

boyunca bir trilyon insan yaratmaya yetecek enerjiye eşittir. Enerji açısından bu durum inanılmaz derecede büyük bir yaratıcı gücün kullanılması demektir. Eğer bu enerjiyi değişik bir şekilde kullanabilseydiniz onunla neler yapabileceğinizi bir düşünün. Öncelikle, herhalde daha uzun yaşayabilirdiniz. Ünlü Taoist yazar Mantachia, “Gerçek anlamda her erkek atom bombasından daha güçlü bir cinsel enerji stoğu yaratabilir,” demiştir.

Altıncı Ayin’in altında yatan görüş şudur: Eğer cinsel enerjinizi korursanız, üretimde kullanılan bu enerjiyi saklayabilir ve en üst düzeyde sağlık, gençleşme ve uzun ömür yaratmak için kullanabilirsiniz. Ama Albay Bradford cinsel ilişkiye girmeden yaşamanın birçok insan için mümkün olmadığını biliyordu. Bu nedenle siz bu zorlu işi başarabilmek için tam anlamıyla hazır olmadıkça bu ayini bir kenara bırakmanızı öneriyordu.

Daha Genç Olabileceğinize İnanmanın Önemi

Albay Bradford altı ayine ek olarak, en az bu egzersizler kadar önemli bir öneride daha bulunuyor. Yaşlanma sürecinin etkilerini durdurmanın ya da en azından bu etkileri en aza indirmenin mümkün olduğuna ve sizin bunu gerçekten başarabileceğinize inanmanız gerekir. Bu zihinsel tutum her şeyi değiştirir. Albay Bradford bunu, “Eğer yaşıınıza rağmen kendinizi genç olarak görebiliyorsanız, başkaları da sizi öyle görecektir,” diye açıklıyor.

Bu durum gerçekten de duman ve aynaların kullanıldığı bir çeşit illüzyondur. Tek bir farkla: Başlıca izleyici sizin bunlara inanmayan benliğinizdir. Bradford öğrencilerine, Tibet'te bu egzersizlere başladığında kendisini daha genç biri olarak gördüğünü söylemiştir. Kendinin “zayıf, yaşlı bir adam” olduğu gerçeğine inanmak yerine, “yaşamının en iyi döneminde” olduğu halini hatırlamıştır. Ruhsal enerjisini ve “çok güçlü bir isteği” her gün bu genç insanı yaratmakta kullanmıştır. Zaman geçtikçe Albay kendini o eski güçlü genç gibi görmeye başlamıştır. Onunla karşılaşan herkes de onu böyle görmüştür.

Şöyle ifadeleri mutlaka duymuşsunuzdur: *Hepsi senin kafanda. Kendi gerçekliğini kendin yaratırsın. Zihin gerçekliğin üstündedir. Zihin öyle olmasını istedi.* Acaba bu kavramların arkasında bir çeşit hokus pokus mu var? Yoksa bunlar temel bir gerçeğin yansıması mı?

Modern bilim; zihin ve fiziksel maddeyi birbirinden ayırmaya ve bunları birbiriyle ilgisi olmayan fenomenler olarak göstermeye uğraşırken, Uzak Doğu felsefeleri bunun tam tersini öğretmektedir. Tüm gerçekliği bilincin bir ürünü olarak görmektedir. Yaratılışın ilk ilkesi bilinçtir. Gerçeklik bilinçten doğmuştur. Gerçek, bilincin donmuş ya da birleşmiş halidir.

20. yüzyılda, Kuantum fiziği bize Doğu felsefesinin geçerliliğini gösteriyor. Bilim adamları, belki de kişinin farkındalığının maddeyi etkileyeceğini yavaş yavaş fark ediyor. Hatta bazıları “titreşimsel tıp” ve “kuantum iyileştirmesi” gibi yeni modeller çiziyor. Eğer bilinç gerçekten maddeyi oluşturan hammaddeyse, şu düşünceye varmak mantıklı olacaktır ki düşünceleriniz, fiziksel gerçekliğinizi

(bedeninizi) ve bedeninizin davranışlarını (sağlığını) şekillendiriyor.

Dr. Deepak Chopra, maddeye getirilen bu yeni bakışı, meditasyonun gizemli içgörüsünü, modern fizik teorilerini ve bir fizikçi olarak kendi tecrübelerini birleştirerek açıklıyor. Chopra'nın görüşüne bakılırsa, bizler şekil ve katılığı zihin tarafından verilen bir olasılıklar bütünü içinde yaşıyoruz. Gerçek sınırsızdır ve sürekli gelişmektedir. Gerçek, neredeyse her şey olabilir.

Elektronlar seviyesinde dahi bu böyledir. Önceden elektronu atom çekirdeği etrafında dönen küçük bir gezegene benzetirdik; tahmin edilebilir ve algılayabilmemiz için her daim orada. Ama bugün fizikçiler elektronun geleneksel görünümünün sadece biz onu öyle görmek istediğimizde öyle görüldüğünü düşünüyor. Dediklerine göre, aslında elektronlar hiçbir yerde bulunmuyor; potansiyel olarak her yerdeler. Elektrona tanımlama veren şey bizim kendi görüşümüz. Bir başka deyişle *nasıl görülüyorsa, öyledir*. Bir kez daha Bradford'un genç bir beden yaratmasındaki başarının anahtarının kendini genç görmek olduğunu hatırladık.

Plasebo etkisi denilen olgu, beklenti ve inançlarınızın fiziksel durumunuzu doğrudan etkileyeceğini göstermektedir. Plasebo, kendilerine yararlı olacak bir ilaç aldıklarına inanan hastalara verilen şeker hapından başka bir şey değildir. Plasebo alan hastaların yaklaşık üçte birinin durumunda sanki gerçek bir ilaç almışlar gibi iyileşme görülmektedir. Gerçek fiziksel iyileşmeyi gerçekleştirenin hastanın zihni ve iyileşme beklentisi olduğu tahmin edilmektedir.

Los Angeles'tan psikoterapist ve Doktor Evelyn Silvers'in çalışması, plasebo etkisinin ne kadar güçlü olabileceğini gösteriyor. Kronik hastalıklar çeken insanlara "içlerinde bir eczane" olduğunu anlattı. Öneri ve hayal etme tekniklerini bir arada kullanarak ağrı kesici "ilaçları" üretmeleri için hastaları cesaretlendirdi. Onlardan, büyük miktarda endorfin (bedenin doğal ağrı kesicisi) salgıladıkları ve daha sonra zihinsel olarak damarlarına enjekte ettiklerini hayal etmelerini istedi. Sonuçlar etkileyiciydi. Birçok hasta bu tekniği kullanarak kronik ağrıları durdurmayı ya da azaltmayı başardı; böylece sürekli kullandıkları ağrı kesici ilaçları bıraktı. Silvers daha sonra aynı tekniği kullanarak 4 ile 40 yıl arası bir süredir uyuşturucu hap bağımlısı olan bir grup insana yardım ederek onları bağımlılıktan kurtardı.

"Bunu, farkındalığın iyileştirici etkisi olduğu konusunda mükemmel bir örnek olarak görüyorum," diyor Dr. Chopra. "Bir kez makul bir araç verildiğinde, zihin eski sınırlarını aşmayı başarabilir." Beyin, kendi iradesi olmayan tarafsız bir ajandır, diyor Chopra. Herhangi bir bağımlılığı kabul edebilen ya da reddedebilen "sınırsız becerikli bir hizmetkâr"dır. Chopra aynı zamanda yaşlanma süreci ve fiziksel zayıflamanın durdurulamayacağı inancının da bir bağımlılık olduğunu söylüyor.

Chopra'ya göre, benlik en baskın ustadır. Eğer inanırsak uzun bir ömür bizim olur. Chopra'nın felsefesi, Albay Bradford'un yaşlanma ve zayıflığı önlemek konusunda tutkunun, tutumun ve inancın önemi üzerinde neden sürekli durduğunu açıklamasında yardımcı olmaktadır.

Enerji ve enerjinin etkileri Albay Bradford'un gençlik pınarına ulaşmak için öğrettiği Beş Ayın'ın kalbidir. Prana ya da Chi de denilen, gözle görülmeyen fakat oldukça güçlü olan bu yaşam enerjisi, bilim adamlarınca görülüp ölçülebilir mi? Çinli akupunktur uzmanlarının iddia ettiği gibi enerji sağlık, hastalık ve iyileştirmede gerçekten başrolde mi? Doğunun enerji hakkındaki iddialarının herhangi bir geçerli kanıtı var mı? Doktor ve bilim adamlarının madde ve gerçekliğe gösterdikleri dirence rağmen, bilimsel kanıtlar var.

Gözle görülmeyen enerji dünyasına giden kapıları açan son gelişme, son teknolojiyi kullanan, bedeni ve organları bir bütün olarak çevreleyen elektromanyetik alanları kaydeden tıbbi görüntüleme cihazları olmuştur. Bilim adamları şu an elektromanyetik alanların fotoğrafını çekebiliyor.

Manyetik Rezonans Görüntüleme (MR) ve diğer cihazlar, doktorlara beyin ve diğer organların fotoğraflarını çekebilen bilgisayarlı ölçme sistemleri sunmaktadır. MR'lar artık ülkenin her yerinde hastane ve laboratuvarlarda değerli bir tanı koyma aracı olarak kullanılmaktadır.

Bunun dışında, İsveç'teki Karolinska Enstitüsü'nde çalışan radyolog Dr. Bjorn Nordenstrom'un, alanında öncülük eden araştırması takdire şayandır. Nordenstrom, bedenin elektrik devrelerinden oluşan bir sisteme sahip olduğunu ve iyileşme sürecinin temelinde elektriksel etkinliğin yattığını ileri sürmektedir. Çalışması, bedenin her tarafında akmakta olan elektrik akımı güçlendirildiğinde, kanserli hücrelerin üremelerinin durdurulabileceğini göstermektedir. Nordenstrom, bedenin elektrik sisteminin insan sağlığı için kan dolaşımı kadar önemli olduğunu da söylüyor.

Akupunktur alanındaki son gelişmeler, gözle görülemeyen enerjinin varlığını kanıtlama konusunda yeni bulgular getirmekte. Dr. Reinhard Voll adındaki bir Alman akupunktur uzmanı, Dermatron adında bir cihaz ve elektro-akupunktur denilen yeni bir teknik geliştirmiştir. Bir uzman, bedendeki herhangi bir akupunktur noktasının elektriksel değerini izlemek için bir bilgisayar kullanmaktadır. Bilgisayar, tedaviden önce ve tedavi sırasında uzmana yol gösterecek şekilde elektriksel ölçümler yapmaktadır.

Dr. Hiroshi Motoyama isimli Japon araştırmacı da, yine deri üzerindeki akupunktur noktalarında kullanılan AMI makinesini (Meridyenlerin ve Karşılık Gelen Organların İşlevini Ölçme Cihazı) geliştirmiştir. AMI'nın 28 elektrotu vardır. Doktor bu elektrotları genellikle el ve ayak parmaklarında bulunan akupunktur noktalarına bağlar. AMI'nın topladığı elektrik verileri bir bilgisayarda toplanır. Motoyama, elektriksel dengesi bozulan meridyenlerle, bu meridyenlere karşılık gelen organlardaki hastalıklar arasında güçlü bağlantılar olduğunu bulmuştur. Motoyama, "2000'den fazla hasta üzerinde yapılan deneyler, ölçülen deri akış değerlerinin büyüklüğünün meridyenlerdeki Chi enerjisinin işlevsel durumunu yansıttığını gösteriyor," diye rapor etti.

Dr. Motoyama ayrıca bedenin ya da bedendeki değişik bölgelerin yaydığı ve farklı çakralarla bağlantılı olan küçük enerji değişimlerini algılayan bir çakra aracı bulmuştur. Motoyama, eğer çakralar sinir sistemindeki ağlarla ve bu ağlara karşılık gelen organlarla ilişkiliyse, kişinin eylemleri ya da düşünceleri tarafından oluşan elektrik değişimlerinin, bu araç yoluyla ölçülebileceğini düşünüyor. Elde ettiği veriler onu şaşırtıcı bir sonuca götürmüştür: "Çakralarda işlev gö-

ren Psi enerjisi (Chi), fiziksel boyuttaki enerjiyi oluşturabilir ya da yok edebilir.” Bir başka deyişle, çakralardaki Chi, fiziksel organlarımızın sağlığını doğrudan etkilemektedir ve Dr. Motoyama’nın elinde bunu kanıtlayan bilimsel ölçümler vardır.

Motoyama, Voll ve Nordenstrom, günümüzde insan enerji alanını inceleyen birçok bilim adamından yalnızca üçüdür. Bu bilim insanları bizlere bedendeki enerji alanının anatomisini, enerji kanallarını ve tüm bunların sağlık, hastalık, iyileşme ve yaşlanmayla olan ilişkisini öğretmektedir. Bilim adamları bizlere, yaşamlarımızın temelini oluşturan bu enerji alanıyla ilişki kurmanın yeni yöntemlerini göstermektedir. Bu ve bunun gibi araştırma sonuçları büyük bir olasılıkla Albay Bradford’un öğretilerini destekleyecek ve bu öğretilerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Böyle araştırmaların, Beş Ayin ile ilgilenen Batılıların uzun bir ömrü mümkün kılan biyokimya ve enerji mekanizmalarını anlamaya yardımcı olacağı kesindir. Albay Bradford gibi bizler de gençlik pınarının her zaman içimizde olduğu sonucuna varabiliriz.

Bu arada, eğer Bradford’un iddia ettiği her şeyin bilimsel olarak kanıtını bulmada ısrarcı olursak hayal kırıklığına uğrayabiliriz. Bilim bunu kanıtlamak için gereken bütün araç ve kavramlara sahip değil. Yine de *Tibet’in Gençlik Pınarı*’ndaki iddialara yalnızca inanç yoluyla güvenmemiz gerekmez. Görmüş olduğumuz gibi insanın şaşırtıcı derecede uzun bir ömre sahip olabileceğini tek iddia eden Albay Bradford değil. Bu iddiaların ardında ulu ve eski gelenekler yatmaktadır. Yaşam enerjisinin sırları ve gücü Çin’de, Tibet’te, Hindistan’da ve diğer kültürlerde tümüyle keşfedil-

miştir. Birçoğumuza sır gibi görünen şey bu kùltùrlerin çoğunda herkesin bildiğı sıradan bir şeydir. Eğer enerjiyi eliniz kadar dokunulabilir bir şey olarak sayan Doğu kùltùrlerine yaptığımız bu kısa ziyaretten hiçbir şey öğrenmediyseniz, o zaman en iyi kanıt direkt deneyimdir. Bradford hâlâ aramızda olsaydı şöyle bir şey diyebilirdi: “İsterseniz enerji merkezleri üzerine araştırma yapabilirsiniz ama ne yaparsanız yapın Beş Ayin’i mutlaka uygulayın ve sonuçlarını kendiniz görün.”

Eğer yoga ile ilgilendiyseniz, Beş Ayin ile yoganın birçok açıdan benzer olduğunu görebilirsiniz. Yıllardır yoga ile Beş Ayin arasındaki bağlantı hakkında birçok soru soruldu. Bir sonraki bölümde yogayla Beş Ayin arasındaki bu önemli ilişkiyi inceleyeceğiz. Beş Ayin’i uygulamanın en etkili yolunun ne olduğu konusunda sorular da tekrar tekrar sorulmaktadır. Bu soruları da yanıtlayacak ve egzersizlerin kendisi üzerinde daha da ayrıntılı bir biçimde duracağız.

Richard Leviton uzun yıllar boyunca gazetecilik ve yazarlık yaptı. Sayısız kitap yazdı, dünya mitolojisi, iyileşme, doğal tıp konularını ele alan dört yüzden fazla makalesi dergilerde yayımlandı. *Alternative Magazine*’de baş editörlük yaptı ve *Yoga Journal*’da yazdı. Leviton ayrıca New Mexico’da bulunan *Blue Room Consortium*’un yöneticisidir.

5. BÖLÜM



Beş Ayin ve Yoga:
Yenilenmiş Sağlık ve Uzun Yaşam Egzersizleri

Dr. Jeff Migdow tarafından Laura Taxel'e anlatılmıştır.

Tibet'in Gençlik Pınarı'nda anlatılan Beş Tibet Ayin'i, Hatha yoga duruşlarının değişikliğe uğramış hali olarak tanımlanabilir. Benim için ikisinin de aynı kaynaktan geldiği kesin. Hem Beş Ayin hem de Hatha yoga insan bedeni ve bedeninin nasıl çalıştığı konusunda benzer bir anlayış üzerine kuruludur.

Yoga bir din değildir; kişinin bedenini, zihnini ve ruhunu birleştirmesine olanak sağlayan eski bir bilimdir. Yoga sözcüğü de zaten birlik anlamına gelir. Batılılar birlik yerine bütünlük sözcüğünü de kullanabilir. Yoga duruşları bedeni iyileştirmek ve gençleştirmek, güçlü duyguları dizginlemek ve zihni berrak bir hale getirmek için geliştirilmiştir, hareketler yalnızca bu amaç için de yapılabilir. Bunun yanında meditasyonun, egzersizlerin gerçek ürünü olduğu düşünülüyor.

Meditasyon yapmak sessiz, sakin olmak ve farkındalığı artırmak için bilinçli bir çaba göstermektir. İnançlarınız ne olursa olsun, meditasyon bir başka düzeydeki gerçekliği algılamanızı sağlayabilir. Meditasyonu ister bir dua,

ister derin düşünce olarak ya da bir bilinç arayışı olarak görün, meditasyon insanın varoluş duygusunu hissetmesini sağlayan bir tür derin ve sessiz gözlem sürecidir. Varlığı hissetmekle, insanın içinde ve çevresinde olan bitenlerle yoğun bir şekilde ilişkiye geçmesinden bahsediyorum. Benim için günlük yoga ve meditasyon çalışması, o an yapmakta olduğum şey her ne olursa olsun, onunla daha derin bir bağlantıya geçmem anlamına geliyor. Kendimi canlı ve pozitif hissediyorum, yaşamımın anlamını hissedebiliyorum.

Yoga çalışmaları, bu yüksek kaliteli yaşama ulaşmak için özellikle geliştirilen, insanda fiziksel gevşeme ve zihinsel sakinlik yaratan egzersizlerdir. Bu egzersizler insanın fiziksel, zihinsel ve ruhsal parçalarının birbirine hizmet etmesi ve uyum içinde çalışmaları için, bu parçaları birbirine “bağlamakta” kullanılan bir yöntemi oluşturur. Yoga hareketleri, bunları yapan insanı bir çeşit meditasyon durumuna sokar.

Yoga hareketleri aynı zamanda meditasyonla ulaşılan ruhsal disipline giden yolda gereken fiziksel gücü ve dayanıklılığı da artırır. Yoga yapanlar tarafından kullanılan bir Hindu terim olan *prana*, hem enerji hem de ruh anlamına geliyor. Bu ikisi ayrılamaz bir şekilde birbirine sarılıdır. Yunanlılar da aynı bağlantıyı kurdu: Yunancada *pneuma* hem nefes hem de ruh demektir. Meditasyonun tek basit gerçeğini düşünün, uzun zaman boyunca dik ve hareketsiz oturmak çok önemlidir. Günümüzde insanlar bunu birkaç dakikadan fazla uygulayabilmek için çok gergin, çok sinirli ve çok yorgundur. Yoga hareketleri bedeni, bağdaş kurmuş bir şekilde ve omurga dümdüz

olacak biçimde hareket etmeden oturabilmesi için eğitim ve hazırlar. *Tantra Edebiyatı*'nda (dini yazılar) Buda'nın, "mükemmel derecede sağlıklı bir beden olmadan insan mutlu olamaz," dediği yazılmıştır.

Son yıllarda modern bilim Beş Ayin'e benzeyen yoga, meditasyon ve yogavari egzersizlerin faydalı fizyolojik ve psikolojik etkilerini belgelemeye ve doğrulamaya başladı.

Hint Tıbbi Araştırmaları Dergisi'nde yayınlanan bir araştırmada, yoga asanalarının (duruşlarının) altı ay boyunca günlük olarak uygulanmasının, nabzın normale dönmesine, tansiyonun düşmesine, kilo vermeye, dakikadaki nefes sayısının akciğer kapasitesi ve göğüs kafesinin genişlemesindeki artış nedeniyle azalmasına ve stres oranında düşmeye neden olduğunu bulunmuştur. Daha sonra yapılan bir araştırma sonucunda, düzenli yoga yapmanın fizyolojik gerginliğin azalmasına, kolesterol seviyesinin düşmesine, kan şekeri düzeyinin dengelenmesine, alfa beyin dalgalarının artmasına (gevşeme ile alakalı) ve fiziksel sorunların genel olarak azalmasına neden olduğu görülmüştür.

Diğer sayısız araştırmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Tennessee Üniversitesi Doktoru T.J. Thorpe, düzenli olarak yoga yapanların kaygı ve sinirlilik duygularında azalma olduğunu bildirdiklerini belirtmiştir. Deneklerinin birçoğu uykusuzluk, aşırı yorgunluk, baş ağrıları, beden ağrıları, omurgada şekil bozukluğu, baş dönmesi, eklemlerde sertleşme ve cilt sorunları gibi pek çok belirtiden kurtulmuştur. Yoga ayrıca obezite sorunu çekenlere de yardımcı olmaktadır ve bazı kişilerde alkol

ve sigara tüketiminin azaldığı da görülmüştür. Yoganın yararları arasında rahatlama, gevşeme ve neşe duygularında artış, ikili ilişkilerde düzelme ve konsantrasyon yeteneğinin artması da bulunmaktadır.

Bir başka deneyde, Kanada'daki Alberta Üniversitesi'nden Dr. V.H. Dhanaraj, altı haftalık yoga çalışması yapan bir grup insanı, aynı süre boyunca diğer alışılmış egzersizleri yapan başka bir grupla karşılaştırmıştır. Yoga yapanların hücre metabolizması, oksijen tüketimi ve akciğer kapasitesi, kalp verimliliği, tiroit etkinliği, hemogloblin ve alyuvar hücreleri sayımı ve genel esneklik açısından belirgin ilerlemeler gösterdikleri bulgulanmıştır.

Hindistan'dan Tibet'e:

Yoga ile Beş Ayın Arasındaki Tarihî Bağlantı

Uzmanlar, Milarepa adlı bir Budist ustanın, yogayı 11. ya da 12. yüzyılda Hindistan'dan Tibet'e götürdüğüne inanıyor. Anladığım kadarıyla, günümüzde olduğu gibi, eski zamanlarda da Tibet halkı ruhsal yaşantılarını günlük yaşamlarından ayrı olarak görmüyordu. Tibetliler, Tanrının varlığının kendi yaşamlarında hissedilebileceğine inanıyordu. Fiziksel bedenlerinin ruhsal benlikleriyle iletişimine yardımcı olacak çalışmaları deniyorlardı. Bana öyle geliyor ki Tibetli rahipler zaman içinde onlar için yoga egzersizlerinin etkili bir bileşimi olan, bizim bugün Beş Ayın dediğimiz egzersizleri buldu. İçinde yaşadıkları

engebeli, dağlık arazi koşulları onların canlılık üzerinde önemle durmalarını açıklayabilir.

Beş Ayin'in bize hiç değişime uğramadan ulaşan eski bir öğretiyi simgelemesi açısından çok özel bir yeri olduğuna inanıyorum. Bunun tersine, bugün Batı'da öğretilen yoga serilerinin birçoğu son elli yıl içinde oluşturulmuştur. Meditasyon teknikleri ve hareketleri eskidir ama bunların uygulanma biçimleri çoğunlukla modern birer uyarlamadır. Geleneksel olarak bu hareket ve egzersizler, ustadan öğrenciye sözlü olarak aktarılıyordu ve sürekli olarak değişikliklere uğrayıp yeniden yaratılıyordu. Ancak Beş Ayin'in biçim ve sırasının birkaç yüzyıl yaşında olduğuna inanıyorum. Bu nedenle, ayinleri anlatıldıkları gibi, biçim ve sırasını değiştirmeden yapmanın çok önemli olduğunu düşünüyorum. Ayinlerin sırası, gördüğüm tıp eğitimi ve hem yoga hem de Beş Ayin çalışmanın kattığı kişisel deneyim açısından baktığımda bana mantıklı görünüyor. Ayrıca insanların bu sırayı etkili buldukları ve yararlı sonuçlar elde ettikleri gerçeği, ayinlerin yapılış biçimlerini değiştirmemek açısından en iyi göstergedir.

Bir Beden şablonu: Enerji Akışı İçin Ana Plan

Yoganın ve ayinlerin temellerini aldığı düşünce sistemlerine göre, insanoğlu belirli sayıda enerji merkezine sahiptir. Bunlara yogada çakralar denir ve Tibetli keşişler bunları girdaplar olarak tanımlar. Belirli hareketler enerji merkezlerini uyarır ve "açar." (bkz. 4. Bölüm)

Yoga ilkelerine göre, çakralar tam olarak fiziksel bedende bulunmaz. Bunlar enerji bedeni denilen fiziksel benliğinizi çevreleyen bir enerji alanı oluşturur. Ancak akralar bedenimizde yaşam enerjisinin sinir sistemine aktığı net ve kesin noktalara denk gelir.

Yoga yapanlar ve yoga ilkelerini bilenler, hem bedenimizde enerji rettiğimize hem de dışarıdan enerji aldığımıza inanır. Diğer kültürlerde ve iyileştirme felsefelerinde de benzer referanslar var: Çinliler bu temel ve gözle görülmeyen enerjiye Chi derler. Albay Bradford ise *Tibet'in Gençlik Pınarı* 'nda bir Hindu terimi olan prana'yı (yaşam enerjisi) kullanmıştır. (akralarla ilgili ayrıntılı bilgi için 4. Bölüm'e bakınız.)

Gözle görülmeyen çakralar ve yaşam enerjisi dşnesi, Batılı kafalara başta garip gelebilir. Ama bu bir televizyonun çalışmasından daha garip bir şey midir? Dışarıya yerleştirilen bir anten gözle görülmeyen elektromanyetik dalgaları almaktadır. Bu dalgaların havada yayıldığını göremeyiz ama yine de varlıklarını biliriz. Tüm sistem gerektiği gibi çalıştığında bu dalgalar TV ekranına canlı görüntü ve ses olarak gelir.

Benzer şekilde, çakralar da gerekli enerjiyi "yakalayan" antenler gibidir. Aslında Peter Kelder'in anlattıklarına göre, Tibetli rahipler Albay'a girdapların güçlü elektrik alanlarını temsil ettiğini söylemiştir. Girdaplar dengede olduğunda, yani normal bir hızda döndüğünde yaşam enerjisi sistemimiz boyunca akması gerektiği gibi akar.

Aslında bilim bu eski fizyoloji sisteminin biyolojik gerçeklere dayandığını doğrular. Günümüzde *plexi* denilen sinir ağlarının gerçekte çakraların olduğu yerlerde

bulunduğunu biliyoruz. Organlarımızın ve salgı bezlerimiz enerji kazanıp uyarılmasına yarayan bu sinir ağı, simpatik sinir sisteminin bir parçasıdır. Örneğin, kalbe atmasını ya da akciğerlere genişleyip daralmasını söyleyen “aktifleştirici” sistem budur.

Sağlıklı Bir Yaşam Tarzına Giden İki Yol

Yoga ile Beş Ayin arasında birçok benzerlik olmasına rağmen farklılıklar da vardır. Bana göre Beş Ayin, yoga ile aynı faydalı etkilerin açığa çıkmasını sağlayan daha basit ve daha pratik bir yol sunmakta ve bu faydaların tadını her gün çıkarmamızı sağlamaktadır. Ayinler, yogaya göre çok daha az göz korkutucudur ve ayrıntılı bir şekilde anlatıldığında, geleneksel yoganın genellikle alışılmadık ve zor hareketlerinden daha kolay oldukları için kendiliğinden kolayca öğrenilebilir. Ayinlerin ilgi çekici yanlarından biri de alışık olduğumuz bazı egzersizlere benzeyen hareketlerin tekrarından oluşmasıdır. Bu egzersizleri uygulamak için az bir zaman ayırmanın yeterli olması da birçok insan için oldukça caziptir.

Ancak şunu anlamak oldukça önemlidir: Yoga ile Ayinler birbirleriyle yarışmamaktadır. Birinin diğerinden daha iyi olduğunu söylemek istemiyorum. Birbirleri ile ilişkileri olduğu gibi, aynı zamanda birbirlerinden farklıdırlar ve her ikisi de birbirlerini çok iyi tamamlar.

Bazı insanlar ayinlerin, özellikle ilk başlarda, yogadan çok daha zor olduğunu düşünebilir. Bu egzersizler bazı

durumlarda biraz zorlayıcı olabilir. Egzersizleri doğru bir şekilde uygulamak için kas gücüne, belli bir düzeyde esnekliğe ve dengeye ihtiyacınız olabilir. Başlangıç için en iyisi, daha zor ayinler için ısınma hareketleri olarak çoğunlukla sadece yirmi saniyede yapılacak temel yoga hareketlerini uygulamaktır.

Hikâyenin Özü:

Yoga ve Beş Ayın Bedeniniz İçin Ne Yapar?

Yoga ya da Beş Ayin ister birlikte ister ayrı uygulanıyor olsun, düzenli bir şekilde uygulayan bir insanda belirgin bir gençleştirici etkiye sahiptir. Tıp açısından bakacak olursak bunun nedenlerini daha kolay anlayabiliriz.

DOLAŞIM: İYİ BİR SAĞLIĞIN ANAHTARI

Egzersizler dolaşım sistemini doğrudan ve olumlu bir şekilde etkiler. Gelişmiş bir dolaşım sistemi iyileşme sürecini hızlandırır ve bağışıklık sistemini geliştirir. Daha az kalp atışı ile daha fazla miktarda kan pompalanır, bu sayede kalbin üzerindeki yük büyük ölçüde azalır. Kan akışı geliştiğinde, bedendeki her hücre daha fazla oksijen ile besin alır ve atık maddeleri daha etkili bir şekilde boşaltır.

HÜCRELERİN BİR YENİLENMESİ

Oksijen, şeker ve besinler, hücrelerin enerji üretmek için ihtiyaç duyduğu yakıtı sağlar. Bu yakıt, hücrelere

kan dolaşımı aracılığı ile taşınır. Hücresler enerji yaratırken, kurtulmaları gereken atık maddeyi ve karbondioksiti açığa çıkarır. Hücrede meydana gelen gerçek solunum ve sindirim bu şekilde gerçekleşir. Nefes aldığımızda oksijeni içimize alır ve karbondioksiti dışarı veririz. Yemek yediğimizde besinleri alır ve ihtiyacımız olmayanları bedenimizden atarız.

Bedeninizdeki her bir hücrenin minik bir fabrika olduğunu hayal edin. Daha iyi bir dolaşım veya kan dolaşımı, daha fazla yakıt ve ‘yedek parçanın’ ulaşması anlamına gelir, böylece enerji üretimi yüksek tutulur. Kan aynı zamanda bir çeşit taşıyıcı bant gibi çalışır, dolaşım güçlendikçe atık maddeleri ve kalıntıları daha etkili bir şekilde bedenin dışına taşır.

Benim görüşüme göre, hücre düzeyindeki yenilenme -uygulayanların Beş Ayin’in neden olduğunu söyledikleri- beyazlamaya başlayan saçların yeniden siyahlaşması ya da dökülen saçların yerine yenilerinin çıkması, mutluluk ve canlılıkla ilgili ortaya çıkan yeni duygular ve cildin daha pürüzsüz, genç bir görünüm kazanması gibi “mucizevi” değişikliklerin kaynağıdır.

RAHATLAMA: YENİLENMEYE GİDEN ASIL YOL

İster aerobik ya da izometrik egzersizler, ister yoga ya da Beş Ayin olsun, fiziksel herhangi bir beden etkinliği ile birlikte rahatlamanın hayati önemi olduğunu anlamak oldukça önemlidir. Beş Ayin gibi egzersizler ve enerjik yoga çalışmaları, bu etkinliklerin içerdii büyük zihinsel çaba ve bedensel efor nedeniyle kas gerginliğini artırma eğilimindedir. Artan gerginlik, kaslarınıza fazladan kan

taşıırken aynı zamanda iç organlarınıza ulaşan kan akışını da azaltır. Bunun sonucunda yaralanma, yüksek tansiyon, endişe ve kalpte gerilim gibi riskleri de artırmaya başlar. Bu nedenle, fiziksel egzersizlerden önce bedeni ısıtmak ve sonrasında kas gerilimini en aza indirmek için gevşemek önemlidir.

Beş Ayin de dahil olmak üzere egzersizlerden önce ve sonra gevşemek, iç organlara giden kan akışını artırarak kasların gevşemesine yardımcı olur. Beş Ayin uygulamasının öncesinde ve sonrasında kendinize gevşeyecek kadar zaman tanıdığınızdan emin olun ki sağlanan fiziksel, zihinsel ve ruhsal yararlar gerilim nedeniyle azalmasın. Gevşeme sayesinde Beş Ayin'in yararları büyük bir ölçüde artar.

Eğer Aerobik ve/veya izometrik egzersizlerden hoşlanıyorsanız, her zamanki egzersiz programınıza yogayı ya da Beş Ayin'i eklemenizi öneririm. Eğer düzenli olarak uyguladığınız bir egzersiz programınız yoksa, Beş Ayin ve yogayı egzersize giriş için yararlı ve eksiksiz bir çalışma olarak değerlendirebilirsiniz.

BÜTÜN BEDENİ ÇALIŞTIRMAK

Birçok Batılı tarzdaki egzersiz alışkanlıkları, bedenin sadece belli bölümlerini etkilemektedir. Yoga hareketleri ya da Beş Ayin, bedenin tamamını, her enerji merkezini, organları ve sistemi etkileyecek şekilde tasarlanmıştır. Örneğin ayinler, bedenin yer çekimine karşı gelmesine neden olur. Bu da bedeninizdeki osteoblastların (kemik gelişimini gerçekleştiren hücreler) gelişmesini sağlar. 70 yaşlarındaki kadınlar üzerinde yapılan araştırmalarda,

yalnızca haftada dört gün 20 dakika yürüyenlerin, hafif bir yer çekimine karşı gelme hareketi sonucunda osteoporoz (kemik erimesi) rahatsızlıklarının neredeyse menopoz öncesinde olduğu düzeylere kadar gerilediği görülmüştür. Tüm bedenın, yer çekiminin aksine hareketler içeren yoga veya Beş Ayin aracılığıyla ne derecede yarar elde edebileceğini hayal edin.

Hem yoganın hem de Beş Ayin'in bedeni sistematik olarak etkilediği bir başka yol ise iç organlara yaptıkları masajdır. İkinci, Dördüncü ve Beşinci ayinleri yaparken önce baskı uygulayıp sıkarak daha sonra serbest bıraktığınızda, kelimenin gerçek anlamıyla yabancı maddeleri yıkayıp temizleyen taze kan akışı sayesinde toksinlerin ve sindirim sistemindeki kirli kanı ve zararlı maddeleri organlardan çıkarır. Bu sayede sindirim ve boşaltım daha sağlıklı bir duruma gelir. Üçüncü ve Beşinci Ayin, göğüs kafesinde ve diyaframda bulunan solunum kaslarını temizleyip onları çalıştırarak akciğerler üzerinde benzer bir etki yaratır. Ayinleri uygulamayı bitirdikten sonra bile solunumun daha rahat ve derin olması, sanırım uygulayan kişilerin kendilerini gün boyunca daha iyi hissetmelerini yeterince açıklamaktadır.

BEŞ AYIN

Beş Ayin'i uygulamaya başlamadan önce, bilmeniz gereken önemli noktalar şunlardır:

1. İlk hafta için, her bir ayini günde 3 tekrar olacak şekilde uygulayın. Daha sonra, dokuz hafta boyunca her hafta, her ayinin tekrar sayısına 2 tekrar daha ekleyin. Dokuz haftanın sonunda, her ayini 21 kez tekrarlıyor olacaksınız. Eğer tekrar sayılarını daha yavaş bir şekilde artırmak isterseniz, bunda bir sakınca yoktur. En yararlısı, Beş Ayin'i sabahları uygulamaktır, bu sayede çalışmanın yararlı etkileri gün boyu devam eder. İsterseniz, ayinlerin tamamını, bir sabah bir de akşam olacak şekilde günde iki kez uygulayabilirsiniz ancak istenilen sonuçlara ulaşmak için 21'den fazla tekrara gerek yoktur.

2. Ayinleri yönlendirmelere göre uygulayın. Herhangi bir değişiklik etkileri azaltır. Fiziksel olarak oldukça güçlü ve daha fazla sayıda tekrar yapabilecek durumda olsanız bile sadece belirtilen sayıda tekrar yapın. Eğer kendinizi zorlamak istiyorsanız, ayinleri daha hızlı uygulayın ve rutin çalışma programınıza başka türlü egzersizler ekleyin. Beş Ayin'in esas yararları, enerji merkezlerindeki dönüşün hızlandırılması ve dengelenmesinden kaynaklanmaktadır.

3. Günlük yaşamınızda ayinleri tam uygulayamadığınız zamanlar mutlaka olacaktır; hasta ya da çok meşgul olabilirsiniz. Ayinlerin her birini üçer kez uygulamak yalnızca iki dakikanızı alır, bu da hiç uygulamamaktan çok daha iyidir.

4. Beden için yeni olan herhangi bir egzersizi dikkatli uygulamak gerekir. Ayinleri uygulamak birçok fiziksel değişimi gerçekleştirebilir. Başta, dolaşımı canlandıran ayinler güçlü bir toksinden arınma etkisine yol açabilir; tekrar sayısını yavaş ve düzenli olarak artırmanın bir nedeni de budur. Uygulamaya başladığınızda, idrarınızın koyu bir renk aldığını ve keskin bir kokusu olduğunu görebilirsiniz. İdrarınızı yaparken hafif bir ağrı ya da yanma hissi de olabilir. Kadınlar vajinal bir enfeksiyon belirtisi gösterebilir. Terinizin kokusunda hoş olmayan bir değişiklik ya da derinizde hafif kızarıklıklar olduğunu fark edebilirsiniz. Hafif bir üst solunum yolu enfeksiyonuna yakalanabilir ya da eklemlerinizde bir rahatsızlık hissedebilirsiniz. Bu belirtilerin hepsi normal, geçici ve hatta gerçekleşmesi istenen belirtilerdir. Bunlar organlarınızda, eklemlerinizde ve mukus zarlarınızda biriken ve şu anda bedenin dışına atılmaya başlayan zehirler ve kirlerdir. Ancak bu belirtilerin tıbbi bir gözetime gereksinim duymadığından ve alakasız bir sağlık sorunundan kaynaklanmadığından emin olmak adına doktorunuzla görüşmeniz faydalı olur.

Bu belirtilerin, toksinlerden arınma sürecinin bir sonucu olduğu kesinlik kazandığında, belirtilerin ortadan kaybolması için bir hafta bekleyin. Bu belirtileri gidermek için ilaç kullanmaya çalışmayın. Toksinlerden arınma, kendinizi daha iyi hissetmenin anahtarıdır. Eğer belirtiler size çok güçlü gelirse, ayinlerin tekrar sayılarını azaltın ya da her ayini biraz daha yavaş uygulayın. Buna ek olarak normalde içtiğiniz su miktarından daha fazla içmek, sisteminizin temizlenmesine yardımcı olur.

Beslenmenizdeki bazı değişiklikler de yardımcı olabilir. Süt ve süt ürünleri, sığır ve domuz eti, yağlar, şeker, ekmek, kahve ve kafein içeren diğer maddelerin tüketimini aza indirin ya da tümüyle bırakın. Eğer sigara içiyorsanız, en azından içtiğiniz sigara miktarını yarıya indirmek yardımcı olacaktır. Aslında Beş Ayin'i uygulamak, sigarayı tümüyle bırakmanız için harika bir fırsattır! Daha fazla taze meyve sebze ve tahıl tüketin. Kısa bir süre içinde kendinizi daha enerjik ve sağlıklı hissedeceksiniz. Gözleriniz daha berrak, cildiniz daha ışıltılı ve eklemleriniz daha esnek olacaktır.

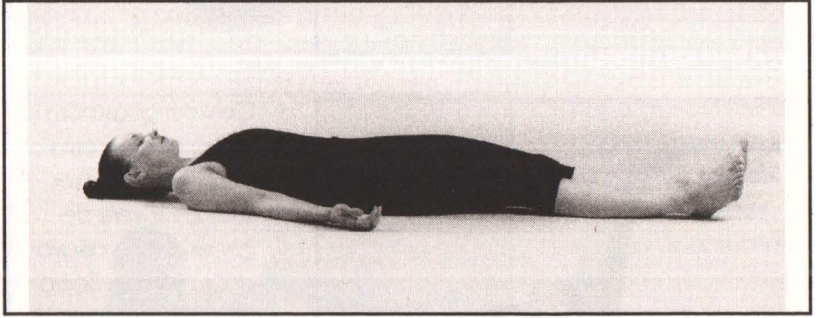
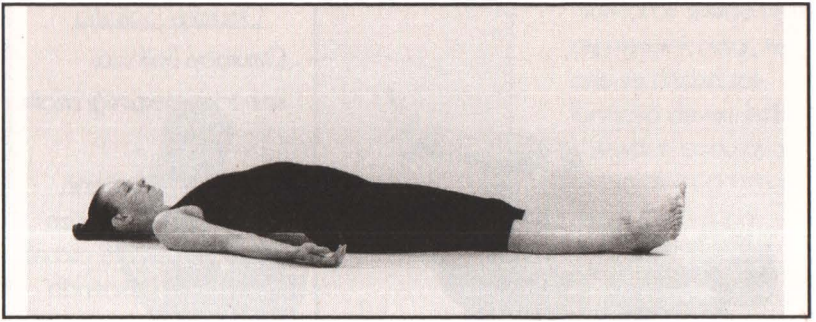
Hazırlanmak:

Isınma, Esneme ve Güçlendirme Egzersizleri

Beş Ayın'den önce ısınma egzersizi olarak uygulanabilecek ve ayinlerin gençleştiren etkilerini daha da ilerleten, yoga tarzı hareketlerden meydana gelen bir egzersiz rutini düzenledim. Bu hareketlerin ve egzersizlerin bazıları belli ayinlerin karşılığıdır. Eğer belli bir ayini uygularken zorlanıyorsanız, ısınma egzersizleri bu ayini uygulamanız için ihtiyaç duyduğunuz gücü ve esnekliği kazanmanıza yardımcı olabilir. Bu esneme egzersizlerinin birçoğu, gün içinde herhangi bir zaman uygulanabilir. Eğer bir ya da birkaç ayini uygulamanıza engel olabilecek bir rahatsızlığınız varsa, bunlar yerine karşılıkları olan ısınma ve esneme egzersizlerini uygulayabilirsiniz. Bunlardan bazıları gerçek yoga hareketleridir. Diğerleri ise yoga ilkelere dayanan, ben ve diğer yoga öğretmenleri tarafından geliştirilmiş egzersizlerdir. Tüm diziyi uygulamak yalnızca 8 ile 10 dakikanızı alır.

Bu ısınma, esneme ve bedeni güçlendirme egzersizleri fazla gerilimi ortadan kaldırarak, yaralanmaları önlemeye ve zihnin beden üzerine odaklanmasına yardım edebilir. Bu sayede ayinleri daha kolay, etkili ve daha az zorlanarak uygulayabilirsiniz. Bunlar hafif ve güvenli hareketlerdir ve yaşa ya da fiziksel duruma bakmaksızın çoğu insan için uygulaması son derece kolaydır. Bu egzersizlerin amacı, bedenin gevşemesini sağlamaktır.

Sizlere bu egzersizleri burada verdiğim sırayla uygulamanızı tavsiye ederim çünkü bu sıra, ayinler için en iyi hazırlığı sağlayacak şekilde yapılmıştır. Hepsini uygulayabileceğiniz gibi içlerinden bazılarını da seçebilirsiniz ancak sıralamayı değiştirmeyin. Isınma ve esneme egzersizlerini daima ayinlerden önce uygulayın. (Her ısınma egzersizinin öncesinde, diğer egzersizleri bir kez daha hızlıca okumanız size başta egzersizleri daha kolay öğrenmenizde yardımcı olur.)

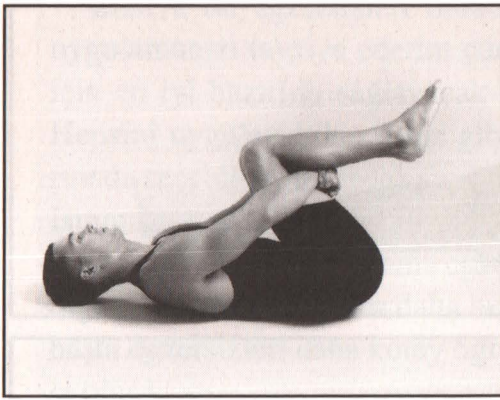


Karın Solunumu ile Bedeni Taramak

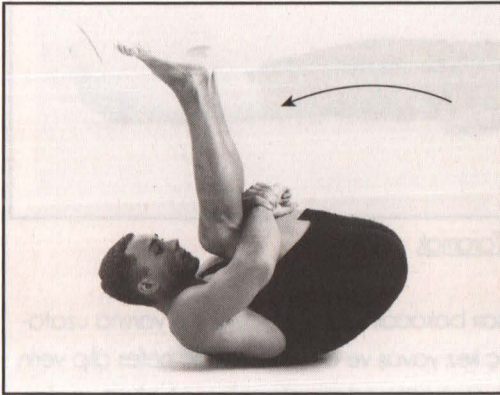
- Kollarınızı avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde bedeninizin yanına uzatarak sırtüstü yere yatın. Birkaç kez yavaş ve derin bir şekilde nefes alıp verin.
- Omzunuzu ve kalçanızı hareket ettirmeden nefes alın ve belinizi yerden kaldırarak karınınızı yukarıya doğru yumuşak bir şekilde itin.
- Ardından nefesinizi verin ve karın kaslarınızı serbest bırakın, böylece beliniz de ilk pozisyona geri gelmiş olsun.
- Bu egzersizi uygularken, zihinsel olarak bedeninizi tarayın. Başınızdan başlayıp yavaşça aşağı doğru bedeninizin her bölümünü tek tek ziyaret edin ve ziyaret ettiğiniz bölüme kısa bir süreliğine odaklanın.
- Her nefes alışınızda, dikkatinizi yoğunlaştırdığınız bölgedeki gerilimin ve diğer duyguların farkına varın.
- Her nefes verişinizde, farkına vardığınız herhangi bir gerilimi serbest bırakın ve o bölgeyi tamamen gevşetin.
- Bu seriyi yaklaşık 2 dakika boyunca uygulayın.

Omurgayı Sallama

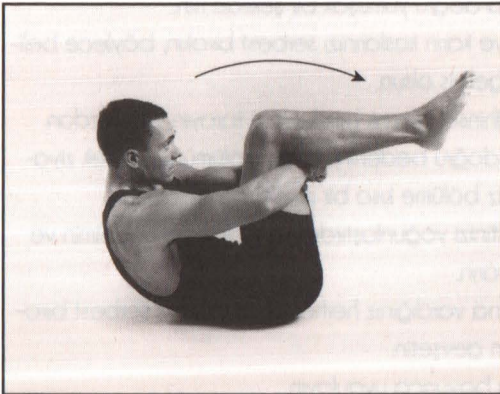
Omurgayı Sallama,
sırtınızdaki gerginliği azaltır.

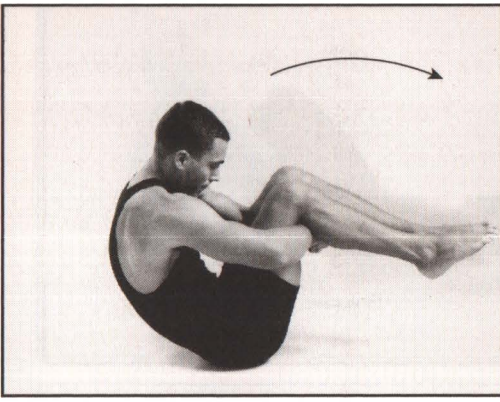


- Sırtüstü yere uzanın, dizlerinizi göğsünüze doğru çekin ve ellerinizi dizlerinizin arkasında kavuşturun.

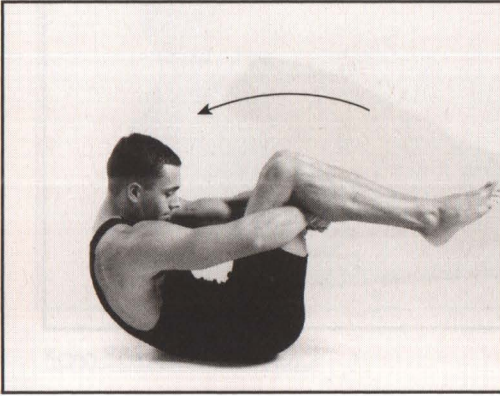


- Çenenizi göğsünüze doğru götürün, omurganızı kıvrın ve kürek kemikleriniz yere değecek şekilde arkaya doğru sallanın. Sonra öne doğru sallanın, bu kez kuyruk sokumunuz yere değsin.

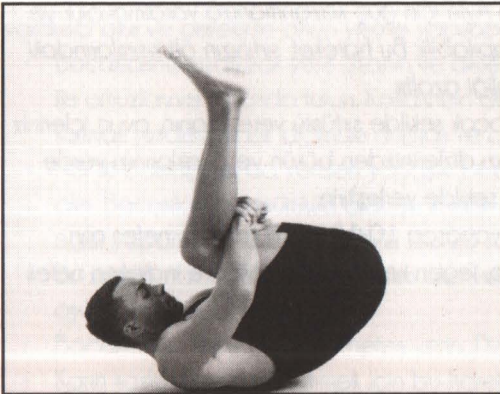




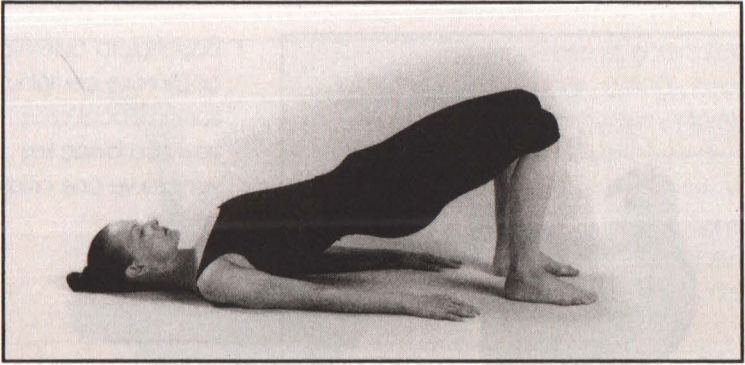
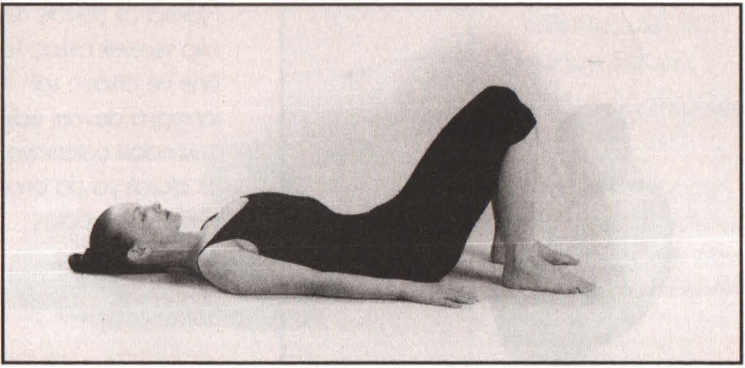
- Normal bir şekilde nefes alıp vererek birkaç kez öne ve arkaya sallanmaya devam edin. Yukarıdaki çalışmaya ek olarak ya da onun yerine aşağıdakini yapabilirsiniz.



- Başlangıçta dizlerinizi göğsünüze çektiğiniz zaman bacaklarınızı yavaşça birkaç kez yanlara ve öne arkaya sallayın.



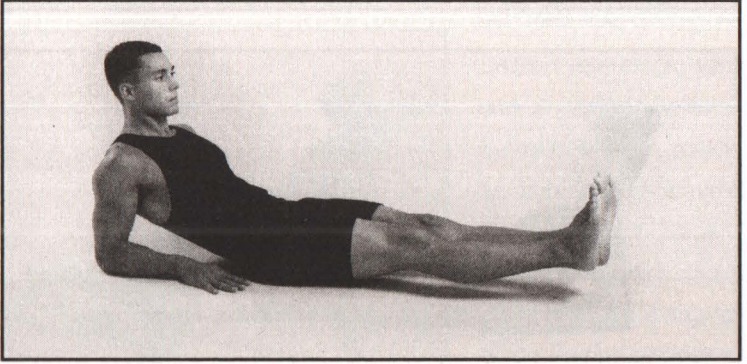
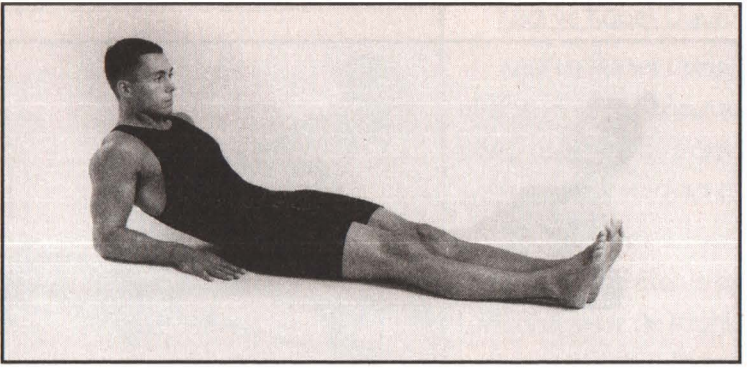
- Normal bir şekilde nefes alın ve sırtınızın yerde düz durması için çaba-
layın.
- 15 ya da 20 saniye kadar sallanmaya devam edin.



Köprü Hareketi Isınması

Köprü hareketi, Dördüncü Ayın için güç kazanmanıza yardımcı olur ve eğer gerekirse onun yerine yapılabilir. Bu hareket, sırtınızın alt kısımlarındaki ve leğen kemiğinizdeki gerginliği azaltır.

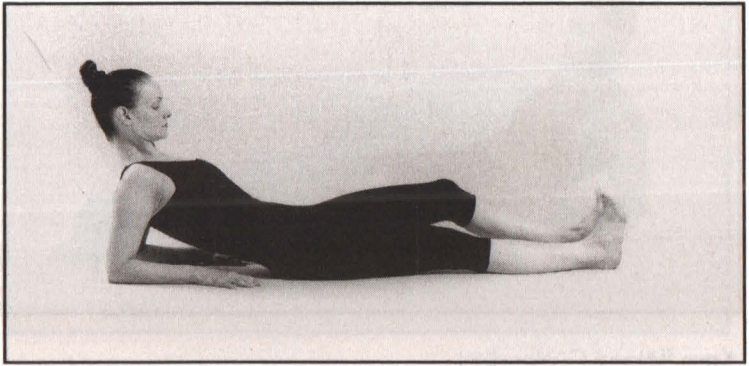
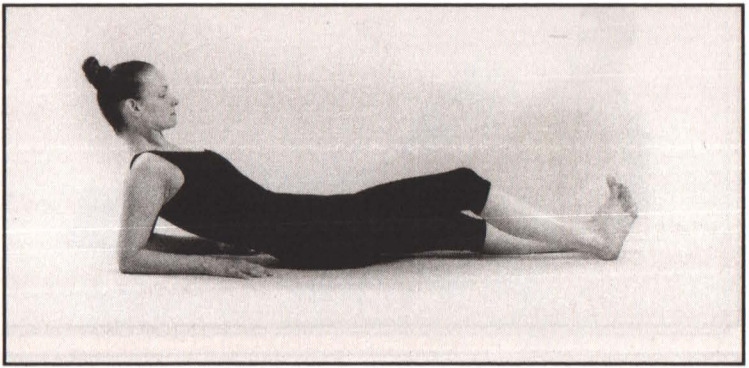
- Kollarınız iki yanınızda olacak şekilde sırtüstü yere uzanın, avuç içleriniz yere bakmalı. Bacaklarınızı dizlerinizden bükün ve ayaklarınızı yerde popunuza yakın olacak şekilde yerleştirin.
- Leğen kemiğinizi yerden yavaşça 10-15 cm. kaldırırken nefes alın.
- Kendinizi yavaşça bırakıp, leğen kemiğinizi tekrar yere indirirken nefes verin.
- Bunu 10 kez tekrar edin.



Karın Bölgesi Güçlendirici

Karın bölgesi güçlendirici çalışma, İkinci Ayın için güç kazanmanıza yardımcı olur ve gerekirse onun yerine yapılabilir.

- Bacaklarınızı uzatarak yere uzanın ve dirseklerinize dayanarak başınız ile omuzlarınızı yukarıda tutun. Kollarınızın dirsek ile bilek arasında kalan kısımları yerde düz bir biçimde durmalı ve avuç içleriniz yere bakmalı.
- Her iki bacağınızı da yerden yaklaşık 14 cm. kadar kaldırırken nefes alın. Bacaklarınızın mümkün olduğu kadar düz olmasına gayret ederek, eğer yapabiliyorsanız onları 10 ya da 20 saniye arası havada tutun. Bu sırada normal bir şekilde nefes alıp verin. Gözleriniz açık olsun ve ayak parmak uçlarınıza bakın.
- Bacaklarınızı yere indirirken nefes verin. Dinlenin.
- Karın kaslarınızı güçlendirmek için bu hareketi 3-5 kez tekrar edin.



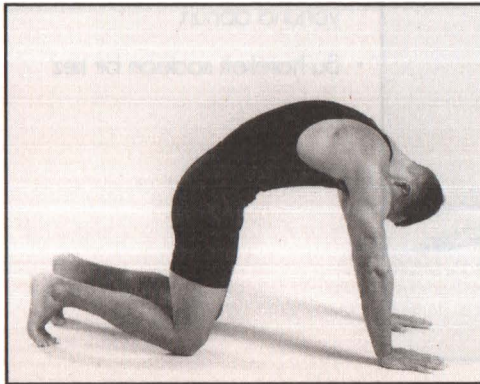
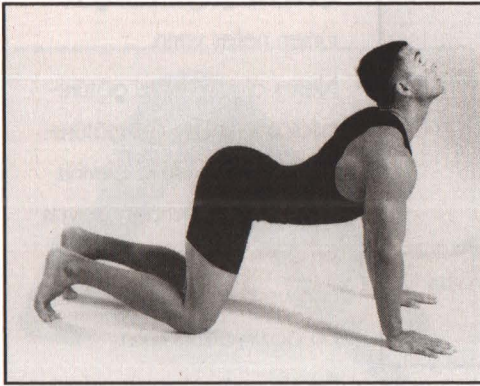
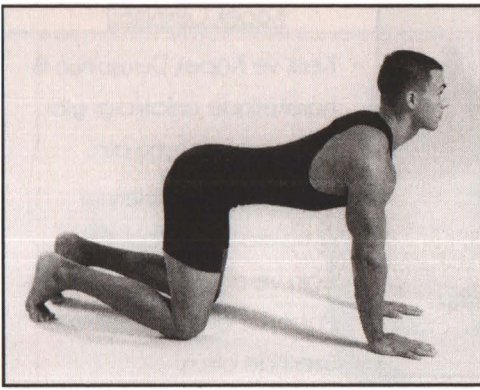
Bacak Vuruşları

Bacak vuruşları, bacaklarınızdaki gerginliği alır ve uyluklarınızı yumuşatır.

- Karın Bölgesi Güçlendirici çalışmasındaki gibi yere uzanın.
- Bacaklarınızı dizlerinizden bükün, onları ritmik bir şekilde aşağı ve yukarı indirip kaldırırken yere vurun. Hareketi önce bir bacağınızla ardından diğer bacağınızla uygulayın.
- Normal bir şekilde nefes alıp verin, gözleriniz açık olsun ve bacaklarınıza bakın.
- Bu hareketi 15 ya da 20 saniye kadar tekrarlayın.

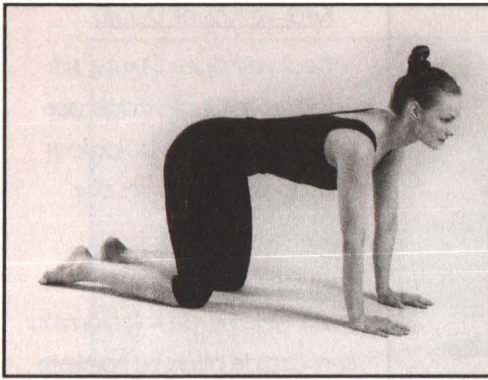
Kedi ve Köpek Duruşu

Kedi ve Köpek Duruşu, sırtınızdaki ve kalçalarınızdaki gerginliği azaltarak bu bölgelerin yumuşamasına yardımcı olur.

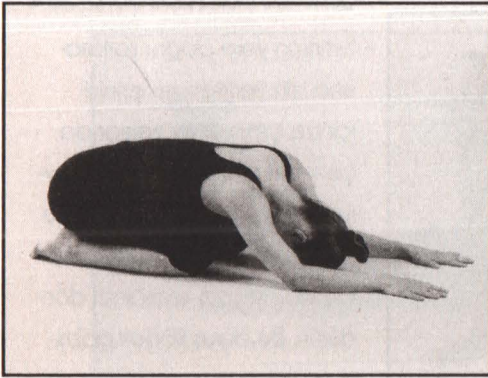


- Yerde elleriniz ve dizleriniz üzerinde durun. Ellerinizi omuzlarınızla, dizleriniz de kalçalarınızla aynı çizgide olsun. Bu harekete genellikle masa pozisyonu denir.
- Sırtınızın yere doğru sarkmasına izin verirken nefesinizi içinize çekin. Aynı zamanda çenenizi yukarı kaldırın ve kuyruk sokumunuzun yukarı doğru hareket etmesini sağlayacak biçimde leğen kemiğinizi döndürün. Bu duruş köpek pozisyonudur.
- Sırtınızı yukarı doğru yay şeklinde gererken nefesinizi verin. Aynı zamanda çenenizi göğsünüze yapıştırın ve kuyruk sokumunuzun aşağı doğru hareket edebilmesi için leğen kemiğinizi döndürün. Bu duruş kedi pozisyonudur.
- Tüm seriyi 3 kez tekrarlayın.

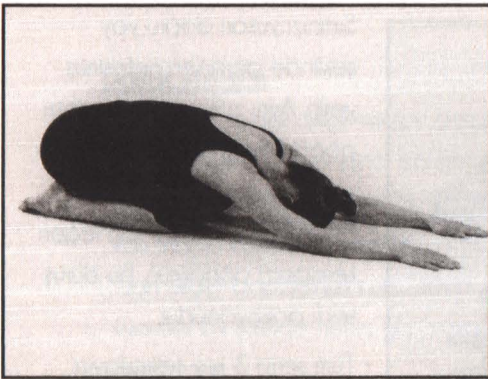
Köpek Cerinmesi



- Kedi ve Köpek Duruşu'nun ilk hareketinde anlatıldığı gibi masa pozisyonunu alın.
- Ellerinizi ya da dizlerinizi oynatmadan kalçalarınızı eğin ve arkaya doğru çökün. Poponuz ayak bileklerinizi üzerinde olsun.



- Çenenizi göğsünüze götürürken nefes verin.
- Nefes alın, ellerinizi götürebildiğiniz kadar ileri götürebildiğiniz kadar geri çekilirken avuç içleriniz yerden hiç kalkmasın. Yavaş ve derin bir şekilde nefes alıp verirken 15 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

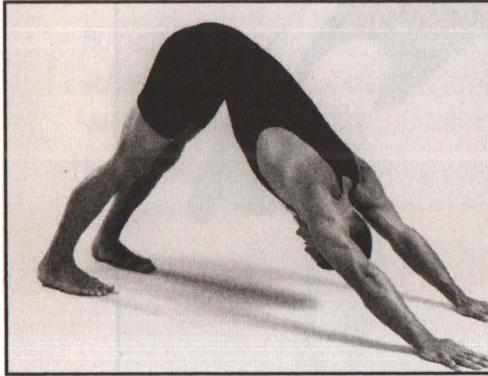
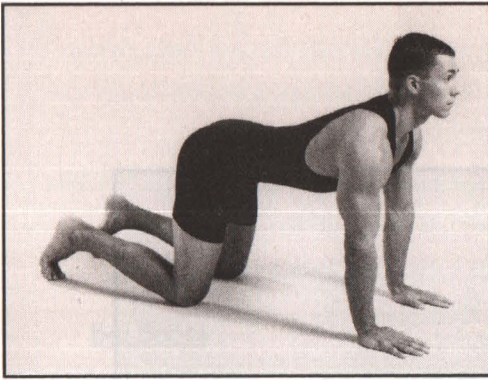


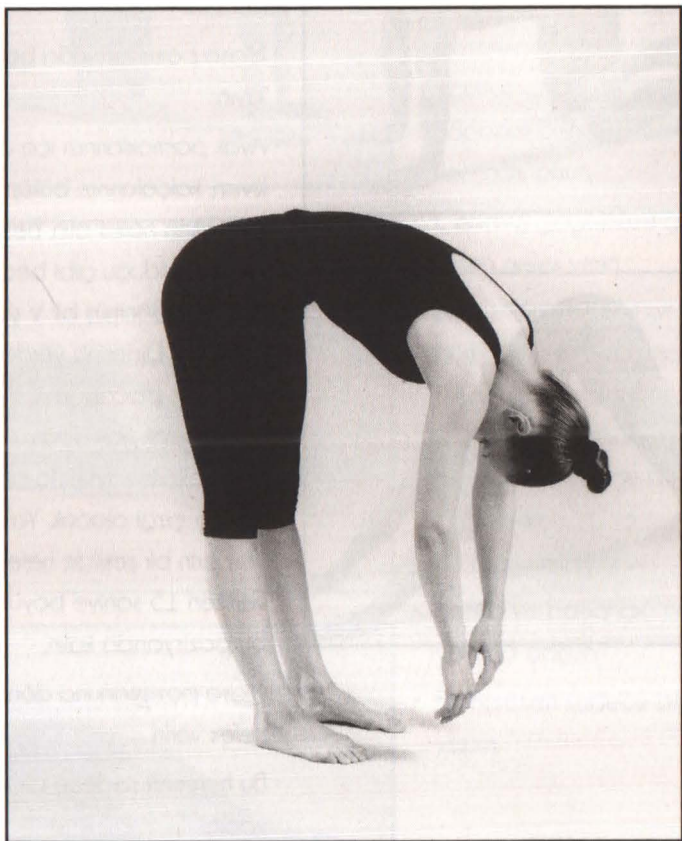
- Bırakın ve başlangıç pozisyonuna dönün.
- Bu hareketi sadece bir kez yapın.

Baş Aşağı Duran Köpek

Baş Aşağı Duran Köpek hareketi, Beşinci Ayın için iyi bir hazırlıktır ve gerekirse onun yerine yapılabilir.

- Masa pozisyonunda başlayın.
- Ayak parmaklarınızı içe doğru kıvrın, kalçalarınızı büküp kaldırırken nefes alın. Beşinci Ayın'de olduğu gibi bedeniniz ters dönmüş bir V şeklini alacaktır. Dizleriniz yerden kalkacak, bacaklarınız dümdüz olacak. İleri doğru uzatılmış kollarınız sırtınızla birlikte düz bir çizgi olacak. Yavaş ve derin bir şekilde nefes alıp verirken 15 saniye boyunca bu pozisyonda kalın.
- Masa pozisyonuna dönerken nefes verin.
- Bu hareketi sadece bir kez yapın.





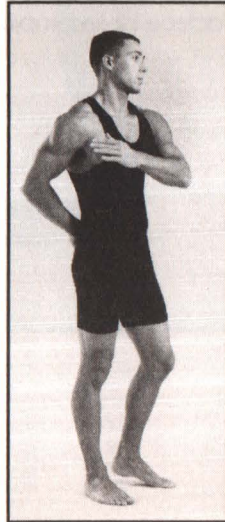
Bez Bebek

- Rahat bir şekilde ayakta dururken bedeninizi, elleriniz ayak parmaklarınızı da değecek kadar kalçalarınızdan bükün.
- Bu pozisyonda gövdeniz, başınız ve kollarınız gevşek bir şekilde aşağı sallansın. Gevşemiş ve rahatlamış hissetmelisiniz. Bacaklarınız dümdüz veya dizlerden hafifçe kıvrılmış olabilir.
- Bu şekilde 15-20 saniye kalın ve yavaşça ayakta durduğunuz pozisyona geri dönün.
- Bu hareketi sadece bir kez yapın.

Helikopter

Helikopter, boyun ve omuz zorlanmasına engel olarak sırtınızın üst kısımlarındaki, omuzlarınızdaki ve boynunuzdaki gerginliği azaltır. Birinci Ayın için iyi bir hazırlıktır ve gerekirse onun yerine yapılabilir.

- Ayaklarınız birbirlerinden yaklaşık 30 cm. kadar ayırık, sağlam bir şekilde yere basarak durma ile başlanır. Gözlerinizi açık tutun.
- Kollarınızı düz bir şekilde iki yanınıza açın, omuzlarınızla aynı seviyeye gelene kadar kaldırın. Avuç içleriniz yere baksın.
- Bedeninizin üst kısmını ekseninde döndürün, böylece yana açılan kollarınız ritmik olarak ileri geri sallanır. Kollarınızı gevşek bırakın, omurganızı rahatlatın ve kendinizi sallanma hareketine bırakın.
- Kollarınızı sağa sola sallarken sol eliniz sağ omzunuza, sağ elinizin tersi de arkadan belinize çarpsın.



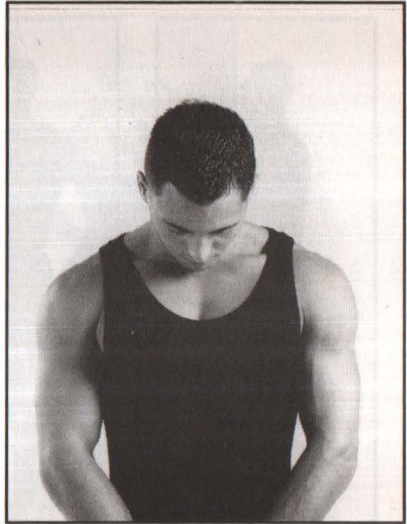
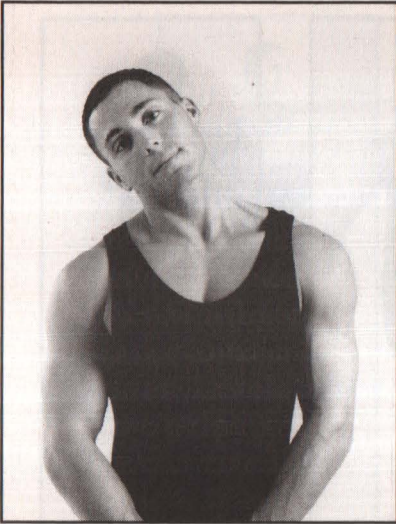
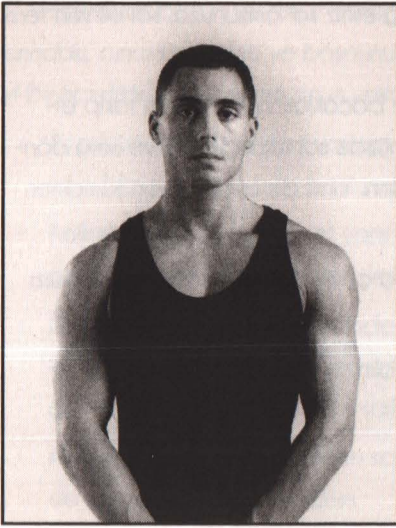
- Kollarınızı ters yönde sallarken sağ eliniz sol omzunuza, sol elinizin tersi de arkadan belinize çarpsın.
- İleri geri sallanırken gövdenizin ve bacaklarınızın hareketi takip etmesine izin verin. Sağa döndüğünüzde sol topuğunuzu ve sola döndüğünüzde sağ topuğunuzu kaldırın. Yine de ayaklarınızın tamamen yerden kalkmasına izin vermeyin.
- Sağa doğru sallarken başınızı sola çevirin ve sola sallarken başınızı sağa çevirin.
- Dönüş hareketini yaparken nefes alın.
- Hareketi 20 kez tekrarlayın.



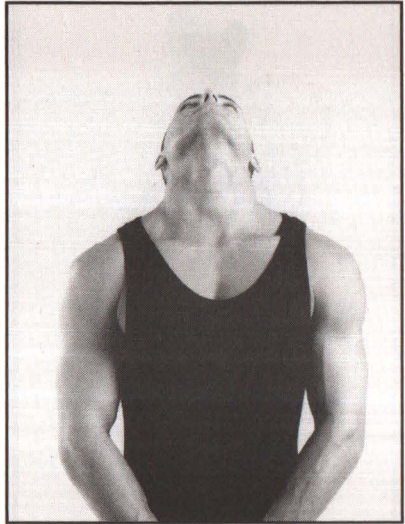
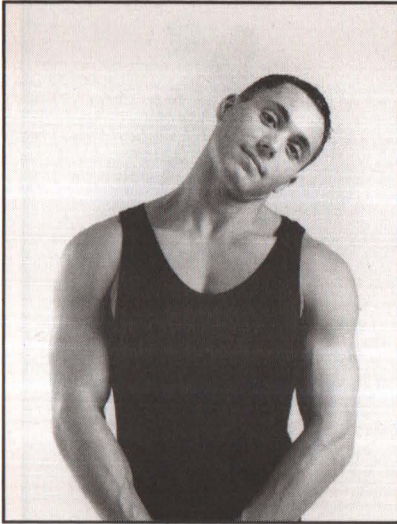
Başı Döndürme

Başı Döndürme; boğazınızı, boyun bölgenizi, sırtınızın üst kısımlarını ve omuzlarınızı açar ve gevşetir. Boynun zorlanmasına engel olur.

- Rahat bir pozisyonda dik bir şekilde ayakta durun. Derin bir şekilde nefes alın.
- Başınızı yana, omzunuza doğru eğerken yavaşça nefes verin ve 5 saniye bekleyin.
- Başınızı kaldırırken nefes alın.



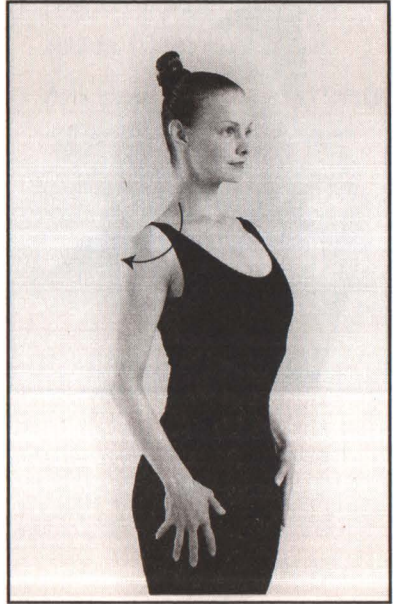
- Başınızı hafifçe öne, çenenizi göğsünüze doğru eğerken nefes verin. 5 saniye bekleyin.
- Başınızı tekrar kaldırırken nefes alın.
- Başınızı sol omzunuza doğru yavaşça eğerken nefes verin. 5 saniye bekleyin.
- Başınızı kaldırırken nefes alın.
- Başınızı yavaşça arkaya yatırırken nefes verin. 5 saniye bekleyin.
- Başınızı kaldırırken nefes alın.
- Bu hareketler serisini sadece bir kez yapın.





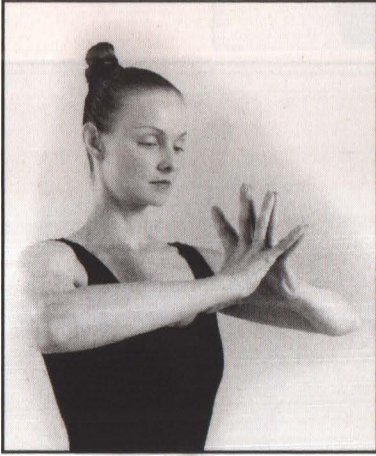
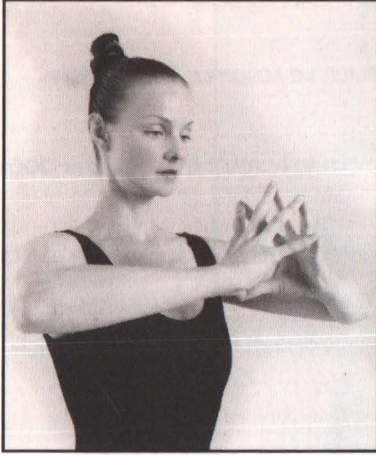
Omuz Döndürme, omuzlardaki ve sırtın üst kısımlarındaki gerginliği alarak ve omzun zorlanmasını önleyerek gevşemenize ve kendinizi bırakmanıza yardımcı olur.

- Rahat bir pozisyonda ayakta dik durun ve kollarınızı iki yana salın. Normal nefes alıp verin.
- Omuzlarınızı yavaşça dairesel bir biçimde hareket ettirerek öne doğru 5 kez çevirin.
- Sonra hareketi tersine çevirin, omuzlarınızı yavaşça dairesel şekilde bu kez daha arkaya doğru 5 kez çevirin.
- Son olarak birkaç derin nefes alın ve nefesinizi tamamen verirken içi- nize çekin.



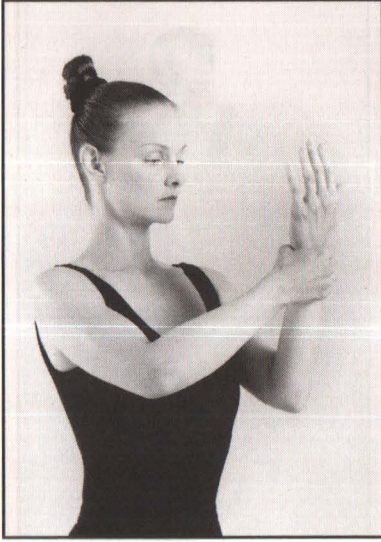
Örümcek Şınavı

Örümcek Şınavı, bilekleri güçlendirir ve bilek zorlamalarını engellemeye yardımcı olur. Dördüncü ve Beşinci Ayınları yapabilmek için gerekli olan bilek gücünü sağlar.



- Kollarınız dirseklerden bükülmüş bir biçimde yukarı kaldırılmış, elleriniz göğüs hizasında birleştirilmiş, kolunuzun dirsek ile bilek arasında kalan kısımları yere paralel olacak şekilde ayakta durun.
- Parmaklarınızı birbirinden ayırın; parmak uçlarınızı, birbirine karşı gelecek ve avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde birleştirin.
- Parmaklarınızın iç kısımları çoğunlukla birbirine değecek şekilde içe doğru bastırın. Parmak uçlarınız dışbükey bir eğri meydana getirecek. Avuç içleriniz birbirine değmeyecek.
- Serbest bırakıp tekrar birbirlerine doğru bastırın. Böylece şınavı yapmış olursunuz.
- Gözleriniz açık olsun ve ellerinize bakarken yavaşça 10 şınav yapın. Bu sırada normal nefes alıp verin.

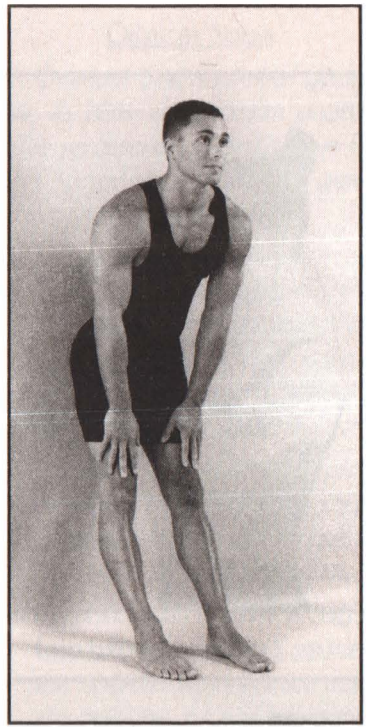
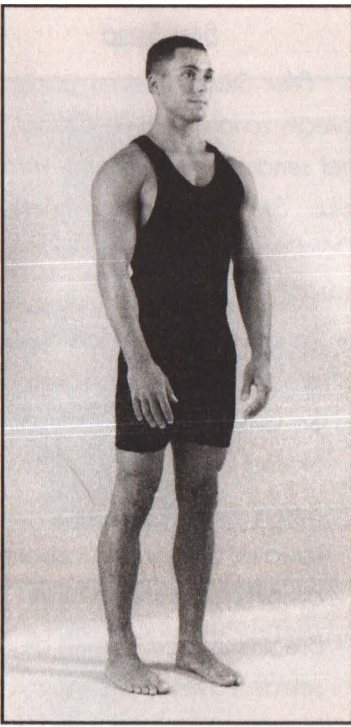
Bilek Sıkma



Bilek Sıkma, bilekleri güçlendirir; bileğin zorlanması ve Carpal Tunnel sendromunu önlemeye yardımcı olur. Sıkma sayesinde bilekleriniz Dördüncü ve Beşinci Ayınlar için güç kazanır.

- Rahat ve dik bir şekilde ayakta dururken sol kolunuzu kaldırın. Sol avuç içiniz yüzünüze baksın. Normal bir şekilde nefes alın.
- Sağ elinizle sol bileğinizi sımsıkı kavrayın, sağ elinizin başparmağı bileğinizin iç kısmında olsun.
- Bileğinizi hafifçe ama sıkı bir şekilde 10 kez sıkıp bırakın.
- Aynı işlemi sol elinizle sağ bileğinizi sıkıp bırakarak tekrarlayın.

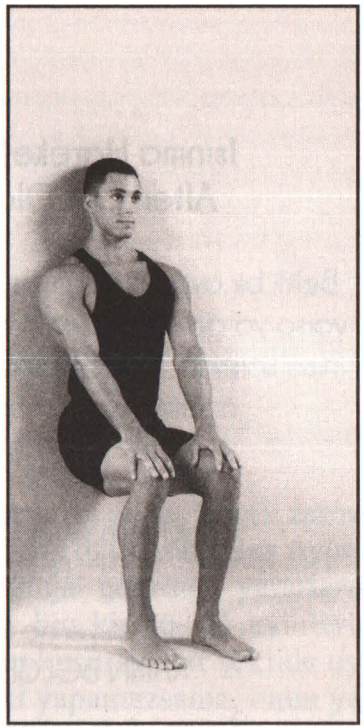
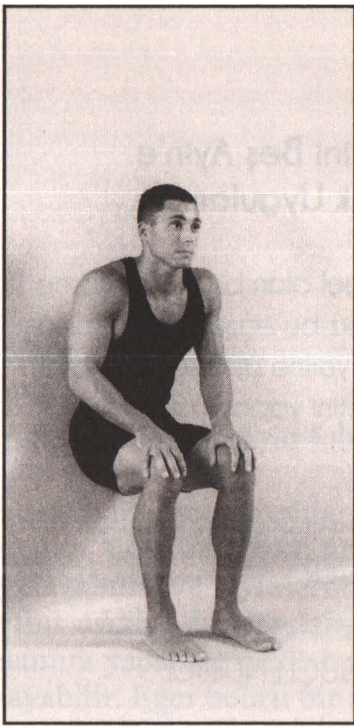




Uyluk Güçlendirici

Uyluk Güçlendirici, Üçüncü Ayın için iyi bir hazırlıktır ve gerekirse onun yerine yapılabilir.

- Bir duvarın önünde durun ancak sırtınız duvara dönük olsun. Ayaklarınız birbirinden yaklaşık 15 cm. ve topuklarınız duvardan 30 ya da 40 cm. civarı uzakta durmalı.
- Ayaklarınızı hareket ettirmeden hafifçe kalçalarınızı eğin ve duvara dayanana kadar arkanıza yaslanın.
- Nefes alın. Kalçalarınızı duvardan ayırmadan, dizlerinizi büküp aşağıya doğru kayarken nefesinizi verin. Sanki görünmeyen bir sandalyede dik bir şekilde oturur gibi uyluklarınız yatay bir pozisyona gelene kadar devam edin.



- Omurganız baştan sona duvara değecek şekilde sırtınızı düzleştirin. Derin nefes alın ve verin.
- 15 saniyeyi geçirmemek şartıyla durabildiğiniz kadar bu pozisyonda durun. Eğer duruşu doğru olarak yaparsanız uyluklarınız titremeye başlayacaktır.
- Yukarı doğru geri kayarken nefes alın. Hareketi tekrarlamadan önce birkaç derin nefes alıp verin.
- Tüm seriyi 2 ya da 3 kez tekrarlayın.

Bu ısınma hareketlerini yaptıktan sonra, Beş Ayın'ı yapmaya başlamadan önce bedeninizin rahatlamasına yardımcı olmak için bir ya da iki dakika dinlenin.

Isınma Hareketlerini Beş Ayın'e Alternatif Olarak Uygulamak

Belirli bir ayini yapmanıza engel olan bir rahatsızlığınız varsa ya da sağlık danışmanınız bu egzersizleri yapmanıza karşıysa, söz konusu ayin yerine ona karşılık olarak önerilen ısınma hareketini yapabilirsiniz.

- Birinci Ayin yerine koyabileceğiniz hareket:
HELİKOPTER
- İkinci Ayin yerine koyabileceğiniz hareket:
KARIN BÖLGESİ GÜÇLENDİRİCİ
- Üçüncü Ayin yerine koyabileceğiniz hareket:
UYLUK GÜÇLENDİRİCİ
- Dördüncü Ayin yerine koyabileceğiniz hareket:
KÖPRÜ HAREKETİ
- Beşinci Ayin yerine koyabileceğiniz hareket:
BAŞ AŞAĞI DURAN KÖPEK



Adım Adım Beş Ayın Kılavuzu

Yaşları ve fiziksel durumları ne olursa olsun yeterli zamanı ayıran, sabır ve çabayı gösteren çoğu insan, Beş Ayın'ı uygulayabilir ve ayinlerin sağlığa getirdiği yararların keyfini çıkarabilir. Başlangıçta hiç kimse, ne ayinlerin tamamını yapabilir ne de bunları kusursuz bir şekilde uygulayabilir. Eğer belirli bir ayini yapamazsanız, onun yerine, anlattığım ısınma hareketlerini kullanın. Eğer sizin için bu da olanaksızsa, yapabildiğiniz ayinleri yapın ve sadece hazır olduğunuzda diğerlerine ya da yerine koyduğunuz hareketlere geri dönün.

Bazı sağlık sorunlarınız belirli ayinleri uygulamanızda size engel olabilir. Her ayinle ilgili bilgilendirmeden sonra bu rahatsızlıkların kısa bir listesini verdim. Eğer sıralanan rahatsızlıklardan biri sizde varsa, başlamadan önce bir doktorun görüşünü almanızı öneririm. Listelerin kapsamlı bir şekilde hazırlandığı anlamına gelmiyor. Eğer tanısı konmuş bir hastalığınız veya fiziksel engeliniz varsa ya da bir profesyonelin gözetimi altındaysanız, ayinleri yapmaya başlamadan önce sağlık danışmanınızla görüşünüz.

Ayinleri yaparken yavaş, derin ve eşit miktarda nefes alıp vermeye çalışın. Nefes alıp vermenin kalitesi ile Beş Ayin'in sunduğu yararlar arasında doğrudan bir bağlantı var. Birçok insan, akciğer kapasitesinin yalnızca üçte ikisini kullanır. Derin nefes alıp vermek, kirli havanın temiz hava ile yer değiştirmesine ve kan dolaşımına daha fazla oksijen alımına imkân vererek akciğerleri temizler. Oksijen miktarı bol olan kan, hücreyi yeniden canlandırır ve enerji verir. Daha yavaş nefes alıp vermek, aynı zamanda kalbin pompalama yeteneğini geliştirir. Bu nedenle dolaşım daha iyi olur, bunun sonucunda ise oksijeni bol olan kan, bedendeki her bir hücreye daha etkili bir şekilde taşınır.

-BİRİNCİ AYIN-

Birinci Ayin özel bir açıklama gerektirir. Diğerlerinden farkı geleneksel bir yoga hareketine ya da egzersizine benzememesi ama birçok ezoterik ve ruhsal öğretilerde görülen özel bir tekniktir. Pozisyondan çok, hareket önemlidir ve enerjinin bedendeki akışını uyarmak için dönmeyi içerir. İslamiyet'te sufilerin, sema yaparken dönmeleri, gelişmiş bir bilinç durumu yaratır.

Marlo Morgan, en çok satanlar listesindeki *Mutant Message Down Under (Bir Çift Yürek)* kitabında, şaşırtıcı bir gerçek olsa da, Avustralya yerlileri Aborjinler'in de kendi etrafında dönmeyi, yaşam enerjisinin akışını uyarmak adına bir yol olarak kabul ettiklerini anlatmaktadır. Ücra kesimlerinde aylarca küçük bir grup Aborijin ile bir süre yaşayan Morgan'a, bedende yedi önemli enerji merkezi olduğu ve her birindeki enerjinin dönme yoluyla artırılacağı öğretilmişti.

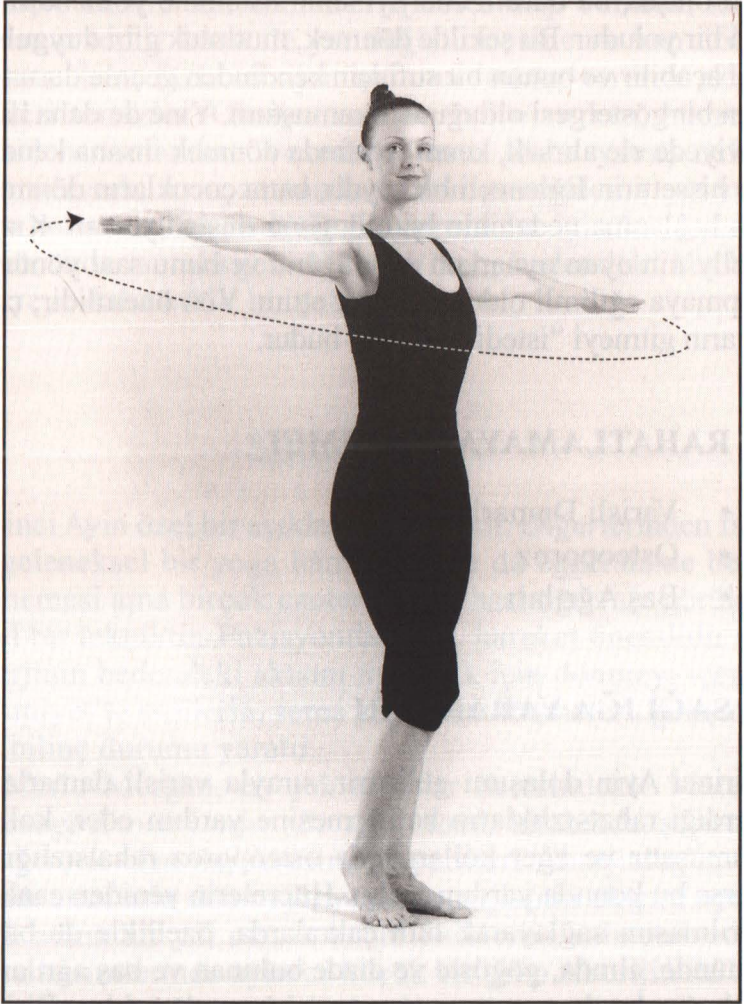
Kendi etrafında dönmenin doğal bir şekilde meydana geldiğini düşünüyorum, şayet birçok farklı kültürde yapılan bir hareket olarak ortaya çıkmasının nedeni budur. Enerji düzeyleri aşırı yüklendiğinde, ki yoga yapanlarda kendiliğinden oluşur, bu durum enerjiyi sinir sistemine yönlendirmenin bir yoludur. Bu şekilde dönmek, mutluluk gibi duygulara yol açabilir ve bunun bir sufi için kendinden geçme durumunun bir göstergesi olduğunu okumuştum. Yine de daha basit seviyede ele alırsak, kendi etrafında dönmek insana kendini iyi hissettirir. Eğlenceli bir şeydir, hatta çocukların dönmekten hoşlanma nedeninin bu olduğunu düşünüyorum. Kızım Kelly'nin oyun oynarken döndüğünü ve bunu saat yönünde yapmaya eğilimli olduğunu fark ettim. Yön önemlidir; çakraların gitmeyi "istedikleri" yol budur.

RAHATLAMAYA YARDIMCI

- Varisli Damarlar
- Osteoporoz
- Baş Ağrıları

SAĞLIĞA YARARLARI

Birinci Ayin dolaşımı geliştirir, sırayla varisli damarların verdiği rahatsızlıkların hafiflemesine yardım eder; kolları yumuşatır ve eğer kollarınızda osteoporoz rahatsızlığınız varsa bu konuda yardımcı olur. Hücrelerin yeniden canlandırılmasını sağlayarak tüm çakralarda, özellikle de başın üstünde, alında, göğüste ve dizde bulunan ve baş ağrılarını önleyen beyin-omurga sıvısının akışını destekler. Birinci Ayin'i her gün uygulamak, tüm bedeni gençleştiren bir süreci başlatabilir.



Başlangıç Pozisyonu

Avuç içleriniz yere bakacak biçimde kollarınızı iki yana açıp dik bir şekilde ayakta durun. Omuzlarınız gergin olmasın ya da kamburunuzu çıkarmayın; kollarınız ile omuzlarınız aynı çizgide olsun.

Yerde, ayağınızın altında bir saat olduğunu düşünün, başınızı dik tutun. Kendi etrafınızda dönmeye başladığınızda, saatin kolları ile aynı yönde dönün.

Hareket

Kendi etrafınızda daire çizerek, soldan sağa doğru dönün. Başlamayı ve bitirmeyi yavaşça yapın, başlangıçta azar azar hız kazanın ve zamanla yavaşlayarak hareketi bitirin. Bu bedeninizde zamansız bir gerginliğin oluşmasına engel olur. Kendi etrafınızda dönerken yavaş ve eşit bir şekilde nefes alın verin.

Başınız hafifçe dönebilir. Bunu düzeltmek için kendi etrafınızda dönmenden önce bakışınızı karşıdaki bir noktaya odaklayın. Dönerken gözlerinizi mümkün oldukça bu noktada tutun. Bu nokta görüş alanınıza tekrar girdiğinde yeniden ona odaklanın.

Etrafınızda dönmeyi bitirdiğinizde burnunuzdan nefes alıp vererek birkaç kez derin bir şekilde soluklanın. Bedeninizi gevşetin. İkinci Ayın'e hazırlanmak için yere uzanın. Baş dönmesi hemen geçmezse bekleyin. Kendinizi yeniden tam olarak dengede hissetmeden diğer ayine başlamayın.

İPUÇLARI

- Ayaklarınızın kollarınızı takip etmesine izin verin.
- Kendi etrafınızda dönerken gezmeye dikkat edin. Odanın içinde nerede dönmeye başladıysanız hemen hemen aynı yerde bitirmeye çalışın.
- Çeneniz yere paralel, omurlarınız rahat olsun.

EĞER ZORLANIRSANIZ

- Etrafınızda dönmeye yavaş bir şekilde başlayın ve bitirin. Eğer zorlanmaya devam ediyorsanız, tüm işlem boyunca yavaş hareket edin.
- Eğer omzunuz ya da boynunuz ağrıyorsa, bu bölgelerdeki kaslar üzerindeki baskıyı azaltmak için kollarınızı tamamen düz uzatmak yerine dirseklerinizden bükün.
- Kendinizi daha rahat hissedene kadar daha az tekrar yapın.
- Baş dönmesi ile ilgili bir sorunuz varsa, kendinize birinci noktaya ek olarak üç tane daha odak noktası seçin. Yerde ayağınızın altında olduğunu düşündüğünüz saatin 12, 3, 6 ya da 9 noktalarına gelecek şekilde odakları belirleyin. Her bir noktada bakacağınız belirli bir şey olsun; bir pencere, bir lamba, herhangi bir eşya ya da bir resim. Bu noktalardan hangisine bakıyorsanız, o an için gözlerinizi o obje üzerinde odaklayın. Avuç içlerinizi yere dönük olduğundan emin olun, bu da baş dönmesini engellemeye yardımcı olur.

Kendi etrafınızda dönmeyi bitirdiğiniz zaman, yeniden denge sağlamak için ayaklarınızı omuz genişliğinde açık tutun. Avuç içlerinizi göğsünüzün üstüne koyun ve aşağıya, başparmaklarınıza bakın. Baş dönmesi hafifleyene kadar bu pozisyonda kalın.

ZORLUĞUNU ARTIRMAK İSTERSENİZ

- Kendi etrafınızda daha hızlı dönün ama sakın dengeyi kaybedecek kadar hızlı dönmeyin.

ÖNLEMLER

Etrafınızda dönmek mide bulantısına, baş ağrısına ve denge kaybına neden olabilir. Bu ayini yapmaya başladığınızda yavaş bir şekilde ve daima saat yönünde dönün.

DOKTORUNUZA DANIŞIN

Kendi etrafında dönmek sağlıkla alakalı belirli rahatsızlıkları artırdığı için, eğer size çoklu skleroz, Parkinson ya da benzeri bir hastalık, baş dönmesi, epilepsi, hamilelik nedeniyle mide bulantısı gibi tanılar konmuşsa veya baş dönmesine neden olacak ilaçlar alıyorsanız bir uzmanın görüşünü alın. Eğer kalbinizde büyüme ve kalp kapakçığı sorunu varsa veya son üç ay içinde kalp krizi geçirdiyseniz, doktorunuzun onayı olmadan bu ayini uygulamayın.

RAHATLAMAYA YARDIMCI

- Eklem İltihabı
- Osteoporoz
- Düzensiz regller
- Menopoz semptomları
- Sindirim ve bağırsak problemleri
- Sırt ağrısı
- Bacaklarda ve boyunda sertlik

SAĞLIĞA YARARLARI

İkinci Ayın'ın tiroit bezi, böbreküstü bezleri, böbrekler, sindirim organları ve prostat ile rahmi de içine alan cinsel organlar ve salgı bezleri üzerinde iyileştirici bir etkisi vardır. Düzensiz regl dönemlerini ve menopozun bazı semptomlarını hafifletmede yardımcı olur. Sindirim ve bağırsak sorunları üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Dolaşıma, kalp kaslarını ve diyaframı yumuşatması nedeniyle solunuma ve lenfetik akışa iyi gelir. Hareket aynı zamanda karın bölgesini, bacakları ve kolları güçlendirir, sırtın alt kısmındaki gerginliği alarak ağrıyı azaltarak bacaklar ve boyun sertliği üzerinde yararlı bir etkisi olur. Kalça ve boyun bölgelerinde eklem iltihabından; bacaklarda, kalçalarda, leğen kemiği ve boyunda osteoporoz

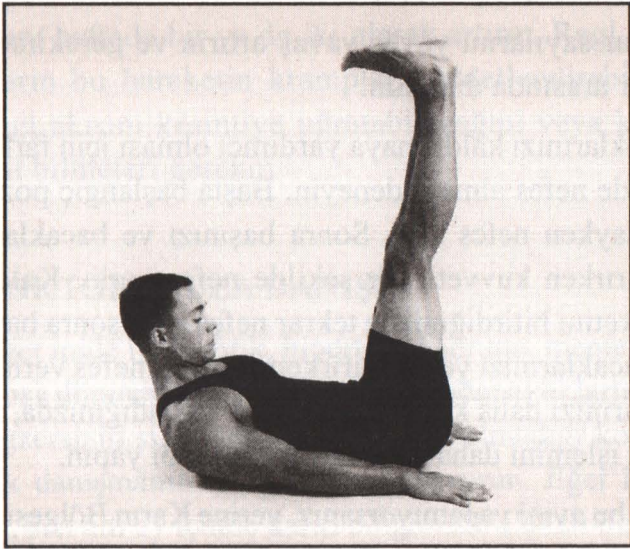
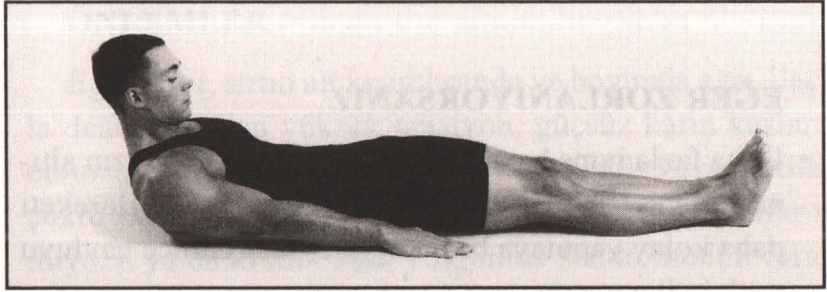
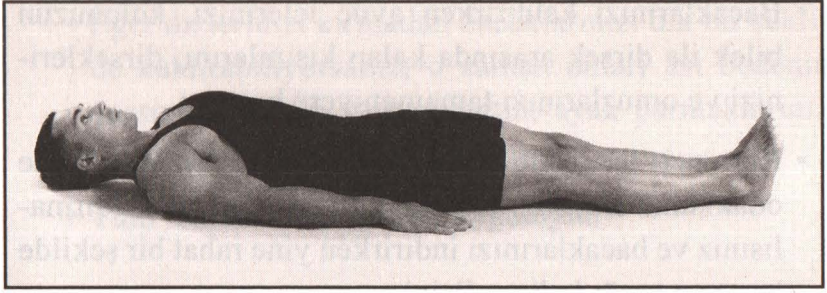
rahatsızlığından sorunlulara yardımcı olabilir. Aynı zamanda boğazdaki, kuyruk sokumundaki, karnın üst ve alt bölgelerindeki 5, 3, 2 ve 1 numaraları çakraların dönüşünü hızlandırır.

Başlangıç Pozisyonu

- Düz bir şekilde sırtüstü uzanın ve bacaklarınızı uzatın. Bu hareketi kalın bir halının ya da egzersiz matının üzerinde yapmanız daha iyi olur. İsterseniz omurganıza destek olması ve soğuk zeminle teması kesmesi açısından içi pamuklu bir yüzeye uzanabilirsiniz.
- Avuç içleriniz yere bakarak kollarınızı yanlarınızda bedeninize paralel olacak şekilde uzatın, parmaklarınız bitişik dursun.

Hareket

- Başınızı kaldırıp çenenizi göğsünüze doğru götürürken burnunuzdan nefes alın. Aynı zamanda her iki bacağınızı birlikte kaldırın ve getirebildiğiniz kadar ilkey bir konuma getirin.
- Bacaklarınızı mümkün olduğunca dik tutmalısınız. Eğer bacaklarınızı tamamen dik tutamıyorsanız dizlerinizi gerektiği kadar kırın. Bacaklarınızı, dizlerinizi kırmadan kaldırmaya çalışın.
- Başınızı ve bacaklarınızı aynı anda yavaşça yere indirin, bunu yaparken bacaklarınızı mümkün olduğu kadar düz tutun. Bu sırada burnunuzdan hafifçe nefes verin.
- Tüm kaslarınızın bir an için gevşemesine izin verdikten sonra bu hareketi tekrarlayın.



İPUÇLARI

- Bacaklarınızı kaldırırken avuç içlerinizi, kolunuzun bilek ile dirsek arasında kalan kısımlarını, dirseklerinizi ve omuzlarınızı tamamen yere bastırın.
- Karnınızı içe çekin ve zihinsel olarak karın bölgenize odaklanın. Başınızı rahat bir şekilde yukarı kaldırmanız ve bacaklarınızı indirirken yine rahat bir şekilde başınızı aşağı indirmelisiniz.

EĞER ZORLANIYORSANIZ

- Daha fazla ivme kazanabilmek için, kalçalarınızın altına katlanmış bir havlu ya da battaniye koyun. Hareketi daha kolay yapmaya başladığınızı fark edince havluyu artık kullanmayın.
- Tekrar sayılarını yavaş yavaş artırın ve gerekirse tekrarlar arasında dinlenin.
- Bacaklarınızı kaldırmaya yardımcı olması için farklı bir şekilde nefes almayı deneyin. Başta başlangıç pozisyonundayken nefes alın. Sonra başınızı ve bacaklarınızı kaldırırken kuvvetli bir şekilde nefes verin. Kaldırma hareketini bitirdiğinizde tekrar nefes alın, sonra başınızı ve bacaklarınızı yere indirirken yavaşça nefes verin. Bacaklarınızı daha kolay kaldırmaya başladığınızda, nefes alma işlemini daha önce anlatıldığı gibi yapın.
- Eğer bu ayını yapamıyorsanız, yerine Karın Bölgesi Güçlendirici denilen ısınma hareketini uygulayabilirsiniz.

ZORLUĞUNU ARTIRMAK İSTERSENİZ

- Eğer dizlerinizi kırmadan bacaklarınızı dik bir şekilde kaldırabiliyorsanız, o zaman onları üst bedenin üzerinden geriye doğru uzatın, ayak parmaklarınız yeri işaret etsin.
- Tüm tekrarları daha hızlı uygulayın.

ÖNLEMLER

Eğer ülser, sırtın alt kısımlarında ve boyunda ağrı, ilaçla denetlenebilen yüksek tansiyon, güçsüz karın kasları, omuzlarda ya da bacaklarda aşırı gerginlik veya sertlik, çoklu skleroz, Parkinson veya benzeri bir hastalık, fibromiyozit ya da kronik aşırı yorgunluk sendromunuz varsa bu ayını oldukça yavaş bir şekilde uygulayın ve tekrar sayısını haftada bir ya da iki olarak artırın. Regl olan hanımların bu hareketin krampları şiddetlendirebileceğini ve regl akışını kesintiye uğratabileceğini veya kesebileceğini bilmeleri gerekir.

DOKTORUNUZA DANIŞIN

Eğer mide fıtığı, fıtık, hipertiroid sorunu, meniere hastalığı, baş dönmesi veya epilepsi gibi rahatsızlıklarınız varsa bu egzersizin sizin için güvenli olup olmadığı konusunda sağlık danışmanınızın görüşüne başvurun. Eğer hamiley-seniz, son altı ay içinde karın bölgenizle alakalı bir operasyon geçirdiyseniz, yüksek tansiyonunuz veya hipertiroid

durumunuz varsa, bu ayini uygulamadan önce doktorunuzdan onay alın. Eğer kalbinizde büyüme ve kalp kapakçığı sorunu varsa veya son üç ay içinde kalp krizi geçirdiyseniz doktor onayı olmadan bu ayini uygulamayın.

RAHATLAMAYA YARDIMCI

- Eklem iltihabı
- Düzensiz veya tembel regller
- Menopoz semptomları
- Sindirim Sorunları
- Sırt ve boyun ağrısı
- Sinüs tıkanıklığı

SAĞLIĞA YARARLARI

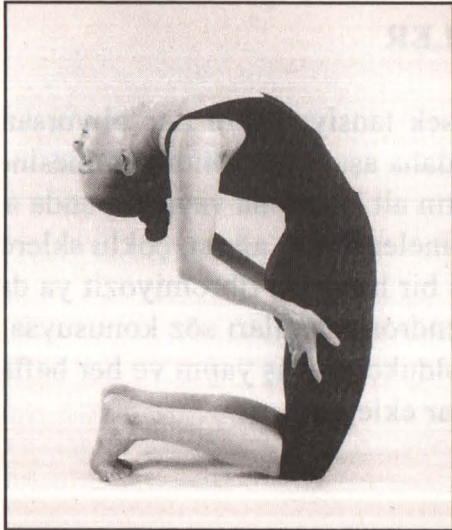
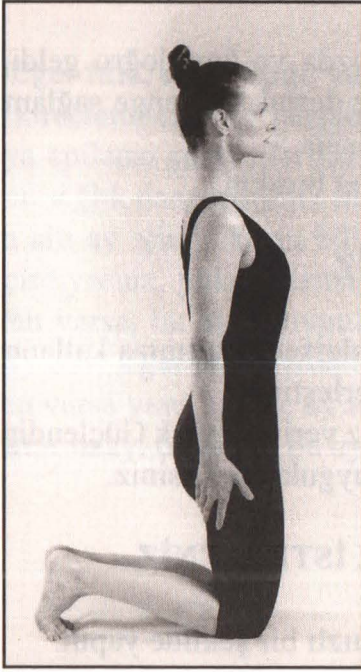
İkinci Ayin gibi, Üçüncü Ayin'de tiroit bezlerini, böbreküstü bezlerini, böbrekleri, tüm sindirim sistemi organlarını, prostat ile rahmi de içeren cinsel organları ve salgı bezlerini yeniler. Menopoza girmiş ve düzensiz veya tembel regl dönemleri geçirme eğiliminde olan kadınlar için özellikle iyidir. Karın bölgesini yumuşatır ve güçlendirir, diyaframı yumuşatır, nefes alıp vermeyi derinleştirir ve sırtın alt kısmı ile boyun bölgesindeki ağrı ve sertliği indirerek bu bölgedeki kas gerginliğini alır. Bu hareketi uygulamak, genel dinamizm ve enerji duygunuzu artırarak özellikle boğazdaki ve karnın üst ve alt kısımlarındaki 5, 3 ve 2 numaralı çakraların dönüşlerini artırır.

Başlangıç Pozisyonu

- Bedeniniz dik bir şekilde diz çökün ve ayak parmaklarınız içe doğru kıvrılmış olsun.
- Ellerinizle uyluklarınızı kavrayın, başparmaklarınız ileri doğru uzansın ve burnunuzdan nefes alın.

Hareket

- Başınızı hafifçe öne doğru eğip çenenizi göğsünüze bastırırken nefesinizi burnunuzdan verin.
- Gövdenizi bacaklarınızın alt kısmının üzerine eğip, arkaya doğru yaslanırken yavaş ve derin bir şekilde nefes alın. Omurganız yay gibi gerildiğinde başınız onu takip etsin ve gidebildiğiniz yere kadar hafifçe gidin.
- Nefesinizi verin ve başlangıç pozisyonuna dönün. Nefes alıp hareketi tekrar edin.



İPUÇLARI

- Arkaya doğru yaslandığınızda ve öne doğru geldiğinizde, kollarınızla elleriniz destek ve denge sağlamak için uyluklarınıza dayalı olsun.
- Başınızı ve boynunuzu rahat bırakın.

EĞER ZORLANIRSANIZ

- Eğer dizlerinizde acı hissederseniz, altınıza katlanmış bir havlu veya battaniye yerleştirin.
- Eğer bu ayini yapamazsanız yerine Uyluk Güçlendirici denilen ısınma hareketini uygulayabilirsiniz.

ZORLUĞU ARTIRMAK İSTERSENİZ

- Tüm tekrarlarınızı daha hızlı bir şekilde yapın.

ÖNLEMLER

Eğer yüksek tansiyon için ilaç alıyorsanız, başınızın kalbinizden daha aşağı bir konuma inmesine izin vermeyin. Eğer sırtın alt kısmında veya boyunda ağrı, zayıf karnın kasları, yinelenen baş ağrısı, çoklu skleroz, Parkinson veya benzeri bir hastalık, fibromiyozit ya da kronik aşırı yorgunluk sendromu tanıları söz konusuysa bu hareketin tekrarlarını oldukça yavaş yapın ve her hafta yalnızca bir veya iki tekrar ekleyin.

DOKTORUNUZA DANIŞIN

Eğer fıtık, mide fıtığı, yüksek tansiyon, omurgada ciddi kireçlenme, disk hastalığı, hipertiroid, baş dönmesi veya epilepsi şikâyetleriniz varsa bu ayini uygulamadan önce sağlık danışmanınız ile görüşün. Eğer hamileyseniz, son altı ay içinde karın bölgenizle alakalı bir operasyon geçirdiyseniz, yüksek tansiyonunuz veya hipertiroid durumu varsa, bu ayini uygulamadan önce doktorunuzdan onay alın. Eğer kalbinizde büyüme ve kalp kapakçığı sorunu varsa veya son üç ay içinde kalp krizi geçirdiyseniz doktor onayı olmadan bu ayini uygulamayın.

-DÖRDÜNCÜ AYIN-

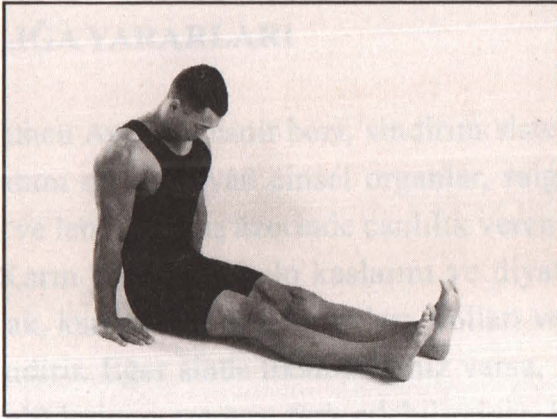
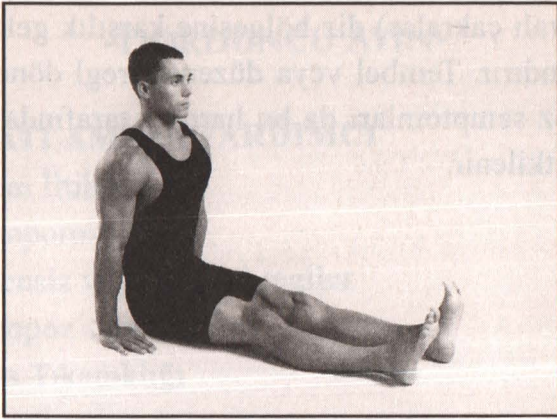
RAHATLAMAYA YARDIMCI

- Eklem İltihabı
- Osteoporoz
- Düzensiz veya tembel regller
- Menopoz semptomları
- Sinüs Tıkanıklığı

SAĞLIĞA YARARLARI

Dördüncü Ayın'ın, tiroit bezi, sindirim sistemi, prostat ve rahmi de kapsayan cinsel organlar, salgı bezleri, dolaşım ve lenfatik akış üzerinde canlılık veren bir etkisi vardır. Karın bölgesini, kalp kaslarını ve diyaframı yumuşatarak, karın bölgesini, uylukları, kolları ve omuzları güçlendirir. Eğer sinüs tıkanıklığınız varsa, bu ayının burun deliklerinizi açtığını fark edebilirsiniz. Eğer boyununuzda, omuzlarınızda, kalçalarınızda ve dizlerinizde eklem iltihabınız varsa bu hareketin, semptomları hafifletmeye özellikle yardımcı olduğunu görebilirsiniz. Aynı şey kollarında, bacaklarında ve leğen kemiğinde osteoporozu olan kişiler için de geçerlidir. Bu ayın, aynı zamanda, nefes almayı derinleştirir; asıl enerji ve dinamizmi uyararak bağışıklık sistemine özel bir güç verir; boğaz, göğüs, karnın üst ve alt kısmı ve kuyruk sokumu

bölgeleriyle ilgili önemli çakralarla birlikte (5, 4, 3, 2, 1 numaralı çakralar) diz bölgesine karşılık gelen çakrayı hızlandırır. Tembel veya düzensiz regl dönemleri ve menopoz semptomları da bu hareket tarafından olumlu olarak etkilenir.

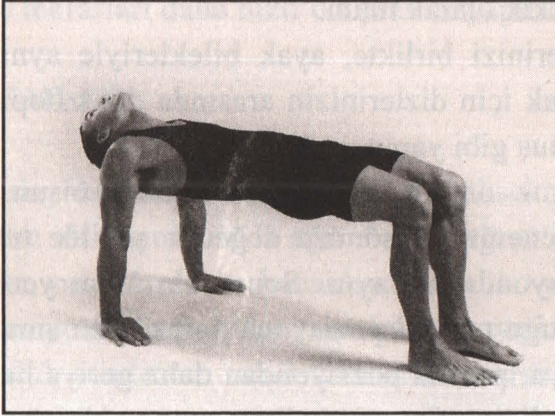
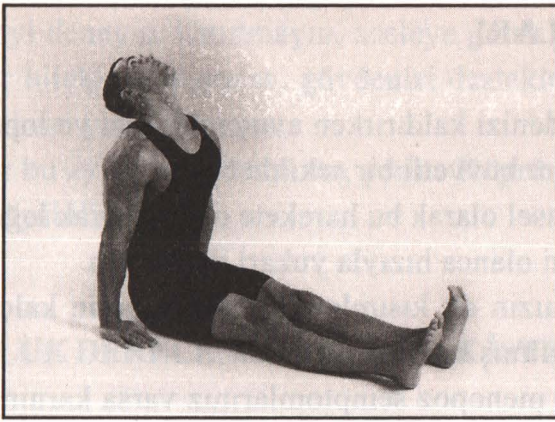


Baslanılc Pozisyonu

- Yere oturun; omuzlarınız düz, bacaklarınız tam olarak önünüzde uzatılmış ve ayaklarınız omuz genişliğinizde açılmış olsun.
- Avuç içlerinizi, kollarınız düz ve parmaklarınız ayak parmaklarınızı işaret eder şekilde yere, poponuzun yanına yerleştirin.

Hareket

- Nefesinizi verin ve çenenizi göğsünüze dayayın. Başınızı doğal olarak gidebildiği kadar geriye yatırırken tekrar yavaşça nefes alın.



Yavaş, derin bir şekilde nefes alıp vermeye devam ederken gövdenizi yukarı doğru kaldırın. Gövdeniz, kollarınız ve bacaklarınızın alt kısımları tarafından desteklenecektir. Dizleriniz kıvrık ve ayak bileklerinize aynı çizgide olmalı, kollarınız düz ve yere dikey durmalıdır. Göğsünüz, karın bölgeniz ve bacaklarınızın üst kısımları bir köprü oluşturmalıdır.

- Bu pozisyondayken bedeninizdeki her bir kası gerin ve nefesinizi tutun. Sonra nefesinizi verin, her bir kasınızı gevşetirken akciğerlerinizi azar azar ve tamamıyla boşaltın ve ilk başlangıç pozisyonuna geri dönün.
- Biraz dinlenin, nefes alın, sonra hareketi tekrarlayın.

İPUÇLARI

- Gövdenizi kaldırırken avuç içlerinizi ve topuklarınızı yere kuvvetli bir şekilde bastırın.
- Zihinsel olarak bu harekete odaklanarak leğen kemiğinizi olanca hızıyla yukarı doğru itin.
- Sırtınızın alt kısımlarını korumak için kalçanızı sıkıştırılmış bir şekilde tutun.
- Eper menopoz semptomlarınız varsa karnınızı içeriye çekik olarak tutun.
- Dizlerinizi birlikte, ayak bilekleriyle aynı çizgide tutmak için dizlerinizin arasında deniz topu bastırıyormuş gibi yapın.
- Başınız omurganızla uyum içinde olsun. Başınızı, çeneniz göğsünüze değecek şekilde tuttuğunuz pozisyonda başlayın. Sonra başınızın yere paralel durduğu normal pozisyona geri dönün ama başınızı arkaya, paralel pozisyondan daha geriye hareket ettirmedığınızden emin olun.

EĞER GÜÇLÜK ÇEKERSENİZ

- Uylukları güçlendirici ve geliştirici egzersizleri günde 3 kez uygulayın.
- Gövdenizi rahatlıkla kaldırabildiğiniz yüksekliğe kadar kaldırın. Zaman içinde azar azar daha yükseğe

itmeyi deneyin. Unutmayın, aceleye gerek yok.

- Eğer bilekleriniz acırsa, gövdenizi desteklemek için ellerinizi yumruk yapın.
- Eğer bu ayini yapamazsanız, yerine Köprü Hareketi-ni koyabilirsiniz.

ZORLUK DERECESİNİ ARTIRMAK İSTERSENİZ

- Tüm tekrarları daha hızlı bir şekilde yapın.

ÖNLEMLER

Eğer ilaç kullanmanızı gerektiren yüksek tansiyon, ülser, sırtın alt kısımlarında ağrı, boyun ağrısı, zayıf karnın kasları, omuzlarda ve bacaklarda sertlik veya zayıflık, fibromiyozit, karpal tünel sendromu veya kronik aşırı yorgunluk sendromu rahatsızlıklarınız varsa, bu ayini yavaş bir şekilde yapın ve haftada yalnızca bir veya iki tekrar ekleyin.

DOKTORUNUZA DANIŞIN

Eğer size aşağıdaki rahatsızlıklarından herhangi birinin tanısı konmuşsa, bu ayini sadece sağlık danışmanınızın onayını aldıktan sonra yapın: Fıtık, mide fıtığı, hipertiroid, baş dönmesi ve epilepsi. Eğer hamileyseniz,

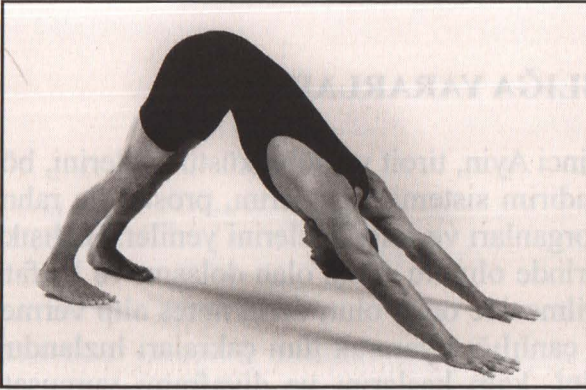
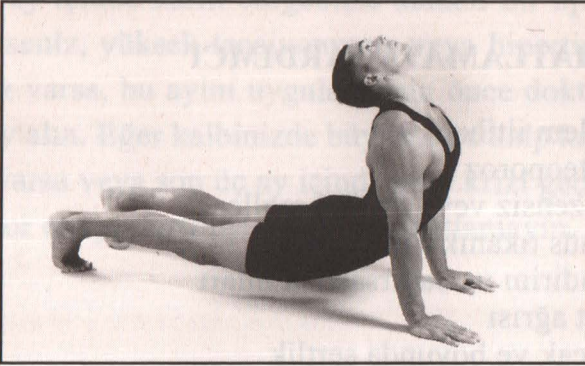
son altı ay içinde karın bölgenizle alakalı bir operasyon geçirdiyseniz, yüksek tansiyonunuz veya hipertiroid durumunuz varsa, bu ayini uygulamadan önce doktorunuzdan onay alın. Eğer kalbinizde büyüme ve kalp kapakçığı sorunu varsa veya son üç ay içinde kalp krizi geçirdiyseniz doktor onayı olmadan bu ayini uygulamayın.

RAHATLAMAYA YARDIMCI

- Eklem iltihabı
- Osteoporoz
- Düzensiz veya tembel regller
- Sinüs tıkanıklığı
- Sindirim ve bağırsak sorunları
- Sırt ağrısı
- Bacak ve boyunda sertlik

SAĞLIĞA YARARLARI

Beşinci Ayin, tiroit ve böbreküstü bezlerini, böbrekleri, tüm sindirim sistemi organlarını, prostat ile rahmi içeren cinsel organları ve salgı bezlerini yeniler. Bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkisi olan dolaşım ve lenfatik akışın geliştirilmesine öncü olur, derin nefes alıp vermeyi, enerjiyi ve canlılığı uyararak tüm çakraları hızlandırır. Karın bölgesini, kalp kaslarını ve diyaframı yumuşatır; karın bölgesini, bacakların ve kolların güçlenmesini sağlar; sırtın alt kısımlarındaki ağrının olduğu kadar bacak ve boyundaki sertliğin geçmesine yardımcı olur. İkinci, Üçüncü ve Dördüncü Ayin’lerde olduğu gibi özellikle menopoz ile düzensiz veya tembel regl dönemleri semptomları hafifletmekte yardımcı olur. Aynı zamanda sinüsleri temizler, sindirim ve bağırsak sorunlarını azaltır, kollarınızda ve bacaklarınızda osteoporoz rahatsızlığı varsa yardımcı dokunur ve kalçalarda, sırtta, omuzlarda, ellerde ve ayaklarda kireçlenme problemi olanları rahatlatabilir.



Başlangıç Pozisyonu

Bacaklarınız uzatılmış ve ayak parmaklarınız içe doğru kıvrılmış bir şekilde, vücudunuzu hafifçe gererek başlayın. Elleriniz tam olarak avuç içleriniz yere gelecek şekilde omuz hizasında hizalanmış olmalıdır. Ayaklarınız, hemen hemen omuz genişliğinde açılarak birbirinde ayrılmalı, size sağlam bir dayanak sağlaması için ellerinizle aynı çizgide olmalıdır.

Kollarınızı yerde dik duracak şekilde tamamen düzleştirerek ve ayak parmaklarınızı esneterek bacaklarınız da dahil olmak üzere bedeninizi kaldırın. Bu pozisyon değiştirilmiş bir şınava benzer; omurganız yay gibi gerilmeli, göğsünüz kalkmalı ve sırtınızın alt kısımları sarkan bir pozisyonda olmalıdır.

Hareket

- Başınızı hafifçe götürebildiğiniz kadar geriye götürerek yavaşça nefes alın.
- Bedeninizi ters bir V şekline getirmek için kalçalarınızı kıvrırken nefes almaya devam edin. Siz bu pozisyona geçerken kafanız doğal olarak öne gelecektir. Çenenizi ayaklarınızı görebilecek şekilde göğsünüze götürün. Ayaklarınız artık neredeyse yerde düz bir konumdayken yalnızca topuklarınız hafifçe kalkık olmalı.
- Kollarınız ve bacaklarınızın düz olduğu, yay gibi gerilmiş pozisyona geri dönerken akciğerlerinizi tamamen boşaltacak şekilde nefesinizi verin. Nefes alın ve tekrarlayın.

İPUÇLARI

- Tekrarlarınızı tam olarak bitirmeden ilk başta yerde düz yattığınız başlama pozisyonuna dönmeyeceğinizi unutmayın.
- Karnınızı içeri çekin ve sırtınızın alt kısımlarını korumak için kalçalarınızı sıkıştırın.
- Zihinsel olarak omuzlarınıza, bacaklarınızın arkasına ve göğsünüzü açma ile serbest bırakmaya odaklanın. Hayalinizde poponuzu ve kuyruk sokumunuzu havaya doğru kaldırdığınızı canlandırın.
- Boynunuzu zorlamamak için başınızı ve boynunuzu rahat tutun.

EĞER GÜÇLÜK ÇEKERSENİZ

- Kollarınız güçlenene kadar uyluklarınızı yerde tutarak yalnızca gövdenizi kaldırın.
- Bilek, kol ve omuz güçlendirici egzersizleri günde 3 kez yapın.

- Eğer bileğinizde ağrı varsa, ellerinizi yere düz olarak koymak yerine, onları yumruk yapın ve baskıyı parmak boğumlarınıza verin.
- Eğer dizinizde ağrı hissederseniz, ilk başta gövdenizi ve uyluklarınızı yerden kaldırırken dizlerinizin birazcık bükülmelerine izin verin.
- Eğer Beşinci Ayın'ı yapamıyorsanız, yerine Baş Aşağı Duran Köpek ısınma hareketini koyabilirsiniz.

ZORLUĞU ARTIRMAK İSTERSENİZ

- Tüm tekrarları daha hızlı uygulayın.

ÖNLEMLER

Bu hareketi yavaşça uygulayın ve eğer ülser, sırtın alt kısmında veya boyunda ağrı, zayıf karın kasları, omuz ya da bacaklarda sertlik veya güçsüzlük, çoklu skleroz, Parkinson veya benzeri bir hastalık, fibromiyozit ya da kronik aşırı yorgunluk sendromunuz varsa, tekrar sayısını her hafta yalnızca bir veya iki ekleme yaparak artırın.

DOKTORUNUZA DANIŞIN

Eğer fitik, mide fitiği, yüksek tansiyon, omurgada ciddi kireçlenme, disk hastalığı, hipertiroid, baş dönmesi veya epilepsi şikâyetleriniz varsa bu ayını uygulamadan önce sağlık danışmanınız ile görüşün. Eğer hamileyseniz, son altı ay içinde karın bölgenizle alakalı bir operasyon geçirdiyseniz, kalbinizde büyüme ve kalp kapakçığı sorunu varsa veya son üç ay içinde kalp krizi geçirdiyseniz, doktorunuzdan onay almadan uygulamayın.

Beş Ayin Ardından Gevşeme

Ayinlerin beşini de yaptıktan sonra 5 ya da 10 dakika gevşemek yararlı olur. Şu tekniği deneyin: Düz bir şekilde sırtüstü yere uzanın, gözleriniz kapalı olsun. Bu bölümün ısınma hareketleri kısmında anlatılan Karın Solunumu ile Bedeni Taramak hareketini uygulayın. Ayırt edici özelliği derin, yavaş, rahat nefes alıp verme olan bu gevşeme süreci, egzersiz yaparken meydana gelebilecek herhangi bir gerginliği rahatlatır, uygulama ardından oluşabilecek sertlik ihtimalini azaltır ve bedeninizdeki tüm sinirlere, bezlere ve organlara sağlanan yararı en üst düzeyde artırır. Çakralara enerjilerini dengelemek için gerekli zamanı ve zihne gününüzün geri kalan kısmını etkileyebilecek bir sakinleşme şansı verir.

-ALTINCI AYIN-

Altıncı Ayin, kendisine özgü bir kategorinin içindedir. *Tibet'in Gençlik Pınarı*, Cilt 1'de diğer beşinden ayrı olarak anlatılmıştır.

Altıncı Ayin, dikkate değer şekilde genç bir görünüş elde etmenin temel metodu olarak cinsel diyet içermektedir. Açıklaması, genellikle kendini cinsellikte açığa çıkaran yaşam enerjisinin, bedenın diğer enerji merkezlerine yeniden yönlendirildiğı şeklindedir. Albay Bradford, Batı'nın böyle dürtülerin bastırılması üzerine yoğunlaşmış manastır geleneğı ile Doğı'nun cinsel enerjinin başka yönler'e kanallize edilebileceğı ve daha yüksek amaçlara dönüştürülebileceğı görüşünü birbirinden ayırmaktadır. (Altıncı Ayin konusunda daha detaylı bilgi için Dördüncü Bölüm'e bakınız.)

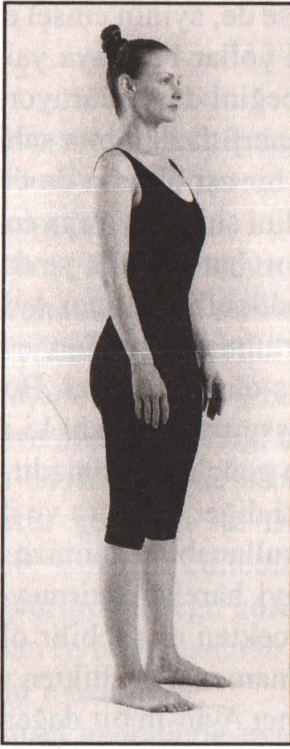
Dinsel nedenlerle evlenmemeye yemin etmek, ruhsal yolda ilerleyenler için ender rastlanan bir durum değildir. Yogada enerjiyi idareli kullanmak adına cinsel diyet sıklıkla uygulanmaktadır. Bazıları cinsel dürtülerin "yeniden yönlendirilmesini" ruhsal gelişime katkısı olan bir yol olarak görür. Bu, kişiyi yaşamın sıradan akışı içinden çıkaran bir seçimdir ve günlük yaşamın odak noktasını din dışından dinsele kaydırmak için bir yoldur.

Her ne kadar Albay kendisine Altıncı Ayin'i uygulamak için tam bir diyet gerektiğinin anlatıldığını söylese de ben şahsen o kadar emin değilim. Tibetli Budist mezheplerde cinsel diyet bir şart değildir. Eğitimim beni Al-

tıncı Ayin'in arkasındaki düşüncenin uyarlanabileceğini ve kişi tam bir rahip hayatı sürmese de, ayinin cinsel enerjinin kullanımı için yaratıcı yeni yollar bulmaya yardım etme yönünde değerlendirilebileceğini düşündürüyor.

Çoğu insan, bazen bir cinsel enerji fazlalığına sahiptir ya da onları birlikte paylaşacağı bir eşi olmasa da cinsel duygular hisseder. Bu enerji kendini sinirlilik veya endişe olarak belli edebilir; bu durum aşırı hareketlilik ya da yerinde duramama şeklinde ifade edilebilir. Altıncı Ayin'in uygulanması bu gerilimden kurtulmaya yardım etmek için sağlıklı, dengeleyici bir çıkış olanağı sağlar. Bu egzersizi yaptıktan sonra rahatlamışsınızdır ve tabi ki daha önce de söylediğim gibi derinden gençleşmişsinizdir.

Cinsel enerjiyi, yaşamımızdaki diğer alanlara ve diğer uğraşlara enerji sağlamak için kullanabileceğimize inanıyorum. Altıncı Ayin, bu enerjiyi hareket ettirmeye ve bunun sonucunda bu amacın gerçekten erişilebilir olmasına olanak sağlar. Bu yüzden tamamen cinsellikten uzak olmakla ilgilenmeseniz dahi Altıncı Ayin'in bir değeri olduğunu düşünüyorum. Öte yandan, bu ayin ancak tatmin edilmemiş bir cinsel istek karşısında ya da cinsel enerjinin yükseldiği dönemler yapılmalıdır.

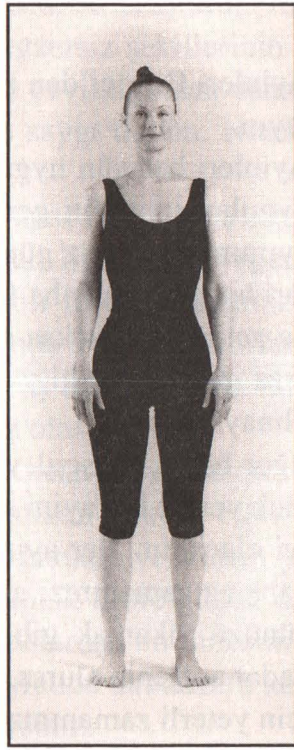
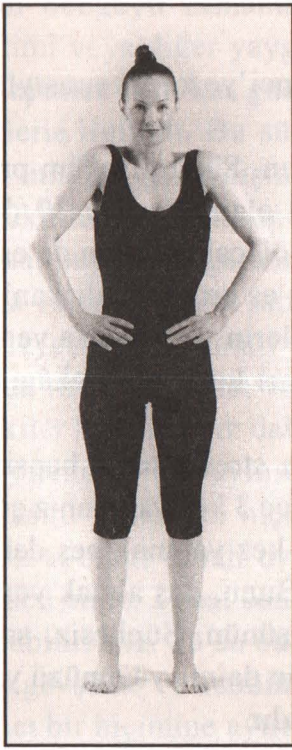


Baslangıç Pozisyonu

- Ayaklarınızı aralayarak yere sımsıkı basın ve kollarınızı yanlarınızda olacak şekilde dimdik ayakta durun.

Hareket

- Ellerinizi dizlerinize koyup öne doğru eğilirken yavaşça nefes verin. Akciğerlerinizdeki tüm havayı boşaltana kadar nefesinizi vermeye devam edin.
- Akciğerlerinizi boşalttıktan sonra biraz önceki dik duruşunuza geridönün. Bir sonraki adımda, ellerinizi kalçalarınıza koyup aşağıya doğru bastırarak omuzlarınızı yukarı doğru itin. Bu hareketin gücünün anahtarı omuzlarınızı kaldırdığınızda karnınızı içe çekmek ve göğsünüzü mümkün olduğunca yukarı kaldırmak zorunda olduğunuzdur. Bunu nefes alma-



dan yapmak zorundasınız. Enerjiyi diğer merkezlere hareket ettiren şey budur. Kalabildiğiniz kadar bu pozisyonda kalın.

- Nefes almak zorunda olduğunuzda bırakın hava burnunuzdan içeri girsin. Akciğerlerinizin dolduğunu hissettiğinizde nefesinizi ağızınızdan verin. Nefes verirken karnınızın dışarıya doğru çıkmasına izin verin, omuzlarınızı gevşetin ve kollarınızı kalçalarınızdan aşağı indirerek doğal bir biçimde yanlara sallandırı.
- Burnunuzdan olmak şartıyla birkaç kez derin nefes alıp verin. Bu, yalnızca iki ya da üç kez tekrarlamamız gereken bu ayının bir tanesini tamamladığınızı gösterir.

SON BİRKAÇ ÖNERİ

- Ayinleri Birinci'den Beşinci'ye kadar sırasıyla uygulayın.
- Ayinleri her gün uygulayın. Şüphesiz, tüm programı uygulamanız için gerekli olan 20 veya 30 dakikayı ayıramayacağınız günler olacaktır. Yine de egzersizleri bir günden daha fazla es geçmeyi alışkanlık haline getirmeyin yoksa ayinlerin yaşamınıza ve sağlığınıza getirebileceği yararları keşfetme imkânınız asla olmayacaktır.
- Eğer hasta, meşgul ya da stresliyseniz hepsini atlamak yerine her ayini sadece 3 kez yapmanız çok daha iyi olacaktır. Her ayini 3 kez yapmak beş dakikadan daha az zamanınızı alır. Bunu, duş almak yerine yüzünüzü yıkamak gibi düşünün. Şüphesiz, sabah ne kadar aceleniz olursa olsun daima yüzünüzü yıkamak için yeterli zamanınız vardır.
- Eğer bir günden daha uzun süre ayinleri uygulayamadıysanız, programınızda birkaç adım geri gitmeyi öneririm. Yapmış olduğunuzdan daha az sayıda tekrar yapın ve bir hafta içinde kendinizi egzersizler için yeniden hazırlayın. Asla kaçırdıklarınızı telafi etmek için fazladan tekrar eklemeyi denemeyin. Programa belli bir aradan sonra tekrar başlıyor ya da yeni başlıyor olsanız da her ayini 21 tekrara çıkarmak için zamanla, azar azar çalışmanın önemli olduğu gerçeğini ne kadar vurgulasam az kalır.
- Fiziksel olarak, daha başlangıçta 21 tekrar yapabilecek kapasitede olsanız bile verilen direktiflere uyun.

Tüm döngüyü zamanla artırarak oluşturun. Beden eğitimi veya diğer yaygın egzersiz şekillerinin tersine, ayinler basit kas gücü ve çevikliğinden daha gizli şeylerle ilgilidir. Bu sürece saygı duyun. Nicelikten çok ‘nitelik’ için çalışın.

- Direktifler doğrultusunda yapacağınız tutarlı bir çalışma, başarınızı garanti eder. Eğer bunu yaparsanız daha cesur ve daha sabırlı bir insan olacağınızı bile söyleyebilirim. Bunun yanında kendinizi zorlamanız ya da mide bulantısı veya baş dönmesi gibi rahatsız tepkiler hissetmeniz daha az olasıdır.
- En önemlisi, her ayının 21 kere yapılmasıdır. Daha fazlasını yapmanın hiçbir anlamı yoktur. Eğer isterseniz ayinleri sabah uyandığınızda ve akşam yemeğinden en az 2 saat sonra olmak üzere günde iki kez yapabilirsiniz. Ya da bu seanslardan bir tanesini yoga gibi gevşeme ve kendini keşfetme tarzlarının tamamlayıcı bir biçimine ayırabilirsiniz.
- Ayinleri sabah aç karnına yapmak en iyisidir. Acele etmeden, kendinize yeterli zamanı ayırarak yapmanız için sabahları yarım saat daha erken kalkmanızı öneririm. Özellikle başlarda bunun zor olabileceğini biliyorum ama göstereceğiniz çabaya gerçekten değer. Bir süre sonra uykuya daha az gereksinim duyduğunuzu keşfederek gününüze tamamen uyanmış, rahatlamış ve enerjik bir şekilde başlayacaksınız.
- Hareketlerinizi kısıtlamayan rahat giysiler giymeniz önemlidir. Kazak, şort ve tişört, pijama ya da iç çamaşırı bile idealdir. Ayaklarınızın çıplak olmasının önemli olduğunu düşünüyorum ama eğer ayaklarınız

üşüyorsa çorap giymenizde sakınca yoktur. Diğer herhangi bir egzersiz şeklinde olduğu gibi gözlük kullananların gözlüklerini çıkarmaları gerekmektedir.

- Ayinlerin amacı rahatlamanıza yardımcı olmaktır. Bu yüzden onları uygularken kaygı ve çelişkiden uzak olmanız önemlidir. Seçebileceğiniz en rahat, sessiz ve özel yeri seçin; tamamen uzanabilmeniz için yeterince yer olsun.
- Eğer yerde halı yoksa üzerine uzanmak için bir egzersiz ya da yoga matı, ince bir parça sünger veya kalın bir halı kullanabilirsiniz. Zihninizi egzersizlere odaklayın. Bu, bedeninize dikkat etmenin ve onu dinlemeyi öğrenmenin zamanıdır. Her ne kadar bazı insanların farklı düşündüğünü bilsem de arka planda çalan herhangi tür bir müzik olmaması gerektiğini düşünüyorum. Böyle durumlar dikkati bedenden başka yerlere çekebilir.
- Ayinleri uygulamak için sakın bir ortam idealdir. Ama bu her zaman mümkün olmayabilir. Bu gerçeği kabullenin; ev işlerini, günlük koşturmacaları ya da tüm bunların arasında uyuyakalmanızı, egzersizleri yapmamak için birer “bahane” haline getirmeyin.
- Ayinleri yaparken gününüz, sorumluluklarınız ve kaygılarınız üzerine düşünmemeye çalışın. Kafanızın dağıldığını fark ettiğinizde ve bedeninizdeki duyuların farkındalığından uzaklaştığınızda dikkatinizi yeniden uygulamakta olduğunuz hareketlere yöneltin. Eğer benim gibi değilseniz bunu tekrar tekrar yapmak zorunda kalacaksınız. Nefes alıp vermeye konsantre olmanız odaklanmanıza ve rahatlamanıza yardımcı olacaktır.

- Beş Ayin yaşantınıza uygun olabilir. Doğu'dan bize kadar gelmiş olan birçok teknik ve ekolden farklı olarak ayinleri yapmanız yaşam tarzınızı, dünya görüşünüzü ya da dininizi değiştirmenizi gerektirmez. Köklerini eski ruhsal bir ülkeden almaları gerçeğine karşın ayinler kesinlikle bir egzersiz şekli olarak yapılabilir.
- Ayinler meditasyonla ilgilenenler için iyi bir hazırlık ve destek sağlar. Önce onları, sonra meditasyonu yapmak zekice olur. Meditasyon yapmasanız bile ayinlerin ardından zaman ayırmayı deneyip sakın bir şekilde oturmak, rahatlamak ve zihninizi berraklaştırmak isteyebilirsiniz. Programı tamamladıktan sonra, 10 ya da 15 dakika sessizce sırtüstü uzanın. Gevşeme, bedenin iyileşme ve kendini besleme yeteneğinde önemli bir rol oynadığı için ayinlerin yararlarını daha çok ortaya çıkarır.

Kendi Deneyimim

Herhangi bir özel donanıma ihtiyaç duymadan, çok fazla zaman ayırmayı gerektirmeden ya da kafeinin zararlı etkilerine maruz kalmadan, bana tam bir antrenman ve bir fincan kahvenin yararlarını sunan kendi sabah programımı geliştirdim.

Uyandıktan hemen sonra tüm ısınma egzersizlerini uyguluyorum. Bunlar, dikkatimi bedenime odaklamama, uyandığımda sık sık hissettiğim halsizliğin ve yorgunluğun geçmesinde yardımcı oluyor. Sonra Beş Ayin'i uyguluyorum. Ayinde uygulanan egzersizlerin etkileri hızlı

ve belirgindir. Artırılmış bir zihinsel açıklık duygusu taşıyorum ve hem fiziksel hem de duygusal güç ile ilgili bir deneyim yaşıyorum. Beraberinde gerçek bir başarı ve kendinden memnun olma hissi geliyor. Ayinler bana, aynı zamanda uyguladığım yoga hareketleri konusunda da yardımcı oluyor. Bunun ardından her zaman, tatmin edici bir gevşeme sürecine ya da meditasyona yer veriyorum.

Günlerim oldukça yoğundur, erken başlar ve sıklıkla geç biter. Beş Ayin'i uyguladığım zaman sağlığımın yerinde olduğunu ve ihtiyaç duyduğum enerjiyi aldığımı bilerek, yaşamın ve onun gerektirdiği her şeyin karşısında durmaya hazır olduğumu hissederim.

Beş Ayin'i uygulamaya başladığınızda uzun süreli ve gerçek bir sağlığın yoluna gireceğinizden emin bir şekilde, sizlere sağlık ve iyilik dolu günler dilerim.

Dr. Jeff Migdow, eğitimini Chicago'da Illinois Üniversitesi'nde aldı ve asistanlığını Washington, D.C.'de George Washington Üniversitesi Hastanesi'nde yaptı. 1983'ten beri holistik tıp üzerine odaklanarak genel uygulamalar yaptı. Dr. Migdow, üniversite öğrencisiyken yoganın sağlığa yararları üzerine kitaplar okudu ve kendisi de şahsen yoga yaptı. Tıbbi çalışmaları, yoganın yararlı etkilerinin biyolojik olarak açıklanabileceğini kesinleştirerek, Batı'nın bilimsel gerçeği ile yoganın temel ilkeleri arasında kesin bir benzerliği gözler önüne serdi. Egzersizlerin kendi sağlığı ve dayanıklılığı üzerinde gerçekten olumlu bir etkiye sahip olduğunu fark etti.

Asistanlık yaparken, haftanın yedi günü düzenli olarak nöbete kalıyordu. Sık sık haftanın 2 veya 3 gecesini ayakta geçiriyordu. Uzun ve karmaşık bir yoga programına feda edecek fazla zamanı olmadığından yoga hareketlerinden kendisine kısa bir program, yalnızca on dakikada yapabileceği egzersizler yarattı. Dr. Migdow bu oldukça güç ve gerilimli süreci atlatmasında bunların yardımcı olduğuna kesin gözüyle bakıyor. O zamanki mesai arkadaşlarının aksine o kendini sağlıklı ve enerjik hissediyordu. Özel muayeneye başladığı zaman da yoga, Migdow'un yaşamının önemli bir parçası olmaya devam etti. Özellikle, fiziksel egzersizlere ağırlık veren Hatha yoga ile ilgilendi. Yıllar önce bir hastası ona Beş Ayin'den söz etti ve ona "Tibet'in Gençlik Pınarı" kitabının bir kopyasını verdi. Kitap Dr. Migdow'un ilgisini çekti çünkü ayinler ona yoga hareketlerini anımsatıyor ama daha az zaman gerektiriyordu. Bunları sadece kendisi uygulamakla kalmadı, aynı zamanda hastalarına da önermeye başladı. Birçoğu ona ayinleri yalnızca iki ya da üç ay yaptıktan sonra bile kendilerini daha sağlıklı, daha güçlü ve enerji dolu hissettiklerini anlattı. Ayrıca Dr. Migdow ayinlerin de yoga uygulamasına benzer şekilde iyileştirme sürecini hızlandırdığını fark etti.

Dr. Migdow Lenox, Massachussetts'de, holistik tıp ve Reiki ile iyileştirme üzerine çalışıyor. Prana Yoga eğitmen kursları geliştiriyor ve yönetiyor. New York'ta Beş Ayin üzerine workshoplar veriyor. Dr. Migdow ayrıca Lenox merkezli Kripalu Yoga eğitmen kursunun eski yöneticisidir.

Laura Taxel 30 yıldan uzun bir süredir yazar, gazeteci ve araştırmacı olarak çalışmaktadır. Çalışmaları Ladies Home Journal, Parenting, Natural Health, New Age, The Cleveland Plain Dealer Magazine gibi çok sayıda dergide ve internet sitesinde kullanılmıştır.

Laura Taxel, Cleveland Ethnic Eats (Gray and Company, Inc. 1995) adlı kitabın yazarıdır ve bu çalışması her yıl gerçekleşen Best Food Writing antolojisine seçilmiştir.

6. BÖLÜM



Besinlerin Kombinasyonu ve Diğer Diyet Tavsiyeleri

Dr. Stanley S. Bass ve Chet Day

Albay Bradford sağlık, uzun ömür ve Beş Ayin ile ilgili çeşitli konular hakkında açıklamalar yaparken, beslenme düzeni ve yiyeceğin insan yaşamı üzerindeki önemli rolü hakkında öneriler de sunmaktadır. Bradford'a göre, doğru bir diyet "fiziksel iyileşmenin harika işaretlere" katkıda bulunmaktadır. Şimdi onun beslenme düzeniyle ilgili sunduğu bazı nerileri gözden geçirelim.

Albay'a göre sağlığın anahtarı artık kanıtlanmış bir yöntem olan az yemektir. Bradford'un anlattığına göre çok alışan Tibetli rahipler kendi yiyeceklerini üretirlerdi ve biraz yumurta, yağ ve peynir ekleyerek çoğunlukla vejetaryen beslenme düzeni uygularlardı. Buna ek olarak rahipler bir kerede yalnızca tek çeşit yemek yerlerdi. Sizin bu denli aşırıya kaçmanız gerekmesi de Albay Bradford, "ğnlerinizde nişastaları, meyveleri ve sebzeleri, balık ve kümes hayvanlarının etinden ayrı tketmenizi öneririm," diye açıklamaktadır.

Albay aynı zamanda birçoğumuzun karşılaştığı ortak soruna karşı bizi uyarmaktadır: Aşırı yemek yeme duru-

mu! İki yıl manastırda yaşadktan sonra Bradford şunları anlatmaktadır: “Hindistan’ın büyük şehirlerinden birisine geldiğimde dikkat ettiğim ilk şey, bütçesi el veren herkesin büyük miktarlarda yiyecek tüketmesiydi. Bir adamın sadece bir öğünde, ağır iş yapan dört rahibi doyurmaya ve tamamen beslemeye yetecek miktardaki yiyeceğı tek başına yediğini gördüm.”

Ayrıca Albay Bradford aynı öğünde yenen yiyecek çeşidini de dehşet verici bulmuştu. “Bir öğünde bir veya iki yiyeceğı yeme alışkanlığına sahip birisi olarak, bir gece ev sahibimin masasında 23 çeşit yiyecek sayınca çok şaşmıştım. Batılıların böylesi berbat bir sağlığa sahip olmalarına şaşırmamak gerekir. Sağlık, güç ve beslenme düzeni arasındaki ilişki hakkında çok az şey biliyor veya hiçbir şey bilmiyor gibi görünüyorlar,” demiştir Albay.

Mükemmel önerilerinin sonuncusu olarak Albay Bradford bizlere yiyeceklerimizi tam olarak çiğnememizi ve yemeğimizi yavaş yememizi söylemektedir. “Çiğneme, yiyecekleri ayrıştırmada ilk önemli adımdır. Böylece beden tarafından sindirilebilir. Bir insanın yediğı her şey mideden önce ağızda sindirilmelidir,” diye açıklamaktadır.

Albay gerektiğı gibi yemenin ve besinleri kombin etmenin yararlarını şöyle özetlemektedir: “Yiyeceklerin doğru kombini, doğru miktarı ve yemek yemenin doğru yöntemi harika sonuçlar doğurmak için birleşir. Eğer fazla kilonuz varsa bu yöntem kilo vermenize yardım eder. Eğer olmanız gereken kilonun altındaysanız kilo almanıza yardımcı olur.”

Albay son olarak doğru yemek yeme yoluyla daha sağlıklı olmanın beş kuralını vermektedir.

1. Aynı öğünde nişasta ve eti asla bir arada tüketmeyin. Ancak güçlü ve sağlıklıysanız bunun şimdilik sizi çok fazla endişelendirmesi gerekmez.

2. Eğer kahve içmeden yapamıyorsanız, süt ya da krema kullanmadan sade için. Eğer sizi hâlâ rahatsız ediyorsa diyetinizden çıkarın.

3. Yiyecekleri ufacık parçalara ayrılınca dek çiğneyin ve yediğiniz yemek miktarını azaltın.

4. Her gün, günde bir kez çiğ yumurta ¹⁰sarısı yiyin. Bunu yemek sırasında değil, yemekten önce veya sonra yapın.

5. Bir öğünde yediğiniz besin çeşidini en aza indirin.

Bu bölümde Albay Bradford'un beslenme düzeniyle ilgili önerilerini açacağız.

Doğal Temizlik ve Gençlik Pınarı

Tibet'in beslenme alışkanlıklarında değinilmemesine rağmen Peter Kelder, Albay Bradford'un önerilerinin önemli bir bölümünü, büyük olasılıkla 1930'larda (ve aynı şekilde günümüzde) popüler olan ve Doğal Temizlik denilen bir sağlık geliştirme önerisi olarak aldı.

10 Fazla çiğ yumurta tüketmenin salmonella başta olmak üzere çeşitli gıda zehirlenmelerine yol açabileceği sağlık kuruluşları tarafından belirtilmiştir.

Doğal Temizliğin bakış açısını benimseyen modern bir görüş, Albay Bradford'un kurallarının büyük bölümünü alkışlardı. Ancak, bir sağlık uzmanı, kahveyi beslenme düzeninden tamamen çıkarmayı önerirdi ve aynı zamanda, salmonella bakterisinin bulaşma olasılığı nedeniyle çiğ yumurta tüketimine karşı uyarırdı.

Peter Kelder büyük ihtimalle, aslında "Temizlik" olarak bilinen 19. yüzyıl ekolünü neredeyse tek başına tekrar ortaya çıkaran Dr. Herbert M. Shelton'ın çalışması sayesinde Doğal Temizlik ilkelerini okumuş ve duymuştu. Dr. Shelton, söz konusu ilkeleri sağlamlaştırdı, iyileştirdi ve güncelleştirerek buna yeni bir isim, Doğal Temizlik ismini verdi. Konuyla ilgili aylık bir dergi ve yedi ciltlik ders kitabı yayınlamanın yanı sıra hem Bernarr MacFadden'ın *Physical Culture* dergisi hem de zamanın popüler başka sağlık yayınları için yazılar yazdı. Doğal Temizlik yıllar boyunca küçük ama kendini adanmış bir taraftar grubuna sahipti. Daha sonra, 1985'te Harvey ve Marilyn Diamond Doğal Temizlik ilkelerini açıklayan bir sağlık ve beslenme kitabı olarak *Fit for Life*'ı yayınladı. Sade yazısı ve başarı üzerine fıkra tarzındaki öyküleriyle kısa zamanda en çok satanlar listesine girdi. Birçok insana yemek alışkanlıkları ve yaşam biçimleri üzerine yeni şeyler öğretti ve Doğal Temizlik düşüncelerini halka tanıttı.

Günümüzde binlerce kişi Amerikan Doğal Temizlik Topluluğuna üyedir. Doğal Temizlik üzerine yüzlerce kitap yazılmış olsa da özünde yaşama ait birkaç basit kuralı bulacaksınız. Eğer bu basit, bilinen mantık kurallarını uygularsanız, yaşamınız ve sağlığınız hayal bile edemeyeceğiniz derecede düzelmeler gösterecektir:

1. Basit, çoğunlukla pişirilmemiş vejetaryen yiyecekler tüketin.
2. Yiyeceklerinizi mantıklı bir biçimde kombin edin. (Besinlerin kombini konusunu daha ilerideki sayfalarda bulacaksınız.)
3. Temiz hava soluyun.
4. Bedeniniz, mümkün olduğunca her gün, orta dereceli güneş ışığıyla temas etsin. Ama asla güneşte yanmayın.
5. Susadıkça saf ve katkısız su için.
6. Her gün dinlenin ve en az sekiz saat uyuyun.
7. Haftada 3 kez, en az 20’şer dakikalık beden egzersizleri yapın. Bu konuda otorite olan bazı kişiler aerobik egzersizleri, koşma, yüzme, bisiklete binme vs. öneriyor; diğerleri ağırlık kaldırma veya “hızlı yakma” hareketlerini tavsiye ediyor. Çoğu, gün aşırı yapılacak yarım saatlik tempolu bir yürüyüşün her şeyi içine alan bir egzersiz olduğu görüşünde birleşiyor.
8. Bedeninizi temiz tutun.
9. Geri tepki vermektense duygusal pozisyonunuzu koruyun.
10. Aşırı sıcak veya soğuktan uzak durun.
11. İçinde yetiştiğiniz aileniz ve arkadaşlarınızla zaman geçirin.

Doğal Temizlik ilkesinin cesaretlendirmeye çalıştığı gibi, çoğunlukla çiğ yiyeceklerden oluşan bir diyet herkese uymayabilir. Bunu kabul eden Dr. Shelton, en iyi sindirimi sağlayacak şekilde, değişik yiyecekleri düzgün

bir şekilde kombin etmek için belirli kurallar geliştirdi. Yiyecekler gerektiği gibi kombin edildiğinde, sindirim daha etkili bir biçimde çalışır, besinler daha kolay sindirilir ve sağlık genel olarak gelişir.

Besinlerin Kombin Edilmesi Nedir?

Besinlerin kombin edilmesi, farklı yiyeceklerin yemek sırasında bir arada tüketilmesidir - örneğin bir atal dolusu karışık salata, sonra buharda pişmiş sebze, sonra da bir parça ekmek ya da tahıl, ardından bir lokma et, sonra bir yudum içecek içmek ve sonra karışık salataya geri dönmek gibi. Çoğu kişi sofradan kalkana dek bu değişmez döngüyü tekrarlar. Sonra da öğünlerini bir ya da iki tür tatlı ve belki de bir içecek ile tamamlarlar.

Bu farklı yiyecekleri birbirine karıştırmak bir soruna neden olabilir, çünkü her tür yiyecek farklı sürelerde sindirilir. En yoğun yiyecek olan protein, en uzun sindirim süresine sahiptir ve mide tarafından üzerinde çalışılması gereken ilk yiyecek türüdür. Proteinin sindirimi saatler sürer, eğer tüketilen besin yağlıysa bu süre daha da uzar.

Meyve ve sebze gibi çabuk sindirilen yiyecekler, en yoğun yiyeceğin ilk önce sindirilmesini beklerken kapana kısılmış gibi midede oyalanmak zorunda kalır. Sindirme işlemi sekiz saate kadar uzayabilir. Meyve, belirli nişastalar, pişmiş ve çiğ sebzeler beklerken çürümelere ve fermentasyona uğrar. Mide, bu karışık şeyi sindirmeye uğraşırken gaz, asit hatta alkol üretir, üstelik sindirim zorluğu

da çeker. Sindirimin tamamlanması için besinlerin bağırsaklara ulaşması, burada sindirilmemiş besinlerin parçalanması ve asitlerin nötr hale getirilmesi için minerallerin ve enzimlerin salgılanması gerekmektedir. Basitçe ifade edersek, yiyecekleri bağdaştırmanın ilkeleri, sağlık ve sindirim açısından birlikte tüketmeniz ve tüketmemeniz gereken yiyecekler ile ilgili kuralları kapsamaktadır.

Uygun Olmayan Yiyecek Kombininden Oluşan Sağlık Sorunları

Uygun olmayan yiyecek kombini ne gibi sorunlara neden oluyor? Cevaplar şüphesiz kişiden kişiye değişir ama genelde besinlerini uyumlu bir şekilde kombin edemeyenler, midelerinde yiyecek fermantasyonunun hastalıklı etkilerinden şikâyetçi olacaklar ve en azından, öğünlerden sonra sindirim güçlüğü ve/veya mide ekşimesinin neden olduğu yanma hissi yaşayacaklardır. Diğer sorunlar arasında gaz, geğirme, hiperasidite, şişkinlik, mide ekşimesi, sıvı birikmesi ve yemek yedikten sonra saatler süren konsantrasyon güçlüğü ile oluşan zihinsel donukluğu sayabiliriz.

Uygun olmayan yiyecek kombiniyle birlikte, sindirim iki ile sekiz saat arasında bir gecikme yaşayabilir. Sindirim işlemi için çok fazla enerjiye ihtiyaç duyulur ve bu da yorgunluk, daha fazla uyuma ve dinlenme ihtiyacı oluşmasına neden olur. Bu, aşırı duyarlılığa, alınganlığa, depresyona, olumsuzluğa, kötümserliğe ve toksinlerin kan dolaşımı ve bedende birikmesine neden olabilir.

Ek olarak sindirim zorluğu sebebiyle toksinlerin birikmesi üşütmelere yol açar, birçok rahatsızlık ve hastalığın temelini hazırlar, bağışıklık sistemini zayıflatır, erken yaşlanmaya, cinsel istek ve kapasitenin kaybına neden olur ve sperm ile yumurta hücrelerini güçsüzleştirebilir. Kısaca, yanlış besin bağdaştırılması yaşam sürenizi kısaltarak fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığınızın bozulmasına yol açabilir.

Uygun Yiyecek Kombin Etmenin Ödülleri

Uygun yiyecek kombini yapanlar, sağlıklarında hemen düzelme fark eder çünkü sindirim organları üzerindeki yük azalmıştır. Uygun yiyecek kombini, daha iyi beslenme, daha iyi sindirim, daha fazla rahatlık, daha az ağrı ve daha az gaz demektir. Beden fermante edildiği ve zehirli maddeleri daha az ürettiği için birçok kişi yiyecek alerjisi ile ilgili sorunların yok olduğunu görür. Bir kez uygun yiyecek kombini yapıldığında, yıllarca gaz sorunu çekmiş olanlar, birkaç gün içinde tam bir rahatlama yaşıyor. En önemlisi, besinlerin doğru kombini enerjiyi artırır ve kilo vermeyi sağlar.

Doğru yapılan besin kombininin sağladığı, hoşlanacağınız sağlık yararlarının bir özeti aşağıdadır:

1. *Daha İyi Sindirim* - Eğer besin kombini kurallarına uyarsanız, sindiriminiz belirli bir şekilde iyileşecektir. Size sorun çıkaran gaz, mide ekşimesi, mide ekşimesinin

neden olduğu yanma hissi ve kabızlık düzelecek ya da tamamen yok olacaktır. İnsanlar sık sık, “Besinleri kombine etmeye anlam veremiyorum. Bu çok zor...” derler. Böyle insanlara bunu bir hafta için denemelerini söylüyoruz. Bu öneride bulunuyoruz çünkü biliyoruz ki yiyecek kombini ile ortaya çıkan daha iyi bir sindirimin keyfini bir kez tecrübe ettiklerinde eski yeme alışkanlıklarına dönmek istemeyecekler.

2. *Kilo Kaybı* - Gerektiği gibi kombinlenmiş yiyecekleri tükettiğinizde, sabahları tartıya yaptığınız kısa gezintileri sabırsızlıkla bekliyor olacaksınız. Neden mi? Çünkü fazla kilolar, kalçayı sarıp sarmalayan yağ, sallanan kol etleri ve portakal kabuğu görünümündeki selülitler yol olacak! Yiyecek kombinini uygulayan çoğu kişi, haftalar geçtikçe bedenlerinden sadece suyun değil, 1.5-2.5 kg. yağın eksilmesinden gerçekten memnun kalıyorlar. Ben (C. Day) şahsen, yiyeceklerimi kombin ettikten ve Doğal Temizlik ilkelerini uyguladıktan sonra ilk dört ay içinde 86 kilodan 65 kiloya kadar düştüm.

Daha iyi sindirim nedeniyle bedeniniz hücreleri temizlemek için daha fazla suya gereksinim duymayacak ve sıvı birikmesi nedeniyle şişkinlik oluşmayacaktır. Böylece daha zayıf olacaksınız. Yiyecekleri doğru bir şekilde kombin ettiğinizde, daha az miktarla doyacağınız için günlük kalori alımınız ve dolayısıyla beden ağırlığınız düşecektir. Daha az yiyecek “doymuş” olacaksınız çünkü daha iyi hazmedeceksiniz ve besinleri daha fazla kullanacaksınız.

Ek olarak para biriktireceksiniz çünkü açlığınıza daha az yiyecek ile gidereceksiniz. Daha da önemlisi, ne ka-

dar az yerseniz, o kadar uzun yaşayacaksınız. Sindirim sorunu yaşamayacağınız için bedeninizde daha az yıpranma olacaktır. 14. yüzyıl soylusu ve yazarı olan Luigi Cornaro, bir günde toplam 340 gr. yiyeceği ve yaklaşık 400 gr. üzüm suyunu iki öğünde tüketerek 102 yaşına kadar yaşamıştı, çünkü yiyecekleri doğru kombin etmişti ve sindirim enerjisini korumuştur. Buna 35 yaşında, aşırı lüks yaşamın getirileri sonucu sağlığı bozulduğu zaman başlamıştı. Doktorları ona daha dikkatli yaşamasını aksi takdirde öleceğini söylemişti. Onların öğütlerine uydu ve tüm zamanların en büyük sağlık yazarlarından biri oldu.

3. *Enerji Kazanma* -Yiyecekleri uygun bir şekilde kombin ettiğinizde, bedeniniz sindirim için artık o kadar çok enerjiye gereksinim duymayacaktır. Sonuç olarak, büyük olasılıkla enerji düzeyinizde fark edilir bir artış hissedeceksiniz.

4. *Tümüyle İyi Sağlık* - Doğru kombin etmenin sonucu olarak kendinizi âdeta yenilenmiş hissederek uyanacaksınız. Kendinizi daha iyi ve daha canlı hissedeceksiniz ve daha az uykuya gereksinim duyacaksınız. Daha keyifli ve mutlu olacaksınız çünkü birbiriyle birbirine uygun olmayan yiyeceklerin iç savaşından uzak durmuş olacaksınız. Bu, bilincinize “iyilik ve mutluluk” olarak dağılacaktır.

Uygun Besin Kombinasyonu İçin Besinlerin Sınıflandırılması

Aşağıdaki sınıflandırma, besinlerinizi gerektiği gibi kombin etmeyi ve sağlıklı öğünler planlamayı öğreterek sizi yönlendirmeye yardım edecektir. Her kategorideki ek yiyecekler için "Bilinen Besinlerin Sindirim Süreleri"ne bakınız.

Proteinler

Kuru yemişler	Yer Fıstığı	Yumurta	Soya fasulyesi
Kuru fasulye	Kuru bezelye	Süt*	Peynir
Mercimek	Ayçiçeği filizleri	Nohut Filizleri	
Mercimek filizleri	Et türleri (balık, et ve kümes hayvanları)		

Niştastalar

Patates	Tatlı Patates	Lima fasulyesi	Enginar
Kestane	Yer elması	Kış kabağı	Bal kabağı
Ekmek	Makarna	Tahıllar	Yabani havuç

Yağlar

Avokado	Sebze yağları	Tereyağı*	Krema* Margarin
Domuz yağı	Zeytin	Çekirdek	Kuru yemişler
Yer fıstığı	Soya fasulyesi		

Asitli Meyveler	Ekşi Meyveler	Tatlı Meyveler	Kavun
Portakal	Mango	Muz	Karpuz
Greyfurt	Vişne	Hurma	Şamama
Ananas	Elma	Sapot	Misk kavunu
Çilek	Şeftali	Taze incir	Kantalup kavunu
Kivi	Erik	Thompson Üzümü	Kış kavunu
Domates	Kayısı	Muskat üzümü	Yılbaşı kavunu
Kumkat	Dut, ahududu	Papaya	Pers kavunu
Limon	Çoğu üzümler	Kurutulmuş meyveler	Kanara kavunu
Misket Limonu	Armut		
Nar	Nektari		

Düşük Niştastalı ve Niştastasız Sebzeler

Kereviz	Brüksel lahanası	Lahana	Tatlı mısır
Çin lahanası	Salatalık	Tatlı bezelye	Brokoli
Karnabahar	Kabak	Tatlı lahana	Bok choy
Yer lahanası	Tatlı biber	Kale lahanası	Şalgam
Patıcan	Kuşkonmaz	Havuç	Alfalfa
Soğan	Pancar	Ispanak	Marul
Yeşil fasulye	Sarımsak		

*Süt ürünleri önerilmez.

Genel Yiyeceklerin Sindirim Süreleri

Çeşitli yiyeceklerin sindirim sürelerini, en iyi yiyecek kombinini ve yediğiniz her bir yiyecekte önerilen maksimum tüketim miktarını belirlemek için bu kurallardan faydalananın:

Su: Mideniz boş olduğunda su direkt bağırsaklara geçer.

Sıvılar: *Meyve suyu, sebze suyu ve sebze çorbası* 15-20 dakikada sindirilir.

Yarı sıvılar: *Öğütülmüş salatalar* (marul, domates, kereviz ve salatalığı blenderdan geçirip çorba gibi tüketin.) *Öğütülmüş sebzeler* veya *öğütülmüş meyveler* 20 ile 30 dakika arasında sindirilir.

Meyveler: *Karpuz* 20 dakikada sindirilir. Bir öğünde yediğiniz tek meyvenin karpuz olması en iyisidir. Bir karpuzun en fazla sekizde biri ile dörtte biri arasındaki miktarı tüketin. Kavunlar (*örneğin, kantalup kavunu, şama kavunu*) gibi diğer kavunlar 30 dakikada sindirilir. Ara sıra iki çeşidi birleştirebilirsiniz; ancak bu meyveleri birleştirdiyseniz bile bir öğünde 450 gramdan fazlasını yemeyin. *Portakal, greyfurt ve üzümler* 30 dakikada sindirilir. Bu iki çeşit ara sıra kombin edilse de bir öğünde 450 gramdan fazlasını yemeyin. *Elma, armut, şeftali, kiraz ve diğer ekşi meyveler* 40 dakikada sindirilir. İki üç çeşit bir öğünde birlikte yenilebilir fakat maksimum 350 gram ile 450 gram arasında yiyin.

Çiğ sebzeler: *Çiğ salata sebzeleri, örneğin, domates, marul (Boston, Bib, kırmızı, yapraklı, bahçe), salatalık, kereviz, kırmızı ya da yeşil biber ve diğer sulu sebzeler* 30 ya da 40 dakikada sindirilir. Bütün bu sebzeler aşağı yukarı aynı sürede sindirildiği için kombin edilebilirler. İsterseniz hepsini blenderda karıştırabilirsiniz. (bkz. yarı sıvılar)

Buğulanmış ya da pişirilmiş sebzeler: *Yapraklı sebzeler (örneğin hindiba, ıspanak, lahana)* 40 dakikada sindirilir.

Kabak, brokoli, karnabahar, çalı fasulyesi, sarı kabak ve taze mısır 45 dakikada sindirilir.

Havuç, pancar, yabani havuç, şalgam gibi köklü sebzeler 50 dakikada sindirilir.

Not: Sebzelerin iki ya da üç çeşidi birlikte tüketilebilir, her birinden en çok 125 gr. olmak kaydıyla toplam 250 gr. yiyebilirsiniz. Yapraklı olanları önce, köklü olanları en son tüketin.

Nişastalı Sebzeler: *Enginar, patates, tatlı patates, yer elması ve kestane* 60 dakikada sindirilir. Ana yemek olarak iki çeşidini, toplamda en fazla 450 gr. olarak tüketebilirsiniz.

Nişastalar: *Esmer pirinç, darı, esmer buğday, (bu üçü tercih edilenlerdir) irmik, yulaf ve arpa* 60 ile 90 dakikadan az bir sürede sindirilir. Tüketilecek maksimum miktar kuru ağırlığında 120 gr. olmalıdır, bu pişirildiğinde 370 gr. eder.

Baklagiller-Nişastalar ve Protein: *Mercimek, lima fasulyesi, nohut ve benzerleri* 90 dakikada sindirilir. Tüketilebilecek maksimum miktar kuru ağırlıkta 120 gr. olmalı, bu pişirilince 250 grama denk gelir. Kuru ağırlıkları 30 ile 45 gr. arası olmak kaydıyla 90 gr. ve 120 gr. arasındaki pirinçle birlikte pişirilebilir ya da pirinçten sonra yenebilir. Soya fasulyesi 120 dakikada sindirilir. Tüketim miktarı 39 gr. ile 120 gr. arasında olmalıdır.

Çekirdekler ve Kuruyemişler: *Ayçiçeği, kabak çekirdeği ve susam gibi çekirdekler* yaklaşık olarak 2 saatte sindirilir. 120 gramı geçmemek kaydıyla bir veya iki çeşidini birlikte yiyebilirsiniz. *Badem, fındık, yerfıstığı (çiğ) ve ceviz gibi kuruyemişler* 2.5 ya da 3 saat civarında sindirilir. Ağır fiziksel iş yapmadıkça, öğün başına sadece bir çeşidinden en çok 85 gr. tüketin. (Çekirdekleri ya da kuruyemişleri gecedan ıslatmak ve yemeden önce öğütmek, sindirim ve özümsemeyi hızlandırır.)

Süt Ürünleri (önerilmez) : *Az yağlı lor peyniri, az yağlı süzme peynir ve beyaz peynir* yaklaşık olarak 90 dakikada sindirilir. Maksimum tüketim miktarı 125 gr. ile 250. gr arasında olmalıdır.

Tam yağlı lor peyniri 2 saatte sindirilir. Maksimum tüketim miktarı 125 gr. ile 250. gr arasında olmalıdır.

İsviçre ve Muenster peyniri gibi tam yağlı peynirler, 4-5 saat arasında sindirilir. Tüketim miktarı 50 gr. ile 120 gr. arasında olmalıdır.

Not: Sert peynirler diğer birçok besinden daha uzun sürede sindirilir, çünkü yağ ve protein yoğunlukları daha yüksektir.

Hayvansal Proteinler: *Yumurta sarısı* 30 dakikada, *tüm yumurta* 45 dakikada sindirilir. Günde en fazla 1 ya da 2 adet tüketin.

Morina, yavru morina ve dil balığı gibi balıklar 30 dakikada sindirilir. Tüketim miktarı 120 gr. ile 170 gr. arasında olmalıdır.

Somon balığı, alabalık, tonbalığı, ringa balığı (daha yağlı balıklar) 45 ile 60 dakika arasında sindirilir. En fazla 120 gr. ya da 170 gr. yiysin. İki çeşidi karıştırabilirsiniz.

Tavuk eti (derisi alınmış) 1.5 ya da 2 saat civarında sindirilir. En fazla 120 gr. yiysin.

Hindi Eti (derisi alınmış) 2 saat ile 2 saat 15 dakika civarında sindirilir. En fazla 120 gr. yiysin.

Domuz Eti 4.5 ile 5 saat arasında sindirilir. En fazla 120 gr. yiysin.

Sıvı Yağlar, Tereyağı, İçyağı: *Zeytinyağı ya da herhangi bir sıvı yağ* salataya, buharda pişmiş sebzelere veya diğer yiyeceklere eklenebilir. Her ne kadar süt ürünleri önerilmese de aynı şey tuzlanmış ya da tuzlanmamış (tercihinize bağlı) tereyağı için geçerlidir. En fazla 15 gr. ya da 30 gr. sıvı yağ ya da 1 veya 2 yemek kaşığı tereyağı kullanın.

Yiyeceklerin Kombin Edilmesinde

Doğal Temizlik'ın Dokuz Kuralı

Yiyeceklerin sınıflandırılması ve sindirim süreleri elinizin altında olduğuna göre, Dr. Herbert Shelton'ın yiyecekleri kombin etme kurallarına göz atalım:

1. *Konsantre proteini ve konsantre nişastayı aynı öğünde yemeyin.* Albay Bradford ve rahipler, yiyeceklerin kombin edilmesinde bu ilkenin önemine dikkat çekmiştir. Peki neden? Protein, mide sadece fazla miktarda asit ürettiğinde gerektiği gibi sindirilebilir. Ancak asitler, amilaz enzimini ve nişastanın doğru düzgün sindirilmesi için gerekli enzimi yok eder. Bu nedenle protein ve nişasta aynı zamanda uygun bir şekilde sindirilemez. Bu, artık yemeklerde “et ve patates” yiyemeyeceğimiz anlamına mı geliyor? Evet, eğer acısız bir sindirim ve daha iyi sağlık istiyorsanız!

2. *Nişastalı ve asitli yiyecekleri aynı öğünde yemeyin.* (1. maddenin açıklamasına bakınız.)

3. *İki yoğun proteini aynı öğünde yemeyin.* Farklı protein tipleri, farklı sindirim sürelerini ve sindirime bağlı değişik salgılamaları gerektirir. Bedenin bir proteini sindirmesi için bile çok sıkı çalışması gerekirken, birden fazlasını sindirmek zorunda kalması çok fazla enerji tüketmesine neden olur. Her öğünde yalnızca bir çeşit protein tüketmek, sindirim için fazladan harcanacak enerjinin biriktirilmesine yol açar ve gereksiz yorgunluğu önler

4. *Asitli meyveleri proteinlerle birlikte yemeyin.* Proteinin sindirimi için gerekli olan pepsin enzimi, meyve asitleri de dahil olmak üzere birçok asit tarafından yok edilir. Pepsin sadece hidroklorik asidin olduğu ortamlarda etkili olabilir.

5. *Yağları proteinlerle birlikte yemeyin.* Yağlar, mide suyunun akışını yavaşlatır ve proteinin sindirilmesini engeller.

6. *Nişastalı yiyecekleri şekerle birlikte yemeyin.* Nişastayı şekerle birlikte tükettiğinizde, beden öncelikle şekeri sindirmeye başlar. şeker, midede mayalanır ve nişastanın sindirimi için gerekli olan amilaz enzimini yok eden asidi oluşturur. Kahvaltıda meyvelerle birlikte mısır gevreği yediğinizde sindirim güçlüğünden şikâyet ederseniz artık nedenini ve bu problemi nasıl ortadan kaldıracağınızı biliyorsunuz. şekerin nişastalı yiyeceklerle karıştırılması sonucunda oluşan fermentasyonu önlemek için meyveleri ayrı yiyin ve bırakın bedeniniz doğal şekerleri sindirsin.

7. *Proteinleri şekerli yiyeceklerle birlikte yemeyin.* şekerler de mide suyunun salgılanmasını yavaşlatarak proteinin sindirilmesini engeller. şekerler proteinlerden sonra sindirildikleri ve bu arada proteinlerin sindirilmesini beklerken midede oyalanmak zorunda oldukları için fermentasyon oluşur.

8. *Kavunları herhangi bir yiyecekle birlikte yemeyin.* Beden, kavunları oldukça çabuk sindirir. Onları bir öğünün başlangıcında veya kendi başlarına yiyin, böylece sindirim sistemi boyunca hızlı bir şekilde hareket edebilsinler. Bende korkunç mide ağrıları ve gaza neden oldukları için hayatım boyunca karpuz ve kavun yemekten kaçındım.

9. *Süt ve süt ürünleri tüketmekten kaçının, ama eğer bunları yemek zorundaysanız diğer herhangi bir yiyecekte kombin etmeyin.* Yalnızca küçük çocuklar yeterli miktarlarda sütü sindiren rennin enzimine sahiptir. Sağlık uzmanları (süt ürünleri endüstrisini birçok yönden hayal kırıklığına uğratsa da, Dr. Spock da dahil olmak üzere)

çoğu tıp doktorları gibi, insanları süt ve süt ürünlerini diyetlerinden çıkarmaları konusunda cesaretlendiriyor. Yetişkinlerde amilaz enzimlerinin yokluğu sütü sindirilemez yapıyor, bu yüzden birçok alerjik tepki oluşuyor. Ek olarak, yüksek protein ve yağ içerdiği için süt diğer herhangi bir yiyeceklerle kombin edilmemeli.

Yiyecekleri kombin etme kuralları size başta karmaşık görünebilir. Bir sonraki sayfadaki tablo bunları kolaylaştıracak ve öğünlerinizi planlamanıza yardım edecektir.

Albay Bradford'un Tavsiyelerine Göre Sıralama

Yiyecekleri kombin etme kurallarını incelediğinizde, rahiplerin Albay Bradford'a sağlıklı öğütler -Doğal Temizlik'in zamanla kanıtlanmış öğretilerine yakından benzeyen öğütler- vermiş olduklarını görebilirsiniz. Ama birkaç örnek bakımından, Albay Bradford'un önerileri ikinci bir bakışa ihtiyaç duyar.

Albay şunları da belirtmektedir: “Bir öğünü yalnızca etten oluşturmak kabul edilebilir. Aslında, eğer isterseniz, bir öğünde birkaç çeşit et yiyebilirsiniz. Yağ, yumurta ve peyniri bir et öğünü ya da siyah ekmek ile birlikte yemek ve aşırıya kaçmadan kahve veya çay içmek kabul edilebilir. Ancak öğünü tart, kek ya da puding gibi herhangi bir tatlı veya nişastalı bir şey yiyerek bitirmemelisiniz.”

Açıkçası, bir Doğal Temizlik uzmanı bir öğününüzü sadece etten oluşturmanızı asla önermezdi, çünkü sağ-

lık uzmanları (ve modern tıp araştırmaları da bu durumu ispatlıyor) çoğu et öğünlerinde bulunan aşırı proteinin, sorunlara sebep olduğunu bilir. Buna ek olarak, bazı insanlarda protein ile birlikte ekmek yemek fermantasyona, gaza ve mide sıkıntısına neden olabilir. Albay Bradford'un bir öğünde tek tür yiyecek yeme önerisi biraz önce okuduğunuz paragrafta söylediğinden daha doğrudur. Açık bir şekilde Albay, yeni başlayan kişilere yardımcı olması için geçiş dönemi diyetinde taviz vermiştir.

Doğru Yiyecek Kombini

PROTEİNLER

Kuruyemiş, Kuru fasulye,
Çekirdekler, Yerfıstığı, Mercimek,
Yumurta, Süt*, Peynir*, Etler*

*Önerilmez.

NİŞASTALAR

Patates, Yer elması, Lima
fasulyesi, Balkabağı, Mısır,
Tahıllar, Enginar, Kestane,
Hindistan cevizi, Makarna, Ekmek

Kötü

İyi

İyi

YEŞİL & AZ NİŞASTALI SEBZELER

Marul (Romaine, Boston, Bibb, Kırmızı yapraklı, Bahçe)
Domates, Salatalık, Kereviz, Kırmızı ya da Yeşil Biber, Hindiba,
Ispanak, Lahana, Kabak, Brokoli, Pancar

Kötü

Uygun

Kötü

Uygun

Kötü

ASİTLİ MEYVELER

Portakal,
Mandalina,
Greyfurt,
Limon,
Çilek,
Ananas,
Kivi,
Nar

ASİTLİ, EKŞİ MEYVELER

Mango,
Elma,
Kayısı,
Armut,
Şeftali,
Kiraz,
Nektarin,
Ahududu

TATLI MEYVELER

Muz,
Hurma,
Papaya,
Taze incir,
Kurutulmuş meyveler,
Üzüm

Albay Bradford süt, çay ve kahve içilmesine izin verir. Bu da aynı Şekilde yeni baŐlayanlara verilmiŐ bir tavizdir. Doğal Temizlik, bu besinleri beslenme dzenimizden çıkarttığımızda, sağlığımızın daha hızlı düzeleceğini söyler. ay ve kahve insan dokusuna zarar veren alkaloidleri içerir ve sütte kazein adı verilen bir protein bileŐeni vardır ki bilinen en kuvvetli tahta yapıŐtırıcılarını yapmak için bu madde kullanılır. Hiç merak ettiniz mi, neden peynir ya da bir miktar dondurma yedikten sonra bağırsaklarınızın çalışması yavaŐlıyor? Güzel, artık biliyorsunuz.

zgnm, ancak süt endüstrisinin yüksek bütçeli reklam kampanyalarının sizleri inandırmaya çalıŐtıklarının tersine, süt bedeninize iyi gelmez. EĞer bana inanmıyorsanız, uzun süreli hemoroid rahatsızlığımın süt ürünleri yiyip içmeyi bıraktığımda neden ortadan yok olduğunu açıklayın (bu, bir kolon cerrahının nerisi üzerine yapılan bir harekettir). EĞer bu kanıtı gvenmiyorsanız, lütfen bir kütüphaneye gidin ve hiçbirimizin süt içmemesi gerektiğini kesin bir Şekilde kanıtlayan son yirmi yıllık tıbbi araştırmaları okuyun.

Her ne kadar Albay öğünlerde içecek tüketimi hakkında çok fazla Şey söylemese de (ay ve kahve dışında kalanlar), hemen hemen her insan, öğünlerde içecek tüketir. Doğal Temizlik, yemek yerken bir Şey içmemeniz konusunda sizleri uyarıyor çünkü itikleriniz, yediklerinizi sindirmeye çalışan enzimleri ve mide asitlerini sulandırır. Yemek yerken herhangi bir Şey içerek tüm sindirimi yavaŐlatıyorsunuz! Bazı modern araştırmalar bu sonuca karşı olsa da, “Ğnlerde bir Şey içmemek” kuralını uygulayanlar bunun kendileri için mkemmek sonuç verdi-

ğini keşfediyorlar. Araştırmaya inanmaktansa kendinize güvenin ve sizin için en iyisinin ne olduğunu bulmak için kendi bedeninizi dinleyin.

Albay, çiğ yumurtayı övmektedir ve biz yumurta sarısının var olan en iyi protein olduğunu düşünüyoruz. Fakat günümüzün süper market yumurtaları çoğunlukla salmonella bakterisi taşıyor, bu yüzden çiğ yumurta sarısı yemenizi önermiyoruz. Yumurtayı az haşlanmış yapmak için suyu kaynatın ve sonrasında ateşi kapatın. Tüm yumurtaları üç dakika suda tutun, sonra çıkarın ve sadece sarısını yiyin. Eğer bir atlet değilseniz ya da fiziksel iş yapmıyorsanız beyazlarını atın.

Bazıları yumurta sarısı yemenin, beyni en iyi biçimde çalıştırmasının yanı sıra mutluluğa da yardımcı olduğunu iddia ediyor. Albay Bradford, şüphesiz ki bu görüşü onaylardı. Bu konuda ne söylediğini hatırlayalım: “Yumurta sarısının besleyici olduğunu biliyordum ama onların gerçek değerini ancak manastırdaki bir başka Batılı olan, geçmişinde biyokimya tecrübesi bulunan bir adamla konuştuktan sonra öğrendim. Bana yumurtanın beyin, sinirler ve bedenin organlarının ihtiyaç duyduğu elementlerin en azından yarısını bulundurduğunu anlattı. Bu elementlerin çok küçük miktarlarına ihtiyaç duyulduğu doğrudur ama eğer hem zihinsel hem de fiziksel olarak olağanüstü biçimde dinç ve sağlıklı olmak istiyorsanız, bunlar diyetinizde yer almalıdır.”

Albay Bradford, yediklerimizi iyice çiğnememizi söylerken, bize daha önemli bir öğüt vermektedir. Doğal Temizlik, bizlere, yutmadan önce tüm yiyecekleri neredeyse sıvı hale getirmemizi söyler. Midedeki sindi-

rimin öncü gözlemcilerinden biri olan Abbé Spallanzani (1729-1799), tamamen olgun olsalar bile kiraz ve üzüm-lerin çiğnenmeden yutuldukları zaman genellikle dışkıda bölünmemiş olduklarını fark etmişti. Bu önemli gözlem, yutmadan önce tüm yiyeceklerin titiz bir şekilde çiğnenmesinin çok büyük önem taşıdığını vurgulamıştır. Yalnızca maksimum derecede sıvılaştırılmış yiyecekleri tam anlamıyla sindirebilirsiniz.

Sıralı Yeme: Yiyecek Kombin Etmenin Temeli

Gördüğünüz üzere, yiyecek kombinasyonunun geleneksel kurallarını takip etmek sindiriminizi ve genel sağlığını önemli derecede geliştirecektir. Eğer bunun ötesine gitmek ister ve bir sonraki adıma geçip daha iyi çalışan bir sindirime ve daha büyük yararlarla erişmek isterseniz, yiyeceklerin kombinasyonunda temel değimiz şeyi, sıralı yemeyi keşfetmelisiniz. Yiyecekleri sıralı yemek biriktirilen sindirim enerjisinin iyileşme amaçlarında, beden ve doku atıklarının yok edilmesinde ya da zihinsel çalışmalarda kullanılabilir.

Albay Bradford'un bizlere anlattığına göre, sıralı yeme düzenine geçmeden önce tek seferde bir yiyeceği yiyip bitirirseniz, sindirim süreciniz bir düzen içinde ilerler. Her türden yiyecek tüketildiği sıra ile sindirilir, her yiyeceğin uygun bir şekilde sindirilmesi için gereken belirli sindirim enzimleri salgılanır ve engelleme olmadan çalışmaya koyulurlar. ("Uygun Yiyecek Kombin Etmenin

Ödülleri” başlığına bakınız.) Eğer sıralı yemek yerseniz, tüm öğünü hiçbir rahatsızlık duymadan birkaç saat içinde sindirebilirsiniz.

Hastalar bana (Dr. Bass) sindirim sorunları -midede ağrılar ve acılar, gaz, sürekli geğirme, mide ekşimesi, kabızlık ya da ishal- ile geldiklerinde genellikle alışılmış yiyeceklerden vazgeçmelerini ve daha yüksek kaliteli besinlere dönmelerini önermekle işe başlarım. Onlara fazla pişmiş yiyeceklerden ve sandviç benzeri yiyeceklerden kaçınmalarını, çoğunlukla sebze, kuruyemiş, çekirdekler ve meyvelerden oluşan çiğ bir diyetle geçmelerini söyleirim. Ancak, bazı hastalar alıştıkları yiyeceklerden vazgeçmeyi kesinlikle reddeder. Onları, ümitsiz vaka olarak anında tedaviden çıkarmaktansa, başta, yedikleri bu yiyeceklerin düzen ve sırasını değiştirmelerini öneririm. Bir hafta içinde bu hastaların sindirim sorunlarının çoğu ortadan yok olur! Hayal edebileceğiniz üzere, sonuçlar onları çok mutlu ediyor. Böylesi sağlıklı bir sindirimi tecrübe ettikten sonra, birçok hasta diyetlerinin kalitesinde daha iyi düzeyde değişiklik yapıyor.

Hastalarımın diyetlerinde, onların bu diyeti kabul edebilecekleri ve önerimi uygulayabilecekleri dereceye kadar iyileştirmeler yaparım. Ancak esas önerim, yiyecekleri sıralı düzende yemektir. Hastalar, sıralı yeme sonucunda elde ettikleri gelişmiş sindirimi, besinlerin artırılmış emilimini ve genelde “güzel duyguları” tecrübe ettiklerinde, yiyecek kalitesini yükseltmeye daha eğilimli olur.

Sıralı yemenin büyük bir yararı da kilo kaybıdır; sıralı yeme, kiloların hızlı bir şekilde erimesine neden olur. Bunu bir düşünün. Ağzınızı doldurduğunuz her lokma

farklı veya değişik türden yiyeceklerden oluştuğunda iş-tah sürekli olarak uyarılır ve bu durum, bedenin ihtiyaç-larını karşılamak için gerekli olandan daha fazla yiyecek tüketimine neden olur. Sıralı yeme ile düşük kaliteli bir diyetle bile kilo verirsiniz çünkü doğal olarak daha az yi-yor olacaksınız.

Sıralı Yemenin Özetlenmiş İlkeleri

Popüler düşüncenin aksine, yiyecekler sıralı şekilde tü-ketilmedikçe midede birbirine karışmaz. Eğer bir seferde tek çeşit besin tüketirseniz, yiyecek midede kat kat taba-kalar halinde kalır ve her seferinde bir tabaka sindirilir.

Dr. William Howell'ın *Textbook of Physiology* (Fiz-yolojinin El Kitabı) adlı kitabından şunu öğrendik: “Dr. Grutzner, (Avrupalı bir araştırmacı) farelerle yaptığı bir deneyde, onları arka arkaya farklı renkteki yiyecek par-çalarıyla beslemiş. Kısa bir süre sonra farelerin mideleri dondurularak bölümlere ayrılmış ve renkli maddeler ta-bakalar halinde bulunmuş.”

Sindirimin tabakalar halinde olduğunu doğrulayan bir başka ünlü olay ise, Dr. Beaumont adında ünlü bir dok-tor tarafından Amerikan İç Savaşı boyunca yazılmıştır. Bu olayda bir asker, midesinden bir kurşun yarası al-mıştı ki bu yara, midesinde gözlem yapılabilecek kadar büyükmüş. Sindirimi doktorlar tarafından bir süreliğine incelenmişti ve doktorlar, yediklerinin üst üste tabakalar halinde sindirildiğini gözlemlemişti.

Eğer bunu kendiniz de görmek isterseniz, sırasıyla karpuz, karışık salata ve peynir yiyerek deneyin. Birkaç farklı öğünde, bir sonraki yiyeceğe geçmeden önce her bir maddeyi tamamen tüketin. Sonra tuvaletiniz geldiğinde dışkıyı inceleyin ve farklı renklerdeki katmanları gözlemleyin. Karpuz, kırmızımsı bir renkte ve önce gelecektir; oldukça koyu kahverengi olan karışık salata sonra gelir ve peynir çok hafif bronz bir renkte en son gelir. Her yiyeceğin atığı, bedeni, tüketebildiği sıra ile aynı düzen içinde terk etmektedir. Herkes bu testi yapabilir ama farklı yiyecekleri bir seferde sıralı olarak yemelisiniz.

Yiyeceklerinizi tek seferde yiyip tükettiğinizde sindirilen yiyecekler, mide içindeki her bir doku katmanında ya da tabakasında ayrı olarak ilerler. Mide çeperinden gelen sindirim enzimlerinin salgılanması her bir tabaka için ayrıdır. Sonuç olarak, yiyecekler çok daha etkili bir şekilde sindirilir.

Sizlere, Doğal Temizlik'te oldukça basit olan bir anahatar ilkeyi önermeme izin verin: En sulu yiyeceği ilk önce, biraz daha az sulu olanı ikinci sırada yiyin ve yemek düzeninize bu şekilde devam edin. Öğününüzü en az sulu ve en yoğun olan yiyeceklerle bitirin. Bu yeme düzenini ASLA tersine çevirmeyin.

Sıralı yeme düşüncesi, Albay Bradford tarafından verilen öğütle sağlamlaştırılmıştır. Bir öğünü sıralı düzende yediğimiz zaman, aslında her seferde bir yiyeceğin tüketildiği mono-diyeti uygulamış olursunuz ki, Albay Bradford da bizi bu konuda cesaretlendirmiştir. Mono-diyet şeklinde yiyen hayvanlar ve primatlar bu sindirimdeki basitliği başarırlar.

Sıralı yemeyi doğru olarak uygulayabilmeniz için aşağıda basit bir rehber verilmiştir:

1. Öğünlerinize en sulu yiyecek ile başlayın ve öğününüzü en az sulu olan yiyecek ile bitirin.

2. Çoğu içecek her tabakadaki enzimleri sulandırarak sindirim zorluğuna neden olur. Bu yüzden, öğünlerde bir şey içmeyin.

3. Eğer yemeklerini sıralı bir şekilde yerseniz, meyveler ve sebzeler aynı öğünde yemek için birbirine oldukça uygundur. Minerallerin emilebilmesi için salata sebzeleri (sıvı yağ kullanılmadan) meyvelerden önce yenmelidir.

4. Meyveleri, pişmiş yiyecekler içeren öğünlerle birlikte tüketmeyin. Eğer bir günde sadece bir öğün yiyorsanız, meyveleri pişmiş yiyeceklerden önce yiyin. Meyveler, pişmiş yiyeceklerden -genellikle bir nişasta, protein ya da yağ içeren yiyecekten- sonra tüketildiklerinde, önceki besin ya da en uzun sindirilen besin atılmadan mideyi terk etmez. Nişastalı, proteinli ya da yağlı bir yiyecek tükettikten sonra meyve midede saatlerce tutulursa fermentasyon başlar. Bu durum, daha fazla gaz, şişkinlik, asit ve hazımsızlığa neden olacaktır. Eğer ekşi bir meyveyi nişastalı bir yiyecekten önce yerseniz genellikle sorun olmaz. Eğer günde bir öğün yiyorsanız, en çok sindirimi sağlamak amacıyla çiğ meyve ve pişmiş sebze arasında 20 ya da 30 dakikalık bir ara bırakın.

5. Asitler ya da asitli meyveler asla nişastalardan sonra tüketilmemelidir.

6. Nişastalar, proteinler ya da yağlı besinlerden sonra asla şeker, şurup, taze meyve ya da kurutulmuş meyve yemeyin.

7. Alışılmış şekilde yemek yiyenler balığı, çok hızlı sindirildiği için patatesten önce veya sonra yiyebilir. Patates, tahıllara göre onda bir daha yoğundur ve hızlı bir şekilde sindirilir. Bu, bir öğünde protein ve nişastayı kombin edebileceğimiz nadir durumlardan biridir.

8. Ortalama olarak aynı sindirim sürelerine sahip oldukları için, belirli gruplardan oluşan yiyecekleri bir öğün boyunca aynı yemekte kombin edebilirsiniz. Örneğin,

- Kavunlar, en çok iki çeşit olmak üzere tek seferde art arda yenebilir. Sulu meyveler en fazla üç çeşit olmak üzere aynı şekilde birbiri ardına yenebilir.
- Sulu, çiğ salata sebzeleri bir karışık salatanın içinde kombin edilebilir -örneğin, domates, marulun değişik çeşitleri, kereviz, salatalık, yeşil ve kırmızı biber. Eğer isterseniz filizler de dahil olmak üzere diğer çiğ sebzelerden ekleyebilirsiniz.

UYGUN YİYECEK KOMBİNASYONU

Aşağıda, her yemek arasında dinlenme süresi olmadığı varsayılarak, uygun şekilde yenilen bir öğünün örneği verilmiştir.

(a) 227 gram havuç, kereviz ve salatalık suyu yaklaşık 15 dakikalık sindirim süresi gerektirir.

(b) 227-340 gram arasında iki çeşit öğütülmüş salata (marul, domates, kereviz, salatalık, kırmızı veya yeşil biber bir blenderda iyice öğütülür); yaklaşık 20 dakikalık bir sindirim süresi gerektirir.

(c) 340-452 gram arasında iki çeşit kavun veya taze, sulu meyve (örneğin, bir elma ve bir armut) 30 dakikalık bir sindirim süresi gerektirir.

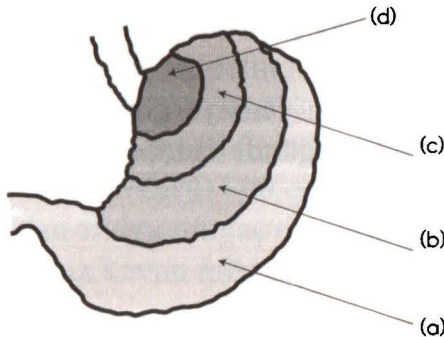
(d) (İsteğe bağlı) 28-57 gram arasında çekirdek veya kuruyemiş yaklaşık 2 ile 3 saat bir sindirim süresi gerektirir.

Aşağıdaki şemada sebze suyunun (a) midneyi terk ettikten sonra, sindiriminin 15 dakika sürdüğünü göreceksiniz.

Öğütülmüş salatanın (b) midede kalma ve terk etme süresi yirmi dakikadır, yaklaşık olarak sebze suyundan 5 dakika sonra.

Kavun veya iki çeşit meyve (c) midneyi terk ettikten sonra sindirimi otuz dakika sürer, yaklaşık olarak karışık salatadan on dakika sonra.

Eğer balkabağı veya ayçiçeği çekirdeği tüketirseniz (d) midede yaklaşık iki buçuk saat kalacaktır ve midneyi meyvelerden sonra terk edecektir.



- Buğulanmış veya pişirilmiş sebzeler birlikte yenilebilir. Önce yapraklı olanlar, sonra kabak, karnabahar, brokoli gibi daha yoğun olanlar. Bu şekilde en yoğununa kadar gidin. Yani havuç, şalgam, pancar ve turp gibi köklü sebzelerle devam edin.
- Farklı tür patatesler birlikte yenilebilir, bunları tatlı patates ve yer elması takip edebilir. Mısır, patatesten önce yenilebilir ve eğer çiğ yeniyorsa bir meyve gibi tüketilebilir.
- Sindiriminiz kuvvetliyse tahılları istediğiniz gibi karıştırabilirsiniz. Az miktarda tüketilen baklagiller de bir tahılla iyi bir eş olabilir. Örneğin, eğer 114 gram (kuru ağırlığı) pirinç yerseniz, 29 gram (kuru ağırlığı) mercimeği üzerine ekleyebilirsiniz.
- Çekirdek yediğiniz zaman iki çeşit birbirine karışabilir. Örneğin, ayçiçeği ve kabak çekirdeği ya da susam gibi. Duruma göre iki farklı çeşit kuruyemiş sırayla yenilebilir, ancak tek çeşit yemek en iyisidir. Kuru yemişleri ya da çekirdekleri gecedan suyla ıslatmak sindirimlerini kolaylaştırır. Özellikle tüketmeden önce öğütüyorsanız.
- Eğer balık yiyorsanız, iki ya da üç çeşit birlikte yenilebilir. İki çeşit kümes hayvanı eti ya da et de karıştırılarak yenilebilir. Ama unutmayın, gereksiz çeşitlilik aşırı yemeye götürür ve bundan kaçınılmalıdır. Bir öğünde sadece bir nişasta ya da bir protein yiyin.

A, B, C ve D'yi (dördünü de) yazıldığı gibi sırayla yiye. B'ye geçmeden önce A'yı; C'ye geçmeden önce B'yi bitirin ve böyle devam edin. Not: Her öğün tamamen dengelenmiştir ve iyi bir sağlık için gerekli tüm besinler unsurları içermektedir.

KAHVALTI

(A) Sebze suyu: 230 gram sebze suyu elde etmek için bir havucun, bir kerevizin ve bir salatalığın üçte biri.

(B) Karışık salata: 227-340 gram domates, marul, salatalık, kereviz ve/veya istenirse biber karışımı.

(C) Kavun: Toplamda 452 gram için bir karpuzun sekizde biri ile dörtte biri arasında bir miktar. Karpuz yerine diğer meyvelerden iki çeşit ya da iki ile dört adet arası muz yiyebilirsiniz. Toplamda 452 gram eder.

(D) Aşağıdakilerden toplamda 227 ile 452 gramlık bir birleşimi seçin: Bir veya iki hafif pişmiş yumurta sarısı, 28 gram çiğ çekirdek ya da kuruyemiş, kuru ağırlığı 116 gram olan pişirilmiş tahıl, örneğin yulaf ezmesi, darı, esmer pirinç ya da esmer buğday, patates, yer elması, mısır gibi. Kuruyemiş ya da çekirdek yerine yumurta sarısı tercih edilebilir.

Not: (D) seçeneğini, fiziksel olarak ağır iş yapıyorsanız ya da bir geçiş dönemi diyeti (Alışılmış diyetten Doğal Temizlik diyetine dönerken) için ekleyin. Yaz boyunca bedeniniz fazladan sıvıya ihtiyaç duyduğunda, yalnızca kahvaltıda yediğiniz kavun miktarını arttırabilirsiniz.

ÖĞLE YEMEĞİ

(A) Sebze suyu: 230 gram sebze suyu el elde etmek için bir havucun, bir kerevizin ve bir salatalığın üçte biri.

(B) Karışık salata: 227-340 gram kadar ya da büyük karışık bir salata.

(C) Bir meyve (227 gram) ya da bir veya iki koçan mısır.

(D) Çiğ çekirdek veya kuruyemiş (28 ile 54 gram civarı) ya da avokado (227 gram). Haftada iki kez, kuruyemiş yerine 227 gram ricotta peyniri, süzme peynir, az yağlı lor (tuzsuz) veya tuzsuz çiğ süttten yapılmış peynir (çedar ya da muenster peyniri gibi sert peynirlerden 58-116 gram) de yiyebilirsiniz. Vejetaryen olmayanlar haftada iki kez balık yiyebilir.

AKŞAM YEMEĞİ

(A) Domates, salatalık ve kabak suyu (toplamda 227 gram)

(B) Bir yemek kaşığı sıvı yağ ve limon sosu (bir çay kaşığı limon suyu) ile hazırlanmış karışık salata (227-340 gram).

(C) Bir ya da iki adet buharda pişmiş sebze (her biri 116 gram).

(D) Aşağıdakilerden herhangi iki tanesini seçiniz: Bir koçan mısır ya da kabak ile patates veya patates ile yer elması (toplamları maksimum 452 gram). Tahılları haftada üç gün şu sırayla yiyin: 1, 3, 5 ve 7'nci günlerde bir koçan mısır veya kabak ile patates ya da patates ile yer elması (toplamda maksimum 452 gram), 2, 4 ve 6'ncı günlerde

(A), (B) ve (C)'den sonra 76 ile 110 gram arasında (kuru ağırlıkları) esmer pirinç, darı veya esmer buğday artı 28 gram (kuru ağırlığı) lima fasulyesi, mercimek ya da nohut.

Vejetaryen olmayanlar ve et yiyenler için, akşam yemeğinde (D)'yi çıkartıp (A), (B) ve (C)'den sonra bir patates ya da 227-340 gram pişmiş ağırlığı olan esmer pirinç, darı, esmer buğday ya da diğer tahıllardan yiyip ardından ise 116 gram balık, tavuk eti, et veya hindi eti tüketebilir. Başlangıçta hayvansal gıdaları haftada beş kereden fazla yemeyin. Daha sonra, bir ay içinde haftada iki ya da üç kereye indirin.

Balığı haftada iki ya da üç kere yiyebilirsiniz ya da yerine haftada bir kez tavuk etini koyabilirsiniz. Bazı zamanlar tavuk yerine iki yumurta kullanılabilir.

Dışarıda yemek yediğinizde, alışılmış şekilde yemek yiyenler karışık bir salata ile başlayıp ardından patates ve onu takip eden balık ya da tavuk eti yiyebilirsiniz. Bir Çin restoranında sebze sonra balık ardından da pirinç yiyebilirsiniz. Vejetaryenler hayvansal besinleri çıkarabilir ve daha fazla sebzenin ardından pirinç yiyebilir.

Eğer kilo vermek istiyorsanız günde iki öğünden oluşan bir plan uygulayın. Kahvaltı ya da öğle yemeğini çıkarın ama akşam yemeğini dahil edin. Fazla kilolarınız kelimenin tam anlamıyla yok olacak! Eğer sadece çiğ yiyecekler yiyorsanız, yukarıdaki akşam öğününü bir öğle öğünü ile değiştirin. (Bir öğle öğününü öğle yemeği için ve başka bir öğle öğününü de akşam yemeği için yiyebilirsiniz.) Öğlen ana yemeği olan (D)'yi her gün değiştirin.

Her üç öğününüzden biri olarak planınıza bir kahvaltıyı dahil edin.

Daha geleneksel olan günlük beslenme düzeninizden vazgeçmeniz imkânsızsa, yanlış yiyecek kombin edilmesinin istenmeyen sonuçlarının çoğundan kaçınmak yine de mümkündür. Basit bir şekilde sıralı yemenin temel kuralını uygulayın: En sulu yiyeceği ilk önce yiyin ve öğününüzü en katı ve en yoğun yiyecek ile bitirin. Ancak, akıllı bir insan en iyi kalitede yiyecekleri tüketerek, sıralı yemenin en iyi düzenini uygulayarak ve doğru miktarda yiyecek tüketerek mümkün olduğu kadar zekice yaşamaya çabalayacaktır. Yiyeceklerin doğru miktarı nedir? Hastalıktan ve halsizlikten uzak, uzun, sağlıklı, neşeli yaşam için ihtiyaç duyduğunuz tüm gerekli besinleri almak amacıyla ihtiyacınız olan en az miktardır. Beslenme konusunda bilge olmuş birçok insan bize genellikle yediğimiz miktarı üçte bir oranında azaltmamızı önerir; diğer uzmanlar bize, masadan tamamen doymadan kalkmayı aşlar. Albay Bradford bize, rahiplerin az yediklerini ve az miktarda yiyeceklerle çok iyi yaşadıkları hatırlatır.

Yiyecek Kombin Etmekle İlgili Sıkça Sorulan Sorular

Nasıl hem vitamin takviyelerimi alıp hem de besinleri doğru bir şekilde kombin edebilirim?

Eğer bu bölümdeki rehberi takip eder ve tamamen bitki bazlı bir beslenme düzeninde kalırsanız, bedeniniz ar-

tık belki de haftada birkaç kere B12 vitamini takviyesinden başka bir şeye gereksinim duymayacaktır. Her ne kadar bazı yetkililer vejetaryenlerin bağırsak sistemi içinde fazlasıyla B12 üretebildiklerini ileri sürseler de diğerleri farklı görüştedir ve dışarıdan B12 takviyesi yapılmasını destekler.

Eğer et yemezsem, bedenimi proteinden yoksun bırakmaz mıyım?

Tıbbi araştırmacılar ve fizyologlar tarafından yapılan araştırmalar, Batılıların çok fazla protein tükettiğini ve bunun osteoporoz, eklem iltihabı ve kolon kanseri de dahil olmak üzere sağlığını tehdit eden birçok hastalıkta rol oynadığını kanıtlar. Et yememekle aynı zamanda modern et üreticilerinin zavallı hayvanlarını kilo almaya zorlamak ve onları mümkün olduğunca çabuk bir şekilde kesim evlerine göndermek adına dayattıkları antibiyotikler ve büyüme hormonları (ve kim bilir daha neler) ile bedeninizi zehirlemeye son vereceksiniz.

İhtiyaç duyduğunuz tüm proteini günde yiyeceğiniz 85-116 gram çiğ, tuzsuz kuruyemiştten alabilirsiniz. Ya da Albay Bradford'un önerisine uyarak her gün iki adet az pişmiş yumurta sarısı yiyebilirsiniz.

Süt ürünlerini yemememizi ya da süt içmememizi söylüyorsunuz, o zaman kalsiyumu nereden alacağım?

Çalışmalar, bedeninizin ihtiyaç duyduğu tüm kalsiyumu bitki bazlı bir beslenme düzeninden de alabileceğinizi ortaya çıkarmıştır. Daha çok yeşil yapraklı sebzeler, çiğ kuruyemişler ve çekirdekler, tahıllar, fasulyeler, taze

meyve, kurutulmuş meyve, brokoli ile çalı fasulyesi gibi sebzeler ve balık, örneğin sardunya ve somon balıkları, üzerine yoğunlaşın.

Bu yeme düzeni kolesterolümü nasıl etkileyecek?

Et ve süt ürünleri yemekten vazgeçip çoğunlukla bitki ve tahıl bazlı bir diyet uygulamaya başladığınızda kolesterolünüz oldukça düşecektir. Bazı doktorlar kolesterolünüzü ve/veya tansiyonunuzu düşürmek için yaşamınızın geri kalanında ilaç kullanmak zorunda olduğunuzu söyleyecektir. Bunun yerine birkaç hafta için bitki bazlı bir diyet ve yanında Beş Ayın'ı ve mümkünse her gün tempolu bir yürüyüş yapmayı deneyin. İlaçlara harcayacağınız parayı biriktireceksiniz ve çok kötü yan etkilere de katlanmak zorunda kalmayacaksınız.

Bu diyetle yumurta sarısının önerildiğini fark edeceksiniz. Yumurta sarısının içinde kolesterolün atar damarlarınız içinde birikmesini engelleyen lesitin vardır.

Yiyeceklerimi geleneksel olarak önerilen dört besin grubundan ya da Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı'nın çıkardığı yeni besin piramidinden seçmem gerekiyor mu? Sizin beslenme düzeniniz bu standartlara pek de uymuyor!

Dr. John McDougall, Dr. Dean Ornish ve Dr. Micheal Klaper gibi saygı duyulan otoriteler tarafından yazılmış kitapları okumak için herhangi bir kütüphaneye yapacağınız kısa bir gezi, et ve süt ürünlerinin hastalıklara ve bozuk bir sağlığa katkıda bulunduğunu ispat edecektir. Dr. Neal Bernard'ın *Food for Life* (Yaşam İçin Yiyecek) adlı kitabını okuyun ve "gerçek" Dört Besin Grubunun

(meyveler, sebzeler, tahıllar, baklagiller) bilimsel açıdan yemek yemenin en sağlıklı yolu olarak bir vejetaryen yaşam tarzını nasıl desteklediğini görün. Ya da *Dr. Dean Ornish's Programme for Reversing Heart Disease* (Doktor Dean Ornish'in Kalp Hastalığını Tersine Çeviren Programı) kitabına bakın. Ya da vejetaryen beslenme düzeninin kusursuz kitabı olarak adlandırılan *The McDougall Plan for Super-health and Life-long Weight Loss* (Süper Sağlık ve Yaşam Boyu Plan için McDougall Planı) kitabını okuyun.

60 yaşını geçtim. Yiyecek kombin etmek, hayatım boyunca yaptığım kötü yeme alışkanlığımın etkilerini tersine çevirebilecek mi?

Büyük olasılıkla hayır, ancak kesinlikle düzelmeler göreceksiniz. Doğal Temizlik, sonuçların bir gecede oluşmadığını belirtir. Tıp mesleğinin içinde olanların çoğunun tersine, Doğal Temizlik Topluluğu, çabuk ortaya çıkan şeyleri reddeder. Bunun yerine Doğal Temizlik, doğru şartlar, uygun beslenme düzeni, egzersiz, uyku, dinlenme ve önerilen diğer şartlar yerine getirildiğinde, zaman içinde bedenin kendi kendisini iyileştireceğini öğretir. Bir kere bitki bazlı besinlerinizi bu önemli elementlerle bağdaştırmaya başladığınızda sindiriminizdeki düzelme-yi fark edeceksiniz. Gaz, sindirim zorluğu, kabızlık, mide ekşimesi nedeniyle yanma hissi ve sindirimle alakalı rahatsız eden diğer sorunlar etkileyici bir biçimde azalacak ya da tamamen yok olacaktır. Ayrıca bazı insanlar, kronik rahatsızlıklarda büyük miktarda iyileşme tecrübe etmiştir ancak Doğal Temizlik bunu garanti etmez. Bir yaşam

boyu yanlış yaşama, birkaç yıl doğru yaşama sonucunda tamamen tersine döndürülemez, ancak bu tarz uygulamaların artırılmasıyla iyileştirilebilir.

Çocuklar yiyeceklerini kombin etmeli midir? Yiyecek kombin etmekten fayda sağlamayacak birisi var mıdır?

Eğer çocuğunuz gazdan, mide ekşimesinden kaynaklanan yanmadan, hazımsızlıktan ya da kabızlıktan şikâyetçi oluyorsa, yiyeceklerin kombin edilmesi ve sıralı yeme bu sorunların hafiflemesine ya da sona ermesine yardımcı olabilir. Fakat ailenizi çoğunlukla bitki bazlı bir diyet ile besliyorsanız, büyük olasılıkla yiyeceklerin kombin edilmesinin kuralları ile çocuğunuza sıkıntı vermek zorunda kalmazsınız. Çünkü iyi sindirim, doğal yiyeceklerle ortaya çıkar. Yıllarca ıvır zıvır içecekleri ve yiyecekleri tüketerek sindirimine zarar vermiş bir yetişkinin aksine, bir çocuk, sindirim sistemini yılların uygunsuz beslenmesi ve kombinasyonu ile mahvetmemiştir. Yemek zamanı çocuklar için (ve yetişkinler için) bir azarlama, kural koyma ve gerilim yaratma zamanı değil, mutlu geçirilen bir zaman olmalıdır. Eğer yiyecekleri uygun sırayla servis ederseniz, çocuklar gereksiz tartışmalar olmadan hızlı bir şekilde doğru alışkanlıkları geliştireceklerdir.

Yiyeceklerin kombinasyonu, yüksek tansiyon, diyabet, hipoglisemi, ülser ve benzeri sağlık sorunları olan kişiler için de geçerli mi?

Çoğu insan yiyeceklerin gerektiği gibi kombin edilmesinden yararlanacak ve hazımsızlık, gaz ve mide ekşimesinin neden olduğu yanma hissinde bir azalma fark edecektir.

Fakat sizi endişelendiren tıbbi bir rahatsızlığınız varsa, beslenme düzeninizde veya yaşam tarzınızda herhangi bir değişiklik yapmadan önce profesyonel bir sağlık danışmanına başvurun. Eğer yiyeceklerin kombin edilmesi düşüncesi ile kendinizi rahatsız hissediyorsanız, alternatif beslenme alanında bilgili bir sağlık profesyoneline danışın. Geleneksel eğitim almış olan beslenme uzmanları ve çoğu tıp doktoru yiyeceklerin kombin edilmesi, vejetaryen beslenme ya da üst düzey sağlık konularında çok az şey bilir. Örneğin, Amerikalı tıp öğrencilerinin çoğunluğu beslenme çalışmalarına üç saatten daha az zaman ayırır. Danışmanları onlara hastalıkları ve semptomları ilaç yoluyla hafifletmeyi öğretir. Yürürlükte olan tıp modeli, sağlık sorunları için doğal çareleri ve bedeninin kendi kendini iyileştirme gücünü öğretmez. Ne tuhaftır ki grup olarak bakıldığında tıp doktorları diğer insan gruplarının birçoğundan daha genç yaşta ölürlər.

Bu nedenle, beslenme ya da yiyeceklerin kombin edilmesi konusunda öğüt almak istediğinizde “gerçek sağlık üzerinde uzmanlaşmış bir sağlık danışmanını” arayın.

Çoğu zaman aşırı yemek yiyorum. Sağlığımın en üst seviyede olması için ne kadar yemem gerektiği konusunda bana rehberlik eder misiniz?

Bu, hastalıktan ve halsizlikten uzak; uzun, sağlıklı, neşeli bir yaşam için ihtiyaç duyduğunuz tüm gerekli besinleri almanızı sağlayan en iyi kalitedeki yiyeceğin en az miktarıdır. Masadan aç olarak kalkın. Her öğünde yemeye alıştığınız yiyecek miktarının en azından üçte birini azaltın. Hafta birkaç kez bir öğün atlayın. Öğün arala-

rında atıştırmayın. Akşamüstü saat yediden sonra bir şey yemeyin. İtalyan Rönesans Dönemi yazarı Luigi Cornaro'nun günde 340 gram yiyecek ve 396 gram üzüm suyu ile yaşamını sürdürdüğünü unutmayın! Büyük olasılıkla, bu türde bir diyeti denememeniz gerekir. Ama şu an, yediğinizden daha az yiyerek yaşayabilirsiniz.

Uygun yiyecek kombinasyonuna geçerken herhangi bir rahatsızlık ya da yan etki beklemeli miyim?

Çoğu insan yiyeceklerini kombin etmeye başladığında sindirimlerinde çok büyük düzelmeler olduğunu fark edecektir. Özellikle bitki bazlı diyetle geçtiğinizde, büyük olasılıkla bir üşütme ile yatağa düşeceğiniz ya da baş ağrıları, mide ağrıları veya grip benzeri semptomları yaşayacağınız bir dönem geçireceksiniz. İlaç vermesi için bir doktora koşmak yerine hissettikleriniz konusunda birkaç gün rahat olun.

Bedeninizin bu şekilde tepki vermesi, yıllardır uyguladığınız daha alt seviyede yaşama ve yeme alışkanlıklarının neden olduğu bazı toksinleri ve zehirleri temizlemesi anlamına gelir. Toksinlerden arınırken yatakta dinlenin. Susadığınızda arındırılmış su için. Yiyebildiğiniz kadar az yiyin (bir şey yemeniz gerekiyorsa turunçgillerden ve taze sebze sularından şaşmayın), iyi havalandırılmış ve doğal bir şekilde aydınlatılmış bir odada uyuyabildiğiniz kadar uyuyun ve birkaç gün koşuşturmadan uzak geçirdiğiniz zamanın tadını çıkarın.

Bedeniniz bir kez arınma işlemini tamamladığında kendinizi yıllardır hissetmiş olduğunuzdan çok daha iyi hissedeceksiniz!

Yiyecekleri kombin etmenin temel ilkelerini benim için özetler misiniz?

1. Belirli bir yiyecekten ne kadar az yenilirse, bu yiyecek için sindirim süresi o kadar az olur. Miktar arttıkça, sindirim süresi artar ve sindirim için daha fazla enerjiye ihtiyaç olur.

2. Yiyeceklerinizi ne kadar çok çiğnerseniz, sindiriminiz o kadar hızlı olur.

3. Yiyecekleri ne kadar az karıştırırsanız ve bir kerede yediğiniz besin çeşidini ne kadar sınırlı tutarsanız, sindirim o kadar kolay olur ve o kadar yemek istersiniz. Çeşit arttıkça, aşırı yemek yeme eğilimi artar.

4. En sonunda, Albay Bradford'un mükemmel öğüdünü tutun ve kendi hızınızla ilerleyin! Romalılar Roma'yı bir günde inşa etmedi ve siz de bir hafta içinde üst seviyelerde sağlık kazanmayı bekleyemezsiniz. Adımlarınızı kendiniz ayarlayın, yavaş ve rahat bir şekilde ilerleyin. Beş Ayın'ı ve yiyeceklerin kombinasyonunu uygulayarak yıllardır olduğunuzdan daha sağlıklı hissedeceksiniz!

Diyet ve besinler üzerine öğütler vermeye ek olarak, Albay Bradford, ses tonu ve sesin insanın sağlığı ve uzun ömür açısından önemi üzerine öğretiler sunmaktadır. Bir sonraki bölümde bu öğretilere bakacağız.

Dr. Stanley S. Bass elli yılı aşkın alternatif sağlık doktorluğu ve beslenme uzmanlığı yapmaktadır. Dr. Bass, natüropati doktorasını Amerikan Natüropati Okulu'nda (Amerikan School of Naturopathy) yapmıştır ve sonrasında natüropatide bir Diplomat olmuştur. Ayrıca New York Diyet Enstitüsü'nden (The New York Institute of Dieteti-

cs) bir derecesi ve Kolombiya Masajla Tedavi Koleji'nden (The Columbian College of Chiropractic) Masajla Tedavi Doktoru derecesi vardır.

Dr. Bass telefonla danışmak ve kişisel randevu için uygundur. Doğal Temizlik ve duygulu, sağlıklı yaşama üzerine birçok makale ve kitap yazmıştır. Dr. Stanley S. Bass, 31119 Coney Island Ave., Brooklyn, NY 11235 adresine yazarak ya da (718) 648-1500 numarasından arayarak yayınlarının bir listesine ulaşabilirsiniz.

Tıbbi araştırmalar ve gazetecilik yapan Chat Day, Doğal Temizlik, tüm doğal yollardan sağlığı geliştirme ve bitki bazlı diyetler üzerine kendi yayınladığı aylık gazete Health & Beyond'da yazmaktadır. Day, ayrıca, sağlıklı yaşam üzerine kitapçıklar yayınlamakta ve çeşitli alternatif sağlık yayınları için yazılar yazmaktadır.

Day'e Health & Beyond Online ve P.O. Box 755, Earl NC 28038-0755, USA üzerinden ulaşabilirsiniz.

7. BÖLÜM



Sesin Enerjisi, Ses ve Meditasyon

Richard Leviton

Albay Bradford, Hindistan'dan ilk döndüğünde, insanları âdeta bir "mükemmellik simgesi" olarak etkilemişti. Oldukça uzun bir zaman Beş Ayin'i ve Tibet'te öğrenmiş olduğu yaşam tarzı öğretilerini uygulayan Albay'ın, canlılığı ve dikkati artmış hatta gençleşmişti. Sırrı, ses tonu ve ses, özellikle erkek sesi üzerine yeni öğretilerde gizliydi.

Dinlemek söz konusu olduğunda, eğitilmiş bir kulağa sahip olanlar için, bir erkeğin sesinin kalitesi -aralığı, ses rengi ve tınısı- onun cinsel canlılığını açığa çıkartır ve bu Albay Bradford'un prana, Çinlilerin ise Chi dedikleri yaşam enerjisinin niteliğini ve niceliğini gösterir. Albay Bradford, bir erkeğin sesi prana dolu olduğunda, derin ve yankılanan bir ses olur ve kuvvetli ses çıkarır, diye açıklamaktadır. Yaşlı bir adamın tiz, kulak tırmalayan sesi fiziksel olarak gerilediğinin kesin bir işaretidir.

İnsan sesi, yaşam enerjisi ve fiziksel gerileme arasındaki ilişkiyi açıklamak adına, çakralar denilen enerji merkezleri modeline bakmamız gerekir (bkz. 4. Bölüm). Ses tellerinin ve gırtlığın bulunduğu yer olan boğaz merke-

zinizdeki beşinci çakra ile cinsel merkeziniz olan birinci çakra arasında enerjik bir ilişki vardır. Bradford'un açıklamasına göre, konuşma ve hayat verme işlerini simgeleyen bu iki merkez "birbirlerine geçmiştir." Bir merkezi etkileyen şey ortak olarak diğerini de etkiler, bu cinsel canlılık ve konuşulan sesin kalitesi arasında güçlü bir bağlantı yaratır. Bir adamın yüksek ve tiz bir sesle konuştuğunu duyduğunuzda, cinsel canlılığının ve birinci çakradaki enerji düzeyinin düşük olduğundan emin olabilirsiniz; aslında diğer merkezlerindeki enerjinin de benzer şekilde yetersiz olması büyük ölçüde olasıdır.

Bunun çaresi nedir? Albay Bradford, bilinçli olarak sesinizi alçak tutmak için çaba gösterin ve sesinizin titreşim kalitesini artırmayı deneyin, diye öğütlemektedir. Bradford, "Çok geçmeden, sesinizin azaltılmış titreşimi boğazın alt kısmında yer alan girdabı hızlandıracaktır," der. Bu, "yaşam enerjisini canlandırmak için bedenin boşluğu olan" cinsel merkezin dönüşünü hızlandıracaktır. Bu da, sırasıyla, Chi ya da pranayı yukarı doğru, diğer merkezler boyunca hareket ettirecek ve boğaz merkezini canlandıracaktır. Bu uygulama, daha genç erkeklerde cinsel gücü koruyacak; daha yaşlı erkeklerde ise yenileyecektir.

Bir erkekte olduğu gibi, bir kadının sesi de fiziksel gerileme ile çok yüksek ve tiz olabilir. Albay Bradford, kadın da bir erkeğin yapacağı şekilde sesini "yumuşatma" girişiminde bulunmalıdır, yine de "sesini erkeksi gibi gelecek noktaya kadar alçaltmamalıdır," der. Bir kadının sesi doğal olarak bir erkeğin sesinden daha yüksek tonda ayarlanmış ve bu şekilde kalmalıdır. Bradford, "Aslında sesi anormal bir şekilde erkeksi olan bir kadın için sesinin tonunu yükseltmeyi denemek yararlı olacaktır," diyor.

Albay Bradford'un gezilerinde karşılaştığı Tibetli rahipler, ilahi gibi şeyler söylemeyi insan sesini alçaltmak için güçlü bir araç olarak kullanırdı. Albay Bradford, "Rahipler, bazen saatler boyunca alçak bir sesle hep birlikte ilahi söyler. Bunun önemi, ilahi gibi şeyler söylemenin kendisinde ya da ilahinin sözcüklerinde değildir. Önemli olan seslerin titreşimi ve bunun yedi girdabın üzerinde olan etkisidir," der. Albay'la birlikte, Tibetli rahipler dünyaca ünlü oldular ve seslerini mümkün olan en düşük tonda tutarak ilahi söyleme konusundaki olağanüstü yeteneklerinden dolayı Batılı Budistler ve müzikologlar arasında geniş çapta takdir edilmişlerdir. O kadar derin bir şekilde ilahi söylerler ki, sanki sesleri yeraltından gelir.

Rahiplerin ilahi söyledikleri ses tonu özellikle etkileyicidir. Bradford, "Doğru tonun kullanılması, yedinci ve en yüksekteki çakrayla ilgili olan beyin epifezi üzerinde oldukça güçlü bir uyarıcı etki yapar," diye açıklar. Ama Bradford, insan daha yüksek düzeydeki bir bilince odaklanmaya başlamadıkça, beyin epifezinin bu denli çok uyarım almaması gerektiği konusuna dikkat çeker.

Ses, OM (Oh-h-h-M-m-m) sesidir ve çok güçlü olduğu için Bradford "yararlı bir şeyi fazla yapmak" konusunda bizi uyarmıştır. Söylediğine göre, art arda, üç veya dört kez tekrarlamak yeterlidir. Yine, önemli olan sözcüğün anlamı ya da şarkı şeklinde söyleme değil, ses tonundaki titreşim ve insan sesinin enerjisidir, diye eklemiştir.

Bu bölümde sesin enerjikliğı üzerinde duracağız. Daha önceki bölümlerde keşfetmiş olduğumuz gibi, Bradford'un kaynak olarak kullandığı geleneklere baktığımız zaman, hem Tibet geleneğinde hem de Batılı öğretilerde

Bradford'un iddialarını desteklemekle kalmayan, aynı zamanda bunları genişleten ve zenginliğini artıran fazlasıyla malzeme vardır. İnsan sesinin -cinsiyet tarafından sınırlandırılmamış- güçlü bir araç olduğunu göreceğiz. Ses tonunun doğasını, titreşimini, şarkı gibi söylemeyi ve bunların Doğulu gelenek içinde yer alan çakralarla nasıl alakalı olduğunu düşüneceğiz. Aynı zamanda, yumuşatma ve sesle ilgili uyumlar olarak adlandırılan özel uygulamalar yoluyla insan sesinin iyileştirme güçlerini göreceğiz ve boğaz merkezi ile cinsel çakra arasındaki bazı şaşırtıcı ilişkiler üzerinde duracağız.

İlk olarak, ses tonları ve enerji merkezleri arasında bağ kurmamızı sağlayacak olan pratik bir egzersiz ile başlayalım. Daha sonra renkleri ekleyeceğiz. İlerledikçe, bu uygulamaları destekleyen bazı düşünceleri de sunacağız.

Enerji Merkezlerinizi Nasıl Seslendirirsiniz

Budist ve Hindu öğretmenler, her zaman sesler ile enerji merkezleri arasında bağ kurmuştu. Son yıllarda, sesin ve müziğin iyileştirme özellikleri ile çalışan Batılılar, bu öğretileri uyarlamışlar ve onları pratik bir biçimde sunmuşlardı. Bunu uygulayan müzikolog ve müzik terapisti, *Healing Sounds: The Power of Harmonics* (İyileştiren Sesler: Uyumun Gücü) kitabının yazarı Jonathan Goldman'dır. Goldman, insan sesinin rahatlatıcı gücüne tüm kalbiyle inanır. Seminerlerinde katılanlara, sesli harfleri çıkartarak ve onları değişik enerji merkezlerine gönde-

rerek yapılan ses harmonisi dediği uygulamayı öğretir. Bunu yapmak, aslında bedeninizin herhangi bir kısmını ya da enerji merkezinizi, sesinizin gücü sayesinde yankılatmanıza olanak sağlar, diye açıklar. Goldman ek olarak, sesinizin çıkma şeklinin, onu, sesli harflerin seslerini üretmek için kullandığınız zaman değışmeye başladığını söyler. Albay Bradford da bunu kesinlikle onayladı.

Burada, Jonathan Goldman tarafından geliştirilmiş olan, enerji merkezlerinizi uyarmak için sesinizi ve belirli sesli harflerin seslerini kullanılarak yapılan bir egzersiz bulunuyor. Beş Ayin'i bitirdikten sonra, bunu hızlandırılmış bir çakra güçlendirici olarak her gün uygulayabilirsiniz. Bu egzersiz belki 15 dakikanızı alacak ve sizi dikkate değer bir biçimde gevşetip enerji verecektir. Şu adımları izleyerek başlayın:

- Yeterince aydınlık, sessiz bir oda bulun.
- Arkası düz bir sandalyeye rahat bir şekilde oturun, ayaklarınız yerde düz bir şekilde dursun ve birbirinden birkaç santim ayrı olsun. Ayakkabılarınızı ve çoraplarınızı çıkarmanız iyi olur. Eğer gözlük takıyorsanız, onları da çıkartın. Ellerinizi kucağınıza koyun. İsterseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz.
- Kendinizi rahatlamış hissedene kadar birkaç kez burnunuzdan nefes alıp verin.
- Egzersizi tamamlamak için her enerji merkezi ile ilgili adımları izlediğinizden emin olun. (Her enerji merkezinin yerini belirlemek için Dördüncü Bölüm'e bakınız.)

KÖK MERKEZLERİNİ SESLENDİRME

- İlk sesinizi çıkartın. Sesinizi mümkün olduğu kadar derinden tonlayarak *Uh* sesini çıkartın. Bunu nefesinizi verirken söyleyin. Bu sesi normal konuşma sesinizle ya da isterseniz daha sessiz çıkartın.
- *Uh* sesini çıkartırken dikkatinizi kasık bölgenizde *perine*'de¹¹ bulunan kök çakranıza odaklayın. Nefesinizi verirken, sanki kök merkezinde oturuyormuşsunuz gibi *Uh* sesini çıkartın. *Uh* sesinin boğazınızda yankılandığını hissedeceksiniz. Ancak titreyen bölgenin omurganızın alt kısmındaki kök merkeziniz olduğunu gözünüzde canlandırın.
- Bir dakika boyunca, nefesinizi verdiğiniz her seferde bu sesi çıkartın, sonra durun ve gevşeyin.

SAĞRI KEMİĞİ MERKEZİNİZİ SESLENDİRME

- Şimdi dikkatinizi omurganızdan çekip ikinci çakranız olan sağrı kemiği¹² merkezine yöneltin. Bu merkez, kasık bölgenizde ya da yaklaşık olarak göbeğin 8 cm. altında yer alır.
- Nefesinizi verdiğinizde *Ooo* sesini çıkartın. Bu, *Ooo* sesini *Uh* sesinden daha yüksek olarak tonlayın. Önceden olduğu gibi bu sesin ikinci enerji merkezi boyunca kasık bölgenizde titrediğini hissetmeyi deneyin. Bunu bir dakika süreyle yapın, sonra durun ve rahatlayın.

11 Bacak arası. (ç.n.).

12 Kuyruk sokumu ile belin arasındaki kemik. (ç.n.).

KARIN SINIR AĞI MERKEZİNİZİ SESLENDİRME

- Göbeğinizin üzerinde üçüncü enerji merkezini, karın sinir ağı çakrasını bulun. Bu, göğüs kemiğinizin alt kısmından göbeğinize kadar uzanır.
- Nefesinizi verdiğinizde dikkatinizi bu noktaya verin ve *Oh* sesini çıkartın. *Oh* sesini, *Ooo* sesinden daha yüksek tonla çıkartın. Bu, sesinizin çıkma aralığının ortalarına tekabül edecektir. Bunu bir dakika süreyle yapın sonra durun ve rahatlayın.

KALP MERKEZİNİZİ SESLENDİRME

- Şimdi dikkatinizi göğüs bölgesinde, özellikle kürek kemikleri ve göğüs kafesinin en alt kısmı arasında yer alan dördüncü çakraya, kalp merkezine verin.
- Bu merkeze odaklandığınızda, *Oh* sesinden fazla bir tonlamayla *Ah* sesini çıkartın. Bu sesin, göğüs boşluğunuzda boydan boya yankılandığını hissedin. Bunu bir dakikalığına yapın sonra durun ve rahatlayın.

BOĞAZ MERKEZİNİZİ SESLENDİRME

- Boğaz merkeziniz beşinci çakra, boğazınızın merkezinde yer alır. Aslında tüm boynunuzu boğaz çakrası olarak sayabilirsiniz. Dikkatiniz burada odaklanmış bir şekilde *Ah* sesinden biraz daha yüksek bir tonla *Ay* sesini çıkartın. *Ay* sesinin boğazınızda, çakranın taç yapraklarının hafif bir esinti vurmuşçasına dalgalanmasına neden olarak titrettiğini hissedin. Bunu bir dakika yapın, sonra durun ve rahatlayın.

ALIN MERKEZİNİZİ SESLENDİRME

- Bir sonraki enerji merkezi, kaşlarınızın arasında yer alır. Yaygın olarak alın çakrası olarak bilinmesinin sebebi de budur (aynı zamanda üçünü göz çakrası diye de bilinir). Nefesinizi verin ve *Ey* sesini çıkartın. *Ey* sesinin alın enerji merkezinizin içinde titreştiğini hayalinizde canlandırın. Bunu bir dakika süreyle yapın, sonra durun ve gevşeyin.

TAÇ MERKEZİNİZİ SESLENDİRME

- Son olarak, başınızın üstünde olan taç merkeziniz için *İii* sesini çıkartın. Çakra uzmanları bize bu merkezin, bin tane taç yaprağı olan bir lotus çiçeğine benzediğini söyler. *İii* sesini çıkartırken bunu hayalinizde canlandırın, ses bu bin taç yapraklı çiçeği baştan başa titretsin ve tüm taç yapraklarını sallasın. Bunu bir dakika süreyle yapın, sonra durun ve gevşeyin.

Bu, enerji merkezlerinizi seslendirme egzersizini tamamlar. Kendinizi biraz sersemlemiş hissedebilirsiniz. Bu doğaldır ve birkaç dakika içinde geçecektir. Burnunuzdan sakın sakın nefes alıp vermeye devam edin. Dilerseniz, egzersizi tersine çevirebilirsiniz ve sesleri taç, alın, boğaz, kalp, göbek, cinsel merkez ve kök çakra sıralamasında uygulayarak çakra sütununda aşağıya doğru ilerleyebilirsiniz. Ya da gözlerinizi açabilir, etrafınıza bakabilir, ellerinizi ovuşturabilir ve ayağa kalkabilirsiniz.

Bu ses egzersizlerini uygularken doğru niyete sahip olmak çok önemli. Goldman, bilinçli bir niyet -iyileşme po-

tansiyelinizin olumlu, tatlı bir ifadesi- iyi sonuçlar almak için gereklidir, diye vurguluyor. Öğrencilerine anlattığı ilk şeylerden biri, bu basit ama güçlü formüldür: Frekans artı niyet iyileşme getirir. En yüksek yararı garanti altına almak için, hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan çıkarttığınız seslerin titreşimsel etkilerinin farkına varmayı deneyin.

Tonlama: Bedeninizi, Sesiniz ile Enerjik Hale Getirmek İçin Hızlı Bir Yol

Tonlama, sesinizi kullanarak enerji merkezleriniz boyunca enerji göndermenin çok daha basit ama eşit seviyede etkili olan bir yoldur. Sesinizi bir çeşit serbest biçimli kullanmaktır. Tonlamanın rahatlatıcı uygulaması, Denver, Colorado'da psikolojik danışman olarak çalışan Laurel Elizabeth Keyes'in 1960 yılında bir seminer sonrasında kendiliğinden oluşan temizleyici bir tonlama uygulaması yoluyla "doğal beden sesini" keşfetmesinden bu yana hız kazanmıştır.

Seminer odasında tek başına duran Keyes, "boğazında ve göğsünde bir güç yükseliyormuş da sesle açığa çıkmak istiyormuş gibi," bir hisse kapıldı. Keyes'in dediğine göre, gücün kendi iradesi vardı; kendi sesi yoluyla sayısız ses olarak çıktığında, tüm yaşamı boyunca kafese kapatılmış olan bir kuş gibi "heyecanlı bir terk ediş içinde, suyun topraktan kolaylıkla fışkırması gibi özgür bir şekilde kanat çırparak" yükseklerle uçmuştu. Bu onun kişisel

sesi değildi, daha doğrusu zihinsel yönetim ve duygusal bastırmadan serbest bırakılmış olarak sadece şu anda ilk kez ifade edilmiş olan, fiziksel bedeninin sesiydi. Keyes, “Tonlama yaptığım her seferde bedenim, daha önce hiç hissetmediği kadar canlanmış, yaşam dolu hissediyordu. Ses, gerilimleri ve tıkanık bölgeleri serbest bırakarak tüm bedeni temizliyor gibi görünüyordu,” diye açıkladı. Bir medyum, Keyes’e, ses tonunun ayaklar, kol ve bacaklar yoluyla topraktan çekilen manyetik akımların, rahim etrafında bir girdap gibi hareket ederek, boğazdan çıkmadan önce bir ışık sarmalı içinde yükseldiğini anlatmıştı.

1983 yılında ölene kadar, hayatını insanlara, kendini iyileştirme için tonlamayı öğretmeye adanmış Keyes, tonlamanın içten dışa iyileşmeye yardımcı olduğunu söylerdi. Güzel bir sağlık için, sesimizin “özgürlüğünü ifade etmesine” izin vererek, her gün “tonlama banyosu” yapmalıyız.

Kendi Kendine İyileşme İçin Tonlama

Tonlama, günlük Beş Ayin seansınızdan sonra uygulanabilecek bir egzersizdir. Bunu önceki egzersizden (“Enerji Merkezlerini Uyarma”) sonra uygulayabilirsiniz ya da bunları günden güne dönüşümlü uygulayarak birbirini yerine uygulayabilirsiniz. Bu egzersiz en iyi şekilde, yalnız olduğunuzda, ayağa kalkarak uygulanır. Alışılmamış, doğaçlama sesler çıkaracağınız için, bunu kendinizi güvende ve yalnız hissettiğiniz bir yerde uygulamanız en iyisidir.

Tonlama yoluyla iyileşme için şu adımları takip edin:

- **Dik bir şekilde ayakta durun, ayaklarınız birkaç santim aralık olsun. Gözlerinizi kapatın ama dikkatinizi verip uyanık kalın.**
- **Nefesinizi içinize çektiğinizde ve sonrasında bedenden dışarı bıraktığınızda, nefes alıp verdiğinizin farkında olun.**
- **Bedeninizin çıkarmak istediği sesler olduğu, bedeninizin ses yoluyla konuşmak istediği düşüncesine açık olun. Bunun saçma sapan, aptalca ya da utanç verici olmadığına kendinizi inandırmak zorundasınız. Bunu bir deney olarak düşünün.**
- **Bedeniniz belki de inlemek istiyor. Ayaklarınızdan başlayıp gövdenizden yukarı doğru hareket eden bir inleme sesi çıkartmayı deneyin. Sesin istediği gibi titremesine ve gelişmesine; zirveye çıkmasına ve düşmesine izin verin. Tonlama yapmanın hiçbir kuralı yoktur.**
- **Sesin istediği yere gitmesine, istediği gibi yüksek, sakın, kulak tırmalayıcı, hafif, müzikal ya da uyumsuz olmasına izin verin. Bu serbest biçimde ses çıkarma işlemi, çakralarınızı enerjik bir şekilde hızla saracak ve onları temizleyecektir. Birkaç dakika tonlama yaptıktan sonra iç çekmek istemeniz oldukça olasıdır.**

Bu da bir başka tonlama egzersizidir. Bu çalışma yönteminde, sesinizi bir sirene çevirir ve onu, bedeninizi sesle hızlı bir şekilde temizlemek için kullanırsınız. Sesinizle, kelimenin tam anlamıyla bir siren sesini taklit edin.

- Dik bir şekilde ayakta durun, ayaklarınız aralık ve gözleriniz kapalı olsun.
- Alçak sesle başlayın, sonra sesiniz zirveye gelene kadar azar azar sesinizin tonunu yükseltin.
- Dereceyi azar azar aşağıya çekip çıkarabileceğiniz en alçak sesi çıkarın. Bunu yaparken hayalinizde bedeninizi ve enerji merkezlerini sesle temizlediğinizi canlandırın. En alçak ses gövdenizin en altını ve kök merkezini sarar.
- Sesleri yeniden yükseltin. Enerji merkezleriniz boyunca hareket ederek taç çakranıza kadar erişsinler. Burası, siren sesinizin en yüksek aralığıdır.
- Sirenin aralığı alçalırken seviyeyi tekrar aşağıya indirin. Seslerin yeniden ayağınıza kadar bedeninizi hızla kapladığını hayal edin.
- Bitirdikten sonra oturun ve birkaç dakika dinlenin.

Keyes, bir kendine kendine iyileştirme tekniği olarak tonlamayı kullanmaya ek olarak, “bedeni siren sesiyle temizlemeyi” günümüzde hastaları için kendi seslerini tanımaya yönelik bir alet olarak kullanarak, müzikle terapi yapanlar tarafından kullanılan bir teknik geliştirmişti. Terapist, kendi sesindeki modülasyonları hastanın bedenindeki enerji ile ilgili durumu temizlemek için kullanarak tonlamaya ayaklardan başlar. Keyes, her ağrının belirli bir tonu olduğunu bilerek, “Ses bana hastalıklı bölgeden geri döndüğü zaman bunu anlarım,” derdi. Aldığı duyumu kendine özgü “yapışkan ve yoğun” olarak tanımlardı.

Terapist, bu beden bölgesinde duyumunu aldığı doğru sesi ritmik bir şekilde titretirken hasta da teşhis edilmiş

olan ağırlı bölge üzerine dikkatini yoğunlaştırır. Keyes bunu “bedeni iç çekene kadar” diye tanımlamıştı. Bu, ona tıkanıklığın açıldığını gösterir. Keyes, sesli taramayı hastanın baş bölgesinde yüksek tonda tamamlar.

Şüphesiz ki Albay Bradford, Keyes’in genel görüşüne katılırdı: “Bir insanın sesinin tonu onun yalnızca sağlık değil, ilişkiler açısından da durumunu büyük ölçüde gösterir. Hayatımızın her saatinde konuşma tarzımız ile yaşantılarımızın biçimini oluştururuz.

Enerji Merkezlerinizi Açmak İçin Mantraların Gücü

Mantralar konusuna gelince, Albay Bradford, -konuşulan bir mantrayı ifade etmek için mantram terimini kullanırdı- bu sesleri ya da konuşulan sözcük takımlarını kişisel ifadeler olarak sayardı. Ancak Budist ve Hindu geleneklerinde mantralar, meditasyon ustası tarafından öğrenciye mümkün olduğu kadar sık tekrarlanmak üzere verilen, dikkatle seçilmiş ses kombinasyonlarıdır. Batılılara en tanıdık geleni, Budizm’de ünlü olan bir tanesidir, *OM mane padme hum!* Daha önce de belirtildiği gibi Bradford, Tibetli rahipleri, OM (Oh-h-h-M-m-m olarak okunur) sesi de dahil olmak üzere, oldukça derin tondan gelen sesler çıkararak nameli okurken gözlemlemişti.

Hindistan’daki Hindu geleneklerinde *Aum*’un -Tibet’in OM sesinin yazılı karşılığı- ürkütücü bir evrensel yankılaması vardır. Bu son derece kutsal bir sestir: Çe-

kirdek hece ya da evrenin kendisine ait *bija*'dır. Budizm, Hindistan yoluyla Tibet'e geldiği için, *Aum*, Tibet mistisizminin herhangi bir çalışmasının temelidir. Bunun üç ögesi (a-u-m) üç temel bilinç durumunu simgelemektedir: uyanma, rüya ve derin uyku. Aum bir bütün olarak yaratılış adına her şeyi içine alan evrensel bilinci simgeler. Hintli şair Rabind Ranath Tagore bunu şöyle ifade eder: "Aum; sonsuz, mükemmel, ebedi için sembolik bir kelimedir." Bu kesinlikle Albay Bradford'un Himalaya Kulübü üyelerine, daha yüksek bilinç hallerine ilerlemeye hazır olduklarında OM kullanmalarını öğütlediğini anlamamıza yardımcı olur.

Enerji Merkezlerini Uyarmak İçin Mantraları Uygulamak

Burada, mantraların (veya mantramların) çalışma ilkesini ortaya koyan basit bir egzersiz verilmiştir. Diğerlerinde olduğu gibi bunu da Beş Ayın'ın günlük dizisini yapmayı bitirdikten sonra ve sesi ele alan bir dizi çalışma yönteminin parçası olarak uygulayabilirsiniz.

- Arkası düz bir sandalyeye rahat bir şekilde oturun, ayaklarınız yerde, düz ve birbirinden biraz aralık olsun. En iyisi ayakkabılarınızı ve çoraplarınızı çıkartmaktır. Eğer gözlük kullanıyorsanız onu da çıkartın.
- Ellerinizi kucağınıza koyun. Dilerseniz gözlerinizi kapatın.
- Kendinizi rahatlamış hissedene kadar burnunuzdan birkaç kez doğal bir şekilde nefes alıp verin.

- Kök merkezinize odaklanın. Nefesinizi verirken- Lam sesini çıkartın. Bırakın nefesiniz bu sözcüğü ağzınızdan dışarıya taşısın.
- Şimdi kasık kemiğinizde bulunan ikinci enerji merkezine geçin. Nefesinizi verirken *Vam* sesini çıkartın, bunu 12 kez tekrarlayın.
- Karın sinir ağında 12 kez *Ram*; kalpte 12 kez *Yam*, boğazda 12 kez *Ham* sesini çıkartın. Alın merkezinde 12 kez OM sesini çıkartın.

Taç merkezi için bir ses yoktur, çünkü bu alttaki altı merkezin birleştirilmiş sesidir. Bu diziyi tamamladığınızda, tüm mantrayı uygulamayı deneyin. OM mane padme hum! (Ooo-mmm, ma-nii, pad-me hummm olarak okunur). Bunu, tüm heceleri tek bir soluk içinde seslendirerek yapabildiğiniz kadar derin bir sesle söyleyin.

Çakra Taç Yapraklarının Sesleri, Sanskrit Alfabesinin Harflerini Oluşturur

Bu noktada ses tonlarının enerji merkezlerini nasıl etkilediğini merak edebilirsiniz. Sesinizin bir iyileşme, hatta çakralar ve onlar yoluyla zihniniz ve bedeniniz üzerinde dönüştürücü etkiye sahip olabilmesinin özel ve güçlü bir nedeni vardır. Sır, Sanskrit alfabesindedir.

Yedi çakranın her birinin farklı sayıda taç yaprağına sahip olduğunu biliyoruz. Kökte 4, kuyruk sokumunda 6, karın boşluğu sinir ağında 10, kalpte 12, boğazda 16, alında 2 ve taçta 1000 adettir (bkz. 4. Bölüm). Eğer çakraların herhangi standart bir resmini gördüyseniz, bu taç

yaprakların hepsinin üzerinde bir Sanskrit harfinin yazılı olduğunu biliyorsunuzdur. Bunun anlamı nedir?

Dünyanın en eski ve seçkin kutsal dillerinden biri ve sayısız mantraların kaynağı olarak büyük çapta saygı duyulan Sanskrit alfabesi, 50 harften oluşur. Bu harflerin her biri gerçekten bir sestir. İlk altı çakradaki taç yapraklarının sayısı da aynı zamanda 50'dir ve bu taç yaprakların her birinin üzerine farklı bir Sanskrit harfi/sesi yazılmıştır. Warwick, New York'ta Amerikan Sanskrit Enstitüsü müdürü ve yirmi yıllık deneyime sahip bir Sanskrit öğretmeni olan, Sanskrit uzmanı Vyaas Houston'a göre bu şu anlama gelir: Sanskrit alfabesinin 50 harfi/sesi aslında kökten alna ilk altı çakranın 50 taç yaprağını yaratır, biçimlendirir ve harekete geçirir. Sanskrit alfabesinin ünlü ve ünsüz harflerinin neden altı çakranın her bir taç yaprağı üzerinde sergilendiğini, bir tür açık gizem olarak açıklar. Çakralarınız sestən yapılmıştır.

Titreşimsel bir alfabe olan Sanskrit'teki sesler, taç yapraklarının ve çakraların kendileridir. Örneğin, kök çakra için Sanskrit taç yaprakları sesleri *Vang*, *Shang*, *Kshang*, *Sang*; sağrı kemiği merkezi için bu sesler *Bang*, *Bhang*, *Mang*, *Yang*, *Rang* ve *Lang*. Bu demektir ki bunları seslendirdiğiniz zaman -daha doğrusu onları ses teknikleriyle tonladığınız zaman- gerçekte belirli çakranın taç yapraklarını yaratan sesi çıkartırsınız. Bir enerji seviyesinde *Vang*, *Shang*, *Kshang* ve *Sang* dediğinizde kök çakranın dört taç yaprağı yapısını yeniden yaratıyorsunuz. Bu yüzden çakralarını uyarmak isteyen herhangi birisi için onların Sanskrit seslerini sürekli yenilemek anlam ifade eder.

Dikkate değer bu iç görüler Albay Bradford'un öğren-

cilerini neden enerji dolu, derinleştirilmiş ve yoğunlaştırılmış insan sesinin bu derece önemli olduğuna inandırmaya çalıştığını anlamamıza yardımcı olur. Şimdi, boğaz çakrasının altında bulunan dört merkezin girdap dönüşü ve enerjiyle alakalı niteliği üzerinde bu denli güçlü bir etkiye nasıl sahip olabileceğini görebiliriz.

Gökkuşaağı Çakraları: Renkler Aracılığıyla Enerji Merkezlerinizi Tecrübe Etmek

Belirli seslere ek olarak her çakra farklı bir renkle ilişkilendirilmiştir. Kök merkeziniz kırmızı renkle, sağrı kemiği merkeziniz turuncu renkle, karın boşluğu sinir ağınız sarı renkle, kalp merkeziniz yeşil renkle, boğaz merkeziniz mavi renkle, alın merkeziniz çivit mavisi rengiyle ve taç merkeziniz menekşe moru rengiyle ilişkilendirilmiştir. Her merkez için hayalinizde belirli bir rengi canlandırarak, çakralarınızın enerjilerini başka bir yöntemle hissedebilirsiniz.

Burada, renk unsurlarını kullanarak, çakralarınızı içeren meditasyona dayalı bir egzersiz verilmiştir. Beş Ayın'ı bitirdikten sonra bunu her gün uygulayabilirsiniz. Bu, sadece dakikalarınızı alacaktır ve hem rahatlatıcı hem de enerji verici etkisi olabilir.

Daha önceki egzersiz “Enerji Merkezlerinize Nasıl Seslenirsiniz” egzersizinde yaptığınız gibi aynı düzeni izleyin. Şu adımlarla başlayın:

- Yeterince aydınlık ve sessiz bir oda bulun.

- Arkası düz bir sandalyeye rahat bir şekilde oturun, ayaklarınız yerde düz ve birbirinden birkaç santim ayrı olsun. Ayakkabılarınızı ve çoraplarınızı çıkarmanız iyi olur. Eğer gözlük takıyorsanız, onları da çıkartın.
- Ellerinizi kucağınıza koyun. Dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz.
- Kendinizi rahatlamış hissedene kadar burnunuzdan birkaç kez doğal bir şekilde nefes alıp verin.
- Egzersizi tamamlamak için her enerji merkezini ilgilendiren adımları izlediğinize emin olun.

KÖK MERKEZİNİZİ RENKLENDİRİN

- İlk renginizi hayalinizde canlandırın. Nefesinizi verdiğinizde kırmızı rengi dışarıya soluduğunuzu düşünün. Dikkatinizi kasıgınızda yer alan kök merkeziniz üzerine odaklayın. Gövdenizi, kasıgınızdan ayaklarınıza kadar bu rengin içine alın.
- Nefesinizi her verişinizde kök merkezimize parlak kırmızı rengi püskürtüp boyadığınızı düşünün. Bu parlak rengin sıcaklığını hissedin.
- Bir dakika boyunca bu rengi kök merkezinizin içine soluyun, sonra durun ve rahatlayın.

SAĞRI KEMİĞİ MERKEZİNİZİ RENKLENDİRİN

- Şimdi dikkatinizi omurganızdan ikinci enerji merkezimize yönlendirin. Bu, kasık bölgenizde ya da göbeğinizin 8 santim altındadır.
- Hayalinizde, kasık kemiğinizin bulunduğu bölgede

turuncu rengin olduğunu canlandırın. Bu bölgede, sanki çevrenize turuncu renkli bir bant sarmayı deniyormuşsunuz gibi, bedeninizin hem önünü hem de arkasını içine aldığından emin olun.

- Nefesinizi her verişinizde turuncu rengi bu enerji merkezine doğru soluyun. Bu parlak rengin sıcaklığını hissedin.
- Bir dakika boyunca bu rengi sağrı kemiği merkezinin içine soluyun, sonra durun ve rahatlayın.

KARIN SINIR AĞI MERKEZİNİZİ RENKLENDİRİN

- Göbeğinizdeki üçüncü enerji merkezini bulun. Bu, karın boşluğu sinir ağı çakrası diye adlandırılır ve göğüs kemiğinizin alt kısmından göbeğinize kadar olan bölgeyi kapsar. Hayalinizde parlak sarı rengi canlandırırken dikkatinizi buraya verin. Güneşi içinizde, göğsünüzle karnınız arasında kalan kısımda tuttuğunuzu ve onun içeriden muhteşem biçimde ışık saçtığını düşünebilirsiniz. Onun ışığı hem önden hem arkadan tüm orta kısmınızı aydınlatsın. Bu parlak rengin enerji verici niteliğini hissedin.
- Bir dakika süreyle, her nefes verişinizde bu rengi karın boşluğu sinir ağı merkezinin içine soluyun, sonra durun ve rahatlayın.

KALP MERKEZİNİZİ RENKLENDİRİN

- Şimdi dikkatinizi kalp merkezine yöneltin. Bu, göğüs bölgesinde aslında kürek kemikleri ve göğüs kafesinin arasında yer alır. Bu merkeze odaklandığınızda hayalinizde yeşil rengi canlandırın. Her soluk

verişinizde göğüs boşluğunuzun hem önden hem de arkadan yeşil renk ile dolduğunu düşünün. Bu rengin sakin ve dengeleyen niteliğini hissedin.

- Bir dakika süreyle, her nefes verişinizde bu rengi kalp merkezinizin içine soluyun, sonra durun ve rahatlayın.

BOĞAZ MERKEZİNİZİ RENKLENDİRİN

- Boğaz merkeziniz boğazınızın ortasında yer alır. Aslında tüm boyun bölgesini boğaz çakrası olarak kabul edebilirsiniz. Dikkatinizi buraya odaklayarak omuzlarınızın üstünden başınızın altına kadar boyununuzun etrafını tümüyle kaplayan mavi renkteki bir bandı düşünün. Bu renk koyu mavi olsun.
- Her nefes verişinizde boğaz merkezinizi, sakinleştiren barışçıl bir mavi renkle doldurun.
- Bir dakika boyunca bu şekilde durarak, bu rengi boğaz merkezinizin içine doğru soluyun, sonra durun ve rahatlayın.

ALIN MERKEZİNİZİ RENKLEDİRİN

- Bir sonraki enerji merkezi kaşlarınızın arasında yer alır. Yerinden dolayı da yaygın olarak üçüncü göz çakrası olarak bilinir. Her nefes verişinizde gözletrinizin arasındaki bu alanın çivit mavisi rengiyle dolduğunu düşünün.
- Bir dakika boyunca bu rengi alın merkezimize doğru soluyun, sonra durun ve rahatlayın.

TAÇ MERKEZİNİZİ RENKLENDİRİN

- Sonunda, başınızın üstündeki taç merkezi için ha-

yalınızda bu merkezi canlı bir menekşe moru ile doldurduğunuzu canlandırın. Nefes verdiğinizde menekşe moru taç merkezinizdeki bin taç yaprağına soluyun.

- Bunu bir dakika boyunca yapın, sonra durun ve rahatlayın.

Bu, enerji merkezlerinizi renklendirme için yaptığınız egzersizi tamamlar. Kendinizi hafif bir şekilde sersemlemiş gibi hissedebilirsiniz. Büyük olasılıkla yedi çakranızın her birinin enerji duyuları ile daha doğrudan, deneysel bir bağlantıya sahip olursunuz.

Burnunuzdan sakın sakın nefes alıp vermeye devam edin. Dilerseniz egzersizi tersine çevirebilir ve hayalinizde yeniden taç, alın, boğaz, kalp, karın boşluğu sinir ağı, sağrı kemiği ve kök çakralarının renklerini bu sırayla canlandırarak çakra sütununda aşağı doğru inebilirsiniz. Ya da gözlerinizi açabilir, etrafınıza bakabilir, ellerinizi ovuşturabilir ve ayağa kalkabilirsiniz. Anlattığım egzersizleri uygulamak Beş Ayin ile yaptığınız çalışmayı tamamlayacak ve ek faydalar sağlayacaktır.

Enerji Üzerine Meditasyon Yapmak Uzun Bir Yaşamı Şekillendirir

Batı'da çalışan yeni çakra eğitmenlerinin çoğu, öğrencilerini, sesler, renk ve imgeler unsurları aracılığıyla enerji merkezleri ile “diyalog” kurma konusunda cesaretlendi-

rir. Daha önce, her çakranın ses ya da renk yönü üzerinde odaklandığınızda bekleyebileceğiniz sonuçların bazılarını örnekledik. Şimdi diğer faktörleri düşünmek için bunu açalım.

Örneğin, standart niteliklere göre, kök merkez dört taç yaprağa sahiptir, kırmızı renk, koku duyusu ve Sanskrit hecesi *Lam* (merkezinde yer alır) ile bağdaştırılmıştır. Geometrik şekli sarı bir kare ya da küptür, hayvanı yedi hortumlu bir fildir. Bali Brahma ve Dakini Shakti de dahil olmak üzere çeşitli Tanrı ve Tanrıçalar vardır. Yüce Tanrıların daha aşağı seviyedeki ifadeleri olan Brahma, Yaratılışın Efendisi ve Shakti, evrensel enerjinin Annesidir. Tüm imge bedeninin bu bölgesinin enerji özelliklerinin ve bu bilinç durumunun bir tür çakra mandalası olmaktadır.

ÇAKRALARIN SES, RENK VE İMGELERİ

<u>Çakra</u>	<u>Ses</u>	<u>Renk</u>	<u>Şekil</u>	<u>Element</u>	<u>Hayvan</u>
1. Kök ya da Temel	Lam	Kırmızı	Küp	Toprak	Fil
2. Sağın Kemliği	Vam	Turuncu	Hilal	Su	Timsah
3. Karın Sınır Ağı	Ram	Sarı	Üçgen	Ateş	Koç
4. Kalp	Yam	Yeşil	Pentagram	Hava	Geyik
5. Boğaz	Ham	Mavi	Göz Yaşı	Gökyüzü	-
6. Alın	OM	Çivit Mavisi	-	-	-
7. Taç	-	Menekşe Moru	-	-	-

Bu unsurların herhangi biri ya da hepsi yararlı bir şekilde bir meditasyonun odak noktası olarak alınabilir. Örneğin, hayalinizde kök merkezinizin bulunduğu alanda bir küpün varlığını canlandırabilir, sonra nefesinizi ve dikkatinizi onun elementine odaklayarak buna enerji verebilirsiniz. Bunu yaparken, bu imgenin unsurlarının bu merkezin enerjik gerçekliğinin içine açılan asıl kapı aralıklarını simgelediğini aklınızda bulundurabilirsiniz. Her ne kadar bununla tam olarak ne anlatılmak istendiğini anlamak zor olsa bile, çakra metinleri bize belirli bir çakranın temel enerji ve yaşam konuları iyice öğrenildiğinde, yaşamın bu alanlarını yeniden algıladığınızı öğretir. Artık erkeklerin ve kadınların elde edebilecekleri yüce bilinç hali olarak değerlendirilebilecek kutsal ruhani varlıkları, evrensel yerleri için tebrik edebilirsiniz.



Bir mandala yaşam çarkı ve onu çizen Tibetli rahip. Mandalalar -sık sık meditasyon için bir odak noktası olarak kullanılır- evreni, bütünlüğü ve tümlüğü simgeleyen sembolik, dairesel imgelerdir.

Fotoğraf: Thomas L. Kelly

'Tibet: Reflections from the Wheel of Life' kitabından.

Abbeville Press Yayınları, New York, 1993

Tibetli Budizm bilgini Lama Anagarika Govinda'nın bize öğrettiği gibi: "Meditasyon sırasında beden kendi si bir mandala olur ve onun içinde sayılabilir daha küçük mandalalar vardır, çünkü her merkez böyledir." Govinda, meditasyon için bu çakra mandalasını bir odak noktası olarak kullandığınızda, hayalinizde kendinizi imgenin merkezinde, kutsal ruhani insanın kendisi ile somutlaşmış olarak canlandırmanız gerektiğini öğütler. Böyle insanlar ulaşılabilir daha yüksek bilinçleri ya da "kusursuz Buda olmayı" simgeler.

Bu şekilde, çakralar ve mandala imgeleri bedeninizin ve dikkatinizin içinde bir tür evrensel ruhani tapınak oluşturur. Belirleyici güçler ve ölümsüz ruhani varlıklar ile ilgilenmekte olduğunuz için kuşkusuz kendinizi bunlarla daha fazla özdeşleştirirsiniz ve bedeninize, daha doğrusu hücrelerinizin fizyolojisinin içine kaliteli enerjiyi daha fazla getirirsiniz. Albay Bradford'un söylediği gibi, daha uzun, daha dinç bir yaşamın sizi beklediğini bilirken, nasıl olur da kendinizi gençleşmemiş ve enerjiyle doldurulmamış hissedebilirsiniz?

ÇAKRA MANDALA MEDITASYONU

Bunu başka bir çakra meditasyonu ile harekete geçirelim. Beş Ayin'i bitirdikten sonra bunu her gün hızlı bir çakra egzersizi olarak uygulayabilirsiniz. Egzersizi tamamlamak için her enerji merkezinin adımlarını izlediğinizden emin olun. Bu, 10 dakikanızı alacaktır ve hem rahatlatıcı hem de enerji verici olabilir.

- Yeterince aydınlık ve sessiz bir oda bulun.
- Arkası düz bir sandalyeye rahat bir şekilde oturun, ayaklarınız yerde, düz ve ayrık olsun. Ayakkabılarınızı ve çoraplarınızı -eğer kullanıyorsanız- gözlüğünüzü çıkartın.
- Ellerinizi kucağınıza koyun, dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz.
- Kendinizi rahatlamış hissedene kadar burnunuzdan birkaç kez doğal bir şekilde nefes alıp verin.

KÖK MERKEZİNİZ İÇİN MEDİTASYON

- Kök merkeziniz ile başlayarak nefes verdiğinizde hayalinizde sarı bir küpü canlandırın. Bu küpün, her yüzü bir kare şeklinde olan 6 yüzü var ve tüm yüzleri sarı. Kendinizi bu sarı küpün içine yerleştirmeyi deneyin. Bu şekille ilgili olarak sarı rengi solumayı sürdürün. Küp, toprak elementinin sembolik şeklidir.
- Şimdi aklınıza bir filin görüntüsünü getirin. Sarı küpünüzün bu filin sırtında durduğunu hayal edin. Bu küpün ve filin ne kadar güçlü ve sağlam olduğunu hissedin.
- Her nefes verişinizde, hayalinizde canlandırmayı daha da güçlendirerek bir dakika boyunca devam edin. Sonra rahatlayın, bunu aklınızdan çıkarın ve başka hiçbir şey yapmadan sakın bir şekilde nefes alıp verin.

SAĞRI KEMİĞİ MERKEZİNİZ İÇİN MEDITASYON

- Şimdi çakra totem sütununda bir derece yukarı, kasık kemiğinizin olduğu bölgede yer alan sağrı kemiğine doğru hareket edin. Nefes verdiğinizde, hayalinizde yukarı çevrilmiş hilal şeklinde beyaz bir ayın içinde, yarım daire şeklindeki hamağa benzer bir şeyin içinde oturduğunuzu canlandırın. Bu, tüm duygular, bağlılık, akış ve değişim ile alakalı olan su elementinin sembolik bir renk ve şeklidir.
- Şimdi hayalinizde bu hilal şeklindeki ayın altında bir timsahın yüzdüğünü canlandırın. Bu suyun akıcılığını temsil eden bir timsah, tehlikeyi temsil etmiyor. Geleneksel olarak, Hindu meditasyon uygulayıcıları makara adı verilen timsahın bir atası olan yarı efsanevi bir su hayvanını canlandırır. Hilal şeklindeki beyaz ayın içinde otururken su elementinin akıcılığını hissedin.
- Her nefes verişinizde hayalinizde daha çok canlandırarak, bir dakika boyunca devam edin. Sonra rahatlayın, bunu aklınızdan çıkarın ve başka bir şey yapmadan sakince nefes alıp verin.

KARIN SİNİRAĞI MERKEZİNİZ İÇİN MEDITASYON

- Karın sinir ağı çakrası için hayalinizde yukarıyı işaret eden kırmızı bir üçgeni canlandırın. Nefes verdiğinizde, bir piramit gibi yukarı doğru işaret eden bu meditasyonla ilgili kırmızı üçgen imgesini güçlendirin. Bu, ateş elementinin sembolik şeklidir.

- Şimdi aklınıza bir koç görüntüsü getirin. Bu, karın sinir ağı ile ilişkilendirilmiş geleneksel hayvandır, enerjik hatta kavgacı olan koç bu merkezin güneş ile alakalı enerjisini ya da ateş elementinin hızlı yanışını sembolize eder.
- Her nefes verişinizde hayalinizde daha güçlü canlandırarak bir dakika boyunca devam edin. Sonra rahatlayın, bunu aklınızdan çıkarın ve başka hiçbir şey yapmadan sakın bir şekilde nefes alıp verin.

KALP MERKEZİNİZ İÇİN MEDİTASYON

- Şimdi sıra kalpte. Nefes verdiğinizde, beş köşeli yeşil bir yıldızı ya da Davut'un Yıldızı olarak bilinen şekli canlandırın. Bu, biri aşağı doğru, diğeri yukarı doğru bakan iki ayrı üçgenden meydana gelen altı köşeli bir yıldız şeklindedir. Davut'un yıldızı, Yahudiler için başlıca bir sembol olmasının yanı sıra kalbin dengeleyici işlevi için eski bir semboldür. Kendinizi bu altı köşeli yıldızın içinde otururken hayal edin. Bu bir nevi, hem aşağı hem de yukarı bakmak gibidir. Bu şekil, üzerinizde koni biçiminde yükselen bir piramit; diğeri ise altınızda koni biçiminde alçalan bir piramit gibidir.
- Şimdi bir geyik hayal edin. Çabuk hareket eden geyik hava elementinin sembolik hayvanıdır. Düşünceler, bir geyiğin ormanın içinden ok gibi fırlayarak geçip gittiği gibi, hızlı bir şekilde gelir ve giderler.
- Her nefes verişinizde, hayalinizde canlandırmayı

güçlendirin, bir dakika boyunca devam edin. Sonra rahatlayın, bunu aklınızdan çıkartın ve başka bir şey yapmadan sakince nefes alıp verin.

BOĞAZ MERKEZİNİZ İÇİN MEDITASYON

- Boğaz merkeziyle, uzay ya da gökyüzü elementinin alanına giriş yapıyoruz. Burada nefes verdiğinizde, hayalinizde sanki bir su damlasına yakından bakıyormuşsunuz gibi, soluk mavi renkte bir gözyaşı damlasını canlandırın. Bu mavi damlanın içinde oturduğunuzu hayal edin; burası inanılmaz bir şekilde geniş ve boştur.
- Her nefes verişinizde, hayalinizde canlandırmayı güçlendirin, bir dakika boyunca devam edin. Sonra rahatlayın, bunu aklınızdan çıkartın ve başka bir şey yapmadan sakince nefes alıp verin.

Böylece, beş elementin çakra totem sütunu tamamlanır. Alın ve taç çakralar ile hiçbir element ilişkilendirilmemiştir; aslında, bunlar beş elementten oluşan maddenin yer çekimi ötesindeki enerji durumlarını simgeler. Bir anlamda, bu çakra sütunu üzerindeki hayalde canlandırmanın yapıldığı içgörü ve gözlem yeri, alın çakrasının içinde yer almaktadır.

Çakralarla ilgili şekillerin ve elementlerin özellikleri farklı sistemlere göre değişir. Teknik olarak, Tibetliler yalnızca beş çakrayı tanır. İkinci ve üçüncü çakra ile alın ve taç çakrasını birbirine bağlar. Hindistan'daki

Hindular yedisiyle de çalışır. Bu bölümdeki egzersizler de aynı şekilde yedi merkezi onaylar. Bu durum, kısmen Hint uygarlığının Tibet Budizm'inin kaynağı olmasından, kısmen de Batı'daki çoğu çağdaş çakra eğitmeninin yedi merkezle çalışmalarından ötürüdür.

Maddenin Kalbindeki Yaratıcı Sesler

Bu bölümü, sesin doğası ve titreşim üzerine bazı genel düşüncelerle tamamlayalım. Her şey titreşimdir. Ya da eski Hinduların adlandırdığı gibi *Nada Brahma*: Dünya sestir. Yaradılışın tümü, hatta boşluk bile titreşimsel sestir. Müzikolog Joachim-Ernst Berendt, Tanrı ya da Brahma, evrendeki ilk yaratıcı ve güç, bir ses akımı ve “İnsanın ve tüm canlı varlıkların iç bilincidir,” der. “Bir eşsizlik, varoluşun başlıca sesi: Varlık olma - bu Nada Brahma'dır.”

Gerçekliğin çoğu, potansiyel olarak duyulabilir. Çiçek vermek üzere olan bir gül, foto-akustik spektroskopi aletine bağlı olduğunda bir orgun uğultusuna benzer, duyulabilir bir sese sahiptir. Tek bir mısır sapının işaret edilebilir bir sesi vardır. Atomların, ortak akortları ya da molekülleri oluşturan özel yankı sesleri vardır; atom minicik bir müzikal notadır hatta bir taş donmuş bir müziktir. Doğanın hepsi titreyen geniş bir tayf içinde varolmuştur. Berendt, “Bu eşit düzeyde üstünlük, çok büyük bir koro, muhteşem birçok seslilik içinde birbiriyle karışan milyonlarca ve milyarlarca ses, insanın hayal edebileceğinin ötesinde bir uyum, yaşamın şarkısıdır,” der.

Müzikal ses, maddeye yalnızca hayat vermekle kalmaz, bunu güzelce şekillendirebilir de. Sesin maddeyi şekillendirdiği ve yapı verdiği, İsviçreli bilim adamı Hans Jenny tarafından 1960 yılında tartışmasız şekilde ispat edilmişti. Jenny elektronik ses osilatörleri¹³ ve karmaşık fotoğraf donatımı kullanarak, ses dalgalarının maddenin temelini oluşturduğunu göstermişti -bu yeni alana *cymatics* adını verdi. Tonların anlık şekillendirici etkilerinin, müziğin ve metal bir plaka üzerine serpiştirilmiş çeşitli maddelerin (kum, demir tozu, kurtayağı tozu, su, cıva) üstündeki sesle ilgili tonların filmini çekmişti. Jenny kırk yarak, plaka aracılığıyla yüzlerce farklı frekans ve ritmik bileşimlerin yönetilmesinden doğan, tek notalar ve iki ses arasındaki ton farklarından birçok parçadan oluşan müzikal uyumlara kadar, simetrik geometrik olarak kusursuz yapıların ve mükemmel ses mandalalarının kataloğunu hazırlamıştı.

Seslerin frekansları yükseldikçe, şekillerin karmaşıklığı artmıştı. Jenny'nin hayrete düşüren imgeleri *yantralar*, meditasyonda ikonlar olarak kullanılan ve çakraların resimleri ile olduğu kadar anakaraların oluşumunu ya da bir karaciğer hücresinin girintili çıkıntılı damar yapısında da bulunan geometrik şekilleri andırıyorlardı. Deneylerinde, metal plakadaki maddeler şekil veren sesler devam ettiği sürece yapılarını koruyorlardı. Jenny için bu, dokular, hücreler ve insan bedenindeki organlar da dahil olmak üzere doğadaki organik yapıların aynı zamanda ses dalga

13 Osilatör: Elektronik devrelerde, kare, testere ve üçgen elektrik sinyallerini veren elektronik düzenektir.

frekansları tarafından derinden etkilenmeleri gerektiğine işaret ediyordu. *Cynmatics*'in ses terapisiyle hastalığı tedavi etmek için anahtar olduğunu fark etti.

Bu varsayım 1970'lerde, elle tutulan ve deriye temas eden bir aplikatör yardımıyla insan bedenine 60 hz. ile 30.000 hz. arasında iyileştirici ses veren kendi eşsiz Cymatic Aygıtı'nı geliştiren İngiliz kemik hastalıkları uzmanı Dr. Guy Manners tarafından ortaya çıktı. Manners'ın Cymatic modelinde hastalık, bedenin temel titreşimindeki bir uyum dengesizliğinden kaynaklanıyordu. Bu geniş kapsamlı beden titreşimi, birbirine bağlı olan sayısız organ, doku ve molekül titreşimlerinin toplamıdır. Bu demektir ki, insan bedeni, uyumlu müzikal bir ilişki içinde olma potansiyeline sahip biyolojik sistemlerin birçok oktavından oluşan, büyük ve karmaşık bir ses yansıtan alettir. Bu, mükemmel sağlığı kısaca tanımlardı.

Manners, sağlık, bedenin uyumlu seslerini düzenleme yoluyla korunmaktadır, diyor. Kalp, akciğer, dalak, kemikler ve kasların kendilerine ait ahenkleri uyumlu bir şekilde titreştiğinde, uyumlu bir nabız ve sağlık içinde oluruz. Manners, "Ama eğer herhangi bir kısmın akordu kaçarsa veya melodinin dışına çıkarsa, o zaman bir organın doğal sesini yeniden kurmak için Cymatic Aygıtı yoluyla bu gerekli harmonik sinyalleri üretene kadar başımız derttedir," diye açıkladı. O ve diğer Cymatic terapistleri, kemik kırılması, eklem iltihabı, kas zorlaması, disk kayması, adale romatizması, felç ve romatizma gibi rahatsızlıkları başarıyla tedavi etmişlerdir, ama 20 yıldan sonra bile Manner bu alanın hâlâ çok yeni olduğunu düşünmektedir.

Seste, titreşimde ve konuşma sesinde dünyanın en derin gizemlerinden bazılarıyla karşılaşırız. Bunların hepsi, Albay Bradford'un sesin enerjisi, bunun çakraları nasıl uyardığı ve sesin nasıl işlediği kadar renk ve diğer elementlerle de çalışmanın Beş Ayin'in yararlarını nasıl artırabileceği hakkındaki öğretilerinin önemini görmemize yardımcı olur.

Richard Leviton uzun yıllar boyunca gazetecilik ve yazarlık yaptı. Sayısız kitap yazdı, dünya mitolojisi, iyileşme, doğal tıp konularını ele alan dört yüzden fazla makalesi dergilerde yayımlandı. *Alternative Magazine*'de baş editörlük yaptı ve *Yoga Journal*'da yazdı. Leviton ayrıca New Mexico'da bulunan *Blue Room Consortium*'un yöneticisidir.

8. BÖLÜM



Dr. Robert Thurman ile Yapılan Bir Görüşme

Laura Taxel

Dr. Robert Thurman Hint-Tibet Budist Öğrenim Dalının Jey Tsong Khapa Profesörü, Columbia Üniversitesi'nin Din Bölümü Başkanı ve Tibet kültürünü korumaya adanmış bir organizasyon olan Tibet House'un (Tibet Evi) şimdiki başkanıdır. Kendisi Tibet Budizm'inin önde gelen Amerikan bilim adamlarından biri olarak düşünülür. Aynı zamanda bir Budist rahiptir ve sürgündeki Tibetli Budist topluluğunun lideri Sayın On dördüncü Dalai Lama kendisini eski ve güvenilir bir arkadaş olarak görür.

Dr. Thurman, büyük nezaket göstererek Tibet'in Gençlik Sırları, Cilt 1 kitabını okumayı onaylamıştı ve içerdiği verileri hem tarihsel hem de ruhsal bir bakış açısı ile düşünerek değerlendirmeyi kabul etmişti. Görüşmemize 30 yıldan daha fazla tecrübe ve ilim getirdi. Görüşmemizin akışı içinde, araştırdığımız soruların röportajımız sırasında verebileceğimizden daha fazla bilgi birikimi gerektirdiğini hissettiğinden, sık sık Tibet ve Tibet Budizmi üzerine kendi geniş çaplı yazılarına değindi. Dr. Thurman'ın izniyle, çalışmalarını okuyarak öğrendiklerimi bu görüş alışverişinin metni arasına ekledim.

Soru: Peter Kelder'ın Tibet'in Gençlik Sırları kitabına ilk tepkiniz ne olmuştu?

Robert Thurman: Kitabı oldukça büyüleyici buldum, aynı Hilton'ın *Lost Horizon* (Kayıp Ufuk) kitabının masumiyetini taşıyordu. Açıkça belli oluyor ki, Tibet'in bir Shangri-La -büyüleyici ve imkânlarla dolu uzak cennet-düşüncesinin Batı'da yaygınlaşmaya başladığı zamanda yazılmış. Bu görüş son derece gerçekçi olarak Tibet'in dünyada eşsiz bir yer olduğunu, dinî ve ruhsal gelişmişliği, jeopolitik ve maddi üstünlüğün üzerinde tutan tek ülke olduğu anlayışından ortaya çıkmış olabilir.

Dr. Thurman'ın yazılarının açıkladığına göre, 1950 yılında Çin'in Tibet'i işgali ile bu ülkenin ve kültürünün sistematik yıkımı başlayana kadar Tibet askerî zaferlerdense kendi kendini fethetme ve ruhsal başarılar üzerine odaklanmış bir ulusa sahip olarak gelişmişti. 17. yüzyılda Beşinci Dalai Lama Tibet kralı olmuştu, böylece şüphesiz politik ve ruhsal kaderi arasında bağ kurulmuştu. Toprak ya da güç elde etmekle neredeyse hiç ilgilenmeyen devlet, bu küçük ülkenin servet ve enerjisini, manastırlar inşa etmeye ve dinsel sanatı yaratmaya harcamıştı. Tibet Budizmi ilkelerine bağlılık, yalnızca lafta kalmayan uygulamada da ortaya çıkan bir halk politikasıydı. Meditasyon, ulusal bir öncelikti ve manevi yol göstericiler ya da kutsal kişiler toplumun en değer verilen üyeleri idi.

Bu bağlılığın canlı bir ifadesi, 551 yıl boyunca sürekli olarak gözlenen ruhsallığın ulusal bir onayı Lhasa'daki Büyük Dua Festivali'ydi. Her yıl iki hafta boyunca günlük işler ertelenir ve Tibet halkı bir araya gelerek dualar

edip kutlamalar yaparken, kentin anahtarları sembolik olarak rahiplere verilirdi.

Dr. Thiurman, "Tüm Tibet için festival 1409 yılından 1960 yılına kadar başlı başına bir olaydı," diye yazmıştı. "Çin işgali kaba kuvvet kullanarak bunu durdurana kadar."

S: Bu ruhsallık, günlük yaşantılarını sürdüren Tibet haklının sıradan etkileşimleri içinde kendini ortaya çıkarır mıydı?

RT: Bu, kan dökmeme taraftarı olan ve köklerini özeri, sevgi ve şefkat görüşlerinden almış olan bir kültürdü. Tibet Budizmi'nde bu anlayış yalnızca dinsel amaç olarak değil bir yaşam şekli, zihnin psikolojisi olarak da özendirilir ve öğretiler, bu ilkeleri gerçekleştirmek için uygulanabilir yollar sunar. Tümüyle bencil ve kendi içine çekilmiş olan bir Batılı için, başkalarının mutluluğunun her şeyin üzerinde olduğunu kurgulayan ve günlük yaşamda bunu uygulamaya koyan bu derece barışçıl bir kültürün içinde olmanın nasıl bir şey olabileceğini hayalinizde canlandırın. Bu gerçekten Shangri-La olurdu.

S: Budist düşünce içeriğindeki şefkatin anlamı konusunda görüşlerinizi biraz daha anlatır mısınız?

RT: Kutsal Dalai Lama'da bu şefkati görür ve hissedersiniz. Bu oldukça gerçek bir şey ve ondan size doğru uzanan şey yüksek enerji ve dikkattir. Kendi içine çekilmemiş olduğunu, kendisinden çok sizi düşündüğünü hissedebilirsiniz. Bu, kendisinin nelere katlandığı, ülkesinin ve insanların nelerden geçtikleri ışığında düşünüldüğü zaman olağanüstüdür.

İç huzurun en yüksek seviyesinin sevgi ve şefkatin gelişmesinden geldiğini buldum. Başkalarının mutluluğunu ne kadar çok önemsersek, kendi iyilik duygumuz o kadar gelişir. Bu amaçla, zamanla daha fazla şefkatli olmak için çabalayabiliriz, bu hem başkalarının katlandıkları için gerçek acıma duygusunu hem de onların acılarını gidermeye yardım etmek için isteğimizi artırabiliriz demektir. Sonuç olarak, kendi dinginliğimiz ve iç gücümüz artacaktır.

Tenzin Gyatso, On dördüncü Dalai Lama
Compassion and The Individual
(Şefkat ve Birey)



Dalai Lama, 14 yaşında Tibet'ten Hindistan'a kaçıışı sırasında (1951) Heinrich Harrer tarafından fotoğraflanmıştır. Harrer şunları hatırlamaktadır: "Bu önemli günde On dördüncü Dalai Lama'ya ait olan en son ve en iyi fotoğrafı çekmiştim, bu kutsal Dalai Lama'nın özgür Tibet'te çekilmiş son fotoğrafıydı. Ülkesinin yakında demir başparmak Mao Tse-Tung'un eline geçeceğini bildiğimden genç Tanrı-kral için derin bir endişe duymuştum.

Fotoğraf: Heinrich Harrer

Geleneksel Budist düşünceye göre, özellikle büyük zorluklara şefkatle yaklaşmak iç huzur ve iyilik getirir. Bu durum, fiziksel olduğu kadar ruhsal yararları da içerir.

Kişisel deneyimime göre, zihinsel sağlık ve fiziksel sağlık doğrudan bağlantılıdır. Şüphesiz, öfke ve tedirginlik bizi hastalığa karşı daha zayıf kılar. Diğer yandan zihin sakin ve olumlu düşüncelerle doluysa, beden kolay kolay hastalığa yenik düşmeyecektir.

Tenzin Gyatso, On dördüncü Dalai Lama

Compassion and The Individual

(*Şefkat ve Birey*)

Fiziksel sağlık ve zihinsel sağlık arasında Dalai Lama tarafından tanımlanan ilişki tam olarak Beş Ayin'i uygulayan kişilerin yaşamış olduklarıdır. Onlar, zihin ve beden arasından yeni bir uyum hissini keşfederek iyileştirilmiş sağlığın yanı sıra, gerilim ve olumsuz duygularda belirli bir düşüş olduğunu bildirir. Bu açık bir şekilde Dalai Lama tarafından anlatılmış düşünceler ile geleneksel Tibet Budizmi ilkeleri ve ayinlerin ne şekilde uyumlu oldukları üzerine Dr. Thurman'a sorduğum soruyla ilgilidir.

S: Albay Bradford'un hikâyesi gerçekten doğru olabilir mi? Bize *Tibet'in Gençlik Pınarı*'nda anlatıldığı gibi Beş Ayin'in sizin anladığınız şekilde Tibetli Budist uygulamaları içinde bazı gerçek temelleri olabileceğini düşünüyor musun?

RT: Beş Ayin bana Hatha Yoga'ya benziyormuş gibi geliyor ve daha çok Tibet yerine Hindistan'ı çağrıştırıyor. Öte yandan, Budizm M.S. 7. yüzyıl içinde Hindistan'dan Tibet'e getirilmişti ve iki ülke arasında ilimle ilgili birçok değişim yaşandığına dair kanıtlar vardır. 8. yüzyılda İmparator Trisong Detsen'in yönetimi sırasında ilk Tibet manastırı Samye'de Hintli bir Budist rahip ve Hintli bir usta tarafından inşa edilmişti ve Hindistan'ın en zeki kişileri, eğitim vermek üzere buraya davet edilmişlerdi. Tibet Budizmi, Hindistan'ın büyük ve eski öğretilerinin önemli bir hazinesi durumuna geldi.

Bu, *Tibet'in Gençlik Pınarı*'nda anlatılan Beş Ayin'in yogaya ait *tantraları* (uygulanabilir dinsel öğretim ile fiziksel ilkeleri bir araya getiren Budist ve Hindu yazıtlar) yansıtır gibi görünmesini açıklayabilir.

S: Beş Ayin ve yoga ilkeleri arasındaki ilişkiyi sizin gördüğünüz şekilde biraz açabilir misiniz?

RT: Tarihî Buda olan Shakyamuni'nin kendisi bir yoga öğrencisiydi. Budizm Tibet'te ortaya çıktığı zaman, birçok Tibetli eğitim görmek için Hindistan'a gitmişti. Dönerken hem yogaya ait ilkeleri hem de çevirilerini yaptıkları kutsal metinleri beraberlerinde getirerek bunları kendi ruhsal bilgi dağarcıklarına kattılar.

Bu ayinler, büyük olasılıkla, bilgi bazlı kaynaklardanır. Bu nedenle hem zihin hem de beden üzerinde kanıtlanmış yararları olduğu bilinen, eski bir fizyolojik gelenekten gelen yoga egzersizleri ile elde edilenlere benzer sonuçları ortaya çıkarabilir.

Aynı zamanda çakralar ile ilgili Hindu anlayışı, ener-

ji alanları diyebileceğimiz alanlardan oluşan anlaşılması zor bir bedenle ilgili Budist düşünce ile *Tibet'in Gençlik Pınarı*'nda tanımlanan girdaplar arasında bir benzerlik olabilir. (Bu düşünceler ile ilgili daha fazla bilgi için Dördüncü Bölüm'e bakınız.)

Dr. Thurman'a göre, Tantrik yoga, ruhsal aydınlanma arayışı içinde olan bedenin yaşam enerjilerini 'kontrol altına almak' ya da kullanmak için olağanüstü fiziksel çabalar ile elde edilen, kelimenin tam anlamıyla eksiksiz yöntemlerdir. Budist fizyoloji biliminin açıklamasını yaparken Dr. Thurman, gözle görülmeyen sinir sistemini, içinde enerji ve bilincin canlı bir şekilde dolaştığı beş ya da daha fazla 'çarktan' oluşan duyarlı bir topaç-benzeri yapı olduğunu yazmıştı. Bu açıklama, Peter Kelder'in tanımladığı dönen girdaplar ile yakın bir akrabalık taşır.

S: Oldukça eski bir gelenekten geldikleri anlatılan Beş Ayin'in, beden ve bedenin nasıl çalıştığı üzerine kusursuz ve bir hayli gelişmiş bir anlayışı yansıtır gibi göründükleri gerçeği sizi şaşırttı mı?

RT: Tibet Budizmi tarafından geliştirilmiş olan, zihin ile beden arasındaki birbirine girmiş ilişki anlayışı, dünyadaki diğer herhangi bir gelenek ile birbirine benzemez. 9. yüzyıla dünyanın her bir yerinden gelen yüzlerce âlim Tibet'te toplandılar ve on yıl boyunca Hindistan, Çin, İran, Moğolistan ve Uygurlara ait tıbbi sistemleri karşılaştırdılar. Elleriinde bulunan en iyi psikoloji, anatomi, nöroloji, cerrahi, botanik, kimya ve beslenme bilgilerini Budist ruhani teknikle bütünleştirerek eşsiz bir tıbbi

sistem yarattılar. *The Tibetan Book of the Dead* (Tibetli Ölümler Kitabı) adlı çevirisini yaptığım kitapta belirttiğim gibi, zamanından önce ölümü beklemek, engellemek ve insan yaşamını uzatmak için yöntemler barındıran bir hayli karmaşık iyileşme sanatlarını geliştirdiler.

Dr. Thurman kendisiyle röportaj yapan bir başka kişiye, "Batı'nın zamanla, Budist geleneğin parçası olan bu bilimsel ve psikolojik ilkeleri tanıyacağına ve takdir edeceğine inanıyorum," demişti.

S: *Tibet'in Gençlik Pınarı* gibi, bu ilkelerin bazılarını oldukça basitleştirilmiş şekilde anlatan bir kitabı Doğu ve Batı arasında bağ kurmak için bir yol olarak görüyor musunuz? Ayinlerin, bir kültürden diğerini geçtikleri bu yolculuk sırasında bozulmadıklarını düşünüyor musunuz? Bu soruyla sormak istediğim asıl şey, ayinler, ortaya çıktıkları Tibet Budizmi bilgisinin büyük ve karmaşık ana bölümünü gerektiği gibi hâlâ orijinal hali ile bildiriyor mu?

RT: Bu ayinler belki de Batı'ya gelmiş Doğu bilgeliğinin bir başka şeklidir. Hikâye ve egzersizler oldukça akla yatkın ve bir takım güvenilirliğe de sahip gibi görünüyor. Cinsel tutum ile ilgili Altıncı Ayin ve birlikte uygulanan nefes alışverişi, oldukça eski ve iyi bilinen bir düşüncedir ve bunun uygulaması, Budist rahiplerde sıklıkla gözlemlenen genç görünüm ile ilişkilidir. Bilimsel bir bakış açısından bakıldığında, günümüzde hâlâ yararlı olabilen, geçerli bazı bilgileri iletmış olan gerçek bir öğretmenin var olduğunu söyledim.

S: Çağdaş bir araştırmacının Peter Kelder'in tanımladığı türde bir manastırı bulma şansı var mıdır? Bahsedilen Tibet hâlâ duruyor mu?

RT: 1949 yılında Çin'in Tibet'i işgal etmesinden bu zamana dek, Tibet'te toplam 6250 adet olan manastırların neredeyse tümü harap edilmiştir. Tibetliler kendi ülkelerinde ezilmiş bir azınlık haline getirilmiş, şehirlerinin ve kutsal yerlerinin yıkımına tanıklık etmeye zorlanmışlardır. Tibetlilerin işgalci ellerinde bir felaketi yaşadıklarını söylemek yanlış olmaz. Bir milyondan fazla insan öldürülmüştür. Hindistan'a kaçanlar zorlu şartlar altında yaşamaktadır. Mao'nun ölümünden beri bazı manastırlar yeniden inşa edilmiş olsa da Tibet Budizmi'ni yaymak hâlâ yasadışıdır ve sürgündeki dinî topluluk, devam eden baskı ve zulüm karşısında geleneklerini ve kültürlerini koruyup sürdürmek için savaşmaktadır.

S: Özellikle On dördüncü Kutsal Dalai Lama'nın ülkesinden kaçmaya ve Hindistan'da yaşamaya zorlandığı 1959 yılından beri, Tibet Budizmi'nin bilgi ve geleneklerine neler oldu?

RT: Ülkelerini terk etmek durumunda kaldıklarından beri karşılaştıkları büyük zorluklar karşısında Tibetli Budistlerin görüşü, bu talihsizliğin bağlılık ve uygulamada derin bir yenilenme başlatarak onlara yardım ettiği şeklindedir. Öğretmenler artık hem Doğu hem de Batı dünyalarında dolaşıyorlar, Tibetli bilginin özünü bir şekilde koruyarak onu yayıyorlar.

Şunu vurgulamam gerek ki şefkat, mantık ve sabrın iyi olduğunu yalnızca düşünmek, onları geliştirmek için yeterli olmayacaktır. Zorlukların ortaya çıkmasını beklemeliyiz ve onların üstesinden gelme girişimde bulunmalıyız. Ve böylesi olanakları kimler yaratır? Tabi ki arkadaşlarımız değil, düşmanlarımız. Bize en fazla sorunu çıkaran onlardır. Bu yüzden, eğer öğrenmeyi içtenlikle istiyorsak, düşmanlarımızı en iyi öğretmenlerimiz olarak düşünmeliyiz! Kalbinde sevgi ve şefkat besleyen bir insan için, hoşgörü göstermek önemlidir ve bunun için bir düşmanın var olması kaçınılmazdır.

Tenzin Gyatso, On dördüncü Dalai Lama

Compassion and The Individual

(*Şefkat ve Birey*)

S: Budist idealinin, kişinin kendisini başkalarının iyiliği için geliştirmesi ve bu ruhsal gelişimin yetenek ve fırsatın birleşimine bağlı olduğunu söylediniz. Peter Kelder'ın, söylediği üzere uzun yaşamaları ve sağlıklı yaşamlar sürmeleri için sözde kendilerine yardım eden ve Beş Ayin'i uygulayan rahiplerin yaşadığı bir manastırın anlatımı ile fırsat düşüncesi arasında bir bağlantı görüyorsunuz?

RT: Tibet Budizmi'nin temeli her insanın kendisi için gerçek mutluluğu dilediği ama bu mutluluğun sadece başkalarına şefkat gösterme yoluyla bulunabileceğidir. Bu nedenle, en alt düzeydeki Budist uygulamaların diğer

tüm insanların acıları için endişe duymanın aşılandığı bir yaşamın nasıl sürdürüleceği üzerine olduğunu söyleyebiliriz. Manastıra ait Budist geleneği dünyadan ve gerçek şefkat uygulama hazırlığı içinde insanın kendisini arındırmak için tüm olumsuz ilişkilerinden bertaraf edişini simgelemektedir. Sağlık ve uzun yaşam, kişinin bunu daha iyi yapmasını mümkün kılacaktır. Şefkate adanmış uzun bir yaşama doğru bir yol açan ayinlerin, Tibetli Budist rahipler için nasıl gerçek bir öğretinin parçası olabildiklerini görebiliyorum.

Ama şunu anlamak önemlidir ki Tibetli Budist manastıra ait hiçbir gerçek topluluk, bu ayinleri temel etkinlikleri olarak uygulamamıştır. Ayinler daha büyük, daha zengin ve daha derin bir çalışmanın ve gözlemin parçası olmalıdır. Başlıca amacı sonsuz gençlik olan bir rahip grubu, Tibetli Budist uygulamanın hedeflerine ve ideallerine göre yüzeyseldir. Ancak eğer Beş Ayin her insanın kendisini başkalarının hatrına en yüksek potansiyeline ulaştırması gerektiği konusundaki Budist ideal çerçevesinde görülürse o zaman orada sağlığı, enerjik ve genç kalarak sürdürmenin arkasında felsefî bir temel yatmaktadır. Oldukça basit bir şekilde ifade edecek olursak, başkalarına yardım edebilme adına kendimizi iyi hissetmeliyiz ve aydınlanma sadece zihnin bir işlevi değildir, aynı zamanda bedeni de içermektedir.

Yayıncı ve ben, Dr. Robert Thurman'a ve bu bölgedeki yardımlar için şu anki Dalai Lama tarafından kurulmuş bir organizasyon olan New York'taki Tibet House personeline teşekkür etmek isteriz. Onlar, Tibet'in Gençlik

Pınarı kitabında anlatıldığı gibi bilginin büyük bir bölümünün küçük bir parçası olduklarını ve bir ülkenin, bir insanın ve bir kültürün yıkımını görmüş olan ruhsal bir geleneğin parçası olduklarını anlatmamıza yardım ettiler.

Dr. Thurman, 1993 yılında çevirisini yaptığı The Tibetan Book of The Death (Tibetli Ölüler Kitabı) adlı kitabı ithaf ederken “...zamanımızın en büyük trajedilerinden bir tanesine katlanmak zorunda kalmış olan ve hâlâ katlanan Tibet’in cesur ve nazik insanlarına. Umut var,” diye yazmıştır. “Dünya ulusları, eğer Tibet hakkında zamanında bilgilendirilirse, 1990’larda altı milyon Tibetli’nin soykırımının yaşanmasına izin vermeyeceklerdir.”

Eğer Tibetlilerin kurtulma çabalarına katkıda bulunmak ile ilgileniyorsanız, lütfen Son Söz’de sayfa 319’daki bilgilere bakın.

Laura Taxel 30 yıldan uzun bir süredir yazar, gazeteci ve araştırmacı olarak çalışmaktadır. Çalışmaları Ladies Home Journal, Parenting, Natural Health, New Age, The Cleveland Plain Dealer Magazine gibi çok sayıda dergide ve internet sitesinde kullanılmıştır.

Laura Taxel, Cleveland Ethnic Eats (Gray and Company, Inc. 1995) adlı kitabın yazarıdır ve bu çalışması her yıl gerçekleşen Best Food Writing antolojisine seçilmiştir.

SON SÖZ

Güçlü bir bireysellik duygusu, her zaman bağımsızlıklarını korumak için zorlu bir şekilde savaşmış olan Tibet halkı için karakteristik bir özelliktir. Son iki bin yıl içerisinde Tibet kendini, krallar ve rahiplere ait uzun bir soya sahip bağımsız bir ülke olarak tanıtmıştı. Sık sık gerçekleşen Çin ve Moğol işgalleri Tibet'in bağımsızlığını tehdit etti ancak yabancı işgalciler genellikle yenildi.

Daha sonra, 1950 ile 1959 yılları arasında, Tibet'i en çok yıkıma uğratan işgal ortaya çıktı. Komünist Çin, Kültürel Devrim ile yanıp tutuşarak Tibet'in kendi "anavatan"larının bir parçası olduğunu iddia etti. Bunun arkasından tarihî ya da kültürel hiçbir temel yoktu, sadece askerî sebepler olabilirdi.

Çinliler, Tibet Budizmi'ni, ülkenin bir ucundan diğer ucuna doğru sistematik bir biçimde yok etmeye başladı. Manastırlar yıkıldı, monk ve rahipler öldürüldü. Eski manastırların çoğu kelimenin tam anlamıyla dinamit ya da havan topu ile havaya uçuruluyordu. Kötü hava şartları tarafından hızlı bir şekilde yok edilmeleri için inziva mekânlarının çatıları sökülüyordu. Çok değerli ruhani ya-

zıtlar yakıldı, ya da tuvalet kâğıdı olarak kullanıldı. Kütüphaneler yağmalandı. Dinî objeler moloz haline getirildi. Bir zamanlar saygı gösterilen tapınaklar domuz ahırları ya da mezbahaları olarak kullanıldı. Kilden yapılmış kutsal imgeler toz haline getirildi ya da tuğla olarak inşaatlarda kullanıldı. Çin işgalinden önce Tibet'te yaşayan yaklaşık altı yüz bin rahipten tahmini olarak sadece yedi bini hayatta kaldı; yüz binden fazlası da ülkeden kaçtı. Çin işgalinin üçüncü yılında Tibet İkinci Dünya Savaşı sonrasının bombalanmış şehirlerine benzer bir şekilde harabelerle kaplıydı.

Belki daha da kötüsü, Çin yaklaşık yedi milyon Han Çinlisini Tibet'e getirerek yerli Tibetlileri kendi ülkelerinde azınlık durumuna düşürdüler.

Bazıları Tibet'e yapan bu tecavüzü Budist Soykırımı olarak nitelendirir. Tibet'in işgalinden beri, milyonlarca Tibetli şiddet, idam, hapis, işkence, açlık ve intihar kurbanı olarak yaşamını yitirmiştir. Binlercesi Tibet'ten kaçmıştır. Kaçanlar, mülteci kamplarında aşırı yoksulluk ve yoksunluk koşulları altında yaşam mücadelesi vermektedir.

Bugün Tibet ve Tibet Budizmi

Bugün, yüzlerce Tibetli, politik mahkûmlar olarak Tibet hapishanelerinde tutulmaktadır. Şu anki durum, komünist dönemde Doğu Avrupa'nın yaşadığı ruh halini hatırlatmaktadır. Tibet'te sayısız Çinli ajan ve muhbir vardır, öz-

gürce konuşmak imkânsızdır ve Tibetlilerin çoğu korku ve umutsuzluk içinde yaşamaktadır.

Batı'daki birçok insan için, Tibet'in ruhani lideri On dördüncü Dalai Lama, bu harap edilmiş ve mücadele içindeki ulusun yüzüdür. Dalai Lama, 1959 yılında Dharamsala, Hindistan'a kaçmaya ikna edilmiştir ve burada kurmuş olduğu sürgün devlet varlığını sürdürmüştür. Çin tarafından işlenen vahşete rağmen, dünya barışı ve Tibet halkı için tek yolun, şefkatin işlenmesi ve şiddet karşıtı diplomasi olduğuna inanır. 1989 yılı Nobel Barış Ödülü sahibi olan On dördüncü Dalai Lama bir *New York Times* muhabirine, "Tibet'in direnişi dünya çapında destek görür çünkü şiddet karşıtıdır," demişti. Aynı zamanda, Tibet'in anavatanının sonunda sahiplerine iade edileceği konusunda umut beslediğini söylemişti. Otobiyografisinde, "Bu yüzden, Tibet'te sürmekte olan trajediye rağmen, dünyada daha çok iyilik buluyorum." yazmıştı.

Tibet'in davasında gelişme kaydetmesine adanmış olan, kar amacı gütmeyen birçok örgüt vardır. Nasıl yardım edebileceğinizi öğrenmek için, lütfen aşağıdaki kuruluşlardan biriyle bağlantı kurun:

Tibet House
22 West 15th Street
New York, NY 10011
Tel: 212-807-0563
www.tibethouse.us

Tibet House kendini yok olma tehlikesine karşı Tibet kültürünü kurtarma çabalarına adanmıştır. The Tibet House Cultural Center sergilere ve kültürel olaylara ev sahipliği yapmaktadır ve Tibetan Studies Program (Tibet ile İlgili Çalışmalar Programı) Tibet dili, sanat, tarih, tıp ve ruhsal bilimler konularında dersler verilmektedir. Tibet House aynı zamanda eski Tibet fotoğraflarından oluşan bir arşive sahiptir; sanatı ve sanat eserlerini korumak için programı devam ettirmektedir.

Tibet Fund
241 East 32nd Street
New York, NY 10016
Tel. 212-213-5011
www.tibetfund.org

The Tibet Fund (Tibet Fonu) Hindistan, Nepal ve diğer yerlerdeki Tibetli mülteci topluluğunun gereksinimlerine seslenmektedir. Kuruluşun başlıca görevi bu topluluğu eğitim, sağlık, ekonomik ve toplumsal gelişim ve din programları yoluyla desteklemeye ve güçlendirmeye yardım etmektir. Bir bağışçı, manastıra ait bir kurumdaki bir rahip veya rahibeyi ya da mülteci okulundaki bir çocuğu finanse edebilir.

International Campaign for Tibet
1825 Jefferson Place, NW
Washington, DC 20036
Tel: 202-785-1515
www.savetibet.org

The International Campaign for Tibet [(ICT) Tibet için Uluslararası Kampanya] Tibet'teki insanların insan hakları ve onların demoktarik özgürlüklere sahip olmalarına öncü olmak için adanmış tarafsız, herkesçe bilinen bir gruptur. ICT, dünya üzerindeki hükümetlerin ve insanların, Tibet'te geçerli olan koşullar ile ilgili olarak doğru bilgilendirilme gereksinimi içinde olduklarına inanır.

,

EK A

Beş Ayin'ı Uygulayan İnsanların İyileşme Tecrübeleri

Laura Taxel

Bu ekte Beş Ayin'le ilgili deneyimleri üzerine uzun uzun konuştuğum insanlarla tanışacaksınız. Her insanın farklı bir hikâyesi varken sonuçları hep aynı: Beş Ayin yenilenmiş sağlık, canlılık ve enerjiye yol açar; onları düzenli olarak uygulayan kişilerin kendilerini iyi hissetmesine neden olur.

Fizyoterapi uzmanı Suzanne Barnes, 72 yaşındaki annesi Henrietta Slater'ı Noel hediyesi olarak Toronto'ya götürdüğünde her ikisinin de günleri, otelin sağlık merkezinde uygulanan egzersizler ve turist olarak kenti görmek için çevrede yapılan on iki veya on üç kilometrelik yürüyüşlerle geçiyordu. Bayan Slater, kızı kendisine *Tibet'in Gençlik Pınarı* kitabının bir örneğini verdiğinden beri, iki buçuk yıldır Beş Ayin'i uygulamaktadır ve birçok yönden Beş Ayin'in, uygulayanların yaşam kalitelerini nasıl zenginleştirdiği ile ilgili mükemmel bir örnektir.

Iowa'da yaşayan Bayan Slater, "Uyguladığım Beş Ayin'in sonuçlarından o kadar etkilenmişim ki diğer sekiz çocuğuma ve arkadaşlarıma bu kitabı satın aldım. Kırsal bölgedeki bir sağlık merkezinde sağlık eğitimi koordinatörü olarak çalışıyorum ve sağlıklı yaşam tarzı için iyi bir egzersiz serisi olarak kilo verme yöntemleri için de Beş Ayin'i gösteriyorum," dedi.

Henriatta Slater, istese de istemese de yavaşladığı bir yaşta -arkadaşlarının kullandığı ismiyle, Netta- yavaşlamıyor. O, yerel klinikteki işi, on odalı evi, kilise ve diğer sosyal etkinlikler arasında oldukça meşgul bir insan. "Ayinleri hayatıma kattığımdan beri, sadece enerjiyle dolu gibi görünüyorum. On beş yıl önce belimi incittim ve kızım Suzanne bana bazı ısınma hareketleri gösterdi ancak bunlar ayinlerin bana yaptıklarını yapamadı. Gençleştiğimi hissetmeye başladım, görünüşümden memnu-

num ve daha da önemlisi hissettiğim şeyden mutluyum. Haftanın dört günü beslenme danışmanlığı yapıyorum ve ileri yaştaki insanlar için sağlıklı yaşam üzerine eğitim programları hazırlıyorum. Dinleyicilerimle aynı yaşta olmama rağmen kendimi onlardan biri gibi hissetmiyorum,” diyor.

Elli beş kilo ve 165 santimetre boyunda olan Bayan Slater, her sabah saat 5’te uyanır. Güne meditasyon yaparak başlar, sonra Beş Ayin’i uygular ve kendini öylesine güçlü ve enerji dolu hisseder ki hava nasıl olursa olsun evinin arkasındaki ormanlık alanda köpeğini bir buçuk kilometrelik bir yürüyüşe çıkarmaya hazırdır. O ve köpeği aynı yürüyüşü akşamüstü de tekrarlar. Çalıştığı sağlık merkezinde çevresinde sık sık hasta insanlar olmasına rağmen kendisi geçen son birkaç yıl içinde bir kez bile hastalanmamış, hatta nezle bile olmamıştır. Beli artık rahatsızlık vermiyor ve en önemlisi de ailesinden gelen kireçlenme onda boy göstermiyor. Bayan Slater, “Bana yardımcı olan şeyin Beş Ayin olduğuna eminim. Her gün onları uygulamakla yaşlanmanın problemlerinden uzak duruyor gibi görünüyorum. Onları gerçekten uygulamak gerçek bir disiplini gerektirir ancak ben onları her gün uyguluyorum ve yararlarından zevk alıyorum,” diyor.



76 yaşındaki Dan Hanville, yaşamları daha kolaylaştığı ve iyileştiği için Beş Ayin’i kendisiyle birlikte yapması için ısrar eden eşi Helen’a övgüler yağdırdı. Dan, “Başta

biraz şüpheliydim ve ayinleri sadece Helen çok istediği için uygulamaya başladım. Beş Ayin'i yapmam ve doğru uygulamam için bana sinirlenir ve kıyameti koparırdı. Altı ay sonra ona bu ayinleri kendim için yaptığımı söyledim, çünkü bende hiçbir eklem ağrısı kalmadı, daha fazla enerjiye sahiptim ve hepsinden iyisi arkadaşlarımız benim çok daha genç göründüğümü söylemeye başlamıştı. Biri, beni en son beş yıl önce gördüğünden farklı olmadığını anlattı," diyordu.

68 yaşındaki Helen, "Bunun yaşamımızı nasıl değiştirdiğini size anlatamam bile. Ailemizde olmasına alıştığımız ağrı ya da sertlikleşmelerden eser yok. 18 yaşında sahip olduğum vücut yapısına yeniden sahip oldum. İnsanlar beni her zaman enerjik, yerinde duramayan bir insan olarak tanımlamışlardır ama şu an âşık olduğum şey yavaşlamıyor olmam. Önceden varolan enerjimden fazlasına sahibim ve açık bir şekilde görüyorum ki ikimiz de yeni bir iyi olma duygusu taşıyoruz. Bu fiziksel ve duygusal bir şey. Dan, insanlar kendisine ne kadar iyi göründüğünü söylediklerinde çok mutlu oluyor. Eskişinden daha farklı yürüdüğünü görüyorum. Adımlarında çok daha fazla hız var. Sanırım insanlara çok daha genç görünüyoruz çünkü genç gibi davranıyoruz. Ve genç gibi davranıyoruz çünkü çok daha iyi hissediyoruz. Biliyorum ki ölene kadar *Tibet'in Gençlik Pınarı*'ndaki tavsiyeleri takip etmeye devam edeceğiz. Uzun yaşamayı sağlıklı yaşamak kadar istemiyoruz," diyor.

"Ve ayinler hayatlarımızda farklılık yapan şeyler, çok büyük farklılıklar," diye ekliyor Dan.



Her ikisi de 60 yaşında olan George ve Lynell Roberts, Batı Oregon'un tepelerinde küçük bir evde yaşıyor. George, büyük bir imalatçı firmada yönetici pozisyonunda çalışmakta. Lynell, İnsaniyet Topluluğundaki işinden emekli olmuş, hâlâ bölgedeki her başıboş kuşla, köpekle ve kediyle ilgileniyor. Bugünlerde, hayvanların bakımını yapmak, arazilerindeki çimleri biçmek ve küçük sebze bahçesine bakmak gibi bir sürü işi var. Ama ne Lynell ne de kocası, Beş Ayın'ı keşfetmeden önceki hayatlarından hoşlanıyorlardı. Lynell, 1988 yılında kendini baston kullanmaya mahkûm eden bir felç geçirmişti. Aynı zamanda dizlerinde ciddi kireçlenme vardı ve sık sık düşerdi. Bazı geceler, bacaklarındaki ağrı o kadar kötü olurdu ki uyku tutmazdı. Kronik sinüs sorunları vardı ve bu düzenli olarak sinüs enfeksiyonuna dönüşürdü. Sigara içtiği için sürekli öksürürdü ve fazla kiloları vardı. George, 1984 yılında dört damarından baypas ameliyatı geçirdi, kalbinde kan toplaması ile ilgili sorunlar vardı ve şeker hastasıydı.

Onlar adına çok endişelenen kızları, *Tibet'in Gençlik Pınarı* ile ilgili bir reklamı gördükten sonra kitabı alması için Lynell'i ikna etmişti. Annesine, "Her şeyi bir kenara bırak, bu fiyata ne olsa denemeye değer," demişti. Kitap, George'un hastaneye son yatışının ardından eve döndüğü gün geldi. Kitabı tamamen okudular ve çift zaman kaybetmeden egzersizleri uygulamaya başladı. İkisi de her ayını yalnızca üç veya dört tekrar yapabiliyordu. Aynı

hafta daha sonra George doktorunu görmeye gittiğinde doktor ona kalbinde duyduğu bir “ses”ten dolayı endişelendiğini ifade etti.

Çift, Beş Ayin’i günlük rutinlerine ekledi. Bu ikisinin de düzenli olarak yaptığı tek egzersizdi. George’un sonraki doktor ziyaretlerinde “ses” yok olmuştu ve son check-up’ında doktor, George’a kalbinin iyi görüldüğünü ve damarlarının onun koşullarındaki birisi için mükemmel durumda olduğunu anlattı. Bunun yanında birçok kişinin on yıl sonra ikinci bir ameliyata ihtiyaç duyduklarını ama kendisi için böyle bir şeyin söz konusu olmadığını söyledi. Lynell da sağlığındaki gelişmeleri fark etmeye başladı. Hiç yardım almadan, yere eğilip tekrar kalkabildiğini gördü. Sinüs sorunları yok olmuştu ve yatkın olduğu kronik sinüs enfeksiyonu tekrarlamamıştı. Nefes alış veriş gelişmişti ve artık çok nadir öksürüyordu. İlk iki ay içinde beş kilo verdi ve takip eden diğer aylardan iki buçuk kilo daha verdi. Hâlâ yavaş olmasına rağmen normal bir şekilde yürüyebiliyordu ve artık düşmüyordu. Eğer geceleri kireçlenme acıları onu rahatsız ederse yataktan kalkıp her ayinin birkaç tekrarını yaparak bunu giderebiliyordu.

Beş Ayin Lynell ve George’un yaşamlarının başlıca bir parçası olmuştu ve Lynell onları bir nimet olarak adlandırıyor. Lynell, “Başka herhangi bir egzersiz biçimini asla devam ettirip tamamlayamamıştık. Ve inanın bana birçoğunu denedik. Bir kürek çekme makinesi ve bir yürüme bandı aldık ancak ayinlerin bedenden daha fazlasını etkilediğini düşünüyorum. Zihninizi odaklamanızı da sağlıyor. Bunların ruh halimi ve zihinsel durumumu

etkilediğini biliyorum. 1994 Nisan'da oğlum öldüğünde bu etki kanıtlanmıştı. Derin bir depresyona girmiştım ve Beş Ayin de dahil neredeyse hiçbir şey yapmıyordum. Bu beni neredeyse yok etti. Ama sonra ayinleri tekrar uygulamaya başladım ve bir şeyler değişti. Enerjim yükselmeye, düşüncelerim daha net olmaya ve bir anda hayatta kalma isteği gelmeye başladı. Fiziksel ve duygusal dengemi tekrar kazandım ve her gün ayinleri uyguladıktan sonra hayatımdaki şeylerle baş edebilecek kadar güçlü hissettim.

Şu Tibetli rahiplerin hepimizin ihtiyaç duyduğu bir şeyi keşfettiğine inanıyorum,” dedi ve devam etti Lynell. “Kendilerine nasıl dikkat etmeleri gerektiğini öğrenmişlerdi ve bu sırrın artık açıklanmış olmasından memnunum. Ayinler George ile benim yaşlandıkça hasta ve dermansız olmak zorunda kalmadığımızı anlamamıza yardımcı oldu.”

Fiziksel ve Duygusal Denge

Nancy Brown'ın yaşamına Beş Ayin'in getirdiği değişiklikler, duygusal ve fiziksel açılardan benzer nitelikteydi ve Nancy'ye göre her iki alanda da çaresizce yardıma ihtiyaç duyuyordu. Aynı şirket için yirmi yıl çalıştıktan sonra 1991 yılında, 62 yaşında işine son verilmişti. Bu, Nancy'nin özgüvenine olduğu kadar yaşam tarzına da vurulmuş yıkıcı bir darbeydi çünkü yetişkin çocukları olan boşanmış bir kadın olarak geçimini çalışarak sağlıyordu.

Nancy, “İşten çıkarıldığımda çok kötü depresyona girdim ve 3 yaşımdan beri olan astımım, yaşadığım tüm

stres ve gerilimden tetiklenerek berbat bir hal aldı. Nefesim kesilmeden yürümem imkânsızdı,” diye açıklıyordu.

Nancy’nin astımı ve depresyonu birbirini besliyor gibi görünüyordu ve o evden çıkmaya ya da telefonu cevaplamaya bile isteksiz bir hale gelmişti. Kendisine burun spreyi de içeren çok ağır dozda ilaçlar veriliyordu. Günde dört kez kullanması gereken üç ayrı astım spreyi ve ağızdan alınan prednizon kullanıyordu. Prednizon yaklaşık elli kilo almasına neden olan bir hormondur. Hormonların diğer bir yan etkisiyse eklem kıkırdaklarını zayıflatmasıydı ve aldığı ilaçlar Nancy’nin kalça ve bacaklarında sorunlar yaşamasına neden oluyordu.

Sonra, *Tibet’in Geçnlik Pınarı* kitabını duydu. Sağlıkla ilgili olan her şeye daima ilgi duymuş olan Nancy, kitabı satın aldı, okudu ve gerçek bir sağlık krizinin ortasında olduğunu bilerek uygulamaya başladı.

Nancy, “Başta hepsinden ancak üçer tane yapabiliyordum ancak denemeye devam ettim. Çünkü tam o sıralarda kendimi daha iyi hissetmeye başlamıştım. Bende gerçekten işe yaradı. Bedenim kendini daha iyi hissetmeye başlayınca ben de kendimi daha iyi hissetmeye başladım,” diyordu. “Dışarı çıkmaya başladım ve insanların beni gördükleri için mutlu olduklarını fark ettim. Kendimi güçlü hissettikçe daha az depresyonda hissetmeye başladım.”

Nancy, daha önce alışık olduğu acile gitmek ve astım atağı geçirmek gibi sorunları, Beş Ayın’i uygulamaya başladığı iki yıldan beri yaşamıyordu. Daha da iyisi, aldığı ilaçların neredeyse hepsini bırakmıştı. Artık hiç hormon almıyordu ve sadece, yaşadığı yer olan Mount

Kisco, New York'da nem ve alerji yapan maddeler çok olduğunda burun spreyine ihtiyaç duyuyordu. Özel gereksinimleri olan çocuklara bakıcı büyükannelik yapmaya gönüllü olarak tatmin edici yeni bir kariyer bulmuştu.

Beş Ayin'i uygulamaya başlamadan önce Nancy'nin uzunca zamandır süregelen başka bir sorunu vardı. Bronşite bağlı bir astım krizi sırasında geçirdiği şiddetli öksürük nöbeti yüzünden sırtının üst kısmını zorlamış, merdivenlerden düşünce de alt kısmını incitmişti. Masöre yaptığı haftalık ziyaretler rahatsızlığını dayanılabilir bir seviyede tutuyor olsa da söylediğine göre bazı sabahlar öylesine tutulmuş ve ağrı içinde uyanıyordu ki yataktan ancak yere yuvarlanarak kalkabiliyordu. Nancy, "Artık masöre gitmem gerekmiyor. Eğer sabah uyandığımda biraz tutulmuş olduğumu hissedersen hemen Beş Ayin'i uyguluyorum ve günün geri kalanında kendimi iyi hissediyorum. Kolaylıkla rahat bir şekilde hareket edebiliyorum ve bakıcılığını yaptığım üç-dört yaşındaki çocuklara ayak uydurabiliyorum," diyor. 156 cm. boyundaki Nancy, aynı zamanda 57 olan normal kilosuna geri dönmüştü. Nancy ile röportajımdan bir iki hafta sonra ondan aşağıdaki mektubu aldım:

Sevgili Laura,

Seninle konuştuğumdan beri Beş Ayin üzerine düşünmeye devam ettim ve onların benim için gerçekten iyi olduğunu nereden anladığımı sana anlatmak istedim.

Bir keresinde, ayinlerin yardım edebileceklerine

inanmayı istediğim için, tüm bunların sadece zihnimde olup olmadığını merak ettim. Sonra Bakıcı Büyükanne Programı'na katılmaya başladım. Çocuklarla çalışmayı seviyordum ama bunu çok yorucu buluyordum. Bu yüzden önceden yaptığım gibi her sabah Beş Ayin'i uygulamak yerine fazladan yarım saat uyumaya kadar verdim.

Bir hafta içinde sırt ağrılarım geri döndü ve kendimi bunalmış hissetmeye başladım. Astımım ile ilgili sorunlarım vardı ve ilaçlarımın dozunu artırmak zorunda kaldım. Birlikte çalıştığım çocuklar ve ailemin dışında neredeyse her şeye ve herkese sinirliydim. Bunu oldukça iyi gizlemiştim ve kimse fark etmemişti ama bunu içimde hissedebiliyordum.

Bir sabah yarım saat daha erken kalktım ve Beş Ayin'i uyguladım. Sırtım daha iyi hissettiriyordu. Bu rutine devam ettim. Bir hafta sonunda astımım kontrol altındaydı ve iki hafta sonra ilaçlarımı tekrar azaltabildim. Depresyon yerine kendim, hayatım ve çevremdeki her şey ile ilgili iyi duygulara sahiptim. Sevinçli ve huzurlu hissediyordum.

Beş Ayin'i uygulamayı bir daha asla bir gün bile geciktirmeyeceğim. Bu uygulamanın bende işe yaradığını kendime ispat etmiş oldum.

*Sevgilerimle,
Nancy*

Beş Ayin, Gladys Rogan'e kesinlikle faydalı olmuştu. 62 yaşında, Nancy'den dört yaş küçük olan Gladys çok yorgundu ve emekli olmaya hazırdı. Dizlerinde, özellikle geceleri kötüleşerek şiddetli ağrılara neden olan kireçlenme vardı ve sık sık topallardı. Tansiyonu, kolesterolü ve kan şekeri doktorun denge derecesine göre yanlış tarafta olmaya bir adım uzaklıktaydı. Yaşlanmakta olan annesi oldukça fazla bakıma ihtiyaç duymaya başlamıştı ve Gladys ona bakmak için gereken enerjiyi kendinde nereden bulacağını bilmiyordu.

Bir arkadaşı ona *Tibet'in Gençlik Pınarı*'nın bir kopyasını verdi ama Gladys hiç açılmamış bir şekilde onu bir kenara koydu. Birkaç ay sonra kitaba denk geldiğinde onu yanına aldı ve Manhattan'ın ortalarında bulunan büyük bir mağazadaki işine giderken metroda okudu. İşlerin şu anda olduğundan daha kötü bir hal alamayacağını düşünerek bu garip Tibet egzersizlerini denemeye karar verdi. Yedi hafta sonra yeni bir insanmış gibi hissediyordu.

"Kitabı bana göndermiş olan arkadaşımınla öğle yemeği yedik ve o bana parıldadığımı, beni en son gördüğünden beri 20 yaş gençleşmiş gibi olduğumu söyledi. Geçtiğimiz son iki yıl içinde, ayinleri uyguladığımdan beri, kireçlenmem neredeyse yok oldu. Geceleri geçirebilmek için ağrı kesiciler almak zorunda kalmırdım ve dizlerimin altına bir yastık sıkıştırarak uyurdum. Ama artık gerek yok. Gayet iyi uyuyorum, iyi yürüyorum ve dizlerimi eskiden yaptığım gibi bandajla sarma ihtiyacı duymuyorum. Artık ilaçlara ihtiyacım kalmadı. Kolesterolüm, kan şekeri ve

tansiyonum tamamen normale döndü. Buna zar zor inanamıyorum. Gerçek olamayacak kadar iyi göründüğünü biliyorum ama gerçek,” diye gururla anlatıyor Gladys.

Sağlığını kazanmasına rağmen Gladys planladığı gibi emekli olmaya karar verdi. Ama dinlenmek yerine hiç olmadığı kadar meşgul. Her gün metroyla şehrin bir ucundan diğer ucuna annesini görmeye gidiyor ve haftada iki gün bir devlet okulunda etüt öğretmenliği yapıyor. “Emekliliğimin benim için tamamen yeni bir hayata dönüştüğünü hissediyorum. İstedğim her şeyi yapıyorum ve hiçbir sağlık problemim yok. Artık biliyorum ki genç hissettiğiniz sürece yaşlanmanıza gerek yok. Bana kitabı veren Mabel’e dedim ki annem gibi 90 yaşıma geldiğimde çok iyi bir durumda olmayı bekliyorum. Bu arada Mabel’i görmelisiniz. 62 yaşında ve ayinleri uygulamaya başladığından beri pozitiflik saçıyor. Müzik dersleri de almaya başladı. Bu kitap bizim İncil’imiz.”

Azmin Gücü

Oakbrook, Illinois’ten 61 yaşındaki Jerry Henderson ayinleri iki yıl boyunca uyguladı, harika hissetti ama sonra kaytarmaya ve sadece ara sıra uygulamaya başladı. Eski sorunları su yüzüne çıktı ama nasıl forma girerim diye öneriler alan eski bir arkadaşla yaptığı diyalogtan önce sorunlarla ilgili hiçbir bağlantı kuramamıştı. Jerry, Beş Ayin’in ona ne kadar yardımcı olduğunu hatırladı, ar-

kadaşına kitabın bir kopyasını verdi ve kendi de tekrar okudu. Bu, neredeyse iki yıl önceydi. O zamandan beri ayinleri “taparcasına” yapığını söylüyor.

Jerry, gençliğinde gerçek bir atletti. Futbol oynadı. Teniste ustalaştı ve üniversitede Big Ten Disk Atma şampiyonuydu. Ama tüm bunlar bedeninde hasara neden olmuştu, geçen yıllarda omzundan iki operasyon geçirmişti ve alt sırtında, sol dizinde, sağ aşil tendonunda ve bileğinde kronik ağrısı vardı. Kaliforniya’ya, fiziksel olarak formda olup sonsuza kadar genç kalanların ülkesine taşındığında, formda kalabilmenin her şeyden daha önemli olduğunu gördü. Şu anda Beş Ayin’in bu yeteneğe ne denli katkı sağladığını anladığına göre bir daha asla uygulamaktan vazgeçmeyecek. Ayinlerin onu sadece fit tuttuğunu değil, aynı zamanda neyin önemli olduğu konusuna odaklı tuttuğunu da düşünüyor. Bunlar sağlık için bir tür günlük mihenk taşı.

“Bana verdiği şeyler, yaşamımın tüm geri kalanına etki ediyor. Kendim hakkında iyi hissediyorum ve artık ayinlere inanıyorum,” dedi. “Etkileri ölçmek zor olabilir ama benim durumumda kanıtlar oldukça baskın. Ayinleri günlük uygulamaya başladığımdan beri sırtımda, omzumda, bileğimde, dizimde ya da aşil tendonumda ağrı yok. 55 kiloluk bir halteri 20 kez kaldırılabiliyorum ve ayinlerin, ağırlık kaldırmak için çok ciddi bir ısınma olduğunu keşfettim. Haftada dört veya beş kez, eyaletteki en iyiler arasına giren oyuncularla tenis oynuyorum ve gayet iyi baş ediyorum. Aslında oyunum gelişiyor. Ayaklarım daha hızlı. Onlarla kıyasladığımda skorlarım ne kadar formda

olduğumun iyi bir göstergesi. Eskiden tansiyonum yüksekti ama şu an gayet normal. Sigorta için bir denetimden geçtim ve tercih ettiğim sigorta miktarı onaylandı. Doktor bir atlet kalbine sahip olduğum yorumunu yaptı.”

Jerry, ayinlerin, stresi ve vücut gerginliğini rahatlatmakta çok işe yaradığını keşfetti. Uyumakta zorluk çektiğinde yataktan kalkıyor ve 10 dakika Beş Ayin’i uyguluyor. Sonrasında tamamen rahatlamış bir şekilde anında uykuya dalabiliyor.

Jerry, ayinlere başlamış sonra bırakmış ve sonra tekrar başlamış olduğundan, “Başarının anahtarı onları düzenli uygulamak, sonuçlar hakkında sabırlı olmak. Sonrasında mucizeler gerçekleşebilir. Ancak bu zaman alır. Bir kere onları yapmaya karar verdiğinizde devam edin ve inanın ki onlar size yardım edebilir ve edecektir de,” dediğinde inanın.

EK B

Doğru Hatha Yoga Öğretmeni Nasıl Bulunur?

Sandra Anderson

Demek bir yoga öğretmeni arıyorsunuz. Geçtiğimiz on yıl içinde Hatha yoga çok popüler oldu, öyle ki iyi öğretmenleri daha küçük kentlerde de bulmak mümkün. Ancak, sizin için doğru olanını nasıl bulacaksınız? Birkaç dakika hayalinizde canlandırarak başlayın: Yoga egzersizlerinizden ne istiyorsunuz ve öğretmeninizden ne bekliyorsunuz? Çoğumuzun birçok hedefi ve beklentisi var. Bunların bazıları bilincimizin dışındadır ya da en iyisi

belli belirsiz tanımlanmıştır. Ama zihninizde bir ya da daha fazla büyük hedefe sahip olmak yardımcı olacaktır. Örneğin, eğer bel ağrısı, baş ağrısı ya da omurganın eğilmesi gibi belirli sorunlardan kurtuluş arıyorsanız, müstakbel öğretmenlerinize bu problemlerdeki tecrübeleri ve yetenekleri hakkında soru sormak yardımcı olabilir. Eğer stresten kurtulmak istiyorsanız, nefes alıp verme, gevşeme teknikleri ve meditasyon üzerinde duran bir öğretmenle çalışmak isteyebilirsiniz. Eğer ilk önceliğiniz güç ve esneklikse daha canlı bir çalışmayı isteyebilirsiniz.

- Öğretmenlere niteliklerini, yoga felsefelerini ve öğretme stillerini sormaktan korkmayın. İyi öğretmenler bu soruları hoş karşılar ve cevapları, ilgilenip ilgilenmeyeceğinizi hızlı bir şekilde ortaya çıkarabilir.
- İyi eğitilmiş birini seçin -Hatha yoga kitaplardan ya da videolardan öğrenilmez ve iyi öğretmenler, geçmişlerine ya da yoga okullarına bakmaksızın öğrencilerini benimseyecek; çalışmalarına ve uygulamalarına kendilerini adanmış olacaktırlar. Kendi kendini eğitmiş olduğunu iddia eden herkese karşı uyanık olun.
- Farklı öğretmenlerle birkaç ders deneyin ve hangisi size uygun görün. Hatha yoga uygulamasında yeniyseniz, tercih ettiğiniz öğretim tarzına alışmak biraz zaman alabilir. Alıştığınızda bile, büyük ihtimalle zamanla ihtiyaçlarınızın değiştiğini göreceksiniz. Bir kere biraz güç ve esneklik kazandıktan sonra, elde ettiklerinizi iç bilinci derinleştirmek için kullanma konusunda cesaretlendiren bir öğretmenle çalışmayı

isteyebilirsiniz. Verimli bir Hatha yoga egzersizi dinamiktir -kapasiteniz arttıkça o da değişir ve genişler.

- Bir öğretmen ya da yoga merkezi seçerken pratik olun. Eğer bir derse katılmak için şehirde trafiğin içinde bir saat araba kullanmak size zor geliyorsa daha uygun bir tanesini seçin. Fayda, uygulamadadır ve iyi niyetinizin miktarı bunun yerini tutmayacaktır.
- Kendinize nazik olun. Yoga zorlayıcı fakat aynı zamanda eğlenceli olmalıdır. Bir sınıfta kendinizi yabancı ya da bunalmış hissediyorsanız aramaya devam edin. İyi bir öğretmen sakinleşmeniz, ilham kazanmanız ve kendinizle daha fazla bağlantı kurabilmeniz adına sizi rahat bırakacaktır. Sizi duygusal olduğu kadar fiziksel olarak da biraz zorlasa bile derse girme konusunda istekli olmalısınız ve orada bulunmaktan zevk almalısınız. Hislerinize saygı gösterin.

Bu da bizi son ve belki de en önemli soruya getiriyor. Öğretmen sizde saygı uyandırıyor mu? Öğretmen gibi olmak istiyor musunuz? Hedeflerinize ulaşmanızda yardımcı olabileceğine güveniyor musunuz? Yine de daha iyisi başladığınızda aniden fark ettiğinizden daha büyük hayallerinizin olduğunu anlayabilirsiniz. Doğru öğretmeni bulduğunuzda her dersi, kaçırmak istemeyeceğiniz bir hediye olarak düşüneceksiniz.

YOGA INTERNATIONAL, 952 Bethany Turnpike, Honesdale, PA 18431, USA'nın izniyle yeniden basılmıştır.

ZAMANI TERSİNE DÖNDÜRMEYE HAZIR MISINIZ?

TİBET'İN GENÇLİK PINARI KALDIĞI YERDEN,
DAHA KAPSAMLI BİLGİLERLE DEVAM EDİYOR.

"Gösterdiğim fiziksel, zihinsel ve duygusal değişimler inanılmaz. Kendimi çok daha iyi hissediyorum; daha atak, daha keyifliyim. Zihnim daha hızlı ve daha berrak. Duruşum ciddi ölçüde düzeldi. Bu kitabı her yaştan insana ciddi şekilde tavsiye ederim."

-Steven Hunt, Troy, MI

"Başlangıçta şüphelerim olsa da önceden sahip olduğum hantal bedenimin üç ay içinde kaslanmaya başladığını gördüm. Yedi kilo verdim ve kilomu korudum. Aşırı zayıf olan eşim de hareketler sayesinde dört kilo aldı ve şimdi kendini harika hissediyor."

-Dr. B. S. Mell, Jackson, LA

"Bu sıralar okuduğum en iyi kitaplardan. Dünyadaki bütün iyi insanların bu kitabın varlığından haberdar olmalarını diliyorum."

-Nina Stewart, Gloucester, MA

