

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>

İnsan Sesinin İyileştirici Gücü

Sağlıklı ve Uyumlu Bir Yaşam İçin
Martralar, İlahiler ve Doğal Sesler

James D'Angelo

Çeviri: Özgür Atılım Turan



DHARMA® SAĞLIK

James D'Angelo, Amerikalı bir müzisyen, besteci, eğitimci ve İngiltere'de bir müzik atölyesinin lideridir. 1992 yılından beri İngiltere'de, Avrupa'da ve Amerika Birleşik Devletleri'nde iyileştirici sesler ve hareketler üzerinde çalışmalar yapmış ve uygulamıştır, ses ile tedavi konusunda uzman olarak kabul edilmektedir.

Yüce öğretmenlerime ithaf edilmiştir.

Nicolai Rabeneck
Dr.Francis C. Roles
Jan Gorbaty
Jean Catoire

İçindekiler

Teşekkür	9
Önsöz	11
1 Sesin İyileştirici Etkisine Giriş	15
2 Sesin ve Titreşimin Doğası	22
3 Yankılanan Sesin Gücü	32
4 Yankılanan Ses Hakkında Tamamlayıcı Bilgiler	41
5 Nefes ve Yankılanan Sesler	50
6 Sesli ve Sessiz Harflerin Anlamı	66
7 Tonlamalar ve İlahiler için Genel Bir Açıklama	83
8 Doğal Sesler	92
9 Kendi Ses Tonunuzu Keşfedin	115
10 Mantralar, İlahiler ve Vokal Doğaçlamalar	121
11 Çakraların Tonlanması	143
12 Armonik Sesler	170
Notlar	179
CD Rehberi	182

Teşekkür

Metinlerin yayına hazırlanmasındaki yardımları ve bilgisayarda yazı yazmanın ayrıntılarını öğrettiği için eşim Georgina'ya minnettar olduğumu bildirmek istiyorum; kendisinin desteği olmadan bu kitap asla ortaya çıkamazdı. Katkıları ve kitabın yazılmasında vermiş olduğu cesaret için sevgili arkadaşım Brian Lee'ye; çalışmalarına vermiş oldukları ilham için Serge Beddington-Bahrens, Don Campbell, Jonathan Goldman, Grethe Hooper-Hansen, Solveig McIntosh ve Warren Kenton'a; esere katkıda bulunan kaynaklar ve belgeler için Rollin Rachele, Kay Gardner ve Linda Whitnall'a en samimi teşekkürlerimi sunuyorum.

Önsöz

Müzik her zaman hayatımın merkezinde oldu. Piyano’da kendi doğaçlama eserlerimle beraber klasik müzik ve caz çalmak benim için hâlâ büyüsunü koruyor. Adına “müzik” dediğimiz seslerin birleşmesinden oluşan bu olgu, duygularımızın yoğunlaşmasında ve farkındalığımızı arttırmada bir çeşit mucize içeriyor. Kâğıt üzerine basılmış notalardan ya da hayal gücümüzden müzik yapmak, saf bir coşkuyu deneyimlediğimiz, başka dünyalara yapılan yolculuklar anlamına geliyor. Hayatım boyunca bu sesleri dinleyenlere tam olarak ne olduğunu merak etmişimdir. Ortaya çıkardığım melodilerin içinde kaybolan kişide gerçekten an be an neler oluyordu?

1992 yılında benden bir müzik atölyesinin başına geçmem istendi ama böyle bir şeyi daha önce hiç yapmamıştım. Katılımcıların kendi kimliklerinden nasıl sıyrıldıklarını, ruhlarının nasıl bir mutluluk ve özgürlük hissi ile dolduğunu gözlemledim. Dokuz yaşındaki bir çocuk gibi hissediyorlardı. Oldukça basit yöntemler ve tamamıyla odaklanmış bir dikkatle, ürettikleri seslerin ve ritimlerin, kendi doğal enstrümanlarının –beden, zihin ve ruhlarının– dengelenmesi ve arındırılması için bir yol olmasına izin veriyorlardı. Müzik ve ses ile bu şekilde çalışmanın tadı beni cesaretlendirdi ve müziğin ezoterik (gizemli) yönleriyle ilgili,

akıl hocalarımın biri olan Fransız besteci Jean Catoire'in özgün yazılarını da içeren kaynaklardan biriktirdiğim farklı bilgileri bir araya getirme fırsatı yarattı. Bu süreç, meditasyon ve dini danslar, koro halinde söylenen şarkılar, Hint müziği çalışmaları ve kökleri 1960'lı yılların sonlarına kadar uzanan ve yeniden filizlenmeye başlayan ses ile tedavi alanının öncülerini araştırmaya başlamam ile aynı zamana denk geldi. Tüm bu unsurlar 1990'lı yıllar boyunca üzerinde yoğunlaştığım iyileştirici ses çalışmalarımın evrimine büyük katkıda bulundular.

Sonuç, insanların *ses ile iyileştirme* olarak adlandırılabilen duruma güvenle ulaşmalarına yardımcı olmada geçerliliğine inandığım bilgilerin ve uygulamaların bir senteziydi. Bu durum fiziki bedeninin tamamen rahatladığı, olumlu enerjinin hiçbir kısıtlama olmadan bedenimizde dolaştığı, zihinsel bir huzurun ortaya çıktığı ve beden, zihin ve ruhun bütünleştiği bir durumdu. Aynen müzisyenlerin enstrümanlarını çalarken ortaya çıkan duruma benzetiyordum; şu anda da aynısını düşünüyorum, Bu durum enstrüman çalmanın sonucuydu, eserin kendisinden kaynaklanmıyordu. Çünkü "enstrüman çalmak" her zaman huzur telkin ediyordu (huzur-suzluk durumundan muaftı) ve mutluluk veriyordu. Bu yüzden başlangıçta toplantılarımıza "atölye çalışması" yerine "enstrüman çalma atölyesi" demeyi tercih ettim. Öte yandan, bazı muhtemel katılımcılarımız toplantılarımızın çocuklar için olduğunu düşünmüş olmalılar ki, çok küçük bir ilgiyle karşılaştık. Ardından ben de herkes gibi toplantılarımıza "atölye çalışması" ya da "kurs" demek zorunda kaldım ve ismini de Beden Sesi Zihin Sesi Ruh Sesi olarak belirledim. Açıklama olarak da İyileştirici Sesler ve Hareketler Atölye Çalışması ibaresini kullandım. Daha sonraları Ses ile İyileştirme, İyileştirici Titreşimler ve Yankılanan Seslerin Gücü başlıklarını kullandım.

Yıllar geçtikçe, insan sesini *ses ile iyileştirme* alanında bir yankılanma enstrümanı olarak kullanan birçok uygulamacı sah-

neye çıkmaktadır. Bazıları Hint müziği, Hindu ya da Budist kökenli Sanskrit ilahiler ve armonik şarkılar gibi fazlasıyla kendine özgü geleneksel yöntemleri öğretiyorlar; benim gibi geri kalanlar da eklektik (seçici) davranıyorlar ve hem Batı hem de Doğu kaynaklarından besleniyorlar. 1995 yılında Ses ile İyileştirme Derneği tarafından hazırlanan rehberde 120'den fazla ilan vardı. Bugün çok daha fazlası var.

Umarım iyileştirici ses atölye çalışmalarında kullandığım tüm yöntemlerin temelini oluşturan bu kitap, ne seviyede olursa olsun iyileşme sürecinde kendi seslerinin bir enstrüman olabileceğine inananlar ve bu yönde bir başlangıç yapmak isteyenler için faydalı olur. Sesin iyileştirici etkisi alanında hiçbir geçmiş deneyime sahip olmanız gerekmediği gibi, bu kitaptan faydalanmak için şarkı söylemeniz dahi gerekmiyor. Ben de şarkı söylemek için hiçbir eğitim almadım. Aynı derecede, bu kitap müzisyenler için de bir kaynak olabilir, özellikle -ama elbette bir şart değil- kendi kişisel çalışmalarını geliştirmek isteyen şarkıcılar için. Her ne kadar bedensel ve zihinsel özürlü bireylerle çalışmamış olsam da müzikle iyileştirme uzmanları bu kitapta kullandığım bazı yöntemleri klinik ortamdaki hastaları için uygun bulabilirler. Hangi durumda olursa olsun, vokal sesleri iyileşmede ve bütünlüğe ulaşmada birçok yoldan biri olarak seçen her birey, doğası gereği özgün bir varlık olduğundan, birçok farklı titreşim arasından kendi arzuları doğrultusunda, ses ile bedensel, zihinsel ve ruhsal iyileşmede hangi özel titreşimlerin kendilerine uygun olduğunu özgün deneyimleriyle keşfetmek durumundadır.

JAMES D'ANGELO
GLOUCESTERSHIRE, İNGİLTERE
OCAK 2005

1

Sesin İyileştirici Etkisine Giriş

Farklı seslerle dolu bir dünyada yaşıyoruz, üstelik teknolojinin her geçen gün egemenliğini artırmasıyla kısmen yeni bir çevre problemi ile de karşı karşıyayız: Ses kirliliği, cep telefonlarının bip sesinden tutun da jet motorlu uçakların gürültüsüne kadar. Her ne kadar insanlar huzur ve sessizlik aradıklarını iddia etseler de birçoğu istem dışı bir halde sayısız insan yapımı seslere ve gürültülere koşullanmışlardır ve tam bir sükûneti gerçekten de dayanılmaz bulabilirler. Ses kirliliği, halkın çoğunluğu için insanlığın sorunları listesinde pek de üst sıralarda yer almamakta. Sessiz bir dünya istemediğimiz, iş yerlerimizde çalışırken arka plandan gelen ya da bizzat kendi çalıştığımız müzikten bariz bir şekilde belli olmakta – kamuya ait mekânlarda hoparlörlerden yayılan müzikleri saymıyorum bile. Rahatlamak için bir nevi zorunluluk haline geliyor ya da basitçe iki işi aynı anda halletmenin bir yolu oluyor.

Çevremizdeki seslerden kurtulmak ve olabildiğince sessiz bir dünyada yaşamaya çalışmak kolay bir iş değil. Öncelikle, her zaman içinde bulunduğumuz durumun kontrolüne sahip

değiliz. Radyoyu kapamayı seçebiliriz, ama ana caddelerdeki trafik gürültüsünü durduramayız. Dünyamızdaki her bir sesin kendine haz özellikleri vardır ve bedenlerimize, zihinlerimize ve ruhlarımıza olumlu ya da olumsuz bir şekilde tesir edebilirler ve üstelik çoğu kez bu tesirin farkında bile değildir. Ayrıca bunu durdurmaya gücümüz yetmez ve kendimizi bu durumdan uzaklaştıramayız, çünkü bu titreşimler fizikseldir ve tüm varlığımıza nüfus ederler. Etkilenmek için duymak zorunda değildir: Tek giriş yolu kulaklar değildir. Örneğin, bir matkabin çıkardığı dayanılmaz derecedeki kulak tırmalayan sesleri kulağımızla duymamız gerekmeden, yaydığı titreşimleri karın bölgemiz deneyimleyebilir.

Peki, seçim yapma şansımız olduğunda hangi sesler faydalıdır? İnsanoğlu olarak, tamamıyla, madenler, bitkiler, hayvanlar ve insanlar âleminden oluşan Doğa'nın bir parçasıyız. Bazı gizemciler her birinden bir şeyler taşıdığımızı söylüyorlar; kristal, çiçek ya da bir kuş olma bilgisine sahip olduğumuz gibi. Bazı bilim adamları da yıldızların hammaddesinin insan olduğunu söylüyor. Bu yüzden okyanusların, nehirlerin, kaynakların, şelalelerin, ağaçları okşayan rüzgârın, yaprakların hışırtılarının, dalların çatırtılarının, yağmurun, kuşların, yunusların ve balinaların şarkılarının, bazı hayvan seslerinin ve insan seviyesinde de doğal maddelerden yapılmış enstrümanların kullanıldığı müzik topluluklarının yaptığı müzikten tutun da tatlı tatlı folk şarkıları söyleyen bir solistten 200 kişilik koroya kadar tüm formlarıyla şarkı söylemenin ortaya çıkardığı seslerin uyumunu hissedebiliyoruz. Bu çeşit sesler sayesinde, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, daha yüksek frekansların krallığına doğru yolculuğa çıkmış evrensel varlıklar olduğumuzu hatırlıyoruz. Bizleri, varlığımızın hâlihazırdaki üçüncü boyutunun da ötesine taşıyabilen ruhsal açılımlarımızda katalizör etkisi yapıyorlar.

Tüm bu durumlarda, sesin, içinde bulunduğumuz hali, kısacık bir süre içinde olsa, dönüştürmedeki gücünü deneyimlediğimizde ve gerçek anlamda bir sevgi, hayranlık ve bütünlük hissi ortaya çıktığında, ses denilen bu fenomeni kendi iyiliğimiz için bilinçli olarak nasıl kullanabileceğimizi sormak gayet doğal olur. Edilgen bir durumda, bunun yanıtı müzik dinlemektir. Asla müzik dinlemeyen ya da en azından herhangi bir şarkıyla dans etmeyen birini tanıyor musunuz? İnsanlar dinledikleri müzik konusunda her türlü seçimi yapıyorlar, özellikle de hissetmek istedikleri ruh hallerine göre. Günümüzdekinin aksine, geçmişte hiçbir zaman, farklı ülkelerin klasik ve folk müziklerini ve “New Age” denilen müziği de içeren bu kadar geniş bir müzikal yelpazeye sahip olmamıştık. Seçenekler bunlarla da bitmiyor – canlı ya da banttan ve akustik ya da elektronik enstrümanlardan oluşan müzik dinlemek gibi. Bazıları kendilerini tek çeşit müzikle ya da yalnızca birkaç besteciyle sınırlandırıyorlar, çünkü her zaman benzer bir büyüü yakalamış gibi görünüyorlar. Bu seçim süreci, hastaların ihtiyaçları doğrultusunda müzikal yapıyı ve ortaya çıkan ruh durumunu bağdaştırmaları gereken günümüz müzik terapistleri için hayati bir konu. Bazı kaynaklara göre bu durum bir uzmanlık alanı olmuş* ve hatta ölüm** konusunda uzmanlaşmış bir müzikle tedavi okulu bile açılmıştır. Nasıl ve neden bu gibi seçimlerin yapıldığı, bu kitabın alanının dışında kalan dikkat çekici bir konudur. “Müzik” dediğimiz düzenli titreşimlerden oluşan yapıyı edilgen biçimde dinleme eyleminin, içinde bulundukları durumları iyileştirmek ve muhtemelen bir nevi coşku hali ve transa ulaşmak isteyenler için, baskın bir ses yöntemi olduğunu söylemek kâfi olacaktır.

* Yinlendirilmiş İmgelem ve Müzik, böyle bir uzmanlık çalışmasıdır.

** Therese Schroeder-Sheker’in çalışmaları bu türdendir.

Ses ile tedavi yöntemlerinden biri olan titreşimlerin beden/zihin/ruh bileşkesine edilgen bir biçimde nüfus etmesi bugünlerde sadece müzik dinlemek ile sınırlandırılmamıştır. Özellikle son yirmi yılı aşkın süredir birçok farklı yöntem geliştirilmiştir ve bu yöntemlerin tümü, insanoglunun moleküler seviyeden fiziki bedenimizi kuşatan biyoenerji alanlarına kadar frekanslardan (titreşim sayısından) oluştuğu temeline dayanmaktadır. Bu tedaviler, ana etkisini duygular üzerinde gösteren müziğin aksine, aynen bir piyanoyu akort ederken kullandığımız akort düdüğü gibi, frekans sayılarını düzeltmeye odaklanmıştır. Temel bilimsel kuruluşların hiçbir tarafından kabul görmeyen bu tarz yaklaşımlar aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir:

- Elektronik olarak ya da farklı kristallerin kullanılmasıyla ortaya çıkarılan tonların doğrudan bedene uygulanması
- Tibet'in çınlayan kâselerini ve çanlarını bedenine yakınına tutup sesler çıkarmak
- Özel olarak tasarlanmış bir pano aracılığıyla güçlendirilen ve birçok telden çıkan titreşimlerin beden tarafından özümsemesi.
- Hoparlörlerin bedenine etrafına veya yakın bir mesafeye yerleştirilmesiyle müziğin fiziksel olarak hissedilmesi

Şunları dinlemek:

- Basit ve yalın aralıklarla ayarlanmış diyapazon (akort çatalı)
- Ses perdesinin sadece yüksek noktalarının algımlandığı müzik türü
- Ses birimlerinin analiz edilmesiyle saptanılan özel makamlardaki sesler

- Çakralara ve hatta güneş sistemindeki gezegenlere karşılık gelecek şekilde tasarlanan sesler

Etkin bir yaklaşımla gerçek ses çıkarmak, özellikle de kendi sesimizi kullanmak, çok daha az kişi tarafından tercih edilmekte. Dünyanın daha eski dillerini, özellikle de yerel halk tarafından kullanılanları dinledikçe şarkılara ne kadar yakın olduklarını fark ediyoruz. Bu da bir zamanlar iletişim kurmada sesin doğal kullanımın günümüz dünyasındaki konuşma şekillerinden çok daha gelişmiş bir vokal form olan şarkı söylemek olduğunu akla getiriyor. Demek oluyor ki, birçok Batı ülkesinin eğitim sistemlerinde şarkı söylemenin azalması hiç de iyi bir belirti değil. Daha küçük yaşlardaki çocuklara şarkı söylemek öğretilir. Fakat müfredat gün geçtikçe genişliyor ve bu da şarkı söylemenin bir kenara itilmesine neden oluyor. Belirli kalitedeki bir müziğin karakter oluşumundaki önemli etkileri ve grup halinde şarkı söylemenin özünü oluşturan manevi ve ahlaki unsurların katılımcılar üzerindeki etkileri fark edilmiyor. İnsan sesini armonik olarak kullanılması ortaya çıkardığı etkileri, besteci Paul Hindemith şu Alman atasözüyle hatırlatıyor: “Kötüler şarkı söylemez.”¹ Düzenli aralıklarla başka kimselerle şarkı söylemeyi seçmenin, fiziki ve zihinsel açıdan olumlu bir seviyeye ulaşmamıza katkıda bulunacağını hiçbirimiz reddedemeyiz.

Konuşmayı bir kenara bırakırsak, insan sesi duygularımızı ifade etmede zaten otomatik olarak kullanılıyor. Gülmek, ağlamak, inlemek, iç çekmek, esnemek, hayıflanmak ve doğal olarak çıkardığımız her ses, içimizi boşaltan ve temizleyen bir etki ortaya çıkarıyor (Bölüm 8’e bakınız). Kendinize ne sıklıkta gerçekten içinizden gelerek kahkahalarla güldüğünüzü bir sorarsanız, vücut sağlığınız için ne fırsatlar kaçırdığınızı fark edeceksiniz. Bu sesler bilinçli olarak ortaya çıkarılması

yor, fakat öte yandan insanlar genellikle bunları bilinçli olarak bastırıyorlar. Çünkü bu davranışlar başkaları tarafından çocuksu olarak algılanabilir diye düşünüyorlar ya da tamamen yanlış bir önyargıyla, bu tür sesleri azaltarak ya da engelleyerek ağırbaşlılıklarını koruduklarını zannediyorlar. Yine de, bu sesler, içinizden geldiği gibi davrandığınızda, iyileşmeniz için çok büyük bir güce sahipler.

Bu süreci doğal seslerin ve şarkı söylemenin bir adım ötesine taşıyabilir ve sesimizi bilinçli ve iyileştirici olarak beden, zihin ve ruhtan oluşan üç katmanlı benliğimiz için kullanabiliriz. Şarkı söylemek kendine özgü sürekli değişen karakteriyle sınırlı bir eylemdir; gelişmesi sırasında birçok notadan ve sözden beslenir ve herhangi bir işlev üzerinde yoğunlaşmayı amaçlamaz. Tedavi süresince belirli bir derinliğe sahip değildir. Bununla beraber, örneğin bir koro grubu J.S.Bach'ın *B Minor Ayin*'inden belirli bir bölümü sürekli tekrarlırsa, bir süre sonra ortaya çıkarabileceği etkileri kim bilebilirki?

Müzikal enstrümanlardan biri olan insan sesinin iyileştirme amacıyla (*iyileştirme* farklı anlamlarda yorumlansa da, bkz. Bölüm 3) bilinçli kullanımı başlıca dört bölümden oluşmaktadır: Doğal seslerin ortaya çıkışı, tonlama, ilahiler ve armonik sesler. Bu dört durumda da, ses çalışmaları iyice daraltılmıştır ve tekrarlardan oluşmaktadır, ki yerelleşebilsin ve daha derinleşen bir sürece izin verebilsin. Bu yeni bir fikir olmasa da 1970'lerde Batı dünyasında yeniden ilgi görmeye başladı. Hâlbuki Doğu'nun dini ve felsefi gelenekleri yüzyıllardır, sesin iyileştirici bir enstrüman olarak gücünün de, daha yüksek bir bilinç durumuna ulaşmak isteyenler için bir yol olduğunun da farkında. Bu bilgi, günümüzde ses ile tedavi alanında çalışan birçok uygulayıcının repertuarlarının bir bölümünü meydana getirmekte ve doğal olarak da bu kitabın ayrılmaz bir parçasını oluşturmaktadır.

Sesinizin belirli bir yönde kullanılmasına odaklanmış bir keşif yolculuğuna çıkmaya davetlisiniz. Kendini geliştirme kurslarının birçoğunda insanlardan defalarca “kendilerini bırakmaları” ve “rahatlamaları” istenmekte. Kendi sesinizi sonsuz özgürlüğüne bırakmada bundan daha iyi bir yol bulunmuyor. Bu durum sesinizin nitelikleriyle ilgili olmayıp, bilakis arındaki niyete odaklanıyor. “Benim müzik kulağım yok”, “Sesim her zaman akortsuz”, “Nefesim yetmiyor”, “sSesim genellikle çok zayıftır”, “Yalnızca birkaç notayı doğru düzgün seslendirebiliyorum” ya da “Öğretmenlerim şarkı söylemede iyi olmadığını söylediler” gibi önyargılara kapılırsanız, takip ettiğiniz yolda baştan vazgeçmiş olursunuz. Bu ses çalışmalarını yaparken kendinize karşı önyargılı olmamanız gerekiyor. Sadece titreşimlerin sonuçlarını gözlemleyin ve sesinizin sınırları hakkında hiçbir fikre takılmayın. Tedavi sırasında kendi sesinizin eğitimli bir ses kadar güce sahip olduğunu görebilirsiniz, özellikle de bunu başarmak için güçlü bir istek duyarsanız. Ve elbette grup içinde de olsanız hiç kimse sizi dinlemiyor; bu yüzden, eleştirilmekten endişe etmenize de gerek yok.

İleriki bölümlerde sunulan birçok ses egzersizi ve ritüel arasından, kendi doğanızla güçlü bir şekilde örtüşenleri ve düzenli aralıklarla uygulayabileceklerinizi bulacaksınız. Her bir ritüel zengin ve yoğun bir içeriğe sahip olup, iyileştirici etkilerini hissedebilmeniz için sesinizi saatlerce kullanmanızı gerektirmiyor. Ses çalışmalarını kaçınılmaz olarak takip eden derin sessizlikler sonucunda doğal seslerin, tonlamaların, ilahilerin ve armonik seslerin gerçekten olmanız gereken kişi, yani: bedeniniz, zihniniz ve ruhunuzun tam anlamıyla bütünleştiği tek bir varlık olmanızda, ne kadar güçlü etkileri olduğunu fark edeceksiniz.

2

Sesin ve Titreşimin Doğası

“Başlangıçta Söz vardı ve Söz Tanrıyla beraberdi ve Söz Tanrının Kendisiydi.” İncil’in Juhanna tarafından yazılan bölümünün başlangıcında ifade edilen bu bilge düşünce, insanlığın varlığının temelini oluşturmaktadır. Bu kavram yalnızca Batı Hristiyanlığıyla sınırlı olmayıp, kadim Hint, Çin, Japon, Pers, Mısır ve Yunan kültürleriyle beraber Kuzey ve Orta Amerika Yerlilerinin kozmolojileri (evrenbilimleri) de kâinatın nasıl her şeyi saran kutsal bir sesin yayılmasıyla yaratıldığını anlatır. *Universe* (Evren, kâinat) kelimesinin kendisi de “Bir olana dönüşme” olarak tanımlanabilir; çünkü *uni* = “bir” ve *verse* = “dönüşüm” kelimelerinden türetilmiştir. *Verse* (dize, mısra, ayet) aynı zamanda şiiri ve müziği de ifade ediyor, dolayısıyla bu da *universe* (Evren, kâinat) kelimesinin anlamını “tek şarkı,” “tek ses,” ve hatta “tek söz” olarak genişletebildiğini gösteriyor. Pe-ki, bu Söz nedir, bu sesi oluşturan varlık nedir ve bunun sonucu ne olmuştur? Öncelikle tasavvur gücümüz her şeyi başlatan ya da eksiksiz ve mutlak bir sessizlik içinde var olan Nihai Yaratıcı’yı algılamak zorunda bulunuyor. Bu çok zordur. Çünkü

atom altı parçacıklarından galaksilere kadar bilim adamları tarafından araştırılan her şey bir devinim içerisinde.

Söz kelimesinin Latince karşılığı *Verbum*'dur, İngilizcede her türlü eylemi ve hareketi ifade eden "verb" (fiil, eylem) kelimesinin eşdeğeridir. Yaratmak bir ya da başka niteliğin harekete geçmesidir. Kendisini yansılar. Örneğin, atomlar sürekli bir hareket halinde olduğu bilinen enerji parçacıklarından oluşmuştur; hatta bazen bu hareket akustik sesler bile ortaya çıkarmaktadır. İnsanlığın var olduğu yerkürede, meditasyon yapanlar, özellikle de büyük Tibet rahipleri, çok yüksek derecede bir sessizliğe ulaşabilirler ve varlığın daha derin boyutlarına ulaşabilirler. Nefes, kalp atışları ve beyin dalgaları yavaşlar fakat buna rağmen içlerindeki devinim varlığını sürdürür. Aksi nasıl mümkün olabilir ki?

Zamanın ve mekânın başlangıcından önce, mutlak mükemmel bir denge içinde var olan yüce Yaratıcı, kâinat içinde şahit olduğumuz ve "hayat" dediğimiz muhteşem güç gösterisini göstermeyi istemiştir. Sonsuz boşluk içine seslenmiş ve tüm formları ve -görünmeyen ve görülen, duyulan ve duyulmayan- ilk örnekleri içeren her şeyden güçlü temel titreşimleri göndermiştir. Söz budur, titreşimlerin titreşimidir, seslerin sesidir, makamların makamıdır. Başka bir deyişle, *emotional* (*emotional*: duygulu, hisli; *motional*: hareket halinde, devinim içerisinde) olmuştur, yani "bir şeyin içinden türemiştir." Başlangıçtan beri var olan, en saf haliyle sevginin bir titreşimi olan bu duygu, aynen kalp atışımız ya da şah damamızda atan nabzımız gibidir.

Bu Söz, sonsuz sayıda yüksek ve alçak sesler ve yaratılışın birçok evresinde görev alan temel sesin üzerinde ve altında kalan titreşimler doğuran dalga boylarına genişlemiştir. Duyulamayan titreşim dalgaları yaratılışın yapı taşları olmuşlar ve maddeye sayısız şekiller vermiştir ki, buna bizler de

dahiliz ve bu titreşim dalgaları varlığını şu anda da devam ettiriyor. Süreç, meditasyon sırasında zihne doğal bir hecenin yerleştirilmesiyle tamamen zıt yönde işliyor. Formu oluşturan bu doğal hece kendisini dalga boylarına dönüştürüyor ve sonuçta nabzımıza karışıyor. Titreşimlerin formları nasıl şekillendirdiğini anlayabilmek için her an hızını arttıran bir vantilatöre ya da pervaneye baktığınızı aklınıza getirin. Sonuçta o kadar hızlı dönüyorlar ki gözümüz bir müddet sonra vantilatörün kolları yerine neredeyse yuvarlak katı bir nesne görmeye başlıyor. Etrafımızdaki dünyayı da aynı şekilde görmeliyiz ve bunu başarabilirsek her şeyin birbiriyle bağlantılı titreşimsel enerjiler ağı olduğunu anlayabiliriz.

Titreşim, ya da duyulabilen formuyla ses, dünyadaki iki zıt gücün bir sonucudur. Ve zıtlıklarla beraber onları birleştirme arzumuz olmadan bir hareket ve dolayısıyla yaşam enerjisi nasıl ortaya çıkabilir ki? “Enerji” kelimesinin Grekçe karşılığının, “hareket halinde olan nesne” anlamına gelen *energia* kelimesinden türediğine dikkat etmeliyiz. Bir yanda mutlak bir durağanlık, görünüşte kâinatın içinde var olmama durumu; öte yanda sonsuz sessizliği bozan bir Söz. Ve bu güçlerin mahiyetlerindeki titreşimin özü, devinim ve duygular arasındaki dalgalanmanın yaratıcı gerilimi ve mutlak durağanlık haline dönme eğilimi. Nitekim Grekçedeki *Tone* kelimesi “gerilim” anlamına gelir. Bu gerilim olmadan ne insan sesinden ne de herhangi bir enstrümandan sesin ortaya çıkması mümkün değildir.

Ses ve titreşim kavramları aslen eş anlamlıdır. Sesi duya bilmemiz için herhangi bir nesnenin titreşmesi, yani ileri geri hareket etmesi gerekmektedir. Öte yandan, bu olgunun duyulabilen eşiğin ötesindeki birçok seviyede ortaya çıktığını kabul etmeliyiz. Hint düşüncesinin temelini oluşturan *Veda* metinlerinde iki tür ses tanımlanmaktadır. Birincisi *yapısal*

sesler denilen, yani kulağımızla duyulabilen seslerdir. İkinci si de *yapısal olmayan*, sıradan duyma eşiğimizin ötesinde kalan Söz'ün çok hassas titreşimleridir. Yapısal olmayan sesler, bazı kişilerin "Tanrı'nın Zihni" diyebileceği ilk örnekler dünyasını içermektedir. İşte, *Yaratılış Kitabı*'nın başlangıç bölümünde bu kavram işlenmektedir. Ayrıca Yaratıcı, özel olarak, içinde bulunduğumuz dünyada temel bir olgu yaratmıştır: Işık. Yaratıcı bunu açıkça ortaya sunabilmek için bir ses, sözün bir bölümünü yaratmak zorundaydı. "Ve Tanrı, Işığa Ol dedi ve Işık yaratıldı." Işık olgusu, duyulabilen seslerin çok ötesindeki titreşim sıklığıdır. Bu kavram geçmiş çağlarda yaşayan insanlar tarafından muhtemelen anlaşılmıştı ve araştırmacı David Elkington'un "God" (Tanrı) kelimesinin köklerinin Eski İskandinav Dilinde "ses"¹ anlamına gelen *Guth* kelimesinden türetilmiş olabileceğini keşfetmesiyle, Tanrı ışıkla beraber ses ile de ilişkilendirmişti. Daha sonra *Yaratılış Kitabı*'nda (2:19-20) titreşimin ya da sesin formları nasıl yarattığının ikinci örneği görülüyor. Yüce Tanrı tüm hayvanları, mahlûkatın geri kalanını ve kuşları şekillendirdiğinde ya da yarattığında, onlara isim verme görevini Adem'e verdi. Bir zamanlar sadece ilk örnekler olan nesnelere formlarını bu isimler ya da ses formülleri mi vermişti? Doğduğumuzda bizlere verilen isimlerimiz kim olduğumuzu bir şekilde ses olgusunda mı somutlaştırıyor? *Yaratılış Kitabı*'nda belirtildiği gibi, insanlık Tanrı'nın suretinde yaratıldı: Her şeyi kapsayan tek bir bilinci yansıtabilen mikro-kozmik bir aynayız biz. Bu da aklımıza Tanrı'ya benzemeye çalışmamız gerektiğini getiriyor – ve tabii Adem'e de. Varlığımızın yeni ve daha yüksek boyutlarını doğurabilmek ve böyle bir yeniden doğuşa iletkenlik yapabilecek ortamı oluşturmaya destek verecek yeni formlar ortaya çıkarabilmek için kendi sesimizi kullanmalıyız.

Günümüz çağdaş dünyasının astrofizikçileri Söz'ün varlığı-

nı kabul etmişlerdir. Söz, “Big Bang” (Büyük Patlama) olarak tanımlanmış olup, yıldızların doğmaya ve ölmeye devam ettikleri uzay boşluğunda maddeyi serbest bırakan kuvveti sonsuz bir kıvılcımdır. İlk “bang” sesi uzayın derinliklerinde hâlâ sap-
tanmaktadır ve seslerin sesi denilen bu ses bizlerin ve yaratılan her şeyin varlığını sürdürmeye devam etmektedir. *Söz, Büyü-
yük Yankı* ya da *Yüce Mantra* denilen bu ilk sesle duygusal ve ruhsal olarak; özdeşleşmemiz bizim için daha hayırlıdır. Sanskrit dilinde Söz, VAC sesi ile karşılanmakta ve “evrene yayılan” anlamına gelmektedir. Bu da *vacuum* (vakum, emme, boşluk) kelimesine derin ve farklı bir anlam vermektedir. Eğer tetikle-yici bir güç olarak araya bir “a” harfi eklenirse -vac(a)uum, dengeli bir bütünlük ortaya çıkmaktadır. VAC yüce mantra AUM ile denk bir hale gelmektedir. Vacuum (vakum, emme, boşluk) diye isimlendirdiğimiz şey gerçekte çok büyük bir enerji çemberidir. Aynı zamanda ilginç bir biçimde, eğer Tantra Yoga’da kök çakrasının titreşimi olan L sessiz harfi (bkz. Bölüm 6 ve Bölüm 11), *Word* (Söz) kelimesine eklenirse, *Wor(L)d* (dünya, yeryüzü, âlem) kelimesi ortaya çıkmaktadır.

Bu kavramlardan, düşsel ve eski bir fikir olan -yörüngele-
rinde hareket eden gezegenlerin titreşimlerinin sadece birkaç yüce varlık tarafından algılanabilen armonik bir müzik oluşturduğuna dair - gökyüzünün müziğine doğru küçük bir adım atıyoruz. Müzikal bir oran oluşturan gezegenlerin titreşimsel dizilişleri kişinin karakter özelliklerini şekillendiren - rastlantılar, cinsel çekim, uyum, üçlemeler ve zıtlıklar- gibi astrolojik görüşlerin temelini oluşturmaktadır. Bu bağlamda, gökyüzünün müziği her canlının içinde bilincimiz dışında yankılanmaktadır.*

* Michael C. Heleus’un Astrosonics isimli eseri bu konuyu derinlemesine incelemektedir.

Böylece, Yaratıcı, Bestecilerin Bestecisi, büyüğü bir evren, sihirli bir krallık kurmak istemiş ve içinden sonsuz yaradılış senfonisi doğacak olan Söz'ü söylemiştir. Doğu'nun önemli eski kültürlerine göre, Söz'ün dünyevi karşılığı OM ya da Sanskritçedeki AUM sesidir. A(H)lpha ile başlayan ve OMega ile biten Grek alfabesi de AUM sesini her şeyi kapsayan ses olarak betimler. Aynı şekilde I AM (Ben) dediğimiz zaman da bu ses ortaya çıkar ya da madde birimi olan AtoM'da, ilk insan AdeM'de, ruhsal bir rızayı belirten AMen (Amin) de ve şaşırtıcı biçimde *Amen* (Amin) kelimesinin harflerinin yerini değiştirdiğimizde özgün titreşimsel imzamız olan nAMe (isim, ad) ortaya çıkmaktadır. Bu ses, kendisini Latinceye her şeyi kuşatan ve her şeyin içine nüfus eden anlamına gelen OM-NES kelimesiyle aktarmıştır. Dolayısıyla Yaratıcı, Söz'e bağlı olarak OMnipotent (Her Şeye Gücü Yeten) ve OMnipresent (Her Zaman Her Yerde Var Olan) sıfatlarına sahiptir.

Hindular bu kavramı “*Nada Brahma*” ifadesiyle belirtirler Sanskritçe bu kelimeler *Nada*, “ses,” ve *Brahma*, “hem Yaratıcı Tanrı hem de evren, kâinat” anlamlarına geliyor ve Yüce Varlığın, kozmosun ve ses olgusunun bir ve aynı olduğunu gösteriyor.

Tonların, yani özgün ses incilerinin gerçek doğası, hem bir şeyden hem de birçok şeyden oluşmaktadır. Düzenli olarak titreşen nesneler, özellikle de insan sesi ve müzikal enstrümanlar, frekansların bir araya toplanmasıdır. Herhangi bir ton ortaya çıktığında, bu temel sesin içinde saklı olan sayısız daha yüksek ses te açığa çıkar. Bu saklı seslere “yüksek sesler” ya da “armoni” denir. Varlıklarının çeşitli formları ve çeşitli güçleri sesin rengini belirler. Tamamen aynı frekansta şarkı söyleyen iki ses, DNA'ya ya da sesin kalıtsal kopyasına benzetilebilecek kişisel armonik yapılarının temelinde ayırt edilebilir. Biz her tonu bir bütün olarak duyarız; tek bir ton

(temel ton) ile birçok ton (armoniler) birleşmiştir. Benzer biçimde, kendimizi de bir ağacın dalları -âlemlerin içinde âlemler- gibi, Söz'den sonsuz kere doğan sayısız armonilerden bir tanesi olarak hissedebiliriz. Modern fiziğin günümüz kozmolojilerinden (evrenbilimlerinden) birinde de bu fikrin, evreni büyük bir yaylı enstrümana benzeten bir türdeşi bulunmaktadır. Bu kurama göre kozmosun temel tanecikleri, atom çekirdeğinin çapından 100 milyar kez daha küçük olan atom altı zerrelere oluşan minicik yaylardır. Bu zerrelerden oluşan yaylar önceden belirlenmiş şekillerde titreşirler ve maddenin yapı taşlarının niteliklerini oluşturmak için birbirleriyle etkileşirler.² Böyle bir kuramdan, dünyanın, her bireyin kendi özgün frekansında titreştiği ve bizim de bir parçası olduğumuz, büyük bir zincirleme armoni olduğunu çıkarabiliriz. Bu görüş, evrenin her parçasının birbiriyle nasıl bir bağlantı içinde olduğuna muhtemel bir açıklama sunmaktadır. Eğer evrenin herhangi bir yerindeki bu bağın, birdenbire ortaya çıktığını varsayarsak -ki her zaman ve her yerde var olma fikridir bu- bunun sonucunda bu bağ, tanımlanamayan bazı özel taşıyıcı öğeler tarafından yoğun bir şekilde sarılmış olmalıdır. Ses fiziğinin en temel kurallarından biri şudur: İletken yoğunlaştıkça titreşimler daha hızlı hareket eder. Bilimin ortaya koyamadığı bu ortam, eski Hintlilerin *Akaşa* dedikleri kavram olabilir: Bu gizemli element "ether" (esîr) olarak tercüme edilebildiği gibi aynı zamanda "ses" olarak da tercüme edilebilir. *Ether* ve "eternal" (sonsuz, ölümsüz, ebedi) kelimeleri arasında çok zekice bir bağ vardır. H harfinin eklenmesi Tanrı'nın Nefesi'ni simgelemektedir. *Veda* metinlerine göre *ether* (esîr) elementi, Söz'ün söylenmesiyle yaratılan ilk şeydi. Ardından da yaradılışın temel elementleri olan hava, ateş, su ve toprak ortaya çıktı. Bu anlamda her bir düşünce titreşiminin bütünü etkileme gücü vardır ve bu görüş, taşıyıcı alana durmaksızın

gönderilen tüm olumsuz düşünce kalıplarını gözden geçirmemiz için bizlere bir fırsat vermektedir. Buradan anlıyoruz ki eğer ses bizi iyileştirebiliyorsa, yanlış uygulandığında yok etme gücüne de sahiptir. Böyle bir olay, Fransız bir mühendisin sesin insan bedeni üzerinde yarattığı etkileri araştırırken duyma eşiğinin altındaki frekansları emen çok büyük bir düdük geliştirdiğinde yaşanmıştır. Düdük teknisyenlerinden biri tarafından ilk kez denenirken adamın iç organları parçalanmış ve anında hayatını kaybetmiştir.³

Dünyanın kozmolojik görünümünü oluşturan bu “ses”, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığımızla nasıl bir bağ kurmaktadır? Öncelikle bu etkileşim, “sese / titreşime dönmek” anlamında tercüme edilen Latince *re-sonare* kelimesinden türeyen, *rezonans* prensibinden etkilenmektedir. Ses fiziği iki çeşit rezonans içermektedir: Duygudaş rezonans ve zorunlu rezonans. Duygudaş rezonans ya da titreşim, titreşim halinde olan bir nesnenin özdeş frekansa sahip başka bir nesneyi harekete geçirmesiyle ortaya çıkar. Bu konuda verilebilecek en meşhur örnek, doğru ses frekansı yapısını yüksek rezonansa çıkararak camı kırabilen bir şarkıcıdır. Benzer biçimde İncil’de, Joshua ve ordusunun borularını üfleyip davullarını çalarak Erika şehrinin duvarlarını kuşattıktan sonra olağanüstü bir rezonansla duvarları yıktığını anlatan bir öykü vardır. Bilim adamlarının bu olguyu tanımlamak için “duygudaş” gibi hislere yönelik bir kelime kullanmaları oldukça ilginçtir. Duygudaşlık aynı zamanda “sevgi” için de kullanılan bir kelimedir ve bizleri en baştaki duyguya, yani Söz’e* geri götürür.

* Fizikçi ve mucit Dale Pond’tan alıntı: “Madde ve enerji arasındaki ortak bağ titreşimdir ve titreşimleri birleştiren ortak titreşim olgusu da “duygudaşlık”tır. İnsanlığı göz önüne aldığımızda, duygudaşlığa ya da duygudaş titreşimlere SEVGİ diyoruz. Bireyleri bir arada tutan bu İlkedir. Molekülleri bir arada tutan da bu İlkedir.”

Bu olgu iki insanın frekansları birbirlerine karıştığında ve duygudaş bir halde yankılandıklarında ortaya çıkan aşka benzemiyor mu? Zorunlu rezonans, titreşen bir nesnenin gücünün, frekansı ne olursa olsun başka bir nesneyi harekete geçirmesiyle ortaya çıkar. Örneğin, bir kemanın ya da piyanonun titreşen telleri enstrümanın ahşap gövdesinde yankılanacaktır ve sonuç olarak ses güçlenecek ve yankısı çok daha yoğun bir seviyeye ulaşacaktır.

Ruhsal seviyede hepimiz Seslerin Sesi olan Tek Ses'e bağlıyız, fakat onun tam etkilerinden çeşitli oranlarda etkileniyoruz. Gerçek şu ki, bu bağ olmazsa varlığımız sona erer. Bilinçli ve hatta bilinçsiz arzularımız, sesimiz vasıtasıyla ortaya çıkan rezonans ile bu bağ gerçekten güçlendirmeye yöneliktir. Bu rezonans kesin olarak tetiklendiğinde, kalp atışımız ya da nabzımız ve olumlu enerjinin serbest kalışı hissedilebilir ve duygularımız olumsuzluktan kurtulur. Bu bizlerin doğal kök sesidir ve Hindular bunu *mantra* olarak ifade ederler. Bunun sonucu olarak duygularımız, genellikle *aura* denilen kendilerini saran enerji çemberleri vasıtasıyla fiziksel bedenlerimizle bir bütün oluşturur. Bedenin hücreleri, kasları, organları, bezeleri, kan dolaşımı, sinir sistemi ve aura alanı sesi yankırlar ve karmaşık bir müzik enstrümanına benzetilebilirler. Bu enstrümanın en harikulade sesini ortaya çıkarması için mükemmel bir akordu olması gerekir: Titreşen her bir parçasının doğru frekansı olmalıdır. Bu kavram, insanın tam anlamıyla ve gerçekten "huzur" hissedebildiği Holistik sağlığın nihai noktasıdır.* Öte yandan, titreşen bazı parçalar doğru frekanslarını yitirdiklerinde ve "akortsuz" olduklarında bizler de hastalanıyoruz ve "huzur-suzluk," ile doluyoruz. *Sound* (Ses) kelimesinin, İngilizcede düzenli ve hatasız, kusursuz, defosuz bir nesneyi tanımlarken kullanılan bir sıfat olması da

* Holizm: Doğanın bütünlüğü inancı (ç.n)

tesadüf olamaz. “Sound health (Sağlığı Yerinde)” ve “sound mind (Aklı Selim)” insanlar hakkında konuşulur, “Sound (Sağlam,Geçerli)” kaidelerden bahsedilir.

Almanca’daki *Gesundheit* kelimesi sadece “sağlık, sıhhat” olarak tercüme edilmez, aynı zamanda “sağlamlık, doğruluk” anlamına da gelir. *Sound* (ses) kelimesi ayrıca büyük su birikintileri arasında kanal vazifesi gören özel bir su birikintisini tanımlamak için de kullanılır. Almancada da *sund* kelimesi vardır. Burada, dalgalar halinde hareketi temsil eden *su* ve *kanal* anahtar kelimelerdir, çünkü tonların tonu -Söz- ile yenden bir olmanın temel kanalı sestir. *Sound* (ses) kelimesinin ortasında U harfi bulunmaktadır. Aynı harf Doğunun Yüce Mantrası AUM’da da bulunmaktadır. YOU (sen, siz) kelimesini, birey olarak sesin merkezinde olduğunuzu -per sonare, tamamıyla sağlıklı (sağlam, güçlü, güvenilir) bir varlık olduğunuzu bir düşünün.

Yaşamımızda iyileştirici bir güç olan *Ses*, enerji alanımıza giren ve sinir sistemimizde etki yaratan, duyulabilen herhangi bir titreşim olarak düşünülmemelidir. Gündelik yaşamlarımızda sağlığımızın dengesini bozan birçok ses olduğunun fazlasıyla farkındayız. Zararsız olduğunu düşünebileceğimiz Ultra-sesler formundaki duyulamayan titreşimler bile çok hasas yan etkiler ortaya çıkarabilir. Hepimiz fiziksel ya da ruhsal olarak bazı üzücü ya da sinir bozucu seslere sahibiz, çünkü bu sesler özgün ses frekanslarımızla eşzamanlı değiller. Sağlığımız için, mümkün olan her an, kendi doğamızla uyumlu bir çevrede yaşamalıyız ve benliğimize çektiğimiz ses formları için bir ayırım geliştirmeliyiz. Sesler için hangi formda olursa olsun bir tat oluşturduğumuzda özgürleşebiliriz ve gerçek mutluluğu yakalayabiliriz, bundan sonra birçok ses şifacısının -Tanrısal olan ve bizlere bütünlük veren- “kutsal ses” dediği şeyi keşfedebiliriz.

3

Yankılanan Sesin Gücü

İnsan sesi bizlere bahşedilen en büyük armağanlardan biridir. Zihnimizle bağlantılı olduğu için, konuşma, şarkı söyleme ve duygularımızın ortaya çıkardığı tüm doğal sesler aracılığıyla olağanüstü bir iletişim yöntemidir. Bununla beraber insan sesini kendimiz için bilinçli olarak ne sıklıkta faydalı bir şekilde kullanıyoruz? Oldukça fazla bir zamanı, sesimizin sürekli değişen fikirlerimiz tarafından kontrol edildiği gereksiz konuşmalarda harcıyoruz. İnsan sesinin en büyük özelliği şarkı söylemektir, fakat kaçımız bununla ilgileniyoruz? Doğal duygularımızın seslerine gelince, onları da çok küçük yaşlardan itibaren bastırmayı öğreniyoruz.

Hepimiz insan sesinin gücünü hissetmişizdir ve bilinçli olarak yönlendirilmediğinde dahi bizleri ne kadar derinden etkilediğini biliriz. İçinde, kendi duygusal ve zihinsel dengelemizi de etkileyebilecek her türlü duyguları ve zihinsel durumları bulabiliriz. Örneğin, hakkımızda kötü söz duyduğumuzda ya da teselli edilemez bir acısını haykıran birinin varlığında genellikle büyük bir enerji kaybı hissederiz. Öfke, tat-

min, neşe, acı, korku, hile, kışkırtma, inandırıcılık ve sempati gibi ifadeler, bizlere öğretilen zihin ve insan sesi bağlantısıyla hiç çaba harcamadan ortaya çıkarlar. “Şu anda tüm arzularımı gerçekleştirmem gerekli” gibi tek bir cümlenin anlamı bile sesimizdeki aksan ve ima ile birçok şekilde anlaşılabilir. Bilinçsiz olarak, hepimiz birer oyuncuyuzdur ve konuşma sesimizi kendi lehimize kullanırız. Çoğunlukla da bunu herhangi bir niyetle yapmayız. Bu yüzden bir de insan sesinin bilinçli olarak yönlendirildiğinde ortaya çıkan gücü hayal edin. Siyasetçilerin kitlelerin aklını çelmek için seslerini nasıl ayarladıklarını gözlemleyin. Bu konudaki en büyük örneklerden biri de söylevleriyle Almanları kışkırtan ve ipnotize eden Hitler’dir.

İnsan sesi; karakteri ve kişinin içinde bulunduğu durumu yansıtan en önemli göstergelerden biridir. Farkında olmadan ürettiğimiz sesler aracılığıyla kendimizi nasıl hissettiğimizi ele veririz. Rahatlığımızın ve gerginliğimizin görece seviyeleri konuşmalarımızda ortaya çıkar. Gerçek doğamız ifadelerimizin tümüne kazınmıştır. Hepimiz, başkalarına huzur veren bazı seslerin kendi sinir sistemimizi ne kadar bozduğunu fark etmişizdir. Dünya çapında da bir ulusun doğası, diliyle ve bu dilin konuşulma yöntemleriyle –şarkı söyleme, İtalyanca’nın açık ünlü sesleri, Fransızca’nın duygusal tonlamaları, İngilizcenin kesik ve kapalı ağız tekniği ya da Güney Amerikanın ağır ağır ve uzatılarak çıkarılan sesleri gibi- yansıtılır. Bu örnekler arasından birçok farklılıklar çıkar ve bireyler de frekans seviyeleri (yüksekten alçağa), konuşma hızları ve seslerinin kuvveti dinlenilerek sınıflandırılabilirler. Bu farkları ayırt edebilmek için dinleme eylemi kelimelerin anlamlarına takılmadan yapılmalıdır. Aynı zamanda, konuşma şekilleri insanların temel olarak farklı element türlerine de ayrıldığını gösterir; karakterleri toprak, ateş, su ve hava gibidir. Amerikalı düşünce terapisti John Beaulieu, doğal elementlerin ek-

sıklığı ya da fazlalığı yüzünden ortaya çıkan hastalıkları teşhis edebilmek için, Ses Enerjetigi¹ denilen bir teknik geliştirmiştir. Benzer bir şekilde, 20. yüzyılın başında Tasavvufu Batı'ya tanıtan Hint müziği ustası Hazret İnayet Han², insan sesinin üç temel türünün nitelikleri ve elementsel vasıfları hakkında yazılar yazmıştır: Biri gücün göstergesidir (*Celâl*), diğeri güzelliğin (*Cemâl*), üçüncüsü de bilgeliğin (*Kemâl*). Bu sınıflar arasında genellikle içlerinden birinin öne çıktığı elementsel renklerin karışımı bulunabilir:

- Toprak: Umut verici, cesaretlendirici, kışkırtıcıdır.
Su: keyif verici, sakinleştirici, iyileştirici, canlandırıcıdır.
Ateş: etkileyici, harekete geçirici, heyecanlandırıcı, korkutucu, uyandırıcıdır.
Hava: canlandırıcı, sakinleştirici, bağımsızdır.
Esîr: ilham verici, iyileştirici, dengeleyici, inandırıcıdır.

İnsanlar bazen kendilerini başka şekilde göstermek için doğal seslerini bilinçli olarak değiştirirler. Doğal olmayan bu ses, mesleki nedenlere bağlanabilir; fakat nedeni ne olursa olsun ortaya çıkan sonuç, o insanın karakterinde keskin bir değişime yol açabilir. Öte yandan, zihin de şartların gereklerine göre sesi ayarlamakta çok beceriklidir. Aslında, oyunculuk eğitimi, sesle bağlantılı olduğu için, kişiliğimizi özgürleştirmede ve benliğimizin derinliklerini hafifçe tetiklemede faydalı olabilir. Bu tarz ses değişimlerini ele aldığımızda, her bireyin sesi parmak izi gibi sesin üst tonlarının (armonilerinin) belirli formlarına özgüdür. (bkz. Bölüm 12) Bu formlar modern spektrum (tayf) analiz,* kullanılarak ayırt edilebilir ve hatta sonuç olarak, insan sesi bir tür güvenli kimlik saptaması için bile kullanılabilir.

* Örneğin, bu analiz Bioakustik veya Titreşimsel Eğitim diye bilinen ses tedavisinde teşhis için kullanılır.

Şarkı söylemek insan sesinin doğal eğilimidir ve iyileştirme anlamında konuşursak, konuşma eyleminin ötesindeki bir seviyedir. İlk insanın lisanı, günümüzde çocuklarımızda da olduğu gibi, doğal şarkılar söylemekti ve belki de ses tonuna göre kuş sesine daha yakındı. Bugün hâlâ bu tür sesleri bazı Afrika ve Uzak Doğu dillerinde duyuyoruz. Konuşma biçimleri İngilizcedekinden çok daha zengin, daha geniş bir frekans çeşitliliğine sahipler ve daha çok sayıda armoni içeriyorlar. Şarkı söylemek, tartışmasız sağlıklı bir eylemdir. Çünkü diyafram ya da gırtlak, şarkı söylerken konuşmaya oranla daha büyük bir rezonans etkisi ortaya çıkarmaktadır ve sıklıkla doğal olmayan konuşma biçimleri şarkı söylerken çıkan seslerle bertaraf edilir. Geçmişte işçilerin şarkı söyleyerek işlerini ne kadar kolaylaştırdığını aklınıza getirin. Böyle bir ortaklaşmanın, tıpkı bir koro şarkı söylerken titreşimlerin yüz kat artması gibi, iyileştirici gücünü düşünün. Genel olarak, zaman içinde toplulukla şarkı söylemenin her türünde sürekli bir düşüş olmuştur, özellikle de Batı Avrupa toplumlarında ve Amerika Birleşik Devletleri'nde. En son, -tabi olduyorsa- ne zaman bir partide bir piyanonun etrafında toplanıp da şarkı söylediniz? Çok sayıda insan kendileri müzik yapmak yerine edilgen müzik dinleyicileri haline geldiler. Eğer şarkı söylemeyi sadece olumlu titreşimler yaratmada ille de model olması gerekmeyen eğlendiricilere bırakırsak, gelecek nesiller doğal bir iyileşme yöntemiyle bağlarını tamamen koparmış olacaklar.

Konuşma ile şarkı söyleme arasında bir yerlerde, duygularımızın gülmek, ağlamak, inlemek, feryat etmek, çığlık atmak, iç çekmek, esnemek, ıslık çalmak ve mırıldanmak gibi doğal sesleri bulunuyor. Bu sesler bizim doğuştan kazandığımız sesler ve doğa tarafından arındırıcı ve olumlu, olumsuz duyguları dışı vurucu olmaları amaçlanmış. Bu duyguların

“içimizi boşaltmak” anlamına geldiğini hatırlayın. En yaygın örnekleri bebeğine mırıldanan bir anne ve ısıklık çalan bir işçidir. Çocuklar, neşe ifade eden ve anlamsız heceler halinde ortaya çıkan birçok doğal sesin kaynağıdır. Belki de bu sesler anlamsız değildir ve tarih öncesi çağlardan hatırlanan bir dilin parçalarıdır. Fakat çocukluktaki birçok şey gibi bunlar da ebeveynlerimiz, öğretmenlerimiz ve sosyal çevremiz aracılığıyla yetişkin bireyler haline getirildiğimizde bir kenara bırakılır. Zihinsel ve duygusal süreçlerimiz arasındaki bağ kesilir. Muhtemelen yetişkin bireyler olarak toplum önüne çıktığımızda gülerken, inlerken ve sızlanırken, iyileştirici olabilecek bu duyguların tam olarak ifadesine nadiren izin veririz. Dolayısıyla, duygusal olarak arındırıcı olan bu sesleri harekete geçirmek çok değerlidir. İyileştirici faydalarından yararlanabilmek için çok büyük duyguların varlığını saracağı anları beklemek zorunda değiliz (bkz. Bölüm 8).

İnsan sesini kullanan iyileştirici titreşimlerin en büyük örneği tonlamalarda ve ilahilerde yatar. Bunların şarkı söylemek kadar sağlıklı olmaları bir yana, şarkılardan daha büyük güçleri vardır. Çünkü besteciler bu seslerin, dinleyiciler bir yana, sesleri çıkaranlar üzerinde de belirli iyileştirici etkileri üzerinde yoğunlaşmayı amaçlamazlar. Bu anlamda, şarkı söylemek müziğin sürekli olarak formunu değiştirmesi ve çoğu kez zıtlıklarla dolu olmasıyla kısıtlanır: Vokal seslerin yükselmesi ve alçalması, perdelerin değişmesi ve durmadan değişen ritimler, dinamikler ve metinler gibi. Öte yandan, J.S.Bach’ın *B Minör Ayını*’ndan bir cümlemin belirli bir zaman içinde birçok kez tekrarlandığında, şarkıcının bedeninde, zihninde ve ruhunda oluşturacağı gücü tasavvur edin. Ses formlerinin yoğunlaştığı ve tekrarlara dayalı olduğu tonlamalarda ve ilahilerde görülen şey budur ve amaçlarını gerçekleştirmeleri için gerekli zamanı ve mekânı sağlarlar.

İnsan sesi ile ortaya çıkarılabilen, çözümü zor ve güçlü titreşimler, bütünlüğü –bedenin, zihnin ve ruhun birleşmesini - sağlayan enerjileri uyarıcı, arındırıcı ve dengeleyici bir ideal rezonans (yankı) gücü olarak kullanılır. İnsan sesinin her türü – konuşma, doğal sesler, şarkı söyleme, tonlamalar, ilahiler ve armoniler – bu sürece katkı sağlayabilir. Sesle iyileştirmede kullanılan her türlü elektronik aygıtın aksine, nereye gidersek gidelim, sesimiz bizimle beraberdir ve nasıl kullanılması gerektiği konusunda bilinçli bir kontrolümüz vardır. Kendi doğal iyileştiricilerimiz olmamıza izin verir. Bu gibi insan sesi merkezli ses çalışmalarının verimli olmaları için sadece çok az bir eğitim yeterlidir. Bilgi ile uygulandığında ve iyi niyetle yönlendirildiğinde insan sesi kendimizi iyileştirmede güçlü bir araç olabilir.

İyileştirici vokal ses uygulamalarının tamamlayıcısı dildir ve “kelime” dediğimiz anlamlı formları oluşturan sesli ve sesiz harflerin bileşimidir. Babil Kulesi’nin İncil’de geçen hikâyesi, başlangıçta yalnızca bir lisan olduğunu ve ardından insanların dağıldığını, birbirlerinden ayrıldıklarını ve her grubun kendi dilini meydana getirdiğini anlatır. Bu “ilk” dilin ne olduğunu ve nasıl geliştiğini bilebilmemiz şüpheli gözüküyor. Belki de varabileceğimiz en yakın nokta, özellikle de eğer kutsal bir dilse, Hinduizm’in kutsal metinlerinin dili olan ve bugün de tonlanarak okunan Sanskritçedir. Yeryüzündeki birçok dilin evrimi ne şekilde olursa olsun, temel bir soru aynen durmaktadır: Her bir ses formülü ya da “kelime,” tanımladığı olayla ya da nesneyle titreşimsel olarak eşit midir? Veya bu ilişki keyfi midir? Anlamı veren sesin tonlanması mıdır yoksa kelimenin anlamı titreşimlere dönüşmese dahi kelimenin özünde midir? Eğer kelimeler belirli rezonanslar (yankılar) ortaya çıkaran ilk ve en önemli titreşim yapılarıysa, enerji alanlarımızda ne gibi etkiler oluşturmaktadırlar? Bu anlam-

da, birincil sesli harflerin ikincil sessiz harflerle olan ilişkisi nedir? Bu sorular ışığında, kendi isminizin sesleri üzerinde düşünün çünkü isminizin esasında bir anlamı yoktur. Ama yine de bir şekilde kim olduğunuzu belirten bir ses formülüdür ve kendi karakterimizi daha iyi tanıdıkça ismimizin seslerini ve hatta belki de tamamını değiştirebiliriz. Eski kutsal gelenekler bir insanın gerçek ismini bilmenin bu insan üzerinde güç sahibi olmak anlamına geldiğini kabul ederler. Bununla beraber, anlamadığımız bir yabancı dili dinlerken, dilin ses formüllerinden oluşan bir dizi olduğunun da farkında olabiliriz. Bu yabancı dili algılamamız, soyut müzik dinleyip kendimizden geçmeye benzer.

Tonlamanın; ilahilerin ve armonilerin ses ritüellerine odaklandığınızda, karakter, frekans seviyesi, sesli ve sessiz harflerin rezonans kapasitesi hakkında bir beğeni geliştireceksiniz ve sizi nasıl etkilediklerini fark edeceksiniz. Örneğin, R sessiz harfinde bedenin karın bölgesini uyarabilen inkâr edilemez bir dinamizm ve ateş vardır. Hindular R sesini ateş elementi ve *Racas* dedikleri etken bir güç ile özdeşleştirirler. Oysa R'nin antitezi olan M sesinin öncelikle başımızın içinde hissedilen mırıldanmada olduğu gibi içten yönlendirilen edilgen titreşimleri vardır. Benzer şekilde, birçok kişi AH sesinin, kalp bölgemizden yayılan haşmeti ve mucizeleri temsil ettiğini hissetmektedir. Sesli harfler dilin taşıyıcılarıdır ve duygularımızla yakın bir bağ kurarlar. Sessiz harfler de sesli harflerin akışını farklı şekillerde değiştirirler ve daha çok zihinsel düzlemle ilişkilendirirler. Sesli harflere nazaran sessiz harflerin oluşturulmasında dil hareketlerinin ne kadar önemli olduğunu bir düşünün.

İnsan sesinin; fiziksel bedenin, “akıl” dediğimiz zihni becerilerin ve bedenimizi saran diğer enerji alanlarının hassas bir ayarla dengelenmesinde yankılanan bir enstrüman olma-

sını sağlayan, özellikle sesli/sessiz harf sisteminin kuvvetlice uygulanan titreşimleridir. Sonuç olarak bu durum, ham fiziksel enerjiden farklı ve Hindular'ın *Sattva* - varoluş enerjisi - dedikleri özel bir enerji ortaya çıkarır. Bu gibi rezonanslar tüm boyutlarla temas ettiğinde, *healing* (iyileşme - iyileştirme, sağaltma) kelimesi gerçekten uygulanabilir hale gelir. Kelimenin kök anlamı Eski İngilizcedeki *hal* kelimesinden gelir ve “bütünlük,” yani “kusursuz sağlık” anlamında tercüme edilir. Bedende ya da zihinde yerleşmiş bir hastalığı kalıcı bir şekilde kökünden yok etmek anlamına gelen *Tedavi* kelimesinden farklıdır. Czamlılarla ilgilenirken, İsa peygamber tedavi ve iyileşme arasında kesin bir ayırım yapmıştır. Tedavi edilen on czamlıdan sadece biri İsa'ya dönmüş ve yeniden tam bir insan olduğu ve dolayısıyla gerçek anlamda iyileştiği için Tanrı'ya şkretmiştir (Luka 17:12). Hindistan'ın 19. yüzyıldaki ünlü iki spiritüel lideri olan Ramana Maharşi ve Ramakrişna, kendi farkındalık seviyelerine ulaşmalarına rağmen hâlâ bedeninin fiziksel kurallarına bağlıydılar ve kanserden öldüler. Ramana Maharşi'ye acı hissedip hissetmediği sorulduğunda yanıtı “Evet,” oldu, fakat aynı zamanda acının zihinsel boyutuna maruz kalmadığını belirtti. Her birimizin kendimize özğ fiziksel beden durumlarımız vardır ve hastalıktan kurtulmamızı sağlamanın bir garantisi yoktur.

Dolayısıyla, iyileştirici vokal seslerin uygulanmasının hayatı tehlike yaratan hastalıkları tedavi edeceğini ya da ciddi zihinsel sağlık sorunlarını ortadan kaldıracadığını söylemek uygun olmaz. Fiziksel seviyede yapabileceği şeyş gerginliği ve çeşitli hastalıkların baş ağrısı ya da mide bulantısı gibi belirtilerini azaltmak ya da ortadan kaldırmaktır. Veya bedeninin bu laşıcı hastalıklarla savaşında yardım etmesi için bağışıklık sistemini güçlendirebilir, bir hastalığın etkisi altındayken sinir sistemini sakinleştirebilir ya da bedeninin farklı bölgelerindeki

enerji bloklarını açabilir. Bu şekilde, örneğin, boğazımızdaki tıkanıklık giderilebilir ve konuşma sırasında serbest bir iletişim akışı sağlanabilir. Zihinsel seviyede gündelik yaşamın farklı baskıları altında hissedilen endişeyi azaltabilir. En gerçekçi uygulaması, görünür ve görünmez bedenimizi güzel bir dengede tutan ve doğru oranlarda titreşmesini sağlayan koruyucu sağlık alanında kendisini gösterir. Ondan sonra beden, zihnin ve ruhun mükemmel bir şekilde bütünleştiği “iyileşme” noktasına götüren aşağıdaki faydalara sahip olabiliriz:

1. Fiziksel olarak, hücreler, bezeler, organlar ve dolaşım sistemi tam bir verimle çalışabilir. Sinir sistemi daha az gerginlik altında görevini yerine getirebilir ve sonuç olarak beden tüm kendisini bir rahatlama halinde bulabilir ve nefeste bir tıkanıklık olmaz.
2. Zihinsel olarak, istikrar ve berraklık sağlanabilir ve daha üst seviyede bir farkındalık oluşabilir. Aynı zamanda duygular arınabilir ve olumsuzluklardan kurtulunabilir. Bedenin ve zihnin ritmik uyumu sağlanabilir.
3. Ruhsal olarak, koşulsuz sevgi, mutluluk ve yaşayan tüm canlılarla ve nesnelerle bir olma hissinin deneyimleri yaşanabilir.

4

Yankılanan Ses Hakkında Tamamlayıcı Bilgiler

SESSİZLİK VE MEDITASYON

Denilir ki müziğin üzerine işlendiği kumaş sessizliktir; müzik sessizlikten doğar ve yine sessizlikte çözülür. Bu ikinci sessizlik ilkinden çok daha büyüktür çünkü sonunda müzik yüce modelini uzayda oluşturmuştur ve dinleyicisinin müziğin mevcudiyeti eşliğinde yaşamını sürdürebilmesi için kendi bütünlüğü içinde durağanlığını korur. Bazı durumlarda müziğin işitilen formunun bitişinden sonraki bu son deneyim, öncülünden çok daha ihtişamlıdır. Bu yüzden ruhsal anlamda müziği alkışlamak yanlıştır. Elleri birbirine vururken çıkan düzensiz ses müziğin ortaya çıkardığı ve dinleyicinin kesinlikle faydalanabileceği olumlu enerjiyi tamamen dağıtır. Aynı zamanda, bu yüzden, kaydedilmiş müzik, bazı durumlarda Tanrı'nın bir lütfu sayılsa da, asla canlı müzikal olgunun yerini tutamaz. Kayıt, müziğin ortaya çıkardığı, auraya benzeyen enerji alanına ve dinleyicilerinin zihinleriyle kurduğu ilişkiye sahip değil.

dir,; üstelik müzik bir kere sustuktan sonra bunu sağlaması da mümkün olamaz. Hindistan'da, örneğin, klasik müzik icrası dinleyicileri, *ragalar* tarafından yaratılan özel ortamı bozmamak için takdirlerini ellerini havada sallayarak gösterirler.

Bu durum, iyileştirici titreşimlerin oluşturulmasında da geçerlidir. Hazırlanırken ve dikkatinizi odaklamak için kendinizi toplarken, geçen sessizliğin ilk birkaç dakikası önemlidir. Bu başlangıç sessizliğinde, birkaç dakika sonra sessizliğe yayılacak sesler duyarız. Seslerin gitmesini istediğimiz yere gitmesini de yönlendirebiliriz. İşitilen sesleri üretmeden önce 30 saniyeye kadar vaktinizi kullanabilirsiniz.

Alkışsız müziğin ideal icrasında olduğu gibi, vokal ses ritüellerimizi takip eden sessizlik de hazırlık aşamasındaki sessizlikten çok daha büyüktür. Öncelikle, fiziksel olarak 10 ya da daha fazla dakika boyunca sesimizi yoğun bir şekilde kullandıktan sonra dinlenmemiz gerekir. Aynı zamanda, ritüel sonrasında ortaya çıkan bu sessizlik, 5 dakikadan 30 dakikaya kadar sürebilen ve her yerde uygulanabilen bir çeşit meditasyon olur. Bu dakikalar içimize dönme ve özümseme dakikalarıdır ve sıklıkla ve dikkate değer biçimde tam bir fiziksel rahatlama duygusu, saf sevgiye benzeyen sakin bir enerji titreşimi, büyük bir zihinsel berraklık ve derin bir ruhsal dinginlik gibi, ses ritüeliyle kazanımlarımızı dolaysız olarak hissedebiliriz. İyileştirici titreşimlerin üretilmesi, bunu takip eden bilgelik seviyesine yani meditasyona bir giriş müziğidir. İyileştirici sesleri kullanırken amacınız ne olursa olsun, sonuç olarak meditasyonun doğal nihai noktasını fark edeceksiniz. Bu anlamda sessizliğe ve meditasyona yönelen vokal ses çalışması, Hindistan'da, uygulayıcısının, kutsal kök hecelerini, bilincin derinliklerine kadar inip tamamen ortadan yok olmadan önce sadece bir ritim olduğu ana kadar defalarca tekrarladığı mantra yoga geleneğiyle yakından ilişkilidir.

Bizleri günlük ruhsal seviyelerimizin ötesinde daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaştıran iyileştirici ses çalışması konusuyla alakalı beyin dalgalarımızın ölçülmesine dayandırılmış dört bilinç hali ortaya koyan bilimsel bir çalışma¹ vardır. Dalga formları (saykıl bölü saniye birimine göre, zihinlerimiz sezgisel ve hatta psişik yeteneklerini artırır.

DÖRT BİLİNÇ SEVİYESİ

Beta

Gündelik yaşamlarına devam eden tüm canlıların deneyimlediği seviyedir. Beceri gerektiren yaratıcı çalışma ve düşünce için çok az bir olasılık vardır. Çeşitli vazifelerimizi yerine getirerek ve birçok faaliyete katılarak günlerimizi geçiririz. Gerginlik ve korku durumlarında oldukça etkindir.

Alfa

Bu bir sonraki seviyede sıradan ve geliştirilebilir düşünce zihni serbesttir ve meditasyonun ilk aşamasına girmemize olanak sağlar. Beyin dalgalarının üretilmesi hem rahat hem de tetikte olduğumuz bir seviye doğurur ve yaratıcı düşünce ve sanatsal çalışmalar için bir kanal açmaya başlar.

Teta

Üçüncü seviye, meditasyonun en derin ve kişinin her an uykuya dalabileceği haline eşdeğerdir. Eğer bu derin sessizlik ve huzur haline ulaşılır ve birkaç dakika korunursa, arınmış yaratıcı enerjinin ortaya çıkması ihtimali çok büyüktür.

Delta

Bu dalgalar en yavaş olanlarıdır ve bizleri varlığımızın temel huzurunu bulduğumuz rüyasız derin uykuya götürür. Öte yandan, bu seviyede farkındalığa sahip olmadığımız için benliğimiz ve evrensel bilinç arasındaki birleşmeyi ilişkilendiremeyiz.

İyileştirici titreşimlerin tonlama, ilahiler ve armoniler tarzında uygulanması sırasında, bilinç durumumuz Beta seviyesinden en azından Alfa seviyesine ve hatta belki Teta seviyesine bile dönüştürülebilir.

Önceki bölümlerde sıralanan ses ritüellerinin tümünde, sonuç olarak bir çeşit sessiz meditasyona teşvik edildiniz. Hâlihazırda meditasyonun herhangi bir çeşidini uygulayanlar bu durumu doğal bulacaklardır. Uygulamayanlar ise kendi tabiatlarına en uygun olanı aşağıdaki yöntemlerden seçebilirler. Sessiz meditasyon genellikle oturarak yapılır ve doğru bir duruş gerekir.

DURUŞ

Kamburunuzu çıkarmadan, ayaklarınız yere tamamen basacak şekilde, arkası dik bir sandalyede oturun. Kollarınızı rahat bırakın ve avuç içleriniz dizlerinizin üzerinde serbest şekilde yukarı bakar durumda ya da sağ avuç içiniz sol avuç içinizin üzerinde olsun. Eğer Yoga'daki lotus pozisyonuna aşınaysanız, bu pozisyonu kullanın. Omurganızın başından yayılan enerji akışının engellenmemesi için sırtınızın dik olması önemlidir. Bedensel olarak bunu yapamıyorsanız ve dik bir pozisyonda duramıyorsanız, o zaman yatar pozisyonu uygulayın.

DIKKATİN ODAKLANMASI

Meditasyonda dikkat, sürekli bir farkındalık hali anlamına gelmektedir, bir çeşit özel irade çabası içeren aşırı etken bir yoğunlaşma değildir. Doğal olarak, içsel deneyimimizle alakalı olduğu için, gözler kapalı olarak yapılır. İlk aşamada yüksek sesle çıkardığınız sesleri takip edeceksiniz. Bu da sesin şiddetini, tekrarların sadece zihninizde yankılanacağı bir seviyeye kadar kısmanız anlamına gelecek. Etken durumda olmasalar dahi ses tellerinizdeki sesi şekillendirmeye devam edin. En sonunda ritmik bir forma dönüşen sesi takip edin. Bu seviyeden sonrası tamamen sessizliktir.

Başka bir seçenek de şudur: Dışınızdaki sesler en hafif seviyeye geldiklerinde durdurulabilirler. O zaman dikkatinizi omurganızın başlangıç noktasına odaklayın. Bu noktadan kaynaklanan ve ne kalp atışınızla ne de nefesinizle alakası olmayan bir çarpıntı ya da nabız atışı hissetmeniz mümkündür. Keşfedilmemiş bir halde uyuyan ve uyandırılmayı bekleyen doğal mantra sesinizi keşfetmek gibidir. Bu ses enerji akışının ta kendisidir. Bir diğer odaklanma ise ses, çalışmalarından sonra derinleşen ve düz bir ritme kavuşan nefesiniz üzerinedir. Örneğin, yavaşça ve düzenli bir nefesle tekrarlanan “So-ham” mantrası buna mükemmel bir örnektir. (bkz. Bölüm 10) Öte yandan, ses çalışması kahkaha atarken olduğu gibi çok güçlüyse veya sert hareketler eşliğinde yapılıyorsa nefes hızı artar. Kendinizi bu hıza kaptırmak yerine ciğerleriniz yavaşlarken omurganızın başlangıç noktasına odaklanmanız daha iyi olacaktır.

Meditasyon sırasında düşünceler, görsel imgeler veya renkler hızla zihin perdenizden geçebilirler. Ses çalışması ile ortaya çıkan daha yüksek bilinç seviyenizin dikkatinizi odaklamasına izin verin, böylelikle herhangi bir düşünceden, im-

gelerden veya renklerden uzak kalabilirsiniz. Bundan sonra beden, zihin ve ruh bütünleşmeniz özümseleyebilir ve daha sonra da kullanılabilir. Yine de, ideal olanı bunların ötesine geçmektir, çünkü ulaşılabilecek daha derin bir seviye vardır. Ses çalışmanız sonucunda meditasyonda ne kadar kalacağınız sizin seçiminizdir. Sesin ve sessizliğin dengesine ne kadar zaman ayırabileceğinize bağlı olarak, 5 ile 30 dakika arasındaki herhangi bir süre olabilir. Bazıları sessizlik durumunu rahatsız edici bulacaktır, çünkü kendileriyle olan bağlantılarını veya daha açık olmak gerekirse egolarıyla olan bağlantılarını kaybettiklerini hissederler. Aslında doğru olan tam tersidir. Dinginlik ne kadar derin olursa kendi gerçek benliğinizle o kadar sağlam bir bağ kurarsınız ve daha sonra her türlü yaratıcı amaç için kullanabilirsiniz. Deneyimin ne olduğunu görmelisiniz. Fakat en azından, ses çalışmanızı bitirdiğinizde kendinize bir tür sessiz mola verin.

HAREKETLER VE JESTLER

Hareket, temelde dalgaları yayan titreşimin ilk çarpma gücüyle meydana gelmesi gibi, sesin yaratılmasının tamamlayıcısıdır da. Yaradılış, hareketin kendisidir. Vokal sesleri ele aldığımızda -konuşma, doğal duygusal sesler veya şarkı söylemek gibi- neredeyse her zaman jestler ve bedensel hareketler bu seslere eşlik ederler. Ses tellerinin titreşimiyle uyarılan ve ilk nabzın kaynağı olan fiziksel beden, ifadenin duygusal etkisini katabilmek için bütünleyici bir yolla yanıt vermelidir. Ses tellerimiz, dilimiz ve dudaklarımız hareket halindeyken pek azımız tamamen hareketsiz kalabilir. İstisnalar, evrensel bilgilerini yayarken büyük bir bedensel dinginliğe sahip olan yüce spiritüel öğretmenlerdir.

Hareketler ve jestler ses çalışmalarının daha büyük bir

amaç, güç ve yönlendirmeyeyle ortaya çıkmasını teşvik ederler ve duygusal etkisine katkıda bulunarak iyileştirici ses çalışmasını törenselleştirirler. Bununla beraber, bedenlerimizin gevşemesi herhangi bir tıkanıklığı azaltarak vokal mekanizmanın rahatlamasına yardım eder. Bu tür hareketlerin daha serbest bir ses üretebilmek için çok abartılı olması gerekmez. Doğu'da T'ai Chi (tek enerjinin yolu) ve Chi-Kung (tek enerjinin geliştirilmesi) olarak bilinen ve evrensel üstat ve bilge Rudolf Steiner tarafından geçen yüzyılda ortaya konulup geliştirilen *Eurhythmy* (vokal sesleri de içerir) adlı hareketlerin yöntemlerine benzer olmalıdırlar. T'ai Chi ve Chi Kung gibi hareketler yavaşça gerçekleştirilir ve zamansızlık ile beraber vokal seslerin tekrarlanmasını destekleyip te içinde bulunan zamanın genişlemesi hissini verirler. Uyumludurlar ve olumlu enerji akışı için kanalları açarlar. Bir anlamda vakurdurlar ve yalnızca formun güzelliğini değil aynı zamanda Kutsal Ruh aracılığıyla kişinin güçlenmesini de ifade ederler.

Hareketler ve jestler, niyetle ve zihinde canlandırmayla bağlantılı olarak vokal seslerin bedeninin belirli bölgelerine yönlendirilmesine yardım ederler ve seslerin ve nefesin rahatça hareket etmesine izin verirler. Örneğin, kalbinizdeki enerji merkezini yankılamak istiyorsanız, ellerinizi kalbinizin üzerine koyabilir, ardından da bedeninizden 20 santimetre kadar uzaklaştırıp tonlama veya ilahiler eşliğinde yeniden ritmik bir şekilde kalbinizin üzerine koyabilirsiniz. Bu tarz bir hareket ses titreşimlerinin kalp bölgenize doğru çekilmesini destekler. Meditasyona hazırlık için tonlama ya da ilahi mantra halinde içinizden tekrarlanırsa, tamamlayıcı hareketler de sessizlik içinde devam edebilir ve hâlihazırdaki içsel ritminizin sürekli bir hale gelmesine yardım edebilir.

Kendinize özgü sezgisel hareketlerinizi ve jestlerinizi tonlamalar ve ilahilerle geliştirebilmeniz olanak dahilindedir.

Bazı hareket ve jestlerin tarzları ses ritüellerinin birçoğuyla bağlantılı olarak sizlere birer seçenek olarak sunulacak ve önümüzdeki bölümlerde açıklanacaktır.

ZİHİNDE CANLANDIRMA VE DOKUNMA

Zihinde canlandırma, zihnin enerji akışını ihtiyaç duyulan yere yönlendirme gücüdür. Tonlama sıklıkla bedenin belirli bölgelerine odaklandığı için, Zihinde canlandırmada ses titreşimlerinin bu bölgelere gönderilmesinde yardımcı olabilir ve varlığını yoğunlaştırma ve temellendirmede bir başka araç olarak görev alabilir. O zaman eller zihinsel canlandırmanın uzantısı olarak hizmet edebilirler. Ses çalışmalarına bir kez başladığınızda, enerji akışı da özellikle doğal olarak bir iyileştirme gücü kazanan ellere doğru yönelir. Bu da “evrensel yaşam enerjisi” anlamına gelen ve ellerin kullanıldığı, çok ünlü, Reiki adlı iyileştirme sürecinin temelidir. Vokal sesler, eller ve bedenin dokunulan bölgesinde enerjinin doğal bir değişimi ve dolaşımı vardır. Vokal sesleri dokunma ile birleştirmek duygusal etkilere de yol açar ve kendimizi sadece sezgisel anlamda değil aynı zamanda ruhsal anlamda da sevdiğimiz hissinin verir.

Tonlama, ilahiler ve dokunma eşlerle de bütünleştirilebilir. Bir ya da her iki eş de ses üretirken birbirlerinin iyileştirici dokunuşundan faydalanabilirler. Bu işlem çok kolay bir şekilde birbirlerinin ellerini tutarak yapılabilir. Başka bir yol da şudur: Sesleri çıkaran eş ellerini bedenin tonlama yapılacak belirli bir yerinin yakınına koyabilir. Aynı anda sesler de bu belirli bölgeye yönlendirilir. Eğer isterlerse, üzerinde tonlama yapılan kişi de vokal yaparak bu işleme katılabilir. Eşler arasında karşılıklı bir güven olduğunu varsayarsak, bu tarz bağlar yankılanan sesin gücünü arttırabilir. Çakraların tonla-

masıyla bağlantılı özel bir çeşit dokunuş Bölüm 11'de açıklanmıştır.

DIYAPOZON (AKORT ÇATALI)

Diyapazon denilince, yoğunlaşarak iyileşme çalışmalarına tamamlayıcı olması amacıyla özel olarak diyapazon tasarlayan John Beaulieu'nun öncü çalışmasını saygıyla hatırlamalıyız. Tonlama, doğal armonik serilerden türetilen düzenli aralıklara göre ayarlanmış bu diyapazon çiftlerini her bir kulağı-mıza bir tanesi gelecek şekilde dinlemeyle birleştirilebilir.

5

Nefes ve Yankılanan Sesler

Eğer dünya Söz'den doğan sonsuz bir düzendeki titreşimlerden oluşuyorsa, peki o zaman bu Söz ilk nasıl başlatıldı? Mikro-kozmik dünyaya indiğimizde gayet açıkça görüyoruz ki nefes, yani ses tellerimizden hava elementinin çıkması olmadan hiçbir söz üretemeyiz. O halde Söz'den bile önce Hindu-lar'ın *prana*, Çinlilerin *chi*, Greklerin *pneuma* ve Musevilerin *ruach* kelimesiyle isimlendirdikleri yaşam gücünün ta kendisi olan nefesin olduğunu idrak etmeliyiz. Nefes kendisin titreşimidir ve Sözdən ayrılamaz. Kutsal Hint metinlerinde yaratılış (dış-nefes) ve kainatın çözülmesi (iç-nefes) “yüce nefes” olarak tanımlanmaktadır. Bu sürecin inhalation (nefes alma) ve exhalation (nefes verme) kelimeleri dahi “bütünlük” anlamına gelen *hal* kökünü içermektedir. Nefes sadece oksijeni ciğerlere çekmek ve karbon dioksit vermek demek değildir, olması zorunlu olan bir işlemdir. İçimize çektiğimiz hava, elektrik gibi canlı bir besindir ve bedene ve zihne enerji sağlar. Oksijensiz kalan bir beyin yaşam gücünden mahrum kalır ve bitkisel hayatla sonlanır. Bugünlerde artan kirlilik yüzünden ha-

vadaki oksijenin seyrelmesi her türlü hastalığın temel nedenidir. Nefes alan sadece fiziksel beden değildir, zihin ve ruh da nefes alır. İncil, Yaratılış bölümü 2:7’de der ki; “Ulu Tanrı insanı topraktan yarattı ve burun deliklerine yaşam nefesini üfledi; ve böylece insan yaşayan bir ruh oldu.” Sanskritçedeki “kutsal, öz benlik” anlamına gelen *Atman* kelimesiyle Almancadaki “nefes almak” anlamına gelen *atmen* kelimelerini karşılaştırdığımızda, nefesin varlığımızın oluşumu için ne kadar önemli olduğu ortaya çıkar. Aynı kök ses gezegenimizin yaşam enerjisi olan *atmosfer* kelimesinde de vardır. Tantra Yoga geleneğinde hava elementinin diğer yaşam organı olan kalp merkeziyle bağlantılı olması da önemlidir. Bu kitabın amacı Hatha Yoga disiplinin bir parçası olan *pranayama* gibi özel nefes tekniklerini betimlemek değildir. Öte yandan, sürekli ve sağlam vokal seslerin yüce başlatıcısı ve destekleyicisi olan nefes inkar edilemez. Basit bir nefes tekniği uygulamak sesin niteliğini ve süresini arttırmakla kalmayacak, aynı zamanda beden/zihin/ruh bileşkenizi daha büyük bir yaşam akımıyla ve hava diye bilinen yaşam gıdasıyla kuşatacaktır.

İyileşme çalışmalarında yeterli güce sahip sesler üretmek için ciğerlerinizin kapasitesini arttırmak ve karın kaslarınızı kontrol etmek faydalı olacaktır. Günlük yaşamda birçok insan hafif nefes alır, çünkü bilinçli veya bilinçsiz olarak gerginlik endişesi taşırlar. Bu heyecanlar bedenin üst bölümünü kısıtlar ve içimize çekilen hava azalır. Derin rahatlamamanın olduğu yerde derin nefes alma da vardır. Vokal sesler olsun olmasın, nefes konusunda bilinçli çalışmak özel bir uygulamadır. Yaşamın tamamen içindeyken nefesin bilinçli farkındalığı, ne çok mümkündür ne de yapılması tavsiye edilir. Bu anlarda nefesi kendi haline bırakırız. Öte yandan, nefesin süresini arttırmak için tasarlanan nefes egzersizleri günlük alışkanlıklarınız arasına girebilir.

Bu işlemin anahtarı, nefes aldığınız yer burun delikleriniz veya ağzınız olsa da, ciğerlerinizin altında bulunan diyafram kasıdır. Diyaframınızın rahatlaması ciğerlerinizi daha çok açabilmenizi sağlayacak ve böylece i inize daha çok hava çekebileceksiniz. Bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır, çünkü karın kaslarımızı ne rahatlatmaya ne de kasmaya alışık değiliz. Dolayısıyla ilk adım bu kaslarla çalışmayı denemektir ve bu da sonuç olarak, diyaframın ciğerlerinizi nefes verebilmek ve daha çok nefes alabilmesi için serbest bırakmasına yol a acaktır.



Nefes  alı ması için Hazırlık

Gerçek nefes çalışmalarına başlamadan ve karın kaslarınızı çalıştırmadan önce ellerinizi karın bölgenize koyun, böylece elleriniz birer ekran vazifesi görebilir. Ardından karın bölgenizi rahatlatın. Bu süreç sırasında normal nefes almaya devam edin, çünkü bu rahatlama bir çok insanda doğal olarak ortaya çıkmaz. Bilinçli olarak belinizi çok hafif bir şekilde ileri itmeniz gerekmektedir; böylelikle herhangi bir gerginlik olmadan dışarı doğru çıkıntı yapabilecektir. Daha sonra tersine bir şekilde çok yavaşça karın kaslarınızı gerin,  anki belinizin  n kısmının arka kısmının içinden geçmesini istiyormuşsunuz gibi.

Bunu her seferinde biraz daha artırıarak yapın ve ilk aşamada gerginlik oluşuncaya dek azami çaba gösterin. Karın kaslarınızı tamamen kastıktan sonra karnınızı  ı ırmeye ba ladığınız duruşa geri dönün ve kaslarınızın hızlıca  ne çıkacak pozisyona gelmesine izin verin. Karın kaslarınızı bu şekilde serbest bırakmanız



genellikle havanın doğal olarak ciğerlerinize dolmasına yol açar. 15 saniye kadar burnunuzdan nefes alın ve kaslarınızı yeniden kasmadan önce nefesinizi takip edin. Bu hareketleri tamamlayan gerçek nefes çalışmasına geçmeden önce her seferinde 3 dakika boyunca bu ön çalışmayı yapın.

İkinci ön çalışma serbest sesleri üretmek için boğazı açmaktır. Amacın sıvıyı, hava ile itmemize rağmen, boğazımızın olabildiğince derinlerine kadar ulaştırmak olduğu gargara yapmaya benzer. Bu egzersiz için gargara yapmaya benzer üç ses kullanılmaktadır:

GING GANG GUNG

Ağzınızı dudaklarınız açık şekilde sanki içinde yuvarlak bir top varmışçasına şekillendirin. Çenenizi gerginlik hissettiğiniz noktaya kadar esnetmeyin. Dilinizi ağzının içinde tamamen hareketsiz tutun. Ardından ağzınızı ya da dilinizi oynatmadan yukarıdaki kelimeleri boğazınızın derinliklerinden seslendirin. Yukarıdaki farklı sesli harfleri çıkartmak gargara yaparken olduğu gibi boğazınızın derinliklerinden gelmeli. Kısa ve sürekli bir ritimde ya her biri ayrı ayrı defalarca ya da her seferinde bir sonrakine geçerek uygulanabilir. Farklı bir seçenek de şudur: Birini seslendirdikten sonra havanın boğazınızdan akmasına izin verin ve sonucun bir uğultu olduğunu göreceksiniz. Doğal olarak bu yöntem daha yavaş bir ritim ortaya çıkaracak. Önemli husus gargaraya benzer bu seslerin, tabiri caizse, telaffuzudur ve şarkı şeklinde söylenmez. Öte yandan, müteakip uğultu sesi, eğer kullanılabilirse, özgün telaffuzdan farklı bir nota olacaktır.



Boğaz Açma Çalışmaları

Yukarıda anlatılan her bir sesi dokuz kez telaffuz edin (yukarıda tanımlanan uğultu sesini, her üç sesin de üçer gruba bölünmesinden sonra kullanın) ve ardından ağzınızın bu şeklini koruyarak aşağıda sunulan müteakip sesli harfleri tonlayın. Ağzınızın pozisyonunu bozmadan önce burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesinizin yarısında sesli harfleri değiştirirken oluşacak her bir notaya izin verin. Bu noktada nefesiniz ve nefes kontrolünüz için herhangi özel bir işlem bulunmamaktadır. Daha sonra, nefesinizi geliştirmek için

genel talimatı tamamiarken sizlere önerilen bu egzersizi uygulamaya geri dönün.

Ses	Sesli Harfler
GING (9X)	HOH – HOO
GANG (9X)	HAH – HAY
GUNG (9X)	HEH – HEE

Boğazı açma çalışması hareketlerle desteklenebilir ve geliştirilebilir. Ayağınızın biri diğerinin önünde olacak şekilde dengeli bir pozisyonda ayakta durun. Arkadaki ayağı ön ayağa 90 derece olacak şekilde dışa doğru döndürün. Çalışmalar sırasında öndeki ayağı değiştirebilirsiniz. Ellerinizi sanki ağız boşluğunuzu dolduracak büyüklükte bir enerji topunu tutuyormuşçasına ağızınızın önüne getirin. Sesli harfleri çıkarırken belinizi eğmeden bedeninizi hafifçe öne doğru eğerek enerji topunu ittirin. Yarı yolda tamamen gergin olmayan kollarla, avuç içleriniz her zaman birbirine bakacak şekilde, ellerinizi birbirinden çekin, böylelikle topu olduğu yerde tutabilirsiniz ve dairesel bir hareketle ellerinizi başlangıç pozisyonuna geri getirin.

Aynı anda, bedeninizi tekrar dikleştirin. Üçünü de üçer grup halinde uyguladıktan sonra burnunuzdan nefes aldığınız ve dikkatinizi nefesinize verdiğiniz bir mola verin.

İyileştirici vokal seslerin amaçlarını yerine getirebilmesi için ise nefesi burnunuzdan ziyade ağızınızla alacağız. Burundan alınan derin ritmik nefes meditasyona başlangıçta yardımcı olacaktır çünkü prana'yı zihnin sakinleşmesine katkıda bulunabileceği baş bölgenize yönlendiriyorsunuz. Ağızdan nefes ise hareketle bağlantılıdır, hareket bu özel durumda vokal seslerin üretilmesidir. Bununla beraber ağızdan kolaylıkla nefes alındığında bedenin üst bölgesinde kassal bir gerginlik ihtimali daha azdır.



Nefesi Geliştirmek İçin Genel Yöntemler

Ayaklarınız aralık ve dizleriniz rahat bir şekilde hafifçe eğilmiş bir pozisyonda ayakta durun.* Dengenizin sağlam olmasına dikkat edin ve yere kök saldıığınızı düşünün. Ellerinizi karın bölgenizin üzerine hafifçe koyun. Başınızı dik tutun ve yoğunlaşmak için gözlerinizi kapatın. Dilinizin ağzınızın içinde rahatça durabilmesi için gevşemiş bir boğaza sahip olmayı unutmayın. Yukarıda tanımlandığı şekilde karnınızı olabildiğince yayın. Şimdi nefes almak için hazırsınız.

İç hava dolu ve pipeti olan çok büyük bir bardak hayal edin. Bu pipet çok uzun ve bardaktan dışarı taşıyor, dudaklarınızı geçiyor ve öne çıkmış karnınıza kadar iniyor. Dudaklarınızı UUU sesini çıkaracak şekilde aralayın. Şimdi sürekli ve hafif bir emişle havayı nazikçe yudumlamaya başlayın. Havayı bu şekilde içinize çekmek kassal hareketlerin tamamen en aza indirgenmesini gerektirir. Böylelikle boğaz rahat bir duruma gelebilir ve göğüs bölgenizin tamamını kullanmak zorunda kalmazsınız. İçinize giren havanın sesini de duymamalısınız. Öncelikle sanki bir balon gibi yavaş yavaş dolduğunuzu ve karnınızın katmanlar halinde havayla şiştiğini hayal edin. Ardından göğüs boşluğunuzda katmanlar eklemeye devam edin. Böylelikle saf havayla kuşatıldığınızı hissedeceksiniz, özellikle de hava kalp bölgenizi sardığında. Bu nefes alışması sırasında görev yapan kaslar, karnınızı şişkin bir halde tutmak için gerekli olan kaslar ile havanın emilmesini sağlayan

* Bundan sonra bu tanım "klasik ayakta duruş pozisyonu" olarak geçecektir.

kaslardır. Alınan nefesin sınırı, boyun, göğüs ya da omuz kaslarınızı devreye sokmadan sadece hissedeceğiniz bir doluluk hissi ile belirlenir. Bu bölgeleri kasmaya başlarsanız, o zaman nefes almayı kesmeniz için bir işarettir.

Nefesinizi ağzınızın şeklini bozmadan aynı şekilde verin. Oldukça yavaşça, ön çalışma sırasında tanımlandığı gibi karın kaslarınızı kasın, böylelikle sürekli ve dingin bir hava akımı ortaya çıkar. Ellerinizi o bölgeye gerçekten bastırmadan gerginliği göstermesine izin verin. Uygulamalar sonrasında hava akışı 20 ile 30 saniye arasında sürebilir. Bu çalışmanın ilk aşamalarında, bir sonraki seviyeye geçmeden normal nefese dönün.

Nefes teknikleriniz geliştikçe normal nefesinize dönmekten sürekli nefes alma/nefes verme dizisini uygulamaya başlayabilirsiniz. Bu örnekte, hiçbir zorlama olmadan tüm nefesinizi verir vermez karnınızın yeniden şişmesine izin verin ve doğruca nefes almaya başlayın. Daha net konuşursak, bu ritmik nefes değildir; çünkü nefes alma ve nefes verme süreleri muhtemelen farklı olacaktır. Geleneksel olarak, genellikle bu iki durum eşit olarak bölünmüştür. Böylelikle, örnek vermek gerekirse, her bir döngü için gerçekten de eşit sayıda vuruş sayarsınız; tabi bu süreç sırasında nefesin yetersiz şekilde tutulması ihtimali de bulunuyor. Bu durumda, nefesin ritmik sürekliliği bir çeşit meditasyon haline gelir. Burada nefes kapasitemizi artırma ve kontrol etme çalışmalarımızın amacı (her ne kadar bu etkiye sahip olabilse de) bu yönde değildir fakat basit olarak vokal seslerle iyileştirici bir amaçla çalışmanın faydalarını arttırmaya bir destektir.



Temel Tekniklerin Çeşitleri

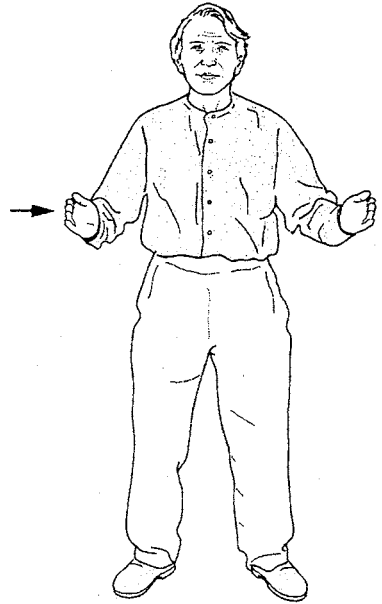
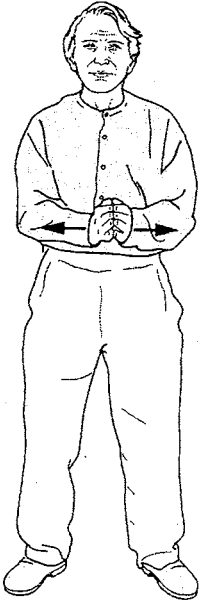
1. Nefes verme sırasında sadece hava yerine, Sufi geleneğindeki kutsal HUU sesinde olduğu gibi (bkz. Bölüm 10) WHO sesini orta şiddetle çıkartın. Baştaki H, sesin başlamasına yardım edecektir. Ağız bu sesli harfi çıkarmak için şeklini kendiliğinden almıştır.

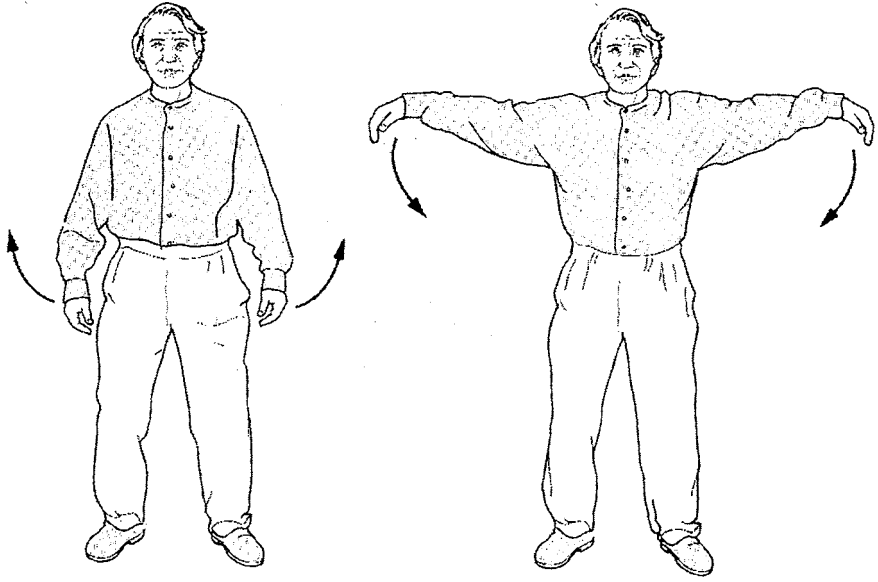
2. WHO'nun başına TH ekleyin. TH dilin hafifçe yuvarlatılmasını ve ucunun üst dişlerin arkasında olmasını gerektirir ki ağzın içinin üst bölgesine havanın çarpmasına sebep olan hava akımını engelleyebilsin. Bunun baş bölgesini uyaran ilave bir etkisi vardır. Bu sesi kuvvetli bir şekilde çıkarın ve nefes verdiğiniz ilk 5 saniyeyi WHO'ya geçmeden TH üzerinde harcayın. Baş bölgenizi titreştirdiğini hissedin ve İngilizcedeki THought (düşünce) ve THink (düşünme) kelimeleri ile ilişkilendirin.

3. Bu nefes tekniğini geliştirmek için ya sessiz bir nefes vermeyle ya da sürekli bir WHO sesiyle aşağıdaki hareketleri uygulayın:

a. Klasik ayakta duruş pozisyonu ile başlayın. Bel seviyenizde parmaklarınız dışarıyı gösterecek şekilde ellerinizi dua eder gibi birleştirin. Nefes aldığınızda ellerinizi yavaşça yanlarınıza doğru ayırın. Sanki bir topu tutuyormuşçasına parmaklarınızın öne bakmasını sağlayın. Nefes almayı bitirdiğinizde elleriniz de hareketini bitirsin. Ellerinizi yavaşça başlangıç pozisyonuna geri getirirken nefes verin ve ellerinizin bir tür köruk olduğunu hayal edin. Zamanlamayı iyi yapın ki, tüm nefesinizi verdiğinizde elleriniz bedeninizin tam ortasında buluşabilsin.

b. Klasik ayakta duruş pozisyonu ile başlayın. Elleriniz yanlarınızda olsun. Nefes alırken, kollarınızı yavaşça kaldırın. Dirsekleriniz uçmaya başlayacak bir kuş gibi hafifçe kırık olsun. Bilekleriniz rahat ve parmaklarınız kavisli olsun, böylelikle kollarınızı tamamen açtığınızda, en azından omuz seviyesine kadar, parmaklarınız yere baksın. Tekrar bu hareketin süresini sayın ki nefes almanızın bitmesi dirsekleriniz gergin olmadan kollarınızın yanlarınızda açılmasıyla aynı ana denk gelsin. Nefes verip ilk pozisyona dönerken kollarınızın birer kürek olduğunu hayal edin ve elleriniz yanlarınıza ulaştığında nefesinizin bitmesi için bu hareketi de zamanlayın.





4. 3 numaraya farklı bir seçenek olarak aşağıdaki hareketleri ve UU-OH-AH-EY-İİ sesli harf serisini uygulayın.

a. Klasik ayakta duruş pozisyonuyla başlayın. Boğaz seviyenizde, çenenizin tam altında yer alan portakal büyüklüğündeki bir enerji topunu ellerinizle tutun. Nefes aldığınızda enerji topunu karın boşluğunuza çekin. Bu sırada parmaklarınız yere paralel olsun. Şimdi de sanki tutulan topu bedeninizin enini açacak şekilde şişiriyormuşçasına ellerinizi birbirinden uzaklaştırın. Bu iki hareket aralarında herhangi bir duraklama olmadan sürekli bir şekilde yapılmalıdır. Daha sonra, 3a'da olduğu gibi, sanki top yeniden karın boşluğunuzun önündeki yerini alana kadar hafif bir dirençle karşılaşırıyormuşsunuz gibi ellerinizi yavaşça birbirine doğru itin. İtme sırasında sesli harfleri sizin için uygun olan herhangi bir tonda sırasıyla ve tahmini nefes sürenize

eşitçe dağıtarak seslendirin. Küçük bir aksan çeşidi olan sesli harf değişirken ayrıca karnınızı hafifçe itin.

b. Klasik ayakta duruş pozisyonuyla başlayın. Avuç içleriniz yukarı bakacak ve parmaklarınız da yukarıyı işaret edecek şekilde ellerinizi boğaz seviyenizde birleştirin. Nefes aldığınızda, ellerinizi bedeniniz boyunca aşağı salın ve karın boşluğunuzda ellerinizi bir kavis hareketiyle birbirinden ayırın. Doğal olarak elleriniz karın boşluğu seviyenizin altına düşecektir. Ellerinizi ve kollarınızı, 3b'de olduğu gibi, herhangi bir gerginlikle karşılaşmadan kollarınız yere paralel olana kadar yukarı kaldırın. Nefes verirken daha önce olduğu gibi sesli harf serisini seslendirin ve ellerinizi ters bir kavis oluşturacak şekilde yavaşça aşağı salın. Bırakın elleriniz karın boşluğunuzun tam altında bedeninizin üzerinde, kadınlarda sol el sağ elin üzerinde ve erkeklerde de tam tersi olacak şekilde dinlensin. Burnunuzdan çıkan havayı takip edin ve hazır olduğunuzda ellerinizi başlangıç konumuna geri getirin ve yeni bir seriye başlayın.



Arındırıcı Nefes Çalışmaları

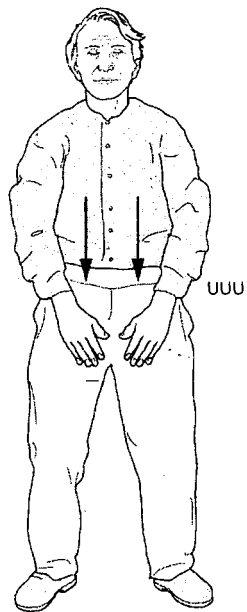
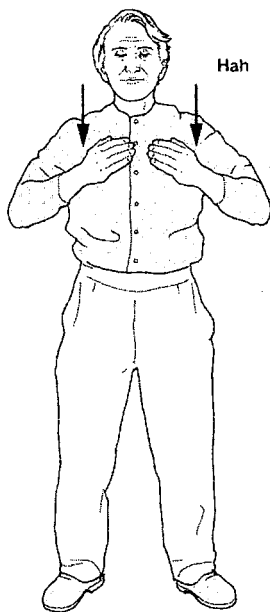
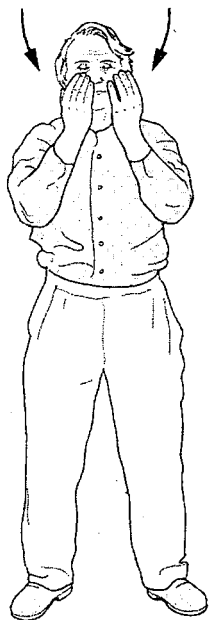
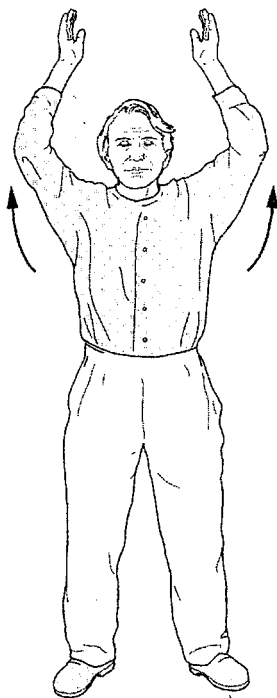
Bu çalışma derin nefes tekniği ile zihinde canlandırma ve sesli harfleri tonlamayı birleştirmektedir. Amaç, havanın arındırıcı hissinin tüm bedeninizi aşağıdan yukarıya doğru sarmasıdır. Nefes alımı iki aşamalı bu işlemde aynen korunmaktadır.

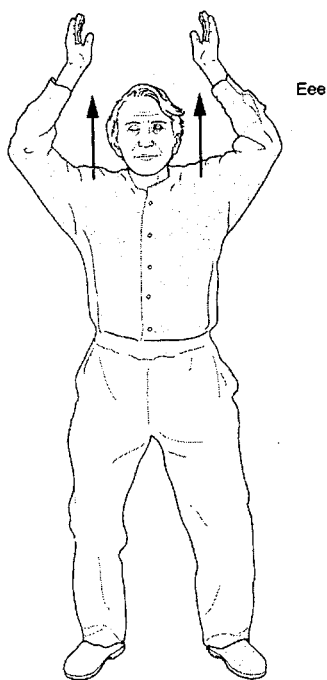
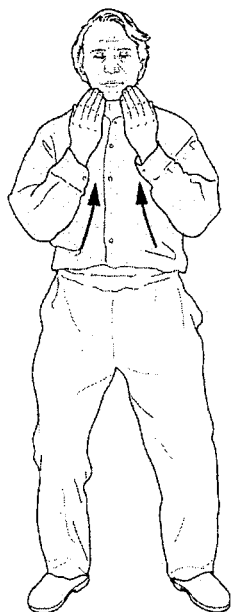
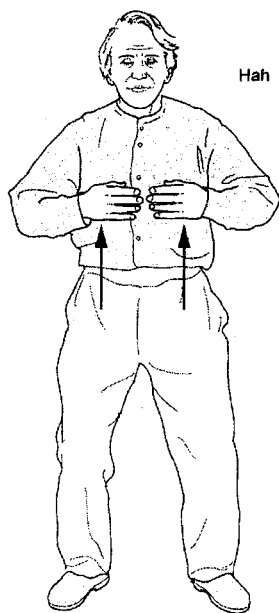
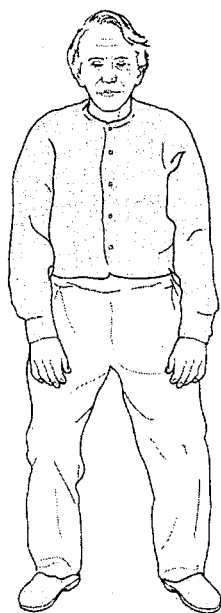
1.Adım

Ayaklarınız omuz genişliğinde açık ve dizleriniz rahat bir şekilde ayakta durun. Gözlerinizi kapatın. Parmaklarınız yukarıyı gösterecek şekilde kollarınızı başınızın üzerine uzatın. Dirsekleriniz hafifçe kırık olabilir, böylelikle kollarınız gergin olmaz. Başınızın üzerinde yükselen bir sütunu ellerinizle tuttuğunuzu hayal edin. Nefes alırken, öncelikle avuç içleriniz yüzünüzün önünden geçecek şekilde ellerinizi yavaşça aşağı indirin. Ellerinizi aşağı inmeye devam ederken avuç içleriniz içe dönük bir şekilde kalp seviyenize geldiğinde, parmaklarınız birbirine baksın ve en sonunda elleriniz kasık seviyesine geldiğinde de parmaklarınız yeri işaret etsin. Bu işlem sırasında sadece nefesinizi başınızdan aşağı kadar indirip karnın boşluğunuzu doldurduğunuzu zihninizde canlandırmış olmuyor, aynı zamanda biyoenerji alanınızı ya da auranızı da hissetmeye çalışıyorsunuz. Bu his ellerinizin bedeninize ne kadar yakın ya da uzak hareket ettiğini de belirleyecek. Bu mesafe 6 ile 20 santimetre arasında olabilir. Ellerin havayı aşağı indirme hızı, içinizin ne kadar sürede tamamen hava ile doluğuna bağlıdır.

Ellerinizi kalbinize ulaştığında herhangi bir ortalama tonla HAH sesi çıkararak nefes veriniz. Bu tonu beş müzikal adımla majör bir ölçüye indirin (Sol Fa Mi Re Do şeklinde),* ardından ellerinizin kasıklarınıza yaklaşınca sesli harfleri HOO'ya çevirin. Nefesiniz kesilene kadar en düşük tonda HOO'ya devam edin. Başka bir seçenek de şudur: hem HAH hem de HOO için aynı ortalama tonda kalın. Bu seri sonunda normal nefes alın ve hareketleri tersine çevirerek ellerinizi başınızın üzerindeki hayali kolona yeniden değene kadar yavaşça yukarı kaldırın. Dokuz seri yapın.

* Majör ölçülerin kısaca anlatıldığı 7.Bölüm'e bakınız. G majör ölçüsünün beşinci notası olan D iyi bir ortalama nota olacaktır. Bu durumda C,B ve A'dan geçerek G'ye doğru ineceksiniz, E ve F#'den geçip üst G'ye çıkacaksınız.





2. Adım

Daha önce olduğu gibi sırtınız dik bir şekilde ayakta durun, fakat dizleriniz olabildiğince eğik olsun. Gözlerinizi kapatın. Derin bir nefes almaya başladığınızda ellerinizi kasıklarınızın yanına yerleştirin. Havayı ayaklarınızın altındaki topraktan başlayıp bacaklarınızdan geçirerek başınıza kadar çektiğinizi hayal edin. Elleriniz de buna göre havaya kalsın. Parmaklarınız birbirine bakarken elleriniz kalp seviyenize ulaştığında ortalama bir tonla HAH sesini çıkartın ve majör ölçüyle dört müzikal adımda yükseltin (Sol La Si Do şeklinde) Elleriniz yüzünüzün önünden geçip başınızın üzerindeki hayali sütuna uzanırken sesli harfleri lll'ye çevirin. Nefesiniz kesilene kadar lll sesini en yüksek tondan seslendirmeye devam edin. Bir başka seçenek ise şudur: Hem HAH hem de lll için aynı ortalama tonda kalın. Bu serinin sonunda normal nefes alın ve bir sonraki seriye başlamak için ellerinizi başlangıç pozisyonuna geri getirin. Dokuz seri yapın.

6

Sesli ve Sessiz Harflerin Anlamı

Tonlama ve ilahi söyleme; sesli ve sessiz harfler ve bunların muhtemel iç ve dış anlamları arasında bir bağ kurarak duygusal anlamda daha derin bir seviyeye kavuşturulabilir ve ses çalışmasının faydaları oldukça artabilir. Sesli ve sessiz harflerin tümünü, içinden olabildiğince su çıkarmaya çalıştığınız bir meyvenin parçaları olarak düşünün. Vurguyu ne kadar güçlü ve ölçülü yaparsanız elde edeceğiniz fayda da o kadar çok olacaktır. Tüm dillerin taşıyıcıları sesli harflerdir. Cümlelerimiz kendi dalga boylarını kullanırlar. İçimizin derinliklerine kök salmışlardır ve bir anlamda her dilin özüdürler. Aslında, *sesli harf* kelimesinin türetilmesi de doğrudan “ses”e bağlıdır.* Sessiz harfler kısa patlamalarla sesli harflerin ilerlemesini sağlayan refakatçilerdir. L, M, R, S, W ve Z gibi sessiz harflerin yalnızca bir kaçı gerçekten uzun sürelidir-

* Latinedeki *vocalis* kelimesi “konuşmak ve şarkı söylemek” anlamında tercüme edilir fakat aynı zamanda “alfabenin harfleri” anlamına gelen *littera* ile birleştirildiğinde “sesli harf” olarak da tercüme edilir.

ler. AH, OH, UU, I ve EEE gibi sesli harflerden çıkan temel seslerin tümü evrensel olmaları anlamında kutsaldırlar, berak bir sese sahiptirler ve dilimizi kullanmadan da çıkarabilirler. Sadece ağzın şekli değişir. Dünya dillerinin ortaya çıkmasından önce de vardılar, çünkü dilin kullanılmasına gerek yoktur. *Language* (dil) kelimesi, Latince organ olan “dil” anlamına gelen *lingua* kelimesinden türetilmiştir. Dil, sesli harfleri değiştirmek ve sessiz harfleri telaffuz etmek için dilimizin kullanılmasıyla ortaya çıkar.

Aşağıdaki açıklamaların amacı, akıl ile duygular arasında bir köprü oluşturmaktır. Böylelikle, çeşitli sesli/sessiz harf bileşimlerinin tonlamaları ve ilahi şeklinde söylenme gücü artırılabilir.¹ Bu bağlamda kutsal seslerden oluşan özel bir dilin sesli ve sessiz harflerin yeni yöntemlerle birleştirilmesiyle oluşturulabileceği akla gayet yatkındır. (bkz. Bölüm 11, “Kök Hecelerin Tonlanması”.)

SESLİ HARFLER

AH

A figürü en temel geometrik şekillerden biridir: Üç sayısını ifade eden üçgenden oluşur. Üç olmanın önemi, üçüncü bir gücün ikilikteki ve kutuplaşmadaki çatışmayı uzlaştırması ve denge sağlayan bir arabulucu olarak görev yapmasıdır. Bu durum Hristiyanlık’taki Baba, Oğul, Kutsal Ruh ve Hinduizm’deki Brahma, Vişnu, Şiva gibi dinsel üçlemelerde yansıtılır. Yüce Yaratıcı için kullanılan bazı isimlerin en önemlileri AH sesini içerir –God (GAHD diye telaffuz edilir), BrAHmAH (Hindular), AHLLAH (Müslümanlar), AHwooNA (Eski Suriyeliler) ve YahovAH veya YAHweh (İbraniler). Uzlaşma ve uyum için en büyük vasıta saf kalp enerjisi olan ‘koşulsuz sevgi’dir. Tüm eylemlerimizin arkasında yatan teşvik edici

güç budur. Fakat sıklıkla ve kısa sürede egomuzun baskın çıkmasıyla bu güç saptırılır. Dolayısıyla, bu açık sesli harf İngilizcede HAAART diye telaffuz edilen kalp ile ilişkilendirilir. Bu ses aynı zamanda büyüleyici bir şeye şahit olduğumuzda duyduğumuz hayret hissinin de sesidir. AH sesi çıkarılırken ağız sanki içinde her türlü olasılığın yaşam bulduğu en geniş halini alır. AH dışarıya doğru her yönde hareket eden devingen bir enerjiye sahiptir. Alfabenin ilk harfi olduğu için öncüdür. Bu yüzden başlangıcı temsil etmesi için ilk Grek harfi ALPHA(Alfa)'yı kullanıyoruz. Hindular'ın meşhur OM sesi bile Sanskritçedeki AUM formunda A ile başlar. Batı Hristiyan âleminde ve aynı zamanda Eski Mısır'da Yaratıcı'ya verilen adlardan biri olan AH MEN mantrası da bununla bağlantılıdır.

AW

Bu sesin irademiz ve dolayısıyla karın boşluğu bölgemizle ilgisini kurabileceğimiz sıkma ve bükme özelliği vardır. Zengin armonilerle birleştiğinde vızıldar ve o bölgedeki tıkanıklıkları açar. Bu sesli harf ile başlayan en temel kelime OUGHT (gereklilik, yükümlülük) kelimesidir ve istek ya da sevgiye bağlı olmayan vazife anlamına gelir. Dolayısıyla, "Bunu yapmam gerek" hissine çoğunlukla karın bölgesinde bir gerginlik veya büzüşme eşlik eder. Bu da suçluluk hissi ile WROUGHT (ezilmiş, dövülmüş) hissetmeye veya gerginlik hissi ile OVERWROUGHT (bitkin, sinirleri bozuk) veya DISTRAUGHT (perişan, kendinden geçmiş, çıldırmış) olmaya yol açar. Kısaca AWFUL (berbat, korkunç) dur ve bazen öyle bir seviyeye gelir ki gözümüzden yaş gelir ve BAWL (haykırmak, avazı çıktığı kadar bağırma) durumuna geliriz. Kızdığımız ya da hüsrana uğradığımızı hissettiğimiz zaman doğal olarak çıkan sestir. WALL (Duvar)'a karşı durmak ifadesinde olduğu gibi kapana sıkışmış hissederiz. Özgür olmak yerine LAW

(Kanun, yasa, kural, hukuk) kelimesinin harfleri ile yönetiliriz. Bu durum canımızı GNAW (acıtır, eziyet eder) ve kişiliğimizin FLAWED (kusurlu, özürlü) olduğunu hissederiz.

EY

EY sesi iletişimi ifade eder ve boğaz bölgemizle bağlantılıdır. Temel kelime birleştirme ifadesi SAY (söylemek, demek, söz) dir fakat argoda selam yerine kullanılan HEY ile eşdeğerdir. Temel anlamı “iç sesinizi dinlemek” olan OBEY (söz dinlemek, uymak, itaat etmek) kelimesi de önemlidir. Bu kelime daha yüksek dünyalarla iletişim kurmak anlamına gelen PRAY (dua etmek, ibadet etmek, yalvarmak) kelimesiyle ve başkalarıyla özgür ve neşe veren bir etkileşim kurmamızı sağlayan PLAY (oyun oynamak, eğlence, gösteri) kelimesiyle ayrılmazdır. İletişim bir WAY (yol, yöntem) bulmak için bağlantı kurmaktır. Tam tersini düşünecek olursak, iletişim olumsuz duygularla dolarsa, başkalarını huzursuz ederiz: PREY *upon others*.

iii

Bu ses en yüksek titreşim oranına veya frekansa sahiptir ve baş bölgesine ve daha üst seviyelere bağlıdır. Hindu geleceğinde bu ses etken bir güç olan *Rajas* ile ilişkilidir. Kendinizi aşmanızı sağlayabilir ve EEETERNITY (sonsuzluk, ebediyet, ahiret)’e ya da eğer yanlış bir niyet varsa EEEVIL (kötülük, dert, günah)’a yönlendirir. İngilizcedeki KEEN (meraklı, istekli, canlı) kelimesinde olduğu gibi büyük bir harekete geçiricidir de aynı zamanda. Sizi harekete geçiren ve EEEmotion (duygu, his), EEEmancipate (özgür bırakmak, salmak) ve EEEmerge (ortaya çıkmak, yücelmek) durumlarına ulaştıran bu sestir. Sizi uyandıran ve BEEE (olduran), yaşamınızın KE-

EEY (anahtar)'ını bulmanızı ve örtülerin arkasını SEEE (görmenizi) sağlayan bu sestir. İngilizcede düzenli olarak birbirimize ve kendimize etken ve canlı varlıklar anlamında HEEE (erkek - o), SHEEE (kadın - o), WEEE (biz) ve MEEE (beni, bana) şahıs zamirleriyle hitap ederiz. Yeni kuşaklar kendilerini ve başka birini ifade ettiklerinde başta ME (beni, bana) kelimesini kullanıyorlar -"Robert ve ben" yerine "Ben ve Robert" diyorlar. Korktuğumuzda çığlığımız sıklıkla EEE sesini alır veya acı içindeyken GREEEF (ızdırap)'ımızı anlatmak için WEEEP (ağlama)'ya başlarız.

EH

Bu ses dış dünyayla olan iletişimimizin ve ifadelerimizin merkezi olan boğazımızda hissettiğimiz kısa E sesidir ve daha sonra EH halini alır. Baş ile ilişkili olduğu ve EH sesini içerdiği için kalp sesimizin (AH) karşılığıdır. Boğazımızdaki tıkanıkları kırmak için kullanılabilir. Bu yüzden "Say" (söylemek, demek) kelimesinin geçmiş zaman hali SAID'dir. İletişimde en çok kullandığımız iki kelimenin de parçasını oluşturur: HELLO (merhaba, selam) ve HELP (yardım, imdat).

AYY (I)

İngilizcede egolarımıza, ya da nefsimize, hitap ettiği için önemli bir sesli harftir. I (ben) baş harfi, bir uzun dikey ve iki kısa yatay çizgisiyle bizlerin hem bir Birliği hem de İkiliği temsil ettiğimizi simgeler. Kısaca, egomuzu ve Bireyselliğimizi anlatır. Egolarımızı ifade etmek için kullandığımız kelimeler bile I (ben, "aay") sesini içerir: MY (benim) ve MINE (benim, benimki). Egomuz ile Gerçek Ben'in birleşmesini sağlayabilmek ve yanılısamların arkasındaki Birliğin Yüce Gerçekliği'

ni görebilmek için INSIGHT (sezgi, kavrama)'ya ihtiyacımız vardır. Bunun için de LIGHT (ışık, nur)'a ve ENLIGHTENMENT (aydınlanma, irfan)'a ihtiyaç duyarız. Daha yüce bir gerçekliğe uyanmak için sorduğumuz sorulardan biri WHY (niçin, neden)? dir. Ardından MIND (zihin, akıl)'ımızı bilgece kullanırız. Bu, "üçüncü göz"ün ya da I ("aay") sesiyle harekete geçirilen alın çakramızın işlevidir.

OH

AH sesinin eşidir, çünkü her ikisi de yaradılış sürecindeki tüm ihtimalleri kucaklamayı çağırırlar. İki sesin de ortaya çıkabilmesi için geniş ve yuvarlak bir ağızla beraber dilin rahat olması gerekir. İkisi de merak, hayret ve keşfetme ifadeleri olabilir. Bir figür olarak Birliğin simgesidir, sonsuza kadar süren bir çizgidir. Görsel ve ruhsal olarak birlikteliği ve merkezde olmayı temsil eder. İlk ve en önemli olarak yüce Hindu kök hecesi olan ve ayrıca Latince'deki hem "tüm" hem de "her yer" anlamına gelen OMNIPOTENT ve OMNIPRESENT kelimelerinin türetildiği OM kelimesinin sesidir. Aynı zamanda kendimizi güvende ve huzurlu hissettiğimiz yere de daha derin bir anlam verir: HOME (yuva, ev). OH sesi, karın boşluğu ile bağlantılı olduğu için, olumlu yaratıcı gerginlik ve içsel gücün artması ile de alakalıdır. Bir savaşçı cesaretini toplayarak FOE (düşman) ile karşılaşmak için ileri atılırken, karından tekrarladığı HO'ları ilahi gibi söyler. Ağrı çekmek için ilave bir güce ihtiyacı olan denizci "Heave Ho" diye bağırır. Santa Claus (Noel Baba) bile geleneksel göbeğiyle bu tür bir enerjiyi açığa çıkarırken "Ho, Ho, Ho" diye haykırır. Yaratıcı gerginliği ifade edebilmek için bir kemanın telinden daha güzel bir örnek olamaz. Grekçe *tonos* kelimesinden türetilen ve "tension" (gerginlik) anlamına gelen bir TON, ancak tellerin gerilmesiyle ve sıkılmasıyla üretilir.

UUU

Bu ses, “food” (besin, gıda, yiyecek) kelimesinde olduğu gibi, en basit haliyle bir akıntıda sürekli ve usul usul akan su elementinin sesidir. Tabiri caizse bir OOOZE (sızıntı) meydana getirir. Kadınların WOMB (rahim, döl yatağı) bölgesi olan bedenin sakral bölgesine bağlıdır. Bu bölge cinsiyetimizle ilişkilidir ve dolayısıyla da hislerimizle de alakalıdır, bunu SOOTHING (rahatlatıcı, sakinleştirici), WOOLING (kur yapma, flört) ve COOLING (cılıldamak, cilveleşmek) kelimelerinde de görürüz. Başka bir seviyede de DO (yapmak, ortaya çıkarmak) ve bir şeyi NEW (yenilemek) kelimelerinde olduğu gibi yaratıcı gücün ta kendisidir. İslam geleneğinde Sufiler olarak bilinen gizemciler bu UUU titreşimini Mutlak Yaratıcı ile özdeşleştirmişlerdir. Onlar için HUUU Allah’ın kutsal isimlerinden biridir. Bu kutsal sesi çıkarırken duydukları huşu, Yüce Varlık’ta yok olma arzusudur. Bilinçaltımızda bizler de başkalarına “wHOOO are you?” (kimsin, kimsiniz?) veya felsefi anlamda “wHOOO am I?” (Ben kimim?) diye sorduğumuzda, kendimizi Gerçek Ben ile özdeşleştiririz. Bu soruyu tersine çevirirseniz yanıt da ortaya çıkar: “You are who” (sen kimsin) ve “I am who” (ben Hooo’yum). UUU sesi sayesinde içimizde kutsal bir kıvılcım olduğunu anlarız ve bu yüzden de Yaratıcı’ya bağlıyızdır.* Buna ek başka bir kelime de kalp merkezli Y sesi ile başlayan YOU (sen, siz) kelimesidir. Bu durum HUUU ve MAN (insan, adam) hecelerinin birleşmesiyle ortaya çıkan “human” (insanoğlu, beşer) kelimesiyle daha da açık bir hale gelir. *Human* kelimesindeki God (HOOO) (Tanrı,

* *Talking With Angels* (Meleklerle Konuşmak) adlı kitabında Giitta Malasz tarafından fonetik işaretlerle yazıldığında (Daimon Verlag, 1988) Yaratıcı için kullanılan kelime, üzerine çift nokta konulan ve “lute” (ud, kopuz) kelimesinde olduğu gibi UUU diye okunan U sesidir.

Yaratıcı) akıl yürütme ve ayırım yapabilme gücümüzle bağlantılıdır; (insan, adam) kelimesi de Sanskritçede “zihin” anlamına gelen *manas*’tan türetilmiştir.

SESSİZ HARFLER**

C/K

K figürü (aynı zamanda sert C sesidir) bir ok ile vurulan hedef görüntüsü vermektedir. Okun hedefini parçalaması gibi K sesi de enerji sıkışmalarıyla kesici olabilir (sessiz K ile Knife (bıçak, hançer) kelimesini de akla getirir) Boynumuzun arkasına çarptığında merkezi sinir sistemine şok dalgası gönderebilir ve bağışıklık sistemini harekete geçirebilir.

Bu sessiz harf, uyandırma servisi gibidir. Örneğin, Mevleviler geleneksel semalarında KUM sesinin “uyan ve ol” anlamında bir çağrı olduğunu söylerler. Meksika’da yaşayan eski Mayalar, Yaratıcıyı anarken, K’IN kök hecesinde K sesini ilahi bir amaç için kullanmışlardır (bu ilahinin tanımı için Bölüm 10’a bakınız).

K sesi doğamızı c(K)leansing (arındırmak, iyileştirmek) sürecinde rol alabilir, böylece tamamen c(K)onscious (bilinçli, uyanık) varlıklar olabiliriz. Bizleri daha yüksek bilinç seviyelerine taşıyan enerjiyi unloCK (açmak, çözmek) için bir anahtara sahip olmaktır. Öyle bir gücü vardır ki telaffuz edilmediğinde dahi bizleri Şu An’a çekebilir. Böylece (K)now (bilmek, fark etmek) ve (K)nowledge (bilgi, irfan, anlama) kelimelerinde daha derin bir anlam olduğunu ifade eder. Bu tür bir enerji, dini anlamda, bizleri Cennetin Krallığına yönlendirir. C(K)hrist (İsa Peygamber)’in, ki aynı zamanda Grekçede Kyrie (Tanrı) ola-

** Sessiz harflerin seçimi kutsal ses geleneklerinde kullanım sıklığına göre yapılmıştır.

rak da geçer, c(K)ross (haç)'da Tanrı'ya kurban edilişine -sevginin son aşamasıdır- izin vermesi gibi, bizler de “sevgi” denen bu enerjiyi ortaya çıkarmak için sac(K)red (kutsal, dinsel, mübarek, mukaddes) eylemlerde bulunuruz. Bu değişimin olabilmesi için yeterli Keenness (nezaket, incelik, heves) ve Kindness (iyilik, lütuf, şefkat) ile hareket etmeliyiz. K enerjisi-ni yanlış kullanırsak c(K)aught (yakalanmış, sıkışmış), c(K)ritical (eleştirel), c(K)rippled (sakat, kötürüm) ve c(K)razy (cıl-gın, deli) oluruz ve c(K)rack (çatlamak, parçalanmak), c(K)rash (çarpmak, kırılmak) ve c(K)rumble (yıklamak, harab olmak) ile karşı karşıya kalırız. Sonuç olarak da c(K)rime (ci-nayet, suç) ve Killing (öldürme) ortaya çıkar.

H

H sessiz harfler içinde en ruhani olandır. Hint felsefesinde *prana* olarak bilinen yaşam enerjisinin akışını düzenleyen nefesimiz ile derinden bağlantılıdır. H'yi yan çevirirseniz I olur. Önceden belirtildiği gibi I, birbirlerine bağlanan ikiliğin kutuplarını temsil eder. Eğer içimizdeki ikilik dengelenmez ve birlik ile uzlaşmazsa (merkez çizgisinde) farklı yönlere çektiğimizi hissederiz ve herhangi bir merkezimiz olamaz. Başka bir ifadeyle, H'nin nefes sesi, dağılmanın ve ayrılmanın panzehiridir. İlginçtir ki H ve I yan yana geldiğinde, daha yukarı yükselip hafiflemek anlamındaki “kendimi yükselmiş hissediyorum” ifadesinde olduğu gibi bilincin genişlemesini simgeleyen sese sahip olmuş oluruz. Günümüzde daha çok insanın birbirlerini “Hello” (merhaba, selam) yerine “Hi” (Hey, selam, merhaba) ile selamladıklarını duyuyoruz. İki durumda da bu selam, “Hello”nun aslında *Hallow* (kut-samak, takdis etmek) kelimesinden türetilmesi gibi Saygıdan kaynaklanmaktadır. “Hallow” kelimesinin farklı bir çeşidini seslendirerek başka bir insandaki kutsal kıvılcımı kabul edi-

yorsunuz, onların Holiness (kutsallık) ve WHoleness (bütünlük, tamlık) özelliklerini de. Tantra yoga geleneğinde H, bu selamların seslendirildiği iletişim merkezimiz olan boğaz ile bağlantılıdır. Boğazımız tıkağında, Hoarse (kısık ve boğuk sesli) olduğumuzu söyleriz. Bu bölgeden çıkardığımız ses güne kadar Hear (duyduğumuz) seslerin sonucudur. Eğer gerçekten Hear (duyuyorsak) mevcuttur veya daha geniş bir anlamda Here (burada) varız demektir. Gerçek bir dinleme olmadan doğru bir iletişim olamaz.

Birçok güçlü ve duygusal kelime H nefes sesi ile başlar. İlk olarak, varlığımızın iki vazgeçilmez parçası – Head (baş) ve Heart (kalp). Burada önemli olan throat (kelime güçlü bir H elementi içermektedir) (boğaz)’ın bu ikisi arasında bir köprü ve orta nokta olmasıdır. Bu ikisi mutlak bir denge içinde olduklarında doğal bütünlüğümüz apaçık ortaya çıkar. Bu da Hope (umut), Happiness (mutluluk), Humility (tevazu), Honesty (dürüstlük), Harmony (uyum, denge), Healing (iyileşme) ve hatta Humor (neşe, keyif)’e yol açar ve Heights (zirveler)’i aşabilen Heroes (kahramanlar) ile Heroines (kadın kahramanlar) ortaya çıkar. Ardından, insanlara Him (erkek) ve Her (kadın) diye hitap ederek, tamamen Human (insanoğlu) oluruz ve kendi Hosanna (şükür) ve Hymn (ilahi)lerimizi seslendiririz; böylece, ruhsal Hunger (açlık)’ımız tatmin edilmiş olur. Harvest (hasat, harman) bizimdir. Derin hoşnutluğu hissederiz ve varlığın tümüyle Hug (kucaklamak) ve Hum (şarkı mırıldanmak) eylemlerini paylaşıyoruz. İlişkinin bu seviyesi bizim için gerçek bir Home (yuva, ev)dir. Tüm sesler gibi H sesi de yanlış kullanılabilir ve bunu Heaven (cennet) ve Hell (cehennem), Help (imdat, yardım) ve Harm (zarar, hasar) / Hate (nefret) / Hardness (katı yüreklilik) / Hostility (kin) / Hunt (avlamak) / Horror (korku) / Harshness (gaddarlık) zıtlıklarında görebiliriz.

L

L figürü 90 derecelik dik açılarla birbirini kesen iki çizgiden oluşur. Astrolojide *status quo* (statüko)'yu zorlayan güçlü titreşimsel etkilere neden olan dörtlü görüşün eşdeğeridir. Maya dilinde sıklıkla tek bir L sesine indirgenen *lil* kelimesi kozmik anlamda "titreşim" anlamına geliyordu. Önüne bir O sesi koyduklarında ortaya çıkan "OL" kelimesi de "titreşimlerle uyandırılmış bilinç" demektir.² Mayalar için Hinduların OM sesinin eşdeğeri idi. Tantra yoga sistemi L titreşimini, (Toprak elementiyle bağlı olarak) temel titreşimimizin ve yaşam enerjimizin doğduğu kök çakraya konumlandırır. Hindular bunu Kundalini enerjisinin merkezi olarak tanımlarlar. Tesadüfen, beden bu bölgesine Lumbar (bel bölgesi) denir ki, kelimenin açılış sesi, Tantra yogada kök çakra için kullanılan kök hecesi LAM ile örtüşür.

L sesinin oluşumu, dilimizin ucunun ağzımızın çatısına değmesiyle hayatı bir enerjinin ortaya çıkmasını sergiler. Taoist iyileştirme geleneğine göre bedende her biri anüs ile cinsel uzuv arasında başlayan iki enerji kanalı vardır: *Yin* kanalı bedenin ön kısmında yukarı doğru hareket eder ve dilin ucunda son bulur; *Yang* kanalı ise bedenin arka kısmında beyine kadar yukarı doğru hareket eder ve ağzımızın çatısında son bulur. Sonuç olarak, L sesi iki kanalı birleştiren bir tetik olarak görev yapar ve döngüsel enerji akışını sağlar.³

İngilizcede L ile başlayan çok önemli bir kelime, bir çok büyük ruhani liderin nihai hareket gücü ve evrenin titreşimi olarak ifade ettiği Love (aşk, sevgi) kelimesidir. Sevginin bu özel dürtüsü varlığımızın köklerinde yatmaktadır. Öte yandan, bu enerji kolaylıkla bencil amaçlara kaydırılabilir ve örneğin Lust (şehvet, arzu, cinsel istek)'e dönüşebilir. Varlığımızın diğer büyük gücü ve sevginin tamamlayıcısı ise, bilinçli olarak algılayabileceğimiz en üst seviyedeki titreşimler

olan Light (Nur, Işık)'dır. Bunların içinde Life (Hayat, Yaşam)'ın özü bulunmaktadır. İnsanlık, deneyimlerini ifade edebilmek için bir başka titreşim gücünü daha meydana getirmiştir: Language (dil), konuşulan formuyla Listen (dinlediğimiz) şeylerin sesidir. Gerçek bir dinleme, iç sesimizi algıladığımızda olduğu gibi, ruhani bir eylemdir. Bu niteliklerden doğan L sesinin güçlü titreşimlerinin sonucu, doğru Learning (öğrenme, bilgi) ve yerinde Laughter (gülme)'da olduğu gibi bizi Liberation (Ruhsal özgürlük)'a götürebilir.

Belki de L sesinin dinsel amaçla en derin anlamda kullanılması, dilin ağzın çatısına çarptığı *lullaby* (ninni) kelimesinde olduğu gibi L sesinin çok güçlü bir şekilde titreştiği, Müslümanların Tanrı için kullandıkları “ALLAH” kelimesidir. Dolayısıyla “Allah”, Cennet –Tanrının dünyası, AH sesi– ile Dünyanın –İnsanoğlunun dünyası ve Land (yeryüzü), L sessiz harfi– buluşmasını akla getirir. Bu ses aynı zamanda Hristiyanlıktaki “Alleluia” mantrası ile de doğrudan bağlantılıdır. Buna Hristiyanlıkta kullanılan dini Lord (Tanrı), Lamb (kuzu) (Tanrının kuzusu) ve Lent (paskalya öncesi orucu) (bahar aylarında Işığın artması) kelimeleri de eklenebilir.

R

R sesi özel bir etkiyle yankılanır ve kelimenin başında kendi sesini güçlü bir şekilde öne çıkarır. Bu sessiz harf diğerlerinde çok daha fazla bir şekilde içimizdeki ateş elementiyile ilişkilidir. Hindular bu sesi *Racas* dedikleri ve bir hareketi başlatan ilk eylemin özelliği ile bağdaştırırlar. Batı tabirleriyle *racas* niteliğindeki bir insan sürekli hiperaktif ve heyecanlıdır. Bunu Roar (gürlemek, uğuldamak), Roast (pişmek, kavrulmak), Riot (isyan, kargaşa), Rage (öfke, hiddet), Rip (yırtmak, sökmek), Race (yarış, mücadele), Rampage (öfkelen-

mek, kudurmak), Rupture (koparmak, yırtmak), Racket (te-
laş, velvele), Rankle (için için yanmak), Raid (saldırı, bas-
kın), Ram (koç, vurmak, çakmak), Rant (ateş püskürmek, ba-
ğırarak), Ransack (yağma etmek, altüst etmek), Raw (yara,
çiğ), Revolt (başkaldırma, ayaklanma), Rob (soymak, zorla
almak), Robust (çetin, zorlu), Rough (kaba, zor), Rout (hezi-
met, bozgun), Rude (vahşi, ilkel, kaba), Ruin (harabe, yıkı-
lı), Run (koşmak, kaçmak), Rush (koşuşturma, saldırma) ve
“yeniden ve yeniden tekrarlamak” anlamında başında RE
kullanan tüm kelimelerde görebiliriz. Çocukken aslan gibi
kükrememiz söylendiğinde şaşmaz bir şekilde ERRRR sesini
seçeriz. Amerika Birleşik Devletleri’nde bir maç sırasında
amigolar seyircileri ateşlemek istediklerinde RAH temel sesi-
ni kullanırlar. Oysa çok azı, kalabalığı, eski bir Mısır tanrısı
olan Ra’ya bilinçsizce tapınma haline soktuklarının farkında-
dır. Ayrıca bedenimiz üşüdüğünde iç ateşimizi ve ısıımızı ha-
rekete geçirmek için bazen BRRR sesini çıkarırız.

Hindu geleneğindeki önemli iki Tanrı, Yüce Yaratıcı varlık
Brahma ile insanın bedensel, zihinsel ve ruhsal boyutlarını
güçlendirerek cesaret veren Avatar Rama’dır. Tantra yoga’da
karın boşluğu bölgesinin sesi, bazı Uzak Doğu geleneklerine
göre *Chi* enerjisinin ve dolayısıyla azim ve cesaretin de kay-
nağı olan RAM’dır. Bu ateşli R sesinin ruhsal anlamı, kalbi-
mizde yanan, Tanrı’da yok olmayı anlama arzusudur ve Reli-
gion (din, inanç, iman), Righteousness (doğruluk, dürüstlük),
Rite (dini tören, ayin) ve Ritual (dini adet, alışkanlık) kelime-
lerinde kendini gösterir.

M

Bu sessiz harf her şeyden önce, mırıldanmada ve MMM
sesinin şarkı formunda söylenmesinde derin bir memnuniye-
ti hissetmek veya paylaşmak, ya da “Mmmm” şeklinde kısa

patlamalarla seslendirilmesinde olduğu gibi onaylamak ve kabul etmeyi ifade eder. Aynı zamanda konuşmaya ilk başladığı dönemlerde M sesini “Ma Ma” (anne) şekliyle söyleyen bir çocuğun masumiyetini ve saflığını da ifade eder. MMM sesini üretmek, Latince “Anne” anlamına gelen *Mater*’den türetilmiş Material (Maddi) dünyayı doğuran dişi enerjiyle özdeşleşmek demektir. Bu dünyaya sahip olduğumuzu iddia ettiğimizde My (benim), Mine (benimki) ve Me (beni, bana) gibi MMM kelimelerini kullanırız. Çünkü bu sesler ağzımız kapalıyken dahi kolaylıkla seslendirilebilir, kendi içimize dönmemizi sağlar ve May -izin vermek, kelimesinde olduğu gibi kendimizi bırakmak, teslim olmak anlamında bir edilgenlik özelliği vardır.

Hem Doğu hem de Batı ruhani geleneklerinde bir çok kutsal ses formülünün sonunda bu ses bulunur. İyi bilinen iki örneği OM ve A-Men’dir. M sesini çıkarmak için dudaklarımızı kapadığımızda içimize döndüğümüzü ve bir şeyi tamamladığımızı fark ederiz. Doğu’nun meditasyon geleneklerinde M sesi derin uyku durumuna eş olan en yavaş beyin dalgalarımıza, yani Delta dalgalarına, bağlıdır. *Veda* öğretilerinde, Gerçek Ben’in asıl sesinin MMM olduğu söylenir. Böylelikle MMM sesini seslendirmek, Gerçek Ben’e yaklaşmaktır. Ruhun merkezi olan göğsün üst bölgesini doğal olarak titreştirir veya gülümseme aracılığıyla baş bölgesine yükseltilebilir. Zihnimizi, özellikle de bir Mantra’nın parçasıysa, calMMM (sakinleştirebilir) ve yatıştırabilir: balMMM (merhem, krem) kelimesinde olduğu gibi. M sesi Meditasyon ve Mediation (arabulucuk) eylemlerini, doğru Medicine (ilaç, tıp) ve Magic (büyü, sihir) uygulamalarını ve Müzik dinlemeyi bütünleyen ruhsal bir enerji içerir. Bilincimizi Magnify (artırmaya) ve kendi kaderlerimizin Master (efendi, usta, sahip)’i olmamıza yardımcı olur.

S

Bu sessiz harf yaşam gücünün veya Spirit (Ruh)'un sessel temsilcisidir. Sezgilerimizi canlandırır, ilham verir; arındırır ve besler. Dünyanın temel yaşam gücü olan Sun (güneş) gibi sıcaklık ve ısı üretir. Rüzgârlarıyla beraber, Güneş, tıslayan bir radyatör gibidir. Sun (Güneş) kelimesi aynı zamanda Fransızcada Sound (Ses) kelimesinin kökü olan *Son* formunda da telaffuz edilebilir. Bu da Latince "ses vasıtasıyla" anlamına gelen *per sonare* kelimesi ile *person* (kişi, şahıs) kelimesine bağlanır. Yankılanan sesi kullanmanın tüm amacı, bizlerin "ses vasıtasıyla," yani çok sayıda frekanstan oluşan varlıklar olmamızdır.

S sesiyle başlayan çok önemli iki kelime spiritüel kelime Soul (Can) ile Spirit (Ruh)'dur. Can, kendi içinde özümüzün doğasını barındırır ve arınması da gerçekten olduğumuz Ben halihe gelmemize olanak sağlar. Ruh ise Can'ın eylemlerimiz için mükemmel bir araç olmasını sağlayan İlahi Tesir'dir. Super, Supreme (yüce, ulu) veya Source (kaynak, menşe). Arından bizi saran dünya ile tam bir Sympathy (duygudaşlık) hissederiz, "compassion" (sevgi, merhamet) kelimesinde olduğu gibi. Benzer şekilde, Serenity (sükunet, huzur), Silence (sessizlik, sükut), Stillness (durgunluk, hareketsizlik), Sacred (kutsal, mübarek, mukaddes), Sacrifice (kurban, adak, fedakarlık), Sanctity (kutsallaştırmak) ve Savior (kurtarıcı) ile Saint (aziz, evliya) kelimelerini de hatırlamalıyız. Bununla beraber S sesiyle ilişkili herhangi bir olumlu enerji suistimal edilebilir ve bunun sonucu olarak da Satan (şeytan, iblis), Sorcerer (büyücü, sihirbaz) ve Sinister (uğursuz, fesat, kötü) gibi karanlık kelimeler ortaya çıkar.

S sesi özellikle zihinsel seviyemizle alakalıdır ve dolayısıyla da Sezgilerimizle. En hareketli sezgimiz beden, zihin ve ruh seviyelerimizde görev yapan Sight (görüş)'dür. Bedensel

görüşlerin ötesinde zekamız, pSycnology (ruhumuz, psikolojimiz), Sanity (aklı selimliğimiz), inSight (iç görümüz) ve daha derin bir seviyede de tüm pSyhic (ruhani, psişik) olgular yatmaktadır. Beynimizde ortaya çıkanlar genellikle Speech (konuşma) ve Singing (şarkı söyleme) ile aktarılırlar. Örneğin, gerçekleri anlatan Soothsayer (kahin)ler gibi.

Figür olarak, hem dik tutulduğunda bir yılanı hem de yana yatırıldığında bir sesin yayılma formu olan dalgayı simgeler. Hindu geleneğinde olumlu enerji kaynağı veya Kundalini, Spine (omurga)'nın kökünde yatan, çözülebilen ve çakralar aracılığıyla yukarılara ulaşabilen Serpent (yılan) enerjisi olarak bilinir. Meditasyon sırasında tanımlayıcı Sound (ses) ve Silence (sessizlik) seviyeleri bir olur. Bunu temsil eden sembol ise tarih boyunca ortaya çıkan bazı ruhsal geleneklerde görülen ve çok uzun bir süredir iyileştirme sanatlarıyla ilişkilendirilen, çift yılan sarılı asa'dır.

Y

Y figüründe bir olanın ikiye bölünmesinin simgesi vardır -zıtlıklardan, kutuplardan ve ikiliklerden oluşan bir evren yaratan Mutlak Varlığın birliğine gönderme yapar. Zıtlıkların bu oyunu Çin felsefesinde Y ile başlayan iki kelime ile tanımlanır -*Yin* (dişil) ve *Yang* (eril). Gövdesinden uzanan dalları güneşe ve gökyüzüne ulaşan bir ağaca benzer. Zıtlıkları uzlaştırmak ve ikiliğin olmadığı bir dünyada yaşamak önemli bir ruhsal amaçtır. Böyle bir amacın odak noktası kalptir. Açık ve sevgi dolu bir kalp görünüşteki tüm ikilemleriyle yaşamı onaylar. "Yes" (evet) ve "Yea" (evet) veya Almancada *Ja* der. Kalp, bir olmak için -ki, kelimesel karşılığı Yoga'dır- Yearn (özlem duyar) ve kendisini memnuniyetle Yield eder (açığa çıkartır).Tantra yoga sisteminde kalp için kullanılan kök hece

YAM'dır. Batının dini geleneklerinde Yahovah veya Yahweh ve Jesu (Yaysu diye telaffuz edilir) veya Yeshua figürleri vardır. Her şeyin ötesinde, bizleri doğrudan birbirimizle bağlayan You (sen, siz), Ye (sen, siz) ve Your(s) (senin, seninki) kelimeleri bulunmaktadır. Birisi "Ben seninim" dediğinde, genellikle kalpten gelen sevgiden doğan bir teslimiyet vardır.

V

V sessiz harfi enerjinin etkisiyle ilgilidir, Vitality (yaşama gücü), Vim (güç, gayret) ve Vigor (enerji, kuvvet) bu sesle başlar. Bu sesi çıkarırken dudaklarınızda harikulade bir vızıltı hissi duyar ve hissedersiniz. Vibration (titreşimin) özüdür ve kaynağında Void (boşluk) dan yayılan Voice (ses) vardır. Tantra yoga sisteminde VAM sesi, cinsel enerjinin merkezi olan ve bazen Virility (erkeklik gücü) olarak tanımlanan sakrum (kuyruk sokumu) çakrasına bağlıdır. Bu çakra Almanca'daki Wasser (su) kelimesinden türetilen Water (su) elementiyle ilişkilidir. Buna bağlı olarak, Wave (dalga), Well (kaynak), Wet (ıslak), Wax/Wane (balmumu) ve Wade (çamur) kelimelerini de göz önünde bulundurmamız gerekir, W harfi (birleştirilen iki V), V gibi seslendirilir. Bu alan aynı zamanda bir Woman's Womb (kadın rahmi)dir. Bu örneksemelerde V ve W birbirlerini tamamlayıcı seslerdir ve V harfi daha çok titreşim üretir. Bu şekilde hem cinselliği hem de saflığı ifade eden Virgin (bakir, bakire) ve Virtue (iffet, namus, erdem) kelimeleriyle arındırıcı bir etken olan Water (su) kelimesi dolaylı olarak bağlantılıdır. Cinsel enerji paylaşılmak yerine bastırıldığında Violence (şiddet), Vehemence (sertlik, ateşlilik), Vendetta (kan davası), Vindictiveness (kindarlık), Vilification (iftira, kötöleme), Virulence (düşmanlık, kin) ve Vice (ahlaksızlık, kötülük) ortaya çıkar.

7

Tonlamalar ve İlahiler için Genel Bir Açıklama

NE ZAMAN?

En iyi zaman sabah kahvaltı öncesidir. Uykunuzu güzelce aldığınızı kabul edersek genellikle iyi bir enerji seviyesinde olmanız gerekir. Tonlamalar ve ilahiler gün içinde kullanılacak daha da etkin enerjinin ortaya çıkmasına izin vereceklerdir. Ritüeller* karanlık henüz çökmüşken akşam yemeği öncesinde de tekrarlanabilir. Bu akşam seansları bedenin gevşemesini ve azalmış enerjinizin yenilenmesini sağlayabilir ve böylece akşamki etkinliklerinizden keyif alabilirsiniz.

NEREDE?

Yatak odanız ya da çalışma odanız gibi tercihen pek fazla kullanılmayan bir odayı kullanın, böylelikle o yerin size ait

* Ses ritüelleri tonlamalar ve ilahiler olduğu sürece, yani sesleri kuyruk sokumunuzdan üretilip daha derin bir duygusal seviyeye ulaştırdığınızda, bunların tanımı egzersiz ya da çalışmadan daha çok, sıklıkla ritüel olarak yapılacaktır.

olduğunu hissedebilirsiniz. Aynı zamanda odanın dağınık ve çok eşyayla dolu olmaması, mevsime göre temiz hava ve güneş ışığının girebileceği bir pencere olması önemlidir. Ferah bir mekan bu ritüele yardımcı olacaktır. Aynı odayı kullandıkça, mekanı kendi güçlü etkilerini gösterecek olumlu titreşimlerle doldurmuş olacaksınız.

NE KADAR SÜRE?

Tonlamalar ve ilahilerin süresi değişebilir. Önemli olan işlemin doğal ilerleyişinde sesin sessizlikle dengelenmesidir. Örneğin, toplamda 25 dakika süren, 10 dakikalık bir sessizliğin takip ettiği 5 dakikadan oluşan üç tonlama ve ilahi grubu oluşturabilirsiniz; veya 15 ya da 20 dakika süren ve aynı sürelik meditasyonu içeren ritüeller de olabilir veya 10 dakikalık bir süreden sonra yarım saatlik bir meditasyon yapabilirsiniz. Sessizlikte, seslerin bir mantrada olduğu gibi bir süre daha içinizde devam etmesine izin verebilirsiniz veya Bölüm 4'te "Sessizlik ve Meditasyon" başlığı altında özetlenen diğer yöntemlerden birini kullanabilirsiniz. En iyi neyin sonuç verdiğini tecrübelerinizle keşfetmeniz çok önemlidir.

NASIL GİYİNELİM?

Dikkat etmemiz gereken asıl nokta bel bölgenizde dar bir giysi ile nefes alışınızı engellememektir. Karnınızı mümkün olduğu kadar dışarı doğru şişirebilmek isteyeceksiniz. Doğal olarak, vücut ısıınıza bağlı tatlı bir ılıklik isteyeceksiniz. Bazılarınız öncelikle giyinmeyi tercih edebileceği gibi bazılarınız da sabahları pijamalarınızla kalmak isteyebilirsiniz.



Tonlama/İlahiler Nasıl Söylenir?

1. Birçok ses çalışmasının temel pozisyonu ayaklarınız omuz seviyenizde açık ve yere sağlam bastığınızı ve kendinizi rahat hissedeceğiniz şekilde dizleriniz hafifçe kırık olarak ayakta durmaktır. Hiçbir hareket yapmadığınızda elleriniz yanda olacak şekilde kollarınızı serbest bırakın. Arkanıza bir sandalye alın ki sessizlik sırasında doğruca üzerine oturabilesiniz. Ayakta durmakta sorun yaşıyorsanız çalışmanızı oturarak gerçekleştirin. Oturmak için rahat ve sırtınızı destekleyecek dik bir sandalyeye ihtiyacınız olacak. Kamburunuzu çıkartmak nefesinizi engelleyecektir. İç organlarınızın tonlanması gibi birkaç ritüel gerçekten de oturmanızı gerektirir.

2. Kısa süreli açık boğaz egzersizi ile başlayın (bkz. Bölüm 5) ve ardından birkaç dakikalık nefes çalışması uygulayın. Bu çalışma düzeninizi canlandıracaktır. Ardından istediğiniz herhangi bir ses ritüelini seçin.

3. Tonlamaya başlamadan önce sesleri içinizde duyun ve eğer mümkünse seslerin bedeninizde ulaşması gereken yeri gözünüzün önüne getirin. Eğer başka bir direktif verilmiyorsa sesleri yönlendirdiğiniz bölgenin üzerine hafifçe ellerinizi koyun. Bununla beraber, ellerinizi omurganızın başladığı yere koymak gibi rahat olmayan hiçbir pozisyonu uygulamayın.

4. Seslere duygusal bir amaç ve niyet yükleyerek kendinizi bu seslere bırakın. İyileştirici enerjinizi salmak arzunuzun zirvede olmasına izin verin. Bu davranış sesinizin çok daha fazla yankılanmasına olanak sağlayacaktır. Bedeninizde herhangi bir gerginlik

oluşmadan ve sesinizin kısılmasına izin vermeden mümkün olan en tam sesi çıkarın. Ses yoğunluğu, süresinden çok daha önemlidir; bu yüzden, istediğiniz kadar nefes alabilirsiniz.

5. Her bir ritüeli sessizlik ve meditasyonla sonlandırın.

NOTALARI BULMAK

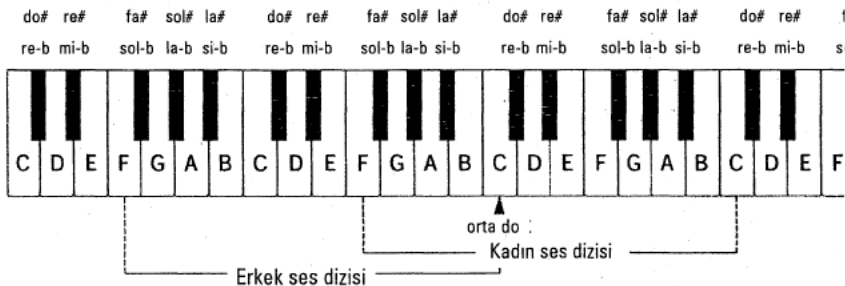
Ritüellerin hiçbirisi kesinlikle bazı özel notaları tonlamanızı ve ilahi tarzında söylemenizi gerektirmiyor. Öte yandan, bir nota üzerinde karara varmak kendi temel tonunuzu keşfetmenizde önemlidir. Bununla beraber çakraların tonlanmasında kullanılabilecek yöntemlerden biri de belirli bir temel tonun özel nota serilerini takip etmektir. Dolayısıyla bu notaların elde edilebileceği bir tür kaynağa sahip olmak yararlı olacaktır. Bunun için en uygun enstrüman, her bir oktavın* on ikiye bölündüğü on iki nota arasından seçim yapabileceğiniz küçük, elektronik bir orgdur. Elektronik orgların da aynen kilise orgları gibi, kulağın belirli bir nota üzerinde karar kılmasına olanak sağlayacak zamanı tanıyan, sürekli sesleri vardır. Sıradan bir piyanonun notaları, çalındıktan bir müddet sonra yok olur. Kullanılabilecek diğer enstrümanlar ise, çocukların çaldığı ksilofon (on iki notaya bölünmemiştir), bir set diyapozon / akort çatalı (genellikle temel notalar için her bir notaya

* Bir oktav, klavyede birbirini takip eden, ya yukarı doğru çıkan (sağ tarafa doğru ve daha yüksek bir perdeye giden) ya da aşağı doğru inen (sol tarafa doğru ve daha düşük bir perdeye giden) sekiz beyaz notanın arasındaki mesafedir. Her bir sekiz nota sonra aynı isimli notaya ulaşırsınız. Böylelikle Do'dan başlarsanız sekiz nota yükseği ya da alçağı da Do olur. Siyah notalar da eklendiğinde oktav on iki dereceye ayrılır, yukarı ya da aşağı doğru her bir adım ya yarı-ton ya da yarım-adım olarak adlandırılır.

karşılık gelen sekiz diyapozondan oluşan bir set)*, harmonika (genellikle Hint müziklerinde kullanılır), elektronik akort aleti (gitarcıların akort yaparken kullandığı türden) ve akort düdüğüdür.

KLAVYELER

Günümüzde taşınabilir elektronik orglar boyutlarına göre dört ya da beş oktavdır. Her iki durumda da, uyum notası olan orta Do yukarı doğru yükselen üçüncü Do'dur veya aşağıdaki şemada gösterildiği gibi düşük Do'dan iki oktav yukarıdadır. Ayrıca tüm beyaz ve siyah notaların isimleri ve prensip olarak kadın ve erkek seslerinin sırası da belirlenmiştir. Piyanodaki orta Do'nun genellikle piyanonun üreticisinin isminin yazdığı yerde olduğuna dikkat edin. En aşağıdan (sol taraftan başlayarak) yukarı doğru yükselen ve iki siyah tuş serisinin tam sol tarafında kalan dördüncü Do'dur.



- diyez
b - bemol

Not: Vokal diziler değişkendir ve her bir bass ve alto sese ayrı ayrı karşılık gelirler. Bununla beraber bu diziler, verimli ses çalışmasının ortaya çıkabilmesi için yeterli sayıda notayı içerir.

* Örneğin John Beaulieu'nun tasarladığı diyapozonlar.

SES DİZİNİZİ BELİRLEME

Bunu yapmak isteğe bağlıdır ve birkaç farklı nota kullanan ilahilerin üzerinde etkisi vardır. Doğaçlama olarak herhangi bir notayı seslendirmeye başlayın ve klavyede buna uyan notayı arayarak eşleştirin. Beyaz ya da siyah tuş olabilir. Kadınlar için muhtemelen orta Do notasına yakın olacaktır, erkekler için de orta Do'nun bir alt oktavındaki Do'nun yakını olacaktır. Eşleştirmeyi yaptığınızda parmağınızı aşağı (sola doğru) kaydırın ve her bir beyaz ve siyah tuşa peş peşe basın. Aynı zamanda da çaldığınız notalara sesiniz incelenen kadar eşlik edin. Sonra da gerisin geri sesinizin eşlik edebildiği en son notaya çıkın. Böylece en düşük notanız ortaya çıkacaktır. Başlangıçta çıkardığınız ilk özgün notadan başlayarak bu sefer sesiniz gerilene kadar her notayı tek tek seslendirerek yukarı (sağa doğru) çıkın. Sonra gerisin geriye sesinizin serbest olduğunu hissettiğiniz son notaya kadar inin. Bu sizin üst limitinizdir. İyi bir dizi, on ile on iki beyaz nota arasındadır. Öte yandan sekiz beyaz nota dizisi de yeterlidir. Bir çok erkek ve kadın Sol'dan Sol'a ya da La'dan La'ya olan diziyi seslendirebilir. Kadınlar için bu dizi orta Do'nun hemen altında kalan Sol'dan veya La'dan başlayıp yukarı doğru çıkar ve erkekler için de aynı notalardan başlayıp aşağı doğru iner.

ÖLÇÜ ÖRNEKLERİ

Majör

Bu, Batı müziğindeki geleneksel ve temel yedi-tonlu ölçü örneğidir ve son 350 yıldır besteciler tarafından fazlasıyla kullanılmıştır. Tonlar çoğunlukla Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si olan nota isimleriyle anılmışlardır.

Armoni

Yedi-tonlu bu ölçü örneğinin önemi armonik serilerin dördüncü oktavında doğal olarak bulunmasıdır (bkz. Bölüm 12).

Pentatonik

Beş-tonlu bu ölçü en evrensel ölçüdür ve özellikle Çin müziği olmak üzere bir çok kültürün müziklerinde kullanılır. Yedi-tonlu ölçünün dördüncü ve yedinci seviyeleri burada bulunmaz. Bu ölçünün sesleri piyano klavyesinin Sol bemol/Fa diyez'den başlayıp Mi bemol/Re diyeze kadar olan bir oktavı içinde sadece beş siyah tuş kullanılarak rahatlıkla üretilir. Çakraları tonlamak için önerilen ölçüdür (bkz. Bölüm 11). Belirli on ikili çeşidinde, ilk iki notanın yedi çakraya denk gelmesi için bir üst oktavda tekrarlandığına dikkat edin.

Bu üç ölçünün sunulmasının nedeni, iyileştirici vokal ses öğretmenlerinin tonları çakralarla denkleştirmek için farklı yöntemler önermesi gibi seçenekler sunabilmektir.

Aşağıda bir oktav içinde on iki notanın her biriyle başlayan majör, armonik ve pentatonik ölçüler verilmiştir. # işareti diyez, "b" işareti de bemol olarak adlandırılır. Bu işaretler siyah tuşların karşılıklarıdır. 87. sayfadaki tabloda her bir siyah tuşun hem diyez hem de bemol işaretleriyle gösterildiğine dikkat edin. Her bir ölçü tipi için on iki farklı model verilmesinin amacı kendi temel tonunuzla başlayabilmenize veya kendi özel vokal dizinizi oluşturmaya izin vermektir. Majör ve armonik ölçülerde, ilk notayı bir oktav sonra tekrarlayan sekiz nota, ölçüyü tamamlamak için verilmiştir. Öte yandan, çakra tonlaması için sadece ilk yedi notaya ihtiyaç vardır.

MAJÖR ÖLÇÜLER

Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	Do
Re	Mi	Fa#	Sol	La	Si	Do#	Re
Mi	Fa#	Sol#	La	Si	Do#	Re#	Mi
Fa	Sol	La	Si-b	Do	Re	Mi	Fa
Sol	La	Si	Do	Re	Mi	Fa#	Sol
La	Si	Do#	Re	Mi	Fa#	Sol#	La
Si	Do#	Re#	Mi	Fa#	Sol#	La#	Si

Re-b	Mi-b	Fa	Sol-b	La-b	Si-b	Do	Re-b
Mi-b	Fa	Sol	La-b	Si-b	Do	Re	Mi-b
Sol-b	La-b	Si-b	Si	Re-b	Mi-b	Fa	Sol-b
La-b	Si-b	Do	Re-b	Mi-b	Fa	Sol	La-b
Si-b	Do	Re	Mi-b	Fa	Sol	La	Si-b

ARMONİK ÖLÇÜLER

Do	Re	Mi	Fa#	Sol	La	Si-b	Do
Re	Mi	Fa#	Sol#	La	Si	Do	Re
Mi	Fa#	Sol#	La#	Si	Do#	Re	Mi
Fa	Sol	La	Si	Do	Re	Mi-b	Fa
Sol	La	Si	Do#	Re	Mi	Fa	Sol
La	Si	Do#	Re#	Mi	Fa#	Sol	La
Si	Do#	Re#	Mi	Fa#	Sol#	La	Si

Re-b	Mi-b	Fa	Sol	La-b	Si-b	Si	Re-b
Mi-b	Fa	Sol	La	Si-b	Do	Re-b	Mi-b

Sol-b	La-b	Si-b	Do	Re-b	Mi-b	Fa	Sol-b
La-b	Si-b	Do	Re	Mi-b	Fa	Sol-b	La-b
Si-b	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La-b	Si-b

PENTATONİK ÖLÇÜLER

Do	Re	Mi	Sol	La	Do	Re
Re	Mi	Fa#	La	Si	Re	Mi
Mi	Fa#	Sol#	Si	Do#	Mi	Fa#
Fa	Sol	La	Do	Re	Fa	Sol
Sol	La	Si	Re	Mi	Sol	La
La	Si	Do#	Mi	Fa#	La	Si
Si	Do#	Re#	Fa#	Sol#	Si	Do#
Re-b	Mi-b	Fa	La-b	Si-b	Re-b	Mi-b
Mi-b	Fa	Sol	Si-b	Do	Mi-b	Fa
Sol-b	La-b	Si-b	Re-b	Mi-b	Sol-b	La-b
La-b	Si-b	Do	Mi-b	Fa	La-b	Si-b
Si-b	Do	Re	Fa	Sol	Si-b	Do

8

Doğal Sesler

Çocukken duygularımızı ses aracılığıyla ifade etmek üzerine düşünmezdik. Doğal olanı yapardık. Mutluyken neşeyle ve ritmik bir şekilde anlamsız sesler çıkarırdık. Belki de anlamsız değillerdi ve bir önceki hayatımızdan kaynaklanan eski bir dilin kalıntılarıydı veya bu dili yaşamlarımız arasındaki alaca karanlık dünyasında duymuştuk. Günümüzde ana rahminde gelişen ilk duyumuzun duyma olduğu kanıtlanmıştır. Böylelikle, sadece annemizin sesiyle değil, müzik gibi annenin bedenine tesir eden bir çok olumlu titreşimle de besleniriz. Hayatın ilk aşamalarında vokal sesleri üretmeye başlarız.

Birçok doğal vokal ses bulunmaktadır. Bazıları yoğunlaşan duygular sonucu ortaya çıkarlar, bazıları da esnemek, hapşırma ve geçirmek gibi fiziksel bedenimiz tarafından üretilirler. Buradaki anahtar kelime *serbest bırakma*'dır, sesin arındırıcı olmasına izin vermek ve titreşimimize izin vermeden içimizde iltihaplanan kirlilikten kurtulmaktır. Bir duygunun titreşimleri kendimiz için bir ilaca dönüştürülebilir, hem bedenimizdeki hem de ruhumuzdaki katılaşmış parçaları ser-

best bırakabilir. Bu gibi sesler vücudumuzda çözünür ve hatta kulaklar ve sinir sistemi aracılığıyla döngüsel bir devinim sağlayabilir.

Duygular kolaylıkla olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılabilir, fakat bu duyguların ifadesi ya da temsili olan seslerle çalışırken bu gibi sınıflandırmaları bir kenara bırakmak en iyisidir. Aksi halde, öfke gibi açıkça olumsuz bir duygunun dışa vurulmaması gibi bir sonuca ulaşmak gayet kolaydır. Önemli olan egomuzun dengesini bozan bu duyguları hangi koşullar altında ve nasıl ifade ettiğimizdir. Eğer bu bozulma hissine başka birisi de dahil olursa, bu durum onların mevcudiyeti sırasında asla açığa vurulmamalıdır, çünkü olumsuz titreşimlerle nasıl başa çıkabilecekleri hakkında en ufak bir bilgimiz bile yoktur. Hatta kelimelerin ötesindeki sesler bile onların ruhlarında bazı rahatsızlıklara neden olabilir. Söylemesi yapmaktan daha kolaydır belki de. Eğer vokal ses bu baskıdan kurtulmanızda bir yolsa o zaman bunu kendi başınıza yapmalısınız. Daha sonra diğer kişiye yaklaşabilirsiniz ve kendinizi arındırdığınız için ilk başta anlaşmazlığa neden olan şeyi sakın ve otoriter bir şekilde çözebilir. Elbette diğer kişinin neden olduğu duygu neşeyse, tam o anda bu duygunun ortaya çıkardığı seslerin özgürce ortaya çıkmasına izin verin. Hangi duyguyu serbest bırakırsanız bırakın, sıradan bir konuşmaya nazaran saf sesli/sessiz harf bileşimlerinde çok daha büyük bir etki ortaya çıkaracaktır. Yani, harikulade bir doğa manzarası karşısında zevk duyuyorsanız ve coşkunuzu saklayamıyorsanız, kendi kendinize ya da başka birine defalarca “Şu manzaraya bak. Muhteşem değil mi!” demek yerine şarkı söylemek veya sadece “Weeee, weee, weee” demek çok daha iyi değil midir? Çok daha üst seviyede ise bu deneyimin varlığını sarmasını sağlayan sessizlik vardır.

Ses çalışması programının bir bölümü olan doğal seslerle çalışmak için duygusal seslerin ortaya çıkmasına neden olacak durumların oluşmasını beklemeyiniz. Düzenli şekilde yapılan bilinçli ses çalışması gündelik hayatımızdaki olumsuz duyguların azalmasına ve yok olmasına, olumlu duyguların da kolaylıkla yayılmasına yardımcı olacaktır. Yankılanan sesin paylaşılması amacının işlenildiği 3. Bölümde olduğu gibi, doğal sesler çalışmasında da bir oyuncu gibi davranmayı seçmeniz önemlidir. Önceki deneyimlerinizden ne kadar çok şeyi hatırlarsanız ve sese eşlik eden duyguyu aklınıza getirirseniz o kadar iyi olur. Seslere bir yoğunluk katacak ve faydalarını arttıracaktır.

7. Bölüm'de iyileştirici ses çalışmalarına yardımcı olan koşullar belirtilmiştir. Bu çalışmanın günün başlangıcında ve/veya mesai saati sonrası yapılması önerilmektedir. Öte yandan, bu durum çalışmanın başka zamanlarda yapılamayacağı anlamına gelmemektedir. Duyguların güvenle açığa çıkmasıyla ilgili oldukları için, doğal sesler yaşamınızın her anında koşulların gerektirdiğini hissettiğiniz anda kullanılabilirler. Bu yüzden eğer içinizde bunalım, endişe, öfke, keder veya korku hissederseniz, bu koşulların sizi ele geçirmelerine izin vermeden yatıştırılmaları için ses çalışmasına başvurabilirsiniz. Tabii ki bu çalışmayı yalnız başınıza uygulamanız gerekmektedir; fakat kamusal çalışma alanlarında böyle bir mahremiyet bulabilmeniz pek de kolay olmaz. Bu durumda öncelikli olarak iç sesinizi mantra formunda ilahi söyleyerek kullanmanız faydalı olacaktır (bkz. Bölüm 10).

DOĞAL SES RİTÜELLERİ

Anlamsız sesler, konuşmalar

Anlamsız sesleri ve konuşmaları doğal ses olarak kabul etmeyebilirsiniz. Bununla beraber, küçük çocuklar anlamsız li-sanlarla oynamaya düşkündürler ve bu durum bir seviyeye kadar doğaldır. Pekâlâ vokal ses terapisini uyguluyor olabilirler. Bu, Hindistan'ın belirli bölgelerinde, içimizdeki küçük Ben'in dışına çıkıp Gerçek Ben'in özgürlüğünün farkındalığını edinebilmemiz için kullanılan bir yöntemdir. Tonlama çalışması için muhteşem bir başlangıç oluşturur, özellikle de gruplar halinde çalışırken. Doğaçlama olduğu için derhal bir özgürlük sağlar ve bir çok farklı perdelerde, tınılarda, ritimlerde ve aksanlarda doğal sesler ortaya çıkarır. Azami fayda için kol ve el jestlerinizle beraber abartılı ağız ve dil hareketleri kullanın. Anlamsızlığı farklı şekillerde ortaya çıkarın. Örneğin, yüksekten ve alçaktan, gürültüyle ve sessizlikle, genzinizden ve ağız-nızdan çıksın. Grupla beraberken ortada dolaşıp durun ve farklı eşlerle anlamsızca konuşun. Anlamsız konuşma ritüelinin süresi oldukça belirsizdir. Eğer başka bir çalışmanın hazırlığıysa ve sesinizi ısındırmak istiyorsanız 3 veya 5 dakika yeterlidir. Eğer asıl çalışmaysa, her birey yere yığılıp keyiften bitkin düşene kadar süresini kendisine göre belirleyebilir.

Esnemek

Esnemek duygularımızla bağlantılı değildir. Bir çoğumuz esnemeyi enerjimizin tükenmesi anlamına gelen yorgunluk ile bağdaştırırız. Esneme sırasında sesin eşlik etmesi zorunlu değildir çünkü esas olarak istemsizce çok derin nefes alma eylemidir. Esneme sırasında beden mekaniği kaybolan enerjinin ikmalini yapmaya çalışmaktadır. Yani, derin ve ani hava giri-

şı, ivedi bir oksijen desteği, yani prana sağlamakta ve t  n sistemi yenilemektedir. Meşhur bir Doğu gizemciliği hocası olan Georges Gurdieff¹ içimizde birbirlerine bağlı büyük ve küçük enerji akümülatörleri olduğunu ve esnemenin küçük akümülatörlere enerji pompalama aracı olduğunu söylemektedir.

Esneme ayrıca boğazın ve dilin rahatlamasını, tonlama, ilahi, şarkı söyleme ve armoni çalışmalarına hazırlıkta ideal bir pozisyonda çenenin kasılmasını sağlar. Eğer gerçekten esnerseniz, ağzınızı hem derin bir nefes almak hem de i inizdeki havayı verebilmek için olabildiğince açmanız gerekmektedir. Nefes verirken çıkardığınız AH sesi, doğal seslerdendir ve AH sesi çok geniş ve yuvarlak bir ağız için sizi zorlar. Kaynağı kalbiniz olan AH sesi, gerginliklerden kurtulmanızı da sağlayacaktır.

Dolayısıyla, ister yorulduğunuzda kasıtlı olarak, ister boğaz, dil ve çene mekanizmalarınızın herhangi bir ses çalışması öncesinde hazırlık için rahatlamasını isteyin, esnemek kaçınılmazdır. Her iki durumda da esnemek gayet sağlıklı bir eylemdir.

Gülmek

Gülmenin en iyi ilaç olduğunu ilk kim söylediyse günümüzde tıbbi olarak kanıtlanan bu gerçeğe çok doğru bir atıfta bulunmuş. Tıbbi ile psikolojik araştırmalar sonucunda gülmenin immunoglobulin denilen bir antikoru serbest bırakarak bağışıklık sistemini güçlendirdiği, tansiyonu düşürdüğü, kalbe,  iğerlere ve diğer hayati organlara masaj yaptığı, sinirleri uyardığı, bedeninin oksijen kullanma seviyesini geliştirdiği ve gerginlik ve bunalımı azalttığı ortaya çıkmıştır. Hepimiz, i imizden birinin gülüşünün yanımızdakileri de nedensizce gülmeye başlatan gücüne şahit olmuşuzdur. Bu yüzden gülmek bulaşıcıdır deriz.



Bir Esneme Ritüeli

1. Öncelikle ağzınızı yuvarlak bir pozisyonda tutarak çenenizi olabildiğince çok açmaya çalışınız. AH sesini düşünerek 5 saniye süreyle çenenizi açık tutun ve ardından ağzınızın yuvarlak pozisyonunu bozmadan yavaşça çenenizi kapatın. Gerçek esneme çalışmasına geçmeden bunu birkaç kez tekrarlayın.

2. Şimdi ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayakta durun. Kapalı olan ellerinizi birbirlerine bakacak şekilde omuzlarınızın üzerine yerleştirin. Ağzınızı daha da açarak hızlı ve derin bir nefes alın ve aynı anda karnınızı da şişirin. Nefesinizi tutmayın. Nefesinizi verirken esneme sesini çıkarın. Yani boğazınızın derinliklerinden, Bölüm 5'teki Ging-Gang-Gung egzersizine benzer şekilde gargara yapıyormuşsunuz gibi AH sesine benzer bir ses çıkarın. Bunu yaparken sanki doğal bir şekilde esniyormuşsunuz gibi kollarınızı da yanlarınıza ve yukarı doğru kaldırın ve ellerinizi açın. Bu sırada gözleriniz kapalı olsun. Bu gergin pozisyonu birkaç dakika koruyun ve normal nefes alın. Yavaşça ellerinizi başlangıç pozisyonuna geri getirin. Bu ritüeli herhangi bir yerde beş ile on dakika arasında uygulayın.

Çok şiddetli bir kanser hastalığına yakalanmış olan Amerikalı yayıncı Norman Cousins'ın, kendisine yoğun bir komedi filmi, mizah kitabı ve gün içinde defalarca gülmesini sağlayan şaka diyeti uygulaması halk tarafından da yakından takip

edilmiştir. Günlük kahkaha dozunun hastalığının şiddetini azaltan neden olduğuna kendisini inandırmıştı. Hayatı filmeleştirilen Dr. Patch Adams² da hastaları için mizahın her türünü kullanıyor ve reçeteliyordu. İngiltere'nin Birmingham bölgesinde holizm uygulayıcısı Robert Holden'in direktifleri doğrultusunda Ulusal Sağlık Merkezi içinde bir gülme kliniği bile kurulmuştu.

İlginç bir araştırma da gençler ve yetişkinlerin gülme sıklıkları üzerinde yapılmıştır. En yüksek oran günde 300 gülüşle altı yaşındakilere aitti; yetişkinlerde ise günde ortalama 47 gülüştü.³ Hayatı öyle ciddiye alabiliyoruz ki, tüm gün boyunca hiç gülmediğimiz bile olabiliyor. Kendimizi içinde bulduğumuz veya en azından şahit olduğumuz bir çok durumdaki absürdlüğü görebilsek, gülmemiz için çok daha fazla nedenimiz olacak. Varlığın üç seviyesini anlattığı şaheserine *Büyük Trajedi* yerine *İlahi Komedy*a ismini verme dehasına sahip olan Dante Alighieri'yi aklınıza getirin.

Gülmenin anahtarı H sesinde yatmaktadır. İngilizcede H harfinin, aynı zamanda dört mizacı temsil eden (melankolik, asabi, duygusuz, iyimser) ve “huy, mizaç” anlamında da tercüme edilen *humor* (mizah) kelimesinde ve *hilarity* (neşe, eğlence) kelimesinde gülmeyi simgelediğini görebiliriz (bkz. Bölüm 6, “Sesli ve Sessiz Harflerin Anlamı”). Çeşitli sesli harfler sayesinde gülme sıklığında bir çok farklılık olmasına rağmen, öncü H harfidir ve nasıl seslendirildiği de iyileştirici özelliklerini etkiler. Hepimiz biliyoruz ki, eğer çok şiddetli ve uzun süre gülersek yanlarımız ağrımaya başlar. Bunun sebebi de nefese bağlı güçlü bir H sesi çıkarmak için karın kaslarımızı kullanmak zorunda oluşumuzdur. Nefes kuvvetlice bedenimizin üst tarafına yönlendirildiğinde, esas arındırıcı H sesi olur. Bu işlevi yerine getirirken, rota üzerindeki bezelerimizi ve onlara bağlı çakralarımızı da harekete geçirir.⁴

Temel gülme çalışması, nefesle çıkarılan H sesiyle bedenin çeşitli bölgelerine yönlendirilmiş beş farklı sesli harfi birleştirerek uygulanır. Gülmenin ritmi genellikle sabittir, fakat doğaçlama olarak attığınız kahkahalarda olduğu gibi istediğiniz herhangi bir ritmi denemekte özgürsünüz.



Gülme için Hazırlık Egzersizleri

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayakta durun. Ellerinizin belinizin yan taraflarına koyun. Ağzınızdan hızlı ve derin bir nefes alın, karnınızı şişirin ve dışarı doğru çıkartın. Nefes verirken hızlıca HAH HAH HAH HAH HAH seslerini çıkarın, her bir HAH sesini çıkarırken karın kaslarınızı kasmanız gerekecek. Bunu ellerinizle de hissedin. Tüm nefesinizi verdiğinizde aynı şekilde derin bir nefes daha alın ve uygulamayı tekrarlayın. Eğer güçlü bir şekilde uygularsanız, bedeninizin üst tarafında oluşan sıcaklığı farkedebilirsiniz. Hatta başınızın içinde bir şeylerin yandığını bile hissedebilirsiniz. Bu, gülmenin hayati bir enerji olduğunun canlı kanıtıdır. Bu egzersiz aynı zamanda hafif bir çakırkeyifliğe de neden olabilir. Böyle bir durumda egzersizi bırakın. Bu şekilde gülmenin etkilerini anlamış olacaksınız.

BEŞ GÜLME SESİ

1. HUG (sarılmak, kucaklamak) kelimesinde olduğu gibi HAH sesini çıkartın. LOVE (sevgi, aşk) kelimesindeki sesin aynısıdır. Bu sesi kasıklarınıza (veya kök çakranıza), LUMBAR (bel) bölgenize ve enerji kaynağımız olan omurganızın başlangıç noktasına yönlendirin. Derin ve rahat bir gülüştür ve tüm gülme seslerinde olduğu gibi ağzınız olabildiğince açık olmalıdır.
2. HOLY (kutsal, mübarek) kelimesinde olduğu gibi HOH sesini çıkartın. Bu ses Çin felsefesinde tanımlanan Chi'nin kaynağı olan karın boşluğunuzda (veya karın çakrasında) odaklanmalıdır. Bir yandan bir savaşçının çılgınlığındaki cesaretin, bir denizcinin "Heave Ho" çağrısındaki azmin ve Batı Amerika'yı keşfeden öncülerin "Westward, Ho!" feryatlarındaki adanmışlığın sesidir; bir yandan da tüm Noel Babaların etkileyici neşelerinin sesidir. Noel Baba o koskocaman göbeğiyle karın sesinin HO olduğunu bir şekilde bilmektedir.
3. HEART (kalp, yürek) kelimesinde olduğu gibi HĀH sesini çıkartın. Kalpten kaynaklandığı için gülme seslerinin en sıcakıdır. Tıpkı "Yürek dolusu gülmek" veya "Gülerken kalbi ağrıdı" deyişlerinde olduğu gibi. Bu hepimizin en iyi bildiği sestir ve hassas noktalarımızı gıcıklatmaya kadar gidebilir.
4. HEAVEN (cennet, sema) kelimesinde olduğu gibi HEH sesini çıkartın. Önceki durumların tümünde, bedeninizin belirli bölgesine yayılan sesi, yukarılara doğru çıkan sesli harflerin sıklığı olarak gözünüzde canlandırmak zorundaydınız. Burada bu sesler birdir ve HEH sesinin boğaz bölgesinin uyarılmasında kullanılmasıyla aynıdır. Bu bölge iletişimle alakalıdır ve başkalarıyla ani bir

bağlantı kurmak için kullandığımız kelimelerin başında HELP (imdat, yardım) gelmektedir. Kötü bir anlam olmasıyla ilgili olan tek gülme sesi budur. Dolayısıyla boğazınızdan boğuk bir ses çıkarmayın. Hafif bir nefes de katarak olabildiğince neşeli ve olumlu konuşmaya çalışın.

5. HEAT (ısı, sıcaklık) kelimesinde olduğu gibi Hİİİ sesini çıkartın. Baş bölgesiyle bağlantılı olan İİİ sesi (hem alın hem de tepe çakrasıyla ilişkilidir), HEAVE (kaldır, it) sesinde olduğu gibi ani enerji desteği veren yüksek etkili bir sestir. Beyne uyarıcı titreşimler gönderen bu sesi baş bölgesinde konumlandırınız. Erkekler bu sesin etkisini arttırmak için tiz seslerini, yani daha önceki gençlik seslerinin daha yüksek perdesinde olan bir sesi kullanabilirler.

Bu beş ses en yaygın oldukları için seçilmişlerdir. Elbette yaşantımızda bu gülme seslerinin doğaçlama karışımlarını veya değişik formlarını duyuyoruz. Aslında insanların neden kendilerine özgü bir şekilde güldüklerini de merak edebilirsiniz. Bunun kişilik özelliğinden daha öte bir şey olması muhtemeldir. Psişenin derinlikleri beden, zihin ve ruhun temizlenmesi amacıyla doğamıza en uygun olan gülme şeklini bilmektedir. Gülme egzersizi ilerledikçe bu kolaylıkla ortaya çıkacaktır -amaçladığınız ses doğal gülüşünüze kendiliğinden dönüşecektir. Bunu aklınızda tutun ve yeni bir seriye başlarken amaçladığınız sese geri dönün.

Ritmik gülme seslerini çıkarırken ağzınızı olabildiğince açık tutun. Dudaklarınızı sıkmayın. Kahkaha atmak istediğinizde atın. Kahkahanız kontrolünüz dışında devam etse dahi kıkırdayabilir ve rahatça gülebilirsiniz. Gerçekten de sınırlar dahilinde bu tarz kıkırdamalar iyiye işarettir ve size keyif

veren serbest akışlı enerji için bir kanal açtığınızın göstergesidir.

Hiç kimse vücudunu hareket ettirmeden veya bir şekilde titremeden gülmez. Dolayısıyla ritmik gülme çalışmasını uygularken bedeninizin tümünü her yönde titretin. Bedeninizi, hatta başınızı ve boynunuzu da tamamen serbest bırakın. Hiçbir kısıtlamaya gerek duymadan yapılacak en kestirme rahatlatma ritüeli budur. Özellikle eller her bir bölge için ayrı ayrı olarak kullanılacaktır ve sesli harflere karşılık gelecektir.

1. HAH. Ellerinizi kasık bölgenizin etrafında sallayın.
2. HOH. Avuç içleriniz bedeninize bakacak şekilde ellerinizi karın bölgenizin yakınında ve etrafında sanki bir neşe hissini ovuşturuyormuşsunuz gibi büyük daireler çizecek şekilde hareket ettirin.
3. HÂH. Güçlü bir kahkaha için biyo-enerjik kalbinizin fiziki kalbinizden taşıdığını hayal edin. Bu kalbi avuçlarınızın içinde tutun ve bu kalple oynayın, hafifçe yukarı fırlatıp tutun.
4. HEH. Bedeniniz hareket etmeye devam ederken başınızı çok az yukarı kaldırın ve ellerinizi boğazının birkaç santimetre uzağında tutup hafifçe sallayın.
5. Hİİ. Avuç içleriniz aşağı bakacak şekilde ellerinizi başınızın üzerine koyun ve dairesel hareketlerle ellerinizi hareket ettirin.

Gülme sesleriyle çalışırken rahat olun. Hepsini uygulamak yerine duruma göre sadece birini veya ikisini seçebilirsiniz. Tecrübelerinizle bazılarının size diğerlerinden daha faydalı olduğunu göreceksiniz. Süre konusunda ise şunu unutmayın: En az bir dakikalık mola vermeden önce 3 daki-

kadan fazla gülmeyin. Üstelik tüm işlem, her bir ses değişimi için 2 dakika gülme ve 2 dakika mola olmak üzere 20 dakikadan fazla sürmemelidir.

İnleme

İnleme, hüsrancı, düş kırıklığını ve daha şiddetli bir seviyede öfkeyi ifade etmede kullanılan temel doğal sestir. İçimizdeki bazı tıkanıklıkların neden olduğu baskıdan kurtulma çabasıdır. Olumsuz duyguları artıran sövüp saymanın aksine inleme, bu tür duyguları güvenli bir şekilde ortadan kaldırmanın doğal yoludur. Bunu en iyi ifade eden ses, “Awe” (korku, huşu) kelimesinde olduğu gibi, AW sesidir. Mutlaka hepimiz insanların sıkıştıklarında, bir şeyler yanlış gittiğinde veya duyguları incindiğinde kendiliğinden bu sesi kullandıklarını duymuşuzdur. Güney Amerika köylülerinin bu sesi “Aw shucks” ifadesinde kullandıkları bilinmektedir. AW sesi duygularımızı ifade etmede kullandığımız *wrought* (yıpranmış), *overwrought* (bitkin, aşırı heyecanlı), *distraught* (perişan, kendinden geçmiş) ve hatta *awful* (korkunç, berbat) kelimelerinde karşımıza çıkmaktadır. Özellikle de karın boşluğunuzda hissettiğiniz iç sıkıntısıyla yakından ilgilidir. Hayatta bu sıkıntıyı, sevmediğiniz fakat yapmak zorunda olduğunuz şeyleri ifade ederken kullandığınız “Bunu yapmam gerekli -OUGHT (awt)- ” ifadesinde açıkça görürüz.

İnleme uygulaması gerçek durumlarda da yukarıda belirtilen duyguların güvenli bir şekilde ortadan kaldırılması için kullanılabilir. Bu duyguların bastırılmasının sinir sistemi üzerinde olumsuz etkileri olduğu ve enerji akışında tıkanıklıklara neden olduğu bilinmektedir. Öte yandan, kendinizi bu durumda hissetmeseniz dahi inlemeden faydalanabilirsiniz; çünkü baskı ve endişe sebebiyle karın boşluğu bölgenizde

her zaman bir gerginlik vardır. Amaç –AW sesi aracılığıyla– o bölgede ortaya çıkan herhangi bir tıkanıklık “OUGHTness” (yükümlülük)’ünün yok edilmesinde yankı prensibini kullanmaktır.

Karnınızda, tabiri caizse, bir ateş yakmak için AW sesinin önüne R sessiz harfi konur. RR sesi sessiz harfler içerisinde ateş elementinin ana temsilcisidir (bkz. Bölüm 6). Bu sessiz harf hem Tantra Yoga’da hem de Tibet’in Budist geleneklerinde karın boşluğu bölgenizi harekete geçirmek için kullanılır. R sesine en güçlü yankıyı verebilmek için, “error” (hata, yanlış) kelimesinde olduğu gibi, ERR şeklinde telaffuz edilmelidir. Bu birleşim, karın boşluğu titreşimlerinin azami seviyede çalışması için serbest bırakıldığı “raw (saf) cesaret” ve “raw (saf) duygu” ifadelerinde olduğu gibi, RAW (saf, çiğ, ham, taze) kelimesini meydana getirir. Bu bağlamda kükreyen aslanlara benzersiniz. Güzel bir ses değildir ama ne kadar güçlü ve derin olursa o kadar iyidir.

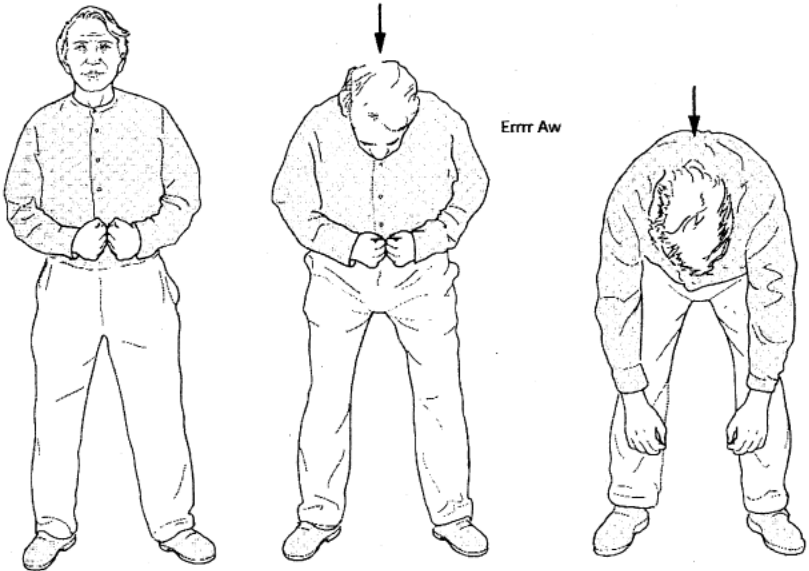
Bu sesi çenenizi serbest bırakarak ve boğazınızı olabildiğince açarak çıkartabilirsiniz. AW sesine geçmeden önce ERRR sesi üzerinde en az 5 saniye durun. Karnınızın ağrıdığını hayal edin. Ağzınızın şekline dikkat ederek kendi sesinizi dinleyin. AW sesinin burnunuzdan çıkan bir geniz sesi olduğu hatırlayın. A sesinin başka bir formuna kaymaya bir eğilim olabilir.



İnleme Ritüeli

Hareket halindeyken bu sesi çıkarmak için her zaman olduğu gibi ayaklarınızı hafifçe açarak ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe kırarak yerin derinliklerine doğru çöktüğünüzü hissedin. Tüm gerginliğinizi ifade eden sıkılmış yumruklarınızı karın bölgenizde birleştirin. ERRAW sesini çıkarırken bedeninizi öne doğru eğmeye başlayın ve yumruklarınızı oynatmayın. Bu hareket karın boşluğunuzdaki tüm pisliklerden kurtulduğunuz kusma hareketini andırır.

Rahatsızlık hissetmeye başladığınız anda eğilmeyi kesin. Sesiniz bitince karnınızda tuttuğunuz yumruklarınızı açın ve kollarınızı rahat bir şekilde aşağı doğru sarkıtın. Temel sarkma pozisyonu rahatlatma durumu-



na karşılık gelir. Yavaşça yukarı kalkıp başlangıç pozisyonunuzu almaya başlamadan önce en az 30 saniye bu şekilde kalın. Eğer bu sesin tüm gücünü kullanarak rahatlıyorsanız on seri yapmak fazlasıyla yeterli olacaktır. Sessiz meditasyon yaparak ritüeli sonlandırın.

Ağıt

İrlanda kökenli *Keening* (ağıt) kelimesi, üzüntü gibi bir duygunun ifadesinde kullanılan “wailing (inleme, feryat, ağıt) kelimesinin eşidir. İİ sesi üzerinde yükselen ya da alçalan bir sestir; bir başka deyişle yüksek frekans eşliğimizdir. İngilizcede üzüntü kelimesiyle ilişkili – *grief* (acı, keder, gam), *weep* (ağlamak, gözyaşı dökmek) ve *cry* (feryat, haykırış, ağlama) kelimelerinin (uzatılmış formda) ve elbette *keening* (ağıt) kelimesinin İİ sesinin içerdiğini görüyoruz. Birçok insan, ruhlarında, ortaya çıkmasına izin verdikleri bir çeşit üzüntü ve/veya pişmanlık taşırlar ve böylece kendi gerçek doğalarını kısıtlarlar. Öte yandan, ağıt yalnızca üzüntü ve pişmanlıkları teskin etmekle kalmayıp daha büyük amaçlara hizmet etmekte de kullanılabilir. En yüksek frekanslı sesimiz olan EE sesi bizlere ivedi bir enerji desteği sağlar, fakat beyinde daha üst frekans seviyelerine karşılık veren çok daha fazla sayıda hücre vardır.⁵ Aynı zamanda İİİ sesi, güçlü bir sağlık için bedenlerimize hangi seslerle duygudaş titreşimde olduklarını seçme şansını veren bir çok frekanstan geçer. Hem fiziksel hem de biyo-enerjik bedenlerimiz yankı prensibine göre seçimlerini yapabilirler.

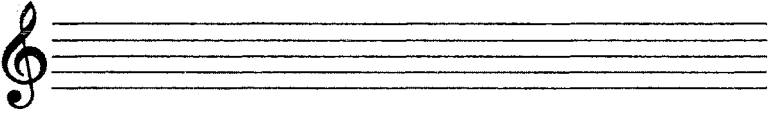
Arındırıcı ve enerji verici bu ses çalışmasının verimliliğini arttırmak için K sesi İİİ sesinin önüne gelebilir ve böylece *keening* (ağıtın) gerçek sesini çıkarabilirsiniz. Yüksek seviyeli enerjiler baz alındığında, “keen” (hevesli, düşkün, istek-

li) sıfatında ifade edildiği gibi coşkunluk duygusuyla doğrudan ilişkilidir (bkz. Bölüm 6). K sesi (ya da sert C sesi) gülme çalışmasında H sesinin görevine benzer bir görev yerine getirir, yani bağışıklık sistemini harekete geçirir. H sesinin enerjisi karın bölgesinden başlayıp başın üst bölgelerini etkileyerek yukarı doğru çıkarken K sesi bunun tam tersini yapar. Bir okun hedefine ulaşmasına benzeyen tiz ve keskin sesi boynun arka tarafına çarpar ve omurgamızdan aşağıya doğru hızlanır ve yol boyunca enerjisini bezelerimize gönderir. Orta Amerika uygarlıklarından biri olan Mayalar, K sesini kendilerine özgü K'IN kök hece ilahisinde güneş enerjisiyle birleştirirlerdi (bkz. Bölüm 10).

Öncelikle “cut” (kesme, kes) kelimesini düşünerek keskin K sesini çıkartmaya çalışın. “Ka” gibi sesli harfleri eklemekten sadece saf K sesini üretin. K sesini çıkarırken boğazınızın nasıl tıklandığını hissedin. Bu egzersizi K sesini bozmadan birkaç kere uygulayın. Ardından yine “cut” kelimesini düşünerek ve K sesinin bozulmasına izin vererek bu egzersizi tekrarlayın. Bozulmasına izin verdiğiniz K sesi içinizdeki tüm nefesi karın kaslarınızı kuvvetlice ve etkili biçimde kasarak boşaltacaktır.

Ritüel sırasında iki nefese ihtiyacınız olacak. İlk K için, ikincisi ve daha derin olanı da İİİ için. Oldukça basit bir işlemdir. Sesinizin herhangi yüksek bir perdeden başlamasına izin verin ve bir siren gibi yavaş yavaş alçaltın. Erkekler tiz seslerini (Hİİ-Hİİİ gülme sesinde önerildiği gibi) veya kendi doğal seslerini kullanabilirler. Tiz ses tercih edilen bir yöntemdir, çünkü yüksek frekansları içerir. Erkeğin sesi alçaldıkça eğer yeterli nefes varsa, normal sese dönüşebilir. Ağız geniş ve boğazın açık olması önemlidir, çünkü ancak bu şekilde İİİ sesi net çıkabilir. Boğazınızda tıkanıklık hissettiğiniz bir korku sesi olmamalıdır. Bu, sesinize zarar verebilir. Alçalan ses, nefesiniz tükendiğinde biter. Ya da siren sesi alçalma sırasında

birden fazla nefes kullanarak hafifçe aşağı yukarı dalgalanabilir. Sesi sanki yardım istiyormuşsunuz gibi çıkartın. Uzun süreli olmasından daha çok yoğun olması daha önemlidir.

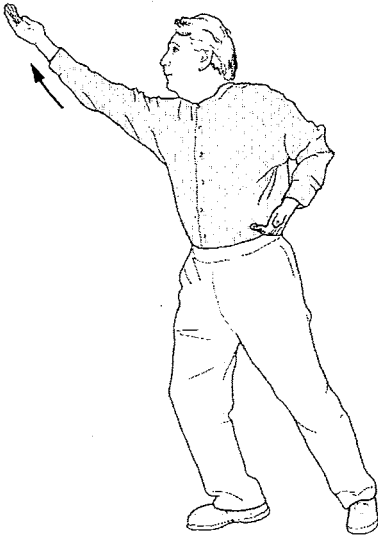


Ağırt Ritüeli

Bu işlem sırasında sesinizi güçlendirmek için aşağıdaki hareketleri uygulayın.

1. Sağ ayağınızı sol ayağınızın önüne koyun, eskrim’de olduğu gibi sağ ayağınız ileriye sol ayağınız da sol tarafa baksın. Vücudunuzun ağırlığı öndeki ayağınıza verin.

2. Sağ kolunuzu yukarıya kaldırın ve avuç içiniz de yukarıya baksın, sağ elinizi sanki yukarıdan bir şey





alacakmışsınız gibi hafifçe açın. Sol elinizi avucunuz açık ve yukarı bakacak şekilde belinize koyun. Alçalan siren sesini çıkarırken sağ elinizi aşağıdaki sol elinize doğru dik bir açıyla indirin ve sürekli olarak sağ elinize bakın. Bunu yaparken bedeninizin üst kısmını reverans veriyormuşsunuz gibi öne doğru eğin ve vücut ağırlığının arka ayağınıza geçmesi için hafifçe dizlerinizi kırın. Bu hareket, acı çekerken bedeninizin aldığı ifadeye benzer.

3. Bitirirken sağ elinizi, avucunuz hâlâ yukarı bakacak şekilde sol elinizin avucunun üzerine koyun. Sağ elinizi sol elinize indirme hareketinin süresi nefesinizin süresine bağlıdır. Elleriniz nefesiniz tükendiği anda birleşmelidir. Bu yüzden sesinizi alçaltırken nefesinizin ne kadar sürdüğüne dikkat etmelisiniz.

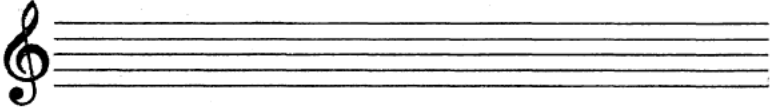
4. Eğildiğinizde normal nefes alarak en az 30 saniye bu pozisyonda kalın. Ardından gözlerinizi sağ elinizde odaklayarak yavaşça ilk pozisyonunuza doğru ters harekete başlayın. Bu hareketi en fazla dokuz seri halinde uygulayın.

Ağıt çalışmasının ilavelerinden biri olan İİİ siren sesi bir tür vokal tarama aracı olarak da kullanılabilir. Bu işlem ağıt çalışmasındaki gibi başlar. İİİ sesi alçalırken sesin bedeninizle ilişkisini dikkatlice gözlemlersiniz ve sesin hareket sırasında iyileşme için bir kanal oluşturmak gibi herhangi bir özel yankı etkisi olup olmadığını anlamaya çalışırsınız. Eğer bedeninizde böyle noktalarla karşılaşırsanız sesinizi bu frekansta tutun ve titreşimi devam ettirmek için nefes alın. Bu noktayı bedeninizin neresinde hissederseniz hissedin sesi değiştirmede kendinizi serbest bırakın (bkz. Bölüm 11). Kaygan titreşimlerin düzenli akışını sağlamak için rahat bir pozisyonda ayakta durun veya oturun ve ellerinizi parmaklarınız yukarıya ve avuç içleriniz de birbirine bakacak şekilde başınızın üzerine ve önüne doğru yerleştirin. Siren sesini alçaltırken ellerinizi de yavaşça yüzünüzün önünden geçirerek kasıklarınıza kadar indirin. Kalp seviyesine geldiğinizde parmaklarınız tabii olarak birbirine bakacaktır. Belirli frekansların bedeninizin hangi noktalarında güçlü ve olumlu etkileri olduğunu hissetmeye ilişkin sezgiyi geliştirmede faydalı bir egzersizdir.

İç Çekme

İnsanlar kendilerine zarar vermeden ortadan kalkan gergin, korku dolu veya endişe verici anlardan sonra genellikle derin bir iç çekerler. Bu anlarda oluşan gerginliği atarlar. Çıkarılan ses duyguların yoğunluğuna göre çoğu zaman ya OH ya da UU'dur ve OH daha güçlü bir rahatlama sesi oluşturur. Beden/zihin mekanizmasının istediği, dengesi bozulan sinir sistemini SOOTHE (yatıştırmak, sakinleştirmek)tir. UU sesi bedenimizi sakinleştirmede büyük bir etkisi olan su elementine karşılık gelir. Bir çok insan kas sistemlerindeki gerginliği atmak için küvette yatmayı, duş almayı veya yüzmeyi tercih eder. Bu yüzden iyileştirici doğal bir ses olarak iç çekmenin

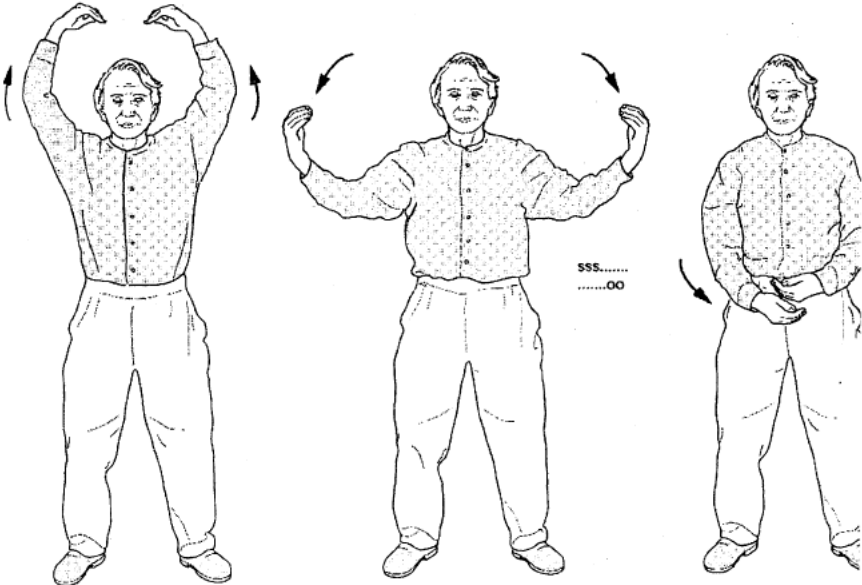
amacı sinir sistemini geren ve kasları etkileyen genel gerginlik-
ten kurtulmak ve sonuç olarak sükunet ve huzur sağlamaktır.



İç Çekme Ritüeli

1. Bu sesi meydana çıkarmak için her zamanki du-
ruş pozisyonunuza geçin ve derin bir nefes alın. Aynı
zamanda kollarınızı başınızın üzerinde bir daire olacak
şekilde yukarı kaldırın, bileklerinizi serbest bırakın ve
parmaklarınız aşağı doğru baksın.

2. 2 ile 3 saniyelik SSS sesiyle başlayın. Bu sesin
"üçüncü göz" denilen alın merkezinden evrene yayıldı-
ğını tasavvur edin. Ardından boğazınızda herhangi bir
tıkanıklık oluşturmayacak yüksek bir perdeden başlaya-
rak, UU ("soothe" kelimesinde olduğu gibi) sesini çı-



kartın. Ses tamamen kaybolana dek, aşağı doğru akan bu sesin sizi en derin tonunuza ulaştırmasına izin verin. Sanki birdenbire ortaya çıkan bir iç çekiş gibi, sese hafif bir nefesle eşlik edin. Aynı zamanda, kollarınızı çember oluşturacak şekilde yanlarınıza indirin, ki böylelikle bedeninizin ön tarafında kasık seviyenizde kavuşabilirsiniz. Dairesel hareketlerle ve sessizlik içinde bir sonraki nefesinizi alırken kollarınızı tekrar yukarı kaldırın.

3. İlk pozisyonunuza geri dönün ve baştan başlayın. Bu ritüeli gerekli gördüğünüz sayıda yapabilirsiniz. Dikkatinizi nefesinize odakladığınız, en az 3 dakika sürecek bir sessizlikle çalışmayı tamamlayın.

Mırıldanma

Bazı Doğu meditasyon formlarında MMM sesi OM, HUM, HAM ve RAM gibi kutsal kök heceleriyle bağlantılıdır ve Batı dünyasında da AMEN'in tamamlayıcı bir parçasıdır. Derin bir sükunete, rahatlamaya ve huzura ulaşmamıza yardımcı olan bir etmen olarak işlev görür. İçimizi ferahlatan bu ses, bizleri, Gerçek Ben'i bulabileceğimiz derinliklere ve dolayısıyla yüksek bir farkındalıkla saf fikirlere ulaştırır. Bu bağlamda, sezgi merkezimiz olan alın çakramızla güçlü bir bağı vardır. Yeni bir şey keşfettiğimizde, duyduğumuzda veya öğrendiğimizde yahut başka biriyle anlaştığımızda veya onların fikirlerini paylaştığımızda mırıldanmamız bir tesadüf değildir. MMM sesi hayat veren bir sestir. Tüm anneler çocuklarını sakinleştirmek için ninni söylerken veya yetişkinler herhangi bir şeyden memnun olduklarında bu sesi çıkarırlar.⁶

MMM sessiz harfi yabanası sesine benzeyen ve duygularımıza muhteşem bir denge getirebilen, bencil taraflarımızı ortadan kaldırabilen, zihnimizi canlandıran ve daha üst bir

boyuta yönlendiren zengin bir uğultuya sahiptir. Serbest bırakılması gereken duygularımızı güvenli ve mutlu bir şekilde özgürleştirmemize de yardımcı olabilir. Bir BEE (arı) sesinin BEING (varlık)ımızla bağlantılı olması bir mucize midir? Shakespeare'in "To be or not to be" (olmak ya da olmamak) ibaresinin yerine, ses ile iyileşme konusunda, "To hum or not to hum," (mırıldanmak ya da mırıldanmamak) ibaresini kullanabilirsiniz.



Mırıldanma Ritüeli

Doğal MMM sesinden en iyi şekilde faydalanmak için yavaş ve derin nefesler alın ve hangisinin baş bölgenizi en güçlü şekilde yankıladığını görmek için yüksekte alçağa doğru farklı tonlar deneyin. Esas itibarıyla, MMM, vokal seslerin genizden çıkarılmasıdır. Burnunuzu tıkayarak bu sesin nasıl çıktığını görebilirsiniz. Amaç öncelikle MMM sesini baş bölgenizde titreştirmek ve ardından göğsünüzün üst tarafına süzülmesine izin vermektir. Gülümseyerek bu sesi güçlü, uğultulu ve net bir şekilde çıkartın. Sesin tam yankısını görmek için ellerinizin geri kalan kısımları yüzünüzü kapatacak şekilde işaret parmaklarınızı hafifçe kulaklarınıza koyun. Bu ritüeli isterseniz oturarak, isterseniz ayakta uygulayabilirsiniz. Mırıldanmalar arasında molalar verin ve normal nefes alın, bu sırada neler olduğunu gözlemleyeceksiniz. Ardından bir sonraki uzun MMM sesini çıkarmadan önce yeniden yavaş ve derin bir nefes alın. Bu şekilde devam edin. Kendinizi

uyumak istiyormuş gibi hissetmeniz sürpriz olmayacaktır. İ huzurunuz için güzel bir işarettir ve duygularınızı dengeleyip arındırırken, fiziksel ve zihinsel işlevlerinizi de yavaşlattığınızı göstermektedir.

Doğal sesleri tonlama çalışmalarının sonunda, süresini içgüdülerinize bırakarak bir müddet sessiz kalın. Bu sessizlik durumu için farklı yaklaşımlar vardır ve bunlar Bölüm 4'te özetlenmiştir.

9

Kendi Ses Tonunuzu Keşfedin

Eğer her insan, her seviyedeki frekans titreşimlerinin özgün toplamıysa, demek ki varlıklarının temelinde kendisine özgün bir ses tonu olmalıdır, öyle bir ses tonu ki kişinin ruhuy-la eşanlamlı olan saf niteliklerini temsil etsin. Bu tonu üretmek, ruhsal gelişmeye yardımcı olan olumlu enerjinin ortaya çıkmasında özümüze duygudaş titreşimler gönderecektir. Örneğin yürürken bile mırıldanma şeklinde her an üretilebilecek bu ses tonu, titreşimsel referans noktamızdır. Aynı zamanda, böyle bir ses tonuna sahip olmak, tek bir frekansı tonlarken ya da ilahi şeklinde söylerken de faydalı olacaktır. Bu yüzden, yalnızca OM sesini tonlayacaksanız, keyfi bir ton kullanmak yerine kendi özgün ses tonunuzu kullanmayı seçebilirsiniz.

Kendinize özgün bu tonu bulma işlemi en az iki hafta boyunca her gün düzenli bir çalışmayı zorunlu tuttuğu için sabır ve azim gerektirmektedir. Önkoşulu, kendinizi derin rahatlamaya bırakmanızı sağlayacak bir yönteminiz olmasıdır. Bu yöntem de meditasyon, yoga, derin nefes egzersizleri ve-

ya iyileştirici vokal ses çalışmaları olabilir. Böylelikle öz benliğinizin yansıması olan ses ile temasa geçebilirsiniz.

Başka bir zorunluluk ise hangi sesleri ürettiğinizi ayırt edebilecek bir enstrümana sahip olmanızdır. Bölüm 7’de bahsedildiği gibi, muhtemel tüm tonları içeren, küçük, elektronik bir org oldukça faydalı olacaktır. Taşınabilir olduğundan kolayca ulaşabilmek için yanınıza koyabilirsiniz. Piyano-dan daha iyidir, çünkü tuşa bastığınız sürece devam eden sesleri içermektedir. Farklı tonları ararken bu da belirgin bir yarar sağlar. Akort çatalı sadece klavyedeki beyaz notaları ölçer ve siyah tuşların sunduğu birçok ara tondan mahrumdur. Akort düdüğü tüm seslere sahiptir, fakat kullanışsızdır. Başka bir seçenek de kaset çalar kullanmak olabilir. Ürettiğiniz sesi her gün kaydedin ve daha sonra, deneyin sonunda bu sesleri karşılaştırın. Bu yöntem, kaydedilen tüm sesleri karşılaştırabilmek için bir seviyeye kadar ses tonu hafızası gerektirmektedir.

Bir sonraki adım, oldukça rahat bir pozisyonda uzanmaktır. Başınızı yastıkla destekleyip desteklememek veya dizlerinizi kaldırıp kaldırmamak sizin tercihinizdir. Bedeninizin derinliklerinden üreteceğiniz sesin rezonansı ile daha fazla temas halinde olmak için, bir elinizi göğsünüzün üzerine, diğer elinizi de karın boşluğunuza yerleştirin. Bu dokunuş, hangi seslerin özünüzle en derin uyum içinde olduğunu seçmenize yardımcı olabilir. Biraz kağıt ve kalemle beraber orgunuzu veya kaset çalarınızı hazır bulundurun. Orgu, kendi sesinizi aşmayacak şekilde, flüt sesine ayarlayın.

Ardından UU sesini (“food” kelimesinde olduğu gibi) çıkartacak şekilde yuvarlaklaştırdığınız ağzınızdan derin bir nefes alın (Bölüm 5’te açıklanmıştır). Hafifçe aralanmış dudaklarınızdan nefes verirken, içinizin derinliklerinden gelen sesin çıkmasına izin verin. Böylelikle, kendinizi bir enstrüman gibi

hissedeabilirsiniz. İlk birkaç nefes verişte hiç ses çıkmaması mümkündür. Yalnızca tatlı bir hava akımı olabilir. Bu işlem 2 dakika kadar sürebilir. Acele etmemeniz önemlidir. Ses telleriniz yavaş yavaş gerçek bir ton üretecek seviyedeki belirli bir gerginliği bulacaktır. Bırakın sessizce ortaya çıksın. Bir kere ortaya çıktığında şiddetini arttırmasına izin verebilirsiniz. Fakat başka seslerle karışmasına izin vermeyin.

Kaset çalar kullanıyorsanız ses tonunun iyi kaydedilmesinden başka hiçbir şey yapmanıza gerek yoktur. Eğer org kullanıyorsanız, özgün tonunuzu üretirken oturmanız gerekmektedir. Mükemmel bir kulağa* sahip olmadığınızı varsayarsak, orta Do tuşuna (kadın) veya bir oktav aşağıdaki Do tuşuna (erkek) basınız. Bu hassas bir noktadır, çünkü (a) çaldığınız orgun notalarının kendi sesinizin etkisini aşmasına izin vermemelisiniz ve (b) birçok insanda doğal olarak bulunan temel müzikal yetenekle sesinizin orta Do notasından daha yüksek (sağa doğru) veya daha alçak (sola doğru) olduğunu ayırt etmelisiniz. Siyah tuşları da dahil ederek, kulağınız uygun bir eş tonu bulduğunuzu söyleyene kadar parmağınızı tuşlarda sırasıyla ilerletin. Tonunuzun klavyedeki iki nota arasında olma ihtimali de vardır. Tercih bir üst ya da bir alt nota arasında yapılmak zorundadır. Daha sonra notanızın ismini yazın (piyano klavyesinin dizilişi için Bölüm 7'ye bakınız). Büyük ihtimalle sesiniz Do'nun ilerisindeki Söl'den daha yüksek veya gerisindeki Fa'dan daha düşük olmayacaktır.

Bir çeşit vokal tarama diyebileceğimiz başka bir yöntem daha bulunmaktadır. Yukarıda özetlenmiş hazırlık çalışmalarının aynısıyla başlayın. Ardından, sadece bir ses üretmek yerine UU sesindeki herhangi bir tonla başlayın ve siren yöntemiyle sesinizi bir aşağı bir yukarı dalgalandırın. Benliğiniz

* Hiçbir enstrümana ihtiyaç duymadan hangi notayı ürettiğinizi bilme yeteneği.

de, bedeninizin ürettiğiniz ses ile titreşimsel eşzamanlılık yakaladığı güçlü bir rezonans noktası bulmaya çalışıyorsunuz. Bu kaydırma, olabildiğince çok sayıda frekansı içermesi ve duyurabilmesi için son derece yavaş uygulanmalıdır. Sesi yakaladığınızda durun ve yukarıda belirtildiği gibi ya orgla ya da kaset çalarla kaydedin.

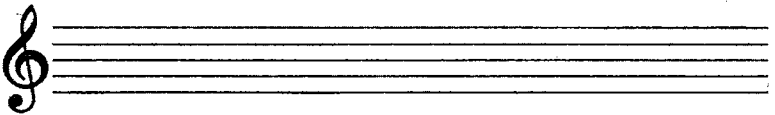
Belirli bir sesin sizin için yeterli sayıda tekrarlanması suretiyle doğru sesi bulduğunuza emin olana kadar, iki hafta veya daha uzun bir süre bu işleme devam edin. Bedeninizin tümünde mutlu olmanızı sağlayacak bir çınlama hissi oluşacaktır.

GRUP İLE SÖYLENEN İSİM TEKRARLARI

Tüm dillerin kökenlerinde büyük bir gizem yatmakta olup, en önemli soru şudur: “Tarih öncesi zamanlarda diğer tüm dillerin kendisinden türetildiği tek bir temel dil var mıydı?” Aynı şekilde bir başka soru da şöyledir: “Nesnelerin ve hareketlerin isimleriyle kendileri arasında doğrudan bir bağ var mıdır?” Bu gerçeklik, bir seviyeye kadar, Yaratılış kitabında Adem’in tüm hayvanları, kuşları ve mahlukatı isimlendirmesi sayesinde sağlanmıştır. “Ağaç” olarak bilinen nesne *ağaç* kelimesinin sesiyle yankılanan titreşimleri içermekte midir? Bu fikri geliştirecek olursak, “ağaç” sesinin grup halinde uzun süre tekrarlanması ağacın daha sağlıklı köklere sahip olmasına, daha fazla meyve vermesine veya hastalıktan korunmasına neden olabilir mi? Böyle bir fikir, hayatta hiçbir rastlantının bulunmadığı önermesine dayanmaktadır. Her şeyin bir anlamı ve amacı vardır.

Eğer siz de böyle olduğuna inanıyorsanız, doğum sırasında size verilen isminizin de bir anlamı ve amacı olduğuna inanıyorsunuz demektir. Aksi nasıl mümkün olabilir ki? Aslında, NAME (isim, ad) kelimesinin harfleri AMEN kelimesin-

deki harflerin yer değiştirmesi olup, OM sesinden türeyen bir sestir ve özellikle de Hristiyan geleneğinde “ol” anlamına gelen bir mantradır, yani en yüce kaynağa teslimiyettir. Belki bu ismin size verileceğini doğumunuzdan önce biliyordunuz ya da hâlâ annenizin karnındayken bu ismin önerildiğini duymuştunuz. Anne-babanız isminizi sezgisel olarak seçmese dahi –örneğin size dedenizin veya ninenizin ismini verebilirler– bu durum isminizin bir anlamı ve amacı olmadığı anlamına gelmez. Öncelikle bir çok geleneksel ismin bir anlamı olduğunu biliyoruz. Fakat seslendirildiklerinde bir titreşim olarak amaçları nedir? Kendinize özgü frekans ağınızla bir şekilde örtüşmekte midir? Hiç isminizin size uymadığını ve değiştirmeyi düşündünüz mü? İsminizde değişiklikler yaptınız mı? Doğanız değiştikçe isminizi aştıgınızı aklınızdan geçirdiniz mi? Ne olursa olsun sizin de üyesi olduğunuz bir grupta isminizin tekrarlanmasının benliğinizde olumlu etkileri olduğu ve isminizi tekrarlayanlarla sevgi birlikteliği oluşturmanızı sağladığı ileri sürölmektedir. Aynı zamanda isminizde bulunan sessiz ve sesli harflere çok daha fazla duyarlı hale geleceksiniz. İsminizin yalnızca bir isim olduğunu düşünmeyi bırakırsanız, bütünüyle bir titreşim olacaktır.



İsim Tekrarı Ritüeli

Ritüeli gerçekleştirecek grup üyelerinden ya ayakta duracak ya da koltukta veya yerde oturacak şekilde bir çember oluşturun. İsmi tekrarlanacak kişi çemberin ortasında otursun veya yere uzansın. Eğer yere uzanı-

yorsa grup üyelerinin de yere oturması en doğrusudur. Herkes gözlerini kapatsın, böylece duyma güçleri artacaktır. İsmi tekrarlanacak kişilere bunun nasıl yapılmasını istediklerini sorun.

Eğer ismi tekrarlanacak kişi kendi özgün sesini keşfetmişse, bunu kullanmak mantıklı olacaktır. Aksi halde, ismi tekrarlanacak kişinin ritüel öncesinde doğaçlama bir ses bulmasına izin verin ve grubun tüm üyeleri bu sesi kullansın. Bu hareket, ritüele daha kişisel bir hava verecektir. İsim tekrarı yavaş veya hızlı olabilir. İsim yavaşça tekrarlanıyorsa her hecesi uzatılır, normalin iki katı süresine çıkabilir. Seslendirmeler arasında kısa molalar verin. Eğer çemberdeki üyelerden biri grup şefi gibi yönlendirirse, ne zaman başlanacağını, grubun birbirini takip eden her bir tekrardaki farklı süreleri hissedeceği ana kadar ne zaman bir heceden diğerine geçileceğini söylesen, başlangıçta çok faydalı olacaktır. Ardından gözler kapatılabilir. Bu durum özellikle sert sessiz harflerle biten isimlerde grubun beraberce tekrarlayabilmesi için önemlidir. Tekrarlar canlı bir şekilde yapılmalıdır. İsim hızlıca tekrarlanıyorsa her bir hece 1 veya 2 saniye sürer ve ismin tekrarlanması ara vermeden devam eder. İhtiyaç duyulduğunda nefes alınır. Ya da ismi tekrarlanan kişinin isminden daha derin bir zevk alabilmesi için yavaşça başlayabilirsiniz ve ardından hızlı ve sabit bir forma geçebilirsiniz. Süre konusunda sağduyunuzu kullanın. En az 2 dakikalık bir tekrar faydalı olacaktır.

10

Mantralar, İlahiler ve Vokal Doğaçlamalar

Vokal sesleri iyileştirici amaçla kullanmada birbirleriyle bağlantılı 3 esas yaklaşım vardır. Doğal seslerle bağlantısı önceki bölümlerde ifade edilen tonlamalar (bkz. Bölüm 8), mantralar ve ilahiler. Üçünün de temel özelliği tekrarlardır, yani seçilen seslerin önce ruhumuzun derinliklerine ve oradan da en fazla yararlı olacakları bölgelere nüfus etmelerine izin vermektir. Bu işlem zihni sakinleştirmek, genel enerji seviyesini arttırmak veya tikanıklıkları açmakla bağlantılı olabilir. Gündelik dilde ilahi, sözlü veya müzikal bir sözcük grubunu tekrarlamaktır. Bu anlamda mantra bir ilahidir ve hatta tonlama bile bazıları tarafından bir tür ilahi olarak kabul edilmektedir. Aşağıda bu terimlerin bazı farklılıkları belirtilmiştir:

- TONLAMA: Tek bir sesin veya hecenin tekrarlanmasıdır. Sesli harfler bu seslerin temelini oluşturur ve genellikle normal konuşmaya göre daha uzatılırlar. Çakrala-

rın tonlamasında olduğu gibi (bkz. Bölüm 11) başlarına ve/veya sonlarına sessiz harfler gelebilir. Tonlama yalnızca bedenın belirli bölgelerine değil aynı zamanda doğal seslerle gösterilen (bkz. Bölüm 8) duygusal bednimize de yönlendirilebilir.

- **MANTRALAR:** Mantralar çoğu kez kutsal sesler olarak ifade edilirler, çünkü farklı dinlerdeki geleneksel uygulamaların parçalarıdır. *Mantra*, Sanskritçe bir kelimedir ve edebi anlamı “zihni koruyan ve arındıran şey”dir. Burada *zihin* sadece düşünceleri değil aynı zamanda duyguları da temsil etmektedir. Her biri bir zihnimize ekilen tohumlara benzeyen bu sesler (Sanskritçede *bija*), ruhsal gelişmemizi engelleyen özelliklerimizden kurtulmamızı sağlayan katalizörlerdir. Tonlama ve ilahiler gibi sabit bir ritimle tekrarlanarak seslendirilirler. İlimizden sessizce veya dışımızdan duyulabilecek şekilde seslendirilebilirler. Zihnimizin içinde tekrarlıyorsak hiçbir tona ihtiyacımız yoktur. Sadece ritim gereklidir. Bu içsel tekrar yararlıdır, çünkü her an ve her durumda uygulanabilir.
- **İLAHİLER:** Aslında ilahiler, oldukça alçak ölçülü, sıklıkla kutsal metinlere adanmış ve dini ritüellerin parçası olan kısa sözcük öbeklerinin tekrarlanmasıyla karakterize edilen bir şarkı söyleme tarzıdır. En iyi örneklerini Kuzey Amerika Yerlileri’nin ilahilerinde bulabiliriz.

MANTRALAR

Mantraları seslendirmenin asıl amacı bilinç seviyemizi artırmak ve yükseltmektir. Yani psikolojimize yerleşmiş olumsuz eğilimlerden kurtulmak ve sonuç olarak Gerçek Ben’le teması geçmektir. Bu işlem sırasında duygularımız arındığı

için, yalnızca keskin bir bilinç berraklığını değil, aynı zamanda fiziksel bedenimizin derin bir rahatlamayla girmesiyle onu iyileştirme olanağını da elde etmiş olacağız. Bu da bütünlüğe ulaşmak anlamına gelmektedir.

Aşağıda, dini geleneklere göre sınıflandırılmış, sıkça kullanılan mantralardan bir seçme yapılmıştır.* Birçoğu tek bir tonla seslendirilebilir, çok azı melodiktir ama kısa ölçülüdür ve bir tanesi de yalnızca nefesle seslendirilir. Hepsinde seslerin anlamını ve nasıl uygulanacaklarını anlatan açıklamalar vardır.

Bu mantraları makamlı olarak ne kadar süre seslendireceğiniz sizin kararınızdır. Tavsiye edilen süre 5 ile 10 dakika arasındadır. İyi bir uygulama, orta ile yüksek ses arasında bir şiddette seslendirmenizdir. Bitirmeye yaklaştığınızda sesinizi alçaltın ve sesin bilincinizde devinimine izin verin. Kendine özgü bir ritme dönüşene ve mümkün olan en sessiz seviyeye ulaşana kadar bu sesi hâlâ ses tellerinizin şekillendirdiğini hissedin. İçsel sessizlik rahatlıkla 10 ile 20 dakika arasında sürebilir. Daha fazla bilgi için Bölüm 4'teki "Sessizlik ve Meditasyon" kısmına bakın.

Hinduizm ve Tibet Budizmi'nde

OM AUM RAUM

Bunlar, özgün İlahi Söz'ün veya Logosun muazzam yankısını temsil ettikleri için yüce mantralardır. Aynı zamanda Hinduılar için bu ses, formların ötesindeki evrenle eşdeğerdedir. OH sesinin açıklığında ve döngüsellğinde, benliğinize sinmiş, gerçekleştirilen ve gerçekleştirilmeyen tüm olasılıkları

* Buraya dahil edilmeyen ve keşfetmeye değer ilahi formundaki birçok mantra, Frank Alper tarafından araştırılmış olup, Atlantis ilahileri olarak bilinmektedir.

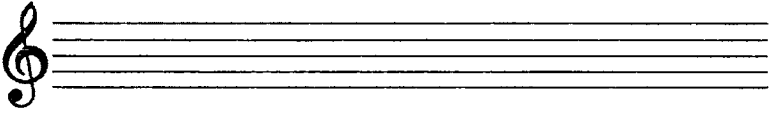
sezebilirsiniz. Böylece, bu ses Latince'de "her şey veya hepsi" anlamına gelen *omnes* kelimesiyle doğrudan bağlantılıdır. Dünyanın diğer tarafında Mayalar da OM sesini tanıyıp O'yu gökyüzü ve yüksek bilinç seviyesiyle, M'yi de Yeryüzü ile ilişkilendirmişlerdir. Her bir MMM sesinde dudaklar küçük yuvarlak bir noktada kapanır –böylece birçok MMM sesinden Yaradılışın bireysel özellikleri ortaya çıkar. Hindular da benzer şekilde seslerin bu bileşiminin Yaradılışın başlangıcını ve sonunu simgelediğine inanırlar. Bu durum ilk ve son anlamına gelen, Grekçe *Alpha* ve *OMega* kelimelerinde açıkça görülür. OH ve MMM seslerinin dengelenmesi, varlığımızın berraklığını ve dinginliğini kazanmamıza olanak tanır, böylece gerçek düşüncelerimizle, duygularımızla ve nefsimizin ötesindeki yaratıcılıkla uyum sağlarız. Bu mantranın aurasında yıkandığımızda, gerçekten kim olduğumuz dair anlık sezgilere erişebiliriz.

OM sesini tekrarlamak, bu sesi başımızdan başlayıp vücudumuzun içinden geçirerek karın bölgemize yönelterek yapılır. Bu da doğal olarak sesin enerji alanını genişletir. Sesin karın bölgesine indirilmesi, OH sesinin önüne, kalbi ve onun merak, hayranlık ve sevgi vasıflarını temsil eden AH sesinin eklenmesiyle güçlendirilir. İki harften oluşan bu ses, AUM'un Sanskritçe'deki telaffuzuna karşılık gelir. Aslında Hindular, AH sesinin dört temel mantra sesinden biri olduğunu kabul ederler, diğer sesler OM, HUM ve HRIH'tır. AH sesi başlangıçta ağzınızı çok daha fazla açmanızı gerektirir. Mantraya daha fazla titreşim gücü vermek için OH veya AH-OO bileşiminden önce ERR'in ateş elementini ekleyin. Mantranın bedeninizin tümünde titreştiğinden emin olun. Bunu kısmen her bir sesli ve sessiz harfin uzatılmasıyla elde edebilirsiniz. Özellikle son M'yi uzatın. Hangi form kullanılırsa kullanılsın, sesin her bir bölümünü eşit olarak 10-15 saniyelik dönemlere bölün. Baş-

ka bir yöntem de şudur: Bunların herhangi biri ritmik olarak titreştirilebilir, böylelikle her bir tekrar yaklaşık 2 saniye veya biraz daha az sürer. Yavaş ve hızlı formların her ikisi de daha iyi meditasyon şartlarına olanak tanıyacaktır.

Normalde mantra bir tek ton ile tekrarlanır. Eğer sizi tatmin eden temel bir ton bulduysanız, onu kullanın. Aksi halde, çok yüksek olmayan ve yankısı güçlü bir ton bulun. Müzikal bilgisi olanlar vokal seviyelerine göre şu tonlardan seçebilirler: Baslar, Sol'den Re'ye; Tenorlar, Do'dan Sol'e. Altolar: Fa'dan Mi'ye; Sopranolar, Do'dan Sol'a. Grup çalışması için kadınlarda orta Do, erkeklerde bir oktav düşük Do uygun olacaktır. Bu açıklamalar tek bir tonda tekrarlanan tüm ardışık mantralar için geçerlidir.

Eğer OM'u ayakta seslendirecekseniz, aşağıdaki hareketler birer zihinde canlandırma alışırması olarak ilave edilebilir.



OM Sesinin Tonlanması Bir Ritüel

Ayaklarınızı omuz mesafeniz kadar açarak ayakta dengenizi sağlayın. Dizlerinizi hafifçe kırın. Sağ elinizi sol elinizin üzerine koyun ve avuçlarınız yukarı bacak şekilde her iki elinizi de hafifçe kapatın. Bir teniz topunu tuttuğunuzu hayal edin. Ellerinizi karın boşluğunuzun önüne yerleştirin. Ellerinizin içinin karın boşluğunuzdan çıkan birer enerji topu olduğunu zihninizde canlandırın. OM sesini tonlarken, topun yuvarlak şekli sanki daha da genişliyormuş gibi ellerinizin ya-

vaşça açılmasına izin verin. Topun ne kadar genişleyeceği sizin tercihinizdir. Bu genişleme sırasında ellerinizi birbirine zıt olmak kaydıyla istediğiniz kadar hareket ettirebilirsiniz. Herhangi bir açıda olabilirler. Topla oynarken eğlenin. Ritüelin sonuna geldiğinizde ellerinizi başlangıç pozisyonuna geri getirin.

OM ŞANTI (OHMMM ŞAHN-Tİİ)

Tercümesi: Evrensel sesin huzurunda yaşamanız dileğiyle.

Aşağıdaki şekilde, uzatılmış OM mantrasının her bir hecesine bir süre verilmiştir; müzikal anlamda ifade edecek olursak, vuruş sayısı diyebiliriz. Basit bir çalışma yöntemi vuruş sayısını saniyede 1 vuruşa sabitlemek ve başlamak için saatimize bakmaktır. Bu nispeten yavaş bir hızdır. İstikrar yakaladığınız anda tempoyu keyfinize göre arttırabilirsiniz. Aynı zamanda müzikal notaları okuyabilenler için notalarla da belirtilmiştir. Bu yaklaşım ileride göreceğimiz vuruş sayısı ile ifade edilen tüm mantralara uygulanabilir.

OM	ŞAN	Tİ
2	1	3
		

Bu vuruş sayısı gündelik konuşmanızda yavaşça telaffuz edebileceğiniz üç sesin doğal akışına karşılık gelmektedir ve mantrayı sürekli tekrarlarken kullanılır. Bu durumda yapabiliyorsanız nefesinizi tutun. Yapamıyorsanız her bir sesin sonunda durun, son Tİİ sesinizi uzatın ve yeniden derin bir nefes alın. Yukarıda tanımlanmış olan enerji topunu genişletme hareketi de bu mantraya eklenebilir.

SOHAM (SO-HAHMMM)

Tercümesi: Ben, O'yum.

Hem Hindu hem de Budist geleneklerine göre nefesle uygulanan bu derin mantra, duyulamayan AUM sesinin kozmik titreşimi olarak kabul edilir ve kişisel bilinç ile evrensel bilinç arasında bir birliktelik oluşturur. İki kök hece, SO ile temsil edilen dişil *Yin* enerjisi ve HAM ile temsil edilen eril Yang enerjisidir. SOHAM'da üç husus daha bulunmaktadır: Nefes alma (SO-soğuk hava) ve nefes verme (HAM-sıcak hava), zihinsel (SO) ve duygusal (HAM) enerjiler, ruh (SO) ve madde (HAM).

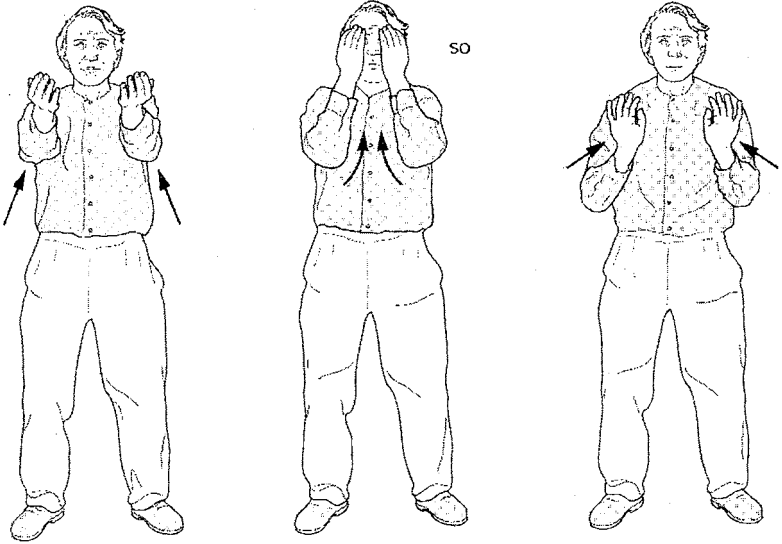
Mantrayı içinizden tekrarlayabilirsiniz ve zamanla nefes alırken SO ve nefes verirken HAM ile seslendirebilirsiniz. Yüksek sesle de yankılanabilir. Nefes alırken SO sesini çıkarmak bazı yetenekleri ve odaklanmayı gerektirir, çünkü bu şekilde ses çıkarmaya alışık değilizdir. Şaşırdığınız veya bir şeylerin yanlış gittiğini fark ettiğiniz zaman ani bir nefesle yoğun ve fısıltılı bir OH sesi çıkarmanız gayet normaldir. Öncelikle, gargara yaptığınızı düşünerek boğazınızı olabildiğince açın. Ağzınızdan nefes alın ve havanın hafifçe aralık dudaklarınızdan geçerken dişlerinize çarpıp dilinizin de yardımıyla çok kısa bir tıslama şeklinde SSS sesini çıkarmasına izin verin. Hava, açık boğaz bölgenize girdiğinde ışığa benzer bir OH sesi çıkartın. Eğer iyi çıkarılırsa ağaçların arasından esen rüzgâra benzer. Nefes verirken ışığa benzeyen HAH sesini çıkartın ve sessiz bir MMM için dudaklarınızı yavaşça kapatın. İdeal olarak, nefesle çıkarılan iki sesin ritmi düzenlidir ve her bir hecenin süreleri aynıdır. Bunu, bir sarkacın mükemmel temposuna benzer, uzun ve düzenli vuruşlar olarak hissedin.

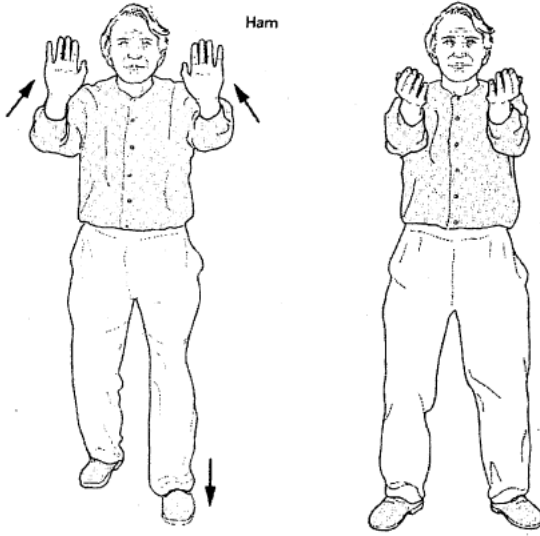
Bedeninizin tümünü mantrayla uyumlu hale getirmek için aşağıdaki T'ai Chi'ye benzer hareketleri ekleyin.



SO-HAM'ın Tonlanmasında Kullanılan Ritüel Hareketler

Ayaklarınız omuz genişliğinizde açık olacak şekilde ayakta durun, dizlerinizi kırın. Avuçlarınız yukarı bakan şekilde ve parmaklarınızı bitleştirerek kollarınızı öne doğru uzatın. SO sesinde ellerinizi yüzünüze doğru çekin. Avuçlarınızı yüzünüze değdirin ve sesin alın çakranızın içine girdiğini hayal edin. Ardından sanki yüzünüze su vurup yıkıyormuşsunuz gibi ellerinizi aşağı doğru kaydırın. Ellerinizi kaydırırken SO sesinin kök çakranıza doğru indiğini hayal edin. Ellerinizi kalbinize yaklaştığında avuçlarınızı dışa döndürün. Tam kalp





noktasındayken, sesin kök çakranızdan yukarı doğru çıktığını hissederek HAM sesine dönün ve sanki bir duvarı itiyormuşsunuz gibi ellerinizi çok yavaş bir hızla ileri doğru itin. Aynı anda herhangi bir ayağınızla ileri doğru küçük bir adım atın. Kollarınızı tamamen uzattığınız anda sessiz M'e ulaşın. O anda avuçlarınızı yukarı doğru çevirin ve SO sesiyle bir sonraki seriye başlayın. Ellerinizi yüzünüze doğru çekerken ileri doğru küçük bir adım attığınız ayağınızı da başlangıç noktasına geri getirin. İdeal olarak hareketlerin akışı sürekli ve SO-HAM ritmiyle eşzamanlı olmalıdır. İsteddiğiniz an hareketi bitirin. Sandalyede oturmak ve ayağınızı oynatmadan yalnızca el/kol hareketlerini yapmak da mümkündür.

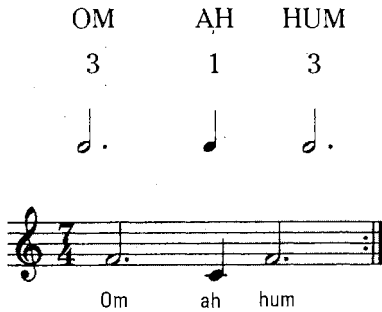
Yalnızca gerçek ses için on sekizden fazla seri uygulayın. Eğer hareketleri de ekliyorsanız, mantrayı içinizden ses-

sizce tekrarlarlarken dokuz seri uygulayabilirsiniz. Bu, hareketi bitirmenin oldukça iyi bir yoludur. Ardından oturun, SO-HAM'ın yavaş ritmini içinizden takip edin ve derin meditasyon seviyesine geçin. Bu sıra, hareketleri yapmayanlar için de geçerlidir.

OM AH HUM

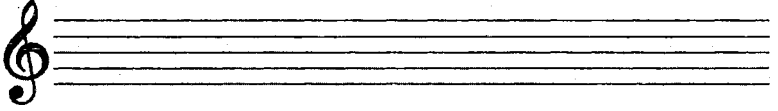
Tercümesi: İçim Seninle Dolsun Ey Evrensel OM sesi

İyi bilinen bu mantra daha uzun süreli mantraların bir parçası olarak kabul edilir, fakat tek başına da uygulanabilir. Üç bölümlü bir mantra olduğu için, yarattığı döngünün zaman içinde ortaya çıkan üç yanını temsil eder: Yaratılma (doğum), Hayatta Kalma (yaşam süreci) ve Çözülüp Dağılma (ölüm). Üç kök hece, tek bir ton üzerinden veya AH'taki tonun değiştirilmesiyle seslendirilebilir.



İster kendi sesinizi kullanın ister yukarıdaki örneği, mutlaka yedi vuruşu koruyun: OM için üç vuruş, AH için bir vuruş ve HUM için üç vuruş. Buradan anlıyoruz ki, her seferinde tempoyu koruyarak, melodiyi tekrarlamadan hemen önce hızlı bir nefes almak gerekmektedir. Notalar arasında geçişler

yaparken hafif değişken bir ses kullanmak faydalıdır. Bu çalışmayı sırtınızı iyice destekleyen bir sandalyeye oturarak uygulayın. Aşağıdaki parmak hareketleri eklenebilir.



OM AH HUM Mantrası İçin Parmak Hareketleri

Avuçlarınız yukarı bakacak şekilde ellerinizi kalalarınızın üzerine koyun. Kısa bir süre sonra temponuzu düşürmek için sağ elinizin başparmağını sırasıyla beşinci, dördüncü, üçüncü ve ikinci parmağınızın ucuna değdirin. Aynı hareketi ikinci parmağınızı atlayacak şekilde sol başparmağınız ve sol elinizle de yapın. Böylece yedi vuruşu tamamlamış olacağız.

NOT: Basit olması amacıyla mantraların ve ilahilerin müzikal notalar halindeki sunumu, piyano klavyesinin yalnızca beyaz tuşları kullanılarak belirlenmiştir. Bunun her türlü ses için en iyi diziyi vermesi beklenemez. Müzikal notaları okuyabildiğinizi varsayarsak, aradığınız sesi yakalayabilmek için farklı notaları deneyin. Eğer çok yüksek veya çok alçak olduğunu düşünüyorsanız, sesin perdesini içinizden kendi sesinize en uygun olacak perdeye ekin.

OM MANI PADME HUM

(OM MAH-NEE PAHD-MEY HUUM)

Tercümesi: Selam sana, lotustaki mücevher!

Budistlerin en yüce mantrasıdır. *Mani*, mücevher, lotus (padme) olarak değinilen kalpte ikâmet eden İlâhi Vasıf'tır. kelimesiyle ifade edilen kalpte var olan Kutsallıktır. Her zaman olduğu gibi mantranın başındaki OM sesi, Mutlakiyeti veya Evrensel Ses ile aynı anlama gelen Yaratıcı'yı ifade etmektedir. *Hum* ise, Evrensel Bilincin sınırlı bir kıvılcımı olan bireysel özümüzü belirtmektedir.

Ellerinizi bacaklarınızın üzerine koyarak, avuçlarınız yukarı bakacak şekilde sırtınızı destekleyen bir sandalyeye oturun. İsteğinize göre, ya tek bir tonu veya aşağıda verilen ilahi kullanın. Dokuz vuruşluk şu seriyi kullanın:

Heceler	OM	MA	NI	PAD	ME	HUM	Nefes
Vuruşlar	2	1	1	1	1	3	1
							

Müzikal ilahi



İslamiyet

ALLAH HU

Her biri Yüceler Yücesi'nin adı olan iki İlahi Ses'ten oluşmuş bir mantradır bu. Bölüm 6'da AH sesinin, farklı dinlere inanan insanların genellikle Tanrı'yı kastederken kullandıkları seslerin bir parçası olduğu ve L sessiz harfinin de, Mayalara göre titreşimin özü olduğu belirtilmiştir. Nitekim, Allah kelimesinde iki sesin birleştirilmesinin güçlü sadeliği bulunmaktadır. Bu yüzden AL ve LAH gibi iki farklı heceyi tonlarken, L sesinin bariz biçimde belirgin olması gerekmektedir. AL hecesinde dil yukarı kalkar ve ucu tam dişlerin önünde ağzın çatısına değeri. LAH hecesinde dil serbest kalır ve ağzın alt kısmında hareketsizdir.

Yoğun fısıltılı bir nefesle, konuşma tonuyla veya istediğiniz herhangi bir tonla seslendirilebilir. Gerektiği kadarıyla ara verin ve kısa bir süre titreşimi içinizden dinleyin. Ardından yeniden yüksek sesle seslendirin. Belirlediğiniz ritme göre AL bir vuruş, LAH da hafif bir vurguyla iki vuruştur. Seslendirmeyi bitirmeye yaklaştığınızda ilahinin her geçen saniye daha da müşfikleşmesine izin verin ve varlığınızın içinde kaybolana dek tamamen bir nefes sesine dönüştürün. Ardından yoğun sessizliğe bir geçiş olarak bu sesi gönlünüzde hissedin.

ALLAH kelimesini ilahi şeklinde tekrarlamak için tipik ritim, LAH'ın vurgulandığı üç vuruştur.

Heceler	AL	LAH	AL	LAH	AL	LAH	vs.
Vuruşlar	1	2	1	2	1	2	
							

HUU kutsal sesi, ALLAH kelimesini birkaç kez tekrarladıktan sonra ona eklenebilir. Örneğin, dört kere ALLAH kelime-

sini tekrarlayın. Bir vuruşluk bir sessizlikten (nefesten) sonra, ALLAH kelimesinden biraz daha yüksek bir tonla veya ALLAH'ı nefesinizle seslendiriyorsanız istediğiniz herhangi bir tonla HUU sesini seslendirin. Ardından bir vuruşluk bir nefes alın ve bu seriye devam edin. Her zaman olduğu gibi gerekli anlarda ara vererek süreyi makul ölçülerde tutun. Sonlara doğru HUU sesine son verin ve giderek sesin azalmasına, ALLAH kelimesindeki ritmin bir meditasyon mantrası olarak zihinsel boyutunuza nüfuz etmesine izin vererek önceki uygulamaları takip edin.

Sufi geleneğinde birçok ALLAH HUU ilahileri bulunmaktadır. Örneğin HUU'yu tek bir notayla değil de, bir dizi notayla seslendirilebilirsiniz. İşte bir örnek:



Eğer bu kutsal sesler grup ile beraber ilahi olarak söyleniyorsa, grup üyeleri daire oluşturup kollarını yanındakinin beline sarmalıdırlar. ALLAH veya ALLAH HUU'yu tonlarken (yukarıda verilen ilkeleri takip ederek) önce sola, ardından sağa doğru sallanırlar. İlk LAH'da sola, ikincide sağa doğru sallanırlar ve oradan da yine başa dönerler. HUU sesinin seslendirilmesi eğer ALLAH kelimesine eklenirse, üç vuruşluk seriye mükemmel uyar. Bir kez daha, duyulabilir hiçbir ses kalmayana dek tekrarların azalmasına izin verin. Bu sesi içinizden tekrarlarken sallanmaya devam edin. En sonunda bedeninizde ve gönlünüzde belirli bir sükûnete erin.

Hıristiyanlık

ALLELUIA (AHL-LEY-LUU-YAH)

Tercümesi (İbranice Halleluyah olan, Sana şükürler olsun Yahova'dan): Sana şükürler olsun Tanrım.

Dört heceli bu mantra, yüksek titreşimli L sesinin tekrarlanan kullanımıyla ALLAH mantrasıyla kıyaslanabilir. Üçlü ses sırası kendisini kalp (AH), boğaz (AY) ve karın (UU) bölgelerine yöneltir. Üstelik, Y sesi Yahova'ya bağlı olduğu için -ki Tanrının isimlerinden biri de Yahova'dır- büyük Tantra Yoga geleneğinde kalp tonlamasının merkezini oluşturur.

ALLAH mantrasında olduğu gibi, AL ve LU'da dilinizin ucunun dişlerinizin önünde ağzınızın üst kısmına değmesine izin verin. LU'da hafif bir vurgu kullanarak istediğiniz bir tona veya kendi özgün tonunuzla dokuz vuruşlu bu sesi (nefes de dahil olmak üzere) tekrarlayın. Ya da en sondaki YAH için iki alt notaya geçin (Sol-Mi'de olduğu gibi). Sesinizi yavaş yavaş azaltın ve içsel bir mantra olmasına izin verin. Örneğin:

Heceler	AHL	LEY	LUU	YAH	Nefes
Vuruşlar	1	1	3	3	1
					

KYRIE ELEISON (KEAR-Rİİ-EY EY-LEY-İİ-SOHN)

Tercümesi (Yunancadan): Tanrım bize merhamet et.

Doğrudan bir dua olan bu Hıristiyan mantrasının, başımızı (İİ üç kez tekrarlanmıştır) ve boğazımızı (EY üç kez tekrarlanmıştır) etkileyen yüksek seviyeli sesli harflerden oluşmuş güçlü bir düzeni vardır. Aynı zamanda sessiz harfleri de dört temel merkezi yankılar - boynun arkasında başlayan ve

omurganın aşağısına uyandırıcı titreşim gönderen K, kendisini alında odaklayan S, karın boşluğunda konumlanmış R ve omurganın başlangıç noktasını uyaran L.

İstedığınız bir tonla veya kendi özgün tonunuzla mantrayı seslendirin. Ya da en sondaki SON için iki alt notaya geçin (Sol-Mi'de olduğu gibi). Başlangıçtaki K'yi vurgulu okuyarak her bir seriye heyecan katın. N ile kapattıktan hemen sonra seri nefesler alın. Hristiyanlar için 12 havariyi de temsil edebilen on iki vuruşlu bu sözcük öbeği, tüm parmak uçlarınızın başparmağınızla üç kere birleştirilmesiyle, aynen OM AH HUM'da açıklandığı gibi bedensel bir ifade bulabilir. Bunu sağ ya da sol elinizle uygulayabilirsiniz.

Bir süre sonra sesin yavaş yavaş azalmasına ve meditasyon için katalizör vazifesi görerek içinizde kendi yolunu bulmasına izin verin.

Heceler	KY	RI	E	E	LE	I	SON	Nefes
Vuruşlar	1	1	3	1	1	1	3	1
								

Ya da Kyrie Eleison tekrarlanan bir ilahi olarak bir dizi notayla seslendirilebilir. Aşağıda bir örneğini bulabilirsiniz:



MARANATHA (MAH-RAH-NAH-THAH)

Tercümesi (Eski Suriye Dilinden):

Yetiş, Tanrım veya Tanrı yetişir

Dört heceli bu kelime ilk kez Yeni Ahit'te *Korintliler I* n (16:22) sonunda karşımıza çıkar ve 1980'lerde Katolik Benediktin keşişi John Main tarafından kurulan Hristiyan Meditasyon Hareketi tarafından bir mantra olarak benimsenmiştir.¹ AH seslerinden ibaret bu mantranın merkezi tamamıyla kalbimizdir. Bu kelimenin seslendirilmesi için kendinizi rahat hissedeceğiniz bir ton veya kendi özgün tonunuzu seçin. Kendinizi sıkmadan normal hızla her bir sese aynı süreyi ayırın ve eğer isterseniz yukarıda tanımlanan parmak hareketlerini de sol veya sağ el fark etmeden uygulayın. Mantrayı sürekli olarak tekrarlarken gerekli anlarda nefes alın. İçsel seslendirmeye geçmek için sezgilerinizi kullanın ve ses tellerinizin en hafif hareketlerini dahi hissedin.

Heceler	MA	RA	NA	THA
Vuruşlar	1	1	1	1
				

Mayalar

K'IN (KK-İİN)*

Mayaların güneş ve güneşin yaşam veren enerjisiyle ilgili mantrasıdır. Buna eşlik eden dua şöyledir: "Güneş Baba, bana güç ver / Güneş Baba, bana bilgelik ver / Güneş Baba, beni bir tohum haline getir / Güneş Baba, beni ebedi kıl." Ritüel sırasında ilahiyi tekrarlayanlar, kollarını yanlara açarak

* Maya uygarlığı uzmanı Hunbatz Men tarafından belirlenmiştir.

yüzlerini güneşe dönerler, dirseklerini 90 derece kırarlar, böylelikle avuç içleri birbirine bakacak şekilde baş seviyesinde olmuş olur. Başlamadan önce, ağzınızdan uzun ve derin bir nefes vermeniz gereklidir. Ağzıta olduğu gibi (bkz. Bölüm 8), ilk K harfi başımızın arkasına çarpacak şekilde sertçe telaffuz edilir. Ardından İİN'i seslendirmeden önce nefesi iyice toplamak için çok kısa bir sessizlik takip eder. En iyi uygulaması grup ritüelinde ortaya çıkar. K harfini seslendirdikten sonra her bir grup üyesi İİN'i doğaçlama olarak kendi tonlarıyla veya önceden kararlaştırılmış bir tonla seslendirir. Bu ilahiyi yedi dizi halinde uygulayın ve her bir diziden sonra yeniden nefes alın, ardından bir dakika kadar da ara verin. Mantranın gücünü derinlemesine hissetmek için üç dizi fazlasıyla yeterlidir.

İLAHİ SÖYLEMEK

Önceki bölümlerde Allah Huu ve Kyrie Eleison için verilen ilahi örneklerine ilave olarak, atölye çalışmalarımda kullandığım dört ilahiyi daha sunuyorum. Bunları kendi başınıza tekrarlamamanız için herhangi bir neden olmamasına rağmen toplu olarak uygulandığında titreşimlerin faydaları artmaktadır.

Hindular

ŞRI RAM (ŞRİİ RAHM)

Tercümesi: Şeref ve Zafer Rama'nın olsun.

Hindistan'da bir mantranın ilahi gibi okunmasına *bhacan* denmektedir. Çoğu kez dini ayin şeklinde uygulanırlar ve o zaman da *kirtana* olarak adlandırılırlar.

Grupla tekrarlandığında titreşimleri son derece ilham verici olur. "Sri Ram"ın iki çeşidinin de temel tercümesi "Şeref ve Zafer, Rama'nın olsun"dur. İkinci çeşidinde OM sesi eklenmiştir. Yüce Avatar Rama'nın anılması ve geniş sesli ve sessiz harflerin etkileşimi sayesinde, dini bağlamın çok ötesindeki bir gücü vardır. İlahiyi söyleyenler ilahinin yavaş yavaş bilinçaltlarına inmesine izin verdikçe derin sessizlik için bir katalizör vazifesi görecektir.

Parantez içinde, telaffuz için metnin fonetik formu verilmiştir.

Şri Ram Cay Ram Ca- Ya Ca- Ya Ram
(Şrii) (Rahm) (Cay) (Rahm) (Cai) (Yah) (Cai) (Yah) (Rahm)



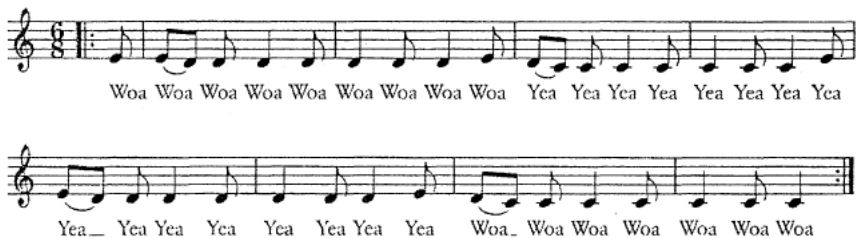
Herkes içinden tekrarlamaya başlamadan önce gruptan biri ilahiyi bitirmenin sessiz bir yolunu bulmalıdır. Örneğin ilahinin üç kere daha tekrarlanacağını bildiren bir çan kullanılabilir. Bu sayede gözler kapalı tutulabilir.

Kızılderililer

Kuzey Amerika kıızılderili kabileleri çok zengin bir ilahi hazinesine sahiptirler. Birçoğu da hayatlarında yaşadıkları mucizeleri kutlamak içindir. Büyük ruhsal geleneklerin ilahilerinde olduğu gibi, bu güce teslim olanların kalplerini açabilirler ve zihinlerini sükûnete erdirebilirler. Yoğunlaşmanın zirveye çıktığı anda, ilahiyi söyleyen ve ilahi bir olurlar ve ilahiyi söyleyen kendisinin de bir ilahi olduğu halini yaşar. Davulların ve vurmali çalgıların eklenmesi faydalıdır. Grup üyeleri çember oluşturarak ayakta durabilirler veya oturabilirler. Eğer enstrüman kullanılmıyorsa, çemberin bütünlüğü temsil etmesi için grup üyeleri el ele tutuşabilirler. İlahiyi bitirmek için merkezde duran üye el hareketiyle kaç tekrar kaldığını bildirir veya çan kullanabilir, böylelikle grup üyeleri eğer isterlerse gözlerini kapatabilirler.

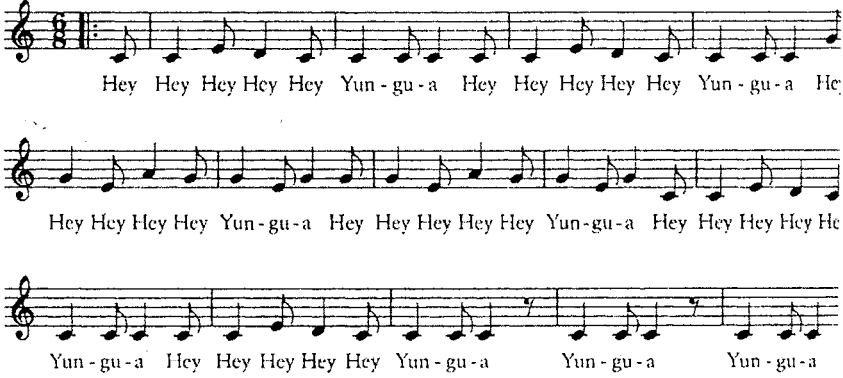
WOA YEA

(Kurtların çiftleşme çağrısını tasvir eden Arapaho ilahisi)



HEY YUNGUA

(Çippewa karşılama şarkısı)



DOĞAÇLAMA GRUP ŞARKILARI

Grup olarak iyileştirici vokal sesler ile çalışırken, grup üyelerinin kendi seslerini topluluk içinde belli etmeleri faydalıdır. Bunu en iyi uygulaması, grup bir süre doğal seslerle, tonlamalarla ve ilahilerle çalıştıktan sonra ortaya çıkacaktır. Önceki ses çalışmasından açığa çıkan enerji, böyle ritüellerde ilahiye söyleyenlerin kendi sesleriyle normalde çok zor elde edeceklerini düşündükleri özgürlüğü hissetmelerini sağlayacaktır.

Doğaçlama sırasında grup sadece bir sesli harfe bağlı kalmak ve hiç sessiz harf kullanmamak gibi bazı kısıtlamalarla karşılaşabilir veya sesli harf değişimine ve sessiz harflerin ilavesine olabildiğince açık olabilir. Grup üyeleri çember oluşturarak birbirlerine yaklaşırlar ve böylelikle, Allah Huu ilahisinde tavsiye edildiği gibi kollarını yanlarındaki üyenin beline sarabilirler. Bu diziliş, ortaya çıkan enerjinin çember için-

de sağı doğru akmasını sağlar. Ritüelin kendiliğinden başlayabilmesi için bir kişi üçe kadar saymalı ve üçün duyulduğu anda tüm grup üyeleri kendi vokallerine başlamalıdır. Grubun her bir üyesi topluluğun sesini dikkatle dinlemelidir; böylelikle vokallerde bir çeşit uyum sağlanabilir. Amaç bireysellik değil de bütünlüktür.

Şarkıya bir kere başlandıktan sonra doğaçlama şarkı söyleme istediği şekilde gelişebilir. Çoğu kez adım adım hızlanır, bir süre yavaşlar ve daha sonra yeni bir yön bulur ve bu şekilde devam eder. Ya da yumuşak seslere odaklanıp dinginliğini korur. Bu ritüelin özel büyüğü budur. Tüm kişilik sınırlarının ortadan kalktığı ve tek bir organizmanın oluştuğu, gerçekten derin bir bütünlük sağlayabilmek, insanlar için büyük bir fırsattır.

Doğaçlama iki şekilde bitirilebilir. En iyisi tüm üyelerin kendi içgüdüleriyle sona geldiklerini fark etmeleri ve şarkının yavaşça bitmesidir. Diğer şıkta ise yaklaşık 10 dakika sonra üyelerden biri çemberden ayrılır. Böylece grup üyeleri de uygun bir anda şarkıyı bitirmeleri gerektiğini anlarlar ve küçük bir çan vasıtasıyla (örneğin bir çift küçük Tibet ziliyle) şarkıyı bitirirler. Şarkı sesin kendiliğinden azaldığı bir anda bitmelidir. Çanlar yeniden çalınana kadar grup sessizlik içinde bekler ve ritüel sona erer.

Bu tür doğaçlama grup şarkılarını kaydetmek önemlidir. Çünkü bunlar yalnızca birçok günümüz bestecisinin tasarlanmış çalışmalarında elde edemedikleri, üstün kaliteli, kulağa hoş gelen, çağdaş müzik parçaları olmakla kalmaz, aynı zamanda katılımcılar da kendi içlerinde sezgilerinin ve gerçek özgürlüğün hakim olduğu daha derin bir seviyeye ulaşmış olduklarını duymanın memnuniyetini hissederler.

11

Çakraların Tonlanması

Sanskritçedeki *çakra* kelimesi, “çark” olarak tercüme edilir. Çakralar, omurganın başlangıcı ile başın en üst noktası arasında konuşlanmış döngüsel enerji anaforlarıdır. Auramız veya biyoenerji alanımız olan saf enerjinin içinde alıcı, aracı ve dağıtıcı olarak işlev görürler. Fiziksel bedenimizin atomlarına hayat veren de işte bu kuşatıcı auradır.

Saf enerji alanı, omurilik soğanımıza ve sempatik sinir sistemimize bağlanan ve Hindistan’da *nadis* olarak bilinen üç kanaldan oluşmaktadır. Omurganın yan tarafında bulunan ana kanal üzerinde yedi temel çakra vardır. Bunlar anatomimizin hayati parçası olan ve bizlere sağlık veren endokrin bezlerine sırayla bağlanırlar ve bu bezleri düzenlerler. Bu bezler aynı zamanda duygularımızla da ilişkilidirler: Zihindeki olumsuzluklar bezlerin işlevlerinde bozukluklar ortaya çıkaracaktır. Aynı şekilde, fiziksel yapımızın tüm özelliklerini yönetmektedirler ve belirli psikolojik durumlarla, duyularla ve elementlerle ilişkilidirler. Böylece eğer bazı fiziksel rahatsızlıklar veya iyileştirici titreşimlerin gerekli olduğu olumsuz

zihinsel koşullar bulunuyorsa, bu tablo en faydalı olacak kök mantraların seçiminde yardımcı olabilir.

UYGUNLUK TABLOSU

Çakra ve Pozisyon	Bez	Element	Duyu	Nitelik	Etkili olduğu organ	Zihinsel rahatsızlıklar
KÖK Anüs ile Üreme Organları	böbreküstü bezleri	Toprak	Koklama	Güvenlik	Omurga, Böbrekler	Güvensizlik
SAKRAL 1-2 Göbeğin altı	Yumurtalık	Su	Tat alma	Cinsellik	Üreme Sistemi	Güçsüzlük
KARIN BOŞLUĞU Göğüs Kafesi ile Göbek Arası	Pankreas	Ateş	Görme	İrade	Mide, Safrakesesi Sinir Sistemi	Korku
KALP Kalbin Yanı, Merkez	Timüs	Hava	Dokunma	Merhamet	Kalp, Kan, Dolaşım Sistemi	Bunalım
BOĞAZ Boyun Bölgesi	Tiroid	Eter	İşitme	İletişim	Bronşlar, Ses telleri, Akciğerler	İfade eksikliği
ALIN Gözlerin Arası	Hipofiz Balgam			Kavrama, Berraklık	Alt beyin Sol Göz	Saptırılmış Düşünce
TAÇ Başın Üst Bölgesi	Beyin Epifizi			Yüksek Bilinç	Üst beyin, Sağ Göz	Kendini Bilmemezlik

Birçok nedenden dolayı çakralardaki saf enerjinin doğal akışı sekteye uğrayabilir ve titreşim değerleri bozulabilir, hatta o kadar şiddetlidir ki, belirli bir bölgede bir tıkanıklık olduğunu hissedebiliriz. Aşırı çalışma ve bastırılmış durumlar yüzünden gerginliğe girdiğimizde olumsuz duygular psikolojimizi etkiler, yanlış davranışlara sebep olur, fiziksel ve zihinsel olarak adanıklı dinlenemeyiz veya vücut yapımıza uymayan yiyecekler ve içecekler alırız, böylelikle çakraları baskı altına almış oluruz ve üstesinden gelebileceklerinden daha fazla enerjiye aracılık etmelerine gereksinim duyarız. Vokal tonlama formundaki ses ilacı, çakraların yeniden düzenlenmesine yardımcı olabilir ve işlem sırasında dengeyi sağlayabilir. Çünkü ses rezonansları bu çakraların titreşim değerlerini değiştirebilir. Tonlama verimli olduğunda, çakraların yolu üzerinde herhangi bir noktadaki enerji tıkanıklığının ortadan kalktığını hissederiz.

Çakraların vokal tonlamasında sadece tek bir sistem yoktur, yani belirli frekansların sessiz/sesli harflerle bileşiminden oluşan hiçbir sistem her bir birey için başarıyı garantiye yemez. Doğuda en iyi bilinen sistem Tantra Yoga'dır (aynı zamanda Kundalini Yoga olarak da bilinmektedir), Batıda ise temellerini sesli harflerin frekans değişimlerinden alan birkaç yöntem bulunmaktadır. Fakat çakraların, ortaklaşa kabul edilen Do majör ölçüsünün yedi notasına – Do Re Mi Fa Sol La Si- bağlanması gibi, müzikal tonları çakraların yedisine de bağlayan evrensel bir sistem yoktur. Dahası, tüm insanlar için belirli bir çakra frekansı serisi olduğuna dair hiçbir bilimsel kanıt da bulunmamaktadır.* Olduğunu düşünsek bile fre-

* *Prima Sesler* denilen ve çakra frekansları için matematiksel temelde oluşturulan sistem, Avusturyalı bir profesör ile Amerikalı bir müzisyen tarafından hesaplanmış ve geliştirilmiştir.

kanslarının bazıları veya tümü insan sesinin vokal değerleri dışında bulunuyor olabilir. Bireyler tek başlarına çalışırken kendi ses alanlarını keşfetmeliler ve algılanan titreşim değerlerine göre arzulanan etkilere sahip kök hecelerini ve tonları seçmelidirler. Bunu da bir ölçü birimi veya buna benzer bir şey vasıtasıyla yapabilirler. Öte yandan, grup çalışması genellikle çalışma liderinin sezgileri ve deneyimleriyle saptanan ve üyelerin üzerinde anlaşmaya vardığı bir sistem gerektirir. Farklı ölçüler kullanırken seslerin sırası gerçekçi bir yaklaşım olacaktır. Dolayısıyla grubun çok sesliliği, eninde sonunda, herhangi belirli bir ton serisinden daha çok, değişen sessiz/sesli harf titreşimlerine dayanmaktadır.

Her zaman olduğu gibi tonlamaya hazırlık için genel açıklamaları takip edin. Örneğin çakraların tonlanması ayakta, oturarak veya yere uzanarak gerçekleştirilebilir. Hangi müzikal tonları veya frekansları kullanacağınıza karar verirken özel tonları bulabilme yeteneğinize göre aşağıdaki yöntemlerden birini seçin:

1. Tüm çakralar için aynı tonu kullanın. Büyük ihtimalle kendi özgün tonunuz bu olacaktır. Mümkün değilse sesinizin düşük ile orta seviyesi arasında yankılanan herhangi bir ton kullanın.
2. Oldukça düşük bir tondan başlayarak tonları sezgilerinize göre değiştirin ve her bir çakrada daha yüksek bir tona çıkın. Önceden belirlediğiniz vokal dizinizi aşmayacak şekilde rahatça yukarı doğru çıkın. Yedi çakra üzerinden yukarı doğru çıkarken genellikle frekansların arttığı kabul edilmektedir. Bu durum, çakraların artan sayıda çiçek yapraklarına sahip olmasıyla tanımlandığı Yoga geleneğinde belirtilmektedir. Eğer tonlama için yalnızca bir çakra seçerseniz sezgileriniz sizi yönlendir-

mek zorunda kalacaktır. Özgün tonunuzu keşfetmenizle birlikte, belirli bir çakrada başarılı olan bir tonu hatırlamak için kayıt cihazı da kullanabilirsiniz.

3. Majör, armonik veya pentatonik ölçülerden birini kullanarak tonları sistematik biçimde değiştirin. On iki geçişli bu ölçüler Bölüm 7’de belirtilmiştir. Vokal dizinize uyan yankı ölçüsünü yaratmaya yardımcı olacak bir başlangıç notası seçin. Örneğin La ve Si majör ölçülerinin her ikisi de yankı ölçünüze uyabilir, ancak La ölçüsünün daha fazla yankılandığını hissedebilirsiniz. Eğer yalnızca tek bir çakrayı tonluyorsanız, sırasını ona uyan ölçü sayısı ile eşitlemeniz gerekecektir. Örneğin, eğer Fa majör ölçüsüyle çalışıyorsanız, boğaz çakranız için Do notasında tonlama yapmalısınız. Çünkü boğaz yukarı doğru beşinci çakradır ve Do notası da Fa majör ölçüsünün beşinci notasıdır. Eğer pentatonik ölçüyü kullanıyorsanız, Do dördüncü notadır ve bu nedenle kalp çakrasına karşılık gelmektedir.
4. Aynı ölçülerini kullanarak kendi özgün sesinizle başlayın. Bu pek pratik olmayabilir, çünkü özgün sesiniz vokal yapınızın dışına çıkmanızı gerektirebilir ve yeterli rezonans sağlamayabilir. Örneğin, bir erkeğin özgün tonu orta Do notasından yeti nota aşağıdaki Re notası olabilir. Öte yandan, yukarı doğru yedi notaya sesi yetmeyebilir. Böyle bir durumda özgün tonunu anonimleştirmek isteyen biri beş alt notadan başlamalıdır. Bunu, majör ve armonik ölçüler için beşinci basamaktaki, pentatonik ölçüler için (sayfa 89-91) dördüncü basamaktaki özgün tonunuzu bularak gerçekleştirebilirsiniz ve ardından ilk basamaktaki notaya geri dönün. Böylece, özgün notası Re olan biri başlangıç noktası olarak Sol’u kullanacaktır:

1	2	3	4	5	6	7	
Sol	La	Si	Do	Re	Mi	Fa#	Majör
Sol	La	Si	Do#	Re	Mi	Fa	Armonik
Sol	La	Si	Re	Mi	Sol	La	Pentatonik

Yazar, grup çalışmaları için atölye çalışmalarında hem sezgisel hem de mantıksal olarak Fa**’dan başlayan pentatonik ölçüyü tercih etmektedir. Bu ölçü, en evrensel ölçüdür ve kendine has bir felsefesi olan büyük Çin müzik geleneğinin temelini teşkil eder. Çinli müzik teorisyenleri Çin müziğinin *huang chung* olarak bilinen ve “sarı zil” anlamına gelen özgün tonunu tanımlamışlardır.

Çinliler bunu kök çakramızdaki Toprak elementiyle birleştirmişlerdir. Belki de Tabiat Ana’nın, yani Toprağın ilham verdiği en muhteşem beste olarak kabul edebileceğimiz Beethoven senfonisi “Pastoral” de Fa majör gamında yazılmıştır. Geleneksel Hint klasik müziğinde temel ölçünün dördüncü tonu (kabaca Batıdaki Do majör ölçüsündeki Fa notasına karşılık gelmektedir) *mater* veya “anne” ile, yani dişil üretkenlik ilişkisiyle ilişkili olan kök seslerinden MA hecesidir.

Beş-tonlu ölçü bir oktavın içinde yükselirken -Fa Sol La Do Re- iki tonu atlar: Si ve Mi eksiktir. Sonuç olarak, dördüncü ton Do’dur ve çakra sisteminin merkezindeki kalp çakrasına karşılık gelmektedir. Batılı biri için Do aynı zamanda müzikal

* Bu ölçü, bir oktav içinde yükselen beşli aralık serisinin yeniden ölçü düzeyine sokulmasından doğmaktadır (Fa Do Sol Re La). Bu aralıklar Çin müzikal teorisine göre sürekli yükselen bir spiralde sayısız frekans oluşturarak sonsuzluğa doğru devam ederler. Serinin onüçüncü tonunda, Pisagor bağı olarak bilinen bölümle yedi oktavın aralığını aşmış olurlar. Böylece, pentatonik ölçü transandantal olarak tanımlanabilecek bir sistemin temelini oluşturur. Bkz. Alain Danielou, *Music and the Power of Sound* (Rochester, Vt.: Inner Traditions, 1995), 29-57.

yapımın tanımlanmasındaki merkezdir. Piyanoda ilk öğretilen nota orta Do'dur ve Do majör ölçüsü yalnızca beyaz notalardan oluşmaktadır. Ardından Fa (kök çakrası) ile Do (kalp çakrası) arasında beşlik sistem olarak bilinen müzikal aralığı oluşturmaktadır. Dünyanın büyük müzikal kültürlere sahip olan tüm ülkeleri, armonik serilerdeki ilk farklılığı temsil ettiği için bu bileşimin kutsallığına saygı duyarlar (bkz. Bölüm 12). Ses ile tedavi uzmanı John Beaulieu akort çatallarının etkilerini tanımlarken, Lao-tzu'nun bu aralığı *Yin* ve *Yang* güçleri arasındaki evrensel uyumun sesi olarak açıkladığını, aynı zamanda Hint tanrısı *Şiva*'nın *Şakti*'yi (üretkenlik gücünün dişil kaynağı) yaşam dansına çağırırken aynı sesi kullandığını, Yunan kültüründe müzik ve iyileştirme tanrısı olan Apollo'nun Delphi'ye göndereceği haberci yunusları çağırmak için kutsal lirinde yine aynı tonu kullandığını öne sürüyor. Bu aralığın özündeki duygu derin bir dinginlik ve huzurdur. Böylece bizler de havanın dayanılmaz hafifliğinde uçuyormuşuz gibi, Fa ve Do'nun bu mükemmel beşinci sesinde huzura kavuşabiliriz. Çünkü kalp çakrasının ilişkili olduğu element havadır.

Pentatonik ölçü, kök (Fa) ve alın (Fa) çakraları arasında, ayrıca sakral (Sol) ve taç (Sol) çakraları arasında bir bağıntı içermektedir. Çünkü pentatonik ölçünün ilk iki notası bir üst oktavda yedi tonu oluşturabilmek için (iki kat frekansla) tekrarlanmaktadır. Ölçünün bu şekilde uzatılması, yaratıcılığa karşılık gelen sakral (alt Sol) çakra ile iletişime karşılık gelen boğaz (Re) çakrası arasında ve merhamete karşılık gelen kalp (Do) çakrası ile koşulsuz sevgi ve mutluluğa karşılık gelen taç (üst Sol) çakrası arasında iki adet daha uyumlu beşinci aralığın ortaya çıkmasına olanak sağlamaktadır. Sonuç olarak, oktavı aştığımızda üst Sol, yükselen sonsuz bir spiralde üstün bir bilinç durumunun bir sonraki aşamasına ulaşmayı temsil eder.

Sistemin tümü aşağıdaki gibidir:

ÇAKRA	TON	SEMBOLİK KELİME
Kök	Fa	Kuruluş
Sakral	Sol	Yaradılış
Karın Boşluğu	La	Doğrulama
Kalp	Do	Merhamet
Boğaz	Re	İfade etme
Alın	Fa (üst oktav)	Öngörü
Taç	Sol (üst oktav)	Tanrısallık

Kadın

1 2 3 4 5' 6 7

Fa Sol La Do Re Fa Sol

Erkek

1 2 3 4 5 6 7

Fa Sol La Do Re Fa Sol

Sessiz/sesli harf kök hecelerinde çakraları tonlamada iki temel sistem bulunmaktadır: Doğu'dan Hindistan'ın Tantra Yoga geleneği ve Batı'dan da sesle iyileştirme uzmanlarının geliştirdiği sesli harf sisteminin yükselen frekansı. Birincisinde ilk beş çakra arasındaki ayırıcı özellik ilk sessiz harfin değişimindedir. Beş sessiz harfin hatırlanması için kullanılan tekerleme "Let Venus Rule Your Heart" cümlesidir. Kalp bölgesine ait AH sesinin sesli harfi ve takip eden MMM sesi aynı kalır. Bundan sonra OM sesinin alın çakrası için kullanılma-

sıyla dizi kesilir ve ta akrasında sessizliğe (sesin ötesine) ulaşılır. Başka bir yöntem ise ta çakrasının mırıldanma şeklinde uzunca bir süre MMM olarak tonlanmasıdır. Burada sunulan Batılı sistem yükselen frekans seslerini kullanır ve bu sesleri değişken sessiz harflerin Tantra Yoga sistemine ve nihai MMM sesine bağlar. Yazar içgüdüsel olarak alın ve ta çakraları için sırasıyla S ve K sessiz harflerini de eklemiştir.

ÇAKRA	TANTRA YOGA	BATI UYARLAMASI
Kök	Lam (LL AH MMM)	Lum (LL UH MMM)
Sakral	Vam (VV AH MMM)	Voom (VV OO MMM)
Karın Boşluğu	Ram (RR AH MMM)	Raum (RR AW MMM)
Kalp	Yam (YY AH MMM)	Yam (YY AH MMM)
Boğaz	Ham (HH AH MMM)	Haim (HH AYE MMM)
Alın	Om (OOO MMM)	Sim (SS EYE MMM)
Ta	MMMMMMMM*	Keem (K EEE MMM)

* Tantra Yoga sistemine göre ta çakrasının kök mantrası sesin ötesindedir. Bu da herhangi bir sesli harfin olmamasıyla temsil edilmiş ve nihai MMM'ın mırıldanılmasına indirgenmiştir.

SOLO TONLAMA

Her zaman olduğu gibi isterseniz ayağı kalkabilir, isterseniz oturabilir veya yere uzanabilirsiniz. Otururken sırtınızı destekleyen ve ayaklarınızın yere değebildiğı dik bir sandalye kullanmayı unutmayın. Hafifçe kapadığınız ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştirin ve avuç içleriniz yukarı baksın. Eğer ayakta duruyorsanız sağlam bir pozisyon alın ve kollarınızı serbest bırakın. Ya da ellerinizi dua ediyormuş gibi kalp bölgenizde birleştirebilirsiniz. Eğer bir süre yere uzanacaksanız,

başınızı desteklemesi için küçük bir yastık ve gerekirse sıcak tutmak için bir battaniye kullanın. Sesi, uygun olan çakraya yönlendirmek için eller de kullanılabilir. Bu durumda ellerinizi, tonlanacak her bir çakranın üzerine hafifçe yerleştirin. Boğaz çakrası için en kolay pozisyon ellerinizi çenenizin altında kapatmaktır. Alın çakrası için gözlerinizi kapatarak, avuçlarınızı parmaklarınız alnınızı gösterecek şekilde gözlerinizin üzerine yerleştirin. Taç çakrası için ise avuçlarınızı parmaklarınız başınızın en üst noktasını gösterecek şekilde kulaklarınızın çok az yukarısına yerleştirin. Tonlamayı her bir çakraya ayrı ayrı yönlendirdiğiniz için gözleriniz kapalı olsun. Eğer notaları bulmak için org veya kayıt cihazı kullanıyorsanız, bunları kolayca erişebileceğiniz bir mesafede tutun.

Gerçek tonlama yavaşça ve ritmik bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Yöntemlerden biri beşli setlerle çalışmaktır: İlk dördün her biri ikişer vuruş (bir vuruş yaklaşık 1 saniye sürer), beşinci ise uzatılmış bir MMM ile dört vuruş içermektedir. Serinin sonunda hızlı bir nefes veya beşinci tekrardan önce ilave bir nefes alın. İsteğinize bağlı olarak sondaki MMM uzatılabilir. Örneğin:

LAM	LAM	LAM	LAM	LA-	MMM
2	2	2	2	1	3
LUHM	LUHM	LUHM	LUHM	LUH-	MMM
2	2	2	2	1	3

Başlangıçtaki sessiz harfi hafifçe abartarak vurgulayın. Bu önemlidir, çünkü sesler Tantra Yoga geleneğinde olduğu gibi

sessiz harfler aracılığıyla farklı çakralara yönlendirilirler. Her bir kök hecesinin üçlü özelliğini veya mantrayı, içinden öğbildiğince özsuu çıkarmaya çalıştığınız bir meyvenin parçaları olarak düşünün. Yukarıda gösterildiğı gibi serinin sonunda MMM sesini uzatın, böylece işlemin derinliğini artar ve arzu edilirse doğal bir sessizlik oluşturur. Eğer yedi çakrayı da tonluyorsanız her biri için 3-4 dakika harcayın.

Bu ses ritüeli için çakraların yedisini de her seferinde tonlamamız gerekmez. Daha önce de belirtildiğı gibi, yalnızca iyileştirilmesi gereken belirli fiziksel ve duygusal durumlarla ilgili çakraları tonlamayı seçebilirsiniz. Çok fazla çalışmak istemiyorsanız toplamda 30 dakikayı geçmemeniz sizin için en iyisi olacaktır. Bir çakrayı en fazla 10 dakika tonlayın.

EŞLİ TONLAMA

Ellerinizin birbirine dokunabileceğı karşılıklı yerleştirilmiş rahat koltuklara oturun. Bazı durumlarda eşlerden birinin bacaklarını diğerrinin bacakları arasında olabilir. Ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştirin, böylece kollarınız ağrımaz. Eşlerden birinin bir avucu yukarı bakarken diğeri aşağı baksın ve diğere eş de bunun tam tersini yapsın. Tonlama sırasında iki sesin de olabildiğince birbirine karışmasına çalışın. Hangi çakranın tonlandığına odaklanın.

Bir başka yöntem de şudur: Eşlerden biri elleri yanlarında olacak şekilde yere, yatağı veya masaya uzanabilir. Başını desteklemek için yastık kullanın. Ayakta duran veya dizlerinin üzerine çökmüş eş ise dördüncü çakranın (kalp çakrası) altındaki, tonlamanın yapılacağı çakranın her iki yanına da hafifçe ellerini yerleştirir. Son üç çakra için ayakta durabilirsiniz, oturabilirsiniz veya eşinizin başının arkasında diz çökebilirsiniz. Boğaz çakrası için ellerinizi boğazının yakınında,

üst göğüs bölgesine yerleştirin; alın çakrası için alnınızın üzerine ve taç çakrası için de avuçlarınızın içi başınızın tepe noktasına gelecek şekilde başınızın üzerine yerleştirin. İmkânı varsa tonlamanızı sırasıyla her bir çakraya yönlendirin. İyileştirici dokunuşu hisseden eş de tonlamaya katılmalıdır.

BÜTÜNLEYİCİ ÇAKRA TONLAMALARI

Çakraların tonlanmasında tamamlayıcı bir yaklaşım da bazı ilave sesli harflerle beraber sessiz harfler üzerinde yoğunlaşmaktır. Bu çalışma, Tantra Yoga geleneğindeki ilk titreşim üzerinde daha derin bir yoğunlaşmaya olanak sağlar. Uzatma ve abartma yöntemiyle, her bir sessiz harften olabildiğince çok sonik öz çıkarmaya çalışın. Her birini T'ai Chi benzeri hareketlerle destekleyerek, iyileşme çalışmalarına daha yüce gayeler kazandırın. Eğer serinin tamamını uyguluyorsanız her bir çakra için 3-5 dakika harcayın. Yalnızca bir veya iki çakra üzerinde yoğunlaşıyorsanız 10 dakika yeterlidir.

1. KÖK

Ses: UL-UL-UL-UL (vs.) -LAH

Derin fakat aynı zamanda yankılanan bir ton kullanarak UL sesini saniyede yaklaşık 1 kez güçlü ritmik vuruşlarla seslendirin. LAH, hareketin sonunda seslendirilir. Canlı bir şekilde seslendirilir ve ardından yavaş yavaş alçaltılır.

Hareket: Sol ayağınız önde sağ ayağınız da arkada ve sol ayakla yaklaşık 90 derecelik bir açı yapacak şekilde dışarı doğru baksın. Bu pozisyonun tam tersini de uygulayabilirsiniz. Ellerinizi yanlarınıza koyarak harekete başlayın. Bedeniniz elverdiğince öne doğru eğilin, ellerinizi sanki yerden bir

şey topluyormuşsunuz gibi öne doğru salın. Bedeninizi dikleştirirken ellerinizi önünüzde tutmaya devam edin. Hareket, ellerinizi başınızın üzerinde kovuşturmanızla son bulacaktır. Bu sırada öndeki ayağınız da topuğunuz yere basacak şekilde hafifçe yukarı doğru kalkacaktır. Hareket sırasında UL sesi, yukarıda belirtildiği şekilde, LAH sesi tonlanana kadar seslendirilmeye devam edilir. Yaklaşık 20 saniye boyunca bu pozisyonda kalın, zihinsel olarak UL sesini içinize çekin ve LAH sesini burnunuzdan verin. Hareket bittikten sonra yeniden öne doğru eğilin, öndeki ayağınız yere iyice basarak sanki toprağa kök salıyormuşçasına yeni bir seriye başlayın.

2. SAKRAL

Ses: VIV-VIV-VIV-VIV

Sesinizi zorlamayan herhangi bir notayı kullanabilirsiniz. Ses sanki bir böcek gibidir. Titreşimlerini ve çınlamalarını hissedebileceğiniz şekilde dudaklarınızı birbirine yaklaştırın. Gerektiğinde nefes alarak VIV sesini seri bir şekilde seslendirin (saniyede yaklaşık dört defa). Her serinin sonunda sesin yavaşça yok olmasına izin verin.

Hareket: Normal ayakta durma pozisyonunda ayaklarınızla dengenizi koruyun ve dizlerinizi germeyin. Ellerinizi, avuçlarınız aşağı bakarak, bedeninizden iki santimetre olacak şekilde yanlarınızda sakral seviyede -bel seviyesinde- tutun. Parmaklarınız sanki bedeninizin önünde buluşacakmış gibi ellerinizi öne doğru uzatın. Elleriniz kavuşmadan hemen önce sanki dua ediyormuşsunuz gibi parmaklarınızı yukarı doğru açın ve elleriniz arasında 1-2 santimetre kalsın. Elleriniz bedeninizden uzaklaştıkça avuçlarınızı aşağı bakacak şekilde çevirin ve her iki elinizi de sakral bölgede tutarak birbirinden

ayırın. Ellerinizin başlangıç pozisyonuna döndüğü bu son hareket kavislidir. VIV kök hecesi hareket sırasında sürekli olarak tekrarlanır ve yukarıda belirtildiği gibi hareket bittikten sonra yok olur. Her bir serinin sonunda mola verin ve zihninizde bu sesi duyun, sesi hâlâ dudaklarınızda hissettiğinizi fark edeceksiniz. Her bir seri arasında yaklaşık 10 saniye bekleyin.

3. KARIN BOŞLUĞU

Ses: ER-ER-ER-ER (vs.) –RAH

Sesinizi zorlamayan bir nota kullanın ve sanki hayal kırıklığına uğramışsınız gibi, hafif vuruşlu, içinizden gelen bir ER (“error” kelimesinde olduğu gibi) seslendirin. Serinin sonunda RAH’ı da aynı içten gelen istekle seslendirin ve ardından nefesiniz tükenirken sesin de yavaşça yok olmasına izin verin.

Hareket: Harekete elleriniz bedeninizin yanında ve avuçlarınız da arkaya bakacak şekilde başlayın. Ellerinizi yanlara ve hafifçe arkaya doğru olmak üzere yukarı kaldırın. Karın boşluğu seviyenizde ellerinizi dairesel hareketlerle önünüze doğru çekin. Elleriniz bedeninizin önünde buluştuğunda avuçlarınızı karın boşluğu seviyenizde yukarı doğru çevirin. Bu hareket sırasında şu ana kadar ER sesini tekrarladınız. Avuçlarınızı gördüğünüz anda sanki içinizdeki zararlı enerjiyi dışarı atıyormuşsunuz gibi nefes verin. Nefes vermenizle aynı anda yukarıda tanımlanan RAH sesini seslendirin.

Bu pozisyonu koruyun ve zihinsel olarak nefes alırken ER, verirken de RAH seslerini yaklaşık 20 saniye boyunca seslendirin ve ardından seriye kaldığınız yerden devam edin. Harekete yeniden başlarken ellerinizi, başlangıçta olduğu gibi avuçlarınız arkaya bakacak şekilde yanlarınıza salın.

4. KALP

Ses: YAH-YOU

Bu kök hecelerinin her biri sesli harfe geçmeden önce Y sesinin birkaç saniye uzatılmasıyla başlatılır. Başlangıç notası sesiniz elverdiği oranda olabildiğince yüksek olmalıdır. Öte yandan, sesli harfe geçer geçmez sesin bir siren gibi dalgalanmasına izin verin ve sesin niteliğini istekli bir şekilde ortaya sunun. Bu çalışma, aynı zamanda, görünür ve görünmez bedenlerinize frekans çeşitliliği sağlayacaktır.

Hareket: Her zamanki başlangıç pozisyonunda, ayaklarınız omuz genişliğinde açık ve dizlerinizi gevşeterek harekete başlayın. Sağ elinizi kalbinizin üzerinde yumruk yapın ve açık olan sol elinizi de sağ elinizin üzerine getirin, ama ellerinizi birbirine değdirmeyin. Yumruğunuzla üç kere hafifçe göğüs kemiğinize vurun - burası bağışıklık sistemine bağlı olan timüs bezini harekete geçiren noktadır. Bu hareket aynı zamanda kalbinizi açtığınızın göstergesidir. Takip eden seslerin bu boşluktan evrene yayılacaklarını gözünüzde canlandırın. Sağ elinizi açarak sanki başınızın üzerinde sürekli büyüyen bir enerji topu tutuyormuşsunuz gibi ellerinizi çevirin ve birbirinden ayırın, fakat avuçlarınız birbirine bakmaya devam etsin. Sanki topa bakıyormuşsunuz gibi başınızı yukarı kaldırın. Bu sırada YAH sesini seslendirin. Seslendirme bittiğinde birkaç saniye bekleyin. Ardından, aynı şekilde YOU sesini seslendirerek önünüzde çok iri bir insan varmış ve sizde ona sarılıp göğsünüze bastıracaktıymışsınız gibi kavisli bir hareketle kollarınızı aşağı indirin. Sağ eliniz bedeninize değecek ve sol eliniz de sağ elinizin üzerinde olacak şekilde ellerinizi kalbinizin üzerine yerleştirin. Seriler arasındaki sessizlik sırasında 20-30 saniye boyunca nefes alırken YAH sesini ve yumruğunuzla

göğsünüze vurarak başlayacağınız yeni bir seriye geçmeden önce nefes verirken de YOU sesini zihninizden seslendirin.

5. BOĞAZ

Ses: HAH

Bu çalışma tamamen nefesle yapılır, çünkü hareketin özünü H sesi oluşturur.

Hareket: Her zamanki başlangıç pozisyonunda, elleriniz yerle yaklaşık 45 derecelik bir açı yapacak şekilde avuçlarınız yere bakarak, kollarınızı öne doğru gergin şekilde uzatın. Derin bir nefes alırken ellerinizi omuzlarınızla yaklaşık 20 santimetre mesafe kalacak şekilde kendinize doğru çekin. Nefes verirken boğazınızdan HAH sesini çıkartın ve boğaz çakranızı arındırın; aynı zamanda ellerinizi yavaşça başlangıç pozisyonuna geri getirin. Herhangi bir ara vermeniz gerekmez. Sadece hareketi sabit bir ritimde tutmanız yeterlidir.

6. ALIN/TAÇ

Ses: MMMMM (mırıldanma)

Mırıldanma sesine berraklık verebilmeniz ve baş bölgenize yönlendirebilmeniz için hafifçe gülümseyin ve sesinizi yükseltmede ağız çatınızın oynadığı rolü düşünün.

Hareket: Hareketi isterseniz ayakta, isterseniz oturarak gerçekleştirebilirsiniz. İki elinizin parmaklarını şu şekilde baş bölgenize yerleştirin: Başparmaklar elmacık kemiklerinde, birinci ve ikinci parmaklar kaşların hemen üzerinde, yüzük parmakları kaşların tam ortasında ve serçe parmaklarınız da burnunuzun üzerinde olsun. M sesini çıkarmaya başladığınız

anda yüzük parmaklarınızla alın çakranıza hafif bir baskı uygulayın. Mırıldanma sırasında, sanki başınız genişliyormuş gibi, ellerinizi başınızdan uzaklaştırın. Ellerinizi birbirlerine değmeyecek şekilde başınızın üzerinde dua etme pozisyonuna getirin. Nefes almanız gerektiğinde nefes alın fakat MMM sesine devam edin, ellerinizi saçlarınıza değdirerek aşağı indirin ve başlangıç pozisyonuna dönün. Seriler arasında kısa bir süre burnunuzdan nefes alın.

GRUPLA UYGULANAN ANLIK TONLAMALAR

Bu ritüel, Bölüm 10'da tanımlanan doğaçlama grup şarkılarıyla yakından ilişkilidir. Grup üyeleri kollarını yanındaki üyenin beline sararak küçük bir çember oluştururlar. Grup genellikle AH, OH veya OO arasından özel bir sesli harf seçer. Üçe kadar saydıktan sonra üyeler bir anda kendi farklı tonlarını seslendirmeye başlarlar. Bu etkileşim yayıldıkça amaç çemberdeki seslerin birbirlerine uyumunu sağlayarak, farklı sesleri ahenkli ve düzenli bir sesin büyümesine bırakmaktır. Bu ses, grup üyelerinin sezgisel olarak kendiliklerinden benimsedikleri tek bir ton olabilir. Sonuç olarak bu ses grubun sesi olur ve daha sonraki grup çalışmalarında kullanılabilir. Veya sesler tek bir basit majör ton ya da armonik serilerin üçüncü oktavında bulunduğu için sıklıkla Doğanın tonu olarak kabul edilen *triad* (üçlü ton) şeklini alabilir (bkz. Bölüm 12). Ne şekilde olursa olsun, grubun bir araya gelmesi üyeleri birbirine sıkıca bağlar ve derin bir meditasyon seviyesine ulaşmalarına olanak sağlar. Böyle bir durumda sese ne zaman son vereceklerini ve ardından ne kadar süre sessizlik içinde bekleyeceklerini sezgisel olarak bilebilmelidirler. Küçük ziller kullanmak, meditasyonu sonlandırmanın en iyi yoludur.

KÖK HECELERİNİ TONLAMAK

Çakraları tonlamada yukarıdaki sistemleri model olarak kullanarak, kök hecelerin kendisini iki veya üç enerji merkezine yönlendiren sonik bir lisan oluşturulabilir. Gerçekte bu kök heceleri sizin ihtiyaçlarınıza göre oluşturulurlar. Sesli bir harfin takip ettiği sessiz bir harfle başlayabilir ve muhtemelen MMM gibi başka bir sessiz harfle bitebilir. Sessiz ve sesli harfler, çakraların tonlanması için sunulanlarla sınırlı olacaktır. Örneğin:

SESSİZ HARFLER: H K L M R S V Y

SESLİ HARFLER: AH (hug) UU (food) OH (home) ÂW (awe) ÂH (father)
EY (say) EH (help) AAY (sight) II (meet)

Bu bileşimlerin hiçbiri bilinen bir kelime oluşturmak veya ortaya çıkan sese anlam vermek istemediğiniz sürece bir anlam ifade etmek zorunda değildirler. Yapısı hangi enerji merkezini hareket geçirmek istediğinize bağlıdır. Bu yaklaşım *Native American Beautiful Painted Arrow*'un *Being and Vibration* (Varlık ve Titreşim) isimli kitabındaki düşünceleri andırır. Kendisi, her kelimenin kutsallaştırılabileceğini, tekil seslerin ve etkilerinin algılanabildiği sürece istenildiği kadar ilahi formunda tekrarlanabileceğini ileri sürer. Örneğin:

L (kök)	+ EY (boğaz)	+ S (alın)
V (sakral)	+ ÂH (kalp)	+ K (taç)
R (karın boşluğu)	+ UU (sakral)	+ MMM (tümü)
H (boğaz)	+ II (taç)	+ R (karın boşluğu)
K (taç)	+ ÂH (kalp)	+ MMM (tümü)

CALM (sakinlik, dınginlik) kelimesinde karşımıza çıkan son örneği inceleyelim. Kelimenin anlamı rahatlamakla ve endişenin ortadan kalkmasıyla ilişkili olmak zorundadır. Bununla beraber, doğal sakinleştirici olan kardeş kelimeleri “psalm” (mezmur, ilahi) ve “balm” (merhem, krem)’ın aksine patlayıcı bir K sesi başlar. Gerçekte, baskı altında olduğumuz durumlarda insanlar genellikle K sesinin gücünü ikiye katlayan “Keep calm” (sakin ol) cümlesini kullanırlar. Demek ki sakin olmak yalnızca huzurlu olmak demek değildir, aynı zamanda tamamıyla uyanık ve tetikte olmak anlamına da gelmektedir. Olabilecek her duruma karşı hazırlıklı olduğunuz bir çeşit devingen rahatlatma durumudur.

CALM kelimesi kalbi açmakta da kullanılabilir. Öncelikle K sesi her türlü katı yürekliliği delip geçer. Ardından AH sesi kalbin birliğe duyduğu arzuyu yankılar ve MMM derin huzuru ve sükûneti getirir. Bölüm 8’de sunulan ağıtlarda olduğu gibi, K sesini, ardından herhangi bir sesli harf takip etmeyecek şekilde güçlüce seslendirin ki, şok dalgaları omurgayı takip ederek kalbe bağlı timüs bezine doğru aşağı inebilsin. Bu bez canlılığımız için önemli bir merkezdir. İsmini Grekçede “canlılık” anlamına gelen *thymos* kelimesinden almıştır. Bağışıklık sisteminin korunmasında, özellikle de kanserin önlenmesinde önemli bir vazifesi vardır. Kinesiolojik testlerde, parmak uçlarınızla veya yumruğunuzla timüs bezine vurduğunuzda bezin sertleştiği ve böylelikle canlılığınızın arttığı kanıtlanmıştır. Bu durum, inançlı birinin bağışlanmayı dilediği (kalbini açtığı) ve “*mea culpa*” (benim hatam) dediği andaki davranışlarına benzer.

Bu güçlü kök hecelerini seslendirirken aşağıdaki hareketleri de ekleyin:



KALM Ritüeli

1. Her zamanki gibi ayaklarınız omuz genişliğinde açık ve dizleriniz rahat bir şekilde ayakta durun. Ellerinizi yukarı ve öne doğru kaldırın, avuçlarınız birbirine baksın. Derin nefes tekniği ile ciğerlerinizi hava ile doldururken ellerinizi yavaşça göğsünüzün ortasına doğru çekin ve sağ elinizi hafifçe yumruk yapın. Ellerinizi ile göğsünüz arasında birkaç santimetre kalmışken yumruğunuzla göğüs kemiğinize sertçe vurun ve aynı anda sanki kalbinizi delmesini istiyormuşsunuz gibi şiddetli bir şekilde K sesini seslendirin.

2. K sesini çıkardıktan sonra ara vermeden AH sesine geçin ve ardından nefesiniz tükenene kadar MMM sesini mırıldanın. Aynı zamanda yumruk yaptığınız elinizi açın, her iki elinizi de önce aşağı indirin, ardından havada bir çember oluşturarak yukarı kaldırın. Bunu yaparken bir süre normal nefes alarak sessiz kalın. Havada çember oluşturan elleriniz başınızın üst ön tarafında başlangıç pozisyonuna döndüğünde nefes almaya başlayın ve ellerinizi yeniden göğüs kafesinize doğru yönlendirin. Seriyeye 10 dakikadan fazla devam etmeyin. Hareket bittiğinde oturun ve meditasyon durumuna geçin.

Herhangi bir iyileşme çalışmasında ihtiyaçlarınız doğrultusunda sessiz/sesli harf bileşimlerini kullanmayı tecrübe etmiş bulunuyorsunuz. İçimizi açmamızı ve sezgilerimize güvenmemizi sağlayan her çalışma bizim için çok önemlidir. Aynı zamanda bu çalışmaların hareketleri doğaçlama olarak ortaya çıkacaktır ve gelişmelerine izin verilmelidir.

ORGANLARIN TONLANMASI

Çinli Taoist gelenekte iyileştirici Tao veya Taoist Ezoterik Yoga denilen bir tür sağlamlığı koruma ve gençleşme sistemi bulunmaktadır.⁶ Uygulamanın bir bölümü iyileştirici seslerin tonlanmasını içerir. Amaçları, ilave hareketleri de ekleyerek organlarda biriken gerginliği, heyecanı ve acıyı ortadan kaldırmaktır. Gerçekte ortaya çıkan ısıyı dağıtarak gergin olan bölgeleri yatıştırır ve sakinleştirirler. Aynı zamanda organlara bağlı hastalıklarda da kullanılabilirler.* Tonlama, son durum hariç hepsinde (sayfa 168-169'daki "Üçlü Isıtıcı") sırtı dik tutan bir koltukta gerçekleştirilir. Tüm dikkatinizi tonlanacak organ üzerinde yoğunlaştırırsınız; böylelikle sesler de o noktaya yönlendirilir.

Aşağıdaki tablo; organlar, organ sesleri ve hastalıklar arasındaki bağlantıları ortaya koymaktadır. Hareketler daha sonra açıklanmıştır.

TAO SESLERİ

Organ	Bedensel Hastalık	Ruhsal Bozukluk	Ses
Akciğerler	Astım, Soğuk Algınlığı	Bunalım	Sssss
Böbrek	Bitkinlik, Baş Dönmesi	Korku	Wooo(h)
Karaciğer	Sindirim Sorunları	Öfke	Şhhhh
Kalp	Boğaz Ağrısı, Uçuk	Sabırsızlık	Haaaw
Dalak, Mide & Pankreas	Bulantı, Hazımsızlık	Endişe	Whoooo

* Bedenin farklı bölgelerini tonlamada kullanılan ve daha fazla hareket gerektiren, incelenmeye değer başka bir geleneksel Çin yöntemi de *Tao Yin Fa*'dır. Sesle iyileştirme uzmanlarından Fabian Maman, *Raising Human Frequencies: The Way of Chi and the Subtle Bodies* isimli kitabında bu konuyu işlemektedir.

Genel Açıklamalar

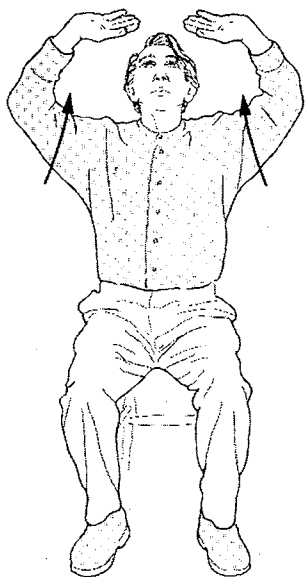
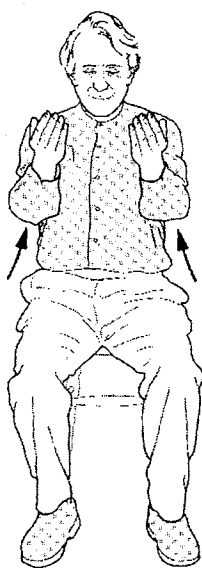
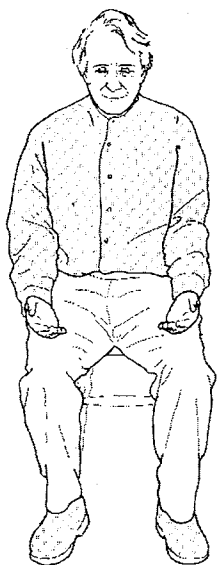
Akciğerler

Arkası dik bir sandalyede oturun, bacaklarınızı hafifçe ayırın ve avuçlarınız yukarı bakacak şekilde ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştirin. Ellerinizi gözlerinizle takip ederek yavaşça yukarı doğru kaldırın. Gözleriniz açık veya kapalı olabilir. Ellerinizi başınızın üzerine ulaştığında ellerinizi ters çevirin, böylece parmaklarınız birbirine bakarken avuçlarınız da tavana dönük olacaktır. Ellerinizi birleştirmeyin ki, omuzlarınızın üzerinde olabilsinler.

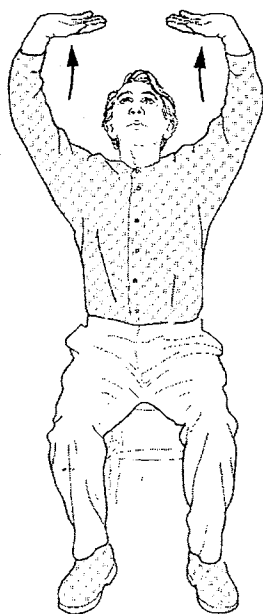
Bu şekilde göğsünüzü de şişirebilirsiniz. Ellerinizi yukarı kaldırırken Bölüm 5’de açıklandığı şekilde nefes alın. Ardından fısıltılı bir SSSSS sesiyle nefes verin, ağzınızı çok hafif açın, böylece ellerinizi tavana doğru iterken ses de ağzınızın içinde daha bir yoğunlaşacaktır. Kendinizi zorlamadan olabildiğince itmeye çalışın ve göğsünüzün genişlediğini hissedin. Dikkatinizin akciğerlerinizin üzerinde olduğunu unutmayın; gözleriniz de hâlâ ellerinizde odaklandığından, başınız arkaya doğru eğilecektir. Nefesiniz bittiği anda ellerinizi yavaşça dizlerinizin üzerindeki başlangıç pozisyonuna geri getirerek normal nefes alın. Yeni seriye başlamadan önce kısa bir ara verin. Hareketi dokuz seriden fazla uygulamayın.

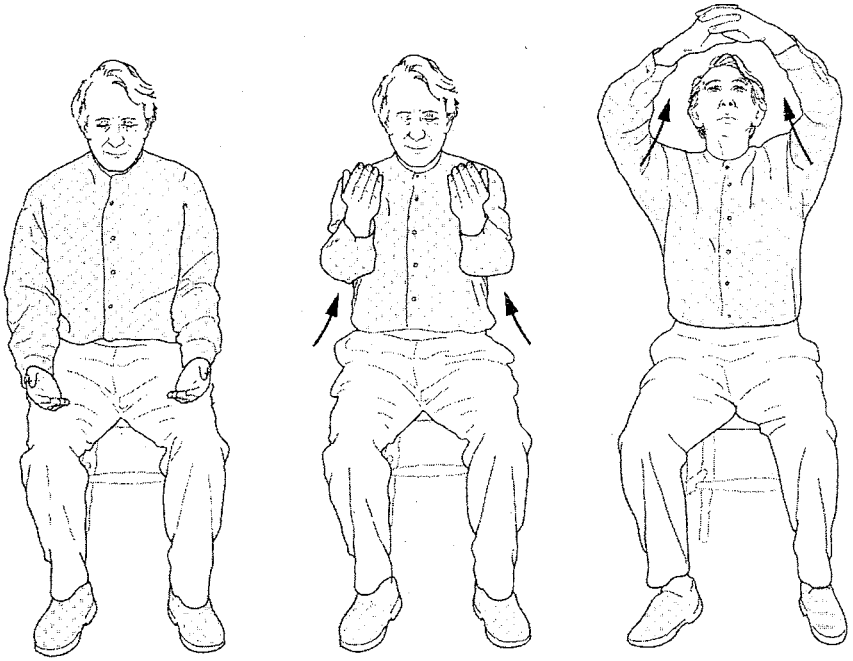
Böbrekler

Harekete akciğerler için kullandığınız pozisyonun aynısıyla başlayın. Ardından bacaklarınızı birleştirin, bedeninizi öne doğru eğin ve dizleriniz etrafında ellerinizi birbirine kenetleyin. Dirseklerinizi kırmadan başınızı hafifçe yukarı kaldırın. Bu sırada her zaman olduğu gibi normal bir nefes alın. Nefes verirken ise sanki güçlü bir fısıltıyla konuşuyormuşsunuz gibi WOOOH (“WOE” kelimesinde olduğu gibi) sesini çıkartın.



Ssss

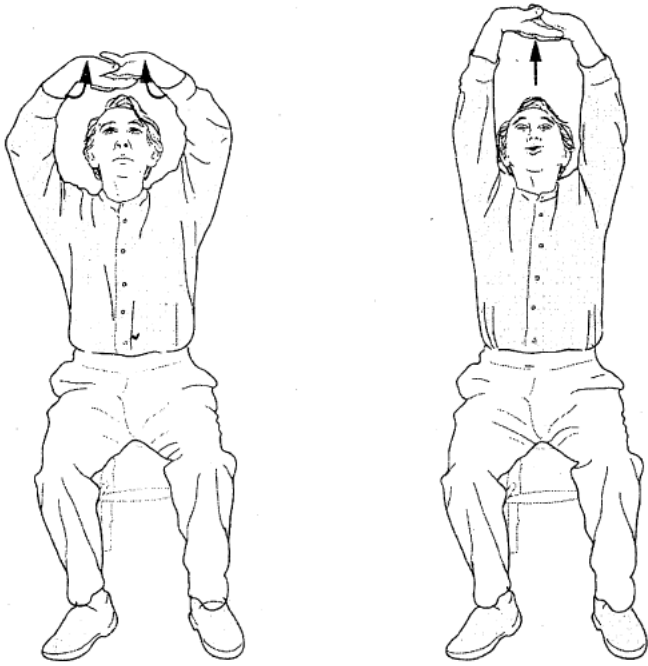




Aynı zamanda böbrek bölgenize yakın karın kaslarınızı kasın. Hareketi tamamlarken normal şekilde nefes alarak yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün. Yeni seriye geçmeden önce ara verin. Hareketi altı seriden fazla uygulamayın.

Karaciğer

Ayaklarınız hafifçe aralık ve elleriniz de kucağınızda olacak şekilde normal pozisyonda oturun. Yavaşça ellerinizi yukarı kaldırın ve dışarı doğru uzatarak havada bir çember çizin. Gözlerinizin de bu dairesel hareketi izlemesine izin verin, böylece başınızı da yukarı kaldırmış olacaksınız. Elleriniz başınızın üzerindeki çemberi tamamlamak için birbirlerine doğru hareket ederken, parmaklarınızı birbirine geçirin ve ardından ellerinizi de ters çevirin ki, avuçlarınız yukarı bakabil-



Haaaw

sin. Şu ana kadar sese hazırlık aşamasında doğaçlama nefes almış bulunuyorsunuz.

Parmaklarınız birbirine geçmiş bir şekilde sağ avucunuzu tavana doğru itin. Gözleriniz tamamen ellerinizin üzerinde odaklansın. Bu hareket karaciğeriniz için bedeninizin sağ tarafında yer açmaktadır. Bu itme sırasında okyanus sesini andıran güçlü bir “Şhhhh” sesi çıkartın, ağzınızı olabildiğince kapalı tutarak tüm nefesinizi dışarı verin. Yavaşça ellerinizi başlangıç pozisyonuna geri getirirken hareketin zıddını yapın ve normal şekilde nefes alın. Hareketi altı seriden fazla uygulamayın.

Kalp

Karaciğer için geçerli olan tüm açıklamalar ellerin ters olması dışında kalp için de geçerlidir. Sol avuç yukarı doğru ba-

kar. Uygulayacağınız ses nefesinizi yoğun bir şekilde kullanacağınız “Haaaaw” sesidir, etki bakımından WHO’ya benzer. AW sesinin “ought” kelimesinde olduğu gibi seslendirildiğinden emin olun.

Mide / Penkreas / Dalak

Harekete normal oturur pozisyonda başlayın. Parmak uçlarınızı göbeğiniz ile göğüs kafesiniz arasında pankreasınızın ve dalağınızın olduğu yere yerleştirin. Ardından derin bir nefes alın. “Whooo” sesini tüm nefesinizle boğazınızın derinlerinden seslendirirken, parmaklarınızı o bölgeye hafifçe bastırın ve aynı anda karın kaslarınızı kasın. Hareketi tamamlarken normal nefesinize dönün ve ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştirin. Hareketi altı seriden fazla uygulamayın.

NOT:

1. Seriler arasında 20-30 saniyelik aralar vererek tüm dikkatinizi belirli bir organ üzerinde yoğunlaştırınız.
2. Eğer beş organı da sırasıyla tonlayacaksanız, her bir organı yalnızca üç kez tonlayınız.

Batı tıp dünyası tarafından organ olarak kabul edilmeyen altıncı bir merkez daha vardır. Çin tıbbında kan dolaşımı ve cinsel enerji ile ilgili görülür ve “üçlü ısıtıcı” olarak isimlendirilir.

Üçlü Isıtıcı

Sırt üstü yere uzanın. Başınızı desteklemek için bir yastık kullanın. Bu çalışma, derin rahatlama sonucu uykuya yol açabilme avantajı sebebiyle yatakta da gerçekleştirilebilir. El-

leriniz bedeninizin yanında olsun, avuçlarınızı açın ve gözlerinizi kapatın. Derin bir nefes alın. Nefes verirken dişlerinizi açarak yüksek sesle “Heeee” sesini çıkarın. Aynı anda kaslarınızı sistematik bir şekilde hareket ettirin ve göğsünüzü, karnın boşluğunuzu ve karnınızı sırayla düzleştirin. Her serinin sonunda normal nefes alın, tüm kaslarınızı gevşetin ve varlığınızın merkezi olduğunu düşündüğünüz noktaya odaklanın. Hareketi altı seriden fazla uygulamayın.

12

Armonik Sesler

Düzenli bir şekilde titreşen tüm sesler, özellikle de insan sesi ve müzikal enstrümanlar, armonik sesler denilen sayısız yüksek frekans içeren temel bir tondan oluşmaktadır, yani armonik sesler temel tonlardan daha yüksektir. Müzisyenler tarafından armonik, fizikçiler tarafından ise kısmi dalga olarak isimlendirilmektedirler. Normalde temel ton ve bu tonun armonik tonları birbirini bütünleyen zengin bir ses olarak duyulur. Armonik sesler, sesin niteliğini, rengini ve tınısını belirlediği için DNA'ya veya sesin genetik haritasına benzetilebilir. Müzik aletlerinin sesleri, çıkabildikleri armonik seslerin seviyesine göre ayırt edilir. Örneğin bir trompet ve bir keman aynı temel sesi üretebilir veya saniyede 256 frekans seviyesine ulaşabilir, fakat yine de ses renkleri tamamen farklıdır. Bu durum insan sesi için de geçerlidir, öyle ki ses kodları güvenlik amacıyla kimlik saptamada kullanılabilir. Bu ayırım bireysel armonilerin spektrum gücüyle veya bu armonilerin eksikliğiyle gerçekleştirilebilir. Konuşan birini veya müzik dinlerken armonileri fark etmeyiz. Öte yandan varlıkları, ortadan

kalktıkları veya sestten ayrıldıkları zaman fark edilir. Örnek olarak, bir televizyon istasyonundan yayın harici gönderilen sinyalin mutlak donukluğunu veya havalimanlarında komut veren bilgisayar sesini verebiliriz. Diğer taraftan, Luciano Pavarotti gibi bir şarkıcının sesindeki armonileri, sesli harfleri seslendirmedeki büyük yeteneği sayesinde kolaylıkla ayırt edebiliriz.

Eğer ses doğal bir iyileştirme aracıysa, armoniler de onun aurası, biyoenerji alanıdır. Sesi organik hale getiren armonilerdir – vitaminlerle ve minerallerle doludur. Yüksek seviyelerde melekler korosunun müziğine benzetilebilirler. Armonilerin bilinçli olarak seslendirilmesi – bireysel armonilerin duyulabilir hale getirilmesi ve dolayısıyla güçlendirilmesi – belirli anlamlarda sesin iyileştirme gücünü artırır. Armoni formundaki yüksek frekanslı ses beyin zarının ve dolayısıyla merkezi sinir sisteminin şarj edilmesinde bir etken olabilir. Armoni, güçlü bir zihinsel odaklanma formudur, beyin dalgalarının faaliyetlerini azaltır ve berraklıkla duyulabilen armonilere odaklanan dikkat, derin meditasyona olanak sağlayabilir.

Armonileri insan sesiyle seslendirebilmek için temel sesin, Do ile Sol arasında bir yerlerde başlayan orta şiddetli ses seviyesinde olması en iyisidir. Kadınlarda genelde orta Do, erkeklerde bir oktav alttaki Do'dur. Temel ton ne kadar düşük olursa armonilerin de o kadar çok olma ihtimali akustik bir gerçek olsa da, temel ton çok düşük olmadığı zaman armonileri duymak daha kolaydır. Hangi tonun sesiniz için en iyisi olduğunu tecrübelerinizle belirleyin. Armoni serileri tablosu, Do ile Sol arasındaki sekiz notadan başlayan ve onuncu tona kadar çıkan armoni serilerini kapsar.

Aşağıdaki tablo, Do'dan başlayan dört oktav uzunluğundaki armoni serilerinin müzikal tablosudur:



ARMONİ SERİLERİ

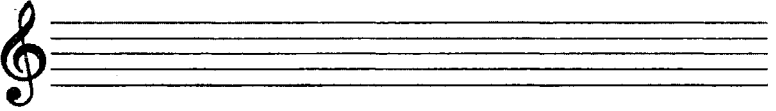
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Do	Do	Sol	Do	Mi	Sol	Si b	Do	Re	Mi
Re b	Re b	La b	Re b	Fa	La b	Si	Re b	Mi b	Fa
Re	Re	La	Re	Fa #	La	Do	Re	Mi	Fa #
Mi b	Mi b	Si b	Mi b	Sol	Si b	Re b	Mi b	Fa	Sol
Mi	Mi	Si	Mi	Sol #	Si	Re	Mi	Fa #	Sol #
Fa	Fa	Do	Fa	La	Do	Mi b	Fa	Sol	La
Sol b	Sol b	Re b	Sol b	Si b	Re b	Mi	Sol b	La b	Si b
Sol	Sol	Re	Sol	Si	Re	Fa	Sol	La	Si

Yükselen serilerin her biri sadece üç oktav içermektedir. 1 numara birinci oktavı, 2 numara ikinci oktavı, 4 numara üçüncü oktavı ve 8 numara da dördüncü oktavı başlatır. Bunlar ilginizi çekebileceği maksadıyla verilmiştir, ama hangi numaralı armoniyi seslendirdiğinizi bilmeniz zorunlu değildir. Eğer bu tarz bir bilgi sizin için önemliyse, armoni teknikleri konusunda uzmanlaşmış bir öğretmenin rehberliğine başvurmalısınız. Ses çalışmasının büyük bir kısmının sezgisel olduğunu unutmayınız. Bu bağlamda, öncelikle hangi temel tonu seçtiğinizi ve ardından ortaya çıkan armonileri tecrübelerinizle keşfedeceksiniz. Hangi numaralı armoniyi seslendirdiği-

nizi bilmek, hangi armoninin içinde iyileştirici bir güç ortaya çıkardığınızı hissetmenizden farklı, müzikal bir değerlendirmedir.

Armoniler, iyileştirici ses çalışmalarında olağan tonlara göre çok daha zor bir form olduğu için bazı hazırlık çalışmaları gerektirmektedir. Öncelikle derin bir nefes almanız ve bu nefesi tutabilmeniz gerekmektedir. Bunun için Bölüm 5'teki nefes tekniklerine dönün ve çalışmalara başlamadan önce biraz nefes çalışması yapın.

Aşağıdaki egzersizler, armonilerin seslendirilmesinde önemli rol oynayan çeneyi, dili ve dudakları gevşetmede sizlere yardımcı olacaktır.



Armonik Ses Çalışmasında Hazırlık Egzersizleri

1. Egzersize Bölüm 8'de doğal sesler bölümünde verilen anlamsız sesler ve esneme egzersizleri ile başlayın.

2. Ağzınızı olabildiğince açarak çenenizi rahatlatın, sesli bir harf seçin ve alçak bir sesle başlayıp sesi sirene benzer bir şekilde dalgalandırarak yükseltin ve daha sonra yine başlangıç sesinize alçaltın. Bu hareketi olabildiğince yavaşça ve tek nefesle yapın. Kollarınızı rahat bırakarak dalgalanan ses ile eşzamanlı olacak şekilde, isterseniz öne isterseniz yanlara doğru, aşağı yukarı sallayın. Böylece siren sesinin en yüksek noktasına ulaştığınızda elleriniz de başınızın üzerinde olsun. UH, UU, OH, AW, AH, AYE, EH ve ll gibi temel sesleri kullanın ve her birini sırasıyla seslendirin. Ağzınızın

şekli doğal olarak her bir seste değişecek olsa da ağzınızı olabildiğinde açmaya çalışın.

3. Zorlanmayacağınız orta-ölçülü bir ton seçin. Y sessiz harfini herhangi iki sesli harfle birleştirin ve her iki sesi de hızlı tekrarlarla ve abartarak arka arkaya seslendirin. Bu çalışma, çenenizi ve dilinizi oldukça gevşetecektir. Örneğin: YAH-YOU, Yİİ-YOH, YOU-YAW, vs.

4. Benzer şekilde dudaklarınızı gevşetmek için M sessiz harfini, dilerseniz tek bir sesli harfi defalarca tekrarlayarak, dilerseniz iki sesli harf arasında değişimli şekilde seslendirerek, orta-ölçülü tonlardaki sesli harflerle birleştirin. Tekrarları makul bir hızda seslendirin. Örneğin: MUU, MUU, MUU, vs. veya MAW, MAW, MAW, vs. veya MA-MUU, Mİİ-MOH, MAY-MEY, vs. Bu çalışma kapalı-ağız pozisyonu gerektirmektedir. Yalnızca hafif bir aralık yeterlidir ve sonuç olarak sesiniz yüksek olmayacaktır. Dudak hareketlerinizi abartın. Sesi genzinize doğru iterek burnunuzdan seslendirmeye çalışın. Genellikle MMM sesleri mırıldanma şeklinde seslendirilir. Bunda sakınacak bir durum yoktur. Sesin burnunuzdan yayıldığını düşünün. Ağız arından çıkan sese benzer ve bazı armonilerin aura izlerini taşır.

5. Boğazınızı açmak için mırıldanma sonrası etkileri ekleyerek Bölüm 5'teki Ging-Gang-Gung egzersizlerini uygulayın.

NOT: Yukarıdaki tüm çalışmalarda derin nefes alın ve nefesiniz tükenene kadar egzersizleri uygulayın. Ardından kısa bir ara verin, normal nefes alın ve egzersizlere kaldığınız yerden devam edin.

ARMONİK SESLERİN SESLENDİRİLMESİ

1 Numaralı Pozisyon

Doğru sesli harf spektrumu sağlayacak üç temel ağız pozisyonu vardır. Alçak armonilerin seslendirildiği birinci pozisyonda, ağza sanki içinde bir tenis topu varmış gibi yuvarlak bir şekil verilir. Aynı zamanda boğaz da gargara sesleri egzersizinde olduğu gibi genişletilir. Dil alt damağa ve alt arka dişlerin arasına yerleştirilir. Başlangıçta dudaklar hafifçe öne doğru itilir ve OH sesini çıkarabilmek için ıslık çalar pozisyona getirilir. Nefesinizin burnunuzda toplanmasına odaklanarak OH sesini genzinizden seslendirin. Ardından dudaklarınızı kapalı tutarak yavaşça gülümseme pozisyonuna geçin. OH sesi değişecek ve yükselen küçük armoni serileri ortaya çıkacaktır. Ağır çekimde WOW kelimesini seslendirmeye benzer. Dudak hareketini tersine çevirdiğinizde armoniler alçalacaktır. ıslık çalma pozisyonundan gülümseme pozisyonuna geçerken WHY kelimesi de tonlanabilir. WHY kelimesi özellikle güçlü bir kelimedir, çünkü UUU'dan İİİ'ye geniş bir sesli harf spektrumu içermektedir. Bu sesleri düşünmek armonilerin seslendirilmesine yardımcı olacaktır. Önemli olan nokta, kelimelerin yaklaşık 10 saniyelik süre içinde yavaşça seslendirilmesidir. Böylece değişiklikleri algılama şansını yakalayabiliriz.

2 Numaralı Pozisyon

Birinci pozisyonun farklı bir yorumu da şu şekildedir: Ağız pozisyonu ve boğazın açıklığı aynen korunur. Yalnızca dudak ve dil hareketleri değişir. Dudaklarınızla ıslık çalma pozisyonundan başlayın ve MORE kelimesini seslendirin. İçsel bir mırıldanma olarak MMM sesiyle başlayın. Dudaklarınızı kapalı tutarak yavaşça öne doğru itin ve bir balığın yüzünü taklit ettiğinizi hayal edin. MMM sesinden ORRR sesine

geçerken dudaklarınızı hafifçe aralayın. Armonik seslerin seslendirilebilmesi için sesi genzinize yönlendirin. Dolayısıyla R sesi ERROR kelimesindeki ERR gibi genzinizden çıkacaktır. ERR sesini MORE kelimesinde seslendirebilmek için dil öne doğru gelmeli ve üst damağınıza değmelidir. Bu şekilde dudaklarınızı öne arkaya, dilinizi de öne ve yukarı, arkaya ve aşağı hareket ettirerek, yani MOH ve ERR sesleri arasında değişiklikler yaparak armonik serileri seslendirebilirsiniz.

3 Numaralı Pozisyon

Bu pozisyonda yüksek armonilerin yayılması gerçekleştirilebilir. Ağzınızın içini yuvarlaklaştırın, boğazınızı açın ve dudaklarınızı ıslık çalar pozisyona getirin. Diğer pozisyonlardan farkı, dilin çok daha hareketli olmasıdır. Dilinizi gevşeterek üst dişlerin arkasına yerleştirin ve çok yavaş bir hızla armoniler arasında geçişler yaparak üst damağınızda öne arkaya kaydırın. Genizden nefesle seslendirilecek tek heceli NEAR kelimesi buna güzel bir örnek olabilir. Diğer pozisyonlarda olduğu gibi dudaklarınızı öne doğru itin. N sesi genizden gelecek sese yardımcı olacaktır. Bu amaçla NN sesini genzinizden çıkarın. Sıra EAR sesine geldiğinde EEE sesi ile RR'nın yankılanan tınısı arasında bir denge kurun. Ardından dilinizi öne ve arkaya kaydırarak sesleri değiştirin. Dilin bu kayma hareketi WORRY (whirr-riii) kelimesinin seslendirilmesinde kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. RR sesinin işlemin gerçekleştirilmesine yardımcı olduğuna ve dudakların öne doğru çıkıntı yapmak zorunda olduğuna dikkat edin. Bu durumda, dil öncelikle alt dişlerin arkasından üst dişlerin arkasına doğru yükselir ve sonunda ön dişlere doğru ilerler. Bu hareket, alçaktan yükseğe doğru güzel bir armoni spektrumu sağlar. Yüksekten alçağa inmek için dudak ve dil hareketlerini sondan başa doğru uygulayın.

Sonuç olarak; üç pozisyon, özellikle de dilin alt dişlerin arkasından üst dişlere doğru hareketi, tam bir armonik spektrum oluşturabilmek için birbirleriyle birleştirilebilir. Üç heceli ORNERY (or-ner-ree) kelimesinin önceki tüm açıklamalara dikkat edilerek yavaşça ve genizden seslendirilmesi buna güzel bir örnek olabilir.

Armonik seslerin duyulmasına yardımcı olması için, baskın kulağınızı (sağ kulak) bir elinizi yuvarlak yaparak ve kulak memenizi öne doğru çekerek kapatmanız ve diğer elinizi de hafifçe yuvarlak yaparak ağzınızın birkaç santimetre ötesine koymanız oldukça faydalı olacaktır. Bu şekilde sesler avucunuza çarpacak ve doğrudan baskın kulağınıza yönlenecektir.

Bu tekniklerde uzmanlaştığınızda, bedeninizde veya ruhunuzda özel bir yankısı olduğunu hissettiğiniz ve iyileşme amacıyla faydalanabileceğiniz armonik sesler üzerinde bir seviyeye kadar kontrol sağlamış olacaksınız. Şüphesiz çok fazla çalışmanız gerekmektedir ve bir öğretmenin rehberliği de ilave bir yarar sağlayacaktır.

ÖZET

1. Karın kaslarının kontrolünde bir nefes takviyesi, armonik seslerin seslendirilmesinde şarttır. Armonik ses çalışmalarına başlamadan önce nefes egzersizlerini uygulayın.
2. Vokal ses çalışmalarında kullanılan tüm organlarınız gevşemelidir, özellikle de çeneniz, boğazınız ve diliniz.
3. Dudaklarınızı sıkıca kapatarak ağzınızın içini yuvarlaklaştırın.
4. Sesi genzinize yönlendirerek armonik ses zenginliğinizi güçlendirin. Genizin kullanılması çok önemlidir.

5. Armonik sesleri daha berrak bir şekilde duyabilmek için, sağ kulağınızı hafifçe yuvarlaklaştırdığınız sağ avucunuzla kapatıp sol avucunuzla da ağzınızı kapatarak, armonik sesleri sağ kulağınıza yönlendirdiğiniz tekniği kullanın.
6. Temel sesinizi makul bir seviyede tutun, böylelikle armonik sesleri duyma şansınız artacaktır. Temel sesinizin armonik seslerin önüne geçmesine izin vermeyin.

Notlar

Bölüm 1

1. Paul Hindemith, *A Composer's World: Horizons and Limitations* (New York: Doubleday & Co., 1961), 254.

Bölüm 2

1. David Elkington, *In the Name of the Gods* (Sherborne, Dorset, UK: Gren Man Pres, 2001), 199.
2. Michael B. Gren, "Superstrings," *Scientific American*, September 1986: 48-60.
3. Lyall Watson, *Supernature* (Garden City, N.Y.: Anchor Pres, 1973), 90-96

Bölüm 3

1. John Beaulieu, *Music and Sound in the Healing Arts* (Barrytown, N.Y.: Station Hill Pres, 1987), 53-74
2. Hazrat Inayat Khan, *The Music of Life* (New Lebanon, N.Y.: Omega Publications, Inc., 1983) 94-5, 255

Bölüm 4

1. Lyall Watson, *Supernature* (Garden City, N.Y.: Anchor Pres, 1973), 89-96

Bölüm 6

1. Sesli ve sessiz harflerin doğası ve anlamları konusunda daha detaylı bilgi için Joscelyn Godwin, *The Mystery of the Seven Vowels* (Grand Rapids, Mich.: Phanes Pres, 1991); Herbert Whone, *Caduceus Dergisi*, Sayı 23, 1994:20-23 "The Power of Language"; Rudolf Steiner, *The Inner Nature of Music and the Experience of Tone* (London: Rudolf Steiner Pres, 1983), 31-9; Theo Gimbel, *Form, Sound, Color and Healing* (Saffron Walden, U.K.: The C.W. Daniel Co., 1987), 59-61
2. Hunbatz Men, *Secrets of Mayan Science/Religion* (Santa Fe, N.Mex.: Bear & Company Publishing, 1990), 89-90
3. Mantak Chia, *Taoist Ways of Transforming Stress Into Vitality* (Huntington, N.Y.: Healing Tao Boks, 1985) 61.

Bölüm 8

1. P.D. Ouspensky, *In Search of the Miraculous* (New York and London: Harcourt Brace Jovanovich, 1977), 236.
2. Dr.Adams'ın daha detaylı çalışmaları için Gesundheit Institute, 6248 Washington Boulevard, Arlington, VA 22205 ile irtibata geçiniz.
3. Sheila Lavery, "Laughter," İngiliz Gazetesi *The Daily Mail* 17 Şubat 1997.
4. Laurel Elizabeth Keyes, *Toning: The Creative Power of the Voice* (Marina del rey, Calif.: De Vorss & Co, 1973), 108-9.
5. Joshua Leeds, "The Tomatis Method: Frequency Medicine for the 21st Century," *New Age Retailer* (Ağustos 1994).
6. Mırıldanmanın iyileştirici etkisi hakkında daha detaylı bilgi için: Arden Mahlberg, "getting the Ego Humming: Therapeutic Application of the Auditory Archetype 'M'," *Music and Miracles* (Wheaton, Ill.: Quest Boks, 1992), 219-229.

Bölüm 10

1. Bu gelenek hakkında daha detaylı bilgi için: Laurence Freeman, OSB, *Christian Meditation: Your Daily Practice* (Rydalmere, NSW, Australia: Hunt & Thorpe, 1994).

Bölüm 11

1. David V. Tansley, *Radionics & the Subtle Anatomy of Man* (Whitestable, U.K.: Health Science Pres, 1976), 29.
2. Çin müziği hakkında makaleler için, *The New Grove Dictionary of Music and Musicians* (London: Macmillan, 1980).
3. John Beaulieu, *About BioSonic Repatterning*.
4. Joseph Rael, *Being and Vibration* (Tulsa, Okla.: Council Oak Boks, 1993), 144.
5. Bodo Baginski ve Shalila Sharamon, *Reiki: Universal Life Energy* (Mendocino, Calif.: LifeRhythm Boks, 1988), 83.
6. Mantak Chia, *Taoist Ways to Transform Stres Into Vitality* (Huntington, N.Y.: Healing Tao Boks, 1985), 67-106. Bu egzersizler için ayrıca: Kay Gardner, *Sounding the Inner Landscape* ve Joseph F. Morales, www.baharna.com/chant/six_healing.htm internet adresindeki ses tanımlamaları.