

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

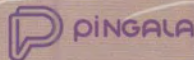


ANODEA JUDITH

KENDİNE GİDEN
BİR YOL OLARAK
PSİKOLOJİ ve ÇAKRA SİSTEMİ

Doğulu Beden Batılı Zihin

Çeviren: Esin Pekpak Fındıkçioğlu



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

2.BASKI

Pingala Yayinevi 6

Çakralar

Orijinal adı: Eastern Body Western Mind: Psychology and the Chakra System As a Path to the Self

Çeviren: Esin Pekpak Fındıkçioğlu

1. Baskı: Ocak 2019

2. Baskı: Aralık 2020

Genel Müdür: Serkan Binay

Yayın Koordinatörü: Damla Yıldırım

Editör: Emel Kızılcık

Son Okuma: Filiz Çakır

Kapak Uygulama: Hüseyin Özkan

Mizanpaj: Özlem Özkan

© Anodea Judith

© 2018, Pingala Yayinevi

Bu kitabın çevirisi, Penguin Random House LLC'nin bir parçası olan Crown Publishing Group'un markası Celestial Arts'ın düzenlediği versiyondan yapılmış olup, kitabın Türkçe yayın hakları, Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

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

ISBN: 978-605-69768-4-1

Yayıncı Sertifika No: 47339



Pingala Yayinevi

Binay Bilişim ve Yatırım A.Ş.

Merdivenköy Mah. Özlem Sok. No:11/B

Kadıköy-İstanbul

Tel: 0216 352 33 66

Pingala Yayinevi, Binay Bilişim Markasıdır

www.pingala.com.tr

Instagram: @pingala.com.tr

Facebook: pingala.com.tr

Baskı ve Cilt:

Sena Ofset Ambalaj, Matbaacılık Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Litros Yolu Sk. 2. Matbaacılar Sitesi B Blok

Kat:6 No: 4NB 7-9-11 Topkapı-İstanbul

Tel: 0 212 613 38 46

Sertifika No: 45030

ANODEA JUDITH

Doğulu Beden Batılı Zihin

KENDİNE GİDEN BİR YOL OLARAK
PSİKOLOJİ ve ÇAKRA SİSTEMİ

Çeviren: Esin Pekpak Fındıkçioğlu



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	IX
BU BASIMA ÖNSÖZ.....	XI
İLK BASIMA ÖNSÖZ.....	XIII
GİRİŞ: BENLİK'İN KUTSAL MERKEZLERİ	1
GÖKKUŞAĞI KÖPRÜSÜ'NÜ KEŞFETMEK.....	2
ŞİFALANDIRAN ÇARKLAR.....	4
İNSAN DENEN BİYOBİLGİSAYAR.....	7
KARAKTER ZIRHI.....	19
YEDİ HAK.....	24
YEDİ KİMLİK.....	27
ÇAKRALARIN İBLİSLERİ.....	31
GELİŞİM SÜREÇLERİ	34
YETİŞKİN GELİŞİMİ	42
BİRİNCİ ÇAKRA: BEDENİN TAPINAĞINI GERİ KAZANMAK.....	49
KIRMIZININ TONLARI.....	52
TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK	55
LOTUSU BÜYÜTMEK	63
TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR	68
KARAKTER YAPISI	77
ÇAKRANIN AŞIRI YA DA YETERSİZ ÇALIŞMASI	81
LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK	85
SONUÇ	96
İKİNCİ ÇAKRA: FARKLILIĞIN SULARINDA YÜZMEK.....	99
TURUNCUNUN TONLARI.....	102
TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK	104
LOTUSU BÜYÜTMEK	118
TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR	121
KARAKTER YAPISI	132
ÇAKRANIN AŞIRI YA DA YETERSİZ ÇALIŞMASI	136
LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK.....	143
SONUÇ	156

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: GÜCE GİDEN YOLUMUZU YAKMAK	159
SARININ TONLARI	162
TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK	166
LOTUSU BÜYÜTMEK	178
TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR	182
KARAKTER YAPISI	194
ÇAKRANIN AŞIRI YA DA YETERSİZ ÇALIŞMASI	201
LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK	206
SONUÇ	212
 DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: SEVGİDE Dengeyi Bulmak	 215
YEŞİLİN TONLARI	218
TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK	222
LOTUSU BÜYÜTMEK	239
TRAVMA VE İSTİSMARLAR.....	245
KARAKTER YAPISI	252
ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI.....	259
LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK.....	264
SONUÇ	274
 BEŞİNCİ ÇAKRA: TİTREŞİMLE İFADE Bulmak	 277
MAVİNİN TONLARI	280
TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK	283
LOTUSU BÜYÜTMEK	293
TRAVMA VE İSTİSMARLAR.....	296
KARAKTER YAPISI	303
ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI.....	308
LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK.....	312
SONUÇ	324
 ALTINCI ÇAKRA: YOLUMUZU GÖRMEK	 327
İNDİGONUN TONLARI.....	330
TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK	333
LOTUSU BÜYÜTMEK	351
TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR	355
ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI.....	357
LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK.....	362
SONUÇ	374

YEDİNCİ ÇAKRA: CENNETİN GİZEMİNE AÇILMAK	377
EFLATUNUN TONLARI	380
BİN TAÇ YAPRAKLI LOTUSUN AÇMASI	382
LOTUSU BÜYÜTMEK	398
TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR	400
ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI.....	402
LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK.....	408
 SONUÇ: KUTSAL OLANIN YENİDEN YAPILANMASI	423
GÖKKUŞAĞININ BÜTÜN TONLARI	424
HEPSİNİ TOPARLARSAK.....	428
KUNDALİNİ UYANIŞI	436
 KAYNAKÇA.....	445
DİZİN	459

Yunan Gökkuşuğu Tanrıçası İris, benim karşılaştığım ilk tanrısal varlıktı. Çakraları ve Gökkuşuğu Köprüsü'nü keşfetmemi ona borçluyum. Ancak bu köprüden geçme yolculuğumda pek çok insan; danışanlarım, öğrencilerim, eğitmenlerim, arkadaşlarım ve ailem tarafından desteklendim.

Özellikle bu kitabı yazarken birlikte yaşadığım en yakın aile bireyle-rime teşekkür ederim. Bu metinde kendisi hakkında hikâyeler yazma-ya izin veren ve bilgisayar görsellerini çizmeye yardım eden oğlum Alex Wayne. Kocam Richard Ely bana sevgi, destek verdi ve metni sabırla düzeltti. *The Sevenfold Journey*'nin (Yedi Katlı Yolculuk) eş yazarı ve Nine Month Chakra Intensive'in (Dokuz Aylık Yoğunlaştırılmış Çakra Çalışması) eş-eğitmeni Selena Vega bu çalışmayı yıllar içinde geliştirmekte yardımcı olmanın yanı sıra bana mükemmel şekilde destek verdi, düzeltmeler yaptı ve geri bildirimde bulundu. Çocuk gelişimi ile ilgili geri bildirimi için Lisa Green'e, Jung psikolojisi üzerine uzun tartışmalarımız için Jack Ingersoll'a, tablolarındaki katkısı için Nancy Gnecco'ya teşekkür ederim. Ayrıca bu basımı mümkün kılan temsilcim Peter Beren'a ve Celestial Arts'tan David Hinds'e teşekkür ederim.

En çok da kendi şifalanma sürecine benim rehberliğimde girmeyi göze alan sizlere teşekkür ederim. En çok sizlerden öğrendim. Size hizmet etmek bir onur oldu.

Bu kitap ilk olarak 1996'da yayımlandığından beri çakra sistemi batıda rüşünü ispatladı. Yoga merkezleri çakraları açan *asanalar* ve meditatifasyonlar öğreterek çığ gibi büyüyor. “Enerji şifalandırma” teorileri yeni modeller için ilgi yaratarak hem tıp hem de psikoterapi uygulamalarından etkileniyor. Çakralar artık tişörtlerde, mumlarda ve takılarda, durum komedilerinde ve *Time* dergisi makalelerinde yerini alıyor. Zihin ve bedenin spiritüel bir süreklilikte bulunduğu, nihayet ana akıma girmiş bulunuyor. İyi haber şu ki; bu, çakra sistemini bir dönüşüm şablonu olarak çok daha fazla insana ulaştırıyor. Bu göz önüne çıkmanın gölge yanı sıra şu: En azından batıda, kolektif bilinç tarafından el atılan her şey gibi çakra sistemi de kültürel önemsizleşme ve dolayısıyla etkisinin azalması riskiyle karşı karşıya.

Her atölyede, derste, kitap imza gününde insanlar bana gelip “çakralarını temizlememin” kolay bir yolu olup olmadığını soruyor. Yalnızca birkaç tanesi çakraların gerçekten ne olduğunu anlıyor ve daha azı bu sistemin geldiği kadim Tantrik yoga geleneğine aşına ve hatta daha da azı kendi psişelerinin¹ derinliklerine dalmaya ve kendi iç ve dış hayatlarında uzun soluklu değişiklik yaratacak olan çalışmayı yapmaya gönüllü. Bazı modern çakra enerji tekniği çalışmaları nasıl hissettiğimizle ilgili somut sıçramalar getirirse de bana göre bu değişiklikler eğer kollarımızı sıvayıp ruhun şifalanma ve uyanma yolculuğu üzerinde daha derin çalışmazsak genelde kısa soluklu oluyor.

İşte bu zorluktan ötürü bu kitabı öneriyorum. Bu kitap size kendi sağlığını ve dengesizliklerinizi anlamak için zarif ama zengin bir karmaşık yapıya sahip bir sistem öğretecek. Bu kitapta herkese ya da her duruma aynı şekilde uygulanacak, “herkese uyan” formüller bulmayacaksınız. Onun yerine, dikkatli bir yaklaşım ve anlayışla etkin bir şekilde uygulanabilen evrensel prensipler öğreneceksiniz. Örneğin bazı çakralarınızın zayıf bir ayırım ve eleme ile fazlaca açık olabileceğini, diğerlerinin ise kaçınma örüntülerine gömülmüş ve kapalı kalmış olabileceğini öğreneceksiniz. Bu

¹ Psişe, der Jung insan zihnine. Psişenin içerisine bilinç, bilinçdışı tüm katmanlar girer. Bu katmanlar birbirinden farklı çalışan; ancak yine de birbirleriyle uyumlu yapılarıdır. Psişe şu katmanlardan oluşur: Bilinç, kişisel bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve bilinçdışının bilince asla çıkartılamayacak bölümü. Kaynak: <https://www.academia.edu> (e.n.)

bilinçdışı savunma örüntülerinin nasıl zaman içinde bedenini sağlığını ve yaşam kalitesini etkileyerek sisteminizi dengeden ve hizada çıkarıp atan, aşırıya ya da eksikliğe kaçan baş etme stratejileri yarattığını öğreneceksiniz. Bu hayati enerji merkezlerinin, çocukluğun önemli evrelerinde nasıl sırayla açıldığını ve kendi merkezleri hasar görmüş iyi niyetli ebeveynlerce nasıl farkında olmadan kapatıldığını öğreneceksiniz. Yukarı ve aşağı enerji akımlarınızı, bunların yaşam enerjinizin özgürleşmesinde ve somut sonuçlar ortaya koymasında nasıl farklı amaçlara sahip olduğunu öğreneceksiniz. Ayrıca doğuştan hakkınız olan gerçek canlılığı nasıl geri kazanacağınızı öğreneceksiniz.

Bu kitap hakkında okuyucularımdan sıklıkla aldığım yorum, kendilerinin özel hayatları ve kişisel meseleleri hakkında nasıl bu kadar nokta atışı yazdığımı merak ettikleri yönündeydi. Bu, kadim prensiplerin ne kadar evrensel olduğunu vurguluyor. Ancak hızla değişen dünyada, işletim sistemlerimizi sürekli güncellememiz ve bu evrensel prensiplerin yeni uygulamalarını öğrenmemiz gerek. Az sayıda insan aşramda münzevi yaşam sürecektir zamana sahip bir şekilde yaşıyor. Büyük çoğunluğumuz bunun yerine hızlı tempolu, karmaşık mücadeleler içeren hayatlar sürüyoruz. Bu mücadeleleri, canlılığımızı hasara uğratan büyük duygusal yaraların perdesinden geçerek karşılıyor. Hasar almanın kanıksandığı bir kültürde yaşıyoruz. Bu sıkıntıyı şifalandırmak için çoğumuz onlarca yıldır kendimizle çalışıyor, kendimizi şifalandırma yolculuğuna çıkıyor ve hayat amacımızı, bireyselleşme ve uyanış yolculuğumuzu buluyoruz.

Çakra sistemi bu yolculuk için bir harita. Elinizde bu harita ile yolculuğunuz daha doğrudan, daha derin ve daha maksatlı olabilir. Bu sistem sinir sistemi yoluyla bedene, çocukluk gelişim süreci ile psişeye, bilinç halleri ile spiritüel arayışa işliyor ve dış gerçeklik düzlemleri ile kültürü dönüştürüyor. Çakralar hakikaten iç ve dış dünyalar arasındaki bir portallar grubu.

Eğer dış dünya dönüştürülecekse, süreç içeriden başlamalı. Eğer iç dünya dönüştürülecekse, iç dünya onu şekillendiren dış dünyanın ışığında anlaşılmalı. Bu âlemler birbirinden ayrı değil; ancak biz onları birbirine bağlayan sistemlerden yoksunuz. Çakra sisteminin değeri iç ve dış dünyaları bağlamasından ve (spiritüel, zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak) bizi hizalamasından geliyor.

Batı dünyasında, zihinle bedeni bağlayan; ancak varlığımızın spiritüel yönünü yok sayan bedensel (somatik) terapiler bulunuyor. Psişe ile ruhu

birbirine bağlayan; ancak bedeni görmezden gelen spiritüel yönelimli uygulamalar var. Bir de yoga gibi, ruh ile bedeni bağlayan; ancak psişenin yaralarına hitap etmekte başarısız olan disiplinler var.

Çakra sisteminin mercekleri ile bu kitap; psikoloji, spiritüellik ve fizikselliği bütünsel bir sistemde birleştiriyor. Diyor ki: Zihin, beden ve ruh her birimiz için eşit derecede önemli taraflardır; ancak bunlar bir bütünü oluşturur. Bu kitap, insan canlılığının bütün yelpazesini onurlandırmakta muhteşem ilahi potansiyelinizi yeniden kazanmaya yönelik bir katkıdır. Elinizde bu harita ile yolculuğun tadını çıkarın.

İLK BASIMA ÖNSÖZ

Doğulu Beden, Batılı Zihin günümüz terapisinin hayati meselelerine odaklanıyor: Bağımlılık, karşılıklı bağımlılık, fiziksel ve cinsel istismar, aile dinamikleri, karakter yapıları, kişisel erginleşme, feminizm, eril özgürleşme, cinsellik, politika ve spiritüellik. Biyoenerjiden görsel imgeleme, derin psikolojiden spiritüel uygulamalara pek çok tekniği bütünlendiriyor.

Yirmi yıldan uzun süredir şifa alanında çalıştıktan sonra insan ruhunda gereğinden fazla ısırap gördüm. Elimde mendille oturup, duygusal olarak arızalı bakıcıların korkunç cehaletleri ile yaralanmış, en az kendileri kadar yaralı başka insanlarla dolu sorunlu dünyada kendi yollarını bulmaya çalışan insanların gözyaşlarını sildim. Şifalanma süreçlerinin, bu kahramanlık yolculuğuna girişenleri nasıl üstüne üstüne gelerek korkuttuğunu gördüm. Ancak bu yolculuğun seyyahlarına getirdiği inanılmaz dönüşüm ve umudun yanı sıra çevrelerindeki dünyanın dönüşümüne de tanıklık ettim.

Bu çalışmayı işte bu dönüşüm umuduna atfediyorum. Uyanma yolculuğu için bir rehber kitap olarak bu kitap, başımıza dert olan meseleleri ele almak için sistemli bir model sunuyor. Bu kitap, kendi şifalanma süreçlerine girişenler; terapistler, danışmanlar ve yol boyunca rehberlik eden beden terapistlerine (bodyworker)² hitaben yazıldı. Ayrıca bilinçli ve sağlıklı çocuklar yetiştirmek isteyen ebeveynler ve sadece uyanıp evrimleşmelerini iletirmek isteyenler için yazıldı.

² Beden ve ruh sağlığını korumak ve iyileştirmek amacıyla fizik tedavi/egzersiz gibi yöntemleri kullanan veya bunları yapan/yaptıran kimse. (e.n.)

Doğulu Beden, Batılı Zihin çakra sisteminin, teşhis koymak ve şifalandırmak için nasıl kullanılacağını gösteriyor. Birincil amacım, sistemin kendisini, ruhun evriminin karmaşık sorunlarına hem bireysel hem de kolektif olarak bakacağımız bir mercek olarak sunmak. Sistem; ana bileşenler, bir bir çakralar, onların insan davranışı ve kültürünü nasıl şekillendirdiği ve onlar tarafından nasıl şekillendiği üzerinden sunuluyor.

Bu malzemeyi sunmakla, üç temel felsefi düşünce ipliğini birbirine örmüş oldum:

1. *Aydınlanma Felsefeleri*, ki bunların hareketi yukarı ve öteye, zihinsel ve spiritüel âlemlere doğrudur. Birincil olarak Doğu kültürlerinden ve onların odağı olan aşkınlık fikrinden türemişlerdir. İstirabın ötesine geçen yüksek bilinç düzlemlerine geçerek günlük hayatın sıkıntı ve güçlüklerinden kaçma arayışındadırlar.
2. *Bedenlenme Felsefeleri*, ki bunların hareketi aşağı ve içeri; tezahür, ruh, beden ve etrafımızdaki dünya ile ilgilenmeye doğrudur. Bedensel terapi, biyoenerji ve dünya merkezli spiritüellik uygulamalarında yansıtılırlar. Odak noktaları, içkinlik ya da ilahi olanın içimizde varoluşudur. İstirabı sonlandırmayı, ona sebep olan kuvvetlerle ilgilenmekte ararlar.
3. *Bütünleşik Felsefeler*, ki bunların hareketi zıtların; zihin ve beden, cennet ve dünya, ruh ve madde, ışık ve gölge, eril ve dişi olanı bütünleştirmeye yöneliktir. Bu çalışmada ben Carl Gustav Jung psikolojisinin derinlerine, özellikle de onun ruhun bireyselleşmeye doğru olan yolculuk anlayışına odaklanmayı seçtim. Bütüncül felsefelerin amacı dönüşüm ve bütünlüktür.

Çakra sistemi evrenin engin bir temsilidir. Yedi seviyenin her biri insan hayatının başlı başına yer kaplayan ana alanlarını temsil eder. Sevgi ve ilişki meseleleri, güç ve spiritüellik, duygu ve dürtü, hepsi incelenmek ve anlaşılmak için yakarır. Örneğin cinsellik ikinci çakranın sadece bir yönüdür ve cinsel istismar da cinselliğin tek bir yönüdür. Bu kitabın amacı belirli bir istismarın bütün karmaşıklığını detaylandırmak değil, her bir istismarı enerjik ve spiritüel olarak anlaşılabilirler daha geniş sistemler bağlamında yerine koymaktır. Bu bağlamda, kendi şifalanma sürecinizi konumlandırabilirsiniz. Daha fazla bilgi için lütfen kitabın sonunda listelenmiş kaynakçaya başvurun.

Kitabın mümkün olduğunca kullanıcı dostu olmasını istedim. Günümüzün yüksek tempolu dünyasında pek çok insanın bu boyutta bir kitabı başından sonuna okuyacak zamanı olmadığını biliyorum. Bu nedenle metin, bilgiyi kolayca erişilebilir kılacak şekilde çok sayıda alt başlık ve referans çizelgeye bölünmüş durumda. Kendinizle ilgili kısımlarını okuyup geri kalanına göz gezdirebilirsiniz. Bazı bölümler psikoterapiye özel bir dil kullanır şekilde daha klinik yönelimli iken, diğer bölümler genel okuyucuya yöneliktir.

Bu çalışma kesinlikle çakralara Batılı bir yaklaşım. Modern psikososyal meseleleri, Doğu metinlerinde bulunan çakraların ezoterik yorumlamalarını temel alarak spiritüel bir bağlam içerisine yerleştiriyor, Doğu kültürlerinden devşirilmiş uhrevi bir disiplini sunmak yerine, ayakları yere basan, Batı medeniyetinin çağdaş mensupları için pratik bir uygulama yarattım. Yine de kaçınılmaz olarak sonuç, Doğu ile Batı'nın harmanlanması.

Çakra sistemi yaşam gücümüzü düzenlediğimiz enerji yapısını anlatır. Bu içsel düzenlemeyi anlamakla, savunmalarımızı ve ihtiyaçlarımızı anlayabilir ve denge kurmayı öğrenebiliriz. Çakra sistemi tamamıyla her psikolojik teori kadar geçerlidir ve ben çok daha fazla yönlü; zihni, bedeni ve ruhu içeren bir teori olduğunu hissediyorum. Sizi onu benimle keşfetmeye ve dolayısıyla kendi şifalanma sürecinizi derinleştirmeye davet ediyorum.

NOT: Burada bahsi geçen kişisel hikâyeler gerçek insanların öykülerinin birleşimidir; kimi zaman farklı insanların öyküleri en iyi örneklemeyi oluşturmak üzere çakıştırıldı. Bütün isimler ve özel detaylar, anonimliği korumak adına değiştirildi. Danışanlarıma, öğrencilerime ve arkadaşlarıma, dönüşüme hizmet etmek üzere risk aldıkları, bana bu malzeme hakkında bunca şey öğrettikleri için derinden teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

BENLİK'İN KUTSAL MERKEZLERİ

GÖKKUŞAĞI KÖPRÜSÜ'NÜ KEŞFETMEK

Kendi Benliğinizin birçok boyutundan geçeceğiniz bir yolculuğa başlamak üzeresiniz. Bu yolculuk sizi, yaşamsal bir köprüden geçirerek, ruh ile maddeyi, yeryüzü ile cenneti, zihin ile bedeni bağlayan bir bilinç dönüşümüne götürecektir. Kendinizi dönüştürdükçe dünyayı dönüştüreceksiniz.

Ruhlarını aynı değirmende öğütebilirsiniz

Onları kalplerinden ve çehrelerinden bağlayabilirsiniz;

Ama şair olan yine de gökkuşağını takip edecek,

Kardeşi sabanını sürmeye devam edecek.

JOHN BOYLE O'REILLEY¹

Bu renkli bir yolculuk, hayatın kendisi gibi renkli. Renklerin sadece çocukların âleminde kısıp kaldığı modern çağın hâki, gri zihniyetine bir alternatif sunuyor. Diğer yandan pek çok “yetişkin”,

ısmarlama takım elbiselerle gri metrolarda ve otoyollarda yol alarak, sıkıcı seçimler ve kısıtlı seçeneklerin siyah beyaz gerçekliği arasında karanlıkta yaşıyor. Bu yolculuğun görevi çok katmanlı ve zengin deneyimleri geri kazanmak; kendi bütünselliğimize yönelik bir arayıştan ve kolektif ruhumuzu yenilemekten daha azı değil.

Gökkuşağının yedi rengi bizlere pek çok seçenek sunarak, bizim o ikili, siyah-beyaz bilincimize bir alternatifi temsil eder. Gökkuşağı, kaynaktan gelen ışığın açığa vurulan iç zenginliğini ifade ediyor. Işığın yedi rengi; insan varlığının, Hint yogik gelenekteki yedi çakra (her birimizde var olan enerji merkezleri) ile ilgili yedi titreşimsel tipini ifade eder.

Yoga felsefesi bize yılan tanrıçanın, Kundalini'nin, her insandaki evrimsel yaşam enerjisi olduğunu öğretir. O, topraktaki uykusundan, her bir çakradan geçerek ilerlediği dansını gerçekleştirmek için uyanır ve gökkuşağını madde ile bilinç arasında metafizik bir köprü olarak yeniden kurar. Bu dönüşüm dansı ile gökkuşağı (*axis mundi*), dünyanın hepimizin merkezinden dikine geçen merkez eksenini halini alır. Çakralar, hayat içindeki yolculuğumuzda ilahi doğamızı geri kazanmak için, Benlik aracını bu evrimsel araştırma yolunda Gökkuşağı Köprüsü'nden geçiren merkez eksen boyunca dizilmiş çarklardır.

Gökkuşağı Köprüsü, ikisinin de birbirinden öğrenecek çok şeyi olduğundan, Doğu ve Batı kültürlerini birbirine bağlar. Doğu'nun hazinesi

¹ Bu dörtlük, şairin “The Rainbow's Treasure” (Gökkuşağının Hazinesi) adlı şiirinin son dörtlüğüdür. (ç.n.)

Batılılara muazzam bir spiritüel zenginlik getirir. İnce ayrıntılı yoga uygulamaları, Budist ve Hindu yazıtların bolluğu ve zengin tanrı/tanrıça imgelemleri Batılılara spiritüel deneyim anlamında yeni boyutlar getirir. Ancak, bu spiritüel zenginliğe rağmen birçok doğu ülkesinde özellikle de yoganın ve çakra sisteminin doğduğu Hindistan'da maddi yoksunluk hüküm sürüyor. Bunun aksine Batılıların çoğu maddi varlık içinde ama spiritüel yokluk içinde yaşıyor. Açgözlülük ve şiddet haberlerde geniş yer buluyor, gençlerimize korku ve boşluk hissi musallat oluyor ve bilinçsiz materyalizm dünyanın kaynaklarını tüketiyor. Ben hem maddi hem spiritüel zenginliğe sahip olmanın mümkün olduğuna inanıyorum. Bütün çakraları tek seferde kucaklayabilir ve sonunda bir çeşit bireysel ve kültürel dengeyi sağlamayı başarabiliriz.

Gökkuşağı Köprüsü'nü geçmek bilincin evrimi için mitsel bir benzetme. Bir miti gerçek kılmak yaptığımız işi daha büyük bir bağlam içerisine, bireysel çabanın anlamını derinleştiren bir bağlam içerisine yerleştirmektedir.

Mitolojik olarak, gökkuşağı hep umudun işareti; yeryüzü ile cennet arasında bir bağlantı, bir uyum ve barış göstergesi olmuştur. Bir zamanlar tanrı ve tanrıçaların, ruhların ve ölümlülerin hayatta ve ölümden sonra, yeryüzü ile gökyüzünü bir arada tutan gökkuşağının renkli bantları üzerinden geçtiğine inanılırdı. İskandinav mitolojisinde, gökkuşağı insanları tanrılara bağlayarak tanrıların kendilerine mesken edindiği Valhalla'ya bir bağlantı oluşturmdu.

Gökkuşağı dünyadaki birçok mitolojide yer alan arketipik bir sembol. Hint mitolojisinde tanrıça Maya dünyayı yedi gökkuşağı renk perdesinden yaratır. Mısır mitolojisinde ise bu İsis'in yedi renkli şalı olur. Hristiyanlıkta Salome'un yedi peçesi, Babilliler'de İhtar'ın gökkuşağı renkli kolyesi ve Yunan mitolojisinde tanrıların mesajını insanlara taşıyan kanatlı İris vardır.

Kelt mitolojisinde (gökkuşağının ucundaki altın potası bir çeşit kutsal kâseyi temsil eder) spiritüel yenilenme ve tatmini temsil eden kaybolmuş bir tas vardır. Carl Jung altından, içsel simyasal dönüşümün son ürününü simgeleyen bir sembol olarak bahseder. Çakralardan geçiş ışık ile gölgeyi, eril ile dişili, ruh ile maddeyi ve beden ile psişenin potasındaki her şeyi birleştiren simyasal bir arıtmayı artırma sürecidir.

Türkçe'de gökkuşağı kelimesi asıl itibarıyla "köprü" anlamına gelir. Eski mitler bize, kıyamet günü geldiğinde gökkuşağının kırılarak yeryüzü ile

cennet arasındaki bağlantıyı sonsuza kadar koparacağını anlatır. Yeni bir milenyumun doğuşunda belirsiz bir gelecek ile karşı karşıyayken, kıyamet günü belki Gökkuşağı Köprüsü'nü kendi bilincimiz aracılığıyla yeniden kurmamızla engellenebilir. Bu yüzden, bu

yolculuk kutsal bir arayış; umut ve bağ kurmayı yeniden canlandıran, kendimizi yenileyen ve dünyayı koruyan bir arayış.

ŞİFALANDIRAN ÇARKLAR

Çakra sistemi evrenin yedi seviyeli felsefi bir modelidir. Çakralar Batı'ya Yoga geleneği ve uygulaması ile gelmiştir. Yoga (bir araya gelme, bir olma anlamına gelir) dünyevi ve spiritüel olanı bağlayan fiziksel ve zihinsel uygulamalar aracılığıyla bireyi ilahi olanla birleştirmek üzere tasarlanmış bir disiplindir. Bu amaca, bilincin giderek genişleyen hallerinden geçerek ulaşılır.

İster primitif bir güneş
tapınağında ya da modern
bir dinin ibadethanesinde
yer alsın, ister mitlerde ya
da rüyalarda karşımıza
çıksın, ister Tibet rahiplerinin
çizdiği mandalalarda,
şehir planlarında ya da
eski gökbilimcilerin küresel
kavrayışında belirsin, yuvarlak
sembolü her zaman hayatın
en hayati yönüne işaret eder:
Nihai bütünselliğine.

C. G. JUNG

Çakra yaşam gücü enerjisini alan, kendi içinde eriten ve ifadeye dönüştüren bir merkezdir. Çakra kelimesi “çark”, “tekerlek” olarak tercüme edilir ve ana sinir düğümlerinden omurganın önüne doğru yayılan, biyoenerjik aktivite gösteren küreleri ifade eder. Bu çarklardan, kuyruk sokumundan başın tepesine uzanan enerji hattına dizilmiş şekilde yedi adet bulunur (bkz. Şekil 0.1). Ayrıca ellerde, ayaklarda, parmak uçlarında ve omuzlarda ikincil çakralar vardır. Aslında her enerji anaforu çakra olarak tanımlanabilir. Bilincin yedi hali ile örtüşenler bu yedi temel çakradır ve bu kitapta sadece onları işleyeceğiz.

Çakra sistemi 4000 yıldan daha uzun bir süre önce Hindistan'dan çıkmıştır. Çakralardan, kadim metinler olan Vedalarda, daha sonra Upanişadlarda, Patanjali'nin *Yoga Sutra*'sında² ve en kapsamlı olarak da on altıncı yüzyılda Hint bir yoginin yazdığı *Sat-Chakra-Nirupana*^(a) adlı metinde bahsedilir. 1920'lerde, çakralar Arthur Avalon tarafından kendisinin *The Serpent Power*^(b) (Yılan Gücü) kitabıyla Batı'ya getirilir. Bugünlerde çakralar beden ve metafizik âlemlerle ilişkili psişeyi bağlayan popüler bir kavramdır.

² Chip Hartranft, Patanjali'nin Yoga-Sūtra'sı, Pingala Yayınevi, Ekim 2018.

Çakralar, özünde fiziksel olarak var olan yapılar değildir. Duygular, fikirler gibi fiziksel bir nesne olarak tutulamazlar; ancak spiritüel enerjinin fiziksel düzlemdeki dışı vurumu olduklarından beden üzerinde güçlü bir etkileri vardır. Çakra kalıpları beden-zihin arayüzünün derinlerinde programlanmıştır ve fiziksel işlerliğimizle güçlü bir ilişkiye sahiptir. Aynen duyguların yapabildiği ve yaptığı şekilde nefesimizi, kalp atış hızımızı ve metabolizmamızı etkilediği gibi, farklı çakralardaki aktiviteler salgı bezlerimizle ilgili süreçlerimizi, beden şeklimizi, kronik fiziksel rahatsızlıklarımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı etkiler. Yoga, nefes, biyoenerji, fiziksel egzersizler, meditasyon ve imgelem gibi teknikleri kullanarak da çakralarımıza, hayatımıza ve sağlığınıza etki edebiliriz. Bu sistemin özel değerlerinden biri de hem bedene hem zihne tesir edebilmesi ve ikisi aracılığıyla da erişilebilir olmasıdır.

Dolayısıyla her ne kadar fiziksel anlamda var olmasalar da çakraların bir yeri olduğu söylenir. Şekil 0.1 yedi temel çakranın yerlerini gösteriyor. Bu yerler insandan insana biraz farklılık gösterir ama birbirlerine göre pozisyonları aynıdır. Çakralar maddesel anlamda elle tutulur gözle görülür yapılar olmasalar da fiziksel bedenimizin şeklinde, hayatımızda ortaya çıkan örüntülerde ve düşünme, hissetme ve hayatın bize sunduğu durumları ele alış şeklimizde kendini ortaya koyar. Rüzgârı bir ağacın dalının ve yapraklarının hareketinde görebildiğimiz gibi, çakralar da kendi etrafımızda yarattıklarımızda görülebilir.



ŞEKİL 0.1. ÇAKRALARIN BEDENDEKİ YERLERİ

Bedendeki yerlerine göre çakralar çeşitli bilinç halleriyle, arketipik elementlerle ve felsefi yapılarla ilişkilidir. Örneğin fiziksel olarak yeryüzüne daha yakın olan alt çakralar daha çok hayatta kalma, hareket, eyleme geçme gibi hayatın pratik meseleleriyle ilişkilidir. Fiziksel ve sosyal yasalarca yönetilirler. Üst çakralar ise akli âlemleri temsil eder ve kelimeleri görüntüler ile kavramlar üzerinden işlerler. Yedi çakranın her biri insan psikolojik sağlığının başlıca bir alanını da temsil eder ki bunlar şöyle sıralanabilir: 1- Hayatta kalma, 2- Cinsellik, 3- Güç, 4- Sevgi, 5- İletişim, 6- Sezgi, 7- Bilincin kendisi (bkz. Şekil 0.2).

Mecazen, çakralar şu arketipik elementlerle ilgilidir: 1- Toprak, 2- Su, 3- Ateş, 4- Hava, 5- Ses, 6- Işık, 7- Düşünce. (Bu benim kendi yorumum; klasik metinler sadece beş elemente yani toprak, su, ateş, hava ve etere yer verir.) Bu elementler ise sırasıyla yerçekimi, kutupluluk, yanma, denge, titreşim, ısıma ve bilincin kendisi olarak sıralanabilecek evrensel prensipleri temsil eder (bkz. Şekil 0.2). Bu oluşumsal prensipler ve ilgili elementlerinin özü bize, her çakranın biricik doğasını anlamamızın anahtarını verir. Toprak katı ve yoğundur, su biçimsiz ve akışkandır, ateş ısıtır ve dönüştürür, hava yumuşak ve ferahlatıcıdır, ses ritmik atıştır, ışık aydınlatırken, düşünce de bilincin içinde bulunduğu ortamdır. Elementler üzerine meditasyon yapmak bize her çakranın kendine has lezzetiniengin bir şekilde verir.

		TEMEL KONUSU	ELEMENT
7		BİLİŞ	DÜŞÜNCE (bilinç)
6		SEZGİ	IŞIK (ısıma)
5		İLETİŞİM	SES (titreşim)
4		SEVGİ	HAVA (denge)
3		GÜÇ	ATEŞ (yanma)
2		CİNSELLİK	SU (kutupluluk)
1		HAYATTA KALMA	TOPRAK (yer çekimi)

ŞEKİL 0.2. ÇAKRALARIN TEMEL KONULARI VE ELEMENTLERİ

Çakralar birlikte bedenle zihni, ruh ile maddeyi birbirine bağlayarak, bir anlamda Yakup'un cennet ve dünya kutuplarını birbirine bağlayan merdivenini betimler. Bu kutuplar, çakraların her yaşam sürecinde kademeli olarak artacak şekilde biçimlenmiş olduğu bir süreklilik üzerinde yer alır. Yukarı doğru çıkılan her adım, ağır ve sınırları belli olan bir titreşimsel durumdan daha üst, incelikli ve daha serbest bir yapıya doğru çıkar. Aşağı doğru atılan her adım bizi şekil ve katılığa götürür. Çakraların yedi seviyesi olduğundan ve gökkuşağının yedi rengi olduğundan, en düşük titreşime sahip olan renk yani gözle görünür olan kırmızı, kök çakrayla; en hızlı ve kısa titreşimde olan yani mor ise taç çakrayla ilişkilidir. Her bir renk (turuncu, yeşil, mavi, indigo) aradaki basamakları temsil eder.^(c) İçimizdeki çakraları açmayı ve şifalandırmayı öğrendikçe, biz kendimiz Gökkuşağı Köprüsü, yani cennetle dünya arasındaki canlı bağlantı olmaya başlarız. Her çakranın prensipleri ve nitelikleri gelecek bölümlerde tartışılacak. *Karşılıklar Tablosu* sizin için bazı temel bilgileri bir araya topluyor (Şekil 0.3).

İNSAN DENEN BİYOBİLGİSAYAR

Çakranın kelime anlamı “disk” tir. Modern zamanlara ne kadar da uyuyor; diskler programlanmış bilginin içine depolandığı ünitelerdir. Bu benzeşimi kullanabilir ve çakraları içinde hayati bilgiler taşıyan disketler olarak düşünebiliriz. Ne zaman yemek yiyeceğimizi, kaç saat uyuyacağımızı ve ne zaman hırka giymemiz gerektiğini bize söyleyen bir hayatta kalma programımız var. Ayrıca ne kadar paraya ihtiyacımız olduğu, nelerin hayatta kalmamıza karşı tehdit oluşturduğu ve nelerin kendimizi güvende hissettirdiği gibi detayları da içeriyor. Benzer şekilde cinsellik, güç, sevgi ve iletişim için de programlar var. Bu benzeşimde yedinci çakra işletim sistemi olarak düşünülebilir. Yedinci çakra, diğer bütün programlarımızı nasıl işlettiğimizi ve yorumladığımızı temsil ediyor.

Bilgisayar dünyasında teknoloji öyle hızlı geliyor ki daha on yıl önce yazılmış programlar zamanın gerisinde kalmış sayılıyor. Bize çocukluğumuzda yüklenmiş pek çok program da öyle. Mesela, eski moda cinsiyet rolleri daha eşitlikçi tarzdaki ilişkilerle baş edemez durumda ve modern çiftlerin mücadelelerinden yeni modeller evriliyor. Bir alkolik iyileşmek için bir program takip ediyor ve kilo vermeyi başarmak için ya da akademik derece elde etmek için programlar var. Bizler bilincinde olalım ya da

olmayalım program setleriyle işliyoruz. Önümüzdeki mücadele, doğru programı bulmak ve bug'lardan [yazılım hatası] kurtulmak.

Bu benzeşimde; beden donanım, programlanma şeklimiz yazılım ve Benlik de kullanıcı. Ancak bütün bu programları biz yazmadık ve bazılarının dili o kadar arkaik ki bize anlaşılması zor geliyor. Aslında hayatımızı yaşayagelirken bu programları tanımlamak ve hepsini yeniden yazmak kahramanca bir mücadele ama şifalanmak için yapmamız gereken görev de bu.

Çakra sistemi evrimsel bir program ve hayatlarımızı yeni baştan programlamak için kullanılabilir. Eğer bunu bireysel seviyede öğrenebilirsek, belki aynı yöntemleri kültürümüzü ve çevremizi dönüştürmek için de kullanabiliriz.

Diğer yandan bu benzeşimin başka bir yönü daha var ki o da aslında epeyce kanıksadığımız bir yön: sistemin işlemlerini sağlayan temel enerji. Megabaytlarca yazılıma sahip en gelişmiş bir bilgisayar bile elektrik olmadığına hiçbir işe yaramaz. Herhangi bir programımızı ya da tüm programlarımızı işleten, bizim sisteme aktıığımız enerjidir. Ne zaman, hangi alanın harekete geçirileceğine, karmaşık içsel akış şemaları karar veriyor. Açlık merkezleri mide boş olduğunda aktifleşiyor, cinsel merkezler belli bir uyarı ile uyanıyor.

Bir insanı anlamak için sisteminde akan enerjiyi gözlemlememiz gerekiyor. Bu enerjiyi heyecan, yük, dikkat, farkındalık ya da sadece basitçe yaşam enerjisi olarak düşünebiliriz. (Bazı spiritüel sistemler bunu *çi*, *ki* ya da *prana* olarak tarifler.) Bizim çakra anlayışımız, bir insanın bedeninde, davranışlarında ve yaşadığı çevrede akan enerjinin örüntüsünün analiz edilmesinden geliyor.

Sally'nin örüntüsü bedenini ihmal etmek ve tamamen kafasında yaşamak olabilir. George'un örüntüsü insanları bir yandan her yaklaştıklarında uzaklaştırırken, bir yandan da çok konuşarak onları etrafında tutmak olabilir. Jane, yükselecek kadar uzun süre bir işte kalamadan bir işten diğerine geçip duruyordur ve başarısızlığı nedeniyle zavallı bir ben imgesi taşıyordur. Bu örüntüler, çakra programının bizim insan biyobilgisayarlarımızı nasıl yürüttüğünün bir göstergesi olarak görülebilir.

ŞEKİL 0.3. KARŞILIKLAR TABLOSU

	BİRİNCİ ÇAKRA	İKİNCİ ÇAKRA	ÜÇÜNCÜ ÇAKRA
SANSKRİT ADI	<i>Muladhara</i> (kök)	<i>Svadistana</i> (tatlılık)	<i>Manipura</i> (parlak mücevher)
YERİ	Omurganın tabanı (koksigeal pleksus / kuyruk sokumu)	Karın, genitaler, bel, kalçalar	Solar pleksus
ANA KONUSU	Hayatta kalma	Cinsellik ve duygular	Güç, irade
BENLİK YÖNELİMİ	Öz koruma	Öz memnuniyet	Öz tanımlama
AMAÇLAR	İstikrar, köklenme, fiziksel sağlık, varlık, güven	Akışkanlık, haz, sağlıklı cinsellik, hissetmek	Canlılık, doğaçlama, irade gücü, amaç, özsaygı
HAKLAR	Burada var olmak, sahip olmak	Hissetmek, istemek	Harekete geçmek
GELİŞİM ZAMANI	Ana rahminden 12 aylığa kadar	6 ay - 2 yaş	18 ay - 4 yaş
KİMLİK	Fiziksel kimlik	Duygusal kimlik	Ego kimlik
İBLİSİ	Korku	Suçluluk	Utanç
ELEMENTİ	Toprak	Su	Ateş
AŞIRILIK OLDUĞUNDA ÖZELLİKLER	Ağırılık, miskinlik, monotonluk, obezite, istifçilik, maddecilik, açgözlülük	Aşırı duygusal, zayıf sınırlar, seks bağımlılığı, takıntılı bağımlılıklar	Üstünlük kurma, kontrolcülük, saldırganlık, dağılımsızlık, sürekli aktif
YETERSİZLİK OLDUĞUNDA ÖZELLİKLER	Korku dolu, başıbozuk, huzursuz, zayıf, kafası karışık	Frijit, iktidarsız, katı, duygusal olarak donuk, hazdan korkan	Zayıf irade, zayıf özsaygı, pasif, ağırkanlı, korkak

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA	BEŞİNCİ ÇAKRA	ALTINCI ÇAKRA	YEDİNCİ ÇAKRA
<i>Anahata</i> (alt edilemez)	<i>Vişuda</i> (arınma)	<i>Ajna</i> (algılama)	<i>Sahasrara</i> (bin katlı)
Kalp bölgesi	Boğaz	Kaşların arası	Başın tepesi (serebral korteks)
Sevgi, ilişkiler	İletişim	Sezgi, imgelem	
Özkabul	Özifade	Özyansıtma	Özbilgi
Denge, şefkat, özkabul, iyi ilişkiler	Net iletişim, yaratıcılık, eş titreşim (anlayış)	Ruhani algı, doğru yorumlama, imgelem, açık görüş	Bilgelik, ilim, bilinç, spiritüel bağ
Sevmek ve sevilmek	Konuşmak ve duyulmak	Görmek	Bilmek
4-7 yaş	7-12 yaş	Ergenlik	Yaşam boyu
Sosyal kimlik	Yaratıcı kimlik	Arketipik kimlik	Evrensel kimlik
Keder	Yalanlar	Yanılsama	Bağıllık
Hava	Ses	Işık	Düşünce
İlişki bağımlılığı, zayıf sınırlar, sahiplenici, kıskanç	Aşırı konuşma, dinlemeyi becerememe, kekelemek	Baş ağrıları, kabuslar, halüsinasyonlar, hezeyanlar, konsantre olmakta zorluk	Fazla entelektüellik, spiritüel bağımlılık, bilinç bulanıklığı, kopukluk
Utangaç, yalnız, izole, empati yoksunu, sert, eleştirel	Konuşma korkusu, zayıf ritim, afazi [söz yitimi, konuşamama]	Zayıf hafıza, zayıf görüş, kıt hayal gücü, inkâr	Öğrenme güçlükleri, spiritüel şüphencilik, kısıtlı inançlar, materyalizm, uyuşukluk

Mükemmel derecede iyi bir programa sahip olup onu nasıl etkinleştireceğini bilmemek oldukça yaygın. Kilo problemi olan insanlar genelde ne yemeleri ve yememeleri gerektiğini ve nasıl egzersiz yapmaları gerektiğini bilirler. Ancak bu programları etkinleştirmek apayrı bir meseledir. Etkinleştirme, bedenın ruhanı dalgalarında bir enerji yükünün akmasını gerektirir.

Herhangi bir programımızı çalıştırmak için, enerji akımlarımızı harekete geçirmemiz gerekir (bkz. Şekil 0.4). İnsan bedeninin boyu enine göre daha uzundur, bu nedenle enerji kanalları dikine yöndeyken, daha ince (subtle) akımlar farklı yönlerde doğrudur. Bu da bizi iki ana kutupla baş başa bırakır: Bedenimiz aracılığıyla bağlantıya geçtiğimiz yeryüzü merkezli kutup ve zihnimiz aracılığı ile deneyimlediğimiz bilinç kutbu. Bu iki kutup arasında yaşam enerjisi olarak deneyimlediğimiz dinamik enerji akışı gerçekleşir.

Beden yoluyla enerjik temas sağlandığında, buna “topraklanma” denir. Topraklanma, yeryüzü ile özellikle de bacaklarımız ve ayaklarımız yoluyla yaptığımız fiziksel temastan gelir. Topraklanma; duyumsama, hissetme, harekete geçme ve fiziksel dünyanın sağlamlığından kaynaklanır. Topraklanma, kendimizi merkezde, canlı ve güvende hissettiren bir bağlantı hissetmemizi sağlar.

Diğer taraftan bilinç, zihin dediğimiz o anlaşılması güç özden geliyor. Bilinç bizim içsel anlayışımız, hafızamız, hayallerimiz ve inançlarımızdır. Aynı zamanda duyumsal bilgimizi de düzenler. Bilinç bedenden ayrı ele alındığında geniş ve belirsiz, düşsel ve boşluklu ama muhteşem yolculuklara da muktedir bir kavram. Bedenle bağlantılandığında ise tüm varlığımızda akan dinamik bir enerjimiz oluyor. Böylelikle spiritüel âlem bedenlenerek somut ve etkin bir hale geliyor. Aslına bakılırsa sistemi, aynı bir radyoyu prize takıp farklı frekanslara çevirir gibi açıyoruz. O zaman çakralar farklı frekansları alan ve farklı frekanslarda yayın yapan radyo kanalları gibi oluyor.

Spiritüelliğimizde, bizler bilinçle, fortunalıkla ve en yüksek değerlerle davranırız; ruhsallığımızda, en zevkli ve yorucu insan etkinliklerine dayanırız. Bu iki yön insan hayatının temel nabzını oluşturur, öyle ki aralarında birbirlerine doğru bir çekim vardır.

THOMAS MOORE

*Biçim, yoğunluk,
sınırlar, kasılma ve
bireyselliğe doğru
gider*

*Zihin ve evrensel
ruhun çekişi*

TEZAHÜR

ÖZGÜRLÜK AKIMI

*Ruh ve bedenin
çekişi*

*Özgürleşme,
genişleme,
soyutlaşma ve
evrenselliğe doğru
gider*

ŞEKİL 0.4. ENERJİK AKIMLAR

Ruh ve evrensel ruh bu kutupların birer ifadesidir. Ben bu terimleri kullanırken, ruhu bedene, biçime, bağlanmaya ve hissetmeye yönelik bir bütünleşme olarak görüyorum; evrensel ruh ise özgürlüğe ve genişleyen bilince doğru hareket eder. Bireysel ruh, evrensel ruhun bireysel ifadesidir ve evrensel ruh, bireysel ruhun evrensel ifadesidir. İkisi de birbiriyle bağlı ve birbirini besleyen niteliktedir (Bu tartışma yedinci çakra bölümünde tekrar ele alınacak).

ÖZGÜRLEŞME VE TEZAHÜR

Yedi çakranın dönüşü bu iki etkin prensibin birleşimi ile yaratılır: Bilinç ve madde. Bilinç akışını tepe çakrasından girer ve bedende aşağı doğru hareket eder şeklinde düşünebiliriz. Çakralar, aşağı doğru inildikçe yoğunluğu artan elementleri temsil ettiğinden (düşünceden toprağa doğru), ben bu aşağı doğru enerji akışını *tezahür akımı* olarak adlandırıyorum. Düşünceleri alıp onları görsellere, sonra kelimelere ve son olarak da biçime dönüştürdüğümüzde bu tezahür sürecine girmiş oluruz. Bilinç ancak bedenlenme yolu ile kendini ortaya koyabilir. Bunun anlamı şudur: Enerji akımı bedenden yani donanımdan akarak gerekli programları etkinleştirir.

Özgürleşme aşkınlığın yoludur. Tezahür (ortaya koyma) ise içkinliğin yoludur. Sonuçta ikisi de aynı yere çıkar: İlahi olana.

Yukarı doğru giden, daha yoğun olan topraktan daha eterik olan bilinçe doğru olan akım, *ölgürleşme akımı*dır. Çakralar boyunca tek tek yukarı doğru çıktığımızda, gittikçe sınırlar yumuşamaya başlar. Su, topraktan daha şekilsizdir; düşünceler, kelimeler ve resimlere göre daha belirsizdir. Tarihi olarak, çakralar ölgürleşmeye doğru giden, kişinin maddi dünyanın kısıtlamalarından ölgürleştiği bir yol olarak düşünölmüştür.

İnsanın bütün olabilmek için bu iki akımı dengelemeye ihtiyacının olması, bu işin temel dayanak noktasıdır. Eğer ölgürleşemezsek değişemez, gelişemez ve dönüşemeyiz. Bilinçsizce monoton rutinelere sıkışıp kalmış, bilinci sıkıntıdan uykuya dalmış mekanik aygıtlar gibi olabiliriz. Bunun aksine, tezahür akımı olmazsa amaçsız ve boş kalırız, koca âlemlerde uçan ama bir türlü konamayan, birçok fikri olan ama bunlardan birine bağlanıp tamamlayamayan hayalciler oluruz. Bu iki akımı bağladığımızda, *hieros gamos* ya da “kutsal evlilik” dediğimiz kozmik kutupları eşleştirmiş oluruz. Zıtlıkların birliği sonsuz olasılıklar doğurabilir. Bu, hem bir fikrin doğuşu hem de hayatın başlangıcını ifade eden bir kelime olan *kavrama*-nın metaforik kaynağıdır.

Maalesef, her iki akım da olumsuz deneyimlerden etkilenir. Fiziksel acı, çocukluk travmaları, sosyal programlanma ve bunaltıcı ortamlar ya da zeminle ve dolayısıyla tabandan temellenen ölgürleşme akımı ile ilişkiyi kesen durumlardır. Zihnin maddeye üstünlüğü felsefesi ile övünen kültürümüz, bedensel deneyimlerimizle ve yeryüzü ile ilişkimizi keser. Bu kopuş nedeniyle cinselliğimiz olumsuz olarak etkilenir, duyularımız köreliir, yaşam alanımız suistimal edilir ve gücümüz manipüle edilir. Biçimsel

varlığımız bizim sağlam zeminimizdir ve o olmadığında bireyselliğimizi kaybederiz.

Jung'un ifade ettiği şekilde
artık, bir ön koşul ve hayatın
kendisiyle birlikte var oluyor;
onun dışı vurumu sadece din,
sanat ve metafiziğin spiritüel
yüksekliğine doğru erişmiyor,
aynı zamanda organik ve
inorganik maddenin karanlık
dünyalarına da dalıyor.

Kutbun diğer yanında ise yanlış bilgi, beyin yıka-
ma bilincimizi geçersiz kılar. Az önce gördüğünü şeyi
görmemiş olduğu ya da hissettiği şeyi hissetmediği
söylenen çocuk, kendi farkındalığından şüphe etme-
yi öğrenir. İçgüdüler ve hatıraların bedenle bağlan-
ması kopabilir. Bu da fobileri ve davranışların bilinçli
zihnin niyetleriyle örtüşmediği kompulsif [dürtüyle
yapılan] davranışları doğurur.

Neyse ki bilgi ve deneyim hem fiziksel hem de zihinsel hallerin içine
kaydedilir. Bir tarafın ilişkisi kesildiğinde diğer tarafa genelde erişilebilir.
Bedenlerimiz, zihnimizin unuttuğu hatıraları geri getirebilir; bedensel eg-
zersiz yaparken ya da cinsel aktivite sırasında bazı hatıraların birden akla
gelmesi bununla ilgilidir. Bilinci bedensel olarak temellendirmek çeşitli
hatıra ve yalanları, hafızada engellenmiş yanlış anlaşılmalara ve bilincimizi
susturma halini açığa çıkaran deneyimleri etkinleştirir.

Benzer şekilde, dikkat belirli bir zihinsel malzemeye, örneğin bir rüya-
nın öğelerine, bir romandaki karakterlere ya da bir resimdeki görüntülere
odaklandığında, bedensel duyular geri dönebilir. Genellikle bir danışan ya da arkadaşımız hayati bir
mesele hakkında konuşurken, bedeninde daha önce
körelmiş olan bir kısımda bir enerji akışı deneyim-
leyebilir. Her ikisi de kayda değer bir içgörüyü yol
açar.

Almak ve vermek bütün
hayatın ortak prensibidir.
Her dünya ile olan
bağlantıda hem de bir insanın
bireysel evrimleşmesinde
bu ikisi açık sistemlerin ana
unsurlarıdır. Eğer alma verme
dengeyi bozulursa, ya sisteme
aşırı yüklenme olur ya da
sistem boşalır ve daha fazla
işleyemez.

Zihin, beden ve enerjinin bütünleşmesi şifalan-
mayı mümkün kılar. Eylem olmaksızın anlamlandır-
mak ya da anlamlandırma olmadan hareket etmek
yeterli olmaz. Hayatımızda aradığımız değişimi bu
iki akımın bütünleştirilmesi gerçekleştirir.

KABUL VE İFADE

Her çakranın içine ve her çakradan dışarı doğru akan yatay akımlar da
(*kabul etme ve ifade etme akımları*) vardır. Kendimizi farklı çakra seviye-
lerinde ifade etmek için dikey akımları birleştiririz. Örneğin, boğaz çak-
ram yoluyla ifade ettiğim konuşmam, düşüncelerim, iradem ve nefesimin

karışımıdır. Sevgim, duygularımın ve anlayışımın karışımıdır. Benzer şekilde, bu yatay akımlarla aldıklarımız da sisteme girer ve çakralar arasında yukarı ve aşağı hareket eder. Mesela, edindiğim bir içgörü, bedenimde bir şeyin salınmasını sağlayabilir ya da bir düşüncemi değiştirebilir.

Bir çakra tıkanığında, kabul etme ve ifade etme halleri zarar görür. Çakraları bir flütün delikleri olarak düşünürsek, bir parçayı baştan sona çalabilmek için her birini açıp kapayabiliyor olmamız lazım. Bunu gerçekleştirmek de işte tam bu kitabın konusu.

ÇAKRA TIKANIKLIĞI

Hepimizin enerjimizin serbest akışının tıkanmış zamanlar yaşadığı olmuştur. Alışkanlığa bağlı tıkanıklıklar çakra işlevleri ile ilgili kategorilere girer. Örneğin, bizim için iletişim kurmak zor ise, beşinci çakramızda tıkanıklık var demektir. Eğer korku ve boyun eğme halinde yaşıyorsak, güç çakramız tıkanmış diyebiliriz. Eğer fiziksel sağlığımız ya da maddi durumumuzda sürekli bir kriz hali yaşıyorsak, o zaman birinci çakramızda bir tıkanıklık söz konusudur.

Bir tıkanıklık, iki eşit büyüklükte ve zıt yönlü kuvvetin belirli bir düzlemde karşı karşıya gelmesi ile oluşur. Bunlardan ne birini ne de diğerini tek başına saf dışı bırakabiliriz. Onları birleştirmemiz gerekir.

Bir çakrayı tıkayan nedir? Çocukluk travması, kültürel koşullanmalar, kısıtlayıcı inanç sistemleri, kısıtlayıcı ya da kişiyi tüketen alışkanlıklar, fiziksel ve duygusal yaralanmalar, hatta ilgi eksikliği dahi çakra tıkanıklığına katkıda bulunabilir. Hayatta bolca zorluk bulunur ve bunların her biri için bir baş etme stratejisi geliştiririz. Bu zorluklar sürüp gittiğinde bu baş etme stratejileri bedene ve psişeye sıkı sıkıya bağlanan kronik örüntülere dönüşür.

En nihayetinde bu savunmalar kas yapımızda enerji akışını engelleyen ve gerçek tehdit ortadan kalktığında dahi devam eden kendini sıkma örüntüleri oluşturur. Bu kronik gerginlik, *beden zırhı* olarak adlandırılır. Duruşumuzu, nefes alışverişimizi, metabolizmamızı ve duygu durumlarımızı, hatta algımızı, yorumlamalarımızı ve inanç sistemlerimizi etkiler. Açıkça görülüyor ki beden-zihin sistemi bu durumdan o kadar etkilenir ki ilişkilerimizde, işimizde, yaratıcılığımızda ve inanç sistemimizde bile kendini örüntüyü kalıcı hale getirecek şekilde ortaya koyduğunu görebiliriz.

Giriş ve çıkış olmadan gelişim
olmaz; yükselme ve düşme
olmadan dönüşüm, öğrenme
ve birlikim olmaz.

NEI CHING

Nehir yatağında dal parçalarını ve yaprakları tutan bir kaya gibi belirli seviyedeki herhangi bir tıkanıklık zaman içinde gitgide ciddiyet kazanır. Başlangıçta ufak olan bir korku, bireyin hayatını kısıtlayan tam gelişmiş bir fobiye dönüşür. Alışkanlık olarak yerleşen öfke, insanı arkadaşlarından uzaklaştırır, o izole olma hali de depresyon ve daha fazla öfke yaratabilir. İlişkilere aşırı bağlılık, terk edilmeye yol açıp kişinin daha da sıkı tutunma eğilimini artırabilir.

Dahası, belli bir çakradaki blokaj dört temel akımın akışını etkileyebilir. Özgürleşme akımımızı “yerden” kaldıramayıp, kendimizi sürekli hayatta kalma meselelerine geri atılmış bulabiliriz. Ya da tezahür akımımızı tamamen topraklamayı başaramayıp bir fikirler seline kapılabilir, gerçek dünya ile bağlantı kuramaz hale gelebiliriz. Eğer belli bir enerjiyi *alıp kabul etmeyi* beceremezsek (sevgi ya da yeni bilgi gibi) çakra körelmeye başlar ve işlevleri daha da kısıtlanır. Eğer bir enerjiyi *ifade edemezsek*, durgunlaşıp bir kapalı sisteme dönüşürüz.

Bu durumların herhangi birinde, kendimizi yaşam deneyimimizde tamamlanmamış ve dengeden uzak hissederiz. Bu nedenle, taşıdığımız blokajları tanımamız ve kaynaklarını ve anlamlarını anlamamız ve onları şifalandırmak için araçlar geliştirmemiz önemli.

Bir çakra blokajını çözmek, soruna birden çok katmanda bakmayı gerektirir.

1. *O belirli çakranın dinamiklerini anlamak:* Bu, çakra sistemini hem çakranın doğasını hem de bir bütün olarak sistemin işleyişini anlayacak kadar iyi bilmek demektir. Böylelikle çakranın neyi başarmaya çalıştığını ve optimal işlevinde nasıl davrandığını biliriz.
2. *Kişinin o çakranın alanı ile ilgili geçmişini incelemek:* Her çakranın işleyişinin travmalar ve suistimallerden etkilendiği bir gelişim evresi vardır. Her bir evredeki programlanmanızı anlamak, tıkanıklığın doğası hakkında hayati bilgi verir.
3. *Egzersizleri ve teknikleri uygulamak:* Çakralar beden var olduklarından, bedenin belli bölümlerini açmaya yönelik egzersizler vardır. Ayrıca çakradaki değişime yardımcı olacak meditasyon, gerçek hayat görevleri ve imgelem teknikleri de vardır.

4. *Çakranın aşırı veya yetersiz çalışmasını dengelemek:* Eğer bir çakra kronik bir kendini sıkma nedeniyle tıkanıyorsa, bırakmayı öğreniriz. Eğer sürekli görmezden gelme nedeniyle oluşmuş bir tıkanıklık varsa, hem bedenimizde hem de hayatımızda o alana odaklanmayı öğreniriz.

Aynı çakrada bile olsa her tıkanıklık aynı değildir. Farklı tıkanıklıklar farklı şifalanma yolları gerektirir. Aşağıdaki tartışma iki temel çakra dengeşizliği arasında önemli bir ayrım yapıyor. Gelecek bölümler belli bölgelerdeki tıkanıklıklara neyin neden olduğuna yakından bakış sunuyor ve farklı tezahürlerin doğasını analiz ediyor.

ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI

Bir bireyin ruhsal gerilim ve olumsuzluklarla baş etme yolu, genellikle iki kategoriden birine girer: Kişinin enerjisini ve dikkatini savaştırmak için artırması ya da durumdan geri çekilmek için enerjiyi eksiltmesi. Bu *aşırılık ve eksiklik* baş etme stratejilerine yol açar. Kişinin bedenine ve alışkanlıklarına bakarak hangi yoldan gitmekte olduğunu anlayabilirsiniz. Bedenleri kronik gerilim boyutunda sıkı ve gergin mi? Her nokta hakkında aşırı derecede kaygılanıyorlar mı? Detaylar hakkında aşırı takıntılı ve aşırı düzenliler mi? Eğer öyleyse genelde aşırılık halindeler demektir. Diğer yandan örüntüleri durumlardan geri çekilme, belirsiz ve güvenilmez olma, fazlaca değişken olma şeklindeyse ve bedenleri gevşek hatta hamurumsu ise, o zaman eksiklik halindeler demektir. Beden terapisti Stanley Keleman bunu şöyle anlatıyor:

Hayattaki problemlerin çoğu, bir şeyin çok fazla ya da çok az olmasından kaynaklanır. Hayatımızı dengeyi arayarak geçiriyoruz.

Aşırılık halindeki tepkide yapının zarı öyle bir kalınlaşır ve katılaşır ki ne çevreden zarın içine ne de içeriden dışarı doğru bir geçiş olmaz. Eksik yüklenmiş olan yapıların ise gevşemiş, bütün dünyanın insana nüfuz edebildiği ve insanın da dışarıya sızdığı bir zarı vardır.^(d)

Bunu bir kaçınma ya da fazlaca telafi etme örüntüsü olarak da görebiliriz. Kaçınma, çakrada etkinlik eksikliğine neden olur ve aşırı telafi etme ise, bir çakranın aşırı etkin olmasına neden olur. Başkalarına üstünlük taslayarak kendi güvensizliğini telafi etmeye çalışan bir zorba, aşırılıkta bir üçüncü çakra hali sergilemektedir. Dur durak bilmeksizin konuşan korkmuş durumdaki bir insan, beşinci çakrada bir aşırılık hali yaşamaktadır. Aşırı derecede fazla kiloya sahip birisi, beden ağırlığını güvende ve

topraklanmış hissetmek üzere kullanarak aşırı çalışan bir birinci çakraya sahip olabilir. Aşırı çalışan çakralar bir kayıp ya da hasara aşırı odaklanarak onu fazlaca telafi eder; bu da, o kaybın şifalanmasında başarısız olan bir işlev bozukluğudur.

Belli bir alandaki kaçınmacı tepki, bir kişi o seviyede tam işlerlik kazanacak derecede gelişmediğinde ortaya çıkar, bu nedenle o alanla ilişkili olan durumlardan kaçınırlar. Erken yaşta fiziksel bir travma yaşamış birisi bedeniyle bağlantısını kesebilir ve fiziksel dünya ile ilgili sorunlarla baş etmekte sorun yaşar. Güçsüz hisseden bir kişi çatışmadan kaçınmak için her türlü yolu deneyecektir. İzole bir şekilde yetişmiş olan birisi nasıl ilişki kuracağını öğrenmemiş olabilir ve bu nedenle kalp çakrasını kapatarak sosyal olarak geri çekilecektir.

Aşırı çalışan bir çakra, işlevsel olamayacak kadar dağılmış durumdadır. Aynı trafik sıkışıklığı gibi, bir çakra da aşırı kalabalık halinde tıkanır ve enerji yoğunlaşarak durağanlaşır. Yetersiz çalışan çakra enerjiyi engeller ve sıkışık, boş ve kullanışsız hale gelir.

Hayat boyunca geliştikçe bazı alanlarda aşırıya kaçır, bazı alanlarda eksik kalırız. Eğer bir insan birinci çakrada eksiklik halindeyse, üst çakralarında aşırılık halinde olacaktır. Eğer başkaları üzerinde güç sahibi olmaya aşırı derecede tutunuyorsa, ilişkilerde sorun yaşayacaktır. Hatta aynı çakrada hem aşırılık hem eksiklik halleri göstermek de mümkündür. Örneğin çok duygusal olan ama cinsel yönden soğuk olan bir kişi, hem aşırı hem de yetersiz çalışan bir ikinci çakra sergilemektedir.

Aşırı ve yetersiz çalışan çakralar, diğer yandan bazı ortak şeyler de yapar. Her ikisi de stres, travma ve hoşlanılmayan durumlarla baş etme stratejilerinin sonucudur. İkisi de enerjinin sistemde akışını engeller, özgürleşme ve tezahür akımlarını bloke eder. Sonuç olarak ikisi de davranışsal bozukluklara ve sağlık problemlerine yol açar.

Bu dengesizlikleri şifalandırmak teorik olarak mümkündür. Aşırı çalışan bir çakranın enerjiyi boşaltması gerekir, yetersiz çalışan bir çakra ise enerji almalıdır. Ancak kırk yıl kapalı kalmış bir çakrayı açmak ya da aşırılık halindeki bir kişinin boş verebilmesi zordur. Örneğin, eğer birisi deşarj olabilmek için çok fazla konuşuyorsa, o kişiyi daha fazla konuşmaya teşvik etmek yardımcı olmayabilir. Onun yerine zayıf topraklanma ve duygusal hissizlik gibi altta yatan asıl eksiklikleri güçlendirmeleri gerekir. Bu şekilde, aşırı çalışan bir çakra, yetersiz çalışan bir çakrayı besleyebilir. Görselleştirme yönü güçlü olan birisi bu güçlü yönünü daha sağlıklı bir

beden imgelemek (ve yaratmak) için kullanabilir. Yetersiz çalışan bir çakranın güçlendirilmesinde alttaki bir çakrayı güçlendirerek destek yaratmak da gerekli olabilir. Güç hissimiz (üçüncü çakra), topraklandığımızda (birinci çakra) artar. İyi ilişkiler (dördüncü çakra), duygusal hassasiyet (ikinci çakra) gerektirir. Bu incelikler kişi sistemle çalıştıkça zaman içinde işlerlik kazanır.

Çakra sisteminin güzelliği çok yönlülüğünde yatar. Bu dengesizliklere tartışma yoluyla sözel olarak, beden ve hareket çalışmaları ile fiziksel olarak, meditasyon yoluyla spiritüel olarak, hislerin keşfedilmesi ile duygusal olarak, görüntüler yoluyla görsel olarak, sesler yoluyla işitsel olarak ve hayatımızın belli alanlarını güçlendiren dış dünya ödevleri ile gerçekleştirme şeklinde yaklaşılabılır.

KARAKTER ZIRHI

Aşırılık ve eksiklik hali, kronik içinde tutma örüntüsünün bir parçası olur ve bir *karakter zırhı* oluşturabilir. Bu biyoenerjik terim, baş etme stratejilerini ve dokular ile duruşta hapsolan kronik tutma örüntülerini tanımlar. Karakter zırhı tipik olarak hayatın gelişim çağında karşılaşılan zorluklarla gelişir. Baş etme yollarımız bilinçli farkındalığımızın ötesinde geliştikçe, sistemin içine işleyen bir savunma mekanizması haline gelir. Bunlar karar vererek yaptığımız şeylerden ziyade, otomatik olarak kendiliğinden çalışan programlardır.

Karakter yapısı bedenın zırh yapısını tarif eder. Alexander Lowen, her biri kendine has özelliklere sahip olan ve Wilhelm Reich'in^(e) öncü çalışmasına dayanan, altı temel karakter yapısı tanımlar. Birçok insan diğer özelliklerin gölgesi ve etkisi ile birlikte bu altı temel modelden en az birini gösterir. Örneğin, karakter yapısının bir katmanı ile çalışırken altta yatan bir diğer nitelikle karşılaşılabiliriz; ya da kimi zaman sevilen birinin kaybının "oral" meselelerimizi etkinleştirmesi ya da yüksek lisans yapmanın başarılı olma ihtiyacımızı açığa çıkarması gibi hayatta karşılaştığımız bir durumla etkin hale geçebilir. Beden-zihin arayüzü ile ilgili çalışırken karakter zırhını iyi

Karakter, psişe ile somanın buluşma noktasıdır. Karakter, sağlam bir ben algısını muhafaza etmekteki istikrarlılığımıza empoze edilen aceleci ve katı bir çözümü, bir özbatım uygulamasını temsil eder.

JOHN CONGER

³ Cinsiyet hücreleri dışında, vücut hücrelerinin tümü. Kaynak: TDK. (e.n.)

anlamak oldukça önemlidir ve çakralardaki enerji dağılımı ile doğrudan ilgilidir.

Lowen, bu altı karakter yapısına, kimisini oldukça patolojik gösteren özel isimler vermiştir. Ben bu çakra özelliklerinin hepimizde ortak olduğuna inanıyorum ve bu sebeple onlara daha az nahoş isimler vermeyi tercih ediyorum. Burada isimleriyle *kısaca* tanımlanıyorlar; ama bu yapılarla ilgili bölümlerinde daha detaylı değinilecek.

ŞİZÖİD/ YARATICI:

Lowen, birinci çakra-ya yabancılaşma nedeniyle ortaya çıkan beden-zihin ayrışması nedeniyle, bu yapıya “Şizoid” adını vermiştir. Bu yapıdaki insanlar fazlaca gelişmiş üst çakraları ile oldukça yaratıcı ve zeki olur. Var olma hakkı ile ilgili sorunları vardır, dolayısıyla bu yapı ilk çakra bölümünde ele alınacak.

Karakter, enerjinin geride bıraktığı kabuğudur; öyle ki bir süre yuvamız olan kabuk biz geliştiğimizde dar gelmeye başlar.

JOHN CONGER

ORAL/ÂŞIK: Oral yapı, birinci ve ikinci çakra ile ilişkili olan, bağı olma dönemindeki beslenme yoksunluğundan kaynaklandığı için, ikinci çakra bölümünde tartışılacaktır. Oral tipler kaynaşma ve verici olma yöneliminde olduklarından “Âşıklar” olarak da adlandırılır.

MAZOŞİST/DAYANIKLI: Mazoşist, iradede bağlanmış enerjisi ile üçüncü çakrada takılı kalmıştır. Özyönetimini yitirmiş olan mazoşistler, tıkanmış enerjilerini kendilerine karşı çevirerek her şeyi içeride, haz alma ve direnme çelişkisi halindeki bir yapıda tutmaya eğilimlidir. Güçlü ve sadıktırlar, ayrıca zorluklara iyi dayanırlar, bu nedenle daha olumlu olarak “Dayanıklı” olarak adlandırılabilirler.

KATI/BAŞARAN: Onay eksikliği nedeniyle kalpten yaralanmış olan bu tip, enerjisini başarıya odaklamaya eğilimlidir. Epeyce pratiktirler ancak genelde ilişkiden, bağlanmaktan ve yakın duygulardan korkarlar. “Başaran” yapı dördüncü çakrada ele alınacak.

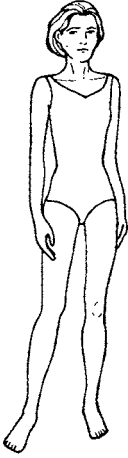
HİSTERİK: Bu yapı “Kati/Başaran”ın bir türevidir ve duygusal olmalarına kültürel olarak daha çok müsaade edildiğinden genelde kadınlarda görülür. Yaralar ve kalıplar “Başaran”a benzer ancak duygular yüksek oranda geri planda tutulur ve sonradan yapıya adını verir şekilde şiddetli bir şekilde patlar.

PSİKOPAT/MEYDAN OKUYAN-SAVUNAN: Psikopatik yapı da gelişimsel olarak üçüncü çakra ile ilişkilidir fakat sonuç, eksiklikten ziyade aşırılıktır. Bu tip güç kurmaya yönelimlidir ve silik olanı savunup

güçlü olana meydan okuduğundan, aynı zamanda “Meydan Okuyan-Savunan” olarak adlandırılır. Tutma örüntüleri enerjiyi bedende yukarıya, özellikle omuzlar ve boyuna getirdiğinden, “Meydan Okuyan”ı beşinci çakra bölümünde tartışacağım.

Farklı beden tiplerinin resimlerini Şekil 0.5’te görebilirsiniz. Karakterlerinin şeması ise kolayca erişilmesi açısından Şekil 0.6’da yer alıyor. Takip eden diğer şemalar, yedi çakranın tümünün aşırı ve yetersiz çalışma halleri ile ilişkisini gösteriyor.

ŞEKİL 0.5. BEDEN ZIRHI TİPLERİ



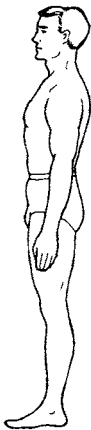
A. ŞİZOİD KARAKTER



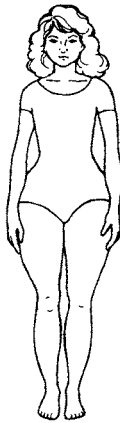
B. ORAL KARAKTER



C. DAYANIKLI KARAKTER



D. KATI KARAKTER



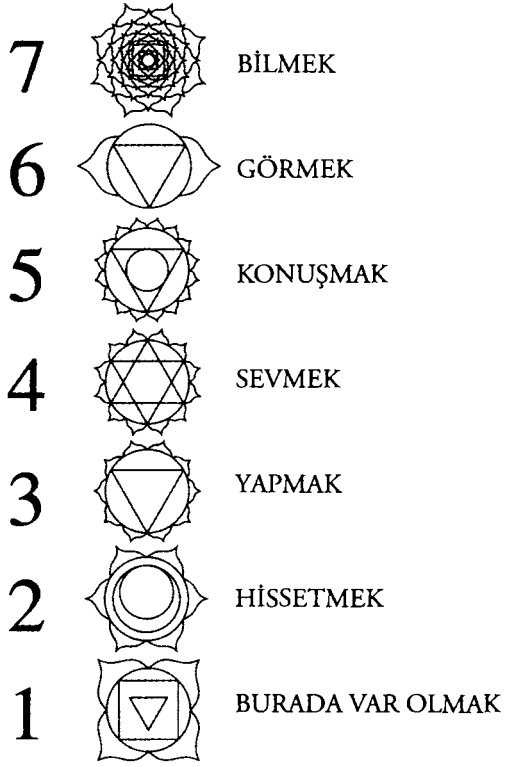
E. HİSTERİK KARAKTER



F. MEYDAN OKUYAN/
SAVUNAN KARAKTER

LOWEN'İN TERİMİ	ŞİZOİD	ORAL
Alternatif terim	Yaratıcı	Âşık
Yoksunluk yaşı	Ana rahminden 6 aylığa kadar	6 aylıktan 24 aylığa kadar
Tutma örüntüsü	Bir arada tutmak	Tutunmak
Korkusu	Ayrı düşmek, çıldırmak	Terk edilme, reddedilme
Şüphesi	Var olma hakkı	Sahip olma hakkı
Yanılışı	Zihnim bedenimdir	Tek başıma yapamam. Sevgi her şeyi çözer.
Ebeveyn	Öfkeli, ürkek	Mahrum eden
Kişilik semptomları	Kendi olma hissinden yoksun	Depresif, muhtaç, bağımlı
Gözler	Boş, sabitlenmiş, korkulu	Yalvaran, yavru köpek gibi
Olumlu yönleri	Epey yaratıcı	Sevgi dolu
Bedendeki belirtisi	Eklemlerde gerginlik, sıkışık, gergin	Göğsü çökük, çok şişman ya da çok zayıf, soluk, yumuşak
En çok etkilenen çakra	1.'de eksiklik	2. ve 4.'de aşırılık

MAZOŞİST	KATI	PSİKOPAT
Dayanıklı	Başaran	Meydan Okuyan-Savunan
1,5 - 3 yaş	3,5 - 5 yaş	2,5 - 4 yaş
İçinde tutmak	Kendini geride tutmak	Kuyruğu dik tutmak
Küçük düşmek, teşhir olmak	Teslim olmak (duygulara)	Boyun eğmek (başkasına)
Harekete geçme hakkı (özyönetim)	İsteme hakkı, hissetme hakkı	Özgür olma hakkı, sevme hakkı
Seni hoşnut etmeye çalışıyorum.	Performans her şeydir.	Bu sadece irade meselesi.
Müdahaleci, otoriter	Cinsel olarak reddeden, soğuk	Bir ebeveyn kışkırtıcı diğeri otoriter
Çıkmazda ve karamsar hisseder	Agresif, gururlu, rekabetçi	Güce aç, inatçı, aksi
İstirap çeken, kafası karışık	İşıldayan, parlak, mevcut	Zorlu
İstikrarlı, sabırlı, diplomatik	Üstün başarılı, büyük oranda işlevsel	Saygı uyandıran
Sıkışık, anüs sıkı tutuluyor, düzensiz hareket	Başı yüksek, kalbi kapalı, hareketli pelvis, orta kısım tıkalı	Çekici, yukarı doğru yer değiştirmiş, gevşek pelvis
3.'de tıkanıklık	4.'de eksiklik	3.'de aşırılık, 5. güçlü



ŞEKİL 0.7. YEDİ HAK

YEDİ HAK

İçimizdeki ilahî gücü
küçültmenin en hızlı yolu, onun
temel haklarına kavuşmaktır.

Çakraların her biri yukarıda Şekil 0.7’de sıralanan temel ve vazgeçilemez hakları yansıtır. Bu hakların kaybı bu çakraları tıkar. Bu hakları geri kazanmak, çakranın şifalanmasının gerekli bir parçasıdır.

BİRİNCİ ÇAKRA: *Burada var olma hakkı.* Birinci çakrada sağlamlığı bulmak için, var olma hakkımızı içsel olarak hissetmemiz gerekir. Bu kadar temel bir hak olmasına rağmen, atölyelerimde çoğu insanın bu hakla ilgili sorun yaşadığına tanık oluyorum. Burada var olma hakkı olmadan diğer hakların çoğu da kazanılamaz. Alan kaplama hakkımız var mı? Bireyselliğimizi kurma hakkımız var mı? Burada var olma hakkı, hayatta kalma ve güvende olmanın temelidir.

Bu hakkın bir sonucu da *sahip olma* hakkıdır; özellikle de hayatta kalmak için ihtiyacımız olanlara sahip olma. Var olma hakkımı idrak etmiş olabilirim ama hâlâ kendime zaman ayırma, haz alma, para sahibi olma, mal mülk edinme, sevgi ya da övgü alma hakkını kendime tanımakta sorun yaşıyor olabilirim. Sahip olmayı becerememe, rafları olmayan bir kitaplığa sahip olmak gibidir. Sistemde sahip olunan şeyleri yerleştirecek yer olmadığına ve onlara sahip olmanın verimli bir yolu olmadığına, bize yardım sunulduğunda bile sürekli bir yoksunluk hali yaşarız.

İstenmemiş bir çocuk burada var olma hakkından hep şüphe eder ve hayatın daha sonraki aşamalarında gerekenleri edinmekte zorluk çekebilir. Yemek, kıyafet, barınma, sıcaklık, tıbbi bakım ya da sağlıklı ortamdan mahrum kaldığımızda sahip olma hakkımız kısıtlamaya uğrar. Sonuç olarak, hayatta defalarca bu hakkı sorgularız. *Sahip olma hakkı* edinme, bulundurma, tutma ve dışa vurma becerilerimizin yani sağlıklı birinci çakranın her yönünün altında yatar.

İKİNCİ ÇAKRA: *Hissetme hakkı.* Duygusal dışa vurumları onaylamayan ya da hassasiyeti zayıflık olarak değerlendiren bir kültür, hissetme hakkını ihlal eder. “Kızmaya hakkın yok.” “Duygularını nasıl böyle ifade edersin? Kendinden utanmalısın.” “Erkekler ağlamaz.” Bu tip müdahaleler hissetme hakkımızı ihlal eder. Hissetmek, iyi halimiz hakkında önemli bilgi edinme yolumuzdur. Hissetme hakkımıza zarar verildiğinde kendimizle bağımız kopar, donuk ve kopuk oluruz. Bu hakkın sonucu, hissedemediğimiz takdirde neyi istediğimizi bilmemiz çok zor olacağından *isteme hakkıdır*. Sağlıklı cinsellikten haz alma hakkımız, hissetme hakkımızla yakından ilintilidir.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: *Yapma hakkı.* Davranış örüntülerinin çok kısıtlı şekillendirildiği kültürlerde yapma hakkı, cezalandırılma korkusu ve körü körüne itaat yaptırımı ile ihlal edilir. Birçok insan bir başkasının adımlarını izler, yenilik yapmaktan ve özgür olmaktan korkar. Yapma/harekete geçme hakkı kısıtlandığında, irade ve spontanlık da onunla birlikte gider ve canlılığımız azalır. Bu üçüncü çakranın anlamsız ve saçma davranışları teşvik ettiği anlamına gelmez ancak kendi iç otoritemizi kurabilmek için özgür olmaya ihtiyacımız vardır. Bu hakkın sonucu *özgür olma hakkıdır*.

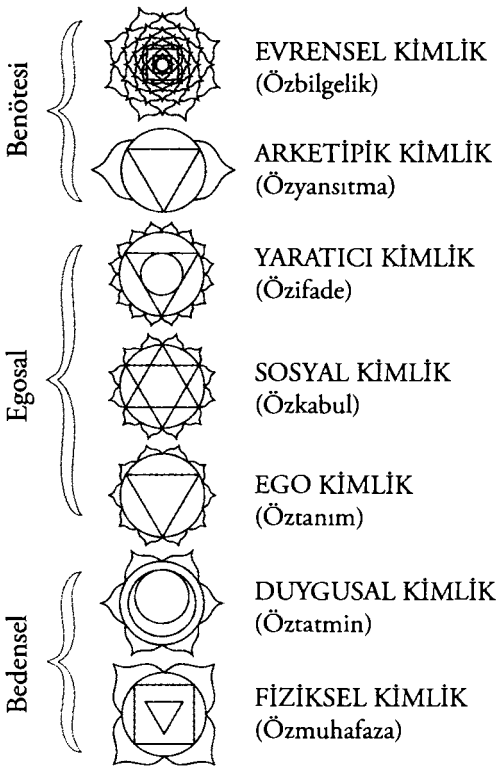
DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: *Sevme ve sevilme hakkı.* Bu hak ailede ebeveynlerin sevgi ve ilgi göstermedeki yetersizliği halinde zarar görür. Kültürel olarak, erkeklerin erkeklerden hoşlanması ve kadınların kadınlardan

hoşlanmasına yönelik yargılayıcı tavırlarda bu zarar kendini gösterir. Sevmeme hakkı; ırk çatışması, kültürel ön yargı, savaş, gruplar arası düşmanlık, zayıf özsaygı, bozguna uğramış irade, sevmeme ve iletişimi becerememe hallerinde daha da zarar görür. Yedili sistemin merkezindeki çakra olarak sevmeme, diğer haklardan birinin kaybı ya da zarar görmesi halinde de hasar görür.

BEŞİNCİ ÇAKRA: *Gerçeği konuşma ve duyma hakkı.* Bu hak ailemizde doğruları konuşmamıza izin verilmediğinde hasar görür. “Benimle böyle konuşamazsın genç adam.” “Bu konuyu ailede tartışmıyoruz.” Bu ayrıca, konuştuğumuzda duyulmama, aile sırları saklama ve dürüstçe konuşulmama durumlarını da içerir. Ebeveynlerimiz, kültürümüz ya da devletimiz bize yalan söylediğinde bu hak suistimal edilir. Açık iletişimi öğrenmek bu hakkın geri kazanımı için elzemdir.

ALTINCI ÇAKRA: *Görme hakkı.* Bu hak gördüğümüzün doğru olmadığı söylendiğinde, kimi şeyler özellikle bizden saklandığında ya da reddedildiğinde (ebeveynin içki içmesi gibi) ya da görüşümüzün genişliği önemsenmediğinde zarar görür. Çocuklar anlayışlarının ötesindeki şeyler gördüklerinde ya da öfke dolu ve korkutucu sahnelerle sık sık karşı karşıya kaldıklarında kendi görme becerilerini azaltırlar. Bu hem fiziksel görme becerisini hem de ince (subtle) psikik algıyı etkileyebilir.

YEDİNCİ ÇAKRA: *Bilme hakkı.* Bu hak hem doğru bilgiye sahip olma hem gerçeğe ve bilgelige ulaşma hem de ne olup bittiğini bilme hakkını kapsar. Elbette, eğitim bilgeliliğin önemli bir parçasıdır. Ama birinin spiritüel hakları, yani ilahi olan ile kendi doğru bildiği şekilde bağlantıya geçme hakkı da eşit öneme sahiptir. Bir başkasına spiritüel bir dogmayı dayatmak kişinin yedinci çakradan gelen kişisel ve spiritüel haklarını ihlal eder. Bilgiyi ve eğitimi reddetme yedinci çakranın doğal araştırmasını kapatır.



ŞEKİL 0.8 KİMLİKLER

YEDİ KİMLİK

Eğer haklarımız sağlam kalırsa ya da eğer onları geri kazanmayı başarırırsak, her biri daha da genişleyen daha büyük sistemlerinin örüntüsü içinde bir öncekinin üzerine kurulan yedi temel çakra kimliğimizi kucaklama şansımız olur. Kimlikleri sıralamadan önce, değişken ama hem fiziksel hem spiritüel manada önemli bir kavram olan kimlik kavramı üzerine biraz değinmek gerek.

Kimlik, ruhun sürekli değişen ve genişleyen dışı vurumudur. O olmadan gücümüz dağılıp gider fakat ona fazla bağlanırsak da kısıtlanırsak.

Kimlik bize *anlam* verir. Bize nasıl işleyeceğimizi anlatan hep anlam olduğundan, sürekli bir anlam arayışı içindeyiz. Yağmur bulutlarını

tanımlayarak arabanın pencerelerini kapatırız. Hasta olduğumuzda ya da rahatsızlandığımızda sebebini belirlemek isteriz.

Her çarka, biz hayatta olgunlaştıkça gelişimsel olarak oluşan belirli bir kimlikle ilişkilidir. Her kimlik önceki aşamaların kimliklerini içinde taşır. Kimlik hissimizi genişletmek, bilinç halimizi bir çakradan diğerine genişletmenin bir anahtarıdır.

Kimlikler giysi katmanları gibi düşünülebilir. Bir kıyafete sahip olmak sorun değildir; kotlardan takım elbiselere hatta seksi geceliklere kadar, farklı ortamlar için farklı kıyafetlere ihtiyaç duyarız. Fakat kıyafetlerin bizim gerçekte kim olduğumuzu tanımladığını düşünmek ve onları hiç çıkarmamak bir sorundur.

Bu kimliklere fazlaca gömüldüğümüzde onu altında yatan özvarlık ile karıştırırız ve o zaman da belli bir seviyede takılı kalırız. Kıyafeti bedeninin kendisi ile karıştırmaya başlarız, onu çıkarmak, altındaki çıplaklığı açığa vurmak istemez hale geliriz. Hâlbuki eğer bir katman ile kendimizi tanımlamazsak, o zaman burada görülecek biraz işimiz olduğunu bilebiliriz. Kirli kotlar içindeyken iş aramak ya da takım elbise ile bahçe işine girmek uygun olmaz, eğer elimizden gelen buysa ciddi derecede kısıtlanıyoruz demektir.

Çakra kimlikleri (bkz. Şekil 0.8) olumlu ya da olumsuz, özgürleştirici ya da hapsedici olabilir. Aynı zamanda hem gerçek hem de sahtedirler. Gerçektirler çünkü gerçek parçalardır; ancak bütünsel olmadıkları için sahtedirler.

BİRİNCİ ÇAKRA: İlk kimliğimiz *fiziksel kimlik* ve ilk kimliğimizin görevi *özmuhafazadır*. Burada bedenle özdeşleşmeyi öğreniriz; beden acıktığında, ben acıkırım ya da beden zarar gördüğünde, ben zarar görürüm. Beden gözle görünür olmayan ruha bürünür, onun şeklini ve ifadesini gösterir. Bedenle özdeşleştığımızda ruhun fiziksel biçim içindeki ifadesi ile özdeşleşiriz, aynı zamanda onun erillik, dişilik, gençlik, yaşlılık, şişmanlık, zayıflık, sağlıklı ya da hasta olma gibi nitelikleriyle de özdeşleşmiş oluruz.

Fiziksel özdeşleşme fiziksel dünya ile uğraşmak için gereklidir. Eğer kutu içindeki kilolarca ağırlıkta kâğıdı kaldıramayacağımı anlamazsam sırtımı ciddi şekilde incitirim. Eğer acıktığımı ya da dinlenmeye ihtiyacım olduğunu anlamazsam zaman içinde sağlığımı ciddi derecede tehlikeye atarım. Bu kimlik olmadan devam etmek, bedenden ve fiziksel dünyadan kopmaktır.

İKİNCİ ÇAKRA: Bedenin yüzeyi altında duygular çalkalanır. Duygular hislerin kılıfıdır. Güçlü bir duygu hissettiğimizde canlılığımızı hissederiz ve genelde ilgili hislerle özdeşleşiriz. Hatta kullandığımız dil bu özdeşleşmeyi yansıtır: Acıktım, korktum (bazı dillerde korkum var, öfkem var şeklinde söylenir.) “Hissediyorum öyleyse varım ve ben hissettiğim şeyim” diyen bu kimliktir. Bazı insanlar benlik algılarını bu şekilde ifade eder.

İkinci çakra bu nedenle *duygusal kimliğimizdir* ve görevi *öztatmindir*. Duygu, fiziksel kimliğimizden doğar ve fazladan bir boyut daha getirir. Duygularımızı hissetmek ve anlamlarını yorumlamak için duygularımızı hissedebilmemiz gerekir. Duygusal kimlik bedenin deneyiminin uzantısıdır ve ona boyut, doku katarak bizi dünyanın akışına bağlar.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: Üçüncü çakrada irademiz, davranışlarımız ve eylemlerimizle özdeşleşiriz. Burası eylemlerimizi seçme ve sonuçlarının sorumluluğunu alma gücüne sahip ayrı bir varlık olduğumuzu anladığımız yerdir. Bu *ego kimliktir* ve *öztanımlamaya*^(f) yöneliktir. Böyle bir özdeşleşme şöyle der: “Ben yaptığım şeylerim.” Doğru bir şey yaptığımızda ya da zor bir şeyi başardığımızda kendimiz hakkında iyi hissederiz. Hata yaptığımızda ya da çuvalladığımızda da kötü olduğumuzu düşünürüz. Yaptığımız şeylerin kim olduğumuzun ifadesi olduğunu düşünürüz. Ego kimlik, fiziksel ve duygusal kimlikten doğar ve niyetleri hayata geçirdiğinden *iç yönetici* olarak düşünülebilir. Çoğu zaman bu kimlik etkindir. Ama hatırlamamız gerekir ki o sadece orta seviyede bir yöneticidir.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: Dördüncü çakrada *sosyal kimliğimizi* oluştururuz ki buna aynı zamanda *persona* da denir. Persona başkaları ile etkileşime geçmek üzere yaratılan kimliktir; bu, egonun gölgelerden sıyrılıp yüzeye çıkmasına izin verdiği parçamızdır. Sosyal kimliğimiz takıntılı bir yardımsever, baştan çıkarıcı bir âşık, memnun edici ya da eğlenceli olabilir. Ailelerimizde kayıp çocuk, kahraman, cici kız ya da asi rolünü üstlenebiliriz. Öncelikle, kendimizle ilgili algımız başkalarının bize nasıl tepki verdiği üzerine kuruludur; popüler miyiz yoksa dışarıda kalan mı? İmrenilen miyiz yoksa eleştirilen mi? Sevilen miyiz yoksa reddedilen mi? Sonra, kendimizi ilişkilerimiz üzerinden tanımlarız. Olgunlaştıkça, kimliğimiz başkalarına ne şekilde hizmet edebileceğimize ya da vermeyi nasıl öğrendiğimize, yani ego odaklı ben algımızın ötesine doğru kayar. Bu da *özkabulün* kaynağıdır.

Sosyal kimliğin temelinde ego vardır; ancak bu kimlik benmerkezci ihtiyaçların ötesinde başkalarının farkındalığını kucaklayan bir âleme

doğru gelişir. Ego kimliğini başkaları ile ilgilenebilecek şekilde dönüştürdüğümde, sosyal kimliğim oluşur. Ama kendimi başkalarına nasıl lanse ettiğim büyük ölçüde altta yatan egonun gücüne bağlıdır.

BEŞİNCİ ÇAKRA: Beşinci çakra *yaratıcı kimliğin* merkezidir. Burada *özifade* ile yani söylediklerimiz ve ürettiklerimizle özdeşleşiriz. İlk olarak verdiğimiz vaatler üzerinden sözlerimizle özdeşleşiriz. Evlilikte bağlılık yemini ettim ve bu bağlılık nedeniyle ben bir eşim (karı/koca). Bir kitap yazmaya söz verdim ve bu verdiğim söz nedeniyle bir yazarım. Bu kimlikte söylediklerimizin sorumluluğunu, onu eylemlerimizle ortaya koyarak alırız. Yaratıcılığımız yoluyla kendimizi sanatçı, öğretmen, girişimci, politikacı, anne ya da baba olarak tanımlarız. (Hatalarımız ve başarısızlıklarımızla da özdeşleşebiliriz.) Yaratıcı kimlik katkıda bulunma ve daha büyük sisteme geri verebilme becerisi üzerinden genişler.

İnsan psikesi üzerine en temel hipotez, sadece sembolik olarak anlatılabilecek bir bütünlük örneğiydi.

EDWARD WHITMONT

Bu katman olgunlaştığında, daha büyük olasılıklarla özdeşleşmeye ve medeniyetin büyük başarılarından, kahramanların, ermişlerin, şairlerin ve ressamların ilham veren eylemlerinden esinlenmeye başlarız. Çevremizdeki dünyanın yaratıcı akışı içine doğru genişlediğimizde yolumuzla özdeşleşiriz. Yolumuz daha büyük olan sisteme bireysel katkımızın

ne olduğunu anlamamızdır. İdeal olarak, bu yol bilincin giderek genişleyen büyümesine ve bireysel özün kendini evrensel öze bırakmasına doğru gider. Temeli sağlıklı ego, sosyal özgüven ve başkalarına duyulan şefkattir.

ALTINCI ÇAKRA: Altıncı çakrada, bireysel Ben'i insan ötesi bir forma dönüştürerek *arketipik kimliğe doğru* açılırız. Kişisel hikâyemiz artık büyük hikâyedeki bir parça olarak görülür. Eğer annemizin zamanında yeterince desteklenmediğinden bize yetersiz annelik edilmesinden mustaripsek, arketipik Ana Tanrıça'nın düşüşü (arketipik annenin kaybı) hikâyesinden bir parçayı taşırız. Annemizin mahrum kaldığı güç, bin yıllardır kadınlardan yani arketipin kendisinden alınagelmış güçtür. Babanın mesafeli olmasından mustarip olanlar endüstriyel devrim hikâyesinin bir parçasını taşır, yani gücü alınan erkeğin ailesinden uzaklaştırılması, uzak Tanrı Baba arketipi.

“Ben” anlayışımız kendi hayat yapımızın yansımalarını masallarda, mitolojide, sinema filmlerinde ve haberlerde gördükçe genişler. *Özyansıtmayı* daha geniş sistemde deneyimleriz. Çok daha büyük bir oyunun oyuncularını olduğumuzu, kültürel meddüzecirin dalgalarının tadını

çıkarmakta olduğumuzu anlarız. Bu katmanda olgunlaştıkça, bize anlam ifade etmeye başlayan arketipik sembolleri bilinçli bir şekilde kucaklamaya başlarız. Eğer kadim ormanların korunması için bir mücadeleye katılırsak, ağaçları kurtarmanın çok ötesinde bir şey yapıyoruzdur: Daha geniş kapsamda bir arketipik amaca hizmet ediyoruzdur.

YEDİNCİ ÇAKRA: Taç çakrada, son ve en geniş kimliğe geliriz: *Evrensel kimliğimiz*. Bilincimiz genişledikçe kimliğimizin sınırları da genişler. Kozmosun görkemli kapsamını algıladıkça, küçük kısıtlı dünyamızı dönüştürüp bütün evrenle özdeşleşme fırsatı buluruz. Bu, küçük ego ile özdeşleşme halinin, yerini bütün yaşamla ve bütün kâinatla birlik algısına bıraktığı mistik deneyimlerin ortak temasıdır. Doğu felsefesinde bu, *özbilgeliğin*, ilahi gücün zaten içimizde olduğu bilgeliğinin asıl temelidir.

Çakra seviyeleri, bedenimiz gibi tek ve biricik bireysel kimliklerden, evrensel müşterekliğe doğru gider. Taç çakramızın dışa açılan ucunda bireyselliğin ötesine geçilir ve bireysellik ilahi olanın geniş alanında söğürülür. Bu küçük kimliklerin gerçekliğini yadsımaz, sadece onları daha büyük bütünlüğün bir parçası olarak gördüğümüz anlamına gelir.

Gelişimsel sürecimiz orada merkezlendiği müddetçe her kimlik önceliklidir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde olduğu gibi zaman zaman anlık deneyimlerini yaşasak da daha geniş kimliklere ulaşmadan önce daha alt katmanlardaki kimliklerimizi sağlamlaştırmamız gerekir. Daha üst ve kapsayıcı olan kimlikleri deneyimledikçe alt kimliklerimizde olması gereken yere oturur; alt kimlikler daha önemsiz değildir sadece daha geniş ve güçlü olan bütünü desteklemekteki yerlerini alırlar.

ÇAKRALARIN İBLİSLERİ

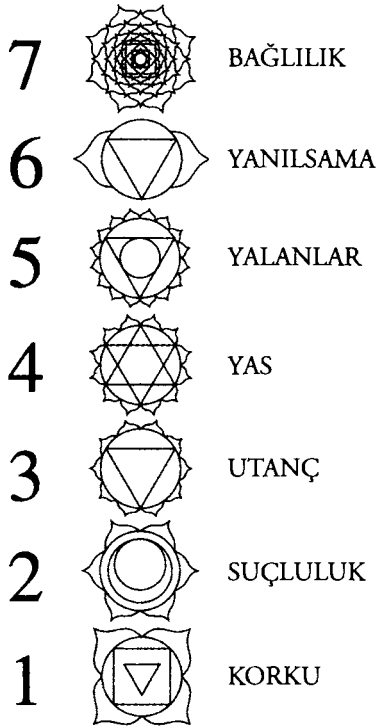
Her bir çakranın kendine has, kendi sağlığı ile çatışan ve kimliğini baltalayan bir iblisi (böyle adlandırmak zorundayım) vardır. İblis kelimesini şeytani bir varlığı belirtmek için kullanmıyorum, kelimeyi çakranın doğal etkinliğinin gözle görülür şekilde tersine çalışan karşıt gücü adlandırmak için kullanıyorum. Gözle görülür şekilde dememin sebebi de iblisin bize bir şey öğretmek için ortaya çıkıyor oluşu. Bir karşıt güç genelde, karşı durduğu her ne

Bilinçdışı sadece doğası gereği kötücül olmakla kalmaz aynı zamanda en üst seviyede iyiliğin de kaynağıdır, sadece karanlık değil aydınlıktır da; sadece barbar, yarı insan ve şeytani değil, aynı zamanda süper insan, spirüel ve klasik anlamıyla ilahidir de.

C. G. JUNG.

ise onu güçlendirir. İblisin varlığı çakranın yapacağı göreve engel olur ama bu mücadele aynı zamanda bu göreve daha fazla farkındalık getirmemizi ve sonuç olarak onu daha iyi yapabilmemizi sağlar.

Adı konulmadığında/onurlandırılmadığında iblisler bizi ilerlemekten alıkoyar. Enerjimizi belli bir çakra seviyesine sabitler, eylemlerimizi ve ifadelerimizi kısa devreye uğratarak çözülmemizi bloke ederler. Eğer bir iblisin adını koyar/onu onurlandırırız ve onun var olma sebebini araştırırsak kendimiz hakkında daha derin bir anlayışa ulaşırız. Örneğin korktuğumuz gerçeğinin adını koymak, o korkuyla yüzleşmemize, kaynaklarını anlamamıza müsaade eder ve sonuçta bizi daha güvende kılar. Kederi onurlandırmak, şifalanma ve kalbin hafiflemesine izin verir.



ŞEKİL 0.9. ÇAKRALARIN İBLİSLERİ

İblisler, ilgili çakralarında detaylı bir şekilde ele alınacak. Ama aşağıda kapsamları hakkında fikir vermek için her biri kısaca anlatılıyor (bkz. Şekil 0.9).

Birinci çakranın iblisi *korkudur*. Korku, herhangi bir şey hayatta kalmamızı tehdit ettiğinde ortaya çıkar. Güvende, odaklı ve sakin hissetmemizi engeller. Aşırı dikkat hali yaratarak enerjiyi üst çakralara doğru iter.

İkinci çakranın iblisi *suçluluktur*. Suçluluk, duygusal ve cinsel enerjinin bedendeki doğal akışını sekteye uğratar ve iletişime geçmemizi engelleyerek, başkalarıyla duygusal ya da cinsel bağlarımızı yok eder.

Üçüncü çakra iblis olarak *utanç* barındırır. Utanç özsaygıyı, kişisel gücü, spontane eyleme geçmeyi ve neşeyi sekteye uğratar. Utanç, üçüncü çakrayı çökertir ve onun ışıyan enerjisini kişinin kendisine karşı çevirir.

Keder, dördüncü çakranın iblisidir. Yas hali kalbin hafifliği ve genişlemesine karşıt çalışır, ağır ve kapalı hissettirir. Keder kalp kırıklıklarından dolayı oluşur.

Yalanlar, beşinci çakradaki gerçekleri konuşmanın şeytani antitezidir. Yalanlar, çarpıtılmış bilgi ile dış dünyayla olan ilişkimizi zedeler.

Yanılsama, altıncı çakranın iblisidir. Yanılsama, dikkati sabitler ve doğru görmemizi engeller.

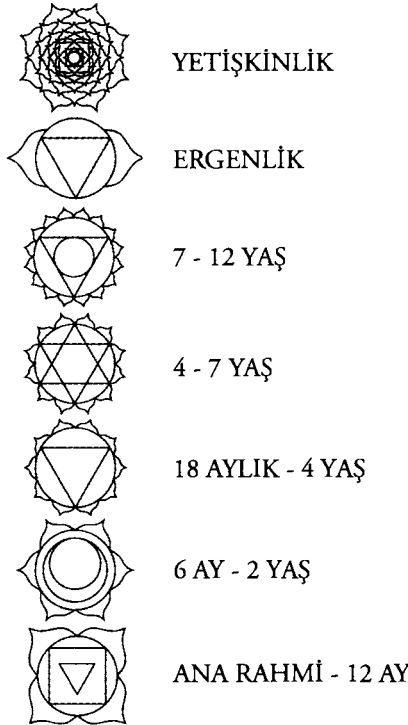
Ve son olarak *bağıllık* da yedinci çakranın iblisidir. Bağıllık, dikkat odağını küçülterek kozmik bilinci algılama ve onunla bir olmayı engeller.

GELİŞİM SÜREÇLERİ

Bütün dünya bir sahne ve bütün kadınlar ve adamlar sadece birer oyuncu. Sahneye giriş ve çıkış anları var. Ve bir adam kendi döneminde pek çok rolde oynar, oynadığı roller yaşamın yedi çağıdır.

WILLIAM SHAKESPEARE

Becerilerin ve çakralara ilişkin kavramların gelişip yerleşmesi hayat içerisinde yavaş yavaş gerçekleşir ve her aşamanın tamamlanması bir sonraki çakra- nın sağlıklı bir şekilde uyanmasını destekler. Çoğu zaman çakralarımızın çoğu ile işlev görmemize rağmen, çeşitli çakra becerilerinin edinildiği ve kişiliğin bir parçası haline getirildiği belli gelişimsel dönem- ler vardır. Genelde çakralar sırayla gelişir, bu gelişim yaş sırasıyla aşağıdan yukarı doğru olur (bkz. Şekil 0.10). Kimi zaman bir alttaki çakranın gelişiminin tamamlanması için üstteki çakranın gelişmeye baş- laması gerekir.



ŞEKİL 0.10. GELİŞİM AŞAMALARI

ÇAKRA	1- <i>Muladhara</i>	2- <i>Svadhithana</i>	3- <i>Manipura</i>
KİMLİK	Fiziksel	Duygusal	Ego
YAŞ	Ana rahmi - 12 ay	6 ay – 2 yaş	18 ay - 4 yaş
FREUD	Oral	Oral	Anal
REICH/LOWEN	Şizoid (Yaratıcı)	Oral (Âşık)	Mazoşist (Dayanıklı) Psikopat (Meydan Okuyan - Savunan)
PIAGET	Duyusal-Motor (1. ve 2. aşama)	Duyusal-Motor (3-6 aşamalar arası)	İşlemsellik öncesi
ERIKSON	Güvensizliğe karşı güven	Güvensizliğe karşı güven ⁴	Utanç ve şüpheyeye karşı özyönetim
MASLOW	Fizyolojik	Güvenlik	Ait olma ⁵
WILBER	Pleromatic ⁶ , uroboric ⁷	Tayfuni (eksenle ilgili, prana ile ilgili, görsel bedenler)	Benlik üyeliği
KOHLBERG	Ceza/itaat	Araçsal/ hazzcı	Efendi çocuk/Cici kız
PSİKO-SENTEZ	Alt kolektif bilinçdışı	Alt kişisel bilinçdışı	Bilinçli Benlik

⁴ Erikson'a 2. çakraya denk gelen bir aşama daha ekleyip, "bağılılığa karşı ayrı düşme", "güvene karşı güvensizliği" sadece 1. çakraya bıraktım.

Bu Maslow'un sıralaması. Çakraları daha uygun şekilde yansıtmak adına özgüven üçüncü çakraya, ait olma 4. çakraya denk getirilebilir.

Gnostiklerin ilksel, Tanrısal bütünlük olarak adlandırdığı Pleroma kelimesinden türetilmiş bir kavram. (e.n.)

Antik Yunan'da kendi kuyruğunu yutan yılan Ouroboros sembolünden türetilmiş bir kavram. (e.n.)

4- <i>Anahata</i>	5- <i>Vissudha</i>	6- <i>Ajna</i>	7- <i>Sahasrara</i>
Sosyal	Yaratıcı	Arketipik	Evrensel
3 - 7 yaş	7 - 12 yaş	Ergenlik	Yetişkinlik
Fallik	Gizlilik	Ergenlik	Genital
Katı (Başaran/ Histerik) Psikopat (Meydan Okuyan/ Savunan)			
İşlemsellik öncesi	Somut işlemler	Formel işlemler	Formel işlemler
Suçluluğa karşı girişkenlik	Aşağılığa karşı duran	Rol karmaşasına karşı kimlik	Tecrit olmaya karşı yakınlık Kendini meşgul etmeye karşı üretkenlik Çaresizliğe karşı bütünlük
Özsaygı**	Kendini gerçekleştirme	Ötesine geçme	Ötesine geçme
Erken dönem egoic personic	Orta dönem egoic personic	Yarı insan/ var oluşsal, geç dönem egoic, olgun ego, düşük sübtıl	Yüksek sübtıl, nedensel, nihai
Yasa ve düzen	Sosyal uyuşma	Evrenselcilik	Evrenselcilik
Bilinçli benlik	Bilinçli benlik	Üst bilinçdışı, üst kolektif, bilinçdışı	İnsanüstü

Bu nedenle bir çakranın gelişimi ile bir sonraki çakranın gelişimi bir miktar çakışır. Ayrıca, elbette insandan insana üst çakralara gittikçe artan farklılıklar vardır.

İlk çakra döngüsünün tamamlanması aşağı yukarı yirmi yıl sürer ve döngü, çocuk evi terk edip yetişkin hayatına başladığında daha karmaşık bir katmanda yeniden başlar. Aşağıda sıralanan aşamalar kısaca anlatılıyor ancak ilgili bölümlerinde daha detaylı anlatılacak; bu bölüm gelişimsel süreci genel hatlarıyla aktarma amacını taşıyor.

BİRİNCİ ÇAKRA

Hamileliğin ortasından doğumdan sonraki 12 aya kadar.
4-5. aylar arası zirve yapar

Birinci çakra fiziksel bedenın oluşması ile ilgilidir, doğum öncesi ve bebeklikteki gelişim boyunca gerçekleşir. Bu evrede beden büyümesi oldukça hızlıdır ve bu sebeple de yaşam gücünün asıl odağıdır. Bebeğin gelişimsel görevi bedenin nasıl işleyeceğini; emmeyi, yemeyi, sindirmeyi, elle tutmayı, oturmayı, emeklemeyi, ayağa kalkmayı, yürümeyi ve nesneleri hareket ettirmeyi, yani genel hatlarıyla fiziksel dünya ile baş etmeyi ve yerçekimi ile mücadele etmeyi öğrenmektir. Bu görevler son derece zorludur ve o ilk yıl boyunca bilinci meşgul eder.

Bebekteki bilinç çok az bir dış dünya farkındalığı ile daha çok içe odaklıdır. Bebek anne ile kaynaşık bir ortak yaşam (simbiyoz) sürer ve kendini ayrı olarak algılamaz. Çocuk kendi başına hareket etmeye başlana kadar en ufak bir bağımsızlık bile imkânsızdır. Keşfetme ve motor becerilerde ustalaşma, bağımsızlaşmaya giden ilk adımdır.

Bu evrede farkındalık temel olarak hayatta kalma ve fiziksel konfora odaklanmıştır. İhtiyaçlar düzgün şekilde giderildiğinde ruhu bedene perçinler ve çocuk dünyada hoş karşılandığını hisseder. Erik Erikson, fiziksel gelişimin 8 evresinde, bu yaşın mücadelesini *güvensizliğe karşı güven* olarak tanımlar. Bu evredeki başarılı gelişim umut hissi verir, burada var olma ve sahip olma hakkını onaylar. Bu aşama güvende olma hissinin ve topraklanma hissinin temelini inşa ederek *özümuhafazayı* ve *fiziksel kimliği* mümkün kılar.

İKİNCİ ÇAKRA

6 aylıktan 2 yaşa kadar.
12-18 aylar arası zirve yapar

Dualite (ikilik), duyumsama, his ve hareketliliği simgeleyen ikinci çakra 6 aylıken, görsel duyarlılığın çocuğun dışarıdaki nesnelere odaklanarak daha geniş görsel perspektif kazanması ile bilinçli dikkat alanına girmeye başlar. Çocuk oturmaya ve ilk kez kendi çevresinden bir tık ötesindeki şeylerin farkına varmaya başladığında belirgin bir uyanıklık hali ortaya çıkar.⁽⁸⁾

Çocuk emeklemeyi ve yürümeyi öğrendikçe, annesinden uzaklaşma becerisi geliştirerek ufak ufak bağımsızlığı deneyimlemeye başlar. Margaret Mahler tarafından *yumurtayı çatlatma* olarak adlandırılan bu evrede bebek, birinci çakranın yumurtaya benzeyen ortak yaşam halini çatlatıp çıkarak ayrı bir benlik olduğunu hissetmeye başlar. Halen büyük ölçüde anneye bağlı olduğundan bu keşif aynı zamanda hem korkutucu hem de heyecan vericidir ve bu nedenle çocuk, çeşitlilikler ve seçenekler dünyasına adım attığından duygusal karmaşayla doludur. Erikson'un ilk evredeki *güvensizliğe karşı güven* tanımı bu döneme doğru da uzanır ama ben bu evreye *bağlılığa karşı ayrılma* karşıtlığıyla nitelenen başka bir isim vermeyi tercih ediyorum.

Çocuk keşfettikçe, ikili seçenekler arasındaki farkı deneyimlemeye de başlar: İyi ve kötü, keyifli ve acı veren, yakınlık ve uzaklık, ben ve öteki. Bu evrede, bu ayrımlar anlaşılmaktan ziyade hissedilir. Bu noktada, çocuk sadece ihtiyaç, duyumsama ve istekten ibarettir. İhtiyaçlarının giderilmesi istenir. Duyumsamalar isteği doğurur. İhtiyaçlar ve istekler hareket kabiliyeti için motivasyonu tetikler; bir şeyi görmek ona doğru hareket etmek, onunla bir araya gelmek ve onunla etkileşime geçmek (büyük çoğunlukla ağız yoluyla). Konuşma henüz yeterince gelişmediğinden ana iletişim yolu ilgili ve anlamlı bir şekilde karşılanması umuduyla duygulardır.

Bu evre asıl ilgi alanı *öztatmin* olan *duygusal kimliğin* oluşumuna odaklanır.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA

18 aylıktan yaklaşık 4 yaşa kadar

Üçüncü çakra (direngen evre olarak da bilinen) “2 yaş krizi” ile açığa çıkan özyönetim girişimi dönemi ile başlar. Çocuk artık başarılı bir şekilde yumurtayı çatlatıp çıkmış, anneden uzaklaşmıştır ve kendini, kendi istemlerini deneyimlemeyi isteyecek derecede güvende hissetmektedir. İkinci çakradaki güçten yoksun isteme artık güçlü bir başarı umuyla bir iradenin ortaya koyulması halini alır. Dilin gelişmeye başlaması, çocuğun zamanı neden-sonuç ilişkisi üzerinden algılamasına olanak tanır. Bu algılama dürtüleri kontrol etme ve doyumunu ertelemeyi mümkün kılar (eğer sebzemi yersem, tatlı yiyebilirim). Burada bilinçdışı, alt iki çakranın içgüdüsel halleri, bilinçli benlik ve egonun uyanışına işaret eder şekilde bilinçli kontrol altına girmeye başlar.

Ego sınırlarımızın gücü, her büyüme krizinin doğru şekilde çözülmesinin sonucudur.

JOHN BRADSHAW

Çocuk bu evrede doğal olarak benmerkezcidir ve bireylik, özyaratım ve öztanımlama kurmak ister. Kendinin ayrı bir birey olduğunun farkındadır, keşif ve kendi iradesinin gelişimi üzerinden güç dinamiklerine odaklanmış durumdadır.

Buradaki önemli başarıım, özyönetim ve başkalarının iradeleri ile uyumlu bir şekilde dengede olan iradedir. Bir çocuğun iradesini zedelemek oldukça sakıncalıdır, hiçbir sınır koymadan bütün kontrolü çocuğa vermek de öyle. Erikson bu evreye *utanca karşılık özyönetim* adını vermiştir. Sağlıklı gelişim güç ve sağlam irade oluşturur.

Bu, temelde *öztanımlamaya* odaklı *ego kimliğinin* ortaya çıkışıdır.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA

4-7 yaş

Dördüncü çarka, kişinin üçüncü çakranın o inatçı benmerkezciliğini bırakıp, anne ve baba ile olan birincil ilişkinin ötesinde ilişki kurmaya ilgi göstermeye başlaması ile gelişir. Bu, kalbin halihazırda zaten açık olmadığı anlamına gelmez ancak sevme kabiliyeti ve zekâsından henüz habersiz olduğu anlamına gelir. Dördüncü çakranın uyanmasıyla bilinçli bir

sevme başlar, yani davranışlar özel olarak sevgi kazanmak ve sevgi ifade etmek üzere adapte edilir.

Üçüncü çakrada gelişmiş olan özyönetim, başkalarıyla olan ilişkiler için bir temel oluşturur. Aile içindeki ilişki çocuğa kendi ilişkilerini oluşturmada bir ilk model oluşturur. Bu aile içi ilişkileri çocuk içselleştirir ve kendi yaşıtı oyun arkadaşları edinmeye başlar. Bu ilişkilerin doğası çocuğun özsaygı gelişiminde etkilidir ve bu sebeple de reddedilme ya da birini kaybetme bu yaşta özellikle çok zedeleyicidir.

Aile içindeki dünya, okul ya da kreş ortamındaki daha büyük ilişki dünyasına girmek için bir temel oluşturur. Kavramsal düşünme, dünyayı karmaşık bir ilişkiler dizgesi olarak algılamayı mümkün kılar ve bu ilişkileri öğrenmek ana görevdir. “Ateş neden ısıtır?” “Neden Susie’nin annesi farklı bir araba sürüyor?” “Neden babamın sakalı var da, senin yok?” Bir şeylerin birbiri ile nasıl ilişkilendiği, bu evrede bilincin ana odak noktasıdır.

Bu evre ilişki programlarımızın ve *sosyal kimliğimizin* oluşmasının habercisidir. Sosyal kimliğin sağlıklı bir şekilde oluşması *özkabule* dayanır ki bu da başkalarını kabul edebilmeye alan açar. Erikson bu evreyi, bir üstteki katmana özel bir yön ve amaç verecek şekilde *suçluluğa karşı girişkenlik* olarak adlandırmıştır.

BEŞİNCİ ÇAKRA

7-12 yaş

Bu, yaratıcı ifadenin evresidir. Sosyal kimlik oluştuktan sonra kişi kendisi ile dünya arasındaki temel ilişkiyi anlar ve artık kişisel yaratıcılığın ortaya çıkma dönemi gelmiş olur. Eğer önceki evreler iyi gittiyse, o zaman çocuğun sağlam bir benlik algısı vardır ve çocuk enerjik ve duygusal olarak doygundur. Şimdi enerjiyi yaratıcılığa doğru yönlendirme arzusu vardır; bir şeyi geri verme, yani kişinin dünyaya kendi hizmetini/hediyelerini sunma arzusu... Bu sunuşu gerçekleştirebilme becerisi ve bundan ötürü takdir edilme, ego gücünü muhafaza etmek için önemlidir. Çocuğun düşünme sistemi artık yaratıcılığa ve soyut düşünmeye (Pia- get’in *somut işlemler* olarak adlandırdığı) müsaade edecek şekilde daha sembolik bir katmanda işlerlik kazanmıştır.

Erikson bu evreye, çözülmenin yetkinlik oluşturmasını ifade eder şekilde *becerikliliğe karşı aşağılık duygusu* demiştir. Bu, genişleme, denemelerde bulunma ve yaratıcılık dönemidir. Bu nedenle çocuğun doğal merakını ve yaratıcılığını desteklemek önemlidir. Ayrıca sağlıklı iletişim şekli modeli oluşturmak da önem taşır.

Bu evre önemli *zifade* zelliği ile *yaratıcı kimliğin* oluşması evresidir.

ALTINCI ÇAKRA

Ergenlik

Bu akranın uyanması, örüntüleri tanıma ve onları hayatta karar almada kullanma becerisi gerektirir. Bu, imgelem gücünün çocuğun simgesel dünya algısının gelişmesine yardım ettiği Piaget'nin *formel işlemler* safhasının ortaya çıkışıdır.

Dördüncü akradaki aile dinamiklerine karşı bilindiş tepki ile ortaya çıkan sosyal kimliğin aksine, ergenlerde sosyal kimliğe bu kez daha bilinçli seçimler yaparak yeniden bir bakış vardır. Spiritüel konulara, mitolojiye ya da sembolizme, müzik, şarkı sözleri, popüler sinema ikonları ya da okuldaki en son moda üzerinden ifade bulan bir ilgi olabilir. Olgunlaşmasına izin verildiğinde, bu *zyansıtma* ile ilgili olan *arketipik kimliğin* oluşmasını sağlar. Erikson ergenliğin çelişkisini *rol karmaşasına karşı kimlik* şeklinde adlandırmıştır.

YEDİNCİ ÇAKRA

İlk yetişkinlik ve sonrası

Yedinci akra bilgeliğin peşine düşme, dünya görüşünün ortaya çıkması ve spiritüel arayışların uyanması ile ilgilidir. Her yeni bilgi gelişen dünya görüşünün (sürekli değişen bir yapıda) süzgecinden geçirilerek gelecekteki bütün davranışlara bir temel oluşturur. Yedinci akra büyük oranda anlam arayışı; yaşamın doğası, evren ve içerideki öz ile ilgili sorular sorma üzerine eğilir.

Bu da *zbilgelik* yoluyla aydınlanmış benliğin özünde yatan *evrensel kimliğin* ortaya çıkmasını sağlar.

ETKİLEŞİMLİ GELİŞİM: BİR BÜTÜN OLARAK ÇAKRA SİSTEMİ

Gelişimin devam ettiği süreçte inen ve yükselen enerji akımlarının rolünden bahsetmek önemlidir. Ken Wilber'ın gelişimsel psikoloji yaklaşımından alıntılanmak gerekirse, bilincin inişinin alttan gelen ham enerji ile nasıl eşleştiğini ve bir sonraki evreye geçişi nasıl tetiklediğini görebiliriz^(h) (bkz. Şekil 0.12). Beden (birinci çakra) farkındalığına (yedinci çakra) sahip olmak bedenden farklılaşmamıza yardımcı olur ve bunu yaparak da onun üzerinde ve fiziksel dünya üzerinde işlerlik kazanmamızı sağlar. Görüntülerin belirmesi (altıncı çakra) dışımızdaki dünyayı algılamamıza müsaade eder ve ötekilik hissinin oluşmasını, hareket etme ve keşfetme isteğinin (ikinci çakra) oluşmasını mümkün kılar. Dil becerilerinin gelişmesi (beşinci çakra) biz “evet, hayır, yapacağım, yapmayacağım” dedikçe irademizi (üçüncü çakra) ortaya koymamıza olanak verir. Dille etkileşim, hareketlerimiz, hislerimiz ya da eylemlerimize eşlik eder ve böylece kavramsal ilişkiler (dördüncü çakranın tipik özelliği) dünyası doğar.

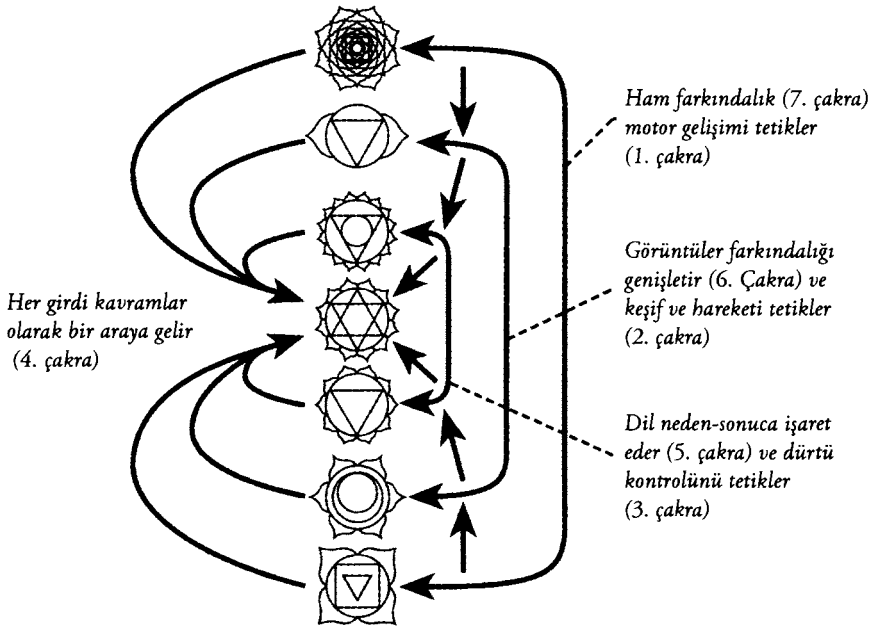
Bu hayati evrelerin herhangi birinde ortaya çıkan bir güçlük o dönemde gelişmekte olan çakrayı ve onun altındaki çakraları etkiler. Örneğin, hayatta kalma ihtiyaçları düzgün şekilde karşılanan birinin güç hissi olumlu etkilenir, birinci ve ikinci çakra evrelerinde dokunma ile kalbinin yumuşaklığı beslenir ve iletişim becerimiz dengeli bir ego ve sevgi ve kabul hissi ile desteklenir.

YETİŞKİN GELİŞİMİ

BİREYSELLEŞME SÜRECİ

Çocukluktaki çakra gelişimi görece bilinçsizdir. Yetişkin gelişimi ise onun aksine oldukça bilinçlidir, gelişmeyi istememiz gerekir yoksa hiç gerçekleşmeyebilir. Birçok insan için yetişkin çakra gelişimi güçsüzlük ve bağımlılık alanında kaldığından ve programlanmış içgüdüsel örüntüleri asla kıramadığından, o insanlarda yetişkin çakra gelişimi hiç gerçekleşmez. Hiçbir zaman spiritüel arayışlara girmeyebilir ve kendi en iyi versiyonlarının potansiyelini keşfedemeyebilirler. Aydınlanma süreci genellikle mücadele ve zorluklarla dolu olduğundan kim onları suçlayabilir

ki? Ama kendisine verilen metin ile yetinmeyenler, daha büyük bir şeyin hasretini çekenler için insan evriminin ikinci raundunun anlatımı burada yer alıyor.



ŞEKİL O.12. GELİŞİMDE BİRLEŞEN AKIMLAR

Bir çocuk evden ayrılıp bağımsız yaşamaya başladığında (ilk yetişkinlik), çakra evreleri yeniden başlar. İkinci raunt, gelişimsel sıralamada birçok varyasyon olduğundan, ilki kadar net tanımlanmamıştır. Bazı insanlar bir iş edinmeden çocuk sahibi olur, kimi de yıllar yıllar boyu okula devam eder. Bazısı ekonomik bir altyapı, bir ilişki ya da yaratıcı ifade ortaya koymak için çok kısa zaman harcar, kimisi ise bunlardan herhangi biri üzerinde bütün ömrünü haralayabilir. Ana hatlar aşağıda veriliyor fakat bunlar bir gerçeklikten ziyade ideal durum olarak algılanabilir. Bu nedenle yaş aralıkları verilmemiştir.

BİRİNCİ ÇAKRA: Çözülmesi gereken ilk mesele hayatta kalma; barınacak bir yer bulma, kendine bakmayı öğrenme ve kendi gelirini

Bireyselleşme münferit, homojen bir varlık olma anlamına gelir ve o zamana kadar bireysellik bizim en içteki, en son ve kıyaslanmaz eşsizliğimizi kucakladığından, aynı zamanda birinin kendisi olmasını veya "kendini gerçekleştirilmesini" işaret eder.

C.G.JUNG

edinme yolunu bulma. Buna harcanan zaman kişiden kişiye değişiyor, kimisi için bu ömürlük bir mücadele. Bunu başarı ile tamamlama, temel bağımsızlık ve kendine yetmeye işaret ediyor.

İKİNCİ ÇAKRA: Bu gelişim başarıldıktan sonra (ya da başarılması ile eşzamanlı olarak) kişi cinsel ilişki kurmaya başlar. Bu cinsel ilişkinin yıllardır kullanılmamış olduğu anlamına gelmez ama “öteki”ne dair farkındalık belirginleşir ve biriyle birliktelik kurma ihtiyacı önceliklenir. Altta yatan dürtü, partnerin üzerine yansıtılan duygusal ihtiyaçların giderilmesidir. Duygusal hayal kırıklıkları, karanlık taraftan büyüyen ve ilk ilişkileri sabote eden yanlış anlama, suçlama ve duygusal karmaşa gibi bilinçdışı örüntüleri uyandırabilir. Bu, bir yetişkin, bireysel iradesini hissettikçe ve sorumluluk henüz uyanmamışken daha da güçlü bir hal alır.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: Yetişkinlerde, bireyselleşme süreci bizleri ebeveynlerin, arkadaşların ve kültürün beklentilerini karşılamaktan özgürleştirir, kendi iradesi ve isteği doğrultusunda hareket eden gerçek bir birey olmamıza müsaade eder. Burada, güçsüzlük, bağıllık ve itaatkârlıktan çıkıp kendi yolumuzu ve geleceğimizi çizmeye doğru hareket ederiz. Bu, birinin hayatında uyanabilir veya uyanmayabilir. Genellikle anlamsız meslekler ya da karşı tarafın ihtiyaçları ve istekleri içerisine hapsediğimiz ilişkiler tarafından tetiklenebilir.

Burada, dünyada kendi yolumuzu çizme görevi, kişisel bir kariyer oluşturma, zorluklarla baş etme becerileri geliştirme ve kendi kaderimizin kontrolünü ele alma başlar. Bu dönem politik meselelerle ilgilenme, politik iyileşme ya da spiritüel gruplarda yer alarak kendi güçsüzlükleri ile mücadele eden insanların yanında yer alma zamanıdır. Yanlış yerleşmiş üçüncü çakra, başkalarının üzerinde hâkimiyet kurma arayışındadır, uyanmış üçüncü çakra ise başkaları ile birlikte güç bulma arayışındadır.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: İlişkiler üzerindeki odaklanma gerçek empatiye, başkalarını gözetmeye ve kalıcı ilişkileri muhafaza etmeye doğru olgunlaşır. Hormonal seviyeyi aşmış olan ilişkiler, kişinin başkalarına olan davranışlarını yeniden değerlendirmesini gerektirir. Kimi zaman önceki ilişkide yaşanan bir kayıp bütün ilişkilerimizin doğasına bakmamıza sebep olur, hatta buna aile ilişkileri de dahildir. Eğer çocuklar varsa, aile dinamikleri daha belirgindir. Meslektaşlarla, iş arkadaşlarıyla, arkadaşlarla ve toplulukla olan ilişkiler, bu orta yaş döneminin karmaşıklığına tuz biber eker.

Ayrıca çevremizdeki dünya ile olan ilişkimiz yönünden de kendimizi değerlendirebiliriz. Hangi rolü oynayıp duruyoruz? Hangi rolü oynamak istiyoruz? Bir ilişkide ne arıyoruz? Hangi yönlerimiz çekinik kalmış durumda, hangilerinin yeniden açığa çıkarılması lazım? Jung, dördüncü çakraya öncelikli olarak dişil ve eril ya da *animus* ve *animanın*⁽ⁱ⁾ dengesine odaklanılan, orta yaş bireyselleşmesinin başlangıcı olarak işaret eder.

BEŞİNCİ ÇAKRA: Yaratıcılık ve kişisel ifade bir kez daha sahneye gelir. Bu evre, kişinin topluluğa kendi katkısını sunduğu evredir. Bu bir iş kurmak, bir kitap ya da tez yazmak, kendi evini inşa etmek ya da bir satsal hobiyi ciddi bir şekilde icra etmek olabilir. Bu yaratıcı ifade önceki evrelerde yaşanan meseleleri bütünleştirebilir. Birçok insan için bu olay orta yaş civarında gerçekleşir. Daha yaratıcı kişiliğe sahip olanlar için çok daha erken ortaya çıkar ve diğer etkinliklere öncü olabilir ya da onlara ağır basabilir. Bu dönem ayrıca kamu hizmetine katkıda bulunduğumuz bir dönem de olabilir.

ALTINCI ÇAKRA: Bu evre mitoloji, din ve felsefe alanlarında arayışlarda bulunma yoluyla örüntüleri öğrenme ve yansıtma yapmayı içerir. Bu, seyahat ya da iç alanlara yolculuk aracılığıyla araştırmalar yapılan bir dönemdir. Dışarıdakilerin içeri alındığı, kişinin dışa dönük arzularının çoktan tatmin olduğu ve daha iç gelişim istediği bir evredir. (İçe dönüklükle başlayanlar için ise öğrenilenlerin dış dünya ile paylaşılma zamanı olabilir). Bu dönem ayrıca eğer henüz daha olmadıysa spiritüel ilgi ve gelişim dönemidir. Bu arayış, çocuklar büyüdüğünde ve yetişkinin artık daha fazla zamanı ve spiritüel uygulamalara yönelik düşüncelere dalacak özgürlüğü olduğunda daha da yoğunlaşır.

YEDİNCİ ÇAKRA: Bu hikmet, spiritüel anlayış, bilgelik ve öğreti zamanıdır. Burada hayat boyunca topladığımız bilgileri bir araya getirir ve başkalarına aktarırız. Kimisi için bu, spiritüel arayış için gündelik hayattan geri çekilmek anlamına gelir, kimisi için de öğretme, paylaşma ve ustalık geliştirme zamanıdır.

Tekrar belirtmekte fayda var: Bu gelişim süreçleri özellikle de ikinci döngü, ne herkes için aynıdır ne de aynı sırayla deneyimlenir. Yetişkin gelişimi sıklıkla çözülmemiş çocukluk travmaları nedeniyle duraklayabilir. Bu aşamaların bazılarında çok yol alamadığınızı fark ediyorsanız, bu kitap sizin için. Bu kitap size nerelerde takılı kaldığınızı ve bütünlüğe varma yolunda özgürleşmeye doğru nasıl ilerleyeceğinizi anlatacak.

Gelecek bölümlerde, yukarıda bahsedilen prensipler her çakraya detaylı bir şekilde uygulanacak. Ancak hatırlanmalı ki, bu katı bir dogmadan ziyade bir model. Her birey karmaşık yapıdadır ve çalışmanın geçerli olması için kişiye özel bütünsel çakra yapısı ele alınmalıdır. Ben yaptığım atölyelerde her zaman şöyle sorular alırım: “Arkadaşımın şusu busu var, şöyle böyle yapıyor, bu hangi çakradır?” Mesele çok nadiren bu kadar basittir. Belirli semptomları belirli çakralara bağlamak yeterli değil. Örneğin, çekingen bir insan (eksiklik halindeki üçüncü çakra), düzensiz duygu durumu (aşırılık halindeki dördüncü çakra) ya da çok sayıda başka olasılık. Önemli olan öncelikle bütün sistemi anlamak ve sonra her insanı nedensellik, zekâ, yetkinlik ve şefkatle bir bütün olarak değerlendirmek. Değerlendirme ancak o zaman tamamlanır.

REFERANSLAR

- a- Tantrik Purnananda-Swami, *Sat-Chakra Nirupana* [Altı Bedensel Merkezin Tanımı ve İncelenmesi], Çev., Arthur Avalon (aşağıda görebilirsiniz).
- b- Arthur Avalon, *The Serpent Power*, Dover Yayınları, New York, 1974.
- c- Kadim tantrik resimlerde çakralar için farklı renkler vardı. Eterik beden renkleri ile ilgili daha detaylı bilgi için Valerie Hunt'ın Colorado Noulder Rolf Enstitüsündeki "A Study of Structural Integration from Neuromuscular, Energy Field, and Emotional Approaches" makalesine bakabilirsiniz, ya da benim *Wheels of Life* (Hayatın Çarkları) kitabıma bakınız (St. Paul, MN: Llewellyn, 1987, 327.)
- d- Stanley Keleman, *Patterns of Distress: Emotional Insults and Human Form*, Center Press, Berkeley, 1989, s. 9.
- e- Bakınız: Alexander Lowen, *Language of the Body*, Collier Books, New York, 1958, ya da Wilhelm Reich, *Character Analysis*, Strauss, and Giroux, New York: Farrar, 1949.
- f- İlk üç yönelim (özümuhafaza, öztatmin ve öztanımlama) öncelikle Jacqueline Small'un, *Transformations*, DeVorss & Co., Marina del Rey, 1982 kitabındaki "alçak güçler" ile ilişkiydi.
- g- Margaret Mahler, *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*, Basic Books, New York, 1975, s. 54.
- h- Ken Wilber, *The Atman Project*, A Quest Book, Wheaton, 1980, s. 7-29.
- i- J. Marvin Spiegelman ve Arwind U. Vasavada, *Hinduism and Jungian Psychology*, Falcon Press, Phoenix, 1987, s. 48.

BİRİNCİ ÇAKRA

BEDENİN TAPINAĞINI GERİ KAZANMAK

3İRİNCİ ÇAKRAYA GENEL BAKIŞ

ELEMENT

Toprak

İBLİSİ

Korku

ADI

Muladhara (kök)

GELİŞİM EVRESİ

2. üç aylık dönemden 12 aylığa kadar

AMACI

Tesis etme

GELİŞİMSEL GÖREVLER

Fiziksel büyüme

Motor beceriler

Nesnel devamlılık

KONULARI

Kökler

Topraklanma

Beslenme

Güven

Sağlık

Yuva

Aile

Varlık

Uygun sınırlar

TEMEL HAKLAR

Burada var olma ve sahip olma

RENK

Kırmızı

DENGE DURUMUNDA

ÖZELLİKLERİ

İyi sağlık

Canlılık

İyi topraklanma

Bedende rahat

Dünyaya güven hissi

Güvende ve emniyette hissetme

Rahat ve dingin olabilme

İstikrar

Varlıklı olma

Doğru geçim yolu

YER

Omurganın tabanı

Koksigeal pleksus [kuyruk sokumu]

KİMLİK

Fiziksel

TRAVMA VE İSTİSMARLAR

Doğum travması

Terk edilme, fiziksel ihmal

Anne ile zayıf fiziksel bağ

Kötü beslenme, beslenme güçlükleri

EĞİLİM

Özmuhafaza

TRAVMA VE İSTİSMARLAR (DEVAMI)

Büyük hastalıklar ve ameliyat
Fiziksel istismar ve şiddet ortamı
Lavman (Rektal istismar)
Kalıtsal travmalar, ebeveynlerin
hayatta kalma korkuları (diğer bir
deyişle katliamda hayatta kalanlar,
savaş gazileri, yoksulluk durumları)

EKSİKLİK

Bedenden kopukluk
Bariz zayıflık
Korku dolu, kaygılı, huzursuz,
dinginleşemeyen
Zayıf odaklanma ve disiplin
Parasal zorluklar
Zayıf sınırlar
Kronik düzensizlik

AŞIRILIK

Obezite, şişmanlık
İstifleme, biriktirme, açgözlülük
Miskin, tembel, yorgun
Değişim korkusu, güvenceye
bağımlılık
Katı sınırlar

FİZİKSEL AKSAKLIKLAR

Bağırsak ve anüs rahatsızlıkları
Bedenin katı parçalarında
rahatsızlıklar: Kemik, diş
Bacaklar, ayaklar, dizler, omurga
tabanı, kalçalarla ilgili sorunlar
Yeme bozuklukları
Sık hastalanma (hem eksiklik hem
aşırılık halinde)

ŞİFALANMA UYGULAMALARI

Bedenle yeniden bağ kurma
Fiziksel aktivite (aerobik, ağırlık
kaldırma, koşma, dans)
Bolca dokunma, masaj
Hatha yoga
Anne ile erken çocukluktaki ilişkiye
bakma
Burada var olma hakkını geri
kazanma

OLUMLAMALAR

Burada güvenle var olabilirim.
Yeryüzü beni destekliyor ve
ihtiyaçlarımı karşılıyor.
Bedenimi seviyorum ve onun
bilgeliğine güveniyorum.
Bolluk içindeyim.
Ben buradayım ve gerçeğim.

Mary ofisine girdiğinde, bedenindeki acı dışarıdan hissedilebilir haldeydi ama kendisi bunun farkında değildi. Dimdik ve gergin bir şekilde yürüyordu, güvende olup olmadığını kollar halde tetikteydi ve gözleri telaş içinde fır dönüyordu. Sanki büyük bir korku içindeymişçesine hızlı hızlı konuşuyordu, kelimelerinin acele acele dökülmesi kırk altı yıllık ömründe hiç rahatlayamamış derin bir ıstırapı açığa çıkarıyordu. Bedeni sıkıştıktı, zayıf, çöp gibi incecikti ve hikâyesi bedenini bitirip tamamen zihinde yaşamaya yönelik anoreksik [iştahsız] beslenme bozukluğu gibi bazı kendine zarar verme eğilimleri içeriyordu. Şimdi uzuvlarında hissizlik gelişmeye başlamıştı. Ruhunun suları ile ilişkisi kesilmiş olan elleri, misinin ucundaki bir balık gibi kendi havasında oradan oraya gidiyordu. Bedeninden böyle kopukken kendisini hayattan kopuk hissetmesi hiç şaşırtıcı değildi.

Bu kadın tabii ki bir bireydi ama ıstırapının kökeni yıllar boyunca gördüğüm pek çok danışanla aynıydı. Tamamen diyalog alanında kalan pek çok başka terapist ile görüşmüştü ama hiçbirinin onun yakındığı beden-zihin arası kopukluğuna çare olmamıştı. Onun derdi, pek çok insanın farklı ciddiyet derecelerinde yaşadığı dert ile aynıydı. Bedensel deneyimlerimizden ayrı düşmekle, canlılığımızdan, doğal dünyayı deneyimleme halimizden ve en temel iç gerçeğimizden ayrı düşeriz. Bu ayrılık bir kopukluk hali yaratır. Bedenimizden koptuğumuzda hareketlerimiz, artık bilinçten ve duygulardan değil aksine ne pahasına olursa olsun bedenle zihin arasında şuursuzca bir köprü kurma ihtiyacından köklenerek, saplantılı bir hâl alır.

Kopukluk kültürel bir salgındır. Bugün insan ruhunu parçalayan bütün kayıplar arasında bu uzaklaşma en ürkütücüsü olabilir çünkü bu bizi varlığın köklerinden ayırır. Bizi tüketen işlerle, otomatikleşmiş rutinlerle ve hislerimizi körelten ortamlarda yaşayarak; sadece var olmakla, ömrümüz boyunca sahip olacağımız garanti olan tek şeyle, bedenimizle dinamik bağımızdan doğan neşeyi kaybederiz.

Kopukluk, tehlikeli derecede tutarsız eylemler yaratır. Soğukkanlılıkla işlenen cinayetler, hareket halindeki bir araçtan ateş açmalar (başka bir bedenin cansız, anlamsız ve kendine aitmiş gibi hissedildiği) ile ilgili

Bedenimizle olan bağlantımızı kaybetmek ruhani olarak evsiz kalmaktır. Bağlanacak bir yer olmadığında hayatın rüzgarları ve dalgalarıyla amaçsızca sürükleniriz.

haberler, haber yayınlarını dolduruyor ve hasta ruhlu kişiler de bu haberleri ağız açık izliyor. Kadınlar reklam panolarındaki ve dergilerdeki modellerin yarattığı kültürel normu karşılamak için kıvrımlarını yok ettirip yerine silikon taktırıyor. Erkekler güçlü görünebilmek için kendi hislerini ve duyumsamalarını köreltmek uğruna bile olsa varını yoğunu ortaya koyuyor. Birçok insan canlılıklarını yemek, uyuşturucu ya da saplantılı etkinliklerle uyuşturarak bağımlı hale geliyor. Çocuklar, neyi yok ettiklerini bilmeyen ve kendi bedeninden kopuk yetişkinlerce dövülüyor, saldırıya uğruyor, itaate zorlanıyor ve daha kendi bedenlerini algılayamadan bedenlerinden kopuyor.

Zihin bedenden ayrıldı, kültür gezegenden; dayanağımızı kaybetmek yuvamızı kaybetmektir.

Bize, bedeninin ondan daha üstün olduğu düşünülen zihin yoluyla kontrol edileceği öğretildi. Ancak beden, zihnin derinliğini kavrayamayacağı bir zekâya sahiptir. Nasıl yemek yeneceğini, nasıl sevişileceğini, ne kadar uyunması gerektiğini anlatan kitaplar okuruz ve bedeninin kendisinden gelen bilgileri dinlemek yerine bu okuduklarımızı bedene empoze ederiz.

Varlığımızı bir arada tutan beden olmasa, paramparça oluruz. Canlılığımızı baskılar ve kolayca manipüle edilen makinelere benzeriz. Gerçekliği deneme alanımızı kaybederiz.

Bedeni değersizleştirme, kimi dini tutumlarda daha da ileri seviyede işlenmiştir. Bazı dinler bedeni şeytaniliğin kaynağı olarak görür, bazıları ise bedeninin yalnızca en iyi ihtimalle sadece önemsiz olan bir yanılsama olduğunu söyler. Tıbbi uygulamalar bedene içinde salınan ruhtan kopuk, ayırık parçalardan oluşan bir grupmuşçasına mekanik bir şekilde yaklaşır. Standart psikoterapist eğitimi akıl sağlığında bedeninin rolünü tamamen yok sayar. Bedenin yok sayılmasıyla anatomik, beslenmeye yönelik, alerjilere, hareket etmeye, yoga yapmaya, nöromüsküler [kas ve sinirle ilgili] hizayı düzenlemeye yönelik, biyoenerjik karakter yapılarına uygun ve hatta basit bir masaja yönelik gereksinimler göze çarpar. Şifa veren dokunuş ya da her türden fiziksel temas kesinlikle yasaktır çünkü cinsel kirlenmeye yönelik korku çok büyüktür. Üniversiteler zihinlerimizi, bedeninin ihtiyaçlarını görmezden gelerek saatlerce oturarak yapacağımız işlerimize hazırlamak için günlerce, aylarca ve yıllarca öylece oturarak, bedenlerimizle bağımlıyı kaybetmemiz pahasına eğitir.

Fiziksel çevremizi de aynı şekilde görmezden gelmemiz, hayatta kalmak pahasına dünyanın bedenine zarar veriyor olmamız şaşılacak bir şey mi? Belki de evsizlik problemindeki bu artış bizim kültürel evsizliğimizin, yani ruhun evi olan bedeni görmezden gelişin bir metaforu. Sağlık bakım krizi, sigorta kapsamının çok ötesinde; varlığımızın biyolojik gerçekliğiyle yaşanan bir bağlantı krizi aslında.

Fiziksel gerçekliğimizin bozulması hiçbir tedavisi olmayan, bir hap olarak iyileşemeyecek ve mucizevi şekilde şifalanamayacak kültürel bir salgın. Bu hissizlik hali geçip, sıkışıklık haline uyandığımızda ve çoktan kabul ettiğimiz bu istismarı fark ettiğimizde gelecek acıyı da geçiremeyiz. Dünyayı yalnızca bedeni iyileştirerek iyileştirebiliriz, zihin beden için neyse kültür de dünya için odur. Bedenle zihin arasındaki ayrılığı birleştirmek hepimizin iyileşebilmesinde temel adımdır. Bu evimizi, temelimizi ve üzerine her şeyin inşa edildiği tabanı iyileştirmek anlamına gelir.

TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK

BİRİNCİ ÇAKRANIN TEMEL KONULARI

Beden

Temel

Hayatta Kalma

Kökler

Topraklanma

Beslenme

Güven

Sağlık

Yuva

Aile

Refah

TAPINAĞIN TEMELİ

Her temel, hepimizin dayandığı evrensel temel, yeryüzünün üstünde atılır. Bedenle bağlantıda olmak, yeryüzü ile bağlantıda olmak, varlığımızın biyolojik gerçekliğinde topraklanmak demektir. Bedenlerimiz ruhumuzun evidir. Omurganın tabanında, bütün çakra sisteminin temeli olan birinci çakra yer alır. Bedenin tapınağı için temeli inşa ettiğimiz yer burasıdır: Gökkuşağı Köprüsü'nün destek noktası. Sağlam, köklü bir temel olmadığında çok fazla bir şey başarılamaz. Dayanıklılık için alttaki toprağın sağlam olması ama köklerin nüfuz edebilmesi için de bir miktar gevşek olması gerekir. Bu tapınağın destek noktası yeryüzünün derinliklerine kadar iniyor, Sanskrit adı *muladhara* buradan geliyor, anlamı ise "kök desteği"

Temel, açısını, kenarlarını ve sınırlarını belirleyerek tapınağın enerjisi- ni tutar. Yerini belirler ve başımıza gelen her şeyin temel bağlamını oluş- turur. Bize bir zemin, bir yuva ve deneyimlerimiz için bir destek noktası oluşturur. Temel, üzerindeki yapının ne tutabileceğini, ne kadar yükse-lebileceğini ve hangi yüklere dayanabileceğini belirleyerek şeklini ortaya çıkarır. Bu nedenle birinci çakraya verilecek zarar üstteki her bir çakraya yansır.

Güçlü bir temel oluşturmak sağlamlık kazanmaktır. Sağlamlık sıkı durmamızı ve sınırlar oluşturabilmemizi mümkün kılar. Sağlamlık, tu- tarlılık, tekrar edebilirlik ve güvenilirlik sağlar. Bedenimiz varlığımızın katı formudur ve sınırları bellidir. Katı formda olmak karşımıza çıkan- larla kırıлып dökülmeden yüz yüze gelebilmektir, karşıtlıkların karşısında sağlam durabilmek, güvende ve sakin kalabilmektir.

HAYATTA KALMA

Hayatta kalma canlı olmanın ilk mücadelesidir; hissetmenin, eyleme geçmenin, yaratıcılığın ve farkındalığın asıl tetikleyicisidir. Hayatta kalmayı sağlamadan hiçbir şey mümkün değildir. Hayatta kalmayı sağlamakla her şey mümkündür.

Bu temelin altında yatan bilinç unsuru hayatta kalma içgüdüsüdür. Bu içgüdü arkaiktir, esastır ve kaçınılmazdır, fiziksel varlığımızın ana muhafaza programını yürütür. Tatmin edildiğinde, bilincimiz- le diğer eylemleri gerçekleştirmemiz sırasında altta işlemeye devam eder. Tehdit edildiğinde, bilincin tüm diğer işlevlerinin önüne geçer. Bir soyguncu tarafından kovalanmaya başladığınızda, bir araba kazasına karıştığınızda ya da ölümcül bir hastalığa yakalandığınızda tüm diğer düşünceleriniz nerededir? Böyle zamanlarda, mevcut olan bütün fiziksel enerji hayatta kalmaya yönlendir ve başka herhangi bir şey için çok çok az enerji vardır.

Hayati tehditler sık sık oluştuğunda (şiddet ortamında ya da aşırı yok- sullukla büyüyen biri için böyledir), bilinç bu seviyede takılı kalır. Bu, bedeni aşırı uyarılmış bir hazır olma halinde tutar, içgüdüsel olarak “savaş ya da kaç” tepkisini düzenleyen stres hormonlarının akınına uğratar. Kişi huzursuz, gergin hisseder, derin uyku uyumakta güçlük çeker ve bunlar zaman içerisinde sağlık problemlerine yol açar. Bu durum travma sona erdikten sonra dahi stres tepkilerinin devam ettiği travma sonrası stres bozukluğunda (TSSB) sıkça görülür.

Danışanlarımdan biri Guatemala savaş alanında büyümüş. Güvenli bir ortamda on beş yıl geçirdikten sonra bile kasları hâlâ sürekli gergin

ve koşmaya hazırđı. Uykusuzluk problemi çekiyordu ve ciddi çene sıkma sorunları vardı. Korku dolu ve tedirgindi, odaklanmakta ve başarı göstermekte güçlük çekiyordu. Bir türlü rahatlayamadığından otuzlarının başında harap olmuş bir bedene sahip, yüksek derecede yaratıcı, zeki, hassas bir adamdı. Birinci çakrasının gerektirdiklerini ne tatmin edebiliyor ne de onlardan kaçabiliyordu.

Birinci çakra zarar gördüğünde, sağlık, para, barınma ve iş problemleri gibi hayatta kalma meselelerinde takılı kalırız. Gerçek hayati tehditler olmasa bile, ne yaparsak yapalım, temel güvenlik ve emniyette olma hissi bizi hep sıyrıp geçer.

Kolektif bilinçdışının temelinde, evrim süresince insan psişesinde gelişen, kalıtsallaşmış eğilim ve tercihler şeklinde hayatta kalma içgüdüleri yatar. Bu içgüdüler bedenin kendini koruma ve çevre ile bağlantıya geçme dürtülerini oluşturur. Bu doğal dürtüler reddedildiğinde, varlığımızın temel özü ve uyanan bilincimiz arasında bir kırılma yaşanır. Bedensiz ve çevremizle bağlantısız kalırız. Birinci çakramızı yeniden kazandığımızda, bilinçsizce onlar tarafından yönetilmeden temel içgüdülerimizle uyum içinde yaşarız.

KORKU İBLİSİ

Hayati bir tehdit olduğunda korkarız. Korku farkındalığımızı artırır ve bedene onu eyleme geçmeye hazırlayan doğal kimyasallar (adrenalin gibi) hücum eder. Korku, tehdidi belirlemek için dikkatimizi şimdiye, buraya getirir; ancak dikkati dışarıya, algı ve zihinsel etkinlik ile ilgili yukarıdaki çakralara odaklar. Tetikte, huzursuz ve kaygılı oluruz. Yerleşip rahatlayamaz ya da olurluna bırakamayız. Derimizin dışına sıcıyormuş gibi oluruz.

Korku, kutsal olanın düzeni bozulduğunda ortaya çıkan şeydir.

Tehlike veya yokluk içinde yaşadığımızda korkuyu deneyimleriz. Eğer büyürken etrafta sürekli tehlike varsa, korku bizim hayatta kalma programımızın temeline hâkim olur. Ne kadar çelişkili gelse de korku duygusu bir güvende olma hissi yaratır. Sırf tetikte olduğumuzdan ötürü güvende hissederiz ve rahatlamayı denediğimizde bile çok daha rahatsız hissederiz. Sinir sistemi ve böbreküstü bezleri fazla çalışır vaziyette kalır. Bu aşırı uyarılma halinde, tetikleycilerimiz daha hassastır ve aşırı tepkiler vermeye hazırdır. Temelimiz kelimenin tam anlamıyla sallantılıdır ve konsantre

Korku bizi tepki vermeye hazırlayarak hayatta kalma güdülerimizi bir arada tutar. Ama eğer sabitlenirse, uygun şekilde tepki verme becerimizi yitiririz.

olmak çok zor olur. Sonuç olarak, beden sürekli bir stres halindedir ve bu artık normal olur. Bu durum eninde sonunda tansiyon, kalp sorunları, mide sorunları, bağışıklık sisteminin çökmesi, zayıf böbreküstü bezleri, uykusuzluk ya da kronik yorgunluk yaratır.

İdeal olarak, korku bizi çocuklara has uykulu hipnagogik [uykuya dalmadan önceki yarı uyku hali] bütünleşiklik ve güven halinden uyandırır. Tehdidin üstesinden gelinemediğinde, korkuya uyumlanır, bir sıkma ve titreklik haline gireriz. Bu, güvenlik, emniyette olma ve sağlamlık ile ilişkili olan birinci çakranın sağlıklı halinin tam zıttıdır. Korku üzerinde çalışmak, rahatlamayı öğrenmek ve dikkatimizi geniş bakış açısına açmaktır. Korku ile baş etmenin yolu birinci çakrayı güçlendirmektir. Korku ile yaşamaksa onu zayıflatmaktır.

Diğer tüm eylemlerimizi desteklemeye muktedir, sağlam bir temelle yerleşmek için korku iblisinin üstesinden gelinmelidir. Bu da öncelikle korkunun anlaşılması demektir. Nereden geldi? Size nasıl hizmet etti? Ancak anlamak yetmez çünkü korku tepkisi hâlâ bedende yerleşik durumdadır. Bir sonraki adım korkunun güdüsel tepkilerini vücuttan salmak ve bütünleştirmektir. Sizin kaçmak ve saklanmak istemenize mi neden oluyor? Sizi öfkeli, tetikte, felce uğramış ya da kafası karışık mı yapıyor? Bedenin bu tepkileri ifade etmesine izin vermek gerçek travmanın *geştali*'inin⁸ tamamlanmasına izin verir. Tamamlanma sağlandığında, korkunun döngüsü kırılabilir ve daha sağlıklı bir örüntü yaratılabilir. Son olarak, kişinin gelecekte benzer tehditlerle baş etmek için gerekli gücü ve kaynakları geliştirmesi gerekir. Bu, özgüven inşa etmek, dövüş sanatları öğrenmek ya da iletişim becerilerini geliştirmek gibi şeyleri içerebilir.

Korku, birinci çakranın iblisi olmasına rağmen bize öğretecek çok fazla şeyi olan kutsal bir hısımdır. Korku özmuhafazanın bir müttefiki olarak var olur, bize kendi önemimizi ve kendimizle ilgilenmeyi öğretir. Yalnızca adını koyduğumuzda (onurlandırdığımızda) bu iblisin efendisi olunabilir.

Zihin bilimi felsefesini kuran Ernst Holmes, korku ve inancın benzer niteliklere sahip olduğunu anlatır. Korku çok kötü bir şeyin olacağına

⁸ Alm. Bütün. İnsan zihnine ve davranışına bir bütün olarak bakan düşünce okulu. (e.n.)

inanmakken, inanç iyi bir şeyin olacağına inanmaktır. Sonuçlar farklı olsa da nedenler aynıdır, her iki inanç da davranışlarımızı yönetir ve nasıl hissettiğimizi etkiler. Eğer anlamsız korkuyu anlamlı inanç ile değiştirebilirsek, birinci çakra iblisimize karşı bir panzehirimiz olmuş olur.

Onunla yaşadığımız süreçte dışsal korku asla bizi bırakmaz, bilincin gelişmesinde korkulan şeye karşı insanüstü bir uyarıcı olarak çalışır... Korku olmadan hiçbir psikolojik gelişim olamazdı.

EDWARD WHITMONT

KÖKLERİMİZİ YENİDEN KAZANMAK

Kök çakranın Sanskrit adı *muladhara* “kök desteği” anlamına gelir. Bu çakra bizi bedenimize, fiziksel dünyaya ve yeryüzüne köklendirir. Ne bir bitki kökleri olmadan yaşayabilir ne de bir insan psişesi olmadan. Köklerimiz nereden geldiğimizdir: Yeryüzü, rahim, atalarımız, ailemiz ve kişisel hikâyemiz. Aynı anda hem geçmişimizi reddedip hem de köklerimizimizi koruyamayız.

Sağlam bir temel oluşturmak için çocukluğumuzun köklerini çözümlememiz gerekir. İyi ya da kötü, bu kökler bizi besledi ve gelişim sürecimizde bizi ayakta tuttu. Toprak artık konuksever olmadığında psişemizi daha verimli topraklara taşımamız gerekir. Bu, içinde yaşadığımız çevreye ve etrafımızda yarattığımız zemine dikkat etmeyi de içerir.

Muladhara çarka, köklerimize zemin yaratan *toprak* elementine denk gelir. Giriş bölümünde bahsedildiği gibi, insan hayatı enerji sağlanmasına bağlıdır. Köklerimiz kaynağımız olan, özgürleştirme akımının özü olan, her şeyin üzerinde büyüdüğü, gezegenin büyük sistemine bağlanma yolu olarak görülebilir. Hayatta kalmak için gerekli olan elementler yeryüzünden çeşitli formlarda gelir: yediğimiz yemek, dokunduğumuz ve gördüğümüz şeyler, içtiğimiz su, soluduğumuz hava ve duyduğumuz sesler. Ayağa kalkmak için yere bir itme kuvveti uygularız ve dinlenmeyi seçtiğimizde (yerçekimi tarafından desteklenir) yere yatarız.

Çoğumuz için köklerimiz, geçmişimizdeki elementlerle bağlantılı şekilde bilinçsizce davranışlarımızı etkiler. *Muladhara*’yı bilinç seviyesine çıkarmak köklerimize farkındalık getirmekle, geçmişin üstünü açmakla, onu incelemek ve içine dalmakla olur. Dalların üzerinden sonsuzluğa uzayan her şey giderek karmaşılaşır. Köklerimize doğru aşağı gitmek bizi sadeliğe götürür ve kolektif bilinçdışının paylaşılan ortak noktasına bağlar. Bu bizi yeryüzüne, yuvaya getirir.

Bir ağacın topraklanmasının, bitki özsuyu akışını topraktan yapraklara ve yapraktan toprağa taşınması gibi, topraklanmak bizden çevremize ve çevremizden bize doğru coşkunun akışını sağlar.

STANLEY KELEMAN

Sağlıklı birinci çakra, insanın enerjik olarak topraklanmasını (temel canlılık ve iyilik halini anlamak için temel bir kavram) sağlar. Topraklanma bizi zaman ve mekân içinde konumlandırır. Topraklanma, bedenimizle ve yeryüzü ile kurduğumuz bağ vasıtasıyla bize bir güç kaynağı verir. Fiziksel olarak bu coşkunun bedene yükseldiği ve fazlasının üzerinden geçerek aşağıda toprağa verildiği bacaklarımız ve ayaklarımız yoluyla olur. Bu kendi ayaklarımızın üzerinde durabilmemiz ve hayat içerisinde yol alabil-

memiz anlamına gelir. Enerjiyi taş çakraya doğru özgürleştirme akımını sadece tabandan yaratabiliriz.

Topraklanma bilinci bedene getirir ve sağlıklı sınırlar oluşturmak için şarttır. Bilincin aşağı doğru olan akımı bedenle birleştiğinde ve fiziksel gerçekliğin kenar hattı ve sınırlarıyla buluştuğunda kendimizi daha uyuk ve canlı hissederiz.

Kendini spiritüel gören pek çok insan, enerjilerini yukarı olduğu kadar aşağı da göndermeyi öğrendiğinde ciddi derecede gelişim göstermiştir. Tipik olarak bize spiritüelliğin sadece madde âleminin ötesinde olanla ilgili olduğu öğretilir ancak bedenimizin canlılığını tam anlamıyla hissetmek spiritüelliği, münzevi uygulamalar yerine doğal eğilimlerimizi kucaklayarak, tam manasıyla deneyimlemektir.

Topraklandığımızda, anda kalabilir, odaklanabilir ve dinamik olabiliriz. Dikkatimiz, kendimizi sunuş şeklimize dinamik bir güç katarak şu ana ve buraya odaklanır. Deneyimimiz direkt, duyumsal ve doğrudandır. Kendimizden emin ama yine de kontrollü bir halde, destek kaynağımızla bağlantıda oluruz.

Topraklanma olmadığında istikrarsız oluruz. Merkezimizi kaybederiz, zıvanadan çıkarız, ayaklarımız yerden kesilir ve bir fantezi dünyasında hülyalara dalarız. Dahil etme/kapsama becerimizi yitiririz ki bu beceri sahip olma ve tutma becerisidir. Eğer dahil edemez/ kapsayamazsak, sınırlarımızı muhafaza edemeyiz, içsel güç geliştiremeyiz ve bu nedenle de olgunlaşamayız. Sınırlar dönüşüm için gerekli geçirimsiz kapaklardır.

İhtişamlı meşe ağacı bir zamanlar sebat eden bir palamuttu.

Sınırlar olmadan, doğal coşku dağılır, seyrelir ve etkisizleşir. Yerle ilişkimizi kaybettiğimizde, dikkatimiz dağılır ve kararsız ve kuvvetsiz oluruz.

Sağlıklı topraklanma sağlamak birinci çakranın önemli bir görevidir ve gelişimin temelidir. Burada birinci çakranın temel hakları yatar: Burada var olma hakkı ve hayatta kalmak için ihtiyacımız olana sahip olma hakkı.

BESLENME

Beslenme bedenin hayatta kalması için en temel destek şeklidir. Geçmiş hikâyemiz bizim kendimizi nasıl destekleyeceğimizi ve besleyeceğimizi belirler. Destek olmazsa düşeriz. Beslenme olmazsa çökeriz. Fiziksel bir çöküşü bünyesinde deneyimleyen biri hayatında destek eksikliği çektiğini göstermektedir ve bedeni bu yenilgiyi dışa vurmaktadır. Burada var olma hakkını sorguluyor olabilir, kendisini beslemekte güçlük çekiyor olabilir ya da terk edilme meselelerinden mustarip olabilir.

Beslenme ihtiyacı bizi sistem olarak açık kalmaya, çevremizle sürekli etkileşimde olmaya zorlar.

Yeme bozuklukları genellikle birinci çakranın beslenme konusunun dışı vurumudur. Arkadaşım Connie ne zaman kendisini yalnız hissetse, boşluk hislerinden kurtulmak için yemeye yönelirdi. Daha önce tanıştığımız Mary, var olma hakkını o kadar sorguluyordu ki kendini besleme hakkından, kelimenin tam anlamıyla, şüphe ediyordu ve bazen günlerce bir şey yemeden duruyordu. Burada var olma hakkımızı geri kazanmak, topraklanmayı öğrenmek ve beslenme ihtiyacımıza yanıt vermek, hep birinci çakranın gereklilikleridir.

KENDİNİ ORTAYA KOYMA VE REFAH/BOLLUK

İyi topraklanmanın özellikleri olan bedenle ve fiziksel dünya ile bağlantıda olmak, özbeslenme ve özmuhafaza, refah/bolluğa erişme becerisine katkıda bulunur. Burada zengin olmaktan söz etmiyorum; güvenlik, istikrar ve hayatta kalma bilincinin ötesine geçecek kadar özgürlüğe müsaade edecek temel hayatta kalma ihtiyaçlarını giderebilmekten söz ediyorum. Bu da kira ya da ev kredisini ödeyebilmek, arabayı iyi durumda tutabilmek, evimizi makul derecede temiz ve yaşanabilir tutabilmek ve masaya düzenli olarak öğün koyabilmek anlamına geliyor. Bu, yeryüzü düzlemindeki temel ihtiyaçları giderebilir, fiziksel bir bedende yaşamının gerekliliklerini yerine getirebilir olmakla ilgili. Bu hayatta kalma

ihtiyaçlarını gidermek için, hemen yanımızdaki çevre ile baş edebilmemiz, ondan kendimize ve ailemize lazım olanları çekip çıkarabilmemiz gerekir. Bu, bizim birinci çakra becerilerimizin sınındığı zemindir. Kendi ayaklarımızın üzerinde durmamızı ve kendi alanımızı tutmamızı sağlayarak kendi özgürlüğümüz için bir araç verir. Ancak kendi alanımızda sağlam durarak geleceğimizi belirleyebiliriz.

Birinci çakra, sistemdeki en kendine has ve kısıtlı seviyedir. Kısıt, bir şeyi tanımlamak için onu etrafından ayıran sınırdır. Sınır, bir bütünlüğe sahip olmamıza, kendine has bir şeye sahip olmamıza olanak veren gerekli kısıtlamayı yaratır.

Kendini ortaya koymak için kısıtlamayı kabul etmek gerekir. Ne istediğimize odaklanabilmemiz ve onunla ilgili net olmamız gerekir. Kendini ortaya koymanın gerçekleşebilmesi için bu odaklanmayı uzun süre korumamız gerekir. Sonunda bu kitabı ortaya koymak için aylar boyunca sandalyemde oturmak zorundayım. İyi bir mesleki beceri edinmek için yıllarca okula gitmek ya da eğitim almak gerekir. Bir konuda uzmanlaşmak için, ustalaşana kadar kendimizi belli bir eylemle kısıtlayarak onu defalarca ve defalarca uygulamamız lazım.

Özellikle yeni dönem ve karşıt kültür çevrelerinden, bolluk ortaya koyamayan pek çok zeki ve yetenekli insan tanıyorum.

Fark ettiğim bir başka şey de bu gruplarda gerçekdışı bir özgürlük düşkünlüğü olduğu ve temel ihtiyaçlarını karşılamaya yetecek kadar uzun bir süre boyunca bir kısıtlamayı kabul etmekte isteksiz olmaları. Sonuç olarak, özgür olmaktan çok birinci çakra seviyesi bilinçte esir kalıyorlar. Özgürlüğüne düşkün bir yay burcu insanı olarak yirmili yaşlarımı bu halde geçirdim. Sıkıcı bir işin kısıtlamalarından özgürdüm ama aynı zamanda da bu özgürlükle bir şey yapamayacak kadar da parasızdım. Sınırları şükranla kabul edene kadar da kendim için bir bolluk hali ortaya koyamadım.

Birinci çakranın sınırları ile işbirliği içinde olduğumuzda, enerjimiz güçlenir ve doğal olarak diğer seviyelere doğru yayılır. Bu sınırlara isyan ettiğimizde ise, hayatta kalma modunda takılı kalırız ve özgülleşme akımımızı yerden yükseltmeyiz. Buradaki önemli paradoks şu: Sınırın ötesine geçebilmek için önce sınırı kabul etmemiz gerek. Bu tema tüm çakralar için geçerlidir, ilerleyebilmek, devam edebilmek için her seviyeyi pekiştirmemiz gerek.

LOTUSU BÜYÜTMEK

BİR BAKIŞTA BİRİNCİ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU

YAŞ

Ana Rahminden 12 Aylığa Kadar

GÖREVLERİ

Fiziksel Büyüme

Motor Gelişim

Bağlanma

İHTİYAÇLARI VE KONULARI

Güven

Bestlenme

Güvenlik

Burada Var Olma Hakkı

MİŞ GİBİ YAPMA OYUNU

Bir an için kendinize yeni doğmuş bir çocuğun deneyimine girmek için izin verin. İhtiyacınız olan her şeyin size sağlandığı sıcak ve karanlık rahmi daha az önce terk etmişsiniz ve baş döndürücü aydınlıkta ve soğuk bir yere doğmuşsunuz. Gözlerinizi açıyorsunuz ve bulanık görüntüler görüyorsunuz, daha önce duyduğunuz seslerden çok daha yüksek sesler duyuyorsunuz. Korkuyorsunuz ve açsınız. Bazı temel içgüdüler ağzınızı bir memeye yönlendiriyor ve hayatın ilk öz suyunu emiyorsunuz, ılık süt boş midenize doğru akıyor. Rahatlıyorsunuz, kısa bir süreliğine de olsa güvende hissediyorsunuz. Bir ömür boyu sürecektir yolculuğunuza en zor görevle başladınız: doğmak.

Bu zamanda görev, çocuğun sağ salım dünyaya gelmesine, kendine bakanlara karşı güven duygusu gelişmesine ve çevresini saran dünyada güvende hissetmesine yardım etmektir.

STANLEY KELEMAN

Hayatınızın ilk birkaç ayında, kendiniz için hiçbir şey yapmazsınız. Hiçbir şey anlamazsınız ve bedeniniz ya da çevreniz üzerinde neredeyse hiç kontrolünüz yoktur. Konuşamazsınız, dolayısıyla ne iletişim kurabilirsiniz ne de etrafınızda söylenenleri anlayabilirsiniz ancak hayatınız ihtiyaçlarınızın karşılanmasına bağlıdır.

Yine de yavaş yavaş bazı basit görevleri yapabilmeye başlarsınız, bu hayatın ilk yılında bulunduğunuz temel haldir. İhtiyaçlarınızın karşılanması kendi kontrolünüzün dışındadır ama yine de her şeye ihtiyacınız vardır. Ana rahmindeyken olmayan korkutucu bir his vardır. İhtiyaç duyduğunuz şeyler ana rahmindeyken olduğu gibi otomatik olarak karşılanmaz. Açlık, üşüme, rahatsızlık ve acı hissedilen zamanlar vardır.

Bu ihtiyaçların mucizevi bir şekilde karşılanması, sizin dünyayla olan ilişkinizde psikolojinizin temellerini oluşturur: *Güven* ya da *güvensizlik*. İhtiyaçlarınızı karşılama mekanizmasını anlamadığınız için (bu evrede ağlama otomatik ve istemsizdir), *güvensizliğe karşı güven* meselesi varlığınızın tek deneyimidir. Bu, burada olmaktan memnun olup olmadığınıza dair ilk belirsiz hissinizdir.

Güven ya da güvensizlik, takip eden diğer programların temeli olan birinci çakra programının ana unsurudur. Güven, bedeninizin sıkışık halinin açılmasını sağlar, emniyette olma ve sakinlik hissine olanak tanır ve ilişki kurma, bağ kurma ve keşfetmeyi destekler. Güven olduğunda, hayatta kalma dürtüsü tatmin edilmiş olur ve duygusal bir iyi hal hissi vardır. Eğer dünyanın dostane bir yer olduğuna güvenirseniz, yaşayacağınız hissinde olursunuz. Güven olmazsa, hayatta kalmanız sürekli tehdit altındaymış gibi hissedersiniz ve bu tehdide karşı yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığından, endişe katlanılmaz bir hale gelir.

Hayatta kalmaya dair içerik, beslenme, kucağa alınma, sıcaklık ve fiziksel konfor, size dışarıdan gelmelidir. Bu köklerinizce, yani ebeveynleriniz, aileniz ve bakıcılarınız tarafından sağlanır. Ebeveynlerin bu konuda ne kadar başarılı olduğu kendilerinin

Kendi alanımızı nasıl tuttuğumuzu ve kendi bölgemizi nasıl oluşturduğumuzu ailemiz belirler. Eğer yeterince dokunulmamış ve kucağa alınmamışsak, başkalarının bizi tutacağına güven duyamadığımızdan, duygusal olarak asla kendimizden ve üzerinde olduğumuz zeminden emin olamayız. Yeterince kucağa alınmamış olan insanlar düşmekten korkar ve kendilerini yeryüzünden uzak ve kaskatı tutarlar.

STANLEY KELEMAN

bebekken ve çocukken alabildiği destek ölçüsünde olur ve siz küçükken ne çeşit bir destek sistemine sahip olduklarına bağlıdır. Büyükanne ve büyükbaba yardımcı ve destekçi mi? Ailenin ihtiyaçlarının giderilmesi için yeterince para var mı? Anne çalışmak zorunda mı? Hamileyken ve emzirirken yeterince iyi besleniyor mu? Bütün bunlar birinci çakra gelişimimizi etkiler.

Hayatın ilk birkaç ayında sinir sistemi içgüdüsel olarak tepki verir. Sinyaller bedenın içinden gelir (açlık, üşüme, rahatsızlık) ve anında hareket ya da ağlama yoluyla iletişime dökülürler. Bilinciniz daha herhangi bir enerjiyi bloke edebilecek şekilde gelişmemiştir. İstenmeyen şeyleri filtreleme mekanizmasından yoksun olduğunuz için tamamen açıksınızdır. Çocuk bedeninizde bir canlılık ve enerji seli vardır. İşte birinci çakranızı ve varlığınızın başlangıcını bu halden kurarsınız.

BENLİK OLARAK ORTAM

Gelişmekte olan fetüs için rahim ilk beden deneyimi, ilk yuva, ilk ortamdır ve içinden hayatın doğduğu ilk zemindir. Bu nedenle bu çevre, birinci çakra gelişiminde önemli ve genelde gözden kaçırılan bir etkiye sahiptir. Annenin hamilelikteki beslenme dengesi ve duygu durumu, çocuğun topraklanma dokusu üzerinde önemli bir rol oynar. Rahim kasılmış olduğunda, bebek kendi bedenini sıkmayı öğrenir. Anne korktuğunda ya da gergin olduğunda rahme, içerideki fetüs için normal bir temel hat haline gelen yüksek enerji seviyesini tetikleyen bir kimyasal akışı olur. Eğer anne tütün, alkol ya da uyuşturucu kullanırsa içerdeki çocuk da onları kullanıyor olur.

Doğum hayata açılan bir kapı ve bireyselliğin başlangıcıdır. Ömür boyu sürececek yolculuğumuza ilk adımdır ve bu yolculuk hakkında nasıl hissedeceğimiz üzerinde belirgin bir etkisi vardır. Ancak bebek bireyselliğinin farkına epeyce bir süre varmaz. İlk altı ay boyunca (anne ile) bütünleşik bir kimlik halinde kalır ve ayrı bir benlik algısı yoktur. Annenin bedeni, sesi, dokunuşu ve genel mevcudiyeti hayat deneyiminin bütünleşik ve ayırt edilemeyen bir parçasıdır.

Annenin ve ortamın durumu kelimenin tam anlamıyla ilk benlik deneyimi olur. Eğer anne sıcak ve ilgiliyse, ortam konforlu ve destekleyiciyse,

İnsan hayatı ego-öncesi bir bedenlenme halinde başlar. Yenidoğan durumu, herhangi bir bireyselleşmiş benlik algısı oluşumundan önceki bir Devingen Zemin'e gömülü olma halidir... Orijinal bedenlenme halinde yenidoğan, rahmin dışındaki bir rahmin içindedir. Doğum ve ego gelişimi öncesi bir psikik haldedir.

MICHAEL WASHBURN

bizim kendimizi deneyimleme şeklimiz bu olur. İçimizden akan enerji sıcak, coşkulu ve olumlu olur. Eğer anne soğuk ve nemrutsa ve ortam acı vericiyse, ilk hayat ve benlik deneyimimiz negatif enerji yüklü olur. Bu programlanma bütün gelecek gelişim aşamaları için temel yapıtaşı olur ve birinci çakra konularının kendini üstteki bütün çakralarda göstermesinin sebebi budur.

Eğer (ağlamak gibi) refleksif jestler ve sesler yemek, sıcaklık ve konfor gibi rahatlatıcı sonuçlar verirse, içeriyle dışarı arasındaki süreklilik kırılmamış olur ve bütünleşik hâl, ayrılmanın başlayabileceği kadar motor beceri ve farkındalık gelişene kadar devam eder. Eğer çocuk ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayamazsa, o zaman dış dünyaya karşı bir güvensizlik ve iç dünyasından bir kopuş, acizlik hissi ve varlığının temelinde bir uyumsuzluk geliştirir. İç ve dış dünyanın tutarlı olması ihtiyacı, gelecek pek çok yıl boyunca çocuk için ileri seviyededir ama özellikle de bir ayrımın olmadığı dönemde had safhadadır. Eğer içgüdüsel dürtülerimiz bize hayatta kalmak için ihtiyacımız olan şeyleri getiremezse, güvensizliği ve onları görmezden gelmeyi öğreniriz ve eşzamanlı olarak da dünyayı düşmanca bir ortam olarak algılarız. Temel içgüdülerimize güvensizlik duymak, fiziksel varlığımızla aramızı bozar. Zeminimizle ve dünyayla aramızı bozar.

Erikson, hayatın ilk mücadelesini *güvensizliğe karşı güven olarak* adlandırır ve bunun sağlıklı çözülümünü de umut duygusu olarak anlatır. “Umut, temel isteklerin karşılanacağına dair süregelen inançtır.”^(a) Umut bize özgüven, heves, olumlu düşünme ve hayat ile ilgili heyecan verir. Büyümek ve ileri gitmek için gerekli esas özdür.

Bu evredeki gelişimsel görev, hayattaki temel araç olarak bedeni kullanma etrafında döner. Yedinci çakradan aşağı doğru gelen bilinç öncelikle, çocuk ellerini, ayaklarını, el ve ayak parmaklarını keşfettikçe bedene odaklanır. Çocuk emmeyi, tutmayı, dönmeyi, oturmayı, sürünmeyi, emeklemeyi ve yürümeyi içgüdüler yoluyla öğrenir. Ayrıca fiziksel dünya ile temasa geçmeyi, nesneleri tutup hareket ettirerek, bir şeyi veya bardağı tutmayı öğrenerek, kendini yukarı çekmek için beşiğin kenarlarını kullanarak öğrenir. Ve sonunda kendisi onları görmezken bile nesnelerin var olmaya devam ettiğini öğrenir.

Birinci çakra programı söz öncesi, kavram öncesidir, refleksiftir ve içgüdüselidir. Piaget buna farkındalığın duyumsal, görevin motor gelişimi olduğu *duyumsal-motor dönem* der.

Yaklaşık altı aylıkken muhteşem bir değişim olur. Çocuk oturmaya ve ilk defa kendi başına dikey durmaya başlar. Şimdi artık çakralar üst üste dizili pozisyonudadır ve enerji yukarı akmaya başlar. Ebeveynler genelde çocukta artan bir parlaklık ve mevcudiyet görmeye başlar. Oturmak gör-sel algıyı genişletir, bunun sonucunda çocuğun dünyası genişler ve ikinci çakranın başlangıcına işaret eder.

Ancak beden ağırlığının artması, motor koordinasyonun gelişimi ve yürümeye hazırlık olarak bacakların güçlenmesi gibi diğer birinci çakra gelişimleri devam eder. Kısa süre sonra çocuk sürünür, emekler ve en sonunda belli bir dikey serbestlik kazanarak kendi ayakları üzerinde durup yürümeye başlar. Bireysel hayatın temel yapıtaşları artık yaratılmıştır ve çocuk duyumlar ve hareket yoluyla dünyayı keşfetmeye ve ikinci çakranın coşkulu âlemini açmaya başlar.

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Doğum travması, terk edilme, ihmal edilme, ciddi hastalık, yetersiz beslenme, aşırı yoksulluk ya da fiziksel istismar gibi hayatı tehdit eden her şey birinci çakrayı etkiler. Böyle şeyler ne kadar erken yaşta gerçekleşirse birinci çakra oluşumu bu tehditlerden o derece zarar görür. Hayatın ilk yılının sorunsuz geçirilmesi sonradan zorluklara dayanma ve onların üstesinden gelmeye yönelik sağlam bir temel yaratır.

Küçük bir çocuğun bir tehlikeyle veya görmezden gelinme ile karşı karşıya kalması onu sırtını sadece kendine dayamaya zorlar ki bu gelişimsel olarak imkânsız bir özgürleşmedir. Bunun yerine çocuk tahammül edilemez bir korku ve çaresizlik çukuruna düşer, yani zeminsiz olma deneyimi yaşar. Bu olduğunda, enerjinin aşağı akımı bloke olur. Onun yerine, yaşam enerjisi üst çakralara doğru akarak alttaki çakraları tüketir ve sistemi denge halinden uzaklaştırır.

Ebeveyn çocuk için neyse,
zihnin de beden için odur.

Doğum ve bebeklik birçok insanın bilinçli hafızasının ötesindedir. Ama birincil deneyimler olarak bunlar varlığımızın her alanına dolaylı olarak sirayet eder. Bu travmalardan kurtulmak belirgin biçimde zihin dışı bir süreçtir. Bedenin mesajlarına ve hareketlerine dönmeyi, fiziksel olarak kendimize gömülmemizi ve ana uyarıcılarla yeniden bağlantıya geçmemizi gerektirir. Gelecek bölüm birinci çakra işleyişine oluşum evresinde zarar veren bazı talihsiz olaylara daha yakından bir bakış sunuyor.

DOĞUM TRAVMASI

Doğum bizim ilk hayatta kalma deneyimimizdir. Çocuk için temelden travmatik bir deneyim olan doğumdan sonra anneden ayrılma üzücü bir tıbbi uygulamadır. Böyle bir kültürel uygulamanın insanları zeminlerinden kopuk bırakması ve ortak zeminimiz olan dünyaya kendi sonumuzu hazırlarcasına zarar vermemiz hiç de şaşırtıcı değil.

Bilinç ve kültür, bedenin fiziksel evriminden çok daha hızlı değişir. Milyonlarca yıl doğum ana rahminden, anne ile temasla eşit derecede organik, sakin, karanlık, korunaklı bir ortama doğru gerçekleşirken, sadece son yüz yılda çocuklar teknolojik bir ortamın içine doğmakta. Çocuğun aşırı aydınlık bir ameliyathane ortamına çekilip çıkarıldığı, poposuna

vurulduğu ve anneden ayrıldığı teknolojik doğum deneyimi, eskiden kalma sinir sistemimize, nörolojik zemin algımıza bir saldırı gibi gelerek şok etkisi yapar. Bu ilk anlarda yenidoğan öyle bir formülasyonun bilincinde olmasa da ona içten içe bir şeylerin son derece yanlış olduğunu anlatır. Erkek çocuklar anestezişiz sünnet ile daha da büyük bir travma yaşar.

Neyse ki hastaneler çocuğa rahimden anne kucağına ya da memeye doğru bir devamlılık sağlamakla ilgili gitgide bilinçleniyor. Emzirme bir geri dönüş yapıyor ve doğum sonrası temas, anne bebek bağlanması için mühim olarak tanınmaya başlıyor. Diğer yandan, sağlam zemine topraklanma sürecini paramparça eden doğum deneyimlerine dayanmak zorunda kalan nesiller yetiştirdik. Çoğumuz için, bedenimizi ve bu zemini geri kazanmak doğuştan bir hak olmak yerine bilinçli bir eylem olmak zorunda kaldı.

Doğum travması başka zorluklar ve zayıflıklar da yaratır. Korkutucu bir doğum yaşayan bebek daha çok ağlar, daha muhtaç olur ve daha çok sağlık sorunu yaşar. Bu ağlama daha sonra yeni anne babada ruhsal gerilim yaratıp, bebek-ebeveyn bağlanmasını engelleyerek ebeveynleri daha da ihmal ve istismar etmeye yönlendirebilir. Zemin düzgün bir şekilde sağlandığında ve çocuk güzelce doğduğunda, beslendiğinde ve ilgilenildiğinde, görece daha sakin olur ve o en önemli ilk aylarda daha olumlu yaklaşım ve destek alabilir.

Küvez bebekleri, anneleri ile temastan ve emmeden mahrum kalır. Dokunma olmadan camın arkasında sevecen yüzler görmek bedensel değildir. Küvez bebeği olmuş yetişkinler hayatlarını gerçeküstü görür ve nasıl yakınlaşacaklarını bilemedikleri mesafeli ilişkiler yaşarlar. Hayatlarında bir şeyin eksik olduğuna dair tuhaf bir his duyarlar ama ne olduğunu bir türlü bulamazlar. İzole olmak onlara normal gelir ve bu sebeple de kolayca kabul edilir; bağlanma ve güvende olma hislerini, dolayısıyla da kendi bedenleri ile temas içinde olma hissini kaçırlırlar.

Doğumu takip eden hemen ilk onlar, anne bedeni dışındaki hayat ile ilgili en etkileyici zamanlardır. Bebeğin bu sırada karşılaştığı durum, hayatın doğasına dair hislerini betirler.

JEAN LIEDLOFF

TERK EDİLME

Fiziksel ya da duygusal terk edilme, hayatta kalmamıza direkt olarak etki eder. Yeterince dokunulmayan çocuklar, diğer her türlü bakım sağlansa da bir çeşit terk edilme hissi yaşar. Fiziksel beslenme (dokunma) o kadar önemlidir ki çocuk esirgeme kurumlarındaki bebekler yeterince

dokunulmadıkları için *marasmus* (Yunanca “eriyip tükenme” anlamına gelir) hastalığına tutularak hayatlarını kaybeder. Kendilerini oluşturmak için yemeklerden aldıkları enerji tek başına yeterli olmaz. 1920’lerde yapılan çalışmalar esirgeme kurumlarındaki bebeklerde yüzde 90 ile 100 arasında ölüm oranı olduğunu, hayatta kalan birkaç bebeğin ise kısa bir süre de olsa evlat edinildiğini ortaya çıkarmıştır.^(b)

Terk edilme hissi kolay fark edilmeyecek ya da bariz şekilde olabilir. Bir çocuk öz ebeveyninden ne zaman ayrı düşse, bir çeşit terk edilme hissi yaşar. Kısa süreli ayrılıklar normaldir ve kalıcı hasar bırakmaz. Uzun süre hastanede kalmalar, boşanma, şehir dışı seyahatler gibi daha uzun süren ayrılıklar ise ciddi derecede güvensizlik yaratır. Böyle ayrılıkların sonrasında özel olarak ilgi göstermek ve durumu telafi etmek önemlidir.

Bir çocuk evlat edinildiğinde bile öz ebeveyn tarafından terk edilme durumu vardır. Evlat edinen ebeveynler, diğer çocukların ihtiyaç duya-bileceğinden daha fazla tutarlı sevgi ve destek vererek çocuğun ayrılma anksiyetesini telafi etmelidir.

Terk edilme bizim hayatta kalmamızı tehdit eder. Bize kendimizi istenmemiş hissettirir ve burada bulunma hakkımızdan şüphe duymamıza neden olur. Yaygın durumlara uygun tepki vermemize engel olan korkuyu tetikler. Örneğin, yetişkinlikte terk edilme korkumuz varsa, terk edilmeyi tekrar yaşamaktan korktuğumuz için ilişkilerimizde hoşlanmadığımız şeyleri dile getirmekten de korkarız. Ya da terk edilmeyi kabullenmeye o kadar hazır oluruz ki en ufak bir eleştiri ya da eşimizin en ufak bir mod değişikliğini istenmediğimize yorarız. Terk edilmenin boşluk hissi yetişkinlikte her ayrılıkta, sevdiğimiz biriyle her ayrı düştüğümüzde bize kendimizi paramparça olmuş hissettirerek yeniden yaşanabilir. Bu çöküşü bedenin kendisi de gevşek kaslar, güçsüz bacaklar ve omurga kendini dik tutamadığından oluşan kamburlar ile yansıtır.

Gelişim çağında terk edilme genelde güvenliğe, yemeğe, sevilenlere ve rutinlere aşırı bağlılık ile telafi edilen aşırılık halindeki bir birinci çakraya neden olur. Jennifer işinde mutsuzdu ama asla başka bir iş bulamama korkusundan bunu kaybetme fikrinden dehşete düşüyordu. Mariana’nın ilişkisi tatmin edici değildi ama eğer partnerini terk ederse hayat boyu yalnız kalacağından korkuyordu. Marvin’in bankada bir miktar parası vardı ama onu hiç harcayamazdı. Her biri sahip olduğunun güvenliliğine, özellikle de sahte güvenlik hissi sağlayan bir tutma örüntüsüne takılıp kalmıştı. Temel güven olmadığından hepsi değişiklikten korkuyordu.

Başkaları tarafından terk edilmek ayrıca kendini terk etme eğilimi de yaratır. Cindy, mesela, en ufak bir kesintide ne iş yapıyor olursa olsun bırakıverir. Sam yemek yemeyi ve banyo yapmayı unutarak özbakımını yetersiz yapar. Sarah başkaları ile fikir ayrılığa düştüğünde kendi fikrini hemen bırakıp karşı tarafın fikrini benimseyiverir. Nathan daha tamamlamadan projelerini terk eder, okuldan ayrılır, evde ve işte yapması gerekenleri yarım bırakır. Terk edilme; güvende olma hissi, umut ve özgüven geliştirmek için gereken güveni alaşağı eder. Benliğimizin temeline çukur kazar.

İHMAL

İhmal, terk etmenin daha üstü kapalı halidir. İhmal, genellikle birinci çakranın bütün sistemi stabilize etme görevini etkisiz hale getirir şekilde gelip gider (kesik kesiktir). Eğer ihmal yine de hayatta kalabileceğimiz ölçüde az ise, somut bir şeyle bağ kurma becerisinden yoksun hissettiren gömülü bir acizlik anısıyla büyürüz. Bu istikrarsızlık, başkalarına güven-sizlik ve destek verebilecek kişilerden daha da uzaklaşmayı doğurur. İhmal ayrıca üçüncü çakranın özsaygı ve kişisel güç alanlarına, dördüncü çakranın sevilme hakkına ağır bir darbe indiren utanca da neden olur. Terk edilmede olduğu gibi, ihmal kendimize nasıl davrandığımızı da yansıtır.

BESLENME GÜÇLÜKLERİ

Kötü beslenme ya da yemek yenen ortamda şiddet olması (babanın akşam yemeği sofrasında öfke patlaması yaşaması gibi) önemli bir birinci çakra işlevi olan kendimizi besleme becerimizi etkiler. Bir çocuğun emzirilip emzirilmemesi, annenin emzirirkenki ruh hâli ve yemek ile ilgili aileden kalma tutumların hepsi bu hayati işlevi etkiler. Erkek kardeşi doyurulmadan yemek yemesine izin verilmeyen birkaç danışanım oldu. Bir başkası, bir tabak soğuk yumurtayı yiyip bitirene kadar saatlerce yemek masasında oturmak zorunda kaldığını anlatmıştı.

Bazı çocuklar sürekli açlık içinde yaşar, kimisinin ağzına ise çok miktarda kalitesiz gıda tıklılır, kimi aç olmadığı halde yemeye zorlanır, kimi de ebeveynleri tarafından yemekle manipüle edilir.

Çocukken bu tip deneyimlerden geçmiş yetişkinler gerçek açlık sinyallerini yorumlamakta zorlanır. Yiyecek alerjileri geliştirir, yemekten kaçınır ya da yemeğe bağımlı olurlar. Bu güven sorunları, yeme bozuklukları,

sindiririr güçlükleri ya da basitçe kapalı bir sistem olmaktan kaynaklı durağan enerji hali, yani yeni girdiyi işleyememe durumu olarak kendini gösterir. Beslenme pek çok farklı formda gelebildiği için (yemek, arkadaşlar, entelektüel ve yaratıcı uyaran) bu mesele hayatın pek çok alanına sirayet edebilir.

LAVMAN (Enema - Rektal İstismar)

Bir diğer birinci çakra travması, özellikle bir önceki nesilde daha yaygın olan lavman travmasıdır. Tekrar eden lavman uygulaması cinsel istismara eşdeğerdir ama burada istismar cinselliğin çakrası olan ikinci çakradan ziyade (zaman zaman cinsel yansımaları olabilir de) birinci çakraya yöneliktir. Kök çakraya çok yakın olan bu bölgeye yönelen istismar, bu dönemde büyük önem taşıyan güveni tahrip eder ve birinin dayanıklılığında kelimenin tam anlamıyla çatlaklara neden olur. Ya nüfuz edilemez duvarlar örmek ya da sınırların hiç olmaması gibi sınır koyma güçlükleri garantidir.

Hiçbir istismar fiziksel şiddet kadar bağlayıcı değildir. Kurban istismarcıya dehşetten bağlanır; kendi hayatı için duyduğu dehşetten. Biri ne kadar dayak yerse, özdeğeri o kadar yok olur. Kişi kendini bir insan olarak ne kadar aşığı ve kusurlu görürse, seçenekleri de o denli azalır. Kişi şiddete bağlı hale gelir.

JOHN BRADSHAW

Çocuğun sahip olduğu tek somut şey isteği dışında kendinden alındığı için, birinci çakranın *sahip olma hakkı* hiçe sayılır. Buna tepki olarak enerji; tutma, muhafaza becerilerinin yitirilmesi ve öz yönetimin (üçüncü çakranın alanı) hasar görmesi sonucu yukarıya, kafaya doğru çekilir.

Bu tabii ki her tür lavman kullanımının bir istismar olduğu anlamına gelmez. Sağlık sorunları sebebiyle kimi zaman lavman kullanımı gerekli olabilir. Gereksiz yere aşırı derecede kullanımı, bunun çocuğa karşı bir güç ya da ceza şeklinde kullanılması ya da ebeveyn tarafından cinsel yüceltme şeklinde uygulanması istismara girer.

FİZİKSEL İSTİSMAR

Fiziksel istismar can yakar ve çocuğa bedensel deneyimlerinden kopmayı öğretir. İstismardan kaynaklanan kaygı stres hormonları üretir ve bu yükselmiş hâl bağımlılık haline gelir, kişide canlılık hissedebilmek ve kopukluğun hissizliğinden kurtulmak için hayat boyu kriz yaratma ihtiyacı yaratır. Krizler bizi tekrar tekrar hayatta kalma haline sokar. Bedeninden

kopuk olmak kişiyi, köşelerin, sınırların ve tehlikelerin algılanamaması sonucu kazalara yatkın yapar. Bu küçük yaralanmalar kişiyi o tanıdık yuva hissi veren acıya götürür. Fiziksel istismar ile baş etmeye yönelik stratejiler diğer çakraları da duygulara teslim olmakta güçlükler (ikinci çakra), güç dinamikleri ve özsaygı (üçüncü çakra), ilişkiler (dördüncü çakra), iletişim (beşinci çakra), net görüş (altıncı çakra) ve net düşünce (yedinci çakra) üzerinden etkiler.

Fiziksel istismar (dayak) bedene gerçekten zarar verdiği için, bir şekilde birinci çakra meselelerinde ortaya çıkacaktır. Çocuk kendini korumakla ilgili uyumsuzluk yaşadığından istismar çok derin bir güvene ihanet hissi doğurur. Fiziksel istismar bilinci bedenden ayırarak ya da bir nesne olarak bedeni takıntı haline getirerek, aşırılık ya da eksiklik halinde kalmış baş etme stratejileri yaratabilir. Kopukluk ve takıntılılığın farklı kombinasyonları ortaktır: Sürekli diyet yapmaya eşlik eden donukluk hissi.

Fiziksel istismar genellikle aynı evde yaşanan birinden geldiği için gündelik hayat tehlike arz eder. Böyle olunca da sürekli korku eşliğinde yaşanır, dünya ile ilişki kurma şeklini alır, dolayısıyla canlılık hissini mihenk taşı halini alır. Bu, kişinin aynı canlılık hissini harekete geçirmek amacıyla benzer stres hissini yaşayabilmek için krizler yaratmasına neden olur.

KAZALAR, AMELİYATLAR VE HASTALIKLAR

James, çoğunlukla danışanlarımda karşılaştığımın aksine herhangi bir istismarın olmadığı görece normal bir evden geliyordu, yine de hikâyesinde çok sayıda tuhaf kaza vardı. Dört yaşındayken araba çarpması sonucu bacağı kırılmıştı. Sonraki yıl düşüp kafatasını çatlatmıştı. Başka bir yıl, akut apandisit olmuştu. On beş yaşında, o arabanın altındayken boşalan bir kriko neredeyse onu öldürüyordu. Onu on dokuz yaşında gördüğümde, akşam işi olarak çalıştığı pizza paket servisi sırasında bir gaspçının saldırısına uğramıştı. James oturduğu yerde oturamayan, odaklanmakta ve bir şey üzerinde sabırla çalışmaya devam etmekte güçlük çeken zeki ve hoş bir gençti. Diğer yönlerden sağlam olmasına rağmen, arka arkaya yaşadığı kazalardan dolayı sinir sistemi travmatize olmuştu.

Ameliyatlar, ciddi hastalıklar ya da kaza sonucu yaralanmalar, beden ve sinir sistemi üzerinde travmatik etkiye sahip olabilir. Hayatta kalmak için gerekli olan bir ameliyat bile bu deneyimden geçen çocuğun bedeni ve psişesi için travma etkisi yaratabilir. Genelde araba kazalarının uzun

sürelî duygusal sonuçları olduğunu düşünmeyiz ama pek çok insan fiziksel yaralanmaları iyileştikten çok uzun süre sonra bile bilinçsiz korku, uyku güçlüğü, yeme alışkanlıklarında değişiklik, uzun süreli gerginlik ve konsantrasyon güçlüğü çektiğini belirtir.

Böyle olayların etkilerini çözmek, olaylar önemsiz görüldüğünde daha da zor olabilir. Yine de bu olaylar bedende mevcut durumlarla alakasız şekilde enerjik dağılma gösteren, genelde travma sonrası stres bozukluğu semptomları şeklinde iz bırakır. Bu dağılma eğilimi diğer fiziksel ve duygusal özellikleri hariç olmak kaydıyla Şizoid (sayfa 77) yapının enerjik süreciyle benzerlik gösterir. Kazanın etkisi sanki ruhu bedenın dışına fırlatmış ve ruh henüz yolunu geri bulamamış gibidir. Tıpkı kırılıp yapıştırılan bir bardağın ince ince sızdırması gibi, aura alanı tam olarak kapanmaz ve kapsamakta, odaklanmakta, topraklanmakta ve diğer birinci çakra konularında güçlük çekilebilir.

AİLEDEN AKTARILAN TRAVMA

Lucy kardeşinin beşikte ölmesinden iki yıl sonra doğmuştu. Anne babası Lucy'nin fazlaca üzerine düşüyor ve her ihtiyacı ile dikkatle ilgileniyorlardı. Ama bu ilgiyi tetikleyen şey ebeveynlerinin Lucy'nin de birdenbire ölmesi korkusuydu. Lucy bilinçsizce bu korkuyu emmişti ve hayatı boyunca sık sık sağlık problemleri ve güvensizlikler yaşamıştı.

Hannah'nın alttan alta herhangi bir travmaya ya da istismara bağlı olmayan bir korku ve güvensizlik hissi vardı. Bu, güvene aşırı takılı kalma ve eşyasını istifleme şeklinde kendini gösteriyordu. Ailesi bu ülkeye İkinci Dünya Savaşı sırasında, büyük baskı ve tehlike altında göç etmişti. Ailede nadiren bahsedilmesine rağmen, annesi bu deneyimden travmatize olmuştu. Hannah annesinin kâbuslarla uyandığını ve rahatlamak için kendisinin yanına geldiğini hatırlıyordu. Annesi kapıları kilitlemekle ve acil durumlar için erzak hazırlamakla ilgili takıntılıydı ve Hannah'nın geleceği için korku içinde yaşıyordu. Annesi farkında olmadan korkusunu kızına da geçirmişti.

Doğrudan bir istismar olmadan birinci çakra korkularını ebeveynlerimizden almamız mümkündür. Travma yaşamış, yoksulluk çekmiş, ırkçı ayrıma maruz kalmış, katliamdan kurtulmuş, daha önce bir çocuğunu kaybetmiş, çözülmemiş herhangi bir hayatta kalma meselesiyle uğraşmış (tamamen kendi bedenleri içinde olma becerisi de dahil) ebeveynler korkularını çocuklarına da geçirebilir. Bu, muhtemelen fiziksel olarak ortaya

çıkılmaktan ziyade dünyanın tehlikeli bir yer olduğu yönündeki tutum ve inançlara neden olur. Yine de sonunda bedensel deneyimin bir parçasına dönüşecek şekilde varlığın tabanını yenilemez bir korku ile kaplayarak kirletebilir.

ZAYIF SINIRLAR

Beslenme, devamlılık ve güvende hissetmekten mahrum kalmış kişiler için sınırlar bir bilinmezlik olabilir. Çocuk yurdunda büyümüş bir danışanım, sınırların varlığını ve amacını hiç anlayamamıştı. Ayrı olma korkusu ve bütünleşme isteği o kadar şiddetliydi ki bu sınır koyma olayı ona iğrenç geliyordu. Sonuç olarak sık sık başkalarının sınırlarını ihlal ediyordu ve çocukları taciz etmekten hapsi boyluyordu.

Kendi sınırlarımız işlemez hale geldiğinde, dünya o sınırları bizim yerimize çizer. Diğer insanlar bizi reddeder, polis hapse atar, hastalık bizi ele geçirir. Katı sınırları olan ve bizi sürekli kendimize geri döndüren kişilerle eşleşiriz. Ancak, alt çakra ihtiyaçları doğru düzgün karşılanırsa, doğru sınırlar çizmekten korkmayız. “Bu kadar yemek yeterli”, “Bu kadar içecek yeter”, “Bu verimsiz ilişki yetti artık” deme becerimiz olur. Kendi köklerimiz bizi destekleyeceği bilgisine güvenerek geri çekilebiliriz. Başkalarına bağımlı olmayız. Eğer birinci çakradaki ihtiyaçlarımız karşılanmazsa, sınır çizmekten korkarız, ne olursa olsun hiçbir zaman “yeterli” olanla tatmin olamaz, reddedildiğimiz yerle temas içinde olma ve birleşme arayışında oluruz.

Kişinin kendi alanına sahip çıkmasına müsaade edilmeden ailenin ihtiyaçlarını karşılamak zorunda kaldığında sınırlar oluşamaz. Annenin hastalığı, babanın sarhoşluğu ve ebeveynler çalıştığı için küçük kardeşin bakımı ile ilgilenilmesi gerektiğinde gelişen karşılıklı bağımlılığın altında bu yatar. Hayatta kalmak için bu görevler zorunluluk haline geldiğinde hayatta kalma, sınırların olmaması ile eşdeğer olur. Çocuk faydacı (pragmatik) bir çelişki ile büyür çünkü günümüz dünyasında hayatta kalma kesinlikle sınırları gerektirir.

Sınırlarımızın oluşmasına izin vermeyerek ya da sınırlarımızın yok olmasına izin vererek bedenlenmemize engel olabiliriz. Her halükarda geleceğimizi ya da benlik oluşumumuzu köreltebiliriz.

STANLEY KELEMAN

ÜST ÇAKRA BASKINLIĞI

Bedensel his ve tutum farkındalığı olmadığında, kişi bedenden kopmuş bir ruh ve inancını yitirmiş bir bedene bölünür.

ALEXANDER LOWEN

Hayatı tehlikeye atan deneyimler, bedende enerjinin yukarı akışını şiddetlendirir. Beden güvende ve rahat olmadığında çocuk dikkatini nahoş deneyimden uzaklaştırarak bedensel duyumlarla bağını keser. Aşağı doğru olan topraklanma enerjisi mümkün olduğunca engellenir ve enerjinin çoğu başa doğru yönlendirilir. Böyle bir insan fiziksel olarak hissiz olur ve her ikisi de birinci çakra muhafaza programları olan yeme ya da dinlenme ihtiyacını anlayamaz. Sonuç olarak bedeni sadece yok sayılamayacak kadar yüksek sesle bağırdığında dinleyerek, sık sık hastalanır. Duyguları (duygular bedensel duyumlar olduğundan) net bir şekilde okuyamaz ve sonuç olarak da ihtiyaçlarından habersiz olur. İvmeli bir yukarı akışa sahip olan birisi, sürekli kendisi ile ilgilenen kişi ile temas halinde olmaya çalışır gibi ya da sürekli bir tehlikeye karşı tetikte olur gibi, kendisi dışındaki sinyallere aşırı duyarlıdır. Bu yetersiz çalışan birinci çakranın işaretidir: Körelmiş beden ve yükselmiş enerjiyle derin bir beden-zihin ayrılığı.

Hasar görmüş temele sahip bir yetişkin genellikle bir şeylerin yanlış olduğu hissine takılıp kalır ama neyin yanlış olduğunu tarif edemez. Zemin çok temeldir ve çok genç yaşta yapılır ve kelimenin tam anlamı ile *altyapı* olur. Zeminimizin verimsiz toprak, kaygan çamurlu arazi veya geçirimsiz kayalık olduğunun nadiren farkında oluruz. Suyun içinde olduğundan bihaber bir balık gibi zeminimiz de bize görünmezdir. Sonuç olarak, bu sorunumuzla çalışan bir terapist konuyla ilgili karmaşa yaşar, danışanın enerjisi, kendini oradan uzaklaştırdığı için yanlış bir yöne sapabilir. Seans epey entelektüel ilerleyebilir, konudan konuya geçilebilir ancak yalanlar ve asıl sorunun üstünü örten eksiklikler içerir. Üst çakraların baskınlığında, yukarıdan aşağıya yapıyı kurmak için yapılması gereken şey, bedenın aşağı akımını geliştirmeyi öğrenmek ve bir temel inşa eder gibi tuğla tuğla, gerçekten bir zemin oluşturmaktır.

BEDENİ NESNELEŞTİRMEK

Nevrotik ego bedene üstünlük kurar, şizoid ego onu reddeder, şizofrenik ego ise ondan kopar.

ALEXANDER LOWEN

Danışanlarımdan biri devamlı olarak bedeninden “etrafta sürüklediği bu şey” olarak bahsediyordu. Bir başkası, tıpkı modellere benzemeye çalışıyor ve nasıl görüldüğü ile ilgili saplantı derecesinde endişeleniyordu. Dansçı olan başka bir tanesi, “Gerektiği gibi dans edemediğinde bedenime çok kızıyorum,” demişti.

Birinci çakrası zarar görmüş bir kişide beden, ruhun yaşayan ifadesi olmaktan ziyade apayrı bir varlıkmiş gibi hissedilir. Bedenden uzaklaşma bedeninin nesneleşmesine ve onu bir kukla ustasının kuklasını gördüğü gibi görmeye neden olur.

Bu kültür içindeki kadınlar çocukluklarında istismara maruz kalmalarına rağmen bedenlerine genelde bir nesne gibi yaklaşıyor. Susan Kano'nun *Making Peace Food*'da (Yemekle Barışmak) yazdığı gibi, "Zeki bir insanın kendini, sınırsız potansiyeli ve binlerce başka derdi olan bütün bir insan yerine, önceliği bedenini inceltmek olan bir süs gibi görmesi ancak geniş çaplı ve sürekli bir koşullanmanın sonucudur."^(c) Kendimizi ve birbirimizi nesneleştirdikçe, bedeni kim olduğumuzun canlı ifadesi olarak görmek yerine kontrol edilmesi, muhafaza edilmesi gereken bir nesne olarak görmeye başlarız.

DİĞER ÇAKRA DENGESİZLİKLERİ

Birinci çakra zarar gördüğünde, bu diğer çakralara da yansır. Cinsellik bedeninin, duyumların, temasın ve bağlantının deneyimi olduğu için etkilenir; kişisel güç algısı ise kişi üzerinde savaşp kendini koruyacağı bir zemin olmadığı için etkilenir. Kökler olmadan enerji ve besin topraktan yukarıya taşınmaz ve güçsüz düşeriz. İlişkiler, sınırların yokluğundan ve sürekli rahatlatılması gereken güvensizlik hissinden olumsuz etkilenir. İletişim korku tarafından engellenir ya da duygudan bağlantısız şekilde aşırı olabilir.

Üst çakralar, detaylı ve yaratıcı hayal gücü, duyguya karşı bir savunma olarak akla kendini adama ile güçlenme eğilimindedir. Aşırılık halinde, böyle bir güçlenme karmaşa, muğlaklık ya da çıldırma gibi hislere yol açabilir. Doğru cevap, bilinci kısıntıya uğratmak değil, o bilinci topraklamak ve bedenlendirmektir.

KARAKTER YAPISI

ŞİZOID: YARATICI VE ZEKİ

Şizoid karakter yapısı yüksek zekâsı, yaratıcılığı ve spiritüel konulara merakı nedeniyle aynı zamanda Yaratıcı olarak da adlandırılır. Bu yapı, hayatın erken döneminde hatta rahimde gelişir, öyle ki eğer çocuk korku dolu, öfkeli ya da isteksiz bir annenin rahmine düşmüşse bu duygular çocuğa da geçer. Bu yapı aynı zamanda *istenmeyen çocuk*^(d) (bkz. Şekil 1.1) olarak da görülebilir. Eğer anne korkuyorsa ve

Şizoid savunma, hayata ya da sağlığa karşı açığa çıkan bir tehlike ile başa çıkmada acil durum mekanizmasıdır. Bu mücadelede bütün ussal yetiler hayatta kalma savaşı ile meşguldür. Hayatta kalmak, mutlak kontrole ve zihnin beden üzerindeki egemenliğine bağlıdır.

ALEXANDER LOWEN

hamile kalmaya direnç gösteriyorsa, kasları da kasılacaktır ve fetüsün etrafında rahim gergin olacaktır.

Büyümekte olan çocuk özgür, güvende ve isteniyor hissetmez. Geri kalan bütün zamanlardan çok daha hızlı büyüdüğü bu dönemde kendini sıkır. Kendini sıkma, hayattan geri çekilmenin bir ifadesi şeklinde normal var olma şeklini alır.

ŞEKİL 1.1. ŞİZÖİD KARAKTER YAPISI (YARATICI), İSTENMEYEN ÇOCUK

BİRİNCİ ÇAKRA Epey yetersiz	İKİNCİ ÇAKRA Yetersiz	ÜÇÜNCÜ ÇAKRA Paradoksal (aşırı ve yetersiz)	DÖRDÜNCÜ ÇAKRA Yetersiz
Hayatın ilk evresinde, rahimde travma	Duygular ve bedensel duyumlarla temassızlık	Yukarı akım güçlü, çok fazla enerji varmış izlenimi uyandırıyor	Yakınlıktan korkar, uzak durur
Burada var olma hakkından şüphe duyar	Duygular mantık çerçevesinde irdelenir, çarpıtılır ve düzensizdir	Aşağı doğru olan akım zayıf, odaklanma güçlüğü	Soğuk, mesafeli
Enerji yukarıya, kafaya doğru çekilir	İlişkilere, özellikle de fiziksel ilişkilere güvensizlik duyar	Kesik kesik, düzensiz enerji patlamaları, epey gergin, kolay telaşlanır	Bağlı olmaya karşı savunmada
Beden sıkışık, kasılı	Zayıf fiziksel bağlanma	Baskı altında yetersiz işler	Özsevgi yoksunluğu
Beden parçaları ayrık hisseder	Beslenme hissi zayıf	Güçsüz hisseder	Sevgisini gösteremez, sevecen değil, yardım istemekten korkar
Hareketler mekanik	Hareketler sarsıntılı, akışkan değil	Zayıf özsaygı	Paradoksal soluma (nefes alırken karnını içeri çekme gibi)
Paranoyaya yatkınlık			
Dağılma korkusu			
Kendi bedenine güvenmeme			

BEŞİNCİ ÇAKRA Aşırı	ALTINCI ÇAKRA Çok gelişmiş (aşırı olabilir)	YEDİNCİ ÇAKRA Çok gelişmiş (aşırı olabilir)
Çok konuşkan ama kaotik, konudan konuya atlayabilir	Yaratıcı	Ruh âlemine çekilir, aşırı ruhani olabilir
Mekanik ses tonu	Psişik	Epey entelektüel
Konuşmak güvende hissettirir	Sezgisel	Oldukça zeki
Enerji boğazdan dışarı ediliyor	Arketipler ve sembollerle düşünebilme becerisine sahip, özetlemeyi sever	Pırıl pırıl, yenilikçi düşünür, eski formlara bağlı değil
Bölebilir/kesebilir	Görsel farkındalığı aşırı uyarılmış, aktif fantezi hayatı	
Dinleme güçlüğü çeker, yeni bilgiyi birleştiremez	Kavrayışı güçlü	
Son derece yaratıcı, sanatsal		

Eğer anne kendi bedeninden kopuksa, çocuğuna sağlıklı bir topraklanma hissi aktarmakta güçlük çekecektir. Çocuğun varlığının temel onaylaması olan dokunmayı ona yeterince vermeyebilir. Bedensel olarak onaylanmadığından yaratıcı karakter, yedi temel haktan birincisi olan *burada var olma* hakkını sorgular. Yaratıcı tipler, alan tutma ya da kendi fiziksel ihtiyaçlarına yanıt verme hakkına sahip olduklarını hissetmezler. Açlık, susuzluk ve yorgunluklarını yok sayma yoluyla kendi bedenlerini görmezden gelirler. Bu durum, çocuk isteniyor olsa bile bir annenin aşırı yorulması, hasta olması ve çok sayıda çocuğa bakmak zorunda kalması halinde de geçerlidir. Uygun destek olmadan, anne çocuğuna hayatının ilk yılında ihtiyaç duyduğu önemli topraklanmayı veremez.

Bu bölümde daha önce karşılaştığımız Mary'nin Şizoid/Yaratıcı karakter yapısı vardı. Uzun, ince ve çöp gibiydi. Gözleri donakalmış gibi kocaman açıktı. Gergin, sarsak ve çok enerjikti, hatta manik ataklara yatkınlığı vardı. Çok geç yatıyor, çok az uyuyordu ve bir keresinde anoreksik teşhisi almıştı. Kendi bedeninin bir resmini yapması istendiğinde (ki bu onun için çok zor bir egzersizdi), gövdesinin etrafını boğa yılanı

gibi sıkıca saran bir halat çizmişti. Gövdesi çok az hareketliydi ve göğüs kısmında çöküktü (bkz. sayfa 21 Şizoid Karakter).

Özellikle konuşurken sık sık temizlediği boğazında tıkanıklığı vardı. Konuşması aceleci ve korkuluydu ama ne kadar hassas ve zeki bir zihni olduğunu ortaya koyar şekilde epeyce yazı yazmıştı. Büyük içgörülere muktedirdi. Üst çakraları fazlaca gelişmişti ama alt çakralarının enerjisi epey düşüktü. Bedeniyle teması kopmuştu. Yıllardır cinselliği paylaştığı bir partneri olmamıştı. Hayatının pek çok alanında güçsüz hissediyordu. Yalnız yaşıyordu ve zamanının çoğunu tek başına geçiriyordu, tanıdıkları vardı ama hiç yakın arkadaşı yoktu.

Mary'nin enerjetik süreci zedelenmişti. Güvende hissettiği diyalog alanında kalmayı yeğliyor ve sürekli konudan konuya atlıyordu. Bana, "kendi hayatına iştirak etmediği" hissine kapıldığını söylemişti ve iyileşmeye başladıkça, önce enerjisini tek bir şeye yatırmaktan korktuğu için pek çok aktiviteye dağıttı. Bedeni sıkışık olduğundan fazla yük ve coşku-yu kaldırmakta güçlük çekti. Bu olsaydı, üst çakralarına aşırı yüklenme yapacak olan yukarı akış artabilirdi ve onu, düzene koyamayacağı şekilde aşırı bilgi yüklemesine boğabilirdi. Temelde korkuyla yaşadığından alt çakraların sınırlandırıcı ve topraklayıcı yönleri onda yoktu.

Mary'ye kendisiyle ilgilenme ödevleri verdim, yemek ve uyumak gibi temel şeyler. Ona her hafta masaja gitmesini önerdim, sık sık yürüyüşe çıkmasını ve uzun, sıcak banyolar gibi keyifli şeylerle kendini şımartmasını önerdim. Bedenini tek bir bütün olarak algılayamadığından, onu parça parça geri kazanmak üzerine çalıştık. Çizimdeki yeteneğinden faydalandım ve onu çizdiği şeyi hareket ile ifade etmeye yönlendirdim. Sınırlarını oluşturmaya ve ayarlamaya, o kaçınılan alandan, güvende hissetme duygusunu etrafına sarabileceği bir noktaya çekerek yardım ettim. Elimde bir yastık tutarken beni iteklemesini isteyerek bedeninde sıkışık durma alışkanlığını kırdım. Kaldıramayacağı için, bedenine aşırı yüklenmekten kaçınma konusunda dikkatliydim. Onun yerine nazik, güvenli ve fiziksel keşif içeren, daha çok yerde geçen egzersizler yaptık.

Mary yavaş yavaş dikkatini bedenine yönlendirmeyi öğrendi. Devam eden bir terapi grubunda daha çok insana güvenmeyi ve onlara kendini açmayı da öğrendi. Değerli olduğunu ve burada var olma hakkını geri kazanmayı öğrendi. Kendisine kişisel tatmin sağlayan aktivitelerle ilgilenmeye başladı. İyileşme süreci pek çok dönemeçten ve seviyeden geçti ama bir kere başlayınca, kırk yıldır sürdürdüğü bir örüntü olan kendini reddetmeye artık geri dönmedi. Artık kendi hayatına iştirak eder bir hale gelmişti.

ÇAKRANIN AŞIRI YA DA YETERSİZ ÇALIŞMASI

Egzersizlerin çoğunu kullanmadan önce bu çakradaki aşırılık ve yetersizlik durumunu belirlemek gerekiyor. Aşırı çalışan çakra daha çok gevşeme ve rahatlama egzersizlerinden fayda görürken, yetersiz çalışan bir çakra harekete geçiren şarj yükleyen egzersizlerden faydalanır.

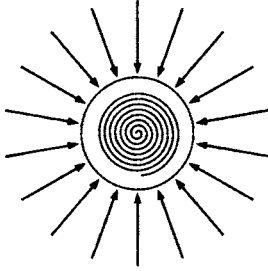
Şarj, bedenin temel coşkunluğu için biyoenerjik bir kelime. Öfkeli olduğumuzda, heyecanlandığımızda, cinsel olarak tahrik olduğumuzda, korktuğumuzda, âşık olduğumuzda ve diğer pek çok şiddetli duygusal durumdan birindeyken şarj oluruz. Hayatımız tehdit altındayken, derin spiritüel bir bağlantı halinden geçerken, heyecanlı bir filmi izlerken ya da bir sanat eseri ortaya koyarken de şarj olduğumuz hissederiz. Şarj olma; şiddet, coşku ya da yükselmiş farkındalık olarak hissedilebilir. Çocukluğumuzdan gelen meseleler epey yük tutar, kimisi pozitif kimisi negatiftir. Alkoliklerin ve boşanan çiftlerin çocukları için tatiller genelde endişe ile yüklüdür. Çok yük taşıdığımız konulara karşı fazlaca hassas oluruz ve aşırı tepkiler verebilir ya da saplantılı bir şekilde o durumlardan kaçınabiliriz. Olumlu deneyimler de yük tutar. Eski bir dostu gördüğümüzde, terfi aldığımızda ya da güzel bir tatili hatırladığımızda enerji yükleniriz.

Şarj, topraklanma egzersizleri ile artırılan nefes, hayal kurma, görselleştirme ve yüklenilen konu hakkında konuşarak harekete geçirilebilir. Rüya görüntüleri de epeyce enerji yükleyebilir ve bu enerji yükü, kişi rüyasından bahsederken bedende yükselebilir. Gerçeğin de bir enerji yükü vardır, özellikle de daha önceden saklanmaktaysa, sanki bedende bir kapı açılmış gibi olur.

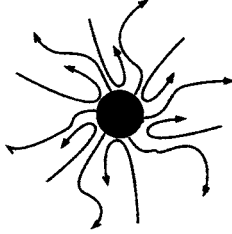
Artan enerji yükü canlılığını artırarak, kişinin beden farkındalığını yükseltir. Eğer kişi depresyondaysa bedeni güçsüz ve biçimsiz görünür, enerji yükündeki artış ona bir iyilik hissi verir ve bu oldukça güvenli bir süreçtir. Depresyon, gereğinden az şarj olma halidir, heyecan ve heves yoksunluğu hali.

Ancak her enerji yükü keyifli değildir. Şizoid/Yaratıcı yapıda olduğu gibi beden kaskatı sıkıldığında, yüksek enerji yükü endişe olarak hissedilebilir. Kronik kas gerilimi enerji yüküne karşı bir savunma olarak, istenmeyen duygulardan kaçınma ve onları gidermeye yönelik olarak

tasarlanmıştır. Bu durumda, kişi aşırı yüklenmemeye ya da bedenin güvenli bir şekilde kaldırabileceğinden fazla enerji yüklememeye dikkat etmelidir. Kişi fazla yüklendiğinde endişeli, huzursuz, korkmuş ya da kontrolden çıkmış hissedebilir. Bu türden aşırı yük stres olarak deneyimlenir (bkz. Şekil 1.2).



Aşırı çalışan birinci çakra o kadar çok enerji çeker ki enerji ne yere doğru hareket edebilir ne de yukarı, bedenin geri kalanına gidebilir. Bu durum, yükü kucaklamakta sorun çıkaran aşırı katılık yaratır.



Yetersiz çalışan birinci çakra o kadar sıkışık ki aşağı inen enerji topraklanamadan yansıyıp bedene rastgele dağılır. Bu durum, pek tutarlı olmayan kaotik bir hareket yaratır.

ŞEKİL 1.2. AŞIRI ÇALIŞAN VE YETERSİZ ÇALIŞAN BİRİNCİ ÇAKRA

ÇAKRANIN YETERSİZ ÇALIŞMASI

Yetersiz çalışan bir birinci çakra sıkışık, boş, zayıf, sarsak ya da biçimsizdir. Bu, genellikle sadece bedene bakarak tanınabilir. Sıkışıklık kişiyi sanki olabildiğince küçülüp der top olmaya çalışmış gibi içeri çökertir. Kişi kollarını bedenin önünde kavuşturarak, sıkışık küçük hareketlerle bağdaşta ya da kambur bir şekilde oturabilir. Sıkışıklığı değerlendirirken, merkezini belirleyip belirleyemediğinize bir bakmak önemlidir. Kişi enerjisini yukarı, başına doğru sıkıştırıyor olabilir; arkaya, solar pleksusuna doğru ya da kalp bölgesine doğru veya kimi zaman aşağı topraklanmasına doğru sıkıştırıyor olabilir.

Eğer sıkışıklık kişiyi topraklanmadan uzağa doğru çekiyorsa, birinci çakra boş ve ıssız kalır ve kişi bu bölge ile olan his temasını tamamen

yitirmiş olabilir. Eğer kişinin enerjisi düzensiz ise birinci çakra zayıf olur ve en ufak bir değişiklikte yok olur. Kişi kimi zaman topraklanmış görünüyor kimi zaman ise hiç öyle olmaz. Kişi kırırdandır gibi sürekli pozisyonunu değiştirir ya da ayaktaysa bir ayaktan diğerine geçip durur. Enerjide genel bir huzursuzluk vardır ve genelde konsantre olmakta güçlük söz konusudur.

Bir de zayıf ya da (aşırılık gibi gelse de) iri, şişman bir bedende görülebilecek bir yetersizlik türü vardır ki bu türde beden çok gevşek ve biçimsizdir. Birinci çakra sağlamlıkla ilgili olduğundan, yetersiz gelişen beden kendini sağlamlaştırmakta ya da biçimini, topraklanmasını ya da temel yapısını korumakta zorlanır. Kas tonusu, dolaşım, renk ve sınır oluşumu zayıf olur. Bu bir yetersiz beslenme ve yetersiz yüklenme halidir.

Yetersiz çalışan birinci çakraya sahip olan kişi bedeninin önemini tanımaz. Kişisel bakım ve hijyen zayıf olabilir, giyim kuşam salaş olabilir. Hayat ile ilgili detaylar önemsizdir ama fanteziler, rüyalar, bilgi ve spiritüellik çok önemlidir (üst çakra dengelemesi).

Yetersiz çalışan birinci çakra tipinin, kendi topraklanmasını keşfetmesi gerekir. Ayakta durarak yapılan çalışmalara ve bedeni yükleyen egzersizlere olumlu tepki verirler (bkz. TOPRAKLANMA EGZERSİZLERİ, sayfa 92). Kendilerini oluşturmak ve o biçimi muhafaza etmek için teşvike ihtiyaçları vardır ki bu da mücadele ile güçlendirilebilir. Sınır egzersizleri çok faydalıdır.

ÇAKRANIN AŞIRI ÇALIŞMASI

Aşırı çalışan birinci çakra ağır hisseder. Sağlamlığa sahiptir ama bu ağırkanlı, irikıym bir sağlamlıktır. Beden, özellikle kalçalar, uyluklar ve basen etrafında yoğunlaşan aşırı kilo ile geniş ve yoğun olma eğilimindedir. Fazla kilolar gevşek ve yumuşak olmaktan ziyade sert ve kalındır. Eğer kilo problemi yoksa kasların sert ve kaskatı olduğunu görebilirsiniz.

Beden epey katı bir şekilde yapılanmıştır ve değişime dirençlidir. Seans sırasında kişi bedenini pek hareket ettirmez (buna karşın yetersiz çalışan çakrada sürekli pozisyon değiştirir) ve gözler savunmadadır, baş ise sabit tutulur. Kişi bedeninin kaskatı olmasından yakınıyor, ağırkanlı, sıkılmış, değişimden korkar ve yerden hareket edemez haldedir. Kişinin karakterinde sertlik vardır. Rutinden, güvenlikten ve bir şeylere sahip olmaktan hoşlanır ve finansal başarı kazanmaya yönelimlidir. Spiritüel konularda

şüphecidir ve somut olmayı yeğler. Görüntüsü titiz, iyi giyimli ve derli topludur. Kişi hareket ettiğinde hareketleri tekrarlı ve saplantılıdır. Sınırları fazlaca katıdır, daha çok tuğladan örülmüş duvarlar gibidir. Sıkışık kalmışlık hissinden şikâyetçidir.

Aşırı çalışan birinci çakra tipleri deşarj olmaya, bırakabilmeye ve aşırı katı halden hareketli ve akışkan olmaya geçmeye ihtiyaç duyar. Enerji omurga tabanında sabitlendiğinden, enerjinin daha etkin bir şekilde dağılması ve birinci çakradan dengeli bir şekilde ayrılması için harekete ihtiyaç vardır. Dans etmek, yürümek, yüzmek ve basitçe esneme egzersizleri yapmak gibi fiziksel hareketler aşırı çalışan birinci çakra durumunda başarılıdır çünkü fiziksel alan tanıdık ve konforludur. Yoga, huzurlu gevşemeye ve içerideki enerjinin inceden hareket etmesine izin verdiği için özellikle önerilir.

DENGE

Dengeli birinci çakra, hem sağlam bir şekilde topraklanmışlık hem de dinamik bir canlılık halindedir. Hem esneklik hem de tutarlılık vardır, hem genişleyip açılmak hem de sıkışmak kolaydır. Katı olmayan bir sıkılık hali, bedensel rahatlık ve enerjinin bedende sağlıklı bir dağılımı söz konusudur. Bu da içeriden gelen bir güven, iyi özbakım, onaylanmış burada var olma hakkı ve güçlü bir mevcudiyet hissi verir.

Bana sık sık bir çakranın aynı anda hem aşırı hem de yetersiz çalışıp çalışamayacağı sorulur. Bu aslında, baş etme stratejilerinin fazlaca telafi etme durumuna girmesi ve diğer yönlerden kaçınma şeklinde, epey sıkça gerçekleşir. Bu, sistemin bütününe dengelemekten ziyade çakranın içindeki enerjiyi dengelemeye yönelik bir girişimdir. Kendi içinde dengede olan bir çakranın sistemin bütününe etki etme olasılığı, tek yönlü örüntüler ortaya koyan bir çakranıkinden daha azdır. Uç noktaları, destek noktasını bedenden alan ortak bir merkeze çekerek bütünleştiririz. Örneğin aşırı yeme genellikle bedeni topraklama girişimidir. Az gelişmiş bir işlevi artırarak (bu durumda uygun şekilde topraklanma) telafi eden işlevin azalması olasılığını yaratırız.

KENDİ HİKÂYENİZİ DEĞERLENDİRMEK

Gelişimsel yaşam deneyimlerini ortaya dökmek belirli bir çakra yapısına da ışık tutar. Birinin doğumu, emzirilmesi ve çocukluğunun ilk

zamanları hakkında neler biliniyor? O sırada ailede başka neler olmaktadır? Herhangi bir önemli hastalık, ameliyat ve güçlükler var mıydı? Anneden nasıl bir bağlanma ve besleme geliyordu? Annenin kendi bedeni ile ilişkisi nasıldı? Kişinin ya da bir aile ferдинin hayatta kalmasına yönelik tehditler var mıydı? Peki, bu etmenlere yaklaşım nasıldı? Sağduyuyla baktığımızda, bu sorular genellikle yetersizlik ya da aşırılık stratejilerini açığa çıkarır.

İhmal ve reddedilme çoğunlukla sağlam bir temel oluşturmaya yetecek enerjinin sisteme girmediği yetersizlikle sonuçlanır. Stresli durumlar, boğucu veya çok fazla sayıda mücadele vermek ise aşırılık ile sonuçlanır. Hayatta kalmak ve dolayısıyla fazlaca telafi etme halinde olmak için zemin canını dişine takmalıdır. Ancak aynı durumun iki farklı insanda, eşit şiddette zıt yönde tepkilerle sonuçlanması da mümkündür; fiziksel istismar bir insanı bedeni ile olan teması tamamen koparmaya iterken, bir başkasını tamamen bedenine kafayı takmaya itebilir.

Israrla devam eden sorunlar, süreci yerinde gösterir. “Sağlığım hep bir sorun”, “Bir türlü harekete geçemiyorum”, “Her zaman korku içindeyim”, “Parasal yönden hep acınacak haldeyim” Bunlar genellikle aşırılık ya da yetersizlik problemleri olarak sınıflandırılabilir. Kendi sürecinizi değerlendirmek için bu cümleleri bu bölümün başındaki çizelge ile karşılaştırın.

LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK

BİRİNCİ ÇAKRAYI İYİLEŞTİRMEK

Aşağıda birinci çakra dengesizliklerine yönelik öneriler, teknikler ve müdahalelerin genel hatları veriliyor. Her tekniğin ihtiyatla ve kendi şifalanma şeklinizle bağlantı halinde kullanılabileceğini vurgulamak isterim. Birbirinin aynı iki insan yoktur ve bu-rası kapsamlı teşhis koymak için uygun yer değil.

Öncelikle kişinin bedeniyle, altındaki zeminle ve çevresiyle olan bağını belirlemek önemli. Bedenin şekli, yapısı ve dışarıdaki dünya ile ilişkilenme tarzı, ipuçları edinebileceğimiz yerler. Bir kişinin nasıl yürüdüğü, konuştuğu, hareket ettiği, nefes

Bedenimizle olan ilişkimizi şifalandırmak, toprakla olan ilişkimizi şifalandırmaktır. Zeminimizi tekrar kazanmak, canlılığımızı ve onun ardından gelen temeli yeniden kazanmaktır.

alıp verdiği, oturduğu ve nelere bakıp izlediğinin gözlemlenmesi, bize alta yatan örüntüyü anlatır. Burada bedenın iç süreci nasıl dışa vurduğuna (sıkışıklık, genişleme, çatışma, donma, çökme, aktifleşme, donuklaşma ya da kopukluk) bakıyoruz.

Genellikle duygular nedeniyle oluşmalarına ya da duygulara eşlik etmelerine rağmen, bu durumların duygusal hallerden ziyade enerjik ifadeler olduğuna dikkat edin; örneğin, korkunun sıkışmaya neden olması, çaresizliğin çöküklüğe neden olması, heyecan ya da öfkenin aktif hale neden olması. Bu haller, o anda olanlara göre değişir. Geçmiş bir travmayı anlatmak, bedenin bazı parçalarına aktiflik getirir.

Ancak, birinci çakra ile çalışırken bedenin ortaya koyduğu ifade, duygunun kendisinden daha önemlidir. Kişiyi duygulara odaklanmak yerine bedendeki duyumsamalarla temasta tutmak, zor, travmatik deneyimin kapsanabilmesine yardımcı olur. Kişi ikinci çakranın alanına giren duygularda daha fazla yok olmadan bedeninin ne yaptığına odaklanabilir. Bu, dikkatin sürekli olarak seans boyunca yapılan hareketlere yönlendirilmesi ve aynalama ile yapılır. “Korktuğun zaman bedenin ne yapıyor?” “Karnında neler oluyor?” “Nefesine ne oluyor?” Kişi hikâyenin karmaşık yollarına dalmadan ve duygu seline kapılmadan, sadece bedensel ifadesini değiştirerek acı veren duygulardan biraz olsun kurtulmayı öğrenebilir. “Ayaklarını yere koyup, üzerlerine ağırlık verdiğinde neler oluyor?”, “Ayağa kalktığında ne oluyor?” gibi basit bir topraklanma önerisi sakinlik ve güç verebilir.

BEDENİ ÇİZMEK

Danışanlarıma büyük bir kâğıt üzerine pastel boyalarla kendi bedenlerinin resmini çizdirmeyi faydalı buluyorum. Bedenini dışarıdan gördüğü şekliyle değil de içinde nasıl hissediyorsa öyle çizmesine yönelik yönlendirme yapıyorum. Çöp gibi incecik bir anoreksik, bedenini kocaman bir balon gibi hissedip o şekilde çizebiliyor. Katı bir insan, koyu kareler ve sert açılar çizebiliyor. Korku içinde yaşayan sıkışık durumdaki bir kişi sayfanın sadece çeyreğini kullanarak küçücük bir beden çizebiliyorken, aşırı genişlemiş birinin birden fazla sayfaya ihtiyacı olabiliyor. Az gelişmiş çökük biri, somut herhangi bir şey çizmeden uhrevi helezonlar çizebiliyor.

Bu egzersizin güzel yanı akılsallaştırmadan, enerjik olarak ne olup bittiğini görsel olarak sunuyor olması. Danışan kendi resmine baktığında,

normalde bilinçdışında kalan yapıyı görebilir oluyor. Terapist, danışandan çizdiği resim hakkında konuşmasını rica ettikten sonra şöyle sorular sorarak gözden kaçan noktalara dikkat çekebilir: “Bu senin tam ortandan geçen kalın siyah çizgi sana ne ifade ediyor?” “Resmin epey akışkan olduğunu görüyorum ama hiçbir sınır yok. Bu hayatını yansıtıyor mu?” “Yer kaplamaktan korkuyormuşsun gibi görünüyor.” “Bedenini oldukça şişman çizmişsin ama aslında zayıfsın.” Kimi zaman bedenin bazı parçaları bütün olarak çizilmez, danışan bu bölgelerle ilgili nasıl hissediyor? Bir danışan sayfada yeri kalmadığı için başını çizememiş ve bir sayfa daha istemekten korkmuştu. Acaba her zaman mı ihtiyacı olanı istemekten kafasını kaybedecek kadar korkuyor? Bir başka kişi, üç sayfa geniş kâğıt kullanmış (60 x 90 cm) ama sadece birkaç soluk işaret koymuştu. Enerjisi çok dağınık haldeydi.

Eğer mümkünse danışanı bir boy aynasının önüne geçirip yaptığı çizimi bedeninin önünde tutturun. Bu, enerjik yapının içsel şemasına bir çeşit röntgen filmi gibi bakma etkisi yaratır. Bu kişi hakkında nasıl hissediyor? Eğer sadece bu resme baksaydı, hakkında nasıl sonuçlara varırdı? En çok ilgi ve şifaya ihtiyaç duyan bölgeler hangileri? Eğer ofiste ayna yoksa bunu bir ev ödevi olarak verin. İnsanlar büyüdükçe ve değiştikçe bu resimleri düzenli aralıklarla çizip gelişimlerinin görsel olarak ortaya koyabilirler.

BEDENLE DİYALOG

Bedenden kopukluktan çıkmanın ilk adımı bedenle iletişimi yeniden kurmaktır. Bu egzersiz beden parçalarına ses verir ve onlarla zihinsel bir diyalog başlatarak nasıl olduklarını (deneyimlerini) öğrenmeyi sağlar.

Genellikle kişinin rahat bir pozisyonda uzanmasını isteyerek başlarım, ben de onun yanına oturup elimde kâğıt ve kalemle söylediği her şeyi yazmaya hazır bir şekilde beklerim. Ona öncelikle bedenini bir kurum olarak düşünmesini ve kendisinin de oraya, çalışanlarla yaptıkları iş ve kurumdaki pozisyonları hakkındaki görüşleri hakkında görüşmek üzere ziyarette bulunan bir danışman olduğunu söylerim. Her beden parçası kurumun bir üyesidir ve ona, ayaktan başlayıp yüze doğru çıkarak işini yapmasını söylerim. Beden bölümünün adını söylediğimde danışan şöyle başlar: “Ben ayaklarımım ve ben...” ve sonra cümleyi duygusal deneyimi ile tamamlar. “Ben ayaklarımım ve dünyanın ağırlığı benim üstümde gibi hissediyorum.” “Ben karnımım ve korkuyorum.” “Ben kafamım ve şovu

ben yürütüyorum.” Bazen bedeninin bir parçası birkaç cümleyi bağlayarak bütün bir hikâye anlatmak istiyor. Bazen de kendi sesini bulamıyor ve donuk hissediyor.

Bütün beden konuşma şansına eriştikten sonra, yazdıklarımı ona beden parçalarını söylemeden okurum. “Dünyanın bütün ağırlığı benim üstümde gibi hissediyorum. Korkuyorum. Şovu ben yürütüyorum. Donuk ve gergin hissediyorum.” O zaman danışan bedeninin kendi yaşamını nasıl deneyimlediğini anlama şansı buluyor.

Bu egzersizin ardından (ki bu çoğunlukla bütün seansı dolduruyor), kişi en önemli görünen beden parçasına dönüp onunla diyalogu sürdürrebilir. “Pekâlâ, sen göğüs, sıkışık ve boş hissediyorsun. Bu boşluk hissini ne doldurabilir?” “Peki, mide, dikkat çekmek için kocaman olman gerekiyor. Kocaman ve dolu olmak nasıl bir his?” Mide şöyle cevap verebilir: “Boş olduğumda ürkütücü oluyor. Ama doluyken uyuşuk hissediyorum.” Bir sonraki soru şöyle olabilir: “Seni ne korkutuyor?”

Diyalog danışanla kendisi arasında olabilir ya da terapist ile danışan arasında olabilir. Amaç iletişim ve onaylama yoluyla bir ilişki geliştirmektir; eyleme geçme ve değişime yönlendirecek bir ilişki.

STANLEY KELEMAN

FİZİKSEL OLANI OLUMLAMA

Birinci çakra fiziksel gerçekliğimizi temsil eder. O zarar gördüğünde fiziksel dünya ile olan ilişkimiz de zarar görür. Bu nedenle hem aşırı çalışma hem de yetersiz çalışma durumunda iyileşme, fiziksel olanla (bedenle, yeryüzüyle, dünyayla) ilişki kurmakla gerçekleşir. Bu bir birleşme ve muhteşem gizemi keşfetme eylemi olabilir.

Yetersiz çalışan birinci çakra tipindeki Şizoid yapı için dokunma ve beslenme, bedenle olumlu ve keyifli ilişki kurmak için elzemdir. Düzenli masaj, fiziksel egzersiz zorunludur. Masaj sıkışmış beden zırhını kırmaya yardımcı olur, aynı zamanda da besleyici ve keyifli bir deneyim sağlar. Egzersiz, aslında bağ kurma ve gurur duymayı teşvik ederek bedene enerji pompalar.

Daha önce de belirtildiği gibi sürekli olarak kişinin bedensel deneyimine atıfta bulunmak önemlidir. “Bu olaydan bahsederken karnında neler oluyor?” “Annenden ne zaman bahsetsen nefesinin değiştiğini hissediyor musun?” Danışan gergin, korkmuş ya da öfkeli olduğunu söylediğinde bunların fiziksel durumlar olarak nasıl olduğunu sorarak, onu bedendeki hislerden destek almaya cesaretlendirin. “Gerildiğinde bedeninde ne hissediyorsun?” Cevap şöyle olabilir: “Karnımda kelekler uçuyor gibi hissediyorum, nefesim sığlaşıyor, omuzlarımı sıkıyorum.”

Beden-ego, Dinamik Zemin'e direkt açılımı sayesinde zeminin gücü üzerinden enerji alır. Beden-egonun tamamen fiziksel varoluşu elektrik yüklenir ki bu herhangi bir beden uzunun, parçasının ya da “bölge”sinin okşanmakla ya da dokunulmakla bedensel bir kendinden geçmeye hazır olduğu anlamına gelir.

MICHAEL WASHBURN

Her duygunun bir fiziksel duyumu vardır. Fiziksel tepki netleştikten sonra duygu bu tepkiyi abartarak derinleşebilir ya da eşit zıt bir tepki yaratarak azaltılabilir. Birisi diyebilir ki “Omuzlarımı sık ve nefesini iyice kısıtla.” Hissi şiddetlendirmek onu bilinç dışından, bilinçli farkındalığa getirmeye yardım edebilir ki yeniden kazanılabilsin, incelenebilsin ve ifade edilebilsin. Bu, özellikle bedensel duyumların hissedilir olması için abartılması gerektiği, beden hissizliği ile çalışılırken çok önemli.

Olumsuz bir his ise, danışana tam tersi bir hareket yapması söylenerek azaltılabilir. Örneğin çocukken istismara uğramış olan Joanie'nin acı veren deneyime karşı bilinç dışı bir tepkisi var, bu da bacaklarını gövdesine yaklaştırıp dizlerini göğsüne doğru çekmek. Bunu iyice abartarak yapması söylendiğinde saklanır gibi dertop oluyor. Bunu yaptığında çocukluktan tanıdığı bir şekilde şiddetli korku duyuyor. Onu o dertop olma halinden açılmaya teşvik etmek için, ondan nefeslerini derinleştirmesini, ayaklarını yere koymasını ve ayaklarını yere itmesini rica ediyorum. Bu tam tersi bir reaksiyonu teşvik ediyor ve tamamen farklı bir his yaratıyor. Bu Joanie'ye zeminin nasıl olduğuna dair bir his veriyor ve bedeninde olmanın yeni bir şeklini olumlayacak bir alan sağlıyor.

Bazen beden hareketlerini değiştirmek, duygusal boşalmayla rahatlatma doğuruyor, travmanın seviyesine bağlı olarak bu önerilebilir ya da önerilmeyebilir. Kişi bu durumda dikkatli ilerlemeli. Eğer travma çok ciddiye, böyle bir boşalmayı aktive etmek sisteme fazla gelebilir, özellikle de topraklanma zayıf olduğunda. Eğer önceki seansta, terapötik ilişkide sağlam bir güven alanı oluştuysa ve topraklanma doğru bir şekilde geliştirildiyse, hafif bir boşalma beden zırhında tutulan duyguların deşarj

olmasını sağlayarak rahatlatabilir ve yeni duyguların girebilmesi için alan açabilir.

Joanie'nin bu topraklanmış pozisyonu muhafaza etmesi için olayları genelde nasıl ele aldığını tanıması gerekir. Ayaklar sımsıkı yere sabitlendiğinde enerjik olarak geri çekilmek mümkün olmaz. Yeni yapıyı desteklemek için sabitlenmek yerine yüzleşmeli, hayır demeli, öfkelenmeli ve kendini savunmalıdır. Bu tepki teşvik edilmeli ancak elbette küçük, yönetilebilir adımlarla ve bedensel olarak.

Duygusal ve fiziksel yapılar birbirine bağlıdır. Fiziksel yapıdaki değişiklik yeni duygusal tepkileri desteklemeye yardım eder ve duygusal yapıdaki değişiklikler yeni fiziksel duruşları desteklemeye yardım eder. Her iki yön aynı anda çalışmalıdır; ama duygular daha çok ikinci çakranın alanına girer o yüzden burada daha çok fiziksel yöne odaklanınız.

AYAKLAR ÜZERİNDE ÇALIŞMA

Zeminimizle (toprakla) bacaklarımız ve ayaklarımız üzerinden bağlanırsınız. Ayaklar üzerinde çalışma iki anlama gelir: Ayak masajı, ayağı çekmek, bükmek, tekmelemek, itmek şeklinde direk olarak ayaklarla çalışmak (daha fazla fiziksel egzersiz için *The Sevenfold Journey* [Yedi Katlı Yolculuk] kitabıma bakınız) ya da ayaklarının üzerinde durarak çalışmak (kelimenin tam anlamıyla kendi ayaklarının üzerinde durmak).

Ayaklarla topraklanma çalışmaya başladığımda, danışana ayakkabılarını ve çoraplarını çıkarmasını ve ayak kaslarını açmak için bir tenis topu ya da ayak rulusunun üzerine basmasını söylerim. Danışan bir ayağının üzerinde dururken diğer ayağıyla gerilimi gevşetecek kadar yük uygulayarak tenis topunun üzerine basar. Ayak rulosu artık pek çok doğal gıda dükkânı ve sağlık merkezinde bulunabilen, üzerinde çıkıntıları olan ahşap bir takozdur. Ayak rulosu, tenis topundan daha sert ama daha derine nüfuz edebiliyor.

Bazen danışanı bir dolap uzunluğunda düz, tahta bir takozun üstünde, her adımda sadece 2,5 cm ilerleyerek şekilde yürütürüm. Eğer bloke olmuş enerji varsa bu biraz acı veren bir çalışma oluyor, o nedenle bunu sadece daha ileri seviye topraklanma için kullanıyorum.

Maalesef, psikoterapinin çoğu sandalyede oturarak sözel olarak yapılıyor ve özellikle fiziksel yapılmıyor. Bunun alt çakra sorunları üzerine çalışmak isteyen birisi için uygun olmadığı apaçık ortada, özellikle de

savunma mekanizması olarak bilişsel becerileri fazlaca geliştiğinde. Böyle bir durumda topraklanmayı desteklemek için yapılabilecek basit birkaç şey var. En azından terapist, danışanına mümkünse ayakkabıları çıkarıp ayaklarını yerde tutmayı öğretebilir. Bu, bedeni ile daha derin bir enerjik bağ kurmasına ve seansta daha iyi bir mevcudiyetle kalmasına yardım eder. Bu, topraklanma sorunu yaşayan kişiler için (yani nüfusun büyük kısmı için) önemlidir. Danışana zaman zaman ayağını sıkıca yere basmasını söylemek toprakla bağı güçlendirir ve pekiştirir ve özellikle korku ve gerginlik ile uğraşırken faydalıdır. Ayaklarla yeri itmek enerjiyi beden boyunca iter ve enerjinin salıverilmesine yardım eder. Daha önce anlatıldığı gibi, danışana sürekli olarak bedeninde gerçekleşen değişiklikleri izlemesi söylenebilir. Bedenin resmini çizme ve alt kişiliklermiş gibi bedenin parçalarını konuşurma, bedeni destekleyen ödevler verme, birinci çakra ile çalışırken önemli tamamlayıcılar.

Ayaklar açıldıktan sonra, kişiye ayağa kalkmasını ve ayaklarının bu yepyeni halini deneyimlemesini söylerim. Ayaklarının bedenin ağırlığını taşıyışını ve üzerine bastığı zeminin dokusunu hissetmesini rica ederim. Çoğu ayaklarında ne kadar fazla farkındalık geliştiğine şaşırır ve anında biraz daha topraklanmış hisseder.

Ayakta durarak fiziksel çalışma yapmak bedenin enerjisini artırır, daha fazla girişken olmaya olanak sağlar, pasifliğin üstesinden gelmeye yardım eder ve bağımsızlığı destekler. Sırf ayakta durma eylemi bile özerklik iddiası taşır. Ayağa kalkmak kişiyi bebeklik evresinden çıkartır ve yetişkinliğin gerçekleşmesini sağlar. Ayağa kalkmak bir zemin oluşturur ve kelimenin tam anlamıyla “durduğu yeri belli etmek” benzetmesini ortaya koyar. İfadelerimizin çoğu önemli enerjik gerçekleri ortaya koyar: “Ayakları yere basan”, “Ayakları üzerinde durmak.”⁹ Danışanı ayakları üstünde durdurmak bütün bu kavramların bedenlenmesi demektir. Bu durumda kendisi için ayağa kalkmış olur.

Nasıl ayakta durduğuna pür dikkat kesilmek önemlidir. Pelvisi öne doğru mu, arkaya doğru mu eğiliyor? Dizler esnek mi, yoksa kilitlenmiş mi? Karın öne doğru çıkıyor ve göğüs çökük mü? Bütün bunlar danışanın tutma örüntülerinin göstergesi ve bunlar kayda alınarak zaman içerisinde üzerinde çalışılmalı. Hem bilinçli hem de bilinçsiz beden duruşlarını araştırmak işe yarar. Bilinçli beden duruşu, izlendiğimiz

İngilizcede, dayanmak (withstand) ve anlamak (understand) kelimeleri, ayakta durmak anlamına gelen “stand” kelimesini içerir. (ç.n.)

zamanki duruşumuzdur. Karnımızı içeri çekeriz, omuzları ve göğsü yukarıda, omurgamızı da dik tutarız. Bilinçsiz beden duruşu düşünmek-sizin olan duruştur. Yıgılır, kasılır ya da alışkanlıkla tek ayağın üzerinde durabiliriz.

Danışan topraklanmaya çalışırken nasıl hissediyor? Bu ona asabi mi yoksa güvende mi hissettiriyor? Gerilimin bedende toplandığı bir yer var mı yoksa beden gevşiyor mu? Fazlaca odaklanma mı gerektiriyor yoksa kendiliğinden geliyor mu? Gözler heyecan mı, korku mu yoksa üzüntü mü yansıtıyor? Bunlar sorulacak ve gözlemlenecek ya da danışana geri bildirimde bulunulacak şeyler. “Gözlerinde birden korku gördüm, böyle mi hissediyorsun?” Sonra da bu tanımlamayı bedene yönlendirin. “Peki, bedendeki hangi duyumsama korktuğunu anlamana neden oluyor ve bu duyumsama ne zaman belirtmeye başladı?” Diğer sorular veya yorumlar şunları içerebilir: “Bu duruşta ne deneyimliyorsun?” “Pelvisin geriye doğru çekilmiş. Onun biraz öne gelmesine izin verdiğinde ne oluyor?” “Dizlerini kilitleme ihtiyacı duyuyorsun gibi görünüyor. Onları bükütüğünde ne oluyor?” Bu cümleler analitik olmaktan çok, daha derin bir deneyim davet etmek üzere tasarlanmıştır. Enerji akışındaki kırılmaları, sert tutulan bölgeleri ya da tuhaf hareket eden bölgeleri arayın. Sonra da bilinçli hale gelene kadar bu bilinçsiz süreçlere odaklanarak onları abartın.

Dizleri kilitlemek dışarıdan anda kalma görüntüsü verirken, bedeni pasif ağırlığa, enerjik olarak çekildiğimiz alana atmanın bir yoludur. Pasif ağırlık aynı zamanda ölü ağırlık olarak da düşünülebilir, dizleri kilitlemek bacaklarla zemin arasındaki enerjik bağı koparır ve bedensel duyumları zayıflatır. Dizler kilitli olduğunda göbek öne çıkar, göğüs çöker, baş öne doğru düşer ve nefes zayıflar. Bu yenilginin duruşudur ve yenilgi düşmenin alegorisidir; bu nedenle ayakta kalmak için dizlerimizi kilitleriz. Alarmda olmanın duruşu ise, bunun aksine, bir uzak doğu dövüşçüsü gibi dizleri hafifçe bükülü ve ağırlık merkezini aşağıda tutar.

TOPRAKLANMA EGZERSİZİ

Toprakla olan dinamik temas hissini artırmak için danışandan bacakları dizden hafifçe bükülü şekilde, ayaklarını parmakları yayarak omuz genişliğinde açmasını rica ederim. Bazen ona ayaklarını bacaklardaki dayanıklılığı artıracak şekilde, sanki döşemeleri kırmak istemiş gibi itmesini söylerim.

Aradığımız şey hayatın anlamından öte kendi canlılığımız. Buna sahip olduğumuzda hayatın anlamı bartzleştir.

Bir insan böyle bir duruştayken kolay kolay itilerek yerinden hareket ettirilemez. Terapist onu göğüs kemiğinden (sternum) yavaşça ittirirken bu duruşu korumasını söylemek ayaklarını yere iyice bastırmasını sağlar ki bu da bacaklardaki enerjiyi artırır.

Temel duruş kurulduktan sonra, ondan dizleri bükerken nefes alıp dizleri düzeltip ayakları yere iterken nefes vererek, birkaç defa yavaş yavaş dizlerini büküp düzeltmesini rica ederim. Dizler tamamen düzeltilmemelidir. Bu egzersiz doğru yapılırsa bacaklarda inceden bir titreme başlayacaktır. Bazı kişilerde bu sadece saniyeler içinde başlar başkaları için birkaç dakikayı bulabilir. Titreme bacaklara ve ayaklara taze enerji geldiğinin göstergesidir. Egzersize devam edildiğinde bu enerji kademeleli olarak yükselecek ve titremeler güçlenecektir. Güçlendikçe, bedenın tutuklaşan kısımlarını canlandırabilir ve tıkanıklıklardan geçebilir ya da yukarı doğru bedenın geri kalanından geçebilir. Katı bir şeyi her ittiğimizde bedenimizde akan enerjiyi artırırız. Zeminle temasın artırılması enerji yükü biriktirir. Kişi, danışanın bu artan enerji yükü ile nasıl baş ettiğini gözlemlemekte dikkatli olmalıdır. Kaygı açığa çıkarsa ki genelde çıkar, takip edilmeli ya da kısa kesilmelidir. Kısa kesme yavaşlatarak ya da egzersiz durdurulup bacaklarla önündeki havaya tekme savurarak ya da sandalyede oturup başı aşağı sarkıtarak yapılabilir. Egzersizin aydınlattığı konu (olay, durum) üzerinde çalışılarak işlenebilir. Örneğin, Sally ilk topraklama çalışmasında epey kaygıya kapılmıştı. Bu gözlemlerden, soluk alıp verişinden ve deneyimi ile ilgili sık açıklamalarından anlaşılıyordu.

“Çok rahatsızım,” dedi.

“Tamam, duruşu tam böyle tutalım ve rahatsızlığın neyle ilgili olduğuna bakalım. Bedenindeki duyumsamalar neler?”

“Ellerimde ve dudaklarımda karıncalanma var.” (Bu enerji yüküne karşı hiç de nadir olmayan bir tepki.)

“Tamam, dikkatini ellerine ver. Ne yapmak istiyorlar? Dürtüleri ne?”

“Bilmiyorum. Bir şey söyleyemiyorum. Kafam karışık hissediyorum.”

Kollarının sanki olduğu yerde kilitlenmiş gibi titrediğini görüyordum. “Kollarınla ileri uzanmayı dene. Öne doğru uzan.” Sally öne doğru uzandı ve enerji yükü bedeninden yükselip ellerine ulaştı. Hıçkırarak ağlamaya başladı. Kaygı hissi değişti ve birden annesi orada değilken annesine uzanmak istediği anısına gömüldü. Üzüntü hislerini ve uzanmasının engellenişini ifade edebiliyordu. Ellerimi tutmasına ve biriyle somut bir temas hissetmesine izin verdim. Sonuç bir sakinlik hissiydi.

Bu durumda, kaygı orada olmayan birine ihtiyaç duymaya yönelik içgüdüsel (öz) tepki ile ilgili hissettiği kafa karışıklığından dolayı ortaya çıkmıştı. Başka durumlarda bu kadar kolay çözülemeyebilir. Benim kurulum, kişiyi kaldırılabileceği kadar ileri götürmek ve yalnızca seans içinde bir çözüm ihtimali olduğundan emin olduğumda zorlamak. Bunu, beni onun fiziksel ve duygusal durumuyla temas halinde tutan yoğun gözlem ve sürekli diyalog ile belirliyorum.

Kişi bu egzersiz ile günışığına çıkan meseleleri çözümlemeye başladıkça zemin sağlamlık kazanır. Kelimenin tam anlamıyla kendisi ile zemin arasında duran şeyleri çözüyor olur. Bu oldukça, iş, ev ve fiziksel rahatsızlıklarla (bütün birinci çakra meseleleri) ilgili sorunlar çözülmeye başlar.

REGRESİF TEKNİKLER

Hayatın ilk evreleri hayata giriş niteliğinde olduğundan, bütün birinci çakra egzersizleri ayakta yapılamaz. Çocukluğun daha erken evrelerinde gerçekleşmiş travmalar varsa, bu erken dönemlerdeki duruşa benzer duruşları kullanmak gerekli olabilir.

Yeniden doğma teknikleri yatar pozisyonda yapılır, doğumdaki ve ana rahmindeki anıları hatırlamak için özel nefes teknikleri uygulanır. (Stanislav Grof tarafından geliştirilmiş olan) Holotropik Nefes Çalışması¹⁰ bedende derinlerde tutulan gerilimlerin bırakılmasını sağlıyor. Bu teknikleri burada anlatmak mümkün değil ancak terapist, danışanını bu alanda eğitilmiş bir yeniden doğuş terapistine ve holotropik nefes terapistine, bu erken evre travmalarına ulaşmak için yönlendirebilir. Bu teknikler çok güçlüdür ancak ciddi travması olan ve hikâyesini tam olarak bilmediğiniz danışanlar için hafif seviyede uygulanmalıdır.

Erken çocukluk evreleri ile çalışırken, danışanı katlanır şilteye sırt üstü yatırırım, dizlerini büküp ayaklarını basar vaziyette tutmasını söylerim. Daha sonra enerji değişimini ve tıkanıklıkları dikkatle izleyerek gevşeme ve derin nefes almaya yönlendiririm. Bir sonraki egzersiz yani *ayakları itme*, enerjiyi aşağıya, bacaklara doğru iter.

Danışana ayaklarını yukarıya kaldırmasını, havada bir çocuğun yaptığı gibi çevirmesini söylerim. Nefes alıp verirken küçük sesler çıkarmaya da teşvik ederim ki bu bazıları için kolay, bazıları için çok zordur.

¹⁰ Stanislav Grof, Christina Grof, *Holotropik Nefes Çalışması*, Ray Yayıncılık, İstanbul, 2013. (e.n.)

Sonra parmak uçlarını kendine çekerek ayaklarını tavana doğru itmesini ve nefes alıp vermeyi sürdürerek titremeye kendisini teslim etmesini rica ederim. Şarj yüklendikten sonra, deşarj olması için danışana havaya tekmeler atmasını söylerim; bunu daha küçüklük evresi travmaları için dizler bükülü, daha ileriki evreler için bacakları düz tutarak yaptırırım. Burada ses çıkarmak da teşvik edilebilir, danışan eğer kollarında bir enerji artışı hissediyorsa ellerini ve yumruklarını şilteye de vurabilir. Bu vurma işi danışan yorulana kadar sürdürülür (genelde yaklaşık bir dakika kadar) ve vurmaya dinlenme takip eder.

NOT: Bütün bu çalışmaların *artçı akışlar* dediğim sonuçları olabiliyor. Yani enerji akışı seans sırasında değil sonrasında gerçekleşiyor. Dolayısıyla, danışanın seans sonrasında başka bir şeye geçmeden önce bir süre sakince yatarak enerji akışını hissetmesi büyük önem taşıyor.

Daha hassas duygular içinse danışanın uzanıp eller ve dudaklarla çalışmasına müsaade ederim. Omuzlara ve sırtta hafifçe masaj yapar ve danışana sanki bir insana ulaşmak ister gibi kollarıyla uzanmasını söylerim. Ayrıca danışana emme tepkisini teşvik etmek için dudakların ileri doğru uzatmasını (özellikle Oral/Âşık yapı için iyidir) söylerim. Bu oral dönem deneyimlerini yeniden canlandırır ve sonu gelmeyen oral arzuların tatmin olmasını geçmiş deneyimin yeniden canlandırılması yoluyla sağlar. Danışanın yavaş yavaş ayağa kalkması ile seansı sonlandırmak, kişinin kendini aktif ve yetişkin bir şekilde destekleyebilmesinde önemlidir.

Bu tekniklerin bazıları, derin sınır imaları taşıyor ve net sınırlar oluşturulmadan, uygulayıcı ile danışan arasında güven alanı oluşturulmadan kullanılmaması gerekiyor. Uygulayıcı transferans [duyguları bir başkasına yönlendirme] ve kontrtransferans [karşı aktarım] konularına dikkat etmelidir. Başlamadan önce danışana egzersizi detaylı bir şekilde anlatır, bu uygulama ile ilgili rahat olup olmadığını sorarım ve istediği anda sonlandırabileceğimizi mutlaka belirtirim. Terapiye yeni başlamış birisi ya da hayır demeyi beceremeyen (cinsel istismardan kurtulanlar ve karşı tarafı hoşnut etmeye saplantılı olan kişiler) için bu yöntemleri kullanmayı önermiyorum. Her terapi tekniğinde olduğu gibi burada da dikkat ve özen işin ayrılmaz bir parçası.

Birinci çakra sağlıklı çalışmıyorsa, sürekli dünyevi varoluş seviyesinde hapsolüp kalırız, diğer her şeyin içinden büyüdüğü zemini sağlamlaştırma ihtiyacından, sürekli aynı meseleden kaçınır ve aynı mesele ile uğraşıp dururuz. Kişinin zemini sağlam olmadığında, diğer bütün çalışmaların daha tesirsiz kaldığına inanıyorum. Eğer zemin sağlam olursa, bunun üzerine inşa edilen iş daha bütünsel olur ve zemini daha da güçlendirir. Topraklanma, yavaş ve gittikçe artan bir süreçtir. Başladığımız yer, üzerine ne inşa ettiğimize göre de sürekli değişir.

Topraklanma üzerinde ne kadar çalışma yaparsak yapalım fazla olmaz. Kültürümüz bizi gezegenin temelinden o kadar uzaklaştırıyor ve beden ile fiziksel dünyayı o kadar aşağı gören değerler var ki sürekli temelimizden ayrı düşürülüyoruz. Çocukluk gelişiminden bağımsız olarak, birinci çakra programını zayıflatan kültürel programlanmanın üstesinden gelmek için birinci çakrada çalışılacak her zaman bir şeyler var.

Kutsal tapınağımız olan bedenimizi, burada var olmamız ve hayatta kalmamız için ihtiyaç duyduklarımıza sahip olma hakkımızı geri kazanmak, varlığımızın zeminiyle neşeli bir birleşme ve çakralar üzerinden iyileşme yolculuğuna heyecanlı bir başlangıç olabilir.

REFERANSLAR

- a- Erik Erikson, Barbara and Philip Newman'ın atfı ile, *Development Through Life: A Psychosocial Approach*, Dorsey Press, Chicago, 1975, s. 182.
- b- Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin*, - Harper & Row, 1971, New York, s. 77-78, benzer birkaç çalışma sıralıyor. oğunda %100 ölüm oranı vardı.
- c- Susan Kano, *Making Peace with Food*, Harper & Row, New York, 1989, s. 40.
- d- Bu terim Pamela L. A. Chubbuck, Ph. D., tarafından özel dersinde türetilmiştir.

İKİNCİ ÇAKRA

FARKLILIĞIN SULARINDA YÜZMEK



İKİNCİ ÇAKRAYA GENEL BAKIŞ

ELEMENT

Su

ADI

Svadhithana (Tatlılık)

AMACI

Hareket ve birleşme

KONULARI

Hareket

Duyumsama

Duygular

Cinsellik

Arzu/ istek

İhtiyaç

Haz

RENK

Turuncu

YER

Alt karın

Sakral pleksus

[kuyruksokumu sinir ağı]

KİMLİK

Duygusal

EĞİLİM

Öztatmin

İBLİSİ

Suçluluk

GELİŞİM EVRESİ

6 aydan 2 yaşa kadar

GELİŞİMSEL GÖREVLER

Dünyanın duyumlarla keşfi

Hareket kabiliyeti

TEMEL HAKLAR

Hissetme ve haz alma

DENGEDEYKENKİ ÖZELLİKLERİ

Zarafetle hareket

Duygusal zekâ

Hazzı yaşama becerisi

Kendini ve başkalarını beslemek

Değişim becerisi

Sağlıklı sınırlar

TRAVMA VE İSTİSMARLAR

Cinsel istismar (gizli ya da açıktan)

Duygusal istismar

Oynak durumlar

İhmal, soğukluk, reddedilme

Çocuğun duygu durumlarının

reddedilmesi ve aynalama eksikliği

Ağa düşme

Duygusal manipülasyon

Oyun parkının aşırı kullanımı ya da

normal hareketin kısıtlanması

Dini ya da ahlaki şiddet (haz karşısı)

Fiziksel istismar

Alkolik aile

TRAVMA VE İSTİSMARLAR (DEVAMI)

Aileden kalma meseleler:
Cinsellikle ilgili kendi meselelerini
çözememiş ebeveyn; düzeltilmemiş
ensest durumları

EKSİKLİK

Bedende ve tutumlarda katılık
Cinsel soğukluk ve seks korkusu
Zayıf sosyal beceriler
Hazzı reddetme
Aşırı katı sınırlar
Değişim korkusu
Arzu, tutku, heyecan eksikliği

AŞIRILIK

Cinsel dışı vurum, seks bağımlılığı
Haz bağımlılığı
Aşırı güçlü duygular,
Duygularla yönetilme (histeri,
bipolar ruh hali salınımları, kriz
bağımlılığı)
Aşırı hassas
Zayıf sınırlar, başkalarının
sınırlarını ihlal etme
Baştan çıkarıcı manipülasyon
Duygusal bağımlılık
Saplantılı bağlanma

FİZİKSEL AKSAKLIKLAR

Üreme organı, dalak, üriner sistem
rahatsızlıkları
Adet döngüsü zorlukları
Cinsel sıkıntılar: İktidarsızlık, erken
boşalma, cinsel soğukluk ve orgazm
olamama
Bel ağrısı, diz problemleri, esnek
olmama
Duyuların körelmesi, yemek, seks ve
yaşam iştahını kaybetme

ŞİFALANMA UYGULAMALARI

Hareket terapisi
Duygusal bırakma ya da sahiplenme,
hangisi uygunsa
İçsel çocuk (inner child) çalışması
Sınır çalışması
Bağımlılıklar için 12 adımlı çalışma
Sağlıklı keyifler atama
Duyusal zekâ geliştirme

OLUMLAMALAR

Hayatımda hazzı hak ediyorum.
Duygularımdan bilgi alıyorum.
Cinselliğimi kabul ediyorum ve
kutluyorum.
Cinselliğim kutsaldır.
Kolayca ve çabasızcâ hareket
ediyorum.
Hayat keyiflidir.

Cinsellik konusunda hiçbir derdi olmayan danışanım yok gibidir. Çok az, çok fazla, korkan, bağımlı, utanan, yoksun ya da saplantılı; cinsel yaraların feryadı acı, hayal kırıklığı, öfke ve korku getirerek pek çok hayatta yankılanır. Kolektif olarak, bu yaralanmalar kültürümüze geniş bir yelpazedeki mücadelelerle yansır: Doğum kontrol, kürtaj, eşcinsel hakları, çocuk tacizi, tecavüz ve pornografi. Paradoksal olarak cinsellik hem reddedilir hem de büyütülür.

FRITZ PERLS

Aklınızı yitirin ve hislerinize ulaşın.

Bu yaralanmalar zarar vericidir. Duygusal hissizlik, onaylanan bir toplumsal davranıştır. Duygusal tepkiler, kontrolü kaybetme işareti olarak görüldüğünden onaylanmaz. Jung'cu yaklaşımla *hissetmenin* işlevi kültürümüzde kadının aşağı görülen statüsü ile ilgili ve aşağı bir işlev olarak görülür. Canlılık, güç ve yaratıcılık için tetikleyici güç olan tutku, irademizce kontrol edilmesi gereken haylaz bir çocuk gibi bastırılır. Tutku ve haz olmadan hayatlarımız hissiz bir aynılığın içine gömülür ve duygularımız beklenen davranış rutinlerinin arkasında donuklaşır.

İkinci çakra; duyum ve duyguların, hazzın, yakınlığın, bağ kurmanın, hareketin ve değişimin merkezi, zihnin kavramsal bilişini beden duyuşal zemininden iyice kopararak evrilip çevrilir, ezilir ve çarçur edilir. Dokunma olmadan gerçekle temasımız kopar. Duyularımızda körelir, davranışlarımızda ise *hassas* yerine *hissiz* oluruz.

İkinci çakrayı iyileştirirken, *hissetme hakkımızı* geri kazanırız. Bunun yanında tutku, haz, muhtaçlık ve kırılganlık ile içsel ve dışsal gerçeklikle bağlantımızı da geri kazanırız. Büyümek, değişmek, dönmek ve bizi birbirimizden ayıran zırları bırakmak için dinamik enerji akışını serbest bırakırız. Ancak o zaman parça parça olmuş yalıtılmışlığımıza bir son verir, hasret kaldığımız yakınlığı geri kazanırız.

Cinsellik ve spiritüellik uzun zamandır çatışmalı bir ilişkiye sahiptir. Pek çok insan onları bilinç için kutuplaşmış rakipler olarak görür, yani birini sürdürmek diğerini reddetmektir. Böyle felsefeler bize spiritüel olmak için arzuların üstesinden gelmemiz gerektiğini söyler, cinsellikten feragat etmemizi ve duygularımızın ötesine yükselmemizi. Tantra gibi

diğer uygulamalar ise cinsellik ile spiritüelliği birbirini geliştiren ayrılmaz bir bütün olarak görür.

İkinci çakranın niteliklerini reddetmek, bütünlüğümüzün önemli bir parçasını reddetmektir, hem de bilincin genişlemesi ve uyanmasında önemli rol oynayan bir parçayı. Onu diğer çakralardan daha önemli ya da daha önemsiz kılmak, bütün sistemin dengesini bozar. İkinci çakrayı heyecanlı ve yolculuğun gerekli bir parçası olarak onurlandıralım ve bu onurlandırmayla kendimizi hem ondan keyif almak hem de onun ötesindeki âlemleri kucaklamak için özgür bırakalım.

TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK

İKİNCİ ÇAKRANIN TEMEL KONULARI

Değişim

Hareket

Akış

Duyumsama

Haz

Duygu

İhtiyaç

Arzu

Gölge

Suçluluk

İkilik

Cinsellik

SULARA DALMAK

Suyun altında boğulup
yeniden doğma miti.. Vahitiz
miti.. Yeni oluşu başarma
umuduna, yok oluştan cüretkâr
bir sıçrayış.

ROLLO MAY

İkinci çakraya girdiğimizde, duyguların ve cinselliğin ıslak âlemi ile karşılaşırız. Birinci çakrada sağlamlık ve topraklanmayı çalıştığımız yerden sonra, şimdi hisleri ve hareketi besliyoruz; daha önce hayatta kalma ve yapıya odaklanmıştık şimdi de cinsellik ve hazza odaklanıyoruz. İlgili elementimiz topraktan suya, katıdan sıvıya geçti. Bu dönüşümde *değişim* ile karşı karşıyayız. Bilinç, istikrar sayesinde anlam buluyor ve değişim yoluyla da uyarılma ve genişleyip yayılma olanağı buluyor.

Eğer bedeni ruh ve tin için bir kap olarak düşünürsek, o zaman birinci çakranın elementi olan toprak, ikinci çakranın akışkan doğası için bir destek ve kapsama sunuyor, tıpkı bir bardağın içinde suyu tutması gibi. Uygun kapsama olmazsa, su dışarı akar ve bardak kuru kalır. Kapsamanın aşırı olması halinde ise su hiç akamaz, durağan ve donuk olur. İdealinde, dolmayı, tutmayı ve boşalmayı becerebilen bir bardak istiyoruz. Birinci çakranın görevi bu kap olmak. İkinci çakrada ise onun içeriğine bakacağız.

Duygusal tatmin, bedenin duyumsal ve duygusal formları içinde duygu akışı ile duyguları kapsayabilmenin dengesinden gelir.

HAREKETE BIRAKMAK

Birinci çakrada, zemini, sabitlenmeyi ve odaklanmayı öğrendik. Şimdi ikinci çakrada mücadelemiz bunun tam tersi: Bırakmak; akmak, hareket etmek, hissetmek ve teslim olmak. Hareket ve değişim bilinci uyarır. Duyguların bedende sucul akışını karıştırır.

Fiziksel düzlemde, hareket kelimenin tam manasıyla popomuzu kaldırmamızı sağlıyor çünkü birinci çakranın destek noktasından yükseliyor ve dışarı doğru uzanıyoruz. Hareket yoluyla, duygusal girdimizi çoğaltarak algı alanımızı genişletiyoruz. Bedeni hareket ettirerek kas dokusu oluşturuyor, dolaşımı artırıyor, sinir uçlarını uyarıyor ve genelde bedenin esneklik ve canlılığını iyileştiriyoruz. Hazzın akışı ve uyarılma, sinir sisteminin organizmayı duyum ve farkındalık banyosuna sokmasıyla oluyor. Hareketin kendi hazzı bulunuyor.

Dikkatimizi nasıl hareket ettiğimize yönelttiğimizde, önceden hapsedilmiş mesele ve duyguları açığa çıkarabiliriz. Birinci çakrada bedenin *yapısal formları* bize bilinçdışı süreçle ilgili ipucu veriyordu. İkinci çakrada ise bu formların *hareket edişini ve temas kuruşunu* gözlemliyoruz.

Evren sadece istikrar ve değişimin sürekli dansı ile var olur. Bilinç, istikrar yoluyla anlamı ve değişim yoluyla uyarılma ve genişlemeyi bulur. Değişimin içinde istikrarı bulmak, açığa çıkan akışı kucaklamaktır.

DUYUMSAMA

Duyumlar, iç dünya ile dış dünya arasındaki kapılardır. Görme, ses, dokunma, tat ve duyma bize etrafımızdaki dünyanın sürekli değişen yapısının içsel bir yansımasını verir. Duyumlar bütün sistemimizin veri

girdisidir. Bağ kurmamızı ve deneyimlerimizi anlamlandırmamızı mümkün kılarlar. Duyularımız yoluyla haz ve acıyı ayırt ederiz, genişler ve büzüşürüz, ileri ve geri hareket ederiz, tepki verir ya da tepkisiz kalırız. Acı ve boşluk olduğunda hislerimiz kapanır.

Duyumsama ve hissetmenin karmaşık bileşimi, bize deneyimin duygusal dokusunu verir. Duyumlar, duyguların dili olarak değerlerimiz için bir taban oluşturur. Bir şeyi nasıl algıladığımız ve onun hakkında nasıl hissettiğimiz, değerlerimizi belirler. Çevremizde olanlarla duygusal bağ olmadan değer ve ayrımlarımızın hissini kaybederiz.

HAZ

Zorlu bir işgününü tamamladıktan sonra ne yaparsınız? Çoğu insan gevşemeye ve bir çeşit hazza yönelmeye çalışır. Bir organizma hayatta kalma görevlerini yerine getirdikten sonra, ajandada yapılacak bir sonraki şey keyfe yönelmektir. Hazza yönelmek ve acıdan kaçmak biyolojik olarak normaldir. Acı bizi sıkıştırıp, geri çekilmemize ve kendimizi kapatmamıza neden olurken, haz bizi açılmaya, genişlemeye ve duyularımıza dönmeye davet eder. Eğer ikinci çakrada tüm amacımız hareket başlatmaksa, haz bunu başarmanın en davetkâr yoludur.^(a)

Çocukken, haz bize dokunma ve yakınlıkla, oyun ve uyarılma ile duygusal deneyimizin geçerli kılınmasıyla gelir. Çocuklar canlı olmaktan ve dünya ile karşılaşmak için bu canlılıkla temas kurmaktan keyif alır. Bu temasta sevgiyle ve teşvikle karşılanmak, hayatla keyifli bir deneyim olarak buluşmak olur.

Mantiğin zihne yol göstermesi gibi, arzu da ruha rehberlik eder.

THOMAS MOORE

Maalesef, her çocuk bu lükse sahip değil. Danışanım Jennifer, keyfin müsrifçe zaman ve enerji kaybı olarak görüldüğü ve onaylanmadığı bir evden geliyordu. Annesi sırf hayatta kalmak için hazzı kurban etmek zorunda kalmış, beş çocuklu yalnız bir anneydi. Hayata keyif katan o küçük şeyler için asla yeteri

kadar zaman ve para yoktu. Jennifer'dan yetişkin sorumlulukları üstlenmesi bekleniyordu. Arkadaşlarıyla geçirdiğı zamanı, aile içinde yapması gereken işlerden alıyor gibi görölüyordu. Kendi hazlarına yönelmesine izin verilmiyordu. Anneleri geçimlerini sağlamak için öyle çok çalışırken, o da kendi keyfini çatmaya hakkı olmadığını hissederek büyümüştü. Bugüne kadar iyi kazandığı bir işi olmasına rağmen kendine sadece uygun fiyatlı mağazalardan kıyafetler almaya izin verebiliyor, nadiren tatile

çıkıyor ve cinsel haz için kendine çok kısıtlı zaman tanıyor. Hayat ona karşı zalim davranmış ve olduğundan daha yaşlı görünüyor.

Oliver'a ise haz manipülatif şartlarla geliyordu. Oliver sadece annesinin istediği gibi davrandığı zaman kurabiye, fazladan televizyon izleme izni ya da annesine sokulmak gibi küçük hazlarla ödüllendiriliyordu. Üzgün, kızgın ya da muhtaç halde olduğunda bu ödülleri alamıyordu. Bu yaygın bir ödül-ceza sistemi gibi görünse de Oliver'ın şimdi öfke hissetmekle ilgili ve karısının onu geri çevirmesinden ya da gökten bir anda bir cezanın inip değer verdiği şeyleri elinden almasından korktuğu için ihtiyaçlarını dile getirmekle ilgili sorunları var. Aslında, Oliver daha ne istediğini anlamakta bile sorun yaşıyor çünkü uzun zaman önce isteklerini reddetmeyi öğrenmiş. Oliver hayatında sürekli bunu hak edip hak etmediğini sorgular halde, haz almaktan suçluluk duyuyor.

Samantha için haz sağlıklı bir ortamda sağlanmıştı. Sevilmiş ve ona özenle dokunulmuştu. Bedenine saygı ve ilgi gösterilmişti. Ebeveynleri, onun merakından ve eğlenmesinden keyif alıyordu ve evde neşeli bir hava vardı. Onun sağlıklı bir haz algısı vardı. Bedenine dönebiliyor ve keyfe doyduğunda yeter diyebiliyordu. Hayatı hakkında olumlu ve hevesliydi.

Haz, ailenizde nasıl karşılanıyordu? Olumsuz mu karşılanıyordu yoksa keyif almayı bilen bir aile miydiniz? Aileniz tatillere gider, birlikte güler ve oyunlar oynar mıydı? Hayatta kalmak ya da spiritüel dayanıklılık için çok çalışmak ya da kendinden feragat etmek gerekir, gibi bir baskın mesaj var mıydı? İş ve oyun, özdisiplin ve haz dengeleniyor muydu? Bu tutumlar hazza yönelik duruşunuza nasıl yansıyor?

Haz, dikkatimizi duyularımıza yönlendirmemizi, hayatı tümüyle anda kalarak yaşamamızı ve canlı olma deneyiminin tadını çıkarmamızı sağlar. Haz, bize rahatlama vererek stresimizi atmamızı sağlar. Haz bizi yeni fıkirlere daha açık, yeni görevler ve talepler ile ilgili daha istekli yapar. Haz yoluyla, farkındalığımızı iç dünya ile dış dünyayı bağlayan çetrefilli sınır ağı boyunca yayarak bilinç üzerinden genişletiriz.

Acı bizi ayırmaya, yadsımaya yönlendirirken, haz bir şeyleri bir araya getirmeye davet eder. Eğer birisi ya da bir şey bana keyif veriyorsa, onu daha da keşfetmeyi, ona yönelmeyi, onu hayatımın bir parçası haline getirmeyi isteme ihtimalim daha yüksektir. Eğer bir şey haz vermiyorsa (nefret ettiğimiz bir iş gibi) ondan kaçınma ve onu reddetme eğilimi olur.

Kültürümüz olgunluğu, hazzı reddetmekle eşdeğer tutar. Büyürken bize sık sık hazdan uzak durmamız öğütlenir: düzgünce otur, sıkı çalış ve duygularını kontrol et ya da reddet. Bir zamanlar tanıdığımız haz suçlulukla düzenlenmeye, bedenimizde ve düşünüşümüzdeki katılıkla içimizde tutulmaya başlar. Katılaştan bir şey aynı zamanda kırılanaşır da. Bu kırılanaşıktan ötürü katı sistemlerin çok sıkı şekilde korunması gerekir ve bu savunma da kapalı bir hâl yaratır.

Sıkışık olduğumuzda yaşam gücü akışı kısıtlanır. Boş verip serbestçe akmaya başladığımızda, bedenimizde resmen daha fazla şarj yükü ve coşku taşırız. Enerjiyi bedende hareket haline geçirmek ikinci çakranın ana amaçlarından biridir. Haz, bu akışı davet etmenin birincil yoludur. Haz reddedildiğinde, ikinci çakra programımızın önemli bir bölümü kurulmaz. Bu da bütün olma halinde hayati bir içerikten yoksun olan; ama bunun ne olduğunu, onu nasıl bulacağını hatta bir eksiklik olduğunu bile bilmeyen bir insan yaratır. Sonuç, bedende katılık ve dış dünyadan kopuştur.

Deneyimleri hisler âleminden süzeriz. Haz reddedilince ona olan hakkımızı reddeder, haz almak isteyince suçluluk duyar, haz almaktan utanırız. O zaman bütün duygular sorgulamaya tabidir. Artık çocuğun dışarıdan gelen uyaranları süzdüğü kendi eleği yoktur ve sonuç olarak çocuk sağlıklı sınırları ayırt etme becerisini yitirir. Sonuç, ya aşırı savunmacı olma ya da kendini korumayı hiç becerememe olur. O zaman alt üç çakranın hepsinde sınır sorunu geçerli olur.

Birincil olduğunda sağlıklı hazlar reddedilir ve mesela içki içme, uyuşturucu, sorumlulukları reddetme, cinsellikte rol yapma ya da aşırı yeme gibi ikincil hazlar ön plana geçer. İkincil hazlar, bizim birincil hazlar için olan özlemimizi gerçek anlamda tatmin edemediğinden, tatminsizliğimiz daha fazla istek duymamıza neden olur ve bağımlılıklar için bir temel oluşturur. İyi hissetmek için gözü dönmüş bir açlık olur, asla gerçek anlamda doyurulamayan bir açlık. Sağlıklı haz doyum getirir fakat bağımlılık yapan haz, sadece daha fazla istek getirir.

DUYGULAR

Duygular (emotions), duysal veriye verilen içgüdüsel tepkilerdir. Eğer duyular (senses) ham bilgi getiriyorsa, hisler (feelings) bu bilgiye yönelik bilinçsiz tepkilerdir ve duygular da bu hisleri düzenleme şeklimizdir. Bilinç olmadığında tepkilerimizi duygular yönetir. Kızabiliriz, âşık

olabiliriz, depresif ya da korkmuş hissedebiliriz ama bu duygular psişenin derinliklerinden kendi kendine çıkar. Biz bu duygulara nasıl tepki vereceğimizi seçeriz ama hislerin kendine ait bir hayatı vardır.

İnanıyorum ki eninde sonunda duyguların ruhun dilinde spiritüel bir işlevi var. Bu dil de beden yoluyla konuşuluyor. Duyumsamaları kelimeler, hisleri cümleler, duyguları da paragraflar olarak düşünebiliriz. Bu yapıtaşları hikâyemizin çözülüp bize bir anlam verdiği deneyimimizin birincil seviyeleridir. Anlam bizim dünyayı deneyimleme hissimizi bütünleştirir.

Terapilerin çoğu şiddetle duygu üzerine odaklanır. Derinlere nüfuz etmiş korku, hayal kırıklığı, utanç ya da endişe hisleri değişim ve bir dönüşümün başlaması arayışını tetikler. Eğer bu duygulardan kaçarsak (ki bu kültürün desteklediği bir şeydir) dönüşümümüze giden bütün kapılardan kaçmış oluruz.

Arayışımız başladıktan sonra, duygular ruhumuzun yolculuk hikâyesinin çözülmesine yardım eder. Duygular bilinçdışından gelir, bedenin dürtüsel özünden ve alt çakralardan yukarı hareket ederek bilince varır. Bazen belli şekillerde tepki veririz ama neden öyle davrandığımızı her zaman bilmeyiz. Duygular bilincimizi tesiri altına alır ve biz gizemlerini çözene kadar dikkatimizi sabitler. Duygular gömülmüş hatıraların, bilinçli zihnimizin reddettiği bir öneme sahip olayların anahtarıdır. Öncelikle, duygular zararlı şeylerden uzaklaşıp haz veren şeylere yaklaşma dürtülerinin bilinçaltı mekanizmasıdır.

Duygu bilinçlenmenin ana kaynağıdır. Duygu olmadan karanlıkta, uyuşukluğu harekete dönüştürmek mümkün olmaz.

C. G. JUNG

Hareket olmadan duyguları hissetmek zordur. Öfkeli ya da heyecanlı olduğumuzda hareketsiz kalmak zordur. Gerginlik titrememize neden olur. Üzgün olmak bizi uzun, sarsıcı iç çekmelere gark eder. Duyguları bedensel hareketimizi dondurarak kontrol ederiz. Çenemizi sıkır, boynumuzu ve karnımızı kasar, nefes alışımızı kısıtlar ve genel olarak kasılırız. Bir duyguyu sonradan hissetmeye, genellikle yeniden açılıp genişlememize izin verir şekilde bir çeşit beden hareketi eşlik eder. Öfke, vurma ya da tekmeleme yoluyla boşaltılır; korku, titremeyle; özlem, uzanma ile; üzüntü ise hıçkırarak ağlamakla.

Duyguları salıvermek bedeni nasıl özgürleştiriyorsa, tersi de geçerlidir; bedeni bilinçli bir şekilde hareket ettirerek duyguları serbest bırakabiliriz. Uzanmak, gömülü özlem ve üzüntüyü tetikleyebilir; yastık yumruklamak,

daha derin öfkelere ulaşmayı sağlayabilir. Bedenimizi nasıl tuttuğumuz, farkındalığımızın altında ne tip duyguları depoladığımız hakkında epeyce şey anlatır. Bedenin tutuklaştığı bölgelerdeki hareketi teşvik etmek, duyguların serbest kalmasına ve canlılığımızı ve hareketliliğimizi tamir etmemize yardım eder.

İHTİYAÇ

İhtiyaçlar gerekliliklerdir. Boş özelemler değildir. Arabamın çalışması için ona benzin doldurmam gerekir. Belirli bir işi yapabilmek için eğitim almam gerekir. Çocuğumun duygusal olarak dengeli olması için sevgi alması gerekir. Bunlar sağlıklı işlerlik için gerekliliklerdir.

Çocukken genelde ihtiyaçlarımızdan utanırız. Belki ebeveynlerimiz onları karşılayamıyordu, belki onların da karşılanamayan ihtiyaçları olmuştu. Sonuç olarak, bize onların gereklilikler olmadığı öğretili ve biz de onları reddetmeyi öğrendik. Birlikte çalıştığım bir kadın aklıktan ölecek hale gelmeden yemek yemek için kendine izin vermezdi, arabasının benzinini tükenme noktasına gelmeden benzin doldurtmazdı ve nefesini boşalttıktan sonra bir süre beklemeden nefes almazdı. İhtiyaçlarını vazgeçilebilir istekler, üstesinden gelmesi gereken şeyler olarak görüyordu. Bu ihtiyaçlara sahip olduğu için suçluluk duyuyor ve onları gizlemeye çalışıyordu. Sonuç olarak kendini sürekli yoksun tuttu ve temel ihtiyaçlarını karşılayıp diğer şeylere geçmekten aciz kalıp tükendi.

İhtiyaçlarımızı geri kazandığımızda, kendi tatminimiz için sorumluluk almış oluruz.

İhtiyaçlar, sistemin işlemeye devam etmesi için lazım olan temel gereklilikleridir. Onlar tartışmasız asıl önemli noktadır.

İSTEK/ARZU

İstek bize harekete geçmek, değişimi kucaklamak için ilham veren spiritüel/duygusal bir dürtüdür. Eğer hiçbir şeyi istemezsek duyular kapanır. Canlılığımızı yitiririz. İlerlemek için bir itici gücümüz olmaz. Arzu ninesi gerekli olmayabilir fakat arzu hissi, ruhun ilerleme özlemidir.

Arzu, genellikle spiritüel disiplinlerde hoş karşılanmaz. Bize arzuların birer tuzak olduğu, bizi asıl yoldan alıkoyduğu ve bizi yanlış yola saptırdığı öğretili. Arzuların hayal kırıklığı ve ıstıraba neden olduğu, Tanrı'ya,

aydınlanmaya ya da huzura ancak onları reddederek ulaşabileceğimiz söylendi. Ama Tanrı'ya ulaşmak da bir istek, bir özlem, bir ihtiyaçtır. İstek olmadan, zor olanı başarmak için gereken çabayı ortaya ko-
yamayız. İstek olmadan enerjimiz olmaz, ilham ya da iradenin tohumu olmaz. İstekler hayal kırıklığına yol açabilir ancak hayal kırıklığı bize gelişim yolunda büyük dersler verir. Arzu bir tuzak değildir, harekete geçmenin yakıtıdır. Çoğunlukla kafamızı karıştıran arzularımızın *nesnedir*. Arzularımızın derinlerinde-ki ihtiyaçları anladığımızda, kendimizi öz seviyesinde daha fazla tatmin ederiz.

Arzu, duyumsama ve hissin birleşimidir. Arzu, iradeyi ortaya koyma-
nın yakıtıdır ki bu da üçüncü çakra ile ilgilidir. Enerji ve güç üretmek için gereken tutkunun ve hevesin tohumudur. Bizi harekete geçmeye yönlendiren dayanak noktasıdır. Ancak duygularımızla temas halinde kalarak ruhumuzun arzusunu gerçek anlamda bilebiliriz ve ancak en derin arzularımızı bilirsek irademiz netlik kazanır. Aksi takdirde, adı anılmayan arzular iradeye karşı savaşıyor onu sabote eder. Bu da bizi *gölgeye* getirir.

GÖLGE

İkinci çarka, bilince ilk temel değişikliği, ilk zıtlıkların deneyimini getirdiğinden ve kelime olarak da ikiye temsil ettiğinden, ikilikle ve kutuplulukla ilgilidir. Bu nedenle, ikinci çakranın görevlerinden biri daha önce kişiliğimizin kutuplaşmış olan ya da tek yönlü kalan taraflarını ayrılmaz bir bütünlüğe entegre etmesidir. Bu bizim simyasal arayışımızda önemli bir adımdır: Gölgeyi geri kazanmak ve eril-dişil, zihin-beden, iç-dış gibi kutupları birleştirmek. Jung'un bireyselleşme sürecinde olduğu gibi bütün olmak için, alt çakraların kalıntılarını toplamak için aşağı, bilinçdışına doğru hareket ederiz. İkinci çakrada işimiz gölgeyi geri kazanmaktır.

Gölge, bilinçdışı gerçekliğe hapsedilmiş, bastırılmış, içgüdüsel enerjileri temsil eder. Bu enerjiler yok olmaz ya da durmaz fakat artık bilinçli farkındalığımızın bir parçası değildirler, direkt olarak bilinçli eylemlerimizle ifade bulmazlar. Sonuçta da bilinçdışı bir şekilde, bazen büyük bir

Seni ta derinden harekete geçiren arzun neyse, olsun. Arzun neyse, iraden de odur. İraden neyse, eylemin de odur. Eylemin neyse, kaderin de odur.

BRIHADARANYAKA
UPANISHAD IV.4 .5

Kişî ışıklı görüntüler hayal ederek aydınlanmaz, karanlığa bilinç getirerek aydınlanır.

C. G. JUNG

kuvvetle hüküm sürerler. Hiç öfkelenmediğimizi düşünürken başkalarını sinirlendiren pasif inatlar sürdürüyor olabiliriz. Kendi muhtaçlığımızı kabul etmeyebiliriz ama inceden inceye kendimizi ilgi odağı olacak şekilde manipüle ediyor olabiliriz.

Gölge tarafı zincirli tutmak ciddi derecede fazla enerji gerektirir ve bütünü zarafetinden ve gücünden çalar. Üstelik bu bir işe yaramaz. Gölge bizi rüyalarımızda takip eder. İşimizi ve ilişkilerimizi sabote eder. Saplantılı eylemleri tetikler. Gölge bastırıldığında bütünlüğümüzden ve zeminimizden mahrum kalırız. Dürtüsel enerjiler çocukluk psişesinin büyük bir kısmını oluşturduğundan, içimizdeki çocuğun masumiyeti ve spontanlığından da oluruz.

Gölge kabul edilmediğinde, başka alanlarda kendini gösterir. Tıpkı üzerine parlak bir ışık tuttuğumuz bir şeyin arkasında oluşan gizli şekil gibi, biz haklı bir şekilde erdemli kalırken, çevremizdekilerin davranışlarında geçit töreni yapar. Cinselliğini baskılamış olan Maria, bütün erkekleri ondan cinsel yönden faydalanmak ister gibi görüyordu. Sandy'nin kendi kilise topluluğunda iyiliksever bir lider olarak görülen üvey annesi, Sandy'yi sürekli ahlaksızlıkla suçlayıp cezalandırıyordu.

Kutuplaşmaya girdiğimizde, karşı kutbu kendimize doğru çeken bir mıknatıs gibi oluruz. Reddedtiğimiz gölge özelliğini taşıyan kişileri istisnasız kendimize doğru çekeriz; kaçamayacağımız ilişkilerle hayatımıza sızan, eş, patron, iş arkadaşı, komşu ya da evlat olarak. Eğer kişisel gücümüzü reddediyorsak, patronumuz despot olacaktır. Eğer sürekli fedakârlıkta bulunan başkalarına bağımlı bir kişiyssek, soğuk ve kısıtlayıcı biriyle evleneceğiz. Eğer sessiz ve düşünceliyssek, komşumuz ya da ev arkadaşımız güdültücü ve düşüncesiz olacak.

Gölge nitelikler başkalarına yansıtıldığı için şiddetli eleştiri ve yargı ile karşılaşılır. Bu yargının varlığı gölgenin *reddedilen benlik* olduğuna dair ipucumuzdur. Eğer cinsellik benliğin reddedilmiş parçası ise, başkalarının yoğun seksüelliği (bazı dini mezheplerin başkalarının cinsel davranışlarına aşırı derecede takılması durumunda gördüğümüzle epey benzer şekilde) aşırı yüklü negatif tepki doğuracaktır. Eğer öfke benliğin reddedilmiş bir parçası ise, başkalarından korkar ve onları eleştiririz. Eğer duygularımızı bastırırsak, muhtaç, ağlayan ya da duygularını ifade edenlere karşı pek tahammülümüz olmaz. Bizim gölge enerjilerimizi ifade eden kişilerin etrafında olmak hiç kolay olmaz. Yargılarımız, rahatsızlığımızın kaynağını çürütme girişimidir.

Psikolog Hal Stone, bu yargının reddedilen benlik ile karşı tarafın davranışı arasındaki titreşim uyumundan ortaya çıktığını söyler.^(b) Duygusal olmayan rasyonel biri için duygusal birinin etrafında olmak kolay değildir çünkü bu reddedilen duyguları uyandırır. Kişilik hali ifadeye izin vermediğinden, uyarın ne pahasına olursa olsun uzaklaştırılmalıdır. Eğer uzaklaştırılmazsa, kişinin reddedilmiş benliği artık kontrol edemeyeceği ve egonun benlik kavramına tehlikeli görünecek bir noktada uyanacaktır. Yargılama yoluyla, gölgemizi uyandırabilecek uyarını uzaklaştırma girişiminde bulunuruz.

Gölgeyi geri kazanmak yargıyı çözer, kendine ve başkalarına dair daha büyük bir kabullenme getirir ve özel bütünlüğü yeniden kurar. Benim reddettiğim kimliklerimden birisi aylaklıktı. Dinlenmek bilmez, kendimi sürekli bir şeyler başarmaya itelerdim. Benim kadar sıkı çalışmayan diğer insanlara karşı yargılayıcıydım, kocamın (ben çalışırken) pazar gazetesini okumasını yargıladım, ta ki oturup sadece dinlenmeye ne kadar ihtiyacım olduğunu kabul edene kadar. Başkalarının tembelliğini yargılamam, bana kendi reddedilmiş benliğim hakkında bir ipucu verdi. Zaman zaman kendime tembellik etmek, dinlenmek ve keyif çatmak için izin vermek, başkalarını yargılamamı yok etti ve sağlığımı ve başkalarıyla olan ilişkilerimi iyileştirdi.

Gölgeyi geri kazanmak hırsız, katil, tecavüzcü ya da öfke bağımlısı olalım demek değil. Bu nitelikler daha çok gölge bastırıldığında ortaya çıkıyor ve enerjisi bilinçli benliğin kontrolünü ele geçirecek noktaya ulaşıyor. Baskılama ne kadar fazla olursa, gölgemiz duyulmak için o kadar sesli bağırarak ve şeytanileşme ihtimali o kadar artacaktır.

Bunu, işyerine biraz meyve ve bir sandviç getirmek olarak düşünebilirsiniz. Erkenden yemenize engel olmak için yemeği çekmecenizin arkasına doğru koyar ve onu orda unutursunuz. Onu gözden ve zihinden irak olduğu gölge âlemine itersiniz. O kadar meşgulsünüz ki iki hafta sonra çekmecedeki kötü kokular gelene ve bozulmuş çöp parçasını orada bulana kadar onun orada olduğunu hatırlamazsınız bile. Aslında öyle başlamamıştır ama gölgelerde kaybolup bu nahoş şeye dönüşmüştür.

Baskılama, her zaman bilinçdışının arka kapıdan girip o bastırıldığımız şeyi bize dayatan telafi edici karşıt bir eylemine neden olacaktır.

EDWARD WHITMONT

Sağıksız suçluluk duygusu, ruh için, insan olarak kendi değerimizi resmen reddetmemize neden olan bir bağıksızlık sistemi hastalığıdır.

JOAN BORYSENKO

Kişiliğimizin öğeleri de aynı şeyi yapar. İfade edilmedikleri sürece evrilemezler. Çocukça çıkışlarımız, sofistike iletişime dönüşemez. Muhtaçlığımız sevgi ve yakınlıkla karşılanmaz, cinsel arzularımız saplantılı fan-tezilere dönüşür. Gölge öğemiz reddedilmiş çocuklar gibi dikkat çekene kadar gitgide daha uç davranışlar sergiler.

Gölgeyi geri kazanmak, ihtiyaçlarımız ve isteklerimizin içgüdüsel enerjisini yeniden kazanmak demektir, böylece uygun yönlere kanalize edilebilirler. Bu bilinci gölgeye teslim edeceğimiz anlamına gelmez, onun yerine gölgeyi bilinç alanına getiririz.

SUÇLULUK

Suçluluk ikinci çakranın iblisidir çünkü içerisinde hazzı çekip alarak hareketin serbest akışını kısıtlar. Eğer yaptığım şeyle ilgili suçluluk his-sedersem, onun tam anlamıyla tadını çıkaramam. Bir tarafım yaptığımı kısıtlamak ve kontrol etmekten donuklaştığı için deneyimi kendi parçam olarak duyumsayamam. Kilomla sürekli bir mücadele içinde ne zaman yesem bir suçluluk duyardım. Sonuçta, yemekten tatmin alamaz ve yeni-den yemek isterdim. Takıntılı eylemler, genelde suçluluk tatmini engelle-diğinden, tekrarlamaya yönlendiren haz temelli içgüdülerdir.

Suçluluk, gölgeyi kendi karanlık ve bilinçdışı âleminde tecrit eder. Suçluluk, gölgenin tutulduğu zindanın, onu bilincin ışığından uzak tu-tan gardiyanıdır, diyebiliriz. Sonuçta da hapsedilmiş gölge daha da ısrarcı bir hale gelir ve gardiyan da onun kontrolünü daha sıkı tutmaya başlar.

Suçluluk, kişiliği kutuplaştırır. Işığı karanlıktan ayırır, iyiyi kötüden ayırır. Bir gün çok iyiyizdir fakat ertesi gün, sırf yaptığımız bir şeyden ötürü berbat hissederiz. Işık ne kadar parlaksa, gölge o kadar koyu olur. Suçluluk ne kadar büyük boyutlardaysa, kendimizi kusursuz davranışla o kadar azat etmeye çalışırız. Kusursuz davranış enerjinin alt çakralardan yukarı akışını engeller ve beden ile zihni kutuplaştırma eğilimindedir.

Kutuplaşmış kişilik “ya o ya da bu” düşünme şekli ile karakterize edi-lir. Gökkuşağının çoğulluğu olmadan kendimizi siyah ve beyaz seçenek-lerine kısılp kalmış buluruz. Bir çocuğa başkaları ile bağ kurmanın nasıl bir his olduğu deneyimletilmeden, öğretilen ahlaki kurallar sadece siyah ve beyaz olarak verilebilir. Bu iyi, bu kötü. Dünyayı algılama kabiliyeti sınırlı küçük çocuklar için bu gereklidir. Ama orada kalmak olgunlaşma-mış bilişsel süreçte kalmaktır.

Cezalandırılma korkusuyla yaşayan çocuklar bahsedilen “ya o ya da bu” düşünme tarzında donup kalır. Kuralların anlaşılır şekilde, net olmasını isterler ki ona göre davranıp güvende kalabilsinler. Siyah ve beyaz gibi harfi harfine bilmek isterler ve hayata kutuplu bakma eğilimindedirler. Ama bu ikisinin arasında kalan durumlarda ne olacak?

Mesela Stacey, erkek arkadaşını terk edip terk etmemeye karar vermekte zorluk çekiyordu. Ona göre seçenekler ya onunla yaşamak ya da onunla ilişkisini bitirip bir daha onunla görüşmemektir. İki seçenek de hoşuna gitmiyordu. Bu iki uç arasındaki sonsuz seçenekler aklının ucundan bile geçmiyordu. Evden ayrılıp onunla dışarıda görüşebilirdi ve belki bir süre başkalarıyla da çıkabilirdi. Bildiği şekliyle ilişkiyi sonlandırıp bir arkadaşlık kurabilirdi. Olumsuz duygularından dolayı suçluluk duyduğu için onların topyekûn üstesinden gelmek ya da ilişkiden geri çekilmek zorunda olduğunu düşünüyordu.

Eğer bir daire şeklinde oturup birbirimize günahlarımızı itiraf edecek olsaydık, ne kadar da özgünlük yoksunu olduğumuza gülerdik.

HALİL CIBRAN

Hisler genelde muğlaktır. Hislerimizi tamamıyla kucaklamak, bu belirsizliği de kucaklamaktır. Siyah ve beyaz seçenekler nadiren kabul edilebilirdir. Kabul edilemez seçenekler karar vermemizi engeller ve bizi felç eden tuzağa düşürür. İleri hareket edemediğimizde ikinci çakranın hareket yönünün önüne geçilmiş olur. “Ya o, ya da bu” düşüncesinin altında kaldığınızda, ne hakkında suçluluk duyduğunuzu sormak için kendinize zaman tanıyın.

Bilgisayarları daha zeki yapmak için ikili mantığa, *bulanık mantık* (fuzzy logic) denen yeni bir kavram eklendi. Bulanık mantık sadece aç-kapa, sıfır ve birlerle çalışmak yerine, kutuplar arasında kalan alanları yuvarlayabiliyor. Bulanık mantık elmanın çekirdeğini, yarısı yenmiş bütün elmayı, bitmek üzere olan elmayı ve neredeyse bütün halde olan elmayı ve aradaki pek çok hali tanımlayabiliyor. Bu haller genellikle daha doğru karar vermeyi sağlar şekilde gerçeğe daha yakın.

Kutuplar arasındaki ince farkları ayırt edebilmek için hissedebilme becerimizi geliştirmeliyiz. Hisler donuk olduğunda, sadece bariz farkları ayırt edebiliriz, yani besbelli olan siyah ve beyazları. Suçluluk olduğunda, net kararlar vermek zorunda olduğumuzu düşünürüz ve ara seçeneklerden rahatsız oluruz. Sonuç olarak da gerçeğe ulaşmak daha zor olabilir, gerçeği başkalarıyla paylaşmak daha zor olur ve buradan güçlü bir karara ulaşmak da daha güç olur.

Belirsizliğin istikrarsızlaştıran bir etkisi var. Çok az insanın, tamamen yeni bir bakış açısı ortaya çıkana kadar zıtların arasındaki gerilime dayanacak cesareti ve gücü vardır. Çelişen gerçeklerin adını koymak için kişinin ıkiye bölünmeden dengede kalabilmesi gerekir.

ALDO CARETENUTO

Tabii ki suçluluğun sağlıklı olduğu bir yer de var: Davranışımızı eyleme geçmeden önce, eylem sırasında ve sonrasında değerlendirebilmemize olanak sağlayan bir his olduğunda. Bozulmadığında, suçluluk bize sınırların nerede olduğunu ve nerelerde değişiklik yapmamız gerektiğini anlatır. Geribildirim olarak doğru yerinde olduğunda, suçluluk bir iblis değil bir rehberdir. Suçluluk aşırı olduğunda, alışkanlık haline geldiğinde, içselleştirildiğinde ve enerjinin serbest akışını ve ikinci çakra için çok gerekli olan hayat deneyimin duyumsamalarını engelleyecek şekilde toksik olduğunda sorun olur. Suçluluk, bize rehberlik ettiğinde bir öğretmendir ancak bizi bağladığında bir iblistir.

CİNSELLİK

Cinsellik ikinci çakra ile ilgili pek çok konunun nihai dışa vurumudur: Hareket, duyumsamalar, haz, istek, duygular ve kutupsallık. Bu, farklılıkların çözülmesi, zıtların birleşmesi ve soyutlanmanın ötesine geçerek gelecek çakra olan güç için temel oluşturan bağlanma deneyimidir. Doğası gereği bizden farklı olanlarla bizi bir araya getirdiği için gelişimimizin çoğunun zeminidir.

Cinsellik Eros'un, çekiciliğin temel gücünün birleşmesidir. Eros kavuşturan ve memnun eden, köprü kuran ve yatırıştan bağlayıcı güç, kadim bir tanrıdır. Hint mitolojisinde, Eros tanrı *Kama*'dır, yani bütün tanrıların yaratıcısı, evreni bir arada tutan çekim gücüdür. Eros'un gücü bir araya getirici olduğu için onun reddedilmesi ayrılık yaratır. Bir kültürde bu, yıkıcı eylemlere yol açar.

Eros'u kucaklamak teslim olma kapasitesine sahip olmak, içgüdüsel/duygusal bedenin biyolojik doğasıyla akabilmektir. Eros'la dans etmek, alt çakraların özgürleştiren akımı ile dans etmektir. Cinsellik o gücün esrik ifadesidir.

Cinsellik, daha önce de belirtildiği gibi kültürümüzce büyük ölçüde yanlış anlaşılmıştır. Yanlış yönetilmiş cinselliğin yaraları derin ve bedenin doğal coşku akışını etkileyecek şekilde nüfuz edicidir.

İnsan evladının hasret kaldığı kültür ve doğa, iş ve aşk, ahlak ve cinsellik birliği, insanlık doğal (orgazmik) cinsel hazı tatmin etmesine izin vermediği sürece bir hayal olarak kalmaya devam edecek.

WILHELM REICH

İkinci çakranın iblisi olan suçluluk, haz ve özsaygının zehridir. Bir zamanlar Eros'un aktığı bu cinsellik kapılarından suçluluk aktığında pek çokları için bu kapılar açılmaz olur. Dolayısıyla, hazza ve dönüşüme açılan önemli bir kapı kilitli kalır. Cinsellik reddedilir ve ne pahasına olursa olsun bir bağlantı arayışında çaresizce kötü şeyler yapabilecek şeytani formunu aldığı gölge âlemine gönderilir.

İkinci çakrayı geri kazanmak, hissetme ve sağlıklı cinsellik yaşama hakkımızı geri kazanmaktır. Hayatın her alanından akan Eros'un geri kazanılmasıdır. Bu, enerjinin sürekli cinsel ilişki ile son bulacağı anlamına gelmez. Eros varlığımız her yönünde canlı ve iyidir; mutfakta pişen yemeğin kokusu, gün batımının renkleri, sıcak bir günde dondurma yemek. Eros deneyimlerimizin bir parçası olarak, güçlü tanrılığı için onurlandırılmalıdır.

DENGELİ ÖZELLİKLERİ

Dengede bir ikinci çarka, cinsel tatmin, fiziksel haz, hayattan genel keyif alma, yakınlıkla rahat olma ve hareket ile değişimi zarif hareketleri de kapsayacak şekilde zarifçe kabul etme kapasitesine sahiptir. Duygu durumlarında istikrar ve netlik vardır. Kişi yapmacıklık olmaksızın derinden hissedebilir. Denge, sağlıklı cinsel ve duygusal sınırları koruyarak kendini ve diğerlerini besleyebilme becerisini de kapsar.

Dengeli bir ikinci çakrada cinsellik, yakınlık, haz ve neşenin, hassas sınırlar ve gerçek bağlantı hissiyle sağlıklı dışavurumudur. Bu denge ya da dengenin yokluğu her cinsellik stilinde olabilir: heteroseksüel, transseksüel, gay, biseksüel. Sağlıklı cinselliğin nitelikleri sadece ilgili kişi tarafından kararlaştırılabilir ancak genel ana hatlar olarak razı olan yetişkinlerin birlikte daha iyi olması, birbirinin hayatına girmesi ve gelişimi canlandırması iyi bir başlangıç olabilir. Son tahlilde, cinsellik içerideki ve dışarıdaki çakra sisteminin bütününe hizmet etmelidir.

LOTUSU BÜYÜTMEK

BİR BAKIŞTA İKİNCİ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU

YAŞ

6 Aylıktan 2 Yaşa Kadar

GÖREVLERİ

Dünyanın Duyumsal Olarak Keşfedilmesi
Hareket
Simbiyotik Birleşmeden Ayrılma

İHTİYAÇLARI VE KONULARI

Bağlanmaya Karşı Ayrılma
Keşfedebilmek İçin Güven ve Destek
Duygusal Güvende Olma
Uyarıcı Ortam
Öz tatmin



Öğlum Alex'in, doğum gününde odanın bir yanında ilk adımlarını atması unutulmaz bir andı. Kendinden hakikaten hoşnut olmuştu, onun ve benim yüzümdeki keyif şüphe götürmezdi. Hepimizin gurur duyduğu şekilde hayatında yeni bir olgunluk dönemine giriyordu. Hem heyecan hem de tehlike getiren yeni bir özgürlük seviyesine geçmişti. Dünyayı keşfinde artık daha hızlı hareket edebilecekti ama kendini incitebilirdi de. İlk adımları sarsak ve tereddütlüydü, ayağa kalktığından dolayı artık düşebilirdi de. Hemen onu tutmamı ve güvende olduğunu ve yaptığı şeyin iyi olduğunu hissettirmemi istedi. Bu ikilem, *bağlılığa karşılık ayrılma*, ikinci çakranın gelişimsel sürecinin simgesidir.^(c)

Daha önce, yaklaşık altı aylık civarında çocuğun oturabilir hale gelmesiyle artan dikkatten söz etmiş-tik. Bu dönemde çocuğun gözleri daha iyi odakla-narak dış dünyayı, daha önce mümkün olmayan şekilde çocuğun farkındalık alanına getirir ve yeni bir bilinçlilik akışı başlatır. Bu yaşta, dünya henüz keşfedilmemiş ancak duyumlar aracılığıyla yavaş ya-vaş keşfedilmeye başlanan bir gizemdir. Şimdi artık çocuk dışarı doğru hareket etmek ve keşfetmek ister, tatmak ve uzaktan gördüğü ve duyduğu şeylere yaklaşıp dokunmak ister. Bu hareket etme isteği uyandırır ki bu da hareket kabiliyetini geliştirir.

Birincil olarak anne üzerinde tutulan odak, çocuğun ilgisi çevreyi keşfetmeye yöneldikçe yavaş yavaş sönmeye başlar. Dış dünyanın keşfi, çocuğun birinci çakradaki mutlu psikik birliğini çatırdatır. Şimdi çocuk dualiteler (ikilikler) dünyasına, ilk ikili iç ve dış, ben ve öteki, haz ve acı ayırımına adım atmıştır. Kimi zaman annenin varlığı bir sıcaklık hissi verir ancak kimi zaman da mahrum eden öfkeli anne olur; psikologların “iyi anne”, “kötü anne” dediği durum. Şimdi görev bu ikilikleri bağlamaktır.

Dil ve muhakeme gibi bilişsel yetiler henüz gelişmediğinden, bu bağı kurmanın ilk yolu hislerdir. Dış dünya, içeride duygu durumlarını uyarır. İçsel hislerin ifadesi, çocuk ağladığında annenin gelmesi gibi dışsal deği-şiklikler yaratır. Hisler, psikik farkındalığın doğuşu ve değer oluşumunun başlangıcıdır. Keyif veren şeyler iyi, keyifsiz şeyler ise kötüdür. Bu ikili ayrımlar çocuğun hareketlerine yön verir. Çocuk iyi hissettiren şeylere doğru yönelip rahatsız eden şeylerden kaçınma eğilimindedir. Duyular, bu hisleri için uyarıcı konumundadır, bu nedenle duyularından haz al-mak çocuğun harekete geçirici ilgisi olur. Çocuğa renkli şekiller, ses çıkaran oyuncaklar ve dokunacağı nesnelerle, keşfetmekten keyif alacağı bir ortam sunmak önemlidir.

Beden geliştikçe ve güçlendikçe hareket kabiliyeti daha da verimli bir hale gelir. Duyu uyarımı, his ve hareket ayrılmaz bir şekilde bağlanır. Bu bağın sağlam olabilmesi için bir çocuğun (güvenli olduğu ölçüde) hisle-rine göre hareket etmesine izin verilmelidir; güvenmediği bir yabancından uzaklaşmak ya da hoşlandığı bir oyuncuğı yanında tutmasına izin vermek gibi. Bu, duyular ile bedensel dürtüleri birbirine bağlar.

Hareket daha etkin bir hale geldikçe, çocuğun dünyası daha da ge-nişler ve çocuk kendini anneden uzaklaşır halde bulur. Başlangıçta bu

Sevecen, ince, ilgili insanlar
olabilmek için, insanların
doğdukları andan itibaren,
erken yaşlarında sevecenlik ve
ilgi görmeleri gerekir.

ASHLEY MONTAGU

Çocuğun iç duyumsamaları
benliğin özünü oluşturur.
Bunlar, etrafında "kimlik hissinin"
oluşturulduğu "benlik hissinin"
çekirdek noktası olarak
kalmaktadır.

MARGARET MAHLER

korkutucudur ve hemen geri dönmek, annenin orada olduğundan emin olmak ister. Bu dans tekrarlarına tekrarlarına güven oluşur ve çocuğun ayrı bir bireye dönüşmesine izin vererek üçüncü çakra için temel oluşturur. Çocuk gelişimi araştırmacısı Margaret Mahler bu dönemi, çocuk, anne ile yürüttüğü yumurta benzeri ortak yaşamı çatlatıp ayrı bir bireye dönüşmeye başladığı için *yumurtayı çatlatma* olarak adlandırır.^(d)

Dokunma, rahatlatma ve besleme, çocuğa ayrı olmayı güvenli kılacak emniyette ve bağlantılı olma hissini verir. *Touching: Human Significance of the Skin* (Dokunma: Derinin İnsani Önemi)^(e) adlı kitabın yazarı Ashley Montagu, "Dokunma eksikliği, ayrılma endişesi şeklinde deneyimlenir; temas, bağlılık eksikliği," der. Bu bağlantı eksikliği hayati bir tehdit olarak hissedilir ve kişiyi birinci çakranın panik ve korkusuna geri atar, doğru bir şekilde yukarı hareket etmeyi engeller. Dokunuş, kineestetik [bedensel zekâ] uyumlanmamızı/alışmamızı sağlar ve öğrendiğimiz ilk duyumsal deneyimdir. Çocuk kendi duyularına güvenmeyi öğreniyor mu? Onları doğru bir şekilde yorumlamayı öğreniyor mu? Duyguları doğru şekilde aynalanıyor mu? Tehlikeden korunuyor mu? Ailede zehirli bir duygusal alana mı maruz kalıyor? Çevrenin keşfi ürkütücü ve tehlikeli olabileceğinden, çocuğa bakan kişilerin destekleyici rehberliği çok önemlidir.

Hayati ihtiyaçların karşılanması ve ebeveynlerle çocuk arasında sağlıklı duygusal bağların desteklenmesi, dış dünyayı keşfetmeyi keyifli ve güvenli bir deneyim haline getirerek ikinci çakranın gelişimini destekler. Anne ile çocuk arasındaki enerji akışı bu geçişe dayanıklılık kazandırır ve annenin tutarlılığı, keşfetmeyi güvenli kılar. Zemin/topraklanma yukarı doğru hareket için bir yay görevi görür. Kendimizi ittirecek sağlam bir zemin olmadan, sanki kumda zıplıyormuş gibi fazla yükselemeyiz.

Ailenin *duygusal iklimi* bu evrede çok önemli bir etkiye sahiptir. Eğer anne korkak, öfkeli ya da gerginse, çocuk bu duyguları sözsüz bir şekilde bedensel olarak emecektir. Bedensel deneyimler sistemin içine işler, yani bilinçli zihnin kontrolünün ötesinde, kas dokusuna biyokimyasal olarak yerleşen duygu durumlarına dönüşür. Duyguların dili (ki sonradan duygusal repertuarı oluşturur) uyumlu aynalama ile bu seviyede programlanır. Böyle bir aynalama, ne hissediyor olabileceğinin yansıtılması ile

yapılır “Mutlu görünmüyorsun. Bir sorun mu var?” “Çok heyecanlı olduğumu görüyorum!” “Babacığın mı kızdın?” Eğer çocuk henüz konuşmuyorsa, duygusal aynalama çocuğun his durumunun bir yansıması ve ona bir tepki olarak, sarılma ve ses tonu ile yapılır. Bu, çocuğu ağladığında kucağa almak, üzüldüğünde onu sallamak ya da öfkesini ifade edeceği bir alan sağlamak kadar kolay olabilir.

Bu gelişimsel sürecin görevi, iç ve dış dünya arasında duyumsal bağ kurmak, hem yakınlaşmak hem de uzaklaşmak ile ilgili destekleyici duygusal ortamı sunmak, memnuniyet hissi ve bedenle bağlantı yaratmak ve duygusal uyarılar yoluyla gelişmekte olan bilinci uyandırmaktır. Eğer bu görevlerin hakkıyla üstesinden gelinirse çocuk zarif hareket, derin duygular, hassasiyet, yaşama tutkusu ve sağlıklı cinselliğin eşlik ettiği sağlıklı bir ikinci çakraya sahip olur.

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

DOKUNSA VE DUYUMSA YOKSUNLUK

David rahat bir orta sınıf ailesinde büyümüşü. Annesi kendini annelik kariyerine adanmış, ev dışında hayatı olmayan bir kadındı. Bir anneden beklenecek her şeyi yapardı; yemek pişirir, temizlik yapar, çocukları beyzbol maçına götürür, sabah kıyafetlerini hazır ederdi ve sınıf annesiydi. Yine de çocuklarına çok nadir dokunurdu. Onlara sarılmaz, onlara kucağında hikâyeler okumaz, sevgisini göstermezdi. Aslında, ailede hiç kimse sevgisini göstermiyordu. Sonuç olarak David, kendi kendisiyle bağ kurmakta ve hayatta ne istediğini anlamakta güçlük çeken bir ruh taşıyordu. Bütün enerjisini kariyerine adayıp ilişkilerde yakınlıktan kaçınarak yalnız başına takılma eğilimi vardı.

Bedensel kimlik dokunuş ile onaylanmadığında, donuk bir imajla yer değiştirir, ikinci çakra ile altıncı çakra arasında bir ayrılık olur. Bu imaj (narsistik kişilikte olduğu gibi) hissel benliğin yerini aldığı, kişi dışsal olarak çok başarılı olabilir ama içsel olarak kopuktur. Hayat ilerledikçe bu ayrılık bir çöküş yaşanana kadar gitgide daha da belirginleşir. Narsistik yara bir ruh yarasıdır. Dışarıdaki yüzeysel benlik

Kişinin kucaklandığı zamanlarda geliştirmiş olması gereken iyi olma durumunun kaybı, kişiyi onun yerine koyacak bir şeyler araştırmaya yönettir. Mutluluk, canlı olmanın doğal bir durumu olmaktan çıkıp bir amaç olur.

JEAN LIEDELOFF

övölüp ödüllendirilirken, derinlerdeki daha kırılgan olan hissel benlik görmezden gelinir.

Çocuklar bedenle zihin arasındaki önemli bağlantıyı geliştirebilmek için duyumsal girdiye ihtiyaç duyar. Uygun duyumsal uyarılar zekâyı, koordinasyonu ve uyanıklığı artırır. Eğer oynayacak çeşit çeşit oyuncak, görülecek renkler, duyulacak sesler, dokunacak dokular varsa, zihin işleyişini uyaracak daha fazla girdiye sahip olur. Daniel Goleman *Emotional Intelligence*¹¹ kitabında, (daha çok basamağı ve tekerleği olan) daha süslü kafeslere sahip farelerin, daha boş kafeslere sahip farelere göre hem labirentleri daha iyi çözdüğünü hem de daha ağır beyinlere sahip olduklarını anlatır.^(f) Duyumsal farkındalık sahneye girdikçe önemli sinirsel devreler gelişiyor.

Continuum Concept (Süreklilik Kavramı) kitabının yazarı Jean Liedloff, kucağa alınan ve kucakta taşınan çocuklarla, alınmayanlar arasında ciddi gelişimsel farklar olduğunu belirtir. Çocuğun içsel dürtüsel beklentisi kucağa alınmak yönünde olduğu için bu doğru bir his olarak gelir ve dokunulmak sinir sistemini yatıştırır. Bu deneyim olmadığında kucaklanmaya karşı ezici bir özlem açığa çıkar, duyumsal dikkat yayılarak bu eksik deneyimi aramaya başlar. Çok fazla hayal kırıklığından sonra da hissizleşir. Liedloff, çocuğun beklentisi ile gerçekte yaşadığı arasındaki farkın çocuğun iyi olma hissini etkilediğini söylüyor.^(g) Bu fark ne kadar büyük olursa, çocuk o kadar şüphe, tereddüt, yaralanma korkusu ve katlanma deneyimi yaşar ki bunların hepsi duygusal iyi hali baltalar.

Aşırı ya da yetersiz uyarın, dış dünyanın içsel haritalanmasında, ilişkiler kurmada, zarafet ve hareket gelişiminde ciddi çelişkiler yaratır. Dokunuştan yoksun kalan çocuklar, başkalarından uzak durarak ve kendi yaklaşma ihtiyacını reddederek bu durumla paradoksal bir şekilde baş eder. Birisi onlara sarıldığında kaskatı kütük gibi durur ve o sarılmayı tam anlamıyla alamazlar.

Dokunma eksikliği; sallanma, saplantılı bir şekilde mastürbasyon yapma ve yeme bozuklukları gibi otoerotik [kendi kendine harekete geçirilen erotizm] uyarılarla sonuçlanabilir. Bunların hepsi, ikinci çakradaki boşluğu bir çeşit hareket ve haz duyumsamasıyla doldurma girişimleridir. Marian Woodman, *Addiction to Perfection* (Mükemmelliğe Bağımlılık)

¹¹ Daniel Goleman, *Duyusal Zekâ*, Varlık Yayınları, İstanbul, 2000. (e.n.)

kitabında obeziteyi, varlık göstermeyen ya da reddeden annenin yerini doldurmak için bedeni yumuşak etle sarmak olarak anlatır.^(h)

Dokunma eksikliği, duyuumsal algılamanın temel kanallarının gelişimine engel olur. Duyular çok fazla ya da yetersiz uyarıldığında duyuumsal kanallar kapanır. Duyuumsal dili öğrenmekte başarısız olmak, okumayı öğrenmekte başarısız olmak gibidir. Önemli bir bilgi kanalını kaybederiz. Duyumlar, duygusal zekânın yapıtaşdır ve başkalarıyla geçinebilmemizi mümkün kılar.

Diğer duyular dokunma ile bağlantılı bir şekilde peyderpey gelişir. Annenin sesinin sakin ya da öfkeli olması, kucakta tutulmanın sıcaklığı, ihmalden kaynaklanan yalnızlık ve kendisine vurulması korkusu ile birleşir. Mimikler, aydınlık ve karanlık, farklı odaların dekorları gibi görsel uyarılar; uyumak, yürümek, yemek ve banyo yapmak gibi bedensel deneyimlerle bağlanır. Bu ilişkiler çocuğun dünya ile olan duyuumsal ilişkisini içsel haritasına bağlar. Eğer deneyim acı verici ise, o zaman duyular kapanır ve dünya belirgin şekilde küçülür. Çocuk kendi hayal ve yaratıcılık dünyasına geri çekilir.

Eğer uyarıcı çocuğun kaldırabileceğinden çok fazla ise, çocuk aşırı yüklenir ve bu artık enerji, deşarj olma yolları arayacaktır. Bu dönem duyguların birincil dil olduğu dönem olduğundan, deşarj ağlama ya da öfke gibi duygusal ifadeler yoluyla gerçekleşir. Bu alışkanlık iyice yerleşip hayat boyu var olabilir.

Dokuz ve on sekiz aylık arası zamanda bebek duyuları, eylemleri ve tepkileri, kurulmuş benlik algısı içerisinde bağlar. Farklı duyuları tek bir deneyim geştalt'ına bağlayarak bedenle zihin arasındaki ilk bağı kurar. Eğer duyuamsamalar deneyimle mantıklı bir uyum içinde akıyorsa, o zaman çocuk duyuamsamalarına güvenmemeyi öğrenir. Eğer açlık hissi doyurulma ile sonuçlanmazsa, eğer kucakta tutulmaya annenin yumuşak sesi eşlik etmezse, eğer çocuk doğal ihtiyaçları ile ilgili ayıplanır ya da reddedilirse, o zaman duyular bireye doğru bilgi vermekte başarısız olmuş demektir. Duyularımıza güvenmediğimizde, onları kapatırız. Bu nedenle istismara uğramış bir çocuk yetişkinliğinde bile aç mı tok mu olduğunu, yorgun mu, tehlike altında mı, aşırı mı yüklendiğini ya da soğuk algınlığından

Bebeklik ve çocuklukta deneyimlenen dokunulma şekli, beyinde doğru değışiklikleri gerçekleştirmekle kalmaz, aynı zamanda deride sonlanan uç organların gelişimini de etkiler. Dokunsal yoksunluk yaşamış olan kişi deriden beyne geribildirim aktarımında eksiklikten yakını ki bu da bir insan olarak gelişimini ciddi şekilde etkiler.

ASHLEY MONTAGU

mı bitkin düştüğünü ayırt edemez. Duyular bilgi iletme güvenilirliğini yitirir.

Jung'a göre yetersiz gelişmiş bir duyumsal işlev, durumların sık sık yanlış yorumlanmasına ve durumun kendisine güvenmek yerine ağırlıklı olarak sezgilere güvenmeyi doğurabilir ve bu da genelde gerçeklikten çok uzaktır. İkinci çakradaki bir yetersizlik, kendini altıncı çakrada bir aşırılık olarak gösterir.

Uyaranların yetersizliği, gelişim halinde olan zihnin merakını uyardırmakta yetersiz kalıp, çocuğu kopukluğa ve yalnızlığa iterken, uyaranların aşırı fazla olması sinir sistemine fazla gelerek anksiyete (endişe) doğurabilir. Eğer çocuğumuzla uyum halinde olursak, umuyorum ki dengeyi yakalayabiliriz.

DUYGUSAL ORTAM

Annesi ve babası boşanırken, Rebecca daha yeni yeni yürüme çağındaki bir çocuktur. Ailesinde bu öfkeli ve acı veren bir dönemdi. (Annesinin bana anlattığına göre) Rebecca daha mama sandalyesindeyken ebeveynleri arasındaki büyük kavgalara tanıklık etmişti. Rebecca'ya dayak atılmasına rağmen, annesi kendisini ve kardeşlerini alıp evi terk edene kadar babasının annesine karşı bitmek bilmez öfkesine tanıklık etmişti. İşte tam o zaman, Rebecca artık ortalarda olmayan babasının öfkesini taşıyarak

biraz haylazlaşmaya başlamıştı. Bir şiddet ortamına gömülen Rebecca, öfkeyi ilişki kurmanın birincil yolu olarak öğrenmişti. On yıl sonra, annesi bana ilk defa geldiğinde, bu örüntü hâlâ devam ediyordu. Bu artık Rebecca'nın sosyal ilişkilerini, okulunu ve annesinin esenliğini etkilemeye başlamıştı.

Bazen küçük çocuklar, küçük tepki makineleri gibi görünür. Enerji içeri girer ve enerji dışarı çıkar. Duygularını ayarlayacak olgunlukta olmadıklarından, aile içinde akan duygular çok az değişiklikle çocukların üzerinden akar. Çocuklar sinirli, korkulu,

Duygular hareket halindeki enerjidir.¹⁰ İfade edilmediklerinde enerji bastırılır. Enerji olarak bir yere gitmek zorundadır. Duygusal enerji, her enerji gibi içimizde hareket eder. Duyguyu reddetmek, hayatımızın zeminini ve yaşam enerjisini reddetmek demektir.

JOHN BRADSHAW

¹² Duygunun İngilizce karşılığı Emotion'dır. Hareket kelimesinin İngilizcesi "motion"-dır. Bu sebeple yazar burada bir kelime oyununa yer vermektedir: Emotion: E-motion (hareket halindeki E [enerji]). (ç.n.)

sevecen ya da sakin olmaya karar vermez. Yalnızca çaresizce içine gömüldükleri duygusal ortamı yansıtır.

Ancak, çocuğun üzerinden geçip giden duygular onun psikolojik durumunu, dünyaya dair hissini ve gelişen benlik algısını etkiler. Eğer ev ahalisi öfkeye doygunsa, çocuk öfkenin yarattığı yüksek adrenalin haline alışır ve öfkeyi kendini ifade etmenin normal yolu olarak öğrenir. Eğer anne ve baba korkak ise, korku sözsüz bir şekilde çocuğa aktarılır ve çocuğun duygusal repertuarının bir parçası olur. Eğer ortam sevecen ise, gelişen benlik algıları, ummak, almak ve katılımlı duygular ile o sevgiyi ifade etmek etrafında merkezlenir.

Bu, çocuğun kimliğinin ikinci çakra ile ilişkili kısmını geliştirdiği evredir: Duygusal kimlik. Pek de tanıdık olmayan duygular, gelişen (sonradan içsel benliğimizle tutarlı hissetme yolumuz olan) benliğin içindeki karmaşık özü oluşturur. Eğer onu saran duygusal ortam öfke dolu ise, o zaman çocuk öfke ile özdeşleşmeyi öğrenir ve onunla gelen biyokimyasal süreçleri taşır. Eğer ortam üzüntü veya korku ile doluyorsa, o zaman çocuk ancak bu durumları yaşarken en çok “kendisi” gibi hisseder. Zaman içinde en uç duygular normalleşebilir ki kişi hayatında bu benzer duyguları (tehlike, çatışma veya kayıp) üretmek için bu durumları kendisi yaratır. Bu döngüyü kırmak için, bir yandan duygular tanımlanıp anlaşılırken, bir yandan da yeni, daha üretken ifade yolları yaratılmalıdır.

Ancak çocukların yaşadıkları durumlara verdikleri tepkiler genelde ceza, reddetme ya da ayıplama ile karşılaşılır. Rebecca öfke nöbetleri için cezalandırılıyordu. David duygusal olarak geri çekilen biri oldu ve onunla utangaç olduğu için dalga geçildi. Sarah doğal olarak canlı ve neşeliydi ama ayıplanarak sessizleştirildi. Böyle olduğu zaman da duyguların ifade edilmesi güvenilir bir dürtüye dönüşür.

Kendi duygularımıza güvenemeden onları içeride tutup, içeriye kapatıp onlardan koparız. Duygular deneyimler karşısında ortaya çıkan içgüdüsel tepkiler olduğundan, deneyim ve hayata yönelik hayati bağlantımızı kaybederiz. Davranışlar hislerden yoksun, saplantılı bir hale gelir. İstismarcı bir ebeveyn çocuğun acısını hissetmekten yoksundur. Hislerimiz bu derece duyumsamalara gömülü olduğundan, onları engellemek, bedensel duyumsamalarımızı köreltmek ve dolayısıyla da canlılığımızı köreltmek olur.

Duygular çocuğun, bedeninin içgüdüsel tepkileri ile konuşulan ilk dilidir. Çocuk duygusal dilini etkin aynalama ve ham his durumlarına

verilen olumlu tepkiler üzerinden öğrenir. Eğer ebeveyn çocuğun duygusal ifadesine yanıt veriyorsa, o zaman çocuk bu içsel dilinin etkili olduğunu öğrenir ve ona daha çok dikkat kesilir. Eğer duygularını anlamayı öğrenirse duygusal olarak okuryazar olur ki bu da onun kendisinin ve başkalarının duygularını okuyabilip iletişim kurabilmesi anlamına gelir. İşte o zaman duygular anlama evrilir (yani çakralar yoluyla olgunlaşır).

Empati, duygusal okuryazarlığı teşvik eder. Etkin aynalama çocuğun içgüdüsel hislerine bilinç getirmesini sağlar. Belli bir içsel durumunun öfke olduğunu öğrenir, diğer duygular da üzüntü ve korku olabilir. Bu şekilde duygularını daha olgun bir şekilde ifade etmeyi öğrenir. Johnny üzgün görüldüğünde annesi ona, “Aaa, bugün üzgün görünüyorsun. Ne oldu?” der. Bu ona duygusunu adlandırmayı, onu okumayı ve sonra bir dahaki sefere bunu tepkileriyle göstermek yerine adını söylemeyi öğretir.

Duygular psişik enerjinin içgüdüsel hareketidir. Ancak zihnimiz bazı duyguları “iyi” bazılarını “kötü” olarak yorumlar. İstismar ile ilgili duyguları bastırdığımızda aynı zamanda tüm duygularımızı bastırırız ve onlarla birlikte ruhun hareketini de bastırırız oluruz.

Belirli bir şekilde hissetmememizin söylenmesi, ikinci çakranın hissetme hakkını inkâr eder. “Aaa, amcan hakkında öyle hissetmemelisin!” “Yüzünden o gülümsemeyi hemen sil!” “Kızmaya hakkın yok!” Eğer bu emirlere inanırsak, zihnin bedene üstünlüğünü kurmuş oluruz. Hislerimiz ile ilgili suçluluk duyar ve onları bastırırız; ta ki artık tanınmaz hale gelene kadar.

Mesela, Susan’ın sinirli olmasına asla izin verilmezdi. Hayatındaki hiçbir şey onu sinirlendiremezdi, o yüzden ortada bir sorun varmış gibi görünmüyordu. Onun yerine düzenli olarak insanlardan uzaklaşarak kendi yarattığı yalnızlıktan yakınıyordu. Bu uzaklaşmanın, ifade edemediği öfkenin sonucu olduğunu görmüyordu. Sadece hoşlanmadığı şeyleri dile getirebilse, belki ilişkide geri çekilmek yerine değişiklikler yapabilirdi.

Duygusal bir durum yaşayan birini izlemek, duygusal olarak cahil olan bir kişiye, sanki o kişi bilmediği bir dil konuşuyormuş gibi, tamamen bir gizem gibi gelir. Duygusal olan, mantıklı davranmamakla ve saçma sapan hareket etmekle suçlanırken, duygusal cahil olan, kendi duygularını eşit derecede bir sır olarak görür. Hissetme işlevi eksik geliştiğinde, huysuz ruh hali şeklindeki gölge formunda gelir. Ruh halleri hislere bilinçli yoldan bağlanmaz ama başka herkese bariz gözükten duygusal tonlar taşırlar. Sorunun ne olduğu sorulduğunda, huysuz ruh halindeki kişi genelde aksi bir tavırla “Hiçbir şey” der ki bu gerçekten de doğru bir ifadedir.

Cahillikleri, kendi duygularını okumalarını ve onların önemli anlamlarını anlamalarını engeller.

Duyguların ifade edilmediği bir ailede bu duygu dilini öğrenmek için bir fırsat yoktur. Duygusal okuryazarlık olmadığına insan deneyiminin bütünsel boyutu ve bağlantısı kaybolur. Kendi ihtiyaçlarımızı ve hislerimizi okuyamadığımızda onları karşılayamayız ve mesaj en sonunda yorumlanana kadar mahsur kalırız.

DUYGU KARMAŞASI

İkinci çakra gelişimi anneyle çocuk arasındaki birleşik bir kimlikle başlar ve özyönetimin başlama-sıyla sona erer. Çocuk, duygularını önce ailesininkilerin uzantısı olarak hisseder ancak daha sonra kendi duygularına sahip olmayı öğrenir. Çocuk, bir birey olarak var olmasına ve kendisini ifade etmesine izin verilmediğinde duygu karmaşasına düşer. Öfke, bağımlılık ya da korku gibi annenin hoşuna gitmeyen duygular açığa çıktığında, bu duygular cezalandırılma, reddetme ya da ayıplama ile karşılandığında, çocuk sadece ebeveynlerinin istekleri ve duygu durumları ile örtüşen duygulara sahip olabileceğini öğrenir. Kendi duyumsal/duygusal deneyiminde zeminlenen ayrı bir kimlik geliştirilmesine izin verilmemiş olur. Çocuğun hayatı ailenin ihtiyaçları etrafında kurulurken, aile çocuğun ihtiyaçlarını karşılamamakla ilgili orali olmamaktadır. Duygu karmaşasına düşen bir çocuk bu yüzden kendi ihtiyaçları ve ilgilerine sahip olmakla ilgili suçluluk hisseder.

Duygu karmaşasına düşen çocuğa yanlış bir benlik hissi verilmiş olur. Çocuk ipuçlarını kendi içinden değil dışarıdan alır, his durumunu başkalarının tepkilerine göre tanımlar ve içinde hissettiği ihtiyaçlarla ters düşen bir dış karakter oluşturur. Bu, Alice Miller'ın *The Drama of the Gifted Child*¹³ (i) kitabında çok iyi anlatılmış olan narsistik kişiliğin temelidir. Böyle olduğunda dış karakterin asıl benlik olduğuna inanılır. Sonuç, bireyselleşme ve samimiyetin olmadığı bir yaşam sürmektir.

Çocuklarınız, sizin çocuklarınız değildir. Onlar, Hayat'ın kendine olan özleminin oğulları ve kızlarıdır. Onlar sizin aracılığınızla oldular ama sizden değil ve sizle olsalar da size ait değildir...

HALİL CİBRAN¹³

¹³ Halil Cibran'ın *Ermis* adlı kitabının "Çocuklar" başlıklı bölümünden. Çev. Mesut Küçüköğlü, Anahtar Kitaplar, 1. Baskı, İstanbul, 1989. (e.n.)

Alice Miller, *Yetenekli Çocuğun Dramı*, Profil Kitap, İstanbul, 2006. (e.n.)

Duygu karmaşasına düşen çocuk, başka herkesin duygularının farkındadır. İleri derecede başkalarına yönelimli olan ve bedensel deneyimlerde köklenmeyen Empatlık (başkalarının duygularını hissedebilme becerisi) ikinci çakradan gelir. Empatlar bir partiye girer ve kendi ihtiyaçlarının farkında olmadan, köşede duran, karısı bir başkasıyla flört eden, ihmal edilen bir komşudan kendilerini sorumlu hissederler. Belli bir derece empatlık bize başkalarına karşı hassasiyet kazandırır ama fazlası bizi kendi zeminimizden kopararak, başkalarının bizim kontrolümüzde olmayan duygularının fırtınalı karışımınca yönetilmemize yol açar.

CİNSEL İSTİSMAR

Cinsel tacizin kurbanı, bir ölüm deneyimine maruz bırakıldığını anlamaya başlıyorum. Yani, kurban hayatını bir başkası tarafından alınmış gibi yaşar.

EVANGELINE KANE

Cinsel istismar ikinci çakrayı can evinden vurur. Hafif ya da şiddetli, aile içinde ya da dışarıda, nasıl olursa olsun, cinsel istismar ikinci çakranın her yönü (enerjinin bedende serbestçe dolaşması, yakınlık kurabilme becerisi, haz, yetişkin olarak sağlıklı cinsellik, duygularla rahat olma, sağlıklı sınır hissi ve kişinin kendi bedeniyle olumlu ilişki kurması) üstünde uzun süreli etkilere sahiptir. Cinsel istismardan kaynaklanan hasar sadece ikinci çakra ile sınırlı kalmaz,

güven hissimizi, güç deneyimimizi (ya da bunun eksikliğini), gelecekteki ilişkilerimizi ve çoğu zaman gizli tutma da işin içinde olduğundan iletişim becerimizi etkiler. İstismar bedensel hislere ve işlevlere saldırdığından, sezgi ve düşünmenin aşırı gelişmesi ile altıncı ve yedinci çakranın aşırı çalışması ile telafi edilir.

Cinsel istismar çocuğun cinselliğinin doğal gelişimine saygı duymayan her şeyi kapsar. Kendi cinsel organına dokunan bir çocuğu dövmek ve cezalandırmak ya da henüz o erişkinliğe erişmemiş bir çocuğu cinselliğe itmek de cinsel istismara girer. Cinsel taciz; teşhircilik, röntgencilik, pornografiye maruz kalma, cinsel sataşma, mahremiyetin ihlali, istenmeyen fiziksel ilgi gösterisi, yaşa uygun olmayan cinsel jargon ve şakalar, cinsel organı bariz şekilde okşama ya da bir yetişkinin, ebeveynin ya da kardeşin çocukla cinsel ilişkiye girmesini de içerir. Çocuğu, flört ya da cinsel hoşlanmayı ifade etmek için, kabul etmeyeceği takdirde alamayacağı ödüller vaat vererek ayartmak da cinsel istismar kapsamına girer. Çünkü bunlar çocuğun cinselliğinin kendi halinde gelişmesine müsaade etmez. Cinsel ilişkiyi istemeyen bir yetişkini kendisiyle ilişkiye girmeye zorlayan bir

yetişkin de cinsel tacizde bulunuyor demektir ancak ben burada, bizim için gelişimsel olarak hassas olan dönemlerle ilgileniyorum. Böyle bir olay ne kadar küçük yaşta olursa o kadar yıkıcı etkileri olur.

Erojen bölgelerin uyarılması sınırları eritmek olur. Yetişkinlerde bu çoğunlukla haz veren bir deneyimdir. Hâlbuki çocuğun normal halinde sınırları yoktur. Erken çocuk gelişimi, sınırları eritmek yerine sınırlar *kuran* ve ayırım yapabilen bir ego geliştirmeye yöneliktir. Eğer erojen bölgeler bu hassas yaşlarda uyarılırsa bu sınırlar oluşamayabilir ve çocuk dışarıdan gelen etkileri ayırt edip engellemekte güçlük yaşar. Çocukken cinsel istismara maruz kalmış kişiler için sınırlarla ilgili yaşanan zorluk, yaşam boyu bir mücadeleye dönüşür. Yeterli sınırlar olmayınca kendilerini gelecekteki müdahalelerden korumakta başarısızlık ve ileri derecede travmatik cinsel deneyim olayları oldukça fazladır. İçsel olarak, bu bağışıklık sistemini etkiler ve bağışıklık sistemi vücuda saldıran organizmaları tanımakta başarısız olur.

Cinsel istismar; duygusal hissizlik, kopukluk, çeşitli bağımlılıklar, yeme bozuklukları, fobiler, cinsel bozukluklar, suçluluk ve utanma, depresyon, düşmanlık, muhtaçlık, uyku bozukluğu, psikosomatik rahatsızlıklar ve hayatta daha farklı zorluklara neden olur. Güven ve yakınlığın devreye girdiği ilişkilerde tahribata sebep olur ve cinsel istismardan sağ kurtulan pek çok kişi, daha fazla ihanet riskini göze almaktansa bekâr ve yalnız kalmayı tercih eder. Kimileri de onlara çocuklukta empoze edilen yüksek cinsel yükü sürekli arar bir halde cinselliğe fazla eğilim gösterir ya da önüne gelenle birlikte olur. Bu nedenle, cinsel tacizden kurtulup tedavi görmeyenler, sonradan başkalarının sınırlarına saygı duymayı beceremeyen, bilinçsizce maruz kaldıkları tacizi dışavuran saldırganlar olurlar. Çoğunlukla, cinsel taciz o kadar travmatiktir ki olaylar hafızada bastırılır, bu da onların etkin bir şekilde tanınip iyileştirilmesini zorlaştırır. Kimileri için ise anılar, davetsizce yakınlık, gevşeme, meditasyon ve sosyal etkileşim sırasında gibi beklenmedik anlarda ortaya çıkar.

Cinsel istismar haz/acı dinamiğini birbirine karıştırır ve duyguların yorumlanmasını bozar. Duygusal deneyim acı verici iken, bedensel deneyim haz verebilir, haz ve acı ile ilgili devam eden bir kafa karışıklığı olabilir. Kişi haz alırken üzgün ve ayıplanmış hissedebilir ya da açığa çıkaracağı duygulardan korktuğundan hazzı kısıtlayabilir. Başka durumlarda ise, tacizci güvenilen bir aile ferdiyse ve istismar yakınlık (bazen çocuğun alabildiği tek yakınlık) kisvesi altında ise, duygusal hazzı suçluluk ve

utanma eşlik edebilir. İkinci çakranın bütün alanı şiddetle sarsılır. İstismardan kurtulanlar sıklıkla kendi bedenleri tarafından ihanete uğramış hisseder ve sinyalleri hepten yok saymayı tercih eder. Duyumlara gömülü bu çelişkili mesajları ayırt etmek uzun ve zorlu bir süreçtir.

İstismarı bilinç alanına getirmek, etkilerini öğrenmek, şifalanma sürecine katılmak, kişinin hayatında derin değişiklikler yaratır. Cinsel istismarın etkilerini iyileştirmek mümkün ve artık şifalanma sürecine yardım edecek pek çok eğitimli terapist, gruplar ve kitaplar (kitabın sonundaki kaynakçaya bakın) var.

TECAVÜZ

Tecavüz, adı üstünde ikinci çakraya bariz bir saldırıdır. Cinselliğin güç ve şiddet için kullanılması, birinin sınırlarının ve onurunun ihlali, içerideki ruhun sindirilmesi ve imha edilmesi; hepsi bütün çakra sistemine saldırır. İkinci çakra, sistemde dışarının içeri girdiği ilk yerdir (açık bir sistem olmanın ilk kapısı), tecavüzün yarattığı ihlal bütün sistemi kapamaya zorlayabilir. Çocuk istismarı için sıralanan bütün etkiler, bir yetişkin tecavüze uğradığında da geçerlidir. Çocuk istismarından kalan yaralar varsa tecavüz sadece travmatik olmakla kalmaz, aynı zamanda eski olayları da yeniden canlandırır. Ana alt çakra temellerimiz ne kadar güçlü olursa iyileşmemize yönelik kaynaklarımız o kadar iyi olur.

KÜRTAJ

Kürtaj küçük bir çocuğun başına gelen bir istismar değildir fakat yine de kadının ikinci çakrasında derin etkilere sahip olduğu için burada ele alınması gerekir. Duygusal seviyede, kürtaj ahlaki mücadele içerir ve kişinin görüşleri ne kadar liberal olursa olsun karar asla kolay değildir. Neredeyse her zaman karara bir duygu karmaşası, çoklukla da suçluluk ve korku eşlik eder, derin yas ve kayıp hissine yol açar. Ayrıca kürtaj, bedeninin hamileliği sürdürme şeklindeki normal sürecini kesintiye uğratır. Anestezi ile yapılırsa da ikinci çakra organlarına bir saldırı vardır, böyle bir yaranın iyileşmesi zaman alır ve nadiren böyle bir zaman tanınır.

Henüz çok kısa süre önce kürtaj olmuş bir kadın kendine bir tecavüz kurbanına davranacağı duyarlılıkla davranmalıdır çünkü rahim kürtajda bir anlamda tecavüze uğrar. Çocuğun muhtemel ruhuna yönelik bir ritüel ve diyalog kurmanın yanı sıra, operasyon öncesi, operasyon sırasında ve

operasyon sonrasında bedenle diyalog kurmak da faydalı olur. Birazdan ne olacağını bedene anlatarak süreçte bedeni rahatlatabiliriz ve bittiğinde bedeni yatıştırabiliriz. Yasınızı duyabilecek bir arkadaşına sahip olmak ve bir günlüğe yazmak ya da duygularınızla baş başa kalmak önemlidir.

Kürtaj ile ilgili politik havanın fırtınalı olması pek iyi gelmez. İstenmeyen bir hamilelik ile uğraşan bir kadın zaten yeterince acıdan ve travmadan geçiyordur ve zor da olsa kürtaja karar vermişse, ihtiyacı olan ağılanma ve ayıplanma değil, sevgi ve destektir.

İSTİSMARIN GENEL ETKİLERİ

Hazzı hem arayan hem de reddeden, cinselliğin karmaşık bir hal aldığı, yanlış yönetildiği ve yanlış yaklaşıldığı, mekanikliğin bedendeki duyumsamaları reddettiği bir dünyada ikinci çakradaki yaralar çok ve derindir. İkinci çakranın gelişimini tıkayan her şey iki bağlantıyı zedeler: Bedenle zihin arasındaki içsel bağlantı ve iç dünya ile dışarıdakini bağlayan dış bağlantı; ben ve öteki, ruh ve çevre. Bu bağlantılar olmadan Alexander Lowen'in dediği gibi "bedenlenememiş ruh ve inancını yitirmiş bir beden olarak ikiye ayrılmış oluruz."⁽ⁱ⁾

Dokunsal uyarım ve beslenmeden yoksun kalındığında, kelimenin tam manasıyla temassız, kırgın, izole, ayrı tutulmuş, bağlantısız ve son olarak da yanlış bilgilendirilmiş olarak kalırız. Eğer duyumsal kanalları-
mız kapanırsa, bilgi girdisi yığınımızı tıkarız ve kendi dünyamıza kapanırız. Kendi duygularımızla teması koparmış olduğumuzdan başkalarının duygularından da kopuk oluruz ve dördüncü çakraya gelmek için gereken empati ve şefkat temelimiz eksik olur.

Eğer hareket yoluyla ifade reddedilirse bedenimiz katılaşır ancak bunu bloke etmek büyük miktarda enerji gerektirir. Reddedilme korkusundan dolayı bütün davranışlarında kontrollü olmaya çalışan bir çocuk, fiziksel ruhaflığından ve kişisel konforsuzluğundan anlaşılabilir ölçüde ağır bir şekilde zırhlıdır. Genellikle esneklik ve yeni fikirlere, alternatif yaşam biçimlerine, maceralara ve olasılıklara açık olma noktasında eksiklik çekilir. *Reddedilen* artık *yansıtılan* olmuştur, katılık duygu âleminde yasaklanmış olan tutku ile alevlenerek şiddetli şekilde yargılayıcı olabilir.

KARAKTER YAPISI

ORAL: ÂŞIK

Samantha gözlerinden yaşlar akarak kanepeme oturdu. Sesi de bedeni gibi ağır ve yavaştı. Bana ilk olarak, depresyon ve aşırı yeme alışkanlığı nedeniyle geldi ama şimdi hayatını paylaşmayı umduğu kadınla olan ilişkisini kaybetmekten ötürü yaşadığı derin çaresizlikten dolayı gelmişti. Terkedilmiş ve ihanete uğramış hissediyordu. Kendini parçalanıyormuş gibi hissediyordu. Onu düşünmeden duramıyordu. Kendisi ile ilgilenmekte, işine odaklanmakta sorun yaşıyor ve zaman zaman intihara meyilli hissediyordu. O gün, geleceğe dair tüm umutları tükenmiş, sanki sevgilisi olmadan sonsuza dek kaybolmuş gibi hissediyordu.

ŞEKİL 2.1. ORAL KARAKTER YAPISI (ÂŞIK), YETERSİZ BESLENMİŞ ÇOCUK

BİRİNCİ ÇAKRA Yetersiz	İKİNCİ ÇAKRA Aşırı	ÜÇÜNCÜ ÇAKRA Yetersiz	DÖRDÜNCÜ ÇAKRA Aşırı
Boşluk ve terk edilmişlik hissi	Muhtaç, bağlanan	Yetersiz yüklü, uyusuk	Sevginin her şeyi çözeceğine inanır
Kendini oluşturmakta zorluk, beden çökmüş görünümde	Muhtaç	Öfke eksikliği, sinirlenmekten korkma	İlişkide fazlaca bağlı, sadık
Bacaklar bedeni desteklemez, kendi iki ayağı üstünde duramaz, dizler kilitli	Dokunulmaya, beslenmeye, sekse hasret	Kas tonusu zayıf	Çok sevecen, nazik, şefkatli, anlayışlı
Yokluk; asla yeterince yok	Duygusal yönden tepkisel	Güç seçeneklerini tanımaz	Karşılıklı bağımlı
Bırakma korkusu	Birleşmek ister	Özellikle ilişkilerde kendini itibarsızlaştırır	Kolayca reddedilmiş hisseder
	Yoksun hisseder	Zayıf özsaygı	
		Kolaylıkla cesareti kırılır, talepler imkânsız gibi gelir	

BEŞİNCİ ÇAKRA Aşırı	ALTINCI ÇAKRA Dengeli olabilir	YEDİNCİ ÇAKRA Yetersiz
Boşluğu konuşma gibi oral eylemle doldurur	İki yönde de kendini ortaya koyabilir	Daha çok kalp yarasını iyileştirmek için, birlik arayışı ile spiritüel bağlantı
İnsanlarla konuşarak bağ kurar ve bunu onların ilgisini üzerinde tutmak için (sevgi almak için) kullanır	Çok hassas sezgiler için başkalarına odaklı	Spiritüel olarak ebeveyn-çocuk ilişkisini aynalayabilir (yani çocuğu), ilgilenilmek ister
Toyca iletişim, ihtiyaçlarını direk olarak istemez	Topraklanmadan gelen eksik enerji üst çakralara ulaşamaz	Zekâ hesabıdır; ihtiyaçları karşılamaya takılı kalmış
Sesi çocuk gibi ya da üzgün	Boşluğu doldurmak için hayal kurar	

Samantha oral karakter yapısının bir örneği. Kaybolmuşluk ve çaresizlik hisleri bayağı gerçek. Eğer onun bedeninde olabilsek, yıkıcı boşluğu sanki biri fişi çekmiş ve bütün yaşamsal kaynakları kapatmış gibi hissederdik. Dik oturmak bile zor olurdu. Çökmek ve iki büklüm olmak ve birinin bizi tutmasını isterdik. Kollarımız hissizce iki yanımızdan sarkardı. Sevgilimizin kalması ve bizimle ilgilenmesi için ona tutunup, affetmek ve özür dilemek isterdik. Terk edilmek her yönüyle gerçek ve tanıdık gelirdi çünkü daha önce başka ilişkilerde de aynı yerde olmuş olurduk. Yasımızın içinde kaybolurduk.

Oral karakter, istediğine ulaşmak için büyük bir çaba göstermez. Bu kısmen güçlü bir isteğin eksikliğindendir, kısmen de ulaşma korkusundan. İsteddiği şeyi bir şekilde ona ulaşmaya çalışmadan elde etmeyi umar, böylelikle korktuğu hayal kırıklığından kaçabilir.

ALEXANDER LOWEN

Freud'un psikoseksüel aşamalarında, birinci ve ikinci çakra gelişimsel olarak birincil odak noktasının beslenme ve fiziksel temas olduğu oral dönem ile ilişkilidir. Eğer bu aşamada yoksunluk olursa, çocuk ihtiyacı olan enerjiyi alamaz ve gerçekten de kendini oluşturmakta sorun yaşar. Yoksunluk çoğunlukla duygusal yöndendir, anneden uzun süre ayrı kalma, çok az temas, çok az ilgi gibi ama yeterince yiyecek olmaması, memeden çok erken kesilme ya da annenin çocuğunu besleyecek yeterli enerjisinin

olmaması şeklinde fiziksel yönden de yaşanabilir. Çalışan ya da yalnız annelerin çok olduğu bugünlerde ve bu çağda bir annenin çocuğuna hem duygusal hem de fiziksel olarak bunları sağlayamaması için pek çok sebep var. Sonuç, birinci çakranın köklenme (topraklanma) ve yapıyı oluşturmadaki yetersizliği ile ikinci çakradaki aşırı muhtaçlık halidir. Oral karakteri *yetersiz beslenmiş çocuk* olarak düşünebiliriz (bkz. Şekil 2.1).

Biyoenerjide Oral karakter; bağlı, bağımlı ve muhtaç olarak görülür. Beden yumuşak ve az gelişmiştir, bazen zayıf ve çökük, bazen de fazla kilolu ama gevşek. Genellikle göğüs çöküktür, kaslar ve etler teslimiyetle sarkıyor gibi görünür (bkz. Sayfa 21 Oral Karakter). Yoksunlukları nedeniyle Oral tiptekiler, kronik olarak yetersiz yüklenmiş durumdadır.

Depresyona eğilimlidirler ve genelde enerjileri düşüktür. (Şizoid/Yaratıcı karakterde olan) *Burada var olma* haklarını pek sorgulamazlar. “Hayatta kalacak mıyım?” sorusuyla pek ilgilenmezler, onun yerine “Ben isteniyor muyum?” diye sorarlar. Onların meselesi yemekten ve sevgiden yana tatminkâr derecede beslenebilmek çevresinde döner. Çaresizce sevmek isterler; bu özlem hayal kırıklığı ile sonuçlandığında ki genelde böyle olur, rahatlamak için yemeğe ve oral eylemlere dönerler.

Şizoid geri çekilirken, Oral yoksunluğa karşı bir savunma olarak bağlanma ve birleşme arayışındadır. Bu, çocuğun kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılayamayıp, normal hissetmek için enerjiyi dışarıdan almasının gerekmesi ile ilgilidir. Bu yüzden, Oral kişilik sevildiğinde enerjik ve bütün hisseder. Besleyici, fedakâr, anlayışlı ve sadık bir partnerdir. Bağlanır ve derinden sever, bu nedenle de daha nazik ismi Âşık'tır. Âşıklar sevmekten, sınırları eritmekten, kırılabilecekleri halde yakınlaşmaktan korkmazlar. Çok derinden sevdikleri için bir ilişkiyi kaybetmek özellikle kafa karıştırıcıdır ve karşı tarafın sevgisinin neden kendilerinininki kadar derin olmadığını anlayamazlar. Bağlılıkları genelde sıkı sıkı tutunma şeklindedir ki bu da elbette insanları uzaklaştırıp sorunu sürekli hale getirir. Reddedilme onların en büyük korkusu olur.

Âşık karakter tipi başkaları ile etkileşime girdiğinde neşelendiğinden, bu savunma bir tuzak olsa da kendilerini başkalarına hizmet etmekte bulurlar. Hizmet etme yoluyla kişi görünüşte istenir hissetmenin yanı sıra ihtiyaçlarının karşılanması hakkına da sahip olur. Oral kişilik başkalarını düzeltme ve düzenlemeye yönelik saplantılı ihtiyacı ile karşılıklı bağımlılık için en öndeki adaydır.

Sürekli verici olmanın bitkinliği içeride daha büyük bir boşluk yaratır ve bu da Oral yapının kısır döngüsüdür. Almak için verirler ama nadiren verdikleri ile orantılı olarak alabilir olmak onları daha da tüketerek iyice muhtaç hale getirir. Çoğunlukla, oral karakter tükendikçe daha da çok verici olur. Bu döngüyü kırmak kişinin kendini fiziksel, duygusal ve spiri-tüel olarak beslemeyi öğrenmesi ile olur. Kendi teknemizi doldurmamızla muhtaçlığımız azalır ve daha iyi alabilir hale geliriz. O zaman verişimiz de boşluktan değil daha olgun bir yerden olur.

İsminden de anlaşıldığı gibi, Oral karakter genelde yemek pişirme, yemek yeme ve sigara içme, alkol alma, aşırı konuşma ve ısırma gibi diğer oral eylemlerde takılıp kalır. Sindirdiğimiz tek katı olan yemek, destek ve sağlamlık sağlayarak eksikliği duyulan duygusal beslenmenin yerini tutar. Gerçekte bu, bir çeşit beslenme-destek, güç ve tahammül edilemez boşluğu dolduracak bir çeşit içsel mevcudiyet verir. Ne yazık ki aşırı yeme sağlıklı topraklanmayı engeller şekilde uyuşukluk ve atalet verir. Ağır bir bedene sahip olmak dünyaya demirleyecek kadar ağır olma hissi verir, kendini bir anlamda annenin bedeniyle sarar ve gerektiği zaman verilme-miş olan konforu üretir. Yemeyi kısmak anksiyete ve depresyon yarata-bilir, pek belirgin bir odağı ve içeriği olmayan boşluğu açığa çıkarabilir.

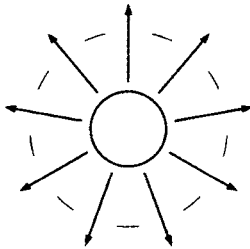
Oral/Âşık tipler sevginin her şeyi çözeceğine inanır. Fedakâr anne, kendini adamış eş ve sadık işçi olurlar. Kendileri diğer insanlarla olan iliş-kilerinde sınırlara pek ihtiyaç duymadıklarından, başkalarının duvarları-nı yıkmakta iyidirler. Başka insanlar sınırlar çektiğinde, hayır dediğinde veya ayrılık yarattıklarında kafaları karışır. Sınırlarının olmayışı başkaları tarafından reddedilmelerine neden olur ve bağımlı olma-reddedilme-gü-vensizlik-sıkı sıkı tutunma-reddedilme kısır döngüsünü sürekli hale ge-tirir.

Oral tiplerin saldırganlığı pek gelişmemiştir ve nadiren sinirlenirler çünkü enerji düzeyleri düşüktür ve sinirlenmek en büyük korkuları olan reddedilme riski yaratır. Saldırı olmadan Oral karakter birinci çakranın karakteristik özelliği ve hayatta kalma için gerekli olan katı belirgin sınır-ları oluşturmakta zorlanır. Özdisiplin, sınır oluşturma ve üzerine daya-tılan bir yapıyı kabul etme (iş ya da okul gibi) büyük çaba gerektirir ve Oralların rahatsız olup direndiği anlamsız talepleri olan alakasız kavram-lar gibi görülürler.

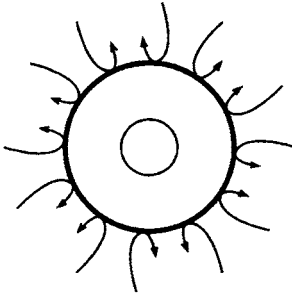
Oral karakter yapısına sahip olanları iyileştirmek, kendi ayakları üze-rinde durmalarını, güçlerini hissetmelerini, ayrı bir birey olmaları ve

özgürlüklerini tamamlamayı öğretmeyi içerir. Bedene enerji yükleyen ve özgürleşme akımını üst çakraları beslemek üzere yukarı gönderen saldırganlıklarını teşvik etmek yardımcı olur. Halihazırda aşırı çalışan ikinci çakralarını geliştirmelerine gerek yoktur, onun yerine bu aşırılığın hemen altındaki ve hemen üstündeki çakraları, yani irade ve topraklanmayı geliştirmeleri gerekir.

Güçlü sevme becerilerinin onlara özilgi ve spiritüel beslenme olarak geri dönmesi gerekir. İlk adım, onları aşırı duygusal hallerinden çıkarmak ve ayakları yere basar hale getirmektir.



Aşırı çalışan ikinci çakranın sınırları ve kapsama kapasitesi zayıftır. Cinsel ve duygusal ifadede çok az sakınma vardır ve enerji içeriden ziyade dışa doğru akar.



Yetersiz çalışan ikinci çakranın çok katı sınırları vardır ve özüne çok az enerjinin girmesine izin verir. Tükenmişlikten dolayı dışa dönebilmek için çok az itki vardır.

ŞEKİL 2.2. AŞIRI ÇALIŞAN VE YETERSİZ ÇALIŞAN İKİNCİ ÇAKRA

ÇAKRANIN AŞIRI YA DA YETERSİZ ÇALIŞMASI

İkinci çakra hareket etmekle ilgili olduğu için, aşırı ya da yetersiz çalışma bedenin içe doğru ve dışa doğru olan hareketini, aynı zamanda duygusal özdeşleşmeyi ve cinsel ifadeyi yansıtır. İkilik âleminden geçişimizde, güç merkezi üçüncü çakraya ilerlemek için sağlıklı bir denge kurmak elzemdir. İki kutbu muhafaza etmek, durumlar gerektirdikçe her iki uca gidebilecek bir esneklik gerektirir. Bir kutupta tek başına yeterli güç yoktur.

Pek çok insan bu çakrada aşırı ve yetersiz çalışma arasında salınır; kimisi majör cinsel aktivite dlerini işaretler şekilde yıllarca uzak durur ya da örneğin dinsel nedenlerle uzun süre bekretini korur, kimileri de bir gün içerisinde uç duygu dalgalanmaları yaşar. Birinin kendi merkezini koruması (birinci çakranın topraklanması ile ilişkilidir) sağlıklı dengeyi bulmak için şarttır. Bu denge sabit bir merkeze katı bir şekilde kısıtlanmadan ziyade, iç denge noktasının etrafında homeostatik [dengeleyici] salınımdır, tıpkı sallansa da alt kısmındaki ağırlıktan dolayı düşmeyen, tekrar ortada dengesini bulan hacı yatmazlar gibi. İkinci akranın fırtınalı okyanuslarında merkezimizi bulmak, devam etmemize müsaade eden zlmenin işaretidir (şekil 2.2).

ÇAKRANIN YETERSİZ ALIşMASI

Dave ne hissettiğini anlamakta zorlanıyordu. Bazen günlerce depresif moda giriyor ama kendisini neyin rahatsız ettiğini nadiren zebiliyordu. Evliliği sağlamdı ama tutkudan yoksundu. Seks ona bir zevkten ziyade görev gibi geliyordu. Küçükken çok az dokunulmuş bir ocuk olarak sevgi göstermekten rahatsızlık duyardı. Hayatta duygusal olarak hissiz olmaktan yakınıırken, karısının duygusal dalgalanmaları onun için tam bir muammaydı. Mesleğinde zel olarak mutlu değildi ama bir değişiklik yapmaktan korkuyordu. Bedeni biçimliydi ama katıydı. Dave'in ikinci çakra programı epey seyrek yazılmıştı. Sonuç olarak çakrası kendini kapatmıştı.

İkinci akranın yetersiz çalışması her şeyin ötesinde fiziksel, duygusal ve cinsel hareketin kısıtlanmasına neden olur. Bu bedende, kendini yumuşamaya ve hissetmeye bırakmakta zorlanan, katı ya da sarsak hareketler, sert eklemler ve katı kas yapısı görülebilir. Böyle birisi kalçalarda çok kısıtlı hareket, dizleri ve pelvisi bkmede güçlükle kaskatı bir şekilde yürür. (Bu yetersizliğin derecesine göre değişir, yetersizlik herkeste bu derece bariz olmayabilir). Pelvisinizi sabit tutarak yürümeyi bir deneyin, nasıl hissettirebileceğini anlayacaksınız. Bedenin geri kalanını da nasıl katı tutmayı gerektirdiğini hissedeceksiniz.

Kısıtlı hareket coşkunun bedende akışını engeller, i ya da yaşamsal enerjinin besleyiciliğini engeller, nefesi ve metabolizma hızını düşürür, duyguları yok eder. Sistemin bütünlüğü için hareket ve değişim şart olduğundan, ikinci çakranın yetersiz çalışmasıyla gelen katılık bizi kırıl-gan yapar. Bu kırıl-ganlığı korumak için sınırlar güçlü tutulur ki değişim

yaratacak ve katılığı tehdit edecek istenmeyen enerji dışarıda tutulabilsin. Duygularımızı serbest bırakırsak, bizi destekleyecek hiçbir şey yokken tavşan deliğinden aşağı düşeceğimiz yönünde bir inanç var. Çoğu insan için bu parçalanma gibi bir histir ve yeni hareketi destekleyecek uygun zemin olana kadar bu bayağı gerçek bir korku olabilir.

Zihinsel seviyede, kısıtlanmış hareket ve değişim korkusu fikirlerin tek kutuplaşması durumunu, yani bir şeyleri yapmanın tek bir yolu olduğu inancını yaratabilir. Bu da (genelde dini veya politik fanatiklikte olduğu gibi) katı ve saldırgan sınırlarla korunmalıdır. Yeni girdiye direnilir ve tek noktaya odaklanma, güçlü gibi görünen ama aslında kırılğan bir yoğunluk yaratabilir.

Haz enerjiyi merkezden çepere doğru yayılmaya davet ettiği için, yetersiz çalışan ikinci çakrası olan kişi kasılmış halde kalır. Böyle insanlar sert bir kendini kınama olmaksızın eğlenmek için kendine izin vermeyen bir iç eleştiriden dolayı hazdan kaçınma eğilimindedir. Bu reddediş enerjiyi olumlu ya da olumsuz sonuçlarla üst çakralara gönderebilir. Enerji, zıvanadan çıkmış aktivite, işkoliklik şeklinde üçüncü çakraya doğru hareket edebilir ya da yüksek yaratıcılık, dini coşkunluk, saplantılı sadelik ya da entelektüel uğraşlar şeklinde daha üst çakralara geçebilir. Haz, reddedilen bir benliğe dönüştüğünden, başkalarının haz alması haşın bir yargılama ile karşılaşılır.

Duygusal düzeyde yetersizlik ya (duygusal yönden soğuk bir evde yetişmede olduğu gibi) programlamanın hepten yokluğuna ya da yoğun durumlara tahammül etmek için duyguların bastırılmasına yol açar. Her iki durumda duygu eksikliği ve onun sonucu olarak bedensel duyum eksikliği, ikinci çakra yetersizliğine neden olan kaçınma stratejileridir. Bu, boşluk hissine, hayat hakkında donukluğa, sıkışma hissine (içsel hareket yokluğu) ve bir başınalık (tecrit) hissine neden olur. Bir çeşit vazgeçme, uyuşukluk ya da kötümserlik ve kendi ihtiyaçlarını hissetmekten yoksunluk ortaya çıkabilir.

Cinsel olarak, yetersiz çalışan ikinci çakra bastırılmış, yok edilmiş ya da var olmayan cinsel hisler şeklinde kendini ortaya koyar. Alt bedende hissizlik ya da tahrik ve tatminde güçlükler nedeniyle seks sırasında duygusal bağlantı kurmak zor olabilir. Seks ile ilgili ayıplama, yargı ya da basitçe şiddetli utanma, enerjiyi genişletip karşıdaki ile birleştireceğine sıkıştırılabilir. Cinsellik epey karmaşık bir konu olduğundan, seks korkusu aslında seksin açığa çıkaracağı, yeterince iyi olmama, bedenimizden

utanma, zayıf sınırlardan ötürü panik olma, iyi iletişim kuramamaktan korkma ve geçmiş yaralarla ilgili pek çok konunun içselleştirilmesi gibi duygulardan korkmaktadır.

Sosyal beceriler duygusal okuryazarlık gerektirdiğinden, ikinci çakradaki kasılma sosyal gerçeklikleri de etkiler. İçselleştirilmiş suçluluk ve utanç, sosyal ortamlarda kişiyi başkaları ile etkileşime girerken çok soğuk ve tutuk bir hale sokup belirgin tuhaflıkları tetikleyebilir. Kişi duyguları gizlenemez halde olmasına rağmen, duyguları yokmuş gibi algılanabilir. İkinci çakranın yetersiz çalışması genelde içine kapanma ile sonuçlanır.

ÇAKRANIN AŞIRI ÇALIŞMASI

Dana, hep duygusal haldeydi. Ona göre her şey derhal baş edilmesi gereken bir kriz gibi görünüyordu. Bazen capcanlı, enerji dolu ve etrafında olanlara ilham veren biri oluyordu. Ama bazen de sanki dünyası parçalanıyormuş gibi öfke dolu ya da iki gözü iki çeşme oluyordu. Yüksek derecede sosyaldi ve zamanının çoğunu telefonda ya da partilere giderek geçiriyordu. İlişkilerinde son derece tutkulu ve epey vericiydi. Derinden bağ kurmaktan hoşlanıyordu ve ilişkilerinin çarpıcı iniş çıkışları oluyordu. Sakince oturmakta, işlerine odaklanmakta ya da hazzı herhangi bir şekilde geciktirmekte güçlük çekiyordu. Onunla çalıştığımda iki yıldır ayıktı ama ondan önceki on yıldan uzun süre boyunca alkolikti. Dana'nın aşırı çalışan ikinci çakrası duygusal olarak doyurulmadığı çocukluğunu telafi ediyordu.

Aşırı çalışan bir ikinci çakra ile kişi en çok şiddetli duygusal deneyimlerde canlı hisseder. "Sinirliyim" ifadesi bir duyguyu anlık olarak yaşamaktan ziyade o duygu *olduğumuzu* ima eder. Bazı insanlar için herhangi bir şey *oldukları* tek zaman yoğun bir duygu hissettikleri zamandır. Yelpaze herkesin etrafında dans etmesi gereken bir merkez oluşturacak şekilde nefretten gözyaşlarına, heyecandan korkulara dalgalanabilir. Böyle kişiler için duygularını durumun gerçekliğinden ayırt etmek zordur. Korkularının kendi geçmişlerindeki bir şey ile ilintili olduğunu, ne tepki verecekleri ile ilgili seçenekleri olduğunu göremezler. Ayrıca duygusal olarak da aşırı hassas olabilir, bir şeylerin olup geçmesine izin veremez, her şeyi ciddiye alabilirler. Duygular çok kısa bir sürede vahşice, bir halden bir başkasına geçebilir.

Bu tipte, bilinçdışı güdülere dayanan yukarı akım, bilinçli anlamamanın aşağı doğru olan akımından daha aktiftir. Bir ailede güçlü duyguları olan

kişi davranışlarını ailenin geri kalanına zorla kabul ettirebilir. Bu aşırılık, ailenin diğeri fertlerinde yetersizlik yaratır. Duygusal diktatörler bütün duygusal alanı alır ve geri kalan herkes kendi duygularından sıyrılıp, onların değışken, depresif modlarının etrafında dönmelidir.

İkinci çakrası aşırı çalışan biri, yetersiz çalışan ikinci çakraya sahip olan birinin izole olmasının aksine, şiddetle başkalarıyla olmaya ihtiyaç duyar. İnsanlara ve eğlenmeye bir bağımlılık, tek başına olmakta, sınırlar oluşturmakta ve hayır demekte beceri eksikliği vardır. İlgili gelişim süreci hâlâ birleşme ve bağımlılıktan biri olduğu için, ikinci çakrada takılı kalma bizi bu halde tutar ve bütünlenmeyi başkaları üzerinden ararız.

Ayrı olma özelliğini kavrama yetisi olmadan, kişinin kendi duygularını başkalarının duygularından ayırmasında güçlük olur (empatiklik). Yüksek derecede empat olan kişiler diğerlerinin ne hissettiğinin o kadar farkındalardır ki kendi hisleri ile temasa geçmekte sorun yaşarlar. Eğer depresif birinin etrafındalarsa, sanki bu kendi hatalarıymış gibi depresyonu kendi üzerlerine alırlar. Diğerleri mutluyrsa, onlar da mutludur. Bu sosyal, cinsel ve duygusal bağımlılıklarla sonuçlanabilir.

Çoğunlukla bu sosyal bağımlılık, kişinin derindeki duygularının önünü tıkama girişimidir. Başkaları ile birlikteyken, onlarla etkileşim halinde olmakla meşgulken ve onların ihtiyaçları ile ilgilenirken, dikkatimiz kendi korkularımız ve üzüntülerimizde değildir. Bu gelişim döneminde duygusal ihtiyaçların dışarıdan karşılanması gerektiğinden, bu düzeyde takılıp kalma kişinin kendisi pahasına başkalarına takılıp kalmasıdır; yaygın olarak *ilişki bağımlılığı* olarak bilinen durum.

Bu çakrada aşırılık olan sistemde, duyuların uyarılmasına yönelik bir hasret vardır. Hafif renkler, yemekler ya da çevresinde tekdüzelik isteyen yetersiz çalışan ikinci çakra tercihlerinin aksine, aşırı çalışan ikinci çakraya sahip kişi sürekli uyarıcı, değışim ve heyecan ister. Bu insanlar yüksek seviyede canlılığa sahiptir ki bu başta bir çeşit zenginleşme gibi görülür ancak uyarıcılar çok nadiren gerçek bir çıkıya kanallize olur ve kişi daha sakın bir halde olmaya çalıştığında kayıp ya da yalnız hisseder.

Cinsellikte aşırı çalışan ikinci çakra, bütün geri kalan sistemi yumurtalıklar etrafında yönlendirir gibi görünür. Genelde muhteşem sevgililerdir, Eros'un güdüsel enerjisine karşı duyarlıdırlar ve yakınlık, bağıllık, cinsel durumlarda hissettikleri ego geçerliliği ile gelişirler. Bunda bir sorun olmamasına rağmen, sevgili tercihlerimizdeki seçiciliğimiz hayatın diğeri yönlerinin üstüne çıktığında, onları yok sayan bir seks bağımlılığı

yaratabilir ya da gerçek yakınlık yerine sevgili fethine çıkma ile sonuçlanabilir. Sayı, niteliklerden daha önemli olur.

İkinci çakra su elementi ile ilişkilidir ve aşırı çalışan ikinci çakra zayıf sınırlarından dolayı içeriği beslemeden, suyun etrafa dökülüp saçılmasına neden olan zayıf bir kaptır. Kendini ortaya çıkarmaya yetecek kadar uzun bir süre birine bağlı kalmayı zorlaştıracak şekilde, sürekli harekete ihtiyaç duyulur.

Haz prensibine gelince, aşırı çalışan ikinci çakra o kadar hazza yönelimli olur ki başka herhangi bir şeyin başarılmasına müsaade etmez. Zorlukla karşılaşıldığında haz bağımlısı basitçe, “Bu çok zor ben dışarı çıkıp eğlenmek ve daha iyi hissetmek istiyorum.” der. Aşırı çalışan ikinci çakra enerjiyi kapar ve onun diğer çakralara geçmesine izin vermez. Bu yüzden, iradeyi teşvik etmek için gereken enerji anlık zevk isteği tarafından alınmış olur. Eğer bu zevk isteği eninde sonunda tatmin edilirse sorun yoktur ama döngü bağımlılık yaratır hale geldiğinde asla tatmin olmaz ve hep diğer dürtülere üstünlük sağlar.

BAĞIMLILIKLAR

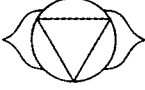
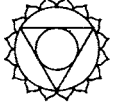
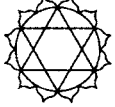
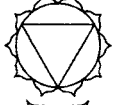
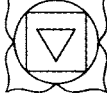
Bağımlılıkların çakralara göre sınıflandırılması zordur çünkü farklı maddeler farklı haller oluşturur. Bağımlılığın kendisi bile tek bir çakrada sınıflandırılmaz. Kimyasal bağımlılıkta, uyuşturucu seçimi hangi çakra da dengesizlik olduğuyla ilgili bize ipucu verir. Örneğin, uyarıcılar ya da yatıştırıcılar birincil olarak üçüncü çakra enerji dinamikleri ile ilgilidir, alkol ise birleşme yaratır, engellemeyi azaltır ve ikinci çakra ile ilgilidir. Aşırı yeme topraklanma girişimi olduğunda birinci çakra ile, haz arayışı olduğunda ikinci çakra ile ya da bloke edilen öfke ile ilgili olduğunda üçüncü çakra ile ilgilidir. Ama bütün bağımlılıklar bir duygu ya da bilinç durumu yaratma ya da reddetme girişimidir. Belli bir hâl yaratma girişimi bir tür telafi iken, reddetme bir kaçınmadır. Bu bize temel aşırılık ya da yetersizlik baş etme stratejimizi verir.

Alkol, bilinçli zihnin engelleyen kontrolünü azaltır ki bu da özgürleş-tiren akımın aşağıdan yukarı gelmesini, engellenmemiş taca doğru hareket etmesine ve enerjinin sistemden atılarak deşarj olmasına izin verir. Odaklanan ve sınırlayan aşağı doğru olan akım aşırı olduğunda, yaşam gücü kısıtlanıyormuş gibi hissedilir ve rahatlama onun baskın etkisini çö-kertmekle gelir. Alkolik biri, bu enerji yukarı geldikçe öfkesini salabilir ve daha önce bastırdığı şeyleri söyleyebilir. Engelleme ortadan kalktığında

spontane¹⁵ olup duygularını paylaşabilir, şakalar yapabilir ve canlı hissedebilir. Maalesef, bu kendini salmada bir bütünlük yoktur. İfade vardır ancak kabul çok azdır. Rahatlama sadece geçicidir ve yeniden yeniden tekrarlanması gerekir, bağımlılığa yol açan bir döngü oluşur. Bu, enerjiyi yukarıya göndermenin her zaman faydalı olmadığını açık bir örneğidir.

Bağımlılıkların tedavisi bu kitabın kapsamı dışında karmaşık bir süreç olmakla birlikte, döngüsel tekrar eden örüntülerin yeniden rotalandırılması ve duygusal gücün altında yatan deşarj, ikinci çakranın alanına girmektedir. Bağımlılık çoğu zaman bir duygusal yaralanmanın sonucu olduğundan, ikinci çakra şifalandırma prensipleri genel olarak geçerlidir. Bunlar; bedenin duyuları ile yeniden bağlantı kurma, istilacı duyguları deşarj etmeyi ve kapsamayı öğrenme, travma ile donup kalan hareketleri tamamlama ve ihtiyaçları anlamlandırıp uygun şekilde gidermeyi öğrenmedir.

¹⁵ Lat. *sua sponte*, kendi rızasıyla kendiliğinden. (e.n.)

7		Din, spiritüel uygulamalar
6		Halisünojenler [gerçeklik duygusunu değiştiren maddeler], marihuana
5		Uyuşturucular, marihuana
4		Tütün (sigara içme), şeker, sevgi, marihuana
3		Amfetaminler [sentetik uyarıcılar], kokain, kafein, iş, öfke
2		Alkol, seks, eroin
1		Yemek, kumar, alışveriş, iş

ŞEKİL 2.3. ÇAKRALAR İLE İLGİLİ BAĞIMLILIKLAR

LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK

İKİNCİ ÇAKRAYI ŞİFALANDIRMAK

Duygular ve cinsellik hakkındaki kültürel tutumlarımızda o kadar çok eksiklik var ki bu çakrayı iyileştirmek, kişisel benliğimizin ötesine geçen muazzam bir görev. Sağlıklı cinselliğin nasıl görüldüğü ile ilgili son sözü kim söyleyebilir? Duygusal bir tepkinin uygun düzeyi nedir? Duygusal işimizi ne zaman tamamladık ki? Saldırgan sesler ve görüntülerle dolu dünyaya hissel kanallarımızı nasıl tamamen açabiliriz? Başkaları kendi cinselliklerinde yaralanmışken, doğası gereği onların da bir parçası olduğu sağlıklı ve

Hissetmediğimiz şeyi
iyileştiremeyiz.

JOHN BRADSHAW

tesirli bir cinselliği nasıl yaşayabiliriz? Eğer iyileşmiş ikinci çakra için bir mihenk taşı varsa, o da kişinin kendi özündeki sağlamlığı kaybetmeden değişikliği kucaklama becerisidir.

İkinci çakra meselelerinin şifalandırılmasının bütün karmaşıklığı bir kitabı bütünüyle doldurur. Aslında sırf cinsel tacizi şifalandırma üzerine birçok cilt var ki buna ek olarak duygusal istismar, içsel çocuk çalışması, nesne ilişkileri, ağa düşme ve hareket odaklı terapiler var ve bunların hepsi direkt olarak ikinci çakra ile ilişkili. Benim paylaşacağım iyileştirme teknikleri çakra teorisi ile ilgili olanlarla sınırlı olacak.

İkinci çakrayı iyileştirmek daha çok aşırılığı ya da yetersizliği merkeze doğru yönlendirme meselesi. Temel dayanak çok basit: Hareketin kısıtlı olduğu yerde tutma örüntülerini belirle ve hareketi teşvik et. Hareketin aşırı olduğu yerde ya baskı azalsın diye bırakarak ya da artmış duyum veya heyecana tahammül etmeyi öğrenerek dahil etmeyi/kapsamayı öğren. Bu, ince akımlara ve bedende akan dürtülere dikkat kesilmeyi gerektirir.

DOĞAL ŞIFALANMA SÜREÇLERİNİ YENİDEN KURMAK

Bedenin kendi şifalanma süreçlerine sahip olduğunu anlamak gerekir. Bir yerimizi kestiğimizde, yarayı temizlemek ve bandajlamak önemlidir ama doğal şifalanma süreci bandajın altında kendi başına devam eder. Şifalanma ve kendini koruma için biyolojik olarak içsel dürtülerle donatılmış durumdayız ve bu güdüler travma ya da sürekli stres sebebiyle kesintiye uğradığında, bütün temelimiz ve enerjinin serbest akışı bozulur.

Bedende akan enerji, bedenin dengeyi kurma yoludur. Akışı serbest bırakırken ona güvenli bir muhafaza sağlamak şifalanmanın çoğunu teşvik eder. Bu, bizi sıkıştıran örüntüleri bırakıp genişlememize izin veren, özgürleştiren akımı yeniden kurar. Özgürleştiren akım bilince doğru girdiğinde, anlamı daha büyük bir bağlam ile birleşir. Bu tezahür akımını aşağı doğru getirerek duygusal enerjiyi yapıcı sonuçlara kanalize eder.

İkinci çakranın şifalandırılmasında her zaman, hareketin ve duyguların önemli olduğu bedenin kendini iyileştirme süreci gibi hareket ederiz. Hareket kısıtlandığında iyileşme süreci de kısıtlanır. Eğer birinin bir duruma olan doğal iç tepkisi kesintiye uğratılırsa, o zaman sürekli benzer bir durumu tekrar yaratma ve ilk örüntüyü tamamlamaya yönelik bir eğilim olur. Eğer tıkanma ciddiye benzer durumlar tamamlanmaya izin vermez ve bizi çözüp üstesinden gelemediğimiz, tekrar eden olumsuz travmalar döngüsüyle umutsuzca baş başa bırakır.

BUZU ÇÖZMEK -

HAREKETİN SERBEST AKIŞINI YENİDEN KURMAK

Ray ofisime ilk olarak boynundaki tekrar eden ağrı yüzünden gelmişti. Fizyoterapi, kayropraktik¹⁶ çalışma, masaj, klasik psikoterapi ve boşu boşuna başka bir sürü tekniği denemişti. Ağrının organik herhangi bir sebebi olmadığından, bir takım zihin-beden meselelerinin iş başında olduğunu biliyordu. Bedenini nasıl katı tuttuğunu ve boynunu çok az hareket ettirdiğini, ellerini ve kollarını göğsüne yakın tuttuğunu görebiliyordum. Enerjisi sıkışmıştı. Biyoenerjik çalışmaya ilk başladığımızda hemen olumlu yanıt vermişti. Kolayca enerji yüklenmiş ve sallanma hareketiyle kolaycadeşarj olmuştu ki bu daha sonra ellerinin ve kollarının rastgele hareket edebilmesine dönüşmüştü. Bu donma tepkisinin ardında belli derecede bir travma olduğunu bilerek dikkatle ilerledim ve travmanın asıl konusuna girmeden önce birkaç hafta boyunca nazik şarj-deşarj çalışması yaptım. Bu enerjinin, bir düdüklü tencerede olduğu gibi kapak açılmadan önce yavaş yavaş salıverilmesi gerekiyordu. Onu, bedeninin hareket etme becerisi ile daha derinden bağ kurmasını sağlayacak şekilde çeşitli el ve kol hareketleri yapmaya teşvik ettim.

Blokajın baskı altında tutulan enerji olduğunu anladığımdan, enerjiyi oradan çıkarmak için asıl meseleleri açmam gerektiğini biliyordum. Kollara hareketliliğini tekrar kazandırmak bir açıklık yarattı ve onun güçsüzlük hissini azalttı. Kademeli olarak hikâyesini dokumaya, açığa çıkan duyguları harekete yönlendirmeye başladım ki bu da sonradan rastgele hareketlerden amaçlı ifadelere doğru evrildi. Kollarını içsel ihtiyaçlarına yönelik kullanabilmeye, destek almak için uzanmaya ya da sınırları kurmak için itmeye başladı. Sınırlar ile bir güç ve topraklanma hissi kurulmuş oldu ve daha derin duygusal malzeme ile çalışmak artık güvenli

Travma yalnızca birey tehlide uyum sağladığında (normal bir tepki) ama sonrasında yeniden uyum sağlamakta zorlandığında ya da tehdit öncesi işleyişine dönemediğinde gerçekleşir. Bu donma refleksi ile sonuçlanan ve travmatik belirtilere yol açan engellenmiş (ya da durdurulmuş) kaç-savaş tepkisidir.

PETER LEVINE

¹⁶ Özel tekniklerin kullanıldığı ve el ile uygulanan yöntemlerin temel adıdır. Özellikle kas-iskelet sistemine ait fonksiyonel bozuklukların düzeltilmesinde kullanılmaktadır. Eklem yapılarının sıkışması (immobilizasyonu) ile oluşan ağrılı durumlar ve sinir sistemi üzerinde oluşan baskıların giderilmesinde oldukça etkili bir yöntemdir. Kaynak: <https://www.kayropraktist.com/chiropractic>. (e.n.)

hale geldi. Yavaş yavaş bedenindeki buzu erittik ve duygusal akışı yeniden sağladık.

Bir organizma tehdit edildiğinde, “savaş ya da kaç” durumuna hazırılık olarak bedendeki enerji akışı artar. Eğer ne kaçmak ne de dövüşmek mümkünse (bir çocuğun babası tarafından dövülmesi gibi) o zaman beden enerji yüklü olsa bile bu dürtüleri bastırmamız gerekir. Üstesinden gelemediğimiz tekrar eden travma bizi bu aktifleştirme ve engelleme çelişkisinde yaşamaya iter. Bu, *tonik hareketsizlik* ya da *donma*, refleksif olarak bilinen bir çeşit donma şiddeti ile sonuçlanır. Avcıları kandırmak için ya da travmanın etkisini azaltmak için ölü taklidi yapmak hayvanlar âleminde doğal biyolojik bir tepkidir. Donma, kısmi olarak bedenden çekilmemizi ve gerçekleşecek acılı duyumsamalardan kopmamızı sağlar. Eğer bir travmayı engelleyemiyorsak, kopma iyi bir savunmadır. O ani deneyimin içindeyken farkındalığımızı körelterek deneyimin altında ezilmekten kurtulmamızı sağlar.

Bedensel terapist Peter Levine, tekrar eden travma ve istismarın bedende yarattığı kronik donma tepkisi üzerine çalışmıştır. Travma etkinleştğinde kişi sanki üşümüş gibi titremeye başlar. Aslında, hareketimizin içinde sıkışmış, kendi içimize çekilmiş şekilde süreç içinde çok fazla enerji sarf ederek donmuş gibi katılaşırız. Hayvanlar âleminde bu donma tepkisi kalıcı değildir. Travma sona erdiğinde hayvan titreyebilir, donmuş enerjiyi atmak için düzensizce hareket edebilir ve sonunda da doğal haline döner.

Eğer travma tekrar ediyorsa, sürekliyse ya da deşarj olacak güvenli veya rahat bir yer yoksa, o donan enerjiyi salmayı başaramayız. Benliğimizin belli bir kısmı travma içinde sıkışıp kalır ve enerjinin serbest ifadesi engellenir. Peter Levine’in açıklaması çarpıcıdır:

Tehlikeye etkin şekilde yanıt veremediğimiz zaman sinir sistemi-miz tehlikeyi devam eden bir olay olarak algılar ve o da psişemizde donup kalır. Sinir sistemi, olanların altında ezildiğinde, kaslarımızda çelişkili mesajlar gider. Birlikte hareket edemezler. Hareketler akışkanlığını yitirir. Sarsak, katı ve düzensiz olurlar ki bu da olaydan kaynaklanan kaygıyı (anxiety) sadece şiddetlendirir. Deneyim yeterince şiddetli olduğunda sistem tamamen çöker. Beden/zihin bunu endişe, çaresizlik, yenilgi ve depresyon olarak deneyimler.^(k)

Eğer donma hareketsizlik yaratıyorsa, o zaman çözölme bedenın doğal hareketliliğini serbest bırakmayı içerir. Hareketsizliğin travmatik etkilerinden kurtulmak, tıpkı bir organda donma sonrası dolaşımın yeniden canlandırılmasında olduğu gibi şiddetli acı uyandırabileceğinden, bu yavaş yavaş yapılmalıdır. Blokaj ne kadar yaygınsa, travma ne kadar büyükse, orada hapsolan enerji de o kadar fazladır. Bu enerjinin salınımı yavaş ve özenle yapılmalıdır.

Sinir sisteminin aşırı yüklenmesinden kaçınmak için, işler sarpa sardığında kullanılabilecek bir destek noktası, topraklanma noktası sağlamak önemlidir. Bu, hayali ya da gerçek, güvenli ve tanıdık bir anı, rahat hissettiren bir beden duruşu ya da içsel bir güç kaynağı olabilir. Akışın önündeki baraj kalktığında, ona kapılıp aşağı yönde sürüklenmemek için destek alacağımız sağlam bir kaya gerekir. Enerji salıverilirken, birinci çakranın sağlamlığı ile topraklanması için bir destek noktası tutmak gerekir. Bu da duyguların bedendeki duyumsamalar ve dürtülere çevrilmesi ile olur. “Bu hiddeti hissettiğinde, bedenindeki duyumsamalar neler?” “Ellerin bu enerji ile ne yapmak istiyor?” Bedendeki duyumsamadan destek noktası alındığında enerji bir anlam bulmak üzere yukarı doğru hareket edebilir. “Bu hiddet çocukken babanın sana yönelttiği türden bir hiddet mi?” “Bu utanmayı, başarı seviyenden ziyade terk edilmenin bir sonucu olarak görebiliyor musun?”

Ayrıca yavaş ilerlemek ve deneyimin bölümlerini parça parça eklemek de oldukça önemlidir. Levine bu yavaş yavaş eklemeye *titrasyon* diyor. Titrasyon, kimyasalların her seferinde patlamayacak kadar az miktarda karıştırılması demek. Böylelikle, bütün hacim/yoğunluk bir kaza yaşanmadan birleşiyor. Travmatik durumlarda, sinir sistemi olaya olan tepkisini kademeli olarak dengeler. Sinir sisteminin altında ezilmeden azar azar baş edebileceği ölçüde bir deneyim, tamamen iyileşmeyi sağlayabilir. Bu karmaşık bir prosedür ve Peter Levine’in *Waking the Tiger: Healing Trauma Through the Body*¹⁷ kitabında anlatılıyor.

¹⁷ Peter A. Levine, Ann Frederick, *Kaplanı Uyandırmak, Travmayı İyileştirmek*, Butik Yayınevi, İstanbul, 2013. (e.n.)

SUÇLULUĞU ETRAFLICA ELE ALMAK

Tekrarlayan travmatik durumlara dayanan kişi, bu travmaya, travma her ne olursa olsun, kendisinin sebep olduğuna dair istilacı bir suçluluk duygusuna yatkın olur. Suçluluk, travmanın neredeyse evrensel izidir.

PETER LEVINE

Suçluluk ile ilgili çalışmak, belli bir zamandaki eylemlerimizi etkileyen güçleri incelemekle başlar. Okulda başarısız olduğu için suçluluk duyan bir çocuk için, ailedeki dengesiz durumların kendi derslerine konsantre olmasına engel olduğunu anlamak önemlidir. Muhtaç hissettiği için suçluluk duyan kişi için, geçmişte ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek önemlidir. Ancak geçmişte olanların adını koyarak şimdi suçluluk duyduğumuz şeyleri değiştirebiliriz. Bu, sebep olduğumuz şeyler için hiç

sorumluluk almamalıyım demek değildir fakat bu sorumluluğu uygun bağlamında görebilmemize izin verir. Burada suçluluğun içinden ilerlemenin bazı adımları veriliyor:

1. Suçlulukla yapılan davranışı bir bağlam içine koyun. Böyle bir zamanda üzerinizde etkili olan güçler neler?
2. Bu davranışın altında yatan motivasyon, itici güç ve ihtiyaçlar neler? Neyi tatmin etmeye ya da başarmaya çalışıyorsunuz?
3. Bu davranışın sizin için modellendiği yerlere bakın (Annem her zaman bir tartışmayı böyle idare ederdi. İşlerimi yaptırmanın yolu olarak bunu öğrendim. Babam okulunu bitirmedi).
4. Bunun altında yatan ihtiyaçların direkt olarak ve daha uygun şekilde giderilmesinin yollarını bulun.
5. Ne şekilde zarar verdiğinizin bir dökümünü yapın ve onları telafi edin. Eğer nasıl telafi edeceğinizden emin değilseniz, genellikle sorabilirsiniz. Eğer zarar verdiğiniz kişi artık ulaşılabilir değilse, konuyu daha geniş bir şekilde ele almayı deneyin. Bir kadın sığınma merkezine bağışta bulunun ya da zaman ayırın. Birinin terapi ücretini ödeyin. Birine okul işlerinde yardım edin. Kamu hizmetinde gönüllü olun.
6. Yeni davranışınızı planlayın.
7. Kendinizi affedin ve hayata devam edin.

Eğer haz almak ya da kendinize zaman ayırmak gibi masum davranışlardan dolayı suçluluk duymaya devam ediyorsanız, aşağıdaki soruları kendinize sorarak bu inanç sistemini inceleyin:

Seks kötüdür ya da kendine zaman ayırmak ben-cilcedir diyen inanç sistemi ne? Nereden kaynak-lanıyor? Bunu nereden öğrendiniz? Bu inanç kime hizmet ediyor?

Bu inancın içindeki değerlerin etkileri neler?

Sizin kendi inancınız ne ve neye dayanıyor?

Eylemlerinizin sonuçları neler? Kendinize mi yoksa başkasına mı zarar veriyor? Eğer eylemlerinizin doğru olduğunu düşünüyorsanız nasıl destek alabilirsiniz?

Sağlıklı suçluluk vicdanınızın duygusal özüdür. Bu, inançlarımıza ve değerlerimize ters düşer şekilde davranmanın sonucu olan duygudur.

JOHN BRADSHAW

DUYGUSAL ÇALIŞMA:

HİSSETME HAKKIMIZI GERİ KAZANMA

İkinci çakrayı şifalandırmak, hissetme hakkımızı geri kazanmayı içe-rir. Bu hakkı geri kazanmaktaki ilk adım, hislerimizi tıkayan suçluluğu uzaklaştırmaktır. Onları, bizi etkileyen durumlara verilen doğal tepkiler olarak görmeyi öğreniriz.

İstismar ile ilgili duygular ezici ve çelişkili olabilir. Hem yoğun özlem ve hem de ihanete uğramış hissedebiliriz, aynı zamanda hem yardım alma isteği hem de geri çekilme hissedebiliriz. Hem yayılan bir öfke hem de sı-kıştırıcı bir korkuyu aynı anda hissedebiliriz. Kimi zaman güçlü duygular hissedebilir, kimi zaman da hissizlik yaşayabiliriz.

Duygular eylemlerin (üçüncü çakra) öncüleridir, doğurduğu eylem-ler tehlikeli ve ürkütücü olduğunda duyguların var olmasına izin vermek zordur. Örneğin, eğer öfkeye izin vermek birini öldürmek istememize ne-den oluyorsa, o duyguyu hissetmek tehlikeli olabilir. Eğer geçmişteki bir ayrılık ile ilgili üzüntü hissetmek, mevcut yalnızlık hissini dayanılmaz bir hale getiriyorsa ondan kaçınmanın yollarını buluruz. Eğer birine ihtiyaç duyma hissi bizi onların istismarına maruz bırakacaksa bu ihtiyacın adını koyamayız.

Bir duygunun arkasındaki güç ifade edilmeden ya da bırakılmadan gelişirse, duygusal aşırılık yara-tır. Duygusal gücü azaltmak için güvenli bir yol ya-ratabiliriz ve onu yok etmektense içeride muhafaza edebiliriz. Bir duygunun enerjisi, uygun hareket ve

Hissetmek deneyimin boyutsal dokusudur. Hisler olmadan hayat yavandır, deneyim boştur ve anlam zor bulunur.

eylemlere kanalizasyon edilebilir. Ben genelde kendi öfkemi evi temizlemek için kullanırım çünkü sinirlendiğimde çok fazla enerjim olur ama zor şeylere konsantre olamam. Yas, şiir yazmaya, korku, artan farkındalığa ve özlem, yaratıcı aktivitelere yönlendirilebilir.

Duygular aşırı şiddetli olduğunda, dikkatimizi bedendeki duyumsamalara yönlendirebiliriz. Duygular dışarı çıkmak ister, eyleme geçmek ve tanınmak ister. Bilinçli bir şekilde dikkatimizi içeri çevirdiğimizde, duygular yumuşar ve bize daha zengin bir bilgi dokusu ve bağlantı getirir.

DUYGUSAL SALIVERME - EĞRİSİYLE DOĞRUSUYLA

Duyguları bastırmanın kültürel bir norm olduğu bir dünyada, terapinin amacı çoğu zaman duyguların salıverilmesidir. Bazen basit bir duygusal boşalım, derin bir şifa ve dönüşüm getirebilir. Sadece uzun zamandır bedende tutulan bir şeyi bırakabilmek, bedenin kendini yeni şekillerde yeniden oluşturmaya izin verebilir. Ancak, duyguları salmak her zaman şifalanma getirmeyebilir. Travmanın çok ciddi olduğu ya da öfke ve gözyaşı gibi duygusal örüntülerin çok sağlam yerleştiği bazı durumlarda bu, daha ileri seviye çaresizlik hislerine ve duygusal izlerin alışkanlık davranışlarına daha derinden yerleşmesine yol açarak kişiye fazla gelebilir. Duygusal boşalma basitçe, enerjinin bilişsel etkileşim olmadan dışarı çıkmasıdır, kısa süreli rahatlama getirebilir ama çok nadiren kalıcı değişim sağlar. Kişi tekrar tekrar bu bırakma arayışına girer.

Duygusal bırakabilme yarım kalmış eylemleri tamamlayarak, bilinç dışından bilince doğru içgüdüsel bir psikik harekettir. İlk durumda duygularımızı hissedememiş ya da ifade edememişsek onları *hissedebileceğimiz* yeni durumlar yaratırız. İçerde tutulan duygular, tutma örüntüleri olarak bedende sabitlenen ve artık bizim için ulaşılmaz hale gelen enerjilerdir. Bir duygu bir kere serbest bırakılınca, enerjiyi geri kazanırız ve duruma karşı yeni bir konumlanma yaratırız. Bir ölüm için bir kez yas tuttuk mu artık onu bırakabiliriz. Bir korkunun bir kere adını koyunca artık onun üstesinden gelmek için gereken adımları atmaya başlayabiliriz.

Duygusal boşalma tamamıyla bedeni de içerir. Sadece kafanın üzüntü ya da öfkenin adını koyması yeterli olmaz. Her duygu ile ilintili bir hareket vardır ve o hareket serbest bırakılmadıkça duygunun enerji girdabı kalmaya devam edecektir. Birçok danışan bana örüntülerini ve kendi hikâyelerindeki davranışlarını anlamalarına yardım eden terapistlerden sonra gelir. Derler ki “Cinsel tutumlarımın babamın beni istismar

etmesinden geldiğini biliyorum. Bununla ilgili yıllarca kendimle çalıştım ama değişmedi.” Değişim harekettir ve değişim yaratmak için, bedenin hem içinde hem dışında hareket olmalıdır.

Bloke olmuş duygular bedenın yapısına işlemiştir. Gömülü duyguları serbest bırakmak üzere çalışırken, kişiye bedeninde bilinçsizce yaptığını gördüğüm hareketi abartmasını söylerim. Eğer bedeninde bir kıpırdanma görürsem o hareketleri abartarak yapmasını rica ederim. Eğer kendini kastiğini görürsem, o kasmayı abartmasını rica ederim. Bu, bilinçsiz davranışları ve uyandırdığı duyguları bilinç düzeyine getirir. Abartılı bir duruşta dururken bunun nasıl hisler açığa çıkardığını sorarım. Eğer belirin bir cevap yoksa, bedeninin söylediklerini dile dökmesini rica ederim. Kasılmış olan bir kişi “Bana dokunma” diyebilir. Kıpır kıpır kıpırdanan biri “Burada olmak istemiyorum” diyebilir. O zaman ona bu söylediğini bedensel bir hareketle ifade etmesini söylerim. “Eğer sahnede olsaydın ve kelimeler olmadan bu hali ifade edecek olsaydın ne yapardın?” Bu, duyguyu bedenlendirir ve aynı zamanda bilinçli farkındalık alanına getirir.

Bu süreç eninde sonunda doğal bedenın içinde hissetme akışını başlatır. Bu noktada, ben duygu için kolaylaştırıcı olurum. Eğer öfke varsa, koltuğa vurması için bir beyzbol sopası veririm. Eğer üzüntü varsa, destek ve yakınlık sunarım. Eğer korku varsa, güç hissedeceği kaynaklar sunar, kişiyi kendini sıkmanın zıttı hareketler yapmaya ve topraklanma teknikleri ile dengeye gelmeye davet ederim.

İÇERME/KAPSAMA

Yük eksikliği çeken bir Oral karakter olarak ilk bedensel terapistlerim beni, “onu dışarı çıkarmaya” teşvik etti. Gözyaşları döktüm, tekmeledim, çılgılık attım, yastıkları dövdüm ve tabii ki enerjimi serbest bıraktım. Ama zaten az yüklü bir kap olarak aynı zamanda kendimi tükettim, tahammül etme ve odaklanma becerimi kısmen yitirdim. Sonradan muhafaza etmeyi/zapt etmeyi öğrenmenin benim için daha derin bir ders olduğunu buldum.

Duygusal boşalmanın önerilmediği zamanlar vardır. Zemin sağlamlık, güvence ve zapt etme becerisi sağlayamayacak kadar zayıf olduğunda, duygusal boşalma kişiyi bütünleştirmek yerine paramparça

Enerjimizi içimizde muhafaza etmek, coşumuzu bedensel olarak kucaklamak, kapsayan bedenimizde duygularımızın açığa çıkmasına izin vermek ve bu duygularla kendimizi oluşturmak için kendimize izin vermektir. Bedensel hislerimizle ve bedensel hislerimiz üzerinden yaşadığımızda, hislerimiz bizi değiştirir ve sevgimizi besler.

STANLEY KELEMAN

edebilir. Geçmiş travmalar çok ciddi olduğunda, hiddet ve çaresizlik gibi duygular yeniden travmatize olabilir ve sinir sisteminin daha önceden aşına olduğu travmatik stres örüntülerine yeniden düşmesine neden olur. Hasar veren duygusal alışkanlıklar sıkıntı yaratmaya başladığında (kontROLSÜZCE hiddetlenmek, çok kolay ağlamaya başlamak, korkularla felç olmuş gibi hissetmek), bu duygusal alışkanlıkları derinlemesine deşmek yardımcı olmaz. Bu faktörlerden herhangi birisi varsa, o duyguları salıvermek yerine zapt etmek ve duyguyu değiştirmek daha iyi olur.

Eğer ikinci çakra aşırı çalışıyorsa denge, bir duygu açığa çıkar çıkmaz o hisse, dürtüye, arzuya ya da ihtiyaca kapılıp eyleme geçerek değil, duyguyu muhafaza ederek bulunur. Çoğunlukla bu aşırı hareketler enerjinin fazlaca tehlikeli bir hâl alamadan tamamen bilinç seviyesine gelip deşarj edilmesini sağlar. Muhafaza etme olmadan, enerji depolanamaz ve adeta güç olmaz.

Enerji, ifadenin alışlagelmiş yollarını takip eder. Muhafaza etmek, alternatif yolların oluşmasına bir davettir. Eğer enerjiyi boşaltma alışkanlığımız seks yapmak, bir tek atmak ya da ne zaman gerilesek, birine bağırarak ise, o zaman bu eyleme bağımlı hale geliriz ve endişeyi tam olarak anlayamaz ya da onu çözemeyiz. Eğer endişeyi muhafaza etmeyi öğrenirsek, onu çözenin başka bir yolunu bulabiliriz.

Muhafaza etmeyi öğrenmek, bir deneyimi reddettiğimiz ya da yadsıdığımız anlamına gelmez. Bu, zihnin gücüyle bedensel bir zorluğu yenme meselesi değildir, zihnin bu deneyime bilinçli olarak nüfuz etmesidir. Muhafaza etmek dikkatin duygusal sürece ve sürecin ne yöne gitmeye çalıştığına daha da derinden odaklanmadır. Muhafaza etmeyi öğrenmek demek, enerjinin dokularımızı doldurmasına, algılarımızı açmasına ve coşkunumuza inşa etmesine izin vermek demektir. Böylelikle coşkunumuza harcamak yerine tutmuş oluruz. Muhafaza etmek enerjiyi harcayıp yoksunluk çekmek yerine onu biriktirmektir.

Jeannette'nin gün boyunca ufak atıştırmalıklar yeme alışkanlığı vardı. İşlerindeki en ufak bir hayal kırıklığında ağzına bir şey atarak dikkatini duygularından uzaklaştırmayı istiyordu. Ondan "emziği" olmadan duygularıyla oturmasını ve açığa çıkan duyumsamaları kayıt etmesini rica ettim. "Hareketsizce oturamadım. Ofiste volta atmak, patronuma elime geleni fırlatmak, telefonu söküp çıkarmak ve birine bağırarak istedim." Çalışmaya devam ettikçe ve bu deşarj dürtülerine direndikçe nasıl küçük hissettiğini ve küçük yaştayken ne kadar da çok sorumluluk üstlenmek

zorunda kaldığını fark etmeye başladık. Kendisinden beklenen görevleri başarması için gereken birinci çakra desteğine sahip değildi. İçgüdüsel olarak, fazladan enerji almak için birinci çakra desteğinin yerine koymak üzere eli hemen yemeğe gidiyordu. Ancak eylemin altındaki motivasyonu anlayarak daha uygun baş etme stratejileri planlayabiliriz. Bu anlayış, bağımlılık haline gelen dürtülere direnerek, gömülü anıları bilinç seviyesine getirmekle mümkün olabiliyor.

Durgun su derin olur. Duygularımızı muhafaza ettiğimizde duygularımız derinleşir. Durağan olmak istemesek de sağlıklı bir ikinci çakra duyguları hem ifade etme hem de yeri geldiğinde onları muhafaza etme becerisine sahiptir.

CİNSEL ŞİFALANMA - EROS'A KUR YAPMAK

Maalesef kültürümüz cinselliği hayatın geri kalanından ayırmaya çalışan bir kültür. Bağın kozmik gücü birleşme ve yayılmaya doğru yöneltilindiğinden, cinselliği konuşmalardan ve hayatımızın geri kalanından çıkarmak bir paradoks yaratıyor. Bunu yapmakla cinsel yaraları adlandırılmamış ve şifalandırılmamış, suçluluk ve utançtan saklanır halde bırakıyoruz.

Cinsel şifalanma yatakta yaptıklarımızla sınırlı değildir, hayata nasıl yaklaştığımızı içerir. Cinsel iyileşmeyi başarmak, yani gözlerimizle, kulaklarımızla ve burnumuzla hayata âşık olmak, şiir, dokunuş ve yakınlık için duyduğumuz arzuyu kucaklamak, içsel benliğin ince nüanslarıyla yakınlaşmak, duygusal ve duyumsal seviyede hayata tam anlamıyla katılmaktır. Seks pek çok bilinç seviyesi içerdiği için cinsel şifalanma yalnızlıkta gerçekleşemez. Duyguları açtığından duygusal şifalanmadan ayrılmaz. Bu özellikle duyumsamalarla istek ve arzunun çekimine bağlıdır. Bedende enerjinin sıvı akışını gerektirir. Kendimizi ikinci çakranın her bir taçyaprağında (duygu, arzu, hareket, duyumsama, haz ve ihtiyaç) şifalandırmak eş zamanlı olarak cinselliğimizi de şifalandırır.

Cinsel şifalanma, muhafaza etme/zapt etme ve akış arasında bir denge gerektirir. İktidarsızlık, orgazma ulaşamama ya da erken boşalma gibi cinsel işlev bozukluklarının çoğu, kişinin heyecanını muhafaza edememesi ya da ona teslim olamamasını yansıtır. Bu meseleler sadece cinsel değil aynı zamanda enerjiktir ve genelde kişiliğin geri kalan kısmına

Eros bağlayıcı bir öğedir. Oluşla, olma haline gelmek arasındaki köprüdür ve gerçekle değeri birbirine bağlar.

ROLLO MAY

da yansır. Beden zırhındaki bu enerji örüntülerini irdelemek eşzamanlı olarak cinsel sorunları da irdelemektir.

Cinsel şifalanma, cinselliğin mekanik bir fiziksel etkinlik olmaktan, Eros'un kutsallığına doğru götürülmesini de kapsar. Cinsel iyileşme, cinsellikle Eros'u birbirine örmeyi içerir, böylece seks ilahi boyuta taşınır. Eros gizemli bir güç ve Eros ile kurlaşmak bilinmeze teslimiyet gerektirir. Bu temel bir fiziksel ve duygusal güven gerektirir. Geçmiş müdahaleler, reddedilmeler ve beklentilerden kalma yaralar Eros'la olan ilişkimize gölge düşürür. Bunlar bizi kendimizden, açılmaktan, psişe ile bedeni, kendimiz ile ötekini, cennet ve dünyayı ve her bir çakrayı, bir enerji arkı ile birbirine bağlayan ve ateşleyen doğal erotik dürtüden korkmamıza neden olur. Duygusal yaraları iyileştirmek, doğru ayırım ve güveni yeniden kurmamızı sağlar ki biz hissetmeye tekrar kendimizi bırakabilelim. Eros'un geliştirmek ve bağlantı kurmaktan başka hiçbir amacı yoktur; yeter ki bizde güven ve birinci çakranın topraklanması ve bu gelişime kendimizi açabilmemiz için gereken duygusal özgüven olsun.

Eğer kişi cinsel bir hayat sürüyorsa ve hayatı cinsel hislerinden yaşıyorsa, o zaman hayatın çoğu ön sevişmedir.

STANLEY KELEMAN.

Eros olmadığında seks boştur ve mekaniktir, kendini tüketen iradenin itkisi ile gerçekleşir. Eros'un olduğu seks ise iradeyi besler. Enerji dolarız, değişim, öğrenme ve daha önce kabul ettiğimiz sınırların ötesine geçmek için ilham alırız. Erosla bütünlük seks, ilahi olanı bir hazda bedenlendirir ve bizi yukarı ve dışa doğru çeker.

Cinsel iyileşme, doğası gereği aramızda güven ve sabır, anlayış ve beceri olan kutsal sevgiliyi, yani diğer kişiyi de içerir. Bu, doğru sevgiliyi sipariş edemediğimizden belki de edinilmesi en güç öge. Cinsellikle ilgili konularla uğraşırken, deneyimin herhangi bir noktasında durabilmek ve sevgilimizin o anda her ne hissediyorsak onu sindirmemize teşvik etmesine izin vermek önemlidir. Bir partner hissizliğe, mekanik rutinlere ya da korkuya düştüğünde durma ve şöyle deme zamanıdır: "Şu anda ne hissediyorsun? Nasıl yardımcı olabilirim?" Seks bizi hayatımızın en yakın ve kırılgan deneyimine getirdiğinden, cinsel arena genelde en derin duygularımızın açığa çıktığı alan. Burası genel olarak şifalanmak için güçlü bir zemin.

Cinsel şifalanma sadece ikinci çakra ile kısıtlı kalmaz. Cinsel deneyim diğer her çakradan da etkilenir ve onları iyileştirir. Bedenimizin sağlığı ile olan ilişkimiz (iyi durumda ve temasta olmak) birinci çakranın önemli

katkısıdır. Üçüncü çakradan gelen sağlıklı bir ego ve güç hissi, merkezi-mizde kalmamıza ve diğerleri ile ilişkilerimizde dengede kalmamıza mü-saade eder. Dördüncü çakra ilişkilere olan vurgusu ile cinsellik üzerinde bariz bir etkiye sahiptir. Açık kalple sağlıklı ilişkiler ve açık iletişim (be-şinci çakra) cinsel bağı kuvvetlendirebilir. Yaratıcılık (altıncı çakra) cin-selliğin geliştirilmesinde güçlü bir rol oynar, spiritüel birleşme (yedinci çakra) de öyle.

Cinsel şifalanma, cinsel etkinliğe kutsallığı geri getirir. İçerdeki ilahili-ğe ortak bir tapınma, hazzın açığa çıkması ile bütünlüğü yeniden kurma ve Gökkuşağı Köprüsü'nü geçme yolculuğunun geri kalanı için ruhun beslenmesidir.



Kökten taca doğru olan yolculuğumuzda ikinci çakra, enerjinin hareket etmesindeki ana faktördür. Hayati güçleri yukarı doğru olan yolculuklarına başladıklarında, ruh, duygu ve gelişim arzusunun akıntılarıyla taşınır. Eğer güvenilir bir kökümüz varsa, *prana*'nın (yaşam enerjisi) içsel akışına kendimizi bırakabilir ve merkezimizi yitirmeden onun doğal akış yönünü takip edebiliriz. Bu çakranın elementi olan su ile örtüşür biçimde, akıntılar tarafından sürüklenmek yerine onlar tarafından taşınmalıyız. Su hayatı çekici yapar.

Dengeli bir ikinci çakra, muhafaza edilecek ölçüde topraklanmış ve akıp bağlanacak ölçüde açık, derin duygusal bir öze sahiptir. Bu çakradaki yaralarımızı onarmak, bu çakra yolculuğunda karşımıza çıkacak olan tüm yönleri, gerçek gücü, şefkati, yaratıcılığı, içgörüyü ve farkındalığı geliştirmek için gerekli duygusal derinliği yaratır.

- a- Sadomazoşist (S&M) cinsel ilişki ile ilgilenen insanlar elbette bu cümle ile fikir ayrılığında olacaktır. Bazı insanlar için, bazı özel koşullar altında yaratılan acı haz vericidir. Cinselliğın bu gölge yanı, acı/haz dinamiğinden fazlasını içeren karmaşık bir meseledir, ayrıca güç ve boyun eğme gibi psikolojik meseleleri de içerir. Yoğın duyumsama kimi zaman hissizlikle baş etmek için kullanılabilir ve acı da yoğın bir duyumsamadır. Daha önce hissizlik ve sıkışmışlığın yönettiğı insanlarda acı bir çeşit genişleme hissi yaratabilir.
- b- Hal Stone, özellikle sesli iletişim ile Sidra Stone ile birlikte yazdığı kitapları *Embracing Our Selves and Embracing Each Other*'ı ile çalışır. (bkz. Kaynakça).
- c- Erikson'a göre bu yaşıta hâlâ güvensizliğe karşı güven ikilemindeyiz. Eğer ikinci çakrayı bu hatlar boyunca ayırt edecek olsaydım, bağlanmaya karşı ayrılık diye bir aşama koyardım, bunun sağlıklı çözümlemesi de özyönetim olurdu ki bu da bizi, bu özyönetimi utanç ve şüphenin hücumunda muhafaza etme mücadelesine sokan bir sonraki aşamaya getirirdi.
- d- Margaret Mahler, *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individualism*, Basic Books, New York, 1975, s. 53-54.
- e- Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin*, Harper & Row, New York, 1978, s. 209.
- f- Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Bantam Books, New York, 1995, s. 225.
- g- Jean Liedoff, *The Continuum Concept*, Addison-Wesley, Reading, 1975, s. 32.
- h- Marion Woodman, *Addiction to Perfection*, Inner City Books, Toronto, 1982, s. 36.
- i- Alice Miller, *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*, Basic Books, New York, 1981.
- j- Alexander Lowen, *The Betrayal of the Body*, Collier Books, New York, 1967, s. 2.
- k- Peter Levine, *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*, North Atlantic Books, Berkeley, 1997.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA

GÜCE GİDEN YOLUMUZU YAKMAK



ÜÇÜNCÜ ÇAKRAYA GENEL BAKIŞ

ELEMENT

Ateş

ADI

Manipura (Parlak mücevher)

AMACI

Dönüşüm

KONULARI

Enerji

Etkinlik

Özyönetim

Bireysellik

İrade

Özsaygı

Yenilikçilik

Güç

RENK

Sarı

YER

Solar pleksus

KİMLİK

Ego kimlik

EĞİLİM

Öztaınımlama

İBLİSİ

Utanç

GELİŞİM EVRESİ

18 aydan 4 yaşa kadar

GELİŞİMSEL GÖREVLER

Ayrı olduğunu anlama

Özyönetimin kurulması

TEMEL HAKLAR

Bir birey olma ve birey olarak hareket etme

DENGEDYKENKİ ÖZELLİKLERİ

Sorumluluk sahibi, güvenilir

Dengeli, etkin irade

İyi özsaygı, dengeli ego gücü

Kişilikte sıcaklık

Özgüven

Doğallık, oyunbazlık, espri anlayışı

Uygun özdisiplin

Kişinin kendi gücünü hissedebilmesi

Zorlukları karşılayabilme

TRAVMA VE İSTİSMARLAR

Ayıplanma

Otoriterlik

Uçuşkan/belirsiz durumlar

İradenin baskılanması

Fiziksel istismar, tehlikeli ortam,

cezalandırılma korkusu,

Ağa düşme,

Yaş ile uymayan sorumluluklar

(ebeveynleştirilmiş çocuk)

Aileden kalan utanç



EKSİKLİK

Düşük enerji
Zayıf irade, kolaylıkla manipüle edilebilir
Zayıf özdisiplin ve uyum akıllı
Düşük özsayı
Duygusal ve/veya fiziksel olarak soğuk
Zayıf sindirim
Gövdenin ortasında çökük
Uyarıcılara doğru çekilme
Kurban zihniyeti, başkalarını suçlama
Pasif
Güvenilmez

AŞIRILIK

Aşırı saldırgan, baskın, kontrol eden
Haklı olma ve son sözü söyleme ihtiyacı
Manipülatif, güce aç, düzenbaz,
Yatıştırıcılara doğru çekilme
Öfke nöbeti huyu, şiddetli patlamalar
Ukalalık
İhtiras tarafında güdülme (A tipi kişilik)
Rekabetçi
Küstah
Hiperaktif

FİZİKSEL AKSAKLIKLAR

Yeme bozuklukları
Sindirimsel rahatsızlıklar, ülserler
Hipoglisemi, diyabet
Kas spazmları, kas rahatsızlıkları
Kronik yorgunluk
Hipertansiyon
Mide, pankreas, idrar kesesi ve karaciğer rahatsızlıkları

ŞİFALANMA UYGULAMALARI

Risk almak (eksiklikte)
Topraklanma ve duygusal temas
Derin gevşeme ve stres kontrolü (aşırılıkta)
Güçlü egzersiz (koşma, aerobik gibi)
Dövüş sanatları
Mekik çekmek
Psikoterapi
- Ego gücünü geliştirmek
- Öfkeyi ifade etmek ya da zapt etmek
- Utanç konuları üzerine çalışmak
- İradeyi güçlendirmek
- Özyönetimi teşvik etmek

OLUMLAMALAR

İçimdeki gücü onurlandırıyorum.
İşleri kolayca, çabasızca hallederim.
İçimdeki ateş tüm tıkanıklıkları ve korkuları yakar.
Yapmak istediğim her şeyi yapabilirim.

Güce kafayı takmış bir kültür olduğumuzu anlamak için günlük gazete-ye bakmak yeterlidir. Şiddet, savaş, mağduriyet ve hâkimiyet kurma manşetleriyle çatışma, dört bir tarafından saldırıya uğrayan bir dünyayı

Hiçbir insan kendi
güçsüzlüğünün daimi
hissizleştirici deneyimine
katılamaz.

ROLLO MAY

gözler önüne seriyor. Güç, genelde üstünlük kurma olarak, hassasiyet ise zayıflık olarak tanımlanıyor. Önemli kararları almadan önce düşünmek için zamanı ihtiyaç duymak boş iş olarak görülürken, hızlıca cesur kararlar vermek muhteşem başarılar olarak gösterilir. Politik haberler, analiz edilmiş bilgiden ziyade spor sayfası gibi yazılır: “Başkan bölünmüş kongreye karşı puan kazanıyor.” “Cumhuriyetçiler Demokratlardan daha fazla koltuk kazanıyor.” “Petrolcüler çevrecileri yendi.” Çoğunluğun umutlarını, azınlığın liderlerine yükleyerek pasif ve çaresiz kalıyoruz ki o sırada kendilerine yatırım yaptıklarımız, onlara verdiğimiz gücü birbirleri ile çatışmak, duraksama yaratmak, politik çıkmaz ya da savaş ilan etmek için kullanıyor.

Güçsüzlük hislerimize gömülü halde, başkalarının zaferlerinden etkileniyor (kendimiz, diğer insanlar, diğer uluslar ya da doğanın kendisi üzerinde) ama illa ki bir başka şey “üzerinde” üstünlük ve kontrol sahibi olmak için verilen mücadeleleri takip etmekten sapkın bir tatmin derliyoruz.

Güç nedir? Nereden edinizir? Onu nasıl kullanırsınız? Ona neden ihtiyaç duyarız? Onun, kurbanlık ve istismar, saldırganlık ve pasiflik, üstünlük sağlama ve boyun eğme ikiliği arasındaki dengesizliğinden nasıl kaçınırsınız? Başkalarının gücünü yok etmeden kendi gücümüzü nasıl buluruz? Tam sorumluluk, heves ve gururla, engellenme ve ayıplanma korkusu olmaksızın *harekete geçme hakkımızı* nasıl geri kazanırsınız?

Bu sorular şifalanma sürecinden geçen kişiler için ana sorulardır. Ebeveynler ve öğretmenler tarafından itaat etmek üzere yetiştirilip, büyük şirketler, yasal, askeri, politik güç yapıları ile işbirliğine yönelik eğitilerek, bir kurbanlar ve kontrol edenler toplumu haline geldik. “Ya o ya bu” şeklindeki kutuplulukla gücü yeme ya da yenme, kontrol etme ya da edilme, kazananlar ya da kaybedenler, bir yukarı bir aşağı şeklinde görür olduk.

Günümüz dünyasında olduğu haliyle popüler güç modeli, ikilikler arasındaki mücadele ve karşıtlık üzerine temellenen, bir tarafın eninde sonunda diğerini yendiği “üzerinde güç kurma” şeklinde anlatılabilir. Toplumda bunu ırkçılık, cinsiyetçilik, sınıfçılık, yaş ayrımcılığı ve adlandırabileceğimiz hemen hemen diğer tüm “çılık”larda görürüz. Güç, silahlarla ve parayla bulunuyor ve toplumumuz bunların ikisine de saplantılı durumda. Amerikan rüyasının herkes için geçerli olduğu, Laurance Boldt’un deyimıyla herkesin bir “küçük kral” olduğu topraklarda gücü, hükmetmek için egemenlik kurmak olarak görürüz, egemenlik büyüdükçe güç de büyür.^(a)

İç dünyada mücadele devam eder. Gücü, içimizdeki zayıf tarafları güçlü taraflarla savaştırarak elde edeceğimizi sanırız. Eğer doğru taraf kazanırsa, o zaman güç hissimiz olur. Eğer kaybedersek güçsüz hissederiz. Zihni maddeden üstün tutmamız, gücümüzü diğer içgüdüleri bastırarak kanıtlamamız, gücümüzün psişik kaynağı olan özbenliğin enerjisini baskılamamız söyleniyor. Mücadelenin kendisi, hayat enerjimizin odak noktası oluyor.

Kimi zaman bu türden içsel bir savaşı kazanmak şüphesiz önemli olur. Ama bir tarafın diğer taraf karşısındaki zaferi, bütünlüğü sağlamaktan ziyade daha da parçalanmaya neden olur. Böyle savaşlar sistemin enerjisini çalar ve çoğunlukla tekrar tekrar savaşılacak üzere yeniden ortaya çıkar. Şifalanma hareketinin kurbanlarla; kendilerine eziyet eden zalimleri günah keçisi yapan, kaybettiklerini geri kazanmak isteyen ve hepimizin aslında bizi küçümseyen kültürel değerlerin, baskıcı bir sistemin, modası geçmiş bir güç kavramının kurbanları olduğumuzu hiçbir zaman fark edemeyen kurbanlarla dolu olduğu şüphe götürmez bir gerçektir. Kendi kutsallığımızı, içimizdeki güç ile bağlantımızı kaybetmiş durumdayız.

Güç hakkındaki fikrimizi yeniden yapılandırmak ve varlığımızın içindeki gücü muhafaza ve kanallı etmek, üçüncü çakranın mücadelesidir. Hayatımızı amaçla ateşleyerek bizi dönüştürür. İçeride yayılan gerçek güç, yaşama coşkumuzu yeniler.

Gücümüzü geri kazanmamız için gereken şey, bizi mücadeleden çıkıp dönüşüme taşıyan, geçmişten çıkarıp geleceğe taşıyan, ilham veren,

Kurban olma halimizin üstesinden gelmek için arayışında olduğumuz güç değil, kendi hayatımızı belirleme becerisidir. İçimizdeki ilahi gücün kendine has bir şekilde serbestçe ortaya çıkmasına müsaade etmekten daha büyük sorumluluk var mıdır?

bireyleri başkalarının gücünü yok etmeden güçlendiren ve kuvvetlendiren, tamamen yeni bir dinamiğe, yeni bir güç tanımına girmektedir.

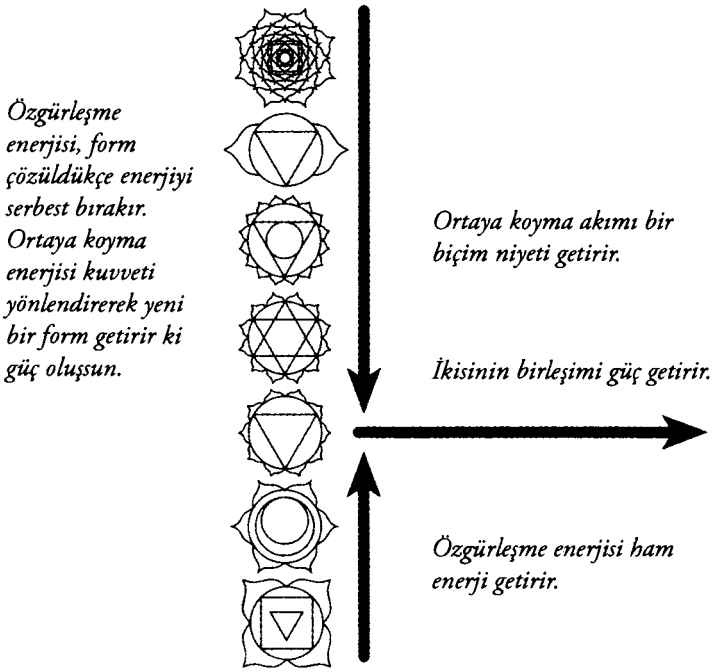
Çakra sisteminin içindeki güç dinamikleri de ikilik (dualite) üzerine kuruludur ama bir şekilde ayrılık ve mücadele yerine, birleşme ve sinerjiye vurgu yapar. Ham enerji birinci ve ikinci çakranın madde ve harekete atıflarının birleşimidir. Enerjinin eylem olarak ifade bulması, hayatta kalma ve haz ile yükselen özgürleşme akımımızı yaratmak üzere birleşen içgüdüsel kuvvetlerimiz ile motive edilir.

İçgüdüsel dürtüleri isteyerek eyleme dökmek, yukarı çıkan özgürleşme akımı ile karşılaşp ortayı bularak, anlayış yoluyla form ve yön veren bilincin *aşağı çekilmesi* ile mümkün olur (bkz. Şekil 3.1). Yukarı çıkan ve aşağı inen enerjiler birleştiğinde, gücün ham enerjisi eyleme odaklanır. Gücün gerçek amacının dönüşüm olduğunu ancak bu birleşme ile anlayabiliriz.

Bu yüzden üçüncü çakraya ikiliğin (dualitenin) kapılarından geçerek gireriz. Kutupların iki yönünü başarıyla birleştirerek, yeni bir dinamik yaratarak, kutupluluğu aynı anda içerip ötesine geçen üçüncü âleme çıkarız. Burada “ya o ya bu, kazan/ kaybet, siyah/beyaz” arasında salınan gerçekliklerin ötesine geçer ve gökkuşağının çoklu gerçekliğine gireriz. Gökkuşağı Köprüsü’nün ortasına doğru bir ulaştık mı seçeneklerimiz artar, vizyonumuz genişler. Seçeneklerimiz arttıkça, gücümüz ve özgürlüğümüz de artar.

Seçenekleri pratik ettikçe iradeyi ateşleriz. İrademizi pratik ettikçe bireyselliğimizi geliştirir, gücümüzü ve zayıflıklarımızı keşfeder, hayatımıza yön veren gücü inşa etmeye başlarız. Güvenliğimizi kendi bedenimiz zemininde taşıyarak, güven ve güvence âlemini terk ederiz. İyileşme sürecindeki pek çok insan anlaşılır şekilde güvende hissetmek ile ilgili endişelenir. Ama güç, güvende kalarak yaratılmaz; güç güvenlik dünyasını terk edip bilinmeze doğru ilerleme isteğinden gelir. Güç bir kas gibi hiçbir şey yapmadan gelişmez.

Bütün olarak çakra sisteminde üçüncü çakranın amacı, madde ve hareketin ataletini iradenin bilinçli isteği yönündeki eyleme dönüştürmektir. Toprak ve su, pasif ve yoğundur. Aşağı doğru hareket ederler. Birinci ve ikinci çakra içgüdüselidir. En az direnç yönünü takip ederler. Üçüncü çakranın ateşi dinamiktir, aydınlıktır, yerçekiminden uzağa yukarı doğru yükselir. Bu değişim yukarıdaki çakralara ulaşıp yolculuğumuzu tamamlamak için gereklidir.



ŞEKİL 3.1. DİKEY AKIMLARIN BİRLEŞMESİ VE ÜÇÜNCÜ ÇAKRA SEVİYESİ

Pasifliği geride bırakmaya istekli olmamız gerek. Alışlagelmiş halimizi geride bırakmaya, alışkanlıklarımızı dönüştürmeye, yeni bir yol çizmeye ve çakra üçe girmeye istekli olmalıyız. Bireyselleşmeye, tanıdık olandan, beklenenden uzağa adım atmaya ve belirsizliği karşılamaya istekli olmamız lazım. Hegel, “Bu nedenle büyük bir şey başarmanın ilk adımı toplum görüşünden bağımsız olabilmektir,” der.^(b) Gandhi, “Dünyada görmek istediğin değişimin kendisi ol,” der.^(c)

Sürtünme kıvılcımlar çıkarır. Ateş, maddeyi ısı ve ışığa dönüştürerek bize görme ve harekete geçme becerisi verir. Ateş, bilinci anlayışla kıvılcımlandırarak bizi pasif pineklememizden uyandırır. Anlayış, ham enerjiyi güce katarak, ateşi ve dönüşümü körükler. Bu yüzden maddeden bilince doğru olan yolculuğumuzda Gökkuşağı Köprümüzün ateş sarısı bölümüne giriyoruz.

TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK

ÜÇÜNCÜ ÇAKRANIN ANA KONULARI

Enerji

Etkinlik

Özyönetim

Otorite

Bireyselleşme

İrade

Özsaygı

Utanç

Ön etkinlik

Güç



ENERJİ VE ETKİNLİK

Eğer topraklanma güçlü ve katıysa ve doğal duygu akışı engellenmiyorsa, o zaman enerjiyi eyleme dökmek için gerekli araçlara sahibiz demektir.

Ardan coşku, duyguyu eyleme
dökme ihtiyacı olarak algılanır.

STANLEY KELEMAN

Bu enerjinin doğal ifade biçimi eyleme geçmektir.

Bu, bizi çevremizle ilişki haline geçirir, coşkumuzu şarj ve deşarj etmemizi sağlar. Bize dünyayı ve kendimizi öğretir. Eylem, sonuçlarına bağlı olarak hoşnutluk ya da felaket getirebilir. Olgunlaştıkça, hangi uyarılar üzerine harekete geçeceğimizi, hangilerini

kontrol altına alacağımızı seçmeye başlarız. Böylelikle zihnin içgüdülere göre hareket ettiği bilinçli benlik, kişisel sorumluluk oluşumu ve egonun doğuşu başlar.

Sağlıklı üçüncü çarka, enerjik canlılık gösterir. Hayatın tadını çıkarma ve yaşama coşkusu vardır. Kişisel güç algımız bize olayları halledebilme umudu verir ve bu pozitif yaklaşım sayesinde bilinmeze girişmekten, risk almaktan ve hata yapmaktan korkmayız. Enerji alanımız güçlü olduğunda, engeller tarafından çıkmaza sürüklenmeyiz. Güçlülük karşılaştığımızda yönümüzü yitirmez, durumdan güç ve irade ile çıkarız. Etkinlikte bulunmaktan, zorluklarla mücadele etmekten ve dünya ile boğuşmaktan keyif alırız. Eylem, yeni zorlukların sürekli ortaya çıkışı ile bizim güç algımızı geliştirir.

Ancak eylem, ayıplama ve onaylamama ile karşı karşıya kaldığında güç hissimizi yok eder. Becerilerimize güvenimizi yitirir, enerjimizin sonuçlarından korkarız. Daha fazla utançtan kaçınmak için dürtülerimizi bastırır, sıkışmış ve mahcup bir hale geliriz. Spontanlığımızı ve oyunbazlığımızı kaybederiz. Kendi dürtülerimize güvenemez, içimizden gelenleri sürekli kontrol etmek isteriz ve kişilik kendine karşı bölünür. Bu bölünmeyi muhafaza etmek enerji alır ki bu, temel canlılık ve bütünlüğümüzden çalar.

Ömrün ayrıcalığı, olduğun kişi olmaktır.

JOSEPH CAMPBELL

ÖZYÖNETİM

Alt çakralardan üst çakralara ilerleme, bireysellikten evrenselliğe doğru ilerlemedir. Birleşik bir halden başlarız, sonra kendimizi ayırıp bağımsız oluruz ve sonrasında, bu kez bilinçli bir birey olarak daha geniş bir dünya ile birleşiriz.

İlk üç çakrayı sistemin alt vitesleri olarak düşünebiliriz. Bizi topraklanmış ve bağlantıda, motive ve aktif tutarlar. Dünya ile etkileşime girerken bireysel benliği korurlar. Üstteki çakralar iletişim, görüş ve anlayış yoluyla bizi evrenselliğe bağlar. İleriye baktığımızda, bireysel ile evrenselin mükemmel dengede bulunduğu Gökkuşağı Köprüsü'nün ortasındaki kalp çakrasında kuantum sıçraması yaptığımızı görürüz. Ama bu buluşma gerçekleşmeden önce kendimizin ayrı ve biricik bir birey olduğumuza dair sağlam bir kavrayışa ihtiyaç duyarız. Güçlü bir benlik hissi olmadığında, sevgimiz hâlâ bilinçsiz birleşmedir. Kendimize has bireyselliğimiz olmadan evrenin sonsuzluğu altında eziliriz.

Yakın zamanda, güçlü bir LSD deneyiminden bir ay sonra sınır kişilik psikotik haline giren on sekiz yaşındaki bir genç kadına danışmanlık

ettim. Geçmiş hayatlarının bir geçidini, arketipik enerjilerin görüntülerini ve fal taşı gibi açılmış gözlerle kozmosun görüntüsünü görmüştü. Ama bireysel egosu hâlâ tam oluşmamıştı ki bu yolculukta kim olduğunu tamamen kaybetti. Bu deneyimin altında ezildi ve sınırsız üst çakralarda topraklanmasını kaybetti. Basit topraklanma egzersizleri bilincinde derin değişimler yarattı ve onu kendine getirdi, en azından geçici olarak. Kendisinin somut hissine dönmek zaman aldı ve yeniden yapılandırma gerektirdi.

Yeniçağın ve spiritüel hareketin çoğunluğunda kişisel ego ve özyönetim, cinsellik, tutku, arzu, ihtiyaç ve bedenın kutsallığı ile birlikte kötü görülür. Bağlılıkları bırakıp egonun küçüklüğü sınırını aşmak evrensel bilince ulaşmak için önemli adımlar iken, bu başarı saf çözölme ve aydınlanmayı destekleyen sağlıklı egodan yoksunluğumuzdan muhtemel bir kaçıştır.

Bu nedenle, özyönetim üçüncü çakranın başarılı olması için gereklidir. Özyönetim olmadan kalbe ulaşamayız, sevgimiz güçten değil ihtiyaçtan gelir, genişleyip yayılmaktan ziyade kaçmak için bir arzu olur. Dengeli bir ilişki, kişilerin ayrı varlıklar olmasına, bireyselliklerini korumasına, kendi gelişim yollarını takip etmelerine ve bir seçimle ve iradeyle, özgürce ve bütün olarak bir araya gelmelerine izin verir. Eğer kendi içimizde ona sahip değilssek, bu hak bir partner tarafından (ya da başka herhangi biri tarafından) verilemez.

Özyönetim, kişisel sorumluluk için *esastır*. Eğer kendimizi ayrı bir varlık olarak göremezsek, eylemlerimiz için sorumluluk alamayız. Pasif, sorumsuz, genellikle sızlanan ve işlerimizin halinden yakınır halde, grubun, kültürün, partnerlerimiz ve ebeveynlerimizin geçici hevesleri tarafından yönetilir oluruz.

Özyönetim yoksunluğu genellikle *suçlama* ile tanınır. Eğer hâlâ kendi sorunlarımız için başkalarını suçluyorsak, henüz bireyselleşememişiz demektir. Bu birbirlerine aşırı bağılı çiftlerde sık sık görülür. Suçlama hem iradeyi hem de sorumluluğu kendimizin dışına yerleştirir. Eğer özyönetimimizde topraklandıysak, o zaman hayatımızın sebebi kendimizdir ve uygun sorumluluk ile gücü alabiliriz. Ancak sorumluluk aldığımızda gerçekten bir değişim yaratabiliriz. Eğer bu başkasının hatasıysa, tek yapabileceğimiz onların değişmesini beklemektir. Bu bekleyiş sonsuza kadar sürebilir.

BİREYSELLEŞME

Ruhun idrake doğru yolculuğu, Carl Jung'un *bireyselleşme* olarak adlandırdığı bir süreçtir. Bütünlük ve aydınlanmaya doğru Gökkuşağı Köprüsü'nü geçerek yapılan bir yolculuktur. Bu yolculukta insan kendi içindeki gölge tarafı, içindeki dişili ve erili, onların mitik ve arketipik enerjiler ile bağlantısını yeniden kazanarak kişisel ve kolektif bilinçdışının geniş dünyasını kucaklayarak önceden alıştığı küçük dünyadan uyanır. Bireyselleşmenin amacı kişinin önceden yetersiz gelişmiş olan yönlerini entegre ederek, aynı zamanda hem bireysel hem evrensel olan kapsayıcı benliğe ulaşmaktır.

Birinci ve ikinci çakranın alt âlemleri çoğunlukla bilinçdışı olduğundan ve çocukluğun anne ve aile ile bütünlük hali ile örtüştüğünden, üçüncü çakra bireyselleşme sürecinin gerçekten başladığı noktadır. Egonun uyandığı ve dış beklentiler arasında ayrım yaptığı yer burasıdır. Büyük oranda pasif olan deneyim, artık irade ile istenen bir fermandır. Bireyselleşmek için toprak ve suyun, anne ve babanın, grup ve toplumun çekim alanından uzaklaşmamız ve içimizde yaşayan biricik ilahi bireyi ortaya çıkarmamız gerekir.

Bireyselleşmenin üçüncü çakra yönü, bizi başkalarının tanımlamasına izin veren bilinçsiz alışkanlıkların üstesinden gelmeyi içerir. Burada içselleştirilmiş ebeveyn, akran ve kültür ile bağımızı kırarak kendi kendimizi tanımlamaya başlarız. Bu, biricik olmaya cüret etmek, kendi gerçekliğinin bütünlüğünün onaylanmaması riskini göze almakla ilgilidir. Bireyselleşmek kendimize has kaderimizin, ruhumuzun gözler önüne serilmesidir. Dünyanın bizden olmamızı beklediği tarzdan hâlâ bireyselleşmemişsek, dünyayı değiştiremeyiz. Bireyselleşmeye gönüllü olmadan gücümüzü gerçekten elde edemeyiz.

Jung'un bireyselleşme kavramı, çakralar üzerinden yetişkinleşme ile paralellik gösterir. Jung, bireyselleşmenin içsel eril ve dişilin entegrasyonu (animus ve anima) ile kalp çakrada başladığını düşünürken, ben, psişik özyönetimin doğuşuyla üçüncü çakrada başladığına inanıyorum. Çoğu insan bu çakrayı hiç uyandırmıyor bile ve hayatlarını en az direncin

Ancak bireyselleşme süreci en derin anlamıyla anlaşılabilir çünkü bütün varlığa nüfuz eden gizemin bir parçasıdır. İçinde hayatın sırrını barındırır ki bu sır sürekli yinelenen ölümden geçerek yeniden doğar.

JOLANDE JACOBI

Ego bilincimiz daha bütünsel bir bilinç tarafından, tıpkı daha büyük bir çemberin içindeki küçük çember gibi çevrelenmiş olabilir.

C. G. JUNG

olduğu yolu takip ederek, gücü başkasına vererek ve kendilerini beklentiler üzerinden tanımlayarak geçiriyorlar. Alt çakralarının pek farklılaşmamış yönlerinde kalıyorlar. Alt çakralara verilen bir hasar ya da gelişimsel tamamlanmanın eksikliği bizi bu noktaya kadar olgunlaşmaktan ve gerçek psişik özgürleşmeden alıkoyar.

EGO KİMLİK

Fiziksel bedenimizle ve duygusal deneyimimizle özdeşleştikten sonra, özerk yeni benliği oluşturmaya başlarız. Bu, *ego*'nun doğuşuna, kişinin kendini ayrı, kendi kendine karar veren bir kişi olarak bilinçli bir şekilde kavrayışına işaret eder.

Freud, kişiliği üç ana bileşene ayırdığında egoyu ilk defa öne sürdü: İçsel biyolojik ve içgüdüsel dürtülerimizi temsil eden *id*, bu dürtüleri yöneten bilinci temsil eden *süperego* ve bu ikisinin arasını bulan *ego*. Ego, bilinç ve bilinçdışı, iç ve dış arasındaki ayrılığı yönetir, benliğin pek çok dünyası arasındaki geçişleri yönetir.

Jung egoyu benliğin *bilinçli* ögesi olarak gördü. Bu, ille de bilinçdışı umutlarımızı, hayallerimizi, fantezilerimizi ve korkularımızı içermeyen. Ego tanımı gereği bilinçdışının farkında olmadığından, bütün Benlik'in merkezi olmaktan ziyade içsel ve dışsal deneyimi bağlayan bir işletme prensibi gibi işler. Ego içgüdüsel enerjilerin düzenleyicisidir.

John Pierrakos *Core Energetics*'te (Öz Enerjetikler) egoyu, bedensel enerji cinsinden tanımlar ve "Enerjinin, kişinin özünün içine ve dışına akışını düzenleyen insan yetisi. Enerji akışını ve deneyimi seçen, ayırt eden, analiz eden ve düzenleyen beceri."^(d) olarak ifade eder.

Çakralar yönünden ego, birinci ve ikinci çakralardan yukarı çıkan içgüdüsel enerjinin yukarıdan gelen bilinç ile birleşmesinde düzenleyicidir. Egoyu bilinç ile şekillendiririz. Yaşam enerjisi onun malzemesidir.

Ego, *yönetici kimlik* ya da benliğin CEO'sudur. Hangi dürtülerin ifade edilip, hangilerinin bastırılacağını ayırt eder ve enerjimizi amacımıza doğru yönlendirir. Ego kim olduğumuzun ifadesini, dünyaya ne söylediğimizi ortaya koyar. Özdeki kırılgan benliği korumak için savunmalar yaratır ve bu, benliğin büyürken ve gelişirkenki ihtiyaçlarını karşılar. Sonuçta ego, bilinci öztanımlamaya hazırlar.

İyi işleyen bir egonun işi zordur. Bir yandan benliği tutarlı, güvende, bağlantıda, ilişkide ve gündelik dünyada etkin tutarken, bir yandan da

normal bilincin ötesine geçen insan ötesi spiritüel enerjileri göz önünde bulundurarak, çoğunlukla bilinçdışı olan özden gelen enerjilerin rehberliğine izin vermelidir. Bu, ego gücü gerektirir. Güçlü bir ego çeşitli ve zorlu deneyimleri entegre etmeyi ve benlikte tutarlılık sağlamayı becerir.

Daha az olumlu karşılanan dürtüsel enerjileri gölge âlemine ayırmada olduğu gibi, ego birleştirdiği gibi ayırır da. Ego sevgiye ve bağlanmaya yönelimli olsa da gölgesi bununla çelişen öğelerden oluşur. Bu yüzden ego bilinçle bilinçdışı, alt çakraların gölge öğeleri ile dördüncü çakrada ortaya çıkan personanın gelişimi arasında bir ayrım yaratır. İyi haber şu ki ego ilk ayrımı yaratsa da aynı zamanda birleştirir. Bu yüzden benlik kavramı bireyselleşme işi için bir kap olur. Bizi dünyada harekete geçmeye tetikler ve kayıp parçaları toplamak için içe yönlendirir.

Bireyselleşme Benlik'in, egonun âlemlerinden genişlemesidir ancak ego bu büyümenin destek noktası olarak gereklidir. *Ego* kelimesi Yunanca "Ben" (e) ve "yeryüzü" (go) kökünden gelir. Bu yüzden ego bilincin bireyselleşmiş kökleri, topraklanmış benliktir.

Ego bir ev gibidir. O yaşadığımız yerdir. Bizi kapsar ve kendimizi bir varlık olarak oluşturmamız için gerekli olan sınırlar yaratır. Bizi homeostatiste [dengede] tutarak sistemdeki enerjiyi dengeler. Birçok spiritüel uygulama bize egonun ötesine geçmeyi öğütler, onu kötü, kısıtlayıcı ve yanlış olarak görür. Ego ile ilgili sorun onun kısıtlayıcı olması değil, bizim sürekli onun bizi kısıtlamasına izin vermemizdir. Korku, suçluluk ya da utancımıza sıkışıp kalırız ve asla çıkıp o daha geniş dünyaya adım atmaz, kapılarımızı pencerelerimizi hiç açmayız. Bir eve sahip olmakta yanlış olan hiçbir şey yoktur fakat o ev bir kısıtlama değil, deneyimler için bir destek noktası olmalıdır. Bunu göz önünde bulundurmamak, hem güçlü bir egoya sahip olmamızı hem de onun ötesine geçebilmemizi sağlar.

Benlik doğustandır ama ego sonradan edinilir ve her şeyin başlangıcında benlik vardır.

EDWARD EDINGER

Günümüzde sevgi ve irade ile ilgili çarpıcı olan, geçmişte hayatın çıkmazlarının yanıtı olarak sunulurken, şimdi kendilerinin probleme dönüşmüş olmasıdır.

ROLLO MAY

İRÂDE

Çakra grup terapimdeki bir kadın, üçüncü çakra konuları üzerinde çalışmaya gönüllü olmuştu. Sıra dönüp ona geldiğinde bana dedi ki: "Peki, şimdi bana ne yapmam gerektiğini söyleyin." Bu onun sorununun ne olduğunu tanımlıyordu. Daha o ihtiyaçlar ifade bile bulmadan,

ihtiyaçlarına yönelik olarak ne yapması gerektiğinin *kendisine dışarıdan söylenmesi gerektiğini* ifade ediyordu. Acaba kaçımız yapmamız gerekenlerin kaynağını sorgulamaksızın hayatımızı görev bilinciyle, “yapmamız gerektiği” şekilde ve hep ipuçları için dışarıya bakarak yaşıyoruz. Ben de ona, “Neye göre yapman gerekeni?” diye sordum.

“Şey, aslında benim için kafanızda bir süreç olduğunu düşündüm,” diye cevap verdi.

“Ben daha çok içinde bulunduğun süreçle ilgileniyorum, ben sadece onu bloke eden şeyleri kaldırmada sana destek olabilirim.”

“Ama ben onun ne olduğunu bilmiyorum ki.”

“Senin için önceden reçete edilmiş bir yol olduğuna inanmak, bunun büyük bir kısmını kapsıyor olabilir. Onun yerine ne istediğine ve neye ihtiyacın olduğuna bak. Bu iradenin yakıtıdır. Tutkun ve arzun ona güç ve yön verecek.”

Buradan sonra, çocukken iradesine ne olduğu, nasıl zedelendiği, özyönetim eylemleri üzerine nasıl cezalandırıldığı ve anne modelinin insanları memnun etmeye odaklı nasıl fedakâr bir model olduğu üzerinde çalışmaya başladık.

Gerçek iradeyi tanımak başlangıçta kolay gelmedi. “Eğer *yapmam gereken* hiçbir şey olmasa ne yapardım?” sorusu ilk akla geldiğinde, genelde gizemli bir boşlukla karşılaşılır.

Çocukken “yapmamız gereken”i yaptığımızda ödüllendirilir, bu gerekliliklere uymadığımızda cezalandırılırız. Özyönetimin geliştiği kritik süreçte irademiz, ihtiyaçlarımız ve içerideki Benlik’in yönlendirmesinden ziyade, bizim dışımızdaki şeylerce şekillendirilir. İtaatkâr olacak şekilde yetiştiriliriz. İtaat irade gerektirir ama bu başkasına verilmiş ya da bedenden kopmuş iradedir. Bizim bedenimizde değil bir başkasının, ebeveynimizin, sevgilimizin, okulumuzun, şirketimizin ya da askeriye'nin bedeninde bulunan bir irade. Sahip çıkamadığımız irade, bizi başkalarının manipülasyonuna açık hale getirir.

Sadece emirleri izlediğimizden, itaatkârlık bizi sorumluluktan kurtarır. Eğer emirler yanlışsa, bu başkasının hatası olur. İtaat etmeyi bir alışkanlık ya da varsayılan hâl olarak kabul ettiğimizde köle gibi oluruz. Sorgulamayı unuturuz. Sırf emredildiği için masum insanların üzerine bombalar atabiliriz. Nasıl hissettirdiğini düşünmeden sevgililerimizi terk

ederiz çünkü kankalarımız böyle yapıyordur. Başka bir yolu olup olmadığını sorgulamadan, gördüğümüzü kabul ederiz.

İnsan iradesi, eylem seviyesine yükselmiş arzu şiddetidir.

JOHN BRADSHAW

Saf bencillik de eşit derecede zarar verici olduğundan, doğru yanıt, iradesini kendi tatmini peşinde koşmak yönünde kullanan bireysellik değildir. Kalp çakranın sevgi alanına girmeden, küçük ego benlikte kısılı kalırız.

Ancak işbirliği gönüllü olmadıkça, yani kendi irademizden gelmedikçe, gerçek gücü ve hevesi olmaz. Alt çakra tarafından desteklenen arzu olmadığında, canlılık ve samimiyetten yoksun, silik ve itaatkâr makinelere benzeriz. İrademizi bastırdığımızda onun gölgesi olan pasif-agresif sabotajı ya da stratejik eyleme geçmek yerine, tepkili isyancıyı davet ederiz. ^(d)

Rollo May, klasik kitabı *Love and Will*¹⁸ bozuk iradenin altında ne yattığını sorar: “Bunun umutsuzca, hiçbir şeyin bir şey ifade etmeme olasılığı, uyuşukluğa çok yakın bir hissizlik hali olduğuna inanıyorum.”^(e) İradeyi anlatmaya şöyle devam eder: “Kişinin hareketlerini belirli bir yöne ya da belirli bir amacı gerçekleştirmeye yönelik şekilde düzenlemesidir.”^(f) Bunun temeli ikinci çakranın eksik olana karşı duyduğu özlem, yani dilektir. Arzu iradeyi ateşler, yukarıdan inen bilinç ona niyet vasıtasıyla yön ve form verir. Niyet olmadan irade olmaz, sadece geçici heves olur.

Özlemini duyduğumuz şeyler bizi geleceğe yönlendirir. İngilizcedeki *will* (irade) kelimesinin gelecek zaman yardımcı fiili ile aynı olması (*I will go*: Gideceğim, *I will talk to them*: Onlarla konuşacağım, *I will finish my book*: Kitabımı bitireceğim) tesadüf değildir. İrade sayesinde geleceği gerçeğe dönüştürürüz.

Üçüncü çakranın, gövdenin en yumuşak noktasında yer aldığını fark etmek ilginçtir. Solar pleksusun önünde kemik yoktur. Bu da demek oluyor ki çakraların birbiri üzerine dizili olduğu bedenimizi dik tutan tek şey, bedenin enerjik kaynağının *irade gücü*. Özsaygı düşük olduğunda, irade kırıldığında, yorulduğumuzda ya da canlılığımız kalmadığında, beden bu bölümü çöker. Çakra bedenün üst kısmını dik tutmaya yetemez. Bu destek olmadan, göğüs çökerek nefes alışımızı kısıtlar, baş beden hizasından çıkar, dizler kilitlenerek bizi gerçek temelimizden koparır. İradeyi geliştirirken, karın kaslarını güçlendiren ve gövdenin bu kırılgan bölümünü destekleyen mekik çekme gibi egzersizler yapmak iyi olur.

¹⁸ Rollo May, *Aşk ve İrade*, Okuyan Us Yayınları, İstanbul, 2008. (e.n.)

ÖZSAYGI

Enerjik canlılık, özsaygı gerektirir. Kendimize temel özgüvenimiz olduğunda, bilinmezle daha iyi yüzleşiriz. İşler ters gittiğinde paramparça olmayan, zorluk karşısında tutarlılığını koruyabilen bir benlik hissimiz olur. Sağlıklı bir ego için, hatalar yapmak kabul edilebilirdir. Utançla kuşatılmış bir kişilik için ise hataya yer yoktur ve açılımda bulunmak katı bir şekilde kısıtlanmıştır. Eğer hata yapamazsak nasıl gelişip büyüyebiliriz? Peki, gelişim olmadan kendi güç hissimizi nasıl geliştirebiliriz? Özsaygı düşük olduğunda, özgüven ve gücün olması gerektiği yerde felç eden bir kararsızlığımız olur.

Birisi hatalı olmanın ölümcül bir durum olduğunu hissettiğinde, seçim yapmaktan ve karar vermekten kaçınır. Dolayısıyla bireysel bir kişilik gelişimi sekteye uğrar.

EDWARD WHITMONT

Sağlıklı, insani bir duygu olan utanç, bir var olma biçimi olan utanca dönüşebilir. Bir var olma biçimi olarak utanç, kişinin tüm kimliğini ele geçirir. Utanca bir kimlik olarak sahip olmak, kişinin insan olarak hasarlı, arızalı olduğuna inanmaktır. Utanç kimliğe dönüştüğünde zehirleyen, insanlık dışı bir hâl alır.

JOHN BRADSHAW

Pratiğimi sürdürdüğüm uzun yıllar boyunca, yüksek özsaygı ve başarı arasında nadiren bir bağlantı buldum. Genelde başarılı bir kariyeri, sıra dışı görünümü ya da yüklü parası olanlar, en düşük özsaygıya sahip olanlardı. Sağlıklı bir özsaygıya sahip olanlar ise daha az beklentisi olan ve sade yaşama daha çok alan açabilenlerdi. Kendine iyi bakanlar, bedenleri ile ilgilenenler, duyguları ile bağlantıda olanlar ve haz almak için kendilerine izin verenlerin özsaygısı daha fazlaydı çünkü *daha iyi hissediyorlardı*. Basit birinci ve ikinci çakra meselelerine iştirak ederek kendilerini doldurmuşlardı. Tatmin olmuş hissettiklerinden özgüven duyuyorlardı. Enerjileri vardı. Benlik algıları, içlerinde somut bir varlık hissi olduğundan, dışsal başarılarca tanımlanmıyordu. Bunun aksine eğer özdeğer çok yüksekse, kendimizle ilgilenmeye daha yatkın oluruz.

UTANÇ

Utanç, üçüncü çakranın iblisidir. Kişisel güç ile ters orantılıdır, utanç ne kadar büyükse o kadar güçsüz hissederiz ve egonun kendini oluşturma o derece zorlaşır. Utanç, özgürleştirme akımını bloke eder ve enerjinin alt çakralardan yükselip etkin eyleme dönüşmesine engel olur. Kendimizden ve dolayısıyla temel dürtülerimizden utanırız ve o zaman da dürtülerimizin zihnimizce kontrol altında tutulması gerekir. Sonuç olarak;

utançla kuşatılmış kişilikler sıkışıp kalmış hisseder ve saplantılı tekrar ve bağımlılık örüntülerine düşerler.

Yükselen özgürleştirici enerji üçüncü çakrada takılı kaldığında, bilin-
cin aşağı doğru olan tezahür akımı artar. Şovu, biyolojik enerjiyi kontrol-
lÜ örüntüleri bağlayarak ve utançla kuşatılma terimini yaratarak, zihin
yürütür. Utançla kuşatılmış kişiler düşüncelerini içgüdülerinden daha
fazla önemser, özellikle de onlara durmadan ne kadar değersiz ve aşağı
olduğunu söyleyen iç seslerini. Doğallık, iradeyi bağlayan ve güçsüz kılan
iç denetleme tarafından kısıtlanır.

Doğal dürtüler hiçbir zaman tamamıyla bastırılamayacağından, utanç
ve uygunsuzluk hislerini daha da artıracak şekilde düzenli olarak patlar.
Yanlış davrandığımızda, soğukkanlılığımızı yitirdiğimizde, dağıldığımız-
da ya da hep tetikte olan kontrolümüzü yitirdiğimizde, daha derin utanca
sürükleniriz. Mesela sürekli tıkanan, diyet yapan ya da madde bağımlısı
bir kişi veya işini ve başarısını, erteleme davranışı ve pasif-agresif davra-
nışları ile sabote eden bir girişimci buna örnek olabilir. İradedeki blokaj,
hazza yönelimli ikinci çakraya inen akımı tutar, bu yüzden bu eylemler
çok nadiren gerçek anlamda haz içerir. Utanç kefaretni ıstırapta bulur
ve zavallılığı yeniden yaratma ihtiyacı ile yenilgi, kişiyi çok mutsuz edici
yanlış bir dengede tutar.

ÖNETKİNLİK (PROACTIVITY)

Janet istediği terfiyi alamamakla ilgili endişeliydi.
Halihazırda aldığı maaşla kıt kanaat geçinebildiğinden bu terfi onun için çok önemliydi. Başlangıçta hasta olacak kadar kaygılıydı, sonra önetkin olmaya karar verdi. Mülakata alınmayı beklemek yerine tabloyu tersine çevirdi ve patronu ile şirketin geleceğini nasıl gördüğü hakkında kendisi bir görüşme yaptı. Bu yeni pozisyon ile ilgili kişilerle konuşmak için fazladan zaman harcadı ve onların gözüne girmeye çalıştı. Mevcut pozisyonundan ayrılması ile ortaya çıkacak ihtiyacı tahmin ederek, inisiyatif alıp ilgilenecek meslektaşlarını buldu ve onlara işini öğretmeye başladı. Bütün bunları yaparak, gerçekten de istediği o terfiyi aldı.

Bizi inciten başımıza gelenler
değil, başımıza gelenler
karşısında verdiğimiz tepkidir.

STEVEN R. COVEY

Steven R. Covey, en çok satanlardaki kitabı *The Seven Habits of Highly Effective People*¹⁹ kitabında, yönetim seminerlerinde yaygınca kullanılmaya başlanan önetkinlik terimini popüler hale getirdi. Önetkin (proaktif) olmak tepkisel olmaya (reaktif) ve tepkisiz olmaya (inaktif) bir alternatiftir. Önetkinlik, eylemlerinizi kontrol etmek ya da onlar tarafından kontrol edilmek yerine eylemlerinizi seçmekle ilgilidir. Önetkin insanlar geleceklelerini şekillendirmek için, istediği koşulları yaratacak davranışları başlatmak için sorumluluk alır. Önetkin bir insan ne olacağını görmek için beklemez. Önetkin olmak, koşulların kurbanı olmak yerine çevreniz üzerinde nedensel etki yaratabildiğiniz anlamına gelir. Önetkinlik, inisiyatif ve irade gerektirir.

GÜÇ

Bütün bu atıflar kişisel güce çıkıyor. Kökü Latince *podere* yani “yapabilmek”ten gelen power kelimesi, değişim gerçekleştirebilme becerisi anlamına gelir ve tek bir sebepten ötürü vardır: dönüşüm. Eski olan amacını tamamladığında, yeni bir şeye dönüşme zamanı gelmiştir. Güç her şeyden öte bir yoldur. Gerçek olma sürecidir.

İçtenlikle yaşamaya cesaret ettiğimizde, kendi içimize yöneldiğimizde ve çıplak gerçeği söylediğimizde, güç sahibi oluruz. Risk almaya, sorgulamaya, kendimize karşı dürüst olmaya ne kadar cesaret edersek o kadar kolay olur. Güç, hatalar yapmayı dert etmediğimizde ve hatalarımızın sorumluluğunu almaya, onlardan ders almaya ve onları düzeltmeye gönüllü olduğumuzda gelir.

Güç, kutsal olanın evrimsel açılımında kendisini ifade etmesidir. Güç, ilahi olanın ihtişamlı varlığıdır. Güç, geçmişten geleceğe geçiştir. Kişisel kısıtların dar tuzaklarından kaçmak ve bütünlüğün muhteşem enginliğine erişmek için gücümüzü geri kazanmalıyız. Güç, kendi kaderimizi belirleyebilme becerisidir. Yaşam enerjisi sadece özgünlük yolunda açılabilir ve bilinmeyen bölgeleri delip geçebilir. Bizi mahkûm eden, köleleştiren ve bilinçsiz kılan engelleri ancak güç ile bertaraf edebiliriz.

Gizemler diyarı, gücün güç ile karşılaştığı kenardır, güç keşfedilmemiş ve yaban olduğundan, çıplak kuvvetin mantığını izlemeyecek, dolayısıyla beklenmedik şekilde hareket edecektir.

STARHAWK

¹⁹ Steven R. Covey, *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*, Varlık Yayınları, İstanbul, 2016. (e.n.)

Güç, var olanla başlar. Madde olarak toprak kaptır, hareket ise vesiledir. Bedenlerimiz birer vasıta, duygularımız onun yakıtı, üçüncü çakra da bu vasıtanın motoru. Eğer bu düzlemlerin ötesine yükseleceksek, yeni bir anlayışı oluştururken onları yanımızda taşımamız gerekir. Toprak ve su bizi gerçekliğe bağlar, ateşin sıcak ve parlak simyevi yanışına olanak sağlayan kabı oluştururlar. Onlar dönüşümün krözesidir [maden eritme kabı].

LOTUSU BÜYÜTMEK

BİR BAKIŞTA ÜÇÜNCÜ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU

YAŞ

18 Aylıktan 4 Yaşa Kadar

GÖREVLERİ

Gelişimsel Özyönetim

Gelişimsel Dil

Dürtü Kontrolü

Tutunma ve Bırakma Ustalığı

Tuvalet Eğitimi

Öztanımlama

İHTİYAÇLARI VE KONULARI

Doğru Disiplin

Özyönetim Desteği

Özgüven ve Cesaretlendirme

Oyun

Çocuğunu tek başına yetiştiren bir anneydim ve oğlum üçüncü çakra evresindeydi. Her sabah kendimi ve Alex'i hazırlamak için verdiğim mücadeleyi hatırlıyorum. Alex daha küçükken, sabahları kaliteli zaman geçirmeye ayırıyordum, o da buna alıştı. Ama üçüncü çakrasına gömülmüş hale geldiğinden beri sabahlarımız iradelerin kapışmasına dönüştü. O, acele etmem gerektiğini ve beni nasıl kızdıracağını biliyordu. Üstünü giydirirken ayağına giydirdiğim ayakkabılarını saklayarak ağırdan alıyor,

yemeğiyle oynuyor, yemeğini yere atıyor ve biraz daha istiyordu. *Hayır* kelimesini abartıyor, annesinin üzerinde kurduğu güce neşeli bir şekilde kıkırdıyordu. Ona bağırma isteğiyle baş etmeye çalışıp, onun yerine sadece bir ebeveynin anlayacağı şekilde ona sevgi dolu bir sabır göstermeye çalışırken, benim üçüncü çakram acıyordu.

Bu hikâye ebeveynliğin en zorlu aşamalarından biri olan “iki yaş sendromu”nda tipiktir. Burada hâlâ bağımlılığa gömülü halde olan bir özyönetimin doğuşu vardır. Çocuk ayrı hissetmeye başlar ama ebeveynin hep orada olduğunun temin edilmesini ister. Bir şeyleri kendi başına yapmak ister ama yapılacakların çoğu kendi başına yapmak için zordur. İradesini nasıl kullanacağını ayırdına varamadan, onu kullanmanın katıksız hazını yaşamak ister. Bu evrenin mücadelesi, dürtü kontrolü geliştirmektir. Zor olmasına rağmen, bu evrenin uygun yönetimi özsaygı, kişisel özyönetim, güçlü irade, yani sağlıklı bir üçüncü çakranın tüm yönleri için gereklidir.

Bu fırtınalı evre, anneden ayrılma anksiyetesinin azalarak yeni bir özgürlük seviyesine müsaade etmesiyle başlar. Bu noktada dil becerileri iki üç kelimecilik cümlelerin kullanıldığı seviyeye ilerlemiştir. Bu iki işaret, on sekiz ile yirmi dördüncü ay arasında gerçekleşir. Çocuk benmerkezciliğin inatçı fırtınasını savuşturup, yaklaşık üç yaşına doğru görece işbirlikçi bir bireye dönüşmeye başladığında, karşı kıyıya güvenle geçtik demektir.

Aşağıdan yukarıya gelişimimizde, bilinç üst çakralardan aşağı doğru filtrelenmeye devam eder. Yedinci çakranın, birinci çakradaki motor gelişimi başlattığını hatırlayalım. Altıncı çakradaki görüntüler, ikinci çakradaki hissetme ve hareketi motive etti. Şimdi (beşinci çakra) dilin gelişimi ile zihnin dürtüler ve fiziksel/duygusal bedenlerden yükselen davranışlar üzerinde *işlemesini* sağlayan kavramları aşılamaya başlar ve bize üçüncü çakradaki kişisel kapasitemizi verir. Diğer bir deyişle, bize dürtü kontrolü potansiyeli sağlayan dil ile eylem arasındaki bağlantı kurulmuş olur. Çocuk “Kardeşine vurma” şeklindeki bir cümleyi anlayabilir hale gelir ve bu kavramı saldırgan dürtüsüne gem vurmak için tutar. “Ocak sıcak” ibaresini hatırlayabilir ve ona dokunmamaya karar verebilir. Çocuk artık bebeklikte yerleşen doğal kısıtların ötesine geçerek uygun sınırları içselleştirmelidir ki bu da

Bu nedenle, bu aşama sevgi ve nefret, işbirliği ve inatçılık, kendini ifade etme özgürlüğü ya da onun bastırılması oranlarında belirleyicidir. Özsaygıyı yitirmeksizin özkontrol hissinden tyt niyet ve gurur gelir, kendi kontrolünü yitirme ve başkasının kontrolü altına girmek ise süregelen bir şüphe ve utanç eğilimi yaratır.

ERIK ERIKSON

dilin içselleştirilmesiyle olur. Bu kavramlar oturdukça, dil-eylem bağıni oluşturmakta çocuğa yardım edecek pek çok test olacaktır. İtmekle vurmak aynı mıdır? Yanmadan ocağa ne kadar yaklaşabilir? Hayır, gerçekten hayır mı demektir?

Dil ile birlikte geçmiş, şimdi ve gelecek hissi gelir ve çocuğun eylemleri kontrol etme, erteleme, planlama ve yansıtmasına olanak sağlar. şimdi *sebeup ve sonucu* kavramsallaştırmaya başlar. Lazımlığı kullanırsa annesi memnun olacaktır. Eğer sebze yerse, tatlı da yiyebilecektir. Eğer ocağa dokunursa eli yanar. *Zaman kavramı olmadan dürtüleri kontrol edemeyiz.*

Bu noktanın öncesinde, çocuk bir şeyi bilinçle başlatmak yerine refleksleriyle tepki verir ve deneyimleri emer. Birinci ve ikinci çakralarda gelişen kimlik, verilmiş bir kimliktir. Konforlu, iyi beslenmiş bir beden ya da aç ve istismara uğramış bir beden, sakın, duygusal ya da dengesiz bir ortam; bunlar üzerinde kontrolümüz olmayan ama yine de varoluşumuzun zeminini oluşturan durumlardır. Bunlar *prima materia*, yani kendimizi oluşturduğumuz hammaddedir. İşte bu verilen alandan bireyselliğimizi kuruyoruz.

Çocuk dürtülerini kontrol etmeyi ve yönlendirmeyi öğrendikçe iradesini geliştirir. Ego kimlik alt çakralardan gelen dürtü ve içgüdülerini sınıflandırıp hangilerini etkinleştireceğine karar vererek gelişir. Daha önce de belirtildiği gibi ego, *gölge* ile gelişen *persona* arasında arabulucu olur. Ego, bunları gelişen Benlik tanımına göre sınıflandırır. Eğer Mary sinirlendiği için cezalandırılırsa, asi ve sinirli benliği onun gölge tarafı haline gelirken, hoşnut eden sakın tarafı personasının merkezi haline gelebilir. Egosu iç yönetici olarak kişiliğinin hangi bölümlerinin “işe alınacağına” ve hangilerinin “işten çıkarılacağına” karar verir; yapmamız gereken işi halleden tarafları besleriz.

Bu kontrol mücadelesinin ve özustalığın büyük kısmı tuvalet eğitimi arenasında oynanır. Sıklıkla ebeveyn ile çocuk arasında bir irade kapışması olan tuvalet eğitimi, daha önce o anda ortaya çıkan dürtüye göre tepki vermesine izin verilen kasları kontrol etmeyi öğrenmeyi içerir. Bu, iki temel enerji prensibinde ustalaşmayı gerektirir: *Tutmak ve bırakmak*. Bu prensiplerin koordinasyonu, karaktere yerleşen hayat örüntüsünü belirler.

Eğer birisi altına yaptığı için utandırılırsa ya da tuvalet eğitimine çok erken başlanırsa, bırakma utanma ile eşleştirilir. Kişi içindekinin bir şekilde kötü olduğu, kontrol edilmesi ve her zaman tutulması gerektiği his-sine kapılır. Eğer birisi doğal zamanlamanın aksine (lavmanlarla ya da

zamanında yapma emirleriyle) zorlanırsa, o zaman tutma bir muhalefet eylemi olur, bırakma ise bir boyun eğme. Bu durumda bu temel enerji ifadeleri, oluşan özyönetimin bir parçası olmak yerine otorite tarafından dikte edilmiş olur. Tutma ve bırakma dışsal olarak düzenlenir. Başkaları tarafından yönetiliriz, hatta bu neredeyse bizim kendi kaslarımız düzeyinde bir kontroldür ve kendi spontanlığımızdan uzaklaşarak canlılığımızın ve coşumumuzun bir kısmını yitiririz. Eğer çocuğun içsel zamanlamasına saygı gösterilirse, çocuk kendi sözlü ya da sözsüz bedensel ifadesi üzerindeki içsel kontrolüne güvenmeyi öğrenir. Bunun sonucu özgüvendir.

Erik Erikson bu evreye, bu evrenin ve öncekilerin üstesinden nasıl geldiğimize bağlı olarak, bu evrenin içinden ya özyönetimle ya da utanç ve şüphe ile geçtiğimizi ifade eder şekilde *utanç ve şüpheye karşı özyönetim* adını verir. Özyönetim olmadığında utanç duymak kaderimiz olur ki bu bizi sistemimizde gücün akışını sürekli gözetim altında tutmaya ve eylemlerimizden şüpheye düşmeye iter. Erikson'a göre bu evrenin başarılı bir şekilde ele alınması bize üçüncü çakranın tipik özellikleri olan güç ve iradeyi getirir.

Kaslar olgunlaştıkça, yıkıma neden olma becerisi kendini kontrol edebilme ile birlikte gelişir. Çocuk lambayı masadan aşağı atabilir ve kardeşine vurma isteğini kontrol etmeyi öğrenebilir. Çocuğun görevi spontanlığı, özgüveni ve dürtülerini ifade etme coşkusunu kaybetmeden kendini kontrol etmenin uygun yolunu bulmaktır. Utanç ve şüphe baskın çıktığında özyönetim körelir. Başkaları tarafından tanımlanarak ve kontrol edilerek büyürüz.

Alt çakralar doyurulmadığında görevleri tamamlanmaz ve bireyselleşme gerçekleşmez. Eğer anne yeterince annelik ve güven sağlamamışsa ya da duygusal ortam çok fazla birbirine karışmış ya da dengesizse ve çocuk bunun içinde tükenmişse o zaman bireyselleşme olmaz. Bazı durumlarda, ayrılma hatta isyan etme olabilir ama kontrole direnme, ondan özgür olmakla aynı şey değildir. Direndiğimiz sürece karşı durduğumuz kuvvet tarafından şekillendirilir ve belirleniriz. Rollo May der ki: "Eğer irade protesto etmeye devam ederse isyan ettiği şeye bağlı kalır. Protesto, yarı gelişmiş iradedir."⁽⁶⁾

Bu evre (ne kadar tuhaf ve belirsiz olsa da) özyönetimin erken ortaya çıkışını belirler ve ebeveynler bu sürece kolaylıkla destek ya da köstek olabilir. Eğer özyönetime bu kritik evrede köstek olunursa (ki birçok cezalandırma, ayıplama ve aşırı kontrolde durum budur), bireyselleşme

süreci ya direnç ya da boyun eğmede takılıp kalır ve asla tam anlamıyla gelişmez. Ya çok sıkı tutarız ya da hemencecik bırakırız. Spontanlığın ve neşenin ateşi söner, irade zayıflar ve kişisel güç ile sorumluluk baltalanır. Sonuç üst çakraları destekleyemeyen, hem tezahür hem de bilincin tam farkındalığı yönünden bloke olmuş, yetersiz bir üçüncü çakradır.

Diğer yandan eğer bir çocuğun iradesi uygun sınırların ayrımı ve saygı olmadan fazlaca övülürse, o zaman bir ego patlaması olur. Böyle çocukların “ebeveynlerinin omuzlarında yükseldiği” ve kendi güçlerini infilak halinde hissettikleri söylenir. Aşağılık ve üstünlük hisleri arasındaki salınımda, hayatlarında defalarca düşmeye mahkûmdurlar. Gerçekten tezahür için gerekli olan sınırları muhafaza edecek kaptan yoksundurlar. Hemen sonuç beklediklerinden zorlu görevleri başarmak için gereken ve bize asıl güç hissini veren iç disiplinden yoksun olabilirler.

O nedenle, eğer çocuğumuzun özyönetimi kuvvetli bireyler olarak yetişmesini, güç sahibi olmasını, sorumluluk almasını istiyorsak, oluşmaya başlayan kırılğan egoyu baskılamadan, onlara uygun şekilde rehberlik etmeliyiz. Yeni tomurcuklanan bir çimen gibi, bu ego gökyüzünün ışığına uzanarak kendini cesurca ama kırılğanca toprağın üstüne doğru iter. İradenin sabrı ve gücüyle ona ihtiyacı olan beslenmeyi vererek dikkatle davranalım. Bu süreçte sabır ve güç bize rehberlik etsin. Elbette ki onlara ihtiyacımız olacak.

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

İnsanlar arası ilişki analizcisi ve radikal terapist Claude Steiner, bir keresinde sıradan bir adamın hikâyesini anlatmıştı; biz ona Carl diyelim. Adamın en sevdiği zaman geçirme şekli güneşli bir öğleden sonra parka gitmek, bir banka oturmak ve güneşlenmektir. Bir gün bankta (takım elbisesiyle) sakince otururken, üniformalı, ayağında ağır botlarıyla bir adam geldi ve tam onun önünde durup güneşini engelledi. Sorun çıkarmak istemeyen sakın bir tip olan Carl, bankın üzerinde biraz yana kayıp yeniden yüzüne vuran güneşin tadını çıkarmaya başladı.

Çok geçmeden üniformalı adam da biraz yana doğru kayıp yeniden güneşini engelledi. Carl tekrar hareket etti. Adam da öyle. Bu noktada Carl konuştu ve nazikçe adamdan yana çekilmesini rica etti. Adam çekilmedi. Carl sinirlenmeye başlayarak adamı yana doğru itti. Adam da Carl’ı

banka itip ağır botuyla ayağına bastı ve ayağını ezdi. Carl bu kez iyice sinirlenip açık saçık küfürler savurmaya, elini kolunu adama sallayarak yardım için bağırırmaya başladı.

Ama bütün bağırsı çağrışı beyhudeydi. Kimse yardımına gelmedi. Carl başını kaldırıp etrafa baktığında birden nedenini anladı. Parktaki herkesin önünde dikilen bir üniformalı adam vardı. Çoğunun ayağına botla basılıyordu kimi de banka zincirlenmişti. Bankların çoğunda insanlar hareketsizce pasif bir şekilde oturuyordu, bazıları sessizce kitap okuyordu bazıları da işbirliği yapmayan çocukça patlamasından dolayı onaylamayan bakışlarla Carl'a bakıyordu. Diğerlerinin hiçbirisi ayaklarına basan adamdan yakınmıyordu. Carl neden yakınıyordu? Öfkeleri üniformalı adama değil Carl'a yönelikti. Onların uzun zamandır reddettiği benliği yaşıyordu.

Hikâye burada bitiyor ama muhtemel sonuçları hepimiz tahmin edebiliriz. Carl anahtarı başkasında olan bir kelepçe ile banka kelepçelenmemek için bağırıp çağırmaya devam etti mi? Karşı çıkmayı bırakıp, komşuları gibi sessiz ve pasifçe oturdu mu? Destek toplayıp parkta bir ayaklanma mı başlattı? Gardiyanını dönüştürdü mü? Siz ne yapardınız?

Kişisel güç kaybının bir salgın olduğu, kaybın ve öfkenin sesini kimsenin duymadığı bir yerde kültürümüz tarafından olduğumuz yerde tutuluyoruz. Bireysel davranışlarımızdan ötürü dışlanıyor ya da en iyi ihtimalle korkutuluyoruz. Diğerlerinin üzerinde güç kurmak için genellikle özgürlüğümüzden, içtenliğimizden vazgeçiyor ve beklentilere uyuyoruz. Bu berbat bir kayıp çünkü evrimin ve dönüşümün tohumlarını taşıyan içimizdeki eşsiz ilahiliği köreltiyor. Bu feragatte bulunanlar, diğerlerinin de aynı şeyi yapmasını bekliyor ve yapmadıklarında çok sinirleniyorlar. Gri takım elbiseleri içindeki heteroseksüel erkekler, gösterişli giyinen gay erkeklerden rahatsız oluyor. İtaatkâr eş, kızının militan feminizminden rahatsız oluyor. Savaş gazileri, barış yürüyüşü yapanlardan rahatsız oluyor.

Bu kaybın ardından, medeniyetimiz kaybettiği güce o kadar saplanıp kalmış durumda ki savaş ve teknoloji ile gücün gölgesini yaratmaya devasa miktarlarda para ve enerji sarf ediyor. Efendiye, içselleştirilmiş kontrolcüye uyum sağladık ve asıl amacı çoğunluğu azınlıkla kontrol etmek olan kutuplaşmış toplumun suç ortakları olduk. Bu acıya hissiz, kendi güçsüzlüğümüze hissiz, fiziksel sağ kalımımız için gerektiği söylenen tekrarlı

Bana yapılan şey, benim kendi iyiliğim için yapıldığında bu muameleyi hayatımın önemli bir parçası olarak kabul etmem ve sorgulamamı bekler.

ALICE MILLER

işlere karşı hissiz bir şekilde, kendi içimizdeki boşlukla yaşayıp gidiyoruz. İçimizde bu boşlukla, kültürel mitimiz bize gücün dışarıda, başkalarının onayında, teknolojik araçlarda ya da uzaklardaki otoriter tanrıda olduğunu söyler. Bu yüzden kendimizi, kaynaklarımızı ve gezegenimizi dışarıdaki güce ulaşmak, güç kurmak için, sadece bizi köleleştiren bir güç için tüketiriz.

Gücümüze ne oldu? Neden kültürümüz buna bu kadar saplanmış durumda? Neden güç, gelişimimiz için bu kadar önemli ve onu nasıl geri alırız?

Bu soruları cevaplamak için öncelikle gücümüzün nasıl alındığını anlamamız lazım. İleri hareket etmek için yaşam enerjimizi kullanmak, gelişimimizin doğal büyüme şeklidir. Genişlememizi kısıtlamak doğal bir dürtü değil. Ancak kendimizi korumak dürtüseldir.

OTORİTE

Otorite bizi özgür eylemin sorumluluğundan kurtarır.

STARHAWK

İyileşme sürecindeki bireyler bugün, tanrının insan üzerinde, erkeğin kadın üzerinde ebeveynin çocuk üzerindeki mutlak otoritesine inanan önceki nesillerin mirası ile mücadele ediyor. Bu yığının en altında olan çocuklar görülmeli ama çocukların sesi çıkmamalıydı. İyi bir çocuk asla ebeveynlerine karşı cevap vermeyen, sessiz ve itaatkâr çocuktu. İpleri biraz gevşetmek, çocuğu mahvetmek ve çocuğun iradesini kırmanın, onu topluma faydalı yetiştirmek için ve onun kendi iyiliğine olduğuna inanılırdı.

Bunu başarmak için reddetme ve soğuk davranmaktan, sözlü hiddete ve dayığa varana kadar bin bir çeşit önlem alınırdı. Üzgün hissetmediği halde zorla özür diletme ya da kendini koruması için yalan söylemesini öğretmelerde olduğu gibi, bazen bilmeden bir şey yapan bir çocuk bu cezalandırmalara suç ortağı edilirdi. Bu yüzden irademiz çalınıp çarpıtılmış ve sonra da bize kendi baskı unsurumuz olarak geri verilmiştir.

Çocukların güvenlik ve bireyselliğini yadsıyan, görünüşte “onların iyiliği için” olan çocuk yetiştirme inançları, Alice Miller tarafından *zehirli pedagoji* olarak anılır. İnsanlar, kötü oldukları ve ona göre davranılmayı hak ettiklerine ilişkin inançları gibi kendini yadsıma inançlarından kurtulmak için yıllarını terapilerde harcar. Bu inançlar kaldığı sürece, sonraki nesillere aktarılacaktır. Kültürümüz temel dürtüleri reddetme üzerine

kuruludur. Bu tip davranışları desteklemek için daha başka bir şey öğrenme şansı elde edemeden çocuklarımıza öğretiriz ki bu yüzden onlar kendilerine karşı bir ayrılık yaşar ve birbirlerine karşı bölünecek şekilde yetişirler.

Otorite herkesin hayatında mevcut olan bir meseledir. Çocukken bizler ebeveynlerimizin, bakıcılarımızın, büyük kardeşlerimizin, dadılarımızın ve öğretmenlerimizin otoritesi ile uğraşırız. Bu otorite modelleri, otoriteye nasıl tepki verdiğimizi belirler ama bundan daha önemlisi kendi içsel otoritemizi nasıl geliştirdiğimizi belirler. Ancak içsel otoritemiz yoluyla kişisel enerjimizi etkin iradeye odaklar ve düzenleriz. Otorite modellerimize özenabilir ya da onlara isyan edebiliriz fakat onlar güç kavramımızı hem incelikle hem de derin bir şekilde etkiler.

Hayatımızı yönetmek için bu içsel otoritenin güçlü bir şekilde varlık göstermesi gerekir. İçimizde, yorulduğumuzda bizi yatağa gönderecek, sabah işe gitmek için zamanında uyandıran ve yeterince yiyip içtiğimizde bizi masadan kaldıran tarafımıza ihtiyacımız var. Bir zorluk karşısında, otoriteyi elinde tutan ve ne zaman direnileceğini ne zaman başkalarına uyulacağını ayırt eden bir otoriteye ihtiyacımız var. Elimizden tutup geleceğimizi yaratmamıza yardım edecek o iç otoriteye ihtiyacımız var. Gelişimimizi şekillendiren, yapısını kuran ve yönlendiren içsel düzenleme prensibine ihtiyacımız var.

Robert Bly, *Iron John*'da (Demir John) bu otoriteden "içerideki Kral" diye bahseder:

Biz, bir ya da iki yaşlarındayken içerideki Kral'ın canlı ve zinde olduğunu düşünüyoruz. O yaşta genelde ne istediğimizi biliriz ve bunu kendimize ve başkalarına belli ederiz. Tabii bazı aileler de çocuğun ne istediğini umursamaz.

Çoğumuz için içerideki Kral erken çağlarda öldürüldü. Hiçbir Kral geri dönmemesine ölmez ama devrilir ve ölür. İçerdeki savaşçılar Kralı koruyacak kadar güçlü olmadığında (iki üç yaşında kim onların güçlü olmasını bekler ki?), Kral ölür.^(h)

Kişiliğimizin bu iç bölümünü bilinçli bir şekilde oluşturan kadar bu bölüm, üzerimizde otorite kuranların davranışları ile şekillenir. Eğer ebeveynlerimiz baskıcı ise, iç otoritemiz de ya baskıcı olur ya da tam tersi pısrığın teki. Hatta zaman zaman bu ikisi arasında yön değiştirir. Eğer ebeveynlerimiz pasifse ya da pek ortalarda yoksa iç otoritemiz de aynı

ölçüde boş olur. Eğer ebeveynimiz bizi eleştiri ve ayıplama ile kontrol ediyorsa, eleştirel sesleri zihnimize kazınır ve yaşamımızın her anının arka planında bıkkınlık verene kadar tekrar eder. Eğer ebeveynlerimiz yanıltıcı ve dolaylı ise hem kendimize hem başkalarına karşı kaçınma ve manipülasyon ustası oluruz. Kişinin cinsiyeti de bu gücü nasıl taşıdığımızı ve başkalarına bunu nerede yansıttığımızı etkiler. Eğer otoriter olan babamızsa, korkuyu ilişki kurduğumuz diğer erkeklerle yansıtırız. Kız çocukları kendilerine güçsüz anneyi model olarak alabilir ve babalarının otoriterliğini erkek arkadaşlarına yansıtabilirler.

Hayatınız üzerinde otoritenin etkisini incelemek için aşağıdaki soruları kendinize sorun:

Çocukluğunuzdaki ana figür kimdi? Otorite kurmak için hangi yolları kullanıyordu? Bu kişi ile ilgili nasıl hissederdiniz? Otorite-leri ile ilgili nasıl hissederdiniz? Sözüünü saygıdan dolayı mı yoksa korkudan dolayı mı dinlerdiniz?

Bu otoriteye nasıl tepki verirdiniz? İsyan mı ederdiniz yoksa söz mü dinlerdiniz ya da bu hayatınızın farklı dönemlerinde değişiyor muydu?

İç otorite hayatınızda şu an ne şekil alıyor? Kimin suretinde? Onunla gönüllü bir şekilde mi işbirliği kurarsınız yoksa direnç ve kızgınlıkla mı? Bu iç otorite, hissel benliğe, beden sınırlarına, gelişim ve büyümeye karşı saygılı mı? Bu iç otorite, gücünü nereden alıyor ve ne ona daha fazla güç kazandırır? Bu otoriteyi hayatınızla daha iyi bir uyum noktasına nasıl getirebilirsiniz?

CEZALANDIRMA

Otorite saygı yoluyla kazanıldığında, içsel gerçekliğimiz ile uyum içinde olur. Bizi gönüllü bir şekilde katılmaya davet eder çünkü nedenlerine ve arkasındaki amaca inanırız. Saygı duyduğum bir eğitimcinin atölyesine katılıyorum çünkü onu bir konu hakkında otorite olarak görürüm. Eğer

gerekirse tartışır, sorgularım. Bir otoriteye gücümü teslim etmek için değil, onun uzmanlığından faydalanarak kendi gücümü ve becerimi geliştirmek için giderim.

Bize, kendi doğamıza karşı hareket etmemizi söyleyen otorite daha derin bir şeyle, korku ile

STARHAWK

uyumlanmış haldedir. Korku, üçüncü çakramızı birinci çakranın hayatta kalma seviyesine geri çeker. Davranışlarımız artık öztanımlama değil özmuhafazadan gelir. Eylem (action) ile ileri doğru gitmek yerine tepki (reaction) ile geri çekiliriz. Ceza, korku aşılır.

Ceza, otorite tarafından davranışı kontrol etmek ve özgür irademizi bizden çalmak için kullanılır. Bizi, düşünmeden ve sorgulamadan, aynı Pavlov'un köpekleri gibi, otomatik olarak tepki verecek şekilde koşullar. Ceza, kayıp veya acı kayda değer derecede ciddi olduğunda, benlik algımızı yok sayacak ölçüde ciddi olduğunda işe yarar. Kazanılacak olan şeyden, güvenlik, sevgi, haz, özgürlük, özsaygı gibi çaresizce ihtiyaç duyduğumuz bir şeyden daha büyük bir kayıp olacağı zaman işe yarar. Fiziksel ya da duygusal olabilir, somut ya da sembolik olabilir. Bir kardeş, arkadaş ya da kendi ırk ve cinsiyetimizden biri bize örnek olduğunda kendi davranışımızı kontrol etme etkisi uzun süreli olur.

Fiziksel ya da duygusal istismar, ister ceza niyetiyle yapılmış olsun, ister yetişkinin hayal kırıklığına uğramasını yanlış yönetmesinden dolayı ortaya çıksın, çocuk tarafından ceza olarak algılanır. Buradan kaynaklanan acı, çocuğa sadece bedensel ve ruhsal istismar olmaz, aynı zamanda bir otorite istismarı olur. Güvenilen bir otorite olan yetişkin, koşulsuz bir güç konumunu elinde tutar. Çocuk kendisine dikte edileni kabul etmeye zorlanır ve kendi üçüncü çakrasını buna göre geliştirir.

John Bradshaw, aile ile ilgili televizyon programında bir ebeveynle çocuk arasındaki güç oranını, yetişkin halimizin üzerine eğilip hiddetle bize ne yapacağımızı söyleyen beş metre boyundaki bir devle karşı karşıya kalmamıza benzetir. Öyle bir gücün karşısında nasıl da minnacık kalırız! Eğer bu avantaj bize karşı kullanılırsa, hayatımızın geri kalanı boyunca hep başkalarını daha büyük, daha güçlü ve daha akıllı görüp küçücük hissetmeye devam edebiliriz. Hafızasında, yediği şiddetli bir dayanın yer ettiği bir danışanım "koca adam ve minik adam" hakkındaki rüyalarından mustarıptı. Bu çerçeve, işi ile ilgili durumlar ve hayatın diğer kısımlarına bakma şeklinde çok barizdi.

Starhawk, *Truth or Dare*'de (Doğruluk mu Cesaret mi?) cezalandırmaya verdiğimiz dört temel karşılığı sıralar: Boyun eğebiliriz, isyan edebiliriz, geri çekilebiliriz ya da manipüle edebiliriz.⁽ⁱ⁾ Bu tepkilerin her biri, eğer bir örüntüye dönüşürse, üçüncü çakrayı işlevsiz hale getirir. Alışkanlık olarak boyun eğmek ya da geri çekilmek yetersizliktir, otomatik olarak isyan etmek ya da manipüle etmek ise aşırılıktır. Bu tepkilerin hepsi,

başlangıçta etkin olmayan boyun eğme ile isyan edilen ve sonra geri çekilme ile manipülasyona gidilen pasif- agresif davranışta mevcuttur. Örneğin, eğer bir çocuk “cevap veriyor” diye dövülürse, o zaman üçüncü çakranın ego merkezi daha dolaylı yollarda güç bulur, mesela geç kalma, okulda başarısızlık ya da daha küçük yaştaki kardeş ve arkadaşlarına kötü davranma gibi. Üçüncü çakrayı dengelemek için yapılan bu girişimler yetişkin hayatında gerçek etkinlik ve sorumluluğa engel haline gelir.

Ceza bizi, kendimizi korumak için kendimizi reddetmeye zorlar. Bu, üçüncü çakrada, biri kendini başkalarına yansıtan, diğeri onların ihtiyaçlarını da reddeden eşit güçte ama zıt yönde devasa blokajlar yaratır. “Boyun eğme ile geçen bir hayat, reddetme içinde geçen bir hayattır,” diye yazar Starhawk.⁽¹⁾ Bu çakranın adı yani *manipura* “mücevherlerle süslenmiş hisar” anlamına gelir. Boyun eğmek yanlış bir güç kalesidir. Mücevher ise içtenliktir.

Üçüncü çakra ego ve öztanımlama ile ilgili olduğundan, kendi içtenliğimizi reddetmek sağlıklı bir ego gücü inşa etmeye aykırıdır. Onun yerine ego; boyun eğebilme, beklentilere uygun yaşama, iyi olma ve cezadan kaçınma üzerine inşa edilir. Bu deneyimlerden geçici güç ve enerji hissi alsak da hâlâ gücü kendimiz dışında bir yerden almaktan dolayı, kendi kontrolümüz dışında iniş ve çıkışlar yaşarız. Patronumuzun keyfi yerindeyse işimizi takdir eder, enerjimiz yükselir ve gururlu hissederiz. Ama patron işle alakası olmayan, belki de evdeki bir durumdan dolayı öfkeli ve eleştirel geldiğinde, o zaman da güç hissiniz birdenbire yerle bir olur. O zamana kadar hep sadece zayıflık, başarısızlık ve yetersizlik hissettiğimizden, içimizdeki güç büyük ölçüde geri kalır.

Kişisel güç ve ego gücü, birbiriyle karmaşık bir bağlantı içindedir, kendi gücümüzle ilgili geliştirdiğimiz his, kendimiz hakkında oluşturduğumuz his olur. Eğer güç dinamikleri, üzerimizde kurulan üstünlüğün üstesinden gelemediğimiz şekildeyse, sonuç bizim kendimizin yetersiz olduğunu düşünme şeklinde olur.

EBEVEYNLEŞEN ÇOCUK

Bazen bir ailedeki durum çocuğun çabucak büyümesini ve yaşının olgunluğunun ötesinde sorumluluklar almasını gerektirir. Ebeveynin uyuşturucu bağımlılığı, fakirliği, hastalığı, ölümü ya da boşanması, çocuğu eşin ya da ebeveynin yerini almaya iter. Bu pek çok şekilde olabilir: Geride kalan ebeveyne duygusal destek vermek, küçük kardeşlerini

yetiştirmeye yardım etmek, aile için para kazanmak, çocukluk özgürlüklerinden ya da akranlarıyla sosyal hayata katılmaktan vazgeçmek, hatta bir ebeveyn ile cinsel ilişki kurmak. Çocuğun bu rolleri yerine getirebilmesi beklendiğinden ve gerçekte biyolojik ve duygusal olarak bu rolleri yerine getirmek için çok küçük olduğundan, çocuk yetersizlik hissi altında ezilir. Alice Miller, “Kişi, özsaygısı belli niteliklerle sahip olduğunda değil, kendi hislerinin içtenliği üzerine kurulu olduğunda depresyondan uzak olur,” der.^(k)

Mükemmel olmasa da kendi işinizi yapmak, başarılı olsa da başkasının işini vazife edinmekten daha iyidir. İşinizi yaparken ölmeyi tercih edin: başkasının işi sizi büyük spirittüel tehlikeye atar.

BHGAVID GITA

Janet, dört çocuğun en büyüğü ve alkolik bir anne ile sürekli iş seyahatine giden bir babanın çocuğuydu. Bu da Janet’in on iki yaşındayken, kız ve erkek kardeşlerini doyurması, onları yatırması ve ancak ondan sonra oturup ödevini yapmaya başlayabilmesi anlamına geliyordu. Evde ne iyi bir akşam yemeği yapacak uygun yiyecek ne de nasıl yemek yapacağı ile ilgili bilgi vardı, bu yüzden de yemekler ne lezzetli ne de besleyici oluyordu. Ne kadar çabalasa da kardeşleri hep mızımızlanıyor ve yakınıyordu, onun anne rolüne içerliyorlardı. Ev işlerindeki kaostan kaynaklanan stresten, sık sık uyuyana kadar ağlıyordu. Sonuç olarak, Janet okulda da başarısızdı ve müfredatla baş edemeyecek kadar aptal olduğuna inanarak üniversiteye de başvuramadı. Kendisi ile ilgili bu imgelemi ve onunla birlikte gelen aşağılık hissini tüm hayatı boyunca yanında taşıdı. Daha sonra kendi çocuğuna hamile kaldığında panik ataklar yaşadı. Kendisine destek olan bir eşi ve ilk yılları atlatacak yeterli gelirleri olmasına rağmen, çocuğunun bakımını sağlayamayacağı hissine kapılıyordu.

Böyle hisler desteğin yeterli görüldüğü durumlarda da ortaya çıkabilir. Örneğin Jack, önde gelen bir cerrahın oğluydu. Üç yaşında ebeveynleri ona okumayı ve basit matematik işlemleri yapmayı öğretmişti. Onu klasik müzik konserlerine götürürlerdi ve çocukluğu boyunca ona paranın satın alabileceği her şeyi verdiler. Okulda iki sınıfı doğrudan atladı ve 16 yaşında Ivy League Üniversitesi’ne girmek üzere mezun oldu. Ama üniversiteye girmesiyle ciddi sinir krizleri yaşamaya başladı ve derslere katılamaz oldu. Yetersizlik hissi o kadar güçlüydü ki geçmişte çok parlak bir iş çıkarmış olmasına rağmen, tek görebildiği başarısızlıktı. Bu başarısızlık, sonrasında ailesinin güvenine ihanet gibi oldu ve Jack’in hep şüphelendiği şeyi, öğrenme güçlüğü çektiğini açığa çıkarttı. Böyle hissediyordu çünkü testlerde böyle bir güçlük görülmemesine rağmen başarmak için harcadığı bu çaba

onun için çok zor olmuştı. Onun yerine, sürekli olarak kendi yaşının müsaade ettiğinin ötesinde bir seviyeye itelenip durmasından dolayı bir yetersizlik hissi geliyordu. Duygusal ve fiziksel olarak her zaman kendi sınıf arkadaşlarından küçük oldu ve bu durum arkadaşlarının onu yadırgamasına sebep olarak utangaçlığını ve aşağılık hissini artırdı.

AŞIRI UYARILMA VE DUYUSAL YOKSUNLUK

Üçüncü çarka, alıcı, yaratıcı ve ham enerjinin sisteme dağıtıcısı olarak, yolumuza çıkan bütün enerjileri idare etmek zorundadır. (Mesela hareketli bir partiye gittiğinizde ya da yoğun bir tartışmaya girdiğinizde, üçüncü çakranız üzerindeki etkiyi hissedin.) Bir çocuk aşırı yüklendiğinde, üçüncü çakra ve bütün olarak sistem, idare edebileceğinden daha fazla enerji alır. Cinsel ve fiziksel istismar, çocuğun duygusal sistemlerini yetişkin voltajı ile aşırı yükler. Çocuklar sinirsel olarak öyle bir şiddeti idare edecek şekilde donanımlı değildir ve kendilerini bu işgale karşı zırlandırmanın bir yolunu bulmak ya da fazla enerjiyi aktivite ve aşırı davranışlarla atmak zorundadırlar. Gürültüye, renklere, duygulara ve çevrelerindeki durumlara aşırı duyarlı bir şekilde yetişirler ancak şiddetli uyaranları kaldıramazlar. Ya da fazla enerjilerini atmak için sürekli aktivite arar şekilde hiperaktif olabilirler.

Bunun aksine, çocuğa eşit derecede zarar veren kutup, yetersiz uyarılmadır. Randy, bebekliği boyunca günler boyu beşiğinde tek başına bırakılmıştı. Düzgün bir şekilde besleniyor, giydiriliyor ve ebeveynleri tarafından en iyi olduğunu düşündükleri şekilde seviliyordu ama ona temel dokunma, oyuncak ve deneyim sağlanmıyordu. Odadaki tek pencereden sürekli bakmaktan boynunun tutulduğunu, inanılmaz yalnız ve tecrit edilmiş hissettiğini hatırlıyordu. Sonuç olarak Randy, içsel boşluk, cinsel yetersizlik korkusu ve bitkinlikle kendini çok az enerjisi ve iradesi varmış gibi hissediyordu. Randy, konserler ve büyük partiler gibi yüksek uyaran içeren durumlarda kendini enerjik hissediyor ama tek başına çok fazla zaman geçirdiğinde enerjisini yitiriyordu. Ancak bu tecritin boşluğu onun en aşına olduğu his olduğundan, kendini yalnız bırakmak onun alışkanlığıydı.

Kontrol ve serbest bırakmanın altında ayıplama yattığında, gerilimin her iki yanını şiddetlendiriyor gibi görünür. Ayıplama, kontrol dinamiğini daha katı bir şekilde talepkâr ve affetmez, serbest bırakmayı da daha dinamik ve yıkıcı yapar. Birisi ne kadar şiddetli bir kontrol kurarsa, o kadar serbest bırakma ile dengelenme ihtiyacı olur ve ne kadar istismarcı ve yıkıcı şekilde serbest bırakırsa, o ölçüde şiddetli kontrole ihtiyaç duyar.

MERLE A. FOSSOM ve
MARYLIN J. MASON

Utanma, otorite, yaşa uygun olmayan sorumluluk, ihmal, terk etme, cinsel, duygusal ya da fiziksel istismar ya da aşırı eleştirme şeklindeki herhangi bir istismardan ötürü ortaya çıkar. Bu tip davranışları ebeveynin yetersizliği ile açıklayamayan çocuk, bundan kendinin hatalı olduğu sonucuna varır. Bir şekilde istismara kendisinin sebep olduğu ve bunu hak ettiği kararına varır, bir şekilde kötü olduğuna ve gerçek sevgi ve uygun bakımı hak etmediğine inanır.

Bu çıkarım bilinç seviyesinde gerçekleşmese de zihin her içgüdüsel dürtüyü ve spontane ifadeyi gözetim altında tuttuğundan, davranışları biçimlendiren temel unsurlardan biri halini alır. Bu yüzden bu kişi, daha fazla utanç doğuracak durum yaratacak spontane davranışları engelleme girişimiyle, didikleyici ve kontrol edici hale gelen bilinç tarafından utançla kısıtlanan biri haline getirilir.

Bazı ebeveyn davranışları direkt olarak ayıplayıcı/utandırıcıdır ve “Kendinden utanmalısın!” gibi ifadeler oldukça yaygındır. Bir çocuğun başarısını övmekte yetersiz kalma, başarısızlıklarını aşırı derecede yermeyle birleşince, utançla kısıtlanmış bir kişilik yaratır. Aslında oldukları yaşa uygun davranmakta olan çocuklarına “aptal” “çirkin” “deli” ya da “tembel” gibi sözler sarfeden anne babaları kaç kere duymuşumdur kim bilir. Kendisine açıklanmamış bir şeyi anlayamayan, kişisel hijyenini nasıl sağlayacağı öğretilmeyen ya da tuhaf durumlara spontane tepkiler veren çocuklar, genellikle ellerinden bir şey gelmeyen bu durumlardan dolayı ayıplanır. Bunun sonucunda da doğal tepkileri, güvende olma ve onaylanma uğruna feda edilmesi gereken bir yükümlülüğe dönüşür. Bu nedenle ego, benliğin içgüdüsel özüne karşı bölünmüş olur.

John Bradshaw, harika kitabı *Healing The Shame That Binds You*’da (Sizi Bağlayan Utancı Şifalandırmak) ebeveynin adı konulmamış utancının nasıl çocuğa aktarıldığını anlatır. Mesela, tek başarı hissi çocukların davranışları üzerinden gerçekleşen bir anneyi düşünün. Kendi utancı, çocuk ne zaman onun onayını almayacak bir şey yapsa çocuğa aktarılır ve anne çocuğun kıyafetleri kirlendiğinde ya da çocuk büyükannesinin evinde yanlış davrandığında utanır. Ya da okulu bırakmış olan bir baba kendini oğlunun üniversite kariyeri üzerinden rahatlatabilir ve okulda başarı göstermediğinde aşırı derecede utanabilir.

Utanç, üçüncü çakrayı çökertir ve sonuçta da gövde orta kısmından çöker. Bu, göğüs boşluğunu küçültür, nefes kapasitesini azaltır ve boğazı sıkıştırır. Bu çökme ile baş, bedenin geri kalanıyla hizada olmaktan çıkar, altıncı ve yedinci çakra (algı ve anlama) bedenin merkez hattından uzaklaşır. Sonuç olarak kişinin düşünceleri ve algıları genelde bedenin gerçekliğinden kopuk olur. Zihin, yemek ve dinlenme ihtiyacı ile ilgili mesajları görmezden gelerek, duygusal ihtiyaçları reddederek ve bütün sistemi bitkin düşürerek, bedeni kapasitesinin üstünde zorlamaya çalışabilir.

Utanç, genelde karın bölgesinde içeri doğru bir enerji sarmalı şeklinde deneyimlenir, bir gömülme hissi olur, sanki çakra hayata doğru öne çıkacak yerde arkaya, omurgaya doğru döner. Karında kelebekler uçuşması utanç sarmalına benzer, yeterince iyi olmayacağımızdan, kesinlikle başarısız olacağımızdan ya da açığa çıkacağımızdan korkarız.

Utanç, zihinle beden arasında kişiyi kendi özünden ayıran bir blokaj yaratır. Üçüncü çakra ego gelişimi ile böylesine yakından ilişki içinde olduğundan, utanç hissi ve benlik hissi bütünleşiktir. Çocuk eylemlerini kusurlu olarak görmez, kendini yani eylemleri gerçekleştireni ise ölümüne kusurlu görür. “Sadece kusurlu bir insan böyle bir hata yapabilir” der kendi kendine. Ardından gelen diğer hatalar (ki hayat bunlarla doludur) sadece bu inancı pekiştirir.

En sonunda ayıplanan öz, kendini gerçekleştiren kehanet olur. Davranışımızı benlik algımızla eşleştiririz. Hata yapmaktan korkarak, dışarıya hareket etme girişimine cesaret edemeyiz ve kendimizi küçük ve kısıtlı tutar, sadece kendimizi aşağı görmek için kendimize nedenler veririz. Başarabileceğimiz inancı olmadan gerçekten denemeden bırakırız ve tabii ki bıraktığımızda kendimize başaramadığımızı kanıtlamış oluruz.

KIRILAN İRADE

İrademiz yoluyla istediğimiz dünyayı yaratırız. Maalesef, irade sahibi bir çocuğu yetiştirmek, uysal, itaatkâr bir çocuğu yetiştirmekten daha zordur. İrade sahibi çocukların çok fazla enerjisi vardır ve pek çok şey yapmak isterler. Ebeveynleri ile aynı fikirde olmadıklarında karşı cevap verir ve ebeveynlerini zorlarlar. Birçok ebeveyn işyerinde o kadar yoğun çalışır, o kadar kopuk olur ya da o kadar utançla kısıtlanmış karakterdedir ki bu zorluğa tahammül edemez.

Ebeveyn ile çocuğun iradelerinin harmanlanması, karmaşık ve ince bir meseledir. Ebeveynlerin bilgelik ve olgunlukları ölçüsünde rehberlik ilkeleri sağlaması, çocuğun güvenliği ve iyi olma hali ile ilgili konularda son otorite olması önemlidir. Çocuğun ailenin programına uyması sürekli bir mücadeledir: bakıcı için zamanında hazır olmak, aç olsa da olmasa da önüne konulanı yemek, eve gitme zamanı geldiği için oyunun ortasında oyun oynamayı ya da izlediği televizyon programını bırakmak gibi. Kendi programlarının yoğunluğu altında ezilen ebeveynler, genelde çocuğun doğal ritmi ile ilgili çok az farkındalığa sahip olur.

İrade, öncelikle duygular yoluyla etkisiz kılınır. Duygular utanç ile bağlandığından enerjileri donar, bu da zihin ile iradenin tam etkileşimini bloke eder.

JOHN BRADSHAW

Bir gemiyi sorunsuz yüzdürme çabasıyla, pek çok ebeveyn isteyerek ya da istemeyerek çocuğunun iradesini kırar. Çocuk üzerinde tam otorite kurulur ve çocuk kendi kararlarını vermeye teşvik edilmez, çocuğun hislerini ya da itirazlarını ifade etmesine izin verilmez ve böyle bir girişimde bulunduğu dahi ayıplanır. Ayrı bir benliğin ortaya çıkışına izin verilmez, bireyselleşme gerçekleşemez ve çocuk kendi hayatına yön vermeyi beceremeden büyür.

Çocuğun iradesini kırmanın uygun hatta iyi olduğuna inanılan zamanlar vardı. Bu ebeveynin işiydi ve itaatkâr bir çocuk da onun ödüllüydü. Ama bu, hissizce, şevksizce ve kendi güçlerini sağlıklı bir şekilde hissetmeksizin eyleme geçen insanlar yaratır. Böyle insanlar kolaylıkla manipüle edilir, kontrol edilir ve içeride tutulan pişmanlıkların gölge âlemine doğru çekilir, pasif-agresif davranışlarda bulunur ya da kaybettikleri güçlerini telafi etmek için başkalarını kurbanlaştırarak ani şiddet patlamaları yaşar. Bir kişi, irade olmaksızın bağımlılıkların cazibesine nasıl karşı durabilir? Hayır deme şansımız, hayatımızı kontrol etme ve kendi hakkımızı koruma becerimiz, bizden ne zaman çalındı?

Aşağıdaki liste Alice Miller'ın zehirli pedagoji kuralları ve hepsi çocuğun iradesini kırmaya hizmet ediyor:

1. Yetişkinler, bağımlı çocuğun (hizmetkârı değil!) efendisidir.
2. Neyin doğru neyin yanlış olduğunu tanrı gibi belirlerler.
3. Çocuk ebeveyninin öfkesinden sorumlu tutulur.
4. Ebeveynler her zaman korunmalıdır.

5. Çocuğun hayat dolu hisleri, despot ebeveyne tehlike teşkil eder.
6. Çocuğun iradesi mümkün olduğunca erken kırılmalıdır.
7. Bütün bunlar çok erken bir yaşta gerçekleştirilmelidir ki çocuk fark edemesin ve ebeveyn ile yüzleşmesin.^(m)

Bu istismarcı kurallar, güçlü bir üçüncü çakranın ortaya koyulmasını baltalar. İradenin, özsaygı, kişisel sorumluluk ve kişisel özgürlüğün etkin gelişimini etkiler ve bunları baskınlık ve bastırma, kontrol ve şiddet, korku ve boyun eğme yoluyla tanınmaz bir hale getirir. Bu erken bir yaşta olduğu zaman (özellikle bireysel benliğin hassas bir şekilde ortaya çıkışı) merkezimizde diğer çakraların koruması ve telafi etmesi gereken bir çöküntü olur.

KARAKTER YAPISI

DAYANIKLI

Sam, bana bir fırtına bulutunu hatırlatıyordu. Karanlık, kara kara düşünen, bedeni yoğun kaslı ve ağır. Gözleri, sanki hayatında büyük kayıplara dayanmış gibi ağlamaklı bir hüznü açığa çıkarıyordu. Sesi, güçlü bedeniyle uyuşmuyor, inleme gibi çıkıyordu. Hikâyesine uzun bir yakınlıklar listesi ile başladı: “Sanki hiç enerjim yok gibi hissediyorum. Her zaman yorgunum. İşimde kendimi sıkışmış hissediyorum ve artık hiçbir şey beni heyecanlandırmıyor. Kendimi ağır ve depresyonda hissediyorum ama nedenini bilmiyorum.” Gözleri neşesizdi ve bedeni çok az hareket ediyordu. Ona, ne kadar zamandır böyle hissettiğini sorduğumda, “Sanki hep böyle hissediyordum gibi geliyor. Ama yaşım ilerledikçe daha da kötüleşti. Yaptığım hiçbir şey bunu değiştirmiyor,” diye yanıt verdi.

Daha sonra Sam’i ayağa kaldırdım ve yükün bedeninde dolaşması için ona temel bazı topraklanma egzersizleri yaptırđım. Aslında epey enerjisi olduğu hemen ortaya çıktı. Yüklendikçe yüz hatlarına yayılan bir öfke perdesini görebiliyordum ama bu his büyüdükçe, egzersizden hoşlanmadığını söyledi.

Bu karakter yapısının gelişmesinde, büyüyen çocuğun kas sistemi, doğal işlevi olan hareketten, sinirsel tutma/kasılma işlevine geçer.

ALEXANDER LOWEN

Ondaki özyönetim ihtiyacını fark edince, egzersizi bırakıp hikâyesini araştırmaya başladık. Annesi boğucu, babası ise mesafeli ve pasifti, ağabeyi ise onunla uğraşıp dururdu. O daha sadece iki yaşındayken kız kardeşi doğmuştu ve annesi iki çocuğun bezini değiştirmekle uğraşmak için onu tuvalet eğitimine erkenden zorlamıştı. Ağabeyi agresif ve dizginlenemeyen bir çocuk olduğundan, Sam kendini koruduğu için cezalandırılıyordu ve bu yüzden ağabeyi gibi olamamıştı. Bu da öfkesini bastırmak zorunda kaldığı anlamına geliyordu. Ağabeyi asi olduğu için, Sam annesinin favori evladıydı. Sam'in üzerine titrerdi ama aynı zamanda onu yönetirdi de. Sam'in özyönetimini gasp etmişti ve çocuk onu hoşnut ettiğinde, ona ne kadar mükemmel bir çocuk olduğunu söylüyordu ama huysuzluk yaptığında, çocuktan sevgisini esirgiyordu. Daha sonra, notları düşük olduğu için üniversiteyi bıraktığında, yıllarca onunla konuşmamıştı. İşte favori evladına böyle davranıyordu.

Sam başka bir şansı olmadığını hissettiğinden, dayanmayı öğrendi. Başkalarını memnun etmeye çalıştı ve genelde başarısız oldu. Başarısızlığa uğradığında, hırçınca kendine yüklendi. Hayatı amansız, enerjisi tutuk, cinsel hayatı keyifsiz oldu. Kendini sıkışmış hissetti ki zaten öyleydi.

Sam (Lowen'in adlandırmasına göre) Mazoşist ya da Dayanıklı karakter yapısının (bkz. Şekil 3.2) bir örneğiydi. Dayanıklı'nın ikilemi, iradenin enerjisini bağlayan tutma örüntüsünün içine hapsolup kalması, özyönetimi kısıtlaması, spontanlığını, neşesini ve iyimserliğini bastırmasıdır. Eylemin ilerleyemeyip kendine döndüğü ve daha fazla hayal kırıklığı, daha büyük gerilim ve daha fazla blokaj yarattığı bir kısır döngüye kapılmıştı. Bu da huysuz bir umutsuzluk ve çaresizlik hissine, kullanışsız bir iradeye ve düşük enerji seviyesine, yani kısaca yetersiz çalışan bir üçüncü çakraya sebebiyet veriyordu.

Ben enerjideki "tıkanıklığı" psişik ve bedensel gerçeklikte, iki ya da daha fazla zıt yönlü kuvvetin karşılaştığı nokta olarak tanımlıyorum. Patronunuza kızabilmek ama aynı zamanda onun tarafından onaylanmak isteyebilirsiniz. Bu ikisi de geçerli olan ihtiyaç, birbiriyle çakışan amaçlar taşır. İkisi de ne tamamen reddedilebildiğinden ne de tam anlamıyla ifade edilebildiğinden, ikisinin ortak zıtlığı bir blokaj yaratır. Blokajın herhangi bir tarafı tetiklendiğinde, bu zıt tarafın enerjisini artırır ve sonradan gelen mücadele stres yaratır. Mesela Sam'in annesine kızmak için pek çok sebebi vardı ama aynı zamanda onun sevgisini de istiyordu ve bu

iki ihtiyaç birbirini dışlıyor gibi görünüyor, bu nedenle de sıkışıklık hissi doğuruyordu.

Dayanıklı yapı, ebeveyn aşırı kontrollü olup çocuğun açığa çıkmakta olan özyönetimini ezdiğinde gelişir. Otorite, özyönetimin gelişmeye başladığı ama henüz tek başına ayakta duramadığı bir zamanda bastırdığı için, boyun eğmek başvurulabilecek tek yoldur. Otorite çocuğun iradesi ile örtüşmediğinden, sonuç *dışarıda uyumlu, içeride başkaldıran* bir örüntü olur. Çocuk, “Tamam istediğini yapacağım ama gerçekten kendimi çok da işin içine katmayacağım!” der. (Eğer bu sözü söylediğinizi hayal ederseniz, içerideki o kendini tutmayı hissedersiniz.) Özyönetimde hissetmenin tek yolu direnmeye geçmektir.⁽ⁿ⁾ Ne yazık ki bu direnme, hayata standart bir yaklaşım olur ve Dayanıklı karakter, blokaj yaratan bu çelişkili hisler olmadan herhangi bir şeye katılmakta ya da tutunmakta sorun yaşar.

Dışarıdan görünen uyum onu güvenilir, istikrarlı, çalışkan, memnun etme kaygısı taşıyan ve *dayanabilen* biri yapar. Dayanıklılar, krizlerde sağlam durur, sadık eşlerdir ve çok nadiren sorun çıkarırlar. İşlerine bağlı kalır ve hoş olmayan zorlu işlerin üstesinden gelebilirler. Ama dışarıdakileri memnun etmeye çalışırken, aynı zamanda işleyen bir sabotaj eğilimi de vardır. Hayata karşı pasif-agresif duruş, işlevsizleşmiş iradenin bu çelişkili duygularla baş etmesinin tek yoludur.

İkilem, büyük ölçüde saldırganlık ve hassas duygular arasındadır. Dayanıklı, her çocuk ve yetişkin gibi, sevmek ve onaylanmak ister ancak sevgi kendi özyönetimi pahasına kazanılabilir ve öfke açığa çıkar. Çocuk hem manipüle edilmiş hissettiği hem de sevgi beklediği kişiye karşı öfkeli olduğu için ihtiyaç ve kızgınlığı aynı anda hisseder ama ikisini de ifade edemez.

BİRİNCİ ÇAKRA Aşırı	İKİNCİ ÇAKRA Yetersiz	ÜÇÜNCÜ ÇAKRA Bölünmüş	DÖRDÜNCÜ ÇAKRA Yetersiz
İçeri çekilir “içeride tutma”	Duygusal hissizlik (duygular içeride tutulur, bloke olmuş)	Enerji iradede bağlı	Özyönetim ihtiyaçları sevgiye aykırı görülür
Bedende yoğunluk ya da obezite eğilimi	Hazdan kaçınabilir veya bundan suçluluk duyabilir	Diğerlerini pasif-agresif bir şekilde manipüle etme	Eleştirel, negatif
Aşırı katı sınırlar	Seksi iş olarak deneyimler	İşsel hiddet tıkanık halde	Kendini tecrit eder
Dirençli, inatçı	Yakınlaşmaktan ve boş vermekten korkar	Bir yandan işsel olarak direnirken, bir yandan da memnun etmeye çalışır	Çok fazla yas geliştirir
Sıkışmış ve hareketsiz hisseder	Duygusal ve cinsel olarak yetersiz hisseder	Eyleme geçmek yerine sızlanır	Özyönetimi riske attığı için yardım istemekten korkar
		İnatçı	Sevgiyi koşula bağlı olarak görür
		Düşük özsaygı, utanç temelli	Sevgi almak için boyun eğmede kalır, aynı anda yakınlığa direnir
		Kurban gibi hisseder	
		Enerjinin yoğun odaklanması	
		İyi disiplin	

BEŞİNCİ ÇAKRA Yetersiz	ALTINCI ÇAKRA Ayrılmış	YEDİNCİ ÇAKRA Yetersiz
Aşırı utangaçlık	Utanç temelinden kaynaklı özirdelemede kilitlenip kalmış	Özyönetimi kaybetme korkusundan nedeniyle genelde güçlü spiritüellik
Sızlanma ve yakınma	Tetikte	Genelde zeki ve yetkin
Enerji boğaz bölgesinde tıkalı	Eyleme geçmektense, hayal kurar	Şüpheli
Duyguları kelimelere dökmekte zorluk		Pragmatik, somut fikirlerdense gerçeklerden hoşlanır

Lowen'in sözleriyle: "...mazoüst, şizofreniğin yaptığı gibi gerçekliği reddetmez, Oral karakter gibi gerçekliğin taleplerini de reddetmez. Gerçekliği kabul eder ama aynı zamanda onunla kavga eder. Taleplerinin rasyonelliğini kabul eder ama aynı zamanda onlarla savaşıır. Başka hiçbir karakter yapısının olmadığı kadar berbat bir çelişki içindedir.”⁽ⁿ⁾

Dayanıklı karakter yapısındakilerin çoğunda, irade şiddetle değil sözde tatlılıkla kırılır. "Oy benim oğluşum asla öyle davranıp annesini üzmez, değil mi oğlum?" "Cathy benim en sevdiğim çocuğum, o kadar uysal ve sessiz ki." "Aaaa, bunu yapmana çok kırıldım. Ağabeyinden daha iyi olduğunu sanıyordum." Beklentilere uygun davranmadığımızla ima edilen şey, sırf birini hayal kırıklığına uğrattık diye bir şekilde kötü ve uyumsuz olduğumuzdur. Bir yandan onaylanmak ve irademizi teslim etmek isterken, bir yandan da bundan ölümine nefret ederiz.

Koşullu sevgi, davranışa karşı bir ödöl ya da ceza olarak kullanıldığında, çocuğun üçüncü ve dördüncü çakrası birbiri ile çelişir: İşbirliği yaparak ve özyönetimini bir kenara bırakarak sevgi edinebilir ya da reddedilmeyi ve sevgiyi kaybetmeyi göze alarak özyönetim sahibi olabilir ama bu denklemde asla ikisine birden sahip olamaz. Sevgi ve irade, ya o ya diğeri olgusuna dönüşür. İkisi de gerekli olduğu için durum umut vaat etmez ve Dayanıklı, çaresizliğe düşer. Bu denklemin yanlış olduğunu hatırlamak önemlidir. Gerçekte, gerçek sevgi ve iradeye ancak ikisinin de var olması

ve birbiriyle uyum içinde çalışmasıyla sahip olabiliriz. Dayanıklı karakter yapısındaki kişinin bunun farkına varması zordur.

Dayanıklı karakterin çelişkisinin temelinde utanç iblisi yatar. En büyük korkusu aşağılanmaktır. Cezalandırıldığında ya da eleştirildiğinde genellikle, *utanç atağı* olarak bilinen korkunç bir kendini suçlamaya sürüklenir. Bu, üçüncü çakrasını mahveder ve kendini korumasını daha da zor bir hale getirir. Zayıf egodan dolayı, manipüle edildiğinde yeniden utanç duyar. Dayanıklı karakter yapısı, eylemi baltalayan utanç kısır döngüsüne girer ve utancı katmerlendirir. Bu korkunç bir karmaşadır.

Kendimizden neler çıkacağını kontrol edemezsek utanç duyarız. Eğer tuvalet eğitimi kaslar yeterince olgunlaşmadan başlarsa, sonuç başarısızlık duygusu olur, bu da bize içeridekinin şeytani ve pis olduğunu ve içeride tutulması gerektiğini düşündürür. Tuttuğumuz için ödüllendirilir, bıraktığımızda ayıplanırız. Şizoid, *bir arada tutar*, Oral, *sarılrken*, Dayanıklı'nın örüntüsü *içeride tutmaktır*. İçeride olandan utanır ve bu içerideki her şeyden utanmaya dönüşür: duyguları, düşünceleri, ihtiyaçları ve özellikle de kendi özbenliği. Bu yüzden Dayanıklı'nın en büyük korkusu açığa çıkmak/ifşa olmaktır ki bunun aşağılanma ve daha fazla utanca neden olacağına inanır. Bu yüzden kendini içeride tutmalıdır.

Bu tutma çıkmazı, çakra sisteminin bütününde birden çok çakrayı bloke eder. Gerginliğin boşaltıldığı ve Dayanıklı'nın koruyup kapaması gereken dört temel yer vardır: Bacaklar, eller, boğaz ve üreme organları. Enerjiyi topraktan ve taçtan alabilirler ama bırakamazlar. İçeride enerjinin birikmesi, genelde bedeni boğazla kalçalar arasında kalın bir kas yapısıyla tamponlayarak epey yoğun ve geniş yapar. Duruş, kuyruk sokumunun düşürüldüğü, başın öne doğru tutulduğu ve üçüncü çakranın çöktüğü, utanç duruşudur. Birinci ve beşinci çakralar bloke olmuş halde dir ve benliği içeri çekip ona karşı durmak, mazoşizmi doğurur. Yardım almak için elini uzatabilme de bloke olmuştur ve Dayanıklı, enerji ile paketlenmiş, bırakamayan bir halde kendi içinde hapsolmuştur. (bkz. Sayfa 21 Dayanıklı Karakter)

Bu tamponun nasıl oluştuğuna bir bakalım. Birinin, soğuk bir günde kitap okuyarak pencerenin yanında oturduğunu hayal edin. Birisi aniden pencereye bir taş atıp pencereyi kırar. Dayanıklı, öfkelenip ayağa kalkar, montunu giyip atkısını sarar ve kitabını okumaya devam eder. Sonra başka bir taş diğer bir pencereyi kırıp içeri girer, içerisi daha da soğur. Dayanıklı, ilk katın üzerine bir kat daha mont ve atkı alır. Dayanıklı,

dışarıdaki insana taş atmayı bırakmasını söylemek yerine, daha da ağır bir zırh yüklenir. Üçüncü taştan sonra üçüncü bir mont gelir ve dördüncü taştan sonra, Dayanıklı karakter bir laf edecek kadar sinirlenebilir ama bunu denediğinde, bağırırları montlar ve atkılar arasında öyle boğulur ki kimse onu duymaz. Taşları durduramaz, zırhı çıkaramaz. Zavallı, çaresiz ve kurban edilmiş hisseder. Bırakın taşı atan kişiye öfkelenmeyi, taşların atılmasını durdurmak gibi bir seçenek olduğunu bile algılamamak, Dayanıklının tipik özelliğidir. Söze dökülmeyen varsayım (ebeveyn otoritesi ile önceden yaşanan deneyimlere de dayanarak) zaten taşların durdurulmayacaklarıdır, o halde neden uğraşmakla vakit harcasın ki? Başarısızlık sadece utancı artırır, bu yüzden riske atmamak, onun yerine sadece kendini korumak daha güvenlidir.

Öfke, saldırganlık ve spontane eylem, Dayanıklı'da tabii ki ortaya çıkar. Hiçbir şekilde hislerden yoksun değildirler. Ama hisler açığa çıktığında ifadeleri tıkanır ve enerji içeri, kendilerine (dolayısıyla mazoşizmin kaynağına) karşı döner. Halihazırda mevcut olan utanç hissi, sürekli Dayanıklı'nın hata ve kusurlarına dikkat çeken korkunç bir iç eleştiri halini alır. Ebeveyn ile çocuk arasındaki efendi-köle ilişkisi, içeride zihinle beden arasında ya da Freudyen terimlerle, egonun arayış bulamayacak kadar zayıf olduğu süperego ve id arasında içsel olarak devam eder. Ne kadar çok öfke birikirse, içsel cezalandırma da o kadar ciddi olur. Bu durum, umutsuzluk, çaresizlik ve sıkışmışlık (Dayanıklı'nın hayattaki ana şikâyeti) yaratır.

Dayanıklı'nın iradesi boyun eğme ve dirence bağlanır ve Dayanıklı çok nadir olarak durumunu yoluna koyacak önetkin bir hareket planı ihtimalini görebilir. İlk varsayım, durumların değiştirilebileceği değil, onlara tahammül edilebileceği yönündedir. Temel utancı onu, değişim istemeye hakkı olmadığına ikna eder ve eğer fırsat verilirse de uzun zamandır isteme hakkından vazgeçmiş olduğu için ne istediğini bilemeyebilir bile. Dayanıklılar hayatı, feragat ve içerleme ile kendilerini bıraktıkları bir "yapılması lazım"lar serisi olarak görür.

Özgürleştiren akım, üst çakralara varmak için iradenin çıkmazından geçip gidemez. Sevgi, onaylanma yoluyla kazanılacak ve duygu tarafından değil, irade tarafından verilecek bir şey olarak görülür. Üçüncü çakrayı geçen her şey boğazda ikinci bir blokaj ile karşılaşır ve Dayanıklı'nın sesi, bastırılmış bir mızızlanma gibi çıkar. Dışarıya itiraza izin verilmediği

için, sızlanma ve şikâyetlenme, tatminsizliğin müsaade edilen tek ifade yoludur. Boğazda bloke olmuş durumda, iç dünyanın büyük kısmı altıncı ve yedinci çakradan ve dolayısıyla da bilinçten uzak kalır. Onun yerine, iç dünya daima bilinçdışında kalır ve Dayanıklılar kendi süreçlerini görmekte güçlük çeker. Bu zor durumlarının içinde kendileri için tam bir gizemdirler, kusurlu ve yetersiz oldukları sonucuna varırlar ve bu değışt-rilemez bir şeydir.

İyileşmek için Dayanıklı, hem öfkeyi hem de hassas duyguları ifade etmelidir. İradenin despot hükümdarlığı ona eleştiriden daha üretken bir şey verilerek sonlandırılmalıdır. Kendine yöneltilen öfke dışsallaştırılmalı, ihtiyaç duyguları teşvik edilmeli ve utanç perdesi kaldırılmalıdır. Hareket, tutma örüntülerini kırar ve cinsellik besleyiciliğin içeri girmesine olanak sağlar. Özsaygıyı geliştirmek alta yatan temadır ki daha güçlü bir ego içerideki eleştiriye karşı durabilsin ve tekrar özyönetim olarak ortaya çıkabilsin. Dayanıklı için bu korkutucu bir süreçtir ama eninde sonunda iç otoritelerini tekrar kurar, iradeyi güçlendirir, neşe ve spontanlığı geri getirir.

ÇAKRANIN AŞIRI YA DA YETERSİZ ÇALIŞMASI

ÇAKRANIN AŞIRI ÇALIŞMASI

Üçüncü çakranın aşırı çalışması, ilk bakışta güç ve enerji bolluğu şeklinde görülebilir. Gerçekte, tükenmiş ve tanınmayan gücün yarattığı duyguları telafi ederler. Çaresizlik, terk edilmişlik, ihmal ve istismarın yarattığı duyguların üstesinden gelmek için, güce, kontrole ve kişinin özsaygısına desteğe, aşırı bağılılık hatta takıntı vardır. Özbenlik yetersiz beslendiğinden, kişi başkalarının onayı ile beslenen sahte benlik ya da imaja göre yaşamaya çalışır. Sonuç olarak, aşırı çalışan üçüncü çakra sürekli aktivite ya da John Bradshaw'un insan "olmak" (human being) yerine, "yapan" insan olmak (human doing) diye

Sahte benliğin içerideki hakiki benliği örtüp saklamayı talep etmesi, yapma ve başarmanın hakim olduğu bir hayatı zorunlu kılar.

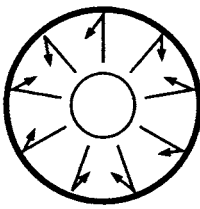
JOHN BRADSHAW

tanımladığı şekilde görünebilir.²⁰ Bu, egoyu başarılar, sözleşmeler ve işlerle destekler. Böyle bir insan sürekli hareket ve heyecan halindedir, kişi bu durumlar üzerinden canlı hissederek gelişir ve stres de buna eşlik eder. Bu kronik itekleme, sonunda kronik yorgunluk ile sonuçlanabilir, aşırı çalışma halinden yetersiz çalışmaya bir geçiş olur. (bkz. Şekil 3.3)

Aşırı çalışan bir üçüncü çakraya sahip olan kişi, katı irade tarafından yönetilir. Aşırı baskın olan irade illa ki güçlü bir irade demek değildir çünkü esneklikten yoksun olması onu kırılgan yapar. Aşırı baskın irade, kendisine meydan okunduğunda öfke ile parlayabilir ya da korkuyla geri çekilebilir. Aşırı çalışan bir irade kendini, diğerlerini ve durumları sürekli olarak kontrol altında tutma ihtiyacındadır. Uçlara gidildiğinde üstünlük taslayan, saldırgan, öfkeli ve patlamaya hazır bir baş belasıdır. Daha az uçta olan formlarında, her bir detaya takılarak mümkün olduğunca fazla kontrol sağlamaya çalışan, durumları fazladan yönetmeye çalışan bir müdürdür. Müdür her zaman, “Kim orada olacak? Ne giymeliyim? Ne kadar sürecek? Ya şu olursa? Ya bu olursa?”yı bilmek ister.

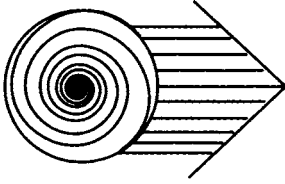
Kimi zaman, aşırı baskın irade kendi bedeninin kontrolünü elinde tutuyormuş gibi görünebilir. Dansçılar, atletler, ağırlık çalışanlar, koşucular ve oruç seviyesinde diyet yapanlar hatta yoga yapanlar, bazen bedenlerini makine gibi çalıştırır, iradeleriyle onun sınırlarını zorlar ve onu seçtikleri sıkı uygulamaya boyun eğmeye zorlarlar. Görünüşte böyle bir programı spiritüel, artistik ya da sağlık nedenleriyle seçmiş gibi görünebilirler ama yakından bir inceleme, egolarını bedenlerinin ne kadar iyi görüldüğü ve ne kadar iyi bir performans sergilediği ile desteklemeye çalıştıklarını ortaya çıkarır. Bu tabii ki her girişimci için geçerli olmasa da hepimiz, kendimizi geliştirme programlarıyla çalışırken bu tuzığa düşebiliriz. Bedenin mesajlarını dinleme ile bu dürtüleri üretken etkinliğe kanalize etmek arasındaki denge, aradığımız bütünleşmedir. Üçüncü çakrası yetersiz çalışanların iradelerini kişisel uygulamalar ile geliştirmesi gerekirken, aşırı çalışan üçüncü çakrası olanlar bunları zarar verici derecede uçlara taşıyabilmektedir.

²⁰ İnsanın İngilizcede karşılığı “human being”dir ve bu öbek içinde geçen “being” “olmak” anlamına gelir. John Bradsaw burada “olmak” ve “yapmak” arasındaki farka vurgu yapmak için, İngilizcede “human doing” diye bir ifade bulunmamasına rağmen bir kelime oyunu yapıyor. (ç.n.)



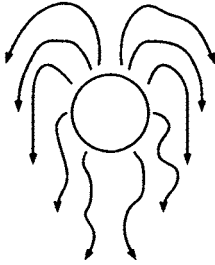
AŞIRI ÇALIŞAN 1: BLOKE OLMUŞ

Enerjinin ifade edilmesi bloke olmuş ise, enerji birikir ve Benlik'e karşı yönelir.



AŞIRI ÇALIŞAN 2: AKTİF

Üçüncü çakra açık olduğunda, odaklanır ve yönelir. Eğer aşırı çalışıyorsa, bu ifade baskın ya da takıntılı olabilir.



YETERSİZ ÇALIŞAN

Yetersiz çalışan çakra tükenir. Dışarı akan enerji zayıf ve amaçsızdır.

ŞEKİL 3.3. AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞAN ÜÇÜNCÜ ÇAKRA

İrade tarafından kurulan aynı kendine hükmetme de birinin hayatında ortaya çıkabilir. Aşırı aktif olmayabiliriz ama yine de iradenin üzerinden kendimizi gündelik hayatın mücadelelerinde itekleyip durabiliriz. Bir otomata dönüşüp, deneyimlerden ve duygulardan kopabiliriz. Otomatik olarak işleyip, kendimizi çok nadiren yaptığımız şeye katar, ne yaptığımızı çok az düşünürüz. Burada irade, ruh ve bedenden kopuktur ve deneyimi geride bırakarak egonun işlevini üstlenir. Aşırı baskın irade ikinci çakrayı hissizlikten kapatıp, dördüncü çakrayı içten bağlanmadan koparıp, beşinci çakranın gerçeği dile getirmesine ket vurarak birçok çakranın yaşam enerjisini çalar. Beden aktivite ile topraklanmış gibi görünebilir ama ruh bedende topraklanmamıştır.

Dışsal düzeyde aşırı çalışan zayıf egoyu ve zayıf özsaygıyı telafi ettiğinden, üçüncü çakranın gücü kötüye kullanmaya eğilimi vardır. Güç zehirleyici gibi görülür ve ego yürütücü, takıntılı ve esneklikten yoksun olur. Kendini besleme, şefkat, sabır ve anlayış gibi diğer değerler, güç ihtiyacına kurban gider. Yaşam enerjisi üçüncü çakrada hapsolür ve diğer alanlara gidemez.

Genelde yüksek seviyede anksiyete yaşayan kişiler fazlaca yüklenmiş olur. Bunun üçüncü çakra ile nedensel olarak ilişkisi olmasa da sonuç üzerinde etkisi vardır. Enerjik ifade ve dağılımın merkezi işlemcisi olan üçüncü çakra, sistem aşırı yüklendiğinde fazladan çalışır. Bu, hiperaktiviteye, kas gerginliğine, fazla mide asidine ve hatta baskınlık kuran kişiliğe ya da zırlı iradeye neden olur.

ÇAKRANIN YETERSİZ ÇALIŞMASI

Yetersiz çalışan üçüncü çakraya sahip olan kişiler, ateş ve canlılık yoksunluğu taşıyan karakter, zayıf özdisiplin, zayıf irade ve spontanlık yoksunluğunun birleşiminden yakınıdır. Başkaları tarafından kolaylıkla manipüle edilirler ve genelde kendilerini kurban edilmiş gibi hissederler. Enerji, utanç duygularına bağlı olarak resmen bastırıldığından ve geri tutulduğundan, sık sık depresyon ortaya çıkabilir. Burada zayıf ego durumla, telafi etme yerine, görmezden gelme yoluyla baş eder. Yetersiz çalışan üçüncü çakraya sahip olan kişiler aşırı utangaç olabilirler, soğuk durabilirler ya da geri çekilebilirler. Yüzleşme ve mücadeleden, özellikle de kişisel açığa çıkma riski olduğunda, kaçınırlar. Bu, insanların önünde bir performans sergilemek ya da ilişkilerde duygusal riskler almak olabilir. Güvenli tarafta kalmaya, kurallara uymaya, başkalarının öncülük etmesine izin vermeye ve hoşnut edici olmaya daha eğilimlidirler. Pasiftirler ve pasiflikleri ile kontrol kurarlar. Başkalarının öncülük etmesine müsaade ederek kırılmalardan ve riskten kaçınırlar ve onların yerine risk alan kişiler üzerinde kuvvet kurarlar. İlişkilerde, karşı tarafın ilk harekete geçmesine izin verip, kendileri sessizce ve genelde gizli bir gücenme ile eşlik ederler. Pasiflikleri partnerlerini hayal kırıklığına uğratarak üzerken, onlar havalı, sakın ve kendine hâkim durur. İyi görünerek, suçlanma ve sorumluluktan kaçarlar. Üçüncü çakrası yetersiz çalışan kişiler ailenin kayıp çocuğu, işletmede sessiz çalışanlar ya da adanmış karı ya da kocalardır.

John, gerçekte hiç de tercih etmediği halde komşusunu doktora götürmeye razı gelebilir ama aslında hayır diyemeyecek kadar pasiftir. Onun yerine kırk beş dakika gecikir. Bu onun, öfke ve saldırganlığı minimum riskle, zıtlasmadan ifade etme yoludur.

Korku, suçluluk ve utancın (ilk üç çakranın iblisleri), yetersiz çalışan üçüncü çakranın üzerinde baskın etkileri vardır. Korku, enerjiyi tabanda kısıtlar, suçluluk, hareketin akışını kısıtlar ve sonuç olarak daha buraya

gelmeden kısıtlanmış olduğundan, üçüncü çakradan ısıyan çok az enerji kalır. Buraya varan azıcık enerji de utanç tarafından bağlanır.

Bunun aksine, üst çakralar aşırı çalışır. Sevgi ihtiyacı çok güçlüdür ve sevgi genelde enerjiyi tabandan yukarıya serbestleşmeye doğru çekerek, üçüncü çakranın enerjisini resmen artırır. Sevimekten gelen özsaygı bir güvenlik hissi doğurur ve gücün peyderpey gelişmesine olanak sağlar. Ancak, eğer ilişki başarısız olursa (ki çoğunlukla olur), enerji tekrar bir sıkışma haline düşer ve ego kişinin kendisinin yetersiz olduğu inancına döner.

Üçüncü çakranın yetersiz çalışmasında dışa yönelik öfkenin eksikliği yaygındır. Basitçe, yeterince enerji yoktur ya da var olan enerji korku ve utanç ile bağlanmıştır. Eğer değersizmişiz gibi hissediyorsak, neden herhangi bir şey için mücadele verelim ki? Kendimize bir önemimiz olmadığını söyleriz ve dolayısıyla ne olduğunun da bir önemi yoktur. Pasif kalmak daha güvenlidir. Kendini tecrit etmenin genelde daha konforlu olduğu durumda bağ kurmak korku getirir.

Bu tecrit ve başkalarına yönelik pasiflik bizi çevremizdeki dünyanın enerjisinden koparır. Halihazırda yetersiz yüklenmiş, kapalı bir sistem durumuna gelir, daha da tükenmişlik ve monotonluğa gömülürüz ki bu da düşük özsaygıyı besler.

Güçlü bir üçüncü çakranın yokluğunda, kendi hayatımızı idame etmek için gereken iradede yoksun kalırız. Özdisiplin zayıftır, bir şeyler nadiren tamamlanır ve sorumluluktan kaçılır. Diyetlere uyamaz, enerji-mizi egzersiz ile geliştiremez ve alt çakraların çekim alanından kaçacak yeterince enerji bulamaz, basitçe yerden kalkamayız.

Kronik yorgunluk sendromundan yakınan insanlar, üçüncü çakranın tükenmesinden mustarıptır. Bu, yakıtı tüketen aşırı fazla aktiviteden, enerjiyi tüketen kronik tutma halinden ya da kandida gelişimi, Epstein-Barr sendromu, Lyme hastalığı ya da yemek alerjileri gibi çeşitli tıbbi durumlardan kaynaklı olabilir. Her durumda beden dinlenip yeniden şarj olmak ve biyolojik özden gelen hayatın daha derin kaynakları ile temasa geçmek için çağrıda bulunur.

Hem aşırı çalışan hem de yetersiz çalışan üçüncü çarka, kafein, amfetamin ya da kokain gibi uyarıcılara doğru çekilir. Uyarıcılar, yetersizlik halindeki bedenin normal hissetmesine ve aşırılıktaki sistemin aktifliği sürdürmesine yardım eder. Fazlaca kaygılı karakterler ise uyuşturuculara, yatıştırıcılara ve alkole doğru çekilebilir.

Hem aşırılık hem de yetersizlik stratejileri sergileyen bir üçüncü çakra-ya sahip olmak da mümkündür. Zayıf olabiliriz ama yine de sürekli aktivitelere girişip sistemi zaman içinde baltalayabiliriz. Kendimizi miskin ve tembel hissedip yine de epey manipülatif olabiliriz. Önemli olan bütün bu davranışların altta yatan özyönetim ve özsaygı yaralarıyla baş etme girişimi olduğunu görebilmektir.

LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK

ÜÇÜNCÜ ÇAKRAYI ŞİFALANDIRMAK

Her irade ve sevgi eyleminde (uzun vadede bunların ikisi de her içten eylemde mevcuttur) kendimizle dünyamızı aynı anda şekillendiririz. Geleceği kucaklamak bu demektir.

ROLLO MAY

Üçüncü çakrayı şifalandırmak, metabolizmayı sağlıklı tutmak, bedende enerji dağılımını dengelemek ve hayatımızın yönünü uygun sorumluluk ve özgürlükle belirlemek için önemlidir. Bunu başarmak için iki seviye üzerinde aynı anda çalışmamız gerekir: Enerjinin bedende içsel yönetimi ve bu enerjinin dış dünyaya ifade edilmesi. İki seviye de ele alındığında, sosyal ve politik dönüşümler ile in-

sanlığın topyekûn özgürleşmesi amacıyla süregelen mücadeleye yardımcı olmak için çalışabileceğimiz bir noktaya geliriz.

Bekleneceği üzere, içsel iş önce gelir. Enerjimiz iç dünyamızın düğümlerinde bağlıyken, dış dünyaya pek bir faydamız dokunmaz. Düğümleri çözmek, mevcut ataletin (bizi aşağı çeken eski alışkanlık örüntüleri, bizi yöneten eski korkuların bağlayıcılığı, utancımızın felç edici özirdelemesi ya da çözülmemiş çatışmalardan ötürü saplantılı hareketler) üstesinden gelmeyi içerir. Bu ataletin üstesinden gelmek bireyselleşme sürecinin ilk adımıdır.

YETERSİZ ÇALIŞAN ÇAKRAYI ŞİFALANDIRMAK

Eğer çakra temelde yetersizse, enerji, bir ateşin közlenmesi gibi yavaş yavaş güçlendirilmelidir. Bizi ateşleyip yukarı hareket ettirecek ateş olmadan, birinci ve ikinci çakranın çekim alanından çıkamayız. Özgüven ve şevkin ateşi olmadan yeni zorluklarla karşılaşamaz ya da sıkı bir diyet ya da düzenli meditasyon pratiği gibi disiplinleri başarılı bir şekilde sürdüremeyiz. Başarısız olmak için kendimize tuzak kurarız ki bu utanç ve güçsüzlük hislerini artırır.

Ateşi kurmak, metabolik enerjiyi artırmak anlamına gelir. Bu süreçte ilk adım, ateşlemek için beslenmeye dikkat ederek yakıtın nerede kaybedildiğini bulmaktır. Düşük yağ, şeker ve katkı maddesi içeren yemekler yiyip, ilaveten kompleks karbonhidratlar, yeterli protein ve sebze tüketmek, ateşin temiz yanmasına yardım eder. Düzenli aralıklarla yemek, kan şekerini ve akan enerjiyi stabil tutar. Her seferinde en az otuz dakika olacak şekilde sık sık aerobik egzersiz yapmak bedenın ter atmasına yardımcı olur, metabolik verimliliği artırır ve artan kas tonusu ile bir güç hissi geliştirir. Fiziksel olarak fitleştikçe enerji daha düzenli akar ve özsaygımız da artar.

Yetersiz çalışan üçüncü çakra, hayatla beslenme ve destek sağlayacağı şekilde ilintilenmeyi gerektirir. Hangi aktiviteler size enerjik hissettiriyor? Hangileri enerjinizi emiyor? Bu aktivitelerde bedeninizin yanıt verdiği şey ne? Sizi enerjikleştiren aktiviteleri arayın ve hayatınızda onlara zaman ayırmanın yolunu bulun.

Meydan okumalar ve zorluklar, ezici ve imkânsız olmadıkları sürece enerjimizi artırabilir. Her şeyden kaçınan insanlar tükenmiş hisseder ve güçlükleri karşılayamazlar ama onları az yüklü hissettiren şeyin kendi kaçınmaları olduğunu nadiren görebilirler. Patronunuzla yüzleştiginizde bedeninizde neler olduğunu fark edin ya da sizi yeni bir alana sürükleyen bir risk alın. Bu titrek his, korku ya da utancın aktifleşmesi olabilir fakat bu aynı zamanda enerji ve canlılığın arttığı bir haldir. Zorlukları karşılamaya kalktığımızda sistemin psişik voltajını kendiliğinden yükseltiriz. Atalet bizi halihazırda var olan örüntülerde tutar. Yeni gerçekliklere doğru hareket etmek, bizi yeni örüntüler oluşturmaya, hayatı şimdi deneyimlemeye ve saklı güç rezervlerimizi keşfetmeye zorlar.

Yetersiz çalışan üçüncü çakrası olanlar, fiziksel enerjilerini artırarak bir yandan da amaçları ve arzularına bilinçli dikkatlerini yönelterek, iradelerini güçlendirme üzerinde çalışmalıdır. Danışanlarımların çoğunluğu hayatlarının kontrolünü ellerine almıyorlar çünkü uzun dönem amaçlarını şekillendiren kapsamlı bir planları yok. Yetersiz yapı pek iyi organize olamaz ve onları takip edecekleri yolda tutacak plana ihtiyaç duyarlar. Bir plana ya da rutine bağlı kalmak güç ve kontrol hissimizi artırır, özgüvenimizi çoğaltır.

AŞIRI ÇALIŞAN ÇAKRAYI ŞİFALANDIRMAK

Aşırı çalışan üçüncü çakraların sistemin kaldıracılabileceğinden fazla enerjisi olur ve bu enerjinin deşarj edilmesi ya da diğer çakralara yönlendirilmesi gerekir. Bu tip bir iş için yapılan strateji genelde, üçüncü

Sahte bir benliğin içerideki
içten benliği örtüp saklama
talebi, yapma ve başamanın
hakım olduğu bir hayat
gerektirir.

JOHN BRADSHAW

çakra ile ilgilenmek yerine diğer çakraların işlevini artırmayı içerir. Eğer fazlalık yeniden dağıtılacak olursa, gidecek bir yer bulabilmelidir. Duygusal ifade için kanallar açabiliriz, kalbi yumuşatabiliriz ya da topraklanmayı arttırabiliriz. Aşırılık durumunda direkt olarak üçüncü çakra üzerinde çalışmak, daha fazla aşırılık yaratacak bir güç mücadelesi yaratabilir.

Onun yerine aşırı çalışan üçüncü çakra rahatlamalı, sakince oturmalı ve kontrolü bırakmalıdır. Kişiyi derin gevşemeye sokan rehberli meditasyon, başlamak için harika bir yerdir. Bu, sakince kendini bırakma, bedenle ve zihinle daha derinden bağ kurma zamanıdır. Yoga yapmak, gerilimi tutan blokajları yumuşakça çözerek, rahatlamayı ve esnekliği destekler. Gereklikler ve amaçlar olmadan boş zaman reçete etmek, kişiyi üçüncü çakranın kendini sürekli ileri iteklemesinden kurtarır ve kişi var olmanın daha derin bir seviyesini deneyimler. Hiçbir şey yapmamaya zaman ayırmak, aşırı çalışan üçüncü çakra tiplerin kaldırabilmesi için aşırı zor olabilir ve bunu ancak sağlıkları için iyi bir şey “yaptıkları” fikri ile kabul edebilirler.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRANIN ŞİFALANMASI İÇİN DİĞER GENEL STRATEJİLER

Güvende Olmayı Bırakmak

Danışanlarıma ve grup üyelerine ilk söylediğim şey, üçüncü çakralarını geliştirmek istediklerinde güvende olmaya bağlılıklarını bırakmalarıdır. Bu, her şeyin zamanından önce garantilenmesini istemeyi bırakmayı, eleştiriler, zorluklar, yanlış anlamalar, reddedilme ya da başarısızlık olasılığı olabileceğini kabul etmeyi içerir. Güvenlik, hayatta kalma konularında, duyguların gelişmesinde çok önemli olduğu halde, yaptığımız her şey önceden tüm gerçek risklerden arındırıldığında, gücümüz için bir mücadele olmaktan çıkar.

Dünyanın güvenli olmadığı gerçeği ile yüzleşmemiz gerek. Eğer kendimizi tahmin edilebilir şekilde konforlu olanla sınırlarsak, sabah yataktan bile kalkamayabiliriz de. Güvenlik ve emniyete bağlanıp kalırsak, güçsüz, dünyanın bize göre şekillendirilmesini ister halde, yani çocuk olarak kalırız. Gücün mücadelesi olgunlaşmak, sorumluluk kabul etmek ve geleceğimizi kendi önetkinliğimiz ile şekillendirmektir. Gücümüz, biz

zorluklarla karşılaştıkça ve onları başarıyla çözdükçe artar. Risk almaya, bilinmezliğe adım atmaya, yukarı doğru genişlemeye ve Gökkuşağı Köprüsü'ndeki yolculuğumuzun içine doğru ilerlemek için, tanıdık olanın çekiminden kaçmaya istekli olmalıyız.

Öfkeyi Çalışmak

Duygular genellikle ikinci çakra ile ilgili olması-
na rağmen, öfke iddialı ve alevli enerjiyi ifade ettiği
için üçüncü çakra ile ilgilidir. Bloke edilen öfke hem
aşırı hem de yetersiz durumlar yaratabilir ama aşırı-
lığa daha eğilimlidir. Yetersizlik yapısında olanlar,
ifade etmeye yeterli enerjileri olmadığından, kendi
öfkelerinin farkında bile olmayabilirler. Yetersiz ya-
pıdakilerin öfkelerini ifade etmeleri için bir yol ge-
liştirmelerine müsaade etmek, onlara bu enerjik ve
güçlendirici duyguyu hissetme olanağı tanır.

Eğer öfke hissedilir de ifade edilmezse, o zaman aşırılık durumuyla
sonuçlanması daha olasıdır. Beden bir zorluğu karşılamak üzere yükü ar-
tırdığından, öfke bir enerjidir. Eğer bizi kızdıran durumlar sık sık gerçek-
leşiyorsa, aşırı yüklenmiş bir halde yaşarız. Eğer bu enerji ifade bulmazsa,
o zaman yük bedende birikir ve kaslarda gerilim olarak, saplantılı aktivite
ya da kontrol etme ihtiyacı olarak birikir.

Bloke edilmiş öfke, genellikle bir metabolik bozukluk olarak görülen
obezitede bir faktördür. Bir şey, yemek olarak tüketilen maddenin ener-
jiye dönüşmesine engel olmaktadır. Buna ateş doğru düzgün yanmıyor
ya da ateş enerjisi bir şekilde bloke oluyor diyebiliriz. Yemeğin bize enerji
sağlaması gerektiğinden, obez kişi yedikleri kendisine enerji sağlamadığı
için hayal kırıklığına uğrar ki bu sorunu daha da kötü bir hale getirir.
Bloke edilmiş öfkeyi salıvermenin metabolizmayı geliştirip, beslenmede
çok az bir değişiklikyle ya da hiçbir değişiklik yapmadan kilo problemleri-
ni düzenlediğini keşfettim. Diyet yapmak gerektiğinde öfkemizi geri
kazanmak, genelde irade için mevcut olan enerjiyi artırır ve diyeti sür-
dürmemizi kolaylaştırır.

Öfkeyi dışa vurma, yarattığımız şeye bakmamızı, dayanmamız gere-
ken durumları incelememizi ve gücün bizi inciten ya da baskılayan şekil-
de istismarına itiraz etme hakkımızı yeniden ele almamızı içerir. Bu eski
meselelere yönelik öfkemizin adını koymak, enerjimizi mevcut zorluklar

Güvenlik, korku duygumuzu
reddetmek için kullandığımız
konforlu örtüdür. Güvenlik
peşinde koşan, olumsuzluk
tavrı içinde her nevi yöntemi
bulur.

JOHN PIERRAKOS

İnsan hayatının dinamik özü
hislerinizde, ihtiyaçlarınızda
ve dürtülerinizde köklenir.

Bunlar utanç tarafından
kısıtlandığında, özünüze kadar
utanırsınız.

JOHN BRADSHAW

için serbest bırakmaya yardım eder. Ayrıca bizi mevcut meselelere yönelik uyumsuz seviyede yük taşımaktan da korur.

Sağaltıcı bir durumda, babamıza olan öfkemizi dışa vurmak, bizi sürekli erkek arkadaşlarımıza ya da eşlerimize eziyet etmekten kurtarır. Annemize karşı çıkmak, bizi kız arkadaşlarımıza, karımıza ya da kızımıza içermekten kurtarır. Öfkemizi kaynağında

ifade edebilmek onu aşırı ve tehlikeli olmaktan alıkoyar ve onun yerine güçlenme hissimizi artırır. Terapist olarak kendi deneyimimde, danışanlarım genelde terapide öfkelenirlerse, gündelik hayatlarında korkunç öfkeli birine dönüşeceklerinden korkar. Gerçekte, öfkelerini dışarı atmak onları kendi hayatlarında daha az öfkeli ve daha etkin yapar.

Utanç İblisine Saldırmak

Hem aşırı çalışan hem de yetersiz çalışan çakrarda, utanç iblisi en ufak hatasında (ya da başarısında) kurbanına saldırmaya hazır halde, üçüncü çakranın gölgelerinde pusuda bekler. Bu yüzden dengeli gücün temeli, sağlıklı özsaygı, sürekli baltalanır. Kimisi için bu geri çekilme ve çökme ile sonuçlanır, diğerleri içinse hiddetli bir telafi etme hareketi ile sonuçlanabilir.

Her iki durumda, utancın kökleri açığa vurulmalı ve varlık toprağından çekilip çıkarılmalıdır. Bedenimizden, duygularımızdan ve cinsellikten, muhtaçlığımızdan, “yeterince iyi” olmamaktan ya da pek çok sebepten utanç duyuyor olabiliriz. Kafanızın içindeki eleştirel sesi duymak ve bu sesin kimin sesine benzediğini sormak önemlidir. O kişinin size doğru böyle bir eleştiri yönlendirmesinde o kişi üzerinde hangi kuvvetler etkin-di? Kendisi hakkında nasıl hissediyor?

Genelde bu ses baş gösterdiğinde konuşma tek taraflı olur. “Çok aptalsın. Hiçbir şeyi hiçbir zaman doğru yapamıyorsun. Asla başarılı olamayacaksın.” Bu konuşmanın karşı tarafı nerede? “Bana aptalsın diyerek ne demeye çalışıyorsun be! Sen bana hiçbir zaman bir şeyi nasıl yapacağımı göstermedin ki! Bana öğretmek için hiç zaman ayırmadın ki! Hep ben-den kendi olgunluğumun ötesinde, asla bilme ihtimalim olmayan şekilde davranmamı bekle din. Üstelik de en ufak bir destek ve teşvik olmadan!” diyecek asi nerede? Ya da bu asi ses şöyle diyebilir: “Bak, böyle bir işi yapmayı ilk defa deniyorum. İlk seferde uzman olamam ama en azından

denediğim için bana itibar et. Elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Çekil git!”

Utanç kaçınılmaz olarak istismardan kaynaklanır. O istismar bağlamındaki çocuk halini görebilmek ve ona şefkat göstermek, utancın dağılmasına yardım edebilir. İçsel çocukla diyaloglar, yetişkin kimliğin çocuk benliğe atfedildiğinin, onların hatası olmadığıнын, onun yanlış bir şey yapmadığının ya da istismarı hak etmediğinin söylenmesini içerebilir. Bu bizi perişan eden ve hayat neşemizi çalan, aşırı eleştirel ve ayıplayan programların yerini alır.



Üçüncü çakra ile ilgili çalışmalar, ister aşırı ister yetersiz çalışması ile ilgili olsun, ego gücünü geliştirmeye dayanır. Bu, içten benlikle beden yoluyla, hisler ve arzular yoluyla, özsaygıyı utanç iblisine saldırıp artırarak ve zorluklarla karşılaşp enerji veren aktivitelerle ilgilenererek temasa geçmeyi içerir. Engelleri ve korkuları bırakmak, spontane, oyunbaz enerjiyi gevşeterek hayatı kolay ve keyifli hale getirir. Bu taktikler taban çakradan yükselen özgürleştirme enerjisini besler.

En alttan yukarı doğru gelen bilinci onurlandırmak için amaçların, niyetlerin ve bu amaçları hayata geçirmek için gerekli adımların bir listesini yapmak yardımcı olabilir. İrade, enerjiyi bu amaçları, becerilerimizi ve fiziksel enerjimizi geliştirmeye yardım eden diğer rutinleri gerçekleştirmek için kullandığımızda gelişir. Çabalarımızın sonuçları süreci olumlu yönde pekiştirir ve ayrıca üçüncü çakramızı somut gerçekliğe topraklar.

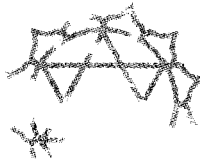
Üçüncü çakrayı şifalandırmak sağlıklı bir güç hissi ve sağlıklı sınırlandırmalar getirir. Hayata karşı özgüvenli, sıcak, sorumlu ve koruyucu önetkin ve nedensel bir yaklaşımı destekler. Artık kişi zorlukları karşılayabilmekte, işleri halledebilmekte, kendine karşı muhalefeti tepkisel bir öç alma yaklaşımı yerine etkin bir şekilde karşılayabilmekte ve yaptıklarının sorumluluğunu alabilmektedir. Sağlıklı bir üçüncü çakraya sahip olan kişi, iyi bir yaşam gücüne ve oyunbazca kendine gülebilme becerisine sahiptir.

REFERANSLAR

- a- Laurence Boldt, *Zen and the Art of Making a Living*, Penguin Arkana, New York, 1993, s. xlv.
- b- age., 152.
- c- age., 134.
- d- John Pierrakos, *Core Energetics: Developing the Capacity to Love and Heal*, Life Rhythm Publication, Mendocino, 1987, s. 286.
- e- Rollo May, *Love and Will*, Delta, New York, 1969, s. 27.
- f- age., 218.
- g- age., 193.
- h- Robert Bly, *Iron John*, Addison-Wesley, Reading, 1990, s. 110–111.
- i- Starhawk, *Truth or Dare*, Harper & Row, San Francisco, 1987, s. 71.
- j- age., 81.
- k- Alice Miller, *Drama of the Gifted Child*, Basic Books, New York, 1981, s. 39.
- l- Alice Miller, *For Your Own Good*, Basic Books, New York, 1983, s. 59.
- m- İradenin hazzın üstüne inşa edilmesi gibi (yerden yukarı doğru hareket etmek), haz da irade ile koordineli olarak var olabilir (aşağı doğru hareket eden, aşağı inen akım). Normalde haz veren bir şeyin, irade eylemle uyummadığı için haz vermediği cinsel zorlama bunun birincil örneğidir
- n- Alexander Lowen, *Language of the Body*, Collier Books, New York, 1988, s. 200.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA

SEVGİDE DENGİYİ BULMAK



DÖRDÜNCÜ ÇAKRAYA GENEL BAKIŞ

ELEMENT

Hava

İBLİSİ

Keder

ADI

Anahata (yenilmez)

GELİŞİM EVRESİ

4-7 yaş arası

AMACI

Sevgi

Denge

GELİŞİMSEL GÖREVLER

Akran ve aile ilişkileri kurmak

Persona geliştirmek

KONULARI

Sevgi

Denge

Özsevgi

İlişki

Yakınlık

Dişil/Eril (Anima/Animus)

Kendini adama

Yardım için

Temas kurmak ve almak

TEMEL HAKLAR

Sevme sevilme

DENGEDEYKENKİ

ÖZELLİKLERİ

Şefkatli

Sevgi dolu

Empatik

Kendini seven

Fedakâr

Huzurlu, dengede

İyi bağımsızlık sistemi

RENK

Yeşil

TRAVMA VE İSTİSMARLAR

Reddedilme, terk edilme, kayıp

Ayıplama, sürekli eleştirme

Herhangi diğer bir çakranın,

özellikle alt çakraların istismarı

Adı konmamış keder,

ebeveynlerin kederini de içerir

Boşanma, sevilenin ölmesi

Sevgisiz soğuk ortam

Koşullu sevgi

Cinsel ya da fiziksel istismar

İhanet

YER

Göğüs, kalp, kardiak pleksus

KİMLİK

Sosyal

EĞİLİM

Öz kabul

Başkalarını kabul

EKSİKLİK

Antisosyal, kendini geri çekmiş,
soğuk
Eleştirel, yargılayıcı, kendine ve
başkalarına tahammülsüz
Yalnızlık, tecrit
Depresyon
Yakınlaşma korkusu, ilişki korkusu
Empati yoksunluğu
Narsizm

AŞIRILIK

Aşırı bağılılık
Zayıf sınırlar
Talepkâr
Takılıp kalma
Kıskançlık
Aşırı fedakâr

FİZİKSEL AKSAKLIKLAR

Kalp, akciğer, timüs, meme ve
kollarda rahatsızlıklar
Nefes darlığı
Çökmüş göğüs
Dolaşım problemleri
Astım
Zayıf bağışıklık sistemi
Kürek kemikleri arasında gerginlik,
göğüste ağrı

ŞİFALANMA UYGULAMALARI

Nefes Egzersizleri, pranayama
Kollarla çalışmak, ileri doğru
uzanmak ve bir şey almak
Günlük tutma, özkeşif
Psikoterapi
- İlişkiler ile ilgili varsayımların
incelenmesi
- Kederin duygusal olarak
salıverilmesi
- Uygun olduğunda affedicilik
- İçsel çocuk çalışması
- İlişki bağımlılığı çalışması
- Özkabul
- Eril/dişi (Anima/Animus)
bütünleştirilmesi

OLUMLAMALAR

Sevgiye layığım.
Kendime ve başkalarına karşı
sevgi doluyum.
Sonsuz bir sevgi kaynağı var.
Başkalarıyla denge içinde
yaşıyorum.

YEŞİLİN TONLARI

Güce takıntılı bir kültür olabiliriz ama sevgi ihtiyacı ile harekete geçiyoruz. Kalp çakrasının temel hakkı, *sevmek ve sevilmek*, basit, derin ve doğrudandır. Ne yazık ki bu çakra kolaylıkla zarar görebiliyor, zayıflatılabilir ya da yaralanabiliyor. Bu yaralar hem canı hem ruhu incittiğinden, hem bedeni hem zihni etkilediğinden ve benliğin can özüne etki ettiğinden, derin bir öneme sahip.

Çok basit olduğu halde sevginin tarifi neden bu kadar zordur? Edebiyat, sevgi ve sevgiyi kaybetme destanlarıyla, kendi deneyimlerimizden çok iyi bildiğimiz destanlarla dolup taşar. Hiçbir şey sevginin çiçek açması kadar keyif artırıcı ve hiçbir şey de sevginin kaybı kadar yıkıcı olamaz. Derin arketipik bir deneyim olan sevgi, hayatımızı yürüten kuvvettir.

Dünyanın parçacıkları,
dünyanın varlığa gelebilmesi
için sevginin kuvveti ile itilerek
birbirini arıyor.
PIERRE TEILHARD DE CHARDIN

Onsuz yaşayamayız ama dünya onun yokluğuna ağlıyor.

Her türden çocuk istismarı aslında sevginin kötü bir taklididir. Taklittirler çünkü tam bir sevgi yokluğu değil, sağlıklı sevginin yokluğu halidirler. Kaç çocuk bir şaplak yiyor ya da “Bu sırf seni çok sevdiğim için”i duyarak gereğinden fazla baskılanıyor. Sevginin taklitleri, hayatın çok temel bir ögesi sapmış ve yıpranmış olduğunda, geri tutulduğunda ve bir kontrol mekanizması olarak kullanıldığında ortaya çıkıyor. Sağlıklı sevginin nasıl olduğunu bilmeden, onu kendi hayatlarımızda yaratmakta güçlük çekiyoruz. Sevgi kırıntılarına tutunuyor, onun adak taşında kendimizi kurban ediyor, onu bulduğumuzda korkuyla kaçıyoruz.

Onun yerine, sevginin tam tersine, savaş ve şiddete koşuyoruz. Televizyondaki şiddet, çocuklarımıza bir davranış modeli oluşturuyor ve çeteler gençlerimizin çoğuna aidiyet hissi yaratan tek şey oluyor. Kendi deneyimimde, ergenler bana “zalimlik havalıdır” diyor ve adam olmak için sert olmak gerektiğini söylüyorlar. Amerika’da tek bir günde 270.000 çocuk okula silah götürüyor ve silahlar artık ölüm sebeplerinde arabaların önüne geçerek, birinci sıraya yerleşiyor.^(a) Bu sevginin kötü bir taklidi değil mi?

Siyasi planlamalar mazlum ve acizler için, göçmen ve çocuklar için olan fonları keserken, savunma bütçesi hızla tırmanıyor. Siyasi liderlerin bu değer sistemini benimsemesi yeterince ürkütücü ve bundan daha

ürkütücü olan da bu sistemi destekleyen insanların sayısı. *Ne türden bir kültürel mit bu değerleri sürdürüyor?*

Mitler, kökenlerimiz ve amacımız ile ilgili kültürel hikâyelerdir. Bu hikâyeler biz bilincine varmadan hayatlarımızı etkiler, hatta yönetebilir. Nelerin mümkün olduğunu tanımlar, kim olduğumuzu şekillendirir ve bizi olabileceklere yönlendirirler. Mitler, evrendeki arketipik öğeler ve psişemizdeki benzerleri arasında bulunan birincil ilişkilerin ifadesidir.

Yaygın olan mitosa göre, bizler ayrılığın çocuklarıyız. Psişenin temel arketiplerinden biri olan Yüce Anne'ye, insanlığın Paleolitik ve Neolitik çağlarında en az 25.000 yıl boyunca yaşayan bir tanrı olarak tapılmıştır. ^(b) O hepimizin arketipik atasıdır, hatırası kolektif bilinçdışımıza derinden işlenmiştir. Yüce Anne, kendi annelerimizle erken çocukluk evresindeki deneyimimizi aynalar ve analık kaynağının arketipik damgasını (besleme, doyurma, içinde muhafaza etme ve bağlantı) bedenlendirir.

Bu arketip, Batı medeniyetinin kolektif zihninde uzun zamandır unutulmuş durumda. Baskın mitolojimizden uzaklaştırılmasıyla yokluğu hissediliyor. Son zaman arkeolojik araştırmalarla büyümeye başlayan Tanrıça hareketi ve Jung'un arketipik psikoloji yaklaşımının popülerlik kazanmasıyla ise yeniden yüzeye çıkmaya başlıyor. O kaybettiğimiz annemiz, onu daha yeni yeni tekrar bulmaya başlıyoruz. O, kültürel tarihimizin özündeki arketipik dişi.

Onun yokluğunda, Yüce Baba baskın mitolojimizdeki tek kahraman olagelmmişti. Yüce Baba, güçlü ve kuvvetli ama mesafeli ve uhrevidir. Bir karısı ya da kızı yoktur ve dişi arketipin temsil ettiği her şeye yabancılaştırılmış durumdadır. Tek oğlu da güya çocukların günahları yüzünden çarmıha gerilmişti. Ayrılık temellendirmesinde, biz baba ile yaşayan anasız çocuklarız. Yeni ev ahalimizde anneden bahsedilmez oldu bile ve anne unutuldu.

Dağılmış yuva mitini miras aldık. Babamızın uzaklardaki evinde sevginin sihri ve gizemine hasret bir dünyada bütünlüğü bulmaya çalışır halde anasız kaldık. Bizim hikâyemiz bu. Bunlar bizim ebeveynlerimiz. Adı kuyulmamış, hakkı verilmemiş bir evliliğin evlatlarıyız.

Romantik aşka olan bu özlemimize şaşmamalı. "Adam, kadınla buluştu ve ömür boyu mutlu mesut yaşadılar," mitinin kolektif düşlerimizi böylesi işgal etmesi ve diğer aşk biçimlerini tanınmaz duruma getirmesine şaşmamalı. Eğer sağlam sevgi dolu bir mitsel evin, *bir birliktelik*

mitolojisinin çocukları olsaydık, birliği kaybolan benliğimizi saplantılı bir şekilde başkası üzerinden tamamlama ihtiyacı yerine, işbirliği deneyiminde arayabilirdik.

Baskın mitimiz bir ayrılık miti. Kendimizi doğadan, birbirimizden ve ilahi olandan ayrı görüyoruz. Ayrılık, ırk, sınıf, cinsiyet ve yaş ile yaratılıyor. Bireyler, bireysel varlıklarını daha ileriye taşımak için ne gerekiyorsa yapacak ahlaki hakkı kendilerinde buluyor ve hatta teşvik görüyor. Çevre ve çevreyi paylaştığımız canlılar bireysel ihtiyaçlar için kurban ediliyor. Varlık (zenginlik) ve sınıf sistemi daha fazla ayrılık, mahremiyet ve bireysellik yaratıyor.

Kadın ve erkek arasında devasa bir ayrım yarattık hatta erkekler ile erkekler arasında da. Evrenin her yere nüfuz eden yapıştırıcısı olan aşk, sadece heteroseksüel çiftler ve onların genelde yalnız olan yavruları arasındaki bağa indirgenmiş durumda. Model bariz bir şekilde hatalı, çocuklarımız istismara maruz kalıyor, evlilikler, salgın halini alan boşanma ile mitsel ebeveyn örüntümüzü tekrar ediyor.

Kolektif olarak, dünyaya olan aşkımız bitiyor gibi görünüyor. Aşk sona ererken nasıl derinden bir acı çektiğimizi hepimiz biliyoruz. Varlığımız en derinlerdeki özünü paramparça ediyor, ruhumuzda derin bir delik açıyor ve ruhumuzu yaralayıp sakatlıyor.

Bu kopuk halimiz içinde dünyada gerçekleşen trajedilerle zar zor bağ kurabiliyoruz. Bu, bağ kurmak artık yok olmaya yüz tutmuş bir sanat olduğundan mı böyle oluyor? Derinden ve tam anlamıyla bağ kurmak çok zaman istediği için ve iletişim ve anlayış harcanan zamana değer görülmediği için mi böyle? Uzak, haşin, savunmacı, ben odaklı ve saplantılı bir şekilde tüketici olmaya başlıyoruz. Sonuç: yalnızlaşma, sıkışıklık ve kısıtlanma. Bizi tutan zemin sallanmaya başlıyor ve bizi evrimleştiren enerji, ayrılık mitini destekleyen geleneksel örüntülerle kısıtlı kalıyor. Yalnızlığımızın içinde spiritüel özümüzden, kalbimizden uzaklaşıyoruz.

Cennet ile dünyayı bağlayan Gökkuşağı Köprüsü'nü geçmek, dünyanın bölünmüş parçalarını yeniden bilinçli bir şekilde bağlamaktır. Benlik'in topraklanması için gerekli olan, bireysellik mitinden destek alıp aynı zamanda o benliği (sosyal, ekolojik ve mitsel olarak) etrafımızdaki dünya ile bilinçli benliğe doğru genişletmektir. İlahi olana katılıp tanrılaşmak için, daha büyük gizemli varoluşun bir parçası olarak ilahi yapımızı tanımamız gerek. Kalbi şifalandırmak, bedenle zihni, mistik ile somut olanı, kendimizle karşı tarafı yeniden bir bütün haline getirmektir.

Kalp akradaki görevimiz, bu dünyayı iyileştirmek ve geleceğini düzene koymak isteyen her birimizin görevidir. Sevgi olmadan, dünyamızı bir arada tutan bağlayıcı kuvvet yoktur. Sevgi olmadan, birleşme olmaz onun yerine ayrılma olur. Sevgi olmadan, Gökkuşağı Köprüsü ortasından çöker ve aşağıdaki ayrılık uçurumuna düşeriz.



TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK

DÖRDÜNCÜ ÇAKRANIN TEMEL KONULARI

Aşk/sevgi

Denge

Özyansıma

Öz kabul

İlişkiler

Yakınlık

Dişil/Eril (Anima/Animus)

Eros/Thanatos²¹

Keder

Şefkat

Kendini Adama

SEVGİ GİZEMİ

Güç merkezimizin altın alevlerine binip, şimdi çakra sisteminin kalbine ulaştık. Burada, yeşil bantta, Gökkuşağı Köprüsü'nün merkezi, yolculuğumuzun orta noktası yatıyor. Topraktaki köklerinden göklere uzanan, yeşil, büyüyen bitkiler gibi, biz de bedenimizin derinindeki tezahür akımından destek alıp, özgürleşme akımına doğru yayılıp, kendimizin ötesine geçiyoruz, iki yöne doğru uzanıyoruz. Bu kutsal merkezden, sistemin kalbinden, aşkın gizemine giriş yapıyoruz.

RAINER MARIA RILKE

Kalp çakrasında karşılaştığımız temel meseleler *denge*, *aşk* ve *ilişki* ile ilgilenir. Denge yoluyla

²¹ Kaynak: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29364082> (c.n.)

oradan başlayarak sevebileceğimiz merkezi buluruz, sevgi üzerinden ilişkiler kurarız ve ilişkiler yoluyla alt çakralardaki benmerkezci egoyu içinde yer aldığımız daha geniş olan âlemin farkına varacak şekilde dönüştürürüz.

Daha geniş bilinç alanına yolu açan, sevginin cazibesidir. Âşık olduğumuzda bir anda savunmalarımızı indiririz, benmerkezci alışkanlıklarımızı bir kenara bırakırız ve daha geniş bir dünya görüşü haline geçeriz. Âşık olduğumuzda her şeyi yeniden ama farklı şekilde görürüz, renkler daha canlı olur, mekânlar yeniden anlam kazanır, sevdiğimizizin ilgi alanı bizim de ilgi alanımız olur.

Aşk, aynı zamanda görüş açımızı genişletir ve kendimizle daha derinden bir bağ getirir. Âşık olmak bizi bedenimize indirir, arzu, istekler ve ihtiyaçlar yoluyla bizi fiziksel benliğimiz ile temasa sokar. Karşı taraf ile beden tapınağını kutsar, kutlar ve fiziksellüğimizi onurlandırır. Armağanlarımızı sevdiğimizle paylaşmak için aşağı, içimize doğru uzandıkça en derin doğamız ile karşılaşmaya ve onu geliştirmeye itiliriz.

Gerçek aşkta karşıdaki kişinin iyiliğini istersin, romantik aşkta ise karşıdaki kişiyi istersin.

Sevginin yakınlığı, gölgeyi hem açığa çıkarır hem de bütünleştirir. Başka birini sevgiyle kabul etmek, psişemizin reddedilen taraflarının güvenle yüzeye çıkmasına izin verir. İlişkiler sadece gölgenin ortaya çıkması için bir bağlam sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yakınlık bizi, kendimizin o en derinlerdeki gizli saklı taraflarını paylaşmaya da davet eder. Sevdiğimizizin bizi kabul eden kollarında, bu kısımlar bilinç alanına gelebilir. Bu kabul, gerçekliğimize tam anlamıyla ancak özkabul yoluyla ulaşabildiğimizden ve onu ifade etme gücünü bulduğumuzdan, beşinci çakranın özifadesine zemin sağlar. Yakınlık bu ifadenin temelidir.

Bir başkası tarafından sevilme, sevdiğimizizin gözlerinden, sözlerinden ve davranışlarından yansıtıldığımız için benlik deneyimimizi artırır. Bir an için kendi ilahiliğimizi, biricikliğimizi görürüz ve kendimizle ilgilenmenin yeni bir şekline başlar, bir çeşit gurur ve amaç hissederiz. Bedenimize daha iyi bakar, evimizi daha temiz tutar ve başka türlü yapamayacağımız kadar ötelere ulaşırız. Aşk spiritüel bir uyanma getirir ve aşkı kaybetmek çok derin çaresizlik yaratır. Kimi zaman bu kayıp bizi ilahiyat hissinden uzaklaştırır, aşkın getirdiği genişleme ve yüksek farkındalık halinden sonra, çok zor tahammül edebilen bir hale getirir.

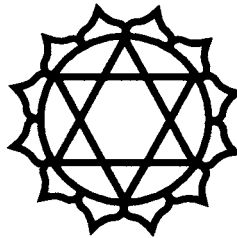
Aşk söndüğünde, geçmişimize geri fırlatılırız. Kayıp, bize ihtiyaçlarımızın, meselelerimizin, örüntü ve süreçlerimizin yeniden gün ışığına çıktığı çocuksu bir kırılmalık getirir. Devam edebilmek için acımızla yüzleşmeye ve onu şifalandırmaya zorlanırız, çocukluğumuza ve Benlik denen gizemin psikik yapısına dalmaya zorlanırız. Jung'un dediği gibi: "Aşk bilinçdışını en hatasız şekilde gün ışığına çıkaran dinamizmdir."^(c) Aşkın hem varlığı hem yokluğu bizi, kendimizi yeni bir ışık altında incelemeye zorlar.

DENGE

Kadim tantrik şekiller kalp çakrayı, birbirine girmiş iki üçgenden oluşan altı uçlu bir yıldız saran on iki taçyapraklı bir nilüfer çiçeği olarak gösterir (bkz. Şekil 4.1). Bu, ruhun maddeye doğru aşağı inişini ve maddenin yukarı, ruha doğru serbest kalmasını ve bunların kalpte mükemmel bir denge de buluşmasını temsil eder. Sadece bir buluşmadan öte, nihai amacı evrensel ruh ve zihni, ruh ve beden ile bütünleştirmek olan bir iç içe geçmedir.

Kalp, yedi merkezli sistemin ortasında olduğu için, bu bütünleşme seviyesinde denge çok önemlidir. Bu hem kendimizin farklı yönleri (zihin ve beden, persona ve gölge, eril ve dişil) arasındaki iç dengeyi hem de kendimizle dış dünya (iş, oyun, almak ve vermek, sosyalleşme ve yalnız olma) arasındaki dengeyi gösterir. Bu dengeyi bulmak temel sevgi ve ilişki konularını destekler çünkü içimizde denge olmadan sağlıklı ve uzun süreli aşk ilişkisi kurmak imkânsız değilse bile oldukça zordur.

İlişkilerdeki denge kavramına, iki özel ilişki türünü inceleyerek bakalım: Kendi içimizde olan ve başkalarıyla kurduğumuz.



Şekil 4.1. DÖRDÜNCÜ ÇAKRA - İÇ İÇE GEÇMİŞ ÜÇGENLER

YAKINLIK

Yakınlık, Thomas Moore'un uygun bir şekilde ifade ettiği gibi, benliğin derin içsel yönlerini meydana çıkarmaktır. (d) Yakınlığı kurabilmek için önce benlik algısına sahip olmamız gerekir. Kendi iç alanımızla yakın olmamız, ihtiyaçlarımızı, isteklerimizi, korkularımızı, sınırlarımızı ve umutlarımızı bilmemiz gerekir. İçimizdeki benliği tanımakla, bir başkasının içinde yatan benliği onurlandırabilir hale geliriz. Sevgiyi bir başkasına açık bir şekilde sunabilmek için kendimizi yeterince sevebiliyor olmamız gerekir. Özsevgi olmadan bu gerçekleşemez.

Kendini sevmek, bir ömür boyu süreç romantizmin başlangıcıdır.

OSCAR WILDE

Kalp çakradaki en temel tıkanıklık özsevgi eksikliğidir. Kendi benliğimizden uzakken başkalarıyla nasıl yakınlık kurabiliriz? Kendimiz utanç ve eleştiride boğulurken uzanıp başkalarıyla nasıl temas geçebiliriz? İçimizde dengeyi kuramazken başkalarıyla kendimiz arasındaki dengeyi nasıl muhafaza edebiliriz? Kendimize tacizkâr yaklaşırken başkalarına nasıl saygıyla davranabiliriz?

İdeal olarak, utanç iblisi üçüncü çakrada dönüştürölür ve bizi dürüst bir saygıyla kendi varlığımızın kutsallığına, kalbe girmeye hazır halde bırakır. Kendimizi sevmek, kendimize karşı saygılı ve sorumlu bir şekilde davranmak, yalnızken kendi kendimize olmaktan keyif almak, sınırlarımızı onurlandırmak ve kendi gerçeklerimizi konuşmak demektir. Genel olarak kendimizi sevmek, kendimize, sevdiğimiz bir başkasına yapacağımız gibi saygılı, dürüst, şefkatli, anlayışlı, gururlu ve sabırlı davranmaktır.

Başkaları ile olan ilişkimiz, kendimizle olan ilişkimizi yansıtır. Bize nasıl davranılmasını bekliyorsak öyle davranan, kalp çakramızın içinde taşıdığımız ilişki programına uygun davranan kişileri kişileri buluruz. Kendini sevmek, başkalarını sevmenin temelidir.

ÖZYANSİTMALI (SELF-REFLECTIVE) BİLİNÇ

İçeride yaşayan insanı hâlâ keşfetmemiş danışanlarımın sayısına sürekli şaşıyorum. Kırıldıkları için, hayatları kötü gittiği için ya da kendilerinden hoşlanmadıkları için beni görmeye gelirler. Bu bir benlik farkındalığına işaret gibi görünüyor değil mi? Ama danışanımı ayağa kaldırıp birkaç topraklanma egzersizi yaptırıp, bana bakarak "Ben" demesini istediğimde, kelimede yanlış gelen bir şey var gibi geliyor. Kimi

Kendinizin dostu olmak, ne bir benzetme ne de duygusal bir fiktirdir. Bu bütün ilişkilerin temelidir çünkü bu, ruhun temelden tanınmasıdır.

THOMAS MOORE

zaman neredeyse bir soru gibi, kimi zaman mekanik, kimi zaman da neredeyse bir fısıltı gibi çıkıyor. Bazen benimle göz göze gelip “Ben” diyemedikleri bile oluyor. Böyle danışanlara cümleyi (bedeni kas ederek) “Ben buradayım” şeklinde uzatmalarını rica ettiğimde, cümlelerin gerçek olmadığı açıkça ortaya çıkabiliyor. Ya “Ben” gerçekten oluşmamış ya da tam anlamıyla bedenin içinde yaşamıyor.

Yine de böyle bir insan bana nasıl hissettiğini, hayatında neler yaptığını ve hangi problemlerin onu rahatsız ettiğini uzun uzun anlatabilir. Ego benlik tam anlamıyla iş başında. Eksik olan ne?

Eksik olan, *gözet*en Benlik’tir. Gözetmek, kutsal bir ilişki kurar. Ergen kızımız ilk defa bir kadın gibi giyinip, ilk mezuniyet balosu randevusu için merdivenlerden inerken, onu sadece gözetiriz. Bu bir kucaklamadır ama fiziksel olmayan bir kucaklama. Gözetmek, düzeltmek, değiştirmek, yargılamak hatta istemek bile değildir. Sadece tanıklık etmek, farkındalığımızla kucaklamaktır. Benlik’i gözetirken, tam içimizde yaşayan ilahi enerjinin bütün umutları, korkuları, neşesi ve gözyaşlarıyla kendini mucizevi bir şekilde ortaya koyuşuna tanıklık ederiz. Tanıklık “kalbin kalbidir” Bizi kutsal olana getirir. Gerçek bir şifalanmanın olması için var olması gereken özel kavrayıştır.

İncelenmemiş bir hayatın yaşamaya değer olmadığı söylenir. Kalbe girmek, bilincin özyansımaya girmektir, bir kendini inceleme alanıdır. Bu yansımada, sadece kendimizi tanımlamakla (üçüncü çakra) kalmayız aynı zamanda kendimizle *ilişkiye geçeriz*. Kendini yansıtmak, bilincin gözetme sürecidir. Terapide, durup kendimize bakarız: güdülerimize, eylemlerimize, amaçlarımıza, umutlarımıza ve korkularımıza. Bu süreç ile ilgili şüpheli olan pek çok kişi olsa da eğer evrilecek ve hasar görmüş üçüncü çakranın güçlenme isteği saplantısından çıkıp yükselecek, bir bütünleşme ve dördüncü çakranın huzur haline erişeceksek, sistemik bir özinceleme gereklidir. Özyansıtımlı bilinç, psikik parçalarımızı bütünleştirmemize, onları ilişkiye sokmamıza ve bunların birbiriyle nasıl ilişkili ve bir bütün olduğunu görmemize olanak sağlar.

Örüntüleri değiştirmek, yeni bir şey yaratmak, kısacası evrilmek için, bilinçli dikkat gerekir. Ne olduğunu incelemeyen, onu sürekli tekrar etmeye mahkûm oluruz. Bilinci beslemeden, yükselen akımımız, kendini tamamen ifade edemeden geri dönüp tabana gitmek zorunda kalır. Bunu

yapmakla, yeniden yeniden tekrar eden döngüleri, nevrotik örüntüleri yineleriz.

Özinceleme, yeni bütünleşik bir Benlik doğurur. Bu Benlik artık geçmişe bağlı değildir ama altındaki irade tarafından enerji yüklenmiştir ve geleceğe doğru yönelir. Özinceleme, kalp çakranın merkezi prensibi olan dengeyi kurmak için gereklidir.

Özinceleme yoluyla bilinçli varlığı doğururuz.

ZİHNİN VE BEDEN

Kalp çakradaki dengenin ana alanlarından biri, zihin ve beden arasında olandır. Bu, bedenin mesajlarını çözmek yoluyla gerçekleşir. Bu da zihnin, bedenin ince iletişimini belirgin bir şekilde içeriden dinlemesini içerir ve genelde anıları hatırlamaya, travmalar üzerinde çalışmaya, tutulan gerginlikleri bırakmaya ve çözümlenememiş duygusal hareketleri tamamlamaya doğru gider. Bu süreç yoluyla deneyimimizin farklı parçaları yeniden birbirine bağlanır. Duygular zihinsel görüntülerle birleşir. Dürtüler inanç sistemleri ile bütünleşir. Duyumsama anlam ile bağlanır. Bu özyansıtma işi, zihnimize, deneyimimizi bedende gözleme imkânı verir.

Eğer alt çakralar üzerinde çalışmak bizi tamamıyla bedene getirdiyse, o farkındalığı daha yüksek seviye karmaşıklık ve anlayış ile bütünleştirmeye hazırız demektir.

ERİL ve DIŞIL (ANİMA ve ANİMUS)

İkinci çakrayı iyileştirme çalışmamızda bilinçdışımızı ve kişiliğimizin reddettiğimiz yönlerini kapsayan gölgemizle karşılaştık (ve umarım ki onu bütünleştirdik). Bütünleştirilmiş gölge ile daha önce gölgeyi geri tutmak için harcadığımız enerjiyi serbest bıraktık ve bu yeni bulunan enerji bizi bireyselleşme sürecine başladığımız üçüncü çakraya getirdi. Kalp çakrada, içimizdeki eril ve dişil arasındaki ya da Jung'un terimiyle *anima* ve *animus* arasındaki diğer özel bir dengeyi kurarak bireyselleşmeye devam ediyoruz.

Sevgi, bedenlenmiş gerçek, vücut bulmuş hakikattir.

STANLEY KELEMAN

İki kişiliğin gizemi, iki kimyasal maddenin teması gibidir. Eğer bir reaksiyon varsa, ikisi birden dönüşür.

C. G. JUNG

Anima, içsel dişilin arketipik enerjisidir, animus da içsel erilin. Anima'nın erkeklerde daha baskın yer aldığına inanılır, diğer yandan animus da kadınlardaki karşılık parçadır. Yine de her iki cinsiyet her arketipi taşır.

Bu arketipler aynı zamanda çoğunlukla şablon şeklinde kolektif bilinçteki semboller halinde dışsal olarak da bulunur. Bir şablon, arketipin çağdaş versiyonudur; örneğin, uysal kadın veya güçlü sessiz erkek. Şablonlar, arketiplerin kültürel olarak biçimlenmiş halidir, genelde arkasındaki arketipin kesilmiş ve sadece bir yönünü gösteren imgeleridir.

Bu arketiplerin bizdeki ilk mührü annemizden ve babamızdan gelir ama onların davranışları da kendi zamanlarının şablonlarından etkilenmiştir. Diğer şablonlar bize filmler, aşk romanları, reklamlar ve televizyon tarafından verilir ve akranlarımızca yapılan sosyal baskı ile pekişir.

Anima ve animusa atfettiğimiz eril ve dişil imgelerin içeriden değil kültür tarafından belirlendiğini fark etmek önemlidir. Eğer eril ve dişil ile ilgili imgelemimiz fazlaca kutuplaşmışsa, yani erillik dişillik yokluğu olarak tanımlanıyorsa ya da tam tersi, o zaman ya animamız ya animusumuz baskılanacak gibidir. İçimizde zıt tarafın oluşmasına izin vermeyiz.

Örneğin Charles, bir erkeğin nasıl olması gerektiği ile ilgili baskın kültürel tutumu kabul ediyordu. Bir erkeğin güçlü, gerçekçi, sert, bağımsız, başarılı, havalı ve duygusallıktan uzak olması gerektiğini düşünüyordu. Charles'a göre herhangi bir kırılganlık, duygusallık, kararsızlık ve yumuşaklık göstergesi, onun ben imgesini tehdit ederdi. İmgelemi bu kadar kutuplaşmış olduğu için, içindeki dişil taraf açığa çıkamıyordu. Animası rüyalarında korkutucu görüntüler, depresyon ve karamsarlık olarak ortaya çıkıyordu. Anima bilinçsizce kız arkadaşında yansıtılarak bastırılmış kalıyordu. Kız, animayı onun yerine taşımak zorunda kalıyor, bütün hissetme ve destekleme işini yapıyor ve ilişkideki duygusal niteliği muhafaza ediyordu.

Gölge gibi, bilinçsiz anima ve animus da genelde ideal hallerde, ya da kın ilişkilerimizden yıkıcı bir şekilde hıncını alarak başkalarına yansıtılır. Eğer bir erkek kendi dişil doğasını reddederse, diğer erkeklerdeki feminenlikten tiksiniyor dişil partnerinin gösterebileceği en ufak bağımsız, iddialı hareketi eleştirerek, kendisinin bütün dişil bağlamını onun taşımasını bekleyebilir. Aynı şekilde, kendi eril tarafını geliştirmemiş bir kadın da bir yandan kendisi bu niteliklerini bastırırken, erkeğinin kusursuzca güçlü, başarılı, kahramanca davranmasını bekleyebilir. Nazik bir erkek, istediğini söyleyen ama adam duygularını ya da yumuşak yüzünü gösterdiğinde

onu reddeden kadınlar, animuslarını yansıtıyorlardır. Eğer kendi eril taraflarının artmasına izin verirlerse, erkeklerinin daha nazik olmasına müsaade edebilirler. Eğer ilişkilerimizde *bizi başta çekip sonradan iten şeyin ne olduğunu* bulabilirsek, yansıtılan anima ya da animusumuzu bulmakta başarılı olabiliriz.

Hem heteroseksüel hem de homoseksüel ilişkilerde arketipler tersine dönebilir. Bir kadın ister heteroseksüel olsun ister homoseksüel, eril bir yaşam sürüp dişil tarafını bastırabilir. Bir erkek dişil tarafını bir kadınla ya da bir erkekle olan ilişkisinde taşıyabilir. Anima ve animus, daha çok asıl cinsiyet yerine geliştirilen benlikteki zıtlık bağlamıyla ilgilidir. Önemli nokta, az gelişmiş olan tarafı keşfedip onu geliştirmek. Dik kafalı kariyer kadını, yumuşak tarafını geliştirebilir, diğer yandan içe dönük destekçi erkek inisiyatif alan eril tarafını geliştirebilir.

Anima ve animusun çözümlemesi içsel kutsal evliliği ya da *hieros gamos*'u yani içerideki eril ve dişil enerjinin dengelenmesini simgeler. Jung'un anlattığı şekliyle bu simyevi evlilik bütünlüğe giden yoldaki bireyselleşme sürecinde bir adımdır. Ancak içeride bu süreç oluşmaya başladığında, bağlılık ve yansıtmadan özgürleşebilme ve bir başkasıyla tertemiz ve özgür bir ilişkiye girebilme umudumuz olur.

Bireyselleşme sürecinde *hieros gamos* evresi genelde orta yaş civarında olur. Kişiliğimizin daha erken gelişim evresinde, genelde bir tarafımızı diğer tarafa tercih ederiz. Bir biliminsanı, ev hayatını kurban etme pahasına kayda değer bir kariyer yapmış olabilir. Hisler ve yaratıcılığa baskın gelecek şekilde mantık ve kusursuzluğa bağlanmış olabilir ya da işi yoluyla sürekli başkalarıyla ilişkide olduğu dışadönük bir kişiliğe sahip olabilir. Kendini orta yaşta, bastırılmış dişil tarafını gün ışığına çıkaran bir kriz yaşarken bulabilir. Ayrıca onun için dişil arketipi taşımakta olan karısını kaybedebilir ve yemek yapmak ya da evi güzelce düzenli tutmak gibi basit işlerde kendine yetme becerisinin olmadığıyla yüzleşebilir. Kendini duygularını yorumlayamaz halde, yaratıcılığı körelmiş, pek *yin* olamamak çok fazla *yang* takılmaktan yorulmuş ve kendi kendine zaman geçiremeyen bir halde bulabilir.

Ruhunu ve bedenini evliliğine ve ailesine veren bir kadın, orta yaşlarında hiç kendisi için yaşamamış olduğunu fark edebilir. Hep başkasının açtığı yolu yürümüş, duygularını kendine saklamış, onları kendi kaderine saygı göstermeden, hep başkalarının ihtiyaçlarıyla harmanlamış olabilir. Özverili bir biçimde arketipik dişiyi taşımıştır ama çocuklar evden

ayrıldığında ve artık onu anne olarak tanımlamayı bıraktığında, kendi yolunda gitmesinin zamanı geldiğinde, çaresiz ve kaybolmuş hissedebilir. Onun ihtiyaçlarını karşılamak için çok sıkı çalışmış olan kocası, kadın onu terk etmek istediğini söylediğinde şok olabilir ama onun kendi animusunu geliştirme ihtiyacı, evliliğinin katı bağlamında mümkün olmaya-bilir. Artık her iki arketipi içinde taşımak üzere ayrılması gerekmektedir.

Mümkün olmuş olmasını umsak da hiç kimse bizim yaşanmamış hayatımızı, bizim yerimize yaşayamaz. Partnerlerimiz asla bunu düzgün yapamaz ve sonunda kendimizi onları eleştirirken ve “Keşke şunu yap-saydın; keşke onu öyle yapmasaydın,” diye şikayetlerirken buluruz. Eğer eril ve dişil arketipler içimizde bastırılmışsa, nitelikleri oldukça gizemli hatta istenmez gibi görünür. Bir kere, daha biz tamamlanmamış kalır-ken onu bizim yerimize yaşayacak olan birini aramak yerine, onları geri kazanmakla sınırlanırız. Anima ve animus eşit dengelendiğinde ilişkimizde istikrar, karşılıklı saygı ve özgürlük olur.

DİĞERLERİYLE İLİŞKİLER

Sevgi tek başına canlıları, onlara tam ve tatmin olmuş hissettirecek şekilde bir araya getirmeye muktedirdir, tek başına onları alıp içlerinde en derin olan şeyle birleştirebilir. Eğer günlük olarak küçük ölçekte bunu yapılabiliyorsa, neden bir gün bunu dünya çapında bir boyutta tekrar etmesin?

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN

Denge hiçbir yerde kişisel ilişkilerimizin başarısından daha önemli olmamıştır. Çatışmalı bir ilişkinin labirenti içinde mücadele eden bir çiftin tekerrür eden yakınmaları varsa, sevgileri bu dengeden yoksun demektir. Bir taraf boğulurken, diğer taraf çok uzak duruyordur. Bir taraf kazanılan paranın dengesizliğinden yakınırken, diğer taraf çok fazla ev işi yapıyordur. Bir taraf sevişmeyi diğerinden daha fazla istiyor, bütün iletişimi başlatıyor ya da bütün duygusallığı üstleniyordur. Kendi ilişkinizde neyin dengesiz olduğuna bakmak için bir an durun.

Doğa dengeyi arar. Denge yoksunluğu, baskı, haval kırıklığı ve stres olarak deneyimlenip, içermeye ve açıklığın ve iyi niyetin aşınmasına yol açar. Eğer ilişki eşit dengeyi eninde sonunda bulmazsa, ya sonlandırma ile ya da kabullenilmiş çaresizlikle başarısızlığa mahkumdur.

Aşağıdakiler kalbin denge aradığı bazı alanlardır. Ancak şu da eklenmeli ki, denge statik bir olgu değildir. Denge sürekli dalgalanan homeostazdır [organizmanın içinde dengenin korunması hali], zaman içinde pek çok farklı şekilde dengelenen dinamik alıp verme esnekliğidir.

DIŞA UZANMAK VE İÇERİ ALMAK

Üçüncü çakra tutma ve bırakma enerjilerindeki ustalığı içerdiğinden, dördüncü çakra *dışarıya uzanmak ve içeri almak* ile çalışır. Korku ve ke-der, bu tepkilerin birini ya da her ikisini bloke eder ve sonunda kalp çakranın kendisini tıkayabilir. Eğer kalp çakra tıkanırsa kollar da bloke olur. Kalp çakrada tıkanıklık yaşayan kişiler alışkanlıkla göğsün üzerinden eğilir, yanlarda sıkışık olurlar ve tuhaf, içe kapanık bir şekilde yürürler. Eğer göğüs dolu ve dışa doğru itilmişse, yardım almak için dışa uzanmayı reddetme, teslim olma korkusu ve hatta bir parça narsizm ya da Meydan Okuyan-Savunan yapıya (bkz. Sayfa 21 Meydan Okuyan-Savunan) tutunma söz konusudur. Eğer kollar zayıf, amaçsızca salınıyorsa ve göğüs çökükse (Oral yapıda olduğu gibi), o zaman bu alma ve kendini besleme becerisinde yetersizlik göstergesidir. Yardım için dışa uzanma, geçmişte sonuçsuz kaldığı için bloke olmuştur.

Bir başkasını gerçekten anlamak için ideal durum, aşırı strese nasıl tepki verdiğinden çok, aşık olmanın kırıklığında nasıl ıstırap çektiğidir.

ALDO CARATENUTO

Çocuk için, uzanıp elinin boşta kalmasındansa hiç uzanmamak daha kolaydır. Ancak böyle bir senaryoda çakranın enerjik yapısı boşluk etrafında birikir. Vermek için uzanır ama alamaz. Çakra yetersiz çalışmaktadır.

Çoğunlukla, bir hareket diğerine üstün gelecektir. Sık sık, çiftlere gözlerini kapatmalarını ve ilişkilerinin baskın dinamik yapısını beden dili ile ifade etmelerini söylerim. Bu pozisyonları almalarından sonra gözlerini açıp birbirinin ne yaptığına bakmalarını söylerim. Genelde biri kollarını uzatmış öne doğru yaklaşırken, diğeri kollarını kavuşturmuş ya da avuçlarını sanki partnerini uzak tutmak ister gibi karşıya çevirmiş şekilde hafifçe geriye yaslanıyor olur. Kelimelerin olmadığı bilgelik alanında bu, ilişkinin dinamiğini yansıtır.

David ve Julie bu egzersizi yaptığında, Julie'nin uzandığı, David'in geri çekildiği aşıkardı. David kollarını düzgünce göğsünün üstünde kavuşturmuştu, ayaklarının üstünde sıkı ve gururlu bir şekilde dikiliyordu. Julie ise kendini açarak onu çağırıyordu. David'in annesi aldatıcı bir şekilde tatlıydı ve kendi ihtiyaçlarını maskeleyerek David'i sevgiye boyuyordu. Sonuç olarak David, kalp çakrada güvensiz ve savunucu bir hale bürünmüştü. Julie'nin niyetlerinden şüphe duyduğu için sunduğu sevgiyi alamıyordu. Ona kollarını açmasını, Julie'ye ise kollarını düşürmesini

söyledim ki başka hislerle başka dinamikleri deneyimleyebilsinler. David savunmada olmak zorunluluğunun yükünden kurtulup rahatlamıştı. Julie ise talep etmeden almanın mümkün olduğunu hissedebilmişti. Bu, asırlık kaçan kovalayan dansıdır. Kovalayan kovalamayı bıraktığında, kaçan ona doğru uzanabilir.

Kathy için bu, eski örüntüleri değiştirme meselesiydi. Kathy, biten bir ilişkisinin aylarca süren derin kederinden kırılan kalbini onarıyordu. Bahar yaklaşırken, kendisinde derin tatlılık bulduğu bir başka kadınla yeni bir ilişkiye başladı. Ama tekrar âşık olmanın heyecanıyla birlikte korkuya da kapılmıştı. “Son iki ilişkim çok kötü bir biçimde bitti. Bunun tekrar olmayacağını nasıl bilebilirim? Ödüm kopuyor!”

Ondan yeni ilişkisinde anlattığı tatlılığa odaklanmasını ve bunu yaptığında bedeninde neler hissettiğini söylemesini rica ettim. “Bayılıyor gibi hissediyorum. Başım dönüyor ve hafifliyorum. Bu, aşka düşmeye düşmek.” Ona ayağa kalkmasını ve başka bir grup katılanı sevgilisiymiş gibi karşısında dururken, bedeninin bu bayılma hissini ifade etmesine izin vermesini, nasıl olduğunu göstermesini söyledim. Birdenbire artık kendi zemininde değildi ve kadına doğru düşüyordu, denge yok, kontrol yok. Kendi merkezini terk etmişti. Korkmasına şaşmamalıydı!

Onun sevgi kavramı, teslim olma ya da ileriye uzanmaya odaklanmadan karşıdaki kişiye doğru hareket etmektir. Bu, her ilişkide temel bir öğe olmasına rağmen, *sevdiğinin kendisine doğru hareket etmesi kavramını* çıkarıyordu. Karşıdaki kişinin güvenilir olduğuna emin olmaya (ki bundan asla tam olarak emin olamayız) çalışıyordu ki kendini bırakabilsin ve teslim olabilsin. Ama teslim olma hissi, tam da kendini terk etmenin ve sonuçtaki felaketin reçetesi idi. Ona, kendi zeminini korurken sevgilisini kendine çekme egzersizi yaptırdım. Ancak o zaman her iki insanın kendi merkezinde kaldığı ve birbirine açık olduğu karşılıklı uzanmaya doğru geçilebilirdi.

BAĞLANMA VE ÖZGÜRLÜK

Thomas Moore *Soul Mates* (Ruh Eşleri) kitabında, ruhun bağlanma ihtiyacı ile ruhun özgürlük ihtiyacı arasındaki mücadeleyi anlatır. Bu mücadele pek çok ilişkide aynı anda hem özleyip hem de bağlanmaktan korkma şeklinde ortaya çıkan ana temadır.

Kalp çakrada, alt çakraların emniyette olma çekimi ile üst çakraların özgünlüğe doğru çekimi arasındaki dengeyi ararız. Partnerimiz bizi

sıkıştırdığında huzursuzlanır ve onu uzaklaştırmak isteriz. Ruh daralmaktan ve sınırlanmaktan nefret eder, sıkıştırılmaktan nefret eder.

Bağlanma ve özgürlük,
bizim tutma ve bırakma
şeklindeki evrensel kuvvetleri
deneyimleme biçimimizdir.

Diğer yandan ruh, emniyette olma hissini be-
dende, aşinalıkta ve devamlılıkta bulur. Ruh, içinde
enerji birikebilen bir kabın içinde olmaktan hoşlanır
ama evrensel ruh buna içerleyebilir. Partnerimiz geri çekildiğinde, ruh
güvensiz hisseder ve tutunmak ister. Partnerimiz bize yapıştığında, evren-
sel ruh huzursuz ve kısıtlanmış hisseder. Sağlıklı bir ilişki için enerjinin
hem aşağı hem yukarı doğru olan hareketini onurlandırması, ruhla ev-
rensel ruh arasında, genişlemek ile sıkışmak arasında, özgürlük ve bağlılık
arasında bir denge yaratması gerekir.

Moore basitçe der ki: “Pek çok insan birlikteliğin acısını yaşar ve ay-
rılığın keyfini düşler gibi görünür ya da tam tersi, yalnız bir yaşam sü-
rerler ve zihinlerini yakınlığın cezbedici görüntüleri ile doldururlar. Kalp
üzerindeki bu iki geçerli iddia arasında bir o yana bir bu yana sıçrama,
asla meyvesini vermeyen ya da sakinlemeyen bitmek bilmez bu mücadele,
moral bozucu olabilir.”^(e)

Birinde ya da diğerinde karar kılmak Yüce Anne’nin içkinliği ile Yüce
Baba’nın aşkınlığı arasındaki ayrılığı daha da büyütür. Ayrılığın çocukları
olarak biz, hem özgürleşmeye hem tezahüre hizmet eden dinamik denge-
yi görmezden gelerek ya birinde ya da diğerinde sığınma ararız.

Bir enerji türüne müsaade ettiğimiz ölçüde diğeri de gelecektir. Bir
kere bağlılık sağlandı mı partnere yalnızlık ve özgürlük tanımak daha ko-
laydır. Özgürlüğümüze saygı gösterildiğini gördüğümüzde daha kolaylık-
la bağlanırsınız. Bunun aksine, bir partner bir yönde ısrar ettikçe, sevgilisi
bunun zıttını isteyecektir. Dinamik denge, bağlanma ile özgürlük arasın-
daki danstır.

EROS VE THANATOS

Sevgi ve ilişkiler âleminde kabul etmesi en güç dinamiklerden biri,
cezbeden ve birleştiren yaşam gücü Eros ile bölen ve yok eden ölüm gücü
Thanatos’un dansıdır. Eros, aşk ve güzelliğin ılıdayan tanrıçası Afrodit’in
oğluyken, Thanatos, Gece tanrıçasından doğmuştur ve bilinç yoksunlu-
ğumuzun karanlığında serpilir.

Bir ilişkiye girdiğimizde, Eros'un kanatlarıyla neşeyle uçarız. Gün ışığına çıkar, birleşmeye, birlik içinde erimeye doğru çekiliriz. Kendimizin, küçük egomuzun ötesine uzanarak daha büyük, daha geniş ve daha derin bir şeye dokunuruz. Heyecanlanır ve genişleriz. Bu, hayatı yaşanır kılan, özlemini çektiğimiz ve öykündüğümüz şeydir.

Aşka ölümü getiren, bilinçdışının karanlığında saklanan şeydir. Bilinçdışı örüntümüz ilişkileri sabote eder, kavgı çıkarır, bizi sevgilimizden uzaklaştırır ve davranışlarımızı bilincimizin haz etmediği yönlelere zorlar. Partnerimizin bilinç yoksunluğu bizi kızdırır ve onu uzak tutma isteği uyandırır. Bizim başarısız olan farkındalığımız, partnerimizin ihtiyaçlarına ilişkin işaretleri kaçırır ve bir sabah bir uyanırız ki sevdiceğimiz pıllını pırtısını toplamış, "Bitti artık," diyor. İşte o anda doğrudan Thanatos'un yüzüne bakarız. Eros gibi Thanatos da kontrol edemediğimiz, bizi çaresiz bırakan bir güçtür.

Thanatos olmadan Eros'a sahip olmak mümkün değildir. Bu, her ilişkinin trajedi ile sonlanması gerektiği anlamına gelmez fakat bir araya gelmek ve kopmak bir dansın birbirinden ayrılmaz adımlarıdır. Sadece bir araya gelmeyi isteyen için, Thanatos ısrarında aşırıya kaçır. Ayrılığı, mesafeyi, yanlış anlamaları ve soğumayı ilişkinin bir parçası olarak onurlandıranlar için Eros'un dansı sonsuza dek yenilenebilir.

ROLLO MAY

Aşk hakkında en idealist olanlar, bazen en büyük acıyı bulur. Elinden gelen her şeyi sevdiğine vermiş olarak, gözleri şaşkınlıkla açık kalmış şekilde düşüp kalırlar. Onlar, verebilecekleri her şeyi verip bu sevgiyi her şeyin üstünde tutmaktan perişanken, sevgilileri kutsal saydıkları bu şeye gelişigüzel bir şekilde kötü davranmaktadır. Thanatos'u reddetmek, onun daha nahoş olan şeklini açığa çıkarır.

Onun varlığını onurlandırmayı hatırlarsak, Thanatos'un acı veren tarafından kaçınabiliriz. Adı konmamış gölge yanımızın içinde neyin pusuda yattığının farkında olmamız gerekir. Belli bir ölçüde ayrı kalmaya ihtiyacımız olduğunu, girdap içine çekilme korkumuzu reddetmemeli, sahip çıkmalıyız ve partnerimizdeki aynı korkunun bizden dolayı değil, Eros aşk ve çekim dansına devam edebilsin diye, Thanatos'un ilişkiyi dengeleme gerekliliğinden dolayı olduğunu anlamalıyız.

KEDER: KALBİN İBLİSİ

Thanatos atağa geçtiğinde ki kaçınılmaz olarak bunu yapar, keder hissederiz. Yerleşik bir iblis gibi keder, kalp çakraya taş gibi oturur. Kalbimiz keder ile ağırlaştığında açılması, hatta nefes almak bile zordur. Keder reddedildiğinde, hislerimize ve canlılığımıza karşı duyarsızlaşırız. Sert, soğuk, katı ve mesafeli oluruz. İçerde ölü gibi hissederiz. Ancak keder, adı konulduğunda ve ifade edildiğinde, kalbi açmak için hayati bir anahtardır. Gözyaşları dökülüp, gerçek ifade edilir ve kalp hafifler. Nefes derinleşir. Bir ferahlık hissi ortaya çıkar ve içeride can için daha çok yer açar. Umut yeniden doğar. Kendi kederimizle anlamaya varmak, bizi başkalarına şefkat duymaya yönlendirir.

Âşık olduğumuzda, savunmamızı düşürürüz. Karşıdakine ve dünyaya kendimizi açarız. Genişler ve büyürüz. Aşk konularında incindiğimizde en kırılğan, en güvendiğimiz yerden inciniriz. Benlik'in en saf formu yaralanmıştır. Artık içtenlik güvenli değildir. Sistemimiz, tam özünden yaralanmış halde, kapanır ve sadece sevdiğimizi değil kendimizi de kaybederiz. Bu en derin kayıptır.

Kedere kelimeler verin,
konuşmayan dert fazlaca
dolmuş kalbe fısıldar ve onu
kırılmaya davet eder.

WILLIAM SHAKESPEARE

Danışanlarımdan biri ben bu bölüm üzerinde çalışırken aradı. Telefondaki sesi titrek ve ağlamaklıydı. "Bittiğini biliyorum. Hakikaten biliyorum. Beni terk edecek." Onu en son iki hafta önce gördüğümde de aynı şeyi söylediğini hatırladım, hatta ondan iki hafta önce de öyle.

"Yani hâlâ devam ettiğinizi mi söylüyorsunuz?" diye sordum.

"Evet. Hatta benimle terapiye gelmek istiyor ama artık bitti, biliyorum. Sadece bunu nasıl söyleyeceğini bilemiyor. Bu neden başıma geliyor? Şu an kaybolmuş gibi hissediyorum, sanki kendimden nefret ediyor gibiyim. Sadece yok olmak istiyorum."

"O zaman sen kendini terk ediyorsun," dedim. "O seni terk etmemiş ama bu düşünceyle sen kendi kendini terk ediyorsun. Tabii bu yüzden onun da seni terk edeceğini düşünüyorsun."

Telefonun öbür ucunda hemen bir sakinleşme oldu, "Hmm" dedi. "Anlıyorum. Biliyor musun bugün ne bir şey yedim ne de duş aldım. Buna kafayı takmış durumdaydım. Ne yapmalıyım?"

“İçine dön, şu an korkuya kapılmış olan benliğine dön. Ona her zaman yanında olduğunu söyle. Ona güzel bir öğle yemeği hazırla. Bir duş al. Erkek arkadaşını kontrol edemezsin ama kendine, yanında olduğuna söz verebilirsin. Bunun çok yararı olur.”

Onu bir dahaki görüşümde, gerçekten de hâlâ erkek arkadaşı ile birlikteydi. Adam ne onu terk etmişti ne de öyle bir şey planlıyordu. Aslında onun süregelen bağıllığından emin olmasını sağlamaya çalışıyordu. O da daha az tutunuyor gibi görünüyordu ve biraz anlamlı bir iletişim sağlayabildik.

Bir ilişkinin sonlanmasının ardından gelen kederi anlamak kolaydır. Bizi, birincil terk edilişimiz ile bağlantıya geçirir ve güçsüz hissettirir. Eğer adı konulur ve ifade edilirse, eninde sonunda geçer ama bazen, Susan'ın durumunda olduğu gibi, o kadar da bariz olmayan durumlardan kaynaklanan kederi taşıyız.

Susan annesini çok seviyordu. Tek çocuktu ve annesi Susan'ın annesi olmak dışında çok az şeyle ilgileniyordu. Susan kendini özel hissediyordu ve hiçbir zaman yalnız değildi. Ama Susan'ın bağımsızlığını eline almasına izin yoktu. O arkadaşlarının evine oynamaya gittiğinde ya da daha sonra birileri ile çıkmaya başladığında, annesi kendini inceden tehdit altında hissediyordu. Susan'ın sevgi tanımı annesi tarafından şekillendirilmişti. Daha sonra hayatında ilişkiler kurduğunda, annesi gibi yumuşak ve sahipleniciydi. Partneri ona aynı derecede ilgi göstermediğinde, sevilmiyormuş gibi hissediyordu. Biz Susan'ın emniyette ve özgüvenli yetiştiğini varsayabiliriz ancak gerçekte o kendini yeterli hissetmiyordu ve aslında karşılıklı bağımlılık hali yaşıyordu. Annesinin asıl ihtiyacı olan içten bir yaşam sürmenin yerini hiçbir zaman alamamıştı ve bu yüzden yetersiz hissediyordu.

Susan mutlu bir çocukluğu olduğunu düşünüyordu. Ama göğsü sıkıştı ve sık sık depresyona giriyordu. Daha derin nefes almayı öğrendiğinde koca bir keder rezerviyle temasa geçmişti. Başta neden orada öyle bir şey olduğunu anlayamadı ama yas sürecine devam ettikçe, kederinin kendi öziçtenliğini kaybetmesinin ağıtı olduğunu anladı.

Sevginin, iyi hâl ve spiritüel büyümenin aslında en önemli ögesi olduğunu göz önüne alırsak, o zaman sevgi bulma becerimizdeki herhangi bir noksanlık derin bir yara açar. Bu noksanlığın daha büyük sosyal kürede birbirimize nasıl davrandığımızı etkilediğini göz önüne alırsak, sorun sadece kişisel olmaktan çıkar ve aynı zamanda ciddi kolektif bir durum olur. Kederin yara olduğu yerde, şefkat şifadır.

ŞEFKAT

Şefkat (compassion) “ile tutkulu olmak” (com: ile, passion: tutku) anlamına gelir. Tutku ile ikinci çakrada, ihtiyaçlarını karşılamak için ileri uzanan ruhun arzuları üzerinden duygular âleminde karşılaşmıştık. Kalp çakrada kendimizin ötesine uzanıyor ve o tutkuyu başkalarının ihtiyaçlarını anlamayı da içerecek şekilde genişletiyoruz. Ego kendi özyönetimi ve gücüyle emniyette olduğunda, kendi isteğiyle kendini fedakârlığa doğru bırakabilir. Eğer ihtiyaçlarımız tatmin edilmişse, bu doygunluğumuzu başkaları ile paylaşabiliriz.

Başkalarına şefkat duyabilme becerisi, kendi özlemlerimiz ve acılarımızla temas halinde olma becerimize bağlıdır. Acı, bizi başkalarını anlamaya daha derinden açar ve kısıtlı varlığımızı genişletir. Bu yüzden şefkat alt ve üst çakraların muazzam dengesidir. Şefkat merkezde ama açık kalır ve değişimin oluşması için sakince hem bir kabın dayanıklılığını hem de bırakmanın özgürlüğünü sunan bir alan tutar.

Şefkat, bir şeyleri düzeltmemiz gerektiği anlamına gelmez. Çoğunlukla bunu yapamayız ama arkamızı dönüp gitmektense hâlâ başkalarına şefkat sunabiliriz. Çiftlerle çalışırken, genelde bir partnerin şefkat istediğini, diğer tarafın da bir şeyi değiştirmesi için bir talep hissettiğini görürüm. Kadın, “Sadece bütün gün çocuklarla tek başına olmanın benim için ne kadar zor olduğunu anlamamı istiyorum,” dedi.

Diğer taraf sabırsızca, “Ne yapmamı istiyorsun? İşi mi bırakayım?” diye cevap verdi.

Kadın kırılmış ve hayal kırıklığına uğramış görünüyordu çünkü demek istediği bu değildi. İsteddiği şey illa bir çözüm bulunması değil, empati ve anlayıştı. Duymak istediği, “Senin için zor olduğunu biliyorum, yaptığın işi takdir ediyorum,” idi. Bir şeyi düzeltemediğimizde şefkat vermek daha da önemlidir.

Büyük şefkat iliklere kadar işler.
O bütün canlıların desteğidir.
Ebeveynin tek evladına
duyduğu sevgi gibi, Şefkatlı
Olan'ın hassasiyeti her yer
kuşatır.

NACARJUNA
(HİNT, BİRİNCİ YÜZYIL)

Buda haline erişmek isteyen
kişi, farklı uygulamaları takip
etmek yerine tek bir pratiği
uygulamalıdır. O da derin
şefkattir.

CHENREZIG

KENDİNİ ADAMAK

Kendini adamak, fedakârca sevme ve kendinin ötesindeki daha büyük bir kuvvete bilinçli olarak teslim olma eylemidir. Yoganın pek çok dalından bir tanesi olan *bhakti yoga* bir tanrıçaya ya da hocaya kendini adayarak hizmet etme yoluyla uygulanır ki kişi bu şekilde ilahi olanla birleşme ve aşkın bir neşe deneyimler. Kendini adamak, sevilen kişiye, aile içinde ya da politik bir amaç veya bir projeye yönelik de ortaya çıkabilir. Kendini adamak ile Benlik içindeki enerjinin Benlik'in ötesine akmasına izin veririz. Bu bizim sınır algımızın ötesine geçer. Ebeveyn olduğumuzda, sevme ve verme yönünden düşündüğümüz sınırların ötesine geçerek, yeni doğmuş çocuğa fedakârca kendimizi adamayı deneyimleriz.

Kendini adama, egosuzca teslim olmanın manevi eylemidir. Benlik, evrensel ruha çok sıkı bağlandığında, kendini adama bizi kendimizin ötesine yükselterek genişler. Üzerinde sürekli ilgi olmadan da Benlik'in hayatta kalmaya devam ettiğine dair önemli bir ders alırız.

Eğer herkes mükemmel olsaydı,
sevgiye gerek kalmazdı.

Kendini adamak ayrıca, özellikle de ego tabanlı yansıtma bilinci evresi başarılmamışsa, bizi Benlik'le bilinçli bağlantıdan uzak tutar. Başkasının iradesi ile hareket etmeyi, kendi iç özlemlerimizin labirenti ile uğraşmaya tercih ederiz. Bu durumda kendini adama, dördüncüye iyice dökülebilmek için ego merkezli üçüncü çakrayı tüketir. Eğer tapınmamızın nesnesi ayrılır, gözden düşer ya da bizi reddederse, yıkılırız. O zaman iyileşmek için içerideki benliğin, ilahi olanın özdeki bir yönü olduğunu, sevgiye ve anlayışa epey ihtiyacı olduğunu görüp, ona karşı olan sorumluluğumuz ile yeniden bağ kurmalıyız. Dengelendiğinde kendimizi adayarak yaptığımız iş daha da derinlik kazanır.

LOTUSU BÜYÜTMEK

BİR BAKIŞTA DÖRDÜNCÜ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU

YAŞ

4-7 Yaş Arası

GÖREVLERİ

Sosyal Kimliğin ve Cinsiyet Rollerinin Oluşması

Sosyal Fedakârlığın Gelişimi

Akran İlişkilerinin Oluşması

İHTİYAÇLARI VE KONULARI

Suçluluğa Karşı İnisiyatif

Reddetmeye Karşı Sevgi

Sosyal Kabul

Özkabul



Alex beş yaşlarındayken, bir mide üşütmesi ile birkaç günlüğüne yatağa düştü. Midesi rahatsız olduğu için onu yemeye zorlamıyordum ama eğer istiyorsa biraz beslenmesini istiyordum. O yüzden tost yapıp tabağı yatağının yanına bıraktım, ayıcığının ve onun üstünü örttüm. Sonunda iyileşti ve olay da unutuldu. Birkaç hafta sonra ben bir öğlen şekerlemesi yaparken uyandığımda ne göreyim? Tuhaf bir şekilde komodinimin üstüne tereyağlı bir tost ve yanımdaki yastıkta da bir ayıcık vardı. Bu onun kalp çakra evresinde olduğunun işaretiydi.

Dördüncü çakra gelişimsel evresi, çocuk yoğun benmerkezcilik ve üçüncü çakranın inatçılığından, başkalarıyla buluşma ve diğerleriyle işbirliği yapmaya hazır olma haline geçtiğinde başlar. Bu genelde üç, dört

yaşında, özyönetimden ve temel güdü kontrolünden sonra başlar. Bu, çocuğun bir başkasına nazik bir hoşluk yapmasıyla birdenbire gerçekleşebilir. Bir çocuk, dört yaşında sevecen ve uyumlu dördüncü çakra evresine geçmeden önce, üç buçuk yaş civarında azimli inatçılığa tekrar dönebilir. Çocuk güvende hissetmek için bu yeni davranışın belirsizliğinden, eski tanıdık örüntüye dönebilir. Gelişim her zaman pürüzsüz olmaz.

Çakralarda yukarı çıktıkça gelişim evrelerinin zamanlaması daha az belirgin olur. Bu kısmen önceki evrelerin başarılı çözümlenmesine bağlıdır ki bu, durumdan duruma değişiklik gösterir ve yukarı çıktıkça değişkenlik artar. Maalesef, pek çok insan üst çakra evrelerine ulaşmaz bile ya da ancak hayatın daha geç evrelerinde ulaşır. Bu yüzden, şimdi hem çocukluk hem yetişkinlik evrelerini tartışmaya başlayacağız.

Çocuklukta dördüncü çakra gelişiminin işareti, persona olarak da bilinen *sosyal kimliğin* oluşmasıdır. Bu benliğimizin sevgi kazanmak, sosyal onay edinmek ve daha geniş dünya ile geçinmek için geliştirdiğimiz kısımıdır. Dördüncü çakrada dünyayı tamamen kendi ihtiyaçlarımıza yönelik olarak algılamayı bırakırız ve ilişkilerimiz bire bir (yani çocuk ve anne, çocuk ve baba) olmaktan, geniş aileyi ve sosyal yapıyı içerecek şekilde genişler. Çocuk artık Anneciği ile Babacığının birbirleri ile olan ilişkisinin bir parçası olduğunu ve kendisinin de kendi kız ve erkek kardeşleri, sınıf arkadaşları, komşuları ve arkadaşları olduğunu anlamaya başlar.

Üçüncü çakra evresinde içselleştirilen sözel mesajlar, eylem ve davranış etrafında merkezlenmiştir. Şimdi dördüncü çakra evresinde ebeveyn-çocuk ilişkisinin kendisi içselleştirilmektedir. Babanın bize tek verdiği mesaj evde gürültü çıkarmamız ile ilgili değildir, artık Babacığımızın bizimle olan ilişkisinin bağlamı da önemlidir. Eğer mesajın verildiği bağlam korku ise içselleştirilmiş mesajla birlikte korkarız da. Nasıl davrandığımız ve kim olduğumuz, içselleştirdiğimiz temel aile ilişkilerince şekillendirilir.

Eric Berne bu iç ilişkileri, içselleştirdiğimiz ebeveyn, yetişkin ya da çocuk senaryoları üzerinden nasıl işlediğimizi açıklayan insanlar arası ilişki analizi teorisinde ana hatlarıyla çizer. Eğer Baba'nın mesajına isyan edersek, eleştirel ebeveynin yaramaz çocuğu senaryosunu oynuyoruz ve bunun bazı yönleri bizim iç diyalogumuzun bir parçası oluyor. Hayat boyunca aynı anda kimi zaman asi isteklerimizce yönlendirilip sürücü koltuğu için yaygara koparabiliriz, kimi zaman da iç eleştirimiz tarafından geri tutulabiliriz. Bu tip ilişkileri başkalarıyla da sürdürürüz. Eğer bir arkadaşınız sizi eleştirirse, birdenbire eleştirel ebeveyninize dönüşebilirsiniz.

Söyleyeceği bir sonraki şeyi dinlemek yerine, kendinizi yaramaz çocuk gibi tepki verirken yakalayabilirsiniz.

Çocuklar, davranışları *taklit yoluyla* içselleştirir. Sık sık azarlanan bir çocuğu, oyuncak bebeğini ya da en iyi arkadaşını azarlarken duyabilirsiniz. Alex bana tost getirdiğinde annesini taklit ediyordu. Bu taklide *özdeşleşme* deniyor ve özdeşleşme, ilişki programının çekirdeğini oluşturuyor. Çocuğun başkalarının inançlarını, tutumlarını, değerlerini ve davranışlarını alması özdeşleşmedir ve çocuk, sonra da bu tutumları kendi ilişkilerine taşır.

Cinsiyet rollerini içselleştirilirken, cinsel kimliğimizi oluştururuz. Ebeveynlerimizin, kardeşlerimizin nasıl davrandığı, bize nasıl kızlar ve erkekler olunacağı ile ilgili ilk modelleri verir. Ablamızı bebekleriyle oynarken, makyaj yaparken ya da abimizi trenler ve sürüngelemlerle oynarken, annemizi ailenin ihtiyaçları için fedakârlık ederken izlediğimizde ve babamızı kendini fütursuzca kariyerine adarken gördüğümüzde, iyi ya da kötü cinsiyet yönelimli davranış programımızı geliştirmeye başlarız.

İşte cinsiyet rollerimizi burada alırız. Bu, erkeklere ağlamamaları, kızlara kibar olmalarının söylendiği yaştır. Eril ve dişilin ayrıştırılması ve baskılanması orta yaşta, tek yönlü gelişimimiz bizi bir çeşit kimlik bunalımına soktuğunda, yeniden gündeme gelir. Daha önce belirtildiği gibi kalp çakra çalışması, anima ile animusu bütünleştirmeyi içerir.

Çocuk sadece ebeveynleri ile olan ilişkisini içselleştirmez, bütün aile sistemini içselleştirir. Çocuk, yeni kardeşleri olduğunda alışık olduğu ilgi odağından uzaklaştırılan büyük evlat olabilir. Pek çok kardeşin içinde en küçüğün kendisi olduğunu fark edebilir ve sosyal kimliğini ağabey ve ablalarının kendine davranış şekline göre öğrenebilir. Ya da ilgi için mücadele etmesi gereken ortanca çocuk olabilir. Bu dinamikler üçüncü çakranın “Her şey benimle ilgili” evresinin arka koltuğunda yerini alır ama kişiliğin parçası olarak dördüncü çakrada ortaya çıkar. Sonra bu aile dinamiğini okulda, işte, kulüplerde ve yetişkinlikte kendi kurduğumuz ailelerde oynarız. Büyüyen çocuk aile dinamiğine girdiğinde, birkaç tanesini adlandırmak gerekirse, iyi evlat, günah keçisi, kahraman, şaklaban ya da kayıp çocuk gibi rollere girebilir. Bu roller dans adımları gibi, sosyal kimliğimizi oluşturan bilinçsiz örüntülerdir. Belli bir davranışın bilinçli olarak teşvik edilmesi şeklinde başlayan bir şey (“Onu güldürdüğümde annemin hoşuna gidiyor”) hayat boyu sürececek bir role dönüşebilir (şaklabanı oynamak).

Sosyal kimliğin gelişmesi, çocuğu büyük dünya ile daha karmaşık bir etkileşime hazırlar. Bu, özyönetimi muhafaza etmekle ondan el çekmek arasında, üçüncü çakrada geliştirilmiş olması gereken hassas bir dengeyi sağlamayı gerektirir. Özyönetimi zayıf olan bir çocukta başkaları tarafından sürüklenme, onlar tarafından tanımlanma ve kendini kaybetme korkusuyla yaşama eğilimi vardır. Bir anaokulu öğrencisi sırf bir arkadaşı ona yapmasını söyledi diye birinin kurabiyelerini çalabilir ve başı derde girene kadar da bunun kendi isteği olmadığını anlamaz. Sonra da der ki “Bunu yapmamı bana Billy söyledi.” Fazlaca şişirilmiş özyönetimi olan bir çocuk, tıpkı okul zorbasının küçük çocuklara üstünlük kurması ya da hep ilgiyi kendi üzerine çeken benmerkezci sınıf arkadaşı gibi, benmerkezçiliğe fazlaca gömülmüş halde başkalarını reddedebilir.

Entelektüel gelişim de bu evrede muazzam bir sıçrama yapar. Piaget’in “entelektüel gelişimin erken duyumsal motor alan yerine kavramsal-sembolikte ilerlediği” *işlemsellik öncesi*⁽⁶⁾ dönemine girmiş olduk. Dilin temel taşlarında ustalaşmış olarak çocuğun görevi şimdi, deneyiminin parçalarını birleştirmektir. Çocuk sadece insanlar arasındaki değil etrafındaki dünyanın her bileşeni ile olan ilişkiye ilgi duyar. Ham bilgiyi, davranış dikte eden daha geniş bağlam ile birleştirmeyi öğrenir. Bir kurabiye alabilmek için yardımsever olmak yerine, yardımseverliğin iyi bir kavram olduğunu algılar. İşte o zaman niyetlerine karşılık eylemlerinin tanınmasını ister. Bu, Lawrence Kohlberg tarafından ahlak gelişiminde *iyi oğlan/cici kız* olarak anlatılan evredir. Çocuk bu evrede, gelişen kişiliğine yeni kavramlar katarak kendini oluşturur.

Rutinler, ilişkiler setidir. Bu yaştaki çocuklar standart rutinler bozulduğunda, biri masada onların yerine oturduğunda, kendisine yemekten sonra değil de yemekten önce banyo yaptırıldığında ya da ev hayatının düzeni bozulduğunda, genelde rahatsız olur. Hayatına üvey ebeveynlerin, diğer kardeşlerin, yeni bir aile üyesinin girmesi ya da okul, bakım gibi günlük düzendeki değişiklikler bu evrede kolaylıkla yıkıcı olabilir. Güvenlik ve kimlik istikrarlı ilişkilerden türer. Bu ilişkiler, boşanma, ölüm ya da ayrılıkta olduğu gibi bittiğinde ya da tehdit edildiğinde, güvence hissi ve sosyal kimlik gelişimi tehlide uğrar. Kendimizle kurduğumuz içselleştirilmiş ilişkiler de aynı zamanda etkilenir. Örneğin ebeveynlerimizden birini kaybedersek, iki cinsiyetin birbiri ile nasıl etkileştiğini göremeyiz ve dolayısıyla da kendi içimizde dengeye sahip olamayız (ancak bazı evliliklerde bu bir şükür sebebi olabilir).

Sonuçta, bu akran ilişkilerinin gelişmeye başladığı yaştır. ocuk okula başlar, arkadaşlarını seçer, bu ilişki programlarını aile dışındaki dünya üzerinde dener. ocuk sevildiğini ya da reddedildiğini ayırt etmeyi öğrenir ve sosyal kimliği, özsaygısı için yeni temel oluşturacak şekilde, ego kimliği üzerine eklenir. Hayali oyun arkadaşlarının, gerçek ilişkiler için bir egzersiz gibi dört ila altı yaş arasında yaygın olarak ortaya çıkması ilginçtir.

İlişkiler dördüncü çakra gelişiminin oluşum zemini olduğundan, bazı temel soruları sormak önemlidir. Ailedeki ilişkiler, birinin hakları için saldırgan bir savaş vermeye mi dayanıyor? Ceza ya da reddedilmeden kaçınmak için teslim olmaya mı dayanıyor? İlişkiler sevgi ve duyguların ifa-de edilmesini içeriyor mu ya da ebeveynler kendi ilişkilerinin bu yönünü gizli mi tutuyor? Çocuğun sorunların nasıl çözüldüğünü görmesi için ile-tişim modelleniyor mu yoksa zorlu konuları konuşmamak gibi bir kural mı var? Erkek kardeşlere ve kız kardeşlere eşit derecede ilgi gösteriliyor mu yoksa bazı çocuklar tutuluyor mu ve eğer yleyse, bu hangi temel ze-rine kurulu? En önemlisi de ilişkilerde tutarlılık var mı? Baba bazı günler sıcak ve sevecen, başka günler ise diğerleri üzerinde zalimce istismarcı mı? Çocuğa dünyada nasıl davranacağını öğreten öğeler bunlardır.

Erikson bu evreyi daha önceki *utanca karşı özyönetim* evresi üzerine inşa ederek, *suçluluğa karşı girişkenlik* mücadelesi olarak anlatır. zyne-tim, başkalarıyla temasa geçme şeklinde bir girişime yol açar. Utanç, bu teması baltalar ve kalp çakranın uyanışını engeller. Eğer ocuk girişken-likten yoksunsa başkalarının tepkilerine bağlıdır ve ilişkilerde pasif bir rol üstlenir. Bu dönemin başarılı bir şekilde ele alınması, Erikson'a göre *yönelim ve amaç* ile sonuçlanır.

Sosyalleşme, bir bireyin kültürce önemli tutulan davranış rntle-ri, motivasyon, tutum ve değerleri edindiği alandır. Bizim şimdiki sosyal yapımızda bu süreç alt akralarımızın pek çok yönünü reddetmemizi ge-rektirir. Kişi doğru düzgün sosyalleşebilmek için anlık agresif çıkışlarını, bağımlılığını ve korkularını kontrol etmek ya da onların ötesine geçmek durumundadır. Erkekler için bu genel olarak tüm duyguları kapsar. Do-layısıyla, sosyal kimlik genelde diğer kimlikler pahasına gelişir. Örneğin, sosyal kimliği başkalarını hoşnut etmek yönünde gelişen bir ocuk için bedel, kendi ihtiyaçlarını reddetmek olabilir. Geri planda saklanan bir kayıp ocuk, ilgi ihtiyaını reddeder. Asıl zemin ile temasın kaybedilmesi bir çeşit varoluşsal boşluk yaratır ve sonra da ilişkilere yansıtılır. Ardından

da güvenlik, duygusal doyum ya da ego pekiştirmeyi kendi içimizde reddettiğimizden, bunları başkalarından bekleriz.

Üçüncü ve dördüncü çakra arasında çocuk, özyönetim ve sevgiden ya birinin ya diğerinin mümkün olduğu mesajını alabilir. Bu özellikle, davranışı değiştirmek için koşullu sevginin kullanıldığı durumda doğrudur. Johnny, çok geçmeden hangi davranışının annesinin hoşuna gittiğini, hangi yönlerinin reddedilmeye neden olduğunu öğrenmişti. “Ağladığımda annem beni görmezden geliyor. Sessiz olduğumda beni kucağına alıyor.” Ya kendimiz olabileceğimiz ya da sevileceğimize inanarak ve ikisine birden sahip olmanın imkânsız olduğunu düşünerek büyüyörüz.

Sosyal kimliğimizin uygun bir şekilde tamamlanması, egonun özyönetimden yersizce feragat etmeden kendini aşmasıyla sonuçlanır. Çocuk başkalarıyla kendi benliği ile eşit derecede önemliymişçesine özdeşleşebilir ve aile, arkadaşlar ve daha geniş sosyal çevre ile işbirliği becerisine sahiptir.

Her faal yetişkin en azından temel düzeyde bir ego gelişimine erişmiştir. Halen dördüncü çakraya geçmemiş olan pek çok yetişkin bulunmaktadır. Pek çok yetişkin, yakın ilişkilerinde bile üçüncü çakranın narsistik ego ile iftihar etme halinde takılı kalır ve gerçek empati ve fedakârlığı deneyimlemekte güçlük çeker. Orta yaşta (genelde başarısız olan ilişkiler yoluyla) meydana gelen krizler, çocukluğun erken çağlarından kalma yaraları açığa çıkarır. Bu alt çakra yaraları, iyileşip dördüncü çakranın açılmasına müsaade edebilir. Böyle durumlarda dördüncü çakra gelişimi, yetişkin bireyselleşme sürecimizin bütünleşik dönemine girdiğimiz orta yaşlara denk gelir.

Göz ardı ettiğimiz ya da reddettiğimiz yönlerimiz bilinçdışı alana itilir. Personadan ayrılarak gölgenin bir parçası olur. Persona bize sevgi getiren yönlerimizden oluşurken, gölge kabul edilemez görünen yanlarımızdan meydana gelir. Yetişkinler olarak dördüncü çakra çalışmamızın bir kısmı, personanın reddedilmiş gölge ile denge ve bütünlük amacıyla yeniden birleştirilmesidir.

Kalp çakranın yetişkinlikteki gelişimi, egonun kendini aşması, üst ve alt çakraların bütünleştirilmesi, eril ile dişilin kutsal evliliği ve sosyal empati ile feragatin gelişmesi ile sonuçlanır. Bu, içerideki dengenin çok sayıdaki alt kimliğimizi bütünleştirmemizle başarılması ve bu dengenin başkalarıyla ilişkiler yoluyla ifade edilmesidir. Aslında, dördüncü çakra manevi doyuma ve kişisel ustalığa açılan kapıdır. Ödülü özkabul ve öz-sevgidir.

Sevgi yoksunluğundan daha yıkıcı bir şey yoktur. Sevgi, evrenin birincil yapıştırıcısı, mükemmel bağlayıcı gücüdür. Kalp çakra, merkezi bütünleştirme çemberi olarak şifacıdır, birleştiricidir. Sevgi birleştirir, sevgi yoksunluğu ise ayırır. Bizi birbirimizle bağlayan sevgi olmadan sevgiyi uzaklaştıran parçalarımızdan ayrılırız. Muhtaç taraflarımızı, kızgın taraflarımızı ve çirkin taraflarımızı reddederiz. Ve artık bütün olamayız.

Bu yüzden çocuklar..
nefret ettikleri değil sevdikleri
işkenceci ile karşı karşıya kalır
ve bu trajik karmaşa onların
hayatının devamında yıkıcı bir
etkiye sahip olacaktır.

ALICE MILLER

Her türden istismar, sevgiye ihanet ettiği için kalp çakrayı travmatize eder. Bu istismarların çoğu aile ilişkileri bağlamında gerçekleşir. Gerçekleşmeleri başlı başına kötü iken bir de sevdiğimiz, birlikte yaşadığımız, güvenmeye ihtiyaç duyduğumuz insanların elinden gerçekleşmeleri daha da kötüdür. Bu nedenle sadece istismardan değil, istismarın gerçekleştiği ilişkiden yana da zarar görürüz. Bağlantıyı keser, kalbi kapatırız ve kendi içimize çekiliriz.

Birincil ilişkiler saptığında, *ilişki* olmak için sevme ve bağ kurma becerimizi eksiltiriz. İlişki olmak, basitçe, kendi deneyimlerimizi dışarıdaki daha geniş bir bağlam ile ilişkilendirebildiğimiz, hizalandırabildiğimiz anlamına gelir. İlişki kurarken, bir şeylerle bağlanır ve onların birbiriyle nasıl bağlandığını gözlemleriz. Bu yüzden danışanlarımın çoğu, özellikle de kadınlar, partnerlerinin ilişkiye koyduğu enerjinin azlığından yakınıyor. Erkekleri, dediklerine göre, sanki ilişkileri ikinci sıradaymış ya da ilişkiyi kanıksamışlarcasına kendi dünyalarında yaşıyor gibi davranıyor. Bu erkekler (ki bu kadınlara da olur) ilişkiyi, yaşayan süreçler olarak değil nesne gibi görür. İlişkilene becerileri az gelişmiştir.

İlişkiler saptığında, bir şeylerin nasıl bağlandığı ile ilgili algımız da sapar. Büyük resmi görme, hayatın içine gömülü olduğu bağlamı görme, bozulur. Bu, varlığımızın geniş algısına varacak şekilde yükselmemizi engeller.

Küçük bir çocuk açık, tamamen kendine bakanlara bağımlı olduğundan zırhsızdır. Bu halde, çocuk kendisine bakanlar için engelsiz bir sevgi kanalıdır. İlk sevgi anlayışı hayatta kalma ve bağlılık, kendine bakılması, kendisi ile ilgilenilmesi ve güvende olması ihtiyacının tatmininden gelir.

Aynalandığında, beslendiğinde ve özyönetimi desteklendiğinde, aynı zamanda seviliyordur da. Eğer bunların hepsi yolunda giderse çocuk dördüncü çakra evresine varana kadar bağımlı sevgi için iyi bir temel oluşturulmuş olur. Çocuklar ebeveynleri kişisel ihtiyaçları dolayısıyla bağlandıkları ve çevrelerindeki karmaşık dünyayı anlamalarına yardımcı olan kişiler olarak algılar.

Çocuğa bakanların güven ve sevgiyi ona karşı kullanması, kelimenin tam anlamıyla kalp kırıcıdır. Yetişkin ilişkilerde, kalkıp birini terk etme seçeneğimiz (farkında olunsun ya da olunmasın) vardır ama çocuğun böyle bir şansı yoktur. Çocuğun sevmemek gibi bir şansı bile yoktur.

Bu yanlış davranmanın etkileri üç düzeyde aynı anda oluşur:

1. İstismar deneyimi, bedende ve çakralardan herhangi birinde psişenin doğal gelişimini bozan travmalar yaratır.
2. İstismarın yorumlanması, genelde ebeveynlerimizinki yerine kendi eksikliğimize yorulur.
3. İlişkili hale gelen istismar ile sevgi birleşimi, ayrılmaz bir şekilde birbirine bağlanır. Bu bağ, yetişkin ilişkilerde istismarı kalıcı kılar.

Eğer bir çocuğa dokunulmadan, özel ilgi verilmeden, çocukla sadece yüzeysel olarak ilgilenildiyse, onun başkalarına olan sevgisi de yüzeysel olacaktır. Çocuk fiziksel olarak temas eksikliğinden, duygusal olarak utanç duygusundan ve kavramsal olarak sapmış sevgi kavramından muztarip olur. Eğer bir baba onu seven ve ona güvenen kızını cinsel olarak istismar ederse, ona sınırlara saygının olmadığı, sapmış bir ilişki kurma biçimi öğretiyor demektir. Böyle bir istismardan kurtulmuş olan yetişkinler genelde bedenleri ile bağlarını kaybeder, zayıf sınırlara sahip olur ve değerlerini cinsel olarak belirlerler. Eğer bir çocuk görmezden gelindiye ve hayatındaki en önemli insanlar tarafından utandırıldıysa, sapkınlığı kendisi ile olan ilişkisinde içselleştirir. Kendi iç sesi bu eleştiriyi taşır ve onu su katılmamış bir değersizlik halinde tutar. Çocuk ileride başkalarıyla olan ilişkilerde bu değersizliği pekiştiren kişileri bulup bu döngüyü daimi kılacaktır.

İstismarın her şekli şu üç seviyede etki eder: Gelişim süreci, özsaygımız ve başkalarıyla olan ilişkiler. Bu seviyelerin her biri aşağıda daha detaylı biçimde tartışılacaktır.

İSTİSMARIN KENDİSİ

Ebeveynleri 2. Dünya Savaşı'nda öldükten hemen sonra teyzesi tarafından evlat edinilmiş olan bir kadınla çalışmışım. Teyzesi onu sürekli kendi çocuklarıyla karşılaştırıyordu. "Neden okulda kız kardeşin kadar başarılı olamıyorsun? Aptal olman lazım! Ağabeyine kıyasla neden bu kadar tembelsin? Senin neyin var?" Kendisiyle yüzeysel olarak ilgilenilse de onu dezavantajlı konumda bırakan, ebeveynlerini kaybetmesinden kaynaklanan travmanın adı bile edilmiyordu. Diğer evrelere ilerlemeden önce şifalanmak ve gelişimsel boşluğu onarmak için zaman yoktu. Elbette, böyle travmaları olmayan kardeşleriyle rekabet edemiyordu.

Her istismar ilişkisi sevginin bir şeklini öğretir.

JOHN BRADSHAW

İstismar, sevginin antitezidir. Eğer ihtiyacımız olan sevgiyi almazsak kendimizi oluşturmak için gereken ana bileşeni almamış oluruz. İstismarın her türü, fiziksel, duygusal ve psikik sistemin iç bağlantıları çatıştığından, doğal gelişim sürecini baltalar. Eğer bu bizim teybimizde gerçekleşiyse, ses kontrolünde düzensizlik, bozuk ses kalitesi ya da statik ses kirliliği olur. Psisede gerçekleştiğinde defolu ürün gibi hissederiz, ince ses ayarımızın dengesi kaçmıştır.

İstismar, yaşam sevgisini engeller. Eğer hayat acı veriyorsa, yalnız geçiyorsa, reddediyorsa, boş, saldırgan ya da tehlikeli ise o zaman onunla bağlantıda olmak istemeyiz. Yaşam acı veren, dayanılması gereken bir deneyim olur. Artık hayatta olmayı sevmeyiz, hayatı umut ve neşeyle karşılamayız. İçte çekilmiş, depresif ve tıkanmış hissederiz. Doğal enerji akışı artık ileri yönde değildir.

ÖZSEVGİNİN KAYBI

Genelde bize bakan kişiler ve onların değerleri ile özdeşleştiğimizden, onların bize davranış şekli bize insan olarak değerimizi öğretir. Onların bize karşı olan tutumlarını alırız. İstismar bizi sevilmez hissettirir ve defolu hissetmek sadece utancımızı artırır. Kendimize nesne gibi geliriz, bir küçümseme nesnesi gibi. Sevimye değmez halde, artık içimizdeki ilahi olanla, biricikliğimiz ve insan olarak varlığımızın geçerliliği ile temasımızı yitiririz. Göremediğimiz ve bizi çaresiz kılan hatanın içimizdeki bir kusurda yattığına ikna olmuş şekilde kendimizi terk ederiz.

Kendimizle ilişkimiz olmadan, yansıtımlı bilinç imkânsızdır. Bağlarını koparmış, zeminimizden kopmuş, kayıp ve yalnız kalır, zeminimizi (topraklanmamızı) başkaları üzerinden gerçekleştirme arayışına düşeriz. Onlar bizim gerçekliğimiz olur ve onların üzerine yıktığımız ağırlık, kendi özümüzü inkârımızın ağırlığı, genelde onları bizden kaçırır, o zaman da onlara yatırdığımız bütün enerjiyi kaybederiz, kendimizden verdiğimiz parçalar da dahil. “Ona her şeyi verdim. Beni nasıl terk eder?” Her şeyi verdiğimizde kendimizi iflasa sürükleriz. Başkaları için bizi çekici kılacak bir merkezden, çok basit bir sebepten, evde kimse olmadığından dolayı yoksunuzdur. Evde kimse yok çünkü kendimizi verdik gitti.

İÇSELLEŞTİRİLMİŞ İLİŞKİLER

İçselleştirilmiş ilişkiler psişemizin arketipik bileşenlerini oluşturur. Annemizle olan ilişkimiz, annemize karşı nasıl hissettiğimizden fazlasını temsil eder, Anne arketipik sembolünü nasıl anladığımızı ve genel olarak dişilligi nasıl anladığımızı etkiler. Eğer annemiz bize kötü davranıyorsa, dişillik ve onun temsil ettiği her şey ile olan içsel ilişkimiz bozuk olur. Eğer anne bu nitelikleri barındırıyorsa, bunların her yerde olmasını bekleriz, hatta erkeklerde bile. Eğer bunları bizi kontrol etmek için kullandıysa, bunlara olan ihtiyacımızdan ötürü kontrol edileceğimizden korkarız. Bu bozukluğu hayatta karşılaştığımız kadınların üzerine yansıttığımızda, aslında gerçekten karşılaştığımız kadınlar yerine kendi içimizdeki dişilin görüntüsüyle bağ

kuruyoruz. Öfkemizin, beklentilerimizin, savunmalarımızın ve ihtiyaçlarımızın tamamı ilişkiye işlenir ve partnerimizin en az o kadar zedelenmiş olan iç çerçevesi ile birbirine karışabilir. Bu aslında tam bir karmaşaya zemin tutar. Bu, ortada birbiriyle bütünsellikleri üzerinden değil yaraları ve savunmaları üzerinden ilişki kuran iki insan var demektir. Birbirini görmek yerine kendi yansıtılarını görürler. Ne yazık ki bu genelde beklenenden farklı değildir.

Babamızın bize nasıl davrandığı, hem tüm erkeklerle hem de kendi içimizdeki eril ile olan ilişkimizi etkiler. Saldırganlık, otorite, mantık ya da girişkenlik gibi eril nitelikler ile nasıl ilişkilendiğimiz ve bu nitelikleri erkekler üzerinden nasıl yansıttığımız, ilişkilerimiz özelinde başlıca

Her istismar eylemi, ilişki bağlamı içinde gerçekleşir. Bu yüzden ilişkiler her olayın yorumlandığı alan ve sonradan içselleştirildiği zemindir.

sonuçlara haizdir.^(g) Genelde ebeveynlerimizle aynı tarzda kişileri seçer, farklı sonuçlar bekleriz.

Larinda, parlak kariyerinden ve aileye karşı çalışkan fedakâr tutumundan dolayı babasına hep hayrandı. Annesi babasının hiç eve gelmemesinden ve çocuklarla zaman geçirmemesinden yakındığında hep onu korurdu. Larinda, aynı niteliklerden ötürü hayran olduğu bir adamla evlendi ve sonra kendini işkoliklik yüzünden bir anlamda dul halde, yanında konuşacak kimse olmadan, çocuklarla baş başa buldu. Annesinin duygularını reddettiğinden, kendi duygularını da reddediyordu. Bu reddedişi telafi etmek için kendini alkole verdi. Sonunda alkolizm ile baş ettiğinde, hem çocukken karşılanmamış ihtiyaçlarıyla hem de babası hakkındaki düşüncelerinin terk edilmişlik hissini maskeleymesi ile yüzleşmek zorunda kaldı.

Harville Hendrix, çok satan kitabı *Getting the Love You Want*'ta²² anne ve baba ile içselleştirilen ilişkiyi *imago* olarak adlandırır. İmago “erken yaşta sizi en güçlü şekilde etkilemiş olan kişilerin birleşiminden oluşan bir resimdir.”^(h) Bu görüntü bilinçli zihinde oluşmaz ama aileyle sürekli etkileşim sırasında sinir sistemine işlenmiş bir şablon gibidir. Tepkilerimizi, savunmamızı, davranışlarımızı ve olayları yorumlayışımızı programlar. Karakter zırhımızın ve kişiliğimizin bir parçası olur.

İçselleştirilmiş arketipik kuvvetlerle olan ilişkimiz, dünya ile olan ilişkimizi belirler. Dünyaya yaklaşımımızın sorumlu bir yönden mi yoksa asi bir yönden mi olduğu, kabul edilmeyi mi reddedilmeyi mi beklediğimiz, bunların hepsi ilişki programımızın bir parçası olarak kalır. Bu programı şekillendiren ilk kalıp ailedir. Sırf bu ilk ilişkileri çözümleyerek, alışkanlık haline gelmiş örüntüleri kırmak ve yeni üretken ilişkiler yaratmak için gereken özyansıtımlı (self-reflective) bilinci bulmayı umabiliriz.

Mevcut ilişkilerimiz, bu süreç için iyi bir zemin oluşturabilir. Bizi gelişimimizin keskin taraflarıyla karşılaştıran, korkularımızı ve umutlarımızı, güçlerimizi ve zayıflıklarımızı en iyi tanıyan partnerimiz değil de kimdir? Umutlarımız ve öfkemizin, yansıtılmaları ve manipülasyonlarımızın darbesine partnerlerimizden başka kim dayanır? Partnerlerimizden başka kim büyümemizi en iyi şekilde aynalayabilir?

Kalp çakrası bağ kurmakla ilgilidir. Benliğimizin kalp ile sevgi yoluyla bağlanmamış, bütünleşmeyen parçaları bağ kurmayı başka yerlerde arayacaktır. İçimizdeki utanmış çocuk eşimizin eleştirel ebeveyni ile

Harville Hendrix, *İstedığınız Aşk Elde Etmek*, Butik Yayınevi, İstanbul, 2018. (e.n.)

bağlanabilir ve kendimizi değersiz hissedişimizi daimi kılan bir dinamiği sürekli yeniden yaratabilir. Reddettiğimiz öfkemiz, kaybettiğimiz bu parçamızı geri kazanmamızı sağlayacak öfkeli birini arayabilir. Farklı benliklerimiz sürekliliği olan bağlar arar.

Ne yazık ki bağlanma örüntüleri her zaman eğlenceli değildir. Onların içinde hapsolup, onlar tarafından ezilebiliriz. Partnerimizi olduğu haliyle görmenin ferahlığını kaybedip onun yerine eleştirel ebeveyn olarak, muhtaç çocuk olarak ya da kişiliğimizin reddettiğimiz yönü olarak görebiliriz. Bu örüntüleri kırmanın tek yolu kendi içimizdeki bu ilişkilerin farkına varmak, dinlemek, keşfetmek ve iç karmaşamızın pek çok yönünü onurlandırmaktır.

SEVGİNİN ÇARPIK KAVRAMLARI

Çatışmalı ilişkiler sevgi kavramımızı saptırır. Çocuk bu kadar bağımlı olduğunda, çocuğun zihninde sevgi ve istismar arasındaki çelişki için yeterince yer yoktur. Dünyalarını tutarlı tutmak için çocuklar istismarın etkilerini reddedip, kendilerini bunu hak ettiklerine inandırır. Zalimce davranışlar bile onlara sevgi davranışları gibi gelir. Bir çocuğa şaplak atılıp, “Bu senin canını acıttığı kadar benim de canımı acıtıyor. Bunu seni sevdiğim için yapıyorum,” denilirse çocuğa sevginin ne olduğu ile ilgili

çok tuhaf bir mesaj verilmiş olur. Sevgiyi, acı ve kötü davranmakla eşleştirir. Çocuk sevginin alıcısı olarak o acıya dayanmayı ve acıyı sorgulamamayı görev edinir. Alice Miller ismiyle müsemma kitabı *For Your Own Good*’da (Senin İyiliğin İçin) bu konuyu açıkça anlatıyor: “Bana yapılan şey benim kendi iyiliğim için yapıldığında, bu muameleyi hayatımın önemli bir parçası olarak kabul ederim ve bunu sorgulamam.”⁽¹⁾ Bu kabul, kalp çakraya ve üç üst çakraya,

gerçeği söyleme becerimizi, açıkça görme becerimizi ve genel olarak sorgulama becerimizi etkileyerek tesir eder.

Daha sonra yetişkin ilişkilerinde, partnerimizin istismarına körleşebiliriz. Bize kötü davranıldığına tam olarak inanmaz, kalplerimizde sevdiğimiz illüzyonunu taşıırız. Bradshaw bunu *fantezi bağı* olarak adlandırır. Bu, bizi partnerimizin (babamızın, annemizin, arkadaşımızın, sevgilimizin) bizi gerçekten sevdiğine ama bugün belki de iyi bir gününde olmadığına, yanlış bir şey yapmış olabileceğimize ya da yarın daha iyi olacağına

Çocuğun ebeveynlerine karşı olan sevgisi, onların bilinçli ya da bilinçsizce yaptığı zihinsel zulümlerinin tespit edilememesine neden olur.

Alice Miller

inandıran illüzyondur. Şunu ya da bunu yaptığımızda değişeceğini biliriz. Onların davranışları için mazeretler üretir, normalde kabul edilemez olacak şeyleri kabul etmeye devam ederiz. Çocuk, her ne pahasına olursa olsun sürekli sevildiğini hissetme ihtiyacında olduğundan, ortada olmasa bile sevgi hayal eder.

REDDEDİLME

Kalp çakra travmalarıyla ilgili reddedilmeyi içermeyen bir bölüm tamamlanmış sayılamaz. Hepimizi yaralayan evrensel bir yara, insan kalbinin ta özünde yankılanan bir korkudur. Reddedilme, insanları en derin çaresizliklere, en karanlık korkulara ve en ağır kederlere götürür. Reddedilme korkusu, sevgimizi geri tutmamızın ve kalp çakramızı kapatmamızın birincil sebebidir.

İhanet anında, birinin kucağında olmadan hayatta kalamayacak olan tamamen savunmasız bir bebeğin hassas noktası gibi en kırılgan noktamızda, asıl güven noktamızda, bir yara açılır.

ALDO CARATENUTO

Reddedilme olduğunda genelde çaresiz kalırız. Özsaygımız tepe üstü devrilir, duygularımız bizi dipsiz depresyonlara sürükler ve bedenimiz hasretle ağrır. Yaşamaya devam edemeyeceğimizi sanırız ve aslında, sevginin gücünün kalplerimize hükmettiği tüm zamanlar boyunca, aşkını kaybetmekten dolayı kendini öldürme isteği evrensel bir tema olagelmıştır.

Reddedilme bize değersiz olduğumuzu söyler ve utancımızı taşıyabildiğimiz ölçüde büyütür. Bizi kendimize karşı çevirir ki bu belki de en büyük yaradır. Bir başkası tarafından reddedilmek bizi neden bu kadar derinden yaralar?

Küçük çocuklar için reddedilmek ölümle eşdeğerdir. Ebeveynlerinin sevgisi olmadan, bakılacaklarını garanti eden ne vardır ki? Birçoğu için sevgiyi kaybetmek terkedilen bir çocuğun bebeksi halini, yetişkin benliğimize uymayan telafi edilemez bir çaresizlik halini tetikler.

Bir çocuk hayatı öğrenirken, ebeveynlerini taklit ederek ve onların değerlerini üstlenerek onlarla özdeşleşir. Yetişkinler olarak bizler, birini derinden sevdiğimizde belli bir ölçüde onunla özdeşleşiriz. Onların acıları ve kederleriyle, zaferleri ve neşeleriyle özdeşleşiriz. Duygularını sanki bizimmiş gibi paylaşıyoruz. Sevdiğimiz ıstırap çektiğinde, biz de ona olan ilgimizle ıstırap çekeriz. Ne kadar derinden seviyorsak, bizi ayrı bir birey olarak tutan sınırlarımızı o kadar düşürürüz ve karşı tarafla özdeşleşmemiz o kadar güçlü olur.

O zaman reddedildiğimizde ne olur? Eğer hâlâ bizi reddeden kişi ile özdeşleşmiş haldeyse, o zaman aynı duruşu benimser ve kendimizi reddederiz. Ebeveynleri ile özdeşleşmiş olan çocuk, kendini değersizleştirme-yi ve hatta kendinden nefret etmeyi öğrenir. Sevdiğini kaybeden bir yetişkin ise sadece kayıpla kalmaz, aynı zamanda saygı duyduğu birinin ona verdiği kusurlu, değersiz ve istenmeyen biri olduğu mesajıyla kalır. Eğer ilişki yakın bir ilişkiyse, o zaman muhtemelen pek çok değeri paylaşmış-tır ve sevgilisinin reddini kendisi ile ilgili bir gerçeklik ifadesi olarak alır. Bu, çakranın doğal özkabulüne karşı hareket eder, onun yerine kendini reddetme ve kedere doğru yöneliriz.

Bazı insanlar reddedildiklerinde, üzüntü yerine öfke duyar. Bu genelde olumsuz bağlanma ve aşırı özdeşleşmeyi kırdığından bir özsavunma yoludur. “Seni bitli, onun bunun çocuğu, bunu nasıl yaparsın? Ben bunu hak etmedim!” dediğimizde acımızın nedeni ile özdeşleşmeyi bırakır, kendimizle yeniden özdeşleşmek için daha iyi bir şans elde etmiş oluruz.

Ancak kimi zaman reddedilme, yüzleşmemiz gereken gerçekleri su yüzüne çıkarır. Sevdiğimiz birinin kaybindan daha gerçek, tehditkâr ve yüksek sesli bir “uyan” çağrısı az bulunur. Bir değişim kuvveti olarak bu en güçlülerden ama en zorlardandır da. Çok fazla öfke, ortaya çıkan güçlü dersleri örtebilir.

Öğrenmemiz gereken gerçeklerle, sevdiğimizle aşırı özdeşleşme halini iyi ayırt etmek önemlidir. Eğer öğrenilecek önemli dersler varsa, şefkate kederin derinliklerinde olduğundan daha fazla ihtiyaç duyulacağı başka bir yer olmadığından, bu dersleri özşefkat içeren bir tutumla karşılamalıyız. Kendimizle yeniden bağlantıya geçip bizi reddeden, bize ihanet eden ya da bizi değersizleştiren ebeveyn, sevgili ya da arkadaşla özdeşleşmeyi bırakmamız için şefkat tek başına yeterlidir. Keder akıtılmalı ve o keder içinde özbenlik (core self) ile olan bağlantı yeniden kurulabilmelidir.

KARAKTER YAPISI

KATI

Henry, bir terapiye en son başlayacak tipte bir karakterdi. İyi görünümliydi, cana yakındı ve büyük bir şirkette epey başarılı bir CEO’ydu. İyi kas yapısı ve dik duruşuyla bedeninden canlılık ve isteklilik

parıldıyordu. Eğer karakter yapılarına aşına olan biri olmasam, burada ne işi olduğunu merak ederdim.

Henry'nin konuşmasını birkaç dakika dinledikten sonra, epey yüklü olmasına rağmen enerjisinin bedeninde tıklı kaldığı barizleşti. Onu hareket ederken izlediğimde sırtının hafifçe kamburlaştığını ve konuşurken pek de önüne doğru uzanmadığını fark ettim. Etkileyici enerjisi sanki bir döngüye girmiş gibi derinlikten yoksundu. Kendisinin, kendisi için tam bir sır olduğunu kabul ediyordu. Ona âşık olan pek çok kadınla ilişkisi olmuştu ama her seferinde sıkılmış ve yoluna devam etmişti. Henry daha derin duygulara açılmayan, epeyce yüklenmiş bir enerji sistemi içinde hapsolmuştu. Henry'nin kalbi bloke olmuştu.

Bloke olmuş duyguları çoğunlukla, dördüncü çakra gelişim zamanında başlayan ebeveynin reddedişinden geliyordu. Aslında sevecen ve destekleyici olmalarına rağmen, ebeveynleri onun birdenbire büyümesini beklemiş, onu pek de olgunca olmayan sevgi ve güvenlik ihtiyaçlarından dolayı azarlamaya başlamışlardı. Artık kucaklarına çıkmasına, kucaklamalarını istemesine ve üzüldüğünde ağlamasına izin verilmiyordu. Küçük kız kardeşinin doğumu alışık olduğu ilgiyi başka bir yöne çekmişti ve şimdi, daha beş yaşında ondan bir adam gibi davranması bekleniyordu. Henry kreşteki ilk gününü hatırlıyordu, okul servisine binmekten korkmuştu. Ağlayıp annesine yapışmıştı ve sonra o akşam, bu çocukça davranışından ötürü küçümsenmişti. Bu tip bir şey için çok büyük olduğu ve bunun tahammül edilemez olduğu söylenmişti. Böyle duyguların akışını durdurmak için bedenini katılaştırıp nefesini kısıtlamaya başladı. Tipik askeri esas duruşta gibi göğsünü öne çıkararak bir özgüven görüntüsü veriyordu. Halbuki göğsü nefes alışverişi ile genişleyip küçülmüyordu, kalpten akamayan duygusal enerjiyi sıkıca tutan bir kaba dönüşmüştü (bkz. Sayfa 21 Katı Karakter).

Kendisi de hırslı bir kariyer adamı olan babasının ondan beklentisi yüksekti ve Henry kendini hiçbir zaman yeterince iyiymiş gibi hissetmiyordu. Lisede bir futbol yıldızıydı ve şeref listesinde bir öğrenciydi. Büyük bir bilimsanılı olup sonunda babasının onayını kazanmayı hayal ediyordu. Ancak babası hâlâ mesafeliydi ve kendi işine odaklanmış durumdaydı, Henry ile sadece daha iyisini yapabileceğini söyleyecek kadar ilgileniyordu. Annesi yanlarında küçük kız kardeşiyle ilgilenerek sessizce duruyor ve bu davranışıyla kocasını destekliyordu.

Henry ne yaparsa yapsın gerçek benliği reddediliyordu. Onay kazanmaya her çalıştığında kalbi kırılmıştı. Sevgi ihtiyacını aşmaya zorlanıp bilinçsizce özlemini çektiği sevgi ve tanınmayı getireceğini umarak, saldırgan enerjisini başarıya kanalize etmişti. Ama kalbi çok uzun zaman önce kapanmaya zorlanmıştı, öyle ki sevgi geldiğinde bile ki genelde kadınlardan geliyordu, yeterli olmanın doyumunu yaşayamıyordu. Aslında, hayranlıkla verilen sevgi, içten, kırılan benliğe karşı sevgi olmadığı hissinin artırır. Bu gerçek doyum ya da şifalanma getirmez ve bu yüzden Katı yapıdaki karakter huzursuzca devam eder.

Henry'nin kalbinin en açık ve hevesli olması gereken gelişim evresi döneminde, ona duygularını kapatması ve rol yapması söylenmişti. Asıl benliğin, başaran benlik için bu şekilde reddedilişi, bu karakter yapısına olumlu ismini *Başaran* olarak verir. Henry enerjik olarak yaşam enerjisini üçüncü çakra ego/faaliyet merkezine sıkıştırırken, hem ikinci hem de dördüncü çakrasını kapatmıştı. Orada bu enerji itki ve hırsla tetiklenerek başarılı çalışma faaliyetlerine akıtılmıştı (bkz. Şekil 4.2).

Katı karakter tipindekiler, enerjik olarak kendilerini geri tutar. Gölgelelerinden kopukturlar ve bu nedenle de kendi duygularına teslim olmaktan korkarlar. Çocuk olmalarına pek izin verilmediğinden, içlerindeki çocuk ile temasları yoktur. Ne başarırlarsa başarsınlar asla kendilerini yeterli hissetmezler ve asla her şeyi olurlarına bıraktıkları bir yerde olamazlar.

Doyum olmaksızın eylem halinde olmaya eğilimlidirler ki bu da onları sürekli bir hayal kırıklığı halinde tutar. Enerjileri bir maddeye (bu tip karakterin favorisi kokaindir) bağımlı olana ya da tükenme sendromu yaşayana kadar, yorulmadan daha fazla ve daha büyük başarıya kanalize olur. Bu noktada hayat daha fazla reddedilemeyecek bir kırılanlık ortaya çıkarır ve şifalanma başlar.

Başaran'ı iyileştirmek, kırılan çocuk ile bir araya gelmeyi ve onun, olduğu haliyle yeterli olduğunu hissetmesine izin vermeyi gerektirir. Yumuşak duyguların olumlu şekilde aynalanarak teşvik edilmesi, Katı karakter tipinin içsel duygularını keşfetmesine ve akışını geliştirmesine yardımcı olur. Göğüs bölgesindeki o sıkılığı rahatlatmasına yardım etmek, duyguları kollarla ifade etmek, kalp çakranın kilidini çözebilir ve enerjinin toprağa doğru inmesine yardım eder. Genel teknikler şifalandırma bölümünde anlatılacaktır.

HİSTERİK

Erkekler sıklıkla gözyaşlarından ve kırılğanlıklarından yoksun bırakıldığından, Katı karakter örüntüsü çoğunlukla erkeklerde kendini ortaya koyar. Kültürel olarak kadınların duygularını ifade etmelerine daha fazla müsaade edildiğinden, kadınlar Histerik karakter yapısına daha yatkındır. Asıl yara benzerdir: çocuk olgunlaşırken baba tarafından reddedilmesi, çocuğa karşı empati eksikliği ve çocuktan yüksek performans beklentisi. Hisseden/ifade eden tip için bu reddedilme, hasretini çektiği ilgiyi alabilme yolu olarak dikkat çeken duygularla, en sık olarak da melodram türünden abartma ile karşılanır. Duyguları böyle histerik biçimde ifade etme alışkanlığı dönüşür ve kişi kendi tepkilerinin diğer insanların standartlarına göre abartılı olduğunu fark edemez bile. Sevgiye hasret olduğundan, kabul edici ve davetkâr olmak yerine talepkâr ve sahiplenici bir hâl alan yakınlık arzusuyla, yoğun olarak aileye ve ilişkilere odaklanır. Histerik, değişkendir ve aşırı yüklüdür ama ifadesi düzensiz ve öfke patlamaları ile somurtkan bir kendini geri çekme arasında değişen şekilde gelgitlidir.

Histerik, armut beden tipindedir, belden yukarısı ince ve neredeyse çocuksu, kalça ve basenlerde geniş (bkz. Sayfa 21 Histerik Karakter). Kalp çakradaki yaralanma, göğüs kafesinin katılığında belirgindir. Duygusal olarak tetiklendiğinde nefes almakta güçlük çeker ki bu panik ve daha da şiddetli duygular yaratır. Katı tipte olduğu gibi Histerik de gerçekte olduğu kişiyi feda ettiğinin farkında olmadan daha çok personasında yaşar. Güçlü duygularını ifade ederken gerçek/samimi/içten hisseder çünkü bu, psişesinin benliğinin özünü alışkanlıkla engellemesini dengeler. Bu nedenle, ikinci çakrada aşırı çalışma hali yaratarak, kendini başlıca sosyal ve duygusal kimlikleri ile özdeşleştirir.

Olumlu yönden, Histerikler ihtiyaçları karşılandığında çok ilgili, destekleyici ve sosyal durumlarda cana yakın olabilirler. Kimileri onların tahmin edilemez doğasını heyecan verici bulur. Katı tipte olduğu gibi fazlaca yüklülerdir ve çok canlı görünürler (bkz. Şekil 4.3).

Hem Histerik hem de Katı/Başaran, kalp çakrasını çabucak ve isteyerek kapatma becerisi geliştirmiştir. Aslında kalp, temel güvenilirmez haline istisna olarak sadece kısacık, yoğun zaman aralıklarında tereddütle açılabilir. Yakınlığa özlem duyarlar ama yetersiz hissettikleri için yakınlığın eksikliklerini ortaya çıkarmasından korkarlar. Genelde cazibeli ve baştan çıkarıcıdırlar, başkalarınca sevilirler ama kendileri samimi olmadığı için, yakın ilişkilerinin samimi olduğuna nadiren inanabilirler.

BİRİNCİ ÇAKRA Sağlam, dengede	İKİNCİ ÇAKRA Yetersiz	ÜÇÜNCÜ ÇAKRA Aşırı	DÖRDÜNCÜ ÇAKRA Yetersiz
Genelde iyi bir beden tonusuna ve dengeli kiloya sahiptir	Duygulara teslim olmaktan korkar	Vakitsizce erkenden sorumluluk verilmiş, kendisinden yüksek beklentiler olan çocuk	Kabul edilmemiş hisseder
Gerçekle teması iyi	Kendi ihtiyaçlarından habersiz	Mükemmeliyetçilik için gayret eder	Sevgiyi hak ettiğini hissetmek için başarmak zorunda
Çalışkan	Yakınlıktan korkar	Rekabetçi	Duyarlılığa özlem duyar ama bunu kabul etmez
Genelde refah içinde	Temasa geçmeye yönelik dürtülerini geri tutar	Saldırgan, kolay sinirlenir	Babasının onayına ihtiyaç duyar
	Gevşemekte zorlanır	Kontrollü, disiplinli, gururlu	Onay sevgi ile eş tutulur
	Çocukken yanıtlanmamış isteme	İşe sığınır	Kalp açılır ve hemen kapanır
		Yüksek ego ihtiyaçları	Dahil olmaktan, bağılılıktan korkar
		Savunmacı, savunmada	
		Kendine karşı çıkılıyor, kendine meydan okunuyor gibi hisseder	

BEŞİNCİ ÇAKRA Dengeli	ALTINCI ÇAKRA İkisinden biri olabilir	YEDİNCİ ÇAKRA Genelde dengeli
Sözlü ifadede kuvvetli	Altıncı çakra genelde alakasız; ilgi, faydacı başarılarında	Maneviyattan çok faydacılığa eğilimli ancak manevi bağ istiyor
Ses ince ve kontrollü olabilir	Mantıksal soyutlamalardan, sembollerden, hayallerden hoşlanır; ama onları kendi başlarına düşünmez	Zeki
Sözel olarak savunmada		Rasyonel
Dışa vurumcu ama içsel duyguları dışa vurmaz		Mantıklı

BİRİNCİ ÇAKRA Sağlam, dengede	İKİNCİ ÇAKRA Aşırı	ÜÇÜNCÜ ÇAKRA Aşırı	DÖRDÜNCÜ ÇAKRA Yetersiz
Genelde iyi bir beden tonusuna ve dengeli kiloya sahiptir	Duygularca yönetiliyor	Vakitsizce erkenden sorumluluk verilmiş, kendisinden yüksek beklentiler olan çocuk	Kabul edilmemiş hisseder
Çocuksu, ilgilenilmek ister	Güçlü duygusal patlamalar	Mükemmeliyetçilik için gayret eder	Sevgiyi hak ettiğini hissetmek için başarmak zorunda
	Çığırından çıkana kadar ihtiyaçları görmezden gelir	Rekabetçi	Duyarlılığa özlem duyar ama bunu kabul etmez
	Yakınlıktan korkar	Saldırgan, kolay sinirlenir	Babasının onayına ihtiyaç duyar
	Gevşemekte zorlanır	Yüksek ego ihtiyaçları	Onay sevgi ile eş tutulur
	Çocukken yanıtlanmamış isteme	Savunmacı, savunmada	Kalp açılır ve hemen kapanır
		Kendine karşı çıkılıyor, kendine meydan okunuyor gibi hisseder	Dahil olmaktan, bağılılıktan korkar

BEŞİNCİ ÇAKRA Dengeli	ALTINCI ÇAKRA İkisinden biri olabilir	YEDİNCİ ÇAKRA Genelde dengeli
Sözlü ifadede kuvvetli	Altıncı çakra genelde alakasız; ilgi, faydacı başarılarında	Maneviyattan çok faydacılığa eğilimli; ancak manevi bağ istiyor
Ses ince ve kontrollü olabilir	Mantıksal soyutlamalardan, sembollerden, hayallerden hoşlanır ama onları kendi başlarına düşünmez	Zeki
Sözel olarak savunmada		Rasyonel
Dışa vurumcu		Mantıklı

Bu iki tipin herhangi biri ile ilişki içinde olmak moral bozucu olabilir. Hassasiyete karşılık verememeleri, sıklıkla reddedildiklerine işaret edebilir ama gerçekte reddedilmeye karşı o kadar savunmaya hazırlardır ki ilişkiyi önce kendileri terk eder. Bilincinde olmadan kendilerine yapılmasından korktukları şeyi başkalarına yaparlar, bu nedenle kalp çakralarını tüketerek orijinal örüntülerini pekiştirirler.

Aslında sevgiye; hisseden, başaramayan, sade, kırılgan, sevilmemiş çocuğa bağlı gerçek benliklerine yönelik gerçek sevgiye, açtırlar.

ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI

ÇAKRANIN AŞIRI ÇALIŞMASI

Kalp çakranın aşırı çalışmasını bir problem olarak düşünmek her zaman rahatsız edicidir ve atölyelerimde hep bununla ilgili soru alırım. Nasıl aşırı fazla sevgimiz olabilir? Kalp nasıl gereğinden fazla açık olabilir?

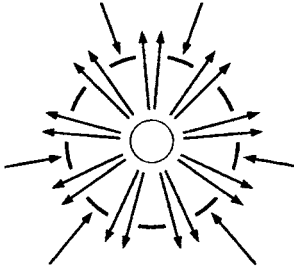
Sevgi (evrensel sevgi, kozmik sevgi ya da buna her ne demek istiyorsanız) gelişmek için kişinin hayatın bütün durumunu olduğu gibi kabul etmesi gerekir: hem aydınlığı hem karanlığı, hem iyiyi hem kötüyü.

CHOGYAM TRUNGPA

Kalbi açarken gerçekten kendimizi sınırlandırmalı mıyız? Ulaşılabilecek uygun bir açıklık düzeyi var mıdır?

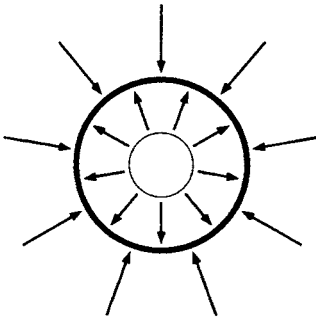
Kalp çakranın aşırı çalışması, gerçek sevginin aşırı bolluğu değil, sevginin kendi ihtiyaçlarımız için aşırı kullanılmasıdır. Aşırılık, yaralarımızı aşırı telafi ettiğimiz zaman ortaya çıkar. Sevgi, doğası itibarıyla başkalarını içerdiğinden, bizim aşırı telafi etme dramamızın kurbanları başkaları olur. Aşırı sevgi, sevginin acizce sürekli garanti edilmesi ihtiyacındandır ve karşı tarafa, olduğu kişi olma özgürlüğünü tanımaz.

Sevgi sanki kafayı bulma amacı taşıyan ve bizi sorumluluklarımızdan ve çözümlenmemiş meselelerimizden uzaklaştıran uyuşturucu gibi kullanılır. Sevgiyi kendi içimizdeki tamamlanmamışlığı telafi etmek için kullandığımızda ya da kendi yapmayacağımız ya da yapamayacağımız şeyleri başkasına yaptırmak için kullandığımızda, aşırılık halindeyizdir (bkz. Şekil 4.4).



AŞIRI

Aşırı çalışan çakranın dışarı doğru öyle bir hareketi vardır ki çok az bir enerji içeri girebilir. Bu sonunda çekirdeği tüketir, o da kendini başkalarıyla, tükenmeye yol açanla aynı aşırılıkta bağ kurarak yeniler.



YETERSİZ

Katı sınırlar içeriden dışarıya çıkışı, dışarıdan içeri girişi engeller, yalnızlaşmaya sebep olarak yetersizliği pekiştirir.

ŞEKİL 4.4. AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞAN 4. ÇAKRA

Connie annesinin son ziyaretinden sonra iki buçuk kilo aldığından yakınıyordu. “Ne oldu?” diye sordum. “Annem sürekli ilgilenmek, beni doyurmak ve benim için her şeyi yapmak istedi. İtiraz ettiğimde sevgisini reddettiğimi iddia ederek feci şekilde bozuldu. Ben de aç olmadığım

halde yaptığı yemekleri yedim. Normalde yaptığım sporumu yapmadım. İş nedeniyle gelen aramalara dönüş yapmadım. Her şeyden geri kaldım.”

Connie'nin annesinin varsayımı, sevecen davranışın kızını sevgiye boğmak olduğuydu. Annesinin, gösterdiği büyük çabanın reddedilmesine bozulması, bunları Connie'nin iyiliği için değil kendisi için yaptığını gösteriyordu. Connie'nin annesi bir “karşılıklı bağımlı”ydı ama hikâyeden anladığımız kadarıyla Connie de öyleydi. Annesini kırma riskini almaktansa kendi ihtiyaçlarına karşı gelmişti. Bu ziyaretten keyif almamıştı ve bir sonrakini sabırsızlıkla beklemiyordu.

Tanımı gereği kalp çarka, kendinin ötesine uzanıp ötekilere erişmekle ilgilidir. *Başkası* üzerindeki vurgunun dengesiz olduğu karşılıklı bağımlılık, aşırı çalışan bir kalp çakrayı ifade eder. Aşırı ilgilenme ve müdahil olma yoluyla saplantılı bir şekilde başkalarına aşırı takılıp kalma, bizim bu tip ilgiye olan, reddettiğimiz ihtiyacımızdandır. Kendi ihtiyaçlarımızdan kopuk halde bu davranışın bize sevilme hakkı kazandıracağını umarız. Ama bu, karşı tarafın kendine olan güvenini reddetmek olur. Karşılıklı bağımlılık bir sevgi eylemi değildir, sevgi kisvesi ardına saklanmış bir çeşit saplantıdır.

Aşırı çalışan üçüncü çakra talepkâr ve sahiplenici olabilir. Tutkuyla ama genelde körü körüne bağlanmış. Sevgi, sevilen kişinin ayrı bir varlık olmak yerine bizim bir uzantımız gibi olduğu bir takıntıya dönüşmüştür. Kıskançlık, kendi güvensizliğimizin yansıması ve aç bir kalbin ürünüdür. Eros ve Thanatos dengeden çıkmıştır. Bağ kurmaya hasretizdir ve ayrılığı kaldıramayız. Kıskanç birinin teminat ve ilgiye ihtiyacı vardır ve muhtaçlığının, altta yatan yarayı daha da derinleştirecek ve daha fazla güvensizlik yaratacak reddedilme ile sonuçlanma olasılığı vardır.

Sevgi ihtiyacı, aşırı çalışan kalp çakrada çok güçlü olduğundan, sınırlar ve ayırım zayıf olabilir. Bir ilişkinin istismarcı bir hâl aldığıнын ayırıcına varmakta başarısız olup, her şeyin yolunda olduğu bir hayal dünyasında yaşayabiliriz. Sevginin mükemmelliği hakkında, sürekli olarak sert soğuk gerçeklik tarafından ihanete uğrayan, idealist bir düşünme şekli olabilir. Sevgilimizden dünyaları isteyebiliriz, hatta bunu vermeye kendimiz gönüllü olabiliriz ve beklentilerimizin neden karşılanmadığını göremeyebiliriz. Sevgiye aşırı odaklanma, netlik ve yargıyı baltalayan bir bağımlılık gibidir.

ÇAKRANIN YETERSİZ ÇALIŞMASI

Alan, boşanma sürecinden geçiyordu. “Bir daha asla âşık olmayacağım,” diye beyan etti. “Değmez. Canımı çok yakıyor.” Arkadaşlarının hepsi ona çok geçmeden bir başkasını bulacağını söyledi. “Başka birini istemiyorum!” diye tepki gösterdi. “Bu mükemmeldi. Eğer bu olamayacaksa bir daha asla bağlanmayacağım!”

Alan yaralanmasına, kaçınma tepkisi ile karşılık veriyordu. Dükkânı kapatıyordu, iş yok, risk yok. Alan’ın aslında ne kadar sevgi dolu bir insan olduğunu biliyordum, bu yüzden bu tepkisinin geçici olduğunu da biliyordum. Kalbini açtığı anda kalbinin kırılmasından dolayı, bir süreliğine kendini kapatması doğaldı. Maalesef, bazı kişiler çocukken bunu temel bir duruş olarak benimser ve onlar için kendini kapatmak daha ciddi bir mesele teşkil eder.

Yetersiz çalışan kalp çakrası, aşk yaralarına geri çekilme ile tepki verir. Daha önce incitildiği için kalp kapalı sisteme dönüşür ve sevgi koşullu hale gelir. Der ki: “Eğer bana daha iyi davranmazsan, sana daha fazla sevgi vermeyeceğim.” Kalp, sanki sevgiyi geri çekmek birini bizi daha fazla sevmeye manipüle edecekmiş gibi, soğuğu oynar. Başlangıçta tükenmiş hissedenden, yetersiz çalışan kalp çakra, başkalarının ilk hareketi yapmasını ister. İstense de istenmese de saplantılı bir şekilde veren karşılıklı bağımlı ile ne kadar da zıttır.

Yetersiz çalışan kalp çakra genelde parıldayan zırhı içinde bir şövalyenin ya da iyilik meleğinin gelip kendisini kurtarmasını bekler. Biri- nin onun ne kadar kırgın olduğunu görüp durumu düzeltmesini bekler. Enerjinin sisteme, kendileri hiçbir risk almadan akmasını isterler çünkü riskin acı verdiği geçmişte kanıtlanmıştır (bkz. Şekil 4.4).

Kalp temelde tükendiğinden, kişi kendini açamayacak ve herhangi bir şey veremeyecek gibi hisseder. Verme olmadan iç ekonomi çöker ve bunalım başlar. Boşalmış batarya gibi bir takviye ile çalıştırılmayı bekleriz. Bataryanın şarj olmasına hiçbir zaman izin vermezsek, sürekli takviye şarj almak zorunda kalırız.

Yetersiz çalışan bir kalp çakrada, uzun zaman önce bitmiş eski ilişkilere gömülme eğilimi vardır çünkü o zamanlar kişinin sevildiğini hissettiği zamanlardır. Kişi öfke ve ihanete uğramışlığa takılı kalıp asla affedemeyebilir. Kalbin doldurulamadığı gerçeği, kişinin kendi sorumluluğundan

ziyade karşı tarafın suçu olarak görülür. Affetme gönülsüzlüğü, kalbi kapalı tutar.

Kalp çakranın yetersiz çalışması, az sevgiye karşı kaçınmacı bir tepkidir. Sevmeyen çocuklar deneyimleriyle ilgili yeterince empati almadığından, başkalarına (ve kendilerine) empati vermekte de zorlanırlar. Şeffkatten yoksundurlar, eleştirel ve yargılayıcı olarak kalırlar ki bu sevdikleri insanları incitir, ifade ve alış kanallarını kapatır.

Geçmiş incinmişlikler, hoşnutsuzluk ve sinizm (bir çeşit genel tahammülsüzlük) ile sonuçlanabilir. Yargı, yakınlığa ve yeniden incitilmeye karşı kişiyi koruyarak başkaları ile olan mesafeyi meşrulaştırır. Eğer karşı taraf yeterince iyi değilse, reddedilmişlik yerine hakşinaslık hissedebiliriz. Sevgi kaybı özsaygıyı azaltır ve haklılığımız bize yanlış bir gurur hissi verir. Biz, sevgimize değmeyen kişilerden daha iyiyizdir. Bu bizim kendi boşluğumuzun ve değersizliğimizin bir yansımasıdır. Kendimizi de aynı şeffkatsizlik ile yargılayacağımız muhtemeldir.

David, asla “Seni seviyorum” diyemediği gerçeğinden sızlanarak birkaç seans harcadı. Sevmeye muktedirdi ama bunu ifade etmekten korkuyordu. Kalp çakrası o kadar yaralıydı ki reddedilme riskini kaldıramazdı. O kanalları açmadan arkadaşlarının ona duyduğu sevgiyi de alamıyordu ve tek başına ve yalnız kaldı. Eğer birisi çok temel yalnızlıktan yakınıyorsa, kalp çakrasının yetersiz çalıştığı kuvvetle muhtemeldir. Bu dünyada sevgiye ihtiyacı olan bir sürü insan var, eğer kimseyi bulamıyorsak belki de fazla seçiciyizdir?

Yetersiz çalışan kalp çakra temel olarak özde sevilmez hisseder. Bir ilişkiye başladığında yakınlığın temel, kabul edilemez özünü açığa çıkarmasından korkar. Eğer kişinin iç dünyasında gururunu teşvik edecek kadar özsevgisi yoksa bu gizli kalır ve açığa çıkamaz. Yakınlık olmadan kalp boş kalır ve döngü kendini tekrar eder.

KOMBİNASYONLAR

Bu iki bölümü okumuş ve kendinizi ikisiyle de özdeşleştirmiş olabilirsiniz. Hayatın farklı zamanlarında bu hallere girip çıkmak mümkündür. Ben, incinene kadar karşılıklı bağımlı olmaya eğilimliyim ki o zaman da geri çekilip kendimi kapatıyorum. Âşık olduğumda coşarım ve herkese yetecekmiş gibi

Artık kendini kapatmanın
kendini açma riskinden daha
acı verici olduğu günler geldi.

İSİMSİZ

hissederim. Reddedildiğimde, gizliden gizliye birinin benimle ilgilenmesini istediğim halde, herkese defolup gitmelerini ve beni yalnız bırakmalarını söylerim.

Bir kalp fazlaca açıldığında, sonradan kapanması normaldir. Kalp yerince yalnızlık deneyimleyince, tekrar açılmaya hazır hale gelir. Bir gün sevgi dolu ve öfkeli, ertesi gün içrelemiş hissedebiliriz. Bazı yetersiz ve aşırı özelliklerimiz vardır ama bütün özelliklerimiz öyle değildir. Önemli olan hayatta aldığımız temel duruşu incelemek ve yapabildiğimiz müddetçe o duruşu bir dengeye getirmek.

LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK²³

KALP ÇAKRAYI ŞİFALANDIRMAK

Sevgi, yağmurdan sonra açan
güneş gibi avutur.

WILLIAM SHAKESPEARE²³

Sevgi, şifalandıran özdür. Sabır, beceri, eğitim ve yetenek, hepsi kendi rollerini oynar ancak sevgi olmadan bunlar sadece teknik olarak kalır. Bütün yaralar, evrensel ilaç olan sevgi için ağılar. Evrenin kozmik yapıştırıcısı olarak sevgi, bizi parçalayan boşlukları dolduran kuvvettir. Cennet ile dünya arasındaki boşlukta sevgi, çok renkli basamaklarıyla Gökkuşağı Köprüsü'nü bir arada tutar.

Maalesef hayatlarımızda aldığımız hasardan, kendi içimizdeki ve başkalarındaki yaralara nasıl sevgi basacağımızdan her zaman emin olamıyoruz. Gerçek sevginin neye benzediğini ya da onu nasıl yaratacağımızı bilemiyoruz.

Aşağıdaki öneriler bu büyük konunun sadece yüzeyinde kalabiliyor ama size başlayacak bir yer veriyor.

ÖZKABUL GÖREVİ

Sevmek için evin içinde biri olması lazım. Sevginin daha evrensel öğelerine açılırken, birbirimizin bireyselliğini onurlandırmayı unutmak kolaydır. Anlamlı sevgi, Thomas Moore'un güzelce belirttiği gibi, ne soyut ne de boştur, ne var ki özel, biricik, bireysel benliğe tapar.

²³ Bu dize, Mina Urgan'ın çevirdiği şiirden alınmıştır. (ç.n.)

Kendi bireyselliğimizi onurlandırırken, kendi içimizdeki ince ilişkileri onurlandırmış oluruz. Bileşimin her bir parçasının bireyselliğini onurlandırırız: Başarı arayan parça, başarıdan korkan parça, bağlılık özlemi duyan parça, özgürlük isteyen parça, içimizdeki çocuk, asi ergen, hoşnut etmeye odaklı olan, korumacı ebeveyn ve yaşadığımız müddetçe gözlemlediğimiz bütün diğer benliklerimiz. Farklı zamanlarda farklı şeyler isteyebilirler, hatta aynı anda bile farklı şeyler isteyebilirler.

Bu dahili ilişkileri koordine etmeyi öğrenmek, özsevginin içsel çalışmasıdır. Hislerimiz inanç sistemlerimizle ilişkiye geçirilir, içimizdeki kırılğan çocuk sorumluluk sahibi yetişkinle ittifak kurar, içimizdeki eril taraf içsel dişil ile aşk yapar. İç eleştirimiz her düşünceyi süzmek yerine özkorumaya ile gerçekçi bir şekilde ilintilenir. Parçalar çok sayıdadır ve kombinasyonlar sonsuzdur. Ancak bu ilişkisel süreç ile bütünsellik hissi oluşturabiliriz.

Sadece benliğimizin parçalarını tanımak yeterlidir, onları sevgi dediğimiz bağ hissiyle yeniden kazanmamız gerekir. Her parçayı bütünün özel bir parçası olarak tanımak, çaresiz benliklerimizi kalbin bütünleştirici haznesine, yuvaya getirir. Kalbin doğal eğilimi bağ yaratmaktır. Mikroskop altında kalp hücrelerinin hep ahenk içinde atması gibi, farklı alt kimliklerimiz de kalp çakranın sevecen farkındalık alanına getirildiklerinde, ahenkli bir birlik oluşturur. Kalbin esas özü ile ilişkiye getirilmeyen her şey, adı konulmamış şekilde bütünün dışında kalır. İkinci çakrada, örnek olarak bunlardan reddedilen benlikler ya da gölge şeklinde bahsettik.

Kendimizi derinlemesine düşündüğümüzde (yansıtmaya yaptığımızda), daha da fazla parçamızı bir araya getiririz. Bütünsellik algımız daha geniş ve güçlü olur. Sağlamlığı ve ihtişamı çeşitlilik derecesi ile artan bir ekosistem gibi, bir insanın bütünlüğü daha fazla parçasının bütünleşmesi ile güzellik ve duyarlılık kazanır. Daha karmaşıklıklaştı, olgunlaşır ve daha büyük olasılıklara muktedir oluruz. Bu beşinci çakradaki yaratıcılığa, altıncı ve yedinci çakralarda içgörünün nüfuz etmesine ve anlayışa zemin hazırlar. Yansıtımlı bilinç bu bütünleşmeye izin verir ve bu görev psikoterapi yoluyla yüklenilir.

Daha fazla bütünleştikçe, daha ilişkisel oluruz. Dışarıdaki ilişkilerimizi anlama ve onlarla çalışma kapasitemiz kendi içimizdeki çok yönlülüğü sayesinde daha iyi hale gelir. Kendimizin tek bir yönü üzerinden ilişki kurmaktansa ki bu bizim esnekliğimizi yok eder, üzerinden ilişki kurabileceğimiz daha geniş bir taban olur. Orada başka birinin çekileceği

ve bizim de onları karşılayabileceğimiz daha fazla alan olur. Eğer içimizdeki çocuğu kabul edersek, bu yönü bir başkasında kabul etmemiz de kolaylaşır.

Özkabul, sosyal kimliğimiz için zemin hazırlar. Karmaşık yapıdaki sosyal dayanışmayı ve tarihin bu döneminde hepimizin geliştirmesi gereken kolektif kimlik hissini anlamamızı sağlar. İlişkiler kurmak, ilişkileri anlamak ve algılamak bu süreç için çok önemlidir. Çevremizdeki ilişkiler ağındaki rolümüzü görebilir ve kültürümüzün daha geniş kapsamdaki bileşenlerine denge getirebiliriz.

EGZERSİZ: İÇSEL AİLE

Farklı parçalarınızın bir listesini yapın. İçinizdeki çocuğu, eleştirmeni, aşığı, şaklabanı, ebeveyni, başarılıyı, sessiz olanı ve daha pek çoğunu bu listeye ekleyebilirsiniz, olasılıklar sınırsız. Listedeki her ismin yanına benliğinizin bu parçasını nasıl algıladığınızı anlatan birkaç kelime yazın. İçimizdeki çocuk oyunbaz ya da yaralı, muhtaç ya da öfkeli, korkmuş, sevimli ya da bir tuhaf olarak anlatılabilir. Başarılı olan enerjik, insafsız, tükenmiş ya da şevk dolu olabilir.

Tanımlamalardan sonra, her parçanın ne istediğini düşünüyorsanız onları yazın. Şaklaban sevilme istiyor olabilir, içinizdeki çocuk eğlence istiyor olabilir, eleştirmen olan her şeyin mükemmel olduğundan emin olmak istiyor olabilir. Bu parçalar istediklerini alabilmeyi ne sıklıkla başarıyor? İstekleri ne kadar gerçekçi? Onları bütünlüğe getirmek için ne yapılabilir?

Eğer biraz daha detaylandırmak isterseniz, kimin kiminle ilişkilendiğine bakmaya başlayabilirsiniz. Çalışkan yetişkin, içinizdeki çocukla ilişkili mi? Eleştirmen, sanatçıyı engelliyor mu? Şaklaban, içerideki üzgün çocuğu eğlendiriyor mu? Kahraman, herkesi kurtarmaya çalışıyor mu? İlişkilerini açıkça düzeltmesi gerektiğini gördüğünüz parçalar varsa, sanki bir oyun yazıyormuş gibi onların arasında bir diyalog yazın. Dinamiklerin nasıl geliştiğini izleyin. Bir çözülme gerçekleşene kadar diyalogun devam etmesine izin verin.

SEVGİ HİSLERLE AÇILIR

Hisler ruhun antenidir. Duygularımız incindiğinde (özellikle de çocukken) önetkin bir şekilde harekete geçip duygularımızı kapatırız. Hisler

 lemini ikinci çakrada, bedende hareket eden i  enerji akışı olarak anlatmıştık. Kalp  akrada duygulara, nefesi kullanarak ulaşabiliriz. Nefesimizi tuttuğumuzda, havanın hücrelerimize ve kaslarımıza sağladığı hayati bileşeni kısıtlar ve kendimizi k reltiriz. Nefesi derinleştirmek, bastırılmış duyguların y zeylenmesine ve hareketlenmesine olanak sağlayarak kalbin, kederin ağırlığından kurtarılmasına ve doğal içeri alma ve bırakma dengesini kurmasına izin verir.

Nefes çalışmasının, açığa çıkacak duygulara alan tutabilecek bir hazne, katalizör veya destek noktası olabilecek güvenilen bir arkadaş ya da terapist eşliğinde yapılması önerilir. Eğer birlikte çalışacağınız biri yoksa yogadaki göğsü açıp bedenin hava elementinde bulunan *prana* adlı yaşam enerjisi yüklenmesine yardım eden nefes egzersizlerini (*pranayama*) yapabilirsiniz. Bu egzersizlerin bazıları benim önceki kitaplarımda anlatılmıştı ya da yoga ile ilgili pek çok kitapta bulunabilir.

NEFESİ GÖZLEMLEMEK

Çoğumuz nasıl nefes aldığımızın farkına varmayız. Nefesi nasıl tuttuğumuzu, karnımızın ve g ğs m z n bazı kısımlarını nasıl sıktığımızı hissetmeyiz. Nefes alma şeklimiz bize göre normaldir.

Nefes çalışmasındaki ilk adım kendi nefesini hissetmek ve soluk alıp verişinizi birine izletmek. Bu kişi size nefes döngüsünün herhangi bir kısmında nefesinizi tutup tutmadığınızı söylesin. Kimi insan bir sonraki nefesten hemen önce kısacık bir süre nefesini tutar. Nefesin akışkan ve kendi döngüsünde dengede olmasına izin verin. G ğs n ze doğru mu yoksa karnınıza doğru mu nefes aldığınızı fark edin ve normalde sıkışık duran kısımları özel olarak şişirdiğinizde ne oluyor bir bakın. Hangi hisler, dürtüler ve isteklerin açığa çıktığını izleyin. Bu hisleri engellememeye çalışın.

NEFESLE DIşA UZANMAK VE İÇERİ ALMAK

Kalbi açmak için çok basit ama derin, etkili bir çalışma, *uzanma ve almadaki* kol hareketini nefes alıp verme ile koordine eder. Burada verilen yönergeler uygulatacak olan kişi için:

BİRİNCİ ADIM: Arkadaşınızı bir mat üzerine bacakları dizlerinden bükülü, ayak tabanları yere basacak şekilde yatırın. Nefesin daha şimdiden orada olduğuna dikkat edin ve ritmini fark edin. Nazik e arkadaşınızın dikkatini tutulan, yani nefesle genişleyip b z lmeyen kısımlara

yönlendirin. Eğer partneriniz dokunmakla ilgili rahatsa, katı kısımlara nazıkçe dokunarak dikkatini oralara çekebilirsiniz. Ayrıca omuzlara ve kollara, kolları omuzlara bağlayan pektoral kaslara ve sırtta kalp çakrasının arkasına hafifçe masaj yapmak yardımcı olur. Eğer kalp bölgesi sırtı kamburlaştıracak ölçüde sıkışıkça, bazen sırtı zıt yönde kavislendirmek için kalbin arkasına bir yastık koymayı tercih ederim. Nefes olabildiğince dolu dolu olduktan ve arkadaşınız nefesin içinde rahatladıktan sonra bir sonraki adıma başlamak için hazırsınız demektir.

İKİNCİ ADIM: Partnerinizi her soluk verişle kollarını yukarı kaldırmaya teşvik edin ve her soluk alış esnasında da kollarını kalp çakraya doğru çeksin. Bu hareketler yavaş ve farkındalıkla olmalıdır. Nefesi alırken sevgi yönünden uzandığımız şeyi kafamızda canlandırmak yardımcı olabilir. Nefes boşalırken de bıraktığımız ya da dünyaya sunduğumuz şeyi kafanızda canlandırın. Örneğin şöyle önerilerde bulunulabilir: “Sana sevildiğini hissettiren şeyleri canlandır ve onları içine çek.” “Reddedilme korkusunu bıraktığını canlandır.” “İleri doğru iterken kendi kalbindeki sevgiyi sun.”

Bunu yaparak bir süre geçtikten sonra, partneriniz için bu hareketlerden hangisinin kolay olduğunu fark edebilirsiniz; tereddüt olabilir ya da bir yönde diğerine göre daha fazla blokaj olabilir. Sadece bu gözlemi belirtin ve bakın bakalım partneriniz bunun farkında mı?

ÜÇÜNCÜ ADIM: Partnerinizin üzerine eğilin ve ellerini alın. Ellerini kalbinin önüne çekerken azıcık direnç verin. Ellerini iterken de biraz direnç verin. Uyguladığınız direnç kollardaki enerji akışını artırıp sıklıkla bloke olmuş hisleri açığa çıkarır. Yine sadece ne olduğunu gözlemleyin ve gözlemlediğiniz şeyi geri bildirim olarak verin.

KEDER/YAS ÇALIŞMASI

Akıtılmamış keder/yas nefesi kısıtlar ve nefesi derinleştirmek genelde kederi serbest bırakır. Keder havayı kaplayan ağır bulutlar gibidir, yağmur dökülmeye bir başladı mı gökyüzü açılıp güneşin tekrar parlamasına izin verir.

Yas neredeyse her zaman kayıpla ilgilidir, özellikle de sevilenleri kaybetmekle. Kaybettiğimiz şeye *bağlı* olan parçamızı geri kazanmak önemlidir. Küçük bir kız çocuğu iken babasını kaybetmiş olan yetişkin bir kadın, aynı zamanda içindeki çocuğu da kaybetmiş olabilir. Karısını kaybeden

korumacı bir koca, hassas ve açık olan tarafını da kaybedebilir. Oyunbaz, seksi, yaratıcı ya da hayata karşı coşkulu hisseden benlik, hayata bu nitelikleri kazandıran sevgili kendi yoluna gittiğinde, kaybedilebilir. Sevilen bir nesneyi kaybetmeyi kaldırabiliriz ama hayati parçalarımızı kaybetmeyi kaldıramayız.

Keder çalışmasının amacının kaybedilen şeye daha da bağlanmak değil, içerideki benlikle yeniden bağ kurmak olduğunu hatırlamak önemlidir. Kendimize şunları sormayı hatırlamalıyız: “Bu kişi neden benim için böyle özeldi?” “Bana, bende olmayan neyi katıyordu?” “Özellikle hangi parçam bu kişiye bağlı ve bu parçamın neye ihtiyacı var?” “Bu bitişin sonucu olarak içimde neresiyle temasımı kaybettim ve benliğimin bu parçasını besleyip nasıl geri kazanabilirim?”

Kederleniriz çünkü içimizdeki kutsal öz uyanmış ve sonra zarar görmüştür. Yas tutmak, onu geri kazanmak ve ona hak ettiği önemi vermektir. Kimi zaman acı veren bir deneyim, daha önceki incinmelerden kalan ve iyileştiremediğimiz yaraları tetikler ve sanki başımıza gelmiş olan tüm acıları yeniden deneyimliyor gibi hissedebiliriz. Keder/yas çalışması yaralarımızı temizlemeye ve bütünlüğümüzü geri kazanmaya yardım eder.

Bitmek bilmez gibi gelen keder gözyaşlarını döktüğümüzde, ahırdaki çocuğun umudunu hatırlayalım: “Bu kadar tezek olduğuna göre, burarlarda bir yerde mutlaka bir midilli olmalı.” Keder çalışması bizi midilliye götürür.

BAĞIŞLAMA

Kalbimiz incindiğinde onu, ona zarar verdiğine inandığımız kişiden koruruz. Sıklıkla kendimizin oynadığı rolü unutarak, çektiğimiz acı için o kişiyi suçlarız. Suçlama, bizi o kişiye tekrar açılmaktan koruyan bir barikattır. Ne yazık ki kalbimize barikat kurduğumuzda, ona almaya ve şifalanma olasılığına karşı da set çekmiş oluruz. Geçmişte donup kalır, geleceğe doğru hareket edemeyiz.

Benzer şekilde, pişman olduğumuz bir şeyden kendimizi suçladığımızda da geçmişteki olayda donup kalırız. Çaresiz çocuğun, kontrolden çıkmış yetişkinin ya da kendini geri çeken sevgilinin bulunduğu hale takılıp kalır, tam anlamıyla mevcut kalmamızı önleyen bir utanç örüntüsüne sıkışırız.

Bağışlamanın, şifalanmadaki nihai adım olduğu söylenir. Bağışlama, kalbin şefkatini hem kendimiz hem de diğerleri üzerinde etkili olan güçleri anlamak için kullanır. Yapılanlara hâlâ hararetli bir şekilde karşı olabiliriz. Haklı olarak bizim asla böyle bir şey yapmayacağımızı söyleyebiliriz. Hatta bağışlamaya müsaade etmek için karşı taraftan bir şeye (özür, hakkını iade ya da neden olduğu zararın farkında olduğunun kabulü) ihtiyacımız olabilir. Ama sonuçta bağışlamak, kalbin hafiflemesini ve devam etmesini sağlar. Bu, kalbin kurtarıcı hareketidir.

İlk adım, kendimizi affetmektir. Bu, düşüncesizce yaptığımız her şeye körü körüne göz yummak demek değildir. O sırada ruhumuzun özlemlerini ve neyi başarmaya çalıştığını görerek, yolumuzdaki engelleri ve yolculuğumuz üzerinde etki gösteren kuvvetleri görerek, kendimize şefkatle bakmalıyız. Bu, neyi neden yaptığımızı anlamamız ve yaptığımız hata ile varlığımızın özünü birbirinden ayırmamız manasına gelir.

Kendimizi affetmek geçmişteki eylemi telafi etmemizi gerektirebilir. Bu dengeyi yeniden sağladığı ve bizi bilinçli sorumluluk konumuna geri getirdiği için bağımlılıklardan kurtulmakta önemli bir adımdır.

Dönüp hayatınıza bakın ve yaptığınız için kendinizi affetmediğiniz şeylerin bir listesini çıkarın. Her birinin üzerinden geçin ve eylemlerimize yol açan senaryoyu baştan yaratın. O zamanda hangi parçanızın etkin olduğuna bir bakın: aç çocuk, aşırı çalışan yetişkin, reddedilmiş eş, umutsuz ergen. Yaptığınız şeye karşı bir anlayış geliştirmek üzerine çalışın ve o zaman adını koyamamış olduğunuz duygularla bağ kurmak için kendinize izin verin. Başka bir çocuk (karı, koca, kız vs.) kendi durumu hakkındaki her şeyi bilse ve aynı şeyi yapsa bunu nasıl karşılardınız? Daha mı fazla, yoksa daha mı az yargılayıcı olurdunuz? O zamanda kendinizden beklentiniz neydi? Başkalarının sizden beklentisi neydi? Beklentiler gerçekçi miydi?

O zaman etkin olan parçanıza zihninizde şefkatle yaklaşın. O zaman neye ihtiyacı olduğuna, neyi aradığına bakın. Bakın bakalım bağışlayabiliyor musunuz? Kendinize şu sözleri söyleyin “Seni affediyorum. Sadece yapmaya çalışıyordun. Belki şimdi onu daha verimli bir şekilde yapmana yardım edebiliriz.”

Neden oldukları zarardan ötürü başkalarını affetmek genelde daha zordur. Bazı insanlar tuttukları yas ve öfke ile çalıştıktan sonra hemen affetmeye çalışır. Derler ki: “Oh, hiç sorun değil. Babam böyle bir adamdı işte. Öfkesine hâkim olamıyordu.” Bu doğru olabilir ama bu, böyle

eylemlerin ruh üzerinde yaptığı etkiyi ve hayatımız üzerinde yarattığı örüntüyü durdurmak için gerekli çabayı azaltır.

Bir durum ile ilgili hislerimizle çalıştıktan ve kayıp olan parçaları geri kazandıktan sonra bağışlamak, hayata devam etmemizi sağlar. Bağışlama organik bir süreçtir ve teşvik edilebilse bile kendi zamanlamasının ötesine zorlanamaz.

Başka birini affetmek için de kendimizi affetmek için attığımız adımların aynısını izleriz. “O zaman kişi üzerinde etkisi olan kuvvetler nelerdi?” “Ne başarmaya çalışıyordu?” “Onu harekete geçiren neydi? “İhtiyacı olan neye erişemiyordu?” “Daha farklı davranabilmesini engelleyen neydi?” “Daha bilinçli olsa asıl niyeti ne olurdu?” “Affetme sürecine (eğer mümkünse) yardım etmesi için bu insandan neye ihtiyacım var?” “Onu affetmek ve hayatıma devam edebilmek için kendimden neye ihtiyacım var?”

Bağışlama, kalbin katılgını yumuşatır ve böylelikle açılmayı yeniler. Aynı şeyin tekrarlamasına müsaade eden bir süreç değildir ama ters giden durumlara yönelik daha büyük bir farkındalığa izin verir. Olumsuz geçmişten kalan enerjinin kancasını atmamıza ve daha olumlu bir gelecek için onu serbest bırakmamıza müsaade eder.

SEVGİ. HİSSEDİLMENİN YANI SIRA İSTENMELİ. YARATILMALI

Sevgiyi, kendimizi pasif alıcıları olduğumuz bir his olarak görmeye eğilimliyiz. Aşkımız iniş çıkışlı olduğunda ki olacaktır, bu konuda bir şey yapmakta kendimizi çaresiz hissederiz. *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı* kitabında Stephen R. Covey, karısı tarafından artık sevilmiyormuş gibi hisseden ve kendisi de karısını sevmeyen bir adama verdiği tavsiyeyi paylaşıyor.

Adama, “Sev onu,” diyor.

“Sana söyledim, artık o his orada değil,” diye cevap veriyor adam.

Covey, “Sev onu,” diye yanıtlıyor.

“Anlamıyorsun. Sevgi duygusu ortada yok işte,” diye tekrar ediyor adam.

“O zaman sev onu. Eğer duygu orada değilse, bu onu sevmek için iyi bir neden.”

“Ama sevmek nasıl sevebilirsin?” diye soruyor adam.

Covey cevaplıyor: “Dostum, sevmek bir fiil. Sevgi²⁴ hissi, sevmeye fiilinin meyvesidir. O yüzden sevmeyi onu. Hizmet et ona. Fedakârlıkta bulun. Onu dinle. Empati kur. Takdir et onu. Onu onayla. Bunları yapmaya istekli misin?”⁽ⁱ⁾

Evet, sevgi bir histir ama bu his eylemlerle yaratılır. Dördüncü çakra, üçüncü çakranın, isteme/iradenin üzerine güzelce oturur. Sevgi, günlük hatta saatlik olarak kendimize ve başkalarına sevecen ve ilgili bir şekilde davranmaya bilinçli olarak bağlanmaktır. Duygu silinmeye başladığında, yeni sevgi yaratmak bizim sorumluluğumuzdadır. Tıpkı özenle budanan bir bahçe gibi, ödülleri çabaya değer.

Sevginin nasıl görüldüğünden bile emin olmayanlarımız için, hayal gücünü kullanmak faydalı olabilir. Hayal ederken, ideal anne babamızı ya da ideal sevgilimizi kafamızda canlandırabiliriz. Onların bizimle nasıl konuşacağını, bizim için neler yapacağını canlandırabiliriz. Hayalimizde hislerin bütün bedenimize nüfuz etmesine izin vermek önemlidir. Danışanlarıma dediğim gibi: “Hücrelerini bu hisse bandır. Bedeni bu beslenme ile yeniden programla.” Bu hayale, kendimizi genç yaşta düşünerek başlamak, bu hissi taşıyarak büyümek genelde çok yardımcı olur. Üç yaşındayken bu türden sevgi ve destek almak nasıl bir his olurdu? Ergenlikten bu şekilde geçmek nasıl hissettirirdi? Farklı bir şekilde yürür, konuşur, farklı bir şekilde temasa geçer miydiniz? Üniversite nasıl geçirdi? Evliliğiniz ve çocuklarınızla olan ilişkiniz nasıl farklı olurdu? Düşlemek, gelişimsel evrelerin art arda dizilimi ile çakranın yeniden programlanmasına yardım eder.

SEVGİ BENLİĞİN ÖTESİNE GEÇMELİ

Bir bütün olarak sistemin içinde dördüncü çakranın amacı, sınırlı egomuzun ötesine geçip bütün hayatla daha geniş bir bağlantı hissine erişmemizdir. Bu, özgürleştirici akımın hareketidir. Küçük benliği reddetmemek ya da yok saymamak önemli olduğu halde, aslında ihtiyaçlarımızın hudutlarının ötesine yükselmek ve hizmet ve fedakârlık etmekteki neşeyi bulmak özgürleştiren bir deneyimdir.

Atölyelerimde, kalp çakrada öğrencilere bir başkası için beklenmedik hatta şok edici bir şey yapmaları ödevini veririz. Bu, nadiren konuştuğunuz bir komşuya yapılan bir iyilik ya da gecenin ortasında karınız için evi

²⁴ İngilizcede sevmek ve sevgi kelimelerinin yazımı aynıdır: Love. (ç.n.)

temizlemek olabilir. Bir dilenciye yüz dolar vermek ya da işten iki gün izin alıp çocuklarınızla özel zaman geçirmek olabilir.

Bu hissin yarattığı neşe bulaşıcıdır. Sadece kendi modunuz yükselmez, bu cömertliği alan kişinin de kalbine dokunulur ve o da bunu başka bir yere taşımak için esinlenir. Siz onların gününü böyle güzelleştirdikten sonra, sizce başkalarına nasıl davranırlar?

Kendilerini umutsuzca karşılıklı bağımlı görenler için bu özverili hizmet sadece zaten yapmakta olduklarını pekiştirmek olabilir. Onlar için daha zor bir ödev veriyoruz: O beklenmedik şeyi kendiniz için yapın!

SEVGİ, ENERJİ DENGESİNİ MUHAFAZA ETMELİDİR

Kalp çakranın ardına kadar açık olması gerektiğini düşünürüz ama gerçekte kalabalık ve travmatize çağımızda sadece birkaç insan böyle bir hali kaldıracaktır. Eğer sınırlarımızı gözetmezsek, kalp biz farkına bile varmadan kapanır. İç benlik korunduğunu hissetmez ve basitçe geri çekilir.

Birçok insan yakınlıkla özyönetimi dengelemekte güçlük çekiyor. Bir tarafı diğer tarafa üstün tutuyor ve ikisini birden gerçekleştirmekte başarısız oluyor. Gelecek egzersiz uzanma ve alma egzersizi ile benzer lakin sevginin pasif yönleri yerine aktif yönlerini uyandırıyor.

YAKLAŞ. UZAKLAŞ

Partnerinizin önünde bağdaş kurarak ya da bir sandalyede oturun. Ellerinizi kalp yüksekliğinde buluşsun. Partnerinizin, ellerinizi kendi kalbine doğru çekerek “Yaklaş” demesine müsaade edin. Bu çekmeye biraz direnç gösterin, hareketi engelleyecek kadar değil ama gerçekten çaba gerektirmeye yetsin. Eller kalbe ulaştığında, partneriniz ellerinizi kendinden uzaklaştırarak itsin ve sesli bir şekilde “Uzaklaş” desin. Tekrar bu itmeye de biraz direnç uygulayın.

Bu iki mod arasında git gel yapın ve herhangi bir duygu ya da direncin açığa çıkmasına izin verin. Genelde hareketlerden biri baskın gelecektir ve kişi, daha fazla yakın olmayı mı yoksa biraz uzaklaşmayı mı istediğini anlayacaktır. O harekete odaklanarak onları bu histe destekleyebilirsiniz.

Sonra yer değiştirin. Şimdi de itme çekme sırası sizde ve direnç uygulayıp geri bildirim verme sırası da partnerinizde.

Eğer bunu ilişkide olduğunuz birisi ile yaparsanız, ikinizin arasında neler olduğunda nasıl aynalandığını söylemesini rica edin. Kim itiyor, çekiyor ve direniyor? Nasıl bir etkisi oluyor? Dengeli mi?

Sevgi neye dönüştüğümüz
değil, halihazırda kim
olduğumuzdur.

STEPHEN LEVINE

Kalp çakra bizi, içerideki canın sakinleşip huzur ve sıkıştırılmadan istikrar bulacağı bir kabul ve açıklık alanına getirir. Eğer alttaki üçüncü çakra işini doğru bir şekilde yaptıysa, dördüncü çakranın bırakabileceği ve sadece var olabileceği bir yer yaratabilmişiz demektir. Yapma haline karşı olma hali üçüncü çakra ile dördüncü çakra arasındaki nitelik farkıdır.

Kalbi şifalandırmak, kendimizin en kırılgan ve kutsal kısımlarına iştirak etmemizi içerir. Ancak onların gerçeğine katılarak bizi egoya, daha küçük parçalarımıza bağlayan zırhı düşürebiliriz. Zırhı ancak sevgi hissi ve anlayışıyla eritebiliriz.

Sevgi aracılığıyla dürtüsel özümüzü dışa vurabilir ve bir sonraki adım olan hakikati ifade etmeye evrilebiliriz. Sevgi aracılığıyla etrafımızdaki daha geniş dünyayı kucaklayıp şifalandırabiliriz. İlişki, bireysel ruhların ve gezegenin kolektif ruhunun evrimini ilerletir.



- a- *San Francisco Chronicle*, May 11, 1994, A8. Aynı makaledeki diğer istatistikler Amerika'da her gün 9 çocuğun öldürüldüğünü, 13'ünün silahlardan dolayı öldüğünü, 30'unun silahla yaralandığını ve anne babası çalışan 1.200.000 çocuğun, içinde silah olan bir eve geldiğini gösteriyor.
- b- Tanrıça arketipine tapınmanın varlığını destekleyen arkeolojik araştırmanın detayları, bu tartışmada kapsamak için oldukça uzun. Detaylı bilgi için Riane Eisler'in *The Chalice and the Blade* (HarperCollins, San Francisco, 1991) ya da Elinor Gadon'un *The Once and Future Goddess* (Harper & Row, New York, 1989) kitaplarından faydalanabilirsiniz. Bunlar, bu konu ile ilgili pek çok kitap tan yalnızca iki tanesi.
- c- C. G. Jung, "Transformation Symbolism in the Mass," *Structure and Dynamics of the Psyche*'den, Aldo Caratenuto tarafından *Eros and Pathos*'ta (Inner City Books, Toronto, 1985, s. 25.) alıntılan-
dığı haliyle,
- d- Thomas Moore, *Soul Mates: Honoring the Mysteries of Love and Relationship*, HarperCollins, New York, 1994, s. 23.
- e- age., 19.
- f- Jean Piaget, *Psychological Development: A Life-Span Approach*'da (Harper & Row, New York, 1979, s. 173.) alıntılan-
dığı haliyle.
- g- Burada sıralanan eril ve dişil özellikler umutsuzca cinsiyetçi olsa da, bu cinsi- yetçilikten kaçmadan ve her iki niteliği cinsiyetten ba-
ğımsız olarak psişemizde birleştirmeden önce bütünleştirilmesi
gereken kolektif kavramları yansıtıyor.
- h- Harville Hendrix, *Getting the Love You Want*, Harper & Row, New
York, 1988, s. 38.
- i- Alice Miller, *For Your Own Good*, Basic Books, New York, 1981, s.
115.
- j- Steven R. Covey, *The Seven Habit of Highly Effective People*, Simon-
ve Schuster, New York, 1989, s. 79-80.

BEŞİNCİ ÇAKRA

TİTREŞİMLE İFADE BULMAK



BEŞİNCİ ÇAKRAYA GENEL BAKIŞ

ELEMENT

Ses

İBLİŞİ

Yalanlar

ADI

Vissudha (safılık)

GELİŞİM EVRESİ

7 yaştan 12 yaşa kadar

AMACI

İletişim

Yaratıcılık

GELİŞİMSEL GÖREVLER

Yaratıcı ifade

İletişim becerileri

Sembolik düşünme

KONULARI

İletişim

Yaratıcılık

Dinleme

Yankılama

Kendi sesini bulmak

TEMEL HAKLAR

Konuşma ve duyulma

RENK

Parlak mavi

DENGEDEYKENKİ ÖZELLİKLERİ

Yankılanan ses

İyi dinleyici

İyi zamanlama ve ritim duygusu

Net iletişim

Yaratıcı bir şekilde yaşamak

YER

Boğaz

Yutak pleksusu

TRAVMA VE İSTİSMARLAR

Yalanlar ve karmaşık mesajlar

Sözlü istismar, sürekli bağırma

Aşırı eleştiri (yaratıcılığı engeller)

Sırlar (anlatmayı tehdit eder)

Otoriter ebeveyn (bana cevap verme)

KİMLİK

Yaratıcı

EĞİLİM

Özifade

Alkolik ya da madde bağımlısı aile

(konuşma, güvenme, hissetme)



EKSİKLİK

Konuşma korkusu
Kısık, zayıf ses
Duyguları kelimelere dökmekte
güçlük
İçe kapalılık ve utangaçlık
Duyarsız kulak
Zayıf ritim duygusu

AŞIRILIK

Aşırı fazla konuşma, savunma olarak
konuşma
Dinleyememe, zayıf duyumsal algı
Dedikodu
Baskın ses, söz kesme

FİZİKSEL AKSAKLIKLAR

Boğaz, kulak, ses ve boyun sorunları
Çenede gerginlik
Zehirlilik (toxicity) (çakranın
“saflaşma” anlamına gelen adından
ötürü)

ŞİFALANMA UYGULAMALARI

Boynu ve omuzları gevşetmek
Sesi rahat bırakmak
Şarkı söylemek, ilahi söylemek,
sesini açmak
Hikâye anlatmak
Günlük tutmak
Otomatik yazma
Sessizlik uygulaması (aşırılıkta)
Amaç odaklı olmayan yaratıcılık
Psikoterapi
- İletişim becerileri öğrenme
- İletişimleri tamamlama
- Mektup yazma
- İçsel çocuk iletişimi
- Sesli diyalog

OLUMLAMALAR

Gerçeği duyar ve gerçeği
konuşurum.
Kendimi açık niyetle ifade ederim.
Yaratıcılık benim içimden geçerek
akar.
Sesim gereklidir.

Üniversite fizik dersinde çok değişik bir film gösterildiğini hatırlıyorum. Film 1940 yılında inşa edilmiş “Dörtnala koşan Gertie” takma isimli Tacoma Narrow Asma Köprüsü’nü anlatıyordu. Tamamlanmasından sadece dört ay sonra şok edici ve talihsiz bir olay meydana geldi. Sıradan bir öğleden sonra tek bir araç masum masum köprüden geçerken 65 km/s hızında esen sert bir rüzgâr çıkageldi. Rüzgâr eserken köprüde ince bir titreşimi tetikledi ve bu titreşimler bütün köprü bir yılan gibi dalgalanana kadar artan titreşimlere dönüştü. Dakikalar içinde bütün köprü, aşağıdaki suda salınan kocaman bir dalganın içine gömüldü.

STEVEN HALPERN

Ne yiyorsanız osunuz, sözü
doğruysa, ne dinliyorsanız
osunuz sözü de eşit derecede
geçerlidir.

Eğer çelikten ve betondan kocaman bir asma köprü rüzgârın titreşimi ile çökebiliyorsa, biz her gün karşılaştığımız sayısız titreşimden kim bilir nasıl etkileniyoruz. Modern dünyamız bizi bedenimizin ve sinir sisteminin dayanmaya devam ettiği fakat bilinçli zihnimizin ahengini bozan, uyumsuz titreşim bombardımanına tutuyor. Küçük küçük stres dizgileri yığılarak daha büyük streslere dönüşüp, çöküntü ile sonuçlanıyor. Bu titreşimlerden bazıları neler ve bizim üzerimizde nasıl bir etkileri var?

Yıllar önce büyük bir şehirden, sakın bir kırsal bölgeye taşındım. Gündelik olarak dayanmak zorunda kaldığım, şehirde gündelik hayatın olağan sesleri olan bazı işitsel saldırıları hâlâ hatırlarım. Fonda, yakındaki otobanın sürekli devam eden uğultusu korna sesleriyle deliniyordu. Evimiz yola yakındı. Yoldaki arabalar üzerlerinde tipik bir hışırtı çıkaran muşambaları ya da herkesin duyması için son ses açtıkları ses sistemleri ile hızlanarak geçiyordu. Yüksek sesli sirenler saat başı ötüyor ve akşamları bütün mahalle havlayan köpeklerin seslerine gömülüyordu. Pek çok şehirde olduğu gibi, geceleri bana dışarıdaki güvenlik eksikliğini hatırlatan silah sesleri patlıyordu. Daha henüz uykuya dalmışken araba alarmları sık sık geceyi yırtıyordu. Komşumuzun park yeri evimizin hemen yanında olduğundan, uykum sabahları da bir o kadar bölünüyordu. Her sabah bir adam, tam olarak 05:40’tan 05:50’ye kadar, susturucusu olmayan eski arabasının motorunu ısıtıyordu. Aynı apartmanın, ateşli tartışmaları, çocukların kavgasını, bebeklerin ağlamasını ya da güzel bir günde birinin

dinlediği zevkine uygun müziği duyabildiğiniz, açık hava koridorları ve balkonları vardı.

Bunlar yetmezmiş gibi bir de evde yaşayan ergenler ve benim daha küçük yaştaki oğlum Alex vardı. Telefon sürekli çalardı, patır patır merdivenden inip çıkma sesleri gelirdi ve çok nadiren hem müzik seti hem de televizyon aynı anda kapalı olurdu. Evin içindeki bu gürültü sıklıkla, kardeşler arası rekabetten doğan öfkeli bağırış çağrış ve ara sıra da bir şeyin kırılma sesiyle bölünürdü.

Maalesef tek hikâye benimki değil.

Modern bir şehirde yaşayan herkes sürekli devam eden ses saldırısına uğrar. İnsan evriminin sadece bu son döneminde, hoş karşılanmayan ses ile bu kadar kirletilir durumdayız. İki yüz yıl önce Viyana şehrinde yangın alarmı, katedralin tepesinden bağırان biri tarafından sözlü olarak verildi. 1964'te bir sirenin 88 desibel olması yeterliydi (1 desibel ya da dBA insan kulağının duyduğu en küçük birim). Bugün bir siren 122 dBA, bu değer ise acı veren sınır değerın epey üstünde. Hava, su ve toprak kirliliğinden söz ederken, gürültü kirliliğine çok az ilgi gösteriyoruz. Kulaklarımızı kapatamadığımızdan, gürültü kendisine karşı savunmasız olduğumuz bir kirlilik.

İSGİ'ye (İş Sağlığı ve Güvenliği İdaresi) göre bir insanın işitme kaybı yaşamadan uzun süre dayanabileceği ses şiddeti 75 dBA'dır ancak Amerikalı üretim işçilerinin yarısından fazlasının 80 dBA ve üzeri sürekli ses seviyesine maruz kaldığı tahmin ediliyor. Endüstriyel gürültüye maruz bırakıldığında Hint şebeklerinin [*macaca mulatta*] kan basıncının yüzde 27 arttığı ve gürültü bittikten sonraki 4 ay boyunca yüksek seviyede kaldığı ortaya koyulmuştur. Hava alanına yakın yaşayan çocukların öğrenme güçlüğü çekmesi diğer çocuklara göre daha olasıdır. Gürültülü evlerde büyüyen çocukların duysal ve motor becerilerinin daha yavaş olgunlaştığı ve çocukça alışkanlıklarını sessiz bir ortamda büyüyen çocuklara göre daha uzun süre sürdürme eğiliminde oldukları kanıtlanmıştır.^(a)

Bombardımanı altında olduğumuz sadece ham ses değil, kitlesel iletişimde de uyumsuz titreşime maruz kalıyoruz. Hakikate aç bir şekilde, kendimizi ve düşüncelerimizi “pepsi”leyen reklam mantraları ses çöplüğü ile, şiddet ve ölüme saplantılı ve zaten altüst olmuş zihni doldurmak üzere tasarlanmış sansasyonel hikâyelerle dolu haberlerle çevrelenmiş buluyoruz. Kendimizi hakikaten ifade etme ihtiyacını bastırıp, kabul gören nezaketle sınırlandırıyoruz ve “asıl” gerçeği sadece başkalarının

arkasından konuşuyoruz. Kadınlar yüzyılların kamusal sessizliğini yeni yeni kırmaya başlarken, erkeklerin boğaz çakrası bireyselliklerini tıkayan kravatlarla bağlı.

Arkadaşım Wendy Hunter Roberts'ın belirttiği gibi, haberlerimizde yer alan içerik bize deneyim içermeyen bilgi sunuyor. Haber muhabirleri, acıklı gerçekleri duygu kırıntılarıyla bir çırpıda söylüyor. Metrekarelerce yağmur ormanı, santimlerce üst toprak örtüsü, çok sayıda yok olan tür ile çevre tahribatı haberi alıyoruz ama bu istatistikler bize bir yağmur ormanında durup ağaçların düşüşünü duymanın nasıl bir şey olduğunu ya da bir daha asla tekrar var olmayacak olan bir türün ölümünü izlemenin nasıl bir şey olduğunu söylemiyor. Yabancı ülkelerdeki birçok kişinin öldüğü, yaralandığı ve çok fazla maddi hasarın olduğu afetleri okuyoruz. Etkiyi gerçekten hissedecek zaman ve ortamı ayırmadan, soğuk bir şekilde veri alıyoruz. *Bedenlenmemiş haber alıyoruz.*

Diğer yandan, kitlesel iletişim çığ gibi büyüyor. Modern iletişim teknolojileri bize bilgiye daha önce hiç olmadığı kadar hızlı bir şekilde ulaşma imkânı veriyor. Filmler, videolar, radyo, kitaplar, dergiler, gazeteler, internet, cep telefonları, tampon etiketleri hatta tişörtler; kültürel beşinci çakra her yerde olan bir alan, bilincimizi an be an etkiliyor. Medeniyetin homurdanması ile sağırlaştırılmış bir dünyada, kendi biricik titreşimimizi nasıl duyabiliriz? Hakikatimizi, nezaketle sohbet etme düsturuna ve geleneklere zıt olduğunda nasıl ifade edebiliriz? Beşinci çakranın ince âleminde, içerideki gerçeği dinleyebilmemiz için gereken sessizliği nasıl bulabiliriz?

Bunlar beşinci çakrada araştırılacak meseleler. İletişim, bilgi, değer, ilişki ve davranış, paylaşma yolu olarak kültürü bir araya bağlıyor. İletişim yoluyla geleceğimizi şekillendiriyoruz.

TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK

BEŞİNCİ ÇAKRANIN TEMEL KONULARI

Sembolik Düşünme

Rezonans/Tınlama

Eterik Beden

İletişim

Ses

Hakikat ve Yalanlar

Yaratıcılık

TİTREŞİMLERİN İNCE DÜNYASI

Boğaz çakranın eterik seviyesine girerken, yüce inceliğin ama güçlü etkinin paradoksal âlemine giriyoruz. Yeşil ışının ortadaki dengeli zeminden ayrılıp, boğaz çakra ile tınlayan turkuaz ve mavinin eterik alanına erişiyoruz. Sarıp sarmalayan hava elementi hâlâ bizi çevreliyor fakat bilinmez etere doğru onun ötesine geçiyoruz; titreşimlerin, sesin, iletişimin ve yaratıcılığın âlemine.

Gökkuşağımızda yarı yolu aştık. Özgürleşme ve tezahür arasındaki dansa şimdi, kalbin dengesini daha üst çakralara yoğun bir şekilde odaklanmak üzere bırakıyoruz. Yerçekiminden kurtuluyor, olayların hep olageldiği halinden, form ve yapıdan, tezahür yapısının sınırlılığından özgürleşiyoruz. Daha soyut oluyoruz ama görüşümüz de genişliyor. İlk dört çakrada kolayca gözlemlenebilen, form, hareket, etkinlik ve ilişki yönlerimizin üzerine eğildik. Beşinci çakrada ilgimizi, her şeyin içinden geçen ince ritmik vuruşlar olan titreşimlere yöneltiyoruz.

Sanskrit alfabesinde bilinen bütün sesler Shiva'nın kozmik davulundan yani varoluşun kendisinden dökülen sözcüklerdir. Ses, yaratımın paradigması ve ayrışması da yeniden kaynağına emilmesidir.

AJIT MOOKERJEE

SEMBOOLİK [DÜNYAYA] GİRMEK

Üst çakralar zihnın sembolik dünyasını temsil eder. Kelimeler, görüntüler ve düşüncelerin (beşinci, altıncı ve yedinci çakralar) hepsi, tecelli eden düzlemin sembolik yansımalarıdır. Kullandığımız her kelime bir nesneyi, kavramı, hissi, süreci ya da ilişkiyi simgeler. Zihnimizdeki her görüntü gerçek bir şeyin zihinsel sembolü ve her düşünce bu sembollerin bir kombinasyonudur. Sembollerle, daha azıyla daha fazlasını yapabiliriz. Bir kamyonu kaldıramasam bile kamyonu bahsedebilirim. Gidemeyecek olsam da spiral galaksiden söz edebilirim. Size bir adamı tarif etmekten adamın resmini göstermem daha kolaydır.

Sembol, köklerini ruhun en gizli derinliklerine salar; dil, anlayışın yüzünü hafif bir meltem gibi yalar. Kelimeler sonsuz olanı sonlu yapar; semboller zihni sınırlı yapma dünyasından, sınırsız olma âlemine taşır.

J.J. BACHOFEN

Semboller temsil ettikleri şeylerin titreşimsel özü olarak görülebilir. İletişimin ve bilincin yapıtaşlarıdır. Birinin zihninde tutulabilecek ve başkalarıyla paylaşılacak anlam paketleri gibidirler ve her paket bilinci geliştirir. Bir sembol bizimle gerçekten konuştuğunda, onunla uyumlu tınladığımız söylenir.

TINLAMA/REZONANS

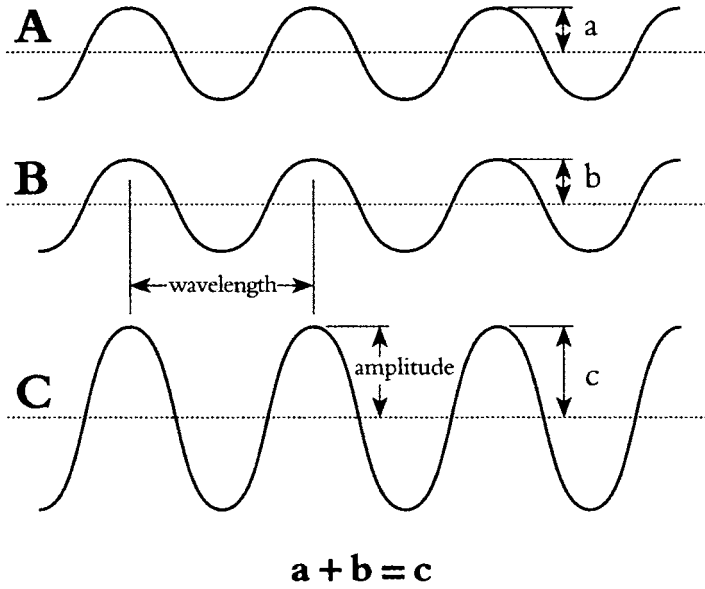
Bütün hayat ritmiktir. Güneşin doğup batışından nefesimizin yükselip inmesine, kalbimizin atışından hücrelerimizdeki atomik parçacıkların sonsuz titreşimine kadar, tek bir sistem olarak mucizevi bir şekilde uyumla tınlayan bir titreşim yığınıyız. Aslında, bir bütün olarak işlerlik becerimiz, içimizdeki birçok ince titreşimin uyumlu tınlamasına bağlıdır. Beşinci çakranın görevi bu rezonansı geliştirmektir.

Rezonans, titreşimsel örüntülerin eşzamanlı olma halidir. Bütün titreşimler, zaman ve mekân içindeki dalga benzeri hareketler olarak düşünülebilir. Her dalga formu, dalgaların ne sıklıkla yükselip indiğini tanımlayan (frekans olarak bilinen) kendine has bir ritme sahiptir. Müzikte bir notanın perdesi belli bir frekans ile ifade edilebilir, yüksek notalar alçak olanlardan daha yüksek frekansa sahiptir.

Farklı kaynaklardan iki ya da daha fazla ses aynı frekansta titreştiğinde onların birlikte tınladığı söylenir. Bu, dalga formlarının ileri geri aynı ritimde salındığı anlamına gelir (bkz. Şekil 5.1'deki A ve B çizgileri). Bu olduğunda, dalgaların boyları birbirine eklenir (genliği genişletmek, C

çizgisi) ve dalgalar birbiriyle bir faza kilitlenir. Bir kez faza girdiler mi o şekilde kalma eğiliminde olurlar. Salınan dalga formları rezonansa girdiklerinde (bir politik hareketin üyelerinin birbirinin politik görüşünü güçlendirmesi gibi) dengeye gelme eğiliminde olurlar çünkü aynı dalga boyundalardır. Örneğin harmoni söylemeyi denediğimizde çabucak keşfedeceğimiz gibi, aynı notayı diğeriyle aynı söylemek, başka şekilde söylemekten daha kolaydır. Yankılanan frekanslar birbirine bağlanma eğilimindedir. Bu aynı zamanda *ritim kenetlenmesi* ya da *sempatik titreşim* olarak da bilinir.

ŞEKİL 5.1. REZONANSTAKİ SİNÜS EĞRİSİ ÖRNEKLERİ



Ses dalgaları A ve B aynı frekansta titreşiyor.

Birbirlerine eklendiklerinde frekans aynı kalıyor ama genlik iki katına çıkıyor.

Bu aynı perdeyi muhafaza ediyor ama ses şiddetini artırıyor.

Yankılanan dalgaları başka pek çok formda deneyimleriz. Bir koro ya da bando takımı dinlediğimizde, bedenimizdeki her hücre ile eş titreşen rezonans alanına gömülürüz. Böyle bir alan bilincin daha ince titreşimlerini etkiler, haz, ferahlık ve hayatın kendi atımı ile ritmik bir bağ hissederiz. Dans ettiğimizde ya da müziğin ritmine uygun hareket ettiğimizde,

bu rezonansa daha derin gireriz. Bedenin ritmik hareketleri müzik ile aynı faza girer ve fazın dışına çıkmak aslında zorlaşır.

Bedenimizde ve bilincimizdeki farklı frekansların ritmik kenetlenmesi, iyi bir gün geçirirken güzel tınlayan bir çeşit “ham” sesi şeklinde deneyimlediğimiz uyumlu bir merkezi titreşim yaratır. Böyle günlerde, her şey ile ahenk içinde gibi hissederiz, sanki tek bir vuruşu bile kaçırmayacakmışız gibi gelir. Evrenin ritmi ile eşzamanlıyızdır. (Âşık olma halindeki dördüncü çakranın bu deneyime ne kadar fazla katkıda bulunduğunu fark etmek ilginçtir.) Diğer günlerde, fazdan çıkmışız gibi ya da hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyormuşuz gibi hissederiz. Sonra da keyfimiz yerinde değilmiş, kendimize yabancılaşıyormuşuz gibi hissederiz, başkaları da bizim yanımızda rahat edemez. Titreşimin ve rezonansın prensiplerini anlamak, temel titreşim deneyimimizdeki uyumu artırmamıza ve temel ritmimizi yeniden hizalandırmamıza yardım eder.

Rezonans, esneklik ve gerginlik arasında belli bir denge gerektirir. Bir telin bir notayı seslendirmesi için hem gerili hem de esnek olması gerekir. Başka frekanslarla uyum içinde tınlamak için bedenlerimizde yeterli esneklik olmalı fakat bir örüntüyü tekrarlamak için yeterli gerilimi de muhafaza edebilmeliyiz.

Beden ve zihindeki rezonans hali, sağlık ve canlılığımızın ifadesidir. Çevremizdeki dünya ile uyum içinde titreşmediğimizde, onunla bağlanamayız. Genişleyemez, yanıtlayamaz ya da alamayız. Yalnız ve hasta oluruz. Rezonansa açılmak, hem formun oluşması için topraklanmayı hem de yumuşaklık ve esnekliğe teslim olmayı sağlayan nefes açıklığını gerektirir. Bu denge aynı zamanda hem dinleyip hem de yanıt vermeye müsaade eden, bırakma ve istemenin nefis bir kombinasyonudur.

Benim inancıma göre uyku bizi tekrar uyumlu titreşim haline getiriyor. Uyuduğumuzda kalp ritmi-miz, solumamız ve beyin dalgalarımız derin bir ritmik kenetlenmenin içine yerleşiyor. Alarm, birinin bizi sallaması, yoldaki bir gürültü gibi, süreksiz bir ses ya da duyumsama bizi uyandırır ve o derin rezonans halinden çekip çıkarır. Günün sonunda, pek çok dikkat dağıtan titreşim deneyimlemiş olunca, yorgun hissederiz. Tekrar uyumak isteriz.

İnsan egoları, çoklu-eşmerkezlili halo-sistemlerdir.

BUCKMINSTER FULLER

Beden neyden yapılmıştır?
Boşluk ve ritimden yapılmıştır.
Bedenin nihai kalbinde,
dünyanın kalbinde katılık
yoktur. Bir kere daha, sadece
dans var.

GEORG LEO-NARD

ETERİK BEDEN

Beşinci çakra seviyesinde, dikkatimiz fiziksel düzlemden, daha ince olan eterik alanlara yönelir. Yaygın olarak aura olarak bilinen bu eterik alan, içsel süreçlerin toplamınca yaratılır: atom altı parçacıkların enerjik alışverişinden, hücrelerimizde besinlerin sindirmesine, nöronların mevcut duyu durumu-muza göre ateşlenmesine ve dışsal aktivitelerin daha büyük ritimlerine kadar.

Hakikati arayanlara inanın.
Onu bulmuş olanlardan şüphe
edin.

Yaşam enerjimiz nabız atımı (pulsation) halindeki bir enerji akışı olarak görülebilir. Akış engellerle ya da beden zırhıyla kesintiye uğramadığında, o atım bedende ve dış dünyanın içinde serbestçe dolaşır. Bu akış bedeninin etrafında tınlayan bir eterik alan yaratır: bütünlüğün aurası. Uyum halinde titreşen bir alan, dışarısı ile uyumlu bağlar kurar. Parça parça olan bir alan ise parça parça bağlantı kurar.

Başkalarıyla etkileşime girdiğimizde eterik alanlarımız ilişkilendirir. En tatminkâr bağlar, titreşim alanları arasında rezonans olduğunda olur. Tıpkı aynı dili konuşan insanların konuştuğu sembollerin uyumlu olması gibi, kendi eterik alanımız ile başkalarınıninkini arasındaki incelikli rezonans, bağ kurma hissimizi derinleştirir. İç rezonansımız ne kadar yüksekse, etrafımızdakilerle de o derece uyumlu titreşimde oluruz.

Eterik alanı görmemizi sağlayan Kirlian Fotoğrafçılık,²⁵ eterik beden hakkında kayda değer şeyler açığa çıkarmıştır. Mesela kesilmiş bir yaprağın Kirlian fotoğrafı, yaprağın eterik bedeninin fiziksel olarak bazı parçaları ayrıldıktan sonra bile aynı kaldığını göstermekte.^(b) Ancak bir çift, sadece birbirleri ile ilgili düşüncelerini değiştirdiklerinde art arda çekilen Kirlian fotoğrafları onların auralarının çarpıcı biçimde değiştiğini ortaya çıkarmıştır. Bir partnerin düşünceleri saldırganlıktan sevecenliğe geçtiği anda, parmak uçlarının etrafındaki alanlar (ki parmaklar filme dokunmuyor) daha önce ayrı ayrı dururken, birleşmeye başlıyor.^(c) Bu da bize eterik beden, fiziksel bedendeki büyük değişimler yerine düşüncelerimizin daha ince titreşimlerine karşı daha duyarlı olduğunu anlatıyor.

²⁵ Yüksek voltajlı, yüksek frekanslı, düşük amperli elektrik alanına dayalı aygıtlarla, nesnelerden yayılan birtakım ışınlamaları fotoğrafik olarak saptamayı amaçlayan elektrofotografik fotoğrafçılık tekniğine verilen ad. Kaynak: Wikipedia. (e.n.)

Bir savaşçı olmak hayatınızın
her anında sahici olmayı
öğrenmektir.

CHOGYAM TRUNGPA

Eterik bedenimiz, biz farkında olmasak da etrafımızdaki ışınımlara epey duyarlıdır. Beşinci çakrada bu incelikle uyumlanabilmek için titreşimlerimizi saflaştırmaya yönelik çalışıyoruz. Bu çakranın ismi olan *visshuda*, “saflaşmak” (arınmak) demektir. Saflaşmak, biz bedenimizi toksinlerden arındırdıkça, doğruları samimiyetle konuştukça ve alt çakraların

meseleleriyle çalıştıkça gerçekleşen titreşimsel bir damıttır. Saflaşma bizi yukarıdaki çakraların daha da rafine enerjilerine girmeye hazırlar.

İLETİŞİM

İletişim, beşinci çakranın önemli bir işlevidir. *Özifade* gibi o da iç dünya ile dış dünya arasındaki bağlantıdır. Ancak özifade yoluyla, dış dünya bizim içimizde neler olduğunu bilebilir. Birinin içindekileri ancak o kişi bize anlatmayı seçtiğinde bilebiliriz.

Beşinci çakradaki özifade, ikinci çakradan gelen duyumsal alımın bir tamamlayıcısıdır. İkinci çakrada, dünyanın duyular yoluyla açtığımız kapıdan içeri girmesine izin veririz. Beşinci çakrada, içsel benliğimizin dış dünyaya çıkmasına izin veren bir kapı açarız.

Boğaz çakrası, aynı zamanda zihinle beden arasında bir kapıdır. Bütün çakra sistemindeki en dar geçit olan boğaz, enerjinin geçişi için kelimenin tam anlamıyla bir darboğazdır. Onu, bedende mesajları sınıflandıran ve onları beyinde depolanan bilgiye bağlayan bir aktarım sistemi olarak düşünebiliriz. Ancak zihin ve beden bağlantı halinde olduğunda gerçek anlamda rezonansa sahip olabiliriz.

Yine ancak bu iç kapı yoluyla bilinçdışında olan, bilinç alanına gelebilir. Eğer boğaz tıkanmışsa, enerjinin yukarı akışı da tıkanmıştır ve bilinçli zihne geçemez. Stratejiler olmaksızın dürtülerimiz, irade olmadan geçici heveslerimiz vardır. Üst benliğimize ulaşamayız. Eğer bloke olmuş bir boğaz çakra ile kafamızın içinde yaşıyorsak, o zaman bildiklerimizi konuşamayız. Bilgiyi his ya da eyleme dökemez, bu nedenle de ortaya koyamayız.

Zihin ile beden uyumlu olmadığında, o zaman başı beden hizasından çıkarma eğilimi olur. Baş boyunda bir açı yaparak öne doğru çıkık olabilir ya da boynu kazara ya da stresten kas gerilimi biriktirerek incitme eğilimi vardır.

Bu, boyun problemlerinden şikâyetçi olan Sarah için de geçerliydi. Sarah, korkutucu ve manyakça durumlarda hayatta kalmak için kafasını içeride tutması gereken, şiddet dolu alkolik bir ailede büyümüştü. Sonuçta, başı acı veren bir şekilde bedeniyle bir hizada olmaktan çıkmıştı ve bedeniyle temas halinde değilmiş gibi hissediyordu. Seanslarımızdan birinde, bedenin bütün parçalarının kendi deneyimini anlatmasına izin vermiştik ve boynun altındaki bütün parçalar gergin ve acı içinde olduğundan bahsetti. Başı ve yüzü ise aksine gayet iyi olduklarını söyledi. Sanki boynuymuş gibi konuşmasını söylediğimde, “Çarpığım ve gerginim. Eğik durumdayım. Bedendeki bir şeyleri idare ediyorum. Üzgün hissediyorum. Rahat değilim. Önümdeki yumru dışında bir şeyin farkında değilim.” dedi. Boğazındaki yumru, zihniyle bedeni arasındaki iletişimin durduğu yerd. Eğer başı bu bilginin farkında olarak yeniden bağlanacak olsa, bedenindeki acının farkında olurdu. Bu farkındalık ancak bu acı ve bu acıya sebep olan şey hakkında bir şey yapmak mümkün olduğunda gerçekleşebilir. Sarah küçük bir kızken yapabileceği hiçbir şey yoktu. Olumsuz deneyimleri en aza indirmek için başını bedeninin hizasından çıkartarak, onların arasındaki iletişimi bozmuştu.

Boyun, zihin-beden bağlantısında kritik bir noktadır. Beden çoğunlukla bilinçsizce ve alışkanlıklarla hareket eder. Zihin ise anlamak ve ötesine geçmek ister. Ancak boyunda buluşan, zihinle beden arasında doyun ve sağlam bir ilişki ile eski alışkanlıkları kırma becerisi edinebilir, anlayışımıza fiziksel deneyim kazandırabilir ve bu hayati bağlantıyı bizi saran dünyaya getirebiliriz.

SES

Ses, bir kişinin temel titreşiminin yaşayan ifadesidir. Beşinci çakra *ses* elementi ile ilgili ve boğazda yerleşmiş olduğundan, ses bu çakranın sağlığında mihenk taşıdır. Eğer çakra kısıtlandıysa ses de kısıtlanır, kısık, fısıltı, mırıltı gibi çıkar. Eğer çakra aşırı çalışıyorsa, ses yüksek, tiz çıkabilir ya da kişide söz kesme ve sohbete egemen olma alışkanlığı olabilir.

Sağlıklı bir beşinci çakranın (hem zihinle hem bedenle ilgili olan) işareti, gerçekleri açık ve net bir şekilde ifade eden, tınılı, ritmik bir sestir. Başkaları ile sohbet, gerçek bir dinleme ve yanıt verme becerisi ile dengelidir.

Ses, zihnin kendi ortaya koydukları için kullandığı araçtır. O fikir tohumuna gebe olan rahimdir.

LAUREL ELIZABETH KEYES

Ses sadece beşinci çakranın değil, diğer çakraların da sağlığını gösterir. Bedendeki kasılma (birinci çakra) sesi engeller. His yoksunluğu (ikinci çakra) sesi mekanik bir hale getirir. Çok düşük irade (üçüncü çakra) sesi tiz ve zırlı gibi yaparken, aşırı çalışan üçüncü çakra sesi baskın hale getirir. Ses ayrıca nefes de gerektirir. Eğer beden kısıtlı ya da düzensiz ise ses doygun olmaz. Eğer bilincimiz açık değilse (altıncı ve yedinci çakra) ses mükerrer ve donuk olur. Böyle bir sesi dinlediğimizde bunların hepsini daha önce duymuş gibi hissederiz. Bir insan geçmişte donup kaldığında, ses tam anlamıyla mevcut görünmez.

Bir de içimizdeki sesler vardır. Bize hiç de iyi olmadığını söyleyen, her şeyin ötesinde duyulmayı isteyen ses, sadece yalnız geçirdiğimiz sessizlik anlarında fısıldayan sesler. Benliğimizin farklı parçaları arasında dönen içsel diyalog, daha bütünleşik hale gelmemize yardım eder. Bütünleşmek rezonans yaratır. Bireyselleşme süreci seslerimizin her birini onurlandırır, bütünleştirir ve onları bir bütün olmak üzere bir araya getirir.

Ancak ifade özgürlüğü ile tam olarak bütünleşebiliriz. Eğer beşinci çakra tıkanırsa, aşırı derecede içe dönük olur ve ne ifade edebilir ne de içeri yeni bilgi alabiliriz. Eğer tıkanıklık yeterince ciddi düzeydeyse bütün sistemi olumsuz etkiler.

HAKİKAT VE YALANLAR

Bireyselliğimizi tam anlamıyla ifade etmek, hakikatimizi ifade etmektir. Bireyselleşmemiş bir insan, başka insanların duymak isteyeceklerini ifade edecektir. Korkan bir insan, kendi gerçekliğini söylemekten korkacaktır. Ego gücüne sahip olmayan biri, başkalarının ne düşüneceğinden korkacak ve kendi gerçek benliğinden vazgeçecektir.

Eğer alt çakralar iyi düzendeysen, kendi bedenlerinin, hislerinin gerçekliğinde ego güçleri ve kabul eden sevgileri ile yaşıyorlarsa, rahatlıkla kendi gerçekliğini ifade edebilirsiniz. Alt çakralardan her birinin bu süreçte oynadığı önemli role bir bakalım.

Eğer dördüncü çakra özkabul getirirse, gerçeği daha fazla reddetmenize gerek kalmaz. Kabul alanında koşulsuz sevgi ve açık görüşlülükle yaşadığınızda, gerçekleriniz ve bireyselliğiniz açığa çıkabilir. Duygularınızı reddetmeniz ya da farklıymış gibi davranmanız gerekmez.

Eğer ego ve irade güçlüyse kendi gerçeğinizi muhalefet karşısında bile dile getirebilirsiniz. Etrafınızda olanlara karşı olsa da farklı olma cesaretine, kendi doğrunuzu savunacak savaşı ruha sahip olursunuz.

Eğer hisler reddedilirse, birbiriyle çelişen pek çok gerçeğimiz olur. İleri hareket etmek ama aynı zamanda direnmek de istersiniz. Birine doğru çekilirsiniz ama ona güvenmezsiniz. Hakikatte yaşamak, bu çelişkilerle, birbirini olumsuzlamadan her parçanın haklı olması ile yaşayabilmektir. Kendinizi bir yöne ya da diğer yöne çekiştirmek, gerçeği reddedebilir. İçsel çelişkinin çözülümü sadece birbiriyle çelişen gerçeklerin adını koymakla bile gelebilir.

Doğruluktan ilk en ufak sapma,
sonradan bin ile çarpılır.

ARİSTOTELES

Hakikat, tınlayan bir alan olarak görülebilir. Olumsuz deneyimler bize gerçeği reddetmeyi ya da gerçeğe tutunmayı öğretir. Ebeveynlerimizle fikir ayrılığı yaşadığımızda cezalandırılırız. Korktuğumuzu kabul ettiğimizde tiye alınırız. Kendimizi ifade etmeye çalıştığımızda yanlış anlaşılırız. Eğer görüşlerimiz çoğunlukla uyum içinde değilse dışlanabiliriz. Kimi zaman, güvenliğimiz, fiziksel sağ kalımımız, gerçeği, gerçeklerin bir kısmını saklamamıza bağlı olabilir. Ağzını açtığı için dayak yiyen çocuk çenesini kapalı tutmayı çabucak öğrenir. Maalesef, bunun bir bedeli vardır. Gerçeğin bir kısmını bastırmakla, eterik alanın doğal rezonansını kısıtlarız ve gerçeğin geri kalanı ile uyumlu titreşimimiz kaybolur. Kendi hakikatimizden çıktığımızda, yaşayan bir yalan oluruz. Beşinci çakranın iblisini yalanlar oluşturur.

Yalanlar sözlü olarak söylenebilir ama eylemlerle de söylenebilir ya da bedende tutulabilirler. Ne kadar heyecanlı olduğumu birine göstermekten korkuyorsam, yüzümdeki kasların hareketini kısıtlarım ve kollarımı gövdemden iki yanında aşağı doğru tutarım. O zaman bedenimle yalan söylemiş ve kendi alanımla uyumdan çıkmış olurum. Doğal sürecim donar. Bu şekilde donduğumuz anda zamanda tutuklanırsınız. Evrenin akışına tam olarak katılamayız. Kendi varlığımızla uyum içinde titreşmeyiz.

Kendi hakikatimizi yaşadığımızda, başkalarıyla aramızda tınlayan bir süreklilik olur. Bu tınlama kesintiye uğradığında süreksizlik hissedersiniz. Devam eden kesinti, sağlığımızı bozar. Tıpkı bir motorun bütün hareketli aksamının pürüzsüz şekilde birlikte işlemesi gerektiği gibi, bizim temel rezonansımızın da uyumla titreşmesi gerekir. Bu benliğin zarafetle var olmasına doğru gidişe müsaade eder.

YARATICILIK

Şimdi artık kurulmuş formlardan ve alt çakraların örüntülerinden uzaklaştığımıza göre, hem yaratıcı olmak için daha fazla özgürlüğümüz

hem de daha büyük ihtiyaçlarımız var. Yerleşmiş örüntülerden kurtulduğumuza göre, yaratıcı bir şekilde yaşamalıyız.

İletişim, içimizdeki her şeyin yaratıcı bir şekilde ifade edilmesidir. İradenin akrası olan üçüncü çakra ile soyut bilincin çakrası olan yedinci çakranın tam ortasında yer alan yaratıcılık, irade ile bilinci birbirine bağlar ve bizi geleceğe doğru götürür. Yarattığımızda, daha önce var olmamış bir şey yaparız.

Hakikatimizi bireysel varlıklar olarak tam anlamıyla yaşamak, yaratıcı eylem halinde bir hayat yaşamaktır.

Bazı insanlar, kendisinden yeni hayat yarattığımız için ikinci çakrayı yaratıcılık merkezi olarak düşünür fakat ikinci çakradaki yaratıcılık bilinçsizdir. Rahmimde bir çocuğun yaratılması, bilinçli kontrol olmaksızın günden güne gerçekleşir. El ve ayak parmaklarını, mavi ya da kahverengi gözleri yaratmaya karar veren ben değildir. Bu kendiliğinden olur.

Beşinci akradaki yaratıcılık, bilinçli olarak istenen bir süreçtir. An be an eylemlerimizle, ifadelerimizle ve iletişimle, kelimenin tam anlamıyla *dünyamızı yaratırız*. Eğer birine yakınlaşmak istediğimi söylersem, kendi hayatımda yakınlık yaratıyorumdur. Eğer birilerine uzaklaşmalarını söylersem, yalnızlık ve hatta yabancılaşma yaratıyorumdur. Size marketten yumurta ve süt almanızı söylemek ya da sizinle aklımda demlenen bir fikri paylaşmakla, sürekli kendi gerçekliğimi şekillendiren yaratıcı bir süreç girerim.

Yaratıcılık, benliğin bireyselleşmesindeki doğal süreç, içimizdeki canın saf ifadesidir. Benlik'in, içeri aldığı şeyi asimile edip tekrar dünyaya vermesidir. Yaratıcılık, geçmiş ile gelecek arasındaki kapıdır.

LOTUSU BÜYÜTMEK

BİR BAKIŞTA BEŞİNCİ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU

YAŞ

7 Yaş İle 12 Yaş Arası

GÖREVLERİ

Özifade

Sembolik Nedensellik

İletişim Becerileri

İHTİYAÇLARI VE KONULARI

Becerikliliğe Karşı Aşağılık Duygusu

Yaratıcılık

Öğrenme ve Yaratıcılık İçin Araçlara Erişim

Daha Geniş Dünyaya Açılma

Gelişimsel evreler üst çakralarda daha belirsizdir. Annemizin rahmindeyken titreşimsel ve kimyasal iletişim almaya başlarız. Bebekken dil alanına gömülürüz, seslere, ses tonuna ve yüz ifadelerine tepki vermeye başlarız. Dokuz aylıkken seslerin gerçek şeyleri ifade ettiğini anlamaya, etrafımızdaki sesleri taklit etmeye başlarız. On iki aylıkken birkaç kelime konuşabilir, *hayır* gibi basit sözlere tepki verebilir ve kendi adımızı tanıyabilir hale geliriz. İki yaşında, üç yüz kelime civarında bir kelime dağarcığıyla basit cümlelerle kendimizi ifade edebiliriz. Dört ya da beş yaşında dilde bir patlama olur ve çocuk kendini dinleyebilecek herkesle durmadan konuşur.

Titreşimler, atımlar (pulsations) ve akışlar insan ilişkilerinde, özgürlüğün ve sosyalliğin her bağlamında temeldir. Eğer çocuğun kendi akışının gelişmesine ve güçlenmesine izin verilirse, çocuk bireysellik ve bağlılık paradoksunun yaşayan örneği olur.

STANLEY KELEMAN

Çocuk altı yaşında dile genel olarak hâkim olur. Sözcüklerin, nesneler arasındaki ilişkileri anlatan soyut kavramları temsil ettiğini anlar. Üçüncü çakraya geri dönecek olursak, dil gelişiminin bize zamanın bir sebep sonuç sıralaması deneyimi verdiğini görmüştük. Ancak çocuk yedi yaşına kadar, doğum gününe ya da yılbaşına kaç hafta ya da kaç ay olduğu gibi geniş anlamda zamanı gerçekten anlayamaz. Yedi yaşındaki bir çocuk zaman içinde geriye ve ileriye bakabilir hale gelir, bu Piaget'nin *geri çevrilebilirlik* olarak adlandırdığı süreçtir. Bu evre idrakin kendini, anlık deneyimden alternatif gerçeklikleri

düşünebilecek kadar uzun süre ayırabildiği noktayı belirler. Bilinçli *yaratıcılık* ancak bu algılama ile mümkündür.

Burada ayrıca vicdanın tohumları da yatar. Çocuk herkes yalan söylese ya da birbirinden çalsa ne olacağını kavramsallaştırabilir. Üçüncü çakra evresinde kavramsal düşünme henüz halihazırdaki sebep sonucun ötesini görebilecek kadar gelişmediği için bu mümkün değildir. Dördüncü çakra evresinde bir çocuk yardımcı olmak ister çünkü yardımseverlik olumlu bir davranış gibi gelir. Beşinci çakra evresinde, ahlaki davranışın sosyal olduğu kadar kişisel sonuçları da vardır.

Beşinci çakranın çiçek açtığı çağ, yedi ile on iki yaş arasındır (Piaget'nin *somut eylemler* dönemi). Bu evrenin göstergesi, daha karmaşık hale gelen sembolik nedensellikler, yani bir eylemler serisinin sonuçlarını zihinsel olarak yaratabilmek. Beş yaşındaki bir çocuk evden okula basit bir rotayı yürüeyebilir ama bu rotayı kâğıt üzerinde çizemez. Somut eylemsel çocuk, bu sembolik gösterimden kafasındaki nedene geçişi yapabilir. Bazı günler üç saat araba kullanmam gerekirdi ve oğlum bundan çok sıkılırdı. Dört yaşındayken bana dedi ki: "Anne, eğer oraya ulaşmak bu kadar uzun sürüyorsa, neden bizi direkt oraya götürecek başka bir yoldan gitmiyoruz?" Sekiz yaşına geldiğinde ona bu yorumunu hatırlattım ve o zaman ne kadar şaşılma oldu.

Çocuğun bilincinde ilişki-hâkim dördüncü çakranın ötesinde, sosyal kimliğinin iyi geliştiği ve kendi yaratıcı ifadesi üzerinde denemeler yaptığı bir noktaya doğru bir sıçrama olur. Erikson bu evredeki mücadeleyi çocuğun "bir şeyler üretmek tanınırlık kazanmayı öğrendiği" *becerikliliğe karşı aşağılık duygusu* ^(d) olarak anlatır. Okul ortamı daha geniş bakış açısı ve yaratıcı ifade için daha büyük fırsatlar sunduğundan, etkinliğin ana odağı

olarak ailenin yerini almaya başlar. Okulda her türden araç ve bilgisayar bulabiliriz. Araçlar bize daha az çabayla daha fazla şey yapma imkânı verecek dünya üzerinde etkin olma olanağı sağlar. Karşılaştığımız her bir araç, yaratıcı ifade için daha geniş bir kapı açar.

Eğer çocuk ilişkilerinde emniyette hissediyorsa, kendini gerçeği konuşacak ve yaratıcı bir şekilde deneyler yapacak kadar güvende hisseder. Fikirlerini bir nedensellik ve hayal gücü alanında test edebilir. Bir şeyi gerçekten yapmadan önce onu yapmak istediğini söyleyebilir. Birdenbire, büyüyünce yan komşunun oğluyla evleneceğini ilan edebilir. Bunu nereden bildiği sorulunca da yaratıcı çıkarımsal bir nedensellik sunabilir.

Buraya kadar, çocuk gerçekten yaratıcı bir katkı yapmaktan ziyade daha çok almak ve tepki vermek halindeydi. Sistem olgunlaşıyor, fiziksel büyüme kayda değer ölçüde yavaşlıyor ve temel motor gelişim tamamlanıyor. Freud buna *gizlilik (latens) dönemi* diyor, yani cinsel dürtülerin en düşük düzeyde olduğu, görece huzur ve ahenk dönemi. Çocuğun bundan önce ihtiyaç duyduğu ve umarız ki aldığı müthiş enerji girdisi, artık yaratıcı ifade yoluyla dışarıya doğru hareket etmeye başlar. Susie, eve çizimlerini ya da kil figürlerini getirir ve onları gururla annesi ile babasına sunar. Katkısı için takdir alması önemlidir çünkü ego gücü, değerli bir şey sunduğumuzu hissettiğimizde artar.

Dil ve ilişki yapıtaşları yerli yerinde olduğunda, zihinsel kapasite katlanarak artar. Halihazırda, andaki deneyimimizin ötesine uzanmak için sembollerini kullanmayı öğreniriz. Okul, kitaplar, televizyon, sohbetler ve deneyim yoluyla çocuk aç bir şekilde dünya hakkındaki bilgileri yutmaya başlar. Bu bilgiyi düzenleyen kavramsal yapılar halihazırda yerli yerindedir ve öğrenme hızlıca ilerler. Oynayacak daha fazla bilgi ile yaratıcı olasılıklar artar.

Bu, görevi *özifade* olan *yaratıcı kimliğin* uyanışıdır. Bu, kendimizin ayrı bir varlık olduğunu algılamaktan, sosyal ortamımızdaki güvencemizden ve etrafımızdaki dünyaya kişisel katkımızı sunmak istemekten kaynaklanan bir uyanıştır. Bu, belirli alt çakralara ait önceki evrelerde kazanılmış olduğunu umduğumuz bir sistemik tamamlanmışlık gerektirir. O tamamlanmışlık olmadan, çocuk dışarı doğru akmaktan ziyade almaya yönelimli olur. Biz dünyayı şekillendirmeden önce kendi şeklimizin tanımlanmış olması gerekir. Bu evreler düzgün bir şekilde tamamlandığında ya da alt çakralarımız görece şifalandığında veya dengelendiğinde iletişimin ve yaratıcılığın ileri doğru olan hareketi doğal olarak gerçekleşir.

TRAVMA VE İSTİSMARLAR

[Eğer gitarın gergin teline vurursam bir ses çıkarır. Eğer daha sert vurursam daha yüksek bir ses çıkarır. Eğer yumuşak bir şekilde vurursam daha hafif bir ses çıkarır. Gitara yeni başlayan herkes bilir ki eğer teli perdeler üzerinde gergin tutmazsan ses tınılı olmak yerine donuk olur. Ben telin hareketini kısıtladığımda onun ifadesini de kısıtlamış olurum.

Bizi duygusal olarak hastalandıran, çocuklukta yaşamış olduğumuz travmalar değil onları ifade edememektir.

Alice Miller

Bir olay bizi etkilediğinde, bize titreşimler yoluyla etki eder. Gitar teli gibi, bizi etkileyen şeyi ifade etmek bizim doğamızda var. Bu ifade (kim bilir kabul etmek zorunda olduğumuz hangi engellerle) kısıtlandığında, rezonansımızı kaybederiz ve artık kâinatın korosu ile birlikte tınlamayız.

Eğer titreşimi ifade etmezsek, etki bedende stres olarak depolanır. Titreşimin beden içinden doğal akışı kesilir ve enerji girer ama çıkamaz. Akışı engellemek çaba gerektirir ve kısıtlamayı muhafaza etmek daha fazla strese neden olur.

Boğaz çakrası tıkanığında, hayatın korosundan ayrılırız. Kulakları, gözleri ya da derideki sinir uçlarını boğaz kadar tıkayamayız, o yüzden ifadeyi engellemek, almayı engellemekten daha kolaydır, içimize ne girdiğini engellemektense bizden çıkanı engellemek daha kolaydır. O yüzden boğazdaki bir tıkanıklığın, girdinin çıktıyı aştığı bir durum yaratarak enerji deşarjını engelleme olasılığı daha yüksektir. Bu fark stres şeklinde deneyimlenir.

Eğer bir makinenin homurtusundan, telefonların çalmasından, öfkeli birinin bağırmasından veya üstüme çarpan kaynağı belirsiz on binlerce titreşimden etkileniyorsam ve enerjiyi bırakamıyorsam, gerilirim. Eğer güçlü olumsuz etkiden mustarip olduysam, bu titreşimler bedenin merkezinde donar. Merkezde donuk olduğunda, bütün bedenin doğal ritim ve atımı kısıtlanır.

Peki bizi, gerçeğimizi, öfkemizi, yaratıcılığımızı ya da ihtiyaçlarımızı ifade etmekten alıkoyan nedir? Bizi boğazda tıkayıp, duygularımızı bastıran ya da dilden dudağa getiremeden fikirlerimizi sönmümlendiren nedir? Sessizliğin arkasına saklanmamıza neden olan nedir?

Merkezde utanç, kişinin güvenliği için korkması ya da sadece benliğinin özüyle temasın kopmuş olması, bizi içimizdekini dünyayla buluşmak üzere dışarı çıkaramaz hale getirir. Bunun olmasına engel olmak için gerçek duygularımızın dışarı kaçması ihtimaline karşı, içeri ile dışarıyı birbirine bağlayan kapımızı tıklarız. İçerdeki kırılgan benliği, dışa vurulmaktan ve muhtemel incinme ya da küçük düşmekten koruruz. Kapıya sansür koyup, kendimizi kilitleriz

Bunu, boynu ve omuzları kasarak, başımızı bedenimizle olan hizasından çıkararak, bizi gerçekten rahatsız eden şey dışında her şeyden konuşarak yaparız. Kimi bunu, sanki ağzı doldurmak geçişi tıkayacak ve duyguların dökülmesini engelleyecekmiş gibi, boğazından aşağı yemek tıkayıp durarak yapar.

Bu metotların her birinin altında saklama ihtiyacı yatar. Saklanmakla kendimizi tecritte, yakınlaşmadan uzak tutarız ve kendimizi evrilmekten de geri tutarız. Özünde, benliğimizin gerçekle buluşmasından uzak tutarız ve bu yüzden de ataletle yol açar şekilde sonunda bütün enerjisi tükenen kapalı bir sistem oluruz. Tıkanıklığımız böyle atalet içinde kilitli kaldığımız bir boyuta ulaştığında, boğazın açılması daha da zorlaşır. Tıpkı uzun zamandır temas içinde olmadığımız birine yazmanın zor olması gibi, uzun süre konuşulmamış konulardaki sessizliği kırmak, saklama alışkanlığı edinmişken konuşmak ya da kalabalık içinde göze çarpma riskini almak da zordur. Bunun çoğu, alt çakraların iblislerinde tutulur.

KORKU

Tehlike durumunda sessiz olmak gibi bir biyolojik içgüdümüz vardır. Bedenimizi hareketsizleştiren donma refleksinin yanı sıra yeterince sessiz olmak için içgüdüsel olarak nefesimizi de tutarız. Bu tutmada, nefes olmadığında ses olmadıktan, ses de donar kalır. İnsanların kâbus görüp, kendilerini çılgılık atar ama ses çıkaramaz bulmasının ne kadar yaygın olduğunu düşünün.

Birisi kronik bir korku halinde yaşadığında, boğaz çakrası kapanır. Kendimizi açtığımızda olacakların korkusunun yanı sıra, korkunun fiziksel deneyiminin kendisi de tıkanıklığı yaratır. Tıkanıp kalırız, istesek de konuşamayız. Derin nefes alamayız, zihin koşturur ve düşüneyiz.

Gerçek iletişim, iç halimizi açığa çıkarır. Öfke alan tarafta olmak, fiziksel ya da cinsel tacize maruz kalmak, aşırı eleştirilmek ya da aşağılanmak,

Kendisine yapılagelenlerin farkına varmasına izin verilmemiş bir kişinin, bunu anlatmak için tekrar etmekten başka bir yolu yoktur.

Alice Miller

bize çocukken kendimizi dışa vurma korkusu ile yaşamayı öğretir. Kendimizi güvende tutmak için, parmaklıkları alışkanlık haline gelmiş kas tutma örüntüsü olan bir hapse atarız. Hapishane gardiyanı, içerideki ses gizlice dışarı çıkmak isteyeceği için boğazda özellikle tetiktedir. Sessizlik, daha sonra kısılp zihninizin bir köşesine kalıcı olarak yerleşen kendi sesinizden daha yüksek bir ses tarafından aşılır.

SUÇLULUK VE UTANÇ

Suçluluk ve utanç bizde, kendimizi saklama isteği uyandırır. Suçluluk ve utanç bize, içeride olan şeyin bir şekilde kusurlu olduğunu ve eğer kendimizi açığa vurursak bu kusurların herkesin açıkça göreceği şekilde barizden teşhir edileceğini söyler. İletişimin dışa doğru ifadesi tıkandığı için suçluluk ve utanca yatırılan enerji, iç ve dış dünya arasındaki kutsal kapının korkunç gardiyanları olarak çalışan iç sese dönüşür. Sözlerimizi içimizden tekrar ettikçe utanç, neden kimsenin bizim söyleyeceklerimizi dinlemek istemediğini, ne hakkında konuştuğumuzu nasıl bilmediğimizi ya da ne kadar aptal görüldüğümüzü söyleyen kesintisiz bir eleştiri olarak yükselir. Birden boğazımız kasılır ve düşüncelerimiz birbiriyle yarışıp düşüncelerin sadece küçük bir kısmı ifadeye dökülür halde konuşurken, kendimizi birden öksürüğe boğulmuş buluruz.

Bu eleştirmeni aslında kendimizi aşağılanmadan korumak için yaratık. Asıl işi içimizdeki ham ve kırılğan benliği dış tehditlerden korumaktır. Ancak çoğu durumda bastırılan enerji ile dolan eleştiri boğazdan çıkmaz, o zaman enerji olumsuz bir şekilde bize geri yüklenir. Böyle eleştirmenler, eleştirilerinde inatla isteklidir ve eleştirileri de gerçektışı düzeyde serttir. Sözcükleri, kendimizi ifade etmeye çalıştığımızda, öyle korku ve tuhafılık yaratır ki kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşerek boğazımızdan çıkıp, “Gördün mü? Ben haklıydım. Tam bir aptalsın ve şimdi herkes bunu biliyor,” der.

Eleştirmenin sesi genelde bir monologdur. Ne zaman danışmanlarımdan birinin eleştirmenini öne çıkarsam, sohbetin tek yönlü olduğunu bulurum. Danışan genelde ikinci bir fikir olabileceği fikrini düşünürken bile tedirgin olur. Eğer monoloğu diyaloga çevirebilirim, o zaman eleştirmenle mücadele etmek üzere başka bir ses çıkagelir. Bu diyalogu kolaylaştırmak için ben eleştirmenin sesini üstlenirim.

“Bahçe işlerini üzerine ders verecek kadar iyi bilmiyorsun,” diye satarım.

“Evet biliyorum! Yirmi yıldır bahçe işlerinde çalıştım ve epey uygulamalı bilgim var. Bence bahçelerim gayet güzel!”

Eleştirmenin sözlerini çok iyi bilen biri olarak, “Ama ya hata yaparsan? Ya bir şeyin nasıl yapılacağını bilemezsen?” diye sorarım.

“Her şeyi bilmeyebilirim ama nereden araştıracağımı biliyorum. Ve dahası, sen ne biliyorsun ki? Tıpkı babam gibisin! Asla bir şeyi doğru dürüst yapabileceğimi düşünmezsin!”

İkinci bir görüş almak, eleştirmene meydan okumak için her zaman iyidir. Bu, eleştirel ebeveyne hiçbir zaman cevap verememiş çocuğun sesidir ve bu sese izin vermek son derece özgürleştirici olabilir.

SIRLAR

Her eylem iletişimdir. Bir sır tuttuğumuzda sadece ağzımızdan çıkana değil aynı zamanda bedenimizle, gözlerimizle ya da yüz ifadelerimizle söylediklerimize de dikkat etmek zorunda oluruz. Kendi varlığımıza karşı uyanık olmak zorunda kalırız, onun bir parçası olacağımıza, ondan ayrı oluruz. O gerçek canlılığın göstergesi olan spontanlıktan ve akan titreşim halinden de ayrı düşeriz.

Ne zaman sır tutmak zorunda kalsak, doğru ifadenin spontane ortaya çıkışını engellememiz gerekir.

Pek çok çocuk sır tutma yükü altında kalır. İstismara maruz kalmış ve bu konuda sessiz kalması için tehdit edilen bir çocuk, beşinci çakrasında bir kilitle yaşamak zorundadır. “Eğer bundan birine bahsedersen seni öldürürüm,” cümlesi, istismardan kurtulan pek çok kişinin ruhuna işlenmiş bir ifadedir. Bu ihtar o kadar içselleştirilir ki belki on yıllar sonra istismarı dile getirdiklerinde, şiddet hisleri hatta intihar ortaya çıkabilir.

Babasının alkolikliği hakkında asla konuşmaması söylenen küçük oğlan, bir aile sırrı tutmak zorundadır. Bu gerçekle dolu dolu yaşayamaz. Aile içinde bilinen ama dışarı ile paylaşılamayan, para, fiziksel rahatsızlık, akıl hastalığı, bağımlılıklar ya da suçlar konusundaki utanç, bunun ev dışında hiçbir yerde konuşulmamasına yönelik dile getirilmeyen bir kural yaratır. O zaman çocuk, onu en çok rahatsız edecek şeyler hakkında konuşmamaya dikkat ederek, kendi beşinci çakrasının spontane ifadesine

karşı savunmaya geçer. Bu, özellikle yakın ilişkilere zarar veren, ömür boyu süren bir örüntü yaratabilir.

Ayrıca çocuklardan da sır saklanır. Sekiz yaşındayken annesini kaybeden ama annesinin ölümüyle ilgili konuşmasına ya da bu kayıpla ilgili nasıl hissettiğini anlamasına izin verilmeyen birini tanıyorum. Bu konu bir daha hiç ağza alınmamıştı. Başka bir danışanın intihar etmiş bir kardeşi vardı ve aile fertleri onun adını anmayı yasaklamıştı.

Aile sorunları açıkça görülebildiğinde ama açıkça konuşulmadığında, çocuk sır tutmaya yönelik belirtilmemiş kuralı kapar. Bu onun sorun hakkında sorular sormasını ve daha sonraki hayatta diğer ikilemler hakkında konuşmasını imkânsız hale getirir. Konuşulan dil hayatın erken evrelerinde programlanmış olsa bile, sorunları çözmek için iletişimin kullanılması çocukluk boyunca, özellikle de üst çakraların gelişim evresi boyunca çocuk için bir model oluşturur.

Cinsellik, sıklıkla yasaklanan bir diğer konudur. Seksin asla konuşulmadığı bir ailede olgunlaşan çocuk, cinsel hislerinin tamamen gizli tutulması gerektiğini bilir. Cinsellik ve mastürbasyon büyüyen çocuğun hayatında doğal olduğundan, bunu sır olarak tutmak için utanç ve suçluluk duvarları kurulur. Bu, cinselliği gölge âlemine iter. Eğer kişi cinsel konular hakkında konuşmakla ilgili rahat değilse bu, istenmeyen hamilelik, cinsel yolla bulaşan hastalık, yersiz utangaçlık, utanç ve gösterişçi davranış riskini artırır.

Sırlar cehaleti artırır ve bir konunun bilgi kazanılabilecek farkındalığının ışığına gelmesine izin vermez. Sırlar, enerjinin beşinci çakradan üst çakraların âlemine geçmesini engelleyerek, tekrar eden saplantılı davranış örüntülerini pekiştirir.

YALANLAR VE KARMAŞIK MESAJLAR

Yalanlar beşinci çakranın iblisini oluşturur. Yalanları temel konularda zaten bir ölçüde ele aldık ancak burada büyürken birlikte yaşadığımız, beşinci çakramızdaki programlanmayı bozan yalanlardan söz etmek istiyorum.

Belli bir şekilde hissetmeye hakkımız olmadığı söylenmişse ve aslında hissettiğimiz buysa, temel deneyimimiz bir yalan olur. İstismar edilirken, ihmal edilirken ya da ayıplanırken “Seni seviyorum” sözlerini duymak, sevgiyi yalan haline getirir. Yaptığımıza üzülmediğimiz bir şey için özür

dilememizin, net bir şekilde hoşlanmadığımız birine karşı kibar olmamızın ya da istemediğimiz bir şey için müteşekkir olmamızın istenmesi, bize yalan söylemeyi öğretir. Bunlar bize kendimize, birbirimize ve bedenlerimize karşı yalan söylemeyi öğretir. Bunlar benliğin temel titreşimi ile uyumsuzluk yaratır.

Daniel, babasının kendisine zalim cezalar şeklinde yansıyan öfkesinin kurbanıydı. Daniel, adam olduğunu kanıtlamak için cezaya tepki vermeksizin dayanmaya zorlanıyordu. Öfkelenildiğinde, bağırduğunda ya da ağladığında ceza daha da kötüleşiyordu. Sadece istismara maruz kalmıyor, aynı zamanda istismara karşı dürüst tepkisinden ötürü de reddediliyordu. Bir yalanı yaşamaya zorlanıyordu. Boğaz çakra kapısındaki gardiyanın bu kadar acımasız bir eleştirmen olmasına ve ağzından çıkan her şeyi kontrol etmesine şaşmamak gerekir.

Kişinin kendi gerçekliğine dair deneyiml, kişinin yetişkinlik safhasında, cennet olmadan ama yas tutma becerisi ile kendi duygu dünyasına dönmesini mümkün kılar.

ALICE MILLER

BAĞIRMAK VE ÇIĞLIK ATMAK

Çocuklar taklit yoluyla öğrenir. Sürekli tartışma, bağırıp çağırma ile ifade edilen bir saldırganlık ortamı, beşinci çakraya bir istismardır. Etrafımızda duyduklarımız dili kullanışımızı programlar ve bize nasıl iletişim kuracağımızı öğretir.

Ev ortamı bakmak ya da duymak için nahoş olduğunda, işitsel ve görsel işlevlerimizi mümkün olduğu kadar kapatırız. Kulakları kapatmak gözleri kapatmaktan daha zor olduğu için dinlememizi yerine bir şey yaratarak engellediğimizden, kişinin kafasının içinde genelde karşı bir diyalog oluşur. Annemiz odamızın ne kadar dağınık olduğu ile ilgili bir kere daha başımızın etini yerse, aklımızdan başka şeyler geçirerek onu kapatırız.

Hayatın devamında, başkalarını dinlemekte, yeni fikirlerin tadını çıkarmakta, birilerinin kendi gerçeklerini gerçekten duyabilmekte zorlanabiliriz. Ne söyleyeceklerini zaten bildiğimize, hepsini zaten daha önce duyduğumuza inanırız. Onlar daha ağzını açmadan savlarımız ve savunmalarımız hazır. Onlar konuşurken dinlemek yerine, söylediklerini çürütmek için hazırlanmakla meşgulüzdür. Bu yüzden net iletişim için kesinlikle önemli olan dinlemek, bozuk bir işleve dönüşür.

OTORİTERLİK: “BANA CEVAP VERME!”

Ebeveynler sorgulanamaz kurallar koyarken, tartışmaya alan tanımaz. Tartışma olmadan çocuğun iletişim becerilerini öğreneceği bir alan da olmaz. Çocuğun gerçeğinin onurlandırılacağı ve nedenselliği öğreneceği bir alan kalmaz. Kimse onları dinlemek istemediği için çabucak değersiz hissederler ve sonunda kendi gerçeklerinden koparlar.

Çocukların dinlenilmeye ve duyulmaya ihtiyacı vardır. Eğer bunu alamazlarsa kendilerini bile duyamayacaklardır.

Eğer dinlenilmezsek, beşinci çakramızı kapatırız. İç gerçekliğimizin önemli olmadığı ya da aslında *kendimizin* önemli olmadığı mesajını alırız. Akranlarımızın bizden tehlikeli olduğunu bildiğimiz bir şey yapmamızı istemesiyle, iç sesin sonradan boğulması şaşılacak şey mi? Peki ya patron fazla mesaiye kalmamızı istediğinde kendi sınırlarımızın sesine kulak vermememiz ya da davranışımızı eleştiren eşimizin mızıldanma sesine kurban gitmemiz?

Bir çocuğun iç sesi aranmalı ve çıkartılmalıdır. Küçük düşürülmeden kararsız ya da hatalı olabileceği, güvenli bir yere sahip olmalıdır. Bir çocuğun sesi, duyulmak için şefkatli bir keşif alanına ihtiyaç duyar. Bu olmadan kendilerini bile duyamazlar.

İHMAL

Çocukluğu boyunca kendisiyle yaşadığı ve yetişkinliğinde de düzenli olarak onu görmeye geldiği halde babasıyla hiç sohbet etmediğini söyleyen kırklı yaşlarındaki bir kadınla çalışmıştım. O süreçte ona bir şeyler söylemişti ama onunla hiç konuşmamıştı. Ona hayatıyla ilgili hiçbir şey sormamış, ne düşündüğünü merak etmemiş ya da ona bir şeyler söylerken yanıtını merak etmemişti. Zayıf iletişim becerilerine ve kocasından epey sır saklamasına ya da aşırı sessiz olmasına şaşmamalı.

Çocukların ilgili bir ebeveyne iletmeleri gereken soruları, hisleri ve fikirleri vardır. Bir şeylerin kendilerine açıklanmasına ve görüşlerinin sohbet ile genişlemesine ihtiyaç duyarlar. Çocuklar iletişim kurmayı, nedene dayandırmayı, sorgulamayı, kendileri düşünmeyi, güvenmeyi ve paylaşmayı, konuşularak öğrenir. İletişim yoluyla gerçeklik için bir temelleri, fikirleri seslendirecekleri bir yansıtıcı, daha geniş bir şeye açılmaları için bir araçları olmuş olur. Bu şekilde yeni bilgi edinir, öğrenir ve büyürler.

İletişim kurmayı dili kullanarak, bunun çevremizde nasıl modellenildiğini ve onun gücünün sorunları çözmekte nasıl kullanıldığını görerek öğreniriz. Bir çekiç kullanmayı öğrenmek gibi, hayatımızı kurmakta, bağlantıda, becerikli ve özgüvenli hissetmekte paha biçilmez bir araç olur. Çocuklara net iletişimi armağan etmek, gelecekte karşılaşacakları çıkmazların ve zorlukların çoğunu çözecek bir anahtar vermektir.

KARAKTER YAPISI

MEYDAN OKUYAN-SAVUNAN

Stella'yı performans sergilerken izlemek büyüleyiciydi. Yoldan geçerken dönüp bakılacak cinsten bir kadındı; esmer ve şehvetli, kalbinizde güneş açtıracak, baştan çıkarıcı bir gülümsemesi olan bir kadın. Gözleri güçlü ve etkiliydi, bedeni, geniş omuzları, biçimli kolları, incecik beli ve kalçasıyla kıvrak ve zarifti. Model olarak çalışsa, gece kulüplerinde şarkı söylese ya da nihayetinde bir aktris olma umudu taşısa, yakışırdı.

Erkeklerin ilgisinden hiç yoksun kalmadığını söylemeye gerek yok fakat ilişkileri kısa süreli ve hayal kırıklığı dolu oluyordu. Sonrasında partneri ile biraz yakınlık kurabildiği hiddet eğilimi vardı ama hiçbir zaman güven alanına geçemiyordu. Yakınlaşmayı gerginlik takip ediyor, eleştirel ve mesafeli duruyordu. Nihayetinde, partnerleri yakınlıkla mesafeli olmak arasında git gel yapmaktan yoruluyor ve ona meydan okuyordu. Bu olduğunda, onları haksız, istismarcı ya da kurban edici göstermenin bir yolunu bulup, terk ediyordu. Abartmaya meyilliydi ve onun bu rol yapma eğiliminin bir melodram aşkı olduğu söylenebilirdi. Hem sahnede hem de sahne dışında iyi oynuyordu.

Stella işini idare ederken çok güçlüydü ve kendini tanıyan insanlarda hayranlık uyandırıyor. Onlardan olsa olsa birkaç tanesi, onun içeride ne kadar kırılgan ve yalnız olduğunu fark etmiştir. Aslında kendisinin güç bela farkındaydı ve enerjisini kariyeri ile hayranlık uyandıran başka şeylere sarf ediyordu. Güzel ve güçlü bir dış persona yarattığı halde, onun altında zayıf, kırılgan ve korkak bir ben imgesi pusuda yatıyordu. Güçlü bir beşinci çakrası vardı, aşırı çalışan üçüncü çakrası, açık ama bağlantısı kopuk bir ikinci çakra ve sahip olduğu zemine dair zayıf bir hissi vardı. Kalbi duruma göre açılıp kapanıyordu; çok sevecen, soğuk, öfkeli olabiliyor ve bu ikisi arasında şaşılacak derecede hızlı bir biçimde geçiş

yapabiliyordu. Stella, Meydan Okuyan-Savunan olarak bilinen karakter yapısının örneğiydi (bkz. Şekil 5.2)

Birçok karakter yapısı, çocuk okul çağına geldiğinde zihin-bedende oturmuştur. Beşinci çakra bundan sonra çiçek açtığından, üst çakra gelişimi ile karakter yapısı oluşumu arasında tamı tamına ilinti kuramayız. Meydan Okuyan-Savunan yapı, iki ile dört yaş arası (geç üçüncü çakra) dönemdeki yoksunluktan geldiğinden, enerjiyi yukarı doğru çektiği için onu burada, beşinci çakrada işliyorum. Bu üst çakralarda, özellikle de beşinci çakrada güçlü bir enerji odaklaması yaratır. Meydan Okuyan-Savunanlardan harika oyuncular, şarkıcılar, avukatlar, profesörler ve her türden performans sanatçısı olur çünkü çok yaratıcı, güçlü pozisyonlarda olmaktan keyif alan ve bu pozisyonların iyi bir şekilde üstesinden gelen, dâhiyane iletişimcidirler. Bu yapı için sorun yaratan kırılgnlıktır ve çabalarının çoğu bundan kaçınmaya gider.

BİRİNCİ ÇAKRA Aşırı ya da yetersiz olabilir	İKİNCİ ÇAKRA Aşırı	ÜÇÜNCÜ ÇAKRA Aşırı	DÖRDÜNCÜ ÇAKRA Yetersiz
Genelde bedenle ilgilenmez, onu kanıksamıştır. Ama bazıları güçlü olmanın bir yolu olarak vücut geliştirme çalışır	Çok gevşek pelvis	Epeyce güce odaklı, üstünlük kurar; yine de güçsüz ve kurban edilmiş hisseder	Yakınlığa girmek için boyun eğmekten fazlasıyla korkar
Güvenilmez	Baştan çıkarıcı	Çöküşün takip ettiği aşırı etkinlik	Yakınlığı zayıflık olarak görür
Paranoyak	Savunmanın altında muhtaç	Hiddete eğilimli	Eşit ilişkiler kuramaz, üstünlük ve kontrol kurmaya ihtiyacı var
Benmerkezci	Duygusal, dengesiz	Boyun eğmekten korkar, kavgaya çok hazır, kazanmalı	Başkası tarafından ona ihtiyaç duyulduğunda yaklaşabilir, meydan okunduğunda savunmacı
	Çocukluk keşfedilmeli	Her zorluğu bir irade meselesi olarak görür	Ezilen tarafın iyi şampiyonu
		Haklı olmak zorunda	Güvende hissettiğinde yumuşak ve sevecen

BEŞİNCİ ÇAKRA Aşırı	ALTINCI ÇAKRA Yetersiz	YEDİNCİ ÇAKRA Aşırılığı dengelemek
Katılımcı, eğlenen, karizmatik	Başkalarının ihtiyaçlarına hassas görünür	Oldukça zeki
Oldukça sözel, savları güçlü	Gerçeklik yerine imgeye takılı	Bilgili
Abartmaya meyilli	Tek kutuplu olabilir (tek bir doğru yol vardır)	Daha büyük bir güce teslim olmakta zorluk
Gerilimi konuşarak boşaltır	Özellikle reddetmeye meyilli	Enerji bedende yüksek tutulur, güçlü, büyük kafa ve geniş omuzlar
Konuşma ile üstünlük kurar	Alternatifleri görmekte güçlük	
Düzenbaz ya da gizemli olabilir		

Güçlü bir beşinci çarka, bu yapının farkında olmadıkları baştan çıkarıcı yönlerinden biridir. Sizi tatlılıkla, güzel sözlerle kandırabilir, etkili konuşması ile etkileyebilir, savlarının netliği ile size hükmedebilir ve açık yürekliliği ile sizi şaşkına çevirebilir. Karizmatik yapıları başkalarını, onları memnun etmek için hırslandırır ve güç sahibi pozisyonlarda rahat ve etkindirler.

Yukarı doğru kaymış olan enerjileri genelde geniş omuzlar ve dar kalçalar yaratır ve fiziksel görünüşleri hem güç hem de zarafet hissi verir. Başaran tipte olduğu gibi katı değildirler, aslında alt çakraları (özellikle pelvis) aşırı derecede gevşek ve akışkan görünebilir (bkz. Sayfa 21 Meydan Okuyan-Savunan Karakter). Cinsellikleri oldukça yüksektir ama kaçma eğilimindedirler, uzun süreli duygusal bağlanmadan yoksundurlar. Alt çakraların enerjisi özgürleştirme akımı ile yukarı yollandığından

ve zayıf topraklandığı için odak ve forma çeken meydana getirme enerjisi çok az olduğundan, enerjik olarak taşkın olmaya meyillidirler. Genelde çekici, hükmeden ve özgüvenlidirler.

Güçleri ve iyi gelişmiş iletişimleri, derinlerdeki güvensizlik ve emniyette hissetmeme halini maskeler. Meydan Okuyan-Savunan, maskenin altında daha çok Oral'a benzer: muhtaç, aç ve zayıf. Bu hisler o kadar dayanılmazdır ki Meydan Okuyan-Savunan karakterde olanlar, gizli kırılğan yapılarını açığa çıkarabilecek durumlardan kaçınmak için büyük yollar kat eder. Muhtemel değişikliğe karşı iyi savunmadadırlar ancak bu savunma yalnızlıklarını pekiştirir.

İsimdeki savunanın ifade edebileceği üzere, bu yapıdaki insanlar bilinçsizce bağ kurdukları ezilenleri korurken muhteşem derecede şefkatli ve destekleyicidir. Sizi savunmak için yardımınıza koşacak, önemli bir dava için savaştacak, zayıf ve muhtaçlara karşı anlayışlı ve cömertçe sadaka dağıtacak cesur şampiyonlardır. Genelde kendilerini, daha genç, daha sessiz ve duygusal olarak muhtaç halde olan ve kendilerini zorlayacak durumlardan kaçınan kişilerle ilişki içinde bulurlar.

Ancak bu silik kişi güçlendiğinde bu tipi sorgulamaya başlar ve destekçi Savunan, birdenbire saldıran bir Meydan Okuyan'a dönüşür. Akkor haldeki sözlü savunmacılıkla ani öfke patlamaları yaşayabilir ve onlara meydan okuyan kim olursa saldırabilir. Eğer bu güç, hislerini yenilemezse reddedici ve ulaşılmaz olabilirler. Yakınlık, ancak emniyetli ve avantajlı bir pozisyonda olduğunda kaldırılabilir. Her zaman kazanan taraf olmak zorundadırlar ve gerçekçi rekabet tahammül edilemezdir. Kendi güçlü pozisyonlarını korumak için her şeyi yaparlar. Haklı olmak, onlar için hayati önem taşır.

Çocukken Meydan Okuyan-Savunanların güveni genelde karşı konulmaz manipülasyonla geri dönülmez şekilde kırılmıştır. Özyönetim geliştirmekte olduğu (üçüncü çakra) ama hâlâ bağımlı ve kalp çakra bağına ihtiyaç duyduğu sırada, ebeveyn çocuğun kırılğanlığını onu manipüle etmenin bir yolu olarak kullanmıştır. Bu bağlamda, çocuk ebeveyn tarafından, genellikle de karşı cins ebeveyn tarafından kandırılmıştır. Bu kandırma cinsel olabilir ya da olmayabilir ama çocuğu kendi sahici kırılğan benliğini, daha yenilmez kapak personası için kurban etmeye ikna etmiştir.

Çocuk kırılğanlığın bir tehlike olduğunu, kandırma ve manipülasyonun da kırılğanlığın üstesinden gelme yolları olduğunu öğrenir. Sonuçta,

kandırma birincil hayatta kalma stratejisi haline gelebilir ve Meydan Okuyan-Savunanlar kabul gören ahlaki değerler ve kendi kurallarıyla yaşamak için adaleti yok saymayı gayet meşru hissedebilir. Bu nedenle ve ne pahasına olursa olsun güce olan tutkuları yüzünden, Alexander Lowen bu yapıyı *Psikopat* olarak adlandırmıştır.

Otorite yönünden, ebeveynler genelde tutarsızdır, kimi zaman seven ve kaygısız kimi zaman da acımasızca cezalandırıcı olabilirler. Bunun altında yatan sebep ise zayıf birinci çakradan kaynaklanan özgüven ve netlik eksikliğidir. İkinci çakranın duygusal merkezinde açıklıkla beraber tehlike, üçüncü çakrada sağlam bir güç hissi, dördüncü çakrada epey koşullu sevgi ve oldukça becerikli ama her zaman dürüst olmayan bir beşinci çakra vardır. Altıncı ve yedinci çakralar genellikle yüksek zekâ ve keskin algıyı yansıtır.

Meydan Okuyan-Savunan, her birimiz gibi sevgiye, güvenliğe ve emniyette olmaya ihtiyaç duyar. Daha kırılğan taraflarının tanınacağı ve karşılanacağı, güçlü imajları yerine mükemmel olmayan benlikleriyle seviyecekleri bir yere ihtiyaç duyar. Çocuklukta nasıl baskılandıklarını görebilmeye ve öfkelerini sevdikleri yerine gerçek muhataplarına yönlendirmeye ihtiyaçları vardır. Çevrelerinde onları kusurlarıyla kabul eden, onların yapay personalarına kanmayan ve saldırganlaştıklarında onları bırakmayan, gerçekten zor olsa da onlardan bunların acısını pek çıkarmayan sevenlerinin olması en iyisidir. İlişki mücadelesinde, bazen hislerden ve bedenden destek alarak, gerçeği söyleyebildikleri ve yargılanmadan duyuldukları gerçek bir güçlenme hissi yaşarlarsa, ancak o zaman üst çakralarındaki kaymayı dengeleyerek onları harekete geçiren ihtiyaçlarını giderebilir ve sağlıklı psikolojiye doğru gidebilirler.

ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI

Bireyselliğimiz, bizim kişisel
nabız ritminizdir.

STANLEY KELEMAN

Boğaz çakradaki yetersiz ve aşırı çalışma kolaylıkla tanınır. İç ve dış dünyalar arasında bir kapı olduğundan, bu kapının ne kadar açık olduğuna dinleyerek karar verebiliriz. Kişi sürekli olarak konuyu dağıtıyor mu yoksa epey sessiz mi? Ses tınlı mı yoksa kısık ve mızıldanma gibi mi? Hızlı konuşanlar boğaz

çakra aracılığı ile enerjilerini boşaltır, sessiz olanlar ise kurtulacak kadar enerji olmadan içeride kilitli kalanlardır.

ÇAKRANIN YETERSİZ ÇALIŞMASI

Beşinci çakrası yetersiz çalışan kişiler, sözlerini toparlamakta zorlanır. Sesleri zayıf, hafif, kısık ya da değişken ritimli olabilir. Aşırı derecede mahcubiyet ve utangaçlık, saklanma ihtiyacı ve aşağılanma korkusu hissederekler. Kimi zaman iyi bir iç iletişim vardır ama iletişimin dışarıya yansımaya izin verilmez. Kimi zaman iç iletişim kısıtlıdır ve zihinle beden arasında büyük bir ayrılık vardır.

Genelde bir konu içerideki hislere ne kadar yakınsa, iletişim kurmak o kadar zorlaşır. İşyerinde iş görüşmeleri yaparken, rapor yazarken ya da telefonda konuşurken çok iyi iletişim kuran biri, ne istediği ya da neye ihtiyacı olduğu konusunda eşi ya da ailesi ile konuşmakta zorluk çekebilir. Bu çarka, kişinin hakikatının özifadesi ile ilgilidir, çakranın ne kadar açık olduğunu, kalbe yakın olan şeyleri ne derece konuşabildiğimiz ile anlarız.

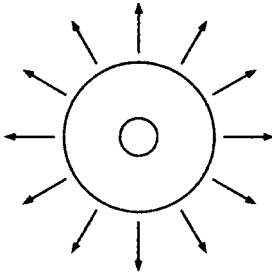
Sıklıkla, beşinci çakrası yetersiz çalışan birisi hiç iletişim kurmayabilir. Haftaya şehirden ayrılacağını söylemeyi son dakikaya kadar unutabilir, gününüzün nasıl geçtiğini sormayı unutabilir ya da bunları zaten yaptığını düşündüğü bir iç sohbet dünyasında yaşayabilir. Bu kişiler zor konularla ilgili diyalog açamaz ya da kelimeleri daha fazla bilgi edinme yolu olarak kullanamaz. Soru sormaya hakkı olsa bile bu hakkını kullanabileceğini hissedemez. Böyle bir kişi çocukluğunda ağır bir sorgudan geçmiş ve bir savunma olarak bu çakrayı mahrem tutmayı öğrenmiş olabilir (Şekil 5.3).

ÇAKRANIN AŞIRI ÇALIŞMASI

Aşırı çalışan bir beşinci çakrada ise konuşma, kontrol altında kalma yolu olarak kullanılan bir savunmadır Aşırı çalışan beşinci çakra, dikkati kendi üzerinde toplayabilmek için söz konusu meseleyi, ritmi ve sohbeti kontrolü altında tutar.

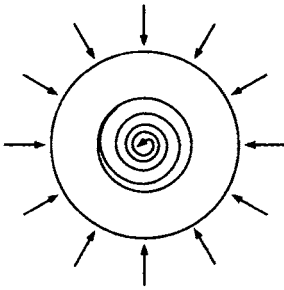
Beşinci çakra stresin atıldığı kapılardan biri olduğundan, aşırı konuşma enerjiden kurtulma yolu olabilir. Bu, ne zaman biyoenerjik yükleme çalışması yapsak, beni kelime yağmuruna tutan bir danışanımda çok barizdi. Kelimeler bilincini kaplamıştı ve bir yandan fazla enerjisini atarken, bir yandan da onu, bedenini hissetmekten alıkoyuyordu. Yönü kaymış olan öfke de hızlı konuşma ile ifade edilir.

Aşırı çalışan beşinci çakrada, içeriği gerçek olmayan çok fazla konuşma vardır. Danışanlar o hafta vuku bulan bir durumu uzun uzadıya tarif edebilir, sayısız detay ile tamamlayabilir ama gerçekten ne hissettiklerini söylemekten kaçınabilir. Bu yine, enerjiyi dışa atma, hislerden kaçınma ve durum üzerinde güç kurabilme yöntemidir (bkz. Şekil 5.3).



AŞIRI

Merkezden kopmuştur ve alt çakraların topraklanma etkisi ile aşırı çalışan beşinci çakra, yüzeydeki kişiliğini rastgele dışavurur.



YETERSİZ

İletişim ile dışa açılma girişimleri, tekrar içeri, merkeze döner. Dışarıdan gelen iletişim, korkuyla geri çekilen çakrayı bombardıman altında tutar.

ŞEKİL 5.3. BEŞİNCİ ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI

KOMBİNASYONLAR

Topraklanma eksikliği, boğaz çakrada aşırı ya da yetersiz çalışma yaratabilir. Bazı insanlar için topraklanma eksikliği, gerçek içerikten yoksun aşırı konuşma ile sonuçlanabilir. Başkaları için topraklanma eksikliği öyle bir korku yaratır ki ağızlarından kelimeleri zar zor çıkartabilirler. Böyle insanlar konuşma girişiminde bulunduğu anda, net düşüncelerine engel olan vertigo benzeri bir enerji girdabı hissederler. Bu boğaz çakrayı kapatır ve yetersizlik durumu yaratır.

Hem yetersiz hem aşırı çalışan boğaz çakraya sahip olmak oldukça yaygındır ki bu bizi bazı durumlarda iyi, bazı durumlarda zayıf iletişim kurabilir yapar. Bir insan hisleri ile ilgili zarif ve onurlu bir şekilde iletişim kurabilirken, iş ve kariyer alanlarında koşulları zorlayacak özgüvene sahip

olmayabilir. Bazı kişiler yabancılarla çok iyi konuşabilir ama eşleri ile birlikteyken ağızlarını bıçak açmayabilir.

Bu çakra bir kapı olduğundan, hızlı bir şekilde açılıp kapanır. Mevcut duruma oldukça duyarlıdır. İçerideki geçmişten gelen ya da farklı parçalarımıza ait olanlar da dahil, pek çok sesi koordine eder. Boğaz çakra bunları, iletişim kurmak üzere dışarıyla temasa geçen tek bir somut ve bütün sesin içinde bütünleştirmelidir.

DENGE

Boğaz çakranın sağlığı iki uçta da yatmaz, kişinin yaşadığı deneyimin, tanık olduklarının gerçekliğini doğru bir şekilde iletebilme ve bir başkasının gerçeğini karşılayabilme, hayata yaratıcı ve etkin bir şekilde yaklaşabilme becerisinde yatar. Dengeli özellikler hem kendini ifade etme hem de etkin dinleme noktasında, iyi iletişim becerisine sahip bir insan ortaya çıkarır. İyi bir dinleyici, bilgi açığa çıkaracak sorular sorabilir, o bilgiyi kullanır ve karşıdaki kişiye duyulduğunu ve anlaşıldığını hissettirir. Sağlıklı bir beşinci çakra ile kişinin sesi kulağa tınılı ve hoş gelir, ses uygun tonda ve yoğunluktadır. Gerekğinde sesini herkesin duyacağı kadar yükseltip, gerektiğinde alçaltabilir. Bir sohbet sırasında, konuşma ve dinleme arasında denge olur. Bu çakra ritimle ilişkili olduğundan, kişinin eylemlerinde ve beden hareketlerinde doğru bir zamanlama hissi ve zarafet vardır. Enerjik olarak, hayatın nabızı, sarsak hareketler, mahcubiyet ya da gerginlik olmaksızın, serbestçe ve canlı bir şekilde atar.

Son olarak, güçlü bir beşinci çakraya sahip kişi yaratıcı bir şekilde yaşar. Yeterince iyi bireyselleşmişlerdir ve bir şeyleri alışlagelmiş şekilde yapmaya korkuyla bağlı değildir. Alt çakra enerjisi üst çakralara akabildiğinden, zekâ, bilinç ve düşünebilme becerisi daha önemli hale gelirken, şekil önemini yitirir. Yaratıcı bir yaşam sürmek sadece sanatla değil, hayatta nelerin mümkün olabileceğine yönelik bir tutumla ilgilidir. Beşinci çakranın kalitesini, birinin resim yapması, dans etmesi ya da müzik çalmasından anlayamayız. Bütün bunları hiçbir yaratıcılık olmadan alışkanlıkla yapmak mümkündür. Onun yerine beşinci çakra, ileriye düşünen zihnin, bedenin hayat içinde akışı ile hayata yaklaşmanın yeni yollarını yaratmak üzere çalıştığı bir kapıdır. Bu, giyinme, konuşma ya da işe giderken yol değiştirmemizde kendini gösterebilir. Yaratıcı olmaya cüret ediyor muyuz? Hayatı sonsuz olasılıklarla dolu olarak görebiliyor muyuz? Alışkanlıklarımızın esiri miyiz, yoksa her yeni harekete katılıyor muyuz? Bunlar gerçek yaratıcılığın işaretleridir.

LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK

BEŞİNCİ ÇAKRAYI ŞİFALANDIRMAK

Birkaç yıl önce bir arkadaşım bana, beden çalışmasına karşılık ses dersleri önermişti. Müziği her zaman sevdiğimden fakat şarkı söyleyecek nitelikte bir sesim olmadığından, çok memnun oldum. Ama sonradan keşfettim ki ne zaman derin nefes almaya ve sesimi tam gücüyle çıkarmaya çalışsam, ağlamaya başlıyordum. Kendimi kontrol etmeye çalışıp gözyaşlarımı durdurduğumda, sesim ve nefesim doluluğunu kaybediyordu.

Bir nesnesin hoş bir şekilde
tınlama becerisi, esnekliğinin
sonucudur.

RANDALL McCLELLAN

Öğretmen bana karşı oldukça sabırlıydı, bana bu yaşadığımın çok yaygın olduğunu söyledi ve duyguların ses ile bağlantılı olduğunu, birine dokunmadan diğerine dokunamayacağımızı ekledi. Bu söylediği çok doğrudu. Nasıl hissettiğimi saklarken ağzımı açamıyordum ve ağzımı açmadan da ne hissettiğimi açığa vuramıyordum. Bu sadece şarkı söylediğimiz zaman için geçerli değil, sesimizi dolu dolu kullandığımız her zaman geçerlidir. Duygularımızı kısıtladığımızda aynı zamanda ifademizi de kısıtlarız.

O dönemde, sadece yas ve öfkemin sesinin çıkmasına izin vererek şifalanmaya başlamıştım. Başka zamanlarda ise içimde neler olduğunu konuşmaya, onu düşünsel bağlama oturtmaya ve anlayabilecek biri ile paylaşmaya ihtiyaç duyuyordum. Bu paylaşım kimi zaman soyut ve belirli bir iletişimin birleşimi şeklinde oluyordu. Sonunda, sesin boğazımdan korku yerine özgüvenden gelen doygunlukla çıkabildiği bir neşe alanına eriştim. Bunu iyi bir şarkıcı olacak kadar uzun zaman sürdürmedik ama bu deneyim bana bedenimle, nefesimle ve bir şekilde sesimle bağlantı kurmam için bir şans sundu.

Bu hikâyeyi, beşinci çakra iyileşmesinin fizikselden zihinsel pek çok çeşit katmanını içerdiklerini göstermek için anlatıyorum. Bu bölüm ses kirliliğini bertaraf etmeyi, bedenimizle ilgilenmeyi, tonlama, ilahi ve şarkı söyleyerek sesimizi açmayı, net iletişim teknikleri öğrenmeyi ve kendimizi içerideki ince titreşim ve mesajları dinleyebilecek kadar sessizleştirmemizi içeriyor. Bu temel prensiplerin her biri aşağıda tamamıyla inceleniyor.

TİTREŞEN BEDEN

Bedenlerimiz çıkardığımız seslerin tınlama araçları olduğundan, beden gerilimi üzerinde çalışmak önemlidir. Gerginliğin ve tutulan duyguların bırakılması bedenin tepkisel ve titreşimsel doğasını yeniden canlandırır. Bu çalışma olmadan, boğaz çakranın kısıtlamalardan kurtulması ya da gerçekliğimizi derinden yaşamamız mümkün görünmemektedir. Bedenin geri kazanılması, biricik titreşimimizin yeniden canlandırılmasıyla mümkün olabilir.

Sesin, insan bedeninden daha yüce ve yaşayan bir yankılayıcısı yoktur. Sesin, bedendeki her atom üzerinde bir etkisi vardır ve her atom o etkili/sesi geri yansıtır.

HAZRAT INAYAT KHAN

Stanley Keleman *Your Body Speaks Its Mind*'da (Bedeniniz Ne Düşündüğünüzü Söylüyor), temel atım titreşimimizle bağ kurmak için basit bir süreci anlatıyor:

Eğer nefesinizi tutar, göğsünüze ve karnınıza dikkat kesilirseniz, heyecanın gelip gittiğini hissedersiniz. Eğer yumruklarınızı ve kalça kaslarınızı sıkar, bu sıkmayı da muhafaza ederseniz, bütün bedeninizde inceden bir titreşim hissedersiniz. Eğer titreşim derinleşirse, bunu bir atım olarak hissetmeye başlarsınız. Atım derinleşene kadar sıkmayı sürdürün, sonra bırakın gitsin ve görmesi güç ama hissedebileceğiniz o iç akışın farkına varın.^(e)

Canlılığımızın ve bireyselliğimizin imzası işte bu akıştır. İleri doğru hareket etme dürtüsünü zapt ettiğimiz her an, bedenimizde bu enerji atımının akışını hissedebiliriz. Bunu iyi bir koşu, ağlama, güçlü bir cinsel deneyim gibi bir fiziksel çaba sonrası ya da duygusal bir ifadeden sonra da hissedebiliriz. Bu, bizi kendi titreşimsel rezonansımıza açık olduğumuz, *bağlantı halindeki benlikle* hayati deneyimimize getirir.

Pek çok insan böyle bir yükü taşımaktan korkar. Kimileri için (özellikle tipik olarak aşırı yüklü olanlar için) enerji sahibi olmak, onunla hemen bir şey yapmak demektir. Eğer kendimizi, gerçekliğimiz tam anlamıyla olgunlaşmadan ifade edersek, o zaman eylemlerimiz potansiyel doluluğumuzla uyumsuz olur. Bu yaygın olarak *kötü zamanlama* şeklinde deneyimlenir.

Yıllar önce bedensel doygunluğun beni motive etmesini beklemeden, kendimi çalışmaya zorlamıştım. Bir çeşit yaratıcılık iflasına, fikir ve enerji yoksunluğuna girmiş gibiydim. Kendimi doğal ritmimin ötesine zorladığımda, kendimi hazırlıksız, stresli, kaygılı hatta biraz nefessiz hissettim.

Zamanlamamızı; ekonomik baskı, duygusal güvensizlik, korku, güce açlık ve zihnimizin bedenimize “yapılması gerekenler” ile hükmetmesi nedeniyle, uyumsuzluğa iteriz. Alt çakralar güçlü olduğunda, birinci çakranın güvenliği zamanlamanın doğru olmasını, ikinci çakranın sağlamlığı ise hislerimizin olgun ve doygun olmasını sağlar. Böylece üçüncü çakradan gelen kendi güç hissimiz de kendini kanıtlama ihtiyacında olmaz ve dördüncü çakra zihinle bedeni dengeler. Bu noktada, çevremizle ve etrafımızdaki insanlarla ahenk içinde tınlayan kendi titreşimimizin ritminde dans edebiliriz.

EGZERSİZ

Kendinize, odanın içinde gözleriniz kapalı serbest bir şekilde hareket etmek için izin verin. Bedeninizin, kafanızdan gelen kararlar yerine kendi doğal eğilimlerine göre hareket etmesine özen gösterin. Bedeniniz gevşemeye başladığında her harekete, hareketin kendisinden çıkan, anlamsız bir ses ekleyin. Bu “ses çıkaran hareket” deneyimine açık olmanıza müsaade edin ve ses ile hareketin bütün bedeninizde akan koordineli bir titreşim oluşturduğu yerleri arayın. Deneyimin tadını çıkarın ve sizi nereye götürdüğüne bakın.

ALANI TEMİZLEMEK

Ses farkındalığı özellikle önemlidir çünkü içeri almak istemediğimizde oğzımızı ve gözlerimizi kolaylıkla kapatırız ama kulaklarımızı gerçek anlamda kapatamayız. Doğa bize kulak kapakları vermemiş. Kulaklarımız biz uyurken bile açık ve çalışır durumda kalır.

STEVEN HALPERN

Kendi titreşim tonumuzla uyuma girmenin yanı sıra, günlük olarak deneyimlediğimiz dışsal titreşimlere de dikkat etmemiz gerekir. Maruz kaldığımız ses ve ortam kirlilikleri ne düzeyde? Yemek yeme, uyuma, cinsellik, etkinlik ve dinlenme konularında bedeniniz nasıl bir ritim deneyimliyor? Hangi titreşimler kendi bilincinizin tınısı ile bağdaşmıyor? Toksik gürültü ve çevrenizdeki toksik insanları nasıl bertaraf edebilirsiniz?

Kapılara ve pencerelere yalıtım yaptırmak, gürültülü ekipmanların etrafında koruyucu kulaklık takmak, istenmeyen aramaları kısa tutmak ve kişisel ritimleri rahatlatan düzenli örüntülere oturmak; bunların hepsi titreşimsel alanımızı korumaya yardım eder. Bu önleyici bir ilaç gibi işler. Dikkat dağıtan örüntüleri uzaklaştırmak, kendimizi ve başkalarını daha iyi, daha derin ve ince bir düzeyde duymamıza yardım eder.

Ancak bugünde ve bu çağda şehir ortamında yaşarken, ses kirliliğinin önüne geçmek imkânsızdır. Kötü gürültüyü sürekli perdeleyemeyeceğimiz için her gün belli bir zamanı tamamen sessiz bir şekilde geçirmek önemli hale geliyor. Telefonu yanıtlamadığımız, bölünmediğimiz, kulaklarımızda kulaklıkla sessizlikte ya da yumuşak bir müzikle meditasyon yapabildiğimiz bir zamana ihtiyacımız var. Düzenli olarak fondaki seslerin tamamen farklı bir ritimde tınladığı kırda bir hafta sonu geçirmek, bir termostatin kendini sıfırlaması gibi, titreşimsel alanımızın kendini yeniden akort etmesine yardım eder. Bu olmadığında, eninde sonunda istenmeyen seslerle uyumlu tınlamaya, sonunda da bilincimizin büyük bir kısmı ile uyumsuz tınlamaya başlarız.

DERİN DİNLEME

Dinlemek iletişimin önemli bir kısmıdır. Sessiz kalmak için zaman ayırarak gerçekten kendimizi dinleyebilir oluruz. Zihnin gevezeliği eninde sonunda azalır ve kalbin şarkısı dökülmeye başlar. Bu sessizliğe açılma halinde, zihinle beden arasında bağ kurulur, böylece alt ve üst çakralar birbiriyle uyumlu tınlamaya başlar.

Sessizlikte, içsel dinleme kalple zihin arasındaki bağı kurar.

EGZERSİZ

Sessiz bir yerde kendi kendinize oturun ve zihninizin sessizleşmesine izin verin. Çevrenizde kaç ses katmanını tespit edebildiğinize bir bakın. Kendi nefesinizin, kalbinizin ritminin ve kulaklarınızdaki nabız atışının sesini dinleyin. Kuşları, uzaktan gelen trafik sesini, rüzgârın sesini duyun. Sonra, nefesinizin ritmi ve bedenin küçük hareketlerinin de sizi saran seslerin bir parçası olduğu fark edin ve bütün seslerin tek bir genel sese karışmasına izin verin.

Bu sesle bütünleşirken bedeninizin bu ritimle yavaş yavaş hareket etmesine müsaade edin. Duyduğunuz o genel sesle kalmayı sürdürmeye dikkat ederek, hareketin sizi nereye götürdüğüne bakın.

TONLAMA

Tonlama, içinizdeki temel titreşimin boğazınızdan ses olarak çıkmasını teşvik eder. Tonlama, sesi belli kelimelere, melodilere, seslere zorlamaz

fakat entelektüel anlam ve estetik hoşluğu bir kenara bırakarak saf ifade yaratmak için bedenle ve nefesle çalışır.

Fiziksel ya da duygusal olarak hareket ettiğimizde ses çıkarmak doğaldır. Heyecanlandığımızda hazla mırıldanırız, canımız yandığında acıyla inleriz. Kendimizi zorlayarak ses çıkardığımızda daha güçlü oluveririz. Maalesef bu seslerden utanırız ve onları zapt etmeyi, boğaz çakrayı kapatmayı öğreniriz.

EGZERSİZ

Tonlama en iyi, bedeni biraz ısıttıktan sonra yapılır. Dik durun ve gökyüzüne doğru uzanarak yukarı doğru esneyin. Sağa, sola esneyin, öne ve arkaya esneyerek gövdeyi gevşetin. Bırakın bedeniniz ortaya çıkmak isteyen seslere izin vererek sallansın ve zıplasin. Bacaklarınızı titretin, kollarınızı sallayın. Bedeniniz gevşesin ve canlansın.

Acı, sıklıkla gerilimin sonucudur ve inlemek doğanın onu bırakma yoludur. LAUREL

ELIZABETH KEYES

Yeterince ısındığınızı hissettiğinizde iki ayağınızla sağlam bir şekilde yere basın ve kollarınızı gövdenin iki yanına getirin ya da başınızın üzerine kaldırın. Gözlerinizi kapatın, içinizdeki sesleri dinleyin.

Derin bir nefes alın ve ağzınızı açıp mümkün olduğunca dolu bir sesle nefesi ağzınızdan bırakın. İnleme, bir mırıldanma, bir kahkaha ya da herhangi bir tuhaf ses şeklinde çıkabilir. Ya da bir andan diğerine değişen birçok çeşit ses olabilir. Sadece bırakın yargısızca, mümkün olduğunca ifadenin spontanlığına açılarak çıksınlar.

Bir süre sonra, size doğru gelen bir notada tonun yerleştiğini fark edeceksiniz. Bu özel tonu bulmak için diğer notaları da denemeniz gerekebilir. Bu notayı, rezonansa erişmek için, diyaframınızı, boğazınızı ve göğsünüzü gevşetmek için, mümkün olduğunca dolu dolu çıkarmak için kendinize izin verin. Bakın bakalım sesin bedeninizde nereden başladığını hissedebiliyor musunuz? Boğazınızdan mı geliyor? Göğsünüzden mi? Karnınızdan mı? Kafanızdan mı? Kopuk gibi gelen beden parçalarını hareket ettirip, orayı da sesle bütünleştirerek bir seferde tüm bedeninizden gelmesine izin verin. Günlüğünüze yazın ya da çizin ve genelde bu egzersizle serbest kalan yaratıcılığın akışını hissedin.

ZİKİR VE MANTRA SÖYLEMEK

Zikir, tonlamanın daha karmaşık bir formudur. Zikir, bedenimizin titreşimini ve bilincimizi, basit bir ifade ya da sesin tekrar edilmesiyle uyumlu tınlamaya getirir. Bu ritim bizim farkındalığımızı damıtır. Zikirde kullanılan seslerin, bilincimize nüfuz etmesini umduğumuz, değiştirmek istediğimiz şeylerle ilgili tekrar ettiğimiz olumlamalar gibi, özel anlamları olabilir ya da hiçbir anlamı olmayabilir ve böylelikle ses bilinçli zihni direkt olarak es geçebilir. Ancak her ikisi de bilinçli zihnin düşünecek pek bir şey bulamadığı ritmik deneyimlerdir. Bu daha derin rezonansa teslim olmamıza ve bir trans haline girmemize yardım eder. Burada bireyselleşmiş bilincimiz, yüce bilinç ve hayatın ritmi ile birleşmek için genişler.

Mantra sadece bir uyanış tekniği değildir, aslında ve kendi içinde, ilahînin varlığının bir göstergesi olma halidir.

AJIT MOOKERJEE

Mantralar, sessizce zihinden tekrarlanan zikirlerdir. Meşgul düşüncelerimizin sonu gelmeyen ritminin yerini alırlar ve bu nedenle zihnimizi temizler, sadeleştirir ve düzenlerler. *Mantra* kelime anlamı olarak “zihnin aracı” demektir. Transandantal Meditasyon (TM) ise kişinin bir öğretmen ya da guru tarafından özel olarak kendisine verilmiş bir sesi zihinsel olarak tekrar ettiği bir meditasyon tekniğidir. Araştırmalar, kişinin sessizce mantrasını tekrar etmesinin beynin farklı lobları arasındaki beyin dalgalarını senkronize ederek meditatif bir hâl yarattığını ortaya koymaktadır.^(f)

Sürekli uyumsuz titreşim bombardımanına maruz bırakıldığımız bir dünyada, bir mantra söylemek temel titreşimsel özümüzü yeniden düzenlemenin başka bir yolu olabilir. Mantra meditasyonu ile sonunda, gün boyunca taşıdığımız darmadağın zihinsel çöplüğü boşalttığımız, bize uyanıklık ve hassaslık veren uyumlu bir nezaket ile dolduğumuz sakin ve ritmik bir hale gireriz. Bazı yogiler mantra söylemenin bilincin dönüşümüne katkıda bulunan epifiz bezinden bir “sıvı nektar” salgılatıldığını söyler. Bu, “nektar” salgılanmasına sebep olduğuna inanılan, dili üst damağa ritmik bir şekilde vurmadan dolayı olabilir.^(g)

Her çakranın kendine has bir sesi vardır. Aşağıdaki liste hem kadim tantrik metinlerdeki, çakraların elementel niteliklerine eriştiğine inanılan tohum sesleri hem de bedenın kendisiyle uyumlu tınlayan ünlü sesleri veriyor. Batılılar için ünlü sesler daha güçlü deneyim yaratıyor ama ben

size her ikisini denemenizi ve hangisinin sizin için en iyi olduğunu bulmanızı öneriyorum.

- BİRİNCİ ÇAKRA: Tohum ses Lam (*lahm*), ünlü ses O
- İKİNCİ ÇAKRA: Tohum ses Vam (*vahm*), ünlü ses U
- ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: Tohum ses Ram (*rahm*), ünlü ses A
- DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: Tohum ses Yam (*yahm*), ünlü ses E
- BEŞİNCİ ÇAKRA: Tohum ses Ham (*hahm*), ünlü ses İ
- ALTINCI ÇAKRA: Tohum ses Om (*ohm*), tınlama sesi Mmmm
- YEDİNCİ ÇAKRA: Tohum ses verilmemiş, tınlama sesi Nğ

Sound Medicine'ın (Ses İlacı) yazarı Leah Garfield, tohum sesleri belli bir ritimle ve her çakradan sonra bir dakika sessizlikle, her bir sesi dokuz kere tekrar ederek zikretmeyi öneriyor.^(h)

Ünlü sesleri söylemek için, basit esneme hareketleri ile başlayın ve sonra rahat bir şekilde oturun ya da ayakta durun ki nefes tam ve derin olabilsin. Seslileri söyledikçe hem sesinizin tınısına hem de bedeninizin çakranın bulunduğu yerdeki titreşimine açık olmayı hatırlayın. Tek başınıza, sesin en az bir dakika boyunca mümkün olduğunca dolu bir şekilde gelmesine izin verin. Bir grupla olduğunuzda, nefesi sonuna kadar kullanın ve sesi çıkarmaya/söylemeye devam edin.

KENDİ MANTRANIZI OLUŞTURUN

Ünlü sesleri söyledikten ve çakralarınızla nasıl uyumlu tınladığını deneyimledikten sonra, meditasyonda kullanmak üzere sessiz bir mantra yaratmayı deneyebilirsiniz. Aşağıdaki teknik, geliştirmek isteyeceğiniz çakralarla uyumlu tınlayan bir mantra yaratmanız için tasarlandı.

İlgiye ihtiyacı olan bir, iki ya da en fazla üç çakra ile uyan sesleri seçin. Sesleri hoşunuza giden şekilde birleştirin. Örneğin, birinci ve dördüncü çakraları çalışmak istiyorsanız *O* ve *E* seslerini seçeceksiniz. O zaman mantranız *Oooooe, Oooooee, Oeee* şeklinde olacaktır.

Sonra yarattığınız sesi zihinsel olarak söyleyerek sessiz meditasyonda oturun. Bunun seçtiğiniz çakralarla uyumla titreşmesini hissedin. Onların genişlediğini ve temizlendiğini gözünüzde canlandırın. (Bu egzersiz, bir süre düzenli yapıldığında en iyi şekilde işler.)

İLETİŞİM

Buraya kadar sesin bedenden daha kolay çıkmasına müsaade eden çakrayı ve genel olarak tonlama tekniklerini sıraladık. Şimdi boğaz çakranın daha kendine has yönlerine dönüyoruz: İletişimin kendisine. Eğer kastettiğiniz noktayı karşı tarafa aktarmakta zorluk yaşıyorsanız, belki siz onun ne kastettiğini anlamamış olabilirsiniz. Genellikle, insan duyulduğunu hissedene kadar gerçekten dinleyemez. Dinleme sanatını, daha önce etraftaki seslere ve kendi içimize uyguladık. Şimdi o derin dinlemeyi başkalarıyla iletişimde uygulayacağız.

DUYULMA İHTİYACI

İnsanın en derin ihtiyaçlarından biri duyulma ihtiyacıdır. Bu basit ihtiyaç empatik dinleme ile karşılandığında, kendimizi tam ve devam etmeye hazır hissederiz. Durumda herhangi bir değişiklik olmasa bile hikâyemiz, hislerimiz ve fikirlerimiz sadece duyulduğunda ne kadar şifalanma gerçekleştirebildiği takdire şayandır. Duyulma ihtiyacı gerçeğimizi, bireyselliğimizi ve mevcudiyetimizi meşrulaştırır. Eğer duyulmazsak, zihnimizden başka bir yerde olamayız. Cıldırılmış gibi hisseder, kendi iç sesimizden ve gerçeğimizden şüphe duyarız. Deneyimimize güvenemez, bedenimizden ve dolayısıyla gerçeğimizden koparız.

Duyulduğunu hissetme ihtiyacı çoğunlukla çözüm bulmaktan daha önemlidir. Bu çiftler arasında sıklıkla yaşanan bir dinamiktir. Eğer bir eş, eşinin yaşadığı sorun için bir şey yapamıyorsa onu duymak istemez. Bir problemi çözmekten daha önemli olan şey, diğer kişinin hislerini onurlandırmaktır. Bu basit uygulama, durumu şifalandırmak ve iyi iletişimi kolaylaştırmak için epey yol kat etmeye yardımcı olur.

Karen ve George net bir şekilde bu dinamiğin içindeydi. George sürekli iş sebebiyle uzaktaydı, Karen onun yokluğunda evle ve çocuklarla ilgileniyor, geri kalan zamanında da seminer koordinatörü olarak kariyerini sürdürmeye çalışıyordu. George uzaktayken işini sürdürmenin Karen için ne kadar zor olduğunu söylemeye gerek yok ama ailenin asıl gelirini George kazandığı için, onun yokluğunu göz ardı etmekten başka çareleri yoktu. Karen'in durumu ile ilgili George'a yakınmaya ihtiyacı vardı fakat durumu nasıl değiştirebileceğini bilemediği için George duymayı reddetti. Oysa

Eğer anlaşılacak istiyorsanız,
önce anlamaya çalışın.

STEVEN R. COVEY

Ne duyduğunu bana
söylemezsen, onu gerçekten
söylediğinden emin olamam.

ROBERT MAIDMENT

Karen'in ihtiyacı olan şey George'un durumu değiştirmesinden çok, durumun zorluğunun fark etmesi ve bu zorluklarla çok iyi idare ettiğine dair onu onurlandırmasıydı. O zaman sürekli bundan dem vurmaktan vazgeçecek ve ona yaptığı işten ötürü değersiz hissettirmeyi bırakacaktı.

Diğer yandan George'un da Karen'in, kendisinin iş gezilerinde gerçekten eğlenmediğini anlamasına ihtiyacı vardı. Evden uzakta olmak istemiyor, işinde baskı altında hissediyor ve yeterince takdir edilmediğini düşünüyordu. Karen zaten onun gitmesini istemediğinden, George'un yaşadıklarını duymak istemiyordu. İki de birincil duyguları ifade etmediğinden ve duyulduklarını hissedemediğinden, birlikte oldukları kısa zamanlarda bile kendilerini birbirlerine kapattılar. Sonuçta ilişkileri ciddi derecede gerildi. İçinde bulundukları durumu değiştirememelerine rağmen, birbirlerinin gerçeğini dinlemelerini ve onurlandırmalarını sağlamak ilişkilerindeki temel bağı kurmalarına ve birbirleriyle işbirliği yapmalarına inanılmaz yardım etti.

AKTİF DİNLEME

Aktif dinleme, karşıdaki kişiye deneyiminin duyulduğunu hissettirir. Aktif dinlemede kendimizi sessizleştirir, bütün enerji odağını karşıdaki kişiye yönlendiririz. O konuşurken başımızı sallayabilir ve "hımm" diyerek hâlâ onunla olduğumuzu hissettirebiliriz ancak konuşmasını kesmez, yorumda bulunmayız. Sonradan soru sorup bazı noktaları netleştirmesini isteyebiliriz ama yine de yorum yapmaktan, öneri, sav ya da yargı öne sürmekten kaçınırız.

Konuşan kişinin ne dediğini anladığımızı hissettikten sonra ona ne duyduğumuzu anlatarak yanıt veririz ama bunu kendi kelimelerimizle yaparız. şÖyle bir cümle ile yanıtlayabiliriz: "şÖylediklerinden, senin ilişkimizle ilgili konuşmaları başlatan taraf olmaktan yorulduğunu ve seninle ilgili duygularımı paylaşmadığımda, sanki umursamıyormuşum gibi hissettirdiğini anlıyorum." Bu yanıtı katılsan da katılmasan da veya sunacak karşı bir görüşün olsa da sadece ne duyduğunu tekrar ediyorsun. Ne duyduğunu tekrarlarlarken aynı kelimeleri papağan gibi tekrar etmektense, yanıtını söylenen şey ile ilgili kendi anladığını anlatan şekilde ifade etmek önemlidir.

İletişim kurduğunuz kişi o zaman doğru mu yoksa yanlış mı duyulduğundan emin olabilir. Diyebilir ki: "Bu oldukça yakın. Ama tamamıyla doğru değil. Hiç umursamadığını düşünmüyorum, umursayıp umursamadığını bilmiyorum, benim nerede durduğumu bilmiyorum. Nasıl hissettiğini bilmeme izin vermediğinde, ben en kötüsünü düşünüyorum."

Eğer bir düzeltme varsa, şimdi doğru anlayıp anlamadığınızı görmek için tekrar denemekte fayda var.

“Yani ben nasıl hissettiğimle ilgili seninle iletişim kurmadığımda, benim için nerede olduğundan emin olamıyorsun ve bu da sana benim umursamadığımı düşündürüyor.”

“Evet, söylemeye çalıştığım bu.”

Ancak ilk konuşmacı tam anlamıyla duyulduğundan tatmin olduktan sonra, ikinci kişi kendi gerçeğini paylaşabilir.

“Eğer seni doğru duyduğuma ikna olduysan, ben de kendi açımdan nasıl olduğunu paylaşmak istiyorum. Olur mu?”

“Evet, devam et.”

“Benim için durum şöyle ki ben aslında çok umursadığım zaman daha az iletişim kuruyorum. Sanki umursamak, bir şeylerin benim için ne kadar önemli olduğunu bilmene izin vermekten korkmama neden oluyor. Kulağa çok saçma geldiğini biliyorum ama şu anda bulunduğum konumda, kalp çakram dışı vurulduğunu hissettiğinde ve kırılğan olduğunda, çıkmanın güvenli olduğunu bilene kadar sessizliğe gömülüyorum.”

“Yani, hislerin yoğun olduğunda ve kalbini açtığında, iletişim kurmanın senin için zor olduğunu anlıyorum. Sessizlikte daha güvende hissediyorsun.”

Her iki taraf tamamıyla duyulduğundan tatmin olduğunda (bu tamamlanmadan önce birkaç kere daha git gel yapılabilir), her iki tarafın sorununa yanıt veren bir çözüm yaratabilirler.

“Sen benim için nerede durduğundan emin olmadığında bana, ‘şu anda senin için nerede durduğumdan emin değilim’ demeni isterim. Bu ne olduğunu netleştirir.”

“Ve sen de korktuğun için sessizliğe çekildiğinde, bana kendimi dışlanmış hissettirecek şekilde kendini geri çekmek yerine, sessizliğe ihtiyacın olduğunu söylemeni destekliyorum. Eğer kendi alanına ihtiyacın olduğunu söylersen bunu anlayabilirim ve reddedilme şeklinde yorumlamam.”

Konuşurken kendini dinlemek de eşit derecede önemlidir. Eğer iletişimde zorluklar yaşıyorsak, başkalarıyla olan diyaloglarımızı ya da kendi diyalog çalışmalarımızı, nüansları ve incelikleri duymak için kaydetmek iyi olabilir. Söylediğiniz şeyleri duyan taraf olmak nasıl hissettirirdi? Kendi sesinizi dinlerken kelimeler arasında ne duyuyorsunuz? İletişiminiz nasıl daha doğrudan ve etkin olabilir?

YAZMAK

Yazmak zamanın ötesine geçen bir iletişim biçimidir. Elde bir kalemle (ya da bilgisayar klavyesiyle) doğru kelimeler gelene kadar saatlerce oturabilir, onları yazar, değiştirir, tam hoşumuza giden şekilde yazabilir ya da birinin duygularını incitmesin diye atabiliriz. Spot altında iletişim kurmakta zorlananlar için, hisleri kendi zamanlamanızda yazmak yardımcı olabilir.

David, karısı ne zaman sinirlense kendini dili bağlanmış halde buluyordu. Karısı sözcüklerle arası çok iyi olan, tartışmada usta bir Meydan Okuyan-Savunan'dı. David Dayanan/Mazoşist'ti, kendini savunacak savları olmayan, onun yanında sessizce başını sallayan, omuz silkip onunla aynı fikirdeymiş gibi davranan, sessiz bir tipti. Saatler sonra diyalogu kafasında çevirip söylemiş olabileceği ama söylemediği bütün akıllıca cevapları düşünür, kendini kaybolmuş ve çaresiz hissederdi. Tek cevabı pasif-agresif olmak, duygusal olarak uzaklaşmaktı ki bu sadece işlevsiz dinamiğini daha da pekiştiriyordu.

David'i oturup, ifade bulamamış ve eşiyle çözülmemiş meseleleri, farklı iletişim formlarını kullanarak yazmaya teşvik ettim. İlk form, kendi sesini bulmak içindi. Ona söylemek istediklerini sansürlemeden yazacaktı. İsteddiği her sözcüğü kullanacak, geri tutmadan bütün öfkesini kusakı ve ihtiyaç duyduğu sürece bölünmeden devam edecekti. Mantıklı savlar olmak zorunda değildi, sadece hislerini boşaltacaktı. Bu form eşine verilmeyecekti ama sadece pompaya ilk hareketi verecek ve boğaz çakranın sıkışma alışkanlığını gevşetecekti.

Sonra, ondan yazdığını bana sesli bir şekilde okumasını rica ettim ki ben aktif bir dinleyici olayım ve ona duyulmanın nasıl bir his olduğunu gösterebileyim. Duyulmada rezonans ve tamamlanma bulmak için sesini nasıl kullanacağını deneyimleyebildi. Kendi sesine daha fazla güvenebilmeyi öğrendi.

Ancak o zaman, yazdıklarından önemli noktaları alıp, üzerinde duygu yükü olmadan söylemenin bir yolunu bulabildi ki kelimeler hedefine daha iyi ulaşsın. Bu netlikle, kendisiyle eski eşi arasında bir diyalogu canlandırmaya başladık ki böylece ben ona karısından aldığı tipik cevapları verirken, muhalefet karşısında kendi gerçeğine bağlı kalmayı deneyebilsin. Sonra bu diyalogu gerçek hayatta deneyimlemeye hazır oldu. Beklediğinin aksine karısının kendisini dinleyebildiğini ve kendisinin de söylemek istediği şeyde net olabildiğini, istediklerini eskiden olduğu gibi onu dokuz doğurtan duygu baskısıyla değil, düzgün ve doğrudan söyleyebildiğini keşfetti.

Yazmak ayrıca, söylediklerimizi gerçek anlamda duyamayan kişiler için de yardımcı olur. Artık yaşamıyor, coğrafi olarak ulaşılmaz ya da kendi sebeplerinden dolayı bizimle iletişim kurmak istemiyor olabilirler. Bu sebepler bizi çözümsüz bir durumda bırakmak zorunda değil ve bu çalışmaların hepsini ama özellikle yukarıdaki son çalışmayı yapmak, kendi sürecimizi tamamlamamıza ve bu durumla ilgili çözüme ulaşmış hissetmemize yardım eder. Eğer hayattaysa, cevap vermeyeceğini bilsek bile mektubun revize edilmiş halini göndermek faydalı olur.

Tamamlanmamış diyaloglar zihnimizde devam etme eğilimindedir, bu da bizim tam anlamıyla anda kalmamıza mani olur. Bu egzersiz boğaz çakrayı tamamlanmamış diyaloglardan temizleyerek, bize yeni bilgi kaydedecek hafızası olan boş bir disk verir. Açık bir zihinle dinleyebilir oluruz.

MÜZİK

Eğer ilahi söyleme, tonlama ve mantra meditasyonu içsel benliğimizi etkileme kapasitesine sahipse, o zaman müziğin bütün zihin-beden sistemimiz üzerinde derin bir etkisi var demektir. Müzik bizi göz yaşlarına boğabilir, neşeyle doldurabilir, bedenimizi sallanmak ve dans etmek için ilhamlandırabilir ya da bizi sakinleştirebilir ve heyecanlandırabilir. Filmlerin arka planındaki ve televizyondaki müzikler, duygularımızı bir enstrüman gibi çalar. Müzik reklamlarda ürünleri satar, eğlendirir, sataşır, ilham verir ve birleştirir. Şarkılar, insanlığın spiritüel kayıdır, sıkıntı ve zaferlerini kaydeden toplulukları, dinleri ve politik hareketleri bir arada tutan teldir. Bir kültürü yok etmenin bir yolu da müziklerini yok etmektir.

Müzik, alt ve üst çakra deneyimlerini hoşça birbirine bağlar. Bir yandan zihni, ölçüsünün karmaşıklığı, melodisi, orkestrasyonu ve mesajı ile eğlenirken, bir yandan da bedeni, ritim ve rezonans banyosuna sokar. Müzik, bedenin ruhunu, zihin ve can ile birleştirir.

Şamanik tedavi, kısmen müzik ve davulla rezonans prensibi ile işler. Müzik bizi bedenin kendini bıraktığı ve farklı bir bilinç haline geçtiği bir transa sokabilir. Transta, şifaya vesile olan daha ferah manevi bir hâl bulmak üzere egonun ötesine geçebiliriz.

Teknik olarak konuşacak olursak, müzik işitsel sinirler yoluyla beyinde duyguları etkileyen talamusa [beyindeki sinir ucu] iletilir. Talamus ve

Müzik ruhun haykırışıdır. Bu bir dışavurum, saygı duyulması gereken bir şeydir. Kadim topluluklar için festivaller ve dini ritüeller neyse, büyük müzikal çalışmaların gösterileri de bizim için odur: İnsan ruhunun gizemlerine bir ateşleme.

FREDERICK DELIUS

hipotalamusa [hipofizin üst tarafındaki ara beyin bölgesi] tepkisel dürtüler gönderen korteksi uyarır. *Talamik refleks* olarak bilinen bu devre, müzik şiddetlendikçe ayak vurma ve bedeni sallama gibi hareketler yaratır. Talamusu, limbik sistem sarar. Bu kısım beynin, çakraları ve nefes alıp verme, kalp ritmi, dolaşım ve bez salgıları gibi istemsiz süreçleri etkileyen, duygular ve hormon sistemi ile en alakalı bölümüdür.

Hal A. Lingerman, *Healing Energies of Music*'te (Müziğin Şifalandıran Enerjisi) farklı duygusal halleri uyandırmak ya da şifalandırmak için farklı müzikleri kullanmayı önerir.⁽ⁱ⁾ Öfkeyi ifade etmek ya da yatıştırmak, depresyon ya da sıkıntıyı iyileştirmek, hiperaktiviteyi dengelemek, hatta temel elementler ile evi ve diğer çevreleri ahenklendirmek için özel parçaları sıralar. Paylaştığı bilgiler burada yer vermek için çok geniş olduğundan, önerilerinin bazıları ile denemeler yapmayı öneriyorum.

SONUÇ

Dünyadaki hem bireysel
hem kitlesel bütün trajediler,
ahenk yoksunluğundan gelir.
Ve ahenk en iyi, kişinin kendi
hayatında ahenk yaratmasıyla
verilir.

HAZRAT INAYAT KHAN

Hint felsefesinde ses, kâinatın ezeli bileşeni olarak görülür. Ses, göksel âlemlerdeki Shiva'nın kozmik davulundan icra edilen müzik, kâinat ve başlangıçların tanrıcaları olan Brahma ve Saraswati'ye verilmişti. Evrenin ilahi düzeni, ruhun özü ve ses elementi birbirine geçmiş şekilde bağlıdır. Ses olmadan evren, Kali Ana'nın nihai yok etme eylemi neticesinde çalınarak tekrar hiçliğe gömülür. Ses ile bize, etrafımızı saran dünyayı ve bizim kendimizi, yaratanla aynı ezeli enerjilerle, kendi içimizden yaratma gücü verilmiştir. Ses ile yıkımı engelleyecek araçlar bize verilmiş olur.

Beşinci çakra, kavramsallıktaki soyut bilgi, imaj, fikir ve maddesel dünyanın ortaya koyulmuş gerçekliği arasındaki derin geçişi kolaylaştırır. Bizi, birbirimizle iletişim ve bağ kurduğumuz kalp, hüküm kurduğumuz ve zapt ettiğimiz güç, duygular ve bedenimizdeki hücrelerin koordinasyonuna doğru götürür. Spiritüel düzlemde ses, bizi alt çakralardan (bedeni, hareketi, iradeyi ve nefesi kullanarak) rezonans ve ahenge, bilgi ve anlayışa getirir. Beşinci çakra, bilincin kendisinin öncül aktarıcısıdır. Ses, varlığın ezeli bileşeni olsa da hayat ağının kendisini yaratan ve muhafaza eden, onun titreşimsel etkisince yaratılan, bilincin kendisidir.

REFERANSLAR

- a- Bu istatistikler ve daha fazlası Steven Halpern, *Sound Health*'den (Harper & Row, San Francisco, 1985, s. 11-12.
- b- Mikol Davis ve Earle Lane, *Rainbows of Life: The Promise of Kirlian Photography*, Harper Colophon, New York, 1978, s. 47.
- c- age., 58-61. Çift, hoş düşüncelere geçtiğinde fiziksel olarak birbirine değmemelerine rağmen auroları birbirine geçti. Hoş olmayan düşüncelerde ise ayrı kaldılar.
- d- Erik Erikson, *Childhood and Society*, W.W. Norton, New York, 1964, s. 259.
- e- Stanley Keleman, *Your Body Speaks Its Mind*, Center Press, Berkeley, 1975, s. 36.
- f- Harold Bloomfield ve Diğ., *Transcendental Meditation: Discovering Inner Awareness and Overcoming Stress*, Delacorte Press, New York, 1975.
- g- Randall McClellan, *The Healing Forces of Music*, Amity House, New York, 1988, s. 61.
- h- Leah Garfield, *Sound Medicine*, Celestial Arts, Berkeley, 1987, s. 73-77.
- i- Hal A. Lingerian, *The Healing Energy of Music*, Quest Books, Wheaton, 1983.

ALTINCI ÇAKRA

YOLUMUZU GÖRMEK



ALTINCI ÇAKRAYA GENEL BAKIŞ

ELEMENT

Işık

İBLİSİ

Yanılsama

ADI

Ajna (algılamak ve hükmetmek)

GELİŞİM EVRESİ

Ergenlik

AMACI

Örüntüyü tanıma

GELİŞİMSEL GÖREVLER

Kişisel kimliğin kurulması
Örüntüleri algılama becerisi

KONULARI

Görüntü
Sezgi
Hayal gücü
Görselleme
İçgörü
Rüyalar
Vizyon

TEMEL HAKLAR

Görmek

RENK

İndigo

DENGEDEYKENKİ

ÖZELLİKLERİ

Sezgisel
Anlama kabiliyeti yüksek
Yaratıcı
İyi hafıza
Rüyalarını hatırlayabilme
Sembolik düşünebilme
Gözünde canlandırabilme
becerisi

YER

Alın, kaşlar
Karotis [şah damarı] pleksus,
üçüncü göz

TRAVMA VE İSTİSMARLAR

Gördüklerinizin size söylenenle
uyuşmaması
Sezgi ve psikik olayların
hükümsüz kılınması
Çirkin ve korkutucu çevre (savaş
alanı, şiddet)

KİMLİK

Arketipik

EĞİLİM

Özyansıtma

EKSİKLİK

Duyarsızlık

İyi görememe

Zayıf Hafıza

Geleceği görmekte güçlük

Yaratıcılık yoksunluğu

Canlandırmakta zorlanma

Rüyalarını pek hatırlayamama

Reddetme (ne olduğunu
görememe)

Tek kutuplu (tek bir doğru ve tek
yol var)

AŞIRILIK

Halüsinasyonlar

Hezeyanlar

Takıntılar

Konsantre olma güçlüğü

Kâbuslar

FİZİKSEL AKSAKLIKLAR

Baş ağrıları

Görme sorunları

ŞİFALANMA

UYGULAMALARI

Yaratıcı görsel sanat

Görsel uyaran

Meditasyon

Psikoterapi

- Boyama, resim çizme, sanat
terapişi

- Hafıza ile çalışmak

- Görüntüyü hisle bağlamak

- Rüya çalışması

- Hipnoz

- Rehberli imgelemler

- Geçmiş yaşam regresyon
çalışması

OLUMLAMALAR

Her şeyi netlikle görüyorum.

İçerdeki bilgeliğe açığım.

Tasavvurumu hayata

geçirebilirim.

Monica'nın, önümde oturan insanın tam tersi olan "ben" imgesi şok ediciydi. Çok çekici bir kadındı, zarıftı, konuşkan ve dinamikti. Onu hemen hoş buldum, o yüzden kendini yalnız ve dışlanmış hissetmesine, bir partner ya da arkadaş bulamamasına şaşırdım.

Bilinç başarısız olursa, görüntüler tekrar karanlığa, hiçliğe gömülür ve her şey olmamış gibi olur. Ama görüntülerin anlamını kavarsa, bir dönüşüm gerçekleşir ve sanki bu zaten yeterince tuhaf değilmiş gibi, sadece bilinç mertebesinde değil bilinç dışında da olur: bir "hiçlik" aktivasyonu gerçekleşir.

ANIELA JAFFE

Benim edindiğim izlenimin aksine, onun benlik imgesi iticiydi. Sosyal toplantılara katılmıyordu çünkü kendi sözleriyle "tiksindirici derecede şişkoydu," bu nedenle toplum içinde görülmekten utanıyordu. Bu, tabii ki onu hafta sonları tek başına evde tutuyordu ve ironik şekilde yalnızlığını doldurmak için "patlayana kadar yiyordu." Monica'nın popüler ideal kadın bedeninden bir on kilo fazlası vardı ama ona göre kıvrımları bundan çok daha ağır geliyordu. Bilincine işlemiş olan bu popüler kültür görüntüsüne ne kadar sığmaya çalışsa da yapamıyordu. Bu *çabasının* kendisi, bedeninin kendi mesajının üstüne çıkarak onu doğal benliğinden uzaklaştırıyordu. Diyet

yapıp zayıf olma çabalarına rağmen bedeni aklındaki şişman kız imajının peşinden gitmeye başlıyor, durum bir çeşit kendini gerçekleştiren kehanete dönüşüyordu. Şişman bir kadınla kimsenin ilgilenmeyeceğine ikna olmuştu ve yalnızlığı bu yanlış teorisinin çarpık kanıtıydı. Ulaşamadığı bir dış imaja uymak için kendi doğal benliğinden vazgeçmek onu utanca sürükleyip, bütün döngüyü güçlendiren olumsuz imajı pekiştiriyordu. *İmaj sendromu* kurbanıydı.

Stuart da yalnızlıktan yakınıyordu. Monica'nın aksine, benlik imgesi özel olarak olumsuz değildi fakat kabul edilebilir sevgili imajı çok dar bir kesimi içeriyordu. Farklı beden tipinde, ölçülerinde ya da farklı yaşlardaki kadınlardaki güzelliği göremiyordu ve eğer hasbelkader karşılaşırsalar, Monica'nın inanç sistemini doğrulayan bir durum olurdu. Sonuçta, Stuart'ı çekici bulan kadınlar, daha baştan bu standardı karşılamadıkları için reddediliyordu. Gerçekte, onu dinlediğinizde sanki hiç kimse yokmuş gibi, sürekli, "Kimse beni sevmiyor," diye yakındığını duyardınız. Pek çok kadının onunla ilgilendiğini belirttiğimde, "Onlar sayılmaz," diye cevap verdi. Stuart'ın hayalinde idealize ettiği kadınlar, onun kafasında, gerçekten tanışacağı birinden daha gerçektir.

William, taşıdığı imaja uyan bir gerçeklik yaratmayı becerebiliyordu. Prestijli, yüksek maaşlı bir işi, çekici bir karısı, güzel bir evi, iyi biçimli bir bedeni vardı ve her yönden kendisi için hayalini kurduğu şekilde yaşıyordu. Ama William yine de mutsuzdu. Büyüdükçe, onun bu mükemmel imajını sabote eden duygusal çalkalanmalar oluyordu. Evliliği gerginlik işaretleri gösteriyordu, çok fazla içmeye başlamıştı ve günden güne ne adlandırabildiği ne de üstesinden gelebildiği bir öfkeyle yaşamaya başlamıştı. William gerçek benliğiyle yaşamak yerine yarattığı imajla, içerideki duygular yerine dışa yönelik yaşıyordu. İllüzyonunun başarılı bir şekilde meyvelerini vermesini takiben, şimdi hayatının orta noktasında kaba bir aydınlanma yaşıyordu. Yüzeyin altına baktığında, kim olduğu ile ilgili tamamen yanıldığını gördü. İçinde yaşayan insanı tanımak için tamamen yeni bir bakış şekli öğrenmesi gerekiyordu.

Bu hikâyelerin her biri, bilincin bir görüntü etrafına sarılıp kalması durumunda neler olacağını anlatıyor. Anlatılanlar diğer çakra dinamiklerini içerse de bu insanların her birinin imaj ile gerçek arasındaki fark ile yüzleşmesi ve daha derini görebilmeleri gerekiyor.

Asılsız imajlar tamamen kültür tarafından dayatıldığında, bunu yapmak çok zor olur. Her gün nasıl görünmemiz gerektiğini, nasıl hissetmemiz gerektiğini, nasıl davranmamız gerektiğini, ne satın alacağımızı, nereye gideceğimizi ve hatta ne göreceğimizi söyleyen görüntülerin bombardımanı altındayız. Biz otobanda arabayı sürerken reklam panolarında zayıf kadınları ve sigara paketi tutan kaslı adamları görmesek de zihnimiz bilinçsiz bir şekilde bu resimlerle programlanır. Ben bunu yazarken oğlum televizyona yapışmış durumda. İzlediği şovlar onu, bizim onun bilinçli zihnini etkilemeye yönelik girişimlerimizin aksi yönündeki değerlerle programlıyor.

Düşünme sürecimizin yüzde 90'ının görsel olduğuna inanılıyor. Etrafımızı saran görüntüler hayallerimizde ve rüyalarımızda, bilinçli zihnimizde ve bilinçsiz davranışlarımızda gördüğümüz ve yaptığımız her şeyi etkileyerek bir geçit yapıyor. Gördüğümüz şeyin doğasını, sonradan gerçeklik olarak algıladığımız yanılsamalarla bozuyor. Bu sorunu aydınlatmak için altıncı çakradan hangi ışığı parlatabiliriz?

Altıncı çakrayı, bilincin tezahürü yolunda ışığını parlatan mecazi bir vitray olarak düşünmeyi seviyorum. Güneş renkli camdan içeri vurduğunda, vitrayın üzerindeki görüntü neyin üzerine vurursa oraya yansıyor. Bilincin ışığı zihnimizde tuttuğumuz resimlere vurarak, yarattığımız

şeyleri şekillendirir. Bu görüntüler ayrıca, gördüğümüz şeyleri bazen algımızı çarpıtarak filtreler.

Stuart, kendi sevmeye konusundaki yetersizliğini tanıştığı kadınlara yansıtıyordu. Monica, temel utancı üzerinden bir benlik imgesi yaratmıştı. William, sahte kimliğini büyütüyor ve imajı cam gibi kırılıyordu. Bilincin uyanması, yanılsamanın üçüncü gözünü temizlemeyi gerektirir ki içeride ve çevremizde ne olduğunu çarpıtılmadan görebilelim.

Bu çakranın Sanskrit ismi *ajna*, hem “algılamak” hem de “hükmetmek” anlamına gelir. Görüntüleri fiziksel gözlerimizle görürüz ama üçüncü göz merkezi bu görüntüleri hafızada tutar ki bu da algımızı çarpıtabilir. Bu algılardan gerçekliğimize hükmederiz.

TAÇ YAPRAKLARI AÇMAK

ALTINCI ÇAKRANIN TEMEL KONULARI

Örüntüleri Tanıma

Arketipler

Semboller

Görüntüler

Rüyalar

Sezgi

Ötesine Geçme

Görü

Durugörü

Yanılsama

ÜÇÜNCÜ GÖZÜ AÇMAK

Alın çakrasına girerken, geride bıraktığımız adımlara bu yeni bakış açısıyla bakıyoruz. Sürekli büyüyen köprümüze indigoyu ekleyince şimdi artık, aslında bir gökkuşağı oluşturduğumuzu anlayacak kadar renk oldu. Oluşmakta olan örüntüyü algıladıktan sonra onu tamamlamak için gerekli adımları sezebiliriz. Görüşümüz bize rehberlik eder. Nerede bulunmuş olduğumuzu, şu anda nerede olduğumuzu görebilir ve ne tarafa gittiğimizi tahmin edebiliriz. Bu bilinç ne yapmamız gerektiğini bilmemize müsaade eder ki bu da altıncı çakra görme ile ilgili olmasına rağmen, *görme* yetisinin klasik olarak neden üçüncü çakra ile ilintili olduğunu açıklıyor.^(a)

Psşik gelişim sadece irade ve niyet ile başılamaz, sembolün çekimini gerektirir.

C. G. JUNG

Bu çakranın elementi ışık, alt çakradaki sestten daha yüksek ve hızlı bir titreşim. Işık sayesinde, görme yetisi ile uzaktaki bir şekli tanımlayabilme ve etrafımızdaki nesnelerin formunu anlayabilme becerisi ile kutsanmışız.

Bu mucizevi görme eylemi, altıncı çakranın temel işlevidir ama bu fiziksel gözlerimizle görmekten fazlasını ifade eder. Fiziksel algı bize *bir şeyin var olduğunu* söyler ama *onun ne olduğunu* ancak içsel görüş söyleyebilir.

Gözlerimiz bizim dış algımızla ilgili organımızdır, altıncı çakra mistik üçüncü göz ile alakalıdır, yani iç algının organı. Üçüncü göz, hafıza, hayal, görüntü ve arketipler, sezgi ve yaratıcılığın iç içe geçmiş sonsuz görüntüsüne tanıklık eder. Bu ekrandaki içeriği izleyerek anlam yaratıp onu bilinç alanına getiririz. Altıncı çakranın amacı, yolu görmek ve bilincin ışığını içimizde ve çevremizde var olan her şeye getirmektir.

ÖRÜNTÜLERİ TANIMA

Yolu, örüntüleri tanıyarak öğreniriz. Örüntüler bir şeyin (ne olduğunu, ne için olduğunu, ve onunla nasıl ilintilenileceğini) kimliğini açığa çıkarır. Sıklıkla bir şeye sadece örüntüyü anlayana kadar bakar, sonra bakmayı bırakırız. Yolun karşısından bize doğru gelen birini görürüz. Saça, bedene, yürüyüşe bakarak örüntüyü anlamaya çalışırız, ta ki kim olduğunu anlayana kadar. “Aaaa Kevin’miş,” dediğimiz noktada daha fazla yeni bilgi almayı durdururuz. Üçüncü gözü açmak, bakmaya devam etmemizi sağlar, baktığımızın ötesini görür ve daha derin örüntüleri ve manayı algılarız.

Gözler ruhun kapısıdır.

WILLIAM SHAKESPEARE

Örüntü tanıma, noktaları birleştirme oyunu oynamak gibidir. Başlangıçta sadece düzensiz noktalar ve sayılar görürüz. Ama noktalar arasındaki boşlukları doldurdukça bir görüntü oluşmaya başlar. Ve daha tüm noktalar birleşmeden görüntünün ne olduğunu tahmin edebiliriz çünkü örüntüyü tanımışızdır.

Bilgiyi birleştirmenin kritik bir noktasında, tamamlanmamış örüntü bütünü belli eder. Çakraların her biri bize bilgi getirmesine rağmen, bilgiyi anlamlı örüntülere dönüştürmek altıncı çakranın işidir. Bu özyansıtma, kendini bilmeye ve bütünlüğe yol açar.

Örüntü tanıma, aynı anda hem geçmişini hem şimdiki hem de geleceği görme becerisini gerektirir. Arkadaşınız işinden ne kadar da nefret ettiği ile ilgili tiradına başladığında biraz sonra ne söyleyeceğini bilirsiniz çünkü bunların hepsini daha önce de duymuşsunuzdur. Sonuç olarak, onu dinlemeyi bırakabilirsiniz ve yeni bir şey söylese bile fark etmeyebilirsiniz. Geçmişten bilgi alıp, onu geleceğe yansıtırız.

Tanıma yeni bilgi ihtimalini kapatabilir ya da bizi kaçınmayı tercih edeceğimiz bir deneyimden kurtarabilir. Örüntüyü nasıl yorumladığımız, bunlardan hangisini seçeceğimizi belirler. Eğer kendimi daha önce de içinde bulunduğum bir dinamik sergileyen bir ilişkinin içinde bulursam, neler olacağını görmek için bütün ilişkiyi sürdürmem gerekmez. Örüntü netleşir netleşmez kendimi mesafeli ya da düzenbaz sevgiliden uzaklaştırmayı seçebilirim. Bir örüntüyü tanır tanımaz, neye dönüşeceğini sezer ve eylemlerimizi ona göre yönlendiririz. Bu bilgeliğin başlangıcıdır.

Örüntüleri tanımada, *içgörümüze* doğru bir yol buluruz. İçgörü, içimizde olanı görebilme becerisi ve bir örüntüyü tanımadaki “ahaa” deme anıdır, onun büyük resimde nereye oturduğunu ve ne anlama geldiğini görebilmektir. İçimizde, deneyimlerimizden gelen bilgilerin birleştiği ve hafızamızda depolandığı yerdir. İçgörü, sadece bu bilgi ile ilgili iç göndermeyi görme ve anlamlı örüntüleri tanımakla olur.

Bir örüntüyü her tanıdığımızda bütünlüğe doğru hareket ederiz. Bu bütünlüğün, kendisine hem anlam hem de amaç veren bir kimliği vardır. Üçüncü gözü aşmak, bizim büyük resmi görmemize, benmerkezciliğimizin ötesine geçmemize ve her şeyin ayrılmaz bir parçası olan daha derin manayı bulmamıza yardım eder. İçsel görüş geliştikçe yanılısamar parçalanır, rüyalar bütünleşir, netlik başlar ve bilinç aşağıdaki beş çakradan gelenlerin ötesine doğru bir adım daha uzanır. Bütünlüğe giden yolumuzu görmede artık daha geniş bir görüşe giriş yaparız.

YANILSAMA

Örüntüleri algılamakta sıklıkla, altıncı çakranın iblisi olan *yanılısama*-ya düşeriz. Yanılısama, bilincimizi açık görüşlü algıdan, donmuş bir imaja saplanmaya doğru çevirir. Yanılısama, zamanın akışından kopuk sabit bir görüntüdür ve bu yüzden de gerçektir. Bir şeyin nasıl olması gerektiğini ben biliyorum yanılısaması, onun öyle olmadığının göstergesidir. Benim ona olan bağlılığım, gerçeklikle görebildiğim şu anın dışındadır. Beş kilo daha zayıf olan bedenime olan saplantım, şu an olduğu haliyle bedenimi takdir etmekte başarısız olur. Bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili yanılısamam, ilişkimin o resimden eksik olan tüm yönlerini eleştirmeme, bu yönlerin benim için bir mana içerdiğini görmekte başarısız olmama neden olur. Bu bölümün başında anlatılan üç insan yanılısama-dan mustaripti ve onların açık ve özgün bir biçimde yaşamalarına engel olan bir görüntüyü saplanmışlardı.

Her şeyi olduğu gibi görmeyiz.
Olduğumuz gibi görürüz.

ANAİS NIN

Yanılsamalar, psişik enerji yatırımıyla yerinde tutulur. Bir görüntüye takılı kaldığımızda, her şey onun iyice donanması için besine dönüşür. Eğer birinin bizden hoşlanmadığını düşünüyorsak, en ufak bir uyumsuzluğu kanıt kabul ederiz. Hastalık hastası biri, en ufak bir ağrıyı hastalık belirtisi olarak gö-

rür. Bir yanılsamaya yatırım yaptığımızda, yanılsama enerjimizi bağlar ve bağıllığı pekiştirir. Biz bağlandıkça tabii ki yatırdığımız enerji de artar ve işte tam bu noktada saplantı tehlikesine düşeriz. Yanılsama yatırdığımız enerjiyi geri beslemediğinden, tatmin tamamlanmışlık hissi getirmez ve bir bağımlılık gibi bizi sahte vaatlerinin tuzağına düşürür.

Anya büyürken, ailesinin nahoş dramasından romantik kitaplar okuyarak kaçıyordu. Bunun bilinçli olarak farkına varmadan “ve sonsuza kadar mutlu mesut yaşadılar” modeli bir evliliğe giden bir aşk ilişkisi yanılsamasını benimsemişti. Yetişkin olunca, evliliğin sonlanabileceğini hiç düşünmeden bütün zamanını ve enerjisini eşine ve ailesine yatırdı. Bu imaja bu kadar yatırım yaptığı için evliliğinin çok ciddi noksanlıklarına bakamıyordu. Kocasının kendisini istismar ettiğini reddediyor ve bu reddediş, istismarı arkadaşlarından gizleyip mutlu aile imajını muhafaza etmeye çabalamasına ve kocasını memnun etmek için daha da çok enerji yatırmaya neden oluyordu. Bu yatırım onu sosyal yaşantısından ve ekonomik özgürlüğünden uzaklaştırdı, evliliğini idame ettirmek daha da önemli hale geldi ve reddedişi daha da derinleşti.

Maria babası tarafından terk edilmiş ve öfkeli annesi ile kalakalmıştı. Bunu daha da içinden çıkılmaz hale getirecek şekilde babası geri döndü ve bir gün artık tekrar dönmemek üzere gidene kadar defalarca yeniden terk etti. Maria çocukken pencereden bakıp, babasının arabasının gidişini izleyip tekrar dönüp dönmeyeceğini merak ederek geçirdiği zamanları hatırlıyordu. Nihayetinde, örüntüyü fark etti ve arada bir geri gelse bile temelli gitmiş olduğunu idrak etti. Şimdi yetişkinlikte, Maria erkek arkadaşının onu terk etmesine kafasını takmış durumda. Adam onu niyetleriyle ilgili ne kadar temin etse de o en ufak bir geri çekilmeyi bu ilişkinin bittiğinin bir işareti olarak görüp eski bir örüntüyü mevcut durumun üstüne yerleştiriyordu. Kimi zaman, sanki arabasının oradaki varlığı şüphelerini giderecekmiş gibi sırf arabasının orada olduğunu görmek için, onun çalıştığı yere gidiyordu. Hem araba hem de terk etme yanılsaması onun bir çeşit iç denge bulma çabasıydı.

Yanılsama aşırı çalışan altıncı çakra tarafından besleniyorsa, saplantı ya da kuruntuya dönüşür. Takıntı, olağanüstü miktarda bir enerjiyi

tek bir mesele üzerine sabitler; kuruntu, detaylı yanılsamaları merkezi bir tema etrafında birleştirir. Birinci çakranın topraklanmış bağlantısından uzaklaştırılmış üst çakralar, debriyayı boşa çıkmış bir araç gibi vahşice döner: ileri doğru hiçbir hareket olmadan bir sürü faaliyet. Bir yanılsamaya ne kadar yatırım yaparsak, ondan kurtulmak o kadar zor olur. Bu yatırım enerjiyi arketipik olarak oranlayarak, yanılsamanın içinde mühürler. Mühürlenmiş bir halde, gerçek anlayışa ulaşmamızı engelleyen, kendini tekrar eden döngüler içine hapsolürüz.

ARKETİPLER

Bilgi parçacıkları birleştikçe ve bütünü kimliğini ortaya çıkarmaya başladıkça, arketiplerin dünyasına giriyoruz. Eğer noktaları birleştirirken bir kedi görürsek onu tanırız çünkü daha önce kedi görmüşüzdür. Siyah bir kedi ya da bir kaplan, zayıf bir kedi yavrusu ya da kuyruksuz bir Manx kedisi olabilir ama hepsi aynı arketipik kedi kategorisine girer.

Arketip, ortak bir tema tarafından dizilen görüntü ve deneyimlerin birleşimidir. Arketipler anlayışımızı şekillendiren morfojenetik alanlardır. Kaos teorisinin Garip Çekicileri (Strange Attractors) gibi direk olarak görülemezler ama hayatlarımızdaki olaylarda barizdirler. Kronik olarak kendini kurban edercesine iyilikseverliğe itilen birisi, Yüce Anne arketipinin olumlu yönlerinden fazlaca etkilenmiş olabilir. Kadınlar tarafından yok edilme korkusu ile yaşayan birisi bu arketipin olumsuz yönünden, Korkunç Anne'den mustarip olabilir. Stuart, kendi iç anima arketipi tarafından öyle baştan çıkarılmıştı ki hayalindeki kadın onun kalbini hiçbir gerçek kadının yarışamayacağı şekilde ele geçirmişti.

Arketipler sembolik olarak *arketipik görüntülerle* temsil edilir. Bir arketipik görüntü ego ile tam olarak bütünleşmediğinde, yanılsamalara maruz kalırız. Mesela, Kahraman arketipi sıra dışı bir şey başarıma arayışını temsil eder. William'ın başarıya olan itilimi Kahraman arayışının kısmi bir yansımasıydı fakat egosu geleneklere uygun olma imajıyla o kadar kaynaşmıştı ki sıra dışı herhangi bir şey olasılığını inkâr ediyordu. Sonuçta başarısında bir boşluk hissi vardı ve bu, ruhunu daha derin bir anlama susamış halde bırakmıştı. Bu farkı ayırt etmek William'ın, Kahraman'ın daha derin

Psikolojik bakımdan, içgüdü'nün görüntüsü olarak arketip, insanlığın bütün doğasının öykündüğü manevi amaçtır.

C. G. JUNG

Arketip tüm insan deneyiminin çökeltisidir, bilinç dışında yatar, bundan dolayı hayatımızı güçlü bir şekilde etkiler. İzduşümlerini bırakmak, içeriğini bilince yükseltmek bir ödev ve görevdir.

JOLANDE JACOBI

arketipik enerjisine girmesine ve hayatını daha ruhu tatmin eden bir başarıya yönlendirmesine vesile oldu.

Her çakra Şekil 6.1'de görüldüğü gibi bir arketip ile ilişkilendirilebilir. Buna ek olarak, her çakra ilgili elementinin (*toprak, su, ateş, hava, ses, ışık ve düşünce*) arketipik enerjisini taşır. Çakra sisteminin kendisi de Jung'un bütünlüğün arketipi, Benlik'i gibi, yine daha geniş bir arketip örüntüsüdür. Jung, bireyselliğin oluştumsal prensibi olan psişedeki düzenin merkezi arketipi olan, Benlik'in bütünlüğünü görebilmiştir.

Bireyselleşmenin kendisi de bir arketipik süreçtir ve kişiden kişiye değişse de arketipik sürecin örüntü oluşturan ortak öğeleri vardır. Bireyselleşme süreci; gölgeyi geri kazandığımız, özyönetim kurduğumuz, anima ve animusumuzu bütünleştirdiğimiz, bireyselliğimizi ifade ettiğimiz, arketipik etkileri kabul ettiğimiz ve bütün bu öğeleri daha büyük bir bütünün parçaları olarak bütünleştirdiğimiz çakrasal açılımı aynalar. Arketipik bir enerjiyi tanımak, onun örüntüsünü ve anlamını tanımak ve sonra da kendimize ona göre rehberlik etmektir. Hayatlarımızda var olan bireyselleşme örüntüsünü (çakrasal açılımı) tanımak, nerede olduğumuzu, ne tarafa yöneldiğimizi ve oraya gitmek için neye ihtiyacımız olduğunu görmemize müsaade eder. Böylelikle içgörü eyleme yön verir.



ŞEKİL 6.1. ÇAKRALARIN ARKETİPLERİ

Altıncı çakrada *arketipik kimliğe* geliyoruz. Bu kimlik hayatımızda, rüyalarımızda, yarattıklarımızda, sanatta, ilişkilerde ya da durumlarda beliren görüntü ve sembolleri tanımakla kazanılır. Bu sembollerin arketipik önemini tanımak, bizi daha geniş bir spiritüel çerçeveye taşır. Daha geniş bir anlayış bağlamına, kim olduğumuz ve amacımızın ne olduğu ile ilgili daha derin bir tanımlamaya erişiriz. Bu, arketipik kimliğimizi geliştirme-mizin özel işidir.

Alexandra, zaman zaman menopoza eşlik eden canlılık ve libido yiti-miyle baş etmekte güçlük çekiyordu. Sürekli “ölüyormuş” gibi hisse-di-yordu ve dışarıdaki hayatından peyderpey çekildi. Ben onun sürecini arketipik Yeraltı Dünyası’na (Yunan Persefone mitinde ya da Sümerlerin İnanna mitinde temsil edildiği şekliyle ölüm ve yeniden doğumun mitik di-yarı) yolculuk deneyimine benzetince, bu onun baş etmesini biraz daha kolaylaştırdı. Deneyimine, anlık ıstırabından daha öte bir anlam yükleyebildi. Bunu, başı, sonu ve kut-sal bir amacı olan, derin bütünlük arayışı ve kendini yenilemenin bir parçası olarak bir içsel yolculuk ola-rak kabul etti.

Arketipler daha geniş bir alanın içine gömülü olduğundan, esrarlı bir enerji taşır. Onlarla karşılaş-tığımızda etrafımızdaki her şeye sirayet eden güçlü bir psişik yük hissedebiliriz. Ayrıca içteki daha kü-çük detaylara yön veren bir anlam ve amaç da ta-şıyabilirler. Eğer kendimizde bir Öğretmen, Şifacı, Anne, Baba, Sanatçı arketipi görürsek, bu farkında-lıkla içsel bir yönergeler seti ve enerji kazanırız. Bu yönergelerin bir kısmı bizi daha fazla bilgiye yönlendir-mesine rağmen aslında bizi yöneten arketipin kendisidir. Hamile bir kadın, anne olacağını bilerek çocuk yetiştirme ile ilgili kitaplar okur ya da doğum dersleri alır. Ayrıca doğum yaptığında kendiliğinden beliren, ken-di içindeki anneliğe yönelik dürtüsel tepkiler de vardır. Bir şifacı, kendini kendi disiplinde eğitir, kendi alanındaki başka kişileri bulur ve ihtiyaç sahiplerini arar. Ama şifacı aynı zamanda içsel bir sağlık hissine ve belki hayatı boyunca sürececek olan bu sanata doğru bir çekilime sahiptir. Bir görsel sanatçı, yaratıcı kimliğini sanatı yoluyla arketipik ifadelerle dökmek için kullanırken, dünyayı renk, gölge, biçim ve kompozisyon olarak gö-rür. Bir arketipik enerji içine gömülü olan yönergeler bize sadece anlam vermekle kalmaz yön de verir.

Bilinçdışı, bütün arketiplerin tamamı, tüm insan deneyiminin en uzak başlangıçlarına kadarki kaynağıdır. Aslında bu ölü bir kaynak değildir, bir çeşit terk edilmiş ıvır zıvır yığındır ama bireyin hayatını görülemez şekillerde etkileyen, yaşayan bir tepkiler ve yatkınlıklar sistemidir. Arketipler basitçe içgüdü'nün takındığı formlardır.

C. G. JUNG

Bu düzeyde sahip olduğumuz arketipik kimlik, iyisiyle kötüsüyle bir algı modu olur. Şifacı ve sanatçı aynı durumda farklı detaylar arar. O zaman şunu sorabiliriz: Arketip de görme becerimiz için başka bir yanıl-sama, başka bir çarpıtma mı? Olabilir ama arketipi tanımakla filtreyi de tanımak ve algımızı ona göre düzeltmek mümkün olur. Anne arketipinin olumlu yönleriyle fazlaca özdeşleştiğimi bilmekle, gölgemi reddetme içinde olduğumu görebilirim, her talep için hep orada olmak zorundayım diyen programın farkına varabilirim. Buna bir ad verebilir olurum, bunu algılamak için bir yolum olur, anlamak için bir aracım olmuş olur. Bunun izlerini geçmişe doğru, anneme, anneanneme ve zaman olarak daha gerisine doğru takip edebilirim. Tesirinde kaldığım arketipsel etkileri tanımadığımda, seçimler yapmakta olduğumun bile farkında olmam, mevcut davranışım tek seçenek gibi gelir.

Tesirinde kaldığımız arketipik etkileri bilmek algı modumuzu netleştirir. Hayattaki amacımızı netleştirir ve bu amacı yerine getirmek için ihtiyacımız olan şeyleri çeker. Ayrıca bilinçsizce bu arketip tarafından yönetilmemizi engeller ve enerjimizi kendi büyümemiz için kullanmaya imkân tanır. O zaman arketip görünmez bir diktatördense bir müttefike dönüşür.

Davranışımızdaki bilinçsiz alt yordamlar ve inanç sistemleri, arketipik enerjiler tarafından körüklenir. Jung, bu alt yordamları *kompleksler* olarak adlandırmıştır. Bunlar saplantılı bir şekilde tekrar tekrar diyetimizin dışına çıkmak, çocuklarımıza kırıncı şekilde eleştirel olmak, iyi gittiği halde ilişkimizi sabote etmek ya da tam köşenin ardında olmasına rağmen başarıdan kaçınmak gibi daha iyisini yapabileceğimiz halde alışkanlıkla yaptığımız ya da düşündüğümüz şeylerdir. Kompleksler her zaman arketipik kalıplar etrafında oluşur ve bu kalıbın farkında olmak döngüyü kırmamıza yardım eder.

William bir imajın peşinden koştuğunu anladıktan sonra bile mü-kemmeliyetçiliğini bırakamamıştı. Entelektüel olarak bu imajı muhafaza etmeye gerek olmadığını görebiliyordu. Bir Katı/Başaran olarak, babasını etkilemek için derinden bir ihtiyaç duyuyordu. Babası artık yaşamıyor olmasına rağmen, psişesindeki arketipik Baba enerjisi, hislerine ve davranışlarına hükmediyordu. Kendi babasından bireyselleştiği için ve Baba arketipi ile ilgili kendi ifade biçimine sahip olduğu için, babasının kendi davranışları üzerindeki katı etkisini gevşetebilirdi.

Arketipik düzey aynı zamanda hem içkin hem de aşkındır. Onu kendi içimizden doğurduğumuz bir şey olarak deneyimlediğimizde içkindir. Bir arketip olduğunu fark etmesek bile, davranışlarımız üzerinde dizici bir etkisi olabilir. Âşık arketipi ile bilinçsizce yankılanan bir kadın, bir yandan sürekli aldatma halinde olabilir. Sanatçı arketipi, kurumsal bir işte sürekli bedbaht olur. Anne arketipi tarafından ele geçirilmiş çocuksuz bir kadın, bu kendine zarar verse bile sürekli başkalarıyla ilgilenenecektir. Arketipimizi bilinç alanına getirmek, onun enerjisini bilinçli bir şekilde kucaklamamıza yardım eder.

Arketip bedenimizin fiziksel dünyada gömülü olması gibi, daha engin metayapı (metastructure)²⁶ ile uyumla tınladığında aşkın hale geçer. Şifacılık geleneği ta insan yaşamının başlamasına uzandığından, bizler dünyadaki tek şifacılar değiliz. İlk baba olacak olanlar bizler değiliz. Baba imajımız, kendi babamızdan, arkadaşlarımız arasında, filmlerde ve edebiyatta karşılaştığımız tüm babalara kadar, bize nasıl baba olunacağı hakkında bilgi verir. Anne arketipi, kadim tanrıçalardan, televizyon reklamlarında deterjanları karşılaştıran kadınlara kadar etrafımızda hep var. Bir arketipin pek çok kendini ortaya koyma şekli vardır ama hepsinin ardında ortak bir bağlam bulunur.

Arketip aşkındır çünkü bizim olduğumuzdan daha büyüktür. İçkindir çünkü kim olduğumuzun bir parçasıdır ama aynı anda birden fazla arketipi içimizde taşıdığımız için, sadece bir parçası. Hem Sanatçı hem Baba, Hilebaz ve Âşık, Anne ve Çocuk olabiliriz. Arketipler içimizde, daimi çocuğun ebeveynlik sorumlulukları ile sürekli kavgası gibi, bağ kurmayı arzulayan Âşık'ın yalnız olmak isteyen Münzevi ile kavgası gibi, kavga halinde olabilir. Bu bariz çelişkiler içinde, tanınmak için yanıp tutuşan her arketipik enerjiyi onurlandırmak için bir yol bulmak önemlidir. Reddetmek onları sadece, arketipin olumsuz yönünü daha da enerji ile dolduracak şekilde gölge âleme gönderir. O zaman İyi Anne, ihtiyacı olan özgürlüğe sahip olmayan öfkeli, çocuklarına küskün Kötü Anne olur. Âşık, ihtiyacı olan tek başına zaman geçirme şansı olmazsa, mesafeli ve kaprisli olur.

Arketipik enerjiler bütün mitolojilerin ve dinlerin çekirdeğinde yer alır. Psişemizin derinleri ile uyumlu tınlayan güçlü bir enerji ile donanmış arketipi kucaklamak, spiritüel deneyimimizin bir parçasıdır ve bizi üst çakralarımızla ilintili spiritüel hallere açar. İsa, Buda ve Pan, Afrodite,

²⁶ Başka bir yapıyı tanımlayan yapı. Kaynak: <https://en.wiktionary.org> (e.n.)

İsis ve Meryem Ana, hepsi sadece çevremizdeki doğanın güçleri ile yankılanmakla kalmayan, aynı zamanda psişemizdeki derin öğelerle de yankılanan arketipik prensiplerdir. Bu yankılanmada, arketip büyük bir güce sahiptir. Zaman içinde arketiplere kolektif psişik enerji yatırımı yapılır ve arketipler, kültürü çok güçlü bir şekilde etkiler.

Arketipsel anlayışa ve arketipik kimlik gelişimimize en iyi erişim, farkındalık ve sembollerin bütünleştirilmesi yoluyla olur.

SEMBOL OLARAK GÖRÜNTÜ

Arketip, yoğunlaştırılmış psişik enerjidir ve sembol arketipe, görülebilir hale geldiği bir kendini ortaya koyma durumu sağlar. Asla arketipin kendisiyle karşılaşmayız, sadece onun sembolüyle karşılaşırız.

EDWARD WHITMONT

Kalp çakranın üstüne çıktığımızda, sembolik âleme girmiş oluyoruz. Dilimiz ses sembollerinden oluşuyor, harfler de o sesleri temsil ediyor. Görsel âlemde semboller bizimle güçlü arketipik enerjilerin simgeleri yoluyla konuşuyor. Onları notlarımızda görüyor, logolarımızda kullanıyoruz. Semboller, derin arketipik enerjileri anlık, teknil şeklinde iletme yolu.

Semboller, zihnimizin arketipik enerjiyi anlayabilme aracı. Benzer şekilde, tanımı gereği psişik enerjinin fiziksel olmayan şablonları olan arketipler, bilince semboller yoluyla işlenir.

Semboller bir örüntüyü tanıdığımızda meydana gelir. Ruh bizimle her zaman sözel dil vasıtasıyla konuşmaz, onun daha çok semboller yoluyla konuştuğu arketipik bir dili vardır. Eğer bir *arketipik kimlik* oluşturacak sak sembollerin dilini öğrenmemiz gerekir.

Semboller, rüyalar, hayaller, sanatsal yaratımlar ve tesadüfi karşılaşmalar yoluyla bilinçdışından doğar. Bu bölüm üzerinde çalışmaya başladığımda, bölünmeleri hayatımdan çıkardığım ve bazı spiritüel uygulamalarımı artırdığım bir arınma dönemine başladım. İki gün sonra bahçemin kenarında bir buçuk metre boyunda bir yılan gördüm ki bu aslında benim dönüşüm yolunda deri değiştirdiğimi onaylıyordu. Bir şeylerin büyümesini desteklediğim bahçemde ortaya çıkmış olduğu gerçeği bana, kafa yoracak başka bir sembol getirdi. Hayatımda neyi beslemek istiyorum? Geçmişte geride bırakmak istediğim neyi besledim? Yılanlar derilerini ilk değiştirdiklerinde derinin gözlerinin üzerinden kaydığı ve dolayısıyla çok iyi göremedikleri bir dönem olur. Deri tamamen değişti mi yeni bir netlik

gelifir. Bu benim daha yeni içinden geçtiğim süreci yansıtıyordu, sesimden emin olmayan bir şekilde endişeyle netliğimi arıyordum. Sonuç olarak yılan, çakralardan geçen Kundalini enerjisinin sembolyd ve ben de bu kitabın son bölümlerine geliyordum, içimdeki Kundalini yeni bir seviyeye giriyordu. Deri şimdi, onurlandırmak istediğim ve hayatıma gelmesini istediğim şeylerin sembollerini sergileyen şahsi sunağımda duruyor.

Bu, sembollerle çalışmanın hayatta nasıl görüneceği ile ilgili küçük bir rnek. Bu sembollerin en tesirli kaynağı rüyalarımız.

RÜYALAR

Rüyalar, bilinç ile bilinçdışı zihni birbirine bağlar. Bu nedenle hem bilinçli bireyler olarak aydınlanmamız için hem de bu bilincin Toprak ve Doğa'nın dinamik zemini ile bağlanması için elzem olduğu üzere, alt çakralarla st çakraları birbirine bağlar.

Rüyalar bizimle st çakraların sembolik moduyla konuşur ancak sembolize ettikleri şey "alt" süreçle-
rimizle (içgüdüler, hisler, dürtüler) evrensel ruhun daha geniş arketipik dünyası arasındaki bağdır. Rüyalar ruh ile tini (soul and spirit), bireysel ile evrenseli, dinamik ve sentezlenmiş bir bütünün içinde birleştiren gizemi çözer. Rüyalar altıncı akranın, Gökkuşağı Köprüsü'ndeki son adımıımızı oluşturan tahakkuk amacına katkısıdır.

Bütün kâinat özünde özneldir ve rüya, rüyayı görenin aynı sahnede aktör, suflr, yönetmen, yazar, izleyici ve eleştirmen olduğu bir tiyatrodur.

C. G. JUNG

Rüyalar, sıradan gerçekliğe alternatifler sunar. Vizyon, yaratıcılık, net görüş ve içgörüye sahip olmak için yeni ve yaratıcı şekillerde dşnebil-
memiz gerekir. Rüyalar, bir şeyleri yeni bir ışığın altında görebilmemiz için saklı his ve anlayışları, arzu ve ihtiyaçları, reddedilen benlikleri, kullanılmayan yetenekleri ve bütünlüğümüzün eksik parçalarını açığa çıkaran bir yol açar. Genelde bilinçli zihni yerinden sken ve onu daha geniş bir şeye açan epey gerçekdışı görüntülerdir.

Rüyalar, sıklıkla bilinçli zihnimizin çözemediği sorunlarımıza yanıtlar sunar ve çok güçlü manevi öğretmenler olur. Pek çok bilimsel ve teknolojik keşif, cevapların sembolik formda belirdiği rüyalar yoluyla yapılmıştır. Mendeleyev, elementlerin periyodik tablosunu bir ikindi vakti oda müziği dinlerken uykuya daldığında, rüyasında tasarlamıştır. Niels Bohr rüyasında parkurda yarışan atlar görmüş ve atom altı parçacıkların

düzenli orbitler üzerinde döndüğü atom modelini geliştirmek için bu rüyadan ilham almıştır. Dikiş makinesinin icadı, mucitleri elli yıllık bir uğraştan kurtaran önemli bir noktayı gösteren, yamyamların makinenin mucidini ucunda delikler olan mızraklarla dürttüğü bir rüyada aydınlığa kavuşmuştur.^(b) Rüyalarda, iç dünyamızın dış dünyanın talepleriyle olan mücadelesinin temsildir.

Rüya, ruhun en içteki ve en gizli nişindeki psişe denen o kozmik geceye, ego bilinci olmadan çok zaman önce açılan ve ego bilinci ne kadar uzağa ulaşırsa ulaşsın psişede kalacak olan küçük gizli kapıdır. Bütün bilinç ayırıcıdır ama rüyalarda ezeli gecenin karanlığında bulunan, o daha evrensel, daha doğru, daha ebedi olan kişinin tasvirini görürüz. Orada, doğadan ayırıştırılmaz ve tüm egolardan arınmış bir şekilde hâlâ bütün olarak durur ve bütünlük onun içindedir.

C. G. JUNG

Rüyalarda psikenin, hayatlarımızı dışsal gerçekliğe uyarlamamızdan kaynaklanan denge yoksunluğunu telafi etme, dengeyi muhafaza etme yoludur. Sağlığımız, ilişkilerimiz, işimiz, gelişimimiz ve aklımıza gelecek hemen her konuda bilinçli zihne önemli bilgi verirler. Jeremy Taylor, rüyasında içi kokuşmuş etle dolu bir cüzdanı açtığını gören Barbara adında bir kadının hikâyesini anlatır. Rüya grubu cüzdanın rahimi temsil etmesinden ve kadının kanser olabileceğinden şüphelenir. Hiçbir öncül fiziksel belirti olmadan, rüyadaki görüntü onu bir sağlık taraması yapmaya ikna etmeye yetmiştir. İlk kontrolde hiçbir şey çıkmaz ama rüyadan işkillenen Barbara ikinci bir görüş arayışına girer. Aslında kanserdir ve tedaviyi tam zamanında alır. Ve ona eğer biraz daha beklemiş olsa çok geç kalınmış olabileceği söylenir.^(c)

Rüyalarda, aşkın bilincin birincil deneyimidir. Rüyalarda, doğrusal zaman ya da mantıksal uzay kısıtları yoktur. Yukarı aşağı uçabilir ya da bir an bir dağın tepesinde, bir sonrakinde ofiste olabiliriz. Rüyalarda, fiziksel sınırlar artık bir mesele teşkil etmediği için bizi bedenimizin sınırlarının ötesine götürür. Rüyalarda bize bedenin ihtiyaçları hakkında sembolik bilgiler vererek ya da uyanıkken bedenen reddedilen hareket ve hisleri deneyimlememizi sağlayarak bizi bedene getirebilirler de. Bu nedenle rüyalar bedensel ve aşkın deneyimler arasında önemli bağlantılardır.

Rüyalarda, filozofları ve psikologları bin yıl cezbetmiştir. Altıncı çakranın şifalandırılmasında, bilincin evrimleşmesinde bir şifalanma kuvveti olarak rüyalar tekrar ele alınacak. Rüyalarda anlamak için, sembollerini arketipik enerjinin temsilleri olarak kucaklamalı ve anlamlarını kavramak için sezgilerimizi kullanmalıyız.

Sezgi, bir örüntünün bilinçdışı bir şekilde tanınmasıdır. Jung tipolojisinin dört işlevinden biridir (diğerleri de ilk iki çakra ile ilgili olan *duyumsama*, *his* ve yedinci çakra ile ilgili olan *düşünme*'dir). Sezgi, alt çakralardaki enerji gibi temelde pasiftir. Sezgiyi zorlamaya çalışanlar çok iyi bilir ki sezgi iradeyle değil, bir açıklık ve alıcılık süreciyle hareket eder.

Sezgi, parçalanmışlıktan bütünleşmeye doğru bir sıçramadır.

Sezginin gelişimi fiziksel becerilerimizi iyileştirir ve altıncı çakranın merkezi işlevidir. Eğer bilinçdışı süreçlerimizden korkarsak, sezgilerimiz gelişmez ve Jung'un dediği şekliyle *ikinci derece işlev* olur. Sezgi olmazsa, bütünü ya da bir şeyin özünü kavrayamayız. Daha dolaysız olan, bize rasyonel bilinçli zihince sunulanın ötesindeki bir gerçekliğin uyumlu titreşimine teslim olamayız. Sezgi pasif olduğu için teslim olmayı gerektirir, tıpkı toprak ve su elementinin yerçekimi ve akışa teslim olması gerektiği gibi. Bizi daha büyük kozmik dünyanın gizemini kucaklamaya açan sezgiye ihtiyacımız var.

Mantığı sezgiden üstün tutan bir kültürde yaşıyoruz. Çocukken sezgimize değer vermeyi öğrenmiyoruz ve içimize doğan şeyler, eğer muhakkak memizi mantıklıca savunamazsak, değer görmüyor. Sonuç olarak biz de sıklıkla kendi önsezilerimizi dikkate almıyoruz çünkü bir şeyleri mantıksız yollardan bilebileceğimize inanmıyoruz. Bu içsel geçersiz kılma, psişik becerilerimizi bastırıyor.

Rasyonel zihin (*rasyo*'dan, yani "saymak"tan gelir) parçalar halinde düşünür. Bir parça bir diğerini takip eder ve bizi mantıken bir düşünceden diğerine götürür. Rasyonel zihin parçalardan bir bütün sentezleyebilirken, anlık deneyimsel bir düzeyde, daha geniş bütünlükleri kavramakta güçlük çeker. Kozmik ve aşkın bilinç kavramlarını anlamak için (üst çakralarla ilgili âlemler) daha doğrudan algı yollarına sahip olmamız gerekir. Bu, sezginin amacıdır.

Sri Aurobindo, sezgiyi karanlıkta bir kibrit çakması olarak tarif eder.^(d) Sadece bir an için bütün oda aydınlanır. Büyüklüğünü, şeklini, içindeki mobilyaları ve nesneleri anlık bütünsel bir deneyim olarak görüveririz. Sezginin çakması, psişenin altta yatan bütünselliği açığa çıkaran anlık aydınlanmasıdır. Farkındalık içerisinde (özellikle derin düşünme uygulamaları ile) büyüdükçe, bu aydınlanma anlarını daha uzun sürelerle uzatabilir hale geliriz.

DURUGÖRÜ

Altıncı çakra gelişimi bizi net bir şekilde, görmek anlamına gelen durugörü olasılıklarına açar. Durugörü, auraları, çakraları, geçmiş ve gelecek olayları görmemize olanak tanır şekilde, fiziksel olmayan düzlemlere içsel bir görüş alanı açar. Sezginin gelişmesi ile başlar ve bir şeye örüntülerini algılayacak kadar uzun süre içsel ilgiye odaklanmayı öğrenme meselesidir. Kendi bilinç süreçlerimizle ilgili farkındalık kazandıkça, farkındalığı seçtiğimiz her yere odaklayabilir oluruz. Kendi ışığımızı bulduktan sonra görmek istediğimiz herhangi bir şeyin üzerinde parlayabiliriz.

Bedenin kendisi, varlığının içinde alevlenen ışığı örten ve kısmen açığa çıkaran bir perdedir.

MEVLÂNA

Manevi gelişim, sıklıkla kurulu örüntülerimizden kurtulmamızı gerektirir. Bu korkutucu olabilir; aslında öyle korkutucudur ki pek çok insan girişimde bile bulunmaz, onun yerine alt çakralardan aşına oldukları gerçekliklere sarılmayı tercih ederler. Dönüşümün bilinmez alanına karşı topraklanmamızı nasıl muhafaza edebiliriz? Sezgiye güveniriz. Sezgi, o zaman kişi ötesi psişenin topraklanması olur. Bilinmeyi bilinebilir kılar.

Durugörü de sezgi gibi, bilinçdışı zihne bilinçli olarak teslim olmakla gelişir. Önceden yerleşmiş kavramları bırakmamız ve Benlik'in gücünün bizi bütünlüğe taşımasına izin vermemiz gerekir. Durugörü geliştirmek, güven, uygulama ve bilincimize kendiliğinden gelen iç hislere, seslere ve görüntülere açılmayı gerektirir.

AŞKIN İŞLEV

Birbirinin ötesine geçen zıtlıkları kendi içinde birleştirebildiği için sembol, psikik hayatını sürekli bir akış halinde sürdürür ve onu kader amacına doğru taşır. Gerilim ve bırakma, psikik süreci yaşıyor olmanın bir ifadesi olarak, sürekli bir ritimde değişmek üzere etkinleşmiştir.

JOLANDE JACOBI

Bu noktada çakra yapımıza ve nerede olduğumuza bir kere daha bakmakta fayda var. Boyun bölgesini geçip başa geldiğimiz için, zaman ve uzay fiziksel düzleminin ötesine geçtik ve zihnin fiziksel olmayan sembolik âlemine girdik. Altıncı ve yedinci çakra birlikte, Jung'un suprabilinç (supra conscious) olarak adlandırdığı ya da başkalarının aşkın, kişi ötesi ya da kozmik bilinç dediği alana denk gelir.

Alt iki çakra, yerçekimi ile kendi doğasına akan içgüdüler ve bilinçsiz zihnin âlemiydi. Üçüncü çakrada ego bilincine, içgüdüsel akışa direnebilen ve

onu yönlendirebilen ayrı bir benlik hissine uyandık. Üçüncü, dördüncü ve beşinci çakralar dış dünya ile etkileştiğinden ve iç düzlemdeki deneyimi bütünleştirdiğinden, ağırlıkla ego bilincinden işler (bkz. Şekil 0.8).

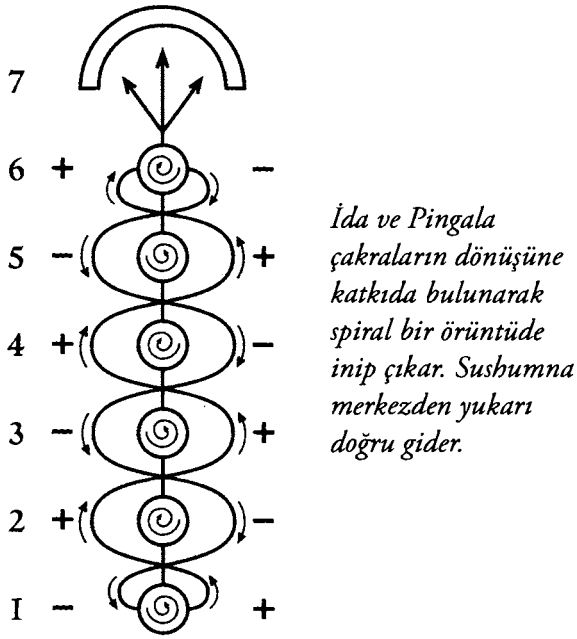
Kişi ötesi bilincin âlemi, hem egonun hem de içgüdülerin ötesindeki bir âlemdir ama yine de ikisini birleştirir ve ikisini de yansıtır. Bu yansıtımda altıncı ve yedinci çakranın sırayla alt ve orta âlemlerin *zihinsel aynaları* olduğunu görürüz. Altıncı çakra sembolik olarak bilinçsiz anlayışı yansıtırken, yedinci çakra da bilinçli anlayışın âlemidir. Yedinci çakra, altıncı çakranın daha alt âlemlerden getirdiği görüntülerdeki anlamı bulduğundan ve onları sürekli gelişen anlayış birliğine kattığından, bir merkezi işletim sistemidir (central processing unit [CPU]).

Çakraları gösteren kadim tantrik metinler, onların ana *nadilerini* (enerji kanalları), çakraların etrafını saran sekiz örüntü şeklinde gösterir. İki enerji kanalı, *İda* ve *Pingala*, ki kutupsal zıtlar, güneş ve ay, eril ve dişil oldukları söylenir, birinci çakrada başlar ve altıncıda tekrar buluşur, her çakrayı aralarında kutuplaştırır ve onların dönüşüne katılır (bkz. Şekil 6.2). Altıncı çakrada buluşuyor oldukları gerçeği bize hem ikiliklerin var olduğunu hem de enerjinin taç çakranın aşkın, ikilik ötesi doğasına varmadan birleştiğini anlatır. Bu nedenle, altıncı çakra ikiliklerin birleşip dönüştüğü düzlemdir. Bunların arasında bilinç ve bilinçsizlik ikiliği de vardır.

Üst iki çakra aşkın bilinç ile ilgili olduğundan (beden için çok önemli olan) zaman ve uzayın kısıtlamalarının ötesine geçer ve kapsamı, tamamen kişisel olandan evrensel olana (farkındalığın deneyimin pek çok ögesini birleşik bir bütünde bir araya getirdiği), kozmik âleme doğru gider.

Aşkın işlev Jung'un, psişenin zıt sembolleri kullanarak uzlaştırma ve birleştirme becerisini anlatmakta kullandığı bir terimdir. Bu gerçekleştiğinde bir tutum dönüşümü yaşarız. İç çelişki, çatışma ve kısıtlama içeren “ya o ya bu” tarzındaki küçük bir yerden, görüşümüzü genişleten daha geniş bir bakış açısına geçeriz. Teknik terimlerle belirtmek gerekirse, aşkın işlevin amacı “saf doğanın tezini ve karşı çıkan egonun antitezini bilinçli doğanın içinde sentezleyerek çözümlemektir”.^(c) Diğer bir deyişle, bilinçli ego ile bastırılmış içgüdüler arasındaki mücadeleyi, ikisini de içeren bir sentezle çözüme kavuştururuz. Bu çözümleme gerçekleşince, içgüdülerimiz enerjisini bilinçli olarak ve ahenkle kullanabilir ve onlar tarafından kullanılmaya bir son verebiliriz. Bu nedenle aşkın işlev, çatışmalarımızın

ötesine geçme işlevinden öte, bu çelişkilerin bizim bütünselliğimizin tamamlayıcı yönleri içinde çözüldüğü algısına gelmektir.



ŞEKİL 6.2. ÇAKRALAR VE ANA NADİLERİ: İDA, PİNGALA VE SUSHUMNA

Aşkın işlev, alt çakraların bilinçli zihin tarafından kucaklanabilecek bilinçsiz yönlerini ve dolayısıyla da tüm benliği bütünsel bir bakışla birleştirir. Bizi tamamen yeni bir perspektife, yeni bir anlayış alanının ortaya çıkışına taşır. Bu, bireyselleşme sürecindeki son adımdır (tabii eğer bireyselleşme sürecinin gerçekten bir sonu varsa). Aşkın işlev, köprüden karşıya geçişimizdeki son kapıdır; özyansıtma ve kendini bilmeye açılan bir kapı.

Mantraların beşinci çakranın odaklanma aracı olması gibi, semboller de altıncı çakranın odaklanma aracıdır; özellikle de *mandala* sembolü. Yogiler kimi zaman, zihni açıklığa odaklamanın bir yolu olarak *yantra yoga* yaparlar, yani bir sembol ya da mandala üzerine meditasyon yogası. Jung, mandalanın rüyalarda görülmesini zıtlıkların çözümlenmesi ve bütünlük sembolleri olarak yorumlamıştır.

Bilinç her seferinde daha çok ögesini bütünlük örüntüsü içine eklediğinde, zıtları ego yerine Benlik'i merkeze alarak dengeler. İçgüdüler

bilinçdışının merkezi, ego ise bilinçli zihnin merkezidir ama Benlik, bütün varlığın merkezindeki arketipik gizemdir. Bir nokta değildir, bir şey değildir, bir yer değildir fakat bütünlüğün, güneşin gezegenleri yörünge-
de tutması gibi, farklı parçaları kendine doğru çeken yapışkan gücüdür.

Jung der ki: "Sembolün doğuşuyla, libidonun bilinçdışına gerilemesi durur. Gerileme ilerlemeye dönüşür, tıkanıklık akışa izin verir ve eze-
li uçurumun çekimi kırılır."^(f) Bağdaştırıcı sembolün yaratılmasında ana
kutuplarımız nihayet anlayışa dönüşür ve bizi bilinçli aydınlanmaya gö-
türür.

GÖRÜ (VISION)

Arketipleri, görüntüleri, rüya ve hayalleri, sembol ve yanılsamalarıyla
altıncı çarka ile çalışmanın nihai çıktısı, kişisel görümüzün oluşmasıdır.
Kendimizi daha fazla gördükçe, insanları ve çevremizdeki durumları da
daha derinden görürüz. İçimizdeki resmi daha büyük, daha kapsamlı
bir dünya görüşüne genişlettikçe bir görü geliştirmeye başlarız. Bu görü,
dünya sorunlarını ya da onların nasıl düzeltileceğini ya da kendi hayat-
larımızdaki bir şeyi ele alabilir. Yeni bir topluluk kuracak kadar geniş
bir görü olabilir ya da sırf eşimize daha farklı davranmakla ilgili olabilir.
Önemli olan görünün boyutu ya da alanı değil, yeni bir olma biçimi
görebilme becerisidir.

Görü, daha önce hiç görülmemiş bir şey yaratmak için yaratıcılığı
kullanır. Zihinde tutulan görüntü, kurduğumuz gerçeklikte basım haline
dönüşür. Üzerinden bilincimizin ışığının parlayacağı yeni resim olur, yeni
vitray olur. İçsel görü, hayatımızın kaotik dalgalan-
malarını şekillendiren Garip Çekici (Strange Attractor) olur.

Altıncı çakranın olumlu yönü olan görü ile iblisi
olan yanılsama arasındaki fark ne? İkisi de zihinde
tutulan görüntüler ve ikisi de davranışlarımızı şekil-
lendiriyor. Ama görüler bizi ileri götürürken, yanılsamalar bizi geride tutuyor. Görü bir olasılık, bize
ilham veren sürekli değişen ve evrilen bir amaç. Gö-
rünün gerçek olmadığını biliriz ama yine de onun
potansiyeline inanırız. Bir yanılsamanın, bir kesinlik olarak tutulmaya
ve gerçekleşmesi için zorlamaya ihtiyacı olur, gerçek ve değiştirilemez

Yeni olasılıkları düşünme ve
bu olasılıklara yanıt verme
yeteneğimiz sayesinde
geleceğin oluşumuna katılır,
onları hayal gücünden çıkartıp
gerçeklikte deneyimleriz.

ROLLO MAY

olduğuna inandığımız bir şey. Yanılsama enerjiyi bağlar, görü ise onu bilinçli bir şekilde yönlendirir.

Gökkuşağı Köprümüzü yeniden inşa etmek, anlam ve amaç ile zenginleşmiş bir hayat sürmek, görü gerektirir. Dünyanın içimizi karmaşıklaştıran, bizi hapseden ve kopuklaştıran, işlevsel olmayan yönlerini değiştirmek, hem kişisel hem de kolektif görü gerektirir. Görü, iyileşme sürecinin önemli bir parçasıdır.

Görümüz ne kadar soyut ve belirgin olursa olsun, ancak kendi hayatlarımızda yaptığımız değişikliklerle başlayabilir. Bir değişiklik yaratmak için onu hayal edebilmemiz gerekir. Bir görüntüye, sembole ya da bilincin psikik enerjisini ve yeni bir tezahür eylemini yönlendirebilecek bir işarete ihtiyaç duyarız. Gerçekliği şekillendirecek bir şeye, gelecek için ihtiyaçlarını şimdiden daha öne çeken bir hedefe gereksinim duyarız. Hayatımızın tam oluşmamış kaosu, bilinçteki bu görüntü ile şekil alır.

Altıncı çakrayı şifalandırmakla bir görü yaratabilir oluruz. Bilinçli bir şekilde geleceğe giden yolu oluşturabilir ve kendimizi geçmişin çekiminden kurtarırız. Görümüz fark yaratır.

LOTUSU BÜYÜTMEK

BİR BAKIŞTA ALTINCI ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU

YAŞ
Ergenlik

GÖREVLERİ
Bağımsızlık
Özgürlük

İHTİYAÇLARI VE KONULARI
Özyansıtma
Özgürlük ve Sorumluluk
Rol Karmaşasına Karşı Kimlik

Bir çocuğun yaratıcılığı neredeyse sürekli etkindir. Çocuklar bir şeylerin nasıl olduğu ile ilgili sabitleşmiş bilgiden arınmış olduklarından, yaratıcılıkları yeni olasılıkları keşfetmek için serbesttir. Çocuklar masumiyetleriyle bir şeylerin nasıl “olması gerektiği” yanılmasından muaf oldukları ve onları olduğu gibi algılayabildikleri için sıklıkla bir şeylerin ta kalbini görebilirler. Çocukların hayatlarını etkileyen örüntüleri anlamak için sorulan sayısız “ya şöyle olsaydı” sorusu, olasılıkları açık bir şekilde keşfetme merakını hoş bir hale getirir. Bu özgürlük ve anlayış amacına doğru giden ruhtur. Bu hayal gücüne sahip yaratıcılığın, kendi ruhunun genişlemesine açık kalmasını desteklemek önemlidir.

İnsanlığın, dünyayı ve onun içindeki deneyimini hem sembolik olarak hem de gerçek anlamda anlama ihtiyacı, pek çok çocukta erken çağlarda fark edilebilir. Bu bütün yaratıcılığın köküdür. Başlangıçta algılanamayan ve psikenin derinliklerinden çalışan ve spiritüel gerçekliği yaratan arketiplerin gücü ile beslenir.

JOLANDE JACOBI

Örüntü tanıma, hayat boyunca gelişen bir beceridir. Annemizin yüzünü tanımaktan, aile rollerinin kafa karıştıran dansına, örüntülerin özüm-senmesi basitten karmaşığa doğru gider. Algılanan her örüntü bize ken-dimiz ve etrafımızdaki dünya hakkında bir şeyler anlatır. Her parça, biz büyürken ve öğrenirken sürekli bir oluşum halinde olan içerideki anlayış ortamının bir parçası haline gelir. Bu, insan bilincinin özünde var olan ve her zaman bir düzeyde bağlantılı olan bir süreçtir.

O zaman altıncı çakra gelişiminin göstergesi tam olarak nedir? Sembolik ve soyut düşünebilme becerisi. Piaget'ye göre bu, çocuğun içerikten ziyade biçim ile ilgilendiği, bir bilim insanı gibi düşünmeye başladığı, hayatı ile ilgili fikir yürüttüğü ve felsefe yaptığı *somut işlemler* dönemidir (12 yaş ve üstü). Bu evrede çocuk, gerçekte deneyimlemediği bir şey hakkında düşünüp taşınabilir. Sembolik âlemi yaşayabilir.

Bu uyanma, bütün algıladıklarımızın illa bizimle ilgili olmadığını, lisenin, sosyal kulübün, ailenin ve hatta içinde yaşadığı topluluğun ötesinde daha büyük örüntüler olduğunu anladığımızda gerçekleşir. Garip belki ama egomuzu bu daha geniş görüşe ve ergenin çok hızlı bir şekilde değişen bedenine uyumlarken, bu durum kişinin benliğini daha net bir şekilde belirleme ihtiyacı yaratır. Öyle görünüyor ki çocuk kendisinin ötesine uzanabildikçe kendi kimliği ile ilgili daha da tereddütlü olur.

Erikson ergenliği, *rol karmaşasına karşı kimliğin* baskın endişe olduğu evre olarak belirler. Bu dönemde, hepimizin bildiği gibi, Anne, Baba ya da toplumun yaptığı genelde kabul edilemezdir. Bu evredeki anlamlı bir kişisel kimlik, destansı oranlara sahip olmalıdır; Benlik'le güçlü bir şekilde tınlamalı ve Benlik'i daha büyük bir yere taşınmalıdır. Fiziksel büyümenin sivrilmesi ve cinsel enerjinin olgunlaşması ile oluşan güçlü enerji dalgalanmasına yön vermelidir. Organizma tarafından daha önce fiziksel büyüme için kullanılan ve kendini cinsel olarak ifade etmeyen enerji, şimdi zihinsel gelişime doğru hareket eder.

Ergenlikte anlamlı bir kimlik arayışı içinde, genelde bir şekilde kahr-aman arketipini ilahlaştırırız. Erkekler beyzbol oyuncularını ya da Batman, Jean Luc Picard ya da Rambo gibi filmlerdeki arketipik karakterleri ilahlaştırır. Dönemin eğilimine bağlı olarak saçlarını turuncuya boyayıp dikleştirir, kafalarını kazıtır ya da bedenlerinin farklı yerlerini deldirirler. Genç kızlar kendilerine modelleri örnek alır, film oyuncularını ile evlendiklerini hayal eder ya da ödünsüz feministleri taklit ederler. Sanki bir oyun

için seçmelere hazırlanır gibi farklı rolleri denerler ve hayatın bir sonraki evresi yavaştan çağırmaya başladığı fakat ancak rolümüzle özdeşleşerek onun bir parçası olabileceğimiz için, hakikaten de bir rol hazırlığında dırlar.

Maalesef bu kültürde arketipler yönünden kişisel anlam arayışı çok aptalca bir hale gelmiş durumda. Mitolojideki zengin arketip mirasından yoksun bırakılmış olan çocuklarımıza kalan, modellerini MTV'den bulmak. Rambo mitik Kahraman'ın, Barbi bebekler de Afrodit'in ruhunun yerine geçti. Okul müfredatı hiç de yaratıcı olmayan bir biçimde yeni kimliklere müsaade etmeyen rasyonel düşünmeye saplanıp kalınca, ergenin daha geniş topluluğun içine girişi, alışveriş merkezlerinde gerçekleşiyor.

Yine de bir arketipler geçidi var. Luke Skywalker, arketipik hocası Yoda'yı takip ediyor ve babasının karanlık yönünü dönüştürüyor. *Yüzüklerin Efendisi*'ndeki Frodo, *Kahramanın Arayışı*'nı gerçekleştiriyor. Bu arketipik dramalar, sembolizmleri bilinçli olarak anlaşılmasa da ergenin kimlik oluşturmada belirgin bir etkiye sahip oluyor. Erikson'un dediği gibi:

Kimliğinize yön veren sosyal değerlerin arayışında, kişi bu nedenle *ideoloji ve aristokrasi* sorunlarıyla karşı karşıya kalır. Alaycı ve kayıtsız bir şekilde kayıp olmamak için genç insanların bir şekilde kendilerini, öngörülen yetişkin dünyasında başarılı olan kişilerin en iyisi olma zorunluluğunu omuzladığına ikna etmeleri gerekir.⁽⁶⁾

Hayal gücü, altıncı çakranın ana taçyapraklarından birini oluşturduğu için, ergen sık sık önceki kuşağın *hayal gücü yoksunluğu* ile dalga geçer. Zihinsel araç hayal gücü patlaması ile açıldığında, Anne ve Baba eski kafalı görünür. Ergene yeni ve heyecan verici gelen her şeyi çoktan denemiş olmaları kimin umurunda, altıncı çakrası uyanırken gençliğe eski yollar çok sınırlayıcı gelir. Kendi genişleyen olasılıklar âlemlerinde, kendilerinin deneyimlemesi gerekir.

Personanın önce dördüncü çakra evresinde oluşmuş olması ve altıncı çakrada kişisel kimliğin çok önemli olması çelişkili gibi gelebilir. Ama bunların arasında büyük bir fark var. Dördüncü çakrada, sosyal kimliğimizi görece bilinçsizce oluştururuz. Çevremizde gördüğümüzü taklit eder, benimser ve uygularız. İşe yarayanı, bize sevgi ve onay getireni yaparız. Mümkün olan seçenek aralığından haberimiz yoktur.

Ergenliğin zirvesinde, benimsenen personanın yeniden değerlendirilmesi vardır. Birdenbire içinden seçim yapılacak daha geniş bir aralık olur ve bize yardım için beşinci çakra yaratıcılığı oradadır. Bu kez seçim görece bilinçlidir. Artık ebeveynleri memnun etmekle daha az, kişinin akranları ve kültürel ikonlar ile daha çok ilgilidir. Daha gelecek (olduğumuz kişiyi olmak istediğimiz kişiye dönüştürme) odaklıdır. Bu yeni kimliğin bir çeşit anlamı olmalıdır. Bu anlam arayışı bizi yedinci çakraya getirir.

YETİŞKİN GELİŞİMİ

Yetişkinlikte sembolik iletişimin uyanması ve kişinin kendi arketipik kimliğini kucaklaması (ergenlikte gerçekleşmediyse) orta yaş krizinden sonra gerçekleşir. Daha önce benimsenmiş roller kişiyi daha fazla tatmin etmez ve bu çözülme bizi, netliğin ve kesinliğin olmadığı bilinmez derinliklere daldırır. Önceki bir kimliğe bağlı kalmak, belki bizi rüyalarımızda ve hayallerimizde takip eden ve var olmanın daha büyük olasılıklarına açılmaya zorlayan yönlerimizi reddetmiş olabilir.

Altıncı çakra gelişimi, genelde spiritüel aydınlanma ile ilintilendirilir. Birdenbire yeni gözlerle bakmaya, derin içgörü deneyimlemeye, perspektifimizi ve tutumumuzu değiştirmeye ya da vizyon edinmeye başlarız. Bu hayat içinde herhangi bir zamanda gerçekleşebilir ama kafamıza dank eden pek çok şey gibi genelde karanlık dönemlerden sonra gelir. Ruhumuzun daha önce bulunduğumuz yerlerinin ötesine uzanmamızı ve yeni bir gerçeklik yaratmamızı sağlayan şey, genelde karanlıktır. Her zaman en yoğun karanlık, tam şafak sökmeden öncedir.

Sadece idrakın özel gücü sayesinde, hayalinde canlandırmayı deneyimden ayrı bir şey olarak anlatabiliriz. Gerçekte, görsel sürecimiz direkt olarak ne hissettiğimizle, ne düşündüğümüzle ve ne ifade ettiğimizle bağlantılıdır. Göz ucuyla bir şey görmek bizi ürkütür ya da soluğumuzu keser. Cazibeli görüntüler cinselliği uyarabilir. Şiddetli görüntüler bize bulantı ya da korku hissettirebilir.

Eğer görsel hafıza bedensel deneyim ile bağlantılıysa, o zaman herhangibir çakraya yönelik istismar (bedene, duygulara, kişinin özyönetimine, kalbine ya da ifade özgürlüğüne), altıncı çakranın açılmasını da etkileyebilir. Burası deneyimlere eşlik eden görüntüleri tuttuğumuz kütüphane. Pek çok olumsuz deneyimle dolu ise, o zaman kütüphanenin bazı bölümlerini bilinçsizce sansürleriz.

Eğer bir görüntü ya da anı ile ilgili hisler nahoş ise bu duygulardan kaçınmanın sadece iki yolu vardır: Hafızayı ya *baskı*larız (*repress*) ya da ondan *koparı*z (*dissociate*). Baskılamada, algı becerilerimizi kapatır, gördüğümüz şeylere at gözlükleri ile bakarız. Kopmada, gördüğümüz şeylerden anlam çıkarma becerimizi engelleriz; bilinçsiz tepkimiz bilinçli anlamdan kopmayı sürdürürken, onları anlamlarından sıyrırız.

Sandra'nın babası sürekli annesini dövüyordu ve Sandra'nın kendisi de sık sık sözle tehdit ediliyordu. Şiddete tanık olmak onu, beladan korunmak için hatasız davranmaya ikna etmişti. Ama dayaklara tanık olurken, bedeni korku ve çaresizliği deneyimlemişti. Ne öfkeli haldeyken babasına ne de gerektiğinde annesinin onu koruyabileceğine güvenebilirdi, belli ki annesi kendini bile koruyabilmekten acizdi. Sandra destek için onlara bağılıydı ve bu dayanılmaz bir çelişki yaratıyordu. Böyle bir korku bedene, eyleme geçmeye hazır şekilde enerji yüklediği ama yapabileceği hiçbir hareket olmadığı için, Sandra psikik dengeyi ancak görmüyormuş gibi davranarak kurabilmişti. Hafızasını bastırdı. Babasını sevecen ve kibar olarak hatırlıyor. Yetişkin olduğunda, kendi kocası ergenlikteki kızına şiddetle davrandığında harekete geçemedi. İstismar, daha sonra bir komşu tarafından ihbar edildiğinde, Sandra empatik bir şekilde kocasının ne kadar iyi biri olduğunu ve kızını ne kadar sevdiğini

Bedensel hislerle aynı anda var olan görsel resimler, bedensel hallerin içine işlenmiş olarak bulunur. Bu nedenle bir görsel resmi tutmak ve yeniden yaratmak, beden halini de tutmak ve yeniden yaratmak anlamına gelir.

AKHTER AHSEN

canhıraş savunarak şaşkın ve savunmada kaldı. Gerçekten sevdiğinin göstergesi olan şeyler ortada olsa da gözünün önündeki gerçeği göremiyordu. Sevgiyi istismardan ayıramıyordu, onun yerine kendi yanılması görüyor ve onu savunuyordu.

Sandra'nın babası ile ilgili psişesinde gömülü hatırası epey etkindi. Kendisine karanlık karakterlerce kovalandığı rüyalar musallat oluyordu, bedeni büzüşmüş ve minikti, sesi utangaçtı. Kaşları altıncı çakrasının etrafında çatılmıştı ve ilköğretimden beri şişe dibi gözlükler takıyordu. Pek çok yönden kızı için her şeyi yapan ideal bir anneydi. Ama psişesinin bir bölümünü, kızının iyi haline zarar veren önemli örüntüyü net bir şekilde görüp tanımasına engel olacak şekilde kapatmıştı.

Diğer yandan Tom, çocukluğundaki dehşet verici anıları sanki çamaşır listesini sayar gibi bariz bir *kopuklukla* anlatıyordu. Tom oldukça yaratıcı, artistik ve seçkindi ama ilişkilerinde tüyler ürpertecek derecede soğuktu. Partnerlerinin neden ona kızdığını bir türlü anlayamıyordu, sözlerinin ve eylemlerinin bir insan üzerindeki etkisini anlayamıyordu ve onun yerine partnerinin duygusal zayıflığına suç atıyordu. İlişkide yaşadığı örüntü, adı konulmadan ve değişmeden sürüp gidiyordu. Hissedemediğini “göremiyordu”

Baskılanmış hatıralarda altıncı çakrayı kapatır ve onu yetersiz kılarız. Kopuklukta, topraklanmamızı kaybederiz ve altıncı çakra aşırı çalışır; psişeyi sürekli tıka basa dolduran bir görüntü bombardımanı olur ama anlayışa varılamaz.

Gündelik olarak ıstırap sahneleri yaşanan bir ortam, altıncı çakramızı kapatmamıza ve hatta fiziksel gözlerimizle görebilme becerimizin azalmasına neden olur. Eğer biri çocukluktan beri gözlük takıyorsa, görme sorunu ilk ortaya çıktığında ailede neler yaşandığına bir bakmaya değer. Görmek istemedikleri şey nedir? Çatışma nedir? Kendileriyle taşıdıkları yanılama nedir ve altında yatan gerçek ne olabilir?

Ayrıca bazen bir çocuğa gördüğünü düşündüğü şeyi görmediği söylenir. “Baban kanepede sızıp kalmadı, sadece yorgun.” “Annen sana kızmadı, sadece kötü bir gün geçiriyor.” “Biz çok mutlu bir aileyiz ve birbirimizi çok seviyoruz.” Bunlar sözlü olarak ifade edilen ya da ailenin günlük dramasında oynanan yanılamlar. Çelişki, bir çocuk için birlikte yaşaması çok zor bir şey olduğundan, kendi algısını reddetmek onun için çok daha kolay olur.

John Bradshaw, iyileşme sürecinde “belirginlik yanılısamadan, yanılısamanın belirginliğine geçmek”ten söz eder.^(h) Geçmişimizi yanlış bir şekilde güvenli ve emniyetli olarak hatırlamak, bir belirginlik yanılısaması olabilir. Geçmişteki olaylara daha doğru biçimde baktığımızda sıklıkla bunun belirgin bir yanılısama olduğunu görürüz. Bu noktada, hayatımızdaki pek çok şeyi yeni bir perspektiften görmemizi sağlayan berrak bir uyanış olur.

Çocuklar doğal olarak hassastır. Direkt bilgi olmadığında, durumu anlamak için sezgilerine güvenirlir. Bir çocuk aile sırlarını sezebilir ama bunu destekleyecek hiçbir veriye ulaşamadıkça sezgilerine güvenini yitirmeye başlar. Sonuçta da sezgileri diğer işlevleri kadar gelişmez.

UTANÇ

Utanç, şiddetli özirdelemeye neden olur. Utanç-temelli insanlar her zaman mümkün olduğunca mükemmel görünmeye ve mükemmel iş çıkarmaya mecbur hisseder. Sonuç olarak görü, felç eden bir kendini izleme döngüsünde içeri döner ve dışa bakmak için müsait olamaz. Gözler dışarı doğru baktığında genelde nasıl gittiğimiz, bizden ne istendiği ya da güvende olup olmadığımızla ilgili işaretler arar. Bu özirdeleme programı altıncı çakrada yerleştiğinde, çakranın “disk” alanının çoğunu kaplar ve yeni bilgi girişini engeller.

Buna ek olarak, ciddi derecede utanç-temelli insanlar gözlerinize bakamaz. Benlik temelden kusurlu gibi düşünüldüğünde, sanki bizim içsel-leştirdiğimiz olumsuz imgelerimizi görebilirlermiş gibi, kimsenin içimizi görmemesi için gözlerimizi örteriz. Ruhun, bu özel pencerelerin perdelelerini kapatır, psikolojik olarak da körleşiriz.²⁷

ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI

ÇAKRANIN YETERSİZ ÇALIŞMASI

Eğer altıncı çakra yetersiz çalışırsa onunla ilgili işlevler gelişmemiş kalır. Sıklıkla, rasyonel düşünme süreci ile telafi ve sezgisel beceri zayıf kalır. Kişi fiziksel olarak duyarsız ya da “baştan kör” olur. Bu, ev sahiplerinin

²⁷ Yazar burada İngilizcede hem “perde” hem de “kör” anlamına gelen “blind” kelimesini kullanmış. (ç.n.)

artık gitme zamanının geldiğini çılatmak için saatlerine bakıp, boğazını temizlediğini anlamayan misafirdir. Bu, randevuya çıkmak isteyen ama soramayan ve yanındaki kadının hâlihazırda kendisi ile flört ettiğini göremeyen adamdır. Baştan kör olunduğunda, kendimizinkiler de dahil olmak üzere ruh halindeki ince nüansları fark etmekte başarısız oluruz. Bir şeylerin ters gittiğine dair bir hissimiz olsa da artık çok geç olana kadar fark edemeyiz. Yetersiz çalışan bir altıncı çakra ile kendi sürecimizin inceliklerini kaçıırız (bkz. Şekil 6.3).

Eğer hafıza genel olarak zayıfsa, altıncı çakra koruma için kapatılmış olabilir. Bu durumda biraz baskılanmış hafıza durumu olabilir ve onu gömülü tutmak, çakranın depolama kapasitesinin büyükçe bir kısmını kullanıyordur.

Işık verecek olan şey, önce
yanmaya dayanmalıdır.

VICTOR FRANKL

Yetersiz çalışan altıncı çakraya sahip kişiler, bir şeyleri gözünde farklı canlandırmakta ve hayal etmekte zorlanır. Oturma odası maviye boyansa nasıl görüneceğini hayal edemezler, hayatı olduğundan farklı canlandıramazlar ve kendilerini de farklı davranırken hayal edemezler. Böyle bir kişi, “Ben böyleyim işte,” diyebilir ve öylece bırakabilir. Canlandırmadaki zorluk, rehberli meditasyonları ya da yaratıcı imgelemleri takip etmeye çalışırken de hayal kırıklığı yaratır. Böyle insanlar genelde bu tip uygulamalar içeren tekniklerden kaçınır. Eğer değişimi gözümüzde canlandıramazsak, o değişimin gerçekleşme ihtimali de düşüktür.

Bilinçdışının içeriği bastırıldığında, kişinin rüyalarını hatırlaması zordur. Gerçekte herkes gece rüya gördüğü halde, hiç rüya görmediğimizi düşünebiliriz ya da rüyalarımızı uyanık bilinçte sürdüremeyebiliriz. Maalesef bu durum derin benliğe girmek için önemli bir anahtarı yok eder. Bu, altıncı çakranın yetersiz çalışmasından olabilir ya da bir insanın altıncı çakrayı hayatının uyanık olduğu kısmında çok fazla kullanması, onun gece daha az etkin olmasına neden oluyor olabilir.

Eğer gözünde canlandırmakta, hayal etmekte ya da rüya görmekte zorluk varsa, “sadece tek gerçek ve tek doğru yol” gördüğümüze dair güçlü bir inanç olma ihtimali vardır. *Tek kutupluluk*, zihnin diğer yönü görememesi halini ifade eder. Farklılıkları düşünemediğimizden, onları ya reddetmemiz ya da geçersiz kılmamız gerekir. Bu manevi olarak bilinmez genişlemek yerine, tanıdık olanla kalmayı tercih eden kapalı bir zihin

yaratır. Eğer alt çakralara, olurlarına bırakabilmek için gereken güvence sağlanmadıysa, tanıdık olan alanda kalmayı tercih ederiz.

Elbette, görmeyi reddettiklerimizin çoğu *reddetme* başlığı altında değildir. Reddetme bir şeyin var olmadığına; alkol sorununuz olmadığına, ilişkimize aşırı derecede bağımlı olmadığımıza, aslında mutlu değilseniz mutlu olduğumuzda ya da dünyada çevresel sorunların olmadığına ısrar eder. Reddediş hem kişisel hem de kolektiftir. Reddedişte yanılırsanız iblisi tarafından, hayatımızda atmamız gereken adımlardan bizi geri tutan bir hayal dünyasında tutuluruz.

ÇAKRANIN AŞIRI ÇALIŞMASI

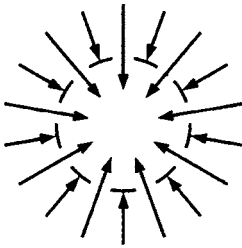
Bir olayın görüntüsü ya da hatırası deneyimin geri kalanından kopuk olduğunda, ayrılmış olan enerji bir görüntüye yatırılır. Pek çok kopuk görüntü deneyim ile topraklanmadığında, altıncı çakrada bir aşırılık durumu gerçekleşir. Bu öğeler kişiyi rüyalarda kovalayabilir, takıntılı hayaller olarak ortaya çıkabilir ya da tamamen uçuk hezeyanlar hatta halüsinasyonlara dönüşebilir. Bu, skalayı hafif nevrotik sıkıntıdan tam gelişmiş bir psikoza çevirebilir (bkz. Şekil 6.3).

Böyle insanlar çok fazla psikik girdinin yükü altında heba oluyor gibi görünür. Sıklıkla, vahşice açılmış gözlerle size gelip başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünü ya da bazı belli olayların olacağını söylerler. Pek çok görüşleri olabilir ama görüşleri ileriye dönüktür, eli kulağında olan şeylere kördürler. Bunlar, daha o ayın kirasını bile ödeyemezken yeni projeleri ile köşeyi dönecek olan ya da daha sadece birkaç kere randevulaştıkları kişi ile düğün planları yapan insanlardır. Ben buna, gördükleri görüntüden dolayı geri kalan her şeye körleştiklerinden “görü körlüğü” diyorum.

Altıncı çakradaki artık enerji, enerji alt çakralardan geri çekildiğinde gerçekleşir. Sınırlar ve sadelik getiren topraklanma olmadan, kişi üst çakraların sınırsızlığında kaybolabilir ve bunu düzene sokmanın bir yolunu bulamaz. Arketipik enerjilerle aşırı derecede özdeşleşebilirler ve bunu dengeleyecek çok az kişisel egoları vardır. Kişi kendini İsa, Kleopatra ya da gelecek başkan sanabilir fakat en yakın arkadaşları üzerindeki etkisinden bihaber olabilir. Arketipik hayaller önem ve güç hisleri getirerek zayıf egoyu tamponlamak için kullanılıyor olabilir. Eski hayatlarından bazı öğeler keşfedebilirler ve mevcut her sorunu bu çözülmemiş meseleye bağlayabilirler. “Sarah ile anlaşılamıyorum çünkü geçmiş yaşamımda

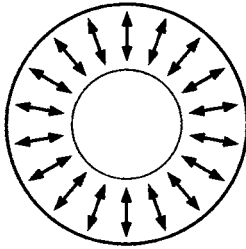
benim annemdi ve çok fazla çocuğu olduğu için beni öldürmeye çalışmıştı.” (Ancak bu hayaller mevcut meseleye dair öğeleri açığa çıkarmıyor olabilir.)

Ben kendi işimde psişik okumalar yaptığım için, bazı insanların psişik okuyuculara verdiği güce şaşırıyorum ve şok oluyorum. Birisi karşıma oturup yaptırdığı başka bir okumanın bütün detaylarını sanki gerçekmiş gibi gözlerini aç aça büyük bir ciddiyetle anlattığında, altıncı çakranın aşırı çalıştığına dair bir ipucu almış oluyorum. Bir muhakeme ya da ayırım olmaksızın altıncı çakra ardına kadar açıktır. Psişik, rasyonel olmayan girdiye açık olmak önemli ancak içindekileri rasyonel bir şekilde seçmek de eşit derecede önemlidir. Muhakeme yoksunluğu zayıf altıncı çakra sınırlarının işaretidir ki bu da çakranın aşırı yüklenmesine neden olur.



AŞIRI

Zayıf muhakeme, kişiyi fazlaca fiziksel girdiyle baş başa bırakarak, net görüşü azaltır.



YETERSİZ

Aşırı katı sınır, kişinin dışarıyı görmesini engeller. Özyansıtma çok dar ve ben-cildir.

ŞEKİL 6.3. YETERSİZ VE AŞIRI ÇALIŞAN ALTINCI ÇAKRA

Bu, geçmiş yaşam anıları, önsezi, telepati ya da diğer psişik sanatlar gibi sezgilerin önemini reddetmek değildir. Ancak altıncı çakranın aşırı çalışması durumunda, gerçeği hayalden ayırma becerisi hasar görür. Altıncı çakranın evrenselliği, her şeyin alt çakraların kontrollü topraklanması olmaksızın var olabildiği astral düzlemin sonsuzluğuna açılır. Bu tehlikeli bir hâl.

Alt çakralarda enerji olmaması, enerjinin bedene girip çıkmasını kolaylaştırır ve bu kişi aslında psişik veri alıyor olabilir. Ancak bu her

girdinin doğru olduğu ya da algılanan örüntülerin bilince işlediği anlamına gelmiyor. Böyle insanlar genellikle “kanal” olur, yani bedenlerini bırakıp diğ er varlıkların bedenine girmesine izin verebilirler. Kanal olmaya verilen değ er hakkındaki fikirler kiş iden kiş iye değ işir. Bilgi ister ayrı ya da hükmi olmayan bir varlıktan ister bilinç dışı ya da yüksek benlikten geliyor olsun ya da yaratıcı bir şekilde kiş inin aklına esmiş olsun, bazı durumlarda doğru bilgi gelebilmektedir. Yanlış bilgi gelebildiğine de ş üphe yoktur. Her psişik etkinlik gibi, söyleneni ayırt edecek bir kontrol zemini olması gerekir. Aş ırı çalışan altıncı çakra bu süreci es geçmek ister.

Kiş i fazlaca psişik girdi bombardımanı altında kaldığında odaklanmak zorlaş ır. Müdahaleci öğeler düzgünce düşünmeye çalışırken dikkatimizi dağıtır ve sakince oturmayı ve zihnin dinginleşmesini daha da zorlaşt ırarak şekilde endiş eyle birlikte de gelebilirler. Meditasyonu, bir bardak bulanık suyun ç amurun ç ökeceği kadar beklendiğinde durulaşması gibi tarif eden bir benzetme vardır. Bu benzetmede aş ırı çalışan altıncı çakrası olan kiş i suyun durulmasını beklemeyi bir türlü beceremeyen kiş idir. Su bir durulsa, bastırmaya çalış tıkları şeyi açıp çıkarabilirler. Sakinleşmeyi beceremediklerinden topraklanamazlar ve psişik enerji de sonsuz bir yaratıcılık âlemi döngüsünde üst çakralarda kalır.

Aş ırı çalışan bir altıncı çakraya sahip olmak illa kiş inin çokça gelişmiş psişikliğe sahip olduğu anlamına gelmez. Psişik gelişim bilgiyi topraklandırma, ayırt etme, çözümleme ve gündelik hayatta bilgelikle kullanma becerisi gerektirir. Aş ırlık bundan ziyade kaçak psişik enerjidir, yani frensiz bir araba ya da açık ama kaleydoskopik bir zihin gibi.

HER İKİSİNDEN ÖĞELER

Tekrar eden kâbuslar, aş ırı ya da yetersiz çalışan çakradan kaynaklanabilir. Bilincin müdahaleci öğeleri olarak, uyanık olduğumuz hayatta bütünleştirilmemiş bilinç dışından yükselen kopuk parçacıklar olabilirler. Eğer çakra epey kapandıysa rüyalar bilinç dışı malzemeyi gün ışığına çıkarma girişiminde bulunuyor olabilir. Bu nedenle, kiş i çakranın durumunu belirlemeden önce, kâbusların varlığını altıncı çakra kontrol listesinin diğ er öğeleri ile karşılaşt ırmalıdır.

Her zamanki gibi, hem aş ırı hem de yetersiz özelliklere sahip olmak mümkündür. Kiş i inanılmaz rüya hafızasına sahip olabilir ama yine de baştan kör olabilir ya da hayatının uyanık kısmında görselleşt irmekte

zorlanabilir. Kişi epeyce psöik ya da sezgisel olabilir ama yine reddedişte kalabilir. Kişi yaratıcı olabilir ama başkalarına karşı duyarsız olabilir.

DENGEDEKİ ÖZELLİKLER

Dengeli özellikler kişinin hayat içindeki işlerliğini, hayal gücü ve yaratıcılığı iyileştiren sezgisel algı becerileri içerir. Dengeli bir altıncı çakra zihni sakinleştirip, kişisel meseleler ve alt kimlikler yoluna çıkmadan net bir şekilde görebilir. Sembolik düşünebilir, farklı sonuçları hayalinde canlandırabilir ve hayata anlam katan rehberlik edecek bir vizyon bulabilir.

LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK

ALTINCI ÇAKRAYI ŞİFALANDIRMAK

Kültürümüzdeki insanların çoğu için altıncı çakra çalışması bir şifalanma çalışmasından çok bir geliştirme çalışmasıdır. Çocuklar ve genç yetişkinler olarak bize sezgilerimizi kullanmak, mitik ya da sembolik olarak düşünmek hatta psöik olasılıkların farkına varmak öğretilmedi. Altıncı çakra gelişimi, bu yanlışlık ve yanlış inanışın üstesinden gelmeyi gerektirir ve işte o zaman farkındalığımızı geliştirmek için odaklanma, egzersiz ve disiplin uygulanabilir. Görmeyi öğrenmek, nasıl bakacağınıza öğrenme ve aradığınızı bulacak kadar uzun süre bakacak sabra sahip olma meselesidir.

Görsel düşünme sürecimiz geri kalan kişisel deneyimimizle (bedensel, duygusal, zihinsel ya da kişisel ilişkiler) çok yakından bağlı olduğundan, şifalanma sürecimizdeki her adım görmeye çalıştığımız büyük resme netlik getirir.

Toprak ve beden formundaki topraklanmamızdan epeyce kopuk bir kültürün bir parçası olarak, çoğumuz üst çakraları etkin bir şekilde açmak için gerekli dayanıklı temelden yoksunuz. Bu çakralar ancak kısmen uyanmış kalıyor ve bu düzeydeki görevimiz (topraklanma çalışmasını yaptığımızı var sayarsak), Benlik'in bütünleşmesine daha iyi hizmet etmeleri için uyanışımızı tetiklemek.

Mitik bilinci uygun şekilde anlamadan reddettiğimizde kendimizi psöik ve sosyal bütünleşmeden mahrum bırakmış oluruz. Mitik bilinç, zihinsel bilinç kadar gereklidir. Bu yapıları kendimizi riske atarak yok sayabiliriz.

GEORG FEUERSTEIN

Bu uyanış devam ettiğinde, algılar ile geri kalan deneyimler arasındaki çelişkileri çözümleriz. Bu öğeler hizalandığında, psişenin çakra sistemin-den bir bütün olarak akışı daha da akışkan ve dinamik, uyanık ve farkında, bütünleşik ve bütünsel olur.

RÜYA ÇALIŞMASI

Altıncı çakrayı geliştirmeye başlamak için en yüksek potansiyele sahip yer rüya çalışmasıdır. Rüyalar bize sembolik olarak düşünmeyi öğretir, saklı olanı görüp bütünleştirmeyi ve içimizde mesken tutan ve tutmayan arketipik âleme girmeyi öğretir. Rüya çalışması, kendi alanına sahip olması gereken kapsamlı bir konudur. Aşağıdakiler sadece bir başlangıç yapmak için verilen kısa ana esaslardır.

Rüyalarla çalışmada ilk adım, onları hatırlamayı öğrenmektir. Eğer rüyalarımızı sabah bilincin uyanık haline çekemezsek o zaman köprüdeki, bilinç ve bilinçdışı arasındaki önemli bağlantıyı başarıyla geçemiyoruz demektir. İşte birkaç öneri:

1. Uykuya dalarken rüyalarınızı hatırlayacağınıza dair olumlamlar yapın.
2. Uyumadan önce gününüzü tersten gözden geçirin, en yakın olaydan başlayarak günün başlangıcına doğru günün üzerinden geçin.
3. Uyandığınızda, yarı bilinçli halinizle rüyanızı gözden geçirene kadar pozisyonunuzu değiştirmeyin. Ancak rüyayı baştan sona gözden geçirdikten sonra bedeninizin hareket etmesine izin verin. Yataktan çoktan döndüyseniz eski pozisyonunuza geri dönün, böylelikle rüya geri gelebilir.
4. Yatağınızın yanında yazma gereçleri bulundurun ve her ne hatırlıyorsanız parça parça da olsa onları yazmayı alışkanlık haline getirin. Psişe, rüyalara dikkat edildiğini bildiği anda hatırlama kayda değer ölçüde gelişir.
4. Kimileri B vitamini desteği ya da melatoninin rüya etkinliğini ve hatırlamayı artırdığını söyler. Esrar ve alkol ise baskılar.

BİRKAÇ ÖNERİ DAHA

Rüyalarınızı yazarken, “Merdivenden bodruma iniyorum, bana doğru gelen başlıklı bir tip görüyorum. Korkuyorum ve koşmak istiyorum ama

hareket edemiyorum,” gibi şimdiki zaman kipinde yazın. Kullanabileceğiniz kadar detay kullanın; renkleri, tatları, sesler ve özellikle de hisleri tarif edin. Mümkün olduğunda sembol ve görüntülerin resmini çizin.

Rüyayı psişenizin bir bileşimi olarak görün. Rüyanın içindeki her insan, hayvan ya da nesne sizin bir yönünüzdür, arabalar, evler, kayalar, su kaynakları, gereçler ya da beliren diğer tuhaf nesneler gibi cansız öğeler de dahil. Arabalar genelde hayatta ilerlemek için kullandığımız araçlar, evler de psişemizin yapısıdır. Ama rüya kitaplarında bulunan standart rüya yorumlarına karşı temkinli yaklaşın. Rüyanın size ne ifade ettiği çok daha önemlidir.

Uyanık olduğunuz hayatınızdan tanıdığınız insanlar da sizin bir parçanızı ifade eder. Arkadaşlar, çocuklar, partnerler, ebeveynler ya da (özellikle) nefret edilen düşmanlar; iç müttefik, içinizdeki çocuk, anima ve animus, içselleştirilmiş ebeveyn ya da gölge gibi benliğinizin bir yönünü temsil ediyor olabilir. Gölge öğelerin, karanlık korkutucu karakterler ya da hiç sevmediğiniz insanların bize öğretecek bir şeyleri olduğundan, en iyisi onları sürgün etmek ya da ele geçirmek yerine onlarla arkadaş olmaktır. Onlara neden orada olduklarını ve sizden ne istediklerini sorun.

Rüyadaki bakış açınıza “*rüya egosu*” denir. Rüya egosunun durumunu inceleyin: korkmuş mu, heyecanlı mı, şaşkın mı, kızgın mı? Rüya egosu, rüyada neyi başarmaya çalışıyor? Bunu yapmakta ne durumda? Bunu başarmasının önündeki engel ne?

Rüyanın farklı bölümleri arasında bir diyalog yaratın. Evet, rüya egosu ile tost makinesi, ağaç ya da sizi kovalayan iblis arasında bir diyalog kurabilirsiniz. Rüya egosunun, tırmandığınız ağaç, ilerlemenizi engelleyen duvar ya da size yöneltilmiş silah gibi, rüyanın diğer öğelerinden taraf olmasına izin verin.

Son olarak, rüyalarınızı başkaları ile paylaşmak yardımcı olur. Eğer biriyle birlikte uyuyorsanız, rüyalarınızı paylaştığınız bir sabah ritüeli yapın. Rüyalarınızı daha bütünsel olarak değerlendirebilecek ve sizin kaçırdığınız noktaları yakalayacak bir rüya grubu ile paylaşın. Rüyalarınızı sanata dökün, resim çizin, yazıya ya da şiire dönüştürün. Rüyalarınızdaki öğeleri hayatınıza taşımakta yaratıcı olun. Hem benliğinizin derinlikleriyle hem de ruhani dünya ile iletişim kuracağınız değerli bir dil geliştirmiş olacaksınız.

MİTOLOJİ ÇALIŞIN

Eğer arketipik anlayışa açılacaksanız ve kendi arketipik kimliğinizi geliştirecekseniz, sembollerin anlaşılabilirliği bir beden bilgeliği gereklidir. Mitler, insan psişesindeki arketipik öğelerin kayıdır, bu arketiplerin kolektif bilinçteki insan ötesi düzlemdeki dansını ortaya çıkarırlar. Tanrı ve tanrıça hikâyeleri, mitsel kahramanlar, yarı kadın yarı kuş varlıklar, ejderhalar, yılanlar ve diğer totem hayvanlar, hep arketipik figürlerin insan bilinç alanında olma biçimini tarif eder. Bu hikâyeleri bilmek yaratıcılığımızı tetikler, şifalanma sürecimize bağlam ve bütünlük getirir ve bizi spiritüel âleme açar. Bu, hayatın geri kalanında daha derin bir anlam bulmak için önemlidir. Ayrıca, evrensel bilince doğru yedinci çakra adımı, iç alan ile dışarı arasında köprü kurmak için önemlidir.

GÖRSEL SANAT

Pek çok insan görselleştirmekte zorluk çektiğini iddia eder ki bu da onları yaratıcı imgelem, rehberli meditasyon, durugörü okuması ya da trans çalışması alanlarında dezavantajlı duruma düşürür. Eğer o insanlar gibiyse, çaresiz hissetmeyin, umut var. Kendinizi dünyanın en kötü sanatçısı olarak düşünseniz bile görsel düşünme sürecinizi bir eser yaratarak tetikleyebilirsiniz. Buradaki amaç duvarınıza asmak ya da arkadaşlarınıza vermek için bir şey yaratmak değil, görsel sanatı bilinçdışını açmak, görsel düşünmeyi tetiklemek ve aynı zamanda da eğlenmek için kullanmaktır. Sanatçı olmayanlar için işte birkaç öneri:

ÇAKRALARINIZI ÇİZMEK

Büyük bir resim kâğıdı ve renkli boyalar, gazlı kalemler ya da kalemler alın. Meditatif bir hale girin, her çakradaki enerji alanını tek tek hissedin. İlk çakraya odaklanın, açık mı kapalı mı, gergin mi canlı mı, katı mı akışkan mı olduğunu hissedin. Sonra içerideki enerjiyi en iyi yansıttığını hissettiğiniz renkleri alın ve orda ne hissettiğinizi ifade eden her ne şekil varsa çizin. Kocaman kara bloklar çiziyor olabilirsiniz, sarı hareler, pembe yuvarlaklar ya da bedeninizin ya da hayatınızın o alanında nasıl hissettiğinizi en iyi ifade ediyormuş gibi gelen her ne soyut şekil olursa onu çizin. Sonra kâğıtta birinci çakranın üst kısmına, bunun aynısını ikinci çakra için yapın. Her çakra için tekrarlayın ve bitirdiğinizde bir bakın. Belirgin enerjik çizgiler hangileri? Yukarıda, aşağıda olduğunuzdan daha

açık mısınız? Sıkışık ve yoğun musunuz ya da o kadar hafifsiniz ki ayaklarınız güçlkle mi yere basıyor? Çakralar birbiri ile bağlantılı mı yoksa bazılarının arasında kopukluk var mı? Eğer bu kişi ile buluşacak olsanız tepkiniz ne olurdu? Resminizin gösterdiğine göre hangi alanlar üzerine çalışılması lazım?

KOLAJLAR

Eğer hislerinizle temas kurmakta ve özel bir mesele üzerinde çalışmakta sorun yaşıyorsanız ya da gerçek rengi kâğıda yansıtmaktan korkuyorsanız, kolaj da yapabilirsiniz. Üzerinde çalışmak istediğiniz ilişkiler, iş, beden imgesi, iletişim, kişisel güç ya da rüyalar gibi bir tema seçin, eski dergiler, büyük bir kâğıt, yapıştırıcı ve makas alın. Ne hissettiğiniz ya da istediğinizle uyumlu tınlayan resim ve yazıları kesip çıkarın. Onları sayfa üzerinde düzenleyin, yapıştırın ve üzerine meditasyon yapabileceğiniz bir sanat eseri yapın. Sizin değişiminizi ve gelişiminizi yansıttığı için istediğiniz zaman bunun üzerine ekleme yapabilirsiniz.

MANDALALAR

Jung, mandalayı bütünlüğü tarif eden semboller olarak tarif eder. Mandalalar merkezden açılan geometrik tasarımlardır. Bir pergel ve cetvel ile yapılabilir ve tercih ettiğiniz şekilde renklendirilir. Her çakra için bir mandala yapmayı tercih edebilirsiniz, birincisi kırmızı, ikincisi turuncu, üçüncü sarı ve altın rengi tonlarında olabilir vb. gibi. Mandala, daha devam ederken ya da bitmiş haliyle, ilgili çakra üzerine meditasyon yaparken kullanılabilir.

GÖRSELLEŞTİRME / İMGELEME

İmgelediğimizde, hayalimizde canlandırdığımızda ya da hatırladığımızda fiziksel olarak görmeye çok benzeyen bir süreç kullanıyoruz; tek fark söz konusu nesnede. Gözlerimi kapatıp dün yürürken ne gördüğümü hatırlarken ya da yarın yapacağım bir yürüyüş hayal ederken, içerideki süreç çok benzerdir; fiziksel olarak var olmayan öğeler görselleştiriyorum. Hafıza, gördüklerimiz üzerine kuruludur ama gelecek olaylar ile ilgili yansıtımlarımız da öyle; tek fark öğelerini sıralama şekilleri.

Bu da eğer fiziksel becerilerimizi geliştirmek istersek görselleştirmeyi öğrenmenin işe yarayacağı anlamına geliyor. Basit bir imgelem egzersizi

ile başlayabiliriz: Bir bardak hayal edin ve onu doldurun. Onu dolu hayal edin, yarı dolu, boş, kırmızı su, mavi su, çamurlu su, berrak su ile dolu hayal edin. Dışında tasarımlar olan işlemeli antika bir bardak hayal edin ve sonra camın kırıldığını canlandırın. Böyle bir egzersizi istediğiniz gibi renklendirebilirsiniz, püf noktası dikkatinizi kendi isteğinizle görüntüler yaratmaya odaklamak.

Yaratıcı görselleştirme, kelimenin en doğru ve yüksek anlamıyla sıhirdir. Evrenin işlerini yöneten doğal prensipleri anlamayı, kendinizi onunla hizalamayı ve o prensipleri en bilinçli ve yaratıcı şekilde kullanmayı içerir.

SHAKTI GAWAIN

Sönük bir görüntüyü hatırlayıp onu detaylarla doldurabiliriz de. Dün sabah kahvaltıda ne yediniz? Tabaklar ne renkti? Ne giyyordunuz? Dışarıda hava nasıldı? Kaç ışık yanıyordu? Bu tekniği, rüyamızda hatırladıklarımızı donatmak için de kullanabiliriz. “Kırda tek başıma yürüyorum.” Nasıl bir kır? Mevsim ne, günün hangi zamanı? Nasıl ağaçlar var? Rüya da ne renk kıyafetler giyyorsunuz? Bu soruların her biri yanıt bulmak için değil, tuvali hayalinizde boyamak için.

Bir gül ya da bir ev gibi belli görüntülerin, bakmak isteyeceğimiz bir şeyi simgelemesine de izin verebiliriz. En yakın arkadaşınızı bir ev olarak hayal edin. Ev ne renk olurdu? Nasıl bir durumda olurdu? Kaç odası olurdu? Nasıl dekore edilmiş olurdu? Orada kim yaşırdı? Bahçe nasıl görünürdü? Arkadaşlar bu evi sıklıkla ziyaret eder miydi? Kendilerini hoşça karşılanmış hissederek miydi?

Gülü bir sembol olarak kullanacak olursak, gülün ne kadar açık olduğuna bakın. Ne renk ve kaç taç yaprağı açık? Gövdesi ne kadar güçlü ve kökleri ne kadar derine iniyor? Bu gül başka güllerin de olduğu güneşli bir bahçede mi yoksa dikenli ve tek başına mı? Toprak verimli ve yumuşak mı, yoksa sert ve taşlı mı? Bu türden bilgi arkadaşınızı nasıl yansıtır? Ya da sizi?

Yaratıcı görselleştirme hayatımızda ortaya koymak istediğimiz, odaklanmak istediğimiz ve onları hayatımıza getirmek için dikkat vermemiz gereken şeyleri hayal etmek için kullanılan bir teknik. Basit şeyleri görselleştirmeyi bir kere öğrendikten sonra parlak renkli detayları, istediğimiz ve ihtiyaç duyduğumuz şeyleri de görselleştirebiliriz. Bu, üzerinden kendi bilincimizi, yaratım halinde içinden yansıttığımız vitrayı yaratır.

Yaratıcı bir şekilde görselleştirmenin en iyi yolu, yatıp derinden gevşemektir. Gevşemek için birkaç yoga esnemesi yapın ya da kendi standart meditasyon tekniğinizi kullanın veya birkaç dakika sadece nefesinizi

takip edin. Sonra üzerinde oynamak istediğiniz şey, olay ya da durumun hayalinize gelmesine izin verin. Zaten orada olduğunu hayal edin, sanki hayalinizle etkin olarak etkileşiyormuşsunuz gibi hayal edin. Bedeninizin tepkisini fiziksel/duygusal düzeyde hissetmek için kendinize izin verin. Hücrelerinizi bu hissin içine batırın ve bunun her çakra ile tınlamasına izin verin. Sürecin tadını çıkarmak için kendinize izin verin, hiçbir çaba içinde olmayın.

Zihniniz ve bedeninizin tamamen bu görselleştirme içine gömüldüğünü hissettiğinizde, artık bırakmanın zamanı gelmiştir. Eğer bırakmazsanız asla yollamayacağınız bir mektup yazmaya döner. Kimi zaman görüntümün etrafına parlayan bir küre koyuyorum ve onu gökyüzünün ötesine uçan bir balon olarak hayal ediyorum. Gitmesine izin verdiğimde, kendime şimdi gerçek olma yolunda olduğunu söylüyorum ve dikkatimi başka bir şeye yönlendiriyorum (yoksa bırakmış olmam). İmgelemimin en uygun form ve zamanda gerçekleşeceğine olan güvenimi tasdik ediyorum.

REHBERLİ İMGELEMLER VE TRANS YOLCULUKLARI

Artık piyasada bizi arketipik âlemler, görsel arayışlar, ruh rehberleri, şifalanma ve keşif yolculuklarına çıkaran pek çok muhteşem kayıt var. Arkadaşlarımız, bir kitapta yazılı günlüğü okumaktan, tamamen müzik, davul, şarkı ya da ilahi söylemeye kadar çeşitli teknikler kullanarak, bize keşif yolculuklarında rehberlik edebilir.

Bir arketipik mitten astral bir seyahat çıkaran bir arkadaşla sahip olmak da ilginç olur. Öncelikle, zengin görsellik içeren, size bir şey ifade eden şiirsel bir mit bulun. Sonra kendinizi konforlu, rahat, rahatsız edilmeyeceğiniz bir hale getirin ve bir arkadaşınız size sanki siz ana karaktermişsiniz gibi miti okusun. Mesela, eğer bu mit Persefone'nin Yeraltı Dünyası'na yolculuğuysa, kendinizi kaçırılan Persefone ya da kızını kaybeden Demeter ya da gelinini çalan Hades gibi, mitteki ana karakterlerden biri olarak hayal edin. Arkadaşınız bunu görsel imgelemdeki gibi ikinci tekil şahıstan okusun: "Şimdi tepenin başında çiçek topluyorsun. Birdenbire yerden yükselen bir soğuk hava dalgası hissediyorsun." Mitte uyanan duyguları hissedebilmeniz için arkadaşınız arada sessiz kalsın. Hikâyenin çözülmesinin aradığımız şifalanma ve öğretiyi verebilmesi için mitin tamamlandığından emin olun.

Diğer bir seçenek de an içerisinde açılan kendi rehberli yolculuğumuzu yarattığımız trans yolculuk. Bir yükselme hali uyandırmak için davul

çalmak, ilahi söylemek ya da fonda enstrümantal müzik olması işe yarayabilir. Yolculuğa girmek için bir tema seçin (akaşık kayıtlara bir ziyaret, Yeraltı Dünyası'na bir yolculuk, ruh rehberini aramak gibi) ve sanki bir rüyada yürüyormuş gibi görüntülerin oluşmasına izin verin. Görüntüler ve şekiller zihninizde canlanmaya başladıkça onlarla etkileşime geçin. Onlara hediyeler verin, onlara sorular sorun, onlarla dans edin ya da onları kucaklayın. Size öğretebileceklerini öğrenmek için kendinize müsaade edin. Döndüğünüzde hâlâ zihninizde taze iken öğrendiklerinizi bir günlüğe yazdığınızdan emin olun. Artık transta olmasanız bile içgörülerin gelmeye devam ettiğini görebilirsiniz.

ÖNSEZİ GELİŞTİRME

Farkında olsak da olmasak da önsezimiz her zaman orada mevcut. Sorun bizim onu dinleyip dinlememizde. Onu dinlemek için, onda bize faydalı bilgi verme potansiyeli olduğunu meşrulaştırmalıyız. Orada olduğuna ve kullanılabilir olduğuna inanmalıyız. Önsezimizin bize verdiği bilginin gerçekliğini kontrol edebileceğimiz için, ona körü körüne inanamamız gerekmez ama bizi doğru tarafa yönlendiren sezgilerimizi onurlandırılalım.

Bir önsezi, pasif ve ağırlıklı bilinçdışı bir deneyim olduğundan zorlanamaz. Onun yerine derin bir şekilde hislerimizle hemhal olmalı, sezgilerimizi ve düşünüşümüzün rasyonel olmayan tarafını dinlemeliyiz. Bir açıklık ve güven alanına girmeliyiz. Eğer kendimize ve çevremize güvenmiyorsak önsezimize güvenmekte güçlük çekeriz.

Geçmişte kim önsezilerinizi geçersiz kıldı? Onun gücü ile ilgili hangi inançlara tutunuyorsunuz? İçsel süreçlerinize ne kadar güveniyorsunuz ve güveninizi ya da güvensizliğinizi dayandırdığınız temeller neler?

Clarissa Pinkola Estes, *Women Who Run With the Wolves*'ta²⁸ annesinin ölümü üzerine, cebine koymak için birkaç küçük bebek alan bir küçük kızın hikâyesini anlatır. Annesi ölmüş yatarken, ona derler ki bu bebekler cebinde aşağı yukarı zıplayarak onun sorularına cevap verecektir. Bu, bir şeyler doğru gitmediğinde karnımızda hissettiğimiz o karışık his için bir

Önsezimizle temas kurmayı, onu dinlemeyi ve onunla hareket etmeyi öğrenerek evrenin yüksek gücü ile direkt bağlantıya geçebilir ve onun bizim rehber gücümüz olmasına izin verebiliriz.

SHAKTI GAWAIN

²⁸ Clarissa P. Estes, *Kurtlarla Koşan Kadınlar*, Ayrintı Yayınları, İstanbul, 2003. (e.n.)

benzetmedir. Kim bilir kaç defa o hissi geçersiz görüp, kendimizi iteleyip ancak sonradan pişman olmuşuzdur.

Önsezimizin bir aracı olarak yukarıdaki hikâyedeki bebekler gibi bizimle konuşacak hayali semboller yaratabiliriz. Kimisi sezgilerinin sembolü olarak bir iç rehber, bilge bir kadın ya da bir aziz, bir melek ya da hayvan totemi kullanır. Net bir görselleştirme ile rehberinize aklınıza gelen tüm soruları sorabilirsiniz. Cevaplar kendi içinizden geliyor olacak ama sıklıkla rehberin kendisi cevabı size bilgiyi alabileceğiniz şekilde veren sembolik bir araç olabilir.

DURUGÖRÜ (CLAIRVOYANCE)²⁹

Clairvoyance (durugörü) “net görmek”in Fransızcasıdır. Maddesel dünyanın katı şekillerine bakmak yerine, bir nesnenin etrafındaki net alanları görmeyi içerir. Durugörü, zihnimizden yanılmalara atıp etrafımızda dönen enerjilere direkt olarak bakmamızdan sonra geriye kalan şeylerdir. Bizim, auraları, çakraları ve insanları; içinde, etrafında ve arasında akan ince enerji dinamiklerini görmemizi sağlar. Durugörü herkes tarafından geliştirilebilir, özel bir gen ya da yetenek gerektirmez ama kimi insanlar bunu diğerlerinden daha kolay edinebilir.

Durugörü becerileri bütün bu egzersizlerin birleşimi ile geliştirilir. Görselleştirebilmek, ortaya çıkan soruların cevaplarını görebilmemize yardım eder ve önsezilerimizi izlemek, gördüğümüzü uygun bir şekilde kullanabilmek için anlamlandırmamıza yardım eder.

Altıncı çakra ile ilgili atölyelerime, bir meditasyon ve görselleştirme birleşimi ile başlarız. Sonra insanlar bir partner seçer ve birbirinin çakrasını okuma girişiminde bulunur. Bunu yapmak için sandalyelerde karşılıklı oturur, gözlerini kapatır ve sorulara karşılık gelen görüntülerin oluşmasına izin verirler. Sorular şunları içerebilir: “Bu kişinin en çok hangi çakra ile sorunu var? Bu çakrayı ne tür enerjiler ve korkular tıkıyor? Bunlar nereden geliyor?” Görüntüler oluştuğu okunan kişiye geri bildirimde bulunurlar: “Kalp çakrada menteşeleri gevşemiş bir kapı görüyorum. Sol arkaya yakın bir karanlık görüyorum.” İzlenimler her zaman görüntü şeklinde olmayabilir, bazı insanlar için daha çok kinestetik ya da aurasal olabilir.

²⁹ Türkçesi sağgörü/basiret olan bu kelime; gerçekleri yanılmadan görebilme yeteneği, uzağı görüş, sezis, anlayış, kavrayış, anlamına gelir (TDK). Türkçeye yaygın olarak “durugörü” şeklinde tercüme edildiği için bu haliyle bırakılmıştır. (e.n.)

“Üçüncü çakrana baktığımda kendi bedenimde yukarı doğru yükselen enerjinin heyecanını hissediyorum.” “Birinci çakranı hissetmeye çalıştığım da, dünyada hiçbir şekilde güvende hissetmediğini duyuyorum.” Bilgi bize pek çok farklı şekilde gelebilir.

Çakraları renklendirmek ya da yukarıda bahsedilenler gibi birkaç basit görselleştirme çalışmasının insanlara çabucak durugörü kazandırabilmesine her zaman şaşıp kalıyorum. İzlenimlerini partnerlerine bildirdiklerinde ne kadar doğru olduğuna karşı taraf da şaşıyor. Bu onları bir gecede deneyimli okuyucular yapmıyor ama psikik becerilerine bir meşruiyet kazandırıyor ki onları daha sık kullanmaya başlasınlar. Bir kas gibi görüşümüz de üçüncü gözümüzü kullandıkça güçleniyor.

GÖRÜ ARAYIŞI

Bir görüşe sahip olmak, içimizde bir ilham ve güç kaynağı taşımaktır. Bir rehber ışık gibi yolumuzu aydınlatır ve almamız gereken birçok kararda bize yardımcı olur. Görü, çevremizdeki dünyayı şekillendirip dönüştürerek hayatımıza anlam ve amaç verir. Görü, kaotik enerjileri tanımlanabilir örüntülere oturtan Garip Çekiciler yaratır. Kimileri, amacımızı ya da anlayışımızı netleştirmek için bilincin derinliklerinden davetsizce yükselerek kolaylıkla gelir. Ancak insanların çoğu için görüş aranmalı, davet edilmeli, beslenmeli ve kutlanmalıdır.

Amerikan Yerli inanışları ve diğer doğal spiritüellik formlarının *Görüş Arayışı* denen bir gelenekleri vardır. Görüş Arayışı bir arınma ve dinleme ritüelidir, spiritüel öğreti ve rehberlik için açık ama odaklı bir araştırmadır. Kişinin mütevazı aşkınlığa, kişisel çileyi kucaklamaya ve doğal dünyanın bağlantılarını görmemizi uzun süre körleştiren medeniyetle olan bağları koparmaya gönüllü olmasını içerir. Tek kişilik bir ayin olarak Benlik'i, yaratıcı, arketipik ve evrensel kimliklere genişleme amacıyla derinden kucaklamaktır.

Aşağıda Görüş Arayışı'nın tüm yönergeleri olmasa da özet akışı veriliyor. Pek çok varyasyon ve böyle bir arayışı kolaylaştıran, arayıştaki kişi olarak sizi gereksiz detaylarla uğraşmaktan kurtarıp tamamen sürecin içine dalmanıza yardımcı olan pek çok grup var.

Görüş Arayışı genellikle temel aşamalardan oluşur. İlk aşamada, kendimizi bildiğimiz dünyadan soyutlarız. Şehrimizi, evimizi ve arkadaşlarımızı bırakır ve hiçbir insan emaresinin olmadığı doğada yeterince uzağa

gideriz. Arayış için özel olarak bir yer seçilir; güzelliği ve gücü olan, yaratılmış ve mücadele yaratan bir yer. Bildiğimiz dünyayı geride bırakınca kendimizi dünyevi kaygılardan sıyrır, genelde zihnimizi meşgul eden gündelik kaygılarımızdan kurtuluruz.

Kişi, Görü Arayışı'nda doğaya en az ekipmanla yalnız başına girer. En az üç gün olması gereken ama daha uzun da olabilen arayışın kalbinde, arayıştaki kişi yemekten kaçınır. Arayışta oruç tutmak bir arınma ve normal ego savunmalarını zayıflatma yoludur ki daha ince düzlemlere açık olabilelim.

Arayışın ortasında, kişi zamanın ve mekânın kısıtları ötesinde kendini tamamen cana açtığı kutsal bir boyuta girer. İlk gün, kişinin dikkatini odaklayacağı noktanın arayışında, yürüme meditasyonunda geçirilebilir. İkinci gün seçilen yerde yaratılan kutsal çemberin içinde oturarak, ilahi söyleyerek, meditasyon yaparak, dua ederek ve dinleyerek geçirilebilir. Kişi olduğu yerin ruhuyla bağlantıya geçmek ve arayışında olduğu şeyi sormak için kendi özel seremonisini yaratır.

Bu aşamada pek çok şey olabilir. Kişi kendi psikolojik iblisleriyle karşılaşabilir. Hayvan ruhlarıyla karşılaşabilir, rüzgârla bir deneyim yaşayabilir ya da güçlü rüyalar görebilir. Sonunda görü ve anlayışla dolu bir psikolojik doğumla sonuçlanan, kişisel egonun ölümü deneyimlenebilir.

Tek başına olan zaman dolduktan ve mekânın ruhuna teşekkür edildikten sonra artık dönme zamanıdır. Arayıştaki kişi, yakında kamp yapan bir grupta ya da bir arkadaşla birlikte edindiği görü ve bilgeliği paylaşmak üzere törensel bir şekilde geri döner. Grup ya da arkadaş, görünün zaman içinde yerleşebileceği medeniyete dönüşü kolaylaştırır.

Görü Arayışı ile ilgili önemli olan şey, bir şeylere bakmadaki her zamanki tarzımızı bırakmaktır. Tutumlarımız kültür tarafından pekiştirilir ki bu da gündelik görüntülerimize, diyaloglarımıza ve deneyimlerimize tesir eder. Görü Arayışı sırasında, yeni bilincin ışığını bulmak ve almak için bilinçli bir şekilde karanlığa girmeyi seçeriz.

IŞIK

Güneş ışığının bütün spektrumuna maruz kalmak sağlığımız için çok önemli. Maalesef medeniyet ilerledikçe, içeride yapay ışıklar altında (özellikle de floresan) giderek daha fazla zaman geçiriyor, sağlığımıza iyi gelmeyen frekanslara daha da fazla maruz kalıyoruz. Kaybolmaya başlayan ozon tabakası güneşin ultraviyole ışınlarının bize zarar verme riskini

arttırırken, bedenimizi kıyafetler, güneş gözlükleri, güneş kremleri ve şapkalarla sarıyoruz ki bu da tüm spektrumunu kapsayan ışığa maruz kalmamızı engelliyor. Bu bir yere kadar gerekli olsa da sağlığı daha iyi hale getiren ışık frekanslarına olan değerli maruziyetimizi kaybediyoruz.

Jacob Liberman, *Light: Medicine of the Future* (Işık: Geleceğin İlacı) kitabında sadece yetersiz beslenmeden değil, “yetersiz güneşlenmeden” de mustarip olduğumuzu söylüyor. Tam spektrum güneş ışığına yetersiz maruziyet depresyon, kronik yorgunluk, ACTH (Adenokortikotropik Hormon) ve kortizol gibi yüksek stres hormonu seviyesi, öğrenme bozuklukları, görme güçlükleri, beslenme sorunları ve hatta diş kaybı gibi semptomlara neden olabiliyor.⁽ⁱ⁾

Psikologlar, mevsim değişikliklerine bağlı olarak gelişen, ışığın daha az olduğu kış aylarında kişinin uyuşuk ve çökkün olduğu depresif durumu *Mevsimsel Duygudurum Bozukluğu* (Seasonal Affective Disorder / SAD) olarak adlandırıyor. Tam spektrumlu ışığa yüksek derecede maruziyet, bu sıkıntıdan mustarip kişilerde ciddi etkiye sahip olduğu için bir tedavi yöntemi oldu. Prozac kavmi, ağırlıkla iç mekânda geçen yaşamları nedeniyle güneş ışığı eksikliğinden mustarip olabilir mi?

Güneş bedene, direkt hipotalamusa mesaj gönderen gözlerden girer ve hipotalamus da bedenin (her ikisi de çakraları etkileyen) otonom sinir sistemini ve hormon sistemini düzenler. Altıncı çakrayla ilişkili olan pineal bez, uyku döngüsünü düzenleyip bedenin dış çevre ile olan biyolojik işlevlerini koordine eden *melatonin* salgılanmasından sorumlu, ışığa hassas bir organdır. Günlük döngülerle ilgili yüzün üzerinde bedensel işlev vardır. Bu ritmi, yapay ışıklandırma, jet lag ya da düzensiz saatlerle bozduğumuzda, bedeni merkezi koordinasyonundan çıkarırız. Jacob Liberman’ın anlattığı şekliyle:

Bütün beden sistemleri, merkezde hipotalamus olmak üzere sürekli bir akış halinde birbiriyle ilintilidir. Hipotalamus, zihin ve beden arasında, ikisinde de hazır olma halini koordine eden, bilinçli olma halimizi etkileyen ve böylelikle hazır olma halimizi sürekli kontrol eden bir arayüz vazifesi görür. Bedenin bu önemli ahenğinin muhafazası, bedensel fonksiyonların dış koşullarla eşzamanlı olmasından ya da bazı insanların dediği gibi “evrenle bir olmaktan” etkilenir.^(j)

Pineal [bez], birincil olarak çevresel ışık değişiklikleri ile düzenlendiğinden, iç ve dış ortamlarımızda yapay ışıklandırmayı kullanarak onun işlevini çoğu zaman manipüle ediyor ve hassasiyetini bozuyoruz.

JACOP LIEBERMAN

MEDİTASYON

Meditasyon, odaklanmamızı ve konsantrasyonumuzu artırır. Çoğu insan için üst çakralara yükselmek düzenli meditasyon gerektirir. İçgörüyü açmak; sakinleşme, zihni kontrol etme ve onu bir noktaya odaklamayı gerektirir. Karanlıktaki bir işaret feneri gibi, odağımız görmek istediğimiz şeyi aydınlatır.

Meditasyona burada değiniliyor çünkü meditasyon psikik gelişimde önemli bir öge. Ancak meditasyon öncelikle yedinci çakra çalışmasının bir parçası, meditasyon metot ve tekniklerinin daha detaylı bir tartışması yedinci çakra bölümündeki Meditasyon başlığı altında bulunabilir.

SONUÇ

Altıncı çakraya yükselmek, bize sıradan farkındalığın ötesindeki aşkın âlemleri açar. Bu genişleme, gündelik durumlara karşı bakış açımızı kökünden değiştirerek derin içgörü ve görü kazandırır. Ayrıca karşılaştığımızdan daha büyümlü sistemleri kucaklamamıza müsaade ederek, anlayışımızı daha geniş düzeylere taşır. Bilincin genişlemesinde altıncı çakra bizi renklerin, sembollerin, rüyaların ve hayallerin, arketiplerin ve görüntülerin güzel dünyasına götürür. Olasılıklar, yaratıcılığı tetikleyen hayal gücü ile genişler. Yeni bakış açımız, sırf çevremizdeki örüntüleri değil bunların içinde kendi yerimizi ve amacımızı da algılayabilir olduğumuz için, bize daha fazla anlayış kazandırır.

JOLANDE JACOBI

Altıncı çakra bizi Gökkuşağı Köprüsü'nün son geçidine hazırlar. Arketiplere odaklanmasıyla, gelecek çakrada karşılaşacağımız, ilahi olanla bilincin iç içe geçmiş dansını anlamak için bir zemin oluşturur.

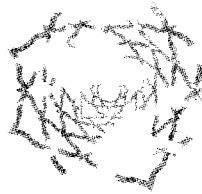
Oysa Benlik, tüm organizmayı kucaklayan kapsayıcı bir terim olarak sadece kaynağı ve tüm geçmiş yaşamı değil, çıkış noktasını da bütün hayatın içinden fışkırdığı bereketli toprağı da içerir.

REFERANSLAR

- a- Tantrik metinlerde birinci çakradan beşinci çakraya kadarki çakralar sırayla; koku, tat, görme, dokunma ve duyma ile ilişkilidir. Üst çakralarla ilişkili fiziksel duyum yoktur.
- b- Bu hikâyeler Jeremy Taylor tarafından, *Where People Fly and Water Runs Uphill*'de (Warner Books, New York, 1992.) daha detaylı anlatılıyor.
- c- age., 13.
- d- Satprem, *Sri Aurobindo, ya da Adventure of Consciousness*, Harper & Row, New York, 1968.
- e- Gerhard Adler, Jolande Jacobi tarafından alıntılandığı haliyle, *The Way of Individuation*, Hodder & Stoughton, Londra, 1967, s. 18.
- f- C. G. Jung, *Psychological Types, The Collected Works of C. G. Jung'dan, Volume 6* Princeton University Press, Princeton, 1971, s. 325.
- g- Erik Erikson, *Childhood and Society*, W.W. Norton, New York, 1964, s. 263.
- h- John Bradshaw, *Bradshaw on: The Family*, PBS Broadcasting.
- i- Jacob Liberman, *Light: Medicine of the Future*, Bear & Co., Santa Fe, 1991, s. 59-60.
- j- age., 36.

YEDİNCİ ÇAKRA

CENNETİN GİZEMİNE AÇILMAK



YEDİNCİ ÇAKRAYA GENEL BAKIŞ

ELEMENT

Düşünce

ADI

Sahasrara (bin katlı)

AMACI

Anlayış

KONULARI

Aşkılık

İçkinlik

İnanç sistemleri

Yüce güç

İlahiyat

Birlik

Görü

RENK

Mor

YER

Serebral korteks (beyin zarı)

KİMLİK

Evrensel

EĞİLİM

Özbilgi

İBLİSİ

Bağlılık

GELİŞİM EVRESİ

Erken yetişkinlik ve sonrası

GELİŞİMSEL GÖREVLER

Bilginin hazmedilmesi

Bilgeliliğin gelişmesi

TEMEL HAKLAR

Bilme ve öğrenme

DENGEDEYKENKİ

ÖZELLİKLERİ

Bilgiyi algılama, analiz etme ve
sindirme becerisi

Zeki, düşünceli ve farkında

Açık zihinli, sorgulama becerisine
sahip

Spiritüel bağı olan

Bilgelik ve ustalık, geniş anlayış

TRAVMA VE İSTİSMARLAR

Bilginin geri tutulması

Merakı baltalayan eğitim

Dindarlığa zorlamak

Kişinin inançlarının geçersiz

kılınması

Körü körüne itaat (düşünme ve
sorgulama hakkı tanınmaması)

Yanlış bilgi, yalanlar

Spiritüel istismar



EKSİKLİK

Spiritüel alaycılık
Öğrenme güçlükleri
Katı inanç sistemleri
Uyuşukluk
Alt çakralarda aşırılık; maddecilik,
aç gözlülük, başkalarına üstünlük
kurma

AŞIRILIK

Aşırı entelektüellik
Spiritüel bağımlılık
Kafa karışıklığı
Bedenden kopukluk

FİZİKSEL AKSAKLIKLAR

Koma
Migren
Beyin tümörleri
Hafıza kaybı
Bilişsel hezeyanlar

ŞİFALANMA

UYGULAMALARI

Fiziksel, duygusal bağları
yeniden kurmak (aşırı)
Ruh bağlantısını yeniden
kurmak (yetersiz)
Öğrenmek ve çalışmak
Spiritüel disiplin
Meditasyon
Psikoterapi
- İnanç sistemlerini incelemek
- İç tanıklık geliştirme
- Yüce güç ile birlikte çalışma

OLUMLAMALAR

İlahi olan içimde yer etmiştir.
Yeni fikirlere açığım.
İhtiyaç duyduğum bilgi bana
gelir.
Dünya benim öğretmenim.
Yüce güç tarafından bana
rehberlik ediliyor.
İçimdeki bilgelik bana rehberlik
ediyor.

EVRENSEL RUH İLE MADDENİN AYRILMASI

Batı medeniyeti, ruh ile maddenin ayrı ve farklı tutulduğu bir inanç sistemi üzerine kuruludur. Kendi takdir eksikliğimizden ötürü, dünyaya sanki israf edilebilir cansız bir maddeymiş gibi davranılır. Bilim, dünyayı rasyonel ve metodik bir şekilde inceler ve muğlak ruh meselesinden özel olarak kaçınır. Ekonomik maharetlerini artırmak için kurumlar inşa edilir ve kurumlar genelde çalışanlarının ve çevrenin ruh hallerinin iyi olmasına çok az saygı gösterir.

Spiritüelliğe yüksek öncelik tanıyan kişiler sıklıkla, toplumun uçta kalan üyeleri olarak görülür. Arayıştaki pek çok kişi ve saygıdeğer ustalar için spiritüel uygulama, dünyevi hayata aykırı olarak görülür. Rahipler evlerini, ailelerini bırakır ve aydınlanmak için bütün dünyevi uğraşlardan feragat eder. Rahibeler tanrıya daha yakın olmak için inzivaya çekilir. Yeni çağ yükseliş felsefesi, bedenin ötesine geçmeyi ve her şeyden ziyade ışık olmayı öğütler. Doğu felsefeleri bize dünyevi bağlılıklarımızı bırakmayı öğütler.

Artık Tanrı ile insan arasındaki ikilikle meşgul değiliz, Tanrı imajının kendisindeki içkin gerilimle ilgileniyoruz. Bu iç dengesizlik, hayatın ihtisamlı kusurluluğu, evrimin etkin prensibi, Tanrı yaratıcı değil, evrenin zihni.

C. G. Jung

Spiritüelliğin hayatın geri kalanından ayrılması, bizi spiritüel olarak evsiz bırakır. Doğa Ana ile Gök Baba'nın Arketipik ayrılığının yansımasıyla, bize biyolojik varlığımızın temel doğasını reddederek aydınlanabileceğimiz öğretilmiştir. Cennet ve Dünya arasındaki bu uçurum, evrensel ruh ve bireysel ruh

arasında da (birçok insanın münzevi uygulamalarla ilgilenirken, iradesini gurulara teslim edip dünya ile bağlarını kopararak içine düştüğü) bir cehennem yaratır. Birlik'i başarmak için temel doğamızı reddetmek ikilik (duality) düşüncesi ile dolu bir çelişkidir, bu da birlik ve bütün olma halinin gerçekleşmesini zaten engeller.

Yedinci çakra, ilahi bilinçle bütünleşme ve gerçek doğamızı tanımakla ilgilidir. Hayatın uyanık olduğumuz kısmının büyük bölümünü kaplayan ufak tefek kaygılar bize işlerin, arabaların, çocukların ve kıyafetlerin ötesinde kim olduğumuzu unutturur. İlahi olanın, evin yolunu arayan çocukları olduğumuzu, bütün varlığın altında yatan derin bir anlam olduğunu bilmek önemlidir.

Bu ayrılık miti ile ilgili geçerli olan şey şu ki kendimizle ilahi olan arasına koyduğumuz *yanılsama* ile *bağılıktan*^(a) ve ruhumuzun boşluğunu doldurmak için kullandığımız ikamelerden kopmamız gerekir. Bu ruh yaralarının nihai kaynağının, sıradan varlığımızı spiritüel anlamından ayırmaktan ve ortalama bir insanı amaçsız ve yönelimsiz bırakmaktan geldiğine inanıyorum.

Tepe çakra, bin taçyapraklı bir lotustur. İnsanların çoğu bu taçyaprakların göklere ulaştığını düşünür ama aslında lotus yaprakları ayçiçeği gibi aşağı dönüktür ve nektarını tepeden çakralara doğru damlatır. Bu yolla, spektrumun iki ucu derinden bağlanır. Bir lotus köklerini toprağa salmadan nasıl çiçek açar? Kökleri derin ve geniş değilse nasıl göklere uzanır?

Gökkuşağı Köprüsü, her köprü gibi, bağlantı ile ilgilidir. Spektrumun iki ucu bireysel benlik ile evrensel kâinatı birbirine bağlar. Köprünün orta bölümü bu bağlantıyı uygun eylemle, doğru ilişkilerle ve yaratıcı katkılarla dünyaya açar. Yedinci çakrada amacımız ilahi olanla bağ kurmaktır ancak aynı zamanda ilahi olanı bedenimizde ve eylemlerimizde ortaya koymak ve dünyayı dönüştürmektir. Yedinci çakrada, ilahi olanı ve onun ilahi düzenini her şeyde görmeye başlarız. Gökkuşağı Köprüsü'nü geçmek, her iki niteliği taşıyarak, kısıtlı olanı sonsuz olana bağlamak üzere esneme ile ilgilidir. Bu, geliştirdiğimiz esneme ile gerçekleşir.

Tepe çakranın tamamen çiçek açmış haline erişmek için, gövdemizin tamamen Yeryüzü'ne bağlanmış, köklerimizin toprakta derinlere salınmış olması gerekir. Bu bağlantı ile lotusumuz beslenir ve taçyaprakları daha da açmaya devam eder. Aslında amacımız ruhu özgürleştirmektir fakat sonsuzluğun içinde kaybolmaktan kaçınacaksak, ruhun geri dönebileceği bir yuvası olması gerekir. Bu psikolojik olarak dengeli yedinci çakranın mücadelesidir.

BİN TAÇYAPRAKLI LOTUSUN AÇMASI

YEDİNCİ ÇAKRANIN TEMEL KONULARI

Bilinç

Farkındalık

Tanık

İnanç Sistemleri

İşleme Sistemleri

Evrensel Kimlik

Yüce Güç

Aşkılık

İçkinlik

İlahilik

Bilgi

Zekâ

Anlam

Birtik



Doğanın insan evladına
bahşettiği ve çok çeşitli
kültürleri ortak bir görevde
birleştiren şey, o muazzam
bilinçli olma deneyimidir.

C. G. JUNG

Bilinçlilik son sınırdır. Bilinç, ebedi ve sırrına erişilmez nihai gizemin elzem ve muazzam anahtarıdır. Ruhun aynasına bakmamıza ve kendi varlığımızı algılamamıza müsaade eden yegâne şeydir. Bilinç, bizim hem son durağımızdır hem de seyahat aracımız.

Şu anda bu kelimeleri okumak, onları ayırt etmek ve bir anlam çıkarmak da neyin nesi? Sizi bu kitabı okumaya, partnerinizi seçmeye, her gün gittiğiniz yoldan gitmeye çeken şey ne? Gören, duyan, hatırlayan, hisseden, düşünen ve gündelik aktivitelerde bedeninizi hareket ettiren nedir? Bunlara cevap vermek, Gökkuşağı Köprüsü'nün son parçasıdır.

Bilinci, düşüncelerimiz olarak düşünürüz ama düşünceler bilincin yarattığı şeylerdir, bilincin kendisi değil. Bilinci, algımız olarak düşünürüz ama sadece algılamakla kalmayan, aynı zamanda algıladıklarımızı hatırlayan, ayırt eden ve bütünleştiren bir meleke var. Bunu kim ya da ne yapıyor? Bilincin çekimini duygularımızda hissediyoruz ama bu duyguları kim ya da ne hissediyor ve bir hissi nasıl duyumsuyoruz? Bu, taç çakrada kucakladığımız gizemin ta kendisi; anlatılamayan, sadece yaşanabilen bir gizem.

Kendi bilincimizin farkında olmak, aynı zamanda bir mucizeye tanıklık etmektir. Zihninizin sayfanın üstündeki bu tuhaf şekilleri deşifre etmesi, onları kelimelere dönüştürmesi ve anlamlandırıp eyleme dökmesi, muazzam bir beceri. Yüzlerce şarkının sözlerini aklımızda tutabilmemiz, telefonun diğer ucundaki sayısız sesi tanıyabilmemiz; bu dünyevi beceriler bile mucizevidir. Kendi programlarımızı yazabilmemiz ve hatta onları gerektiğinde yeniden yazabilmemiz, çalıştığımız bir konu ile ilgili büyük miktarda bilgiyi öğrenebilmemiz ve o bilgiyi yaratıcı ifadeye dökmemiz; bunlar fevkalade başarılar. İnsani becerilerimizin ötesinde işlem yapabilen bilgisayarlarımız olmasına rağmen, henüz insan beyni kadar karmaşık bir makine yapmanın yakınından bile geçemiyoruz.

Mistik azizler, bilinci bütün varlığın gömülü olduğu biricik alan olarak tarif ediyor. Önsenzileri güçlü olan varlıklarda, tıpkı bir bilgisayarın internete girmesi gibi, içinde geniş bilgi deposu bulunan zekânın evrensel alanına girecek kapasite vardır. Ne kadar bilince erişebileceğimiz

Kendi enginliği üzerine bireysel bilinci yansıtmak, taç çakranın gizemidir. Bilincin, çevremizdeki hayatın her kuantumuna aktığını anlamak ve aynı mevcudiyeti kendi bilincimizde tutmak, işte bu aydınlanmadır.

gereçlerimize bağlıdır. Bir hesap makinesi, bir bilgisayar kadar bilgi sağlayamaz ve bu nedenle de internete giremez ya da araştırma notları depolayamaz. Bir maymun, bir insan kadar bilince erişemez ve matematik hesabı yapamaz ya da şiir yazamaz.

Taç çakrayı açmak, farkındalığımızı evrensel bilinç alanının daha geniş bir kısmını kucaklayacak şekilde genişletmektir. Bu da meditasyonla, spiritüel uygulamalarla, mistik deneyimlerle, değişen bilinç durumları, çalışma ve eğitim ile ve oldukça basit ve derin bir eylem olan dikkati vermekle olur.

BİLİNCİN İRMAĞINA DALMAK

Erich Jantsch, merhum sistem teorisyeni, insan bilincinin üç belirlenmiş düzeyini listelemiş: Rasyonel, mitik ve evrimsel.^(b) Eğer hayatı bütün karmaşıklığı ile yatağında akan bir nehir olarak düşünürsek, bu düzeylerin her birini, bilgi ve deneyimi düzenleyen, birbirinden ayrı işletim sistemleri olarak tanımlayabiliriz.

Kendi kendini yaratan bir dünyada ilahiyat fikri dışarıda kalmaz, aksine her düzeyde ve her boyuttaki kendini düzenleme dinamiğinin tamamında gömülü halde bulunur.

ERICH JANTSCH

Nehrin kıyısında oturup suyun akmasını izlemeye başlarız. Bu, bilginin, bilim ve diğer mantıksal ve deneysel yollardan geldiği *rasyonel sistemi* temsil eder. Rasyonel modun önemli etkinlikleri gözlem ve yasalaştırmadır. Bilgi edinme metodumuz *ben-o* yani özne ve nesne ilişkisi ile nitelendirilir. Ona bir şeyler yapar, onu gözlemleriz. Suyun yükselip alçalmasını, akış yatağını ve onun toprağı aşındırmasını, üstünde giden yaprak ve dalları gözlemleyip ölçeriz. Akıntının dışından öğrenebildiğimiz kadar fazla şey öğreniriz ama daha derindeki gizemleri anlamak için suyun yakınına ve daha yakınına eğildiğimizde, sonunda içine düşeriz. Nehrin içine battığımızda, bakış açımızda büyük bir sıçrama olur. Bu bizi *mitik sisteme* daldırır.

Pek çok insan nehrin kıyısında sonsuza dek veri toplayarak kalmayı tercih eder. Sırf bilgi biriktirerek aydınlanabileceklerini düşünürler. İzzetler ve öğrenirler ama asla daha büyük bir şeyin bir parçası olamazlar.

Nehre düştüğümüzde, *gözlemden deneyime* geçeriz. Akan suyun içine gömülmüş vaziyette artık dışarıdan bakmıyoruzdur, kendimizden daha büyük bir kuvvet olan akışın mitik yönünün bir parçası olmuşuzdur. Bu, litrelerce suyla ya da akış hızıyla açıklanamaz ancak deneyim gerçekliği

ile gelebilir. Eğer bu mitik düzeyi kucaklarsak ve bir süre nehirde yüzme-
yi seçersek, artık nehirle olan ilişkimizi *ben* ve *o* olarak algılamayız, *ben*
ve *sen* olarak algılarız. Burada özne, özneyi kucaklar. Nehir kendi yaşam
gücüne sahiptir, bir yere gitmekte ve bizi de kendisiyle birlikte götürmek-
tedir. Aptal gibi akımın tersine yüzebiliriz ya da onun gücünün bizi bir
yolculuğa çıkarmasına izin verebiliriz.

Arketipik bilinç nehre girmemizle oluşur. Arketipik düzeyde nehirle
özdeşleşiriz; onu, bizi kendi yolumuzda götüren kuvvet olarak tanımlar,
hızlı ve yavaş olduğu yerlerle, birden hızlandığı ya da durgunlaşıp birikin-
ti oluşturduğu yerlerle özdeşleşiriz. Özdeşleşir ve kucaklarız.

Rasyonel düzeyde topladığımız bilgi yığını şimdi sezgisel bir bütün
ile zihin ve bedeni aynı anda barındıran bir gestalt [Alm. bütün] ile birle-
şir. İleride bir şelale ya da akış hızının artacağı bir bölge olduğunu bilme-
ye yardım eder. Bu bilgi, bizim alt çakra bilinç yö-
nelimimiz, temelimizdir. Halen bize nasıl yüzüleceği
hakkında pek bir şey söylemez, bu ancak ıslanarak
öğrenebileceğimiz bir beceridir. Bir kere yüzmeye
başladık mı bir kulaçta kaç litre su ittiğimizi ya da
ne sıklıkla kulaç atılacağını anlatamayız. Bunu sa-
dece hissederek ve yaparak öğrenebiliriz; tıpkı hayat
nehrinde olduğu gibi.

Evrimsel sorgulama olmadan
yön hissinden yoksun
kalırız, mitolojik sorgulama
olmadığında sistemik varlık
hissinden yoksun kalırız. İkisi
birden olmadığında kendimizi
içinde yaşadığımız dünyadan
ayrı tutarız.

ERICH JANTSCH

Mitik düzeyde, kendine ait hayatları olan kuvvet-
lerle savaşıyoruz. Hayatta kalmak için bu kuvvetle bir
olmamız ama bu deneyimi yaşamak için de nehrin
kıyısından kalkmamız gerekir. Bu, spiritüelliğin bı-
rakabilme yönünü içerir. Nehrin kenarı aşına olduğumuz dünyamızdır,
rasyonel zihnimiz, güvenliğimiz ve emniyetimizdir. Bilgi bedenimizdir.
Mitik bilince girmeye başladıkça rasyonel sistem yok olmaz ancak daha
derin bir deneyim ile enginleşir.

“Nehir ile bir” olmak kendimizi kaybettiğimiz anlamına gelmez. Eğer
sadece kendimizi bırakıp nehre teslim olursak, boğulabilir ya da kaya-
lara çarpabiliriz. Bu, spiritüel yolda hepimizin karşılaştığı bir zorluk.
Kendimizi kaybetmeden, bizden daha büyük olan bir güç ile nasıl bir
olabiliriz? Üçüncü çakra *irademizin*, ayak çırpma için katılması ve yön-
lendirebilmesi gerekir. Nehir ile olan ilişkimizi öğrenmek ve kayalıkların
arasından nasıl geçeceğimizi anlatan pek çok hissimizi yorumlayabilmek

zorundayız. Bir kere bedenimizde ve hayatımızda akan enerjilerin içine atladık mı daha büyük zorluklarla uğraşmaya, evrimleşmeye mecbur kalırız.

Bu gerçekleşince (sadece atlamak değil, o muhteşem serbest akış dansına dönüşene kadar yüzmek), bilincin üçüncü düzeyine gireriz: *Evrimsel sistem*. Bu noktada, *ben* ve *sen* artık bize dönüşür. Bu, evrensel zihne genişlemek, ilahi olanla birleşmek, daha büyük ve derin bir birlik için sistem sınırlarının çözüldüğü, hep bir arada olma halidir. Yine, *Ben'i* kaybetmeyiz, sadece onu, yeniden çerçevelendiririz. *Ben*, şimdi artık her şeyi içerir. İşte bu, nihai olarak kozmik bilince erişmemizdir.

Birçok spiritüel disiplin, özellikle de egemenliğe yönelimli olanlar, bize kendimizden vazgeçmeyi, tamamıyla efendiye, guruya ya da belli bir Tanrı kavramına teslim olmayı öğütler.⁽⁴⁾ Alt egolara olan bağlılığı bırakmak önemli olsa da asıl istenen ilahi olanla bir olmak. *Ben* olmadan *biz* yoktur. İlahi olanla bir olmak (bütünlüğün arketipi olarak) Benlik'i bırakmak değil, ilahi bilincin asıl Benlik olduğunu anlamaktır.

İlahi olanla bir olmak, bizi ayrı tutan sınırları eritmek ve onların ötesine geçmektir. Bu sınırlar sadece zihnimizde var. Bırakmamız gereken şey, nehrin kıyısına olan bağlılığımız ve suya dalıp ıslanmayı, bilinmeyene bir şans vermeyi reddedişimizdir. Artık nehrin kendisi olmakla ilgili bize bilgi vermediğinde, rasyonel moda olan bağımlılığımızı bırakmamız gerek.

TANIK

Bazen içerideki bilince, "tanık" da denir. Tanık, normal etkinliklerimizin ardından değişen duyguları, düşüncelerin telaşını, dürtüleri ve bağlanmaları yargılamadan izleyerek oturur. Tanık, bütün bu olayları sessizce gözlemlese de beden ve onun deneyimlerinin üstünde ve ötesindeki, anıların ve rüyaların ötesindeki bir şeydir. Tanık, bu ömrün ötesinde yaşamış ruhun özü olabilir. Benlik'ten daha büyük olan ilahi zekâ olabilir. Tanığın farkında olmak, içeride yerleşik özün farkında olmaktır. Tanık, Benlik'in merkezi, ilahi olanın yok edilemez kıvılcımıdır.

Tanık olanı kucaklamak, varlığımızın altında yatan gerçekliği kucaklamaktır. Tanık, hem objektif hem sübjektif olabilir. Bizi ısırap çektiğimiz alanlardan koparabilir ve başarısız olmak üzereyken bize yüzmeyi öğretebilir. Tanık, ebedi rehber, paha

Aradığımız şey, aramanın
asıl özüdür.

biçilemez dost ve Benlik'in derin içsel farkındalığıdır. Tanığı kucaklamak için egzersizler bu bölümün sonunda verilmektedir. Siz şimdilik, bu kelimelerin geri kalanını okurken, kitabı bıraktığınızda ve hayatınıza devam ederken, içinizdeki tanığın farkına varın. Sadece fark edin.

İNANÇ SİSTEMLERİ

Çakraları, gerektiğinde genel sisteme bağlanan bir diskteki programlara benzetmeyi sürdürecektir. Olursak, taç çakra *işletim sistemi* olarak görülebilir. Bir bilgisayarda, işletme sistemi programı okumaya ve onu kullanmaya yarar. Programın yönergelerini yorumlar. Diğer bir deyişle, onları anlamlı kılar. Yedinci çakranın birincil işlevi anlam çıkarmaktır.^(d)

Bilgiyi sadece cevap bulmamış sorulardan dolayı aramayız, cevaplanmamış soruları incelemek için de ararız.

Anlam, bize nasıl yönlenmemiz gerektiğini anlatır. Bir şeyi nasıl yorumlayacağımızı, nasıl tepki vereceğimizi ve deneyimimizi nasıl düzenleyeceğimizi anlatır. Varlığımızı içinde göreceğimiz daha büyük bağlamı yaratarak, hayatımıza amaç verir. Çoğu insan, kendisine bir şey olduğunda anlamını çözmek ister. Eğer bedeninizde sıra dışı bir ağrı olursa, ne anlama geldiğini bulmak için doktora gidersiniz. Eğer işinizden çıkarılırsanız, bunun ne anlama geldiğini anlamak istersiniz: işinizde yetersizsiniz, ekonomi bozuluyor ya da evren size kariyer değiştirmenizi söylüyor. İnsan psişesinde anlam, inançlar dizisine uydu-rulur. Bu inançlar da diğer bütün çakra programlarını çalıştıran işletim sistemini oluşturur.

İnançlarımız, deneyimlerimizin yorumlanmasından yapılmıştır. İnançlar oluştuktan sonra, yorumlama sürekli bir geribildirim sistemi oluşturarak inanç üzerine temellenmiştir. Susan çocukken sürekli hayal kırıklığına uğruyordu. Ebeveynleri ona sürekli bir söz (bir hediye, özel bir gezinti) veriyordu ve sonra sözünü tutmuyordu. Buradan kimseye güvenilemeyeceğine dair bir inanç geliştirmişti. Şimdi ise birinin sesindeki en ufak tereddüdü, kendisine ihanet edeceğinin bir kanıtı olarak alıyor. İnanıcı, mevcut durumu nasıl yorumladığını etkiliyordu. Bu onun işletim sistemi olduğundan, bir güvensizlik alanında çalışıyordu.

Evren tam olarak bizim işlediğini düşündüğümüz şekilde işliyor. İşte sebebi bu.

JOHN WOODS

İnançlarımız kendi oluşturduğumuz bağ-lamlara dayanıyor. Bu yüzden *bağlam*, ortaya

koyduklarımızın başlangıç noktası. Bir şeyi yapabilir olmadan önce onu tasarlayabilmemiz gerekiyor.

Yumurta ve sperm biyolojik bağlamda bir araya geldiğinde, ortamda çok az fiziksel madde fakat ciddi miktarda bilgi vardır. Yumurta ve spermdeki DNA, dokuyu belli bir formda olacak şekilde düzenleyen “bilgi”yi³⁰ içerir.^(c) Benzer şekilde, inançlarımız ve bağlamlarımız da bilgi için “düzenleme prensipleri”dir. Verimizi düzenlemeyi sağlayıp, *nasıl* davranacağımız ile ilgili bize rehberlik ederler.

İnanç sistemlerinin doğası, deneyimlediğimiz herhangi bir olayı nasıl yorumlayacağımızı belirler. Bu yorumlama hayatımızı nasıl düzenleyeceğimizi belirleyen prensiptir.

“Yapabilen küçük motor” bunu başarabileceğine *inanmış* durumda. Bunun muhtemel bütün dünyalar arasında en iyisi olduğuna inanan iyimser, haklı olduğundan korkan kötümserden farklı bir yoruma sahip. İnançlarımız gerçekliğimizi, gerçekliğimiz de inançlarımızı şekillendiriyor.

Örneğin Joan, iki tecavüz vakası da dahil olmak üzere, erkeklerle çok kötü deneyimler yaşamıştı. Erkeklerin bencil, tehlikeli ve spiritüel olarak daha az gelişmiş olduğuna inanıyordu. Diğer yandan Nicole bir erkek olmadan bir hiç olduğuna, tek başına yarım olduğuna ve hep Bay Doğru’yu aradığına inanıyordu. Diyelim ki onlar bir partide birbirleriyle konuşurken, çekici bir adam onlara doğru gelip flört etmeye başlıyor. Sizce ne oluyor? Joan bunu sohbetinin bölünmesi olarak algılıyor, küçük düşürülmüş hissediyor ve kabalaşıyor. Nicole memnun oluyor ve Joan ile olan sohbetini kesip adamla konuşmaya başlıyor ki Joan bunu *adamın* hatası olarak görüyor. Bu tutumları anlayan adam, ilgisini Nicole’e yönlendirip Joan’ı görmezden geliyor. Bir olay iki farklı şekilde yorumlanıyor ve bu yorumlama dönüp adamın davranışını etkiliyor ki bu da onların inançlarını destekliyor.

Taç çakradan aşağı doğru olan yolculuk, bir fikrin kavramsallaşması ile başlar. Bu kavram/bağlam yüce *bindu*’dur, yani her şeyin içinden oluştuğu boyutsuz bilinç noktası. Altıncı çakrada bu kavramsallaştırmadan görüntüler yaratırız. Bilincin ışığının görüntülerden, bir vitray gibi

³⁰ Yazar bilgi anlamına gelen “information” kelimesini orijinal metinde hecelerine ayırarak yazmış: “In-form-ation” Bu haliyle kelime “iç-oluş-um” oluyor, yani içeriden oluşma yoluna atıf yapıyor. (ç.n.)

kendilerini ortaya koyma potansiyeli verecek şekilde ışıyarak nasıl geçtiğinden daha önce bahsetmiştik. O halde bizim taşıdığımız görüntüler de bizim hikâyemizi, başkalarına anlattığımız, sözel olarak tekrar ettiğimiz inançlarımızı oluşturuyor. Hikâyelerimiz belli ilişkiler yaratıyor ki bunlar da bilincin kavramlarından aşağı doğru çakralar üzerinden ortaya koyulma şeklinde inen farklı eylemler, hisler ve son olarak bedensel deneyimler yaratıyor. Öykümüz, tezahür (ortaya koyma), bilinç algılamalarından çakralar aracılığıyla (bedene) indikçe çeşitli etkinlikleri, duyguları, sonunda da bedensel deneyimleri canlandıran, birtakım ilişkiler üretir.

Eğer bilincin nasıl görüldüğünü görmek istiyorsak etrafımıza bakmalıyız. Gördüğümüz her şey bir bağlam ile başladı: mimarlar tarafından tasarlanmış binalar, yolda yürüyen insanlar, tohumlarından doğal olarak büyümüş ağaçlar ve çiçekler. İçerideki bilinç değiştikçe, bu dışa vurumlar da değişir. Terapide bilinç sıçramaları yaratmak, bu içgörülerini hayatta uygulamaya geçirmekten daha kolaydır. Ancak dışsal değişimler, içsel uyanma olmadan imkânsızdır.

Taç çakradaki yeniden programlama, inanç sistemi gerçekliğimizi yaratan yapılar oldukları için bir incelemeyi gerektirir. Genelde görünmez olan inanç sistemleri bizim öyle bir parçamızdır ki varlığının farkına varmakta başarısız oluruz. Uyanmış taç çakra, inanç sistemlerinin tümünü sorgular, sürekli yeniden programlanır ve hayatımızı sürdüren işletim sistemini günceller.

EVRENSEL KİMLİK

Alt çakralarda araştırılan kimliklerin her biri üst üste giyilmiş kıyafetlere benzetilebilir. Artık bu yolculuğun sonuna geldiğimiz için bu kimliklere şöyle bir bakalım.

Kişi bilinebilecek bir duruma kendini açabilir, birlik tanınabilir olur.

C. G. JUNG

Birinci çarka bize, hem bedenle hem bedeninin ihtiyaçları ve becerileriyle hem de etrafımızdaki fiziksel dünya ile özdeşleştiğimiz *fiziksel kimliği* getirdi. Fiziksel kimlik *özmuhafaza*'ya yöneliktir.

İkinci çakrada, bedeninin fiziksel duyumsamaları hissederek ve onları bilinçdışı düzeyde değer-yönelimli (value-oriented) anlama dönüştürerek *duygusal kimliğimizi* edindik. İyi hissettirene değer verdik, iyi hissettirmeyeni değersizleştirdik ve ondan uzaklaştık. Duygusal kimlik, arzu ve

motivasyonu ateşler ki bu da bir üstteki çakradaki irade için yakıt niteliğindedir. Buradaki itkimiz *öztatmin*'dir.

İrade geliştikçe, otonom, ayrılan benliğimiz uyanır. Bu, Benlik'in yönetici ögesi olan *ego kimliğin* doğuşudur. Ego dış dünyaya yöneldikçe, bilinçdışı itkilerden ayrılmaya başlar. Bu birincil olarak *öztanımlama* ile ilgilidir.

Dördüncü çakrada, ego kimliğin diğerleriyle olan ilişkileri kapsayacak şekilde genişlediği *sosyal kimliğe* geldik. Burada, alt çakra dürtüleri tatmin edilmişse, biz başkalarına hizmet etmeye yönelirken, onlar arka koltuğa geçer. Bu kimliğin yansımali niteliği, başkalarını kabul edebilmek için olmazsa olmaz olan *özkabul*'dür.

Beşinci çakra bize *yaratıcı kimliğimizi* getirir. Dünya ile ilgili kendimizin ötesindeki farkındalığımız artık büyümüştür ve dünyanın kültürüne, sanatına ve genel olarak yaratıcı süreçlerine katkıda bulunma arayışında oluruz. Bir süredir içeride olanın *özifade*'ye dönüşme zamanı gelmiştir.

Altıncı çakra bizi *arketipik kimliğin* mitik âlemine girdiğimiz "suya atmıştır". Burada hayatımıza ve dünyamıza rehberlik eden insan ötesi mitik kuvvetlerle özdeşleşmeye başlarız. Arketipik deneyim, ilahi enerjileri kavramsallaştırmak ve deneyimlemek için bir yol verir.

Taç çakrada bütün kâinat ile özdeşleşen en son ve en büyük kimliğe, *evrensel kimliğe* geliriz. Bilincimiz genişledikçe, anlayışımız daha da geniş bir bakış açısını kucaklar. Biz, içinde gömülü olduğumuz sistemin enginliğini keşfettikçe evrensel bağımızla özdeşleşiriz. Bilgimiz artık hem bin yıllarca ışık yılı uzaktaki galaksilerle ilgili hem de bedenimizdeki her hücrede yer alan atom altı parçacıkların dansıyla ilgili bilgeliği çevreleyebilir. Milyarlarca yıllık evrimin hikâyesini kucaklayabiliriz ve koca bir yaşam ağının (hayvanlar, bitkiler, dağlar ve denizler) parçası olduğumuzu fark edebiliriz. Büyük özdeşleşme ancak bilincin kendisi ile bilgi ile gerçekleşebilir. Evrimsel

hikâyemi kucaklayabiliyorum çünkü onu öğrendim. Spiral galaksileri hayal edebiliyorum çünkü onların resimlerini gördüm. Egomun ötesine geçtiğimde, daha büyük bir dünya ile özdeşleşebilirim ve varlığın geniş manasını anlayabilirim: Küçük ego hallerine bağlanmayı bırakabilir ve bütün kâinattaki birleştirici kimliği tanıyabilirim.

SRI AUROBINDO

Bu kimliklerin her biri içkin olarak (bedenimiz gibi tek ve biricik) bireysel olandan evrensele doğru gider. Ta akranın en dışından bireysel-liğin tamamen ötesine geçilir ve bireysellik ilahi olanın geniş alanı içine emilir, tıpkı bir Budist zdeyişinde ifade edildiği gibi, *Sen O’sun*. Ta ak-ranın, meditasyonun ve aslında spiritüel disiplinlerin çoğunun amacı, alt kimliklerle bağı kırmak ve evrensel kimliği algılamaktır.

Bu kimliklerin her biri aslında bir inanç sistemi ve yorumdur. Bir iliş-kiyi ele alın mesela. Hislerle özdeşleşmiş biri, duyguları yeterince g-lyse, aslında elverişli olmasa da uzun soluklu bir ilişkiyi sürdürebilir. Elverişliliği daha çok önemseyen duyumsal bir kişi ise hislerin seviyesi ne olursa olsun ilişkiyi bitirebilir. Eğer sosyal kimliğinizde yaşıyorsanız, iliş-kileri sosyal rolnz çerçevesinde yorumlarsınız. Eğer başarısız olursanız, rolnzde başarısız olduğunuzu ya da diğer kişinin rolünde başarısız ol-duğunu düşünürsünüz. Eğer yaratıcı kimliğinizde yaşıyorsanız, o zaman ilişkinin sizin yaratıcı işinizi destekleyip desteklemediğini sorgularsınız. Arketipik kimlikte ilişkiyi Anne ile ocuk arasındaki, Karanlık Tanrı ile Bakire Tanrıça arasındaki ya da Kahraman ile onun fethi arasındaki bir arketipik dans olarak görebilirsiniz.

Evrensel kimlikte, işletim sistemi tüm yorumların ötesine geçer ve sa-dece kozmos ile onun ortaya koyduğu binlerce şeyin inanılmaz dansına tanıklık eder. Bu özdeşleşmede bağlanmayı ve kontrolü bırakır, onun ye-rine mucizevi tanıklığa aılırız. Ancak burada, gerçek anlamda “teslimi-yet”i deneyimleyebiliriz.

Birinin evrensel kimliğini tanımak, giysiler gibi üzerimize geçirdiği-miz kimlikleri algılayabilmektir. Bu kıyafetlerimizi çıkarıp attığımız an-lamına gelmez, kıyafetlerimin gayet güzel keyfini çıkarırım ve çıplakken rahat olabildiğim çok az yer vardır. Benzer şekilde, bir ders verirken ego-ma ve personama da ihtiyaım vardır. Yorulduğunda bedenimle zdeşleş-mem gerekir. Ama yine de bu özdeşleşmelerin sadece büyük bütünlüğün parçalarını temsil eden seçenekler olduğunu da bilmem gerekir. Bunlar gerektiğinde giyip ıkarabileceğim kıyafetler çünkü kim olduğumu ifade eden tek şey onlar değil.

Kişinin evrensel kimliğini tanıması, alt kimliklerin yerli yerinde oldu-ęu bir temel gerektirir. Duygusal ya da fiziksel bir krizin ortasında oldu-ęumuzda, kozmik bilinci arama olasılığımız daha düşüktür. Düşük düzey ihtiyaçlar karşılandığında, çok daha stabil oluruz.

BAĞLANMA - TAÇ ÇAKRANIN İBLİSİ

Taç çakranın iblisi bağlanmadır. Bağlanma, alt çakralara özel olan bağılıklar kurmak ve yürütmek için gerekli olsa da taç çakrada genişleme becerimizi engeller. Bağlanma, evrensel sistemin sürekli akışkan olan halini reddetmez. Bizi zaman içinde bir destek noktasında tutarak ileriye hareket etmemizi engeller, küçük bir alanda kısıtlı tutar ve o daha geniş olan yeri kucaklamamızı engeller. Doğru dinlerinde bağlanma, ıstırapın temeli olarak görülmektedir.

Acı ile ve istediğimi ya da beklediğimi alamamakla, bağılıklarım ve kendim hakkında çok şey öğrenir ve böylelikle büyüeyebilirim.

CHARLES WHITFIELD

Bağlanma kaypak bir iblistir. Çocuklarımızla ve sevdiklerimizle, amaçlarımızla ve anlaşmalarımızla sağlıklı bir bağ sürdürmemiz gerekir. Bir keresinde bir hoca ile görüşen ve onun öğretilerine talip olan bir yoginin hikâyesini duymuştum. Hoca onun samimiyetini sınamak için eşini ve ailesini bırakmasını ister ki yogi de bağlı olmadığını gösterircesine bunu yerine getirir. Kendi aydınlanma arzusu için kendisine ihtiyacı olan insanları terk etmesi gerçekten spiritüel midir? Benim görüşüme göre hiç de değil. Bu bağlanmanın sadece farklı bir şeklidir. Gerçekten bağlı olmamak şöyle söylemeyi gerektirirdi: “Şu anda sorumluluklarım var. Koşullar daha uygun olduğunda geri geleceğim.”

Kimisi için bağlanmayı bırakmak sorumluluğu bırakmaktır. Bir kaçış yoludur. Taşımak zor geldiğinde, zorlu meselelerle uğraşmak yerine onları bırakıverebiliriz. Bunu yapmakla özgürlüğü deneyimler ama gelişimden feragat ederiz.

Kelimenin asıl anlamıyla, bağlanmaktan vazgeçmek ruhsal enerjimizi nasıl yönlendirdiğimizle ilgilidir. Bir bağılılığı bırakmak, dışsal bir şeye olan *takıntımızı*, kontrol etme ihtiyacımızı, belli bir sonuç almakla ilgili arzumuzu bırakmaktır. Aslında bağlanma, bize bir şey öğretmeye çalışan evrenin bilgelğine güvenmememizdir. Bağlanırsız çünkü ıstırapı bir öğreti olarak görmek yerine, ona karşı savunmaya geçeriz. Bağlanma, neyin en iyisi olduğunu bildiğimizden emin olduğumuzu söyler. Daha büyük bir şeye açılma mütevazılığına müsaade etmez.

Her çakra iblisi gibi bağlanmanın kendisi de bir öğretmendir. Bu bölüme başlarken çok bağlı olduğum, çok sevdiğim birini kaybettim (Sınıyor muydum?). Bağılılığım ruhumu acıtarak beni işimden koparıyordu. Bundan kurtulmak için dua ettim, bırakabilmek için ritüeller yaptım ama

hareket etmekte başarısız oldum. Bir yandan sürekli bu durumla savaşırken, bir yandan bağlı kalmaya devam ettim. Sonunda bir arkadaşım bana bu kadar savaşmamamı ve kendi akışına bırakmamı, yas tutmamı önerdi. Savaşmak sadece bağlılığı artırıyordu. Onun yerine bu bağlılığı güçlendiren, altta yatan faktörlerin adını koymalıyız. Bu ne amaca hizmet ediyor? Yatıştırılması gereken acı ne? İstirap çeken kim? Kayıp, bizi enerjilerimizi yeniden yönlendirmeye zorlar. Bizi neye doğru itiyor? Bize öğrettiği ders ne? Altta yatan ihtiyacımızın adını koymak, sahip olamadığımız şeye olan bağımızı yumuşatacaktır.

Bağlanma, enerjimizi benliğin dışına sabitler. Bağlanılan nesneye odaklanmaktansa (kaybedilen bir sevgili, fırsat ya da kolay ele geçmez bir ödül), psişik enerjiyi benliğe yönlendirmeliyiz. Bir kez daha içerideki tanığa bakabiliriz. Bağlanan kim? Altta yatan hangi inançlar bu bağlılığı destekliyor? Bedelleri ne? Hangisi daha büyük?

İnanç sistemlerine de bağlanıyor olabiliriz. 1600'lerde Katolik kilise güneşin dünya etrafında döndüğü fikrine o kadar saplanmıştı ki Galileo tam tersini söylediği için susturuldu ve cezalandırıldı. Tanıdığım birisinin babası homoseksüel oğlunun bir günahkâr olduğu fikrine o kadar saplanmıştı ki hem kendini hem oğlunu güçlü bir tamamlanmışlık hissinden mahrum bırakarak, oğlu AIDS'ten ölüm döşegine düştüğünde onu görmeyi reddetmişti. Kesinlik, cahillığe giden tek bilet olabilir. Bir şeyi bildiğimizden çok emin olduğumuzda, taç çakrayı kapatma riskiyle karşı karşıya kalırız. Yeni bilgi, inanç sistemimizi genişletmeyi gerektirir ve bunu reddetmek sistemimizi kapatır.

Bağlılık için kullanılabilecek diğer kelime *bağımlılıktır*. Bağlanırsız çünkü bağlandığımız şey amaçlarımıza hizmet eder; haklı olduğumuzdan ya da biri veya bir şey bizim için doğru olduğundan değil, bu bağlılığı gelişimimizin bir yönünden kaçınmak için kullandığımızdan.

Kaçınmak bağlanmanın başka bir yoludur, yalnızca onun tam tersidir. Kaçınmada, bir şeye sahip olmamaya bağlanırsız, sıklıkla rahat edemediğimiz, tatsız ve karmaşık durumlarla uğraşmak konusundaki isteksizliğimize bağlanırsız. Bağlanma hakkında söylenebilecek pek çok şey, eşit derecede kaçınma için de söylenebilir ve kaçınılan şey, gelişimimizle eşit derecede alakalıdır. İlişkilerde birinin kaçındığı şeyin genelde diğerinin

İstirap, gerçeklik hakkında yeni bir bakış açısına ve algıya zorlayabilir. Bırakmaya ya da teslim olmaya müsaade edecek kadar tekrar eden hayal kırıklıkları ile egoyu zayıflatabilir, bu da bir insanı önceki inanç sistemi ve bilinç düzeyinin ötesine geçebilme olasılığına açar.

CHARLES WHITFIELD

Sessiz bir zihinle, bir bilinç genişlemesi gelir ve bu, evrensel gerçekliğin, bilmesi gereken ne varsa bildiği bir noktaya doğru bir iradeye dönebilir.

SATPREM

bağlandığı şey olduğunu fark etmek ilginçtir. Bu durumlar çoğu kez her iki tarafı merkeze doğru davet etmekle sağaltılır.

Hem bağlanma hem de kaçınmada, bırakmak için gönüllülük olması gerekir, bir şeyle yüzleşmek ya da onu bırakmak için gönüllü olmak gerekir. Bu, genelde tutma ve bırakma ile en alakalı olan üçüncü çakra ego düzeyinde olmalıdır.

YÜCE GÜÇ

İnsanların bağımlılık ve diğer bozukluklardan kurtulmasında onlara yardımcı olmak için tasarlanan modern On İki Basamak Programı, büyük güce bağlanmaya büyük önem atfeder. Pek çok insan on iki basamaktaki bu öğeyi iyileşmenin en önemli kısmı olarak görürken, kimisi de dünle daha önceki ilişkilerinden dolayı itici bulur.

Daha yüce bir güce ya da spiritüelliğin mistik aşkın yönüne açılmak, teslim olabilmek becerisi gerektirir. Ancak bağılıklarımıza, çalışılabilir inanç sistemlerimize, bağımlılık alışkanlıklarımıza ve kontrol etme ihtiyacımıza teslim olarak, evrensel kimliğimizin boyutlarını gerçek manada deneyimleyebiliriz. Ancak o zaman mevcut bolluk olasılıklarına açılabiliriz.

Yüce güç ile olan ilk bağlantımız ebeveynlerimizden gelir. Biz çocukken onlar sanki tanrı gibidir; her şeye gücü yeten, her şeyi bilen. Çaresiz bebeklerken, onlar bizi giydirdi ve besledi. Onlar bizim ilk öğretmenlerimiz, koruyucularımız ve destekçilerimizdi. Eğer ebeveynimize güvenmek ve onların sevgisine, rehberliğine teslim olmak emniyetliyse, taç çakrayı yüce bir güce açmak rahat olur. Eğer çocukluk güvenli değilse, güvenmek, izin verilmesi çok güç bir şeydir. Asıl güven meseleleri yeni bir ışık altında yeniden incelenmeli ve yeniden uygulanmalıdır.

Daha yüce bir güce teslim olmak, alt mevkilerin terk edilmesini gerektirmez ama bizi kâinatın geri kalanından ayıran şeyleri bırakmayı içerir. Teslim olmak, savunmamızı indirmek, bağlanmaları bırakmak ve evrene güvenmektir. Sıkı sıkı tutunduğumuz küçük alanları bıraktıkça, yükselip zarafete doğru taşınırız.

AŞKINLIK VE İÇKİNLİK

Taç çakra öteye açılan iki yönlü bir kapıdır. Dışarı doğru, kendimizin ötesinde sonsuz olana açılır ve içeri doğru aşağıya, görüler, yaratım ve nihai tezahüre doğru açılır. Doğru felsefeleri aşkınlığı bir amaç olarak ve taç çakranın özü olarak, hatta çakra sisteminin kendisi olarak vurgular. Aşkınlık, ruhun sularında arındıran bir banyodur, bizi sınırlandırmalara bağlayanlardan keyifle kurtulmaktır. Çakralarda yukarı doğru ilerlemenin amacı, yeni bir düzlemin alt çakrayı daha geniş bir çerçeveye yönlendirdiği sürekli bir aşkınlık halidir. Aşkınlık deneyimi, bir özgürleşme deneyimidir.

Aşkınlık, özgürleşmenin yoludur.
İçkinlik, tezahürün yoludur.
Bunların ikisini de kucaklamak,
içimizdeki ve dışımızdaki ilahi
olanı ayırmaz bir birlik olarak
görmektir.

Nihayetinde bilincin genişlemesinin, uygulandığında çok değerli olduğuna dönüyoruz. Gözümüze yansıyan ışık kör edici olabilir ama aydınlatılması gereken bir şeyin üzerine odaklanmış olan ışık bir nimettir. İçkinlik, ilahi bilincin içeriden parlayan ışıdır. İlahi olanın içimizdeki varlığını, Benlik'in bütünlüğündeki kutsallığı ortaya koyar. İçkinlik perspektifinden bakıldığında, tanrı yaşayan ve yaşamayan her şeyin içindedir. Sizinle konuşmak içinizdeki Tanrı/Tanrıça doğanızla konuşmaktır. Bir bahçe yetiştirmek ya da bir çocuk yetiştirmek, tanrının birden çok formdaki tezahürünü görmektir. Kendi gerçeğinizi konuşmanız, içimizdeki ilahi olanın ortaya çıkmasına izin vermektir.

Bir keresinde bir arkadaş bana “Neden kâinatla uğraşasın? Neden direkt onun kaynağına gidilmez?” demişti. Kâinatın ve onun arkasındaki gücün büyük bir hayranı olarak ben, bir süre buna kafa yordum. Kişi nehirlerin, göllerin ve okyanusların güzelliğini, bulut değiller diye görmezden mi gelmelidir? Çiçeklerin üzerindeki şahane ışık oyunları yerine doğrudan güneşe mi bakmalıyız? Çocuğu görmezden gelmeli ve direkt olarak anneye mi bakmalıyız? Ben bir kitap yazarsam, insanlardan onu yok sayıp onun yerine direkt beni aramalarını mı isterim? Tabii ki hayır! Kâinat ilahi olanın ifadesidir ve genellikle muazzam ve engin olan kaynağın kendisinden çok daha derin, damıtılmış ve detaylıdır.

Ruh ile tin (soul and spirit)³¹ arasındaki farklardan birisi, ruh bireyin içkinliğinin ifadesiyken, tinin aşkınlık ve evrensellik arayışında olmasıdır.

³¹ İngilizcedeki “soul” ve “spirit” kelimelerine karşılık Türkçe’de “ruh” ve “tin” kelimeleri seçilmiştir. Türk Dil Kurumu’nun tanımlamalarına göre **ruh**, dinlerin ve dinci

Ruh, tinin soyut olanı bütünleşik bir varlığa dönüştüren toplayıcısıdır. Aslında, ruh pek çok form alabildiğinden bireysel olabilir de olmayabilir de. Bilinç gibi ruh da içine girdiğimiz ve kendimizle taşıdığımız bir alandır. Ruh, tinin varlığında, sanki tin onu meydana getiren özmüş gibi büyür. Tin kendine bedenlenme, anlam ve amaç sağlayan ruhtan destek alır ve onunla ifade edilir. Ruh tezahüre eğilimlidir, tinse özgürleşmeye doğru eğilimlidir.

Aşkınlığı başarmak, bütünlüğü kucaklamaya muktedir âleme girmek- tir. Uyanmış bilincin o ilahi halini bedenlerimize getirmek ve oradan ey- leme geçmek içkinliği deneyimlemektir. Tanrıları dünyaya geri getiren araçlar gibi, içkinlik kutsal olanın onarımıdır.

TANRILARI KUCAKLAMAK

Eğer bir tanrı ya da tanrıça olduğunuzu bilseniz nasıl davranırdınız? Kendinize ve başkalarına nasıl muamele ederdiniz? Sonuçlarının bütün bir kâinatı etkileyeceğini bilseniz, en ufak eylemlerinize ne çeşit bir bilinç getirirdiniz? Bilinç sapmalarınız sayısız ölüme neden olabilseydi? Uyanış- larınız halk yığınlarına neşe getirebilseydi? Bu nasıl bir farkındalığa ilham verirdi?

Kaderimizi tanrıların seçimiyle
gerçekleştiririz.

VIRGİL

Danışanlarım ilahlığın doğası ile ilgili sorgulama- ya giriştiğinde, onlara genelde bu soruları sorarım. Çok samimi bir şekilde inanıyorum ki her birimiz ve yaşayan her şey, ilahi olanın bir ögesi. Maalesef ilahi- liğimiz unutuluyor, korkuyla kısıtılıyor, utanç ve şüpheyle gömülüyor ya da kişisel egonun sınırlarıyla çevreleniyor.

Stewart Brand'ın *The Millenium Whole Earth Catalog*'da (Milenyum Dünya Kataloğu) bahsettiği gibi: "Tanrılar gibiyiz ve bunda bayağı iyi olabiliriz."⁽¹⁾ Gerçek bir tanrı ya da tanrıça olma kavramı, bizi daha büyük bir ilahi güce ve daha büyük bir sorumluluk konumuna zorlar. Bu sorum- luluk duygusu, bilince büyük bir adanma gerektirir. Her an dikkatimizi vermemizi gerektirir.

Sevdiceğimizleyken en ince detaya nasıl dikkatimizi veririz? Has- tayken bedenimize aldığımız her şeye nasıl dikkat ederiz? Gerçekten

felsefelerin insanda vücuttan ayrı bir varlık olarak kabul ettiği öz. **Tin**, birtakım fi- zikötesi kurucularının, gerçeği ve evreni açıklamak için her şeyin özü, temeli veya yapıcısı olarak benimsedikleri madde dışı varlıktır. (e.n.)

umursadığımız bir şeyi savunurken neler söyleriz? Bu durumlarda pür dikkat kesiliriz çünkü özeldirler. İçerideki ilahiyi kucaklamak ve onun hep orada olduğunu algılamak, her anın böyle bir özen hak ettiğini algılamaktır.

Gökkuşağı Köprüsü'nün mitolojik önemi, bizi tanrılara bağlamasından kaynaklanır. Köprüden karşıya yürümek için her adımımızı kucaklamak, ilahi kaynakla olan bağımızı geri kazanmaktır. Nihai uyanış sadece bağlanmak değil, *o olmaktır*. Böylece, genişleyen aşkınlığımız içkinliğe dönüşür. Zarafetin özü budur.

Tanrı bize, gerçek benliğimize yakın olmayı riske atacağımız kadar yakındır.

Kadim mitolojinin tanrıları, arketipik enerjilerin saf formu ve muktedir güç halindeki bedenlenmeleridir. Evrensel olanı sınırsızca ifade ederler. Bilincin nazır olanla birleşmesi, çok az kişinin edinebileceği ve daha azının sürdürebileceği bir aydınlanmadır. Çoğumuz için, orada kalabilmek bir yana, bu hale tek bir bakış atmak bile erişilmezdir. Ama içeri-deki ilahi olanı, kendini bin bir şekilde ortaya koyuş biçimiyle bilinçli bir şekilde her gün kucaklamak, bilincimizi kutsal âleme yükseltecek bir tapınmadır. *Brihadaranyaka Upanishad*'da söylendiği gibi:

Her kim ki kendinden başka bir ilaha tapınır ve “O biri, ben başkasıyım” diye düşünür, o kişi bir şey bilmiyordur. İçeride hepsi bir bütün olduğundan kişi, aslında zaten onun kendisi olduğunu bilerek tapınmalıdır. Bu benlik, o bütünü ayak izidir, hakikaten de birisi ayak izlerini takip ederek kaybolmuş bir sığırı bulabilir. Tek başına benliği selamlayanların değer verdiği, hakikaten yok olmayacaktır.^(g)

LOTUSU BÜYÜTMEK

BİR BAKIŞTA YEDİNCİ ÇAKRANIN GELİŞİMSEL OLUŞUMU

YAŞ

Genç Yetişkinlik ve Ömür Boyu

GÖREVLERİ

Entelektüel Bağımsızlık

Spiritüel Bağlantı

Dünya Görüşü Geliştirilmesi

Eğitim

Egonun Ötesine Geçme

Olgunlaşma

Bütünlük

İHTİYAÇLARI VE KONULARI

Spiritüel Özgürlük

Entelektüel Uyarılma

Spiritüel Deneyim

Yedinci çakranın gelişimi, bilişsel yapımızı, inanç sistemi kümemizi, dünyayı anlayışımızı ve kendimizi sorgulama ve düşünme becerimizi inşa eder. Bunun için kesin bir gelişim dönemi yoktur çünkü doğduğumuz günden öldüğümüz güne kadar farklı şekillerde gerçekleşir.

Bu bilişsel yapının ana işlevi öğrenmedir. Öğrenme yoluyla bakış açımızı genişletir, nesnelerle ve insanlarla olan ilişkilerimizde ustalaşır, anlayış ve bilgeliğe doğru büyür. Sürekli öğrenmek, bildiklerimizi düzene koyarak bilişsel matrisimizi sürekli günceller.

Ancak, kişiye bağlı olarak ne öğrendiğimizin yönelimi, farklı evrelerde değişkenlik gösterebilir. Yedinci çakra evresinde, varlığın dokusunun altında yatana karşı daha derinden bir anlayış ve onunla daha derinden bir bağ kurmaya özlem duyarız. Bu, “Neden buradayız?” “Bütün bunların anlamı ne?” “Kaynak ne?” soruları ile başlayan spiritüel uyanmadır. Çocukluğun erken çağlarından itibaren çocuklar geçici bir merakla bu soruları sorabilir. “Büyükbaba öldü ne demek?” diye sorar bir torun. Benim oğlum “Ruh nedir?” diye sorardı.

Ergenliğin başlangıcıyla uyanan daha derin bir özlem var ve çocuk aileden ayrılıp kendi hayatına başladığında gündeme geliyor. Bu noktada (iyisiyle kötüsüyle bir rehberlik ortamı olmuş olan) aile, genç yetişkin kendi işletim sisteminin arayışındayken, içselleştirilmiş değerlerin geri planına çekilir. Aile sisteminin yokluğu hem ihtiyaç hem de yeni bir şeyin olasılığını yaratır.

Eğer taç çakra sağlıklıysa, hayat boyu bilgi arayışında olacaktır. Eğer ebeveynler kendi inanç sistemlerini empoze etmekte bir şekilde rahatlırsa, kişinin daha esnek kalması ve inançlarının büyümesine ve değişmesine izin verme olasılığı daha yüksektir. Eğer ebeveynler tek bir inanç sistemine takılı kaldıysa, gelişmekte olan yetişkin de farklı yerlere takılı kalabilir, onlardan gelen inancı sadece onu mecbur kılan ıstırap ve hayal kırıklıklarını yaşadıkça güncelleyebilir.^(h)

Altıncı ile yedinci çakra uyanışı arasındaki fark, egonun arayışla ne derece ilgilendiğinde bulunur. Erken ve orta ergenlik bir arketipik anlam ya da kimlik arama zamanı olabilir ama bu kimlik eninde sonunda kişisel bir kimliktir. “Daha büyük resimde ben kimim?” Yedinci çakrada, anlam arayışı Benlik’in üstüne ve ötesine uzandığından egonun ötesinde bir sıçrama vardır. “Ben kimim?”-den ziyade “Bütün bunlar ne anlama geliyor?”

Bu ifadelerin ve sorgulamaların çoğu çocuklar evden ayrıldıktan sonra başlar ve onlar için yapabileceğimiz en iyi şey, taç çakra için sağlam bir temel oluşturmaktır. Bunu, onların idraklerini tetikleyerek ve kurslar, kitaplar ve yeni deneyimler edinme yoluyla öğrenme ve bilgi için fırsatlar yaratarak yapabiliriz. Onlara sorgulayabilmeleri için hem

Bilincimiz kendini yaratmıyor, bilinmez derinliklerden fırlıyor. Çocuklukta peyderpey uyanıyor ve hayat boyunca her sabah uytunun derinliklerinden, bilinçsiz bir durumdan uyanıyor.

C. G. JUNG

Ya başarılı oluruz ya da ders alırız. Eğer derslerimizi başarıyla öğrenirsek ikisini de alırız.

izin hem cesaret vermemiz hem de sorularını yanıtlayacak ya da sorularına kendilerinin yanıt bulmasına yardım edecek tartışmalara müsaade etmemiz çok önemlidir. Öğrenme, düşünme, okuma ve sorgulamanın değerini göstermekte onlara örnek olabiliriz. Ayrıca fazla zorlamadan spiritüelliği deneyimlemekte de örnek olabiliriz. Çocuğun kendisi için seçtiği şey, bin kat daha gerçek ve kalıcı değerde olacaktır, biz sadece mümkün olduğunca geniş bir seçenek yelpazesi sunmalıyız.

TRAVMALAR VE İSTİSMARLAR

Yedinci çakranın istismarları inceden ama derindir. Herhangi bir yaşta, pek çok farklı şekilde olabilirler ve yedinci çakrayı ya açık ya da kapalı pozisyonda takılı bırakırlar. Bu odaklanma, konsantrasyon (çok açık) ya da genişleme (çok kapalı) olasılıklarını kısıtlar.

BİLGİYİ KISITLAMA, İNANÇLARI GEÇERSİZ KILMA

Çocuklar çevrelerinde neler olup bittiğini sezgisel bir düzeyde hissederek. Genelde ne hissettiklerini anlayamazlar ve boşlukları doldurmak için sürekli bilgi ararlar. Pek çok ebeveyn bunun onların iyiliği için olduğuna inanarak çocuklardan bilgi saklamayı seçer. Benny, bebeklerin nereden geldiğini soruyor ve ona deniyor ki: “Onları leylekler getiriyor.” Çocuklar babalarının neden kanepede sızıp kaldığını sorar ve soruları için utandırabilirler. Bazen çocuklar ebeveynlerinin cevaplayamayacağı sorular sorar ve kendilerine ya yalan söylenir ya da yine ayıplanırlar. “Bunu neden bilmek istiyorsun? Aptal mısın nesin?” “Bilmiyorum. Ama bunu bulmanın şöyle bir yolu var.” diyen ebeveyn nadirdir. Çocuklar ebeveynlerinin bir zaman kaybı olarak gördüğü ya da cinsiyetlerine uymayan bir alanda okumak isteyebilir. Gelişimlerine yardım edecek bilgiye erişimleri reddedilebilir.

Bir psikonevroz, en nihayetinde kendi anlamını çözmüş olan ruhun ıstırabı olarak anlaşılmalıdır. Anlam yokluğunu kaldıramayız.

C. G. JUNG

I Love Lucy’nin (Lucy’yi Seviyorum) televizyonda yeniden gösterimini izledikten sonra bir arkadaşın oğlu babasına, o çocukken dünyanın siyah beyaz olup olmadığını sormuştu. Ebeveynleri çocuğun bu saçma çıkarımına gülüp çocukla dalga geçebilir, onun düşünme sürecini ayıplayabilirdi. “Ne kadar aptalca bir soru! Senin neyin var?” diyebilir

ya da başka bir yetiştirilmesine. “Tatlım, Johnny’nin bana ne sorduğuna inanabiliyor musun? Dünyanın televizyondaki gibi olduğunu düşünüyor!” diyerek onu daha da aşağılayabilirdi. Eğer bu sıkça tekrarlandıysa, çocuk kendi düşünüşünden şüphe duymayı öğrenecek ve inançlarını kendine saklayacaktı. Onun yerine, arkadaşım oğlunun nasıl o sonuca varmış olduğunu meşrulaştırdı ve dikkatlice siyah-beyaz ile renkli çekim arasındaki farkı açıkladı.

Çocuklar her zaman bilgiye açtır ve bilgiyi onlardan geri tutmak, çocuğu uygun zihinsel beslenmeden mahrum kılar. Bilgi çocuktan geri tutulduğunda çocuk ya onu kendi kendine uydurur ya da soru sormayı bırakır. Her halükârda araştırma durur ve taç çakra yeni bilgi almayı bırakır ve kapanır.

Yetersiz eğitim, meraklı zihne zarar verir. Eğitim sistemimizin büyük kısmı kültür kadar hızlı değişmekte başarısız oluyor ve çocuğun bilgi için doğal açlığını tetikleyip desteklemekte yetersiz kalıyor. Okullar çoğunlukla öğrenmeyi keyifli bir keşfe dönüştürmek yerine, zahmetli ve sıkıcı hale getiriyor.

Geçmişte fethedemediklerimiz, her seferinde biraz daha farklı bir yüzle; ama temelde hep aynı kalarak tekrar tekrar dönüp gelir, ta ki biz kadim bilgi ile yüzleşene ve onu çözene kadar.

SATPREM

SPIRİTÜEL İSTİSMAR

Yakın zamanda New Age (Yeni Çağ) toplantısında bir konuşma yaptığımda, elinde İncil tutan fazlaca öfkeli bir kadın tarafından kapıda sıkıştırıldım. Burnumun ucuna kadar gelip bana, eğer salona girersem cehenneme gideceğimi çünkü içerisinde şeytana tapanlarla dolu olduğunu söyledi. Gözleri korkudan kocaman açılmış, bedeni cansız ve solgun, yüzü çilli, kızıl saçlı bir çocuğun elinden tutuyordu. Kadın içeri girmeye çalışan her katılımcının yanına yaklaşıp bunları söylerken onları izledim, sadece çocukla göz göze gelip gülümsemeye çalışıyordum, birden çocuğu sertçe arkasına çekti. Çocuğun o yüz ifadesi zihnime kazındı.

Çocuklar sıklıkla ebeveynlerinin ayıplamaları sebebiyle gerçekdışı bir saflığa zorlanır. Katı uygulamalar, tanrıyı anmak adına atılan öfkeli nutuklar, aşırı otoriterlik, din adına ceza uygulamaları, mükemmeliyetçilikte ısrar ve bir çocuğa günahlarla dolu olduğunu öğretmek, bunların hepsi taç çakrayı kapatır, utanç ve korku yaratır ve bu insanın gelecekte başka herhangi bir spirİtüelliğe açılırken zorlanacağını kesinleştirir.

Bazı çocuklar kendi içlerinden gelmeyen spiritüel inanç sistemlerini benimsemeye zorlanır. Mesela, küçük yaşlarından itibaren üç parçalı takım giyip, her gün kapı kapı dolaşarak kendi kilisesinin inancını yaymaya çalışan annesine eşlik eden Brian örneğine bakın. Kapılar yüzlerine kapandıkça Brian sürekli bir utanca maruz kalıyordu ve tanıdığı çocuklar dalga geçip, onu aşağılıyordu. Doğum gününü, yeni yılı ya da sınıf arkadaşları için önemli olan başka herhangi bir bayramı kutlamasına izin yoktu. Henüz bir spiritüel sistemin onda ilgi uyandıracığı ya da buna anlam yükleyebileceği bir yaşta değildi ve deneyimlediği şey olumsuz ve nahoştı. Yetişkinliğinde eroin bağımlılığı ile mücadele ederken, yüzünü daha büyük bir güce dönmeyi itici buldu ve dolayısıyla iyileşmesinde ona yardımcı dokunacak kilit bir noktayı reddetti.

Yapılandırılmış din, genelde küçük yaşa uygun değildir. Küçük çocuklar evrensel ruhu kilise sıralarında oturarak, anlamadıkları sözleri dinleyerek ya da boyun eğmeleri için korkutularak deneyimleyemez. Ancak sağlıklı ve sevgi dolu bir ortamda yetiştirilen çocuklar doğal olarak ruhanilikle bağlantılı olur. Çoğu zaman o bağlantıyı unutup bunu çocuklarının üzerine yansıtan aslında ebeveynin kendisidir.

Eğer spiritüel uygulama sevgi ve diğer kişinin bireyselliğine saygıyla yaklaşımı içermiyorsa, ben bunu istismarcı bir uygulama olarak görüyorum. Çocuklar bu istismara karşı savunmasızdır. Onun yerine, çocukları alt seviyelere bağlayan alt çakra iblisleri olan korku, suçluluk ve utanç içinde yaşarlar. Yalnızca bu meseleler üzerinde çalışarak kendi tatmin edici spiritüelliklerine açılabilirler. Diğer yandan, çocuğa spiritüel seçenekler sunmamak da bir mahrumiyettir. Ona makul çeşitlilikte spiritüel seçenek sunulmalı, aksi takdirde kendi spiritüelliğine giden yolu daha uzun olacaktır.

ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI

ÇAKRANIN YETERSİZ ÇALIŞMASI

Eğer taç çakra kapanırsa, özgürleştirme akımı yolculuğunu tamamlayamaz ve özgürlüğe erişmekte başarısız olur. Bedende yükselen dönüşümsel enerjiler tamamıyla bilinç alanına gelemmez ve tanınmazlar (bkz. Şekil 7.1). Hayatlarımızdaki örüntüler sürekli bilince gelmeye çalışarak

yeniden yeniden tekrarlanacaktır. Yedinci çakranın farkındalığı olmadığında, bilinçdışımız tarafından yönetilme ihtimalimiz daha yüksektir.

Aklı, beceriksiz bir efendi yapmak yerine yetkin bir hizmetkâr yapmak, felsefe sürecinin ana amacı olmalıdır.

JEAN LIEDLOFF

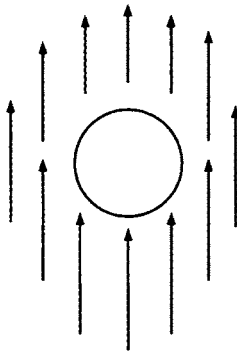
ÇOK BİLMİŞ

Danışanım Jane annesinden, kendi yetiştirilme dönemindekinden farklı olan diniyle ilgili bir kitap okumasını rica etti. Annesi Tanrı ile ilgili bilmesi gereken her şeyi bildiğini ve ilgilenmediğini söyleyerek kitabı okumayı reddetti. Danışanım annesinin dinini değiştirmeye çalışmıyordu, ondan sadece kendi bakış açısını anlamasını istemişti. Birisi nasıl olur da sonsuzlukla ilgili her şeyi bildiğini iddia edebilir ki?

Sonsuz bilginin ve olasılığın tersi, “tek bir doğru ve tek yol var” bakış açısında sabitlenmektir. Zihin yeni bilgiye kapandığı için şüphecilik kimliğin bir parçasına dönüşür. Jane’in annesi sağlam inançlara sahipti ama yeni bilgiyi reddetti. John Bradshaw bunu mistikleşmiş din ile açıklıyor “Kütleleşmiş otoriter din, bir çeşit bilinç kapanması yaratıyor. Dil o kadar değişmez, o kadar net ve katı ki zihnin doğal olarak araştırmaya teşvik edileceği alanları kapatıyor.”⁽ⁱ⁾

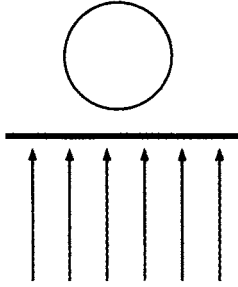
HAKLI OLMA İHTİYACI

“Her zaman haklı” olan çok zeki bir arkadaşım vardı. Etrafındaki herkese yaptıklarının yanlış olduğunu ve onu nasıl düzeltebileceklerini söylemeyi üstüne vazife edinmişti. Bazı konular hakkında çok hassastı, harika eleştiri yapardı ve haklıydı. Yine de mutsuzdu çünkü çok az insan onun etrafında olmak istiyordu. Nihayetinde birisi ona haklı olacağına mutlu olmayı, haklı olacağına çevresinde arkadaşları olmasını tercih edeceğini söyledi. Bu işletim sisteminde bir değer sıçraması yarattı ve onun yeni bir biçimde işlemlerini sağladı.



AŞIRI

*Her şey yukarıya, kafaya
ve tepeden dışarı gider,
çok az aşağı inen akım
kalır.*



YETERSİZ

*Yükselen akımın
tamamlanması
tıkanmıştır. Çok az inen
akım vardır ya da hiç
yoktur.*

ŞEKİL 7.1. YEDİNCİ ÇAKRANIN AŞIRI VE YETERSİZ ÇALIŞMASI

Haklı olmak, her şeyi bilme yanılgısını destekler. Ayrıca bizim haklı olmamız başkalarının haksız olması olduğundan ve bu bizi diğerlerinden daha başarılı kıldığından, egoyu da destekler. Bu sadece ayrılık yaratır ve taç çakranın birliği ve genişliği yansımaz. Eğer kendinizi bunu yaparken yakalarsanız durun ve kendinize şunu sorun: “Bana neyin doğru olduğu ile ilgili nihai otoriteyi veren nedir?” “Kime göre haklı?” Çoklu işletim sistemlerini çalıştırmak, haklı olmanın pek çok yolu olduğu gerçeğini kucaklamaktır.

ÖĞRENMEKTE BAŞARISIZ OLMAK

Öğrenme, deneyimin bir sonucu olarak bir değişime katılma sürecidir. Özgürleştirici akım olmadan değişmek çok zor olabilir. Eğer taç çakra kapalı ise yeni bilgiyi anlamak ve muhafaza etmek zor olabilir. Eğer durum kronik ise öğrenme güçlükleri olabilir. Kimi zaman yeni bir şey öğrenmek için fazla dikkati dağılmış, bağlanmış ya da şüpheli olabiliriz. Yeni bilgi inanç sistemlerimizi aşındırdığı için ona direnebiliriz; eğer bu inançlarla fazlaca özdeşleşmişsek, yeni bilgi bir tehdit oluşturur.

KISITLAMALARA OLAN İNANÇ

İnsanların, inançlarının kısıtlamalarını böylesi hararetle savunması ilginçtir. “Borçtan kurtulmamın herhangi bir yolu yok.” “Ne yaparsam yapayım sonunda yalnız kalacağım.” “Kimse çocuk yetiştirirken okula gidemez. Sonsuza kadar bu işi yapmak zorundayım.” İnsanların bu sınırları yıktığı durumları anlatsanız bile, kişi bunun kendinde neden işe yaramayacağına dair bir sebep bulacaktır. İnanç, kendini gerçekleştiren kehanete dönüşür. Bu da her şeyi bildiğimizi düşünmenin başka bir yoludur ama sonsuz evrende bütün olasılıkları nasıl bilebiliriz ki?

SPIRİTÜEL ŞÜPHECİLİK

Bazı insanlar somut, maddi dünyanın dışında hiçbir şeyin var olmadığını inancına bağlıdır, bu inanç yüzlerce yıldır bilimsel kuruluşlar tarafından benimsenmektedir. En ucuna gidildiğinde, spiritüel şüphecilik yetersiz çalışan bir yedinci çakra göstergesidir. Eğer evrensel ruha açılmıyorsak, yüce bir güce güvenemez ve bilinmeyene açamayız. Spiritüel şüphecilik olduğunda, Vipassana farkındalık meditasyonundaki beş düşmandan biri olan “şüphe” hâkimdir (Diğer dördü; arzu, hoşnutsuzluk, nefret ve miskinliktir). Ancak belli orandaki şüphecilik sağlıklı bir şeydir; aslında hiçbir şüphe duymamak yedinci çakranın aşırı çalışmasının göstergesidir.

ÇAKRANIN AŞIRI ÇALIŞMASI

Taç çakra, çakra sisteminin “hepsi-ol” ve “hepsini-sonlandır”ı olarak düşünüldüğünden, onun aşırı çalıştığını düşünmek biraz gariptir. Tekrar belirtecek olursak, aşırı çalışmanın doygun ya da açık anlamına gelmediğini, savunma olarak buraya aşırı derecede enerji yatırıldığını hatırlamalıyız (bkz. Şekil 7.1). Hislerimizden kaçınmak ve dünyevi taleplerle aramıza mesafe koymak için kendimizi kafamıza doğru çektiğimizden, yedinci çakranın aşırı çalışması yaygındır. Bedeniyle ve duygularıyla teması olmayan bir kişi ya da kendini güçsüz veya çaresiz hisseden biri zorunlu olarak, çözümlenmemiş enerjiyi taç çakraya gönderebilir. Elbette bu, gerçekliklerini kendi zihin dünyalarında bulan Şizoid/Yaratıcı tiplerdeki durumdur.

FAZLA ENTELEKTÜALİZM

Akşam yemeğinde Frank, ne kadar parlak bir akla sahip olduğunu gösterip, bizi büyülediğini düşünerek son içgörülerinden bahsediyordu.

Aslında epey parlak biri olsa da nihayetinde kimse-
nin dinlemediğini anlayamıyordu. Eşi aşırı içki içen
biriydi ve Frank'in de taç çakrası aşırı çalışıyordu.

Akıl (intellect), evrensel ruhun
bütün mirasını sahiplendiğinde,
aslında gerçekten ruha zarar
verir.

C. G. JUNG

“Düşünüyorum öyleyse varım,” bu örüntüyü
tam olarak niteliyor. Zihnin çarkları sürekli dönüyor
ve böyle kişiler epeyce zeki ve bilgili olabiliyor. Be-
denleri, duyguları ya da kalpleri gibi başka parçaları
pahasına, zaten güçlü olan akıllarını aşırı geliştire-

biliyorlar. Akıl dünyası güvenlidir, etkileyicidir ve ego şişiricidir ama illa
gerçek hayat durumlarında bilgece işleyen bir zekâ içermez (Frank'in, mi-
safirlerinin nasıl da sıkıldığını fark etmemesi gibi).

Aşırı entelektüellik Batı kültüründe kronik bir durumdur. Bildiğimizi
göstermek, anılan örtülü referansların, derecelerin ve eğitim enstitüleri-
nin sayısı ile ölçülen bir erdem haline getirildi. Bilgi güçtür ama eğer
bilgelik ve anlayış ile topraklanmazsa, yanıltıcı ve dikkat dağıtıcıdır.

SPIRİTÜEL BAĞIMLILIK

Bazı durumlarda spiritüellik, yedinci çakrası aşırı çalışan biri için ba-
ğımlılık haline gelebilir. Kişi bunu, alt çakraların talepkâr görevlerinden
bir kaçış olarak kullanarak bir gurunun peşinden gidebilir, köşe başların-
da İncil dağıtabilir, arka arkaya meditasyon inzivalarına gidebilir ya da
spiritüel olarak uçmak için halüsinasyon gördüren (psychedelic) ilaçlar
alabilir.

Spiritüel saflık, bu bağımlılığın alabileceği bir başka formdur. Yoksul-
luk, bekâret ve boyun eğme yeminleri, ilk üç çakrayı yetersizlikte tutma ye-
minleridir. Oruç tutmak, çile uygulamaları, kendini tüketme ve sonu gel-
meyen fedakârlıklar, yüksek ve hatta ego şişiren bir doğruculuk yaratabilir.

Eğer bu uygulamalar kişinin hayatını geliştirmek için hassaslıkla uy-
gulanıyorsa, o zaman taç çakra ruhun bu yolculukta evrilmesi işini uygun
şekilde yapıyor demektir. Ama eğer bir insanın hayatı düzensiz kalmaya
devam ediyorsa ve kişi spiritüel bağımlılıklara kaçırıyorsa, o zaman gelişim
diğer herhangi bir bağımlılıkta olacağı gibi sekteye uğrayacaktır.

BUNALMIŞ HİSSETMEK

Bu kitap ilk derleyip topladığımda beni bunaltıyordu. İlk taslağı bitirdikten sonra bile, bütün o bilgiyi tek bir baskıya nasıl sığdıracığımı düşünmekten başıma ağrılar giriyordu. Her şeyi nasıl bir araya getireceğimi net bir şekilde düşünmek zordu. Uygun şekilde düzenlenmemiş çok fazla bilgi insanı boğabilir.

“Aşırı enerji” tepeye aktığında (Şizoid/Yaratıcı karakterde ya da stres ve kriz halinde doğal olarak olduğu gibi) kafa karışıklığı, hayal kırıklığı ya da kopma ortaya çıkabilir. Bu, zaman zaman hepimize olur ama stres kronikleştiğinde, bu işletim sistemimizin bir parçası olur. O zaman taş çakı, altıncı çakranın sallantılı hali gibi, hızlı bir boşa dönme haline geçer. Kafada aşırı enerji vardır ama net şekilde düşünemeyiz. Çok fazla bilgiye sahibizdir ama ne yapacağımızı bilmeyiz. Pek çok insan bu olduğunda, yukarı doğru gelen basınç bırakılmadığı için baş ağrısı çeker. Beden donduğunda, bir yükü yönetmekte beceriksizleşir ve aşırı enerji kafaya doğru gidip orada karışıklık yaratır.

Bu noktada bu fazla enerjiyi atmak için biraz topraklanma, meditasyon ve yoğun egzersiz zamanı gelmiş demektir.

PSİKOZ

Psikotik rahatsızlıklar pek çok sebepten ortaya çıkar ve tedavisi için basit bir çözüm yoktur. Psikozlara burada, sadece üst çakralarda aşırı çalışmaya neden olmaları açısından yer verilmektedir. Fazlaca üstümüze gelmesi hissi ciddi boyuta ulaştığında ya da kronik hale geldiğinde, işletim sisteminin düzeni tamamen yıkılabilir. Kişi psikozla yaklaşabilir ya da psikoz geliştirebilir.

Alt çakralar öncelikli olarak *nevrotik rahatsızlıklar* alanındadır. Nevrotik davranışı, işe yaramadığı halde sürekli tekrar ettiğimiz örüntüler olarak tanımlıyorum. Nevrotik örüntüler henüz bilinç alanına gelmemiş, dolayısıyla da tekrar döngüsüne kapılmış dürtülerle beslenir. *Psikotik rahatsızlıklar* bunun aksine, gerçeklikten ve alt çakraların topraklanma yönlerinden kopuşla tanımlanır. Genelde belli bir örüntü *yoksunluğu* ve kişinin enerjisini doğru düzgün tutmakta başarısız olması şeklinde ortaya çıkarlar. Bu nedenle psikoz üst çakraların yani beşinci, altıncı ve yedinci çakranın ses, halüsinasyon ve hayal dünyasının eseri inanç sistemleri ortaya koyarak aşırı çalışmasıdır. Psikoz, özgürleştirici enerjinin çok az topraklanma ile aşırı uca gitmesidir ki bu da, odaklanma ve zapt edebilme yoksunluğu ile sonuçlanır. Nevroz, azalan bilinç ile özgürleştirici enerji *yetersizliğidir* ve saplantılı tekrarlamalara neden olur.

LOTUSU YENİDEN CANLANDIRMAK

YEDİNCİ ÇAKRAYI ŞİFALANDIRMAK

Zihinsel ve hayati sarsıntılar
etrafında birleşmek mi? Bir
geminin, yılan balığının
kuyruğuna demir atması gibi.

SRI AUROBINDO

Yedinci çakrayı yeniden canlandırmak, spiritüel doğamızın gerçekliğine uyanmakla ilgilidir. Korku, suçluluk, utanç, keder, yalanlar, yanılsamalar ve bağlanma iblislerini bertaraf ettiğimizde, düşüncelerimizin alışkanlığa bağlı örüntüsünden özgürleşiriz ve bilinci sınırsız bir kaynak olarak deneyimleriz. Bu uyanma, ayrılık hissimize bir çözünme ve gerçeğin daha derin seviyelerine bir içgörü getirir. Altıncı

çakrada olduğu gibi, şifalandırmadan ziyade daha önce uykuda olan bir kapasiteyi geliştirmekle ilgilidir. Eğer şifalanma da işin içinde olacaksa, bu kendimizi dış dünyanın taleplerinden kurtarmak, kendimizi yanlış inançlardan kurtarmak ve ilahi kaynakla kişisel ve doğrudan, bizimle hangi formda konuşuyorsa oradan bağ kurmaktır. Bu çakrayı, sakinliği ve konsantrasyonu geliştirerek açarız ki bunun için meditasyondan daha iyi bir araç yoktur.

MEDITASYON

Meditasyon; enerji kazanmak, sakinleşmek ve zihni açmak için kullanılan bir tekniktir. Amacı, bilincin daha güç algılanan (subtler) durumlarına girmek ve genelde zihni meşgul eden kaygılardan kurtarmak, bizi farkındalığın daha derin ve büyük alanlarına girmemize müsaade edecek şekilde zihni eğitmektir. Taç çakrayı iyileştirmek ve geliştirmek için kullanılan metotlar arasında, meditasyon belki de mevcut olan en etkili araçtır. Eğer evrensel bilinç hepimizin içine gömülü olduğu sistemse, o zaman zihne sakinlik, düzen ve netlik getiren bir teknik, geri kalan her şeye düzen ve netlik getirir. Düzenli olarak meditasyon yapan kişiler genelde sadece düşünme süreçlerinde değil, hayatlarının pek çok yönünde işlevselliklerinin iyileştiğini bildiriyor. Fiziksel sağlık ve iyi olma halinde artış, işlerinde daha verimli olma, daha iyi konsantrasyon, yaratıcılıkta ve kişisel tatminde artış bildirilen etkilerden bazıları.⁽¹⁾

Meditatif bir hâl edinmeyi sağlayan sayısız teknik var. Aşağıdaki liste (çok kapsamlı bir liste olmasa da) geniş bir muhtemel teknikler yelpazesi

sunuyor. Meditasyon yapamadıklarını söyleyenler için belki farklı bir teknik işe yarayabilir.

- Belirlenmemiş, serbest akan hareket, sessiz akış (Özgün Hareket) ya da hızlı boşalma (Rajneesh'in Kaotik Meditasyonu),
- Kişinin nefesi izlemesi ve düzenlemesi,
- Bakışları aleve, bir mandalaya ya da sembole odaklamak,
- Bir mantra, söz ya da olumlamayı tekrar etmek,
- Tanığı gözlemlemek,
- Düşünceleri takip etmek,
- Sessizce ve farkındalıkla yürümek,
- Bir kavram ya da sorun üzerine odaklanmak ("Tek elin çırpmasının sesi nasıldır?" şeklinde bir Zen koanı³² gibi),
- Özellikle sesleri dinlemek ya da müzik dinlemek,
- Enerjinin bedende yukarı ve aşağı hareket ettiğini canlandırmak (enerji akıntısı),
- Rehberli imgelemler ya da trans yolculukları,
- Sadece gevşemek ve kişinin kendini her ne geliyorsa ona açması.

Bazı metotların, zihni tek bir noktaya odaklayıp diğer dikkat dağıtıcı şeylere kapatmak amacıyla, kişinin dikkatini ses, görüntü ya da bir eylem gibi özel bir araç üzerine odakladığı *odaklanmalı meditasyon* içerdiğini fark edeceksiniz. Diğer metotlar kişinin düşünce, his ve dürtülere açıldığı ve bunların nereye yönlendiğini takip ettiği *algısal meditasyonlar*. Odaklanmalı meditasyonda Patanjali'nin *Yoga Sutra*'sında anlatılan üç genel aşama vardır: *Dharana* (konsantrasyon), *dhyana* (meditatif adanmışlık) ve *samadhi* (birlik, bütünlüşme).^(k) Somut terimlerle açıklamak gerekirse: Bu, dikkati bir nesne üzerine odaklamayı, dikkatin kendisinin nesne ile birleşmesine izin vermeyi ve tam anlamıyla emilmenin gerçekleştiği zihin halini deneyimlemeyi ve artık nesne ve öznenin kalmadığı, sadece var olma hissinin kaldığı hali deneyimlemeyi içerir. (Algısal meditasyon farkındalık bölümünde daha detaylı anlatılmıştır.)

³² Zen (Chan) Budizmi'nde mantıklı düşünceyle cevaplanması mümkün olmayan, yalnız sezgilerle anlaşılabilen hikâyeye, diyalog ya da sorulara verilen ad. Kaynak: Wikipedia. (e.n.)

En iyi teknik sizin o sıradaki temel karakterinize ve ihtiyaçlarınıza en uygun olandır. Eğer bir kriz anında düşüncelerinizi dinginleştirmeye çalışıyorsanız, nefesinizi saymak ve hatta düzenli nefesler almak bedeni rahatlatılabilir. Eğer oturmak çok zor geldiği için meditasyon yapmıyorsanız, hareketli ya da yürüyerek meditasyon yapmayı deneyebilirsiniz. Eğer zihniniz susmuyorsa, düşüncelerinizi ve eylemlerinizi ahenge soğan, zihninizi ritme sürükleyen mantra meditasyonunu deneyebilirsiniz. Eğer kendinizi işten eve gelmenin stresinden arındırmaya çalışıyorsanız, sanki bir duyumsama ve bir ışık bir duşu alıyormuşsunuz gibi bedende enerjiyi dolaştırmak yardımcı olabilir.

Meditasyonun derin etkileri vardır. Düşüncelerimiz bizi genelde tekrar eden örüntülere, kısıtlı inançlara bağlı kıldığı için, meditasyon bizi derin bilgelige, daha derin bir bilinç haline buyur eden bir zihinsel sessizlik getirebilir. Zihni sessizleştirdiğimizde, alışkanlıkla verdiğimiz öfke ya da yargı, korku ya da arzu gibi tepkilerden kurtulma seçeneğimiz olabilir. Bunlardan koptukça hafifler, boşalırız ve evrensel bilincin aşkın hallerine daha kolay girebilir hale geliriz.

Meditasyon alt çakralarda gömülü olan bilinçdışı malzemeyi su üstüne çıkartabilir. Bu yüzden meditasyon çarka çakra titreşimlerimizi arındırıp daha derin bir anlayış ve kendini bilme hali yaratarak, yükselen, özgürleştiren enerjilere hizmet eder. Zihnin susmak bilmez konuşmasının sessizleşmesini bir kere sağladık mı daha derindeki fısıltılar açığa çıkar, tıpkı bilinçli zihnimiz uykudayken rüyalarda açığa çıkması gibi.

Ancak bilinçdışından açığa çıkan malzeme farklı sonuçlar doğurabilir. Karşılama hazır olmadığımız hisler, duyumsamalar ya da bilgi bombardımanına tutulabiliriz ya da bizi geri tutan bilinçdışı malzemedan kurtulabiliriz. Eğer alt çakralardaki çalışmamız yüksek bilinç için gereken temeli oluşturduysa, zorlu konularla baş edecek araç ve bağlama sahibiz demektir. Eğer böyle değilse, yardım için eğitimli birine gidebiliriz. Bana kalsa, (bazı spiritüel hocaların öğrettiği gibi) açığa çıkanları tamamen reddetmeyi

değil, bu bilgiyi psişik varlığımızdaki düğümleri çözmek için kullanmayı öneririm. Bunların bedensel, duygusal ya da sembolik yönleri olabilir. Ayrıca burada daha geniş boyuttaki durumlardan bahsettiğimi de vurgulamak isterim. Her ortaya çıkan şey için de yardım almak şart değildir;

SATPREM

Geçmişte fethedemediklerimiz,
her seferinde biraz daha
farklı bir yüzle ama temelde
hep aynı kalarak tekrar tekrar
dönüp gelir, ta ki biz kadim
bilgi ile yüzleşene ve onu
çözüne kadar.

sadece tekrarlı bir şekilde gelen ve büyük psişik yüke sahip olanlar için gerekir.

Meditasyon aşağı doğru inen tezahür akımına da hizmet eder. Bu, Sri Aurobindo'nun *dönüştürücü kuvvet* dediği yöndür. Bu, diğer yogaların sona erdiği yerde başlar, önce varlığınızın zirvesinde ısıldamaya başlar ve sonra nazıkçe, huzurla ve karşı konulmaz şekilde aşama aşama aşağı doğru iner. Bu, bütün varlığını en alt katmanına kadar evrenselleştirecek olan şeydir.

İniş meditasyonu başın tepesindeki süper bilinç katmanına uzanır ve farkındalık kuvvetini çakra çakra aşağı çekerek her merkezi yukarıdaki sonsuz kaynak ile besler. Alt merkezlere yüksek bilinç aktarıldıkça bedenimize ilahilik getirir ki bu da varlığımızda içkinlik ve zarafetle sonuçlanır. Son bölümde ele alınacak olan işte bu inen bilincin kendisidir.

FARKINDALIK (MINDFULNESS)

Farkındalık, bilinçli bir hayat yaşamının anahtarıdır. Taç çakramızda besleyeceğimiz temel niteliktir çünkü farkındalık, yolculuğa rehberlik eden büyüteç haline gelir ve bir yandan da yolda edindiğimiz yara bereleri iyi eden yatıştırıcıdır. Bu yaraların çoğu farkındalık olmamasından kaynaklanmıştır.

Farkındalık dikkat göstermek demektir. Her anın ince zevklerini ve dokularını fark etmek ve herhangi birine bağlanmadan, içine işlenmiş pek çok anlam katmanını takdir etmeyi içerir. Farkındalık bütün dikkatimizi mevcut anın içine alır. Bu bütünlükte, biz her anın inanılmaz zenginliklerine gömüldükçe, farkındalık bize hayatta tatmin getirir. Farkındalık geçmiş ya da geleceği unutmaz, onları şimdide bir araya getirir. Onları, şimdinin anlamını iyileştirmek için bilinçli olarak göz önünde tutarız. Eğer bir dayanışanımı, bir dönüm noktası yaşarken izliyorsam, daha önce ne noktada olduğu ve yakında deneyimleyeceği özgürlüğe dair bilgim o anın gücünü artırır. Geçmişe ya da geleceğe koşuşturma gerek yok; sadece onları gitmeleri gereken yere götüreceğini bilerek andaki deneyimde onlarla kalabilirim. Farkındalık "Waiting Is"ın (Beklemek) (Robert Heinlein'in *Stranger in the Strange Land* [Garip Diyardaki Yabancı] kitabından) altında yatan kavramdır. Beklemekte, dikkatimizi

Farkındalık, dünya görüşümüzü ve dünyadaki varlığımızı sorgulayarak ve canlı olduğumuz her anın bütünlüğünü biraz takdirle karşılayarak, kim olduğumuzu incelemekle ilgilidir. En çok da temas halinde olmakla ilgilidir.

JOHN KABAT ZINN

geleceğe yönlendiriyoruz ama aynı zamanda açılmakta olan mevcut anın mükemmelliğini de deneyimliyoruz.

Farkındalığın bizi andaki deneyimden koparan, kopukluk, varsayım, hissizlik, sabırsızlık, korku ve tüm çakraların iblisleri gibi pek çok düşmanı vardır. Bu düşmanların her biri bizi anı deneyimlemekten koparır ve işletim sistemimizdeki kıymetli alanı işgal eder. Her biri hem hassasiyet hem de sorumluluk gerektiren bilinçli yaşamanın gücüne karşı bir savunmadır. Alışkanlıkla hareket ettiğimizde, zihnimizin kopmasına izin veririz ve artık an ile bağlantı halinde olmayız. Bir varsayım üzerine hareket ettiğimizde, anın biricikliğinin açığa çıkmasına izin vermeyiz. Hissizleştirmiş, değerli bilgiyi kapatır ve kendimizi deneyimin bütünlüğünden mahrum bırakırız. Eğer sabırsızsak, o anın ne kadar zengin olduğunu fark etmeden geleceğe koşturuyoruz demektir. Eğer korkuyorsak kendimizi tam anlamıyla veremeyiz ve dikkatimizi daraltırız.

Farkındalık bize bir bilgi deryası getirir. Düşmanları ise bizi, yarı gerçeklerle, yanlış anlamalarla, eksik görüntülerle, görmezden gelme ve yanlış izlenimlerle bırakarak bilgiyi kısıtlar. Tam bilgi zekâyâ denktir. Zekice yaşamak, ıstıraptan kaçınma, zarafet ve kolaylıkla yaşamaktır.

Farkındalık *hiçbir şey* yapmak zorunda değildir, onun yerine sadece gözlemdir. Yargılamaz, değerlendirmez, olumsuzlamaz ya da alkışlamaz. Sadece tanıklık eder.

TANIĞI KEŞFETMEK İÇİN EGZERSİZ

Bu egzersiz, meditasyon yaparken (ardından günlük de yazılabilir) ya da bir başkasıyla konuşarak yapılabilir. Amaç, normal bakış açımızdan, alttaki özel benliğin gerçekliğini anlayacak kadar uzaklaşmaktır.

MEDİTASYON METODU: Sizin açınızdan duygu yükü taşıyan, size zor anlar yaşatmış bir sahne, hikâyeye ya da durum seçin. Sanki bir video izliyormuşsunuz gibi sahne zihninizde aksın ve elinizde de istediğiniz zaman durdurup geri almak ya da hızlı oynatmak için kullanabileceğiniz bir kumanda olduğunu düşünün. Bu dramayı tanığın gözünden izliyorsunuz.

Başlangıçta sadece temelde nasıl olduğunuzu gözlemleyin ve siz tepkilerinizi izlerken drama akmaya devam etsin. Sizi çok güçlü bir şekilde etkileyen bir bölüme geldiğinizde durdurma düğmesine basın. Durun ve tepkinizi gözlemleyin. Bedeninizde neler oluyor? Duygularınız neler?

Duyumsamalarınız neler? Bu duygulardan ne anlam çıkarıyorsunuz? Dürtüleriniz neler?

Bir günlüğe bu soruların cevaplarını sanki üçüncü bir kişiden bahsederek gibi yazın. “Gergin hissediyor. Elleri terli ve birisi onu eleştirecek diye korkuyor. Kaçmak istiyor.” Sonra tekrar filme dönebilir ve aynı adımları izleyerek, bir sonraki sahneyi oynatabilirsiniz. Bir yüklenme olduğunda filmi durdurun ve deneyiminizi kaydedin. Gözlem ve yazmayı tanığın yaptığının farkına varın.

Sahneyi tamamlayınca, sıra tanıkla tanışmada. Birinci tekil şahsın ağzından tanığın gözlemlerini yazın. Tanık bu kişi hakkında hangi gözlemini paylaşmak istiyor? Ne fark ediyor? Burada hangi gerçekler çok açık? Tanık şöyle diyebilir: “Gerilmesine şaşırdım. Korktuğunu görüyorum ama ona gerçek bir tehlike olmadığını söylemek istiyorum. Bu işi daha önce defalarca başarıyla yaptı.”

Tanığın bir yargılayıcı olmadığını hatırlamak önemlidir. Eğer içerideki eleştirmen tanık kisvesi altında ortaya çıkmak istiyorsa, hemen tanığı eleştirmene doğru çevirin. Örneğin, eğer kendinizi şöyle yaparken yakalıyorsanız, “Orada öyle korkarken çok aptal görünüyor”, o zaman bilin ki içerideki eleştirmen tanığın yerini almış. O zaman tanık eleştirmeni gözlemlesin ve eleştirmenle ilgili gözlemlerini yazsın. “Bir yargılama ihtiyacı olduğunu görüyorum. Görüyorum ki onun korkusunu anlamayan biri var.” *Objektif Özbenliğimize* ulaşana kadar katman katman tanıklara şahitlik edebiliriz. Özbenliğin epeyce bilgeliği vardır. Onu bulduğumuzda bunu anlarız.

BİR BAŞKASIYLA: Size sorun çıkaran bir sahne, hikâye ya da durumu seçin. Bir arkadaşınızın ya da terapistin karşısına oturun ve ona bunu birinci ağızdan, hissettiklerinizi ve düşüncelerinizi paylaşarak anlatın. Dinleyici dinlediğini belli ediyor ama konuşmanızı bölmüyor. Bitirdiğinizde, arkadaşınızın yanına oturun ve hikâyeyi yeniden, bu kez üçüncü bir kişiyi anlatır gibi objektif tanığın gözünden anlatın. “Sonra aşağı inip patronuyla yüzleşmek zorunda kaldı ve bu onu gerçekten kızdırdı. Sinirlenmekten hoşlanmadı çünkü öfke geçmişte onun başını hep derde sokmuştu.”

Son bir adım olarak, arkadaş tanığa bu kişi hakkında başka gözlem ya da içgörüler olup olmadığını ve tanığın izlerken ne hissettiğini sorabilir.

YÜKSEK BENLİK

Ormandan çıkış yolumuzu bulamadığımızda, daha açık bir görüşe sahip olmak için dağın tepesine tırmanmamız gerekebilir. Konumumuzu anladıktan sonra bizi istediğimiz yere götürecek bir rota çizebiliriz. Aynı şekilde, Yüksek Benlik'le istişare etmek de zor bir durumda yolumuzu bulamadığımızda bize değerli içgörü sağlayabilir. Sıklıkla, tek gereken şey bakış açımızı değiştirmektir.

Yüksek Benlik'in ne olabileceği ile ilgili pek çok görüş var. Kimisi bunun ilahi zekâ ile Tanrı ya da Tanrıça ile rehberlik eden bedensiz ustalarla ya da kendi bilincimizin bilinçdışı yönüyle konuşmak olduğunu söylüyor. Başkaları da bunun sadece Benlik'in, alt çakra kimliklerinin ihtiyaçları ve arzuları çekildiğinde doğal olarak ortaya çıkan, başka bir yönü olduğunu söylüyor (bkz. ALT EGOLARIN ÖTESİNE GEÇEBİLMEK Sayfa 417). Kanıtlanamayacak bir gizem olarak kaldığı için onu nasıl tanımladığımızın pek bir önemi yok. Önemli olan, onun *bilgi almamıza* müsaade eden bir arketip olması. Bu bilgi ancak o zaman şifalanma ve bizi bütünlüğe yaklaştıran rehberlik getirecek şekilde kullanılabilir.

YÜKSEK BENLİKTEN REHBERLİK ALMAK İÇİN EGZERSİZ: TANRI YA DA TANRIÇA İLE KONUŞMA

BİR ARKADAŞ YA DA REHBER İLE: Sizin için Tanrı kavramının zihinsel bir görüntüsünü yaratın. Yuvarlak, güçlü Toprak Ana, ak sakallı bir adam, parlak bir yıldız, bir ışık kaynağı ya da bir astral bulut olabilir. *Bağ kurabildiğiniz*, sizin için bilgelik ve şefkat taşıyan bir görüntü olduğu sürece nasıl olduğu önemli değil. Tanrı imgelemenizi arkadaşınıza tarif edin.

Sonra, rehberlik aradığınız bir meseleyi düşünün. Endişenizi bu yüksek varlığa yöneltebileceğiniz bir soru ifadesine dönüştürün. “İçinde bulunduğum bu zor durumda anlamam gereken ne?” “Şu anda yolumun ne yöne gitmesi gerektiğini nasıl bulabilirim?” “Beni seviyor mu?” gibi toy sorular yerine “olgün” sorular sormak daha yardımcı olur. Sonuçta, tanrıyla konuşuyoruz ve onun zamanını boşa harcamak istemeyiz. Sonra arkadaşınıza bu soruyu söyleyin.

Tanrınızı tarif ettikten ve sorunuzu söyledikten sonra arkadaşınızla yer değiştirin. Kendinizin zihninizde canlandırdığınız Tanrı(ça) olduğunu hayal edin. Bunu gerçekten hissedin, bu deneyimin içine gömülün,

arkadaşınız size yani Tanrı(ça)'ya ortaya koyduğunuz soruyu sorsun. Sonra soruyu tanrının cevaplayacağı gibi cevaplayın. Arkadaşınızla sanki o sizmiş gibi konuşun. O da söylediklerinizi hatırlasın ve kaydedsin.

TEK BAŞINA: Eğer bu egzersizi tek başınıza yapmak istiyorsanız iki bölümü de kendiniz oynayabilirsiniz. Tanrı(ça) kavramınızı hayal edin ve soruları bir kâğıda yazın. Tanrı(ça) formuna geçin ve soruyu okuyun. Yukarıda anlatıldığı gibi yanıtlayın, cevapları ya hatırlayın ya da ses kayıt cihazı ile kaydedin. Sonra olanları bir günlüğe yazın.

BAĞLANMAMA

Daha az ıstırap çekmek ve daha farkındalıkta olmak için bağlanma pratiği uygulamamız gerektiğini söylemek yerinde ve iyidir. Ama gerçekten bir şeye bağlıyken bunu nasıl yapabiliriz? Nasıl bundan paçamızı kurtarıp bütünselliğe dönebiliriz? Eğer kendimizi bir şeyi düşünmemeye zorlarsak, bu görmezden gelme çabasıyla sadece bağıllığımızı daha da artırmış oluruz.

BAĞLILIK GEVŞETMEK İÇİN GÜNLÜK TUTMA EGZERSİZİ

Gözlerinizi kapatın ve bedeninize dönün. Bağıllık duyduğunuz nesneyi, onu kaybetmenin acısını düşünün. Bu rahatsız hisse, üzüntüye ya da getirdiği his her ne ise ona gömülmek için kendinize izin verin. Kendinizi bu duygular içinde gözlemlerken tanık ile temasa geçin. Tanık neler fark ediyor?

Sonra tam olarak neye bağıllık içinde olduğunuzu ve onunla bağdaşan bağıllık katmanlarını yazın. Örneğin, eğer bir insana bağlıysanız o kişinin adını yazın ve sizin için önemli olan niteliklerini listeleyin. İlişkinin bağlı olduğunuz, bırakmakta özellikle zorlandığınız kısımlarını yazın. Sonra, bu niteliklerden faydalanarak kaybedeceğinizi düşündüğünüz parçalarınızı yazın. Bağıllık duyduğunuz şey bir iş fırsatı ise bu işin size getirmesini beklediğiniz şeyleri yazın. Başarıya, paraya, prestije ya da sosyal yardımlara mı bağılısınız. Bunlara özel olarak ihtiyaç duyan hangi parçanız?

Ayrıca bazı duygu kümelerine de bağlı olabilirsiniz. Belki kurban psikolojisine, bir durumun sizde açığa çıkardığı öfkeye ve dargınlığa bağılısınız. Belki haklı olmaya, kazanmaya ya da bir şeyi belli bir şekilde yapmaya bağılısınız.

Neye bağılı olduğunuz hakkında netleştikten sonra, tanık bu kayıp hakkında kendinize ne söylediğinizi dinlesin. Belki de bunun bir şey almak için tek fırsatınız olduğunu düşünüyorsunuz ya da onsuz asla bütün olamayacağınızı, yeniden yaratamayacağınızı ya da özgür olamayacağınızı düşünüyorsunuz. Bu hikâyeleri dinleyin ve bırakın tanık bunların doğruluğunu değerlendirsın. Hisleri gerçeklerden ayırın. Yapabildiğiniz noktalarda bu ifadelerin yanına gerçekleri yazın.

Ardından, bu bağılılığın size neye mal olduğunu listeleyin. Enerjinizin ne kadarı buraya yatırılıyor ve bu enerji nereden geliyor? Eğer o enerjinizi geri kazanırsanız, onunla yapabileceğiniz daha uygun şeyler neler olurdu? Eğer işiniz sizi ailenizden uzaklaştırıyorsa, o enerjiyi geri alıp aileniz için kullandığınızı hayal edin. Eğer alışkanlığınız sağlığınıza mal oluyorsa, o enerjiyi daha sağlıklı uygulamalar için kullandığınızı hayal edin. Eğer ilişkiniz işinize mani oluyorsa, o enerjiyi işe yönlendirdiğinizi hayal edin.

Son olarak, bir yüksek bilgeliğin neden sizi bu bağılılıktan uzaklaştırmış olabileceğini yazın. Konuşmak için bir Tanrı(ça) formu seçin (bkz. sayfa 414'deki TANRI YA DA TANRIÇA İLE KONUŞMA egzersizi) ve ondan bu kaybı aydınlatmasını rica edin. Şifalandırılması gereken bir çocukluk yarasını öne sürebilir ya da size şefkati öğretebilir, sizi başka bir yöne yönlendirebilir. Bu dersi nasıl uygulayabilirsiniz?

Günlük yazma işi tamamlanınca, sıra meditasyon yapmaya ve enerjiyi bağılılığınızdan alıp daha uygun yerlere yönlendirmeye geliyor. Gözlerinizi kapatıp, hayat aynen sizin planladığınız gibi gitmiş olsaydı ya da gitse nasıl olurdu, bir an için bu hisse dönün (yani bu bağılılığı kaybetmeden). Bu hissi hücrelerinize kadar çekin. Bununla ilgili neyin hoşunuza gittiğini fark edin: yüksek heyecan, tamamlanmışlık hissi ya da önemlilik.

Sonra zihin gözünüzde bu nesneyi, kişiyi ya da olayı net bir ayrılma yaratarak kendinizden uzaklaştırın. Size getirdiği ders için teşekkür edin. O uzaklaşırken bir balığı bir kancadan çıkarıp suya atar gibi, enerji kordonlarını çıkardığınızı hayal edin. Bu kordonları kendi alanınıza çekerek makaraya sarın. Sonra da enerji vermeye ihtiyaç duyduğunuz şeylerin görüntüsünü zihninize çağırın. Ailenizi, işinizi, sağlığınıza ya da sizden yeni enerji alması gereken en uygun şey neyse onu görün. Bu şeyleri kendi alanınıza çekin ve o enerji kordonlarını bunlara bağlayın. Hâlâ bir boşluk hissi varsa onu doldurmanın yollarını düşünün: etkinlikler, uygulamalar ya da birlikte zaman geçirebileceğiniz diğer insanlar. Başlangıçtaki iyi duyguların, hayal ettiğiniz bu diğer öğelerle birlikte dönmesine izin verin.

Hücrelerinizi bu duyguya batırın ve bu güç noktasından, bırakılması gereken her ne ise ona veda edin. Artık daha geniş ve tamamlanmış bir yerde olacaksınız. Sen O'sun! (Ufak ayarlamalarla, bu meditasyon ve günlük yazma egzersizi, bir madalyonun iki yüzü olduğundan, bağlanma yerine kaçınma için de kullanılabilir.)

Diğerlerinin bilge olduğunu bilen kişi bilgedir ama kendini bilen kişi aydınlanmıştır.

LAO TZU

ALT EGOLARIN ÖTESİNE GEÇEBİLMEK

Taç çakrayı açmak, kıyafetlerimizi çıkarıp çıplak olmanın tadını çıkarmak gibidir. Aşağıdaki meditasyon, alt kimliklerle ilgili kılıfları atıp evrensel kimliğimizi kucaklamaya yardım eder.

Rahat bir meditasyon pozunda sessizce oturun. Birkaç derin nefes alın ve dışsal dikkat dağıtıcıları bir kenara bırakın. Aldığınız her nefesle dikkatinizi içinize çevirin. Verdiğiniz her nefesle dış dünyayı, sizi endişelendiren, bu egzersizin bir parçası olmayan ya da mevcut anın bir parçası olmayan her şeyi bırakın gitsin. Rahat bir şekilde merkezlendiğinizi hissettiğinizde başlayabilirsiniz.

BİRİNCİ ADIM: *Bedeninize ait olmayan her şeyi bırakın.* Beden mevcut anda yaşar ve iç ile dış dünya arasında bir sınır oluşturur. Bedeniniz *olmayan* her şeyi bıraktıkça, dikkatinizin tamamen bedeninizin *içine* gelmesine izin verin. Uzunluğunu, katılığı ve genişliğini hissedin. Kenarlarını ve sınırlarını, içini ve dışını hissedin. Bedeni, içinde yaşadığınız yuva gibi, ruhunuzu ve canınızı sıcak ve güvende hissettiren bir pelerin gibi hissedin.

Şimdi, hislerinizi duyumsayan parçanızı hissedin. Bedeninizde ikamet eden sakinin varlığını hissedin. Bu sakini, onun enerjisini ve varlığını kucaklamak için kendinize izin verin. Bedeninizin yıllar içinde nasıl şekil değiştirdiği ve o içeride yaşayan sakinin nasıl hep orada kaldığını düşünün. Bu ikisinin nasıl da aynı şey olmadığını fark edin. Bu sakini sizinle birlikte bir yolculuğa çıkmaya davet edin. Bedene sizi tuttuğu için teşekkür edin ve daha derine gitmek için kendinize izin verin.

İKİNCİ ADIM: Şimdi, bedeninizdeki duyguları hissetmeye izin verin. Şu anda ne hissediyorsunuz? Özlem ve korkuların, neşe ve acının fırl fırl dönmesini hissedin ve bir an için o gün, hafta, ay, yıl ya da ömür boyunca hissettiğiniz bütün duyguların boyutuna tanıklık edin. İçerde

bu duyguları deneyimleyen kişiyi hissedin. Bu duyguların inişleriyle ve çıkışlarıyla lunaparktaki bir oyuncağa binmek gibi olduğunu hayal edin. İçeride ikamet eden ruhu, oyuncaklara binen kişi olarak fakat oyuncaklara binmenin kendisinden ayrı olarak hayal edin. Oyuncağa binmekle ilgili yapılabilecek seçimi hissedin. Kendinize oyuncağa binmeye hayır demek, kopmak ve yeni bir yere gitmek için, başka bir oyuncağa binmeyi seçmek için izin verin. İçerideki Benlik'i kucaklayın ve bırakın duygu beden, fiziksel beden için yerleşsin. Devam etmek için hazırlanın.

ÜÇÜNCÜ ADIM: Şimdi, sanki bir film izler gibi hayatınızda yaptığınız şeyleri görmek için kendinize izin verin. İşyerinde yaptığınız işler, yemek hazırlamak, yürüyüşe çıkmak. Eylemlerinizdeki ve tepkilerinizdeki sizi görün. *Yanıt veren* sizi görmek için kendinize izin verin. Bu tepkilerinin ne kadarının otomatik olduğunu, ne kadarının duygulara dayandığını, ne kadarının fiziksel alışkanlıklara dayalı olduğunu görün. Egonun bu eylemlere ne derece kancayı takmış olduğunu görün. Bunları yapan kim? Eylemlerin kendisinden ayrı olarak bu eylemlerde bulunan ve tepkileri veren kişiyi görmeye izin verin. Eylemleri seçimler olarak görün. Eylemsizliği seçmek için kendinize izin verin. İçerde ikamet eden ruhu kucaklayın ve bırakın eylemler geri çekilsin. Devam etmek için hazırlanın.

DÖRDÜNCÜ ADIM: Kendinizi başkalarıyla etkileşim halinde görün. Kendinizi onların gördüğü gibi görmek için zaman ayırın, sanki kendinizi onların gözlerinden izliyorsunuz. Nasıl bir insan bu gördüğünüz? Oynamaya meyilli olduğu rol nedir? Birden fazla farklı rol mü var? Şimdi, kendinizi içeriden bir kuklanın iplerini tutan, kuklayı oynatan, personayı işleten kukla ustası olarak görün. Rolün arkasındaki kişinin aslında rolün kendisi olmadığını görün. Kukla ustasını kucaklayın ve bırakın persona geri çekilsin. Devam etmek için hazırlanın.

BEŞİNCİ ADIM: Hayatınız boyunca yarattığınız şeyleri gözünüzün önüne getirin. Ders projeleri, evinizin iç dekoru, sanatsal girişimler, iş projeleri, düzenlediğiniz etkinlikler ve hatta yarattığınız durumlar. İyi ya da kötü, bunları yaratan *Ben*'i görün. Daha pek çok şey yaratabilecek olan *Ben*'i, yarattıklarının kendisinden ayrı olarak, üretici olarak görün. Bütün yaptıklarınızın adını koyun, hakkını verin ve bu yaratımları geride bırakmak için kendinize izin verin. Devam etmek için hazırlanın.

ALTINCI ADIM: Şimdi, kendinizi dalgaların iniş çıkışlarıyla süzülerek sizi taşıyan bir arketipik enerjiler denizinde yüzerken görün. Hayatınız

boyunca etkin olan arketipik kuvvetleri görün; eril ve dişillğin kültürel enerjileri, gölgenin varlığı ve yokluğu, arketiplerin ailenizdeki, ilişkilerinizdeki dansı. Kültürün bu arketipik akışı nasıl etkilediğini hissedin. Ve aynı şekilde sizin onu nasıl etkilemeye çalıştığınızı. Hayatınızı arketipik tamamlanma isteğinin bir parçası olarak görün; belki Kahraman olarak, Öğretmen, Asi ya da Âşık olarak. İçeride hâlihazırda bu muhteşem gezintinin tadını çıkaran başka bir varlık olduğunun farkına varın; arketipik enerjiden ayrı bir varlık, binlerce yıllık ömürler boyunca pek çok dalganın tadını çıkarmış, hangi gezintiye çıkılacağını seçebilen bir varlık. Bu enerjileri bırakmak ve denizden yükselmek için kendinize izin verin. Devam etmek için hazırlanın.

YEDİNCİ ADIM: Size bu yolculuk boyunca eşlik eden varlığı hissedin. Beden, duygular, eylemler, persona, projeler ve arketipik kuvvetlerin düşüp gitmesiyle gelen hafıflemeyi hissedin. Dünyanın, güneş sisteminin ötesine genişlemek için kendinize izin verin ve bütün kâinatla olan bağınızı hissedin. Kendinizi ilahi zekâ, saf farkındalık, Tanrı veya Tanrıça olarak hissedin. Bu açıdan bakınca diğer varlıkların nasıl da küçücük göründüğünü görün. Hâlâ orada olan Benlik'i kucaklayın. Bu sizin nihai gerçeğiniz. *Sen O'sun.*

İNANÇ SİSTEMLERİMİZİ İNCELEMEK

Bilincimizi genişlettikçe, inanç sistemimiz büyür ve genişler. Bu genişlemenin en büyük düşmanı, taşıdığımız “Bunu yapamam. Kesinlikle olmayacak. Bu imkânsız, mantıksız. Ben bunu hak etmiyorum. Yapamazsın. Ben asla, vs.vs.” benzeri kısıtlayıcı inançlardır. Biz, gerçekte her şeyin mümkün olduğunu keşfediyoruz. İmkânsızlık, ruhun sonsuz potansiyelini hükümsüz kılıyor.

Psişe ve dünya birleştirilemez
bir iklikten ziyade, ayrılmaz bir
bütünlük oluşturuyor.

C. G. JUNG

İnanç sistemlerimizi incelemek için düşüncelerimizin kaynağındaki bağlamı takip etmemiz gerekir. Ben kendi inançlarımı incelediğimde kendime şöyle sorabilirim: “Bu fikri ilk ne zaman edindim?” ve sonra “Bu düşünceler ve ondan önceki düşünceler nereden çıkmıştı?” Nihayetinde ebeveynlerden, akranlardan, edebiyattan ya da sevilen kişilerden dışsal olarak gelen etkilere kadar gider, burada da kendimize şu soruyu sorarız: “Bu gerçekten benim kendi deneyimimden geliştirdiğim bir düşünce mi?” Bu inanca, deneyimimizin hangi yönünün yol

açtığını ve eğer deneyimimiz bununla çelişiyorsa, daha doğru bir inancın ne olabileceğini de sorabiliriz. Bunun yanı sıra, o zaman, o deneyime yorumumuzu etkileyen hangi inançları taşıdık? Süreç bir labirent gibi olabilir fakat eninde sonunda daha derin özden bir deneyime yol açar. İnançların ve yorumların pelerinininden kurtulduğumuzda içsel gerçeklere daha doğrudan bağlanırsınız.

EĞİTİM VE BİLGİ

Bilincin amaçlarından biri, hayatımızı idame etmemiz için *bilgi* getirmektir. Yedinci çakra bilgi ile beslenir, tıpkı birinci çakranın yemekle ve dokunuşla ya da dördüncü çakranın sevgiyle beslenmesi gibi. Eğer çakra yetersiz çalışıyorsa beslenmesi gerekir. Eğer kendimizi kafası karışık ve cahil, kendimiz için bir şey düşünemez ya da ne yöne gideceğini bilmez halde bulursak, belki de bilgiye ihtiyacımız vardır.

Bilgi pek çok farklı şekilde gelebilir. Yol boyunca karşılaştığımız öğretmenlerden, Yüksek Benlik'ten, kitaplardan, enstitülerden, deneyim ve araştırmadan gelebilir. Ama yaşam gücünün, aslında (basitçe belirtilecek olursa) evrimin kendisinin asıl dayanağı, daha zeki olmak, daha fazla bilgi edinmek ve bu bilgiyi daha gelişmiş anlayış sistemleri ile birleştirmektir.

Bu nedenle, yedinci çakrayı daha da iyileştirmenin bir yolu olarak kendimizi bilgi ile beslememiz gerekir. Yeni bir ders aldığınızı ya da bazı yeni kitaplar okuduğunuzu düşünün. İlginizi çeken bir konuyu ele alın ve onunla ilgili her şeyi öğrenin. Bu kitabı çalışmak ya da iyi bir terapiden geçmek, kendiniz hakkında bir şeyler öğrenmek ve içerideki gizemleri çözmek için iyi bir yoldur. Çevremizi saran dünyanın ve içimizdeki dünyanın bilgeliği, ikisi de yedinci çakranın amacına, *kendini bilme* ustalığına çıkar.

DİN VE MANEVİYAT

Psşik bütünlüğün yükseliş,
daha önce dışsal bir tanrı
uğruna yatırılan enerjinin
çekilip, psşedeki kaynağına
döndürülmesi ile gerçekleşir.

C. G. JUNG

Din kelimesinin İngilizcesi *religion*, yeniden bağlamak anlamına gelen Latince *religare*'den gelir. Amacı ruh, tin ve yaşamın hayati ve ebedi özelliklerini yeniden bağlamaktır. Din, dünya ile baş etmek için bir yönergeler bütünü içeren kapsayıcı bir işletim sistemi olarak birçoklarının bağlanma aracıdır.

Her gün işe gitmenin birinci çakranın etkinliği olması gibi, din de yedinci çakranın etkinliği olabilir.

Din konusunun uygun şekilde ele alınması bu bölüm için çok fazla olsa da dinden burada bahsediyorum çünkü din, yedinci lotusun pek çok taçyaprağından birisi, taç çakramızı özgürleştiren ya da tutsak eden güçlü bir psikik yapı. Bir inanç sistemi olarak din, deneyimimizi kısıtlayabilir ya da bizi daha geniş bir görüş alanına açabilir.

Dine yönelik itki her bir çakradan gelir. Kimi için güvenlik (birinci çakra) ya da duygusal doygunluk (ikinci çakra), güç hissi, topluluk, yaratıcı ifade (üçüncü, dördüncü ve beşinci çakra) ihtiyacından gelebilir. Kimisi için de onu nasıl deneyimliyorsak, aydınlanma ya da nihai kaynakla birleşme şansı (altıncı ve yedinci çakra) getirir.

Bir yandan yedinci çakranın, kişinin kendi dinini seçme hakkına saygı gösterirken, şunu da söylemek zorunda hissediyorum ki her dinin bağlamında kişi, dinin dışsal yapısını bir savunma olarak benimseyebilir. Din, hislerimizi reddetmek, hayatın mücadelelerinden kaçınmak, başkalarını kontrol etmek ya da ego-şişiren doğruculuk için bir yapıya dönüştüğünde, spiritüellik ile çelişir. Bunlar dinin tuzakları, bağlanmanın ahlaki metanet gibi teşhir edilen iblisleridir ve gerçek spiritüelliği karanlığa gömer.

Olumlu yönde, din bize bırakabileceğimiz ve kendimizi daha derin deneyim, farkındalık ve anlayışa açabileceğimiz bir yapı ve hatta daha önemlisi bir uygulama verir. Ayrıca bize, bir topluluk ve benzer yoldaki arkadaşların desteğini verir. Bu destek, kriz zamanlarında ve zorluklarda ya da yolun en karanlık görüldüğü zamanlarda paha biçilemez bir değere sahiptir. Meditasyon, bir koroda şarkı söylemek, ritüeller, *puja* (sunular), yoga ya da topluluk hizmeti, dini değerleri gerçek yaşam deneyimine topraklar. Bunlar *söz ve eylem birliği*, bedenin anlamlı ve sağlam bir forma sahip olmasına imkân veren kemikler gibidir. Uygulama olmadan, din sadece bir fikirler ve kavramlar takımıdır. Bir uygulama beraberliğindeki din (ya da bir din içermese de kendi başına uygulama) ruhun ve içinde yaşadığı dünyanın evrimini ilerletecek aktif bir deneyimdir.

REFERANSLAR

- a- Bir kez daha okuyucuya kendini bedene, hisse ve biçime büründüren ruhtan bahsettiğimi hatırlatırım. Evrensel ruh ise daha soyut ve evrenseldir ve yayılmak ister. Ruh tinden ayrılınca cansız ve donuk olur. Tin ruhtan ayrılınca derinlik ve dokudan yoksun, dağılmış ve etkisiz kalır.
- b- Erich Jantsch, *Design for Evolution*, George Brazillier, New York, 1975.
- c- Tanrı doğası gereği sonsuz olduğundan, “belli bir Tanrı kavramı” doğası gereği kısıtlıdır ve bu nedenle ortaya çıkan çelişki tanımı yanlış çıkarır.
- d- Anlam (meaning) eski bir İngilizce kelime olan *maenan*’dan geliyor, bir niyeti tekrar etmek, söylemek ya da belirtmek ve o sebeple niyetlenmek. Anlam bize, birşeyin niyetinin ya da amacının ne olduğunu söylüyor.
- e- Alexander Maven yedinci çakranın mistik birleşme özelliğinin, bir spermin yumurtaya nüfuz etmesiyle benzer olduğunu bile önermiştir. Sadece birkaçımızın hayatta kaldığı uzun bir yolculuğa çıkıyoruz ve ulaştığımızda tamamen emiliyor ve daha büyük bir şeyin başlangıcına dönüşüyoruz. Kimliğimizi (kromozomlarımızı) kaybetmiyoruz ama yeni bir seti içerecek şekilde yeniden tanımlanıyoruz. (Ayrıca bu benzetme, ilahi olanın dişil niteliği ile ilgili iyi bir sav sağlıyor, değil mi?) John White’dan, Ed., “Mystic Union: A Suggested Biological Interpretation” *The Highest State of Consciousness* içinde, Doubleday/Anchor, New York, 1972.
- f- Stewart Brand, *The Millenium Whole Earth Catalog*, HarperCollins, San Francisco, 1994, s. i.
- g- Brihadaranyaka Upanishad, 1 Adhyay, 4 Brahmana, verse 10ff; Çev. Max Müller, *The Upanishads*, Dover, New York, 1962.
- h- Çalışmalar, tek eşli ailelerde aynı ebeveynlerle büyüyen çocukların tek bir düşünce tipinde sabitlenmeye; yeniden evlenen, tek eşli olmayan ebeveynler ya da geniş ailelerde yetişenler çocuklara oranla, daha meyilli olduğunu gösteriyor. Magorah Maruyama ve Erich Jantsch, (Ed.), “Toward-Cultural Symbiosis”, *Evolution and Consciousness* içinde, AddisonWesley, Reading, 1976, s. 198.
- i- John Bradshaw, *Creating Love*, Bantam, New York, 1992, s. 244.
- j- International Meditation Society Öğrencileri ve Demetri P. Kanellakos, “Transcendental Meditation”, *The Highest State of Consciousness* içinde, Doubleday/Anchor, New York, 1972.
- k- H. Aranya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, State University of NewYork Press, New York, 1983.

SONUÇ

KUTSAL OLANIN YENİDEN YAPILANMASI

GÖKKUŞAĞININ BÜTÜN TONLARI

Doğumdan, şu an neredeysek oraya kadar olan yolculuğumuz boyunca engeller ve zorluklarla karşılaşırız. Çocukken mustarip olduğumuz travmalar ve istismarlar, bilinçsizce davranışlarımız, kültürümüzün kör noktaları; hepsi bizi kapatmaya ve ana yolumuzdan saptırmaya hizmet eder. Ancak, Benlik'in arketipi, tıpkı bir tohumun çiçek olmak için gereken programı içermesi gibi, bütün olmak için bir program içerir. Geçmişimizden bir parçayı, her çalışmamızda orijinal örüntüye geri döndürürüz ve evrimsel süreci kesildiği yerden devam ettiririz. Bedenimizin gerçekliğinden bir parçayı geri kazanırız ve dolayısıyla tapınaktan bir parçayı geri kazanırız. Sevgiyi deneyimlemekten bizi alıkoyan bariyerleri, ilahi doğamızın gerçekliğini karanlığa gömen bariyerleri gömeriz. Açık bir şekilde görmekten ve derin anlayıştan bizi alıkoyan yanılsamalardan kurtuluruz.

Geri kazandığımız her parça çakranın bir taçyaprağını açar. Bazı parçalar, birden fazla taçyaprağı açar ve derin bir yenilenme getirir. Her parça bize kendimiz ve içinde gömülü bulunduğumuz dünya hakkında daha derin anlamlar getirerek, daha doyumlu ve zengin bir hayat yaşamamıza müsaade eder.

Aydınlanma ya da farkındalık yeni bir hâl meselesi değildir, yalnızca hâlihazırda olanın fark edilmesidir.

ALAN WATTS

Bu, bir yere ulaşmaya çalışma meselesinden ziyade, engelleri kaldırıp gerçekten olduğumuz şeyi görmektir. Amaç, yolculuğumuzun bir kavramsal aydınlanma ile sonlanacağını düşünerek taç çakraya olabildiğince çabuk tırmanmak değil, her bir düzeye

mümkün olduğunca derinlik ve mana katmak, tüm yolculuk hakkında mümkün olduğunca bilinçli olmaktır. Velew ki ilahi ve evrensel Benliğimizi kozmik olarak tanımamızdan bizi alıkoyan engellerin üstünü açmayı başardık, anlar, günler ya da yıllar için bir çeşit aydınlanma yolu bulduk, eeee peki ya sonra? Etrafımızda umutsuzluk içinde kaybolmuş ve bilgelik için ağlayan bir dünya yok mu? Tamamıyla yaşanmak için yanıp tutuşan bir hayat yok mu?

DÖNÜŞ YOLCULUĞU

Buraya kadar yolculuğumuzun zirvesine doğru tırmandık, şimdi de bilincin *inişine* geçiyoruz. Bu, hatırlayacağınız üzere, bizim ortaya koyma akımımız. Hepimizin bildiği gibi, geri dönüş yolundaki işaretler gidişten biraz farklı görünür. Gelişimsel olarak tabandan taca çakraları açtıkça, enerjimiz daha verimli ve karmaşık seviyelere evrilir. Her seviyede bir çeşit farkına varma ile karşılaşırız: Çocuk yavaş yavaş, ayrı bir varlık olduğunu fark eder; âşık, partnerinin kendisinininkinden farklı bir gerçekliğe sahip olduğunu fark eder; vizyoner, ani bir sezgi kazanır ve bazı yeni bakış açıları edinir.

Büyürken aynı zamanda yukarıdan aşağı doğru inen enerjiyle de karşılaşırız. Saf farkındalığın bedenle buluşup onu nasıl işler kıldığından, görsel farkındalığın nasıl hareketi ve arzuyu tetiklediğinden ve dilin eylemleri kontrol etmek için nasıl kullanıldığından, ihtiyaç ve dürtülerin ötesinde bir benliği kavramsallaştırdığından söz ettik. Bu, aşağı doğru olan yolculuktan ne şekilde farklı?

Yukarı doğru olan yolculukta, görsel algı ya da dil gibi üst çakraların ham niteliklerine erişiriz ama halen o seviyelerde *planlı hareket* edemeyiz. Merkezimiz o halde işlemez. Bebek görür ama gördüğü şeyden anlam çıkaracağı bir görüntü deposuna sahip değildir. Yeni yeni yürüyen çocuk mırıldanır ama henüz ne söylediğini düşünemez. Çocuk sever ama henüz ilişkilerin çapraşıklıklarını anlamaz. Üst çakralara erişimin bilinçdışı olduğunu söyleyebilirsiniz, bir filtreleme yapar ama orada yaşamayız. Maaş çekimizi patrondan alırız ama şirketin sahibi değilizdir.

Yukarı doğru olan yolculuk, daha yüksek düzenleme ve karmaşıklık seviyelerine erişmemize izin verir ki bu seviyelerin her biri yeni bir farkındalık, bir bakış açısı değişikliği ve bir dönüşümdür. Aşağı olan yolculukta ise bu daha yüksek olan bilinci alt çakra etkinliklerine getiririz. Hislerle karar vermek yerine, kararları prensiplere dayandırabiliriz. Dürtüsel örüntüleri tekrar edip durmak yerine, bir strateji kurabiliriz. Sadece kim olduğumuzu keşfetmek yerine, olacağımız kişiyi yaratabiliriz. Prensiplerimiz, stratejilerimiz ve yaratımlarımız, alt seviyeleri reddetmek yerine dahil eder.

Psşik farkındalık ya da ruhun keşfedilmesi, arayıştaki kişi için son nokta değildir, sadece cahillik yerine bilinçli bir şekilde yapılacak yeni bir yolculuğun başlangıcıdır.

SRI AUROBINDO

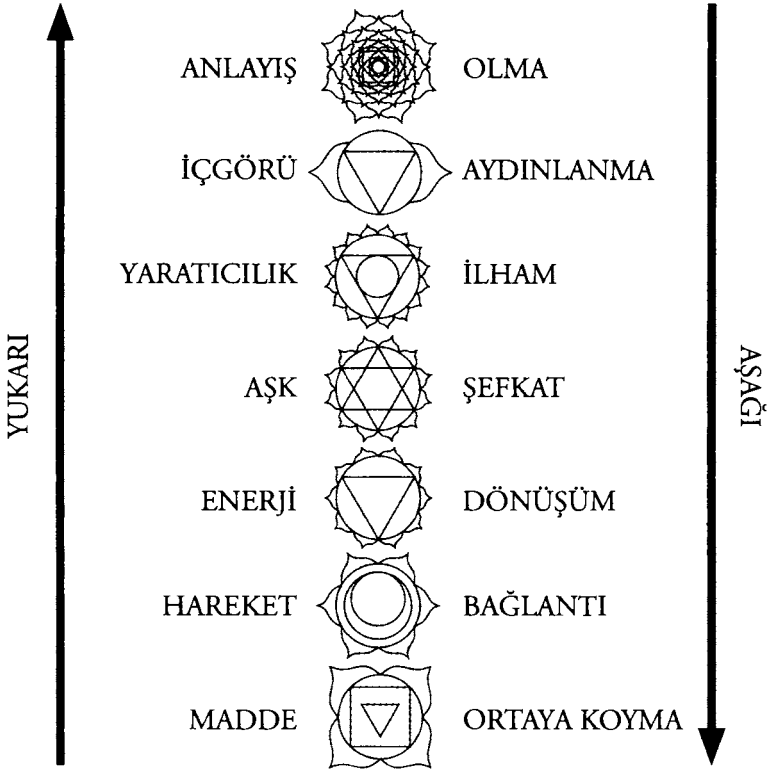
Topraktan yükselerek gelen enerji dinamik ve taşkındır. Maddede depolanmış, ısıya, ışığa ve etkinliğe dönüşüm için, potansiyel dolu bir enerjidir. Tepeden gelen enerji ise sistemik ve sakindir. Düzenler, toparlar ve yönetir. Ama tabandan gelen enerji olmadan, ortada düzenleyecek ve yönetecek bir şey olmaz. Yukarıdan aşağı inen enerji olmadan, topraklanma enerjisi kaosa dönüşür ve hiçliğe gömülür.

Şekil 8.1. çakraların tam aydınlanmadan sonra nasıl görüldüğünü gösteriyor.

Taç çakra, sadece bir anlayış hali değil aynı zamanda bir olma halidir. Bilinç bir şey değil, bir deneyimdir. Bu seviyeye, aşağıdaki seviyeleri reddetmeden ve atlamadan tam anlamıyla eriştiğimizde, tamamen bilinçli olma haline ulaşmış oluruz. Altıncı çakraya indirebildiğimiz sadece görme becerisi değil aynı zaman da aydınlanmadır. Aydınlanma, bir el feneri kullanarak parçayı görmek yerine, kafa lambası kullanarak bütünü görmek gibidir. Yedinci çakrada kazanılan anlayış ile sadece bütünü görmekle kalmayız, aynı zamanda bu anlayış ile ne yapacağımızı da biliriz. Arkadaşım ve meslektaşım Jack Ingersoll demişti ki: “Görü, yanılısamayı cazibeye dönüştür.”^(a) Aydınlanmadan, gerçek vizyonu yaratırız.

Aydınlanma, yaratıcılığımıza ilham getirir. Yaratıcı süreci deneme yanılma ile uyandırmak yerine, bir vizyon alanından yaratırız. Sözcüklerimizde bilgelik, açıklık ve amaç olur. İletişim kurmak istediğimizi biliriz. Söylenenleri arketipik olarak hakiki bir seviyeden anlarız.

Uyanmış bilincimizi kalp çakraya indirdiğimizde, şefkat için gereken anlayışı getiririz. Anlayış, bir ilişkide kendi ihtiyacımızın ötesini görebilmemizi sağlar. İçimizdeki mücadele sürecine ya da başka birinin çabalarına tarafsızca şahitlik edebiliriz. Uzun süreli ilişkiler yaratabilecek bilgelik, deneyimle ve kendi meselelerimizle çalışarak kazanılır. Üst çakra farkındalığı ile gelen sakinlik, aşkımıza istikrar kazandırır. Kendi içimizde merkezli ve dengeli olduğumuzda, partnerimize karşı daha az talepkâr oluruz.



Gücümüze bilinç kazandırdığımızda, bir eylemi sadece yapmayız, dönüşümü yönlendiririz. Deneme yanılma üzerinden körü körüne hareket etmek yerine, artık zekâmızı bir strateji yaratmak için kullanabiliriz. Eylemlerimize rehberlik edecek şekilde plan yaparız. Görü, ilham, iletişim ve sevgi ile o planı canlandırabilir ve açık bir niyetle yönlendirebiliriz.

Artık farkındalığı sevgimize ve cinselliğimize getirebilir, deneyimimizin dokusunu derinleştirebilir ve anlayışımızı genişletebiliriz. Duyguları şefkatle karşılarız. Cinselliğimizi, sevgi ve iletişimle ifade ederiz. Bu dışı doğru uzanma dürtüsü, duygusal yakınlık, hassas farkındalık ve empatinin yeni düzeyleriyle daha sağlam bağlanmalar sağlayabilir hale gelir.

Son olarak, kavrayışımızın, vizyonumuzun, ilhamımızın, şefkatimizin ve bağlanmamızın daha derin fiziksel gerçekliğe girdiği kök çakrada, bu

nitelikler dışavurma becerimizin bir parçası olur. Bedenin derinliklerine sevgi, bağ, his ve canlılıkla geniş bir farkındalık getiririz. Çünkü bedeni tam anlamıyla canlı kılan aslında bilinçtir ve beden bu bilince yaşayacak bir yer verir.

Bütün bunların fazlaca ideal olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Kaç insan tam bilinçlilik halini başarabiliyor ki? Bu niteliklere sahip olmak için aydınlanmayı mı beklemek zorundayız? Umarım ki öyle değildir, yoksa bu oldukça hayal kırıcı olur.

Aydınlanma parça parça gelir. Her gün birazcık gerçekleşir. Küçük bir içgörüyü ulaştığımız her seferde, ne zaman ihtiyaç olsa kullanılabilir olan bir bilinç genişlemesi yaşarız. Bir hissin bilinç alanına her gelişinde, bir görüntü bir anlam ilettiğinde, bir ilişki bize bir ders verdiğinde ya da bir başarısızlık eylemlerimizle ilgili bize bir geribildirimde bulunduğu, çakralarımız boyunca indirebileceğimiz bir parça bilgelik ediniriz. Tek tek çakralar hakkında konuşsak da, tam ve bölünmez bir sistem olduğumuzu hatırlayın. Bir parçayı etkileyen bütünü de etkiler. Kendimizi değiştirdiğimiz, dünyayı değiştiririz.

HEPSİNİ TOPARLARSAK

Bu kitabı okurken kendinizi, “Bunun üzerinde kesin çalışmam lazım.” “Bu kulağa tıpkı benim karım ya da kocam gibi geliyor, onun şusu ya da busu aşırı çalışıyor.” “Bunun birazını danışanlarımla uygulamak isterim.” derken yakalamış olabilirsiniz. Eğer öyleyse, meselelerin nerelerde olduğu hakkında bir fikir edinerek zaten çalışmaya başlamışsınız demektir. Nerelerde tıkanıklık yaşadığınızı ya da güçlü olduğunuzu, neyin aşırı ya da yetersiz çalıştığını hissediyor olabilirsiniz. Şimdi çakraların birbiri ile olan ilişkisine bakmanız lazım. Şimdi bütünü kucaklama zamanı.

BİR DEĞERLENDİRME YAPIN

Aşağıda, hangi çakraların aşırı ya da yetersiz çalıştığını belirlemek için bir metot anlatılıyor ve üzerinde durulacak meselelerin bir listesi veriliyor.

İlk olarak bir kâğıt alın, onu dört alana bölün ve bu bölümleri, *Meseleler*, *Güçlü Yönler*, *Aşırı Çalışan* ve *Yetersiz Çalışan* şeklinde başlıklandırın. Sonra, bu kitaptaki her bölümün başındaki listenin üzerinden geçin ve

size uyan kelimeleri yazın. Listelenmemiş meseleler de bulabilirsiniz ki bu meselenin o çakra ile ilgili olduğunu düşünüyorsanız, bu gayet iyi. Uygun yeri vurgulamakta ve nitelendirmekte özgür hissedin. Bu sizin beyanınız, standart bir kişilik testi değil.^(b) Çifte kontrol için, sonuçlarınızı sizi iyi tanıyan bir arkadaşınız da değerlendirsın ve bir karşılaştırma yapın.

Bu size sadece etraflıca bir analizinizi verir ama aynı zamanda, üzerinde çalışmanız gereken meselelerin bu çalışmayı yaparken destek alabileceğiniz grafik bir listesini de sağlar.

Aşağıda verilen Şekil 8.2. bir gönüllünün birebir örneği.

ŞEKİL 8.2. DEĞERLENDİRME ÖRNEĞİ

ÇAKRA	MESELELER	GÜÇLÜ YÖNLER	AŞIRI ÇALIŞMA	YETERSİZ ÇALIŞMA
YEDİ	Yok	İyi inanç sistemi		Aşırı entelektüel
	İçkinliği ve aşkınlığı sevdim	Muhtemelen hayal dünyasında yaşama		
	Yıldız kapısının ötesini sevdim			
	İlahi olanın varlığı			
ALTI	Rüyaları hatırlamama	En iyi çakram!		Miyop
	Yaratıcı	Sezgisel		Hafıza?
	Sembolik düşünebilirim	Algısal		
	Makul hafıza			
	Görsellemekte iyi			
BEŞ	Kendi sesimi bulmak	İyi dinleyici	Çok konuşurum	Konuşma korkusu?
	Boyun ağrısı	İyi şarkı söylerim	Söz kesme	

		İyi yazarım	Çok yüksek sesliyim	
DÖRT	HEPSİ!	Kendini adama	Karşılıklı bağımlılık	Tecrit
	İlişkiler	Sevgi ve güven	Zayıf sınırlar	Narsizm
	Yakınlık	Kalp	Bağlanma	
	Özsevgi	Empatik	Kıskançlık	
	İlgili		Fazlaca fedakâr	
ÜÇ	Özsaygı	Sorumluluk sahibi	Haklı olma ihtiyacı	Pasif
	Güç/Ego	Güvenilir		
İKİ	İhtiyaç	İyi sosyal beceriler	Duygusal	Seks korkusu
	Hareket	Müttefik olarak duygular		Birine bağımlılık?
	Sakar			
BİR	Güven	İyi sağlık durumu	Stoklama (kirli çıkı)	Ortaya koyma
	Aile	Pratik		Odaklanma ve disiplin?
	Sınırlar	Topraklanmış		Düzensiz

Bu değerlendirmeye bakıldığında, bir sürü şey hâlihazırda bariz. Dördüncü çakradan yedinciye kadar listelenmiş çok fazla sayıda şey var, bu yüzden enerji ağırlıklı olarak üst çakralarda güçlü. Altıncı ve yedinci çakra net bir şekilde en güçlü olanlar, o yüzden bunların gücü alt çakraları çalıştırmak için kullanılabilir. Alt çakralar kaçınma ve telafi etmeye yönelik aşırı ve yetersiz çalışma ile net bir şekilde daha zayıf duruyor.

Bu kişi alt çakralarında pek *ikamet etmiyor*. Alt çakralar daha az gelişmiş ve üst çakralar daha güçlü olduğundan, ana meselelerin, alt ve üst çakraların bir denge arayışında olduğu kalp etrafında yoğunlaşmasına şaşmamalı. Kalpteki meseleleri doğrudan hâlihazırda aşırı çalışan kalp üzerinde çözmeye çalışmak yerine, bunların alt çakraları güçlendirerek çözüleceğini keşfedebilir. Diğer bir deyişle, bedenine dönerek, hareket

etmekle ilgili daha rahat hissedebilir, cinsellikten daha az korkabilir ve daha girişken olabilir ki bunların hepsi; bağlanma eğilimini, duygusal olarak bağımlı olmayı ya da zayıf sınırlara sahip olmayı dengeleyebilir.

Değerlendirmenin bu bölümünü hallettikten sonra, hisleriniz, durumlar ya da o çakralarla ilgili gelişimsel malzemelerle ilgili biraz günlük yazmak ve bahsi geçen şifalandırma önerilerinden bazılarını yapmak isteyebilirsiniz. Benim buradaki niyetim size rahat gelen şekilde kullanabileceğiniz bilgiyi sunmak ama her insan farklı olduğundan, kapsamlı bir tedavi planı reçete edemiyorum. Bununla birlikte birkaç genel prensip, genel yapı ile ilgili konuşmayı mümkün kılabilir.

YUKARIDAN AŞAĞIYA. AŞAĞIDAN YUKARIYA. İÇTEN DIŞA VE DIŞTAN İÇE

Örüntülerinizi değerlendirmek, enerjinin sisteminizin neresinde en güçlü, neresinde en zayıf olduğunu gösterir. Zenginden çalıp fakire veren Robin Hood gibi aşırı enerjiyi, zayıf enerjiyi geliştirmek üzere kullanmamız gerekir. Eğer altıncı çakramız aşırı çalışıyorsa, bu fazlalığı sağlıklı bir beden ya da daha iyi bir ilişki görselleştirmek için kullanabiliriz. Eğer iletişimde güçlü isek bu beceriyi güç hissimizi artırmak ya da ilişkilerimizi geliştirmek için kullanabiliriz. Eğer fazlaca disiplinliyse, bu disiplini fiziksel egzersizler ya da meditasyon için kullanabiliriz.

Enerjinin geri kalanı, dikkatin
gittiği yöne doğru akar.

Beş temel karakter yapısına ek olarak, dört temel çakradan dengesiz enerji yayılma örüntüsü vardır. Bunlar dengeye ulaşmak için enerjinin *hareket etmesi gereken* yöne göre adlandırılır (aşırıdan yetersize doğru). Aşağıdaki tariflerin basmakalıp olduğunu ve sizin örüntünüzün daha az belirgin olabileceğini vurgulamakta fayda var.

YUKARIDAN AŞAĞI DOĞRU OLAN SİSTEMLER

Eğer kafanızın içinde, bedeninizle ve fiziksel dünya ile sadece mecbur kaldığınızda uğraşarak yaşıyorsanız, o zaman yukarıdan aşağı doğru bir çakra sistemine sahipsinizdir. Değerlendirmeniz, aşırı çalışan üst çakralar ve yetersiz çalışan alt çakralar ortaya çıkaracaktır. Yukarıdan aşağı olan insanlar, genelde *düşünen-sezgisel* insanlardır. Önce düşünür sonra

harekete geçerler (eğer geçerlerse) ve genelde spontane ve oyunbaz olmakta zorlanırlar. Üzerine epey düşündükten sonra, bir şey hakkında nasıl hissedeceklerine *karar verebilirler*. Genelde epey karmaşık yapıda, zeki insanlardır.

Yukarıdan aşağı insanların doğal eğilimi, enerjiyi yukarı yollamaktır ama *büyüme ve denge*, enerjiyi aşağı gönderip bedenle bağ kurmaktan gelir. Örneğin, alışkanlıkla enerjiyi yukarı yollayan Şizoid/Yaratıcı birey, yukarıdan aşağı enerji sisteminde olarak düşünülür çünkü enerjik olarak üst kısım ağır basar ve en çok alt çakraları geliştirmekten fayda görür.

Bu tip, genelde çocukluğun erken çağlarında yaşadıkları ve onları bedenlerinden koparıp kafalarının içine hapseden güçlüklerden mustarıptır. Entelektüel ve analitik türden işler seçmeye eğilimlidirler: öğretmenlik, bilgisayar programlama, yazma, danışmanlık ve resim gibi görsel sanatlar. *Özyansıtma* ve *özifadeye* eğilimli olurlar.

AŞAĞIDAN YUKARI DOĞRU OLAN SİSTEMLER

Aşağıdan yukarıya sistemler, aksine, enerjik olarak aşağı ağırlıklıdır. Eğilimleri tekrarda ve alt çakraların tanıdık örüntülerinde kalma yönündedir ancak büyümeleri, özgürleşme akımında enerjiyi yukarı göndermekle gelir. Bilişsel süreçlerden ziyade, hisler ve duyumsamalar tarafından yönetilme eğilimindeki *hissel/duyumsal* tiplerdir. Kararlarını başkalarıyla tartışmazlar ve hayatlarını fazla sorgulamama eğilimleri vardır, onun yerine istikrarlı olmayı ve “sorun çıkarmamayı” tercih ederler. Hayattan basit beklentileri olur ve düzenli rutinelere bağlı kalmakla tatmin olurlar.

Bu örüntünün şablonları, fiziksel aktivite için yaşayan ve karısının meditasyon dersini küçümseyen bir spor delisi ya da sadece bütün gün çalışmak, akşam televizyon izlemek isteyen ve teknesini almak için emekli olmayı bekleyen bir işçide görülebilir. Doğayı seven ama zihinsel şeylere pek az ilgi duyan bir açık hava insanı olabilir. Kadınlarda, birincil derdi fiziksel görüntüsü olan, boş kafalı saf bir kız ya da evde kalıp evi çekip çevirmekten memnun, dünyevi olanın ötesine çok az ilgi duyan klasik bir ev kadını olabilir.

Aşağıdan yukarıya olan tipler, genellikle egzersiz, cinsellik, elleriyle bir şeyler üretme, yemek pişirme ya da masaj yapma gibi fiziksel egzersizlerden hoşlanır. (Bu, bunlardan hoşlanan herkesin bu örüntüye uyduğu anlamına gelmiyor.) Dur durak bilmeden çalışırlar, boyun eğmeye eğilimli,

tahmin edilebilir ve güvenilirlerdir. Aşağıdan yukarıya yapıdakiler, çoğunlukla *özmuhafaza* ve *öztatmin* ile ilgilenir. Bilinçdışı tarafından yönetilirler, genelde yaptıklarını neden yaptıklarını bilmezler ve en az direnç yolunu izleyerek, dürtüyle harekete geçerler. Dürtülerini sorgulamak ya da hayatın anlamı üzerine düşünmek akıllarına bile gelmez. Enerjileri, ilişki, kriz, hastalık ya da sakatlanma gibi dış etkenlerce uyarılmadığı sürece, alt çakralarda kalmaya meyillidir.

Bu yapı, büyük olasılıkla çocuğun doğal açılımını engelleyen katı ebeveynlerden kaynaklanır: “Sessizce otur. Sana söyleneni yap. Sessiz ol. Onu yapmayı düşünme bile.” Ebeveynleri, yaratıcı davranış ve denemeleri cezalandırmış, aşağılamış ya da kısıtlamış olabilir. Bazı aileler, hayatın ödüllерinin yalnızca sıkı çalışma, uyumlu davranış ve beklentileri en aza indirerek bulunabileceğini öğreterek, bu tip davranışı örnekler.

İÇTEN DIŞA DOĞRU OLAN SİSTEMLER

İçten dışa sistemler, enerjik olarak orta ego merkezlerinde yoğunlaşır ve büyümeleri bu enerjiyi aşağıya, derin benliğe ve yukarı ruh ve idraka doğru genişletmekten gelir. Alt ve üst çakralar arasında genel bir dengeye sahiptirler ama her iki uçla da bağları zayıftır. Bedenlerini kanıksamışlardır ve içe bakmaktan kaçınırlar.

Eğer orta çakralar tıkanmışsa, enerji bedenin ortasında tutulur ve çeperlerden uzak kalır. Bu, zeminini bulmakta ve hislerini bilinç alanına getirmekte güçlük çeken ve enerjisini iradede bağlı tutan, Dayanan karakter yapısında barizdir. Eğer orta çakralar açıksa, o zaman bu tipler ego ve etkinlik yönelimli olmaya meyilli, hayata bağlı dışadönük kişiler (sosyetikler, performans sanatçıları, orta düzey yöneticiler ya da bürokratlar) olurlar. Ne bedenleriyle ne de spiritüel konularla ilgilenirler. Daha çok politika, iş, ilişkiler ya da performans sanatları gibi dış dünya konularına ilgi duyarlar. Kimliklerini aktivitede bulabilen, yapma odaklı kişilerdir ama içsel hayatlarının farkında olmayabilirler. Başaran ve Meydan Okuyan-Dayanan karakter tipleri bu gruba girer.

Böyle insanların çoğu, bir şey ters gitmediği sürece bedenlerini kanıksar ve herhangi bir kriz onları bir arayış ya da sorgulamaya itmediği sürece spiritüellikle ilgilenmezler. Bu, ana akım Amerikan kültürünün en yaygın örüntüsüdür.

DIŞTAN İÇE DOĞRU OLAN SİSTEMLER

Bu sistemler ikisine de bağlanmadan, hem kafalarının hem de bedenlerinin güçlü bir şekilde farkında olabilirler. Ortada, özellikle de kalpte büyük bir boşluk uçuşumu vardır. Alerjiler, tahriş (irritation) ya da kronik ağrılar gibi fiziksel konularda oldukça hassas ve hatta bedenlerine bir şekilde (diyet yapma ya da hastalık hastası olma gibi) saplantılı olabilirler. Üst çakraları aşırı gelişmişliğe meyillidir ve zeki, yaratıcı ve sezgisel olurlar. Birleştirici orta hattan kopuk olan bu tip, içe dönük olmaya eğilimlidir. Hafızada bastırılmış travmalar ya da ciddi kalp yaraları olabilir. Büyümeleri, derin ilişkiler kurmaktan, kendini açmaktan ve temas kurmaktan gelir.

Oral karakter yapısı kalp çevresinde çökük olduğundan bu sınıfa denk düşebilir, ancak Oral karakter savunma sistemine bağlı olarak yukarıdaki sınıflardan birine de denk düşebilir. Uçlarda, bu düzen ciddi kopukluk göstergesidir. Bunu, çoklu kişilik bozukluğu, obsesif kompulsif³³ bozukluk ve sınır kişilik bozukluğu vakalarında görmüşlüğüm var.

DENGELİ SİSTEMLER

Aydınlanmış bir usta olmadan, çakralarda görece dengede olabilmek mümkün. Kendi şifalanması üzerine çalışmış olan insanlar ya da yetiştirilmelerinde şanslı olanlar, görece dengede olur. Peki, bu nasıl görünür?

Çakra dağılımı dengeli olan insanlar, iyi topraklanmış ve bedenleriyle temas halinde olur ve görece iyi sağlık ve canlılık gösterirler. Duyguları tarafından yönetilmeden onların farkında olurlar, cinsellikle yönetilmeden cinsel yönden memnunnlardır. Dengeli bir üçüncü çakra ile başkalarına üstünlük taslamadan, özgüven ve amaç sahibidirler. Kalp şefkatli ve sevgi doludur, yine de merkezde ve huzurludur. Böyle bir insan, duygularla fikirleri eşit doğruluk ve netlikle konuşabilir ve başkalarını dinleyebilir. Üst çakralar yaratıcılık, bilgelik ve ruhla kişisel bağ getirir.

Bu, erişmeyi umduğumuz bir ideal. Zayıflıklarımızın etkisini gidermek için güçlerimizi kullanarak ve kendimizi sevgi dolu, şefkat ve anlayışta tutarak, hepimizin bunu başarmasının bir yolu var. Sadece zaman, sabır ve adanma istiyor.

³³ Takıntılı düşüncelerin günlük yaşamımızı etkileyecek, günlük aktivitelerimizi kısıtlayacak düzeye gelmesi durumunda ortaya çıkan ruhsal hastalık. Kaynak: <http://www.psikiyatri.org.tr> (e.n.)

DEĞERLENDİRMİYİ KULLANMAK

Değerlendirme, enerjinin sistemde en çok nerede mevcut olduğu ve dengeye ulaşmak için nereye gitmesi gerektiği hakkında iyi bir fikir verir. Pek çok insan bana sadece görselleştirme ya da enerjilerini kinestetik olarak yeni bir yöne yönlendirerek, etkin sonuçlar aldıklarını bildirmiştir. Bu özellikle, enerjiyi aşağı göndermeyi hiç düşünmemiş olan, topraklanmamış tipler için geçerlidir.

EMİN OLMADIĞINIZDA ZEMİNDEN YUKARI DOĞRU ÇALIŞIN

Yeni biriyle çalışırken, genelde topraklanma egzersizleri ile başlar, yukarı doğru devam ederim. Bu genelde danışanın bedenine dönmesine yardım eden, destek noktası ve güven yaratmanın temel yollarını öğreten güvenli bir yol. Topraklanma egzersizleri ile sınırları kurabilir, enerjinin nerede tıkanıp hakkında fikir edinebilir ve kişinin yaşam enerjisini bu ana ve buraya odaklayabilirim, böylelikle bununla çalışabiliriz. Bedenin çizimini yapmak ya da *The Sevenfold Journey* (Yedi Katlı Yolculuk) kitabımdaki “beden diyalogu” yardımcı olur.

Eğer kişi bedeniyle herhangi bir şey yapmaktan çok korkuyor ve egzersize odaklanamıyorsa, o zaman zeminden başlamanın yan etkileri olabilir. Bu durumda güven oluşturmak ve kişinin hikâyesini almak için konuşmayı tercih ederim. Kişiye kendisinden yeryüzüne doğru kökler saldıgını *hayal etmesini* söylerim ya da bahçede çalışmak, masaj yaptırmak ya da basit esneme hareketleri yapmak gibi ödevler veririm.

Bir kez topraklanma ile bağ sağlandıktan sonra, çalışmanın gitmesi gereken yön genelde kendini belli eder. Duygular açığa çıkabilir, düşünceler geçmişten alakalı olayları getirebilir, bedensel duyumsamalar belirginleşebilir. O hafta görülmüş olan rüyalar bile yön verebilir. Eğer emin değilsem, ne açığa çıkacağını görmek için beklerim. Danışanlarımı bir “şifalanma gündemi”ne zorlamam ama onların açılma örüntülerini takip eder, gerektiğinde destekler ve cesaretlendiririm.

Bu noktada, çalışma tamamen kişinin yapısına ve uygulayıcının tarzına bağlıdır. Umuyorum ki bu kitapta uygun metotlar ve teknikler bulacaksınız. Hatırlanması gereken ana şey şu ki beden, ruh, zihin ile tin, yedi çakra ile birlikte gözle görülmeyen bir bütündür. Bir parça ile çalışırken bile diğer bütün parçalar mevcut ve çalışmaya katılıyor. Bütünlük, Benlik’in rehber arketipi olarak her zaman akılda tutulmalıdır.

KUNDALİNİ UYANIŞI

Benjamin, karısı Marlena'nın delirmeye başladığını düşünüyordu. Gece bütün örtüleri ittirip tekmeleyerek onu bir türlü uyutmuyordu. "Aniden kıpırdanıyor," diyordu, "sanki birisi ona düzenli küçük elektrik şokları veriyor gibi. Buna engel olmadığını söylüyor." Karısı, sol ayağı ve bacağının karıncalanıp ağrıdığından ve tüm bedeninin alev alev yandığından şikâyet ediyordu. Düzenli olarak bütün gövdesi şiddetle sallanıyor, bu kimi zaman birkaç saniye sürüyor kimi zaman ise bir saati buluyordu. "Ayrıca duyguları da karman çorman" diye devam etti Benjamin. "Kimi zaman korkuyor ve küçük bir kız gibi bana yapışıyor, kimi zaman da bir huşu halinde. Bana gözlerini kapattığında renkler ve ışıklar gördüğünü söylüyor ve bazen tuhaf sesler çıkarıyor. Neler olduğunu anlamıyorum ve gerçekten endişeliyim."^(c)

Birinin kapıyı bir anahtarla açması gibi, yogi de Kundalini ile özgürleşmenin kapısını açmalı. Kundalini, yogiye özgürleşme, budalaya ise esaret verir.

HATHA YOGA PRADIPIKA

Klasik bir psikolog, Marlena'nın bir psikotik atak geçirdiğini söylemeye kalkışabilirdi. Psikosomatik seğirmeler, acı, sesler, halüsinasyonlar, uçlarda duygu durumları ve kopukluk; hepsi ciddi bir rahatsızlığa işaret ediyor. Ancak, farklı bir ışık altında bakılınca bu semptomlar radikal bir şekilde bambaşka bir teşhisi de açığa çıkarabilir: Marlena *Kundalini uyanışı deneyimliyor olabilir*.

Hint mitolojisinde Kundalini, kuyruk sokumunun kökünde, birinci çakranın etrafında üç buçuk kere kendi etrafında dönmüş halde uyuyan yılan tanrıçadır. Tam adı Kundalini-Shakti'dir ve ilahi Shakti enerjisinin açılmasını, yani hayatın kendisinin enerji veren potansiyelini, her şeyi can veren, yaşayan bir Tanrıça'yı temsil eder. Belli koşullar altında Kundalini enerjisi uyanır ve kıvrılarak yılan gibi yükselişi sırasında çakraları delip açarak bedende yükselmeye başlar. Depolanmış ve tıkanmış enerjileri serbest bırakırken, hareketi epey şiddetli hatta bazen acılı olabilir ve dünya dışı gibi gelen zihinsel hallere yol açabilir. Kundalini uyanışını tetikleyen durumlar çok ve çeşitlidir ama bu uyanış genelde uzun meditatiflik, yoga, oruç, stres, travma, halüsinasyon gördüren ilaçlar ve ölüme yakın deneyimler yaşanması ile tetiklenebilir.

Dünyevi deneyimler bile, bu tahmin edilemez tanrıçayı tetikleyebilir. On yedi yıl kadar önce ilk Kundalini deneyimimi, attan düşüp kuyruk

sokumumu zedelediğimde yaşamıştım. Birkaç yıldır yoga ve meditasyon yapıyordum, bu yüzden bir şekilde hazırlıklıydım. Deneyimim bir çoğunkinden hafifti ama birkaç ay boyunca sadece dört saat uyku, uzun saatler boyunca meditasyon yapmak için yoğun bir istek, ilginç bir şekilde sekse karşı isteksizlik ile yüksek hassasiyet ve yaratıcılık şeklinde kendini gösterdi. O sırada net görü eğitimi alıyordum ve psişik becerilerimde inanılmaz bir gelişme olmuştu. Hayatta kalma çakramı tetikleyen bir korku filmi izlediğimde ya da gün içinde uzun süre bir şey yemediğimde, daha hafif ve kısa Kundalini deneyimleri yaşadım. Ayrıca, Kundalini enerjisini oğluma hamileyken, özellikle ilk üç aylık dönemde yaşadım.

Kundalini, maddenin içinde bulunan potansiyel enerjiye benzer şekilde yoğun, birincil bir kuvvet. Serbest bırakıldığında *nadi* olarak adlandırılan dikey ince kanallar yaratarak, çakralar arasında bağlantıyı, özellikle de omurga boyunca yukarı çıkan merkez kanal olan *sushumna*'yı yaratır. ^(d) Küçük bir hortuma çok yüksek basınçta su verirse, hortumun ucu bir yılan gibi kıvrılacaktır. Benzer şekilde, Kundali'nin şiddetli enerjisi de çakralar boyunca yükselirken bedeni benzer şekilde sallar.

Kundalini bir sebepten ziyade, çakraların birbirine bağlanmasının bir sonucu olarak da görülebilir. Teorik olarak, çakralar genişledikçe, birinin dönüşü üstteki ya da alttakinin dönüşünü de iyileştirebilir. Çakranın kenarı boyunca dönen her enerji, çakraların etrafında bir yılan hareketi ile saat yönünde ve saat yönünün tersine değişerek yukarı (ya da aşağı) doğru süpürülür^(e) (bkz. Şekil 6.2).

Kundalini etkileri bazen nahoş gelse de temelde bir şifalandırma kuvvetidir. Yıllarını Kundalini ile uğraşarak geçiren Gopi Krishna'nın meşhur vakasında olduğu gibi, bu etkiler dakikalar, günler, aylar hatta yıllarca sürebilir. ^(f)

Eğer Kundalini semptomları ile uğraşmaktan rahatsızsanız, aşağıdaki öneri ve kaynaklar yardımcı olabilir.

1. *Bedene iştirak edin.* Yatıştırıcı ilaç, tütün, alkol ve kafein gibi maddelerden uzak durarak bedeni mümkün olduğunca arındırın. Bu, reçete edilmiş ilaçları da kapsayabilir. Beslenmenizi takip edin ve işlenmiş gıdadan, yüksek şekerden ya da yağlı yiyeceklerden uzak durun. Genelde topraklayıcı olan proteine özellikle odaklanarak iyi yiyeğin. Masaj yaptırın ve mümkünse yoğun egzersiz yapın.

2. *Stresi azaltın.* Büyük bir spiritüel dönüşüm geçirmek üzere olabilirsiniz. Eğer öyleyse, buna biraz yer açmanız gerekir. Hayatınızda gerekli değişimleri yapmak zaman alabilir. Hatta bazı dönemlerde aciz kalmış olabilirsiniz. Spiritüelliğinize ve sağlığınıza biraz daha zaman ayırın. Eğer mümkünse kendiniz için spiritüel bir inziva, Kundalini enerjilerinin kendi yolunu bulabileceği ve sizin de bunların anlamını yorumlayabilecek boş zamana sahip olduğunuz gündelik hayatınızdan uzaklaştığınız bir dönem planlayın.
3. *Destek bulun.* Bu deneyim hakkında bilgisi olan, spiritüel olarak sizinle aynı çizgide duran diğer insanları, arkadaşları bulun.
4. *Kendinizi eğitin.* Kundalini hakkında okuyun. Yoga spiritüel sistemini keşfedin. Çakraları öğrenin. (Kaynakça bölümünde, sayfa 456'da Kundalini hakkında okuyabileceğiniz kitapların künyeleri verilmiştir.)
5. *Altta yatan psikolojik meseleleri çözün.* Kundalini çözülmemiş meseleleri ortaya çıkardığında (ki bunu mutlaka yapar), bu onlarla ilgilenmek için iyi bir zaman. Bu, ilerleyişinizi kolaylaştırır. Birlikte çalışabileceğiniz bir terapist ya da bir grup bulun.
6. *Spiritüel uygulamaları inceleyin.* Eğer meditasyon hoş olmayan Kundalini belirtilerini artırırsa, meditasyon yapmayı bir süre bırakmanız gerekebilir. Bırakın, uyandırdığınız süreç bedeninize ve psişenize yetişsin. Eğer meditasyon, yoga ya da bir spiritüel uygulama yapmıyordusanız, başlamanın zamanı gelmiş olabilir. Denemeden bilemezsiniz, nahoş etkileri neyin artırıp azalttığını bulun.
7. *Topraklanma uygulaması yapın.* Kundalini ekseriya, aşağı doğru inen yeterli enerji olmadığı için yukarı çıkan enerji dengelenmediğinde, zor olur. Bu kitaptaki ve *The Sevenfold Journey* (Yedi Katlı Yolculuk) kitabımdaki topraklanma uygulamalarına bakın ve onları her gün yapın. Daha sağlam bir taban vermek üzere, çözülmesi gereken muhtemel birinci çakra meselelerini araştırın.
8. *Yoga yapın.* Hatha yoga bedeni güçlendirmeye, ince enerji kanallarını (*nadi*) arındırmaya ve çakraları uyandırmaya yardım eder. Kundalini tarafından tetiklenen spontane hareketler (*kriya*) genelde klasik yoga duruşlarına (*asana*) benzer ya da onlarla sonuçlanır, bu yüzden düzenli yoga uygulamalarıyla Kundalini'nin rahat geçişi için yolu açarak yardımcı olabilirsiniz. Yoga artık o kadar popüler

ki pek çok yerde yoga dersleri var, size uyan tarz ve hocayı bulmak için farklı yoga çeşitlerinde denemeler yapabilirsiniz.

Kundalini belirtileri rahatsızlık verici ise, enerjiyi azaltmak yerine yükseltmeye hizmet ettiği için Kundalini yoga derslerini tavsiye etmem. Ancak nahoş belirtiler yaşıyorsanız, nitelikli bir Kundalini yoga hocası size iyi tavsiyelerde bulunabilir.

SHİVA-KUNDALİNİ SHAKTİ’NİN KARŞITI

Kundalini-Shakti, kısıtlanmış maddeyi kırarak yukarı doğru giden akımdır ve sonsuzluğa doğru gider. Onun karşıtı Shiva, aşağı doğru olan akımın kaynağıdır. O, Hindu yıkım tanrısıdır, Kali Ana’nın eşidir. Shiva, cahilliği, bağlanmayı ve yanılsamayı yok eder. Bunu yaparak, asla yok edilemez olan ebedi bilincin farkındalığını getirir.

Shiva, diğer pek çok arketip ve tanrı gibi, hem karanlık hem de aydınlık bir güce sahiptir. Aktif prensibinde ona *Rudra* denir, yani “uluyan” ya da “ağlayan”, acımasız yok edici, üçüncü gözünden çıkan yıldırım ile bir bakışıyla cehaleti yakar. Ama Rudra aynı zamanda şarkının, şifanın, fedakârlıkların ve varlıklılığın da efendisidir ve bir yandan da acı giderici olarak görülür. Sonraki zamanlarda Rudra’ya Shiva ismi verilmiştir ki Shiva *Uykunun Efendisi* demektir ve “ayırt edilemeyen, ikilik ötesi huzur hali”ni⁽⁶⁾ temsil eder. Bu formdayken bütün bilgeliğin nihai Tanrısı, bireyin ilahi olanla birleşmesi ve sonsuz hüşunun temsilidir.

Shiva prensibi, noktadan (bindu)³⁴ gelişen tezahür etme eksenli, evrenin merkezdirdir.

ALAIN DANIELOU

Shiva, Shakti tarafından etkin hale getirildiğinde, kendini bir *dans* (Shiva Nataraja) ile ifade eder ve genelde bir cesedin üstünde dans ederken resmedilir ki bu ceset unutkanlıktır. Shakti olmadan Shiva, bir cesetten başka bir şey değildir. Shakti ile canlandırıldığında “Shiva’nın dansı, atışı evrendeki her bir hareketi başlatan ilahi kalbin ezeli ritmidir.”^(h) Shiva ve Shakti birlikte hayatın kendisinin ezeli ortaya çıkışıdır ve kâinatın içkin kozmik ebeveynleridir.

³⁴ Sanskrit dilinde “nokta” anlamına gelen bir Hinduizm terimidir. İnanişa göre **Bindu**, teklığın çokluk olduğu, yaratılışın vuku bulduğu noktadır. Shakta tantra felsefe ekolüne göre başın arkasında, Brahminlerin küçük bir perçem bıraktığı yerde, **Bindu** çakrası vardır. Kaynak: Wikipedia. (e.n.)

Eşleşmelerinde, Shiva, Shakti'nin ham yaşam enerjisi ile buluşup onu yumuşatan saf bilinçtir. Shiva, yapı ve düzene doğru giden durgun eril prensiptir, Shakti ise özgürlük ve kaosa doğru giden dinamik feminendir. (i) Genelde Shiva lingam (yaradılışın eril sembolü) aracılığıyla tapınılan Shiva, arayıştaki kişiye güçlü bir farkındalık kazandıran bilincin delici doğasını temsil eder.

Shiva, Kundalini-Shakti'nin vahşi yakıp yıkmaları için yumuşatıcı bir güç olabilir. Bilinci tepeden aşağı doğru getirmek, onun kaotik enerjilerini sakinliğe ve düzene getirmektir. Kundalini ile uğraşırken, zor, ham ve bilinçdışı enerjilerle uğraşırız. Kundalini yükselirken, üst çakraların damıtması için kaba seviyeleri "pişirir". Ancak Shiva'nın kendisi damıttır. Onun huzursuz vahşiliğine düzen ve huzur getirir. Belki de Kundalini eşini özlediğinde ele avuca sığmaz oluyordur.

Shiva'nın enerjisine başvurmak, taç çakranın aşkın hususuna seslenmek ve onu bedene indirmektir. Bu tezahür akımını çağırır ki o da düzen, sadelik ve topraklanma getirir. Bu iki kuvvetin birleşimi, eril ve dişil, üst ve alt, düzen ve kaos, aşkınlık ve içkinlik gibi kozmik prensipleri tek bir dinamik öze sentezler.

TANTRA-KALPTE BULUŞMAK

Birçok insanın hatalı bir şekilde cinsellikle ilgili olduğunu düşündüğü *Tantra* felsefesi, aslında dokumakla ilgilidir. Tantra'nın kelime anlamı "dokuma tezgâhı"dır, *tan* fiili "esnetmek" anlamına gelir. Tantra, zıt enerjileri, özellikle de Shiva ve Shakti'nin aşağı ve yukarı doğru olan akımlarını birbirine karışma uygulamasıdır. Tantra'nın bir alt kümesi olarak cinsellik, bu birleşimin fiziksel karşılığı olarak kutsal bir eylemdir. Ancak bu iki kuvvetin nihai dengesi, biz bunları bütün çakralardan geçirip kalpte dengelediğimizde gerçekleşir.

Tantra, aydınlanmayı feragatte arar ama bütün yaşama deneyimini kucaklayarak. Tantra, duyumsamalardan, arzulardan ve hislerden hoşlanır ve hayata olan dinamik ve duyumsal bağın genişlemesine odaklanır. Tantra bize eylemde bulunmamayı önermez, eylemlerimizi yaratıcı evrime dönüştürmeyi önerir. Tantra ezeli zıtların ahenkle dokunmasıdır: Ölümlü ve ölümsüz, eril ve dişil, Shiva ve Shakti, ruh ve madde, Cennet ve Dünya.

LILIAN SILBURN

Kalp çakranın, çakra sisteminin merkezi birleştirme halkası olduğunu belirtmiştik. Sevginin bağlama gücü yoluyla, her şey eninde sonunda bağ kurma ve bütünlüğe çıkacak yolu bulur. Taç, bize *farkındalık*, bütünü kucaklamamızı sağlayan anlayış getirir. Beden her varlığın dinlenmeye ve meyvelerini vermeye geldiği tapınaktır. Bütünleşme olmadan tapınak boş, ruh ise evsiz kalır. Kalp, bu yüzden birleştirici olarak Benlik'in nihai merkezidir.

Kendimizi kalpte merkeze getirmek ne demek? Bu, bedenlerimizi, onların ihtiyaçlarını ve duyguları hissediyoruz demek, bu hisleri bir bilgelik ve anlayış alanına getirmek demek. Bu, eylemlerimizin başkaları üzerindeki etkilerini düşünmemiz ama bireysel Benlik'te farkındalığımızı muhafaza etmemiz demek. Bu, bilgeliğimizi inançları körü körüne beden gerçeği ile sınımadan kabul etmek yerine, bedenimizde deneyimlememiz demek. Bu, bütün hayata (Benlik'e ve başkalarına) şefkat ve sevgiyle yaklaşmamız demek. Bu, bir huzur ve denge alanında olmamız, canlı ama sakin olmamız, değişken ama istikrarlı olmamız demek.

İnanıyorum ki tarihin bu noktasında kolektif olarak üçüncü çakraya gömüldüğümüz yerden, kalp düzeyine çıkmaya can havliyle çağırıyoruz. Şimdilerde, dünya meseleleri güç ve taarruz çevresinde merkezleniyor. Potansiyel nükleer soykırımın gölgesinde yaşıyoruz. Batı medeniyeti birey kültürünü yüceltti. Kahraman'ın arayışına tapınıp durduk. Teknolojik yiğitliği başardık.

Şimdi Kahraman'ın arayışındaki bir sonraki aşamaya geçme zamanı: *Dönüş*. Bu, bireyselliğin ve gücün meyvelerinin, topluluğun faydalanabilmesi için yuvaya getirilme zamanı, üçüncü çakradan dördüncüye doğru belirgin bir hareket. Şunu anlamalıyız ki bireyler olarak olasılıklarımız sınırlı ama daha geniş bir topluluğun bilinçli üyeleri olarak sınırsız potansiyele sahibiz. Aydınlanma arayışında son sorumluluk, dünyaya geri dönmek ve *evrimsel sistemin* bir parçası olmak.

Bizi şiddetten, saldırganlıktan ve zamanımızın simgesi olan duygusuz bireysellikten yükseltecek olan şey, sevgidir. Ancak sevgi içimizdeki ve aramızdaki yırtılmış bütünlük kumaşını yeniden dokuyabilir. Bu, Gökkuşağı Köprüsü'nün bu zamanda vurgulanması gereken hayati parçasıdır. Köprü her birimizden oluştuğu için, sadece biz bilinçli ve birleşmiş

İki üçgenin birleşmesi, nesnel dünyanın tezahüründe Shiva ve Shakti'nin birleşmesini sembolize eder. İki üçgen ayrıldığında ve kum saati düzenini oluşturduğunda, çözülmeyle simgelerler: Zaman ve uzay artık var olmaz.

AJIT MOOKERJEE

bireyler olarak kalplerimizi, Cennet ile Dünya arasındaki bağlantıyı yaşayan bir gerçeğe dönüştürmeye açabiliriz.

TANRILAR İÇİN BİR TAPINAK

Norveç mitolojisinde, devler tanrılarının içinde oturması için Valhalla sarayını inşa eder. Gökkuşağı Köprüsü, Valhalla'ya çıkmanın yoludur. Ancak, devler yaptıkları işin karşılığı olarak aşk tanrıçası Frejya'yı isterler. Ne başkalarına tapınağımızı inşa ettirebiliriz ne de sevgiden feragat ederek ödemeye gücümüz yeter. Eğer ilahi enerjileri içimizde var olmaya davet edeceksek, kendi tapınağımızı inşa etmeliyiz.

Spiritüellik, bilinçteki ilahın uyanışıdır.

HARISH JOHARI

Yedinci çakrayı tartışırken bilinci, bireysel psişe yoluyla erişilen bir evrensel alan olarak tarif etmiştim. Ayrıca erişebildiğimiz bilinç oranının zekâmıza ve zihin halimize bağlı olduğunu da belirtmiştim. Ancak, ilahi olan sadece bilinçten fazlasıdır. Bütün yönleriyle bakıldığında ilahi olan, aynı zamanda güzelliştir, sevgidir, enerjidir, histir ve biçimdir; çakralarda yansıyan elementlerdir. İlahiyatın tüm yönlerine (full spectrum) uyumlanmak için, kendi içimizde tüm bu frekansları alıp iletebilecek kabiliyette bir tapınak inşa etmemiz gerekir. Ancak o zaman, ilahi olanın kendini ortaya koyduğu pek çok düzeye tam olarak erişebiliriz.

Her çakra, Benlik tapınağının özel bir halkasını temsil eder. Her biri kutsal olanın bir yönüne ev sahipliği yapar ve bütünlük için elzemdir. Tapınağı ne kadar temizler ve uygun şekilde dekore edersek, ilahi olanın varlığını o kadar iyi davet ederiz.

Çakra halkalarının her birini yaratarak, temizleyerek ve yeniden düzenleyerek tanrılara bir tapınak inşa ederiz. Ancak bir temel inşa ettiğimizde ve yaşamı enerjimizi temelden yukarı doğru geri kazandığımızda ilahi bilincin ortaya koyduklarını kaldırabiliriz. İlahi olanı ne kadar önere çıkarabildiğimiz, yedi halkayı içeride ne derece iyi geliştirdiğimize bağlı. Tanrılara açıldıktan sonraki görevimiz, onları kendi kutsal yaşamımıza katmak ve başkalarının yolculuklarını iyileştirmek. Bu yüzden, Gökkuşağı Köprüsü'ndeki yolculuk insanlığın evrimi için kutsal bir arayıştır.

REFERANSLAR

- a- Kişisel uyuşma.
- b- Eğer birisi, çakraların yansıttığından daha standartlaştırılmış bir kişilik testi yarattıysa görmek isterim.
- c- Hikâye özel olarak, tipik Kundalini semptomlarının bileşimidir, farklı kaynaklardan belgelenmiş birkaç durumdan alınmıştır.
- d- Ezoterik literatür, farklı *nadilerden* ilerleyen pek çok çeşit Kundalini yükselişini tartışmaktadır. *Sushumna*; ana, merkezi kanaldır ve dikey yükselişin doğasını yansıtır.
- e- Çakraların dönüşü ile ilgili pek çok tartışma var. Kimisi hepsinin saat yönünde döndüğünü söylüyor. (bkz. Barbara Ann Brennan'dan *Hands of Light and Rosalyn L. Bruyere's Wheels of Light*). Ben bunun *nadiler*, İda ve Pingala'nın değişimli hareketi ile çeliştiği için enerjik olarak gerçekçi olmadığını düşünüyorum (Bkz. sayfa 348).
- f- Gopi Krishna, *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*, Shambhala, Boston, 1971.
- g- Alain Danielou, *Gods of India*, 1995.
- h- Lilian Silburn, *Kundalini: Energy of the Depths*, 1988.
- i- Bununla ilgili farklı fikirler var. Ucu aşağı dönük olan üçgen, dişil yoni sembolünü ve yukarı doğru olan üçgen de Shiva lingamı temsil ettiğinden, kimileri (bkz. Ajit Mookerji, *The Tantric Way*) Shakti'nin aşağı doğru, Shiva'nın ise yukarı doğru akım olduğunu söylemektedir. Bu, klasik olarak Kundalini-Shakti'nin yükselişi yorumuna ters düşer ve Shiva'nın yuvasını kuyruk sokumu tabanına koyar ki bu da Shiva'nın saf bilinç tutumuyla çalışmaktadır. Ancak, *muladhara* çakranın klasik gösterimlerinde Shiva lingam üç buçuk kere kendi etrafında kıvrılmış Kundalini ile çevrelenmiş şekilde yukarı doğru gösterilir.
- j- Ajit Mookerjee, *The Tantric Way*, New York Graphic Society, Boston, 1977, s. 9.

ÇAKRALAR, ENERJİ VE YOGA

- Aranya, H. (1983). *Yoga Philosophies of Patanjali*. State University of New York Press, New York.
- Avalon, A. (1974). *The Serpent Power*. New York: Dover Publications.
- Brennan, B. A. (1987). *Hands of Light: A Guide to Healing through the Human Energy Field*. New York: Bantam.
- _____. (1993). *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*. New York: Bantam Books.
- Bruyere, R. L. (1989). *Wheels of Light: A Study of the Chakras, C. 1*. Sierra Madre, CA: Bon Productions.
- Couch, J. (1992). *Beginning Yoga: The Runner's Yoga Book*. Berkeley, CA: Rodmell Press.
- Davis, M ve Earle L. (1978). *Rainbows of Life: The Promise of Kirlian Photography*. New York: Harper Colophon.
- Evola, J. (1992). *The Yoga of Power: Tantra, Shakti, and the Secret Way*. Rochester, VT: Inner Traditions.
- Farhi, D. (2000). *Yoga Mind, Body & Spirit: A Return to Wholeness*. New York: Holt & Co.
- Feuerstein, G. (1992). *Wholeness or Transcendence? Ancient Lessons for Emerging Global Civilization*. New York: Larson Publications.
- _____. (1997). *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*. Boston: Shambhala.
- Hunt, V. (1989). "A Study of Structural Integration from Neuromuscular Energy Fields and Emotional Approaches." Rosalyn L. Bruyere (Ed.), *Wheels of Light, C. 1* içinde, Sierra Madre, CA: Bon Productions.
- Johari, H. (1987). *Chakras: Energy Centers of Transformation*. Rochester, VT: Destiny Books.
- Judith, A. (1987). *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*. St. Paul, MN: Llewellyn.
- _____. (2000). *The Chakra System: A Complete Course in Self-Diagnosis and Healing*. Boulder, CO: Sounds True. Compact disc.

- _____. (2003). *Chakra Balancing: A Guide to Healing and Awakening Your Energy Body*. Boulder, CO: Sounds True.
- _____. (2003). *The Illuminated Chakras: A Visionary Voyage into Your Inner World*. Sebastopol, CA: Sacred Centers. 83 dakikalık video.
- Judith, A., ve Selene V. (1993). *The Sevenfold Journey*. Berkeley, CA: The Crossing Press.
- Kaptchuk, T. J. (1983). *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine*. New York: Congdon & Weed.
- Kraftsow, G. (1999). *Yoga for Wellness: Healing with the Timeless Teachings of Viniyoga*. Middlesex, England: Penguin Books.
- Lasater, J. (1995). *Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times*. Berkeley, CA: Rodmell Press.
- McLaren, K. (1998). *Your Aura and Your Chakras: The Owner's Manual*. York Beach, ME: Weiser.
- Mookerjee, A. (1977). *The Tantric Way: Art, Science, Ritual*. Boston: New York Graphic Society.
- Mumford, J. (1994). *A Chakra and Kundalini Workbook: Psycho-Spiritual Techniques for Health, Rejuvenation, Psychic Powers, and Spiritual Realization*. St. Paul, MN: Llewellyn Publications.
- Saraswati, S. A. (2001). *Healing Yoga: A Guide to Integrating the Chakras with Your Yoga Practice*. New York: Marlowe & Co.
- Shumsky, S. G. (2003). *Exploring Chakras: Awaken Your Untapped Energy*. Franklin Lakes, NJ: Career Press.
- White, J. (Ed.) (1979). *Kundalini, Evolution and Enlightenment*. New York: Anchor/Doubleday.

Birinci Çakra

- Boldt, L. (1991). *Zen and the Art of Making a Living*. New York: Penguin Arkana.
- Kano, S. (1989). *Making Peace with Food*. San Francisco, Harper & Row.
- Liedloff, J. (1975). *The Continuum Concept*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Roberts, E. ve Elia A. (1991). *Earth Prayers from Around the World*. San Francisco: Harper San Francisco.

İkinci Çakra

- Anand, M. (1989). *The Art of Sexual Ecstasy: The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers*. Los Angeles: J.P. Tarcher/Putnam.
- Bass, E. ve Laura D. (1988). *The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Sexual Abuse*. New York: Harper & Row.
- Borysenko, J. (1990). *Guilt Is the Teacher, Love Is the Lesson*. New York: Warner Books.
- Davis, L. (1990). *The Courage to Heal Workbook: For Women and Men Survivors of Child Sexual Abuse*. New York: Harper & Row.
- _____. (1991). *Allies in Healing: When the Person You Love Was Sexually Abused as a Child*. New York: Harper Perennial.
- Eisler, R. (1995). *Sacred Pleasure*. San Francisco: Harper.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.
- Jwala ve Smith R. (1994). *Sacred Sex: Ecstatic Techniques for Empowering Relationships*. SanRafael, CA: Mandala Books.
- Kane, E. (1989). *Recovering from Incest: Imagination and the Healing Process*. Boston: Sigo Press.
- Love, P. (1990). *The Emotional Incest Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules Your Life*. New York: Bantam Books.
- Montagu, A. (1971). *Touching: The Human Significance of the Skin*. New York: Harper & Row.
- Ransdale, D. ve Ellen R. (1993). *Sexual Energy Ecstasy: A Practical Guide to Lovemaking Secrets of the East and West*. New York: Bantam.
- Sanders, T. L. (1991). *Male Survivors: 12-Step Recovery Program for Survivors of Childhood Sexual Abuse*. Freedom, CA: The Crossing Press.

Üçüncü Çakra

- Assagioli, R. (1974). *The Act of Will*. New York: Penguin Arkana.
- Bradshaw, J. (1988). *Healing the Shame the Binds You*. Deerfield Beach, FL: Health Communications Inc.

- Covey, S. R. (1989). *The Seven Habits of Highly Effective People*. New York: Simon and Schuster.
- May, R. (1969). *Love and Will*. New York: Delta.
- Starhawk. (1987). *Truth or Dare: Encounters with Power, Authority, and Mystery*. San Francisco: Harper&Row.
- Steiner, C. (1981). *The Other Side of Power: How to Become Powerful without Being Power Hungry*. New York: Grove Press.
- Tavris, C. (1982). *Anger: The Misunderstood Emotion*. New York: Simon & Schuster.

Dördüncü Çakra

- Adamson, S. (1985). *Through the Gateway of the Heart*. San Francisco: Four Trees Publications.
- Beattie, M. (1987). *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. New York: Harper Hazelden.
- Bradshaw, J. (1988). *Bradshaw on the Family: A Revolutionary Way of Self-Discovery*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.
- _____. (1990). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. New York: Bantam.
- _____. (1992). *Creating Love: The Next Great Stage of Growth*. New York: Bantam.
- Carotenuto, A. (1989). *Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering*. Toronto: Inner City Books.
- Hendricks, G. ve Hendricks K. (1990). *Conscious Loving: The Journey to Co-Commitment*. New York: Bantam.
- Hendrix, H. (1998). *Getting the Love You Want*. New York: Harper Perennial.
- Mellody, P. (1989). *Facing Codependence*. San Francisco: Harper & Row.
- Metrick, S. B. (1964). *Crossing the Bridge: Creating Ceremonies for Grieving and Healing from Life's Losses*. Berkeley, CA: Celestial Arts.
- Moore, T. (1994). *Soul Mates: Honoring the Mysteries of Love and Relationship*. New York: Harper Perennial.

Sell, E. H. (1995). *The Spirit of Loving*. Boston: Shambhala.

Stone, H. ve Winkelman S. (1989). *Embracing Each Other: Relationship as Teacher, Healer & Guide*. Novato, CA: Nataraj Publishing.

Beşinci Çakra

Gardner, K. (1990). *Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine*. Stonington, ME: Caduceus Publications.

Gardner-Gordon, J. (1993). *The Healing Voice: Traditional and Contemporary Toning, Chanting, and Singing*. Berkeley, CA: The Crossing Press.

Garfield, L. M. (1987). *Sound Medicine: Healing with Music, Voice, and Song*. Berkeley, CA: Celestial Arts.

Gerber, R. (1988). *Vibrational Medicine*. Santa Fe, NM: Bear & Co.

Halpern, S. (1978). *Tuning the Human Instrument: An Owner's Manual*. Palo Alto, CA: Spectrum Research Institute.

Halpern, S. ve Savary, L. (1985). *Sound Health: The Music and Sounds That Make Us Whole*. San Francisco: Harper & Row.

Hamel, P. M. (1979). *Through Music to the Self*. Boston: Shambhala.

Keyes, L. E. (1973). *Toning: The Creative Power of the Voice*. Marina del Rey, CA: DeVorss Sc Co.

Leonard, G. (1978). *The Silent Pulse*. New York: E.P. Dutton.

Lingerman, H. A. (1983). *The Healing Energies of Music*. Wheaton, IL: Quest Books.

Maidment, R. (1984). *Tuning In: A Guide to Effective Listening*. Gretna, LA: Pelican Publications.

McClellan, R. (1988). *The Healing Forces of Music: History, Theory, and Practice*. New York: Amity House.

Miller, M. E. ve Susanne, R. (2000). Cook-Greuter (Ed.). *Creativity, Spirituality, and Transcendence*. Stamford, CT: Ablex Publishing.

Stone, H. (1993). *Embracing Our Selves: The Voice Dialogue Manual*. Novato, CA: Nataraj.

Altıncı Çakra

- Ahsen, A. (1973). *Basic Concepts in Eidetic Psychotherapy*. New York: Brandon House.
- Feinstein, D. ve Krippner, S. (1988). *Personal Mythology: The Psychology of Your Evolving Self*. Los Angeles: Jeremy Tarcher.
- Foster, S. ve Little, M. (1988). *The Book of the Vision Quest*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Gawain, S. (1979). *Creative Visualization*. San Rafael, CA: New World Library.
- _____. (1993). *Living in the Light*. New York: Bantam.
- LaBerge, S. (1985). *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake & Aware in Your Dreams*. New York: Ballantine.
- Lieberman, J. (1991). *Light: Medicine of the Future*. Santa Fe, NM: Bear & Co.
- Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. New York: Doubleday.
- Stevens, A. (1983). *Archetypes*. New York: Quill.
- Taylor, J. (1992). *Where People Fly and Water Runs Uphill: Using Dreams to Tap the Wisdom of the Unconscious*. New York: Warner Books.
- _____. (1983). *Dreamwork: Techniques for Discovering the Creation Power in Dreams*. New York: Paulist Press.
- Wauters, A. (1997). *Chakras and Their Archetypes: Uniting Energy Awareness and Spiritual Growth*. Berkeley, CA: The Crossing Press.
- Williams, S. K. (1980). *Jungian-Senoi Dreamwork Manual*. Berkeley, CA: Journey Press.

Yedinci Çakra

- Booth, L. (1994). *The God Game: It's Your Move*. Walpole, NH: Stillpoint.
- Goldstein, J. (1983). *The Experience of Insight: A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation*. Boston: Shambhala.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are*. New York: Hyperion.

- Rama, S., Ballantine, R. ve Ajaya S. (1976). *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness*. Honesdale, PA: Himalaya International Institute of Yoga Science and Philosophy.
- Satprem. (1968). *Sri Aurobindo, or the Adventure of Consciousness*. New York: Harper & Row.
- White, J. (Ed.). (1972). *The Highest State of Consciousness*. New York: Anchor Books.
- _____. (1974). *Frontiers of Consciousness: The Meeting Ground Between Inner and Outer Reality*. Julian, CA: Julian Press.

PSİKOLOJİ

Genel ve Benötesi Psikoloji

- Assagioli, R. (1976). *Psychosynthesis*. New York: Penguin Arkana.
- Bynum, E. B. (1994). *Transcending Psychoneurotic Disturbances: New Approaches in Psychospirituality and Personality Development*. Binghamton, NY: Harrington Park Press.
- Cortwright, B. *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Eliade, M. (1964). *Shamanism*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Levine, S. (1987). *Healing into Life and Death*. New York: Anchor Books.
- Mijares, S. G. (2003). *Modern Psychology and Ancient Wisdom: Psychological Healing Practices from the World's Religious Traditions*. New York: Haworth Integrative Healing Press.
- Miller, A. (1981). *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*. R. Ward (Çev.). New York: HarperCollins.
- _____. (1983). *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*. H. Hannum ve H. Hannum (Çev.). New York: Farrar, Straus, and Giroux.
- Ornstein, R. E. (1972). *The Psychology of Consciousness*. San Francisco: Penguin Books.

- Ratsch, C. (Ed.). (1989). *Gateway to Inner Space: Sacred Plants, Mysticism, and Psychotherapy*. Dorset, England: Prism-Unity Press.
- Small, J. (1982). *Transformers: The Therapists of the Future*. Marina Del Rey, CA: DeVorss & Co.
- Thouless, R. H. (1971). *An Introduction to the Psychology of Religion*. 3rd edition. Londra: Cambridge University Press.
- Walsh, R. N. ve Vaughan, F., Ph.D. (1980). *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology*. Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Washburn, M. (1988). *The Ego and the Dynamic Ground: A Transpersonal Theory of Human Development*. New York: State University of New York Press.
- Wilber, K. (1980). *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*. Wheaton, IL: Quest Books.
- _____. (1985). *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth*. Boston: Shambhala.
- _____. (1995). *Sex, Ecology, and Spirituality: The Spirit of Evolution*. Boston: Shambhala.

Bedensel Psikoloji

- Conger, J. P. (1988). *Jung ve Reich: The Body as Shadow*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- _____. (1994). *The Body in Recovery: Somatic Psychotherapy and the Self*. Berkeley, CA: Frog, Ltd.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Co.
- Keleman, S. (1975). *The Human Ground: Sexuality, Self, and Survival*. Berkeley, CA: Center Press.
- _____. (1975). *Your Body Speaks Its Mind*. Berkeley, CA: Center Press.
- _____. (1985). *Emotional Anatomy*. Berkeley, CA: Center Press.
- _____. (1989). *Patterns of Distress*. Berkeley, CA: Center Press.
- _____. (1994). *Love: A Somatic View*. Berkeley, CA: Center Press.

- Levine, P. ve Frederick, A. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Lowen, A. (1958). *The Language of the Body*. New York: Collier Books.
- _____. (1967). *The Betrayal of the Body*. New York: Collier Books.
- Lowen, A. ve Lowen, L. (1977). *The Way to Vibrant Health*. New York: Harper Colophon Books.
- McNeely, D. A. (1987). *Touching: Body Therapy and Depth Psychology*. Toronto: Inner City Books.
- Pierrakos, J. (1987). *Core Energetics: Developing the Capacity to Love and Heal*. Mendocino, CA: Life Rhythm Publication.
- Reich, W. (1949). *Character Analysis*. Theodore P. Wolfe. (Çev.) New York: Farrar, Straus and Giroux.
- _____. (1971). *The Function of the Orgasm: The Discovery of the Orgone*. New York: World Publishing Co.
- _____. (1983). *Children of the Future*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

Jungcu Psikoloji

- Carotenuto, A. (1985). *The Vertical Labyrinth: Individuation in Jungian Psychology*. Toronto: Inner City Books.
- Dourley, J. P. (1992). *A Strategy for a Loss of Faith: Jung's Proposal*. Toronto: Inner City Books.
- Hill, G. (1982). *Masculine and Feminine: The Natural Flow of Opposites in the Psyche*. Boston: Shambhala.
- Jacobi, J. (1951). *The Psychology of C. G. Jung*. K. W. Bash. (Çev.). New Haven, CT: Yale University Press.
- _____. (1959). *Complex, Archetype, Symbol*. Princeton, NJ: Princeton University Press, Bollingen Series, LVII.
- _____. (1967). *The Way of Individuation*. R. C. F. Hull. (Çev.) London: Holder & Stoughton.
- Jung, C. G. (1958). *Psychology and Religion: West and East (The Collected Works of C. G. Jung, C. 11)*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- _____. (1959). *Axon: Researches into the Phenomenology of the Self*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- _____. (1959). *The Archetypes and the Collective Unconscious (The Collected Works of C. G. Jung, C. 9.1)*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- _____. (1960). *The Structure and Dynamics of the Psyche (The Collected Works of C. G. Jung, C. 8)*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- _____. (1965). *Memories, Dreams, Reflections*. Edited by Aniela Jaffe. New York: Vintage Books.
- _____. (1966). *The Practice of Psychotherapy (The Collected Works of C. G. Jung, C. 16)*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- _____. (1966). *Two Essays on Analytical Psychology (The Collected Works of C. G. Jung, C. 7)*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- _____. (1971). *Psychological Types (The Collected Works of C. G. Jung, C. 6)*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- _____. (1974). *Dreams*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- _____. (1978). *Psychology and the East*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, E. (1957). *Animus and Anima*. Woodstock, CT: Spring Publications.
- McNeely, D. A. (1987). *Touching: Body Therapy and Depth Psychology*. Toronto: Inner City Books.
- Moore, T. (1992). *Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life*. New York: HarperCollins.
- Smith, C. D. (1990). *Jung's Quest for Wholeness: A Religious and Historical Perspective*. New York: State University of New York Press.
- Spiegelman, J. M. ve Vasavada A. (1987). *Hinduism and Jungian Psychology*. Scottsdale, AZ: Falcon Press.
- Whitmont, E. (1969). *The Symbolic Quest: Basic Concepts in Analytical Psychology*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Woodman, M. (1982). *Addiction to Perfection: The Still Unravished Bride*. Toronto: Inner City Books.

- Erikson, E. (1964). *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton.
- Mahler, M. S., Pine, F. ve Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation*. New York: Basic Books.
- Mussen, P. H.; Janeway, J. C.; Kagan, J. ve Geiwitz, J. (1979). *Psychological Development: A Life-Span Approach*. New York: Harper & Row.
- Newman, B. M. ve Newman P. R. (1975). *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. Chicago: Dorsey Press.
- Papalla, D. E. ve Wendkos Olds, S. (1986). *A Child's World: Infancy through Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1976). *The Grasp of Consciousness: Action and Concept in the Young Child*. S. Wedgewood. (Çev.). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Piaget, J., ve Inhelder, B. (1969). *The Psychology of the Child*. H. Weaver. (Çev.). New York: Basic Books.

Evrimsel Psikoloji ve Sistem Teorisi

- Jantsch, E. (1975). *Design for Evolution: Self-Organization and Planning in the Life of Human Systems*. New York: George Braziller.
- _____. (1980). *The Self-Organizing Universe: Scientific and Human Implications of the Emerging Paradigm of Evolution*. New York: Pergamon Press.
- Jantsch, E. ve Waddington, C. H. (1976). *Evolution and Consciousness: Human Systems in Transition*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.
- Neumann, E. (1954). *The Origins and History of Consciousness*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Teilhard de Chardin, P. (1959). *The Phenomenon of Man*. New York: HarperCollins.

- Berman, M. (1984). *The Reenchantment of the World*. New York: Bantam Books.
- Blair, L. (1976). *Rhythms of Vision*. New York: Schocken Books.
- Bly, R. (1990). *Iron John*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Gibran, K. (1951). *The Prophet*. New York: Knopf.
- Kosko, B. (1993). *Fuzzy Thinking: The New Science of Fuzzy Logic*. New York: Hyperion.

Bağımlılık

- Ash, M. (1993). *The Zen of Recovery*. New York: Tarcher/Putnam.
- Bien, B. ve Bien, T. (2002). *Mindful Recovery: A Spiritual Path to Healing from Addiction*. New York: John Wiley & Sons.
- Cunningham, D. ve Ramer, A. (1988). *Further Dimensions of Healing Addictions*. San Rafael, CA: Cassandra Press.
- Grof, C. (1993). *The Thirst for Wholeness: Attachment, Addiction, and the Spiritual Path*. San Francisco: Harper.
- Kasl, C. (1989). *Women, Sex, and Addiction: A Search for Love and Power*. New York: Ticknor & Fields.
- Whitfield, C. L. (1985). *Alcoholism and Spirituality: A Transpersonal Approach*. Rutherford, NJ: Thomas Perrin, Inc.

Kundalini

- Greenwell, B. (1995). *Energies of Transformation*. Saratoga, CA: Shakti River Press.
- Krishna, G. (1971). *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*. Boston: Shambhala. Kundalini Research Network, c/o Lawrence Edwards, Ph.D., 66 Main St., Bedford Hills, NY 10507, (914) 241-8510, www.kundalinet.org (Web sitesi yönlendirme değil, bilgi sağlamaktadır.)

- Mookerjee, A. (1982). *Kundalini: The Arousal of Inner Energy*. New York: Destiny Books.
- Sannella, L. (1987). *The Kundalini Experience*. Lower Lake, CA: Integral Publishing.
- Silburn, L. (1988). *Kundalini: Energy of the Depths*. New York: State University of New York Press.

A

Affetme 263, 271
 Ajna 10, 36, 328
 Alkol 141, 143
 Altın 30, 179, 257, 259, 308,
 331, 334, 339, 344, 346,
 347, 349, 350, 354, 359,
 360, 362, 363, 370, 373,
 374, 388, 390, 399, 408,
 426, 430, 450
 Altıncı çakra 30, 179, 257, 259,
 331, 334, 339, 344, 346,
 347, 349, 350, 354, 359,
 360, 362, 363, 370, 373,
 374, 388, 390, 408, 426
 Anahata 10, 36, 216
 Anima ve animus 228, 229, 230
 Anlam 109, 382, 387, 422
 Anne arketipi 248, 337, 340, 341
 Aşkın işlev 347, 348
 Aşkılık 378, 382, 395
 Aşk ve İrade 173
 Atalet 207
 Ateş 6, 9, 40, 160, 165
 Aura 446
 Aydınlanma XIV, 42, 426, 428,
 441
 Ayıplama 216
 Ayrılma 118

B

Bağımlılıklar 101
 Bağ kurma 106, 261
 Baş 10, 19, 288, 329
 Baskılama 113
 Beşinci çakra 30, 282, 283, 284,
 287, 288, 289, 291, 292,
 294, 304, 309, 311, 324,
 390
 Beslenme 50, 55, 61, 63, 72, 75,
 78
 Bilgi 337, 361, 371, 382, 384,
 385, 401, 406, 420
 Bilinçdışı 234, 433
 Bindu 439
 Birlik 378, 380, 382
 Biyoenerjik çalışma 145
 Boğaz 10, 278, 279, 283, 288,
 296, 301, 308, 311
 Boyun 23, 187, 188, 289, 305,
 346, 429
 Boyun eğme 23, 188, 305

C-Ç

Çevre 220
 Cinsiyet rolleri 241

D

Değerlendirme 46, 435

Değişim 51, 100, 101, 104, 151
Depresyon 81, 217
Dil 42, 119, 178, 180, 295, 395,
403
Din 143, 420, 421
Dinlemek 315
Dişil 216, 222
Dönüşüm 160
Dördüncü çakra 29, 39, 41, 155,
239, 240, 272, 294, 353,
390, 430
Duruş 199
Düşünme 283, 331
Duygular 5, 29, 78, 100, 108,
109, 125, 139, 143, 149,
150, 209, 227, 435
Duygusal kimlik 9, 29, 125, 389
Duygusal zekâ 100
Duygusal Zekâ 122
Duyumsama 100, 104, 106, 227

E

Empatlik 128
Enema 72
Ergenlik 10, 36, 41, 328, 351
Eros 116, 117, 140, 154, 222,
233, 234, 261, 275, 448
Eterik beden 47, 288
Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı
176, 271
Evrensel kimlik 10, 391
Evrensel ruh 422

F

Farkındalık 345, 382, 411, 412
Fiziksel istismar 51, 72, 73, 100,
160

Fiziksel kimlik 9, 389
For Your Own Good 213, 250,
275, 451

G

Gerçeklik 306
Gökkuşağı Köprüsü V, IX, 2, 3,
4, 7, 55, 155, 164, 167,
169, 209, 220, 221, 222,
264, 343, 374, 381, 383,
397, 441, 442
Gölge 104, 111, 112, 114, 228,
364
Güvenlik 35, 63, 208, 242
Güvensizliğe karşı güven 35

H

Hafıza 329, 366, 379, 429
Harekete geçme 9, 23
Hava 6, 10, 216, 281
Haz 100, 101, 104, 107, 108,
138, 141
Healing Energies of Music 324,
449
Hissetme 25, 100, 126
Histerik karakter 255
Holotropik Nefes Çalışması 94

I-İ

İçgörü 328, 335
İçkinlik 378, 382, 395
İçsel çocuk 101, 211, 217, 279
İda 347, 348, 443
İhmal 71, 85
İhtiyaçlar 31, 37, 38, 110
İkinci çakra 29, 33, 39, 102, 103,
104, 105, 111, 117, 124,

127, 130, 131, 136, 137,
139, 140, 141, 144, 149,
227, 265, 288, 308, 389
İlahi 220, 379, 380, 386, 395,
429, 442
İmago 249
İmaj sendromu 330
İnanç 378, 379, 382, 388, 393,
405, 419
İndigo 328
İnisiyatif 239
Iron John 185, 213, 456
İstek 110, 111
İtaat 172
K
Kaçınma 17
Kahraman arketipi 337
Kalp çakra 173, 218, 221, 222,
225, 227, 231, 232, 237,
244, 245, 249, 251, 255,
259, 260, 263, 267, 273,
274, 342, 370, 441
Kaplani Uyandırmak 147
Karşılıklı bağımlılık 261, 430
Kavramsal düşünme 40
Keder 10, 33, 216, 222, 235,
252, 268, 269
Kendini adama 216, 238, 430
Kimlik V, 27, 28, 351, 382
Kişisel hikâye 30
Kompleksler 340
Kopukluk 52, 73
Korku 9, 33, 50, 51, 57, 58, 86,
171, 187, 204, 231, 408
Kronik yorgunluk sendromu 205
Kürtaj 130, 131
Kurtlarla Koşan Kadınlar 369
Küvez bebekleri 69

L

Light

Medicine of the Future 373,
375, 450

Love and Will 173, 213, 448

M

Making Peace with Food 97, 446

Manipura 9, 35, 160

Mantralar 317

Masaj 88, 437

Masculine 453

Millenium Whole Earth Catalog
396, 422

Muladhara 9, 35, 50, 59

Müzik 323

N

Nefes çalışması 267

O-Ö

Obezite 51

Öfke 109, 127, 132, 161, 200,
297

Öğrenme 10, 293, 379, 398,
400, 404

Önetkinlik 176

Otorite 166, 185, 186, 196, 308

Özgürlük 351, 398

Özkabul 10, 216, 217, 222, 239,
266

Özmuhafaza 50

Özsaygı 36, 160, 166, 173, 174,
430

Özsevgi 78, 216, 225, 430

Öztanımlama 9, 160, 178

Özyansıma 10, 222, 328, 351,
360, 432

P

Patanjali 4, 409, 422, 445
Persona 29, 216, 244
Pingala 4, 347, 348, 443
Psikoz 407

R

Reddetme 329, 359
Ruh 12, 79, 126, 232, 233, 342,
379, 395, 399, 422
Rutinler 242
Rüya ego 364
Rüyalar 328, 333, 343, 344, 363

S-Ş

Şablonlar 228
Sağlamlık 56
Sahasrara 10, 36, 378
Saldırganlık 248
Sanatçı arketipi 339, 341
Satprem 375, 451
Saygı 23, 186
Şefkat 222, 237
Semboller 284, 333, 342
Sessizlik 279, 298
Shakti 436, 439, 440, 443, 445,
456
Shiva 324, 439, 440, 443
Şiddet 162
Sırlar 278, 300
Somut işlemler 36
Sosyalleşme 243
Sound Medicine 318, 325, 449
Spiritüel istismar 378
Spiritüel şüphecilik 405
Starhawk 187, 188, 213, 448
Sushumna 348, 443
Svadistana 9

T

Talamus 323
Tanık 382, 386, 413, 415
Tanrıça hareketi 219
Tanrı/Tanrıça 395
Tantra 102, 440, 445
Tek kutupluluk 358
Temel 55, 56, 66, 70, 93, 144,
200
Terk edilme 22, 50, 70, 71, 133
Teslim olmak 23, 394
Thanatos 222, 233, 234, 235,
261
The Serpent Power 4, 47, 445
The Sevenfold Journey IX, 90,
435, 438, 446
The Seven Habits of Highly Effective People 176, 448

U-Ü

Üçüncü göz 334, 335
Üst çakralar 6, 76, 77, 80, 284,
375, 425, 434

V

Verme 262
Vissudha 36, 278

Y

Yalanlar 10, 33, 278, 283, 291,
300
Yaratıcı görselleştirme 367
Yaratıcı ifade 278
Yaratıcılık 45, 155, 278, 279,
283, 292, 293, 329
Yargı 263
Yedinci çakra 7, 41, 66, 179,
347, 380, 381, 387, 398,

399, 400, 403, 408, 420,
426, 442

Yeşil 216, 283

Yetenekli Çocuğun Dramı 127

Yetersizlik 189, 209

Your Body Speaks Its Mind 313,
325, 452

Yüce güç 378, 379, 394

Yük 151

Z

Zihin XI, XIII, XIV, 14, 53, 58,
192, 288, 289, 403

ANODEA JUDITH

Doğulu Beden Batılı Zihin

Anodea Judith'in çakralar konusundaki zengin bilgi ve deneyimi, kapsamlı bir psikolojik araştırmanın sonuçları ile birleşerek elinizde tuttuğunuz bu referans kitaba dönüştü. *Doğulu Beden, Batı Zihin'i* okurken Ken Wilber'dan Alice Miller'a, Jung'dan Rollo May'e, güvendiğiniz birçok aklın ve bilgeliğin rehberliğinde kendi şifanıza doğru bir yolculuğa çıkacaksınız.

Eğer dış dünya dönüştürülecekse süreç içeriden başlamalı. Eğer iç dünya dönüştürülecekse, iç dünya onu şekillendiren dış dünyanın ışığında anlaşılmalı. Bu alemler birbirinden ayrı değil ancak biz onları birbirine bağlayan sistemlerden yoksunuz. Çakra sisteminin değeri iç ve dış dünyaları bağlamasından ve (spiritüel, zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak) bizi hizalamasından geliyor.



PINGALA

www.pingala.com.tr

@pingala.com.tr

pingala.com.tr

ISBN: 978-605-69768-4-1



9 786056 976841