"Kolay. Hızlı. Ve işe yarıyor! Bu programa bayılıyorum."
-John Gray, Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten kitabının yazarı

Tüm Dünyada 2 Milyonun üzerinde satış!

Bestseller

TİBET'İN GENÇLİK PINARI

Birinci Kitap

Türkçesi: Cem Şen

PETER KELDER

DHARMA®

Beş Kadim Tibet ayini, gerçekten de kendinizi genç hissetmenizi ve genç görünmenizi sağlayabilir mi? İşte okuyucuların yazdıkları:

[Dr.Joliette, emeklilik yaşına geldiğinde, "aşırı kilolu, beyaz saçlı, zamanından önce yaşlanmıştı." Eski bir kaza nedeniyle boynunu bile döndüremez durumdaydı. Beş Ayin'i uygulamaya başladığından beri şu değişiklikleri yaşadığını bildirmektedir:] "Sekiz kilo verdim, daha enerjik bir hale geldim ve kendimi daha canlı hissediyorum. Saçlarım yeniden siyahlaşmaya ve kalınlaşmaya başladı; şu an yalnızca şakaklarımda belli belirsiz beyaz saçlar kaldı. Boynumu, hiçbir ağrı duymadan tümüyle ve rahatça hareket ettirmeye başladım. Artık canlı, esnek ve rahat adımlarla yürüyebiliyorum. Cinsel arzularım ve yeteneklerim tümüyle normale döndü. Bütün bu değişimleri tıp ya da bilim açısından açıklayamıyorum, ancak başıma gelen bu olağanüstü değişikliklerin gerçek olduğunu biliyorum. Beni yıllardır görmeyen insanlar hayretler içinde kalıyorlar..."

-Dr. Russell Joliette,
Hartford, Kentucky

"Adalelerim güçlendi, omuzlarım dikleşti ve karın adelelerim daha sağlam bir duruma geldi. Altı ay sonra, başımın üst kısmında bulunan beyaz saçlar siyahlaşmaya başladı. Tıp fakültesinde okuyan oğlumun da Beş Ayin'i uygulamaya başlamasına neden oldum."

-Dr. Robert Cope,
Scottsdale, Arizona

"İlk başlarda şüpheciydim ancak üç ay içinde son derece hımbıl olan bedenimin adalelenmeye başladığını ve 7 kilo verdiğimi farkettim. Eşim ise aşırı zayıftı ve çalışmaları uygulamaya başladıktan sonra 4 kilo aldı; şimdi kendisini harika hissediyor."

-Dr. B. S. Mell, Jackson, Los Angeles

"Kitabınızı pek çok hastama önerdim ve hepsinin sağlık durumlarında da olumlu değişimler meydana geldi. Bunun üzerine üç hafta önce Beş Ayin'i kendim de uygulamaya başladım. Dokuz gün kadar sonra, gücümde ve dayanıklılığımda ciddi bir artış hissettim. Elimde ağır paketlerle, merdivenleri hiç zorlanmadan tırmanmaya başladım. Yakın zamanlarda tanıştığım bir beslenme uzmanı bana, Beş Ayin'i dört aydır uyguladığını ve yıllardır spor yapmasına karşın bu hareketlerin çalışmalarının gücünü çok daha fazla arttırdığını anlattı. Arkadaşlarının kendisine gittikçe daha genç göründüğünü söylediklerinden de söz etti."

-Dr. Stanley Bass, D.C.
Brooklyn, New York

"Bir hafta sonra, sağlığımda ve görünüşümde belirgin iyileşmeler olmaya başladı. Şimdi, normal yaşımdan on yaş daha genç gösteriyorum ve kendimi fiziksel açıdan son derece zorlamama karşın hiçbir ağrı hissetmiyorum. Kitabı, artirit, eklem sorunları, kronik ağrılar, kilo sorunları ve ruhsal sorunlarından kurtulmalarına yardımcı olan pekçok müşterime ben önermiştim."

-Jerry Larkin, Albany, Kaliforniya

"Kitabınızı okumadan önce, yalnızca ondokuz yaşımdaydım ama kendimi kırküç yaşımda gibi hissediyordum. Yalnızca birkaç hafta sonra, son derece büyük bir değişiklik hissettim. Şimdi daha fazla enerjim var, kilo verdim ve daha birçok olumlu değişiklik yaşadım. Şu an yaşadığımı hissediyorum. Kendimi artık ne kırküç yaşında gibi ne ondokuz yaşında gibi hissediyorum. Kendimi on yaşında hiperaktif bir çocuk gibi hissediyorum. Daha önceleri on saat uyusam bile dinlenemezken şu an beş saatlik uyku rahat rahat yetiyor."

-Rob Hadley, Kings Mountain, Kuzey Carolina

DAHA GENÇ GÖRÜNÜM

"Samimi olarak söylemem gerekirse hayatım boyunca kendimi hiç bu kadar iyi hissetmemiştim!" (Ben ellialtı yaşımdayım.) Kilo verdim. Güçlüyüm, enerji doluyum ve kendimi onbeş yaş daha genç hissediyorum ve öyle görünüyorum! Birilerinin ne kadar genç göründüğüme şaştıklarına tanık olmadığım tek bir hafta bile olmuyor. Çoğu insan kırk yaşımdan bir gün bile daha yaşlı görünmediğimi söylüyor. Otuzlarının ortalarına yaklaşan çocuklarım bu kadar enerjik ve genç görünmeme şaşırarak onlar da Beş Ayin'i uygulamaya başladılar."

-Esther Black, Salinas, Kaliforniya

"Yalnızca kendimi geç hissetmekle kalmıyorum aynı zamanda yaşımı bilen insanlar (yetmişüç) tarafından yirmi yaş daha genç göründüğümü duyuyorum. Ellisekiz yaşındaki doktorum, her hafta yirmi, yirmibeş kilometre koşmasına karşın benim kendisinden daha genç gösterdiğimi söylüyor. Yaşlanma sürecini durdurmak ve tersine döndürmek isteyen herkese bu kitabı tavsiye ederim."

-Jack Smithson, Grass Valley, CA

"Yakın bir zamanda bir arkadaşım, zaman geçtikçe daha genç görünmeye ve tümüyle beyazlaşmış olan saçları yeniden eski koyu kahverengi rengine dönmeye başladı. Kendisine bu konuda sorular sormaya başladığımda bana Tibet'in Gençlik Pınarı'ndan söz etti. Beş Ayini kendim de uygulamaya başladıktan sonra, işte bana şunlar oldu: Uykusuzluk rahatsızlığım ve egzamam tümüyle ortadan kalktı. Sıcak basması sorunlarını (elliüç yaşımdayım) unuttum. Yirmi yıl sonra artık gözlüklerime gereksinim duymamaya başladım. Gözlerim, tıpkı yirmibeş yıl önceki gibi harika bir maviye dönüştü. Kendimi yeniden onaltı yaşımda gibi hissediyorum ama grileşmiş saçlarımı özlemediğimi söyleyemeyeceğim. Yaşlanma ile ilgili olarak hoşlandığım tek şey oydu."

-Ida Schultz, Salt Lake City, Utah

SİYAHLAŞAN SAÇLAR

"Beş Ayin bana iyi bir egzersiz programı gibi görünmüştü ama samimi olmam gerekirse, vaadettiği bütün o şeylerin gerçekleşeceğine inanmamıştım. Şu an çalışmanın dördüncü haftasını uyguluyorum ve son sekiz gündür iyice grileşmiş olan saçlarımın siyaha dönüşmeye başladığını farkettim! Bunun çok çılgınca geldiğini biliyorum ama gerçek."

-L.C. Nolte, Pasadena, Texas

"Beyaz saçlarım açık kahverengiye geri döndü. Tek bir beyaz saçım bile kalmadı. Bunun yanıtını bilemiyorum."

-Ellie Stevens, Okanogan, Washington

"Ayinleri uygulamaya başladığımda, bıyığım ve sakalım gri, cildim ise solgundu; tıpkı dedemin hayaleti gibi görünüyordum. Şimdi bedenim son derece canlı ve güçlü, sakalım ve bıyığım neredeyse simsiyah oldu. Ayrıca daha önceden okuyamadığım küçük yazıları hiçbir şekilde zorlanmadan okuyabiliyorum."

-Charles Hamilton, Thousand Oaks, Kaliforniya

"Bir süredir saçlarım incelmeye başlamış ve dökülüyordu. Şimdi ise yeniden kalınlaşıyor ve dökülmesi durdu."

-Henry V., Hawthorn, New Jersey

BELLEKTE GÜÇLENME

"Seksenüç yaşımda yaşama olan ilgimi yitirdim. Kendimi eve kapatmayı düşünüyor ve daha fazla yaşayamayacağıma inanıyordum. Ardından Beş Ayin'i anlatan kitabınızı keşfettim. Bu çalışmaları kısa bir süredir uyguluyorum ve daha şimdiden belleğim yüzde 50 güçlendi ve kendimi yaşama canlılığı ile dolmuş hissediyorum. Karşılaştığım herkes daha genç göründüğümü söylemeye başladı. Beş Ayin'e çok teşekkür ederim; artık kendimi daha farklı bir insan olarak hissediyor ve gelişmeye devam ediyorum. Bu kitabı herkesin okuması gerekir."

-E.B.K. Miller, Buxton, Kuzey Carolina

"Belleğim o kadar zayıflamaya başlamıştı ki, bu durumdan utanmaya başlamıştım. Şimdi ise, Beş Ayin'i iki aydır uyguladıktan sonra, zihnim gittikçe berraklaşmaya ve ener-

jim artmaya başladı. Çevremdeki arkadaşlarım da değişikliği farkediyor. Altmışiki yaşımda ve yaşlanmak yerine gençleşmeye başlayan bir insan olarak çok teşekkür ediyorum."

-Adeline Neveu, Yakima, Washington

"Çalışmaların fiziksel, duygusal ve zihinsel etkileri inanılmaz. Hakkımda çok daha iyi şeyler hissediyorum; çok daha canlı ve genel olarak daha hoşnutum. Zihnim daha hızlı ve daha berrak. Fiziksel duruşlarım inanılmaz derecede iyileşti. Bu kitabı her yaştan her insan için hararetle tavsiye ederim."

-Steven Hunt, Troy, Michigan

ARTİRİT SORUNUN ORTADAN KALKMASI

"Romatoid artiritim vardı ve ayaklarım ile dizlerim etkilendiği için yürüme yeteneğimi yavaş yavaş yitiriyordum. Aynı zamanda sırt ağrılarım da dayanılmazdı. Bedenim berbat görünüyordu. Şimdi, kilometrelerce yürüyebiliyor ve tek bir ağrı bile hissetmiyorum. Eğer kitabınız olmasaydı sanırım şu anda tekerlekli koltukta yaşıyor olacaktım."

-Janet Matson, Waynesboro, Virginia

"Artirit, denetlenmesi ve bu hastalıkla yaşanması çok zor bir rahatsızlık. Fakat kitabınız bu hastalıktan kurtulmamı ve süreci tersine döndürmemi sağladı. Şu ana kadar denediğim en iyi ilaçtı. Yaşamımın sonuna kadar bu yöntemin değerini anlatmayı sürdüreceğim."

-Ernest Cortez, Corcoran, Kaliforniya

"Sol dizimde artirit vardı. Kitabınızı okuyup uygulamaya başlar başlamaz aldığım Naprosyn'e olan ihtiyacım tümüyle ortadan kalktı. Benim için bu bir mucizeydi. Otuz yıldır sinüslerim ile ilgili sorunlarım vardı ve aynı şekilde bu sorunumla ilgili ilaçları da bırakmayı başardım. Bu da bir mucize idi. Bana verdiğiniz bu olağanüstü sağlık için size asla yeterince teşekkür edemem. Artık hiçbir ilaç almam gerekmiyor."

-James Bannon, Lancester, New York

"Doktorum, artiritin tüm bedenime yayıldığını söyledi ve bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yoktu. Kitabınız elime ilk ulaştıktan üç yıl sonra şimdi, hiçbir ağrım kalmadı ve ayakta dik dururken avuçlarımla ayak parmaklarıma dokunabiliyorum. Gözlüklerime gereksinim duymadan küçük yazıları okuyabiliyorum ve sinüslerimle ilgili hiçbir sorunum kalmadı. Şu anda benden onbeş-yirmi yaş genç arkadaşlarımla birlikte aynı işi yapıyorum."

-Lucy Gilbert (doksanbeş yaşında)
Wellingston, Kansas

"Yirmi yıldır romatoid artiritim vardı. Durumum o kadar kötüydü ki, bir şeylere tutunmadan yattığım yerden bile kalkamıyordum. Merdivenleri, tıpkı yürümeyi yeni öğrenen bir çocuk gibi teker teker çıkmam gerekiyordu. Kitabınızı okuduktan sonra, merdivenleri yeniden normal bir insan gibi çıkmaya başladım. Bundan sonra neler olacağını sabırsızlıkla bekliyorum."

-Phyllis Specter, Springfield, Ohio

GÖRME YETİSİNİN DÜZELMESİ

"Yalnızca bir hafta içinde, görme gücümde inanılmaz bir gelişme oldu. Bir diğer inanılmaz şey de ellerimdi: Son derece yaşlı görünen ellerim on yıl önce olduğundan daha iyi görünüyorlar."

-Ruth D. Hall, Carson, Kaliforniya

"Gözlerim iyice keskinleşti ve çalışmaları uygulayan bir arkadaşımın göz doktoru onun da görüş gücünün iyileştiğini söylemiş."

-Carolyn Carson,
San Francisco, Kaliforniya

"Kendimi daha önceden hiç bu kadar canlı hissetmemiştim. Bedenim tümüyle kendine geldi. Hiç yorulmuyorum. Artık gözlüğe gereksinim duymuyorum. Yakın bir tarihte göz muayenesi oldum ve görme yetimin hiç bu kadar iyi olmadığını öğrendim. Saç tellerim kalınlaştı ve canlandı. Enerjim ve canlılığım benim yarı yaşımdaki herhangi bir insandan daha fazla."

-June Seward, Dana Point, Kaliforniya

"Anjin, mide ülseri, sinüs sorunları nedeniyle ilaç kullanıyordum ve doktorum başlangıç aşamasında bir prostat kanserim olduğunu söyledi. Bunlara ek olarak topallıyordum ve görme yetim gittikçe zayıflıyordu. Bu rahatsızlıklarımın tümü artık geçmişte kaldı. Ailem ve dostlarım nasıl bu kadar iyi göründüğümü bir türlü anlayamıyorlar."

-Douglas Bly, Spokane, Washington

KİLO KAYBI

"Kitabınızı okumadan önce, 130 kilo civarındaydım. Şu an ise 88 kiloyum. Bana inanın, İŞE YARIYOR!"

-Joseph M., Detroit, Michigan

"Bu kitabın iddia ettiği her şey doğru. Birbuçuk yıldır, hasta olmayı bir yana bırakın hafif bir soğuk algınlığı bile yaşamadım. Herhangi bir şey yapmadan 90 kilodan 70 kiloya indim. Enerjim yüzde yüz arttı. Artık işten eve geldiğimde kendimi ölecekmişim gibi yorgun hissetmiyorum. Ellisekiz yaşımda olmama karşın, kırklarımın başında gibiyim. Bu kitap, şu ana kadar okuduklarımın en iyisi."

-John Olson III, Milpitas, Kaliforniya

"Ayinleri uygulamaya başladığımdan bu yana, 10-12 kilo kadar zayıfladım. Bel çevrem 8 cm. inceldi ve 44 bedenden 40 bedene indim. Bedenim onbeş yaş daha gençleşmiş gibi ve her geçen gün gençleşmeye devam ediyorum."

-Ronald E. Borne, Richardson, Texas

"Şu âna kadar bedenimi bu kadar düzgün ve belirgin bir şekilde değiştiren başka bir şey olmamıştı. Şimdi gerçekten güzel bacaklarım var ve göğüslerim irileşti. Kitabınızda anlatılanları uyguladığımdan beri her şey mükemmel bir şekilde yerli yerine oturdu."

-Paulette Schmidt, Tucson, Arizona

AĞRININ ORTADAN KALKMASI

"Çalışmalara başlamadan önce çeşitli ağrı ve sızılarım vardı: Diz ağrısı, omuz ağrısı, migren gibi. Şimdi baş ağrılarım kalmadı, diz ağrılarım ortadan kalktı; asla grip olmuyorum, cinsel gücüm son derece arttı ve sık sık insanların daha genç göründüğüm konusundaki iltifatlarını duyuyorum."

-Casimiro Sanbollo, Honolulu, Hawaii

"1 Mayıs'ta yetmiş yaşımda olacağım. Eğer kitabınızla karşılaşmasaydım şu anda ağrı kesiciler alıp tekerlekli sandalyede yaşıyor olacaktım. Kemiklerimde bozulma başlamıştı ve sol dizim diğer eklemlerimle birlikte gittikçe kötüleşiyordu. Merdivenleri tırmanırken ellerimi basamaklara koymak zorunda kalıyordum. Tanrı kitabınızdan razı olsun. Artık tek bir ağrım bile yok. Aynaya baktığımda, artık ellerimin pörsümüş ve sarkmış görünmediğini görüyorum. Ensem ve boynum daha iyi görünüyor. Hepsinden önemlisi, hiçbir ağrım yok."

-Marry Reilly, Philadelphia, Pennsylvania

"Kırık omurlarım, sinir zedelenmesi ve disklerimdeki bozulma nedeniyle bel bölgemde inanılmaz ağrılarım vardı. Bütün bunlara ek olarak belimin alt kısmından sırtım boyunca başıma kadar şiddetli ağrılar oluyordu. Sık sık omurgamda titremeler yaşıyordum. İkinci Ayin'i ilk kez uyguladığımda, bacaklarımı yerden kaldırırken belimin alt kısmında bir takım tıkırtılar ve sesler duydum. AĞRI KESİLDİ. O ANDA YAŞADIĞIM RAHATLAMA İNANILMAZDI VE O ANDAN SONRA BİR DAHA ASLA AĞRI HİSSETMEDİM!"

- Howard F. Stevens, Jr., Bangor, Maine

"İki günlük bir çalışma sonrasında, inanılmaz bir şekilde sonuç almaya başladım. Zaman geçtikçe, daha da etkileyici sonuçlar görüyorum. Birçok sağlık kitabı satın almıştım ve bunların içinde çok iyileri olmasına karşın, bunlardan hiçbir tanesi sizin kitabınız kadar kısa sürede bu kadar büyük bir etkiye neden olmamıştı."

-Ruth S., Kansas City, Missouri

"Bu, hayatımda okuduğum en iyi kitaplardan bir tanesi. Umarım dünyadaki bütün iyi insanların bu kitaptan haberleri olur."

-Nina Steward, Gloucester, Massachusetts

"Bu olağanüstü kitabı yayımladığınız için çok teşekkür ederim. Okumaya başlar başlamaz elimden bırakamadım...

Not: Ben, yetmişyedi yaşımdayım ve tüm hayatım boyunca böyle bir kitap arayıp durdum!"

-Evelyn Sugden, Allentown, Pennsylvania



DHARMA®

(Sanskrit dilinden bir kelime...)

- Gerçek özümüzü belirleyen şeyler;
- Doğruluk;
- İnsanlığın manevi niteliklerinin temeli;
- Evrensel düzeni oluşturan kanunlar;
- Tüm öğretilerin temeli...

DHARMA® *Bildirisi*

... Oralarda bir yerlerde,
Kaderinde, okuyabilmek için bizim yardımımızı alması yazılı olan bir çocuğun,
Büyüyüp, yok olan doğaya katkı sağlayarak varoluş amacını gerçekleştirmek için kendisini toprağa ekmemizi bekleyen bir fidenin,
Türünün varlığını sürdürebilmek için bizim gibi kişi ve kuruluşların maddi ve manevi desteğine ihtiyaç duyan bir canlı türünün,
Başını sokacak bir barınağa ihtiyacı olan bir evsizin var olduğunu biliyoruz.

Biliyoruz ki, bu dünyaya çıplak geldik ve bu dünyadan ayrılırken gene çıplak olacağız. Evrenin bize sunduklarının sadece kendimize değil tüm insanlığa ait olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle, Dharma Yayınları olarak kazancımızın bir bölümünü yardım amaçlı bir fonda toplama kararı aldık. Bu yardım fonuna hiçbir şekilde kişi ve kuruluşlardan bağış kabul etmiyoruz. Kazancımızdan ayırdıklarımızla kurmakta olduğumuz bu fon, hiçbir dini ya da siyasi amaca hizmet etmemektedir. Bu, tümüyle Dharma çalışanları olarak bizim, özgür irademizle verdiğimiz bir karardır. Siz değerli okuyucularımız zaten satın almış olduğunuz her kitabımızla bu fona katkıda bulunmuş oluyorsunuz.
Bu, tümüyle evrene sunulan bir mesaj ve dilektir. Evreni yöneten ve farklı adlarla anılan Yüce Gücün bu arzumuzu yerine getirmemiz için, önümüzü açık etmesini diliyoruz;
"Eğer bu arzunun gerçekleşmesi, bizler ve tüm yaşam adına en iyisi olacaksa..."



DHARMA®

Dünya Dinleri ve Kültürleri / Sağlık

Tibet'in Gençlik Pınarı (Birinci Kitap) / Peter Kelder
("Ancient Secret of the Fountain of Youth", 1998)

Yayın Yönetmeni: Cem Şen
Türkçesi: Cem Şen
Düzelti: Sema Yüksel
Kapak tasarımı: DHARMA CREATİF
Sayfa düzeni: Asuman Akkaya
Yayına hazırlayan: Namık Kemal Atalay

Renk Ayrımı: 3B Grafik
Basım: Kitap Matbaacılık
Cilt: Fatih Mücellit

Yayın Tarihi: Nisan 2002 1. Basım
İletişim adresi: PK 1358 Sirkeci 34438, İstanbul
GSM: 0532 - 377 11 45
Tel.: 0212 - 512 81 21 pbx
Faks: 0212 - 512 50 21
E-posta: dharma@dharma.com.tr
Web sitesi: http://www.dharma.com.tr

Türkçe yayın hakları: Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla
©Dharma Yayınları

Bu kitabın, Türkçe konuşulan ülkelerdeki tüm yayın hakları Dharma Yayınları'na aittir. Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz. Kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Kelder, Peter
Tibet'in Gençlik Pınarı (Birinci Kitap)
1. Felsefe 2. Tibet Budizmi 3. Sağlık
İstanbul, Dharma Yayınları, 2002, 128 sayfa
ISBN: 975-7800-20-1

TİBET'İN GENÇLİK PINARI

Birinci Kitap

PETER KELDER

Türkçesi: Cem Şen

DHARMA®

İÇİNDEKİLER

Genişletilmiş Baskı İçin Çevirmenin Notu 19
Kitabın Eski Baskısı İçin Önsöz 21
Önsöz 25
Yazar Hakkında 29
Giriş 31

BİRİNCİ BÖLÜM 35
İKİNCİ BÖLÜM 65
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 77
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 85
YAYINCININ NOTU 93
BEŞİNCİ BÖLÜM 95
YAYINCININ SON SÖZÜ 109
EK 115

GENİŞLETİLMİŞ BASKI İÇİN ÇEVİRMENİN NOTU

Tibet'in Gençlik Pınarı adlı bu küçük kitap, tüm yaşamınızı değiştirebilecek bir güce sahip. Gerek kitapta anlatılanları uygulayan okuyucularımızın ve arkadaşlarımın deneyimleri gerekse yurt dışındaki yayıncıya gelen pek çok ilginç mektup bunu ortaya koymaktadır.

Tibet'in Gençlik Pınarı'nın özgün baskısını ilk kez, 1987 yılında bir dostumun kitaplığının bir köşesinde bulmuştum. Kendisine bu kitabın ne olduğunu sorduğumda bana hiçbir fikri olmadığını söylemişti. Kitabı bir çırpıda okuyup ardından kendi üzerimde uyguladığımda bu beş basit egzersizin ne kadar güçlü olduğuna inanamamıştım. Bunun üzerine kitabı hemen tercüme edip Türkçe olarak yayınlanmasını sağladım. O yıllarda verdiğim T'ai Chi Ch'uan derslerinde Tibet'in Gençlik Pınarı adlı kitapta anlatılan egzersizleri de mutlaka öğretiyordum. Yıllar içinde bu küçük kitap gittikçe hızlanan bir satış temposuna ulaştı ve her geçen gün birilerinden bu kitabın kendilerini ne şekilde değiştirdiğini anlatan mektuplar aldım.

Bundan kısa bir süre önce Peter Kelder'ın başka bir kitabının bulunup bulunmadığını araştırırken büyük bir heyecanla kitabın genişletilmiş bir baskısının yapıldığını ve bu

baskıda, benim tercüme ettiğim ilk baskıda olmayan yeni bir bölümün, yani "Kayıp Bölüm"ün olduğunu öğrendim! Dahası, kitabın içinde anlatılanların daha da geliştirilmiş ve eklerle zenginleştirilmiş hali "Tibet'in Gençlik Pınarı İkinci Kitap" adıyla yayınlanmıştı. Bunun üzerine hemen telif hakları ajansımızı arayıp kendilerinden her iki kitabın da telif haklarını adımıza satın almalarını istedim.

Kitaplar elime ulaşır ulaşmaz bir çırpıda okudum ve hem büyük bir keyif aldım hem de bir sürü yeni şey öğrendim.

Kitabın bundan onyıllar önce yapılmış olan ve şu an elinizdeki kitapta bulunan "Kayıp Bölüm"ünün içinde bulunmadığı özgün basımının ilk türkçe tercümesi şu ana kadar 3 baskı yapmış ve geniş bir kitleye ulaşmayı başarmıştı. Bu yeni baskı ile birlikte umudum, sağlıksızlık ve mutsuzluğun insanın genel geçer, "olağan" hali olarak algılanan içinde yaşadığımız zamanda, insanlara, doğal halimiz olan sağlık ve mutluluğu öğretmeyi başarabilmeleridir.

Dostluk duygularımla,
Cem Şen,
Nisan 2002,
İstanbul

KİTABIN ESKİ BASKISI İÇİN ÖNSÖZ

"Tibet'in Gençlik Pınarı" adlı bu küçük kitabın ilk Türkçe baskısının bu kadar beğenilmesi, eserin çevirmeni olarak çok sevinmeme neden oldu. Çevremde bulunan insanlardan bu kitapta anlatılan çalışmaları uygulayanların tümünde de son derece olumlu gelişmeler görmek beni özellikle memnun etti. Bu kitap aracığıyla tanıştığım ve daha sonradan da arkadaş olduğum bir okuyucumuz, bu kitap hakkında, "hayatımda okuduğum en faydalı küçük kitap" tanımlamasını kullanırken gözleri parlıyordu. Tıpkı kitabın kahramanı Bay Bradford gibi, kendi de emekli albay olan bir başka okuyucumuz ise telefon konuşmamızda büyük bir heyecanla 20 yıldır bir türlü ilaçsız düşürmeyi başaramadığı yüksek tansiyonunun kitapta açıklanan ayinleri uygulamaya başladıktan sonra ilaç kullanmasına gerek kalmadan düştüğünü anlatmıştı. Son doktor kontrolünden sonra, doktorunun da tavsiyesiyle, sekreterine tansiyon ilaçlarını çöpe atmasını söylerken ne kadar büyük bir zevk aldığını keyifle aktarmıştı.

Tabii bu arada size aktardığım birkaç
olayın bu tür uygulamaların modern tıbbın yerine kullanıla
olduğu yolunda bir tavsiye olduğunu düşünmemelisiniz. Bu tür çalışmalar, bir tür yan ürün olarak bazı sağlık sorunlarının üstesinden gelebilmelerine karşın, en doğru yaklaşım ciddi sağlık sorunlarına sahip olan okuyucunun bu konuda bir tıp uzmanından yardım alması ve onun tavsiyeleri doğrultusunda bu tür çalışmaları uygulaması olacaktır.

Ancak bu tür çalışmalara başlamak için yaşlanmayı ya da sağlığınızın bozulmasını beklememelisiniz. Batı tıbbı ile doğu tıbbı arasındaki temel ayrım, belki de ilkinin sağlıklı insandan çok hasta insan üzerinde çalışmayı tercih etmesi iken, ikincinin hasta insandan çok sağlıklı insan üzerinde çalışmayı tercih etmesidir. Doğu tıbbı için insanın sağlığını korumak daima, onun hastalığını tedavi etmekten önemli olmuştur. Bu nedenle çağlar boyunca Doğu'da farklı toplumlarda sağlığı korumayı amaçlayan çeşitli uygulamalar geliştirilmiştir. Elinizdeki kitapta açıklanan beş ayin de işte bu uygulamalardan bazılarıdır. Bu uygulamalar, belki de size yepyeni ve inanılmaz şeyler gibi görünebilirler ama herhangi bir Uzakdoğu öğretisi araştırmacısı için bunlar yeni bilgiler değildir. Kendi deneyimlerinden yola çıkarak bu tür uygulamaların son derece etkili uygulamalar olduklarını söyleyebilirim. Ancak yine de bu tür uygulamalara yalnızca daha derin çalışmalara bir tür giriş olarak bakma eğilimindeyimdir. Bunun yanısıra kitapta açıklanan bilgilerin tümünün de son halini almış bilgiler olmadıklarını söyleyebilirim. Örneğin, Albay Bradford, kitabın ileri bölümlerinde cinsel enerjinin önemini vurgulamakta ve bu önemli enerjinin tüketilmesini engellemek için bekarlığı savunmaktadır. Cinsellik konusu, çağlar boyunca istisnasız olarak tüm öğretilerde üzerinde en çok durulan konulardan bir tanesi olmuştur. Bazı öğretiler, cinsel enerjinin başa çıkılması son derece güç bir enerji olduğu düşüncesiyle onun baskı altına alınmasını

savunurken, bazıları ise onun savurganca harcanmasını savunmuştur. Bu iki görüş de, aşırı uçlar olarak, hatalı görüşlerdir. Cinsel enerji konusunda yapılması gereken en doğru şey, onu baskı altına almak ya da savurganca harcamak yerine fiziksel sağlığa ve zihinsel gelişime olanak tanıyacak daha yüksek enerji türlerine dönüştürmektir.

Eğer bu kitapta anlatılan bilgileri uygulamayı düşünüyorsanız, cinsel perhiz yapmanıza gerek yoktur. Bu konuda Cinsel Kung Fu olarak adlandırılan çalışmaların büyük yardımını görebilirsiniz. Bu öğreti başlı başına, çok daha etkili bir şekilde sağlık ve canlılık kazanmanızı sağlayacak son derece zevkli ve basit yöntemlere sahiptir. Bu amaçla size, yine Dharma Yayınları tarafından yayımlanan, *"Taocu Sevişme Sırları: Erkeğin Cinsel Gücünü Geliştirme Yöntemleri"* ve *"Kadınlar İçin Taocu Sevişme Sırları"* adlı iki kitabı tavsiye ederim.

Elinizdeki kitapta gerçek sonuçları olan etkili ve basit yöntemler anlatılmaktadır. Yaşlı ya da genç olun bu yöntemlerin size sunacağı sağlık ve canlılıktan yararlanabilirsiniz. Bu basit, basit olduğu kadar da etkili olan çalışmalardan zevk almanızı diler ve bunların size, daha büyük bilgilerin ve anlayışların kapılarını aralayacağını umarım.

Cem Şen
Ekim, 1996, İstanbul

ÖNSÖZ

Tüm bilgelik kadimdir ve gerçekte hiçbir sır yoktur. Yeni ve daha önceden bilinmeyen bir şey keşfettiğinizi düşündüğünüzde, bu yüzlerce yıldır varolmuş olabilir. Bunu bilmiyor olmanız yalnızca onu bulmak için çaba harcamamış olmanızdan kaynaklanmaktadır.

Her şey bir yana, arayan niçin siz olasınız ki? Eğer modern bilim ve teknoloji size gereksindiğiniz her şeyi sunuyorsa o zaman niçin kadim bilgelerin bilgeliklerini arayasınız ki? Tanıdığım bütün insanların başlarına ciddi bir rahatsızlık gelinceye kadar bu şekilde düşündüklerini gördüm. Ardından kendi ölümlülüklerini kabullenmek zorunda kalıyorlar ve olaylara başka bir bakış açısından bakmaya çalışıyorlardı. Bilimin ve teknolojinin karşı karşıya kaldıkları sorun için kendilerine bir çözüm sunamadığını gördüklerinde ise inançları, değer yargıları ve öncelikleri değişmeye başlıyordu. Yaşama uyanıyorlardı. Yaşamı tam ve anlamlı bir şekilde kucaklamalarını sağlayacak bilgeliği aramaya başlıyor ve bunun sonucunda da yaşama sevincini yeniden yakalıyorlardı.

Yıllarca bir hekim olarak çalıştıktan sonra, yaşamlarını tehdit edici bir rahatsızlıkla karşılaşıp beklenmedik bir şekilde iyileşen insanlarda üç ortak kişilik özelliği olduğunu gördüm: Savaşçı bir ruhları, öğrenme ve değişme istekleri ve ruhsal bir zenginlikleri vardı.

Ardından yakın zamanlarda Mahatma'nın, sağlıklı bir insanın üç niteliğe sahip olduğu yönündeki sözlerini okudum. Bunlar: Eylem, bilgelik ve adanmışlıktı. Başka sözcüklerle ifade edersek, benim kendi başıma öğrenmemin yıllar aldığı bir şeyi yazmıştı. Eğer onun bu sözlerini yıllar önce arayıp bulmuş olsaydım, bu bilgeliği daha fazla insana yardımcı olmak için kullanabilir ve kendimi de büyük bir zaman ve çabadan kurtarmış olurdum.

Aynı şekilde, bu kitap da sizi pek çok gereksiz zaman ve enerji kaybından koruyabilir. İçinde pek çok pratik bilgi ve gençleşme sürecini başlatmak için kullanabileceğiniz bilgelik bulunmaktadır. Aynı zamanda daha sağlıklı ve daha dolu bir yaşam yaratmanıza da yardımcı olabilir. Kitabı okuyup bu bilgeliği eyleme dökerken, şu birkaç öneriyi lütfen aklınızda bulundurun:

İlk olarak, bu kitaptaki talimatlara uyarken kendinize karşı yumuşak davranın. Eğer aşırı çaba içine girerseniz, kendinizi yalnızca başarısızlığa yönlendirmiş olursunuz. Bunun yerine kendinize uygun bir hızda ve kendi tarzınızda ilerleyin. Gelişiminizin tadını çıkarın; hatta bu gelişim sürecinin yavaş olduğu zamanlarda bile. Unutmayın, gençleşme bir süreçtir ve yalnızca siz bundan zevk aldığınız sürece devam eder.

İkinci olarak, kendinizi olmak istediğiniz insan olarak görün. Araştırmalar, beden kimyasının, bir aktörün oynadığı role göre değişim gösterdiğini kanıtlamaktadır. Gerçeği söylemek gerekirse, hepimiz yaşam tiyatrosundaki oyuncularız ve tüm yaşamımız oynamak istediğimiz role göre oluşur. Kendinize yeni bir rol vermek için kendinize bakışınızı değiştirin ve dünyanın da sizi algılayışının değiştiğini görün.

Tıpkı atletlerin ve oyuncuların hazırlanıp çalışmaları gibi sizin de hazırlanıp çalışmanız gerekmektedir. Bırakın bu ki-

tap sizin antrenörünüz olsun. Bu kitabı ölümü yenmek için değil, yaşamınızın kalitesini arttırmak için kullanın. Ardından da mutlu bir şekilde ne kadar uzun yaşadığınıza şaşırın. Uzun yaşam bir amaç değildir; o yalnızca, neşeyle yaşanan sağlıklı bir yaşamın yan ürünüdür.

Son olarak, gençlik pınarının kaynağının kendiniz olduğunu unutmayın. Işin başında olan sizsiniz. Kendi bedeninizdeki yaşama ya da ölme mekanizmasını harekete geçirme gücü sizin elinizde. Bunu sizi suçlamak için değil güçlendirmek için söylüyorum.

Yaşama uyanmak için ölüme yaklaşmayı beklemeyin. Hemen, şimdi yaşamı dolu dolu yaşamaya başlayın ve gençleşme sürecini harekete geçirin.

Huzurla kalın,
Dr. Bernie S. Seigel

YAZAR HAKKINDA

Peter Kelder, Orta Batı Amerika'da evlat edinilmiş bir çocuk olarak büyüdü ve henüz onlu yaşlarındayken maceraya atılmak için evinden ayrılarak dünyanın pekçok köşesindeki uzak ve egzotik yerlere gitti. Eğetimli, kültürlü, pek çok dil konuşan ve yaşamı boyunca kitaplara, kütüphanelere, sözcüklere ve şiire derinden sevgi duyan bir insan oldu.

Kelder, kitabındaki kahraman için kullandığı takma bir ad olan Albay Bradford'un, Tibet'e gitmiş ve 1930'larda bu kitabın yazıldığı güney Kaliforniya'da kendisi ile tanıştığı gerçek bir insan olduğunu söylemektedir.

Bununla birlikte, Kelder bu küçük bilgiler dışında kendi yaşamıyla ilgili bilgi vermek istemeyen ve mahremiyetine özen gösteren bir insandır. Kitabının kendi adına konuştuğunu ve hem kendisi hem de Albay Bradford ile ilgili merakların kitabın dünyaya sunduğu mesaj yanında hiçbir önemi olmadığını düşünmektedir.

Ne zaman doğduğunu söylememekle birlikte, Bay Kelder bugün hâlâ yaşıyor ve bu kitabın yazılmasının üzerinden geçen altmış yıl sonra halen aktif bir yaşam sürmektedir.

GİRİŞ

Yıllar önce bir ikindi vakti, parkta oturmuş gazetelerin öğleden sonraki baskılarını okurken yaşlı bir beyefendi gelip yanıma oturdu. Altmışlarının sonunda görünüyordu ve saçları kırlaşıp dökülmüştü. Omuzları çökmüştü ve yürürken bastonuna dayanıyordu. Ben o an bunun farkında olmasam da, bir süre sonra tüm yaşamım olduğu gibi değişecekti.

Kısa bir süre sonra birlikte, büyüleyici bir sohbete daldık. Sohbetimiz sırasında bu yaşlı adamın, aynı zamanda Kraliyet adına kordiplomatik görevde de bulunmuş emekli bir İngiliz subayı olduğunu öğrendim. Bunun sonucu olarak da hemen hemen dünyanın her köşesini dolaşmıştı. Bu kitap boyunca kendisine bu isimle hitap edeceğim Albay Bradford, kendi maceralarını anlattığı son derece ilginç öykülerle beni büyüledi.

Birbirimizden ayrılırken yeniden buluşup sohbet etmeye karar verdik ve kısa süre sonra aramızda güçlü bir dostluk kuruldu. Sık sık onun ya da benim evimde bir araya gelip gecenin geç saatlerine kadar sohbet edip tartıştık.

Bu sohbetlerden birinde Albay Bradford'un benimle konuşmak istediği bir şey olduğunu ama bilmediğim bir nedenle bu konuda gönülsüz davrandığını fark ettim. Yumuşak bir şekilde onu rahatlamaya çalıştım ve eğer aklındaki

şeyi bana söylemek isterse bunu bir sır olarak koruyacağım konuşunda kendisine güvence verdim. İlk başlarda ağır ağır ama sonradan artan bir güvenle konuşmaya başladı.

Birkaç yıl önce Hindistan'da görevliyken, zaman zaman sınırın ötelerinde bulunan küçük köylerde yaşayan yerli halkla ilişkileri olmuş ve onların yaşamları ile gelenekleri üzerine pek çok büyüleyici hikaye duymuş. Bunların arasında özellikle, belli bir bölgenin halkı tarafından sık sık anlatılan bir hikaye çok ilgisini çekmiş. Bu bölgede yaşayanlar dışında bu konuda bilgisi olan hemen hemen hiç kimse yokmuş.

Bu hikaye, "Gençlik Pınarı"nın sırrına sahip olduğu söylenen bir grup lama ya da Tibetli rahip ile ilgiliymiş. Bu olağanüstü sır, belli bir mezhebin üyeleri tarafından yüzlerce yıldır korunmaktaymış. Bu sırrı saklamak için herhangi bir çaba harcamamalarına karşın manastırları öylesine uzak ve yalıtılmış durumdaymış ki, hemen hemen dış dünyadan kopmuş gibiymiş.

Bu manastır ve onun Gençlik Pınarı zamanla yerlilerin anlattıkları bir efsane halini almış. Manastırı bulup buraya girdikten sonra gizemli bir şekilde yeniden sağlık, güç ve canlılık kazanan yaşlı insanlar hakkında hikayeler anlatılmaya başlanmış. Fakat bu garip ve olağanüstü mekanın bulunduğu yer hakkında kimsenin bilgisi yok gibiymiş.

Diğer pek çok insan gibi Albay Bradford da kırk yaşından itibaren yaşlandığını farketmiş ve o zamandan sonra da artık gençliğini yitirmeye başlamıştı. Bu harikulade Gençlik Pınarı hakkında daha fazla şey duydukça, böyle bir yerin gerçekte varolabileceğine daha fazla inanmaya başlamış. Ne yönde olabileceği, bulunduğu yerin özellikleri, iklimi ve bu yeri bulmasını sağlayacak diğer konular hakkında bilgi top-

lamaya ve bir kez böyle bir araştırmaya başlayınca da bu "Gençlik Pınarı"nı bulma arzusu zihnini gittikçe daha fazla meşgul etmeye başlamış.

Bana, bu arzusunun kendisi için son derece dayanılmaz bir hal aldığını ve Hindistan'a geri dönüp bu manastırı ve onun gençlik sırrını ciddi olarak araştıracağını söyledi. Bradford, bu araştırmada kendisine katılmak isteyip istemeyeceğimi sordu.

Normal olarak ilk başlarda bu alışılmadık hikayeye şüpheci bir şekilde yaklaştım. Fakat Albay son derece içtendi ve bana Gençlik Pınarı'ndan söz etmeyi sürdürdükçe bunun gerçek olabileceğine daha fazla inanmaya başladım. Bir süre Albay'ın araştırmasına katılma düşüncesinin cazibesine kapıldım. Fakat bazı pratik sorunları göz önünde bulundurmaya başlayınca sonunda bu düşüncenin karşısında yer aldım.

Albay Bradford kısa bir süre sonra gitti. Doğru karar verip vermediğim konusunda kuşkulanmaya başlamıştım. Kendimi rahatlatmak için, belki de yaşlanmayı yenme arzusunun bir hata olduğu yolunda mantık yürüttüm. Belki de zarif bir şekilde yaşlanmak için kendimize fırsat vermeli ve yaşamdan, diğer insanların istediğinden daha fazla bir şey istememeliydik.

Yine de zihnimin gerisinde kolay unutulmayacak bir olasılık saklı kaldı: Gençlik Pınarı. Ne kadar da heyecan verici bir düşünceydi! Sırf bu nedenle Albay Bradford'un Gençlik Pınarı'nı bulmasını umdum.

BİRİNCİ BÖLÜM



"Her insan uzun yaşamak ister;
ama kimse yaşlanmak istemez."

Jonathan Swift

Yıllar geçti ve günlük olayların baskısıyla Albay Bradford ve onun "Shangri-La"sı hafızamın derinliklerine gömülmeye başladı. Ardından bir akşam, apartmanıma dönerken üzerinde Albay'ın kendi el yazısı olan bir mektup buldum. Hemen zarfı açıp umutsuz bir neşe ile yazılmış olan mektubu okudum. Albay, hayal kırıcı gecikmelere ve aksiliklere karşın Gençlik Pınarı'nı bulmak üzere olduğuna inandığını yazıyordu. Zarfın üzerinde geri gönderme adresi yoktu ama en azından Albay'ın halen yaşadığını öğrenince rahatladım.

Ondan yeniden haber alıncaya kadar aylar geçti. Sonunda ikinci mektubu aldığımda, zarfı açarken neredeyse ellerim titriyordu. Bir an için mektupta yazılanlara inanamadım. Albay yalnızca Gençlik Pınarı'nı bulmakla kalmamıştı, aynı zamanda onu buraya getiriyordu ve iki ay içinde de geleceğini söylüyordu.

Yaşlı dostumu son görüşümden bu yana dört yıl geçmişti. Bu zaman boyunca ne kadar değişmiş olabileceğini merak ettim. Acaba Gençlik Pınarı, yaşlanmasını durdurmayı başarmış mıydı? Acaba onu son gördüğümden bu yana hiç yaşlanmamış bulabilecek miydim ya da dört yıl yerine yalnızca bir yıl mı yaşlanmış olacaktı?

En sonunda bu sorularıma yanıt alma zamanı geldi. Bir akşam evimde yalnız başıma otururken telefonum beklenmedik bir şekilde çaldı. Telefona yanıt verdiğimde kapıcı, "Albay Bradford sizinle görüşmek istiyor," dedi. "Onu hemen yukarı gönder," derken büyük bir heyecana kapıldım. Kısa süre sonra kapının zili çaldı ve hemen koşup kapıyı açtım. Ancak kapıyı açtığımda hayal kırıklığı içinde karşımda Albay Bradford yerine genç bir adam buldum. Bu şaşkınlığım karşısında yabancı, "Beni beklemiyordun değil mi?" dedi.



Biraz şaşkınlık ve akıl karışıklığıyla, "Başka birisinin olacağını düşünmüştüm," dedim. Konuk, samimi bir ses tonuyla, "Daha içten bir karşılaşma olacağını umuyordum," dedi. "Yüzüme biraz daha dikkatli bak. Kendimi tanıtmam gerekiyor mu?"

İçinde bulunduğum karmaşa şaşkınlığa dönüştü ve hayretler içinde, inanamaz gözlerle karşımdaki adamı seyretmeye başladım. Yavaş yavaş karşımdaki yüzde Albay Bradford'a olan benzerlikleri fark etmeye başladım. Ama bu adam, Albay'ın yıllar önceki hali gibi görünüyordu. Kambur, soluk yüzlü, bastonlu bir ihtiyar yerine karşımda uzun boylu, dimdik duran bir adam vardı. Yüzü son derece dinç görünüyordu, belli belirsiz kırlıkları olan kalın telli siyah saçları vardı.

Albay, "Evet, gerçekten de benim," dedi. "Ve eğer beni içeriye davet etmezsen konukseverliğinden kuşkulanmaya başlayacağım."

Neşeli bir rahatlamayla Bradford'a sarıldım ve şaşkınlığımı engelleyemediğim için de onu soru yağmuruna tuttum.

Sevecen bir şekilde, "Bekle, bekle," diye itiraz etti. "Biraz soluk al. Olup biten her şeyi anlatacağım." Ve biraz sonra, başından geçenleri anlatmaya başladı.



Albay, Hindistan'a ulaşır ulaşmaz varolduğu söylenen efsanevi Gençlik Pınarı'nın nerede olduğunu araştırmaya başlamış. Neyse ki yerel dili bir parça konuşabildiği için aylar boyunca bağlantılar ve insanlarla arkadaşlıklar kurmaya çalışmış. Ardından yine pek çok ayını, elde ettiği bilgi parçalarını bilmecenin içine yerleştirmekle geçirmiş. Ama bu uzun ve yavaş süreç ısrarcılığı sonunda imrenilecek bir ödül kazanmasını sağlamıştı. Sınır ötesine doğru yaptığı uzun ve tehlikeli bir yolculuğun sonunda, efsanelere göre gençlik ve canlılık sırlarına sahip olduğu söylenen manastırı bulmuştu.

O an yalnızca, Albay Bradford'un manastıra kabul edildikten sonra yaşadığı deneyimleri kayıt etmeme izin vermesini arzuladım. Ama belki de böyle bir şey yapmamak daha doğru olurdu, çünkü tüm bunlar, gerçeklerden çok hayal gibi duruyordu. Lamaların ilginç çalışmalarını, kültürlerini ve farklılıklarını, bu dünyanın yabancısı olan Batılı bir insanın anlaması ve kavraması çok güçtü.

Bu manastırda yaşlı insanlar görebilmek mümkün değilmiş. Lamalar iyi kalpli bir şekilde, uzun zamandır onun kadar yaşlı bir insan görmedikleri için Albay'a "Kadim Kişi" demeye başlamışlar. Onlara göre Albay alışılmadık biriymiş.

Albay, "Manastırda yaşamaya başladığım ilk iki hafta kendimi sudan çıkmış balık gibi hissettim", dedi. "Çevrem-

de gördüğüm her şeyden etkileniyor ve gözlerimle gördüklerime inanmakta zorluk çekiyordum. Kısa bir süre sonra sağlığım iyiye gitmeye basladı. Akşamları son derece rahat bir şekilde uyuyabiliyor, her sabah uyandığımda ise kendimi daha canlı ve enerjik hissediyordum. Fazla zaman geçmeden, bastonuma yalnızca dağlara tırmanırken gereksinim duymaya başladığımı fark ettim.

"Bir sabah yaşamımdaki en büyük sürprizle karşılaştım. İlk kez olarak manastırın içindeki geniş, iyi döşenmiş ve eski el yazmalarının korunduğu bir tür kütüphane olan büyük bir odaya alındım. Odanın bir duvarında boy aynası vardı. Son iki yıldır durmadan ilkel bölgelerde dolaştığım için uzunca bir süredir aynada kendi görüntümü görmemiştim. Bu nedenle merakla aynaya yaklaştım.

"Gözlerine inanamayarak karşımdaki görüntüyü incelemeye başladım. Fiziksel görünümüm öylesine değişmişti ki, gerçek yaşımdan en az 15 yaş genç gösteriyordum. Yıllar boyunca Gençlik Pınarı'nın gerçek olduğunu umut etmeye cesaret edememiştim. Fakat şimdi, gözlerimin önünde bunun doğru olduğunun canlı bir kanıtı duruyordu.

"Hissettiğim sevinci ve kıvancı hiçbir kelime açıklayamaz. Haftalar ve aylar geçtikçe görünüşüm gelişmeye devam etti ve sonunda bu değişim beni tanıyan herkes için belirgin bir hale geldi. Fazla zaman geçmeden, bana verilen onur lakabı olan "Kadim Kişi" adı artık duyulmaz oldu."

Tam o an kapı çalınınca Albay konuşmasını kesti. Kapıyı açtığımda, karşımda beni ziyaret etmek için bir fırsat yakalamış yakın dostlarım olan bir çift buldum. Hayal kırıklığımı elimden geldiğince gizlemeye çalışarak onları Albay Bradford ile tanıştırdım ve hep birlikte bir süre sohbet ettik.

Ardından Albay gitmek üzere ayağa kalktı ve "Bu kadar erken ayrılmak zorunda olduğum için üzgünüm," dedi. "Ama bu akşam bir randevum daha var. Sizleri yeniden görmeyi umut ediyorum." Fakat kapıya vardığımızda bana döndü ve "Yarın birlikte öğlen yemeği yiyelim mi?" diye sordu. "Eğer davetimi kabul edersen sana Gençlik Pınarı ile ilgili her şeyi anlatacağıma söz veriyorum."

Buluşacağımız yeri ve saati kararlaştırdıktan sonra gitti. Arkadaşlarımın yanına döndüğümde bir tanesi hayretle, "Harikulade bir insan," dedi. "Fakat emekli bir subay için çok genç görünüyor."

"Kaç yaşında olduğunu tahmin ediyorsun?" diye sordum.

Arkadaşım, "Şey, elli yaşında göstermiyor." dedi. "Ama konuşmamızdan en azından bu yaşta olması gerektiğini düşündüm."

Kaçamak bir şekilde, "Evet," dedim. "En azından o yaşta olması gerekir."

Ardından sohbeti başka bir konuya kaydırdım. Albay'ın inanılmaz hikayesini anlatmaya hazır değildim; en azından bana her şeyi tümüyle anlatıncaya kadar.

Ertesi gün, öğlen yemeği yedikten sonra Albay ile birlikte, kaldığı otele gittik. Ve sonunda burada bana Gençlik Pınarı ile ilgili her şeyi anlattı. "Manastıra girdikten sonra bana ilk öğretilen şey suydu:" dedi. "Bedenin, Batı dillerine

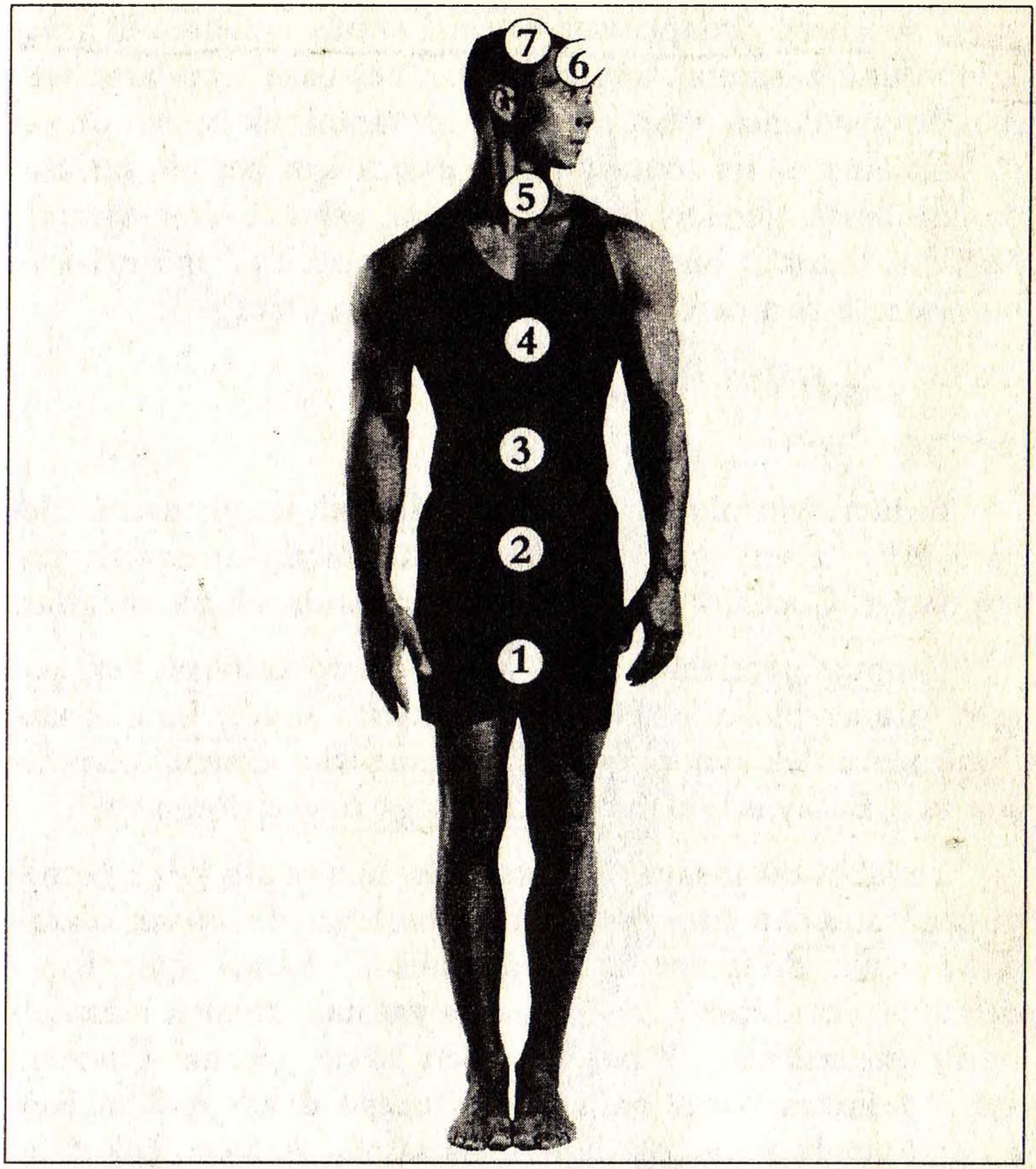
'girdap' olarak tercüme edilebilecek yedi enerji merkezi vardır. Hindular bunları çakralar olarak adlandırırlar. Çakralar, güçlü elektrik alanlarıdır ve göze görülmezler ama son derece gerçektirler. Bu yedi enerji girdabının her biri bedenin salgıbezi sistemindeki, kana hormon salgılayan bezlerin bir tanesi ile ilişki içindedir ve bu bezlerin hormon üretimini uyarırlar. Beden işlevlerini düzenleyen bu hormonların arasında yaşlanma süreciyle ilgili hormonlar da vardır.

"En alttaki ilk enerji girdabı, üretken bezlerin üzerindedir. Ikinci enerji girdabı mide bölgesindeki pankreas üzerindedir. Üçüncü merkez solarpleksüs bölgesinde, adrenalin bezi üzerindedir. Dördüncü merkez, göğüste ya da kalp bölgesinde timüs bezi üzerindedir. Beşinci merkez gırtlaktaki tiroid bezinin üzerindedir. Altıncı merkez beynin arka tabanında bulunan epifiz bezinin ve yedinci merkez de beynin ön tabanında bulunan hipofiz bezinin üzerindedir." *

"Sağlıklı bir bedende bu girdaplardan her biri büyük bir hızla döner. Yaşam enerjisinin, aynı zamanda 'prana' ya da 'eterik enerji' olarak adlandırılan enerjinin salgıbezi sisteminde yukarıya doğru akmasını sağlar. Fakat eğer bu enerji girdaplarından biri ya da birkaçı yavaşlamaya başlarsa, yaşamsal enerji akışı engellenir ve böylece yaşlanma ve sağlık sorunları başlar.

"Sağlıklı bir insanda hızla dönen bu girdaplar derinin altından üstüne doğru uzanır. Fakat yaşlı, zayıf ya da hasta bir insanda ancak deri yüzeyine kadar ve büyük bir güçlükle ulaşır. Yeniden gençlik, canlılık ve sağlık kazanmanın en hızlı

* Bedende bu girdaplardan binlerce olduğu söylenmesine karşın, genellikle yedi temel çakra olduğu kabul edilir. Bu kitabın ilk baskısında Bay Kelder, Albay'ın bu çakralardan bir tanesinin de diz bölgesinde olduğunu iddia ettiğini söyler. Yazar, bu girdapları salgıbezlerine bağlamıştır (Çev. n.)



Bedenin yedi enerji girdabı, yedi endokrin bezini yönetmektedir. Düz bir hat üzerinde şu sırada bulunmaktadırlar: (1) Omurganın kökü; (2) karnın alt kısmı; (3) midenin üst kısmı, göbet deliğinin üstü ile göğüs kafesinin alt kısmının arasında; (4)) göğsün ortası; (5) gırtlak; (6) alnın ortası, kaşların arası; ve (7) başın tepe noktası.

Enerji girdaplarının tümü de belli bir hızla ve eşit hızlarda döndüklerinde, bedenin sağlığı mükemmel bir hale gelir. Bu girdaplardan bir ya da birden fazlası yavaşlarsa, yaşlanma ve sağlık sorunları başlar.

yolu, bu enerji girdaplarının normal dönüş hızlarına ulaşmasıdır. Bunu başarmak için kullanılan beş basit uygulama vardır. Bu uygulamalardan herhangi bir tanesi tek başına da yararlıdır ama en iyi sonuçları elde etmek için beşinin bir arada çalışılması gerekir. Bu beş çalışma, aslında birer egzersiz değildir. Lamalar bu çalışmaları 'ayin' olarak adlandırırlar ve bu nedenle ben de onları bu isimle adlandıracağım."

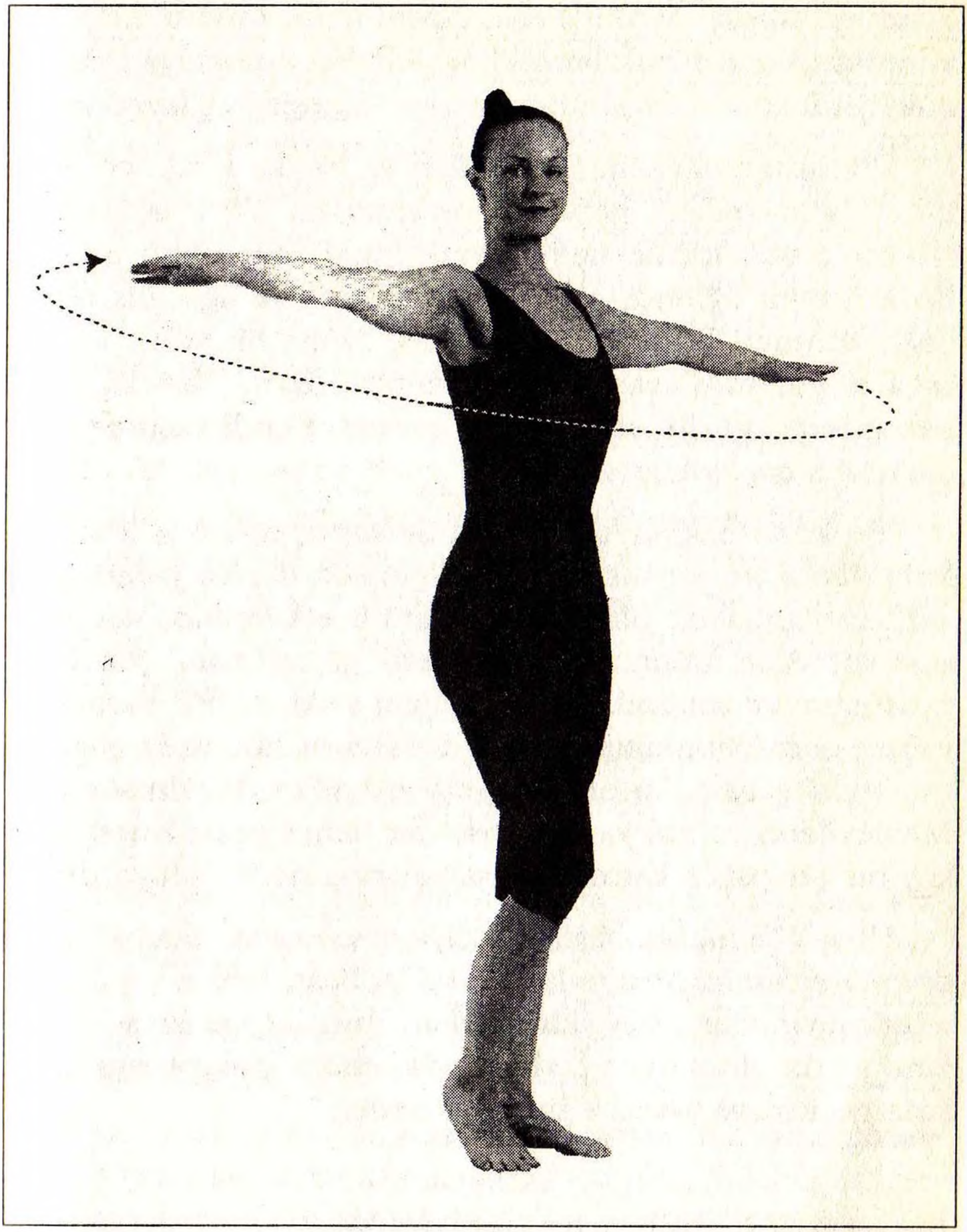
Birinci Ayin

"Birinci ayin oldukça basittir," diyerek konuşmasına devam etti. "Enerji girdaplarının dönüş hızını arttırmak için uygulanır. Çocuklar bunu oyunları sırasında sık sık yaparlar.

"Yapman gereken tek şey ayakta durup kollarını yere paralel olacak biçimde iki yana açmaktır. Şimdi, biraz başın dönünceye dek kendi çevrende dönmelisin. Önemli olan bir şey var: Bu ayinde daima soldan sağa doğru dönmelisin.

"Yetişkin bir insanın ilk başlarda, henüz altı kez dönmeyi başaramadan başı döner. Yeni başlayan bir insan olarak daha fazla dönmeye kalkışmamalısın. Ayrıca eğer başın döndüğü için biraz oturmak ya da yatmak istersen o zaman bunu yapmalısın. İlk başlarda ben böyle yaptım. Önceleri ayini yalnızca başın hafifçe dönünceye dek uygulamalısın ama zamanla ayini çok daha fazla sayıda ve başın çok daha az dönerek yapabileceksin.

"Ayrıca baş dönmesini azaltmak için dansçıların ya da buz patencilerinin yaptığını da uygulayabilirsin: Dönmeye başlamadan önce bakışlarını belli bir noktaya yönelt. Dönmeye başladığında ise mümkün olduğunca uzun bir süre boyunca bakışlarını bu noktada tut. Sonunda başın da bedenin ile birlikte döndüğü için bakışlarını bu nokta üzerinde daha fazla



Birinci Ayin

Kollarınızı iki yana açıp, avuçiçlerinizi aşağıya bakacak şekilde döndürerek, saat yönünde dönün.

tutamayacaksın. Bu durumda, başını hızla döndür ve mümkün olduğunca çabuk bir şekilde yeniden o noktaya bak. Bu noktaya bakman, başının daha az dönmesini sağlayacaktır.

"Hindistan'dayken, Mevlevîleri ya da daha bilinen adlarıyla" 'semazenleri' görünce çok şaşırdım. Bu insanlar dinsel bir coşku içinde neredeyse durmaksızın dönüyorlardı. Birinci ayini öğrendiğimde bu uygulama ile ilgili olarak iki ilişki kurdum: Birincisi, semazenler daima bir yöne, soldan sağa doğru yani saat yönünde dönüyorlardı. İkincisi, yaşlı semazenler, güçlü, sağlam ve dinçtiler. Kendi yaşıtlarından çok daha canlıydılar.

"Bu konu hakkında bir lama ile konuştuğumda Mevlevîlerin yaptıkları bu dönme eyleminin son derece yararlı ama aynı zamanda da bir o kadar zararlı etkilerinin olduğunu söyledi. Aşırı dönmelerinin, enerji girdaplarını çok fazla uyardığını ve sonunda da tükettiğini açıkladı. Bu durumun, yaşam enerjisinin akışını önce hızlandırıp sonra da engelleme etkisi vardır. Bu önce yapma ardından da yıkma etkisi, Mevlevîlerin ruhsal ya da dinsel bir deneyim ile karıştırdıkları bir tür psişik karmaşa yaşamalarına neden oluyordu."

Albay, "Bununla birlikte," diye devam etti. "Lamalar, bu dönme eylemini aşırıya kaçırmazlar. Semazenler kendi çevrelerinde yüzlerce kez dönerlerken, lamalar yalnızca bir düzine ya da biraz daha fazla sayıda, enerji girdaplarını harekete geçirmeye yetecek kadar dönerler."

İkinci Ayin

"Birinci ayinin ardından, yedi enerji girdabını daha etkili bir şekilde uyaran ikinci ayin gelir. Bu ayin birinciye oranla daha da kolaydır. İkinci ayinde kişi önce sırtüstü yere ya-

tar. En iyisi ince bir kilimin ya da içi doldurulmuş bir şeyin üzerine yatmaktır. Lamalar bu ayinleri, Batılıların seccade olarak adlandırdıkları, yaklaşık olarak 60 cm. genişliğinde ve 180 cm. uzunluğundaki bir örtünün üzerinde yaparlar. Bu, kalınca bir örtüdür ve genellikle yünden ya da bir tür bitki lifinden yapılır. Bu seccadenin tek amacı bedeni soğuk zeminden korumaktır. Bununla birlikte, lamaların yaptığı her şeye dini bir nitelik yakıştırıldığı için bu örtü de "seccade" olarak adlandırılmıştır.

"Önce sırtüstü yere yat. Ellerin bedeninin yanında uzansın ve avuçların yere değsin. Parmaklarını birbirine birleştir. Ardından, başını yerden kaldırarak çeneni göğsüne daya. Bu sırada dizlerini kırmadan yatay bir şekilde bacaklarını yerden kaldır. Eğer mümkünse bacaklarını bedeninin üzerinden geriye, başına doğru esnet ama dizlerinin kırılmasına izin verme.

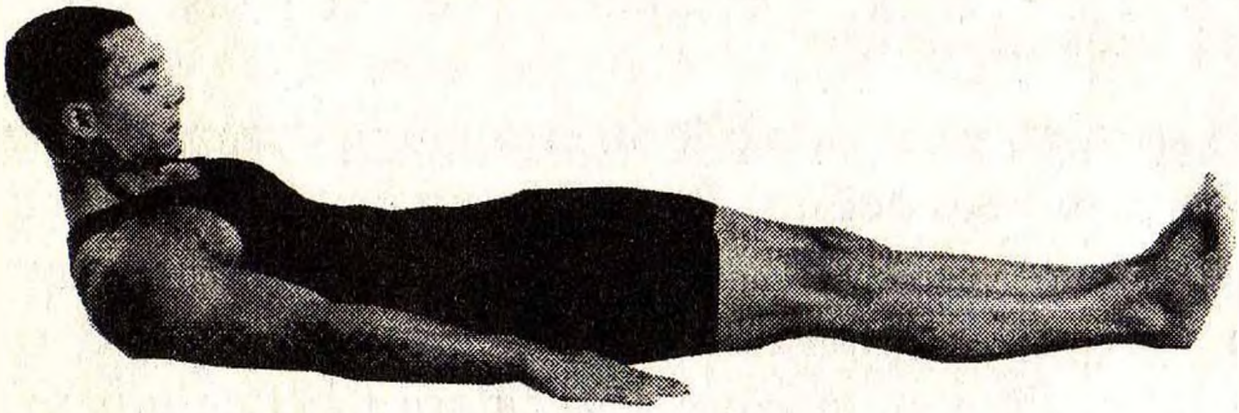
"Ardından dizlerini düz tutarak başını ve bacaklarını yavaşça yere indir. Tüm kaslarının gevşemesine izin ver ve sonra ayini tekrarla.

"Tekrar sırasında belli bir solunum ritmine uy. Bacaklarını ve başını kaldırırken derin bir soluk al, indirirken ciğerlerini tümüyle boşalt. Tekrarlar arasında, kasların gevşerken aynı ritimde solumaya devam et. Ne kadar derin soluk alırsan o kadar iyidir.

"Eğer bacaklarını dümdüz tutamıyorsan, o zaman gereksinim duyduğun kadar kırılmalarına izin ver. Fakat ayini uygulamaya devam ederken bacaklarını olabildiğince düz tutmaya çabala.

"Lamalardan bir tanesi bana, bu ayini ilk uygulamaya çalıştığında yaşlı ve zayıf olduğu için bacaklarını yerden ke-







İkinci Ayin

1. Sırtüstü yatarak ellerinizi bedeninizin yanlarına koyun.
2. Çenenizi göğsünüze yaklaştırın.
3. Bacaklarınızı yere dik olacak şekilde kaldırırken dizlerinizi düz tutun.

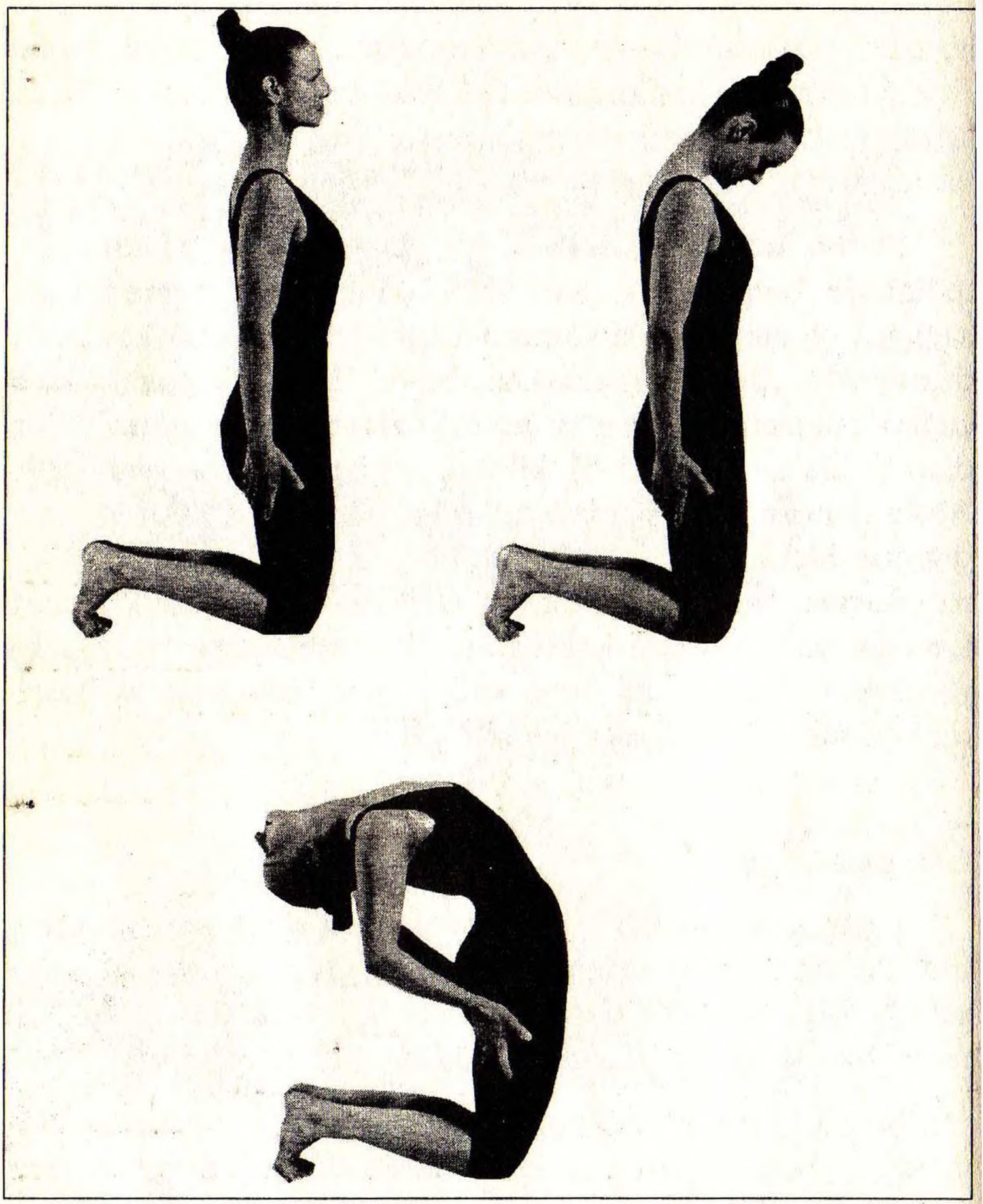
mesinin bile mümkün olmadığını söyledi. Bu nedenle önceleri, bacaklarını dizlerinden kırarak yukarı kaldırıyormuş. Yavaş yavaş, üç aylık çalışmanın sonunda, bacaklarını, dizlerini kırmadan kolayca yukarı kaldırabilir hale gelmiş.

"Bu lamanın söylediklerine çok şaşırdım. Bana bunu söylediğinde, benden çok daha yaşlı olduğunu bilmeme karşın, sağlığın ve gençliğin mükemmel bir örneği olarak karşımda duruyordu. Çaba harcamaktan büyük bir zevk alarak, bahçeden manastıra doğru uzanan yüzlerce metre uzunluğundaki yolda sırtında 45-50 kiloluk sebze yüklü sepet taşırdı. Acele etmezdi ama yolda bir kez bile durmazdı. Tepeye vardığında hiçbir zaman bitkin görünmezdi. Onu tepeye doğru çıkarken ilk izlediğimde, en azından on kez soluklanmak için durmak zorunda kalmıştım. Bir süre sonra bastonuma gereksinim duymadan onun kadar rahat tırmanmaya başladım. Fakat bu da başka bir hikaye."

Üçüncü Ayin

"Üçüncü ayin, ikincisinin hemen ardından uygulanmalıdır. Bu ayin de son derece[1] kolaydır. Yapman gereken tek şey, yerde, dizlerinin üzerinde dik bir şekilde durmaktır. Ellerini bacaklarının arkasındaki kaslara dayamalısın.

[2] "Şimdi başını ve boynunu eğip çeneni göğsüne daya.[3] Ardından başını ve boynunu mümkün olduğunca geriye yatır ve aynı zamanda omuzlarını kavislendirip geriye doğru kaykıl. Omurganı geriye doğru kavislendirirken,[4] ellerini ve kollarını destek almak için butlarına daya.[5] Bedenini geriye kavislendirdikten sonra yeniden ilk baştaki duruşuna geri dön ve ayini en başından tekrarla.



Üçüncü Ayin

1. Bedeninizi dik tutarak dizlerinizin üzerinde durun. Ellerinizi kalçalarınızın altına dayayın.
2. Çenenizi göğsünüze ysaklaştırın.
3. Başınızı yavaşça, gidebildiği kadar geriye doğru eğerken, sırtınızı arkaya doğru kavislendirin.

"İkinci ayinde olduğu gibi bu ayinde de ritmik bir şekilde solumalısın. Geriye kaykılırken derin bir soluk al ve başlangıç duruşuna dönerken tümüyle soluk ver. En yararlı olanı derin soluktur. Bu nedenle ciğerlerini mümkün olduğunca fazla havayla doldur.

"Bu ayini ikiyüzden fazla lamanın bir arada uyguladıklarını gördüm. Dikkatlerini içlerine döndürmek için gözlerini kapıyorlardı. Bu şekilde dikkatlerinin dağılmasını önlüyor ve kendi içlerine yoğunlaşabiliyorlardı.

"Lamalar binlerce yıl önce, yaşamın anlaşılmaz gizleri ile ilgili tüm yanıtların kendi içlerinde olduğunu keşfetmişlerdir. Biraraya gelip yaşamlarımızı yaratan her şeyin insanın içinden kaynaklandığını fark etmişlerdir. Batılı insan bunu asla anlayamamıştır. Batılı insan, tıpkı benim gibi, yasamlarımızın, maddi dünyanın denetlenemez güçleri tarafından biçimlendiğine inanır. Örneğin; batılıların çoğu doğa kanunlarına göre bedenimizin büyüyüp ardından da yaşlanmak zorunda olduğunu düşünür. Lamalar ise kendi içlerine bakarak bunun yalnızca bir yanılsama olduğunu anlamışlardır.

"Lamalar, özellikle de bu manastırda yaşayanlar, dünya için büyük bir hizmette bulunmaktadırlar. Fakat bu görev astral düzlemde yerine getirilmektedir. Fiziksel dünyanın titreşiminden çok daha yüksek bir titreşime sahip ve küçük bir çabayla büyük şeylerin başarılabileceği güçlü bir odak noktası olduğu için bu düzlemden tüm insanlığa yardım etmektedirler.

"Bir gün tüm dünya uyanıp büyük bir şaşkınlık içinde bu lamalar ve diğer görünmeyen güçler tarafından başarılan büyük işlerin sonuçlarını görecektir. Yeni Çağ'ın başlangıcına hızla yaklaşılmaktadır. Insanların; savaşları ve yıkımları,

nefreti ve acıları yenmek için kendi içlerindeki büyük güçleri serbest bırakacakları zamanlar gelecektir.

"Uygarlaşmış insanlık olarak adlandırılan dönem, aslında karanlık çağların karanlığına gömülmüş durumdadır. Bununla birlikte, daha iyi ve şanlı şeyler için hazırlanıyoruz. Kendi bilincini yüksek bir düzeye ulaştırmaya çalışan herkes, tüm insanlığın gelişmesine yardımcı olur. Bu nedenle, beş ayin fiziksel yararların da ötesinde etkilere sahiptir."

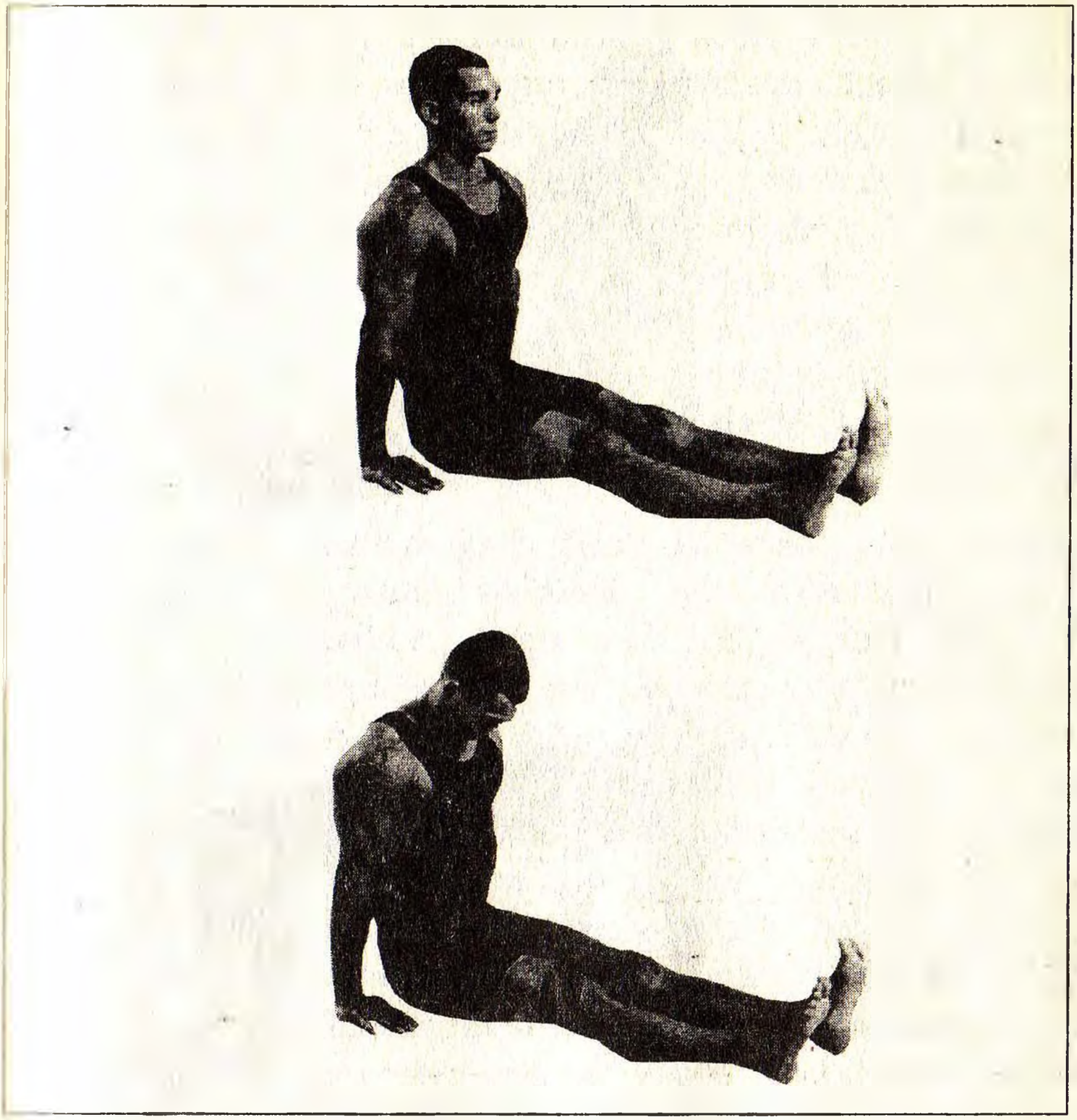
Dördüncü Ayin

"Dördüncü ayini ilk uyguladığımda bana çok zor geldi. Ama bir hafta sonra tıpkı diğerleri kadar kolay gelmeye başladı.

"İlk önce, ayaklarını öne uzatarak yere otur. İki ayağının arasında 30 cm. kadar aralık olsun. Bedeninin üst kısmını dik tutarak avuçlarını kalçalarının yanına, yere koy. Ardından başını öne eğip, çeneni göğsüne değdir.

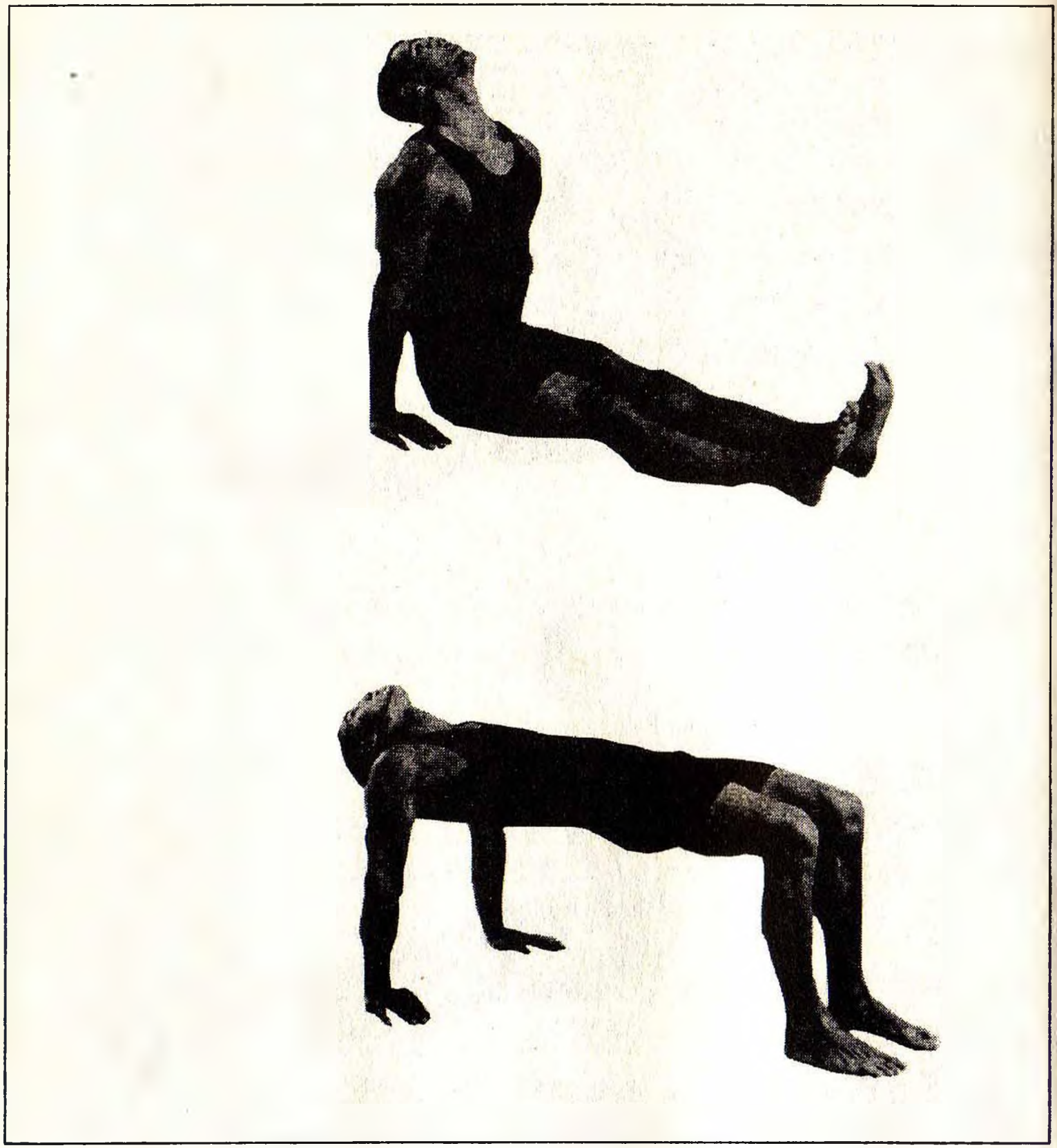
"Şimdi başını, gidebildiği kadar geriye yatır. Aynı anda dizlerini kırık, kollarını ise düz tutarak bedenini yerden kaldır. Bedeninin üst kısmı, bacaklarının üst kısmı ile bir çizgide ve yere paralel olacaktır; kollarının ve bacaklarının dizlerden aşağı kısmı ise yere dik olacaktır. Ardından bedenindeki tüm adaleleri kas. Sonunda tüm kaslarını gevşeterek dik pozisyonuna dön. Aynı işlemi tekrarlamadan önce dinlen.

"Yine bu ayinde de solunum çok önemlidir. Bedenini kaldırırken derin bir soluk al. Adalelerini kasarken soluğunu tut ve ardından başlangıç pozisyonuna dönerken tümüyle soluk ver. Tekrarlar arasındaki dönemlerde aynı soluma ritmini koru.



Dördüncü Ayin

1. Bacaklarınızı ileriye uzatarak yere oturun. Ayaklarınız hafifçe aralık olsun ve ellerinizi yere koyun.
2. Çenenizi göğsünüze doğru indirin.



3. Başınızı mümkün olduğu kadar arkaya doğru eğin.
4. Kollarınızı düz tutup ayyak tabanlarınızı ve elllerinizi yere basarken dizlerinizi kırın ve gövdenizi yere paralel ollacak şekilde havaya kaldırın. Adelelerinizi bir süreliğine kasın ve ardından gevşeyin.

"Manastırdan ayrıldıktan sonra Hindistan'daki pek çok büyük kente gittim ve deneme amacıyla buralardaki ingilizce konuşan insanlara ve Hintlilere dersler verdim. Her iki gruptaki yaşlı insanların başlangıçta bu hareketleri mükemmel bir şekilde uygulayamadıklarında, bunların kendilerine bir yarar sağlayacağına da inanmadıklarını fark ettim. Bu konuda yanıldıklarına ikna olmaları kolay değildi. Sonunda onları, bir ay içinde neler olacağını görene kadar ellerinden geleni yapmaya ikna ettim. Bu durumda bir ay sonra elde ettikleri sonuçlar kendileri için son derece tatmin edici oldu.

"Bir kentte düzenlediğim derse az sayıda yaşlı insanın katıldığını anımsıyorum. Bu ayini uygulamaya çalıştıklarında, bedenlerini hafifçe yerden kaldırabiliyor ama yatay bir pozisyona ulaşamıyorlardı. Aynı sınıfta bu ayini daha ilk seferde zorlanmadan uygulayabilen genç insanlar da vardı. Bu durum yaşlıların cesaretini o kadar kırdı ki, sonunda sınıfı iki gruba ayırmak zorunda kaldım. Yaşlılardan oluşan gruba, bu ayini ilk uygulamaya çalıştığımda kendilerinden daha iyisini başaramadığımı söyledim. Fakat şimdi, adalelerimde herhangi bir sertleşme ya da zorlanma hissetmeden elli tekrar yapabildiğimi anlattım. Ve bunu kanıtlamak için de söylediğimi gözlerinin önünde yaptım. Bu andan sonra, yaşlı grup gerçek bir ilerleme kaydetti.

"Genç ve canlı bir insanla, yaşlı ve sağlıksız bir insan arasındaki tek fark enerji girdaplarının dönüş hızıdır. Dönüş hızı normale ulaştırıldığında yaşlı insanın bedeni yenilenmeye başlar."

Beşinci Ayin

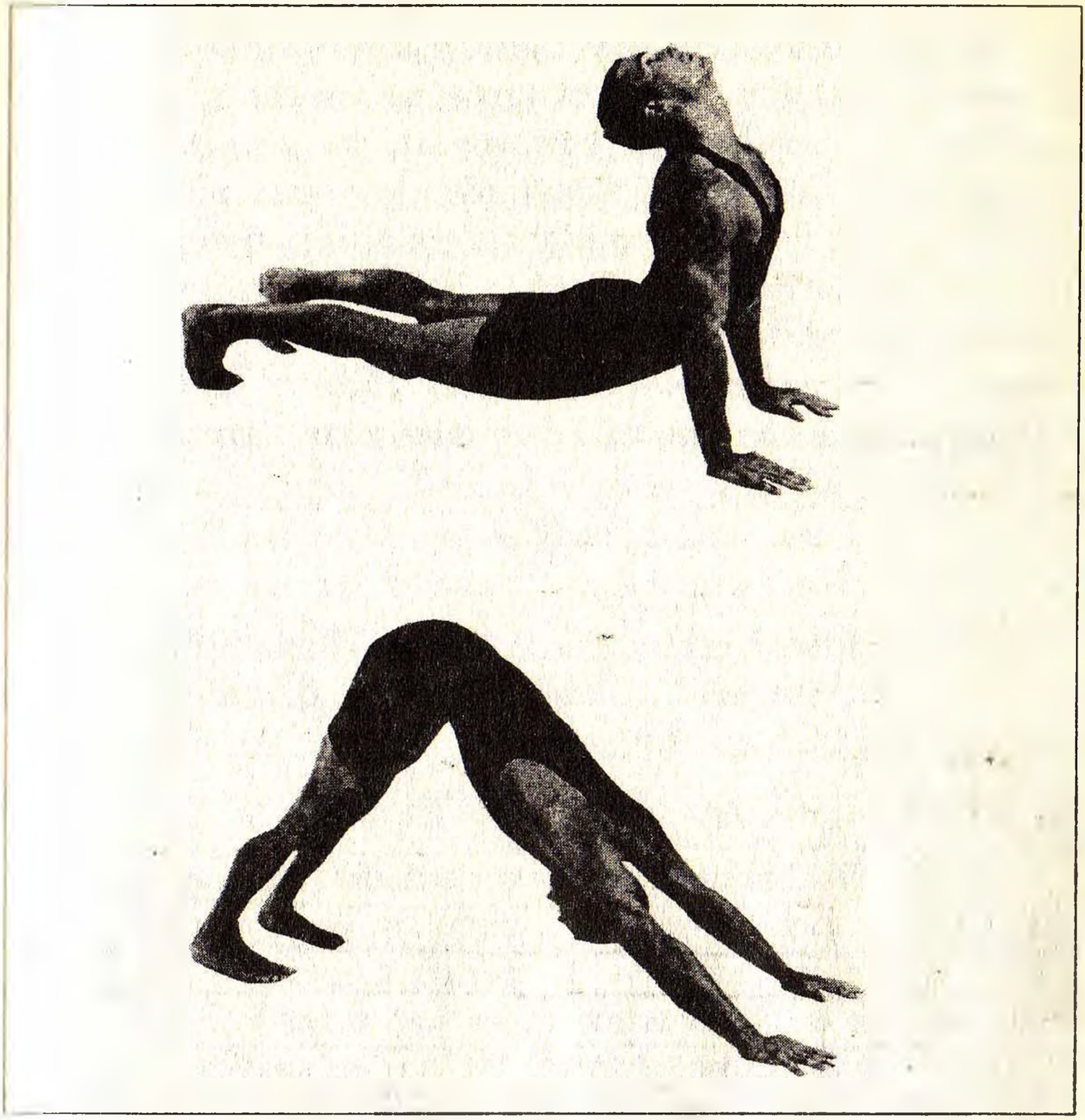
Albay devam etti: "Beşinci ayini uygularken, bedenin yere bakar durumda olacak. Bedenini ellerinle destekleyeceksin. Avuçların yere değsin ve ayak parmakların esnemiş bir pozisyonda olsun. Bu ayin boyunca, iki elinin ve iki ayağının arasında 60 cm. kadar aralık olmalı ve kollarınla bacaklarını gergin tutmalısın.

"Uygulamaya kolların yere dik, bedenin geriye kavislenmiş, yani yere doğru çökmüş bir pozisyonda başla. Şimdi başını mümkün olduğunca geriye at. Ardından bedenini kalçalarından bükerek ters bir 'V' oluştur. Aynı zamanda çeneni itip göğsüne daya. Bu ayinin tümü bundan ibaret. Başlangıç pozisyonuna geri dön ve baştan başla.

"Bir haftalık çalışmanın ardından sıradan bir insan, uygulaması en kolay ayinin bu olduğunu görür. Bir kez bu ayinde ustalaştın mı, bırak bedenin yukarı kalkmış pozisyondan neredeyse yere değecek kadar alçak bir noktaya kendiliğinden düşsün. Hem en yüksek hem de en alçak noktada adalelerini bir süre kas.

"Daha önceki ayinlerde olduğu gibi bunda da derin ve ritmik solunuma devam et. Bedenini kaldırırken derin bir soluk al. Bedenini alçaltırken tümüyle soluk ver.

"Gittiğim her yerde, insanlar bu ayinleri önce izometrik çalışmalar olarak adlandırdılar. Beş ayinin sertleşmiş adaleleri ve eklemleri esnettiği, adalelere uyum kazandırdığı doğrudur ama ayinlerin temel amacı bu değildir. Ayinlerin gerçek amacı, enerji girdaplarını normal dönüş hızlarına ulaştırmaktır. Bu dönüş hızını, örneğin yirmibeş yaşındaki güçlü ve sağlıklı bir insanın bedenindeki enerji girdaplarının dönüş hızına ulaştırır.



Besinci Ayin

1. Kollarınızı dik ve bedeninizi aşağıya sarkmış bir şekilde tutun. Avuçlarınızı yere koyun. Başınızı yumuşak bir şekilde mümkün olduğu kadar geriye atın.
2. Ayaklarınızı ve ellerinizi oynatmadan, kalçanızı yukarıya kaldırın ve bedeninizle ters bir V oluşturun. Çenenizi göğsünüze yaklaştırın.

"Bu tür bir insanda enerji girdaplarının tümü aynı hızda döner. Öte yandan, eğer orta yaşta sıradan bir insanın enerji girdabını görebilseydin, bazılarının çok yavaş döndüklerini hemen fark ederdin. Girdaplardan her biri farklı hızla dönüyor olacaktır. Bu durumda da aralarında uyum olmayacaktır. Yavaşlayanları, bedenin o bölgesinde rahatsızlıklara, hızlananları ise sinirliliğe, endişeye ve tükenmeye neden olacaktır. Bu nedenle anormal sağlık, çürüme ve yaşlanma, enerji girdaplarının anormal durumlarından kaynaklanır."



Albay Bradford beş ayini açıklarken aklıma durmadan sorular doluşuyordu. Şimdi konuşmasını bitirmişti. Bunun üzerine birkaç soru sordum:

"Her ayini kaç kez tekrarlamak gerekiyor?"

Albay, "İlk başlarda," diye yanıtladı. "Her ayini 3 kez tekrarlamanı tavsiye ederim. Ardından, her hafta tekrar sayısını ikişer ikişer arttır ve 21 tekrara ulaşıncaya dek bu şekilde devam et. Yani ikinci hafta her ayini 5 kez, üçüncü hafta 7 kez, dördüncü hafta 9 kez ve bu şekilde arttırarak uygula. On haftalık bir süre sonunda her ayini 21 kez yapar duruma geleceksin.

"Eğer ilk ayini, diğerleriyle aynı sayıda yapmakta zorlanırsan o zaman başın fazla dönmeyecek kadar yap. Sonunda başın dönmeden ayini 21 kez tekrarlamayı başaracaksın.

"İlk ayini 21 kez tekrarlayabilmek için bir yıl boyunca uğraşmak zorunda kalan bir adam tanıyorum. Diğer dört ayini uygularken hiç zorlanmıyordu, böylece dönme sayısını yavaş yavaş arttırdı ve sonunda 21 kez dönmeyi başardı. Bunun sonucunda da muhteşem şeyler elde etti.

"Bununla birlikte, kendi çevresinde dönmekte pek az insan zorlanır. Eğer bu dönme hareketinde zorlanıyorsa bu ayini bırakıp diğerlerini uygulayabilir. Dört ya da altı ay boyunca diğer dört ayini uyguladıktan sonra dönme hareketini kolayca yapabildiğini görecektir."

Albay'a sorduğum ikinci soru şuydu: "Bu ayinleri ne zaman uygulamak gerekir?"

"Sabah ya da akşam uygulayabilirsin. Hangisi senin için daha uygun olursa... Ben hem sabah hem de akşam uyguluyorum. Fakat başlangıçta enerji girdaplarını bu kadar fazla uyarmanı tavsiye etmem. Ayinleri dört ay kadar uyguladıktan sonra, sabahları her ayini 21 kez, akşamları da 3 kez tekrarlayabilirsin. Akşam yaptığın uygulamaların sayısını 21'e ulaşıncaya dek her hafta ikişer ikişer arttırmaya devam edebilirsin. Fakat ayinleri 21 tekrardan daha fazla uygulamana gerek yok. Ancak eğer gerçekten de böyle bir güdü hissediyorsan o zaman tekrar sayısını arttırabilirsin."

"Peki bu ayinlerden her biri de aynı derecede önemli mi?"

"Beş ayin birbirleriyle el ele gider ve hepsi de aynı derecede önemlidir. Ayinleri bir süre boyunca uyguladıktan sonra, eğer hepsini de gerekli sayıda tekrarlayamadığını farkedersen, ayinleri birini sabah birini de akşam uygulayacağın iki gruba bölebilirsin. Eğer ayinlerden birini yapmanın olanaksız olduğunu farkedersen onu bırak ve diğer dördünü uygula. Ardından birkaç ay sonra zorlandığın ayini yeniden dene. Sonuçlar bu şekilde biraz daha geç elde edilir ama mutlaka elde edilir.

"Fakat hiçbir durumda kendini asla zorlamamalısın. Bu durum, asıl amacına zarar verir. Yalnızca yapabildiğin kadar yap ve yavaş yavaş geliş. Asla cesaretinin kırılmasına izin

verme. Sabırlı olduğu taktirde zamanla 21 tekrara ulaşamayacak pek az insan vardır.

"Bazı insanlar ayinlerden biri ile ilgili güçlüğü yenmeye çalışırken son derece yaratıcı oluyorlar. Hindistan'da yaşlı bir adam, dördüncü ayini bir kez bile tekrarlayamıyordu. Yalnızca bedenini yerden kaldırıyor olmak da ona yetmiyordu. Bedenini, tanımladığım gibi yere paralel hale getirmeye karar verdi. Bunun üzerine, yaklaşık 25 cm. yüksekliğinde bir kutu aldı ve üzerini yastıkla takviye etti. Ardından bu kutunun üzerine elleri ve ayakları yere değer şekilde yattı. Bu durumda bedenini kolayca kaldırabiliyor ve yere paralel hale geliyordu.

"Bu küçük alet, ayini 21 kez tekrarlamasını sağlamıyordu ama o da bedenini daha güçlü insanlar kadar yerden kaldırabiliyordu. Bunun da kendi üzerinde son derece yararlı ve olumlu bir psikolojik etkisi vardı. Bu tekniği özellikle tavsiye etmiyorum ama başka şekilde ilerleyebileceğine inanmayan bir insana yardımcı olabilir. Eğer yaratıcı bir zihnin varsa kendine zor gelen ayini uygulamana yardımcı olacak bir yöntem bulabilirsin."

"Peki ya ayinlerden birini uygulamayı tümüyle bırakırsam ne olur?"

Albay, "Bu ayinler çok güçlüdür," diye açıkladı. "Eğer bir tanesini bırakır ama diğer dördünü düzenli bir şekilde 21 kez uygularsan yine mükemmel sonuçlar elde edebilirsin. Yalnızca bir tek ayin bile harikalar yaratır; tıpkı sana bahsettiğim semazenler gibi. Kendi çevrelerinde genç dervişler kadar çok dönebilen yaşlı dervişler son derece güçlü ve canlıydılar; bu da bir tek ayinin bile son derece güçlü etkileri olduğuna iyi bir kanıttır. Bu nedenle, ayinlerin tümünü yapamayacaksan

ya da 21 tekrar yapamayacaksan, elinden geleni yaptığın sürece iyi sonuçlar elde edeceğine inanmalısın."

Ardından, "Bu ayinler diğer egzersiz programlarıyla bir arada uygulanabilir mi yoksa ikisi birbiriyle çelişir mi?" diye sordum.

"Eğer bir egzersiz programı uyguluyorsan devam et. Eğer böyle bir program uygulamıyorsan başlamayı düşün. Herhangi bir egzersiz ama özellikle de kalp ve damar sistemi ile ilgili çalışmalar, bedenin canlı bir denge durumunu korumasına yardımcı olur. Buna ek olarak beş ayin, enerji girdaplarının dönüş hızlarını normal durumlarına getirmeye yardımcı olacaklarından, bedenin, uyguladığın çalışmaların yararlarına daha açık hale gelecektir."

"Peki beş ayinle ilgili başka bir şey var mı?" diye sordum.

"Yararlı olabilecek iki şey daha var. Ayinlerin tekrarları sırasında alınan ritmik solukların öneminden söz etmiştim. Buna ek olarak, ayinler arasında ayağa kalkarak ellerini bedenine dayayarak dik durman, derin ve ritmik soluklar alıp vermen çok yararlı olacaktır. Soluk verirken bedenindeki gerilimlerin yok olduğunu, gevşediğini ve rahatladığını hisset. Soluk alırken ise bir rahatlık ve canlılık duygusuyla dolduğunu hayal et.

"Bir diğer tavsiyem de çalışmaları uyguladıktan sonra ılık ya da serin bir duş almandır. Ama asla soğuk suyla yıkanmamalısın. Bedenini önce ıslak, sonra da kuru bir havluyla ovman çok daha yararlı olacaktır. Ancak bu işlemler sırasında kendini asla üşütmemelisin. Eğer böyle yaparsan ayinlerin sağladığı tüm yararları ortadan kaldırırsın."

Albay'ın bana anlattıkları heyecanlanmama neden olmuştu. Ama içimde hiç gitmeyen bir kuşkuculuk vardı.

"Gençlik Pınarı'nın, bana anlattığın bu beş ayin kadar basit şeylerden oluşması gerçekten de mümkün olabilir mi?" diye sordum.

"Evet," diyerek onayladı. "Gereken tek şey başlangıçta beş ayini günde üçer kez tekrarlamak ve tekrar sayısını zamanla 21'e ulaşıncaya dek arttırmak. Bu, eğer öğrenilirse tüm dünyanın işine yarayacak son derece mükemmel ve basit bir sır.

"Tabii ki gerçek yararları elde etmek için ayinleri her gün düzenli bir şekilde uygulamalısın. Uygulamaları haftada bir gün aksatabilirsin ama asla daha fazla aksatmamalısın. Eğer bir iş gezisinin ya da herhangi bir günlük randevunun günlük düzenini bozmasına izin verirsen, tüm gelişimin bundan zarar görür.

"İnsanların çoğu beş ayini uygulamayı yalnızca kolay değil aynı zamanda da zevkli buluyorlar; özellikle de yararlarını görmeye başladıklarında. Zaten bu beş ayini uygulamak en fazla yirmi dakikanı alır. Fiziksel açıdan daha iyi durumdaki bir insan ayinleri on dakikada ya da daha kısa sürede uygulayabilir. Bu kadar zaman bulamıyorsan, bu durumda ya sabahları biraz daha erken uyanabilir ya da akşamları biraz daha geç yatabilirsin.

"Beş ayinin amacı bedene sağlık, canlılık ve gençlik kazandırmaktır. Tıpkı benim için olduğu gibi senin için de fiziksel görünümünün belirgin bir biçimde değişmesini sağlayacak başka etkenler de var. Bunlardan ikisi zihinsel tutum ve arzudur.

"Birçok insan için bu güç bir şeydir, çünkü kendilerine karşı olan bakış açılarını değiştirmeyi olanaksız bulurlar. Bedenlerinin er ya da geç yaşlı ve zayıf olacak şekilde prog-

ramlandığına inanırlar ve hiçbir şey bu düşüncelerini değiştiremez. Buna karşın bir kez beş ayini uygulamaya başladılar mı, kendilerini daha genç ve enerjik hissederler. Bu da kendilerine karşı bakış açılarını değiştirmelerine yardımcı olur. Yavaş yavaş kendilerini daha genç görmeye başlarlar. Bu durumda da, çevrelerindeki insanlar fazla zaman geçmeden ne kadar genç göründüklerini söylemeye başlarlar.

"Genç görünmek isteyenler için son derece önemli olan bir etken daha var: Bu, şimdilik bilinçli olarak sakladığım ek bir ayin. Fakat bu ayini daha sonra, zamanı gelince öğreteceğim."

İKİNCİ BÖLÜM



"Bedenin kölesi olan hiçbir insan özgür değildir."

Lucius Annaeus Seneca

Albay Bradford, Hindistan'dan döneli üç ay olmuştu. Bu dönem boyunca olağanüstü şeyler gerçekleşmişti. Hemen beş ayini uygulamaya başlamış ve elde ettiğim mükemmel sonuçlardan büyük bir mutluluk duymuştum. Albay bazı kişisel işleriyle uğraşmak için gitmişti, bu nedenle bir süre kendisiyle görüşemedim. Sonunda beni telefonla aradığında, heyecanla kendi gelişimimden söz ettim ve ne kadar etkili olabildiklerini gözlerimle gördüğümü söyledim.

Gerçekten de, ayinler konusunda son derece hevesli bir hale gelmiştim ve bu bilgiyi, ondan yararlanabilecek diğer insanlara da ulaştırma arzusu duyuyordum. Bu nedenle Albay'a, insanlara ders vermek isteyip istemeyeceğini sordum. Bunun iyi bir fikir olduğu konusunda o da bana katıldı ve bunu yapacağını ama üç şartı olduğunu söyledi.

İlk şartı, derste yaşamın her tabakasından kadın ve erkeklerin bulunmasıydı: Yöneticiler, esnaflar, el işçileri, ev hanımları ve saire... İkinci şartı, derslerdeki insanların hiçbirinin 50 yaşın altında olmamasıydı. Bu ayinler genç insanlar için de aynı derecede yararlı olmasına karşın Albay bu konuda ısrarcıydı. Sonuncu şartı ise derslerin 15 kişi ile sınırlanmasıydı. Bu benim için büyük bir hayal kırıklığı oldu, çünkü çok daha kalabalık bir grup kurmayı tasarlamıştım. Bir süre sonra düşüncesini değiştirmesi konusunda Albay'ı ikna etmeye çalışıp başarılı olamayınca, üç şartını da kabul ettim.

Kısa bir süre sonra üç şarta da uyan bir grup oluşturdum ve oluşturduğum bu sınıf daha en başından itibaren son derece başarılıydı. Haftada bir buluşuyorduk ve daha ikinci haftada gruptaki bazı üyelerdeki pek çok gelişim belirtilerini görmeye başladık. Buna karşın Albay bizi, elde ettiğimiz gelişim konusunda kendi aramızda tartışmamamız için uyardı. Fakat diğerlerinin bu uyarıya uyup uymadıklarını bilmiyorum. Ardından birinci ayın sonunda tüm kararsızlıklarımız ortadan kalktı. Her birimiz, elde ettiğimiz sonuçları diğerleri ile paylaşmaya davet edildiğimiz bir tür onaylama toplantısında bir araya geldik. Herkes elde ettiği sonuçlardan bahsetti. Bazıları son derece büyük ilerleme kaydetmişlerdi ve bunlardan birkaçı daha da dikkat çekiciydi. Örneğin, 75 yaşlarındaki bir adam, diğerlerinin tümünden daha büyük bir ilerleme kaydetmişti.

"Himalaya Kulüp" olarak adlandırdığımız kulübümüzde haftalık buluşmalarımız devam etti. Sonunda onuncu haftaya girdiğimizde, üyelerin tümü beş ayini de 21'er kez yapar hale gelmişti. Hepsi de yalnızca kendilerini daha iyi hissetmekle kalmadıklarını, aynı zamanda daha genç göründüklerine inandıklarını da söylüyorlardı. Hatta birkaçı, artık gerçek yaşlarını söylemedikleri konusunda espriler yaptı.

Birkaç hafta önce Albay'a gerçek yaşı sorulduğunda, bunu onuncu haftanın sonunda açıklayacağını söylemişti. Evet, işte zamanı gelmişti ama Albay henüz ortalarda yoktu. İçimizden biri, her birimizin Bradford'un yaşı ile ilgili tahminlerimizi bir kağıda yazmamızı önerdi. Ardından gerçek yaşı açıklandığında hangimizin bu gerçeğe daha fazla yaklaştığımızı görecektik. Bu konuda anlaşmaya varıldı ve Albay Bradford içeriye girdiğinde kağıtlar toplandı.

Yaptığımız şeyi Albay'a söylediğimizde, "Pekala," dedi. "Kağıtları bana getirin, bakalım tahminlerinizde ne kadar başarılı olmuşsunuz. Ardından sizlere gerçek yaşımı söyleyeceğim." Eğlenir bir ses tonuyla kağıtlara yazılanları yüksek sesle okudu. Hemen herkes Albay'ın kırklarında olduğunu düşünüyordu; en yüksek yaş tahmini ellilerin başında olduğu yolundaydı.

Kağıtları okumayı bitirdikten sonra, "Hanımlar ve beyler," dedi. "Bu nazik komplimanlarınız için teşekkür ederim. Bana karşı dürüst davrandığınızı sanıyorum, o nedenle ben de size karşı dürüst davranacağım. Bir sonraki doğum günümde 73 yaşımda olacağım."

Bunun üzerine herkes inanamaz gözlerle baktı. 73 yaşındaki bir adamın, yaşının yarısı kadar göstermesi mümkün olabilir miydi? Bunun üzerine Albay'ın neden kendilerinden daha büyük bir gelişim kaydettiğini sordular.

Albay, "Her şeyden önce," diye açıkladı. "Bu mükemmel gelişimleri yalnızca on haftalık çalışmanın sonucunda elde ettiniz. İki yıl geçtikten sonra çok daha büyük gelişimlere tanıklık edeceksiniz. Ama bundan daha fazlası var. Sizlere, bilmeniz gereken her şeyi anlatmadım.

Altıncı Ayin

"Gençlik, sağlık ve canlılık kazanmanızı sağlayacak beş ayin öğrendiniz. Bu ayinler aynı zamanda genç bir görünüm kazanmanıza da yardımcı olacaklardır. Ama eğer tümüyle genç bir görünüm ve mükemmel bir sağlık kazanmak istiyorsanız, o zaman uygulamanız gereken altıncı bir ayin daha var. Şu ana dek size bu ayinden söz etmedim, çünkü di-

ğer beş ayinden yararlı sonuçlar elde etmedikçe bu ayinin size hiçbir yararı olmayacaktır."

Albay, grubun üyelerini altıncı ayinden yararlanmak için son derece güç bir kişisel kısıtlamayı kabul etmeleri gerektiği konusunda uyardı. Onlara bu konuda biraz düşünmelerini ve yaşamlarının sonuna kadar böyle bir kısıtlamayla yaşamaya istekli olup olmadıklarına karar vermelerini tavsiye etti. Bu durumda, devam etmeye karar verenleri bir sonraki hafta altıncı ayini öğrenmeye davet etti. Bu konu üzerinde düşündükten sonra grubun içindeki insanlardan yalnızca beş tanesi devam etmeye karar verdi. Bu sayı hayal kırıklığına uğramama neden oldu. Fakat Albay bunun, Hindistan'daki sınıflarında devam etmeye karar veren insanların sayısından daha fazla olduğunu söyledi.

Kendisine altıncı ayin hakkında sorular sorulduğunda, ayinin bedenin üretken enerjisini yükseltmekle ilgili olduğunu açıkladı. Bu yükseltme işlemi sayesinde yalnızca zihin değil, aynı zamanda beden de yenileniyordu. Ancak bunun, pek çok insan tarafından kabul edilemeyecek bir sınırlama getirdiği konusunda uyarıldık. Albay, bu açıklamanın ardından konuşmasına devam etti.

"Sıradan bir erkekte ya da kadında, yedi enerji girdabını besleyen yaşamsal enerjinin büyük bir bölümü üretken enerjiye kanalize olur. Bu enerjinin o kadar büyük bir bölümü birinci enerji girdabına kanalize olmuştur ki, diğer altısına ulaşma şansını asla bulamaz.

"Üstün insan olmak için, bu güçlü yaşamsal enerji, dönüştürülmeli ve yukarıya yükseltilmelidir. Böylece bu enerjiden bütün enerji girdapları, özellikle de yedincisi yararlanabilir. Başka sözcüklerle ifade edersek, üretken enerjiyi da-

ha yüksek kullanımlara yönlendirebilmek için bekar olmak gerekmektedir.

"Yaşamsal enerji akışını yukarı doğru yönlendirmek çok kolaydır ama yine de yüzyıllar boyunca insanlar bu konuda genellikle başarılı olamamışlardır. Batı'da tüm dinsel sistemler bunu denemiş ve başarısız olmuşlardır, çünkü üretken enerjide ustalaşmak için onu baskı altında tutmaya çalışmışlardır. Bu güçlü dürtü konusunda ustalaşmanın yalnızca bir yolu vardır ve bu da ne onun müsrifçe harcanması ne de baskı altına alınması, yalnızca dönüştürülmesi ve aynı zamanda da yukarı yükseltilmesidir. Bu şekilde, yalnızca eskilerin adlandırdıkları şekilde 'Yaşam İksiri'ni keşfetmekle kalmaz, aynı zamanda da eski insanların pek ender olarak başarılı oldukları şekilde onu kullanıma sokarsınız.

"Altıncı ayin, bu dünyada uygulanması en kolay şeylerden bir tanesidir. Yalnızca aşırı cinsel enerji hissettiğinizde uygulamalısınız. Bu enerji kendini doğal bir arzu olarak açığa vurur. Bu ayin o kadar basittir ki, onu her yerde ve her zaman, bu arzuyu duyduğunuzda uygulayabilirsiniz. Şimdi size bu ayini nasıl uygulayacağınızı anlatayım:

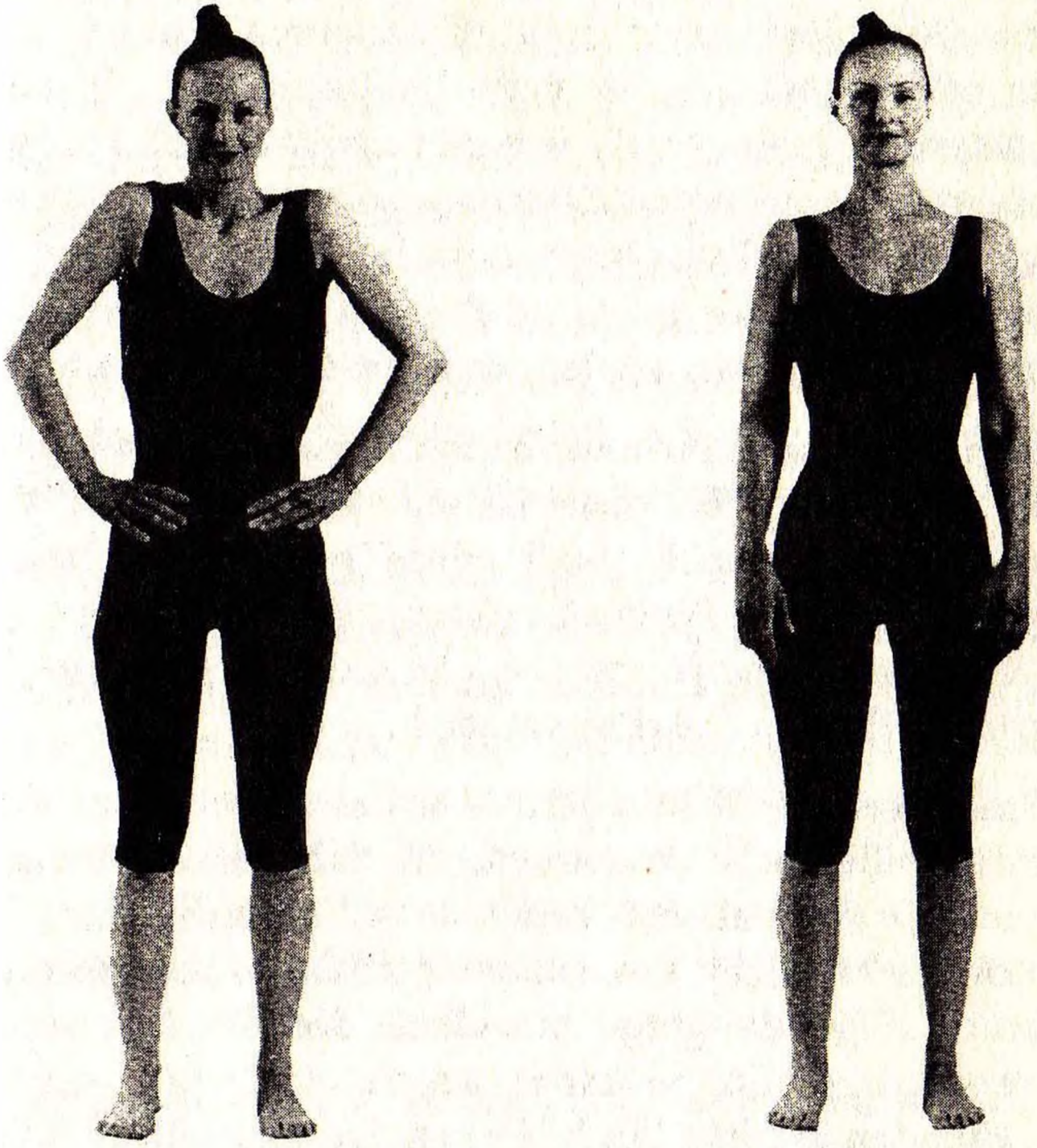
"Dik bir şekilde ayakta durun ve ciğerlerinizdeki havayı yavaşça boşaltın. Bunu yaparken öne eğilin ve ellerinizi dizlerinize koyun. Son hava kırıntısını da ciğerlerinizden atın ve ardından ciğerleriniz boş olarak yeniden doğrulun. Ellerinizi kalçalarınıza dayayın ve aşağı doğru iyice bastırın. Bu hareket, omuzlarınızın yukarı kalkmasını sağlayacaktır. Bunu yaparken karnınızı mümkün olduğunca içeri çekin ve aynı zamanda göğsünüzü yükseltin.

"Şimdi, bu durumunuzu mümkün olduğunca uzunca bir süre boyunca koruyun. Sonunda, ciğerlerinizi havayla dol-



Altıncı Ayin

1. Ayakta dururken akciğerlerinizdeki havayı iyice boşaltın.
2. Öne doğru eğilirken avuçlarınızı dizlerinize koyun. Akciğerlerinizde kalan havanın son kırıntısını da dışarıya atın.



3. Yeniden dik pozisyonda durun. Ellerinizi kalçalarınıza koyun ve aşağıya doğru basarak omuzlarınızın yukarıya kalkmasını sağlayın. Karnınızı içeriye çekin ve göğsünüzü kaldırın. Mümkün olduğunca uzun bir süre bu şekilde kalın.
4. Burnunuzdan derin bir soluk alın. Kollarınızı gevşetirken ağzınızdan soluk verin. Bir kaç kez soluk alıp vererek dinlenin.

durma gereksinimi duyduğunuzda, bırakın hava burun deliklerinizden ciğerlerinize girsin. Ciğerleriniz tümüyle dolduğunda burnunuzdan soluk verin. Soluk verirken kollarınızı gevşetin ve bedeninizin iki yanında sarkmalarına izin verin. Ardından ağzınızdan ya da burnunuzdan peş peşe birkaç derin soluk alın. Böylece altıncı ayini bir kez tekrarlamış olursunuz. İnsanların çoğunun cinsel enerjiyi dönüştürmeleri ve bu büyük gücü yukarı yönlendirmeleri üç tekrarı gerektirir.

"Sağlıklı ve canlı bir insanla üstün insan arasında yalnızca tek fark vardır: İlki, yaşamsal enerjiyi cinsel enerjiye kanalize ederken, ikincisi yedi enerji girdabında denge ve uyum yaratmak için bu gücü yukarı yükseltir. İşte bu nedenle üstün insan an be an, gün be gün daha da gençleşir. Kendi içindeki 'Yaşam İksiri'ni yaratır.

"Şimdi gerçek 'Yaşam İksiri'nin her an içinizde olduğunu anlayabilirsiniz. Beş ayin, ya da daha kesin olması açısından altı ayin, yalnızca kapıyı açan bir anahtardır. Ponce de Leon'un* Gençlik Pınarı konusundaki başarısız arayışlarını anımsadığımda, geriye boş ellerle dönmek için bu kadar uzaklara gitmesinin ne kadar üzücü olduğunu düşünüyorum. Evinden ayrılmadan bile amacına ulaşabilirdi. Fakat o da, tıpkı benim gibi, Gençlik Pınarı'nın dünyanın uzak bir köşesinde olması gerektiğine inanıyordu. Aslında bunu daima içinde taşımakta olduğunu bir kez bile düşünmemişti.

---

* Ponce de Leon (1460-1521): İspanyol araştırmacı ve kaşif, 1493 yılında Colombus ile birlikte Yeni Dünya'ya gelmiştir. 1506-1509 yılları arasında Puerto Rico'yu keşfetmiş ve buraya yerleşmiştir. Yeni yerler keşfetme konusunda aldığı Kraliyet emirleri ve Gençlik Pınarı efsanesine duyduğu inanç sonucunda 1513 yılında Florida'yı keşfetmiştir. Takvimdeki günün adından esinlenerek keşfedilen bu beldeye "Florida" adı verilmiştir. Amerika yerlilerinin saldırısı sırasında yaralanan Ponce de Leon, kısa bir süre sonra 1521 yılında Havana'da ölmüştür – Encyclopaedia Britannica (Çev.n.)

"Altıncı ayini uygulayabilmek için kişinin etkin bir şekilde cinsel arzuyu duyumsaması gerektiğini anlamalısınız. Eğer çok az cinsel enerjisi varsa, o zaman bu enerjiyi dönüştürmesi mümkün olmaz. Cinsel arzusunu yitirmiş bir insanın bu ayini uygulaması olanaksızdır. Bu durumdaki bir insan altıncı ayini uygulamaya kalkışmamalıdır bile, çünkü bu durum cesaretinin kırılmasına neden olacak ve ona yarardan çok zarar verecektir. Bunun yerine, bu durumdaki bir insan, yaşına aldırmadan, öncelikle yeniden normal cinsel arzusunu kazanıncaya dek diğer beş ayini uygulamayı sürdürmelidir.

"Ayrıca, bir insan böyle bir arzuyu duymadıkça altıncı ayini uygulamaya kalkışmamalıdır. Eğer insan, kendini cinsel ifade anlamında doymuş durumda hissetmiyorsa ve halen bu durumun üstesinden gelmenin gerekli olmadığına inanıyorsa, o zaman üretken enerjiyi dönüştürmesi ve onu yukarı yükseltmesi mümkün olmaz. Bu durumda, enerji yanlış yönlenerek içsel bir çatışmaya neden olur. Altıncı ayin yalnızca, kendini cinsel açıdan tam hisseden ve farklı amaçlara ulaşma arzusu duyan insanlar içindir.

"İnsanların büyük bir çoğunluğu için bekarlık, basit bir şekilde, olası bir seçim değildir. Bu nedenle öncelikli olarak diğer beş ayini uygulamaları gerekir. Bununla birlikte, beş ayin zaman içinde insanın önceliklerini değiştirebilir ve üstün insan olmak için içten gelen bir arzu duymasına neden olabilir. Bu durumda birey, yeni bir yaşam biçimine başlamak için ciddi bir karar vermelidir. Böyle bir insanın, kararsızlığa kapılmadan ya da geriye bakmadan ilerlemeye hazır olması gerekir. Bunu başarabilecek insanlar gerçek birer usta olma yolundadırlar ve yaşamsal gücü istedikleri her şeyi başarmakta kullanabilirler.

"Bir kadının ya da erkeğin, gerçek ustalığın ödüllerini almak için fiziksel gereksinimlerini terk etmeye hazır olmadıkça cinsel enerji akışını yukarı döndürmeye kalkışmaması gerektiğini bir kez daha söylemeliyim. Bunun sonucunda, birey ileri atılacak ve her çabası başarıyla ödüllendirilecektir."

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM



"Yaşamını uzatmak için öğünlerini azalt."

Benjamin Franklin

Albay Bradford, onuncu haftadan sonra artık her toplantıya katılmamaya başladı, ama "Himalaya Kulüp" ile ilgilenmeye devam etti. Zaman zaman gruba yararlı bazı şeylerden söz ederdi. Bazen de grubun bazı üyeleri kendisinden tavsiyeler alırlardı. Örneğin, pek çoğumuz perhiz ve besinlerin yaşamımızda oynadığı rolle ilgileniyorduk. Bu konuda farklı görüşler vardı ve bunun üzerine Albay Bradford'a lamaların perhizini ve besinlerle ilgili yaklaşımlarını sormaya karar verdik.

Ertesi hafta bizimle konuştuğunda bu konuyu anlatmaya başladı: "Himalayalar'daki manastıra yeni girdiğim zamanlarda, ne doğru besinlerle ne de yeterli miktarda yiyecek bulmakla ilgili bir sorun olduğunu gördüm. Gerekli olan şeylerin üretiminde bütün lamalar görev paylaşımı yapıyorlardı. İşlerin tümü son derece ilkel bir yoldan yapılıyordu. Hatta toprağı bile elleriyle sürüyorlardı. Tabii ki, eğer isteselerdi bu iş için saban ya da öküz kullanabilirlerdi ama toprakla doğrudan ilişki içinde olmayı tercih ediyorlardı. Toprakla uğraşmanın, insanın varlığına bir şeyler katacağına inanıyorlardı. Kişisel olarak, bunun oldukca ödüllendirici bir deneyim olduğunu fark ettim. Bu deneyime doğa ile birlik duygusu eşlik ediyordu.

"Lamaların vejetaryen oldukları doğrudur ama bu konuda sanıldığı kadar katı değillerdir. Beynin, bedenin ve sinir sisteminin bazı işlevlerine hizmet etmeye yetecek miktarda yumurta, yağ ve peynir yerler. Ancak et yemezler. Altıncı ayini uygulayan güçlü ve sağlıklı lamalar için sanki ete, balığa ya da kümes hayvanlarının etine ihtiyaç yok gibi görünmektedir.

"Lamalar arasına katılan insanların çoğu, doğru besinler ve perhiz konusunda, tıpkı benim gibi, pek fazla bilgisi olmayan insanlardı. Fakat manastıra geldikten sonra fazla zaman geçmeden, istisnasız olarak fiziksel gelişimin mükemmel işaretlerini görmeye başlıyorlardı. Ve bunun nedenlerinden bir tanesi de manastırda uyguladıkları perhizdi.

"Lamalardan hiçbiri yedikleri konusunda fazla seçici değildi. Zaten olamazlardı da, çünkü yiyecek pek az şeyleri vardı. Bir lamanın yemeği iyi, sağlıklı besinlerden oluşuyordu ama bir kural olarak bir öğünde yalnızca bir tür yemek yenirdi. Bu, tek başına sağlığın önemli bir sırrıdır. Insan bir öğünde yalnızca tek tür besin tükettiğinde, midesinde besin karmaşası olmaz. Nişasta ile protein iyi karışmadığı için midede besin karmaşası olur. Örneğin, eğer nişastalı bir besin olan ekmek, proteinli besinlerle, yani et, yumurta ve peynirle yenirse o zaman midede kimyasal bir tepkime başlar. Bu durumda yalnızca gaza değil, aynı zamanda fiziksel rahatsızlıklara da neden olur. Ayrıca bu durum zamanla, yaşamın kısalmasına ve yaşamın kalitesinin düşmesine de neden olur.

"Lamalarla birlikte pek çok kez manastırın yemek salonunda oturup yalnızca ekmekten oluşan bir öğün yediğim oldu. Başka zamanlarda da yalnızca taze sebze ve meyve, bir başka öğünde ise pişirilmiş sebze ve meyveden başka bir şey yemiyorduk.

"İlk başlarda normal yeme alışkanlığım ve her öğünde çeşitli yemekler yediğim için doymuyordum. Fakat kısa süre sonra yalnızca kara ekmekten ya da tek çeşit meyveden oluşan öğünlerle doymaya ve bundan zevk almaya başladım. Bazen yalnızca tek sebzeden oluşan bir öğün gerçek bir ziyafet olabiliyordu.

"Size beslenmenizi her öğünde yalnızca tek besinle sınırlamanızı ya da eti beslenme rejiminizden uzak tutmanızı tavsiye etmiyorum. Fakat öğünlerinizde nişastalıları, sebzeleri ve meyveleri, etten, balıktan ve kümes hayvanlarının etinden ayırmanızı öneririm. Yalnızca etten oluşan bir öğün yemenizde sorun yoktur. Gerçekte, eğer istiyorsanız, bir öğünde pek çok et çeşidi yiyebilirsiniz. Ayrıca yağ, yumurta ve peyniri, etten oluşan bir öğünde yemenizde ya da eğer isterseniz kara ekmek, çay ya da kahveyi bir arada yemenizde sakınca yoktur. Fakat yemeğinizi, örneğin kurabiye, pasta ya da puding gibi nişastalı bir şeyle bitirmemelisiniz.

"Yağ, tarafsız gibi görünmektedir. Hem nişastalı besinlerle hem de etle birlikte yenebilir. Nişastalı besinlerle süt birbirine uyar. Çay ve kahve daima kremasız ve sütsüz içilmelidir. Ancak, biraz tatlandırıcının fazla bir zararı olmaz.

"Manastırda kaldığım süre içinde öğrendiğim bir diğer ilginç ve yararlı şey de yumurtanın doğru kullanımıyla ilgiliydi. Lamalar ağır bir iş yapmadıkları sürece yumurtayı tümüyle yemezlerdi. Fakat sık sık beyazını ayırarak çiğ yumurta sarısı yerler, beyazını tavuklara verirlerdi. İlk başta, yumurtanın beyazını tavuklara vermek bana, iyi bir besinin israf edilmesi gibi göründü. Fakat daha sonradan, yumurtanın akının yalnızca kaslar tarafından kullanıldığını ve adaleler çalıştırılmadıkça da yenmemesi gerektiğini öğrendim.

"Yumurtanın sarısının besleyici olduğunu daima bilirdim ama onun gerçek değerini manastırda yaşayan ve biyokimya eğitimi almış olan bir Batılı'dan öğrendim. Bana tavuk yumurtasının, bedenin organlarının, sinirlerin ve beynin gereksinim duyduğu elementlerin yarısını içerdiğini söyledi. Bu elementlere küçük miktarlarda gereksinim duyulduğu doğrudur ama eğer hem fiziksel hem de zihinsel açıdan sağlıklı ve dinç olmak istiyorsak bu elementlerin alınması gerekir.

"Lamalardan öğrendiğim önemli bir şey daha var: Bana sofra adabı olarak değil ama yediklerimi doğrudan doğruya iyice öğütebilmem için yiyecekleri ağır ağır yemenin ne kadar önemli olduğunu öğrettiler. Öğütme, besinlerin ayrışması ve iyi şekilde hazmedilmesi için ilk adımdır. İnsanın yediği her şey midesinden önce ağzında öğütülmelidir. Eğer yediklerinizi çiğnemeden yutar, bu yaşamsal adımı atlarsanız, besinler midenize ulaştıklarında adeta bir tür dinamit olur.

"Et ve balık gibi proteinli besinlerin, karmaşık nişastalı besinlere göre daha az çiğnenmesi yeterli olur. Ama gene de tümüyle çiğnenmeleri iyi olur. Yiyecekler daha iyi çiğnendikçe daha besleyici hale gelirler. Bu durumda da eğer yediklerinizi tümüyle çiğnerseniz, yediklerinizin miktarı azalıp hemen hemen yarıya iner.

"Manastıra girmeden önce mutlak olarak kabul ettiğim pek çok şey, iki yıl sonra manastırdan ayrılırken bana son derece şaşırtıcı gelmişti. Manastırdan ayrılıp da Hindistan'ın büyük kentlerinden birine gittiğimde, dikkatimi çeken şeylerden bir tanesi de parası olan insanların inanılmaz miktarda yiyecek tüketmeleriydi. Bir adamın, ağır işte çalışan dört lamayı beslemeye yetecek kadar yiyeceği bir öğünde yediğini gördüm. Fakat tabii ki lamalar, bu insan tarafından tüketilen bu yemek çeşitlemesini midelerine yollamayı hayal bile etmezlerdi.

"Besinlerin rasgele karıştırılmaları da dikkatimi çeken bir başka şeydi. Bir öğünde bir ya da iki yiyecek yeme alışkanlığını kazanmış bir insan olarak bir akşam hayretler içinde, misafirliğe gittiğim evde, masanın üzerinde tam 23 çeşit yiyecek olduğunu saydım. Batılıların sağlıklarının bu kadar bozuk olmasına şaşmamak gerekir. Beslenmenin sağlık ve güç ile olan ilişkisi hakkında pek az şey biliyor gibiler.

"Doğru yiyecekler, yiyeceklerin doğru kombinasyonu, doğru miktarda yemek ve doğru yöntemle yemek sizi son derece mükemmel sonuçlara ulaştırır. Eğer kiloluysanız zayıflamanıza, eğer zayıfsanız kilo almanıza yardımcı olur. Besinler ve perhiz konusunda üzerinde konuşmaktan hoşlanacağım birkaç şey daha var ama ne yazık ki zamanım sınırlı. Ama aklınızdan şu beş şeyi asla çıkarmayın:

"1. Sağlıklı ve güçlü olsanız bile asla aynı öğünde eti ve nişastalı besinleri bir arada yemeyin.
"2. Eğer kahveden rahatsız oluyorsanız, süt ya da krema kullanmadan sade için. Yine rahatsız oluyorsanız bu maddeleri tüketmeyin.
"3. Yiyecekleri sıvı hale gelinceye dek çiğneyin ve tükettiğiniz yiyecek miktarını azaltın.
"4. Her gün, günde bir kez çiğ yumurta sarısı yiyin. Fakat bunu yemek sırasında değil, yemekten önce ya da sonra yapın.
"5. Bir öğünde yediğiniz besin çeşidini en aza indirin."

Albay Bradford, "içinde bulunduğumuz bu karmaşık dünyada yaşamak aslında son derece basit bir şey," diye devam etti. "Dünya karmaşık bir yer olduğu için bu oyuna katılmanız gerekmez. Bunun yerine, konu beslenmeden fiziksel ya da zihinsel sağlığa ve mutluluğa kadar herhangi bir şey olduğunda sizi sadeliğin ve basitliğin yönlendirmesine izin vermeniz yeterlidir."

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM



"Zayıf bir beden, zihni de zayıflatır."

Jean Jacques Rousseau

Albay Bradford, ABD'nin diğer bölgelerine ve kendi ülkesi olan İngiltere'ye gitmek üzere bizlerden ayrılmadan önce, "Himalaya Kulüp"ü son kez ziyaret etti. Bu ziyaretinde, gençleşme sürecine yardımcı olan beş ayin yerine tümüyle farklı konularda konuşmayı tercih etti. Grubun önünde durduğunda hiç olmadığı kadar güçlü, dinç ve uyanık görünüyordu. Hindistan'dan dönüşünün hemen ardından bizler için adeta mükemmelliğin bir simgesi olmuştu. Fakat o andan bu zamana kadar gelişmeye devam etti. Hatta yeni kazançlar bile elde etti.

Konuşmasına, "İlk olarak," diye başladı. "Grubumuzdaki bayanlardan özür dilemek istiyorum, çünkü bu gece anlatacaklarım bayanlardan çok beylerle ilgili olacak. Size öğrettiğim beş ayin kuşkusuz ki hem erkeklere hem de kadınlara aynı ölçüde yararlıdır. Ama ben bir erkek olarak, diğer erkekler için de önemli olan bir konu üzerinde, erkek sesi üzerinde konuşmak istiyorum.

"Bazı uzmanların, bir erkeğin ne kadar cinsel gücü olduğunu ses tonunu dinleyerek anlayabileceklerini biliyor musunuz? Hepimiz ileri yaşlardaki erkeklerin tiz ve keskin ses tonları olduğunu duyarız. Ne yazık ki, yaşlı bir insanın ses tonu bu perdeden çıkmaya başladığında, bu durum fiziksel çöküşün bir işareti olarak kabul edilebilir. Bunu size açıklayayım:

"Gırtlağın kökünde bulunan beşinci enerji girdabı ses tellerini yönetir ve aynı zamanda da insan bedeninin cinsel merkezi olan birinci enerji girdabıyla doğrudan ilişki içindedir. Tabii ki tüm enerji girdapları arasında bir ilişki vardır. Fakat bu ikisi konuşma eyleminde bir araya gelirler. Birini etkileyen diğerini de etkiler. Bunun sonucu olarak da, erkeğin sesi yüksek ve tiz olduğunda, bu onun cinsel canlılığının düşük olduğunu gösterir. Ve eğer bu ilk enerji girdabındaki enerji düşükse, diğer altı enerji girdabındaki enerji miktarının da düşük olduğu konusunda iddiaya girebilirsiniz.

"Diğerleriyle birlikte birinci ve beşinci enerji girdaplarını da hızlandırmak için yapmanız gereken tek şey beş ayini uygulamaktır. Fakat erkeklerin bu hızlandırma sürecine yardımcı olmak için yapabilecekleri başka bir şey daha vardır: Bu uygulama çok kolaydır. Gereken tek şey irade gücüdür. Yalnızca bilinçli bir şekilde ses tonunuzu alçaltmaya çalışmanız yeterlidir. Konuşurken kendi sesinizi dinleyin ve eğer sesinizin yükselip tizleştiğini farkederseniz, ses tonunuzu alçaltın. İyi ve etkili bir ses tonu olan insanları dinleyin ve bu ses tonunu aklınıza yazın. Ardından ne zaman konuşsanız ses tonunuzu elinizden geldiğince, erkeklere özgü bu ses perdesine indirmeye çalışın.

"Yaşlı bir insan bunu son derece meydan okuyucu bulacaktır ama, bu çalışmanın getirdiği sonuçlar mükemmeldir. Çok zaman geçmeden, sesinizin alçaltılmış titreşimleri, boğazınızın kökündeki girdabı hızlandıracaktır. Bu da karşılık olarak yaşamsal enerjinin kapısı olan cinsel enerji merkezindeki girdabın hızlanmasına yardımcı olacaktır. Yukarı doğru olan bu enerji akışı hızlandıkça, gırtlaktaki girdabın hızı daha da artacak ve ses tonunuzun daha da alçalmasına yardımcı olacaktır.

"Şu an dinç ve güçlü görünen genç erkekler var, ama ne yazık ki uzun süre bu durumda kalmayacaklar. Bunun nedeni ses tonlarının asla tümüyle olgunlaşmaması ve son derece yüksek kalmasıdır. Bu insanlar, şu an kendileri hakkında konuştuğum yaşlı insanlar gibi seslerini bilinçli bir şekilde alçaltmaya çaba harcayarak harikulade sonuçlar elde edebilirler. Genç bir insanda bu çalışma, gücünü ve canlılığını korumasına yardımcı olurken, yaşlı bir insanın onu yeniden kazanmasını sağlar.

"Bir süre önce mükemmel bir ses çalışmasıyla karşılaştım. Diğer etkili çalışmalar gibi bu da son derece basitti. Ne zaman yalnız olsanız ya da sesinizi boğacak, böylece de başkalarını rahatsız etmeyeceğiniz kadar gürültü olsa, burnunuzdan, alçak bir ses tonunda 'Mmmm-Mmmm-Mmmm-Mmmm' diyerek çalışın ve ses tonunuzu gittikçe alçaltarak, sonunda mümkün olan en alt ses tonuna ulaşıncaya dek peş peşe uygulamaya devam edin. Bunu, sesinizin henüz alçak bir perdede olma eğiliminde olduğu sabah saatlerinde ilk iş olarak yapmanız son derece etkili olacaktır. Ardından gün boyunca sesinizi alçak bir tonda tutmaya çalışın.

"Belli bir gelişim kaydetmeye başladığınızda, banyoda çalışmaya başlayın; böylece sesinizin yankılanmasını duyabilirsiniz. Ardından aynı etkiyi daha geniş bir odada da kazanmaya çalışın. Sesinizin titreşimi yoğunlaştığında, bu durum diğer enerji girdaplarını da ama özellikle cinsel merkezdeki birinci girdap ile başın tepe noktasındaki yedinci girdabı hızlandıracaktır.

"Yaşlı kadınlarda da ses tonu yüksek ve tiz olabilir; bu durumda da sesin aynı şekilde alçaltılması gerekir. Tabii bir kadının ses tonu doğal olarak erkeğe oranla daha yüksektir ve kadınların kendi ses tonlarını erkeklerin ses tonlarına in-

dirmeye çalışmamaları gerekir. Sesi anormal bir şekilde erkek tonunda olan bir kadının da, biraz önce anlattığım yöntemi kullanarak ses perdesini yükseltmesi son derece yararlı olacaktır.

"Lamalar, bazen saatlerce, alçak bir ses tonuyla hep birlikte ilahiler söylerler. Bu uygulamanın önemi ilahinin kendisinden ya da ilahinin sözlerindeki anlamdan kaynaklanmaz. Önemli olan ses tonlarının titreşimi ve bunun yedi enerji girdabı üzerindeki etkileridir. Binlerce yıl önce lamalar, 'Ommm...' sesinin titreşimlerinin özellikle güçlü ve etkili olduğunu keşfetmişlerdir. Hem kadınlar hem de erkekler, her sabah en azından birkaç kez bu sesi ilahi şeklinde söylemenin kendileri için son derece yararlı olduğunu göreceklerdir. Bu sesi gün boyunca fırsat buldukça tekrarlamak çok daha yararlıdır.

"Ciğerlerinizi tümüyle havayla doldurun ve dik bir şekilde durup, bu sesi 'Oooo...' ve 'Mmmm...' şeklinde ikiye bölün. 'Oooo...' sesinin yarattığı titreşimi göğüs boşluğunuzda ve 'Mmmm...' sesinin yarattığı titreşimleri de burun boşluğunuzda hissedin. Bu basit çalışmanın yedi enerji girdabını düzenlemekte büyük yararı vardır ve bu daha ilk başlarda hemen hissedilir. Önemli olan şeyin ilahinin kendisi ya da anlamı değil sesin titreşimi olduğunu unutmayın."

Albay bir süre durduktan sonra "Evet," dedi. "Size şu ana dek öğrettiğim her şey yedi enerji girdabıyla ilgiliydi. Şimdi sizlere, doğrudan doğruya enerji girdaplarıyla ilgili olmasa da, daha da gençleşmenize yardımcı olabilecek birkaç konu üzerinde konuşmak istiyorum:

"Eğer yaşlanmakta olan bir insanı birdenbire yıpranmış bedeninden alıp, örneğin 25 yaşındaki genç bir bedene yer-

Bedenimiz genç düşünceler yaşlı olabilir

leştirmemiz mümkün olsaydı, bu insanın içine yeni girdiği genç bedende de yine yaşlı bir insan gibi davranmaya devam edeceği ve daha da yaşlanmasına neden olan tavırlara sıkı sıkıya yapışacağı konusunda sizinle iddiaya girebilirdim.

"İnsanların çoğu yaşlanmak hakkında içlerini dökerlerken, gerçekte yaşlanmaktan ve onun getirdiği engellerden anlaşılmaz bir zevk aldıklarını söylemektedirler. Sanırım, bu tutumun kendilerini gençleştirmeyeceğini söylememe gerek yok. Eğer yaşlı bir insan gerçekten de gençleşmek istiyorsa, tıpkı genç bir insan gibi düşünmeli, davranmalı ve eylemde bulunmalı, yaşlılığa özgü tavırları ve tutumları kişiliğinden elemelidir.

"Dikkat etmeniz gereken ilk şey duruşunuzdur. Dik durun. Bu derse yeni başladığınızda, bazılarınız öne doğru eğik duruyor ve tıpkı birer soru işaretini andırıyordunuz. Fakat canlılık kazanmaya başladıkça, ruhunuz ve bununla birlikte bedeniniz de gelişti. Bu çok iyi, ama şimdi durmamalısınız. Günlük işlerinizle uğraşırken daima duruşunuza dikkat edin. Sırtınızı dikleştirin, göğsünüzü dışarı çıkarın, çenenizi içeri çekin ve başınızı dik tutun. Bu şekilde görünüşünüzden 20 yıl ve davranışlarınızdan da 40 yıl azaltmış olursunuz.

"Ayrıca, yaşlılığa özgü tavırlarınızdan kurtulun. Yürürken, önce nereye gideceğinizi bilin; harekete geçtiğinizde de doğrudan oraya gidin. Kararsız kalmayın, ayaklarınızı sürümeyin, kararlı bir şekilde hareket edin. Bir gözünüz gideceğiniz yerde, bir gözünüz de çevrenizde olsun.

"Himalayalar'daki manastırda, 25 yaşında bir insan gibi davranan ve 35 yaşında olduğuna yemin edebileceğim benim gibi bir batılı vardı. Oysa gerçekte 100 yaşının üzerindeydi. Eğer size tam yaşını söylesem büyük olasılıkla bana inanmazsınız.

"Bu tür bir mucizeyi gerçekleştirmek için, önce böyle bir şeyi başarma arzusunu duymalısınız. Ardından bunun yalnızca olası olduğuna değil, aynı zamanda bunu başaracağınıza da inanmalısınız. Gençleşmek sizin için olanaksız bir hayal olduğu sürece gerçekte de bir hayal olarak kalacaktır. Fakat hem görünüm, hem sağlık, hem de tavırlarınız açısından gelişebileceğiniz ve gençleşebileceğiniz gerçeğine tümüyle sarıldığınızda ve bu gerçeği arzunuz aracılığıyla enerjiyle doldurduğunuzda, o zaman daha şimdiden Gençlik Pınarı'nın şifa verici sularını yudumlamaya başlarsınız.

"Sizlere öğrettiğim beş ayin, kendi mucizenizi gerçekleştirmek için kullanabileceğiniz bir araçtır. Hepsinden öte, yaşamın en basit unsurları, aynı zamanda en güçlü olanlarıdır. Eğer bu basit ayinleri düzenli olarak uygularsanız, son derece zengin bir şekilde ödüllendirilirsiniz.

"Her birinizin gün geçtikçe geliştiğinizi görmek son derece sevindirici bir şey. Şimdilik size öğretebileceklerimin tümü bunlardan ibaret. Fakat beş ayini uygulamaya devam ettikçe, gelecekte daha büyük bilgiler ve gelişimler için yeni kapıların açılacağını göreceksiniz. Bu arada, öğreteceğim şeylere gereksinim duyan başka insanlar da var, bu nedenle artık sizlerden ayrılma zamanım geldi." diyerek sözlerini tamamladı.

Albay böylece hepimizle vedalaştı. Bu sıradışı adam, hepimizin gönlünde özel bir yere sahip olmuştu ve kuşkusuz, onun gideceğini bilmek bizi üzüyordu. Ayrıca bize cömertçe sunduğu bu bilgileri başka insanlarla da paylaşacağını bilmekten büyük bir mutluluk duyuyorduk. Kendimizi gerçekten de şanslı sayıyorduk. Tarih boyunca, pek az insan "Gençlik Pınarı"nın sırlarıyla ödüllendirilmişti.

YAYINCININ NOTU

KAYIP BÖLÜM

Bu kitabın, 1939 yılında yapılan ilk baskısı Dördüncü Bölüm'de bitmektedir. Bununla birlikte, sekiz yıl sonra 1947 yılında, metin yeniden gözden geçirilmiş ve Mantram-Zihin Büyüsü adlı Beşinci Bölüm'ün eklenmesiyle genişletilmiştir. 1947 yılında yapılan baskıdan bilindiği kadarıyla günümüze herhangi bir kopya kalmamıştır; ancak 1994 yılında yazarın arşivinden bu bölüm bulunmuştur.

1947 yılındaki gözden geçirme sırasında eklenen bu bölüm, bu bilgiden haberi olanlar tarafından "Kayıp Bölüm" olarak adlandırılmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM



Her şey zihinden gelir,
zihinden kaynaklanır ve
zihin tarafından biçimlenir.

Pali Yasaları, İÖ 250

Daha sonraları, Himalaya Kulüp zaman zaman Albay Bradford'dan kısa ama ilginç mesajlar almaya devam etti. Dünyanın her köşesinde farklı gruplara konuşmalar yapıyor ve aynı yerde çok uzun süre kalmıyordu.

Bir gün, kendisinden oldukça uzun bir mektup aldık. Mektupta yeni ve son derece ilginç birtakım bilgiler vardı ve kulüp üyelerinin tamamı için yazılmıştı.

Albay Bradford'un mektubunun başlığı olan Mantram-Zihin Büyüsü, hepimizde büyük bir meraka neden oldu; çünkü kulübün üyelerinin büyük bir kısmı belli belirsiz bir şekilde bu sözün yazılı olarak bir yerlerde geçtiğini anımsasalar da ne olduğunu bilmiyorlardı. Albay Bradford şöyle açıklıyordu:

"*Mantra* ile *Mantram* sözcükleri arasında çok küçük bir fark bulunmaktadır. Her ikisi de düşüncenin araçları anlamına gelen Sanskrit bir sözcükten türemektedir. Aralarındaki fark ise şudur: Mantram, seslendirilmiş bir düşüncedir mantra ise sessizdir.

"Bunu farketmiş olsanız da olmasanız da yaşamlarınızı düşünceleriniz aracılığıyla yaratır ve biçimlendirirsiniz. Fiziksel gerçekliğinizin bir parçası olan her şey ilk olarak düşünce olarak adlandırılan saf malzemeden zihin tarafından

yaratılır. Bir düşünce aracı olduğu için mantram, yaşamınızı istediğiniz şekilde yaratmanız ve biçimlendirmeniz için kullanabileceğiniz bir araçtır.

"Şimdi, mantramı kendi yararınıza kullanabilmeniz için ilk olarak zihni ve onun nasıl çalıştığını anlamanız gerekmektedir. Son zamanlarda bilinçaltı kelimesi çok sık duyduğumuz ama anlamını pek kavrayamadığımız bir tanımlamadır. Lamalar, bilinçaltı yerine üstbilinç ya da yüksekbilinç olarak tercüme edilebilecek ve daha yüksek bir düzende ya da işlevlilikte çalışan bilinç anlamına gelen bir sözcük kullanmaktadırlar. Üstbilinçlilik zihninin görevi, saf enerji olan bir düşünceyi alarak ona fiziksel dünyada katı bir biçim vermektir.

"Bu konu üzerine ciltler dolusu kitap yazılabilir ama şu an için bilmeniz gereken en önemli şey şudur: Üstbilinçlilik, düşünce sisteminiz aracılığıyla verdiğiniz emirlere uymaya hazır ve hevesli, sadık bir hizmetkârdır. Bir şeyi düşündüğünüzde belli bir emir vermiş olursunuz. Sadık hizmetkârınız ise hemen bu düşünceyi işleyip onu fiziksel dünyadaki olgulara ve yaşamınızdaki olaylara dönüştürür. Bu nedenle fiziksel gerçeklik, sizin düşünce sisteminizin bir aynasıdır. Düşünce sisteminizi ve biçiminizi değiştirdiğinizde, aynadaki görüntüleri de değiştirmiş olursunuz. Başka sözcüklerle ifade edecek olursak, yaşamınızı değiştirirsiniz.

"Bu kavram, son derece basit olmasına karşın, pek çok insanın sık sık ayağının takılıp tökezlemesine neden olan bir engeldir. İnsanlar, yaşamlarındaki bazı istenmeyen ya da trajik olayları işaret edip bu olayları kendi düşünceleri ile yarattıklarını kabul etmeyi reddederler.

"Fakat eğer düşüncelerinizi dikkatli bir şekilde incelerseniz, olumsuz düşüncelerinizin olumlu düşünceleriniz ile çatışma halinde olduklarını göreceksiniz. Bir solukta, 'mutlu

olmak istiyorum' diyeceksiniz. Ama ikinci soluğunuzda kendinize mutlu olmamamız için yüzlerce neden sıralayacaksınız: Üst üste yığılan faturalar, fazla kilolarınız, gürültücü komşularınız, geciktiğiniz randevularınız vs., vs. Bu nedenle aslında ulaşmak istediğiniz amacınız mutluluk olmasına karşın, düşünceleriniz bunun tam tersini yaratmak için aşırı çalışmaktadır.

"Bir mantram ise, düşünce sistemlerinizi birleştirip, onları en yüksek ve büyük güçlü arzularınızla uyumlu duruma getirmenizi sağlamakta kullanabileceğiniz bir araçtır. Bu son derece güçlü aracı kullanmaya başlamadan önce, yaşamın size sunmasını istediğiniz ödülleri net bir şekilde belirlemelisiniz.

"Bunu başarmanızı sağlayacak son derece basit bir çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmayı yapmak yalnızca birkaç dakikanızı alır; bu nedenle bu çalışmayı her ay ya da daha sık tekrarlamanızı tavsiye ederim. Oturup en çok arzuladığınız şeylerin bir listesini çıkarın. İstediğiniz herhangi bir şeye niçin sahip olmanız gerektiğini düşünmeyin. Bunun yerine isteklerinizi çabucak yazın ve aklınıza gelen her şeyi bu listeye ekleyin.

"Şimdi listenizi dikkatli bir şekilde inceleyin ve yazdığınız her arzunuzun size nasıl bir ödül getirmesi gerektiğini sorun. Bu ödüller sizin peşlerinden koştuğunuz şeyler olduğu için bunları da yazın. Örneğin, eğer 'daha iyi bir iş istiyorum' diye yazdıysanız, daha iyi bir işin size sunacağı ödüllerin gerçekten de neler olmasını istediğinizi yazın. Belki de özel yeteneklerinizi daha iyi kullanmak ya da kendinizi bu alanlarda geliştirmek istiyor olabilirsiniz. Belki de daha fazla para kazanmak istiyorsunuz ve bu sayede elde edeceğiniz güvenliği arzuluyorsunuz. Belki de yalnızca daha dostça ve rahat bir ortamda çalışmak istiyorsunuz.

"Beklediğiniz ödüllerin daima duygular şeklinde ifade edilmesi gerektiklerine dikkat edin. Duygular, ister acı ister tatlı olsunlar, sizin yaşam deneyimlerinizin meyveleridir. Bunlar ödüllerdir. Bu dünyadan ayrılırken, maddi varlıklarınızı geride bırakacaksınız. Ancak duygularınız her zaman sizinle kalacak. Bu nedenle sonsuza dek sizinle birlikte kalacak olan yol arkadaşlarınızı iyi seçin.

"Şimdi arzularınızın ve elde etmek istediğiniz ödüllerin listesini gözden geçirin. Listeyi yukarıdan aşağıya doğru okuyun ve bunu yaparken her şeyi özetleyebilecek iki ya da üç sözcük belirlemeye çalışın. Bu, ilk başlarda size olanaksız gibi gelebilir. Ancak bir kez dikkatli bir şekilde incelediğinizde, farklıymış gibi görünen arzu gruplarının ve ödüllerin ortak bir amaca hizmet ettiklerini göreceksiniz. Arzularınızı bu tür iki ya da üç gruba ayırın ve bunların tümünü de özetleyecek bir sözcük ya da ifade bulun. Basit bir örnek vermek gerekirse, daha iyi bir ev, pahalı bir otomobil ve yeni elbiseler istiyorsanız, bütün bunların ardındaki temel amaç varlık ya da zenginlik olabilir.

"Şu andan itibaren temel amaçlarınızın berrak bir resmini oluşturmuş olmalısınız; bu nedenle hepsini biraraya getirin ve onları kısa bir buyruğa dönüştürün. Buyruğun, olumlu, kısa ve doğru yönlendirilmiş olmasına dikkat edin. Örneğin, 'Hemen, şimdi, mutluluk, güç ve varlık istiyorum.' İşte onu oluşturdunuz. Buyruğunuzu yüksek sesle söylediğinizde bir mantram olur ya da daha basit bir şekilde ifade etmek gerekirse, üstbilincinizi eyleme geçmesi için uyaran bir araca dönüşür.

"Güç kelimesi iyi bir kelimedir çünkü fiziksel bedeninize sağlık, dayanıklılık ve canlılık kazandırmanıza yardımcı olur. Zihinsel düzeyde ise sizi kendi kaderinizin efendisi olmak

için güçlendirecektir. Hemen, şimdi sözcükleri üstbilincinize bu değişikliklerin ne zaman olmasını emrettiğinizi bildirmektedir: ŞİMDİ. Bilinçaltınız, arzulanan şeylerin bir an önce yaratılması için harekete geçmek üzere emir almaktadır.

"Şimdi bir mantram'ınız var ve bunu eyleme dökmek düşündüğünüzden de kolaydır. Yapmanız gereken tek şey, tam bir inançla ve yüksek sesle söylemenizdir. Korkakça davranmayın. Sesinizin gücünü hissedin ve istediğiniz her şeyi yapacak olan sihirli bir cine emir veriyormuşsunuz gibi konuşun. Mantramınızı yüksek sesle ve kesin bir inançla seslendirdiğinizde yapmanız gereken her şeyi yapmış olursunuz.

"Mantramınızı akşam yatmadan önce ve sabah uyanır uyanmaz söyleyin. Ardından da gün içinde belli aralıklarla bu buyruğu tekrarlama alışkanlığı geliştirin. Eğer bir aynanın önünde durursanız doğrudan doğruya kendi gözlerinizin içine bakıp kesin bir inançla mantramınızı tekrarlayın.

"Ardından, gün içinde düşündüğünüz ve söylediğiniz şeylere dikkat edin. Ustbilinçlilik zihninize, onu karıştırıcı mesajlar verebilecek olumsuz düşüncelerinize ya da sözcüklerinize dikkat edin. Bu tür düşünceler ya da sözcükler mantramın olumlu gücüne zarar verecektir; bu nedenle bu tür bir şeyi farkettiğinizde durun, derin bir soluk alın ve olumsuz düşünceyi ya da sözcüğü, mantaramınızı güçlü bir şekilde seslendirerek ortadan kaldırın.

"Kuşkusuz ki eğer çevrede diğer insanlar varsa, durduk yerde, 'Hemen, şimdi, mutluluk, güç ve varlık istiyorum!' diyemezsiniz. Bu tür bir durumda, size buyruğu, bir mantra olarak tekrarlamanızı tavsiye ederim. Yapmanız gereken tek şey mantranızı içinizden tekrarlamanız ve sözcüklerin anlamını içinizden derin bir şekilde düşünmenizdir. Sesin

gücü tarafından desteklenmediği için mantra, mantram kadar etkili değildir ama yine de son derece etkili sonuçlara ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

"İster bir mantram isterse mantra kullanıyor olun anımsamanız gereken önemli bir şey vardır: Üstbilincinize bir buyruk verirken yalnızca sonuç olarak arzuladığınız şeyin üzerinde yoğunlaşmalısınız. Asla, üst bilincinize bunu nasıl başaracağını, kendi mucizelerini nasıl gerçekleştireceğini söylemeye kalkışmayın.

"Üstbilinç, sizin tahmin edebileceğinizden çok daha akıllı ve yaratıcıdır. Eğer belli bir yöne doğru yönlenirse, asla gözü korkup yolundan dönmez ve asla vazgeçmez; çünkü arzu ettiğiniz şeyi gerçekleştirmenin binlerce başka yolunu bilmektedir. Eğer düşünceleriniz ya da inançlarınız aracılığıyla, üstbilincinize kendi işini nasıl yapacağını anlatmaya kalkarsanız yalnızca onun olasılıklarını ve sahip olduğu mucizeleri sınırlamış olursunuz.

"Zihninizin üstbilinç alanı olağanüstü bir alandır. Kelimenin gerçek anlamında arzu ettiğiniz her şeyin gerçekleşmesini sağlamak için çalışmaktan büyük bir zevk alır. Arzu, son derece büyük bir güçtür ve bu gücü üstbilincinizi harekete geçirmek için kullandığınızda, sizi yürekten arzuladığınız şeye asla hayal bile edemeyeceğiniz bir şekilde ulaştırmaktan büyük bir zevk alır ve bunu başarmak için heyecanlanır.

"Bilmeniz gereken bir diğer şey de şudur: Zihnin üstbilinç alanı, düşüncelerinize karşılık vermek için onları yargılamaya kalkmaz. Acı ile zevk, üzüntü ile sevinç, mutsuzluk ile mutluluk arasında herhangi bir ayrım görmez. Bunu daha iyi bir şekilde ifade etmeyi denersek: Üstbilinç için hiçbir duygu iyi ya da kötü değildir. Onun işi, düşünce biçim-

lerini maddeye dönüştürmektir. Eğer düşüncelerinizi iyi-kötü, mutlu-mutsuz, değerli-değersiz diye ayırsaydı o zaman işini yapamazdı.

"Kısacası, herkesin her ne arzuluyorsa onu gerçekleştirmesine yardımcı olacak basit sır şudur: Düşünce sisteminizi değiştirin ve yaşamınız değişsin. Eğer size heyecan veren ya da etkileyen şeyler düşünürseniz, üstbilinciniz yaşamınızı üzücü şeyler yerine heyecan verici ya da etkileyici şeylerle dolduracaktır.



"Gördüğünüz gibi, üstbilinç zihni olağanüstü bir şeydir ama anlamsız düşünceleri gerçekleştiremez. Bu nedenle, mantramınızın etkili olabilmesi için size kişisel olarak ve anlamlı bir şekilde hitap etmesi gerekmektedir. Bundan emin olabilmek için iki şeyi aklınızda tutmanız gerekmektedir:

"İlk olarak, büyüyüp geliştikçe mantramınızın da aynı şekilde gelişmesi gerekir. Bu nedenle ne zaman kişisel gelişiminizin amaçlarınızda bir değişikliğe neden olduğunu hissetseniz hemen mantramınızı gözden geçirip bu duruma uygun duruma gelmesini sağlayın.

"İkinci olarak, mantramın tümüyle bildiğiniz ve alışık olduğunuz dilde söylenmesi gerekmektedir. Bunu söylememin nedeni, doğulu bazı öğretmenlerin doğu dillerini konuşan insanlar için son derece etkili mantramlar hazırlamalarıdır. Ancak bu mantramların onları anlamayan insanlara hiçbir yararı yoktur. Size bu sözcüklerin anlamı söylense bile, bunlar üstbilinç zihniniz için o kadar anlamsız sözcüklerdir ki bunun sonucu olarak yararlı bir şeyler elde etmek olanaksızdır.

"Bununla birlikte bir istisna vardır. Doğudan gelen özel bir sözcüğün üstbilinç, aynı zamanda da beyin ve merkezî sinir sistemi üzerinde mucizevi etkileri vardır. Bu sözcük OM'dur. Aslında bu bir sözcükten çok bir sestir ve önemi anlamından değil ses titreşiminden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, OM sözcüğünü titreşim amacıyla kullananlar, konuştukları dil ne olursa olsun, eğer yüksek ve güçlü titreşimlere hazırlar ise çok önemli yararlar elde ederler.

"OM sözcüğünün kullanımı –ben bunu Yedinci Ayin olarak adlandıracağım– doğru insanda sıradışı sonuçlar yaratabilir. Doğru bir şekilde seslendirildiğinde bu titreşimlerinin, yedinci ve en üst enerji merkezi ile bağlantılı olan hipofiz bezi üzerinde son derece uyarıcı etkisi vardır. Bununla birlikte, yaşamınız daha yüksek boyutlara doğru yönlenmedikçe hipofiz bezinizin büyük bir eyleme geçmek üzere uyarılmaması gerekmektedir. Tıpkı bir tohumun kısır bir toprakta yetişememesi gibi, yüksek bir düzenin titreşimleri de henüz bunları almaya hazır olmayan bir bilinçte gelişmeleri olanaksızdır. İlk beş Ayin fiziksel ve zihinsel varlığınızı geliştirinceye kadar Yedinci Ayin'i çalışmaya başlamamanızı tavsiye ederim. Titreşimlerinizin, alkol ve tütün de dahil olmak üzere her tür bağımlılık yaratıcı maddenin ötesine geçmenizi sağlayacak kadar yüksek ve güçlü olması gerekmektedir.

"Kendinizi hazırlamak için beslenmenize dikkat edin. Beslenmenizin yağ yönünden zayıf olması ve her tür tatlandırıcıdan uzak olması gerekir; şeker, alkolün ilk akrabasıdır. Nişastalı besinler de, eğer çok iyi çiğnenmezlerse son derece zararlı olabilirler. Ancak ilk olarak ağızda hazmedildiklerinde, nişastalılar eğer ölçülü bir şekilde tüketilirlerse zararlı olmazlar.

"Aynı zamanda, içtiğiniz su miktarını arttırmanız özellikle önemlidir. Ortalama, sağlıklı bir insanın günde 12 bardak temiz su içmesi gerekmektedir. Eğer ortalama bir insana göre daha iri ya da daha ufak tefekseniz buna göre içtiğiniz su miktarını azaltabilirsiniz. Bununla birlikte bu kadar fazla miktarda suyu bir anda içmeye başlamayın. Bunun yerine altmış gün içinde yavaş yavaş içtiğiniz su miktarını arttırın. Su yalnızca bedeninizin toksinlerden ve diğer atıklardan temizlenmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda da elektrik akışı ve ses titreşimleri için inanılmaz derecede iyi bir iletkendir. İçtiğiniz su miktarını en erken bir ay içinde arttırmalısınız. Ardından Yedinci Ayin'i iyi sonuçlar elde etmek için kullanmaya başlayabilirsiniz.

"Bu ayini çalışmak için, ayakta durun ya da rahat bir koltuğa oturun. Bedeninizi dik tutun ve çenenizi hafifçe yukarıya kaldırın ve bu sayede ses tellerinizin herhangi bir şekilde engellenmemesini sağlayın. Eğer isterseniz, sert bir yatağa ya da zemine sırtüstü de yatabilirsiniz, ama başınızın altına yastık koymayın. Bu başınızın öne eğilmesine ve ses tellerinizin kısıtlanmasına neden olacaktır.

"OM sözcüğünü doğru bir şekilde seslendirmek için ilk önce derin bir soluk alın ama akciğerlerinizi havayla patlayacak kadar doldurmayın. Ardından iyi, derin, tüm bedeninizden gelen sesi kullanarak 'O-o-o-o...' sesini çıkarmaya başlayın. Çeneniz yarıya kadar açık olsun; dudaklarınız yuvarlak olmalı; diliniz geriye çekilmeli ve ağzınızın tabanında ama geriye doğru çekilmiş olmalı. 'O-o-o-o...' sesini çıkarmayı beş saniye boyunca sürdürün. Ardından çenenizi ve dudaklarınızı kapatıp dilinizi rahatlatırken 'M-m-m-m-m...' sesini çıkarmaya başlayın. Bu sesi de on saniye kadar sürdürün.

"'O-o-o-o...' sesini çıkarırken, sesinizin göğüs kafesinizde titreştiğini hissetmelisiniz. 'M-m-m-m-m...' sesini çıkarırken, bu sesin burun boşluğunuzda ve genzinizde titreştiğini hissetmelisiniz. Doğru bir şekilde uygulandığında, bu ikisi kesintisiz bir 'O-o-o-m-m-m-m-m-m-m-m...' sesi oluşturacaktır.

"Bitirdiğinizde, gevşeyin ve OM sesini tekrarlamaya devam etmeden önce bir ya da iki derin soluk alın. Sesin üç ya da dört kez başarılı bir şekilde çıkarılması yeterlidir. İyi bir şeyi aşırı yapmayın. Başınızın birazcık bile döndüğünü hissetseniz hemen çalışmayı bırakın. Bir ya da birkaç saat sonra OM sesini yeniden birkaç kez tekrarlayın. Bu çalışmaya yeni başladığınızda, bir gün içinde on defadan fazla uygulamayın. Hipofiz bezinin aşırı uyarılması çalışmaya yeni başlayan bir insan için iyi değildir.

"Eğer mantramınızı ve Yedinci Ayin'i aynı çalışmada uygulamazsanız daha iyi olur. Yedinci Ayin'i yalnızca zihniniz sakin ve düşüncelerden arınmış bir durumdayken uygulamalısınız. Bununla birlikte, Yedinci Ayin'i bir mantra ile birarada çok iyi bir şekilde kullanabilirsiniz. 'O-o-o-o...' sesini beş saniye boyunca çıkarırken, zihninizin sakin ve huzurlu bir duruma gelmesini sağlayın. Ardından, on saniye boyunca 'M-m-m-m-m...' sesini çıkarırken, mantranızı pekçok kez zihninizden tekrarlayın.

"Çalışmaya başlamadan önce mantranızı hazırlamış olmalısınız; mantramınız ile aynı da olabilir. Mantranızın, temel amaçlarınızı yerine getirmenizi sağlayacak net bir buyruk şeklinde olmasına dikkat edin. Ayrıca, doğru çabalarınızı ortadan kaldıracak herhangi bir olumsuz düşünce ya da sözcük içermediğine de kesinlikle emin olun.

"Bu ayin çok güçlü olduğu için yalnızca yetişkin insanlar tarafından uygulanması yerinde olur. Yirmibir yaşın altında-

ki herhangi bir kişi tarafından kesinlikle uygulanmamalıdır. Orta yaş üzerinde bilgeliğin oluşmaya başladığı bir yaşta bu çalışmayı uygulamak çok daha yararlı olacaktır.

"Aslında, bir kez kendi titreşimlerini güçlendirmeye başladıklarında, yaşı ileri olan kadınlar ve erkekler daima genç insanlardan daha iyi ilerleme kaydederler; çünkü zevklerin, rüzgardaki kuru yapraklar gibi uçuştuğu maddi dünyanın karışıklıklarının ve yanılsamalarının ötesine bakmayı öğrenmişlerdir. Yaşamın gerçek ödüllerinin dışarıda değil, insanın içindeki dünyada bulunabileceğini öğrenmişlerdir.

"Eski çağların bilge insanları, kendi içlerine doğru olan yolculuklarında, Yedinci Ayin'i bedenlerinin ve zihinlerinin titreşim düzeylerini yükseltmek için kullanmışlardır. Siz de aynı şeyi yaptığınızda, hem bedenin hem de zihnin gençliğini, bilgelik hazinesi ile birlikte elde edeceksiniz.

"Bitirirken, maceraya atılmanızı ve bulunduğunuz noktada yeni bir yaşama başlamanızı dilerim. Son derece önemli gelişmeler kaydetmiş olmanıza karşın bunlar, içsel yolculuğunuza başladığınızda sizi bekleyen şeylerin yanında önemsiz kalmaktadır. Bunu başardığınızda, büyük şeyler önünüzde, ulaşabileceğiniz bir mesafede olduğu için dönüp geriye bakmayacaksınız."

Albay Bradford

Bu mektubu aldıktan sonra, Himalaya Kulüp'ün üyeleri bir daha Albay Bradford'dan haber alamadı. Nerede olduğu bilinmemektedir ve onu bulmak için giriştiğim bütün çabalar sonuçsuz kaldı. Kesin olarak söylenebilecek tek şey, Albay'ın gezilerinin onu bilinmeyen yerlere, anlatılmayan maceralara ve insanların yalnızca hayal edebileceği harikalara yönlendirdiğidir.

YAYINCININ SON SÖZÜ

Peter Kelder'ın kitabının ilk kez yayımlanmasından on yıl sonra Çin, burasının kendi "anavatan"larının bir parçası olduğunu iddia ederek Tibet'i işgal etti. Bunu izleyen on yılda, küçük dağ krallığı ve oluşturulması binlerce yıl alan bir kültür yokedildi.

Kültür Devrimi'nin ateşi içindeki Çinliler, tüm ülkedeki Tibet Budizmini sistemli bir şekilde yok etmeye giriştiler. Manastırlar yerle bir edildi. Rahipler ve lamalar katledildi. Pek çok kadim manastır dinamitlerle havaya uçuruldu. Dünyanın çatısındaki inziva yerleri boşaltıldı ve bu mekanlar yokolmaya terkedildi. Paha biçilemez öneme sahip olan kadim metinler yakıldı ya da tuvalet kağıdı olarak kullanıldı. Kütüphaneler yağmalandı. Dini heykeller taş yığınına dönüştürüldü. Bir zamanların saygın tapınakları domuz ağılına ve mezbahaya dönüştürüldü. Pişmiş topraktan yapılmış dini figürler toza dönüştürüldü ve bunlardan tuğla yapıldı. Çin işgalinden önce Tibet'te yaşayan yaklaşık 600 bin rahipten yalnızca 7 bin tanesi hayatta kaldı; 100 bin kadarı ise ülke dışına kaçmayı başarabildi. Çin işgalinin ilk üç yılında Tibet'in her yerinde harabeler vardı ve İkinci Dünya Savaşı'ndaki bombalanmış Avrupa kentlerini andırıyordu.

Belki daha da kötüsü, Çin'in yedi milyon Çinliyi Tibet'e yerleştirerek, buradaki Tibetlileri, kendi vatanlarında azınlık durumuna getirmesiydi.

Tibet'te yaşanan bu ırk ayrımı bazı otoriteler tarafından Budist Katliamı olarak adlandırılmıştır. Tibet'in işgalinden bu yana, yaklaşık olarak 1.2 milyon Tibetli öldürülmüş, şiddete maruz kalmış, idam edilmiş, hapsedilmiş, işkence görmüş, açlık sınırında yaşamaya ve intihara zorlanmıştır. Binlerce Tibetli ise Tibet'ten kaçmıştır. Bu insanlar son derece zor koşullarda mülteci olarak hayatta kalmaya çalışmışlardır.

GÜNÜMÜZDE TİBET VE TİBET BUDİZMİ

Bugün, yüzlerce Tibetli halen, Lhasa'nın dört cezaevinde siyasi tutuklu olarak bulunmaktadırlar. Şu anki durum, Sosyalizm dönemindeki Doğu Avrupa'nın durumuna benzemektedir. Tibet'te çok sayıda Çinli muhbir ve ajan bulunmaktadır, serbestçe konuşmak tümüyle yasaktır ve Tibetlilerin büyük bir çoğunluğu korku ve umutsuzluk içinde yaşamaktadır. Yeni binyıla girdiğimiz şu günlerde, Tibet, dünyanın en uzun süre boyunca işgalde kalmış (en büyük) bölgesidir.

Batıdaki pekçok insan için, Tibet'in ruhsal ve siyasi lideri, Ondördüncü Dalai Lama Tenzin Gyatso, bu paramparça edilmiş ve mücadele içindeki halkın sesidir. 1959 yılında, Hindistan'daki Dharamsala'ya kaçması için ikna edilmiş ve burada sürgündeki Tibet hükümetini kurmuştur ve halen burada yaşamaktadır. Çinliler tarafından yapılan zulümlere karşın, şefkatin ve şiddetten arınmış bir diplomasinin hem dünya barışı hem de Tibet halkı için tek yol olduğuna inanmaktadır. 1989 yılında Nobel Barış Ödülü'nü alan Dalai La-

ma, yakın bir zamanda New York Times gazetesi ile yaptığı röportajında şunları söylemektedir: "Tibet direnişi dünyanın her köşesinden destek almaktadır; çünkü tümüyle şiddet karşıtıdır."Aynı zamanda bir gün mutlaka Tibetlilerin yeniden anavatanlarına sahip olacaklarına inandığını söylemektedir. Kendi özgeçmişinde şunları yazmıştır: "Bu nedenle, Tibet'te devam etmekte olan trajediye karşın, dünyada pekçok iyilik olduğunu görüyorum."

Dünya genelinde, kendini Tibet'in haklı davasına destek vermeye adamış pekçok organizasyon bulunmaktadır. Siz de nasıl bir yardımınız olabileceğini öğrenmek için, aşağıdaki adres ile bağlantıya geçebilirsiniz:

TIBET HOUSE
22 West 15th Street
New York, NY 10111
Tel: +90 1 212 213 55 92
Faks: +90 1 212 213 64 08

Tibet House, kendini Tibet kültürünün yok olmasını engellemeye adamış bir kuruluştur. Manhattan'da bulunan Tibet House Cultural Center, sergiler ve çeşitli kültürel etkinlikler düzenlemekte ve Tibet dili, sanatı, tarihi, tıbbı ve ruhsal bilimleri konusunda dersler vermektedir. Aynı zamanda bu merkezde, eski Tibet fotoğraflarından oluşan zengin bir arşiv ve sanat ve el işçiliğinin korunması ile ilgili programlar da bulunmaktadır.

THE TIBETAN FUND
241 East 32 Street
New York, NY 10016
Tel: +90 1 212 213 5011
Faks: +90 İ 212 779 92 45

Tibetan Fund, Hindistan, Nepal ve dünyanın diğer bölgelerindeki Tibetli mültecilerin gereksinimlerini karşılamak için kurulmuştur. Temel görevi, Tibet halkını eğitim, sağlık, ekonomi, toplumsal gelişim ve din alanlarındaki programlar aracılığıyla desteklemek ve güçlendirmektir. Bu kuruluşa yapılacak bağışlar bir rahip ya da rahibeye ya da mülteci okulundaki bir çocuğa gidebilir.

TIBETAN RIGHTS CAMPAIGN
P.O. Box 31966
Seattle, WA 98103-0066
Tel: +90 1 206 547 10 15
Faks: +90 1 206 547 37 58

Tibetan Rights Campaign (TRC), Tibet halkının içinde bulunduğu zor koşulların anlaşılmasını sağlayacak bir farkındalık geliştirmeye ve insan hakları, demokrasi ve bağımsızlık konusunda onları desteklemeye yönelik çalışmalar yapmaktadır. Çalışmaları pek çok kültürel etkinliği içermektedir; konuşmalar, video ve slayt gösterileri; Tibet ile ilgili gelişmeleri anlatan aylık Tibet Monitor dergisi; bağışlarla oluşturulmuş Tibet kitapları kütüphanesi; üç ayda bir yapılan üye toplantıları.

INTERNATIONAL CAMPAIGN FOR TIBET
1825 K Street NW, Ste. 520
Washington, DC 20006
Tel: +90 1 202 785 15 15
Faks: +90 1 202 785 43 43

The International Campaign for Tibet (ICT), Tibet halkının insan hakları ve demokratik özgürlük kazanması için ça-

lışan bir kuruluştur. ITC, dünyanın her yerindeki insanların ve hükümetlerin, Tibet'in şu anki durumu konusunda doğru bir şekilde bilgilendirilmeleri gerektiğine inanmaktadır.

İKİNCİ AYİN Eğer ülseriniz, bel ağrınız, boyun ağrınız, ilaçla kontrol altına aldığınız yüksek tansiyonunuz varsa, mide kaslarınız zayıfsa, omuzlarınızda ya da bacak kaslarınızda aşırı gerilim ve katılık varsa, multiple sclerosis (doku sertleşmesi), parkinson ya da parkinson türevi rahatsızlıklar, fibromiyositis ya da kronik bitkinlik sorununuz varsa bu ayini son derece yavaş bir şekilde yapın ve tekrar sayısını her hafta bir ya da iki adet arttırın. Âdet görmekte olan kadınların bu ayine dikkat etmeleri gerekir; çünkü kramplarını arttırabilir ya da âdet kanamalarının yavaşlamasına ya da tümüyle ortadan kalkmasına neden olabilir.

Bel fıtığınız ya da fıtığınız, aşırı aktif tiroidiniz, ménière hastalığınız ve baş dönmesi sorununuz varsa, bu egzersizin sizin için güvenli olup olmadığını doktorunuza sorun. Hamileyseniz, son altı ay içinde karnınız ya da mideniz ile ilgili bir ameliyat geçirdiyseniz ya da düzensiz yüksek tansiyonunuz, aşırı aktif tiroidiniz, omurganızda artirit ya da diskleriniz ile ilgili bir sorununuz varsa ilk önce doktorunuzun iznini alın. Eğer kalp büyümesi, kalp kapakçığınız ile ilgili sorunlar varsa ya da son üç ay içinde bir kalp krizi geçirdiyseniz, doktorunuzun kesin onayı olmadan bu çalışmayı uygulamayın.

ÜÇÜNCÜ AYİN Eğer yüksek tansiyon için ilaç alıyorsanız, başınızın kalbinizden daha aşağıda bir yere inmemesi gerekmektedir.

Eğer belinizde ya da boynunuzda ağrı varsa, karın kaslarınız zayıfsa, tekrarlanan baş ağrılarınız, multiple sclerosis (doku sertleşmesi), parkinson, fibromiositis ya da kronik bitkinlik sorununuz varsa bu ayini yavaş yavaş çalışmalı ve her hafta yalnızca bir ya da iki tekrar arttırmalısınız.

Eğer fıtığınız ya da bel fıtığınız, denetim altında tutulması gereken yüksek tansiyonunuz, omurganızda artiritiniz, diskleriniz ile ilgili bir sorununuz, aşırı aktif tiroidiniz, ménière hastalığınız ya da baş dönmesi sorununuz varsa, bu çalışmanın sizin için güvenli olup olmadığı konusunda sağlık uzmanınıza danışın. Hamile kadınlar ve altı ay içinde mide ya da karın bölgesinden ameliyat geçirmiş olanlar doktorlarının tavsiyesini almalıdırlar. Eğer kalp büyümesi ya da kalp kapakçığı ile ilgili bir sorununuz varsa ya da son üç ay içinde kalp krizi geçirdiyseniz doktorunuzunu kesin onayı olmadan bu ayini uygulamayın.

DÖRDÜNCÜ AYİN Eğer ilaçla denetim altında tutulan yüksek tansiyonunuz, ülseriniz, bel ağrınız, boyun ağrınız, zayıflamış mide kaslarınız, omuzlarınızda ya da bacaklarınızda zayıflık ya da katılık, multiple sclerosis (doku sertleşmesi), parkinson, fibromiyositis, kemikleriniz ile ilgili rahatsızlıklarınız ya da sürekli bitkinlik sorununuz varsa bu ayini son derece yavaş bir şekilde uygulayın ve tekrar sayısını her hafta bir ya da iki adet arttırın. Bu ayin, eğer âdet dönemleri sırasında uygulanırsa krampları arttırabilir ya da âdet kanamalarının durmasına neden olabilir.

Aşağıdaki durumlardan herhangi bir tanesi sizin için geçerliyse bir sağlık uzmanının tavsiyelerine danışmanız gerekmektedir: Fıtık, bel fıtığı, aşırı aktif tiroid, ménière hastalığı ve başdönmesi. Hamileyseniz, son altı ay içinde karnınız ya da mideniz ile ilgili bir ameliyat geçirdiyseniz ya da düzensiz yüksek tansiyonunuz, omurganızda artirit ya da diskleriniz ile ilgili bir sorununuz varsa bu ayini uygulamadan önce doktorunuzun iznini alın. Kalp büyümesi, kalp kapakçığınız ile ilgili sorunlarınız varsa ya da son üç ay içinde

kalp krizi geçirdiyseniz doktorunuzun kesin onayını almadan bu çalışmayı uygulamayın.

BEŞİNCİ AYİN Eğer ülseriniz, bel ağrınız, boyun ağrınız, zayıflamış mide kaslarınız, omuzlarınızda ya da bacaklarınızda zayıflık ya da katılık, multiple sclerosis (doku sertleşmesi), parkinson, fibromiyositis, kemikleriniz ile ilgili rahatsızlıklarınız ya da sürekli bitkinlik sorununuz varsa bu ayini son derece yavaş bir şekilde uygulayın ve tekrar sayısını her hafta bir ya da iki adet arttırın.

Yüksek tansiyonunuz, fıtığınız ya da bel fıtığınız, omurganızda artirit, omurganız ya da diskleriniz ile ilgili bir rahatsızlığınız, aşırı aktif tiroidiniz, ménière hastalığınız ve baş dönmeniz varsa bu çalışmaya başlamadan önce bir tıp uzmanının tavsiyelerini alın. Eğer, hamileyseniz, son altı ay içinde mideniz ya da karın bölgeniz ile ilgili bir ameliyet geçirdiyseniz, ilaçla bile tam olarak denetlenemeyen yüksek tansiyonunuz varsa bu çalışma sırasında rahatsızlık duyabilirsiniz. Kalp büyümesi, kalp kapakçığı ile ilgili sorunlar ya da son üç ay içinde geçirilmiş bir kalp krizi varsa bu ayinin, doktorun kesin onayı olmadan çalışılmaması gerekmektedir.

GENEL TAVSİYELER Beş Ayin'i uygulamak bedeninizde pek çok fiziksel değişime neden olabilir. İlk başlarda, kan dolaşımını hızlandıran ayinler, son derece güçlü bir toksinlerden arınma süreci başlatabilir; bu nedenle yirmibir tekrar sayısına ulaşıncaya kadar tekrar sayısını yavaş yavaş arttırmakta yarar vardır. Bedenin toksinlerden arınma süreci başladığında idrarınızın renginin koyulaştığını ve güçlü bir kokusu olduğunu farkedebilirsiniz. İdrarınızı yaparken hafif bir ağrı ve yanma hissedebilirsiniz. Kadınlarda vajinal bir enfek-

siyon oluşabilir. Terinizin kokusunda hoşa gitmeyen bir değişiklik ve derinizde hafif kabarma ya da kızarıklık farkedebilirsiniz. Hafif bir üst solunum yolu enfeksiyonu ve eklemlerinizde rahatsızlık duygusu hissetmeniz de olağandır. Bu belirtiler, organlarınızda, eklemlerinizde ve mukus dokularında biriken zehirlerin ve kirlerin atılmaya başladığının göstergesidir. Bütün bu belirtiler geçici olmalarına ve normal kabul edilmeleri gerekmesine karşın yine de doktorunuza danışıp herhangi bir tedavi gerekip gerekmediğini inceleyin.

Dr. Jeff Migdow, dünyadaki en büyük yoga kökenli sağlık merkezi olan Lenox, Massachusetts'deki Kripalu Merkezi'nde çalışmaktadır. Bu kitaptaki tavsiyeleri, Dharma Yayınları tarafından yayınlanacak Tibet'in Gençlik Pınarı, II. Kitap, *adlı eserden alınmıştır.*

DHARMA® Yayın Listemiz

KOD	KİTABIN ADI	YAZARI
01	Erkekler İçin Taocu Sevişme Sırları	Mantak Chia
02	Kadınlar İçin Taocu Sevişme Sırları	Mantak Chia
03	Stresi Canlılığa Dönüştürmenin Taocu Yolları	Mantak Chia
04	Aydınlanma Şehveti	J. Stevens
05	Zen Zihni Başlangıç Zihnidir	S. Suzuki
06	I Ching - Dünyanın En Eski Fal Sistemi	Tom Riseman
07	Kabala: Musevi Mistiklerinin Yolu	Perle Epstein
08	Zohar: İhtişamın Kitabı	Gerschom Sholem
09	Japon Gücünün ve Stratejisinin Sırları	Fredric J. Loveret
10	Tanrı Taşta Uyur	Rudolp Kaiser
11	Bedeniniz Yalan Söylemez	John Diamond
12	Tao Sessizdir	Raymond Smullyan
13	Kendime Notlar: Birey Olabilmek İçin Çabalarım	Hugh Prather
14	Tibet'in Gençlik Pınarı (Birinci Kitap)	Peter Kelder
15	Tibet'in Gençlik Pınarı (İkinci Kitap)	Peter Kelder
16	Dolmuşa Binme ve Dolmuştan İnme Sanatında Zen	Cem Şen
17	Yaşam Yolum Karate-Do	Gichin Funakoshi
18	Çembere Giriş	Olga Kharitidi
19	Mikrokozmik Yörünge Meditasyonu	Mantak Chia
20	Batılılar İçin Feng Shui	Terah Collins
21	Kediler İçin Zen: Kedi Zen Ustalarının Öğretileri	Birnbaum
22	Bir Çift Yürek	Marlo Morgan
23	Yaratılışın Mekaniği Üzerine Kozmik Kitap	Itzak Bentov
24	Bir Şey Yapmamak: Tüm Ruhsal Arayışların Sonu	Steven Harrison
25	Büyücünün Yolu: İstediğiniz Hayatı Yaratmak İçin 20 Ruhsal Yol	Deepak Chopra
26	Geçmiş Yaşamlar Ölümsüz Ustalar	Dr. Brain Weiss
27	Şamanın Yolu	Michael Harner
28	Büyü Geçişleri, Carlos Castaneda'nın Önsözüyle	Taisha Abelar
29	Sevginin Yolu	Nigel Watts
30	Tao ve Hayat Ağacı - Doğu ve Batı Simyası ve Cinsel Sırları	E. Steven Yudelove
31	Mükemmel Sağlık, Daha İyi Seks ve Uzun Yaşam İçin 100 Gün	E. Steven Yudelove
32	Suyun Yolu: Tao	Allan Watts
33	365 Günün Taosu	D. Ming-Dao
34	Sonsuzluğun Mesajı	Marlo Morgan
35	Tanrı ile Dostluk - Alışılmadık Bir Diyalog	N. D. Walsch

36	Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı	Sogyal Rinponce
37	Yin ve Yang	Martin Palmer
38	Enerjinin Dansı, T'ai Chi Ch'uan-1	Cem Şen
39	Mutluluk Sanatı	Dalai Lama
40	Yeni Binyılın Değerleri	Dalai Lama
41	Dave Adında Bir Adam	Dave Pelzer
42	Şambala: Savaşçının Kutsal Yolu	Chögyam Trungpa
43	Kamino: Bir Ruh Yolculuğu	Shirley MacLaine
44	2001 Çin Falınız	Neill Somerville
45	Çocuk Yetiştirmenin Taosu	G. Nagel
46	Kucaklaşma Terapisi	Kathleen Keating
47	İnsanın Sekiz Yeteneği	G. K. Khalsa
48	Berbat Durum Senaryoları	J. Piven ve Borgenicht
49	Aman Aklınıza Mukayyet Olun	Mesut Yar
50	Tanrı ile Birlik	Neale Donald Walsch
51	Feng Shui ile İç Mekân Dekorasyonu	Sarah Rossbach
52	Türkiye'de Bir Amerikalı Mistik	Michael Gurian
53	Bir Medyumun Maceraları	Sylvia Browne
54	Olympos'tan Canlı Yayın	Betül Avunç
55	Tanrı'ya Giden Kestirme Yollar	Dr. Gerald Jampolsky
56	Olduğun Yere Varmak	Steven Harrison
57	Kısa Bir Mutlu Yaşam Rehberi	Anna Quindlen
58	Kar Altındaki Ateş	Palden Gyatso
59	Rüzgarda Savrulan Yaprak	Ting-Xing Ye
60	Kelebeğin Rüyası (Birinci Kitap)	Deng Ming-Dao
61	DHARMA Ansiklopedi (Parapsikoloji)	C.Çobanlı-A.Salt
62	Bilen Kalp	Kabir Helminski
63	Ey Dün Dan! Doğa-n'ın Uyanışı	Doğan Canku
64	Marcus Aurelius'un Ruhsal Öğretileri	Mark Forstater
65	Öte Dünyada Yaşam	Sylvia Browne
66	Kısaltmalar ve Kısa Adlar Sözlüğü	Cem Çobanlı
67	İlişkiler Üzerine	Neale Donald Walsch
68	Kutsalca Yaşamak Üzerine	Neale Donald Walsch
69	Varlık ve Doğru Yaşamak Üzerine	Neale Donald Walsch
70	Harbi Delikanlılar	William Pollack
71	Daha İyi Bir Yaşam İçin Feng Shui İle İpuçları	D. Daniel Kennedy
72	Kötü Günler Kitabı	Bradley Trevor Greive
73	Kutsal Yemek Sanatı	Donald Altman
74	Altın Çiçeğin Sırrı	Richard Wilhelm
75	Bereketin Tao'su	Laurence G. Boldt
76	İsmail	Daniel Quinn

Samsara Kitapları Yayın Listemiz

KOD	KİTABIN ADI	YAZARI
01	Reenkarnasyon	Cem Çobanlı
02	Tibet'in Unutulan Sırları	Alexandra David-Neel
03	Aşkın ve Evliliğin Ezoterik Felsefesi	Dion Fortune
04	Bilinmeyenin Kıyısında	Arthur Conan Doyle
05	Büyünün, Cadılığın ve Okültizmin Tarihi	W. B. Crow

NOT: Kitaplarımızı www.dharma.com.tr sitemizden satın alabilirsiniz.

Tibet'in Gençlik Pınarı (Birinci Kitap)

Adlı Kitabımızı

Beğendiyseniz...





TİBET'İN GENÇLİK PINARI

İKİNCİ KİTAP

PETER KELDER

Artık siz de tüm dünyada bir fırtına gibi esen, yaşlanmayı durduran ve gençliği yeniden kazandıran bu programı keşfedebilirsiniz.

[Dr.Joliette, emeklilik yaşına geldiğinde, "aşırı kilolu, beyaz saçlı, zamanından önce yaşlanmıştı." Eski bir kaza nedeniyle boynunu bile döndüremez haldeydi. Beş Ayin'i uygulamaya başladığından beri şu değişiklikleri yaşadığını bildirmektedir:] "Sekiz kilo verdim, daha enerjik bir hale geldim ve kendimi daha canlı hissediyorum. Saçlarım yeniden siyahlaşmaya ve kalınlaşmaya başladı; şu an yalnızca şakaklarımda belli belirsiz beyaz saçlar kaldı. Boynumu, hiçbir ağrı duymadan tümüyle ve rahatça hareket ettirmeye başladım. Artık canlı, esnek ve rahat adımlarla yürüyebiliyorum. Cinsel arzularım ve yeteneklerim tümüyle normale döndü. Bütün bu değişimleri tıp ya da bilim açısından açıklayamıyorum ama ancak başıma gelen bu olağanüstü değişikliklerin gerçek olduğunu biliyorum. Beni yıllardır görmeyen insanlar hayretler içinde kalıyorlar..."

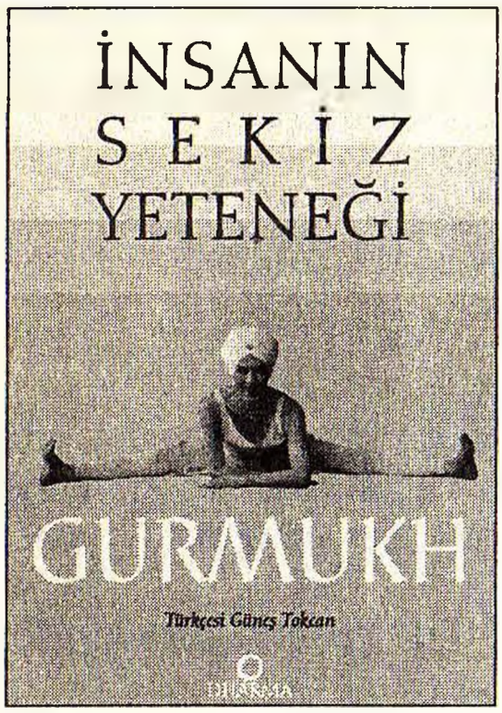
-Dr. Russell Joliette,
Hartford, Kentucky

"Samimi olarak söylemem gerekirse hayatım boyunca kendimi hiç bu kadar iyi hissetmemiştim!" (Ben ellialtı yaşımdayım.) Kilo verdim. Güçlüyüm, enerjiğim ve kendimi onbeş yaş daha genç hissediyorum ve öyle görünüyorum!!! Birilerinin, ne kadar genç göründüğüme şaştıklarına tanık olmadığım tek bir hafta bile olmuyor. Çoğu insan kırk yaşımdan bir gün bile daha yaşlı görünmediğimi söylüyor. Otuzlarının ortalarına yaklaşan çocuklarım bu kadar enerjik ve genç görünmeme şaşırarak onlar da Beş Ayin'i uygulamaya başladılar."

-Esther Black,
Salinas, California

"Yalnızca kendimi genç hissetmekle kalmıyorum aynı zamanda yaşımı (yetmişüç) bilen insanlar tarafından yirmi yaş daha genç göründüğümü işitiyorum. Ellisekiz yaşındaki doktorum, her hafta yirmi, yirmibeş kilometre koşmasına karşın benim kendisinden daha genç gösterdiğimi söylüyor. Yaşlanma sürecini durdurmak ve tersine döndürmek isteyen herkese bu kitabı tavsiye ederim."

-Jack Smithson,
Grass Valley, California



İnsanın Sekiz Yeteneği

Gurmukh Kaur Khalsa ve Cathryn Michon

İnsanın Sekiz Yeteneği'nde, dünyaca ünlü Kundalini Yoga ustası Gurmukh, gerçek anlamda beden, zihin ve ruh sağlığını kazanmamızı sağlayan kadim yöntemleri açıklamaktadır. Otuz yıllık Kundalini Yoga öğretmenliği boyunca, öğretmenlerden yazarlara, Cindy Crawford, Courtney Love ve Madonna gibi yıldızlara kadar pek çok öğrencisinin hayatındaki etkileyici değişimi ve iyileşmeyi de örnekleriyle anlatmaktadır.

Öğrettiği Yoga çalışmaları, bedenimizdeki temel enerji merkezleri olan ve insanın sekiz yeteneğinin kaynağını oluşturan sekiz çakrayı uyandırmaktadır. Bu benzersiz insan yetenekleri, Kabullenicilik, Yaratıcılık, Gerçek ve Sezgi gibi niteliklerden oluşmaktadır. Aynı şekilde her yeteneğimizin, Öfke, Korku, Suçluluk gibi bir gölge duygusu vardır. Bu çakralardan birinde dengesizlik olduğunda ve bunun sonucunda da gölge taraf güçlendiğinde hastalıklar yaratılmaya başlanır.

Eğer yaratıcılığınızı arttırmak, sezgilerinizi güçlendirmek, daha sağlıklı ve sevecen olmak istiyorsanız, İnsanın Sekiz Yeteneği sizin içindir. Sizi yiyip bitiren korkulardan ve öfkeden kurtulmak istiyorsanız, bu kitap, yaşamınızı kökten değiştirecek araçlar ile donanmanızı sağlayacaktır...

GURMUKH, bir yoga ve beden-zihin-ruh birliği çalışmaları öncüsüdür. Los Angelos'taki merkezinde Kundalini Yoga, meditasyon, doğum öncesi ve doğum sonrası çalışmaları öğretmektedir. Yöneticisi ve baş eğitmeni olduğu Goldenbridge Yoga Merkezini kurmuştur. Öğrencileri arasında Madonna, Courtney Love, Annette Bening, Tim Burton, Lisa Marie ve Rosanna Arquette gibi ünlüler bulunmaktadır. Pek çok dergide köşe yazıları yazmakta, Hindistan'dan Avrupa'ya kadar dünyanın her yerinde dersler, seminerler ve atölye çalışmaları düzenlemektedir. Nazik ve sevecen bilgeliği tanıştığı her insanın yaşamının derinliklerine dokunmaktadır...

Yeni keşfedilen "Kayıp Bölüm" ile genişletilmiş Uluslararası Bestseller!

Bu kitap, "Gençlik Pınarı"nın kadim sırlarını bulmak için uzak ve gizemli Himalaya dağlarına giden ve onu bulan bir adamın gerçek öyküsüdür!

Binlerce yıl boyunca yasak Tibet bölgelerinin derinliklerinde gizlenen kayıp manastır, büyük bir özenle korunan gençlik sırlarına sahiptir. Bu sır, uygulaması son derece kolay ama insanın yaşamını sonsuza dek değiştirme gücüne sahip olan beş kadim ayindir. Bu kitap, bu özel manastırda yaşayan Lamalar'dan öğrenilen olağanüstü sır hakkında yazılmış tek kaynaktır. Kitapta açıklanan beş ayin, herkesin kendini çok daha genç hissetmesini ve görünmesini aynı zamanda da daha büyük bir canlılık kazanmasını sağlayacak güce sahiptir. Bu beş ayini her gün uyguladığınızda, yalnızca bir aylık çalışma sonucunda etkilerini görmeye başlayacak, on haftalık çalışma sonucunda ise insanların daha genç ve sağlıklı göründüğünüz konusundaki iltifatlarını duyacaksınız.

[Dr.Joliette, emeklilik yaşına geldiğinde, "aşırı kilolu, beyaz saçlı, zamanından önce yaşlanmıştı." Eski bir kaza nedeniyle boynunu bile döndüremez haldeydi. Beş Ayin'i uygulamaya başladığından beri şu değişiklikleri yaşadığını bildirmektedir:] "Sekiz kilo verdim, daha enerjik bir hale geldim ve kendimi daha canlı hissediyorum. Saçlarım yeniden siyahlaşmaya ve kalınlaşmaya başladı; şu an yalnızca şakaklarımda belli belirsiz beyaz saçlar kaldı. Boynumu, hiçbir ağrı duymadan tümüyle ve rahatça hareket ettirmeye başladım. Artık canlı, esnek ve rahat adımlarla yürüyebiliyorum. Cinsel arzularım ve yeteneklerim tümüyle normale döndü. Bütün bu değişimleri tıp ya da bilim açısından açıklayamıyorum ama ancak başıma gelen bu olağanüstü değişikliklerin gerçek olduğunu biliyorum. Beni yıllardır görmeyen insanlar hayretler içinde kalıyorlar..."

-Dr. Russell Joliette,
Hartford, Kentucky

DHARMA YAYINLARI®
Dünya Dinleri ve Kültürleri /Sağlık



ISBN 975780020-1

9 789757 800200