

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>



Michel Odoul

Bana nerenin ağrıdığını söyle sana nedenini söyleyeyim

*Vücudun çığlıkları ruhun mesajlarıdır
Ruhsalenerji elementleri*

TAB.

XXXI.

1666

Doğu tıbbına göre, hastalık Hayat Yolunun gerçekleşmesinde bir engeli belirtir. Böylece bilinç, hastalık oluşturan enerji tıkanıklıkları aracılığıyla engellerin artmasını ifade eder. Sağlığına kavuşmak amacıyla hastalığa yol açan ruhsal enerji mekanizmalarını anlamak o halde mantıklıdır.

Bu nedenle, bu kitap, vücut dilini çözmek için anahtar arayan herkesin kullanımına yönelik mükemmel bir pratik başvuru kitabı niteliği taşıyor. Kitabı okurken, hastalığı artık bir rastlantı ya da bir kader olgusu olarak değil, ama bilincimizin, i varlığımızın bir mesajı olarak görmeyi öğreneceğiz belki. Falan acının arkasında “yaratıcı” bir hastalık, gelişmemiz için bir ilerleme yolu bulabileceğiz belki de.



ISBN 9944-986-10-0



www.dharma.com.tr

“rahat alışveriş”

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

9 789944 986106

**Bana Nerenin Ağrıldığını Söyle,
Sana Nedenini Söyleyeyim**

Michel Odoul

Bana Nerenin Ağrıldığını Söyle, Sana Nedenini Söyleyeyim / Michel Odoul
Orjinal Adı: Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi

© Michel Odoul, 2004
© Dharma Yayınları, 2006

Yayın hakları Copia Ajans, Halil Gökhan aracılığıyla
Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Yayıncı: Namık Kemal Atalay
Genel Yayın Yönetmeni: Hasan Öztoprak
Çeviri: Süheyla Sarı
Redaksiyon: Eylem Alp
Kapak Tasarımı: Mithat Çınar
Sayfa Düzeni: Çiğdem Dilbaz

Şefik Matbaası'nda basılmıştır.
Marmara San. Sit. M Blok No: 291
İkitelli - İstanbul
Tel: (0 212) 472 15 00/3 hat

1. Basım: Mayıs 2006, Dharma Yayınları

Kütüphane Bilgi Kartı (CİP):
Michel Odoul
Bana Nerenin Ağrıldığını Söyle, Sana Nedenini Söyleyeyim
Kişisel Gelişim, Sağlık
İstanbul, Dharma Yayınları, 2006, 224 sayfa

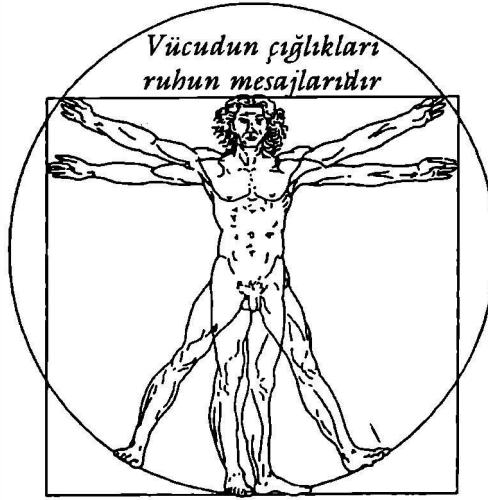
ISBN: 9944-986-10-0

Dharma
Yayınevi: İstiklal Cad. Tütüncü Çıkması
No: 3/3-4, Galatasaray/Beyoğlu, İstanbul
Tel: (0 212) 249 10 65-66-67 • Faks: (0 212) 249 10 99
e-posta: editor@dharmacom.tr

Satış ve Dağıtım: Mollafenari Sok.
No: 17 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0 212) 512 81 21 • Faks: (0 212) 512 50 21
e-posta: dharmacom.tr
internet satış adresi: www.dharmacom.tr

Bana Nerenin Ağrıldığını Söyle, Sana Nedenini Söyleyeyim

Michel Odoul



Ruhsal Enerji Elementleri

Çeviri: Süheyla Sarı



Michel Odoul, Fransız Şiatsu Enstitüsü'nün kurucusudur, enerji teknikleri ile ilgili çok sayıda araştırma yapmıştır.

Hayatı kendi akışına bırakıp, dolu dolu yaşamasına izin verdiğimizde, bize ilham vermeyi çok iyi bilen o İç Ses'e...

İçindekiler

Önsöz	15
Giriş	21

Birinci Bölüm

BAZI FELSEFİ VERİLER.. HAYATIN OYUNU NE OLABİLİR?

Enkarnasyon süreci	26
Hayat Yolu ya da Kişisel Menkıbe	27
Önceki Gökyüzü ve Sonraki Gökyüzü	30
<i>Önceki Gökyüzü</i>	32
<i>Sonraki Gökyüzü</i>	35
Bilinç ve Bilinçdışı	39
<i>Bilinçdışı</i>	39
<i>Bilinç: enerjilerin yoğunlaşması ve serbest kalması</i>	44
Fizyolojik yansımalar	55
Bedensel ve ruhsal gerilimler	56
Beden ve organ travmaları	57
Organik ve psikolojik hastalıklar	60
“Başarısız” eylemler	61
Ayna etkisi	63

İkinci Bölüm

BU NASIL OLUP BİTİYOR? OLAYLARI KENDİ İÇİMİZDE NASIL BAĞLARIZ?

“Gökyüzü ve Yeryüzü arasında insan” kavramı	69
İnsanda Yin ve Yang enerjileri	69
Enerjiler nasıl çalışır, nasıl oluşur ve nasıl dengelenir	80
Enerjiler içimizde nasıl dolaşır (meridyenler)	85
Vücuttaki Yin/Yang dağılımları	90
Aşağı kısım ve yukarı kısım	90
Sağ taraf ve sol taraf	91
Derin ve yüzey	92
İçimizdeki olayları birbirine bağlayan nedir (meridyenler ve Beş İlke)?	93
<i>Metal İlkesi</i>	<i>93</i>
<i>Akciğer meridyeni</i> <i>(Çin astrolojisinde Kaplan burcu)</i>	<i>94</i>
<i>Kalınbağırsak meridyeni</i> <i>(Çin astrolojisinde Tavşan burcu)</i>	<i>95</i>
<i>Toprak İlkesi</i>	<i>96</i>
<i>Mide meridyeni</i> <i>(Çin astrolojisinde Ejderha burcu)</i>	<i>96</i>
<i>Dalak-Pankreas meridyeni</i> <i>(Çin astrolojisinde Yılan burcu)</i>	<i>97</i>
<i>Ateş İlkesi</i>	<i>98</i>
<i>Kalp meridyeni</i> <i>(Çin astrolojisinde At burcu)</i>	<i>98</i>
<i>İncebağırsak meridyeni</i> <i>(Çin astrolojisinde Keçi burcu)</i>	<i>99</i>

<i>Perikard meridyeni</i> (Çin astrolojisinde Köpek burcu)	100
<i>Üçlü Isıtıcı meridyeni</i> (Çin astrolojisinde Domuz burcu)	101
<i>Su İlkesi</i>	102
<i>İdrar torbası meridyeni</i> (Çin astrolojisinde Maymun burcu)	103
<i>Böbrek meridyeni</i> (Çin astrolojisinde Horoz burcu)	103
<i>Ağaç İlkesi</i>	104
<i>Safrakesesi meridyeni</i> (Çin astrolojisinde Fare burcu)	105
<i>Karaciğer meridyeni</i> (Çin astrolojisinde Manda burcu)	106

Üçüncü Bölüm

DURUM SAPTAMASI VÜCUDUN SİMGESEL MESAJLARI

Her organın ya da bedenın bir bölümünün kullanımı üzerine	109
Vücudumuzun farklı bölümleri ne işe yarar?	114
<i>İskelet ve omurga</i>	115
<i>İskelet ve omurga rahatsızlıkları</i>	120
<i>Skolyoz</i>	121
<i>Bacaklar</i>	123
<i>Bacak rahatsızlıkları</i>	124
<i>Kalça</i>	124
<i>Kalça rahatsızlıkları</i>	125
<i>Diz</i>	127
<i>Diz rahatsızlıkları</i>	128

Ayak bileği	130
<i>Ayak bileği rahatsızlıkları</i>	131
Ayak	132
<i>Ayak rahatsızlıkları</i>	133
Ayak parmakları.....	134
<i>Ayak parmağı rahatsızlıkları</i>	135
<i>Büyük ayak parmağı (ayak “başparmağı”)</i>	135
<i>İkinci ayak parmağı (ayak “işaretparmağı”)</i>	136
<i>Üçüncü ayak parmağı (ayak “ortaparmağı”)</i>	136
<i>Dördüncü ayak parmağı (ayak “yüzükparmağı”)</i>	136
<i>Küçük ayak parmağı</i>	136
Uyluk, uylukkemiği	137
<i>Uyluk ve uylukkemiği rahatsızlıkları</i>	137
Baldır, kavalkemiği ve kışıkkemiği.....	139
<i>Baldır, kavalkemiği ve kışıkkemiği rahatsızlıkları</i>	140
Kollar	142
<i>Kol rahatsızlıkları</i>	143
Omuz	144
<i>Omuz rahatsızlıkları</i>	145
Dirsek	146
<i>Dirsek rahatsızlıkları</i>	146
Bilek.....	148
<i>Bilek rahatsızlıkları</i>	148
El	150
<i>El rahatsızlıkları</i>	151
Parmaklar	153
<i>Parmak rahatsızlıkları</i>	153
<i>Başparmak</i>	154

<i>İşaretparmağı</i>	154
<i>Ortaparmak</i>	155
<i>Yüzükparmağı</i>	155
<i>Serçe parmak</i>	155
Kol (önkollar ve kolkemikleri)	156
<i>Kol rahatsızlıkları</i>	156
Önkol, dirsekkemiği ve dönerkemik	158
<i>Önkol, dirsekkemiği ve dönerkemik rahatsızlıkları</i>	158
Ense	159
<i>Ense rahatsızlıkları</i>	159
Gövde	162
FARKLI ORGANLARIMIZ NE İŞE YARIYOR?	162
<i>Sindirim sistemi</i>	163
<i>Sindirim sistemi hastalıkları</i>	164
Mide	164
<i>Mide hastalıkları</i>	164
Dalak ve pankreas	165
<i>Dalak ve pankreas hastalıkları</i>	165
Karaciğer	167
<i>Karaciğer hastalıkları</i>	168
Safrakesesi	169
<i>Safrakesesi hastalıkları</i>	169
İncebağırsak	170
<i>İncebağırsak hastalıkları</i>	170
Kalınbağırsak	171
<i>Kalınbağırsak hastalıkları</i>	171
Solunum sistemi	172
<i>Solunum sistemi hastalıkları</i>	172
Akciğerler	173
<i>Akciğer hastalıkları</i>	174

Deri	176
<i>Deri hastalıkları</i>	178
Boşaltım sistemi	179
<i>Boşaltım sistemi hastalıkları</i>	180
Böbrekler	180
<i>Böbrek hastalıkları</i>	181
İdrar torbası	182
<i>İdrar torbası hastalıkları</i>	182
Dolaşım sistemi	183
<i>Dolaşım sistemi hastalıkları</i>	183
Kalp	184
<i>Kalp hastalıkları</i>	184
Toplardamar sistemi	185
<i>Toplardamar hastalıkları</i>	185
Atardamar sistemi	185
<i>Atardamar sistemi hastalıkları</i>	186
Sinir sistemi	187
Merkezi sinir sistemi	187
<i>Merkezi sinir sistemi hastalıkları</i>	187
Beyin	188
<i>Beyin rahatsızlıkları</i>	189
Omurilik	191
<i>Omurilik hastalıkları</i>	191
Sinirler	191
<i>Sinir rahatsızlıkları</i>	192
Otonom sinir sistemi	192
<i>Otonom sinir sistemi hastalıkları</i>	193
Üreme sistemi	193
<i>Üreme sistemi hastalıkları</i>	195

Vücutun diğer bölümleri ve farklı rahatsızlıklar	197
Yüz ve hastalıkları	197
Gözler ve hastalıkları	198
Kulaklar ve hastalıkları	199
Ağız ve hastalıkları	200
Burun ve hastalıkları	201
Boğaz ve hastalıkları	202
Alerjiler	204
İltihaplar ve ateşler	204
Bağışıklık sistemi hastalıkları	205
Baş dönmeleri	206
Spazm korkusu	206
Kistler ve nodüller	206
Aşırıliklar ya da kilo alma	207
Oburluk	208
İştahsızlık	208
Lumbago	209
Siyatik	209
Baş ağrıları ve migren	210
Saçlar	210
Kanser, kanser niteliğinde olan tümörler	211
Fiziksel ya da zihinsel engeller	212
Sonuç	219

Önsöz

Batı tıbbına göre, belli bir genetik alan belli bir hastalığa zemin hazırlar. Bu zemin, doğuştan (insan lökosit antijenleri (HLA)) ya da sonradan edinilmiş (kromozom değişimi) olabilir. Doğu tıbbına göre, hastalık Hayat Yolu'nun gerçekleşmesinde bir engelin ortaya çıktığını belirtir. Böylece bilinç, hastalıklara yol açan enerji tıkanıklıklarıyla, gelişim yolunda engellerin oluştuğunu ifade eder.

Bu iki bakış açısı, örneğin farelerde stres yaratılmasının kromozom bozukluklarına neden olduğu deneyler bilindiğinde birbirleriyle tümüyle uyumsuz değildir. Bu yüzden, tamamen aynı genetik alan bir kişide hastalığa neden olurken bir başkasında sağlık sorunu yaratmayabilir.

Yeniden sağlığa kavuşmak için, karmaşık ve rastlantısal genetik manipölasyonlara başvurmaktansa hastalığa yol açan ruhsal enerji mekanizmalarını anlamak daha basit, daha mantıklı ve düşük maliyetli görünüyor.

Bu nedenle, Michel Odoul'un kitabı, vücut dilini çözmek için **anahtar** arayan herkesin kullanımına yönelik mükemmel bir pratik başvuru kitabı niteliği taşıyor. Kitabı okurken, hastalığın falan acının arkasında, gelişimimiz için bir ilerleme aracı olan "yaratıcı bir hastalık" olduğunu görebileceğiz.

Yazar, Taoist yaklaşıma göre içimizdeki makrokozmos ve mikrokozmos düzeni belirleyen ruhsal enerji mekanizmalarını açık ve basit bir şekilde ortaya koyarak, belirtilerin yerinin saptanmasına bağlı olarak anlam arayışında bize rehberlik ediyor. Hassas bir konu olan belirtilerin lateralitesi (baskınlık) sorunundan yola çıkarak bize deneyimlerinden elde ettiği bilgileri veriyor. Bu sorun benim için uzun süre, nadiren ele alınmış ya da çelişkili sonuçlar yüzünden karanlıkta kalmış sorularla dolu geniş bir konuydu. Bu kitapta konuya getirilen cevap, tıbbi uygulamalara değerli bir rehber oluşturabileceği gibi, hasta olarak da hastalık geçmişi aydınlattı. Örneğin, Annick de Souza'nın gösterdiği gibi, geleneksel batı görüşüyle uyumlu olduğu ölçüde de bana doğru gibi geliyor.

Bu başlangıcın her şeye rağmen bir bedeli var, çünkü sorumluluğumuzu artırıp özgürlüğümüzü elde etmemize mal oluyor. Hayat bütün anlamını işte bu bedel sayesinde kazanıyor, ancak bunun için bizim o çok güçlü "kurtarıcı-iyileştirici" doktor imgesinin arkasına sığınmaktan vazgeçmemiz gerekiyor.

Bu kitap, kendi yolunu anlamasında ve gerçekleştirmesinde her varlığa yol göstermek üzere basit bir mekanik insan yaklaşımının ötesinde, bilinç alanlarını genişletmeyi isteyen doktorlar için de yararlı olabilir. 21. yy'ın en önemli hedefi karıştıların uyuşması olduğundan, belki bir gün klasik tıbbın, homeopatinin, akupunkturun, psikosomatik yaklaşımın ve Doğu tıbbının (ya da en azından ardında bulunan felsefi ilkelerin) uyumlu bir şekilde bir arada var olabileceğini düşleyebiliriz.

Dr. Thierry Médynski

Homeopat, ruh ve sinir doktoru Médynski aynı zamanda, Montorgueil yayınlarından çıkan Psychanalyse et ordre mondial (Psikanaliz ve Dünya Düzeni) adlı kitabın ortak yazarıdır.

OKUYUCULARIN DİKKATİNE

Bu kitapta aktarılan bütün örnekler gerçektir. Bununla birlikte, kimliklerin gizli tutulması nedeniyle, kişiler adları değiştirilerek belirtilmişlerdir. Aynı adı taşıyan ve aynı durumu yaşayan biriyle herhangi bir benzerlik, kuşkusuz, bu kitapta yazılanların doğru olduğunu, ancak hiçbir durumda aynı kişiden söz edilmediğini gösterir.

***“Hiç kimse size, zaten içinizde yarı uykuda
var olan bilginin ötesinde hiçbir şey öğretemez...”***

Halil Cibran

Giriş

“Modern bir çağ yaşıyoruz,” diyor tanınmış bir radyo sunucusu. İletişimin ve araçlarının hiç bu kadar gelişmediği, güçlü ve “başarılı” olmadığı bir çağ yaşıyoruz. Modern insan, üstünde bütün dünyayla her an haberleşebileceğini gösteren, telefonların (masa ve cep), faksın, Minitel’in¹, bilgisayarın bulunduğu masasının arkasına oturmuş bir “dinamik çerçeve” imgesi içinde yer alır.

Bununla birlikte, tablo bu kadar güzel olmaktan uzaktır. Bu iletişim, gerçekten de çoğunlukla boştur ve yalnız kendi (bilinçli bir şekilde yapılmadığında) yanılsamasını anlatır. Aslında bütün bu tertibatlar gerçekten var olma ve karşılıklı konuşma yeteneksizliğimizi telafi eden protezler, tümörlerdir ve her defasında bizim biraz daha hile yapmamızı ya da “öteki” korkumuzu aşmamızı sağlar. Buna inanmak için Minitel’in ya da e-postaların çarpıcı başarısını görmek yeterlidir.

Günlük yaşam biçimimiz, her yerde hazır olma, medyanın salt egemenliği, materyalizm tuzağı, günlük gazetelerimizin sürekli ar-

¹ Minitel: Fransa’da kullanılan telefon ağına bağlı terminallerle, internet işlemlerini yerine getiren bir telefon-net sistemi. (ç.n.)

tışı, yaşam ve varoluşu, yaşam ve karışıklığı, yaşam ve aşırılığı gitgide birbirine karıştırmamıza yol açtı. Tüm bunlar, bizim rızamızla hatta kendi talebimizle gerçekleşti. Her zaman daha fazla, her zaman daha hızlı, işte sloganımız, tekrarlayıp durduğumuz şey, peki ama ne yapmak için? Günün birinde yaşımız ne olursa olsun, bizzat kendimiz, kendi yaşamımızı ıskaladığımızı üzüntüyle fark edip hasta ya da bunalımlı olarak uyanmak için mi?

Toplumumuz, eğitimimiz ve belli bir kolaylık da, bizi isteklerimizin tatminini dışarda ve dışı doğru aramaya itti. O halde yönetmeyi, elde etmeyi, hâkimiyet kurmayı, sahip olmayı ya da iletişim kurmayı bu dış ile birlikte öğreniyoruz. Bu yarış her gün bizi kendimizden biraz daha uzaklaştırıyor ve kendi özümüzü yok ediyor. Sadece hastalıklar, mecburiyetten ve zorla bizi kendimizle yüz yüze getiriyor. O anda büyük bir şaşkınlık yaşanıyor.

O halde üzüntülü bir şekilde aynada gördüğümüz bu insan kim? Bize acı veren bu vücut ne ifade ediyor? Orada şu yataкта yatan, nerdeyse yabancı olan şu varlık kim? İlk ve tek gerçek muhatabımız o aslında. Gerçekten hiçbir zaman konuşmadığımız, onu tanımaya zaman ayırmadığımız kişi, yani bizzat kendimiz! Bu farkına varış, o zaman öylesine dayanılmaz olur ki, doktorumuzdan yaşamımızda olmaması gereken bu acıları dindirecek şeyi vermesini isteriz. Ama, ya tanısaydık! Bu acılar aslında sadece, hareket ederken yaptığımız bütün o gürültüyle sağırlaşıp tıkanmış kulaklarımıza hayat ve vücudumuzun gönderdiği umutsuz çığlıklardır. Bunlar uyarı sinyalleri, dengesizliklerimizin tanıklarındır, ama onları duyamadığımız gibi anlamıyoruz da.

Bu kitabın amacı kulaklarımızı yeniden açmayı sağlayarak bu eksikliği gidermektir.

İnsanı, yaşam çerçevesine ve bütünlüğü içine yeniden yerleştireceğiz. Hayatın, bu olağanüstü oyunun işleyiş kurallarını ve

nedenlerini inceleyeceğiz. Mesajı alabilmek ve tüm bu olumsuzlukların değişmesi için gerekeni yapmak amacıyla ağrılarımızı, gerilimlerimizi ve acılarımızı tanımayı ve anlamayı öğreneceğiz.

Yıllarca süren enerji teknikleri ve özellikle de şiatu uygulamalarından sonra, her birimizin vücudunun hangi noktada gerçekten içimizde çektiğimiz acıdan söz ettiğini (hatta haykırdığını) saptayabildim. İç gerçeğimiz, bilinçdışımız, psişemiz, ruhumuz (farklı tercihlere göre) bizimle konuşur, yolunda gitmeyeni durmadan bize söyler. Ama biz dinlemeyiz ve duymayız. Niçin?

“Sağlıklı”ımızın iki nedeni var. Her şeyden önce, bize gönderilen “doğal” mesajları (rüyalar, sezgiler, önseziler, fiziksel duyular vb.) anlayamıyoruz ya da dinlemek istemiyoruz. Bu durumda, onları duyabilmemiz ya da kendimizi durmaya zorlamamız için mesajların gitgide daha güçlü ve daha etkili (hastalıklar, kazalar, çatışmalar, ölüm vb.) olmaları gerekir. İkinci neden de, çoğu kez ağrıyı algılamak kaçınılmaz olsa da (başka ne yapılabilir?), şifresini çözemiyor, anlayamıyoruz. Bu da, bu uyumsuz süreci sadece geçici olarak durdurmaya yarayabilir, ama onu anlamaya ve tümüyle değiştirmeye yaramaz. Bütün bunları dile getirmeyi gerçekten hiç kimse bize öğretmez. Parçalara ayrılan bilimimiz, vücudumuzu ruhumuzdan ayırdı. Vücuda dikkatle bakıyor, didik didik ediyor ve bir makine gibi inceliyor, böylece doktorlarımız, çoğunlukla mükemmel makineciler haline geliyorlar. Hiçbir zaman öğrenmedikleri halde mors mesajları alan denizciler gibiyiz. Hiç kesilmeyen bip-bip sesi en sonunda çekilmez hale gelir, bizi rahatsız eder. Bunun üzerine sistemi bloke etmesi ya da daha da vahimi, susturmak üzere telleri kesmesi için kıyıdaki makiniste başvururuz ve böylece görünürde rahatlarız. Halbuki bip-bip sesi bize gövdede bir delik olduğunu ve bunun doldurulması gerektiğini haber vermektedir.

Bu yapıtta, işte bu dilin şifresini çözmeyi öğreneceğiz. Aynı

zamanda onu anlamaya da çalışacağız. Falan yeriniz ağrıyorsa, bu şu anlama gelir şeklinde kısaca kesip atmak bana pek uygun gelmiyor. Bu, belirtilerden yola çıkarak teşhis koymak olurdu. Bunun neden böyle işlediğini açıklamanın da önemli olduğunu düşünüyorum. Bunun için bu kitap birbirinden oldukça farklı üç bölümden oluşuyor.

İlk bölümde, olayları birbiriyle bağlantılı, tutarlı bir bütün içine yerleştirerek, insanın ve varoluşunun genel bütüncül bir felsefi yaklaşımını vereceğim. O zaman, psişeyi, ruhu, bilinç ve bilinçaltı psikolojisini, sözünü ettiğimiz şu fiziksel bedenle birleştirerek “seçimin nedenleri”ni daha iyi anlayabileceğiz.

Bu kitabın ikinci bölümünde, enerjilerin Taoist düzeni üzerinde duracağım ve insanı kendi enerji çevresi içinde, akupunktur sayesinde tanınan enerji meridyenleri Yin ve Yang bağlamında ele alacağım. Onların aracılığıyla, olayların içimizde birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu göreceğiz.

Üçüncü ve son bölümde, durum saptaması yapacağım. Vücudumuzdaki her bölümün ve organın rolünün basit bir açıklamasını vereceğim. En sonunda ise, hangi “nedenlerin” hangi etkilere yol açtığını göstereceğim, yani vücudun mesajlarının simgesini vereceğim.

Bazı felsefi veriler... Hayatın oyunu ne olabilir?

*“Kaderin ne olduğunu iyi bilen biri,
yıkılmak üzere olan bir duvarın dibinde durmaz.”*

Mo Tzu

İnsan ve hayat üzerine bakışımızı genişletmezsek, vücut ve zihin arasındaki ilişkileri, dolayısıyla vücut hastalıklarıyla bağlantılı ruhsal sıkıntıların ifadesini anlamak bana zor gibi geliyor. Gerçekten, bilimsel tekniklerin gelişmesiyle ilişkili olarak birbirinden bağımsız ve birbirinin yerini alabilir parçalardan oluşmuş “makine” insan düzeyinde kalırsak, daha sonra ortaya koyacağım ya da diğer bazı yazarlar tarafından ele alınmış ilişkiler, açıkça büyücülük, falcılık ya da hayalcilik olarak görülecek.

Aslında sorun tam da burada yatıyor; şöyle ki, fiziksel tezahürleri, belirtileri, hastalık ya da kazaları içimizde olup bitenle nasıl ve niçin ilişkilendireceğiz? Mekanik gözlem bunu yapamaz, çünkü zaman ya da mekânda olsun, onun bakış açısı belirtilere fazlasıyla odaklandığından, gözlem alanı çok sınırlıdır. Bu da, ancak tesadüfen (kaza) ya da bizim dışımızdaki unsurlarca (virüs, mikrop, besin, çevre v.b.) varlığını ortaya koyarak gerçek nedene ulaşmasını engeller.

Bakış açımızı genişleterek ve insanı fiziksel ve zamansal bütünlüğü içinde gözlemleyerek, olayları yeniden birbirine bağla-

yabileceğiz. Dinler de, insan varlığına her şeyden önce manevi, gerçek boyutunu vererek (= religion (din), Latince birbirine bağlamak anlamında *religere*'den gelir) bunu yapıyor olmalıydılar. O zaman belki insanın varlık nedenini ve dolayısıyla da kendini kötü hissetmesinin nedenlerini öğrenebileceğiz.

Enkarnasyon süreci

Doğu inancına göre, hayat Kaos'tan doğmuştur. Modern bilimin ve özellikle kuantum mekaniğinin günümüzde "keşfettikleri" biçimsiz magma, görünür düzensizlik olan Kaos, biçimlendirici bir gücün, Tao'nun etkisiyle düzenlenmiştir. Tao da Yin ve Yang ile ortaya çıkarak biçimlenmiştir; Gökyüzü (Yang) ve Yeryüzü (Yin) dünya ile ilgili tasvirlerdir (bkz. s. 81'deki şekil).

Bu iki kutup arasında yer alan insan, daha sonra yeniden dönme fırsatını bulacağım Tao'nun iki enerji ifadesinin buluşmasıdır. İnsan, kaotik magmadan geldiği için görünürde şekilsiz, Taoistlerin Doğumöncesi Chen* adını verdikleri ve bizim de inançlarımıza göre ruh olarak nitelediğimiz bir enerji titreşimidir. Bu Chen yaşayabilmek için, bir kadının (anne) Yin titreşimlerine ve bir erkeğin (baba) Yang titreşimlerine dayanmayı seçecektir. Bu üç enerjinin (Chen + anne enerjisi + baba enerjisi) ustalıkla karışımı onun enkarne olmasını, yani fiziksel bir bedende yaşamasını sağlayacaktır.

Bu enkarnasyon süreci elbette çok daha uzundur. Bu konu hakkında daha eksiksiz başka bir kitap yazdım ve daha sonraki bir bölümde bunun enerjiler düzeyinde nasıl olup bittiğini açıklıyorum. Bu açıklama burada, kitabın devamını anlamamızı sağlaması açısından yeterli. Fakat, Önceki Gökyüzü ve Sonraki Gökyüzü kavramlarına dayanarak, Geleneğin "Hayat Yolu" olarak

* Chen: Çince doğu anlamına gelmektedir. (ç.n.)

adlandırdığı bir çeşit ipucunu izleyerek bu sürecin nasıl oluştuğunu incelemek bizim için ilginç olacak. Paulo Coelho'nun çok güzel kitabı *Simyacı*'da kullandığı terim de çok hoşuma gidiyor. Buna "Kişisel Menkıbe" diyor. Hayat Yolu'nun ne olduğunun derin anlamını da açıklıyor.

Hayat Yolu ya da Kişisel Menkıbe

Hayat Yolu bütün insanların yaşamı boyunca izlediği bir çeşit ipucudur. Onu bir film senaryosuyla ya da şimdiki rallicilerin "yol kitabı"yla karşılaştırabiliriz. Bu yolda, özel bir araç olan fiziksel bedenimizi kullanarak ilerleriz. Doğulular bu araç ve Hayat Yolu için bize çok ilginç bir benzetme öneriyorlar. Biz, vücudumuzu simgeleyen ve hayatı ya da daha çok Hayat Yolunu temsil eden bir at arabası, gibiyiz diyorlar. Bu benzetmeyi ne kadar ileri götürebileceğimize bir bakalım.

At arabası toprak yolda ilerler. Bütün toprak yollar gibi her yanda "çukurlar", delikler, tümsekler, çakıllar, tekerlek izleri ve hendekler bulunur. Delikler, tümsekler ve çakıllar hayatın zorlukları, çatışmalarıdır. Tekerlek izleri, diğerlerinden aldığımız ve yeniden oluşturduğumuz daha önceden var olan şemalardır. Az çok derin hendekler, kuralları temsil eder. Cezasının kaza olması dolayısıyla geçilmemesi gereken sınırlardır. Bu yol bazen görüş alanını engelleyen virajlarla doludur ya da bazen sis alanlarının ve fırtınaların içinden geçer. Bütün bunlar, "önümüzü göremediğimiz" için "sisin içinde" olduğumuz, açıkça görmekte ya da önceden davranmakta zorlandığımız hayatımızın evreleridir.

Bu araba, solda bir beyaz (Yang) ve sağda bir siyah (Yin), iki at tarafından çekilmektedir. Bu atlar duyguları simgelerler bu da bize duyguların bizi ne dereceye kadar çektiğini, hatta bizi hayata götürdüğünü gösterir. At arabasını zihnimizi, Bilinci-

mizi temsil eden bir Arabacı kullanır. At arabasının, yön veren ya da daha çok Arabacının atlara verdiği yön anlamına gelen iki ön (kollar) ve yükü taşıyan, nakleden iki arka (bacaklar, zaten her zaman öndekilerden daha kalındır) olmak üzere dört tekerleği vardır. At arabasının içinde görülmeyen bir yolcu bulunur. Her birimizin Bilinçdışı, Holografik Bilinci, İç Sesi ya da İç Rehberidir söz konusu olan. Hıristiyanlar ona “Koruyucu Melek” adını verir.

Kişisel Arabamız şu halde, görünürde Arabacı tarafından sürülen hayat yolunda ilerler. Görünürde diye açıklıyorum, çünkü arabayı süren gerçekten arabacıysa, yönü bildiren aslında yolcudur. Bu açıklamayı daha sonra Önceki Gökyüzü, Bilinçdışı konusunda ve Doğumöncesi Chen tarafından benimsenmiş seçimler, ardından Enkarne Chen’de yeniden bulacağız. Zihnimiz olan Arabacı demek ki At arabasını kullanmaktadır. Yolculuğun (yaşam) kalitesi ve konforu, onun dikkatinin ve sürüşünün (kesin ama usulca) kalitesine bağlı olacaktır. Atlara sert davranır (duygular) ve onları hor kullanırsa, duygularımızın bazen bizi akılsızca hatta tehlikeli davranışlara sürüklemesi gibi, aynı şekilde atlar sinirlenecek ya da bir ara çok süratli gidecek ve At arabasını kaza yaptıрма tehlikesiyle karşı karşıya bırakacaktır. Eğer sürücü fazla gevşekse, dikkatsizse, koşumlar tekerlek izlerine geçecek (örneğin, ana baba şemalarının oluşumu) ve o zaman, eğer onlar da öyle yaptıysa, hendeğe düşme tehlikesiyle karşı karşıya kalarak biz de tıpkı onlar gibi başkalarının izinden gideceğiz. Aynı şekilde, eğer dikkatsizse Arabacı da, deliklerden, tümseklerden, çukurlardan (darbeler, yaşam yanılgıları) kaçamayacak ve yolculuk, At arabası, Arabacı ve İç Ses ya da İç Rehber açısından çok kötü geçecektir.

Eğer arabacı uyuklar ya da dizginleri tutmazsa, bu durumda At arabasını atlar (duygular) sürecektir. Eğer en güçlü siyah at ise (çünkü onu daha iyi besledik), At arabası sağa doğru çeke-

cek ve anneye ilişkin duygu imgeleriyle yönlendirilecektir. Eger, en iyi ilgilendiğimiz ve baskın olan beyaz at ise, At arabası sola, babaya ilişkin heyecan imgelerine doğru çekecektir. Eger Arabacı çok hızlı sürerse, bazen bizim de yaptığımız gibi aşırı zorlarsa, ya da atlar çok süratli giderse, bütün koşumu az ya da çok şiddetli bir şekilde ve az çok zararlar (kazalar ve sar-sıntılar) durduran bu çukur, kaza olacaktır.

Kimi zaman, At arabası ya fazla hassas olduğu için ya da çok fazla tümsekten ve çukurdan (davranışların birikimi, uygunsuz tutumlar) geçirildiği için bir tekerleği yahut bir parçası aksar (hastalık). Bu durumda onu tamir etmek gerekir ve arızanın önemine göre bunu ya bizzat kendimiz yapacağız (dinlenme, iyileşme), ya bir tamirciye (alternatif, doğal tıp) ya da fazla ciddiye bir uzmana (modern tıp) götüreceğiz. Fakat ne olursa olsun, önemli olan parça değiştirmekle yetinmememiz. “Kaza”nın bir daha olmasını istemiyorsak, Arabacının tutumu, bununla birlikte de davranışlarımızı ve yaşam karşısındaki tutumlarımız üzerinde düşünmek gerekecek.

Kimi zaman da, At arabası görüş alanı az bölgelerden, yani nereye gittiğimizi gerçekten göremediğimiz yerlerden geçer. Önemsiz bir viraj söz konusu olabilir. Bunu fark edebilir ve vak-tinden önce kendimizi onun gelişine hazırlayabiliriz. O halde ya-vaşlamamız, yolun hangi yöne döndüğünü belirlememiz ve atla-rı sıkıca tutarak (örneğin istenilen ya da maruz kalınmış bir de-ğişim evresi yaşadığımızda duygularımızı bastırmak) dönemeci ta-kip etmemiz gerekir. Sis ya da fırtına varsa, o zaman At arabamızı sürmek daha da zorlaşır. Gidişimizi yavaşlatarak ve hemen yo-lun kenarında bulunan sınırlara güvenerek, tedbirli bir şekilde “görerek gitme”liyiz. Bu aşamada, Hayat Yolunda (doğa yasaları, Gelenek kuralları, İnanç vb.) ve bu yolu seçen İç Ses ya da Reh-ber (Bilinçdişi)’e, “körü körüne” dememek için tümüyle güven-meliyiz. Bunlar, “sisin içinde” kaybolduğumuz ve nereye gittiği-

mizi artık bilemediğimiz yaşam evrelerdir. Böyle zamanlarda, hayatın bize yol göstermesi dışında artık başka bir şey yapamayız.

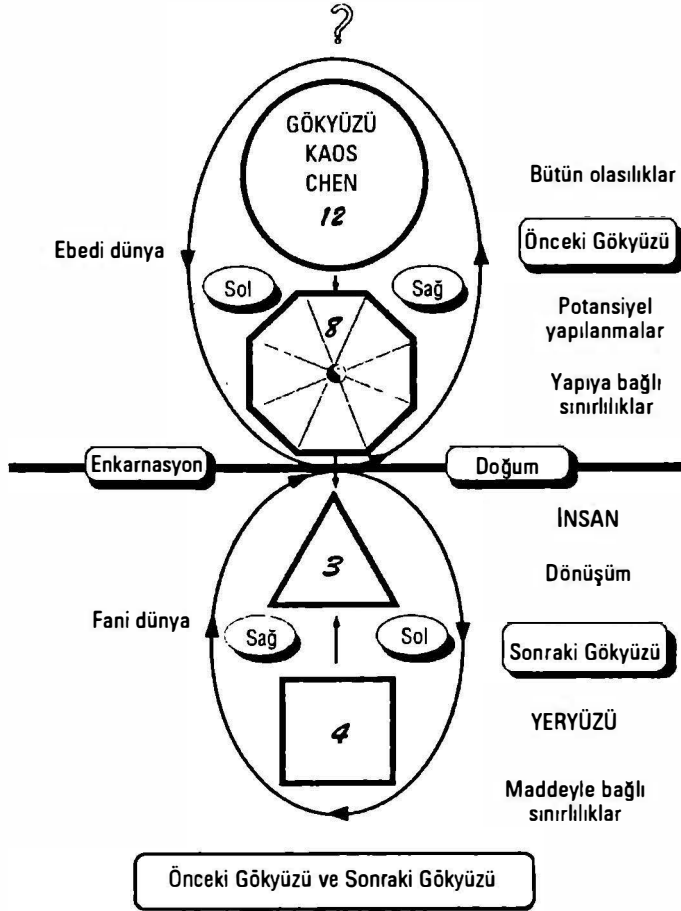
Bazen, en sonunda kavşaklara, sapaklara ulaşırsınız. Eğer yolda işaret yoksa hangi yöne gideceğimizi bilmeyiz. Arabacı (zihin) rasgele bir yöne sapacaktır. Yanılma hatta kaybolma tehlikesi fazladır. Arabacı kendinden ne denli eminse, her şeyi bildiğine ve her şeye hâkim olduğuna inanmışsa, hangi yönü seçmek gerektiğini o denli düşünebilecektir ve tehlike de bir o kadar büyük olacaktır. Bu durumda, aklın ve zihnin her şeyi çözebileceğini sandığı “rasyonalist teknokrasi” döneminde oluruz. Buna karşılık, Arabacı alçakgönüllü ve kendisiyle barışık, hangi yoldan gitmek gerektiğini yolcuya (İç Ses ya da Rehber) soracaktır. Bu kişi nereye gideceğini bilir, son durağı tanır. Böylece, kendisini duyabilmesi koşuluyla, yola sapacak Arabacıya yolu gösterecektir. Gerçekten de, At arabası giderken bazen çok gürültü yapar ve İç Ses ya da Rehber ile konuşabilmesi için durması kaçınılmazdır. Bunlar, yeniden kendimizi bulabilmemiz için bazen yaptığımız dinlenmeler, molalardır; çünkü kendimizi kaybettiğimiz zamanlar da olabilir.

İşte bu basit, ama Hayat Yolunun ne olduğunu gerçekten çok iyi gösteren bir benzetmedir. Bunun sayesinde, olayların hayatımızda ne şekilde meydana geldiğini ve bunları kontrolden çıkartabilecek şeyi kolaylıkla anlayabiliriz. Hayat Yolunun, Kişisel Menkıbenin yapısına bağlı olan Önceki Gökyüzü (rahimdeki yaşam), Sonraki Gökyüzü (dünya yaşamı), Bilinç ve Bilinçdışı kavramlarını ele alarak bu ifadeyi biraz daha genişleteceğiz.

Önceki Gökyüzü ve Sonraki Gökyüzü

Taoist felsefe bir insanın yaşamında iki evrenin var olduğunu kabul eder. Birincisi doğumdan önceki, ikincisiyse doğumdan sonraki yaşamdır. Doğum, bu felsefenin de nitelendirdiği gi-

bi, gerçekten bu iki "Gökyüzü" arasında eşikten geçişi ifade eder. Şu halde Önceki Gökyüzü, doğumdan önce "var olan" ya da olup biten her şeyi temsil eder, yani insanın dünyamızda ortaya çıktığı andır. Sonraki Gökyüzü doğumdan sonra ölüme kadar "var olan" ya da olup biten her şeyi simgeler. Aşağıdaki şekil bunları görselleştirmemizi sağlayacaktır. Bu şekilden yola çıkarak şu farklı düzeyleri ayrıntılarıyla ele alacağız.



Önceki Gökyüzü

Onun düzeyinde ne oluyor? Bu aşamada neler işin içine giriyor? Önceki Gökyüzü, bir kişinin daha önceki bütün yaşam düzeylerini temsil eder. Doğumöncesi Chen burada yer alır ve biçimlenir; kavramsal olarak çok canlı olan bu Chen, batılı ruhu-muza en çok benzeyen olarak kabul edilebilir. Bu Gökyüzü, sonsuz dünyaya denk düşer; çünkü zaman ve uzamla sınırlı değildir. Bütün yaşam potansiyellerini kendi içinde taşır ve bir daire (kendisini oluşturan bütün noktalar merkeze eşit uzaklıktadır) ile temsil edilebilir. İlk magma, Kaos aşamasındayız. Bireysel Doğumöncesi Chen, tıpkı okyanusta bir damla gibi, bu dünyaya aittir. Bu damla, şimdiki dünyaya aidiyetini belleğinde tutarak bireysel su damlası “bilinci”ni korur.

Bu bilinci anlatmak için hologram imgesini kullanmak hoşuma gidiyor. Bir hologramın içinde gerçekten her nokta tutarlı (ışık) bir şekilde yerleşmiştir, çünkü diğer bütün noktaları “tanır”; bütün verileri, belleği kendisinde taşır. İşte bu nedenle Chen ya da Bilinç açısından, “Holografik Bilinç” teriminin ilk harflerini büyük yazıyorum. Bu Holografik Bilinci insanın en derininde yeniden buluruz. Yumurtadan insana (ya da hayvana) kadar hücre gelişiminin nasıl düzenlendiğini, aynı şekilde sürekli hücre yenilenme sürecini daha iyi anlamamızı sağlar. Bir yandan iyileşmeler, diğer yandan kanser, bağışıklık sisteminin çökmesi ya da AIDS gibi “yapısal” hastalıklar gibi, bu olağanüstü gizemler açısından da ilginç bir varsayım öne sürmemizi sağlar.

Her bireysel Chen’in amacı kendi Kişisel Menkıbesi’ni gerçekleştirmektir ve bunun için, varoluşla ilgili bütün kutupları, onları aşmak ve “gerçekleşmiş” bir varlık haline gelmek amacıyla yaşamak zorundadır. Hepimizin “Herkül’ün işi” gibi yapmamız gereken çok iş var. Görünen dünyanın (zaman, uzam, madde) maddi sınırları, bir yaşantının bütün potansiyellerini aynı

anda yaşamaya izin vermediği için, var olan potansiyelleri bitirmek üzere birkaç kez denemek gerekecektir. Bu gerçekleşme yaşantı yoluyla olur. Öyleyse Chen'in enkarne olması, yani özel bir okul olan hayat okulunda öğrenmesi gerekecektir. Fakat okulda, bazı sınıflarla ya da bazı derslerle bütünleşmek, kabul etmek ya da sadece anlamak çok zor olabildiğinden, bu durumda Chen tekrarlamak zorundadır. Bırakıldığı yerden derse başlamak üzere yeniden enkarne olması gerekecektir. Bu, reenkarnasyonun da bir ilkesidir. Ayrıca daha ilerde, “şemaların oluşturulması” gibi benzer bir ilkenin, bilinçli ve şimdiki yaşam olan Sonraki Gökyüzü açısından var olduğunu göreceğiz.

Bazı yazarların önceden söz ettiği gibi “karmik” kavramıyla karşı karşıyayız. Yalnız, karmanın temel kanıtını özellikle hatırlatmak isterim, çünkü bazen pek tatmin edici olmayan bir şekilde öne sürülmüştür. Gerçekten, Yahudi-Hristiyan kültürleri tarafından bazı ruhlardan günahkâr olarak söz edildiği, öyle inanıldığı ya da inandırıldığı gibi cezalandırma güden bir felsefe değil, yaşamın evrimsel bir kavramlaştırılması söz konusudur. Yeniden dönüp, geçmiş davranışlarımızın cezasını çekmeyeceğiz, cezasını ödemeyeceğiz ya da cezasına maruz kalmayacağız. Bütün bunlar Manikeist düşüncedir ve iyilik ve kötülük kavramlarının var olmadığı olayların enerji düzeyine hiçbir bakımdan karşılık gelmez. Değer kavramları çağlara, geleneklere, kültürlerle göre değiştiği için bunların ancak karma* zincirinde “tarihsel” anlamı olabilir. Karma ilkesi çok daha basittir ve bütün yaşam potansiyellerinin deneyim ve bütünleşme zorunluluğuna dayanır. Hayat okulu diğer bütün okullar (ne tesadüf) gibi işler; yani sınıflar, tenefüsler ve iyice sindirilene kadar öğrenilip anlaşıl-

* Yapılan bütün eylemlerle ilgili neden-sonuç yasası; iyilikler-kötülükler bilançosu. Varlığın zincirleme reenkarnasyonlarına bağlı olarak, her yeni hayatta, geçmiş hayatların sonuçlarıyla karşılaşması. (ç.n.)

ması gereken dersler ve ayrıca, elbette uygun olmayan (eğer oyunun kurallarına uymazsak, kötü bir davranışımız varsa) davranışlarımızın bedeli vardır.

İşte bu noktada karmaşa ve birleşme ceza amacı gütmeye ile birlikte bulunabilir. Ama bedel, cezalandırma demek değildir. Bedel, her nedenin bir etkisi, her davranışın bir sonucu olduğu anlamına gelir ve bu davranış olayların işleyiş kurallarıyla uyum içinde değilse, tatmin etmeyen ya da hoş olmayan bir sonuç meydana getirir. Basit bir örnek verelim. Canımız tatlı bir şey istediğinde, bir pastanenin bize bunu sağlayacağını biliriz. Tatlıyı yeriz ve gerçekten de tatlı ihtiyacımızı gideririz. Sıcak bir ocağın yanındaysak ve ellerimiz üşüdüyse, onları burada ısıtabiliriz. Ama, sıcak bir fırın kapağının yakabileceğini ve fırın ile belli bir uzaklığı korumamız gerektiğini de biliriz. Bununla birlikte, örneğin acelemiz varsa ve ellerimizi bir an önce ısıtmak için kapağa fazla yaklaşırsak, bu davranışın faturası bir yanık olacaktır. Bu yanık, hiçbir durumda bir ceza değildir, ama yalnızca durumun gerektirdiği ölçütlere uyulmadığı için uyumsuz bir davranışın sonucudur. Süreç tam olarak psikolojik düzeydekine benzer. *Bütün bunlarda ceza, diğer bir deyişle, biri ya da dış ya da aşkın bir unsur tarafından yürürlüğe konmuş, kararlaştırılmış ve uygulamalı bir yaptırım yoktur, fakat sadece bir davranış sürecinin mantıklı bir sonucu vardır.* Tam olarak bu olayda, süreç durumun kurallarıyla uyum içinde değildi. Öyleyse acı, yanık gibi olumsuz bir bedel yarattı. Pastane olayında satın alma davranışı uyum içindedir ve isteğin tatmin edilmesi gibi olumlu bir karşılık yaratır. Fakat satın alma davranışı aşırı (oburluk) olursa, doğa yasalarıyla uyumunu kaybeder ve o zaman kilo alma gibi olumsuz bir bedelin taşıyıcısı haline gelir.

Şimdi yeniden Önceki Gökyüzü'ne dönelim. Olaylar nasıl olup bitiyor? Chen yaşamaya, Kişisel Menkıbesini, kendi Hayat Yolunu gerçekleştirmeye ve bu hayattan bir ders almaya karar

verir. Bu dersin öğrenilmiş olabilmesi için, bu gerçekleşmenin yollarına sahip olması gerekir. Seçimi, belirli bir amaca, yapılacak bir çalışmaya ve aynı zamanda tekrarlanmaya ihtiyaç duymayan, daha önce yaşanmış ve entegre olmuş yaşamlara bağlı olarak yapılacaktır. Bütün bu “ön” veriler, Akaşik Kayıtlar* adı verilen, Taoistlerin “eski bellekler” ya da “önceki bellekler” diye niteledikleri, bir tür iç mitoloji (kişisel mitoloji), herkese özel holistik (holografik, bütüncül) belleklerde yazılıdır. Bu yeni potansiyelleri yaşama yollarını edinmek için Chen, seçimlerini en iyi, başka bir deyişle en uygun, ama aynı zamanda en etkili koşullarda yaşamasını sağlayacak yapıları ve sınırları seçecektir.

Şu etkililik kavramı korkunçtur, çünkü rahat ya da hoş anlamına gelmez. Burada, Hayat Yolunun çok önemli bir noktasına değiniriz. Gerçekten, daha önce de gördüğümüz gibi, bütün efsaneler nasıl deneyimler yoluyla gerçekleşiyorsa, bütün yollarda tekerlek izleri ya da yaşam aracımızın sarsıntılar, ara sıra görüş kaybı yaşayacağı dönemeçler olabilir. Astroloji ve özellikle karmik astroloji bu unsurları az çok kavramamızda bize yardımcı olabilir. O halde gerçekleştirme koşullarının seçimi, enkarnasyon seçiminin verilerini, diğer bir deyişle bütün fizik ve çevreye ilişkin verileri uygulayacaktır. Bu durumda çağ, aile, ülke, din, cinsiyet, ırk vb. enkarnasyonun yapısal çerçevesini oluşturur ve Chen’in enkarne olmayı seçtiği varlık içinde ve o varlığın görünümünün gerçekleşmesinde maddi sınırları belirler.

Sonraki Gökyüzü

Enkarnasyon ve ardından doğumla birlikte, Sonraki Gökyüzü evresine geçmek üzere Önceki Gökyüzünü terk ederiz. Do-

* Dünya belleği anlamına gelir. Dünyanın geçmiş-gelecek tüm serüveni burada kayıtlıdır. (ç.n.)

gümöncesi Chen, kendi titreşim frekansına, arayışına karşılık gelen bir desteğe (döllenmiş yumurta) doğru çekilir. O zaman, bu sonsuza dek bir insan haline gelecek, olağanüstü yumurtayı döleyen ana baba enerjileriyle birleşir. Bu enerjilerin kendileri de, bireysel Chen'i oluşturmak üzere çevre enerjilerine (gezegenler, yer, çağ) eklenir. Henüz "aktif olmayan" Chen, gerçekten aktif hale geldiği doğum, kordonun kopuş anına kadar bilgileri depolayarak zenginleşmeyi sürdürecektir. İşte bu nedenle astroloji konuları, hamilelik tarihinden itibaren değil, ancak doğum tarihinden itibaren hesaplanır.

Sonraki Gökyüzü düzeyinde olaylar nasıl gelişir? Fani dünya düzeyindeyiz. Olayların sınırları, maddi ve görünen dünyanın sınırlarıdır. Varlık enkarnе olmuştur ve yaşamını fizik bir bedende ve maddi engellerle geçirir. Bu bedenin hayatta kalması, aynı zamanda evrensel (yemek, içmek, uyumak vb.) ve bölgesel (kültür, yer, iklim...) birtakım kuralları ve zorunlulukları kapsar. Bu sınırlar kişiye, enkarnasyon seçiminin gerçekleşmesine en uygun olan çok kesin bir hareket çerçevesi belirler. Psikolojik ve duygusal gerçeklikleri bedene oranla biraz daha serbestken, fiziksel gerçekliği, kendi bedeni tamamen bu çerçevenin zorluklarına maruz kalır.

Bu maddi sınırları bilmenin yararı, varoluşumuzun dayanak noktaları oldukları için, bu varoluşun neyin aracılığıyla yapıldığına ve ifade edildiğine; bu sınırlar tam tersine, oynadığımız rolü, içimizde olup biteni anlayabilmemiz için çok iyi bir çözümleme aracı olabilir. Bu, vücudumuz, duygularımız, psikolojimiz, çevremiz ve "başımıza gelen" her şey için doğrudur. Böyle bir durumda, gerçekten de olağanüstü bir bilgi aracımız vardır; yine de onun şifresini çözmeyi denemeye gerek var mı?

Sayfa 31'deki şekil üzerinde de görebileceğimiz gibi Önceki Gökyüzünde ve Sonraki Gökyüzünde, bir sağ tarafımız ve bir de sol tarafımız var. Oysa, bunların tersine çevrildiğini saptayabili-

riz. Lateralitelerin* çözülmesiyle ilgili önemli bir unsura değiniyoruz. Bunu tersine çevirme, psikomorfoloji ve modern psikolojinin insan bedeni düzeyinde, anneyle ilişkiyi neden sol tarafa, babayla ilişkiyi de neden sağ tarafa yerleştirdiğini anlamamızı sağlar; oysa geleneksel Çin tıbbi ve Taoist felsefe bunun tersini yapar. Bu, batının her zaman “alt” olarak kabul edilen ve Sonraki Gökyüzüne ait olan beden, fiziksel ve maddi gerçeklikten daha çok, görünmeyenle, zihin ve ruhla, diğer bir deyişle Önceki Gökyüzünden gelen unsurlarla çok fazla “ilgilenmiş” olmasından kaynaklanmaktadır. Doğu ise her zaman “burada ve şimdi”yle, şu anki ve gerçek yaşamla ve görünen dünyayla, Sonraki Gökyüzüyle ilgilenmiştir. Fiziksel beden ve maddi gerçeklik Doğulular için çok önemlidir, çünkü Chen onların aracılığıyla kendini ifade gösterir.

O halde Doğu, yaklaşımını en azından fiziksel lateralizasyonlar açısından her şeyden önce Sonraki Gökyüzüne dayandırdığı halde, Batı, yaklaşımını özellikle Önceki Gökyüzüne ait olan unsurlara dayandırır. Tıpkı gözün algıladığı gerçeklik imgesi ve beyne aktarılmış ve “yeniden oluşturulmuş” tersine çevrili imge arasında olduğu gibi, unsurlar işte bu nedenle tersine çevrilmiştir. O halde Doğululara göre bedenin sağ tarafı Yin ile, dolayısıyla anne simgesiyle ve sol taraf Yang ile, yani baba simgesiyle ilişkilidir. Bu kesinlik çok önemlidir, çünkü belirtilerin ve travmaların fiziksel lateralizasyonları, içimizde olup bitenler açısından bizim için özellikle çok etkili ve açıklayıcı olacaktır. Zaten, bu belirtiler görünen dünyaya, Sonraki Gökyüzüne aittir; Doğulularca öne sürülen (sağ = anne simgesi) lateralizasyonla düzenlenmiştir. Buna karşılık, psikolojide, hayal dünyasında, rüyada geçen ya da doğuştan önce biçimlenmiş (psikomorfoloji) her

* Lateralite: Hareket ve algılarda, aynı zamanda beyinsel ve zihinsel düzeyde de vücudun bir tarafının diğer taraf üzerinde baskınlığı. (ç.n.)

şey Önceki Gökyüzüne aittir ve bu yüzden özellikle Batılılarca kullanılan lateralizasyona denk düşer.

Bir örnek verelim. Sağ kulağı soldakinden biraz daha büyük doğan bir çocuk babasına karşı bir ilişki ve özel bir dinleme bağımlılığı içinde olacaktır. Niçin? Eğer çocuk bu daha büyük kulakla doğduysa, bu doğuştan önce böyle şekillendiği içindir; Önceki Gökyüzünde, görünmeyen dünyada bu şekilde oluşmuştur. Bu düzeyde, sağ taraf baba simgesiyle, sol taraf anne simgesiyle ilişkilidir. Babasından gelecek her şey, eğitsel, kültürel, çok büyük bir duyarlılıkla, çok dikkatli bir dinlemeyle ama hiç kuşkusuz çok büyük bir bağımlılıkla alınacak ve algılanacaktır.

Eğer, buna karşılık, bu çocuk aynı sağ kulakta, bir kulak iltihabından söz ederse, görünen dünyada, çocuğun doğumundan sonraki yaşantısında. Bu sağ kulak, o halde şimdi anne simgesiyle ilişkilidir, çünkü görünen, Sonraki Gökyüzündeyiz. Şimdiki fizik bedeninde ve doğumundan sonra bir belirtiyi ortaya çıkaran çocuğun kendisidir. Burada, lateraliteler yön değiştirir ve sağ taraf anne simgesiyle ilişki içinde olur. Bu kulak iltihabı, annesinden gelen şeyi duymak istemediği, ondan gelecek olanı dinlemenin kendisini tatmin etmediği anlamına gelecektir. Anne belki çok bağırıyordur ya da sürekli "Dikkat et, şunu yapma, düşeceksin, bir yerin acıyacak, üşütme" demekle zaman geçiriyordur.

Doğumdan önce		Doğumdan sonra	
Bedenin oluşumu		Travmalar, hastalıklar, belirtiler	"Alfa" durumları, öngörüler, rüyalar
Bedenin sağ tarafı	Baba simgesi	Anne simgesi	Baba simgesi
Bedenin sol tarafı	Anne simgesi	Baba simgesi	Anne simgesi

İkinci bir örnek de verebiliriz. Bu örnek, rüyasında sol ayak bileğinin burkulduğunu gören bir kişinin durumuyla ilgilidir. Bu olay doğumdan sonra olsa da, düş dünyasında geçen (rüya) bu belli durum için her şeye rağmen görünmeyen, sanal dünyadayız. Bu burkulma anne simgesiyle ilişkili olacaktır. Oysa, bu kişi sol ayak bileğini gerçekten burktuysa, görünen dünyadayız ve bu burkulma o zaman bir baba simgesi anlamı taşır ve örneğin bir erkekle ilişkiye bağlı bir davranış, bir konum sorununu ifade edebilir.

Bu lateralite kavramlarının öneminden dolayı, yukarıdaki tabloda yer alan her şeyi bir araya getirebiliriz.

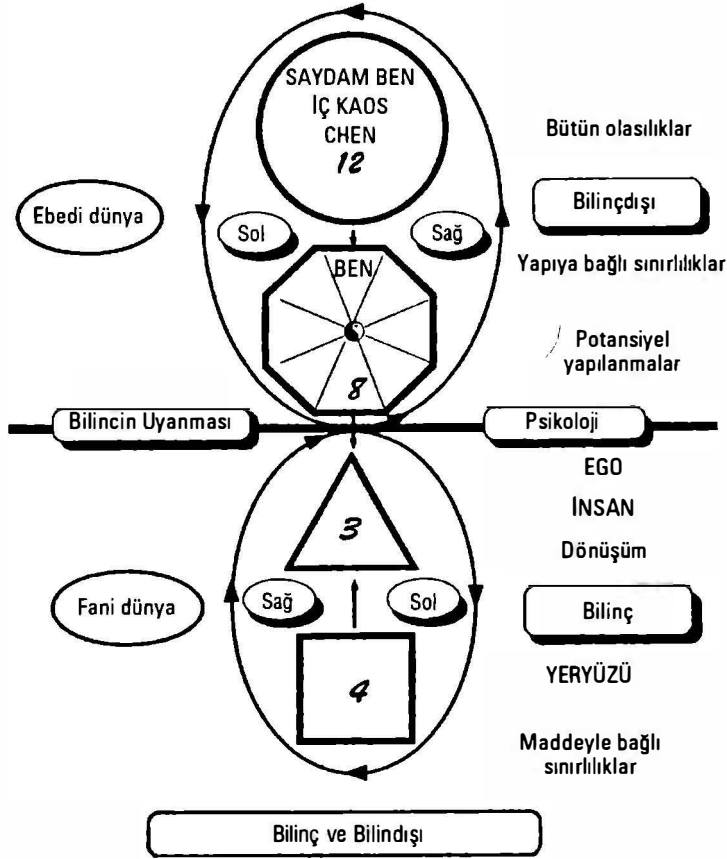
Kavramı genişleterek ve “Her şey her şeyin içindedir” ilkesine göre onu, enkarne olmuş, dünyamızda görünen bireyin düzeyine indirgeyerek, şimdi tekrar bu Önceki ve Sonraki Gökyüzü kavramlarına dönebiliriz. Bir benzeşme ilkesi aracılığıyla, bu evrensel makrokozmosun gösterimini bireyin mikrokozmosuna tamamen kopyalayabilir ve böylece Bilinç ve Bilinçdışı kavramlarını gösterebiliriz.

Bilinç ve Bilinçdışı

Ne saptayabiliriz? Sayfa 31'de geçen Önceki Gökyüzü/Sonraki Gökyüzü şeklinin oluşumunu tam olarak yeniden ele aldığımızda, Önceki Gökyüzü bu`durumda Bilinçdışı, gecenin bilinci, iç sessizlik; Sonraki Gökyüzü ise Bilinç, gündüzün bilinci, görün-güsel, dış ses haline gelirler.

Bilinçdışı

Elimizdeki bilgileri ayrıntılı bir şekilde inceleyelim. Önceki Gökyüzünün, yaşamöncesi düzeyi, varoluşun her alanda (kural-lar, yapılar, seçimler) “hazır”landığı evreyi temsil ettiğini biliyo-ruz. Yerini değiştirdiğimizde ve Önceki Gökyüzü Bilinçdışı duru-muna geldiğinde, bu bilinçdışı o zaman “öngörüntüyü”, “görü-



nen”in hazırlandığı düzeyi, başka bir deyişle somut ve gözle görünür dünyada olan biteni temsil eder. Eylemler, davranışlar, uygulamalar bu görünen, algılayabildiğimiz, doğrudan “yataylığa” bağlı alana aittir ve Bilinçdışında “hazırlanır”lar.

Biraz önce sözünü ettiğim bu Holografik Bilinç, işte bu Bilinçdışında bulunur. Hayat Yolunu, Kişisel Menkıbemizi gerçekleştirme seçimlerini somutlaştırmamızı sağlayacak eylemleri hazırlar. Bu Bilinç Önceki Gökyüzünde yaptığımız iç seçimlerin bellegini ve bilgisini kendinde taşır ve Akaşik Kayıtlarımızın, kişisel

mitolojimizin tümünü “bilir”. Bilinçdışı, Atalardan gelen Enerji-
de belleğe kayıtlı bütün bu bilgilere sahiptir. Dolayısıyla, dene-
yim seçimlerimizin ve ihtiyaçlarımızın neler olduğunu bilir ve
böylece “başarmamız” için en iyi süreçleri belirleyecek duruma
gelir. Bu noktada (“ceza” için olduğu gibi), özgürlük, determi-
nizm, kader, ömür ve alinyazısı arasında karışıklıklar doğabilir.
Çünkü süreçler *aposteriori* (deney verilerinden yola çıkarak)
ve doğrudan gözlemleniyorsa, o zaman “*Böyle yazılmış*” dene-
bilir. Gerçekten de yazılmıştır, ama bu, bizim için dış bir şey ya
da varlık tarafından hazırlanmış, sadece hareketli kuklalar ola-
cağımız ve dışardan yönetileceğimiz bir senaryoyu izlememiz
gerektiği anlamına gelmiyor. *Böyle yazılmış*, onu *biz* yazmıştık,
belirli amaca ulaşmak için olası en iyi senaryoyu *biz kendimiz*
içimizde yazmıştık anlamındadır.

Bir benzetme yaparak bunu daha kolay anlayabiliriz. Örne-
ğin karnavala katılmak için Nice’e gitmek istersem, bu amaç, bu
karar beni amaca ulaşabilmek için lojistik seçimleri yapmaya
götürecektir. İlk önce izin tarihlerini belirlemek ve o dönem için
bir otelde yer ayırtmam gerekecek. Zevklerim elbette bu otel se-
çimini etkileyecektir. Öte yandan, eğer bu konuda deneyimim
yoksa, bunu çok geç yapabilir ve hiç yer bulamayabilirim. Daha
sonra yolculuğu neyle yapacağıma karar veririm. Arabayı ve hı-
zı seviyorsam, otoyolu tercih edeceğim. Güzel manzaralar ilgimi
çekiyorsa, o zaman Nice’in arka bölgelerinden geçen küçük yol-
ları seçeceğim. Bu durumda, hiç kuşkusuz bir gün önceden yo-
la çıkmam gerekecek. Eğer arabadan korkuyorsam, trene bine-
ceğim ya da çok acelem varsa uçağa bineceğim. İçimizde olanın
davranışlarımızı ve seçimlerimizi nasıl koşullandığını şimdi
artık görebiliriz. Aynı amaca ulaşmak için, herkes kendine özgü
bir tarzda hareket edecektir, çünkü bu tarz bireysel bellekleriyle
koşullanmıştır.

Böyle olduğundan, bir kez karar verilse bile, her zaman fikir

değiştirmekte ve Nice'e hiç gitmemekte özgür olurum. Eğer istersem Lyon'da ya da Marsilya'da trenden inmeme, arabayla seyahat ediyorsam Alpler'de durmama hiçbir engel yok. Buna karşılık, uçağa bindiysem ve aktarma yapılmayacaksa, bir yer yoksa, bu daha zor olacaktır (kişisel gelişimde "hızlılık" seçimlerinin geçerliliği ve onların gerçek esneklikleri üzerine düşünmek ilginç olabilir). Amaç belirleme kararım geciktikçe, daha pahalıya mal olabilir (boşa giden izinler, otel kaporası, tren biletleri bedeli vb.) ama yolculuk yapmam hâlâ mümkündür. Temel seçim konusundaki kararlılık şu halde tam değildir. Bununla birlikte, karnavala gitmemiş olmanın yoksunluğunu hissedeceğim açıktır. Buna karşılık eğer seyahatin amacı zor ve hoş olmayan bir işi halletmek olsaydı, olası özgürlüğüm kaçmak, bu zor andan kurtulmak olurdu. Ama ne olursa olsun, bu işi bugün yarın halletmem gerekecektir. Bunu ne kadar ertelersem, benim açımdan daha da zorlaşacak ve pahalıya mal olacaktır (manevi olarak).

Eğer, gereken her şeyi yaptıysam, bana uygun koşullarda karnavala katılmak için Nice'te olacağım. Bu herkes için mantıklı görünüyor ve hiç de şaşırtıcı değil. Olayların içimizde nasıl hazırlandığını ve iç seçimlerin var olan "bellekler"ce ne şekilde koşullandırıldığını daha iyi görebiliriz. Benim örneğime kıyasla tek fark, çoğunlukla bütün bunların bilinçli olmamasıdır, oysa bu örnekte, ben neye karar verdiğimi ve neyi elde etmek istediğimi biliyorum.

Ama şimdi dışardan birini, yeryüzü gelenekleri ve alışkanlıklarından habersiz, benim seçimimi, kararımı bilmeyen, beni gözlemleyen bir uzaylı farz edelim. Ne görür? Nice karnavalına hazırlanmakta olan bir birey görür. Nice'e varışından önce olan biteni incelerse, ne saptar? Varışından önce yaptığım bütün eylemlerim (izin alma, otel rezervasyonu, yolculuk vb.) ona tek bir şey gösterir gibi görünür: bütün bunlar benim o gün Nice'te olabilmem için yapılmış ve oluşmuştur. Benim burada oluşumu

ve nedenini sorgularsa, bir tek şey çıkarabilir: yazılmış olanın Nice'e gitmem gerektiğidir, çünkü bütün eylemlerim, sanki beni bu amaca ulaştırmak için belirlenmiş gibi bu yönde yazılmış ve gelişmiştir. Kendisine nehirde akıntının oraya buraya sürüklediği saman çöpü, yönetilen bir kukla gibi görüneceğim, çünkü başka türlü düşünebilmesi için en önemli bilgiye, yani *Nice'e gitmeyi seçen ve karar verenin ben* olduğum bilgisine sahip değildir. Bu durumda yönlendirilmiş değilim (çünkü ben seçtim). Daha basite indirgemek için, yaşamımızı Önceki Gökyüzünün oyun yazarı ve Bilinçdışının da sahneye koyan olacağı bir tiyatroya benzetebiliriz.

Hikâyemizin bütün yapısı, Doğumöncesi Chen'de, toplam, Holografik Bilincimizde yazılıdır ve sahneye koyuluşu İç Ses ya da Rehberimiz, Bilinçdışımız tarafından gerçekleştirilmiştir. Bilincimiz (Arabacımız) ve fizik bedenimiz (At Arabası) görülebilen ve ayrıcalıklı aktörlerdir. Mizansen ve rollerine uymak zorundadırlar, ama yine de temel yapıya (yol, harita bilgi cetveli) saygıyla şartlanmış belli bir özgürlüğe, bir doğaçlama imkânına sahiptirler. Her şey normal olarak geliştiğinde, gösterinin sonunda (ölüm), bu yapıya uymuş olduğumuz ve rolü (Hayat Yolu) başarıyla oynadığımız için hoşnut oluruz. Buna karşılık, artık mizansene uymazsak, yapıyı izlemezsek, o zaman Bilinçdışı ve Bilinç, aktör, rol ve mizansen arasında bir uyumsuzluk meydana gelir. İşte bu durumda, gerilimler, çekilen acılar, hastalıklar, kazalar ve başarısız kalan eylemler ortaya çıkar.

Aslında hayatın asıl amacı, Bilinçdışı ve Bilinç, İç Ses ya da Rehber ve Arabacı arasında birliğe, uyuma varmak gibi görünüyor. Bütün bunların bir kültüre ya da bir eğitime özgü olmadığını, fakat "sadece" kişisel ve ödünsüz bir çalışmanın sonucu olduğunu bize gösteren derin uyumun, gerçek huzurun bütün sırrının burada olduğunu düşünüyorum. Bu nedenle bu uyum kavramı, akıl yahut kültür kavramlarından uzaktır, ama sadece

kişinin, olduğu, yaptığı ve Hayat Yolu arasındaki uyum düzeyine bağlıdır. Bu yüzden bu derin gücü, örneğin Tibetli bir lama'da, bir Larzac* çobanında, Cantal'ın** (doğduğum yer) en uzağındaki bir bayan öğretmende, Bretonlu bir balıkçıda, çağdaş bir filozofta, bir biyolog ya da yaşlı bir İngiliz bahçivanda görebilir ve hissedebiliriz.

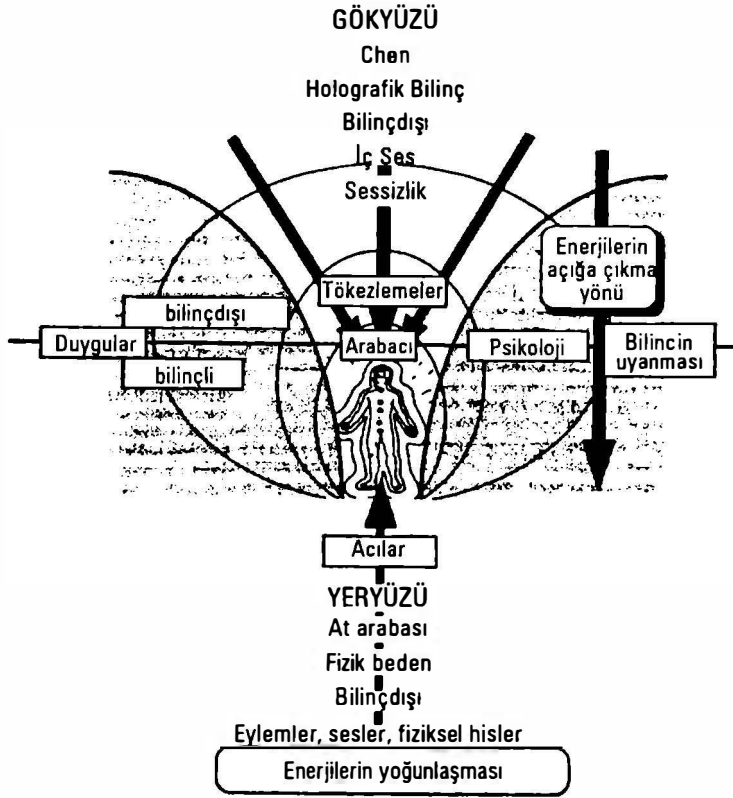
Bilinç: enerjilerin yoğunlaşması ve serbest kalması

Bilinç dünyasında olaylar, gitgide gözle görülür bir şekilde belirerek yavaş yavaş ortaya çıkarlar. Bu her şeyden önce bireyin beden enerjileri düzeyinde, daha sonra bu defa bilinçli, duygular düzeyinde ve en sonunda yine bilinçli, psikolojik düzeyde olur. Süreç sonra fizik düzeyde devam eder ve meridyenlerde, ardından organlarda ve nihayet kol ya da bacaklarda kendini gösterir. En aşağıda, enerjilerin son yoğunlaşma düzeyine geliriz. Maddi sınırların en ağır ve en engelleyici olduğu yerde, Yeryüzü düzeyindeyiz.

Bu yoğunlaşma süreci, tam olarak doğal yağmur olayıyla aynı tarzda işler. Her şeyden önce havada belli bir nemlilik vardır. Bu, çok gelişmiş araçlar dışında, agılanamaz. Bir süre sonra ve bazı şartların etkisiyle, bu nemlilik su buharı şeklinde gaz haline gelerek daha da yoğunlaşmaya başlar. O zaman Gökyüzünde, algılanabilen fakat henüz çok yoğun olmayan bulutlar (fikirler, düşünceler, duygular, arzular, niyetler vb.) oluşturur. Bu bulutların bazıları çok hafiftir ve hiçbir fırtına (duygular, düşünceler, olumsuz niyetler) tehlikesi göstermez. Su buharı bu bulutların içinde yoğunlaşmaya, sıvı hale gelmeye devam eder ve sonun-

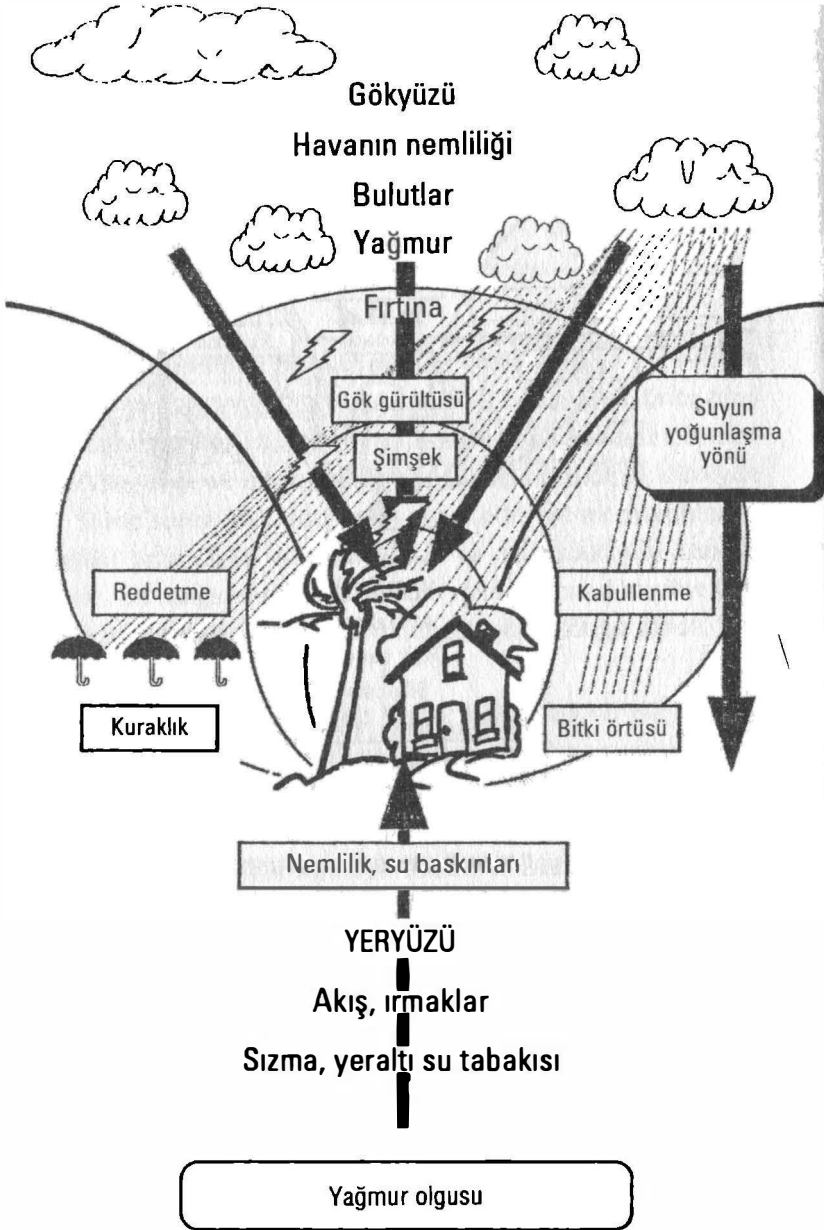
* Larzac: Fransa'da Aveyron bölgesinde plato ve manzaralarıyla ünlü bir yer. (ç.n.)

** Cantal: Fransa'da Auvergne bölgesinde bir yer. (ç.n.)



da su damlaları, yağmur, hatta fırtına oluşturur. Sağanak o zaman toprağa (beden), bu suyla (duygular, gerilimler, çekilen acılar) ıslanmış ve sırlıslam olmuş yere düşer. Fırtına (gerilimler) şiddetli olduğunda, gök gürler ve bazen yıldırım bile düşer (kalp krizi, sara krizi, baygınlık, delilik vb.). Bundan sonraki basit şekil (sayfa 46) bize bunu özetliyor ve onu, anlamamıza yardımcı olacak bir şekilde (yukarıda) kolayca karşılaştırabiliriz.

Bilinçdışı ve Bilinç arasındaki denge bilincin uyanmasıyla başlar. Bilinç, enerjilerin yoğunlaşmasının son aşamasında eyleme, "yapma"ya geçişle kendini gösterir. Bu eylemle gerçekleşti-



rilen sonuç sayesinde, ne durumda olduğumuzu saptayabilir ve bu durumda “bilinçlenme” olarak adlandırılan şeye sahip oluruz. Elde edilen sonuç “iyi” ise, başka bir deyişle istenilen şey amaçla örtüşüyorsa, bu, sürecin bütünüyle tutarlı olduğu ve ne olursa olsun gerçekleşmenin bütün ara evrelerine uyduğumuz anlamına gelir. Bu elbette, tamamen bilinçli değildir ve işte bu nedenle, olayların hangi düzeyde yolunda gitmediğini anlamak için bazen hatayı ya da acıyı denemeye ihtiyaç duyarız. Bu nedenle “iyi” sözcüğünü tırnak içinde yazıyorum, çünkü bazı hoş olmayan deneyimler aslında “iyi” deneyimlerdir, tıpkı ısıtıcı ve sıvılaşıcı eden, ama aynı zamanda da doğayı yeşerten yağmur gibi. Kabul etmeyişi ya da aşırı bir korunma arayışı, yağmurun yağmamasının kuraklığa yol açması gibi, onları yaşamamıza engel olacaktır. Çünkü bu deneyimler, bizi olan biteni yeniden düşünmek zorunda bırakacak ve elbette eğer “anlamaya” hazırsak, hiç kuşkusuz zorunlu değişikliklere (ve sonuçta büyümeye) yol açacaktır. Aksi takdirde, anlayıncaya kadar şekillerin yeniden oluşma sürecine geri döneceğiz. *Bu noktada, karma yasasıyla tamamen aynı olan süreci yeniden buluruz.* Tek fark, aynı bilinç aşamasında fiziksel olarak ölmeye, yaşam düzeyi değiştirmeye ihtiyaç duymadan deneyimi “yeniden yaşarız”, derse yeniden başlarız. Tabii ki sanki biraz, kulağı ağır işiten ya da duymak istemeyen birine sesleniyormuş gibi, deneyim her defasında daha güçlü olacaktır. Bizi duyabilmesi ya da duymaya karar vermesi için onunla gittikçe daha yüksek sesle, hatta bağırarak konuşmak zorunda oluruz.

Yaşam ve onun aracılığıyla, Holografik Bilincimiz, Bilinçdışı-mız, İç Ses ya da Rehberimiz de bazen bizimle aynı şeyi yapmak zorunda kalır. Bize gönderilen çılgınlıklar, fiziksel ve psikolojik, manevi ya da duygusal gerginliklerimiz ve acılarımızdır. Onlar, bu çılgınlıklar boyutuna gelmeden önce elbette bize mesaj göndermişlerdi, ama yeterli ya da ürkek sağırlığımız onları anlamamızı

ve algılamamızı engelledi. Çekilen acıya ve hastalığa yeniden gerçek anlamını vermek ve onları kendi eksenlerine yeniden yerleştirmek çok önemlidir. Çağdaş bilim hayatımızın ve hayatla ilişkimizin bu derin ifadelerine karşı mücadele yarısını önceden kaybetmiş durumda. *Yaşam her zaman bizi geçecektir* ve biz onu susturmayı, sesini çıkarmasına engel olmayı başaramayacağız (iyi ki!). Mekanik bilimin her ileri adımı her zaman yaşamın attığı eşdeğer, hatta daha büyük bir adımla dengeleniyor. *Tıp, hastalıkları “tedavi edebildikçe”, hastalıklar da bir o kadar derinleşiyor, çok zor önlenabiliyor ve yer değiştirebiliyor.*

Yaşadığımız şeyin anlamını bilmeye çalışmak, daha uzağa gitmeden korkudan ya da o andaki rahatlık ve kolaylık ihtiyacından onu susturmaya (klasik tıp) çalışmaktan ya da acılarımızı zorunlu, kaçınılmaz ve hak edilmiş (dogmatizm ya da dinsel bağnazlık) görmekten çok daha iyidir. Bununla birlikte olayların anlamı ve nedeni konusunda çok dikkatli olalım. Gerçekten de bu gerginliklerin, bu acıların ya da hastalıkların, “anlamamız”, gelişmemiz için kimi zaman gerekli olduğu doğru olsa bile, hiçbir zaman zorunlu ya da kaçınılmaz değildir. Bazılarının hoşuna gitmese de, bunlar alinyazısı değildir! Sadece bazen, başka türlü “anlamak” istemediğimizde ya da anlayamadığımızda zorunlu hale gelirler. Burada bir cezalandırma da söz konusu değildir, bu tıpkı ateşi denemeye ihtiyaç duyduğu için bir yerini yakan çocuğun “olaylardan ders” almasına benzer.

Bunlardan kaçınabiliriz. Gerçekten, ölüm karşısında bile yeni bir anlayış arayışını kabul ettiğimizde, bir *geri besleme* süreci oluşturabiliriz. Bu yaşam ilkesine de aittir. Acı ya da hastalıklar bir kez en aşağı noktalarına, yani fizik ve maddi düzeye ulaştıklarında, bir hafifleme ve kurtulma sürecine dönüşmek üzere geri dönüş yapabilir ve ters yöne gidebilirler. Ama bu dönüşüm ancak, yoğunlaşmış enerjileri engellemediğimizde gerçekleşebilir. Kimyasal tedaviyle ya da değişmeyen, dogmatik ve sabit inanç-

ların etkisiyle potansiyel ifadelerini “yok ederek”, böylece yeniden yükselip, sönmek üzere kendi kaynaklarına dönmelerini önleyerek, onları gerçekten oldukları yere, kendi ifade tarzları içinde sabitleriz. Bu enerjiler bütün potansiyel güçlerini korurlar ve onları “bastırdığımız” noktada tutsak durumuna gelirler. Sadece o anın, ortamın gerilim enerjisini açığa çıkarmakla kalmayıp, aynı zamanda serbest kalamamış ya da bastırmış olduğumuz daha önceki durumların enerjisini de açığa çıkararak ilk fırsatta yeniden ortaya çıkacaklardır. O halde, daha önceden biriktirilmiş, bütün gerilimlerle çoğaltılmış, artırılmış bir güce sahiptir. Bu enerjiler genellikle “başka yerde”, vücudun, zihnin diğer noktalarında kendilerini gösterirler; çünkü belleklerinde, biz onları bastırmayı başardığımız için ilk seçtikleri yolla kendilerini ifade edemedikleri bilgisini korurlar. Bu bize, patolojik ifadelerin (hastalıklar) gittikçe daha derin (kanser) ya da daha değişken, anlaşılamaz (spazmofili)* ya da yeni biçimlere dönüşebilir (virüs, AIDS) hale gelmeye neden ihtiyaç duyduğunu daha iyi gösterir.

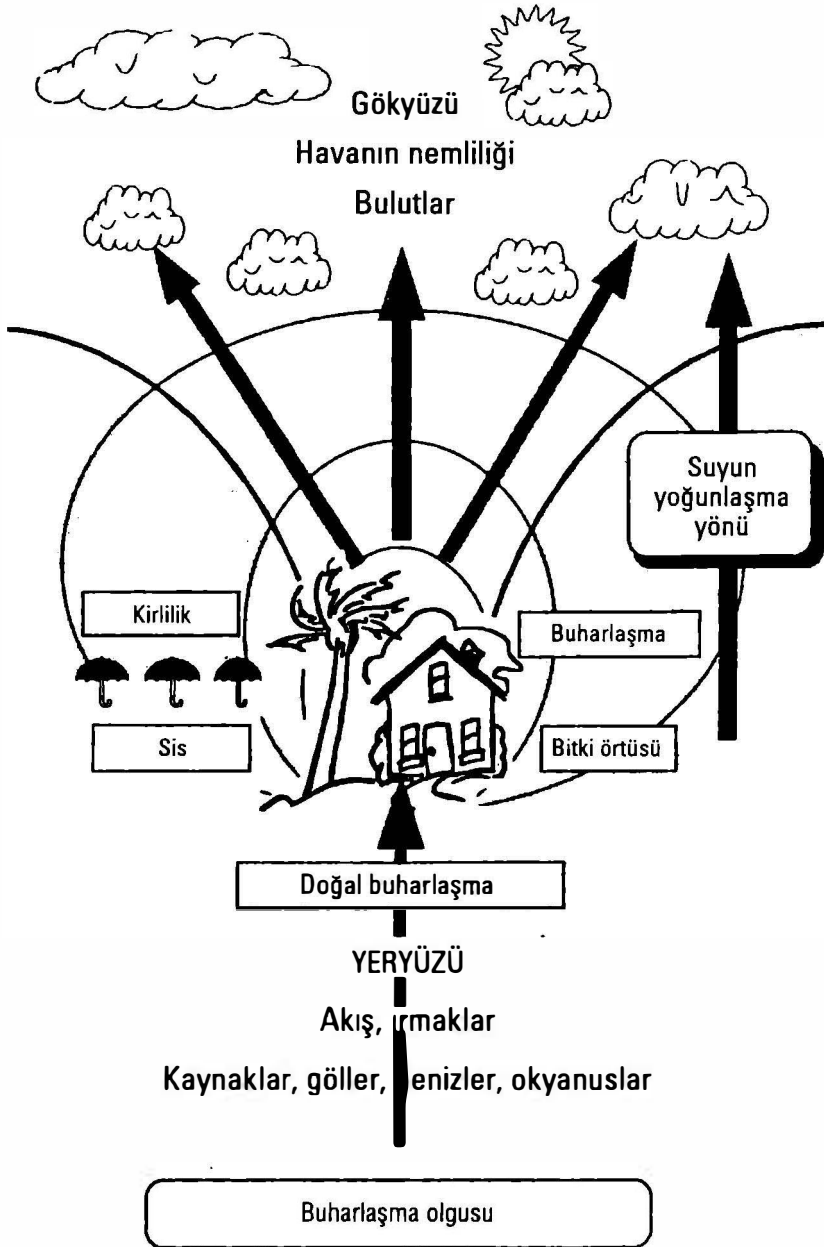
Bu açığa çıkma sürecini daha kolay anlamak için benim yağmur örneğimi yeniden ele alabiliriz. Yağmur toprağı ıslatır, toprak suyun ırmaklarda ve nehirlerde denize kadar doğal bir şekilde akmasını sağlayarak suyu gökyüzüne “geri verir”. Sonra su buharlaşır ve o zaman su buharına ve nemliliğe dönüşür. Eğer buna karşılık, toprak suyu tutarsa (yeraltı su tabakası, baraj vb.), onun suyu tuttuğı yerler, her sağınakta biraz daha dolar. Suyun toprak tarafından emilemeyecek kadar çok olduğı daha şiddetli bir fırtınadan sonra her şey mahvolur ve toprak kayması yaşanır ya da baraj bildiğimiz tüm yıkıcılığıyla boyun eğmek zorunda kalır.

Bizim için de durum tam olarak aynıdır. İç kirliliğimizle (duygular, kin, öfke vb.) bu enerjileri engellersek, gerginlikler ve acı-

* Spazm korkusu, nörolojik kökenli algı bozukluğu. (ç.n.)

lar bizde kalır ve tıpkı hava kirliliğinin şehirlerimizin üzerinde git-tikçe daha yoğun bir tabaka yaratması gibi, kendi kendini besle-yen ve günlük yaşantımızı zehir eden bir bumerang çevrimi oluştururlar. Eğer bu enerjileri engellemezsek, özellikle acıyı kendi ifadesi içinde “kabul edersek” (ıslanmak), hatta onu önceden se-zer ve böylece ortaya çıkmaya ihtiyaç duymasını önlersek, açığa çıkma süreci (buharlaşma, bkz. 51. ve 53. sayfalardaki şekiller) o zaman başlayabilir. Süreç, acının fiziksel ve somut bir rahatlama-sıyla kendini gösterecek ve gerçekten bir “serbest kalma”, hatta bir “mucize” olarak hissedilecektir. Rasyonel dünya için açıkla-ması mümkün olmayan, örneğın kendiliğinden gelişen bu şaşırtı-cı iyileşmeler gibi bütün “mucizevi iyileşmeler”ın arkasında baş-ka bir şey olduğunu düşünmüyorum.

Burada, şu açığa çıkma süreciyle ilgili bildiğım özellikle etkile-yici bir örneğı düşünmeden edemiyorum. Bir gevşeme ve enerji-lerinin uyumlama çalışması için genç bir bayan bana muayeneye gelmişti; çok gergindi ve fiziksel olarak çok acı çekiyordu. Ger-çekten boyun omurlarında ciddi bir boyun fıtığđ ağrısı çekiyordu ve üstelik ameliyat olması gerekiyordu. Bir boyunluk içinde sa-bitlenen ense ve uykusuz geçen gecelerin yıpratmış yüzüyle bu kişi kendi bedeninde gerçekten çok zor bir dönem geçiriyordu. Birinci bir Uyumlama çalışması yaptıktan sonra, sorunun özüne, diğđer bir deyişle bu fiziksel acının arkasında gerçekten ne oldu-ğuna ulaşabildik. Onu yavaş yavaş ilk önce bu boyun fıtığının ar-kasına hangi duygu travmasının gizlenebileceğini saptamaya, sonra da hayatına nasıl girdiğini, ne anlama gelmesi gerektiğini anlamaya çalışmaya yönlendiriyordum. Sonuç çok şaşırtıcı oldu. Konuştukça ensesi belirgin bir şekilde gevşeyen bu genç kadının gözlerinden farkına bile varmadan gözyaşları boşanıyor, ne his-settiğini açıklıyor ve olayların nedenini anlıyordu. Başını gitgide hareket ettirmeye, döndürmeye başladı ve hatta bir süre sonra onun, “Görünürde hiç rahatsızlık duymadan başınızı normal ola-

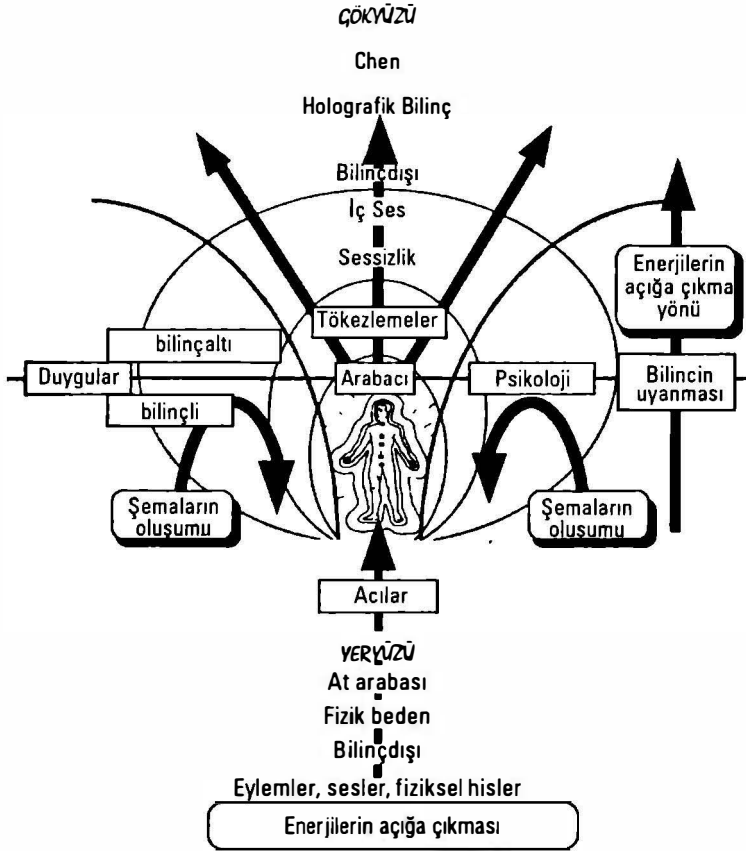


rak hareket ettirdiğiniz farkında mısınız?” diye sözünü kesiyordum. Bunun üzerine birkaç saniye sustu, ardından, gözlerinde hâlâ birkaç damla yaşla kahkahalarla güldü. Tıpkı ağrıya olduğu gibi boyunluğa da gerek kalmadı. Kendisini etkilemiş olan ciddi deneyimin anlamını gördü ve kabul etti ve ensesinde engellenmiş duygusal anıyı silmeyi başardı.

Eğer bu kişi ameliyat olmuş olsaydı, ki daha önceki bir fıtık durumunda böyle olmuştu, hayatını mahveden şeyi, fiziksel acısının gerisinde gizli olanı anlayacak durumda bile olamayacaktı. Anlayabilmek için aynı yanılsa bir daha düşmek (yapmakta olduğu da tam olarak buydu) zorunda kalacaktı. Şu halde bizim açımızdan, yaşadığımız acı süreçleri çözmek, hatta kabul etmek çok önemlidir. Eğer, onların kendini ifade etmelerine mümkün olduğunca izin verirsek, en yüksek noktaya kadar ulaşacaklar, sonra da tamamen sönerek yön değiştirecekler, yok olacaklardır. Bu doruk noktasına kişi her zaman varamayabilir. En önemli olan da bu değildir. Önemli olan, gidebileceğimiz yere kadar gitmek ve her defasında ilerleme kaydetmektir. Bu tıpkı bir spor çalışması ya da dans etme gibidir. Günlük esneme hareketleri eklem eksenlerini açar ve ağrı konusunda çalışma, bedenin kendini ifade etmesinde her zaman biraz daha ilerleme sağlar. Ama, bütün bunların sağlıklı bir şekilde işlemesi için, bizim de aşırıya kaçmamaya ve evrimsel süreci ölümcül davranışa dönüştürmeyecek kadar zeki olmaya dikkat etmemiz gerekir.

Bilincin uyanması “bekçi” rolünü oynayarak bu konuda bize yardımcı olacaktır. Bilinçli bilinçsiz birey psikolojisi yaklaşımıyla, yine bilinçli ve bilinçsiz duyguları (duygusal anılar) üzerine bir çalışmayla, Bilincin uyanmasını kolaylaştıracak bu serbest bırakma sürecinin Bilinçdışında da gerçekleşmesini sağlayacağız. Böylece Holografik bilinç düzeyine kadar çıkabilecek ve orada yeni deneyim yolları (yeni senaryolar) kaydedecek ya da seçecektir.

Kişi işte bu düzeyde, bu az çok hoş hislerin, deneyimi özümlemenin, kabul etmenin evresiyle karşılaşır. Bu evre zordur, çünkü hâlâ Bilinç dünyasına aittir ve var olan duygularla yüzleşir. Yaşanmış olanın kabullenilmesi, deneyimin anlamının bütünleşmesi sayesinde bu bilinçli duygusal anıların yok edilmesi, silinmesini sağlayacak ve gerekirse bağışlayacaktır. Bu evre temeldir ve dengeyi Bilinçdışı düzeye doğru koşullandırır. Eğer yapılmazsa, birey önceki şemasına yeniden döner. İsyani, anlamayı reddetmesi, kabullenmeyişi, onu yeniden aynı şeyi yaşa-



maya zorlayacaktır, çünkü bunlar mesajın anlaşılmadığı anlamına gelmektedir. Aynı zamanda, tasfiye etmek yerine “ödeştığımız”, bir dinamik içinde (hayatla, başkalarıyla ve bizzat kendimizle) çalışmayı sürdürdüğümüzü gösterirler. Şemaların yeniden oluştuğu ve anlaşılması gerekenin yeniden, “iyice” yaşanması zorunluluğunun olduğu bir noktadayız. Bizi dengeden, iç barıştan, hayatla barıştan her zaman daha çok uzaklaştıran gerilim ve çatışma, savaş dinamiği içinde oluruz.

Eğer buna karşılık, denge doğru bir şekilde yapılırsa, açığa çıkma süreci o zaman, evrelerin Bilinçteki mantık düzeyini izlediği Bilinçdışı düzeyine geçer. Kişi bir his, hatta acı evresiyle karşılaşır, ama bu fizik ve somut olarak gerçekleşmez, ancak bilinçaltı psikolojide (psikanaliz), rüyalarında somutlaşır. Bu evre, kişinin bilinçdışı duygularına dayanır ve örneğin çocukluğuna ya da diğer bilinç düzeylerine bağlı derin iç yaralanmalarla beslenir. Birey, bu anıları anlamaya çalışmak zorunda kalacak ve bu duyguları paylaşmaya, diğer bir deyişle onları “sevmeye”, onları yargılamadan ya da onlara karşı savaşımadan, oldukları gibi kabul etmeye kalkışacaktır. Hayat bizi çileden çıkardığında, sabrımızı taşıyıp en uç noktaya getirdiğinde, gerçek “salıvermeler” işte bu düzeyde olur. Bütün gücümüzü sonuçsuz bir mücadele uğruna harcadığımız için o zaman artık salıvermek zorunda kalırız. Dekartçı mantığımızla, başımıza geleni ve niçin geldiğini, artık ne “*yapmak*” gerektiğini bilemeyiz, hiç anlayamayız. O zaman olan biteni kabullenmekten ve gerektiğinde bağışlamaktan başka çaremiz kalmaz. Bu, Hristiyanlığın “Tanrı dileğini kabul etsin” evresidir, ya da İslam’ın “İnşallah” evresidir, ya da doğuya özgü “salıverme” (vazgeçme)dir. Bunlar hiçbir zaman bırakma, aldırırsızlık ya da vazgeçme değildir, ama “kabullenme”, bizi aşan olayların nedeninin içsel kabulüdür. İşte o zaman olaylar şaşırtıcı bir şekilde değişir ve hayatımızın içinden çıkılmaz durumları tamamen dönüş yapar.

Kendiliğinden olan gerilemeler örneğine tekrar dönersek, gerçekten bunların çok belirgin olduklarını görürüz. Gerçekten, her zaman bir kanserin son aşamasında ve tıbbın umut kalmadığını bildirdiği kişilerde ortaya çıkarlar. Artık onları hiçbir şey kurtaramaz ve hiçbir şey iyileştiremez. Kendilerine çok az bir ömürleri kaldığı bile söylenmiştir. Tam bu anda, bazı kişiler bu son düzeye, kabullenme ve bütünleşme evresine doğru geçerler. Şaşılacak ölçüde kısa bir zaman içinde (birkaç gün), vücutları tekrar tamamen sağlıklı hale gelir. Bu enerjilerin açığa çıkmasına ulaştığımızda, anılar ve deneyime dayanan seçimler, diğer anılara ve diğer seçimlere yer açmak üzere silinebilirler. Eğer bu aşamalardan birini geçmezsek, biz “kabul” edinceye kadar kaçınılmaz olarak, sürece yeniden başlamak zorunda kalırız. Elbette bu süreçler, sadece ciddi hastalıklarda ya da önemli ağrılarda değil, bütün düzeylerde ve değişken yoğunluklarda sürekli olarak çalışırlar. Yoğunlukla bilinçdışıdır ve ancak çok zor durumlarda bir o kadar şiddetle ortaya çıkarlar. Bununla birlikte, bu süreçler bizim en yoğun enerji düzeyimizde, başka bir deyişle fizik bedenimizde kendilerini sürekli olarak göstereceklerdir. Bu nasıl gerçekleşir ve bu açığa çıkmaların özel yolları nelerdir?

Fizyolojik yansımalar

Dünyamızın bütün enerji gerçekliklerinde olduğu gibi, insan gerçekliğinin de en derinlerinde olup biteni yansıtabilmek, ifade edebilmek için, görünen bir desteğe, fizik bedenine ihtiyacı vardır. Fikirlerini, düşüncelerini, duygularını dile getirmek için her birimizin hareketlere, sözlere ya da resimlere ihtiyaç duyduğu aşikârdır. Bütün bu soyut olaylar, eğer kendilerini gösterme imkânını bulamamış, algılanamamış olsalardı var olmayacaklardı. Aynı şekilde ve biraz daha ileri giderek, dünyanın en güzel bilgisayarı, eğer dış donanımı (ekran, yazıcı, tarayıcı) olmasaydı

hiçbir işe yaramazdı. Demek ki, somut yansıması olan fizik bedeni olmaksızın, insan ruhunun varoluş nedeni çok azdır.

Bilgisayar örneğine tekrar dönersem, eğer dış donanımları bu gücü “izleyemezse”, yani bu gücü yansıtamazsa çok güçlü olmasının ona hiçbir yararı olmaz. Eğer bellek ve hesap kapasitesi yüksek değilse, örneğin sadece siyah kartuşla çalışabilen renkli bir yazıcısı varsa, olağanüstü dış donanıma sahip olmasının da ona bir yararı yoktur. Beden ve ruh arasında bu dengeyi araması gereken insan için de durum aynıdır. Önemli olan, bu bedenin ifade gücüyle eğer gerçekten istiyorsa, ruhunda olup biteni anlayabilmesidir. Hepsisi tutarlı bir şekilde çalıştığında, fiziksel gerçeklik kişinin ruhsal gerçekliğiyle uyum içindedir. Yaşam “normal olarak” devam eder. İki arasında, Bilinç ve Bilinçdışı arasında bir dengesizlik olduğunda senaryo ve aktör, o zaman mesajları, alarm sinyallerini ortaya çıkaracaklardır. İnsanın temel olarak üç tip sinyali, bu iç dengesizlik mesajlarını bedeninde farklı yoğunluklarla üç tip yaşama biçimi vardır. Bu üç tip mesaj, fiziksel ya da sinirsel gerilimler, bedensel ya da ruhsal travmalar ve organik ya da psikolojik hastalıklardır. Bu üç düzeyde yer alan “başarısız eylemler”den daha sonra söz edeceğim.

Bedensel ve ruhsal gerilimler

Sinyallerin birinci tipi, bir gerilim, sıkıntı, örneğin sırt kasılmaları, sindirim güçlükleri, kâbuslar, kaygılar ya da ruhsal bir rahatsızlık gibi bir his olacaktır. İç gerilim ifadesinin “normal” düzeyindeyiz. Bilinçdışı, olan biteni göstermek için bedensel ya da ruhsal bir his kullanır. Arabacıya işaret etmek ve bir şeyin yolunda gitmediğini (yanlış yön, hatalı ya da tehlikeli sürüş, yorgunluk, durum saptaması yapma ihtiyacı vb.) söylemek için At arabasının pencere camına çarpan İç Ses ya da Rehberdir. Eğer kişi “açık”sa, kendi Bilinç düzeyindeki mesajı dinlemeye ve kabul etmeye hazırsa, gerekli davranış değişikliklerini yapacak ve

gerilimler ortadan kalkacaktır. Kişi mesaj üzerinde ne kadar çalışırsa ve kendisiyle, kendisinin en derin ve en güçlü (Bilinçdışı) yanlarıyla ne kadar uyum içinde olursa, o kadar duyarlı hale gelir ve birinci tip mesajları algılayabilir, kabul edebilir ve onları anlayabilir. Birey belli bir düzeye ulaştığında, onları önceden sezebilecek duruma bile gelebilir. Bu düzeyden itibaren, alıcı olmada ne yazık ki çok güçlük çekeriz. Bunun birçok nedeni vardır ve özellikle doğal eğilimimiz kolaycılığa gider, kültürümüz olayları ayırır ve onları birleştirmemize engel olur. Böylece içsel sağlığını geliştiririz. Mesajların bu ilk düzeyi böyle olmakla birlikte olağanüstü zengindir ve tek değildir. Çevremizden bize, özellikle de “ayna etkisi” dediğimiz şey aracılığıyla çok sayıda işaret gelir. Bu konuya sonra tekrar döneceğim.

Bilinçdışımız sesini duyurabilmek için bazen diğer iki tip mesaja, travmalar ve hastalıklara da başvurmak zorunda kalır. Etkili olma kaygı ve ihtiyacından ötürü bu mesajlar, açıkça daha güçlü ve çarpıcıdır. Daha doğrudan mesajlara oranla göz ardı edilemeyecek ikinci bir engel oluştururlar. Travmalar ve hastalıklar gerilimin kaynağına oranla zamana göre sürekli farklılık gösterirler. Bu farklılık, bizim sağlığınıza, mesajları duyamamamızla orantılıdır. Mesajları çok fazla güçlü kılacak aşırı bir duyarlılıktan ya da sadece değiştirmeyi kabul etmeyişiğimizden kaynaklanabilir. Farklılık, hastalık açısından travma için olduğundan daha büyüktür ve gerilim ya da anlamı “reddedildiğinde” bu fark daha da artar, çünkü kişide duyarlılığın çok güçlü olduğu yerlerle ilgilidir. Bu, kişinin temel kilit noktalarını ilgilendirdiğinde, etkileri bilinç düzeylerinde farklı enkarnasyonlar da oluşturabilir.

Beden ve organ travmaları

İkinci iletişim biçimini meydana getirirler. Bu noktada, mesajların derecelenmesinde ikinci bir aşama söz konusudur. Gerçekten de bireyin, kendi Bilinçdışı aracılığıyla çözüm arayışında

olduğu bir evreyi temsil ederler. O halde travma, onu yaşayan kişi tarafından ikili bir girişim göstermesi bakımından aktif bir ifadedir. Her şeyden önce, bir önceki tipten daha güçlü, yeni bir mesajdır, fakat her şeye rağmen, yine de açık bir iletişim biçimidir. İç Ses ya da Rehber pencerenin camına çok daha sert vurur ve yeterince gürültü yapmak için kırmaya ve böylece Arabacıyı kendisini dinlemek zorunda bırakmaya kadar gidebilir. Bu aşama, söz konusu durumun doğrudan değişmesini de gerektirebilir, çünkü enerjilerin yoğunlaşma ya da açığa çıkma süreci esnasında ortaya çıkmıştır. Şu halde, bizim “mesajı almamız” koşuluyla, şemaların yeniden oluşma aşamasından geçmek zorunda kalınacağı anlamına gelmez. Kişiyi ara vermeye, anlamaya ve değiştirmeye uygun olmayan dinamiğini geçici olarak durdurması için onu zorlamaya yöneliktir.

Fakat travma aynı zamanda aktif bir uyarı girişimi, kişinin iç uyumsuzluğu nedeniyle biriktirilmiş gerilim enerjilerinin açığa çıkmasıdır. İşte bu yüzden hiçbir zaman bedende rasgele ortaya çıkmaz. Belli bir noktada dolaşan enerjileri uyarmak ya da bu noktanın enerji engelini ortadan kaldırmak amacıyla, hatta bazen aynı anda her iki nedenle, vücudun çok belirgin bir yerinde şok, kesik, burkulma, kırıma vb., meydana gelir. Böylece travma, içimizde olup biten hakkında bize olağanüstü kesinlikte bilgiler verir. Sağ ayağın burkulması ya da sol başparmağın kesilmesi, üçüncü boyun omurunun yerinden kayması yahut başın çarpması, her defasında yolunda gitmeyen bir şey olduğu anlamına gelecektir.

Bir gün, seminerlerimden birinde bu fikri açıklıyor ve örnekler veriyordum. Bir ara, diz sorunlarından söz ediyor ve bunların başkalarıyla ilişkiye yönelik gerilim sorunları, özellikle başkasıyla olan bu ilişkiye bağlı bir olayı bırakmakta, ona katlanmakta ve kabul etmekteki güçlükler anlamına geldiğini açıklıyordum. Cevap olarak çok büyük bir kahkaha aldım. Bunun üzeri-

ne, katılmadığını bana bu şekilde gösteren kişiye biraz önce söylediğim şeyin niçin o kadar komik olduğunu sordum. Bu adam, o zaman bana iki yıl önce kendisinin de bir dizinin burkulduğunu, çünkü sert bir futbol maçını kazanmaya çalıştığını, geri dönerek şut çektiği cevabını verdi. O halde bu konuda anlaşılmayacak bir şey yok, diğerlerinin yanında, sadece sporda bile insan bazen sakatlanabilirdi. Bunun üzerine kendisine yalnızca hangi dizinden sakatlandığını sordum. Sağ diz, diye cevap verdi. Bunun üzerine kendisine o dönemde, bir kadınla çelişkili bir ilişki yaşayıp yaşamadığını, onun karşısında bir şeyi bırakmayı kabul edip etmediğini yeniden düşünmesini önerdim. Sonra, konunun dışına çıkmak istemediğim için, kendisinden bir cevap istemeden başka bir konuya geçiyordum. Yarın saat sonra, onun düşünmekte olduğunu, araştırdığını, ardından yüzünün birdenbire sararmaya başladığını gördüm. Kendisine ne olduğunu sormak için sözüme ara vermiyordum. O zaman bütün grubun önünde hatırladığı şeyi paylaştı. Maçtan bir gün önce, aylardır anlaşmazlık içinde olduğu eşinden, kabul etmek istemediği boşanma talebini bildiren resmi bir mektup almıştı.

Travmalar aktiftir, çünkü Yang'da ortaya çıkarlar; genel olarak bedenın dışta kalan, kollar bacaklar, baş, gövde gibi bölümleriyle ilgilidirler. Özellikle beden yüzeyinde dolaşan savunma enerjileri düzeyinde etkilidirler. Sakatlanan yer, anlamak için temel bir bilgi niteliğindedir, ama lateralite bu anlayışa daha büyük bir kesinlik katar. Bir bilek burkulmasının genel bir anlamı vardır, ama eğer sağ ya da sol bilek söz konusuysa, anlam daha da kesinleşir. Gerilim ne kadar güçlüyse ya da "algılanmaksızın" ne kadar uzun süre devam ettiyse, travmanın da bir o kadar ciddi, hatta şiddetli olma ihtimali vardır. Ölümcül bir kazaya yol açsa bile, olayların bazen aşırı bir etki, gerileme, değişme girişiminde bulunması anlamında yine de pozitif, başka bir deyişle aktif durumdadır. Bu durumda, anlaşılma zorunda olacağı açık-

tır ve gerekirse bu anlamda ele alınmalıdır. Aksi halde, çözüm için bazen çok gerekli bir araştırmanın yolunu kesmiş oluruz.

Organik ve psikolojik hastalıklar

Üçüncü tip mesaj, organik ve/veya psikolojik hastalıklara dayanan mesajdır. Burada “pasif” olarak nitelenebilecek gerilimleri, iç dengesizlikleri dışa atma düzeyindeyiz. Bedenin ya da zihnin derinliklerinde, Yin’de bulunuyoruz. Kişi gerginliklerini bu kez “kapalı” bir şekilde atar. İç Ses, Arabacıyı durmaya zorlamak için At arabasına arıza yaptırır. Bu dışa atma bir anlam taşısa bile, durmaya zorlar ve doğrudan değişikliğe artık izin vermez. Tamamen ya da uygun bir şekilde oluşmadığında ve bizim “inat”çılığımız olayları belirginleştirip, içimizde sabitlediğinde, yoğunlaşma ya da açığa çıkma evresinin ancak sonunda ortaya çıkarır. Şu halde bütünleşme sağlamak ve mümkünse Holografik Bilincin anılarını değiştirmek için şemaların, deneyimlerin yeniden oluşması, yeniden yaşanması gerekecektir. Hem bu yeniden oluşma, zenginleşmiş bir bilince sahip olarak yapılabilir. Bu, deneyimden elde edeceğimiz anlayışa, hastalık mesajını çözme ve kabul etme yeteneğimize bağlı olacaktır.

O halde hastalık bize iki şeye izin verir. Her şeyden önce, biriktirilmiş gerilim enerjilerinin serbest kalmasını sağlar ve bu anlamda, önemli bir supap rolü üstlenir. Hastalıkları basturarak ya da henüz doğmadan ya da çok şiddetli olduklarında onları “yok ederek”, böylece onların ortaya çıkmalarını engelleyerek tedavi etmenin “çağdaş” yolunun, yani klasik tıbbın (kimyasal ilaçlar) neyi temsil ettiği konusunu ciddi bir şekilde düşünebiliriz. Ama hastalar da travmalar kadar kesin tehlike sinyalleridirler. Bize içimizde olup bitenden çok kesin bir şekilde söz eder ve gelecek hakkında önemli bilgiler verirler.

Pasif mesaj olarak hastalık kısacası bir kaçış, ona maruz ka-

lan kişinin bir zayıflığıdır ve bazen bilinçsiz bir şekilde bir yenilgi olarak da yaşanır. “Arıza” yapan ve tamir edilen bir At arabası bir yenisi kadar sağlam değildir ya da sahibine artık o kadar güven vermez. Hastalık, bilinçli bir şekilde ya da tam tersi, anlamakta, kabul etmekte bir başarısızlık ya da yeteneksizlik göstergesini, hatta sadece içsel dengesizliği hissetmeyi temsil eder. Olayları değiştirmek için yeniden harekete geçemeyiz ya da farklı davranamayız, daha da kötüsü, direnmek için yeterince güçlü olmadığımızı düşünürüz. Böylece, az çok bilinçli olarak, daha iyisinin yapılabileceğini bilsek de eleme yaparız. Toparlandıktan sonra eğer bundan ders alırsak, iç bağışıklığımızı geliştiririz, yoksa daha da güçsüz hale geliriz ve hastalıklara gittikçe daha kolay davetiye çıkarırız. Dışa atılması gereken gerginlik ne kadar eskiye dayanıyorsa o kadar güçlü olacak hastalık da daha derin ve ciddi olma “ihtiyacı” duyacaktır.

Hastalığın “pasif” travmanın ise “aktif” niteliği arasındaki bu fark çok önemlidir. Fizik bedeninin onu “çözdüğü” biçimde de ortaya çıkar. Travma durumunda, vücut mucizevi iyileşme sayesinde tahribatı onarır. Bu aktif bir olaydır, çünkü yeniden oluşanlar travmalı ya da aynı türden hücrelerdir. Arızayı giderebilecek olan Arabacının kendisidir. Hastalık durumunda, vücut bağışıklık sistemi sayesinde onarır. Bu süreç, hasta hücrelerden farklı türde hücreler olması anlamında pasiftir. At arabasını tamir etmek için bir tamirciye başvurmak gerekir. Yardım, destek, çözüm, dışardan, dış unsurlardan (örneğin akyuvarlar) gelir, oysa travma durumunda kendi kendine yardım eden, kendi hücreleriyle kendini onaran travmalı kısımdır.

“Başarısız” eylemler

Freud “başarısız” eylem olarak nitelemiş olduğu şeyle bize birey psikolojisinin ve beden-zihin etkileşiminin olağanüstü zengin bir unsurunu sunar. Dil sürçmelerimiz küçük kazalara yol

açar, sakarlıklarımızla başka türlü dışavuramadığımız ya da dışavurmayı bilemediğimiz iç gerilimlerimizi ifade ettiğimizi söyler. Böylece, dilimiz sürçtüğünde, aslında bu gerçek düşüncemi zi dile getiriyor sayılır.

Beni her zaman şaşırtan, bu eylemleri “başarısız” olarak nitelemesi olmuştur. Bunun için doğrudan bir hata olarak algılanırlar, uygun olmayan ve kaçınılması gereken (en azından çoğu kişiye göre) bir şey olarak hissedilirler. Bu üzücü bir durum, çünkü biz, özellikle daha etkili bir iç denetim uygulayarak, olabildiğince bu eylemlerin oluşmasını engellemeye çalışacağız. Somut sonuç, kişinin Bilinci tarafından beklenen sonuç olmasa da bunu “başarılı” bir eylem olarak adlandırmayı tercih ederim. Çünkü bu eylem Bilinçdışımızın Bilince doğru iletişim girişiminin gerçek bir belirtisidir. Bilinçdışımızın bir iç gerilimi ifade ettiği, bazen şifreli bir mesaj söz konusudur; Bilincimize olayların çelişkili olduğunu ve oturmadığını gösterir. Bir çukur ya da tümsekten geçerken meydana gelecek sarsıntının Arabacıyı uyandıracığını umarak, uyuklayan Arabacının tuttuğu dizginleri çeken İç Ses ya da Rehber’dir bu.

“Başarılı” eylem, daha önce sözünü ettiğim ve kendisinin de içinde yer aldığı mesajlar gibi üç şekilde olabilir. Bir dil sürçmesi, diğer bir deyişle bir sözlü ifade “hatası” (bir sözcüğün yerine bir başkasını kullanmak), beklenen sonucu oluşturmeyen hareket, “sakar” bir hareket (birinin üstüne bir fincanı devirmek ya da bir nesneyi kırmak) ve son olarak, bir kesik, bir burkulma ya da bir araba kazası gibi daha çok sarsan bir eylem olabilir. Bu son örneği travmalar bölümünde gördük.

Bu açıklama, Freud’un neden “başarısız” eylemden söz ettiğini anlamamızı sağlar, çünkü bu eylem görünürde her zaman olumsuz bir şekil alır. Bunun nedeni çok basittir. Bilinçdışımız bir çocuk gibi davranır. Bir çocuk ana babasının kendisiyle yeterince ilgilenmediğini, onu yeterince dinlemediğini düşündü-

günde bunun değişmesi için ne gerekirse yapar. Bebeklik çağında ağlar, bağırır ve bu işe yarar, demek ki sistem iyidir. Daha sonra bir tabağı kırarak, okulda kötü notlar alarak, hatta küçük kız ya da erkek kardeşini döverek aynı şeyi yapacaktır. Biz de anababalar gibi davranırız. Fazla meşgul olduğumuz için içsel çocuğumuzun ihtiyaçlarının farkına varamayız. O zaman, ancak çağrı rahatsız edici, yani olumsuz hale geldiğinde harekete geçeriz. Önceden hiçbir şeyi anlayamayız. Bilincimiz ve Bilinçdışı-mız arasında da durum tam olarak aynıdır. Bilinçdışı, ayna etkisi ile ilgili bölümde sözünü ettiğim mesajlar ya da rüyalar gibi bize çok sayıda “olumlu” mesaj gönderir, ama biz bunları çoğunlukla anlayamayız ya da anlamaya hazır değiliz.

Bilinçdışı, İç Ses ya da Rehber, o zaman “olumsuz” nitelikteki, diğeri bir deyişle dinlememiz ve anlamamız için, sıkıntı yaratan mesajların düzeyine, ikinci düzeye geçer. Eğer hâlâ iletişim varsa, Bilincin aşırı bir gelişmesiyle kesilmediyse mesaj, bedensel ya da ruhsal gerilimler, kâbuslar aracılığıyla, ya da hafif “başarısız” eylemlerle (dil sürçmesi, değerli nesneleri kırma vb.) gerçekleşecektir. Eğer iletişim çok kötü nitelikteyse, hatta neredeyse yoksa, mesajın gücünün artması gerekecektir (telefonda hat kötüyse, karşıımızdaki tarafından duyulmak için bazen bağırmak zorunda kalırız). Önceki bölümde söz ettiğim travmaları harekete geçirmek ve elde etmek için kaza ya da çatışma evresine gireriz. Hasta olmaya bile çalışabiliriz (soğuk almak, aşırı ya da yetersiz yemek içmek vb.). Eğer iletişim tamamen kesilmişse, o zaman derin, yapısal (bağıışıklık sistemi hastalıkları, kanserler vb.) hastalıklar ortaya çıkar.

Ayna etkisi

Bu noktaya varmadan önce, hayat bize içimizde olup biten hakkında sürekli olarak bilgi ve düşünce yolları önerir. Bu mesajlar bize her an çevremizden gönderilir ve sürekli doğru ve derin

bilgiler verir. Kim olduğumuzu ve yaşayacaklarımızı anlamamıza yardım etmek için hayat tarafından gönderilen mesajların bu birinci düzeyi, “ayna etkisi” olarak adlandırılır. Hayat bizimle konuşmak ve bize yol göstermek için gerçekten sayısız desteğe dayanır ve bu sadece bizim onu dinlememize bağlıdır. Etrafımızda olan biteni ve başkalarının hayatımızdaki yerini gözlemleyerek, kendimizi anlamak için sonsuz bir alana sahip oluruz. Carl Gustav Jung’un “Başkalarında kendimizden bin bir parça görürüz,” dediği, bu “ayna etkisi” işte bu yaşam anlayışında yer alır.

O halde bu ayna etkisi nedir? Kişisel araştırmamda kabul etmesi en zor felsefi kavramlardan biri söz konusudur. Gerçekten de başkalarının kişiliğinde gördüğümüz her şey sadece kendimizin bir yansımasıdır. Birisinde hoşumuza giden bir şey olduğunda, inanmaya ya da ifade etmeye cesaret edemediğimiz genellikle kendimizden bir parça söz konusudur. Şimdiye kadar kabul edilebilir bir ilke. Daha da ileri gidelim. Başkasında katlanılmaz bir şey gördüğümüzde bu aynı zamanda bize de ait, ama bizim kaldıramadığımız bir kutupsallığın söz konusu olduğu anlamına gelir. Bizzat kendimizle yüzleştirdiği için onu görmek, kabul etmek istemeyiz ve başkasında da katlanamayız. Böyle bir durumda, bu konu kabul edilmesi çok daha zor bir hale gelir. Yine de bunun üzerinde samimi bir şekilde düşünelim. Dünyanın en büyük lastik adamı olsak bile, vücudumuzun kendi gözümüzle hiçbir zaman göremediğimiz tek kısmı hangisidir? Bu, yüzümüz olabilir! Oysa, bu yüz ne ifade ediyor, neye yarıyor? Kimliğimizi gösterir ve kimlik denilen belgelerin üstüne yapıştırılan zaten onun fotoğrafıdır. Yüzümüzü görebilmenin tek yolu, ona bir aynada bakmaktır. O zaman aynada yansımamızı, bize yansıttığı aksi görürüz. Hayatta, bizim aynamız başkasıdır. Orada gördüğümüz ve bize yansıttığı akis, kendimizin, içimizde olup bitenin gerçek aksidir. Eğer karşılaştığımız insanları “seçtiğimiz” olgusunu da eklersek bu daha da önem kazanır. Nasıl bir tokat ama! Örneğin, sü-

rekli adaletsiz insanlarla karşılaşmamız ne de büyük bir tokat! O zaman bu bizi, başkalarına karşı kendi adaletsizliğimiz konusunda düşünmeye zorlar. Eğer sık sık açgözlü kişilerle karşılaşyorsak kendi açgözlülüğümüz, genellikle ihanete uğruyorsak kendi sadakatsizliğimiz üzerine düşünelim.

Elbette, benim de çoğunlukla yaptığım gibi, başkasında hoşumuza gitmeyen ya da bizi rahatsız eden şeyin ne şekilde kendimiz olduğunu anlayamaz, göremeyiz. Ama tamamen samimiysek, kendimizi gerçekten gözlemlemeyi yargısız kabul edersek, başkasının neden bize benzediğini ve ne zaman onun gibi olduğumuzu hemen buluruz. Hayat öyle bir şekildedir ki, yalnızca bizi ilgilendiren, bizimle ilgili olan şeyi görür, algılar ve ona yöneliriz. Yıllarca önce, bir gün belli bir model araba satın almaya karar verdiğimde çok şaşırımtım. Bu model aşağı yukarı bir sene-den beri her yerde vardı. Arabayı satın almaya karar verdiğim günden itibaren, sokaklarda sürekli bu arabayı görüyordum. Oysa, bundan önceki günlerde olduğundan daha fazla araba yoktu, ama benim dikkatimi özellikle bu model çekmişti. Başkasında bizi çeken, bizi ilgilendiren şeyi de aynı şekilde görürüz.

Bu ayna etkisinin ikinci bileşeni, Holografik Bilincimiz, Bilinç dışımız, İç Ses ya da Rehberimiz, bizi uygun olan kişilerle karşılaşmaya yönlendirmesidir. Bu ilke olumlu ve olumsuz yönde çalışır. Bir şeyi gerçekten istediğimizde, bize yardımcı olacak kişilere, kitaplara ya da radyo veya televizyon yayınlarına tesadüfen rastladığımızda böyle olur. Ama aynı zamanda, anlamamız, yaşam tutumumuzda değiştirmemiz gereken bir şey olduğunda, C.G. Jung'un "eşzamanlılık" fenomeni adını verdiği, "uygun olmayan" kişilerle karşılaşmamızı sağlayan da yine bu ilkedir. Bazen kavramak ya da kabul etmek zordur, fakat her durumda, sorulacak tek soru, "Bu durumda benim anlamam gereken şey ne?" ya da "Bu karşılaşma, bu durum bana ne öğretmeye çalışıyor?" sorusudur. Samimiysek, cevap hemen gelir. Lamalar ve Ti-

betli Budistler zaten, “hayatta en iyi öğreticilerimiz (bizi daha çok harekete geçiren, ilerleten kişiler) en kötü düşmanlarımızdır, bize en çok acı çektiren kişilerdir...” derler.

Fakat, hayatımızda olup biten ve çalışmamız gereken şeyi bize haber verdiği kabul edilen bu mesajlara karşı ne yazık ki çoğunlukla sağır ya da ağır işiten durumdayız. Bu durumda daha ileriye, başarısız eylemlere, travmalara, hatta hastalığa doğru gitmek zorundayız. Onlar bizimle konuşurlar, ama onlar açısından da, bizim onların dilini çözme-yi öğrenmemiz gerekir. Vücudumuzun farklı unsurlarını, özellikle onların işlevlerini inceleyerek bu konuyu bu yapıtın üçüncü bölümünde ele alacağız. Bu yararsız gibi görünebilir, çünkü herkes bir kolun, bir bacağın, bir midenin ya da bir akciğerin ne işe yaradığını biliyor kabul edilir. Fakat, sadece mekanik işleyişini anladığımız, bildiğimiz, bu bölümlerimizin ancak parçalanmış bir imajına sahibiz. Bu imajı, işlevin genel anlamına ve özellikle temsil ettiği, psikolojik yansımaya doğru genişletmek daha iyi olur. Böylece bundan, bedenin şu ya da bu bölgesinde ortaya çıkan gerilimlerin anlamını elde edebiliriz. Sizi ilgilendiren sadece bu ise, o zaman doğrudan bu üçüncü bölüme geçebilirsiniz.

Bunun nasıl ve ne sayesinde olup bittiğini önceden açıklamak bana gereклиymiş gibi geliyor. İnsan gerçekliğinin genel gösterimiyle olayların neden bu şekilde meydana geldiğini anlarız. Şimdi onların içimizde işleyiş tarzını ele alacağız. Bu, insanın enerji alanı, enerji anlayışıdır. Bu enerjilerin Taoist düzeninden ve özellikle bedendeki yapılanmasından söz edeceğim. Yin ve Yang, akupunktur meridyenleri, Çakralar, bütün bu kavramlar olayları bedenimize yerleştirmemizi ve var olan karşılıklı ilişkileri anlamamızı sağlayacaktır. Bu kavramlar sayesinde, çağdaş bilimin ayırdığı ve parçalara böldüğü, bedenimizin bütün bu parçalarını kendi aralarında *birbirine bağlayabileceğiz*. Bu şekilde, hiç kuşkusuz biraz unuttuğumuz bir anlamı onlara yeniden verebileceğiz.

*"Yüreğim acı çekmekten korkuyor, dedi delikanlı
Simyacıya, aysız bir gecede gökyüzüne bakarlarken.*

– Acı çekmekten korkmanın, acının kendisinden daha kötü olduğunu söyle yüreğine. Ve düşlerinin peşinde oldukça hiçbir yürek asla acı çekmez."

Paulo Coelho

Simyacı

Bu nasıl olup bitiyor? Olayları kendi içimizde nasıl bağlarız?

“Gökyüzü ve Yeryüzü arasında insan” kavramı

*“İnsanların hayat akışına vakitsizce son veren
Tanrı değildir; ama şaşkınlıkları
yüzünden ölümü hayatlarının ortasına çeken
insanların kendileridir.”*

Mo Tzu

İnsanda Yin ve Yang enerjileri

İnsanı bütüncül olarak kavramsallaştırarak korumayı ve kodlamayı başarabilen gelenekler arasında, Çin geleneği özellikle ilgimi çeker. Taoist felsefe, “her şey her şeyin içindedir” fikriyle, bireyi gerçek konumuna yerleştirmiştir. İnsan mikrokozmosu Evren makrokozmosuna benzer bir şekilde yapılmıştır. Bu temel ilkeden hareket ederek, insan bedeni evrenle aynı kurallara göre oluşturulmuş, kurulmuştur ve onunla aynı çevrimsel yasalara uymak zorundadır. Bunlardan en iyi bilinenleri, mevsimler, aylar ya da gece/gündüz çevrimidir, ama daha başkaları da vardır.

“Gökyüzü ve Yeryüzü arasında” yer alan insan, onların her birinden enerji alır. İnsanın görevi, enerjiyi kendi içinde dönüştürerek “insana özgü kılmak” ve böylece gelişmesini sağlamak için onu katalize etmektir. Bu yüzden, doğrudan genel dengeye katılır ve sadece “bütünden” ayrılırsa anlaşılabilir. “Kuantum” fizikçileri bunun tersini söyleyecek olan kişiler değildir. Bu “her şey her şeyin içindedir” fikrini gerçekten yeniden keşfetmişlerdir ve araştırmacının kendisi ile ölçüm araçlarının seçiminin bir etkisinin olduğunu, hatta deneylerin sonucunu belirlediklerini, olaylar arasında böyle bir etkileşim düzeyi olduğunu da saptadılar. Gerçeklik, belli bir Dekartçılığın bizi inandırdığı gibi bölümlenmiş olabilir mi?

C.G. Jung, Wolfgang Paoli, Krishnamurti ya da David Bohm (Einstein’ın öğrencisi ve himayesi) gibi insanlarla karşılaşp işbirliği yaptıkları bu kuantum fizikçileri büyük ilerleme kaydettiller. Fizikçi David Peat’e gelince, Kuzey Amerika Yerlileri, Black-feet’ler (Karaayaklar) ile “çalışıyor”, çünkü onların dünyayı tanımlama ve anlamadaki özel tarzları, olayları ve nesneleri değil süreçleri ve işlevleri tanımlamaya ve adlandırmaya dayanır. Bu bakış açısının, olayları ve onların etkileşimlerini algılamayı ne kadar zenginleştirebildiğini üçüncü bölümde göreceğiz. “Bakış” açıları asla sabit kalmaz ve bu nedenle sürekli dinamiktir. Son olarak Fritjof Capra, *Le Tao de la Physique* (Fiziğin Tao’su) adlı kitabında bu kuantum yaklaşımı sayesinde, Tao’nun felsefesinin binlerce yıl önce tanımladığı yasaların tümünü nasıl “yeni den bulduğunu” çok iyi açıklıyor. Gerçekten şunu tekrarlamak isterim, bazıları öyle düşünmek istese de, tam tersine Taoculuk bir din değil bir yaşam felsefesidir.

Bu felsefenin ve özellikle Yin ve Yang felsefesinin öncüleri, “kuramcı yazmanlar”ı olan Lao Tzu ve Konfüçyüs, felsefeci, aydın kişilerdi, ama din adamı değillerdi. Evrendeki ve insandaki bütün yaşam bu iki kavram ekseninde, Yin ve Yang ile, Beş İlke ya da Beş Element Yasası içinde kodlanmış ve yapılandırılmış-

tır. Bütün bunlar nasıl mümkün olabildi? Sadece olayları ampirik fakat “akıllı” bir şekilde gözlemlene ve bazı bilinç alanlarını “açma” yeteneğiyle mümkün olmuştur.

Birinci kavram eksenini, Yin ve Yang kuramıdır. Bu kuram, her şeyin sürekli ve değişmez iki gücün, Yin ve Yang’ın etkileşimi ve eylemi sayesinde var olduğu ve işlediği fikrine dayanır. Bu Yin/Yang iki kutupluluğu tümüyle birbirini tamamlayıcıdır. Gerçekten, bu iki güç “zıt” olmalarına rağmen, kesinlikle hasım ve yekpare değildir. Onlardan biri en yüksek noktasında olduğu anda, diğerinin başlangıcını, doğuşunu kendi içinde taşır.

Şu halde her şey bu kavram etrafında oluşturulmuş, gözlemlenmiş ve anlaşılmıştır. Gece var, gündüz var, gökyüzü var, yer-yüzü var, siyah ve beyaz, yukarı ve aşağı, olumlu ve olumsuz, sıcak ve soğuk vb. var. Hayatın bütün somut yapılanmasının Yin/Yang iki kutupluluğu, her parçanın kendi içinde zıttının renginden bir nokta taşıdığını gösteren ünlü Tao sembolünün de



Tao'nun sembolü, Ta-Çi

gösterdiği gibi, hiçbir şeyin tamamıyla ne biri ne de öteki olduğu ayrımıyla açıkça ortaya çıkar.

Yaşamın bütün düzeyleri, trigramda (3, üçlülük) birleşmiş Yin ve Yang'ın (2, iki kutupluluk) bütün olası bileşimlerini temsil eden, bütün ya da kesik çizgilerle şu meşhur Kuas'larla gösterilmiştir. Üç Yin (kesik) ya da Yang çizgisinden (bütün) oluşan her trigram, aile hayatının (baba, anne, erkek çocuk, kız çocuk) ya da doğanın (rüzgâr, yıldırım, bataklık, dağ vb.) zorunlu bir temsiline karşılık gelir ve hayatın kendini ifade ettiği bütün potansiyelleri simgeler. İkişer ikişer birleşmiş bu trigramlar, ünlü *Yi King* ya da *Livre de Transformations* (Dönüşümler Kitabı)'un analitik temelini oluşturan "heksagramlar"ı meydana getirirler. Kesinlikle bir kâhinlik yapıtı olmayan bu kitap, aslında içsel mesajlarımızın ve İç Ses ya da Rehberimizin bize gönderdiği işaretlerin olağanüstü bir ifade aracıdır. Bu mesajların bazen ne kadar önemli olduklarını daha sonra ele alacağız.

Aşağıdaki tabloda da görebileceğimiz gibi, hayatla ilgili her şey Yin ya da Yang biçimine bağlı olarak sınıflanabilir. Elbette bunların hepsini belirtmek mümkün değildir ve size yalnızca birkaç örnek vereceğim. Önemli olan bu görünen bölümlenmenin özünü kavramış olmaktır.

Yin	Yang
Ay, kış, su, kuzey, soğuk, gece, dişil, anne, pasif, olumsuzluk, alıcılık, duygu, derin, siyah, koyu, karanlık, iç, gizli, uzam, aşağı kısım, sağ taraf, yumuşak, esnek, görünen, dokunulabilir, hareket, gerçek, çift, madde, nicelik, töz vb.	Güneş, yaz, ateş, güney, sıcak, gün, eril, baba, aktif, olumluluk, yetenek, eylem, düşünme, yüzey, beyaz, aydınlık, ışık, dış, görünen, zaman, yukarı kısım, sol taraf, sert, gergin, görünmeyen, dokunulamaz, düşünce, sanal, tek, enerji, nitelik, öz vb.

Çinli filozoflar, sarsılmaz mantıklarıyla, bu “bölümlenme”yi bütün Evrene, makrokozmosa ve insana, mikrokozmosa uyguladılar. Şu halde örneğin, bir insan vücudunda aşağı kısım Yin, yukarı kısım Yang, sağ taraf Yin ve sol taraf Yang, yüz Yin sırt Yang, iç görünüm Yin ve dış görünüm Yang’tır.

Bununla birlikte, tekrar ediyorum, bu Yin ve Yang kavramları durağan kavramlar değildir. Tam tersine, tamamen gözlem düzeyiyle ve gözlemlenen konuyla ilgilidirler. Eğer soğuk Yin ise, soğukun daha az soğuk Yang’dır ve soğukun en soğuk Yin’dir. Karanlık Yin ise, daha az karanlık Yang’dır ve en karanlık Yin’dir. Sıcak Yang ise, daha az sıcak Yin’dir ve en sıcak Yang’dır. Aydınlık Yang ise, daha az aydınlık Yin ve en aydınlık Yang’dır. Ve bu böyle devam eder. Bir sağ el olduğuna göre bir sol el de vardır ya da bir yukarı kısım olduğuna göre bir aşağı kısım da vardır, aynı şekilde, başka bir deyişle Yin her zaman bir şeyin Yin’idir, Yang her zaman bir şeyin Yang’ıdır, her biri anlamını ancak kendi tamamlayıcısına göre kazanır.

İkinci kavram eksenî Beş İlke yasası olarak adlandırılır. Yeryüzü unsurlarının ampirik gözlemi, Çinlileri evrende var olan her şeyi yöneten, oluşturan, temsil eden bu Beş Temel İlke olduğunu saptamaya götürmüştür. Bu Beş İlke; Ağaç, Ateş, Toprak, Metal ve Su’dur.

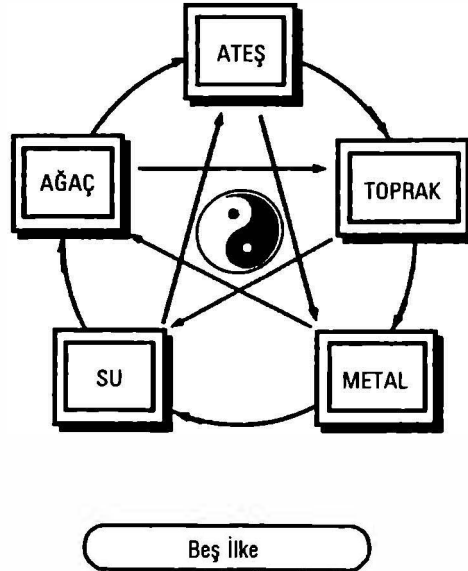
Bu Beş İlke yasasının, daha bilinen adıyla Beş Element yasasının, gerçekten bilinen bir kökeni yoktur. Çok eski zamanlara uzanır ve iklimler, mevsimler, enerjiler, bitkiler olsun, doğanın bütün çevrimlerinin derin bir biçimde gözlemlenmesiyle yavaş yavaş biçimlenmiştir. Bu Beş İlke yasası, evreni sistematik bir işleyiş çevrimine bağlı olarak kabul eder.

Bu işleyiş, üretici ve tüketici çevrim olmak üzere eşzamanlı iki çevrime göre sürekli oluşur. Bu çevrimler, bu Evrenin de varoluş temeli olan bu Beş Temel İlke arasında karşılıklı ilişkileri belirler. Her İlke az çok Yin ya da Yang bir biçim içerdiğinden,

bu yasada Tao'nun daha önceden bilinen bütün unsurlarını yeniden buluruz.

Her İlkeye temsil ettiği tam ve karmaşık bütünü çevrelemeyi sağlayan tüm bir semboller dizisi bağlıdır. Her biri gerçekten bir gezegene, bir ana yöne, bir mevsime, bir iklime, bir renge, bir lezzete, bir kokuya, bir yiyecek türüne, bir uzva, bir "iç organa", bir Yin meridyenine ve bir Yang meridyenine, günün bir anına, belli bir psikoloji tipine, belli bir morfoloji tipine vb. karşılık gelir. Bu simgesel zenginlik bize, Taoist felsefedeki insan anlayışının da temeli olan ve hayatın bütün görünümüne uygulanan bu enerji, yasanın temel önemini gösterir.

Yılın mevsimlere bölünmesi, (ilkbahar, yaz, sonbahar, kış) çok ilginç bir şekilde yaşamın diğer çevrimlerine aktarılabilir. Sabah günün ilkbaharı, öğlen yaz, öğleden sonra sonbahar ve gece kış olduğundan bir günlük süreye tamamiyle uygulanabilir. İnsanın doğumu ve çocukluğu ilkbahar, kırk yaşından önceki



gençliği yaz, olgunluğu (aşağı yukarı 60 yaşına kadar) sonbahar, yaşlılığı ve ölümü kış olduğundan bir insan hayatına da tam olarak uygulanabilir. Bu “mevsimlere” özgü bölünme, mesela bir tasarı, bir hastalık, bir evin inşaatı ya da bir yemeğin sindirimi gibi aslında herhangi bir zaman dilimine de uygulanabilir. Her şey her şeyin içindedir.

Daha yukarıda açıkladığım gibi bu Beş İlke durağan, sabit değildir. Zaten bu nedenle “İlke” terimini, genel olarak kullanılan “Element” terimine tercih ediyorum. Olağanüstü basit ve kesin iki yasaya göre sürekli etkileşim içindedirler. Beş İlke arasında ki ilişkileri tanımlayan ve yöneten bu yasalar da, doğa yasalarının işleyişinin gözlemlenmesi sayesinde hazırlanmış ve kodlanmıştır. Yine “makrokozmos ve mikrokozmos” felsefesine uyuluyordu. Eski Çinliler gerçekten de, Evrenimizde bütün karşılıklı ilişkilerin iki temel işlem aracılığıyla, toplama ve çıkarmayla (çarpma sadece bir toplama bütünü ve bölme bir çıkarmalar toplamı olduğundan) belirlendiğini saptamışlardır. O halde ister bir şey eklensin, ister bir şey çıkarılsın, Çinliler bu işlemlerden iki yasa, Beş İlke arasında karşılıklı ilişkileri belirleyen yalnızca iki yasa elde etmişlerdir.

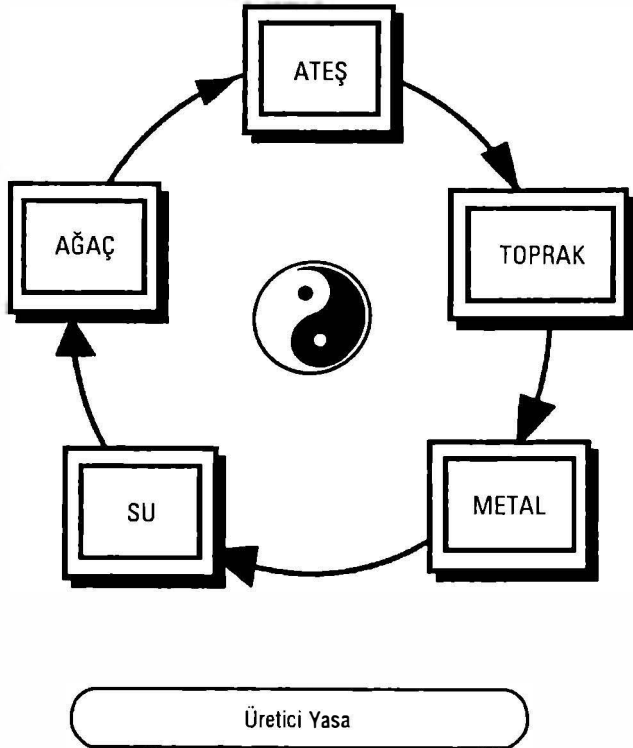
Birinci yasa, toplamadan doğmuştur ve Üretici Yasa adı verilir, “Ana-Oğul Yasası” olarak da nitelenir. Beş İlke arasındaki ilk ilişki biçimini kusursuz bir mantıkla tanımlar. Ağaç Ateşi oluşturur, Ateş de Toprağı, Toprak da Metali meydana getirir, Metal de Suyu, Su da Ağacı besler, Ağaçtan da yine Ateş çıkar.

Biraz açıklayalım. Ağaç, besleyen, doyuran şeydir, ateşi meydana getirir. O halde ateşi üreten kendisidir. Ateşin toprağı beslediğini, doyurduğunu söylemek de mantıklıdır.

Toprağı “gübrelemek” için anız yakan çiftçiler bunun aksini söyleyecek değiller. Metali (bu topraktan çıkarılan) oluşturan ve “üreten” toprak fikri de aynı şekilde mantıklıdır. Metal suyu “üretir” demek biraz zor gibi, ama metalin oksitlenerek, su için

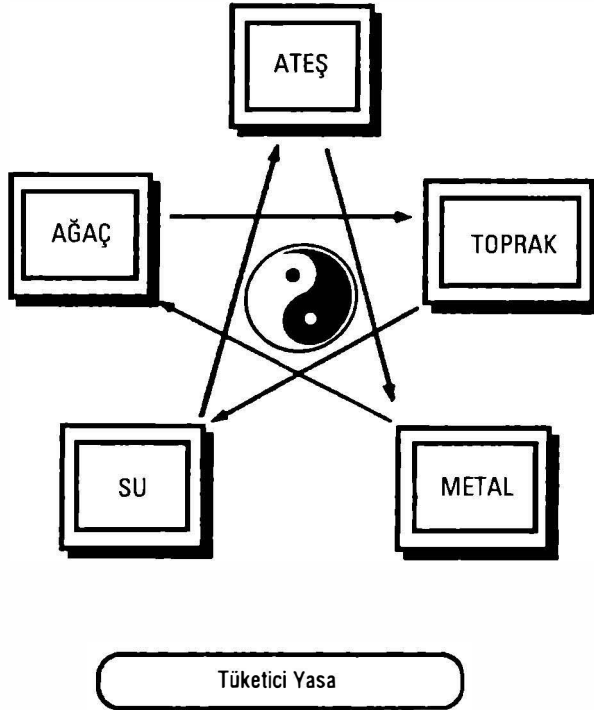
gerekli hidrojen moleküllerini açığa çıkardığını hatırlamak yerinde olur. Metalin oksitlenmek için suya ihtiyacı olduğunu ve oksijen ve hidrojene dayalı kataliz yoluyla su üretmek istenildiğinde aynı şekilde metal bir elektrota ihtiyaç duyulduğunu belirtelim. Son olarak, metal ısıtıldığında sıvı haline gelir. Son açıklama, Suyun Metalin “Oğlu” olduğunu göz önüne alarak ilişkinin diğer yönünü hesaba katar. Halbuki, çocuk annesinin karnında, annesinden beslenir, onu “yer”. Onu “tüketir”, tıpkı suyun metali “yemesi” gibi, çünkü su metali aşındırır. Her bitki büyüyebilme için suya ihtiyaç duyduğundan, suyun ağacı oluşturduğunu anlamak daha kolaydır.

İkinci yasa Tüketici Yasa ya da Kontrol Yasasıdır ve çıkarma-



dan türemiştir. Bu yasa, Beş İlke arasında, çok açık ikinci bir ilişki biçimini tanımlar. Ağaç Toprağı, Ateş Metali, Toprak Suyu, Metal Ağacı ve Su Ateşi kontrol eder.

Bu konuda da açıklamalar basit ve mantıklıdır. Ağaç toprağı kontrol eder, bir başka deyişle onu yönetir, onu engeller diye de söylenebilir. İşte bu nedenle, kumulları sabitlemek ya da toprak kaymasını önlemek için ağaçlandırma yapılır. Ateşin metali “kontrol” etmesi de gayet açıktır. Gerçekten, ateş sayesinde, özel bir biçim vererek metali dövebilir, eritebilir ve işleyebiliriz. Toprağın suyu “kontrol” etmesi de doğal olarak gelişir! Suyu emen topraktır ve bataklıkları doldurmak ya da dereleri ve ırmakları setle tutmak için topraktan yararlanılır. Daha sonra, me-



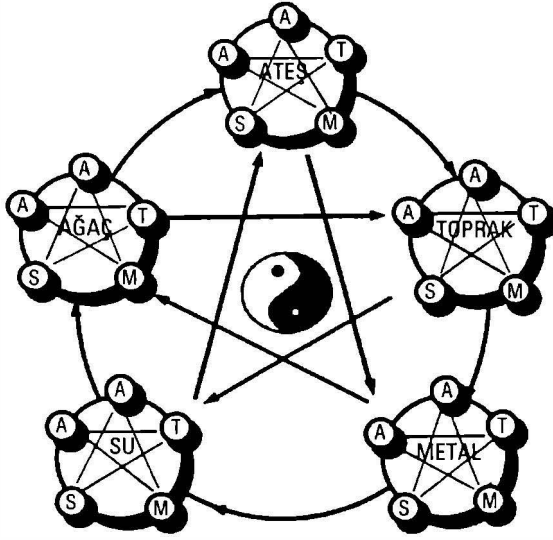
talın ağacı nasıl kontrol ettiğini anlamak basittir. Metal sayesinde ağaç kesilir ve biçimlendirilir. Suyun ateşi nasıl kontrol ettiğini ve önlediğini açıklamaya hâlâ gerek var mı? Su ateşi “soğutmayı”, hatta söndürmeyi sağlar.

Tablolar ek açıklamaya ihtiyaç duymayacak kadar açıktır. Sürekli karşılıklı bağımlılık ilişkilerini, Beş İlke arasındaki ilişkileri tanımlayan bu iki basit doğa yasasıdır. Onların karşılıklı etkilerini ve göreceli önemlerini ve dolayısıyla, onlarla ilişki içinde olan bütün kriterlerin (mevsim, saat, dengesizlik, biçim, ruhsal yaşam, birey tipolojisi vb.) ve özellikle meridyenlerimizde dolaşan enerjinin niteliğini konumlandırır ve belirler. Bundan sonraki tablo bize, her İlke arasındaki uyumu ve ilişki içinde olduğu elementlerin birkaçını verir.

Bu Tüketici ve Üretici yasaları “her şey her şeyin içindedir” felsefi anlayışıyla tamamlayarak basit bir şemayla simgeleyebiliriz (sayfa 80). Her İlke, gerçekten, bu iki yasa ve beş “alt” İlke aracılığıyla ve onların çevresinde meydana gelmiştir. Örneğin, Metalin içinde yine, bu İlkeyi oluşturan Toprak, Su, Ağaç, Ateş ve elbette Metal var. Her şey “aynalar galerisi” sistemi olarak nitelendiğim şeyin içinde yapılmıştır. Versailles Şatosu’nun bu ünlü galerisinde, bir aynanın karşısına geçtiğiniz zaman, arkanızda diğer aynalar olduğu için, size yansıtılan görüntü sizinkidir, ama aslında içinde görüntünüzün bulunduğu gitgide daha küçük ve aralıklı sonsuz aynalar görürsünüz. “Her şey her şeyin içindedir” kavramı bununla karşılaştırılabilir ve her İlke sırasıyla beş “alt” İlleden oluşmuştur. Bu, Benoit Mandelbrot’un çalışmaları sayesinde “çağdaş” bilimin “fraktal obje”* adı altında yeniden keşfettiği şeye de çok benzemektedir. Bu yeni şemaya bakalım (s. 80).

* Fransız matematikçi Benoit Mandelbrot’un kuramı. Bütün yüzeylerde ve bütün parçaları içinde aynı düzensizliği gösteren bir obje veya yapı. (ç.n.)

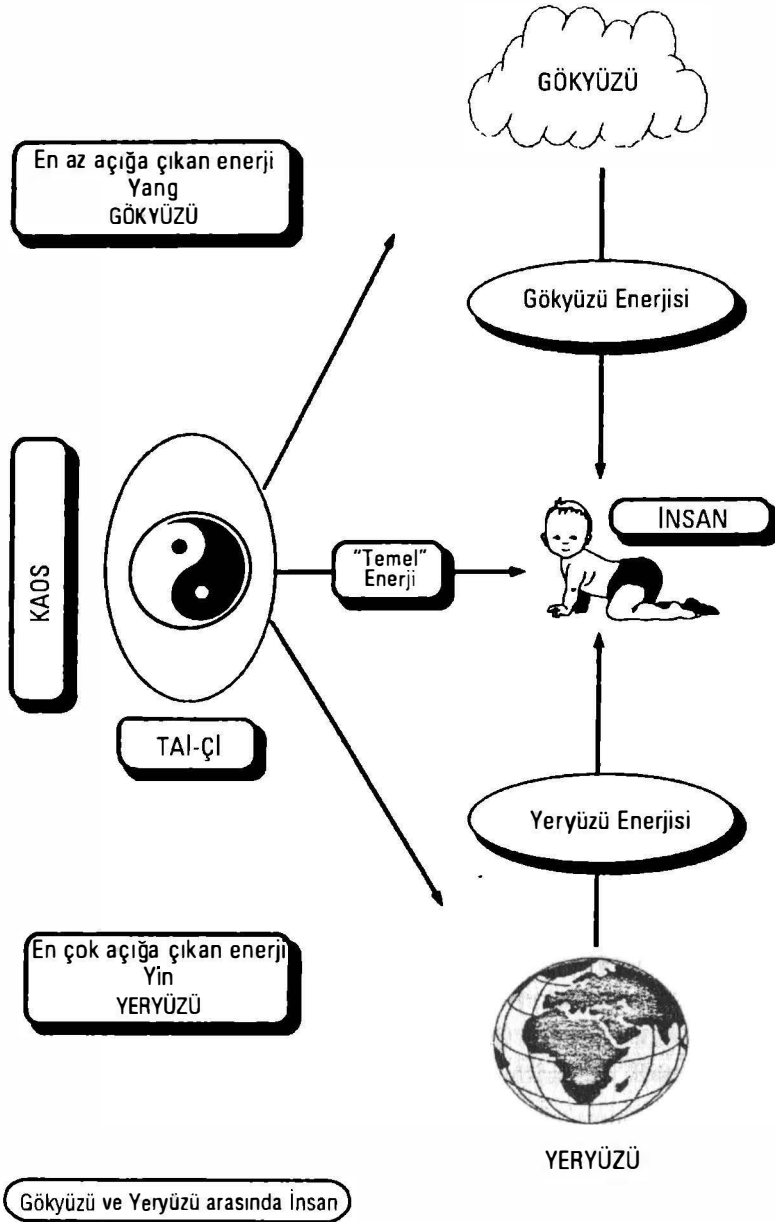
İlke	Tahta	Ateş	Toprak	Metal	Su
Anayön	Doğu	Güney	Merkez	Batı	Kuzey
Mevsim enerjisi	İlkbahar	Yaz	Mevsim sonu	Sonbahar	Kış
Hava enerjisi	Rüzgâr	Sıcaklık	Nemlilik	Kuraklık	Soğuk
Gün enerjisi	Sabah	Öğle	Öğleden sonra	Akşam	Gece
Renk enerjisi	Yeşil	Kırmızı	Sarı	Beyaz	Siyah
Besinlerin lezzeti	Asitli, ekşi	Buruk	Tatlı, şekerli	Acı	Tuzlu
Güçlü yaşam anı	Doğum	Gençlik	Olgunluk	Yaşlılık	Ölüm
Organlarla ilgili evre	Karaciğer	Kalp	Dalak-Pankreas	Akciğer	Böbrekler
İç organlarla ilgili evre	Safrakesesi	İncebağırsak	Mide	Kalınbağırsak	İdrar torbası
Genel fizyolojik evre	Göz, kaslar	Dil, kan damarları	Et, bağ, dokular	Deri, burun, tüyler	Kemik, ilik, kulaklar
Duyu organları	Görme	Konuşma	Tat	Koku	İşitme
Salgı türleri	Gözyaşı	Ter	Tükürük	Sümüksü madde	İdrar
Fizyolojik belirtiler	Tırnaklar	Ten	Dudaklar	Kıllar	Saçlar
Psşik tipoloji	Algı, hayal gücü, yaratma	Zekâ, tutku, bilinç, akıl	Düşünce, bellek, akıl, gerçekçilik	İradecilik, eylem/olaylar	Sertlik, irade, doğurganlık, karar
Enerji tipolojisi	Harekete geçirme dışavurum	Yüzey	Dağılım	İçselleştirme	Konsantrasyon
Tutku psikolojisi	Alınganlık, öfke	Sevinç, zevk, şiddet	Düşünce, endişe	Hüzün, üzüntü, kaygı	Sıkıntılar, korkular
Erdem psikolojisi	Uyum	Şatafat, gösteriş	Tedbir, kavrayış	Açıklık, bütünlük, saflık	Kesinlik, sertlik
Nitelik psikolojisi	Zarafet, güzellik	Refah	Bolluk	Kararlılık, gerçekleştirmeye duyusu	Dinleme duyusu
Çin astroloji rakamı	3 ve 8	2 ve 7	0 ve 5	4 ve 9	1 ve 6
Bağılı olduğu gezegen	Jüpiter	Mars	Satürn	Venüs	Merkür



Her şey her şeyin içindedir

Energiler nasıl çalışır, nasıl oluşur ve nasıl dengelenir

Önceki kitabımda da yazdığım gibi, insanın ortaya çıkışı "Başlangıç İlkesi" (inançlarımıza ve kültürümüze göre Tao, "Kutsal İlke", "Temel Enerji", "Kozmik Enerji")nin harekete geçmesi ve, Yang ve Yin'in (Tao'nun birbirinden ayrılmaz bileşenleri) görünümüleri olan Gökyüzü ve Yeryüzü enerjilerinin varlığı ve etkileşimi sayesinde olmuştur. Başlangıçtaki kaos, görünürdeki düzensizlik ve belli bir şekli olmayan magma, günün birinde Tao, Birlik İlkesi adı verilen bu yapılandırıcı gücün hareketiyle düzenlenmiştir. Bu Tek, o zaman İki'yi, yani Yin ve Yang'ı oluşturarak meydana gelmiştir. Bu iki enerji biçimi ve gücü Gökyüzü (Yang) ve Yeryüzü (Yin) aracılığıyla ortaya çıkmıştır, bunların buluşma, birleşme ve ayrıcalıklı bir dönüşüm noktası insandır. Bu sürecin



aktif katılımcısı insan, içinden geçen ve kendisini çevreleyen bütün enerjileri harekete geçirir ve dönüştürür.

Bu Gökyüzünün Yang ve Yeryüzünün Yin enerjileri arasında buluşma ve dönüşme noktası olan kişi, “Temel Enerji”* dediğimiz enerjiyi, yani sadece ham yakıtını oluşturmak amacıyla onları kendi içinde birleştirir.

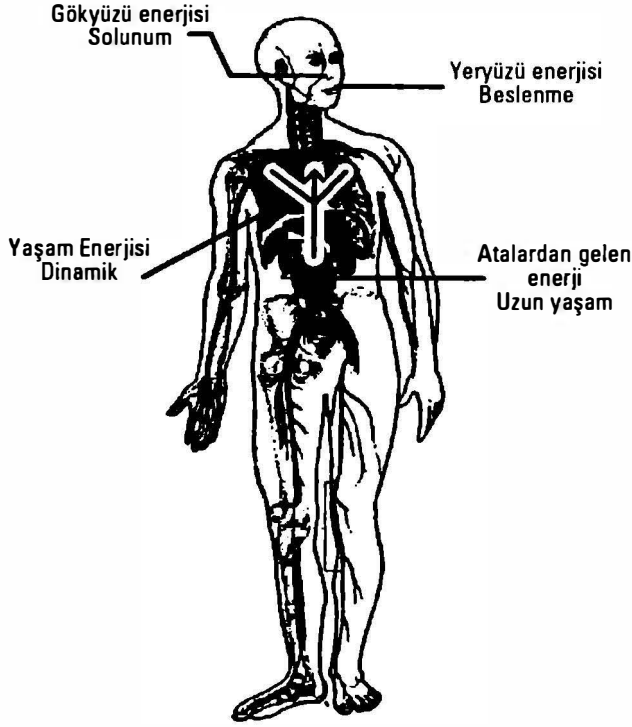
Bu yakıt, daha sonra “Atalar”dan geldiği söylenen, otomobil metaforunu sürdürmek için, “katkı maddesi” olarak da nitelenebilecek başka bir enerjiyle birleşecektir. Bu karışımdan o zaman yeni bir enerji biçimi, “Yaşamsal” diye nitelediğim, kişisel süper benzinimiz meydana gelir. Bu Yaşam Enerjisi her birimize özgüdür ve güçlü ve zayıf yanları, artıları ve eksileri, aşırılıkları ve yetersizlikleriyle tek ve benzersiz bir insan olarak var olmamızı sağlar.

İnsan bütün yaşamı boyunca, gökyüzü (özellikle akciğerler ve solunum yoluyla, “Nefes”) ve yeryüzü enerjisini (özellikle mide ve beslenme, “Besin”) alır ve bütünleştirir.

Bu enerjileri tüketme, Temel Enerjiyi oluşturmak için daha sonra onları sindirim tarzı, bu enerjinin, ham yakıtın niteliğini ve yapısını belirler. Bu Temel Enerjinin Atalardan gelen Enerjiyle birleşimi, kişinin o andaki gücünü, direncini, karakter tipolojisini ve aktardığı enerjinin niteliğini (eğer o anda dünyaya getirdiyse) kapsayan süperbenzinini oluşturur. Bu Atalardan gelen Enerji, Yaşam Enerjisinin önemli bir nitel ve nicel düzenleyicisi rolünü oynar. Gerçekten, bir dengesizlik (aşırı gökyüzü ya da yeryüzü enerjisi, yahut bu enerjilerin kötü bir niteliği) yarattığı için Temel Enerjinin niteliği eksikse, Atalardan gelen Enerji devreye girer ve bozulan nitel ya da nicel dengeyi yeniden kurmak üzere kendi “stoğundakini” olarak düzenleyici rolü oynar.

Sindirim tarzı, bu enerji biçimlerinin her birinin niteliği ve et-

* Temel anlamına gelen “Essentielle” sözcüğü aynı zamanda “benzin” anlamına gelen “essence” sözcüğünden türetilmiştir. (ç.n.)



İçimizdeki enerjiler

kisi, eğer dikkat etmezsek determinizmin son sınırına maruz bırakılabilir. Eğer onları tanırlar ve geliştirmek istersek de “işlenmiş” olurlar. Akıllıca bir diyet, yani bir şeyden yoksun bırakmayan ama dengeli, fiziksel ve nefesle ilgili bir egzersiz, uygun davranışsal ve ruhsal tutumlar, niteliği tatmin edici bir Temel Enerji elde etmemize yardımcı olabilir.

Şimdi, her birimiz açısından belirleyici (terimin bütün anlamlarıyla) bir rol oynadığı için, Atalardan gelen Enerji olan bu çok özel “katkı maddesi” konusuna tam olarak değinmek istiyorum.

Adının da gösterdiği gibi, bu Atalardan gelen Enerji içinde ataların belleğini taşır. Chen'in ve insanın "belleği"dir. Onların kökenidir ve her birey Evrenin de başlangıcından bu yana bütün insanlığa ve tarihine onun aracılığıyla bağlıdır. Bunu bir dağ kaynağının suyuna benzetebiliriz. Bu kaynak, şimdi aksa bile, dağdan ama aynı zamanda buzullarından da gelen bütün mineraller ve maddelerle birlikte bütün dağın tarihini kendi içinde taşır. Öyle ki, bugünün suyunu sağlayan kar, binlerce yıl önce yağmış olabilir. Bu Atalardan gelen Enerjiyle, tarihimize (Akaşik Kayıtlarımıza), aynı zamanda ailemizinkine ve özellikle soyumuza sürekli olarak bağlıyız. Bu konuda, ortak bilinçaltına ve Jungcu arketiplerin birkaç noktasına değinmekteyiz.

Her birimiz için farklı olan bu Atalardan gelen Enerjinin niceliği, kesin olarak belirlenir. O halde yaşam boyunca, belli bir biyolojik ritimle, tıpkı tamamen kapatılamayan bir musluk aracılığıyla yavaş yavaş ve düzenli olarak boşalan bir rezervuar gibi azalır. Bizim davranışımızın kışkırttığı istekler ve böylelikle de bu sermayenin yönetimi doğrultusunda ritim az çok hızlanacaktır. İşte bu Atalardan gelen Enerji, her birimizin yaşam süresini belirler. Beslenme, bedensel ve zihinsel alışkanlıklarımızın nasıl o anda (sağlık), ama zaman içinde (uzun ömürlülük ve canlılık) etki yaptığını rahatlıkla anlayabiliriz. Gerçekten, bütün dengesizlikleri giderenin bu enerji olduğunu unutmayalım.

Şimdi tekrar Yaşam Enerjimize dönelim. Bu enerji biraz önce gördüğümüz gibi Temel ve Atalardan gelen Enerjilerden meydana gelir. Bu derin simya hepimizin içinde, Taoistlerin üç ayaklı küçük bir kap ile simgeledikleri iki böbreğimiz arasında bulunan çok belirgin bir yerde meydana gelir. Bu enerji merkezi, içimizde yaşam gücünün doğduğu derin kaynağa karşılık gelir. Bu Yaşam Enerjisinin dolaşımını düzenleyen, yöneten iki yasa Yin-Yang ve Beş İlke yasasıdır. Yaşam Enerjisi, Yin ya da Yang dinamiğine bağlı olarak bütün vücuda, besleyeceği ve sa-

vunacağı organlara dağıtılmıştır ve enerji meridyenleri olan bu özel kanallarda dolaşır. Bu rolü Beş İlke yasası tarafından tanımlanan etkileşimlere uyarak ve kutupsallıklarına göre oynayacaktır.

Energiler içimizde nasıl dolaşır (meridyenler)

Yaşam Enerjimiz bu üç ayaklı kaptan itibaren dolaşıma başlar. Farklı kültürlerle göre Kundalini'nin ya da Tchrong Mo'nun yükseldiği merkezi bir kanal içinde ilerlerler. Ardından daha küçük ve özel kanallarla, Taoistlerin bütün organizmamızı sulayan ırmaklar olarak kabul ettikleri benzersiz akupunktur meridyenleri aracılığıyla bütün bedene ve organlara dağılır. Bu enerjinin bir kısmı daha sonra, bedenin ya da organların yüzeyinde onları korumak için ve derinlerde olan diğer bir kısmı da onları "beslemek" için dolaşacaktır.

Yaşam Enerjisi, alışıldığı üzere meridyenler olarak adlandırılan "ırmaklar" ve "nehirler" aracılığıyla bütün bedenimizde dolaşır. On iki "organik" olmak üzere, yani özel bir organla bağlantılı, ayrıca Yin enerjileri için bedenin ön tarafını ve Yang enerjileri için arka tarafını ilgilendiren iki de "tamamlayıcı" meridyen vardır. Yin türünde ve Yang türünde meridyenler bulunur.

Aşağıdaki tabloda size on iki temel meridyenin ve onlara bağlı organların adlarını veriyorum.

	Yin	Yang
Meridyen ya da organ	Akciğerler Dalak-Pankreas Kalp Böbrekler Perikard Karaciğer	Kalınbağırsak Mide İncebağırsak İdrar torbası Üçlü Isıtıcı Safrakesesi

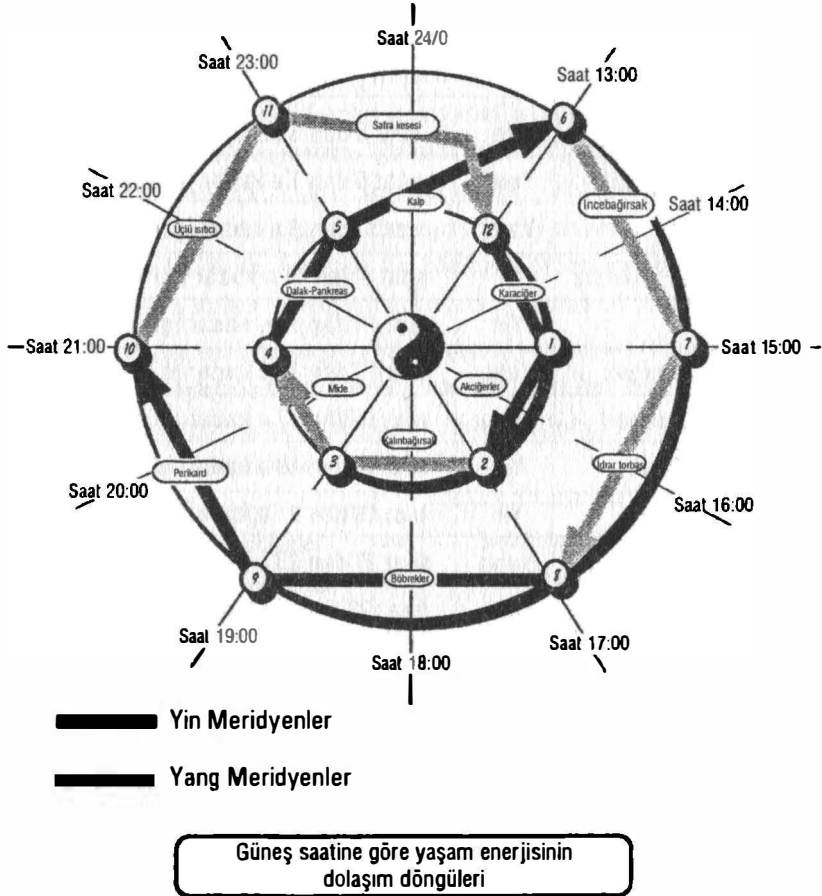
Demek ki bu ırmaklarda, çok kesin ve belirli yollara göre, derinde ve yüzeyde, bütün bedenimizde bizim “süper benzin”imiz akar. Meridyenler için hiçbir özel fizyolojik dolaşım sistemi bulunmasa da vardırılar (resmi bilim bile onları “yeniden” keşfetti...) ve fiziksel, ruhsal ve manevi bütün insani gerçekliğimizin işlemlerini sağlarlar. Meridyenler organların adlarını taşımalarına rağmen yalnızca fizyolojik bir rol oynamakla kalmazlar, aynı zamanda psikolojide de çok önemli bir rol üstlenirler. Aslında beden ve ruhu birbirine bağlarlar ve taşıdıkları enerji, ona bağlı psikolojiyi olduğu kadar organı da çalıştırmaya yarar. İşte onların sayesinde olayları içimizde “birbirine bağla”yabileceğiz.

Bu dolaşım değişmez bir şekilde belli bir uzamsal ve zamansal döngüye göre olur. Merkezi kanaldan hareket ederek, günlük olarak kesin bir döngüye göre meydana gelir. Akciğer meridyeninden Kalınbağırsak meridyenine, ardından da Dalak-Pankreasa doğru yönelerek Mideye geçer. Oradan Kalbe, sonra İncebağırsağa, Böbreklerden İdrar torbasına ulaşır. Perikard aracılığıyla Üçlü İstüciyi, Safrakesesini ve son olarak Karaciğeri izler. Ondan sonra, döngü yeniden başlar ve her evre iki saat sürdüğünden böylece yirmi dört saat boyunca devam eder.

Bu Yaşam Enerjisinin dolaşımı, kendi döngüsü sırasında, her meridyenin içinde “enerji gelgitleri” olarak nitelenen güçlü ve baskın anlarını meydana getirir. Bu saatler, her meridyenin ve ona bağlı olan her uzvun ya da “iç organ”ın güçlü enerji anlarını gösterirler. Buna karşılık, daha ilerde göreceğimiz ve meridyenler arasındaki, Beş İlke yasası tarafından tanımlanmış ilişkileri ve enerji etkileşimlerini yönetmez ve belirlemezler.

Bu, biyolojik saatin bugün “yeniden keşfetmek”te olduğu şeyi daha iyi anlamamızı sağlar. Sabit makineler değiliz, ama tam tersine günün her anı ve her saati içimizde, organlarımızın her birinin güçlü ya da zayıf anlarına, aynı zamanda onlara bağlı ruhsal duruma da karşılık gelirler.

On iki “organik” meridyen ve iki tamamlayıcı meridyen bütün vücudumuzda dolaşır ve aralarından her biri, her meridyen için farklı bir yola göre bedenin iki tarafının benzer yerlerine geçer. Daha öncekilerle aynı mantık bağlamında, sağ lateralitede enerji bir Yin “anlam” ve sol lateralitede bir Yang “anlam” kaza-



nacaktır. Her meridyenin kendisi, Yin ya da Yang yapıya sahiptir ve Yin durumunda iken bir uzva, Yang durumunda iken bir “iç organ”a bağlıdır.

Burada Çin enerji kodlamasında her zaman var olan uzuv ve iç organ kavramlarını belirtmek uygun olur. Her mevsimin kendine bağlı, fiziksel bedende ortaya çıkan Yin ve Yang enerjinin iki kutupluluğunu gösteren bir uzvu ve bir “iç organ”ı bulunur. Bunlar uzuvlar açısından Kalp, Dalak-Pankreas, Akciğer, Böbrek ve Karaciğer ve “iç organlar” açısından İncebağırsak, Mide, Kalınbağırsak, İdrar torbası ve Safrakesesidir.

Akciğerler	Yin	saat 3'den 5'e kadar (güneş saati)
Kalınbağırsak	Yang	saat 5'den 7'e kadar (güneş saati)
Mide	Yang	saat 7'den 9'a kadar (güneş saati)
Dalak-Pankreas	Yin	saat 9'dan 11'e kadar (güneş saati)
Kalp	Yin	saat 11'den 13'e kadar (güneş saati)
İncebağırsak	Yang	saat 13'den 15'e kadar (güneş saati)
İdrar torbası	Yang	saat 15'den 17'e kadar (güneş saati)
Böbrekler	Yin	saat 17'den 19'a kadar (güneş saati)
Perikard	Yin	saat 19'dan 21'e kadar (güneş saati)
Üçlü Isıtıcı	Yang	saat 21'den 23'e kadar (güneş saati)
Safrakesesi	Yang	saat 23'den 1'e kadar (güneş saati)
Karaciğer	Yin	saat 1'den 3'e kadar (güneş saati)

Bu felsefenin derin mantığının bana çok ilginç ve anlamlı gelen tarafı, Çinlilerin hangi organların Yin ve Yang olduğunu “keşfetme” tarzıdır. Anlatılan gerçekten eğlenceli ve bir o kadar da “gerçek” bir anekdot, Taoistlerin, uzuv ve iç organların hangilerinin Yin ve Yang yapısında olduğunu belirleme yöntemini anlatıyor. Biraz önce Yin ve Yang “sınıflama”sında gördüğümüz gibi, ağır, dolu olan şey Yin'e; hafif, boş olan Yang'a denk düşer. Prag-

matik ve mantıklı Taoistler bir su kabı almışlar ve bir hayvanın ya da bir kadavranın uzuvlarının ve iç organlarının her birini art arda bu kabin içine daldırmışlar. Su yüzeyinde kalan (demek ki su kadar hafif) sadece Yang yapısında olabildiğinden, bütün iç organların durumu böyleydi ve batan (demek ki sudan daha ağır) da sadece Yin yapısında olabilirdi ve bütün uzuvların durumu da böyleydi.

Yin'i, Yang'ı ve Tao'yu (ya da daha çok onun ortaya çıkan yanı olan Tai-Ki'yi) açıklamak için genellikle bu su ve yoğunluğu referansını kullanıyorum. Yin olayların en görünen biçimi olduğu halde Yang en az görünen biçimdir; Tai-Ki ikisinin birlikteliğidir. Bunu su örneğiyle anlayabiliriz. Su hayattır ve hayatın kaynağıdır, Tai-Ki ve Tao'dur. En görünen biçimi (şu halde Yin) buzdur ve en az görünen biçimi (o halde Yang) su buharıdır.

Son olarak belirlemek istediğim meridyenler arasındaki etkileşimlerdir. Aşağıdaki tablonun gösterdiği gibi her meridyen bu ilkelerden biriyle doğrudan ilişkili olduğundan, bu etkileşimler Beş İlke yasası tarafından tanımlanmıştır.

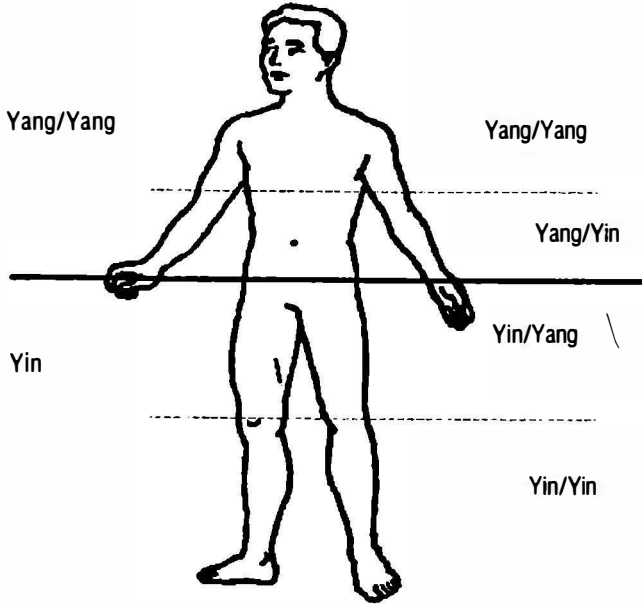
Meridyen ya da iç organ			Bağlı olduğu ilke
Akciğerler	☵	Metal Yin	
Kalinbağırsak	☶	Metal Yang	
Mide	☷	Toprak Yang	
Dalak-Pankreas	☷	Toprak Yin	
Kalp	☲	Ateş Yin	
İncebağırsak	☲	Ateş Yang	
İdrar torbası	☲	Su Yang	
Böbrekler	☲	Su Yin	
Perikard	☲	Ateş Yin	
Üçlü Isıtıcı	☲	Ateş Yang	
Safrakesesi	☲	Ağaç Yang	
Karaciğer	☲	Ağaç Yin	

Vücuttaki Yin/Yang dağılımları

Aşağı kısım ve yukarı kısım

Şimdi yeniden insan vücuduna dönelim. Taoist kodlamada daha önce gördüğümüz gibi aşağı kısım Yin, yukarı kısım Yang'dır. Bunu insan vücuduna uyguladığımızda, bedenın yukarısı Yang, alt kısmı da Yin'dir. Bununla birlikte bu kavramların "göreceliğini" de hatırlayalım. Bedenle ilişkisi Yin olan bedenın alt yarısını gözlemlersek, bedenın alt kısmı Yin'dir, bacağın üst kısmı Yang, alt kısmı ise Yin olacaktır. Aşağıdaki şekil bunu daha iyi anlamamızı sağlar.

Fakat üst kısmı Yang ve alt kısmı Yin olan bedenın tümüne göre Yang olan gövde kısmı için de bu tamamıyla aynıdır. Süreç böylece bütün bedene uygulanır. Şu halde olayları her zaman



en büyük olan makrokozmostan başlayarak, en küçük olan mikrokozmosa doğru daha ayrıntılı ele alacağız.

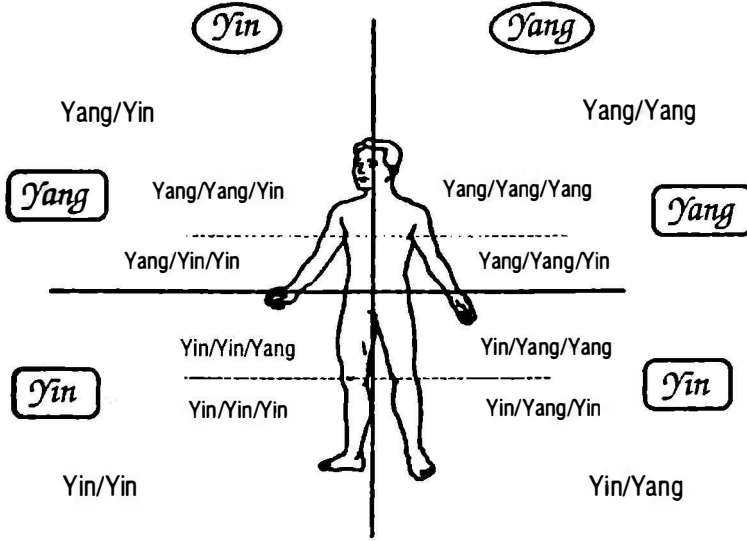
Basit bir örnek verelim. Birinin diz sorunu bulunuyor. Diz bacağın bir bölümü olduğu için, bu kişinin ilk ilişki düzeyi Yin'lidir, çünkü bacaklar bedenin alt kısmında yer alır. Fakat bacakta, diz tam ortada, yani Yin ve Yang arasında bulunur. Bu iki kısım arasında birleşmeyi, eklemi sağlar. İkinci ilişki düzeyi o halde Yin ve Yang arasında bulunur. Kısacası, Yin'in Yang'ı ve Yin'in Yin'i arasındaki ilişki sorun yaratmaktadır ve mesajı ile olası çözümü işte bu noktada arayacağız. Özellikle Yin ve Yang'ın, aynı zamanda lateralitenin ve bedenin her bölümünün rolünün işaretlerini de birleştirerek, incelemesini gitgide geliştireceğimiz bu örneği yeniden ele alacağız.

Sağ taraf ve sol taraf

Yin ve Yang'ın lateraliteler ile bağlantılı olduklarını da gördük. Sağ taraf gerçekten Yin yapısındayken, sol taraf Yang yapısındadır. Koşulları hesaba katmazsak, bedenimizin sol tarafı Yang ile ilişkideyken, şu halde bedenimizin sağ tarafı Yin ile ilişki içinde olacaktır. Daha önce değindiğimiz görecelik kavramını yeniden uygulayalım. Bedenin üst kısmı Yang, alt kısmı Yin'dir. Bedenin sol tarafı Yang ve sağ tarafı Yin'dir. Bu Yin bölgesinde alt sol taraf Yang'dır. Yin'in Yang'ıdır. Alt sağ tarafı ise, bu Yin bölgesinde Yin'dir. Demek ki Yin'in Yin'idir. Bedenin üst kısmı Yang'dır, ama sağ taraf Yin'dir. Bu Yang kısmında şu halde sağ taraf Yang'ın Yin'idir. Yang olan bu üst kısmın sol tarafı o halde Yang'ın Yang'ıdır.

Dizi ağrıyan kişi örneğimize yeniden dönelim. Bedenin Yin kısmında, bu bölümün Yin ve Yang'ı arasında "eklem" ile ilgili bir sorun olduğunu daha önce gördük. Bu, sol dizde olursa, bu lateralite Yang olduğundan, sorunun kişinin Yang dinamiğiyle,

yaşamının Yang niteliğiyle ilgili olduğunu söyleyerek belirgin hale getirebiliriz. Eğer sağ diz söz konusuysa, bu taraf Yin olduğundan, kişinin Yin dinamiğiyle, yaşamının Yin niteliğiyle ilgili bir sorunu vardır. Olayların biraz netleşmeye başladığını görebiliriz.



Derin ve yüzey

Yang yüzeyde, görünürde olana bağlıken, Yin'in derinliğe, gizli olana denk düştüğünü daha önce gördük. Bedenimizin derinliğinde bulunanlar Yin yapısındadır, örneğin organlar. Yüzeyde bulunan Yang yapısındadır, örneğin derimiz. Görecelik ilkesini yeniden kullanalım. Derin olan ve Yin yapısında olanın içinde, yüzey Yang, derinlik de Yin'dir. Örneğin bir akciğer hastalığı yaşadığımızda, ilgili kısım bedenin Yin kısmının Yin'i olacaktır. Buna karşılık, eğer akciğer zarıyla (dış zar, akciğerin dış yüzeyi) ile ilgili bir sorun varsa, bu Yin kısmın Yang'ı söz konusu olacaktır.

Olayları içimizde birbirine bağlayan nedir (meridyenler ve Beş İlke)?

Bedenimizin bütün bölümlerini ilk önce kendi aralarında (organlar ve kollar, bacaklar), ama aynı zamanda ruhsal ve zihinsel düzeylerimizle de birbirine bağlayan şeyi anlamaya çalışmak gerçekten ilginçtir. Bu araştırma ekseninde, Taoist kavramsallaştırma çok yararlıdır, çünkü bizim Dekartçı zihinlerimiz için oldukça derin ve şaşırtıcı ilişkiler ortaya koyar.

Meridyenler kuramı ve Beş İlke yasası, organlar ve bedenin farklı bölümleri arasında, aynı zamanda psikolojiyle bağlantılı olarak bize potansiyel ilişkileri veren birinci bir açıklama düzeyini sağlar. Bu, meridyenlerde dolaşan “Ki” enerjisinin desteğiyle ve bu Beş İlkenin her biriyle kurulan bağlantılar sayesinde olur. Bedenimizin bütün bölümleri arasında ve dış dünyayla ilişkiler orada açıkça ortaya çıkar ve bu da birçok tutumumuzu ya da tepkimizi daha iyi anlamamızı sağlar. Daha önceki kitabımda sözünü ettiğim organik psişeler kuramına gelince, ruh ve zihin ile birlikte var olan daha ayrıntılı, daha gelişmiş ilişkiyi daha iyi kavramamıza izin verir.

Şu halde her şeyden önce insan bedenindeki on iki meridyenin incelemesini bizi ilgilendiren yönde, İlke İlke ilerleyerek ele alacağız. Bu, daha önceki sayfaların özetlenmiş tablolarına başvurabilmemizi sağlayacaktır.

Metal İlkesi

Dış dünya ile ilişkimizi ilgilendiren her şeyi yönetir. Ona karşı kendimizi koruyabilmemiz, dış saldırıları yönetebilmemiz ona bağlıdır. O halde bizim zırhımızın, kişisel kalkanımızın İlkesi'dir. Koruma düzeyi içgüdüsel, tepkisel, dönüşümsüzdür ve bizi tepkiselliğe, hatta ilkelliğe itebilir. Algı düzeyi, fiziksel duyumların düzeyidir. “Saldırıları” çabucak uzaklaştırma ve dışa

atma yeteneğimizi, birbirleriyle bağlantılı olarak, yöneten de kendisidir.

Metal, olayları kesip (kılıç) atma, seçim yapma yeteneğimizle ilgilidir. O halde bu, bir doğruluk ve adalet arayışı ile alınmış “yargılama” kararıdır. Kesin bir ayrılma gerektiren güç, zorunlu seçimler Metal’e bağlıdır. Aşırı olduğunda sertleştiği için, bazen mantık yürütme (Toprak) düzeyinde gerçekten hiç durmak istemeyiz. İşte o zaman seçim yapmak, kesip atmak için “Metal”imize dayanırız.

Bu, “gönüllü irade” dünyası, iradecilik adını verdiğim dünyadır. Kestiği ya da içine girdiği şeyden daha sert olduğu için kuvvetle kesen kılıç gibi, olaylar güçlü ve sert biçimde gelişir. İki meridyen, Akciğer ve Kalınbağırsak meridyeni Metal İlkesine bağlıdır.

Akciğer meridyeni

(Çin astrolojisinde Kaplan burcu)

Akciğer Sonbahar’a bağlıdır. Yaşamsal etkinliğin bağlı olduğu “Ki*” adlı enerjiyi içine çekmeyi sağlar. Bu enerji dışarıdan, özellikle oksijen (ama yalnızca değil) halinde gelir ve insan vücudunda Temel Enerji’ye, ardından Yaşam Enerjisi’ne dönüşür. Görevi, dış dünyadan gelen saldırılara karşı dayanma gücü ve yeteneği kazandırmaktır.

Akciğer dış ve iç arasındaki dengeyi yönetir. Dış dünya (deri) karşısında koruma görevini kendisi sağlar. Fiziksel enerjiyle ilgilenir ve havadan gelen enerjiyi denetleyerek Kalbe yardımcı olur. Kan ile birleşen bu enerji, uzuvları ve iç organları besler. Ayrıca, Akciğer yönettiği dönüşümler sayesinde enerjinin niteliğine de aktif olarak katılır. Gerçekten, bütün vücudu dolaşabil-

* Yaşayan her şeyin içinde akan yaşam enerjisi. (ç.n.)

mek ve gerektiği gibi besleyebilmek, Temel enerjiyi oluşturmak için, Yer enerjisi (o halde besinler) Gök enerjisi ile (demek ki hava) birleşmek zorundadır. Eğer bu birleşme kötü yönetilirse, organizmanın kötü “beslenmiş” olacağı kesindir.

Fiziksel düzeyde, bu meridyen solunum sistemine, ama aynı zamanda deriye, buruna, tüy sistemine denk düşer. Bu bölgelerin ısı dengesini düzenleyen ve özellikle iklim değişikliklerinden korunmasını sağlayan Akciğerdir. Psikolojik düzeyde, “gönüllü irade”, iradecilik adını verdiğim dünya “dış dünya”ya, sertliğe, olaylarla mücadeleye, ama aynı zamanda ve özellikle de göstermeme, kamuflaj (zırh) anlamında içselleştirmeye karşı savunma yeteneğimize bağlıdır.

Güçlü olduğu güneş saati 3 ile 5 saatleri arasındır ve izlediği yol her elin başparmağında son bulur.

Kalınbağırsak meridyeni

(Çin astrolojisinde Tavşan burcu)

Yardım ettiği Akciğer meridyeninin tamamlayıcısıdır. Onun gibi Sonbahar ile birleşmiştir. Görevi artıkların taşınmasını ve atılmasını sağlamaktır ve böylece Ki enerjisinin durağanlığını önler. Bundan dolayı bütün boşaltımları etkiler. İdrar torbası aynı işlevi organik sıvılar açısından yerine getirirken, Kalınbağırsak bu işlevi organik maddeler için yapar. Yediğimiz, yuttuğumuz ve hazmetmediğimiz, kabul etmediğimiz şeyi vücuttan atmaya yarar. Bu rolü besinler açısından, ama aynı zamanda psikolojik deneyimlerimizi ilgilendiren her şey için yerine getirir. İyi çalışmazsa, o zaman bütün vücutta (Akciğer, Bağırsaklar, Böbrekler, İdrar torbası) ya da bireyin psikolojisinde boşaltım bozuklukları meydana gelir.

Kalınbağırsak, tamamlayıcı meridyen olduğu için Akciğer ile aynı fiziksel ve ruhsal düzeylere bağlıdır.

Güçlü olduğu güneş saati 5 ile 7 saatleri arasındır ve yoluna her iki işaretparmağının bitiminde başlar.

Toprak İlkesi

Görevi düşünme ve meditasyonu sağlamaktır. Bellek ile ilgili olan her şey ya da daha kesin bir şekilde, deneyime dayalı kazanımlar ona bağlıdır. Kaygılar ya da takıntı gibi akıl, gerçekçilik, sağduyu da Toprak tarafından yönetilir.

Toprak enerjisi, bu aynı İlkeye bağlı iki meridyen sayesinde özümlenir. Toprak üzerinde baskınlığı, sahipliği, egemenliği, kendine mal etmesi ve gücü ekseninde, “madde” ile ilişkimizi sağlayan bu ilkedir. Toprak bizim, somut ve maddi dünya ile ilgili her şeyi sindirmemizi ve özümlememizi sağlar. Kıskançlık, arzu, aynı zamanda bolluk, savurganlık topraktan gelir. Toprak İlkesi’ne bağlı meridyenler Mide ve Dalak-Pankreas meridyenleridir.

Mide meridyeni

(Çin astrolojisinde Ejderha burcu)

Mide Toprak enerjisini sindirim yoluyla alır ve dönüştürür. Meridyeni Mide ve sindirim kanalının tamamıyla ilgilidir. Fizyolojik düzeyde (yediklerimiz) olduğu kadar psikolojik düzeyde de (kendimize mal ettiğimiz olaylar, deneyimler vb.) olayların sindirimiyle görevlidir. Fiziksel (yiyecek) ya da psikolojik (olaylar) besinlerin alımı, onların geçici olarak depolanması ve ilk dönüşümlerinden sorumludur. Böylece, yediğimiz bu besini almamızı, sahip olmamızı ve kendimize mal etmemizi sağlayarak, her birimizin “maddi” yiyecek ile ilgili her şeyiyle ilgilenir.

Uzuvların hareketleri ve vücudun ürettiği sıcaklıkla ilişki içindedir, çünkü bunlar Mide’nin ve sindirim kanalının iyi çalış-

masına yardım eder. İştah ile bağlantılı olan bu meridyen, anne sütünün (başkasını besleme) oluşumunu, üreme bezlerinin çalışmasını, yumurtalıkları ve aybaşı halini de yönetir. Yiyeceklerle bağlantısının ne kadar önemli olduğunu anlıyoruz, çünkü verdiğimiz (anne sütü), aktardığımız (eğitim, formasyon) besini olduğu gibi aldığımız besini (besinler, bilgiler) de yönetir.

Fizyolojik düzeyde bu meridyen, tıpkı tamamlayıcısı Dalak-Pankreas gibi, vücuda, bağ dokulara, bütün kaslara denk düşer ve fiziksel olarak ağız ve dudaklarda yer alır. Psikolojik düzeyde, düşünce, bellek, akıl, gerçekçilik ve kaygılara bağlıdır.

Güçlü olduğu güneş saati 7 ile 9 saatleri arasındır ve izlediği yolu ikinci ayakparmağının (ayağın “işaretparmağı”) ucunda tamamlar.

Dalak-Pankreas meridyeni

(Çin astrolojisinde Yılan burcu)

Dalak-Pankreas, Mide gibi “mevsim sonu”na denk düşer. Meridyeni, meme bezleri ve yumurtalıklarda olduğu gibi ağızda, midede, safrakesesinde, incebağırsakta bulunan sindirim bezlerinin çalışmasıyla ilgilidir. Bir eksen rolü oynar ve bütün vücutta sürekli bir şekilde besin dağıtır. Gerçekten, besin organizma tarafından doğrudan sindirilemez ve dönüşümü Mide ve Dalak-Pankreas tarafından sağlanır. Böylece Akciğer sayesinde hava enerjisiyle birleşebilecek ve Temel Enerji'ye dönüşebilecektir.

Mide'nin sindirim sıvıları, yararlı ve yararsız besinler arasında ilk ayrımı yapan Dalak-Pankreas tarafından denetlenir. Emilen sıvıların dönüşümünü de yönetir. O halde bedenin bütün besinini ve enerjisini düzenler. Sindirim yoluyla “kendimize mal etmeye” çalıştığımız madde ile olan ilişkimizin türünden ve niteliğinden sorumludur. Maddi dünyaya ve ona sahip olmayla ilgili kaygılar, güvensizlikler, mesleki ortam gibi bu dünyaya ait sıkıntılar Dalak-Pankreas'a bağlıdır.

Şekerin ayarlanmasındaki rolü çok önemlidir. Onun aracılığıyla, gerektiğinde olası şeker ihtiyacımızı karşılarız. Bunun, örneğin şeker hastalığına farklı bakışımızı nasıl sağlayacağını daha sonra göreceğiz. Fizyolojik ve psikolojik düzeylerde bu meridyen Mide ile aynı elementlere denk düşer.

Güçlü olduğu güneş saati 9 ile 11 saatleri arasındır ve izlediği yol ayak başparmağının ucunda, ayağın iç tarafında başlar.

Ateş İlkesi

Adından da anlaşılacağı üzere, alevin, içimizde yanan şeyin ilkesidir. Bir bireyin gerek tutkuyla ilgili yönü, gerekse “parlak” görünümü, psikolojik ve entelektüel açıklığı söz konusu olsun, bu alev içseldir. Parlaklık, zihin, zekâ ve ruhsallık bu İlke’ye bağlıdır. Olayları net görebilme, zihinsel özgürlük, anlama gücü ve analiz hızı Ateş İlkesi’ne aittir. Bu yüzden netlik sağlar ama aynı zamanda, tam tersine öznellik de verir.

Sahip olduğumuz dünya anlayışı Ateş’in niteliğine bağlıdır.

Zevk, sevinç, memnuniyet ondan kaynaklanır.

Duygular dünyası Ateş İlkesi’ne bağlıdır ve taşıdığı tutku eğer aşırıysa bazen öfke haline gelebilir. Duygu, coşku ve diğer esinlerin İlkesi’dir. Tutku olduğunda Ateş de vardır. Ateşliliğimiz, atılganlığımız ve yardımseverliğimiz olduğu kadar iyimserliğimiz, coşkunluğumuz, hitabet ve ifade kolaylığımız da ona bağlıdır.

Kalp ve İncebağırsak, Perikard ve Üçlü Isıtıcı meridyeni olmak üzere dört meridyen Ateş İlkesi’ne bağlıdır.

Kalp meridyeni

(Çin astrolojisinde At burcu)

Kalp Yaz mevsimine bağlıdır. Kalp meridyeni, dış uyarıları vücudun iç durumuna uygun hale getirir. Bu yüzden duyarlılığa

sıkı sıkıya bağlıdır ve beyin ve beş duyu üzerindeki etkisiyle bütün vücudun çalışmasını düzenler.

Taoistler tarafından organların ve ruhsal yaşamın “İmparator”u olarak kabul edilmiştir. Zekâ ve bilinç Kalp’e bağlıdır. Kalp, Perikard (“Başbakan” adı verilen) ve beyin arasında çok sıkı bir ilişki vardır. Kalpteki her türlü dengesizlik diğer bütün meridyenlere de sıçrar. Kan dağılımını denetler ve damar sistemini yönetir. Dil ile ilişki içinde olduğundan tatları ayırt etmemizi sağlar.

Fizyolojik düzeyde, bu meridyen o halde dile ve kan damarlarına denk düşer ve fiziksel olarak alın bölgesinde yer alır, beniz rengiyle kendini belli eder. Psikolojik düzeyde, bilinç, zekâ, tutku, açıklık ve şiddet ile birleşmiştir. Aynı zamanda sevgidir, ama yakan yok eden tutkulu bir sevgidir.

Güçlü olduğu güneş saati 11 ile 13 saatleri arasındır ve izlediği yolu her iki serçeparmağı ucunun iç yüzeyinde tamamlar.

İncebağırsak meridyeni

(Çin astrolojisinde Keçi burcu)

İncebağırsak, tamamlayıcısı olduğu Kalp gibi Yaz mevsimine denk düşer. Yardımcı olduğu İmparator’un özel danışmanı, “gümrük görevlisi”dir. Dalak-Pankreas’a doğru yönlendirilen “arınmış” ve Kalınbağırsak ve İdrar torbası olmak üzere boşaltım organlarına doğru yönlendirilen “arınmamış” arasındaki ayrımı denetleyerek besinleri özümlemeyi sağlar.

Psikolojik düzeyde de aynı rolü oynar. Hazırlanan besini organizmaya geçirir ve bunun her düzeyde (alınan bilgilerin kişiselleştirilmesi “özel”in başlangıcıdır) sindirimini sağlar. Bu dönüşümler çok ısı gerektirir, bu nedenle İncebağırsak Ateş İlişisi’ne aittir ve bedeninin en sıcak bölümünü temsil eder. Kalp ile aynı fizyolojik ve psikolojik özelliklere sahiptir.

Güçlü olduğu güneş saati 13 ile 15 saatleri arasındır ve yoluna her iki elin serçe parmağının ucundan başlar.

Perikard meridyeni

(Çin astrolojisinde Köpek burcu)

Perikard, Ateş İlkesi ile bağlantıyı devam ettirdiği Kalp'e bağlı potansiyel (sanal) bir organdır. Merkezi dolaşım sistemini denetleyerek Kalp meridyenine yardımcı olur ve böylece vücudun beslenmesini düzenler. Kalbin diğer organlarla bütün ilişkileri ilk önce, bunları dengelemeye yönelecek olan Perikard (Üçlü Isıtıcı'nın desteklediği) aracılığıyla olur. Görevi, aslında sözcü durumunda olan Kalbin emirlerini bütün vücuda iletmektir. Kalp "İmparator" olarak kabul edildiği halde, Taoistler ona "Başbakan" adını vermiştir. Şu halde içerde olup biten her şeyi birbirine bağlamak ve uyumunu sağlamakla görevlidir. Olayları içsel olarak kavramlaştırmamızla ilgili her şeyi biçimlendirir, yapar, onaylar ve kurallar koyar ve içsel işaretlere, var olan inançlara uyumu sağlar. Cinsellik ve onun dengesinden sorumludur.

Perikard ruhsal durum ve zihnin niteliği üzerinde önemli etkisiyle, yapıları bakımından kan damarlarına, kalp kasına, kalp zarına ve beyine bağlıdır. Fiziksel düzeyde (kan dolaşımı) olduğu kadar, psikolojik düzeyde de (düşüncelerin dolaşımı, akıcı düşünce, düşünceleri yeniden gözden geçirme yeteneği) olayların dolaşımını, dağılımını sağlayan kendisidir. Ona bağlı duygular, sevinç, zevk ve mutluluktur.

Güçlü olduğu güneş saati 19 ile 21 saatleri arasındır ve izlediği yolu her iki elin ortaparmağının ucunda tamamlar.

Üçlü Isıtıcı meridyeni

(Çin astrolojisinde Domuz burcu)

Perikard'ın tamamlayıcısı olan Üçlü Isıtıcı bir iç organ olarak kabul edilir. Perikard, Kalbin Taoist elementlerini yeniden aldığından, Üçlü Isıtıcı İncebağırsak elementlerini alır. Ateş İlkesi'ne, Yaz mevsimine denk düşer. İncebağırsak meridyenine yardımcı olur ve Perikard'ın verdiği enerjiyi dengeler. Kılcal dolaşım üzerinde etkilidir ve seröz zarlar üzerinde özel bir etkisi olduğundan, lenf sistemi aracılığıyla vücudu korur. Dolaşımda Perikard'a çok daha "ince" bir düzeyde, kılcal ve özellikle lenf düzeyinde yardım eder.

Adından da anlaşılacağı gibi, ısı ile çok önemli bir ilişkisi vardır ve Üst, Orta ve Alt Üçlü Isıtıcı olmak üzere üç tamamlayıcı düzeyde ortaya çıkar.

Bu meridyen aslında, bütün iç organların çalıştığı "atmosfer"i denetler ve iç ısıyı ayarlar. Dıştan gelen her şeyi içeriyle bağlayan ve uyumlu kılandır. Kavramlaştırmamızla ilgili her şeyi, dıştan gelen olaylara göre biçimlendirir, yapar, onaylar ve kurallar koyar. Olası yeni inanç noktalarının içimizde yerleşmesine izin verir.

Fizyolojik bağlamda, Üçlü Isıtıcı'nın üç düzeyinin her biri bedenin farklı bir düzeyine göre konumlanır. Üst Üçlü Isıtıcı, diyaframın üstünde (göğüs) gövde kısmına denk düşer. Orta Üçlü Isıtıcı, diyafram ve göbek arasında bulunan karın kısmına ve Alt Üçlü Isıtıcı göbeğin altında bulunan karın kısmına bağlıdır.

Güçlü olduğu güneş saati 21 ile 23 saatleri arasındadır ve her iki elin yüzükparmağının ucunda başlar.

Su İlkesi

İçimizde derin enerjilerle ilgili her şeyi yönetir. Yeraltı suyu gibi, derinden gelen, güçlü, yedekte fakat değiştirilemez bir dip enerjisidir. Atalardan gelen enerji ona bağlıdır, çünkü bunlar bizim en derinimize kayıtlı kişisel iç katmanlarımızdır. Bunlar, üzerine bizim gerçekliğimizin kurulduğu “bilinçdışı” enerjilerimiz, kişisel yapı şemalarımızdır.

Bu İlke, bundan dolayı bütün sosyal, kültürel, ailevi arketip-lerimize ve içimizde kayıtlı (bilinçli belleklerimiz temsil eden Toprak’tan farklı olarak, deneysel olarak edindiklerimize) bütün bilinçaltı belleklerimize denk düşer. Günümüzde o kadar sözü edilen özellikle DNA’larda kayıtlı olan şey gibi gizli ve derin kodlarımız Su İlkesi’ne aittir.

Elbette, bu özellik bu İlke’ye olağanüstü bir güç katar. Bu nedenle, iç gücümüz, çaba gösterme direncimiz, yeniden toparlanma yeteneğimiz ve derin irademizden (iradeci olmayan) sorumludur. Uzun yaşam potansiyelimiz Atalardan gelen Enerjimize bağlı olduğu gibi, enerji yedeklerimiz Su’ya bağlıdır. Seçim yaptıktan sonra (Metal) karar verme ve olayları kendimize mal etme, harekete geçme yeteneğimiz bu İlke’ye bağlıdır. Ayrıca, dinleyebilme yeteneğimiz, içimizde bütünleşebilmesi için deneyimleri içimizde “eritme” yeteneğimizdir. O halde geniş anlamıyla kabullenme potansiyelimizin gelişmesi söz konusudur.

Psikolojik ve zihinsel düzeyde sertlik, kesinlik, harekete geçiş, dinleme anlayışı Su İlkesi’ne bağlıdır. Derin ve bilinçaltı korkularımız da onun tarafından yönetilir.

İdrar torbası ve Böbrek meridyenleri olmak üzere, iki meridyen Su İlkesi’ne bağlıdır.

İdrar torbası meridyeni

(Çin astrolojisinde Maymun burcu)

İdrar torbası, tamamlayıcısı olduğu Böbrek gibi Kış mevsimine bağlıdır. Böbreklerin salgısına katkıda bulunan hipofiz ve otonom sinir sistemiyle olduğu gibi bütün boşaltım sistemiyle bağlantılıdır. Vücut sıvılarının arınmasının son maddesi olan idrarı dışarı atar.

Vücuttaki zehir ve artıklarla dolu arınmamış sıvı olan idrar, bu enerjilerin dönüşümünün son aşamasıdır. İdrar torbası Böbreklere bağlanmıştır, çünkü idrarın salgılanmasını sağlayan Böbrek'tir. İdrar torbası, Böbrek ile birlikte, hepimizin içinde taşıdığı ve değiştirmeye, bırakmaya hazır olduğumuz "eski anıları", eski derin şemaları yönetmeye ve boşaltmaya yarar. Bu iki meridyen bilinçaltımızın fizyolojik "kapısı", yani en derin anılarımızı taşıyan otonom sinir sistemiyle sıkı bir ilişki içinde olduğundan bu rol kolayca anlaşılır.

Fizyolojik düzeyde, bu meridyen, kemiklere, kemik iliğine, kulaklara denk düşer. Psikolojik düzeyde, sertliğe, kesinliğe, karara ve dinleme becerisine bağlıdır.

Güçlü olduğu güneş saati 15 ile 17 saatleri arasındır ve izlediği yolu her iki ayağın küçükparmağının ucunda tamamlar.

Böbrek meridyeni

(Çin astrolojisinde Horoz burcu)

Böbrekler Kış mevsimine denk düşer. Yaşam Enerjisi'nin bağlı olduğu organik sıvıların bileşimini ve salgılanmasını denetler ve strese karşı savunma sistemini yönetir. Arıtma mekanizmaları aracılığıyla asit oranı ve toksin miktarını da ayarlar. Ayrıca sağ ve sol böbreküstü bezlerini yönetir. Bu görev onlara, korkularımızın ve dünya karşısında tepkisel tutumlarımızın yöneti-

mini sağlar. Saldırganlığımız, tepkiselliğimiz, kaçışımız (adrenalin) ya da sakinliğimiz, tutuşanı söndürme (kortikoidler = böbreküstü bezlerinin salgıladığı hormonlar) yeteneğimiz, böbreküstü bezlerinin denetiminden dolayı Böbrek tarafından yönetilir.

Diğer her bir organda, ihtiyaç duyulmadığı için depolanmamış Temel Enerji'nin ve suyun depolanmasından sorumludur. Bundan başka, enerjinin Yin/Yang dengesinin de temelidir, çünkü hayat, Böbreklerin Su ve Ateş bileşimine bağlıdır. Sağ Böbrek Yin/Su açasından baskinken, sol Böbrek gerçekten Yang/Ateş açasından baskındır. Bu lateralizasyon, vücutta yeniden karşımıza za çıkacağı için çok önemlidir.

Böbrekler "yaşam gücünün" de temelidir ve özellikle üretici enerjiye (sperm ve yumurtaların üretkenliği) katılırlar. Buna Yang/Ateş niteliğiyle katkıda bulunurlar. Burada, Hayata ve onun devamına ait her şey, Kalp ile birlikte böbreklere aracılık görevi yapan Perikard ile ilişkisi burada yeniden karşımıza çıkar. Yin/Su niteliğiyle, "yaşam" vektörüne bağlı "maddi" vektör olacak Temel Enerji'nin katkısıyla Ateş'lerini dengelerler.

Fizyolojik ve psikolojik düzeyde bu meridyen, İdrar torbası ile aynı meridyenlere bağlıdır.

Güçlü olduğu güneş saati 17 ile 19 saatleri arasındır ve izlediği yola her iki ayak başparmağının altından başlar.

Ağaç İlkesi

Ağaç İlkesi İlkbahar'a denk düşer. şu halde her şeyin İlkbahar'na, yani başlangıcına bağlıdır. Bir projeyi ya da bir hareketi başlatabilmemiz, hayal gücümüz ve yaratıcılığımız ona bağlıdır. İnsan hayatında, doğumu ve çocukluğu temsil eder. Esnekliğimiz, iç uysallığımız ve kas gücümüz Ağaç tarafından yönetilir.

Kış mevsiminden (Su) sonra topraktan çıkan filiz gibi rüya Ağaç'a bağlıdır, çünkü bilinçaltının (Su) ifadesidir. İç ve dış yol-

culuğumuza izin verir. Dışavurum (bağırma, şarkı, aynı zamanda tiyatro, sanatsal ifade) ile ilgili her şey Ağaç enerjisi tarafından yönetilir.

Estetikle ve doğası gereği duyguyla, duygusallıkla olan ilişkimiz bu İlke'den kaynaklanır. Tutkulu aşk Ateş'e bağlı olduğu halde, sevgi, diğerine saygı, dostluk, sadakat Ağaç İlkesine bağlıdır. İç yasalara saygı ve etik anlayışı (dış yasalar için bu Metal'dir) ona aittir. Geniş ve zıt anlamlarıyla, tehlikede ya da dengesiz olduğunda, ihanet korkusu ve öfke bu İlke'nin belirtileridir. Şu halde, fizyolojik düzeyde olduğu kadar psikolojik düzeyde de bireyin gelişmiş bağısıklığında önemli bir rol oynar.

Safrakesesi ve Karacığer meridyenleri olmak üzere, iki meridyen Ağaç İlkesi'ne bağlıdır.

Safrakesesi meridyeni

(Çin astrolojisinde Fare burcu)

Safrakesesi, tamamlayıcısı olduğu Karacığer gibi İlkbahar'a bağlıdır. Besin öğelerini dağıtır ve bütün vücutta enerji dengesini düzenler. Tükürük, safra, mide, pankreas, bağırsak ve onikiparmak bağırsak asitleri gibi sindirim bezlerinin salgılarını yönetir.

Besin öğelerinin uyumlu ve "doğru" dağılımını denetler ve dağılımı için temel unsurları kendisine sağlayan Karacığer ile sıkı bir işbirliği içinde çalışır. Bu nedenle Karacığer/Safrakesesi çifti enerjisinin dengeli olması çok önemlidir. Yapısı gereği Kesse, "moral" düzeyde zihnin ve organların genel tutumuna katılır. Tutum dengeliyse, bunlar her zaman karşı koyabilecek ve direnmek için enerji ve cesaretleri olacaktır. Eğer yeterince dengeli değilse, moral etkilenecek ve yerleşecek olan çöküntü düşüncesi, gerçekten onun oluşması için elverişli bir zemin yaratacaktır. Tamamlayıcısı Karacığer ile birlikte, duygu ve şefkate iliş-

kin her şeyden sorumludur. Yang yapısında olduğundan, dışarıyla olan ilişki, bu duygu ve bu şefkati yaşama, ifade etme ve kabul etme yeteneği onun görevidir. Aynı zamanda kişinin, Safrakesesi enerjisi üzerinde etkileri olan sezgisel ve derin içtenlik bağı da onun niteliğidir.

Fizyolojik düzeyde, bu meridyen Karaciğer gibi, gözlere, kaslara, tırnaklara denk düşer. Psikolojik düzeyde, adalet anlayışına, cesarete, uyum ve saflığa bağlıdır.

Güçlü olduğu güneş saati 23 ile 1 saatleri arasındır ve izlediği yol her iki ayağın baştan dördüncü parmağında (yüzükparmağı) son bulur.

Karaciğer meridyeni

(Çin astrolojisinde Manda burcu)

Karaciğer de İlkbahara denk düşer. Besin öğelerinin depolanmasını sağlar ve böylece genel etkinlik için gerekli enerjiyi düzenler. Hastalığın şiddetlenmesi durumunda savunma mekanizmaları için gerekli enerjiyi serbest bırakarak hastalığa direnç yeteneğini de belirler. Öte yandan kanın beslenmesinde, ayrışmasında ve toksinlerden arınmasında önemli bir rol oynar. Duygulara ve şefkate ilişkin rolü burada kayıtlıdır. Gerçekten, Kalp'e bağlı kan, duyguları taşır. Eğer bu kan "kirli"yse, duyguların niteliği kötüdür ve beslediği duygular da kötü nitelikte olacaktır.

Kan ile sıkı bağından (üretim ve bileşim) dolayı, bağışıklık sürecinde de önemli bir rol oynar. Toksinleri temizler, pıhtılaşmayı ve metabolizmayı düzenler. Enerjinin genel niteliğini belirler. Bu defa Yin düzeyinde, yani "iç"te, arıtma, süzme yoluyla duygusal heyecanları aktararak Safrakesesi gibi duygu ve şefkat ilişkimizi yönetir.

Fizyolojik düzeyde Karaciğer, Safrakesesi ile aynı elementlere bağlıdır.

Güçlü olduğu güneş saati 1 ile 3 saatleri arasındır ve izlediği yola her iki ayağın başparmağının ucundan, dış yüzeyinden, Dalak-Pankreas meridyenine zıt taraftan başlar.

Durum Saptaması Vücudun simgesel mesajları

**Her organın ya da vücudun bir
bölümünün kullanımı üzerine**

*“En az duymak istediğimiz doğrular,
çoğunlukla en çok öğrenmeye ihtiyaç duyduğumuzdur.”*

Çin Atasözü

Biraz kapalı ama anlamamız için gerekli kuramsal bölümden sonra, şimdi incelememizi fiziksel beden konusuna doğru genişleteceğiz. Beden nasıl “yapılmış”tır, onu oluşturan, var olmasını ve çalışma durumundayken olağanüstü etkin bir şekilde işlemlerini sağlayan bölümlerin ya da organların ve her birinin rolü nedir?

İşte artık bu yapıtın “olaylarla” ilgili bölümüne, ağrılarımıza, acılarımıza doğrudan cevaplar bulabileceğimiz kısma geldik. Bununla birlikte bu kitabın birinci bölümünün tamamının bizi “boş boş okumak”tan kurtaracağını düşünüyorum. Acılarımızın arkasında yatan hassas ve derin mekanizmaları anlamış olma ya da en azından incelemiş olma, birey açısından bu mekanizmaları Hayat Yolu’nda anlık olaylarla ilgili anlamı içinde değil de, her zaman genel anlamları içinde değerlendirmemizi sağlayacaktır.

Böylece, bize bir şeyi duyurmaya çalışan bu uyarıyı umutsuzca susturma yolunu aramaktan çok, acımıza bir anlam vermeye çalışacağız.

Zaten, bu son bölümün tanıtımı da bizi uygun düzeyde kalmaya zorlayacaktır. Gerçekten burada, örneğin “diz” maddesini karşısında kesin ve geniş anlam listesini bulmak üzere aramanın yeterli olacağı, bir çeşit sistematik bir sözlükçe hazırlamayacağım. Var olan belli bir sayıda yapıt zaten bunu yapıyor, ama bu, benim düşünceme göre pek doğru değil.

Yaşadığımız acılar ya da üzüntüler Bilinçdışımızın, İç Sesimizin mesajlarıdır. Rüyalar durumunda olduğu gibi, sorunun öneme göre az ya da çok güçlü bir düzeyde bize gönderdiği işaretler her zaman semboliktir. Aynı şekilde, hiç kimse size rüyalarınızın, ağrılarınızın ne anlama geldiğini söyleyemez. Sanırım herkes için kesin ve geçerli anlamlardan çok sadece düşünce eksenleri, anlam çerçeveleri verebileceğiz. Örneğin sol göğsü ağrıyan bir kadına “Bu, kendinizle yeterince ilgilenmiyorsunuz demektir” ya da “Bu, çocuklarınızla fazla ilgileniyorsunuz anlamına gelir” denilebileceğini düşünmüyorum. Bu ifadeler bir bakıma doğru ama, hiç kuşkusuz bir bakıma da yanlıştır. Bu ifadeler, bunları yapan ve “bilen”ler olarak kalan kişilere gücü elinde tutmayı sağlar, ama kişiye bizzat kendisinin bulmasından ötürü gelişme imkânını gerçekten kazandırmaz.

Her birimizin, kendine özgü ve başka hiç kimseninkine benzemeyen bir hikâyesi var. O halde nasıl böyle genelleme yapmak istenebilir? Daha önceki örnekteki kesin olayda olduğu gibi, benim için bu kadına söylenebilecek şey: göğüsler neyin ifadesidir? Her şeyden önce kadınlık unsurları ve daha sonra çocuğa yaşaması için yiyeceğın verileceğı, onu beslemeye yarayan unsurlardır. *Şu halde iki şeyi: kadınlığı ve diğerleriyle ilgilenmeyi ve özellikle de bir çocuk düzeyine yerleştirdiğimiz, hatta tuttuğumuz şeylerin sorumluluğunu üstlenme özelliğini*

temsil ederler. Bu, bir çocuk gibi bakımını üstlendiğimiz ya da annesi gibi davrandığımız herhangi bir kişi için söz konusu olabilir. Öte yandan, emzirme ve bebeklik dönemi boyunca kadın, “anne” olabilmek için çocuğu uğruna tamamıyla “kendini unuttur”. Tıpkı annelik yaptığımız ya da koruduğumuz her şeyin bize bağımlı olduğu ya da bağımlı hale geldiği gibi, aynı şekilde kadının tümüyle kendisine bağımlı olan bu çocuğa annelik eder ve onu korur. Bu bizim, “bilmediği” ya da “yapamadığı” için bize ihtiyaç duyduğu bahanesiyle, ötekine karşı özel “gizli” bir güç ilişkisi oluşturmamızı sağlar. O halde onun adına, onun yerine bilmek ya da yapmak ya da nasıl yapması gerektiğini ona söylemek “zorunda” oluruz.

Bununla birlikte söz konusu olan sol göğüstür. Yeniden hatırlayalım: sol lateralizasyon Yang’a, yani erkek simgesine denk düşer. O halde bu kadından hayatının hangi aşamasında, bir çocuk gibi (oğlu, eşi, erkek kardeşi, patronu vb.) gördüğü bir erkekle aşırı bir şekilde ilgilendiğini ve belki de kuşkusuz demek için bu yüzden, kendini unutma eğiliminde olduğunu düşünmesini isterdim. Annelik rolünü tercih etmek için mi eş rolünden kaçıyor? Bu erkekle yaşayabileceği az çok belirlenmiş “güç” ilişkisini samimi bir şekilde yeniden düşünmesini isterdim. Eğer bunu gerçekten isterse, yalnızca kendisi doğru cevabı kendisinde bulabilecektir. Yalnızca kendisi, gerekirse davranış biçimini değiştirmeyi, anlaması ve seçmesi için ona verdiğim bu davranış yapısını, kendi yaşamına oturtabilecektir. Durumun ona uygun olmadığını gösteren fiziksel acının varlığı, iç gerilimi atmak için hastalığa yakalanmadan bundan kurtulmasını sağlayacaktır.

Acının derin anlamının, etkilenen tarafın işlevi ve onun yansımaları, psikolojik görünümü ile ne kadar bağlantılı olduğunu görüyoruz. Daha önce sözünü ettiğim Blackfeet Yerlileri gibi yaparak, bedenimizin farklı bölümlerini, farklı organları ya da onu

oluşturan organik sistemleri yapıları açısından değil, ama “işlev”leri açısından ele alarak ya da daha çok anlayarak başlayacağım. Bu da bize, insanlık “gerçek”liğimiz konusunda daha net ve daha “zeki” olan farklı bir bakış kazandıracaktır.

Bu son aşamaya geçmeden önce, bedendeki lateraliteler sorununa son bir kez yeniden dönmek istiyorum. Önerdiğim anlam, Taoist felsefenin verdiği anlamdır ve enerjilerin kesin bir şekilde kodlanmasıdır. Sağ taraf Yin'e, sol taraf Yang'a denk düşer. Bu enerji dinamiklerinin her birine, onları genişletmeyi, günlük yaşamımıza aktarmayı sağlayan bir simge bağlıdır. Şimdi Yin ve Yang'a, dolayısıyla insan bedeninin sağ ve sol tarafına bağlı simgelerin hangileri olduğunu görelim.

Bedenimizde lateralize belirtisiyle karşılaştığımız her durumda, ilgili alanlardan birinde dereceleri büyükten küçüğe ele alarak, o dönemde hayatımızda neler olup bittiğini (veya belirtinin derinliğine göre yakın ya da uzak bir geçmişte) araştırmamız gerekecek.

Yin Simgesi	Yang Simgesi
Bedenin sağ tarafı	Bedenin sol tarafı
1. düzey: anne, karı, kız çocuk, kız kardeş. 2. düzey: genel olarak kadın, kadınlık, olayların ya da kişiliğin yapısı, sağ beyin, duyu. Sosyal düzey: aile, iş (“besleyen ve koynunda koruyan” sosyal anneyi temsil eden), toplum, Kilise.	1. düzey: baba, koca, erkek çocuk, erkek kardeş. 2. düzey: genel olarak erkek, erkeklik, olayların ya da kendi kişiliği, sol beyin, kuvvet. Sosyal düzey: bireycilik, hiyerarşi (eğiten, yetiştiren ve öğreten, sosyal babayı temsil eden), otorite, polis.

Fakat bu lateralite ilişkisi, bir tür kendi hastalığını teşhis için de geçerlidir. Gerçekten hepimizin, genel görünümde (esneklik, kalça ya da ayak genişliği, göğüslerin büyüklüğü vb.) olduğu kadar özel görünümde de (daha baskın göz, kulak hassasiyeti, en çok çarpılan ya da yaralanan taraf vb.) bedenimizin daha baskın bir tarafı vardır. Bu lateralizasyon bize, temel kişisel dinamiğimizin genel bir dokusunu verir ve çok açık bir şekilde, içimizde baskın olanı ve özellikle bununla "halletmemiz" gereken bir şeyin, Yin (anne temsili) ya da Yang (baba temsili) olup olmadığını açıklar. Son olarak mesajların "okunmuş" ve anlaşılmış olması gerektiği anlamıyla ilgili çok önemli bir ayrıntıyı belirtmek istiyorum. *Bu mesajlar ancak var olduklarında, ifade edildiklerinde anlam taşır. Sistematik olarak ters yönde çalışmazlar ve öyle ya da böyle bir durumu kötü yaşadığımızda, şöyle bir sorun, ağrı ya da acı, ister istemez olacaktır anlamına gelmez.* Açıklayalım! Eğer birisi bağırırsa, bu bir yeri ağrıdığı içindir. Halbuki bu, bir yeri ağrıyor diye bağırarak zorunda olduğu anlamına gelmez. Herkesin hislerini ifade etme eşiği ve tarzı kendine özgüdür. Gerçekten, hastalarım arasında iki ya da üç kişi, ağrıları olduğunda kontrolden çıkmış bir şekilde gülmeye başlıyorlar ve inanın ki, bu acı çekmeyi sevdikleri anlamına geliyor.

Ne zaman bir bacağımız ağrısa, bu ilişkilerle ilgili bir gerilim yaşıyoruz anlamına gelecektir. Fakat buna karşılık, ilişkilerle ilgili ne zaman bir gerilim yaşasak, bu bir bacağımızın ağrıyacağı anlamına gelemiz. Bu gerilimlerin nedenlerine bağlı olarak her zaman başka bir yol, başka bir ifade yeri seçebiliriz, yeter ki onları seçmeyi ve susturmayı bilelim.

Vurgulamak istediğim son nokta, vücudun mesajları ve ruhun çılgınlıklarıyla, "doğruluk" sorununa, onun dışımızda değil içimizde olduğuna ve kesin ölçütleri olmadığı konusuna değiniyor olmamızdır. İşte bu nedenle mesajların anlamı bir yönde hareket eder ve şöyle bir davranış, bedende şöyle bir hastalığa ya da

acıya yol açacaktır şeklinde *apriori* (önsel) konuşmak mümkün değildir. Dışımızda, bizi aşan ve bize dayatılmış olan tek “doğru” yaşam ilkelerinin ve yaşamın görünmesine dayanak oluşturan enerji dengelerinin gerçekliğidir. Bir bölümünü önceki Gökyüzünden seçtik ve temel yapısı şöyle “özetlenebilir”: “Aşırı olan her şey ya da tutum kötüdür.” *İşte bu nedenle, bu yapının devamında belirttiğim örneklerin her biri kesinlikle ne bir şey göstermek ne de kanıtlamak iddiasındadır. Bir kimsenin yaşadığı ve bedeninde çektiği acı arasındaki her durumu ve ilişkiyi sadece somut ve gerçek örneklerle kafamızda canlandır-mamızı ve netleştirmemizi sağlar.*

Bütün bunlar, paragrafın başında ve seminerlerim ya da muayenelerim sırasında da sık sık kesin bir şekilde dile getirdiğim gibi, benim için önemli bir ilkedен kaynaklanmaktadır: “*Sizden bana inanmanızı istemiyorum, sadece denemenizi ya da gözlemlemenizi istiyorum; o zaman kendi inancınızı oluşturabileceksiniz.*” Çünkü kişisel olarak inanıyorum ki, hayatta başarısızlık, her zaman bir inanç sorunu olduğu halde, başarı bir inanç sorunu değil ama daha çok bir güven sorunudur (açıkça söylemek gerekirse!)

Vücudumuzun farklı bölümleri ne işe yarar?

Her insanın bedeni doğal olarak nasıl oluşturulmuştur? Onu basit bir şekilde gözlemlersek birçok şey saptayabiliriz. Her şeyden önce bir iskeletin, sağlam ve sert bir yapının etrafında kurulmuştur. Kemiklerden meydana gelen bu iskelet serttir, ama bedenin bütün hareketlerini sağlayacak şekilde eklemlidir. Kendisi de temel eksen, omurga etrafında yapılanmıştır. Bu noktada bedenimizin bütün “dallar”ının çıktığı “sihirli gövde”miz söz konusudur.

İşlevlerinin mümkün olan en iyi koşullarda oluşması için çe-

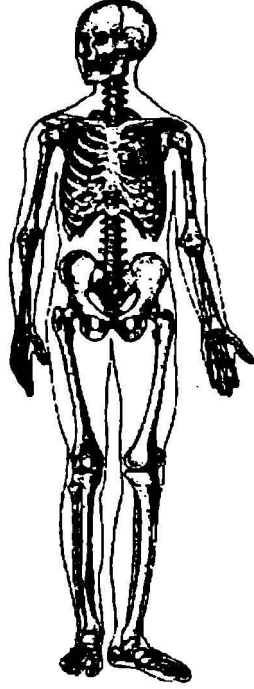
şitli organlarımızın bu taşıyıcı yapının içinde, eşsiz bir şekilde kurulmuş bir yeri bulunmaktadır. Bütün yapı, çok gelişmiş bir motor (kaslar) ve kablo (kirişler, bağlar) sistemiyle harekete geçer ve onu tamamen saran (deri) bir kılıfla korunur. Bu kuruluşun, özellikle kemik yapısının ne derece ilginç olduğunu inceleyelim. İskeletşemasına bakalım. Bedenimizin belli bir bölümü ne kadar önemli, yaşamsal ve gelişmiş ise, o kadar iyi korunmuştur.

Sindirim ve boşaltım sistemimizin iç organlarını kapsayan karnımız, omurga tarafından desteklenir ve basene dayanır, ama kemik bir yapı tarafından korunmaz. Yumuşak ve esnektir, ayrıca serbestçe hareket edebilir. Buna karşılık daha “yaşamsal” olan akciğerlerimiz ve kalbimiz de omurga tarafından desteklenir ama ayrıca kaburgalarımızın oluşturduğu bu kemik kafes tarafından çevrelenmiş ve korunmuştur. Kaburgalar onları çevrelemesine rağmen “hareket etme” özgürlüğü ve imkânı verirler. Bütün doktorlarının da bildiği gibi, potansiyel hareketliliği var olmasına rağmen kısıtlı olan bu gerçek kemik kasa, kafatası içinde korunan beynimiz ise tümüyle kapatılmıştır. Bu sapta ma anlamsız değildir, çünkü insan yapısında rastlantının yerinin ne derece az olduğunu yeniden görmemizi sağlar.

Şimdi “beden makine”mizin her bölümünü ele alalım ve ayrıntılarıyla anlatalım. Böylece her bir bölüm için, onların mesajlarını çözmemizi sağlayacak gizli şifreleri bulabileceğiz.

İskelet ve omurga

Omurga her biri kesin bir rol üstlenmiş omurlardan oluşur. Sağrı omurları (3 + 2) 5, bel omurları 5, sırt omurları 12 ve boyun omurları da 7 tanedir. İnsan vücudunun yapısının mantığını şimdiden görmeye başlayabiliriz. 5 rakamı insanın, yataylığın, madenin, olayların temelinin (5 ilke, 5 duyu, 5 parmak vb.) simgesinin rakamıdır. 7 rakamı, ruhsallığın, kutsallığın, hazırlanmış

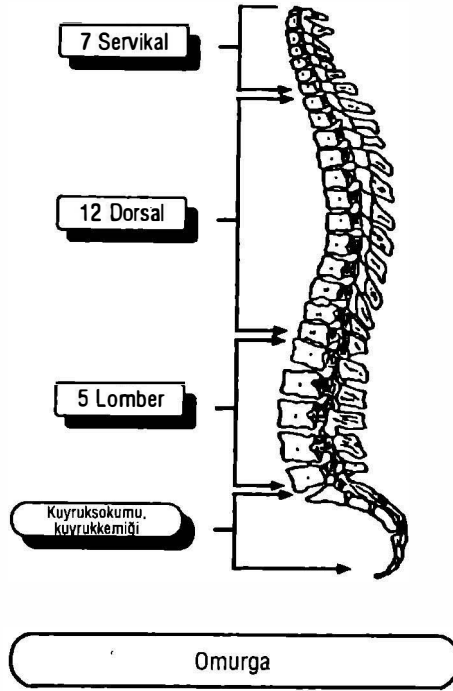


İskelet

olanın (7 çakra, 7 gezegen, gökkuşağının 7 rengi, 7 nota, 7 kollu Yahudi "şamdanı" vb.) simgesini taşıyan rakamdır. Öyle ki, omurgamızın iki eksenini meydana getiren biri sabit "kaynak" ve diğeri hareketli "temel" oluşturan sağrı ve bel omurları 5 tane'dirler. Boyun omurlarımız boynumuzu oluşturur. Bizde en gelişmiş olanı, yani beynimizle birlikte kafamızı taşırlar ve 7 tane'dir. Gövdemizi taşıyan sırt omurları ise 12 tanedir, yani ikisinin toplamı (tıpkı 12 burç, yılın 12 ayı, günün 12 saati, 12 homeopatik tuz, 12 havari gibi $5 + 7 = 12$)'dir. Bunun rastlantıyla bir ilgisinin olacağına inanmak benim için çok zor.

Her omurun özel bir rolü vardır ve beyinden gelen titreşimli verilerin “dağıtım eksen” görevini yerine getirir. Her bireyin bilinç ve bilinçdışı iki düzeyi, beynimizin, bu merkezi bilgisayarın mekanik ve kimyasal desteği aracılığıyla bedenle bağlantı içindedir. “Emirler”ini hücrelerimizin en küçüğüne, özellikle bütün beyin omurilik sinir sistemi ve otonom ya da sempatik sinir sistemi (sempatik + parasempatik sistem) aracılığıyla iletir. Gerilimin ve yoğunluğun türüne göre, “eksen” omur düzeyinde aşırı enerjiyi boşaltma süreci meydana getirecektir.

Sözü edilen omur etrafında “omurga kayması”, adale kasılması vb. ilk önce az ya da çok şiddetli bir ağrı hissine yol açacaktır. Eğer dengesizlik sürerse ya da biz onu bastırırsak, durum çoğunlukla kötüleşir ve artroza (kireçlenme), fıtığa ya da



organik fonksiyon bozukluğuna dönüşür. Bu durumun genellikle sabah, uyanma anında, yani hemen gecedten sonra ortaya çıktığını ya da daha çok anlaşıldığını saptamak önemlidir. Çünkü gece, bilinçaltımızın kendini ifade ettiği ve etkin olduğu özel zamandır. İç Sesimizin kendini ifade etmesi için gecenin “sessiz”liğine ihtiyacı vardır, çünkü gündüzün patırtısı ve sıkıntısı buna izin vermez. Yolda giden At arabasının gürültüsü ve Yolcunun içerde oturuyor olması, güzergâhta karşılaşılan beklenmedik bir durum, Arabacı ve yolcunun sadece duraklama, mola zamanlarında konuşabilmesine yol açar. Yalnızca daha “acil” ya da daha “zor” durumlarda, “başarısız” bir eyleme ihtiyaç duyarız ve sırtımızı “engellemek” için tamamıyla uygun davranışta bulunuruz. Aşağıdaki tablo, başlıca “omur kaymaları”nın ayrıntılı açıklamasını, omurlar ve organlar arasında var olan ilişkiyi şimdiden biraz görmemizi sağlayarak anlamamızı bir bakıma kolaylaştıracaktır.

Boyun omurları	Dağıtım eksenı	Genel belirtiler
1. servikal	Baş, yüz, sempatik sistem	Baş ağrıları, uykusuzluk, depresif haller, baş dönmeleri
2. servikal	Gözler, işitme, sinüs, dil	Baş dönmeleri, görme ya da işitme sorunları, alerjiler
3. servikal	Yüz, kulaklar, dişler	Yüz aknesi, kızarıklıklar, egzama
4. servikal	Burun, dudaklar, ağız	Alerjiler (saman nezlesi, dudak uçuğu)
5. servikal	Boyun ve boğaz	Boğaz hastalıkları ve ağrıları
6. servikal	Boyun kasları, omuzlar, kolların üst kısmı	Boyun tutulması, omuz ağrıları
7. servikal	Omuzlar, dirsekler, serçeparmakları ve yüzümparmakları	Bu bölgelerin ağrıları, karıncalaşması ve uyuşması

Sırt omurları	Dağıtım eksen	Genel belirtiler
1. dorsal	Önkol, eller, bilekler, başparmaklar, işaretparmakları, ortaparmaklar, başın duruşu	Ağrılar, karıncalanma ve bu bölgelerin uyuşması
2. dorsal	Kalp sistemi, kalp plexusu	Kalple ilgili ağrı ya da belirtiler
3. dorsal	Akciğer sistemi, göğüsler	Akciğer hastalıkları, göğüs ağrıları
4. dorsal	Safrakesesi	Safra, moral bozuklukları, safrayla ilgili bazı migrenler ve cilt hastalıkları
5. dorsal	Karaciğer ve solar plexus	Karaciğer ve bağışıklık bozuklukları, dayanıksızlık
6. dorsal	Sindirim sistemi, mide, solar plexus	Sindirim bozuklukları, mide ekşimesi, hava yutma
7. dorsal	Dalak-Pankreas	Diyabet
8. dorsal	Diyafram	Hıçkık, solar plexus ağrıları
9. dorsal	Böbreküstü bezleri	Saldırganlık, tepkisellik, alerjik tepkiler
10. dorsal	Böbrekler	Boşaltım bozukluğu, zehirlenme, yorulabilirlik
11. dorsal	Böbrekler	Boşaltım bozukluğu, zehirlenme, yorulabilirlik
12. dorsal	İncebağırsak, lenf sistemi	Kötü sindirim, eklem ağrıları, gaz

Bel omurları	Dağıtım eksen	Genel belirtiler
1. lomber	Kalınbağırsak	Kabızlık, bağırsak iltihabı, ishal
2. lomber	Karın, oyluklar	Kramplar, karın ağrıları
3. lomber	Cinsel organlar, dizler	Ağrılı âdet görme, iktidarsızlık, sistit, diz ağrıları
4. lomber	Siyatik siniri, bel kasları	Siyatik, bel ağrıları, idrar zorluğu
5. lomber	Siyatik siniri, bacakların alt kısmı	Kramplar, ağrılı, hantal bacakların alt kısmı, siyatik
Kuyruk-sokumu ve kuyruk-kemiği	Basen, kaba etler, omurga	Omurga eksen, kuyruksokumu ve kalçakemiği sorunları, basurlar

İskelet ve omurga rahatsızlıkları

İskelet ve kemikler, yapımızı, iç yapılanmamızı gösterir. Kemiklerimiz her ağrıdığında, bu, iç yapılarımızda, hayat inançlarımızda acı çektiğimiz anlamına gelir. Bu yapıların çoğu bilinçdışıdır, günlük yaşantımızda, hayatla bağlantımızda bilinçsiz olarak ve sürekli dayandığımız en derin arketiplerimizdir. Halkların büyük inançları (tarihler, kültürler, âdetler, dinler) bu arketiplere olduğu gibi, ırkçılık, etik, onur, adalet duygusu, sapkınlıklar ya da bilinçaltı korkular gibi daha kişisel arketiplerimize de bağlıdır. Kemikler vücudumuzda en derin yerde bulunur, her şey onun etrafında oluşturulur, her şey ona dayanır, aynı zamanda içimizdeki en sert, en sağlam kısımdır. İnsanlığın en gizemli simyasının olduğu kemik (özü?) iligli olan, bu “iç felsefe taşı”nın barındığı yerdir. Şu halde içimizde, bilinçdışı psikolojimizde en derin olanı temsil eder ve onun temel yapısıdır. Kemikler, hayatla olan ilişkimizin üzerinde kurulduğu ve ona dayandığı yerdir.

Olduğunu ya da olması gerektiğini düşündüğümüz hayat ile ilgili derin, temel inançlarımız çok sarsıldığında, sinirlerimiz çok bozulduğunda, uygulandığımızda, altüst olduğumuzda, kemik yapımız bunu bir ağrı ya da bir sıkıntı aracılığıyla ifade edecektir. İşte bu nedenle, örneğin kemik erimesi (osteoporoz) olayı menopozdan sonra, hepsinde değil ama özellikle bazı kadınlarda gelişir. Kadın, menopozunu adeta kadınlık kimliğinin kaybı olarak yaşadıkça daha çok artar. Çünkü kadının derin arketip imajı hâlâ doğuran kadın imajıdır. Hatta uzun süre bu onun tek toplumsal “rolü” olmuştur. Kısır ya da menopozlu kadınlar, toplum ya da aile açısından gerçekten işe yaramaz verimsiz olarak sayılmışlar ve eşleri tarafından çoğunlukla terk edilmişlerdir.

Kemik yapısındaki genel hastalıklara az rastlanır, daha çok vücudun belli bir yerinde (bacak, kol, kafa, bilek vb.) ortaya çıkmaya eğilimlidirler. Fakat burada beliren sorunun derin, yapısal bir sorun olduğunu ve kişinin yaşadıklarından ötürü, haklı ya da

haksız yere sarsılmış temel bir inanca bağlı olduğunu bilinerek, mesajın anlamının her defasında doğrudan bu yer ile bağlantılı olduğu görülecektir.

Skolyoz

Yapısal sorunun çarpıcı örneklerinden biridir. Tehlikeli şekiller alabilen bu omurga deformasyonunun çok değişik özellikleri vardır. Çocukları büyüme dönemlerinde etkiler ve buluş çağından sonra her zaman durur. Hatırlatmanın uygun olacağı basit ve net saptamalardan başlayarak bunu ayrıntılarıyla anlatalım. Bir çocuğun büyüme evresi, büyüdüğü, yetişkin dünyasına doğru (en azından görünümde) yöneldiği ve çocukluk dünyasını terk ettiği zamandır. Çocuğun fiziksel gelişimi, kesin belirlenmiş olan iki eksen, yani basen ve omuzlar arasında omurganın gelişmesiyle olur.

Skolyoz olayı, birbirine eşit uzaklıkta kaldıkları halde “üst” işaret noktası yere aynı mesafede olan iki kutup arasında büyüyen bir omurga olayıdır. Bu iki kutup çocuk için ne anlama geliyor ve dıştan görülmeyen bu gelişme ne ifade ediyor? Bedenin ve hareketin (bkz. omuzlar ve kollarla ilgili sonraki bölüm, s.143-156) Yang eksenini omuzlar “baba” simgesidir, oysa, bedenin ve ilişkinin Yin eksenini kalçalar (bkz. kalça konusundaki bölüm s.125) “anne” simgesidir. Bunlar, çocuğun kendi “yer”inin ve “ana babası”nın yerinin olduğu, gerçek ya da sembolik (öğretmenler, gözetmenler vb.) iki bilinçaltı uzamsal noktasıdır. Yetişkinlerin dünyası çocuğu tatmin etmezse, onlarınkine ulaşmak için kendi işaret noktalarını harekete geçirme isteği yok olacaktır ve çocuk pek çekici olmayan bu dünyayı reddedecektir. O zaman bilinçsizce, kendisini daha çok tatmin eden çocukluk dünyasında kalmayı seçecektir. Büyümesinin “gördüğü” ve ölçebildiği dış işaret noktalarını donduracaktır. Omuz ve basen hatları o halde, aynı ayrımsallıkla, aynı yükseklikte kalacaktır.

Bununla birlikte, omurga büyümeye devam edecektir ve bu iki sabit nokta arasında bulunmak “zorunda” kalacaktır. Kriz “şiddet”lendiğinde, skolyoz da “artar”.

Skolyozun ikinci özelliği, her zaman buluş çağının sonunda durmasıdır. Oysa buluş, çocuğun dış dünya ile ilgili duygularını geliştirdiği, yerini bulma, dışarda kendini sevdirmeye ve kabul ettirme yeteneğini saptadığı dönemdir. Bu yeri bulduğu zaman, kendi işaret noktalarını dondurmaya artık ihtiyaç duymaz ve onların yeniden hareketlenmesine izin verebilir.

Bu konuda özellikle Carine’i düşünüyorum. 14 yaşındaki bu genç kızın, uzmanların acilen en az birkaç aydan oluşan bir süre için, 24 saat boyunca çocuğun bütün gövdesini saran sert bir korset takmasını önerdikleri “yeni” başlayan bir skolyoz sorunu vardı. Siyatik sorunları için muayeneye gelen babası, bana Carine’den söz etti. Herhangi bir şey yapmaya kalkışmadan önce birçok tıbbi görüş almasını öğütledikten sonra, kızının skolyozunun “arkasında” ne olduğunu açıkladım ve kızının olup biteni ve onu mutsuz eden bu “kötü program”ı nasıl değiştirebileceğini anlamasına yardımcı olmasını salık verdim. Birlikte yaptığımız bu çalışmaya paralel olarak ona, ortobionomi adı verilen bir teknik uygulayan bir bayan arkadaşına ve bir homeopati uzmanına gitmesini önerdim. Bir sonraki ay, Carine skolyozunun ilerlemesini (hatta bir iki derece geriledi) kesin bir şekilde durdurdu ve bir sene den beri olmayan büyümesine (3-4 santim) yeniden başladı.

Carine’in hayatında neler oluyordu? Ziyaretinden önceki yılda, Carine, yetişkinlerin seçimleri ve kararları yüzünden belirdiği tüm noktaları yitirmişti. Taşınma, okul değişikliği, işi başından aşkın bir babayı yeterince görememek, yetişkinlerin dünyasına duyduğu güveni sarsmıştı. Carine’in kalbinde yine de bir “umut”, kendisi için çok değerli bir okul arkadaşının varlığı ve içten desteği vardı. Ama yine yetişkinler tarafından “ihanete” uğramıştı, çünkü bu kız arkadaşının ailesi taşınmaya karar ver-

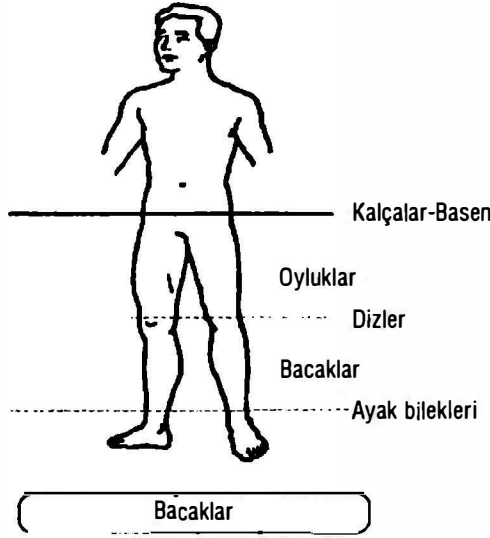
mişti ve genç kızın annesi ara sıra da olsa görüşmeye devam etmelerini ya da mektuplaşmalarını istemiyordu. O günden itibaren, Carine büyümeyi durdurdu ve çocukluk işaret noktalarını korumaya karar verdi. Üçüncü seansımızdan sonra, gece “katin bir çocuğu öldürdüğü...” şeklinde bir kâbus gördüğünü bana anlattığı zaman ilerleme kaydettiğini anladım.

Vücudun yapısından sonra, şimdi vücudumuzun nasıl kurulduğuna, giydirildiğine ve eklemlediğine bakalım. Aşağıdan başlayarak, ayaklarımız, gövdemiz, kollarımız ve başımız bulunmaktadır. Bu bölümlerin her biri belirli bir rol üstlenmiştir ve bu rol, onların işleviyle doğrudan ilişki içindedir. Her bir bölümün kendi aralarındaki kesin işlevlerini yeniden ele alarak, bir kol ya da bacak veya bir organ söz konusu da olsa, bu ilişkileri her biri için belirteceğiz.

Bacaklar

Uyluk (uyluk ve uylukkemiği (femur)) ve bacak (baldır, kaval kemiği ve kamışkemiği) olmak üzere iki bölümden ve başlıca eklemleri olan üç önemli eksen den meydana gelmiştir. Bacaklar temel bir parça olan ayak ile son bulur.

Ayağı, bacağı, oyluğu ve gövdeyi eklemleyen, bağlayan eklemler, kalça, diz ve ayakbileğidir. Bacaklarımızın birinci ve fizyolojik rolü nedir? Hareket etmemizi, öne arkaya, bir yerden başka bir yere ve elbette diğer insanlara doğru gitmemizi sağlayan bacaklarımızdır. Dünya ve başkaları ile ilişkiye geçmemizi sağlayan hareket vektörlerimizdir. Bacakların “toplumsal” simgesi çok güçlüdür. Yakınlıkları, karşılaşmaları, ilişkileri, öncülük etmeyi sağlar. Bacakla ilgili olan her şey uzamdaki harekete ve özellikle ilişkisel uzama bağlıdır. Şu halde bacaklarımız ilişki vektörlerimizdir. İlişkilerin psikolojik belirtileri ve potansiyel fizik unsurlarıdır.



Bacak rahatsızlıkları

Çok genel bir biçimde, bacaklarımızda gerginlik ya da ağrı olduğunda bu, dünyayla ya da biriyle ilişkilerimizde gerilim yaşadığımız anlamına gelir. Zamanın ilişki uzamında ilerlemekte ya da geri çekilmekte güçlük çekeriz. Bacaktaki yerini saptama kesinleştikçe, yaşadığımız gerginliğin türünü daha iyi belirginleştirecek ve hiç kuşkusuz anlamayı da sağlayacaktır. Bacağın her bölümüyle onların özel anlamlarını ayrıntılarıyla inceleyeceğiz. Sadece, her tür belirtiyi dünya ve diğerleriyle “ilişkilerin” temel çerçevesine yerleştireceğiz. İlk önce bacağın eklemlerini, kalçayı, diz ve ayak bileğini ele alalım, ardından oyluğa, baldıra ve ayağa geçeceğiz.

• Kalça

Kalça, bacakların “birincil”, temel, “anne” eklemine denk düşer. Bu organların bütün potansiyel hareketleri kalçadan başlar.

Aynı zamanda ilişki dünyamızın temel eksenini gösterir. Kalça, “Bilinçdışı ilişki kapısı” (bkz. şema, sayfa 142), Bilinçdışı unsurlarımızın Bilince doğru ortaya çıktığı nokta olarak nitelenir. Derin şemalarımız, başkasıyla ve dünyayla ilişki konusunda inançlarımız ve ilişkiyi yaşama tarzımız bedensel olarak (elbette ki vücut yapısı konusunda) kalça aracılığıyla temsil edilir. Bu düzeylerin bilinçli ya da bilinçsiz bütün bozukluğu kalçalarımızdan biri düzeyinde etkili olacaktır. Basen ve bel bölgesiyle birlikte kalçalar, iç gücümüzün olduğu gibi, aynı şekilde iç ve dış hareket ve esneklik yeteneğimizin de merkezidir. Yalnızca kalçalardan itibaren “varlığımız” dünyayla ilişki içindedir.

Kalça rahatsızlıkları

Kalça sorunları, ağrılar, gerilimler, tıkanmalar, artrozlar vb. derin inançlarımızın “temel”inin yeniden söz konusu olduğu bir durum yaşadığımızı gösterir. Bacağın birinci ve ana desteği olan bu eklemın ayrılması, hayatla ilişki konusunda temel iç desteklerimizin, en derin inançlarımızın da bizi bıraktığı anlamına gelir. Bizden ya da başkalarından kaynaklanmış olsun, ihanet ya da terk etme kavramlarının tam olarak ortasındayız.

Eğer söz konusu olan sol kalçamız ise, Yang simgesinin (babayla ilgili) bir ihanet ya da terk etme durumu içindeyiz. Bu konuda özellikle, ameliyat olmadan hemen önce sol kalçasındaki bir sorun nedeniyle bana muayeneye gelmiş olan Sylvie adındaki bayanı hatırlıyorum. “Mekanik” acısını anlatmasına izin verdikten sonra, “Şu son aylarda size hangi erkek ihanet etti ya da sizi terk etti?” diye kendisine sorarak, onu sorunun temeline ve bana hayatından biraz daha söz etmeye yönlendirdim. Şaşkınlığına rağmen, bana üç sene önce eşini kaybettiğini, ancak bu iki olay arasında bir bağlantı göremediğini açıkladı. Bu şekilde açığa çıkmadan önce tüm bu zaman boyunca süren bilinçaltı sürecini ona yavaş yavaş açıkladım. Bunun üzerine, kocasının ölü-

münü gerçekten bir terk etme ve haksız bir şey olarak yaşamış olduğunu kabul etti. İki seans Uyumlama masajı ve bu anısı üzerine çalışmadan sonra ikinci haftada, iki gün boyunca en ufak bir acı duymadan kalabilececek derecede kalçası rahatladı. Korkuları, mesleki “zorunluluk”ları kendisini yine de, her şeye rağmen ameliyat olma kararı almaya itti ve elbette onu bu seçiminde özgür bıraktım. Ameliyat “çok iyi geçti” ve ağrısı kesildi.

Bir buçuk sene sonra, aynı sorun yüzünden tekrar bana geldi, ama bu kez sorun sağ kalçaydı. İç gerilimini hiçbir şekilde dışa atamamış olduğu çok açıktı. Ruhun yarası hiç iyileşmemişti ve kendini ifade etmek için bedeninin başka bir noktasını arıyordu. Bunun üzerine kendisini yaşadığı deneyimde daha gerilere götürdüm ve kocasının ölümünden sonra onun sadakatı konusunda da çok ciddi kuşkuları olduğunu ve kendisini aldatmış olduğunu düşündüğünü sonunda “itiraf etti”. Bir eş olarak kendini ihanete uğramış hissediyordu. Bilinçdışının, kuşkuyla beslendiği için bu henüz kapanmamış yarayı bir kalçada ortaya çıkarmaya ihtiyaç duyması pek şaşırtıcı değildi. Bu sağ tarafta oldu, çünkü hiç kuşkusuz kadınlık söz konusuydu, ama özellikle de, sol taraf artık “konuş”amıyordu.

Eğer söz konusu olan sağ kalça ise, Yin simgesinin (anneyle ilgili) bir ihanet ya da terk etme yaşantısı durumu içinde oluruz. Bu konuda önceki örneğin dışında, kendi babam aklıma geliyor. Olayların ve tutumların gitgide çekilmez hale geldiği bir kamu hizmetinde çalışıyordu ve olup bitenler onun kamu hizmeti fikrine “ihanet” ediyordu. Fakat bu durumdan nasıl kurtulacaktı? Bir gün düştü ve sağ kalçasını çok kötü incitti. Ağrı yavaş yavaş arttı ve bedensel olarak işini doğru dürüst yapamayacak duruma geldi. Köylü kökenli ve büyük bir görev ve iş anlayışı olduğundan, ona “yatması” öğütlendiğinde daha çok “kızdı”. O zamanlar, “Bunu kabul edemem, çünkü bu, benim yerime başkalarının iş yapmak zorunda kalacağı anlamına gelir,” diyordu.

Bundan kaçmak için, maddi açıdan çok sarsılmasına rağmen erken emeklilik istedi, üstelik normal emekliliğine de fazla bir şey kalmamıştı. Yine de olup bitenin bütün bilinçaltı anlamını görmiyordu. Bunun üzerine alabalık yetiştiriciliği yapmasını bilen bir kişiye yardıma gitti. Başlangıç dönemleri umut vericiydi ama ihanet deneyimi yeniden kendisini gösterdi. Adam gerçekten her gün “ona”, bizzat yaptığı işi her defasında azaltan yeni “hatalar” yaratmaya başladı. Bu, bardağı taşıran son damla (rastlantısal yıkım) oldu. Kalça eklemi artrozuna benzeyen sağ kalçadaki ağrı yayıldı ve pek güvenmediği bu işverenden ayrıldıktan kısa süre sonra ameliyat olmak zorunda kaldı.

Eğer bunu zamanında “bilseydim” (yirmi beş yıl önce), belki de babamın ihaneti ya da sembolik terk etmeyi yaşama zorunluluğunu anlayabilirdik. Aslında daha önce, daha gençken, savaş sonrası esaretten döndüğünde ihanetle yüz yüze gelmişti; babasının, savaştan önce yaşadıkları güzel bir çiftliği terk etmiş olduğunu görmüştü. Oysa babasından kesinlikle bunu yapmasını istemişti. Babasının başka bir yerde bir yenisini satın almak üzere her şeye rağmen çiftliği sattığını görünce, o zaman bir fabrikada çalışmak için aile çiftliğinden ayrılmaya karar vermişti. “Belki” diyorum, çünkü bazı şeyleri “duymaya” her zaman hazır olmayabiliriz ve hiç kimse bir başkasının Kişisel Menkıbesini yaşayamaz ya da değiştiremez.

• Diz

Bacağın ikinci eklemidir, bükmeye, bükülmeye, diz çökmeye yarar. Sertlik veren dış gücün tersine alçakgönüllülük, iç esneklik, iç güç eklemidir. Bağlılığın, kabullenmenin, hatta teslimiyet ve boyun eğmenin görünür işaretidir. Diz “Kabullenme kapısı”nı (bkz. şema, s. 142) temsil eder. Hareketi ters yönde sürdüren kalçanın devamıdır, benzeridir. Diz sadece geriye doğru bükülebildiği halde, kalça gerçekten ancak öne doğru bükülebilen

bir eklemdir. Şu halde, bırakma, boyun eğme, hatta geri çekilme yeteneğini gösterir. Aynı zamanda Bilinç ve Bilinçdışı arasında gidip gelen eklemdir. Böylece, eğer Yoğunlaşma sürecindeyse Bilinçdışından doğup Bilince doğru giden ya da tam tersine, eğer Açığa çıkarma sürecindeyse (bkz. şema, s. 142) Bilinçten itibaren bu Bilinçdışına doğru giden bir heyecanı, bir hissi, bir düşünceyi Kabullenmeyi temsil eder. Başkasıyla ilişkinin ve bu ilişkinin içtenlik, hatta uzlaşma (gizli, bize ters gelen anlaşma demiyorum) olarak içerdiği şeyi kabullenme yeteneğimizin en önemli eklemidir. Ayrıca “genou”* sözcüğünün “je-nous” şeklinde de yazılabileceğini fark etmek dikkat çekicidir...

Diz rahatsızlıkları

Bir dizimiz ağrıdığı anda bundan, özel bir geçmişe katlanmakta, kabullenmekte güçlük çektiğimiz anlamına geldiği kolaylıkla çıkarılabilir. Bacaklar düzeyindeyiz, o halde gerilim dış ya da iç dünyayla, başkaları ya da kendisiyle ilişkisel niteliktedir. Dizlerdeki “mekanik” ağrılar ya da sorunlar, dünyayla ilişkimize uygun bir heyecanın, bir hissin, bir düşüncenin ya da bir anının kabul edilmediği, hatta reddedildiği anlamına gelir. Bilinçte yaşanan, içimizde reddettiğimiz derin inançlarımızı allak bullak eden, dağıtan, bozan bir şey söz konusudur. Tam tersine, Bilinçdışından (İç Sesi mesajı) ortaya çıkan, “alışkanlık”ları ya da benimsenmiş ve yerleşmiş inançları altüst ettikleri için “kabullenmekte”, günlük yaşantımızla, Bilincimizle bütünleştirmekte güçlük çektiğimiz bir heyecan, bir his ya da bir anı da söz konusu olabilir.

Eğer bu sağ diz ise, gerilim Yin (anneyle ilgili) simgesiyle ilişkilidir. Bu konuda daha önce verdiğim, eşinden, kabul etmek is-

* Fransızca’da “diz” anlamına gelen “genou” sözcüğü, “jönü” olarak okunur. Okunuş itibarıyla “je-nous” şeklinde de yazılabilir ve bu kez “ben-biz” anlamına da gelir. (ç.n.)

temediği boşanma talebini bildiren bir mektup aldığı sırada, bir futbol maçında sağ dizini sakatlayan adam örneğini yeniden ele alabiliriz. Burada da çok önemli kişisel bir olay aklıma geliyor. Birkaç sene önce, o zamanki hocam ile sürekli olarak aikido yapıyordum. Birkaç arkadaş ile birlikte Paris'te, kan ter içinde kaldığımız ve kimimizin aile ve toplum ilişkilerini tehlikeye soktuğu çok güzel bir dojo* kurmuştuk, çünkü bu bina bizim için her şeyden önce geliyordu ve başka birçok şey için bizi "hizmet dışı" bırakıyordu. Özellikle çok gurur duyduğumuz bu işin bitiminden kısa bir zaman sonra, derneğin temsil ettiği yapı ile ilişkiler değerini yitirdi. Ama içimde, bana durmadan gelen ve kendisiyle birlikte olan yolumun sona erdiğini gösteren mesajları kabul edemiyordum. Tüm geri kalanla birleşen "ihamet" geçmişine rağmen, bütün gücümle ona harcadığım emeklerden sonra, bu düşünceyi kabullenmek bana çok zor gelmişti.

Sağ dizim "tutmadı" ve beni verdiğim ve aldığım bütün dersleri tamamen kesmek zorunda bıraktı. Bir aikido çalışması sırasında neredeyse sıradan bir biçimde iki burkulma oldu, oysa bu diz birkaç haftadan beri zaten bana acı çektiriyordu. Dernek ve onun "aile" dinamiği ile olan ilişkimin sona erdiğini "anlayamıyorum". Dojo'nun yapımı sırasında aile ortamında oluşan gerilimlere eklenen bu gerilim, sağ kalçamda (geçmiş ihamet) bir dengesizlik sorunu ile aynı anda beni burkulmaya kadar götürdü. Böylece bu dernekten, bu anneyle ilgili temsilden ayrılmak "zorunda" kaldım. Çok zor bir akıl yürütmeden sonra, mesajı en sonunda anladım. "Ciddi rahatsızlığa" rağmen, çalışmama hemen başka bir yerde devam edebildim ve sağ dizim tamamen düzeldi, şimdiki işim her zaman bu yönde gitmese bile, yeniden aikido yapmama izin verdi.

* Asya savaş sanatlarının öğretildiği ve çalışıldığı yer; "yol mekânı". Çincedeki "Tao"ya karşılıktır. (ç.n.)

Eğer sol diz söz konusu olursa, gerginlik Yang (babayla ilgili) simgesi ile ilişki içindedir. Örnek olarak bir genç kadını, genel olarak kendini “kötü hissetme” nedenleriyle bana muayeneye gelen Françoise’ı ele alacağım. Yaptığımız görüşmede, sol dizinin ağrıdığı ortaya çıktı. Bir erkekle bir ilişki gerginliği yaşayıp yaşamadığını sorduğumda, bana sanki bir büyücüyümüşüm gibi baktıktan sonra, kendisine karşı davranışını artık kabullenemediği arkadaşıyla zor bir dönem geçirdiğini itiraf etti. Bunun üzerine dizi ve bir erkekle ilişki gerginliği arasında var olabilecek bağlantıyı ona açıkladım. Biraz düşündükten sonra, “Demek öyle! Bu doğru, çünkü birkaç sene önce, ben de aynı soruna yol açan başka bir gençle yaşıyordum ve sol dizimde yine ayrıldıktan kısa bir süre sonra kesilen şiddetli ağrılarım olmuştu,” diye haykırmıştı. Elbette kendisine aynı deneyimi yeniden yaşamasının nedenini ve vücudunun neden tehlike sinyali verdiğini düşünmesini önerdim. Böylece, çabucak kendini “kötü hissetme”sinin nedenini saptayabildik.

- *Ayak bileği*

Ayak ve bacağın geri kalan kısmı arasında hareketi sağlayan üçüncü ve son önemli eklemdir. Ayakbileği, özellikle yerdeki ayak sabitken, ama aynı zamanda hareket halindeyken, ona hareket esnekliğini veren bacak eklemdir. Daha iyi ve daha hızlı ilerlemek için “ayak bileği” sayesinde yerdeki desteklerimiz (ayaklar) üstünde “durabiliriz”. Bacanın diğer ucudur. Ayak bileği son ve dışavurulmuş eklemi, yani dünya ile ilişkilerimizin bilinçli noktalarını ve desteklerini gösterdiği halde, kalça, yapıların ve ilişkinin bilinçaltı noktalarının eklemi temsil eder. Konularımızın, başkalarına ve kendimize karşı tutumlarımızın, benimsenmiş ve yerleşmiş inançlarımızın eklemi gösterir. “Hayat ölçütlerimizin bariyeri”dir ve “karar verme”, hayatımızdaki kararları ve değişiklikleri (tutumlar, ölçütler) üstlenme ve

olayların içinde olma yeteneğimizin yansımaları simgeler. Karar anlamına gelen “Uygulama kapısı” (bkz. şema s. 142)’dir. Yerdeki (gerçekliği simgeleyen) desteklerimizin denge ve hareketi, aynı şekilde esneklikleri ve yumuşaklıkları ayak bileklerimize bağlıdır. Bu nedenle, tutumlarımızın ve hayat ölçütlerimizin denge-sinin, sertliğinin ya da esnekliğinin sadık yansıması olacaktırlar.

Ayak bileği rahatsızlıkları

Ayakbileğindeki burkulmalar, ağrılar ve travmalar, onlara göre denge ya da esneklikten yoksun olduğumuz anlamında bize ilişkilerimizdeki güçlüklerden söz edecektir. Karşımızdakine göre resmi olarak durma tarzımızın, konumlarımızın, hayat ölçütlerimizin artık uygun olmadığı, bizi tatmin etmediği ve bunu değiştirmekte, “hareket ettirmek”te güçlük çektiğimiz bir dönem geçirdiğimiz anlamına gelirler. Bu tutumlar, esneklikten ya da yumuşaklıktan, denge ya da “gerçekçilik”ten yoksundur. O zaman kendimizi durmaya zorlarız, çünkü bu yönde artık devam edemeyiz, ilerleyemeyiz. Sahip olduğumuz ya da istediğimiz konum iyi değilse, o zaman destek noktamızı, “objektif” denilen referans ölçütümüzü, yani bilinçli olarak kabul edilmiş ve benimsenmiş “dış” inancımızı değiştirmemiz gerekir. Ayakbileğindeki gerilimler ya da acılar, bir şeye karar vermekte, Hayatımızda ya da hayatımız için önemli bir karar almakta zorlandığımız anlamına da gelir, çünkü verdiğimiz karar, bize uygun gibi gelen şu anki bir konumu değiştirebilir.

Eğer gerginlik sağ ayak bileği düzeyine geçerse, Yin (anneyle ilgili) dinamiğiyle ilişki içinde olacaktır. Bu konuda özellikle, Peter adındaki bir hasta aklıma geliyor. Sağ ayak bileğinde, topuğundaki ağrılar nedeniyle bana muayeneye gelmişti. Sürekli jogging yaptığından, bu ağrı onu çok rahatsız ediyor ve bazen bu en sevdiği hobisini bile engelliyordu. Öte yandan karısı son derecede kaygılı ve sinirli biriydi, istemeyerek ve kötü niyetli ol-

masa da, bütün ailede özellikle iki kızıyla yoğun duygu gerilimleri yaratıyordu. Peter bu durumu kabullenmekte gittikçe zorlanıyor ve artık “ne yapacağını”, karısının anlaması ve sakinleşebilmesi için nasıl bir tavır alacağını bilemiyordu. Buna koşut olarak, iş yerinde de şiddetli gerginlik yaşıyordu. Yeniden yapılanmalar gündemdeydi ve uygulanacak yapısal değişiklikler karşısında nasıl bir tutum alacağını bilemiyordu. Şu halde, açık, resmi, kabul edilmiş bir şekilde Yin dinamiğinin en önemli iki eksenini olan, kadın ve iş söz konusuuydu.

Eğer sol ayakbileği söz konusuysa, gerginlik Yang (babayla ilgili) simgesiyle ilişki içinde olacaktır. Sol ayakbileği burkulan Jacques ve Françoise için de böyle olmuştu. Jacques’ın çok yaşlı patronu, “işleri devretmiyordu” ve kendisi bunu ona nasıl söyleyeceğini bilemiyordu. Françoise’a gelince, oğlu uyuşturucu kullanıyordu, kendisi bu durumu kabul etmekte zorlanıyor, ona ve dış dünyaya karşı nasıl bir tutum benimseyeceğini bilemiyordu.

• *Ayak*

Bütün bedenimizin dayandığı ve üzerinde durduğu, yer değiştirmeler ve hareket etmeler için yerdeki destek noktamızdır. “İleri doğru atılmamızı”, dolayısıyla da yürümemizi sağlayan, ama aynı zamanda sabitleyen ve bu yüzden tutumlarımızı sürdürmemize yol açan ayaktır. O halde ayak, konumlar dünyasını, dış dünyayla ilişkimizin görünen ucunu temsil eder. Tutumlarımızı, doğrulanmış ve benimsenmiş konumlarımızı, oynadığımız resmi rolü simgeler. Bazen kapanmasın diye ayağımızı kapının arasına koymaz mıyız? Hayat ölçütlerimizi, hatta ideallerimizi gösterir. “İlişki” desteklerimizin sembolik anahtarı söz konusudur; bu da ayak yıkama ritüelinin bütün geleneklerdeki önemini açıklar. Bu, dünyayla, hatta kutsal ile ilişkimizi artırır. Çin’de küçük kızların ayaklarının sargılarla sarılması zaten rastlantı değildir. Cinsel ve estetik bir anlam örtüsü altında, ayağın hareket

potansiyelini sınırlayarak, kadını aslında erkek karşısında bir bağımlılık ilişkisi durumuna getirmeye, hapsedmeye izin vermektedir. Belli bir şemaya uymak için kadının ince topuklu ayakkabı giymesi “gerektiği” aynı olay, batı toplumlarımızda da vardır. Rastlantısal olarak, kadının “özgürlüğü” arttıkça, ayakkabılarının topuklarının da azaldığı saptanmıştır. Günümüzde, özellikle genç kuşaklarda kadınlar gitgide artık sadece düz topuklu ayakkabı giymektedir.

Ayak rahatsızlıkları

Dünya karşısında tutumlarımıza göre yaşadığımız gerilimleri ifade ederler. Alışık olduğumuz davranışların, aldığımız ya da sahip olduğumuz tavırların, güvenilirlik, değişmezlik ya da güven-den yoksun olduğunu gösterirler. Hem ayrıca, rahat olmayan, korkan ya da düşüncelerini, konumlarını söylemeye cesaret edemeyen biri için “çekingen adımlar atıyor” demiyor muyuz ya da daha kabaca, kendini tutan ya da şimdiki konumundan rahatsız biri için de “adım atamıyor” demiyor muyuz? Son olarak, bir durum karşısında nasıl bir tavır alacağını bilmeyen biri için de, hangi ayak üstünde dans edeceğini bilemiyor, denmiyor mu?

Gerilim sağ ayakta ortaya çıktığında Yin (anne) ile ilişkili ve sol ayakta olduğunda Yang (baba) ile ilişkilidir. Bu konuda özellikle Judith'i düşünüyorum. Sol ayağındaki ve ayak bileğindeki bir nöroalgodistrofi (nörolojik kökenli algı bozukluğu) ve doktorların sonunda “tekerlekli sandalye”ye mahkûm olacağını bildirmeleri nedeniyle, 9 yaşındaki bu kız çocuğu annesi tarafından bana muayeneye getirildi. Özellikle derin ve “bedensel” kökenli olarak bilinen bu kemik rahatsızlığı, bazen o kadar ağırlıdır ki, bazı kişileri intihara kadar sürükler. Judith açısından ne olup bitiyordu? Ani bir şekilde babasını kaybetmişti. Judith için çok önemli olan bu baba, hayatının son zamanlarında Judith'in gözünde kendi imajını yıkmıştı, çünkü bazı sorunlarını “alkolle hal-

letmeye” çalışıyordu. Bu durum karşısında Judith, babasının ölümünden on beş gün önce sol ayak bileğinde ağrı hissetmeye başlamıştı. Babası en sonunda tamamen “gitmeyi” seçmişti ve Judith artık nerede olduğunu, neye dayanacağını bilemiyordu. Babasının imajı yok olmaya başladıkça, artık ne “dayanacağı” bir babası ne de bir güç simgesi vardı. Judith, mineralleri azalmaya başlayan ayak bileği ve sol ayağıyla aynı şeyi yaptı. Enerjilerinin yeniden dengelenmesi için olduğu gibi, aynı biçimde duygusal bellekle ilgili dramatik olmaktan çıkarma ve ardından yeniden kurmaya yönelik önemli bir çalışma yaptık. Belirtinin önemi ve aciliyeti karşısında onu, yitirdiği mineralleri yeniden kazandıracak bir tedavi uygulayan homeopat bir arkadaşına ve yine ortobiyonomi çalışmasıyla kendisine yardımcı olacak bir bayan arkadaşına yönlendirdim. On beş gün sonra Judith, kendisini numara yapmakla suçlama psikolojisine giren, yoksa yeniden yürümesinin mümkün olmadığını belirten nöbetçi doktorun büyük şaşkınlığına rağmen koltuk değneklerini bırakmıştı ve okula dönüyordu! “Otorite”yi (babayla ilgili simge) temsil ettiği kabul edilen bir kişinin yeniden böyle “olumsuz” bir tavır almasından ileri gelen nüksetmeyi durdurmak için iki ek seans yapmam gerekti.

- *Ayak parmakları*

Ayak parmakları bu destek noktalarının “ince” uçlarını gösterirler. Bunların “ayrıntılarını”, “son kısımlarını”, dolayısıyla da konumlarımızın uçlarını, inançlarımızın ayrıntılarını ya da ilişkileri ilgili tutumlarımızın noktalama işaretlerini temsil ederler. Her ayak parmağı, ilgili parmakta sona eren ya da başlayan enerji meridyeni sayesinde çözölen özel bir ayrıntıyı, bir durumu ya da bir evreyi gösterir. İlişkinin son ve dış unsuru olduğundan, bireye *geri besleme*, tepki aracı olarak onu kolaylıkla kullanmasını sağlar. Ayak parmakları ve uçlarındaki enerji noktalarının her biri sayesinde, kişi orada bulunan olası gerilimleri bilinçsizce

ama etkili bir biçimde uyarabilir ya da boşaltabilir. Ayak parmakları, bu yüzden tıpkı el parmakları gibi, bize rastlantı ve anlamsızmış gibi görünen çok sayıda ufak, günlük “başarısız” eylemin özel yeri ve aracıdır. Fakat aslında, şu ya da bu parmağımızı hiçbir zaman tesadüfen yakmayız, çarpmayız ya da burkmayız. Her defasında bir ilişki gerginliğini ifade etme ve/veya dışa atma arayışının “hafif” ama net bir süreci söz konusudur. Bu süreç var olabilir, çünkü ayak parmaklarının her birinin ucunda bulunan enerji noktasına “kaynak nokta” ya da “İlkbahar noktası” adı verilir. Sayesinde yeni bir dinamiğin ortaya çıkabileceği ya da onun aracılığıyla eskisinin “kaynağına yeniden dönebileceği” ve kutup değiştirebileceği enerjinin potansiyel yeniden doğuş noktasıdır.

Ayak parmağı rahatsızlıkları

Burada sadece ayak parmaklarının her birinin ve ortaya çıkacak ağrıların genel anlamını vereceğim. Bunun arkasında yatan bütün dinamiği daha iyi anlamak için, bu kitapta ilgili ayak parmağına denk düşen ve ona genel dinamiğini veren enerji meridyeniyle ilgili bölüme bakmak yeterli olacaktır. Eğer gerilim sağ ayak parmaklarının birinde ortaya çıkarsa Yin (anneyle ilgili) simgesiyle; sol ayak parmaklarının birinde olursa Yang (baba ile ilgili) simgesiyle ilişkili olacaktır.

Büyük ayak parmağı (ayak “başparmağı”)

Dalak-Pankreas ve Karaciğer olmak üzere iki meridyenin başladığı tek ayak parmağıdır. İlişki desteğimizizin, ne olduğumuzun temel parmağıdır. İşte bu nedenle menopoz döneminde (doğurganlığın dolayısıyla kadına özgü değerini yitimi), bu ayak parmağında sık sık *hallux valgus* adı verilen bir şekil bozukluğu gelişir. Bu ayakparmağındaki travmalar ya da gerilimler, maddi (ayağın iç tarafı) ya da duygusal (ayağın dış tarafı) boyut-

ta olsun, dünyayla ilişkimizdekine benzer bir gerginlik hissettiğimiz anlamına gelir.

İkinci ayak parmağı (ayak “işaretparmağı”)

Mide meridyeninin geldiği, yani maddeyle ilişkimizi, bu maddeyi sindirmemizi yöneten ayak işaretparmağı meridyenidir. Bu parmaktaki kabarcıklar, nasırlar, ağrılar ya da travmalar bizim, bazı maddi ya da mesleki durumları yönetmede güçlük çektiğimiz anlamına gelecektir.

Üçüncü ayak parmağı (ayak “ortaparmağı”)

Bu parmakta organik bir meridyen yoktur, ama Üçlü Isıtıcı ile “dolaylı” bir ilişki içindedir. Şu halde ilişkiyle ilgili tutumlarımızın dengesinin ve tutarlılığının parmağı, ortaparmaktır. Bu ayak parmağındaki ağrılar, özellikle gelecekle ilgili ilişkilerimizi dengelemekte güçlük çektiğimiz anlamına gelir. Daha ileri ve doğru bir şekilde gitmek bu ayak parmağıyla ifade edilebilir.

Dördüncü ayak parmağı (ayak “yüzükparmağı”)

Bu Safrakesesi meridyeninin ulaştığı parmaaktır. Haklılık ve haksızlık, mükemmeliyet arayışı anlamında, dünyayla ilişkilerimizin ayrıntılarını temsil eder. Bu ayak parmağında gerilim, kramp ya da acı hissettiğimizde, haklılık ya da haksızlık açısından zor bir ilişki durumu yaşıyoruz demektir. Koşullar ve koşulların niteliği düzeyinde bizi tatmin etmeyen bir ilişki söz konusudur.

Küçük ayak parmağı

İdrar torbası meridyeninin son bulduğu parmak, bu küçük ayak parmağıdır. Organik sıvıların ve “eski anılar”ın boşaltım

meridyenidir. Bu ayak parmağını çarptığımızda, ki bu çok büyük acı verir, eski anıları ya da eski ilişki şemalarını atmaya çalışırız. Hiç kuşkusuz artık bizi tatmin etmeyen eski alışkanlıkları, dünyayla ve başkasıyla ilişki tarzlarını değiştirmeye çalışırız. Travma ya da acı çekme (beden, yara, burkulma vb.) yoluyla, eski tutumların bu dışı atımını kolaylaştırmak ve bunların yerine diğerlerini koyabilmek amacıyla enerjilerimizi harekete geçiririz.

- *Uyluk, uylukkemiği*

Uyluk, kalça ve diz arasında bulunur. Bu iki eklemın temsil ettiğı şeyi daha önce ayrıntılarıyla gördük. Burada sadece kalça ve basenin ilişkinin bilinçaltı temsili olduğunu hatırlayalım. Dünya ve varlıklarla (bizimle) ilişkisinde bilinçaltımızın yeniden ortaya çıkma noktası “Bütünleşme Kapısı” olarak nitelediğim “Bilinçdışı kapısı”nı temsil ederler. Diz ise, “kabullenme bariyeri, kapısı”dır. Uylukkemiği çevresindeki uyluk, ikisi arasında olan ve onları birbirine bağlayan şeyi gösterir. Anıların, korkuların ya da isteklerin Bilinçdışından Bilince doğru geçiş evresinin yansması söz konusu olabilir. O zaman Yoğunlaşma (bkz. şema, s. 142) sürecinde, onların bilinçli kabullenişlerden önceki andayız. Ama bu, Bilinçten Bilinçdışına doğru geçiş de olabilir. Bu durumda açığa çıkma sürecinde, bilinçli kabullenişlerini izleyen, ama bilinçdışı kabullenmelerinden önce gelen andayız.

Uyluk ve uylukkemiği rahatsızlıkları

Yüzeye çıkan anı çok güçlü olduğunda ya da kişisel inanç yapısını (kemik) ya da kişinin hayat seçimlerini altüst ettiğinde, bir kişinin kabul etmek istemediğı ve yüzeye çıkan bilinçaltı ve derin anıları ya da yaraları, gerilimler (ağrılı yerler, kramp, bölgesel siyatik vb.) hatta bir uylukkemiği kırığı aracılığıyla uylukta belirecektir.

Tam tersi durumunda, kişinin kendi Bilincinde, zihninde, ka-

bullendiği ama aslında kendi içinde kabul edemediği ya da kabul etmeye hazır olmadığı geçmiş yaşantılar ve deneyimler söz konusu olabilir. Kişinin kendine göre önemli saydığı (örneğin terfi, iş, ev, ülke) ve zihninde anlayıp kabul ettiği bir şeye boyun eğmek zorunda kalan birinin durumu olabilir bu. Bununla birlikte kendisinin en derininde, onu kabul etmez. Olayları anlamasını sağlayan bütün mantıksal nedenlere rağmen, onları bütünleştirmeyi reddeder. Ağrı ya da travma uylukkemiğinde olursa bu, gerilimin derin yapıyla, kişinin bilinçaltı inançlarıyla ve değerleriyle ilişkili olduğu anlamına gelir. Buna karşılık eğer bu uylukta, kaslarda olursa, daha “önemsiz ” bir belirti karşısındayız demektir, çünkü yapıya fazla yerleşmemiştir.

Eğer gerilim, ağrı ya da kırık sağ uylukta bulunursa, Yin, anne simgesi ve onun bütün temsilleriyle ilgili bir şey söz konusu olacaktır. Örneğin ekonomik sorunlar yüzünden mutlaka evini satması gereken bir arkadaşın durumu aklımdan geçiyor. Bunun zorunlu, hatta kaçınılmaz olduğunu biliyordu. Bu zorunluluk kendi kafasında netti ve bu konudan söz ettiğimizde rahatça konuşuyor, bunun bütün nedenlerini zihinsel olarak kabul ediyordu. Tek sorun, yıllardan beri bu evin bir köşesinde annesini barındırmasıydı; evi satacağını ve onun gitmesi gerekeceğini söyleme fikrini kabul etmek bile onun için kesinlikle aklımdan geçiremeyeceği bir durumdu. Ruhsal durumuna ve içsel kabulleniş derecesine göre sağ kaba eti, sağ kalçası ve sağ dizi arasında gezinen bazen şiddetli, tekrarlanan ağrılar yoluyla gerilimini atıyordu.

Eğer buna karşılık, gerilim, ağrı ya da kırık sol uylukta gelişirse, bunlar Yang, baba simgesi ve onun bütün temsilleriyle ilgili olacaktır. Pascal için durum böyleydi. On altı aylıkken, sol uylukkemiği kırılmıştı. O dönemin koşulları anılarında yeterince net olmadığından, o yaşta çok ender görülen bu kırığın arkasındaki şeyi belirlemek zordur. Yıllar sonra babasını bir trafik kazasında

kaybetti. Bunun üzerine olayları “kabullenmeyi” reddetti ve sol gözünde ciddi bir sorun ortaya çıktı. İncelemelerden hiçbir hastalık belirtisi ya da zedelenme çıkmayınca, doktorlar tarafından “ne olduğunu anlamak” için ameliyat edilmesine karar verildiğinde neredeyse bir gün içinde bu sorun yok oldu. Bütün baba simgesiyle ilişkisi, yani hiyerarşi, otorite ve bir erkek olarak kendi konumu, bu ölümden farkında olmadan etkilenmişti. Birkaç yıl sonra, bir erkek olarak hayatında duygusal bir güçlük yaşadığı sırada ve tek başınayken geçirdiği bir trafik kazasında sol uylukkemiği yeniden kırılmıştı. Bu kaza, ailesini, kendisinin ne ifade edebildiği, ne de kabullenebildiği “üzüntü”sünün altında yatan şeyin ne olduğunu bulmaya “itti”. Ortaya çıkan duygusal anı, “kabul”lenilmeyecek kadar güçlüydü, uylukkemiği kırığı bundan ileri geliyordu. Günü gününe yaşadığı için, içinde çoktan başlayan intihar programına adeta itaat edercesine hayatı kendi akışına bırakıyordu. “Yolun sonuna” geldiğinde, bu dinamiki durdurmak ve yeniden toparlanabilmek amacıyla bir dinlenme merkezine gitmeyi sonunda kabul etti. O günden sonra hayatında her şey değişti. Gerçekten, hayatının kadını olacak ve ona erkek imajını yeniden kazandıracak kişiyle karşılaştı. Pascal tam olarak babasının öldüğü yaşta, otuz dört buçuk yaşındaydı...

• *Baldır, kavalkemiği ve kamışkemiği*

Diz ve ayak bileği arasında bulunurlar. Dizin Kabullenme kapısını temsil ettiğini gördük. Ayak bileği ise, Karar kapısı, diğer bir deyişle kazanılmış konumların ve gerçeğin dünyasına geçiş noktasıdır. Anılarımızın içinden (Bilinçdışı) gelen yeni bir fikrimiz olduğunda ve biz bunu kabul ettiğimizde (diz), onu dünyayla ilişkimizin bilinçli kavramlarıyla, hayat ölçütlerimizle ya da hayat idealimizle bütünleştirmemiz gerekir. Bu bütünleşme zor olduğunda, baldırlarımızda gerginlikler, acılar, kramplar ya da kavalkemiğinde ve/veya kamışkemiğinde bir kırık olacaktır.

Seçtiğimiz (Yoğunlaşma ya da Açığa çıkma) enerjilerin akış yönüne göre vücudun ayaktan önce gelen ya da sonra gelen bölümündeyiz. Bu, anıların, korkuların, isteklerin ya da geçmiş yaşantıların Bilinçdışından Bilince doğru (diz yönünden ayağa doğru) geçiş evresi olabilir. O halde Yoğunlaşma sürecinde, bilinçli Kabullenmeden sonra ve gerçekte (ayakbileği, ayak) Bütünleşmelerinden önce gelen andayız. Ama Bilinçten Bilinçdışına (ayak yönünden dize doğru) geçiş de olabilir. Bu durumda, Açığa çıkma sürecinde, bilinçdışı Kabullenmelerinden önce ve gerçek hayatta Kabullenmelerinden sonra gelen andayız.

Baldır, kavalkemiği ve kamyşkemiği rahatsızlıkları

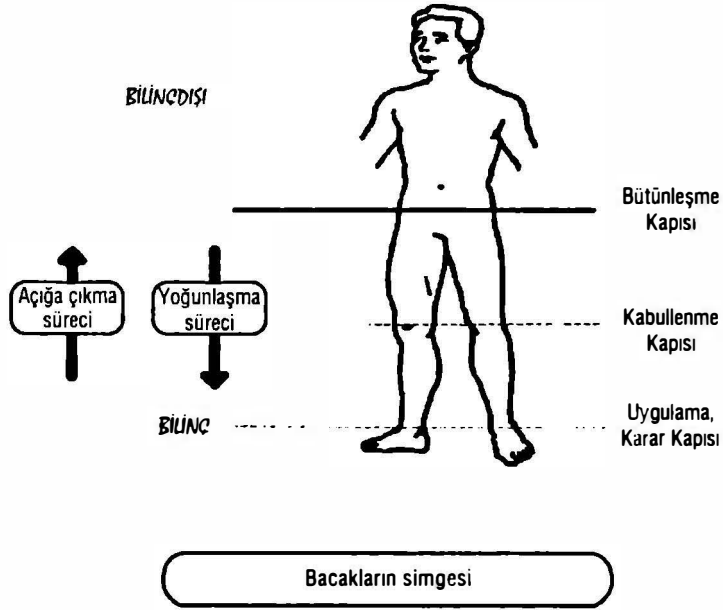
Bu rahatsızlıklar, yaşantımızın bazen dış hayat ölçütlerimizin içine katabileceği değişiklikleri kabul etmekte güçlük çektiğimizden söz ederler. Dünyayla ilişkimizin alışlagelmiş bakış açısı üzerinde konum ya da düşünce değiştirme sıkıntımız, bacağın bu bölgesinde kırığa kadar varabilecek bir ağır aracılığıyla kendini gösterebilir. Gerilim aşırı olduğunda ve sadece dıştan zorlanan burkulmayı kabul edebilen konumlarımız yere fazlasıyla bağlanıp yerleştğinde kırık meydana gelir. O zaman kavalkemiği ya da kamyşkemiği, hatta ikisi birden “pes eder”. Fakat basit bir baldır “sertliği”, “hareket etmek”te, ayak bileğine ve ayağa hareket etme görevini, hayatta destek noktası değiştirme imkânı vermekte güçlük çektiğimiz anlamına gelir. Örneğin, bacağın bu bölümünde ortaya çıkan siyatik, bize bu güçlüğü ifade eder. Bu noktada bütün temel anlamıyla, elbette bir siyatik söz konusudur ama ayrıca belirtinin baldırda olması anlama daha da kesinlik katar.

Eğer gerginlik sol baldırda ortaya çıkarsa, Yang (baba) dinamiğiyle ilişkilidir. Bu konuda Clotilde aklıma geliyor. Kişisel gelişim stajlarımdan bazılarını izleyen bu kişi, özellikle sol bacak baldırında ağrıyla hissettiği bir siyatik sorunu yüzünden bana

muayeneye gelmişti. Benimle daha önce çalıştığı için, hayatında kabullenemediği ve bu şekilde açığa çıkmaya çalışan “kasılma-ya” hızla ulaşmak onun için “kolay” oldu. Bir KOBİ şefi ve üstünlüğünü vurgulayan tipik bir baba karikatürü olan şimdiki patronu, Clotilde ısrarla bağımsız, hatta yalnız çalışmaktan hoşlandığı halde, çeşitli nedenlerle (ve korkularla) onu çalışma tarzını değiştirmeye ve ona yardımcı olması için birini yetiştirmeye “zorluyor”du. Gerilim tek seansta açığa çıktı, ama aşağı yukarı tam uyluğuna ve kalçasına doğru yer değiştirdi, çünkü Clotilde patronunun böylelikle ona ihanet etmeye çalıştığını fark etmişti; aslında daha kolay “yönetebilecek”miş gibi gördüğü başka birini onun yerine almak istiyordu. Bu kalçada serbest kalma çalışmasını, fizik düzeyde olduğu kadar psikolojik düzeyde de yapmak zorunda kaldık.

Eğer gerginlik sağ baldırda ortaya çıkarsa, Yin (anne) dinamiğiyle ilişki içindedir. Bu konuda, bana daha önce başka sorunlar nedeniyle başvuran ve sağ bacağına ve özellikle dizinin altında bir yerde siyatik türündeki ağrı yüzünden kısa süre önce bana gelen Claudine’nin durumunu düşünüyorum. Bedeni ve enerjileri üzerinde çalışırken, bir yandan da bu ağrının potansiyel anlamını kendisine açıkladım. Birdenbire yavaşça ağlamaya başladı ve işinde gerçekten zor bir durum yaşadığını açıkladı. İşindeki (anne) göz ardı edilmeyecek baskılar nedeniyle, kariyeriyle ilgili önemli bir karar alması gerekiyordu. Bununla birlikte onun açısından bu kararı kabullenmek ve dolayısıyla almak çok zordu, çünkü bu karar yüzünden, “koruduğu” ve kendisinin “ayrılma”sından çok “üzüntü duyacak” birini bırakıp gitmek zorunda kalacaktı.

Vücudumuzun “alt” kısmıyla ilgili her şeyi, bacaklarımızı, aşağıdaki şemada gösterebilir ve özetleyebiliriz. Bu şema olup biteni ve nasıl olduğunu basit bir şekilde görselleştirmemizi sağlayacaktır.



Bu alt kısımda ne zaman gerilim yaşasak, bu gerilimler, başkasıyla ya da kendimizle olan ilişkide (istek, irade, imkânsızlık, yeteneksizlik, korku vb.), ya varsayılan yetersizliğimizden ya da dıştan gelen bir yetersizleştirmeden (engelleme) kaynaklanan benzer bir gerilim yaşadığımızın işaretidir. *Olamadığımız, olmayı bilemediğimiz ya da olmayı başaramadığımız bir tutum, bir rol ya da bir konum karşısındayız.*

Şimdi kolları, omuzları ve enseyi de kapsayan vücudun üst kısmına geçeceğiz.

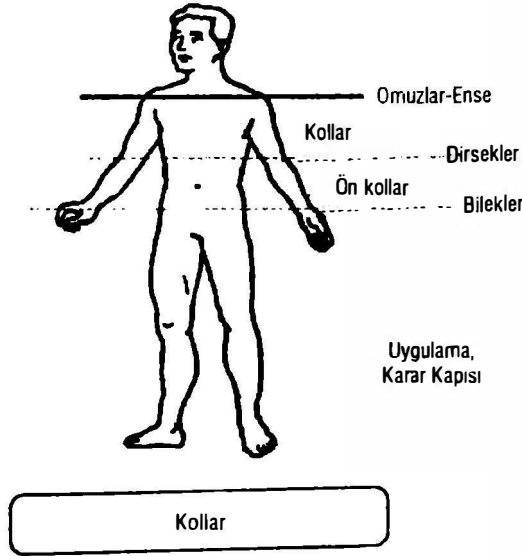
Kollar

Omuzların düzeyinde gövdeye bağlı oldukları için, dokunmamızı, tutmamızı, almamızı sağlarlar. Aynı zamanda geri atmamıza, sarmamıza, sıkmamıza, boğmamıza ya da hapsetmemize izin verirler. Son olarak bir iş görmemize yarayan eylem vektör-

leridir. Eylem demek, hâkimiyet, güç ve iktidar demektir. Kollar, bu nedenle bize, başkaları ya da olaylarla ilgili harekete geçme, hatta onları yargılama (laik hukuk) ya da kesin karar verme, biraz genişletirsek, seçme imkânı verir. Kollarımız sayesinde, koruyabilir, yasaklayabilir ve kendimizi savunabiliriz. Eylem ve seçim vektörleri olarak, kavramdan gerçeğe, “*yapma*”ya geçebilirler. Onların aracılığıyla, “*olmak*” kendini “*yapmak*” ile ifade edebilir, kavram gerçeğe dönüşebilir, Yang Yin içinde ortaya çıkabilir. Bacaklar gibi kollar da, omuz, dirsek ve bilekten oluşan üç temel eklemlerle ayrılmış, kol (önkol ve kolkemiği) ve önkol (dönerkemik ve dirsekkemiği) olmak üzere iki bölüm içerirler. Temel bir parça olan el ile son bulurlar.

Kol rahatsızlıkları

Kollarımızda hissettiğimiz ağrılar, yaralar ya da gerilimler iç ve dış dünya üzerinde eylem isteğimizde yaşadığımız gerilimle-



rin işaretidir. Bir şey ya da biri üzerine etki yapmakta, bir şey yapmak ya da seçmekte güçlük çektiğimizden söz eder. Gerçekleşemeyecek bir harekete geçmek, hâkimiyet kurmak ya da kontrol altına almak arzusu, tıpkı bacaklarda olduğu gibi, kopuşa, yani kırılmaya kadar varabilecek gerilimlerle kendini ifade edecektir. Bu kol ağırları, elbette bizim için çok önemli fikirleri, projeleri ya da kavramları seçtikten sonra, gerçekleştirmede güçlük çektiğimiz anlamına da gelebilir. Kolun, omuzun, önkolun, bileğin, vb., kesin bir noktasında ortaya çıkacak gerilime göre, harekete geçmemizi “engelleyen” şey konusunda daha ayrıntılı bir bilgi ediniriz. Kollarımız bize güç ve sahip olma ilişkimizden ve buna göre olaylara karşı koymayı bırakmamızdan ya da bunun tam tersinden “söz edebilir”ler.

Bacaklar için olduğu gibi ilk önce eklem eksenlerini, enseye biraz özel bir yer ayırarak, daha sonra kolu, önkolu ve eli inceleyeceğiz.

- *Omuz*

Bacak için kalça neyse, kol için de omuz aynıdır. Kolun temel eklemi, bağlanma noktası, birinci eksenidir. Eylem ve hâkimiyet yeteneği ve isteğimizin derin kavramsal eksenlerini temsil eder. Omuzlarımız, bu eylem ve dünya üzerinde hâkimiyet ilişkimizin bilinçaltı yapısını taşır. Harekete geçme yeteneği, “gönüllü irade”, önyargılar, niyetler omuz simgesine aittir. Bir şey ya da biri konusunda derin eylem isteklerimizle ilgili her şeyin, o halde doğrudan omuzla bedensel bir ilişkisi olacaktır. Omuz burada eylemle olan ilişkisinde, tıpkı kalça gibi, Bütünleşme kapısı, Bilinçdışı kapısıdır (bkz. şema s.161), oysa kalça için ilişkiyle olan bağlantı söz konusudur. Harekete geçme arzuları ve istekleri gerçek hayatta kendilerini ifade etmek amacıyla işte bu düzeyde ortaya çıkar.

Bu konuda “kapı” imgesi hoştur, çünkü omuz ucunu göğüs-kemiğine (sternum) bağlayan kemiğe köprücük kemiği, Latince *clavicula*, “küçük anahtar” adı verilir. Ayrıca, köprücük kemiğinin göğüs kemiğine bağlanma noktası, kendini ifade etme noktası olan boğaz Çakrasının altında bulunur. İnsanın enkarnasyonunda tek ifade yolunun *yapmak*, yani eylem olduğu ve bunun kapısının omuzlar olduğu düşünülürse bu açıklama daha da önem kazanır.

Omuz rahatsızlıkları

Omuzlarda hissettiğimiz gerginlikler (omuz ucu, trapez kemikleri, köprücük kemikleri, kürekkemikleri vb.) harekete geçme gücümüzden söz eder. Eylem isteklerimizde, özellikle imkânlar bağlamında kısıtlamalarla karşılaştığımız ya da hissettiğimiz anlamına gelirler. Başka bir deyişle, kendimizi yeteneksizlikten değil, ama dış desteksizlik ya da karşıtlık yüzünden “engellenmiş” hissederiz. Dış dünyanın (ya da kendi sansürümüzün) bizi engellediğini, çözüm yollarını göstermediğini ya da harekete geçmemize izin vermediğini düşünürüz. Bu durumda enerjiler kollara geçemez ve omuzlarımızda tıkanır. Çok düşünen ama az harekete geçen “beyinler” bana bunun tersini söyleyecek değildir, çünkü onların genellikle çok ağırlı trapez kasları bulunur.

Eğer sol omuz söz konusuysa, gerginlik Yang (babayla ilgili) simgesiyle ilişkilidir ve eğer bu sağ omuz olursa, gerginlik Yin (anneyle ilgili) dinamiğiyle ilişkilidir. Bu konuda, sağ omzundaki çok ciddi ağrılar nedeniyle bana muayeneye gelen Andrée’nin durumunu düşünüyorum. O anda kızı yüzünden çok zor bir dönem geçiriyordu. Hiçbir şeye aldırmayan bu kız, annesinden destek ve maddi teminat istediği bir jimnastik ve dans salonu açmıştı. Ne yazık ki, aldırmaçlık ve ekonomik kriz salonu çabucak ciddi sorunlarla karşı karşıya bırakmıştı. Parasını geri al-

mak ya da en azından korumak isteyen Andrée, aylardır kızının bu işe son vermesini arzu ediyordu. Ama yönetici olmadığı için yasal olarak hiçbir şey yapamıyordu. Kızı üzerinde de hiçbir “etkisi” yoktu, başka bir deyişle onu bu işi bırakmaya zorlayamıyordu. Bu yüzden kendini köşeye “sıkışmış” hissediyor ve hiçbir şeye başlayamıyordu, çünkü dış dünya (mevzuat, sözleşmeler, kızı) bunu engelliyor ve yapmasına izin vermiyordu. Sağ omzun hareketsiz kalması ve Andrée’ye acı vermesi, böylelikle ona mesajı “açıkça” ifade etmesi ve gerilimi aynı anda ağrı şeklinde dışa atması için, iş, yasalar, sözleşmeler ve kız (Yin dinamiği), bir de imkânsızlık, harekete geçme engeli.(omuz) hepsi bir araya gelmişti.

- *Dirsek*

Kol aracılığıyla omuza bağlanan ikinci eklem dirsek, diz ile aynı şeyi temsil eder. Bükülen, bırakan ve boyun eğen eklemidir. Dizin tersine, hareketi, geriye doğru hariç bütün yataylık ve dikeylik eksenlerine doğru genişleterek, kola çok yönlü bir hareket imkânı sağlar. Çok sert bir hareket isteği karşısında, tutmama güçlüğü bu eklemde hissedilecektir. Dirsek eyleme göre Kabullenme kapısını (bkz. şema s.161) temsil eder. Bilinç ve Bilinçdışı arasında ya Yoğunlaşma (Bilinçdışından Bilince doğru) ya da Açığa çıkma (Bilinçten Bilinçdışına doğru) yönünde gidip gelen eklem söz konusudur. İşte bu düzeyde, Kabullenmeleri koşuluyla, hislerimiz, duygularımız ya da eylem düşüncelerimiz gidip gelir.

Dirsek rahatsızlıkları

Bir dirseğimiz ağrığında, bu bir geçmiş yaşantı ya da bir durumu kabul etmekte güçlük çektiğimiz anlamına gelir. Bu gerginlik kol düzeyinde olduğundan, ister istemez eylemle, *yapma* ile

ilişki içindedir. O halde biri bizim istemediğimiz, kabul etmekte zorlandığımız ya da ancak zorla kabullendiğimiz bir şey yapıyor-
dur ya da bir şey oluyordur. Bu, zorla da olsa gerçekleştirmemiz
gereken ya da başka türlü yapmayı seçeceğimiz ya da zorunda
kalacağımız bir şey de olabilir. Dirsekteki gerilimler aynı zaman-
da bize, bizim ya da başkalarının harekete geçme tarzının bize
uymadığını, hareket alışkanlıklarımızı, inançlarımızı ya da bizim
doğrularımızı altüst ettiğini belirtir.

Ağrı ya da travma sağ dirsekte ortaya çıkarsa, Yin (anneyle il-
gili) simgesiyle, eğer sol dirsekte olursa Yang (babayla ilgili) sim-
gesiyle ilişki içindedir. Bu konuda, omuz ve önkollarındaki ağrı
nedeniyle bana muayeneye gelmiş olan Hervé'nin durumu akli-
ma geliyor. Aslında vücudunun bütün sol tarafının ağırlı ve ger-
gin olduğu ortaya çıkmıştı. Fransa'ya gelişinden kısa süre sonra
sol tükürük bezlerinden ameliyat olduğu için, yirmi yılı aşkın bir
süredir her zaman sol tarafını çarpmaya ya da sakatlamaya eği-
limliydi. Muayenesi sırasında özellikle omuzları ağrıyordu, son-
ra bana, hafifçe sol taraf ağırlıklı, iki dirseğe doğru "şimdi aşağı-
lara indi," diye söylüyordu. Oysa Hervé'nin hayatı Cezayir'in ba-
ğımsızlık olayları sırasında allak bullak olmuştu. O dönemde ba-
bası kaçırılmıştı ve esrarengiz bir şekilde ortadan kaybolmuştu.
Üstelik, o zamandan beri kendisinden hiç haber alamamıştı ve
sadece öldüğünü tahmin edebiliyordu. Birkaç ay sonra, sol tükü-
rük bezleri kurumaya başlamıştı. Sayısız tedaviye rağmen, en so-
nunda ameliyat edilme noktasına gelmişti. Ameliyat çok "başarı-
lı" geçmişti. Yalnızca, olup biteni "yutamamıştı" ve vücudunun
sol tarafı tehlike çanları çalmaya devam ediyor ve acısını ona
bildirmeye çalışıyordu. Ama erkek güçlü olmalıydı ve dolayısıy-
la bunu açıklamadı. Şurası bir gerçek ki, Hervé olup biteni, yapı-
lanı ve bundan zarar gördüğünü hiçbir zaman kabullenmemişti.
Daha sonra, mesleki çevresindeki sorunlar ve baskılarla karşı
karşıya geldiği ve bunları kabullenmekte güçlük çektiği görüldü.

Omuzlarında, önkollarında ve dirseklerinde çok büyük ağırlar ortaya çıkıyor, “babayla ilgili” yarasının hiç kuşkusuz kapanmadığı, eylem karşısında engellenme hissi böylece sol tarafın baskın özelliğiyle kendisine gösteriliyordu.

- *Bilek*

Tam hareket eklemidir. Önkol aracılığıyla dirseğe bağlıdır ve eylemin son vektörü olan elin, uzamın bütün eksenlerinde hareket etmesini sağlar. El onun düzeyinde, bütün potansiyel hareketini veren kola bağlanmıştır. Eylemi aktaran (kol) ve onu gerçekleştiren (el) arasındaki ilişkiyi kuran bilektir. Tıpkı ayakbileği gibi, ama bu defa eylem dünyasında Seçim kapısını, Uygulama kapısını (bkz. şema s.161) temsil eder. Bir eylemin gerçekleşmesinde kol, birinci aktarma vektörüdür, oysa el, son gerçekleştirme vektörüdür. Bilek, ele tam bir hareket, kendisinin sahip olamayacağı bir esneklik ve bir yönetim kesinliği vererek bu ikisi arasındaki bağlantıyı sağlar. Şu halde eylemlerimizin ve düşüncelerimizin hareketini, esnekliğini, “açıklığını” sağlayan bilektir; bu aynı niteliklerin olaylar ve varlıklar üzerindeki güç arayışımızın ve isteğimizin yansıdığı yerdir. Eylem ve hâkimiyet noktalarımızın, isteğimizin görünür ifadesinin bilinçli eklemidir, halbuki omuz, bu aynı noktaların bilinçsiz eklemine temsil eder.

Bilek rahatsızlıkları

Bilek burkulmaları, ağrıları ya da travmaları bize, eylemlerimizde, harekete geçme isteklerimizde ya da düşüncelerimizde gerilimlerimizden, esneksizliğimiz, ya da güvensizliğimizden söz eder. Yaptığımız eylemle ilişkimizin, güvenlikten, sağlamlıktan uzak olduğunu belirtir. Onları daha “sağlam” kılmak amacıyla o zaman bileklerimiz sertleştiririz. Gerginlikler de bize eylemdeki sertliğimizden, bir başka deyişle dış dünya (nesneler, madde ya

da varlıklar) ve kendimiz konusunda güç arayışımızdan söz eder. *Yapmaktan* kaçındığımızda, kendimize bu imkânı vermediğimizde, bileklerimiz (ve ellerimiz) gerilecek ve acı çekecektir. Hareket etmesi engellenmek istenen tutuklular bileklerinden zincirlenir (kaçmalarını engellemek için ayaklarından zincirlendikleri halde). Fakat aynı şekilde, yapmayı çok istediğimizde, iradeci ya da aşırı otoriter olduğumuzda ve eylem ancak isteyerek ve zorla gerçekleştiğinde, bileklerimiz direnecek ve bu aşırı isteği ve bu zora başvurmayı ağrıyla durduracaktır. İç Sesimiz bizi bu şekilde yatışmaya zorlar!

Eğer ağrı, travma ya da gerginlik, sağ bilekte ortaya çıkarsa, Yin (anneyle ilgili simge) ile sol bilekte olursa Yang (babayla ilgili simge) ile ilişkili olacaktır. Yıllarca önce, aikido yaparken bana da böyle olmuştu. Hayatla kurduğum zihinsel ilişki türünü, çok iradeci bir karaktere sahip olduğumdan bedende yeniden oluşturmaya kesin bir eğilimim vardı ve hareketimde zora başvuruyordum. Oysa, aikidoda düzenli ve sürekli pratiğimin olması, bana yavaş yavaş dış dünya üzerinde kişisel güç kazandırıyor ve kazandıracaktı. Benim irade tipime bağlı bu gücün, kasıtlı olmadığı halde bir o kadar tehlikeli bir karışımı, engellenmemiş bir gücün karışımını oluşturacağı tehlikesi ufukta belirliyordu. Kendi İç Sesim dikkat etmek zorundaydı, çünkü Aveyron'da bir aikido stajı sırasındaki çalışmalarda, bileklerim her gün gitgide artık arkadaşımı tutamayacak ya da "sıkamayacak" derecede ağırlı bir hal almıştı. Artık seçeneğim kalmamıştı ve tuttuğumu, dünyayı tutma biçimimi ve bu kesin örnekte de, çalışma arkadaşlarımı "bırakmak", daha doğrusu yeniden bırakmak zorunda kaldım. Mesajı hemen anlamadım ve isyan ettiğim bu haksız engel yüzünden çok acı çektim. İki sene boyunca derslerden önce ve iş hayatımda bileklerimi sarmak ve ağrıyı göze alarak çalışmak zorunda kaldım. Ağrı beni, tutum ve çalışma tarzımı değiştirmek zorunda bıraktı. Bu sürenin sonunda, bir gün dünyayla ilişkimin ne kadar zi-

hinsel ve iradeci olduğunu anladım. O günden sonra bileklerim, bütün gün, hatta bazen yoğun bir şekilde (seminerler, stajlar, muayeneler, masajlar vb.) çalışmasına rağmen artık hiç ağrımadı.

• *El*

Ayağın bacak için olduğu gibi, el de kolun “temel” parçasıdır. Nihai gerçekleşmesi mümkün olmayacak olan her eylem ona dayanır. Eylemlerin bitişlerini ve ayrıntılarını olduğu gibi gerçekleştirdiği son aşamayı da gösterir. Ayrıca “el” sözcüğü “belirme, ortaya çıkma”* sözcükleriyle aynı kökten gelir. El böyle bir konuda, kavramdan gerçeğe, fikirden uygulamaya geçişi temsil eder, aynı zamanda “konuşmaya”, iletişim kurmaya yarar. Bu sadece dilsizler için geçerli değildir, ama birçok kültür için de böyledir. El hareketleri çoğunlukla sözlerden daha güçlü ve etkilidir. Birçok inceleme, onun sözsüz iletişimdeki önemini kanıtlamıştır. Bu tür iletişim, hayatımızda öğrendiğimiz ve denediğimiz ilk iletişimdir. Gerçekten, anne ve çocuk arasındaki ilişki, karşılıklı alışveriş, tanıma ve sevgi işaretleri, dokunarak ve el aracılığıyla yapılır. O halde bir aktarım ve iletişim vektörüdür. Vermeyi ve almayı sağlar. Dokunabilir ve hissedebilir ve hatta gözün yerini bile tutabilir. Demek ki aynı zamanda bir algılama vektörüdür. Enerjiler ellerle algılanabilir ya da aktarılabilir. Eller dokunuşu dinseldir, tedavi edicidir ve rahatlatıcıdır. Avuç içi ve parmakların her biri, enerjilerimizi yayar ve alır. Parmakların her birinde ayrıca bir akupunktur meridyeni başlar ya da biter. Meridyen, taşıdığı enerji türüyle, bağlı olduğu parmağın rolünü belirler. Daha sonra bunu her parmak için inceleyeceğiz.

Fakat eylemin son dayanağı olarak el, iktidar vektörü ve güç

* Fransızca’da “la main” sözcüğü Türkçe’de “el” anlamına gelir. “Manifestation, manifesté” (bellirme, gösteri, ortaya çıkma vb. anlamı olan) sözcükleri “la main” ile aynı kökten türemiştir. (ç.n.)

sembolüdür. Birçok kültürde kraliyet gücünü, hatta kutsal (Tanrı'nın elinde olmak) gücü temsil eder. El kavramayı, tutmayı, sıkmayı, kapatmayı sağlar. Hem el sıkma tarzı çok anlamlıdır, çünkü kişiler selamladıkları kişiyle olan ilişkiyi düşünürler. Güç isteğini başkasına bırakmak isteyen kişiler el ele verirler. Kola karşılık gelen sembolik ya da sembolik olmayan rollerin çoğu, bu durumda el açısından yeniden karşımızı çıkar. İkisi arasındaki Fark, kol aktarırken elin son aşamada harekete geçmesinde yatar. Kolun tamamını sembolik olarak bir ok ile karşılaştırabiliriz. Kol onun sapı olduğu halde el onun ucudur. Okun hareketi sapıyla (kol) aktarılır, ama hedefe saplanmasını sağlayan okun ucu (el)'dur.

El rahatsızlıkları

Dış dünyada gerçekleşen eylem ilişkimizden söz eder. Eldeki gerilimler, ağrılar, acılar dış dünyayla ilişkimizin, hâkimiyet, güç, sahip olma ya da açgözlülük ilişkisi olduğu anlamına gelir. Yönetme isteğiyle ya da korkusuyla olsun, olayları ya da kişileri fazlasıyla yönetmek, baskı altına almak, onlar üzerinde hâkimiyet kurmak isteriz. Kapalı, tutan el, olayların kendi kontrolünden çıkacağından korkan ya da kendini savunan, saldıran ve vurmak isteyen (yumruk) eldir.

Bununla birlikte, arada sırada hastalarımın bazılarına da açıkladığım gibi, hayat ve hayatta olup biten her şey, bir avuç kumla simgeleştirilebilir. Eğer ona sahip olmak, onu korumak istersek, elimizi açık tutmamız gerekir, çünkü kumu tutmak, saklamak için elimizi kaparsak, o zaman bütün küçük aralıklardan kaçıp gidecektir. Karşı koyan, öç alınmasını isteyen ya da tehdit eden el her zaman kapalı olduğu halde, barışçı ya da kabul eden el her zaman açıktır. Eller ve bilekler çok sıkı ilişki içindedir ve onların, dünyadan, istekten, dünya üzerinde hâkimiyet kurmaktan, sahip olma ya da güçlü olmaktan vazgeçme zorluğu anlamına gelen acıları çoğunlukla ortaktır.

Bu konuda özellikle Dominique'in durumunu düşünüyorum. Kırk yaşlarındaki bu kadın romatizmanın özel bir şekli olan ilerleyici süregen poliartrit adı verilen bir romatizmaya yakalanmıştı. Bu cömert ve tutkulu kadının dünyayla ilişkisi, çok gelişmiş bilinçaltı bir güçten kaynaklanmaktadır. Hayat ve insanlarla sürekli mücadele halinde, etrafında var olan bütün her şeyi farkına varmaksızın istediği gibi yönetir. Doğal cömertliği bunu kolaylaştırmış ve çevresindekilerin, her birinin kendi tarzınca, onun bu kişilik tutumuna uymalarını sağlamıştır. Kendine, dış görünüm ve adale bakımından güçlü, ama eylem ve istekle ilişkisi açısından zayıf bir eş seçmiştir. Mademki eşi "bunu yapamıyor" diye düşünerek, bu durumda kendini harekete geçmeye, yapmaya, yönetmeye ve onun adına gönüllü olmaya "zorunlu" görür. Bununla birlikte, içsel olarak tamamıyla yaşayamadığı bu güç ilişkisi, kendisini önce iki bileğinde sonra da iki elinde bu özel romatizmayı başlatmaya itmiştir. Bu romatizmanın özel olduğunu söylüyorum, çünkü her şeyden önce ilerleyicidir; durdurulamaz (*onun üzerinde bir gücümüz yok*). Böyledir, çünkü "bağıışıklık sistemi" adı verilen, başka bir deyişle, kendi hücrelerinden bazılarını artık tanımadığı ve "düşman" hücreler olarak algıladığı için organizmanın kendi kendini yok ettiği bir hastalıktır... Dominique'in organizması kendi bileğinin ve ellerinin hücrelerini neden düşman olarak görmüştür? Onların güce yönelik yanlış kullanımları, bu kadına, hayatı, dengesi, mutluluğu ve Hayat Yolunun gerçekleşmesi açısından zararlı davranışlara izin verdiği anlamda, onları vücudun zararlı parçaları haline getirmez mi? Bu kullanım Kişisel Menkıbenin gerçekleşmesine zarar verecek midir? Dominique'in bunu bir an önce düşünmesi için her türlü imkânı var diye düşünüyorum, çünkü bileklerinden ve ellerinden daha önce defalarca ameliyat olmasına rağmen, vücudunun diğer bölümleri bundan ciddi şekilde etkilenmeye başlıyor.

- *Parmaklar*

Ellerin “ince” uçlarını temsil eder. Onların “ayrıntılar”dır ve o halde eylemlerimizin bitişleri, hareketlerimizin ya da harekete geçme tarzlarımızın ayrıntılarıdır. Her biri, ilgili parmakta sona eren ya da başlayan enerji meridyeni sayesinde çözölen özel bir ayrıntıyı, bir durumu ya da özel bir evreyi gösterir. Eylemin son dış unsuru olduğundan, kişiye kendisini kolaylıkla *geri besleme*, tepki aracı olarak kullanmasına izin verir. Parmakların her biri ve uçlarındaki enerji noktaları sayesinde, orada bulunan olası gerilimleri uyarabilir ya da bilinçsizce ama etkili bir şekilde dışa atabiliriz. Bu nedenle bize rastlantısal ya da anlamsız gibi görölen birçok günlük küçük “başarısız” eylemlerin aynı zamanda ayrıcalıklı yer ve araçlarıdır. Fakat aslında elin şu ya da bu parmağını hiçbir zaman tesadüfen kesmeyiz, yakmayız, ezmeyiz ya da burkmayız. Her defasında bir ifade ve/veya bir gerilimi dışa atma arayışının “hafif” ama net bir süreci söz konusudur. Bu süreç işleyebilir, çünkü her bir parmağın ucunda bulunan enerji noktası burada da bir “kaynak noktası” ya da “İlkbahar noktası”dır. Enerjinin potansiyel yeniden doğuş noktası olduğu için, onun sayesinde yeni bir dinamik ortaya çıkabilir ya da onun aracılığıyla eski “kaynağına yeniden dönebilir” ve kutup değiştirebilir.

Parmak rahatsızlıkları

Burada sadece parmakların her birinin ve orada ortaya çıkacak ağrıların genel anlamını vereceğim. Bunun arkasında yatan bütün dinamiğı daha ayrıntılı anlamak için, bu kitapta ilgili parmağı gelen ve genel dinamiğini kapsayan belirli enerji meridyenini ilgilendiren bölüme bakmak yeterli olacaktır. Eğer gerilim sağ elin parmaklarının birinde ortaya çıkarsa Yin (anneyle ilgili) simgesiyle; sol elin parmaklarının birinde olursa Yang (babayla ilgili) simgesiyle ilişkili olacaktır.

Başparmak

Başparmak, akciğer meridyeninin son bulduğu parmağıdır. Dış dünyaya karşı koruma, savunma ve tepkisellik parmağıdır. Dünyanın bütün ülkelerinde çocuklar başparmaklarını kaldırarak “İzin istiyorum” ya da “Artık oynamıyorum” dediklerinde, ya da kendilerini “güvende” hissetmeye ihtiyaç duydukları zaman başparmaklarını emmeye başladıklarında bunu çok iyi bilirler. Günümüzde ise çocukların artık bu parmağı değil de çoğunlukla ortaparmağı ve yüzükparmağını emiyor olması, başka yollarının olmayışı ve derin güvenlik ihtiyacı içinde olduklarının çok anlamlı göstergesidir. Ortaparmak ve yüzükparmağı, savunma yoluyla değil de birlik yoluyla güvenlik arayışını temsil ettiği halde, başparmak dış güvenlik ihtiyacını, korumayı temsil eder. Bu, iç ve dış (kendisi ve aile) birlik ihtiyacı, dış dünya üzerinde bir güç, eylem arayışına bağlıdır.

Başparmak, ayrıca, üzüntü ya da yenilgiyi temsil eden parmak da olabilir. Her durumda, travmalar (yaralar, kopmalar, burkulmalar, yanıklar vb.) ya da başparmak patolojileri (romatizmalar, artrozlar vb.), hayali ya da gerçek dünyanın bir şiddetine karşı bu korunma, savunma ihtiyacı kavramlarıyla ya da bir yenilgi veya üzüntü yaşantısıyla ilişki içindedir.

İşaretparmağı

Kalınbağırsak meridyeninin başladığı, olayları boşaltma, hatta onları dışa atma anlamında koruma parmağıdır. Bu onu, istek, otorite, suçlama, hatta tehdit parmağı olmaya iter. Emir verir, yönetir ve tehditkâr yönü gösterir. Burada ortaya çıkan gerilimler ve acılar, içinde tutmamak anlamında bir şeyi dışa atma ihtiyacıyla bağlantılıdır. “Kabul edilemez” olarak hissedilen bu şey elenmesi gerektiğinden, sözcüğün en geniş anlamıyla muhtemelen “elenmeye” (tehdit) varıncaya kadar sürdürülebilir. Şu hal-

de sadece, çoğunlukla bize uygun gelmeyen bir yaşıntıyı dışa atmak söz konusudur. İşaretparmağı ağrıları, bununla birlikte, aşırılığı nedeniyle dışa atılmaya ihtiyaç duyan emir ve otoriteye aşırı bir eğilimi de ifade edebilir.

Ortaparmak

Perikard meridyeninin son bulduğu parmağıdır. İç yapılanmanın, olayların ve aynı zamanda cinselliğin (başkaları üzerinde “güç”ün zevk vermesi) içsel yönetim parmağıdır. O halde, dünyadaki yaşantımızın ve eylemimizin tatminini temsil eder. Burada ortaya çıkan gerginlikler, hayatımızdaki olup biten olayların oluş biçiminden ya da onları yönlendirme biçimimizden duyduğumuz tatminsizlikten söz eder.

Yüzükparmağı

Üçlü ısıtıcı meridyeninin başladığı parmağıdır. Olayların birleşmesinin, onların içimizdeki bağlantısının ve sindirilmesinin parmağıdır. Biçimi ne olursa olsun evlilik ya da birleşme yüzüğünü taşır. Bu parmaktaki travma ya da rahatsızlıklar, olayları “birleştirmekte”, içimizde ya da kendi çevremizde bir bütün haline getirmekte güçlük çektiğimizden söz eder. Kendimizin ve bir anlam vermek amacıyla hayatımızın bütün bölümleri arasında bir uyum oluşturmakta ne kadar çok güçlükle karşılaşabildiğimizi ifade eder.

Serçe parmak

İki meridyenin yan yana gittiği tek parmağıdır. Bunlar, Kalp (orada biten) ve İncebağırsak (orada başlayan) meridyendir. İncelik ve gelişmişlik, aynı zamanda duygusallık, yüzeysellik, görünüş, hatta kendini beğenmişlik parmağıdır. Örneğin bir çay içmek istendiğinde, kibar bir şekilde ve harekete zarafet katmak

için kaldırılan parmak, bu serçe parmağıdır. Bu parmakta hissedilen gerilimler, ya duygusal boyutta bir gerginliği ya da bir yüzeysellik ya da öznellik eğilimini dışavurmak ihtiyacını belirtir. Oynamak istediğimiz role kendimizi fazlasıyla kaptırdığımız ve doğal olana kendimizi yeterince katmadığımız anlamına gelir.

- *Kol (önkollar ve kolkemikleri)*

Omuz ve dirsek arasında bulunur. Bu iki eklemin temsil ettiği şeyi daha önce ayrıntılarıyla ele aldık. Sadece omuz ve kürek kemiğinin, bilinçdışı eylem ilişkisinin temsili olduğunu hatırlayalım. Bütünleşme kapısı olarak nitelediğim Bilinçdışı kapısından sonra, geçişi, yüzeye çıkma noktasını, Bilinçdışımızın dünya ve varlıklar (kendimiz) üzerindeki eylem ilişkisinin yeniden ortaya çıkışını simgeler. Dirsek ise Kabullenme kapısı, bariyeridir. Kolkemiği çevresinde yapılanmış kol, ikisi arasında bulunur ve onları birbirine bağlar. Kol, isteklerin ya da eylem arzularının Bilinçdışından Bilince doğru geçişini temsil eder. Bu durumda Yoğunlaşma sürecinde, bilinçli Kabullenme sürecinden önce gelen andayız. Ama bu, Bilinçten Bilinçdışına doğru geçiş de olabilir. O zaman Açığa çıkma sürecinde, bilinçli Kabullenmelerinden sonra ve bilinçdışından önce gelen (bkz. şema s.161) andayız.

- *Kol rahatsızlıkları*

Kollarda hissedilen gerginlikler (ağrılı yerler, kramplar, kol nevraljileri vb.) kişinin harekete geçmekte hissettiği güçlüklerin belirtisidir. Yüzeye çıkan anı, hatırlama çok güçlü olduğunda ya da kişisel inançların yapısını (kemik) ya da kişinin hayat seçimlerini fazlasıyla altüst ettiğinde, bir kişinin yüzeye çıkan ve kabul etmek istemediği eylem yeteneğiyle ilgili anıları ya da derin bilinçaltı yaraları, kollarda ağrılar yoluyla hatta kolkemiği kırkılarıyla ortaya çıkacaktır. Kişisel başarısızlık, meslek ya da aile

hayatında bir şeyi gerçekleştiremem, eylemle ve onun sonuçlarıyla ilgili korkular, gerekirse kollarda ağrılar ya da travmalar aracılığıyla belirecektir.

Kişinin bilincinde, zihninde kabullendiği ama aslında kendi içinde kabul edemediği ya da kabul etmeye hazır olmadığı yaşıntılar ve deneyimler söz konusu olabilir. Bu, kendisi için önemli saydığı (proje, teknik buluş, terfi vb.) ve anlayıp kabul ettiği bir kişinin durumu olabilir; ama aslında bu kişi en derininde onu kabul etmez. Olayları anlamasını sağlayan bütün mantıklı nedenlere rağmen, onları bütünleştirmek istemez. Ağrı ya da travma kolkemiğinde olursa, bu, gerilimin derin yapıya, kişinin eylemleriyle ilgili bilinçaltı inanç ve değerlerine bağlı olduğu anlamına gelir. Eğer buna karşılık, kollarda, adalelerde ortaya çıkarsa, bu durumda yapıya iyice yerleşmediği için daha "önemsiz" bir belirtille karşı karşıya oluruz.

Gerilim, ağrı ya da kırık sağ kolda olduğu zaman, anneyle ilgili simge ve onun bütün temsillerinden, Yin ile ilişki içinde olan bir şeyden söz edecektir. Eğer buna karşılık, gerginlik, ağrı ya da kırık sol kolda olursa babayla ilgili simge ve onun bütün temsillerinden, Yang ile ilişki içinde olan bir şeyden söz edecektir. Bu konuda, daha önce dirsek ile ilgili paragrafta (bkz. s.146) aktardığım Hervé'nin durumunu yeniden ele alacağım. İş hayatında yaşadığı gerilim, kollarında, omuzlarında ve dirseklerinde net bir şekilde kendini gösteriyordu. Dış dünya yüzünden (omuzlar), harekete geçemeyeceğini ya da olayların kendisinin istediği gibi gelişmediğini düşünüyordu besbelli. Bunu biliyordu ve nedenlerini (kollar) bilinçsizce anlıyordu, fakat onları kabullenmekte, benimsemekte, hatta sadece tanımakta (dirsekler) bile güçlük çekiyordu, çünkü hiç kuşkusuz, durumu haksız ya da kendisine karşı doğrulanamaz görüyordu. O halde bu durum bilinçli olarak kabul edilemezdi ve enerji dirseklerin gerisinde tıkanıp kalıyordu...

- *Önkol, dirsekkemiği ve dönerkemik*

Dirsek ve bilek arasında yer alırlar. Dirseğin Kabullenme bariyerini, bileğin ise Seçim (ama ayakbileği için olduğu gibi Karar bariyerini değil) anlamında Uygulama bariyerini temsil ettiğini gördük. Önkol, eylem isteklerinin gerçekleşme dünyasına ilk geçiş yoludur. Derin anılarımızla (Bilinçdışı) ilgili bir şey yapmak (ya da bir şeyin olmasını) istediğimiz zaman ve bunu kabul ettiğimizde (dirsek), bunu gerçekleştirmemizi sağlayacak olan şeyi seçmemiz ve yapmamız gerekir. Eğer bu gerçekleştirme zor olursa, çünkü nasıl yapacağımıza karar vermekte güçlük çekeriz, o zaman önkollarımızda ağırlara, acılara, kramplara, hatta genellikle bileklerimizde yakınında, dirsekkemiği ve/veya dönerkemik kınklarına yol açarız. Seçtiğimiz enerjilerin (Yoğunlaşma ya da Açığa çıkma) akış yönüne göre vücudun el ve bilekten önce ya da sonra gelen yerindeyiz. O halde, olayların Bilinçdışından Bilince (dirsek yönünden ele) doğru geçiş evresi söz konusu olabilir. O zaman Yoğunlaşma sürecinde, bilinçli Kabullenmeyi izleyen ve *yapma* sayesinde gerçekliğe (bilek, el) geçişten önce gelen andayız. Ama Bilinçten Bilinçdışına (elden dirseğe) doğru geçiş de söz konusu olabilir. Bu durumda, Açığa çıkma sürecinde, bilinçdışı Kabullenmeden önce gelen ve gerçekliğe geçişi izleyen andayız.

Önkol, dirsekkemiği ve dönerkemik rahatsızlıkları

Geçmiş yaşantımızın karşımıza çıkarabileceği ya da hayatımızda yaptığımız eylemleri ya da tutumları kabul etme güçlüğümüzden söz ederler. Seçim yapma ya da harekete geçmede alışkanlıklarımızdan uzak ya da belirsiz olan yeni yolları bulmakta çektiğimiz güçlük, kolun bu bölgesinde bir ağrıya kendini gösterecek, hatta kırığa kadar varabilecektir. Gerilim aşırı olduğunda, hareket ya da seçimle ilgili engellerimiz iyice kökleştiğinde, daha doğrusu, fosilleştiğinde dememek için kemikleştiğinde, an-

cak dıştan zorlanan “kasılma”yı (değişiklik zorunluluğu) kabul edebilirler. İşte o zaman dirsekkemiği ya da dönerkemik, hatta her ikisi de, “tutmaz” olur. Ama önkolların basit bir “gerilimi”, bizim “harekete geçme”, bileğe ve ele yaşamdaki hareket rollerini, potansiyel şekil değişikliğini ya da eylem türünü vermekte güçlük çektiğimiz anlamına gelir.

Eğer gerilim sol önkolda meydana gelirse, Yang (baba) dinamiğiyle ilgilidir ve sağ önkolda ortaya çıktığı zaman, Yin (anneyle ilgili) dinamiğiyle ilişki içindedir.

• *Ense*

Başın ve vücudun arka kısmı arasında bulunur. Beyin ve onun uygulayıcıları olan kol ve bacaklar arasında birleşmeyi sağlar. Temelinde yer alan boyun sinir ağından (servikal pleksus) itibaren bütün eylem ya da ilişki istekleri ve kararları, onların gerçekleşmeleri için en uygun olan kol ya da bacak yönünde gönderileceklerdir. Öyleyse ense, arzuların ya da isteklerin henüz yüzeye çıkmadığı, görünmeye başlamadığı ve fiziksel hareketin başlangıcını harekete geçirmediği bir yerdir. Henüz dışarıyla bağlantıları yoktur. Bu nedenle ense, kavramdan (beyin, fikirler, kavramlar, istekler, arzular, niyetler vb.) gerçeğe doğru (eylem, gerçekleştirme, ilişki, ifade vb.) geçiş noktasını temsil eder.

Ense rahatsızlıkları

Gerilimler, acılar ya da ense tutulması, arzuları, fikirleri, kavramları, istekleri vb. hayata geçirme güçlüğüümüzü ya da yetersizliğimizi yansıtır. Bununla birlikte, genel olarak aynı şeyi belirten omuzların gerginliğinden farklı olarak, enseyle birlikte olayların eyleme geçiş “kapısına” ulaşmadıkları evrede oluruz. Bu onları gerçekliğe aktaramadığımız anlamına gelir, *çünkü bunu yapamayacağımızı düşünürüz*. Yetersizleştirme (engelle-

me) bizden kaynaklanır, oysa omuzlardaki tutulmada yetersizleştirmenin başkalarından, dış dünyadan geldiği kabul edilir. Her iki omuzda da var olabilecek bir yayılma, içimizdeki yansıması bizim yeterli olmadığımızı düşündürten Yin ya da Yang simgesinin ek bilgisini verecektir.

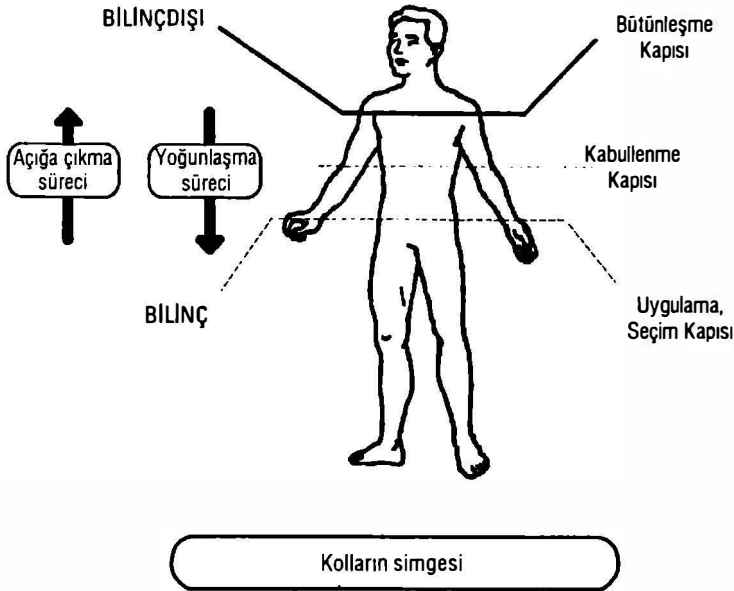
Bu konuda aklıma gelen en klasik ve en basit durum boyun tutulmasıdır. Bu ense gerginliğinin, bazen çok ağrılı bir şekilde başımızı sağa ya da sola döndürmemizi engelleyen doğrudan bedensel bir etkisi vardır. Oysa, başı sağa ya da sola çevirme hareketinin evrensel anlamı nedir? Dünyanın bütün kültürlerinde, bu hareket “hayır” anlamına gelir. Olup biteni ya da başkasının dediğini ya da yaptığını kabul etmeme, reddetme ve anlaşılmazlık işaretidir. Boyun tutulması bizim bu hareketi yapmamızı engeller. Birisine ya da bir duruma “hayır” diyemediğimizi belirtir. Bunu yapmaya hakkımızın, imkânımızın olmadığını ya da yapamayacağımızı düşünürüz.

Bu örnek bana çok büyük bir Fransız dağıtım şirketinde, üst kademede çalışan ve ilişkilerin Dinamiği konusunda şirket seminerlerimden birine katılan Bernard’ın durumunu hatırlatıyor. Bu kişi üç günden beri engelleyici bir boyun tutulması çekiyordu. Bunun üzerine ona, kendisinin yapamadığı şeyi, “hayır” demek istediği bir durum yaşamakta olup olmadığını sordum, çünkü bunu yapamayacağını ya da buna hakkı olmadığını düşünüyordu. İlk önce tedirgindi, yine de birkaç saniye düşündü sonra büyük bir şaşkınlık içinde, gerçekten bu türden mesleki bir durum yaşadığını kabul etti. Bernard’ın baş bölge temsilcilerinden biri olduğu grubun Genel Müdürü kendi kadrosu için çok önem verdiği ve Bernard’ın “büyük ayın” olarak nitelediği gösteriş amaçlı toplantı düzenleme saplantısındaydı. Bir ya da üç gün süren bu toplantılar, ona göre “dışarda” yapılacak o kadar iş varken zaman kaybettirmekten başka bir işe yaramıyordu. Reddetme kötü kabul edildiğinden, reddettiği durumda “hoşa gitmeme” riski

vardı; bu nedenle reddetmesi imkânsızdı. Üstelik seminerden üç gün önce, yeni bir “büyük ayın”ın sonraki ay, yani kendisinin sorumlu olduğu taşra mağazalarında bulunması gereken dönemde yapılacağını öğrenmişti. Haberi Pazartesi akşamı öğrenmişti ve Salı sabahı, Perşembe günü seminer sırasında da kendisini engelleyen bir boyun tutulmasıyla uyanmıştı. Bunun üzerine, bu durumu müdürüne nasıl anlatacağı ya da şu “büyük ayınlar”e nasıl katlanacağı üzerine yeniden düşünmeye karar verdi.

Vücudumuzun “üst” kısmının büyük eksenlerini, kollarımızı, omuzlarımızı ve ensemizi aşağıdaki şemadaki gibi gösterebilir ve özetleyebiliriz.

Vücudumuzun üst kısmında ne zaman bir gerilim yaşasak, bu, eylemle (arzu, istek, imkânsızlık, yetersizlik, korku vb.) ya da olaylar ve varlıklar üzerindeki ilişkimizle ilgili ya varsayılan bir yetersizliğimize (ense), ya da dıştan gelen bir yetersizleştir-



meye bağılı eşdeğer bir gerilim yaşadığımızın işaretidir. Yapamayacağımız, *yapmayı* bilmediğimiz ya da *yapmayı* başaramadığımız bir şeyle karşı karşıyayız.

- *Gövde*

Vücudun, yer değiştirmesini ve hareket etmesini sağlayan kolların bağlandığı temel bölümüdür. Aynı zamanda “yönetim”i sağlayan bütün organların bulunduğu bölümdür. Gövde kişinin evini temsil eder ve “karar” organı onun üzerinde olduğu için bütün “işlevsel” organlar kendisinde toplanmıştır. Vücudun eksen, enerjiyi üreten ve dağıtan ana motorudur. İnsan simyasının olduğu yerdir. Ağacın gövdesi gibi en gösterişli, ama en az hareketli ve en az esnek olan bölümdür. Şu halde bütün işlevsel organları ve omurgayı içine alır, organlar aracılığıyla kendini ifade eder ve olası gerilimlerin ortaya çıkmasına izin verir. Bu organların her birinin görevini inceleyeceğiz ve onları psikolojik görünümüleriyle ilişkilendireceğiz.

FARKLI ORGANLARIMIZ NE İŞE YARIYOR?

Petit Larousse sözlüğünün organ sözcüğü için verdiği tanım, “Kendine özgü bir işlevi yerine getiren canlı bir beden bölümü” şeklindedir.

İnsan vücudu, ona hareket etmesini, yaşamasını, benim (hiçbir kötü yan anlam olmaksızın) “yönetim” adını verdiğim şeyi sağlayan belli bir sayıda organa sahiptir. Bu organların hepsinin belli bir işlevi vardır ve bir bütün olarak, halkaları oldukları bir zincir içinde bir araya gelmişlerdir. Gerçekleşmesine katıldıkları genel işlev çevresinde sistemler halinde bir araya toplanmışlardır. Sindirim sistemi, solunum sistemi, boşaltım sistemi, dolaşım sistemi, sinir sistemi ve üreme sistemi bulunmaktadır.

İlk önce her sistemi kendi rolü içinde ele alacağız, daha sonra her bir organı tıbbi bakış açısıyla değil, çünkü amacımız bu değil, ama sadece her birinin yerine getirdiği işlevi açıklamak ve onlarla ilgili ağrıların anlamını göstermek açısından ayrıntılarıyla inceleyeceğiz.

Bununla birlikte her organı daha iyi anlamak için, ait olduğu enerji temsiline, meridyenine ve İlkesine başvuracağız. Böylelikle organı her zaman ruhsal enerji çevresiyle ilişkilendirebileceğiz.

• *Sindirim sistemi*

Tükettiğimiz katı ve sıvı besinleri sindirmemizi sağlar. Yeryüzünün bize sunduğu ve aşçılık sanatının zevkimize göre hazırladığı maddi besini onun sayesinde sindirebiliriz. Mide sayesinde bu besinleri dönüştürebiliriz. Olağanüstü gelişmiş bir simya aracılığıyla besinler organizmamız için kullanılabilir, kabul edilebilecek hale getirilerek, ana yakıtımızın temel unsurlarından biri olacaktırlar. Sindirim sistemi en fazla organ içeren sistemdir. Bu da bize bu simyanın ne derece gelişmiş olduğunu gösterir ve “katı” besinlerin, dönüşmesi “ağır”, yoğun, karmaşık bir enerji türü olması ve bu yüzden çok sayıda işlem ve dönüşüm aşamaları gerektirdiğini açıklar. Bu nedenle besin maddeleri kana karışmadan önce, doğrudan belli sayıda bir yerde toplanır ve onları eritecek belli miktarda katkı (midemiz klorhidrik asiti bile üretecektir) maddesi alır. Sindirim sistemi, ağız, yemekborusu, mide, karaciğer, safrakesesi, dalak, pankreas, incebağırsak ve kalınbağırsaktan oluşur. Ağız konusunu, çok özel bir rolü ve anlamı olduğu için 200’üncü sayfada daha ayrıntılı olarak yeniden ele alacağım.

Sindirim sistemi hastalıkları

Hayatımızda olup biteni yutmakta, sindirmekte, özümlemekte güçlük çektiğimiz anlamına gelir. “Bana söylediğini yutamadım”, “Bana yaptığını hâlâ hazmedemiyorum” ya da “Bu mide-me oturdu” şeklinde bize bunu basitçe açıklayan, halka özgü birçok ifade vardır. Özellikle de, ilgili sindirim organına göre hissedilen gerilim ya da deneyimi sindirme konusunda aydınlatıcı bilgiye sahibiz. Her bir organ açısından bu konuyu daha ayrıntılı ele alacağız.

• Mide

Yemekborusu aracılığıyla, sadece ağızda çiğnenerek hazırlanmış, işlenmemiş halde gelen besinleri ilk kabul eden organdır. Şu halde maddi besinin ilk önce toplandığı yerdir. İşin en önemli kısmından sorumludur ve biraz “harç karma makinesi” rolü oynar. Yoğurur, karıştırır, ama aynı zamanda yutulan besinleri klorhidrik asit sayesinde eritir ve böylece onları sindirim sürecine hazırlar. Bu durumda mide, sindirimin doğrudan “maddi” yanından sorumlu, gerçekten “bu işi yapan” ve besin maddesinden sorumlu ve onu kontrol etmesi gereken organdır.

Mide hastalıkları

Maddi dünyayı yönetmemizde ya da hâkimiyet kurmakta karşılaştığımız gerilimlerden ve güçlükten söz eder. Maddi, mesleki, okulla ilgili ya da hukuki engeller, eğer bizde gerçek ya da hayali kaygılara yol açarsa, kendilerini bu şekilde ifade etmeyi seçeceklerdir. Görevi besinleri birbirine karıştırmak olduğundan, bize ağrı çektiren mide, olayları kafamızda evirip çevirmeye ve onları aşırı bir biçimde en ince ayrıntılarına kadar kurcalamaya eğilimli olduğumuz anlamına gelebilir. Bu durumda, mide asidi bize durmamız gerektiğini bildirir.

Mesleki engellerden kaynaklanan ve uzun süre iş adamlarının "tercih edilen hastalığı" olan çok sayıda ülser vakasını örnek olarak verebilirim. Sayılar günümüzde oldukça düştü, çünkü artık midenin nasıl susturulabileceği biliniyor. Sınavlardan önce midesinde kramp ya da ekşime hissedenden birçok öğrenci, bunların kaygılarının işareti olduğunun farkındadır.

Ekşime, mide asidi, ülser ya da kanser, şiddeti artan ve yaşadığımız şeyi sindirmedeki güçlüğü, bizi memnun etmeyen hayat şoklarını ya da durumlarını ifade eden görünümlerdir. **Kusmalar** da bu reddetmenin, dışı atımın çok açık ek bir işaretidir.

• *Dalak ve Pankreas*

Bu iki organ, akyuvar ve alyuvarların yapımı ve depolanması yoluyla kanın bileşimine (dalak) ve incebağırsağa aktıttıkları salgılar aracılığıyla sindirime (pankreas) katılır. Pankreas, ürettiği ensülinle kanımızdaki şeker oranını yönetir ve mide tarafından hazırlanan besinlerin sindirimine pankreas özsuyuyla aktif olarak katılır. Özellikle sindirim görevine seferber edilmiş "ihtiyaç içinde ve çalışan" organlarla birlikte Yeryüzü enerji ilkesinde bulunuruz. Bunlar "ciddi ve akıllı" uygulayıcılardır.

Dalak ve pankreas hastalıkları

Hayatı çok ölçülü bir şekilde yaşadığımız, zevke, sevince yeterince yer vermediğimiz anlamına gelir. Meslek ve maddiyat temel şeyler olduğu için görev de önemlidir. O zaman hayat hepimizin ihtiyaç duyduğu bu hoşluktan yoksun kalır. İçselleştirilen maddi kaygılar ve takıntı halindeki sıkıntılar, başaramama ya da bilememe, aynı düzeyde olamama korkuları, pankreas ya da dalak sorunları aracılığıyla ortaya çıkan işaretlerdir. Şu anı yönetememe korkusuyla geçmişte yaşama eğilimi ya da anıların bu geçmişle beslenmesi, bu iki organın hastalıkları ya da gerilimle-

riyle kendini ifade edebilir. Normlara uyma, kurallara saygı, hat-ta onlarla ilgili bağımlılık, dalak ve pankreas dengesizlikleriyle açıklanabilir. Bu, enerji düzeyinde görülür, çünkü âdet döngü-sünün ve "regl" olarak adlandırılan döngüsel ortaya çıkışların sorumluluğu, diğerlerinin yanında bu Dalak-Pankreas enerjisine aittir. Bu ihtiyaç diyabet için de geçerlidir, çünkü bu dengesizli-ğin ilgilendirdiği kişiler, hayatlarının "düzenli" olması konusuna çok dikkat etmelidir. Bir rahatsızlık başlatma riskine karşı ye-mek saatleri ve bütün yaşam alışkanlıkları tam olarak "dü-zen"lenmeli ve mümkün olduğunca titizlikle uygulanmalıdır.

Pankreas ile ilgili dengesizlikler, **hipoglisemi** (düşük kan şeker-i) ve **hiperglisemi** (yüksek kan şekeri) ya da diyabet olmak üzere iki şekilde olabilir. Hayatımızda şeker ne ifade ediyor? Tatlılıktır, nezakettir ve biraz genişletirsek bir sevgi ya da min-net işareti haline gelir. Dünyanın bütün kültürlerinde, uslu ol-duklarında (kurallara saygı), okulda iyi not aldıklarında (norm-lara uyma) ya da sadece onları *sevindirmek* için çocuklara ve-rilen hediyedir, ödüldür. Bu hediye çoğunlukla "anneyle ilgi-li"dir.

Kanda aşırı şeker bulunması, hayatımızda yönetmekte, yaşa-makta ya da tat almakta güçlük çektiğimizi gösterir. Diyabet sık-lıkla, kişinin çok aşırı ve hatta bazen haksız yere otoriter (aşırı kural ve norm) bir babası olduğu ve annenin koruyucu şefkatin-de bir "sığınak" bulduğu anlamına gelir. Besin (anne) o zaman geçici bir çözüm, önemli bir kurtuluş yolu, diyabet ise gitgide ar-tan, ama kesin bir kilo almanın mantıksal sonucu haline gelir.

Kişinin güvenliklerinin ya da duygusal inançlarının birdenbi-re yıkıldığı bazı şiddetli psikolojik sarsıntılar bir diyabetin orta-ya çıkışıyla açıklanabilir. Bir çocuk sahibi olmak istediği ve di-yabetinin buna engel olduğu için bana muayeneye gelen genç bir kadının durumunu düşünüyorum. Durumunun incelenmesi, çocukluğunda yaşadığı bir drama kadar inmemizi sağladı. 7 ya-

şındayken, kız kardeşi ile birlikte bir yolun kenarında yürüyordu. Ters yönden gelen bir araç, hiçbir neden yokken yoldan çıktı ve çok sevdiği küçük kızkardeşine şiddetle çarptı. İnanılmaz bir dehşet içinde gözünün önünde kızkardeşinin öldüğünü gördü ve kendisi için çok değerli, hayatına hoşluk katan bu kişinin kaybı karşısında haftalarca ne konuşabildi ne de acısını dile getirebildi. Altı ay sonra, diyabetin ilk belirtileri baş gösterdi. Bu duygusal anı ve ilgili enerjiler üzerine üç seanslık bir çalışmadan sonra, şeker oranı yavaşça ama azar azar düşmeye başladı. Akıllıca tıbbi bir yardımla, diğer bir deyişle, pankreasla ilgili işlevlerinin yerini alacak değil, ama onları uyarmaya yönelik çalışmamızı destekleyecek bir homeopat arkadaşına da muayene olmasını önerdim. Az kalsın en önemli şeyi unutuyordum: bu genç kadının birkaç ay önce küçük bir kızı oldu.

Hipoglisemi (düşük kan şekeri), yetersizliğe, alma, kabul etme, şefkate hakkı olduğunu düşünme güçlüğüne bağlı karşıt bir acıdan söz eder. Bu, anne tarafından istenmeyen ve/veya babası “olmayan” çocuklarda sık rastlanan durumdur. Anne sığınağının olmaması, seilmeyen, hatta kabul edilmeyen (**anoreksi**-istahsızlık) ya da sadece gerektiğinde sindirilen besinle birlikte olumsuz bir karışım oluşturur. Ama bu, en az “şekerle” isteksiz ve zorla olur. Olmayan norm ve kural arayışı, içtenliklerin (şefkat) yok olduğu sert ve zayıf bir beden meydana getirir.

• *Karaciğer*

Olağanüstü gelişmiş ve çok işlevli bir organdır. İnsan vücudunun en büyük organıdır. Safra salgısı aracılığıyla sindirimde gerçekten temel bir rol oynar, ama kanı süzmesiyle de çok önemli bir görevi üstlenir. Böylece besin düzeyinde olduğu kadar, bağışıklık düzeyinde de (savunma, yaranın kapanması, depolama vb.) kanın oluşumuna ve niteliğine katkıda bulunur. Şu halde, kana “yapısını”, bileşimini, titreşim düzeyini, “rengi”ni

verir. Kendisini oksijen açısından besleyen bir karaciğer arteri ve incebağırsak yoluyla özümlenmiş besinleri ona doğru taşıyan bir toplardamar olmak üzere iki yönlü kan besini alması dolayısıyla bu iki görevi zaten somutlaşmıştır. Bu iki kanal karaciğerde buluşur ve alt ana toplardamarda “birleşir”. Ardından da, özümlenmiş besinler ve diğer kan yuvarlarıyla zenginleşmiş, daha sonra akciğerler sayesinde oksijen bakımından zenginleşmiş ve kalp sayesinde bütün bedene yeniden dağıtılacak kanı taşır.

Karaciğer hastalıkları

Karaciğer sorunları elbette, ama mideden çok daha ufak bir farkla bir şeyi hayatımızda “sindirmenin” bize zor geldiğinin işaretidir. Karaciğere bağlı olan en önemli duygu öfkedir. Bu organdaki gerilimler ve acılar, hayatın kışkırtmaları karşısında her zamanki ve aşırı tepki tarzımızın öfke olduğunu ifade edebilir. Dış dünya ile sorunlarımızı ne zaman bağırıp çağırarak, büyük öfkeye kapılarak “halletsek”, her defasında onu, çalışması için gerekli enerjinin büyük bir bölümünden yoksun bırakarak, karaciğerimizdeki tüm enerjiyi bu öfke yönünde harekete geçiririz. Organ bu durumda sindirim evresinde görevini artık doğru bir şekilde yapamayacaktır. Bununla birlikte, tam tersine, çoğunlukla geri dönmüş ya da sürekli olarak içte biriktirilen öfkeler karaciğerdeki enerjiyi yoğunlaştıracak ve daha önemli patolojiler (**siroz, kist, kanser**) ile ortaya çıkacaktır.

Karaciğer rahatsızlıkları, duygularımızı ya da başkalarının bize gönderdiği duyguları yaşamakta ya da kabul etmekte güçlük çektiğimiz anlamına da gelebilir. Bizim kendimizi nasıl gördüğümüz ya da başkalarının bizi nasıl gördüğü büyük ölçüde karaciğere bağlıdır. Karaciğerin kanı “besleme” ve süzme rolüyle karşımıza çıkan şey, bu imajın algılanması, yaşama sevincimize katılır. Onun gerilimleri şu halde, imajımızın geçmiş yaşantımız yüzünden yeniden söz konusu olduğu ve bizi istediğimiz gibi ka-

bul etmeyen bu dış dünyaya karşı yaşama sevincimizin yerini, sertliğe ve içsel katılığa bıraktığı anlamına da gelebilir. Tamamen suçluluk duygusu içinde oluruz.

Karaciğer, bağışıklık sistemine ve özellikle gelişmiş, yani organizma tarafından gerçekleştirilen deneyimlerle zenginleşmiş bağışıklık sistemine tamamen katılır. Oysa, suçluluk duygusu bizi kendimizi aklamak, savunmak “zorunda” bırakır. Psikolojik savunma enerjilerimizi harekete geçirir ve sayısız öfke, başka savunma yolu bulamayan bir korkunun işareti ve ifadesidir. Eğer bu strateji sık sık tekrarlanırsa, zarar gören karaciğerin, ardından da safrakesesinin enerjisini zayıflatır. Karaciğer bir Yin organdır ve derin varlığı ilgilendiren hisleri temsil eder. Yang organ olan safrakesesi için daha çok sosyal varlığın söz konusu olduğunu göreceğiz.

• *Safrakesesi*

Safrayı toplayan ve yoğunlaştıran karaciğer ile doğrudan bağlantı halinde çalışır. Safrakesesi safrayı tam midenin çıkışındaki incebağırsağa yeniden dağıtır. Bu safranın serbest kalması, özellikle yağlı besinlerin sindirim sürecine dengeli bir biçimde devam etmesini sağlar. İşlev bozukluğu durumunda, sindirim “bozuk” olarak algılanır.

Safrakesesi hastalıkları

Besinlerin fiziksel sindirimine katılarak, olayların psikolojik sindiriminde benzer bir rol oynar. Günlük dilde, kaygılanıldığında “safra yapma” şeklinde ifade kullanılır. Ama bunlar her zaman bizim için değerli bir varlıkla (kendimiz ya da bir başkası) ilgili kaygılardır. Safrakesesi ağrıları duygularımızı yönetmekte ve onları açıklığa kavuşturmada güçlük çektiğimiz anlamına gelir. Yang dinamiğinde, yani dışarı ile bağlantı içinde oluruz. Özel-

likle kişi kendisine karşı bir haksızlık hissi yaşadığında ya da zor durumlara yol açan şiddetli öfkelerde “benim yerim nedir, başkaları tarafından kabul ediliyor muyum, yaptığım ve temsil ettiğim şey için mi seviliyorum?” gibi sorular, safrakesesi gerilimlerinde de karşımıza çıkmaktadır. Eylemlerin doğrulanması, her zaman samimiyet ve gerçeklik izleri taşımasa da oldukça aktiftir. Safrakesesi ağrıları gerçekten, doğruluk ve gerçeklik anlayışımızın çok açık ya da aşırı olmadığı ve başkalarını engelleme, kullanma, hatta manipüle etme (kendi kendimize iyi bahaneler bu-larak, elbette) eğiliminde olduğumuz anlamına gelebilir.

• *İncebağırsak*

İnsanda aşağı yukarı 6 metre uzunluğundadır. Bu durum ona, çok sayıda küçük iç girintilerle genişletilmiş büyük bir alan sağlar. Bu alan, kana geçmeden önce besin maddelerinin sindirim metabolizmasında son dönüşümünü tamamlamasını sağlar. Sindirilebilir ve sindirilemez arasında gerçekleşen bu seçim, o zaman kalınbağırsakta devam eder. Sindirilebilir kabul edilen ve “gümrük”ten geçen, iyi olarak “yargılanan” her şey kana ve lenf sistemine ulaşır. İncebağırsağın besinleri geçiren ya da geçirmeyen sadece basit bir “süzgeç” olmadığını bilmek önemlidir. Gerekli enzimleri salgılayarak sindirime aktif olarak katılır ve bazı şekerlerin ve aminoasitlerin “taşınma”sında da önemli bir rol oynar. Şu halde, taşıdığı öğeler arasındaki son ayrım onun katılımıyla gerçekleşir.

İncebağırsak hastalıkları

İshal, ülser vb. deneyimleri sindirmekte, onları yargılama-dan içimize geçmesine izin vermekte güçlük çektiğimizden söz eder. Gümrük görevlisi olarak, şu bilginin geçmesini ve bir diğ-e-rinin atılmasını sağlar. Öznelliğin fiziksel temsilcisidir. İncebağır-

sak ağrıları ya da hastalıkları, olayları ya da başkalarını yargılamaya, iyi ya da kötü, haklı ya da haksız ifadeleriyle ölçüsüzce düşünce yürütmeye fazlasıyla eğilimli olduğumuz anlamına da gelebilir. Bu özelliğin astrolojideki örneği, değer kavramları, onların kesinliği ve onlara uyulması gerekliliği üzerinde çok duran ve organik zayıflığı özellikle bağırsakla ilgili olan Başak burcudur.

- *Kalınbağırsak*

Temizlik görevlisi, boşaltıcı rolü oynar. Yediğimiz ve sindirilmemiş organik maddeleri taşır ve atılmasını sağlar. Böylece organizmayı dolmaktan, kirlenmekten, kusacak hale gelmekten ve bu nedenle “tıkanmak”tan, zehirlenmekten kurtarır. Buna inanmak için büyük bir kentte temizlik işçilerinin grev yaptıkları zaman olup biteni görmek yeterlidir. Şu halde bu organ, vücudun rahat “nefes alması”na katkıda bulunur. Bu da bizim Kalınbağırsağın enerji açısından neden Akciğerin tamamlayıcısı olduğunu daha iyi anlamamızı sağlar.

Kalınbağırsak hastalıkları

Kalınbağırsaktaki gerilimler, ağrılar, olayları içimizde tuttuğumuz, gitmelerine engel olduğumuz anlamına gelir. Başaramamak, yanılmak korkusu, aşırı ölçülülük (çekingencilik) ya da terk etmeyi, bırakmayı reddetme kalınbağırsak sorunlarıyla (kabızlık, ağrı, şişkinlik, gaz vb.) ifade edilir. Kalınbağırsak rahatsızlıkları, kötü deneyimleri, içe atılmış ve sürdürülmüş bir öfkenin varlığını bütünleyen sertliği “iyileştirmek”te, unutmakta güçlük çektiğimizden söz eder. Yediğimizi (besinler) ve sindirmediğimizi ayırmayı, atmayı sağladığı için, sindirdiğimiz (geçmiş yaşantılar) ama kabul edemediğimiz deneyimleri boşaltmaya, dışa atmaya da izin verir.

• *Solunum sistemi*

Adının da gösterdiği gibi soluk almamıza izin verir. Onun sayesinde, özellikle havanın enerjisini özümleyebiliriz. Bununla birlikte bizim düşündüğümüzden çok daha fazla gelişmiştir ve yalnızca çevredeki havayı solumakla kalmaz. Elbette akciğerleri, ama deri ve vücudun bütün hücrelerini de kapsar. Gerçekten de, “dış” solunum ve “iç” solunum denilen iki farklı solunum düzeyi vardır. Dış solunum, bildiğimiz akciğer solunumudur. Fakat “deri” solunumu denilen dış bir solunum daha bulunmaktadır. Derimiz nefes almamızda önemli bir rol oynar. Bu dış solunum, solunum sisteminde oksijen ve karbon gazıyla bağlantılı gaz alışverişinin solunumudur. İç solunum, hücre içi alışverişlerin doğrudan yapıldığı hücre düzeyinde geçen bir solunumdur. Hücreler kan aracılığıyla gerçekleşen klasik katkıya bağlı olmayan bazı gaz alışverişini kendileri yapar. Aynı süreç enerji düzeyinde de vardır.

Solunum sistemine bağlı organ olan deri, dış dünyaya karşı vücudu koruma rolü de oynar. Esnek ama etkili bir kılıf olan deri, aktif etkenlere (mikroplar, virüs, böcekler vb.) ya da pasif etkenlere (tozlar, sıcaklık, yağmur vb.) bağlı olsun, vücudu saldırıların çoğundan korur. Temel dedektör olarak, uyarıların ve dış isteklerin koruyucu yönetiminde ve olası yaraların iyileşmesinde etkin bir rol oynar.

Solunum sistemi hastalıkları

Solunum sistemi, temel işlevlerinden biri dış dünyaya karşı korumak olan Metal İlkesine bağlıdır. Bu koruma iki yolla, tozların ve gaz alışverişinin süzülmesi (karbon gazının atılması) ve çevreyle ilgili “saldırıları” karşı koyma, harekete geçme yeteneğiyle gerçekleşir. Diğer temel işlevlerinden biri, yaraların iyileşmesi, kapanmasıdır.

Solunum sistemi sorunları, dış dünyaya karşı kendimizi korumakta, olası, gerçek ya da hayali şiddetlere karşı uygun tepkiler bulmakta güçlük çektiğimizden söz eder. Hayatımızın bazı yaralarını yeniden sarmayı başaramadığımız ya da sarmak istemediğimiz anlamına da gelebilir ve böylece olası üzüntülerimizden, kırgınlık ya da kinlerimizden, unutmakta, affetmekte güçlük çektiğimizden ya da kabul edemediğimizden, hatta hesaplaşma ya da daha kötüsü, intikam isteğimizden söz eder.

• *Akciğerler*

Solunumun başlıca organlarıdır. Olmadığı takdirde yaşayamayacağımız temel oksijen ve karbon alışverişi burada gerçekleşir. Bu, “alveol keseleri” adı verilen küçük keselerde (hemen hemen 300 milyon hava keseciğine sahibiz) meydana gelir. Keseler, kanın içerdiği karbon gazını serbest bırakmasını ve daha sonra bütün hücreleri beslemek üzere yeniden oksijenle dolmasını sağlayan çok küçük, kılcal damarlar aracılığıyla iyice sulanır. Bu alveollerin zarı bu alışverişi sağlayacak inceliktedir. Bu zarı yacacak olsak, yüzlerce metrekairelik bir alanı kaplayacaktır.

Bu dokunun hassasiyetini ve soluduğumuz kirli havanın yol açtığı, ama özellikle nikotin zehirlenmesiyle bizim verdiğimiz zarar tahmin etmeyi size bırakıyorum. Akciğerler ayrıca, sürekli dışa doğru açık, tek doğal deliklerdir ve durmadan kendisini ve bizi savunmak zorundadır. Bu rolü oynamak için bütün bir sistem vardır. Havanın burnun içinden geçmesi onu ısıtır, burun tüyleri filtre işlemini gerçekleştirir ve hava bronşlara girmeden önce bazı tozların hapsedilmesini sağlayan mukoza (sümüksü madde) tarafından nemlendirilir; bronşlarda ise mukoza, kalan son tozların, öksürükle ya da küçük tüylerin titreşerek yukarı çıkarmasıyla dışarı atılmasını sağlar.

Bu koruma ve savunma sisteminin ne derece gelişmiş oldu-

ğunu görebiliriz. Sindirim sisteminde bu, besinlerin “yapısını bozma” süreci çok karmaşıktır. Çok dikkat çekici son bir nokta-
nın da belirtilmesi gerekir. Solunum, otomatik olan (bilinçdışı ve istemdışı), yani otonom sinir sistemi aracılığıyla yönetilen, bununla birlikte merkezi sinir sistemine dayanarak irademizle müdahale edebileceğimiz tek organik işlevdir. Bu, gevşeme solunum tekniklerinin etkililik nedenini dahi iyi anlamamızı sağlar, çünkü bunlar aslında “otonom sinir sistemini yatıştırma”ya ve buna bağlı bir süreçle bilinçdışı gerilimleri azaltmaya izin verir.

Akciğer hastalıkları

Akciğerlerin zayıflık ya da hastalıkları dış dünyayla ilgili durumları yönetmekte güçlük çektiğimizi ifade eder. En basit örnek, kış mevsiminin başında sıcaklıkların düşmesi örneğidir. İç ısı sistemlerini yeniden dengeleyerek tepkide bulunmayan kişiler “soğuğu tutacak”lardır, yani akciğer sistemi zayıf hale gelecek ve bir **grip** ya da bir **nezle**ye kapı açacaktır. Öksürük, astım, anjin, bronşit, dıştan önemli ya da şiddetli bir uyarı hissettiğimiz işaretlerdir, bunu bilmediğimizde yönetmeyi de başaramayız. Ağrı ya da hastalık o zaman onu dışa atmamızı sağlar. **Tahriş edici öksürükler**, sert bir şekilde tepki vermemize yol açarak bu şiddetin bizi kızdırdığını ve dayanılmaz hale getirdiğini gösterir. **Balgamlı öksürükler**, şiddet etkenlerinin içimizde tutulduğunun işaretidir. Bu etkenler, “balgamı tükürebilmek”, bize saldıran ve içimize “yapışan” şeyi atabilmek için daha fazla miktarda salgılamak zorunda kaldığımız bronş mukozasına yapışmıştır.

Gençken, çok çekingen bir erkek olmama rağmen (bu çekingenliği gizlemek için) duygularımı kolaylıkla dile getirebiliyordum. Çok yesem de narin yapıyıldım ve akciğerlerim zayıftı ve aile doktorunun antibiyotiklerle yok etmeye çalıştığı yıllarca süren bir kronik bronşitim vardı. İyi ki köyde yaşıyordum, gelenekler ve ailemin doğal sağduyusu, çok sık kullanılan, hem

de çok etkili tedavi yolunu oluşturuyordu, bu bardak çekme ve lapa yöntemi idi. Yaşadığım her terslik ya da zorluk, o dönemde ilk önce öksürük nöbetleriyle, ardından bir grip ya da bir bronşitle kendini gösteriyordu. Bütün bunları düzeltmek için sigara içiyordum. Ancak hayatla ve başkalarıyla ilişkimin değişmesiyle (dünyayla yarışmanın sona ermesi) birlikte akciğer rahatsızlıklarım da geçti ve beklenmedik bir biçimde sigara içmeye artık “ihtiyaç” duymadım. Bu durum bugün için de böyle devam ediyor.

Akciğer ile başkalarıyla olan ilişkinin bağlantısı, tedavi için *Gelsemium* (Yalancı Yasemin) adı verilen bir preparatın kullanımıyla homeopatide de yer almaktadır. Ayrıntıya girmeden, *Gelsemium*’un sadece çekingenliği ya da “önceden yaşanan korkuları” (örneğin sınavlardan önce) olan kişilere, ama gripal hallerde ve diğer akciğer rahatsızlıklarında da önerildiğini göz önünde tutalım. Öte yandan *Gelsemium*, homeopatinin ve enerjilerin ne derece aynı düzeyde ve aynı yasalara göre işlediğini anlamamızı sağlayacak tek homeopatik preparat değildir.

Şiddetle ilgili yaşantı, hissedilmesi için açıkça ortaya çıkması gerekmez. Ağır, “boğucu” atmosferler, kendimizi rahat hissetmediğimiz ortamlar, aşırı derecede akciğer enerjisi gerektirir. Akciğer sistemi (burun, boğaz, bronşlar vb.) ağrıları ya da hastalıkları, şu halde, doğrudan saldırıya geçmemekle birlikte bizi rahatsız eden durumlar ya da kişilerden söz eder. Bana muayeneye gelen çok sayıda kişi, “Bu toplumda boğuluyor gibiyim” ya da “Bu ailede nefes alamıyorum” şeklinde konuşmuştur. Zaten bana bu son cümleyi söyleyen ve ailesinde “ona nefes aldıran”ın *kim* olduğunu çabucak anlamayı başaran da bir astım hastasıydı.

Anneyle ilgili aşırı sıkıntılar, ağır aile ortamları çocuklarda genellikle akciğer rahatsızlıklarıyla kendini gösterir, eğer fazla etkili bir şekilde “tedavi” edilirlse ya da çocuk için yetersiz gelir-

lerse, solunum ya da cilt alerjilerine dönüşebilirler. O zaman çocuk bazen şiddetle tepki vererek kendini “savunur”. **Astım, egzama, iltihaplı anjin**, çocuğun çevresinde olup bitenin onu tatmin etmediğini, durumu bir şiddet olarak yaşadığını ve korunmaya (sevgi ve yanında olma), ama boğulmaya değil, ihtiyaç duyduğunu ifade eden “çığlıklar”dır.

Akciğer sorunlarına bağlı son belirti, üzüntü, melankoli, hüznün ve yalnızlık belirtisidir. Akciğer enerjisi, aşırı olduğunda, onu tüketen bu duygulardan sorumludur. Bir şeyin ya da birinin anısını sürdürmek için aşırılık ya da üzüntüyü artırma olgusu, akciğerlerde zayıflık olarak ortaya çıkabilir. Duygu yüklü büyük romantizm çağının (Chateaubriand, Goethe, J.J. Rousseau, Chopin vb.) aynı zamanda **veremin** “büyük çağı” olduğunu hatırlamak gerekir.

• *Deri*

İnsan vücudunun en ilginç, en kusursuz organlarından biridir. Gerçekten beden ve zihnin bütün işlevleriyle doğrudan ilişkili tek organdır. İki metrekaleden fazla olan bu örtü tüm vücudumuzu kaplar ve gerçek bir yayılmış beyni temsil eder. Bütün yüzeyine olağanüstü bir şekilde yayılmış bir sinir ağıyla kaplı ve beynimizle doğrudan bağlantılı mükemmel bir bilgi sistemini temsil eder.

Derinin birinci rolü korumadır. Dış dünyayla olan engeli simgeler. Mikrop ve maddi (sıcaklık, darbeler, kirlilik vb.) saldırılardan bizi korur ve bu en çok bilinen görevidir. Solunum sistemi düzeyinde neden deriden söz ettiğimi kendi kendimize sorabiliriz. Deri solunumunu sağlayarak akciğerleri hava enerjisini özümleme rolüne hazırlar. Bununla birlikte sadece basit gaz alışverişinden daha ileri gider, çünkü güneş ışınını alır ve metabolizmasındaki etkisiyle D vitaminine dönüştürür. 700.000’den

fazla sinir alıcısı sayesinde, fizik (dokunmak), insan (duygusal, üstderi reaksiyonları vb.) ya da ısı (sıcaklık) açısından olsun çevreyi hissetmemize izin verir.

Deri, vücudun bütün boşaltım sistemine göz ardı edilemeyecek bir yardım görevi üstlenir. Böbrekler, idrar torbası, ama aynı zamanda kalınbağırsak ve akciğer yorgun ya da tıkanmış olduğunda, görevi devralan deridir ve özellikle **terleme**, ama **ko-kular**, **cilt hastalıkları** vb. yoluyla da organizmanın başka türlü dışa atamadığı toksinleri atmaya yardımcı olur.

Nihayet derinin ve diğerlerinin yanında “kas derisi”, yani “fasyalar” adı verilen derinin, deneyimlerimizi ve duygularımızı “belleğe kaydettiğini” bilmek önemlidir. Bu, Enerjilerin Taoist Uygulaması’nda olduğu gibi, dokunmanın ve bazı masaj tekniklerinin özellikle bedensel düzeydeki bütün belirtilerinin neden o kadar şaşırtıcı sonuçlar verdiğini anlamamızı sağlayacaktır.

Deri, vücudun iyileşme yeteneğinin en belirgin organıdır. Derin nedeni henüz açıklanamamış bu şaşırtıcı mucize, gücüyle olduğu kadar etkililiğiyle de “organizma”nın kendi kendini onarmasına, kendini yenilemesine izin verir. Bütün bunlar, kansere dönüşme olaylarıyla belli bir ilişkisi olan bir süreçten geçer ve zor psikolojik bağlamlarda gerçekleşmiş bazı travmaların iyileşmelerinin, bazen yeni travma geçirmiş bölgenin kansere dönüşmesine yol açtığını anlamamızı sağlar.

Derinin toplumsal rolü de çok önemlidir. Bizi çevreleyen dünyayla ilişkimizin türüne ve biçimine doğrudan katılır. Ayrıca, toplumlar ve kültürler “mikroptan arınmış” hale geldikçe ve dokunmak yasak bir şey oldukça, sadece akıl ve görünüme öncelik vermek üzere onlar da yaşamdan uzaklaşırlar. Bu kitabın girişinde modern insandan ve insanın iletişim türünden söz ediyordum. Konuşan birinin sözünü utanmadan kesebiliyoruz, ama maalesef eğer masanın üstünden bir şey almak için ona yanlışlıkla dokunduğumuz ya da hafifçe değdiğimizde, sanki bu

kazara dokunuş onun sözünü kesmekten daha münasebetsiz bir hareketmiş gibi özür dilediğimizi saptamak çok ilginçtir.

Deri hastalıkları

Deri sorunları dış dünyayla ilgili yaşanmış güçlüklerimizin işaretidir. Egzama, sedef, pitriyazis (gül hastalığı), mikoz (mantar hastalığı), vitiligo (deride renk kaybına bağlı beyaz yama tarzı lekeler), sivilceler, dıştan hissettiğimiz gerçek ya da gerçek olmayan şiddet karşısında tepkimizin çeşitli belirtileridir. Bu dünyayla ilişki güçlüğünü “doğrulamamızı” sağlarlar ve aynı zamanda hissedilen gerilimin atılmasına yardımcı olurlar. Bu hastalıklar her zaman çok belirgin yerlerde yayıldıkları için çok dikkat çekicidir. Aklıma birçok örnek geliyor.

Bunlardan biri kişisel. Ailemi ziyaret etmek için birkaç ay önce şehre inmiştim ve çok iyi bildiğim bir yolda gidiyordum. Bir kasaba girişinde, trafik yasası kurallarına uymaksızın, önüme çıkan bir araç yüzünden tedirgin olmuştum. Aniden frene basmak zorunda kaldığım ve elbette diğer sürücünün davranışından rahatsız olduğum için sürücüye selektör yaktım. Bu onun hoşuna gitmedi ve bana “daha güçlü” olduğunu kanıtlamak için yavaşlamaktan başka bir şey yapmadı. Her halukârda tepkimin faydasız olduğuna üzülerek, bir dereceye kadar daha güçlü bir araçım olduğu için olası bir inatlaşma yarışına girmedim, ama diğer sürücüyü hemen geçmek için bir otoyoldan faydalandım. Bununla birlikte, bu sürücü sollamamı engellemek için hızlandı. Arabam daha güçlü olduğundan, her şeye rağmen ve üstelik öngörülenden çok daha büyük bir hızla onu sollamayı başardım ve tam sağ şeridin sonunda bir radara yakalandım. Bu durumda aşırı hız nedeniyle durduruldum ve tutanak düzenlendi. Dış dünyadan kaynaklanan şiddeti ve hatta haksızlığı çok güçlü bir biçimde hissettim. Ertesi günden itibaren, göğsümde, solar pleksus (ham duygular, saldırılar, korkular vb.) ile kalp pleksusu (iş-

lenmiş duygular, başkasını ve kendini sevmeye, başkalarını düşünme vb.) arasında özellikle hançer kemiğinin üzerinde pul pul bir tabaka oluştu. Kendi içimde barışı sağlamadıkça, bu pul tabakalar sürekli kaşınıyordu. Olayı anlattığım homeopat arkadaşım, bağırsaklarının temizlenmesini sağlayarak onların çabucak yok olmasında bana yardım etti, çünkü kuşkusuz olayı “bırakmak”ta, dışa atmakta (kalınbağırsak) ama aynı zamanda sindirmekte de (incebağırsak) güçlük çekiyordum.

Aklıma gelen ikinci örnek daha da çarpıcı. Taoist Uygulama-daki, Christine adlı öğrencilerimden biri, 1988 Mayıs'ından beri bir sedef hastalığı (psoriyazis) sorunu yaşıyordu. İsrail'de (Ölü Deniz) her yıl kaplıca tedavisi görmesine rağmen, hastalık sürekli olarak yeniden ortaya çıkıyor ve her defasında biraz daha ilerlemiş görünüyordu. Bu ince ve zarif genç kadın, kendisini git-gide gizlemeye iten bu durumdan çok üzüntü duyuyordu, çünkü neredeyse bütün vücudunu kaplamıştı. Sedef hastalığı çoğunlukla eklem yerlerinde, dirsek ve dizlerde belirme özelliği olan kırmızı tabakalar şeklinde seyreden derinin pul pul olmasıdır. Burada, yaşanmış gerilimin, katlanma, olup biteni kabul etme güçlüğüne bağlı olduğunu görüyoruz. Deri, birinci alışveriş organı olduğu için dış dünyada ilişki içinde olduklarımızın tatmin edici olmadıkları izlenimi verir. Gizli duygusal anıların belirlenmesi, açığa çıkması ve enerjiler üzerine birkaç seans çalışmadan sonra, Christine sedef hastalığının azaldığını, ardından 1990 Mayıs'ında (bunun yine Mayıs ayında olması ne rastlantı...) tamamen yok olduğunu gördü. O zamandan beri bu hastalığa bir daha hiç yakalanmadı.

• Boşaltım sistemi

Organik sıvıları yönetmemizi ve vücudun toksinlerini atmamızı sağlar. Böbreklerden ve idrar torbasından oluşur. Kalınba-

ğırsak organik maddelerimizi dışarı attığı halde, bu sistem organizmamızın “kullanılmış sıvılar”ını süzer, depolar ve boşaltır. Biri katıyı ayırırken diğeri sıvı olanı ayırır. Bu rol çok önemlidir, çünkü vücudun suyu kişilerin derin belleklerinin temel vektörüdür. Su enerji ilkesi, ayrıca atalardan gelen anıya sıkı sıkıya bağlıdır. Bu noktada, insan vücudunun en gizli ve en güçlü etkinliğiyle, “yeraltı suları”nın ve verimliliğinin (doğurganlık) yönetim etkinliği içindeyiz.

Boşaltım sistemi hastalıkları

Yaşantımızı üzerine kurduğumuz ve bizim “temeller”imizi temsil eden derin inançlarımız konusunda gerilim yaşadığımızı ifade eder. Hayatımızdaki olası değişikliklere karşı korkularımızın ve direnmelerimizin olduğu ve değişmek zorunlulukları yüzünden sarsılmaktan korktuğumuz anlamına gelir. Ölüm, ağır hastalık ya da şiddet korkusu gibi derin, temel korkularımızı da belirtir.

• Böbrekler

Vücuttaki organik sıvıların ve tuzun yönetim ve süzme sürecinde rol alan iki temel organdır. Günde 1.500 litreden fazla kanı süzerek, toksinleri kandan ayırır, çıkarır ve onları idrara dönüştürür. Onları kandan çıkararak ve ihtiyaçlara bağlı olarak yeniden oluşturarak su ve mineral tuzlarının düzeyini ayarlar. Böylece direnme ve güç toplama yeteneğini kolaylaştırır. Bunun “enerji rollerine” nasıl tamamen katıldığını görüyoruz. Böbrekler vücuttaki idrarı atmak için idrar torbasına dayanırlar.

Ayrıca stres ve korkularda ve onların yönetiminde çok önemli bir rol oynarlar. Böbreküstü bezleri (medülosürrenaller ve kortikosürrenaller) aracılığıyla gerçekten de, stres ve korkular karşısında davranışımızı belirleyecek hormonları salgılar.

Medülosürrenaller, kaçma ya da savaşma tepkilerimizi etkileyecek andrenalin ve norandrenalin salgılayacaktır. Kortikosürrenaller ise, tepkimizin “iltihap” düzeyini, yani hücre boyutunda duygusal, tutkusal yoğunluğunu kontrol edecek doğal kortikoidler salgılayacaktır.

Böbrek hastalıkları

Korkularımızı ifade ederler. Bunlar derin ve temel (hayat, ölüm, hayatta kalma) ya da değişikliklerle ilişkili korkular olabilir. Böbrek sorunları, alışkanlıklar ya da eski düşünce ya da inanç kalıplarını bırakma konusunda güçlük çektiğimiz anlamına gelebilir. Bu değişikliğe direnme, zorlamak demesek de her şey bizi ona itiyor gibi görünmesine rağmen, ya korkulardan, bir güvensizlikten ya da harekete geçmeyi reddetmekten, bırakmak istemediğimiz derin inançlar konusunda bir inattan kaynaklanabilir. Bu eski şemalar üzerinde belirginleşme, böbrekler (taşlar) düzeyinde benzer bir belirginleşme yoluyla kendini göstermeye kadar gidebilir. Bu hastalıklara yoğunlukla gerilimler, hatta bel bölgesinde ağrılar da eşlik eder.

Böbrek ağrıları, ölümle burun buruna geldiğimizin, onu çok yakından hissettiğimizin bilincinde olduğumuz şiddetli ve bilinçaltı bir korku (kaza, saldırı vb.) durumunu da ifade eder. Hatta bazı durumlarda, saçların (enerji bakımından böbreklere bağlı olan) birdenbire beyazladığı da olur.

Böbrek hastalıkları, hayatımızı dengeye sokmakta ya da dengelemekte, sol böbreğe ait etkinlik, şiddet ve savunma, sağ böbreğe ait edilgenlik, dinleme ve kaçış arasında ortayolu bulmakta güçlük çektiğimizi ifade edebilirler. Bu nedenle, bu böbrek gerilimleri bazen, hayatımızda karar vermekte ve daha sonra karar verdiğimiz şeyin olması için gerekeni yapmakta güçlük çektiğimizi belirtir.

- *İdrar torbası*

Böbrekler tarafından kendisine bırakılan toksinlerle dolu organik sıvıları alır, depolar ve atar. Bu idrar yönetimi görüldüğü kadar basit değildir, çünkü eğer idrar torbası görevini yapmazsa, vücut tamamen zehirlenecektir. Sindirim sistemi için kalınbağırsağın yeri neyse, boşaltım sistemi için de idrar torbasının yeri aynıdır. Organik sıvıların ve daha genişletirsek, “eski anıların” enerjisini dışa atma yönetimi sürecinin son evresidir.

İdrar torbası hastalıkları

“Kullanılmış sıvıları” mızı, yani artık tatmin etmeyen eski anılarımızı dışa atma güçlüklerimizin işaretidir. Eski inançlar, eski alışkanlıklar, şimdiki duruma uymayan düşünce kalıpları, tıpkı toksinlerin vücut için yaptığı gibi zihnimizi “zehirleyen”, sayısız “anılar”dır. İdrar torbası enerjileri düzgün çalıştığında, bu “toksinler” sorunsuz bir şekilde dışarı atılır. Yine de, gerilimler ya da ağrılar bize bunun pek iyi yapılmadığını ifade eder. Bu alışkanlıkları, bu inançları ya da bu düşünce, eylem kalıplarını bırakmaktan ya da değiştirmekten korktuğumuz anlamına gelir. Tatmin etse de etmese de anılara fazla bağlılık, bundan acı çekme pahasına (çoğunlukla belli bir yarar sağlamamıza rağmen) daha kolay bir iç rahatlığı bazen bizi hayatımızda öylece değişmeden kalmaya, kıpırdıyamaz hale gelmeye kadar iter. Bu durumlar, idrar torbası üzerinde gerilimler, **sistit** ya da diğer iltihaplar aracılığıyla kendini gösterir ve bunlara ek olarak tutumumuz karşısında içimizde bir öfke ya da bir isyan olduğunu ifade ederek bundan söz ederler.

İdrar torbası hastalıkları, geride bırakmayı başaramadığımız “atalarımız” ile ilgili korkularımız olduğu anlamına da gelebilir. Ailelerinden ve özellikle babalarından ya da bazen onların yerini tutan kişilerden (dede, nine, öğretmenler vb.) korkan (haklı

ya da haksız yere) erkek çocuklar bunu çoğunlukla idrarını altına kaçırma (yatağa çiş yapma: gece idrar tutamama) yoluyla ifade ederler. Kız çocukları aynı korkuları daha çok, tekrar eden sistitler aracılığıyla ifade etmeye eğilimlidir.

• *Dolaşım sistemi*

Bütün vücuttaki kan dolaşımından sorumludur. Vücudumuzun değerli bir sıvısı olan kan, onun sayesinde dolaşabilir ve organizmamızın en küçük kısmını bile oksijen ve özbesinle besleyebilir. Ama aynı zamanda, onun arındırma rolünü oynamasına izin veren bu dolaşımdır, çünkü hücreler tarafından atılan toksinleri taşır ve oksijen ile değiştirdiği karbon gazını dışarı atar. Bu işlev, şu halde yaşamın bütün vücuda dağılma ve biraz genişletirsek hayattan zevk almanın verdiği şeyi her yere taşımaya dayalı işlevdir. Dolaşım sistemi, kalpten, toplardamar ve atardamar sisteminden oluşmuştur ve bir yandan da Önceki ve Sonraki Gökyüzüleri, Bilinç ve Bilinçdışını temsil eden şemaya garip bir biçimde benzeyen bir çeşit sekiz meydana getirerek bütün organizmayı dolaşır. Ne büyük rastlantı...

Dolaşım sistemi hastalıkları

Dolaşımla ilgili sorunlar hayatın içimizde serbestçe dolaşmasına izin vermekte, hayattan zevk almamızın ve hayatı sevmemizin kendini ifade etmesinde, hatta içimizde var olmasında güçlüklerimiz olduğu anlamına gelir. Hayatın artık onu beslemeyeceği derecede kendimizdeki hangi tarafı sevmiyoruz? Hayatımızın hangi kısmını reddediyoruz? Hangi duygusal travma bizde sevinç ve sevgiye yer bırakmıyor ya da bizi neden korkutuyor? İşte, İç Sesimizin gerilimler, hatta dolaşım sistemi aracılığıyla bize gönderebildiği birçok soru.

• Kalp

Kan dolaşımının en önemli organı kalptir. Bu dolaşımın temel pompası, ama tepki kesinliği olağanüstü olan akıllı ve otonom bir pompadır. Ritmiyle, fizyolojik (güç) ya da psikolojik (duygu) olsun en küçük bir uyarıya anında cevap verecek yetenektedir. Beyinle sıkı ilişki içinde olduğundan, çevre koşullarının gerektirdiği dolaşım basınçları ve ritimlerini tam olarak düzenleyebilir. İçsel tepkilerimizi dış koşullara uyarlama yeteneğimizi yönetir. Kalp "istemsiz" denilen, yani bizim bilinçli irademiz dışında çalışan bir kastır. Bilinçaltımızla ilişkisi çok güçlüdür ve bilinçli ve bilinçaltı duygularımızın kalp ritmimiz üzerindeki önemli etkisini açıklar. Aşkın ve duyguların geleneksel merkezi, enerji bakımından kendisine bağlı olan beyinle ayrıcalıklı ilişkisi, gerçek bir aşkın sadece tutkulu değil ama "akıllı" olması gerektiğini de bize gösterir. Aksi takdirde bu körlük olur.

Kalp hastalıkları

Hayatımızda daha önemli bir yere sahip olan sevgiyi yaşamamızda ve duygularımızı yönetmekte güçlüklerimiz olduğundan söz eder. Dolaylı yollarla (spor, oyun, sakatlanma) bastırdığımız ya da ifade ettiğimiz hınç, kin ve şiddete çok fazla yer verdiğimiz anlamına da gelebilir. Bu arada, yaşam aşkının, kendimizin, başkalarının, yaptığımız şeyin yeri gitgide azalır. Oysa, kalbin kanı içimize dağıttığını hatırlayalım. Eğer olumsuz duygu durumlarını geliştirsek, aynı şekilde içimize yayılacaklardır. Enerji bakımından Kalbin ve Chen'in (onun ruhsal temsili) durumunun kişinin teninden, gözlerinin parlaklığından, bakışından anlaşıldığı söylenir.

Çarpıntılar, taşikardiler, enfarktüsler ve diğer kalp sorunları, duygusal durumlarımızı yönetmekteki sıkıntımızı ya da tam tersine onların içimizde kendini ifade etmesine, var olmasına

imkân tanımadığımızı belirtir. Hayatı ve hayatın içinde olup biteni fazla ciddiye alma, yaptığımız ya da hissettiğimiz şeyden zevk almama, boş zamanların ve dinlenme sürelerinin azlığı Kalp enerjilerini zayıflatır ve kalp gerilimleriyle ortaya çıkabilir. Fakat aşırı zevk ya da tutku da Kalp enerjilerini azaltır ve aynı etkilerle kendini gösterebilir.

- *Toplardamar sistemi*

Çocukluğumuzda anatomi levhaları üzerinde mavi olarak gösterildiğini bildiğimiz sistemdir. “Kullanılmış” kanı, süzülmesi için karaciğere ve böbreklere, karbon gazını boşaltmak ve yeniden oksijenle dolmak için akciğerlere doğru giden sistemdir. Dolaşım sisteminin Yin kısmı, kabul eden ve koruyan kısmı söz konusudur. Petekleri ve genleşme yeteneği sayesinde toplardamar sisteminin dolaşımında “pasif” (Yin) bir etkinliği vardır.

Toplardamar hastalıkları

Toplardamar sorunları, hayatı, hayattan zevk almayı, sevgiyi kabul etmekte, almakta ve içimizde onlara bir yer vermekte güçlük çektiğimizi gösterir. Duyguların içimizde kalmasına bir türlü engel olamayız. Yaşananlar, çok tatsız, tutkusuz ve neşesiz olarak hissedilir. Mutluluk arzularımızı ya da isteklerimizi bilmediğimiz, içimizde ya da başkalarıyla ilişkide yaşatmakta yetersiz olduğumuz duygusuna kapılırız. Bu sorunlar o zaman içimize yerleşirler ve bazen bir bitkinlik ya da güçsüzlük duygusunun gelişmesine yol açarlar. **Flebitler** (toplardamar iltihabı) ya da **varisler**, gerçekten mutlu olmamızı “engelleyen” şeyleri kabul etmek zorunda olma, buna maruz kalma duygumuzu ifade ederler.

- *Atardamar sistemi*

Aynı anatomi levhaları üzerinde kırmızı olarak gösterilen sis-

temdir. Oksijen ve özbesinlerle zenginleşmiş kanı organlara ve hücrelere taşır. Dolaşımında kalbe “aktif” bir yardımda bulunan dolaşım sistemimizin Yang kısmıdır. Kasılma yeteneği sayesinde, atardamar sistemi kalbin işini gerçekten hafifletir. Damar daralması ve damar genişlemesi adı verilen şey söz konusudur.

Atardamar sistemi hastalıkları

Toplardamar sistemindekilere benzeyen, ama bu kez aktif anlamda, gerilimlerden söz ederler. Duygular aşırıdır ve ölçsüz bir şekilde (neşelilik, tahrik vb.) ortaya çıkar ya da bastırılmış, içe atılmıştır. Sevinci, zevki ya da mutluluğu hissetmek için hayatımızda gerekeni yapma güçlüğü, hatta yetersizliği arteriyel hipertansiyon (atardamar kan basıncının yükselmesi) yoluyla kendini gösterir. Toplardamar sisteminin tersine, engellenmiş duygusuna kapılmayız, ama daha çok yapabilecek yetenekte olmadığımız, sevgiye, yaşama sevincine yeterince yer veremediğimiz duygusu hâkimdir.

Yüksek tansiyon bize, çözüm arama isteğinden kaynaklanan büyük bir gerilimi ifade eder, ama her zaman var olan korku, duygularımızın var olmasını engeller, bu da iç basıncı artırır. Her şey bizi ürküten aşırı boyutlara ulaşır. Bu korku bizi hareketsiz bırakır ve atardamarlarımızın çeperini sertleştirir, böylece **damar sertliği** aracılığıyla gerilim olgusunu yükseltir. Yüksek tansiyona bağlı temel korkularımızdan biri ölüm korkusudur; yapmamız gereken şeyi yapamadan önce ölümün gelmesinden korkarız. O zaman içimizde ivedilik duygusu gelişir ve “basıncın yükselmesi”ni daha da artırır. Bu noktada da, arteriyel hipertansiyon tedavi etmek için *Aconit* kullanan homeopatiyle ilişkiler, ama aynı zamanda ölüm korkusu ve bir panik sürecinde oluşan bütün korkular yeniden karşımıza çıkar.

Yüksek tansiyon bize yenilgiden, haksızlığa uğramış olma

hissimizden söz eder. Olaylara yenik düşmüş, çaresiz olduğumuzda, makineyi yeniden başlatmak için artık basıncı artıracak güçte bile olamayız. Temel dinamik pasiftir ve mücadele yerine cesaret kırıklığı öne çıkar. Kuşkusuz, hayatımızda aşktan yani, yaşama sevincini ve nedenlerini, kalbimizin bedenimizde attığını hissetmemizi sağlayan ya da en azından kolaylaştıran bu be-sinden yoksun kaldık. Bu kıvılcım bizde yoktu ya da belki de biz onu koruyamadık.

Sinir sistemi

Vücudumuzun “üçüncü” düzeyi olarak kabul edilebilir. Emir ve yönetim merkezidir. Kişinin doğuştan gelen ya da sonradan edindiği verileri, kişinin kendi çevresinde var olmasına ve değişmesine izin vererek, merkezileştirir, depolar, ilk durumuna getirir ve yayar. Her birimiz için sinir sisteminin rolünün çok önemli olduğu ve organizmamızın en küçük bir hareketine katıldığı açıktır. Merkezi sinir sistemi ve sempatik (vejetatif) sinir sistemi olarak da adlandırılan otonom sinir sistemi olmak üzere ikiye ayrılır. Organik düzeyde, beyin, omurilik ve sinirlerden (periferik, sempatik ve parasempatik) oluşmuştur.

• Merkezi sinir sistemi

Düşünceyi, bilinçli hareketleri ve bütün duyguları yönetir. Beyin, omurilik ve periferik sinirlerden meydana gelir. Her bilinçli düşünce, her karar ve her istemli eylem, merkezi sinir sistemi aracılığıyla gerçekleşir.

Merkezi sinir sistemi hastalıkları

Hayatımızı ve duygularımızı bilinçli ve akıllı bir şekilde yönetme güçlüklerimizin işaretleridir. Sertlik, aşırı çalışma, duygu-

larla değil de, olayları düşünce yoluyla yaşamaya ve çözümlemeye olan eğilim, dengesizlikler, hastalıklar ya da merkezi sinir sistemi gerilimleriyle ortaya çıkacaktır. Ama, aynı zamanda çok daha ağır bir şekilde, **epilepsi**, “otomatik süreç” denilen anlarıyla, otonom sistem yararına bu merkezi sinir sistemindeki bir bağlantı kopukluğunu temsil eder.

- *Beyin*

Ana bilgisayardır. Düşünceler kendisinde hazırlanır, bilgilerin çoğu depolanır ve bilinçli kararlar burada alınır. Beyni, çok farklı biçimde bölümlere ayırmak mümkündür.

Birincisi yarımküreler aracılığıyla olur. Bunlar sağ ve sol yarımkürelerdir. Düşünce, akıl yürütme, mantık, dil yetisi sol yarımkürenin sorumluluğundadır. Bu nedenle, akıl, Bilinç ve irade ile ilgili her şeyi yönetir. Vücudun her şeyden önce sağ tarafını (el, bacak vb.) yönetir. Sağ yarımküre ise, düşsellikten, sanatsallıktan, uzamdan, önseziden, duygudan, işitsel, görsel ya da duygusal bellekten sorumludur. Akıldışı, Bilinçaltı ve istemdışı ile ilgili her şeyi yönetir. Özellikle vücudun sol tarafını (el, bacak vb.) yönetir. Bununla birlikte, semptomların görünümünün değil de, beden hareket ettirici (motris) eylemlerinin lateralizasyonunun söz konusu olduğunu belirtiyorum, çünkü bu çok sık yapılan bir yorum yanlışlığına neden olmaktadır.

Beynin ikinci “bölümlemesi”, özellikle Profesör Henri Laborit’in çalışmaları sayesinde bilinen “üç beyin” bölümlemesidir. İçgüdü, hayat ve hayatta kalma itkileri, tepkisel eylemlerin beyini, “sürüngen” (reptiliyen) denilen beyin vardır. Bu insanın ilk, evrimsel anlayışta en eski beynidir. Daha sonra duyguların, çevredeki ortama, başkalarıyla ilişkiye uyumun, algılanan bilgilerin süzülmesinin beyini, “limbik” beyin gelir. Son olarak, düşünce-nin, analizin, soyutlamanın, yaratımın ve imgelemen beyini, “kor-

tikel" ya da neokorteks denilen beyin bulunmaktadır. Bu üç beynin yapılanması aracılığıyla, insanın oluşumunu ve bu oluşumun üç evresini görebiliriz; bu evreler hayvansal, duygusal ve toplumsal son olarak da analitik ve yaratıcı evrelerdir.

Üçüncü bölüm, Amerikalı fizikçi Ned Hermann'ın "beş beyin" (Beş İlke?) bölümüdür. Aslında, birini diğeriyle bütünleştirerek ilk iki bölümlemeyi dikkate almıştır. Bunu 3 + 2 kuyrukso-kumu, 5 adet olan bel omurlarıyla karşılaştırabiliriz. Bu durumda, sürüngen beyne, duyarlılık ve ruhsallıktan sorumlu sağ limbik beyne; organizasyon ve somutlaştırmadan sorumlu sol limbik beyne; sentez ve yaratıcılığı yöneten sağ kortikal beyne; ve son olarak mantık ve tekniği yöneten sol kortikal beyne sahibiz. Bu beş beyin ve Beş Çin Enerji İlkesi arasında doğrudan bir ilişki bulabildiğimizi saptamak çok ilginçtir. Sürüngen beyin Metal'e, sağ limbik beyin Ateş'e, sol limbik beyin Su'ya, sağ kortikal beyin Ağaç'a ve sol kortikal beyin Toprak'a denk gelir.

Böylelikle, bu bölümlemelerin çözümleyici ve açıklayıcı olduğunu anlamak çok önemlidir. "Baskın" oldukları anlamına gelirler, ama hiçbir şekilde belirli fiziksel ya da işlevsel bir bölümlemeye denk düşmezler. Beynin bütün işlevleri ve kesitleri kendi aralarında sıkı bir ilişki, sürekli etkileşim içindedir ve aynı beyin dinamiğine katılırlar.

Beyin rahatsızlıkları

Beyin ile ilgili sorunlar, hayatımızdaki olayları düşünce aracılığıyla yönetmekte güçlük çektiğimizizin işaretidir. "Bilinçli" bilinç baskındır ve her şeyi yönetmek ya da anlamak ister ama başaramaz. Hayatla ilişkimiz, akıl, rasyonel mantık ve akıl yürütme üzerine kurulmuştur. Beyin gerilimleri ya da hastalıkları, duygusuz ve katı bir şekilde her şeyi kafamızda halletme isteğini ifade eder. Parazit gibi gördüğümüz olası duyguların yarattığı ruh hal-

leriyle, ya bundan korktuğumuz için, ya da bizi tatmin etmedikleri ve bize yararsızmış gibi geldikleri için artık uğraşmak istemeyiz. Çoğu kez hayatın “parasal” ve yönetsel yanıyla anlaşılan ve somutlaştırılan sadece doğrudan ve görünür yarar bizim için önem taşır.

Günümüz “menajerleri”nin çok belirgin özelliği olan ve insanın aleyhine, her şeyi yarar bağlamında düşünmek olgusu, çoğunlukla beyin hastalıklarıyla kendini gösterir. Basit bir **migren**den başlayarak **baş dönmelerine**, **konsantrasyon ve bellek bozukluklarına**, sonra da **dolaşım sorunlarına** kadar varabilir, en sonunda bazen **tümörler** ya da “**karoçl**”lerle* son bulurlar. Sürmenajdan kaynaklanan ve Kuzey Amerika’da *burn out* adı verilen bu kopukluk Japonya’da binlerce kişiyi öldürerek büyük çöküntü yaratmıştır ve bizde de görülmeye başlamıştır. Kömürleşmiş demek olan *burn out* terimi, burada Ateş İlkesi’nde olduğumuz için onunla aralarında benzerlik kurmak açısından önemlidir.

Hayatla ilişkimizdeki bu dengesizlik belirtileri çoğu zaman, büro ya da entelektüel bir mesleği olan kentlilerde ortaya çıkar. Onları gerçek hayatla, Toprak İlkesiyle “bağlantılı kılan” elle ya da bedenle yapılan bir işi olan kişilerde çok daha ender görülür.

Beyinsel dengesizlikler, hayatımızda zevke ve basit bir sevince yer vermekte güçlük çektiğimiz anlamına gelir. Bu noktada, beyin ve enerji düzeyinde onu yöneten Kalp arasında var olan çok sıkı ilişkilerden biri karşımıza çıkar. Aklın üstünlüğü haklı olmayı ve yalnızca bir zayıflık işareti olarak yaşanan hatadan kaçma ihtiyacını gerektirir. Böylece, hatanın insani bileşenini, gerekliliğini, deneysel ve gelişen boyutunu reddederiz ve sadece suçluluk ve hata boyutunu dikkate alırız. Fikirlerin bu şekilde engellenmesi, fikir ve düşünce tarzlarını değiştirmede bü-

* Zihinsel ve fiziksel tükenmeyle ortaya çıkan ani ölüm. (ç.n.)

yük bir güçlüğü beraberinde getirir ve **beyin basınçları, migrenler** ya da **baş ağrıları**yla kendini gösterebilir.

- *Omurilik*

Omurganın içine inen sinir sisteminin bölümüdür. Verileri ve boynun emirlerini bütün vücuda iletir. Ama, bazı reflekslerin (örneğin diz refleksi) doğrudan onun aracılığıyla yönetilmesi açısından belli bir otonomiye de sahiptir. Sinir liflerinden (akmadde) ve sinir hücrelerinden (bozmadde) oluştuğu için, bir “geriye etki” sistemi kullanır. Bu geriye etkili sistem sayesinde, örneğin etkilenen bölgeden gelerek doğrudan adaleye giden bir ağrı uyarısının, adale tepkisine yol açmak için beyne kadar gidip bilgi vermesine gerek yoktur.

Omurilik hastalıkları

Fikirlerimizi ya da düşüncelerimizi gerçekte ifade etme engelimizi belirtir. Harekete geçme ve hatta tepki verme, yani belli bir bağlamla ilgili hiç düşünmeden harekete geçme güçlüğü-müzü gösterir. Son olarak, yaşamın ve yaşama sevincinin eylemlerimiz ya da tepkilerimiz aracılığıyla kendisini ifade etmesinden vazgeçemediğimizden söz eder. **Felçler, omurilik iltihapları, beyin-omurilik zarı iltihapları**, harekete geçmemize ya da tepki vermemize, “yapma”mıza ve dolayısıyla, yanılmamıza, hata yapmamıza engel olur.

- *Sinirler*

Ana bilgisayarımızın (beyin), organlarımızla (organlar, adaleler, beş duyu vb.) bağlantıya geçmesini sağlayan özel “kablolarımız”dır. Merkezi sinir sistemi açısından duyu ve hareket sinirleri olmak üzere iki türdedir. Duyu sinirleri, algılanan bilgileri beyne ya da omiriliğe ileten sinirlerdir. Hareket sinirleri, bey-

nin ya da omiriliğin emirlerini vücudun ilgili kısmına ileten sinirlerdir.

Sinir rahatsızlıkları

Düşünceleri, arzuları ya da istekleri hayata geçirme güçlüğü müzü ifade eder. İletim “durur” ve komutlar artık çalışmaz. Ne yapmak istemiyorum, ya da ne yapmaktan korkuyorum? Beni hareketsiz kılan nedir? Bunlar sinir sistemi ağrıları ya da tıkanıklıklarla ifade edilen birçok sorudur. Tipik vakalardan biri, siyatik sinirini tamamen “durduran” ve böylelikle yürümemizi, hareket etmemizi, hatta ayakta durmamızı bile (bkz. bacaklarla ilgili bölüm, s.123) engelleyen **felç edici siyatik** vakasıdır. Etkilenen tarafa göre, ilişki hayatımızda ne olup bitiyor? Kendisine doğru gitmek istemediğimiz, şu an yaşadığımız türden bir ilişkiyi artık istemediğimiz ya da hiçbir ilişki kurmak istemediğimiz kişi kimdir?

Uyluk ağrısı, bu nedenle çok dikkat çekicidir, çünkü bu uyluk siniri sıkışması, özellikle erkeklerde, iki testisten birinde çok rahatsız edici ağrılarla ortaya çıkar. Felç edici siyatik için sorduğum sorularla aynı olan sorular, istenmese ya da kabul edilmesede özellikle “ilginç” cevaplar getirebilirler.

Etkilenen sinirin yerinin saptanmasının, her durumda, aranan “yetersizleştirmenin” nedeni konusunda bizi kesin olarak ne derece bilgilendirdiğini görebiliriz. O zaman, ikisi arasında bağlantı kurabilmek için vücudun ilgili kısmına yönelmemiz yeterli olur.

• Otonom sinir sistemi

Vejetatif sinir sistemi olarak da adlandırılır ve kişinin bilinç dışı her etkinliğinden sorumludur. Organik (kan dolaşımı, sindirim, solunum vb.) ve aynı zamanda psikolojik, duygusal ve sa-

vunma (ürperme, kusma, yüzün kızarması, kaçma ya da saldırma içgüdüsü vb.) işlevleri ona bağlıdır. Merkezi sinir sistemi çizgili kaslarla ilişkili olduğu halde, otonom sinir sistemi düz kasları yönetir. Parasempatik ve sempatik sistemi kapsar. Sempatik sistem, uyarma, savunma, saldırganlık ve kaçış gibi acil durum hareketlerinden sorumluyken parasempatik sistem, organik işlevler gibi organizmanın alışlagelmiş bütün etkinliğinden sorumludur. Vejetatif sinir sistemi, hipotalamus ve omurilik soğanı tarafından yönetilir.

Otonom sinir sistemi hastalıkları

Vejetatif sinir sistemi dengesizlikleri, Bilinç ve Bilinçdışını içimizde birbiriyle ilişkilendirme güçlüğüümüzü belirtir. Bilinçdışımızın dış dünyadan gelen uyarıları, özellikle duyguları yönetmekte güçlük çektiğini ifade eder. O zaman, fiziksel etkinliğimizi artuk yönetemeyen merkezi sinir sisteminde bir doygunluk olgusu gelişir, çünkü vejetatif sinir sistemi yönetimi ele alır. Bizi belli bir sayıda hareketi, eylemi yapmak ya da yapamamak “zorunda” bırakır ya da bazı bilinç ya da bellek düzeylerine ulaşmamızı engeller. Tıpkı **titremeler**, “sinirsel” denilen tikler, **bulantılar**, **migrenler**, **kramplar**, tetani krizleri gibi “müthiş” **spazmofilinin** bütün belirtileri, bastırılmayan bu içsel güçlüğü ve gereğince karşılanamayan dış dünya uyarılarının ifadeleridir.

• *Üreme sistemi*

Adının da belirttiği gibi, insanın üremesini sağlar. Cinsiyet organlarından, eşeylik bezlerinden (testisler, yumurtalıklar) ve kadınlarda rahimden meydana gelmiştir. Olağanüstü gelişmiş bu sistem sayesinde insan soyu, Yang yapısında ve giren bir erkek ile Yin yapısında ve alan bir kadının birleşmesiyle devam eder. Yaşam böylece bize gelişmenin ancak karşıtların birleş-

mesiyle olabileceğini gösterir. Bu bize gelişebilmek için aynı şeyi içimizde gerçekleştirmenin ne kadar kaçınılmaz olduğunu anlatabilir. Eğer erkeksek kendimizin başka yönüyle, “dişil, Yin tarafımız”la, eğer kadınsak “eril, Yang tarafımız”la karşılaşmamız gerekir. Elbette ki burada cinsiyet değil, ama C.G. Jung’un *Anima* (dişil) ve *Animus* (eril)* adını verdiği şey söz konusudur. Yumuşak, sevecen, pasif, sanatsal, estetik, sevimli, bilinçdışı, derin (dişil) tarafımız ve sert, güçlü, aktif, savaşçı, savunmacı, giren, bilinçli, yüzeysel (eril) tarafımız söz konusudur. Büyümemiz, gelişmemiz, “karşıtların barışı” adını verdiğimiz (Jung’un “karşıtların uyuşması” olarak nitelediği) şeye, böylece başka bir biz yaratan, oluşturan içimizdeki Birliğe yavaş yavaş ulaşmamız o zaman mümkün hale gelir. Göz önüne alınması gereken şey, yaşamın öngördüğü gibi bu (ön) yaratmanın tamamen zevk ve doyum (cinsel doyum) içinde gerçekleşebilme imkânı bulacağıdır. Bunlar aracılığıyla kişisel gelişimin işleminin isteğe, güce, engele ya da ivediliğe bağlı olduğu şeyler üzerine düşünülmelidir.

Üreme sistemi elbette bizim ürememizi, fiziksel olarak hayat vermemizi sağlayan sistemdir. Onun sayesinde maddi dünyada, yaratma, üretme (projeler, fikirler vb.) genel yeteneğimiz de söz konusudur.

Üreme sistemi son olarak bizim cinsellik, başka bir deyişle doyum içinde yaratma yeteneğimizin sistemidir. Başkası üzerinde eylemimizi, onun üzerindeki gücümüzü temsil eder, çünkü bu kişi, bu özel ilişki içinde tıpkı bizim ona olduğu gibi kendini bize verir. O halde bu güç karşılıklı ve saygılı olmalıdır ve sevgiye dayalı olduğunda daha da büyüktür. Biraz önce de belirttiğim gibi üreme sistemi, zevk alma, normal olarak orgazmla belirlenmediği için cinsel doyum içinde var olabilme özelliğine sa-

* *Anima*: Erkeklerin kolektif bilinçaltında dişil yanı; *Animus*: Kadınların kolektif bilinçaltında eril yanı. (ç.n.)

hiptir. Orgazm, başkasıyla paylaşılan yaratmanın, yaratıcı ve zenginleştirici doyumun en yüksek noktasına erişmeyi temsil eder.

Üreme sistemi hastalıkları

Bu “karşıtların barışı”nı içimizde yaşama, kabul etme güçlüğümüzden söz eder. Farklı biçimlerde ortaya çıkabilir, fakat eşimiz, çocuğumuz ya da onların bizdeki ya da bizim dışımızdaki temsilleri olsun, her zaman başkasıyla ilgili bir gerilim anlamına gelir. Bu özellikle, çifti, aileyi, yuvayı temsil eden rahim rahatsızlıkları vakasıdır ve çoğunlukla eşle (ayrı kalma, yoksunluk, ölüm, çatışma vb.) ilgili ya da ailedekilerin yeriyle ilgili gerilimleri ya da ağrıları ifade eder.

Aynı zamanda, güvensizlikten, suçluluk ya da sıkıntı nedeniyle gerçekte (çocuk) ya da düşüncede (projeler, fikirler vb.) olsun meydana getirme korkumuzu da belirtir. Testis ya da yumurtalık ağrıları, bir **uyuluk ağrısı**, bir **kist** ya da bu eşeylik bezlerindeki bir **kanser** nedeniyle olsun, bize bundan söz eder.

“**Cinsel yolla bulaştığı**” söylenen **hastalıklar**, kişi ya da çevresi tarafından benimsenmiş kurallar dışında gelişmiş bir cinsel eylem karşısında, bilinçsiz olarak oluşturulmuş bir suçluluk yoluyla, genellikle kendi kendini cezalandırmayı temsil eder. Bilinçli olan ya da olmayan bu suçluluk, “başarısız” bir eylem aracılığıyla kişiyi kendi kendini cezalandırmaya, daha açık söylemek gerekirse kadını ya da erkeği, kendisine “utanılacak” bir hastalığı bulaştıracak cinsel birleşmeye iter.

Cinselliği “engelleyen” **cinsel soğukluk**, **iktidarsızlık** ya da **çeşitli ağrı ve iltihaplar** yoluyla, mesleki, sosyal ya da aileyle ilgili olsun, özellikle etkinliğin ve hayatın zevklerini yaşama güçlüğümüzü ifade ederiz. Olaylar ya da başkaları üzerinde kişisel güç uygulamamızda, kendimizin zevke, tatmine, hatta cinsel do-

yuma ulaşmasına izin vermeyiz. Bütün bunlar bize fazla ciddi ya da çok utanılacak bir şeymiş gibi gelir ve artık tıpkı bir çocuk gibi, “yolunda giden” ve gurur duyduğumuz bir şeyi yapmış olmaktan basit bir sevinç duyamayız. Bu güç yaratıcı ve zenginleştirici olabildiği halde, biz onun olumsuz ve ayıp olduğunu düşünürüz, oysa ona olumlu ya da olumsuz özelliğini veren, aşkın ve cinselliğin oluşturduğu gücün yaratabildiği ya da yok edebildiği, özgür ya da bağımlı kıldığı, ötekini ve kendini canlandırdığı ya da söndürebildiği şekilde, bizim onu nasıl kullandığımız ve ona yüklediğimiz anlamlardır.

Vücutun diğer bölümleri ve farklı rahatsızlıklar

Büyük organik sistemlerin tanıtımından sonra, şimdi onların arasında doğrudan birine bağlanmayan ama bizimle “konuşmak” için İç Sesimiz tarafından sık sık kullanılan vücudun diğer bölümlerini ele alacağız.

• *Yüz ve hastalıkları*

Yüz görme, işitme, koku, tat ve dokunma olmak üzere beş duyuyu bir arada toplama özelliğine sahiptir. Kimliği temsil ettiği için aynı zamanda, maddi dünyanın (renkler, sesler, tatlar, kokular ve sıcaklıklar) gelişmiş düzeylerini algılamaya izin veren gelişmiş alıcılar sayesinde dış dünyayı “hassas” bir şekilde algılayanın özel merkezidir. Onların aracılığıyla, içimizdeki bu düzeyleri algılamakta ya da kabul etmekteki güçlüklerimizi ifade edeceğiz. Bunu gözler, kulaklar, burun, ağız ya da deri aracılığıyla yapabiliriz.

Yüzdeki genel rahatsızlıklar bize, bir kimlik sorunundan, sahip olduğumuz ya da bizde olduğunu sandığımız kabul edilmesi gereken bir güçlükten söz edecektir. Akne, egzama, kırmızı lekeler, aynı zamanda sakal, bıyık vb. ya hoşumuza gitmediği için ya da çok güzel olup istediğimizden daha fazla ilgi çektiği için bu yüzü kabullenmekte güçlük çektiğimizi gösteren birçok araçlardır. Bunlar, yüzü gizlemek ya da çirkinleştirmek, değiştirmek ya da bizim hoşumuza gitmeyen kimlik imajını atmak için çeşitli be-lirtilerdir.

• Gözler ve hastalıkları

Gözler görme organlarıdır. Onların sayesinde, iki gözün varlığı nedeniyle, dış dünyayı renkli (duygunun temsili olan) ve belirgin (yapının temsili olan) olarak görebiliriz. Bireyin yapısını (Yin) temsil eden sağ göz, “yatay” görüş sağlar, bireyin kişiliğini temsil eden sol göz ise “dikey” görüş sağlar. Ağaç enerji ilkesine bağlıdırlar ve bunun için duygular ve “varlık” ile en çok ilişkili algılama düzeyini ifade ederler. Bu, çocuğun aile yapısının dışında, dış dünyaya karşı duygusal işaret noktalarını belirlediği (bkz. skolyoz, s.121) yaşam dönemi olan ergenlikte neden bu kadar çok **miyopinin** ortaya çıktığını daha kolay anlamamızı sağlar.

Göz rahatsızlıkları, hayatımızda bir şeyi ve özellikle duygusal düzeyde bizi etkileyen bir şeyi görmekte güçlük çektiğimiz anlamına gelir. Ne görmek istemiyorum? Varlığımı ya da ona ayırdığım yerle ilgili düşünceyi söz konusu eden kim? Genellikle bu sorular bir haksızlık hissine bağlıdır. Eğer sağ göz söz konusuysa gerilim Yin (anne) simgesiyle ilişkilidir ve eğer bu sol gözde olursa, görmeyi reddettiğimiz şey Yang (baba) simgesiyle ilişkilidir.

Uyluk kemiği (bkz. s.138) ile ilgili örnek olarak gösterdiğim Pascal’ın olayını düşünüyorum. Kendisi dokuz buçuk yaşındayken, babasını iş sırasında yaptığı bir araba kazasında kaybetmişti. Bu ölümün, aslında, Bilinçte ve zihinde kabul edilmesi gerekir ama Bilinç dışında böyle olmaz. Babasının ölümünden altı ay sonra, çocuğun doğum gününde sol gözü aniden şişmeye başlar. Hastaneye yatmanın ve birçok incelemenin ardından doktorlar hiçbir şey bulamaz. Doktorlar, bir şey anlamamış olan çocuğun karşısında, “gözün içinde ne olabileceğini görmek” için ertesi gün ameliyata karar verirler. Çocuk ertesi sabah uyandığında, şişlik tamamen yok olmuştur. Açıkçası, çocuk Yang (baba) ile ilgili bir şeyi “görmek”, algılamak istemiyordur. Ameliyat korkusu, onun kendi içinde bastırmayı tercih ettiği gerilim ifadesini hemen yok etmişti. Bununla birlikte, yıllar sonra, 28 yaşında, işin-

den dönerken kendisi de bir kaza yapmış ve bu sırada sol uyluk kemiği kırılmıştı (bkz. s.138). Kesin olarak bu dönemde, toplumsal ya da ailevi olsun, bir otorite biçimi temsil edebilen her şey ile ilgili zor bir çatışma ve kaçış evresi yaşıyordu. Babasının ölümü sırasında yaşadığı şeyi, farkına varmadan, yani “benim yerim nedir, ben kimim, beni hiç kimse anlayamaz ya da bana yardım edemez, bu haksızlık niçin” gibi sorunları tekrar yaşıyordu.

Göz ile ilgili her tür belirti, özel bir kesinlik getirecektir.

Uzağı görme bozukluğu olan **miyopi**, bize bulanık gibi gelen, yani iyi tanımlanmamış; belirsiz olan geleceğin bilinçaltı korkusunu temsil eder.

Gözde bir kararma, hatta tam bir görme kaybıyla belirginleşen **katarakt**, bize karanlık gelen şu andan ya da gelecekte korkumuzu ifade eder.

Yakındaki nesneleri görme güçlüğüyle ortaya çıkan **hipermetropi**, şimdi ya da çok yakın bir gelecekte olacak şeyi görme korkumuzu belirtir. Özellikle yaşlılarda görülen bu “hastalık”, yakın geçmişte olan olayları gitgide daha az ya da uzak geçmiştekileri gitgide daha net olarak hatırladıkları için, onlarda aynı süreci izleyen bellekle şaşılacak derecede benzerlik gösterir. Hipermetropi özellikle, “görmeyi istemeye”bileceğimiz bir durumu temsil eden ölümle bağlantılıdır.

Astigmatizm nesneleri tam olarak oldukları gibi değil de “bozuk” bir şekilde görme şeklinde ortaya çıkar. Bu, hayatımızda olayları (ya da kendimizi) oldukları gibi görmekte güçlük çektiğimizi simgeler.

• *Kulaklar ve hastalıkları*

Kulaklar işitme organlarıdır. Sesli mesajları anlamamızı, almamızı daha sonra onları kodlayarak aktarmamızı sağlar. Su ilişkisiyle ve daha genişletirsek, “kökenler”imizle ilgilidir. Kulak

doktorları orada, ters dönmüş bir ceninin biçimini “okurlar” ve Doğululara göre orada, kişinin “yaşlı bir ruh” olarak adlandırılan, yani “birinci yaşamında olmayan” biri olup olmadığını görmek mümkündür. “Yaratıcı” ses, bizim Evrenimizde birinci belirtidir. Kulaklarımız bizi kökenlerimize bağlar ve ölümsüzlüğün ve bilgeliğin (Buda) simgelerinden biridir. Dinleme, bütünleşme, bize dıştan gelen şeyi kabul etme yeteneğimizin temsilidir, çünkü *dinlemeyi* ama aynı zamanda *duymayı* da sağlar.

Uguldamalar, çınlamalar, kısmi, seçmeli ya da tam sağır-lık gibi kulak sorunları, etrafımızda olup biteni duymakta (hatta reddettiğimiz) güçlük çektiğimizin işaretidir. Sağırılık sağ taraf-taysa anne simgesiyle ilişki içindedir ve eğer soldaysa baba simgesiyle ilişkilidir. Örneğin sağ kulağında kesintisiz otit (kulak iltihabı) başlatan Raphael’in durumu böyleydi. Çünkü annesi çok bağırı-maya eğilimi olan biriydi ve çocuk bu ardı arkası kesilme-yen bağırıışlara tahammül edemiyordu.

- *Ağız ve hastalıkları*

Ağız, beslenmemizi ve kendimizi ifade etmeyi sağlar. Dış ve iç dünya arasında, besinleri ve “psikolojik besinlerimiz” olan hayat deneyimlerini aldığımız açık kapıdır. Ama başka yönde de, yani içten dışa doğru da işlev görür. Bu durumda, içte olan ve dışarı çıkmaya ihtiyaç duyan şeyi ifade ettiğimiz, hatta tükür-düğümüz ya da kustuğumuz boşluktur.

Ağız hem Toprak İlkesi ve sindirim sistemine (Yin evresi), hem de Metal İlkesi ve solunum sistemine (Yang evresi) bağlıdır. Yeryüzü enerjilerinin (besinler, deneyimler) ve Gökyüzü enerjilerinin (hava, soluk, anlayış), Yaşam Enerjimiz (bkz. enerjiler konusu s.69) haline gelmek üzere içimize girdiği kapıdır.

Toprak İlkesi ve sindirim sistemine ait olması, besinlerle (ye-mek) ve psikolojik (deneyim) beslenmedeki önemli rolünü gös-

terir ve dişlerin varlığı bu hayatın içine girme, ısırma ve onu yutmak... ve daha kolay sindirmek... için bize sunduğu şeyi, çiğneme yeteneğini simgeler. Bebekler ve yaşlılar, yutabilecekleri tek besin sıvılar olduğu için psikolojik düzey söz konusu olduğunda da duygular, bunu yapamaz ya da yapamayacak durumdadırlar.

Ağız rahatsızlıkları, hayatın içinde olmak, bize sunduğu şeyi yutmakta, onu daha iyi sindirmek için çiğnemekte güçlük çektiğimiz işaretidir. **Aftlar, ağız iltihapları, yanaklarımızda ya da dilimizde ısırtıklar**, bize sunulan ya da söylediğimiz şeyin bizi tatmin etmediğinin belirtileridir. Bütün bu rahatsızlıklar, bize verilen eğitimin ya da karşılaştığımız deneyimlerin “ağzımızın tadını kaçırdıkları”, hoşumuza gitmeyen bir tatları olduğu anlamına gelebilir. Yeni tatları, diğer bir deyişle yeni fikirleri, görüşleri, deneyimleri kabul etmekte güçlük çektiğimizi temsil eder, ama bir doyunluğun, aşırı bir deneyimin ve ara verme ihtiyacının işareti de olabilir.

• *Burun ve hastalıkları*

Burun, havanın vücudumuza girdiği ve kokuları, yani görünen dünyadan yayılan şeyi algıladığımız boşluktur. Onun sayesinde koklayabiliriz. Duyusu olduğu Metal İlkesine bağlıdır. Burunumuzla soluk alırız, onun aracılığıyla hava, soluk (Gökyüzü) enerjisinin içimize girmesine izin veririz. Enerjileri özümleme düzeyi o halde, yaşamın “maddi” düzeyini özümlemeyi sağlayan ağızından çok daha “hassas”tır. Böyle olmakla birlikte, “yoğunluğunu”, rengini verdiği lezzetin temel ortağı olan, koku alma duyusu nedeniyle ağızla sıkı ilişki içindedir. Lezzet/koku alma duyusu ortaklığı, iki gözün ortaklığı kadar önemlidir.

Burun rahatsızlıkları, kendimize ya da başkalarına karşı yaşamın “hassas” boyutlarının içimize girmesine izin verme kor-

kumuzdan söz eder. Bu, özel yaşam, kendimizin ya da başkasının özel bilgilerini kabul etme ilişkisidir. Örneğin bu, bitkisel, hayvansal ya da insana ait olsun, kokuların cinsellikte ne kadar önemli rol oynadığını daha iyi anlamamızı sağlar. **Sinüzit, burun tıkanıklığı, koku kaybı**, bize ulaşan mesajları, “özel” bilgileri kabul etmekte güçlük çektiğimiz sayısız işarettir. Onları “koklayamayız”, “kötü koktukları” için hoşumuza gitmezler. Halbuki, “kötü kokan” nedir? Dışkılar, çürümüş şeylerdir, ama çiçekler değildir! Hayatımızda kötü kokan nedir, içimizde çürüyen ya da çürümekte olan nedir? Tutumlarımızla, ya da içimizde, başkasıyla ilişkimizde ve olaylara verdiğimiz değer konusunda “beslediğimiz” şeyle ilgili sorulacak ve ilişkilendirilecek birçok soru bulunmaktadır. Bir başkası hakkında “Onu yakın bulmuyorum” ya da “Onu görmeye katlanamıyorum” dediğimizde, ayna etkisini hatırlayalım ve kendi vücudumuzun hangi kısmını görmek ya da hissetmek istemediğimizi düşünelim.

Bu **koku** ya da **koku almama sorunları**, içimizde geliştirdiğimiz ve/veya çürüttüğümüz hiç kuşkusuz hınc, kırgınlık ya da intikam alma arzularını da ifade eder. Son olarak, içimizdeki hayatın ve hayvani niteliklerin belirtilerinden korkumuzun büyük olduğu anlamına gelir, çünkü hayat aynı zamanda ölüm, dışkılar, çürümüş nesnelerdir. Bunlara tahammül edemeyiz, çünkü onlara değer kavramları yükleriz. Ama, en güzel sebzelerin ve güzel çiçeklerin gübrelikte ya da çürümüş şeylerin içinde yetiştiğini ve *yaşamın* bir sonu olmadığını ama *yaşama doğru* bir geçiş olan ölümle beslendiğini belki de çok çabuk unuturuz.

• *Boğaz ve hastalıkları*

Boğaz, vücudun yemek borusu (maddi besinler) ve soluk borusu (hava) olmak üzere iki besin “kanalının” geçtiği bölümdür. Ses tellerinin ve bademciklerin de bulunduğu yerdir. Boğa-

zın ön kısmında, gırtlak boşluğunda, çok önemli bir bez olan tiroit bulunur.

Boğaz her şeyden önce yutulan ya da daha çok, yutulan şeyin böylece içimize girmesini sağlayan yerdir. Çok gelişmiş bir refleks sistemi sayesinde, katı besin tipini ve havayı seçmemize ve mide ya da akciğer olmak üzere mükemmel rezervuara doğru yönelmesine izin verir. Boğulur gibi olduğumuzda ya da hava yuttuğumuzda, bu yönlendirme iyi çalışmaz

Ses telleriyle birlikte boğaz, sözlü anlatımın vektörü ve desteğidir. Söz, sözcükler ya da çılgınlıklar ona bağlıdır. Son olarak girişleri ve çıkışları süzen ve seçen kapı, ya da daha çok gümrüktür. Tiroit'e gelince, büyüme dengesinin ve bütün insan metabolizmasının, aynı şekilde fizik bedenimizin (büyüme, ağırlık) bağlı olduğu çok önemli bezdir.

Enerji bakımından boğaz, "boğaz" adı verilen Çakranın merkezidir. Bu enerji merkezi, kişiliğin, dış dünyayla ilgili konumlanma tarzının ifadesidir. Ne olduğumuzu kabul etme ve ifade etme, bizi zenginleştirebilecek, besleyebilecek, büyümemizi sağlayabilecek olan şeyi alma yeteneğimizi temsil eder. Potansiyel yaratıcılık ifademizin merkezidir.

Boğaz rahatsızlıkları, "Boğazıma ne takıldı?" sorusunun ya da "Yutamadığım nedir" kabullenmesinin rahatsızlıklarıdır. **Ses kısılması, anjın, boğazına kaçma, hava yutma**, genellikle bu ifadenin kötü sonuçlarından korkma nedeniyle, düşündüğümüzü ya da hissettiğimizi ifade etme güçlüğü'nün işaretleridir. O zaman olayları "gümrükte" bekletmeyi tercih ederiz. Bu rahatsızlıklar, kendini, ne olduğunu, niteliklerini ya da "Gerçekleştirmeyi, söylemeyi başaramadığım şey ne?" şeklindeki zayıflıkları ifade edememe belirtileridir. Örneğin **hipertiroid** (Yang) ya da **hipotiroid** (Yin) çoğunlukla istenilen bir şeyi söyleyememenin ya da yapamamanın işaretleridir. Hiç kimse bizi anlayamaz, inandığımız şeyi "kabul" ettirme yollarına sahip değiliz, söylemek iste-

diğimizin öteki tarafından reddedilmesinden, ortaya çıkabilecek güç ya da şiddetten korkarız. Bu ifadesizliğin arka planında bizi durduran, ifadeye engel olan her zaman bir risk, bir tehlike kavramı vardır. Yin şekli kendini ifade edememe karşısında bir vazgeçiş gösterdiği halde, Yang şekli her şeye rağmen bir öç isteğini belirtir.

- *Alerjiler*

Özel bir riski olmayan ama bir saldırgan, bir düşman olarak algılanan sıradan, dış bir “etken” karşısında organizmanın aşırı savunma tepkileridir. Tozlar, polenler, akarlar, parfümler, meyveler vb., bunlar organizmanın yok etmek ya da dışarı atmak için şiddetle harekete geçtiği “hayali” rakiplerdir.

Saman nezleleri, cilt, sindirim ya da solunum alerjileri, tehlikeli ya da saldırgan olarak algılanan dış dünyayı yönetme güçlüğüümüze ifade eder. Savunma, saldırıya uğrama, kurban, ama aynı zamanda Jeanne d’Arc evresinde bulunuruz. Saldırganı içimizden kovacağız. Başkaları karşısında tepkisel oluruz ve ne olursa olsun ilk refleksimiz, güçlü bir savunma tutumu ve bazen de tepkisel tutumdur. Aktif ve ne pahasına olursa olsun kendimizi savunmaya kararlı oluruz. İşte bu nedenle “alerjisi olanlar” neredeyse hiç kansere yakalanmazlar.

- *İltihaplar ve ateşler*

Ateş bizim içimizdedir ve çifte rolünü oynamak zorundadır: yakmak ve arındırmak, uyarmak ve temizlemek, ısıtmak ve yok etmek. **Kiriş iltihapları** (tendonit), **ateşler** ve **diğer iltihaplar**, içimizde ateş, aşırı ısınma, vücudun ilgili bölümünün aşırı ya da yetersiz kullanıldığını bize belirtmek için burada bulunurlar. Fakat tıpkı alerjilerde olduğu gibi organizma aktiftir ve başlattığı ateş yüzünden, etkilenen bölgeyi uyarmaya, temizlemeye, arın-

dırmaya çalışır. İltihabın anlamı her zaman ortaya çıktığı yerin anlamıyla bağlantılıdır.

Bu konuda, sağ dirseğindeki kirış iltihabı için bana muayene-ye gelen Laurence'in durumunu düşünüyorum. Bu iltihap ona, kızının büyüdüğünü ve artık kendisinin istediğı gibi davranmadığını kabullenmekte güçlük çektiğini ifade ediyordu. Bununla birlikte Laurence ısrarlıydı ve "hiçbir şey anlamayan" ve istediğı gibi yaşamayı sürdüren kızına bilinçsiz bir baskı uyguluyordu. Bu saptamanın kabullenilmesi dirsekteki kirış iltihabını hemen kesti.

• *Bağıışıklık sistemi hastalıkları*

Bunlar organizmanın birçok süreci birbirine karıştırdığı rahatsızlıklardır, çünkü hem alerjiye, hem iltihaba, hem de kanser dinamiğine benzer. Bunlar organizmanın kendi hücrelerini artık tanımadığı ve onlarla savaşmaya, yabancı ve tehlikeli etkenler olarak onları yok etmeye başladığı savunma hastalıklarıdır. Örneğin, değışken poliartrit (birçok eklemde iltihaplanma), organik doğa yasalarına artık uymadığı anlamda şekil bozukluğuna (dejeneratif) yol açan bir hastalıktır.

Bu rahatsızlıklar, kendimizi olduğumuz gibi tanıma, görme ya da kabul etme yetersizliğimizden söz eder. Ne olduğumuzu ifade etme güçlüğü, çoğunlukla "dış sorumluluklar" arayışımızla daha da zorlaşır. Gerçek sorunumuz, aslında burada olduğu halde, bizi anlamayan, kabul etmeyen ve sevmeyen dünyayla çatışma halinde olmamız. Hayatı sadece Manikeist tarzda yorumlarız ve olaylar yalnızca iyi ya da kötü olabilir ve dolayısıyla durumlar haklı ya da haksız bağlamında yaşanır. Bu sürekli çatışmalı strateji ve zorlayıcı savunma, kendimizi savunmak için, ama kendimize zarar vermek için değıl (bkz. Dominique'in durumu, eller konusu bölümü, s.152) dünyayı yok ettiğimizi sanarak, bizi kendi kendimizi yok etmeye götürür.

- *Baş dönmeleri*

Bunlar dengesizlik, dünyanın ayaklarımızın altından kayıp gittiğini ya da görsel işaret noktalarının çevremizde “yer değiştirdiğini” görme hissidir.

Baş dönmeleri, çevremizdeki uzama hâkimiyet ihtiyacımızı ve kesin, tanımlanmış ve değişmeyen işaret noktaları arayışını ifade eder. İşte bu nedenle özellikle sıkıntılı ya da sahte bir şekilde “kaygısız” görünen kişilerle ilgilidir. Vücutta dengenin temel araçlarından biri kulaktır, özellikle iç kulakta bulunan bu “kum gibi akan” şeyin konumuyla ve hareketleriyle fiziksel dengemize büyük ölçüde katkı sağlar. Oysa, Su İlkesine ait olan kulak, tam olarak temel işaret noktalarımızı temsil eder.

Olup bitebilecek olan şeyi kontrol edememe korkusu, çevresel uzam, ya doğrudan (yüksek yerlerde baş dönmesi) ya da dolaylı (bu baş dönmelerine yol açan özel durumlar) az ya da çok dile getirilmiş baş dönmeleriyle kendini gösterir. Bu, uzamsal işaret noktalarımızın bozulduğu panayır oyunlarında ya da spor çalışmasında hissedilen baş dönmelerinin klasik durumudur ve bu arada benim de aklıma özellikle aikido geldi.

- *Spazm korkusu*

Sayfa 192'deki otonom sinir sistemine bakınız.

- *Kistler ve nodüller*

Bunlar ya küçük organik sıvılardır ya da derinin içinde kapalı kalmış et ya da organik doku oluşumlarıdır. Çoğunlukla iyi huylu bu “şişkinlik”ler ya da “kese”ler, katılaşmaları, duygusal anıların sabitleşmelerini temsil eder.

Bazı içsel yaralarımızı tutma, sürdürme, sertleştirme eğilimimizden söz eder. Hınç, hayatın engellerini unutamama ya da kabul edememe, bırakılamayan anıların kemikleşmesi, kabul et-

meyen egonun yaraları ya da yoksunlukları, kistler ya da nodüller aracılığıyla kendini ifade edebilen çok sayıda unsurdur. Egoyla ilgili duygusal anılar, çoğunlukla sosyal ya da mesleki geçmişle ilişki içindedir. Bu kist ya da nodüllerin ortaya çıktığı yer elbette, engellenmiş anının türü konusunda bize ek bir bilgi verir.

• *Aşırılıklar ya da kilo alma*

Yakın ya da uzak gelecekle ilgili maddi ve duygusal güvensizliğimizin işaretidir. Yoksunluklar, eksiklikler yaşadığımız hayatın evrelerini bütünleştirmekte güçlük çektiğimiz anlamına da gelirler.

Bu noktada bilinçaltında yatan güvensizliğin, genellikle algılanamayan yetmezlik korkusunun birinci tipiyle karşı karşıyayız. Bununla birlikte kişiler, “olur da yetmezse” ya da “eksikliği engellemek” için stok yapma ihtiyacını hissederler.

İkinci güvensizlik tipi dış dünyayla ilgilidir. Onunla mücadele etmek zorunda kalma, başaramama riski, onun karşısında “eli kolu bağlı kalma” korkusu, bizi bu durumda da biriktirmeye götürür. Üstelik, “bu dünya ve kendimiz arasına mesafe koymamıza”, bir et ya da yağ yığınıyla kendimizi korumaya yol açar. “Şişmanlar” zaten çoğunlukla yumuşak ve kırılıgandır ve “güvende” olmaya çok fazla ihtiyaçları vardır.

Aşırı bir kilo almanın arkasında kendini ifade edebilen son ağrı türü, daha sinsi ve “ciddi”dir, çünkü olumsuzdur. Gerçekten bazen, kendi kendini yerme ya da kendini cezalandırma girişimi söz konusudur. Bu bizim kendi imajımızın değerini düşürmeye ve böylece kendi kendimize “Güzel ve iyi olmadığını görüyorsun, seni kimse sevemez” diyebilmemize yol açar. Bu bakımdan kendimize karşı ama aynı zamanda başkalarına karşı da imajımızı çirkinleştirmeye çalışırız.

Ancak bu üç anlam düzeyinin arka planında, dengelenme-

miş ve telafi etmeye çalıştığımız duygusal anne ilişkisinin (beslenme) ortak bir yapısı vardır. Bu bileşen baskın hale geldiğinde besin dinamiği, mesajı vurgulamak için oburluk ya da iştahsızlık şeklinde ek bir yola başvurur.

- *Oburluk*

Oburluk, zorlayıcı ve bazen hâkim olunamayan yemek yeme ihtiyacıdır. Öyle bir hal alır ki, buna maruz kalan kişiler tekrar yiyebilmek için kendilerini kustururlar. Bu ciddi boyut, gerektiği şekilde ve hemen tedavi edilmediğinde doğrudan depresyona sürükler.

Oburluk bize, yaşamla ilgili bir boşluğu doldurma, sıkıntılarımızı her an besinle giderme ihtiyacından söz eder. Besin hayatla, bizi seven ve bize hayat ve sevgisini veren ilk varlıkla, yani anneyle ilk bağı temsil eder. Besinle olan ilişkimiz, anneyle olan ilişkinin “anı”sının ve oynadığı ya da oynamayı bildiği doyurucu ve telafi edici niteliğinin izlerini taşır.

Her gerilim, yoksunluk, eksiklik, telafi etme ya da ödüllendirme ihtiyacı, besin aracılığıyla olacaktır. Korku, yeniden başlamanın belirsizliği, takıntılı tutumları ya da biriktirmeyi beraberinde getirir.

- *İştahsızlık*

Tam tersi bir olguyu temsil eder. Anneyle ve onun besleyici temsiliyle duygu ilişkisi tatmin edilmemiştir. “Ortada görünmeyen”, az seven, çocuğu istemeyen ya da bir kız yerine bir erkek çocuk (ya da bir erkek çocuk yerine bir kız) isteyen anne, besinle ilişkinin değerini bazen düşüren ve bizim için besini artık çekici kılmayan ya da daha kötüsü bize iğrenç gelen anılardır. Bu konuda da iştahsızlık, kişiyi vücudunu ölecek derecede besinsiz bırakacak kadar ciddi hale gelebilir.

- *Lumbago*

Bunlar sırtın altında, bel omurları düzeyinde hissedilen ağrılar ya da gerilimlerdir. Bel omurları beş tanedir ve Beş İlkeye ve bütün herkesin yaşamının beş temel düzeyine denk düşer. Bunlar:

- Eş.
- Aile.
- İş.
- Ev.
- Ülke (bölge).

Meydana gelen değişiklikleri kabul etmekte ya da bütünleş-tirmekte güçlük çektiğimiz bir dönem geçirdiğimiz zaman, bel omurlarımız ve lumbagolarımız, bilinçdışı korkumuzu ya da bu değişiklikleri istemediğimizi ifade eder. Bu genellikle alışkanlık-larımızı ya da işaret noktalarımızı bozmalarından kaynaklanır ve bazen bunu “geril”meden kabul etmek zordur.

Lumbago, özellikle aile ve iş ortamında eleştirel tutumları ka-bul etme güçlüğümden söz eder. Konum ya da ilişkiyle ilgili tutum değiştirmekte güçlük çekeriz.

- *Siyatik*

Omurgadan çıkış yerinde, bel düzeyinde siyatik sinirinin sı-kışmasıdır. Ek bir “kesinlik”le lumbago ile aynı yapıya denk ge-lir. Lumbago genel bir histen söz eden “bölge”sel bir ağrı oldu-ğu halde, siyatik, omurgadan küçük ayak parmağına kadar bir yol izleyen, gezici de olabilen bir ağrıdır. Ayrıca siyatik, bu de-ğişiklikler sırasında eski şemalarımızdan bazılarını dışa atma, bı-rakma güçlüğüümüze ifade eden daha belirgin bir histir. Enerji düzeyinde geçmiş anıların atılmasını yöneten idrar torbası me-ridyeninin yolunu izler. O halde, belli bir denge bulduğumuz es-ki inançları ya da alışkanlıkları, eski şemaları ya da düşünce ve

yer biçimlerini ve rahatlığı bize yeterli gelebilen maddi ya da psikolojik yaşam alışkanlıklarını terk etme güçlüğüümüzün yol açtığı, sözü edilen beş yaşam düzeyinin biri üzerindeki değişiklikleri kabul etmeye bağlı gerilimler söz konusudur.

- *Baş ağrıları ve migren*

Genellikle bazı düşünceleri, fikirleri ya da duyguları kabul etme güçlüğüümüzü temsil ederler. “İstenmeyen” düşünceler ya da dış engeller yüzünden stres, kızgınlık, takıntı ya da rahatsızlık, baş ağrılarıyla ya da bir migrenle ortaya çıkan gerginliklerdir.

Migren, enseden başlayarak şakaklarda ya da gözlerin yanlarında son bulduğunda, başın her tarafını gezindiğinde, doğrudan bir gözde olmadığı zaman, bu bir “karaciğer-safra” adı verilen migrendir. Gerginliğin daha çok duygu düzeyinde olduğunu ifade eder ya da olayın yaşanması duygusal boyuttadır ve varlık söz konusudur. Daha çok aile ya da özel ortamla ilişkilidir.

Baş ağrıları alınla ilgiliyse, çoğunlukla düşüncelerin reddini, güncel ve benimsenmiş fikirler konusunda bir inadı ifade eder. Mesleki ya da sosyal dünyayla ve bu dünyanın bizden talep ettikleriyle ilişki içindedir.

- *Saçlar*

Su İlkesiyle yönetilirler. Saç dökülmesi ya da beyazlaşması ciddi bir stres yaşanmasına, ölüm, hayatın kırılganlığı, olayların geçiciliğiyle bağlantılı yoğun bir korkuya bağlıdır. Günlük yaşamda iş güvencesinin yokluğu, yakın bir dönemde erkeklere özgü olan ve gittikçe artan saç dökülmesinin asıl nedenini oluşturur. Günümüzde, kadınlar erkeklerle aynı mesleki stresi yaşamaktadır ve onlar da saçlarını kaybetmektedir.

- *Kanser, kanser niteliğinde olan tümörler*

Bunlar, ozganizmanın belli bir yerinde ortaya çıkan ve gelişen düzensiz hücrelerin bölünüp çoğalmasıdır. Eğer zamanında teşhis edilirse, hastalık başlangıç noktasında sınırlanabilir, aksi takdirde yayılır. Organizma hemen kan yoluyla dolaşan kanserli hücreler tarafından sarılır ve vücudun farklı bölümlerinin sarılması her zaman, çevredeki hücre ortamına düzenlenen bir tür saldırıyla olur.

Bu hastalığın ciddiyetini göz önünde bulundurduğumuzdan, sürecin belli başlı özelliklerini vermek istiyorum:

- İç düzensizlik başlangıçta gizli ve ağrsız
- Hücrelerin yönelme noktalarının yok olmasıyla düzensiz gelişme
- Kan ya da lenf dolaşımıyla organizmaya yayılma
- Kolonizasyon yoluyla organizmanın sarılması
- Maruz kalan bölgelere “saldırma” aracılığıyla kolonizasyon
- Müdahale edilmediğinde kendi kendini yok etmeyle oluşan ölümcül sonuç.

Hastalıktan önce gelen ve hastalığa zemin hazırlayan bütün psikolojik sürecin analizini yukarıda aktardık. Kişi günün birinde heyecan ya da duyguyla ilgili önemli bir travma (ya da bir birikim) geçirir ve onu içinde tutar. Zorunlu olarak, istek, eğitim, inanç ya da kaçış yüzünden gerçekten kişi kendini ifade edemez ya da acısını, özellikle de işaret noktalarının kaybını, derin inançlarının ve onun temsil ettiği hayallerinin yıkılmasını kabullenmez. Travma, bir müdahale, iç yapılarına bir saldırı gibi hissedilir ve şok dalgası kişinin bütün psikolojik yapısına yavaş yavaş yayılır. Kişinin içsel gelişimi o zaman bütün işaret noktalarını yavaş yavaş kaybedecektir ve varlığın yapısı açısından (kişi-

yi) asla dememek için nadir olarak, kanser eden “alerjik” sürecin tersine “uyumsuz” ve “kendini yok eder” bir hale gelecektir. Tüm bu süreç, yaşama sevinci yeteneğine ve travma anısından yavaş yavaş etkilenecek olan duygulara (dolaşım sistemi) sıçrayarak ilerleme kaydedecektir ve yerini gitgide “zemini çökertcek” duygu ya da heyecanlara bırakacaktır. Bu, her şeyin birdenbire “patlak verdiği” ve ortaya döküldüğü güne dek bilinçsiz, gizli ve ağrısızdır.

O halde kanser, iç denge programımızın yok edilmesidir ve özellikle ilk etkilenen bölgeyle kendini ifade eder. Çoğunlukla pişmanlıkları, kapanamayan ya da kapanması istenmeyen ve genellikle bir suçluluk duygusuna bağlı yaraları yansıtır. Hayat ya da hayat seçimlerine karşı bilinçaltında yatan başarısızlık durumunu gösteren tam bir kendi kendini cezalandırma söz konusudur. Neyi kaçırdım, kendi kendimi neyle cezalandırıyorum, kendimi böyle derin bir şekilde neyle suçluyorum?

Bu noktada, ne olursa olsun İç Sesimiz tarafından atılan son çığlıkla karşı karşıya oluruz, çünkü diğer bütün çığlıklar başarısızlığa uğramıştır ya da bastırılmıştır.

- *Fiziksel ya da zihinsel engeller*

Engellilik sorunu birkaç satırla “çözülemez” kadar ciddidir, ama onlara bir anlam vermeye çalışmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Engelli olalım ya da olmayalım, bu, engellerin ortaya çıkardığı güçlükleri, acıları ve sorunları yok etmese bile, en azından bunları kader ya da hayatın bir haksızlığı olarak değil ama daha çok, belki biraz aşırı, delice, acı dolu ya da haksız bir meydan okuma olarak yaşamamıza yardımcı olur, çünkü zaten öyledir.

Engellilik, enkarnasyon seçimleri ekseninde kayıtlıdır. Hayat Yolumuzu, Kişisel Menkıbemizi gerçekleştirmek için kendi seç-

tiğimiz yapısal “engellerin” bazıları güçtür ya da hoş değildir. Bizdeki deneyim ihtiyaçlarına göre, “kolay ya da zor” olan, bir ülkede, bir ailede, bir kültürde ya da bir dönemde doğabiliriz. Engelli bir bedende doğma ya da bu engelin kazayla ilgili niteliği bu enkarnasyon seçim dinamiğine bağlıdır.

Ancak, tekrar ve kararlılıkla, tüm bunlara verilecek anlam konusuna dönmek istiyorum. Hayat cezalandırıcı değildir ve hataların bedelini ödemek için geldiğimizi belirten şu yazılar ve düşünceler beni çok rahatsız ediyor (bkz. Önceki Gökyüzü ve Bilinçdışı bölümü, s.32). Engellilik *ceza* değildir ama *handikap*tır ve sözcüklerin anlamı çok önemlidir, çünkü bir durumda (ceza) “iyi” olmadığımız ve diğerinde, “güçlü” olduğumuz anlamına gelir. Çünkü yarışlarda bir handicap kime verilir? Açıkça daha güçlü olanlara verilir! Hayat ne kötüdür ne de bozuktur, herkese yeteneklerine göre verir ve eğer bize zor görevler yüklüyorsa, onların üstesinden gelebileceğimizi (ama ihtiyacımız olduğu için de) bildiği içindir. Aşmamız için, ama her zaman yeteneklerimize göre dozunu ayarlayarak önümüze sınavlar çıkarabilir. Ayrıca “hayat” dediğim zaman, “biz”i düşünüyorum, çünkü Önceki Gökyüzünde ya da Bilinçdışımızda bu handikapı biz seçtik.

Kaza sonucu olan engellilikler Bilinçdışının seçimleri oldukları halde, doğuştan gelen engellilik o halde Önceki Gökyüzünden gelen karmik belleklerdir. Ama bunlar, her zaman güçlü, kuvvetli varlıklar tarafından “seçilmiş” hayat sınavlarıdır; bu varlıkların arayışı bu gücün barışa, kabullenmeye ve bize en “çirkin” görünen bileşenleriyle bile yaşam sevgisine, *kendi yaşamının* sevgisine doğru “zorunlu” olarak kullanılmasıdır. Bu, “sağlıklı olanlar”ın üstelik sabahtan akşama kendi hayatlarından yakınan şu “sağlıklı olanlar”ın engelli kişilere bakışlarındaki rahatsızlığı belki daha iyi anlamamızı sağlar.

Hayatın bana verdiği derslerden biri de sonsuza kadar içimde kazanmıştır. İçimi kaplayan olumlu zorluklar yaşadığım bir

dönemde, bir gün sokakta yürüyordum. Yürürken, bakışım bana doğru gelen ve ışıltılı bir şekilde gülümseyen küçük bir kızın bakışıyla kesiştiğinde, bir yandan da kötümser düşüncelerimi kafamdan geçirip duruyordum. Birden beni ani bir heyecan sardı, çünkü 8 ya da 9 yaşlarında bu küçük kız siyahtı (tıpkı fikirlerim gibi) ve iki bacağı sakattı (ve benim sorunlarım ilişki boyutuyla ilgiliydi). İki bacağına sürükleyerek koltuk değnekleriyle yürüyordu ve hayatın güzelliklerinden kuşku duyacak bütün nedenlere sahip olduğu halde bana yansıttığı izlenim, hayat, yaşama sevinci ve ışıltı doluydu. Hayatın Dilini ve mesajını çözme-yi kafamda çakan bir şimşekle anladığımda, bu benim için nasıl bir tokattı, nasıl bir dersti. Ama hayattan, kendi hayatımdan yakınmaya cesaret edecek kadar kim oluyordum ki? Bu, engellilerin bize sürekli verdiği bir derstir. "Ağzıyla ya da ayaklarıyla resim yapan" bir engelliler grubunun çalışma kataloğunu düzenli olarak alıyorum, çünkü ne kolları ne de bacakları var. Oysa yaptıkları bütün resimler ya da nesneler her zaman, hayat, sadelik, sevgi ve umut taşıyor.

Şu halde engellilik, bu seçimleri yapanlar için aşılması gereken enkarnasyon seçimleridir, ama aynı zamanda "sağlıklı olan" bizim hepimizin gelişmesi için de fırsatlardır. Bize sevgiyi, hoşgörüyü, kabullenmeyi ve alçakgönüllülüğü öğretmeye yöneliktir...

Beden/zihin etkileşimini genel bir tablo içinde özetleyeceğiz. İnsan vücudunun farklı bölümlerinin önemli simgesel eksenlerini orada yeniden göreceğiz ve böylece ruhun acılarının (sözcükler?)* anlamını bulmanın basit bir yoluna sahip olacaksınız. Bir Çin atasözüne dayanarak sözümü bitiriyorum: "*Düştüğümüz zaman, suçlu olan ayak değildir.*"

* Fransızca acı, ağrı anlamına da gelen ve çoğul olarak yazılmış "maux" sözcüğü ile kelime, sözcük anlamındaki "mot" sözcüğü aynı şekilde okunur. (ç.n.)

*“Bugün, yarın olmadan, şu anın nimetlerini bile-
meyiz.”*

Çin Atasözü

Sonuç

Bu kitaba yazmak istediğim sonuç daha çok bir giriş niteliği taşıyor. En büyük arzum, sunmuş olduğum farklı bakış açısıyla, bu kitabın her okuyucu için hayata bir giriş ve bu hayata güven oluşturmastır. Aynı zamanda bir şeyin bedenimiz aracılığıyla bizimle konuştuğunu ve hiçbir şeyin rastlantı olmadığını fark etmek, korkutabilir ya da kadere inanmamızı sağlar. Aslında tam tersidir ve şunu tıpkı Paulo Coelho'nun Simyacı'sının da söylediği gibi, *"eğer Tanrı geleceğin bilgisini bize verdiyse, bu onun değişmesi içindir"*. Eğer yaşam bizimle sıkı bir ilişki kuruyorsa ve yolunda gitmeyen şeyi vücudumuz aracılığıyla ifade ediyorsa, bu da değişebilmemiz içindir.

Varlığın bütün gelişimi, ne olduğunun ve ne yaptığının bilincine varmasıyla başlar. Çok önemli ve kaçınılmaz olan bu evreye, İç Ses ya da Rehberden gelen mesajların anlaşılmasıyla başlanabilir. Böyle olmakla birlikte bu kendi başına yeterli değildir. Gerçekten de bir başkasının acısını ya da kendi acısını, "Şu ya da bu nedenle ve böyle yaşamayı seçtiği için" demek, basite indirgemek olurdu. Bu saçma olurdu ve onları derin ve bilinçaltı belleklerinde değişiklik yapamayacak hale getirip onların bilinç

düzeyinde olup bitenleri olumsuz bir şekilde kadere bağlardı. Her birimizin enkarnasyon ve hayat seçimleri karşısında genel sorumluluğu, hiçbir yoruma izin vermez. “Hayat yasası”na uygunluk hiç kimse tarafından yargılanamaz, çünkü hiç kimse bunun nedenlerini ve sonuçlarını bilemez. Herkes kendi kapısının önünü süpürse dünya tertemiz olur. Taoist keşiş Mo Tzu, *“İnsanların en büyük hatası, başkalarının tarlalarındaki otları ayıklamaya gitmek için kendi tarlalarını terk etmeleridir”* demiştir. Bu cümle iki fikir içerir, birincisi “başkasının gözündeki çöpü görme”ye denk gelir ve ikincisi başkalarını değiştirmek istemeye ya da “onlara yardım ettiğini sanarak” işleri onların yerine yapmaya dayanan hatadır. Her şeyden önce, bize verilen hayattan sorumluyuz. Onu daha iyi yönetmeyle, ışıığımız kendiliğinden artar ve dünyayı değiştirebilir.

Ruhun sözlerini anladığımızı sandığımızda, *bilinçlenme* vücudun hastalıklarını mucizevi bir şekilde ortadan kaldırmaya da yetmez. Her zaman bir *bilinç uyandırma* çalışmasını, davranışlarımız ve hayattaki konumlarımızla ilgili derin ve samimi bir düşünce tutumu izlemelidir. İçimizde “kötü” yoğunlaştırılmış ve bize acı çektiren enerjileri açığa çıkarmak için, o zaman yalnızca zorunlu ve bazen sancılı değişiklikleri uygulayabileceğiz. *“Kendini ve bedenini dinlemek”* ve *“kendi kendini dinlemek”* arasında olası bir karışıklıktan kesinlikle kaçınarak, gelen mesajları ve ne anlama geldiklerini kabul gerekir.

Kendi kendini dinlemek, var olduğu izlenimi veren bir yaşam biçimiyle onlara eşlik eden ağır ve gerilim yaratarak vücudun çılgınlıklarını arayıp, onlara üzölmeye dayanır. Bir şefkat eksikliği ve çocuksu bir kabullenilme arayışının işareti olan ağrının ve acının bu yanlış kullanımı, kendimize acındırmamızı ya da başkalarının bizim sorumluluğumuzu üstlenmesini sağlar. Öyleyse bunun değişmesi hiçbir işimize yaramaz...

Kendini ve bedenini dinlemek, değişmek ve “büyümek”

için gereken Şeyi yapmak üzere İ Ses ya da Rehberinden gelen mesajları almaya hazır olmaktır. Bu tutumun sonucu bundan öncekinin tam tersidir. Gerginlik ve acı hayatımızda gitgide daha az yer alacaktır. Kendimizden söz etmeye gitgide daha az ihtiyaç duyacağız, nk kendimiz ile daha iyi iletişim kuracak duruma geyeceğiz. Gerilimlerin, stresin ya da duyguların boşaltılmasıyla, daha az bozulan dışarıyla alıŐveriŐimiz daha da zenginleştirici ve “doğruluk” iletici hale geyecektir.

İçimizdeki her Şeyi tersine eviren açığa çıkma sürecini baŐlatamadan önce yol bazen çok uzundur ve bizi “iyileşme”ye götürebilir. Çoğunlukla, başkaları (arkadaŐlar, doktorlar, psikologlar, tedavi uzmanları, ruhsal rehberler) bunun için bize yardım edebilirler ve bazen de *tedavi edebilirler*. Buna karşılık, kendimizi yalnız biz *iyileŐtirebiliriz*. Eger belirti iyi yndeysel bu iyileşme basit ve çabuk, ama hastalık derinse, hatta iyileŐtirilemez olarak düŐünülüyorsa daha zor olabilir. Ancak her zaman bizim iyileŐmek ya da iyileŐmemek konusunda derin kararımıza bağlıdır. Bilinçli irade dışında alınmış bu karar, her birimize aittir ve insani ya da duygusal ölçütler bağlamında değerlendirilemez ya da anlaşılamaz. Bunu baŐarabilmeye olan samimi inancımız, serbest bırakma çalıŐmamızda bize çok yardımcı olabilir. Niha yet, son bir unsur bizim en derinimizde yerleşmiş, tanımlanamaz bir Şeydir ve Şaşırtıcı gücü sık sık ortaya çıkar, nk o g her gün mucizeler yaratır: bu Hayattır...

Hayatın bazen sarsıntılı Yollarındaki, bir ıŐıėın, bir kapının kendi iininde olduğunu düşünmek ve onu öyle korumak üzere herkese Kişisel Menkıbesinde iyi yolculuklar...