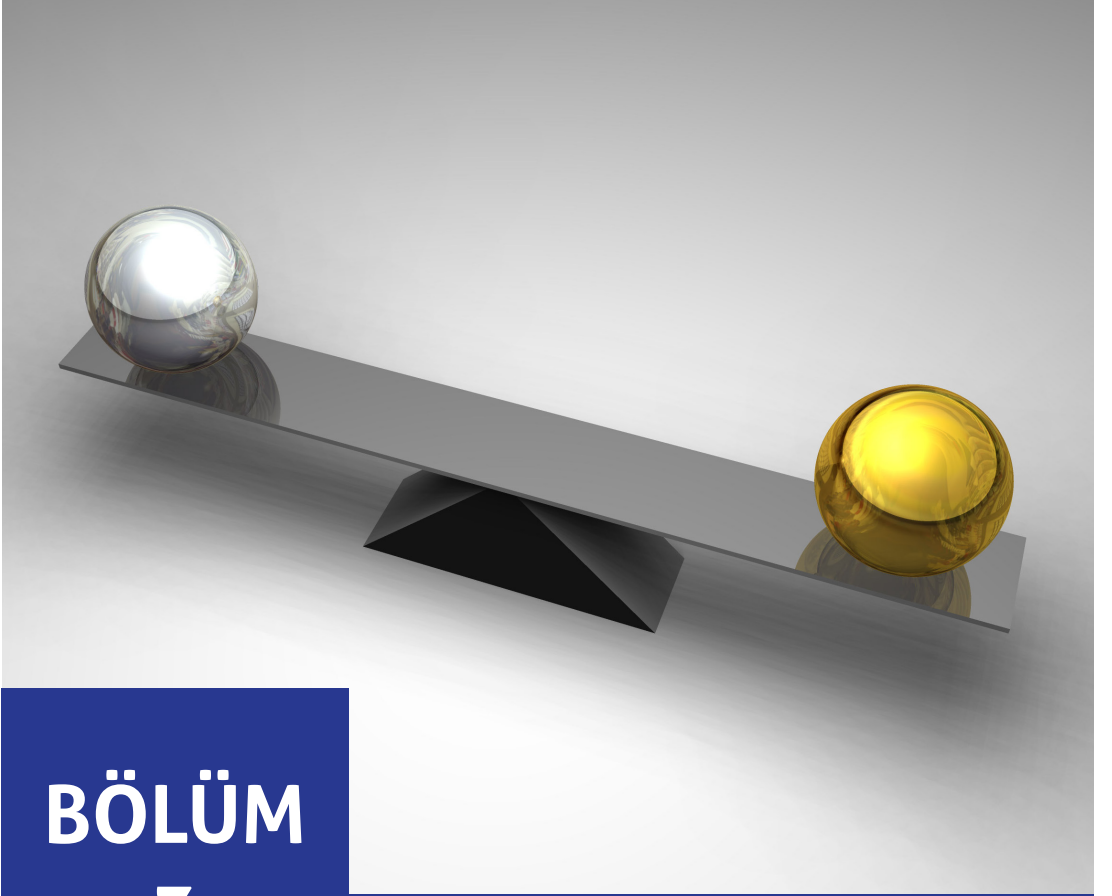




BÖLÜM 3

DENGELENME



DENGELENME

Dengelenmenin en önemli şartı, haddini bilmek ve ölçülü olmaktır. Daha sonra, sadeleşmek, herşeyi gerektiği şekilde ve düzgünce yapmak, düzenli yemek, düzenli uyumak, düzenli çalışmak ve düzenli bir hayat sürmek gelir.

BÖLÜM 3

Yang, yani Eril İlke, tezahürü ve uygulamayı temsil eder. Bir ağacın toprak üzerinde olan bölümü (gövde, dallar, yapraklar) gibidir. Yin, yani Dişil İlke ise, ağacın kökü gibidir. Ağacın gövdesi ve dalları kadar büyük bir yer kaplamaz, ancak bütün ağacı hayata bağlamaya ve ayakta tutmaya yetecek kadar güçlüdür. İnsanlarda ise kökün karşılığı baş ve zihin, toprak üstünde kalan bölümün karşılığı bedenin geri kalanıdır. Biz baş aşağı duran ağaçlar gibiyiz.

Denge durumumuza bakarak, az olanı arttırmaya, çok olanı azaltmaya ve nitelik/yoğunluk açısından gerekli değişiklikleri yapmaya çalışmalıyız. "Yin ve Yang'dan birisinin süregelen yetersizliği karşıt etkinliğin de azalıp yetersizleşmesine yol açar."¹

"Yang eksikliğini gidermek Yin eksikliğini gidermekten daha kolaydır. Yang eksikliği olan kişilere çigongun ağırlıklı olarak dışa özgü devingen alıştırma, güneş meditasyonu ve ısıtıcı yiyecekler salık verilir. Yin eksikliği olanlara ağır-

¹ Hakan ONUM, *Ejderi Uyandırmak, Yol Yayınları, İstanbul, 2004, s.151.*



lıklı olarak içe özgü durağan alıştırmaları, ay meditasyonu ve serinletici yiyecekler salık verilir.”²

Esname, gerinme ve hapşıırma da dengelenmeye yönelik eylemlerdir.

“Denge, her bir kuvvetten eşit parça anlamına gelmez. Bu aynı zamanda parçalar eşit hale getirilirken, yeni, dengelenmiş bileşimin momentum kazanması ve kendiliğinden hareket etmeye başlaması anlamına gelir.”³

“Bebek dünyaya geldiğinde, enerjisi yavaşça bedenindeki sıcak ve soğuk bölgelere yerleşir. Fetus durumundayken bu “yin” ve “yang” enerjiler bir tür ılıklık durumunda mükemmel bir biçimde dengelenmiştir. Bebek büyüüp yetişkin olmaya başladıkça sıcak ya da “yang” enerji kalp, karaciğer, akciğerler ve beyin gibi yaşamsal organların olduğu vücudun üst kısımlarına doğru yükselir. Soğuk ya da “yin” enerji, bacaklar, cinsel organlar, böbrekler ve alt karın bölgesine yerleşmeye eğilimlidir.”⁴

“İnsan bedeninin sinir sistemi oldukça karışık olmasına rağmen enerjiyi gereken yere yöneltebilir. Eski Taocu ustalar, özellikle güçlü enerji akımlarını taşıyan iki ana enerji kanalı olduğunu keşfetmişlerdir.

Bu kanallardan biri “işlevsel” olarak adlandırılmıştır.⁵ Bedenin alt kısmında, testisler ve anüs arasında ortada perineum diye adlandırılan noktada başlar. Bedenin içinde, penis, karın boşluğundaki organlar, kalp ve boğazdan geçerek yukarı doğru akar. İkinci kanal “yönetici” olarak adlandırılır⁶ ve aynı noktadan başlar. Perineumdan yukarı kuyruk sokumuna doğru ve omurga boyunca yükselerek beyne ulaşır ve buradan da damağa iner.

Dil bu iki akımı birleştiren bir anahtar ya da şalter gibidir, dişlerin hemen arkasında damağa dokunduğunda omurgadan yukarı çıkan ve bedenin ön kısmında aşağı inen enerji bir döngüyü tamamlamış olur. İki kanal, enerjinin sürekli

dolaştığı tek bir yörünge oluşturur.”⁷

Yin-Yang döngüleri ve birleşimleri genelde Yin’in harekete geçmesi ile gerçekleşir. Tıpkı dilin Yin, damağın Yang’ı temsil ettiği bu durum gibi. “Yuvayı yapan dişi kuştur” gibi sözlerin arkasında yatan da budur.

Egzersizler dil damağa yapışık haldeyken yapıldığında dengeleyici etkileri çok daha büyük olur.

“Bebekleri uyurken seyrederken, onların sıklıkla dillerini ağızlarının çatısına yerleştirdiklerini görebilirsiniz.

Yin ve Yang enerjileri doğal olarak dengeli olduğu için içgüdüsel olarak mikrokozmik yörüngelerinde nasıl dolaşacaklarını bilmektedirler. Hatta başparmağı emmenin de nedeni kanalları birleştirme gayreti olabilir.”⁸

Yönetici kanal (Yang kanalı) bedenin elektrik sigortası gibidir. Sigorta yetersizken sisteme ilave enerjiler girdiğinde epilepsi nöbeti riski ortaya çıkar, yani sigorta atabilir. Sigortayı sağlama bağlamak, topraklanmayla ve enerji kanallarını açmakla mümkün olur.

YİN İLE YANG’I DENGLEYİCİ EL DURUŞU

Her iki elinizi işaret parmakları yukarıyı gösterecek şekilde yüzünüzün önünde tutun. Sağ eliniz biraz daha yukarıda durmalıdır.

Böylece sağ işaret parmağınız yüzünüzün üst yarısına, sol işaret parmağınız ise yüzünüzün alt yarısına denk gelecektir. Gözler açık olacaktır. Karşıda bir nokta seçerek o noktaya konsantre olun. Aynı zamanda sizin için kutsal olan bir isim veya kavram belirlemiş olun. Karşıdaki noktaya konsantre olurken bu kutsal kelimeyi veya ismi içinizden tekrarlayın ve düşünün. Bunu günde 3 dakika yapın.

² Hakan ONUM, agy., s.151

³ Taisha ABELAR, *Büyük Geçişleri*, Dharma Yayınları, İstanbul, 1999, s.127.

⁴ Mantak CHIA, *Mikrokozmetik Yörünge Meditasyonu*, Dharma Yayınları, İstanbul, 1999, s.21.

⁵ Hizmet Kanalı, dişil enerjinin aktığı kanal.

⁶ Eril enerjinin aktığı kanal.

⁷ Mantak CHIA, agy., s. 21-22.

⁸ Mantak CHIA, agy., s. 71.

Dengelenme İçin Sayılarla İmajinasyon:

1'i rakamla, 2'yi yazıyla, 3'ü rakamla, 4'ü yazıyla, vb... 10'a kadar imajine edin. Sonra baştan başlayarak, bu kez 1'i yazıyla, 2'yi rakamla, 3'ü yazıyla, 4'ü rakamla, vb... 10'a kadar imajine edin.

Yang-baskın mı, yoksa Yin-baskın mı olduğunuzu anlamak için kendinize birkaç basit soru sorabilirsiniz. En çok ne tür yiyeceklere ihtiyaç duyuyorsunuz? Tuza çok ihtiyaç duymak Yin ihtiyacıdır ve Yang-baskın olduğunuzu gösterir. Tansiyonunuz düşme eğilimindeyse veya solaksanız Yin-baskın olabilirsiniz. Bunlar kesin ve herkes için geçerli kurallar değildir, ancak ipuçları verir. Kendisine söylenenin tersini yapma eğilimi, yasak şeylere büyük çekim duyma, güvenip teslim olma, başkalarınca kendisine yüklenen bir rolü (gerçekdışı bile olsa) kabul edip oynama, devam ettirme, Yin özelliklerdir. Paranoyanın ve kontrolcülüğün Yang özellikler olduğunu düşünebiliriz. Ayrıca, rakiple oynanması gereken bir oyunu tek başına oynayabilmek, yani rakibin yerine de oynamak, güçlü bir Yin'in işaretidir.

Aşağıda Yin ve Yang baskınlık derecelerini ölçen bir test bulacaksınız. Eksi-artı işaretlerine dikkat ederek puanlandırın. Kadın mı, erkek mi olduğunuzun bir önemi bulunmamaktadır. Yin-baskın erkeklere ve Yang-baskın kadınlara çok sayıda örnek gösterilebilir. Bu daha çok, geçmiş yaşamlarınızdan getirdiğiniz birikimin, karmanızın bir sonucudur. Bu yaşamınızda erkek olabilirsiniz, ancak geçmiş yaşamlarınızın büyük çoğunluğu kadın olmuş olabilir ve bu esnada çok fazla Yin biriktirmiş olabilirsiniz. Ayrıca bu yaşamınıza ait planınız cinsiyetinizin zıddı olan bir enerji gerektirebilir.

YİN-YANG DENGİ TESTİ

1. Işıkla aranız nasıldır?

- Hep şıkır şıkır aydınlık olsun ister, karanlıktan rahatsız olurum (+4)
- Aydınlığı ve gündüz saatlerini daha çok severim (+2)
- Fark etmez/Bilmiyorum (0)
- Loş ışığı ve gece saatlerini daha çok severim (-2)

- Karanlığı sever, fazla ışıktan rahatsız olurum (-4)

2. Sırasıyla önce sol bacağınızın, sonra sağ bacağınızın üzerinde, tek ayak üstünde durun. Hangi bacağınızın üzerinde daha kolay ve daha uzun süre durabiliyorsunuz?

- Sağ bacağımın üzerinde durmak çok net olarak daha kolay (+4)
- Sağ bacağımın üzerinde durmak biraz daha kolay, ama çok büyük bir fark yok (+2)
- İkisi arasında hiç fark yok (0)
- Sol bacağımın üzerinde durmak biraz daha kolay, ama çok büyük bir fark yok (-2)
- Sol bacağım üzerinde durmak çok net olarak daha kolay (-4)

3. Çalışıp çalışmamak konusunda seçim şansınız olsaydı:

- Kariyer yapmak benim için vazgeçilmez olurdu (+4)
- İş hayatını evde boş kalmaya tercih ederdim (+2)
- Fark etmez (0)
- Boş kalmayı iş hayatına tercih ederdim (-2)
- Kesinlikle boş kalmayı, çalışmamayı tercih ederdim (-4)

4. Uyku ile ilişkiniz:

- Uyku bana göre zaman kaybı ve bir şeyleri kaçırmaktır (+4)
- Uyanıklık saatlerini daha çok sever, uykudan feragat edebilirim (+2)
- Nasıl denk gelirse (0)
- Şansım varsa bunu uyku lehinde kullanırım (-2)
- Uykudan asla vazgeçmem, birinci önceliğimdir (-4)

5. Sorumluluk ve erteleme:

- Bir şeyi planladığım zamanda yaparım, ertelemeye ve vazgeçmeye

tahammülüm yoktur (+4)

- Genelde disiplinliyimdir, fakat bir engel çıkarsa planlarımı değiştirebilirim (+2)
- Bilemiyorum (0)
- Planlarıma uyamadığım sık sık olur, vazgeçme ve erteleme eğilimim daha fazladır (-2)
- Plan yapmayı sevmem, herşeyi denk geldiği gibi ve o anki ihtiyaçlarıma göre doğaçlama yaparım (-4)

6. Ağrı, hastalık ve sakatlık:

- Genellikle bedenimin sol tarafında olur (+4)
- Bedenimin sol tarafında olanlar sağ tarafındakilerden fazladır (+2)
- İki tarafta da eşittir/Farkında değilim (0)
- Bedenimin sağ tarafındakiler soldakilerden fazladır (-2)
- Genellikle bedenimin sağ tarafında olur (-4)

7. İletişim tarzı:

- Doğru bildiğim şeyleri direkt olarak söyler, lafımı sakınmam ve bu yüzden tepki çekerim (+4)
- Aklımdaki herşeyi söylemem, ama söylediklerimin doğru olmasına dikkat ederim (+2)
- Sözlü iletişimle davranış dilini dengeli olarak kullanırım (0)
- Düşüncelerimi bazen saklar, imalarda bulunur, derdimi daha çok davranışlarla anlatırım (-2)
- Ben sözleri fazla ciddiye almam, derdimi dolaylı anlatımlarla, davranışlarımla anlatırım (-4)

8. Birisine çok öfkelenince:

- Öç almayı hiçbir zaman düşünmem, Allah'a havale ederim (+4)

- O insanla ilişkimi sınırlar veya bitiririm, başka bir karşılık vermeyi düşünmem (+2)
- Belli olmaz (0)
- O insanı bir şekilde cezalandırmak, öç almak isterim (-2)
- O insanı cezalandırmak için kendi kendime zarar veririm (-4)

9. Düşünme tarzı:

- Düz mantık yürütmeyi ve analizi her zaman tercih ederim (+4)
- Zihnim daha çok düz mantığa yatkın olsa da alternatif düşünme tarzlarına yer vermeye çalışırım (+2)
- Analiz ve sentez eğilimlerim eşit/Bilemiyorum (0)
- Yaratıcı düşünüş bende düz mantıktan daha etkindir (-2)
- Düz mantığı anlamsız bulur, mecbur kalmadıkça başvurmam, sentezleyici ve yaratıcı düşünürüm (-4)

10. Tümevarım ve tümdengelim:

- Daima önce parçaları görür, sonra onları birleştirerek bütüne ulaşıyorum (+4)
- Çoğunlukla önce parçaları görme eğilimindeyim ama bazen bütünü gördüğüm de olur (+2)
- Bilemiyorum (0)
- Daha çok önce bütünü, sonra parçaları görmeye eğilimliyim (-2)
- Her zaman ilk önce bütünü görürüm, parçalar pek önem taşımaz (-4)

11. Amaç-araç ilişkisi:

- Herşeyi daima üretildiği/yaratıldığı kendi özel amacı için kullanırım, başka olasılık düşünmem (+4)
- Herşeyi çoğunlukla üretildiği/yaratıldığı kendi özel amacı için kullanırım, bazı esnemeler olabilir (+2)



- O şeyin amacı ile kendi amacım arasında uygun bir denge kurarım (0)
- Bir nesnenin yaratılma amacı farklı bile olsa onu kendi amacım için istediğim şekilde kullanabilirim (-2)
- Her nesneyi kendi yaratılış amacından bağımsız olarak istediğim amaçla kullanırım, benim için normal budur (-4)

12. Suyla aranız nasıldır?

- Suyu temizlik için kullanır, fakat ıslaklıktan pek hoşlanmam ve fazla su içmem (+4)
- Kuru kalmayı ıslaklıktan daha çok tercih eder, suya girmekten ve çok su içmekten rahatsız olmam (+2)
- İkisi arasında belli bir tercihim yoktur (0)
- Islaklığı kuruluştan daha fazla sever, banyo yapmak ve su içmekten hoşlanırım (-2)
- Çok banyo yapar (günde en az iki kez) ve çok su içerim, çok terler, ıslaklıktan vazgeçemem (-4)

13. Tercih ettiğim eşyalar:

- Kesinlikle yepyeni olanları tercih ederim, ambalajları ben açmak isterim (+4)
- Yeni olanları eskilere tercih ederim (+2)
- Bilemiyorum (0)
- Eski eşyaları yenilere tercih ederim (-2)
- Kesinlikle kullanılmış, hatta antika eşyaları tercih ederim (-4)

14. Yemek düzeni:

- Her zaman aynı saatlerde, öğün atlamadan yerim (+4)
- Çoğunlukla düzenli saatlerde yerim, ama arada öğün atlayabilir, uygunsuz saatlerde yiyebilirim (+2)

- Bilemiyorum (0)
- Öğün atlama, aralarda atıştırma ve gece yeme sık sık olabilir (-2)
- Hep çok düzensiz, ne zaman denk gelirse ve çoğunlukla geceleri yemek yerim (-4)

15. Yemek yeme tarzı:

- Yiyecekleri karıştırmayı sevmem ve herşeyi tek tek sırayla yerim (+4)
- Yiyecekleri bazen karıştırabilirim ama sadece birbirine uygun oldukları zaman (+2)
- Bilemiyorum (0)
- Yiyecekleri karıştırıp değişik bileşimler yaratmaktan hoşlanırım (-2)
- Her yiyeceği başkalarıyla karıştırabilir, kimsenin hoşlanmayacağı bileşimleri dahi tüketebilirim (-4)

16. Kontrol:

- Yaşamımda benim sorumluluğumda olan herşeyi kontrol etmeliyim/ ederim (+4)
- Yaşamımda kontrolümün dışında olan şeylerin varlığı beni rahatsız eder (+2)
- Kontrol ettiğim kadar da ediliyorum (0)
- Kontrol edemediğim şeyler beni rahatsız etmez, hatta hoşuma gider (-2)
- Hiçbirşeyi kontrol etmeye çalışmam, nasıl denk gelirse öyle yaşarım (-4)

17. Tedbir:

- Çok tedbirliyimdir, her olasılığı hesap eder, gereken önlemi almaya çalışırım (+4)
- Tedbirli olmayı tedbirsiz olmaya tercih ederim (+2)

- Dikkat çekmeyecek kadar, orta derecede tedbirliyimdir (0)
- Pek tedbirli değilimdir, her olasılığı düşünmeye çaba harcamam (-2)
- Tedbir kavramına inanmam, bunu çok saçma bulurum (-4)

18. Uyku saatleri:

- Düzenli olarak erken yatar ve erken kalkarım (+4)
- Genelde erken yatıp erken kalkmakla beraber, zaman zaman bunu değiştirebilirim (+2)
- Erken kalkıp erken yattığım zamanlar ile aksi şekilde davrandığım zamanlar birbirine denk sayılır (0)
- Çoğunlukla geç yatıp geç kalkar, arada bunu erkene çekmeye çalışırım (-2)
- Gündüz uyuyup gece yaşarım (-4)

19. Hayaller ve planlar:

- Hayallerim pek yoktur, planlarım vardır, çünkü aklıma bir fikir gelir gelmez plan yaparım (+4)
- Daha çok plan yapmakla beraber arada hayal kurduğum da olur (+2)
- İkisi eşit sayılır/Bilemiyorum (0)
- Daha çok hayal kurmakla birlikte plan da yaparım (-2)
- Pek plan yapmam ama sürekli hayal kurarım, hayalperest olduğum söylenebilir (-4)

20. Serbest olsanız saçınızın hangi uzunlukta olmasını istersiniz?

- Kesinlikle kısa saçı tercih ederim (+4)
- Genelde kısa saçı tercih etmekle beraber arada uzatmak da isterim (+2)
- Fark etmez (0)
- Uzun saçı tercih etmekle beraber arada kısa kestirebilirim (-2)

- Saçımı hiç kestirmeden yıllarca uzatmak isterim (-4)

21. -Motivasyon düzeyi:

- İçimden gelen doğal bir motivasyonum vardır, birşeye karar vermem uygulama için yeterlidir (+4)
- Karar verdikten sonra harekete geçerim, ancak bir süre sonra motivasyonum kaybolabilir (+2)
- Orta karar (0)
- Kendimi motive etmek için dış unsurlara ihtiyacım vardır (-2)
- Motive olabilmek için çok fazla şarta gerek duyarım, bu şartlar yerine gelmeden motive olamam (-4)

22. İş saatleri tercihi:

- Kesinlikle gündüz çalışmak isterim (+4)
- Gündüz çalışma fikri daha iyi (+2)
- Bilmiyorum (0)
- Gece çalışma fikri daha iyi (-2)
- Kesinlikle gece çalışmak isterim (-4)

23. Bağımsızlık arzusu:

- Kimseye muhtaç veya bağımlı olmamak benim için hayati derecede önemlidir (+4)
- Bağımsızlık benim için önemlidir, fakat önceliklerime göre bunu esnetebilirim (+2)
- Her olasılığa açığım (0)
- Kimseye muhtaç olmama gibi bir derdim yok, ama kendi ayaklarım üzerinde durmak isterim (-2)
- Herkes herkese muhtaçtır, bundan asla rahatsız olmam, aksini düşünmek bir yanılsamadır (-4)

24. Yeni bir iş seçme imkânınız olsa:

- Kesinlikle zihinsel bir iş seçerim (+4)
- Zihinsel işi bedensel işe göre daha çok tercih ederim (+2)
- Bilmiyorum (0)
- Bedensel işi zihinsel işten daha çok tercih ederim (-2)
- Kesinlikle bedensel bir iş isterim (-4)

25. Acelecilik düzeyi:

- Her işimi en kısa zamanda halletmek isterim, zaman kaybetmeye tahammülüm yoktur (+4)
- İşlerimi çabuk halletmeyi tercih ederim, ama bunu her zaman başaramam (+2)
- Bilemiyorum (0)
- Acele etmemeyi tercih eder, sıkıntıya girmektense bir işin hallolmasını erteleyebilirim (-2)
- Aceleyi hiç sevmem, bekleme ve ertelemekten rahatsız olmam, işler başka zaman da hallolabilir (-4)

26. Güneş ve sıcakla ilişkiniz:

- Güneşi ve sıcaklığı çok sever, güneşliğinden vazgeçemem (+4)
- Güneşi ve sıcaklığı soğuğa ve kışa tercih ederim (+2)
- Nötr (0)
- Serinliği sıcaktan daha çok tercih ederim (-2)
- Sıcaktan ve güneşten çok bunalır, gölgeyi, kışı ve soğuğu daha çok severim (-4)

27. Zorluk-kolaylık/Doğrudanlık-dolaylılık:

- Her zaman kolaylığı ve direkt yolları tercih ederim (+4)

- Kolaylığı zorluktan ve direkt yolları dolaylı yollardan daha çok tercih ederim (+2)
- Fark etmez (0)
- Zorluğu kolaylıktan ve dolaylı yolları direkt yollardan daha çok tercih ederim (-2)
- Zorluğu her zaman daha çok sever, dolambaçlı yolları kullanmaktan zevk alırım (-4)

28. Düzeltmek:

- Herhangi birşey bozulmuşsa en çok 24 saat içinde mutlaka düzeltirim, yoksa rahat edemem (+4)
- Herhangi birşey bozulmuşsa rahatsız olurum, ama düzeltmek için o kadar acele etmem (+2)
- Birşey bozulmuşsa biraz rahatsız olur, uygun bir zamanda düzeltirim (0)
- Birşey bozulmuşsa o kadar rahatsız olmaz, ama eninde sonunda düzelmesi için birşeyler yaparım (-2)
- Bozulan herhangi birşeyi düzeltmeksizin çok uzun süre yaşayabilirim (-4)

29. Açlık-tokluk:

- En mutlu olduğum zaman karnımın doyduğunu hissettiğim andır (+4)
- Tok olduğumda görece olarak kendimi daha iyi hissederim (+2)
- Fark etmez/Bilemiyorum (0)
- Aç olduğumda görece olarak kendimi daha iyi hissederim (-2)
- En rahatsız olduğum zaman yemek sonrası, en mutlu ve zinde olduğum zaman ise aç olduğum zamandır (-4)

30. Birkaç kişilik bir grup içindesiniz. İş paylaşımı konusunda tutumunuz nasıl olur?



- Mümkün olduğunca kendi çabamla birşeyler yapmak ve işleri kendim halletmek isterim (+4)
- Bazı şeyleri benim daha iyi yapabileceğimi düşündüğüm için o işleri yapar, diğer işleri de isteyenlere bırakırım (+2)
- Herkesin yetenekleri ve ihtiyaçlarımız nelerdir diye önce bir değerlendirme yapmak isterim (0)
- Benim yapmamın şart olduğu birşey varsa yapar, benden özellikle istenmedikçe birşey yapmama eğiliminde olurum (-2)
- Önce ötekilerin ne yaptığına bakarım. Onların yaptığı birşeyi benim yapmama ihtiyaç yoktur (-4)

31. Alma-verme:

- Benim için vermek normal, ancak birşey talep etmek kabul edilemez, utanç verici birşey (+4)
- Vermeye daha eğilimliyim, ama almakta da sıkıntım yok (+2)
- Almayı da vermeyi de bilirim (0)
- Hakkımı alamıyormuş gibi hissettiğim çok olur (-2)
- İnsanların bana bazı borçları/görevleri olduğunu düşünür, alacaklarımı tahsil etme beklentisi içinde olurum (-4)

32. Yardıma ihtiyacınız var...

- Kimseden yardım isteyemem (+4)
- Kendi başımın çaresine bakmaya çalışırım. İnşallah yardım istemek zorunda kalmam! (+2)
- Yardım istemeye açık olur, ama önce başka yollar bulmaya çalışırım (0)
- Kendi kendime halledemeyeceğimi kısa zamanda fark eder, sıkılarak da olsa birinden yardım isterim (-2)
- Hiç tereddüt etmeden, karşılaştığım ilk uygun kişiden yardım isterim (-4)

33. Hiç canınız sıkılır mı?

- O kadar çok sorumluluğum ve işim var ki, yetişemiyorum. Keşke sıkılabilsen! (+4)
- Canım çok nadir sıkılır (+2)
- Bilemiyorum (0)
- Evet, ara sıra canım sıkılır (-2)
- Canımın sıkıldığı ve ne yapacağımı bilemediğim sıklıkla olur (-4)

34. Oyunculuk:

- Oyunculuk yapmayı istesem bile beceremem, zaten istemem de (+4)
- Masum şekillerde biraz oyun oynayabilir, ancak kendimi ele verebilirim (+2)
- Oyunculuğu istesem yapabilirim, ama gerek duymuyorum (0)
- Biraz oyunculuğum vardır. Hayatı düşüncelerime göre eğip bükebilir, insanlara gerçeği farklı gösterebilirim (-2)
- O kadar iyi rol yaparım ki, en yakınlarım ve en zeki insanlar dahi fark edemez (-4)

35. Ne şekilde meditasyon yapmak isterdiniz?

- Bir mantra tekrarı/zikir ile (+4)
- Bir nesneye ya da düşünceye konsantre olarak (+2)
- Gözlerimi kapatıp nefesime odaklanarak (0)
- Kırdan oturup doğayı gözlemleyerek (-2)
- Suyun içinde (-4)

36. Esas ve usul...

- Öncelikle ne yapıldığına bakarım. Nasıl yapıldığı ikinci sırada gelir (+4)
- Öncelikle ne yapıldığına bakmakla birlikte, nasıl yapıldığını da

önemserim (+2)

- Ne yapıldığı ve nasıl yapıldığı benim için eşit önemde (0)
- Nasıl yapıldığı benim için ne yapıldığından biraz daha önemli (-2)
- Ne yapıldığının pek bir önemi yok. Belirleyici olan nasıl yapıldığıdır (-4)

37. -Mekân boyutuyla ilişkiniz:

- Mekân benim için pek anlam taşımaz. Mekânda neyin nerede durduğu da önemli değildir (+4)
- Sadece kendi özel mekânıma karışırım, onun dışında mekânla pek ilgilenmem (+2)
- Başkalarının görüşlerini de alarak sade bir mekân tasarımı yapabilirim (0)
- Neyin nerede durduğu ve mekân tasarımı benim için önemlidir (-2)
- Ben bir yerleştirme ustası olduğumdan, mekânda neyin yerinin neresi olacağına genelde ben karar veririm (-4)

38. Hedefler:

- Her zaman bazı hedeflerim vardır ve onları sık sık gözden geçiririm, hangi hedefime ne kadar ulaşabildiğimi de sürekli takip ederim (+4)
- Ana hedeflerim açık ve nettir, ancak ayrıntıyla fazla uğraşmam, ne kadarına ulaşabildiğimi de fazla takip etmem (+2)
- Hedeflerimi önceliklerine ve kısa vadeli-uzun vadeli oluşlarına göre gruplandırırım (0)
- Hedeflerim net değildir. Bazı isteklerim var, ama bunlara pek "hedef" denemez (-2)
- Hedeflenmeye geçecek birşey göremiyorum. Geleceğe yönelik hiçbir net isteğim yok (-4)

39. Biriktirmek ve tutmak:

- Kullanılmadan, bir işlev görmeden duran nesnelerden rahatsız olurum. Bunları ya atar, ya da birine veririm (+4)
- Toplamaya ve biriktirmeye göre, atmak ve kurtulmak beni daha çok rahatlatır (+2)
- Tutmak ve atmak bende dengede sayılır (0)
- Birşeyleri elde tutmak ve saklamak beni daha güvende hissettirir (-2)
- Tam bir biriktirici ve koleksiyoncuyum (-4)

40. Birşey yaratacak olsanız bu muhtemelen ne olur?

- Bir eleştiri veya araştırma kitabı (+4)
- Bir işletme (+2)
- Mutlu insanlar (0)
- İşlevi olan çok zarif bir nesne (-2)
- Bir sanat eseri (-4)

41. Hoşunuza giden eşyalar:

- Dört köşeli, düzgün, camlı eşyalar (+4)
- Parlak renkli, saydam eşyalar (+2)
- Herşey olabilir (0)
- Mat renkli, eski görünümlü eşyalar (-2)
- Yuvarlak, elips, sıra dışı şekillerde, içi görünmeyen, eski görünümlü eşyalar (-4)

42. İnsanlara bir iyi, bir kötü davranmak gibi bir huyunuz var mı?

- Ben birisine karşı iyiysen iyiyimdir, kötüysen kötüyümdür, tam bir istikrar gösteririm (+4)
- Genelde istikrarlıyım ama bazen karar değiştirebilirim (+2)

- Farkında değilim (0)
- Aynı insana bir gün iyi, bir gün kötü davrandığım bazen olur (-2)
- Aynı insana bir iyi, bir kötü, bir sıcak ve samimi, bir soğuk ve resmi davrandığım, insanları şaşırttığım çok sık olur (-4)

43. -Hareketleriniz ne kadar hesaplıdır?

- Hiçbirşeyi hesaplamam, hesaplamak da istemem. İçimden geldiği gibi davranırım (+4)
- Sadece "riskli" durumlarda hareketlerim hesaplı olur, onun dışında olmaz (+2)
- Farkında değilim (0)
- Birçok zaman dışarıdan nasıl göründüğümü, nasıl algılanacağımı hesaplarım (-2)
- Başkalarının beni nasıl değerlendireceğini ve ne hissedeceğini tam isabetle tahmin ederim, hesaplı hareket etmek benim doğal tutumumdur (-4)

44. Karşınızdaki insanın sözünü ve davranışını yorumlarken tutumunuz:

- Ne duydum ve gördümse tam olarak onu esas alırım, özellikle de sözleri (+4)
- Bilemediğim şeylerin de olduğunu bilirim ama genelde muhatabımın sunduğu verileri esas alırım (+2)
- Bilemiyorum (0)
- Muhatabımın yalan söylüyor veya bir oyun oynuyor olma olasılığını da düşünürüm (-2)
- İlk aklıma gelen soru muhatabımın nasıl bir numara çevirdiği olur (-4)

45. Şekil ve görüntü sizin için ne kadar önemli?

- Şekil ve görüntüye ne zaman, ne de enerji harcamak isterim (+4)

- Güzel görüntü bana moral verdiği için biraz ilgilenirim ama çok değil (+2)
- Farkında değilim (0)
- Şekil ve görüntü benim için önemlidir. Buna zaman, para ve enerji ayırıyorum (-2)
- Başkalarını etkilemek ve yönlendirmek için şekil ve görüntüyü kullanmak benim için çok temel ve doğal birşeydir (-4)

46. Tek dizinizin üstüne çökün. Sonra bakın, yere koyduğunuz diziniz hangi diziniz?

- Yere koyduğum diz her zaman sol dizim (+4)
- Yere koyduğum diz çoklukla sol dizim (+2)
- Kararsızım (0)
- Yere koyduğum diz çoklukla sağ dizim (-2)
- Yere koyduğum diz her zaman sağ dizim (-4)

47. Sürprizli bir insan mısınız?

- Sürprizim yoktur. Tam bir istikrar içinde olduğumdan, herkes benden ne bekleyebileceğini bilir (+4)
- Pek sürprizim yoktur, ancak ihtiyaç duyduğumda genel çizgimin dışına çıkabilirim (+2)
- Bilemiyorum (0)
- Sürpriz yapmaktan hoşlanırım, güzel sürprizler yaparım (-2)
- İnsanları şaşırtıp sarsmaktan çok hoşlanırım. Hem iyi, hem kötü sürprizlerle karşılaşabilirler (-4)

48. Açma-örtme:

- Hep örtülü şeyleri açmaya, ortaya çıkarıp sorgulamaya çalışırım, birşeylerin halının altına süpürülmesine tahammül edemem (+4)
- Açıklığı ve sorgulamayı, halının altına süpürmeye tercih ederim (+2)

- Duruma göre açıklığı veya örtülülüğü seçebilirim (0)
- Herşeyin analiz edilmesine gerek yoktur. Fazla laf istemem (-2)
- Herşeyin açık açık sorgulanıp analiz edilmesine tahammül edemem, gerektiğinde sorunları ustalıkla halının altına süpürebilirim (-4)

49. Renkler:

- Kırmızı renge büyük bir çekilim duyarım (+4)
- Kırmızıyı maviden daha çok severim (+2)
- Fark etmez (0)
- Maviyi kırmızıdan daha çok severim (-2)
- Mavi renge büyük bir çekilim duyarım (-4)

50. Bir sıkıntınız var, bunu söylediniz ve karşınızdaki insan, herkesin rahatlıkla akıl edebileceği, basit bir çözüm önerdi. Tepkiniz nasıl olur?

- Bunu ben de düşünmüştüm. Demek ki doğru düşünmüşüm (+4)
- Ben daha iyi bir öneri istemiştım. Yok mu? (+2)
- Susarım ve boşveririm (0)
- Biraz kızarım. Ben de salak değilim herhalde! (-2)
- Çok sinirlenirim. O an benim ihtiyacım aptal bir çözüm önerisi duymak değil, sadece anlaşılma ve paylaşım! (-4)

Artı puanları kendi aralarında, eksi puanları da kendi aralarında toplayın. Eksileri artılardan çıkarın. Ulaştığınız sonuç artı bir değer mi, eksi bir değer mi?

+80 puan veya fazlası: Yang-baskın

(+40)-(+80) arası: Biraz Yang-baskın

(+40)-(-40) arası: Dengeye oldukça yakın

(-40)-(-80) arası: Biraz Yin-baskın

-80 puan veya fazlası: Yin-baskın

BİR BAŞKA TEST

“Süjeden nisbeten uzun bir kelime içindeki harflerin kaç tane olduğu sayması istenir. Meselâ: “Afyonkarahisarlılar” gibi bir kelime kullanılabilir. Eğer bu zihinden yapılan sayımda göz hareketleri sağa doğru yöneliyorsa, sol yarım küresinin hakim olduğu, sola doğru yöneliyorsa sağ yarım kürenin hakim olduğu anlaşılır.”⁹

ÇOCUKLAR İÇİN TEST

Çocukluk, doğası itibarıyla Yin bir yaşam dönemi olduğundan, bir bakıma bütün çocuklar Yin-baskındır.¹⁰ Bu nedenle yetişkinler ile çocuklar aynı ölçütlerle değerlendirilmemelidir. Yetişkinler için “fazla Yin” sayılabilecek bazı şeyler, çocukların hepsinde doğallıkla vardır. “Küçük çocuklar gibi olmadıkça Tanrı’nın egemenliğine giremezsiniz” diyen Hz. İsa bunu kastetmiştir. Beyinde yavaş dalga yayını, saf bir spiritüellik ve bilgelik, sembolik düşünme, hayalcilik, alıcılık, oyun, boyun eğme gibi... Bir çocuğun diğer çocuklara oranla Yin-baskın olduğunu öne sürebilmek için ekstra işaretler gerekir. Bu işaretler şunlar olabilir:

- Çok az arkadaşı vardır, birçok zaman da yalnızdır. Kendi kendine oyalanır.
- Çok hayal kurar.
- Uyuyabilmek için kendi kendine hikâyeler uydurur veya kitap okur.
- Uydurduğu bazı hikâyelerde kendisi ezilen, eziyet gören, haksızlığa uğrayan veya cezalandırılan rolündedir.
- Çok resim yapar.
- Şiir yazar.
- Müzik yeteneği vardır.
- Herhangi bir nedenle diğer çocuklar onunla dalga geçmektedir.

⁹ Ergün ARIKDAL, *İpnozun Gerçek Yüzü, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1989, s. 43-44.*

¹⁰ *Epilepsinin daha çok çocuklarda görülen bir hastalık olmasının temel nedeni de budur.*

- Kendi kendine orijinal birşeyler yazıp çizer veya icat eder.
- Çok okur/ders çalışır.
- Sıkılgandır.
- Satranç ve benzeri zihinsel oyunları sever.
- Yeni oyunlar uydurur ve kurallarını kendisi belirler.
- İç dünyası çok zengindir.
- Hareket etmekten hoşlanmaz, durgundur.
- Kilolu olabilir.
- Sportif faaliyetlerde, hızlı koşmayı gerektiren oyun ve yarışmalarda sonuncu sıralarda gelir, çeviklik isteyen oyunlarda hep kaybettiği için bunlardan hoşlanmaz.
- Kıskanç ve hassastır.
- Hüzünlü ve düşüncelidir.
- Diğer çocuklara itaat eder, baskın çıkamaz.

Bunların yarısından fazlası varsa, çocuk Yin-baskın olarak değerlendirilebilir.

“Yin ya da Yang’da ortaya çıkan aşırılıkların dışa nasıl yansıdığı, Çin’deki tıp metinlerinde oldukça açık bir biçimde betimlenmiştir. Örneğin yin fazlalığı, bü-zülme eğilimi, deride morlaşmalar, beden sıcaklığında düşme, kilo alma, aşırı su, derinin koyulaşması ve sinir bozukluğu gibi belirtilerle kendini gösterir. Yang-daki aşırılık ise, büyüme ve gelişme eğilimi, kırmızı renklilik, hararet, kilo kaybı, açık ve parlak bir deri ve aşırı hareketlilik biçiminde dışa vurulur.”¹¹

Martin PALMER, bir Çin Tıbbı kitabından uyarladığı göstergeleri şu şekilde belirtmiştir:^{12 13}

¹¹ Martin PALMER, *Yin ve Yang*, Dharma Yayınları, İstanbul, 2000, s.91.

¹² Martin PALMER, *agy.*, s.91-92.

¹³ Pamela BALL, *Tao –Gizli Öğretisi, Sınırötesi Yayınları, İstanbul, 2007, s.216.*

	Aşırı Yin	Aşırı Yang
Görünüş	Sakin, içine kapanık, uyuşuk, kırılgan, halsiz, isteksiz, dilde nemlilik, solukluk ve şişkinlik	Kışkırtılmış, hareketli ve tezcanlı, hareketlerde serilik, dilde kırmızılık ve kuruluk
Nitelikler	Zayıf ses, sık nefes, nefes tıkanıklığı, ekşi kokulu nefes	Sert ve gür ses, konuşma isteği, derin ve çürük kokulu nefes
Belirtiler	Soğuk hissi, iştahsızlık, sık ve berrak idrar	Hararet hissi, kabızlık, koyu renkli idrar ve kuru ağız
Kalp atışları	Zayıf ve çelimsiz	Hızlı ve güçlü

Bu tabloyu Wilhelm REICH’in şu tablosuyla karşılaştırmakta fayda görüyoruz:¹⁴

	Kaygı belirtisi	Haz belirtisi
Çevresel kan damarları	Kasılmıştır	Açılmıştır
Yüreğin çalışması	Hızlıdır	Yavaşdır
Kan basıncı	Artmıştır	Azalmıştır
Gözbebeği	Açılmıştır	Kısılmıştır
Tükrük salgılama	Azalmıştır	Artmıştır
Kaslar	Tutulmuştur ya da atmaktadır	Esnek ve gevşektir

¹⁴ Wilhelm REICH, *Bedensel Boşalmanın İşlevi*, Payel Yayınları, İstanbul, 1982, s.303.



“Büyük Bilge” Wilhelm Reich, hem yaşam enerjisini, hem de Yin ve Yang’ı bilimsel olarak keşfetmiş, ancak bunlara farklı adlar vermiş bir bilim adamıdır. Araştırmaları büyük bir önem taşır. Yazdıklarından dolayı çekmediği kalmamıştır ve onu anlayan fazla insan olmamıştır. Sonraki bölümlerde daha geniş anlatılacaktır.

Yin’deki aşırılığı gidermek için Yang’ın, Yang’daki aşırılığı gidermek için de Yin’in beslenmesi gerekir. Bunun için hem yiyeceklerin, hem de yaşam tarzındaki unsurların Yin ve Yang etkilerinden yararlanılır.

Yiyecekler, Yin, Yang ve tarafsız olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Hakan ONUM’un “Ejderi Uyandırmak”, Martin PALMER’in “Yin ve Yang”, Cem ŞEN’in de “Beslenmenin ve İdeal Kilonun Tao’su” adlı kitabında, hangi yiyeceklerin hangi etkiye sahip olduğunu gösteren listeler yer almaktadır. Yin ve Yang etkisi yemeğin tadıyla ilgili olmayıp, özünden kaynaklanmaktadır. Genel olarak, bedeni ısıtıcı etki yapan yiyecek ve içecekler Yang, serinletici etki yapanlar Yin’dir. Ancak bu “sıcak yiyecekler” ve “soğuk yiyecekler” demek değildir. Yang etkili bir yiyeceği soğuk halde yeseniz de bedeni ısıtıcı etki yapar. Fakat Yang düzeyi biraz azalabilir. Yiyeceğin yetiştirme biçimi, yetiştirme zamanı, rengi, yapısı, içerdiği mineraller ve hazırlanma biçimi, Yin-Yang değerlerini etkiler. Yemeği hazırlamanın Yin’leştirici ve Yang’laştırıcı biçimleri aşağıdaki gibidir.¹⁵

Yanglaştırma	Yinleştirme
Kaynatma	Soğutma
Kurutma	Islatma
Tuzlama	Ekşitme
Pres yapma	Ufalama
Depolama	Mayalama
Kızartma	*Buharda pişirme

¹⁵ Gaby HAUBER-SCHWENK ve Michael SCHWENK, *Beslenme Atlası*, ODTÜ Yayıncılık, 2006, Ankara, s.168.

*Buharda pişirme¹⁶

Yin-Yang dengesini en iyi sağlayan besinler, yani Ayurveda terimiyle “sattvik” besinler, tam tahıllar ve tohumlardır. Çünkü tohum yeni bir yaşamın çekirdeğidir ve yeni bir yaşamın oluşabilmesi için gerekli denge orada kurulmuştur.

Epilepsili çocuklara uygulanan ve birçok zaman olumlu sonuç veren Ketojenik Diyet, çok yüksek oranda Yang, çok düşük oranda da nötr ve hafif Yin yiyeceklerden oluşmaktadır. Bu diyetin Yin-baskın bir çocuğa Yang kazandırması dolayısıyla başarılı olduğu anlaşılmaktadır. Peki Ketojenik Diyet niçin yetişkinlerden ziyade çocuklarda etkili olmaktadır? Çünkü:

1. Çocuklar bedenlerini yapılandırma süreci içindedirler ve ne yedikleri, yetişkinlerin ne yediğine oranla daha belirleyici ve etkilidir.
2. Çocukta Yin daha baskın olduğundan, onu telafi için yapılan diyetin etkisi daha dikkat çekici olur.
3. Gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde yaşama pek çok yeni unsur katılmış ve sorumluluklar artmış olduğundan, Yin’i azaltma veya Yang kazanma yöntemlerinin de çeşitlendirilmesine ihtiyaç bulunmaktadır. Bir yetişkin için sadece diyetle Yin veya Yang kazanmak yeterli olmaz. Ancak çocuk için yeterli olabilir.

Çin tıbbında, Yang eksikliğinde “ekommiya kabuğu” kullanılarak hazırlanan Du Zhong (Yang Toniği), Yin eksikliğinde ise “Liriyop kökü yumrusu” kullanılarak hazırlanan Mai Men Dong (Yin Toniği) tavsiye edilmektedir.¹⁷

Yemekte Yin ve Yang değerlerine göre besin seçimi yapmanın dışında, bazı tutumlar da önem taşır. Elmas Maranki ile Ahmet Maranki, Yin ile Yang’ı dengele tutmak için gereken tutumların listesini şu şekilde yapmışlardır:

- “Doğal ve taze beslenmek gerekir. Konserve yiyecekler Yin-Yang dengesini bozar.
- Gıdaların mevsime uyumlu olması gerekir. Yani sıcak ve soğuk

¹⁶ Hakan ONUM, *agy*, s.347.

¹⁷ Pamela BALL, *agy*, s. 225.

mevsimlerde uygun gıdalar alınmalıdır. Mesela domates yaz sebzesidir ve kışın yenmesi uygun olmaz.

- Sebze ve meyveler ilk çıktıklarında fazla miktarlarda tüketilmemelidir. Azar azar arttırarak yenmelidir.
- Yemekler ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalıdır.
- Yemek sırasında lokma çok çiğnenmelidir.
- Gıdalar saate göre değil, ihtiyaca göre yenilmelidir.
- Yemek yerken ortam rahat ve stresten uzak olmalıdır.
- Alkol ve kahve tüketilmemelidir.
- Çok tuzlu yenmemelidir. Tuz Yang organların fonksiyonunu azaltır, Yin organların fonksiyonunu yükseltir.
- Balık yemekleri fazla pişirilmeden yenmelidir.¹⁸

Epilepsi esas olarak ifrattan kaynaklanan bir hastalık olduğundan (bu ifrat mutlaka bu yaşamınızda olmak zorunda değildir, önceki yaşamlardan kaynaklanıyor da olabilir), çözümü de aksi yönde ifrattadır. Sarkaç bir yöne çokça salınmışsa, dengeyi bulmadan önce, diğer yöne de aynı oranda salınacaktır.

Epilepsi hastasının önünde Yin-Yang dengesi konusunda iki seçenek bulunmaktadır:

1. Yang kazanmak, Yin'i baskılamak, topraklanmak ve dünyaya sarılmak (Dünyevî yol)
2. Yin'den değer yaratmak (Ruhanî yol)

Her iki yol da epilepsiye çözüm getirmeye yardımcı olur. Fakat bunlar birbirine zıt stratejiler olduğu için, hastanın "Hangisi beni mutlu eder?"-"Bana hangisi daha uygun?" diye düşünerek, dikkatle karar vermesi gerekir. Bir yöntemi seçip uygulamaya başladıktan sonra karar değiştirip diğerine geçmek, dereyi geçerken at değiştirmeye benzer.

¹⁸ Elmas MARANKİ & Prof. Dr. Ahmet MARANKİ, *Noktalarla Mucizevi Tedaviler, Mozaik Yayınları, İstanbul, 2007, s. 25.*

YANG KAZANMAK İÇİN YAPILMASI GEREKEN ŞEYLER:

Yüksek Katsayılı Yang Kazandırıcı Eylemler

- Sorumluluk üstlenmek, kendine bazı görevler belirlemek, sorumluluklarını yerine getirmek ve sorumluluk duygusunu güçlendirmek
- İradeyi güçlendirmek
- İnsanlardan daha az yardım istemek, işleri kendi kendine halletmeye çalışmak
- Çok çalışıp yorulmak (ev işi değil, iş hayatı olmalı)
- Verdiği sözü ne olursa olsun tutmak
- Randevu saatlerine çok dakik olarak uymak, hatta erken gitmek, kimseyi bekletmemek
- Disiplinli ve düzenli yaşamak
- Askerlik yapmak
- Kuralları öğrenmek ve uygulamak (Ne kuralı olduğu veya mantıklı olup olmadığı önemli değildir.)
- Planlı programlı olmak, yaptığı plan ve programlara uymak
- Bir koleksiyon yapıyorsa bu faaliyeti derhal durdurmak ve koleksiyonu elden çıkarmak
- Kızgınlıkları içinde tutmadan, zamanında ifade etmek
- Bir itirazı varsa zamanında söylemek
- Eski ve kullanmadığı eşyaları atmak ya da birisine vermek
- Şekli ve görüntüyü bırakıp özle ve içerikle ilgilenmek
- Hiçbir nedenle yalan söylememek, "Doğrucu Davut" olmak
- Parayı miras veya kumarla değil, emekle kazanmak

- Aristo mantığıyla düşünmek
- Sözcüklerin sözlük anlamını esas almak
- Ertelemeyi bırakmak
- Kaçmayı bırakıp bir meselenin üzerine gitmek
- Hedef tarihler belirlemek ve işleri o tarihe kadar halletmeye çalışmak
- İş veya okulu yoksa, ne olursa olsun, derhal bir işe girmek
- Kimseyi kullanmamaya dikkat etmek
- Aynı saatlerde aynı şeyleri yaptığı, günlük bir rutin oluşturmak
- Eşyalara, binalara ve tüm cansız nesnelere iyi davranmak ve onları düzgünce, bozmadan, varoluş amaçlarına uygun şekilde kullanmak; varoluş amaçlarının dışında kullanımlardan kaçınmak.

Daha Düşük Katsayılı Yang Kazandırıcı Eylemler

- Spor yapıp yorulmak (su sporu olmasın)
- Güneşte kalmak ve bronzlaşmak
- Güneş meditasyonu yapmak
- Işıklı, aydınlık ortamlarda ve açık havada vakit geçirmek
- Sabah erken kalkmak ve gündüz uyumaktan kaçınmak
- Az uyumak
- Acıkınca mideye girecek ilk şeyin sıcak bir gıda olmasına dikkat etmek, aynı şekilde, kapanışı da sıcak bir gıda ile yapmak
- Tedbirli olmak
- Sözcüklerle ve sayılarla meşgul olmak
- Saat yönünde kendi etrafında dönmek
- Açık renklerde giyinmek

- Mevsimin yaz, havanın sıcak olduğu yerlere gitmek
- Verdiği şeyleri geri almamaya dikkat etmek
- Borçlarını ödemek, yeni borç almamaya dikkat etmek
- Dağ tepelerinde, yüksek binalarda, çatı katlarında bulunmak
- Tek sayıları çift sayılara tercih etmek
- Batı felsefesi okumak
- Tuzu ve suyu az tüketmek
- Ağrıkesici kullanmaktansa ağrıyı hissetmeyi seçmek
- Yatılı okulda veya yurttta kalmak
- Kendine hedefler koymak
- Yırtık, sökülük, kırık, bozuk birşeyleri varsa tamir etmek veya ettirmek
- Bir hatası veya suçu olmuşsa hemen itiraf etmek
- Belli egzersizler seçerek her gün düzenli olarak yapmak

Bu yol herkes için uygun olmayabilir. Eğer yukarıdaki liste size itici geldiyse, büyük bir olasılıkla sizin yolunuz Şamanın yolu olan ikinci yol olmalıdır. Doğallıkla, Yang-baskın insanlar Yang ilkesini, Yin-baskın insanlar da Yin ilkesini kullanarak gelişirler. Yang-baskın bir kişinin Yang ilkesini kullanarak gelişim seyri şu şekilde olmuştur:

Bu kişi hiç almadan verme ve kendi sorumluluklarının yanısıra başkalarının sorumluluklarını da üstlenme eğilimindedir. Kendisine ait olmadığı halde üstlendiği sorumluluklar normalleşiyor, görevi haline geliyor ve giderek artıyordu. Her işe koşturmaktan ve herkesin işini yapmaktan bitkin düşen bu kişi, fazla çalışmaktan ölebileceğini düşünüp korkmaya başlamıştır. Stresi çok yüksektir. Herkes ondan bazı işler istemektedir, çünkü o her işi yapabilmekte ve kimseye hayır dememektedir. Yaptığı işler, yapma hızı ve gerilimi arttıkça bazı hafif sağlık sorunları yaşamaya başlamıştır. Kendini kontrolü ve disiplini çok yüksek olduğu için, bu sırada, farkında olmadan, otomatik beden işlevlerinin bazılarını



da istemli hale getirmeye başlamıştır. Bu işlevlerin başında solunum vardır.

Sürecin akışı şu şekilde olmuştur: Çok yoğun bir iş temposu vardır. Aynı işi yapan diğer insanların bir haftada yaptığı iş hacmini bu kişi bir günde yapmaktadır. Ara sıra bu oran daha da yükselmektedir. Çalışırken mola vermemekte, hafta tatili dışında tatil yapmamaktadır. Yaklaşık 8-10 ay bu şekilde devam edince solunumu istemli hale gelmiş, ancak bunun hemen farkına varamamıştır. Bedenin otomatik olarak solunum yapacağını sandığı, bedeni de bunu yapmadığı için, sık sık nefessiz kalma sorunu yaşar. Bu dönemde bazı krizler de geçirir. Solunumunun istemli hale geldiğini bir süre sonra fark eder. Artık kendi kendine solunum yapmak zorunda olduğunu bilmekte, ancak sıkıntısı devam etmektedir. Çünkü aynı anda hem birşeylerle meşgul olup hem de istemli şekilde solunum yapmayı başaramıyordur. Sık sık nefessiz kalıyordur. Başka çaresi olmadığını anlayınca bu konuda kendini eğitmeye başlamıştır. Hem işleriyle meşgul olup, hem de bilincinin küçük bir kısmıyla daima “şimdide ve burada” olmayı, nefesinde olmayı zamanla öğrenmiştir.

Aşırı çalışma (Yang ilkesini kullanma) yolunda bu noktaya ulaşmak, zor, riskli ve zaman alıcı bir süreçtir. Bilincin bir kısmıyla an’da olmayı öğrenmek, “şamanik bilinç bölünmesi” demektir. Yin ilkesini kullanan kişiler farklı deneyim ve uygulamalarla bu noktaya gelebilir. Daha sonra ele alınacak olan “Yin’den Değer Yaratma Yolu”nda kişisel gelişim ve inisiyasyon varken, Yang ilkesini kullananlar inisiyasyondan geçmeden yukarıda anlatılan noktaya gelebilir.

“Yang yolu”, Şava’nın Şiva’ya dönüşmesidir. Şava, Şiva’nın pasif halidir ve “ceset” anlamına gelir. Yogadaki “şavasana” duruşu da “ceset yatışı” demektir.

YİN’DEN DEĞER YARATMAK İÇİN YAPILMASI GEREKEN ŞEYLER:

Daha Yüksek Katsayılı Eylemler

- İçindeki şifacıyı ortaya çıkarmak için çalışmak
- Kendi inancına ait ibadet ve uygulamaları yüksek bir farkındalıkla yapmak
- Mistik bilgiler veren yerlere gitmek, mistik topluluk veya tarikatlara girmek, bu alanda faal olmak

- Yükseltici müzikler dinlemek (özellikle mistik ve dini müzik)
- Kendini müziğe bırakarak dans etmek
- Sanat faaliyetlerinde bulunmak, sanatsal eğitim almak
- Yoga, Uzakdoğu sporları, Reiki, Deeksha gibi çalışmalar yapmak
- İnzivaya çekilmek ve nefsin terbiye etmek
- İnanç nereye götürüyorsa tam bir teslimiyetle oraya gitmek
- Sabaha karşı (saat 3-6 arasında) aç karnına dua etmek, meditasyon ve ibadet yapmak, kutsal metinler okumak ve düşünmek
- Her seçimini ve hareketini “Bu gerçekte neye hizmet ediyor?” sorusuyla sorgulamak
- Yaşamını bir ideale adanmak
- Aydınlanmayı ve başkalarını da aydınlatmayı (isteyen bunu “bilinçlenmek” ve “bilinçlendirmek” diye de adlandırabilir) amaç ve görev edinmek
- Zihnini “bağımsız gözlemci” konumuna getirmeye gayret etmek
- Şarkı söylemek
- Her konuda yeni şeyler icat etmek ve alışılmışın dışındaki bu alternatifleri insanlara göstermek
- Mizah yoluyla insanları düşündürmek
- Altıncı hissinizi güçlendirmek
- Psişik güçleri geliştirmek
- Bugünkü dünya düzenine karşı çıkan ve daha iyi bir düzen isteyen herhangi bir görüşe sahip olmak, bilgiyi ve farkındalığı arttırarak bunun gerçekleşmesine hizmet etmek, benzer görüşte insanları bularak onlarla işbirliği yapmak (ekolojik, antikapitalist, yeni sol, antimiliter, anarşist, feminist, vb herhangi bir görüş olabilir. Ancak görüşünüz sivil itaatsizlik

dışında fiziksel bir mücadele ve iktidarı ele geçirme unsurlarını içeriyorsa Yin değildir ve bu yöntemde işe yaramaz)

- Kesin bilgi ile davranmak ve şüpheyi bertaraf etmek (itminan sahibi olmak)

Daha Düşük Katsayılı Eylemler

- Her gün düzenli meditasyon yapmak
- Hayal gücünü kullanmak
- İçine dönmek, yalnızlığı ve sessizliği sevmek
- Gürültülü ortamlardan kaçınmak
- Suyu içlidişli olmak (hem içerek, hem yıkanarak ve su sporlarıyla)
- Rüyaları hatırlayıp düzenli olarak yazmak
- Vejetaryen olmak, alkol ve sigaradan uzak durmak
- Gece dışarıya çıkıp ayı seyretmek, ayla bir bağlantı kurmak
- Ay meditasyonu yapmak
- Çevrimsel (günlük rutin) işler¹⁹ ve el işleri yapmak
- Nefes teknikleri öğrenmek ve uygulamak
- Oyun oynamak (çocuklarla, hayvanlarla veya yetişkinlerle)
- Bir yeri temizlemek veya güzelleştirmek
- Deniz kenarında veya ormanda vakit geçirmek
- Hayvanlarla dostluk kurmak ve ilgilenmek
- Bitkilerle dostluk kurmak ve ilgilenmek
- Bir çocuğa veya hastaya bakmak

¹⁹ Düzenli olarak tekrarlanması gereken, tekrarlanmadığında sorun yaşanabilecek işler. Bulaşık, çamaşır yıkamak, temizlik yapmak, dağınıklıkları toplamak, bahçe sulamak, yabani otları temizlemek, vb. bu kapsama girer.

- Şifalı bitkileri kullanmayı, onlardan ilaç yapmayı öğrenmek
- Kimsenin bilmediği yeni yemek tarifleri icat etmek ve bu yemekleri insanlara sunmak
- Bilgeliği başkalarıyla paylaşmak
- Çok sayıda insanla arkadaş olmak ve başkalarının birbirleriyle arkadaşlık kurmasına vesile olmak

Kişi yüksek bir farkındalığa sahip değilse, yaşamın doğal akışı içinde kendi grubunun yolunda yürür ve uzun yolları acı çekerek aşar. Bu, önce aşırıya varacak şekilde kendi baskın unsurunuzu arttırma, daha sonra bu aşırılıktan türeyen karşıt unsuru ortaya çıkarma ve geliştirme yoludur: Pekiştirme yöntemi. Pekiştirme yerine değiştirme yöntemi seçildiği takdirde yol daha kısa, acı daha az olur. Bu, "Ben artık değişmek istiyorum" dedikten sonra olur. Değiştirme yöntemi seçebilecek kadar yüksek farkındalıklı olanlar içinde Yang-baskın insanların Yin yolunu, Yin-baskın insanların da Yang yolunu seçmesi genel anlamda uygundur. Ancak Yin-baskın insanlar, "homojen" bir grup değildir. Aşırı derecede Yin biriktirmiş olanlar Şamanın yolunu seçmekle yani Yin'den değer yaratmakla doğru bir seçim yapmış olur. Aşağıda, yolunuzun mutlaka Yin'den değer yaratma yolu olmasını gerektiren sebeplerin bir listesini bulacaksınız. Bu özelliklere sahip değilseniz, Yang yolunu da seçebilirsiniz. Bu listedeki özelliklerin yarısından çoğu sizde varsa, mutlaka Yin'den değer yaratma yolunu seçmelisiniz.

YİN'DEN DEĞER YARATMA YOLUNU SEÇMESİ GEREKEN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ:

- Işıktan rahatsız olmak, karanlıkta rahat etmek
- Kendisine "yap" denmeden birşey yapmamak, harekete geçmek için birilerinin ittirmesine, zorlamasına gerek duymak
- Dünyevî konularda motive olma zorluğu
- Dünyevî başarıları ve hedefleri, mal mülk edinmeyi, vs... çok anlamsız ve boş bulmak
- Herkesin önem verdiği şeyleri saçma, herkesin anlamsız gördüğü şeyleri

çok önemli bulmak

- Canının çok sıkılması, hiçbirşeyin onu eğlendirememesi
- Başkalarının bulunduğu ortamda uyuyamamak
- Uyandırılmayı istememek, buna tepki göstermek
- Çalar saat ve benzeri alarmları hiç sevmemek ve hiç kullanmamak
- Çok okumak/çok müzik dinlemek/çok film seyretmek (bu üçünden herhangi biri olabilir)
- Gündüz uyuyup gece oturmak
- Parfümlerden, deterjan kokularından ve her türlü kimyasal kokudan çok rahatsız olmak
- Sese karşı çok duyarlı olmak, gürültüye tahammül edememek
- Uykunun bölünmesi, uyurken çok fazla hareket etmek, olmadık yönlerde yatıyor halde uyanmak
- Ay ile “özel bir ilişki”
- Giyeceği giysilerin renk ve deseninde çok titiz olmak, hiçbir giysiyi beğenmemek, bu yüzden genellikle eski giysilerini kullanmak zorunda kalmak
- Üstünde yazı, resim, marka, amblem, vb olan giysileri giyememek
- Beğense dahi yeni giysileri giyebilmek için markaları kesmeye ve başka tahrifatlar yapmaya ihtiyaç duymak
- Kumaş cinslerine karşı çok hassas olmak, her kumaşı giyememek, aslında hiçbir giysiyle yeterince rahat edemediğinden, mümkün olsa çıplak gezmeyi tercih etmek
- Doğal olmayan yiyeceklerden kötü etkilenmek
- Uyuyabilmek için yüzünü, gözünü, kulağını, vb. örtmek
- Uykuya kolay dalamamak, bunun için uzun uzun hayal kurmak zorunda

olmak

- Çok uzun uyumak, uykunun başka şeylere kıyasla öncelikli olması
- Zora gelememek, hep kendi canının istediği gibi hareket etmek, “zorunluluk” kavramına yabancı olmak, hoşlanmadığı veya istemediği birşeyi katiyen yapmamak
- Bazı faaliyetleri yaparken meditatif bilinç haline geçmek, ama aynı zamanda oradaki, o andaki bilincini de kısmen koruyor olmak,²⁰ o faaliyeti meditasyon niyetine yapıyor olmak (konsantrasyon gerektiren herhangi bir faaliyet olabilir)
- Hayal gücünün çok gelişmiş olması, yaratıcılık
- Sanatsal yetenekler, el becerileri
- Mizah anlayışının kutsal unsurlar dahil hiçbir sınır tanımaması
- Cinsel ilgisizlik veya sapkınlık
- Sisteme/Topluma adapte olamamış, “kural dışı” ve “asi” olmak, sisteme ters görüşlere sahip olmak ve zarar görse dahi bunlarda ısrar etmek
- Başkaları tarafından “farklı” bulunmak, herkese “O farklı” dedirtmek
- Her konuda inatçılık ve dediğim dedik olmak
- Kronik sindirim ve boşaltım sistemi hastalıkları
- Kendi öğreti ve disiplinlerini kendi kendine oluşturma eğiliminde olmak, ancak planlarına pek uyamamak
- Sembolik tarzda düşünmek, herşeyi sembolik algılamak ve bundan kaynaklanan bir titizliğe sahip olmak
- İmajiner bir rakiple oyun oynamak
- Rüyalarını çok önemsemek ve yazmak (kendi içinden gelerek)
- Birçok zaman “Burada gibi görünebilirim, ama aslında şu an ben burada

değilim” diye hissetmek

- Araçların tutması, araca binmekten ve sarsılmaktan hoşlanmamak
- Güçlü bir inanca sahip veya bir felsefî arayış içinde olmak
- Başkalarına da yüce bir yolu gösterme ve örnek olma arzusu duymak
- Yüce bir amaca adanmışlıkla hizmet etme ve şehitlik arzusu
- Dünyadaki mevcut düzenden daha iyisini ısrarla aramak ve istemek
- İdeali için bazı nimet ve imkânlardan vazgeçmeye dünden hazır olmak
- Ruhsal konularda heyecan, tutku, arzu
- Sadece frekansını yükselten şeylerden haz almak
- Gözle görülmeyen bazı varlıklara içten bir bağlılık ve sevgi duymak
- İdeali için aşktan, evlenmekten ve cinsellikten de vazgeçmeye hazır olmak
- Kendi kişiliğini silerek, “Yüce Olanın Eli” şeklinde hizmet etme arzusu
- Arınmayı çok önemsemek ve buna ihtiyaç duymak
- Kendine eziyet, çilecilik
- İdeali için çok ağır disiplinlere girebilecek ruh hali
- İdeali için aşağılanmayı ve rezilliği dahi göze almış olmak
- Suçlu veya lanetli olduğunu düşünmek
- Fakir ve çok sade yaşama arzusu
- İnişiye olma, yola girme arzusu ve kararlılığı
- Kuru cilt (şifacı olmaya hazırlanan kişiler için)²¹
- Sakarlık

YANG AŞIRILIĞINDA DENGELENME

Aşırı Yang-baskın olanlar için bu kitapta bir çalışma programı yer almamıştır, ancak bu kişilerin dengelenebilmek için yapması gereken şeylerin bir listesi aşağıda verilmektedir:

- Bol bol su içmek (Uyanık kalınan süre boyunca her saat başında bir bardak)
- Ev işleri ve el işleri yapmak
- Boşvermeyi öğrenmek
- “Bırak, hakkımda ne düşünürse düşünsün, önemli değil” demeyi öğrenmek
- Bazı şeylerin yanlış, eksik, bozuk, kırık, eğri, vb olmasına katlanmayı öğrenmek, bunları hemen düzeltmeye veya düzelttirmeye çalışmamak
- Sık sık banyo yapmak veya suya girmek
- Acele etmemeyi ve bazı şeylerin gecikmesine katlanmayı öğrenmek
- Başkalarını beslemek
- Geri planda kalmayı öğrenmek, kendisine öncelik verilmemesinden rahatsız olmamak
- Birşeyleri veya birilerini kontrol etmeyi bırakmak
- Gereksiz veya iğneleyici, aşağılayıcı şekillerde konuşmaktan kaçınmak
- Şarkı söylemek, yeni şarkılar öğrenmek
- Hayal kurmak ve hayalleri gerçekleşmiş gibi zihinde canlandırarak duygusunu yaşamak
- Yargılamaktan kaçınmak ve “O insanın ne yaşadığını bilemeyiz” demek
- Tuz yemek
- Serinletici yiyecekler yemek

21 İdris Şah, *Doğu Büyüsü*, Gizem Yayınları, s.214.

- Sakız çiğnemek veya çekirdek yemek
- Başkalarının eski eşyalarını ve eski giysilerini kullanmak, bundan gocunmamak
- Kurguya ve hayale dayalı filmler izlemek/romanlar okumak
- Başkalarından birşey isteyemeyen birisi ise, gerektiğinde istemeyi öğrenmek
- Resmî davranma alışkanlığı varsa bunu bırakmaya çalışmak
- İnsan ilişkilerini ve yaşamdan keyf almayı işten ve para kazanmaktan daha öncelikli saymak

DENGELENMENİN YOLU

Lao Tse dengelenmenin yolunu bazı mesellerinde anlatmaktadır:

“çıkışlarını kapa

deliklerini tıka

keskinliğini körelt

karmaşalarını çöz

parlaklığını sönükleştir

tozuna karış dünyanın

budur gizli Bir’e varmak”²²

Bir diğer örnek:

“soğuşu hareket yener sığağı sükûnet

saflık ve sükûnet

bu ikisi ölçütüdür dünyanın”²³

Dengelenmenin en önemli şartı haddini bilmek ve ölçülü olmaktır. Daha son-

ra, sadeleşmek, herşeyi gerektiği şekilde ve düzgünce yapmak, düzenli yemek, düzenli uyumak, düzenli çalışmak ve düzenli bir hayat sürmek gelir.

“Polarite Terapisi” de Yin-Yang açısından dengelenme için uygulanan bir terapi olup, Randolph Stone tarafından kurulmuştur. Bu terapide Doğu tıbbının yöntemleri ile Batı tıbbının yöntemleri birleştirilmiştir.

İBADETLE DENGELENME

İslâm’ın beş şartı, evrenin yaratıldığı ve fiziksel herşeyin temelinde bulunan beş unsurun karşılığıdır. Kelime-i Şehadet Toprak unsuru,²⁴ zekât Su unsuru²⁵, namaz Ateş unsuru,²⁶ hac Hava unsuru ve oruç Eter²⁷ unsurudur. Bunlardan biri uygulandığında, karşılık geldiği unsuru arttırıcı etkide bulunur.

Yin-Yang dengesi açısından düşünüldüğünde, toprak ve su Yin, ateş ve hava Yang’dır. Eter ise nötrdür ve her türlü aşırılığı, dengesizliği nötralize edici etkisi vardır. İbadetler zaten dengeli bir yaşam için gerekli sıklıklarda emredilmiştir. Ancak bozuk bir dengeyi düzeltmek için, ibadetleri emredildiğinden farklı zamanlarda, farklı sıklıklarda uygulamak ve dengeleyici etkilerinden yararlanmak mümkündür.

Hristiyanlıkta da “kutsal sır” (sacrament) adı verilen ve İslâm’ın beş şartının paraleli sayılabilecek uygulamalar bulunmaktadır. Bunlardan ikisi olan ruhbanlık ve evlilik, ibadetten ziyade birer yaşam biçimi ve gelişim yolu olduğu için bir kenara bırakılırsa, kalan beşi, beş unsura karşılık gelir. Efkaristiya Toprak,²⁸ vaftiz Su,²⁹ kuvvetlendirme Ateş,³⁰ hasta yağı Hava, günah itirafı da Eter³¹ unsurudur.

24 Çünkü dinin temeli ve zeminidir.

25 Çünkü su parayı ve maddi varlığı simgeler.

26 Fatih USLUER, Hurufilik, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2009, s.442.

27 Çünkü oruç, içinde bir boşluk yaratmak demektir. Bu boşluk, midemiz tıkabasa doluyken alamadığımız göksel enerjilerle dolar.

28 Çünkü bu ayin Hristiyan dininin temelidir. Ekmek Hz.İsa’nın bedenini simgeler ve insan bedeni esas olarak toprak unsurundan yaratılmıştır.

29 Çünkü vaftiz suyla yapılmakta ve aslı günden arınmayı simgelemektedir. Belki bu Mem’deki suçluluk ile ilişkilendirilebilir. (Sefer Yetzirah)

30 Çünkü Kutsal Ruh’la vaftiz, ateşle gerçekleştirilen bir vaftiz olarak düşünülür. Kutsal Ruh havarilerin üzerine ateşten diller şeklinde inmiştir.

31 Burada da, oruca benzer şekilde bir arınma bulunmaktadır. Günahlarından ayrılan insan, içinde bir boşluk yaratmaktadır. Bu boşluğu Tanrı lütfuyla dolduracaktır.

22 Lao TSE, Tao Te Ching, Yol Yayınları, İstanbul, 1994, 56. Mesel, s. 67.

23 Lao TSE, agy., 45. Mesel, s. 58.

EPİLEPSİ VE ORUÇ

Tıbbî literatüre göre epilepsi hastasının kesinlikle oruç tutmaması gerekir. Çünkü açlık ve hipoglisemi, nöbet tetikleyici bir etki yapmaktadır.

Irak'ta yapılan bir deneyde, günde üç kez karbamazepin alan ve nöbetleri kontrol altında olan bir grup epilepsi hastasının ilacı iki öğüne paylaştırılarak, imsak öncesi ve iftar sonrasında almaları sağlanmıştır. Kan değerleri de düzenli olarak ölçülmüştür. Bu çalışma, Ramazan'ın kış aylarına denk geldiği, yani oruç süresinin görece kısa olduğu bir yılda yapılmıştır. Deneye katılan ve oruç tutan hastaların hiçbirisi Ramazan boyunca nöbet geçirmemiştir. Kandaki glukoz, sodyum ve potasyum değerleri de normal ölçülerde kalmıştır.³²

Günde ikiden fazla doz alıyorsanız, böyle bir uygulamayı doktora danışarak (asla kendi kendinize değil!) yapabilirsiniz. Bazı hastaların hipoglisemiye karşı duyarlılığı daha yüksektir. Bu gruba giriyorsanız, doktorunuzun bunu onaylaması beklenemez.

Bir başka çalışmada da, Ramazan'da oruç tutan epilepsi hastalarının nöbetlerinde artış gözlenmiştir. Bunun yalnız aç kalma ile değil, sahura kalkılmasından dolayı sirkadyen ritimlerin etkilenmiş olması, yorgunluk, halsizlik ve stresle de ilişkili olduğu değerlendirilmiştir.³³

Tıbbî verilerle çatışan, ilgi çekici bir iddia, konuya Hristiyan mistisizmi açısından bakan Dr. Bernarr'ındır. Hz. İsa'nın "Bu tür cinler ancak dua ve oruçla kovulabilir" sözünden yola çıkan yazar; orucun epilepsi hastası için zararlı değil, aksine çok yararlı olduğunu, orucun ilk bir iki haftası içinde nöbet geçirilebileceğini, bunun geçici olduğunu, daha sonra nöbetlerin bir daha hiç olmamak üzere kesileceğini önesürmektedir. Dr.Bernarr'ın web sitesi <http://www.heal-self.org>, e-mail adresi de drbernarr@aol.com'dur.

32 Elham KHATTAB, Isam Hamo MAHMOOD, Emad Thanoon ABDULJABBAR, "Can Epileptic Patients on Carbamazepine Safely Fast Ramadan?", JIMA: Volume 40, 2008, s. 156-160.

33 Yasemin B. GÖMCELİ, Gülnihal KUTLU, Leyla ÇAVDAR, Levent E. İNAN, "Does the seizure frequency increase in Ramadan?", Seizure (2008) 17, 671-676.

SANAT FAALİYETLERİYLE DENGELENME

Seramik, heykel ve mimarî sanatları Toprak, resim sanatı Su, tiyatro ve sinema Ateş, edebiyat Hava, müzik ise Eter unsurunun karşılığıdır. Dansta hem Ateş, hem Eter unsuru bulunmaktadır. İnsan sesi, hem Hava, hem Eter unsurlarını barındırır. Opera Ateş, Hava ve Eter unsurlarını hepsini barındırır. Bu durumda plastik sanatlar daha Yin ağırlıklı, gösteri ve söze dönük sanatlar daha Yang ağırlıklı olmaktadır. Müzik ise Eter unsuru olarak herşeye katılmaktadır.

KİŞİ DENGELENMEKTE OLDUĞUNU NEREDEN ANLAYABİLİR?

1. Her iki burun deliğinin de açık olduğu saatler giderek artar. (Normalde burun delikleri aynı anda değil, sıra ile çalışırlar. Günde yalnız iki kez her ikisi açık olur; bir sabah, bir de akşam; yaklaşık birer saat.³⁴ Bu çevrime "nazal siklus" denmektedir. Ancak spiritüel faaliyetler ve dengelenme sonucunda bu değişebilir.)
2. Dinlenme ve meditasyon türü faaliyetler, enerji çalışmaları, vb. sırasındaki sallanmalar³⁵ azalır ve biter.
3. Kendini daha sakin ve huzurlu hisseder.
4. Tepkiler azalır ve hafifler.
5. Tek bacağın üzerinde durmayı denediğinde, iki bacağın zorluk farkı azalır, hemen hemen aynı olur. Denge duruşları kolaylaşır.
6. Tatlı-tuzlu yiyecek tercihleri değişmiştir.
7. Egonun tutunabileceği birşey kalmamıştır. Ego göze batmaz.
8. Sabit fikir ve saplantılardan özgürleşilmiştir.
9. Kişi herşeyi sakin karşılayabilir hale gelmiştir, eskiden aşırı önem verdiği ve titizlik gösterdiği hususlara boşverebilmektedir.

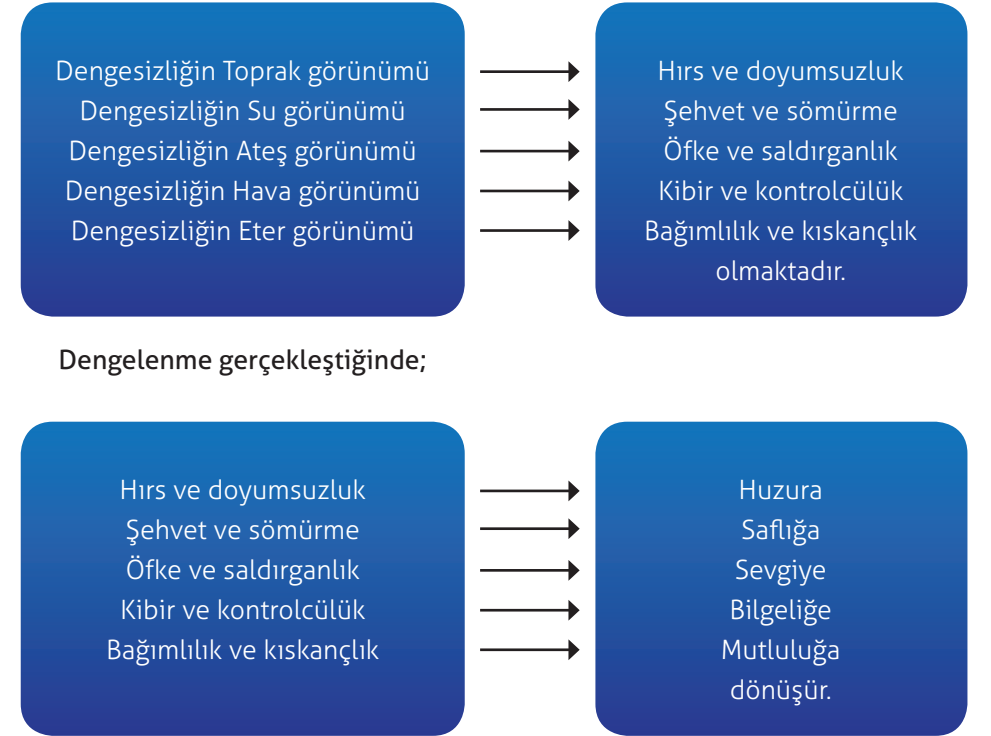
34 Harish JOHARI, Dhanwantari, Okyanus Yayıncılık, İstanbul, 2000, s.35-41.

35 Dengelenmemiş olmaktan kaynaklanan, iki yana (Yin-baskın) veya öne-arkaya (Yang-baskın) sallanma

10. Geçmişe ve geleceğe çok takılı kalma hali ortadan kalkar, kişi şimdiye yaklaşır ve şimdide yaşama oranı yükselir.
11. Duygular artık bastırılmamaktadır.
12. Bedene ve ruha eşit önem ve değer verilir, özen gösterilir.
13. Karşılıklı saygı içeren, tarafların birbirini eşit ölçüde dinlediği kadın-erkek ilişkisi yaşanır.
14. Teorik ve pratik şeylere hak ettikleri değer verilir. Kişide bunlardan birinin fazla veya eksik olduğu hissedilmez.
15. Birilerinin mutlak olarak yönettiği ve birilerinin mutlak olarak yönetildiği varsayımından uzaklaşmıştır. Yönetenler ile yönetilenler zihinde birbirine çok yakın konumlardadır.
16. "Evrende Kutupsallık" bölümündeki tabloda yer alan Yin-değerler ile Yang-değerlerden birine çok fazla değer verilip çok büyük çekim duyulup, diğer grup değere karşı itilim duyulmaz. Bu grup değerlerden birinde yer alanlar aşağılanmaz, yargılama azalmış veya bitmiştir.
17. Kişi gördüklerinden, işittiklerinden, karşılaştığı gelişmelerden ve kendisine yapılanlardan daha az ve daha kısa süre etkilenmeye başlamıştır.

DENGELENMEDE ELEMENTLER

Dengesizlik ve denge de beş elementle görünür hale gelir.



UFKUMUZU GENİŞLETELİM

Evrenin Sevgi Bilinci, John Baines, Kozmik Yayınlar

İlişkilerinizde Alıcı mısınız, Verici mi?, Cris Evatt&Bruce Feld, Kuraldışı Yayınları.

Ejderi Uyandırmak, Hakan Onum, Yol Yayınları

Yin ve Yang, Martin Palmer, Dharma Yayınları

Beslenmenin ve İdeal Kilonun Taosu, Cem Şen, Klan Yayınları

Çin'in Besinlerle Tedavi Sistemi, Henry C. Lu, Klan Yayınları

Mikrokozmetik Yörünge Meditasyonu, Mantak Chia

100 Gün – Taocu Yoga ve Chi Kung Rehberi, Dharma Yayınları

Sağlık İçin Enerji Çalışmaları, Franklyn Sills, Ege Meta Yayınları

ÇOCUKLAR İÇİN BİLGELİK MENÜSÜ

Kurnaz Tilki, Goethe

Lastik Pabuçlar, Zoşçenko

Keloğlan'ın Diliyle, Ahmet Uysal

Günüşiği Hoşça Kal, Ülkü Tamer

Şeytanın Altınları, Ülkü Tamer

Mavi Orman, Güngör Dilmen

Sevda Bulut, Nazım Hikmet

Oliver Twist, Charles Dickens

Pinokyo, Carlo Collodi

Ezop Masalları (hepsi)