

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

CARLOS CASTANEDA DİZİSİ: 10

CARLOS CASTANEDA

Sihirli Geçişler



ÇAĞDAŞ ÖĞRETİLER (NEW AGE • EQ) ANADİZİSİ

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1 Don Juan'ın Öğretileri | 7 İçten Gelen Ateş |
| 2 Bir Başka Gerçeklik | 8 Sessizliğin Erki |
| 3 İxtlan Yolculuğu | 9 Rüya Görme Sanatı |
| 4 Erk Öyküleri | 10 Sihirli Geçişler |
| 5 İkinci Erk Çemberi | 11 Zamanın Çarkı |
| 6 Kartal'ın Armağanı | 12 Sonsuzluğun Etkin Yanı |

"Benim için dünya esrarengizdir—harikulade, ürkütücü, gizlerle dolu, kavranılamazdır o zira; ben senin burada, bu görkemli âlemde, bu görkemli çölde, bu görkemli zamanda olmanın sorumluluğunu üstlenmen gerektiğine inanmanı istedim hep. Her bi eyleminin sonucunu hesaba katmayı öğrenmen gerektiğine inanmanı istedim; zira sen burada kısa—aslinda, onun tüm görkemlerine tanık olamayacağın denli pek kısa—bi süre kalacaksın yalnızca."

—Don Juan

"Carlos Castaneda'nın kitaplarına sahip olmamız inanılmaz bir şans. Tümü ele alındığında, antropoloji biliminin ürettiği en iyi yapıtlardan biridir onlar. Onların bize anlattığı öykü öyle sağlam, betimlemeler öyle capcanlı ki, okudukça ölçsüzce büyülendim."

—Paul Riesman, *The New York Times*

—Sunday Times

"Don Juan, Carlos Castaneda'ya büyücünün sanatına ilişkin öğretisini bu en erkli ve esrarengiz dersleriyle noktıyor—aynı anda hem bir tanışma hem de insanı derinden sarsan bir vedalaşma olan bir dizi göz kamaştırıcı görüntüler... Sözcüklerin ardında parlıdayan muammalar sizleri tekinsizcesine kavrayacak... sonuna dek capcanlı, kusursuz, ve erk dolu."

—Chicago Daily News

"Hayret verici güzellikte kitaplar. Hele *Ixtlan Yolculuğu*, zamanımızın önemli mesajlarından biri."

—Barry Corbert, *Book World*



Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantev.org>

ISBN 975-7190-26-8



Carlos Castaneda

•

Sihirli Geçişler

Eski Çağ Meksika'sı Şamanlarının

Pratik Bilgeliği

Çeviri:

Nevzat Erkmen

Jülide Değirmenciler



On iki yapıtın 4.'sü olan bu kitabın yazarı Carlos Castaneda, Los Angeles'teki California Üniversitesi'nde insanbilim dalında doktora öğrencisiyken Meksika'nın Sonora bölgesindeki Kızılderililer tarafından kullanılan birtakım tıbbi bitkilere ilişkin bilgi devşirdiği sırada yaşlı Yaqui Kızılderilisi don Juan'la tanıştı.

İlk kitabı *Don Juan'ın Öğretileri*, bu iki insanın usta ve çömezi olarak birlikte geçirdikleri ilk dönemin öyküsüdür. İkinci kitabı *Bir Başka Gerçeklik* ise bu öykünün devamıdır. Üçüncü kitap, *Ixtlan Yolculuğu*, yazarın büyücülüğün gizlerini öğrendiği yılların—insanbilim araştırmaları yaparken kuzeybatı Meksika'da tanıştığı şaşırtıcı bir kişilik olan Yaqui Kızılderilisi don Juan'ın kılavuzluğunda bir “bilgi adamı” olmasının son kerte ilginç öyküsüdür.

Castaneda'nın bu üç kitabı, ve kimi öbür kitapları, gizemci bir yazar olan, ve James Joyce'un *Ulysses* adlı yapıtını Türkçeye kazandıran—don Juan öğretilerinin hem çevirmeni hem de uygulayıcısı olarak okurlarıyla yakın çalışmalarını sürdüren—Geştalt Yaklaşımı uzmanı pedagog Nevzat Erkmén tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Don Juan'ın içgörülerini, *Don Juan'ın Öğretileri*, *Bir Başka Gerçeklik* ve *Ixtlan Yolculuğu* adlı kitapların yayımlanır yayımlanmaz birer klasik olmasına yol açmıştır. *Ixtlan Yolculuğu*'nda Carlos Castaneda, “alışkanlıkların tutsaklığından arınmış, özgür, seyyal, ne yapacağı önceden kestirilemeyen” avcı, savaşçı ve bilgi adamı don Juan'ın bilgeliğini, bilinmeyenle bir dizi heyecan verici karşılaşmalar aracılığıyla öğrendikten sonra, *Erk Öyküleri*'nde, don Juan'la serüveni, “son kerte ilginç ve dokunaklı bir vedalaşmayla sonuçlanıyor.”



Amerikalı yazar Mark Lieberman'ın Nevzat Erkmen'le 1998'de yaptığı bir röportajın giriş bölümünden:

ULYSSES'İ ÇEVİRME NEDENİNİZİ AÇIKLAR MISINIZ?

Gerçekten bilmiyorum. Kim ne biliyor ki? Bu soruyu ya da başka soruları yanıtlarken, hep yeni yanıtlar, değişen yanıtlar bulduğum sonucuna vardım. Ama, size, şimdiye kadar ne yanıtlar vermiş olduğumu anlatabilirim. O kitabı bana 1960'ta karım Eileen Riley, New York City'de vermişti. Çeşitli bölümlerini okumaya çalışmış, ama bir şey anlayamamıştık. Yıllar sonra, İstanbul'da, 1992 yılında, Yapı Kredi Kültür Sanat, Kâzım Taşkent Klasik Yapıtlar Çeviri Yarışması'na katıldım. Kazandım, çok mutlu oldum. ... Şimdiyse herkes benim büyük bir çevirmen olduğumu söylüyor—ama ben ne bu etiketi ne de bir başkasını üstüme takmak istemiyorum. Evet, birçok kimse bana çeşitli etiketler yapıştırırgelmiştir: *genel müdür* (the Coca-Cola Export Corporation'ın Türkiye pazarlama müdürü, sonra da Schweppes'in genel müdürüydüm); *Zen ustası* (bir Zen uygulayıcısıyım, ve bu öğretiyi işleyen kimi kitapları Türkçeye çevirmişimdir); *Türk don Juan'ı*, *çağdaş şaman* (Carlos Castaneda'nın, Yaqui Kızılderili büyücü don Juan Matus'un öğretilerini anlatan on iki yapıtını çevirmekte ve yayımlamaktayım); *Türk Beyin Takımı Kaptanı* (World Puzzle Federation-Dünya Zekâ Oyunları Federasyonu'nun Türkiye temsilcisi olarak, Zekâ Oyunları Kulübü'nü kurdum; her yıl dört kişilik yeni bir Türk Beyin Takımı seçerek uluslararası yarışmalara götürüyoruz.)

Başka kitaplar da çevirdim—örneğin, Fritz (Frederick S.) Perls¹, Jack Kerouac². Ne var, don Juan'ın öğrettiği içsel sessizliğin ve sözcüksüz sezginin önemini vurgulayan bir Zen ve Gestalt Yaklaşımı öğrencisi de olarak, bu yaşamdaki rolümün bir çevirmen ya da herhangi başka bir şey olduğunu düşünmüyorum. Olsa olsa, bir *problem çözücüsüyümdür*—başka herkes de öyledir ya. Ancak, şu son yıllarda, tüm varlığımla, bir *algılayıcı* olduğumu düşünmeye başladım.

N.E.
nerkmen@turk.net

¹ Gestalt Yaklaşımı'nı Türkiye'ye ben getirdim. *Gestalt Terapisi - İÇİMİZDEKİ ÇOCUK 1 (İnsan Kişiliğinde Heyecan ve Büyüme—Özün Harekete Geçirilmesi)* ve *Gestalt Terapisi - İÇİMİZDEKİ ÇOCUK 2 (İnsan Kişiliğinde Heyecan ve Büyüme—Yenilik, Heyecan ve Büyüme; yazarlar: Perls, Hefferline, ve Goodman)* adlı 2-ciltlik yapıtı Türkçeye çevirdim; bir pedagog olarak, bu öğreti üzerinde bireysel ve grup çalışmalarımı sürdürmekteyim.

² Jack Kerouac'ın *Dharma Bums* adlı yapıtını *Zen Kaçıkları* adıyla Türkçeye çevirdim. *Beat Generation*'ın (*Beat Kuşağı*) Türkiye temsilcisi, diye tanıyorlar beni. Geçenlerde NTV bu konuda bir program yapınca, beni de çağırdılar. Haftalık "Şehir Işıkları"nın bir bölümü olarak sunulan bu program, 20 Ekim 2000, Cuma günü 21:10'da yayımlandı.

ÇAĞDAŞ ÖĞRETİLER (NEW AGE • EQ) ANADİZİSİ
CARLOS CASTENEDA DİZİSİ: 10

Özgün Adı:
MAGICAL PASSES
The Lessons of Don Juan

“Published in agreement with the author, c/o BAROR INTERNATIONAL, INC., Armonk, New York, U.S.A.”

Yayın Hakkı © 1972 CARLOS CASTANEDA/ONK Ajans Ltd. Şti.
Aracılığıyla
Türkiye Yayın Hakkı © 1994, 1995, 2000 Söz Yayın Oyunajans Ltd. Şti.



SÖZ YAYIN OYUNAJANS
YAYIMCILIK VE ZEKÂ OYUNLARI LTD. ŞTİ.

4. Gazeteciler Sitesi, C-2 D:9, Levent 80630 İstanbul
P.K. 7 Levent 80622 İstanbul
Tel: (0212) 280 67 01 • Fax: (0212) 280 68 03
e-mail: nerkmen@turk.net

ISBN 975 - 7190 - 26 - 8

1. Baskı: 2000

Kapak tasarımı:
Ali Erkmén

Baskı ve Cilt:
Mart Matbaacılık Sanatları Tic. ve San. Ltd. Şti.
İstanbul (0212) 212 03 39-40
Ücretsiz PDF Kitap Arama <http://www.pdfdrive.org>

Don Juan Matus'un ya da onun çizgisindeki şamanların
asla ulaşamadıkları Tensegrity çevresinde
güçlerini bir araya getirerek bu öğretinin
enerjiye ilişkin alıştırmalarını bana öğreten
Tensegrity uygulayıcılarının her birine

İÇİNDEKİLER

Sunu • 11

Giriş • 13

Sihirli Geçişler • 23

Tensegrity • 35

Tensegrity'nin Altı Dizisi • 44

Birinci Dizi: Niyeti Hazırlama Dizisi • 53

Birinci Grup: Enerjiyi *Niyet* için Ezme • 57

İkinci Grup: Enerjiyi *Niyet* için Harekete Geçirme • 67

Üçüncü Grup: Enerjiyi *Niyet* için Toplama • 75

Dördüncü Grup: Enerjiyi *Niyet* için Solukla İçine Çekme • 85

İkinci Dizi: Dölyatağı Dizisi • 89

Birinci Grup: Taisha Abelar'a Ait Sihirli Geçişler • 94

İkinci Grup: Florinda Donner-Grau ile Doğrudan İlintili
Sihirli Geçişler • 99

Üçüncü Grup: Carol Tiggs'e Özgü Sihirli Geçişler • 101

Dördüncü Grup: Mavi Öncü'ye Ait Sihirli Geçişler • 104

Üçüncü Dizi: Beş İlgi-Alanı Dizisi:

Westwood Dizisi • 110

Birinci Grup: *Kararlar Merkezi* • 111

İkinci Grup: *Özetle Yineleme* • 124

Üçüncü Grup: *Rüya Görme* • 139

Dördüncü Grup: *İçsel Sessizlik* • 152

Dördüncü Dizi: Sol Beden ile Sağ Bedeni Ayırma:

Kızışma Dizisi • 164

Birinci Grup: Enerjiyi Sol Beden ve Sağ Bedende Harekete Geçirme • 169

İkinci Grup: Sol Beden ve Sağ Bedenden Geçen Enerjiyi Karıştırma • 180

Üçüncü Grup: Sol Beden ve Sağ Bedenin Enerjisini Solukla Devindirme • 192

Dördüncü Grup: Sol Bedene ya da Sağ Bedene Eğimlilik • 199
Sol Beden için Beş Sihirli Geçiş • 200
Sağ Beden için Üç Sihirli Geçiş • 215

Beşinci Dizi: Erkeklik Dizisi • 222

Birinci Grup: Ellerin Birlikte Hareket Ettirildiği, Ancak Birbirinden Ayır Tutulduğu Sihirli Geçişler • 226

İkinci Grup: *Tendon Enerjisini* Odaklama için Sihirli Geçişler • 233

Üçüncü Grup: Dayanma Gücü Oluşturma için Sihirli Geçişler • 239

Altıncı Dizi: Belirli Geçişler ile Birlikte Kullanılan

Aygıtlar • 246

Birinci Bölüm • 249

İkinci Bölüm • 254

Sunu

Otuz yıl önce Carlos Castaneda bilinmeyene yapılan yolculuğun büyüleyici öyküsünü, *Don Juan'ın Öğretileri*'ni yayımladı. Genç antropolog, don Juan'ın eğitiminde farklı bir dünyaya adım atmış, ilk kitabında okuyucularına bir Yaqui Kızılderilisi olan bu büyücünün "sıradışı gerçekliğinden" kısa görüntüler iletmeye girişmişti. Carlos Castaneda, en sonuncusu yakın geçmişte yayımlanan *Rüya Görme Sanatı* olmak üzere, sekiz kitap daha yazmış, don Juan'ın öğretim yöntemleri üzerinde olduğu kadar, onun kendisine uygulattığı büyücülük sanatları hakkında da bilgiler vermiştir.

Castaneda, kendimizinkinin dışında var olan dünyaları algılayabilmek için yalnızca bunu arzulamanın yetmediğini, onları kavrayabilmek için yeterli enerjiyi bulmanın da önkoşul olduğunu öğrenmişti. *Sihirli Geçişler*'de, Castaneda, okuyuculara ilk kez, bu enerji koşulunun da anahtarını sunuyor. Devrim yaratacak bu yeni kitabında, birçok şamanla öğrencilerinin kendi büyüleyici yolculuklarını yönetmelerini sağlayan belirli beden konumlarıyla fiziksel devinimleri açıklıyor. Castaneda yirmi yedi kuşak geriye uzanan bir gelenekten kaynaklanan, çağlar boyu var olmuş bu bilgeliği paylaşarak, okuyucuların kendi dünyamız kadar gerçek, eşsiz, inanılmaz, ve insanı bir girdap gibi yutan başka âlemlerin kimilerine yolculuk etmelerini mümkün kılıyor.

Bu olağandışı yeni kitapta betimlenen sihirli geçişleri uygulayanlar, Meksikalı büyücülerle onların çömezlerinin—ki don Juan'ın Carlos Castaneda dışındaki öğrencileri Florinda Donner-Grau, Taisha Abelar, ve Carol Tiggs'den oluşmaktadır—kat ettikleri yolun aynısını izleyebilecek, bilinmeyen dünyalara yaptıkları kendi keşif yolculuklarına çıkarken, bir yandan da don Juan'ın tinsel-bedensel yolculuğunu sürdürecektir. *Sihirli Geçişler*'de tanımlanan hareketler, uygulayıcıyı fiziksel ve zihinsel canlılık alanında yepyeni düzeylere çıkarır. Castaneda, eski çağlardan kalma hareketleri herkese uyacak şekilde genelleştirmek, ve, bir mimari terimi ödünç alarak, gerilim ve bütünlük sözcüklerini birleştiren *Tensegrity* adını verdiği çağdaş bir yorum oluşturmak için on yılını harcamıştır.

Sihirli Geçişler'de Castaneda, sihirli geçişlerin felsefi tarihçesinin yanı sıra 450'den fazla bilgisayar çıkışlı resim ile desteklenen, yenilikçi ve kolay anlaşılır bir yönergeler düzenlemesini de sunmakta. Eğlenceli, açık ve yetkin bir biçimde kaleme alınmış olan *Sihirli Geçişler*, büyücülük ile büyüün gerçek anlamına daha fazla ışık tutuyor.

Carlos Castaneda'nın, bir klasik olan *Don Juan'ın Öğretileri* ile yakın geçmişte yayımlanan *Rüya Görme Sanatı* dahil, satış rekorları kıran on iki kitabı bulunmaktadır.

Giriş

Bir usta büyücü, bir büyücüler grubuna önderlik eden usta büyücülere verilen adla bir *magual* olan don Juan Matus, beni eski çağlarda Meksika'da yaşamış olan şamanların bilişsel dünyasıyla tanıştırdı. Don Juan Matus, Arizona'nın Yuma kentinde doğmuş bir Kızılderili idi. Babası, Meksika'daki Sonora'dan bir Yaqui Kızılderilisi, annesi de tahminen Arizona'lı bir Yuma Kızılderilisiydi. Don Juan on yaşına dek Arizona'da yaşadı. Sonra babası tarafından Sonora'ya (Meksika) götürüldü; orada Meksikalılara karşı sürdürülen yerel Yaqui savaşlarına

yakalandılar. Babası öldürüldüğünde on yaşında bir çocuk olan don Juan kendisini akrabaları tarafından büyütüleceği Güney Meksika'da buldu.

Don Juan yirmi yaşındayken bir usta büyücü ile karşılaştı. Adı Julian Osorio idi. O, don Juan'ı yirmi beş kuşaktır süregelen iddia edilen bir büyücüler silsilesinin içine kattı. Kendisinin Kızılderililikle hiç ilgisi yoktu; Meksika'ya göç etmiş Avrupalı bir ailenin oğluydu. Don Juan bana *nagual* Julian'ın bir aktör olduğunu anlatmıştı; çok gösterişli bir kişiydi bu adam—bir meddah, bir pandomimci, herkesin hayran olduğu, sözü geçen, etkili bir kişilikti. Eyaletlerde çıktığı tiyatro turnelerinden birinde aktör Julian Osorio bir başka *nagual*ın, Elias Ulloa'nın etkisi altına girmiş, bu adam da ait olduğu büyücüler silsilesinin bilgisini ona aktarmıştı.

Don Juan Matus kendi şaman silsilesinin geleneğine uyarak dört öğrencisine—Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs ve bana—*sihirli geçişler*, diye adlandırdığı birtakım beden hareketlerini öğretti. Bize bunları kuşaklar boyu öğretildikleri temel biçimden ayrılmadan aktardı; tek bir kayda değer sapmayla: kuşaklar boyunca bu sihirli geçişlerin öğretim ve uygulanışına eşlik etmiş olan aşırı ölçüdeki törenselliği kaldırarak. Don Juan'ın bu konudaki yorumu, yeni kuşak uygulayıcıların daha ziyade verimlilik ve işlevsellikle ilgilenmeleri yüzünden törenselliğin itici gücünü yitirdiği yönündeydi. Bununla birlikte, bana öğrencileri ile, genel olarak da insanlarla hiçbir koşulda sihirli geçişler hakkında konuşmamamı salık vermişti. Nedenlerine gelince, ona göre sihirli geçişler yalnızca kişiye özeldi, etkileri de öyle sarsıcıydı ki, onları tartışmak yerine sadece uygulamak daha yerinde olurdu.

Don Juan Matus bana kendi silsilesinin büyücüleri hakkında bildiği her şeyi öğretti. Bilgisinin her ince ayrıntısı üzerinde durdu, her birini belirleyerek açıkladı. Bu yüzden, sihirli geçişler hakkında söylediğim her şey onun yönergelerinin dolaysız sonucudur. Sihirli geçişler icat edilmiş değildi. Eski çağlarda Meksika'da yaşamış olan, don Juan'ın silsilesine ait şamanlar tarafından, şamancılığa özgü *yükseltilmiş farkındalık* durumları esnasında *Uçsuz PDF Kitap Sihirli Geçişler* <http://www.kitapcihaney.org> fi olduğça rast-

lantısaldı. Her şey bu şamanların *yükseltilmiş farkındalık* durumlarında iken belirli bedensel pozisyonları aldıklarında, ya da kol ve bacaklarını kimi belirli biçimlerde hareket ettirdiklerinde deneyimledikleri akıl almaz bir esenlik duyumunun doğasına ilişkin çok basit arayışlar olarak başlamıştı. Bu esenlik duyumları öylesine yoğun ki, bu devinimleri normal farkındalıkta da yinelemek tüm uğraşlarının odak noktası haline gelmişti.

Görüldüğü kadarıyla başarılı oldular; kendilerini zihinsel ve fiziksel üstünlük açısından müthiş sonuçlar doğuran çok karmaşık bir devinimler dizisinin sahibi buldular. Aslında bu hareketleri uygulamanın sonuçları öyle çarpıcıydı ki, onlara *sihirli geçişler* adını verdiler. Bunları kuşaklar boyunca ayrıntılı ayinler, gösterişli törenler eşliğinde sürdürerek, sadece yetiştirdikleri şamanlara kişisel düzeyde öğrettiler.

Don Juan Matus sihirli geçişleri öğretirken gelenekten radikal biçimde ayrılmaktaydı. Bu tür bir ayrılma, don Juan'ı sihirli geçişlerin pratikteki amacını yeniden biçimlendirmeye zorlamıştı. Bana sözü edilen amacı, geçmişte olduğu şekilde zihinsel ve fiziksel dengeyi arttırmaktan çok, pratikte *enerjiyi yeniden konuşlandırma* olasılığı olarak sundu. Kendisinden önce gelen iki *nagualın* etkisi ile açıklıyordu bu ayrılığı.

Don Juan'ın silsilesinin büyücüleri, her birimizin içinde yapısal olarak bir miktar enerji bulunduğunu, bu miktarın azalması ya da çoğalması konusunda dış güçlerin saldırılarına maruz olmadığı inancındaydılar. Bu enerji miktarının, büyücülerin yer yüzündeki her insanın saplantısı olduğunu varsaydıkları bir şeyi gerçekleştirmeye yeteceğine inanıyorlardı: normal algılamamızın sınırlarını aşmaktı bu. Don Juan Matus, bu sınırları aşmadaki güçsüzlüğümüze kültürümüzle toplumsal çevremizin neden olduğu kanısındaydı. Kültürümüzle toplumsal çevremizin, normal algılamamızın sınırlarını aşmamıza izin vermeyen, belirlenmiş davranış biçimlerini bize uygulatırken içsel enerjimizin her kıntısını harcamamıza neden olduğunu savunuyordu.

“Ne demeye ben, ya da bir başkası, bu sınırları aşmak isteyelim ki?” diye sordum don Juan'a bir keresinde.

“O sınırları aşmak insanlığın kaçınılmaz sorunudur,” diye

yanıtladı. “Onları aşmak demek, pratikte değeri günlük yaşamımızdaki dünyamızın değerinden hiç farklı olmayan, düşünilemeyecek dünyalara giriş demektir. Bu önermeyi kabul etsek de, etmesek de, o sınırları aşmak bizim saplantımızdır, ve bunda acınası biçimde başarısız oluruz; çağdaş insanın yaşantısındaki uyuşturucuların, uyarıcıların, dinsel ayinlerin, törenlerin bolluğu hep bundandır.”

“Neden böyle acınası biçimde başarısız olduk dersin, don Juan?” diye sordum.

“Bilinçaltındaki dileğimizi gerçekleştirmekteki başarısızlığımız,” dedi don Juan, “onu apar topar halletmeye çalışmamızdan. Araçlarımız çok acemice. Bi duvarı kafamızla vura vura yıkmaya çalışmak gibi bi şey bizimkisi. İnsanoğlu bu yıkışı hiçbi zaman enerji açısından ele almıyor. Büyücüler için başarıyı tayin eden yalnızca enerjinin erişilebilirliği ya da erişilmezliğidir.

“İçsel enerjimizi çoğaltmak mümkün olmadığına göre,” diye devam etti, “eski çağ Meksika’sı büyücüler için açık olan tek yol, bu *enerjinin yeniden konuşlandırılması* idi. Onlar için bu *yeniden konuşlandırma* süreci sihirli geçişler, ve onların fiziksel beden üzerindeki etkileri ile başlamıştı.”

Don Juan yönergelerini aktarırken, kendi silsilesinin şamanlarının fiziksel üstünlük ve zihinsel esenliğe verdikleri büyük önemin günümüze dek sürdüğünü olası her yolla vurgulamıştı. Söylediklerini, don Juan ile on beş yoldaşını gözlemleyerek doğrulayabiliyordum. En belirgin özellikleri mükemmel fiziksel ve bedensel dengeleriydi.

Bir keresinde ona büyücülerin neden insanın fiziksel yanına bu denli yatırım yaptıklarını sorduğumda don Juan’ın yanıtı benim için tam bir sürpriz oldu. Ben onu hep tinsel bir kişi olarak düşünmüştüm.

“Şamanlar hiç de tinsel değildirler,” dedi. “Onlar çok pratik varlıklardır. Bununla birlikte, onların genelde ayrık, hatta deli sayıldıkları bilinen bi gerçek. Belki de onların tinsel olduklarını düşünmen bundan kaynaklanıyor. Deli gibi görünüyorlar, çünkü hep açıklanamayacak şeyleri anlatmakla uğraşıyorlar. Eksiksiz anlatılar için, en azından, hiçbir koşulda tamam-

lanamayacak açıklamalar bunlar; işte bu sonuçsuz girişimleri yüzünden bütün tutarlılıklarını yitiriyorlar, ve anlamsız şeyler söylüyorlar.

“Esnek bi bedene gereksinimin var; eğer fiziksel üstünlük ve zihinsel denge istiyorsan,” diye sürdürdü don Juan. “Bunlar şamanların yaşamındaki en önemli iki unsurdur; çünkü akli başındalıkla pratikliği getirirler; yani başka algılama âlemlerine girmek için en vazgeçilmez iki zorunluluğu. Bilinmeyene gerçek anlamda yolculuk etmek yürekli bi tutumu gerektirir; ama pervasızlığı değil. Cesaretle pervasızlık arasında bi denge kurmak için bi büyücünün son derece akli başında, tedbirli, hünerli, fiziksel açıdan da mükemmel durumda olması gerekir.”

“Ama fiziksel açıdan mükemmellik neden gereksin ki, don Juan?” diye sordum. “Bilinmeyene yolculuk için arzu ve istenç yetmez mi?”

“Senin boktan yaşamında yetmez,” diye yanıtladı, epeyce ters bir tavırla. “Bilinmeyenle yüz yüze gelmeyi hayal etmek bile—bırak içine girmeyi—çelikten sinirler ister, bi de bu sinirleri taşımaya yeterli bi beden. Zihinsel çevikliğin, fiziksel üstünlüğün, uygun kasların yoksa, yürekli olmanın ne anlamı kalır ki?”

İlişkimizin ilk gününden beri don Juan’ın şiddetle savunduğu fiziksel mükemmellik, sihirli geçişlerin titizlikle uygulanmasının ürünü olan, tüm belirtileriyle doğuştan (Tanrı vergisi) enerjimizin *yeniden konuşlandırılmasına* doğru atılan ilk adımdı. Bu edim, don Juan’ın görüşüne göre, her bireyin olduğu kadar şamanların yaşamında da en önemli meseleydi. Enerjinin *yeniden konuşlandırılması*, içimizde zaten var olan enerjinin bir yerden öbürüne aktarılması sürecinden oluşur. Bu enerji, bedende bulunan, zihinsel çeviklik ile fiziksel üstünlük arasında bir denge kurmak için onu gereksinen canlılık merkezlerinden çıkarılmış olan enerjidir.

Don Juan’ın silsilesindeki şamanlar doğuştan (Tanrı vergisi) enerjinin *yeniden konuşlandırılmasıyla* ciddi biçimde uğraşmışlardı. Bu entelektüel bir uğraş değildi; tümevarım ya da tümdengelim, ya da mantıksal bir sonuçlandırmanın ürünü de değildi. Evrendeki akış boşluğunda enerjiyi algılama hünerleri-

nin bir sonucuydu bu.

Don Juan, “Büyücüler, evrende akış halindeki enerjiyi algılama hünerine *görme* adını verdiler,” diye açıkladı bana. “*Görmeyi*, insan bedeninin enerjiyi bi akış, bi akım, yelimsi bi titreşim olarak algılama yetisine sahip olduğu bi *yükseltilmiş farkındalık* durumu olarak betimlediler. Evrende akış halindeki enerjiyi *görmek*, insanoğluna özgü yorumlama sisteminde anlık bi duraklamanın ürünüdür.”

“Bu yorumlama sistemi nedir, don Juan?” diye sordum.

“Eski çağ Meksika’sının şamanları şunu keşfettiler,” diye yanıtladı don Juan, “insan bedeninin her parçası, şu ya da bu şekilde, bu titreşimli akışı, bu titreşim akımını bi tür duyuşal girdiye dönüştürmekle uğraşır. Bu duyuşal bilgi bombardımanının tüm toplamı sonradan, kullanım yoluyla, insanoğluna dünyayı kendisine özgü biçimde algılama yetisi sağlayan bi yorumlama sistemine dönüşür.

“Bu yorumlama sisteminde bi duraklama yaratmak,” diye devam etti, “eski çağ Meksika’sı büyücülerinin müthiş disiplinleri sonucunda gerçekleşmişti. Bu duraklamaya *görme* adını verdiler, onu bilgilerinin temel taşı yaptılar. Evrende akış halindeki enerjiyi *görmek*, onlar için, sınıflandırma dizgelerini yaparken kullandıkları ana araçtı. Bu yeti sayesinde, örneğin, insanoğlunun algısına açık tüm evreni, binlerce katmandan oluşan bi soğana benzer biçimde tasarlıyorlardı. İnsanoğlunun gündelik dünyası, inancına göre, katmanlardan yalnızca biriydi. Sonuç olarak, öbür katmanların da sadece insan algısının ulaşmasına uygun olmakla kalmayıp, aynı zamanda insanın doğal kalıtımının bi parçası olduğu inancındaydılar.”

Bu büyücülerin bilgisinde çok büyük değer taşıyan, enerjiyi evrendeki akışı esnasında *görme* yetilerine bağlı olan bir başka konu da, insanoğlunun enerjiye ilişkin biçiminin keşfiydi. İnsanın enerjiye ilişkin biçimi, onlar için, titreşimli bir güç tarafından birbirine bitiştirilen, böylece *ışılıklı* bir enerji *küresi* haline getirilen enerji alanları kümeleriydi. Don Juan’ın silsilesindeki büyücüler için bir insanoğlu ya bir yumurta gibi boyuna doğru uzun bir biçime, ya da bir top gibi yuvarlak bir biçime sahiptir. Bu silsiledeki büyücüler, bu *ışılıklı* enerjiyi ya da *ışılıklı*

küreler olarak adlandırdılar. Bu ışıltı küresi onlar tarafından öz benliğimiz sayıldı—enerji açısından azaltılamaz olması nedeniyle doğrudu bu. Azaltılamaz, zira insan kaynaklarının tümü, onu doğrudan enerji olarak algılama ediminde kullanılır.

O şamanlar, bu *ışıltılı kürenin* arka yüzünde daha yoğun parlaklıkta bir nokta keşfettiler. Enerjiyi doğrudan gözlemlene yoluyla, bu noktanın enerjiyi duyuşsal veriye dönüştürme, sonra da onu yorumlama ediminde anahtar olduğunu kavradılar. Bu nedenle ona *birleşim noktası* adını verdiler; algılamanın da aslında orada toplandığı görüşüne vardılar. *Birleşim noktasının* yerini kürek kemiklerinin arasında, onlardan bir kol boyu uzaklıkta olarak betimlediler. Aynı zamanda, *birleşim noktasının* tüm insan soyunda aynı noktada yer aldığını, böylece her insanoğluna verdiği dünya görüntüsünün tümüyle benzeş olduğunu da keşfettiler.

Onlar için de, kendilerini izleyen şaman kuşakları için de çok değerli bir başka buluş da, birleşim noktasının o belirli yerdeki konumunun, kullanım ve toplumsallaşmanın sonucu olmasıydı. Bu nedenle o yeri, nihai ve değiştirilemez olduğu yanlışsımalı izlenimini veren, keyfi bir konum saydılar. Bu yanlışsamanın ürünü, insanoğlunun gündelik dünyasının var olan tek dünya, nihailiğinin de yadsınamaz olduğuna ilişkin görünüşteki sarsılmaz inançlarıydı.

“İnan bana,” demişti don Juan bir zamanlar, “dünyanın nihailiğine ilişkin bu duygu sadece bi yanlışsama. Kendisine hiç meydan okunmaması gerçeğinden ötürü, tek olası görüş olarak varlığını sürdürüyor. Evrende akış halindeki enerjiyi *görmek*, ona meydan okumanın aracı. Bu aracın kullanımıyla, silsilemin büyücüler insan algısına açık dünyaların gerçekten inanılmaz sayıda oldukları sonucuna vardılar. O dünyaları her şeyi kapsayan, kişinin içinde edimde ve mücadelede bulunabileceği âlemler olarak betimlediler. Başka bi deyişle, onlar tıpkı günlük yaşamımızın bu dünyası gibi, insanın içinde yaşayıp ölebileceği dünyalar.”

Onunla on üç yıl süren ilişkim boyunca, don Juan bana bu *görme* hünerini barmaya yönelik temel adımları öğretti. Bu adımları daha önce *Öğretisiz PDF Kitap Arşivi* <https://arxiv.org/> adresinde bulabilirsiniz, ancak

bu süreçteki anahtar noktaya, sihirli geçişlere hiç değinmemiştim. Don Juan bana bunlardan çok sayıda öğretmiş, ne var ki bu bilgi zenginliğinin yanı sıra, beni aynı zamanda kendi silsilesinin son halkası olduğuma inandırmıştı. Onun silsilesinin son halkası olduğumu kabullenmek, artık sürekliliği söz konusu olmayacağına göre, bilgisini yaymak için kendiliğimden yeni yollar bulmayı üstlenmemi gerektirdi.

Bu konuda çok önemli bir noktayı açıklığa kavuşturmam gerekiyor: don Juan bilgisini öğretmekle asla ilgilenmemişti; onun için önemli olan şey, silsilesinin sürdürülmesiydi. Öbür üç öğrencisi ve ben, bu sürekliliği sağlayacak olan—kendisinin bunda hiç etkin rolü olmadığı için, onun deyiimiyle tin tarafından seçilmiş—araçlardık. Böylece, bana büyücülük ya da şamanlık ile silsilesinin gelişimi hakkında bildiği her şeyi belirtmek için muazzam bir çabaya girişmişti.

Beni eğitme sürecinde, enerji açısından biçimlenmemin kendisinininkinden çok farklı olduğunu anlamıştı; bu öyle engin bir farklılıktı ki, ona göre bunun anlamı çizgisinin sona ermesinden başka bir şey olamazdı. Aramızda olduğunu iddia ettiği bu görünmez farklılık her ne ise, buna getirdiği yorumun beni son derece gücendirdiğini ona söyledim. Çizgisinin sonu olmanın yüklediği ağır sorumluluktan hoşlanmamış, yürüttüğü uslamlamayı da anlamamıştım.

“Eski çağ Meksika’sının şamanları,” dedi bana bir defasında, “insanoğlunun anladığı şekliyle seçim yapmanın, insanın bilişsel dünyasının ön koşulu olduğuna inanmışlardı; ama bu yalnızca farkındalığımız, dünyamızın korunaklı sınırlarının ötesine geçmeyi göze aldığı anda keşfedilen bi şeyin iyimser bi yorumudur—rıza göstermenin iyimser şekilde yorumlanmasıdır. İnsanoğlu kendisini her yöne doğru çekistirip duran güçlerle mücadele halinde. Büyücülerin sanatı da seçmek değil aslında; rıza gösterecek kadar kurnaz olmak.

“Büyücüler, ha bire karar vermekle meşguller imiş gibi görünmelerine karşın, karar falan vermezler hiç,” diye devam etti. “Ben seni seçmeye karar vermedim, senin böyle olmana da karar vermiş değilim. Bilgimi kime aktaracağımı seçemediğime göre, ümitsizlikten korkmama gerek yok.”

daydım. Bu kişi sendin; sen de, enerji açısından, yalnızca sona erdirmeye uygunsun, sürdürmeye değil.”

Çizgisinin sona ermesinin, kendisiyle ya da çabalarıyla, ya da mutlak özgürlük arayışı içindeki bir büyücü olarak kişisel başarısı yahut başarısızlığı ile hiç ilgili olmadığını savunuyordu. Bunu insan düzeyinin ötesinde uygulanmış bir seçimin sonucu olarak anlıyordu; varlıklar ya da oluşumlar tarafından değil, evrenin doğa güçlerince yapılmış bir seçimdi bu.

Sonunda, don Juan’ın yazgım olarak adlandırdığı olguyu kabul edebildim. Onu kabullenmek, don Juan’ın *çıkarken kapıyı kilitlemek* dediği bir başka konuyla yüz yüze getirmişti beni. Bunun anlamı, bana öğretmiş olduğu her şey ile hem ne yapacağıma kesin olarak karar vermem, hem de kararımı kusursuz biçimde uygulamanın sorumluluğunu üstlenmem demektir. İlk önce, kendime sihirli geçişlerle—don Juan’ın en fazla pratiklik ve işlevsellikle dolu bilgisi olan sihirli geçişlerle—ilgili olarak can alıcı soruyu sordum. Ve onları kullanmaya, isteyen herkese öğretmeye karar verdim. Belirsiz uzunlukta bir süre boyunca onları çevrelemiş olan gizliliği sona erdirmeye kararım, doğal olarak, benim gerçekten don Juan’ın silsilesinin son halkası olduğuma ilişkin mutlak inancımın sonucuydu. Benim bile olmayan sırları taşımam gerektiği fikri bana olanaksız geliyordu. Sihirli geçişleri gizlilik içinde saklamak benim kararım değildi. Bu durumu sona erdirmekse, benim kararım oldu.

O andan başlayarak, her bir sihirli geçiş için daha geniş kapsamlı, herkese uyabilecek bir biçim ortaya koyma çabasına giriştim. Bu çaba sihirli geçişlerin her birinin hafifçe değiştirilmiş bir şekilde biçimlendirilmesiyle sonuçlandı. Hareketlerin bu yeni biçimlenmesine, bir mimari terimi olan, “aralıksız germe” üyeleriyle “aralıklı sıkıştırma” üyelerinin, her üyenin en yüksek verimle ve ekonomik olarak çalışacağı şekilde kullanıldığı yapı iskeletlerinin nitelikleri anlamına gelen Tensegrity adını verdim.

Eski çağlarda Meksika’da yaşamış olan büyücülere ait sihirli geçişlerin ne olduklarını açıklamak amacıyla, bir aydınlatma yapmak isterim: “eski çağlar”, don Juan için, on bin yıl önce ve ötesi demektir; çağdaş bilginlerin sınıflandırma dizgeleri

açısından bākıldığında aykırı bir sayı bu. Kendisinin fikriyle benim daha gerçekçi saydığım bir başka tahmin arasındaki çelişkiyi işaret edip don Juan'a karşı çıktığımda, kendi inancından caymadı. On bin yıl önce yeni dünyada yaşamış olan insanların, çağdaş insanın henüz kavramaya bile başlamadığı evren ve algı konularıyla derinden ilgili olduklarına inanıyordu.

Kronolojik yorumlamalarımızdaki farklılık ne olursa olsun, sihirli geçişlerin etkinliği benim için yadsınamaz; ben, konuyu bana sunulduğu biçimiyle, harfi harfine izleyerek anlatmaya kendimi zorunlu hissediyorum. Üzerimdeki etkisinin doğrudanlığı, onları ele alış biçimimi derinden etkilemiştir. Bu çalışmada sunduğum, bu etkinin yürekten bir yansımasıdır.

Sihirli Geçişler

Don Juan'ın sihirli geçişler hakkında benimle uzun uzadıya konuştuğu ilk kez, kilomla ilgili aşağılayıcı bir yorum yaptığı zamana denk gelir.

“Adamakıllı tombulsun,” dedi, beni tepeden tırnağa süzüp başını hoşnutsuzlukla sallayarak. “Şişman olmana bi adım kaldı. Yıpranmışlık kendini göstermeye başlıyor sende. Soyunun bütün öbür üyelerine benzeyerek, ensende bi yağ topağı büyütmeğe başladın; tıpkı bi boğa gibi. Büyücülerin en büyük buluşlarından birini ciddiye almanın zamanı geldi: sihirli geçişleri.”

“Hangi sihirli geçişlerden bahsediyorsun, don Juan?” diye sordum. “Daha önce bana bu konudan hiç söz etmemiştin. Ya da ettiysen bile çok üstünkörü olmalı, zira aklımda hiçbir şey kalmamış.”

“Sana sihirli geçişler hakkında bi sürü şey anlatmakla kalmadım, onların biçoğunu biliyorsun bile. Sana onları baştan beri öğretiyordum.”

Bana kalırsa, baştan beri bana sihirli geçişler filan öğrettiği doğru değildi. Şiddetle karşı çıktım.

“O harika benliğini savunmakta bu denli ateşli olma,” diye dalga geçti, kashlarıyla gülünç bir özür dileme işareti yaparak. “Söylemek istediğim şeydu: yaptığım her şeye öykünüyorsun, bu yüzden ben de senin öykünme yeteneğinden yararlanıyordum. Sana çeşitli sihirli geçişler gösterdim baştan beri, sen de bunu hep eklemlerimi kütürdetmekten zevk aldığım biçiminde anladın. Yorumun hoşuma gidiyor: eklemlerimi kütürdetmek! Onlardan bu şekilde söz etmeye devam edeceğiz.

“Sana eklemlerimi kütürdetmenin on değişik yolunu gösterdim,” diye devam etti. “Her biri benim ve senin bedenimize mükemmel şekilde uyan bi sihirli geçiştir. Kişisel ve bireysel olarak bize aitler; bizden önce gelen yirmi beş kuşaktaki, tıpkı ikimize benzeyen öbür büyücülere ait oldukları gibi.”

Don Juan’ın sözünü ettiği sihirli geçişler, kendisinin de söylediği gibi, eklemlerini kütürdetme yolları zannettiğim hareketlerdi. Kaslarını, kemiklerini, ve bunları birbirine rapteden bağlarını azami şekilde germek için olduğunu düşündüğüm belirli biçimlerle kollarını, bacaklarını, gövdesini ve kalçalarını hareket ettiriyordu. Bana kalırsa bu germe devinimlerinin sonucu, hareketleri izleyen, ve her zaman beni şaşırtıp eğlendirmek amacıyla çıkarttığını sandığım kütürdetme sesleri idi. Gerçekten de kendisini taklit etmemi sık sık isterdi benden. Meydan okuyan bir tavırla, hareketleri ezberlememi, eklemlerimle tıpkı kendisi gibi kütürdetme sesleri çıkarmayı başarana dek evde tekrarlamamı bile istemişti.

Sesleri çıkartmayı asla başaramamış, ama bu arada hiç farkında olmadan tüm hareketleri iyice öğrenmişim. Şimdi biliyorum ki ses çıkartmayı becerememişim çok da iyi olmuştu; zi-

ra kollarla sırtın kas ve tendonlarının hiçbir zaman o noktaya kadar zorlanmaması gerekir. Don Juan'ın kol ve sırt eklemlerini kütürdetme hüneri doğuşandı; tıpkı kimi insanların parmak eklemlerini kütürdetme hünerleri gibi.

“Eski büyücüler o sihirli geçişleri nasıl icat etmişler, don Juan?” diye sordum.

“Kimse icat etmedi onları,” dedi sertçe. “Onların icat edildiğini düşünmek, zihnin işe karıştığını sezindiriyor anında, oysa sihirli geçişlerde durum bu değil. Onlar daha çok keşfedilmişlerdi, eski şamanlarca. Bana anlatıldığına göre, onların şamanlara özgü yükseltilmiş farkındalık durumlarında deneyimledikleri olağanüstü bi esenlik duyumu ile başlamıştı her şey. Öylesine müthiş, büyüleyici bi dinçlik hissetmişlerdi ki, bunu ibadet saatlerinde tekrarlamaya çabaladılar. “

Don Juan bir keresinde, “İlk başta,” diye anlatmıştı bana, “o şamanlar bu esenlik duyumunun, yükseltilmiş farkındalığın genel anlamda yarattığı bi ruhsal durum olduğuna inanmışlardı. Çok geçmeden, girdikleri her şamancılığa özgü yükseltilmiş farkındalık durumunun kendilerinde aynı esenliği yaratmadığını keşfettiler. Daha dikkatli bi irdeleme, bu duyum her ortaya çıktığında mutlaka belli bi bedensel hareket içinde olduklarını gösterdi. Anladılar ki, yükseltilmiş farkındalık durumlarındayken, bedenleri irade dışı olarak belirli bazı biçimlerde durmaktaydı; bu belirli biçimler de aslında o olağandışı fiziksel ve zihinsel bütünlük duyumunun nedeniydi.”

Don Juan'ın söylediğine göre, o şamanların bedenlerinin yükseltilmiş farkındalık durumlarında kendiliğinden gerçekleştirdiği hareketler, tüm insanlığın taşıdığı gizli bir kalıtmış gibi geliyordu kendisine; yalnız onu arayanlara açığa vurulmak üzere derinlerde saklanmış bir şeydi bu sanki. O büyücülerini derin denizlerdeki dalgıçlara benzetiyordu; farkında olmadan yararlı şeyler bulup çıkarmışlardı derinliklerden.

Don Juan o büyücülerin, anımsadıkları kimi hareketleri büyük çabalar harcayarak bir araya getirmeye başladıklarını söyledi. Gayretleri başarılı olmuştu. Yükseltilmiş farkındalık durumunda bedeninin kendiliğinden tepkileriymiş gibi görünen devinimleri yeniden yaratma becerisini gösterdiler. Başarıla-

rıyla yüreklenerek, yüzlerce hareketi yeniden yaratmayı becermişlerdi; ama yaptıklarını anlaşılabilir bir dizge halinde sınıflandırmayı denememişlerdi bile. Onların düşüncesi, hareketlerin yükseltilmiş farkındalıkta kendiliğinden oluştuğu yönündeydi; istençleri işe karışmadan hareketlerin etkisini yönlendiren bir güç vardı, onlara göre.

Don Juan, eski çağ büyücülerine ait buluşların doğasının, kendisini daima onların olağanüstü insanlar olduğuna inanmaya yönelttiğini söylüyordu, zira keşfettikleri hareketler çağdaş şamanlara—onlar da yükseltilmiş farkındalık durumuna girdikleri halde—asla aynı biçimde açıklanmamıştı. Bunun nedeni belki çağdaş şamanların hareketleri seleflerinden şu ya da bu şekilde öğrenmiş olmaları, ya da ola ki eski çağ büyücülerinin daha fazla enerji kütlesine sahip olmalarıydı.

“Onların daha fazla enerji kütlesine sahip olduklarını söylerken ne demek istiyorsun, don Juan?” diye sordum. “Daha iri adamlar mıydılar?”

“Fiziksel olarak daha iri olduklarını zannetmiyorum,” dedi, “ama enerji açısından bi görücünün gözüne ince uzun görünüyorlardı. Kendilerini ışıltılı yumurtalar olarak adlandırıyorlardı. Ben hayatımda hiçbi ışıltılı yumurta *görmedim*. Tüm *gördüklerim* ışıltılı kürelerdi. Bu yüzden, insanoğlunun nesiller boyunca bi miktar enerji kütlesi yitirmiş olduğu varsayılabilir.”

Don Juan bana bir görücü için evrenin sonsuz sayıda enerji alanlarından oluşmuş olduğunu açıkladı. Bunlar görücünün gözlerine her yönde ok gibi fırlayan ışıltılı lifler olarak görünürler. Don Juan’ın dediğine göre, bu lifler, insanoğlunu oluşturan ışıltılı küreyi çeşitli yönlerde keserler, şayet bir zamanlar insanlar yumurta gibi uzunlamasına şekillerde idiyse, bunların bir küreden çok daha yükseğe ulaştığını varsaymak akla uygun olabilir. Böylelikle, şimdi artık ışıltılı küreler olduklarına göre, ışıltılı yumurtaların tepelerine değmekte olan enerji alanları artık onlara temas etmemekte. Don Juan bunun kendisi için enerji kütlesi yitimi demek olduğunu, bunun da gizli hazinenin, yani sihirli geçişlerin ortaya çıkarılmasındaki amacın can alıcı noktası olduğunu söylüyordu.

“Neden eski şamanların geçişlerin sihirli geçişler deni-

yor?” diye sordum ona bir keresinde.

“Sadece denmekle kalmıyor,” dedi don Juan, “onlar gerçekten sihirli! Sıradan açıklamalarla anlatılamayacak bi etki yaratıyorlar. Bu hareketler fiziksel alıştırmalar ya da salt belirli bedensel duruşlar değil; onlar arzulanan benlik durumuna erişmek için gerçek girişimler.

“Hareketlerin sihiri,” diye devam etti, “onları gerçekleştiren uygulayıcıların deneyimledikleri ince bi değişim. Fiziksel ve zihinsel durumlarına hareketin getirdiği geçici bi üstün nitelik, bi tür pırıltı, gözlerde bi ışık. Bu ince değişim, tinin dokunuşu. Sanki hareketler yoluyla uygulayıcılar kendilerini taşıyan yaşam gücü ile aralarındaki kullanılmayan bağlantıyı yeniden kurmuşlar gibi.”

Daha sonraki açıklamalarına göre, hareketlerin sihirli geçişler olarak adlandırılmasının bir başka nedeni de, şamanların onları uygulayarak, algısal açıdan dünyayı betimlenemez bir biçimde hissedebildikleri farklı varoluş durumlarına aktarılabilmeleri idi.

Don Juan bana, “Bu nitelik, bu sihir yüzünden,” dedi, “geçişler alıştırmalar olarak değil, erk çağırma yolları olarak uygulanmalı.”

“Ama fiziksel hareketler olarak kabul edilebilir mi, hiçbir zaman öyle kullanılmamış olsalar da?” diye sordum.

“Onları dilediğin biçimde uygulayabilirsin,” diye yanıtladı don Juan. “Sihirli geçişler farkındalığı artırır, onları nasıl kabul edersen et. Akılcıca olan, onları oldukları gibi ele almaktır: uygulandıklarında, uygulayıcılarını toplumsallık maskesini düşürmeye yönelten sihirli geçişler olarak.”

“Toplumsallık maskesi nedir?” diye sordum.

“Hepimizin savunup uğrunda öldüğü cila,” dedi. “Dünyada edindiğimiz cila. Tüm potansiyelimize erişmekten bizi alıkoynan şey. Bizi ölümsüz olduğumuza inandıran şey. Binlerce büyücünün *niyeti*, bu hareketlerin içine nüfuz ediyor. Onları uygulamak, gelişigüzel bi biçimde de olsa, zihni durdurur.”

“Zihni durdurur demekle ne kastediyorsun?” diye sordum.

“Dünyada yaptığımız her şeyi,” dedi, “benzerlik dizilerine, amaç açısından birbirlerine bağlı şeylerin dizilerine çevire-

rek tanır ve tanımlarız. Örneğin, sana çatal, dersem, bu senin aklına hemen şunları getirir; kaşık, bıçak, masa örtüsü, peçete, tabak, fincan ve sosluk, şarap bardağı, acılı kuru fasulya, ziyafet, doğum günü, yortu. Amaç açısından birbirine bağlı şeyleri saymayı kesinlikle sürdürebilirsin, nerdeyse sonsuza dek. Yaptığımız her şey, böyle birbirine bağlı. Büyücüler için garip olan, onların bütün bu benzerlik dizilerinin, amaç açısından bi araya toplanmış şeylerin dizilerinin, insanın her şeyin değişmez ve ebedi olduğu hakkındaki fikri ile çelişkili olduğunu görmeleri—tıpkı Tanrı kavramı gibi.”

“Bu açıklamanın içine Tanrı kavramını neden kattığını anlamıyorum, don Juan. Açıklamaya çalıştığın şeyle Tanrı kavramının ilgisi ne?”

Don Juan, “Her şey!” diye yanıtladı. “Zihinlerimizde tüm evren Tanrı kavramı gibidir sanki: mutlak ve değişmeyen. Kendimizi yönetme yolumuz budur. Zihnimizin derinliklerinde bi denetim aygıtı vardır; Tanrı kavramının kabul ettiğimiz ve inandığımız şekliyle ölü bi dünyaya ait olduğunu durup düşünmemize izin vermeyen. Canlı bi dünya, öte yandan, sürekli bi akış halindedir. Devinir. Değişir. Kendini tersyüz eder.

“Benim silsilemin sihirli geçişlerinin sihirli olmasının en soyut nedeni şudur,” diye devam etti, “onları gerçekleştirirken, uygulayıcının bedeni anlar ki her şey birbirine bağlantılı kırılmaz bi zincir değil, bi akım, bi akıştır. Şayet evrendeki her şey bi akış, bi akım ise, bu akım durdurulabilir. Üzerine bi bent yapılabilir, bu yolla da akışı durdurulabilir ya da saptırılabilir.”

Don Juan bir keresinde bana sihirli geçişleri uygulamanın kendi silsilesinin büyücülerini üzerindeki toplu etkisini açıkladı, sonra da bunu çağdaş uygulayıcıların üzerindeki olası etkiyle karşılaştırdı.

“Benim çizgimin büyücülerini,” dedi, “sihirli geçişlerini uygulamanın, başka koşullarda kesintisiz olan akışı durdurduğunu anlayınca ölümüne şaşırmışlardı. Bu duruşu betimlemek için bi mecazlar dizisi kurguladılar, ama bunu açıklama ya da yeniden gözden geçirme çabalarında çuvalladılar. Ayinlere, törenlere gömüldüler. Akışı durdurma edimini temsil etmeye başladılar. Belli törenler ve ayinler sihirli geçişlerin belirgin bi

cephesi üzerinde odaklanırsa, sihirli geçişlerin kendilerinin de belirli bi sonucu getireceğine inandılar. Çok geçmeden, ayinleriyle törenlerinin sayısı ve karmaşıklığı sihirli geçişlerin kendisinden çok daha külfetli olmaya başlamıştı.

“Uygulayıcının dikkatini sihirli geçişlerin belirli bi yanı üzerinde odaklaması aslında çok önemli,” diye devam etti don Juan, “Ama bu sabitletme hafif ve eğlenceli tutulmalı, onu marazi ve sıkıcı bi hale getirmekten kaçınılmalı. Yani, bi karşılık beklemeksizin zevk için yapılmalı.”

Ardından don Juan kendi yoldaşlarından birini örnek gösterdi; zevki ve tutkusu, eski çağ büyücülerinin sihirli geçişlerini kendi çağdaş dansının adımlarına uygulamak olan Silvio Manuel adındaki büyücüyü. Don Juan, Silvio Manuel’i sihirli geçişleri aslında dans halinde uygulayan üstün bir akrobat ve dansçı olarak tanımlıyordu.

“*Nagual* Elias Ulloa,” diye sürdürdü don Juan, “benim sililemin en göze çarpan yenilikçisiydi. Bütün ayinleri, deyim yerindeyse, fırlatıp atan o olmuştu, sihirli geçişleri de yalnızca uzak geçmişte özgün olarak kullanıldıkları amaç için uygulamıştı; enerjiyi *yeniden konuşlandırma* amacı için.”

Don Juan, “Ondan sonra gelen *nagual* Julian Osorio,” diye sözlerini sürdürdü, “ayinlere son öldürücü darbeyi indiren kişi oldu. Bi zamanlar yaşamını sahnede rol yaparak kazanan gerçek bi profesyonel aktör olduğu için, büyücülerin şaman tiyatrosu dedikleri şeye müthiş emek verdi. O bunu sonsuzluğun tiyatrosu olarak adlandırmış, bildiği tüm sihirli geçişleri ona aktarmıştı. Karakterlerinin her hareketi tepeden turnağa sihirli geçişlerle doluydu. Sadece bununla da kalmadı; tiyatroyu onları öğretmek için yeni bi yol haline getirdi. Sonsuzluğun aktörü *nagual* Julian ile sonsuzluğun dansçısı Silvio Manuel aralarında olayın tümünü çözümlediler. Yeni bi devir vardı ufukta: kusursuz bi *yeniden konuşlandırma* devri!”

Don Juan’ın *yeniden konuşlandırma* açıklaması şöyleydi: enerji alanları kümeleri olarak algılanan insanoğlu, enerji giriş çıkışına izin vermeyen kesin sınırlara sahip kapalı bir birimdir. Bu yüzden, bir enerji alanları kümesinin içinde var olan enerji, o insan bireyinin bel bağlayabileceğinin tümüdür.

“İnsanoğlunun doğal eğilimi,” diyordu, “enerjiyi canlılık merkezlerinden—ki bunlar bedenın sağ tarafında, göğüs kafesinin tam kenarında karaciğer ve safrakesesi bölgesinde; sol tarafta, gene göğüs kafesinin kenarında pankreas ve dalak bölgesinde; sırtta, öbür iki merkezin tam arkasında, böbreklerin çevresinde ve onların tam üzerinde, böbreküstü bezleri bölgesinde; boynun alt kısmında, göğüs kemiği ile köprücük kemiğinin oluşturduğu V noktası üzerinde; ve kadınlarda rahim ve yumurtalıklar çevresindedir—uzağa itmektir.”

“İnsanlar bu enerjiyi nasıl itiyorlar, don Juan?” diye sordum.

“Kaygılanarak,” diye yanıtladı. “Günlük yaşamın stresine yenik düşerek. Gündelik eylemlerin baskısı vücuda bedelini ödetir.”

“Peki bu enerjiye ne olur, don Juan?” diye sordum.

“İşıltılı kürenin dış yüzeyinde birikir,” dedi, “bazen kalın, kabuk gibi bi tortu haline gelene dek. Sihirli geçişler, insanoğlunun tümünü bi fiziksel beden ve bi enerji alanları kümesi olarak ele alır. Işıltılı küreye yığılmış olan enerjiyi dalgalandırarak fiziksel bedene geri döndürür. Sihirli geçişler, hem enerjinin dağılmasından acı çeken bedenın kendisini fiziksel bi varlık olarak, hem de o dağılmış *enerjiyi yeniden konuşlandırma* yetisine sahip aynı bedeni bi enerji varlığı olarak çalıştırır.

“İşıltılı kürenin yüzeyinde enerjisi olmak,” diye devam etti, “yani *yeniden konuşlandırılmayan* enerjiye sahip olmak, hiç enerjisi olmamakla eşdeğer. Pratik amaçlar için ulaşılamayan, gizlice birikmiş, yararsız bi enerji fazlası olmak, gerçekten dehşet verici bi durum. Hiç aletin olmadığı için açamadığın bi su tankıyla çölde susuzluktan ölmeye benziyor bu. Bi taş bile bulamıyorsun o çölde, tankı kırmak için.”

Sihirli geçişlerin gerçek sihri, tortulaşmış enerjinin yeniden canlılık merkezlerine girmesi, böylelikle uygulayıcının esenlik ve üstünlük duyguları hissetmesine neden olmasında. Don Juan’ın silsilesinin büyücüleri, aşırı ayin ve törenselleklerine dalmadan önce, bu *yeniden konuşlandırmanın* temelini biçimlendirmişlerdi. Buna *doyma* dediler; yani, bizi bir arada tutan gücün, o sihirli geçişlerin maksimum enerjisi *yeniden ko-*

nuşlandırmasını sağlayacak biçimde bedenlerini bol bolamat sihirli geçişlere gark ettiler, anlamında.

“Ama don Juan, eklemlerini her kütürdetişinde, ya da seni taklit etmeye her çalıştığımda, gerçekten enerjiyi *yeniden konuşturuyor muyuz?*” diye sormuştum bir keresinde, aslında alaycı olmayı düşünmeden.

“Bi sihirli geçişi her yaptığımızda,” diye yanıtladı, “gerçekten benliğimizin temel yapısını değiştiriyoruz. Normalde tortulaşmış olan enerji serbest kalarak bedenin canlılık girdaplarının içine girmeye başlıyor. Başka türlü zaptedilemeyen, ve daima zararlı olan akışın önüne, yalnızca bu geri döndürülmüş enerji aracılığıyla bi set, bi engel koyabiliriz.”

Don Juan’dan, zararlı bir akış olarak söz ettiği şeyin önüne bir bent koyma konusunda bana bir örnek vermesini istedim. Bunu zihnimde canlandırmak istediğimi söyledim ona.

“Bi örnek vereceğim sana,” dedi. “Örneğin, bu yaşında benim yüksek tansiyonun pençesinde olmam gerekir. Bi doktora gitseydim, doktor beni görür görmez, kararsızlıklardan, düş kırıklıklarından, bi de kötü beslenmeden rahatsız, ihtiyar bi Kızılderili olduğuma kanaat getirecekti; bütün bunlar doğal olarak, tam beklenebileceği ve kestirilebileceği gibi, yüksek tansiyon tablosuyla sonuçlanacaktı—yaşıma uygun, doğal bi sonuç.

“Yüksek tansiyonla ilintili hiçbi sorunum yok,” diye devam etti, “ortalama bi insandan daha güçlü olduğumdan, ya da kalıtsal yapımdan ötürü değil; sihirli geçişler bedenimin yüksek tansiyonla sonuçlanacak herhangi bi davranış biçiminin üstesinden gelmesini sağladığı için. Şunu içtenlikle söyleyebilirim ki, bi sihirli geçişin ardından eklemlerimi her kütürdetişimde, benim yaşında normal olarak yüksek tansiyonla sonuçlanacak olan beklenti ve davranışların akışını kesiyorum.”

“Sana verebileceğim başka bi örnek, dizlerimin çevikliği,” diye devam etti. “Senden ne denli daha çevik olduğumu fark etmedin mi? Dizlerimi hareket ettirmeye gelince, gencecik bi çocuğum ben! İnsanların, erkeklerin de kadınların da, yaşlandıkça dizlerinin kaskatı kesilmesine neden olan davranış ve fizikselliğin akışı önüne, sihirli geçişlerimle bi bent koyuyorum.”

Yaşadığım en can sıkıcı duygulardan birinin nedeni, don Juan Matus'un, büyükbabam olabilecek yaşta olmasına karşın, benden sonsuz ölçüde daha genç olduğu gerçeğiydi. Kıyaslanacak olursak, ben katı, dik kafalı, tekrarcıydım. Dermansızdım. Öte yandan o, dinç, yaratıcı, çevik, becerikliydi. Kısacası, benim yaşça küçük olmama karşın sahip olmadığı bir şeye sahipti: gençliğe. Genç yaştan gençlik demek olmadığını, ve genç yaştan hiçbir şekilde kocamışlığı engelleyici olmadığını bana tekrar tekrar söylemekten hoşnuttu. Hemcinslerimi dikkatle, tarafsız biçimde izlersem, daha yirmi yaşlarına geldiklerinde kocadıklarını, kendilerini aptalca tekrar etmeye başladıklarını görebileceğimi söylüyordu.

"Bu nasıl mümkün olabiliyor, don Juan," dedim, "sen nasıl benden daha genç olabiliyorsun?"

"Ben zihnimi alt ettim," dedi, gözlerini hayret ifadesiyle kocaman açarak. "Bana yaşlanma zamanının geldiğini söyleyen bi zihnim yok. Ben katılmadığım anlaşmaların bedelini ödemiyorum. Bunu unutma: katılmadıkları anlaşmaların bedelini ödemediklerini söylemek büyücüler için salt bi slogan değil. Yaşlılıktan ötürü rahatsızlanmak, bu türden bi anlaşmadır."

Uzun süre sessiz kaldık. Don Juan sözlerinin bende yaratabileceği etkiyi görmek için bekliyor olmalı, diye düşündüm. Psikolojik bütünlüğüm olduğunu düşündüğüm şey, gösterdiğim bariz biçimde iki yanlı tepkiyle daha da parçalanmıştı. Bir yanda, don Juan'ın dile getirdiği saçmalıkları bütün gücümle yadsıyordum; oysa öbür yanda, gözlemlerinin ne denli hatasız olduğunu fark etmemem mümkün değildi. Don Juan yaşlıydı; ama gene de kesinlikle ihtiyar değildi. Benden yıllarca daha gençti. Köstekleyici düşüncelerden ve alışkanlık kalıplarından uzaktı. İnanılmaz dünyaların içinde dolaşıyordu. O özgürdü; bense tutsak edilmişim, ağır düşünce kalıpları ve alışkanlıklarla, kendime ilişkin önemsiz, yararsız ölçüp biçmelerle; üstelik bunların bana bile ait olmadıklarını daha ilk kez o anda hissediyordum.

Bir başka sefer don Juan'a beni uzun zamandır rahatsız eden bir şeyi sordum. Eski çağ Meksika'sı büyücülerinin, insanın bulması için depolanmış bir tür gizli hazine olan sihirli ge-

çişleri keşfettiklerini söylemişti. Böyle bir şeyi insanoğlu için kimin saklayabileceğini bilmek istiyordum. Ortaya koyabildiğim tek fikir, Katoliklikten türemiştir. Tanrının yaptığını düşünüyordum, yahut koruyucu meleğin, ya da Kutsal Ruhun.

“Kutsal Ruh değil,” dedi, “ki o sadece senin için kutsal; zira sen gizli bi Katoliksın. Kesinlikle Tanrı da değil—hayırsever bi baba olarak yani, senin anladığın biçimde. Bi Tanrıça da değil, yani besleyip büyüten, insanların işlerine göz kulak olan bi anne—biçok kişinin inandığı gibi. O daha çok, arama yürekliliğini gösterenler için daha sonsuz şeyler saklayan bi doğal güç. Evrende bi güç; ışık ya da yerçekimi gibi. Birleştirici bi etmen, enerji alanları kümesi olan insanoğlunu tek bi öz, birleşik bi ünite halinde bitıştiren titreşimli bi güç. Bu titreşimli güç, enerjinin ışıltılı kürenin içine girişini ya da dışına akışını engelleyen etmen.

“Eski çağ Meksika’sının büyücülerini,” diye devam etti, “sihirli geçişleri uygulamanın, bedeni o birleştirici gücün varlığının fizikötesi düzeyde doğrulanması için hazırlayarak ona yol gösteren tek etmen olduğuna inandılar.”

Don Juan’ın açıklamalarından çıkardığım sonuca göre, enerji alanlarımızı bir arada tutan, sözünü ettiğii titreşimli güç, modern çağ astronomlarının evrende var olan tüm galaksilerin merkezinde olması gerektiğine inandıkları şeye çok benziyordu. Onlar, o merkezlerde ölçülemeyecek yoğunlukta bir gücün yıldızları ve galaksileri yerinde tuttuğuna inanırlar. “Karadelik” denilen bu güç, yıldızların kendi dönme hızlarıyla nasıl uçup gitmediklerine getirilen en akla yakın açıklama gibi görünen bir kuramdır.

Don Juan, eski büyücülerin, enerji alanları kümeleri olarak ele alınan insanoğlunun bir enerji sargısı ya da enerji bağlarıyla değil, her şeyi bir anda canlı ve yerinde kılan bir tür titreşimle bir arada tutulduğunu bildiğini söyledi. Don Juan’ın açıklamasına göre bu büyücüler, uygulamaları ve disiplinleri yoluyla, kendilerinin tam olarak bilincine vardıkları anda bu titreşimli gücü kullanma yetisini de edindiler. Onunla uğraşmakta ki ustalıkları öyle olağanüstü hale geldi ki, eylemleri destanlara, yalnızca masallar olarak var olan mitolojik olaylara dönüş-

türüldü. Örneğin, don Juan'ın eski çağ büyücüleri hakkında anlattığı öykülerden biri, onların sadece tüm bilinçliliklerini ve *niyetlerini* o gücün üzerine toplayarak fiziksel kütlelerinin eriyip dağılmasına yol açabildikleri hakkındaydı.

Don Juan'ın deyişine göre, gerekli gördükleri takdirde iğne deliğinden bile geçebilecek yeteneğe sahip olmalarına karşın, bu kütlelerini eritme manevrasının sonuçları onları asla fazla tatmin etmemişti. Bunun nedeni, kütleleri eridiğinde edimde bulunma yeteneklerinin yok olmasıydı. Katılım güçlerinin olmadığı olayları sadece izleme seçeneğiyle kalakalıyorlardı. Sonuçta eylem yetisinden yoksun kalışlarının getirdiği düş kırıklığı, don Juan'a göre, kahrolası hatalarını doğurmuştu: yani, o titreşimli gücün sırrını öğrenme saplantısını; somutluklarıyla yönlendirilmiş, içlerinde o gücü tutma ve denetleme isteği uyandıran bir saplantıyı. Coşkulu tutkuları, kütesizliğin hayaletimsi durumunda da edimde bulunabilmekti; don Juan'ın dediğine göre asla başarılamamış bir şeydi bu.

O eski çağ büyücülerinin kültürel mirasçıları olan modern çağ uygulayıcıları, hem somut olup hem de bu titreşimli güçten yararlanılamayacağını keşfederek, tek akla uygun seçeneği yeğlediler: bilgiyle gelen üstünlük ve esenlik durumu dışında hiçbir amaç gütmenden, o gücün bilincine varmayı.

Don Juan bir keresinde bana, “Modern çağ büyücüleri için,” demişti, “bu titreşimli bağlayıcı gücün kullanımına yönelik iznin verildiği tek an, bu dünyayı terk etme vakitleri geldiğinde, içten gelen ateşle yandıkları zamandır. Büyücüler için mutlak ve tam bilinçliliklerini bağlayıcı gücün üzerinde yanma *niyeti* ile toplamak son derece basit bir iştir; ve uçup giderler, bir yel esintisi gibi.”

Tensegrity

Tensegrity, eski çağ Meksika'sı şamanlarına ait sihirli geçişlerin çağdaş uyarlamasıdır. *Tensegrity* sözcüğü en uygun tanımlamadır, zira iki terimin karışımıdır: sihirli geçişlerin iki itici gücünü çağrıştıran terimler—*gerilim* ve *bütünsellik*. Bedenin tendon ve kaslarının gerilip gevşetilmesiyle yaratılan etkinlik, *gerilimdir*. *Bütünsellik* ise bedeni sağlam, tam, mükemmel bir birim olarak ele alma edimidir.

Tensegrity bir hareketler sistemi olarak öğretilmektedir; çünkü giz dolu,engin bir konu olan sihirli geçişlerle çağdaş bir

çevrede yüz yüze gelmenin tek yolu budur. Zamanımızda Tensegrity uygulayan insanlar, zahmetli bir disiplin, gayret ve meşakkat içeren şamancılığa özgü seçenekler peşinde olan şaman uygulayıcılar değiller. Bu yüzden, sihirli geçişlerin hareketler olarak değeri, ve bu hareketlerin doğurduğu sonuçlar vurgulanmalıdır.

Don Juan Matus'un açıklamasına göre, eski çağlarda Meksika'da yaşamış olan kendi silsilesine ait büyücülerin sihirli geçişlere ilişkin ilk güdülerini, kendilerinin harekete *doymalarını* sağlamaktı. Bedenin, anımsayabildikleri her duruşunu, her devinimini gruplar halinde düzenlediler. Grupların uzunluğu oranında *doyma* etkisinin çoğaldığına, uygulayıcıların onu anımsamak için belleklerini kullanmaya gereksinimlerinin arttığına inanıyorlardı.

Don Juan'ın silsilesinin şamanları, sihirli geçişleri uzun gruplar halinde düzenledikten, onları sıralarına göre uyguladıktan sonra, bu *doyma* ölçütünün amaçlarına ulaştığı yargısına varıp bunu bıraktılar. O andan sonra, bunun tam tersi üzerinde çalışıldı: bireysel ve bağımsız birimler halinde uygulanmak üzere uzun grupların tek tek bölümlere ayrılması. Don Juan Matus'un sihirli geçişleri dört öğrencisine—Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs ve bana—öğretme yöntemi, bu bölünme girişiminin sonucuydu.

Don Juan'ın kişisel düşüncesine göre, uzun grupları uygulamanın yararı çok açıktı; bu tür uygulama, şaman öğrencileri devinduyumsal (kinestezik) belleklerini kullanmaya zorluyordu. O, şamanların rastlantı eseri buldukları devinduyumsal belleğin kullanımını gerçek bir ödül sayıyordu; bunun zihnin gürlütüsünü kesmek gibi olağanüstü bir etkisi vardı: *işsel söyleşi*yi susturuyordu.

Don Juan, dünyayı algılama biçimimizi desteklemek, sabit bir verimlilik ve işlevsellik düzeyinde tutmak için yaptığımız şeyin, kendimizle konuşmak olduğunu açıklamıştı bana.

Bir keresinde bana, "Tüm insan soyu," dedi, "*işsel söyleşi* yoluyla kararlı bir işlev ve verim düzeyini korur. *İşsel söyleşi*, *birleşim noktasını* tüm insan soyunca paylaşılan konumunda, kürek kemikleri hizasında ve onlardan bir kol boyu uzaklıkta

sabit tutabilmenin anahtarıdır.

“İçsel söyleşinin aksini başarak,” diye sürdürdü don Juan, “yani içsel sessizlikle, uygulayıcılar birleşim noktalarının sabitliğini bozabilir, böylece olağanüstü bi algılama alışkanlığı edinebilirler.”

Tensegrity uygulaması, uzun gruplar halinde gerçekleştirilmesi temeline dayalı olarak düzenlendi, ve don Juan’ın onları adlandırdığı şekliyle sadece *gruplar* denilerek kümesel çağrışımlar yaratmaktan kaçınmak amacıyla, diziler olarak yeniden adlandırıldı. Bu düzenlemeyi başarmak amacıyla, uzun grupların yaratılmasına yol açan *doyma* ölçütlerini yeniden saptamak gerekti. Bölünmüş olan çok sayıda grubun yeniden birleştirilmesi, Tensegrity uygulayıcılarının titiz ve yoğun çalışmalarla dolu yıllarını aldı.

Uzun dizileri gerçekleştirme yoluyla *doyma* ölçütlerini yeniden saptamak, don Juan’ın sihirli geçişlerin çağdaş amacı olarak zaten tanımlamış olduğu bir sonucu vermişti: enerjinin *yeniden konuşlandırılması*. Don Juan bunun hep sihirli geçişlerin sözü edilmeyen amacı olduğuna inanıyordu—eski büyücülerin zamanında bile. Görünüşe bakılırsa eski büyücüler bunu bilmiyorlardı; ya da biliyor idiyseler bile, bu terimlerle kavramlaştırmamışlardı. Bütün belirtilere göre, eski büyücülerin tutkuyla aradıkları, ve sihirli geçişleri gerçekleştirdiklerinde deneyimledikleri esenlik ve bereketlilik duygusu, bedendeki canlılık merkezleri tarafından yeniden değerlendirilen kullanılmamış enerjinin etkisiydi aslında.

Tensegrity’de uzun gruplar yeniden birleştirilmiş, çok sayıda bölüm tek başına işlevsel olan birimler halinde bırakılmıştır. Bu birimler birbirlerine amaçları açısından bağlanmış—örneğin, *niyetlenme* amacı, ya da *özetleme* amacı, ya da *içsel sessizlik* amacı, vb.—bu yolla tensegrity dizileri oluşturulmuştur. Bu yöntemle, uygulayıcıların devinduyumsal belleklerini kesinlikle zorlayan uzun hareket dizileri gerçekleştirilerek en iyi sonuçların alındığı bir sistem elde edilmiştir.

Tüm başka açılardan Tensegrity’nin öğretim biçimi, don Juan’ın sihirli geçişleri kendi öğrencilerine öğretmiş olduğu yöntemin sadık bir kopyasıdır. Onları ayrıntıya boğmuş, zihin-

lerinin kendilerine öğretilen sihirli geçişlerin çeşitliliğiyle, ve her birinin tek başına *sonsuzluğa* bir geçit olduğu imasıyla karmaşık olmasına izin vermişti.

Öğrencileri bunalmış, allak bullak olmuş bir durumda yılarını harcadılar, hepsinden fazla da karamsarlığa kapıldılar; zira bu biçimde boğulmanın kendilerine haksız bir saldırı olduğunu düşünüyorlardı.

Bir zamanlar onu bu konuda sorguladığımda, “Sana sihirli geçişleri öğretirken,” diye açıklamıştı, “büyücülerin geleneksel hilesini kullanıyorum, tek yönlü görüş açını *bulandırıyorum*. Devinduyumsal belleğini *doyma* durumuna getirerek, *içsel sessizlik* için sana bi geçit yaratıyorum.

“Hepimiz,” diye devam etmişti don Juan, “günlük yaşamın “şunu yapmalı, şunu yapmamalı”ları ile tepeden tırnağa dolu olduğumuz için, devinduyumsal bellek için çok az yerimiz var. Senin hiç yerin olmadığını fark etmişsindir. Hareketlerimi taklit etmek istediğinde, karşımda duramıyorsun. Kendi bedeninde sağını solunu ayarlayabilmen için benimle yanyana durman gerekiyor. Şimdi, sana uzun bi hareketler dizisi verilirse, bunların tümünü anımsayabilmek için yapacağın tekrarlar haftalar alır. Hareketleri ezberlemeye çalışırken, başka şeyleri dışarı itip onlar için belleğinde yer açman gerekir. Eski büyücülerin peşinde oldukları etki buydu.”

Don Juan’ın iddiası şuydu: öğrencileri, eğer azimli bir şekilde uygulamayı sürdürürlerse, zihinlerinin karmaşıklığına karşın, *yeniden konuşturılmış* enerjilerinin ibreyi döndüreceği bir eşiğe ulaşarak, sihirli geçişleri mutlak bir berraklıkla gerçekleştireceklerdi.

Don Juan bunları söylediğinde, pek inanamamıştım. Lakin bir an geldi ki, tıpkı söylemiş olduğu gibi, kafamın karışıklığı da umutsuzluğum da son buldu. Hiç anlaşılmaz bir biçimde, sihirli geçişler, sihirli oldukları için, kendilerini her şeye bir çekidüzen veren olağanüstü sıralar halinde düzenlediler. Don Juan, yaşamakta olduğum berraklığın, enerjimin *yeniden konuşturılmasının* sonucu olduğunu açıkladı.

Günümüzde Tensegrity uygulayan insanların kaygısı, benim ve don Juan’ın öğrencilerinin de kaygısı, sihirli geçişleri gerçek-

leştirmeye ilk başladığımızdaki kaygımızla tamamıyla aynı. Hareketlerin çokluğu onları şaşkına çeviriyor. Onlara don Juan'ın bana defalarca yinelediği şeyi tekrar ediyorum: en önemli olan, anımsanan Tensegrity sırası ne ise, onun uygulanmasıdır. Sürdürülen *doyma*, sonunda, eski çağ Meksika'sı şamanlarının peşinde olduğu sonuçları verecektir: enerjinin *yeniden konuşlandırılması* ile onun üç doğal sonucu; *içsel söyleşinin* kesilmesi, *içsel sessizlik* olasılığı, ve *birleşim noktasının* akışkanlığı.

Kişisel değerlendirmeme göre, don Juan beni sihirli geçişler ile *doyma* durumuna getirerek, iki müthiş şey başarmıştı. Birincisi, sahip olduğum, ancak varlıklarından haberli olmadığım bir sürü gizli kaynağı yüzeye çıkarması, ikincisi de tek yönlü yorumlama tarzımla ilgili saplantımı yavaşça yok etmesiydi.

“Sana olan şu,” diye açıkladı, kendisini bu konudaki deneyimlerim hakkında sorguladığımda, “*içsel söyleşinin* asgari ölçüde dengelenmeye başladığı andan beri, *içsel sessizliğin* belirliğini hissetmekteyim. Algılama alanına yeni bi şeylerin akışı girmeye başladı. O şeyler hep oradaydılar; genel farkındalığının sınırları içinde; ama onların gerçekten farkına varacak kadar enerjin hiç olmamıştı. Sen *içsel söyleşini* uzaklaştırdıkça, bi bakıma, farklı algılama öğeleri ondan boşalan yeri doldurmaya başlıyorlar.

“Sihirli geçişlerin senin canlılık merkezlerine getirdiği yeni enerji akışı,” diye devam etti don Juan, “*birleşim noktası* daha akışkan yapıyor. Artık katı biçimde korunmuyor. Atalarımızdan kalma korkularla, hiçbi yöne adım atmamıza izin vermeyen korkularla güdülmüyorsun artık. Büyücüler, enerji bizi özgür kılar derler—gerçeğin ta kendisidir bu.”

Tensegrity uygulayıcılarının hareketlere ilişkin ideal durumu, bir şamancılık uygulayıcısının sihirli geçişleri ifa etmesine ilişkin ideal durumu ile aynıdır. Her ikisi de, hareketlerin kendileri tarafından benzersiz bir doruğa doğru yönlendirilmektedir. O noktadan sonra, Tensegrity uygulayıcıları uygun gördükleri herhangi bir etki için, ve bir dış kaynak tarafından çalıştırılmaksızın, *doyma* Ücretsiz PDF Kitap Arşivi <https://hantek.org> yığının-

dan herhangi bir hareketi kendi kendilerine uygulayabilecekler, bunu yürürken, yemek yerken, dinlenirken ya da herhangi başka bir şeyle meşgulken isabet ve süratle yapabileceklerdir; çünkü buna yetecek enerjileri olacaktır.

Sihirli geçişlerin uygulanması, Tensegrity’de gösterildiği üzere, belirli bir yer ya da önceden programlanmış zaman gerektirmez. Bununla birlikte, hareketler keskin hava akımlarından uzakta yapılmalıdır. Don Juan terleyen bir beden üzerindeki hava akımlarından çok ürkerdi. Her hava akımının atmosferdeki ısı yükselme ve alçalmalarından kaynaklanmadığına, kimi hava akımlarına aslında uzayda amaçlı bir şekilde devinen birleşmiş enerji alanları kümelerinin neden olduğuna kesinlikle inanıyordu.

Don Juan bu enerji alanları kümelerinin belirli bir tür farkındalığa sahip oldukları kanısındaydı, bunlar özellikle zararlıydılar; zira insanlar normalde onları fark edemezler, etkilerine körü körüne maruz kalırlardı. Böyle enerji alanları kümelerinin zararlı etkileri özellikle büyük bir metropolde yaygındır, zira başka hiçbir şey zannedilmese, geçen otomobillerin süratinin yarattığı sanılarak gözden kaçabilir.

Tensegrity uygulanırken akılda tutulması gereken başka bir şey de şudur: sihirli geçişlerin amacı batılı insana yabancı olduğu için, bu uygulamayı gündelik dünyamızın kaygılarından ayrı tutmak için çaba sarf edilmeli. Tensegrity uygulaması, bizim zaten tümüyle aşına olduğumuz unsurlarla karıştırılmamalı; örneğin çıkardıkları sesler ne denli alçak tonda olursa olsun sohbet, müzik, bir radyo ya da haberleri okuyan TV spikerinin sesi gibi.

Çağdaş kent yaşamı çevre grupları oluşturulmasını kolaylaştırır; bu koşullar altında, Tensegrity’nin seminerlerde, atölye çalışmalarında öğretilebileceği ve uygulanabileceği tek yöntem, gruplar halinde çalışmaktır. Gruplar halinde uygulama kimi yönlerden yararlı, kimi yönlerden de zararlıdır. Yararlıdır, çünkü bir hareket birliği yaratılması, inceleme-kıyaslama yoluyla öğrenme fırsatı verir. Zararlıdır, çünkü başkalarına dayanma duygusunu, hiyerarşik sözdizimsel komutların ve taleplerin belirlenmesini engeller.

Don Juan, insan davranışı tümüyle dille yönetildiği için, insanoğlunun sözdizimsel komutlara tepki vermeyi öğrendiğini düşünüyordu; dil içine tesbit edilmiş övgü ve eleştiri formülleri idi bunlar; örneğin, *Sorun değil, Çocuk oynucağı, Tasalanma zamanı, Daha iyisini yapabilirsin, Beceremiyorum, En iyi benim, Dünyada benden beteri yoktur, Bununla yaşayabilirim, İdare ediyorum, Her şey düzelecek*, vesaire gibi, her bireyin verdiği karşılıklar. Büyücülerin pratik bir yol olarak hep istemiş oldukları şeyin, sözdizimsel komutlardan elde edilen etkinliklerden kaçmak olduğunu ileri sürüyordu.

Don Juan'ın anlatısına göre, sihirli geçişler özgün olarak, eski çağ Meksika'sı şamanları tarafından bireysel olarak, yalnızlık içinde, programsız olarak, ya da gerektiği zaman uygulanıyordu. O da öğrencilerine aynı yöntemle öğretmişti. Don Juan, şaman uygulayıcılar için sihirli geçişleri gerçekleştirmenin ana amacının, her zaman onları mükemmel biçimde yapmak, bu mükemmel edimi yalnızca soyut açıdan akılda tutmak olduğunu söylüyordu. İdeal olarak, Tensegrity de aynı tarzda öğretilmeli ve uygulanmalıydı. Bununla birlikte, çağdaş yaşamın koşulları, ve sihirli geçişlerin çok sayıda insana hitap edecek şekilde biçimlendirildiği gerçeği yeni bir yaklaşımı zorunlu kılıyor. Tensegrity hangi biçim daha kolaysa o şekilde uygulanmalı; ister gruplar halinde, ister yalnız, ya da her iki şekilde birden.

Benim özel durumumda, Tensegrity'nin çok büyük gruplar halinde uygulanması mükemmelden de öte sonuç vermişti; çünkü bu bana don Juan'la onun silsilesinin tüm büyücülerinin asla yaşamadıkları bir şeye tanıklık etmenin eşsiz fırsatını kazandırdı: *insan kitlelerinin* etkilerini. Don Juan, ve yirmi yedi kuşak olduğunu düşündüğü silsilesinin şamanları, insan kitlelerinin etkilerine hiç tanık olamamışlardı. Sihirli geçişleri tek başlarına, ya da ancak beş kişiye kadar varan gruplar halinde uyguluyorlardı. Onlar için sihirli geçişler alabildiğine bireyseldi.

Yüzlerce Tensegrity uygulayıcısı bir arada olduğunda, aralarında neredeyse anında bir enerji akımı oluşuyor. Bir şamanın kolaylıkla *görebileceği* bu enerji akımı, uygulayıcılarda bir

kaçınılmazlık duygusu yaratıyor. Bu sanki onların arasında hızla esen, onlara amacın ana öğelerini dağıtan titreşimli bir rüzgar gibi. Olağanüstü olduğunu düşündüğüm bir şeyi *görme* ayrıcalığına eriştim: irade gücünün uyanışı, insanın enerji bağlamındaki temeli. Don Juan buna *kararlı niyet* derdi. Bilinmeye yolculuk edenlerin temel aracının *kararlı niyet* olduğunu öğretmişti bana.

Tensegrity uygularken akılda tutulacak çok önemli bir nokta, sihirli geçişlerinin yararlarının kendiliğinden oluşacağı düşüncesi ile hareketlerin gerçekleştirilmesidir. Bu fikir her koşulda vurgulanmalıdır. Başlangıçta, Tensegrity'nin vücut geliştirmek için standart bir hareketler sistemi olmadığını anlayabilmek çok güçtür. Vücudu gerçekten geliştirir; ama daha ziyade fizikötesi bir etkinin yan ürünü olarak. Sihirli geçişler, kullanılmayan enerjinin *yeniden konuşlandırılması* ile, uygulayıcıyı normal, geleneksel algılama sınırlarının genişlemeleri gerçeğine bağlı olarak devreden çıktıkları bir farkındalık düzeyine taşıyabilir. Böylece, uygulayıcının hayal edilemeyecek dünyalara girmesi bile mümkün kılınabilir.

“Ama neden o dünyalara girmek isteyeyim ki?” diye sordum don Juan’a, sihirli geçişlerin bu sonraki-etkisini tanımladığında.

“Çünkü sen bi farkındalık varlığısın, bi algılayıcısın, hepimiz gibi,” dedi. İnsanoğlu, anlık olarak dış güçler tarafından durdurulan bi farkındalık yolculuğundadır. İnan bana, biz sihirli farkındalık varlılarıyız. Eğer buna inanmıyorsak, hiçbir şeyimiz yok demektir.”

Bunun yanı sıra şunu açıkladı: insanoğlu, *farkındalık yolculukları* durdurulduğu andan itibaren, deyim yerindeyse bir anafora kapılarak, kendi çevresinde fırıl fırıl dönüyordu—aslında yerinde saydığı halde, akımla devinme izlenimi uyandıran bir dönüşü bu.

“Sözlerime güven,” diye devam etti don Juan, “çünkü rastgele sözler değil benimkiler. Onlar, eski çağ Meksika’sı büyücülerinin keşfettikleri şeyi kendi adıma doğrulamamın sonucu: biz insanoğulları, sihirli varlılarız.”

Don Juan’ın <https://mantey.org> ücretsiz PDF Kitap Arşivi

hiçbir kuşkuya yer bırakmayacak şekilde saptadığım bir idrak alanına varabilmem, sıkı disiplinle geçen otuz yılımı almış bulunuyor. Şimdi artık biliyorum ki, insanoğlu, evrensel bir *farkındalık yolculuğu* içindeki farkındalık yaratıklarıdır; hiç kullanılmayan kaynaklarla ağzına kadar dolu olan, ve aslında kendisini tanımayan varlıklar.

Tensegrity'nin Altı Dizisi

İncelenecek olan altı dizi şunlardır:

1. *Niyeti* Hazırlama Dizisi
2. Dölyatağı Dizisi
3. Beş İlgi-Alanı Dizisi: Westwood Dizisi
4. Sol Beden ile Sağ Bedenin Ayrılması: Kızışma Dizisi
5. Erkeklik Dizisi
6. Belirli Sihirli Geçişlerle Birlikte Kullanılan Aygıtların Dizisi

Altı dizinin her birisini içeren belirli Tensegrity sihirli geçişleri, en yüksek verimlilik ölçütüne uygundur. Başka bir deyişle, her sihirli geçiş bu formülün tam tamına bileşimine giren bir unsurdur. Bu da, sihirli geçişlerin uzun dizilerinin özgün olarak kullanıldıkları biçimin bir kopyasıdır; her dizi, en yüksek ölçüde *yeniden konuşlandırılan enerjiyi* serbest bırakmak üzere kendi içinde yeterli olmaktaydı.

Sihirli geçişleri uygularken, hareketleri en yüksek verimle yapabilmek için dikkate alınması gereken birtakım şeyler vardır:

1. Altı dizinin tüm sihirli geçişleri, aksi belirtilmediği takdirde, arzu edildiği kadar tekrar edilebilir. Harekete bedenın sol yanıyla başlandığında, sağ tarafla da eşit sayıda tekrarlanmalıdır. Kural olarak, altı dizinin tüm sihirli geçişleri sol yanla başlar.

2. Ayaklar, omuz genişliğine eşit bir aralıkla birbirinden açık tutulmalıdır. Bu, bedenın ağırlığını eşit ölçüde dağıtmak içindir. Bacaklar çok açılırsa, bedenın dengesi bozulur. Birbirlerine çok yakın tutulursa da aynı şey olur. Uygun mesafeyi bulmanın en iyi yolu, iki ayağın bitişik olduğu pozisyondan başlamaktır (res. 1). Ayak uçları, topuklar sabit tutularak döndürülür, bir V harfi şeklinde açılır (res. 2). Ağırlık ayak uçlarına aktarılarak topuklar eşit mesafede dışarı döndürülür (res. 3). Ayak uçları bir hizaya getirilir; böylece ayakların arasındaki mesafe yaklaşık olarak omuzların genişliğinde olur. Uygun beden dengesine ulaşmak için burada daha fazla ayarlama gerekebilir.



Resim 1



Resim 2



Resim 3

3. Tensegrity'nin tüm sihirli geçişlerinin uygulanması sıra-

sında dizler hafifçe kırılmış vaziyette tutulur; öyle ki kişi aşağı baktığında dizkapakları ayak uçlarının görüntüsünü kapatır (res. 4 ve 5); yalnızca dizlerin gergin durumda tutulacağı bazı sihirli geçişler bunun dışındadır. Bu tür durumlar o geçişlerin tanımında gösterilmiştir. Dizleri germek, diz arkasındaki tendonların zararlı olacak kadar gerilmesi demek değil, gereksiz güç bindirmeden, yumuşak bir biçimde germe anlamındadır.

Bu diz kırma pozisyonu, sihirli geçişlerin gerçekleştirilmesine çağdaş bir ilavedir, ve yakın zamanların etkilerinden doğmuştur. Don Juan Matus'un silsilesinin önderlerinden biri *nagual* Lujan'dı; asıl ismi Lo-Ban gibi bir şey olan Çinli bir denizciydi bu adam. On dokuzuncu yüzyıla girilirken Mek-



Resim 4



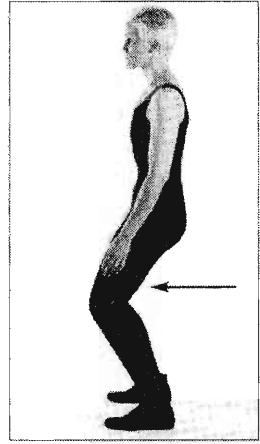
Resim 5

sika'ya gelmiş, ömrünün sonuna dek orada kalmıştı. Don Juan'ın kendi grubunun kadın büyücülerinden biri de Uzak Doğuya gitmiş, orada dövüş sporları çalışmıştı. Don Juan'ın kendisi de öğrencilerine herhangi bir dövüş sporu eğitimi olarak disiplinli bir biçimde hareket etmeyi öğrenmelerini salık verirdi.

Hafifçe kırık dizlerle ilgili akılda tutulacak bir başka nokta da, bacaklar bir tekme hareketi ile öne doğru savrulduğunda, dizlerin asla bir hamlede fırlatılmamasıdır. Bunun yerine tüm bacak, ayakta ki kasların gerilmesiyle oynatılmalıdır.

Bu biçimdeki hareket, diz tendonlarına hiç zarar vermez.

4. Bacakların arka kasları gerilmelidir (res. 6). Bu çok zor bir iştir. Birçok insan bacaklarının ön kaslarını germeyi kolayca öğrenir, ama arkadaki kasları gevşek kalır. Don Juan, arka uyluk kaslarının daima kişisel tarihin bedende bifiktirildiği bölge olduğunu söylerdi. Ona göre, duygular orada yerlerini bulur ve hareketsiz kalırlar. Davranış şablonlarını değiştirmekte zorlanmanın, kolayca arka uyluk kaslarındaki gevşekliğe bağlanabileceğini ileri sürüyordu.



Resim 6

5. Bütün bu sihirli geçişleri uygularken, kollar daima dirseklerden hafifçe kırıktır—asla iyice uzatılmaz—böylece, darbe vurmak için hareket ettirildiklerinde dirsek tendonları tahrişten korunur (res. 7).

6. Başparmak daima kenetlenmiş pozisyonda bulunmalı; yani elin kenarında bükülmüş olmalıdır. Hiçbir zaman dışarı çıkık konumda durmamalıdır (res. 8). Don Juan'ın silsilesinin büyücüleri başparmağı enerji ve işlevsellik açılarından çok



Resim 7



Resim 8

önemli bir öge sayarlardı.

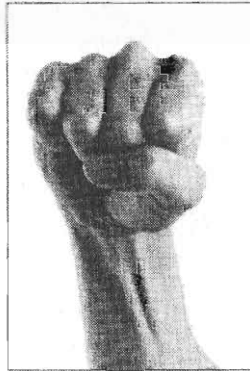
Başparmağın dibinde enerjinin hareketsizleştiği noktalar, ve ayrıca bedendeki enerjinin akışını ayarlayabilen noktalar bulunduğu inanırlardı. Başparmak üzerinde gereksiz baskıdan ya da elin sert darbeleri sonucu oluşabilecek incinmelerden kaçınmak için, başparmakları ellerin iç yanına dayama önlemini benimsediler.

7. El yumruk haline getirildiğinde, orta, dördüncü, ve beşinci parmakların aşağı sarktığı köşeli bir yumruk yapmaktan kaçınmak için, küçük parmak yükseltilir (res. 9). Amaç, kare bir yumruk yapıldığında (res.10), dördüncü ve beşinci parmakları kaldırmak zorunda kalınır ki, bu da koltuk altında özel bir gerilim oluşturur—bu gerilme genel anlamda esenlik için çok istenen bir şeydir.

8. Eller, açık olmaları gerektiği zaman tümüyle açıktır. Elin arkasındaki tendonlar çalışır ve el ayasını dümdüz bir yüzey olarak tutar (res. 11). Don Juan, eli, ortası çukur bir avuç biçiminde sergileme eğilimini (ki bunun toplumsallaşma yoluyla yerleştiğini düşünmekteydi) önlemek için düz bir avucu



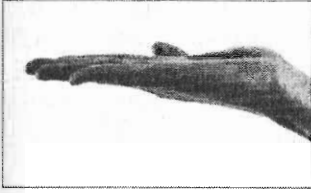
Resim 9



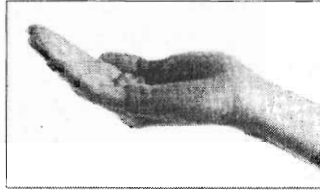
Resim 10

yeğliyordu (res. 12). Boş avuç dilencinin avucudur, der, sihirli geçişleri uygulayan kişinin bir savaşçı olduğunu, asla bir dilenci olmadığını söylerdi.

9. Parmaklar ikinci eklemden kasılıp avuç üzerine sıkıca büküldüğünde, elin arkasındaki tendonlar azami şekilde geri-



Resim 11



Resim 12

lir—özellikle de başparmak tendonları (res. 13). Tendonların bu gerilimi, eski çağ Meksika'sı büyücülerinin sağlık ve esenlik duygusunun gelişmesinde anahtar olduğuna inandıkları bölgelerin, bileklerin ve önkolların üzerinde bir baskı oluşturur.

10. Birçok Tensegrity hareketinde önkolun tendonları gerilip, bilekler yaklaşık doksan derecelik açı oluşturmak üzere öne ya da arkaya bükülmelidir (res. 14). Bu bükülme yavaş yavaş yapılmalıdır; çünkü bilek çoğu zaman pek esnek değildir; ayrıca, bileğin, elin arkasını önkolla azami açı oluşturacak şekilde döndürecek esnekliği kazanması önemlidir.



Resim 13

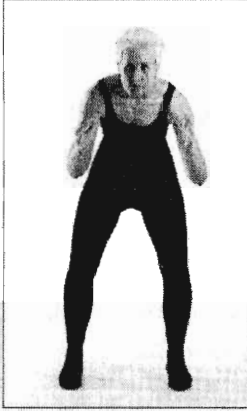


Resim 14

11. Tensegrity uygulamasında bir başka önemli husus, *bedeni uyarmak* diye adlandırılan harekettir. Bedenin tüm kaslarının, özellikle de diyaframın bir an içinde kasıldığı eşsiz bir harekettir bu. Mide ve karın kasları aniden kasılır; omuzların ve kürek kemiklerinin kasları da. Kollar ve bacaklar birlikte,

eşit güçle gerilir—ancak yalnızca bir an için (res. 15, 16). Tensegrity uygulayıcıları ilerledikçe, bu gerilimi daha uzun bir süre tutmayı öğrenebilirler.

Bedenin uyarılmasının, zamanımızın göstergesi gibi görü-



Resim 15

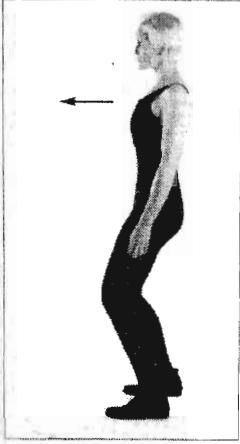


Resim 16

nen ve sürekli olan bedensel gerilimle hiçbir ilgisi yoktur. Fazla kaygı ya da fazla çalışmadan ötürü beden gerginleştiği, boyun kasları aşırı sertleştiği zaman, beden hiçbir şekilde uyarılmış demek değildir. Kasları gevşetmek ya da bir huzur durumuna girmek de uyarının son bulması demek değildir. Eski çağ Meksika'sı büyücülerinin düşüncesi, sihirli geçişleri ile bedenlerini alarma geçirip, eylem için hazır duruma getirdikleri yönündeydi. Don Juan Matus bu olguya *bedeni uyarmak* adını verdi. Onun dediğine göre, *bedeni uyarmadaki* adalı gerginlik bittiğinde, doğal olarak uyarı da son buluyordu.

12. Don Juan'a göre, eski çağ Meksika'sı büyücüler, soluğa ve solumaya büyük önem vermekteydiler. Soluğu üçe ayırmışlardı: akciğerlerin üst bölümüyle soluma, orta bölümüyle soluma, ve karından soluma (res. 17, 18, 19). Don Juan onların diyaframı şişirerek solumaya *hayvan soluğu* dediklerini, ve uzun bir ömür ve sağlık için bunu özenle uyguladıklarını anlatırdı.

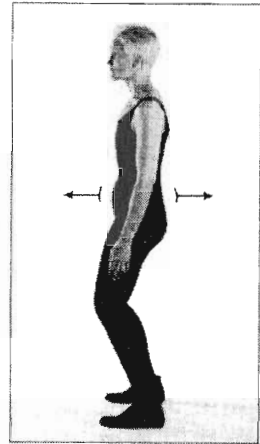
Çağdaş insanın sağlık sorunlarından çoğunun derin solu-



Resim 17



Resim 18



Resim 19

ma ile kolayca önlenebileceği, don Juan'ın inancıydı. İnsanoğlunun günümüzde derin olmayan soluklar alma eğiliminde olduğunu ileri sürüyordu. Eski çağ Meksika'sı büyücülerinin hedeflerinden biri, bedenlerini sihirli geçişler aracılığıyla derin soluk alıp verme konusunda eğitmektir.

Bu yüzden, derin soluklar gerektiren Tensegrity hareketlerini yaparken, bunların hava giriş çıkışını yavaşlatarak gerçekleştirilmesi, böylelikle soluk alıp vermelerin daha uzun ve iyice hissedilir olmalarının sağlanması özellikle önerilir.

Tensegrity'de soluma ile ilgili bir başka önemli husus da, bir sihirli geçişin betimlemesinde aksine bir yönerge olmadığı takdirde, hareketleri yaparken solumanın normal olmasıdır.

13. Hareketleri uygularken göz önünde tutulacak başka bir konu da şudur: Tensegrity'nin aslında bedenin seçilen bölgelelerinin kaslarını gevşetme ve germe arasındaki etkileşim olduğu, ve bunun eski çağ Meksika'sı büyücülerinin sadece tendonların enerjisi diye bildiği, ve en çok arzulanan fiziksel patlamaya varmak için yapıldığı gerçeği, uygulayıcıların kavramaları gereken noktadır. Kasların özünde, ya da altındaki sinirlerin ve tendonların gerçek bir patlamasıdır bu.

Tensegrity'nin, kasların gerilmesi ve gevşemesi olduğu göz önüne alınırsa, herhangi bir sihirli geçişte kas gerginliğinin

yoğunluğu ve kasın o durumda tutulduğu sürenin uzunluğu uygulayıcının gücüne bağlıdır. Uygulamanın başında gerilmenin en az, ve sürenin de mümkün olduğu kadar kısa tutulması önerilir. Vücut ısındıkça gerilme arttırılmalı ve süre uzatılmalı, ama bu daima ılımlı ölçüler içinde olmalıdır.

Birinci Dizi

Niyeti Hazırlama Dizisi

Don Juan Matus'un dediğine göre, organizma olarak insanoğlu harikulade bir algılama manevrası gerçekleştirir, ama ne yazık ki bu bir yanlış yorumlama, hatalı bir görünüm yaratır; çünkü insanlar evrendeki salt enerji akışını olduğu gibi alarak duyusal veriye dönüştürürler, bunu da büyücülerin *insan biçimi* dediği katı bir yorumlama sistemine göre yorumlarlar. Saf enerjiyi yorumlamanın bu büyü edimi, yanlış bir kaniya, insanoğlunun kendi yorumlama sisteminin var olan tek sistem

olduğu garip kanısına yol açar.

Don Juan bu olguyu bir örnekle açıklamıştı. Ağaç, demişti, insanoğlu tarafından bilindiği şekliyle *ağaç*, algılamadan çok yorumlamadır. İnsanoğlunca bir *ağacın* varlığını saptamak için tüm gerekenin, onlara nerdeyse hiçbir şey anlatmayan üstünkörü bir bakış olduğunu belirtmişti. Geri kalan ise *niyetin çağırılması*, diye tanımladığı bir olgudur, *ağaç niyeti*, yani insanoğlunun *ağaç*, dediği belirli olguya ait duyusal verinin yorumlanması. Söylediğine göre insanoğlunun tüm dünyası, tıpkı bu örnekte olduğu gibi, insan duyularının asgari rol oynadığı sonsuz bir yorumlar dağarcığından meydana gelmiştir. Başka bir deyişle, evrenden gelen enerji akışına olduğu gibi dokunan yalnızca görsel duyudur—o da bunu baştan savma bir biçimde yapar.

Don Juan, insanların algısal etkinliğinin büyük kısmının yorumlama olduğunu, insanların kendi dünyasını yaratmak için yalnızca asgari ölçüde saf algı girdisine gereksinim duyan türden organizmalar olduklarını, ya da sadece yorumlama sistemlerini harekete geçirmeye yetecek kadarını algıladıklarını ileri sürüyordu. Don Juan'ın en hoşlandığı örnek, Beyaz Saray gibi önemli ve ezici üstünlüğü olan bir şeyi, *niyetlenme* yoluyla olduğunu söylediği kurma biçimimizdi. Beyaz Saray'a günümüz dünyasının erk alanı diyordu; insanoğlunun küresel bir yığılması olarak çabalarımızın, umutlarımızın, korkularımızın, vesairenin merkezi—aslında uygar dünyanın başkenti. Bütün bunların soyut âlemde var olmadığını, hatta zihinlerimizin âleminde bile var olmadığını, yalnızca *niyetlenme* âleminde yer aldığını söylüyordu; çünkü duyusal veri girişi açısından bakıldığında Beyaz Saray hiçbir şekilde Beyaz Saray kavramının içerdiği zenginliğe, etkinlik alanına, ve derinliğe sahip değildi. Şunu da ekliyordu don Juan: duyusal veri açısından bakıldığında Beyaz Saray dünyamızdaki bütün başka şeyler gibi, sadece görsel duyularımız tarafından üstünkörü kavranmıştı; dokunma, koklama, işitme ve tatma ile ilgili duyularımız hiçbir şekilde kullanılmamıştı. O duyuların, Beyaz Saray'ın bulunduğu yerdeki binaya ilişkin duyusal verilere getirecekleri yorumların hiçbir anlamı olmayacaktı.

Bir büyücü olarak don Juan'ın sorduğu soru, Beyaz Saray'ın nerde olduğuydu. Kendi sorusunu yanıtlayarak şöyle dedi: kesinlikle algımızın içinde değildi, düşüncelerimizde bile değildi, aksine, ona uygun olan her şeyle beslendiği özel *niyetlenme* âlemindeydi. Don Juan'ın kesin ifadesine göre, bu şekilde tam bir *niyetlenme* evreni yaratmak, bizim sihrimizdi.

Tensegrity'nin ilk dizilerinin konusu uygulayıcıları *niyetlenme* için hazırlama olduğuna göre, büyücülerin *niyetlenme* tanımlamasını tekrar gözden geçirmek önem taşıyor. Don Juan için *niyetlenme*, doğrudan duyuşsal algılaşmanın bıraktığı boşlukları doldurmanın üstü kapalı edimiydi, ya da gözlemlenebilir olguları, saf algılaşma açısından var olmayan bir tamlığı *niyetlenme* yoluyla zenginleştirme edimi.

Bu tamlığa *niyetlenme* ediminden, don Juan *niyetin çağrılması* olarak söz ediyordu. Niyet hakkında açıkladığı her şey *niyetlenmenin* fiziksel âlemde bulunmadığına işaret etmekteydi. Başka bir deyişle, beyin ya da başka bir organın fizikselliği içinde değildi. Niyet, don Juan için, bildiğimiz dünyanın sınırlarının ötesindeydi. Bir enerji dalgası gibi bir şeydi bu—sanki kendini bize iliştiiren bir enerji ışını.

Niyetin dışınlı niteliğinden ötürü, don Juan günlük yaşamın bilişinin bir parçası olan beden ile, bu bilişin parçası olmayan bir enerji birimi olarak bedeni birbirinden ayırıyordu. Bu enerji birimi, bedenin, iç organlar ve onların içinden akıp giden enerji gibi, görünmeyen kısımlarını içine alıyordu. Don Juan enerjinin doğrudan algılanmasının bu kısımlar ile yapıldığını ileri sürüyordu.

Dünyayı alışageldiğimiz biçimde algılamamızda görüntünün ağır basmasının, eski çağ Meksika'sı şamanlarının enerjiyi doğrudan kavrama edimini *görme* olarak betimlemelerine neden olduğuna işaret ediyordu. Onlar için evrendeki akışı esnasında enerjiyi algılamak demek, enerjinin kişiye özgü olmayan, belirli, kendilerini düzenli biçimde yineleyen biçimler alması, ve bu biçimleri *gören* kim olursa olsun aynı terimlerle algılanması demektir.

Enerjinin belirli biçimler almaktaki bu tutarlılığına don Juan'ın verebildiği en önemli örnek, insan bedeninin doğrudan

enerji olarak *görüldüğü* zamanki algılanmasıydı. Daha önce de belirtildiği gibi, don Juan gibi şamanlar, insanoğlunu tümüyle kesin hatlı bir ısıltı küresi izlenimi veren bir enerji alanları kümesi olarak algırlarlar. Bu yüzden enerji, şamanlar tarafından, kendisini kenetlenmiş birimler halinde bitıştiren bir titreşim olarak betimlenir. Şamanlar bütün evreni, *gören* göze, birbirlerine hiç dolaşmadan her yöne doğru dizili lifler, ya da ısıltılı telcik ya da iplikçikler olarak görünen enerji biçimlenmelerinden oluşmuş olarak tanımlarlar. Tek yönlü zihin için bu akıl ermez bir önermedir. Çözölemeyecek bir çelişki içerir: bu lifçikler her yöne doğru uzandıkları halde nasıl olur da birbirlerine dolaşmazlar?

Don Juan şamanların olayları sadece betimleyebildiklerini vurguluyordu; şayet tanımlama terimleri yetersiz ve çelişkili ise, bu, sözdiziminin yetersizliğindendi. Gene de betimlemeleri olabildiğince kesindi.

Eski çağ Meksika'sının şamanları, don Juan'a göre, *niyeti* bütün evrenin her noktasını kaplayan sürekli bir güç olarak betimlediler—şamanların çağrı ve komutlarına yanıt verecek kadar kendinin farkında olan bir güçtü bu. *Niyet* aracılığıyla sadece algılamanın değil, eylemin de insansal olasılıklarının tümünü serbest kıldılar. *Niyet* yoluyla, en inanılmaz düşünceleri kavradılar.

Don Juan, bana, insanın algılama yetisinin sınırına *insan bandı* dendiğini, bunun da insan organizmasının insan kapasitesinin sınırını belirlediği anlamına geldiğini öğretti. Bu sınırlar, salt düzenli düşüncenin geleneksel sınırları değil, insan organizması içinde kilitli bulunan kaynakların tümüne ait sınırlardır. Don Juan'ın inancına göre, bu kaynaklar asla kullanılmıyor, ama insan sınırlarına ait önyargılı fikirlerin içindeki özgün yerlerinde duruyorlardı, o sınırların gerçek insan potansiyeli ile de hiç ilgileri yoktu.

Don Juan'ın elinden geldiğince kesin surette belirttiğine göre, evrende akışı içindeki enerji kişisel görüşe dayalı ya da kişiye özgü olmadığı için, görücüler, kendiliğinden oluşan ve insan müdahalesi olmadan şekillenmiş enerji biçimlenmelerine tanıklık ediyorlardı. Bu yüzden, böyle bir biçimlenmenin algı-

lanması, kendi içinde, ve kendi başına, hiç sahneye çıkmamış olan, ve kilitli duran insan potansiyelini açığa çıkaran anahtardır. Bu enerji biçimlenmelerini ortaya çıkarabilmek için insanın algılama yetilerinin tümü işe koşulmalıdır.

Niyeti Hazırlama Dizisi dört gruba ayrılmıştır. İlki *Niyet* için Enerjiyi Ezme adını taşır. İkinci gruba *Niyet* için Enerjiyi Harekete Geçirme denir. Üçüncü grup *Niyet* için Enerji Toplama, dördüncü grup da *Niyet* için Enerjiyi Solukla İçine Çekme'dir.

Birinci Grup:

Enerjiyi *Niyet* için Ezme

Don Juan bana uzun Tensegrity Dizileri'nin özünü oluşturan her sihirli geçiş grubuna ait tüm ayrıntıları kapsayan açıklamalarda bulunmuştu.

Bu grubun enerji açısından olası etkilerini bana açıklarken, “*Niyet* ile uğraşırken gerekli olan enerji,” dedi, “sürekli olarak karaciğer, pankreas, ve böbreklerin çevresindeki canlılık merkezlerinden uzaklaşarak, bizi oluşturan ışıltılı kürenin dibine yerleşir. Bu enerjiyi sürekli olarak harekete geçirmek ve yeniden yönlendirmek gereklidir. Benim silsilemin büyücüler, bu enerjinin bacaklar ve ayaklarla sistematik ve denetimli olarak harekete geçirilmesini önemle salık veriyorlardı. Onlar için, yaşamlarının kaçınılmaz bir parçası olan uzun yürüyüşler hiçbi işe yaramayan enerjinin, aşırı ölçüde harekete geçmesine yol açıyordu. Bu yüzden uzun yürüyüşler başlarının belasıydı; onun için, aşırı enerji girişini, yürürken uyguladıkları belirli sihirli geçişler yoluyla dengelemek zorundaydılar.”

Don Juan bana bacaklar ve ayaklarla enerjiyi harekete geçirmek üzere yapılan on beş sihirli geçişten oluşan bu setin, şamanların *enerjiyi ezme*-olarak adlandırdıkları edim için en etkin yol sayıldığını söyledi. Dedğine göre, adımların her biri

enerjiyi ezme için iç-denetime sahip bir sihirli geçişt, yani uygulayıcılar dilerlerse enerjinin aşırı harekete geçirilmesinden korkmaksızın bu sihirli geçişleri yüzlerce kez tekrarlayabilirlerdi. Zira Don Juan'ın görüşü, *niyet* için aşırı olarak harekete geçirilen enerjinin sonunda canlılık merkezlerinin gücünü önemli ölçüde azaltacağı yönündeydi.

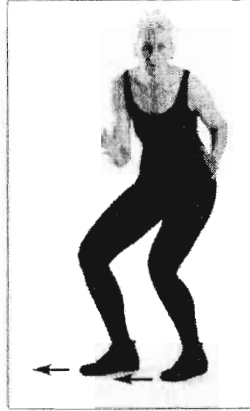
1. Enerjiyi Ayaklarla Öğütme

Beden dengeyi sağlamak için ayakların tabanları üzerinde soldan sağa ve sağdan sola uyum içinde döner. Sonra bedenin ağırlığı topuklara aktarılır; ardından, dönme, onların üzerinde, dönerken parmaklar hafifçe yerden kaldırılarak, ve bacaklar azami eğime eriştiğinde yere değdirilerek yapılır.

Kollar dirseklerden bükülür, eller ileriye doğru, avuçlar ise birbirine bakar biçimde tutulur. Kollar, omuzlar ve kürek kemiklerinden gelen bir itme ile hareket eder. Kolların yürüyüşte olduğu gibi bacaklarla uyum içindeki bu hareketi (sağ kol sol bacak ile devinir, ve bunun tersi), kolların, bacakların ve iç organların çalıştırılmasını sağlar (res. 20, 21).



Resim 20



Resim 21

Bu yöntemle enerjiyi öğütmenin fiziksel bir yan ürünü ayaklarda, baldırlarda, ve kasıklara kadar uyluklarda dolaşımın artmasıdır. Yüzyıllar boyunca şamanlar bunu aynı zamanda

gündelik kullanımda hırpalanan kol ve bacakların esnekliğini yeniden kazanmak için uygulamıştır.

2. Enerjiyi Ayakların Üç Kez Kaydırılması ile Öğütme

Ayaklar topuklar üzerinde önceki sihirli geçişte olduğu şekilde üç kez döndürülür. Bir an süren bir ara verilir, sonra üç kez daha döndürülür. Bu dizinin ilk üç sihirli geçişinin tümünde, öne ve arkaya canlı bir şekilde devinen kolların çalıştırılmasının anahtar noktayı oluşturması önemlidir.

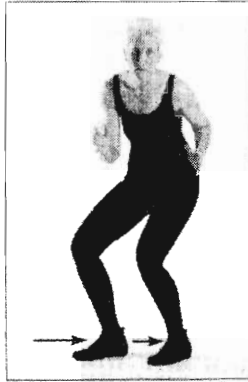
Enerjiyi öğütmeyi sürekli olmayan bir eylem olarak yapmak etkisini artırır. Bu sihirli geçişin yan ürünü, koşma ya da tehlikeden kaçma, ya da ani bir müdahale gerektiren bir an için, hızlı bir enerji taşmasıdır.

3. Enerjiyi Ayakların Yana Doğru Kayışı ile Öğütme

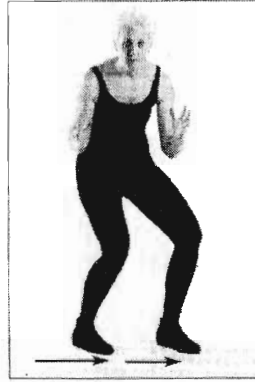
Her iki ayak, topukların üzerinde dönerek sola doğru devinir; ayak parmaklarının köküne basarak tekrar sola döner. Sonra üçüncü kez tekrar sola doğru döner—ancak bu kez gene baştaki gibi topukların üzerinde (res. 22, 23, 24). Aynı dizi, tersine çevrilerek, önce topuklar üzerinde sağa, parmakların köküne basarak gene sağa, sonra tekrar topuklar üzerinde sağa dönülür.



Resim 22



Resim 23



Resim 24

Bu üç sihirli geçişin fiziksel sonucu, tüm bedendeki dolaşımın harekete geçirilmesidir.



Resim 25

4. Enerjiyi Topukları Yere Vurarak Karıştırma

Bu sihirli geçiş, yerinde yürümeyi andırır. Ayağın ucu yerde dururken diz canlı bir şekilde yukarı kalkar. Bedenin ağırlığı öteki bacak üzerindedir. Bir bacak devinimi yaparken, hareketsiz duran bacağın üzerinde duran beden, öne arkaya döndürülür. Kolların hareketi bir önceki sihirli geçişteki ile aynıdır (res. 25).

Bu, ve bunu izleyen sihirli geçişin fiziksel sonucu, bundan önceki üç sihirli geçişinkine çok benzer: hareketleri gerçekleştirdikten sonra pelvis bölgesinde bir rahat-

lama duyumudur bu.

5. Enerjiyi Topukları Yere Üç Kez Vurarak Karıştırma

Bu sihirli geçiş tıpkı bir önceki gibidir—ancak dizlerin ve ayakların devinimi sürekli değildir. Topuklar, sırayla, üç kez yere getirildikten sonra hareket kesilir. Sıralama sol, sağ, sol—duraklama—sağ, sol, sağ, vb.dir.

Bu grubun ilk beş sihirli geçişi, bedenin orta bölümünde ve kasıkta enerjiye gereksinim olduğunda, ya da örneğin bir uzun mesafe koşusu, kayalara ya da ağaçlara tırmanma öncesi, uygulayıcılara hızlı bir enerji taşması sağlar.



Resim 26

6. Enerjiyi, Ayak Tabanları ile, ve Onları Bacakların İç Kısmından Yukarı Doğru Çekerek Toplama

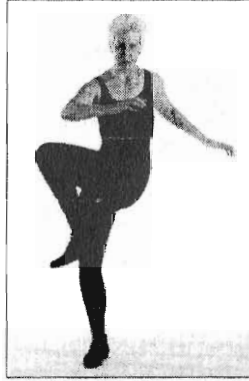
Sağ ve sol ayak tabanları, sırayla, öteki bacağın iç kısmından onu yalarcasına yukarıya doğru çekilir. Dizler kırık biçimde durularak bacaklarla hafif bir yay çizmek önemlidir (res. 26).

Bu sihirli geçişte, *niyetlenme* için enerji bacakların iç yanından yukarı doğru zorla-

nır; bu kısım şamanların devinduyumsal bellek için depolanma yeri saydıkları bölgedir. Bu sihirli geçiş, hareketleri anımsamak ya da yeni hareketleri bellekte tutmak için bir destek olarak kullanılır.

7. Enerjiyi Dizlerle Karıştırma

Sol diz bükülür, sağa doğru erişebildiği yere kadar savrulur, bu arada gövde ve kollar gidebildiği kadar ters yöne döndürülür (res. 27). Sol bacak bundan sonra ayakta durma pozisyonuna getirilir. Aynı hareket sağ dizle yapılır, sonra da sırayla devam edilir.

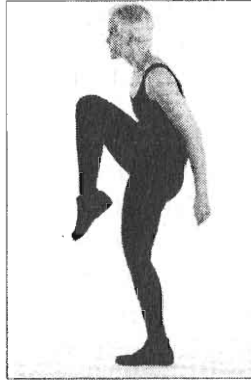


Resim 27

8. Harekete Geçirilen Enerjiyi Dizlerle Gövdeye Doğru İtme

Bu sihirli geçiş bir öncekinin enerji bağlamındaki devamıdır. Sol diz olabildiğince bükülerek gidebildiği kadar yukarıya, gövdeye doğru çekilir. Gövde hafifçe öne doğru eğilir. Diz kaldırıldığı anda ayağın parmak uçları yere doğru bakmaktadır (res. 28). Aynı hareket sağ dizle yapılır—sonra sırayla devam edilir.

Ayağın yere doğru nişan alması, ayak bileği tendonlarını germeyi sağlar; bu da enerjinin toplandığı ufak merkezleri sar-



Resim 28

sar. Şamanlar bu merkezlerin belki de bacaklardakilerin en önemlileri olduğunu düşünüyorlardı; öyle ki, bu sihirli geçişin uygulanmasıyla bedendeki öbür ufak enerji merkezlerini de uyandırabiliyorlardı. Bu sihirli geçiş, ve bundan önceki, dizler yukarıya doğru çekilirken toplanan *niyetlenme* enerjisini karaciğer ve pankreas çevresindeki iki canlılık merkezine yüklemek amacıyla birlikte yapılır.

9. Enerjiyi Bedenin Önüne ve Arkasına Tekmeyle Savurma

Sol bacağın öne doğru tekmesini sağ bacağın arkaya doğru kavisli tekmesi izler (res. 29, 30). Sonra sıra değiştirilerek sağ bacakla bir ön tekme, sonra sol bacakla arkaya kavisli bir tekme savrulur.

Kollar yanlarda tutulur, çünkü bu sihirli geçiş yalnızca bacaklara esneklik vermek içindir. Amaç, hem öne hem de arkaya doğru tekme atan bacakların olabildiğince yukarıya doğru kaldırılmasıdır. Arkaya doğru savrulan tekmeyle uygularken hareketi kolaylaştırmak için gövde hafifçe öne doğru eğilir. Bu hafif eğilme, bacaklarla karıştırılmış olan enerjiyi emmenin doğal bir aracı olarak kullanılır. Bu sihirli geçiş, beslenmedeki farklılıklar sonucunda sindirim sorunları baş gösterdiğinde ya da uzak mesafelere yolculuk etme gereği doğduğunda bedene yardımcı olma amacıyla yapılır.



Resim 29



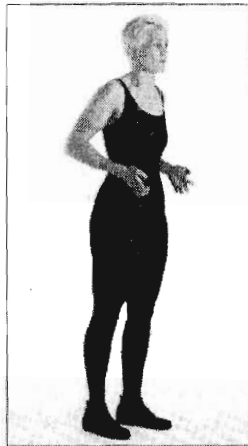
Resim 30

10. Enerjiyi Ayak Tabanlarından Yukarıya Doğru Kaldırma

Sol diz iyice bükülüp, gövdeye yaklaştırılarak, olabildiğince yukarıya doğru çekilir. Gövde dize nerdeyse değecek şekilde, hafifçe öne doğru eğilir. Kollar, ayak tabanını kavrayan bir mengine biçimi alacak şekilde aşağıya doğru uzatılır (res. 31). İdeal olan, ayak tabanını çok hafifçe kavramak, ve sonra hemen bırakmaktır. Ayak yere inerken kollar ve eller, omuzları ve göğüs kaslarını çalıştıran güçlü bir sarsılmayla bacakların yanından yukarı doğru kaldırılarak pankreas ve dalak hizasına



Resim 31



Resim 32

getirilir (res. 32). Aynı hareketler sağ ayak ve kolla, elleri ayak-tan karaciğer ve safrakesesi hizasına doğru kaldırarak yapılır. Hareketler bacak değiştirilerek sürdürülür.

Bundan önceki sihirli geçişte olduğu gibi, bedenın öne doğru eğilmesi enerjinin ayak tabanlarından karaciğer ve pankreas çevresindeki iki canlılık merkezine aktarılmasını sağlar. Bu sihirli geçiş, esneklik kazanmaya yardımcı olmak, sindirim sorunlarını rahatlatmak için kullanılır.

11. Bir Enerji Duvarını Aşağıya Doğru İtme

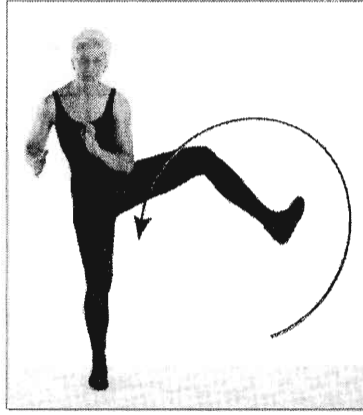
Sol ayak, diz iyice bükülü durumdayken kalça hizasına kaldırılır, sonra ayağın ucu yukarıya doğru bakacak şekilde kavisli biçimde tutularak, katı bir nesneyi uzağa iter gibi ileriye doğru itme hareketi yapılır (res. 33). Ayak aşağı indirildiği anda, bu kez sağ ayak aynı biçimde kaldırılarak hareket tekrar edilir, böylece ayak değiştirilerek sürdürülür.



Resim 33

12. Bir Enerji Engelini Aşma

Bedenin önünde yanlamasına duran bir engelin üzerinden geçiyormuş gibi, sol bacak çevikçe kaldırılır. Bacak soldan sağa doğru bir daire çizer (res. 34), ve yere değdiği anda öteki bacak aynı hareketi yapmak üzere kaldırılır.



Resim 34

13. Yandaki Bir Kapıyı Tekmeleme

Bu, ayak tabanlarıyla yapılan bir tekme-itmedir. Sol bacak baldırın ortası hizasına kaldırılır; ayak, tüm tabanı bir vurucu yüzey olarak, katı bir nesneye vurur gibi bedenın sağ tarafına doğru itilir (res. 35). Sonra ayak sol yana geri getirilir, ve aynı hareket sağ bacak ve ayakla yinelenir.



Resim 35

14. Bir Enerji Külçesine Vurma

Sol ayak, burnu iyice yeri nişan alacak biçimde tutularak kal-

dırılır. Diz de iyice bükülmüş durumda, tam ileriye doğru çıkıntı yapar. Sonra ayak denetimli bir hareketle aşağı iner ve sanki bir nesneyi kırıyormuş gibi yere vurur (res. 36). Ayağın burnu yere vurduğu anda, baştaki ayakta durma pozisyonuna geri getirilir—aynı hareket öteki bacak ve ayakla yinelenir.

15. Enerji Çamurunu Sıyırma

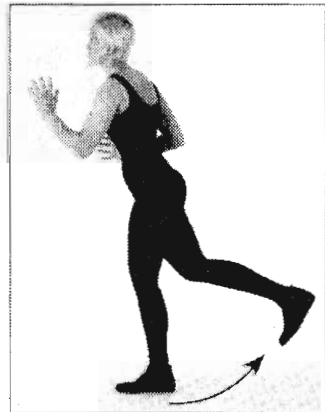
Sol ayak yerden beş-on santim yukarı kaldırılır; bacağın tümü öne getirilip sonra, ayak sanki tabanından bir şeyi siliyormuşçasına hafifçe yere sürtülerek, sertçe geriye doğru itilir (res. 37). Bedenin ağırlığını öbür bacak taşır, ve sihirli geçiş yapılırken midedeki kasları çalıştırmak amacıyla gövde biraz öne doğru eğilir. Sol ayak normal konumuna döndürüldüğü anda, aynı hareket sağ ayak ve bacakla tekrar edilir.

* * *

Şamanlar son beş sihirli geçişe *Doğadaki Adımlar* adını vermişlerdi. Bunlar uygulayıcıların yürürken, işlerini sürdürürken, hatta oturmuş sohbet ederken bile gerçekleştirebilecekleri sihirli geçişlerdir. İşlevleri, konsantrasyon ve belleğin süratli kullanımını gerektiren durumlarda ayaklarla enerji toplama ve bacaklarla onu kullanmadır.



Resim 36



Resim 37

İkinci Grup:

Enerjiyi Niyet için Harekete Geçirme

İkinci grubun on sihirli geçişi, dizlerin hemen altındaki, başın üzerindeki, böbrekler, karaciğer, pankreas, güneş sinirağı (karın boşluğu) çevresindeki bölgelerle boyunda enerjiyi harekete geçirmekle ilgilidir. Bu sihirli geçişlerin her biri, bu bölgelerde toplanan, ve sadece *niyetlenme* ile ilgili olan enerjiyi hareketlendirmek için bir araçtır. Şamanlar bu sihirli geçişleri gündelik yaşam için gerekli sayarlar, zira onlara göre yaşam *niyet* tarafından yönetilir. Bu sihirli geçişler grubu, şamanlar için, herhalde çağdaş insan için bir fincan kahve ne ise onu ifade eder. Günümüzün sloganı, “Kapučinomu içmeden kendime gelemiyorum,” ya da geçen kuşaklardan birinin sloganı olan, “Javamı (bir tür Java kahvesi) içmeden açılamm,” onlar için, “Bu sihirli geçişleri yapmadan hiçbir şey için hazır olamm,” demektir. Bu dizinin ikinci grubu, *bedeni uyarma* adı verilmiş olan edimle başlar. (Bkz. sayfa 50, res. 15, 16.)

16. Enerjiyi Ayaklar ve Kollarla Harekete Geçirme

Beden *uyarıldıktan* sonra, hafifçe öne doğru eğilmiş şekilde



Resim 38



Resim 39



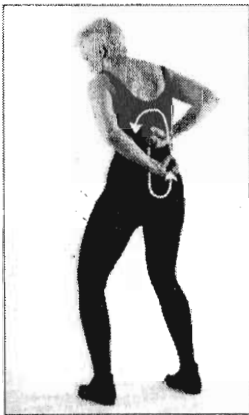
Resim 40

durulur (res. 38). Ağırlık sağ bacağına verilir; sol bacak da—ayak parmak uçları yeri süpürür, ayak parmaklarının köküyle de beden önünde yere basarken—tam bir daire çizer (res. 39). Kısa bir duraklamadan sonra, bacak ve kol art arda iki daire daha (toplam üç daire) çizerler (res. 40). Bu sihirli geçişin temposu şöyle tutulur: bir, kısa duraklama, bir-bir, sonra çok kısa bir duraklama, iki, duraklama, iki-iki, sonra çok kısa bir duraklama, ve devamı. Aynı hareket sağ bacak ve kolla tekrarlanır.

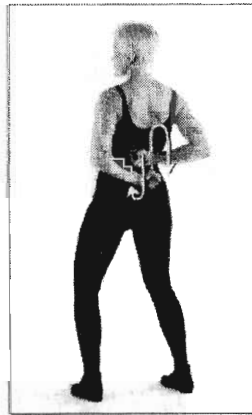
Bu sihirli geçiş *ışıldılı kürenin* dibindeki enerjiyi ayaklarla harekete geçirerek, kollarla başın hemen üzerine yansıtır.

17. Enerjiyi Böbreküstü Bezleri Üzerinde Yuvarlama

Önkollar bedenin arkasına, böbrekler ve böbreküstü bezleri bölgesi üzerine getirilir. Dirsekler doksan derecelik bir açıyla bükülür, eller yumruk yapılarak, bedene değmeyecek şekilde, birkaç santim mesafede tutulur. Yumruklar birbirlerinin üzerinden dönüş yapacak şekilde aşağıya doğru hareket ettirilir; önce sol yumruğun aşağıya hareketiyle başlanır, o yumruk tekrar yukarı kalktığında sağ yumruk onu izler. Gövde hafifçe öne doğru eğilmiştir (res. 41). Sonra hareket ters çevrilir; gövde hafifçe arkaya doğru eğilirken yumruklar ters yönde devir yapmaya başlar (res. 42). Bedenin bu biçimde öne ve arkaya eğilmesi, üst



Resim 41



Resim 42

kollarla omuzların kaslarını çalıştırır.

Bu sihirli geçiş böbreküstü bezlerine ve böbreklere *niyetlenme* enerjisi sağlamak amacıyla uygulanır.

18. Enerjiyi Böbreküstü Bezleri için Harekete Geçirme

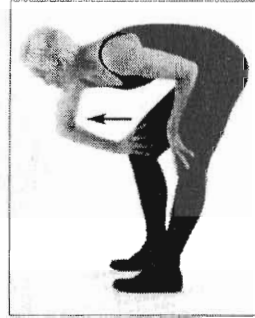
Gövde öne doğru eğilmiş, dizler ayak parmakları hizasından ileriye çıkacak konumdadır. Parmaklar dizkapaklarının üzerine sarkacak şekilde, eller dizlerin üstüne konulur. Dirsek sol dizle bir hizada, olabildiğince ileriye çıkıntı yapacak bir şekilde tutularak sol el dizin üzerinde sağa doğru bir dönüş yapar (res. 43). Aynı anda sağ önkol, el hâlâ dizkapağı üstünde dururken, bütün uzunluğuyla uyluk üzerinde dinlenir; bu arada sağ diz gergin tutulup diz arkası tendonu çalıştırılır. Önemli olan kalçaları iki yana kıvrımadan yalnızca dizleri hareket ettirmektir.

Aynı hareketler sağ kol ve bacakla yinelenir (res. 44).

Bu sihirli geçiş, böbrekler ve böbreküstü bezleri çevresindeki *niyetlenme* enerjisini harekete geçirmek için yapılır. Uygulayıcıya uzun süreli dayanma gücü ve cesaret ile özgüveni duyumu verir.



Resim 41



Resim 42

19. Sol ve Sağ Enerjiyi Kaynaştırma

Derin bir soluk alınır. Sol önkol, dirsek doksan derece açı yapacak şekilde bükülü durumda omuzların önüne getirilirken, çok yavaş bir biçimde nefes vermeye başlanır. Bilek olabildiğince keskin biçimde geriye doğru bükülmüş, parmaklar ileriye doğru uzatılmış, elin ayası da sağa doğru dönük durumdadır (res. 45).

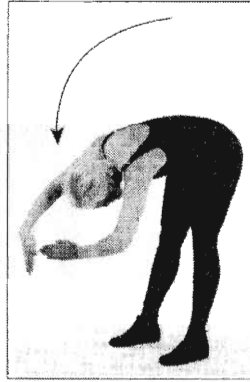
Kol bu durumda iken gövde sertçe öne doğru eğilir, öne doğru çıkık olan sol kol ise dizlerin hizasına getirilir. Sol dirse-

ğin yere doğru sarkmaması, dizlerden olabildiğince uzak tutulması gereklidir. Sağ kol, başın üzerinden tam bir daire çizip sağ el sol elin parmaklarına üç-beş santim uzaklıkta durana dek, yavaş nefes verme sürdürülür. Sağ elin ayası bedene dönük, parmakları da yere doğru uzatılmış konumdadır. Yüz yere bakmakta, boyun düz tutulmaktadır. Soluk verme sona erer—bu konumda derin bir soluk alınır. Hava yavaş ve derin bir şekilde içe çekilirken, bütün sırt, kol ve bacak kasları gerilir (res. 46).

Soluk verilirken beden doğrulur, tüm sihirli geçiş bu kez sağ kolla baştan alınır.



Resim 45



Resim 46

Kolların olabildiğince gerilmesi, böbreklerin ve böbreküstü bezlerinin merkezindeki enerji girdabında bir açılma yaratır; bu açılma da *yeniden konuşlandırılan* enerjiden en uygun biçimde yararlanılmasını sağlar. Bu sihirli geçiş, anılan merkeze doğru enerjinin *yeniden konuşlandırılması* için gereklidir; bu da genel anlamda bedenin baştan başa canlılığını ve gençliğini sağlar.

20. Bir Enerji Işınıyla Bedeni Delme

Sol kol, göbek çukurunun önünde bedene yaslanır; sağ kol da bedenin tam arkasında aynı hizaya yerleştirilir. Bilekler sertçe bükülü, parmak uçları yere doğru dönüktür. Sol elin ayası sağa, sağ elin ayası sola bakmaktadır (res. 47). Her iki elin par-

mak uçları canlı bir şekilde kaldırılıp, öne ve arkaya yönelik duruma getirilir. Bu yapıldığı anda da beden gerilir ve dizler bükülür (res. 48). Eller bu konumda bir an tutulur. Sonra kaslar gevşetilir, bacaklar dikleştirilir; kollar, sağ kol öne, sol kol da arkaya gelecek şekilde döndürülür. Bu sihirli geçişin en başında olduğu gibi parmak uçları yere yöneliktir, öne ve arkaya düz bir çizgi oluşturacak biçimde, canlı bir hareketle tekrar kaldırılır, gene hafif bir nefes verişle dizler bükülür.



Resim 47



Resim 48

Bu sihirli geçişle, bedenin ortasında sol enerji ile sağ enerjiyi birbirinden ayıran bir bölme çizgisi meydana getirilmiş olur.

21. Enerjiyi İki Canlılık Merkezinin Üzerinde Çevirme

Elleri aynı hizada tutabilmek için, ayaklarını birbirine bakar biçime getirerek başlamak iyi olur. Parmaklar açık, ve sanki el büyüklüğünde bir kavanozun kapağını kavrayacakmış gibi pençe biçimindedir. Sağ el pankreas ve dalağın bulunduğu yere, ayası bedene dönük biçimde yerleştirilir. Sol el de bedenin arkasına, sol böbrek ve böbreküstü bezinin olduğu yere, gene el ayası bedene dönük şekilde konur. Sonra iki bilek de sertçe periye doğru bükülür; bu arada dizler yerinde tutularak gövde olabildiğince sola doğru çevrilir. Bundan sonra her iki el, biri

pankreas ve dalağın, öteki ise sol böbreğin üzerinde olmak üzere, sanki iki kavanozun kapaklarını açıyormuş gibi bileklerini uyum içinde döndürerek bir yandan öbür yana devinirler (res. 49).



Resim 49

Aynı hareket sıra değiştirilerek, sol el öne, karaciğer ve safrakesesi hizasına, sağ el de arkaya, sağ böbrek hizasına getirilerek yapılır.

Bu sihirli geçişin yardımıyla, üç ana canlılık merkezinde enerji harekete geçirilir: karaciğer ile safrakesesi, pankreas ile dalak, ve böbrekler ile böbreküstü bezleri. Tetikte olma durumundakiler için vazgeçilmez bir sihirli geçiştir bu. Çok yönlü bir farkındalık sağlar, uygulayıcının çevresine duyarlılığını artırır.

22. Enerji Yarım-dairesi

Yüzün önünden başlanarak, sol elle bir yarım-daire çizilir. El sağ omuz hizasına gelene dek hafifçe sağa doğru devinir (res. 50). Sonra dönerek bedenın sol yanına yakın bir yarım-dairenin iç kenarını çizer (res. 51). Arkada tekrar döner (res. 52), ve yarım-dairenin dış kenarını çizer; sonra ilk başladığı konuma



Resim 50



Resim 51



Resim 52



Resim 53

geri döner (res. 53). Tam bir yarım-daire, önde gözlerin hizasından arkada kalçanın altında bir yere kadar yandan indirilir. Elin hareketini gözlerle izlemek önemlidir.

Sol kolla yapılan yarım-daire tamamlandığında, aynısı, bedeni aynı biçimde iki yarım-daire ile çevreleyerek, sağ kolla yapılır. Bu iki yarım-daire enerjiyi harekete geçirmek, ve başın üzerinden böbreküstü bezleri bölgesine kaymasına yardımcı olmak için çizilir. Bu sihirli geçiş yoğun, kalıcı bir aklı başındalık durumu elde etmek için bir araçtır.

23. Enerjiyi Boyun Çevresinde Harekete Geçirme

Sol el, ayası yukarıya, sağ el de ayası aşağıya bakar biçimde, bedenin önünde güneş sinirağı (karın boşluğu) hizasında tutulur. Sağ el sol elin üzerinde, değdi-değecek konumdadır. Dirsekler keskin bir şekilde bükülmüştür. Derin bir soluk alınır, kollar hafifçe kaldırılır; bu arada gövde sol tarafa doğru olabilir diğince döndürülür; yalnız bu arada bacaklar, özellikle de tendonlar üzerinde aşırı baskıyı önlemek için hafifçe bükülü durumdaki dizler kımıldatılmaz. Baş da gövde ve omuzlarla aynı hizada tutulur. Sonra bilekler düz tutularak dirsekler birbirinden yavaşça uzaklaştırılırken nefes vermeye başlanır (res. 54). Nefes alınır. Baş çok yavaşça arkaya, sol dirseğe bakacak biçimde, sonra da öne, sağ dirseğe bakacak şekilde döndürülürken nefes verme başlar; başın arkaya ve öne dönüşü iki kez daha tekrarlanınca nefes verme sona erer.

Gövde öne doğru döndürülür, eller orada pozisyon değiştirir. Sağ el yukarı bakacak şekilde çevrilir, sol el aşağı bakacak biçimde sağ elin üzerine konur. Tekrar nefes alınır. Bundan sonra gövde sağa döndürülür—aynı hareketler sağda yinelenir.

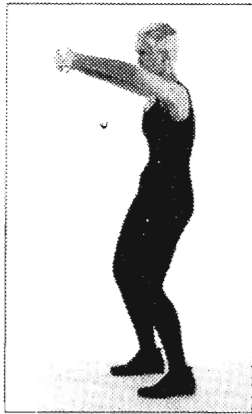
Şamanların inancına göre, *niyetlenme* için özel bir tür enerji, boynun dibindeki boş V noktasında bulunan *kararlar merkezinden* yayılır; bu enerji yalnızca bu sihirli geçişle toplanır.



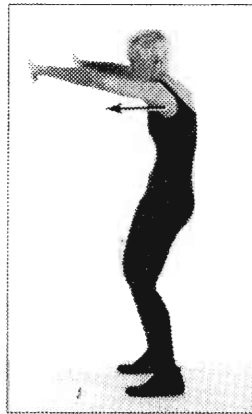
Resim 54

24. Enerjiyi Kürek Kemiklerinin Bir İtişi ile Yoğurma

İki kol yüzün önünde ve gözler hizasında, dirsekler kollara yay biçiminde bir görüntü verecek kadar bükülerek tutulur (res. 55). Gövde, kürek kemiklerinin yana doğru genişlemelerine olanak vermek için hafifçe öne doğru eğilmiştir. Hareket sol kolun yay şeklinde ve gergin tutularak öne doğru itilmesiyle başlar (res. 56). Sağ kol bunu izler, ardından kollar sırayla de-



Resim 55



Resim 56

vinir. Kolların son derece gergin olması önemlidir. Ellerin avuç içleri ileriye doğru, parmak uçları da birbirlerine bakar konumdadır. Kolların itme gücünü, kürek kemiklerinin derinden gelen hareketiyle mide kaslarının gerginliği yaratmaktadır.

Şamanların inancına göre kürek kemikleri çevresindeki sinir düğümleri kolayca sıkışarak hareketsizleşir; bu da boyun dibindeki V noktasında bulunan kararlar merkezinin gücünü yitirmesine neden olur. Bu sihirli geçiş o enerjiyi harekete geçirmek içindir.

25. Enerjiyi Başın Üzerinde Harekete Geçirme ve Onu Yarma

Sol kol gevşek bir biçimde devinerek başın üzerinde ve çevresinde iki buçuk daire çizer (res. 57). Sonra bu daireler önkolun dış kenarının kuvvetli, ama çok yavaş bir hareketiyle yarılr

(res. 58). Darbenin şiddeti o anda gergin olan mide kasları tarafından emilir. Kol kasları gevşek tutulduğu ya da kol ani olarak savrulduğu takdirde tendonlar incinebileceğinden dolayı, kolların kasları gergin tutulur. Kol aşağıya doğru indikçe nefes yavaşça verilir. Aynı hareket sağ kolla yinelenir.



Resim 57



Resim 58

Bu biçimde harekete geçirilip yarılan enerji aşağıya doğru tüm bedene sızar. Uygulayıcılar yorgun olduklarında, uyuma fırsatları yoksa bu sihirli geçiş uykuyu dağıtarak geçici bir uyanıklık sağlar.

Üçüncü Grup:

Enerjiyi Niyet için Toplama

Üçüncü grubun dokuz sihirli geçişi, karaciğer, pankreas ve böbrekler çevresindeki üç canlılık merkezine bir önceki sihirli geçiş grubu ile harekete geçirilmiş bulunan özel enerjiyi getirmek için yapılır. Bu grubun sihirli geçişleri yavaşça, ve en yüksek dikkatle uygulanmalıdır. Şamanlar, bu geçişleri gerçekleştire-

tirme sırasında zihnin mutlak sessizlik, ve *niyetlenme* için gerekli enerjiyi toplamak üzere kararlı bir *niyet* içinde olmasını salık verirler.

Üçüncü grubun tüm sihirli geçişleri, kollar bedenini iki yanında normal biçimde sarkar durumdayken ellerin hızlı bir sil-kilişi ile başlar. Parmaklar sanki bir ürpertiye kapılmış da aşağıya doğru titriyormuş gibi, eller silkilir. Bu türden bir titreşim, hem kalçaların çevresindeki enerjiyi harekete geçirmek, hem de ellerin arkasında ve bileklerde, enerjinin hareketsiz kalabileceği ufak merkezleri uyarmak amacıyla düşünülmüştür.

Bu grubun ilk üç sihirli geçişinin toplu etkisi—enerji, bedeninin alt kısmındaki üç canlılık merkezine taşındığı için—genel bir canlılık ve esenlik duyumdur.

26. Dizlerin Altındaki Harekete Geçirilmiş Enerjiye Uzanma

Sağ bacağın ivmesinden yararlanarak, sol bacakla ileriye doğru küçük bir sıçrama yapılır. Gövde belirgin biçimde öne doğru eğilmiş, sol kol nerdeyse yer düzeyinde bulunan bir şeyi kavramak için gergin biçimde uzatılmıştır (res. 59). Sol bacak ayakta durma konumuna geri getirilirken, sol elin ayası derhal sağdaki canlılık enerji merkezi karaciğer ve safrakesesi bölgesini sıvazlama hareketi yapar.



Resim 59

Aynı hareket sağ bacak ve sol kol-la tekrarlanır, el ayasıyla bu kez sol taraftaki canlılık merkezi pankreas ve dalak bölgesi sıvazlanır.

27. Öndeki Enerjiyi Böbreküstü Bezlerine Taşıma

Eller silkilirken derin bir soluk alınır. Sonra sol kol, el ayası sola dönük durumda, omuz hizasında bedeninin önüne doğru fırlatılırken olanca nefes keskin bir şekilde verilir (res. 60). Sonra, bilek sanki katı maddeden yapılmış bir topu kepeçliyormuşçasına tam bir daire yaparak soldan sağa doğru dönerken, çok yavaş bir soluk alma başlar (res. 61). Bilek tekrar geri dönüp el

ayası gene sola bakacak biçimde eski konumuna gelirken soluk alma devam eder. Sonra, sol kol omuz hizasında kalarak, sanki bir top taşıyormuş gibi, bir yarım-daire yapar; bu hareket bükülen bileğin arkası böbreğin üzerine konulduğunda sona erer. Kolun önden arkaya doğru döndürülmesi süresince soluk almanın sürdürülmesi önemlidir. Bu dönüş sırasında sağ kol, bedenin önüne doğru, bükülü bileğin arkası kasığının hemen üzerine değiştirilince sona eren dairesel bir hareket yapar. Baş geriye bakacak biçimde sola doğru döndürülür (res. 62). Sonra topu tutan sol el, bedene bakacak şekilde dönerek, topu sol böbrek ve böbreküstü bezinin üzerine çarpar. Ardından, nefes verilirken el ayasıyla o bölge hafifçe ovuşturulur.

Aynı hareket, kollar değiştirilerek, baş da sağa doğru döndürülerek uygulanır.



Resim 60



Resim 61



Resim 62

28. Enerjiyi Soldan ve Sağdan Kepçeleme

Kollar bedenin yanlarına getirilir, ardından derin bir nefes alınırken, eller içe bükülü vaziyette bedene doğru, gövdenin üst kısmını yalayarak koltuk altlarına ulaşacak şekilde yukarıya doğru kaldırılır (res. 63). Soluk güçlü bir şekilde verilirken, el ayakları aşağı bakacak biçimde tutularak kollar iki yana açılır. Ardından, derin bir soluk alınırken avuçlar çukurlaştırılır, ve

sanki katı bir şeyi kepçeliyormuş gibi tutularak, yukarı bakacak konuma gelene kadar bileklerden döndürülür (res. 64). Sonra, soluk almaya devam edilirken, dirsekler keskin şekilde bükülüp eller omuzların hizasına geri getirilir (res. 65). Bu hareket kürek kemiklerini ve boyun kaslarını çalıştırır. Bu konumda bir an durulduktan sonra, güçlü bir nefes verilirken, kollar yeniden yana doğru açılır. El ayaları öne bakmaktadır. Avuçlar çukurlaştırılarak gene sanki katı bir madde kepçeleniyormuşçasına geriye doğru döndürülür. Hafifçe çukurlaştırılmış eller önceki gibi omuz hizasına geri getirilir. Bu hareketler bir kez daha yapılarak, üçe tamamlanır. Sonra, nefes verilirken avuçlar karaciğer ile pankreas çevresindeki iki canlılık merkezini hafifçe ovuşturur.



Resim 63



Resim 64



Resim 65

29. Enerji Halkasını Yarma

Sol kol sağ omza doğru götürülür (res. 66), sonra bedenin hemen önünden geçirilip arkaya döndürülerek (res. 67), ve tekrar dışarıya doğru alınıp yüzün önüne getirilerek (res. 68) bir daire çizilir. Sol kolun bu hareketi eşgüdümlü bir biçimde sağ kol tarafından da yapılır. Her iki kol da tüm bedenin çevresinde eğik bir daire çizerek dönüşümlü şekilde devinirler. Sonra, sağ ayakla arkaya sola doğru bir adım atılır; ardından, yüz aksi yöne bakacak şekilde, sol ayakla sağa doğru bir adım daha atılır.

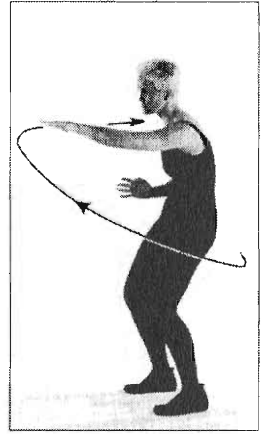
Bundan sonra, sanki daire sol kolun koltuk altı ve göğüs



Resim 66



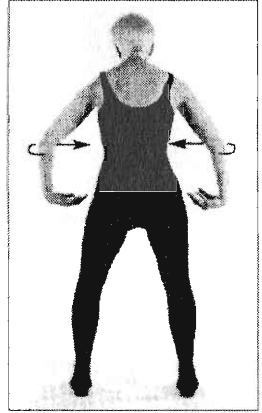
Resim 67



Resim 68

bölgesine bastırıldığı katı bir nesneymiş gibi, sol kolla dairenin sol yanında bir kavis çizilir. Sonra da, daireyi gene katı bir nesne farz ederek, sağ kol ile aynı devinim sağ yanda yapılır (res. 69). Derin bir soluk alınır, ve özellikle, göğüs üzerinde buluşan kollar olmak üzere, tüm beden kasılarak daire iki yandan yarılr. Sonra nefes verilirken el ayakları bedenın önünde kendi tarafındaki canlılık merkezini hafifçe ovuşturur.

Karar alma için gereksinilen *niyetin* berraklığı ile ilgili bu geçişin büyücülükteki yararları çoktur. Bu sihişli geçiş, boyun çevresinde toplanan kararlar enerjisini dağıtmak için kullanılır.



Resim 69

30. Enerjiyi Bedenin Önünden, Başın Tam Üzerinden Toplama

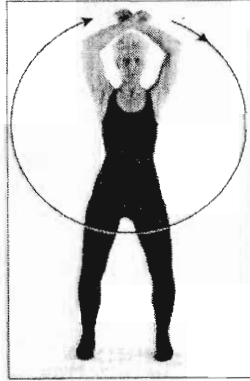
Eller silkilirken derin bir soluk alınır. Her iki kol, eller sıkıca yumruk yapılarak, yumrukların iç kısımları yüze doğru bacak, sol kol da yüze yakın olacak biçimde, X şeklinde çaprazlanarak yüz hizasına getirilir. Sonra, kollar üç-beş santim öne doğru uzatılarak, yumruk yapılmış eller ayakları yere bakacak

duruma gelene kadar bilekler kendi etrafında döndürülür (res. 70). Bu konumdan sol omuz ve kürek kemiği ileriye doğru uzatılır, nefes verme başlar. Sağ omuz öne çıkarken sol omuz geri çekilir. Sonra, çaprazlanmış kollar başın üzerine kaldırılarak nefes verme sona erdirilir.

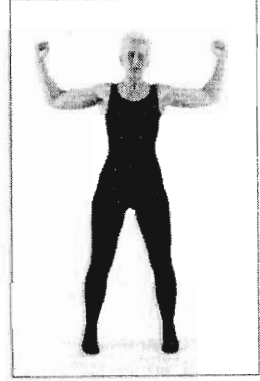
Çaprazlanmış kollar bedenin önünde önce sağa doğru, neredeyse dizlerin hizasına kadar inip, sonra sola doğru tekrar başın hemen üzerindeki başlangıç konumuna dönecek biçimde, tam bir daire çizerken, yavaş ve derin bir soluk alınır (res. 71). Sonra kollar güçlü bir şekilde birbirinden ayrılırken uzun bir nefes verme başlar (res. 72). Oradan kollar olabildiğince arka-



Resim 70



Resim 71



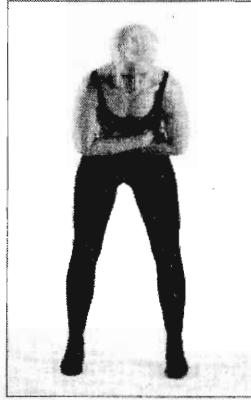
Resim 72

ya doğru götürülerek, nefes verme devam ederken bir daire çizer—bu daire yumruk içleri yüze dönük olacak biçimde eller öne, göz hizasına getirildiği zaman tamamlanır (res. 73). Sonra kollar tekrar çaprazlanır. Sağ el pankreas ve dalak, sol el de karaciğer ve safrakesesi üzerinde olmak üzere, eller açılıp bedene yaslanırken bilekler birbirinin üzerinde döner. Soluk verme sona ererken, beden doksan derecelik bir açı ile belden aşağı doğru bükülür (res. 74).

Bu sihirli geçişin yararı iki yönlüdür: ilki, kürek kemikleri çevresindeki enerjiyi harekete geçirerek başın üzerindeki bölgeye nakleder. Oradan başlayarak, enerjiye ısıtılı kürenin kenarlarına değecek şekilde geniş bir daire çizerdir. İkincisi, her



Resim 73



Resim 74

iki el iki zıt merkez üzerine konarak, sol ve sağ enerjiyi pankreasla karaciğer çevresindeki iki canlılık merkezine taşıyıp birbiriyle kaynaştırır.

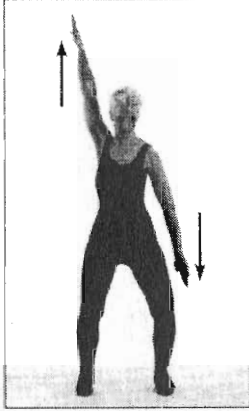
Enerjiyi bu biçimde kaynaştırmak, ayrı ayrı her canlılık merkezine, çekim gücü büyük olan bir sarsıntı sağlar. Uygulayıcılar ustalaştıkça bu sarsıntı keskinleşerek bir enerji filtresi özelliği kazanır ki, bu geçiş uygulanmaya başlanmadan bunu kavrayabilmek mümkün değildir. Buna eşlik eden duyum, mentollü hava solumak olarak betimlenebilir.

31. Enerjiyi Dizlerin Altından ve Başın Üzerinden Harekette Geçirme ve Kapma

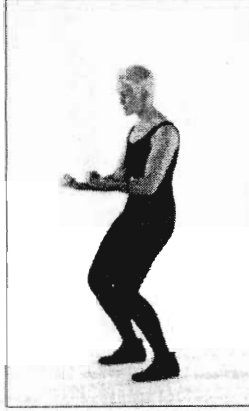
Eller sallanırken soluk alınır. Her iki el bedenın yanlarına, bel hizasına getirilir, ve gevşek tutulur. Dizler bükülürken, sol el ayası bedenden uzağa, dışarı bakacak şekilde bilek kıvrılarak, sanki içi sıvı dolu bir kovanın içine uzanıyormuş gibi aşağı doğru itilir. Bu hareketle aynı anda sağ el eşit güçle başın üzerine kaldırılır; gene ayası dışı bakacak biçimde bilek kıvrılmış durumdadır (res. 75). İki kol da azami gerginliğe ulaştınca yavaş bir nefes verme başlar. Bilekler büyük bir güçle düz konuma getirilirken eller katı bir şeyi kapıyormuş gibi yumruk şeklinde sıkılır. Yumruklar sıkılı olarak, ve nefes vermeye devam edilerek, sağ kol aşağı indirilir, sol kol ise yavaşça, ve büyük

bir güç sarfederek, sanki ağır bir sıvının içinde ilerliyormuş gibi bel hizasına çıkarılır (res. 76). Sonra avuç içleriyle karaciğer ve safrakesesi ile pankreas ve dalak bölgeleri ovuşturulur. Dizler dikleştirilir—bu noktada nefes verme sona erer (res. 77).

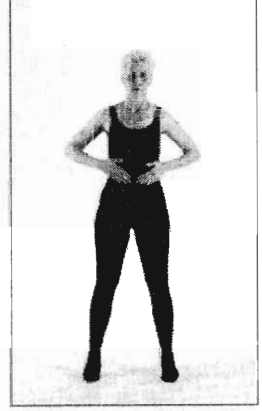
Aynı hareket kol değiştirilerek yapılır; sağ kol aşağıya dal-



Resim 75



Resim 76



Resim 77

dırılırken sol kol yukarı doğru çıkarılır.

Bu sihirli geçişle dizlerin altından ve başın üzerinden çıkarılıp alınan enerji, sol ve sağ böbreklerin bulunduğu bölge üzerine de ovalanabilir.

32. Sol ve Sağ Enerjiyi Kaynaştırma

Eller sallanırken bir soluk alınır. Soluk verme başlarken, sol kol çaprazlama olarak gidebildiği kadar sağa doğru, başın üzerinde, ve sağ omuzla bir hizaya gelecek şekilde uzatılır (res. 78). El, avuç dolusu bir şeyi sıkıca tutarmış gibi bir kapma hareketi yapar, hızla çekip başın üzerine, sol omuzla bir hizaya getirir—burada nefes verme sona erer. Sol el sıkılı kalır, sol kol geriye doğru daire çizerken keskin bir soluk alınır (res. 79); yumruk sıkılı biçimde göz hizasına geldiğinde soluk alma biter. Sonra nefes verme ile birlikte yumruk ağır ağır, ama büyük bir güçle aşağıya, pankreas çevresindeki canlılık merkezine indirilir; elin iç kısmı bu bölgeyi hafifçe ovuşturur (res. 80).



Resim 78



Resim 79



Resim 80

Aynı hareket sağ kolla tekrar edilir, ancak geriye doğru bir daire çizmek yerine, sağ kol öne doğru bir daire yapar.

Şamanların inancında bedenın iki yanının enerjisi farklıdır. Sol tarafın enerjisi dalgalı olarak, sağ tarafın enerjisi ise dairesel olarak tanımlanır. Bu sihirli geçiş, karaciğer ve pankreas çevresindeki canlılık merkezlerini biraz farklı enerji akışı yaratarak canlandırmak üzere, dairesel enerjiyi sola, dalgalı enerjiyi de sağa uygulamak için yapılır.

33. Enerjiyi İki Canlılık Merkezi için Başın Üzerinden Kapma

Sol kol, kulak hizasından başlayarak öne doğru iki kez daire çizer (res. 81), sonra sanki bir şeyi kapacakmış gibi başın üzerine uzanır (res. 82). Bu arada soluk alınır; el sanki başın üzerindeki bir şeyi yakalayacakmış gibi yukarı doğru çıkıp kapma hareketi yaparken soluk alma sona erer. Don Juan, yukarıya doğru kısa bir ba-



Resim 81



Resim 82

kış atarak, elin kapacağı hedefi gözle belirlemeyi salık verirdi. Belirlenip kapılan şey ne ise, hızla aşağı doğru çekilir; pankreas ile dalak çevresindeki canlılık merkezinin üzerine konur. Bu noktada nefes verilir. Aynı hareket sağ kolla da yapılarak, enerji karaciğer ve safrakesesi civarındaki merkezin üzerine getirilir.

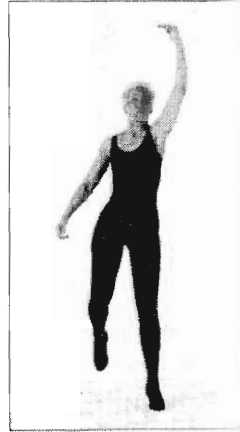
Şamanlara göre, niyet enerjisi aşağı doğru çekilmeye eğilimlidir, ancak aynı enerjinin daha özel bir bölümü başın üzerindeki bölgede kalır. O enerji bu sihirli geçişle toplanır.

34. Başın Üzerindeki Enerjiye Uzanma

Sol kol, el bir şeyi kapacakmış gibi açılarak, olabildiğince yukarıya uzatılır. Aynı anda beden, sağ bacak üzerinde yukarı doğru zıplar. Sıçrayış en yüksek noktasına ulaştığında, el bilekten içeri doğru dönerek önkolla bir kanca biçimi oluşturur (res. 83), sonra ağır ağır ve güçlü bir şekilde aşağıya doğru kepçeleme hareketi yapar. Sol el hemen pankreasla dalak çevresindeki canlılık merkezini ovuşturur.

Bu hareket sağ kolla da, tıpkı sol kolla yapıldığı gibi tekrarlanır. Sağ el hemen karaciğer ve safrakesesi çevresindeki canlılık merkezini ovuşturur.

Şamanlar, ışıltılı küreler olan insanoğlunun güçlü bir şekilde yukarı sıçramasıyla, kürenin dış kenarında biriken enerjiyi harekete geçirip toplayabileceklerine inanırlar. Bu sihirli geçiş belirli bir iş üzerinde uzun zaman süresince yoğunlaşmadan ötürü oluşan sorunların giderilmesine destek olarak kullanılır.



Resim 83

Dördüncü Grup:

Niyet Enerjisini Solukla İçine Çekme

Bu grubun üç sihirli geçişi, üç merkezden—ayaklar, ayak bilekleri ve dizkapaklarının hemen altı—niyet için enerjinin harekete geçirilmesi, toplanması ve aktarılması ile, bunun böbrekler, karaciğer, pankreas, dölyatağı ve cinsel organlar çevresindeki canlılık merkezleri üzerine yerleştirilmesi içindir. Bu sihirli geçişlere soluklar eşlik ettiğinden, bunları gerçekleştiren uygulayıcılara soluk alış ve verişlerin ağır ağır ve derin yapılması salık verilir; derin nefesler alınırken böbreküstü bezlerinin hemen destek alması için uygulayıcıların kristal berraklığında *niyetine* gereksinim vardır.

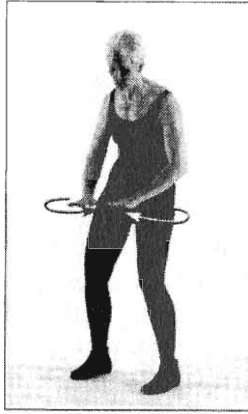
35. Enerjiyi Uylukların Ön Kısmı Boyunca Sürüklenme

Kollar yanlarda ve eller sanki gaz halindeki bir maddeyi karıştırıyormuş gibi sürekli bir titreşimle dalgalanırken, derin bir soluk alınır. Eller bele doğru kaldırılırken soluk verme başlar; avuçlar uyum içinde, ve büyük bir güçle, beden her iki yanından aşağı doğru darbe indirir (res. 84). Kollar yalnızca hafifçe bükülmüştür; öyle ki avuçlar midenin sadece üç-beş santim altına gelmektedir. Eller beş-on santim açıktır, önkollarla doksan derece açıda, ve parmaklar ileriye doğru dönüktür. Ağır ağır, ve dokunmaksızın, eller içe, beden önüne doğru bir daire çizer; kolların, midenin, ve bacakların kasları tümüyle gerilmiştir (res. 85). Aynı biçimde ikinci bir daire yapılırken, soluk kenetlenmiş dişlerin arasından tümüyle dışarı verilir.

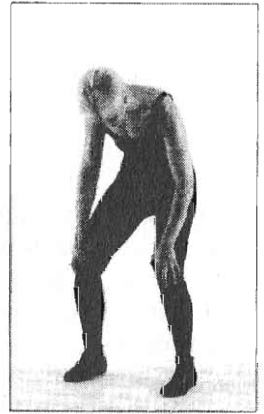
Yeni bir nefes alınır; beden önünde içe doğru üç daire daha yapılırken hava ağır ağır dışarı verilir. Sonra eller uylukların ön kısmına geri getirilir; parmaklar hafifçe yukarıya doğru dönük şekilde, diz kapaklarına kadar tüm uyluklar boyunca avuçların alt kısımları ile kaydırılır. O zamana kadar soluk tümüyle verilmiş olur. Dizkapaklarının altına parmak uçları ile bastırılırken üçüncü bir derin soluk alınır. Baş, aşağıya doğru bakmaktadır, ve bel kemiği ile bir hizadadır (res. 86). Sonra



Resim 84



Resim 85



Resim 86

dizler dikleştirilirken, parmakları pençe şeklinde kıvrılmış eller uyluklardan kalçalara kadar çekilir, ve bu arada soluk ağır ağır verilir. Verilen nefesin son bölümü ile, eller pankreas ve karaciğer çevresindeki iki ayrı canlılık merkezi üzerini sıvazlar.

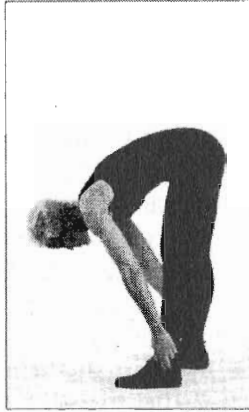
36. Enerjiyi Bacakların Yanlarından Çekme

Bedenin iki yanındaki eller sürekli bir titreme ile sallanırken derin bir soluk alınır. Tıpkı bir önceki sihirli geçişte yapıldığı şekilde eller aşağıya vurulur. O anda soluk verme başlar, bu arada eller bedenin iki yanında benzer biçimde, ancak bu kez dışarıya doğru iki küçük daire çizer. Kolların, midenin, ve bacakların kasları aynı derecede gerilmiştir. Dirsekler sıkı tutulur, ama hafifçe büküldürler (res. 87).

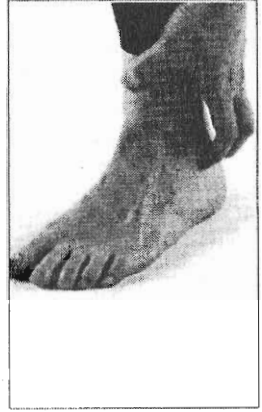
İki daire çizildikten sonra tüm soluk verilmiştir; burada derin bir soluk alma başlar. Hava yavaşça dışarıya verilirken dışarıya doğru üç daire daha yapılır. Sonra eller kalçaların yanlarına getirilir. Parmaklar biraz yukarıya doğru kaldırılır; ellerin alt kısmıyla bacakların dış kısmı sıvazlanarak aşağıya doğru, parmaklar ayak bileğinin yan tarafındaki çıkık kemiğe ulaşana dek inilir. Baş bedenle bir hizada, aşağıya doğru bakmaktadır (res. 88). Soluk verme orada sona erer; işaretparmağı ve ortaparmak ile çıkık kemiğin altına bastırılırken derin bir soluk alınır (res. 89). Eller, parmaklar pençe biçiminde kıvrılmış ola-



Resim 87



Resim 88



Resim 89

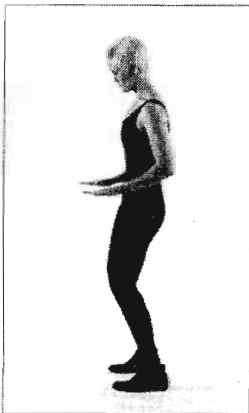
arak bacakların yanlarından kalçalara kadar çekilirken yavaş bir soluk verme başlar. Avuç içleri iki ayrı canlılık merkezini sıvazlama hareketi yaparken soluk verme tamamlanır.

37. Enerjiyi Bacakların Ön Kısımından Çekme

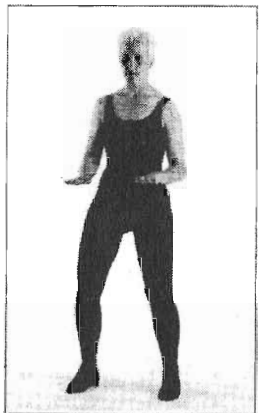
Tekrar, derin bir soluk alınır—bu arada bedeninin iki yanında duran eller sallanır. Her iki kol, geriye doğru başlayarak, ve başın üzerinden geçerek iki daire çizer (res. 90); sonra bedeninin önünde, avuç içleri yere, parmak uçları ileri doğru bakar durumda



Resim 90

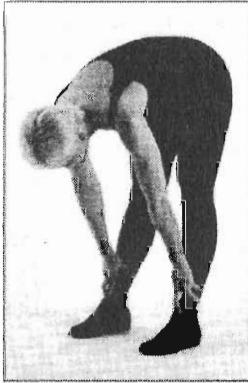


Resim 91

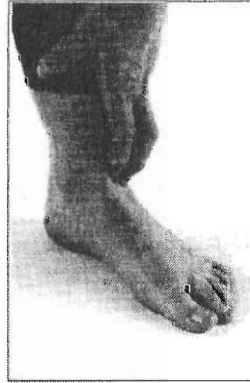


Resim 92

güçlü bir darbeyle durur. Orada yavaş bir soluk verme başlar; eller sola başlayarak, sırayla üç kez öne ve arkaya, sanki düz bir yüzey üzerinde kayıyormuş gibi hareket eder. Soluk verme her iki avucun alt kısmı göğüs kafesine değdiği anda sona erer (res. 91). Orada derin bir soluk alınır. Sol el bir kayma hareketiyle sola doğru, onu izleyen sağ el de sağa doğru götürülür; bu, üç kez sırayla yapılır. Bu hareket avuçların alt kısımları göğüs kafesine dayalı, başparmaklar da neredeyse birbirine değecek konuma getirilince sona erer (res. 92). Sonra her iki el bacakların ön kısmında aşağı doğru kaydırılarak bileklerin önündeki tendonlara ulaşana dek indirilir (res. 93). Soluk verme burada sona erer. Derin bir nefes alınır, bu arada ayak başparmağı, tendon fırlayacakmış gibi gerilene kadar kaldırılır, her iki elin işaret ve ortaparmakları tendonların üzerine bastırarak onları titreştirirler (res. 94). Parmaklar pençe biçiminde kıvrılarak, eller bacakların ön kısmından kalçalara doğru çekilirken ağır bir soluk verme başlar. Soluk verme biterken avuçlar canlılık merkezlerini hafifçe ovuşturur.



Resim 93



Resim 94

İkinci Dizi Dölyatağı Dizisi

Don Juan Matus'a göre, eski çağ Meksika'sı şamanlarının kendilerine özgü ilgi alanlarından biri de, dölyatağının özgür kılınması olarak nitelendirdikleri olguydu. Açıklamasına göre, dölyatağının özgür kılınması onun ikincil işlevlerinin ayırdına varılmasını gerektiriyordu; normal şartlarda rahmin birinci işlevi üreme olduğuna göre, o büyücüler onun ikincil olduğunu kabul ettikleri işleviyle ilgileniyorlardı sadece: evrim ile. Dölyatağı bağlamında evrim, onlar için, dölyatağının dolaysız bilgiyi iş-

leme kapasitesinin uyandırılması, ve ondan tam yararlanılmasıydı. Başka bir deyişle, bizim aşına olduğumuz yorumlama sürecinin desteği olmadan duyusal verileri kavrama, ve doğrudan yorumlama olasılığıydı.

Şamanlar için, uygulayıcıların üremek üzere toplumsallaşmış varlıklar olmaktan çıkıp evrim yetisi olan varlıklara dönüşmeleri, enerjiyi evrendeki akışı içinde *görmenin* bilincine vardıkları andır. Şamanların görüşüne göre dişiler, dölyatağının etkisi yüzünden, enerjiyi doğrudan *görme* konusunda erkeklerden daha hazırlıklıdır. Gene şamanlara göre, normal koşullar altında, kadınların sahip olduğu bu yatkınlığa karşın, ne kadınların ne de erkeklerin enerjiyi doğrudan gördüklerinin düşünüp taşınarak bilincine varmaları nerdeyse olanaksızdır. Bu yeteneksizliğin nedeni, şamanların hicivci biçimde değerlendirdikleri bir şeydi; insanoğluna enerjiyi doğrudan *görmesinin* doğal olduğunu işaret edecek kimsenin bulunmaması gerçeği idi bu.

Şamanların ileri sürdüğüne göre kadınlar, bir dölyatağına sahip oldukları için, enerjiyi doğrudan *görme* yetenekleri konusunda son derece çok yönlü ve kendi başlarına buyruk iseler de, insan ruhunun bir zaferi olması gereken bu başarının değeri genellikle pek takdir edilmez. Kadınlar asla yeteneklerinin bilincinde değildir. Erkekler bu konuda daha beceriklidir. Onlar için enerjiyi doğrudan *görmek* daha güç olduğu için, bu başarıyı elde ettiklerinde değerini bilirler. Bu yüzden enerjiyi doğrudan algılamamanın sınırlarını saptayan, ve bu olguyu betimlemeye çalışanlar erkek büyücülerdir.

Don Juan bana bir gün, “Büyücülüğün temel önermesi,” dedi, “*bizim algılayıcılar olduğumuzdur*; eski çağlarda Meksika’da yaşayan benim silsilemin şamanları tarafından keşfedilmiştir bu. İnsan bedeninin tamamı algılama için bir araçtır. Bununla birlikte, görselliğimizin ağır basması, algılamaya genelde gözlerin üstünlüğünü getirir. Bu durum, eski büyücülere göre, saf bir yırtıcılık döneminin kalıtıdır sadece.

“Eski büyücülerin günümüze dek gelmiş olan çabaları,” diye devam etti, “kendilerini yırtıcının gözüyle görülen âlemin ötesine yerleştirme üzerine kurulmuştu. Yırtıcının gözünün

