

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	7
GİRİŞ: Çakralar ve Kişilik.....	11

## I. KISIM

### Maddi-Dünyevi Tipler

1. BÖLÜM: Birinci Çakra-İnşacılar .....	27
2. BÖLÜM: İkinci Çakra-Sanatçılar.....	55
3. BÖLÜM: Üçüncü Çakra-İcracılar .....	83

## II. KISIM

### Duygusal-Konuşkan Tipler

4. BÖLÜM: Dördüncü Çakra-Gözetçiler .....	111
5. BÖLÜM: Beşinci Çakra-Konuşmacılar.....	135

## III. KISIM

### Zihinsel-Spiritüel Tipler

6. BÖLÜM: Altıncı Çakra-Düşünürler .....	167
7. BÖLÜM: Yedinci Çakra-Yogiler .....	193

**IV. KISIM**  
**Sistemi Uygulamak**

8. BÖLÜM: Üç Tipli Yapınızı Analiz Etmek.....	225
9. BÖLÜM: Çakra Tipinizi Gerçekleştirmek .....	241
SONUÇ: Huzura Götüren Bir Yol Olarak Çakralar .....	257
TEŞEKKÜR.....	267
YAZAR HAKKINDA .....	269

## ÖNSÖZ

Yedi çakra (Sanskritçe “çark” veya “döngü”) MÖ 1500 ile 500 yılları arasında Hindistan’da ortaya çıkmış bir Hindu sistemidir. Dolayısıyla dünyadaki en eski ve en kalıcı sistemlerden biridir. Kadim Hindistan’daki kâhinler bunları, aynı zamanda psişik enerji ve bilinç merkezleri olarak da işlevde bulunan gizli sinir ağımızın içindeki yedi ana birleşim noktası olarak tanıtmıştır. Her çakra bir dizi enerjisel, duygusal, zihinsel ve spiritüel aktiviteyle bağlantılıdır. Dolayısıyla bu çakraların her biri, insan varoluşunun bütün kademelerini güçlü bir şekilde belirler.

Çakralar sıklıkla popüler literatürde sembolleri ve renkleriyle tanınan, basitleştirilmiş bir dizi yedi enerji merkezine indirgenir. Bu literatür büyük ölçüde genel şifa, denge ve uyum ilkelerine odaklanmıştır ve genel anlamda bu çakraların duygusal enerji ve spiritüel güç merkezleri olarak yüzeysel bir bilgisini sunar.

Ancak daha derin bir seviyede bu çakralar yedi algı ve deneyim merkezini tanımlar. Hepimiz bu merkezler vasıtasıyla çok boyutlu gerçekliğimizle karşılaşır ve deneyimleriz. Yaşama çakraların merceğinden baktığımızda, hayatın spesifik ve farklı şekillerde görülebileceğini keşfedersiniz ve bu keşfin ışığında farklı değerler, anlamlar ve mutluluklar birbirleriyle daha bağlantılı ve amaca uygun hale gelir.

Çakra kişilik tipleri, yedi bireysel çakrayla bağlantılı yedi farklı dünya görüşünden türemiştir. Sizin kişilik tipiniz, içinizde en kolay hangi algı merkezinin -hangi çakranın- hareke-

te geçtiğine ve diğerlerinden önce gerçeklikle en doğal şekilde temas kurduğuna bağlıdır. Çakraların bakış açısıyla bu yoğun özdeşleşme sizin en temel kişilik tipinizi oluşturur; ben bunu “ana çakra tipi” olarak adlandırıyorum.

Daha geniş bağlamda, çakralar bize sözde bireysel eğilimlerimizin nasıl yedi tip algı ve deneyim şeklinde sınıflandırılabilirliğini gösterir. Maalesef çakralar nadiren bireysel yollarımızı aydınlatan ve kişisel yolculuklarımızın nasıl geliştiğini veya gelişebildiğini gösteren fenerler olarak tanıtılır.

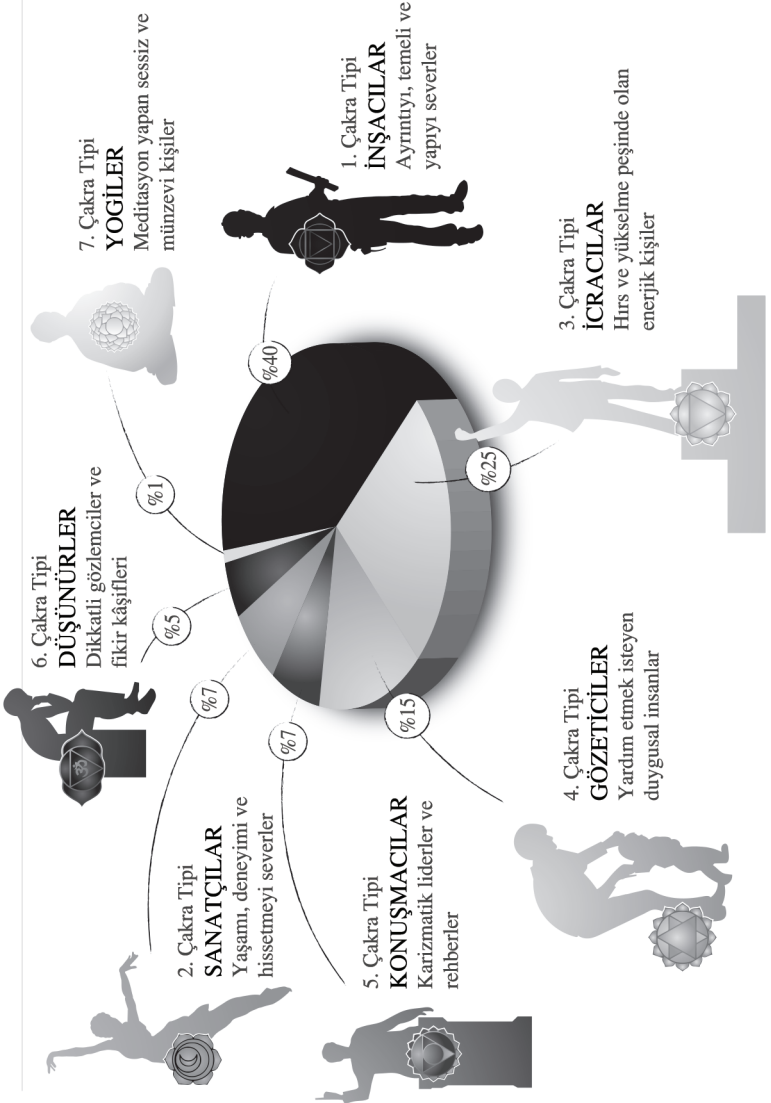
Bazıları daha aktif ve bazıları *nispeten* daha göz ardı edilebilir olsa da hepimiz insan olarak bizi bütünleştiren yedi çakra enerjisine sahibiz; mutlaka varlığımızın belli yönlerini göz ardı ettiğimiz için değil, daha ziyade doğamız itibarıyla yaşamın ve evrenin önemli bir yanını somutlaştırmamız ve tam manasıyla geliştirmemiz önceden takdir edildiği için...

Burada anlatılan kişilik tipleri sistemi yoga öğretilerindeki temel ilkelerin geliştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Çakralar konusunda yıllarca yaptığım teorik ve deneysel araştırmalar sırasında, bireysel çakralardan doğan ve eşsiz bakış açılarıyla örtüşen kişilik tiplerinin emarelerini fark etmeye başladım. Genellikle kısa süreli ve yüzeysel olan bu emareler hayvan sembolizmini içeren insan arketiplerini temsil ediyor gibi görünüyordu; birinci çakrayı temsil eden bir karınca, ikinci çakrayı temsil eden bir kelebek gibi.

Bu örtüşmelerin daha derinine indikçe, bireysel farklılıklarımızın ve özgün ifadelerimizin bu yedi çakrayla bağlantılı yedi ana kategoriye ayrılabilirliğini anlamaya başladım. Gerçekten de her bir kategori değişik eğilimlerden, ilgilerden ve tutkulardan oluşan kendi başına bir dünyayı tanımlıyordu. Bu ilkeyi daha yakından inceleyince, her birimizin tek bir ana çakrayla ve *nispeten* daha az derecede de bir veya iki başka çakrayla özdeşleştiğine ikna oldum.

Bu içgörü, tüm kişiliklerin ardındaki gizli unsurları anlamamı sağladı; yerine getirildiğinde her birimizi hayattaki diğer olası koşullardan daha mutlu ve daha eksiksiz hissettiren derin eğilimlere dayalı bir tür “ruh tasarımı.” Burada size işte bu sistemi sunuyorum.

# DÜNYA NÜFUSU İÇİNDE ÇAKRA KIŞILIK TIPLERİ



## GİRİŞ

# ÇAKRALAR VE KİŞİLİK

Hayatta kendinizi en mutlu ve eksiksiz hissetmenizi sağlayan nedir? Şüphesiz birden fazla şey söyleyebilirsiniz ama yaşadığınız en doyurucu anları hatırlamaya çalışın. Bu, bir ruh eşiyile yaşadığınız hayal edemeyeceğiniz kadar derin bir yakınlık ve sevgi miydi? Ya da evrenin gizlerini ortaya çıkarmayı başardığınızı hissettiğiniz bir an mıydı? Himalayalar'da ücra bir yerde sessiz bir inziva mıydı? Veya belki de hevesli bir dinleyici kitlesine yaptığınız heyecan verici bir konuşma, macera dolu bir dünya yolculuğu, mesleğinizde yaptığınız müthiş bir sıçrama ya da hayalinizdeki evi tasarlayıp inşa etmek miydi?

Sizi hayatta en mutlu kılan ve tatmin eden şey büyük ihtimalle çakra tipinizin bir fonksiyonudur. Bu ne anlama geliyor? Çakra tipiniz dünyayı algılama ve deneyimleme şeklinizi belirler. Sizi, dikkatinizi hayatınızdaki belli öğelere verirken, diğerlerini pek fark etmemeye yöneltir. İçgüdüsel olarak mutluluğunuz için en temel ve en anlamlı olduğunu hissettiğiniz öğelere doğru çeker.

Genellikle bireysel farklılıklarımızı hepimizin kendine has eğilimleri olduğunu söyleyerek açıklarız. Farklı kişilerin farklı tarzları vardır. Öte yandan, dünyada bireyselliğimizin gizemini ortaya çıkarmaya ve neden her birimizin hayatı bu kadar farklı deneyimlediğini belirlemeye çalışan pek çok kendini-tanım sistemi vardır. Bu sistemler neden her birimizin belli eğilim ve yönelimleri olduğunu, neden bazı aşırılıklar

ve eksikliklerden, bazı endişelerden ve hayal kırıklıklarından mustarip olduğumuzu ve kişisel beceri ve yeteneklerimizi nasıl uygulamaya koyabileceğimizi anlamamıza yardımcı olmaya çalışırlar. Psikanaliz gibi bazıları, endişelerimizin izini üç yaşımızdayken meydana gelen travmatik olaylara kadar sürerek, tamamen kişisel tarihimize dayanır. Bazıları da -numeroloji, enneagram ve insan-tasarım teknikleri gibi- insanların eğilim ve davranışlarını genel ve evrensel kategoriler şeklinde sınıflandırır. Bize kendine özgü derin ve aydınlatıcı bir yanıt sunan kadim bir sistem olan çakra tipleri sistemi bu ikinci gruba girer.

## **Çakralar ve Birey**

Hiç kuşku yok ki, bütünüyle dengeli ve aydınlanmış bir insan olmak için herkesin bu yedi çakrayı tam anlamıyla gerçekleştirmesi kaçınılmazdır. Hiçbirimiz hayatta her bir çakranın psikolojik rolünü yerine getiren zorluklara ve sorunlara sırtımızı dönemediğimiz gibi, bu yedi çakranın her birinin doğasındaki güçlerin ve niteliklerin gelişmesinden de kaçınmamalıyız. Fakat herhangi birimizin, hayal edilebilecek en ileri düzeyde olanlarımızın bile yaşamın tüm yönlerini yansıtmamız olanaksızdır. Bu kısıtlayıcı görünebilse de aslında oldukça güzeldir. Aynı deneyimi farklı şekillerde ifade etmemizin nedeni budur.

Hepimizin hayatta kendine özgü eşsiz bir bakış açısına sahip olduğu açıktır. Bu nedenle aynı deneyimi paylaştık da bunları farklı bir şekilde yorumlamaya ve ifade etmeye eğilimliyizdir. Belki bunun en çarpıcı örneğini hem kişiye özgü hem de herkes için aynı olduğu söylenen spiritüel aydınlanmanın son derece farklı şekillerdeki ifadelerinde görürüz.

Büyük Sufi şair ve mistik Rumi (Mevlâna) ilahi varlığın aşkından, teslimiyetten ve vahdetten bahseder. Ermeni usta Gurdjieff (Gürciyef) irade gücüne, aşmaya ve kendini hatırlamaya odaklanmıştı. Osho, Jiddu Krishnamurti ve Ramana Maharshi değişik yollara ve çalışmalara götüren çok farklı



yaklaşımına sahipti. Bu farklı yorumlar ve ifadeler her birinin ait olduğu farklı çakra kişilik tiplerinden kaynaklanıyordu. Bu çakra tipleri içlerinde parlayan ilahi ışığın, tam bir ilahi tayf-tan ziyade ayrı bir ışın olarak ifade edilmesine neden olan bir prizma görevi görüyordu. Bu “bölünme” aynı “hayata” dair sayısız bireysel deneyimi mümkün kılıyor.

Kişilik tipiniz dünya görüşünüzü belirler. Bunun hayatınızda belli nitelik ve yetenekler geliştirmeye veya önemli zorlukları karşılamaya daha fazla odaklanmanız gereken belli safhalarla hiçbir ilgisi yoktur. Bazen kalbinizi daha fazla açmaya veya daha bağımsız olmaya ya da temelinizi güçlendirmeye ihtiyacınız olduğunu görebilirsiniz. Aslında hayatınızın belli bir aşamasında bir parçanızın diğerlerinden daha önemli olduğunu fark etmek insan olarak gelişiminizin ve dengenizin kaçınılmaz bir parçasıdır.

Aynı şekilde, kişilik tipiniz doğal olarak sahip olduğunuz bazı güçlü niteliklerinizle bağlantılı olmayabilir. Sizin tipinizin bir göstergesi olmasa da cömert, iradeli veya meditasyona eğilimli olabilirsiniz. Kişiliğinizi belirlemek esas yapınızı-hayatı temelde nasıl algıladığınızı ve deneyimlediğinizi, sizi en çok cezbeden şeyleri ve en temel tutkularınızı- tanımak demektir. O sizin gerçekliği karşılama ve onu yapınızın güçlü yanlarından yararlanmak ve kaderinizi gerçekleştirmek için kullanma şeklinizle ilgilidir. Bu ayrıca en özgün benliğinizden kaynaklandığı için karşı koyamadığınız bir dürtü veya eğilim olarak da düşünülebilir. Bu dürtü bazen o kadar güçlü olabilir ki sizi bile aştığını hissedebilirsiniz. Onun peşine düştüğünüzde, sizi başka her şeyi unutmanızı sağlayacak derecede cezbedebilir.

Çakra tipinizin mutlaka hayatta şu anda yaptığınız şeylerle veya kendinizi nasıl düşünmek istediğinizle örtüşmesi gerekmez. Onun takdir ettiğiniz eğilimlerle bile ilgisi yoktur. Şahsen ben Rahibe Teresa'ya hayranımdır ama bu, benim bir dördüncü çakra tipi olduğum anlamına gelmez. Bu aslında benim

gerçekleştirmemin daha zor olduğu bazı yönleri yansıttığını gösterebilir. En iyi yöntemin dünyayı ilk karşılama şeklinin olmasının nedeni budur. İçinizde karşı karşıya kaldığımız şeylere tepki veren ilk merkez nedir? Bilişselliğinizi ve anlayışınızı içeren zihniniz mi? Yoksa duygularınız, hisleriniz veya iradeniz mi?

Burada yardımcı olacak bir nokta da bu yedi kişilik tipinin başlıca üç algı ve deneyim grubuna ayrılmış olmasıdır: maddi-dünyevi tipler, duygusal-konuşkan tipler ve zihinsel-spiritüel tipler. Birinci, ikinci ve üçüncü çakralar birinci gruba aittir; dördüncü ve beşinci çakralar ikinci gruba ve altıncı ve yedinci çakralar da üçüncü gruba aittir. Bu gruplamalar her tipin dünyayı en doğrudan nasıl deneyimlediğine ve içlerinde ilk olarak ne uyandırdığına dayanır. Birinci ve sözde “en alt” -hiyerarşideki yeri bağlamında değil, bedende bulunduğu yer bağlamında “en alt”- grup ilk olarak dünyayı duyular ve algılanabilir nesnelere vasıtasıyla karşılar. İkinci grup dünyayla ilk olarak duygular ve fanteziler yoluyla karşılaşır. Üçüncü grup gerçekten dünyayı doğrudan deneyimlemez bile. Onunla daha ziyade bir düşünce olarak karşılaşır ve deneyimi soyut ilkelere dönüştürür.

## **Çakra Tipiniz**

Bu kitapta size renkli ve canlı bir yolculuk sunuluyor. Bunun nedeni, soyut spiritüel ilkelere değil, daha ziyade çok özel, oldukça nüanslı, kısmen komik bireysel gerçeklikleri -insan doğasının çakra sistemine yansıyan gerçekliklerini- ele almasıdır. Kitabı okudukça, bu tiplere özgü düşünme ve davranış şekilleriyle ve arkadaşlarımızın, eşinizin, çocuklarınızın düşünce ve davranışlarıyla kendiliğinden özdeşleştiğinizi fark edeceksiniz. Gerçekliği farklı algılayanlar ve deneyimleyenler olarak hepimizin bu yedi ana modelden birine uyduğunu göreceksiniz. Bu yedi modeli kavramak onları en etkin şekilde kontrol edip kullanmayı öğrenmenin başlangıcıdır.

Belli bir noktada başka deneyimleri de örneğin, bir film izlerken veya bir reklama bakarken ya da bir konferansı dinlerken bu yedi model şeklinde sınıflandırmaya başlayacaksınız. Kültürümüz, yani din, sanat, eğlence tamamen bu yedi tipin katılımlarından oluştuğu için, tüm kültürel fenomenlerin bunlardan birine yönelmesi ve odaklanması gayet normaldir. Bu nedenle çakra tipleri sistemi kendimizi tanımanın, hoşgörüyü ve açıklığı geliştirmenin bir yolunu sunduğu kadar, beşeri çeşitliliği anlamamızın ve takdir etmemizin de sağlıklı bir yolunu sunar. Onun öğrettikleri sayesinde her çakra tipinin sunduğu armağanları daha iyi alırız.

Genellikle insanlar dünyayı başkalarıyla aynı şekilde algıladıklarını düşünür. Başkaları bizim dünya görüşümüze katılmadığında o kadar şaşırmanın nedeni budur. Fakat çakra kişilik tipleri sistemi bize herkesin aynı dünyayı *görmediğini* anlatıyor. Bazen deneyimlerimizi geliştirmek ve algımızda eksik olabilen yönleri görmek için başkalarının dünya görüşünü benimsememiz gerekir. Bunu anlamak önemlidir, çünkü ben bu yedi tipe hiyerarşik açıdan değil, daha çok toplumsal açıdan bakıyorum. Her tipi detaylı olarak anlatırken, amacım sadece sizin kendi özel benliğinizi tanımanıza değil, aynı zamanda bu yedi tipin hepsini anlayıp takdir etmenize de yardımcı olmaktır. Ben herkesin dünyayı her çakra tipinin gözlemlerinden görmesini ve gördüklerini kendi varlığının temel bir ögesi olarak takdir etmesini diliyorum.

Kendi çakra tipinizi belirlemenin en doğrudan yolu her tipi anlatan bölümleri dikkatle okumak ve bunun sizi tanımlayıp tanımlamadığını anlamaya çalışmaktır. Er veya geç, hemen, “Hey, bu beni anlatıyor!” diyeceğiniz, size çok yakın ve bildik gelen bir profille karşılaşacaksınız. O çakra büyük ihtimalle sizin ana kişilik tipinizdir.

Ana kişilik tipinizi bulmak tahmin etmek gibi olmamalıdır. Kendinizi iki tip arasında kalmış bulabilirsiniz -aslında, bu daha sonra ele alacağımız bir şeyin önemli bir göstergesi

olabilir- ama nihayetinde biri baskın gelecek ve sanki dünyaya kendinize özgü bakışınızı fark ediyormuşsunuz gibi, anlamaya başladığınızı hissedeceksiniz. Aynı zamanda bu, sizi utandıracak kadar kendinizi şeffaf hissedeceğiniz eğlenceli ve benliğinizi ortaya çıkartan bir süreç olabilir.

Diğer bölümlerde bazıları varlığınızın hayli büyük ama yine de tam uyuyormuş gibi gelmeyen kısımlarını içeren, kişiliğinizin “yakın akrabalarını” anlatıyor gibi görünecektir. Bu çakralar büyük olasılıkla sizin ikincil veya destekleyen kişilik tiplerinizdir. Ancak çoğu bölüm size tamamen yabancı gelecektir veya belki de eşinize veya tanıdığınız başka birine daha iyi uyuyor gibi görünebilir.

Bununla birlikte, bu süreçte ne aramanız gerektiğini netleştirmek de önemlidir. Sırf belli davranış modellerini veya olumlu ya da olumsuz niteliklerini tanımanın dışında (bir astroloji veya numeroloji haritasında kişiliğinizin bazı parçalarını gördüğünüz gibi), size en iyi uyan tanımla aranızda bir yakınlık ve aşinalık da hissetmelisiniz. Unutmayın, bu sistem yüreğinizin en derin çağrısını duymakla ilgilidir, onun için size en rahat uyan ve kendi ruhunuzun tasarımı en iyi şekilde gerçekleştirebileceğiniz yapıyı aramalısınız.

Onun içindir ki ana çakra tipinizin tanımında bile her bir ince detayla örtüşmeniz beklenmez. Çakra tipinizi belirleyen, dünyayı algıladığınız mercektir. Bu mercek bazı öğelere dikkat ederken, bazılarını göz ardı etmenizi sağlar ve böylece sizin için nelerin en değerli ve anlamlı olduğunu belirler. Bu bölümleri okurken kendinize sormanız gereken soru şudur: “Ben hayatı böyle mi deneyimliyorum?”

Hiçbirimiz tamamen ve dört dörtlük bir ana çakra tipi olmadığımız için, bazı ufak tefek detaylar kişiliğinizden çıkarılabilir. Kişiliğinizin yakın akrabaları gibi gelen tipler de hayatınızın şekillenmesinde rol oynar. Bir başka tipin sabahları uyanmakta, yeni bir güne başlamakta zorlandığını okuduğunuzda, bunda kendinizi gördüğünüz zaman endişelenmeyin.

Ana akra tipinizin tüm güçlü yönlerinizi ve yeteneklerinizi kapsamasını da beklememelisiniz. Sırf tek bir çakra tipine mensup olmanız, dünyaya değişik akralara özgü nitelikler ve kapasitelerle donatılmış olarak gelemeyeceğiniz veya bu süreçte bu nitelikleri geliştirmeyeceğiniz anlamına gelmez. Sizin tipiniz en çok neleri *sevdiğinizle*, yani kendinizi en derin nasıl deneyimlediğinizle ilgilidir.

Elbette bazen gerçek çakra tipiniz bastırmaların, sosyal uyum çabalarının veya belli yaşam koşullarının oluşturduğu kat kat tabakaların altına gömülmüş olabilir. Böylece bu kendini keşfetme yolculuğu, çakra tipinizi yavaş yavaş bu kalın tabakaların altından yükselip kendini göstermeye teşvik edecek, ruhunuzun en temel öğelerinin derinlemesine araştırılması süreci haline gelir. Aynı Şekilde, tipinizin daha sınırlı yanlarını sergileyen son derece dengesiz bir ifadesine de hapsolmüş olabilirsiniz.

Dahası, benlik imgenize veya değer verdiğiniz bazı yaşam tarzı alışkanlıklarına daha iyi uyduğundan, belli bir tip olmayı beklediğiniz veya istediğiniz için, yzeyssel tahmin sizi yanlış yola sürükleyebilir. Eğer bunun sizin için de geçerli olduğundan korkuyorsanız, bir perspektif kazanmak için doğrudan okumaktan fazlasına ihtiyacınız olabilir. Bu perspektifi kazanmanın bir yolu da her bölümün sonunda bulacağınız soruları yanıtlamak olacaktır. Bu sorular size tipinizi belirleme konusunda diğerlerinden çok daha önemli olan kilit noktadaki nitelikleri saptayarak yardım edebilir. Eğer yine de emin değilseniz, sizi dışarıdan gözlemleyerek iyi bir analiz yapabilecek, bu alanda uzman bir kişiyle özel bir seans yapmak isteyebilirsiniz. Ben yaptığım özel seanslarda, bir kişinin hangi akralarının en yüksek enerji yoğunluğuna, çakra tipiyle zihinsel ve duygusal zdeşleşmenin daha gizli bir ifadesine sahip olduğunu gösteren “akra yansımaları” olarak adlandırdığım bir teknik kullanıyorum.

## Çocukların Çakra Tipleri

Çocukların çakra tipini bulmak bazen zor olabilir. Bazı çocuklar hayatın erken dönemlerinde belirgin çakra özellikleri gösterebilir. Eğer sizin de böyle net tanımlanan bir çocuğunuz varsa tipini tahmin etmek oldukça kolaydır. Ancak kırılğan ve parçalanmış kişilik çocuklukta pekişmeye başladığı için çoğu durumda emin olmak zordur. Çocukluk ve ergenlikte bu çakra merkezlerinin bazıları hızlı bir gelişme halindedir ve bu da çocukların ve ergenlerin eğilimlerini gözlemlemeyi oldukça karmaşıklaştırabilir. Çakraların genel gelişimi çocuğun kendine has çakra tipinin ifadesiyle karıştırılabilir. Kalıcı eğilimleri ve ilgileri belirlemek için bu psikolojik olgunlaşma perdesinin arkasına bakmanız gerekir.

Üstelik bazı çocuklar ve ergenler diğerlerinden daha iyi tanımlanır ve daha göze çarpan beceri ve eğilimler sergilerken, büyük çoğunluğu yoğun bir kendini arama ve tanımlama sürecindedir ve uyku halindeki yetenekleri ve tutkularıyla ancak hayatın daha sonraki safhalarında temas kurabilirler. Çoğu insanın çakra tipinin istikrarlı bir şekilde gelişerek ortaya çıkması uzun zaman ve pek çok hayat deneyimi gerektirir.

Onun için, tahmin etmek her zaman eğlenceli olsa da çakra tipini kesin olarak belirlemek için en güvenilir dönem yirmi bir ile yirmi sekiz yaşları arasındadır. Bu yaşlar keyfi seçilmemiştir. Çakraların gelişiminde, her çakra yedi yıllık zaman döngüleri içinde olgunlaşır. Onun için, yirmi bir yaşında kişi üç alt çakranın temelini atmıştır, bu da temel kişiliğinin az çok oluştuğu anlamına gelir.

## Üç Tipli Yapınız

Eğer kendinizi iki çakra tipi arasında kalmış görürseniz endişelenmeyin. Bu sadece hem ana kişilik tipinizi hem de ikincil tipinizi bulduğunuz anlamına gelir. Şimdi hangisinin baskın olduğunu belirlemelisiniz. Gerçek benliğiniz hangisidir?

İyi haber şü ki, bunu yapmanıza yardım edecek basit bir kendini sınaıa testi vardır. Her bölümün sonunda bunlardan birini bulacaksınız. Sadece söz konusu spesifik çakra tipinin sizdeki yüzdesini tahmin etmek için talimatları izleyin. Burada bir çakra tipinin kişiliğinizdeki derecesini, başka bir deyişle o çakra tipi hakkında okuduklarınızı varlığınıza ne kadar yakın hissettiğinizi 1 ile 100 arasındaki bir ölçekte değerlendiriyorsunuz. Yedi bölümü baştan sona okuyup her tipi bu şekilde değerlendirdikten sonra, tüm yüzdeleri toplayın ve en yüksek puanı alan çakra tipini belirleyin. En yüksek puanı alan sizin ana kişilik tipinizdir. Bu yedi çakra tipinden biri sizin deneyimlerinize o denli çarpıcı bir benzerliğe sahip olabilir ki ona yüzde 100 puan verebilirsiniz. Fakat en yüksek puan bu olduğu sürece, “sadece” yüzde 90 veya 80 puan bile sizin ana tipinizi gösterebilir.

Ancak yüzde 100 belli bir tipe ait olduğunuzu kabul etmeniz bile, aslında kimse yüzde 100 bir tip değildir. Mesela, bedende dolaşan ve tüm fizyolojik faaliyetleri yöneten *dosha* denilen üç temel element veya enerji kavramı etrafında kurulan kadim bir Hindu sistemi olan Ayurveda tıbbında, sağlıklı ve hasta olmayı belirleyen bu elementler arasındaki dengedir. *Vata* (hava) bütün hareketi kontrol eder; *pitta* (ateş) sıcaklığı ve yoğunluğu ayarlar; *kapha* (su) beslenmeden sorumludur. Bu elementler her bireyde farklı oranlardadır ve özellikle belli fiziksel ve zihinsel yönelim ve bozukluklara eğilimli olmayı da içeren bireysel fiziksel yapı ve mizaçlara sahip olmanın nedeni de budur. Fakat kimse yüzde 100 *pitta* veya yüzde 100 *vata* ya da yüzde 100 *kapha* değildir. Her birey bu elementlerin sonsuz çeşitlilikte bileşiminden oluşur.

Aynı şekilde, her bireyin bir ana çakra kişilik tipi olsa da tüm insanlığın kesin bir şekilde bu yedi tipe bölünmediği de açıktır. Bu yedi ana çakra tipi gerçekten yaşayan bir kişiliğin tüm incelik ve nüanslarını kapsayamayacak kadar arketiptir. Her kişiliğin ana bir tip kadar ikincil ve destekleyen bir tipten

de oluşmasının nedeni budur. Bu ikincil ve destekleyen kişilik tipleri bize daha belirgin özellikler verir ve kişiliklerimizi eşsiz kılar. Bunlar ana tipimizi tamamlayan bir perspektif ve yaşam deneyimi katar. Bu testte aldığınız en yüksek ikinci puan ikincil çakra tipinizi gösterir; üçüncü en yüksek puan da destekleyen çakra tipinizi gösterir. Bu üç çakra tipi hep birlikte, aralarındaki etkileşimin yaşam yolculuğunuzu ve amacınızı çok başarılı bir şekilde yansıttığı bir tür üçlü grup oluşturur.

İkincil ve destekleyen kişilik tipleriniz ana tipinizle birleştiğinde, sizi tam bir birey -bu üç tip arasındaki etkileşimin güçlendirdiği, gelişmiş ve dengeli biri- olarak tanımlamaya yardım eder. Çakra tipi sisteminin güzelliği ve bilgeliği buradadır. O çakraların özelliklerinin yaratıcı bileşimi vasıtasıyla pek çok değişik bireysel kişilik tanımını mümkün kılar. Bu bileşimler tanımladıkları kişi için içsel bir çatışma ve gerilim kaynağı olabilir de, aynı zamanda eşsiz kişiliklerin ortaya çıkmasını da sağlar.

Çakra kişilik sistemi bu yedi ana tipi üçlü bir yapı halinde birleştirerek kırk iki farklı kişilik tipinin ayrıntılı bir haritasını sunuyor. Ve her kişilik üç baskın çakra tipi arasındaki etkileşimden oluştuğu için, şaşırtıcı bir şekilde 252 kişilik tipinin haritası çıkartılabiliyor. Buna bu üç çakranın her birinin yüzdesini de katarsanız, neredeyse sınırsız bir kişilik tipleri yelpazesi ortaya çıkar.

## **Çakra Tipinizi Gerçekleştirmek**

Üç tip kişilik yapınızı bilmek benlik imgenize bir faktör daha eklemekten veya kendiniz hakkındaki sezgi ve duygularınızı desteklemekten daha fazlasını sağlar. Yapınızı öğrendiğinizde, onun güçlerini kullanabilir ve bunu ruhunuzun tasarımını ideal bir şekilde gerçekleştirecek şekilde yönlendirebilirsiniz. Bu bağlamda, ilerideki bölümlerin her birinin sonunda, çok ufak ve dünyevi detaylardan, daha geniş kapsamlı duygusal, zihinsel ve davranışsal meselelere ve derin spiritüel aydınlanmaya kadar her konuda yaşam tarzınızda yapılacak değişiklik-



lere yönelik öneriler bulacaksınız. Bu önerilere uyarak kendi tipinizin tam anlamıyla gerçekleşmiş modeline uyumlanabilirsiniz. Bunu, tipinizin aşırılıklarını dengeleyerek ve doğal bir şekilde gerçekleşmesini teşvik ederek yaparsınız.

Kural olarak, her çakra tipi tam da dengesizliğe yol açan şeyleri yapmak ister. Ve buradaki büyük ironi de genellikle bir çakra tipine sağlıklı görünen şeyin tam da en dengesiz öge olmasıdır. Gerçekten de çakra enerjilerinizi dengelemek, kişilik tipinizin özgürce kanatlarını açmasına izin vermektense, daha çok onu biraz ehlileştirmek gibi görünebilir. Ama tipinizi ehlileştirmedığınız sürece hiçbir zaman doğru düzgün ve güvenli bir şekilde olgunlaşamaz.

Her tip, yanlış kanalize edildiği zaman kendine zarar vermede ve hatta psikosomatik bozukluklara yol açabilen kendine has dengesiz öğelere sahiptir. Çakra tipinizi gerçekleştirmek için eğilimlerinizi dizginlemeyi öğrenmenizin bu kadar önemli olmasının nedeni budur. Bu dengeleme sürecini, doğanızı net yapılar içinde ifade etmenin yollarını bulmak olarak düşünün. Bu yapılar hiç kuşkusuz bu ifadenin akışını kısıtlar ama paradoksal bir şekilde varlığımızın sağlıklı bir şekilde akmasını -taşkın bir nehrin aktif ve aynı zamanda kontrol edilebilir şekilde akmasını sağlayan kanallara yöneltmesi gibi- sağlayan da onlardır.

Nefis bir yiyeceği makul miktarda yemek çok keyiflidir. Ancak eğer bütün bir keki yerseniz karnınız ağrıyabilir. Bir deneyimin keyfini çıkarmak için onu sınırlamalısınız. Sınırsız veya ayarsız deneyimin zapt edilememesi veya denetlenememesi yaşamın bilgeliğinin bir parçasıdır. Doğal enerjinizin bile belli zamanlarda ve belli amaçlarla akması en iyisidir. Ayrıca onun bir şeyleri hemen gerçekleştirmekten ziyade, hakikaten yapıcı ve kalıcı amaçlara yöneltmesi idealdir.

Çakra tipinizi henüz nasıl bineceğinizi bilmediğiniz vahşi bir at gibi düşünün. O kötü davranmıyordur; sadece doğru yönlendirilmiyordur. O atı talimatlara uyması için ikna etmenin doğru yolunu bulmalısınız. Her bölümde dengeyle ilgili

kısımlarda Şu soru farklı Şekillerde ve farklı seviyelerde yanıtlanmaktadır: Eğilimlerimin aŐırı yanlarını törpülemek ve dengelemek için bulabileceğim en sağlıklı kanallar nelerdir?

Bir başka zorluk da çakra tipinizin uykudaki potansiyelini gerçekleŐtirmektir. Her bölümde gerçekleŐtirmeyle ilgili kısımda amacı içinizde -kendinizle barıŐmanızı, yapınızı kabul etmenizi ve sizi daha genel bir kalıba sokmaya yönelik toplumsal baskıya rağmen onu sadakatle geliŐtirmenizi mümkün kılacak türde- gerçek bir benlik sevgisini teşvik etmek olan bir dizi öneri bulacaksınız. Bu tavsiyeler ayrı ayrı uyarlanmış çalıŐmaları, günlük yapıları ve aktiviteleri ve hatta sizi gerçek eğilimlerinizi tanımaya yöneltebilecek spiritüel yolları da içerir. Bu kısımları, kişiliğinizi ifade etmek ve en yüksek kadere ulaŐmak adına en yaratıcı ve doyurucu yollarını bulmak için kullanabileceğiniz bir harita olarak düşünün. Bu nerileri izlemek gcl yanlarınızı ve armağanlarınızı dünyayla paylaŐabileceđiniz yeteneklere dnŐtrmenize yardım edebilir.

Bu psikolojik yapının özünde, her kişilik tipi hem kendi içinde hem gerçekliğin içinde mücadelelere yol açan belli zorluklarla -bilinçli olarak görülüp çözülmesi gereken bir tür sürekli tartıŐma veya direnmeyle- karşılaşır. Carl Jung bu yönleri “gölge benlik” olarak adlandırmıŐtır. Ben bu gölge benliklerin her birine bir isim veriyor ve onları her bölümde anlatılan kişilik profillerine dahil ediyorum. İlk akra benim tabirimle “donmuŐ benlik”le mücadele ederken, ikinci çakra “hiçbir Şey vermeyen kelebek” olma riskini alır. nc tip “baŐarisızlıktan korkan eylemci” tuzağına dŐebilirken, dördüncü de “reddedilen vericiler” olma eğilimleriyle mücadele eder. Beşinci akra tipi “her Şeyi kontrol eden maniplatr” olma eğiliminin tehdidi altındayken, altıncı çakra tipi “aresiz entelektüel”e dönüŐebilir. Yedinci akra tipinde onları “meditasyon yapan yaşam karŐıtları” olmaya yöneltebilecek bir geri çekilme eğilimi vardır. Bu mücadeleler ve zorluklar, bazen çok fazla bastırılmış olabilecek daha gizli eğilim ve ilgilerden

daha kolay dikkat çektiği için, onları fark etmek ana kişilik tipinizi kesin olarak belirlemenin etkili bir yolu olabilir.

Bu gölge benliklere ek olarak, her kişilik tipinin zayıflıkları da -kişiliklerinin doğal yapısında bu kapasiteler olmadığı için çok daha az müktedir oldukları belli yönler- vardır. Bu zayıflıkları telafi etmek için sıklıkla, bunlar sanki bir zayıflıktan çok büyük bir niteliği temsil ediyormuş gibi onları bir gurur meselesi haline getiririz. O zaman da kişilik tipimizi hayatımızdaki rahatsız edici ve önemli zorluklardan kaçmanın bir yolu haline getiririz. Bu zayıflıklar her tipte ilişkili olarak ilerideki bölümlerde ele alınmıştır.

Kişilik tipinizin bir diğer bileşeni de her tipin diğerlerinden daha çok kaydetmeye eğilimli olduğu belli duygusal şoklar ve hayal kırıklıklarıyla ilişkilidir. Aslına bakılırsa, her kişilik tipi, diğer tiplerin belki fark etmeyebileceği belli olumsuz eğilim ve deneyimlerden etkilenir. Bazı anılar bizde derin bir iz bırakırken, bazı olumsuz deneyimleri gelip geçici aksaklıklar olarak ciddiye almamamızın nedeni budur.

Bu üç bileşen -gölge benliğiniz, zayıflıklarınız ve duygusal şoklarınız- sizi kim olduğunuzu belirlemenize yardım eden belli psikolojik tavır ve eğilimlere yöneltir. Ama iyi haber şu ki, bu psikolojik yapılardan hiçbirinin olduğu gibi kalması gerekmez. Samimi bir içsel çalışmayla kişilik yapınızı olumlu şekilde dönüştürebilirsiniz. Bununla birlikte, yapınıza karşı çok sabırsız olmayın. Unutmayın, esas zorluklarınız daha doyurucu bir hayat geliştirmenize yardım eden uyumsuzluğu yaratır. Sürekli bunların üstesinden gelmeye çalışırken, bu süreçte değişirsiniz.

Bu kitabın asıl amacı kendi çakra kimliğinizi bulmanıza yardım etmek olsa da bu sistemi size yabancı gelebilecek şeyleri keşfetmek için de kullanmanızı öneriyorum. Bu nedenle, her bölüme her bir tipin dünyada oynadığı rol ve neden toplumun her role ihtiyacı olduğu üstüne bazı düşünceler ekledim. Bir kez her tipin armağanlarını kavramaya başladığımızda, bunların her birinin size nasıl ilham verebileceğini ve

hayatınızı zenginleştirebileceğini anlamanız da kolaylaşır. Nihayetinde, eksiksiz insanlar olarak, hepimizin içinde tüm bu çakra tiplerinin uyanması gerektiğini unutmamalıyız. Sizinlerden farklı kapasitelere sahip kişilerden bir şeyler öğrenmek dünyayı farklı bir perspektiften görmeye yardım edebilir.

Sabahları farklı bir tip olarak uyanma çalışması yapın. Bir gün boyunca o tipin perspektifini ve deneyimlerini taklit etmek son derece aydınlatıcı olabilir. Bizler sürekli kendimiz olmak zorunda olmadığımızı unutma eğilimindeyizdir. Aslına bakarsanız, sadece kendimiz olduğumuzda, başımızı en fazla ağrıtan bazı sorunları çözebilecek tepkiler ve perspektiflerle temasımızı kaybetmeye başlarız. Başka bir tipin dünya görüşünün sizin bakışınıza nüfuz etmesine izin verirseniz hayatınızda neler olabilir? Bu kişiliği bir an varlığınızın içine sokabilseydiniz ne olurdu? İhtiyacınız olan belli bir yeteneği başka bir tipin beceri ve kapasite rezervuarından bulabilir misiniz? Bunlardan biri içinizdeki çok ihtiyacınız olan uykudaki bir parçanızı uyandırabilir miydi?

Her birine özgü eğilim ve davranışların daha derinden kavranmasını sağlamak için her bir çakra grubunu ayrı ayrı ele alıyorum. Her bölümde, belli bir çakra tipinin güçlü yanları ve potansiyelleri kadar gölge benliğini ve etki alanını da içeren bir profilini veriyorum. Bu profilleri, değişebilmenizi ve tam potansiyelinizi gerçekleştirmeye başlayabilmenizi sağlayacak yolların farkına varmak için kullanın. Her bölümde ayrıca, karşılık geldiği kişilik tipinin özü, yapısı, tarihi, dünya görüşü ve özelliklerinin irdelenmesinin yanı sıra, her tipin dengelenmesi ve içsel doyum sağlaması için öneriler de yer alıyor. Her bölümün sonundaki test kendi çakra tipinizi değerlendirmenize yardım edecektir. IV. Kısım'da, bu bilgiyi yaşam tarzınızı, ilişkilerinizi ve dünyadaki yerinizi etkileyecek şekilde kullanmayı öğreneceksiniz. Bu araçların kişiliğinizi sizin ve başkalarının deneyimlerini zenginleştirecek şekilde tanımanıza ve gerçekleştirmenize yardım etmesini umuyorum.