BEDENİN BİLGELİĞİNİ KEŞFETMEK

'nun BedeniTanıma ve Hastalıktan Tedavi Etme Sanatı

OHASHI

Türkçesi: Suat Ertüzün

OKYANUS

İnsan bedeni yeryüzündeki en hünerli ve muhteşem organizmadır. İnsanın yaşamı, özünde bedeninin yaşamıdır. Yaşayan bir beden aklı, ruhu, duyguları içerir. Bu yüzden bedenin hayatını bilinçli ve farkında olarak yaşamak demek; akıllı, duyarlı ve derin bir öz, bilinç ve canlılık içinde yaşamak demektir.

Doğu'nun Tıp anlayışına göre, beden ve ruh ayrılmaz bir bütün, bir kâğıdın iki yüzü gibidir. İnsan gövdesinin her orgahınm bedensel işlevi ana rahmine düştüğü anda, dünyaya katılan ruhumuza ilişkin manevi bir niteliği de beraberinde getirir. Kendi bedenimiz, kendi varoluşumuzun niteliğini, sırlarını barındırır.

Ohashi'nin “Bedenin Bilgeliğini Keşfetmek” adh bu kitabı da bu anlayışla yola çıkarak, eller, yüz, ağız, kollar, bacaklar, gözler, kulaklar., gibi organlarımızın hem maddi hem de manevi işleyişinin derinliklerini anlatıyor.

Bu kitapta okuyucu, Doğu'nun Tıp anlayışı açısından bedensel özelliklerin niteliği, bedende oluşan hastalıkların ardında yatan ruhsal nedenleri ve bunların tedavi yöntemleri konusunda çok önemli bilgiler bulacaktır.

Yine bu kitap bedensel zaaflarımızı nasıl avantajlı hale; göze kötü görünen yanlarımızı da nasıl doğal güzelliğe çevirebileceğimizi kolay anlaşılır ve gündelik yaşamda uygulanabilir bilgiler vererek açıklıyor ve bize yaşamımızın sırları için bedenimize bakmamızı söylüyor.

Bedenin Bilgeliğini Keşfetmek

BEDEN VE RUH Doğu’nun Bedeni Tanıma ve Hastalıkları Tedavi Etme Sanatı Kitabı

Wataru Ohashi and Tom Monte

Türkçesi: Suat Ertüzün

OKYANUS

Wataru Ohashi and Tom Monte, 1991

Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti. İstanbul, 2007

İçindekiler

ÖNSÖZ **7**

TEŞEKKÜR **9**

1 DOĞÜ TANI SANATI NEDİR? **11**

Bu Kitaptan Nasıl Yararlanmalısınız? 16

Doğu Tanı Sanatı: Dört Temel Gerçek 18

Tanı: Doğu Ve Batı 23

Dört Tanı Türü 30

Bo Shin 30

Setsu Shin 33

Mon Shin 34

Bun Shin 34

2 BEDENİN DİLİ NASIL ANLAŞILIR? **37**

Yin ve Yang: Değişimin Güçleri 37

Yüz 41

Yin Yüzü ve Karakteri 45

Yang Yüzü ve Karakteri 48

Yüzün Üç Kuşağı: Alın, Orta Bölge Ve Çene 50

Dengeli Yüz 52

Açık Alın 54

Belirgin Orta Bölge 54

İri Çene 55

Yüzün Diğer Özellikleri 56

Alın ve Alın Çizgileri 56

Kaşlar 62

Gözler 67

Göz Altı Torbaları 77

Doğanın Ritmine Karşı Yaşamak 78

Burun 83

Burun Kemiği 83

Burnun Kendisi 83

Dudak Çukuru 17

Ağız 89

Dişler 93

Dil 99

Kulckıer 101

3 MERİDYEN TANISI VE BEŞ DÖNÜŞÜM 109

Akupunktur Meridyenleri: Ki'nin Akış Yolları 110

Beş Cevher Ya Da Beş Dönüşüm 120

Ki Enerjisi, Kişisel Psikoloji Ve Ruh 127

Tek Tek Meridyenler

Sesle Tanı 145

4 HARA 147

5 SIRT 158

6 ELLER VE KOLLAR 173

7 AYAKLAR 185

Ayakkabıların Anlattıkları 197

8 CİLT, SAÇLAR VE TÜYLER 203

Cildin Rengi 205

Tek Tek Renkler

Benler Ve Küçük Lekeler 207

Yağlı Cilt 207

Akneler 208

Egzamalar 209

Benler ve Çiller 210

Cildin Hamur Gibi Olması 210

Saçlar, Tüyler ve Kıllar 210

Kellik 213

9 DAHA İYİ BİR SAĞLIK İÇİN PROGRAM 215

Sağlık Ve Mutluluk İçin Yemek 215

Diyet İçin Yol Haritası 216

Diyet Ve Beş Dönüşüm 218

Tek Tek Cevherler

Beden Ve Zihin Sağlığı İçin Egzersizler 221

Tek Tek Meridyenler

10 ÖRNEK TANI VE SONÜÇ 227

SONÜÇ 236

DİZİN

Önsöz

Beşinci kitabımı bitirirken yine anlıyorum ki her kitabın, tıpkı her insanın olduğu gibi, bir yaşamöyküsü var. On beş yıl önce *Kendi Kendine Shiatsu* (Do-lt-Yourself Shiatsu)'yu yazarken niyetim Doğu'nun Bedeni Tanıma (Doğu Tanı Sanatı) Sanatı'nda bulunan malzemeyi orada değerlendirmekti. O zamanki editörüm Bili Whitehead, Doğu tanı sanatı üstüne olan bölümü o kitabın dışında tutmak istemişti, gerekçesi de çok yer kaplaması ve konuya yeterince ilgi beslenmemesiydi. Ona katılmamış ama kararını kabul etmiştim; ve E. P. Dutton tarafından yayımlanan *Kendi Kendine Shiatsu* çok satanlar arasında yer aldı. Aradan geçen on beş yıl içinde o kitap bir tür klasik haline geldi ve yedi dile tercüme edildi.

İlk kitabımın çıkmasının ardından Bay Whitehead, onun devamı olarak Bedenin Dili'ni yazmam için beni cesaretlendirdi. Başka bir yayıncıya geçtikten sonra bile onunla zaman zaman bir araya geliyor ve konuyu tartışıyorduk; onun değerli önerilerde bulunduğunu burada ifade etmeliyim. Bu arada benim meşguliyetlerim arttı - Ohashi Enstitüsü'nün kurulması, ABD ve

Avrupa'da verilen dersler, evlilik ve çocuk - ve kitabı bir türlü yazamadım. Ancak konuyu zihnimde işlemeye devam ediyordum. Doğu tanı sanatı üstüne altmıştan fazla konferans verdim ve atölye çalışması yaptım; ABD ve Avrupa'da beş binden fazla kişiye bu konuda eğitim verdim. Sorulan sorular ve istenilen öğütler eşliğinde müthiş bir ilgi ve merakla karşılandım.

* Bu kitap yayınlarımız arasında çıkacaktır. (Okyanus Yayın)

Yayımcımın yanı sıra birçok insan bu kitabı bitirmemi sabırsızlıkla beklediler. Bazı yerlerde çeşitli defalar değişiklikler yaptım, çünkü konu hakkında bilgim derinleştikçe önceden doğru olduğuna inandıklarımın doğru olmayabileceğini gördüm; artık daha net görebiliyorum.

Yıllar geçtikçe bilgim ve tecrübem arttı. Bu kitapta yer alan fikirler, yüzlerce öğrencimle yaptığım görüş alışverişi ve kişisel gelişimim sonucunda olgunlaştı. Yıllar bu kitaba tat ve çeşni kattı.

En sevdiğim Japon yazarlardan biri olan Kikuchi Kan henüz felsefemizi oturtamadığımız için kırk beş yaşından önce kitap yazmamız gerektiğini söyler. Tokyo'da üniversite öğrencisiyken onun düşüncelerine saygı duyardım fakat artık onun sözlerinin doğruluğunu bizzat kendim de görüyorum. Artık kırk beş yaşıma erdim ve öyle görünüyor ki bu kitaba can vermenin zamanı geldi - ki dünyada kendi başına var olabilsin ve insanlarla etkileşebilsin. Kitaplar bir ana-babadan dünyaya gelen

çocuklar gibidir. Onlar büyüdükçe ve yetişkinliğe eriştikçe ebeveyni de etkilemeye başlarlar. Sonunda ebeveyn çocuktan dolayı değişime uğrar. Bir yerden sonra ebeveyn çocuğun bağımsızlığını kabullenmek zorundadır. Sonunda bu kitabı yayımlatabildiğim için karmaşık duygular içindeyim. Bir yandan onu var ettiğim için mutluyum. Öbür yandan bu kitap eksiksiz olmadığı için korkuyorum ve mutsuzum; henüz ben de gelişimimi tamamlamış değilim ve halen araştırmayı sürdürüyor, yarma yeni şeyler öğrenmeyi umuyorum.

Eksiksiz bir kitap yazmayı çok isterdim ama elimden gelmiyor. O yüzden ben de size bunu sunabilmek için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştım ve sizden tepkilerinizi, önerilerinizi bekliyor, beni yüreklendirmenizi istiyorum. Altmış beşime geldiğimde yine bu konuda başka bir kitap yazabilirsem - gerçi yine aynı düş kırıklığına uğrarım ama - çok mutlu olacağım. Her kitabın kendi yaşamöyküsü olmakla birlikte bu öyküye yazar kendi eliyle son veremiyor. En azından benim saygı duyduğum ve en sevdiğim kitaplar için geçerli bu; ve umarım elinizdeiki kitap da onlardan biri olur.

Ohashi / Haziran 1991

Teşekkür

Hayatımızda bir şeyler başarmak için çok çalışmanın yanı sıra şans da gerekir. Bana her ikisi lütfedildi. Son on beş yılda bunca sağlığa, enerjiye ve isteğe sahip olduğum için sevinçliyim. Çok

şansım olduğu ve bana birçok insan yardım ettiği için minnettarım.

Hepsinden önce ilk kitabımı E. P. Button'da yayımlayan *Bili Wh.iteh.ead'*e en içten teşekkürlerimi ifade etmek istiyorum. O bu kitabı bitirmem için beni sürekli olarak gayrete getirdi, ayrıca birçok kez de ona fikir danıştım. Bir yaz akşamı Riverside Parkı'nda ailemle beni ziyaret ettiğinde onun b:r yandan kitabı tartışırken öbür yandan da oyun oynayan küçük oğlumu izlediğini unutamıyorum.

Bundan on yıl sonra *Paul De Angelis* kitabı *E. P. Button* adına satın aldı ve kitapta yer alan fikirler üstünde onunla birlikte çalıştık. Bu süreçte ikimizin de ailesi birbirine yakınlaştılar ve bir yaz akşamı bu sefer biz onun kızını çimenlikte oynarken izledik.

E. P. Button, Penguin ÜSA'ye katıldıktan ve *Paul De Angelis* başka bir yayınevine geçtikten sonra kitabı son haline getirmemi sağlayan önerilerle bana destek veren editör *David Stanford\a* tanıştım. Onunla yazın parkta bir akşam geçirmedim ama editörlük sürecinin sonuna doğru bürosunda birkaç gün kapalı kalıp başarılı düzeltmen Barbara Perris'in yarattığı harikaları inceleme fırsatım oldu. Kitabı 7om Monte'yle birlikte yazmak gibi bir şansa eriştiğim için duyduğum mutluluğu da burada belirtmeliyim. Muazzam bir enerjisi ve bilgisi olan Tom Monte zaman zaman tembelliğim yüzünden ağırlaşan yazım sürecini son model bilgisayarıyla hızlandırdı. Makrobi- yotik ve bedensel

çalışmalar dahil Doğulu tedavi teknikleri konusunda engin bilgi ve deneyime sahip olan Tom'un işbirliği ve hüneri olmaksızın bu kitap asla bitmezdi. İnsanın evrimi, maneviyat, ekoloji ve insanlığın kaderi konusunda sohbet etmeyi çok sevdiğimiz için kitabın yazımına yoğunlaşmamız ikimiz için de epey zor oldu. Yazım aşamasında Tom günlerce evimde kaldı ve bu süreçte birbirimizle yakın arkadaş olduk.

Peter Sinclair, Ohashiatsu(r) Programının başlangıcında eğitim almak için okulumuza geldi. Sanatçı olarak onun dehasını keşfedince bu kitap üzerinde çalışması için onu ikna etmeyi başardım. Resimlerin bazılarını çizmeyi sevinçle kabul etti ve kitaba büyük katkısı oldu. O da Albany, New York yakınlarındaki evimde birçok gün geçirdi. Ailesiyle Michigan'da oturan Peter bana gelmekle epey fedakârlıkta bulundu ve bunun için ona ne kadar teşekkür etsem azdır. Bu arada Ohas- hiatsu(r) Programından başarıyla mezun da oldu ki onu bu yönüyle de takdir ediyorum. Bunun dışında, on beş yıldır kitabın çıkmasını bekleyen Enstitü'deki öğrenci ve öğretmenlere, ayrıca "üç ay içinde çıkacağı" konusunda söz verdiğim her seferinde bana nazikçe gülümseyenlere de teşekkürlerimi bildirmek istiyorum.

Şu anda kitabı ellerinde tutan siz okuyuculara da en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Ben hep göremediklerimi görmeye çalışırım ve sizin bu kitaba vereceğiniz samimi tepkileri sabırsızlıkla bekliyorum. Ayrıca yanınıza gelip atölye çalışmaları düzenleyebilir ve ders verebilir, sevincimi ve deneyimlerimi sizinle paylaşabilirsem bundan büyük sevinç duyarım. Lütfen

bana yazın:

Ohashi P.O. Box 505

Kinderhook, NY 12106

Cl.S.A.

10

Doğu'nun Bedeni Tanıma (Doğu Tanı) Sanatı Nedir?

Röntgen cihazları, bilgisayarlı tomografiler ve kan testleri icat edilmeden çok önce geleneksel şifacılar insanın sağlığını, yeteneklerini ve kişiliğini korumak için onun doğasına uyumlu yöntemler kullanırlardı. Onların yaklaşımı zihnin, bedenin ve ruhun birliğine dayanıyordu. Doğu'nun bedeni tanıma sanatı uzmanları için beden, ruhun maddi tezahürüdür. Beden, ruhun belirtisi ve simgesidir.

Doğu'nun bedeni tanıma tanı sanatı görünüşün gerisinde olanı görme, içteki hakikati açığa çıkarma sanatıdır. Bu kitapta sağlığımız hakkında konuşmakla kalmayıp bedenimizin maddi özelliklerinde ortaya çıkan manevi yapımızı anlatacağım. Gerçek doğamızla ilgili kavrayışımızı artırmaya çalışacağım. Eski önyargıların, suçluluk duygularının ve yanlış kanıların ötesine bakıp daha derindeki temel benliğimizi göreceğiz.

Herkes hayatında, "Ben kimim?" "Güçlü yanlarım, zayıf yanlarım nelerdir?" "Hayatım nereye akıp gidiyor?" gibi sorular

sorar. Size bu soruların cevaplarının yazılı olduğu bedeninizi nasıl okumanız gerektiğini öğreteceğim.

Hedefim size iyi yanlarınızı, güçlü, evrimleşmiş ve yetenekli olduğunuz yönleri göstermek. İstiyorum ki doğru olan taraflarınızı bilin! Sizin kendinizi, olduğunuz varlığı içtenlikle takdir etmenizi istiyorum.

Güçlü yanlarınızın ne kadar farkında olursanız yeteneklerinizin ve mutluluğunuzun saklı olduğu yere gitmeniz o kadar kolay olur. Farkındahk hayatınızın kalitesini artırır.

11

Mutlu olmak için insanın değişmesi gerektiğine inanmıyorum. Aslolan iyi olan yanlarını bilmek ve geliştirmektir. Yoksa bizler mutlu olmak için gereken şeylere zaten sahibiz.

Kendimiz hakkında birçok yanlış kanımız var. Günümüzde insanların çoğu kendileriyle ilgili bir şeylerin yanlış olduğunu düşünür. Mutlu olmak için değişmeleri gerektiğine inanırlar. Bu tutum nedeniyle onların kendilerini aşağı ve suçlu hissetmeleri kolaylaşır.

Ben farklı bir yol izliyorum. Her birimiz zaten yeterince iyiyiz; biz zaten mutlu olmak yeteneğine sahibiz. Yapılması gereken içimizdeki iyi yanları bilmek ve geliştirmektir.

Kendimizi tanıdıkça güçlü ve zayıf yanlarımızı daha iyi biliriz.

Doğu'nun bedeni tanıma sanatı yardımıyla zayıf yanlarımızı doğru bir bakış açısıyla görürüz: onların görevi bize kendimizi kötü hissettirmek değil, onlar davranışlarımızı düzeltmeye yarayan yol haritalarıdır.

Diyelim ki bağırsaklarınız zayıf. Bu bilgiden hareketle kendinizi kınamak yerine bağırsaklarınıza yumuşak davranıp onlara saygı göstererek kendinizi mutlu edebilirsiniz. Kendinin bilgisi yardımıyla yiyeceklerinizi özenle seçebilir, güzelce çiğneyebilir ve sakin, huzurlu bir şekilde yiyebilirsiniz. Zamanla bağırsaklarınız güçlenir; daha berrak şekilde düşünebilirsiniz ve özgüveniniz artar. Artık kendi hakkınızda bildiklerinizi kendinizi daha çok kınamak ve mutsuz olmak için değil, mutlu olmak için kullanırsınız.

Bu kitaptan öğreneceğiniz başlıca iki şey var. Birincisi, kendinizi ve başkalarını Doğunun bedeni tanıma sanatının eski yöntemleri çerçevesinde yeni bir gözle göreceksiniz. Yüzünüzdeki her özelliğin, mimiğin ve çizginin bir anlamı olduğunu öğreneceksiniz. Bu süreç içinde hayatla ilgili temel bir gerçeği fark edeceksiniz: hayat hakkmdaki tüm önemli soruların cevapları aslında zaten içinizde.

Öğrencilerim hep sorarlar, "Ohashi, aydınlanmak için nereye gitmeliyim? Japonya'ya mı, Hindistan'a mı? Filanca gu- ruyla mı yoksa falancayla mı çalışmalıyım?" Ya da, "Sağlığımı düzeltmek için ne yapmalıyım?" veya "Nasıl bir yaşam tarzı benimsemeliyim?" diye sorarlar. İnsanlar bunun için hep

 başka birini veya başka bir yeri ararlar. Bir sürü insan kendisi hakkında bilgi versin, kim olduğunu bulmasına yardım etsin diye başkalarına yüklü meblağlar öder ama para ödedikçe kafası daha çok karışır, hayal kırıklığı daha derinleşir.

Cevaplar bizim dışımızda değil, içimizde. Öğrencilerime verdiğim karşılık çok basit olmakla birlikte tüm cevapların anahtarı niteliğinde. Onlara, "Cevabınızın üstünde duruyorsunuz," diyorum. "Cevap sîzsiniz." Demek istediğim, cevapların halihazırda içlerinde olduğu. Gerçek soru onları nasıl bulacağımızda.

Şu veya bu uzmana gitmemiz gerekmiyor. Kendi kendimize yetebilme kurslarına gitmemize gerek yok. Tek yapmamız gereken kendi kitabımızı, sözcükleri bedenimizde yazılı olan kitabı okumak.

Sınıfa girmeden önce öğrencilerimden ayakkabılarını çıkarmalarını isterim. Japonya'da kapalı yerlerde ayakkabıları çıkarmak bir gelenektir. Sık sık öğrencilerime ait birkaç çift ayakkabıyı alır ve kime ait olduğunu sormaksızın tabanların, sahiplerinin gerçek doğaları hakkında anlattıklarını dile getiririm. "Bu kişinin bel ağrısı olduğunu görüyorum," derim. Kaçınılmaz olarak biri utanarak kıkırdar - kuşku yok ki "suçlu" olan kişi. "Ama bağırsaklarınız harika çalışıyor, güçlü bir iradeniz ve hayata olumlu bir bakışınız var," diye devam ederim. "Böyle devam edin, başarılı olursunuz." Bir de, "Böbreklerinize özen gösterin, orada biraz zayıflık var," diye eklerim. Sonra sıradaki

ayakkabıya geçer ve biraz daha gözlem yaparım. “Bu ayakkabılarda çok inatçı biri yürüyor,” derim alaycı bir ciddiyetle. “Yumuşatmak için ona sıkı bir Ohashiatsu[1] vermeliyiz.” Sınıf güler. “İnatçılık dalağın zayıflığından kaynaklanır,” diye sözümü sürdürürüm. “Çok kararlı, ama hüsran duygusu da o kadar güçlü. İçindeki iyi şeyleri ve şimdiye dek başardıklarını da görmeli.”

/ Ohashiatsu, Ohashi tarafından geliştirilen ue shiatsu, akupunktur, “moxibus- tion” (seçilmiş akupunktur noktalarını moksa otlarıyla ısıtarak tedavi etme), manipülasyon, kendo, aikido, dans ue Doğu felsefesinden esinlenen bir bedensel çalışma (bodyıvork) türüdür.

Anlattıkça anlatırım. İnsanlar buna hayret ederler. Bunu büyülü bir gösteri sanırlar, oysa yalnızca bilgi konuşur.

Doğu’nun bedeni tanıma sanatı yüzeyin altındakini görerek içteki varlığınızı tanımanıza yardım edecektir. Fakat içinizdeki beni görebilmek için kendinizin ve başkalarının iyi yanlarını görmeyi öğrenmeniz gerekir. Doğunun bedeni tanıma sanatı olumlu ve mutlu bir hayata götüren bir kılavuzudur. Fakat bunun için olumlu, pozitif olma yeteneğini geliştirmelisiniz. Hayatın kalıcı, yapıcı ve sonunda başarılı olan gücü budur.

Bu kitaptan öğreneceğiniz ikinci şey de sağduyunuzu geliştirmekten ibarettir. Bunun sonucunda daha doğal ve ufku

daha geniş bir düşünüş tarzı oluşacaktır. Aklınız iyi-kötü ikiliğinin ötesine geçecektir. Daha bütünsel bir hayat görüşü geliştirirsiniz. Her şeyde karşıtlığın olduğunu görürsünüz. Siz zayıf veya güçlü biri değilsiniz, her ikisi birdensiniz!

İşte Doğulularla Batılılar arasındaki köklü farklılıklardan biri. Batılılar her şeyi mutlak olarak görürler: bir şey ya iyidir ya da kötü, ya doğrudur ya da yanlış, ya güçlüdür ya da zayıf.

Doğudaysa bizler her şeyi aynı anda hem güçlü hem de zayıf olarak görürüz. Kolayca eğilen bir ağaç zayıf olarak görülebilir ama sert rüzgarlara yol verebilen ve dayanabilen odur. Bu sayede öbürleri kırılırken o sağ kurtulur. Ağacın gücü esnekliğinde yatar.

Bir örnek daha vereyim. Batı tıbbı açısından bir hastalığın belirtisini taşıyan kimse hastadır. Kişiyi ve onun göreceği tedaviyi tanımlayan budur.

Oysa geleneksel Doğu tıbbında şifacı, hastanın içinde hastalıkla sağlık arasında süren bir mücadele görür. Orada sağlık mevcut olmasa hasta ölmüş olurdu. Hastalanmak sağlık işaretidir. Hasta olduğunuz sürece yaşıyorsunuz, yaşadığınız sürece de kurtulma şansınız var demektir. Öldüğünüzdeyse artık şansınız yoktur.

Doğulu şifacının yaklaşımı hastadaki sağaltıcı güçleri yüreklendirmektir. Dolayısıyla da bizim tedavi yöntemlerimiz Batıdakilerden çok başkadır. Çeşitli sağlık sorunlarıyla baş

14 etmenin yollarını açıkladıkça bunu daha açık görecek ve muhakeme tarzımızı anlayacaksınız.

Birkaç yıl önce bir karı-koca akıl danışmak için bana gelmişlerdi. Adam birçok doktora gitmiş ve otuzu aşkın hastalıkla baş etmeye çalışıyormuş. Karısı bana, “Ohashi, sizce de kocam çok hasta değil mi?” diye sormuştu.

Ayağa kalkmış ve hayranlıkla ellerimi adamın omzuna koymuştum. “Hayatım boyunca böyle sağlıklı bir adam görmedim. Bende bu sorunlardan biri olsa çoktan postu deldirmiş, ölmüş olurdum. Oysa sizde otuzu birden var ve hâlâ ayaktasınız. Yaşıyorsunuz. İçinizde muazzam bir güç olmalı. Hem sağlıklı da olmalısınız,” demiştim.

Adam o kadar minnettar kalmıştı ki neredeyse ağlayacaktı. Herkes onu hasta diye yaftalamıştı. Kimse ona iyileşme umudu vermemişti. Ben ona umut verdim ve haklıydım da: adam iyileşti.

Doğuda biz hiçbir şeyi bu budur veya şu şudur diye görmeyiz. Her şeyin içinde kendi karşıtını barındırdığını düşünürüz. Her şeyde bir paradoks vardır.

Bir kimsede veya bir şeyde yalnızca kötü olanı görürseniz resmin yarısını görüyorsunuz demektir. Bu anlamda kişinin veya durumun sunduğu olasılıklara gözlerinizi kapatıyorsu- nuzdur. Artık çok az umut vardır ya da hiç umut yoktur çünkü umutlanmak için bir neden yoktur. Dolayısıyla acı çekmekten

başka çare kalmaz. Fakat kendinizi iyinin de varlığına ve olasılığına açarsanız yeni bir bakış açısı kazanır, kendinizden ve hayattan çok daha fazla tat alırsınız.

Doğunun Batıdan daha iyi olduğunu söylüyor değilim. Her ikisinin de bir bütünün ana öğeleri olduğuna inanıyorum. Batının tıbbi uygulamaları harikalar yaratmıştır. Fakat yöntemleri çoğunlukla daha yumuşak, sorunun kaynağıyla daha ilgili ve Batıdaki doktorlarınki kadar etkili olan Doğunun felsefesi ve yaklaşımı da aynı ölçüde önemlidir. Her ikisinin de tedavi yelpazesinde yeri olduğunu görmeliyiz. Doğu ve Batı birbirine karşıttır, ama birbirini bütünler ve dünyayı mümkün hale getirirler.

Bu kitapta geleneksel Doğu tıbbında başvurulan yöntemler üstünde duracağım. Doğu'nun bedeni tanıma sanatını ve gerisindeki felsefeyi daha iyi anlamanıza yardımcı olmak için yer yer Doğunun ve Batının yöntemlerini karşılaştıracağım. Fakat sergilediğim yaklaşımı anladıkça iki tarafın da değerli olduğunu göreceksiniz. Belirli bir anda hangisini tercih edeceğiniz karşılaştığınız duruma ve neyi başarmak istediğinize bağlı olacaktır.

Bü KİTAPTAN NASIL YARARLANMALISINIZ?

Kim olursak olalım, ne bilirsek bilelim, hepimiz Doğunun bedeni tanıma sanatına aynı şekilde yaklaşmalıyız: öğrenci olarak. Ben

yirmi beş yıldır bu konu üstünde çalışıyorum ve hayatımın geri kalanını da öğrenci olarak geçireceğim. Yeni başlayanların tutumunu benimsediğim için hep öğrenmeye devam edeceğim. Bu süreç içinde hayatın kendisine dair anlayışımın da gelişeceğini umuyorum.

Kendimiz hakkında bilgi edinmeye çalışmak ömür boyu süren bir uğraştır. Ne zaman aynaya baksam ve yüzümü ince- lesem yeni bir bilgiyle karşılaşıyorum. Bugün aydınlık ve açığım; yarın karanlık ve kapalı olabilirim. Kendi kendime soruyorum: Bedenim bugün bana ne anlatıyor? Kendimdeki değişikliğe nasıl uyum sağlamalıyım? Ben değişimin daimi öğrencisiyim.

Başkalarının yüzlerine baktığımda onların değişen durumlarını görüyorum ve yüzleriyle duruşlarından, yürüyüş, konuşma ve ellerini kollarını hareket ettirme tarzlarından dersler çıkarıyorum. Evrenin sonsuz yaratıcılığına hayran kalıyor ama örüntülerdeki, kalıplardaki benzerliği de gözden kaçırmıyorum.

Yaşadığımız sürece öğreniriz. Bu yüzden hep öğrenciyizdir. Doğu tanı sanatı hayatın bilgeliğini keşfetme yolunda bize yardımcı olacaktır.

Doğunun bedeni tanıma sanatındaki uzmanlığımız sadece ve sadece insan olarak kişisel gelişimimize bağlıdır. Bir şeyi zaten bildiğimizi düşünüyorsak daha büyük bir hakikate açıl-

16 mamız ya da bir şeyin iç yüzünü kavramamız daha zor olacaktır. Kendimizi fazla önemsiyor ve zihnimizi sınırlandırıyo-

ruzdur. Oysa öğrenci kaldığımız sürece anlayış ve yeteneklerimizi sürekli artırırız. Hayat, yeni içgörüler ve bilgiyle bizi sürekli şaşırtır. Bilgeliğimiz arttıkça kendi yüzümüze ve başkalarının yüzüne yepyeni bir gözle bakarız. Her birimizin sonsuz evrenin benzersiz birer tezahürü olduğunu giderek daha büyük bir açıklıkla görürüz. Unutmayın, insanları ne kadar çok sever ve anlarsanız onlar kendilerini size o ölçüde açarlar, dolayısıyla siz de onlara o kadar çok hizmet edebilirsiniz.

Bu kitabı okuma gerekçeniz ne olursa olsun, ona bir öğrenci bir yaklaşın. Bir acemi olun; bu kitaptan ve hayattan daha çok yararlanırsınız.

Acemi olmak kadar önemli bir başka konu da tüm etnik ve ırksal önyargılardan sıyrılmanızdır.

Her etnik grubun kendisini diğerlerinden ayıran bedensel özellikleri vardır. Japonların, Çinlilerin ve öbür Uzak Doğuluların farklı, karakteristik gözleri, sarı tenleri ve siyah saçları vardır. Ayrıca onlar genel olarak Batıklardan daha kısadırlar. Doğu AvrupalIların çoğunun iri burunları ve kıvırcık saçları vardır. İsveçlilerin çoğu açık tenli ve sarı saçlıdır. Afrikalılar siyah tenli, siyah gözlü ve kıvırcık saçlıdır, dudakları çoğunlukla kalındır. Güney İtalyanların teni ve saçı koyudur; birçoğunun Romalı denen iri burunları vardır. Arapların teni, saçı ve gözleri koyu renktir; birçoğu geniş ağızlı ve kalın dudaklıdır. Kızılderililerin yüzleri geniş, elmacık kemikleri çıkık, tenleri koyudur; çoğunun saçları düzdür.

Diyeceğim şu ki, her etnik ve ırksal grubun kendine özgü bedensel özellikleri var; birinin yüzünü incelerken onu kendi etnik grubunun özellikleri çerçevesinde değerlendirmeniz gerekir. Örneğin, kitabın ilerleyen sayfalarında da göreceğiniz üzere alt dudak kalın bağırsağın göstergesidir. Kişinin dudağının şiş mi ince mi olduğunu anlamak için onun ağız ve yüz özelliklerini de hesaba katmalısınız. Karşınızdakinin sağlığı hakkında doğru bilgi edinmek istiyorsanız Afrika kökenli Amerikalıların dudaklarını Alman kökenli Amerikalılarınkiyle ya da Japonlarınkini Sicilyalılarınkiyle karşılaştırmazsınız.

Önyargılardan sıyrılmanın böyle pratik bir gerekçesi olmasının yanı sıra ırksal ve etnik eğilimleri olanların çok dar bakışlı oldukları da ayrı bir gerçek. Doğulnun bedeni tanıma sanatında biz sonsuzun sonluda nasıl tezahür ettiğini, her birimizin tanrısallığı benzersiz bir biçimde nasıl yansıttığımızı anlamaya çalışırız. Doğu'nun bedeni tanıma sanatı yardımıyla insanların yüz ve bedenlerinin sonu gelmez çeşitliliğini benim gibi araştırma fırsatınız olursa her insanda saklı güzelliği daha iyi görebilir ve anlayabilirsiniz.

DOĞÜ'NÜN BEDENİ TANIMA SANATI:

DÖRT TEMEL GERÇEK

Doğu sanatının dört temel ilkeleriyle başlayalım.

Her şey karşıtlardan meydana gelir. Her şeyde paradoks vardır. Doğada nereye bakarsanız bakın, karşıtların etkileşimlerini görürsünüz. Paradokssuz bir maddi dünya olamaz. Örneğin bir günün hem aydınlık hem de karanlık yanı vardır; insan ırkı kadınlardan ve erkeklerden oluşur; "soğuk" olmasa "sıcak" da olmaz. Beynin sağ ve sol yanı vardır ve bunlar birbirini bütünleyen işlevlere sahiptir. Her şeyin sağı solu, önü arkası, altı üstü vardır. Karşıtlar olmasa gezegende hiçbir şeyi birbirinden ayırt edemeyiz. Hayat biçimden yoksun kalırdı.

Doğuda her aşırılığın kendi karşıtını doğurduğunu söyleriz. Yoksul biri zengin olma gücüne sahiptir, hasta biri sağlığına kavuşabilir; zengin biri yoksullaşabilir, sağlıklı biri hastalanabilir. Durumunuz ne kadar aşırıysa karşıtının gerçekleşme ihtimali o kadar yüksek olur. Her sorun kendinde bir fırsat barındırır.

Şunu demek istiyorum: durumunuz ne kadar kötü görünürse görünsün, gelişmek ve mutlu olmak için çok büyük bir fırsatınız hep vardır. Tek yapmanız gereken iyi olanı bulmak ve onu geliştirmektir. Çözüm böyle bir yaklaşımda yatar. Sizin gerçekliğe karşı takındığınız tutum olumlu değişimin esasını oluşturabilir. Mesele ortadadır; evet, bir sorununuz vardır. Soru şu: ona nasıl tepki vereceksiniz? Sorunun size fazla geldiğini düşünüp vazgeçecek misiniz yoksa sorunu potansiyel

18 bir fırsat olarak mı göreceksiniz? Konuyu nasıl ele alacağınız ona nasıl baktığınıza bağlıdır. Güç, sizin yaklaşımınızdan

kaynaklanır. Yaklaşımınızı değiştirin, sorunu başka bir açıdan değerlendirdiğinizi göreceksiniz.

Bir örnek vereyim. Bu ülkeye (ABD'ye) geldiğim zaman birçok sıkıntıyla karşılaştım. Bir akşam çok bunalmıştım. Sessiz bir odada kendi başıma oturdum ve durmadan ağladım. Ağlamam geçtikten sonra sorunlarımın bir dökümünü çıkardım. Başımdan aşkın görünüyorlardı. Listeye şunları yazmıştım:

1. Ben Japon'um. Japonya'da Japon olmak iyi ama Amerika'da değil. Yabancı bir ülkeye alışmak zor ve Amerika'daki gelenekler, kültür ve beklentilerle baş etmekte zorlanıyorum.

2. İngilizce'yi iyi konuşamıyorum. İnsanların konuştuklarını neredeyse hiç anlayamıyorum.

3. Param yok. İngilizce'yi de iyi konuşamadığıma göre ben nasıl iyi bir iş bulacağım?

4. Ne ailem var, ne arkadaşlarım. Kendi başınayım. Bana yardım edecek kim var? Kimse yok.

En büyük sorunlarım bunlardı ama elbette günlük hayatta birçok başka sıkıntıya ve sinir bozucu şeylere neden oluyorlardı.

Listeyi çıkardıktan sonra oturup medityasyon yaptım. Ardından listeyi incelemeye koyuldum. Ansızın bana sıkıntı veren şeylerin aslında birer fırsat olduğunu gördüm! Listemdeki maddelerin

üstüden birer birer geçtim.

1 Ben Japon'um. Harika! Japon olmanın bana sağlayacağı en büyük yararı sağlayacağım. Amerikalılara Doğu'nun bedeni tanıma sanatını ve Ohashiatsu'yu öğretebilirim. Kısa boylu, miyop ve çekik gözlü olduğum için insanlar beni farklı biri olarak görecekler. Yaptığım işe daha fazla saygı gösterecekler.

2 İngilizce'm iyi değil. Ne güzel! İnsanların şikayetlerini dinlemek zorunda kalmayacağım. Kafam rahat ve huzurlu olacak.

3 Parasızım. Şahane! Demek bir çeyreklik bile kazansam şimdikinden fazlasına sahip olacağım. İstesem bile daha dibe düşemem. Başarıya giden yola girdim bile.

4 Ne ailem var, ne de arkadaşlarım. Çok güzel! Onların öğüt ve beklentilerinin esiri olmayacağım. Aile bağları veya toplumsal yapı tarafından sınırlandırılamam. Özgürüm.

Durumumu olumsuz görmekten vazgeçtiğim anda hayatıma devam edebildim ve hem özgürleştim, hem de kendimden hoşnutluk duydum. Sorunlarımı gerçek yönleriyle gördüm: fırsatlar olarak! Koşullar hâlâ aynıydı. Bakış açım dışında hiçbir şey değişmemişti; ama bu bakış açısı hayatımı iyileştirmem için bana daha çok özgürlük verdi.

Nitekim hayatım iyileşti. New York kentinde Doğu'nun bedeni tanıma sanatı ve Ohashiatsu dersleri vermeye ilk başladığımda yalnızca birkaç öğrencim vardı. Fakat çok kısa sürede işler değişti ve bugün iki bin öğrencim, ABD ve Avrupa'nın çeşitli yerlerinde de birçok okulum var. Ohashi Enstitüsü dünyaca tanınan bir kuruluş oldu.

Sorunlar iyi talihin tohumlarıdır. Onlar gerçekte kim olduğumuz konusunda bize içgörü kazandırır. Ayrıca kazanımları daha iyi değerlendirmemizi sağlar. Herkesin iyi yanları, özel yetenekleri veya becerileri vardır. Başarılı olmak istiyorsak yetenek ve becerilerimizden yararlanma cesaretini göstermemiz gerekir.

Paradoks düşüncesi Doğuyla sınırlı değildir. Yunan filozof Heraklit, felsefesini bu düşünce üstüne kurmuştu. "Karşıtlık uyum getirir," diye yazmıştı o. "Uyuşmazlıktan ahenklerin en büyüğü doğar... sağlığın güzelliği hastalıkla, iyiliğin güzelliği kötülükle, doygunluğunki açlıkla, yorgunluğunki dinlenmeyle anlaşılır."

Sorunlar gelişimin ve başarının anasıdır. Sorunlarınızı kucaklayın, cevabı bulacaksınız.

20

Öğrencilerimden biri bana gelmiş ve kendini umutsuz hissettiğini söylemişti. Çok sorunu vardı. "Haklısın, umutsuzsun," demiştim.

Bunu duyunca öğrencim çok şaşırmıştı. Fakat sonra açıkladım:

“Hepimiz umutsuzuz. Ama bunu bilmek seni mutlu kılabilir. Gerçekten umutsuz olduğuna inanıyorsan başardığın her şey senin için beklenmedik bir kazanç olacaktır. Umutsuzdun ama yine de bunca şeyi nasıl başardın? İnanılmazsın.” Kalktım ve elini sıktım. “Tebrikler; müthiş bir gençsin.”

Benim felsefem böyle: mutluluğun anahtarı takdir etmektir. Durumunuzu umutsuz görüyorsanız yaptığınız ve size verilen her şeyi gerçekten takdir edersiniz. Başarısızlık artık o kadar acı vermez. Ne de olsa zaten diptesiniz.

Ben 1944 yılında Hiroşima dışında bir kasabada doğmuşum. Üç yaşıma kadar ölmek için önüme üç fırsat çıktı. İlki 1945’te, kasabam konvansiyonel silahlarla bombalanıp Hiroşima’ya atom bombası atıldığında oldu. Neyse ki ailem atom bombasının doğrudan etki alanının dışında yaşıyordu ama konvansiyonel bombaların kasabadaki etkileri korkunçtu. Fena halde ishal olmuşum ve çok su kaybetmişim. Mahalli bir doktor beni hayatta tutmak için çok uğraşmış. Ölmedim. Bunu izleyen iki yıl içinde beni ölümle burun buruna getiren iki kaza geçirmişim. Fakat ben yaşamaya devam ettim.

1991’de kırk yedi yaşıma bastım. Hâlâ hayatta olduğum için çok heyecanlıyım. Beklenenden kırk dört yıl daha uzun yaşadım. Yarın ölsem kimse Ohashi genç yaşta öldü diyemez. Çünkü Ohashi zaten umulandan çok daha uzun yaşadı. Her gün benim için ekstra.

Görüyorsunuz ya, hayatın gerçek zevkleri sadelikten gelir, ama biz bu sade zevkleri takdir edemiyoruz çünkü beklentilerimiz çok fazla. Böyle olunca da hiçbir şeyin, kendimizin bile değerini bilemiyoruz.

Zaaflarınızı kucaklayın, şimdiye kadar ne denli ihtimal dışı başarılar elde ettiğinizi görün ve her şeyin değerini bilin. Siz olağanüstü işler yaptınız.

Karşıtlıklar ilkesi çok eskidir. İlk tıp kitabı bu esastan ha-

21 reketle yazılmıştır: *Sarı İmparatorun Dahiliye Klasiği.* Bu kitap tüm Doğu tıbbının temelini atan büyük bir eserdir. Sarı İmparatorun Klasiği karşıtlıklar felsefesini *yin* ve *yang* - tüm görüngüleri mümkün kılan iki güç - olarak adlandırır. *Yin* evrendeki yayılmacı güç olarak betimlenir. Merkezkaç güce kaynaklık eder; eşyayı büyütür, ıslak, gevşek ve kadınsı hale getirir. *Yang* ise merkezkaç etkiye neden olan daraltıcı güç olarak betimlenir; eşyayı küçültür, kuru, sıkı ve erkeksi hale getirir. Bu iki öncesiz güç Doğuda arketipler olarak görülür, yani maddi alemde varolan her şey bu iki esas güçle meydana gelir.

Yin ve yang konusunu ileride ele alıp bedenlerimizde ve davranış kalıplarımızda beliren yin ve yang özelliklere dikkat çekeceğim. Ayrıca bedenlerimizdeki dengesizliklerin giderilmesi konusunda Doğulu yaklaşım çerçevesinde yine yin ve yang meselesine değineceğim.

Her insan beden, zihin ve ruhun birliğinden oluşan bir bütündür.

Bu insani nitelikler arasında hiçbir ayrım yoktur. Zihin ve ruh olmaksızın beden varolamadığı gibi ne zihin, ne de ruh bu dünyada bedensiz yapamaz. İnsan yaşamının bu üç boyutu aslında birdir. Bu üç boyutu da hesaba katmadan hiçbir sorun çözülemez.

Doğu tanı sanatını ele alırken sık sık bir belirtinin bedensel, psikolojik ve ruhsal karakteristiklerin göstergesi olduğunu söylerim. Bunun nedeni bedensel özelliklerin zihinsel ve ruhsal özelliklerin dışavurumu olmasıdır. Çünkü bizim varlık nedenimiz ruhtur.

Parçaların hepsinde bütün görülebilir. Mikroda makroyu, makroda da mikroyu görebiliriz. Bu, bedenin herhangi bir yerinde bütünün işleyişini görebileceğimiz anlamına gelir. Yüze bakarak sindirim, dolaşım ve sinir sistemlerinin, kalbin, cinsel organların, böbreklerin, karaciğerin ve safrakesesinin durumunu görebiliriz. Dahası, yetenekler, eğilimler, zaaflar ve güçlü yanlar dahil, birçok kişisel özelliği de anlayabiliriz. Yüz, gerek ruhun, gerekse bedenin sırlarını ele verir.

22

Enerji, meridyen adı uerilen kanallar ya da kusursuzca dü-■enlenmiş yollar üzerinden akar. Bu meridyenler baştan ayaklara dek akan birer enerji ırmağıdır ve her hücreyle organı bedenin geneline bağlayan bir ağ oluşturur. Kitabın ilerleyen bölümlerinde meridyenlerin incelenmesiyle organların

durumlarını nasıl anlayabileceğimizi göreceğiz.

Hayatın birliği aslında şaşırtıcı boyutlardadır. Çağlar boyunca neredeyse her büyük din ve felsefe bu birliğe işaret etmiştir; bu en temel ilkelerden biridir. “Dinle, ey İsrail, Tanrımız olan Rab Bir’dir,” sözü bu temel ilkenin dile getirildiği cümlelerden yalnızca biridir. Kendisi de birlik ilkesini esas alan Doğu tanı sanatı bu nedenle bir teknikten ya da bir araçtan ibaret değildir; o aynı zamanda felsefi ve dini bir yoldur. O bizi hayatın asıl nedenine götürür, yani içimizdeki tanrıya. Ona tevazu, saygı ve takdirle yaklaşmalıyız. Onu asla kendinizi veya başkalarını kınama aracı olarak kullanmayın. Onun asla kendinizi veya başkalarını aşağı veya zayıf gösterecek bir araç haline gelmesine izin vermeyin. Onun amacı yüceltmek ve esin vermektir. Onun amacı bize birliğin yolunu göstermektir.

TANI: DOĞÜ VE BATI

“Tanı” sözcüğünün yanıltıcı olabileceğini kabul etmeliyim. Ben bir tıp doktorunun yaptığı gibi tanı koymam. Aslında Batı tıbbıyla Doğu tanı sanatı arasında o kadar çok fark var ki Doğulu yaklaşımı anlamayı kolaylaştırmak için ikisini karşılaştırmak daha yararlı olabilir. (Bakınız, Tablo 1)

Önce en bariz farklarla başlayalım. Doğuda insan bedeni birbirine bağımlı olan ve hassas bir dengede duran parçaların bütünü olarak görülür. Daha önemlisi, bu bütün, parçaların toplamından daha büyüktür.

Bizler zihin, beden ve ruhtan oluşan canlı bir varlığız. Doğu tanı sanatında uzman olan biri bu üç alanı bir olarak görür. Bunlar arasında bir ayrılık söz konusu değildir, her şey birdir.

23

Doğu tanı sanatında beden bir orkestra, ruh da o orkestranın müziğidir. Herhangi bir çalgıyı çıkarın veya çalış tarzını değiştirin, müziği tamamen değiştirmiş olursunuz. Ruhu tüm enginliğiyle ortaya çıkarmak için her organı bir çalgı gibi incelikle akort etmelisiniz. Onu, sanki bir virtüöz çalıyormuş gibi optimum işlevsellik noktasına getirmelisiniz. Fakat unutulmamalı ki her organ, varlığınızın tam ve en güzel haliyle ortaya çıkabilmesi için bedenin - yani tüm çalgılarıyla birlikte orkestranın - geneliyle uyum için olmalıdır.

Bu nedenle Doğulu şifacı bir orkestra şefi gibidir. O akortsuz çalgıları duyar ve onların orkestrayla uyumunu sağlar.

Şimdi konuya daha yakından bakalım.

Her organı diğerleriyle ilişkisi çerçevesinde değerlendirmek gerekir. Her bir organın - örneğin karaciğerin - sağlığı diğer organların sağlıklı oluşlarına bağlıdır. Bunun nedeni basit: Doğulu bakış açısından beden, içinde enerjinin aktığı kesintisiz bir devre gibidir. Bu enerji yaşam gücüdür. Japonya'da buna *ki* deniyor; Çin'de *chi;* Hindistan'daysa *prana.* Bedenin herhangi bir yerinde bu enerji bir engelle karşılaştığında öbür organlar yeterince enerji veya ki'yle besienemez.

Dolayısıyla karaciğer, kalp, dalak, kalın bağırsak, böbrekler vs., hep birbiriyle uyum içinde işler ve her biri sağlıklı kalabilmek için öbürlerine bağımlıdır. Bedende yeterli bir ki akımı varsa her hücre yaşam kaynağı olan o enerjiyle beslenebilir. Böylece her organ görevini hakkıyla yerine getirir. Fakat enerjinin önü tıkandığında hücreler ve organlar ki enerjisindeki eksiklikten bozulmaya, hastalanmaya başlar.

Batı ve Doğu tanı yöntemlerinde aynı sözcükler çok farklı anlamlara gelebilir. Batı geleneğinde "karaciğer" veya "karaciğer rahatsızlığından söz ettiğimizde yalnızca organın kendisindeki bedensel sorunları kastederiz. Doğu geleneğindeyse organın kendisinden veya o organla ilgili enerji meridyeninden söz ederiz ve söz konusu organ veya meridyenle ilgili sorun bazen bedensel, bazen de psikolojik olabilir.

Bedeni yaşam enerjisi veya ruhtan ayrı düşünmek yanıltıcıdır. Bedenimiz ruhumuzun dışavurumudur. Ruh ya da yaşam gücü bedene içkindir ve beden bu sayede hayat bulur.

TABLO 1 TANI:	**DOĞÜ VE BATI**
Doğu	Batı
Soyut	Somut/özgül
Öznel	Nesnel
Sanatsal	Teknik/bilimsel

Sağ beyin	Sol beyin
Doğu tıbbı felsefe ve sanattan doğdu	Batı tıbbı bilimden doğdu
Doğu tıbbının amacı kişiyi manen geliştirmektir; hedef, kişinin anlayışını geliştirmektir	Batı tıbbının kaygıları maddi düzlemdedir; bedensel belirtiler vurgulanır
Doğu tıbbı kesin değildir; çok geneldir	Batı tıbbı çok kesindir; neyin yanlış gittiğiyle ilgilenir
Bütünseldir; kişinin bütünüyle ilgilenir, kendini şikayet konusuyla sınırlamaz	Belirtiseldir; belirli organlara, belirtilere odaklanır, kişinin bütünse] işleyişine değil
Karşılıklı insan iletişimine, dokunmaya dayanır	Cihazlara ve laboratuar testlerine dayanır
Doğu tıbbı paradoksa dayanır: sağlık karşıtlar ve çelişik (paradoksal) güçler arasındaki dengeye dayanır - "Hastalıkta sağlık gizlidir, sağlıkta hastalık" Hastalıkta onu giderecek güç saklıdır; sorunlar avantaja dönüştürülebilir	Batı tıbbı doğrusaldır: "Sağlık sağlıktır, hastalık da hastalık" - iyi ve kötülüğe ait nitelikler saf ve ayrıktır
Her şey değişir	Koşullar durağan olarak görülür
Zorlukları ve ölümü kabullenir	Zorlukları veya ölümü kabullenmez; ikisinden de kurtulmak için elinden geleni yapar

Tıp geneldir, yaşam tarzı odaklıdır	Tıp kesindir, ilaç ve cerrahi odaklıdır
Hasta kendi kendini iyileştirir; şifacı yalnızca yol gösterir Şifacı daha edilgendir	Hastayı doktor ve tıp iyileştirir Doktor daha etkendir, saldırgandır
Şifacı ve hasta karşılıklı alıcı ve verici konumunda oldukları bir ilişki içerisindedirler, şifacı hastaya minnettardır - verici alıcıdır, alıcı da verici	Doktor ilaç verir, hasta herhangi bir şey vermez - doktor verici, hasta alıcıdır

25

Doğulu şifacılar bedendeki enerjinin üstünde çalışırlar. Bizler her organın karakteristikleri ve davranışlarıyla ilgileniriz. Bir organ çok sıkı olduğundan enerji orada tıkalı mı kalıyor? Acının veya organdaki kötü gidişatın nedeni bu mu? Yahut organda şişme mi var? Bedenin o tarafına yeterince enerji akıyor mu? Kendime, bu dengesizliğe nasıl bir yaşam tarzı, diyet ya da davranış neden oluyor, diye sorarım. Kitabın ilerleyen bölümlerinde bedenimize yakından bakarken soracağımız sorulardan bazıları bunlardır.

Zihin, ruh ve beden bir olduğundan her karakteristiğin, her özelliğin - ister duygusal, ister akli, ister manevi olsun - bedensel organlarda bir karşılığı vardır. Örneğin, hepimiz biliyoruz ki düşünce beyinden kaynaklanır ama orada bir düşünce gören hiçbir bilim adamı veya beyin cerrahı yoktur. Düşünceler görünmez ama beynimiz zarar gördüğünde düşünce gücümüz

bundan etkilenir. Aynı şekilde, her organın da kişinin karakterinde oynadığı bir rol var.

Doğu tanı sanatında beden sağlığının zihin sağlığı ve kişisel psikolojiyle doğrudan ilişkili olduğunu söyleriz. Hatta bize göre her duygu belli bir organ veya organlar kümesiyle ilişkilidir. (Bu konuyu izleyen bölümlerde enine boyuna tartışacağız.) Örneğin, karaciğer öfkeyle ilişkilidir. Karaciğerinizde bir sorun olduğunda daha çok kızarsınız. Böbrekler iradenin makamıdır ve korkuyu kontrol eder. Böbrekler ne kadar sorunlu olursa o kadar çok korkarsınız. (Her organa ve ona karşılık gelen duygusal ve psikolojik yönlere yine ileride bakacağız.)

Doğu tanı sanatında safra kesesinin veya dalağın alınması düşünülmez çünkü böyle bir durumda o kişi toptan değişecek, başka biri olacaktır. Şifacı cerrahi müdahalede bulunmak yerine gerçek nedene bakarak nerede sorun varsa onu düzeltmeye çalışır.

Bu yaklaşım beynin sağ yarısının başat olduğu Doğulu düşünce tarzından kaynaklanır. Doğulu zihin bölümlü ve akılcı değil, bütünsel ve sezgisel bir düşünce tarzına sahiptir. Doğu felsefesi insancıl ve sanatsaldır, teknolojik değil. Doğulular için yaşam, parçaların hepsinin önemli bir olduğu bir bütünün

26 resmi gibidir. Onlardan herhangi birini yerinden alın, resmim tamamıyla değişir ve ortaya başka bir görüntü çıkar.

Doğu tanı sanatı bütünüyle karşılıklı temasa dayanır. Doğulu

uygulamacı hastasını gözlemler, ona dokunur, ona yakından soru sorar ve onu dikkatle dinler.

Hastayla şifacı arasındaki ilişki o denli yakındır ki ikisi birdir. Şifacı egosunu bir yana bırakmalı ve gözlemlerinin, sezgilerinin ve hastadan gelen bilginin kendisini yönlendirmesine izin vermeli. Doğulu şifacının edilgen ve teşvik edici bir rolü vardır.

Doğu tanı sanatında bizler hastanın kendisinde mevcut sağaltıcı enerjilerle çalışırız. İyileştiren şifacı değil, hastanın kendisidir. Şifacının yaptığı tek şey, hastanın kendisini iyileştirmesi konusunda ona yol göstermektir. Dolayısıyla şifacı aslında aciz konumdadır.

Doğu tanı sanatı geniş bir bakış açısı benimser. Biz resmin tamamına, insanın bütününe bakarız. Hastalığın önlenmesini vurgularız. Sağlığın korunmasının ve sürdürülmesinin yollarını ararız.

Kadim Çin'de hekime insan sağlıklı kaldığı sürece para ödenirdi, kişi hastalığındaysa para verilmezdi. Kral hastalandığı zaman saray hekiminin kafası uçurulurdu. En önemli "ilaç" hastalığın önlenmesiydi.

Doğuyla Batı tıbbı arasındaki bir başka fark da Doğu tıbbının karşılıklı iletişime verdiği önemdir. Bu piyasanın kitlesel yaklaşımından farklı olarak, muhatabımızın benzersiz yaşamına olabildiğince girdiğimiz ağır ve zahmetli bir süreçtir.

Doğu tanı sanatı hayatın kendisi gibidir; kesin değildir. Doğulu uygulamacıların fazla duygusal olduklarını söylemeliyim. Bizim insana yaklaşımımız yumuşak ve anaçtır. Biz kişinin iyileşmesine yardım ederiz. Niyetimiz kişinin kendi sağaltıcı yeteneklerini kullanmasına yardım etmektir.

Doğu tanı ve şifacılık yöntemi bir sanattır. Daha doğrusu, manevi bir pratiktir; yaşam kalitesini ve yaşama sanatını geliştirmeyi öğrenmektir.

27

Batı tanı yöntemi de Batının hayata yaklaşımına dayanır: beynin sol yarısı başattır; analitiktir, tekniktir ve bilimseldir. Doktorla hasta arasındaki ilişki geri plana itilirken laboratuar raporları, kan tahlilleri ve başka testler önemle vurgulanır.

Nesnellik önemlidir. Muayene etmek, olguları ortaya koymak, ölçmek ve bilimsel bir tanıya ulaşmak için doğrudan insan algısı yerine cihazlar kullanılır. Bu cihazlar olağanüstü bir kesinliğe sahiptir. Doktor mesleğinin bir gereği olarak kendisini hastasından ayrı tutar, ona tarafsız yaklaşır. Doktorun kişisel gözlemleri, sezgileri ve duyguları cihaz ölçümlerinin yanında önemsizdir.

Cihazlar ve testler ön planda olduğu için doktorlar yüzlerce hasta görebilirler. Bu piyasanın kitlesel yaklaşımıdır, üstelik başka bir seçenek yoktur; doktorun gözünde ya sağlıklısı- nızdır ya da hasta, ikisi birden olmaz.

Batı tıbbı hastalığı belirtilere dayanarak tanımlar. Bu yüzden tedaviye yaklaşımı belirtiseldir. Baş ağrısına karşı doktorun önereceği şey aspirindir. Doktor genellikle baş ağrısının gerisindeki nedenle ilgilenmez. Ağrının nedeninin stres veya diyet olduğu açık olarak görülse bile bu yaklaşım değişmez; ilaç verilir. Ciltteki döküntülere karşı genellikle harici kullanılan merhemler verilir; döküntünün asıl nedeni ele alınmaz. Sindirim sorunları şu veya bu ilaçlarla çözülmeye çalışır.

Doğu tanı sanatı uzmanına göreyse baş ağrısı, cilt döküntüsü veya sindirim sorunlarının gerisinde böbrek, karaciğer veya dalak sorunları yatabilir ki bunların her biri diyet, stres veya psikolojik kaynaklı olabilir. Doğulu yaklaşım bunlara karşı ilaç değil, yaşam tarzında değişiklik önerir.

Mikro bakış açısına sahip Batılı tıp doktoru bakterilerin, virüslerin veya çıplak gözle görülmeyen başka organizmaların alemine bakma eğilimindedir. Bu eğilim ilaç kullanımını daha da ileri götürür. İlaçlar, sorunun daha fazla ilaç kullanımıyla çözülemeyeceği yere kadar verilir; sonra da cerrahi yöntemlere başvurulur. Bademcik iltihabı bademciklerin alınmasıyla çözülür; safra kesesi rahatsızlıkları genellikle safra kesesinin alınmasıyla sonuçlanır. Kalp hastalıkları baypas veya açık kalp ameliyatlarıyla tedavi edilir. Modern tıbbın en başta

28 gelen iki aracı, belirtileri gidermekte kullanılan ilaçlar ve ameliyatlardır.

Belirtisel yaklaşım bedeni hareketli parçalardan ibaret bir makine gibi gören anlayıştan kaynaklanır. Her organ diğerlerinden ayrı ve bağımsız görülür. O yüzden de tıp mesleği ihtisaslara ayrılmıştır.

Duygusal sorunlarınız varsa psikiyatra, ayaklarınızda sorun varsa podiyatri uzmanına, kemiklerinizde rahatsızlık varsa bir kemik hastalıkları uzmanına, burnunuzda sorun varsa kulak-burun-boğaz uzmanına, kalbinizden rahatsızsanız kardiyologa görünürsünüz.

Bedeni böyle parçalı görmenin elbette bazı sonuçları var. Farklı ihtisaslar birbirinden uzaklaşmış durumdadır. Kalp doktoru karaciğerle, dahiliyeci böbrekle uğraşamayacak kadar kendi alanına dalmıştır.

Karaciğerinden rahatsız olan biri tedavi için dahiliyeciye gider. Dahiliyeci ona karaciğerindeki sorunu çözen bir ilaç yazar ama ilacın yan etkileri kalbe zarar verir. Hasta da kardiyologa gider, kardiyolog ilaç yazar ve hastanın kalbi düzelir. Fakat bu ilaçlar da böbrek hastalığına neden olur. Hasta ürologa gider, ürolog ilaç yazar, böbrek iyileşir ama dalak rahatsızlanır. Hasta bu sefer dalağı için doktora gider, yine ilaç yazılır, ilaçlar sindirim sorunlarına neden olur ve bunun sonucunda hasta ölür. Doktorların hepsi, “Başarılı oldum,” der ama hasta ölmüştür. Çünkü her doktor bedenin yalnızca kendisiyle ilgili olan bölümün görmüş, bedeni bir bütün olarak değerlendirememiştir.

Batılı doktor önleyici olmak yerine kriz yönetimini tercih eder. Kronik hastalıklardan çok akut sorunlarda başarılı olur.

Sonuç olarak Doğulu hekimler de, Batılı hekimler de gereklidir. İki tarafın da güçlü ve zayıf yanları var. Doğulu şifacı yumuşak ve ılımlı bir yöntem benimser; o sorunu henüz küçükken ele alır. Batılı doktorsa son derece uzmanlaşmıştır ve kriz anlarında, sorun iyice büyümüşken daha başarılıdır. Batı tıp dünyası niceliği, yani yaşam süresini önemseme eğilimindedir.

29

DÖRT TANI TÜRÜ

Doğu tanı sanatı uzmanı insanların sağlık ve kişiliklerini değerlendirirken dört yaklaşım veya yöntemden yararlanır. Bunların Japonca adları şöyledir:

1. *Bo Shin.* Hastayı görmek veya gözlemlemek.

2. *Setsu Shin.* Hastaya dokunmak, onun hayatını hissetmek.

3. *Mon Shin.* Hastanın durumuna ilişkin bilgi edinmek için soru sormak.

4. *Bun Shin.* Dinleyerek ve koklayarak hastaya tanı koymak.

Şimdi bu dört yaklaşımı dikkatle inceleyelim.

Bo Shin

“Görmek”le benzer anlamlarda kullanılan birçok sözcük vardır, örneğin “gözlemlemek,” “izlemek,” “gözünü dikmek,” “fark etmek,” “algılamak,” “canlandırmak,” ve “bakmak.” Bunların hiçbiri *Bo Shin’den* yararlanan tanı yöntemini tam olarak açıklamaya yetmez. İngilizce’de anlam olarak en çok yaklaşan sözcük, “gösterilmek”tir. Fakat aşağıda bunun da yetersiz kaldığını göreceksiniz. Bizler tipik olarak gözlerimizle gözlemlediğimizi düşünürüz. Oysa benim demek istediğim insanları tüm varlığımızla gözlemlemektir; tüm bedeniniz bir göz kümesiymiş gibi karşınızdakine bakmak.

Hastanız geldiğinde onu sıcak bir şekilde karşılayın ve geldiği için ona minnettarlık duyun. Hasta sizin ona açık olduğunuzu sezmeli; önyargılı olmadığınızı anlamalı. Değerlendirme yapmayın, eleştirmeyin. Tek istediğiniz, sınırlı da olsa, elinizden geldiğince yardım etmek. İkiniz birlikte daha sağlıklı olmanın yolunu bulacaksınız. İşbirliği yapacaksınız. Karşınızdakine bu şekilde yaklaşmalısınız. Siz ondan üstün değilsiniz. Tam tersine, size geldiği için ona minnettar olmalısınız. Ona tevazula yaklaşın.

30

Muhatabınız önünüze oturur. O konuşurken siz onu gözlemlersiniz. Bu esnada içinizi boşaltmaksınız. Düşünceniz olmasın. Peşin hüküm vermeyin. Muhatabınıza direnmeyin.

Egonuzdan kurtulun. İçinizi tamamen boşaltın.

Bo Shin

Şimdi karşınızdakinin enerjisi, onun kişiliğinin verdiği his bırakın sizi sarsın. Bırakın onun kişiliği üstünüzde iz bıraksın. Bırakın onun yaşam enerjisi sizi etkisi altına alsın. Böylece onun titreşimini tanımaya başlarsınız.

Gözlemde fazla ayrıntıya girerseniz Bo Shin yardımıyla tanı koyamazsınız. Karşınızdakinin gözlerinin biçimine, dudaklarının ya da burnunun rengine veya şekline dalarsanız resmin bütününü kaçırırsınız. Ayrıntılara odaklandığınız ölçüde önemli şeyleri kaçırırsınız. Ayrıntıları sonraya bırakın. Onlara zamanınız olacak. Önce kişinin hayatını, titreşimini kabullenin. Onu kendi yaşam gücünüze kabul ederek yakından tanıyın. Bu yolla kendinizi bir başkasına açmanın ilk adımını atmış olursunuz. O kişiyi tam olarak anlamanızı engelleyecek hiçbir şey kalmaz.

Tevazünüz ve minnet duygunuz onu rahatlatmak açısından çok önemlidir; bu tanı koymanızda size yardımcı olacaktır. Kişi ne

kadar rahat olursa gerçek doğasını o kadar dışa vurur. Uyuyan birini izlemişseniz dediğimin doğru olduğunu anlarsınız. Uykusunda insan en rahat ve en sağaltıcı duruşu kendiliğinden alır; uyku duruşu bedende gün boyu biriken dengesizlikleri telafi eder. Fakat uyuyan birine bakmak korkunç bir tecavüzdür, o yüzden sizinle birlikteyken onu olabildiğince rahat ettirmelisiniz.

Aslında insanlar uyanıkken de bedenlerinin bilincinde değiller. Dolayısıyla yürüme, oturma ve ayakta durma tarzları bedensel rahatsızlıklarını, saldırganlık ya da edilgenliklerini dışa vurur. Hasıl yürüdükleri, oturdukları veya durduklarının ansızın farkına vardıkları zaman kendileri hakkında başka bir izlenim bırakmak isterler. O yüzden de gözlemlerinizle hastayı utandırmamalısınız.

31

Ben çoğunlukla ilk iş olarak hastama çay ikram ederim. O anda tüm bedenimle dikkat kesilmişimdir. Fincanı nasıl alıyor? Nasıl oturuyor? Tepkileri nasıl? Muayene odasına geçerken hastamı fark ettirmeden ayrıntısıyla gözlemlerim. Durumun farkında olmadan rahat davrandığı için ben de onu olduğu haliyle görebilirim.

Her halükarda, birine Ohashiatsu vermeye hazır olana kadar onun durumu hakkında epey fikir sahibi olurum.

Hastam kendini açıp rahatlarken ben de onun hakkında hissettiklerimin bilincine varırım. Hastamı bir bütün olarak duyumsarken içimden duygular doğar.

Bazen kişiden yerde bir örtünün üstüne yatmasını isterim ve onu baştan aşağı bir çarşafla örterim. Bu o kadar açıklayıcı olur ki? Artık kişinin yüzünü veya giysisini görmüyorum- dur. El kol hareketleri veya yüzündeki sivilce dikkatimi dağıtmaz. Yalnızca bedeninin ana hatlarını görürüm.

Bedeninin nerede bel verdiğini, nerede aşırı daraldığı veya büzüldüğünü görürüm. Hastanın düz mü eğri mi yattığını görürüm. Belki de sırt ve omuz bölgesi şişmiştir ya da böbrek bölgesi büzülmüştür. Resmin bütününü görürüm. Sorunun nerede olduğuna dair bir fikir oluşur.

Artık sezgilerim bana yol gösterir. Ellerimi hastanın sırtında tam doğru noktaya koyarım ve koyduğum anda hasta, “Ohashi, çok teşekkür ederim, ben de tam oraya dokunmanı istiyordum,” der. Bedenine yavaşça masaj yaparım, enerjiyi duyumsarım. Ardından bir sonraki aşamaya geçerim.

Bo Shin tanı yöntemini kullanırken bir sanatçı kimliğine bürünür ve karşınızdakine büyük bir sanat eseri gözüyle bakarsınız. Onu yürekten anlar ve takdir eder, onun gerçek kişiliğini ele veren ince farkların ve ipuçlarının hiçbirini kaçırmazsınız. Böyle bir bakış açısını yakalamak için insan olarak olgunlaşmalı, insanların ilk bakışta göze çarpmayan yönlerini gerçekten takdir etmek için bilincinizi yükseltmelisiniz.

Bu tıpkı müzik gibi bir güzel sanatı anlamak ve takdir etmek gibidir. Müziğe yabancıysanız ondaki incelikleri gözden

kaçırırsınız. Fakat on yıl sonra hayal bile edemeyeceğiniz

şeyleri görürsünüz. Tanı sanatında da durum böyledir. Ne kadar çok insan incelerseniz onları o kadar iyi anlar ve takdir edersiniz.

Setsu Shin

Setsu Shin sözlükte "dokunarak tanılama" olarak geçse de asıl anlamı daha soyuttur. Setsu Shin, kişinin özüyle temas kurmak, insanın içteki varlığına dokunmak demektir. Setsu Shin'in bir anlamı da "yararak özüne girmek" ve "elleri bıçak gibi kullanmak"tır. Bununla karşıdakinin kişiliğinin veya bedensel varlığının dış kabuğunun altına girmek, insanın içsel doğasına ya da ruhuna dokunmak kastedilir.

El sıkmak, Setsu Shin'e bir örnektir. Ne zaman birinin elini sıksak ve onun karakterini sezinler, içsel doğasını "hisseder" ve kendi doğamızı ona iletmeye çalışırız. Birinin elini sıktığımızda gözle görünmeyen ama derin bir bilgi alışverişi gerçekleşir. Setsu Shin budur.

Ben Ohashiatsu uyguladığımda kişinin derinliklerine iner, dokusuna ve kemiklerine sondaj yapar, her türlü direnci, karakter değişimini duyumsarım. Enerjimi karşımdakinin hayatının derinliklerini araştırmaya bırakırım. Onun varlığını duyumsarım. Sanki kendi yaşamımı onunkinin içine koyarım. Onun tüm yaşamına dokunurum. Benim yaptığım soyut sözleşme budur.

Ben hayata dokunuyorum, dokunamadığımı şeye'.

Parmaklarım ve ayalarım gözlerim olur. Kişiyi ellerimle, tüm varlığımla, ruhumla araştırırım. Kişiyi her düzlemde - be

densel, duygusal, psikolojik ve ruhsal - anlamaya çalışırım.

W

» i

Setsu Shin

Karşınızdakine açık ve duyarlı olmalısınız. Yargılar veya eleştirirseniz kişi size kendini kapar. Bu durumda ona ulaşamazsın^. Ona hiçbir yararınız olmaz. Ben diyorum ki, tanılayan kişi tanılanan kişidir. Tanı uzmanının kusurları onun yardım etmeye çalıştığı kişiyi anlama yeteneğini sınırlar. Bu hastanın değil, tanı uzmanının hatasıdır.

Mon Shin

Mon Shin

Soru sormak elbette ki kişinin sağlık durumunu değerlendirmenin en dolaysız yoludur. “Şu anda herhangi bir rahatsızlık belirtiniz veya kişisel bir sorununuz var mı?” diye sorabilirsiniz. Hastayla görüşme yaparsınız.

Ancak yalnızca söylenene değil, söylenmeyene de kulak kabartırsınız. Kişinin dile getirmekten kaçındığı konulara bakarsınız. Hastanın konuyu ele alış tarzından onun hassas olduğu meseleleri sezersiniz. Belki ciddi olan bir konuyu hafife alır ya da önemli görünen bir şeyi es geçer. Niçin? Zihninizde notlar alırsınız.

Kişi konuşurken çokça el hareketi ve mimik yapıp yapmadığını gözlemleyin. Bu tür hareketler çoğunlukla muhatabın dikkatini konuşulan konunun dışında başka bir yere çekmek için yapılır. Söylenenleri dikkatle dinlerken kişinin beden dilini de izleyin. Hassas bir konu gündeme geldiğinde bacaklar bedeni dışa karşı

kapatırcasına çapraz mı? Sorularınızla yavaş yavaş araştırın; ama muhatabınızın bir konudan kaçtığını anladığınızda onu suçlamayın. Kişinin üstüne gidip kabuğuna kapanmasına neden olmayın. Sizin amacınız onun güvenini kazanmak, ancak bu şekilde ona yardımınız dokunabilir. Sınırlarınızı bilin.

Bun Shin

Bun Shin'i "dinleyerek tanılama" diye tanımlamak yanıltıcı olabilir. Dinlemekten kastettiğim, kişinin sesinin niteliğini anlamaktır. Bir kez daha tüm bedenimizle dinliyoruz. Kulaklarımız genel işitme kapasitemizin simgesidir, o kadar. Kulak en özgül işitme organıdır ama aslında kulak veren ve dinleyen tüm bedenimizdir. Karşınızdaki konuşurken siz de tüm bedeninizle işitin.

Bu şekilde dinlerseniz kişinin sesindeki titreşimi duyumsarsınız. Bu titreşimin varlığınız üstünde iz bırakmasına izin verin.

34

Ses nereden geliyor? İlk tepkiniz onun gırtlaktan geldiği yönünde olabilir ama gırtlak, sesin çıktığı yerlerden yalnızca biridir. Eğer ses derinse midenin dibinden, hatta daha bile aşağıdan, göbeğin altından gelir. Seste duygu yoğunluğu varsa kalp bölgesinden gelir. Seste kızgınlık varsa karaciğerden gelir. Çokça duygudaşlık varsa ses dalaktan gelir. Korku varsa bu büyük bir ihtimalle böbreklerdeki dengesizlikten kaynaklanır. Ses zayıfsa muhtemelen boğazdandır. Kimi sesler sinüsten veya

başın üst kısmından gelir. Onlar zayıf, tiz ve incedir.

Kişi konuştuğunda ona egemen olan duygu nedir? Seste gülme mi, gözyaşı mı, yoksa öfke mi var? Ses eleştirel mi, entelektüel mi, yoksa duygusal mı?

Ses insanın o anki zihinsel, duygusal ve bedensel sağlığı hakkında çok şey anlatır. Kişi derin duygularını gizleyen sözcükleri seçebilir. Bir hasta gerçek duygularını saklamaya çalışabilir ama sesi onu ele verir. Onu dikkatle dinleyin. Bırakın ses kişinin gerçekte ne kadar sağlıklı veya hasta olduğunu anlatsın.

Bun Shin ayrıca kokuyla tanılamayı da kapsar. Bir başkasının bedeninin kokusunu açıkça alabilmek için sizin de çok sağlıklı ve temiz olmanız gerekir. Karşınızdakinin bedeninden atılan bir şeyin kokusunu, eğer sizin bedeniniz de aynı şeyi atıyorsa, alamazsınız. Ben Japon'um; o yüzden Japonların kokusunu pek iyi alamam ama Amerikalıların ve AvrupalIların kokusunu çok net alabilirim.

Sağlıksız besinleri, yağı ve şekeri çok yiyorsanız başkalarının bedeninden atılan bu besinlerin kokusunu alamazsınız. Fakat eğer siz temizseniz başkalarının bünyelerinden atılan şeylerin kokusunu açıkça seçebilirsiniz.

Bun Shin

Çok hayvansal besin alanların kokusu genelde daha keskin olur, çünkü onların bedenleri çok amonyakhdır. Proteinli besinler bedende ayrışarak son derece zehirli ve kötü kokulu amonyağa dönüşür. Böyle insan-

35 lar yoğun olarak deodorant, parfüm ve kolonyalar kullanırlar. Kişiden yoğun olarak parfüm benzeri bir koku yükseliyorsa bu genellikle onun koku alma duyusunun zayıf ve bedensel kokusunun keskin olduğunun göstergesidir; koku banyosuna da bu yüzden ihtiyaç duyuyordur.

Hormon dengesizliklerinde bu dengesizliğe neden olan yağ ve amonyaktan ötürü hafif bir yanık kokusu görülür.

Yağ bedende ekşir ve sanki bir sorun varmış gibi ekşi bir koku yayar.

Kokuyla tanılama becerinizi geliştirmek için esas olarak tam

tahıl, sebze ve az miktarda balıktan oluşan bir diyet benimsemelisiniz. Tahıllar, sebzeler, baklagiller ve diğer bitkisel besinler yandıklarında su ve karbondioksit salar ve beden bunları zahmetsizce - ve kokusuzca - atabilir.

Unutmayın, birini tanıladığınız zaman onun özel dünyasına girersiniz. Oraya girmek için ondan izin istersiniz ki, ona daha çok yararınız dokunsun. Bunun için son derece görgülü ve nazik olmak gerekir. Niyetiniz soylu olmalıdır. Doğu tanı sanatı incelik ve hassasiyet ister; bu sanatı insanlara, insanların mahremiyet haklarına saygı göstererek uygulamak gerekir.

Birini tanılarken yapabileceğiniz en güzel şey ona sevgi göstermektir. Kişiye beslediğiniz sevgi ne kadar büyük olursa onda o kadar çok şey görür, o da kendisi hakkında sizin o kadar çok şey öğrenmenize izin verir.

36

Bedenin Dili Nasıl Anlaşılır?

Bu kitabı incelerken kendinize sormanız gereken ilk soru şu olmalıdır: Birinin yüzündeki bir çizgi veya burnunun biçimi onun sağlığı veya karakteri hakkında ne gösterir?

Modern dünyada böyle soruların cevabı yoktur; fakat Doğuda olduğu kadar birçok geleneksel Batı kültüründe de öyle felsefeler var ki orada bedensel özelliklerimizin gerisindeki anlamı açıklayan öğeler görebiliriz.

Şu halde Doğu tanı sanatını öğrenmeye önce yin ve yang- dan başlayalım.

YİN VE YANG: DEĞİŞİMİN GÜÇLERİ

Yin ve yang, maddi gerçekliği mümkün kılan güçler olarak görülebilir. Onlar deyim yerindeyse Tanrı'nm aletleridir. Zaman-mekan, aydınlık -karanlık, erkek-dişi ve boyut (örneğin yakın-uzak, yukan-aşağı, sağ-sol) gibi suretlere bürünmüş bu iki karşıtlık olmadan maddi dünyada hiçbir şey mümkün olmazdı. Kadim kültürlerin hepsi bu gerçeğin farkındaydı. Hatta Kitab-ı Mukaddes şöyle başlar:

Başlangıçta Tann göğü ve yeri yarattı... Tanrı, "Işık olsun," diye buyurdu ve ışık oldu. Tanrı ışığın iyi olduğunu gördü ve onu karanlıktan ayırdı. Işığa "gündüz", karanlığa "gece" adını verdi. Akşam oldu, sabah oldu ve ilk gün oluştu.

37

Tann'nın yaptığı her şey karşıtlardan oluşuyordu - yer ve gök, aydınlık ve karanlık, akşam ve sabah, kara ve deniz, erkek ve dişi.

Eski günlerde bilgeler kendi doğalarını anlamak için bu karşıtlıkları inceliyorlardı. Göklerde güneşin, ayın, yıldızların ve gezegenlerin olduğunu, bunların hepsinin güneş ışığı, kozmik ışınlar ve çekim güçleri biçiminde yeryüzüne enerji yağdırdığını gördüler. Göklerden yayılan başka güçler de vardı: rüzgar, hava

durumu, mevsimler ve iklimler. Bu güçler yukarıdan geliyor ve aşağıya, dünyaya yöneliyordu; bunlara yang dendi.

Genelde yang güçler çekilip büzülmeye veya yere daha yakın büyümeye neden olur. Örneğin yerçekimi yangdır.

Öte yandan bilgeler dünyanın büsbütün farklı bir doğası olduğunu gördüler. O kendi ekseninde dönüyor, enerjinin dışarı, göklere doğru yayılmasına yol açıyordu. Bilgeler bu güce *yin* adını verdiler. Bu gücün yayılmacı, genişletici bir etkisi vardı.

Yukarı doğru büyüyen şeyler - ağaçlar ve birçok bitki - yindir.

Merkezcil sarmalda, yani merkeze doğru küçülen ve daralan sarmalda görülen şey büzülme ya da *yang* gücüdür. Merkezkaç sarmalda, yani merkezden uzaklaşan ve açılıp genişleyen sarmalda görülen şey de yayılma ya da yang gücüdür.

Yin ve yangın başka nitelikleri de vardır. Yin özelliğine sahip şeyler daha edilgen ve hareketsiz, hafif, gözenekli ve suluyken yang olanlar daha hareketli, ağır, yoğun ve kurudur. Bir balonu şişirmekle onun yin özelliğini artırırsınız. Geceler gündüzlere kıyasla daha az hareketli ve enerji yüklüdür; gece, günün yin ağırlıklı kısmıdır. Dişi cinsiyet daha yindir. Her şeyin yaratıcısı olan gök etken, yani yang özelliğine sahip öğeyken yeryüzü - göğün alıcısı - daha edilgen, daha yindir.

Yeryüzünden çıkıp genişleyen şeyler yinleşir; basıklaşıp yeryüzüne yakınlaşan şeylerse yanglaşır. Boylu insanlar genelde

kısa boylulara kıyasla daha yindirler. Kişi ne kadar zayıf, kırılgan ve ince kemikli olursa o kadar yin olur.

38

Yin özellikli insanlar ellerinden çok kafalarıyla çalışmayı severler. Onlar ofis işlerini, örneğin, hendek kazmak veya ev yapmaktan daha çok severler. (Yin ve yang açısından yüzün ve başın biçimini ele alırken yin ve yang özellikli bünyeleri daha açık göreceğiz.) Yin bünyeler kapalı yerleri tercih ederler. Yin özellikli insanlar daha içedönüktürler.

Yang bünyeye sahip insanlar genellikle daha kısa ve iri kemiklidirler. Onlar daha hareketli ve bedensel eğilimlidirler. Elleriyle iş yapmayı severler. Açık havayı tercih ederler; insanlarla olmayı severler. Daha dışadönüktürler.

Her şeyde yin ve yang bir aradadır. Örneğin, ağaçların yin kısımları dalları ve yapraklarıdır, yani yukarı ve dışarı uzanan bölümleri. Yang ağırlıklı kısmı da kök sistemidir. Gövde de yangdır ama gövdenin alt bölümü bu özelliğe üst bölümünden daha çok sahiptir.

Her birimizde yin ve yang özellikleri bir arada bulunur. Birçoğumuzda bunlar aşırı derecelerde mevcuttur. Basketçiler buna iyi birer örnektir. Onlar uzun ama iri kemikli, çok güçlü ve hareketlidirler.

İnsan bedenindeki her şey yin ve yang sayesinde işler. Örneğin

kalp kasılma (yang) ve genişleme (yin) özelliği sayesinde kan pompalayabilir; öbür kaslarımız da açılıp kasılmayla iş görür. Yin ve yang özellikleri insan bedeni kadar günlük faaliyetlerimizde de görebiliriz.

Burada önemli olan, doğamıza uygun hareket etmemiz gerektiğidir. Bir erkek Veya kadın daha yin özellikli bir doğaya sahipse inşaatçılık gibi aşırı yang nitelikli bir işte çalışması onu mutsuz eder. Bunun tersi de geçerlidir; yang özellikli insanlar masa başı işlerden çok sıkılırlar.

Yin ve yang özelliklerini bedenin belli bölgelerine de uygulayabiliriz. Örneğin kafa, bedenin görece yin kısmıdır; ayaklarsa daha yangdır. Düşünme faaliyeti kafada gerçekleşir; ele gelir maddi bir şey olmayan değişken tabiatlı düşünceler enerjinin aşırı yin halini almış suretleridir. Öte yandan ayaklar katı, kararlı, somut ve sağlam nitelikli - hepsi de son derece yang özellikler - yeryüzüne basar.

39

Bedenin dış kısmı içinden, üst kısmı da altından daha yin- dir.

Çevremiz, etkinliklerimiz, yaşam tarzımız ve yediklerimiz bedenlerimize etki eder; bizim genişlememize veya büzülmemize yol açar. Örneğin egzersizin daraltıcı bir etkisi vardır, yani yangdır; kasları gevşetip sarkıtmak yerine sıkılaştırır ve güçlendirir. Tuz, et ve sert peynir gibi bazı besinlerin yang etkileri vardır; meyve, meyve suyu, şeker ve alkol gibi

besinlerinse yin etkileri vardır, yani düşüncelerimiz ve bedenimiz üstünde genişletici bir etki yaratırlar. Örneğin şeker ve alkol düşüncenin dağılmasına ve düşünce yoğunluğunun azalmasına, bedeninse eşgüdümsüzlüğüne ve denetimden çıkmasına yol açar. Et veya diğer proteinli besinlerin aşırı tüketimi daha saldırgan düşünüp davranmamızla, çevremiz üstünde daha çok denetim kurmaya çalışmamızla sonuçlanır. Tam tahıllar yin- yang yelpazesinin ortasında yer alır; balık biraz yang, fasulyeler ve sebzeler biraz yindir.

Yin öğeler güneş sinirağmdan itibaren bedenin üst bölümü etkileme eğilimindedir. Yang öğelerse güneş sinirağmdan itibaren bedenin alt tarafını etkiler. Kardiyologların da bilecekleri üzere, tuz (son derece yang özellikli bir besin) daha çok böbreklere etki ederken alkol (son derece yin özellikli bir madde) doğrudan beyne ve sinir sistemine etki eder.

Doğu tanı sanatının bu kitapta yer yer yineleyeceğim yasalarından biri de makronun mikroda görülebileceğidir. Bu yin ve yangia mümkün olmaktadır. Yüzü alalım. Yüzün yin ve yang bölümü vardır. Yüzün ortasından enlemesine, yani bir kulağın altından öbürüne bir çizgi çekin; üstü yin, altı yang bölümüdür. Yüzün yin bölümü - elmacık kemikleri, burun, gözler, alın ve kafa derisi - bedenin yin bölümlerini - akciğer, kalp, karaciğer ve sinir sistemi - yansıtır. Yüzün ağzı da kapsayan alt bölümüyse bedenin daha yang özellikli alt tarafını yansıtır, yani bağırsakları ve cinsel organları. Aynı durum bedenin tüm bölgeleri için geçerlidir.

Kitapta ilerledikçe yaşam tarzımızın, etkinliklerimizin ve diyetimizin, bunların içimizdeki yin-yang dengesinde yarattıkları değişimlere koşut olarak, yaşamımızı nasıl etkilediğini göreceğiz.

40

Şimdilik bedenin bir bütünlük, entegre bir sistem olduğunu bilmemiz yeter. Bu sistem her daim yin ve yangın etkisi altındadır; bir yin üstün gelir, bir yang. Buradaki dengesizlikleri anlayarak kendi benliğimizi daha derinden kavrayabilir, hayatımızda dengeyi ve uyumu yeniden kuracak önlemleri alabiliriz. Bu yolla başkalarının da kendilerini iyileştirmelerine yardım edebilir ve onları daha mutlu bir yaşama yöneltebiliriz.

Başkalarının ve kendimizin doğasını gerçekten anlamamız yin ve yang etmenlerini anlamamıza, onların muhatabımızda nasıl tezahür ettiklerini bilmemize bağlıdır.

Kitapta yin ve yang anlayışını hem yüzün ve bedenin belirli dış özelliklerine, hem de genel olarak bünyeye uygulayacağım. İlerledikçe göreceksiniz ki her bedensel özelliğimizin aslında bir anlamı var.

Şimdi önce yin ve yang analizi yardımıyla yüzün dış özelliklerinin karakter, yetenek ve sağlık hakkında bize nasıl bilgi verebileceğini görelim.

YÜZ

Yüz, insanın duygularını ve karakterini en çok ele veren yanıdır. Doğu tanı sanatı hakkında hiçbir şey bilmeyenler bile önemli konularda muhataplarının fikrini öğrenmek için yüzlerini incelerler. Yüz, insan bedeninin en duyarlı ve en çok tepki veren bölgesidir. Bedenin görünen hiçbir yanı içteki değişimleri bu kadar açık biçimde yansıtmaz.

Peki niçin böyle? Bunun bir nedeni yüzün karmaşık bir kas ağından oluşmasıdır. Yalnızca yüzde ve kafatası üstünde on kas sistemi ve yaklaşık kırk ayrı kas vardır. Yüze esnekliğini ve anlamlılığını veren bu kaslardır.

Kas sistemlerinin yanı sıra yüzde çok belirgin organlar yer alır - gözler, burun, ağız, kaşlar ve çene - ve bunların her biri yüksek hareket yeteneklerine ve nüanslara sahiptir. Her kumarbaz bilir ki yalnızca bu organlar bile kişinin hisleri hakkında bir sürü şey ele verir. Tek kelime sarf etmeden atılan bir bakış, ciltler dolusu şey anlatır.

Baş (yüz ve kulaklar dahil), bedenin duyusal merkezidir. Beş duyunun dördünü gözler, kulaklar, ağız ve burun sayesinde algılarız.

Bu organlar daha büyük sistemlerin giriş noktalarıdır. Ağız sindirim sisteminin, burun solunum sisteminin, gözler optik sinirlerin, beynin ve sinir sisteminin, kulaklarsa işitme duyusunun girişidir. Her giriş noktasıyla sistemin kendisi

arasında kesin bir ilişki olduğu açık: solunum sistemi ve sinüsler salgıyla dolduğunda burun akar. Sindirimde bir sorun olduğunda genellikle ağızda kötü bir tat bırakır. Gerginlik veya tansiyon çoğunlukla gözlerden anlaşılabilir. Bunlar kişinin iç durumunun yalnızca en belirgin işaretleridir.

Fakat bu bilgi kırıntılarından daha önemli olan gerçek, karşımızda patolojik bir yalancı yoksa, yüzün duyguları açık şekilde yansıttığıdır. Mutluluğunuz yüzünüzden okunur;, mutsuzluğunuz da. Sıkkınlığınız ve utangaçlığınız, yoğunlaşmışlı- ğınız ve şaşkınlığınız, hastalığınız ve sağlığınız da. İnsanın yüzü dürüsttür. Yüzü insanın içindeki gerçeği açığa vurur. Aksini istesek bile bu böyle; işte bu yüzden insan karşısındakinin karakterini, düşüncelerini ve iç doğasını öğrenmek için farkında olmadan onun yüzünü inceliyor.

Doğuda biraz da halk bilgeliğini yansıtan bir söz vardır ki kırkma gelen insanın kendi yüzünden sorumlu olacağını söyler. Yani çocuklukta, gençlikte, hatta erişkin yaşların başında kişinin yüzü hâlâ ailesinin ve çevresinin etkisindedir; fakat kırkma geldiğinde kişi artık kendisini yaratacak yaşa gelmiştir, o içinde bulunduğu durumdan ve yüzünden tümüyle sorumlu bir yetişkindir.

İnsan büyüdükçe ve yaşlandıkça karakteri ortaya çıkar; gerçekten benimsediğiniz ilkeler yüzünüze kazınır. Bu ilkeleri kabul ettiğinizin belki farkında olmayabilirsiniz. Ama ağır ağır yaşamınızdaki toplumsal, siyasal ve ekonomik koşullar yüzünüze

işler. İnsanların yüzünde her türden özelliği görebiliriz: zeka ve aptallık, karizma ve kendinden nefret, dürüstlük ve sahtekârlık. Yüzüne baktığımız kişi hakkında bir şey bilmeden bile bunları anlayabiliriz.

Kırkınıza geldiğinizde karakteriniz meydana çıkmış olur.

42 Oysa bu, yüzünüzle işinizin bittiği anlamına gelmez, daha gitmeniz gereken çok yol vardır. Ama şu var ki, artık mevcut ve bundan sonraki durumunuzdan yalnızca siz sorumlusunuz.

Hiçbir yüzün diğerine benzememesi sahiden hayret vericidir. Bunun ne kadar müthiş bir şey olduğunu anlatmaya sözcükler yetmez. Evrendeki yaratıcılık hayranlık uyandırıcı boyutlardadır. Tokyo'da sokakta yürürken Japonların yüzündeki eşsizlik ve karmaşıklığa hayret ederim. Yine de bu yüzlerde birçok benzerlik vardır. Ne de olsa neredeyse bütün Japonların saçı siyah (tabii kır saçlı olanlar hariç), teni sarı ve gözleri koyudur. Erkeklerinin boyu, ağırlığı ve yapısı aşağı yukarı aynıdır. Kadınlar için de aynısı geçerli. Ama yine de yüzlerin hiçbiri diğerinin aynı değildir. Her birinin kendine özgü yanları vardır.

New York sokaklarında yürürken insanların ten rengi, uyruk, boy, ağırlık ve yapı bakımından adeta bir gökkuşağı oluşturduklarını görürsünüz. Aklınız durur. Ne muhteşem bir şey! Üstelik bu şaşılası çeşitlilik hep aynı temel öğelerden meydana gelmiştir - iki göz, bir burun, bir ağız ve kafa denen yamuk bir yuvarlak.

Merak edebilirsiniz: bu kadar çeşitlilik gösterirken insan yüzü hakkında, onun benzersiz olması dışında, nasıl bir şey söylenebilir?

Şaşırtıcı bir paradoks daha: onca çeşitlilik içinde büyük bir tutarlılık görüyoruz. İnsan bedeni aynı evrensel yasa tarafından biçimlendirilmiştir. Biliyoruz ki insan suretinin bütünlüğünü sağlayan bir DNA var. İyi de DNA'nın bütünlüğünü kim sağlıyor? Cevap, evrene suretini veren görünmez yasa. Yasanın bizzat kendisi sonsuz yaratıcılığa sahip olan ama yine de tutarlılık gösteren Büyük Ruh'un ürünüdür. Yaşamın gerçek temelini bu oluşturur. Biyolojik yaşam evrenin özünde yatan yasanın belirtisinden başka bir şey değildir. Yaşamın belirtilerini veya dışsal tezahürlerini incelediğiniz zaman göreceğiniz şey, eşyanın, yüzeyin altında yatan görünmez doğasıdır.

Doğuda özdeki bu yasa veya ruha genel olarak *Tao* denir. Batıdaysa ona Tanrı deniyor. Tao veya Tanrı betimlenemez. O kavrayışın ötesindedir. Betimlenen, onun kendisi aracığıy-

43 la iş gördüğü yasadır. Doğuda biz bu yasaya yin ve yang diyoruz.

Daha önce de belirttiğim gibi yin ve yang taban tabana zıttır. Onlar tüm görüngüleri meydana getiren bütünleyici ama karşıt güçlerdir.

Anlaşılması gereken ilk nokta, çoğumuzun yin ve yangın birleşimlerinden oluştuğumuzdur. Hepimizde bir yandan

edilgenlik, açıklık ve akli gelişim gibi yin özellikler, öbür yandan da saldırganlık, öz güdülenme ve odaklanma gibi yang özellikler bir arada bulunur. Ne var ki genellikle birleşimde bir dengesizlik olur ve ya yin, ya da yang ağır basar.

Öz anlayışımızı ve bilgimizi geliştirmek için hangi özelliklerimizin yin veya yang olduğunu öğrenmemiz ve buna göre davranmamız gerekir. İdeal olan, içimizdeki uyum ve huzuru artırmak için ikisi arasındaki dengeyi kurmaktır.

Başın biçimi ve özelliklerini gözlemleyerek yin-yang dengesi hakkında çok şey öğrenebiliriz. Yüz hatları ve özelliklerini inceleyerek bu bilgimizi daha da geliştirebiliriz.

Yaradılış kaynaklı veya kalıtsal özelliklerle koşullara bağlı, yani günden güne, haftadan haftaya, aydan aya değişen özellikleri birbirine karıştırmamalıyız. Yaradılıştan kaynaklanan özellikler doğuştan gelir; kan grubu, cinsiyet, kalıtıma bağlı sağlık durumu - bunlar genlerle geçme eğilimindedir. Bu tür özellikler bizim özdeki doğamızı dışa vurur. Kötü doğa veya kötü yaradılış yoktur. Doğu tanı sanatında her şeyin iyi olma potansiyeli vardır ve daha önce de söylediğim gibi her şey bir özelliği nasıl gördüğümüze ve onun işaret ettiği yeteneği kullanıp kullanmadığımıza bağlıdır. Kalıtsal özellikler değiştirilemez. Yalnızca gerçekleştirilebilir veya bastırılabilirler. Yaradılıştan kaynaklanan özellikler nasıl bir manevi varlık olduğumuz hakkında çok şey anlatır.

Ancak şu anki beden, zihin ve ruh sağlığımızı gösteren koşullu veya geçici özellikler de vardır. Bunlar sürekli değişir. Gözlerde kılcal damarların zaman zaman çoğalması; yüzde bir leke belirmesi ve deride döküntü olması; vücudun bir yerinde, örneğin gözlerin altında şişlikler olması - bunlar sağlığımızın verili bir anda nasıl olduğunu gösterir. Hayatımızda bazı alışkanlıkları - egzersiz, yeme ve düşünme tarzı - değiştirerek bu özellikleri değiştirebiliriz.

Yaşamımız yaradılışımıza uygun olduğunda genel olarak daha sağlıklı ve güçlü oluruz. Doğanızda müzisyen olmak varsa, ama siz inşaat mühendisliği yapıyorsanız sağlığınız bundan olumsuz etkilenir, özellikle bu durum yüzünden iç çatışmalar yaşıyorsanız. Bir sonraki konumuza, yani başın boyut ve biçiminin dışa vurduğu yaradılış özelliklerine geçtiğimizde demek istediğim daha iyi anlaşılacak.

Yin Yüzü Ve Karakteri

Yin yüzünün biçimi genellikle ters bir damlanınkine benzer: alın bölgesi yüksek ve geniş, çene dardır. Yin özelliği gösteren kişinin gözleri iridir, kaşları eğridir ama burna bakan yanı yüksekte, kenara bakan yanı aşağıdadır. Kaşların arası çoğu zaman açıktır. Yin yüzü genellikle dardır. Dolayısıyla burun kemiği ve delikleri de öyledir. Yin yüzü solgun bir benze sahiptir; elmacık kemikleri çıkıntılıdır ve pek belirgin değildir.

Yazarlar *Tom Wolfe ve Joyce Carol Oates,* Avusturya [eski]

cumhurbaşkanı *Kurt Waldheim* ve çizgi film karakteri *Safi-naz'm* yüzleri yin özelliğine sahiptir.

Yin yüzünün ağzı biraz geniştir ve dudaklar kan dolaşımı eksikliğinden ötürü görece sol

gundur. Genel olarak yin özellikli insanların kan dolaşımı daha zayıftır, bu da vücutlarının daha soğuk olmasına yol açar; dolayısıyla soğuk havalardan hoşlanmazlar ve kapalı yerlerde kalmayı tercih ederler. Bedensel güç isteyen işlerden nefret ederler.

Yin yüzü

Yin bedeni zayıf, hatta bazen kırılgandır. Yin insanlar çok seyrek olarak aşırı kilolu olurlar.

Yin insanların iştahları pek olmaz ama yemeklere olan

yaklaşımları iki yönde de aşırıya kaçabilir: ya yemek veya şarap eksperi olurlar, ya da yemeklere tamamen ilgisiz kalıp beslenmeye salt yararcı açıdan bakarlar. Yin kişilikler pek ortada yer almazlar; ancak hangi uçta olurlarsa olsunlar, kural olarak yumuşak ve tatlı yiyecekleri tercih ederler. Sindirim sistemleri genel olarak zayıftır ve sık sık ishal olurlar.

Yin insanlar incelikli bir yaradılışa sahiptirler, sesleri yumuşaktır ve çoğunlukla kibar olurlar. Özellikle kendi duygularına karşı son derece duyarlıdırlar. Çok duygusal olmakla birlikle hislerini dışa vurmakta biraz zorlanabilirler. Kendi geçmişlerine, özellikle acı olaylara takılıp kalmaya eğilimlidirler. Yin insanlar adeta karasevda ve ruhsal çöküntü bağım- lısıdırlar; dünyayı bir ıstırap ve mücadele yeri gibi görürler ve bazen dünyanın anlamsız olduğu duygusuna kapılırlar, ürkek, zaman zaman da içe kapanık olabilirler. Kendi kabuklarına çekilirler. Kurbanlık zihniyetinden sıyrılmaları gerekir, yoksa başarıya giden yolda ilerleyemezler.

Yin kişilikler entelektüeldirler, hayata akıllarıyla yaklaşırlar; çoğunlukla zekidirler ve düşüncelerini açıkça ifade ederler. Çok duyarlı olduklarından hayat onlara bazen fazla sert ve boğucu gelir; bu bakımdan birçoğu hayatın karşılarına çıkardığı ıstırapla başa çıkmak için akıllarına sığınırlar. Böyle zamanlarda insan deneyiminden bütünüyle kopacak kadar entelektüel görünürler.

Yin yaradılışlı insanlar genellikle gelişmiş bir sezgi gücüne sahiptirler. Kendi duygusal merkezlerinin ötesine geçebilenler insanların ruh hallerini, yaklaşımlarını ve düşüncelerini seçebilen

radarlar gibi olurlar.

Yin insanlar maneviyata yatkındırlar. Dini, felsefi ve mistik konular onları cezbeder. Sezgi ve duyarlılıkları onları rüyaları, görüleri ve derin psikolojik ve manevi izlekleri araştırmaya sevk eder. Gerçeklikle bağlantıları kopmadığı sürece onlardan harika psikolojik danışman olur.

Keskin duyarlılık ve sezgileri sık sık ince bir sanatsal yetenek olarak ortaya çıkar. Yin insanlar arasında yazarlar, ressamlar, müzisyenler çoktur. Onlar insan deneyiminin daha yüce yanlarını dışa vurma yeteneğine sahiptirler.

46

Yin yaradılışlı insanlar gece geç saatlere kadar ayakta kalmayı severler. Kahve ve şarap severler ve gecelere kadar süren tartışmalara bayılırlar. Onların saatleri doğanınkine ters düşer; geç yatarlar, sabahın ilk saatlerinde bile sık sık uyanık oldukları görülür. Dolayısıyla sabahları kalkmakta zorlanırlar. Ayrıca uykuları görece hafiftir ve dalmak için biraz zamana ihtiyaçları olur.

Bazen ince yin yüzlü ama güçlü, atletik yapılı insanlar görürsünüz. Yin özellikli kafayla yang özellikli vücudun, yani iki aşırılığın birleşimi vardır. Bu da başa çıkması zor çelişkilerin habercisidir. Böyle insanlar bir yanda yemeklere aşırı ilgi, geç saate kadar ayakta kalmak ve pasif yaşantı gibi yin özelliklere meylederken öbür yanda da spor yapmak, bedensel temas ve

hareketli bir yaşam tarzı gibi yang özelliklere ilgi duyabilirler. Bu durumda dengeyi sağlayabilmek için çok uğraşmak gerekir. Onlar bu ihtiyaçların farkına varmazlar ve gerektiği gibi davranmazlarsa sağlık sorunları yaşayabilirler.

Yin yaradılışlılar sağlıklarına çok özen göstermelidirler. Yin insanların her şeyden önce bünyeleri hassastır ve yemeklere, tatlı şeylere, şaraba ve uyarıcılara olan düşkünlükleri çeşitli sindirim hastalıklarına, dalakta, lenf sisteminde ve böbreklerde sorunlara yol açabilir.

Böyle insanların ayrıca kendilerine özgü kibirlerinden - mesafeli bir üstünlük duygusu - kaçınmaları gerekir. Yin insanlar dünyanın kendilerinden kültürel veya entelektüel anlamda aşağıda olduğu duygusuna kapılabilirler. Onların züppe gibi görülmeleri işten bile değildir.

Sağlık ve dengeyi korumak için yin insanların egzersize ve dengeli beslenmeye ihtiyaçları vardır (bkz. dokuzuncu bölüm, "Daha İyi Bir Sağlık İçin Program"). Düzenli yürüyüş, koşu ve spor (tenis, basket, raketbol ve yüzme gibi) çok iyi gelir. Ayrıca yin insanlar doğaya karışmalı ve düzenli olarak dört cevherle - soğuk, yağmur, güneş ve toprak - temas etmelidirler. Dayanıklılıklarını geliştirmelidirler. Yin kişiliği kendi aklı ve zihniyle yetinmesi yolundaki doğal eğilimini dengelemek için kendi bedenini hissetmeli ve güçlendirmelidir.

Yang Yüzü ve Karakteri

Yang yüzü yuvarlakla köşeli arasındadır, çenesi güçlü bir görüntü verircesine geniştir. Alınla çene arası yin yüzüne kıyasla daha dengelidir. Aşırı yang yüzlerde çene başın üst kısmından daha geniş görünebilir.

Yang yüzlü kişinin ağzı geniştir; sağlık bir yang kişiliğin dudakları dolgun ve kırmızıdır. Burun geniştir ve burun kanatları açıktır. Yang kişinin gözleri orta boyutlu ile küçük arasındadır; kaşları kalındır ve burun kemiğine doğru birbirine yaklaşır. Yang alnı ortayla küçük arasındadır. Yüzü kırmızıya yakındır; göz veya burun çevresinde zaman zaman damarlar belirebilir.

ABD eski başkanı Ronal Reagan (köşeli yang yüzlü), SSCB eski başkanı Mikhail Gorbaçev (yuvarlak yang yüzlü), Almanya eski şansölyesi Helmut Kohl (yine yuvarlak yüzlü), amerikan futbolu yorumcusu John Madden (alnından geniş görünen çenesi ve kocaman köşeli yüzüyle), tenor Luciano Pavarotti (iri yuvarlak yüzlü ve geniş çeneli) ve soprano Be- verly Silis (yine yuvarlak yüzlü) yang yüzüne örnektirler.

Yang insanların güçlü iştahları ve kusursuz sindirimleri vardır ama bunu çoğunlukla kötüye kullanırlar. Büyük miktarlarda yemek yerler, yemekleri ve aşçıları coşkunlukla

över, yemeyi bitirdiklerinde üstüne bir puro yakarlar. Yemekte maceraya ve yeniliğe açıktırlar. Bunda tek amaçları yeni bir deneyim kazanmaktır. Özellikle baharatlı ve içerik bakımından

zengin yemekleri tercih

ederler. Yang insanlar yemeyi severler ama pek eksper olmazlar. Buna gerek yok; onlar zaten yedikleri her şeyi seviyorlar.

Yang yüzü

Yang kişilikler biraya ve sert içkilere de bayılırlar.

Yang insanların sesi genellikle gürdür; birçoğu gümbür gümbür konuşur.

Yang insanlar genellikle güç-

48 lü, kaslı vücutlara sahiptirler; ama kilo almaya da yatkındırlar. Tuhaf ama iştahları onları pek uyuşturucuya çekmez, çünkü uyuşturucular damak tadını zayıflatır.

Yang insanlar sevgilerini gösterirler. Güçlü duyguları ve cinsel dürtüleri vardır. Sevgi ve kızgınlık gibi duygularını hiç çekinmeden belli ederler. Üstlerine varılınca kolay sinirlenir ve zora başvururlar.

Yang kişiler uykuya kolay dalar, derin uyur ve doğanın döngülerine uyarlar. Gece yarısından önce uykuları gelir ve gündoğumuyla kendiliğinden uyanırlar. İşe erken başlar ve gün boyunca canlılıklarını korurlar.

Yang özellikli bir insan kolayca işkolik olup çıkabilir; önündeki hedefe odaklanır ve geri kalan her şeyi unutur. Unutulanlar arasında bazen aile, arkadaşlar ve kendi sağlığı da olabilir ki bu durum onu çöküntüye sürükleyebilir.

Yang insanlar beden gücü gerektiren işleri, sporu ve dışarıda olmayı sever. Doğada olmanın getirdiği zorluklardan hoşlanırlar. Serini sıcağa tercih ederler.

Yang insanlar her zaman duyarlı olmayabilirler. Birçokları - özellikle yin kişilikler - için onlar düpedüz duyarsızdırlar. Yang insanlar lafı dolandırmadan konuya girme eğilimindedirler ve ihtiyaçları olmadığı sürece diplomatik davranışlardan kaçınırlar. Katı ve ezici, hatta çok kaba olabilirler. Böyle insanların kabadayılıktan kaçınmaları gerekir. Sahip oldukları kuvvet başkalarını zorla yola getirebileceklerini düşündür- tür. Bu da onlarda başkalarını kendi çıkarları için kullanma yönünde bir zaafa neden olur ve kuvvet ilişkilerine sürükleyebilir; dolayısıyla bu tutumlarını sürdürmeleri halinde kendilerini mahvetme olasılığı yüksektir.

Yang insanlara küstahlıktan, saldırganlıktan uzak durmalarını ve öfkelenmemelerini tavsiye ediyorum.

Yağlı yiyecekleri, alkolü ve tütünü sevmeleri yüzünden yang özellikli insanları kalp hastalıklarına, yüksek tansiyona ve kalın bağırsak hastalıklarına, özellikle kolon kanserine yatkındırlar. İşte sağlığın nasıl hastalığa dönüştüğüne bir örnek. Yang kişiliklerin sindirimleri güçlüdür; ama bu yüzden onlar

49 kendilerini yiyecek ve alkole fazla verirler ve sindirim rahatsızlıklarına neden olurlar. Halbuki daha orta karar yaşasalar - bünyeleri daha zayıf olanların mecburen benimsedikleri bir tutum - yemeğe ve içkiye daha az yüklenirler ve kendilerine zarar vermezler.

Yang insanlar kırmızı eti, baharatı ve fırında pişmiş yiyecekleri çok az miktarda yemeli ve sert içkilere düşkünlerini sınırlamaklar. Yağlı ve kolesterolü yüksek besinlerden kaçınmalı, bütün tahıllara ve yapraklı yeşilliğe ağırlık vermeliler ki bunlardaki lifler sindirimi kolaylaştırsın.

Yang kişiliklerin boş vakitlerini çok hareketli olmayan etkinliklerle geçirmeye, yumuşak müziklere ve evde bol bol oksijen yayacak bitkilere ihtiyaçları vardır. Bahçeyle meşgul olmak, ibadet ve meditasyon onlardaki doğal saldırganlığı dengelemeye birebirdir.

Yang insanların yin nitelikli şeylere - ailenin sıcaklığı ve sevgisine, doğanın dinginliğine, ve ibadetin huzuruna - değer vermeleri gerekir. Yang insanlar sınırlarını bilmeliler - ki onlar için hiç de kolay değildir - yoksa bir gün tükenebilirler.

YÜZÜN ÜÇ KÜŞAĞI

ALIN, ORTA BÖLGE VE ÇENE

Hepimizin bildiği gibi tarihöncesi insanların kafaları çağdaş insanlarınkinden çok farklıydı. Arkeologlar insanın atalarından kabul edilen *Australopithecus africanus'a* ait iki-üç milyon yıllık kafatasları ve kemik parçaları bulmuşlar. Maymunlara çok benziyorlarmış; hiç almları yokmuş (A. Africanus'un beyninin çok küçük olduğunun ve pek az düşündüğünün göstergesi), burunları genişmiş, iri ve geniş çeneleri çıkıkmış ve dişleri iriymiş. A. Africanus'un başında en dikkat çekici öğe, burnuymuş.

İki milyon yıl önce insanların *Homo habilis* denen bir atası ortaya çıkmış; onun beyni biraz daha büyükmüş ve bir alnın ilk belirtilerine sahipmiş. Bir buçuk milyon yıl önce Homo habilis'in ardılı, *Homo erectus* ortaya çıkmış ki onun beyni ve kafatası daha gelişkin, alnı daha da belirginmiş. Son olarak

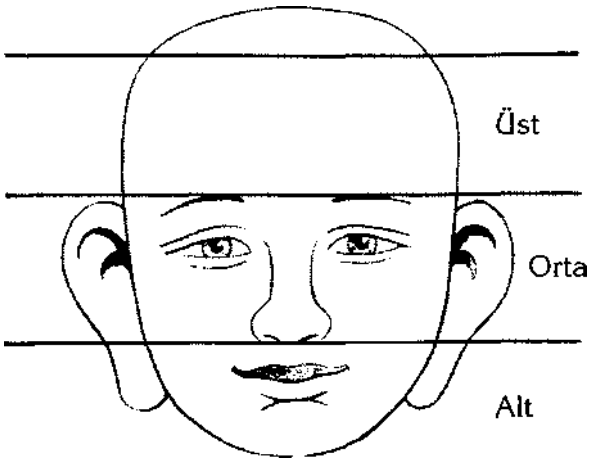
50 da beş yüz bin yıl önce *Homo sapiens* çıkmış sahneye. Bizim beynimizin hayli gelişmiş ve alnımızın çok düzgün olduğu ortada. İlk atalarımıza kıyasla yüzümüzün orta kuşağı daha zarif ve daha belirgindir. Çenemiz küçülüyor; artık tarihöncesi atalarımız gibi gözler ve çeneden ibaret değiliz.

İnsanların ilk ataları avcı-toplayıcıydılar ve onlar öncelikle hayatta kalmayı amaçlıyorlardı. Atalarımızın yaşamlarını yönlendiren şey astrofizik, edebiyat veya tıp değildi: onlar

beslenmekten ve düşman bir çevreyle mücadele etmekten başka bir şey düşünemiyorlardı. Yemeye bu kadar odaklandıkları için yüzlerine ağız ve çenenin bu kadar egemen olması anlaşılabilir.

Günümüz dünyasında da hayatta kalabilmek önemli kaygılardan biridir ama artık başka ihtiyaçlarımız da var: ilk atalarımızın fikri bile olmadığı karmaşık duygusal, psikolojik ve manevi ihtiyaçlar.

Söz şuraya getirmeye çalışıyorum. İnsan fizyonomisi ya da yüz batlarıyla insani vasıflar arasında daima açık bir ilişki olagelmiştir. Beyin, dolayısıyla akıl geliştikçe başın ve alnın bo-



Yüzün üç *kuşağı:* saçın *bittiği yerden kaşlara kadar olan üst bölüm; kaşlarn burnun bittiği yere kadar olan orta bölüm; burundan aşağısını oluşturan alt bölüm.*

51 yutları da gelişmiştir. İnsan karmaşıklaştıkça başka özellikleri de - örneğin duygusal ve psikolojik özellikler - değişmiştir. Biraz sonra göreceğimiz gibi bunun yüzde de izleri vardır.

Doğu tanı sanatının başlıca yasalarından biri, makronun mikroda görülebileceğidir, bunu unutmayın. Bu ilkeyi yüze uyguladığımızda orada bütün bedenin dışavurumunu görürüz.

Verdiğim çoğu derste tahtaya bir yüz, o yüzün içine de daha küçük bir erkek ya da kadın resmi çizerim. Bu küçük insan çiziminin başı yüzün alın bölgesine, omurgası burun kemiğine, beli ağza, bacakları da çenesine denk gelir.

Bu çizim bedendeki organların yüzde nasıl göründüğünü anlatıyor. Küçük şeklin başı alnın üstündedir ve düşüncelerimizle akli gelişimimizin alnımızdan anlaşılabileceğini gösterir. Omurganın eğimi burun kemiği boyunca, bağırsaklarınki ağızda, cinsel organlarınkiyse ağzın hemen altında izlenebilir.

Yüzün her bölümünü ve ona karşılık gelen organ ve sistemleri sırası geldikçe ele alacağım. Fakat şimdilik yüzün üç kuşağına - alın, orta bölge ve çene - ve onların bize anlattıklarına odaklanalım.

1. Alın akli mizacı gösterir.

2. Gözlerle ağız arasındaki orta bölge duygusal mizacı gösterir.

3. Burnun altındaki ve ağız çevresin bölgeyi kapsayan çene ve çene kemiği irade gücünü gösterir.

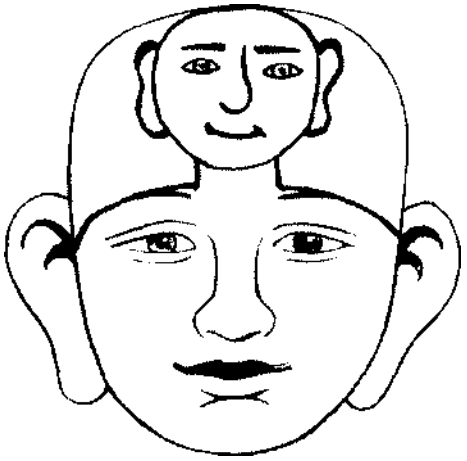
Bir insanın yüzünü incelediğimizde baktığımız ilk şey bu üç

kuşağın göreli boyutlarıdır. Bu üç kuşaktan daha baskın olan - örneğin alın - var mı? Yoksa hepsi göreli olarak eşit mi?

Dengeli Yüz

Yüzün üç kuşağı da eşit boyuttaysa o kişinin dengeli bir mizacı ve yapısı vardır. Ona aklı, iradesi ya da yüreği egemen değildir; tersine, o kararlarını bu üçü arasında varolan bir uyumla alır.

52



Mikro, makroyu yansıtır. Bedenin tamamını yüzün üstüne yansıttığınızda burun omurgayı temsil eder.

Böyle bir denge sandığınız kadar çok görülmez; çoğu zaman yüzün kuşakların biri öbürlerinden baskındır. Bazen yüzü dengeli ama başı yuvarlak büyük birine rastlarsınız. Bunlardan şaşırtıcı güçlere sahip önsezili insanlar çıkabilir. Onlar seyrek görülen cinsten bir akli gelişime, duygusal anlayışa ve güçlü iradeye

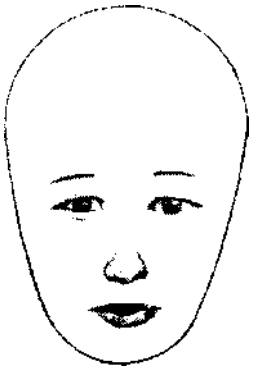
sahiptirler. Zihinleri felsefeye yatkındır ama tasarılarını gerçekleştirecek irade ve cesareti gösterirler. Onlar üstün başarılara ulaşması kesin, pratik eğilimli idealistlerdir. Uzak görüşlüdürler ve toplumsal konularda muhakeme ve tahammül güçleri yüksektir.

Böyle dengeli yüzlere örnekler: Winston Churchill, Mikhail Gorbaçev, New York valisi Mario Cuomo ve Dışişleri Bakanı Henry Kissinger.

Ancak bu insanların bir zayıf noktaları vardır: kibir. Kendi potansiyellerini fark ettikleri zaman başkalarını küçük görmeye başlayabilirler ve bu da yenilmelerine kapı açar. Başı yuvarlak, yüzü dengeli olan insanlar güçlerini sürdürmek ve başkalarına yol gösterebilmek için insanların arasında kalmalılar. Halkın desteğini alabilmek için onlarla özdeşleşmelidir.

53

Açık Alın



Açık alın: üst bölüm yüze

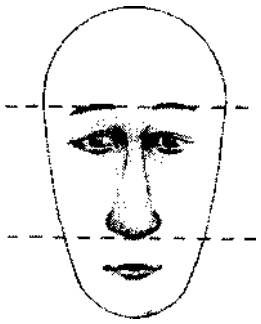
egemen.

Bazen alnı çok açık, orta bölgesi dar, çenesi minnacık birini görürsünüz. Bu tipik yin yüzüdür. Yin kişiliğe akıl hakimdir; duygular güçlüdür ama zihin kadar değil. Bu karakterin en zayıf yanı iradesidir. Böyle insanlar son derece entelektüel, hatta üstün zekalıdırlar; kavramsal düşünürler; büyük plancılar veya soyut düşünürler olurlar ve güçlü liderlere danışmanlık hizmeti yapabilirler. Yin yüzlü insanlar düşsel ve manevi ideallere sahip olurlar.

Bu tip insanlar fazla mesafeli, entelektüel, eleştirel veya sinik olmaktan, güç oyunları ve mücadelelerine girmekten kaçınmalıdırlar. Onlar bu tür savaşları sonunda kaybederler, özellikle de güçlü liderleri yerinden etmeye kalktıklarında. Yin kişiler genellikle liderlik gereklerine dayanamazlar; iradeleri zayıftır ve duyguları üstün gelir. Yin kişiler hayalini kurdukları idealleri hayata geçiremezler; bunun için daha yang kişilikli insanların yardımına ihtiyaçları vardır.

Belirgin Orta Bölge

Orta bölgesi yüzüne egemen olanlar çok duygusal olurlar. Onlardan çok iyi hastabakıcılar, şi- facılar ve terapistler çıkar. Acı çekenlerin halinden anlarlar. Hayatın ıstırabını bilir ve onu iyileştirmeye çalışırlar. Çok anaçtırlar.



Gelişmiş merkez: orta bölge yüze egemen.

Böyle insanlar sanata da çok yatkındırlar. Özellikle heykel, dans ve resim gibi somut sanatlarda zarif bir güzellik anlayışları vardır.

Bu insanların en zayıf yanı duygularına yenik düşebilmeleridir. Çok değişken olabilirler. Bir an kontrolden çıkıp sonra sakinleşebilir veya bir an mutluluktan uçarken öbür an moralleri bozulabilir. Onların ihtiyacı olan şey, akıl ve mantıklarını ön plana almak, işe daha profesyonelce yaklaşmak ve özellikle ilişkilerinde bir anlaşmazlık veya çatışma yaşandığında dayanma güçlerini geliştirmektir.

İri Çene

Çenesi belirgin olan insanların iradesi güçlüdür ve kararlıdırlar. Yang yüzler tipik olarak böyledir. İri çeneli insanlar çalışmalı durumlara dayanabilir ve hedeflerinden sapmazlar. Onlar pratik, hedefe odaklı ve çoğunlukla işkoliktirler; kendi dünyalarına bir

şekilde hakim olmak isterler. Çok cesaretli ve azimlidirler; mücadeleyi kazanana kadar vazgeçmezler.

Çenesi sağlam insanlar para- x" 'X

ya ve statüye önem verebilirler. / \

Her şeyin en iyisine sahip olduk- / ’

larınm bilinmesini isterler. Son *derece* inatçı olabilirler. Çoğu za-

- j -

man başkalarının görüş ve duygularını göz ardı edip bildikleri (/

yoldan giderler. Bir anlaşmazlık *J*

durumunda zarar verecek olsalar

bile bildiklerini yapmaya çalışır veya düşmanlarını görmezden gelirler.

İri çene:alt bölüm yüze egemen.

İri çeneli insanlar olayları si- yah-beyaz görme eğilimindedirler, dolayısıyla insanları ya yanlarında ya da karşılarında görürler. Bu kişiler için ikisinin ortası yoktur. Onlar kişisel amaçlarına o kadar bağlıdırlar ki öbür ihtiyaçlarını göz ardı ederler. Bunların yapmaları gereken şey, insanlara karşı olan sevgi ve anlayışlarını geliştirmektir. Bu yolla hayatın daha derin anlamlarını görmeyi

ve onlara değer vermeyi öğrenebilirler.

55

YÖZCİN DİĞER ÖZELLİKLERİ

Çoğumuzun yüzü yukarıda anlatıldığı kadar yin veya yang ağırlıklı değildir. Çoğumuz gerek yüzlerimizde, gerekse bedenlerimizde hem yin hem de yang özelliklerini birlikte taşırız. Bu başlıkta söz konusu özelliklerden hangilerinin yin veya yang niteliklere alamet olduklarını anlatacağım. Önce alından başlayalım.

Alın ve Alın Çizgileri

Herkesi alnında çizgiler vardır. Ancak çoğumuz bunlar üstünde düşünmez ve onların bir anlam ifade etmediğini sanır. Oysa Doğu tanı sanatı uzmanları bu çizgiler çok önemlidir.

Alındaki çizgiler sinir sisteminin ürünüdür. Onlar alnın hemen gerisinde bulunan beynin ön tarafındaki etkinliklerle ilişkilidir. Beynin düzgün gelişmesi ve çalışmasının etkileri kafanın tamamında görülür; fakat alın çizgileri bu konuda açık sözlüdür. Orada beliren düzensiz ve kaotik çizgiler beynin, elektrik beyin dalgaları biçiminde, düzensiz gelişimi ve çalışmasına işaret eder.

Bedendeki diğer özellikler gibi alındaki çizgiler konusunda da yin ve yang çözümlemesi birçok şey anlatır. Örneğin, alnın en üstündeki çizgi kişiliğimizin en çok yin özelliğini yansıtır; en

alttaki çizgi de yang özelliğini. Dolayısıyla üst çizgi manevi yapımızı temsil ederken alt çizgi dünyayla ilişkimizi gösterir. Fakat önce alındaki çizgilerin özelliklerine ayrı ayrı bakalım ve Doğu tanı sanatında ifade ettikleri anlamı inceleyelim.

Alında üç ana çizgi vardır ve bunlar insan varoluşunun üç düzeyini temsil eder. En üstteki göğü ya da kişinin manevi yapısını temsil eder; bu çizginin durumu kişinin yaşama ilişkin yüksek ideallere olan yaklaşımını dışa vurur. Orta çizgi insanın kişiliğini, egonun güç veya güçsüzlüğünü temsil eder. Alt çizgi de yeryüzünü ve insanın iş ve para dahil pratik, dünyevi konularla olan ilişkisini temsil eder. Bu çizgi genellikle insanın düşüncelerini gerçekleştirme kapasitesini gösterir.

Üç çizgi de ayrık, kesintisiz ve belirginse o kişi maneviyat,

56 ego ve dünyevi roller bağlamında dengeli bir öz imgeye sahip demektir. Böyle biri manevi ve dünyevi ihtiyaçları arasında bir çatışma yaşamıyordun Ayrıca güçlü bir egosu ve bütünlenmiş bir kişiliğe ulaşma potansiyeli vardır. Ğç açık ve derin çizgi sağlık belirtisi olmanın yanı sıra esas itibariyle sağlam bir muhakeme gücünün de işaretidir. Kişi sağlığına özen gösterdiği ve muhakemesini olumlu kullandığı sürece herhalde güzel bir hayat sürecektir.

Üç çizgiden herhangi birinin kesintili olması o çizgiyle ilgili yaşamsal alanda bir sorun veya çatışma olduğunun belirtisidir. Kesik çizgiler kişinin o alanda hayatını düzene sokması için

biraz - bazen de çok - çalışması gerektiğini anlatır. Kesik bir çizgi çoğu zaman kişinin nereye odaklandığını açığa vurur. Bu kişi o alanda bir şey başarmak zorunda hisseder kendini. Hayatının o alanı diğerlerinden daha fazla çaba ve dikkat ister.

Kesik yeryüzü çizgisi kişinin dünyevi ve maddi konulara özen göstermesi, sabit bir geliri güvence altına alması, gelir- giderini dengelemesi ve çalışma düzenini koruması gerektiğini anlatır. Böyle biri, türü ne olursa olsun, her türlü güvenceyi korumak için bilinçli bir çaba göstermek ve bunu alışkanlık haline getirmek durumundadır, yoksa dünyası belirsizliklerle dolar. Yeryüzü çizgisi kesik, gök çizgisi ve kişilik çizgisi güçlü kişiler genellikle idealist bir hedef veya düşü gerçekleştirmenin yollarını ararlar.

Kesik çizgiler zaman zaman sağlıkla ilgili kaygıların gündeme geldiğini gösterir. Kişi bazen güçlü ve sağlıklıyken bazen hastadır. Hastalığının ardından yine sağlığına ve enerjisine kavuşur. Bir başka deyişle, alın çizgileri kesik olanların sağlık durumu bir inişte bir çıkıştadır.

Bazen alnındaki çizgiler çok dalgalı olan insanlar görürsünüz. Bu çizgiler sağlık durumunun değişkenliğine ve düşüncenin dengesizliğine işaret eder. Böyle insanlar karar vermekte ve yaşamlarına yön vermekte zorlanırlar. Onlar sık sık iş, eş ve ortak değiştirirler. Hiç kararlı görünmezler. Bir sonraki tepenin çimlerinin yoksa daha mı yeşil olduğunu merak edip dururlar.

Kesintisiz tek çizgi: sağlık durumu ve yaşam enerjisi istikrarlı.

Birçok kesintisiz çizgi: sağlık durumu istikrarsız, ilgi alanı çok.

Kesik çizgiler: güvenilmez kişilik, sağlık durumu değişken.

“Uçan kuş" tipi kesik çizgiler: uç kişilik, sağlık durumu çok değişken veya istikrarsız.

Bir çizginin eksik olması ilgi eksikliğinin, hatta bir kör noktanın belirtisidir. Bu kör nokta kimi yaşamsal meselelerin kişinin kendi varoluşu açısından anlamsız veya önemsiz olduğu önyargısına yol açabilir.

Bir çizginin eksik olmasının tam tersi bir anlamı da olabilir. O çizginin temsil ettiği alan çok önemseniyor olabilir. Kör noktanın farkına varan kişi bu alanı gizemli ve heyecan verici bulup onu araştırmaya büyük çaba harcayabilir. Bu ilgi saplantıya bile varabilir.

Diyelim ki birinin maneviyat ve egoyu temsil eden üst ve orta alın çizgileri belirgin ve kesintisiz; ama dünyevi konulara

58 ait alt çizgisi yok. Bu kişinin sağlam bir ben duygusu vardır; büyük ihtimalle duygusal bakımdan dengeli ve çok idealist biridir. Hatta ülküsel bir davanın başını bile çekiyor olabilir. Ancak dünyevi, özellikle iş ve parayla ilgili konularda dengesiz

düşünüyor olma ihtimali yüksektir. Böyle biri dünyayı kötü, iş ve parayı da son tahlilde maneviyata ve ideallere aykırı görüyor olabilir. Dolayısıyla yüksek ideallerini dünyada gerçekleştirmekte zorlanabilir. Özellikle hayatının ilerleyen aşamalarında hüsrana uğrayabilir. Bu kişi hayatın gündelik, ekonomik yönlerinin aynı zamanda manevi yönler olduğunu, dünyayı iyi yönde değiştirmek için yukarıdakiyle aşağıdakini, insanlığın yüksek ideallerini alttaki çizgiyle birleştirmemiz gerektiğini öğrenmelidir.

Kişinin maneviyat çizgisi olmamakla birlikte kişilik ve yeryüzü çizgileri derinse onun liderliğe elverişli güçlü bir ben duygusu ve manevi ideallerle belki de dengelenmemiş maddi hedefleri var demektir. Maneviyat odaklı insanlar onun için mantıksız, hatta antika kimselerdir. Kişilik ve yeryüzü çizgileri güçlü insanlar şirket yöneticisi ve girişimci olmaya yatkındırlar. Onlar manevi konulara girmektense kariyerlerine, kişisel hırslarına ve işverenlerinin koyduğu hedeflere odaklanırlar.

Bazen bir net çizgisi olan birini görürsünüz. O çizgi kişilik çizgisiyse onun güçlü bir ben duygusu var demektir; o kişi varlığını hissettiriyor ve çok takdir ediliyordur. Manevi veya dünyevi konulara odaklı da olabilir.

Bencillik böyle insanlar için büyük tehlike arz eder. Bencillik onları manevi veya dünyevi konuların üstünde olduklarını düşünmeye sevk eder. Kendilerini dengeleyecek ideallere sahip olmadıklarından hayatları çok entrikalı olabilir. Hırsları

yüzünden başka bir şey görmez hale gelebilirler; ama ille de maddiyatı sevdiklerinden veya kariyer peşinde olduklarından değil. Tersine, mala mülke, statü simgeleri olması dışında, değer vermiyor olabilirler; başarı ve mal-mülk onlar için üstünlüklerinin göstergesinden başka bir şey değildir.

Ancak tek ve belirgin bir kişilik (ego) çizgisine sahip olanlar liderliğe yatkındırlar ve karizma sahibidirler; ki doğru kullanıldığında başkalarını tek bir hedefe motive edebilir.

59

Tek bir gök çizgisi olanlar çok idealist olurlar ama pratik değildirler. Onların kendi kişiliklerini, ben duygularını ve dünya anlayışlarını geliştirmeleri gerekir.

Yalnızca yeryüzü çizgisine sahip olanlar yaşamlarını maddi güvence bağlamında değerlendirirler. Manevi konuları çok soyut ve günlük yaşamla ilgisiz görürler.

Bazı kimselerin, biri kaşların hemen üstünde olmak üzere iki ayrık ve yatay çizgisi vardır. Bunlar sezgi çizgileri olarak bilinir. Böyle çizgilere sahip insanların başkalarının karakterini çözme konusunda kayda değer bir sezgileri, muhakeme güçleri vardır ve yüksek ideallere sahiptirler. Bu çizgiler kişinin kendini geliştirmek için çok çalışmış ve epey ilerleme kaydetmiş olduğunu gösterir.

Burnun hemen üstünde, iki kaş arasında çeşitli dikey çizgiler

görürsünüz. Bu çizgiler karaciğerin durumu hakkında bilgi verir.

Buna geçmeden önce, karaciğer ve diğer organları daha iyi anlamanız için Doğu tanı sanatının önemli bir yönüne parmak basmalıyım. Doğulu şifacılar bedeni yüzyıllarca birbiriy- le bağlantılı, entegre bir bütün olarak gördüler. Onlara göre psikolojik istikrar - özellikle duygusal istikrar - bedenin bir bütün olarak, tüm organlar dahil, sağlıklı işleyişine bağlıydı. Her organın hem genel sağlık açısından hem de belli bir duygunun istikrarı açısından belirli bir rolü vardı. Örneğin karaciğer öfkeyi kontrol ediyordu. Sağlıksız yiyip içerek karaciğerini bozan kimsede, örneğin, ansızın kızma biçiminde bir rahatsızlık belirebiliyordu. Böyle insanlar sık sık nedensiz öfke patlamaları yaşıyorlardı ki bu, sağlıksız bir karaciğere işaret ediyordu. Şifacı da kişinin psikolojik durumu hakkında uzun uzun konuşacağına karaciğeri tedavi ediyor, böylece kişinin kızgınlığı azalıyordu.

Karaciğer rahatsızlığını tanılamanın yollarından biri de burnun hemen üstünde, kaşların arasına bakmaktı.

Çoğu insanın burada iki koşut çizgisi vardır. Bu çizgiler sığ olduğu zaman karaciğerde sorun yok demektir. Çizgiler derinse karaciğerde şişme vardır. Böyle kişilerde zaman zaman öfke patlamaları görülür, sigortalar atar.

Alında birçok dikey çizgi: zeki, eleştirel, çok sakıngan, çok düşünüyor.

Bazı kişilerin kaşları arasında üç çizgi olur. Bu üç çizgi sığsa genelde aşırı sinirlilik, kızgınlık, uygunsuz diyet ve alkolden dolayı karaciğerde bir sorun olduğuna işaret eder. Çizgiler derinse kişinin bir kazaya kurban tehlikesi var demektir. Bu kişi fazla yangdır, yani aşırı saldırgan, inatçı ve amaçları uğruna bildiğini okuyan biridir. O kadar burnunun dikine gider ki kendisine dur diyen ve bir durum muhasebesi yapmaya çağıranların şahsında evrenden gelen uyarıları duyamaz.

Kaşları arasında üç çizgisi olanlar dikkatli olmalıdır. Onlar fazla yang özelliği kazanmışlar, amaçlarını gerçekleştirmeye fazla odaklanmışlardır. Bu insanların biraz yine ihtiyaçları vardır, yani bir parkta veya doğanın kucağında yürümeli, dinlendirici, huzur verici müzik dinlemeli, kasları gevşeten ve oksijen girişi artıran aerobik egzersizleri yapmalı ve sevdikleriyle birlikte vakit geçirmelidirler. Bu tür yin etkinlikler böyle insanların rahatlamasına, hayattan daha çok tat almalarına ve yeni fikirlere açılmalarına yardımcı olur.

Kaşları arasında tek çizgisi olanlarsa ilginç bir konudur. Tek çizgi genellikle o kişinin güçlü bir bünyesi ve iradesi olduğuna

işaret eder; ancak ağır karaciğer sorunlarının da göstergesi olabilir. Japonya'da tek karaciğer çizgisine, tehlikeye dikkat çekmek için, "askıdaki iğne" denir. Birçok kişide vardır bu tek çizgi; ve genellikle de kişisel bunalımların, özellikle orta yaş bunalımlarının ardından belirir.

Gözler arasında

derin dikey çizgiler: gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, karaciğer sorunları.

Dikey ve yatay çizgiler: çok zeki veya aşın duyarlı ve sinirli ya da ikisi birden.

Karaciğer sorunları bu tek çizgiye yansıyan insanlar alkol tüketimlerini azaltmalıdır. Ayrıca yağlı yiyeceklerden, şeker zengini besinlerden, kimyasal katkı maddelerinden ve beyaz pirinç gibi rafine tahıllardan uzak durmalıdırlar. Karaciğer kanı temizler; kan ne kadar kirli olursa karaciğerin toksinleri atmak için o kadar çok çalışması gerekir. Bu zehirler karaciğerde kaldıkça organın sağlığını ve çalışmasını olumsuz etkiler. Karaciğerdeki ince damarlar sertleşerek kan ve oksijen akışını zorlaştırır. Doğu tıbbı yeşil yapraklı sebzelerin, bütün tahılların ve bulgurun, biraz da tuzlama lahana ve turşunun karaciğeri uyardığına, ondaki kan akışını artırdığına ve iyileşmesine yardımcı olduğuna dikkat çeker.

Kaşlar

Japonya'nın halk tiyatrosuna *Kabuki* denir. Kabuki oyuncuları görünümlerini iyice vurgulamak için abartılı giysiler giyer ve yüzlerini çılgın gibi boyarlar. İyiler çok güzel görünürler; kötülerin yüzler korkunçtur; kadınlarsa çok alımlıdır. Seyirciler makyajına - özellikle kaşlara - bakarak bir karakterin iyi mi kötü mü aptal mı olduğunu hemen anlarlar.

Başı sürekli dertte olan ve talihin kendisine küstüğü aptal karakter gülünç görünür. Onun kaşları ayrık ve çok yukarıdadır, dolayısıyla görünüşü son derece alık ve şaşkındır. Kaşları onun ahmak ve şapşal olduğunu ve başına her an her şey gelebileceğini ele verir. Aptalın gözleri genellikle yuvarlak ve yin sanpaku'dur, yani irisin aşağısı da dahil, göz üç yandan

beyazdır. (Biraz aşağıda sanpaku hakkında daha fazla bilgi vereceğim.)

Kötü adamın kaşları bambaşkadır. Onun kaşları alnın iki yanında kırk beş derece açıyla burnunun ucuna kadar iner. Kaşlarının arasında çok az boşluk vardır, bazen hiç yoktur; dolayısıyla ortaya ürkünç bir kaş görüntüsü çıkar. Kötü ada-

62 mın gözleri çoğunlukla yang sanpaku'dur ve koyu bir makyajla çevrilidir.

Kahramansa dengeli kaşlara sahiptir. Bu kaşlar uzundur ve gözler üstünde yumuşak bir yay çizer. Gözler de daha dengelidir, yani ne yin ne de yang sanpakudur.

Kabuki tiyatrosu seyirciyle iletişim kurmakta sözlü olmayan ama son derece etkili bir yöntemle Doğu tanı sanatının geleneksel irfanını kullanır. Kabuki makyajı çok şey anlatır çünkü insanlar belli bir düzeyde biliyorlar ki yüzün, özellikle de kaşların görünümü insanın içsel doğasını dışa vurur.

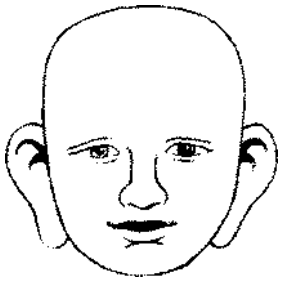
Kaşlar çeşit çeşittir. Önce temel biçimlerle başlayalım.

Kaşların arası genellikle iki parmak genişliğindedir. Orta ve işaret parmağınızın ucunu bitiştirip burnunuzun üst tarafına koyduğunuzda iki parmağın kenarı kaşlara değmelidir. Bu dengeli bir bünyeye işaret eder.

Kaşlar birbirine çok yakınsa veya bitişikse yang özellikli bir

bünyeye veya mizaca işaret eder. Kaşları böyle olanlar daha kararlı, daha saldırgan ve amaçlarına daha odaklıdırlar. Anneleri gebelikte çok hayvansal besin, özellikle hayvansal protein tüketenlerin kaşları böyledir. Bu tip insanlar genellikle sadece kendi önceliklerine odaklanırlar ama belli bir hedefe ulaşabilmek için büyük bir bağlılıkla yorulmak nedir bilmeden de çalışabilirler. Böyle insanlar girişimcidir. Çoğu zaman hırslıdırlar.

Çok ayrık olan - iki parmak genişliğinden daha ayrık - kaşlar hayata daha yin bir bakış açısıyla bakıldığı anlamına gelir. Böyle kaşı olan insanlar hayata geniş bakarlar, meraklıdırlar, çoğu zaman şehvetlidirler ve hayatta çok şey yaşamak isterler. Kaşlarının arası üç parmak veya daha geniş olanlar - ünlüler ve modellerin ortak özelliği - aynı kişiyle evli kalmakta zorlanırlar. Onlar sürekli olarak gizemli bir yabancıya aşık olurlar.



Kaşları kendiniz çizin ve kaşların yüzü ne kadar değiştirebildiğini gözlerinizle görün.

Kaşları çok ayrık olanlar sanata, yazmaya ve gazeteciliğe yatkındırlar. Onlar değişim ve çeşitliliğe fırsat tanıyan mesleklere muhtaçtırlar. İş dünyasının aradığı her gün düzenli çalışmak yerine süresi sınırlı projelerde daha iyidirler.

Kaşlar kişiliği anlatmakla kalmaz, insanın sağlık durumu hakkında ipucu da verir. Japonya'da kaşlar ayalardaki yaşam çizgileri gibi görülürdü: onların yaşam süresini ve kalitesini ifade ettiklerine inanılırdı.

Doğu tanı sanatı açısından kaşların göstergelerden yalnızca biri olduğu unutulmamalı; sağlam bir yargıya varmadan önce bu göstergeyi diğer göstergelerle birlikte değerlendirmek gerekir. Bir başka deyişle, sadece kaşlara dayanarak bir karara varmayın.

Bazılarının kaşları üçgen veya flama biçimlidir; yani geniş ucu yüzün dış tarafında, dar ve sivri ucu da burun tarafında- dır. Kaşlar genişledikçe gürleşir ve çalı gibi olur. Böyle kaşlar kişinin doğumunda sağlıksız olduğunu ama yaşı ilerledikçe sağlık durumunun güçlendiğini gösterir.

Bazılarının kaşları da tam tersidir: burun tarafında kalın, dış tarafta ince. Bu da doğumda ve gençlikte sağlığın iyi olduğunu ve sonradan kötüleşmeye başladığını anlatır. Böyle insanlar ihtiyarladıkça sağlıklarına özen göstermelidirler.

Sonra "fırça gibi" kaşlar vardır: iki yanda da kalın, Grouc- ho Marx'ın kendi yüzüne yaptığı cinsten kaşlar. Böyle insanlar istikrarlı hayatlar sürerler. O kadar az iniş-çıkış ve hareket vardır

ki neredeyse doğdukları yerde ölürler. Onlar birer istikrar abidesidirler.

Yanlardan ortaya doğru yükselen - bir dağın iki yamacı gibi ortada zirve yapan - kaşlar yin bünyeye ve mizaca alamettir. Böyle kaşlara sahip insanlar yumuşak huyludur ve pek hırslı sayılmazlar. Bunlar, "Yaşa ve yaşat!" diyenlerdendir. Onlar uzlaştırıcıdırlar, uyumu sürdürmek ve kavganın önüne geçmek için çaba harcarlar.

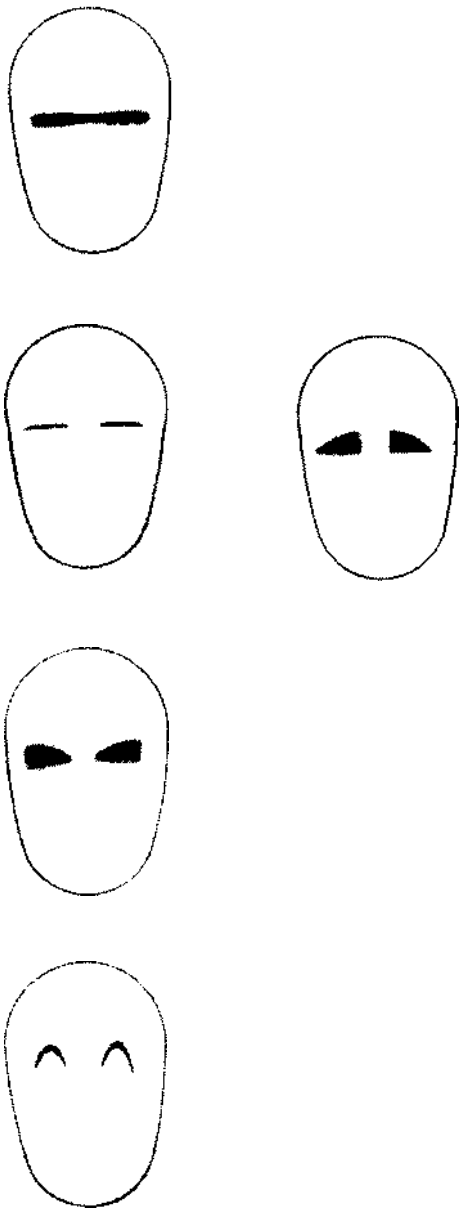
Yanlardan burnun üstüne, aşağı doğru yay çizen kaşlar çok daha saldırgan bir kişiliği yansıtır. Böyle insanlar zorlu ve hırslıdırlar ve yalnızca kendi amaçlarına odaklanırlar. Biri on-

lara bir şey yapacak olsa intikam duygusuyla karşılık verirler. Onlar hayatı bir mücadele olarak görürler, amaçlarına ulaşmak için savaşmaları ve kazanmaları gerek. ABC haber spikeri Sam Donaldson böyle kaşlar ve mizaca sahip kusursuz bir örnektir.

Düz kaşlar kişinin daha dengeli olduğu ve hayatında daha az dalgalanma yaşadığı anlamına gelir.

Doruk noktası ortaya gelecek şekilde yüksek bir yay çizen kaşlar kişilikte iki aşırı uç olduğunu gösterir. Kaşları böyle olan insanlar zorlu ve hırslı olmakla birlikte aynı zamanda yumuşak ve şairane yanlara sahip olabilirler. Bu insanlar yaşamlarının ilk yarısını amaçlarına ulaşmakla geçirirler. Ancak sonunda bir

dengeye kavuşur ve orada sakin bir hayat sürerler - kaşların ortadan itibaren inişi bu döneme işaret eder.



Eşit genişlikte kalın ue gür kaşlar: sağlığı dengeli, köklü bir değişim olması küçük ihtimal.

65

Doğuda kaşlar uzun zaman bağırsaklarla ilişkili görülmüştür. Doğu tanı sanatında elin ayasındaki hayat çizgisi - işaret parmağının kökünden başlayıp bileğe doğru yay gibi uzanan dikey çizgi - bağırsakların kalıtsal sağlığını gösterir. Doğulu şifacılara göre bağırsaklar doğuştan kuvvetliyse hayat çizginiz de kuvvetli ve ömrünüz uzun olurdu. Kaşlar da bağırsakların gücüyle ilişkili görüldüğünden onların uzunluğunun ömrü işaret ettiği düşünülmüştür.

Biçimi ne olursa olsun, kalınlığı eşit olan kaşlar sağlık işaretidir. Kimi insanlar daha iyi göründükleri zannıyla kaşlarını alıyorlar. İnsanların güzellik anlayışları beni hep şaşırtmış, ama bir o kadar da aydınlatmıştır. Fakat ne olursa olsun, kaş-

Dışa doğru inen arası açık kaşlar: yin nitelik, zayıf karakter.

İçe doğru inen kaşlar: yang bünye.

larınızı almamak daha iyidir. Kaş almak bağırsaklarda biriken sağlıksız atıkları gidermek için bilinçaltında duyulan isteğin dışavurumudur. Lif alimini artıracak şekilde diyetinizde bütün tahıllara ve taze sebzelere daha fazla yer vermeniz sindirim sisteminde biriken atıkları çıkarmanıza yardımcı olacaktır.

Seyrek veya ince kaşlar kişinin sağlığına dikkat etmesi gerektiğini anlatır; yani aşırı davranışlardan ve diyetlerden kaçınmak, düzenli yaşamak ve yeterli egzersiz yapıp dinlenmek gerekir. Uçları ince kaşlarsa kişinin ilerleyen yaşlarda sağlığına dikkat etmesi gerektiğini gösterir.

Kaşları oluşturan tüylerin hepsi aynı yöne bakmalıdır. Farklı

yöne bakan tüyler farklı yönlere giden yaşantılara işaret eder. Kaşları böyle olanlar çok değişim ve gelişim gösterir ama belli bir yola tutunamazlar. Onlar değişken ve güvenilmezdirler. Onlar bir türlü karar veremezler, verdiklerinde de acaba doğru mu diye kuşkulandıklarından ona tam bağlı kalamazlar.

66

Bazılarının kaşları kısım kısım büyür, yani tüylerin bir bölümü bir yöne, başka bir bölümü başka yöne bakar. Bazı kaşlarda bu şekilde birkaç bölüm olur. Bu, kişinin yaşamında birkaç önemli değişiklik yapacağını gösterir: iş, ilişki veya ev, hatta bir süreliğine başka bir ülkeye bile yerleşebilir.

Azgın çalılar gibi dimdik çıkan kaşlar kişinin zeki, gergin ve biraz da nevrotik olduğunu gösterir. Böyle kimseler, özellikle akademik ve bilimsel rollerle, toplumda önemli noktalara gelirler. Fakat bunlar çabuk sinirlenebilir ve sabırsız olabilirler, özellikle de başkalarının akılsızlığı veya zaafı olarak gördükleri şeyler yüzünden.

Uzun ve aynı yöne doğru uzanan kaşlar geleneksel olarak uzun ve mutlu bir yaşamın belirtisi olarak değerlendirilir. Bu tip ideal kaşlar burnun üstünden başlayarak ve öbür uca doğru tekrar inecek şekilde hafif bir yay çizer. Baştan sona kadar kalınlıkları sabittir ve kaşın dış ucundaki tüyler uzundur. Böyle kaşlara sahip kimseler genellikle rahat, dengeli ve daha düşünceli olurlar. .

Gözler

On yıl öncesine kadar Japon yemekleri, özellikle de suşi New York'ta bilinmiyordu. Birçok insan çiğ balık ve pirinç yemenin korkunç bir şey olduğunu düşünüyordu. Oysa şimdi suşi moda oldu ve Japon yemeklerinden hoşlanmamak çağa ayak uyduramamak anlamına geliyor.

Birçok insan suşi ve saşimiyi artık evinde yapıyor. Japon yemekleri kitapları ABD'nin doğu kıyısından batı kıyısına kadar tüm mutfaklarda yerini alıyor. Bu yüzden de birçok insan bana soruyor, "Ohashi, balık aldığım zaman onun taze olup olmadığını nasıl anlayabilirim?" Ben de onlara, "Gözler her şeyi anlatır," diyorum.

Ben de balığı severim. Zamanla taze balığın bayat olandan, balıkçı balığına istediği kadar makyaj yapsın, nasıl ayırt edileceğini öğrendim. Artık balıkçı beni gördüğü zaman, "Hayır olamaz, başımın belası Ohashi geliyor yine," diyor. Balıkçı balıkları nasıl ayırt etmem gerektiğini biliyor. Tabii Japon

67 olduğumdan bundan gurur duymuyor değilim; çünkü Japon-lar balıkçı millettir ve balığı çok severler. Eşimse Idaho'lu. Ona hiç balık aldırmıyorum. Fakat benim cahili olduğum patates alışverişinde de onun üstüne yok. İkimiz de birbirimizin uzmanlıklarına karışmıyoruz ve patatesle balığın iyisinden yediğimiz için mutluyuz.

Balık alacağınız zaman bakacağınız ilk şey gözleri olsun. Taze

balığın gözleri canlıdır ve pörtlektir. Dışbükey gözlerin rengi genellikle mavidir ve diri, sağlıklı bir görünüşe sahiptir. Gözler bulanmış, çökmüş, cansız ve içbükeyse o balığı almayın. O balık bayattır.

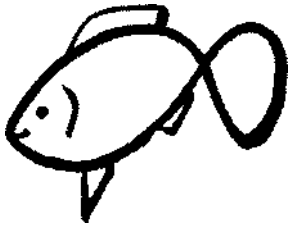
Bazı kurnaz balıkçılar balığın kafasını keserler. Bu durumda balığın solungaçlarına bakın; parlak pembe veya kırmızıysa balık taze demektir. Taze balığın kokusu elbette ki ağır olmaz. Pulları güçlü ve sağlamdır. Pullar kolayca çıkıyorsa o balık işe yaramaz. Parmağınızı etine bastırın, çukur kalıyorsa o balığı almayın. Fakat bastırdığınız yerdeki çukurluk çabucak kayboluyorsa, yani eti esnekse o balık tazedir. Yine de en kesin bilgiyi veren, gözlerdir.

Aynı şey Doğu tanı sanatı için de geçerli. Bana göre kişinin mevcut durumu hakkında öğrenilecek bilginin yüzde altmışı gözlerden gelir.

Peki gözler niçin bu kadar çok şey anlatır? Birincisi, gözler optik sinirler aracılığıyla doğrudan beyne bağlıdır; dolayısıyla sinir sisteminin ve beynin durumunu açıklar. Sinir sistemi veya beyin zarar gördüğünde gözler değişir. En azından berraklığı ve tetikliği kaybolur; en kötü ihtimalle de görme yetisini yitirir.

İkincisi, beynin oksijen ihtiyacı diğer hücrelerin otuz katıdır. Gözlerin oksijen ihtiyacı da diğer hücrelerin sekiz katıdır. Dolayısıyla beyin ihtiyacı olan oksijeni alamadığında bu önce gözlere yansır çünkü gözler oksijen eksikliğine diğsr organlardan

daha duyarlıdır.



Balık: Göz her şeyi anlatıyor.

68

Bu kendinizden de bilirsiniz. Canınızın ölesiye sıkıldığı bir ders veya konferansı düşünün. Ne oluyordu? Soluğunuz yavaşlıyor ve hafifliyordu. Beyninize gide oksijen azalıyordu. Göz kapaklarınız fena halde ağırlaşıyordu. Yoğunlaşamıyor- dunuz ve bedeninizin bu durumuna beyninizden sonra ilk tepki veren organ gözleriniz oluyordu.

Birisinin sağlık durumunu veya zihinsel dikkatini tanılayacağınız zaman bakmanız gereken en önemli yer gözlerdir. Hiçbir organ kişinin içinde olup bitenleri daha iyi anlatamaz. Şimdi gözlere daha yakından bakalım.

Gözlerde dikkatinizi çeken ilk şey onların boyutu, biçimi ve açısıdır. Gözler dar mı, iri mi, yoksa küçük mü? Aşağı veya yukarı mı eğimliler, yoksa düzler mi?

İri yuvarlak gözler yin özellikli bir bünyeye işaret eder. İri yuvarlak gözlü insanlar duyarlıdırlar; onlar duygusal olurlar ve

sezgilerine dayanırlar. Bu tip insanlar strese olumsuz tepki verirler. İri gözler sanatsal yeteneğin belirtisidir; ressam, yazar ve başka sanatçıların gözleri çoğunlukla iridir.

İri ve yuvarlak gözlü insanlar çoğu zaman hayalci ve ön-görülüdürler; olaylara yukarıdan bakıp oradaki genel düzenliliği görürler, tarihsel anları, siyasal eğilimleri veya değişen fikri kalıpları sezerler. Ancak aynı kişiler projelerin ayrıntılarını ihmal ederler. Bir şirket veya kurumun nereye yönelmesi gerektiğini bilirler; kuramsal olarak bunun nasıl yapılacağını da bilirler ama böyle büyük tasarıları gerçekleştirmenin ayrıntılarını genellikle dikkate almazlar.

Küçük gözler ayrıntıları görme ve onların önemini anlama yeteneğinin belirtisidir. Küçük gözlü insanlar muhasebeciler gibi sayılarla oynamayı severler. Bu insanlar meselelerin özüne inmek ve büyük tasarıların pratikte nasıl gerçekleştirileceklerini bilmek isterler. Onlar hayalcilerin öbür yarısı gibidirler. Öngörülü hayalcilerin gördüklerini bu pratik insanlar hayata geçirirler. Ancak onlar büyük tasarıları göremezler. Projelerin ayıntılarına o kadar gömülürler ki başlarını kaldırıp gökteki şekillere bakmazlar. O yüzden de bir projenin ana hatlarını veya bir kurumun genel gidişatını pek göremezler.

Genel olarak yuvarlak gözler sanatsal yeteneğin gösterge-

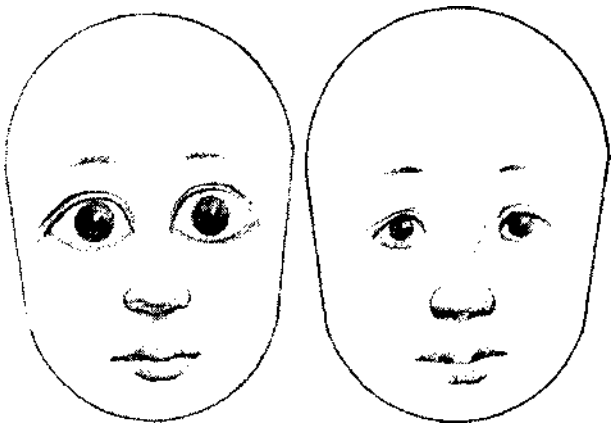
69 sidir. İri gözler de duyarlılığı ve sanatsal yeteneği gösterir. Küçük gözler ayrıntılara gösterilen dikkatin, odaklanmanın ve

uygulamaya yönelik bir yapının belirtisidir.

Küçük yuvarlak gözler güçlü, yang özellikli bir sinir sistemine ve müziğe yönelen sanatsal bir yeteneğe işarettir. Böyle gözler parmaklardaki becerinin, eşgüdümün, ve müzik dili gibi baş etmesi zor konulardan zevk alan zihin tipinin göstergesidir. Müzisyenler, müziğin hem ahengini ve bütünlüğünü hem de ondaki nüansları anlamaları bakımından, çoğunlukla hoş bir yin-yang dengesine sahiptirler. Ayrıca onların eşgüdüm özellikleri de gelişmiştir ve parmaklarını çok iyi kullanırlar. Çünkü onlar işleri gereği muazzam çeşitlilikteki ele gelmez titreşimleri notaların ve seslerin somut gerçekliğine dönüştürürler.

Piyanist Vladimir Horowitz böyle gözleri olan sanatçılara mükemmel bir örnektir. Onun gözleri yumuşak, yuvarlak, küçük ve zekiydi; o gözler berraklık saçar ve parlak bir zekayı dışa vururdu.

Kişinin gözlerinde dikkat edilecek bir başka nokta da onların düz mü oldukları, yoksa burun kemiğinden itibaren yukarı mı aşağı mı meylettikleridir.



İri, patlak gözler.

Küçük gözler.

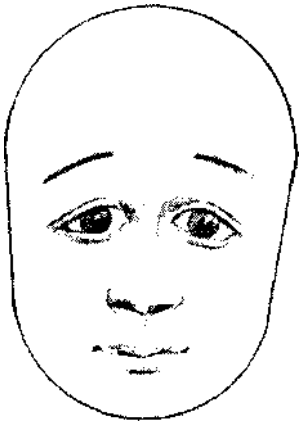
70

Gözlerde bir eğim varsa bu çoğunlukla yukarı doğru olur, yani içerden kenara doğru yükselen gözler. Böyle bir açı hırsı anlatır. Eğim ne kadar fazla olursa hırs da o kadar çok olur. Çizgi filmlerdeki kötü karakterler genellikle böyle sert bir eğime sahiptirler; bu sert eğim açgözlülüğün ve büyüklük hastalığının belirtisi olabilir. Ancak hangi eğimin tam olarak sert olduğuna karar verebilmek için birçok gözü incelemiş olmanız gerekir. Birçok iyi kalpli ve başarılı insan burun kemiğinin üstünden yana doğru yukarı meyleden gözlere sahiptir; fakat onların gözlerindeki açı aşırı değildir ve belirttiğimiz olumsuz özellikleri göstermez.

Burun kemiğinden yana doğru aşağı meyleden gözler yumuşak ve hırslı olmayan bir kişiliği gösterir. Böyle insanlar genelde

hayatlarından memnundurlar. Koşulları zorlamaz ve çok az direnç gösterirler. Duyarlı ve çoğunlukla da bir ürkektirler. Anlaşmazlık veya mücadeleden uzak durmak için fedakârlık yapmayı tercih ederler.

Düz gözler, yani enlemesine aynı hizada yer alan gözler hırsla duyarlılık arasında denge belirtisidir. Gözleri düz olan insanlar diplomatik beceriye sahiptirler. Onlardan iyi müzakereci olur çünkü görüşlerini iyi aktarır, uzlaşmaya duyulan ihtiyacı anlar, ama sahip olduklarını de gözden çıkarmazlar.



Eğimli gözler.

71

Şimdi de gözün kendisinin konumuna bakalım. Bir bebek doğduğunda iris, yani gözün renkli kısmı genellikle göz kapakları arasında çok güzel dengede durur; hem üstten hem de alttan göz kapaklarına değer, yani ne yukarıdan ne de aşağıdan gözakı görünmez. Gözakı yalnızca irisin iki yanındadır. Bu, sinir

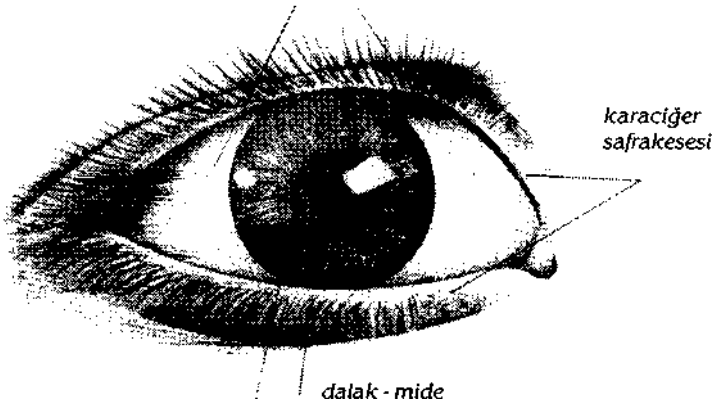
sisteminin sağlıklı ve dengeli olduğunu gösterir. Bebek tetiktir ve sağlığı genel olarak iyidir.

İnsan öldüğünde irisin bir bölümü gözün üst kapağının altına kayar. Dolayısıyla alt taraftan gözakı belirir. Böyle bir görüntüye biz Doğuda sanpaku diyoruz, yani "üç beyaz." Ğç beyaz, ya da sanpaku hasta veya çok yorgun olanlarda yaygın olarak görülür. Ağır hasta veya ölüm döşeğinde olanlardaysa daha da belirgindir.

Ğç beyaz, kişinin sinir sisteminde ciddi dengesizlikler olduğunun belirtisidir. Böyle insanların zihin, beden ve ruhları evrenin büyük güçleriyle uyumsuzluk içindedir. Kişinin sezgisi kapanmıştır; insanları ve durumları muhakeme gücü zayıftır.

Genel olarak iki tür sanpakudan söz edilebilir. Birincisi olan yin sanpaku, yani irisin altında gözakınm olması özellikle uyuşturucu bağımlılarında sıkça görülen durumdur. Yin sanpakuda iris yukarı kayarak gözün altında gözakınm belirmesine neden olur. İkincisi olan yang sanpakuda da iris aşa-

akciğer - kalın bağırsak

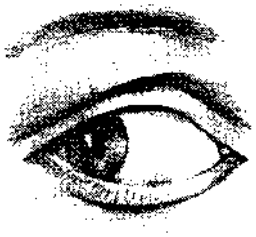


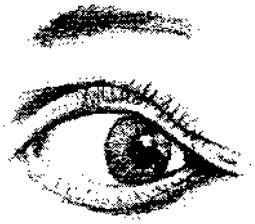
böbrek - mesane

Yin sanpaku gözler.

Yang sanpaku gözler.

Patlak gözler ya da "şaşkın göz. "





Japonya 'da böyle gözlere "Londra-Paris gözleri" diyoruz çünkü biri Londra'ya bakarken öbürü Paris'e bakar. Bu gözlere gezen gözler de denir.

ğı kayarak gözün üst tarafında gözakmın belirmesine neden olur. Bu, tehlikeli ve şiddete eğilimli bir kişiliğin göstergesidir. Charles Manson'un çok güzel yang sanpaku gözleri var.

İrisin alt tarafındaki gözakı durumun yin oluşunu gösterir, yani dışarıdan gelen bir tehlike söz konusudur. Gözleri yin sanpaku olan kimseler kendilerini farkında olmadan tehlikeye atabilir ve bundan sağ kurtulmayabilirler.

İrisin üstündeki gözakıysa durumun yanglığını gösterir. Gözleri yang sanpaku olan kimseler şiddete son derece yatkındırlar, öfke doludurlar ve hem kendileri hem de başkaları için tehlikeli olabilirler. Böyle insanlar kendilerini yok ettikleri gibi yanlarında başkalarını da götürebilirler.

Makrobiyotik filozofu George Ohsawa *Hepiniz Sanpakusu- nuz* adlı bir kitap yazmış ve onu aralarında John Kennedy ve

 Abraham Lincoln'un da bulunduğu bazı insanlara adamıştı.

Ohsawa'ya göre bu insanlar ciddi olarak sanpakuydular ve sağlıklarının bozukluğuyla erken ölümlerine işaret eden zayıf bir muhakeme güçleri vardı. Bu insanlar aşırı yin sanpakuydular. Hepsi de tehlikeyi kabul ettiler ama ondan sağ kurtulamadılar.

Yin sanpaku, yani irisin altında gözakının olması şeker, rafine tahıllar, alkol ve tıbbi ilaçlar gibi yin özellikli maddelerin aşırı bir şekilde tüketilmesinin sonucudur.

Yang sanpaku, yani gözün üstünde gözakının olmasıysa et, tuz ve sert peynirlerin aşırı tüketiminden ve fazla şiddete başvurulmasından kaynaklanır. Yang sanpaku, bazen bedelini göz ardı edecek derecede hırslarının peşinde koşan ben-merkezci bir karakterin belirtisidir.

İrisin yukarıdan da aşağıdan da göz kapaklarına değdiği dengeli gözler dengenin ve sağlam bir muhakeme gücünün

Şaşı gözler: iki göz de ortaya bakar.

Bir göz ortaya bakar; öbüıü de ya dışarı (bu resimde görüldüğü gibi) ya da içeri bakar.

göstergesidir. Dengeli gözler hayata dengeli bir bakışın ve özellikle bütün tahıllarla taze sebzelerin tüketimini kapsayan sağlıklı bir beslenme alışkanlığının sonucudur.

Hindistan'ın eski başbakanı İndira Gandi öldürüldüğünde Time dergisi onun, suikasttan hemen önce çekilmiş resmi dahil, bir dizi fotoğrafını yayımlamıştı. Son resmindeki yin sanpaku gözler durumunu yansıtıyor ve tehlikede olduğunu açıkça anlatıyordu.

Bazen insanın gözleri şaşılaşır veya iki ayrı yöne bakar. Sağ gözün sağa, sol gözün sola baktığı durumlarda Japonlar böyle gözlere "Londra-Paris gözleri" derler - gözlerden biri Londra'ya bakarken öbürü Paris'e bakar. Bu, sinir sisteminde dengenin yine doğru ciddi biçimde bozulduğunu gösterir - çok fazla sıvı, şeker, alkol ve uyuşturucu. Gözleri böyle olan kimseler şeker hastalığına ve sinir sistemi rahatsızlıklarına yatkın demektir. Ayrıca başlarına kaza da gelebilir; onlar kaza nedeni olmaktan çok kaza kurbanlarıdır. Bu insanların başına kazalar gelir çünkü

gözleri dengesizdir. Onlar karar vermekte de zorlanırlar. Önlerini açıkça göremezler ve tıpkı gözlerinin iki ayrı yöne bakması gibi iki tercih arasında kalırlar.

Gevşediğinde şaşılaşan gözler sinir sisteminde, karaciğerde ve kalpte sorun olduğunu gösterir. Bunun nedeni et, tuz ve sert peynirler gibi yang besinlerin aşırı tüketimiyle derin psikolojik çatışmalardır. Şaşı insanlar görüşlerinin bozuk olmasından dolayı kazalara neden olurlar. Ayrıca gözleri içlerindeki çatışmayı dışa vurur; bedenleri ve zihinleri savaş halinde olan iki tarafa bölünmüştür. Bu çatışma günlük olaylarda ortaya çıkar. Böyle insanlara anne-babasının iyi geçinip geçinmedikleri ya da ailelerinde bir dengesizlik olup olmadığı sorulmalıdır. Ebeveynden biri hasta mıydı? Yoksa ikisi de çok inatçı ve uzlaşmaz mıydılar? Şaşılık ayrıca çatışmaları tatminkâr bir şekilde çözümleyememenin getirdiği hüsran duygusunu gösterir.

Ya kişi doğuştan böyleyse? Doğumda boyun omurları zedelenmiş olabilir. Gebelik süresince anne fazla yang besinler de almış olabilir.

Bazen bir göz normal bakarken öbürü yanlara kayar. Sol göz kayıyorsa sorun şeker ve rafine tahıllar, alkol ve uyuştu-

76 rucu gibi fazla şekerli maddelerin tüketiminden; sağ göz kayıyorsa sorun et, sert peynirler ve süt ürünleri gibi hayvansal mamullerin fazla tüketiminden kaynaklanıyordur. Gözleri bu şekilde olan birçok kanser hastasına rastladım. (Günlük besin

tüketiminde denge ve uyum için 9. bölümde “Diyet İçin Genel Bir Yol Haritası”na bakınız.)

Göz Altı Torbaları

Gözün hemen altında bazen şişen veya kararan bir kese, yani göz altı torbası vardır. Birinde o torba ne zaman şişse veya kararsa insanlar onun daha çok uyması gerektiğini söylerler. Doğu tanı sanatına göre de bu böyledir. Ancak yüzün bu bölgesi için söylenecek daha çok şey var.

Yüzde en çok su toplayan bölge burasıdır. Aynı zamanda derinin en inceldiği yer burasıdır; burada hiç yağ bezesi yoktur, dolayısıyla bedendeki su miktarında görülen değişikliklere son derece duyarlıdır. Geleneksel Doğu tanı sanatı uzmanlarının çağlar boyunca özenli gözlemleriyle birleşen bu gerçeğin sonucu olarak göz altı torbaları, böbreklerin durumunu dışa vuran bölgeler olarak kabul edilmiştir.

Doğuda böbrekler saygın organlardır. Böbreklere hem maddi, hem de manevi anlamlar yüklenir. Geleneksel şifacı-

Göz *altı torbalan: böbrek yetmezliği. Giderek yaygınlaşan bir rahatsızlık.*

77 lar böbrekleri *ki,* yani yaşam gücü deposu olarak görürler. *Ki,* bedene böbreklerden dağılır ve kişinin bünyesindeki yaşamsallığı korur.

Bu nedenledir *ki* böbrekler, ataların mirasının korunduğu mahzenler olarak görülür. Bir başka deyişle, böbrekler soyunuzun zenginliğini saklar. (Kulaklara gelince böbreklerle ilgili epey anlatacaklarım olacak çünkü kulaklar böbreklerin bileşimini gösterir. Şu anda yalnızca göz altı torbalarından anlaşıldığı biçimiyle böbreklerden söz ediyorum.)

Böbrekler atıkları süzerek kanı arındırır. Bu nedenle bu organlar manevi anlamlara da sahiptir: onlar hayat için gerekli olanları gereksiz olanlardan ayırır. Böbrekler deneyimlerimiz için değerli olan şeylerle gereksiz olan ve atılması gereken şeyleri ayırt etmemize yardımcı olmak gibi önemli bir işlev üstlenir.

Böbreklerimizin durumu sağlığımızın genel gidişatı açısından önemlidir. Kişi kendini kronik olarak güçsüz ve yorgun hissediyorsa dinlenmeli ve böbreklerine bakım uygulamalıdır.

Böbrekler üç şekilde zarar görür. Birincisi, doğanın ritmine aykırı yaşamaktır. Hastabakıcılar, fabrikaların gece vardiyalarında çalışanlar, hırsızlar ve çok seyahat eden, özellikle de seyahatlerinde saat farkı yaşayan insanlar gibi ağırlıklı olarak gece çalışıp gündüz uyuyanlar doğanın ritmine aykırı yaşarlar

(Bu konuya ileride kısaca açıklayacağım.)

İkincisi, enerjimizi tüketerek de böbreklerimize zarar veririz. Özellikle sevmedikleri işlerde çok çalışanlar, fazla cinsel ilişkide bulunanlar buna örnektir.

Öçüncüsü, özellikle mevsimsiz besinler yemek - örneğin kışın karpuz - ya da aşırı rafine veya kimyasal katkı maddeli ürünler tüketmek suretiyle kötü beslenenlerde böbrek sorunları görülür.

Doğanın Ritmine Karşı Yaşamak

Bedendeki *ki* akışını böbrekler düzenlediği için genel sağlık durumumuzun korunmasına yönelik olarak onları koru-

 mamız gerekir. Günlük düzenimizde yapılan köklü değişiklikler - örneğin vücudun dinlenmeye alışık olduğu saatlerde çalışmak ya da tam tersi - bedensel döngüleri alt üst eder. Bu döngüleri biz yaşayarak oluşturmadık, onlar insan evriminin bir sonucudur. Bu gezegende insanlar varolduğundan beri bizler güneşle uyanıyor, yıldızlarla yatıyoruz. Doğduğumuz andan itibaren de aynı düzeni izlemek üzere koşullanmışız. Biyolojik sistemlerimiz bu döngülere uygun olarak gelişmiştir - örneğin D vitamini metabolizması ve birçok hormonun işlevleri. Bunları değiştirmek düşündüğümüz kadar kolay değildir. Doğal döngülere aykırı yaşadığımız zaman böbreklerimizi yorar, sonunda da onlara zarar veririz.

Havayollarında çalışanlar ve iş gereği sık sık uçakla seyahat

edenler de doğal döngülerini bozar ve böbreklerine zarar verirler. Saat farkı olan bölgelere seyahat etmek bedenin doğal ritmini bozar. Gündüzle gece birbirine karışır; uyku ve uyanıklık döngüleri bozulur. İklimleri farklı olan bölgelere yapılan uzun uçuşlar da metabolizmayı ve günlük yeme düzenini etkiler. Diyelim ki New York'un soğuk kış şartlarından güney Kaliforniya'nın güneşli iklimine birkaç saat içinde ulaştık. Bu ani değişikliğe bedenlerimizin alışması gerekir. Böyle bir yolculukta farklı şeyler de yiyebiliriz: daha tropikal besinler, meyve, hafif pişmiş yemekler. Bütün bunların metabolizmamız, özellikle de böbreklerimiz ve böbreküstü bezlerimiz üstünde büyük etkileri olur.

Seyahat ederken böbreklerimizi korumak çok önemlidir ve bununla ilgili olarak şu önlemlerin alınmasını öneriyorum:

1. Güneşin döndüğü yöne doğru seyahat etmeye çalışın. Elbette ki bu her zaman mümkün olmayabilir, fakat unutmayın ki doğayla birlikte gitmek, ona karşı gitmekten çok daha kolaydır. Güneşin tersi istikametinde seyahat etmek bizi derhal farklı bir saat dilimine sokar ve günü daha çok kısaltır. Her bir saat dilimi için bedenin bir saat dinlenmeye ihtiyacı vardır. Arada iki saatlik fark olan bir yere gidildiğinde bedenin buna uyum göstermesi ve ritmini bulabilmesi için iki gün gerekir.

2. Kendi yiyeceklerinizi yanınızda götürün. Bu yiyecekler

tercihen doğal besinler olsun, örneğin esmer pirinç veya benzeri tahıllar; ya da bünyenizin alışık olduğu besinler olsun. Böyle besinlerin sindirimi daha kolaydır. Eğer kendini yiyeceğinizi yanınızda götüremiyorsanız yaşadığınız yerin ikliminde yetişen besinleri tercih edin. Bedeniniz yeni yerine alışırken böylece ona daha az yüklenmiş olursunuz.

Bütün tahıllar, taze sebzeler, fasulyeler ve balık gibi sindirimi en kolay olan besinleri yemeye çalışın. Kırmızı et, sert peynirler ve fırında pişmiş yiyecekler gibi sindirimi zor besinlerden, yüksek miktarda beyaz şeker içeren aşırı rafine ürünlerden ve alkolden uzak durun.

3. Yola çıkmadan önce veya uçakta alkol almayın. İrtifadan dolayı alkolün vücuda etkisi üç kat daha fazladır: on bin metre yükseklikte içilen bir bardak bira deniz seviyesinde içilen üç bardak biraya bedeldir. Alkol kana daha çabuk karışır ve beyim kimyasını neredeyse anında etkiler.

4. Aynı saat dilimi içinde kalmaya çalışın. Saat farkı olan bir yere gittiğinizde vücudunuzun iki kez uyum göstermesi gerekir: gidişinize ve gelişinize. İlle de saat dilimi değiştirmeniz gerekiyorsa normalde uyuduğunuz ve uyanık olduğunuz saatlere sadık kalmaya çalışın.

Ne zaman fazla sıvı alsak göz altı torbaları şişer. Aşırı sıvı tüketimi böbrekleri fazla çalıştırır, böbrekler yorulunca da gözün altı kararır. Sistemde yorgunluk belirtisidir bu. Böbreklerin daha

az sıvı alması ve dinlenmesi gerekmektedir.

Birçok sağlık yetkilisi günde sekiz bardak su içmemiz konusunda bizi uyarmaktadır. Bana göre bu yanlıştır. Bu çağdaş, dengesiz beslenme alışkanlıklarımızın bir sonucudur. Rafine besinler yüzünde bedenlerimiz toksin dolmasa, bu kadar yağ almasak ve kolesterolümüz bu kadar yüksek olmasa böbreklerimizin ve genel olarak sistemlerimizin adeta yıkanması gerekmezdi. Bütün tahıllardan, taze sebzelerden, fasulyelerden, deniz sebzelerinden (nori, wakame ve konbu gibi)

80 ve balıktan oluşan - kısaca, insanın evrim sürecinde oluşmuş olan - bir diyet bedenlerimizden suyla atılması gereken kimyasal toksinler ve yağ olmaksızın optimum beslenmeyi sağlar.

Evrim sürecinde bize yol göstermiş olan iki sağlıklı dürtümüz var: açlık ve susuzluk. Bu yüzyıla kadar insanlara sekiz bardak su içmeleri gerektiğini söyleyen sağlık yetkilileri yoktu. İnsanlar susadıklarında su içiyor, ihtiyaç duydukları sıvıyı alıyorlardı.

Her insanın bünyesi, sistemi farklıdır. İhtiyaç duyduğumuz su; yaşam tarzımıza, yılın mevsimine, tuz tüketimimize, yaşadığımız yere bağlıdır. Örneğin, deniz kıyısında yaşıyorsak derideki gözenekler denizden gelen sodyumu alır, dolayısıyla biz de daha çok su içmek isteriz. Bir çiftlikte çalışıyor ve bolca terliyorsanız doğal olarak daha çok içmek isteyeceksiniz. Öte yandan, klimalı bir işyerinde çalışıyorsanız su ihtiyacınız da başka olacaktır. Herkese aynı şekilde uygulanacak bir ölçüt yok. Ama

bedenlerimiz var. Bedenlerimize güvenebiliriz. Susuzluk denen şey biz canlılar kadar eskidir ve ben inanıyorum ki tüketmemiz gereken su miktarı konusunda en iyi rehber budur.

Böbreklere içerek zarar vermenin bir başka yolu da çok soğuk içecekler tüketmektir. Bunun bedende, özellikle de böbreklerde yarattığı şok etkisi işlevlerde yetmezliğe yol açar.

Bazen göz altlarında küçük sivilceler görürsünüz. Bu sivilceler böbrekleri meydana getiren minik arterlerde çok fazla sümüksü madde olduğunu gösterir. Böbrek taşları da göz altı torbalarında içi dolu sivilcelerin veya siyah noktaların varlığından anlaşılır. Aşırı yağlı ve kolesterollü besinler böbrek taşlarının oluşumuna katkı sağlar.

Göz altlarının koyulaştığına, kahverengi veya neredeyse siyah bir renge büründüğüne tanık olmuşsunuzdur. Gözün altı karardıkça kişi ağır hastalığa, hatta ölüme yaklaşıyor demektir. Çünkü böbrekler ölüyordur. Kanı arıtamıyorlardır. Dolayısıyla böbreklerde ve kanda atık birikmektedir.

Aşır tuz tüketimi de göz altı torbalarının kararmasıyla so-

81 nuçlanır. Fazla tuz böbreklere zarar verir ve tansiyonu yükseltir. Tuz daraltıcı etkiye sahip olduğundan böbrek arterlerinin kapanmasına neden olur. Bu bahçeyi suladığınız hortumu sıkmakla aynıdır: sıkılan noktanın gerisinde sıvı birikir ve burada büyük bir basınç oluşur.

Böbrekler cinsel yaşamsallığın merkezi kabul edilir. Ancak aşırı cinsel etkinlik kişiyi yorar ve böbreklere zarar verebilir. Bu özellikle erkekler için geçerlidir. Ancak cinselliğin herkes için geçerli bir ölçütü yok elbette. Bunun ölçütünü kişinin bünyesi, bedensel sağlık durumu, psikolojik ihtiyaçları ve beslenme alışkanlıkları belirler. Eski Taocu ustalar şöyle bir uygulama benimsemişlerdi: yirmili yaşlarında olan erkekler iki cinsel ilişkinin arasına en az iki gün koymalıdırlar; otuzlu yaşlarında olan erkekler iki cinsel ilişkinin arasında en az üç gün dinlenmelidirler vs.

Bu uygulamayı benimseyip benimsemeyeceğiniz tamamen size kalmış. Ancak cinselliği doya doya yaşadığınız bir dönemde gözlerinizin altı kararıyor veya şişiyorsa bu, en azından göz altı torbaları ortadan kaybolana kadar, biraz yavaşlamanız ve dinlenmeniz gerektiği yolunda bir uyarı olabilir.

Aşırı stres de böbreklere zarar verir. Stres, adrenalin salgılayan ve korku, tetiklik gibi halleri sağlayan böbreküstü bezlerde olumsuz etkiler yaratır. Sürekli korku ve stres böbreklerin işleyişini çökertir ve sonunda ölüme yol açabilir.

Kürtaj olan kadınların böbrekleri, bünyelerinin uğradığı şok yüzünden zarar görür, ama bu zarar ilk anda pek fark edilmez. Bu nedenle kürtaj olunacaksa, ameliyat sonrasında böbreklerin ve cinsel organların sağlığına kavuşması için özenli bir diyet - özellikle yağlı besinlerden kaçınma - ve istirahat şarttır.

Çocuklarda göz altı torbaları olmamalı ve onların gözlerinin altı kararmamalıdır. Bir çocukta bu hallerden biri görülürse onun böbreklerine çok dikkat etmek gerekir. Çocuk daha uyumah ve kan dolaşımını artırmak için böbrek bölgesi sıcak tutulmalıdır. Eğer kadın çocuk emziriyorsa sigaradan, her türlü ilaçtan ve alkollü içeceklerden kaçınmalıdır.

Bedenimiz dünya yolculuğundaki manevi gelişimimiz için

82 bir araçtır. Bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun işleyişini anladıkça sağlığımızı korumak konusundaki anlayışımız da, hayat anlayışımız da gelişir. Bu nedenle bedeni anlamak ve onu korumak için gösterdiğimiz çaba aslında manevi gelişim yolunda attığımız adımlardır.

Burun

Burun Kemiği

Burun kemiği omurgaya karşılık gelir. Burnu sağa veya sola meyleden insanlar görürsünüz. Bu durum omurganın düz olmadığının göstergesidir: ya sağa ya da sola doğru bir eğiklik vardır ve bunun yönü genellikle burnunkiyle aynıdır.

Sırt, omuzlar, ense ve yüzdeki kasların hepsi birbiriyle yakından ilgilidir. Bedenin bir yerinde bir gerilim varsa sırt, ense ve yüzdeki kaslar buna tepki verir; ayrıca omurgada görülen sapmaların nedeni de çoğunlukla söz konusu gerilimdir. Sırttaki dengesizlikler çoğunlukla duruşumuza, omuzlarımızı ve

boynumuzu tutuş biçimimize ve yüzümüze verdiğimiz şekle yansır.

Yüz kasları stresin etkisi altında kaldığı zaman yüz ifademiz de kendiliğinden değişir. Stres normalden şiddetliye kadar değişebilen anormalliklere neden olur. Yüz sağa ya da sola doğru seyreder çünkü omurgadaki dengesizlik kasları bir yana çektirir. Omurgada ciddi boyutlarda bir dengesizlik varsa kaslar burnu bir yana çeker. Omurga düzse burun da düz olur. Gerektiği gibi yapılan egzersizler ve Ohashiatsu bu türden bir dengesizliği gidermekte çoğunlukla başarılıdır.

Burnun Kendisi

Doğu tanı sanatında burnun ucu kalbin durumuyla ilişkili görülür. Burun delikleri de akciğerlerin kuvvetini gösterir.

Burun delikleriyle akciğerler arasındaki bağ açıktır. Burun delikleri akciğerlere, dolayısıyla da solunum sistemine oksijen taşıyan kapılardır. Geniş burun delikleri akciğerlerin büyük olduğunu ve büyük bir oksijen sığasına sahip olduğunu

83 gösterir. Büyük akciğerler güce ve hayatta başarılı olma potansiyeline işarettir. Akciğerler hava torbalarından ibaret değildir; onlar bedenin yaşam gücünü - ki - içe çekme yeteneğini temsil eder ki kişinin canlılığı buna bağlıdır. Kişinin hayatı içine çekme yeteneği azsa onun hayat verme - hayatla ilgili tasarılar yaratma ve bunları gerçekleştirme - yeteneği de az demektir. Öte yandan, ki'yi içine çekme sığası büyükse onun, hayatını kendi

arzuları doğrultusunda yönlendirme sığası da büyüktür.

Bazı insanların burun delikleri farklı büyüklüktedir. Yani sol delik büyükken sağ delik küçüktür veya tam tersi. Bu, akciğerlerin de farklı boyutlarda olduğunu gösterir. Küçük delik küçük ciğere, büyük delik de büyük ciğere karşılık gelir.

Bronşların durumu da burun deliklerinin yüzle buluştuğu hattan, yani dış kenarını oluşturan yivden anlaşılır. Süt ürünlerinin, şekerin ve kimyasal katkı maddeli besinlerin aşırı tüketimi bu bölgenin kızarmasına ve iltihaplanmasına yol açar. Buradaki kızarıklık bronşların balgamla dolduğuna işaret eder. Önerilen tedavi; diyet değişikliği - özellikle yapraklı yeşil sebzeler - bol temiz hava ve yeterince dinlenmedir.

Doğu tıbbının temellerinden biri de enerjinin bedende düzenli örüntüler halinde derin kanallar boyunca hareket ettiği ilkesidir. Meridyen adı verilen bu kanallar bedende ilgili organları besler; fakat bununla birlikte ilgili organlardan uzağa da etki edebilmektedirler. Örneğin bazı meridyenler baş bölgesinden geçerler ki bunlara mesaneyi, safra kesesini, mideyi, ince ve kalın bağırsakları besleyen meridyenler dahildir. Kalın bağırsak meridyeni (bedenin iki yanında da birer tane vardır) işaret parmağının ucunda başlar ve burnun ucunda, burun deliğinin hemen altında biter.

Kalın bağırsak atıkları giderme işlevini yeterince yerine getiremediği zaman buradaki enerji meridyen boyunca yukarı,

buruna ve sinüslere doğru hareket eder. Bu da sinüslerde salgı birikmesine, burnun akmasına, baş ağrısına ve başka rahatsızlıklara yol açar.

Burun ve sinüsler solunum sisteminin bir parçası olduğundan, kalın bağırsağın anılan sorunundan akciğerler de etkile-

84 nir. Dolayısıyla bilinen soğuk algınlığını - ya da sinüs veya akciğer sorununu - tedavi etmenin yollarından biri de kalın bağırsağı iyileştirmektir. Oradaki durgunluk giderildi mi sinüsler de açılır ve akciğerler temizlenmeye başlar.

Alkoliklerin burunlarının kızardığını ve o burunlarda kesik kılcal damarların belirdiğini herkes bilir. Buna rağmen insanlar şu basit bağı kurmazlar: son derece yin nitelikli bir madde olan alkol burundaki ve yüzün başka yerlerindeki kılcal damarların genişlemesine neden olur. İç organların durumunun yüze nasıl yansıdığının çok belirgin bir örneğidir bu.

Kalbin durumu da burundan okunabilir. Burunda iki ayrı kas vardır ve bu kaslar gebelik sürecinde birleşmelidir. Burnun dip kısmında ya da ortasında bazen bir ayrıklık görürsünüz. Bu kalbin sağ ve sol bölümleri arasındaki eşgüdümün çok iyi olmadığı anlamına gelir. Böyle bir ayrıklığa sahip olan birinin kalbinde hafif bir üfürüm olabilir ya da o kişinin çocukluğunda kalp üfürümü olmuş olabilir.

Bu ayrıklık ne kadar belirgin olursa kalpteki sorun da o kadar ciddi demektir. Ancak diyette ve yaşam döngüsünde gerekli

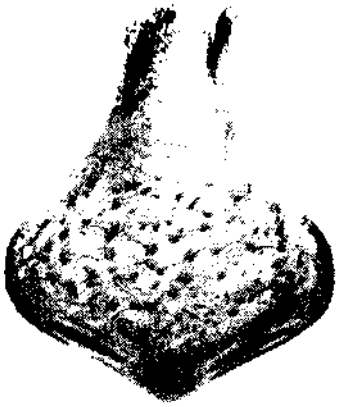
değişiklikler yapılarak, yağlı ve kolesterollü besinlerin tüketimi azaltılarak ve stresten uzak durularak bunun tedavisi gerçekleştirilebilir.

Kalp elektrikli bir pompa gibidir. Pompayı çalıştıran elektrik enerjisi bir oksijen-iyonlaştırma sürecinden gelir. Oksijen molekülleri bir elektron kaybeder ve elektronların kalpte bir döngü halinde akmalarına neden olur; kalbin atmasını sağlayan işte bu akıştır. Oksijen, kalp kasma kan taşıyan üç koro-

Sol burun deliği sağ- dakinden küçük.

Burun bügük ama delikler küçük.

Sağ ve sol burun delikleri geniş ue eşit boyutta.



Kırmızı benekli ve kıllı, iri ve şişmiş burun: aşırı alkol tüketiminden dolayı kalp zayıf düşmüştür.

İnce, sivri ve kızarmış burun: nefes alma zorluğu.

Burunda bozuk cilt, yin sanpaku gözler ue kaşlar arasında çizgiler: aşırı alkol ue uyuşturucu tüketiminden dolayı kalp ue karaciğer sorunları.

ner damarca temin edilir. Bu üç koroner damarın için bazen bir tabakayla kaplanır ki buna damar sertliği denir. Damar sertliğine neden olan şey ise yağ ve kolesterol bakımından zengin besinlerdir. Kalp damarlarının içinde oluşan tabaka bu damarların farklı hızlarda kapanmasına yol açar, bu da kalbe

farklı miktarlarda oksijen gitmesiyle sonuçlanarak kalbi çevreleyen elektrik devresinde bir dengesizliğe, kalbin işleyişin-

86 de eşgüdümsüzlüğe ve istikrarsızlığa neden olur. Anılan elektrik devresindeki bozulma yüzünden kalp düzensiz atar ve sonunda kalp krizi görülebilir.

Bu türden bir durum kişinin yüzünden belli olur. Kalp zorlandığında ve oksijensiz kaldığında yüzdeki kılcal damarlar genişlemeye başlar. Yüz kızarır. Burun kızarır ve şişer. Bazen burnun ucunda kırmızı damarlar belirir. Yüzü böyle bir hal alan kişi her an kalp krizi geçirebilir ve derhal bir doktora başvurmalıdır.

Bazı insanların da burun deliklerindeki tüyler uzar. Bu, hayvansal proteinleri fazla alan insanlarda görülür. Bu tip insanların damarları hayvansal besinlerden gelen yağ ve kolesterolle yüklüdür.

Bir de burunları şiş olmakla birlikte solgun olan insanlar vardır. Bu durumda insanın kalbi aşırı süt ürünlerinden - bunlar da yağ ve kolesterol bakımından zengindir - ve belki de kafeinden şişmiştir.

Çinliler pankreas ve dalak hastalıklarını bir bütün olarak burundan - burun kemiği de dahil - tanılarlardı. Kişinin burnu veya burun kemiğinin kırmızı olması hipoglisemi[1]" belirtisidir. Nedeni aşırı şeker, meyve ve meyve suyu tüketimidir.

Dudak Çukuru

Burunla üst dudak arasında dudak çukuru adı verilen bir çukurluk var. Bu çukur gebelikte insan yüzünün oluşum aşamasında meydana gelir. Rahim içindeki gelişimimiz evrim sürecinin özeti gibidir; gebeliğin büyük bölümünde bizler balığı andırırız, gözler başın yan tarafındadır ve ağız çok geniştir. Sonra, güçlü bir yang etkisiyle yüz yavaş yavaş toplanır. Gözler yüzün ön tarafına gelir, burun belirginleşir, ağız küçülür; bu etkiler sonucu dudağın üstü, adeta bizi meydana getiren güçleri hatırlatırcasına, çukurlaşır.

Gebelik sürecine yang kuvveti hakimse dudak çukuru de-

(1) Hipoglisemi: Aşırı halsizliğe, aşırı terlemeye, hafif baygınlığa yol açan, kanda yetersiz şeker bulunması hastalığı (çev)

Çizgiler parate. I

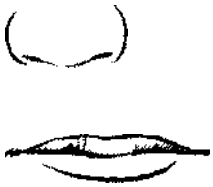
Çizgiler yukarıda

yakın, aşağıda

uzak.

Çizgiler yukarıda uzak, aşağıda yakın.

Çizgiler yukanda yakın, ortada uzak, aşağıda yakın.



Çizgi yok.

rin ve belirgin olur. Gebelikte yang kuvveti daha ılımlıysa dudak çukuru daha sığ ve belirsiz olur.

Belirgin (yang) bir dudak çukuru güçlü bir bünye demektir. Dudak çukuru yang olanlar genellikle tutkulu, odaklı ve amaçlarına kilitlenen insanlardır. Onların yaşama isteği güç-lüdür, özellikle besine ve cinselliğe karşı güçlü istekleri vardır. Üst dudakla burun arasındaki mesafe arttıkça bu istek daha da kuvvetlenir.

Dudak çukuru sığ ve belirsiz olan insanların bünyesi ve karakteri daha yin niteliklidir. Bu insanlar bedenlerinden çok akıllarıyla çalışırlar, onlar daha yumuşak ve ılımlıdırlar. Cinselliği önemsemekle birlikte cinsel güdüleri dudak çukuru derin olanlar kadar değildir. Onlar enerjilerini, yaşam güçlerini daha önemli gördükleri alanlara da tahsis ederler. Onlar dudak çukuru belirgin ve yin karakteri ağır basanlar gibi kendilerini bir enerji fazlalığına kaptırmazlar.

88

Dudak çukuru derin veya sığ olmanın yanı sıra farklı biçimler de alabilir. Özellikle dudak çukuru belirgin olanlarda bu çukurun iki yanında koşut çizgi vardır. Bazen bu çizgilerin ters bir piramit gibi açıldığını görürsünüz. Böyle insanlar zayıf doğar fakat zamanla güçlenir ve sağlıklı bir bünyeye kavuşurlar. Piramit biçimi ters değil de doğruysa, bunun tersi geçer- lidir. Böyle kişiler güçlü doğmuşlardır ve zamanla zayıflarlar.

Bazen de bu çizgileri bir oval biri ortada birbirinden uzaklaştığını görürsünüz. Bunun anlamı hayatının başında

kişinin zayıf olduğu, orta yaşlarında güçlü olacağı, yaşlılığındaysa sağlığına dikkat etmesi gerekeceği anlamındadır.

Kadınlarda bıyığa rastlamışsınızdır. Üst dudağın yukarısındaki bölge cinsel organlara karşılık geldiğinden, kadında bıyık olması onun cinsel organında sorun olduğu anlamına gelir. Sorun genelde çok fazla sümüksü madde (mukus) ve protein olması ve bunların âdet süresince bütünüyle atılamama- sıdır. Bıyığı olan genç kadınların gebe kalmakta zorlandıkları çok sık görülür. Gerçi gebe kalırlar ama genellikle döllenen yumurtanın rahim duvarına yerleşmesinde engel yaşanır. Rahim de, yumurta da bir sümüksü bir tabakayla kaplıdır ve bu durum yumurtanın tutunmasını imkansızlaştırmasa da zorlaştırır.

Çenelerinde tüy biten kadınların hormonal dengeleri genellikle yağlı ve fazla besin tüketmekten dolayı bozulmuştur. Yağ hem erkeklerde hem de kadınlarda hormon dengesizliklerine neden olur; dolayısıyla yağ tüketimi asgari düzeyde tutulmalı, özellikle de kişide zaten hormonal sorunlar varsa.

Ağız

İnsanın sindirim sistemi ağızla başlar ve makatla biter. Bu sistemi, besinleri alıp kana ve hücrelere karıştıran uzun bir tüp olarak düşünebiliriz. Derslerimde insanı iki ucu açık bir boru şeklinde çizerim. Bu çizimde sindirim sisteminin özdeki birliğini vurgularım.

Bağırsaklar sürekli olarak doğadan besinleri alır ve atıkları tekrar

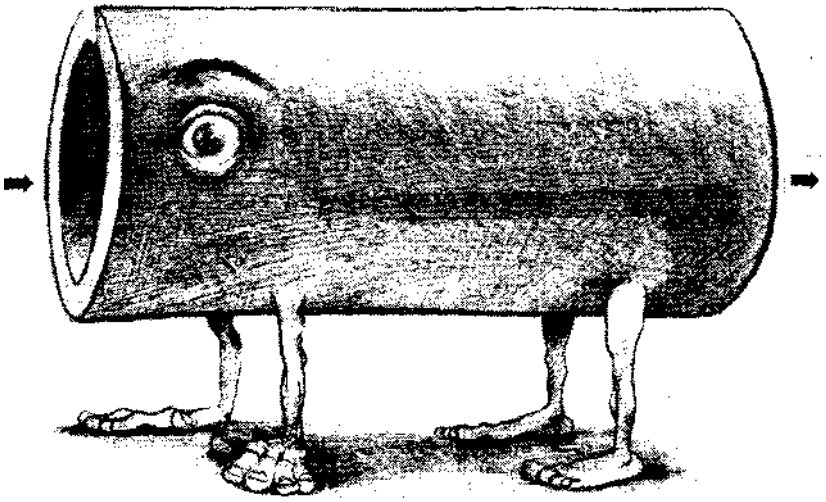
doğaya geri bırakır. Bu alışveriş akciğerlin işleyişine

89 benzer. Akciğer de doğadan - hayatın bir başka asli unsuru olan - oksijen alır ve atıklan karbondioksit olarak doğaya geri bırakır. Doğulu şifacılar bu nedenle kalın bağırsakla akciğeri birbirine bağlı organlar olarak kabul etmişlerdir. (Beş Cevher ve Beş Dönüşümü ele aldığım üçüncü Bölümde birbirine bağlı organlardan uzun uzun söz edeceğim.)

Geleneksel dönem Japonya'sında ağzın burundan daha geniş olmaması gerektiği söylenirdi; bununla birlikte ben öğrencilerime ağız genişliğinin iki göz bebeğinin arası kadar olması gerektiğini öğretiyorum. Göz bebeklerinden aşağı doğru iki çizgi çekerseniz ağzın kenarları bu iki çizginin içinde kalmalıdır.

Ağzı bu çizgilerin dışına taşanların bağırsakları daha yin, yani geniştir. Ağzı geniş olan insanlar kronik ishal veya kabızlık gibi sindirim sorunları çekerler. Geniş ağızlı kişilerin dudakları çoğu zaman ıslaksa o kişide genel olarak kronik ishal görülür; ağız sürekli kuruysa onda kabızlık görülür.

Dudaklar dolgun ama sıkı olmalıdır. Yumuşak bir eğimleri olmalı, şişmiş görünmemelidir.



Maddeler içeri girer. Artık maddeler dışarı çıkar.

90

Şişmiş dudaklar genelde bağırsakların sindirim hareketlerinde ve emilimde zayıf olduğunu gösterir. Dudakları fazla sıkı ve ince olanlar da daha çok kırmızı et ve biftek yiyenler arasından çıkar. Bu tür insanların bağırsakları dışarı atılamayan artıklarla dolmuştur. Yaşı ilerlemiş Amerikalıların üst dudaklarında bu sıkılığa bolca rastlarsınız. Onların bağırsakları besinlerin emilimini gerçekleştirmez, dolayısıyla bozulma baş gösterir.

Üst dudak ayrıca mideyle ince bağırsağın durumunu ve iştahın yerinde olup olmadığını gösterir.

Üst dudakta, dudağın kırmızısının normal deriyle buluştuğu yere

bakarak midenin durumu anlaşılabilir. Bu çizgi açık ve keskinse mide sağlam bir yapıya sahip demektir. Bu çizgi belirsiz gibiyse mide pek güçlü değil demektir ve dikkat edilmesi gerekir.

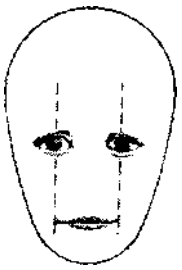
Üst dudağın alt kısmıysa ince bağırsağın durumunu gösterir. Burada görülen beyaz benekler ince bağırsakta dolaşım sorunu olduğu anlamına gelir. Benekler kırmızı veya morumsuysa kanda ciddi bir durağanlık var demektir ve tıbbi önlemler alınması gerekir: diyette değişiklik egzersiz (özellikle bedenin orta bölümünü esneten hareketler), Ohashiatsu ve belki de akupunktur.

Alt dudak da kalın bağırsağın göstergesidir. Ayrıca besinlerin iyice emilip emilmediğini belli eder.

Alt dudak da dolgun ve biçimli olmalıdır. Bazı insanların alt dudağı şişkindir. Bunların kronik bağırsak sorunları var demektir. Bağırsak hareketleri zayıftır ve ya ishal, ya da kabızlık görülür. Alt dudakta ülser veya basur belirtisi olarak kırmızı veya kahverengi lekeler olup olmadığına bakın. Alt dudağı şiş veya alt dudağın hatları kalın olanlarda basur görülme riski yüksektir.

Dudakların şişliği elbette ki görecedir. Dudaklara baktığınızda belli bölgelerin şiş olup olmadığına dikkat edin.

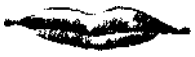
Ağız kenarları onikiparmak bağırsağının durumunu ele verir. Birçok insan ağzının kenarında çıkan yararlardan şikayet



Göz bebeğinin ortasından aşağı çekilen çizgi dudağın iki ucuna değmeli- dir. Ağzın kenarları dışarı taşıyorsa kişinin ağzı "büyük" demektir.

Sağlıklı dudaklar: dengeli gelişmiş, nemli, rengi canlı.

Üst ue alt dudak aynı boyutta.



Üst dudak daha kaim ue baskın.

Alt dudak daha kalın ve baskın.

eder. Bu, yağlı yeme alışkanlığının bir sonucudur. Yağlar onikiparmak bağırsağında birikir ve karaciğerle safrakesesinin

fazla safra salgılamasına yol açar. Safra, yağların çözünmesi için gereklidir. Ancak fazla safra salgılanması bağırsaklarda toksinlerin artmasına neden olur. Bilimsel araştırmalar aşın safra salgısının kanserojen maddelerin etkisini artırdığını ve tümörlerin oluşumunu tetiklediğini ortaya koymuştur.

İyi bir sindirim için besinlerin çiğnenmesi şarttır. Bir ağız dolusu yemeğin otuz beş ila elli defa çiğnenmesi gerekir. Yemeği ne kadar çok çiğnersek sağlıklı bir sindirim için gerekli olan tükürük de o kadar çok salgılanır. Tükürük sindirim sürecini başlatan enzimleri içerir. Ayrıca besinleri mide ve bağırsaklardaki sindirime hazırlayan alkalik özelliğe sahiptir. Besinin mideye ve onikiparmak bağırsağına girmesiyle asit salgılanmaya başlar. Alkalik esaslı besinler midenin asit düzeyini dengeler ve ülser gibi mide rahatsızlıklarına yol açan aşırı asit üretiminin önüne geçer. Yemeğimizi yeterince çiğnemezsek mide ürettiği güçlü asitleri dengeleyecek alkalik korunmadan yoksun kalır. Söz konusu asitler midenin iç duvarına zarar verir ve bir mide ve sindirim sorunlarına sebebiyet verir.

Besinleri iyice çiğnemenin yanı sıra yemek esnasında veya hemen sonrasında sıvı almamak da en iyisidir; çünkü sıvılar ağızdaki tükürüğü alır götürür.

Her ulusun kendi özgü yeme özellikleri vardır. Ben öğrencilerime Japonların gözleriyle yediklerini söylerim: onlar bir şeyi yemeden önce gözlerine hoş görünmesini

isterler. Çinliler burunlarıyla yerler: onlar yemeğe dokunmadan önce iyi kokmasını isterler. Ayrıca iştahlarının kabarması için yemeğin kokusunu bir kilometre öteden almak isterler. İtalyanlar ve Fransızlar yemeği dilleriyle yerler: onların yemekleri çok zengin olmak zorundadır; onlar yemeğe dünyanın sosunu ve çeşnisini katarlar.

Amerikalılarsa "bağırsaklarıyla yerler. Ayrıca hızlı yemeyi severler. Ülkenin her yerinde "ye ve çık," veya "fast food" tabelaları asildir. Ben de size soruyorum, kim aceleyle yemek ister? Acele yemenin kimseye bir yararı olmaz.

Acele acele yemeyin. Rahat rahat yiyin. Besinleri iyice çiğneyin ve sindirim sisteminizi, sağlığınızı, hayatınızı koruyun.

Dişler

Hayatın birçok sırrı dişlerde gizlidir. Dişler bize annelerimizin özellikle gebeliklerinde ne yediklerini gösterir. Dişler bize annelerimizle olan ilişkilerimizi ve onların bizi nasıl yetiştirdiklerini gösterir. Onlar atalarımızın yeme alışkanlıklarını, sağlığımızı korumak için ne yememiz gerektiğini gösterir. Son olarak, dişlerimizin omurgamızla çok önemli ve ilginç bir bağı vardır, ama bu konuya ileride değineceğiz.

Baştan başlayalım, en baştan; spermin yumurtayla buluşup cenini oluşturduğu zamana dönelim. Sperm ve yumurta, canlı ve eksiksiz bir insan embriyonu meydana getirmek üzere birleşen iki hücredir. Bu noktadan itibaren hücreler hızla bölünür ve cenin böylece büyümeye başlar.

Derslerimde iki hücrenin - sperm ve yumurta - birleşmesini sık sık betimlerim; iki hücre bir olur. Fakat içimizdeki iki hücrenin varlığı bedenlerimizin her noktasında hayatın ikiliği olarak tezahür eder. Söz konusu ikiliğin bir yönü dişlerimizin ve omurlarımızın oluşumudur. Dişler de, omurlar da küçük kemik kümeleridir - evet, ikisi arasında boyut farkı var ama yine birbirine çok benzerler.

Örneğin; otuz diş olduğu gibi otuz iki de omur vardır. Gebelikte bir kemik kümesi yukarıda toplanarak dişleri, başka bir kemik kümesi de aşağıda toplanarak omurgayı oluşturur.

93 Dişlerle omurlar arasındaki ilişki ömür boyu sürer. Örneğin, çiğneme kabiliyetimiz omurgamızın düzgünlüğüne bağlıdır. Eğer omurgamız bir nedenden ötürü çarpıklaşır veya hasar görürse çiğneme kabiliyetimiz de zarar görür; ya aşırı çiğner, ya da yetersiz çiğneriz. Çene bir yana ya da öbür yana doğru dengesini yitirir, o yüzden de ağzın bir yanı öbür yanından daha önce çiğner. Hatta omurgada bir çarpıklık varsa çiğneme işlemi eziyet bile verebilir. Sırttaki gerilim çoğu zaman dişlerin gıcırdatılması veya çenenin sıkılması şeklinde belirir; sırtta biriken gerilim genellikle çenede dışa vurur.

Beşinci bölümde omurgayı daha ayrıntısıyla ele aldığımızda çene ve omurga arasındaki bütünsel ilişkiyi göreceğiz.

Yirmilik dişler dahil, dişlerimizin hepsi oluşumunu gebelikte tamamlar. Biz doğarken onların hepsi diş etlerimizde mevcuttur. Dişler kalsiyum ve öbür minerallerden oluşur. Bünyemizin geneli gibi onların da sağlamlığı annemizin diyetine bağlıdır. Annemiz ne yerse yesin, dişlerimiz olacaktır elbette; ama onların sağlamlığı annemizin diyetindeki kalsiyum, fosfor, magnezyum ve diğer besin öğelerine bağlıdır.

Bir annenin yedikleri büyük ölçüde onun gebeliğe ve çocuğuna olan tutumunu yansıtır. Eğer meyveyi, şekeri, alkolü çokça tüketir ve uyuşturucu kullanırsa çocuğun dişleri zayıf olacaktır. Bu tür bir diyet annenin gebelikle barışık olmadığını gösteriri. Anne bu tür besinler ve maddeler alarak gerçeklerden kaçmayı amaçlar.

Söz konusu iç çatışma annenin *ki* akışında aksamalara neden olabilir. Enerji belli organlarda hapis kalabilir ve bunun sonucunda öfke ve kin gibi duygular birikebilir. Böyle bir durumda bu enerjiler bedene dengeli dağılmaz ve annenin bedeniyle cenini gerektiği gibi besleyemez. Bir anne hayatında ne kadar çok iç çatışma yaşarsa kendisini ve bebeğini zayıf düşürecek besinlere o kadar çok yönelir. Bu etmenler - annenin diyeti, gebelik sürecindeki tutumu, annenin çevresinden ve bebeğin babasından gördüğü destek - çocuğun bünyesinin, dolayısıyla da dişlerinin sağlamlığını belirler.

Çocuğun dişlerinin yamuk veya çarpık olması annenin gebelikte sıkıntılar yaşadığını gösterir. Dişlerin düz bir hat üze-

94 rinde ilerlemesini belirleyen enerjiler demek ki dengeli değil, istikrarsızmış ve dişlerin de adeta birbiriyle çatışır bir şekilde çıkmasına neden olmuş.

Dişleklik annenin gebelik süresince bol bol salata, çiğ sebze, meyve, meyve suyu ve şeker tükettiğini gösterir. Öne doğru çıkan dişler bu türden yin, yani yayılmacı besinlerin sonucudur.

Köpekbalıklarının dişleri gibi içe doğru uzayan dişlerse gebelikte kırmızı et, yumurta, tavuk ve tuz gibi aşırı yang besinlerin fazla tüketildiğinin belirtisidir.

Çocuklukta ve yetişkinlikte sağlam dişler, kişiye ailesi tarafından bilinçli bir şekilde iyi bakıldığını gösterir. Aile taze sebzeler bakımından zengin bir diyetle beslenmiştir. Sebzeler elbette ki sağlıklı dişler için de şart olan birçok vitamin ve mineralin kaynağıdır.

Dişlerin güçsüz olması veya dişlerde çürük olması annenin gebelikteki diyetinin mineral bakımından eksik olduğunu gösterir. Çocukluğun ilerleyen aşamalarında ortaya çıkan çürüklerse ailenin diş sağlığına ve bebeğin yeme alışkanlıklarına özen göstermediğine işaret eder. Özellikle şeker gibi rafine besinler ağızda ve kanda asit oranının artmasına sebep olur; bu da dişlerin çürümesini kolaylaştırır. Asit oranı yükselen kan virüslere, soğuk algınlığına davetiye çıkarır ve çocukların

sağlığının bozulmasına neden olur.

Çocuğun yiyip içtikleri de elbette onun dişlerini etkiler. Bir çocuk iyi yetiştirilir ve ona sağlıklı yeme alışkanlıkları kazandırılırsa onun dişleri de sağlıklı gelişecektir. Ancak iç çatışmalar ve acılar yaşayan çocuk bilincin etkisinden uzaklaşmak ve düşlemsel bir dünyaya kaçabilmek için daha *yin* besinler yeme eğiliminde olur. Şeker, gazoz, aşırı miktarda meyve, meyve suları ve rafine un, çocuğun gerçeklik içinde yaşadığı acılardan ve sıkıntılardan kaçtığı bir düşler dünyasının yaratılmasını kolaylaştırır.

Dişler insan evriminin birçok sırrı saklıdır. Paleontologlar atalarımızın yeme alışkanlıklarını öğrenmek için onların dişle-

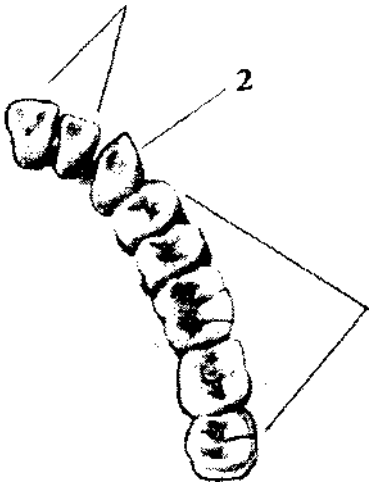
95 rini incelemektedirler. Şimdi biz de evrimin bize uygun gördüğü diyet neymiş, görelim.

Bilindiği gibi insanlarda otuz iki diş vardır. Bunları dört köpek dişi, sekiz kesici diş ve yirmi azı ve ön-azı dişi olarak sınıflandırabiliriz.

Köpek dişleri etleri parçalamak içindir. Temel besini et olan bir aslan veya kaplanın ağzına bakacak olursanız orada bir sürü köpek dişi olduğunu görürsünüz. Aynısı kediler ve köpekler için de geçerlidir. Ayrıca bu hayvanların sindirim sistemleri çok kısadır. Onların dişleri ve bağırsakları et tüketimine çok uygundur çünkü hayvan etini parçalamak için keskin dişler, bu eti bünyeden hızla atmak için de kısa bağırsaklar gereklidir. Et

bağırsaklarda ne kadar uzun süreyle kalırsa çürüme ve hastalık üretme ihtimali de o kadar büyüktür. Evrim bu hayvanları belirli yeme alışkanlıklarına göre hazırlamıştır.

İneklerin köpek dişi yoktur. Onlarda yalnızca kesici ve azı



İnsan dişleri: (1) Sebze ve meyveler kesebilmek için kesici dişler; (2) et veya balığı parçalamak için köpek dişleri; (3) tahılları ezebilmek için de azı dişleri. Yani dişlerimizin dağılımına göre bir ölçek ete karşılık iki ölçek sebze ve beş ölçek tahıl yemeliyiz.

dişleri vardır. Bir başka deyişle, onların diyetleri yalnızca yeşillikten oluşur, yani ot ve tahıldan. İneklerin kesici dişleri uzun, geniş ve uçları düzdür, tıpkı sebze bıçaklarının kesici kenarları gibi. Bu dişler ısırır ve keser. Sebzeler ve meyveler bu

dişlere göredir. Kesici dişler besini ısırıp koparmak içindir; onlar besini ezmeye veya ufalamaya yaramaz.

Azı dişlerinin göreviyse öğütmektir; ve işin büyük kısmı da zaten budur. Azı dişleri en çok tahıllarda işe yarar, ama bu sebzelerde hiç işe yaramadığı anlamına gelmez. Bir parça biftek yemiş olan herkes etin azı dişlerince tamamen çiğnene- mediğini, dolayısıyla bütünüyle öğütülemeden mideye indirildiğini bilir; mideye inen et, bir öbek sinir gibidir. Bağırsakların dişleri olmadığından onlar bu öbekle tam olarak başa çıkamaz. Dolayısıyla yediğimiz etlerin çoğu tam olarak sindiri- lemez ve küçük bir bölümü bağırsaklardan dışarı bile ahlamaz. Bu et kırıntıları bağırsaklardaki ceplerde kalıp çürür ve kolon kanseri dahil, bazı ciddi hastalıklara neden olabilir.

Düzenli olarak et yiyenlerin kan ve dokularındaki amonyak oranı daha yüksektir. Etteki fazla protein çözünerek azota, azot da amonyağa dönüşür. Amonyak, insan bedenindeki en güçlü ve en zararlı zehirdir. Amonyak fena kokar. Bedensel kokulara ve günümüzün muazzam deodorant endüstrisine yol açan şey, işte bu amonyaktır.

Tahıllar ve sebzelerse tamamen çiğnenebilir. Minik parçacıklar halinde öğütülen tahıl ve sebzeler mide ve bağırsaklarda iyice sindirilir. Ayrıca bunlar lifli maddelerdir ki bağırsakları atıklardan temizlemeye yardımcı olur.

Tahıl, sebze ve etin insan diyetindeki ideal oranı 5:2:1 olmalıdır.

Evrimin bize uygun gördüğü diyet beş ölçek tahıla

Sonra tahıllar için örneğin ekmek, pirinç ve makama - azılar çıkar.

3

Sonunda aradaki dişler de çıkar. Bu aşamada çocukların çoğu sütten kesilmeye hazırdırlar.

Meyi? e *ve sebze yemeye yönelik kesici dişler önce çıkar.*

97 karşılık iki ölçek sebze ve bir ölçek hayvansal veya proteinli besindir.

Aslında geleneksel toplumların diyeti de aşağı yukarı böy- ledir. İster Uzakdoğu, Avrupa veya Afrika'ya, ister Hindistan, Ortadoğu veya Amerikalı yerlilere gidin, dünyanın her yerinde aynı genel diyeti görürsünüz. Uzakdoğu'nun tahılları esmer pirinç, arpa, darı ve buğday; Avrupa'nın tahılları buğday, arpa, darı ve yulaf; Afrika'nınki darı ve buğday; Hindistan ve Ortadoğu'nunki çoğunlukla buğday; Amerikalı yerlilerde,

özellikle de Orta ve Güney Amerika'da da ağırlıkla mısırdır.

Tarihsel olarak insanlar her türlü hayvanın etini yemişlerdir. Ancak bu etin miktarı sınırlı kalmış ve daima tahıl ve sebzelerle birlikte tüketilmiştir. Etin, özellikle de sığır ve domuz etinin tedariki sınırlı olduğu için hayvansal besinlerin tüketimi genellikle şölen ve bayramlarla kısıtlı olmuştur. Ayrıca geleneksel kültürlerde tahıl ve sebze yemenin ömrü uzattığı, sağlığın korunması için et tüketiminin kısıtlı olması gerektiği yönünde evrensel bir bilinç vardı.

Yukarıda da belirttiğim gibi, dişler ve sindirim birbiriyle yakından ilişkilidir. Örneğin Japonlar çok eski zamanlardan beri, başta pirinç olmak üzere tahıl yerler. Dolayısıyla Japonların sindirim sistemi, özellikle son birkaç kuşaktır et tüketimi artan çoğu Batılı halklarınkinden daha uzundur.

Bebeklerin dişleri onların sindirim sistemi hakkında bize epey bilgi verir. Bebeklerde genellikle önce kesici dişler çıkar. Bu da bebeğin sebze yemeklerinin suyuna hazır olduğunu gösterir. Bu aşamada sindirim sistemi hâlâ tam olarak gelişmiş değildir; azı dişlerinin henüz ortaya çıkmamış olmasından da anlaşılacağı üzere tam besinler henüz tüketilemez. Azı dişleri çıktıkça ebeveyn, bebeğin diyetindeki tam besinleri artırabilirler. Bebeğin yediği ilk tam besin, tahıl lapası olmalıdır.

Çocuklarjn ağzındaki dişler tamamlandıkça onları sütten kesmeli ve verilen tam besinler çoğaltılmalıdır. Bebek ve çocuklarda tuz

tüketimi elbette ki son derece sınırlı olmalıdır. Küçük çocuklara yapılan sebze yemekleri tuzsuz olmalı, çocuk beş yaşını geçtikten sonra da tuz sınırlı miktarlarda verilmelidir.

98

Dil

Bedenlerimizin neredeyse her yeri günden güne pek değişiklik göstermeyen dayanıklı bir deriyle kaplıdır. Öte yandan, sümüksü dokular ve bunu çevreleyen deri son derece duyarlı olur ve hızla değişim gösterebilir. Sağlık durumumuzun değişmesi, özellikle de vücudumuzdaki salgı üretimini etkileyen bir değişiklik sümüksü dokuların çevresindeki deride çatlamalara veya buradan salgının akmasına neden olabilir.

İnsanlar cinsel organına veya makatına bakılmasından rahatsız olabilirler ama bir başka sümüksü doku olan dilin incelenmesine genellikle itiraz etmezler. Dilse sağlığınızın şu anda ne durumda olduğunun iyi bir göstergesidir.

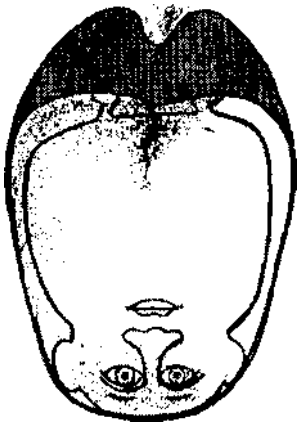
Dil becerisi doğrudan kalbin sağlığıyla bağlantılıdır. Güçlü ve sağlıklı kalp temiz bir telaffuzla belli olur. Hecelerin karışmasıysa genellikle kalp veya kalp damarlarıyla ilgili bir soruna - üfürüm, düzensiz kalp atışları, kalbe yeterince kan gelmemesi dahil - işarettir. Kekemelik de aşırı sıvı alımmdan dolayı kalbin zayıf düştüğünün bir belirtisidir.

Derslerimde tahtaya bir dil çizer, üstüne bir insan kafası eklerim.

Başın tepesi dilin ucunda, ağzı da dilin dip tarafında- dır.

Doğu tanı sanatında dilin ucu mevcut düşüncemizi ortaya koyar. Dilin tam ucundaki kenarlarda beliren küçük kırmızı lekeler normalden fazla gerilim, stres ve korku içinde olduğumuzu gösterir. Yani çok düşünüyoruzdur; beynimize ve sinir sistemimize fazla yük binmiştir.

Dille tanı: dil çıkarıldığında titrememeli ue temiz olmalı, üstünde herhangi bir tabaka olmamalıdır.



Dilin hangi bölgesi neye karşılık gelir? Mikro, mak- royu temsil eder. Bedenin tamamını dile yansıtın.

Dilin orta bölgesi sindirim ve solunum sistemlerimize karşılık gelir. Dilin dibiyse böbrekleri ve üreme organlarını temsil eder.

Dil temiz ve berrak olmalıdır. Temiz ve berrak olan dil, sindirim sisteminin ve kan dolaşımının iyi durumda olduğunu gösterir. Ayrıca kişinin çok fazla yemediğini de gösterir.

Ancak sık sık dilin beyaz bir tabakayla kaplı olduğunu görürüz. Yukarıda belirtilen bölgelerden herhangi birinde bu tabaka yoğunlaşmışsa bedenin oraya karşılık gelen bölümünde bir gerilim veya durağanlık var demektir.

Dildeki beyaz tabaka iki nedenle oluşur:

1. Diyette aşırı miktarda yağ, kolesterol, süt ürünü ve fırında pişmiş yemek olması; bunlar tıkanmalara yol açar. Et, yumurta ve süt ürünlerinden gelen yağlar ve kolesterol kan dolaşımını engeller, damarları daraltır. Fırında pişen yemekler de hazmı zorlaştırır.

2. Aşırı yeme. Ne kadar çok yerseniz sindirim sisteminiz o kadar zorlanır. Bu ortada. Bilge erkekler ve kadınlar uzun ömrün mideyi fazla doldurmamaktan geçtiğini söylemişlerdir.

Dilde kalın bir beyaz tabaka olması sindirim sisteminde

100 akut bir durağanlığa işarettir. Bağırsaklar tam işlevini yerine

getirememekte, dolayısıyla atık birikmektedir. Bünye bu biriken atıkları uzaklaştırabilmek için, dil dahil, her yolu dener. Aynı işleyiş mide bozukluğunda da söz konusudur; bu tür durumlarda dilimizde tat duyusu kalmaz. Bünye sorunu ağız yoluyla gidermeye çalışır ve ağzımızın tadı bozulur.

Dil, beyaz bir tabakayla kaplanması dışında kahverengi ve siyah gibi başka renklere de bürünebilir. Koyu renkler, özellikle de siyah, böbreklerden ciddi ölçülerde zehir atıldığını gösterir. Dilin siyahlaşması ağır bir sorun olduğuna işarettir. Böbreklerde bir rahatsızlık ve yetmezlik söz konusudur ve kişi derhal tıbbi yardım almalıdır.

Dil sarıya da dönebilir. Bu durumda karaciğerde, safrakesesinde veya dalakta sorun var demektir. Dilin sararması kanda aşırı oranda safra olduğunun göstergesidir.

Dilde bazen pamukçuklar belirir. Böyle döküntüler baharat, salça, patlıcan, biber ve şeker gibi aşır asitli besinlerin tüketiminden kaynaklanan dalak ve mide sorunlarının bir ürünüdür.

Bir keresinde Hindistan'a seyahate gitmiştim ve eş-dosta hediye almak istemiştim. Yöresel ürünler satan bir eczaneye gittiğimde dildeki tabakayı kazımaya yarayan araçlar görmüştüm. Hintliler dilde biriken atıkları kazımak ve yemeklerin tadına daha iyi varabilmek için dil kazıyıcıları kullanıyorlardı! Bundan çok etkilendim. O gün birçok dil kazıyıcısı aldım ve onları

arkadaşlarıma gönderdim.

Kulaklar

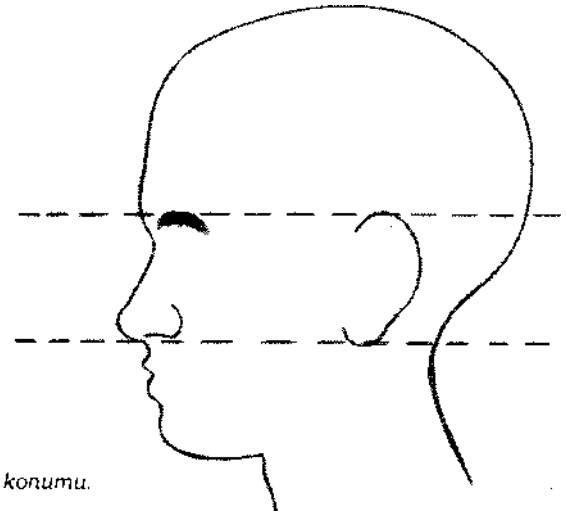
Doğu tanı sanatında kulaklar bütün bedeni yansıtabilen son derece önemli organlardır. Her insanın kulağı benzersizdir. Kimsenin kulakları birbirilerinkine benzemez. Hatta kişinin iki kulağı arasında bile biraz fark vardır. Kulaklar parmak uçlarından daha büyüktür ve her zaman ortadadır. Birçok ülkenin pasaportlarında kulakların görünmesi, kişinin kimliğinin belli olması bakımından şart koşulur.

Nasıl ki insanın yüzü benzerlikler içinde farklılıklar taşıyorsa kulaklar da insanın özündeki doğaya özgü ipuçlarını barındırır.

Budist sanata ait tasvirlerde Buda'nın kulaklarının uzun ve güzel olduğunu görürsünüz. Onun kulaklarının üst kısmı yuvarlak, ortası geniştir ve aşağı doğru giderek incelen memeleri de sarkaçlar gibi omuzlara kadar iner. Adeta insanda fil kulakları gibi! Peki bunun anlamı ne? Buda tasvirlerinde kulaklar niçin bu kadar kocamandır?

Cevap şudur: Hindistan dahil, Doğuda fizyonomi ya da yüz özelliklerinden anlam çıkarma pratiği tarih boyunca geçerli kabul edilmiştir. Buda'nın yüzü de saadetin resmidir: onun kaşları uzun ve yay gibidir, gözleri yumuşaktır, ağzı dar ve kapalıdır. Doğu tanı sanatının bakış açısıyla onun yüzü idealdir. Bu yüz sevgiyi,

bilgeliği, huzuru ve hayat yolunda ilerleyen insanların nihai varış noktasına ulaşmalarını temsil eder. Peki bu uzun, garip kulakların anlamı nedir? Onları nasıl yo- rumlamalıyız? Doğu tanı sanatı uzmanına göre onlar Bu- da'nın zengin doğasından gelen mirasın onaylanmasıdır. Bu kulaklar Buda'nın bu hayata adım atarken yanında getirdiği manevi zenginliğin gizlerini temsil eder. Biraz açıklamama izin verin.



Kulakların ideal konumu.

Kulaklar hep böbreklerle ilişkili görülmüştür. İki böbreğimiz Sırtımızın orta bölgesinde, göğüs kafesimizin hemen altındadır. Japonya'da iyi bir dinleyici olmak için kişinin böbreklerinin sağlıklı olması gerektiği söylenir.

Doğu tıbbında kulaklar böbrekle- „ , , „

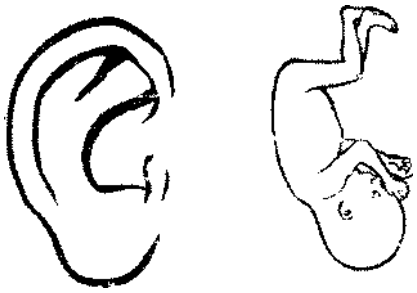
. , „ . . -1,11. *Uzun kulaklar*

rın doğuştan ne kadar sağlıklı olduğunun göstergesidir. Böbrekler kişinin atalarından miras aldığı hâzinenin saklandığı sandık gibidir. Onlar bedene güç, yani ki yayar. Aynı şekilde, soydan kaynaklanan özellikler bu hâzineden yetenek ve fırsatlar olarak kişiye tahsis edilir. Müzik, sanat, öğretmek, inşa etmek - kişinin hüneri ne yöndeyse ona - konusunda sahip olunan yetenek böbreklerde saklıdır ve kişinin hayatına bu hazine yön verir. Denebilir ki insanın hayatı böbreklerinde saklı olan şeyin açılımıdır.

Kulaklar aynı zamanda kan dolaşımının, sindirim ve sinir sistemlerinin de doğuştan ne durumda olduğunu belirtir. Doğu tanı sanatında kulaklar, insanın başka insanlar ve hayat konusundaki anlayışının derinliğini gösterir.

Dolayısıyla kulakları incelemek, işitme mekanizmasının dış öğesine bakmaktan çok daha fazla anlamlar taşır. Orada baktığımız, böbreklerin sağlığı ve ilgili kişinin atalarından devraldığı mirastır. Orada gördüğümüz şey son derece önemlidir

ve incelediğimiz kişiyi anlamak istiyorsak bu konuda çok dikkatli olmalıyız.



Kulağın hangi bölgesi nereye karşılık gelir?

Doğu tanı sanatında kulakların biçimli olması gerektiği söylenir. Kulaklar büyük olmalıdır. Üst kısım yuvarlak, ortası geniştir ve memelere doğru alt kısmı giderek incelir. Kulak memesi etli ve iri olmalıdır. Şimdi de kulakların özelliklerine ve anlamlarına bakalım.

Başlangıç olarak mikronun makroyu temsil ettiği yollu ilkeden hareket edelim. Ana rahmindeki bebek baş aşağıdır. Baş, bebeğin en gelişmiş bölümüdür. Bedenin geri kalanıysa kulağa benzer bir

görüntü arz eder: yani baş, kulak memesini; kan dolaşımı ve sinir sistemi de kulağın dış çeperini oluşturan iki hattı temsil eder. En dıştaki kısım kulağın çevresini saran bir lastiğe benzer; üst üste binen bu çeper kan dolaşımını temsil eder.

Söz konusu çeperin kalın ve geniş olması kan dolaşımının güçlü ve sağlıklı olduğunun işaretidir. Kulak çeperi kalın olan insanın beden ısısı dengelidir. Onun el ve ayakları sıcaktır; kan oralara yeterli miktarda ulaşır. Kişinin güçlü, dengeli ve odaklı bir karakteri vardır.

Kan dolaşımı sağlıklı olan insan her türden insanla geçinebilir. Başkalarını anlar, kolay kolay ne incinir ne de incitir, hayatında birçok arkadaşı olur.

Kulağının çeperi çok ince olan veya neredeyse çepersiz olan insanlar vardır. Bir de kulağı yukarıdan sivrilen ve yine hiç çeperi olmayanlar vardır.

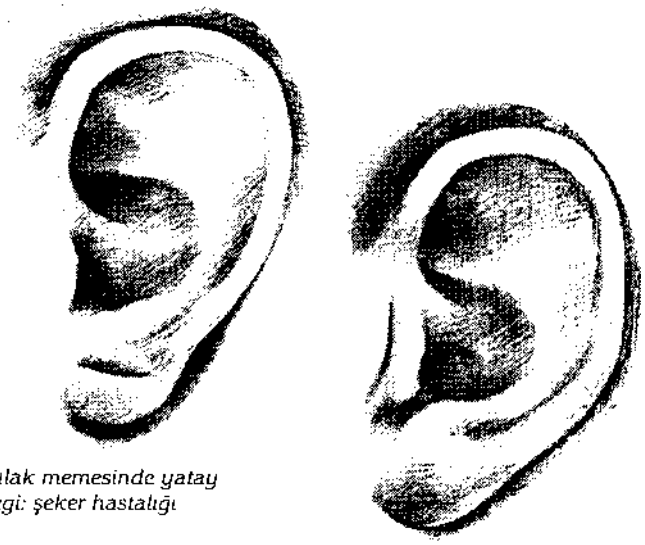
Kulakta çeperin olmaması kan dolaşımının zayıf olduğunu gösterir; buysa annenin gebeyken aşırı hayvansal besin almasından kaynaklanır. ABD milli güvenlik eski danışmanı Zbigniew Brzezinski'ninki gibi sivri kulaklar annenin özellikle sığır ve domuz etini bolca yediğinin göstergesidir.

Kulak çeperi ince olanlar veya kulak çeperi hiç olmayanlar başkalarına güvenmeme eğilimindedirler. Sivri kulaklı bazı insanlar başkalarından kuşku duyarlar, onlarda kusur bu-

 lurlar ve onlara karşı saldırgan olurlar. Tartışmaya veya kavga etmeye hazırdırlar. En iyi savunmanın saldırı olduğunu düşünürler. Savaşmak üzere daima tetiktedirler. Kolayca paranoyak olabilirler. Keskin zekaları başkalarındaki karanlık yönleri sezebilse de daha sevecen ve insani yanları gözden kaçırır. Bu tür insanlar sağduyularını korumak için sağlıklarına dikkat etmelidirler. Onlar bakış açılarında kolayca tek yanlılığa saplanabilir ve insanlardan nefret etme veya onlardan kaçma hastalığına yakalanabilirler.

Kulağın yukarısındaki çeperin altında yatay başlayan ve kulak memesine doğru inen bir çıkıntı ya da sırt vardır. Bu sırtın yatay olan bölümünden yukarısı kulağın üçte birini oluşturur; burası sinir sistemini temsil eder. Sırtın belirgin olması sinir sisteminin ve zihnin sağlıklı olduğunu gösterir. Böyle insanların araştırma ve öğrenme yetileri gelişmiştir.

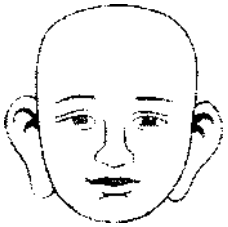
Bazı kulaklarda bu çıkıntı ya da sırt yukarı doğru bir kıvrım oluşturur ve sanki bir dağ sırası gibi bir görüntü verir. Bu çizgi kişinin zihinsel yeteneklerinin son derece gelişmiş olduğu an-



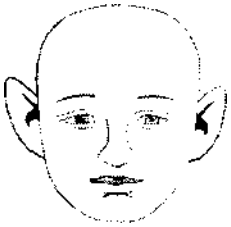
Kulak memesinde yatay çizgi: şeker hastalığı

Kulağın önündeki yumrunun dibinde dikey çizgi: kalp rahatsızlığı, yüksek tansiyon.

105



Manevi atalarımızın güzel, dengeli, mutlu yüzleri vardı.



Ne var ki günümüzde telefon, uydu, bilgisayar, faks gibi cihazlar yoluyla bilgiye adeta boğulmuş durumdayız. Bunlara dikkat edeceğiz diye sinirlerimiz geriliyor ve kendimizi bu kadar zorladığımız iğin kulaklarımız giderek sivriliyor.

Et tüketimimizin, stresin, öfkemizin, saldırganlığımı' zın artması sonucu kaşlarımızın arasında çizgiler beliriyor ve bunlar da uğradığımız hüsran nedeniyle giderek sivriliyor. Garipliğe bakın ki bazı insanlar kaşlarını alıp kendilerini daha da çirkinleştiriyor.

lamına gelir. Böyle bir insan düşünür olur; olayları çözümler ve onların gerisindeki anlamlara ulaşır. Görünüşle yetinmez ve eşyanın derinliğine nüfuz eder. Ancak bu insanlar soğuk ve fazla kusur bulan cinsten olabilirler. Dolayısıyla esneklik ve hoşgörü konusunda çaba göstermeleri gerekir.

Son olarak, kulağın merkezinde de çıkıntı vardır. Bu çıkıntı kulağın kenarından kulak deliğine kadar uzanır. Mikronun makroyla ilişkisi konusundaki ilkeden yararlanırsak bu çıkıntının, ceninin sindirim sistemine karşılık geldiğini görürüz. Dolayısıyla bu çıkıntı sindirim sisteminin durumu hakkında bize bilgi verir.

Giderek artan et ue *hayvansal protein tüketimiyle köpek dişleri uzuyor.*

Gece hayatı, aşırı çalışma, korku ue endişe, sigara, stres ue eurenin düzenine aykırı yaşamak nedeniyle gözlerin altında torbacıklar oluşur.

Uyuşturucu, alkol ue şekerin yol açtığı dengesiz hayatla gözler sanpaku 'laşır. Uygarlığın yüzü ne hale geldi? Şeytan- laştı! Gelecekte insanların yüzü nasıl olacak? Bir düşünün.

Birçok insanda bu çıkıntı pek belirli değildir, yani böyle insanların bağırsakları çok sağlıklı değildir. Çıkıntısı yüksek ve

belirgin olan insanlarınsa bağırsakları doğuştan sağlam ve güçlüdür; bu insanlar ayrıca cesurdurlar da. Onlar yaşamı hazmetme yeteneğine sahiptirler; bir başka deyişle, hayatı büyük ölçüde yaşar ve onu anlarlar.

Şimdi de kulağın genel boyutlarına bakalım. Kulak ne kadar büyük olursa o kadar iyi. Büyük kulaklar böbreklerin sağlığına ve hayata dair büyük bir anlayışa alamettir. Bu özellikle hem kulakların hem de kulak memelerinin iri olduğu du-

107 rumlar için geçerlidir. Kulak memeleri büyük olan insanlar iyi talihten epey nasiplerini almışlardır. Onlar hayatı daha iyi kavrarlar. Böyle insanlar ayrıca kafa ve eylem olarak hayli esnektirler. Onlar konusu insan olan mesleklere - sanat, hukuk, yardım kuruluşları, topluma ilişkin işler, tıp gibi insanlara doğrudan yarar getiren bilimler - ilgi duyarlar.

Kulak memeleri olmayan ya da kulak memeleri “bitişik” olanlar daha dar görüşlüdürler. Onlar teknik içerikli mesleklere yönelirler: örneğin muhasebe ve bilgisayar. Eğer bilime yöneliyorlarsa yalnız başına çalışabilecekleri laboratuar işlerini ve bilimin daha gizemli ve teorik alanlarını tercih ederler. Yine de kulak memeleri bitişik olan insanların oyunculuk, yazarlık veya tıp alanlarına girdiklerini görebilirsiniz. Hatta bu insanlar işlerini kusursuz yapıyor ve büyük bir dehaya sahip olabilirler. Ancak kulak memeleri küçük olanlar tek bir konuya odaklanma ve hayatın başka yönlerini dışlama eğilimindedirler. Dolayısıyla da sık sık duygusal iniş-çıkışlar yaşarlar. Başkalarıyla olan

ilişkilerinde sık sık şaşırtıcı şeylerle karşılaşırlar çünkü başkalarını kulakları ve kulak memeleri büyük olan insanlar kadar iyi anlamazlar.

Kulak çınlaması günümüzün yaygın sorunlarından biridir. Bunun gizli nedeni böbreklerde aranmalıdır.

Kulağın önündeki yumrunun (yani kulak deliğinin önündeki çıkıntı) dibinde derin çizgiler olması ince bağırsak ve kalpte sorunlar olduğuna işarettir. Kulak memesinde çizgi veya kırışıklık olmasıysa kişinin şeker hastalığına yatkınlığı olduğunu gösterir.

Doğu tanı sanatında böbrekler, üreme sisteminin besleyici kaynağıdır. Cinsel organlara *ki* enerjisini böbrekler sağlar ve böylece onların sağlıklı işleyişini sürdürmesine yardımcı olur.

Aynı şekilde böbrekler tüm kemikleri de *ki'*yle besler. Kemik rahatsızlıklarının tümü bir bakıma böbreklerle ilişkilidir. Ve böbreklerin durumunu kulaklardan öğrendiğimiz için de kemikleri anlamak istiyorsak bu organa dikkat etmemiz gerekir.

3

Meridyen Tanısı ve

Beş Dönüşüm

Hepimizin şurasında veya burasında hiçbir açıklaması olmayan bazı gizemli ağrılar veya sızılar olmuştur. Bu ağrının veya sızının kaynağı, niçin bedenimizin ilgili bölgesinde ortaya çıktığı, ağrı kesici almak dışında nasıl iyileştirilebileceği hakkında en ufak bir fikrimiz bile yoktur. Bunun gibi anlayamadığımız başka belirtiler de ortaya çıkar. Örneğin başparmağımızda, kolumuzda veya, bacağımızda bir döküntü olur. Peki niçin tam orada oluyor, diye sorabilirsiniz. Ne oldu da tam orada bir döküntü meydana geldi? Bu tür şeyler rasgele mi ortaya çıkar, yoksa bedenin orada bir belirti ortaya çıkarmasının bir nedeni var mı?

Bu tür sorular sorarken insan bedeninin yeryüzündeki en hünerli ve muhteşem organizma olduğu gerçeğini aklınızdan çıkarmayın. Ona bir şeyler oluyorsa mutlaka bir nedeni vardır. Asıl mesele, bu nedeni anlamaktır. Oysa bizler bedenin işleyişini anlayamadığımız için onun faaliyetlerini görmezden geliyoruz.

Doğu tanı sanatı bedenin işleyişini derinlemesine anlama çabasıdır. Elde çıkan döküntü ve dizin içindeki garip bir ağrı aslında içeride neler olup bittiği hakkında epey bilgi verir. Bunların her biri bizim davranış ve düşünüşümüz hakkında bir şeyler söyler. Bu esrarengiz belirtileri yorumlamanın yolu enerjinin bedenin neresinde ve nasıl aktığını öğrenmekten geçer.

Yani bedenin dilini öğrenmenin bir yolu da meridyen tanısını anlamaktır.

AKÜPÜNKTÜR MERİDYENLERİ:

Kİ'NİN AKIŞ YOLLARI

Gökyüzündeki ve yeryüzündeki güçler: tekrar ele alalım. Yeryüzüne göklerden güneş ışınları ve yıldızlardan, gezegenlerden gelen ışınımlar yoluyla elektromanyetik dalgalar yağıyor. Öte yandan, yeryüzünün kendisi de kuzey ve güney kutuplarınca üretilen manyetik elektromanyetik enerjiyle çevrili. Yani özü itibariyle dünyamız - hatta içimize çektiğimiz hava - hareketli bir enerjiyle şarj oluyor: yaşam enerjisiyle.

Yeryüzünde duran hepimiz gökyüzünden ve yeryüzünden gelen elektromanyetik enerji için paratoner işlevi görüyoruz; bedenlerimiz aşağıdan ve yukarıdan şarj oluyor. Birinci bölümde de belirttiğim gibi, bedenlerimizi dolduran bu elektromanyetik enerjiye Japonya'da *ki* adı veriliyor. Çinlilerse ona *chi;* Hintliler de *prana* diyorlar. Bize hayat veren yaşam gücü esas olarak bu enerjidir.

Ki, bedenlerimizde on iki ayrı yolda veya meridyende akar. Her meridyen bedende belli bir noktada doğan ve (meridyenine bağlı olarak jyukarı veya aşağı akarak yine belli bir noktada sona eren bir ırmak gibidir. Bu on iki *ki* ırmağı bedenin her hücresine hayat

taşır. Bir ırmakta tıkanıklık olursa bedenin belli bir yeri veya yerleri yaşam gücünden yoksun kalır. Hücreler, dokular, hatta bütün organlar /d'den yoksun kalabilir. Bunun sonucundaysa bazı belirtiler ortaya çıkar.

Erken aşamalarda belirtiler küçüktür: belki küçük bir döküntü, hafif bir rahatsızlık veya ufak ufak didikleyen bir acı. Bu tür küçük belirtiler aslında bedenin, bazı şeylerin yolunda gitmediğiyle ilgili sinyalleridir. Yaşam gücü bağışıklık sistemini ayakta tutar, böylece cildimize değen bakteriler ve virüsler etkisiz bırakılır. Soluğumuzla içimize çektiğimiz mikroorganizmalar için de aynı şey söz konusudur. Fakat yaşam gücü zayıfladığında bağışıklık sistemini etkin kılan hücreler hastalığa yol açan mikroorganizmalarla başa çıkamaz ve bedende hastalık belirir. Çoğu zaman durum devam eder, hatta ağırlaşır. Ciddi bir bozulma başlar. Hücreler ve dokular bozulur ve sonunda ölür; belirtiler çok daha ciddileşir: kas erimesi, kalp hastalıkları, kalp krizi, felç, şeker hastalığı, kanser...

110

Meridyenleri bir ırmak olarak düşünün yine. Irmağa set çektiğinizde settin gerisindeki su yükselirken ilerisindeki akıntı cılızlaşır. Bunun sonucunda ortaya çıkan dengesizlikle organın biri aşırı etkinleşirken öbürü tembelleşir veya kolayca yorulan bir duruma düşer.

Bazen insanın belli bir yerinde bir ağrı-sızı olur. Kişi bunun

nedenini anlayamaz. Ancak meridyenlerin nereden geçtiğini bilirsek sorunun hangi meridyende veya organda olduğunu belirleyebilir ve çözümünü bulabiliriz.

Meridyenleri öncelikle, belirli organ ve işlevlerle ilişkili olan olgular olarak ele alacağız. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında da meridyenlerin psikolojik ve manevi boyutlarını inceleyeceğiz.

Aşağıda on iki meridyeni özetle açıklayacağız. Meridyenlerin iki taraflı ya da simetrik olduğunu unutmayın; yani, bedenin iki yanında da birbirine özdeş birer meridyen bulunur.

Akciğer meridyeni köprücük kemiğinin hemen üstünden başlar ve kolun iç tarafı boyunca başparmağa kadar uzanır (şekle bakınız). Bu meridyen boyunca görülen belirtiler - solgunluk, ten renginin bozulması, döküntü, enfeksiyon, benler ve lekeler gibi - muhtemel akciğer sorunlarına işarettir. (Çeşitli meridyenlere göre egzersiz ve diyet önerileri için bkz, dokuzuncu bölüm.)

Kalın bağırsak meridyeni işaret parmağının ucundan başlar ve kolun dış yanı boyunca omza kadar uzanır ve oradan da boğaza, enseye, ağzına kenarına ilerleyip burunda son bulur. Bu meridyen üstünde görülen herhangi bir belirti atıkların vücuttan uzaklaştırılması ve solumayla ilgili bir soruna işaret edebilir.

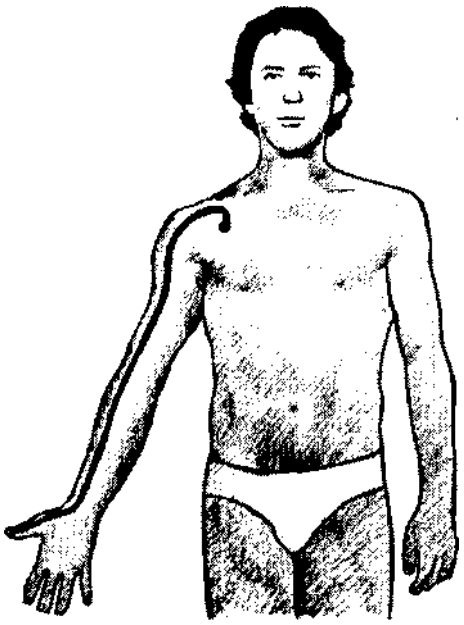
Böbrek meridyeni ayak tabanında belli bir noktadan başlar, ayağın kemerinden topuğa ilerler, bacağın iç kısmından cinsel organa, oradan midenin merkezine, oradan da köprücük kemiğinin göğüs kemiğine kavuştuğu yere kadar uzanır.

Böbrekler vücudu pisliklerden ve yabancı maddelerden arıtır, atıkları idrar yoluyla uzaklaştırır. Ancak ikinci bölümde de belirttiğim üzere, böbreklerin işlevi bununla sınırlı kalmaz.

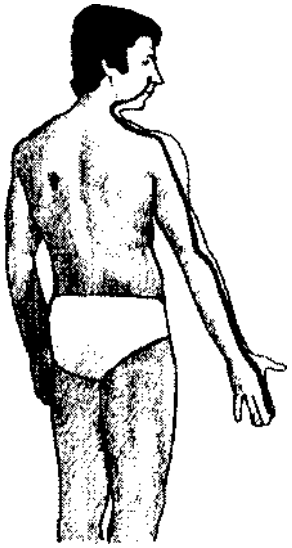
111 Onlar bedene ki enerjisini yayar. Ayrıca atalarımızdan kalan mirası - yani yeteneklerimizi, becerilerimizi, bunların sunduğu fırsat ve kısıtlamaları - hayatlarımızın içine sokarak, onları hayatımızın bir parçası haline getirerek bize manevi kılavuzluk eder. Yaşam enerjimiz, yani ki, böbreklerden gelir. Dolayısıyla bu hayati organların sağlığı çok büyük önem taşır.

Dalak meridyeni ayak başparmağının dışından başlar, ayağın içinden kaval kemiği boyunca dize kadar çıkar, uyluğun iç tarafından ilerleyerek mideye uzanır, oradan da dışa doğru hafif bir açıyla koltuk altına ulaşır. Koltuk altında keskin bir dönüşle sırtın dış tarafından aşağı doğru iner. Dalak meridyeni üreme ve sindirimle ilgilidir.

Karaciğer meridyeni ayak başparmağının üstünden başlar, ayağın üstünden doğru baldırın, uyluğun ve kasığın iç tarafı boyunca yukarı çıkar, sonra karnın yanından karaciğerin hemen altına ulaşır, oradan da memenin hemen altına, akıncıyla yedinci kaburganın arasına kadar uzanır. Karaciğer meridyeni besleyici öğelerin ve enerjinin saklanmasıyla ilgilidir.



Akciğer meridyeni

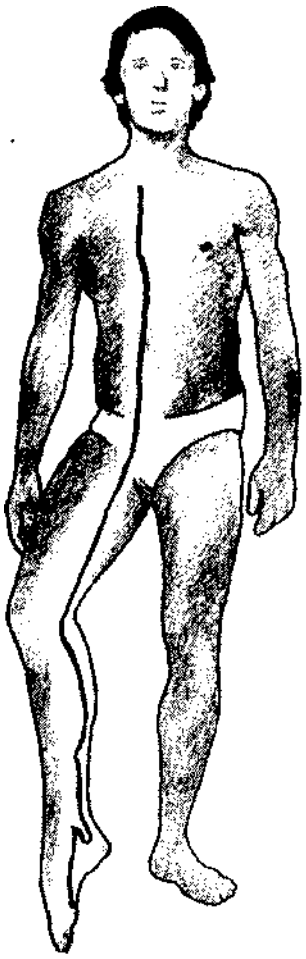


Kalın bağırsak meridyeni

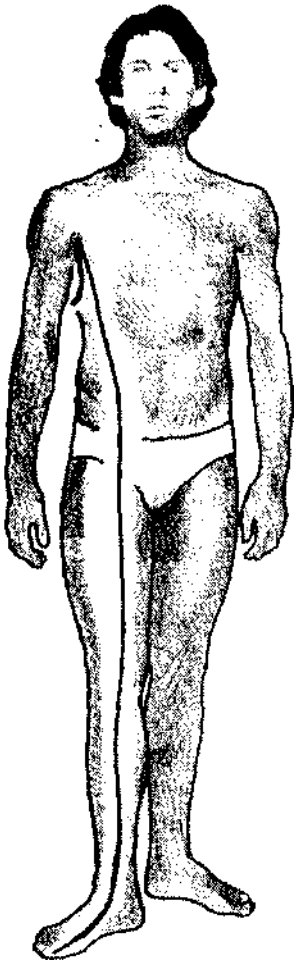
Mide meridyeni yüzün iki yanında da C1 yaptıktan sonra göğüs, uyluk ve baldır boyunca aşağı iner ve ikinci ayak parmağının üstünde son bulur, ü'nun iç kolu gözün hemen altından ağzın kenarına, oradan da çene kemiğine uzanır. CJ'nun dış koluysa alnın kenarından başlayıp saç çizgisi boyunca aşağı iner, kulağın dibinden ve erkeklerin favorilerinin olduğu yerden çeneye kadar ilerler. Mide meridyeni bu noktadan sonra boyun üstünden köprücük kemiğine uzanır, aşağı inerek memeyi, karnı, kasığı, uyluğu ve baldırı kat eder, ikinci ayak parmağında biter. Mide meridyeni iştah ve besin alımıy- la ilgilidir.

Kalp meridyeni koltuk altında başlar, kolun ve bileğin içi boyunca ilerleyip serçe parmakta tırnağın hemen üstünde son bulur. Bu meridyen kalbe ki enerjisi sağlar ve kan dolaşımına yardımcı olur.

İnce bağırsak meridyeni serçe parmağında tırnağın hemen üstünden başlar ve kolun dış yanından, triseps kasları boyunca yukarı çıkar, sırtta kürek kemiğinin orta bölümüne ulaşır, enseden yukarı çıkar ve kulak deliğinin hemen dibinde biter. Bu meridyen besinlerin emilimiyle ilgilidir.

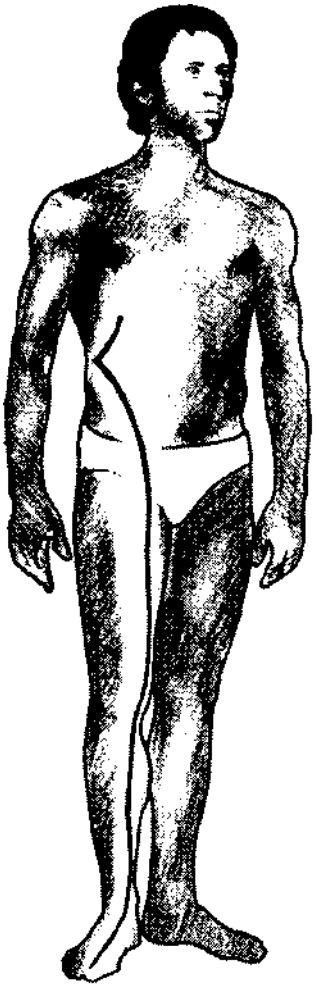


Böbrek meridyeni

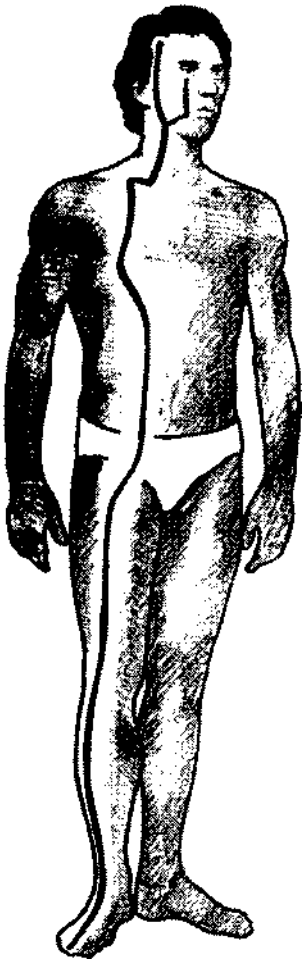


Dalak meridyeni

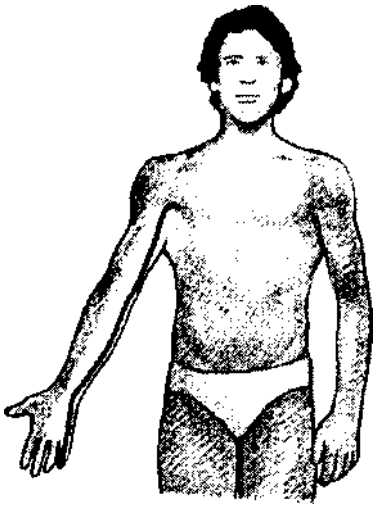
H4



Karaciğer meridyeni



Mide meridyeni



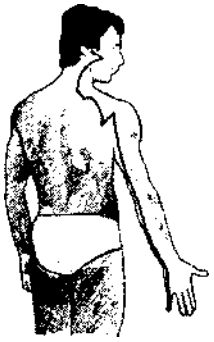
Kalp meridyeni

Mesane meridyeni göz pınarlarının olduğu yerden başlayıp alından yukarı çıkar, başın tepesinden de sırtın ortasına kadar iner. Burada ikiye ayrılır, sırtın sağından ve solundan ikişer koşut çizgi oluşturur. Yani toplam dört meridyen çizgisi vardır. İkişer kollu meridyenler sırt, kaba et ve bacağın arkası boyunca aşağı iner. İkişerli koşut meridyenler dizin arkasında birleşir. Mesane meridyeni buradan tek çizgi halinde, baldır boyunca topuğa kadar iner ve ayağın dış bölümünden küçük ayak parmağına ulaşır. Mesane meridyeni atıkların vücuttan dışarı atılmasıyla ilgilidir.

Safrakesesi meridyeni şakakta başlar, kulağın dışından dolaşıp

başın alt tarafına, sonra tepesine ulaşır, ardından şakağın hemen üstüne doğru kıvrılıp boyundan aşağı iner. Başın yan tarafında oluşan bu çizgi hilale benzer (şekle bakınız). Safrakesesi meridyeni bunun ardından omzun ön tarafına doğru uzanır, zikzak yaparak karnın dış yanından kalçaya, bacağın dış yanından da dördüncü ayak parmağına kadar iner. Bu meridyen enerjinin dağılımıyla ilgilidir.

Bu saydığımız on meridyenin dışında iki meridyen daha var. Bu iki meridyenin başlıca görevi bedensel sistemleri ve işlevleri birleştirmektir.

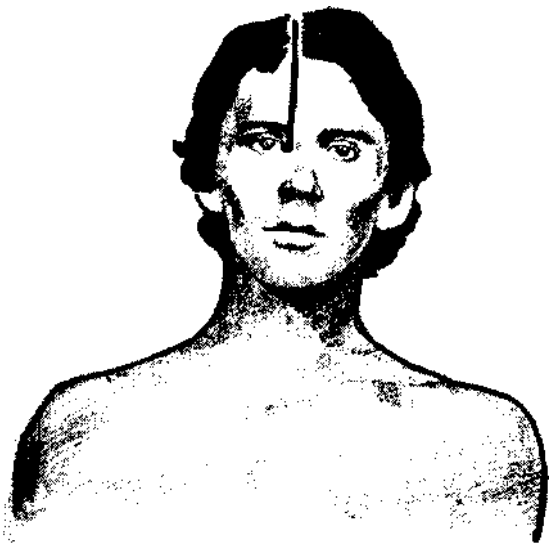


İnce bağırsak meridyeni

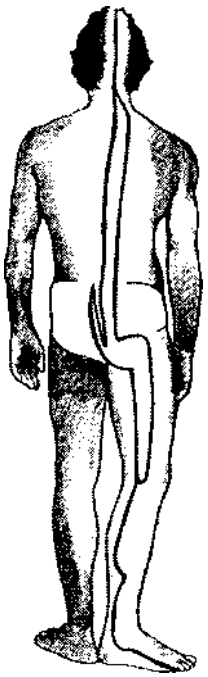
Kalp sıkıcı kası meridyeni koltuk altından başlar, kol içinin orta kesiminden aşağı iner, avucun ortasından orta parmağın ucuna ulaşır. Kalp sıkıcı kası meridyeni kalp atışına, kan dolaşımına ve besinlerin emilimine yardımcı olur. Ayrıca ki enerjisi sağlar, kanın kalbin dış zarına ulaşmasına ve kalbin işlevlerini yerine

getirmesine yardımcı olur.

Üçlü ısıtıcı meridyeni de yüzük parmağının üstünden başlar, koldan omza, oradan boyna ulaşır ve kulağın çeperini dolaşıp şakakta son bulur. Üçlü ısıtıcı meridyeni ince bağırsak meridyenine ve lenf sistemine ki enerjisi sağlar, vücudun uç bölgelerine kan ulaştıracak şekilde kan dolaşımına yardımcı olur. Bu meridyen ayrıca beden ısısını düzenleyen üç ısıtma sisteminin eşgüdümünü sağlar. Bu ısıtma sistemlerinin ilki güneş sinirağmın yukarısında, İkincisi güneş sinirağıyla göbek arasında, üçüncü- sü de göbeğin aşağısmdadır.



Mesane meridyeni



Mesane meridyeni

Meridyenleri anladınız mı bedenin bazı yerlerinde niçin bazı belirtiler ortaya çıktığını anlar ve onları ne şekilde tedavi etmeniz gerektiğini daha iyi bilirsiniz.

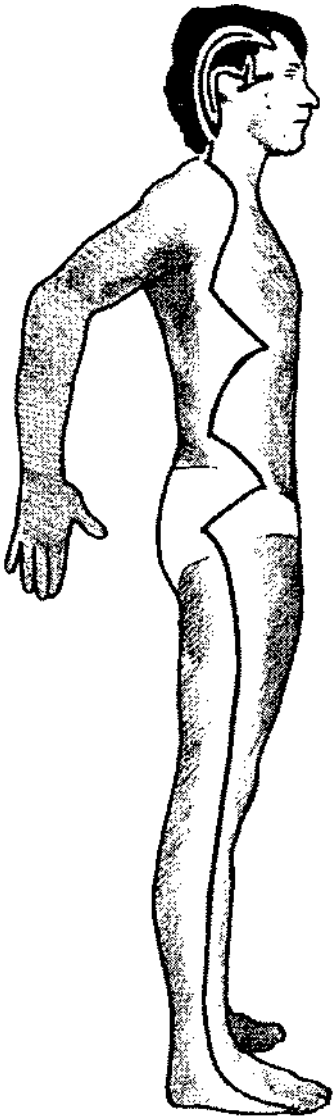
Meridyen tanısı konusundaki yaklaşım aslında biz insanların evrenle iç içe olduğumuzu açıkça gösterir. Biz evrenle biriz. Evren, ki dediğimiz ve tüm olguları birleştiren görünmez bir enerjiyle dopdolu. Öte yandan her şey, evren dediğimiz bu büyük ruhun hükmettiği bir tasarı uyarınca evrim göstermektedir. Evren birliktir; bizim de bir parçası olduğumuz birleşik bir bütündür. Geleneksel, manevi kültürlerde insanların bu bütünle birliği tecrübe etme yetisine sahip varlıklar oldukları kabul edilir. Biz

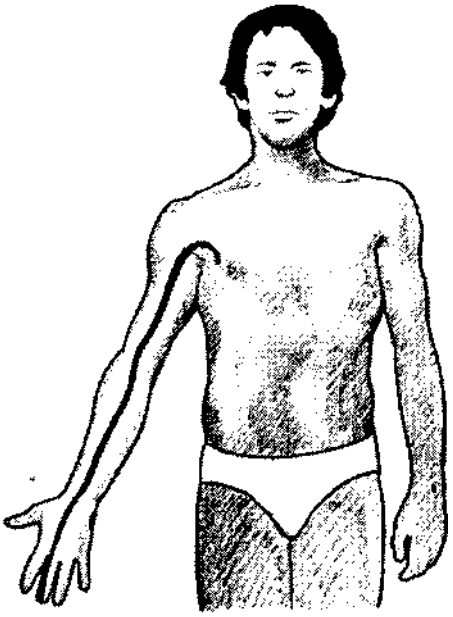
buna aydınlanma diyoruz. Aydınlanma öyle bir bilinç aşamasıdır ki orada bizler evrendeki hiçbir şeyden ayrı değilizdir. Bir başka deyişle,

her birimiz evrenin kendisi olduğumuzu idrak ederiz.

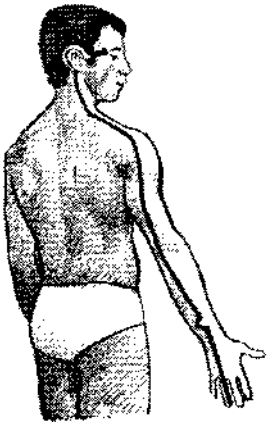
Gerçek anlamda aydınlanma aşamasına ulaşmasak da bu bilinçten - yani evrenle birliğimizin bilincinden - kendimizi tedavi etmek ve en temel sorularımızın cevabını bulmak için yararlanabiliriz. Doğu tanı sanatında bedeni bu aydınlanmış bakış açısıyla görürüz. Yüzdeki çizginin belirli bir şekle sahip olması veya sol elinizde hissettiğiniz bir acı tesadüf değildir. Bu hem bedenin bütününe, hem de bedenin belirli bir bölgesine ilişkin bir belirtidir.

Enerji gökten ve yeryüzünden üstümüze rasgele boşalıyor değildir. O enerji açıkladığımız inanılmaz dizge sayesinde belli bir düzen içinde akar. Yani bedenin her lifinden akan enerjinin belli bir düzeni vardır. Bu düzene Beş Cevher ya da Beş Dönüşüm diyoruz.





Kalp sıkıcı kası meridyeni



Safrakesesi meridyeni

Safrakesesi meridyeni

BEŞ CEVHER YA DA BEŞ DÖNÜŞÜM

İki bin yıl önce, hatta daha bile eskiden Çinli bilginler değişimin aşamalarını açıklayacak bir kuram geliştirdiler. Eskinin bu filozofları değişimin belli ve kestirilebilir bir düzen içinde gerçekleştiği esasından hareket ettiler. Doğaya baktılar ve mevsimlerin belli bir döngü içinde yinelendiğini, insanların gelişiminin de belli organik bir kalıp içinde - yani bebeklikten ergenliğe, ergenlikten gençliğe, gençlikten yetişkinliğe ve yaşlılığa - tezahür ettiğini gördüler.

Kişisel psikoloji de belli kalıpları izliyor gibiydi. Fikirler belli aşamalar kaydederek gerçekliğe dönüşüyordu. Kadim bilginler, değişim rasgele olmaz, dediler; değişim belli bir düzen içinde gerçekleşen bir süreçtir - bir evrimdir. Çinliler bu değişim kuramını formüle ettiler ve ona Beş Cevher - ya da Beş Dönüşüm - dediler.

Geleneksel Doğu düşüncesinin birçok yönü gibi Beş Dönüşüm de Çinlilerin esnekliği yitirmeden olguları sınıflandırma kabiliyetini yansıtır. Söz konusu kuram tedavi etmede, kişisel psikolojide, tarımda, ekonomide ve siyasette kullanıldı. Hastalıkları iyileştirmede, hava tahmininde ve kişilerin kaderini öngörmede kullanıldı. Kısacası, bu kuram, hayatı ve evreni anlama girişimini yansıtan bir kozmolojidir.

En soyut haliyle Beş Dönüşüm kuramı her türlü değişimin beş

aşamada gerçekleştiğini söyler. Her aşama da doğada bulunan belli cevherlerle bağlantılıdır: ateş, toprak, maden, su ve ağaç.

Süreç başta mevcut olan ilhamla başlar, yani fikirlerin dünyasıyla. Bu aşamada söz konusu şey biçimden yoksun, ama hareketi başlatacak büyük bir enerjiye sahiptir. Bilginler doğada bunun bir benzerine baktılar ve ateşi gördüler. Ateş neredeyse biçimsiz olmakla birlikte yüksek bir değişim potansiyeline sahip büyük bir enerjiyle yüklüdür. Döngüler ateşle başlayıp daha katı ve kararlı bir hale geçiş yapar ki bu hal fikirlerin somutlaşmasını ve algılanabilir gerçekliğe dönüşmesini temsil eder. Bu aşama toprak diye bilinir. Süreç devam edip en yoğun ve maddi biçimine bürünür; buna maden de-

 nir. Madeni hal, sürecin en yoğunlaşmış, ya da bir başka deyişle, en "yang-laşmış" durumunu ifade eder. Burada fikir, maddi dünyaya sağlam bir şekilde tutunur. Söz konusu şey dünyaya gelir. O şey artık gerçektir.

Süreç maden aşamasından suya doğru devam eder. Su en esnek ve dayanıklı süreçtir. Su, değişimin belli bir hedefe dönük olarak sürmesini ifade eder; çünkü su daima okyanusa doğru akar. Evrimci süreç bundan sonra ağaç aşamasına geçer. Burada düşün meyve verdiğini görürüz. Bu aşamada baştaki ilham, gelişim için gerekli süreçlerden geçip semeresini vermiştir. Ağaç, döngünün doruğuna varmasını temsil eder; çünkü ağaç yalnızca meyve vermekle kalmaz, aynı zamanda yaprakları, tohumları ve yenmeyen meyveleriyle toprağa gübre olur, toprağı zenginleştirir

ve canlanış sürecini yeniden başlatır.

Beş Dönüşüm kuramını iş dünyasına, örneğin bir ayakkabı dükkanına uygulayacak olsak, müstakbel mağaza sahibinin aklında fikrin ilk oluşumunun ateş aşamasına denk geldiğini görürüz. Bu aşama baştaki ilhamın, yeni bir fikrin doğuşuyla gelen o büyük heyecanın olduğu aşamadır. Toprak aşaması sahibin fikrini gerçek bir tasarı haline getirdiği ve işin parasal yönünü düzenlediği aşamadır. Artık düşüncesini soyuttan somuta, yani dünyevi alana taşımıştır. Maden aşaması dükkanın kapılarının açılmasıdır. Baştaki fikir artık her yönüyle gerçektir. Kişi sonunda ayakkabı satıyordur. Su aşaması ticaretteki günlük işleri, iş hayatında ayakta kalmayı ve insanlarla ilişkileri temsil eder; bu özelliklerin esneklik, dayanıklılık ve hüner istediği kuşku götürmez. Ayakkabı dükkanının sahibi bir yandan hedefi gözden kaçırmamaya, yani işini başarıya ulaştırmaya çalışırken öbür yandan kendi varlığını sürdürmeye çalışır.

İşteki başarıyı ağaç aşaması getirir. Bu aşamada ticari girişim meyvelerini verir. Ayakkabı dükkanı giderleri karşılamakla kalmaz, sahibine ve çalışanlara da yeterli parayı kazandırır ve toplumun ihtiyaçlarını karşılar. Ağaç aşamasına ulaşan döngü buradan tekrar ateşe atlar, yani yeni bir fikrin doğumuna ve yeni bir değişim döngüsünün başlangıcına.

Beş Cevher ya da Beş Dönüşüm anlayışı geleneksel olarak

121 birçok alana uygulanabilmekle birlikte ben burada sağlık ve

kişilik gelişimi alanları üstünde duracağım.

Sağlık bağlamında Beş Dönüşüm, enerjinin bedende nasıl yer değiştirdiğini, her organı ve sistemi yöntemli bir şekilde nasıl beslediğini açıklar. Beden; içinde /cz'nin, yani yaşam gücünün belli bir düzene göre aktığı ve kendi içinde bir bütün teşkil eden kapalı bir sistem olarak düşünülebilir. Sağlıksa ki'nin bu beden içinde engellenmeden hareket edebildiği ve böylece tüm organ ve hücreleri besleyebildiği bir haldir.

Düzen aynıdır: ateş, toprak, maden, su ve ağaç. Bedensel sağlık bakımından her cevher bir grup organla bağlantılıdır ve bu organlar da bir yandan birbirini beslemekte ve bu yolla bir bütün oluşturmaktadır. Söz konusu beş aşama ve bunlarla ilgili organ sistemleri şöyledir:

Ateş: Kalp, kan dolaşımı, ince bağırsak. Doğu tıbbında kalple ince bağırsak birbirine bağlı kabul edilir. Bu organlar birbirini besler. Kalp yang, yani büzülmüş, daralmış olan organdır. Buna karşılık ince bağırsak yindir, yani yayılmış, genişlemiş olan organdır. Bu organlar birbirini beslemenin yanı sıra bir sonraki toprak aşamasına enerji aktarır. Bu nedenle ateş organları toprak organlarının anasıdır, denir; çünkü onlar toprak organlarına yaşam gücü verir.

Toprak: Mide, dalak ve pankreas. Toprak organları maden organlarının anasıdır.

Maden: Akciğer ve kalın bağırsak. Maden organları su

organlarının anasıdır.

Su: Böbrekler ve mesane. Su organları ağaç organlarının anasıdır.

Ağaç: Karaciğer ve safrakesesi. Ağaç organlar da ateş organlarının, yani kalbin, dolaşım sisteminin ve ince bağırsağın anasıdır. Döngü bu şekilde tamamlanır ve devam eder.

Her öğe (cevher) optimum düzeyde çalıştığı sürece hiçbir belirti görülmez ve tam bir sağlık durumu söz konusudur. Öte yandan, aşamaların birinde veya birden fazlasında enerji tıkanıyorsa bununla ilgili organlar bundan etkilenir. Dolayısıyla karaciğeri zarar gören birçok kişide kalp ve ince bağırsak sorunları gördüğümüz gibi dalağı, midesi veya pankreası zarar

122 görenlerde de sıklıkla kalın bağırsak ve akciğer sorunları görülür.

Beş Dönüşüm kuramı açısından bakıldığında insan organizmasındaki uyum kolayca görülebilir ve tek tek organların bir bütün olarak beden açısından ne kadar önem taşıdığı anlaşılabilir.

Örnek vermek gerekirse, normalde sindirimin mide ve bağırsaklar tarafından gerçekleştirildiği söylenir, oysa Beş Dönüşüm kuramına göre sindirim kesinlikle dalağın sağlıklı işleyişine bağlıdır. ■

Biyolojik olarak dalağın kandaki hasarlı ve ölü hücreleri süzdüğünü, kana lenfosit, akyuvar gibi renksiz hücreler verdiğini biliyoruz. Batı tıbbında dalak yaşam açısından çok önemli bir organ olarak görülmez ve, örneğin, kanser ve başka hastalıkların gerektirdiği birçok cerrahi müdahalede alınır.

Ancak Doğu tıbbına göre dalak en önemli organlardan biridir ve yaşamsal faaliyetlerin düzgün yürümesi için şarttır. Dalak enerjisi - yani dalaktan yayılan *ki* enerjisi - sindirim sisteminde besinlerin hareketine hükmeder. Dalak enerjisi besinlerin bağırsaklarda ilerlemesine yardımcı olur. Ayrıca ince bağırsakta besin özlerinin - yani asıl besleyici öğelerin - kana ve *ki* enerjisine dönüştürülmesine de katkı sağlar. Dalak, akciğere ve kalın bağırsağa ki gönderir. Böylece bu iki organı yaşam enerjisiyle besler, onların soluma ve atıkları uzaklaştırma işlevlerine yardımcı olur.

Dalağın akciğeri ve kalın bağırsağı besleyebilmesi için enerjinin oradan serbestçe çıkabilmesi gerekir. Sığamsal hareketin sağlanması ve atıkların bağırsaklar yoluyla vücuttan atılması için dalak enerjisi gerekir.

Kendi kendinize, “Bağırsakların bu işi kendi başına yaptığını sanıyordum,” diyebilirsiniz. Dar bir bakış açısıyla kalın bağırsağa bakarsanız haklı olabilirsiniz. Fakat kalın bağırsağın sığamsal hareketi gerçekleştirme yeteneği dalaktan aldığı enerjiye bağlıdır.

Dalağında sorun olanlarda çoğunlukla aşırı gaz, midede aşırı asit salgısı veya mide yanması gibi belirtiler görülür.

Dolayısıyla, eğer sindirimde sorun yaşanıyorsa hem bağırsakları hem de toprak öğesini tedavi etmeliyiz. Dalak enerjisi bedende alkalinin yeterli miktarda bulunmasını gerektirir. Kanda asit ne kadar çok olursa dalak bundan o kadar olumsuz etkilenir. Besinleri iyice çiğnemek bu nedenle dalağın sağlığı açısından gereklidir; çünkü tükürük alkalin özelliğe sahiptir. Az çiğnemek tükürüğün az salgılanması demektir ve bu da dalak hastalığına davetiye çıkarır. (Belli meridyenler ve organ sistemlerinin tedavisine yönelik egzersizler ve genel sağlığa yönelik diyetler için bakınız, Bölüm 9.)

Doğu tıbbına göre dalak enerjisi aynı zamanda kan üzerinde de etkilidir. Basur olması durumunda, rahimden kan geldiğinde veya başka bir kanama olduğunda Doğu tıbbı dalağın tedavi edilmesini salık verir; çünkü kanı kontrol eden ve yönlendiren organ dalaktır. Dalak enerjisi zayıf olduğunda kan damarlardan kurtulur ve bedenin yumuşak bölgelerinde kanamaya neden olur.

Dalak, mide ve pankreas uzun süreyle aşırı uyarılırsa sonunda o kadar zayıf düşer ki akciğere ve kalın bağırsağa enerji aktaramaz duruma gelir, dolayısıyla da bu organlarda rahatsızlıklara yol açar.

Dalakla kalın bağırsak arasındaki ilişki esas olarak kalın bağırsakla böbrekler, böbreklerle karaciğer, karaciğerle kalp ve

kalple dalak arasındaki ilişkinin aynısıdır. Her biri diğerini ki enerjisiyle besler, böylece tüm organların ideal bir şekilde işleyişi sağlanır.

Bu beslenme döngüsünde enerji, saat yönünde olmak üzere, ateşten toprağa, topraktan madene, madenden suya, sudan ağaca ve ağaçtan tekrar ateş cevherine doğru hareket eder. Beslenme döngüsü her organ kümesinin ideal miktarda yaşam enerjisi almasını sağlar. Fakat bunun yanı sıra bir de *Ko* döngüsü vardır ki buna kontrol döngüsü de denir. Bu döngüyle organ sistemleri kontrol altında tutulur. Böylece her organ kümesinin diğerleriyle dengede kalması sağlanır. Kontrol döngüsünde enerji Beş Cevher ya da Beş Dönüşümün içinde hareket eder ve her organ sistemini öngörülen sınırlar içinde tutmaya yarar. Doğada buna birçok örnek var.

124

Bir ırmakta akan su gücünü iki şeyden alır: ırmağı besleyen suyun miktarından (bu, Beş Cevher ya da Beş Dönüşümün beslenme döngüsüne karşılık gelir) ve suya sınır oluşturan, dolayısıyla ona yön, güç ve hız veren akarsu kıyısından. Irmak kıyısını aşarsa, yani ırmak taşarsa suyun ne eski gücü kalır, ne de eski düzeni. O su yalnızca taşkına neden olur ve bir alanı doldurmakla kalır. Sonundaysa geri çekilir. Hareket aniden yavaşlar, ardından da durur; ve nihayetinde buharlaşmanın veya yerçekiminin etkisiyle su başka yönlere gider.

Öte yandan, suya sınır çekildiği zaman onun muazzam gücü engelleri yerinden oynatır ve hidroelektrik pompalarını çalıştırır. “Ko” ya da kontrol döngüsünün işleyişi de buna benzer. Kontrol döngüsü organ sistemlerine akan enerjiye sınır koyarak dengeyi korur. Beslenme döngüsünde enerji saat yönünde hareket ederken kontrol döngüsünde enerji Beş Cevher ya da Beş Dönüşümün dairesi içinde yer değiştirir.

Ayrıntıya girmek gerekirse, kontrol döngüsündeki ki enerjisi, yani yaşam gücü aşağıdaki gibi hareket eder:

Ateş madeni kontrol eder: Kalp ve ince bağırsak, akciğer ve kalın bağırsaktaki enerjiyi kontrol eder veya sınırlar.

Toprak suyu kontrol eder: Mide, dalak ve pankreas, böbrekler ve mesanedeki enerjiyi kontrol eder veya sınırlar.

Maden ağacı kontrol eder: Akciğer ve kalın bağırsak, karaciğer ve safrakesesindeki enerjiyi kontrol eder veya sınırlar.

Su ateşi kontrol eder: Böbrekler ve mesane, kalp ve ince bağırsaktaki enerjiyi kontrol eder veya sınırlar.

Ağaç toprağı kontrol eder: Karaciğer ve safrakesesi, mide, dalak ve pankreastaki enerjiyi kontrol eder veya sınırlar.

Kontrol döngüsü bilinmesi tedavi açısından şarttır. Şimdi bir örneğe bakalım: Bir ishal vakasında maden öğesi (akciğer ve kalın bağırsak) hiperaktif olabilir. Bunun nedeniyse genellikle

dalakta fazla enerjinin varlığıdır. Bu fazla enerji kalın bağırsağa aktarılıp onun hiperaktif çalışmasına neden olur. Dalaktaki dengesizlik aşırı tatlı, meyve suyu, alkol ya da başka bir *yin* nitelikli besinin alınmasından dolayı dalağın uyarılmasından kaynaklanır. Bu şekilde fazla çalışmaya başlayan dalak kalın bağırsağı da aşırı bir şekilde uyarır. Maden öğesinin

125 hiperaktifliği ağaç öğesine, yani karaciğer ve safrakesesine akan enerjiyi kısıtlar. Bundan dolayı da karaciğer daha az çalışmaya başlar. Kalp ve ince bağırsağın (ateş öğesi) da işleyişi kısıtlanır, çünkü ateş öğesi karaciğer ve safrakesesince beslenir; onlar enerjilerini aktaramaymca kalbin ve ince bağırsağın çalışması aksar. Bundan dolayı da bir dizi sindirim sorunu yaşanır ve besinlerin emilim düzeyi düşer. Ancak gerçek sorun dalaktadır. Dalak, tatlı yiyecek ve içeceklerden vazgeçilmesi ve alkalin oranı yüksek besinlerin tüketilmesiyle (örneğin miso çorbası, tamari suyu, iyice çiğnemek koşuluyla bütün tahıllar ve çeşitli sebzeler) tedavi edilir. (Diyet konusunda genel bir yol haritası için bakınız Bölüm 9.)

Kontrol döngülerinin organ sistemlerini nasıl etkilediğinin bir başka açık örneği de suyla ateş öğeleri arasındaki ilişkidir.

Birçok insan böbrek rahatsızlıklarına neden olacak kadar çok tuz tüketir. Böbreklerin ve mesanenin işleyişi (su öğesi) kalbin ve ince bağırsağın işleyişini (ateş öğesi) kontrol eder. Dolayısıyla böbreklerdeki bir rahatsızlık, özellikle de aşırı tuz atımından kaynaklanan rahatsızlıklar ateş öğesinde başka rahatsızlıklara

neden olur (örneğin kalp hastalıkları ve yüksek tansiyon). Bu olumsuzluğu gidermek istiyorsak kontrol eden cevheri, yani su öğesini tedavi etmeliyiz. Tuz ve yağ tüketimini hızla azaltarak ve yumuşak aerobik egzersizlerini (ateş cevheri) artırarak hem su, hem de ateş öğelerini - ve tabii ki bunlarla ilgili organ sistemlerini - güçlendiririz.

Doğu tanı sanatını uygularken insan bedenindeki hayret verici bütünlüğü gözden kaçırmamalıyız. Görünen bedensel sorunlar ve onların doğrudan nedenlerini dikkate almamız gerektiği gibi sorunun kaynağında yatan ilişkiler yumağını da dikkate almalıyız. Beş Cevher ya da Beş Dönüşüm tam da bundan dolayı Doğu tıbbının ve onun felsefi ilkelerinin esasını oluşturur. O hem insan sağlığının, hem de doğadaki değişimin özünü teşkil eder.

Kİ ENERJİSİ, KİŞİSEL PSİKOLOJİ VE RGH

Daha önce de belirttiğim gibi Beş Dönüşüm, uygulama alanı son derece geniş olan çok esnek bir araçtır. Şimdi de onun kişisel psikoloji alanına nasıl uygulanabileceğini görelim.

Biraz önce ele aldığımız organ kümelerine ek olarak her cevher belli ruh halleriyle de ilişkilidir. Hangi duyguların hangi cevherlerle ilişkili olduğu aşağıda dökülmüştür:

Ateş: Neşe ve histeri. Neşenin bedensel kaynağı kalp ve ince bağırsaktır. Kalp dengede olduğu ve sağlıklı çalıştığı zaman

neşeli olmamız daha kolaydır. Kalp ve ince bağırsak tam çalışamadığı zamanlarsa neşelenmekte zorlanırız, hatta bazen ne yapsak neşelenemeyiz. Doğulu şifacılar kronik mutsuzluktan yakınanlara baktıklarında onların kendilerine ilham ve yön verecek hiçbir şeylerinin olmadığını fark ettiler. Yani o insanların hayatında ateş yoktu. O yüzden de öyle insanların kalbini, yani ateş öğesini tedavi ettiler.

Ateş öğesi zaman zaman aşırı uyarılabilir. Böyle durumlarda da histeri - kontrolden çıkan duygu patlamaları - ortaya çıkar. Bu da ateş öğesinde bir dengesizliğin belirtisidir ve tedavi edilmek isteniyorsa bu durum hesaba katılmalıdır.

Toprak: Düşünce ve duygudaşlık (sempati), anlayış, romantik şefkat. Dalağı aşırı uyarılan (genellikle aşırı şeker ve şekerli besin tüketiminden) kişi fazla duygusallaşır, o kadar ki başkalarını zayıf düşürür. Dalak güçlü olduğu zaman başkalarına karşı derin bir anlayış ve şefkat vardır (sulugöz bir duygusallık değil). Kişi karşısındakinin ne zaman şefkat ve desteğe, ne zaman da disipline ihtiyaç duyduğunu bilir.

Maden: Üzüntü. Herkes zaman zaman üzülür. Bu insan olmanın getirdiği bir şey. Fakat üzüntü ve kederin de ölçüsü vardır ve eğer üretken hayatlar yaşayacaksak bu duygulara yeri ve zamanı geldiğinde yol vermeliyiz. Üzüntüsünden bir türlü vazgeçmeyen insanlarda genellikle kalın bağırsak sorunları vardır. Bu organı tedavi ederek kişinin karanlık duyguları koyverme ve hayatına devam etme kabiliyetini geliştiririz. Bu nedenle, üzüntüyü tedavi

etmek istiyorsanız kalın bağırsağı tedavi edin ve kişiyi terk edilmek istenmeyen üzüntüleri geride bırakmaya özendirin.

127

Su: Şaşkınlık ve korku. Stres ve korkunun böbreklere ve böbreküstü bezlerine zarar verdiği artık on yıllardan beri biliniyor. Kronik stres ve korku böbreklere ciddi zarar verir. Böbrekler zayıf düştüğündeyse daha çok korkar, daha kolay şaşırır, daha kararsız olur ve irade gücümüzü yitiririz. Böbrekleri iradenin makamıdır; onlar özellikle ters durumlarla karşılaştığımızda bize yön verir. O yüzden, sıkıntılı ve gergin zamanlarda böbreklerinize dikkat edin. Kişi kronik korku yaşıyorsa benim önerim, onun böbreklerini iyileştirin.

Ağaç: Öfke. Karaciğer veya safrakesesinde bir sorun varsa öfke ve kin duygusunun şiddeti artar. Ayrıca bizzat öfke ve kin de karaciğer ve safrakesesine zarar verebilir. Alkol karaciğere zarar verir; ve aşırı tüketildiğinde ani öfke patlamalarına neden olur. Bir alkolikle birkaç gün bir arada yaşayın; ona hakim olan duyguların öfke ve kin olduğunu görürsünüz. Kronik öfkeden yakınanlar karaciğerlerine baktırmalıdırlar.

Organ sistemleri ilgili meridyenlerle de bağlantılı olduğundan Beş Dönüşüm yaklaşımını meridyen tanısı yöntemiyle kolaylıkla birleştirebilir ve hem zihin, hem de beden konusunda sahiden bütünsel bir anlayışa ulaşabiliriz.

Akupunktur meridyenlerini şimdiye kadar beden sağlığı

açısından ele aldım. Oysa meridyenlere ve organlara bakmanın, aynı ölçüde geçerli ve açıklayıcı olan, daha soyut ve manevi yolları da var. Bu tanı yöntemini anlayabilmek için her organın hem maddi, hem de manevi işlevleri olduğunu görmek gerekir.

Genel bir örnek vereyim. Sindirim sisteminin rolü besinleri almak, sindirmek, besleyici öğeleri kana karıştırmak ve gereksiz olan öğeleri vücuttan dışarı atmaktır. Ne kadar da manevi bir işlev! Bu aslında sizin hayatınızı sürdürmeniz için gerekli olan şeyleri alma, mutluluğunuz için gerekli olanları özümseme ve gereksiz olanları uzaklaştırma kapasitenizi gösteriyor. Yani sindirim işlevi hem bedensel, hem psikolojik, hem de manevi sağlığınız ve mutluluğunuz için temel bir rol oynuyor. Kendi kendinize, "Güzel bir hayat sürmem için gerekli olan şeyleri alabiliyor muyum?" diye sorabilirsiniz. "Bana gerekli olmayan şeyleri, örneğin gelişimimin şu anki aşa-

masında bana bir yararı olmayan alışkanlık ve deneyimleri eleyebiliyor muyum?" Bu sorunun cevabını verin, sonra da sindirim sistemimizin ne kadar güçlü olduğuna bakın.

Bizim sindirim sistemimiz aslında manevi bir işlevin eğretilemesidir; ve tüm organlar bu açıdan görülebilir. Her organ ve bedensel işlev ana rahmine düştüğümüz anda dünyaya katılan ruhumuza ilişkin manevi bir niteliğin tezahürüdür.

Bir başka örnek olarak böbreklere bakalım. Böbreklerin başlıca

işlevlerinden biri kanı süzmek, pislikten arındırmaktır. Bu bakımdan böbrekler yaşam için vazgeçilmezdir. Daha soyut bir bağlamda böbreklerin görevinin iyiyi kötü ve zararlı olandan ayırt etmek olduğu söylenebilir. Böbrekler iyi çalışmazsa kendi hayatımızda da iyiyi kötüden ayırt etmekte zorlanırız. Bir başka deyişle, sağduyumuz ve idrakimiz böbreklerimizin durumundan etkilenir. Kişiliğimizde ve çevremizde varolan olumsuzluklar - hatta zehirler - içimizde kalır. Onları tanıma ve uzaklaştırma gücümüz azalır. Bu yüzden de öngöre- mediğimiz ikilemler nedeniyle sürekli olarak şaşkınlığa, hatta dehşete düşeriz. Buysa korkuya, daha da aşırıya varırsa paranoyaya yol açar. Kendimizi hayatın kurbanı olarak görürüz; oysa yalnızca sağduyu eksikliğimizin kurbanıyızdır.

Derslerimde konuyu biraz daha açıklığa kavuşturmak için üstüme bir çarşaf alır ve öğrencilerin yaşamsal işlevler olarak tanıdıkları bazı hareketler yaparım. Çarşaf bir yandan bedensel ayrıntıları örterken öbür yandan söz konusu işlevlerle ilişkili temel hareketleri açıklığa kavuşturur. Örneğin, çarşaf üs-tümdeyken yiyecek bir şeye uzanma ve yeme hareketi yaparım. Bu, beslenme işlevidir. Ya da tuvalete oturma hareketi yaparım. Bu da gereksiz olan şeyleri dışarı atma eylemidir. Öğrenciler bunu gördüklerinde kahkahayla gülerler; ama yiyecek bir şeye uzandığımda bedenimin ön tarafının daha hareketli olduğu da dikkatlerinden kaçmaz. Bir şeyi içimden atmaya çalıştığımdaysa vurgu arka taraftadır. Dolayısıyla mide meridyeni - besinleri almamıza yarayan meridyen - öndeyken mesane meridyeni -

atıkları bedenlerimizden atmaya yarayan meridyen - arkada uzanır.

Öğrencilerime meridyenlerin yalnızca enerji kanalları olduklarını değil, aynı zamanda başlı başına birer olgu oldukla-

129 rını anlatırım. Meridyenler enerjinin bedeni düzgün çalıştırmak için toplandığı yerlerdir. İşlev tamamlanınca meridyen çizgisinin faaliyeti durur.

Daha önce de gördüğümüz gibi, her organ ve meridyen enerji fazlasına da sahip olabilir - buna Japonca'da *jitsu* denir - enerji eksikliğinden de mustarip olabilir - buna da *kyo* **denir.** Bir organda fazla enerji olduğunda o organ ve merid**yenle** ilgili işlevde de bir aşırılık meydana gelir. Söz konusu organ fazla faal olabilir veya enerji oraya hapsolmuş olabilir. Bu da tıkanıklığa yol açar ve öbür organların yeterli yaşam **enerjisi** almasına engel olur. Organ yorgun düşer. Benzer şe**kilde, o** organın psikolojik yönü de fazla belirginleşir.

Bir organ *kyo* oluyorsa, yani enerji eksiği varsa o da zayıf **düşer,** uyuşuklaşır ve muhtemelen ondaki kan durağanlaşır. **Bunun** psikolojik yönüyse o organ veya meridyenle ilgili ya**şamsal** alanda bir zayıflamadır.

Örnek vermek gerekirse, enerjisi zayıflamış bir midenin fi**ziksel** belirtilerini biliyorsam kişinin mideyle bağlantılı psikolojik sorunlar yaşayıp yaşamadığını sorabilirim. Sonra da ona midenin durumunu düzeltecek bir şeyler öneririm; bu sayede **o**

arkadaşımızın psikolojik durumu da iyileşecektir.

Organ ve meridyenlerin soyut-manevi doğasına baktığımda kişilerin psikolojik ve manevi sağlığı hakkında epey fikir sahibi olurum.

Şimdi de psikolojik ve manevi anlamları bağlamında meridyenleri tek tek gözden geçirelim.

(Aşağıda özetlenecek rahatsızlıkların çareleri için bakınız, dokuzuncu bölüm.)

Akciğer Meridyeni

Akciğer kana oksijen verip ondaki karbondioksiti alarak kanı temizler. Doğu tıbbında içine oksijen çekmek, ki enerji**sini veya** yaşam gücünü içine çekmekle birdir. Nefesinizi bir **an için tutun;** oksijene ve akciğerinize ne kadar bağımlı oldu**ğunuzu** görürsünüz. Buna daha soyut veya manevi bir gözle **bakarsak** akciğerimizin içine hayatın kendisini çektiğini söy-

 leyebiliriz. Bu nedenle, eğer akciğerimiz düzgün çalışmıyorsa hayatı içimize çekme gücümüz sınırlanmış demektir. Bununsa birçok bedensel ve psikolojik etkileri vardır.

Akciğer enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Akciğer enerjisi yetersiz kalan insanlar içlerindeki karbondioksiti dışarı atmakta zorlanırlar. Dolayısıyla kanları bir yandan oksijensiz kalırken öbür yandan da mikroorganizmalara üreme

imkanı verecek şekilde karbondioksit oranı artar. Dolayısıyla akciğerinde sorun olan insanlar sık sık soğuk algınlığına yakalanırlar.

Nefes alıp vermek vücuttaki gerilimi azaltır. Solumakta zorlanan insanlarda gerginlik birikir, özellikle de omuzlarda.

Akciğer enerjisi düşük olan insanlar kilolu olma eğilimindedirler. Bu insanlar kan dolaşımındaki aksaklıktan ve oksijensizlikten başlarında ağırlık hissederler. Nefesleri kesilir ve öksürürler. Akciğerin enerjisinin iyice tükenmesiyle nefesin kesilmesi de kronikleşir. Akciğer, içindeki durağanlığı atacak enerjiye sahip değildir. Öksürmek zorlaşır ve balgam çıkarmaya yetmez.

Akciğer enerji yetersizliğiyle ilişkili psikolojik belirtiler huzursuzluk, zihinsel körelme, ruhsal çöküntü ve aşırı duyarlılıktır. Nefes almadaki yetersizlikse duygusal dengesizliğe, hatta histeriye yol açabilir.

Akciğerde enerji fazlası olduğunda-Jitsu

Balgam çıkartan şiddetli öksürük genel olarak akciğerde enerji fazlası olduğunun işaretidir. Çok sigara içen birinin öksürüğü - hele ki o kişi güçlü ve akciğeri dışında sağlıklıysa - çoğu zaman akciğerdeki enerji fazlasından kaynaklanır. Öksürüğü olanlar genellikle burun tıkanıklığından da yakınırlar. Bu kişiler bronşit veya astım olmaya yatkındırlar. Özellikle akciğer meridyeni çevresindeki göğüs kasları genellikle fazla sıkıdır.

Akciğerinde enerji fazlası olan insanlar takıntılı hale gelebilirler. Birikip çıkış bulamayan enerjilerini serbest bırakmakta zorlanırlar. Akciğerlerindeki gerilimi hafifletebilmek için sık

131 sık iç geçirirler. Kendilerini baskı altında hissederler, bunalırlar ve aşklarını dile getirmekte zorlanırlar. Ayrıca biraz da evhamlı olurlar.

Kalın Bağırsak Meridyeni

Kalın bağırsağın başlıca görevi atık maddeleri bünyeden uzaklaştırmak ve suyla bazı besin öğelerini emmektir. (Fakat emilimi gerçekleştiren asıl organ ince bağırsaktır.) Beş Cevher ya da Beş Dönüşümü ele alırken de belirttiğim gibi, kalın bağırsakla akciğer arasında bütünleyici bir ilişki var. Kalın bağırsak sorunları genellikle akciğeri ve sinüsleri de etkiler.

Kalın bağırsak ve akciğer üzüntüyle bağlantılı organlardır. Kaim bağırsak ya da akciğerin işleyişi yeterince sağlıklı değilse üzüntülere, acılara ve benzeri duygulara tutunma yönünde bir eğilim belirebilir.

Kalın bağırsak enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Kalın bağırsak enerjisi yetersiz kaldığında kabızlık, burunda kuru tıkanıklık ve bronşlarda tıkanıklık olur. Kalın bağırsağı zayıf olan insanlar lifli ve işlenmemiş yiyecekler yediklerinde genellikle ishal olurlar. Ayrıca böyle insanlar karınlarının üşüdüğünden yakınırlar.

Birçok dilde cesaret belirten deyişler bağırsaklarla ilgilidir. [1] İngilizce'de adamın "bağırsağı" (cesareti, yüreği) var dendiği zaman onun güçlükleri aşma kararlılığı dile getirilir. Kalın bağırsağı zayıf olan insanlarda da kararlılık ve cesaret konusunda bir eksiklik görülür. Onlar sık sık hayal kırıklığına uğrar ve kendilerini bağımlı hissederler, o kadar ki sonunda umutsuzluğa düşüp kin bile besleyebilirler.

Kalın bağırsakta enerji fazlası olduğunda - Jitsu

Kalın bağırsakta enerji fazlası baş ağrısına; burunda akın-

(1) İngilizce'de de bu böyledir. "To have guts." (Cesareti olmak) ifadesindeki "guts" hem bağırsak, hem de cesaret anlamına gelir. Türkçe'deyse popo anlamındaki argo sözcük aynı mecazi anlama sahiptir, yani aslında yazarın dediğiyle aynı kapıya çıkar (Çev).

 tıya, tıkanıklığa ve kanamaya; bademciklerin şişmesine; diş ve dişeti sorunlarına; gözlerde ve ten renginde solgunluğa; omuz ağrılarına; göğüste katılaşma hissine; ishale dönen kabızlığa; öksürüğe; basura ve soğuk algınlığında görülen genel belirtilere neden olur. Kalın bağırsak sorunları akciğerin, bronşların ve burun yolunun işleyişini doğrudan etkiler. Bunun nedeniyse şudur: kalın bağırsakta hapis kalan enerji fazlası aşağı doğru yol bulamadığı zaman yukarı vurur. Bünye enerjiyi yukarıdaki organlara aktararak durumu düzeltmeye ve dengeyi kurmaya çalışır. Dolayısıyla da akciğerde, boğazda ve burunda söz konusu belirtiler ortaya çıkar.

Kalın bağırsakta enerji fazlalığıyla ilişkili psikolojik sorun, müzmin tatminsizliktir. Böyle biri hiçbir zaman hiçbir şeye gereken değeri vermez - ne kendine, ne işine, ne anne-babasına, ne de arkadaşlarına. Bundan dolayı da sonunda yalnız kalır.

Nedeni basittir: kalın bağırsak bedendeki atıklar üzerinde çok fazla zaman ve güç harcar. Enerjisi fazla olunca koyve- remiyor. Temelde atıkla - yani dışkıyla - ilgili olan görevini saplantı haline getiriyor. Bunun kişi üstündeki etkisiyse onun dikkatini küçük işlere, nefrete ve hem olumsuz hem de gereksiz olan anılara fazla vermesi. Kişi görmezden gelmesi veya unutması gereken şeylere çok odaklanır.

Böbrek Meridyeni

Böbreklerin kanı temizlediğini yukarıda da belirtmiştik. Buhranlı anlarda hemen tepki vererek adrenalin üreten böbreküstü bezleri de öyledir.

Doğu tıbbında böbreklerin korkuyu ve cesareti kontrol ettiği söylenir. Böbrekler ayrıca kişiye bahşedilen manevi yeteneklerin ve hem önceki bedenlenmelerden biriken, hem de atalardan miras alınan karmanın makamıdır. Bu nedenle böbrekler organların en önemlilerinden biri kabul edilir.

Böbrek enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Böbrek enerjisi zayıf olanların teni genellikle koyu renge

 çalar ve esnekliğini yitirir. Bu insanların özellikle kalça ve hara bölgelerinde kan dolaşımı pek iyi değildir ve belleri ağrır. Ayrıca bu insanlar sık sık idrara çıkarlar. Böbrekler cinsel organları da kontrol eder ve bu yolla hormon dengesini düzenler. Böbrek enerjisi azaldığında cinsel dürtüler de zayıflar. Böbrek enerjisi yetersiz kalan insanlar derin bir uyku çekmekte zorlanırlar. Bunun yanı sıra böbrekler kemiklerin sağlığını da etkiler. Zayıf böbrekler, kemik erimesi dahil, kemik hastalıklarına yol açar ve kırıklara davetiye çıkarır. Böbrekleri güçsüz olan insanların başına sık sık kazalar da gelir.

Böbrekler ayrıca işitme organlarıyla da bağlantılıdır. Böbrek enerjisi azaldığında kulaklardaki kan dolaşımı zayıflayabilir, yüksek frekansları işitme güçlüğü baş gösterebilir ve bazen de kulakta çınlama olabilir.

Psikolojik bakımdan da böbrek enerjisindeki yetersizlik kronik huzursuzluğa ve korkuya yol açar. Böyle insanlarda kararsızlık da vardır. Sabır ve dayanıklılık gösteremedikleri için aile ilişkilerinde sorun yaşarlar.

Böbrekte enerji fazlası olduğunda - Jitsu

Böbreklerinde fazla enerji olan insanlar genellikle kronik olarak susarlar, kulakları çınlar, işitme duyulan zayıftır, bel ve gövdelerinde katılık hissederler, idrarları koyu renktedir, ağızlarında acı bir tat olur, nefesleri kokar ve aşırı çalışmadan dolayı kronik yorgunluk hissederler. Ciltleri koyu renklidir,

özellikle de göz altları kararır.

Psikolojik bakımdan bu insanlar işlerine çok düşkündürler. Sinirleri gergin ve endişeli, hırslı, mükemmeliyetçidirler. Başarama korkusunun veya başlarına bir felaket geleceği duygusunun etkisi altındadırlar.

Dalak Meridiyeni

Dalak kanı hasarlı ve ölü hücrelerden temizler. Bağışıklık hücrelerini kana karıştırır. Sindirimin düzgün yürümesi konusunda hayati bir işleve sahiptir, özellikle de mideyi ve kalın bağırsağı ki enerjisi, yani yaşam gücüyle beslemesi bakımından.

134 Dalak meridyenindeki faaliyetler zayıf olan kadınlar âdetle ilgili sorunlar yaşayabilirler. Aynı durumdaki erkeklerse iktidarsızlıktan çekebilirler.

Dalakla ilgili duygular şefkat ve duygudaşlıktır. Dalakları zayıf olanların duygudaşlık yönleri aşırıya varırı. Dalakları sağlıklı ve dengeli olanlarsa başkalarına güçlü şefkat duyguları besledikleri gibi hayatın zorluklarının gerisindeki anlamı da çözmeye çalışırlar.

Dalak enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Dalak enerjisi zayıf olan insanların sindirim sistemleri güçsüz, tükürük salgıları yetersiz, tat alma duyuları zayıf olur. Böyle insanların mideleri kronik olarak fazla asit üretir, yüzleri koyu

renk olur, hemen soğuk algınlığı kaparlar, göbekleri katı ve aşırı hassastır, omurgaları acır ve ayaklarındaki kan dolaşımı zayıftır.

Psikolojik olarak ayrıntılara takılma eğilimindedirler, kronik olarak huzursuz ve kaygılı olurlar; bir ihtimal fazla düşünürler; geceleri uykusuz kalmaktan ötürü kronik yorgunluk yaşayabilirler; ve kan dolaşımlarının iyi olmamasından dolayı elleri ve ayakları üşüyebilir. Ayrıca duygusal bakımdan zayıf ve aşırı duyarlı, dedikoduya fazla meraklı olabilirler; ve buna gerekçe olarak aslında insanların dertlerini dinledikleri bahanesini ileri sürerler.

Dalakta enerji fazlası olduğunda - Jitsu

Dalakta fazla enerji olduğunda, bu organın denge haline dönme çabasından ötürü, tükürük salgısı da aşırıya varır. Böyle insanların midesi hassastır ve fazla asit üretmeye yatkındır. Bacaklarda ağırlık olur ve insanın canı tatlı çeker. Bu kişilerde aşırı şeker tüketiminden dolayı hipoglisemi olma ihtimali vardır. Bundan ötürü de ruh hali ve enerji düzeyi büyük ve ani değişiklikler gösterebilir. Burada da duygudaşlık aşırıya varabilir ve bir şey için çaba göstermenin veya bir şeyi anlamaya çalışmanın boşa kürek çekmek olduğu düşüncesi uyanabilir.

Karaciğer Meridyeni

Karaciğer sahiden de organların efendisidir. Bu organ enerji

depolamak, kanı temizlemek, bağışıklı hücreleri ve sindirim enzimleri üretmek gibi birçok olağanüstü işlev yerine getirir.

Doğuda karaciğerin, ruhun makamı olduğu söylenir. Karaciğer ve safrakesesiyle ilişkili olan duygu, öfkedir. Fazla öfke karaciğere zarar verir. Aynı mantıktan hareketle, ılımlılık da karaciğeri rahatlatır ve onun daha sağlıklı çalışmasını sağlar.

Karaciğer enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Karaciğer enerjisi az olan kişi çabuk yorulur; çünkü karaciğer glikojen, yani depolanmış yakıt salgılamıyordun Bu tür insanların başı döner, gözleri yorulur; ayrıca başlarına kolayca kaza gelir. Karaciğerlerinin kanı zehirden arıtamaması nedeniyle bu insanlar kolayca zehirlenebilirler. Hepatit ve benzeri karaciğer hastalıkları daha kolay kapılır ve bu hastalıklar daha zor iyileşir. Karaciğer enerjisi zayıf olan insanların ateşi daha kolay yükselir ve ayrıca cinsel güçleri zayıftır, hatta iktidarsızlıktan ve prostat sorunlarından da mustarip olabilirler.

Karaciğeri zayıf olan kişiler kolayca sinirlenip öfkelenirler. Tutarsızlıkları ve gerginlikleriyle ön plana çıkarlar. Kilo alamazlar. Küçük ayrıntılara gereğinden fazla önem verirler.

Karaciğerde eneği fazlası olduğunda - Jitsu

Karaciğer enerjisi aşırıya vardığında kişi fazla hırslı, takıntılı ve işine düşkün olur. Çok içer, özellikle alkollü içecekleri. Böyle insanların çoğu zaman başında ağırlık olur, sindirim sistemleri

zayıf olur ve sık sık başları döner. Enerji fazlasından dolayı meridyen boyunca bir çekme görülür ve bu da makatta sıkılığa, basura ve erkeklerde prostat sorunlarına ve haya rahatsızlıklarına neden olur. Aşırı karaciğer enerjisine sahip olan kadınlarsa yumurtalıklarında sorunlarla, bazen de kistlerle karşılaşır, üreme organlarında yanma olur ve âdet öncesi sendromu yaşayabilirler. Erkeklerin de, kadınların da hara'larında sıkılık ve mide veya bağırsaklarında gaz olur.

136 Ayrıca dokularda görülen çürümeden dolayı vücut kokulan ağır olur.

Bu insanların psikolojisine gelince. Böyle kişiler inatçı, saldırgan olurlar; kolayca öfkelenir, heyecana kapılır ve, şaşırtıcı ama, aşırı duyarlı olurlar. Muazzam iştahları olur. Öfke nöbetlerini ve duygusal patlamalarını denetleyebilmek için büyük çaba harcarlar. Ancak bu baskılama yine de öfke patlaması yaşarlar ve ardından pişman olup özür dilerler.

Mide Meridyeni

Midenin rolü hepimizin bildiği gibi kısmen sindirilmiş (yani çiğnenmiş) besini almak ve bu besini ince bağırsağa hazırlamaktır. Mide asit salgılar. Bu asit besini parçalar ve onu ince bağırsağa geçişte emilime hazırlar.

Mide vazgeçilmez organlarımızdan biridir. Midede görülen en ufak bir rahatsızlık bile bizi etkiler. Kronik mide rahatsızlıklarıysa gün boyu başımızı ağrıtır.

Mide enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Kişinin mide enerjisi yetersiz düzeydeyse onun iştahı kesilir, yiyip içtiği şeyler konusunda fazla seçici olur ve midesi genellikle kronik olarak fazla asit salgılar, yani gastrit olur. Bu kişiler bacaklarında ağırlık hissederler, çabuk yorulurlar. Genellikle mide ağrısı çekerler ve yanlış bir şeyler yediklerinde saatlerce mideleri sancır. Mide sorunları çoğu zaman sindirim sorunlarıyla ilişkilidir: kabızlık, ishal veya kalın bağırsak kasılmaları.

Mide rahatsızlıkları ruh durumumuzu doğrudan etkiler. Mide enerjisi zayıf olan insanlar asabi ve huysuz olurlar ve özellikle kendileri hakkında çok fazla düşünürler. Çabuk yorulduklarından güçsüz oldukları kuruntusuna kapılırlar. Kendilerine pek güvenleri yoktur. Dondurma gibi yumuşak ve soğuk besinleri, meşrubatları çok sevmekle birlikte genel olarak iştahları zayıftır. Hep dinlenmek isterler ve otururken, arkası dik bir sandalyede otursalar bile kaykılma eğilimindedirler.

Bu insanlar ihtiyaç duydukları şeyleri almakta zorlanırlar.

Mide işlevini tam olarak yerine getiremediğinden yeterince beslenemediklerini ve pek iyi bir hayat sürmediklerini düşünürler. Çoğu zaman hüsran duygusuna kapılırlar. Hayatın mücadeleci yanından hoşlanmaz, her şeyin kendilerine rahatsızlık verdiğini düşünürler.

Midede enerji fazlası olduğunda - Jitsu

Mide enerjisi fazla olan insanlar midelerine fazla odaklanma eğilimindedirler. Böyle kişiler iştahları fazla olmamakla birlikte çok yerler. Omuzlarında katılık, bazen de ağrı olur. Bacaklarında veya genel olarak vücutlarında kan dolaşımı yetersizdir. Ciltleri kuru ve serttir. Kansızlığa yatkındırlar. Kadınlar cinsel organlarında kronik sorunlar yaşayabilirler.

Mide enerjisi aşırıya varan insanlar fazla düşünürler. Hayata dönük olağanüstü bir hırsları vardır ama bunları gerçekleştiremez ve hüsrana uğrarlar. Bu insanlar asla tatmin olmazlar. Duygusal bakımdan aşırıya giderler; ya soğukturlar ve sevgi göstermezler, ya da aşırı sevgi gösterirler. Çok yerler ama hep aceleleri olduğundan yemeğin değerini takdir etmezler. Sürekli çalışıp çabalarlar, ama hedefe ulaşma duygusundan yoksundurlar. Sinir hastası olmaya yatkındırlar.

Kalp Meridyeni

Kalp ve ince bağırsak, neşe ve sevinç duygusuyla ilişkilidir.

Kalp enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Kalp enerjisindeki yetersizlik kalp hastalıklarına, çarpıntıya, göğüs ağrısına (angina pectoris), hara'da gerilime ve ellerin terlemesine neden olur. Böyle kişiler çok kolay yorulurlar, güneş sinirağmda gerginlikleri olur ve dilleri genellikle bir tabakayla kaplıdır. Ayrıca kalp krizi riski de yüksektir bu insanlarda.

Kalp enerjisindeki zayıflık zihinsel yorgunluğa, ruhsal sarsıntılara, sinirsel gerilime, kronik strese, ürkekliğe, yemeğe ve hayata karşı iştahsızlığa, hafıza zayıflığına, zayıf iradeye ve kronik hayal kırıklığına yol açar.

138

Kalpte enerji fazlası olduğunda - Jitsu

Kalpte fazla enerji olması kalp ve göğüs bölgesinde bir gerilim hissine neden olur. Böyle insanların de elleri terler. Bu kişiler ayrıca sürekli boğazlarını temizlerler, ciltleri kolay tahriş olur, omuzları ve kolları ağrır. Mideleri hassastır bu insanların ve kalp çarpıntıları olur. Dilleri çekiliyormuş gibi bir duyguya kapılabilirler ve genel olarak bedenlerinde katılık hissederler.

Aşırı kalp enerjisi kronik tansiyona, strese, huzursuzluğa, gevşeme zorluğuna ve kalbin rahatsızlığını unutmak için bir şeylerle oyalanma hissine yol açar. Böyle insanların elleri sürekli olarak bir şeylerle meşguldür: ya pantolon veya gömleklerini düzeltiyor, ya yüzlerine dokunuyor, ya da saçlarıyla oynuyorlardı. Bu kişiler de kolay yorulurlar ve dayanıklılıkları azdır; kekeleme eğilimindedirler; güneş sinirağı kronik olarak katı ve gergindir; ve hep susarlar. Histeri nöbetlerine tutulur, en küçük bir olayda delice güler veya ağlarlar.

İnce Bağırsak Meridyeni

İnce bağırsak, yiyecek ve içeceklerden besleyici öğeleri almak ve

kana karıştırmaktan sorumlu organdır. İnce bağırsağın manevi rolü de çok önemlidir. İnce bağırsak ham, işlenmemiş malzemeden değerli olan özü alır ve hayatımızı sürdürebilmemiz için onu bizim hizmetimize sunar. Kendi yaşamlarımızda da çevremizde gördüğümüz şeylerin değerini ayırt etmek ve onlardan yararlanmak son derece önemlidir.

Kanımızın niteliği - yani yeterince besini alıp alamadığı - yeme-içme alışkanlıklarımıza ve ince bağırsağın işleyişine bağlıdır. Yiyip içtiklerimiz, daha doğrusu diyetimiz besin değeri açısından yetersizse ya da ince bağırsağın içindeki çok küçük kilsi çıkıntıları kaplayan yağ ve kolesterol bakımından aşırı zenginse besinlerden bize gerekli olan değerleri yeterince özümseyemeyiz. Böyle olunca da hücreler yetersiz beslenir ve kendilerine gerekli maddeleri, kemik ve dişler dahil, komşu dokulardan çekerler.

Bunun yanı sıra, ince bağırsak besinlerdeki demiri özümser. Demirse hücrelere oksijen taşınmasına yardım eder. De-

 mir düzeyi düşük olduğunda kanın oksijen taşıma yeteneği de düşer. Yani demirin özümsenme düzeyi ince bağırsağın sağlıklı işleyişine bağlıdır.

İnce bağırsak enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Kişinin ince bağırsak enerjisi zayıfsa besin öğeleri de daha az özümsenir. Dolayısıyla beslenme yetersizliğinde görülen belirtiler baş gösterir. Kansızlık ve özellikle kalçalarla

bacaklarda kronik yorgunluk olma ihtimali yüksektir. Bel sorunları ve hara'da güçsüzlük görülebilir. İnce bağırsaktaki kanda durgunluk olabilir; böyle bir durumsa ileride sağlığın daha da bozulmasına neden olur.

Zayıf bir ince bağırsak kabızlık ve apandisit gibi sindirim sorunlarını da beraberinde getirir. Kadınlardaysa bunlara ek olarak, âdet öncesi sendromu dahil, kronik âdet sorunlarına, yumurtalıklarda sancılara ve kistlere yol açar. İnce bağırsakta enerji yetersizliğinin sık sık migrene neden oluğu da görülmüştür.

İnce bağırsağı zayıf olan insanlar fazla düşünme eğilimindedir. Böyle kişiler kaygılı olurlar; duygularını zihinleriyle kontrol etmeye çalışırlar ama sevinç eksikliği yaşar, bazen de derin üzüntüye kapılırlar.

İnsanların yeteneklerini yeterince kullanamamalarının kökünde genellikle İnce bağırsak enerjisindeki yetersizlik yatar. Bu insanlar işleriyle ilgili eğilim, yetenek ve fırsatları görürler ama onları yeterince değerlendiremezler. Buysa hüsran duygusuna ve kendinden ciddi biçimde kuşku duymaya yol açar.

İnce bağırsakta enerji fazlası olduğunda - Jitsu

İnce bağırsak enerjisi fazla olan kişilerin genellikle boyun omurları ve güneş sinirağı katılaşır, özellikle de sabahları. Ayrıca aşağı organlardaki kan dolaşımının yetersiz olmasından dolayı hara bölgesi soğuk olur. Aynı şekilde kollar ve bacaklardaki kan

dolaşımı yetersizliği ellerin ve ayakların üşümesine neden olur; zaman zaman ishale çeviren kronik kabızlık görülebilir. Bu insanlar sık sık idrara çıkma ihtiyacı hissede-

140 bilir, mesane sorunları yaşayabilir, kadınlar da ayrıca yumurtalık sancısı çekebilirler.

İnce bağırsak enerjisi aşırıya varan kimseler genellikle kararlı ve başladıkları işi bitirme eğiliminde olurlar. Huzursuzdurlar, çok çalışırlar ve çok hızlı yerler. Çoğunlukla kendi zararlarına olmak üzere duygularını belli etmezler ve gevşemekte zorlanırlar. Son derece hırslı olmakla birlikte çoğu zaman kendi başarılarının değerini görmezler.

Mesane Meridyeni

Doğu tıbbı için olduğu kadar Batı tıbbına göre de mesane ve böbrekler birbiriyle bağlantılıdır. Mesaneyle ilişkili duygu, böbrekte olduğu gibi, korkudur. Mesane hormonal sistemi, hipofiz bezini ve otonom sinir sistemini etkiler. Ayrıca cinsel organlar ve idrar yollarıyla da doğrudan ilişkilidir.

Mesane enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Mesanesi zayıf olanlar genellikle idrara sık çıkarlar, mesanelerini kontrol etmekte sıkıntı çekerler ve sinirleri gergindir. Bu insanların kan dolaşımı zayıftır, bacaklarında katılık vardır ve kalçalarıyla omurga çevresi üşür. (Mesane meridyeni buralardan geçer: sırttan aşağı doğru kalçaları kat eder ve iki bacak boyunca

inerek küçük ayak parmaklarında sona erer.) Ayrıca cinsel organlarıyla ilgili sorunlar da yaşayabilirler. Mesanede enerji yetersizliği gece terlemeye de sık sık neden olur.

Mesanesi zayıf olan insanlar genellikle ürkek ve sinirlidirler. İçlerinde birçok korku barındırırlar, son derece duyarlı olurlar ve durmadan bir şeylerden şikayet ederler.

Mesanede enerji fazlası olduğunda-Jitsu

Mesanesinde enerji fazlası olanların boynunda katılık görülebilir. Bu insanlar özellikle bastırılmış korkulardan kaynaklanan migren ağrılarına maruz kalırlar. Gözlerde ve başta ağırlık, sırtta ve bacaklarda katılık olur; sık sık idrara çıkarlar ve prostat bezi kolay iltihaplanır. Otonom sinir sistemleri gerilim altında olabilir.

Mesane enerjisi fazla olan insanlar küçük ayrıntıları dert ederler. Kaygılı, huzursuz ve aşırı duyarlı olurlar. Böbrek sorunu olanlar gibi onlar da başlarına bir felaket geleceği korkusuyla yaşarlar.

Safrakesesi Meridyeni

Safrakesesi ve karaciğer birbirini bütünleyen organlardır. Safra salgısı karaciğerde saklanır ve oradan bağırsaklara gönderilir. Safranın işlevi bağırsaklardaki besinlerin, özellikle de yağlı maddelerin parçalanmasına yardım etmektir. Daha önce de belirtildiği üzere, safrakesesindeki safra ile kolesterol arasında

belli bir ilişki vardır. Eğer kolesterol düzeyi fazla artarsa safra, kolesterolü çözelti halinde tutamaz; dolayısıyla kolesterol billurlaşır ve safrakesesi taşları oluşturur ki bu taşlar şiddetli sancılara neden olur.

Safrakesesi enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Safrakesesindeki enerjisi zayıf olanların safra düzeyi düşüktür, sindirimi zayıftır ve bu insanlar kolayca ishal olurlar. Onlar uyumakta zorlanırlar ve başları döner, gözleri çapakla- nır, benizleri soluktur, mideleri yanar; ayrıca böyle kişiler güneş sinirağmın sağında bir rahatsızlık hissederler.

Psikolojilerine gelince, bu insanlar kendilerini baskı altında hissetmeye ve öfkelenmeye yatkındırlar. Bu eğilim sık sık öfke patlamaları şeklinde yüzeye çıkar. Sinirleri gergindir. Ürkek olurlar ve kolayca korkarlar; kararlılıktan yoksundurlar. Bir şeyler başarmayı düşlerler fakat bunu gerçekleştirecek ne iradeleri vardır, ne de cesaretleri.

Safrakesesinde enerji fazlası olduğunda - Jitsu

Safrakesesindeki enerji aşırıya varanlar uykusuzluk çekerler, çok düşünür ve plan yaparlar. Bu insanların güneş sinira- ğının sağ yanı rahatsızdır, hatta sancır. İştahları zayıftır, gözakları sarıya çalar, gözlerinde basınç hissederler. Ayrıca ağızlarında acı bir tat olur, omuzları ağrır, kasları katılaşır, migren ağrıları tutar, kabız olurlar; tükürükleri veya balgam-

 lan koyulur, aşırı tatlı tüketirler ve ekşi besinlerden hoşlanmazlar.

Psikolojik olarak bu insanlar işlerinde çok fazla sorumluluk alma eğilimindedirler. Kendilerine çok yüklenir, ayrıntılara çok girer, kolay üzülürler. Sabırsızdırlar, hep koştururlar.

Kalp Sıkıcı Kası Meridyeni

Kalp sıkıcı kası meridyeni koltuk altından başlar ve orta parmağın ucunda son bulur. Doğu tıbbında kalp sıkıcı kası meridyeni kalp, kan dolaşımı ve kalp kesesine enerji takviyesi sağlar. Kan dolaşımına olan katkısı dolayısıyla kalp sıkıcı kası meridyeni, hücrelere oksijen ve besin taşınmasından da kısmen sorumludur.

Kalp sıkıcı kası enerjisiyle ilişkili sorunlar kalple ilgili olanlara benzer.

Kalp sıkıcı kası enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Kalp sıkıcı kası enerjisi düşük olanlar yutkunmakta zorlanırlar, boğaz ve bademcikleri hastalanmaya teşnedir, çarpıntıları olur. Bu insanların kan basıncı düşüktür, göğüslerinde rahatsızlık, hatta ağrı hissederler. Böyle kişilerin ayrıca kısa kısa soludukları ve göğüste bir sıkışma hissine kapıldıkları da görülür.

Psikolojik olarak huzursuz ve dalgındırlar. Uykusuzluk çekerler.

Kalp sıkıcı kasında enerji fazlası olduğunda - Jitsu

Kalp sıkıcı kası enerjisi fazla olanların güçlü çarpıntıları olur; kan basınçları yüksektir, başları döner ve kendilerini sürekli olarak yorgun hissederler. Bu insanların kan dolaşımı yetersizdir, güneş sinirağı ve hara'larında katılık vardır, bazen de mideleri sancır. Elleri ve ayalarında genel bir katılık söz konusudur; dillerinin üstünde bir tabaka vardır ve bağırsaklarda kasılmalar dahil, sindirim sistemleriyle ilgili bazı rahatsızlıklar yaşayabilirler.

Kalp sıkıcı kası enerjisindeki aşırılık huzursuzluğa, gergin-

143 liğe yol açar. Bu tür insanlar duygusal konulara veya kalple ilgili olan her şeye sırt çevirme eğilimindedirler.

üçlü Isıtıcı Meridyeni

Üçlü ısıtıcı meridyeni de yüzük parmağından omza, oradan boyna gider, oradan da kulağın çeperini dolaşıp şakakta son bulur; bu şekilde üç enerji merkezini birleştirir.

üçlü ısıtıcı enerjisi yetersiz kaldığında - Kyo

Üçlü ısı enerjisi zayıflayan kişiler ısı ve nemde değişikliklere son derece duyarlıdırlar; kolayca soğuk alırlar, gözleri kolayca yorulur ve ciltleri hassastır. Polen ve diğer antijenlere karşı alerjiktirler. Böyle kişiler güneş sinirağı ve hara'larında genellikle katılaşma hissederler, tansiyonları düşüktür, başlarının

gerisi ve şakaklarında ağrıları olur.

Psikolojik olarak bu insanların birçok saplantısı olabilir. Çocukluklarında şımartılanların çoğunda dengesizlik görülür. Genel olarak ise son derece duyarlıdırlar.

üçlü ısıtıcıda eneği fazlası olduğunda- Jitsu

Üçlü ısıtıcı meridyeninde enerji fazlası olanlarda lenf iltihaplanmaları ve burun akıntısı görülebilir. Bu insanların başına görünmez kazalar gelebilir. Kan dolaşımları zayıftır, ciltleri kaşınır, göğüslerinde katılık ve bacaklarında ağırlık hissederler. Diş etleri, ağız içleri ve rahimleri iltihaplanır.

Üçlü ısıtıcıda enerjisi aşırıya varan insanlar son derece temkinli, aşırı duyarlı, hep tetiktedirler. Onlar ısı ve nemdeki değişiklikleri sevmezler ve kolay yorulurlar.

Beş Dönüşüm ve meridyen yöntemiyle insanları tanılamanın bir başka yolu da sesle tanıdır. Karşınızdakiyle yalnızca konuşarak bile onun o an içinde bulunduğu psikoloji hakkında birçok veri elde edebilirsiniz. Şimdi de biraz önce aktardıklarımıza dayanarak sesle tanının nasıl bir şey olduğuna bakalım.

SESLE TANI

Doğu tanı sanatında, sesin efendisi kalptir, deriz; yani sesi denetleyen organ kalptir. Aslında hepimiz bunun şu veya bu

şekilde farkmdayızdır. Aşık olduğumuzda şarkı söyleriz; kızdığımızda bağırırız; üzüldüğümüzde ağlarız; keyifli olduğumuzda mırıldanırız. Bunlar genelleme olmakla birlikte, duygularımızın, nasıl sesler çıkardığımız üstünde büyük etkisi olduğu gösterir.

Doğu tıbbına göre kalple ilgili olan duygular sevinç ve histeridir - biri olumlu bir duygunun dışavurumu, öbürü dengesizliğin. Sevincin sese yansıması gülme şeklinde olabilir. Kişi çok sıradan bir konuda konuşsa bile, eğer kalbi güçlü ve baskınsa, onun sesinde mutluluğun tınısını duyabiliriz. Bu da o kişinin sağlam, mutlu bir bünyeye sahip olduğunu gösterir. Sesteki histeriyi anlamak içinse bir Doğu tanı sanatı uzmanı olmanıza gerek yok.

Nasıl ki kalp, sesin efendisiyse böbrekler de sesin kökleridir. Böbrekten, yani bedenin aşağı tarafından gelen ses derin, zengin ve yankılıdır. Özellikle erkeklerdeki tiz ses böbreklerin zayıf olduğunu gösterir. Böyle durumlarda yüzdeki belirtileri inceleyin, özellikle gözlerin altını; orada böbrekte ne tür bir sorun olduğunu görebilirsiniz.

Böbreklerle ilişkili olan duygu, korkudur. İnsanın duyguları onun sesinden anlaşılabilir; örneğin korkan insanın sesi titrer. Kişide korku olup olmadığını anlamak için onun sesine kulak verin. Dolaysız konuşan, sesinde güven olan kişinin böbrek enerjisi güçlüdür. Bazı seslerde sanki bir sululuk, bir zayıflık vardır. Bunun nedeni yalnızca balgam veya sümük olmayabilir. “Sulu” sesten şunu kastediyorum: böyle seslerde sanki ağlamaklı,

melankolik bir yan vardır. Kronik melanko- liyse genellikle böbreklerdeki dengesizlikten kaynaklanır.

Kişi konuştuğu zaman onun sesinin yönüne dikkat edin. Ses ciddi bir edayla düşüyor, duygu dozu azalıyor ve ağırlaşıyor mu; yoksa yükseliyor, duygusallaşıyor ve kontrolden çıkıyor mu? Ses tekdüze mi, sesin tonu değişmiyor mu? Yoksa düzensiz mi, bir yükselip bir düşüyor mu? Bu yansımalar kişinin ruhsal durumunu ortaya koyar. Kederliliğe doğru eğilim gösteren

145 ağır bir ses akciğer veya kalın bağırsakta bir sorun olduğuna işarettir.

Akciğer sesin kapısı olarak bilinir; yani bu organ gırtlağın iş görebilmesi için gerekli havayı sağlar. Akciğerle ilişkili olan duygu, keder ve üzüntüdür. Sesteki derin duygusal acıdan bu niteliği kolayca fark edebilirsiniz. Üzüntü, öfkeyle yakından bağlantılıdır; hatta birçok insanda üzüntü, öfkeye yol açar.

Sesteki öfke karaciğerde dengesizliğe işaret eder. Kişinin sesindeki öfke kolayca fark edilebileceği için onun karaciğerinde bir sorun olabileceğini de hemen anlarsınız.

Eğer seste aşırı bir duygudaşlık - “zavallı filanca” veya “zavallı falanca” demeye getiren bir nitelik - varsa dalağa dikkat etmelisiniz. Bu durumda kişinin çok şeker veya şarap tüketip tüketmediğini sorun; çünkü bu maddeler dalağa zarar verir. Böyle biri dalağını güçlendirmek için daha çok kabak yemeli ve mineral bakımından zengin, patlıcan gibi yuvarlak sebzeleri

tercih etmelidir. (Tedavi edici besinler için bakınız, Bölüm 9.)

Hayat, enerjidir. Enerji olmadan ne hareket olur, ne de durağanlık. Enerjisi olmayan madde cansızdır. Enerjinin olduğu yerde can vardır, ruh vardır. Her ruh ise Büyük Ruh, Tao'nun özgün bir tezahürüdür. Bu nedenle kimse hakkında olumsuz yargıya varmamalıyız. Tam tersine, Tao'nun ya da Tanrı'nın sonsuz yaratıcılığına hayran kalmalıyız. Doğu tanı sanatıyla uğraşanlar olarak bizlerin tek arzusu kendimizdeki ve başkalarındaki enerjinin devingenliğini kolaylaştırmak, hem kendimizin hem de başkalarının manevi varlığını ortaya çıkarmaktır. Bu sıra dışı bilgiyi öğrenerek enerjiyi onun zaten gitmek istediği tarafa yöneltmek amacına hizmet edebiliriz. Böyle bir yaşam, ne güzel yaşam!

4

Hara

"Hara"nm sözlük anlamı "yaşamsal kültür" ve "hayatın yaşamsal merkezi"dir. Bir başka deyişle, hara, ağırlık merkezidir. Fakat ağırlık merkez derken bunu daha geniş anlamda algılamalıyız. *Hara* yalnızca bedensel değil, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve manevi hayatımızın da denge noktasıdır. Birisi için dengeli, odaklı dediğimiz zaman bunun anlamı, o kişinin hara'sıyla bağlantısını koparmadığıdır.

Doğuda hara o kadar geniş ve her şeye nüfuz eden bir anlamda kullanılır ki onu bir veya birkaç cümleyle açıklamak imkansızdır. Japonya'da insanlar hara'nın terbiyesi (geliştirilmesi) ve yaşama katılması için ömürlerini harcarlar. Savaş sanatlarının, kültürel sanatların (resim ve müzik gibi güzel sanatlar dahil), manevi disiplinlerin ve ticari sözleşmelerin hepsi - iyi ya da kötü - kişinin hara'sı aracılığıyla gerçekleştirilir. Hara benliğin merkezidir. O bizim hayatınızın manevi köküdür. Bir ağacın topraktan kökleriyle beslenmesi gibi biz de hara'mız yoluyla evrensel enerjiyle bağlantı kurar ve ondan güç alırız. Hara manevi göbek bağımızdır. Evrensel enerji ha- ra'mız aracılığıyla varlığımızı doldurur.

Karlfried Graf von Durckheim, Hara: *The Vital Çenter of Man* (Hara: İnsanın Yaşamsal Merkezi, George Ailen & Cln- win, 1962)* adlı olağanüstü kitabında biz insanların sürekli olarak gök yer (cennet-dünya), zaman-mekan kutupları arasında asılı kalmış halde bulunduğumuza dikkat çeker. Bu kutuplar bizi kendilerine doğru çeker: gök (cennet) bizi yüce

* Bu kitap yayınlarımız arasında çıkacaktır. (Okyanus Yayıncılık)

 ideallere, mutlak ruhla birleşmeye; yer (dünya) bizi başarı, güç, zenginlik ve uzun ömür tutkusuna sürükler. Gök-yer ikiliği bu dünyadaki zaman-mekanla sınırlı varlığımızda tezahür eder.

Söz konusu ikilik içimizde, bizi farklı yönlere doğru çeken

muazzam gerilimlere kaynaklık eder. Bireylerin yaşamı bu kutupların çağrısını gerçekleştirme çabasıdır. Bu kutupların, bu alanların bizim dışımızda varolduğunu düşünebilirsiniz; ama aslında onlar bizim bilincimizdedir. Bu nedenle hayat, bu iki zıt - ama bütünleyici - kutbu dengelemek ve bir bütün haline getirebilmektir.

Ancak çoğunlukla birini öbürüne tercih ediyor, dünyayı cennet uğruna ya da cenneti dünyanın akıl çelici nimetleri uğruna terk ediyoruz. Peki denge ve bütünlük nerede? Ha- ra'da. Hara bütünlüğe erişmenin yoludur. O, yaşamın ikiciliğinin uyum içinde bir araya geldiği, benliğin gerçek merkezidir. Kendi manevi merkezimiz olan hara'da huzur ve denge vardır. Doğu düşüncesi bu nedenle kaynağını hara'dan alan hareket ve fiillere büyük önem verir ve insanları buna özendirir.

Yaşamsal merkez olan hara sağlığın, bireysel yaşama gücünün ve dayanıklılığın kaynağıdır. Hara'dan gelen hareketler kolay olur ve çaba gerektirmez. Çünkü kişi zaten evrenin sonsuz gücü içinde olduğu halde doğmuştur, o Tao'ya birdir.

Kuramsal olarak hara konusu maneviyatın en yücelerine ulaşabilmekle birlikte hara'nın kendisi günlük hayatın bizzat içindedir.

Kendi bedenlerimiz dahil, her maddi nesnenin bir ağırlık merkezi vardır. Denge bu ağırlık merkezinden sağlanır. Ağırlık merkezi aşağıda olan nesneler her yüzeyde sağlam ve dengeli durur. Onu

kolay kolay yerinden kıpırdatamazsınız. Ağırlık merkezi yüksekte olan nesnelerse dengesiz olur ve kolayca hareket ettirilir veya devrilirler. Ğst tarafı ağır olan şeyler çok kolay devrilir. Alt tarafı ağır olan şeylerse sağlam durur.

Hara, güneş sinirağıyla kasık kemiği arasındaki bölgeyi kapsar. Hara'nın merkeziyse göbek deliğiyle kasık kemiği

148 arasında yer alır. Doğuluların, güçlü bir hara'ya sahip kişiyi cesur olarak nitelendirmelerinin nedeni budur.(1) Hara'ları gelişkin olan insanlar gözüpek ve dayanıklı olurlar.

Hara, insanların ikinci beynidir; ona aynı zamanda "küçük beyin" de denir. Hara'nın hemen arkasında, güneş sinirağmın omurgadaki izdüşümünün altında bir sinir kümeleşmesi vardır. Beynin dışında sinirlerin en yoğun olarak toplandığı bölge burasıdır. Bedenin alt bölümünün çoğu hareketinden burası sorumludur. Bir tavuğun başını kestiğinizde, beyniyle bağlantısı kopmuş olmasına rağmen onun hâlâ hareket ettiğini görürsünüz. Bu hareketlerin kaynağı küçük beyindir, yani otonom sinir sistemi. Dinozolar kocaman hayvanlar olmalarına rağmen beyinleri küçücüktü. Bu beyin koca vücutlarının gerektirdiği işlevleri yerine getiremezdi. Dolayısıyla bedensel hareketleri sinir sistemi tarafından yönlendiriliyordu.

İnsanlarda da aynıdır. Bedensel işlevlerimizin çoğu istem dışı gerçekleşir: örneğin kalbimizin atması ve nefes alıp vermemiz. Soluğumuzu bilincimizle kontrol edebilsek de bu iş çoğunlukla

bizim denetimimiz dışında yürür.

Kendimizin ve başkalarının solumasını - daha doğrusu, soluğu vücudumuzun neresine çektiğimizi - izleyerek hara yoluyla tanılamayı öğrenebiliriz. Soluğunuzu bedeninizin alt tarafına, mide ve karnınıza mı çekiyorsunuz, yoksa onu göğsünüzün üst tarafında mı bırakıyorsunuz?

Bedenin alt tarafına kadar derin nefes çektiğinizde aslınızda hara'nızı beslemiş ve geliştirmiş oluyorsunuz. Hara'nız güçlendikçe de kendinizi daha rahat ve yetenekli hissedersiniz, özgüveniniz gelişir. Buna karşılık, sığ soluyanlar, yani nefeslerini göğsün üst bölümüne kadar alıp bırakanların hepsi de huzursuz, duygusal, kararsızdır ve kendilerine güvenmezler. Bu, birçok bilimsel araştırmayla saptanmış bir gerçektir.

Soluması sığ olanlar fark etmiyorlar ki nefes, Ari'dir; ve /cfnin fazlası kalpteki enerji merkezini uyarır. Doğuda kalp çakrası olarak bilinen bu enerji merkezi aşırı uyarıldığında kişinin bedensel dengesi bozulur, duyguları kontrolden çıkar,

1 Yukarıda bağırsaklarla cesaret arasındaki ilişkiye değinilmişti (çev).

(ŞEKİL, s. 114)

Meridyenler:

(1) kalp sıkıcı kası,

(2) dalak,

(3) böbrek,

(4) mesane,

(5) ince bağırsak,

(6) kalın bağırsak,

(7) akciğer.

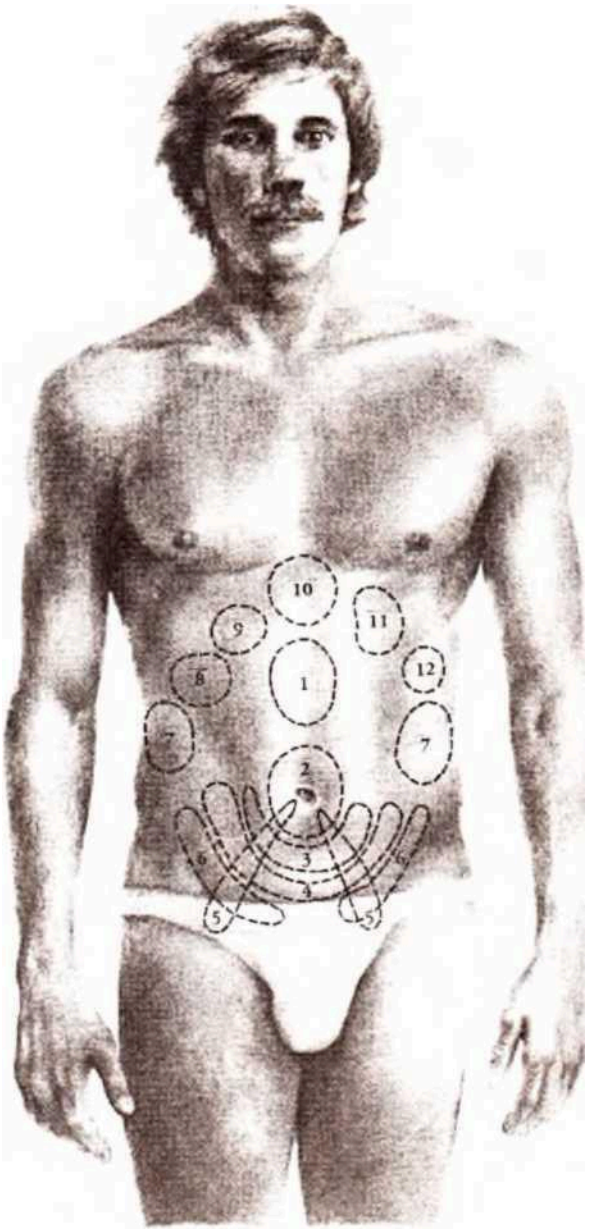
(8) karaciğer,

(9) safrakesesi,

(10) kalp,

(11) mide,

(12) üçlü ısıtıcı.



150 sinirleri gerilir. Enerjisinin istikrarlı olmadığını fark eden böyle insanlar doğal olarak özgüvensiz olurlar. (Hara'nızı güçlendirmek için aşağıda açıklanan egzersizi her gün yapın. Çok kısa zamanda göreceksiniz ki hara'nız güçleniyor, sizin de

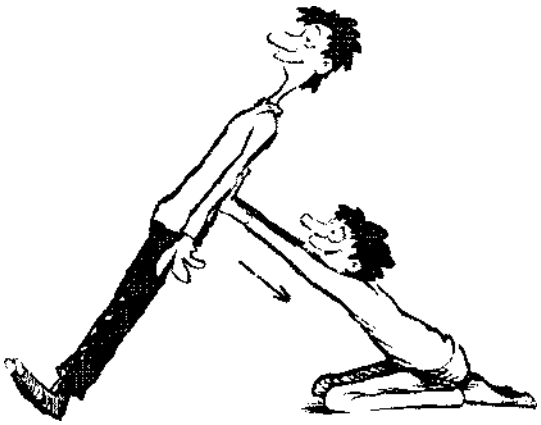
kendinize güveniniz artıyor ve kendinizi daha emniyette hissediyorsunuz.)

Sığ soluklar ağırlık merkezini göğse taşır. Bu bölgedeki enerjiler uyarılır. Öyle olunca da duygusal merkezin istikrarı bozulur ve insan kolayca dengesini yitirir veya üzüntüye kapılır.

Kendinizin ve başkalarının nasıl nefes alıp verdiklerine dikkat edince insanların haralarındaki gücünü ve psikolojik yapılarını anlarsınız.

Hara'mız güçlüyse hareketlerimiz sağlam ve mantıklı olduğu gibi çevremizde ne kadar karmaşa olursa olsun, biz dengede kalırız.

Batıda hara'nın yukarısındaki çakralar, yani enerji merkezleri ön plandadır. Bu yüzden Batılı askerlere dikkat çekildiği zaman onların karınlarını içe çekmeleri, göğüslerini ileri çıkarmaları istenir. Bu durumda enerji hara'dan göğse doğru yukarı çekilir. Alt karın bölgesi kasılır ve geri çekilir. Dolayısıyla alınan nefes hara'nın merkezine kadar inemez. Böyle bir duruş insanların doğasına aykırıdır. Enerjinin alt karında toplanması ve hareketlerimizin buradan başlaması çok daha doğaldır ve bizi hem rahatlatır, hem de dengeler.



Ohashiatsu'da itmek yerine çeker oe destek olursunuz.

151

Japonya'dan en küçük hareketler bile hara'dan başlar. Diyelim odun kesiyoruz. Japonya'da biz testereyi aşağı yönlü bir hareketle kendimize doğru çeker, bunun için ağırlığımızı kullanırız. Bu harekette ağırlık merkezi hara'dır. Testerenin demiri çok ince olsa da ona aşağı yönlü bir basınç uygulanmadığı için herhangi bir sorun olmaz. (Hatta testere demiri kağıt gibi ince ve esnek olsa bile keser. İnce demirli testereler marangozlarca tercih edilir çünkü böyle kesilmiş parçaları birbirine çok daha iyi uyar - Japonya'da ahşap kapı ve pencerelerde çivi kullanılmamasına rağmen hiç boşluk olmaz.) Batıdaysa testere aşağı doğru bastırılarak ağaç kesilir. Hareketin merkezi omuz-kol doğrultusundadır. Oysa böyle bir duruşla ağaç, testereye ve insanın bedenine azami direnç gösterir. Bu yüzden de testerenin demiri kalın olmak zorunda olduğu gibi bu iş için iki kat enerji harcanması gerekir.

Japonya’da hareketlerin çoğu itmekten çok çekme yönündedir. Japon kültürünü - savaş sanatları, shiatsu, dans, mutfak kültürü, kısaca, her şey - öğrenmek isteyenlerin bu gerçeği anlamaları gerekir.

Japon kökenli bir savaş sanatı olan Judo da aynı esasa dayanır. Judoda rakibi altetmek için onun enerjisinden yararlanırsınız. Rakibin üstünüze gelmesine izin verir, sonra onun enerjisini' kendinizden başka tarafa yönlendirirsiniz; yani onu, gitmesini istediğiniz yere doğru çekersiniz. Bunu yapmanızı sağlayan şey, onun üstünüze gelmesidir.

Müzakerelerde Japonlar karşılarındaki™ itmezler. Tersine, sürekli olarak geri çekilir ve bu süreç içinde muhataplarını üstlerine çekerler. Nixon’un başkanlığı döneminde Dışişleri Bakanlığı yapan Henry Kissinger ile arkadaş olmak gibi bir şansa erdim. Dr. Kissinger’la Doğu-Batı farklılığı üstüne konuşuruz genelde. Kissinger bir keresinde New York’taki okulumda verilen bir partiye şeref konuğu olmuş ve Japonların müzakerelerde nasıl davrandıkları hakkında bir konuşma yapmıştı. Kissinger, Japon yetkililerle yaptığı bir görüşmede Amerikan yönetiminin bazı önerilerini iletmiş. Japon yetkililer onun söylediği her şeye evet demişler ve görüşme bittiğinde Kissinger bir anlaşmaya vardıklarını düşünmüş. Fakat ABD’ye dönünce Japonya’nın hiçbir şeyi kabul etmediklerini

 öğrenmiş ve, “Ama söylediğim her şeye evet demiştiniz,” diye tepki vermiş.

Japonların cevabıysa şu olmuş: “Biz evet demekle, ‘Evet, sizi duyduk,’ demek istedik.” Japonlar geri çekilerek muhataplarını dediklerine getirmeye çalışırlar.

Japonların hara’ya olan yaklaşımları onların boylarını yansıtır. Örneğin ben çok kısayım, boyum 1.60 m. bile değil. Derslerimde benden uzun boylu bir erkek öğrencimin gelip yanımda durmasını isterim. Bu öğrenci genelde 1.75 m. veya daha uzundur ve yan yana geldiğimizde komik bir çift oluştururuz. Bazen bunun üstüne bir de uzun boylu bir bayan öğrenci çağırırım. Böylece sağda uzun bir erkek, solda uzun bir bayan, ortadaysa kısacık bir Ohashi olur.

Sonra üçümüz birden yere otururuz ve bacaklarımızı uzatırız. Böyle olunca boylarımız neredeyse aynı olur. Bacak uzunluğumuz çok farklı olsa da başımız hemen hemen aynı yüksekliktedir.

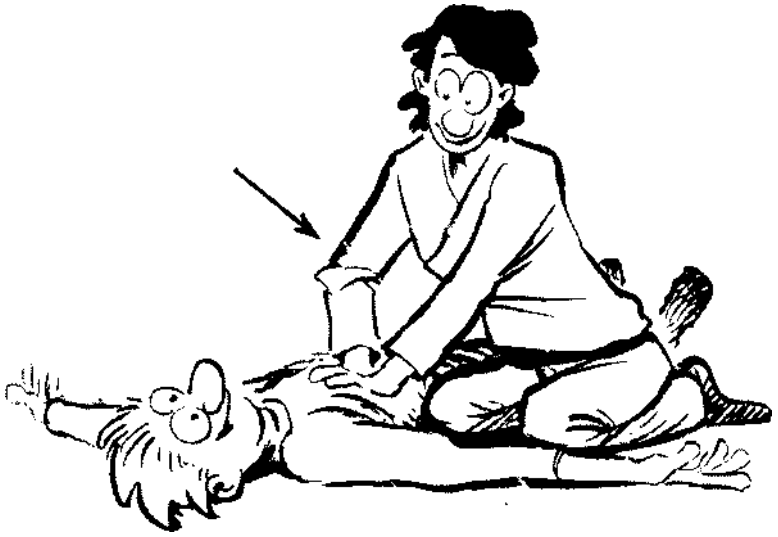
Yani fark gövdede değil, bacaklardadır. Tabiri caizse uzunların gövdeleri bir çift sırık üstünde yürür. Bir başka deyişle, ağırlık merkezlerimiz farklıdır. Benim ağırlık merkezim daha aşağıdadır çünkü gövdem daha kısa bacaklar üstünde.

Şimdi karşımızdaki insanın hara’sına nasıl tanı koyarız, ona bakalım. Birincisi ve en önemlisi, karşınızdaki insanı insan yerine koymalısınız. Siz onun ruhunu, onun karakterini arıyorsunuz. Siz onun doğasına içkin eğilimler arıyorsunuz. Siz onun enerji bedenine, ruhuna dokunmak durumundasınız.

Herkesin hara'sı hassastır. Hepimiz o yanımızı korumaya çalışırız çünkü içgüdüsel olarak biliriz ki orası yaşamımızın kaynağıdır. Dolayısıyla kimse güvenmediği birinin oraya dokunmasını istemez.

Arkadaşınızı sırt üstü yatırın; yerde bir şilte üstünde yatması en iyisidir. Arkadaşınızın yanına oturun ve kendi ha- ra'nızı da olabildiğince yere yaklaştırın.

Daha elinizi uzatmadan önce meditasyon yapın. Evrenin yumuşak, hassas titreşimlerine kendinizi açın. Arkadaşınızdan derin, uzun soluklar almasını isteyin. Kendi nefesinizi de onunkine uydurun.



Ohashiatsu'da kendi hara'nızı karşınızdakine yaklaştırın: bastırmak yerine çekin.

Artık çok *yin* hale gelmiş olmalısınız. Tüm saldırgan ve *yang* eğilimleri koyverin. Karşınızdakinin annesi gibi olun. Benim öğretmenim, Shizuto Masunaga Usta bize, hara tanısı ve masajında bir samurainin zihnine, ama bir annenin yüreğine sahip olmamız gerektiğini söylerdi. Bir başka deyişle, alabildiğine yumuşak ve sevecen olmakla birlikte odaklı ve tetik de olmalıyız.

Tüm geriliminizi omuzlarınızdan, kollarınızdan ve ellerinizden koyverin gitsin. Parmak uçlarınızı kasmayın, ellerinize gerilimli enerjinin nüfuz etmesine izin vermeyin. Eğer gevşe- memişseniz, yerde yatan arkadaşınızla birlikte derin derin nefes alın. Elleriniz soğuksa onları ovuşturun ki kan dolaşımının etkisiyle ısınsın. Ayrıca ellerinize sıcak su da dökebilir veya tedaviden önce tuzla ovalayabilirsiniz; böylece elleriniz ısınır ve onlardaki ki enerjisi de güçlenir. Yüzünüzü gevşetin. Yüzünüzde sert değil, yumuşak ve güven veren bir ifade olsun. Odada veya bulunduğunuzda hava cereyanı olmasın. Arkadaşınızın olabildiğince rahat olması önemlidir.

Arkadaşınızdan bacaklarını hafifçe açmasını ve dizlerini

154 yukarı doğru birazcık kırmasını isteyin; yani topukları yere değerken dizleri hafiften kırık olsun. Bu duruş hara'yı açacaktır. Şimdi mide kasları gevşek durumdadır. Bacaklar kapalı veya çapraz olursa hara da kapalı olur. Yerde yatarken bir bacağı öbürünün üstüne atmak koruma dürtüsüyle yapılan bir harekettir; oysa siz arkadaşınızın gevşeyip rahatlamasını ve size

güvenmesini istiyorsunuz.

Artık ellerinizi karın bölgesine koyma ve göğüs kafesiyle kasık kemiğinin arasını inceleme aşamasındasınız. Burada farklı derecelerde gerginlikler ve gevşeklikler göreceksiniz. Organların durumlarını anlamak ve onlara tanı koymak için şekilde gösterilen belirli bölgeleri araştıracaksınız.

Karında daima iki elinizi birden kullanın. Ellerinizi eşgüdümlü kullanın; bir el araştırırken öbürü güven versin. Bir el yangdır; ilgili bölgeyi yumuşaklıkla araştırırken oranın dirençlerini ve zaaflarını keşfeder. Öbür el de enerjileri gevşetip rahatlatır ve sizin amacınızın iyileştirmek olduğu konusunda arkadaşınıza güven telkin eder. Yaptığınız masaj böyle olmalıdır: bedene dengesini vererek tedavi etmek. Sizin yaptığınız iş, fazla olan yerlerdeki *ki* enerjisini almak ve noksan olduğu yerlere götürmek.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, hara hem genel olarak karın bölgesidir, hem de özelde göbeğin altındaki noktadır. Genel hara bölgesi karındaki organların durumunu bildirir. Burada organın kendisinden ziyade ilgili organdan gelen enerjinin toplandığı noktaları hissedersiniz. Bu noktalar enerji meridyenleri üstündeki akupunktur noktalarıdır; onlar organların durumunu anlatırlar bize.

Şimdi sağ yanda, kaburgaların hemen altındaki bölgeden başlayalım. Buradan yavaş yavaş güneş sinirağına doğru

çıkacağız ve ardından sol yana geçeceğiz. Sonra midenin orta kesimini ve aşağıda kalan kısımları araştıracağız: kasık kemiğinin hemen üstünde kalan göbek bölgesinin sağını, solunu ve ortasını.

Sağ yanda kaburganın hemen altında kalan bölge (mide bölgesinin saat dokuz yönünde) sağ akciğerin durumunu yansıtır. Burası sıkılmış bir yumruk gibi sert veya gerginse,

I'-' buna *Jitsu* deriz. Yani akciğerde bir gerilim söz konusudur ve organın rahatlamaya, yatışmaya ihtiyacı var demektir. Belki de bir tıkanıklık ya da kan toplanması vardır; veya oradaki ki enerjisi durağanlaşmıştır. Bölge fazla gevşek ve cansızsa, bunda da *kyo* deriz. Kyo olan organları güçlendirmek gerekir.

Bundan sonra saat on yönünde sol yukarıya geçiyor ve karaciğeri hissediyoruz. Organın jitsu veya kyo olup olmadığını kontrol ediyoruz. Saat on bir yönünde safrakesesi var. Orasını da aynı şekilde değerlendirin. Kalp bölgesi saat tam on iki yönünde, yani güneş sinirağmdadır. Bu bölgeyi yumuşaklıkla yoklayın ve enerjiyi hissedin.

Kalbin solunda mide noktası bulunur, midenin solundaysa üçlü ısıtıcı noktası. Karnın üç enerji merkezine, yani çakrala- rına - kalp, mide ve hara - üçlü ısıtıcı denir. Kalp noktasının hemen altında bir başka kalp noktası daha bulunur. Buna kalp yöneticisi denir. Kalp yöneticisi kalbi besleyen bir meridyendir. Göbeğin hemen altında dalak, dalağın altında böbrek bulunur. Karnın saat

sekiz yönünde kalın bağırsak noktası vardır. Yedi yönündeki ince bağırsak, altı yönündeki de mesane noktasıdır. Saat beş ve dört yönü sırasıyla yine ince bağırsak ve kalın bağırsak noktasıdır.

Bu noktaların her birini yoklarken tüm enerjinizi devreye sokun. Kendi bedeninizi arkadaşınızmkinin üstünde gezdirin ki onu dikkatle, derinlikle ve yumuşaklıkla araştırabilesiniz.

Yaptığınız işlem acı veriyor mu diye arkadaşınızın yüzüne bakın. Ellerinizle ilgili bölgeleri hissettikçe masajınızdan aldığınız veriler doğrultusunda arkadaşınıza sorular sorun. Örneğin, kalın veya ince bağırsak bölgesinde bir dengesizlik sezdiğinizde "Herhangi bir sindirim sorunun var mı?" diye sorabilirsiniz.

Değerlendirmenizi yaptıktan sonra masaja devam edip enerjileri ilgili yerlere yönlendirebilir, bunun ardından da diyet veya yaşam tarzına ilişkin önerilerde bulunabilirsiniz. Arkadaşınızın hara'sı zayıfsa aşağıdaki egzersizleri önerin:

İstikrarı, dengeyi ve özgüveni terbiye edip geliştirmek için her gün derin nefes alma egzersizi ve meditasyon yapılmalıdır. Göbeğin hemen altındaki hara noktasını bir ışık olarak

156 canlandırın. Hara'ya kadar derin nefes alın; her nefes alışınızda ışığın giderek canlanıp güçlendiğini canlandırın. Hara'nın enerjisi öyle bir yayılıp gelişsin ki tüm varlığınızı enerji ve yaşam gücüyle doldursun. Yaşam merkezinize nefes almayı sürdürün. Her solukla hara'nızın beslendiğini ve geliştiğini canlandırın, öyle ki her seferinde yaşam merkeziniz daha da

güçlensin. Son olarak hara'nıza derin bir nefes alın ve soluğunuzu beş saniye tutun. Sonra soluğunuzu bırakın ve gevşeyin. Bir soluk daha alın ve onu hara'nızda yine beş saniye tutun. Gevşeyin. Bunu birkaç dakika sürdürün. Bu mükemmel bir egzersizdir.

Hem Doğunun hem de Batının resim sanatında İsa, Buda, Lao-tzu gibi büyük manevi önderler daima gelişmiş, güzel hara'larla betimlenmişlerdir. Onların alt karınları yuvarlak, dolgun ve güçlüdür. Bu da onların son derece olgun, büyük işlere güç yetirebilen insanlar olduklarını gösterir; çünkü yaşamsal merkezleri evrensel enerjiye - Tanrı, Tao, Büyük Ruh - adeta kök salmıştır. Onlar bu evrensel enerjiyi dışa vurmuş, onun tecellisi olmuşlar ve onu büyük ülküler doğrultusunda yönlendirebilmişlerdir.

157

Sırt

Ben baleye hayranımdır. En sevdiğim balelerden biri de Kuğu Gölü'dür. Kuğu Gölü'nün birçok farklı yapımını gördüm ve balerinlerin başrole kazandırdıkları farklı stilleri de zamanla ayırt ve takdir eder oldum. Balerinin Odette rolünün hakkını verip veremediğinin gerçek sınavı balenin sonuna doğru, insanların dünyasından ayrılmak ve kuğuların âlemine dönmek zorunda kalan Odette'nin üzüntüsünü yansıtma sahnesinde görülür. Bazı balerinler bu ânın ıstırabını yüzlerinde, kollarında, bacaklarında

göstermeye çalışırlar. Ben tabii ki bir dans eleştirmeni değilim, ama mütevazı bir bale sever olarak üzüntüsünü yalnızca yüzü ve hareketleriyle değil, sırtıyla da yansıtan balerinlere daha bir hayran olduğumu ifade etmeliyim. Bu büyük balerinler bir şekilde acılarını tüm bedenleriyle, ama özellikle de omuzları ve sırtlarıyla yansıtmayı başarabiliyorlar. Onlar omuzlarını öne doğru büküyorlar; sırtlarıysa inanılmaz bir umutsuzluğun ağırlığını dışa vurur. Büyük balerinler bu ânın duygusunu her yanıyla yansıtırlar ve seyirciler olarak bizler de elbette derinden etkileniriz.

Japonya'da gerçekten üzgün olan insanlar için, "Onun omuzları ağlıyor," deriz. Bakın, bu gerçekten üzüntüdür. O kişi sahiden ağlıyordun Tersi için de, "Sırtı gülüyor," deriz, yani o kişi gerçekten mutludur. Japonlarda bu deyişlerin kullanılmasının nedeni onların duygularını pek belli etmemeleridir. Ancak kişi derin bir üzüntü veya büyük bir mutluluk yaşadığı zaman bunu duruşundan belli eder, özellikle de sırtından.

Herkes bedenin ön tarafına odaklanır. Kendi görünüşünüzü düşündüğünüz zaman cepheden nasıl göründüğünüzü dü-

158 şünürsünüz. Dünyayı karşıdan görürsünüz; "karşılamak" sözcüğü her şeyi anlatır aslında. Dolayısıyla mücevherleri, kravatları önümüze takar; görünüşümüzü ilginçleştiren şeyleri ön tarafa uygularız. Sırtımıza pek bir şey yapamayız; oraya elimiz kolay erişmez, orada süslenecek bir şey yoktur.

O yüzden de bana öyle geliyor sırtımız daha dürüsttür. Sırtımız içimizdeki kişiyi daha güzel yansıtır.

İnsanın evriminde sırt yataydan dikeye doğru gelişim göstermiştir. Yataydan dikeye doğru görülen bu geçiş, aşikar ki, her düzlemde gerçekleşmiştir: bedensel, psikolojik, manevi.

Çocukların gelişiminde evrimsel aşamaların izini görebiliriz. Bebekler kol ve bacaklarını timsah veya diğer sürüngenler gibi yanal doğrultuda (homolog pozisyon) kullanırlar. Bir sonraki aşamada kol ve bacaklar çapraz düzende eşgüdümlü olarak kullanılır, yani sol bacakla sağ kol, sağ bacakla da sol kol birlikte kullanılarak emeklenir (homolateral örüntü). Bu aşama dört ayaklı tüm hayvanlarda ortak görülen bir hareket biçimidir. Sonundaysa ayağa kalkar ve yürürüz. Böyle- ce yeryüzündeki yaşamın tüm evrimsel döngüsü tamamlanır. Tek hücreden annemizin rahmindeki sulak dünyada çok hücreli bir organizmaya dönüştük (bu aşamada aslında daha çok balığa benzeriz), oradan da doğum yoluyla toprağa ayak bastık. Yeryüzüne geldikten sonra yukarıda açıklanan ev- "***^® \ 1
rimsel aşamalara ait hareketleri gös- W* V1

teririz, yani sürüngenden dört ayaklı fcır-^yl

hayvanlara, oradan da insana. «j

Her aşama beyin, kas ve sinir geli- (O

şimi açısından gereklidir. Boyun omurları bebeğin başını

kaldırmayı M

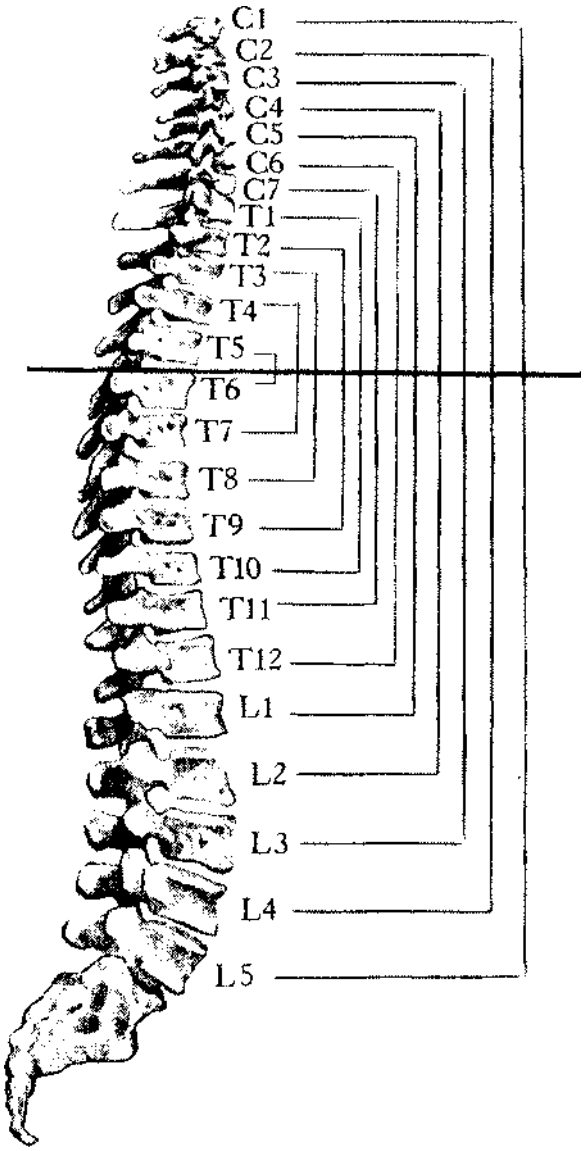
öğrenmesiyle gelişir. Yürümeye hazır- Sg

lanabilmek için yapılacak en iyi egzersiz emeklemektir. Gereğinden erken L1

emeklemeye veya yürümeye başla-

yan çocuğun kemik, sinir, kas ve beyin gelişiminde sorunlar yaşanabilir. *Sırtınız hayatınızı oe* n , ... i , ...
kişiliğinizi temsil eder.

Buna bir örnek; çok erken yürümeye y ö



Sırt omuru 5 (thoracic 5) ile sırt omuru 6 (thoracic 6) arasındaki çizgi.

başlayan çocuğun kalçası zayıf kalır ve bu da ileride ayakların

içe dönük ve bacakların çarpık olmasıyla sonuçlanır. Ayrıca böyle kişiler erken yaşta bel ağrılarıyla da tanışabilirler. Bunun nedeni o kişinin çocukken erken yaşta, daha beden buna hazır olmadan ayaklanmasıdır. Ne kalçası, ne kemikleri, ne de kasları o adımları desteklemeye hazır değildi.

İlginçtir ki erişkinlikte de aynı evrimsel döngüden geçeriz. Her gece yatakta bebeğin ana rahmindeki duruşunu alırız; uyandığımızda geriniriz (homolog hareket); yataktan emekleyerek çıkarız ve sonunda ayağa kalkarız. Yatağa girerken ise aynı süreci tersten tekrarlarız.

Sırtı tanılamak için önce omurgayı yakından tanımamız gerekir. Burada omurganın merkezini oluşturan yirmi dört omura odaklanacağız. Omurganın yukarısından başlarsak; yedi boyun, on iki sırt, beş de bel omuru var. Sırtın beşinci ve altıncı omurlarının arası sırtın merkezini oluşturur.

Her iki omur arasında yastık işlevi gören bir disk vardır. Bu disk yürürken ve koşarken oluşan sarsıntıları emer ve dağıtır. Bazen bu disk kayar veya yerinden oynar (disk kayması olarak adlandırılan durum) ve omurların arasındaki sinirleri sıkıştırır.

Omurganın omurları birbirleriyle karşıt, ama bütünleyici bir ilişki içindedir: omurganın üst bölümü alt bölümünü, alt bölümü de üst bölümünü yansıtır. Omurganın üst bölümünde ağrı varsa sorun muhtemelen beldedir. Ağrı alttaysa da sorun muhtemelen boyundadır. Eğer arkadaşınızın beli ağrıyorsa ona hiç boynunu

zedeleyen bir kaza geçirip geçirmediğini ya da üçüncü veya dördüncü boyun omurundan hasar alıp almadığını sorun.

Aynı şekilde, çene ve diş sorunları da beldeki aşırı gerilimden kaynaklanabilir. Bazı çocuklar uyurken dişlerini gıcırdatırlar. Bu da böbrek veya cinsel organlarda bir sorunun varlığına işaret olabilir. Belki de karşı cinsten olan ebeveynle ilgili bir sıkıntısı vardır (örneğin, kız çocuğuysa, babasıyla) ve bu da enerjinin cinsel organlarda hapis kalmasına, dolayısıyla bel bölgesinde gerilime neden olabilir.

Çocuğunuz dişlerini gıcırdatıyorsa aşağıdakileri yapmaya Çalışın:

1. Çocuğa şişkin ve sert bir yastık verin.

2. Çocuğu görece sert bir yatak veya şiltede yatırın.

3. Çocuğunuza gerilimin! azaltacak egzersizler yaptırın.

4. Karşı cinsten olan ebeveynle arasının düzelmesini sağlayın.

Omurlar arasındaki karşıt ve bütünleyici ilişki özellikle sırt sorunlarının gerisindeki asıl nedenlerin tanılanmasında ve omurganın tedavisinde önem taşır. Kimse sancıyan bölgeye dokunulmasını istemez. Onun yerine omurganın ters ucuna gidin ve oradaki omurlara yumuşakça masaj uygulayın. Diyelim ki

beliniz, tam olarak beşinci bel omurunuz ağrıyor. Elinizle birinci ve ikinci boyun omurlarına masaj yapın ve o bölgeyi rahatlatın. Tersi için de aynısı geçerli: boyunda ağrı varsa onu dindirmek için bel omurlarına masaj yapın. (Hangi omurların hangisine karşılık geldiğini görmek için şekle bakınız.) Bu durum omurların hepsi için söz konusudur.

Derslerimde Amerikalıların bu Doğulu sırrı aslında çok iyi bildiklerini söylerim. Amerikalılar başlarını ağrıtanlara, popo ağrıtan, anlamında *"pain in the ass"* derler.

Sırtta her zaman bazı bozukluklar vardır. Sizde ne tür bozukluk olduğunu görmek için ellerinizi kenetleyin. Hangi başparmağınız üstte kalıyor, sağ mı, sol mu? Ellerinizin yerini değiştirin, böylece baskın eliniz alta gelsin. Garip geliyor, değil mi? Şimdi bir aynanın karşısına geçin ve orada ellerinizi normal bir şekilde kenetleyin. Aynada omuzlarınızın nasıl durduğuna dikkat edin. Normalde baskın başparmak tarafındaki omuz biraz daha yüksekte durur; yani sağ başparmak baskınsa sağ omuz daha yüksek olur. İnsanların yüzde 95'inde bu dengesizliği görebilirsiniz.

Kendinizdeki bu dengesizliği görmenin bir başka yolu da gözünüz kapalı yürümektir. Bu deneyi kendi odanızda veya herhangi bir engele çarpmaksızm yürüyebileceğiniz bir yerde

 yapmanız daha iyidir. 3-4 dakika boyunca gözünüz kapalı yürüyün. Gözünüzü açtığınızda başladığınız yönle bitirdiğiniz

anki yönünüzün bambaşka olduğunu göreceksiniz. Yani ya sağa, ya da sola sapmışsınızdır. Eğer sağa sapmışsanız sağ yanınız daha baskın, yani muhtemelen daha sıkı demektir. Sola dönmeniz durumunda aynı şey sol yanınız için geçerli- dir. Bunun anlamı şudur: baskın yanınızdaki organ ve kaslar daha gergin ve sıkı, öbür yanınızdakilerse daha gevşek. Uzuvlarınızı dengelemek için çeşitli yoga egzersizlerini - esne- meli duruş ve alıştırmalar gibi - ve masajı deneyebilirsiniz.

Derslerimde genellikle iki öğrencimi kürsüye çağırır ve onlardan gözleri kapalı yürümelerini isterim. Bu arkadaşlar çoğunlukla ayrı yönlere gider ve odanın başka köşelerine ulaşırlar. Sınıf da bu duruma çok güler.

Kişilerdeki bu dengesizlik çoğu zaman kişiliklerinin bir parçası haline gelir. Aktör Peter Faik, garip bir duruşu ve yürüyüşü olan Komiser Kolombo karakteriyle birçok insanın gönlünde taht kurmuştur. Ondaki duruş bozukluğu onun markası olup çıkmıştır artık. Onu yitirse adamın kimlik duygusu sarsılır.

Bir keresinde tedavi için çok ünlü bir şarkıcı gelmişti bana.

Kadının sağ ve sol yanı arasında öyle belirgin bir dengesizlik

vardı ki mikrofon tutuşu bile kendine özgüydü. Ayrıca sahnede dans edişi ve hareketleri de bu dengesizlikten etkileniyordu. Bu özellikler onun ayırıcı vasfı olmanın yanı sıra kişiliğine de yansımıştı.

Buna benzeyen insanlar görmüşsünüzdür.

Ona bu dengesizliğini giderecek bazı tedaviler önerdim. Ne yazık ki tedaviyi uygulamaya ve düzelmeye başladıktan sonra sahne performansı düştü. Artık mikrofonu tutarken kendini rahat hissedemiyor, kendine özgü duruşuyla dans edemiyordu. Bir akşam beni korku içinde aradı.

163

"Ohashi," dedi, "Mikrofonu nasıl tutacağımı ve nasıl dans edeceğimi unuttum. Sanki başka bir âlemdeyim. Ben dengesizliğimi geri istiyorum."

Omurga tıpkı bir asma köprü gibidir; yani son derece hassas dengeler üstüne oturur ve yapıyı meydana getiren öğelerinin hepsi ona destek işlevi görür. Bir başka deyişle, yapının genelini, yalnızca köprünün kendisi olarak değerlendirilebilecek omurlar değil, organlar, iskelet ve kas sistemleri dahil, bedeni oluşturan tüm öğeler ayakta tutar. Öğelerden birinin dengesi bozulursa

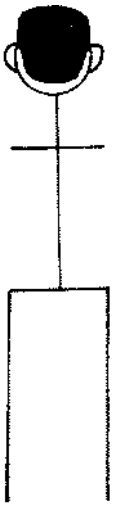
bundan omurga da etkilenebilir. Özetle, omurga, yapının bütünlüğünü korumak açısından birçok başka öğeye de dayanan bir kemikler zinciridir. Bu yüzden bu kadar çok insan sırt ağrısı çekiyor - çünkü yaşam tarzımız bedenin her yanında dengesizliklere yol açabiliyor; ve bu dengesizlikler sonuçta omurgayı etkiliyor.

Sırt ağrısının üç ana nedeni vardır. Birincisi yapısal hasarlardır. Yapısal hasarlar kaza, her gün yapılan hareketler veya omurların dizilişini etkileyen alışkanlıklar sonucu oluşur. Kaza veya yaralanmaların, omurların dizilişini etkileyebileceği ve sırt ağrısıyla sonuçlanabileceği açıktır. Bu durumda ağrının niteliğini belirlemesi için kişinin bir doktor veya şiroprak- ta görünmesi gerekir. Ağrının denetlenmesi, hatta hasarın giderilmesinde egzersizlerin, şiropratiğin, Ohashiatsu'nun ve shiatsu masajının yararlı olduğu sıkça görülmüştür. Ancak doğru tedavinin uygulanması için hasarın bir doktor veya ilgili bir uzman tarafından doğru bir şekilde tamlanması gerekir.

Egzersizler ve çeşitli alışkanlıklar - duruş, yürüyüş biçimi gibi - kasların dengesiz bir şekilde gelişmesine yol açabilir. Vücudun bir yanı sıkı ve gerginken öbür yanı gevşek olabilir. Bu durum omurlara farklı yönden farklı basınçların uygulanmasına neden olur. Bir tarafın kasları omurlara daha çok etkir.

Tenis, bu türden bir dengesizliği oluşturan ve güçlendiren birçok spordan yalnızca biridir. Ben tenisi eleştiriyor değilim. Tenis çok güzel bir oyun; fakat vücudun bir yanını aşırı şekil-

Sol bacak daha kısa.



Dengeli bacaklar.

Sol bacak daha uzun.

de güçlendiren bir oyun. Oluşan dengesizliği gidermek için vücudunuzun öbür yanını da çalıştırmanız gerekir. Eğer tenis-çiyseniz ve sağ elinizle oynuyorsanız sol yanınızı da güçlendirecek ve o tarafın eşgüdüm yeteneğini geliştirecek egzersizler yapmalısınız. Sağ-sol dengesizliğine yol açan oyunlarda ısınma egzersizlerini yapmanız çok önemlidir. Bedeniniz ısınıp gevşemeden çalışmaya başlarsanız bir yanınızın çok daha fazla güç harcamasına neden olur ve dengesizliği iyice perçinlersiniz.

Ohashntsu, şiropratik ve shiatsu masajı sağ-sol dengesizliğini gideıeoilir ve bu dengesizlikten kaynaklanan sırt ağrılarını geçirteniiiı.

Sırt ağrılarının ikinci ana nedeni iç organlardan, özellikle de karaciğer, safrakesesi, kalp, dalak ve böbreklerden kaynaklanan dengesizliklerdir. Bir organ fazla şişer veya sıkılaşır, ya da zayıf düşerse omurga bundan etkilenir. Örneğin, karaciğer fazla şeker veya alkolden şişebilir veya genişleyebilir. Organ şişince de bitişiğindeki kaslara ve omurlara basınç uygular, bu da omurların düzgün dizilişini etkiler. Aynı şey mide, dalak ve safrakesesi için de geçerlidir.

Bunun yanı sıra, söz konusu şişmiş ve sorunlu organlardaki ki, yani yaşam enerjisi de durağanlaşır. Buysa vücudun belli yerlerine yeterli yaşam gücü akışını engelleyen *ki* tıkanıklıklarına neden olur. Karaciğerde ki enerjisinin azalması durumunda bu organı çevreleyen kasların tümü ve sırt bölgesi ki'ye susar. Dolayısıyla bedenin bütünsel işleyişi aksar ve omurgayı destekleyecek miktarda ki ulaşamaz.

Bel ağrılarının birçoğu böbreklerle şu veya bu şekilde ilişkilidir. Böbrekler çoğunlukla yukarıda daha önce sözünü etmiş olduğum yeme ve davranış alışkanlıklarından ötürü zayıf düşer. Zayıf düşen böbrekler ve genel olarak vücudun alt bölümü, sırtın ve omurganın hayati kısımlarını destekleyecek güçten yoksun kalır. Böbrekler yağlardan, kolesterolden, tuzdan ve stresten tıkandığı zamanda organlara ve bele ulaşan *ki* miktarı düşer. Omurgaya doğru akan *ki* enerjisinin azalmasıyla omurların ve sırt kaslarının bozulumu başlar. Bu bozulum kaslarda, belde ve omurgada yavaş yavaş ortaya çıkar ve günümüzde sıkça görülen bel ağrılarıyla sonuçlanır.

Sırt ağrısının üçüncü nedeni de duygusaldır. Duygular enerji veya ki artışı olarak düşünülebilir. Korku, öfke, acıma, üzüntü ve mutluluk - tüm bunlar ve başka duygular, duygunun şiddetine bağlı olarak çeşitli düzeyde enerjilere sahiptir. Beden bu duygularla ya bayram eder, ya da bu duygulardan dolayı acı çeker. Her halükârda duygularla harekete geçen enerjiyle bir şey yapmak zorundadır. Ortaya çıkan enerji genellikle organlarımıza yerleşir veya sırtımızda ya da omuzlarımızda yoğunlaşır. Sonuçta bu bölgelerde birikip gerilim ve kas öbekleri meydana getirir. Hepimizin gerilimi farklı yerlere atmak gibi bir alışkanlığı var: kimimiz karaciğer, kimimiz mide, kimimiz böbrekler, kimimiz de omuzlar veya sırta atar. Bu

 gerilim organlarının biçimini bozar, çarpıtır ve hem bedenin kendisini, hem de omurgayı etkiler.

Üçüncü bölümde ele aldığımız Beş Dönüşüm kuramından yararlanarak kişilerdeki baskın duyguların hangi organları daha çok etkilediğini anlayabiliriz. Eğer baskın duygu öfkey- se en çok sorun karaciğer ve safrakesesinde görülür; sırt ağrısı da görülüyorsa bu ağrı muhtemelen sırtın ortasındadır. Kişi üzüntü çekiyorsa bundan en çok akciğer ve kalın bağırsak etkilenir; bu durumda daha çok bel tarafında ağrı görülür. Duygudaşlık, başkalarına acıma duyguları yoğunsa veya karakter zayıflığı söz konusuysa genellikle dalak sorunları görülür; bu durumda da sırtın orta bölgesinin sol yanına bakın ve orada bir'şişkinlik veya rahatsızlık olup olmadığına bakın. Eğer kalpte sorun varsa kişi aşırı duygusal, hatta histerik biri olabilir; böyle bir durumdan

sırtın, kalbin arka tarafına düşen bölgesi etkilenir.

Doğu'nun bedeni tanıma sanatında vücudun ön ve arka tarafındaki çeşitli noktalar *Bo* ve *Yu* noktaları olarak bilinir. Ön taraftaki Bo noktaları çeşitli meridyenler üzerinde yer alır. Tüm Yu noktalarıysa omurga boyunca uzanan mesane meridyenine dizilmiştir (şekle bakınız). Genel olarak, Bo noktalarındaki ağrı, sancı ve benzeri sorunların akut rahatsızlıklara işaret eder ve bunların vakit geçirmeksizin ele alınması gerekir. Yu noktalarındaki ağrı-sancılarsa daha kronik nitelikli sorunları gösterir.

Aşağıdaki şekil hangi organların Bo veya Yu noktalarında rahatsızlığa neden olduğunu gösteriyor. Rahatsızlığın önde olması orasının Bo, arkada olması da orasının Yu noktası olduğunu belirtir. Vücudun üst bölümündeki, yani köprücük kemikleriyle kalp arasındaki bölgede bir ağrı-sızı (ön veya arka fark etmez) genelde akciğerde bir sorun olmasından kaynaklanır. Gövdenin orta kesimindeki bir ağn-sızı, sorunun kalpte olduğunu gösterir. Kalbin hemen sağ altında karaciğerle safrakesesi, solunda da mide bulunur. Dalak ortadadır. Dalak bölgesinin hemen altında, hem sağda hem de solda böbrek kuşağı vardır. Böbreklerin altı ince bağırsak, onun da altı kalın bağırsaktır.

Anılan Yu noktalarının herhangi birinde bir ağrı varsa o

(ŞEKİL, s. 128)

Meridyenler:

(1) Mesane,

(2) Böbrek,

(3) İnce bağırsak.

(4) Dalak,

(5) Kalp sıkıcı kası,

(6) Kalp,

(7) Akciğer,

(8) Mide,

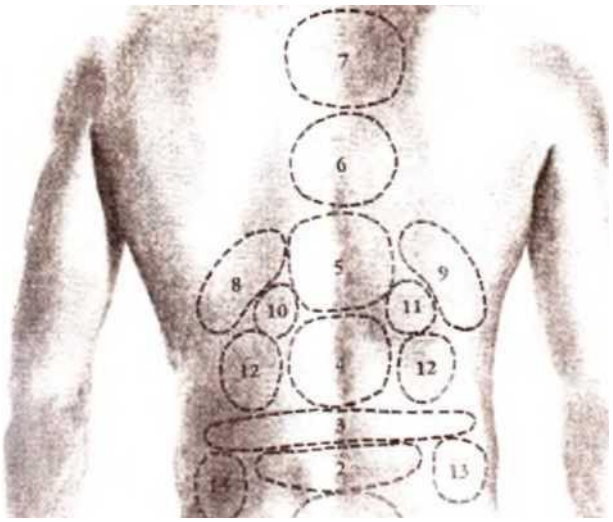
(9) Karaciğer,

(10) Üçlü ısıtıcı,

(11) Safrakesesi,

(12) Böbrek,

(13) Kalın bağırsak.



noktaya karşılık gelen organda kronik bir rahatsızlık var demektir. Yani yeme alışkanlıklarını, yani diyeti değiştirmek ve egzersiz yapmak gerekir. Tedavi Ohashiatsu veya ki enerjisini dengeleyen başka bir egzersizle tamamlanmalıdır.

Ağrı-sızı ön tarafta, yani Bo noktalarındaysa kişi diyetinde, yaşam tarzında ve egzersizlerinde derhal değişikliğe gitmeli ve acilen bir doktora veya eğitimli bir şifacıya başvurmalıdır.

Yu noktalarına dayalı tanı yöntemi, ki buna tırnaklama tanısı denir, son derece etkin bir yöntemdir. Kişiden sırtını açmasını isteyin ve iki başparmağınızın da tırnaklarını hafifçe bastırarak omurganın iki yani boyunca (yani mesane meridyenlerinin üstünden) kesintisizce sürtün. Bu işlem esnasında

parmaklarınızın uyguladığı basınç da değişmemelidir. Omurganın iki yanında da birer kırmızı iz oluşmalıdır. Eğer bu izler beyaz veya gri aralıklarla kesintiye uğruyorsa bu, oradaki Yu noktalarına karşılık gelen organlarda ki enerjisi eksiği var demektir. Diyelim ki sağdaki kırmızı izin orta kesiminde bir kesinti var. Bu durumda karaciğerde bir rahatsızlık söz konusudur. Kişinin ayağa kalkmasını isteyin ve o bölgeyi inceleyip sol tarafla karşılaştırın. Bir şişlik veya çöküntü var mı? Varsa karaciğerde bir dengesizlik olabilir ve sırt ağrısının nedeni bu olabilir.

Vücudun ön ve arka tarafında tüyler ve kıllar biter. İdeal olan, arka tarafta kıl olmamasıdır. Normalde bitmemesi gereken yerlerde kıl veya tüy bitmesi orada kanın durağanlaştığını, protein ve yağ biriktiğini, sümüksü salgı fazlası olduğunu gösterir. Kıl veya tüylerin nerede bittiğini, oranın hangi Yu noktasına ve organlara karşılık geldiğini belirleyin. Tüyler akciğer bölgesinde bitiyorsa orada, belki de sigara içmekten veya aşırı süt ürünleri ya da yağlı besin tüketiminden kaynaklan bir sorun var demektir. Sırtın alt kısmında, böbrek bölgesinin çevresinde veya aşağısında ağrı varsa üreme organlarında ve böbreklerde çok fazla sümüksü salgı var ve oradaki kan durağanlaşmış demektir.

Kişiyi sırtından tanılamak için onun sırtının genel durumunu anlamanız gerekir. O kadar farklı duruş biçimleri var ki, in-

Ohashiatsu'da alıcı Dericidir, Derici de alıcı. İkimiz birlikte çok mutlııyıızdıır.

sanların sırtı o kadar farklı biçimler alabiliyor ki, yalnızca bu konuda bile koca bir kitap yazılabilir. Şimdi sırtla ilgili olarak karşımıza daha sık çıkan örnekleri inceleyelim.

Genel olarak sırtları öne doğru eğimli olanlar, dik olanlar ve arkaya doğru eğimli olanlar şeklinde sınıflayabiliriz.

Ğst tarafları öne doğru uzanan insanlar daha yang niteliklidirler - yani daha saldırgan, erkeksi ve insiyatif sahibi. Onlar genelde bağımsızlıklarına düşkündür ve tezcanhdırlar.

Kişi öne doğru ne kadar eğik olursa inadı da o kadar fazla olur. Böyle kişilerin çoğu ne istediklerini iyi bilir ve bunun peşine düşmekte tereddüt etmezler. Başkalarının öğütlerine pek kulak vermezler. Bu insanlara başlangıçta genel bir yön tayin etmek ve ondan sonra kendi başlarına hareket etmeleri için alan tanımak daha iyidir. Çünkü bir işi giriştiler mi nasıl olsa sizin sözünüzü

dinlemeyeceklerdir. Böyle insanların yolunu veya fikirlerini değiştirmek çok zordur.

Öne eğik kişilerin kalbinde ve bağırsaklarında sorunlar olabilir. Kalple ilgili olarak damar sertliği ve oksijen yetersizliği gibi rahatsızlıklar söz konusudur. İnce bağırsakları çok sıkı, kalın bağırsakları çok geniştir. Bu insanlar sanki hep acele halindedirler ve yemeklerini de hızlı hızlı yerler; bu yüzden de sindirim sistemleri rahatsızlanır. Genelde ne maddi, ne de

170 manevi olarak yeterince beslenemedikleri duygusuna kapılırlar. İnce bağırsağın işlevi besinlerden gerekli besin öğelerini almak ve onların kana karışmasını sağlamaktır. Bu organın manevi rolüyse hayattan ve çevreden iyi ve gerekli olan şeyleri almak ve onları bize kazandırmaktır. İnce bağırsak fazla sıkılaştığı ve inceldiği zaman besin öğelerini yeterince ememez; manevi bakımdan hayatlarımızı besleme rolünde de bu yüzden aksamalar olur. Dolayısıyla yeterince beslenmediğimiz ve sevilmediğimiz duygusuna kapılırız.

Bu tür insanlar kollarını gerip gövdenin orta bölümünü dışa ve yukarı doğru esneten egzersizler yapmalıdırlar. Ayrıca bol oksijen ve genişletici bir enerji içeren yeşil yapraklı sebzeler yemelidirler. Aynı zamanda hara'ya kadar derin nefes almayı öğrenmeli ve doğayla daha fazla baş başa kalmalı; gevşemeli ve yaşam enerjisi olan ki'nin gövdelerinin orta bölgelerine girişini, bunun yaratacağı genişlemeyi ve gevşemeyi hissetmelidirler.

Kimi insanların sırtı kamburdur ve omuzları öne doğru çıkar. Bu kişiler saldırgandır ve şiddet uygulamaya her zaman hazırdırlar. En küçük bir kıvılcımda parlarlar. Hatta her gittikleri yerde sorun çıkarırlar. Onların bedenleri aslında kafa yapılarını yansıtır: potansiyel baş belası. Bu insanların omuz ve omurgalarında, akciğer ve kalın bağırsaklarda sorun olduğunu belli eder biçimde, yoğun bir gerilim vardır. Yani akciğer ve kalın bağırsakta bastırılmış büyük bir öfke bulunur. Böyle kişilere başta kahverengi pirinç olmak üzere bütün, yani tam tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler ve sebze yemekleriyle çorbalara katılan rendelenmiş zencefil kökü tavsiye edilir. Ayrıca içlerindeki enerjiyi alması ve gevşemeleri için bol egzersiz yapmalıdırlar.

Bazı insanların - özellikle birçok kadının - sırtı dimdiktir. (Bu yüksek topuklu ayakkabı giymekten de olabilir.) Sırtın dik olması iyiye işarettir; dünyaya ilkeli ve dürüst bir yaklaşımın ifadesidir. Yolda dimdik yürüyen birine rastladığınızda onun ağırlık merkezinin nerede olduğuna dikkat edin: yukarıda, kalpte mi? ortada, güneş sinirağında mı? yoksa aşağıda, karında mı? Ağırlık merkezinin yerini omuzlara bakarak anlayabilirsiniz. Geriye çekilmiş ve yüksekte duran omuzlar (bu

171 durumda göğüs öne doğru çıkar) ağırlık merkezinin yukarıda olduğunu belirtir. Gevşek duran omuzlarsa rahatça kalça bölgesine oturduğu için ağırlık merkezini aşağıya indirir.

Yüksek omuzlu dik bir sırt ilkeli ama duygusallığa yatkın bir doğayı açığa vurur. Ağırlık merkezi kalpte olanların nefesi sığdır

ve bunlar kolayca duygusallaşırlar. Ayrıca iradeleri zayıftır ve amaçlarını gerçekleştirecek kararlıktan yoksun olurlar.

Omurga arkaya doğru yattıkça seçkinciliğe ve kibre olan yatkınlık artar. Böyle biri kolayca kendini dünyanın üstünde görür ve başkalarını eleştirir.

Sırtı dik ve ağırlık merkezi aşağıda olan insanlar ilkelidir ve iradeleri güçlüdür. Baş, omuzların üstünde dik durur ve omuzlar hem gevşek, hem dengelidir. Üst bedenin ağırlığı kalçalara binmiş görünmekle birlikte bacaklarda herhangi bir gerilim görülmez.

Tutarlı ve olgun kişiler böyledir. Onlar kararlıdırlar ve berrak bir dünya görüşleri vardır. Polyannacılık oynamazlar ama yine de yüksek umutları olan gerçekçi insanlardır. Bu kişilerin hedefleri büyüktür ve kendilerinden bekleneni verirler.

Bedensel güç bakımından sırt insan vücudunun en kuvvetli bölümü kabul edilir. Ancak günümüzde birçok insan için artık böyle bir şey geçerli değildir. Nedeni basit. Olanca kuvvetine rağmen sırt, bedenin bütünlüğünün en çok hissedildiği ve görüldüğü yerdir. Sırt gerçekten de birçok organ ve kasın bağlandığı ve insanın sağlık veya hastalığını belirlediği bir asma köprü gibidir. Organ veya kaslardan biri dengesini yitirmeye görsün, köprü yan yatar ve acıya neden olur. Organlar ve kaslar arasındaki denge ve uyum yeniden sağlandı mı da dünyayı bile taşıyacak bir sırta kavuşursunuz.

Eller ve Kollar

Eller insanın sahip olduğu en değerli varlıklardan biridir. İnsanoğlu ayağının üstünde durmayı öğrendiği zaman ellerini yürüme yükünden kurtardı; ve böylece eller daha ileri uğraşlara yönelebildi. Fakat bizi özgürleştiren asıl şey, başparmağı kavrayıcı bir şekilde kullanmak oldu. Kavrayıcı başparmağın gelişimiyle maddi dünyaya şekil verme ve onu değiştirme gücünü kazandık. Kalem tutmaktan çekiç kullanmaya kadar - bu aletlerin icadı bir yana - her şey, çok değerli bir armağan olan kavrayıcı başparmağın ürünüdür.

Dünyanın her yerinde büyük anıtlar diktik; ve her şeyi ellerimizle yaptık. Eller yaratımın aracıdır. Michelangelo'nun Sistin Şapeli'ndeki şaheserinde Tanrı - yaratımın kaynağı - elini uzatır Âdem'e. Bu hareket Âdem'e tanrısallıktan bir pay, yaratım gücünü verir.

Akıllarımızla tasarladıklarımızı ellerimizle gerçekleştiririz. Bu yüzden eller ve beyin birbirini bütünleyen uzuvlar olarak görülmüştür hep. Beyin dünyayı tasarımlar, eller de bu tasarımları gerçeğe dönüştürür.

Felç geçirenlerin ellerini kullanma yetenekleri bundan genellikle etkilenir. Beynin kapasitesi azaldıkça aynısı ellere de olur. Bunayan insanlarda da bu durum görülebilir. Japonya'daki huzurevleri ve bakımevlerinde yaşlıların bunamasını önlemek ve

onların zihinsel becerilerini korumalarını sağlamak için origamiden - kağıt katlama sanatı - yararlanılır.

Parmaklarını çok kullanan çocukların beyinleri daha hızlı gelişir. Piyano gibi parmak becerisi gerektiren çalgıları öğre-

173 nen çocuklar için bu özellikle geçerlidir. Bu sayede beynin ve sinir sisteminin gelişim hızı artar.

Eller düşünceleri desteklemek ve sık sık başkalarını etkilemek için kullanılır; siyasetçiler bunu iyi bilirler. Başkan Geor- ge Bush veya Başkan Yardımcısı Dan Quayle konuştuklarında onların ellerini bilinçli bir şekilde kullandıklarını ve bununla liderliklerini göstermek, insanlara güven vermek istediklerini görürsünüz. Eller ayrıca kendimizi kelimelerle yeterince ifade edemediğimiz zaman devreye girer ve bu eksikliğimizi telafi eder. Moralimiz bozulduğu veya kızdığımız zaman el hareketlerimiz daha canlı olur (örneğin, ellerimizi umutsuzlukla havaya kaldırırız). Eller dikkatimizi söylenen sözlerden başka yere çekmek için de kullanılır - belki de sözlerin anlamsızlığından veya çok önemli olmasından dolayı. El hareketleri sözlerin gücünü artırabilir; kişi elini masaya indirdiği veya bir yumruğunu sıkıp öbür elinin avucuna vurduğu zaman böyle bir etki söz konusudur. Bir konuşmacı hafife alan hareketlerle sözlerinin ağırlığını veya enerjisini azaltarak bizi yatıştırabiir.

Birisi bizimle konuşurken onun el hareketleriyle bize ne

anlattığını gözden kaçırmamalıyız. Eller bilinçli bir şekilde kullanıldığı gibi bilinçaltı aracılığıyla da kullanılabilir; ve biz ikisinin de farkında olmalıyız.

Doğu tanı sanatında bizler ellere, örneğin anatomicilerin baktıklarından çok daha başka bir gözle bakarız. Elin ayası, tarağı, başparmak ve öbür parmaklar kişi hakkında derin bilgiler verir. Eller, tıpkı yüzlerimiz gibi, bizim gerçek doğamızı açığa vurur. Şimdi ellere yakından bakalım.

Birincisi, eller akupunktur meridyenlerinin cirit attığı bir uzuvdur. Altıyı bulan bu meridyenler kollardan ellere ve parmaklara kadar uzanır. Bu şu anlama gelir: enerji de aynı şekilde kollardan ellere ve parmaklara ulaşır, oradan da bedeni terk eder. Dolayısıyla parmaklar enerjinin çıkış ya da boşaltma noktaları gibidir. Olağan yollardan - bağırsaklar, idrar yolları, soluk ya da cilt - dışarı atılamayan atıklar parmaklara yönlenir ve bunun sonucunda parmaklarda sık sık iltihap, yara ve çeşitli tırnak sorunları görülebilir.

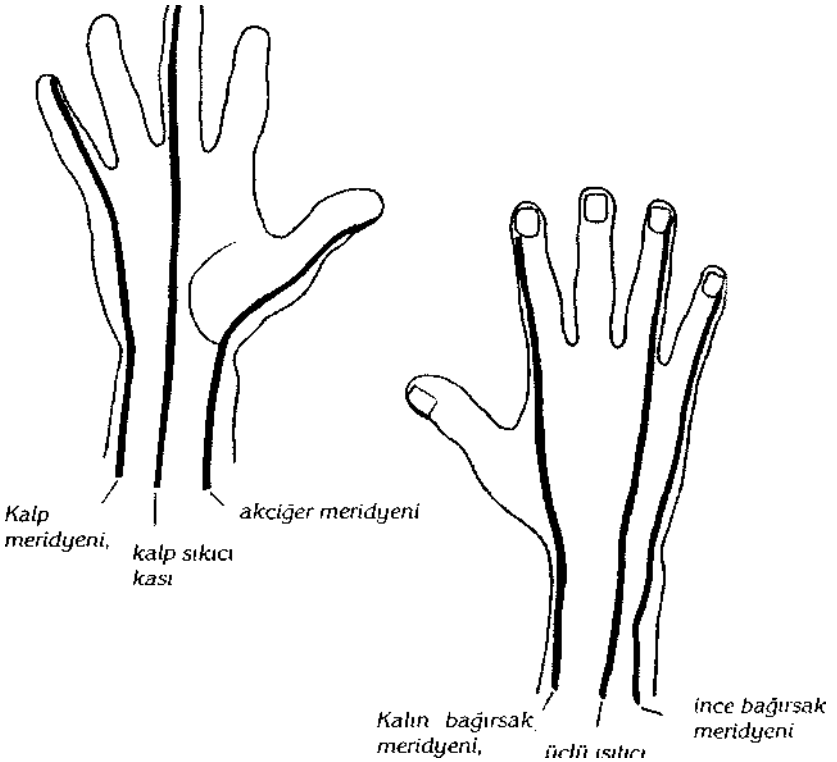
Parmaklarda çok sık olarak görülen sorunlardan biri siğiller-

174 dir. Doğu tıbbında siğiller fazla hayvansal protein ve yağların dışarı atılması olarak değerlendirilir. Bir parmakta siğil varsa bunun anlamı, vücudun o parmağa karşılık gelen bölgesinden hayvansal protein ve yağların uzaklaştırılmaya çalışıldığıdır.

Bir kolunuzu, avucunuzun ve kolunuzun için size bakacak

şekilde uzatın. Kolun iç tarafından parmaklarınıza kadar uzanan üç meridyen vardır. Kol içinin yukarı kısmındaki meridyen akciğer meridyenidir. Akciğer meridyeni başparmağının kökünü oluşturan büyük kasın ortasından geçerek parmağa ulaşır. Başparmakta görülen sorunlar bu nedenle bir akciğer rahatsızlığının habercisi olabilir.

Başparmağın kökü bazen morarır veya kızarır. Morardığı zaman akciğerin o taraftaki yarısında durağanlık var demektir. O tarafta ki enerjisi ve kan sıkışıp mahsur kalmış ve çok az hareket edebilmektedir. Kanın oksijenle etkileştiği keseciklerde karbondioksit birikmektedir.



Başparmakta morluk aynı zamanda soğukluğun da belirtisidir ki, bu durum akciğer ve akciğer meridyenindeki durağanlığı daha da kötüleştirir. Başparmak kası mor olan insanlar belli bir ilişkinin sona ermesi ya da kopması nedeniyle derin bir üzüntüye kapılmış olabilirler.

Akciğer oksijeni alır, onu kana karıştırır ve kanı karbondioksitten temizleyip onu solukla havaya verir. Doğu tanı sanatında akciğer ki enerjisinin alıcısı konumundadır. Çevremiz ve içimiz enerjiyle doludur. Biz bu enerjiyi hava ve ki gücü olarak içimize çekiyor, kanımızı ve hücrelerimizi onunla besliyoruz.

Akciğerde bir rahatsızlık olduğu zaman oksijen ve ki enerjisini alma kapasitemiz olumsuz etkilenir. Dolayısıyla ki ve oksijen şeklindeki yaşam enerjimiz zayıflar. Zayıf düştüğümüzü kendimiz de fark ederiz. Bu arada bize sorunlar büyüyor gibi gelir ve gidişatın kötülüğü yüzünden üzüntümüz artar. üzüntülü olduğumuz zamanlarda akciğerimizi güçlendirmeli ve derin nefes almalıyız.

Başparmakta morarma olanlara benim önerim, kişinin her türlü süt ürününden, yağlı besinlerden ve özellikle de, çiğ meyve ve meyve suyu dahil, şekerden uzak durmalarıdır. Şeker ve meyve şekerleri akciğere zarar verir ve zatürreenin başlıca nedenleri arasındadır. Yumuşak bir üslupla kişiye ilaç ya da uyuşturucu

madde alıp almadığını sorun. Eğer uyuşturucu alıyorsa akciğer rahatsızlığı bundan kaynaklanıyordur. Uygun bir dille kişiden her türlü uyuşturucuyu bırakmasını söyleyin. Kişi aynı zamanda bol bol yeşil yapraklı sebze, sebzelere ekilmiş rendeli zencefil kökü ve kahverengi pirinç pilavı yemelidir. Bu yiyecekler kan dolaşımına iyi gelir ve akciğerdeki durağanlığın giderilmesine yardımcı olur.

Kişi ayrıca aerobik, bisiklete binme, koşma veya hızlı yürüme gibi hareketli egzersizler yapmalıdır. Bu egzersizler derin nefes almaya, dolayısıyla da durağan karbondioksitin atılmasına yardımcı olur. Böyle olunca insanda üzüntü hali de yavaş yavaş ortadan kalkar, kişi kendisini tekrar güçlü ve yaşam enerjisiyle dolu hisseder.

Başparmak ve başparmak kası kızardığı zaman akciğerde,

176 Doğulu şifacıların ateş enerjisi dedikleri bir enerji birikmiş demektir. Bunun nedeni çok fazla duygusallık, çok baharatlı yiyecekler ve kişinin koşullarına uygun düşmeyen isteklerdir. İnsanlar bazı şeylere sahip olmak için acele ederler. Başparmakta kızarma varsa kişiye sorun, son zamanlarda duygusal bir bozgun yaşamış veya sabırsız biri midir, diye. Hayal kırıklığı yaşamış mı veya normalden daha çok strese girmiş mi diye de sorun.

Kişiye yukarıda açıklanan diyeti önerin; ama her türlü baharattan, acıdan, biberden ve sert içkilerden uzak durmalıdır. Akciğerinde ateş enerjisi olanlar daha çok yürümeli, sık sık

yürüyüşe çıkmalıdır. Doğada zaman geçirerek içindeki gerilim ve kaygıları serbest bırakmalıdır. Dua, ibadet, sessiz meditasyon, klasik müzik gibi rahatlatıcı şeyler yapmalıdır. Böyle insanlar yaşantılarının koşturmasından sıyrılabilmeyi ve hem çevrelerindeki, hem de içlerindeki güzellikleri görmeyi öğrenmelidirler. Kendilerini istedikleri şeylerle özdeşleştirmekten vazgeçmelidirler.

Bazen parmağın üst derisinde veya tırnağın yanındaki ette kızarıklık veya şişlik olur. Böyle bir şey aşırı yin besinler veya uyuşturucudan dolayı akciğerin bu maddeleri atma çabasından kaynaklanır. Bu durumdaki kişi yukarıda belirtilen diyeti uygulamalı ve her türlü şekerli besinlerden ve ilaçlardan uzak durmalıdır.

Şeytan tırnakları aşırı yeme alışkanlıklarının ve tutku, hayal kırıklığı, öfke gibi duyguların şiddetli boyutlara varmasının belirtisidir. Şeytan tırnağı çıkaran kişiler yukarıdaki önerileri gözeterek yeme alışkanlıklarına ve duygularına denge getirmelidirler.

Bazen başparmakta yumru gibi şişlikler çıkar veya deri dökülür. Şişlikler beyazsa bu, süt ürünleri ve hayvansal yağların ilgili akciğer yarısı tarafından dışarı atılmaya çalıştığı şeklinde yorumlanmalıdır. Deri kızarıp dökülüyorsa bunun nedeni aşırı şeker, meyve, meyve suyu, baharat ve belki de uyuşturucudur.

Son olarak, akciğere giden şifa enerjisini artırmak için

başparmağın kaslı köküne ve kendisine masaj yapın. Başpar-

177 mak kasının ortasında akciğer meridyenine ait ateş noktası bulunur. Eğer moraliniz çok bozuksa burayı etkili bir şekilde uyarın. Bu akciğere giden ki enerjisini fazlalaştıracak ve kan dolaşımını canlandıracaktır. Başparmak kasında kırmızılık varsa o noktaya yumuşakça masaj yapın ve zihninizde, akciğerdeki fazla enerjinin vücudunuzdan çıktığını canlandırın. Başparmağınızı öbür elinizin içine alın ve onu birkaç dakika boyunca saat yönünde çevirin. Ardından da ters yönde aynı hareketi tekrar edin.

Enerji akışını ve kan dolaşımını kontrol eden kalp sıkıcı kası meridyeni kolun iç tarafını ve eli ortalayarak ilerler ve orta parmağın ucunda son bulur.

Kolun içinde, bileğin beş santim kadar yukarısında bir nokta bulunur. Bu noktaya iyice basarak kan dolaşımınızı güzelce uyarabilirsiniz. Zaten oraya bastırdığınızda elektrik çarpmış gibi hissedeceksiniz. Canınız biraz yanabilir de; ama önemli değil. İki kolunuza da bu masajı uygulayın.

Dilin etimolojisi bazı psikolojik anlamları ortaya çıkarır. Bazen sözcükleri, onların kökünde gizli anlamları ve çağrışımları düşünmeden kullanırız. Oysa bu, bedenlerimize ilişkin derin ve bilinçdışı gerçek bilgilere dayanır. Orta parmak daima cinsellikle ilgili görülmüştür. İlginçtir, orta parmak, kalp sıkıcı kası meridyeni aracılığıyla kolun içinden akan cinsel enerjinin

alıcısıdır.

Cinsel organlara giden *ki* enerjisini ve kan dolaşımını güçlendirmek için orta parmağınızı birkaç dakika hem saat yönünde, hem de ters yönde çevirin. Parmağa hızlı bir hareketle hafifçe asılın ve bırakın. Bu, meridyendeki bastırılmış enerjiyi serbest bırakacak ve kan dolaşımıyla cinsel enerjiye iyi gelecektir.

Kolun içinin en altında, serçe parmağında son bulan kalp meridyeni uzanır. Kalp meridyeni serçe parmağının son boğumuna kadar alt taraftan ilerledikten sonra orada parmağın üstüne çıkar ve tırnağın hemen iç tarafında biter.

Serçe parmağının üst derisinde veya tırnak kenarlarında

178 kızarıklık varsa kalp fazla enerji boşaltmaya çalışıyor demektir. Parmak ucunun kızarması bünyenin enerji fazlasını parmaklardan atmaya çalıştığı anlamına gelir. Serçe parmağı kırmızıysa kalp fazla uyarılmış demektir. Bu da genellikle kafein ve baharatlı besinlerin aşırı tüketiminden kaynaklanır.

Kalbinden rahatsız olanlar bazen serçe parmaklarının uyuştuğundan veya katılaştığından yakınırlar. Bu durum bir kalp krizinin veya inmenin habercisi olabilir. Serçe parmağının iç tarafının tırnakla bitiştiği yerde önemli bir kalp meridyeni noktası bulunur. Özellikle göğüs ağrısı veya damar sertliği gibi durumlarda kalp meridyenini uyarmak için bu noktaya iyice bastırın. İki elinizde de bu noktaya masaj uygulayarak kalbinizi

ki enerjisiyle uyarabilirsiniz. (Bu uygulama sağlığa iyi gelmekle birlikte sağlıklı bir diyetin ve yaşam tarzının yerini tutamaz.)

Şimdi elinizin üstünü çevirin. Kolun dış tarafında üç meridyen daha var: kalın bağırsak, üçlü ısıtıcı ve ince bağırsak.

Kalın bağırsak meridyeni işaret parmağından omzun tepe noktasına, oradan da ağzın hemen kenarına ve burun kanatlarına kadar uzanır. Bu meridyen elin üstünde başparmakla işaret parmağı arasındaki kaslı kabartıdan geçer.

Akupunktur noktalarına tsubo denir. Elin üstünde, başparmakla işaret parmağı arasındaki bu kasın ortasında önemli bir tsubo bulunur. Bu noktaya Go *Ko Ku* denir. Oraya başparmağınızı bastırarak masaj yapın; elektrik verilmiş gibi bir duyguya kapılabilir, hatta bağırsaklarınızın sağlık durumuna bağlı olarak acı bile hissedebilirsiniz. Keskin bir acı varsa bu, kalın bağırsakta enerjinin sıkışıp kaldığı anlamına gelir. Burada bir durağanlık veya kabızlık söz konusu olabilir. Ancak ishal olanlar da bu noktaya bastırdıklarında acı hissedebilirler. Parmağınızı iyice bastırarak saat yönünde masaj yapın. Bu, meridyende ve kalın bağırsakta dengenin yeniden kurulmasına yardımcı olur.

Bazen Go Ko Ku noktası bir elde son derece duyarlıyken öbür elde duyarsız olabilir. Bu, acılı tarafta aşırı miktarda durağan ki enerjisi, duyarsız tarafta da enerji açığı olduğunu gösterir.

İşaret parmağınızla başparmağınız arasındaki noktaya bastırın. Bu bölge sert ve gergin hissediyorsa bağırsaklarda bir sorun olabilir.

Bu noktaya masaj yapmak bağırsakları hareketlendirmek bakımından da yararlıdır. Go Ko Ku, kalın bağırsağın uyarılmasında ve oradaki atıkların uzaklaştırılmasında mucizevi sayılabilecek bir işleve sahiptir. Buraya yapılan masaj tüm bünyeyi istikrara kavuşturmaya yardımcı olur. Dişçiye gittiğim zaman acıyı azaltmak için bu noktaya bastırdığımı da dipnot olarak eklemeliyim.

İki elin de aynı noktasına masaj uygulamak önemlidir. Denge asla göz ardı edilmemelidir. Bedenin iki yanını da eşit ölçüde uyarmalı ya da gevşetmeliyiz.

Kolun dış tarafını ortalayarak uzanan üçlü ısıtıcı meridyeni üçüncü bölümde de belirtildiği üzere gövdenin üç ana bölgesindeki enerjiyi kontrol eder: üst bölge, yani kalp ve akciğer; orta bölge, yani mide, pankreas ve dalak; ve alt bölge, yani bağırsaklar ve cinsel organlar.

Üçlü ısıtıcı meridyeni elin üst tarafından yüzük parmağına doğru uzanır. Bu meridyen hem kalple, hem de genel olarak beden-zihin-ruh birliğiyle ilgilidir. Bana öyle geliyor ki alyanslar bu yüzden yüzük parmağına takılıyor.

Bazı yaşlı insanlar konuşurken başları yukarı aşağı gider. Bunun, Parkinson hastalığı dahil, çeşitli nedenleri olabilir. Bu nedenlerden biri de üçlü ısıtıcı meridyenindeki bir dengesizlik olabilir. Bir başka deyişle, üç enerji merkezi arasında bir eş-güdümsüzlük vardır. Söz konusu üç enerji merkezinden biri - bu kalp merkezi olabilir - aşırı uyarılmış olabilir ki, bu orada

180 fazla enerji bulunduğu anlamına gelir. Diğer merkezlerden de biri veya ikisi birden - genellikle bağırsaklar - zayıf düşmüş olabilir. Kalpteki fazla enerji sinir sisteminin aşırı uyarılmasına, bu da başın o şekilde sallanmasına neden olur.

Önerilen çareler egzersiz, Ohashiatsu ve hem bağırsakların durumunu düzeltici, hem de kalp enerjisini düzenleyici dengeli bir diyettir.

Üçlü ısıtıcının enerjisini dengelemek için yüzük parmağınızı yukarıda açıklanan şekilde uyarın; yani parmağınızı hafifçe çekip bırakarak hem saat yönünde, hem de ters yönde çevirin.

Son olarak, serçe parmağında iki meridyen bulunur; kalp (onu yukarıda ele aldık) ve ince bağırsak.

İnce bağırsak meridyenin bir ucu serçe parmağının tırnağında

başlar, elin üstünden ve kolun dış tarafından kürek kemiğine ulaşır, enseden kulak deliğinin hemen önüne kadar uzanır. Buradaki deride görülen dökülmeler ince bağırsak meridyeninde tıkanma ve durağanlığın belirtisi olabilir.

Elin serçe parmağıyla bilek arasındaki kenarı bazen aşırı derecede kızarır. Bu, ince bağırsak ve kalp meridyenlerinde kanın durağanlaştığını gösterir. Böyle biri hayatıyla ilgili olarak kendini beslemekte zorluk çekiyor, tatminsizlik yaşıyor olabilir. Bu kızarıklığın sindirimle ilgili olarak anlamıysa besleyici öğelerin emiliminin güçlüklerle karşılaştığıdır. Alt dudağa dikkat edin. Orada bir sıkılık mı var, yoksa şişlik mi? Eğer dudak fazla sıkıysa ince bağırsakta kasılma var demektir. Kan orada sıkışmış ve kan dolaşımı aksamaktadır. Kişi, vücudun o bölgesini açmak, esnetmek için egzersiz yapmalı, böylece ince bağırsakta kan dolaşımının normalleşmesini sağlamalıdır. Diyette yin besinlere, yani daha hafif, daha sulu ve fırında pişmemiş yiyeceklere ağırlık vermelidir. Durumu iyileşene kadar kişi her türlü kırmızı etten, yağdan ve yağlı besinlerden uzak durmalıdır.

Eğer alt dudak şişmişse ince bağırsak gevşemiş ve zayıflamış demektir. Kişi genel sağlık durumuna bağlı olarak tahıla ve fasulye gibi iyice pişen yiyeceklere ağırlık vermelidir.

181

Eli birkaç dakika boyunca hızla sallamak iyi bir egzersizdir. Bu hareket el meridyenlerindeki ki enerjisini artırır ve kan

dolaşımına iyi gelir.

Şimdi elle avuç içi, yani elin ayası arasındaki ilişkiye bakalım.

Eğer aya, parmaklardan daha uzunsa kişi zihinsel faaliyetlerden çok fizik gücüyle veya el becerisiyle ilgili işlere yatkın demektir. Bu özellikle ayanın iri ve kare biçimli, parmakların da kısa ve kalın olması durumunda geçerlidir. Kısa ve kalın parmaklar o elin inşaat işlerine, marangozluğa veya tamirciliğe yatkın olduğunu ifade eder. Parmakları böyle olan kişiler eşyanın işleyişini merak ederler.

Elleri kare biçimli olanlar entelektüel konuları pek umursamazlar ve daha çok basit, temel zevklere hitap eden şeylerle ilgilenirler. Açık konuşmayı severler, hatta patavatsız olurlar. Hayata dolaysız yaklaşırlar. Zihinsel değil, fiziksel olana yönelirler. Enerji veren besinlere bayılırlar ve bunları hiç ayrım gözetmeden yerler. Böyle kişilere önerim, kalplerine ve kan dolaşımlarına iyi davransınlar, özellikle de yağlı yiyeceklere ve ete fazla yüklenmesinler.

Parmakları ayalarından daha uzun olanlar da yüksek ente-

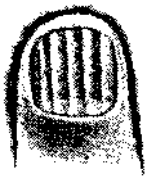
Ne *kadar rahat ve gevşeksiniz? Rahatlığınız ve gevşekliğiniz ellerinizin esnekliğiyle doğru orantılıdır.*

lektüel ve zihinsel yeteneklere sahiptirler. Onlar görece daha yumuşak huylu, daha edilgen ve sanata daha yatkındırlar. Zevklerinde ayrım gözetirler ve özellikle hoşlandıkları türden

etkinliklere (örneğin, sanatlara) yönelirler, yemek seçerler. Ancak gözlemlediğim kadarıyla yine de tatlı şeyleri ve şarabı severler. *

Parmaklarıyla ayaları eşit uzunlukta olanlara gelince. On-

Üçgen tırnak: yin bünye.



Tırnakta dikey çizgiler: karaciğerde sorun var.

İçbükey tırnak: kan basıncı düşük.

Yuvarlak tırnak: yang bünye.

Dışbükey tırnak: akciğer ve solumada sorun var.

Kare biçimli tırnak: kan basıncı yüksek, güçlü bünye.

Tırnağınıza bastırın ue ne hızla tekrar kırmızıya döndüğüne bakın. Çabucak tekrar kızarıyorsa kan dolaşımınız iyi demektir.

Tırnakta girinti: bağırsak kurdu var.

Tırnakta çıkıntı: yetersiz beslenme, sindirim zayıf.

lar doğaları gereği daha dengelidirler. Yani hem bedensel, hem de zihinsel uğraşlardan zevk alabilirler. Bu denge onları kaçınılmaz olarak ya kısaca ofis işi diyebileceğimiz beyaz yakalı işlere yöneltir, ya da kol gücüne veya el becerisine dayalı işler olsa bile şeflik gibi bir yönetici konumuna getirir.

Genelleme yapmak gerekirse, el ne kadar kare biçimli olursa bünye o kadar sağlam ve kuvvetli olur; el ne kadar dar ve uzun ya da sivri olursa da bünye o kadar hassas olur.

Eller gerek bedenlerimizin, gerekse zihinlerimizin ne kadar esnek olduğunu gösterir. Şimdi ellerimizin esneklik derecesi nedir, onu görelim. Ellerinizi göğüs hizasında dua konumuna getirin. Ayaları dışa ve yukarı doğru kaldırın, ama bu arada bütün parmaklar karşılıklı olarak birbirine değmelidir. Yani parmaklar birbirine değer vaziyetteyken ayalarınızla parmaklarınız arasında dik bir açı olmalıdır.

Eğer bunu yapabiliyorsanız hem elleriniz, hem zihniniz, hem de bedeniniz epey esnek demektir.

Yumuşak ve esnek olan eller kişinin açık fikirli ve zihnen esnek olduğunu gösterir. Bu tür insanlar yaratıcı olurlar ve önlerine çıkan engelleri pek zorlanmadan aşarlar. Ayrıca ilişkilerinde uyumlu olurlar ve çatışmalardan uzak kalmaya çalışırlar.

Katı ellerse kişinin fikirlerinde katı, hatta inatçı olduğunu

gösterir. Eller katı ve güçlüyse kişi engellerin tam üstüne atlar ve olmasını istediği şeyin gerçekleşmesi için mücadele eder. Böyle kişiler gerekli gördükleri durumlarda - bu epey sık olabilir - kavga dövüşten çekinmezler.

184

7

Ayaklar

Birinci bölümde de değindiğim gibi, Doğu tanı sanatının bir uygulayıcısı olarak başarınız biraz da insanları rahatsız etmeden onları inceleme yeteneğinize bağlı. Kişinin size açılması için onu rahat hissettirmelisiniz. Bazı insanlar siz onlara nüfuz edemeyesiniz diye bilinçli olarak el hareketleri yapar ve yüzlerini şekilden şekle sokarlar. Aslında bu son derece anlaşılır ve insanca bir davranış: kimse özel yaşantısının mercek altına alınmasını istemez. Öte yandan, iyi niyetli ve yardım etmeye kararlı olduktan sonra arkadaşınızı rahatlamanız da zor olmayacaktır. Ancak bir tanı koymakta sıkıntı yaşıyorsanız ayaklara dikkatle bakın. Orada sandığınızdan da fazlasını bulursunuz.

Birkaç yıl önce Filipinlerin devrik başkanı Fernandez Mar- cos'u televizyonda görmüştüm. Ülkeden ayrılmaya zorlandığı günlerin hemen önce söylevler vermiş ve bununla ipleri elinde tuttuğu, bunalımdan geçmekte olan ülkenin denetim altında olduğunu vurgulamaya çalışıyordu. O söylevlerden birinde kamera onu

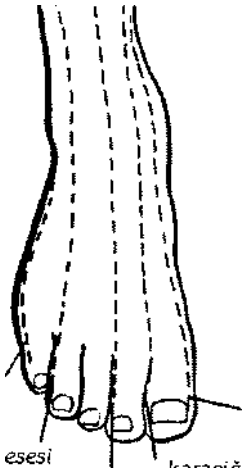
baştan aşağı göstermişti. Bir masanın başında sandalyede oturuyordu, önünde mikrofon vardı. Saçlarını arkaya doğru yapıştırmıştı. Yüzünden kaygısızlık, iktidar ve denetim okunuyordu. Gömleği güzelce kolalanmıştı. Konuşurken elleri ve yüzü yapay da olsa iktidar duygusunu veriyor, ama ayakları gerçek durumunu ortaya koyuyordu.

Pantolonunun paçaları baldırlarına kadar çıkmış, altından, her ikisi de perişan bir şekilde sarkan çorapları görünüyordu. Topuklarına kadar düşmüş çoraplarıyla kıyafeti arasında büyük bir uyumsuzluk vardı. Alt taraftan adamın durumu içler

185

Mesane

safrak



Dalak

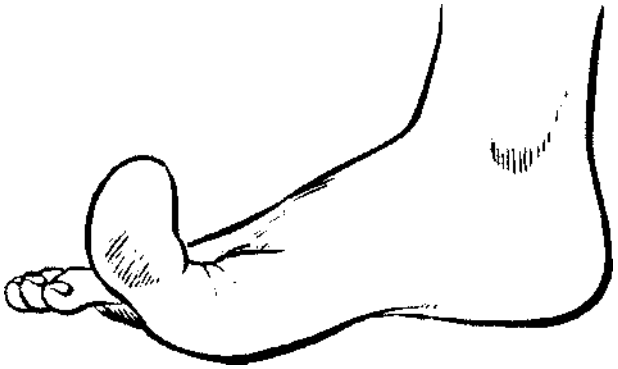
karaciğer

mide

açışıyken üst taraftan her şey kontrol altında görünüyordu. Marcos bu haliyle ürkmüş bir oğlanı andırıyordu. Bunun yanı sıra, ayakları yere sağlam basmıyor, bir ileri bir geri gidiyor ve masanın altından yeri dövüyordu. Bu ayaklar Marcos'un içinde bulunduğu gerçek koşulları ele veriyordu: yer ayağının altından kayıyordu.

Günümüzde milyonlarca insan ayaklarından sorun yaşıyor. En çok görülen sıkıntıysa insanların rahatça ayakta durmalarına veya yürümelerine engel olan bunyon,(1) nasır ve şişlikler. Çoğunluk bu durumu ayakkabılarına - "Ayakkabılarım vuruyor" - veya kendi sakarlıklarına - "Ayağımı bir yere vurmuş olmalıyım" - bağlar. Ayakkabılarınız şu anda gerçekten vuruyor olabilir - hatta vurmaması garip olur, çünkü şişlik veya çıkıntı o kadar büyüktür ki aksi imkansız gibidir. İyi de bu şişliğin ortaya çıkmasının ilk nedeni nedir? Hayatınız boyunca aynı ayaklarla yürümüş olmanıza rağmen şişlikler daha önce niye çıkmadı? Çocukların ayaklarına niçin bu şişlik ve bunyonlar neredeyse hiç çıkmıyor? Hatta daha da ilginci, şişlikler niye tam da çıktıkları yerde çıkıyor? Örneğin, niçin dördüncü parmakta çıkıyor? Ya da ayağın yan tarafında veya başparmağın üstünde?

(1) Ayak başparmağının eklem yerinden iltihaplanarak şişmesi (çev).



Başparmak iri, yukarı bakıyor ue zaman zaman şişiyor: kişi çok yiyor, saldırgan ue çabuk sinirleniyor.

Aslında ilk neden, şimdi her ne kadar sorun yaratsalar da, ayakkabılarınız değil. Gerçek neden çok daha derinde; ve bu neden sizin alışkanlıklarınızı, yaşantınızı ele veriyor.

Şimdi ayaklara yakından bakalım ve bazı gizlerini açıklığa kavuşturalım.

Eller gibi ayaklar da meridyenlerin geçit yaptığı uzuvlardır. Bacak ve ayaklarımızdan toplam altışar meridyen geçer. Ayak refleksolojisi olarak bilinen bir ayak masajı yöntemi vardır. Bu yöntemin gerisindeki düşünce şudur: ayaktaki belli noktalara masaj uygulayarak aslında bedenin belli bölge ve organları uyarılabilir, dengelenebilir ve yatıştırılabilir. Ben birçok kişiye, ayaklarındaki kan dolaşımını iyileştirmek ve vücudun başka bölgelerini uyarmak için her gün kısa süreliğine bile olsa yalınayak yürümelerini öneriyorum. Yalınayak yürüyerek

sağlığımızı uyarır ve canlandırırız. (Ayak refleksolojisi- ne ileride kısaca değineceğiz.)

Ayak başparmağında iki meridyen var: karaciğer ve dalak. Karaciğer meridyeni ayak başparmağının tırnak dibinden başlar ve bacağın iç tarafından kasığa kadar çıkar. Orada karnın yanından göğüs kafesinin yine yan tarafına doğru ilerler ve meme ucunun hemen altında son bulur. (Her meridyenin çift olduğunu unutmayın. İki ayakta da birbirinin simetri-

187 ği olan bir karaciğer meridyeni bulunuf.) Ayağın üstünde, başparmakla ikinci parmağın kirişlerinin buluştuğu yerde bir nokta bulunur. Elinizle kirişleri hissedip izleyerek burasını kolayca bulabilirsiniz. Söz konusu nokta iki kirişin birleştiği yerin hemen gerisindeki yumuşak dokudadır. Bu noktaya bastırın; genellikle çok hassastır. Elinizin başparmağıyla buraya iyice bastırarak karaciğer meridyeninizdeki *ki* enerjisini harekete geçirebilirsiniz.

Dalak meridyeni de ayak başparmağının yan tarafından başlar, ayağın ve kaval kemiğinin iç tarafından yükselir, dizi ve uyluğu aşıp kasığa ulaşır ve karın bölgesinden koltuk altına çıkar. Buradan da açı yapıp sırtın bir yerinde son bulur.

Birçok insanda ayak başparmağının kenarında iri bir bun- yon olur. Bazen kızarıp iltihaplanan bu bunyonlar kemiksi bir görüntü alır. Böyle bir başparmak aşırı tatlı ve yetersiz mineralden yorgun düşmüş bir dalağın sonucudur. Bu duruma

düşen insanlar eklem iltihabına yakalanabilirler.

Bunyonlar dalağın, dalak meridyenindeki aşırı enerjiyi ve atıkları uzaklaştırmaya çalışmasından ileri gelir. Enerji dalakta sıkışıp kalır ve meridyenden geri teper. Buysa kılcal damarların şişmesine ve en sonunda, ayakların yanında kemiksi kütlelerin belirmesine yol açar. Ayakkabılar da bu aşamadan sonra vurmaya başlar. Eğer kişi dalağına kötü davranmaya devam ederse enerji fazlasından kaynaklanan öğeler birikmeyi, kemikleşmeyi sürdürür ve kocaman bir bunyonun oluşmasıyla sonuçlanır.

Doğu tanı sanatında böyle bun- yonların inatçı bir kişiliği yansıttığı söylenir.

Üçüncü bölümde de açıklandığı üzere, mide meridyeni yüzün ve vücudun ön tarafından, baldırın da dış

ikinci parmak başparmaktan daha uzun: kuvvetli bir iştah.

188 yanından aşağı inerek ikinci ayak parmağında son bulur. Dolayısıyla ikinci parmak kişinin yeme alışkanlıklarının ve sindirim sisteminin durumunu ele verir.

Burada da parmağın şişmesi ilgili organa, yani mideye fazla yüklenildiğinin işaretidir; şişen parmak organda ve meridyende biriken enerji fazlasını uzaklaştırmaya çalışmaktadır.

Ayağın ikinci parmağı başparmaktan daha uzun olan kişiler mide ve mide meridyeninin güçlü oluğunu ifade eder. Böyle kişilerin kuvvetli bir iştahı vardır ve aşırı yeme eğilimindedirler; dolayısıyla kolayca kilo alabilir ve sonunda gut hastalığına veya eklem iltihabına yakalanabilirler.

Mideleri sağlam olan insanları her şeyi korkusuzca yiyebileceklerini düşünürler. “Benim midem taş gibi,” derler. Oysa karaciğerlerinin o kadar sağlam olmayabileceğini unuturlar. O yüzden de midelerine, karaciğerlerinin kaldıramayacağı şeyler indirirler. Doğu tanı sanatı uzmanları böyle kişilerin yalnızca güçlü yanlarını hesaba katarak yaşadıklarını, zaaflarını düşünmediklerini söylerler. Bu kişiler aslında sağlıklarını yok etmektedirler. Eğer belli organları zayıf olsa o kişiler, organlarının uyan vermesi ve rahatsızlanması yüzünden aşırı alışkanlıklardan kaçınmak zorunda kalırlar; oysa sağlam olan organ sessiz kalır ve bu yüzden görece zayıf olan organların durumu hızla kötüleşir.

Kişi karaciğerine kötü davranmakta ısrar ederse öfkesi ve saldırganlığı artar; üstünde çok az denetim kurabildiği duygu patlamaları yaşar.

Bu tür insanlar mükellef sofralarda aşırı yiyecek ve içeceklerden kaçınmalıdırlar, özellikle de etten, yağdan ve sert içkilerden.

Üst üste binen'parmaklar genellikle üstteki parmağın tem sil ettiği organın alttaki parmağın temsil ettiği organdan dah.ı güçlü olduğunu gösterir.

Ayağın başparmağı ikinci parmağın üstündeyse mide nır ridyeni karaciğer meridyenine kıyasla daha zayıf dernek Ilı Böyle kişiler uyarıcılardan, rafine şekerden ve mideye /nını veren asitli besinlerden uzak durmalıdır. Bu kişiler rnuhtenın len zaten mide sorunları yaşıyor ve yiyip içtiklerine halihazırda dikkat ediyorlardır. Onlar katılan iyice çiğnemeye özen göstermeli ve alkol, fazla ekşi besinler ve güçlü baharatlar gibi karaciğeri aşırı uyaran yiyecek ve içeceklerden korunmalıdırlar. Söz konusu besinler sorunlu organı daha kötü duruma düşürebilir. Oysa yapılması gereken, karaciğer enerji denetim altına alınırken mide enerjisini güçlendirmektir. (Dokuzuncu bölümdeki diyet ve egzersiz önerilerine bakınız.)

Safrakesesi meridyeni bacağın dış ve ayağın üst bölümünden iner ve ayağın dördüncü parmağının üstünde son bulur. Dolayısıyla bu parmakta da sık sık bunyonlar görülür. Doğu tanı sanatında, dördüncü parmakta çıkan bunyonlar safrake- sesinde

bir rahatsızlığın belirtisi olarak değerlendirilir. Böyle kişiler muhtemelen fazla yağlı besinler alıp karaciğer ve safrakesesinde kolesterol birikmesine yol açan insanlardır. Dördüncü parmakta çıkacak koyu renkli, iri bir bunyon, safrakesesinde taşların varlığına işaret olabilir. Ayrıca böyle kişiler kolay kızarlar; duygu patlamaları yaşar, bir anda parlamadıkları gibi aynı anda tekrar sakinleşirler.

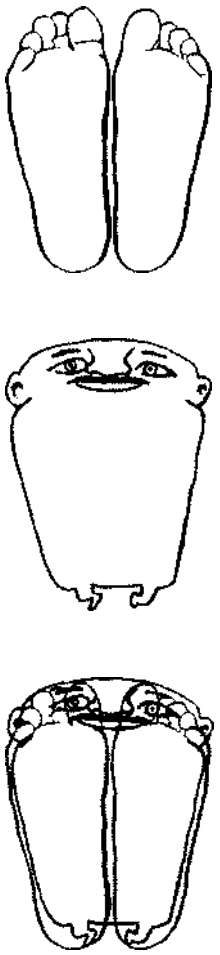
Mesane meridyeni sırttan, kalçalardan ve bacağın arka kısmından topuklara iner. Doğrusu, mesane meridyeni sırtı koşut şeritlere ayırır ve bu şeritler dizin arkasında birleşir. Oradan baldırlar yoluyla ve ayağın dış kesiminden ayak serçe parmağına kadar ilerler. Gelişimi iyi ve esnek olan ayak serçe parmaklı kişilerde bel sorunları daha az görülür. Ayrıca ayak serçe parmakları esnek olan gebe kadınların kolay doğum yapma ihtimali daha yüksektir.

Böbrek meridyeni ayak tabanının ortasında bir yerde başlar. Bir numaralı böbrek noktası olan bu noktaya “kaynayan pınar” veya “fışkıran pınar” denir. Bu nokta sağlıklı, kalın, yumuşak ve sıcaksa kişi uzun ve sağlıklı bir hayat sürebilir. Bu noktayı yokladığınızda derin bir enerji kuyusunun varlığını sezersiniz. Bu noktaya yapılacak masaj, ikinci bölümde de belirtildiği üzere, bedensel ve ruhsal enerjinin kaynağı olan böbrekleri güçlendirir. Böbrek meridyeni ayak tabanının kavisi boyunca ilerler, topukta bir iniş-çıkış yapar, bacağın yan tarafından ve gövdenin ortasından yukarı çıkar ve köprücük kemiğinin orada son bulur.

Ayak refleksolojisinden daha önce söz etmiştim. Ayak refleksolojisi, ayaklardaki belli noktalara yapılacak masajla belli organların uyarılmasının felsefesidir. Burada da bir kez daha, makronun mikroda, mikronun da makroda görülebileceğinin örneğine rastlıyoruz. Ayaklar, bedenin bütünüyle ilgili noktaların toplandığı bir uzuvdur.

Ayak refleksolojisi daha çok ayağın tabanına odaklanır ve onun öne çıkardığı noktalar da çoğu zaman hemen yukarıda açıklanan meridyenlere karşılık gelir. İnsan bedenini biraz da stilize bir biçimde ayak tabanlarına uyarlarsak (şekilde görüldüğü gibi) hangi noktalara yapılacak masajın hangi organlara yarayacağı konusunda bir fikir edinebiliriz.

Örneğin, ayak başparmağının tabanında, saat on bir konumunda bir göz noktası vardır. Buraya yapılacak masaj gözlere iyi gelir. İkinci ve üçüncü parmakların ayakla bitiştiği yerde ağza karşılık gelen noktalar bulunur. Dördüncü parmağın ayakla bitiştiği yerdeyse kulağa karşılık gelen bir nokta vardır. Bu noktalara masaj uyguladığınızda ayağınızın bu bölümlerinin diğerlerinden epeyce daha hassas olduğunu görürsünüz. Ayağın pençesi omuzlara ve akciğere karşılık gelir. Pençenin hemen gerisinde, tabanın tam ortasında yukarıda sözünü ettiğimiz böbrek noktası, “kaynayan pınar” bulunur.



Mikro, makroyu yansıtır: bedenin tümünün ayak tabanındaki izdüşümünü aldığınızda aradaki bağlantıyı görebilirsiniz.

Ayak tabanın kavisinde boğaza, boyna ve omurgaya karşılık gelen üç bölge vardır. Ayağın dış tarafı karnın üst bölümüne ve bele karşılık gelir.

Böbrek meridyeninin bir numaralı noktası: yu sen ya da "kaynayan pınar." Genel yorgunluğa iyi gelir.

Topuklar genel olarak böbreklere ve sırtın alt bölümüne karşılık gelir. Ancak topuğun dışına yakın olan taraf cinsel organlarla ilgilidir. Topuğun en düşük noktası makata, onun yanındaki nokta da döl yatağına karşılık gelir.

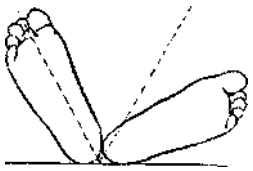
Bu bölgelere sıkı sıkı masaj yaparsanız ilgili organları uyarabilir ve durumlarının iyileşmesine yardımcı olabilirsiniz. İnsanların çoğu ayak masajına bayılır, özellikle sevgi ve özenle yapılan bir ayak masajına. Fakat bazı insanların ayak tabanları çok duyarlıdır; gıdıklanmamaları için onlara başlangıçta

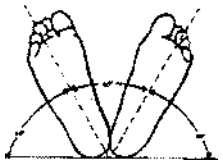
çok yumuşak davranmalıdır. İlgili noktalara doğrudan girişmek yerine önce ayağın genelini ovuşturmak tercih edilmelidir. Ayağın ovuşturulması kan dolaşımını hareketlendirir ve ayağın gevşemesine yardım eder. Böylece ilgili noktalara daha etkin masaj yapabilirsiniz.

Masajı her iki ayağa da uygulamalısınız. Yoksa bedende sağ-sol dengesizliği baş gösterebilir.

Ayakları yeterince ovuşturduktan sonra ökçe kirişinden (aşil tendonu) masaj yapmaya başlayın. Bununla hem böbrek ve mesane meridyenlerine masaj yapmış olur, hem de cinsel işlevleri uyarırsınız. Masajı iyice ve derine bastırarak yapın.

Seğirir gibi hızlı ve kısa hareketlerle yapmayın masajı. Ağır ve yumuşak olun; kiriş ve topuk bölgesine derinden masaj yapın. Bu arada böbrek, mesane ve cinsel organlardaki durağanlaşmış enerjinin harekete geçişini canlandırın zihninizde.





Normal duruş: ayak- lann ideal konumu; kalça yuvaları da tıpkı ayaklar ve omuzlar gibi dengelidir.

Sol ayağın 60 dereceden büyük bir açı yapacak şekilde yan yatması - bu örnekte ayaklar arasındaki açı 90 derece. Bir başka deyişle, sol kalça yuvası gevşek. Sol bacak daha kısa ve ayağa daha fazla yük biniyor.

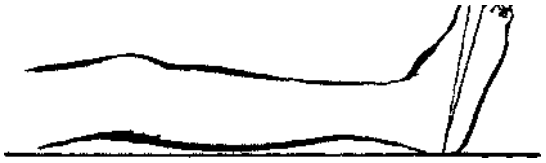
Sağ ayağın 60 dereceden büyük bir açı yapacak şekilde yan yatması. Sağ kalça yuvası gevşek. Sağ bacak daha kısa ve ayağa daha fazla yük biniyor.

İki ayak da yanlara doğru 60 dereceden fazla yatıyorsa iki kalça yuvası da gevşek demektir.

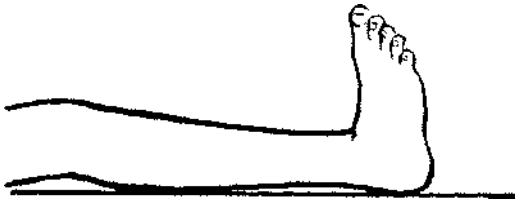
193

75-80 derecelik açı idealdir.

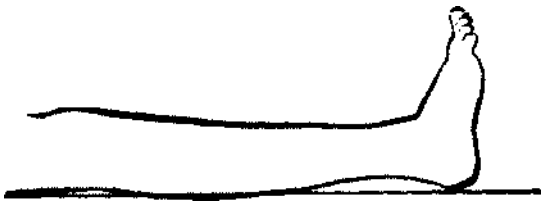
807 /75



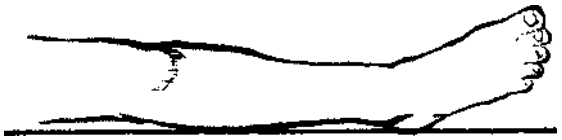
Açı 90 dereceden büyük: mide meridyeni Jitsu, yani fazla sıkı.



90 derece: iştah ue sağlık durumu iyi, ama huzursuz.



60 derecen küçük: bünye zayıf, sağlık durumu iyi değil, kronik hastalıklar.



Tabanı bitirdiğinizde ayakları sağlam bir şekilde yere basın ve bileğin hemen yukarısından olmak üzere, ayağı üstüne - ayağın tarağı - masaj yapmaya başlayın. Buradan aşağı, başparmakla ikinci parmağa doğru yaklaşın. Ayağın üstüne de iyice ve derine bastırarak masaj yapın. İlk iki parmağın kiri-

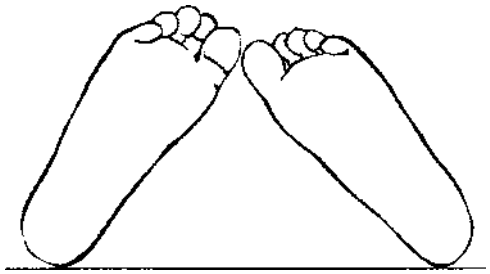
194 şinin birleştiği yerdeki karaciğer noktasını bulun. Elinizin başparmağıyla buraya iyice bastırın. Cereyan çarpmış gibi keskin bir acı hissedebilirsiniz. Fakat bu noktayı çok da fazla uyarmayın; zihninizde karaciğerdeki durağan enerjinin yavaş yavaş çözülüp harekete geçişini canlandırarak buraya ağır ve derinden masaj yapın.

Şimdi ayağınızı çevirin ve iki ayağınızın da parmaklarını çekip bükün. Önce hepsini birden çekin, sonra tek tek. Onları bir eksen üzerinde hafifçe döndürün. Bu hareket çeşitli organlara giden ki enerjisini uyardığı gibi fazla enerjinin de parmaklardaki

meridyen çıkış noktalarından kurtulmasını sağlar.

Sonra gevşekçe sıktığınız yumruğunuzla tabanlarınıza- hafifçe dövün. İki ayağınıza da aynı uygulamayı yapmayı ihmal etmeyin. Tabanlarınızın tamamına bu şekilde dövdükten sonra başparmağınızla “kaynayan pınar”a, yani böbrek meridye-

Parmaklar aşağı bakıyor (“çekiç parmaklar”): gergin ue sinirli.

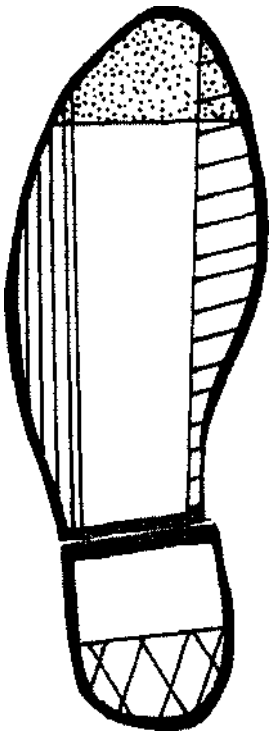


(sayfa ortası yakandan aşağı)

Ayakların ikisi de içe bakıyor: iki kalça yuvası da sıkı: dalak, karaciğer ue böbrek meridyenleri jitsu.

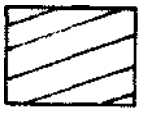
Parmaklar yukarı kumlıyor: etken, saldırgan ue kolay sinirleniyor.

Sağ ayak sol ayağın üstünde (sağ bacak sol bacaktan uzun): soluma, göğüs, sinüs rahatsızlıkları.

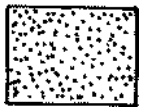


Ayakkabılar yardımımla tanılama: ayakkabıların tabanı nereden daha çok aşınıyorsa ağırlığımızı oraya daha çok veriyoruz demektir.

Dış



İç



Ayak ucu

Topuk

ninin bir numaralı noktasına derin derin masaj yapın. Yukarıda belirtilen noktalara masaj uygulayın ve bunu her iki ayağınıza da yapın.

Ayaklara her gün etkin bir şekilde yapılan masajın sağlığınız üzerinde büyük bir etkisi olur. Bunu yapmakla tüm organlarınızı uyarmış olur ve ayakta rahatsızlıklara neden olan birikmiş ve sıkışmış enerjileri serbest bırakırsınız.

Ayaklar bedenin temelidir. Ayaklarından derdi olan mutlu olamaz. Ayaklarınızın üstünde durursunuz. Onlara hak ettikleri ilgiyi gösterin. ,

AYAKKABILARIN

ANLATTIKLARI

Artık ayakları ve meridyenleri bildiğimize göre bedenin daha "küçük" ayrıntı ve özelliklerinin önemini de kavrayabiliriz. Hatta ayakkabılar bile sahibi hakkında bize çok şey anlatır.

Japonya'da bir kır hanı, ya da ryokan işleten bir adamın hikayesini anlatmak istiyorum. Bu adam son derece bilge biriydi.

Doğu tanı sanatı hakkında hiç belli etmediği çok derin bir bilgisi vardı. Japonya'da insanlar evlere girerken nasıl ayakkabılarını çıkarıyorsa ryokan'lara girerken de çıkarırlar. Bu ryokan'ı işleten bilge adam müşterilerin ayakkabılarına bakarak kişiliklerini çözümler ve ona göre onlara oda tahsis ederdi. Bu adam, örneğin, hangi müşterinin horlayacağını bilirdi ve buna göre onu başkalarını rahatsız etmeyeceği en kuytu odaya yerleştirirdi. Han sahibi ayrıca hangi müşterisinin tuvalete yakın olması gerektiğini, hangisinin parayı peşin ödemesi gerektiğini bilirdi. Müşterilerin ayakkabılarının durumuna bakarak onların ödeme güçlüğü çekip çekmeyeceğini anlardı. Bu yolla, cömertliğe ihtiyacı olanlara cömert davranabiliyor, hali vakti yerinde olanlara da tam fiyat uygulayabiliyordu.

Doğu tanı sanatının uzun süredir öğrencisi olan bendeniz de insanların kişiliği, sağlığı ve hayatlarının yönüyle ilgili ipuçları edinebilmek için sürekli olarak ayakkabıları gözlemlerim. Ayakkabıla-

Ayağın ucu aşınmış: hep acele halinde, sinir hastası.

Topuk aşınmış: böbreklerde sorun, bel ağrısı.

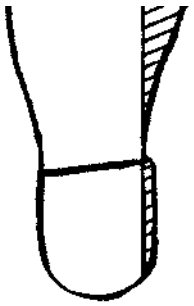
197 rın tabanları pek göze çarpmaz, doğru. Ama unutmayın ki en göze çarpmayan şeyler aynı zamanda en açıklayıcı şeylerdir.

Ayakkabılar ilginçtir çünkü giysilerimiz için en az onlara özen gösteririz; oysa kişisel dikkat ve bakımızı en çok isteyen eşyalarımız onlardır. Birçoğumuzun kirli gömleklere veya tozlu takım elbiselere tahammülü yoktur, fakat kirli ayakkabılara karşı bu kadar duyarlı değilizdir. Ayakkabılarına özen gösteren kişi hayatındaki ayrıntılara dikkat eden kişidir. Ayakkabılarla ilgili bir diğer önemli gerçek de onların, kişinin maddi durumunu kesin bir şekilde yansıtmasıdır. Ayakkabılara neredeyse hiçbir zaman gücümüzün üstünde para harcamayız. Orta halli bir insanın pahalı bir elbise veya takım alması ihtimali pahalı bir çift ayakkabı alması ihtimalinden çok daha büyüktür. Pahalı ayakkabılar sahibinin varlıklı olduğunu gösterir.

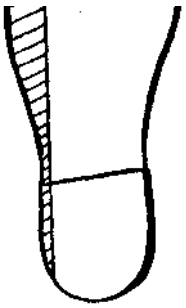
Ayakkabıların tabanları yardımıyla tanı koymak için oradaki dengesizliği, yani aşınmayı görebilmemiz gerekir. Bizler mutlaka ayağın şu veya bu yanına daha fazla ağırlık veririz. Kişinin ağırlığını daha çok nereye - ön taraf, topuk, iç veya dış yan - verdiğini belirlemek üzere Japonya'da bir dizi ölçü geliştirilmiştir. Bu ölçüler bilgisayara da giriliyor; böylece ağırlığın bindiği bölgeye göre kişinin karakteri çözümlenebilmektedir.

Yalnızca bir çift ayakkabıya bakarak kişideki genel yapısal bozukluklar hakkında birçok gerçeğe ulaşabilirsiniz: kişi ağırlığını nereye veriyor? ayakları dar mı, geniş mi? ağır mı hafif mi?

Derslerimde rasgele bir çift ayakkabı seçerim ve sahibini bilmeden onun kişiliğini çözümlemeye başlarım. Bu durum öğrencilerimi çok eğlendirir. Örneğin, ayakkabı önden, başparmakla ikinci parmak tarafından fazlaca aşınmışsa onun sahibinin mide meridyeninin fazla hareketli olduğunu bilirim. Yani bu kişi hep açtır. O yüzden de sabırsızdır ve isteklerinin ya da iştahının tatmin olmayacağı kaygısıyla olayların gidişatından endişeye kapılır. Bu tür insanlar iştahlıdır ve hayata açlık duyarlar, fakat sabırsızlıkları yüzünden kazalara karşı



Ayakkabının iç tarafı aşınmış: bağırsaklarda, cinsel organlarda sorun.



Ayakkabının dış tarafı aşınmış: mesane, karaciğer rahatsızlığı.

daha savunmasızdırlar. Böyle ayakkabılar karşısında, örneğin, "Bunun sahibi kafasını sık sık bir yerlere çarpıyor olabilir," derim.

Ayakkabının topuk kısmı daha çok aşmıyorsa sahibinin böbrekleri fazla çalışıyor ve yorgun düşüyor demektir. Bu kişi olasılıkla fazla sıvı alıyor ve belki de bel ağrısı çekiyordur. Ayrıca ağır kanlı biri olabilir. Belki kolayca yoruluyor ve gelecekle ilgili kararsız, fırsatlar karşısında korkuyor da olabilir.

Bu kişi güvenlik arayışmdadır, ama bunu bulacağı kuşkuludur. Doğal olarak, ondan maceracı biri olmasını bekleyemeyiz.

Ayak tabanının kavis yaptığı yer dalağın ve karaciğerin durumunu anlatır; hatırlayacağınız üzere iki meridyen de ayağın iç bölümünden geçiyordu. Ayakkabının bu tarafı aşınan kişi herhalde çarpık bacaklıdır ve içe basıyordur. Karaciğerine ve dalağına aşırı yük biniyordur. Topluma karışmayı sevmeyen, ürkek biridir ve belki de cesareti kırılmıştır (özellikle

?insel konularda). Bu kişinin üreme organlarında bir rahatsızlık olabilir ve bu da karşı cinsle ilişkisini iyice karmaşık hale getiriyordur. Ayrıca önemli kararlar karşısında belirgin bir şekilde şaşkınlık yaşıyor olabilir. Ağırlığını vermesindeki dengesizlikten ve duruş bozukluğundan ötürü muhtemelen boyun ve omuz ağrıları çekiyor olabilir.

Yüzünüzü bir yere kadar kontrol edebilirsiniz (bazıları bu konuda öbürlerinden daha iyidir), ama ayak parmaklarınızı veya ağırlığınızı ayaklarınıza nasıl verdiğinizi kontrol etmek çok zordur. Bu nedenle bu özellikler sizin kişiliğinizi çok daha doğru yansıtır.

Ayakkabılarınızın dış tarafı daha çok aşınıyor, yani ayaklarınız dışa basıyorsa bu, parantez bacaklı olduğunuz ve ağırlığınızı mesane ve safrakesesi meridyenlerinden yana, ayaklarınızın dış tarafına verdiğiniz anlamına gelir. Böyle kişiler baharatlı ve

lezzetli yiyeceklere bayılmakla birlikte yiyecekler arasında ayrım gözetmezler. Onların kilolu olma ve öfkeye, korkuya ve nefrete yenik düşme ihtimalleri oldukça yüksektir. Biraz kararsız olabilirler, ama öte yandan uygulamaya dönük bir doğaları vardır. Vücut ağırlığının dengesiz dağılmasından dolayı omuz ağrısı çekebilirler.

Bazılarının da ayakkabılarının başparmak tarafı öbür yanlardan daha çok aşınmıştır. Bunun anlamı şudur: kişideki karaciğer enerjisi çok fazladır, yani jitsu'dur. üçüncü bölümde de dile getirdiğimiz gibi, böyle kişiler hırslıdır, hedef odaklıdır ve çalışmaya çok düşkündürler. Öfke hep orada olmakla birlikte kişi onu denetim altında tutma çabasındadır.

Ayakkabıların tertemiz oluşu kişinin titizliğini, ayrıntıları önemseyişini gösterir. Ayakkabılar makul ölçüde bakımlı ve temizse kişi kendi görünümü hakkında görece rahat bir tavra sahip demektir. Bu insanlar kişiliklerinin özü ve işlerinin niteliğiyle daha çok ilgilidirler. Ayakkabıların kirli ve bakımsız oluşu kişinin yaşantısında yoğun bir kargaşa içinde olduğunun işareti olabilir; buysa muhtemelen bedensel veya akli bir hastalıktan, ya da mali sıkıntılardan ötürüdür.

Ayakkabıların kokusu kişinin yeme alışkanlıklarını, diyeti-

 ni yansıtır. Ayakkabılardan ekşi, keskin bir koku yayıhyorsa kişi, süt ürünleri dahil, hayvansal besinleri fazla alıyor, aşırı terliyor (böbreklerin aşırı çalıştığını gösterir) olabilir ve

muhtemelen de fazla kilolu ve yüksek tansiyondan muzdariptir. Ayakkabılardan tatlı bir koku yükseliyorsa kişi fazla tatlı yiyor olabilir, dolayısıyla hipoglisemi veya şeker hastalığı gibi dalak veya pankreas bağlantılı rahatsızlıklara yakalanmış olabilir. Tuzlu kokular böbreklerin fazla çalıştığını gösterir. Keskin kokularsa kalın bağırsakta bir dengesizliğin işaretidir.

Kişinin ayakkabıları onun mesleğini de ele verir. Sağ topuk soldan daha çok aşınmışsa kişi vaktinin çoğunu araç sürerek geçiriyor olabilir; gaz pedalına basa basa ayakkabının sağ teki aşınmıştır, üzün saatler ayakta kalan kişilerin ayakkabıları, ayaklara binen ağırlığın etkisiyle yanlara doğru esner ve genişler.

Ben ilk ayakkabılarımı yedi yaşındayken giydiğim için onlara karşı özel bir ilgim var. Savaş yüzünden başka birçok kişi yüzünden benim ailem de epey yoksuldu ve onların ayakkabı alabilecek duruma gelmeleri için çok zaman geçmesi gerekmişti. Derken yedi yaşındayken bana ilk kez ayakkabı aldılar. O zaman buna o kadar sevinmiştim ki onlarla birlikte yatmıştım. Sabah kalkıp onları giymek ve onlarla okula gitmek için sabırsızlanıyordum. Fakat sonunda okula gittiğimde ayakkabı giymeyen bir sürü çocuğun olduğunu fark ettim ve kendimi kötü hissettim. Bir anda içimi utanç ve üzüntü kaplamıştı; ben de ayakkabılarımı çıkardım ve onları sırt çantama sakladım. Arkadaşlarımın sahip olmadığı bir şeye sahip olmaktan dolayı utanç içindeydim.

Ayakkabılar da bedenimizin öbür yerleri gibidir. Mikro, makroda

gizlidir; yani vücudun en küçük parçası bile doğanın tamamına ilişkin ipuçlarını barındırır.

Ayakkabılara bakarken - hatta vücudun hangi bölgesini incelerseniz inceleyin - ne gördüğünüz o kadar önemli değil. Önemli olan niçin gördüğünüzdür.

İnsanlar hep soruyorlar, "Nasıl mutlu ve sağlıklı olabilir?" veya "Aydınlanmaya nasıl ulaşabilirim? Hindistan'a veya *Ja-*

201 ponya'ya gitmeli miyim?" diye. Ben onlara diyorum ki, "Ayakkabılarınıza bakın. Cevabınız ayağınızın altında." Hayatınızın gizleri bedeninizde yazılı, ayakkabılarınızın tabanına işli. Onları okuyun! Evren aradığımız cevapları bulalım diye her yolu deniyor. Her yandan çeşitli biçimlerde bize bilgi yağıyor. Oysa biz evrenle uyum içinde yaşamaya yanaşmayarak o bilgiyi engelliyoruz. Sahip olduğumuz dengesizlikler saymakla bitmez. Bu dengesizlikle hayat ırmağının yatağındaki kayalar gibidir: o kayalar bize akan bilgiyi engeller. Kayaları uzaklaştırın, göreceksiniz ki cevaplar bir anda karşınızda belirive- recek. Daha doğrusu, en önemli soruların cevapları zaten içimizde. Tek yapmamız gereken, görmeyi öğrenmek; bedenin dilini anlamak; cevapları dinlemek; ve evrenin bize gösterdiği yolu izlemek.

202

Cilt, Saçlar ve Tüyler

Bedenin en büyük organı olan cilt, beden ısısının düzenlenmesi

(ter yoluyla), oksijen alınması ve karbondioksit salınması, dokunma duyusu yoluyla maddi dünyanın algılanması ve gözeneklerden toksinlerin atılması dahil olmak üzere, bir dizi işleve sahiptir. Cildin dış yüzeyinin altında saç ve tüy kökleri, ter bezleri ve yağ bezleri bulunur.

Cildin son derece hassas bir organ olduğunu ve dış çevremizdeki değişimlere hemen tepki verdiğini hepimiz biliriz, ütanç duymuş olan herkes o anda içini ateş bastığını ve kızardığını bilir. Cilt bundan başka bir değişim daha geçirir. Cildimiz bazen solgun görünür, bazen kızarır, sararır, hatta griye veya kahverengiye döner. Çiller çıkar, sonra birçoğu kaybolur. Bazen tenimiz normalden daha fazla terler; örneğin avuç içimiz bazen çok ter salgılar. Oysa başka zamanlarda kupkurudur.

Bazen de cildimiz yağlanır. Birçok insanın cildi müzmin olarak yağlıdır. Yüzümüzün bazı yerleri dahil, cildimizin bazı bölgeleri başka taraflardan daha yağlı olabilir, örneğin insanın burnu ensesinden daha yağlıdır. Bazen cilt kurur ve pul pul dökülür; bazen de tahriş olur, döküntüler ve akneler belirir. Tüm bunlar cildin ne kadar hassas, ne kadar değişken olduğunu gösterir.

Ancak bu değişkenliğe insanlar farklı farklı tepkiler verirler. Kimileri cildi düşmanlan gibi görür; cilt bir türlü istedikleri gibi davranmaz. “Cildim çok hassas,” “Cildim çok yağlı,”

203 veya “Cildim çok kuru,” gibi laflar ederiz; sanki bu koşullar makyajımızın kalıcı öğeleriymiş gibi. Cildin dokusu, gücü ve

hassasiyetinde kalıtımın önemli bir etmen olduğu doğru; ama şu da bir gerçek ki, kalıtsal özelliklerimiz ne olursa olsun, hepimiz sağlıklı ve güzel bir cilde sahip olabiliriz.

Cilt, içerdeki duruma hızla ve açıkça tepki vermesi nedeniyle aslında olağanüstü bir organdır. Bu hassasiyeti sayesinde cildi yaşantılarımızın barometresi olarak görebilir ve ona göre okuyabiliriz. Örneğin cildimiz bize yediklerimizin, çevremizin, sürdüğümüz hayatın sağlıklı olup olmadığını söyler. Örneğin, stres cildimizi etkiler. Kurdeşen çoğunlukla stresin sonucudur, daha doğrusu, stresle nasıl baş ettiğimizin.

Çoğumuz hassas ciltleri kötü bir şey olarak düşünür, oysa bu bir nimettir. Hassas ciltler son derece güzel olabilir, yeter ki dış çevreyle uyum içinde yaşansın. Genel olarak sağlığınıza ve cildinizin sağlığına uygun besinler almalısınız. Eğer almazsanız dış görünüşünüz bundan elbette etkilenir. Evren bencilliğimizi bile bizi sağlıklı bir yaşama yönlendirecek şekilde kurulmuştur. Doğru davranırsak, yani sağlığımıza dikkat edersek cildimiz ne kadar hassas olursa olsun, parlak ve yumuşak olacaktır. Bana kalırsa başları asıl dertte olanlar, her türden sağlıksız besini alıp cildi hâlâ güzel görünenlerdir; çünkü onların barometresi onları sağlıklı bir yaşama yönlen- dirmemektedir.

Şimdi ciltte görülebilecek değişmeleri tek tek ele alalım. Önce ten rengiyle başlayalım. Fakat ondan önce şunu hatırlatmamda yarar var: cildin beyaz, sarı veya koyu renkli olduğunu söylerken ırksal özellikleri değil, her bir ırksal özellik çerçevesindeki renk

değişimlerini kastediyorum. Yeryüzünde kimse bembeyaz değil elbet. Fakat beyaz ırklara mensup insanlar arasında kimileri öbürlerinden daha beyazdır. Uzakdoğulu, Afrikalı, Latin, Kızılderili, Akdenizli ve diğerleri için de aynı şey geçerli. Bunların hepsi için, cildin sağlıklı mı olduğunu, yoksa iç organlardaki bazı değişimleri yansıtacak bir renge mi büründüğünü belirlemek için tek tek o gruplar içindeki bireylere bakmamız gerekir.

CİLDİN RENGİ

İnsanların çoğu tenlerini büyük ölçüde örttüğü için konuyu yüzle sınırlı tutacağım. Vücudun başka yerlerindeki pigmentlerde bir değişme varsa o bölgeden geçen meridyene dikkat edin (üçüncü bölüme bakınız). Bunun dışında, yüzle ilgili vereceğimiz bilgiler vücudun geneli için de geçerlidir. Örneğin, kırmızı genellikle kalple ilgilidir ve kişinin yaşantısında yin etkilerin fazla olduğunu anlatır. Diyelim ki dalak meridyeninde kızarma var; bu şeker, meyve, meyve suları ve alkol gibi yin maddelerin fazla tüketildiğini ve mineral eksikliği bulunduğunu gösterir.

Kırmızı

Özellikle yüzdeki kızarıklık doğrudan kalp ve kan dolaşımıyla ilgilidir. Tenin kırmızı olması kılcal damarların genişlemesinin sonucudur. O bölgeye kan hücum ediyor ve tenin kan rengi olan kırmızıya dönmesine neden oluyor. Kalbin hızlı atmasına yol

açan her şey - ani korku, utanç, kahkaha veya egzersiz gibi - kan dolaşımını hızlandırır ve tende kızarmaya yol açar. Yin ağırlıklı besinler, yin özelliklerin cilde yakın kılcal damarları genişletmesinden dolayı, genel olarak tende müzmin kızarıklığa neden olur. Tatlılar, alkol, birçok baharat, yoğun duygusal deneyimler (ağlamak, çığlık atmak, kahkahayla gülmek) ve aniden bastıran utanç duygusu bu yüzden yin olarak değerlendirilir; söz konusu etkenler bu nedenle dış yüzeydeki kan dolaşımına daha çok etki eder.

Yang özellikli etkenler de elbette kalp atışını ve kan dolaşımını hızlandırabilir. Buna en iyi örnek, egzersizdir. Egzersiz, kasları sıkması ve kalbin daha hızlı atmasına neden olması bakımından yangdır. Dolayısıyla yüz kızarıklığının nedenini bilmek gerekir: yin mi, yang mı? Neden yang ise kişi dinlenip kan dolaşımı normale döndükçe kızarıklık da gidecektir. Fakat neden yin ise kızarıklık kroniktir ve muhtemelen aşırı tatlı, meyve, meyve suyu, baharat veya alkol tüketiminden kaynaklanıyordur.

Beyaz

Beyaz ve çok solgun bir ten doğrudan akciğer ve kalın bağırsakla ilgilidir. Akciğerde kan toplanması veya akciğerin fazla sıkı ve gergin olması kan dolaşımını engeller ve cilt solar. Kişi şoktaysa, kronik bir akciğer hastalığı varsa veya kan dolaşımı iyi değilse onun cildi solgun ve beyaz olur. Bu belirtilerin hepsi akciğer ve

bronşlarda bir sorun olduğunu gösterir. Akciğer sigara dumanına ve aşırı yağ tüketimine karşı çok hassastır. Diyette yağın ve kolesterolün fazla olması kanın oksijen taşıma kapasitesini düşürür. Solgun bir ten ayrıca, kandaki oksijen ve proteini taşıyan hemoglobin proteinin azlığını gösterir.

Müzmin kabızlık dahil olmak üzere bağırsak sorunları yaşandığında bağırsaklardaki kan durağanlaşır. Bu dolaşım eksikliği, akciğer dahil, vücudun diğer bölgelerine giden kan akışını da etkiler ve dolayısıyla solgunluğun nedenlerinden biri olabilir.

San

Tenin sararması karaciğer ve safrakesesiyle ilgilidir. Safra ve karaciğerden kaynaklanan diğer salgılar cildin ve gözlerin sararmasına neden olur. Karaciğer rahatsızlıklarının teni sarartmasına en iyi örnek elbette ki sarılıktır.

Kahverengi

Cildin kahverengiye dönecek şekilde kararması böbreklerle ilgilidir. Böbrekler iyi işlemediği zaman kanın rengj koyulur. Bu koyuluk cilde de işler, özellikle göz altlarına ve yanağın üst tarafına. Burun kemiğinin çevresindeki koyu renk gövdenin ortasındaki organlarda, özellikle mide, dalak ve pankreasta bir sorun olduğuna işaret ettiği gibi aşırı yin besinlerin tüketildiğini de gösterir.

Mor

Mor renk karaciğer ve mide, dalak, pankreas grubuyla il-

206 gilidir. Morluk veya mavilik daha çok şakakta, burun kemiğinde ve iki gözün arasında görülür. Bu bölgeler dalak ve karaciğere karşılık gelir. Burada biraz morluk olması her iki organ grubunda da kan dolaşımının pek iyi olmadığını gösterir. Dolayısıyla bu organlar soğuk ve durağandırlar. Bu durumlara karşı yang etkiler gereklidir; yani egzersiz, Ohas- hiatsu ve genel olarak daha çok hareket.

BEKLER VE KÜÇÜK LEKELER

Yüzde veya vücudun başka yerlerinde sık sık ben veya lekeler görürsünüz. Bu izler bazen doğuştan gelir, ancak birçoğu da sonradan çıkar ortaya. Bana göre bu izler vücuttan atılan zehir ve toksinlerden ileri geliyor. Onları bazen meridyenlerin üstünde görürüz. Benler ve lekelere fazla miktarda karbonhidratların, yağların ve proteinlerin yakılması neden olur. Hangi işlevin olumsuz bir etki altında olduğunu anlamak için izin hangi meridyende olduğuna bakın. Genel olarak bu meridyen diğerlerinden biraz daha zayıftır ve ona göre dav- ranılması gerekir.

YAĞLI CİLT

Sağlıklı ciltlerin biraz yağlı bir parlaklığı olur. Deri güneş ışığıyla yağı birleştirerek D vitamininin metabolize eder. D

vitamini sağlık açısından çok önemli olduğu için cildin biraz yağlı olması sağlıklı bir metabolizmanın işaretidir. Zaten çoğumuz cildin biraz yağlı oluşunu dert etmez, asıl sorun cildin çok yağlı olmasıdır.

Cildin aşırı yağlı olmasının nedeni diyette fazla yağ ve hayvansal besinlerin olmasıdır. Tabii "fazla" görece bir sözcüktür. Fakat cildinizin yağlı olmasından şikayetçiyseniz bünyenize ve mevcut durumuza göre fazla yağ aldığınız söylenebilir.

Yağlı bir cilt aynı zamanda karaciğerin, safrakesesinin, kalbin ve pankreasın zayıf olabileceğini de gösterir. Karaciğer ve safrakesesi yağları işlemek üzere safra üretir. Karaciğerde yağ biriktiği zaman organın etkinliği azalır. Yağlar kandaki kolesterol oranını artırır ve damar sertliğine yol açarak kalbe

207 yük getirir. Ayrıca bilimsel olarak da sabittir ki yağ, hücrelerdeki optimum şeker metabolizmasını engeller ve yetişkinlikte görülen şeker hastalığının başlıca nedenidir. Yağlar hücrelerin çevresinde birikir ve glikozun hücre zarından içeri girmesini engeller (glikoz hücre metabolizması için yakıt olarak kullanılır). Bu yüzden aşırı yağ, pankreas tarafından salgılanan ensülinin etkinliğini azaltır. Dolayısıyla pankreas, hücrelere yakıt olsun diye daha fazla ensülin üretebilmek için daha çok çalışmak zorunda kalır ve yorulur.

Yağ tüketiminden hangi meridyen veya tanı noktalarının daha çok etkilendiğini bulmak için yüze ve vücudun başka bölgelerine

bakmanızı öneririm. Eğer burun, yüzün diğer kısımlarından daha yağlıysa durum kalple ilgilidir. Eğer alın daha yağlıysa bağırsaklarda ve karaciğerde sorun var demektir. Yanaklar yüzün geri kalanından daha yağlıysa akciğerde fazla yağ var demektir. Ağız ve çene bölgesinin yağlı olmasıysa cinsel organlara ve bağırsaklara işaret eder.

AKNELER

Sivilceler daha çok vücudun üst yarısında, özellikle de yüzde, omuzlarda ve göğüste çıkar. Vücudun üst bölümünün yin olduğunu hatırlarsınız; alt taraf da yangdır. Yin özellikli nesnele ve şeyler yayılır ve yüzeye çıkar. Yang özellikli şeyler de daralır ve merkeze iner. Şeker ve yağ yindir. Bunlar şeylerin yayılıp büyümesine neden olur. Yaşamak için herkesin yağa, şekere ve proteine ihtiyacı var. Fakat bunlara duyduğumuz ihtiyacın da bir sınırı var. Bu sınırlar aşıldığında ortaya çıkan fazlalık ya saklanıp depolanmalıdır., ya da ondan kurtulmalıdır. Fazlalıklardan kurtulmada vücudun izlediği yollardan biri de derideki gözeneklerdir.

Aknelerin geçmesi için her türlü rafine şekerden ve yağlı besinlerden uzak durmak gerekir. Aknesi olan insanlar, koşullar ne olursa olsun, fast-food denen ve yağla tuz bakımından zengin olan şeylerden kaçınmalıdırlar. Yağ ve tuz İkilisinin beden üstünde son derece zehirli etkileri olur, çünkü tuz böbreklerin kasılıp daralmasına neden olarak bu organın süzme yeteneğini azaltır. Böbrek bu işlevini yerine

 getiremediği zaman toksinler bedene yayılır ve ânında sivilcelere yol açar. Yağın, molekül yapısındaki bağları sağlamlığı yüzünden sindirilmesinin zor olduğunu hatırlayın. Bu nedenle yağ, kanda küçük kürecikler halinde dolaşır. Yağ kürecikleri de yindir; önünde sonunda yüzeye çıkar, yani yüzde ya da başka bir yerde sivilceler olarak belirir.

Yüzünüzde sivilce çıktıysa Doğu tanı sanatı yardımıyla hangi organın ve meridyenin sıkıntıda olduğunu saptayabilirsiniz. Yanaklarda çıkan sivilceler akciğerde sorun olduğunu gösterir. Çenedekiler cinsel organlarda, alındakiler bağırsak ve karaciğerde, burundakiler de kalpte bir rahatsızlık olduğunun belirtisidir.

Sivilceler stresten de kaynaklanabilir. Burada da böbrekler devrededir. Stres böbrekleri ve böbreklerin işlevlerini doğrudan etkiler ve onların süzme gücünü azaltır.

Aknesi olan insanlar alkalin besinler yemeli, yediklerini iyice çiğnemeli, kan dolaşımını ve metabolizmayı hızlandırmak için bolca egzersiz yapmalı, fazla şeker, yağ ve proteinden uzak durmalıdırlar. Bunları yaptıktan sonra akneler kolayca kaybolur.

EGZAMALAR

Egzama bazen geniş bir alana yayılabilen bir döküntü türüdür. Deri kurur, pul pul dökülür ve çatlar. Birçok kişi egzama geçirmekte ve ondan büyük zorluklarla kurtulabilmektedir. Fakat aknelerde olduğu gibi egzama da kolayca tedavi edilebilir, yeter

ki sınırlarımızı bilelim. Egzamanın nedeni atıkların uzaklaştırılması işlevlerinde ve kan dolaşımındaki aksaklıklardır.

Vücudun aldığı toksin miktarı onun bu toksinleri dışarı atma gücünü aşıyorsa kanda bir birikme meydana gelir. Ayrıca kan dolaşımının yeterince etkin olmaması da toksinlerin, özellikle yağların derinin altındaki dokularda birikmesine neden olur. Onamdaki antijenler - kedi tüyü ve polenden hava kirliliğine kadar her şey - de devreye girince bir tepkimenin oluşması kaçınılmaz hale gelebilir. Egzama örneğin-

209 deyse antijenler patlamayı bekleyen bir dinamit yığınını ateşe veren bir fitile benzer.

Egzamayı tedavi etmek için her türlü rafine şeker ve besini, yağı, kolesterolü, özellikle de kimyasal katkı maddeli besinleri ciddi anlamda azaltmalı ya da bunlardan toptan vazgeçmelidir. Ayrıca aşırı miktarda alındığında böbrek ve bağırsak etkinliğini azaltan tuzda da kısıntıya gidilmelidir. Anılan organlardaki yetmezlik kanda toksinlerin birikerek artmasına ve egzamanın ağırlaşmasına yol açar.

BENLER VE ÇİLLER

Benler, özellikle de yaşlıların ellerinde çıkanlar, karaciğerin etkinliğinin azalmasının sonucudur. Ellerde zaman zaman belli meridyenlerin üstünde çıkan benler ilgili organ ve meridyenlerin yük altında olduğunu gösterir. Benler genellikle aşırı yağ ve şeker tüketiminden kaynaklanır.

Aşırı meyve ve şeker alan çocukların yüzünde çiller çıkar. Büyüdükçe gazoz, şekerleme, ve başka tatlıların tüketimi azalır ve çiller zamanla kaybolur. Güneş ışığı gerçekte çillerin çıkmasına "neden" olmamakla birlikte buna yakın olan insanlardaki mekanizmaları tetikler.

CİLDİN HAMÜR GİBİ OLMASI

Orta yaş ve üstü olan bazı insanların cildinin hamur, hatta peynire benzediğini görürüz. Bunun nedeni bazı doku ve organlardaki oksijenin son derece az olmasıdır. Vücudun hangi bölgesinde cildin hamura benzediğine dikkat edin. Organ ve meridyenleri saptamak için Doğu tanı sanatına başvurun.

SAÇLAR, TÜYLER VE KILLAR

Doğu tanı sanatında vücudun dış yüzeyinde çıkan saç ve tüylerin içerde olan ve silia olarak bilinen tüylerle (bunlar yemek borusunun ve bağırsakların iç yüzeyinde bulunur) yakından ilgisi vardır.

Dokuz ay ana rahminde kalan cenin annenin kanından beslenir. Ceninin sindirim sistemi çocuğun kendisiyle birlikte gelişmesine rağmen bu nedenle henüz faal değildir. Bu dokuz ay boyunca çocuğun bedeni lanugo denen incecik tüylerle kaplıdır. İçerdeyse silia tüyleri gelişmesini sürdürür. Ancak doğumdan hemen sonra hem lanugo, hem de silia tüyleri dökülür. Silia tüyleri ilkdışkıyla

(mekonyum) birlikte dışarı atılır. İlkdışkı meşime sıvıları, ölü hücreler ve gebelik süresince bebeğin yuttuğu lanugo tüylerinden oluşan ve bağırsaklardan atılan bir kütledir.

Silia ve dışsal tüylerin atılması eşzamanlı olarak gerçekleşir. Bebek bu tüyleri döker ve bedenin hem içinde, hem de dışında yeni, güçlü ve kalıcı tüyler çıkarmaya başlar. Bu çocuk için sağlıklı bir süreç, büyümeye doğru atılan bir adımdır; çocuk çevresine uyum sağlamaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta şu: tüyler doğal ve eşgüdümlü olarak gelişmektedir, yani içerdeki ve dışarıdaki tüyler daima bir- biriyle bağlantılıdır.

Doğu tıbbına göre böbrek, karaciğer ve akciğer enerjisi tüylerin gelişim ve sağlığını kontrol eder. Saçların ve tüylerin nicelik ve niteliği sağlığımıza bağlıdır. Kemoterapi gören insanların saçının dökülmesi bu gerçeğe işaret eder. Tüm hücreler üstünde zehirli etkiler gösteren kemoterapi özellikle böbreklere zarar verir. Zarar gören böbrekler bünyeye yeterince ki enerjisi veremez ve yaşamın sürdürülmesi açısından ikinci planda kalan bölgeler - saçlar dahil - beslenme sürecinde sona bırakılır. Saçlar da bu yüzden dökülür.

Ağır metaller ve kimyasal zehirler de saçların ve tüylerin dökülmesine yol açar. Bu toksinler, onları temizlemekte çok zorlanan karaciğere ve böbreklere zarar verir. Dolayısıyla saçın ve tüylerin niteliği ve gelişimi olumsuz etkilenir.

Deniz sebzeleri, özellikle de esmer suyosunu familyasından

olanlar kimyasal zehirlerin ve ağır metallerin vücuttan atılmasında yararlı olabilir. Araştırmalara göre sodyum al- ginat - deniz yosunlarının çoğunda bulunan bir bileşim - ağır metaller ve kimyasal zehirlere bağlanıyor ve onları bağırsaklara taşıyor. Bağırsaklara taşınan bu toksinler böylece dışları atılabiliyor.

211

Duygusal kargaşalar saçların incelmesine, dökülmesine ve renk değiştirmesine neden olabilir. Kanadalı öncü araştırmacı Hans Selye yakın sayılabilecek bir süre önce stresin - veya korkunun - böbreklere zarar verdiğini keşfetti. Oysa Doğu tanı sanatı aynı şeyi üç bin yıldır zaten söylüyordu. Böbreklerle ilişkili bir uygu olan korku, organların en değerlisine zarar verir. Üzüntü, öfke, korku ve kronik stres gibi olumsuz duygular böbreküstü bezlerine de zarar verir, üzün süreli stresten ötürü bu bezler hiperaktif olur ve aşırı yorulur, sonunda da bitap düşüp hipoaktif (yetersiz etkinlik) hale gelir ve böbrekleri daha da olumsuz etkiler. Bunların sonucunda saçlar dökülebilir.

Böbrek enerjisi cinsel organları besler. Saçlar ve tüyler - onları böbrekler idare ettiği için - Doğu tıbbında daima cinsel organlarla ilişkili görülmüştür. İnsanların saçlarına ve tüylerine bakarak onların cinsel organlarının sağlığı ve gücü hakkında bir fikir edinebilirsiniz. Saçları gür ve parlak olan kadınlar geleneksel olarak doğurgan kabul edilirlerdi. Erkeklerdeyse bu karaciğerin, böbreklerin ve cinsel organların gücünün belirtisi kabul edilirdi.

Saçları uçlardan çatallaşan ve kolay kırılan insanların böbreklerinin ve cinsel organlarının daha zayıf olduğunu görüyorum. Saç uçlarının çatallaşması yin özellikli bir durumdur - saç teli tek parça halinde kalmalıyken ucundan ikiye bölünüyor. Bunun nedeni diyette ve yaşam tarzındaki aşırı yin etkilerdir. Ayrıca aşırı ilaç veya uyuşturucu kullanımı böyle bir şeye yol açabilir. Saçların kırılganlığı aşırı tuz ve ya hayvansal besin tüketiminden kaynaklanıyor olabilir; her iki halde de böbrek enerjisi yetersiz kalır. Kırılgan saçlar mineral, özellikle de iyot yetersizliğinin sonucu da olabilir. Bu sorunun çözümü kolay: kara ve deniz sebzelerinin daha çok tüketilmesi.

Dışsal saç ve tüylerin sağlığı içtekilerin de durumunu yansıtır. Çatallaşan ve kırılan saçlar akciğer ve bağırsakların içindeki tüylerin durumuna işaret eder. İlerleyen yaşlarda olmadık yerlerden tüyler çıkması içerde de tüylerin bittiğini gösterir. Örneğin, birçok kadında bıyık çıkar. Ağız bölgesi sindirim sistemi ve cinsel organlarla ilişkilidir. Dolayısıyla

212 buradan, söz konusu organlarda aşırı silia gelişimi olduğunu çıkarabiliriz. Silia tüylerinin aşırı gelişimi sümüksü madde birikiminin had safhalara vardığının belirtisidir. Sümüksü madde ve proteinin yüksek düzeyde olması sindirim sistemi ve cinsel organlarda tüylerin aşırı gelişimiyle sonuçlanmıştır. Bir kadının bıyığının fazla belirgin hale gelmesi onun cinsel organları veya âdet döngüsüyle ilgili sorunlar yaşadığının - âdet öncesi sendromu ve fibroit (lifli) kist dahil - belirtisi olabilir.

Kişi yeme alışkanlıklarını değiştirdiğinde saç ve tüylerinin bundan nasıl etkileneceğine dikkat etmelidir. Bazen bir diyet kuramsal olarak iyi görünürken biyolojik bakımdan zararlı olabilir. Saçlar ve tüyler diyetimizin yaşamımızı ne şekilde etkilediği hakkında bize çok şey anlatır.

Kellik

Bana göre kelliğin nedenlerinden biri de aşırı sıvı tüketimidir. Her saç ve tüy telinin folikülünde yağ vardır. Sıvı alımı böbreğin kapasitesini aştığında bu sıvı folikülün genişlemesine ve saçın dökülmesine neden olur. Saçları dökülen ve kelleşenler daha az sıvı tüketmeli ve özellikle böbreklerine çok özen göstermelidirler.

Kellik genellikle başın belli bölgelerinde başlar - tepenin ön veya arka tarafı. Kellik önden başlarsa neden, yin maddelerin - özellikle meşrubat, meyve suyu ve alkol - aşırı tüketimidir. Kellik arkadan başlarsa da neden, yang ağırlıklı maddelerdir; yani aşırı tuz, kırmızı et, yumurta, sert peynirler ve tavuk.

Saçların kırlaşması eskiden beri aşırı stresle ilişkilendirilir. Batıda, “Bu dert yüzünden saçlarım ağardı,” deyimi yaygındır. Yukarıda defalarca belirttiğim gibi, stres böbreklere zarar verir ve saçlarla tüyleri olumsuz etkiler. Böbreklerin kasılıp daralmasına neden olan, normalde saçlara gidecek besleyicilerin sağlıklı akışına ket vuran aşırı tuz da aynı şeye yol açar.

Erkeklerin yüzünde çıkan kıllar ve tüyler gücün belirtisi olabilir.

Örneğin, favorileri gür olan erkeklerin karaciğerleri

213 ve safrakeseleri kuvvetlidir. Safrakesesi meridyeni kulağın arkasından geçer ve o taraftaki saçların ve kılların daha gür çıkmasına neden olur. Erkekte bıyığın gür olmasıysa onun sindirim sistemi ve cinsel organlarının doğuştan güçlü olduğunun işareti olabilir.

Genelde, erkeğin sakalını-bıyığını uzatması yang özelliklerini, tıraş etmesiyse yin özelliklerini artırır. Kimi erkeklerin sakal uzatmak yararınadır, ama bazıları hiç sakal-bıyık uzatmazlar. Örneğin, oyuncu Kirk Douglas sakal uzatsa ona hiç yakışmaz; çünkü adamın yüzü zaten son derece yang. Sakal ondaki yang enerjisi aşırıya vardırıp imajını mahvedebilir. Öte yandan, Napolyon, Josephine buna pek aldırış etmişe benzemese de, pekâlâ sakal uzatabilir ve bunun yararını görebilirdi.

Cilt, saçlar, tüyler ve kıllar sağlığımız ve doğuştan gelen güçlü ve zayıf yanlarımız hakkında bize çok şey anlatır. Ancak ne olursa olsun, bunların hepsi de günlük yaşamlarımıza, bedenlerimize, sağlığımıza ve özelikle de belli meridyenlere göstereceğimiz özenle çok iyi duruma getirilebilir ve sağlığa kavuşturulabilir. Yaşamlarımızın sırları için bedenlerimize bakmalıyız. Bedenlerimiz bize dur durak bilmeden yol göstermekte; zaaflarımızı avantaja, sevimsiz yanlarımızı hepimizin içinde bulunan doğal güzelliğe çevirmenin fırsatını sunmaktadır. /

SAĞLIK VE MÜTLÜLÜK

İÇİN YEMEK

Herkese uygun tek bir diyet yazmak imkansız. Diyetler çoğu zaman suçluluk duygusu ve acımasızca özeleştiriye zemin hazırlar. Öte yandan, günümüzün yeme alışkanlıkları o kadar sağlıksız ki sağduyuya dayalı bazı iyileştirmeler hemen hemen herkse yarar getirebilir.

Aşağıda diyet için iki temel yol haritası çiziyorum. İlki sağlığı, yaşam gücünü geliştirmeye ve ömrü uzatmaya yönelik bir dizi makul ve mantıklı önerilerden oluşmaktadır.

İkinci yol haritası da Beş Cevher ya da Beş Dönüşüme dayanmaktadır. Beş Dönüşümün her cevherin, kendisine karşılık gelen organların işlevlerini geliştirecek belli besin kümeleri vardır. Bu kitabı okuduktan sonra eğer dalağınızın, karaciğerinizin ya da böbreklerinizin pek iyi işlemediğini düşünüyorsanız Beş Dönüşüm kuramının ilgili cevherini daha fazla içeren önerilmiş besinlere ağırlık verebilirsiniz. Böylece organlarınızın işleyişini iyileştirebilir ve ilgili meridyenlerin sağlığına kavuşmasına katkıda bulunabilirsiniz.

Ancak her halükârda geniş bir besin yelpazesini tüketmeniz

şarttır. Bu önerileri, Beş Dönüşüm içinden yalnızca ilgili cevhere yönelmeniz gerektiği şeklinde algılamayın. Organların hepsinin yeterince beslenmesi gerekir. Bunun için de

215 çok çeşitli yiyecekler yemeniz ve lezzetler tatmanız şarttır. Aşağıdaki öneriler şu anda sorunlu olan organlarınızın sağaltılmasına yardımcı olacak besinlere ağırlık veren bir yol haritasıdır. Bunun yanı sıra bir tıp doktoruna ya da bir bütünsel sağlık uzmanına veya her ikisine birden danışmaksınız.

Diyet İçin Yol Haritası

1. *Size gelen besinler için şükredin.* Besinler "Yaşamın Kaynağı"ndan bize verilen birer armağandır. Onu alçakgönüllülük ve minnetle kabul edin. O bu dünyadaki hayatınızı sürdürmek ve düşlerinizi gerçekleştirmenize yardımcı olmak üzere verilmiştir size. Talihin bir cilvesi olarak İkinci Dünya Savaşı sırasında dünyaya geldim ve Hiroşima vilayetinde büyüdüm. O yüzden şu söylediklerimde son derece samimiyim. Besinler size sevgiyle gelir, o dünyanın bir nimetidir.

2. *Bütün besinler yiyin.* Yıldızlar, ağaçlar ve bitkiler nasıl doğanın bir parçasıysa biz de öyleyiz. Biz toprakla aynıyız: ondaki mineraller kanımızda dolaşıyor. Biz bitkilerle aynıyız: onlardaki besleyiciler hücrelerimizin işleyişine yardım ediyor, lifleri istenmeyen atıkların uzaklaştırılmasına destek oluyor. Biz yağmurla aynıyız: bedenlerimiz çoğunlukla sudan oluşuyor. Biz güneşle aynıyız: onun ışığı gezegendeki her şeye hayat veriyor.

Besleyici içeriği boşaltılan veya doğadan çok laboratuarların ürünü sayılabilecek kadar ağır işlenmiş besinlerden uzak durun. Bütün, taze, işlenmemiş ve - mümkünse - organik olarak yetişmiş besinler yiyin. Bunlar size ihtiyaç duyduğunuz besleyici öğeleri ve gücü verecektir. Bu şekilde hastalığa ve mutsuzluğa yol açan kimyasallardan da kaçınmış olursunuz ve doğayla uyum içinde yaşarsınız.

Özellikle kahverengi pirinç, darı, arpa, yulaf ve mısır gibi bütün tahıllar; kıvırcık lahana, karalahana, hardal yaprağı, kıvırcık salata ve Çin lahanası gibi yeşil yapraklılar dahil, taze sebze yiyin. Bütün tahıllar enerji deposudur -yeryüzünde insanlar için karmaşık karbonhidratlar kadar etkin ve güçlü yakıt yoktur. Ayrıca protein, vitamin, mineral ve lif zen-

216 gididirler. Taze sebzeler vitamin, mineral ve lif madeni gibidir. Bu besinler bağışıklık sistemini ve atıkları uzaklaştıran sindirim organlarını güçlendirir, bizlere uzun ömürlü enerji verir.

3. *İyi çiğneyin.* Çiğnemek sağlıklı bir sindirim açısından önem taşır. İnsanlar neredeyse her şeyi sindirebilirler, ama önce çiğnemek şartıyla. İyi çiğnenen besinler güzelce sindirilip vücuttan kolayca dışarı atılabilir. Yeterince çiğnenmeyen besinlerse tam sindirilemez ve her türlü mide ve bağırsak sorunlarına yol açarak bizi hasta ve mutsuz kılar. Sağlık, berrak bir düşünce gücü ve iyi bir sindirim için her lokmayı otuz-otuz beş kez çiğneyin. İyi çiğnemek ağız, çene ve boyun kaslarını çalıştırarak diğer organlardan otuz kat daha çok oksijene ihtiyaç

duyan beyne giden kanı artırır. Yani ne kadar çok çiğnerseniz o kadar akıllı olursunuz.

4. *Fazla yağdan kaçının.* Günümüzün yeme alışkanlıklarının en kötü yanı yağlı olmasıdır. Yağın kansere yol açtığı kanıtlanmıştır. Yağ dokulara giden kanı ve oksijeni bloke eder. Kan ve oksijen olmaksızın hücreler ölür. Beden vakitsiz yaşlanır. Zamanla ağırlaşan dejeneratif hastalıklar baş gösterir. Aşırı yağ kansere, kalp hastalıklarına, yüksek tansiyona, yetişkinlikte şeker hastalığına, erken bunamaya ve felce neden olur. Hayvansal besinler, özellikle de kırmızı et, yumurta, süt ürünleri yağ bakımından çok zengindir. Bunları ille de yiyecekseniz bile çok az yiyin.

5. *Yaşadığınız bölgede yetişen mevsimlik besinler yiyin.* Yaşadığımız çevrenin belli iklim özellikleri ve vardır ve orada mevsime göre belli bitkiler yetişir. Yediğimiz besinler de yaşadığımız iklim şartlarında yetişmiş olmalıdır. Alaska'da yaşayan insanların balık ve balina yağı yemeleri Brezilya'da yetişmiş meyve ve besinleri yemelerinden daha iyidir. Diğer iklimler için de aynısı geçerli. Bizler doğanın ürünlerini yiyoruz, o bitkileri meydana getiren enerjiyi tüketiyoruz. Bizler içinde yaşadığımız iklimi ve bizi her gün etkileyen enerjileri tüketiyoruz. Böylece bünyelerimiz mevsimlere, hava koşullarındaki düzenliliklere ve karşılaştığımız zorluklara daha iyi uyum gösterir. Yaşadığınız bölgede yetişen besinler yiyemiyor - sanız bile kabaca aynı enlemde yetişenleri tercih edin. Farklı iklimlerde yetişen besinlerden uzak durmaya çalışın.

6. *Fazla yemeyin.* Fazla yemek vücudu yorar, kilo aldırır ve sindirimi zorlaştırır. Kalp hastalıklarına, karaciğer ve bağırsak sorunlarına kapı açar; berrak düşünceyi zorlaştırır.

Japonya'da midenin biraz boş olanın zihninin bilgiye aç olacağı söylenir. Fakat mide dolu oldu mu zihin de doludur. Özetle, az yiyenin sağlık sorunu da az olur.

7. *Uykudan hemen önce yemeyin.* Uykuda bedenin kendini tamir ettiği bilinen bir gerçek. Ancak yatağa girerken midesi dolu olanlarda, bu işlem gerçekleşmez. Onanma gidecek enerji sindirime gider. Dolu mide derin uykuyu engeller ve iyice dinlenmemize engel olur. Kanımca dolu mide çok rüya görmeye de neden oluyor ve bize olumsuz düşünceler aşılıyor. Bu da ertesi gün bizi etkiliyor; günü uyuşuk ve huysuz geçirmemize neden oluyor.

İşte sağlıklı beslenmeyle ilgili önerilerim. Çok katı değiller. Onları herkes uygulayabilir; ve çok da yararını görür.

Diyet Ve Beş Dönüşüm

Ateş cevheri: Kalp ve ince bağırsak

Baharatlı yiyecekler kalbe ve ince bağırsağa çok zarar verir. Aynısı kana çok yağ ve kolesterol karışmasına neden olan hayvansal besinler için de geçerlidir. Kalbiyle ince bağırsağı

zayıf olanlar diyetlerindeki kırmızı et, yumurta ve süt ürünlerini ya azaltmalı ya da onlardan tamamen kurtulmalıdırlar. Bu besinlerin hepsi kandaki kolesterolü yükseltir ve kalbe yeterince kan ve oksijen gitmesine engel olur. Ayrıca tuz gibi fazla daraltıcı veya serinletici besinlerin aşırı tüketimi de kalple ince bağırsağı zayıf düşürür.

Ateş cevherini güçlendiren besinler mısır, brüksellahanası, taze soğan, frenksoğanı, kırmızı mercimek, çilek ve ahudududur. Karahindiba yaprağı gibi hafiften acımsı olan şeyler kalbi ve ince bağırsağı uyarır.

Düzenli olarak (örneğin haftada bir) yenen besinlerin az bir miktarı yeter. Dolayısıyla ateş besinlerini çeşitlendirmeliyiz. Belli türde yiyeceklere fazla ağırlık verdiğimiz zaman has-

 talıklara neden olabilecek ciddi dengesizlikler ortaya çıkar. Unutulmamalı ki besinler mevsiminde yenmeli; çevre ve iklimle uyum içinde olmalıyız. Kışın çilek olmamasının bir hikmeti var; çilek bahar meyvesidir ve yılın belli bir döneminde insanların diyetini bütünlemek için yetişir.

Hayata olumlu yaklaşmak da kalbe ve ince bağırsağa iyi gelir. İnanç ve şükran duyguları yaşam sevincini doğurur.

Toprak cevheri: Mide ve dalak

Rafine şeker ve aşırı asitli yiyecekler mideye ve dalağa zarar verir. Fazla tatlı içecekler de dalağa zararlıdır.

Tersine, hafif bir tatlılığı olan besinler de dalağa iyi gelir. Sebze âleminde dalağa en iyi gelen besinler kabak ve bal- kabağıdır. Tahıllar içinden de darı dalak dostudur. Midesinden ve dalağından sorunu olanlar bolca kabak ve darı yemelidirler.

Ateş cevherinin sağlıklı işleyişi için mineraller elzemdir. Hepsi de mineral içerdiği için sebzeler genel olarak mideye, dalağa ve pankreasa iyi gelir. Özellikle kıvırcık lahana, başta kalsiyum olmak üzere, mineral bakımından çok zengindir.

Besinlerin iyice çiğnenmesi ve tükürük salgılanması toprak cevherini geliştiren etmenlerdir. Mide asit özelliği gösterirken tükürük son derece alkalin özelliktedir. Tükürük bakımından zengin, iyice çiğnenmiş besinler mideyle mide asidinin arasına girer ve bu organdaki ortamı yumuşatır. Yeterince çiğnenmeyen baharatlı veya asitli besinlerse mideyi ekşitip rahatsızlandırır ve sonunda ülsere yol açabilir.

Maden cevheri: Akciğer ve kalın bağırsak

Kahverengi pirinç, lahana, karnabahar, kereviz, salatalık, suteresi, şalgam, kırmızıturp ve soğan maden cevherini güçlendiren besinlerdir. Doğu tıbbında zencefil kökü, daikon turpu, sarımsak ve hardal yaprağı akciğer ve kalın bağırsağa iyi gelen şifalı bitkilerdir. Bunlardan yemeklere çeşni olarak katacağınız küçük miktarlar akciğer ve kalın bağırsağın işlevlerini geliştirir.

Yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek ve aerobik egzersizleri hem akciğere, hem de kalın bağırsağa iyi gelir. (Bu bölüm bitmeden meridyen egzersizleri ele alınıyor.)

Lifli besinler, bağırsaklardan geçiş süresini uzatması ve atıkları sistemden çıkartması bakımından genel olarak sindirime iyi gelir. Hepsi de lif içerdiği için bütün tahıllar ve sebzeler kalın bağırsağın işleyişini destekler ve düzenler.

Tersine, başta kırmızı et olmak üzere hayvansal besinler sindirimi zorlaştırır ve bağırsakları yorar. Özellikle kırmızı et, yumurta ve sert peynir kaynaklı yağlar kolon kanserinin bir numaralı nedenidir. Kırmızı etin sindirimi son derece zordur; çünkü ağızda tam olara ezilemez ve bağırsaklarda tümüyle çözünemez. Kalın bağırsağında sorunu olanlar sindirimi olan besinlerden ve etten uzak durmalıdırlar.

Akciğer de süt ürünlerine ve yağa son derece hassastır. Yağda kızarmış besinler, süt, yoğurt ve öbür yağlı besinler akciğerdeki minik hava keseciklerini tıkar ve akciğerin tam anlamıyla oksijenle dolmasına engel olur. Akciğerin iyileşmesi için yağ tüketimi azaltılmalıdır. Eğer öksürüğünüz varsa lüfer, sardalye ve uskumrudan uzak durun.

Su cevheri: Böbrekler ve mesane

Fasulyeler ve az miktarda tuz böbreklere iyi gelir. Ancak tuzun fazlası böbrekleri zayıf düşürür ve kan basıncını artırır; tuzu azar azar kullanmalıyız. Fasulye çeşitlerinin hepsi böbreklerin

işleyişini düzenler, fakat bu konuda en iyisi, adzuki fasulyesidir.[1]

Böbreklere en iyi gelen tahıllar arpa ve karabuğdayken deniz sebzelerinin hepsi de - ama özellikle kombu, hijiki, wakami ve nori - bu organa yararlıdır. Böbrekleriniz yorgun düştüğünde zencefil kökünü deneyin; zencefil kökünü çay olarak içebilir, sebze olarak yiyebilir ve kompres olarak uygulayabilirsiniz.

1 Barbunyaya benzer bir fasulye (çev).

Ağaç cevheri: Karaciğer ve safrakesesi

Yağ ve yağlı yiyecekler, kolesterol ve alkol karaciğerle safrakesesine zarar verir.

Safrakesesi taşı olanlar göğsün alt bölgesine bıçak saplanıyor gibi hissederler. Bu tür durumlarda çoğunlukla safrakesesi toptan alınır, oysa safrakesesindeki taşlardan kurtulmanın doğal yolları da var. Yağ ve kolesterol bakımından fakir bir diyete geçerek taşlar eritilebilir. Böyle bir diyet safrakesesindeki kolesterolü düşürür ve kolesterol-asit dengesini asit lehine çevirir. Ancak bu, deneyimli bir hekim veya beslenme uzmanının denetiminde gerçekleşmelidir; ancak böyle bir uzman, hayati besinlerden yoksun kalmadan kandaki kolesterolün düşmesini sağlayabilir. Diyetteki ağırlık bütün tahıllarda, sebzelerde, fasulyelerde, deniz sebzelerinde ve balıkta olduğu sürece sağlık için gerekli besin öğelerini alabiliyor olmalısınız.

BEDEN VE ZİHİN SAĞLIĞI İÇİN

EGZERSİZLER

Ğçüncü bölümde de açıklandığı üzere, bedensel ve psikolojik sağlığımız meridyenlerin durumuyla doğrudan ilgilidir. Yaşamlarımızın niteliğinin sahip olduğumuz enerjiyle ilgili olduğu açık; yani bu enerji bol ve kesintisiz olduğu zaman yaşamımız niteliği yükselir. Ancak mesele yalnızca enerjinin miktarı değil, aynı zamanda onun meridyenlerden nasıl aktığıyla ilgilidir.

Bedendeki enerji akışı gerek duygusal, gerek diyetsel, gerekse yaşamsal davranış kalıplarından etkilenir. Yeme alışkanlıklarımızı değiştirerek, düzenli egzersizler yaparak enerji dengesizliklerini giderir ve enerjinin önündeki engelleri kaldırırız.

Aşağıda ki enerjisinin meridyenlerdeki akışını düzeltmeye yönelik bazı egzersizler var. Okulumda da öğrettiğim bu egzersizler belli meridyenlerle ilgili organların işleyişini düzenlediği gibi her meridyenle bağlantılı duygusal ve psikolojik etmenlere de iyi gelir. Bu egzersizler yardımıyla meridyen-

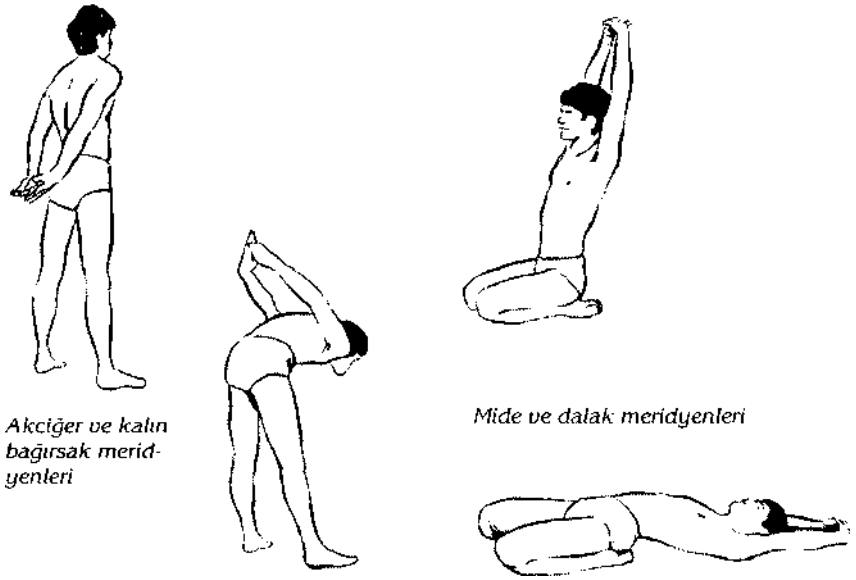
221 lerinizin durumunu tanılayabilirsiniz. Belli bir meridyendeki akışta görülen durağanlık, katılık ve egzersize gösterilen direnç şeklinde ortaya çıkar. Yumuşaklık ve esneklikse ki akışının ve meridyenin durumunun iyi olduğunu gösterir.

Her egzersizi yaparken derin derin nefes alıp verin. Dengeli ve gevşek durumunuzu korumaya çalışın. Azami esneme noktasına geldiğinizde üç nefeslik bir süreyle o konumunuzu bozmayın, ardından gevşeyin. Üstünde çalıştığınız meridyendeki enerji akışını hissetmeye, onu zihninizde canlandırmaya çalışın. Şu çok önemli: bedeninizi, sizi rahatsız edecek ölçüde zorlamayın. Egzersizleri kendinizi zorlamadan ve bilinçli olarak yapın. Düzenli olarak yapılan egzersizler sizi kısa zamanda esnetecek ve sağlığınızın hissedilir derecede iyileştiğini göreceksiniz. Fakat sabrı elden bırakmayın.

Akciğer Ve Kalın Bağırsak Meridyenleri

Ellerinizi çaprazlamasına arkanıza getirin. Sol el üstte, sağ

Kendi Kendini Tanılamak İçin Meridyen Egzersizleri

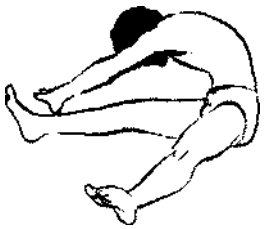


Kendi Kendini Tanılamak İçin Meridyen Egzersizleri

Kalp ue ince bağırsak meridyenleri

Böbrek ve mesane meridyenleri

Kalp sıkıcı kası ve üçlü ısıtıcı meridyenleri



Karaciğer ue safrakesesi meridyenleri

el altta olsun ve başparmaklarınızın birbirine kenetlensin. Kollarınızı olabildiğince kaldırmaya çalışırken öne doğru eğilin. Duruşunuzu koruyun, kaslarınızı gevşetin ve iki nefes alın. Bu duruştayken baştan ayağa içinizden güldür güldür ki enerjisi aktığını canlandırın; özellikle ki'nin omuzlardan, göğüsten ve kollardan geçtiğini hissedin. Göğsünüzde, omuzlarınızda ve bacaklarınızın arkasında biraz gerilim hissedebilirsiniz. Bütünüyle gevşeyin. Bu egzersiz akciğer ve kalın bağırsak meridyenlerini esnetir. Ğç-dört kez ya da sizi zorlamayacak kadar bu egzersizi tekrar edin.

Mide Ve Dalak Meridyenleri

Kalçanız topuklarınıza gelecek şekilde dizleriniz üstünde yere oturun. Ellerinizi kenetleyin ve onları başınızın üstünde olabildiğince kaldırın. Sırtınız yere gelene kadar yavaş yavaş

arkaya doğru eğilin. Duruşunuzu iki nefes süresince koruyun ve sonra başa dönün. Bu hareketi avuç içiniz yukarı bakarak da yapabilirsiniz. Bu egzersiz mide ve dalak meridyenlerine çok iyi gelir. Ûç-dört kez ya da sizi zorlamayacak kadar bu egzersizi tekrar edin.

Kalp Ve İnce Bağırsak Meridyenleri

Yere oturun. Ayaklarınızın tabanını birbirine dayayın, dizlerinizi açın ve öne doğru eğilip gövdenizi ayaklarınıza olabildiğince yaklaştırın. Ayaklarınızı ellerinizle tutun. Dirseklerinizi dizlerinize dayayıp alnınızla parmak uçlarınıza dokunmaya çalışın. Aynı anda dizlerinizi de yere değdirmeye gayret edin. İdeal olan, alnınız ayak parmaklarınıza dokunurken dizlerinizin de yere değmesidir. Kendinizi fazla zorlamayın. Azami esneme noktanıza gelince orada durun ve iki nefeslik bu duruşunuzu koruyun. Gevşeyin. Alnınızı parmaklarınıza, dizlerinizi de yere değdirememeniz kalpte ve ince bağırsakta sorun olduğu anlamına gelir. Bu egzersizi düzenli olarak yapmanız iki organın da işleyişini düzeltir.

Böbrek Ve Mesane Meridyenleri

Yere oturup bacaklarınızı öne doğru uzatın ve elinizle parmak uçlarına dokunun. Azami esneme noktasında duruşunuzu koruyun, kaslarınızı gevşetin ve iki nefes alın. Bedeninizde, özellikle de sırtınızda ve bacaklarınızda ki enerjisinin akışını

hissedin.

Kalp Sıkıcı Kası ve Üçlü Isıtıcı Meridyenleri

Lotus veya yarı lotus (ayakların ikisini de bacak içlerine dayamak zor olduğundan ayaklarınızın yanını yere dayayabilirsiniz) duruşunda oturun. Sağ elinizi sol, sol elinizi sağ dizinize koyun. Öne doğru eğilin ve alnınızı yere dayayın. Bu haldeyken tüm kaslarınızı gevşetin. İçinizde, özellikle sırtınız ve kollarınızda ki'nin akışını canlandırın ve iki derin nefes alın.

Karaciğer Ve Safrakesesi Meridyenleri

Yere oturun ve bacaklarınızı yanlara doğru olabildiğince açarak uzatın. Ellerinizi kenetleyin ve kollarınızı yukarı doğru gerin. Sonra yanlara doğru eğilerek ellerinizin içiyle ayak parmaklarınıza dokunmaya çalışın. Azami esneme noktasında gevşeyin, iki derin nefes alın ve başa dönün. Bu egzersiz karaciğer ve safrakesesi meridyenlerini esnetir.

Bu egzersizleri düzenli olarak yaparak hem vücudunuzu güçlendirip esnetir, hem de kendi sağlığınızı değerlendirebilecek duruma gelirsiniz. Artık ki enerjisi vücudunuzda bol miktarda aktığı için kaslarınız kusursuz bir forma ulaşacaktır. Yoga felsefesi çok eskiden beri bedensel esnekliğin zihinsel ve manevi esnekliği doğurduğunu savunur. Bedensel dirençler hayata karşı inatçı tutumumuz yansıtır. Bu egzersizleri düzenli olarak yapınca yaşam enerjisi ve esnekliğinizdeki artışın yanı sıra daha berrak düşünmeye başladığınızı ve yaratıcılığınızın arttığını

göreceksiniz. Bedeniniz esnedikçe zihniniz de esneyecektir. Çözülmeyeceğini san-

225 dığınız sorunların çözülebileceğini, üstelik çözümlerin bizzat sorunlu durumun içinde olduğunu göreceksiniz. Zorluklarla karşılaştığınızda fırsatları daha iyi görebileceksiniz. Kısaca, güçlenecek ve esnekleşecek, hayatınızla ilgili ipleri elinize alacaksınız. .

Örnek Tanı ve Sonuç

Alıştırma olarak daha geçenlerde yaptığım bir Ohashiatsu çalışmasını anlatayım. Böylece şimdiye kadar ele aldığımız bilgileri yaşayan, nefes alan bir insana nasıl uygulanacağı konusunda bir fikir sahibi olabilirsiniz.

Müşterilerimin çoğu Manhattan'daki okuluma gelirler. Bugün Bay Robert Smith adını verdiğim biri gelecek. Onu daha önce hiç görmedim. Niçin geleceğini de bilmiyorum.

Bay Smith geldiği zaman resepsiyon görevlisi ondan ayakkabılarını çıkarmasını istiyor ve bana haber veriyor. Bay Smith'i herkese yaptığım gibi gülümseyerek karşılıyorum ve iri, güçlü elini sıkıyorum, âdetim olduğu üzere, eğilerek selam veriyorum.

"Nasılsınız, Bay Smith," diyorum. "Sizi görmek ne güzel. Lütfen içeri gelin, lütfen."

Onu bu sözlerle Japon geleneklerine göre düzenlediğim büyük odama buyur ediyorum ve ona çay ikram ediyorum. Küçük porselen fincanı bir süre inceliyor ve ardından çayı yudumlamaya başlıyor.

“Bu ne çayı?” diye soruyor.

“Japon çayı,” diyorum. “Bizim çaylarımız çok lezizdir.”

“Gerçekten de lezzetli,” diyor.

Çayın tadına varmak için bir süre duruyor. Dili duyarlı. Farkındalığını anlıyorum. Bu iyiye işaret; midesinin, kalbinin ve takdir yeteneğinin iyi olduğunu gösteriyor. Adam açık bi-

227 ri. Sorunu her neyse, onun üstesinden gelme gücüne sahip olduğu konusunda iyimserim.

Dostane bir sohbete girişiyorum. Buraya nasıl geldiğini soruyorum, arabayla mı metroyla mı? “Araba,” diyor. Herhalde New Yorklu değil.

“Nerelisiniz?” diye soruyorum.

“Westfield, New Jersey’den geliyorum,” diyor.

Trafikten, havalardan ve New York’u sevip sevmediğinden konuşuyoruz.

Konuşurken onu dikkatle dinliyor ve inceliyorum. Bay Smith

ellili yaşlarında. Uzunlamasına dikdörtgen biçimli kafası, kare biçimli çenesi ve alnı var. Yüzündeki üç kuşak da - al- nı, elmacık kemikleri ve çenesi - aşağı yukarı aynı ölçekte; bu yüzden de kafası uzun sayılır. Gözleri küçük, yuvarlak ve açık. Aralarında derin olmayan iki dikey çizgi var. Gözaltı torbacıkları hafiften şişmiş, ancak çok belirgin değil.

Burnu orta boy ve ucu ampul gibi şiş. Burnun üstü biraz pürüzlü.

Yanakları sıkı ve belli belirsiz çizgiler var. Dudakları çok ince. Ağzını kapattığı zaman sıkı kapatıyor ve dudakları çizgi halini alıyor. Burun deliklerinden ağzının kenarlarına doğru iki sığ çizgi iniyor. Yüzü genel olarak solgun. Ayrıca sıkı ve güçlü olmakla birlikte biraz şişmiş gibi görünüyor.

Kulak orta büyüklükte ve dolgun. En belirgin yanı çeperinin fark edilir nitelikte olması. Ancak kulak deliğinden dış çepere uzanan çizgi pek belirgin değil. Kulağın içindeki çıkıntı çok belirgin ve içinden bir kanal geçiyor. Kulak memesi dolgun ama bitişik.

Bay Smith'in yanaklarında ve alnında kahverengi lekeler var. Saçı açık kahverengi, aralara kır düşmüş. Şakaklarından içeri doğru alnı açılmış, öyle ki yanlardan ortaya doğru bir dalga şeklini almış saç çizgisi.

Kolları kaslı, bilekleri kalın. Elleri, orta uzunluktaki parmakları kalın ve güçlü. Tırnakları kısa. Boyu 1.75 m.nin biraz üstünde. Orta yapılı; ellili yaşlarını süren biri için sağlıklı bir

228 görüntüsü var. Biraz göbekli. Genel görünüşüne baktığımda durağanlaşmış ve katılaşmış eski bir sporcu görüyorum.

Bakışları kaçamak değil; cümlelerini bitirdiği zaman başını hafifçe öne eğiyor, sanki göğsüne yaklaşan çenesi bir noktayı vurgulamak istermiş gibi.

“Ne kadardır New Jersey’de yaşıyorsunuz?” diye soruyorum.

“Yirmi yıl oldu,” diyor.

“Peki ondan önce? Nerede büyüdünüz?”

“Kaliforniya’da,” diyor. Sonra nazikçe büyüdüğü yerle ilgili bazı şeyler anlatmaya koyuluyor.

Konuşan Bay Smith’in enerjisinin üstüme akmasına izin veriyorum. Bütünüyle açığım; hiçbir direnç göstermiyorum. Zihnim yok, aklımı düşüncelerden boşalttım. Odanın havası artık yalnızca onun enerjisiyle dolu. Bu adamın yaşantısını iliklerimde hissediyorum. İçimdeki her gözenekten giriyor. Onun varlığı bana okunan bir kitap gibi. Bu adamdan ışıyan bilginin sağanağı altındayım. Benim görevim onu yorumsuz içime almak ve bilinçdışımın onu değerlendirmesine, sonra da bilinçli zihnime aktarmasına izin vermek.

Bay Smith söylediklerinin çoğunu hafif bir gülümsemeyle noktalıyor. Bu, adamın iyimser olduğunun göstergesi. Sık sık gülümsüyor, ama gülümsemesinde aynı zamanda bir özlem,

neredeyse bir üzüntü seziyorum. Belki de istediği, hak ettiğini düşündüğü başarıya ulaşamadı. Sesinde ve yüzünde hem üzüntü, hem de şefkat var.

Öte yandan, davranışlarında belirgin bir kuvvet ve dolaysızlık var. Adam umutsuz değil. Görmüş, geçirmiş; acı çekmiş, ama düşlerini hâlâ canlı. Bunu küçük gülümsemesinden, gözlerindeki parlaklık ve açıklıktan anlayabiliyorum. Vazgeçmemiş. Kendi kendime, ne büyük bir zafer! diye düşünüyorum. Yaşayıp mücadele etmiş, başarıyı da başarısızlığı da görmüş bir adam hâlâ hayata olumlu yaklaşıyor - hâlâ geleceğe güvenle bakan biri!

Daha niçin geldiğini sormaya kalmadan Bay Smith'in so-

229 runlan ve güçlü yanlan hakkında çok şey öğrendim bile.

Bay Smith katı biri. Bedeni de davranışları da katı. Yani adam düşüncelerinde sıradan. Ayrıca ters bir durumla karşılaştığında ona ayak uyduramadığı için çok kez hüsrana uğramış. Dayanacaktır, ama acı da çekecek.

Burnunun şişliği ve burnunun ucunun pürüzlü olmasının da gösterdiği gibi, Bay Smith'in kalbinde sorun var. Sorunun nedeni çok fazla hayvansal besin ve yağ tüketmesinin yanında yeterince sebze yememesi. Kalbine yeterince oksijen gitmiyor. Kalbinin çevresinde çok fazla yağ var ve kalp damarlarının içi kolesterol plaklarıyla kaplı. Bu gidişle ya kalp krizi ya da felç geçirecek. Yüzünün şişliği de kalbinin durumunu ele veriyor.

Ayrıca sindirimle ilgili sıkıntıları da var; dudaklarının çok ince olması bunun göstergesi. Alnındaki lekeler bağırsaklarındaki durağanlığın belirtisi; belki de bağırsaklarında bir türlü atılamayan artıkların miktarı fazla. Sürekli ishal olması yüksek ihtimal. İnce ve kalın bağırsağı ağır bir yük altında ve, burnundan ağzının kenarlarına inen çizgilerin de gösterdiği üzere, bu organların kötüleşmesi muhtemel. Bunun yanı sıra, bağırsakların sağlamlığının göstergesi olan kulağın iç çeperi zayıf. Yani bağırsakları doğuştan zayıf, ama Bay Smith buna göre yaşamamış. Bifteğe ve başka hayvansal ürünlere karşı zaafı var. Bu tutumunu değiştirmezse çok geçmeden ciddi bir bağırsak hastalığına - belki de kolon kanserine - tutulabilir. Bağırsaklarındaki ve başka bölgelerindeki durağanlık onun katılığının temel nedeni.

Sindirim dalakla yakından bağlantılı olduğu için bu organının da zayıf olduğu açık. Belki de mide sorunları var: kronik ekşime, yanma ya da ülser.

Böbreklerinde fazla yük var - yorgunlar (gözaltı torbacıkları bunu gösteriyor) ama yine de güçlüler. Sağlam, kalın kulaklarından anlaşıldığı üzere, böbrekleri doğuştan güçlü.

Bir zamanlar iyi bir içici olmuş olabilir, ama artık alkolü bıraktığını seziyorum. Bunun çeşitli belirtileri var. Yüzü beyaz. Hâlâ çok içiyor olsa burun, göz ve yanak bölgesindeki kılcal damarların şişmesinden ötürü yüzü kızarık olurdu. Kılcal da-

230 marların şişmesi alkolün yin, yani genişletici etkisinden kaynaklanır. Ayrıca yüzü epey berrak ve sıkı; yani yüzünde fazla sıvı yok. Gözleri e aslında berrak.

Teninin solgunluğu bana akciğer ve kalın bağırsağının sorunlu olduğunu anlatıyor. Bağırsaklarında bir rahatsızlık olduğu kesin, bu yüzden akciğerinin de rahatsız olması doğal.

Belki de alkolle ilgili ciddi sorunları vardı ve içmeyi o yüzden bıraktı. Bazı kötü anılarının ve işi ya da mesleki yaşamıyla ilgili hüsranlarının nedeni bu olabilir. (O benim görüşümü sormadıkça bu konuyu açmayacağım.)

Bay Smith gülümsemesine rağmen sesinde üzüntü ve kederden izler var. Bu da bağırsak sorunlarının ve bazı kötü anıların eseri. Yüzük parmağında alyans var. Belki de o ve ailesi duygusal bakımdan çalkantılı bir dönemden geçmişler, ama bunu atlatmışlardır. İyimser tavırlarına ve güçlü yanlarına baktığımda, evet, sanırım atlatmışlar.

Bay Smith'in karaciğeri gerilim altında, ama güçlü. Gözlerinin arasındaki iki dikey çizgi karaciğerde bir rahatsızlık olduğunun işareti. Herhalde yine alkolle ilgili bir sorun. Fakat çizgiler çok da derin olmadığı ve bir tane derin yerine iki sığ çizgi olduğu için bu organın durumu ağır olmasa gerek. Ancak fazla hayvansal besin - özellikle kırmızı et ve sert peynirler - tüketmekten ötürü orada aşırı kan biriktiği belli.

Sesinde belirgin bir öfke yok; yani karaciğerinde akut bir

rahatsızlık söz konusu değil.

Sağ omzu soldakinden biraz daha yüksekte. Bu da karaciğerinin ve kalın bağırsağının yükselen bölümünün şişkin, dalak ve kalın bağırsağın inen bölümününse daralmış olduğunun göstergesi. Sağ bacağı da soldakinden uzun olmalı. Bu durum omuzda ağrıya ve omurgada çarpıklığa neden olur. Sırtının orta bölümünde muhtemelen ağrısı var. Bay Smith'in yapısal bozukluklarını gidermesi için bol bol Ohashiatsu'ya ve diyet dahil, yaşam tarzında değişikliğe gitmesi gerekiyor.

Yüzündeki koyu lekeler bağırsaklarında ve akciğerinde durağanlığın işareti (yanaklar akciğerin göstergesidir). Koyu lekeler aynı zamanda Bay Smith'in eskiden aşırı miktarda şe-

231 ker aldığını gösteriyor. Halen fazla şeker tüketenlerde kızarıklık olur (kılcal damarlar şişmiştir), ancak bu alışkanlık geçmişte kaldıysa bunu yüzdeki koyu lekelerden anlayabiliriz. Kızarıklık, şeker, tatlandırıcılar, meyve, meyve suyu ve alkol gibi güçlü yin maddelerin halen fazla tüketildiğini gösterir. Koyu lekeler ayrıca karaciğerde sorun olduğunun belirtisidir. Karaciğer artık kandaki yağ ve şekeri tam olarak arıtama- makta, bu da karbonhidratın karaciğerde birikmesine ve en nihayetinde belli meridyen çizgilerinin üstünde karbon, yani koyu lekeler şeklinde dışa vurmasına yol açmaktadır.

Bunca soruna rağmen Bay Smith'in doğuştan gelen güçlü yanlarından ve ondan ışıyan iyilikten çok etkileniyorum.

Başlangıç olarak, onda, orantılı ve kareye yakın kafasının biçiminden de anlaşılacağı üzere, güçlü bir bünye var. Yüzünün üç kuşağı da sağlıklı bir gelişim göstermiş, bu da güçlü bir zekaya, duygusal bir doğaya ve iradeye sahip olduğunu gösterir. Kalın kulakları ve iri kulak memeleri böbreklerinin güçlü olduğunu, ayrıca onun sağlam karakterli, açık görüşlü ve sağduyulu biri olduğunu ortaya koyuyor.

Dudak çukuru da belirgin: güçlü bir iradenin, kararlılığın ve cinsel diriliğin belirtisi. Bünyesinin sağlamlığı iyileşme ihtimalinin yüksek olduğunu gösteriyor.

Kişiliğine gelince, işine bağlı ve çalışkan biri olduğunu görebiliyorum. Ufuk açan veya devrim yaratan biri değil - bunlar daha yin biçimli kafaya ve iri gözlere sahip olanlarda görülür (Gandhi ve Lenin'in yüzlerini hatırlayın) - fakat alnının yüksek oluşu onun yine de uzak görüşlü ve işlerin inceliğine nüfuz edebilen biri olduğunu ortaya koyuyor.

Gözleri küçük; yani ayrıntılara dikkat ediyor. Sayılarla, mekanik araçlarla ve matematiksel formüllerle çalışan biri. Elleri ve parmaklarının kalın olması el işlerine yatkın olduğunu, önemli zorluklar karşısında ellerini kullanmayı sevdiğini gösteriyor. Bay Smith dayanıklı biri, ancak katılığı ve kalıplarla düşünme alışkanlığı onun zorlukları yenme gücünü aşındırıyor. Yanlış yapma pahasına da olsa kurallara uyuyor ve kurum ve kuruluşlardan kopmaya karşı direnç gösteriyor. Denenmiş olana ve doğru görünene bağlı kalan bir özelliği var.

Bir mühendis, bilim adamı, müteahhit ya da bilgisayar programcısı olabilir. Bay Smith bir takım oyuncusu, çalıştığı kurum içinde lider konumunda biri.

Bu tür insanlar fazla yang-laştıkları zaman büyük sorunlarla karşılaşırlar; ne var ki böyle bünyeye sahip insanların başına neredeyse kaçınılmaz olarak hep aynı şey gelir. Ayrıntılara ve geleneksel bakış açılarına o kadar yoğunlaşırlar ki başlarını kaldırıp gökyüzüne bakmak akıllarına gelmez. Evrenin düzeninde her şeyin saklı olduğunu unuturlar. Gelişmelerle ilgili olarak çok fazla sorumluluk hissederler, bu da hüsrana uğramalarına ve işlerin çığırından çıktığı duygusuna kapılmalarına neden olur. Oysa işlerin evrenin düzenine göre gittiği, kendilerinin de yalnızca birer oyuncu olduklarını, evrene yön verecek durumda olmadıklarını unuturlar.

Bununla birlikte Bay Smith'in güçlü bir manevi doğası yok değil. Onun açık gözlerinde, yüzünde ve hafif gülümsemesinde, ne olursa olsun, inancın galip geldiğini görebiliyorum. Tanrı'ya teslim olmuş veya teslim olma sürecinde olabilir.

Bay Smith'e, "Sizin için ne yapabilirim?" diye soruyorum.

"Beni bir türlü rahat bırakmayan birkaç tane sorunum var. Doktorlara gittim, ilaçlar alıyorum, ama hiçbiri işe yaramıyor. Korkarım ilaç almaktan ve giderek kötüleşmekten başka elimden bir şey gelmiyor."

Ve Bay Smith sindirimle ilgili bazı sorunlarının olduğunu ve kendisine kalp hastası tanısı konduğunu anlatıyor. İki hastalığa karşı aldığı ilaçlar onu kötü hissettiriyormuş. Ortak bir arkadaşımız ona beni tavsiye etmiş. Bay Smith ona yardım edebileceğimi umuyor.

“Ne işle uğraşıyorsunuz?” diye soruyorum.

“IBM’de yöneticilik yapıyorum,” diyor. Eskiden bilgisayar programcısıymış ama sonradan yöneticiliğe terfi ettirilmiş.

“Herhangi bir belirti var mı? Ağrı ve acı?” diye soruyorum.

“Midemde çok gaz var ve bazen de midem ekşiyor,” diyor. “Ayrıca bir ishal oluyorum, bir kabız.”

“Hangisi daha çok oluyor, ishal mi, kabız mı?” diye soruyorum.

“İshal,” diyor. “Ayrıca kalbimi zorladığım zaman veya hava çok soğuk olduğunda göğsüme ağrı giriyor.

“Lütfen ayağa kalkın,” diyorum. “Sağ omzunuzun sol omzunuzdan daha yüksek olduğunu görüyor musunuz?

“Şimdi görüyorum. Daha önce hiç fark etmemiştim.”

“Çoğu kişi fark etmez zaten, bu yüzden kendinizi kötü hissetmenize gerek yok,” diyorum. “Bu aynı zamanda bir

bacağınızın öbüründen daha kısa olduğunu gösterir. Ayrıca vücudunuzun bir yanı fazla gerginken öbür yanı da fazla gevşek. Yani sağla sol yan arasında bir dengesizlik var.

“Sırt ağrınız var mı?” diye soruyorum. Elimi sırtının ortasına koyuyorum ve, “Belki de tam burada,” diyorum.

Bay Smith, “Bazen, özellikle de uzun süre oturunca,” diyor.

“Ben doktor değilim ve ilaç da yazmıyorum,” diyorum. “Ama size düzenli olarak Ohashiatsu uygulayabilirim. Bu siz- deki fiziksel dengesizliklerin giderilmesine yardımcı olur. Ayrıca yeme alışkanlıklarınızı da değiştirmeniz gerekir. Sorunlarınızdan kurtulmanıza yardımcı olacak genel bir diyet verebilirim. Ayrıca sindirim sistemine yararı dokunacak bazı şeyleri özellikle yemenizi ve her gün belli egzersizleri yapmanızı isteyeceğim.”

Düşüncelerimi açıklıyorum. Ağır ve sabırlı bir edayla onun aşırı düzeyde yang özelliklere sahip olduğunu - fazla sıkı ve gergin, özellikle de kalp damarlarında ve bağırsaklarda - anlatıyorum. Biriken yağlar ve kolesterol onun damar ve bağırsaklarını daraltmış; ayrıca bağırsakların besin öğelerini emme ve fazlalıkları vücuttan dışarı atma yeteneğini köreltmiş.

Bay Smith’in akciğerinde ve böbreklerinde de rahatsızlıklar var. Kanında bu organların baş edemeyeceği kadar toksin var. Dolayısıyla bu toksinlerin çoğu kanda ve organlarda kalıyor.

Bay Smith’in gevşemesini sağlamalıyım. Ohashiatsu’ya,

egzersize ve daha fazla tahıl, sebze ve fasulye (ve başta et, yumurta ve sert peynirler olmak üzere daha az hayvansal be-

234 sin) içeren bir diyete bu nedenle ihtiyacı var. Egzersizler çok basit olabilir. Ancak düzeni olarak yapılması şart.

"Yaşam tarzınızda değişikliğe gitmeye; diyetinizi değiştirmeye, hafif de olsa egzersiz yapmaya ve düzenli Ohashiat- su'ya hazır mısınız?" diye soruyorum.

Bay Smith gülümseyerek, "Bu yüzden buradayım," diyor.

"Güzel. Siz gittiğiniz doktorlara devam edin, ben de Doğu tanı sanatıyla size elimden gelen yardımı yapacağım."

Sonra yan odaya geçiyoruz ve Ohashiatsu'ya başlıyoruz.

235

SONUÇ

Bu kitabın başında sîzlerin her bakımdan mükemmel olduğunuzu ve tam anlamıyla mutlu olma yeteneğine sahip olduğunuzu belirtmiştim. Öte yandan, bu kitabı okuduktan sonra fizyonominizin birçok yönden kusurlu olduğunu düşünüyor olabilirsiniz. Bu yüzden tekrar söylemeliyim: sizin hiçbir sorununuz yok!

Hayatı paradokslar mümkün kılar. Barış, karşıtların bir araya gelmesiyle kurulur. Her birimizin güçlü yanları olduğu gibi zayıf

yanları da var. Mutluluğun anahtarı kendinin bilgisi ve kendinin gerçekleşmesindedir. Kendim geliştirdiğim Doğu tanı sanatını kullanarak içsel doğanızı nasıl aydınlatabileceğinizi, bu şekilde kendinizi nasıl daha iyi anlayabileceğinizi göstermeye çalıştım.

Doğu tanı sanatı bize, böbreklerimiz zayıf olmasına rağmen güçlüymüş gibi yaşamanın yanlış olacağını öğretir. Böyle davranırsak mutlu olamayız. Bir başka deyişle, ne kadar mükemmel varlıklar olsak da kendimize özgü kusursuzluğumuza uygun olarak yaşamalıyız. Kim isek o olmalıyız.

Hepimizin güçlü ve zayıf yanları var. Bizi özgün kılan ve hayatımıza yön veren, bu gerçek. Bu kitabın kapağındaki resmime bakın. Artık Doğu tanı sanatını bildiğinize göre yüzümde birçok kusur bulabilirsiniz. Ohashi'yi Ohashi yapan bu güzelim kusurlara bakın. Hepsi benim özgünlüğümün, benzersizliğimin birer kanıtı. Ne kadar talihliyim. Hayatta herkesten farklı bir yerim var.

Mutluluğun sırrı güçlü ve zayıf yanlarınızı bilmek ve buna

236 göre yaşamaktır. Zaaflarınıza dikkat edin, güçlü yarılarınızdan yararlanın.

Büyük mitoloji uzmanı Joseoh Campbell "Size «/erilmiş nimetlerin peşinden gidin," der. Bu kitapta ben de aynısını söylemek istedim. Kendinin bilgisi sayesinde yetenekleri izin ne olduğunu anladığınız gibi zaaflarınızı da öğren[1] r ' antı- nıza iyi gelmeyecek şeyleri keşfedersiniz. Bu noKtaya yeldikten sonra

sevdiğiniz şeyleri yapabilir, zaaflarınızın size ,cr°- ceği zarardan sıyrılabilirsiniz. Bu yolla acılardan ve ger e s siz kafa karışıklıklarından kurtulabilirsiniz.

Bunları anladığınız anda aydınlandınız demektir. Ve geriye yalnızca mutlu bir hayat sürmek kalır.