

YOUR CHAKRA PERSONALITY



แผนที่พลังงานชีวิต สู่ตัวตนที่แท้จริง

Shai Tubali เขียน
ปริญญากา พิษณุ ผล และเรียบเรียง



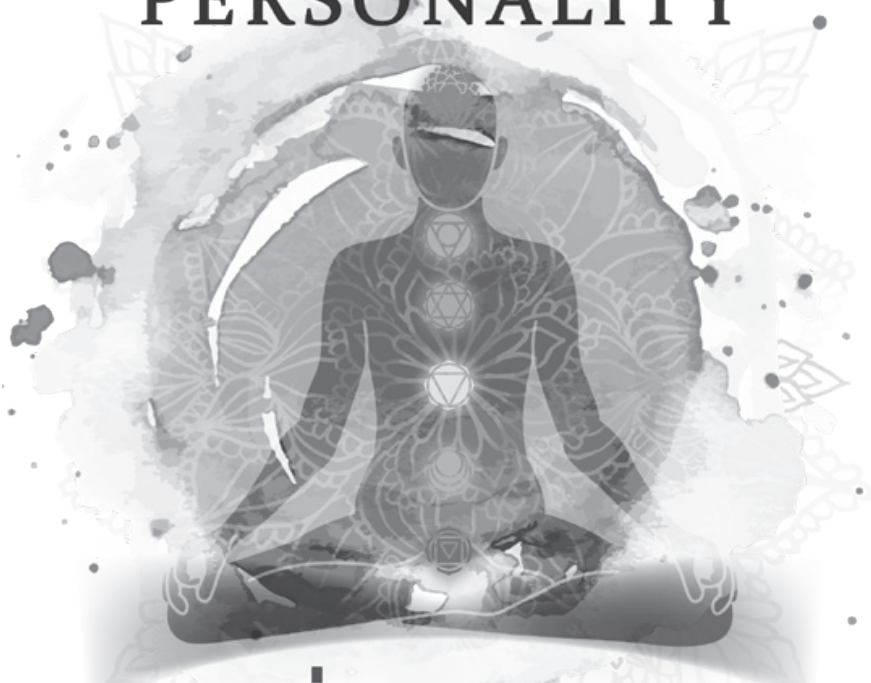
BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีชื่อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital

YOUR CHAKRA PERSONALITY



แผนผังพลังงานชีวิต สู่ตัวตนที่แท้จริง

Shai Tubali เขียน
ปริญภา พิษผล แปลและเรียบเรียง



เกี่ยวกับผู้เขียน

ไชย ทูบาลี จบการศึกษาระดับปริญญาเอก เป็นวิทยากรระดับนานาชาติ นักเขียน และครูสอนจิตวิญญาณ ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในผู้เชี่ยวชาญชั้นนำของยุโรปด้านจักระและกายละเอียด เขาเป็นผู้เขียนหนังสือสิบสองเล่ม ซึ่งได้รับการแปลเป็นสิบสามภาษาแล้ว นอกเหนือจากงานเขียน ทูบาลียังเป็นนักวิจัยด้านปรัชญา ศาสนาที่มหาวิทยาลัยลิสด์ และได้พัฒนาวิธีการบำบัดที่อิงกับการทำสมาธิหลายวิธี คุณสามารถเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเขาได้ที่ ShaiTubali.com

เขียนถึงผู้เขียน

หากคุณต้องการติดต่อผู้เขียน หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ คุณสามารถส่งเข้ามาได้ที่ Llewellyn Worldwide Ltd. จากนั้นเราจะส่งคำถามของคุณต่อไปยังผู้เขียน ผู้เขียนและสำนักพิมพ์ยินดีอย่างยิ่งที่จะได้ฟังความคิดเห็นถึงหนังสือเล่มนี้รวมถึงวิธีการที่หนังสือเล่มนี้ได้ช่วยเหลือคุณ แม้ Llewellyn Worldwide Ltd. ไม่อาจรับประกันได้ว่าจดหมายทุกฉบับจะได้รับการตอบรับ แต่เราจะทำการส่งจดหมายทุกฉบับไปยังผู้เขียนอย่างแน่นอน โปรดจำหน้าถึง

ไชย ทูบาลี

ดูแลโดย Llewellyn Worldwide
2143 Wooddale Drive
Woodbury, MN 55125-2989

กรุณาแนบซองจดหมายที่จำหน่ายถึงตนเองและติดแสตมป์สำหรับการตอบกลับ หรือเงินจำนวน 1.00 ดอลลาร์สหรัฐฯ เพื่อครอบคลุมค่าใช้จ่าย หากคุณอยู่ภายนอกประเทศสหรัฐอเมริกา กรุณาแนบคู่มือตอบกลับทางไปรษณีย์ระหว่างประเทศ

ผู้เขียนของ Llewellyn หลายท่านมีเว็บไซต์ที่มีข้อมูลและทรัพยากรเพิ่มเติม หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเยี่ยมชมเว็บไซต์ของเราที่ <https://www.llewellyn.com>

YOUR CHAKRA PERSONALITY

แผนผังพลังงานชีวิต สู่ตัวตนที่แท้จริง

Shai Tubali เขียน
ปริญภา พืชผล แปลและเรียบเรียง

your chakra personality

แผนที่พลังงานชีวิต สู่ตัวตนที่แท้จริง

Shai Tubali เขียน
ปรียาภา พิษผล แปลและเรียบเรียง

ราคา 399 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผนบันทึกเสียง ตลับวีดิทัศน์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

Shai Tubali.

Your Chakra Personality แผนที่พลังงานชีวิต สู่ตัวตนที่แท้จริง.--

กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บัค, 2568 384 หน้า

1. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. I. ปรียาภา พิษผล, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1

ISBN 978-616-8373-06-4

"Translated from" Your Chakra Personality: Discover Your Soul Design through Primary & Secondary Chakras
Copyright ©2024 Shai Tubali Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA www.llewellyn.com

ประธานบริหาร

อวิชชัย พิษผล

บรรณาธิการอำนวยการ

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ปรียาภา พิษผล

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

จิตภา ฤทธิ์เทพ

กองบรรณาธิการ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ณัฐนันท์ ไกรรินทร์

ฝ่ายการตลาด

ลิตาพัชร วุฒิโมตรังษี

เครดิตภาพประกอบ

Design by Freepik

ภูมิไฉสรังสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนต์ บัค จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

หนังสือเล่มอื่น ๆ โดย ไชย ฑูบาลี

7 Day Chakras

A Guide to Bliss

Indestructible You

The Journey to Inner Power

Llewellyn's Complete Book of Meditation

The Seven Chakra Personality Types

The Seven Wisdoms of Life

The Transformative Philosophical Dialogue

Unlocking the 7 Powers of the Heart

ถึง อลยา ผู้เป็นทั้งลูกสาว
และเพื่อนตลอดชีวิตอันแสนวิเศษ

ขอให้ลูกเอบรับการแบ่งปันอย่างเต็มที่
ของบุคลิภาพจักระของลูก

ผลิบานราวกับดอกไม้งามในสวนแห่งจักรวาล

สารบัญ

รายการการฝึกปฏิบัติ	10
บทนำ	16
บทที่หนึ่ง: จักระ	35
ส่วนที่ 1: ระบุตัวตน	55
บทที่สอง: เปิดเผยจักระหลักทั้งเจ็ด	57
บทที่สาม: เส้นทางสู่การรู้จักตนเอง	142
บทที่สี่: เครื่องมือค้นหาจิตวิญญาณ	163
ส่วนที่ 2: ตามหาคำตอบของคุณ	185
บทที่ห้า: ดีความการออกแบบจักระของคุณ	187
บทที่หก: ถอดรหัสแผนที่ทางจิตวิญญาณของคุณ	208
บทที่เจ็ด: ก้าวแรกสู่การค้นพบองค์ประกอบจักระ 42 แบบ	240
ส่วนที่ 3: กำหนดทิศทางของพลังงานภายในสู่การเติมเต็ม	283
บทที่แปด: ควบคุมพลังงานภายใน	285
บทที่เก้า: โอบกอดลักษณะหลักของคุณ	314
บทที่สิบ: ตอบคำถามอันยิ่งใหญ่แห่งชีวิต	327
บทที่สิบเอ็ด: สร้างโปรแกรมโค้ชส่วนบุคคลของคุณ	352
บทสรุป	372

รายการการฝึกปฏิบัติ

การแบ่งงานของจักระ	49
การค้นพบเรื่องราวพื้นฐานของคุณ	164
ประสบการณ์ชีวิตของคุณ	169
การเป็นตัวตนของคุณ	175
การเข้าถึงจักระรองและจักระสนับสนุนของคุณ	201
การอ่านพิมพ์เขียวของตัวเอง	233
การอ่านพิมพ์เขียวของผู้อื่น	238
ปลดปล่อยการออกแบบทางจิตวิญญาณของคุณได้ผลิบาน	287
ขยายขอบเขตของจักระรอง	304
สร้างภาพการแบ่งงานของโครงสร้างทางจิตวิญญาณของคุณ	310
การติดตามพิมพ์เขียวแห่งวิญญาณของคุณ	329
การแก้ไขคำถามและข้อขัดแย้ง	342
การช่วยผู้อื่นคลี่คลายคำถามและภาวะสับสน	348
การสร้างโปรแกรมโค้ชส่วนบุคคลของคุณ	366

คำนำสำนักพิมพ์

มีบางช่วงของชีวิต... ที่แม้เราจะพยายามทำตาม “แบบแผนที่ควรจะเป็น” ปฏิบัติตามบทบาทที่สังคมยื่นให้อย่างซื่อสัตย์ ทั้งทำงานหนัก พยายามเป็นคนดี มีความรับผิดชอบ ตอบสนองต่อความคาดหวังจากครอบครัว สังคม หรือแม้แต่จากตัวเอง

เราทำทุกอย่างถูกต้องตามที่ใครต่อใครบอกไว้ แต่ลึกลงไป กลับมีบางสิ่งที่เราขาดหาย... รู้สึกคล้ายคนแปลกหน้าในร่างของตัวเอง

เรายึดให้โลกทั้งใบ แต่รู้สึกโดดเดี่ยวอยู่ข้างใน
เราประสบความสำเร็จ แต่ไม่รู้สึกลึกซึ้งภาคภูมิใจ
เราเดินไปข้างหน้า แต่กลับรู้สึกหลงทางในใจตัวเอง
และเราก็ยังคงเดินต่อไป ด้วยความคาดหวังว่าทุกอย่างจะดีขึ้น

หวังว่าเมื่อถึงจุดหนึ่งในอนาคต เมื่อเราก้าวหน้าอีกนิด เก่งขึ้นอีกหน่อย ได้รับการยอมรับมากขึ้นอีกหน ความว่างเปล่าในใจจะจางหายไปเอง แต่ความจริงก็คือ มันไม่เคยหายไป ยิ่งเราทุ่มเทวิ่งตามความสำเร็จที่โลกภายนอกวางไว้ให้ เรายิ่งห่างไกลจาก “ความรู้สึกเป็นตัวเอง” มากขึ้นทุกที

เพราะปัญหาไม่เคยอยู่ที่ว่าเราทำผิด หรือขาดความพยายาม แต่อยู่ที่ว่า...เรากำลังใช้ชีวิตในแบบที่ “ไม่ใช่เรา”

เรามองหาคำตอบจากโลกภายนอก ทั้งคำแนะนำ แรงบันดาลใจ หรือแนวคิดสำเร็จรูป แต่ยิ่งเสพมากเท่าไร ก็ยิ่งสับสน เหมือนยืนอยู่กลางทางแยกโดยไม่มีเข็มทิศในมือ ความเหนื่อยล้าไม่ได้มาจากสิ่งที่เราทำ แต่มาจากการที่เราต้องแบกรับชีวิตที่ไม่สะท้อนตัวตนแท้จริง และในที่สุดเราก็จะเริ่มตั้งคำถามอย่างเจียบ ๆ ว่า... แท้จริงแล้วฉันคือใคร ทำไมฉันจึงเป็นแบบนี้

บางที...คำตอบอาจไม่ใช่สิ่งใหม่ที่คุณต้องไปค้นหา แต่อาจเป็นบางสิ่งที่คุณเคยมีอยู่แล้ว เพียงแค่หลงลืมมันไปในระหว่างการเติบโตตามแบบของโลกใบนี้ สิ่งนั้นคือ “เสียงภายใน” เสียงที่สะท้อนพลังงานธรรมชาติที่ฝังอยู่ในตัวคุณตั้งแต่แรกเกิด

เสียงที่บอกว่า คุณไม่จำเป็นต้องเป็นเหมือนใคร
แค่ต้องกลับมาเป็นตัวเองอย่างแท้จริง

“Your Chakra Personality แผนที่พลังงานชีวิต” ไม่ใช่เพียงหนังสือที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับจักระตามตำราดั้งเดิม แต่คือคำเชื้อเชิญให้เรากลับมาทบทวนตัวตนด้วยมุมมองใหม่ที่เต็มไปด้วยความเมตตา ความเข้าใจ และการยอมรับตัวเองอย่างลึกซึ้ง

ผู้เขียน ไชย ฑูบาลี ไม่ได้ทำหน้าที่เพียงถ่ายทอดข้อมูลเรื่องจักระตามหลักปรัชญาโบราณเท่านั้น แต่เขาทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนให้เราได้เห็นความเปราะบาง ช้ำช้อน และศักยภาพที่หลบซ่อนอยู่ในตัวเราทุกคน เขาไม่ได้บอกให้เราเป็นเหมือนอย่างใคร แต่ชวนให้เรากลับมา “ฟังเสียงของตัวเอง” ที่เคยถูกกลบด้วยเสียงอันวุ่นวายจากโลกภายนอก ด้วยโครงสร้างจักระสามมิติ นั่นคือ จักระหลัก จักระรอง และจักระสนับสนุน

หนังสือเล่มนี้สร้างแผนที่พลังงานอันแม่นยำ ละเอียดอ่อน และลึกซึ้งยิ่งกว่าการจำแนกบุคลิกภาพในแบบทั่วไป เพราะมันไม่เพียงอธิบายว่าเราคิดหรือรู้สึกอย่างไร แต่ยังเปิดเผยว่าอะไรคือพลังภายในที่ผลักดันเราให้เป็นอย่างที่เป็น อะไรคือจุดแข็งโดยธรรมชาติ อะไรคือจุดอ่อนที่ยังรอการเยียวยา และอะไรคือเสียงลึกที่สุดในตัวเราที่โหยหาการยอมรับตลอดมา

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่การชี้ทางให้เปลี่ยนแปลง แต่เป็นการพากลับบ้าน... กลับสู่ตัวตนที่เคยถูกหลงลืม

อ่านเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ไปที่ละหน้า ค่อย ๆ ปรับคลี่ความถี่ให้ตรงกับพลังชีวิตของตัวเอง เปลี่ยนจากความสับสนสู่ความเข้าใจ

จากความพยายามเป็นคนที่ดีกว่า สู่วิถีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างมั่นคง

ในฐานะกองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ เราเชื่อมั่นว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่เพียงเปลี่ยนมุมมองของคุณที่มีต่อคำว่า “จักระ” แต่จะเปลี่ยนความสัมพันธ์ของคุณกับคำว่า “ตัวเอง” อย่างถาวร

และเมื่อนั้น ชีวิตจะไม่ใช้การแข่งขันเพื่อพิสูจน์คุณค่า แต่มันจะกลายเป็นการใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมด้วยพลังที่เกิดจากความเข้าใจ ความรัก และความอ่อนโยนต่อหัวใจตัวเอง

เมื่อคุณเข้าใจพลังงานของตัวเอง คุณจะไม่ต้องพยายามเป็นคนอื่น แต่จะได้เป็นตัวคุณ...ในฉบับที่สมบูรณ์แบบและเปล่งประกาย

ด้วยความเชื่อมั่นในพลังงานของทุกจิตวิญญาณ
จากใจกองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์ 7D Book

บทนำ

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปบนเส้นทางอันน่าตื่นเต้นซึ่งทำให้เข้าใจตัวตนที่แท้จริงของตัวเองผ่านองค์ความรู้ของจักระ นี่ไม่ใช่แค่หนังสือสำหรับอ่านเท่านั้น แต่เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้คุณค้นพบตัวเองและพัฒนาตัวตนให้เติบโต คุณจะได้มองจักระในมุมใหม่ขณะสำรวจบทบาทของจักระที่เป็นพลังงานสำคัญในการหล่อหลอมมุมมอง บุคลิกภาพ และการเติบโตทางจิตวิญญาณของคุณ นอกจากนี้ คุณจะได้เรียนรู้ว่าแต่ละจักระมีบทบาทอย่างไรในการสร้างตัวตนของคุณ และพวกมันทำงานร่วมกันอย่างไรเพื่อให้คุณเป็นตัวเองอย่างสมบูรณ์

หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนคู่มือที่จะช่วยให้คุณได้เข้าใจ “การออกแบบทางจิตวิญญาณ” หรือก็คือรูปแบบพลังงานอันเป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้คุณเป็นคุณนั่นเอง การเข้าใจรูปแบบดังกล่าวจะทำให้คุณเรียนรู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อน และสิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจในชีวิต องค์ความรู้นี้จะช่วยให้คุณพบกับสมดุลระหว่างการยอมรับตัวตนที่แท้จริงและเป้าหมายที่คุณจะไปให้ถึงได้ มันจะนำทางคุณไปสู่ชีวิตที่สอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริงที่สุดของคุณ

จุดเริ่มต้นของหนังสือเล่มนี้

บนเส้นทางแห่งการค้นหาตัวตนและการเติบโตทางจิตวิญญาณ เหตุการณ์บางอย่างสามารถเปลี่ยนชีวิตและเปิดเผยส่วนที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อนก็ได้ ในปี 2002 ผมได้ประสบเข้ากับหนึ่งในเหตุการณ์เหล่านั้นเมื่อได้เจอกับดร. แกเบรียล คูเซนส์ โยคีชาวอเมริกันซึ่งมาจากสายปฏิบัติ นิตยานันตะอันศักดิ์สิทธิ์ ผมใช้เวลากว่าเจ็ดปีในการเรียนรู้จากเขา เขาได้แบ่งปันองค์ความรู้อันเก่าแก่เกี่ยวกับกูลทาลินี จักระ และกายละเอียดซึ่งมีรายละเอียดที่เหนือไปกว่าการมองเห็นและการเข้าใจ ณ ตอนนั้น ผมไม่ได้คิดว่าการเจอกันครั้งนี้จะส่งเสริมความเข้าใจที่มีต่อธรรมชาติของมนุษย์และนำผมไปสู่การสร้างวิธีใหม่ในการอธิบายบุคลิกภาพ ซึ่งเรียกว่า “ประเภทจักระ”

ประเพณีนิตยานันตะซึ่งหยั่งรากลึกในผืนดินอันอุดมของอินเดีย ได้เปิดเผยโลกที่ผมไม่เคยรู้จักมาก่อน นั่นคือ โลกที่การกระตุ้นกายละเอียดถือเป็นกุญแจสำคัญสู่จุดมุ่งหมายทางจิตวิญญาณที่สูงส่ง ก่อนหน้านี้ โลกของจักระยังคงถูกปกคลุมด้วยความลึกลับ ความสำคัญของมันยังคงอยู่เหนือความเข้าใจของผม แต่เมื่อผ่านการเริ่มต้นเข้าสู่โลกอันเรืองรองของกายละเอียด จักระก็มีใช้เพียงแนวคิดลอย ๆ อีกต่อไป หากแต่เผยตัวเป็นศูนย์พลังงานที่มีชีวิตภายในตัวผม การมีอยู่ของพวกมันที่สัมผัสเพื่อนกลายเป็นสิ่งที่สัมผัสได้ ปัญญาของพวกมันเข้าถึงได้ และความจริงของพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงของพวกมันได้คลี่คลายต่อหน้าต่อตาผม

เริ่มแรกนั้น ผมเข้าใจเพียงแค่ความหมายและการทำงานของระบบจักระในระดับผิวเผินเท่านั้น หากว่ากันตามความเชื่อดั้งเดิม

จักระ ถูกมองว่าเป็นศูนย์กลางทางพลังงานทั้งเจ็ดที่ทำหน้าที่คล้ายบันไดแห่งการเปลี่ยนผ่านทางจิตวิญญาณ ร่วมกันกับผู้ปฏิบัติสามารถปลูกสภาวะจิตที่ซุกซ่อนอยู่ให้ตื่นขึ้นผ่านจักระเหล่านี้ ทว่าผมได้ตระหนักว่าจักระยังเชื่อมโยงกับสังขารอันเป็นร่องรอยฝังลึกที่เราแบกรับมาจากอดีตและวาสนาซึ่งเป็นแนวโน้มของบุคลิกภาพเราได้ นอกจากนี้ จักระแต่ละแบบยังเป็นที่สถิตของความสามารรถ ทักษะ ปัญญา และบทเรียนชีวิตเฉพาะด้านอีกด้วย

ในขณะที่ผมรวบรวมข้อมูลและฟังเสียงของจักระที่ตื่นขึ้นภายในตัวของผม ผมก็ตระหนักถึงบางสิ่ง นั่นคือ จักระคือแผนที่ที่ครอบคลุมภูมิทัศน์ทางจิตวิญญาณแห่งปัจเจกบุคคล หากผมต้องการภาพที่สมบูรณ์ของการพัฒนาทางจิตใจและความเติบโตของตัวเอง สิ่งที่ผมต้องทำก็แค่ดูที่จักระของผม รวมถึงประเด็นและการคลี่คลายของแต่ละจักระเท่านั้น วิธีการนี้นำผมไปสู่การตระหนักรู้อันละเอียดอ่อนที่ว่า จักระทำหน้าที่เป็นประตูที่จะพาไปสู่การรับรู้ประสบการณ์ของมนุษย์อย่างเต็มรูปแบบ จักระซึ่งเป็นตัวแทนแต่ละแง่มุมของชีวิตได้กลายมาเป็นกุญแจที่จะไขประตูสู่มิติต่าง ๆ ของชีวิตนั่นเอง

เมื่อเวลาผ่านไป ผมได้ค้นพบว่าระบบจักระครอบคลุมมิติที่เป็นส่วนบุคคลและเฉพาะตัว ชัดเจนแล้วว่าจักระไม่ใช่เพียงแค่มันไดแห่งการพัฒนาที่เป็นรูปแบบเดียวกัน ที่บอกว่าทุกคนควรก้าวขึ้นไปสู่ระดับต่าง ๆ ของการเป็นอยู่ในแบบสากล ในความเป็นจริงนั้น ทุกคนต่างมีจักระที่แข็งแกร่งกว่าจักระอื่น ๆ เช่นเดียวกันกับที่บางจักระอ่อนแอกว่าจักระอื่น ๆ ในขณะที่จักระสามารถ “แข็งแกร่ง” หรือ “อ่อนแอ” ได้ นี่ก็กลับไม่ได้เป็นสัญญาณของความไม่สมดุลที่จำเป็นต้องได้รับการปรับจนแต่อย่างใด จักระที่แข็งแกร่งโดยธรรมชาติเป็นศูนย์กลางพลังงานที่

ทรงพลังอย่างแท้จริง นั่นคือ ในเชิงพลังงาน พวกมันจะเต็มไปด้วยความเข้มข้นที่สูงขึ้น ซึ่งมีเหตุผลที่ตืออยู่เบื้องหลัง จักระเหล่านี้เป็นพลังที่ซ่อนเร้นซึ่งหล่อหลอมวิธีที่คนคนหนึ่งมองโลกและวิธีที่บุคลิกภาพของพวกเขาถูกสร้างขึ้นในที่สุด

ผมได้ตระหนักว่าแต่ละคนถูกนำทางโดยมุมมอง คุณลักษณะ และค่านิยมเฉพาะของจักระหลักหนึ่งจักระ เมื่ออ้างอิงจากความเข้าใจในจักระและการใช้พลังแห่งจินตนาการ ผมพยายามจินตนาการว่าบุคลิกภาพที่เกิดจากจักระหนึ่งจักระจะมีลักษณะอย่างไร จักระนี้จะประพฤติ พูด และดำเนินชีวิตอย่างไรหากมันเป็นมนุษย์ที่มีตัวตนสมบูรณ์และมีชีวิตชีวา? เมื่อผมได้ดำดิ่งสู่กระบวนการสร้างสรรค์นี้ ผมพบว่าตัวเองกำลังสร้างคำอธิบายที่ละเอียดซับซ้อนและมีชีวิตชีวาจนรู้สึกเหมือนจริง น่าแปลกใจและน่ายินดีมากที่การระบุคำอธิบายเหล่านี้ในตัวเองและคนรอบข้างเป็นเรื่องง่ายอย่างไม่น่าเชื่อ

อย่างไรก็ตาม ผู้คนนั้นซับซ้อน และผมพบว่าแค่จักระเดียวไม่สามารถครอบคลุมบุคลิกภาพทั้งหมดของคนคนหนึ่งได้ ด้วยการสังเกตบุคคลอย่างใกล้ชิด ศึกษามุมมองของพวกเขา และวิเคราะห์ปฏิกิริยาของพวกเขา มันชัดเจนว่ามีจักระหลัก 3 จักระที่ทำงานร่วมกันจนก่อให้เกิดความหลากหลายในบุคลิกภาพของคนคนหนึ่ง จักระทั้งสามนี้คือประเภทจักระของบุคคลนั้น การตระหนักถึงเช่นนี้ช่วยเปิดเผยรูปแบบพลังงานที่เป็นรากฐานของการก่อรูปบุคลิกภาพของคนคนหนึ่ง

รูปแบบพลังงานตั้งต้น

เมื่อคุณอ่านไปเรื่อย ๆ คุณอาจคาดเดาได้ว่าลักษณะของจักระทำมากกว่า การอธิบายบุคลิกภาพของคนคนหนึ่ง แท้จริงแล้ว ลักษณะของจักระมีพลังที่กว้างไกลเกินกว่าการเปิดเผยบุคลิกภาพเพียงอย่างเดียว คุณอาจสังเกตเห็นได้ว่าคำว่า “บุคลิกภาพ” นั้นเป็นการตีตราจอมปลอม เพราะความเป็นปัจเจกบุคคลไม่ได้ถูกล่อหลอมจากคุณลักษณะภายในเท่านั้น แต่ยังได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอก เช่น แรงกดดันจากสังคม และการล่อหลอมทางวัฒนธรรมและครอบครัว บุคลิกภาพของคนเราก่อตัวขึ้นท่ามกลางโครงสร้างที่ซับซ้อนของการดำรงอยู่เช่นนี้ ในขณะที่ระบบลักษณะของจักระทำหน้าที่เป็นระบบการจำแนกบุคลิกภาพ แต่แก่นแท้ที่แท้จริงของมันลึกซึ้งกว่านั้น ระบบลักษณะของจักระเปิดเผยแผนผังพลังงานที่มาพร้อมกับการเดินทางของคนคนหนึ่งในโลกนี้

เมื่อคุณเดินบนเส้นทางแห่งการพัฒนาจักระ คุณอาจรู้สึกถูกดึงไปยังจักระใดจักระหนึ่งเป็นครั้งคราว ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจรู้สึกว่าการจำเป็นต้องเอาใจใส่จักระหัวใจ เพิ่มความแข็งแกร่งให้กับจักระช่องท้อง หรือเพิ่มความมั่นคงให้แก่ตัวเองผ่านการดูแลจักระราก การให้ความใส่ใจเป็นระยะต่อจักระใดจักระหนึ่งนี้สอดคล้องกับการเติบโตแบบองค์รวมของคุณ ไม่ว่าคุณจะตระหนักถึงหลักการของการพัฒนาจักระหรือไม่ นั่น คุณก็จะรับรู้ได้โดยสัญชาตญาณถึงเสียงเรียกจากภายในที่ระบุถึงมิตินั้น ๆ ของชีวิต อย่างไรก็ตาม ต่างจากความกังวลที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว ลักษณะจักระของคุณเป็นเสมือนเพื่อนร่วมทางที่มั่นคงตลอดชีวิต มันคือรูปแบบพลังงานที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดซึ่งหล่อหลอมโครงสร้างภายใน

ของคุณและสร้างบุคลิกภาพที่เป็นเอกลักษณ์ในหลาย ๆ ด้าน ลักษณะ
จักระของคุณก็เหมือนกับร่างกายที่คุณใช้ชีวิตอยู่ แม้ว่าคุณจะสามารถ
เปลี่ยนแปลงบางอย่างภายนอกได้ หรือแม้กระทั่งผ่านการเปลี่ยนแปลง
ครั้งใหญ่ แต่คุณไม่สามารถทิ้งร่างกายและเปลี่ยนมันเป็นร่างใหม่ได้ เช่น
เดียวกับที่แต่ละคนมีลักษณะจักระที่คงอยู่และไม่เปลี่ยนแปลง ท่ามกลาง
ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกช่วงชีวิต เมื่อผ่านรูปแบบที่ยั่งยืน
นี้ เราจะได้เรียนรู้ความลึกซึ้งในตัวตนของเรา

คุณอาจกังวลว่าการที่ตัวเราถูกแบ่งไปตามลักษณะจักระจะ
ทำให้อัตลักษณ์ของเราถูกจำกัดไปในลักษณะใดลักษณะหนึ่งไปด้วย
นับเป็นเรื่องปกติที่เราต้องการเชื่อในความสามารถอันไร้ขีดจำกัด
แต่หากลองพิจารณาชีวิตอย่างถี่ถ้วนด้วยความสัตย์จริงแล้วละก็ คุณจะ
เห็นถึงรูปแบบที่ชัดเจนและคงเส้นคงวา เอาละ แล้วทำไมเราจึงต้องยึด
โยงกับรูปแบบที่ถูกมองว่าเป็นบุคลิกภาพเชิงลบด้วย? เมื่อเราสังเกตถึง
รูปแบบที่คงเส้นคงวาซึ่งแสดงออกผ่านสัญลักษณ์ของดอกไม้อูฐเขา และ
ผีเสื้อ เราจะไม่ต้องการให้มันเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นเลย เรายินดีใน
ความงดงามของมันตามธรรมชาติ อันที่จริงแล้ว รูปแบบเหล่านี้เองที่มอบ
ความหมายและความสง่างามให้แก่ปรากฏการณ์ดังกล่าว แต่ละคนล้วน
มีที่ทางที่เหมาะสมในโลก การยอมรับแนวคิดนี้ซึ่งหนึ่งในหลักการสำคัญ
ของการเข้าใจลักษณะของจักระคือการเรียนรู้ที่จะยอมรับ รัก และ
ปรับตัวให้สอดคล้องกับรูปแบบของตัวเอง

ผมขอใช้พื้นที่ตรงนี้แบ่งปันเรื่องราวเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่น่าอบอุ่น
หัวใจนะครับ ระหว่างงานสัมมนาหัวข้อลักษณะจักระที่ผมจัดขึ้นใน
ประเทศเนเธอร์แลนด์ เมืองานไกลส์จะจบ ผมได้เชิญผู้ร่วมงานให้รวมกลุ่มกัน

เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ สุภาพบุรุษท่านหนึ่งผู้ซึ่งนั่งเขียนมาตั้งแต่เริ่มงานนั่งเก้าอี้และหันหน้าเข้าหาทุกคน เขาเริ่มสารภาพอย่างตรงไปตรงมาถึงความยากลำบากในการต่อสู้กับแรงเสียดทานทางความคิดตลอดช่วงสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา เขากล่าวว่า “ผมปฏิเสธอย่างแรงกล้าที่จะถูกจำกัดอยู่แค่ในกล่องใบหนึ่ง ผมเรียกร้องหาความเป็นปัจเจกและอิสรภาพภายใต้กรอบโครงสร้างอันจำกัดนี้” เขาเสริมด้วยน้ำเสียงประชดประชันเล็กน้อยว่า “ต่อมา ผมก็ตระหนักว่าผมนั้นแท้จริงแล้วมีลักษณะของจักระศักดิ์สิทธิ์” ผู้คนในห้องระเบิดเสียงหัวเราะออกมาทันที เนื่องจากหนึ่งในลักษณะเด่นของผู้ที่มีจักระศักดิ์สิทธิ์ คือการไม่ชอบถูกจำกัดขอบเขต พวกเขาเป็นบุคคลที่มีความเป็นอิสระอย่างมาก มักต่อต้านการถูกจำกัดจากโลกภายนอก บุคคลที่เฉลียวฉลาดคนนี้สังเกตเห็นว่าแม้กระทั่งการต่อต้านรูปแบบต่าง ๆ นั้น แท้จริงแล้วก็คือการแสดงออกของรูปแบบหนึ่งเช่นกัน

การจะได้มาซึ่งกุญแจแห่งความสมดูลนั้น คุณจะต้องรู้เสียก่อนว่าไม่ว่ารูปแบบของคุณจะเป็นแบบใด แต่ความเป็นตัวตนส่วนลึกก็ควรเป็นอิสระและไร้ขีดจำกัด รูปแบบเป็นเพียงเครื่องมือคล้ายท่อลำเลียงที่แสดงออกถึงแนวโน้มตามธรรมชาติของคุณเท่านั้น ลักษณะจักระของคุณไม่ใช่อัตลักษณ์ใหม่ แต่ตัวตนที่มีอิสระโดยธรรมชาติต้องการรูปแบบบางอย่างในการแสดงออกและปรากฏให้เห็น เมื่อคุณยอมรับสมดูลนี้ คุณจะสลัดความกลัวที่จะถูกจำกัดและค้นพบเส้นทางที่นำไปสู่ความเป็นอิสระแทน

ลองมองว่าลักษณะจักระของคุณเป็นการให้ประโยชน์แก่โลก ประเภทจักระของคุณทำหน้าที่เป็นเข็มทิศ นำพาคุณไปสู่ที่ทางที่

เหมาะสมในโลกใบนี้ มันกลายเป็นกุญแจที่ทำให้คุณรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเอง ขณะเดียวกันก็มีส่วนร่วมทั่วโลกภายนอกด้วยความไม่เห็นแก่ตัว เมื่อเข้าใจเช่นนี้ สิ่งที่เคยถูกมองว่าเป็นการอบจำกัดจะกลายเป็นบางสิ่งที่ปลดปล่อยเราแทน

ปลดปล่อยพรสวรรค์ของลักษณะจักระ

ภายใต้จักรวาลของระบบลักษณะจักระอันกว้างใหญ่นี้ คุณจะารู้จักกับพรสวรรค์ทั้งห้าที่รอคอยการค้นพบ พรสวรรค์แรกซึ่งได้ไปไว้ก่อนหน้านี้แล้วคือพรสวรรค์แห่งการเข้าใจตัวเอง เมื่อคุณได้รู้จักกับแผนที่แห่งแหล่งพลังงานทั้งสามที่ประกอบขึ้นเป็นลักษณะนิสัยของเรานั้น คุณจะไขข้อข้องใจเกี่ยวกับตัวคุณได้ คุณจะได้รับข้อมูลเชิงลึกถึงสาเหตุของพฤติกรรมและการตอบสนองที่เกิดขึ้น ความเข้าใจในตนเองนี้เกินกว่าระดับส่วนบุคคล และจะนำคุณไปสู่การเชื่อมโยงกับแผนการอันยิ่งใหญ่ของธรรมชาติจักรวาล และชีวิตเอง

พรสวรรค์ที่สองที่คุณได้รับนั้นคือความสามารถในการค้นหาสมดุล เมื่อคุณตระหนักถึงโครงสร้างภายในที่มีอยู่โดยธรรมชาติของคุณ คุณจะมีความสามารถในการปรับสมดุลส่วนที่เกินของมันได้ การเข้าใจแนวโน้มตามธรรมชาติของตัวเองจะทำให้คุณป้องกันไม่ให้พลังงานหลังไหลออกมามากเกินไปและกลายเป็นพายุทำลายล้างตัวเองได้ การเข้าใจตัวเองจะทำให้คุณสามารถปรับตัวและใช้พลังงานได้อย่างเหมาะสม ปรับรูปแบบพฤติกรรม และแม้กระทั่งบรรเทาการยึดติดกับความหมกมุ่นและแรงกระตุ้นต่าง ๆ ได้เลยทีเดียว

การค้นพบจักระหลักของคุณเป็นก้าวแรกที่สำคัญ เป็นการเปิดเผยที่มีความหมายในตัวเอง แต่ก็ยังเป็นเพียงเส้นด้ายเส้นเดียวในผืนผ้าหลากสีของโครงสร้างจักระของคุณ ดังนั้น ผมจึงเริ่มต้นการเดินทางนี้ด้วยการสร้างความเข้าใจในลักษณะของจักระหลักแต่ละแบบ เพื่อปูทางไปสู่บทต่อ ๆ ไปที่จะสำรวจการถักทอที่ซับซ้อนระหว่างจักระหลัก จักระรอง และจักระสนับสนุนของคุณ

ความลึกซึ้งของความเข้าใจที่พบได้ในแผนผังลักษณะจักระที่คุณเรียบเรียงนั้นน่าทึ่งมาก สิ่งที่ต้องการก็เพียงช่วงเวลาของการไตร่ตรองเพื่อเริ่มต้นการเดินทางค้นพบตนเองอย่างลึกซึ้ง เมื่อคุณพิจารณาการทำงานร่วมกันระหว่างจักระหลัก จักระรอง และจักระสนับสนุนของคุณ ก็เหมือนกับว่าผ้าผืนกำลังถูกเปิดออก เผยให้เห็นโครงสร้างของบุคลิกภาพและพลังที่มองไม่เห็นซึ่งหล่อหลอม เคลื่อนไหว และนำพามันไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิต กระบวนการนี้ไม่ได้เพียงแค่เปิดเผยบุคลิกภาพของคุณเท่านั้น แต่ยังผลักดันให้คุณเผชิญหน้ากับความขัดแย้งภายในและความขัดแย้งที่ซ่อนอยู่ในจิตใจของคุณอีกด้วย

การอ่านแบบรอบแนวคิดนี้จะไม่เพียงมอบแผนที่ให้แก่คุณเท่านั้น แต่ยังมอบเข็มทิศ แสงนำทางที่สามารถพาคุณผ่านเส้นทางชีวิตไปได้ ลักษณะจักระของคุณเชิญชวนให้คุณกลับมาทบทวนซ้ำแล้วซ้ำเล่าถึงแผนที่ที่ไม่เปลี่ยนแปลงของตัวตนคุณเพื่อพิจารณาผลกระทบและสำรวจความลึกซึ้งของมัน แผนที่นี้ไม่ใช่เพียงเครื่องเตือนความจำว่าคุณเป็นใคร แต่เป็นเหมือนม้วนคัมภีร์ที่ถูกเข้ารหัส ซึ่งค่อย ๆ เปิดเผยปัญญาอันลึกซึ้งของมันเป็นจังหวะตามกาลเวลา เมื่อเวลาผ่านไป โครงสร้างของคุณจะเผยตัวเองมากขึ้นเรื่อย ๆ ราวกับมหากาพย์ที่ยิ่งใหญ่

ขณะที่คุณสำรวจธรรมชาติอันหลากหลายของระบบลักษณะจักระ คุณไม่ควรมองข้ามความสำคัญของจักระหลัก จักระที่เป็นต้นศูนย์กลางนี้คือแก่นแท้ของตัวตนที่แท้จริงของคุณ จินตนาการว่าลักษณะจักระหลักคือดวงอาทิตย์ โดยมีจักระรองและจักระสนับสนุนโคจรรอบมันราวกับดาวเคราะห์ในจักรวาล ด้วยการตระหนักถึงความสำคัญนี้เอง เราจะเริ่มต้นด้วยการแนะนำลักษณะจักระหลักทั้งเจ็ด ผมจะแบ่งปันลักษณะเฉพาะของแต่ละประเภทและอธิบายว่าพวกมันทำงานอย่างไรในฐานะจักระรองและจักระสนับสนุน สำหรับผม การอธิบายลักษณะจักระหลักทั้งเจ็ดก็เหมือนกับการแต่งบทกวีจากใจให้กับแต่ละเมล็ดอันเจิดจ้าของมนุษย์ เมื่อผมพูดถึงลักษณะเฉพาะหรือข้อจำกัดที่ดูเหมือนจะมีของแต่ละประเภท ขอให้จำไว้ว่านี่ไม่ต่างอะไรจากการชื่นชมความไม่สมบูรณ์ของดอกไม้หรือสิ่งมหัศจรรย์ทางธรรมชาติอื่น ๆ แต่ละประเภท แต่ละสี แต่ละดอกมีที่ทางที่สำคัญในโครงสร้างอันยิ่งใหญ่ของจักรวาลด้วยกันทั้งนั้น

ในช่วงต้นของบทที่ 2 คุณจะพบกับชุดคำถาม ในหลาย ๆ ครั้ง เครื่องมือดังกล่าวจะช่วยให้คุณระบุถึงลักษณะจักระหลัก (และบางครั้งก็สามารถระบุถึงจักระรองได้ด้วยเช่นกัน) อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างอันเล็กน้อยและละเอียดอ่อนของจักระรองอาจไม่ชัดเจนนัก ทำให้เส้นแบ่งระหว่างจักระรองและจักระสนับสนุนคลุมเครือ ในขณะที่คุณค้นหาตัวเองไปกับหนังสือเล่มนี้ ให้กลับมาตอบชุดคำถามนี้เป็นระยะ ๆ เพื่อให้คำตอบสอดคล้องกับการรู้จักตัวตนที่เปิดกว้างมากขึ้นของคุณ

การระบุถึงลักษณะของจักระหลักและจักระรองมักจะง่ายกว่าการยอมรับมันมากนัก การยอมรับอาจเป็นเรื่องยากที่จะเข้าถึงได้ และบางครั้งก็ถูกขัดขวางโดยการต่อต้านที่มีรากฐานมาจากปัจจัยต่าง ๆ

ที่จะกล่าวถึงกันในบทที่ 3 หากคุณเผชิญกับความท้าทายดังกล่าว จงเข้าใจว่ามันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระบวนการให้รางวัลของการค้นพบตัวตนแน่นอนแล้วว่านี้คือการเดินทางอันลึกซึ้งที่พวกเราต่างถูกกำหนดมาให้มุ่งหน้าไป ตีมูลค่าไปกับกระบวนการและจงใช้เวลาอย่างเต็มที่ในทุกย่างก้าว จงให้เวลาตัวเองและอดทนเมื่อต้องค้นหาลักษณะจักระหลัก จักระรอง และจักระสนับสนุนของคุณ นี่ไม่ใช่การแข่งขัน แต่เป็นการเดินทางที่นุ่มนวลไปพร้อมกับการตระหนักรู้ในตนเอง โดยแต่ละก้าวจะพาคุณเข้าใจและเข้าใจในพิมพ์เขียวพลังงานของคุณมากขึ้น

โปรดจำไว้ว่า ลักษณะจักระหลักของคุณอาจไม่ตรงกับ ความปรารถนาหรือการรับรู้ตนเองของคุณ คุณอาจต้องการให้คนอื่นมองว่าคุณมีลักษณะจักระหัวใจหรือจักระศักดิ์สิทธิ์เพียงเพื่อจะพบว่าความปรารถนาเหล่านั้นมีรากฐานมาจากการควบคุมตนเองที่ฝังลึก การยอมรับและเข้าใจการควบคุมเหล่านี้เป็นขั้นตอนสำคัญสู่การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

แผนที่บอกอะไรคุณได้บ้าง

ลักษณะจักระหลักของคุณมีอิทธิพลต่อความปรารถนา กำหนดความมุ่งมั่น และถ่ายทอดประสบการณ์ที่สะท้อนถึงตัวตนของคุณมากที่สุด มันบอกถึงสิ่งที่คุณถูกกำหนดให้เป็นตัวแทนในโลกนี้ และนิยามการแสดงออกที่แท้จริงของจิตวิญญาณคุณ ในขณะเดียวกัน จักระหลักของคุณก็ทำหน้าที่เป็นแบบแผนสำหรับการต่อสู้ภายใน และรูปแบบทางอารมณ์และจิตใจของคุณด้วย

การระบุถึงลักษณะจักระหลักคือกระบวนการสองชั้น ชั้นแรกคือ การเดินทางภายในสู่ความปรารถนาภายในจิตใจของคุณ รับรู้ว่าจะไร คือสิ่งที่กระตุ้นความหลงใหลและสิ่งที่คุณต้องการเป็นและทำอย่างแท้จริง มันคือการหาว่าอะไรที่ให้ความรู้สึกเหมือนบ้าน การพยายามปรับตัวให้ เข้ากับจักระลักษณะอื่นจะรู้สึกฝืนและไม่เป็นธรรมชาติ เหมือนกับ การใส่เสื้อผ้าที่ตัดไว้สำหรับคนอื่น จักระหลักของคุณควรให้ความรู้สึก เป็นธรรมชาติและสอดคล้องกับมุมมองพื้นฐานของคุณอย่างสมบูรณ์แบบ

ชั้นที่สองของการระบุถึงลักษณะจักระหลักคือการเผชิญหน้ากับ เหตุการณ์ที่เอาแน่เอานอนไม่ได้ที่เกิดขึ้นในชีวิตส่วนตัวของคุณ ผมเรียก มันว่า “กรอบชีวิต” ซึ่งเป็นแนวคิดแบบบูรณาการที่จะได้รับการสำรวจ และทดลองกันในบทที่ 4 กรอบชีวิตของคุณเปรียบเสมือนเส้นด้ายที่ทอ ผ่านผืนผ้าของการดำรงอยู่ของคุณ เน้นให้เห็นถึงความขัดแย้งระหว่าง พลังสองขั้วที่แตกต่างกัน สิ่งที่น่าสนใจคือความตึงเครียดนี้เกิดจาก ความปรารถนาเล็กๆ ในหัวใจของคุณ มันผุดขึ้นจากบ่อแห่งความหลงใหล ภายในตัวคุณซึ่งสอดคล้องกับลักษณะจักระของคุณ แต่การเติมเต็มมัน มักจะเกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ที่มีพลังกับโลก ซึ่งมักเต็มไปด้วย ความท้าทายและการต่อสู้ นี่จึงเป็นที่มาของคำว่า ‘การดึงเชือก’ (tug-of-war) จากการต่อสู้นี้ระหว่างความปรารถนาของคุณกับโลก กรอบชีวิตจะปรากฏขึ้น ครอบคลุมการเดินทางส่วนตัวของคุณ การต่อสู้ และชัยชนะ บทเรียนและการเติบโต มันกลายเป็นเรื่องราวที่สะท้อนใจ ชีวิตของคุณนั่นเอง

การได้เรียนรู้ถึงลักษณะจักระหลักของคุณจะช่วยให้เห็นถึง ความตึงเครียดหลักและปัญหาทางจิตวิทยาที่สำคัญของคุณ โดยจะเป็น

การทำงานจากสองทาง นั่นคือ ผ่านการเข้าใจความตึงเครียดภายในตัวเองจะทำให้คุณรับรู้ได้ว่าลักษณะจักระไหนที่แข็งแกร่งที่สุด หัวข้อที่น่าสนใจนี้จะได้รับการอธิบายอย่างละเอียดในส่วนที่หนึ่งของหนังสือเล่มนี้

แม้ว่าจักระหลักจะมีบทบาทสำคัญในชีวิตของคนเรา แต่ความยอดเยี่ยมที่แท้จริงของวิธีการซึ่งอธิบายด้วยลักษณะจักระนั้นเผยออกมาในโครงสร้างแบบสามส่วนและความสัมพันธ์ภายใน ขณะที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะสร้างแผนที่พลังงานที่มุ่งตอบคำถามสำคัญสามข้อ นั่นคือ

1. คุณคือใคร ในกรณีนี้ไม่ได้หมายถึงประวัติส่วนตัว แต่เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับความปรารถนา ความมุ่งมั่น และแรงกระตุ้นว่าคืออะไรกันแน่?
2. เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร?
3. คุณถูกกำหนดให้ใช้พรสวรรค์และความสามารถเฉพาะตัวของคุณอย่างไร? อะไรคือแรงผลักดันที่พาคุณก้าวไปข้างหน้าในการเดินทางของคุณ?

การค้นพบพิมพ์เขียวจักระของคุณจะทำให้คุณเข้าใจความตึงเครียดพื้นฐานที่ส่งแรงสั่นสะเทือนไปยังบุคลิกภาพและชีวิตของคุณ มันเปิดเผยต้นตอพลังงานของความขัดแย้งภายในที่ดึงดูดคุณไปในทิศทางต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น คุณจะได้เรียนรู้ว่าสาเหตุสำคัญของความขัดแย้งในชีวิตคือการต่อสู้ระหว่างจักระหลักและจักระรองของคุณ ขณะที่ทั้งสองต่างแย่ง

ซึ่งความเป็นใหญ่ คุณจะต้องเตือนตัวเองอยู่บ่อยครั้งว่ามีเพียงจักระเดียวเท่านั้นที่สามารถกุมบังเหียนบุคลิกภาพของคุณได้

ประโยชน์ข้อที่สองของพิมพ์เขียวจักระคือความสามารถในการนำทางคุณไปในเส้นทางที่ถูกต้องได้ การเข้าใจความปรารถนาที่แตกต่างกันภายในตัวของคุณนั้นจะแสดงให้เห็นถึงเส้นทางและบันไดที่คุณจะก้าวขึ้นไปได้โดยพื้นฐานแล้ว คุณจะเข้าใจพลังต่าง ๆ ภายในตัวคุณ รวมถึงบทบาทที่ถูกกำหนดให้พวกมันด้วย

ข้อเสนอที่สามของแผนที่พลังงานนี้คือศักยภาพในการส่งเสริมการยอมรับโครงสร้างของคุณ รวมถึงสิ่งที่เรียกว่า “ข้อบกพร่อง” คุณจะได้เรียนรู้ว่าข้อบกพร่องที่เห็นเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องถูกปรับปรุง แก้ไข หรือกำจัดออกไป แต่ควรถูกนำไปใช้ให้ถูกต้องเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดวงจรทำลายตัวเอง

จักระหลักแต่ละประเภทมีความเกินพอดี ข้อจำกัด และแนวโน้มที่แข็งแกร่ง หรือแม้กระทั่งความหมกมุ่นบางอย่าง ความมั่งคั่งของโครงสร้างจักระสามประเภทคือความสามารถในการสร้างสมดุลและปรับแต่งด้านเหล่านี้ บางครั้งยังช่วยส่งเสริมการแสดงออกของมันอีกด้วย หากไม่มีกลไกนี้เราก็อาจจะกลายเป็นการแสดงออกที่เกินจริงของจักระประเภทใดประเภทหนึ่งเพียงอย่างเดียว โชคดีที่โครงสร้างที่ซับซ้อนนี้ช่วยลดความแข็งแกร่งและเสริมพลังในยามจำเป็น แต่ในทางกลับกัน ความซับซ้อนของโครงสร้างจักระสามประเภทนี้ยังนำมาซึ่งความตึงเครียดและความไม่สมดุลบางอย่างที่ต้องการความใส่ใจ ซึ่งนี่เองที่ช่วยทำให้สิ่งต่าง ๆ น่าสนใจมากขึ้น

การเดินทางที่คุณจะได้เจอในหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้จะนำคุณสู่การเดินทางที่น่าตื่นเต้นด้วยขั้นตอนที่แตกต่างกันสามขั้น แต่ละขั้นตอนจะมีการแนะนำการเขียนและแบบฝึกหัดการนึกคิด (visualization) เพื่อเพิ่มความเข้าใจและกระตุ้นให้เกิดการไตร่ตรองภายใน การสำรวจลักษณะจักรจะค่อย ๆ คลี่คลายไปที่ละน้อยและกระตุ้นให้คุณดื่มด่ำไปกับความรู้นี้ คุณอาจจะยังไม่เข้าใจถึงความซับซ้อนทั้งหมดเมื่ออ่านบทแรก ๆ ดังนั้นความอดทนจึงเป็นสิ่งสำคัญ (เว้นแต่คุณจะเป็นคนที่ไม่มีความอดทนโดยธรรมชาติ ทำให้การเดินทางนี้กลายเป็นบททดสอบเล็ก ๆ สำหรับคุณ)

ตามที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ ส่วนที่ 1 ของหนังสือเล่มนี้จะเน้นที่การทำความรู้จักกับลักษณะของจักระทั้งเจ็ด โดยจะนำคุณไปสู่การค้นหาจักระหลักของคุณ การเดินทางเพื่อค้นหาตัวตนนี้ จะได้รับการสนับสนุนผ่านการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างกันสี่แบบ แม้ว่าคุณอาจจะเผชิญกับความสับสนหรือความไม่แน่ใจ คุณจะได้ประเมินคำอธิบายเกี่ยวกับการระบุอัตลักษณ์ของตนเอง อุปสรรคที่อาจพบ ความสงสัยที่คุณอาจมี และการบูรณาการจักระหลักเข้าสู่โครงสร้างจักระสามประเภทของคุณ

ในส่วนที่ 2 คุณจะเจาะลึกลงไปในโครงสร้างจักระสามประเภท เป้าหมายคือเพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญของจักระหลักแต่ละตัว (จักระหลัก จักระรอง และจักระสนับสนุน) และบทบาทของพวกมันในโครงสร้างนี้ จากนั้นคุณจะได้สำรวจคู่ที่เป็นไปได้ทั้ง 42 คู่ของจักระหลักและจักระรอง แต่ละคู่ทั้ง 42 แบบจะทำงานร่วมกันเพื่อแสดงให้เห็นแหล่งที่มาของความสุขและความหมาย ซึ่งจะนำพาคุณไปสู่ความสมบูรณ์และการตระหนักรู้ในตนเอง หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ตรวจสอบถึงการจับคู่

จักระทั้งสาม ครอบคลุมทั้ง 210 แบบ เนื่องจากความซับซ้อนอาจมากเกินไป แต่ผมได้ยกตัวอย่างโครงสร้างจักระสามประเภทไว้ให้แล้ว

เช่นกัน ในส่วนที่ 2 คุณจะเริ่มมุ่งสู่การสร้างแผนที่พลังงานของคุณเอง ก้าวแรกของการเริ่มถอดรหัสความลึกซึ้งของลักษณะจักระของคุณ คุณจะพยายามปลดล็อกข้อมูลอันมีค่าในแผนที่พลังงานและนำศักยภาพของมันมาใช้ให้เต็มที่ เพื่อพัฒนาทักษะนี้ ผมได้จัดเตรียมตัวอย่างแผนที่พลังงานไว้ให้ หากคุณต้องการเป็นผู้เชี่ยวชาญในระบบนี้ การฝึกฝนศาสตร์แห่งการอ่านแผนที่ของผู้อื่นให้ทะลุปรุโปร่งก็เป็นสิ่งจำเป็น ผมยังได้ยกตัวอย่างกรณีศึกษาและการวิเคราะห์จำนวนหนึ่งไว้ในหนังสือเล่มนี้อีกด้วย รับรองว่าคุณจะตื่นเต้นและเกิดความท้าทายขึ้นเมื่อได้อ่านอย่างแน่นอนครับ

ในส่วนที่ 3 และเป็นส่วนสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ คุณจะมุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจกับความตึงเครียดและความขัดแย้งภายใน ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นระหว่างจักระหลักและจักระรอง ด้วยความรู้ที่สะสมมา คุณจะได้เรียนรู้วิธีการจัดการและแก้ไขความขัดแย้งภายในเหล่านี้ คุณจะค้นพบความหมายที่แท้จริงของการผ่อนคลายเข้าสู่จักระหลัก รวมถึงวิธีการจัดการกรอบชีวิตของคุณจากภายในจักระหลัก วิธีระบุจุดแข็งและจุดอ่อนที่มีอยู่ในโครงสร้างประเภทจักระของคุณ คุณจะได้เรียนรู้วิธีใช้ประโยชน์จากจุดแข็งเหล่านี้ สร้างสมดุลในส่วนที่ไม่สมดุล และปรับพลังงานของคุณให้สมบูรณ์ โดยรวมแล้ว คุณจะได้เรียนรู้วิธีที่จะทำให้ทุกแง่มุมของลักษณะจักระทั้งสามทำงานร่วมกันอย่างกลมกลืนเหมือนเป็นชุมชน แทนที่จะเป็นส่วนที่แยกออกจากกัน ในตอนท้ายของส่วนที่ 3 ผมจะกล่าวถึงว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรเมื่อคุณนำทางตามแผนที่พลังงานนี้ และการมีชีวิตที่มีความตระหนักถึงโครงสร้างนี้หมายถึงอะไรด้วยเช่นกัน

ดังนั้น ผู้อ่านที่รักครับ ผมขอเชิญชวนคุณเข้าร่วมการเดินทางที่เปี่ยมด้วยแสงสว่างเพื่อสำรวจลักษณะจักระซึ่งเป็นการค้นพบที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างตั้งใจนานถึงเจ็ดปี ภายในหนังสือเล่มนี้ คุณจะพบแผนที่ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจความลึกซึ้งของตัวตน พร้อมกับเปิดเผยอิทธิพลอันทรงพลังของจักระที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ และการดำรงอยู่ของคุณ เริ่มต้นการเดินทางที่จะเปลี่ยนแปลงมุมมองของคุณต่อตัวเองและโลกใบนี้ไปตลอดกาล

หนึ่ง

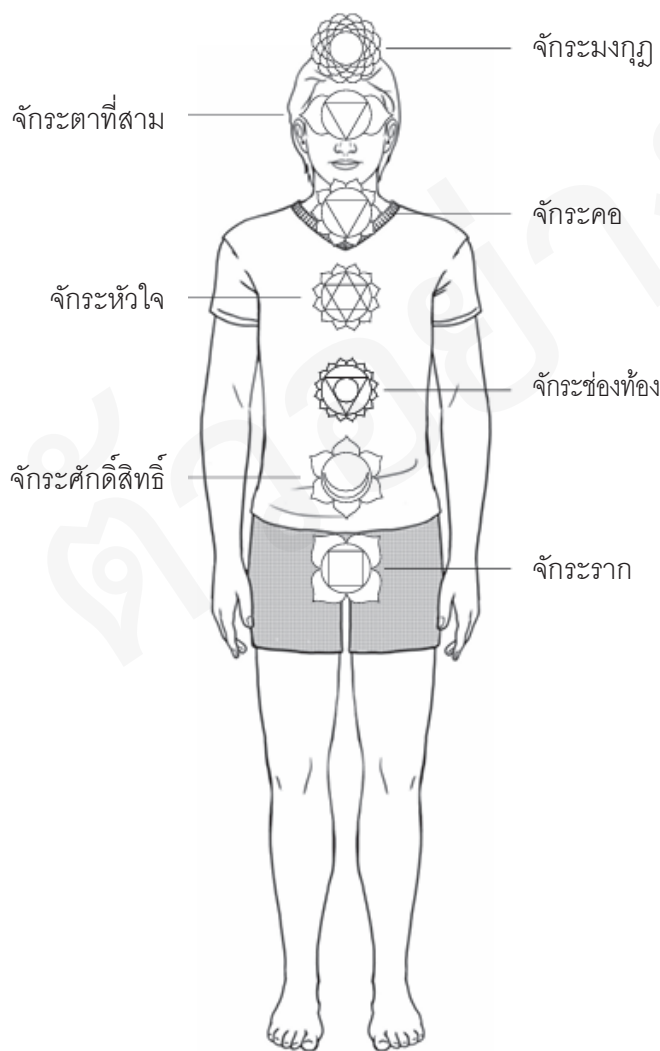
จักระ

คุณอาจเริ่มต้นอ่านหนังสือเล่มนี้โดยมีความรู้เกี่ยวกับจักระอยู่แล้ว ไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตาม หากเป็นเช่นนั้น ประสิทธิภาพการอ่านของคุณ จะต่อยอดจากพื้นฐานที่คุณมีอยู่แล้ว หรือคุณอาจจะถูกดึงดูดมาที่หนังสือเล่มนี้โดยที่ยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับระบบจักระเลยก็ได้ บางทีคุณอาจเพียงแค่รู้สึกว่าทางเดินในครั้งนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น และอาจมอบคำตอบให้กับคำถามสำคัญในเส้นทางชีวิตของคุณ หากคุณรู้สึกว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มหลัง บทนี้จะเป็นตัวช่วยสำคัญในการแนะนำคุณให้รู้จักกับจักระ แต่ถึงแม้ว่าคุณจะมีความรู้เกี่ยวกับระบบจักระอยู่แล้ว ก็ยังมีโอกาสที่คุณจะได้พบกับแนวคิดใหม่ ๆ จากการแนะนำสั้น ๆ นี้เช่นกัน

เริ่มต้นด้วยการรู้สึกถึงจักระของคุณ

แม้ว่าคุณจะไม่ได้มีความรู้เกี่ยวกับจักระเลย แต่คุณก็รู้จักจักระในระดับที่ลึกลงไปกว่านั้นซึ่งเป็นระดับที่มาจากสัญชาตญาณในตัวคุณเอง บาง

ครั้งจักระอาจุกรมองว่าเป็นแนวคิดลึกลับที่เข้าถึงได้เฉพาะผู้ที่มีความเชื่ออย่างแรงกล้าเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง จักระไม่ได้เป็นทฤษฎีอะไรที่ห่างไกลเลย ระบบจักระคือความจริงที่รู้สึกได้อย่างลึกซึ้งภายในร่างกายของคุณ ณ เวลานี้และที่นี่



อันที่จริงแล้ว หลายคนได้ใช้จักระกันอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการถูกกระตุ้นหรือตอบสนองไปตามแต่ละสถานการณ์ก็ตาม คุณอาจรู้ว่าคุณรู้สึกของการอกหักเป็นอย่างไร และรับรู้ได้ถึงความรู้สึกอัดอั้นหายใจไม่ออกเมื่อบริเวณท้องน้อยถูกกดทับ คุณอาจรู้ดีเลยทีเดียวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีอาการชาสัน จุกในลำคอจนพูดไม่ออก หรือเมื่อรู้สึกเกินกว่าจิตใจจะรับไหว ในทางตรงกันข้าม คุณอาจคุ้นเคยกับความรู้สึกที่ได้เปิดใจ การได้ “เห็น” บางสิ่งบางอย่างชัดเจนแม้ว่าคุณจะไม่สามารถจับต้องได้ก็ตาม คุณอาจรู้สึกถึงพลังงานและแรงกระเพื่อมบางอย่างบริเวณท้องน้อย ความรู้สึกตื้นตันเหมือนผีเสื้อบินวนอยู่ในช่องท้อง ความรู้สึกมั่นคง หรือความรู้สึกโล่งลำคอเมื่อได้แสดงออกอย่างตรงไปตรงมา ความรู้สึกและสภาวะเหล่านี้เกิดจากการที่จักระตอบสนองต่อประสบการณ์บางอย่างบนโลกนี้เอง

ความจริงแท้ภายในของจักระคือหนึ่งในเหตุผลหลักที่ทำให้ระบบลักษณะจักระกลายเป็นจุดสนใจ ตรงกันข้ามกับมิติอื่น ๆ ของการมีอยู่ทางจิตวิญญาณของคุณซึ่งตั้งมั่นอยู่บนความเชื่อที่จับต้องไม่ได้และพลังงานที่ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ จักระนั้นแทบจะเป็นสิ่งที่จับต้องได้เลยทีเดียว แน่จนว่าคุณไม่สามารถตรวจหามันได้ในร่างกายของคุณ และดีแล้วที่เป็นแบบนั้น ไม่มีใครอยากให้หัวใจแตกสลายจริง ๆ เมื่อต้องอกหักหรืออก! อย่างไรก็ตาม เราสามารถรับรู้การมีอยู่ของจักระซึ่งแสดงออกมาอย่างต่อเนื่องและชัดเจนผ่านความรู้สึกและการรับรู้ทางร่างกายที่ไม่อาจปฏิเสธได้

ต่อไปนี้เป็นเทคนิคง่าย ๆ ที่จะช่วยบอกได้ว่าความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาจากการตอบสนองของจักระใด วิธีการนี้เป็นส่วนหนึ่ง