Kİ ENERJİSİ

Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Uygulama

KOICHI TOHEI

Türkçesi
Selim Yeniçeri

OKYANUS

© 1976 Koichi Tohei
© Okyanus Yayıncılık
ve Yapımcılık Ltd. Şti., 2000

•

"Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz."

•

Türkçesi: Selim Yeniçeri
Düzelti: Esra Bilal
Kapak Tasarımı: Nare Öztürk
ISBN - 975 - 7200 - 64 - 6

•

Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel: (0212) 482 56 28

•

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu - İstanbul
Tel+Fax: (0212) 513 42 59

İÇİNDEKİLER

Önsöz

•

Ki Nedir?

•

Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip

•

Nasıl Güçlenirsiniz?

•

Aikido Aracılığıyla Ki'yi Bulmak

•

Ki Gücünü Dünyaya Öğretmek

ÖNSÖZ

Bugün, teknoloji hayatımızın her alanına girmiştir. Daha da etkileyici makinelerin gelişimiyle, bu süreç devam etmektedir. Bilgisayarlar, insan gücünü gereksiz kılmakta, bir tek düğmeye basmakla atom savaşı başlatılabilmektedir.

Yine de, zaman içinde insan makinelerin kendisi için çalışması ve bunun tersinin olmaması gerektiğini anlamaya başladı.Bilimin bu kadar ilerlemesine rağmen kendi potansiyelimizi anlamak ve kendimizin farkına varmak konusunda pek de yardımcı olamadığını görmekteyiz.

Bunu bilimin bizim için yapmasını beklemenin anlamı yok. Her birimiz kendi gücümüzü ve doğamızı anlama sorumluluğunu almak zorundayız. Çin klasiği Saikontan, insanları evrenin kendilerine verdiği sonsuz gücü unutarak kapılarda dilencilik yapan zavallılara benzetir. Elbette ki çağlar boyunca bazı büyük insanlar, kendilerine sunulan bu sonsuz gücü görmezden gelmemişlerdir. Buda gibileri ve daha az tanınmış diğerleri, kendi gerçek doğalarını ve güçlerini tanımak için zihin ve bedenlerini bütünleştirmeyi başarmışlardır. Ama ortalama insanlar, bu tür kişilerin kendilerinkinden farklı bir dünyada yaşadıklarını düşünürler Bu tür kişilere büyülü bir değneğin dokunduğunu düşünür ve Buda'nın, bir ermiş'in ya da büyük bir iş veya politika liderinin gücünün kendileri için de ulaşılması mümkün olduğunu görmezler. Bu güçten çekinmek yerine, şükretmeliyiz. Onu ortaya çıkarmak için uğraşmalı ve başkalarına da bunu başarmaları için yardım etmeliyiz.

Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip diye adlandırdığım bu yol bana evrenin öğretisini yaymam için evren tarafından verildi. Zihin ve bedenlerini bütünleştirmeyi beceren birçok kimse olmuştur. Ancak çok azı bunu öğretebilir. Ve nasıl öğretileceğini öğretebilecek kişi ise daha da azdır. Bu kitapta açıklanan dört temel prensi-

bi anlayan kişi, yalnızca kendi zihin ve bedenini bütünleştirmekle kalmayacak, aynı zamanda başkalarının da bunu yapmasına nasıl yardımcı olabileceğini öğrenecektir. Bu kitaptan bu yolu öğrenen herkesten, bilgilerini başkalarına aktarmalarını isterim; böylelikle anlayış zinciri kırılmadan kalacaktır

1. Ki Nedir?

Kİ'NİN GENİŞLETİLMESİ

Yaşamın gereklerini sayalım: beslenme, barınma, giyinme, su, hava. Başka birşey kaldı mı? Evet, yaşamın genellikle unuttuğumuz en basit temeli: Ki!

Bir adam denize doğru yürür, eğilir ve eline bir avuç su alır. "Bu benim suyum," der. Bir açıdan elbette ki haklıdır. Geçici olarak su onundur. Ama sonuçta su okyanusa aittir. Ellerini açıp suyu kuma dökse, kumda emilmesine izin verse veya su buharlaşsa da, bulutlara karışacak ve sonra "onun" olan su sonuçta yine okyanustaki yerine geri dönecektir.

Ancak deniz suyunu avucuna alan adamın hikayesinin tersine, yaşam gücünün alınışı kendiliğinden ve süreklidir. Kişisel Ki'miz, evrensel Ki'den ayrılamaz bir parçadır ve aralarında sürekli bir alışveriş vardır. Bu, yaşamın temelidir: kişisel Ki'miz ve evrensel Ki arasında ileri geri sürekli bir akış. Bu akış güçlü ise ve engellenmezse, sağlıklı oluruz. Akış geçici olarak durduğunda bilinçsiz hale geliriz. Akış tamamen durduğunda ise, ölürüz.

Benzer bir örnek olarak bir arabanın aküsü verilebilir. Araba sık çalıştırıldığında, akü dolu kalır, yani gün içinde tükettiğimiz Ki temelde evrensel Ki'yle tazelenir. Ama arabayı uzun süre çalıştırmadan bir köşede bırakmak, Ki'yi güçlendirmememizle aynı sonucu doğurur; ölü bir akü.

Elbette ki, akü dönem dönem doldurulmalıdır. Bu bizim kişisel Ki'miz için de geçerlidir. Ki'nin bu tam yenilenmesi, derin bir uyku sırasında olur, çoğu insanın gerçekten rahatlayıp gevşeyebildiği tek zamandır bu. Bu tür rahatlama anlarında, evrensel Ki beyin tarafından alınır ve beynin bu elektrik dalgalarını sürekli olarak yayması düzenli hale gelir.

Huzurlu ve bölünmemiş beş-altı saatlik uyku yeterli olurken, huzur-

suz dokuz-on saatlik uykunun bize yeterli gelmemesinin nedeni budur. Uyku, hayatın temel bir gereğidir. Güçlü bir Ki'si olan kişi, on ila yirmi gün yiyeceksiz yaşayabilir ama uykusuz geçen beş gün onu öldürmeye yeter. Bunun Japonca'daki karşılığı, "kishi" kelimesidir, Ki yetersizliğinden kaynaklanan ölüm. Tarih boyunca, bir mahkumu dize getirmek için uzun süre uyanık durmaya zorlandığını gördüğümüz birçok örnek vardır. Uykusuz geçen üç gün, en büyük suçların dahi itiraf edilmesine yeterli olabilir.

20. yüzyılın ikinci yarısında, uyku hapları çok rağbet görmeye başlamıştır. Bu haplar, beyni uyuşturma özelliği taşımaktadır. Bu ölüm benzeri uykuda, evrensel Ki, kişisel Ki'mizi tazeleyemez ve uyku hapı alışkanlığı olumsuz sonuçlara yol açar: enerji yetersizliği, depresyon ve sonunda sağlığın bozulması. Bu sorunlar, bedenin yorgunluğu yüzünden değildir, hap almış bir beden, genellikle paçavra gibidir zaten. Hayır, bunlar taze Ki eksikliğinin işaretleridir.

Akü örneğimize geri dönersek, siz Ki'nizi genişletirken, bedeninize yeni Ki akar. Ki'nizi ne kadar genişletirseniz, "hızlı dolum" etkisi ortaya çıkar ve geceleri çok az uykuyla, fiziksel ve zihinsel gücünüzü tazeleyebilirsiniz kolayca.

Mutlu ve sağlıklı yaşamak istiyorsanız, önce Ki'nizi nasıl genişleteceğinizi öğrenmelisiniz, yani Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip'in dördüncüsünü.

SONSUZ YARIM

Evrenin Ki'si nedir?

Gökyüzüne bakın. Güneş parlıyor. Böyle parlamaya, yanmaya başlamadan önce ne durumdaydı? Eğer evrendeki herşeyi böyle sorgulamaya yönelir, asla bitmeyen bir sorgulama döngüsüne girersek, nerdeyse hiç olduğu halde varolmaya devam eden birşeyle karşılaşırız.

Doğmadan önce neydiniz? Annenizin karnında bir cenin. Ondan önce? Elbette, annenizin yumurtasıyla babanızın sperminin bir birleşimi. Ama ya ondan da önce? Ergenlik çağına gelmeden önce, anne ve babanızın ne yumurtası ne de spermi vardı. Peki o zaman neredeydiniz?

Diğer bütün canlılar veya nesneler gibi insan da,nerdeyse "hiçlik"ten ortaya çıkmıştır, evreni oluşturan bölünmez özden. Bu, Ki'dir. Hıristiyanlar buna "Tanrı" der, Budistler "Buda" ve Soka Gakkai üyeleri ise buna "Gohonzon" adını verirler. Her dil ve kültürde farklı ad alan



KOICHI TOHEI

aynı şeydir aslında, Japonca'da bizim "te" dediğimiz şeye sizin "el" demeniz gibi.

Mutlak evren, özünde tektir. İki zıt gücün ortaya çıkışıyla, göreceli dünya doğmuştur. Bizler, onun ardında yatan mutlak dünyayı unutarak, bu çevremizde görüp duyduğumuz göreceli dünyayı gerçek zannederiz. Ki'nin mutlak evrendeki miktarı sınırsızdır ve hiç durmadan akar. Budacılıkta şöyle denir: "O hiç doğmamıştır ve yok edilemez. O bozulmamış değildir, kusursuz da değildir. O hiç artmaz ve hiç eksilmez."

1974 yılında, California Fullerton Koleji'nde yaz süresince altı haftalık bir eğitim semineri verdim. Okul, "Ki Gelişimi" adında yeni bir ders koymuştu. "Ki Gelişimi", psikoloji (tamamen zihinle ilgili) ve bedensel eğitim (tamamen beden üzerine kurulu) arasında bir köprüdür. Temelde, zihin ve beden bir bütündür; aralarında herhangi bir sınır

yoktur. Zihin arıtılmış beden, beden ise arıtılmamış zihindir. İkisini farklı şeyler olarak düşünmek aptalcadır. Yıllar boyunca, Zihin ve Beden Bütünleşmesi'ni akademik çevrelere tanıtmaya çalıştım. Japonya'daki hiçbir okul beni dinlemedi. Ama Amerika'da, Hawaii Üniversitesi ve Lewis and Clark Koleji bu konuya ilgi gösterdiler. Fullerton Koleji ise, yeni bir ders koyacak kadar ileri gitti.

Seminerime, aralarında doktorlar, avukatlar, profesörler ve öğrencilerin bulunduğu 300'den fazla kişi katıldı. Güney Dakota Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden Dr.Terry Gunther ve Dr.George Breed ve Pensilvanya Üniversitesi Fizik ve Müzik Bölümleri'nden Dr. Melvin ve eşi de katılanlar arasındaydı. Ayrıca Fullerton Koleji Felsefe Bölümü'nden Dr.Steve Simon ve Psikoloji Bölümü'nden Dr.Lau San Tsai de vardı. Dr.Tsai, birer köpek, kedi ve fare yavrusunu birlikte büyütmüştü ve bu deney, Life dergisinde bir makale konusu olmuştu. İnsanlar birarada yaşamayı beceremezken, kedilerin ve köpeklerin bunu nasıl becerdiklerini göstererek ironik bir yorumda bulunmuştu. Nobel Ödülü'ne aday gösterildi.

Okulun geniş spor salonunda Ki gelişimi ve aikido dersleri verdim ve profesörlere ders vermek gibi bir niyetim olmamasına rağmen, her gün öğle yemeği saatlerinde bir soru ve cevap seansı yapıyordum. Bir gün Dr. Melvin sordu: "Ses ve ışık matematiksel olarak açıklanabiliyor. Aynısını Ki ile de yapmak mümkün mü? Bunu kimse yaptı mı?"

Sorusunu soruş biçiminden, Ki'yi saniyelik titreşimler olarak düşündüğünü ve onun temel yapısını gözardı ettiğini biliyordum. Bu yüzden olabildiğince matematiksel terimlerle açıklamaya çalıştım. "Evet," dedim. "Mümkün. Aslında Ki'nin matematiksel bir açıklamasını birisi çoktan yaptı bile."

"Oo," dedi Dr.Melvin. "Kim o?"

"Ben," diye cevap verdim gülümseyerek. Herkes güldü.

Profesör ciddiyetle devam etti. "Bana Ki'nin matematiksel bir açıklamasını yapar mısınız lütfen?"

"Elbette. Matematiğin temeli bir sayısıdır. Değil mi?"

Dr.Melvin başını salladı.

"Evren birdir. İnsan birdir. Çakıltaşı birdir. Hepsi bir sayısıyla gösterilebilir." Bir parmağımı kaldırdım. "İşte bir. Eğer onu yarıya indirirsem, geriye kalan yine birdir. Sonsuza dek yarıya indirsem, hiç sıfıra ulaşabilir miyim?"

"Hayır," dedi profesör. "Ulaşamazsınız."

"Asla sıfır olmaz. Eğer bir varsa, yarısı daima varolmaya devam edecektir. Ki, sonsuz sayıdaki küçük parçaların sonsuz toplamıdır."

Herkes alkışladı. Dr.Melvin'in beklediği bu değildi ama kesinlikle matematiksel bir açıklamaydı.

Bu, eski bir Budacı metin olan Hanya Shingyo'nun çok zor bir bölümüdür. Kelimeye dökülürse, düşüncenin anlaşılması çok zordur ama matematiksel olarak açıklandığında bir çocuk bile anlar.

Güzel sezgileriyle bir müzik öğretmeni olan bayan Melvin memnundu. Ama kocasının kafası karışmıştı. "Çok zor," diye yorumladı, "sonsuz şeyleri toplamak." Herkes gülümsedi.

ZİHNİ OLUMLU VE YAPICI YÖNDE KULLANMAK

Ki, evrenin temel birimidir. Sonsuz sayıdaki ufak parçanın, sonsuz bir birleşimidir. Herşey sonuçta Ki'den üretilir. Eğer bu kavramı, insan bilincinin derinliklerine doğru izlerseniz, bütün yaşamları yöneten, seven ve koruyan gücün hakimi olan evrensel zihni anlarsınız. Evrensel zihni anlamak, barış ve huzur duygusunu anlamanın ve doğayla bütünleşmenin temelidir.

Göreceli dünyanın kavram ve prensiplerine bağımlı olan bugünün insanı tökezlemektedir. Tek umudu, bu göreceli dünyanın ardındaki mutlak dünya kavramını, Ki prensibini anlamasıdır.

Herşey evrensel Ki'den üretilir. İki zıt gücün etkileşimi, içinde yaşadığımız göreceli dünyayı yaratmıştır. Bu iki güç Doğu'da yin ve yang, Batı'da ise pozitif ve negatif olarak adlandırılır. Edison, evrenin elektrikten oluştuğunu söylemişti. O, ev eşyalarımıza hayat veren elektriğin temelinden bahsetmekteydi; evrensel Ki'den.

Birşey hiçten yaratılamayacağı gibi, elektriğin de jeneratörler tarafından "üretildiğini" söylemek yanlış olur. Bu güç, daima evreni sarar durumdadır. Bir güç kaynağıyla beş duyumuzla algılayabileceğimiz bir biçime girdiğinde, biz ona "elektrik" deriz.

Elektrik, eksi ve artı kutuplarla ifade edilir. Kişisel Ki de böyledir. Evrensel Ki ise bir bütündür; karşıtlık yoktur. Ancak insan beyni tarafından üretilen Ki, eksi ya da artı özellik taşımaktadır. Duvarın ışık yansıyan tarafı aydınlıktır; diğer tarafı ise karanlık. Ama elbette ki, iki ta-



Şekil 2.

raf birleştiğinde "gerçek" duvar oluşmaktadır. Hangi tarafın daha gerçek olduğunu tartışmanın bir anlamı yoktur.

Tanrı'nın sevgi ile eşanlamlı olduğunu söylemek doğrudur. Aynı zamanda evrenin acımasız olduğunu söylemek te doğrudur. Herşey sizin görüşünüze bağlıdır. Eğer mutlu, güçlü ve sağlıklı bir hayat yaşamak istiyorsanız, aydınlık tarafa bakmalısınız. Eğer kasvet ve ızdırap sizi çekiyorsa, karanlık tarafa bakın. Güneye gitmek istiyorsanız, güneye yürümelisiniz. Kuzeye yürürseniz, oraya asla varamazsınız. Hayatınızı ağlayarak ya da gülerek geçirebilirsiniz. Bu size bağlıdır. Eğer olayların olumlu tarafına bakmak isterseniz, evrenin yolunun sevginin yolu olduğuna inanmanız gerekir. Zihninizi olumlu, yapıcı yönde kullanmak ve Ki'nizi güçlendirmek üzerinde çalışmalısınız. Diğer yandan, eğer hayatın karanlık tarafına bakmak istiyorsanız, yol önünüzde uzanmaktadır: yaşamın acımasız olduğuna inanın, zihninizi olumsuz ve yıkıcı yönde kullanın şikayet edin, sızlanın ve Ki'yi zorlayın.

Ki'nizi güçlendirmek, yaşamda fiziksel güç, dayanıklılık ve başarı istiyorsanız, evrensel Ki ile bütünleşmek için çalışmalısınız. Ki'yi güçlendirdiğinizde, taze Ki bedeninize girer. Bu yüzden zihninizi olumlu yönde kullanmak ve Ki'nizi güçlendirmek önemlidir.

Evrensel Ki ile bütünleşmek için zihin ve bedeni birleştirmek şarttır. Zihin ve bedenin bütünleşmesi bir binanın temeli, bir ağacın kökleridir. Bir gökdelen ancak sağlam bir temel üzerine inşa edilebilir. Uzun, sağlam bir meşe, güçlü bir kök yapısı olmadıkça sadece şiirsel bir düşüncedir. Modern insanın yanılgısı, kökler oluşmadan çiçekler üretmeye çalışmasından kaynaklanmaktadır. Güçlü bir hayat yaşamak istiyorsanız, önce zihninizle bedeninizi bütünleştirmeyi öğrenmek zorundasınız.

2. Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip

Birçok kimse, konuyu fazla irdelemeden buzdağının sadece okyanus üzerinde yüzen bir buz kütlesi olduğunu zannederler. Göremedikleri için, yüzeyin altında yatan %85'lik kısmı unuturlar. Aynı biçimde birçok kimse, bir insanın gücünü sadece fiziksel gücüyle ölçerler. Yine göremedikleri için, zihnin muazzam boyuttaki daha büyük gücünü unuturlar.

Ama tıpkı buzdağının görünen ve görünmeyen kısımlardan oluşması gibi, insanın gerçek gücü de hem zihinden hem de bedenden gelir Ancak zihin ve bedenimizi bütünleştirdiğimizde gerçek gücümüzü, Ki gücünü kullanabiliriz.

Evi yanan ihtiyar, çelimsiz bir kadından bahseden eski bir Japon hikayesi vardır. Alevler yayılırken, içi ailenin sahip olduğu en değerli hazinelerle dolu olan dev sandığı alır ve dışarı çıkarır. Yangın söndükten sonra, sandığı tekrar yerine götürmeye çalışır ama kımıldatamaz bile. Hemen herkes böyle bir olayı yaşamış ya da duymuştur. Yangın sırasında, kadın zihin ve bedeninin gerçek gücünü kullanabileceği şekilde bütünleştirmeyi becermiştir. Ancak acil durum geçtikten sonra, zihin ve beden arasındaki bütünlük bozulmuş, yaşlılığın güçsüzlüğü geri gelmiştir.

En kirli suları içerken bile, cephedeki askerler şiddetli hastalıklara karşı bağışıklık gösterirler. 2.Dünya Savaşı sırasında Çin'deyken, nehir suyunda yıkanmış bayat pirinci defalarca yedim ve hiçbir hastalığa yakalanmadım. Yine de, insanlar bu tür şeyleri normal şartlarda yaparlarsa, kolaylıkla hastalanırlar

Bitiş çizgisine yönelen maraton koşucuları, zihin ve bedenin bütünleşmesini deneyimlerler, çünkü Ki'lerini genişletmektedirler. Ancak ya-

rış bittikten sonra, Ki'nin peşini bırakırlar. Zihin ve beden öylesine ayrılır ki, çoğunlukla ayakta dahi duramazlar.

Zihin ve bedenin birleşmesi ile ayrılması arasındaki büyük farkı herkes bilir. Peki o halde neden bu ikisini bütünleştirmeyi çok az kişi başarabilmektedir? Çünkü ne kadar etkileyici veya önemli olursa olsun, zihin ve bedeni bütünleştirmenin, onların yetilerinin çok ötesinde olduğunu düşünürler. Zihnin rengi, şekli ya da sınırı yoktur. Beden ise somut ve sınırlıdır. Bu kadar farklı görünen şeyleri bütünleştirmek imkansız görünür; özellikle de günlük yaşamda. Her alanda bizi bu hedeften uzaklaştıracak korku ve sorunlar ortaya çıkar. "Buda veya İsa bunu yapmış olabilirler," der ortalama bir insan. "Ama ben yapamam!"

Ancak zihin ve bedeni bütünleştirmek o kadar da zor değildir. İmkansız görünmesinin nedeni, insanların zihin ve bedeni birbirinden tamamen farklı şeyler olarak düşünmesinden kaynaklanmaktadır. Halbuki ikisi de evrensel Ki'den ortaya çıkmaktadırlar ve sonuçta birdirler. Temelde aynı olan iki şeyi birleştirmek neden o kadar zor olsun ki?

ZİHNİ SAKİNLEŞTİRMEK

Su, kendi doğasında dalgasızdır. Bir kaseye koyun, bir süre sonra tamamen hareketsiz kalacaktır. Denizi dalgalandıran fırtınaları ve gelgitleri düşünürsek suyun doğası hakkında yanlış düşünceye sahip oluruz, aynı şekilde elinizi suya soktuğunuzda niyetiniz bu olmadığı halde su rahatsız olur.

Peki ya zihin? Beyin sürekli olarak elektro-manyetik titreşimler verir; bunlara genellikle "beyin dalgaları" denir. Bu dalgalar, beyin canlı olduğu sürece devam eder. Zihninizin hareketli olduğu gerçeğinden yola çıkarsanız, sakinleştirmek için ne kadar uğraşsanız da, beyin dalgalarınız asla düzenli olmaz. Beyne kendini sakinleştirmesi için verilen emir de kendi dalgalarını yaratır. Tamamen sakin ve dingin olduğunuzu düşünürseniz, bu düşünceler de dalgalar yaratır. Düşüncelerle beyin dalgalarınızı rahatsız ettiğiniz sürece, ne zihin ve bedeninizi bütünleştirebilir ne de evrensel Ki'yle bütünleşebilirsiniz.

Öncelikle zihninizin doğal durumunun sükunet ve dinginlik olduğunu anlamalısınız. Bir dalgayı düşünün. Yarısını dinginleştirin. Bunu yapmaya sonsuza kadar devam edin, dalga da sonsuza dek dingin olacaktır. Yine de, asla sıfır olmayacağını bilin. Evrensel Ki, sonsuzlukta

yatar, sıfıra tamamlanmakta değil. Eğer dalganın yolculuğunu sıfırda noktalarsanız, dinamik hareketini kaybeder; sıfır olur. Bu ölüm dinginliğidir. Canlı dinginlik ise, sonsuz devinimdir ve sonsuz güç içerir. Ölüm dinginliği tamamen hareketsizdir ve hiçbir gücü yoktur. Bunlar birbirinden tamamen farklıdır. Zihninizi sonsuz küçülmeye giden yolda tutmalısınız. Bu dinginliktir. Bu, zihin ve bedenin bütünleşmesidir.

DÖRT TEMEL PRENSİP

Bu prensipler şunlardır:

1. Tek noktaya odaklanın
2. Tamamen gevşeyin
3. Ağırlığı alta verin
4. Ki'yi genişletin

1. Tek noktaya odaklanın

Üniversite yıllarımdayken, Kyoto'da bir keşiş gözetiminde büyük bir coşkuyla Zen'i deneyimledim. Gerek okulda, gerekse eğitimim sırasında, zihin ve bedeni bütünleştirmeyi defalarca denedim.

Bir Zazen prensibi şöyle der: "Omurganı dik tut, burnun ve göbek deliğin aynı hizada olsun, kulak ve omuzların aynı çizgide olsun ve bir kaya gibi sağlam otur." Bu, asil bir oturuştur. Yine de bu oturuş tarzı yanlıştır. Bu durumda saatlerce otururdum ama hiç sağlamlık hissetmezdim. Ancak bu şekilde defalarca uykuya dalar gibi olup uyandıktan sonra sağlam hissederdim. Uzun süre bunun nedenini anlayamadım. Eski keşişlerin öğretilerini değiştirmek zordur ama gücü alt karın bölgesine vererek oturmak yanlıştır bence. Bunu şöyle düzeltmeye cüret ediyorum: "Alt karındaki tek noktaya odaklan."

Bazıları hala alt karın bölgesine güç vermeye inansalar da, aslında güç verilecek değil, zihni konsantre edecek yerdir orası. Alt karın bölgesindeki tek noktaya odaklanırsanız, zihin çok anılan adıyla üçüncü göze (Japonca'da tentei denir), alındaki bir noktaya otomatikman odaklanır. Eski Zen atasözü, aslında tentei'yi ve karındaki tek noktayı aynı çizgide tutmayı öğütlemeliydi. Bazıları bu fikre karşı çıkabilir. Gelin deneyelim.



Deney 1.

A sırtı dik şekilde burun ve göbek deliğini bir çizgide, omuzları ve kulaklarını diğer bir çizgide tutarak oturur. B, eliyle A'nın göğsünü ya da omzunu iter. Ya da B, A'nın dizini kaldırır. A kolayca geriye devrilir.



Şekil 3.

Zihin ve beden, el ve onun aynadaki yansımasıyla karşılaştırılabilir. El açıksa, aynadaki görüntü de açık bir el olacaktır. Eğer sabit bir zihniniz varsa, sabit bir bedeniniz olması gerekir. Hafif bir dürtmeyle yerinizden kımıldıyorsanız, zihniniz hareket ediyordur; ve bu dinginlik değildir.

Bu, canlı dinginlikte zihin ve bedenin bütünleşmesidir. Şimdi zihninizi tek nokta üzerinde nasıl daha derin odaklayacağınızı açıklayacağım. Göbek deliği odaklanılması kolay bir noktadır ama onun bir santim aşağısındaki alt karın üzerinde bir noktaya odaklanmak daha zordur, çünkü belli bir işaret yoktur. Tek noktaya odaklanmayı öğretmek, kolayca kaybedildiği taktirde pek yararlı olmaz.

Evren, sonsuz uzunlukta yarıçapı olan sonsuz bir küredir.





Şekil 4.

Deney 2.

A sırtı dik şekilde oturur. Tentei'yi ve alt karındaki tek noktayı bir çizgide tutar ve B tarafından itilirken tek noktaya konsantre olur. B, A'nın omzunu itmeye ya da dizini kaldırmaya çalışsa bile A kımıldatılamaz durumdadır.

Sağa doğru bir adım atarsanız, evren o yönde bir adım kısalmaz. Nerede olursanız olun, daima o sonsuz kürenin merkezindesinizdir. Evren bir küre olarak yoğunlaştırılırsa, alt karındaki tek nokta haline gelir. Bu nokta, belli bir yarıçap değildir; sonsuz yarıya yoğunlaştırılmıştır.

Algılanabilecek kadar küçüldüğünde, zihninizde tutmaya devam edin ve olduğu gibi bırakın. O anda evrenle bir bütün haline gelirsiniz. Zihninizin kaymasına izin verirseniz, zayıflarsınız ve en hafif dürtmede devrilirsiniz.

O eski Zen atasözünün anlatmaya çalıştığı budur. "Düşünülemeyecek birşeyi düşünün." Tek noktayı hayal edilebilecek bir boyuta indirgediğinizde, zihniniz sonsuz dinginliğe kavuşur. Evren'le bir olduğunuzda, hareket ettirilemez olursunuz. Bu, zihin ve beden bütünleşmesinin ilk prensibidir. Kendiniz deneyin.

2. Tamamen gevşeyin

Yakın geçmişte yapılan tıbbi araştırmalar, hastalıkların yüzde 70 ila 80'inin sinir sistemine bağlı sorunlardan ortaya çıktığını göstermiştir. Doktorlar hastalarına gevşemelerini, rahatlamalarını öğütlerler ama kendileri de ülserden ya da sinir sistemine bağlı diğer hastalıklardan yakınıyor olabilirler. Golf gibi bir oyunda, önemli bir noktaya varan gerilimimiz başarımızı doğrudan sabote eder.

Neden gevşemek büyük bir sorundur? Gerçek gevşemenin doğası hakkındaki yaygın yanlış anlayış yüzünden. İnsanlar bunu rahat ama zayıf bir durum olarak görürler, acil bir durumda gerilime yol açacağını düşünürler. Gerçek gevşemenin en güçlü durum olduğunu anlamazlar.



Şekil 5.

Deney 3.

A, tek noktaya odaklanarak ve tamamen gevşeyerek ayakta durur. B, bir eliyle A'nın bileğini kavrar ve A'nın omuzuna doğru kaldırmaya çalışır. A zihnini tek noktaya odaklanmış durumda koruduğu sürece, kımıldatılamaz; B onun bileğini kaldırmayı başaramayacaktır.

Bu gerçek gevşemedir. Tek noktaya odaklanmak ve tamamen gevşemek bir bütündür. Kesinlikle ayrılamaz.



Şekil 6.

Deney 4.

A gevşer ama zihnini başının üzerine odaklar. Görüntüsü önceki gibidir. B yine onun bileğini kavrar ve yukarı doğru iter. Bu kez el kolayca kalkar.

Bu gevşeme değildir; güç kaybıdır. Gevşeme, en güçlü durumdur; güç kaybetmek ise en zayıfı. Sorun, ikisinin neredeyse tamamen benzer görünmeleridir. Gevşemenin gerçek doğasının bu kadar yaygın biçimde yanlış anlaşılmasının nedeni budur. Büyük adamlar, acil durumlarda sakin kalırlar ve gevşerler. Çalışarak ve deneme yanılma yoluyla deneyimleyerek böyle durumlarda gerçekten gevşeme kapasitesine sahiptirler. Sizin için de çok geç değil. Tek noktaya odaklanarak ve gerçekten gevşeyerek, büyüklük sizin de olabilir.

3. Ağırlığı alta verin

Nesnelerin ağırlıkları doğal olarak aşağı iner. Ama gergin olduğunda, insan bedeni için bunun tersi sözkonusudur. Sakin olduğunuzda, bütün vücut organlarınızın ağırlığı alta doğru olacaktır. İnsanlar bu basit gerçeği unutur ve sakin kalamazlar. Dinginlik, aslında insanın doğal durumudur.



Şekil 7.

Deney 5.

A, bir kolunu öne doğru uzatır, gevşer ve kolunun ağırlığının altta olduğunu düşünür. B, A'nın kolunu yukarı itmeye çalışır ama bir kaya kadar ağır olduğunu görür.

Zihin bedeni etkilediğinden, hareketleri bedene yansıyacaktır. Kolunuzun ağırlığının altta olduğunu düşünürseniz, öyle olur ve kolunuz kaldırılamaz hale gelir.



Şekil 8.

Deney 6.

A, zihnini uzanmış kolunun üst kısmına odaklar. B bu kez kolu kolayca kaldıracaktır.

Ağırlığınızın yukarıda olduğunu düşünürseniz, beden de buna uyar. Kendinizi sakinleştirmek, sağlam bir durumda kalmak isterseniz, tanrılara güvenmeyin. Kendinize sadece şöyle deyin: "Bütün nesnelerin ağırlıkları alta iner. Benim bedenim de farklı değil. Hiçbir şey yapmaz ve gevşersem, doğal olarak sağlam dururum. Ben dinginim." Bu şekilde, güvenle, kolayca sakinleşirsiniz. Bunu sürekli olarak çalışırsanız, bilinçaltınız da zaman içinde değişecektir; böylece hiç çaba harcamadan gevşer hale gelirsiniz. İkinci ve üçüncü prensipler birdir ve aynıdır.

4. Ki'yi genişletin

Zayıf Ki'si olan bir kişinin kendine güveni yoktur. Her yeni olay karşısında tereddüt eder ve sonuçta zayıf hareket eder. Eğer güçlü, olumlu bir yaşam istiyorsanız, yapmanız gereken ilk şey Ki'nizi genişletmektir. Sadece tek bir Ki vardır. "Güçlü" Ki'den kastımız, güçlü bir biçimde genişletilmiş Ki'dir. "Zayıf" Ki, zayıf genişletilmiş Ki'dir.



Şekil 9.

Deney 9.

A kolunu uzatır ve bükülmemesini sağlamaya çalışır. B, iki elini birden kullanarak A'nın kolunu omzuna doğru bükmeye çalışır. Gücü A'nınkine yakın olduğu sürece B bir sorunla karşılaşmayacaktır.

Dünyadaki en ortak görüş, gergin kolun güçlü bir kol olduğudur. Böyle bir test sözkonusu olduğunda, şişkin kaslarını göstermek için Bay Dünya'nın iki kolunu birden bükmesi biraz şüphelidir.



Deney 8.
A aynı kolunu uzatır ve tamamen gevşer. Zihinsel gücünün kolundan geçip parmak uçlarından sonsuzluğa uzandığı düşüncesine odaklanır. B, A'nın kolunu bükmeye çalışır ama başaramaz

Şekil 10.

Bu, Ki'yi genişletmenin bir örneğidir. Ki'nizi genişletmek için, bunu yaptığınıza inanmalısınız. Diğer bir deyişle, zihninizi olumlu yönde kullanmalısınız. Ses hareket eder, ışık hareket eder. Zihinsel gücümüzün de hareket etmemesi için bir neden yoktur. Suyun bir hortumdan fışkırması gibi, olacağına inandığınızda Ki de sizden fışkırır. Bu düşünce imkansız görünebilir ama bunun tek nedeni, Ki'nin gözle görülür olmamasıdır.

DÖRT PRENSİP ARASINDAKİ İLİŞKİ

Zihin ve beden arasındaki uyum için dört prensip olmasına rağmen, bu dördüne aynı anda odaklanmak gerekli değildir. Şüpheci biri şöyle diyebilir: "Aynı anda zihnimi sonsuzluğa yöneltip bir yandan da alt karnımdaki tek noktaya odaklanamam; sadece bir zihnim var." Haklı olabilir elbette. Aynı anda iki zıt yöndeki birşeyi deneyimlemek imkansızdır. Bir kimse yatarken aynı anda ayakta duramaz.

Ancak farklı görünmekle birlikte dört temel prensip kökenlerinde

aynı şeye dayanmaktadırlar. Eğer içlerinden birini hakkıyla yaparsanız, hepsini yapmış olursunuz. Birini beceremezseniz, hepsini kaybedersiniz. Kabaca söylemek gerekirse, birinci ve dördüncü prensipler zihin ile, ikinci ve üçüncü prensipler beden ile ilgilidir. Ancak zihin ve beden sonuçta tek olduğundan, dört prensip aslında aynı şeyle ilgilidir.



Şekil 11.

Deney 9.

A, bir kolunu öne doğru uzatarak durur. Üçüncü prensibe uyarak, kolunun ağırlığının altta olduğunu düşünür. B, A'nın kolunu bükmeye çalışır ama başaramaz, çünkü dördüncü prensip de uygulanmaktadır. B, A'nın omzunu ittiğinde kımıldatamaz. Aynı şekilde birinci prensip de uygulanmaktadır. Ağırlık altta ve A gevşemiş durumda olduğu için, ikinci prensip de işin içindedir. Üçüncü prensip korunursa, diğer üçü de ona uyacaktır.



Şekil 12.

Deney 10.

A, uzattığı kolunun ağırlığının üst tarafta olduğunu düşünmektedir. Bu yüzden üçüncü prensibi kaybetmiştir. B, A'nın kolunu kolayca bükebilir ve dengesini bozabilir. Bir prensip kaybolduğunda, diğer üçünün de korunması mümkün değildir.

İlk prensibi uygulayarak zihin ve bedeninizi bütünleştiremezseniz, diğer üçünden birini deneyin. Eğer zihin prensiplerinden birinde başarısızsanız, bedenin prensiplerinden biriyle yola çıkın. Eğer beden yolu zayıf işlerse, zihin prensiplerinden birini kullanın. Her şart altında, zihin ve bedeninizi bütünleştirmek için bu dört prensipten birini kullanacaksınız.

Artık, çağlar boyunca en zor olarak görülen görevlerden biri olan günlük yaşamda zihin ve bedeni bütünleştirmeye giden yol açılmıştır.

3. Nasıl Güçlenirsiniz?

BEDENİ ÇALIŞTIRMAK

Savaştan bu yana gençler fiziksel olarak irileştiler. Örneğin benim boyum 1.60m civarlarında ve bu savaştan önce ortalama bir uzunluktu. Şimdi ise kısa boylu olarak değerlendiriliyorum. Bunun nedeni, yaşam tarzlarındaki değişimler ya da beslenme alışkanlıkları olabilir. Ancak, savaş öncesi yaşıtlarından daha iri olsalar bile, bugünün gençlerinin fiziksel güçleri zayıf. Savaştan önce liseye yeni başlayan gençlerin yılda bir kez uzun mesafe koşmaları normaldi. Oysa bugün böyle birşey yapıldığında birçoğu bayılıyor ve hatta ara sıra kalp krizi geçirenler bile oluyor.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Tokyo'da toplanan Askeri Mahkeme, Amerikalı esirlerin yakıcı güneş altında uzun mesafe yürümelerini gerektiren ünlü "ölüm yürüyüşü" hakkında görüştü. Bu, kamyonlara ve jiplere binmeye alışkın Amerikalı askerler için bir "ölüm yürüyüşü" iken, binecek fazla aracı olmayan Japon askerleri için normal bir durumdu. Bugünün gençleri, tepede yanan güneşin altında böyle bir yürüyüşe zorlansalar, onların da buna "ölüm yürüyüşü" diyeceklerine hiç şüphe yok.

Özellikle bacak ve kalçalardaki güç çok az. Birazcık eğilme ve esnemeden sonra gençlerin dizleri inciniyor ve hafif bir itmeyle bile dengelerini kaybediyorlar.

Zihnin doğru kullanılması çok önemlidir ama kırık bir tabağa iyi yemek koymanın da bir anlamı yoktur. Bedeni zayıf olan bir kişi, zihni güçlü olsa bile fazla birşey başaramayacaktır. Bedeni sağlıklı ve güçlü olabilmesi ve zorluklara dayanabilmesi için eğitmek önemlidir.

Bazıları bu fikri çok abartırlar. Japonya'da bazı gençlik kulüpleri üyelerini o kadar zorlamaktadır ki, bitkinlikten ölenler bile olmaktadır.

Bu, günümüz gençlerinin bedenlerini aşırı güç ve aşırı hızla zorlamalarından kaynaklanmaktadır.

İnsan bedeni şartlara uyabilecek yapıdadır ve fiziksel eğitimin de bu esnekliğe dayanması gerekir.

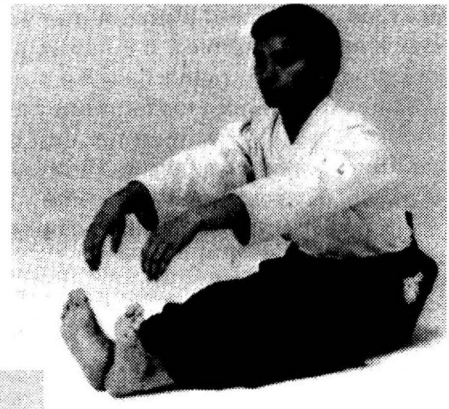
1. Sağ ve sol tarafı eşit olarak çalıştırmak

Golf oyununun beden için iyi olduğu söylenmesine karşın, bana gelen insanların oyun sırasında omuz veya karın bölgelerinin incindiğini söylemeleri, bu konuda kafamda bazı şüpheler uyandırdı. Golf sopası sallanırken bedenin sadece bir tarafı kullanıldığı için bağırsakların sadece o tarafı etkilenir. Oyuncu sopayı sallamadan önce kaslarını, tendonlarını ve damarlarını hareketlere hazırlamak için bedenini hiç acele etmeden ısıtmalıdır. Bedeni ısıtmadan yapılan her hareket, incinme riskini doğurur.

Golf oyununun en önemli yararlarından biri de, bol bol yürümeyi gerektirmesidir. Golf arabalarının ortaya çıkmasıyla birlikte oyunun bu sağlıklı yönü de olumsuz etkilendi. Bir zamanlar tıp uzmanları tarafından ısrarla önerilen sağlıklı koşu ise, kalp krizi riski doğurduğu için günümüzde popülerliğini kaybetti. Koşu tabii ki bütün bedeni çalıştırmak için mükemmel bir yöntemdir. Ancak çoğu insan bunu da abartmaktadır. Koşmak, sağlıklı bir insanın daha sağlıklı olması için iyidir ama zayıf ya da hasta insanların yürümeyi tercih etmesi gerekir. Aslında yürümek, bedeni korumak için kullanılan yöntemlerin belki de en iyisidir.

2. Arkadaki kaslarınızı esnetin

Bir kişiye bedeninde en kolay yorulan kasların hangileri olduğunu sorun. Çok sık kullandığı için muhtemelen ellerini gösterecektir. Yanlış. İstediği zaman dinlendirebileceği ellerinin aksine, bacakları onu amaçsızca dikilirken bile desteklemek zorundadır. Bir dağ yürüyüşünün ertesi günü en fazla acı çeken kasları bunlardır. Bedenlerinin bu bölümüyle ilgilenmeyenler, orta yaşa geldiklerinde zayıf bacaklara sahip olurlar ve 20 dakikadan uzun süre ayakta durmak bile bir işkence gibi gelir. Güçlü bacakları olan ileri yaşlardaki bir kişi, genel olarak sağlıklıdır. Bacaklar, bedenin temelidir. Uzun ve sağlıklı bir hayat yaşamak istiyorsanız, bacaklarınızın arka kısmını daima esnetmelisiniz.



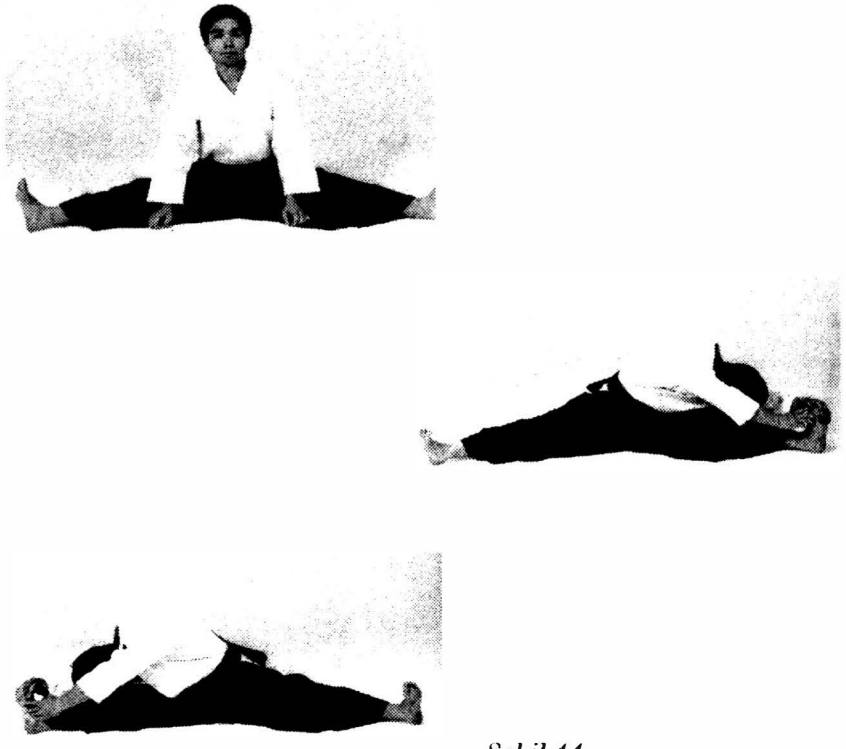
Şekil 13.



Alıştırma 1.

Yere oturun, iki bacağınızı ileri doğru uzatın, ayak parmaklarınızı olabildiğince kendinize doğru çekin ve topuklarınızı dışarı itin. Sonra gövdenizi öne eğin ve iki kolunuzu parmaklarınız ayaklarınızın üzerinden yere değecek şekilde uzatın.

Bunu yapabilirseniz bedeniniz gevşek ve sağlıklı olur. Ama çoğu insan yere, hatta ayak parmaklarına bile dokunamaz. Bedeninizi eğilmeye zorlarsanız, gergin olan baldır kaslarınız direnç gösterecektir. İlk seferinde yere dokunamazsanız cesaretinizi kaybetmeyin. Eğer her gün esneme için dört-beş dakikanızı ayırırsanız, bedeniniz giderek daha hafif ve daha enerjik olacaktır. Kısa süre sonra ise, yere dokunmak artık sorun olmayacaktır.



Şekil 14.

Alıştırma 2.

Bacaklarınızı iki yana iyice açın, yine ayak parmaklarınızı kendinize doğru çekin ve topuklarınızı dışarı itin. Sol elinizle sol ayağınızın parmaklarını tutun ve topuğunuzu daha da dışarıya itin. Gövdenizi sola doğru eğin ve bacak kaslarınızı olabildiğince esnetmeye dikkat ederek başınızı sol dizinize değdirmeye çalışın. Esnedikten sonra ayak parmaklarınızı tutmaya devam ederek sol bacağınızı dışarı doğru biraz daha itin. Sonra aynı hareketleri sağ bacakta uygulayın.

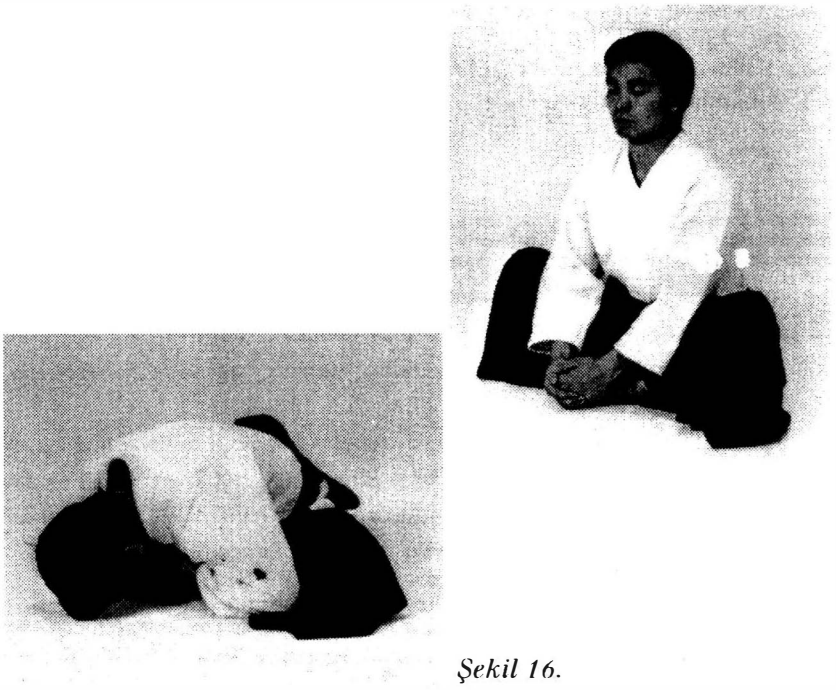
Başlangıçta bacaklarınız tamamen açıkken ayak parmaklarınıza dokunamayabilirsiniz. Ama çalışmaya devam ederseniz, hem sola hem de sağa doğru tamamen esneyebilir hale gelirsiniz.



Şekil 15.

Alıştırma 3.

Bacaklarımızı iyice açın ve gövdenizi alnınız yere değecek şekilde öne eğin. Bunu yapabilirseniz, çenenizi yere değdirmeye çalışın. Bu, bacaklarımızın iç kısmındaki kasları esnetir.



Şekil 16.

Alıştırma 4.

Dizlerinizi kırarak ayak tabanlarınızı birbirine dayayın. Bu pozisyonda dizleriniz biraz kalkarsa, yere değecek şekilde aşağı indirin. Bacakların iç ve dış kısımlarındaki kaslar esneyecektir. Sonra gövdenizi alnınız yere değecek şekilde öne eğin. Bunu yapabilirseniz, çenenizi yere değdirmeye çalışın.



Şekil 17.

Alıştırma 5.

Dizleriniz birbirinden hafifçe açık durumda Seiza pozisyonunda oturun. Ayak başparmaklarımızdan birini diğerinin üzerine koyun. Bacaklarımız bu şekilde dururken arkaya doğru yatın. Ellerinizi birleştirip başımızın üzerine uzatın. Avuçlarımızı dışarı doğru çevirin ve kollarımızı tamamen uzatın. Karın bölgenizi esnetmek için gövdenizi sağa ve sola çevirin. Bu alıştırma, uyluk kaslarını esnetir.

Arkaya doğru tamamen yatamayanlar, bunu zaman içinde alıştırarak yapmalı ve sırtlarını destekleyecek birinden yardım almalıdırlar. Bu alıştırma, aynı zamanda bağırsakları da çalıştırır. Bağırsak sorunu olan kişiler, her gün bu alıştırmayı yaptıkları taktirde sağlıklarını kazanabilirler.

Bu beş çalışma, savaş sanatlarının temeli olan beden gevşetme hareketleridir. Her alıştırmada farklı kaslar esnetilir ve hepsi en fazla beş dakika sürer. İş ya da dersleri yüzünden oturarak çalışmak zorunda olan kişiler bu basit, beş dakikalık günlük program sayesinde forma girebilirler.

3. Gevşemek

Bir yayın teli her zaman gerginse, acil durumda işe yaramayacak demektir. Kasları sürekli gergin olan bir kişi, gerektiğinde güç üretemeyecektir. Bu nedenle atletler bazen formdan düşerler. Gerçek gevşeme, Zihni ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip'in ikincisinde en güçlü durumdadır. Rahat, sağlıklı ve güçle doludur. Ama çoğu insan nasıl tam olarak gevşeyeceğini bilmez.



Şekil 18.

Deney

Kollarınızı iki yanınızda serbestçe bırakın ve ayakta durun. Tek noktaya odaklanarak ellerinizi olabildiğince hızlı sallayın; bunu yaparken ayak parmaklarınız da dahil olmak üzere bütün bedeniniz sallanmalıdır. Ellerinizi sallamayı bırakın ve bu pozisyonda sakince durun.

Bu gevşemektir. Kolaydır. Bunu herkes, her istediği yerde yapabilir. Parmak uçlarınıza güç verirseniz, onları hızlı sallayamazsınız. Parmaklarınızı hızlı sallamak için, gevşemeniz gerekir. Tersinden bakarsak, eğer gevşemek istiyorsanız, parmaklarınızı hızlı sallamalısınız. Asıl önemli olan, ellerinizi sallarken tek noktaya odaklanmaktır. Başınızın üzerine odaklanarak ellerinizi salladığınızda, bu gevşeme değildir. Bu şekilde sallanırken, ayak parmaklarınız hareket etmez. Ancak tek noktaya odaklanırsanız bunu gerçekleştirebilirsiniz. Dört Temel Prensip'in birincisini ve ikincisini birbirinden ayıramazsınız.

Bu gevşeme durumunda olup olmadığınızı anlamak için, omzunuzu itmeyi ya da elinizi omuz hizasına kaldırmayı deneyebilirsiniz. Bu durumdayken kolunuzu uzatırsanız, kol bükülmeyecektir. Bu, en güçlü durumdur. Yıllar önce bir profesyonel beyzbol oyuncusunun, yerine geçmeden önce her seferinde kollarını iki yanında salladığını farketmiştim. Her seferinde de iyi vuruyordu. Gerçekten gevşediği için doğaldı bu. Bunu ona kimin öğrettiğini merak ettim. Ancak kısa süre sonra bu alışkanlığından vazgeçti ve bir daha onu televizyonda görmedim. Sanırım geçici bir tutumdu ve yararını gerçekten anlamamıştı. Çok kötü. Bu alışkanlığına devam etseydi, gerçekten mükemmel bir vurucu olabilirdi.

Ders çalışırken yorulduğunuzda, golf sahasında zor bir vuruş yapmanız gerektiğinde, büyük bir kalabalığın önünde konuşmanız gerektiğinde, önemli bir iş görüşmesinin ya da sınavın öncesinde, zihin ve beden gerginleşir. Bu durumlarda tek noktaya odaklanın ve ayak parmaklarınız da hareket edecek şekilde ellerinizi sallayın. Gevşeyecek, sakinleşecek ve önünüzdeki işle başarılı şekilde ilgilenebilecek hale geleceksiniz.

Bedeninizi canlandırmak için üç yöntem saydım. Hepsi de kolay. Bunlardan şüphelenerek zaman harcamayın. Önce deneyin. Her sabah bacaklarınızı esnetin, olabildiğince yol yürüyün ve ara sıra parmaklarınızı sallayarak zihninizdeki ve bedeninizdeki kasılmaları ortadan kaldırın. Sonuçta kaslı değil ama sağlıklı, güçlü, çevik ve esnek bir bedeniniz olur. Bedeninizi zorlamayın. Bu alıştırmaları günlük yaşamınızın bir parçası haline getirin ve kendinizi yavaş yavaş geliştirin.

ZİHNİ GÜÇLENDİRMEK

Eski kuşağın üyeleri, genellikle modern gençlerin ruhsal yapılarının güçlü olmadığını düşünmektedirler. En ufak sorunla karşılaştıklarında vazgeçmekte, en önemsiz engelde geri çekilmektedirler. Ebeveynler çocuklarının geleceklerinden endişelenmekte, hatta bazıları dünyanın geleceği için korktuklarını bile söylemektedirler. Asıl sorun, zihnin zayıf olmasıdır.

Bunun birçok nedeni vardır ama en önemlisi eğitim sistemindeki temel yanlıştır. Zihin ve beden sonuçta birdir ve bunları ayırmaya çalışmak doğal değildir. Ancak, modern eğitim bedeni vurgulamakta ve zihni unutmaktadır.

Her okulda iyi bir beden eğitim salonu vardır ama zihni eğitecek bir yer yoktur. Japonya'da Ki Derneğinde "Shin Kan", yani "Zihin Binası" denilen dojolar vardır. Bunların tümü, zihni geliştirmek için kurulmuş yerlerdir.

Psikoloji, elbette ki gelişmiş bir akademik alandır. Ama psikoloji, beyine dışarıdan bakarak inceler. Zihni nasıl eğiteceğinizi ya da kontrol edeceğinizi öğretmez.

Fullerton'daki Kaliforniya Üniversitesi'nde bir Ki Geliştirme Enstitüsü kuruldu. Japonya'da ise böyle bir kuruluş hala yok. Birçok konuda olduğu gibi yine muhtemelen bu enstitü bütün Amerikan kolejlerine yayıldığında, fikir Japonya'ya ithal edilecektir.

1. Zihni birleştirmek

Dağınık güneş ışığı bir mercek yardımıyla odaklanarak ateş yakılabilir. Bir projektör altında, en güçlü ışık bile zayıf kalır. Konsantrasyon güçtür. Zihin de öyle. Bu basit gerçeği kabul etmek ve buna uygun hareket etmek yerine, çoğu insan gün içinde yemek yerken gazete okuyarak ya da müzik dinlerken ders çalışarak zihin güçlerini zayıflatmaktadırlar.

Zihin bedeni hareket ettirir. Zihin, dildeki tadı algılar. Zihin, bacakları kullanarak yürür. Sıradan biri ise, bunu bilinçsiz olarak dilin tadı algılaması ve bacakların yürümesi olarak değerlendirir. Bu yüzden, gözler gazete okumakla meşgul olsalar bile dilin aynı tadı alacağını sanırlar. Bunun sonucu olarak, çoğunlukla ne yediklerinin bile farkında olmazlar. Yemek yerken, aklınızı yemeğe vermelisiniz. Bu bir görgü kuralıdır. Aynı zamanda da yemeğin tadını almanız için tek yoldur. Ayrıca, zihni güçlendirmek için de bir alıştırmadır.

Yürümeden önce, yapmak istediğinizin bu olduğu konusunda karar verin. Sonra yürüyün. Gidip gitmemek konusunda kararsızsanız, yerinizde kalın. Bir trafik kazasına neden olabilirsiniz.



Deney 1.

A, yürüyerek B'nin yanından geçer. Başlangıçta A sanki arkasından biri onu izliyormuş gibi arka tarafı düşünmektedir. A, B'nin yanından geçerken B bir elini kaldırır ve A'yı durduracak şekilde kolunu ileri uzatır. B'nin çok az bir güç uygulamasıyla A kolayca yere devrilir.

Şekil 19.



Şekil 20.

Deney 2

A ileriyi düşünerek yürür. B, önceki deneyde olduğu gibi kolunu A'nın önüne doğru uzatır. Bu kez B yalnızca A'yı yere devirememekle kalmayacak, aynı zamanda A tarafından ileri doğru çekilecektir.

İstemediğiniz halde yürüyorsanız, aklınız arkada kalır. Ufacık bir itiş sizi düşürmeye yeterli olacaktır. Kafasında formüller çözen bir profesör ve aşık bir genç çarpışır, çünkü zihinleri başka yerdedir. Trafik kazaları bu yüzden olur. Evdeki ilkokul çocuğunuzun sabah evden çıkmadan önce, yüksek sesle "Ben gidiyorum" demesini sağlayın. Bu, okula gitmekte olduklarını bilinçli olarak algılamalarını, zihinlerini ileriye dikmelerini ve herhangi bir tehlikeye karşı uyanık olmalarını sağlar. Günümüzde çocuklar evden çıkarken genellikle birşey söylememektedirler. Ebeveynler onların evde olup olmadıklarını tahmin etmek zorunda kalırlar. Zihinleri dalgalanan çocuklarını dışarıdaki yoğun trafiğin arasına göndermeden önce, olası tehlikeleri dikkatle düşünmelidirler.

Eski bir Japon şarkısının sözleri şöyledir: "Sevgiliyi görmeye giderken, bin mil bir gibidir; onu göremeyip eve dönmek zorunda kaldığında, bir mil bin demektir." Kafanızda bir hedefle yürüdüğünüzde, bin mil bile hiçbir şeydir. Ama hayalkırıklığına uğrayıp aklınızı arkada bıraktığınızda, bir mil bile cehennem gibi gelir.

Birşeyde ustalaşmak istiyorsanız, zihninizi temizlemeyi, onunla bütünleşmeyi ve çalışmalarınıza yönlendirmeyi bir alışkanlık haline getirmelisiniz. Havucu bıçakla keserken, zihniniz havuca odaklandığı sürece parmağınız güvendedir. Bir uğraşı sevmek, onda ustalaşmanızı kolaylaştırır; çünkü konsantrasyon önemlidir. Oyun oynuyor ya da çalışıyor olun, yaptığınız şeye odaklanmak zihninizi güçlendirir.

2. Zihni olumlu yönde kullanmak

Zihni olumlu yönde kullanmaya ben "Genişleyen Ki" diyorum. Bir nesnenin ışık vuran tarafı parlaktır. Diğer tarafı ise karanlık. İki taraf da gerçektir. Güçlü bir zihin istiyorsanız, parlak tarafa bakmalısınız. Bunun anlamı, zihni olumlu kullanmaktır. Zıttı ise, elbette ki olumsuz kullanımdır. Parlak taraf "Genişleyen Ki," karanlık taraf ise "Daralan Ki"dir. Buna güzel bir örnek, Zihni ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip'in dördüncüsünde gösterilen bükülmeyen koldur. Ki'yi genişlettiğinize kesin olarak inanmanız, kolunuza güç verir ve kimse bükemez. Bükülebileceğini ya da bükülmemesini sağlayamayacağınızı düşünürseniz, kolunuz kesinlikle bükülecektir.

İnsanlara hep şöyle derim: "Yapamam demeyi kesin. 'Yapabilirim' demeye başladığınızda, yaparsınız. Anahtar nokta, yapmak istediğiniz şeyi bedeniniz ve zihninizde oluşturmanızdır. Yine yapamazsanız, o zaman 'yapamadım' demek için bir sürü zamanınız olacaktır." Bir çocuk çaresizce "Yapamam" dediğinde, onu durdururum ve şöyle dedirtirim; "Yapabilirim." Böyle küçük şeyler, küçük bir çocuğun bilinçaltında yer eder. Homurdanmak olumsuzdur. Homurdanan kişinin ve çevresindekilerin içlerini karartır; zaman içinde de dünyayı. Homurdandığı sürece kimse başarılı olamaz.

Söyleyecek birşeyiniz varsa, büyük konuşun. Övünün. Övünerek Ki'nizi genişletirsiniz. Övünmek ve kuru sıkı atmak tamamen farklıdır. İlki, başarabileceğiniz en üst seviye için bir vaattir. İkincisi ise yanlış niyetle başlamak demektir.

Büyük konuştuğunuzda, bunu yapmak zorundasınızdır. Zihin zorlandığında, güç kazanır. Bu, zihni olumlu kullanmaktır. Zihin gerçek güce sahiptir. Ona inanır ve olumlu yönde kullanırsanız, zihnin gücü artar. Şimdi gelin, zihnin gücü üzerine bir deney yapalım



Şekil 21.

Deney 3.

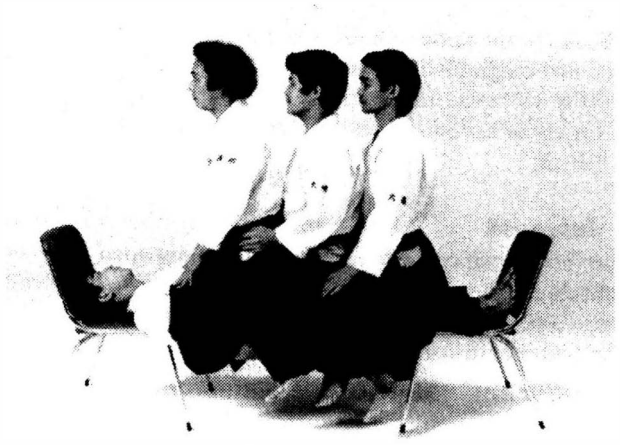
A sırtüstü yatar, ayaklarını birleştirir, kollarını bedeninin yanında tutar. B, A'nın başını ve C de bacaklarını tutar. İkisi birden kaldırır. A'nın bedeni bu kalkış sırasında ortadan bükülür.



Şekil 22.

Deney 4.

A, aynı şekilde sırtüstü yatar. Fakat bu kez ellerini kalçalarına koyar ve bedeninden geçen demir bir çubuk olduğunu hayal eder. Ya da bedeninin Ki ile dolu olduğunu düşünebilir. A, kaldırılırken bedeni bir kereste parçası kadar düz olacaktır.



Şekil 23.

Deney 4.
A'nın bedeni iki sandalye arasında köprü gibi durmaktadır. İki ya da üç kişi üzerine oturur. A, onların ağırlıklarının pek farkına varmayacaktır.

Hipnotize edilmesine gerek yoktur. Diğerleri A'yı sarsmaya çalışsa bile bu onu rahatsız etmeyecektir, çünkü konsantrasyonu hipnozdaki kadar zayıf değildir. Japonya'daki meşhur "sürpriz gösterileri"nde bedenin üzerine bir tuğla konur ve balyozla kırılır. Bu da aynı şeydir. Balyozun gücü bedeni etkilemez. Bedeni içinden geçen bir demir çubuk olduğunu hayal ederse, bunu bir çocuk bile yapabilir.

Zihin gerçek güce sahiptir. Kişinin gücünün boyutu, zihnini kullanmasıyla ölçülür. Bu deneyi zayıf-iradeli bir çocukla deneyin. Yetişkinlerin ağırlığını taşıyabildiğini gördüğünde şaşıracaktır. Ona şöyle deyin; "İnanılmaz bir gücün var, bak! Nerede saklıyordun bunu? Bu gücü istediğin şeyler için kullanmalısın." Büyük olasılıkla içinden şöyle diyecektir: "Bu doğru. Çok güçlüyüm. İstersem yapabilirim." Zihin güçlenirken, beden de sağlık ve güç kazanır.

ZEKAYI GELİŞTİRMEK

İnsanlar sık sık "zeki" kelimesiyle tanımlanır. Okul sınavlarında yüksek puan tutturan gençler, bu tür bir takdir alırlar. Bilim, matematik ya da dil alanında başarılı olan kişiler de "zeki"dir. Bu kelimeyi hiç kimse

sıradışı bir işadamı için kullanmayı düşünmez. Çok sayıdaki rakibin ani saldırısına karşı savunma yapmak için zihnin işleyişini gösteren birinin de şansla bir ilgisi yoktur. Bu zekilik olarak değerlendirilmez, sadece güçtür. Zekanın temellerine bir bakalım

1. Anlayış

Bir kitabı anlamak. Daha bir kelime söylenirken bütün cümleyi kavramak. Karşınızdaki konuşmaya başlarken niyetini farketmek. Bu nitelikler, zeka belirtisidir. Burada profesyonel olarak eğitilmiş entelektüel akademisyenlerden bahsetmiyorum. Birçoğu kendi branşının dışındaki bir konuyu anlamaz. Burada bahsettiğim, günlük hayatın her alanına uyarlanabilen zekadır.

Okumak, zekanın kilometre taşıdır. Boş zamanlarınızı birçok türde kitapla doldurun. Dergiler ve benzeri "hafif" yazılar rahatlatıcı olabilir ama zekanızı geliştirmez. Aynı tarz kitaplar dışında birşey okumamak hatasına da düşmeyin. Bu esnekliğinizi azaltır. Romanlar, araştırma yazılar, biyografiler okuyun. Bir kitabı kavramak için önce hızlı okuyun Eğer hoşunuza giderse, tekrar okuyun. Bu, zihninizin farklı şartlar altında hızlı çalışabilme özelliğini güçlendirecektir. Zekanız gelişecektir.

2. Yargılama

İyi bir yargılama olmadan iyi bir zekaya sahip olmanın bir anlamı yoktur. Doğru ve yanlışı ayırabilme yeteneğinin yerini hiçbir şey tutamaz. Suyun yüzeyi dalgalandığında, ayın görüntüsünü düzgün yansıtamaz. Zihin bulandığında, yansıttığı herşey de aynı şekilde bozulacaktır. Zihniniz dinginleştiğinde ise, herşeyi doğru biçimde değerlendirebilirsiniz.

Bir defasında ailemin evinin yanındaki eski bir binada yangın çıktı. Tavandan siyah dumanlar yayılmaya başladığında, evin sahibi oturma odasında yazı yazıyordu. Yazı yazmakta olduğu eski masasını içgüdüsel bir hareketle dışarı çıkardı. Eve tekrar girmeye çalıştığında, alevler yolunu tıkadı ve bütün değerli eşyaları içeride yandı. Değersiz yazı masası yerine onlardan birini kurtarabilirdi. Fakat yangın yüzünden bulanan zihni, doğru yargı gücünü kaybetmişti.

Doğru bir yargılama geliştirmek için Ki Meditasyonu'nu kullanmanızı öneririm. Evren, sınırsız yarıçapı olan sınırsız bir küredir. Sağa, sola, yukarı, aşağı doğru sonsuzluğa uzanır. Sağa doğru bir adım atarsanız, Evren o yönde bir adım kısalmaz. Hala sonsuzdur. Siz Evren'in merkezisiniz. Yoğunlaştırdığınızda, sınırsız Evren siz olursunuz. Daha

fazla küçülttüğünüzde ise, Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Prensip'in ilki olduğu söylenen alt karındaki tek nokta haline gelir.

Bu tek noktanın bir çapı yoktur ama sınırsız olarak küçülebilir. Birşey varsa, mutlaka yarısı da vardır. Sonsuzluğun yarısını düşündüğünüzde, bu sıfır değildir. Alt karındaki tek noktayı sonsuza kadar küçültün. Bunu, her gece yatmadan önce seiza pozisyonunda on-onbeş dakika kadar oturup gözlerinizi kapayarak zihninizde yapın. Tek nokta farkedilmez hale gelse bile, küçültmeye devam edin Hissetmediğiniz için durmayın. Kaybederseniz, baştan başlamayın. Sadece kaldığınız yere dönün ve küçültmeye devam edin.

Bir dalganın sonsuz yarısını dinginleştirirseniz, yine varolmaya devam eder. Sıfır olmaz ama dinginleşmeye devam eder. Bu, yaşayan sükunet, amansız atalet ve sonsuz güçtür. Durursa -sıfır olursa- bütün gücünü kaybeder. Bu, ölü dinginliktir. İkisi tamamen zıt şeylerdir. Bir topaç en hızlı şekilde dönerken dingin görünür ama dokunursanız sıçrar. Bu, yaşayan sükunettir. Ama topacı durdurursanız, tek bir pozisyonda donup kalır. Bu da ölü dinginliktir.

Tek noktaya odaklandığınızda, beyin dalgalarınız sonsuz dinginliğe ulaşır. Bu durumda herşey zihin tarafından net bir biçimde yansıtılır. Doğru yargı doğal olarak bunu izler ve sözkonusu şartları değiştirecek cevapları bulmak için hızla çalışabilir hale gelir. Giriş sınavlarına hazırlanan bir öğrenci, akademik konulara olduğu kadar içinde bulunduğu ortama da yönelmeye meyilli olan zihnini kullanmakta ustalaşmalıdır. Test sorularını anlayarak ve doğru yargılara vararak başarılı olabilir. Her çalışmadan sonra on-onbeş dakika kadar Ki Meditasyonu yapmak, verimini zirveye taşıyacak ve gerçekten zeki bir insan olmasını sağlayacaktır.

3. Hafıza

Bir kamera doğru odaklandığında iyi bir resim verir. Beyin de böyledir. Gözler, kameranın objektifi gibi çalışır. Ki Meditasyonu yapmayı ve zihninizi sakin tutmayı öğrenirseniz, Ki doğal olarak genişler. Gözlerdeki Ki kitaba odaklanır ve içerik beyine yansıtılır. Kitap okurken Ki'nizi daraltırsanız, Ki gözlerden yayılmaz ve konuları doğru hatırladığınızı düşünseniz bile sınav sırasında kafanızdaki bilgiler dışarı çıkmaz. Uzun süreli yarı istekli çalışmalar yerine, zihin ve bedeninizi birleştirdiğiniz kısa süreli çalışmaları alışkanlık haline getirin. Birşeyi ezberlemek istiyorsanız, kağıda yazın. Birşey yazarken hafızanızda canlı kalır.

Herkesin hayatında birçok gerçek anı vardır. Böyle anlarda sağa hareket ederken, sol aniden daha çekici gelir. Sola doğru başlayıp sonra aniden sağa dönmek daha iyi gibidir. Zihin zorlandığında, karar veremez. Böyle bir durumda, bir-iki saat süreyle derin Ki Meditasyonu yapın. İkileminizi böylece çözebilirsiniz. Karar verdiğinizde, kararınıza sadık kalın ve planlarınızı tereddüt etmeden uygulayın.

KAZALARIN ETKİSİNDEN KURTULMAK

Dikkatlice araba kullanırken bile, başka birinin size arkadan çarpmasını önlemek çok zordur. Sonuç genellikle kazadır. Kodokan'da judo öğrenmeye gelen Abachian adındaki Amerikalı bir yazar, karısıyla evlenmek için Los Angeles'a dönüşlerinden kısa bir süre sonra otoyolda giderken kaza geçirdi. Japonya'dayken, bir judo çalışmasında yaralanan dizini tedavi etmiştim. Bu yüzden bir gezi için Los Angeles'a geldiğimde, beni bekliyordu.

Ona haftada üç kez Kiatsu uyguladım. İyileşti, bir o kadar da şaşırdı. Bana şöyle dedi: "Dokuz ay boyunca çalışamadım. Yazmaya başladığım anda ensem kasılıyordu. Doktora ne zaman tamamen iyileşebileceğimi sorduğumda, yaşadığım için şanslı olduğumu söyledi."

Böyle bir kaza, yaralanan kişinin bir daha iyileşme umudunu kaybetmesine neden olarak en parlak hayatları bile karartabilir. Migren ağrıları da aynı türde acılara neden olur. Acı, haplar sayesinde geçici olarak aşılabilir. Fakat hapların etkisi geçtiğinde, acı yine geri gelecektir. Hem kaza hasarları hem de migren, Kiatsu ile tedavi edilebilir.

Kiatsu, bir ölçüde Shiatsu'ya (parmak baskısı terapisi) benzer ama temelde farklıdır. Shiatsu'da, bedenin ağrıya bölgesine baskı yapılması gerekir. Kiatsu'nun amacı ise, yaralanmış bölgeye Ki enerjisi göndermek ve yaşam gücünü harekete geçirmektir. Eski model bir su pompası suyu çekmeyi bıraktığında, kolu birkaç defa hareket ettirirsiniz. Su akmaya başlayınca da, kendi başına doğal olarak devam eder. Aynısı yaşam gücü için de geçerlidir. Darbe, ensedeki yaşam gücünü zayıflatır ve yaralı kişi bunu kendi başına yenileyemez. Böyle bir durumda yaralı bölgeye parmak ucunuzdan Ki akıtın ve yaşam gücünü besleyin. Gergin kaslar gevşer, boyun esnek ve rahat biçimde hareket edebilmeye başlar. Yaşam gücü harekete geçirildiğinde, hasta iyileşir.

Peki Ki'yi parmak uçlarınızdan nasıl akıtacaksınız? Bunu, bir acemi-nin bile yapabileceği kadar detaylı biçimde anlatacağım.



Deney 1.
A, bir kolunu içinden Ki aktığını düşünerek öne doğru uzatır. B, A'nın kolunu bükmeye çalışır ama başaramaz.

Şekil 24.

Bu, Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip'in dördüncüsünü anlatmak için kullanılan bükülemeyen kol örneğidir. "Ki'yi Genişletin." Olacağına inandığınızda, Ki genişler.

Deney 2.
A, sağ başparmağını içeri doğru bükerek koyar. B, A'nın parmağını avucuyla itmeye çalışır. Eğer A başparmağının ucundan Ki akıtıyorsa, B onu itemeyecektir. Ama A parmağına ya da koluna güç veriyorsa, B bu kez itmekte zorlanmayacaktır.



Şekil 25.

Bu, bükülemeyen parmaktır. Hortumdan su akarken, en büyük basınç ağız kısmındadır. Aynı şekilde, parmak ucuna odaklanırsanız, Ki akar. A Ki'sini başparmağının ucuna odakladığında ve B'nin avucunu ittiğinde, Ki doğal olarak akar ve parmak geri itilemez. Kiatsu sırasında Ki böyle akıtılır. Aynı şey, Kiatsu yapmaya alışkın diğer parmakların herhangi biriyle de uygulanabilir.

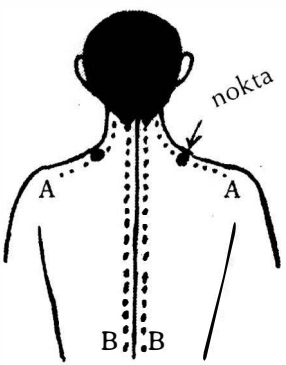


Deney 3.

B, Seiza pozisyonunda oturur ya da bağdaş kurar. A, B'nin arkasında ayakta durur ve başparmaklarını B'nin omuzlarına, kulakların altındaki noktalara doğru koyar. Önce gevşeyene kadar yavaşça bastırır. Sonra daha fazla itmeden Ki akıtır.

Şekil 26.

B, A'nın Ki'sinin omzundan bedenine yayıldığını hissederse, A Kiatsu'yu doğru yapıyor demektir. A güçle bastırırsa, B sevimsiz bir acı duyacaktır. Ki yayılırken ise, tatlı bir acı hissedecektir. A, B'ye ne hissettiğini sorarak Kiatsu yapmalıdır. Şimdi Kiatsu'nun uygulanacağı alanlardan bahsedeceğim.



Şekilde omurga boyunca ve dışında uzanan temel kaslar gösterilmektedir. Bu kas çizgileri, omuz boyunca devam eder. Deney 3'deki noktalar da bu çizgiler üzerindedir.

Şekil 27.

A, sol eliyle B'nin başını tutarken, sağ elinin parmaklarıyla B'nin sağ tarafındaki kaslara baskı yapar. B'nin başını sağ eliyle tutarken ise, sol eliyle sol taraftaki kaslara bastırır. Her noktaya ortalama olarak 15-20 saniye baskı yapın. Dokunduğunuz bölgeyi parmaklarınızla asla sıkmamanız gerektiğini unutmayın. Bu dokuya zarar verir ve sonrasında daha büyük acıya neden olur. Amaç, dokunduğunuz bölgeye Ki akıtmaktır; bu yüzden tıpkı bir lastiğe hava basar gibi parmaklarınızı kıpırdatmadan bastırın.

Çizgiler boyunca baskı uygulamanız 15-20 dakika alacaktır. Şimdi yapılması gereken, B'nin başını eğmektir; böylece boynunu serbest biçimde hareket ettirebilir. Aksi taktirde, daha sonrasında acı duymaya devam edecektir. Çok fazla acıya neden olabileceğinden, boynunu zorlamamalıdır.



Şekil 28.

A, boyun kaslarını yumuşatmak için, A çizgisi boyunca omuzlardan enseye doğru Kiatsu uygular. Elini B'nin başına koyar ve boynunu yavaş yavaş olabildiğince esnetir ama başı yatmaya zorlamaz.

B'nin boynu ilk seferinde fazla eğilmeyecektir. Ancak, A'nın sol elinin parmakları sol taraftaki kaslara baskı yaparken, B'nin başı omzuna doğru daha çok hareket edecektir. Bunun nedeni, kasların gevşemesi ve yumuşamasıdır. Birkaç uygulamadan sonra boyun tamamen eğilecektir. Sonra B'nin başını sağa eğin ve sağdaki kaslara da aynı şekilde baskı yapın.



Sonra, A sol elini B'nin çenesine koyar ve yüzünü sola çevirir. Sağ elinin parmaklarıyla B çizgisini boyunca B'nin ense kaslarına baskı uygular.

Şekil 29.

Başlangıçta B'nin başı yana fazla dönmeyecektir. Ancak A bastırdıkça giderek daha fazla dönecektir. Genellikle çene omuza dokunabilecek duruma gelebilecektir. A, aynı yöntemi sola doğru da uygular.

Bundan sonra A, B'nin omuzlarındaki iki noktaya baskı yapar ve ağrıyan noktayı bulmak için B başını döndürür. Eğer ağrıyan nokta varsa, onlara da baskı uygulanmalıdır. Boyun dönerken, parmaklarınızı yavaş yavaş hareket ettirin. Ağrıyan nokta yoksa, boyun iyileştirmiştir. Sorunu bir seansta çözemezseniz, tedaviyi ertesi gün tekrarlayın. Bir-iki ay beklemeye gerek yoktur. Migren ağrılarına da aynı şekilde yaklaşın.

Honolulu'daki bir seminer sırasında, Portland'deki Lewis and Clark Üniversitesi başkanı Dr.Howard'a Kiatsu'yu açıkladım. Çok şaşırdı ve kendisine göstermemi istedi. Seminere Kaliforniya'dan katılan bir hanımın sekiz yıldır migren ağrıları vardı. 30 yaşının biraz üzerindeydi ama sürekli kaşlarını çattığı için daha yaşlı görünüyordu. Herkesin gözü önünde ona Kiatsu uygulamaya başladım. Kısa bir süre içinde kaslar yumuşadı ve boyun rahat bir biçimde hareket etmeye başladı. 20 dakika sonra ne hissettiğini sordum. "Boynum inanılmaz derecede rahat," dedi, "başımı hiçbir acı duymadan rahatlıkla oynatabiliyorum." Kaşlarını çatmayı bıraktı. Bundan sonra, Kiatsu'yu üç kez daha uyguladım. Tamamen iyileşti ve Kaliforniya'ya rahatlamış halde döndü. Dr.Howard, Ki gücü karşısında çok şaşırmıştı ve ertesi bahar döneminde Lewis and Clark'da bir seminer düzenlemeye karar verdi.

Başlangıçta Kiatsu biraz zaman alabilir, çünkü Ki'niz bazen akar, bazen akmaz. Ama alıştırma yaptıkça, parmak uçlarınızdan ne zaman Ki aktığını hissedebilir hale gelirsiniz. O zaman, hastanıza sormadan ağrıyan bölgeyi bulabilirsiniz. İnanmak, güçtür. Olduğuna inandığınızda Ki akar. Kiatsu prensibine inanırsanız, güveniniz size gücü getirecektir.

İNSANLARIN ÖNÜNDE SÜKUNETİ KORUMAK

Adam kalabalık bir topluluk önünde konuşacaktı. Konuşmasını evde yazdı, prova yaptı ve salona gitti. Sahneye çıkarken, izleyicilerin gözlerinin ok gibi üzerine çevrili olduğunu hissetti. Aniden yüzüne kan hücum etti ve kara bulutlardan başka birşey göremez oldu. Zorlukla konuşmaya çalıştı; "Ben... ben..." diye kekeledi. Sonunda şöyle dedi: "Bilmiyorum." İzleyici kahkahalarla gülmeye başladı.

Bazı öğrenciler sınav salonundayken, yıllar süren bir hazırlık dönemi geçirmiş olsalar bile kağıtlarına birşey yazamazlar. Bazıları ise doğru cevapları yazar ama adlarını ve numaralarını eklemeyi unutur. Başkalarının yanında kızaran, birşey söyleyemeyen ya da yüzlerine bakamayan insanlarla hepimiz karşılaşmışızdır. Yüzlerine kan hücum ettiği için kızarırlar. Sakinleşmeye çalışsalar bile, faydası yoktur. O halde, kişi sükunetini nasıl koruyabilir? Öncelikle, insanların neden sakin kalamadıklarını açıklayayım.



Şekil 30.

Deney 1

A, bir kolunu öne doğru uzatır, tamamen gevşer ve kolunun ağırlığının altta olduğunu düşünür. B, A'nın üst-kolunu yukarı doğru itmeye çalışır ama yapamaz. A kolunun ağırlığının üstte olduğunu düşünürse, B kolayca kaldırmayı başarabilir.



Şekil 31.

Deney 2

A, kolları iki yanında sarkık halde durur ve kollarının ağırlığının altta olduğunu düşünür, yani parmak uçlarında. B, A'nın kollarından birini yukarı doğru itmeye çalıştığında başaramayacaktır. A başının üzerine odaklanırsa, bu kez B kolu kaldırmakta zorlanmayacaktır.

Zihin bedeni yönetir. Kolunuzun ağırlığının altta olduğunu düşünürseniz, ağırlık gerçekten alta gelir ve kol kaldırılamaz. Bir nesnenin ağırlığının alta kaydığını herkes bilir. Bedeniniz de bir nesnedir; bu yüzden hiçbir şey yapmaz ve rahat kalırsanız, ağırlığınız doğal olarak alta kayar. Bir nesnenin ağırlığının alta kayması, sükunet halidir. İnsan doğası sakindir ama ağırlığını üste kaldırmak gibi bir kötü huyu vardır. Bu yüzden, insanın doğasının dengesiz ve sükunetini koruyabilen birinin insanüstü olduğuna inanılır.

Dingin kalmak istiyorsanız, öncelikle sakin kalmanın doğal olduğuna inanmalısınız. Bunu doğaüstüne dayandırmanın bir anlamı yoktur. Sakin olduğunuza sadece siz karar verebilirsiniz. Bunu yaptığınızda,

gerçekten sakinleşebilirsiniz. Eğer Ki'nizin genişlemesi zayıfsa ve sakin olabileceğinize inanmıyorsanız, her akşam yatmadan önce 10-20 dakika kadar Ki Meditasyonu yapın. Beyin dalgalarınız sonsuzluğa uzanır biçimde giderek dinginleşirse, sükuneti deneyimlersiniz. Ki Meditasyonu yaparak doğal dingin konuma gelirsiniz. Bu dinginlik bilinçaltına yayıldıkça, tehlikeli ya da acil durumlarda bile sakin kalabildiğinizi görürsünüz.



Şekil 32.

Deney 3.

A, bacakları hafifçe açık halde durur. Kolları bedeninin iki yanındadır, elleri bileklerinden öne doğru bükülmüştür. Kollarını gevşetir ve ellerini gözlerinin hizasına gelecek şekilde sallar. Bu, beş kez yapılır. B, A'nın elleri gözlerinin hizasındeyken durdurur ve iter. A geriye devrilir.



Şimdi, bir sınava girmeden ya da toplum önünde konuşma yapmadan önce sükunetinizi nasıl sınayacağınızı açıklayacağım.

Bunun nedeni ellerinizi yukarı doğru salladığınızda kolunuzun ağırlığının da yukarı gelmesidir. Bu, noktanın yukarı gelmesine ve A'nın duruşunun zayıflamasına neden olur.



Şekil 33.

Deney 4.

B, sağ eliyle A'nın sağ elinin parmaklarını tutar ve A'nın ellerinin gevşek bir biçimde sallanmasına yardım eder. "Dur" dendikten sonra A'nın ellerini yavaşça bırakır. A'nın parmakları birazcık bile hareket ederse, B onu kolayca devirebilir. A'nın parmakları kımıldamazsa, B iki eliyle birden yüklense bile A'nın dengesini bozamayacaktır. A tek ayak üstünde dursa bile devrilmeyecektir.

Beden, zihnin bir yansımasıdır. Zihin tamamen sakinse, beden de sakin kalır. Zihin görülemez ama bedeni gözlemleyerek zihnin durumu izlenebilir. "Dur" komutunda eğer A'nın parmakları tamamen gevşekse, zihin de sakin demektir. Bu, sükunet durumudur. Kişi sakin olduğunda, hem zihni hem de bedeni hareket ettirilemez.

Sahneye çıkmadan önce bu alıştırmayı kendi kendinize yapın ve parmaklarınızın gözünüzün hizasında rahatça durup durmadığına bakın. Parmaklarınız rahatsa, zihniniz hareketsizdir. İyi olduğunuzu anlamanın rahatlığını hissedin ve sahneye güvenle çıkın. İzleyicilerin yüzünü açıkça görebilirsiniz. Binlerce kişi varsa, hepsinin yüzüne bakmanız gerekmez. Baktığınız yönde tek bir kişiyi belirleyin ve onunla konuşun. Gözlerinizi kaydırdığınızda, başka biriyle konuşun. Biri sizi anlıyor gibi görünüyorsa, muhtemelen herkes anlıyordur. Anlamayan birini farkettiğinizde ise daha açık ve basit konuşun. Tek bir kişiyle konuşmanızla binlercesiyle konuşmanız arasında bir fark yoktur. Bu sükunettir.

Bir sınava girmeden önce bu alıştırmayı salona girerken yapın ve parmaklarınızı kontrol edin. Hareketsizlerse, rahat olun ve sınava girin. Sakin kalacak ve soruları anlayabileceksinizdir.

Ancak, bu alıştırmayı sık sık yapmalısınız. Bunu acil bir durumda ilk kez yaparsanız, parmaklarınızın rahat durmasını sağlamanız pek kolay olmaz. Parmaklarınızı tamamen hareketsiz kılmak için günlük alıştırmalar yapmanız gerekir. O zaman acil bir durumda parmaklarınızı rahat tutabilirsiniz.

Parmaklarınızı nasıl gevşeteceğinizi açıklayayım. Titriyorlarsa, onları daha fazla sallayın. Bu alıştırmayı doğru yapın. Ayağa kalkın ve parmaklarınızı olabildiğince hızlı sallayın. 10-20 saniye kadar sallayın ve sonra sakin bırakın. Sonra ellerinizi yüzünüzün hizasına sallayın. Parmaklarınız tamamen hareketsiz olacaktır. Parmaklarınızı hızlı biçimde sallarsanız, doğal olarak gevşersiniz. Bu, Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Prensip'in ikincisidir. Daha önce de açıkladığım gibi, dört prensipten biri gözlemlenirse, geri kalan üçü de otomatik olarak gerçekleşecektir. İkinci prensip yerine getirildiğinde, birinci ve üçüncü de gerçekleşmiş olacaktır. Parmaklarınız tamamen hareketsiz kalacak ve sakin olduğunuza karar vermenizi sağlayacaklardır. Bunu günlük olarak çalışırsanız, alıştırma yapmadan bile sükunetinizi koruyabilirsiniz, çünkü sükunet insanın doğal halidir.

Kolayca kızarıyorsanız, her akşam Ki Meditasyonu yapmanız gerekir. Sakin olduğunuzu düşünseniz bile kan kendiliğinden yüzünüze hücum edecektir. Bu durumda kızarır ve daha gergin olursunuz. Karnınızdaki tek nokta zamkla yapıştırılmış kağıt gibi duruyorsa, kolaylıkla düşecektir. Ama matkapla oraya yerleştirilirse, sabitlenir. Tek noktayı sonsuz yarımını sakinleştirerek küçültürseniz bunun etkisi en güçlü elektrikli matkabınki ile eşdeğerdedir. Kan yükselemez. Kızarmak, geçmişte kalan birşey olur. Gergin bir durumda soğukkanlılığınızı koruduğunuzda, baskı altındayken bile zekice karşılık verebilirsiniz. Kendinizi geliştirme gücüne sahip olduğunuzu bilmek önemlidir.

Daha sonra bilinçaltınızı değiştirmek önemlidir. Yabancıların önünde kızarmanız gerçeği bilinçaltınıza yerleşmiş olduğundan, benzeri her durumda bu fikir tekrar ortaya çıkacaktır. Bilinciniz, bilinçaltındaki malzemelerle şekillenir. Bilinciniz kızarmanızı önleyemez.

Uyanıkken, bilinciniz devrededir ve bilinçaltı derinlerde gizli kalır. Ancak, uyuduğunuz zaman bilinçaltınız kontrolü ele alır ve bilinç geri çekilir. Bu ikisinin karşılaştığı noktayı lehinize kullanmaya çalışın. Uyumadan önce bilincin verdiği bir öneri, bilinçaltında kalır. Normalde geç

kalkan birisi, balığa gitmek isteği ile bilinçli bir hatırlatma yapıldığında, saat kurmaya bile gerek kalmadan sabah 3:00'de kalkabilir. Uyumadan önce bilincin verdiği bir komut bilinçaltında kalır ve istenen saatte uyanılmasını sağlar. Aynı taktiği kullanarak yatmadan önce aynaya bakın ve şöyle deyin: "Bir kalabalığın önünde olmaktan etkilenmiyorsun." Bu, Toitsudo'nun kurucusu Tenpu Nakamura'dan gençliğimde öğrendiğim bir yöntemdir. Kendi yüzünüze bakarak konuştuğunuzda, telkinleriniz güçlenir.

"...etkilenmiyorum," demeyin. Bu telkinin gücünü zayıflatır. Aynada yüzünüze bakarak bir komut veriyorsanız, size komutu veren o yüzdür. Bu kendi kendine telkin bir emir biçimindedir. Telkini uyguladıktan sonra başka birşey yapmayın; hemen yatın. Herhangi bir başka eylem, telkini engeller. Her seferinde sadece bir komut verin, yoksa etkisi olmaz. Bir telkin yapmak, sadece bir dakikanızı alır. Ne kadar meşgul olursanız olun, zaman bulabilmelisiniz. Bunu her akşam yaparsanız, alışkanlığın düzelmesi altı aydan uzun sürmez. Bir bardak çaya bir damla su katarsanız, çayın görünümü değişmez. Vazgeçmeyin. Bir damla su eklendiyse, çayın yapısı da o damlanın değeri kadar değişmiş demektir. Damla damla su eklemeye devam ederseniz bardak bir süre sonra tamamen şeffaf bir sıvıyla dolu hale gelir. Bilinçaltıyla çalışırken de böyledir. Komutlarınızı şu şekilde vermeyin: "Kızarmıyorsun!" Ertesi gün yine kızarırsınız ve hayalkırıklığına uğrayacağınız için olumsuz bir etki yaratırsınız. Sadece tutumunuzu değiştirmeye çalışın, böylelikle kalabalığın önünde olmaktan etkilenmezsiniz.

Ki Meditasyonu yaparak ve bilinçaltınızı değiştirerek kızarma alışkanlığınızı yenebilirsiniz. Herkesin alışkanlıkları vardır. Sizinkilerden birinden hoşlanmıyorsanız, bu komut-telkin yöntemiyle üstesinden gelebilirsiniz. Sigarayı bırakmak istiyorsanız, şöyle deyin: "Sigaradan hoşlanmıyorsun!"

VERİMLİ UYKU

İnsan temel olarak uyanıkken Ki'sini tüketir ve uyurken evrenden tekrar alarak yeniler. Hayatta kalmak için giyecek, yiyecek, barınak, su ve hava gereklidir ama yeterli değildir. Ki olmadan insan hayatta kalamaz.

Ne kadar tazelerse tazelesin, uyumadığı sürece kişi yaşamını sürdüremez. Beyin sakin olduğunda, evrenin Ki enerjisi bedene akar. Evrenin

bu Ki enerjisi sayesinde, sabah kalktığınızda enerji dolu olursunuz. Uyku derin değilse, beyin sükunetini koruyamaz ve düzensiz beyin dalgaları Ki alımını engeller. İnsan ne kadar uyursa uyusun, bu durumda taze Ki miktarı canlılığı yenilemeye yetmez. Kafası bulanık olur ve gün boyunca huzursuzluk duyar. Mutlu bir yaşam imkansız hale gelir. Sabah kalktığınızda canlı olur ve güne olumlu bir tutumla başlarsanız, olumlu bir hayat yaşarsınız.

Yaşamınızın üçte biri uykuya ayrılmıştır. Çoğu kimse, bu düzene uygun yaşamaz. Gece olduğunda, ertesi gün yapacakları için heyecan duymak yerine sinirli olur ve uyumak için ilaç alır. Beynin doğal gevşemesi yerine, bu tür ilaçlar sizi sinirli kılar. Uyku hapına alışan bir kurban evrenden Ki enerjisi alarak yenilenemez. Yaşam gücünüz düşer ve hastalanırsınız.

Hasta olduğunuzda, verimli uyku uyuyamazsınız. Yeterince taze Ki alamazsınız ve hastalığınız kötüleşir. Bir hasta için en iyi çare, iyi uyumasını sağlamaktır. Eski zamanlarda insanlar size şöyle derlerdi: "Uyuyamıyorsan yatağa yat, gözlerini kapat ve birden ona kadar yavaş yavaş say. Bitirdikten sonra tekrar başla. Bir süre sonra uykuya dalarsın." Bu doğrudur. Herkes beynini zorlamadan birden ona kadar sayabilir ve yavaş yavaş saydığınızda beyin dalgaları dinginleşerek uyuyabilmenizi sağlar.

O zamanlarda insanların yaşamları basitti ve ilgilenecek fazla şeyleri yoktu; bu yüzden yöntem etkili olurdu. Ama modern dünyada insanlar daha hassas ve mantıklı. Daha fazla endişeleri var ve bu yöntem onlar için nadiren etkili olmakta. Bu durumda ne yapmalısınız? İşte her zaman uykuya dalmanızı sağlayacak bir yöntem:

1. Uyumaya çalışmayın. Bunun için uğraşırsanız, düşüncenin kendisi bir beyin dalgası yaratır. Yeni dalgalar yaratırken beyin dalgalarınızı dinginleştiremezsiniz. . Eğer "Hemen uyumazsam yarın işte çok kötü olacağım," diye düşünürseniz zihninizi daha fazla rahatsız eder ve uykunuzu engellersiniz. Sonuçta uyumalısınız. Gerçekten uykulu olursanız, doğal olarak uykuya dalarsınız. Uykuya dalmakta başarısızsanız, o gece uyumadığınız uykuyu daha sonra telafi edin. Beş gün uyumadan durmak, ölümcül olabilir; bir gece o kadar kötü değildir.

2. Uyumadan bütün gece yatakta yatmak sıkıcıdır. Bir zaman kaybıdır. Bu yüzden, zamanınızı kullanın.

3. Sırtüstü yatın, kol ve bacaklarınızı doğal pozisyonlarında tutun. Tek noktaya odaklanın

4. Alt karnınızdaki tek noktadan ayak parmaklarınıza doğru kan ak-

tığını hayal edin. Zihin bedeni kontrol ettiğinden, kanın ayak parmaklarınıza akışı hızlanacaktır. Kısa süre sonra ayak parmaklarınızın ısındığını hissedersiniz.

5. Ayak parmaklarınız ısınırken, uykuya dalarsınız. Gözünüzü bir daha açtığınızda, sabahı görürsünüz.

Çok fazla çalıştığınızda, endişelendiğinizde ya da hastalandığınızda, kan akışı engellenir ve büyük miktarı beyinde kalır. Bu, başınızın ısınmasına, el ve ayaklarınızın üşümesine neden olur. Bu durumda uykuya dalamazsınız. Uyku ancak dolaşım bedeninizde güçlü olduğunda ve başınız serinlediğinde gerçekleşebilir. Kanı ayak parmaklarınıza gönderme yöntemini çalışarak, bedeninizdeki kan dolaşımını hızlandırabilirsiniz. Beyninizdeki kan yayılınca dalgalar dinginleşir ve sonunda verimli bir uykuya dalarsınız.



Şekil 34.

Deney 1.

A sırtüstü yatar. B, A'nın ayak bileklerini tutar ve kaldırır. A'nın kalçaları kıvrılır ve sadece bacakları kalkarsa, A kanın ayak parmaklarına aktığını gerçekten düşünmüyor demektir.

Deney 2.

A ayak parmaklarındaki dolaşımın arttığına gerçekten inanırsa, Ki bedeninden ayaklarına akacaktır. Bu yüzden B A'nın bileklerini kaldırdığında, A'nın bedeni de bir sopa gibi yükselecektir.



Şekil 35.

Deney 2'de açıklanan durumda kalırsanız, ayak parmaklarınızın ısındığını hissedersiniz ve uyuyabilirsiniz. Başlangıçta uykuya dalmanız 10-30 dakika sürebilir ama buna bütün gece boyunca devam etmelisiniz. Bu zamanı zihin ve bedeninizi bütünleştirmek için kullanın. 10 dakika boyunca bunu yaparsanız, 10 dakikalık güç alırsınız; bir saat boyunca yaparsanız, bir saatlik kazancınız olur. Bütün gece yaparsanız, çok büyük bir güç elde edersiniz. Ve bunun üzerinde çalışırken zihninizle bedeniniz bütünleşir. Yaşam enerjiniz harekete geçer ve ertesi sabah canlı bir biçimde uyanabilirsiniz; bütün gece uyumasanız bile. Başlangıçta uykuya dalmak 30 dakika sürebilir. Ama çalıştıkça giderek daha az zaman almaya başlar. Zamanla, kanın ayak parmaklarınıza yöneldiğini düşündüğünüz anda uyuyabilir hale gelirsiniz.

1965'de Los Angeles'da Aikido dersi verirken Dr. Omori'de kalıyordum. Bir gün dişçi olan oğlunun akşam yemeğinden sonra uyku hapı aldığını farkettim. "Sen doktorsun," dedim. "Uyku hapı alışkanlığının bedene zararlı olduğunu bilmiyor musun?" "Biliyorum," dedi. "Ama mecburum. Aksi taktirde uyuyamıyorum. Bir hap yeterli oluyordu ama artık iki hap almam gerekiyor. Kendimi iyi hissetmiyorum." "Uyku hapı kullanmadan uyumak için bir yöntem olduğunu söyleseydim, denemek ister miydin?" "Elbette." "Yarın çalışmak zorunda değilsin, değil mi? O halde bütün gece ayakta olman farketmez. Benim yöntemimi dene ve artık uyku hapı alma." Zihni ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip'i açıkladım ve kanı ayak parmaklarına nasıl göndereceğini öğrettim.

Ertesi sabah saat 7:00'de ben kahvaltı ederken dişçi odaya geldi. "Yeni uyandım ve saatin 7:00 olduğunu farkettim. Ayak parmaklarıma kan göndermeye çalışırken uyumuş olmalıyım. Uyku hapı kullanırken sabahın dördünde kalkar ve bir daha uyuyamazdım. Bu sabah 7:00'ye kadar uyudum; haplar olmadan. Kendimi harika hissediyorum." Ondan sonra hap kullanmayı bıraktı; her gece iyi uyuyor ve oldukça da sağlıklı.

Bir deyiş vardır: "Olumsuz düşünmek, hiç düşünmemek kadar iyidir." Yorgun olduğunuzda, olumlu düşünemezsiniz. Kendinizi böyle bir durumda bulduğunuzda derin bir uyku çekin ve zihninizi tazeleyin. Sonra sorunu tekrar düşünün. Aklınıza olumlu bir fikir gelecektir. Verimli bir uyku uyuyan kişi, her zorluğun üstesinden gelecek gücü elde eder Canlı olmak ve uzun yaşamak istiyorsanız, iyi uyumayı öğrenin.

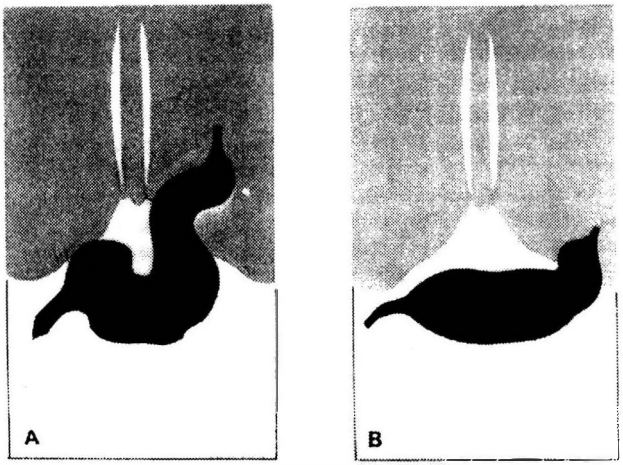
HASTALIKLARI YENMEK

İnsan, evrenin Ki enerjisinin bedenle çevrelenmiş bir parçasıdır. Dolayısıyla Ki'nizi genişleterek zinde ve sağlıklı kalabilirsiniz. Hastalandığınızda Ki'niz zayıflar. Yaşam gücünüz zayıfladığından, hastalığınız kötüleşir ve uzar. "Bedeninizde bir rahatsızlık varsa," der bir Japon sözü; "zihninizi etkilemesine izin vermeyin." Ki'nizi genişleten güçlü bir zihniniz olursa, yaşam gücünüz hastalığınızı kolayca yener. Diğer yandan, hafif bir başağrısı ya da karnınızdaki tuhaf bir his için endişeleniyorsanız, sorunu davet ediyorsunuz demektir. Soğuk aldığınızı düşünürseniz, ateşiniz yükselir ve üç-dört gün yatağa çakılırsınız. Şöyle düşünün: "Soğuk almayı sevmiyorum. Benim birşeyim yok." O zaman, hastalığa yakın olsanız bile iyileşirsiniz.

Her yıl 3 Ocak'da yaklaşık 300 öğrencimi Misogi yaptırmak için Tokyo'nun kuzeyindeki Kinu Nehri'ne götürürüm. Mayolarımızı giyerken savaş sanatlarının geleneği olan büyük bir "Kiai" narası atarız. Bedenlerimizi soğuk suyun içine boğazımıza kadar sokar ve üç-dört dakika orada kalırız. Nehir kıyısına ıslak bir havlu sererseniz, çakıl taşlarının havluyu dondurduğunu görürsünüz. Ama kimse hastalanmaz. Öğrencilerin yaşları dokuz ile yetmiş arasındadır. Nehire girdiklerinde yıl boyunca asla hastalanmazlar. Çünkü şöyle düşünürler: "Kışın ortasında soğuk nehirde yüzdüğümde soğuk almadım. Üzerimde giysilerimle sıcak bir odada oturduğumda neden hastalanayım?" Bu düşünce kalıbını kafanıza yerleştirirseniz, soğuk algınlıklarına karşı bağışıklık kazanmak için kışın ortasında nehire girmeniz bile gerekmez.

Göğsünüzde bir ağrı olduğunu farzedin. Doktora gidersiniz ve size bir sorun olmadığını söyler; endişelenir ve onun becerilerinden şüphe edersiniz. Başka bir doktoru görürsünüz ve size zatülcenp (göğüs zarı iltihabı) olduğunuzu söylediğinde rahatlarsınız. Bu istediğiniz şeydir. Bir arkadaşınız sizi ziyarete hastaneye gelir. "Zatülcenpe yakalanmak zor olmalı," der. "Bir zamanlar başka bir arkadaşım vardı. Peritonit (karın zarı iltihabı) rahatsızlığı vardı ve öldü. Kendine dikkat et." Böyle "cesaret verici" bir ifade, sadece hastanın daha olumsuz düşünmesine neden olur. Hastalandığınızda ve yatakta kalmanız gerektiğinde, Ki'nizi zayıflatmayın. O zaman bile Ki'nizi genişletmeye devam edin. Kişi, yaşam gücü tam olarak aktif hale geldiği zaman büyük bir iyileşme gücüne sahip olur.

Bir defasında röntgen çektirmeye gittim. Bir video kaydedici vardı. Röntgen makinesinin önünde durdum ve bir doz baryum yuttum. Dr.Ariizumi bana nabzımı hızlandırıp yavaşlatmamı söyledi. Söyleneni yaptım ve diğer odada bandı izleyen insanların hayret dolu seslerini duydum. Bandı daha sonra izlediğimde, ben de şaşırdım.



Şekil 36.

Şekil A'da, midenin normal şekli görülmektedir. Nabzımı hızlandırdığımda ise, midem Şekil B'deki hale geldi ve fazla hareket etmiyordu. Ama nabzım yavaşladığında midem A'daki gibi görünüyor ve canlı bir biçimde çalışıyordu. Mide Şekil A'daki gibi çalıştığında, yemekler iyi

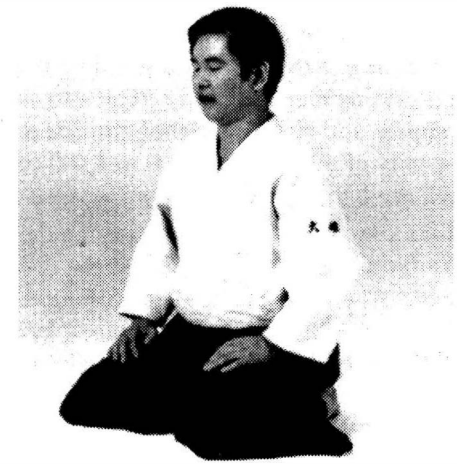
öğütülür ve bağırsaklara iner. Ama mide Şekil B'deki gibi olduğunda, yemek midede kalır, iştah azalır, asit birikir ve mide çepherlerini çürütmeye başlar.

Öfkeli, endişeli, korkulu ya da üzgün olduğunuzda, mide B'deki şekli alır. Bu duygusal durumlar, bağırsaklara da benzer etkiler yapar. Nabız atışı, sinir sistemi tarafından otomatik olarak kontrol edilir ve bu yüzden insanlar genellikle bunu iradeleriyle kontrol edemezler. Ama ben nabız atışlarımı istediğim zaman 20-30 vuruş arasında değiştirebiliyorum.

1955'de Honolulu'da yapılan dünya çapında yıllık bir tıp toplantısında konuşma yapmam istendi. Bitirdiğimde, Waipahu'dan bir doktor, diğer doktor izleyicilere kişinin istediği zaman nabız atışlarını kontrol edebilmesinin mümkün olup olmadığını sordu. Bütün doktorlar "Hayır" dedi. "O zaman Bay Tohei'nin nabzını kontrol edin," dedi ilk doktor. Birçoğu denemek için sahneye geldi. Doktorların isteklerine göre nabız atışlarımı hemen değiştirdim. Kendileri kontrol ettikleri için inanmak zorundaydılar. Hepsi çok şaşırdı. Waipahu'dan gelen doktor, bunun nedenini anlayıp anlayamadıklarını sordu. "Hayır" dediler ve açıklamamı istediler. "Öfkeli, endişeli olduğunda ya da korktuğunda, herkesin nabzı hızlanır," dedim, "Öfkeli olduğunuzu düşünürseniz, nabzınız hemen hızlanacaktır. Diğer yandan sabah kalktığınızda olduğunuz kadar sakin olduğunuzu düşünürseniz nabzınız düşer. Düşüncelerinizle nabzınızı kontrol edebilirsiniz."

Bunu anladılar ama hiçbiri nabzını değiştiremedi. Biraz daha açıkladım. "Öfkeli olduğunuzu düşünseniz bile, aslında öfkelenmiyorsunuz Sakin olduğunuzu düşünmenize karşın, gerçekten sakinleşmiyorsunuz Nabzınızı değiştirememenizin nedeni bu. Zihninizi nasıl kontrol edeceğinizi öğrenmelisiniz." Nabzı hızlandırma alıştırması gereksiz ve sağlıksızdır. Ama yavaşlatmanın büyük bir önemi vardır.

Zihninizi kontrol edebildiğinizde ve sürekli sakin kalabildiğinizde, bütün organlar en iyi şekilde çalışır. Karaciğer, böbrek, kalp, yüksek tansiyon gibi rahatsızlıkların hepsi tedavisi zor hastalıklardır. Bazı insanlar bu hastalıkları iyileştirmek için beş-altı tür ilaç alırlar ama her ilacın bir yan etkisi vardır. Onları alışkanlık halinde kullanmak sorun yaratır. Eğer ilaç almanız gerekiyorsa, mümkün olduğunca az alın. Bu, daha uzun yaşamanızı sağlayacak Ki Nefesi ile tanışmak için iyi bir zamandır. Bu nefes yöntemine geleneksel Japon misogi nefesinde "Nagayo No Den" denir.



Şekil 37.

1. Seiza pozisyonunda oturarak zihin ve bedeninizi birleştirin. Bir ayağınızın başparmağını diğerinin üzerine koyun. Dizlerinizi ellerinizin yardımıyla iyice açın. Ellerinizi uyluklarınıza koyun. Belinizi dikleştirin, tek noktaya odakların ve gövdenizin üst kısmını gevşetin. Birisi omuzlarınızı itmeye, ellerinizi ya da ayaklarınızı kaldırmaya kalkarsa, bedeniniz kesinlikle hareket etmez.

2. Gözlerinizi kapayın, ağzınızı biraz açın ve "Ha" sesi çıkararak sakince nefes verin. Zihniniz dinginse, nefesiniz de pürüzsüz ve dingin olacaktır. Nefes sesinizi dinleyerek zihin durumunuzu kontrol edebilirsiniz. Bütün nefes verişiniz sırasında bu zihin durumunu koruyun. Sonunda bedeninizi hafifçe öne eğin ve nefesinizi tamamen boşalana kadar verin. Bu nefes verme yaklaşık 30 saniye sürecektir.

3. Bu duruşu birkaç saniye koruyun, sonra yavaşça burnunuzdan nefes almaya başlayın ve bunu yaparken "Su" sesi çıkarın. Havayı mümkün olduğunca içinize çekin ve baştaki dik duruşunuza dönüp biraz daha nefes almaya devam edin. Bu da yaklaşık 20 saniye sürecektir.

4. Nefes aldıktan sonra tek noktaya odaklanın ve yaklaşık 10 saniye bekleyin. Sonra tekrar nefes verin.

Bu yöntemi tekrarlayın. Başlangıçta nefes verme ve alma sürecini sadece 20-30 saniyeye genişletebilirsiniz. Ama tek noktaya odaklandığınızda ve gerçekten gevşediğinizde bunu yapmanız bir dakika sürebilir. Çalışarak herşeyi başarabilirsiniz. İnsan yemek yer ve beden bunu enerji üretmek, yaşamını sürdürmek için sindirir. Gıdayı yakmak için oksi-

jen gereklidir, bu yüzden hava alır. Yiyecekler yandıktan sonra, karbondioksit gibi fazlalıkları dışarı atmak önemlidir. Nefes almak budur. Ancak, karmaşık modern dünyada yaşayan insanlar öfkeli, depresif hale gelirler ve damarlarını daraltırlar.

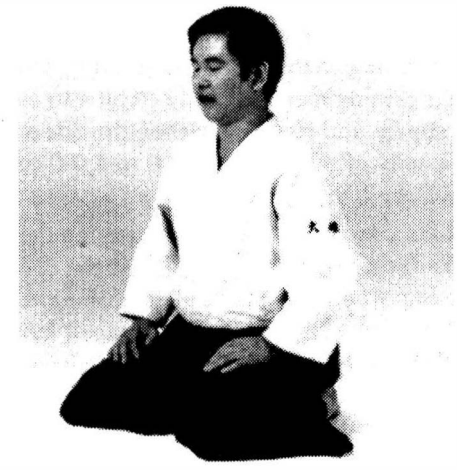
Ciğerler tarafından içeri çekilen oksijen, damarlar sayesinde bütün bedene yayılır. Ama damarlar daralırsa oksijen geçişi zayıflar. Karbondioksitin ciğerlere dönüşü de engellenir. Bedende kalan yiyecekler tam olarak yanamaz. Bu yetersiz yanma, hastalıklara neden olur. Genç insanların yaşam gücü, nispeten daha canlıdır. Ama orta yaşa gelindiğinde karaciğer, böbrek ve tansiyon gibi rahatsızlıklar ortaya çıkar. Yapılması gereken ilk şey, Ki Nefesi'ni kullanarak yanmanın tamamen gerçekleşmesini sağlamaktır. Dünya üzerinde öğretilen birçok nefes yöntemi vardır ama onlar sadece "dış nefes" dediğim şeyi gerçekleştirmektedir. Dış nefes, ciğere hava çekmek ve sonra tekrar ciğerden dışarı vermektir. İç nefesin anlamı ise, oksijeni damarlar sayesinde bütün bedene yaymak, karbondioksiti ve diğer atıkları tekrar ciğerlere getirmektir. Ciğerlerin kapasitesi 3,000-4,000cc kadardır. Nefes miktarı ise 700-800cc civarındadır. Eski hava daima ciğerlerde kaldığı için derin nefes gereklidir. Sadece ciğerlerdeki havayı değiştirmekle ilgilenirseniz, dört-beş derin nefes yeterlidir.

Önemli olan iç nefestir. Zihin ve bedeninizi birleştirin, tamamen gevşeyin, bütün kan kanallarınızı açın, içinize temiz hava çekin, oksijeni bedeninizin her yanına gönderin, karbondioksiti ciğerlerinize çekin ve oradan da dışarı atın. Bu yöntemi 30-40 dakika süreyle uygularsanız, bedeninizin her yanına oksijen gönderebilir ve tamamen kullanabilirsiniz.

Kanın bedeni dolaşması yaklaşık 20 saniye sürer. Bir dakika içinde kan bedeni 3 kez dolaşır. Bedenimiz Ki ile dolduğunda, metabolizmamız yenilendiği için tenimiz de pürüzsüz olur. Genç ve zinde kalabilirsiniz. Ki Nefesi Yöntemi, uzun ve enerjik bir yaşam için en iyi ilaçtır.

Karaciğer, toplardamarların toplandığı bir yerdir. Oksijen miktarı yükseldikçe, onlar da daha verimli çalışır. Üç-dört hafta boyunca nefes çalışması yaparsanız, birçok karaciğer sorunu düzelir. Karaciğer verimli çalıştığında, kandaki yenilenme daha hızlı olur ve böbrekler de daha az yorulur. Böylece böbreklerdeki sorunlar da düzelir. Hem böbrekler hem de karaciğer verimli çalıştığında ise, bütün beden sağlıklı olur. Bir Japon deyişi bunu vurgular: "Karaciğer ve böbrekler en önemli organlardır."

Kan dolaşımı düzeldiğinde, yüksek ya da düşük tansiyon gibi sorun-



Şekil 37.

1. Seiza pozisyonunda oturarak zihin ve bedeninizi birleştirin. Bir ayağınızın başparmağını diğerinin üzerine koyun. Dizlerinizi ellerinizin yardımıyla iyice açın. Ellerinizi uyluklarınıza koyun. Belinizi dikleştirin, tek noktaya odakların ve gövdenizin üst kısmını gevşetin. Birisi omuzlarınızı itmeye, ellerinizi ya da ayaklarınızı kaldırmaya kalkarsa, bedeniniz kesinlikle hareket etmez.

2. Gözlerinizi kapayın, ağzınızı biraz açın ve "Ha" sesi çıkararak sakince nefes verin. Zihniniz dinginse, nefesiniz de pürüzsüz ve dingin olacaktır. Nefes sesinizi dinleyerek zihin durumunuzu kontrol edebilirsiniz. Bütün nefes verişiniz sırasında bu zihin durumunu koruyun. Sonunda bedeninizi hafifçe öne eğin ve nefesinizi tamamen boşalana kadar verin. Bu nefes verme yaklaşık 30 saniye sürecektir.

3. Bu duruşu birkaç saniye koruyun, sonra yavaşça burnunuzdan nefes almaya başlayın ve bunu yaparken "Su" sesi çıkarın. Havayı mümkün olduğunca içinize çekin ve baştaki dik duruşunuza dönüp biraz daha nefes almaya devam edin. Bu da yaklaşık 20 saniye sürecektir.

4. Nefes aldıktan sonra tek noktaya odaklanın ve yaklaşık 10 saniye bekleyin. Sonra tekrar nefes verin.

Bu yöntemi tekrarlayın. Başlangıçta nefes verme ve alma sürecini sadece 20-30 saniyeye genişletebilirsiniz. Ama tek noktaya odaklandığınızda ve gerçekten gevşediğinizde bunu yapmanız bir dakika sürebilir. Çalışarak herşeyi başarabilirsiniz. İnsan yemek yer ve beden bunu enerji üretmek, yaşamını sürdürmek için sindirir. Gıdayı yakmak için oksi-

jen gereklidir, bu yüzden hava alır. Yiyecekler yandıktan sonra, karbondioksit gibi fazlalıkları dışarı atmak önemlidir. Nefes almak budur. Ancak, karmaşık modern dünyada yaşayan insanlar öfkeli, depresif hale gelirler ve damarlarını daraltırlar.

Ciğerler tarafından içeri çekilen oksijen, damarlar sayesinde bütün bedene yayılır. Ama damarlar daralırsa oksijen geçişi zayıflar. Karbondioksitin ciğerlere dönüşü de engellenir. Bedende kalan yiyecekler tam olarak yanamaz. Bu yetersiz yanma, hastalıklara neden olur. Genç insanların yaşam gücü, nispeten daha canlıdır. Ama orta yaşa gelindiğinde karaciğer, böbrek ve tansiyon gibi rahatsızlıklar ortaya çıkar. Yapılması gereken ilk şey, Ki Nefesi'ni kullanarak yanmanın tamamen gerçekleşmesini sağlamaktır. Dünya üzerinde öğretilen birçok nefes yöntemi vardır ama onlar sadece "dış nefes" dediğim şeyi gerçekleştirmektedir. Dış nefes, ciğere hava çekmek ve sonra tekrar ciğerden dışarı vermektir. İç nefesin anlamı ise, oksijeni damarlar sayesinde bütün bedene yaymak, karbondioksiti ve diğer atıkları tekrar ciğerlere getirmektir. Ciğerlerin kapasitesi 3,000-4,000cc kadardır. Nefes miktarı ise 700-800cc civarındadır. Eski hava daima ciğerlerde kaldığı için derin nefes gereklidir. Sadece ciğerlerdeki havayı değiştirmekle ilgilenirseniz, dört-beş derin nefes yeterlidir.

Önemli olan iç nefestir. Zihin ve bedeninizi birleştirin, tamamen gevşeyin, bütün kan kanallarınızı açın, içinize temiz hava çekin, oksijeni bedeninizin her yanına gönderin, karbondioksiti ciğerlerinize çekin ve oradan da dışarı atın. Bu yöntemi 30-40 dakika süreyle uygularsanız, bedeninizin her yanına oksijen gönderebilir ve tamamen kullanabilirsiniz.

Kanın bedeni dolaşması yaklaşık 20 saniye sürer. Bir dakika içinde kan bedeni 3 kez dolaşır. Bedenimiz Ki ile dolduğunda, metabolizmamız yenilendiği için tenimiz de pürüzsüz olur. Genç ve zinde kalabilirsiniz. Ki Nefesi Yöntemi, uzun ve enerjik bir yaşam için en iyi ilaçtır.

Karaciğer, toplardamarların toplandığı bir yerdir. Oksijen miktarı yükseldikçe, onlar da daha verimli çalışır. Üç-dört hafta boyunca nefes çalışması yaparsanız, birçok karaciğer sorunu düzelir. Karaciğer verimli çalıştığında, kandaki yenilenme daha hızlı olur ve böbrekler de daha az yorulur. Böylece böbreklerdeki sorunlar da düzelir. Hem böbrekler hem de karaciğer verimli çalıştığında ise, bütün beden sağlıklı olur. Bir Japon deyişi bunu vurgular: "Karaciğer ve böbrekler en önemli organlardır."

Kan dolaşımı düzeldiğinde, yüksek ya da düşük tansiyon gibi sorun-

lar da ortadan kalkar. Kalp sorunu olan kişiler çok uzun nefes almamalıdır. Tek noktaya odaklanın, tamamen gevşeyin ve olabildiğince sakin nefes alın. Bütün hasta insanlar kısa nefesler alır. Sakin nefes aldığınızda, bu devinimi genişletirsiniz. Normal nefes alabildiğinizde (ve uzun aralıklarla) iyileşmeye başlarsınız. Seiza pozisyonunda oturmakta zorlanıyorsanız, sandalyede de oturabilirsiniz. Ama sandalyenin arkasına fazla yaslandığınız taktirde bedenin bükülme eğilimi olduğundan, tek noktaya odaklanmak zorlaşabilir. Bu yüzden dik oturun. Yatalak bir hasta da sırtüstü yatar halde nefes çalışması yapabilir. Önce nefesinizi olabildiğince verin, birkaç saniye bekleyin ve sonra burnunuzdan olabildiğince derin nefes alın. Yine birkaç saniye bekleyin ve verin. Nefes alıp verirken, başka birşey düşünmeyin. Ki'nizi nefesiniz sayesinde bedeninizin her yanına gönderdiğinizi ve nefes verirken de içinizdeki bütün kötülükleri attığınızı hayal edin. Yaşam gücünüz canlanır ve iyileşme hızınızla doktorları şaşırtırsınız. Hasta olduğunuzda yapacak fazla birşeyiniz yoktur. Bu süreyi Ki Nefesi, Zihin ve Bedeni Bütünleştirme çalışmaları yaparak geçirebilirsiniz. İyileşip normal hayata döndükten sonra bunun büyük yararını görürsünüz.

Bu nefes yöntemi kanın beyninizden çekilmesini ve verimli bir uyku uyumanızı sağlar. Hastalıklarla ortaya çıkan olumsuz düşünceleri kafanızdan atın. Bu nefes yöntemini kullandığınız ve evrenin Ki enerjisiyle sürekli bir bağlantı kurduğunuz sürece asla hasta olmavacağınız düşüncesini benimseyin.

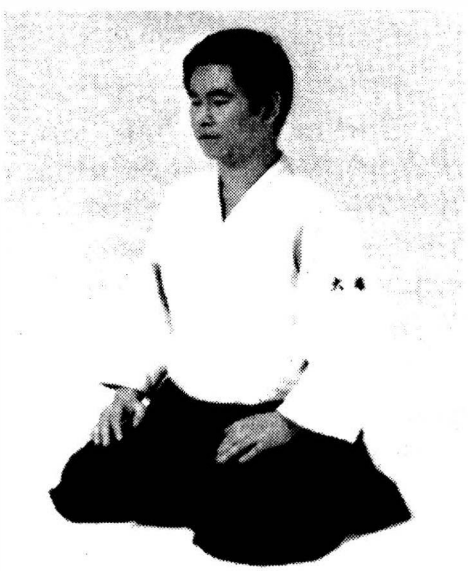
KUMARDA ŞANSINIZI YÜKSELTMEK

İnsanlar, hayatın bir kumar olduğunu söylerler. Yaşam kumarında başarılı olmadığınız sürece önemli olamazsınız. Kelimenin daha amiyane bir anlamı da vardır; para için kumar oynamak. Burada kumarın doğru olup olmadığıyla ilgilenmiyorum ama oynuyorsanız, kazanmak için oynamanız gerektiğine inanıyorum.

Bir defasında Las Vegas'daki makinelerde oynamıştım. Beş sentliklerle oynadım ve kısa süre içinde 60$ kaybettim. Genellikle kumar oynamam. Şöyle düşündüm: "Kazanmak istiyorsam, dikkatli olmalıyım." Ertesi gün paramı almak için geri döndüm. Bu kez hemen bir makinenin üzerine atlamak yerine, zihnimi dingin, gözlerimi yarı kapalı tutarak hepsinin arasında sessizce dolaştım. Beni çeken ilk makinenin önünde durdum. Makineyle konuşmaya başladım. Kolu dikkatle çalış-

tırdım. Paralar düşmeye başladı. Para aksın ya da akmasın, zihnimi hareketsiz tuttum ve kolu aynı şekilde çekmeye devam ettim. Kısa bir süre sonra 70$ kazandım ve çıktım. Ben uzaklaşırken, oyunumu izleyen genç bir adam arkamdan hemen makineye atladı. Ama paraların akışı kesildi. Tepkisi öfke oldu ve makineye vurdu. Makinelerin iyi ve kötü zamanları vardır. Zihninizi dingin tutarsanız, onları okuyabilirsiniz. Makinenin durumunun size rehberlik etmesine izin vermelisiniz.

Elinizdeki kartların iyi ya da kötü olduğunu diğer oyunculara hissettirmemek anlamına gelen "poker yüzü" diye bir ifade vardır. Bütün iyi kumarbazların yüzü böyledir. Rakibinizin nefesinizi ve zihninizi okumasına izin vermek, oyunu kaybetmek demektir. Kazanmanın yolu, zihninizi hareketsiz kılmak ve sakin kalmaktır; karşı taraf ne yaparsa yapsın. Peki, o halde zihninizi nasıl dingin tutacaksınız?



Şekil 38.

Deney 1.

A, Seiza pozisyonunda oturur ve tek noktaya odaklanır. B, A'nın omuzlarını iter. A kımıldamaz. Bu, zihin ve bedenin bütünleştiği durumdur.



Şekil 39.



Deney 2.

A gözlerini kapatır ve bu duruşu korur. B, bir-iki dakika bekledikten sonra A'nın omuzlarını tekrar iter. A kolayca geriye devrilir.

İnsanlar genellikle gözleri kapalı olduğunda zihin ve bedeni birleştirmenin daha kolay olduğunu düşünürler. Ama bu yanlıştır. Gözleriniz kapalıyken konsantre olmaya çalışmanıza karşın, bir süre sonra konsantrasyon dağılır ve zayıflarsınız. Zazen'de gözlerin yarı kapalı tutulmasının nedeni budur. Gözler çok açık olduğunda, görsel etkiler konsantrasyonunuzu bozar. Ama tamamen kapadığınızda da gerginlik olur. Bu yüzden, gözlerinizi yarı kapalı tutun. Bütün Buda'lar, gözleri yarı kapalı resmedilirler. Bunun üzerinde çalışırsanız, her zaman için dingin bir zihniniz ve keskin duyularınız olur.

Bir at ya da bisiklet yarışında yarışçıların listesini gözleriniz yarı kapalı ve dingin bir zihinle tarayın. Bu gerektiği biçimde konsantre olmanızı sağlar. Ancak, dingin bir zihinle bile olsa, konsantrasyonunuz başka zamanlardaki kadar iyi olmayabilir. Kendinizi zorlamayın. Durun ve zihninizi toplayın. Sonra tekrar deneyin. Kendini harap eden kumarbazlar, genellikle bunun tersini yaparlar. Zihninizin kumar tarafından kontrol edilmesine izin vermeyin. Dingin bir zihin ve doğru yargılar, herhangi bir oyunda kumar oynarken gereklidir, bilardo, beyzbol, ne olursa. Asla heyecanlanmayın. Nerede ve ne zaman geri çekilmeniz gerektiğini daima bilin. Koca bir dağ tuzla buz olsa bile, dingin bir zihin yerinden kıpırdamaz.

GOLFTEKİ ENGELLERİ AŞMAK

Her gün giderek daha fazla insan golf oynuyor ama çok azı tekniğini geliştiriyor. Bunun nedeni, genellikle sopayı yanlış biçimde sallıyor olmalarıdır. Doğru biçimde sallamayı bilirse, herkes tekniğini düzeltebilir ve engelini aşabilir.

Ben profesyonel bir golf oyuncusu değilim. Aslına bakarsanız, hayatımda hiç golf oynamadım. Ama birçok oyuncuya bu konuda bilgi verdim ve hepsi bir hafta içinde yanlışını düzeltmeyi başardı. Yaptığım tek şey, Ki'nin golf oyununa nasıl uygulanacağıydı. Golf tekniklerinden bahsetmiyorum. Bu yüzden, teknik golf terimlerini kullanmamamı anlayışla karşılayın. Zihnin kendi prensipleri vardır; bedenin de öyle. Ancak çoğu kimse sadece bedenin prensiplerini dikkate alır ve sadece onun tekniğini kullanır. Fazla iyi performans sergileyememelerinin nedeni budur. Zihin ve beden, ayrılmaz bir bütündür. Kişi zihin ve bedeni bütünleştirmenin gücünü ancak ikisi birleştiğinde anlayabilir. Zihin ve bedeni bütünleştirmek esastır. Temeller zayıf olursa, teknik de işe yaramayacaktır.

Yıllar önce Kinya Fujita, beni Kasumigaura Şehir Kulübü'ne götürdü. Bay Fujita, kulübün kurulmasına yardım etmişti ve aynı zamanda Aikikai Merkezi'nin yönetim kurulu üyelerinden biriydi. Japonya'da aralarında Yomiuri Giants takımından Bay Oh ve Bay Nagashima'nın, Taiyo'dan Bay Matsubara'nın ve Taiheiyo takımından Bay Doi'nin de bulunduğu profesyonel beyzbol oyuncularına ders verdiğimi biliyordu. Bazı profesyonel golf oyuncularına da bir şeyler öğretmemi istedi.

Golf hakkında hiç bilgim yoktu. Yaptığı açıklamaları dinleyerek Bay

Fujita ile birlikte dokuz deliği dolaştım. Bütün oyuncuların uzak vuruşları iyiydi. Ama yeşil alana ulaştıklarında topu deliğe sokmak için iki kez vurmaları gerekiyordu. "Topu bir kez vurarak deliğe sokmak kurallara aykırı mı?" diye sordum. "Hayır," diye cevap verdi, "ama çok zor." Vurmakta zorlandıkları bir noktaya topu koydum. Sonra Eğitimsel Sinema'nın başkanı Bay Masao Murokoshi'den vuruşu yapmasını istedim. Uzaklık yaklaşık yedi-sekiz metreydi. "Hayır," dedi, "bu imkansız." Bir amatör olduğundan, profesyonellerin önünde utanmıştı. "Size söylediğim gibi yapın," dedim. Sonra da nasıl vurması gerektiğini açıkladım. Tek vuruşta topu deliğe sokunca herkesten alkış aldı. Bay Murokoshi çok şaşırmıştı. Uzun golf geçmişinde ilk vuruşunda topu bu uzaklıktan ilk kez deliğe soktuğunu söyledi. Sonra uzun ve kısa vuruşların nasıl yapılması gerektiği konusunda bilgi verdim. Aynı konuşmayı burada size de tekrarlayacağım.



Şekil 40.

Deney 1.

A sopayı arkaya kaldırarak hazırlanır. B, onun sol omuzunu sağa doğru iter. Eğer A dönerse, zihin ve bedeni bütünleşmemiş demektir. Küçük bir itişle dengesini kaybediyorsa, A uzun mesafeli bir atış için zihin ve bedenin birleşmesinden doğan gücü kullanamayacak demektir.



Şekil 41.

Deney 2.

A tek noktaya odaklanır ve zihnini hareket ettirmez. Sonra iki kolunu da tamamen gevşetir ve sopayı arkaya doğru kaldırarak başlangıç duruşunu alır. Bu durumdayken, B omuzunu itse bile etkilenmeyecektir.

Deney 3.

A sopayı kaldırdıktan sonra, B onun sol kolunu yukarı doğru iter. A'nın kolu kalkarsa, zihin ve bedeni bütünleşmemiş demektir.



Şekil 42.



Şekil 43.

Deney 4.

A iki kolunu da tamamen gevşetirse, kollarının ağırlığı alta kayar. A kollarının ağırlığının altta olduğunu düşünürse, B onları yukarı doğru itemeyecektir.

Deney 5.

A sopayı kaldırdıktan sonra, B onu aşağı çekmeye çalışır. Başarırsa, A'nın zihin ve bedeni bütünleşmemiş demektir.



Şekil 44.



Şekil 45.

Deney 6.

A kollarını tamamen gevşetirse, Ki sopanın ucuna doğru akar. B onu aşağı çekmeyi başaramayacaktır. A artık topa vurmaya hazırdır. A sopayı salladıktan sonra en yüksek noktaya ulaştığında da dengesi bozulmamalıdır.

Deney 7.

A sopayı salladıktan sonra sopa sol omuz seviyesine ulaştığında, B onun sağ omuzunu sol tarafa doğru iter. A sendelerse, zihin ve bedeninin birleşmesi bozulmuş demektir.



Şekil 46.



Şekil 47.

Deney 8.

A tek noktaya odaklanarak kollarını tamamen gevşemiş şekilde savurursa, B tarafından omuzu itildiğinde de kımıldatılamaz olacaktır. Sopayı sallarken kollarına güç verme eğilimi vardır. İtildiğinde, tek noktayı kaybeder ve döner.

Yarıçap sabit bir merkez etrafında dönerse bir daire oluşur. Alt karındaki tek notka, bu dairenin merkezidir. Yarıçap ise, omuzdan sopanın ucuna uzanan çizgidir. Topa olan uzaklığınızı ölçerseniz, sopanın başı topun tam merkezine vurur. Sopayı uygun pozisyona sokmak için arkaya savurun ve sonra da vurmak için sallayın. Bunu yaparken tek noktaya odaklanırsanız, sopanın başı topun merkezine kendiliğinden vuracaktır. Sopanın uzunluğu bellidir. Kollarınızın da gevşediğinde uzunlukları bellidir. Bu durumda dairenizin yarıçapı da belirlenmiştir.

Hedefler ve sallarsanız, kollarınızı farkında olmadan gerersiniz; bunun sonucunda da sopa ya ıskalar ya da doğru vuramaz. Dairenizin yarıçapı böylece sabit kalamaz. Çünkü dairenizin merkezi olan tek noktayı daha başlangıçta kaybetmişsinizdir. Bu durumda topa doğru vurur-

sanız, nedeni şanstan başka birşey değildir. Aynı yöntemi uygulamaya beş-on yıl devam ederseniz, şanslı vuruşlarınızın sayısını artırmanın ötesine geçemezsiniz. Tekniğiniz asla gelişmez. Önce tek noktaya odaklanın ve dairenizin yarıçapını belirleyin. Kendinizi topa göre ayarlayın, sopayı kaldırın ve sallayın; bunu yaparken tek noktayı sakın bırakmayın. Topu hedeflemeyin. İstediğiniz yöne doğru Ki'nizi gönderirseniz, top da onu izler. Çoğu kişi Ki'sini top üzerinde bırakır ve topun ne tarafa gideceğini bilemeden vurmaya çalışır. Önemli olan, sekiz deneyi yaparak zihin ve bedeninizi bütünleştirmeniz, sonra sopayı savurmanızdır.

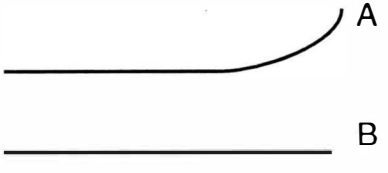
"Zihin ve bedenini birleştir ve sonra oku at," der eski bir Japon okçu atasözü. Eski günlerdeki bir yay ustası, öğrencilerinin ok kullanmasına izin vermezdi. Bunun yerine eğitimde yayı çekmeye ve oku "zihinsel" olarak atmaya odaklanırlardı. Özellikle öğrencilerinin duruşuyla ilgilenirdi. Zaman içinde hocasının öğretilerini adanmış biçimde izleyen biri dışında hepsi eğitimi bıraktı. Üç yıl sonra, usta öğrencisinin bir ok kullanmasına izin verdi. Öğrenci, atış yaptığı her defa hedefi vurdu Golf oyununda da bu aynıdır. Zihin ve bedeninizi birleştirin, sonra da sopayı sallayın.

Aynı teoriyi, beyzbol öğrencilerine ders verirken de kullanırım. Derse geldiklerinde top değil, sadece sopa getirirler. Sadece sopa savuruşlarıyla ilgilenirim. Zihin ve bedeni birleştirerek vurmayı öğrendiğinizde, sayı alacak bir vuruş yapmak sorun olmaz. Tek zorluk, zihin ve bedeni birleştirerek vurmaktır. 75 yaşındaki Hawaii'li Bay John Roberts, Bay Jack Nicholaus'un eski bir öğretmenidir. Bir gün beni Hawaii'nin en eski ikinci golf sahası Waiarai Şehir Kulübü'ne götürdü. Yakın zamana kadar kulüp Japon kökenli Amerikalı üyeler kabul etmiyordu.

Önce Bay Roberts'dan kalçalarını oynatmadan sol başparmağını sola kaldırarak yaptığı vuruşu bana göstermesini istedim. Daha uzakta duran sağ eli kontrol etmek zor olduğundan, sol eli sola direkt olarak kaldırmak daha mantıklıdır. Bu, Japon tarzı kılıç tutuşa benzer. Sol el önemlidir. Bay Roberts yakın vuruşta 3 metreden topu deliğe sokabiliyordu ama beş-altı metrede bunu başaramıyordu. "Vuruşunuz kısa mesafeler için doğru," dedim, "ama daha uzun mesafeler için deliğe ulaşmayı sağlayacak gücün daha fazla olması gerekir. Bedenin yapısı yüzünden, bu sol elin sola kıvrılmasına neden oluyor. Dolayısıyla elin düzgün bir çizgi izlemesini sağlamak da zorlaşıyor. Daha uzun mesafeli vuruşlarınızdaki sorunun kaynağı bu." O halde gelin doğru vuruş biçiminden sözedelim.

Deney 9.

A sopanın başını topun yanına yerleştirir, kollarını tamamen gevşetir ve iki ayağını da yerleştirir. B iki elini birden kullanarak A'nın ellerini kaldırmaya çalışır. A'nın elleri kalkarsa, zihin ve bedeni bütünleşmemiş demektir.



Şekil 48.



Tek noktaya odaklandığınızda ve kollarınızı tamamen gevşettiğinizde, ellerinizin ağırlığı alttadır ve kaldırılamaz durumdadırlar. Dizlerinizi kırın ve kalçanızı yatay düzlemde sağa-sola oynatmayı deneyin. Eğer dizleriniz kasılmışsa, kalçalarınızın izleyeceği yol, Şekil A'da görülen eğimi alacaktır. Aynı duruşu alır ve tek noktanızı yatay olarak sağa-sola kaydırmayı denerseniz, kalçalar Şekil B'deki gibi hareket edecektir. Eller de bedenle aynı ilişkiyi korurlar; bu yüzden eğer kalçalar düz bir çizgide hareket ederlerse, eller ve sopa düz kalacak, top da onları izleyecektir. Kollar tamamen gevşek durduğunda topu doğruca deliğe göndermek için gereken gücü üretirler. Bütün bunları Bay Roberts'a açıkladım. Sonra kalçalarını arkadan tuttum ve düz bir yatay çizgide hareket ettirmesine yardım ettim. Altı metreden yaptığı ilk vuruş başarısızdı ama sonraki üçü peşpeşe hedefe ulaştı. Bu yöntemi öğrendikten sonra üzerinde çalışmaya başlayın. Puanlarınızdaki yükseliş sizi şaşırtacaktır.

GÜÇLÜ BİR ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Her ebeveyn çocuğunun iyi bir insan olmasını ister ama bunu başarmalarını sağlayacak yöntemi pek azı bilir. Eski katı disiplin ve tehdit yöntemleri, yarardan çok zarar getirir. Modern çocuklar, modern biçimde yetiştirilmelidir.

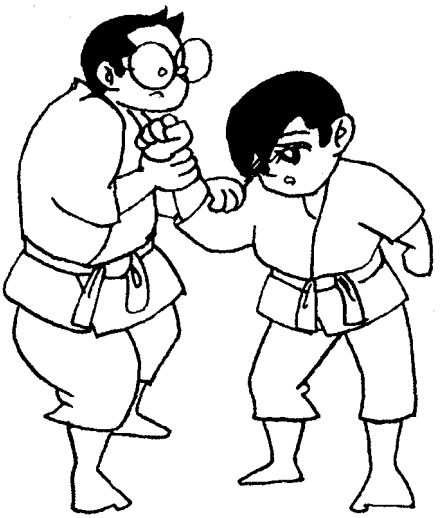
1. Güven aşılamak

Benmerkezci bir çocuğun davranışları iyi yönde olmaz. Geleceği hesaba katmadan sadece kendini düşünerek anlık zevk ya da tanınma peşinde koşar. Yapıcı şekilde kendini kanıtlamak zor geldiğinden, bunu olabildiğince göze batan biçimde yapmaya çalışır. Garip kıyafetler giyer ya da caddelerde motosikletiyle dolaşır. Şiddet bile kullanabilir. Bütün bunların nedeni güven eksikliğidir.

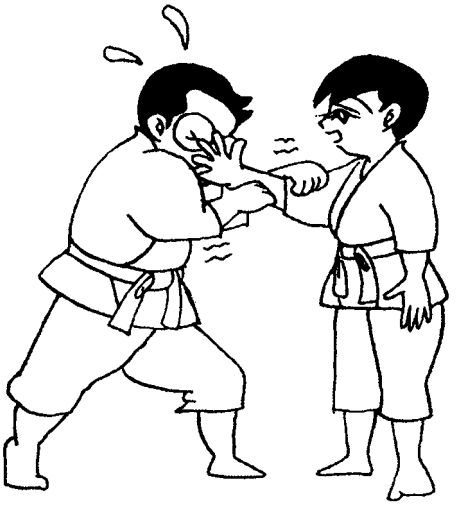
Önce gelin, güvenin gerçek anlamından sözedelim. Bazıları güvene örnek olarak spordaki başarıları öne sürer. Oysa bu güven değil, kibirdir. Bu durumda birini yendiğinizde kibirlenir, ertesi gün başka birine yenildiğinizde bunu kaybedersiniz. Güvenin oluşması ve kaybedilmesi o kadar kolay değildir. Güvenin asıl anlamı, kendinize inanmak, evrenin Ki'siyle doğduğunuzu ve onunla bir olduğunuzu anlamaktır. Evrenden ayrıldığınızda kendinize inanamazsınız.

Deney 1.

A'nın özgüveni olmayan zayıf bir çocuk olduğunu düşünün. Bir kolunu öne uzatır ve bütün gücünü kola aktarır. Daha güçlü ve iri bir çocuk olan B, kolu bükmeye çalışır. A kendisinden güçlü bir çocuğun doğal olarak kolunu bükebileceğine inandığından, B fazla zorlanmayacaktır.



Şekil 49.



Şekil 50.

Deney 2.

A'ya bükülemez kolu öğretin. Gevşemesini ve zihin gücünün kolundan geçip sonsuzluğa uzandığını düşünmesini sağlayın. Bu durumda, A Ki'sini genişletir ve B ne kadar uğraşırsa uğraşsın kolu bükemez.

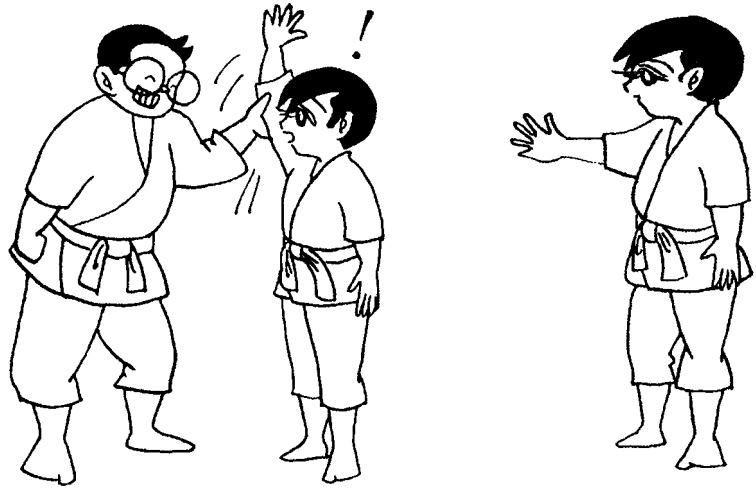
A, kendi gücü karşısında şaşıracaktır. Elbette B de öyle. Onlara şunu söyleyin; "Tek gücünüzün fiziksel olduğunu sanıyordunuz. Ve sen fazla kaslı olmadığın için zayıf olduğunu düşünüyordun. Artık fiziksel gücün buzdağının sadece ucu olduğunu anlamalısın. Şimdi gerçek gücünü keşfettin; buzdağının tamamını, suyun altında kalan kısmıyla bütününü. Bu gücü, yaptığın herşeyde kullanabilirsin. Sporda, okulda, heryerde. Birşeye başlamadan önce gücünü hatırla ve sonra bütün varlığınla onu yap."

Daha sonra çocuk "Yararı yok," veya "Yapamam," gibi şeyler söylerse, onu durdurun. Şöyle deyin: "Bekle. Bunu bir daha söyle ama bu kez 'Yapabilirim' şeklinde." Bu A'nın bilinçaltına işleyerek çocuğu güçlü ve güvenli hale getirecektir. Zayıf bir çocuk kendini eğitir. Elde edeceği güç gerçektir. Büyüdüğünde her türlü zorluğun üstesinden gelebilen bir adam olacaktır.

2. Bir çocuğa dinginliği nasıl öğretiriz?

"Çocuklarım yerinde duramıyor." Bu şikayetleri ne kadar sık duyarım. Dinginlik ya da sükunet ne demektir? Bir beden prensibi, nesnenin ağırlığı alta düştüğünde sükunetin ortaya çıktığını söyler. Bir zihin prensibi ise zihin ayna gibi berrak olduğunda dinginliğin varolduğunu

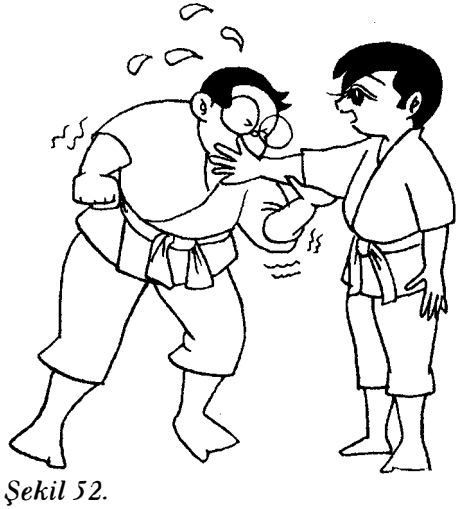
ifade eder. O halde sükunetin anlamı sağlamlık, ağırlık ve sarsılamaz olmaktır. Bu, aynı zamanda herşeyi olduğu gibi yansıtan bir durumdur. Ancak, sakin kalmak zordur ve çocuğa öğretilmesi gereken birşeydir.



Şekil 51.

Deney 3.

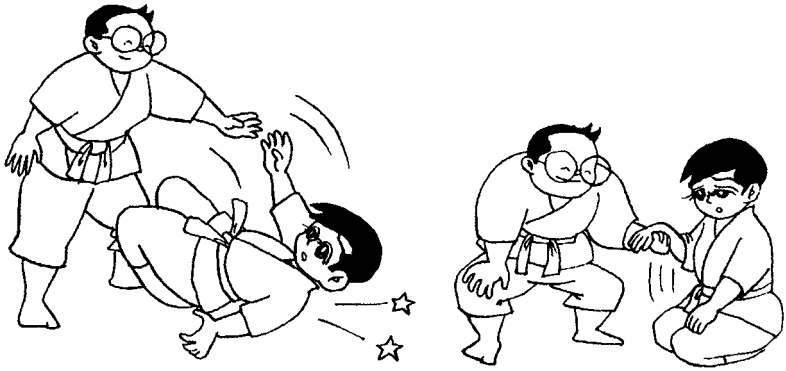
Yaramaz bir çocuk olan A, kolunu öne uzatır. Kolunu yukarı doğru ittiğinizde, kolayca kalkacaktır.



Şekil 52.

Deney 4.

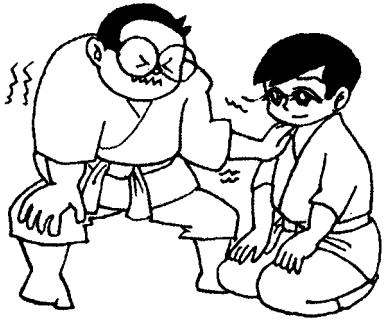
A, kolunun ağırlığının altta olduğunu düşünürse, B ne kadar uğraşırsa uğraşsın, yukarı kaldırmayı başaramayacaktır. A kolunun ağırlığının üstte olduğunu düşünürse, kolayca kalkacaktır. Her zaman dediğim gibi, zihin bedeni yönetir. A, bedeninin ağırlığının altta olduğunu düşünür ve gevşerse, kolunun ağırlığı da altta olacaktır. A bu şekilde düşünürken kolunun kalkmadığını görürse, sakinleşecektir.



Şekil 53.

Deney 5.

A Seiza pozisyonunda oturur. B, A'nın omuzunu geri iterse, A kolayca devrilir. A yine Seiza pozisyonunda oturur ve ellerini uyluklarına koyar. B bir elini kaldırmayı dener ve el kolayca kalkar. B, A'nın dizini kaldırırsa, A geriye devrilir.



Şekil 54.



Deney 6.

A, alt karındaki tek noktaya odaklanır ve gevşer. O zaman bedeninin bütün ağırlığı alttadır, bu yüzden bir kaya kadar sağlamdır. B onun omuzunu iterse, kımıldatamayacaktır. Elinin ağırlığı altta olduğu için hareket etmeyecektir. Dizlerinin ağırlığı da altta olduğu için, onlar kıpırdamayacaktır.

Bu, doğru Seiza oturuşudur. Hafif bir itişle yere devriliyorsanız, Seiza pozisyonunda değil, zayıf bir taklidinde oturuyorsunuz demektir. Çocuğunuzu günde beş-on dakika doğru Seiza pozisyonunda oturtmanız, zaman içinde bilinçaltına işleyecek ve bir süre sonra bu onun için doğal birşey haline gelecektir. Bunun sonucunda çocuk sakin, rahat ve dingin olacaktır.

Çocuk okul ödevlerinden hoşlanmıyorsa, çalışması için zorlamayın. Herşeyden önce, böyle çocuklar öğretmenlerini dinlemezler. Kafaları camın öte yanındadır. Böyle çocukların genellikle güç tutkuları şiddetlidir. Onlara şöyle deyin: "Güçlü olmak istiyorsan, Seiza çalış. Okulda öğretmenini dinlemekten sıkılıyorsan, onu dinlemek zorunda değilsin. Sadece yüzünü ona dön ve kendine şunu sor: 'İtildiğimde kıpırdamayacak kadar sağlam duruyor muyum, yoksa elim ya da bacaklarım kalkar mı?' Yeterince sağlam olduğunu düşünüyorsan, sınıfta böyle oturmaya devam et. Bunu beş dakika yaptığında, beş dakikalık güç kazanırsın. Bir saat yaparsan, bir saatlik gücün olur. Bunu okulda her gün yaparsan, mezuniyet zamanın geldiğinde yanına yıldırım düşse bile gülümseyebilecek hale gelirsin."

Çocuklarımın Aikido sınıfına düzenli olarak gelen bir öğrencim vardı. Yerinde duramayan bir çocuktu. Bir gün babası beni görmeye geldi. "Oğlum okuldan sonra hemen Aikido'ya gidiyor," dedi. "Bu konuda çok şevkli olması iyi. Ama biraz daha ders çalışmasını sağlayabilir misiniz?" Çocuğa, doğru Seiza oturuşunu öğrettim. Yaklaşık bir ay sonra babası tekrar geldi: "Öğretmeni oğlumun belirgin biçimde değiştiğini söyledi," dedi. "Artık öğretmenini dikkatle dinliyor ve sınavlardaki notları da çok yükseldi." Aslında o ders çalışmayı sevmek için benim dersime gelmiyordu. Sadece zihin ve bedenini birleştiriyor, doğru bir pozisyonda oturuyor ve Ki'sini öğretmene uzatıyordu. Öğretmenin söyledikleri, çocuğun beyni tarafından doğal bir biçimde emiliyordu.

3. Çocuğun olumlu olmasını sağlamak

Çocuklar büyüme sürecinde olduklarından, doğal olarak olumludurlar. Bir çocuğun hareketli, yaramaz, gürültücü ve ele avuca sığmaz olması normaldir. Eğer yaşlı bir adam gibi sakin, ağırbaşlı olmaya zorlarsanız, çocuk donuk bir kişi haline gelir. Ama ebeveynler yaramaz çocukları sevmezler ve hareketlerini zorla, baskıyla kontrol etmeye çalışırlar. Bir çocuğun olumsuz eğilimli olmasının en önemli nedenlerinden biri budur. Çocuk baskı altında yetişir ve üniversiteye girdiğinde annebabası rahatlayarak ona biraz özgürlük tanırlar. Evdeki baskıcı ortam-

dan bir anda kurtulan genç muhtemelen çılgınlaşır. Genç biri kötü birşey yaptığında, onu azarlamalı ve kötü alışkanlıklar edinmesini engellemelisinizdir. Ama olumlu azarlama ve olumsuz azarlama vardır. Eğer "Aptal! Yine yaptın işte," ya da "Ne kadar aptalsın! Bunu yapmamanı sana kaç defa söyledim," derseniz, aptal olduğu düşüncesi çocuğun bilinçaltında şekillenmeye ve yer etmeye başlar. Bu hergün tekrarlanırsa, bir süre sonra gerçekten aptallığa doğru kaymaya başlar. Hele "Ne yaptım da başıma senin gibi bir aptal bela geldi?!" demek en kötüsüdür. Bu korkunç bir hatadır. Onu isyankarlığa iter. Bir süre sonra şöyle cevap verecektir: "Pekala, beni doğurmanızı ben istemedim. Bu sizin hatanız, benim değil."

Azarlamak gerekliyse, bunu olumlu bir biçimde yapın. Şöyle diyebilirsiniz: "Bunu yapman dışında sen iyi bir çocuksun," ya da "İyi bir çocuk olduğun için bir daha bunu yapmayacağını biliyorum." Bu durumda, iyi bir çocuk olduğu düşüncesi bilinçaltına yerleşecektir. Asla "Senin için zor olabilir ama yine de denemelisin," demeyin. Çocuk cesaretini kaybedebilir. Eğer "Yeterince büyüksün, devam et," derseniz şöyle düşünebilir; "Ailem bana güveniyor. Elimden gelenin en iyisini yapacağım."

Ebeveynler, çocuklarının iyi yönlerine işaret etmeli ve desteklemelidirler. O zaman yanlışlar kaybolacaktır. Bu olumlu eğitimdir. Olumlu bir evde, sorunlu çocuklar olmaz. Çocuklarını azarlamadan önce, ebeveynler evde olumlu bir ortam yaratmalıdırlar. O zaman çocuklar da ileride kendileri gibi olumlu kuşaklar yetiştirerek güzel bir dünya yaratılmasına yardım ederler. Unutmayın: Olumlu etki olumlu sonuç; olumsuz etki olumsuz sonuç yaratır.

CİNSEL GÜCÜ ARTIRMAK

Cinselliğin bir günah gibi değerlendirildiği ve eğitimli, terbiyeli bir insanın ondan bahsetmemesi gerektiği bir dönem vardı. Ama cinsellik, evrenin doğal bir armağanıdır. O olmadan insan ırkı varolamaz. O halde cinsellik de bir günah olamaz. Ama tamamen cinselliğe kafamızı takmamız da kendimizi kaybetmemize yol açabilir. Budacılıkta, Konfüçyüscülükte ve dünyanın diğer başlıca dinlerinde cinselliğin bastırılmasının nedeni budur.

Birçok büyük adam, sekse düşkün olduğundan bahseder. Güçlü bir cinsellik güdüsü olan kişinin büyük şeyler başarabilmesi doğaldır. Cin-

sellik güdüsü düşük olan bir kimse, hayatta sıkı çalışmaya veya örnek bir hayat yaşamaya nadiren adaydır. Genç insanların seks, iş ve canlı bir hayat için istekli olmaları gerekir. Yaşları ilerledikçe doğal olarak yavaşlayacaklardır.

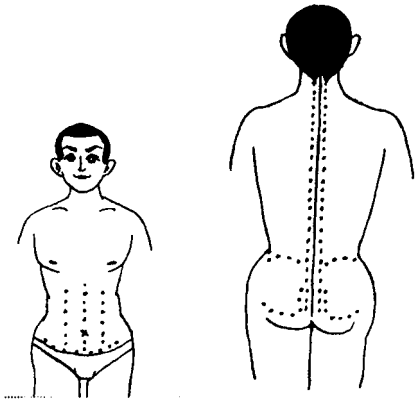
Cinsel gücün seks bağımlılığıyla bir ilgisi yoktur. Bütün bedenin enerji seviyesini yükseltmek, daha iyi cinsel performans sağlar. Cinsel organları güçlendirmek sadece geçici bir yöntemdir ve hiçbir yararı yoktur.

Beyin, omurilik aracılığıyla bütün bedene yolladığı emirler sayesinde bedeni kontrol eder. Bu emirler, sinirler tarafından aktarılır. Beyin ve sinirler zayıfsa, cinsel istek ve cinsel güç düşer. Onları kontrol eden sinir sistemini güçlendirmeden sadece cinsel organlara konsantre olmak bir zaman kaybıdır.

Ki Topluluğu, adına "Kiatsu" denen bir sağlık yöntemi öğretir. (Sayfa 42) Bu, Ki'nin parmak uçlarından bedenin diğer kısımlarına aktarılması şeklindedir. Bu, bir anlamda el pompası kullanmaya benzer. Bedenin bir bölümü işe yaramaz hale geldiğinde, oradaki yaşam gücü azalır ya da yokolur ve kendini onaramaz. Bu durumda yaralanmış bölgeye Kiatsu uygulanmalıdır (Ki gönderilmelidir). Bu "akıtılan" Ki, yaşam gücünü destekleyecek, sinir sisteminin çalışmasını düzeltecek ve hastalığı iyileştirecektir. Size Kiatsu'yu nasıl ve nerelere uygulamanız gerektiğini açıklayacağım.

Belirtilmesi gereken en önemli şey, bu noktalara nasıl bastırılacağıdır. Asla parmaklarınızın arasında sıkmamalısınız. Eğer yaralı bölgeyi

Şekildeki çizgiler omurgayı göstermektedir. Omurgadan yaklaşık 2,5cm.uzaklıkta noktalı hatla gösterilmiş sert bölgeler vardır. Bu noktalar kalçada birbirine yaklaşır. Bu kaslara bastırın. Ayrıca kalça kemiği boyunca da dikey olarak bastırın. Noktalı hatlar boyunca omurgadan kalçanın alt kısmına kadar bastırın. Solar Plexus'un (midenin altı) altından göbek deliğinin altına kadar bastırın.

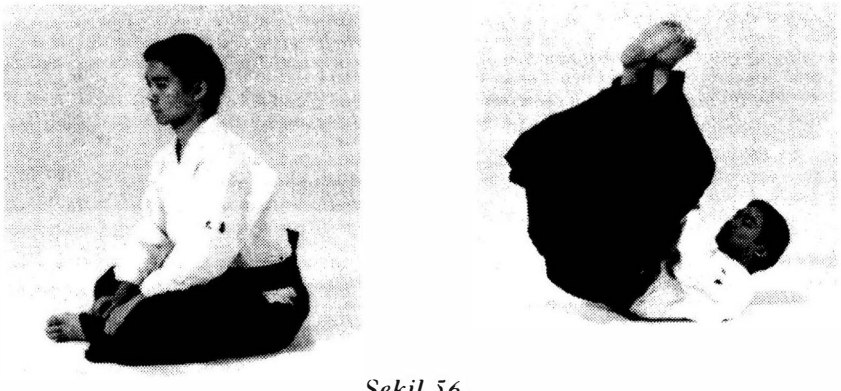


Şekil 55.

sıkarsanız, dokulara zarar verirsiniz. Kiatsu uygulamak için Ki'yi parmak uçlarınıza odaklayın, parmaklarınızı yaralı bölgenin üzerine yerleştirin ve nazikçe bastırın. Deri ve kaslar gevşedikten sonra daha fazla bastırmayın. Sadece parmaklarınızı orada tutun ve Ki göndermeye devam edin. Ki'nin genişlediğini bilinçli olarak düşünürseniz, gerçekten de bedene Ki akar. İki sıra boyunca her noktaya 15-20 saniye bastırdığınızda, beden hafifleyecek ve daha canlı hale gelecektir.

Kiatsu'yu alt karın bölgesine uygularsanız, bağırsaklar uyarılır ve yaşam gücü artar. Güçsüz bağırsakları olan bir adamın sağlıklı bir seks hayatı olamaz. Çarpı işareti ile gösterilen noktaya iyi bastırılırsa, sidik kanalı güçlenir. Sidik akışı yetersiz olan bir erkeğin seks yaşamının güçlü olması mümkün değildir. Başkaları size Kiatsu uygulayabilir ya da bunu kendiniz de yapabilirsiniz. Kendinize günlük olarak Kiatsu uygularsanız, enerjik ve çalışmaya hazır olursunuz.

Aşağıdaki resimlerde gösterilen "Kohotento Undo" Ki Egzersizleri de size yardımcı olacaktır.



Şekil 56.

Alıştırma 1.

A, bir bacağını bağdaş kurar gibi kıvırarak oturur ve dizi kalkık olan diğer ayağını biraz ileri koyar. "Bir" dendiğinde, duruşunu bozmadan arkaya doğru yuvarlanır. "İki" dendiğinde ise önceki pozisyonuna geri döner.



Bu duruşta, B tarafından omuzu itildiğinde A sağlam kalabilmelidir. Çoğu kimse, önceki pozisyona döndüklerinde zihinleri arkada kalır; sadece bedenleri geri döner. Zihin ve bedeniniz ayrıldığında, zayıflarsınız. Zihin bedeni etkiler. Öne yuvarlanmak için, zihninizi öne yuvarlarsanız bedeniniz de onu izleyecektir. Zihin ve beden böyle birleştiğinde, hareket ettirilemez olursunuz. Bu şekilde yuvarlanmak, Kiatsu'yu sırtınıza da uygulamanızı sağlar. Elbette ki altınızdaki yer size Ki göndermez ama zihin ve bedeniniz birleştiğinde, yerin baskısı Ki'nizi sırtınıza odaklar.

Alıştırma 2.

Sonra "bir" dendiğinde geriye yuvarlanın ve "iki"de ayağa kalkın. Ayağa kalktığınızda Ki'nizi ileri doğru uzatıyorsanız ve zihin-beden birleşiminiz bozulmamışsa, itilseniz bile kıpırdamazsınız. Geri yuvarlandığınızda, yerin baskısıyla leğen kemiğinizin iki tarafı da etkilenecek ve Ki bu bölgede uyarılacaktır.



Şekil 57.





Alıştırma 3.

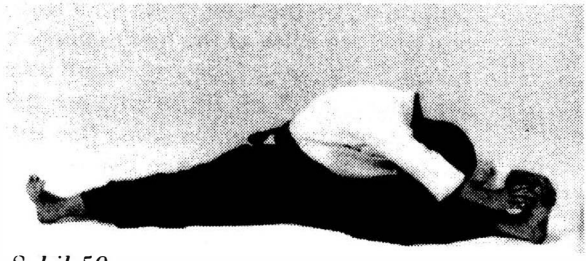
Bu, bacakların arka kısmını esnetmek için bir çalışmadır. Yere oturun, iki bacağınızı ileri doğru uzatın, ayak parmaklarınızı olabildiğince geri çekin ve topuklarınızı dışarı itin. Sonra gövdenizi öne eğin ve iki kolunuzu birden parmaklarınız ayak parmaklarınız üzerinden yere değecek şekilde uzatın. Bu egzersizi 5 kere tekrarlayın.



Şekil 58.



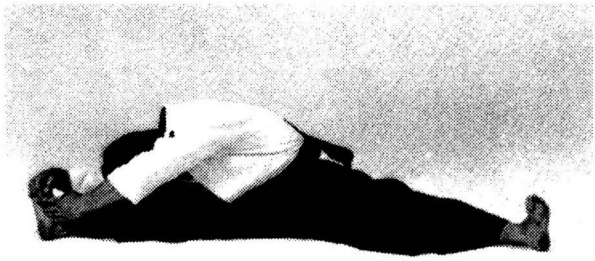
Başlangıçta ayak parmaklarınıza bile dokunamayabilirsiniz, çünkü bacaklarınızın arka kısmı çok gergindir. Ama günlük çalışmalara devam ettikçe zamanla yere ulaşabilecek kadar esnek hale gelirsiniz. Bacaklar bedenin temelidir. Bacaklarınız ve alt karın bölgeniz güçsüzse cinsel performansınız da zamanla düşecektir. Gün içinde bacakların arka kısmını esnetmek fırsatını pek bulamadığımız için bu alıştırmalar önemlidir.



Şekil 59.

Alıştırma 4.

Bacaklarınızı iki yana iyice açın, yine ayak parmaklarınızı geri çekin ve topuklarınızı dışarı itin. Sol elinizle sol ayağınızın parmaklarını tutun ve bacağınızı sola doğru daha da açın. Bu bacağınızın dış kısmını esnetecektir. Gövdenizi sola doğru eğin ve alnınızı sol dizinize değdirmeye çalışın. Sonra aynı egzersizi sağ bacakta uygulayın.



Alıştırma 5.

Bacaklarınızı iyice açın ve gövdenizi alnınız yere değecek şekilde öne eğin. Bunu sürekli uygularsanız çenenizi de yere değdirir duruma geleceksiniz. Bu, bacaklarınızın içindeki kasları esnetir.



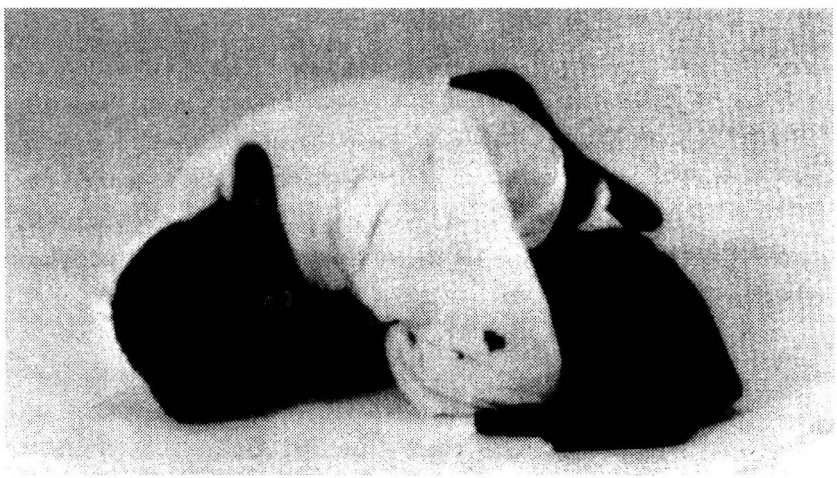
Şekil 60.



Şekil 61.

Alıştırma 6.

Ayaklarınızı içe doğru kıvırarak ayak tabanlarınızı birbirine dayayın ve ellerinizle ayaklarınızı tutun. Dizlerinizi yere doğru bastırın. Ayaklarınızı tutarak kasıklarınıza doğru çekin ve gövdenizi eğerek alnınızı yere değdirmeye çalışın. Bu omurganın kökünü ve kalçaların etrafındaki bölgeyi esnetir.





Şekil 62.

Alıştırma 7.

Dizleriniz birbirinden hafifçe açık durumda Seiza pozisyonunda oturun. Ayak başparmaklarımızdan birini diğerinin üzerine koyun. Bacaklarınızı olduğu gibi tutarken arkaya doğru yatın. Ellerinizi birleştirip başınızın üzerine uzatın. Avuçlarınızı dışarı çevirin ve kollarınızı tamamen uzatın. Bedeninizi bu şekilde esnetirken dizleriniz yerden kalkmasın. Karın bölgenizi esnetmek için gövdenizi sağa ve sola çevirin. Bu alıştırma, bacakların üst kısmını da esnetir.

Kronik bağırsak rahatsızlığı olanlar, bu alıştırmaları günlük olarak yapmalıdırlar. Bu sorunlar bağırsakları kontrol eden sinirlerin zayıflamasından kaynaklanmaktadır. Geriye yuvarlanma hareketleri ve beş esneme çalışması sadece dört-beş dakikanızı alır. En yoğun yaşayan insanlar bile bunu günlük olarak yapabilirler.

Erkekler hayatlarının büyük kısmını kadınları etkilemek, kadınlar da erkeklerin bakışlarını yakalamak için harcarlar. İnsanlık tarihi, iki cinsiyetin de ortak ürünüdür. Cinsellik olmadan hayat çok karanlık olurdu. Zihin ve bedeninizi birleştirin, cinsel isteklerinizi sağlıklı biçimde ifade edin ve canlı, değerli bir yaşam yaratın. Cinsel yaşamınızı güçlendirin, israf etmeyin. Bu çalışmalara devam ederseniz, yalnızca gençken değil, yaşlandığınızda da cinsel enerjiyle dolu olursunuz.

4. Aikido Aracılığıyla Ki'yi Bulmak
(Kısa Bir Özgeçmiş)

Hayatım metafizik eğitimine adanmıştır ve ömrümün sonuna kadar da devam etmek niyetindeyim. Evren sonsuzdur, sonu yoktur. Kendinizden tam anlamıyla memnun olabileceğiniz bir nokta yoktur. Dağların üzerinde dağlar vardır. Belli bir konuda ne kadar çok şey bilirseniz, öğrenecek daha fazla şey olduğunun o kadar çok farkına varırsınız. Hayatı en dolu biçimde yaşamak, en büyük zevktir.

Şu anda Ki Topluluğu'nun eylemlerini Japonya'da ve yurtdışında yaymaya çalışıyorum. Amerika'da şu anda yaklaşık seksen eğitim merkezi var. Henüz Avrupa'ya gitmedim ama yakında bunu da yapmak istiyorum.

Geçmişim hakkında biraz bilgi vermek, Ki'nin temel doğasını nasıl keşfettiğimi ve anlayışını yaymaya nasıl başladığımı açıklamak istiyorum.

BAŞ HAKİMİN EVİNDEKİ HASTALIKLI ÇOCUK

Atalarımın evi, Tokyo'nun 60 mil kuzeyindeki Tochigi Eyaletindedir. Babam Keio Üniversitesi'nden mezun olup bir bankada çalışmak üzere Tokyo'ya geldiğinden, Tokyo'nun Shitaya bölgesinde doğdum.

Dedelerim, feodal zamanlarda baş hakimlik konumunu geleneksel olarak ellerinde tuttular. Ailemin evi, yaklaşık 130 hektarlık bir alana

yayılır. Bölgede bin yaşında bir zelkova ağacı ve çok sayıda diğer türlerde büyük ağaçlar vardır. Evin çevresini Japon sedir ağaçları ve büyük bir hendek sarar. Tochigi'de kalan iki hakim evinden biridir bu.

Büyükbabam Kin'ichiro'nun geniş tarım arazileri vardı ve Tarım Bakanlığı'ndan övgüler alırdı. Daha sonra Utsunomiya kentinde iş hayatına atıldı ve zamanla bir gazetenin ve bir bankanın müdürü olurken aynı zamanda bir hükümet kuruluşunun da başı oldu. Buna ek olarak, önemli bir politik partinin de etkili üyesiydi.

Ancak, banka iflas edince durumu kısa sürede değişti. O kadar çok borcu vardı ki, hemen işi bıraktı. Utsunomiya kentinde bir gazetenin müdürü olarak hayatının geri kalanını rahatça geçirdiği büyük bir ev inşa ederken, annem ve babam Tokyo'dan aile mirasını -ve borçları- devralmak için geri çağrıldılar.

Bütün aile topraklarını ipotekli durumda bulmak onları çok şaşırttı. Borçları ödemek imkansız gibi görünüyordu. Çok öfkelenen babam aile mülklerinin geri kalanını satmak ve bizi Mançurya'ya götürmek istiyordu. Babam ikinci oğul olmasına rağmen, ağabeyi Japon-Rusya savaşı sırasında öldüğü için bu pozisyona zorlanmıştı. Mançurya'ya gitmek fikrinden caymasını sağlayan annemdi. Köklü bir ailesi vardı ve Tohei ailesini birarada tutmaya kesinlikle kararlıydı. Sonunda babam kabul etti.

2. Dünya Savaşı'ndan sonra Çin'den döndüğümde annemin çabaları sayesinde borçlar tamamen ödenmişti.

Birinci Dünya Savaşı'ndan yıllar sonra, ailemle birlikte Tokyo'dan Tochigi'ye taşınmıştık. Aynı yıl Tokyo'da büyük bir deprem oldu. Tokyo'dan 60 mil uzakta olmamıza karşın, deprem evimizin koridorlarında yürümemize engel olacak kadar güçlüydü. Annem beni ve kızkardeşimi kollarına aldı ve civcivlerini koruyan bir piliç gibi yere yatırdı. O zamanlar sadece üç yaşındaydım ama Tokyo yönündeki kızıl gökyüzünü hala net bir biçimde hatırlıyorum. Babam Tokyo'daydı ama yangından kaçmayı başarmıştı

Ben doğduğumda annemin ciddi bir zatürreesi vardı ve neredeyse ölmek üzereydi. Sonuçta ben de hasta doğmuştum. Ortalıkta bir hastalık dolaşsa, önce ben yakalanırdım. İlkokuldayken sık sık hastalanırdım ve annem sağlığım konusunda çok titizdi. Öksürecek olsam, şöyle derdi: "Üşütmüş olmalısın. Bugün okula gitme." Giderek güçsüzleşmeye başladım.

Benden iki yaş küçük ve her zaman sağlıklı, enerjik olan bir kızkardeşim vardı. İnsanlar benim kız onun da erkek olması gerektiğini söylerlerdi. Bugün beni görenler, inanmakta zorluk çekiyorlar.

Bir kış günü, babamla birlikte yıkanırken, çok kalın giyindiğime karar verdi. Hepsini üzerimden çekip aldı ve başımdan aşağı buz gibi su döktü. Sonra da iki kattan fazla giysi giymemi yasakladı. O zamandan beri hiç hastalanmadım. Bana sorarsanız, ne kadar kalın giyinirseniz, giderek daha kalın giyinmeye ve daha zayıf düşmeye başlarsınız.

JUDO, ZATÜLCENP VE ÜNİVERSİTEDEN AYRILMA

Dokuz yaşımdayken, babam bana Judo öğretmeye başladı. Dördüncü dan sahibiydi ve Keio Üniversitesi Judo Kulübü'nde başarılıydı. O zamanlar, daha sonra devlete verdiği bir tarım fakültesini yönetiyordu. Şimdi bir tarım meslek lisesi. Savaştan sonra imparator okula geldi ve çalışmaları için onu tebrik etti; bu, babamın hayatı boyunca unutamadığı bir olaydır.

Okuldaki öğrencilere Judo dersi veriyordu ve ergenlik çağındakilerle çalışmaya başladığımda dokuz yaşımdaydım. Başlangıçta kolaylıkla safdışı ediliyordum ama zamanla güçlendim. Daha sağlıklı oldum ve Utsunomiya Ortaokulu'na girer girmez Judo kulübüne katıldım. Zamanla Ki'mi güçlendirmeye başladım.

O zamanlarda öğrenciler beş yıllık ilkokul döneminden sonra ya ortaokul giriş sınavlarına katılıyor ya da hazırlık okuluna gidiyorlardı. Ama bana bunun için dört yıl sonra izin verildi. Giriş sınavını kazanacak kadar şanslıydım Büyük amcam, amcam ve babam Keio Üniversitesi'nden mezun olduklarından, ben de aynı yolu izledim.

Tokyo'ya taşındım. Okula başlamamdan kısa bir süre sonra öğrenciler arasında bir judo turnuvası düzenlendi. Arkadaşlarımla birlikte ilk üçe girerek judo kulübüne kabul edildik

Bu, hayatımı örecek olan olayları bağlayan iplerin ilkiydi. Bahar eğitim kampında daha iri biri tarafından fırlatıldım ve göğsümün sol tarafı mindere çok sert çarptı. O anda canım fazla yanmadı. Ama aynı ak-

şam bir saat boyunca acı çok şiddetliydi ve sonra dindi. Ertesi akşam olay tekrarlandı ve her akşam aynı şeyi yaşamaya başladım. Yaklaşık bir hafta sonra babam Tokyo'ya geldiğinde, ona olanları anlattım. Beni hemen Yotsuya'daki Keio Hastahanesi'ne götürdü. Doktor rahatsızlığımın zatülcenp (göğüs zarı iltihabı) olduğunu ve hastahaneye yatmam gerektiğini söyledi. Orada onyedi gün kaldım. Ülkedeki en iyilerden biri olduğu söylenen Dahili Hastalıklar Başhekimi Dr.Matano beni muayene etti. Judo'ya ne zaman dönebileceğimi sordum. "Asla," diye cevapladı. "Judo senin için bitti." "Peki ya tenis?" Ortaokuldayken biraz tenis oynamıştım. "Artık tenis de oynayamazsın." "Peki masa tenisi?" "O da yok. Bedenin çatlamış çaydanlık gibi. Bir darbe daha alırsa, biter. Kısa yürüşlere çıkabilirsin. Göğsüne gelebilecek her türlü darbeden sakın. Sol kolunu fazla yükseğe kaldırma. Yüksek sesle konuşma." Çok üzgündüm.

KARIŞIKLIK

Tochigi'ye geri dönmem gerektiğine karar verildi. Taze havası ve yeşillikleriyle, dinlenmek için güzel bir yerdi. Ama Ki'm zayıflamıştı. O günlerde yaşadıklarıma bakarak, insanın bedeninin her zaman için hastalanabileceğini ama zihinsel olarak asla hastalanmamak gerektiğini öğrendim. Yüksek sesle konuşmam yasak olduğundan, hep kısık sesle konuşuyordum. Bu, Ki'mi daraltmama neden oluyordu. Yürüyüşe çıktığımda bir çakıltaşına takılıp tökezleyince, göğsümün darbe alıp almadığını merak ediyor, hemen eve dönüyor ve ateşimi ölçüyordum.

Ailem kırılganlığım yüzünden endişelenmeye başladılar ve beni Tochigi yakınlarındaki Ibaragi'de bulunan Ooarai Kaigan kıyısına göndermeye karar verdiler. Oraya vardıktan bir ay sonra ateşim aniden 40 dereceye fırladı. Mito kentinden bana bakmaya gelen bir doktorum vardı. Bana zatülcenpimim depreştiğini söyledi. Üç gün boyunca yatakta kalmak ve ilaçlar almak, ateşimi 38 dereceye düşürdü. Arabanın arka koltuğuna yapılan bir yatağa yatırılarak eve getirildim.

Yolda ellerinde ulusal bayrak taşıyan iki sıra ilkokul çocuğunun yanından geçerken arabayı selamladılar. Bu bana tuhaf geldi ama neler olduğunu kısa süre sonra anladığımda rengim attı. Çin'de savaş başlamış-

tı ve savaş şehitlerinin küllerini bekliyorlardı. Beni onunla karıştırmışlardı.

Üniversiteden ayrı kaldığım yıl benim için çok anlamlıdır. Hayatımı tamamen değiştirdi. Yatakta geçen günlerim, bütün hayatımı o şekilde geçiremeyeceğime beni ikna etmişti. İki ay sonra oturabilecek kadar iyiydim. Metafizik çalışması, meditasyon ve din hakkında kitaplar okumaya başladım. Konfüçyüs ve Mensiyüs'ün yazılarını (iki eski Çin kitabı), tarihteki büyük adamların hayatlarını okudum Özellikle Saikontan (başka bir antik Çin başyapıtı) beni çok etkilemişti ve neredeyse ezberleyene kadar tekrar tekrar okudum. Zamanla, kendimi eğitmeye karar verdim. Bir yıllık aradan sonra üniversiteye geri döndüm. Bir gün kızkardeşim Kanda civarındaki bir kitapçıda bulduğunu ve sevebileceğimi düşündüğünü söylediği "Hocamın Öğretileri" adında bir kitap getirdi. Kitap, ünlü Japon kılıç ustası ve politikacı Yamaoka Tesshu'nun hayatı ve felsefesi hakkında, öğrencilerinden biri olan Tetsuju Ogura tarafından yazılmıştı. Kitap, özellikle adamın sürekli çilekeş uygulamalarını ele alıyordu. Özellikle Shunfukan Dojo'daki eğitimiyle ilgili anlatılanlar beni çok etkilemişti. Kitabın sonunda Tokyo dışındaki Nakano'da bulunan Ichikukai adındaki bir dojoda Tetsuju Ogura ve diğerleri tarafından kitapta anlatılan derslerin verildiğine dair bir not vardı. Hemen onlara katılmaya karar verdim. Planlarımı öğrendiği taktirde annemin beni durduracağını çok iyi bildiğimden, kimseye söylemeden ertesi gün Ichikukai'ye gittim.

ICHIKUKAI'YE GİRİŞ

Dojo'yu ziyaret ettiğimde, o zamanki dojo hocası Tesso Hino'nun karısı Bayan Michie Hino tarafından karşılandım Görünüşe bakılırsa, genellikle karşılaştığı iri yapılı adamların yanında beni pek narin bulmuştu. Ona hastalığımı anlattım ve katılmak istediğimi söyledim. "Hayır, mümkün değil," dedi tereddüt bile etmeden. "Eğitim sırasında olabildiğince yüksek sesle bağırman gerekecek ve sırtına vurulacak. Zatülcenp hastalığı olan birisi ölebilir. Zaten Keio çocukları böyle bir eğitime dayanamazlar." Dojodaki eğitime katılmak için ısrar ettim. O sırada Bay Hino odaya girdi ve işe Zazen ile başlamamı, sonra Misogi'ye

geçmemi önerdi; ilgilendiğim eğitim tarzına başlamadan önce güçlenmeliydim

Kyoto'daki Daitokuji Tapınağı'nın başkanı Saygıdeğer Josei Ota, ayda üç gün dojoda bir Zazen sınıfı oluşturuyordu. Misogi çalışan insanlar Zazen'i çok ciddiye aldıklarından, yaşlı usta Ichikukai'de ders vermekten memnunluk duyuyordu.

Oturum akşamları saat 6:00'da başlıyordu. Yediden sekize kadar usta bir konuşma yapıyordu. Hocanın güçlü bir bedeni vardı ve iri gözleriyle bize bakarak şöyle diyordu: "Anlayamayacaksınız." Haklıydı. Konferanslarından hiçbirini anlamadım.

Zazen ile geçirdiğim bir yarıyıldan sonra sağlığım yerine geldi ve Ki'm eski haline döndü. Bütün geceyi Zazen ile geçirebiliyordum. Ağustos 1937'de, Misogi'ye başlamama izin verildi. Misogi, Shinto dininden geliştirilen bir nefes yöntemiydi. Tokugawa döneminde devlet tarafından bastırılmış ve gizli yapılmaya başlanmıştı. Usta Tetsuju Ogura, bunun genç insanları eğitmek için iyi olacağını düşünmüştü. Arkadaşlarından ve akrabalarından topladığı paralarla ayın ondokuzunda ölen Yamaoka Tesshu anısına Ichikukai (Ondokuzlar Topluluğu) adını verdiği dojoyu kurmuştu.

Daha sonra Yuki Mizogame adlı bir ressamla evlenerek Kamakura'daki Kenchoji Tapınağı'nda bulunan Tetsujuan'a taşınmıştı ama o günlerde gençlere Zen ve Misogi öğretiyordu.

Eğitim, her perşembe akşamı saat 6:00'da başlıyordu. Shogaku adı verilen acemiler isimlerini, yaşlarını, adreslerini yazıyor ve ayakkabılarını teslim ediyorlardı. Çalışma sırasında sigara içmeye izin verilmiyordu. Cüzdanların ve ayakkabıların alınması, öğrencilerin gece boyunca oradan ayrılmalarını önlüyordu. Ayağında banyo terlikleriyle kaçan bir shogaku, Nakano'dan Yotsuya'ya kadar üç millik bir yolu yürümek zorundaydı.

"Bu çalışmanın amacı ölüm korkusunu yenmektir. Her nefesi özenle almalısınız. İsteğiniz tam olmalı ve diğerlerini engellememelisiniz." Bay Ogura bunları kararımızı kesinleştirmek için söyledi. Çalışma yöntemi üzerinde konuşuldu ve öğrenciler 8:30'da yattı. Ertesi sabah bir davul sesiyle erkenden uyandırıldık, yüzümüzü yıkadık ve üzerimizde beyaz bir hakama ve iç gömleğimizle (samurayların ve Shinto rahiplerinin giydikleri etek benzeri pantolon) dojoya girdik. "Tsudoi" denen

daha ileri öğrenciler shogaku sırasının arkasında yine tek sıra halinde sert yüzleriyle oturdular. Osa (şef) sağ tarafa yerleşti, sol yanında yüzleri birbirine dönük iki kagura (yardımcı) oturuyordu. Şef elinde tuttuğu zili çalmaya başladı ve yardımcılar da kendi ellerindekilerle katıldı. Herkes tek vücut halinde üç zile eşlik ederek şarkı söylüyordu. Adına "Nagayo no Den" denen bir nefes egzersizine başladık. Sonra şarkı halinde sekiz farklı hece söyledik: "To-Ho-Ka-Mi-E-Mi-Ta-Me." Sonra bu "To-Ho-Kami-Emi-Tame" haline geldi. En sonunda da "Tohokami Emitame" oldu. Seiza pozisyonunda oturarak bir saatten uzun bir süre bunu olabildiğince yüksek sesle söyledik. Bunu kahvaltıdan önce bir saat, sabah üç defa, öğleden sonra üç defa ve akşam bir defa tekrarladık. Her öğünden sonra bir saat ve her seans arasında 20 dakika dinlenmemize izin verildi. Tsudoi grubu da shogaku grubuna eşlik ediyor ve sırtlarına vurarak onları cesaretlendiriyorlardı.

Yarım günde sesiniz tamamen kısılıyordu ama nefes vermeye kendinizi zorladıkça daha da kısıldığını farkediyordunuz. Zil öylece çalınmıyor, sanki birşeyi kesen bir kılıçmış gibi sağ elde tutuluyor, yukarı kaldırılıyor, oradan sağ dize indiriliyordu. Ki'nizi gevşetmenize izin verilmiyordu. Zihin ve beden için tam bir mücadeleydi.

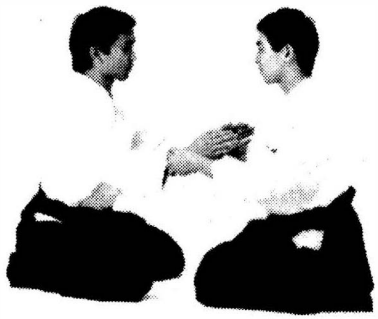
İlk akşam, göğsümün sol tarafı ağrımaya başladı. Daha önceki rahatsızlığımda duyduğum acının aynısıydı. Doktorum tarafından yasaklanan herşeyi yapıyordum. Hastalığımın tekrarladığını düşündüm ama vazgeçemezdim, çünkü ölsem bile vazgeçmeyeceğime söz vermiştim. Pekala, diye düşündüm. Eğer öleceksem, öleyim Kararımı verdim ve eğitime devam ettim. Zaman içinde acı azaldı. Üç günlük eğitimimi bitirdikten sonra bir daha o acıyı duymadım. Bir yıl sonra, emin olmak için Keio Hastahanesi'ne gittim. Röntgen ışınları tamamen iyileştiğimi gösteriyordu. Zatülcenp genellikle hastanın hayatı boyunca kalan bir iz bırakır ama benim için bu geçerli değildi.

AİKİDO'YU KEŞFETMEK

İkinci dersten sonra artık tsudoi sırasında olmuştum ve shogaku'ların sırtına vurma sırası bendeydi. Bu çok zor bir işti. Bütün tsudoi'ler sırayla zil çaldıklarından, avucunuz su topluyordu. Su toplamış bir avuç-

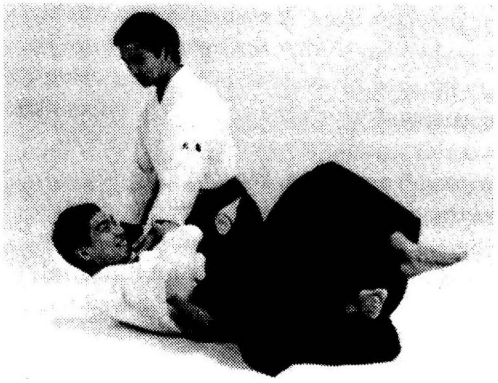
la shogaku'nun sırtına vurmak, acıyı olduğu gibi beyninize yansıtıyordu. Bu onlardan çok bizim canımızı yakıyordu ve kesinlikle yarım yamalak vuramazdınız. Acemileri cesaretlendirmek için onlardan daha güçlü bağırmalı ve bir yandan da vurmaya devam etmeliydiniz; bu da tüketen birşeydi. Tsudoi olmanın shokagu'ya karşı tek avantajı, hiyerarşik açıdan üstün konumda olma ve acemilerin gelişmesine yardım ediyor olma duygusuydu. Üniversite yıllarımda ayda bir-iki kez olmak üzere toplam 60 eğitim seansı yönettim ve bu rekor hala kırılamadı. Ve aylık Zazen sınıfını da hiç kaçırmadım. Bütün gece oturuyor, sonra da okula gidiyordum. Ders sırasında sızmaktan kendimi alamıyordum Uyurken hiç kıpırdamadan iyi bir duruşu koruduğum için sınıf arkadaşlarım bana bir isim takmışlardı: "Tenjo Tenga Yuiga Dokuson"; "Ben evrenin merkeziyim" anlamına gelen bir Budist ayeti.

Yaklaşık bir yıl sonra Judo'ya tekrar başladım ama Zen ve Misogi çalıştıktan sonra bu bana yeterli gelmedi. Judo teknikleri, tamamen beden hareketlerine dayalıdır ve zihin hareketlerine önem vermez. Bunlardan bazıları mantıksızdır. Zamanla Judo'dan soğudum. Judo kulübümde hocalarımdan biri olan Matsuhei Mori (şu anda Ulusal Beslenme'nin bir üyesidir) Çin'deki işinden ayrılarak Tokyo'ya döndü ve Usta Morihei Ueshiba'ya beni sunan bir mektup verdi bana. Wakamatsu bölgesinde bir dojo olan Shinjuku'nun tabelasında şu yazı kazınmıştı: "Kobu Kai, Aiki Budo, Ueshiba Dojo". Orada yaşayan Matsumoto adındaki bir öğrenci beni kapıda karşıladı ve dojoya buyur etti. Bana Usta Ueshiba'nın dışarıda olduğunu söyleyince sordum: "Aikido nedir?" Elimi uzatmamı istedi. Sol elimi uzattım ve acı veren bir eklem tekniği uyguladı. Canım yandı ama dayandım ve yüzüne bakmaya devam ettim. Uzun bir zaman önce, bir samuray Kore'ye gider ve bir kaplanın saldırısına uğrar. Kaplan adamın kolunu ısırır. Samuray kaplanın kolunu yemesine izin verir ama bu arada diğer eliyle kılıcını çeker ve kaplanı öldürür. Diğer kolumun serbest kalması için Matsumoto'ya sol elimi uzatmıştım Tepkimi görünce durdu. Büyük bir hayalkırıklığına uğramıştım; öğrencisine bakarak öğretmeni anlayabilirsiniz. Usta Ueshiba öğrencilerinden biriyle birlikte döndüğünde, ben oradan ayrılmak üzereydim. O zamanlar ünlü sakalını yeni uzatıyordu ve dostça gülümsüyordu. Bay Mori'den aldığım tanıtım yazısını kendisine uzattım; o da bana bir öğrencisiyle gösteri yaptı. Öğrenci ona saldırdı ve kolayca başka tarafa savruldu. Sahte gibi görünüyordu. Sonra Usta Ueshiba bana döndü ve "Ceketini çıkarıp bana saldır," dedi. Onu yakalamaya ça-



A iki kolunu da parmaklar gergin halde öne uzatarak oturur. B, A'nın bileklerini iki eliyle birden tutar ve A, B'yi aşağı iter. Bu, kalçaları ve nefesi güçlendirmek için Seiza pozisyonunda otururak yapılır.

Şekil 63.



lıştım ama kendimi sırtüstü minderlerin üzerinde buldum. Nasıl fırlatıldığımı bile anlayamamıştım. Bedenimin herhangi bir yerine güç uygulandığını hissetmemiştim. Böyle birşey olsaydı, savunma yapmayı düşünebilirdim ama hiç güç hissetmemiştim.

İstediğim şeyin bu olduğuna o anda karar verdim. Öğrenci olarak kabul edilme şansına erdim. Ertesi sabah çalışmalara başladım ve o zamandan beri de hiçbir çalışmayı aksatmadım.

Her dersin sonunda yaptığımız Kokyudosa denen bir teknik vardı.

Başlangıçta nasıl yapacağımı bilmediğimden, herkes beni kolayca fırlatıyordu. Küçük bir lise öğrencisi bile beni yere yıkabiliyordu. Bu teknikleri Seiza'da uygulayamıyordum çünkü ayakta judo çalışmaya alışmıştım. Ancak Ichikukai'de çalıştığım Zazen ve Misogi'den sonra artık kimse beni deviremiyordu. Üç gün Misogi ve Zazen çalıştıktan

sonra daha güçlüydüm. Altı ay sonunda, Usta Ueshiba dışında dojodaki hiç kimse beni deviremiyor ya da fırlatamıyordu. İlerlemem karşısında herkes şaşkındı, ben dahil.

Daha sonra nedenini anlamaya başladım. Farkında olmadan Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Prensip'den birincisini ve üçüncüsünü uyguluyor ("Tek noktaya odaklanmak" ve "Tamamen gevşemek"), böylece kımıldatılamaz hale geliyordum. Bütün gece Zazen'de oturup, gün boyunca da zil çalarken kollarınızı ya da omuzlarınızı kasmanız mümkün değildir. O tür bir eğitime dayanabilmek için gevşemek zorundasınızdır. Dojoya geldiğimde zihin ve bedenim bütünleşmiş olduğundan, kimse beni Kokyudosa sırasında kıpırdatamıyordu.

PİYADEDE İKİNCİ SINIF ER

Altı aydan sonra Usta Ueshiba'ya eşlik etmeye ve bazen onun yerine ders vermeye başladım. Nakano'daki bir askeri polis okulunda, Meguro'da Shumei Ohkawa tarafından idare edilen özel bir okulda, Sanrizuka'da Matsudaira Dojo'da ders veriyor, bir şirketin başkanı olan Kosaburo Okada'yı da özel çalıştırıyordum. O zamanlar Judo'da siyah kuşak sahibiydim ama Aiki-Budo'da üçüncü veya dördüncü dan sahibi insanlara ders vermeme karşın benim hiçbir derecem yoktu.

1942'de Çin savaşı başladı. Üniversiteden mezuniyetim altı ay önceye alındı ve 1 Ekim'de orduya katıldım. Utsunomiya kentindeki piyade alayına ikinci sınıf er olarak alındım. İlk gün, sivil görevliler ve yüksek rütbeli subaylar bize gülümsüyor, kibar davranıyorlardı. Ordunun çok sert bir ortamı olduğunu duyduğumuz için şaşırmıştık. Ancak, bu sadece bir günlüktü. "Hey sen," diye bağırdılar sonrasında, "misafir gibi davranmayı bırak!" İkinci akşam subaylar çekildikten sonra, bizimle ilgilenen sivil görevli geçmişlerimizi sormaya başladı. Daha kıdemli bir er bizi tek tek kaldırdı. Lambanın siperliği olduğu için, ışık dışarıdan görünmüyordu. Görevli gündüz kendi teftişini çoktan bitirmişti ama bu adına yeni askerlerin eğitimi dedikleri taciz politikasıydı. Cevaplanamayacak aptalca sorular soruyorlar, böylece vurmak için bahane buluyorlardı. Yanımdaki erin adı Yamakawa idi. Burs kazanarak üniversiteyi bitirmiş, mezuniyetinden hemen sonra evlenmiş ve üçüncü

gününde orduya katılmaya zorlanmıştı. "Karını özledin mi?" diye sordular. "Hayır, özlemedim," diye cevap verdi, evet derse subayın vuracağını düşünerek. "Yalan söyleme. Düğününüzden üç gün sonra karını hemen nasıl unutabilirsin? Üstün olan bir subaya yalan mı söylüyorsun?" Ona vurdular. "Evet o zaman," dedi. "Karımı özledim." "Ne?! Komutanınla nasıl bu kadar samimi olursun?" Yine vurdular.

Sıra bana geldi. Şöyle düşündüm; "Sert bir zeminle bir kaya arasındayım. Ne cevap verirsem vereyim bana vuracaklar. Aptalı oynasam iyi olur." Sorular başladı. "Adın ne?" diye sordu sivil görevli alçak sesle. "Adım Koichi Tohei," diye bağırdım. Alt kattaki subayın duymuş olabileceğini düşünen sivil görevlinin yüzü sarardı. Ne yaptığını öğrenirlerse hem görevli hem de er cezalandırılırdı. "Yüksek sesle konuşma. Alçak sesle cevap ver." Fısıldadım, "Adım Koichi Tohei." "Nereden geliyorsun?" Yüksek sesime geri döndüm; "Tochigi Eyaleti, Hagagun, Ichikaimura, Akabane." Sivil görevli beni yarıda durdurdu; "Pekala," dedi. "Yatağına dön." Vurmadıkları tek kişi bendim. Daha sonra kıdemli erin şöyle dediğini duydum. "Aptal mı, yoksa akıllı mı olduğunu anlamadım ama görünüşünden hoşlanmadım."

Aptalı oynamaya devam ettim ve askeri okul sınavında bölükteki en yüksek puanı alarak geçtim. Nisan 1943'de sekiz aylık eğitim için okula girdim. Sert eğitim programının büyük bir kısmı, geniş spor sahasının etrafını koşmayı gerektiriyordu. Birçok öğrenci koşarken bayılıyordu ama Misogi çalışmış olduğum için benim için fazla sorun değildi. Hiçbir yorgunluk belirtisi göstermediğim için, eğitmenler beni bitkin düşürmek için ellerinden geleni yapıyorlardı. Zaman içinde diğer öğrencilerle ilgilenmedikleri ve çalışmalar olması gibi devam edemediği için benimle uğraşmaktan vazgeçtiler.

Okulun başlarında bir defasında Tümgeneral Saburo Nakazawa konuşma yaptı. Askeri konferanslar son derece sıkıcıydı; durmadan ülkemiz için ölmemiz gerektiğinden sözedip duruyordu. Konuşma sırasında 1.500 öğrenci spor salonunda oturuyorduk. Sıcaklık herkesin uykusunu getirmişti. Bölükteki subaylar, öğrenciler gözlerini kapar kapamaz kılıçlarıyla kafalarına vuruyorlardı. Müdür hiçbir şey söylemiyordu. Çok sayıda subay izlerken farkedilmeden uyumak mümkün değildi. Bana vurulmasından hiç hoşlanmıyordum. Bir ara müdür şöyle dedi: "Uykusu olan ayağa kalksın!' Ayağa kalktım. O anda serin bir rüzgar hissettim ve sersemliğim üzerimden kalktı. Konuşurken müdür bana bakıyordu Ben de

ona. Orduda, gözlerinizi başka tarafa çevirirseniz cezalandırılırsınız. Ama göz teması kurduğunuz sürece sorun yoktur. Diğer subaylar da beni izliyordu. Bir süre için iyiydim ama sonra tekrar uyku ağırlığı çöktü. Yararı yoktu. Ayakta uyumaya başladım. Orada dimdik ayakta durmuş, hiç hareket etmeden uyuyordum. Subaylardan hiçbiri bana vurmadı. İki saatlik konuşmanın sonunda müdürün sesini duydum: "Hepiniz korkaksınız. Uykunuz geldiyse ayağa kalkabileceğinizi söylediğim halde hiçkimse bunu yapmadı. Gizli gizli uyumaya çalıştınız ve yüzünüze kılıcın kabzasını yediniz. Ancak bugün ilk kez bir genç ayağa kalktı. Müdür olduğumdan beri bu ilk kez oluyor. Çok hoşuma gitti."

Uyuyabildiğim kadar uyumuştum ve azarlanmamıştım. Sınıf arkadaşlarım küçük düşmüştü. "Ayakta uyuyabilseydim ben de kalkardım," dedi bir tanesi. "Ama düşseydim utancımdan ölürdüm." Mezun olurken General'den ödül aldım. Bütün arkadaşlarım şöyle diyordu: "Uyuduğun için ödül aldın."

ALT KARINDAKİ TEK NOKTANIN KEŞFİ

Şubat 1944'de Çin cephesine gönderildim. Askeri öğretmen olarak Pekin'e gitmem planlanmıştı ama durum değişti ve Nanking, Hankou, Gakushu, Changsha ve Shotaki'ye gönderildim.

Nanking'den Hankou'ya giderken bir gece düşman saldırdı. İlk savaş deneyimimdi. Mermilerin nereden geldiğini anlayamıyordum. Bölüğümün silahları, böyle bir durumda işe yaramayan otomatik silahlardı. Karşımızdaki bölük ise tüfek kullanıyordu. Düşman geri çekildikten sonra korktuğum için utandım.

Zazen yapmıştım. Birçok Koan çözmüştüm ve ölüme hazır olduğumu sanıyordum. Bu deneyimse, aslında ne kadar hazırlıksız olduğumu gösteriyordu. Günlük yaşam ve gerçek bir savaş arasındaki farkı o zaman anladım. Bu yüzden tekrar uzun bir süre Zazen'e oturdum. Zazen sırasında düşündüm: "Evrenin bir zihni varsa, gereksiz yere eğitilmeme izin vermezdi. Bu eğitimi aldım, çünkü hayatımda başarmam gereken birşey var. Bunu henüz yapamadım, bu yüzden ölmeyeceğim. Ölmem gerekiyorsa, o zaman evrenin bir zihni yok demektir ve bu durumda

böyle bir evrenle işim yok benim. Onu terk etmekten memnun olurum. Ölmem ya da yaşamam konusundaki kararı evrenin vermesi için kendimi teslim ediyorum." Kararım beni hafifletti. Bu, Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Prensip'in dördüncüsü olan gerçek gevşemeydi. Mermiler bir daha beni rahatsız etmedi. Tehlikeli bir bölgeye girmeden önce adamlarıma şöyle diyordum: "Merak etmeyin. Böyle zayıf mermiler bizi vuramaz." Savaş bittikten sonra Japonya'ya dönüşümüze kadar birliğimdeki askerlerin hiçbiri ne öldü ne de yaralandı. Kendinizi evrene teslim ettiğinizde ve tamamen serbest bıraktığınızda, Ki ile dolduğunuzu ve mermilerin bile sizden uzaklaştığını anlamaya başlıyordum.

Tamamen gevşeyip kendinizi Ki ile doldurduğunuzda hayattaki bütün güçlükleri aşabileceğinizi anlamak güven veriyor.

Bir düşman bölgesine girdiğimde alt karın bölgeme güç verince huzursuz oluyor ve çok yoruluyordum. Diğer yandan, alt karnı unuttuğumda da korkuyla paralize oluyordum. Alt karın bölgesinin gerekli olduğunu ama güç verilecek bir yer olmadığını anlıyordum. Sonunda bunun yerine alt karına odaklanmak gerektiğini farkettim. Konsantrasyon tek bir noktaya odaklanmalıydı. Göbeğin altındaki tek noktaya zihnimi yoğunlaştırmanın gerçekten de etkili bir yöntem olduğunu anlamaya başladım.

Daha sonrasında ne zaman ve nerede düşman saldırsa, son derece rahat oluyordum ve durumla kolayca başa çıkabiliyordum. 1945'de savaş bittiğinde hala Çin'in içlerindeydim. Geri çekilme işareti geldikten bir ay sonra kurye ile gelen haberde birliğimi alıp bölüğe dönmem gerektiği ve savaşın kaybedildiği bildiriliyordu.

Emirleri beklemeye devam ediyorduk. Kimse ne zaman eve dönebileceğimizi bilmediği için askerleri kontrol etmek kolay olmuyordu. Ordu içindeki otorite sarsılmaya başlamıştı. Suçlananlar sadece subaylardı. Bazı subaylar görevlerinden tamamen ayrılmışlardı. Kendi birliğimdeki 50 asker dışında komutanları ölen 30 kişiden daha sorumluydum. Neyse ki hepsi sözümü dinliyordu. 1946'da eve dönmemiz gerektiğini haber veren emir geldi.

ZİHİN VE BEDENİ BÜTÜNLEŞTİRMEK

Döndüğüm gün çiftçiliğe başladım. Annem bir kaplıcada bir ay dinlenmemi önerdi. "Hayır anne," dedim. "Ki'mi gevşetmediğim için sert zeminde uyumaya devam etmeliyim. Şimdi Ki'mi zayıflatırsam başım derde girer. Ki'mi güçlü tutmak için çiftçiliğe başlayacağım. Alıştıktan sonra arkadaşlarımı ve akrabaları ziyaret edeceğim." Bir hafta sonra ziyaretlere başladım. Artık hiç hastalanmıyordum. Daha sonra geri dönen bazı askerlerin kaplıcalara gittiklerini ve Ki'leri zayıfladığı için öldüklerini öğrendim. Kendimi Ki ile doldurmanın önemini bir kez daha anladım. O sıralarda Usta Ueshiba İbaragi Eyaletinde Iwama-cho'da, tarımla uğraşıyordu ve orada bir dojosu vardı. Onu ziyaret ettiğimde, sağlam bir şekilde geri döndüğüm için çok mutlu oldu. Sonra Ichikukai'ye gittim. Usta Hino ve karısı iyiydi ama Usta Josei Ota ve Tetsu u Ogura savaş bitmeden önce ölmüşlerdi. Misogi'ye ve Aikido'ya tek·ar başladım ve ailemin evinde tarıma devam ettim.

Pirinç yüklü bir bisikletle yaklaşık bir haftalığına Iwama'ya gittim. Ordudayken beşinci dan sahibi olmuştum ve dönüşümden hemen sonra da altıncı dan almıştım. Usta Ueshiba'nın tekniğini iyi uygulamaya başlamıştım. Biz öğrenciler beceremezken, kendisinin tekniklerini nasıl yumuşak bir biçimde uygulayabildiğini hala anlayamıyordum. Biz aynı teknikleri uyguladığımızda, birbirimize direniyorduk.

Aynı dönemde, Tokyo'daki Gokokuji Tapınağı'nda Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek konusunda eğitim veren Usta Tempu Nakamura'dan bir tanıtım aldım. Japonya-Rusya savaşı sırasında bir casustu ve o sıralar Himalayalar'a gitmiş ve orda yoga çalışmıştı. Japonya'ya döndükten sonra, insanın sahip olduğu gerçek güç hakkında sokaklarda vaaz vermeye başlamıştı. General Togo, Jugo Sugiura, Mitsuru Toyama onun öğrencileriydi Hemen bu gruba katıldım. Katıldığım ilk derste "zihin bedeni etkiler" dediğini duymak vahiy almak gibiydi. "Evet," dedim kendi kendime, "en temel gerçeği unutuyordum. Ueshiba sensei önce rakibin zihnini yönlendirdiği ve sonra onu fırlattığı için rakip direnemiyor. Biz ise bedeni hareket ettirmeye çalışırken zihni unutuyoruz. Birbirimize direnç göstermemizin nedeni bu." Onun hareketlerini düşündüğümde bu bana çok açık geldi.

Ama bir kişinin zihnini nasıl yönlendirebilirsiniz? Bir başkasının zihnini yönlendirmeden önce kendi zihninizi kontrol edebilmeniz gerekir.

Kendi zihninizi kontrol edemezken başkasınınkini nasıl kontrol edeceksiniz? Evet, zihin ve bedeni bütünleştirmeyi öğrenmek Aikido'nun temeliydi.

Aikido, temelde Ki ile "bir" olmanın bir yoludur. Bunu başkalarının Ki'leriyle bir olmak anlamında ele alırsanız, o zaman Aikido'nun temel anlamını yanlış anlarsınız ve teknikler etkili olmaz. Evrenin Ki'siyle birleşmenin bir yolu olmalıydı. Evrenin Ki'siyle bir olmak için, önce zihin ve bedeninizi birleştirmelisiniz. Zihin ve bedeniniz ayrıyken evrenle nasıl birleşeceksiniz? Gerçek Aikido, zihin ve bedeni bütünleştirmeye dayanmalıdır.

Bunları düşündükten sonra, Aikido'daki teknikleri zihin ve bedeni birleştirmek kuralının ışığı altında tekrar gözden geçirdim. Teknikleri sadece güçle uyguladığımı farkettim ama rakibin Ki'sini kontrol edebilmeyi öğrendiğimde en iri adamları bile hiç güç harcamadan kolayca fırlatabilirdim.

MANGAL KÖMÜRÜ İŞİNDE BORÇLAR

Çiftçilik durumum oturduktan sonra devletin emriyle aile topraklarının büyük bölümü kiracılara verildi. Artık tarımda benim için fazla bir gelecek olmadığı açıktı. O sıralarda, mangal kömürü üretimi üzerinde araştırmalar yapan bir enstitünün başkanı Dr.Goro Kano'nun çalışmalarından çok etkilenen babam Osaka'dan döndü. İşlenmiş mangal kömürü, likör ve alkolü filtre etmek için kullanılıyordu. Evimizin yan tarafında muazzam miktarda talaşlar vardı. Dr.Kano'nun planlarından büyülenen babam hemen para toplamaya başladı ve Dr.Kano'yu evimize davet etti. Babam birşeyin üzerine hemen atlar ve çabucak da sıkılırdı. Bir defasında okul açmak için çok istekliydi ve bütün Japonya'daki uzman çiftçileri dolaşmıştı. Sonra da okulu devlete vermişti. Savaş sırasında makinelerle pirinç kutuları üretiyordu ve çiftçiler için yan işlerin öncüsüydü. Ama diğer insanlar bu işe girer girmez o bıraktı. Bir zamanlar çok sayıda hayvanımız vardı; 100 domuz, 50 koyun, 2 keçi, bir inek, bir at, 100 tavuk ve 20,000 sazan. Ama savaş sırasındaki kıtlık yüzünden hepsini sattı. Annem onu çok iyi tanıdığı için iş planına karşıydı. Sürek-

li tartışmalar sonunda babamla birlikte benim de işe girmem koşuluyla kabul etti. Ancak iş kötüleştiğinde babam geri çekildi ve beni başa getirdi. Sıradan mangal kömürünü, işlenmiş gibi satmam gerekiyordu ama böyle bir dolandırıcılık yapamazdım. Dr.Kano'nun tasarladığı işlenmiş mangal kömürünü en iyi kaliteyle üretmeye uğraştım ama kesinlikle materyalist olmayan bu doktorla benim elimde işler yolunda gitmedi. Elektrik ocağıyla üretmeye başladım. Ama savaş sonrası elektrik kısıntıları yüzünden izin verilmedi. O sıralarda dikkatimi başka bir iş macerasına çevirdim ve parasız kaldım. Sonunda izni aldığımda bu kez de üretim sırasında elektrik kesilmesi yüzünden ürün istenilen standartların altında kaldı.

Dr.Kano işten sıkılarak Osaka'ya dönerken Kyoto Üniversitesi mezunu Bay Sueda adındaki bir öğrencisini bıraktı. Bir süre sonra Bay Sueda, ben ve çok sayıda işçi fabrikada uyumak zorunda kaldık. Bay Sueda tarafından yapılan başka bir ocak kullanarak çalışmanın yollarını aradık. Sonunda yüksek kaliteli mangal kömürünü üretmeyi başardık. Tokyo'daki bir bilimsel araştırma enstitüsü ürünümüz için sipariş verdi. Çok mutluyduk. Daha fazla kredi aldım, mangal kömürü üretmeye ve enstitüye göndermeye başladım. Tam o sırada enstitü çalışanları grev başlattı.

Bana üç aylık avans verselerdi başarabilirdim. Ama vermediler. Tamamen çökmüştüm. Daha fazla devam edemezdim Diğerlerine inanırsam, onların da bana inanacaklarını düşünüyordum. Ancak güvendiğim dostlarım ve iş arkadaşlarım onlara artık para ödeyemediğim için beni terkettiler. Sadece üçü sonuna dek kaldı. Sonunda bir karara vardım. "İş hayatı bana uymuyor," dedim kendi kendime. "Evrenin yapmamı istediği şey bu değil. Her seferinde son anda bir engel çıkmasının nedeni bu. Bütün kafamı ve yüreğimi metafizik uygulamalara adayabiliyorum ama ne kadar uğraşsam da iş hayatında bu olmuyor. İş hayatında gerçek Ki'yi kullanamıyorum. Evrene boyun eğeceğim ve onun istekleri doğrultusunda yaşayacağım." Şirketi kapamaya karar verdim. Borçlarım vardı ama alacaklılardan ben parayı ödeyene kadar beklemelerini istedim. Nasılsa, herşeyi çözmeyi başardım. Kararıma sadık kaldım ve eğitimime devam etmek için Iwama'ya, Usta Ueshiba'nın yanına gittim.

Aylar sonra öğrenimi için Hawaii'den gelen Bay Fujioka (şimdi Hawaii Üniversitesi'nde Japonca Profesörü) adında bir adamla tanıştım. Savaştan sonra Hawaii'deki ikinci ve üçüncü kuşak Japon gençlerinin Japonya'yı küçük gördüğünden şikayet ediyordu. "Aileleri ve büyükanneleri, büyükbabaları onlara Japonya'nın iyi bir ülke, Japon'ların iyi insanlar olduğunu söyleyip duruyorlar," dedi. "Ama ne zaman Japonya'ya gelseler, sadece yemek için endişelenen Japon'ları görünce hayalkırıklığına uğruyorlar. Dahası, bazen bir devlet adamı gelip "bugünün Japonya'sı" hakkında konuşma yapıyor ve izleyicilerden bağış istiyor. Bunlar herkesi hayalkırıklığına uğratıyor. Bunun devam etmesine izin veremeyiz. Japonya'nın güzel şeylerini Hawaii'ye tanıtmalıyız." Zihnin bedeni etkilediğini savunan fikri ve Aikido'yu açıkladım. Çok etkilendi ve Hawaii'ye döndüğünde beni oraya davet etmek için uğraştı. Sonunda Hawaii Nishi Kai ziyaretim için sponsor olmayı kabul etti. Hawaii Nishi Kai'nin kurucusu, Nishi tarzı tedaviyi geliştiren Dr.Katsuzo Nishi tarafından kurulmuştu ve Hawaii'nin dört bir yanından üyeleri vardı.

Birgün Hawaii'den gelen Dr.Nishi ile görüştüm. Oriu sadece beş dakika gördüm. Doktor sevimli yüzüyle gülümseyerek sordu: "Hawaii'ye gitmek ister misiniz?" "Evet," dedim, "isterim." Dünyevi şeylerden sözettik. Daha sonra Hawaii'ye gittiğimde, Dr.Nishi'nin ordakilere ziyaretim için bütün sorumluluğu alacağını söylediğini öğrendim. İlk bakışta içimi görmüş olmalı. O zamandan beri yıllar boyunca bana sık sık şöyle dedi: "Hawaii'de böyle büyük bir iş başardığın için seninle gurur duyuyorum. Başarılı olamasaydın, bütün sorumluluğu ben alacaktım." Ona müteşekkirim.

20 eyalette Aikido'yu tanıttım. Şubat 1953'de Aikido'yu kendi başıma yaymak için ilk kez Hawaii'ye gittiğimden bu yana 22 yıl içinde 17 kez Amerika'da bulundum. Ben kısa boyluyum ve Aikido'yu iki katım boyundaki insanlara öğrettim. Dört-beş kişinin aynı anda bana saldırmasını istiyordum. Bunu sadece fiziksel güçle başarabilmem mümkün değildi. Zihnin bedeni etkilediği temelinden asla ayrılmıyordum "Aikido tekniklerini doğru öğrenmeden önce," diyordum, "zihin ve bedeni nasıl birleştireceğinizi öğrenmelisiniz." Ben buna Ki Gelişimi diyorum. Bir saatlik ders verirken, ilk on dakika içinde Ki Gelişimi'ni

anlatıyor, kalan 50 dakika içinde de Aikido tekniklerini öğretiyordum. Doğru Aikido teknikleri esastır ve bunu elde etmek için zihin ve bedeni birleştirmek şarttır. Her zaman şöyle derdim: "Başkalarını nasıl fırlatacağınızı öğrenmek, günlük yaşamınızda pek de işinize yaramaz. Aikido eğitiminin amacı, zihin ve bedeni birleştirmeyi öğrenmek, zihin ve bedeni birleştirmekten doğan gücü elde etmektir."

10-15 yıl geçtikten sonra olanlar karşısında şaşkındım. Çoğu insan sadece Aikido tekniklerini çalışıyor ve Ki Gelişimi'ni unutuyorlardı. Japonya'da Usta Morihei Ueshiba hayattayken sürekli Ki'den bahsettiği için insanlar Ki'yi düşünüyorlardı. Ama onun ölümünden sonra insanlar sadece Ki'yi anlayamaz hale gelmekle kalmadılar, aynı zamanda kelimeyi kullanmayı da bıraktılar. Teknikler doğruluklarını kaybetti ve çoğu öğrenci güçlü bir adamla karşılaştıklarında onu hareket ettiremez hale geldiler. Kendi haline bırakılsaydı, Usta Ueshiba'nın Aikido'su sadece biçimsel teknikler olmazdı. Aikido Merkezleri'nde Ki sınıfları oluşturulmasını önerdim.

"İnsanları fırlatmayı öğrenmek kolaydır," diyordum, "çünkü bedenin hareketleri görünürdür. Ama insanlar genellikle zihnin görünmez hareketlerini ihmal ediyorlar. Özellikle gençler, sadece Aikido teknikleriyle ilgileniyorlar. Zihin ve bedeni nasıl birleştireceklerini, zihin ve beden prensiplerini ve nasıl birlikte kullanacaklarını öğretmeliyiz. Hasta ve yaşlı kimseler bile bu sınıflara katılabilirler, çünkü teknikleri kullanmayacağız. Enerjilerini yükselterek birçok insanı mutlu edebiliriz Gençler zihin ve bedeni nasıl birleştireceklerini öğrendiklerinde teknikler üzerinde daha da hızlı ilerleme kaydedebilirler. Diğerlerinin öğrenmesi için 5-10 yıl gerekirken, biz hepsini altı ay ila bir yıl içinde öğretebiliriz. Aikido sınıflarına ek olarak Ki sınıfları oluşturmalıyız."

Önerim kabul edilmedi ama Aikido Merkezleri dışında Ki sınıfları açmama izin verildi. "50 yaşımı çoktan aştım," diye düşündüm. "Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Prensip, hayatım boyunca devam ettiğim eğitimlerden ortaya çıktı. Herhangi birinin zihin ve bedeni nasıl birleştireceğini anlamasını sağlayan gizli bir yöntem. Bunu başkalarına ulaştırmadan ölürsem, kaybolacak. Bu yöntemi benden sonra bir daha kimin ne zaman bulacağını kimse bilemez. Evrenin çalışma tarzı öğretilmiş biri, bunu kendinden sonra gelenlere aktarmalıdır." Bunu düşünerek Olympic Memorial Gençlik Merkezi'nde haftada üç gün Ki sınıfları açtım. Ancak, başlamadan önce İkinci Doshu olan Kisshomaru Ueshiba ile konuştum ve kabul edeceğim sınırlamaları belirledik.

YANAN MUMLAR

Aikido Merkezleri Ki Gelişimi'ni öğretmeyecekse, ben de dışarıda öğretirdim. Ama Aikido Merkezleri'nin Başöğretmeni yerine dışarıda Aikido öğretirsem, bu organizasyona büyük bir hakaret demek olabilirdi. İkinci Doshu'ya şu beş sözü verdim:

1. Ki sınıflarında Aikido teknikleri asla öğretilmeyecek.
2. Ki sınıflarında asla Aikido terimleri kullanılmayacak.
3. Aikido Merkezleri'nin binaları Ki sınıfları için kullanılmayacak.
4. Aikido Merkezleri'nin fonu Ki sınıfları için kullanılmayacak
5. Hiçbir Aikido öğrencisi Ki sınıflarına davet edilmeyecek.

"Bu beş şarta dikkat edeceğim," dedim. "Başkaları da varsa, lütfen şimdi söyleyin." İkinci Doshu, Aikido tekniklerini ve terimlerini kullanmadan Ki Gelişimi'ni başaramayacağımı düşünmüş olmalıydı. "Peki," dedi, "devam et." Kuruluşa Ki Topluluğu adını verdim ve Aikido tekniklerine hiç girmeden sadece zihin ve bedeni birleştirmeyi öğrettim Başlangıçta sadece altı üye vardı; zaman içinde bu sayı 200-300 kadar oldu. Şube dojolar kurulur ve Ki Topluluğu büyürken, Aikido Merkezleri bize baskı yapmaya başladı.

Mart 1974'de Amerika'daki öğretmen ve öğrencilere, Amerika'daki dojolarda hoş karşılanmayacağım haberi verildi. Aikido Merkezleri'nin Amerika'daki dojolarının duvarlarından resmimin indirilmesi için öğretmenlere emir verdiğini öğrendiğimde, ayrılmak için son kararımı verdim.

30 Nisan'da İkinci Doshu ile konuştum ve hayatımın son 30 yılının büyük bölümünü adadığım Aikido Merkezleri'nden ayrıldım. Elimde hiçbir şey yoktu.

1 Mayıs'da, Shin Shin Toitsu Aikido'yu kurdum; zihin ve bedeni birleştirme prensiplerine dayanan Aikido. Yeni dojolar açtım ve yeni üyeler kazandım. 7. dan sahibi Koretoshi Maruyama, 6. dan sahibi Shizuo Imaizumi, 6. dan sahibi Minoru Kurita, 5. dan sahibi Fumio Toyoda'nın hiç tereddüt etmeden beni izlediğini duymaktan mutlu oldum.

Şu anda Japonya'da 50, diğer ülkelerde 80 dojomuz var. Amacım

sadece Ki Topluluğu'nu büyütmek değil. Olabildiğince fazla öğretmen yetiştirmek ve dünyanın durumunu iyileştirmek istiyorum. Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Prensip, kendiniz için kullanırken başkalarına da öğretebileceğiniz bir yöntemdir. Sadece sınırlı sayıda insana öğretebilirim. Ama başkalarına nasıl öğretileceğini gösterirsem, bu teknikler hızla yayılabilir

Bir meşale, onbin mumu yakabilir. İnsanın doğasında sahip olduğu zihin ve bedeni birleştirme gücünü öğretmek ve her zihindeki mumu yakmak istiyorum.

EK

Kİ GÜCÜNÜ DÜNYAYA ÖĞRETMEK

İş hayatını bıraktım ve yaşama nedenimin Aikido'yu dünyaya yaymak olduğuna karar vererek bütün zamanımı olduğu gibi eğitime adadım. Japon halkının Japon ürünlerini küçümsediği açıkça belliydi. Yine de, Japon ürünü birşey New York ya da Paris'de övgü alıyorsa, ne pahasına olursa olsun Japonlar tarafından da sevileceğinden emindim. İlk önceliğim, Aikido'yu yurt dışında yaymak gibi görünüyordu

Ayrılmadan önce, Dr.Nishi ile bir kez daha görüştüm. "Tohei sensei," dedi, "bir sorun var. Hawaii'den henüz bir mektup aldım. Savaş sanatlarının gerçek anlamını anlamıyorlar Sizce ricalarını geri çevirmeli miyim?" Mektubu okudum. Şöyle yazıyordu: "Hawaii Nishi Kai, bir salon yaptırmayı planlıyor. Para toplamak için Tohei sensei ve çok sayıda dövüşçü arasında maçlar düzenlemek istiyoruz. Lütfen Tohei sensei'nin onayını alır mısınız?"

Dr.Nishi geri çevirmeyi teklif etti. Üzerinde düşündüm ve cevap verdim. "Gitmeye karar vermiş olduğuma göre, gideceğim. Ama ben kavga etmemeyi öğretmeye gidiyorum Bu yüzden kimseyi dövüşmeye davet edemem. Ancak, eğer profesyonel dövüşçülerle karşılaşmamı istiyorlarsa, onlar beni davet etsinler. Usta Ueshiba kendimi savunmama izin verirdi." Dr.Nishi, cevabımı Hawaii'ye iletti.

Şubat 1953'de Japonya'dan ayrıldım. Yokohama Limanı'nda beni çok sayıda kişi uğurladı. Amiral Togo'nun emrindeyken yaşadıklarını sık sık anlatan emekli tuğamiral dayım Chosan Takamatsu da oradaydı. "Amerika'da ayı kadar güçlü adamlar var," dedi. "Öyle bir adamla sakın maça çıkma. Seni öldürürler." Tek cevabım, saygılı bir "Peki efendim," oldu.

Sekiz gün süren zevkli bir yolculuktan sonra Hawaii'ye ulaştım. Güçlü adamlarla karşılaşma fikrine kendimi hazırladım. Japonya'dakinin aksine, çok sayıda rakiple karşılaşacaktım. Yeni bir deneyim olacaktı ama alt karındaki tek noktaya odaklandığım, zihin ve bedenimi birleşmiş durumda tuttuğum sürece başarabileceğimi düşünüyordum.

Gemi yanaştığında, çok sayıda insan beni karşıladı. Yamashiro Oteli'ne yerleştikten sonra, birçok Nishi Kai üyesi beni görmeye geldi. "Hawaii halkı çok açık konuşur," dediler, "ve hiçbir şeyi gizlemezler. Akıllarına geleni söylerler. Tavırları Japon halkın-

dan çok farklıdır. Bunu lütfen aklınızdan çıkarmayın." "Anlıyorum," diye cevap verdim, "Gemideyken birçok Hawaiili farklılıklar hakkında benimle konuştu."

Açık sorular gelmeye başladı. "Gençsiniz, değil mi?" Evet demek zorundaydım. O zamanlar 32 yaşımdaydım. Odadaki herkes benden yaşlıydı. "Çok kısasınız, değil mi?" Bunu kabul etmeliydim. "Gerçekten iddia ettiğiniz kadar iyi misiniz?" Bu beni şaşırttı. Yaptıklarımın kof olup olmadıklarını soruyorlardı. Daha sonradan, uzun sakallı, iri yapılı, 1.80m boyunda birini beklediklerini öğrendim. "Size yapabileceğim konusunda garanti versem bile endişelenmeye devam edeceksiniz. Lütfen istediğiniz herhangi bir zamanda on tane güçlü Hawaiili'yi biraraya getirin. Size cevabımı o zaman vereceğim."

Sözümü tutma zamanım geldi. Bir Judo dojosu olan Shobukan'da bulunan 30 kişi, çok sayıda rakibin bana saldırmasını izliyordu. Hepsi Judo veya Kendo'da dördüncü veya beşinci dan sahibi ya da profesyonel dövüşçüydü. Hepsini kolayca fırlatıp attım. Hemen öğrencilerim haline geldiler. Daha sonraki gösterilerde bana çok yardımları oldu. Nishi Kai üyeleri mutluluktan uçuyordu.

Bir hafta sonra, Kawananakowa okulunun spor salonunda bir gösteri-konferans sundum. Bin kişi karşısında ilk defa konuşuyordum ve gergindim. Tek noktaya odaklandım ve her zamanki gibi sakin kalabildiğimi farkettim. Bu beni şaşırttı. Mezarlıkta bir ateşböceğinin parıltısının bile beni korkuttuğu gençlik günlerime dönüp baktığımda gerçekten çok değiştiğimi görüyorum.

Konferanstan sonra, giderek daha fazla öğrenci toplamaya başladım. Profesyonel dövüşçülerle yapılacak olan maç hiç gerçekleşmedi. Dövüşçüler Judo'da kullanılan teknikleri tahmin edebiliyorlardı ama bir rakip bana dokunduğu anda yere fırlattığım için Aikido'yu tanıyamıyorlardı. Bir hile olup olmadığını kesinlikle anlayamıyorlardı. Gösterilerimi izlemeye sık sık geliyorlardı ama asla benimle karşılaşmak istemiyorlardı, çünkü tekniklerim onları şaşırtıyordu. Bir süre sonra Nishi Kai'nin genel başkanı Dr.Kurizaki, maç fikrine karşı çıktı. "Yapmamalıyız," dedi, "Böyle felsefik bir savaş sanatından para kazanmaya çalışmak hoş değil." Plan iptal edildi.

Ardından, şehrin merkezinde her haftasonu profesyonel dövüş karşılaşmalarının yapıldığı bir spor salonunda gösteri yapmamı istediler. İki profesyonel karşılaşmadan sonra son maçtan önce bir ara vardı. O arada gösterimi yapmama karar verildi.

İsteyenin benimle gösteriye çıkabileceğini söyledim, ama kimse istemedi. O kadar insanın önünde minicik bir adamdan dayak yiyerek onurlarını kırmak istemiyorlardı. Ayrıca, kazanacak bir para da yoktu. Bu yüzden, son dönemde katılan öğrencilerimden biri olan Bay Wally Tsutsumi benimle ringe çıktı. Seyirci coşkuluydu.

Üzerimde dogi ve hakama ile ringin ortasında durdum. Wally, bir saldırı fırsatı kollayarak etrafımda dolaşıyordu. İzleyen herkes, beni cesaretlendirmek için bağırıyordu. Wally boynumu yakalamak için uzandığı anda kendini havada buldu. Seyirciden bir uğultu yükseldi. Wally ayağa kalktı ve üzerime atladı. Onu on kereden fazla fırlattım. Wally sersemledi.

Gösteri bittikten sonra Wally'nin elini sıkıp ringden ayrılmak üzereydim ki, spiker mikrofona birşey söyledi. İri bir Portekizli kırmızı şapkasını yere fırlattı ve ringe çıktı. Çevirmenime neler olduğunu sordum. "Bize bükülmez kolunu göster," dedi. "Spiker isteyen herkesin kolunu bükmeyi deneyebileceğini söyleyince, bu adam geldi." Bükülmez kol, Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip'in birincisi olan genişleyen Ki'yi açıklamak için kullanılan bir gösteriydi. Dümdüz açılmış koldan geniş-

leyen Ki, onu bükülmez kılıyordu. O zamana kadar kolumu kimse bükememişti. Kabul ettim.

Kolumu öne doğru uzattım ve adam iki eliyle birden bütün gücüyle yüklenerek bükmeye çalıştı. Yüzü kızardı; bense gülümsüyordum. Kızmış olmalı, çünkü sol ayağını sağ bacağıma doğru kaldırarak beni düşürmeye çalıştı. Sol ayağını kaldırırken, kolumu biraz daha ileri uzatınca ringin iplerine yığıldı. Seyirci çok heyecanlandı ve salonu ıslıklar doldurdu. Öfkeyle ringden ayrıldı; sonra geri döndü ve elimi sıktı. Spiker, yaptığım şeyin adının "Genişleyen Ki" olduğunu söyledi.

Bu olaydan sonra, "Genişleyen Ki" terimi bütün Hawaii'ye yayıldı. Daha sonra bana spikerin şunu söylemiş olduğunu ilettiler: "Bay Tohei'nin kolunu bükebilen kişi 500$ kazanacak."

Mayıs 1953'de, California'daki San Jose Eyalet Koleji'nde AAU'nun sponsorluğunu üstlendiği Amerikan Judo Turnuvası gerçekleşti. Katılımcılar Amerika'nın, Kanada'nın ve Meksika'nın dört bir yanından geliyordu. Hawaii Siyah Kuşak Sahipleri Topluluğu başkanı ve Hawaii Nishi Kai genel başkanı Dr.Kurizaki ile Bay Tsuneo Nakamuro'nun Hawaii'den dört yarışmacısı vardı. Dr.Kurizaki, Nishi Kai'nin yöneticilerine turnuvada Aikido'nun tanıtılmasını önerdi ve onlar da kabul etti.

Salonda yaklaşık 2.000 seyirci vardı. Judo maçları arasında Aikido'yu tanıttım. Üç judocu bana saldırdı ve hepsini tek tek fırlatıp attım. Seyirci çok şaşkındı. Hele rakiplerimi atarken yaptığım dans benzeri adımlar, tam bir merak konusuydu. Otelime döndüğümde, bir muhabirin bıraktığı mesajı aldım: "Sizi bugün ilk kez izledim ve muhteşem olduğunu düşündüm. Ama çok ani olduğu için fotoğraf çekme ya da yazı için notlar alma şansım olmadı. Yarın tekrar bir gösteri yapabilir miydiniz lütfen?"

Ertesi gün, turnuvanın son günüydü. Son maçtan önce yarım saatlik bir ara vardı. Üç rakiple birlikte bir Aikido gösterisi daha yaptım. Bu kez adımız anons edildiğinde büyük bir alkış koptu. Gösteri bittikten sonra oradan ayrılırken Dr. Kurizaki beni durdurdu ve seyirciye İngilizce birşey söyledi. Seyirci heyecanla bağırdı ve beş judocu minderlerin yanında belirdi.

Bir zenci, arkadaşlarının başları üzerinde atlayıp zıplarken garip çığlıklar atıyordu. Dr. Kurizaki'den bir açıklama istedim. Söylediklerini bana tercüme etti: "Bazılarınız bunun hile olduğunu düşünebilir. Bu yüzden şimdi beş judocu Tohei sensei'ye aynı anda saldıracak. Herkes katılabilir. Beş adam farklı yönlerden aynı anda saldıracak. Judocular tekme ya da yumruğa alışık değiller; bu yüzden Tohei sensei tekme ya da yumruk kullanmayacak. Ama bu beşinin yumruk ve tekme atmasına, ısırmasına izin var."

Hawaii'de ders verirken her defasında birini fırlattıktan sonra pozisyonumu değiştirdiğimi gören Dr.Kurizaki, bana sormuştu: "Kaç kişi saldırırsa saldırsın, tek kişinin saldırmasıyla aynı mıdır?" Evet demiştim. Bunun üzerine hepsi hemen hemen dördüncü dan sahibi yedi judocuyu aynı anda üzerime salmıştı. O zamanlar 50 yaşlarında ve dördüncü dan sahibi olan Dr. Kurizaki de aralarındaydı. Seçeneğim yoktu. Ne yaptığımı düşünmeden basit bir biçimde cevap vermiştim ve bir anda kendimi yedi tane adam tarafından sarılmış durumda bulmuştum.

Dr. Kurizaki yine aynı şeyi yapıyordu. Bana olan güvenine minnettardım ama beni zor duruma sokmuştu. geri çeviremezdim. Başlangıçta, bana aynı yönden saldırdılar; bu yüzden başa çıkabileceğimi düşündüm. Sonra Dr. Kurizaki onları durdurdu: "Aynı yönden saldırmayın. Bu masaya vurduğum anda beş farklı yönden aynı anda saldırın." Beş

adamın oluşturduğu çember giderek daraldı. Tek noktaya odaklanmış halde yerimde duruyordum. Onun işaretiyle hepsi birden saldırdı. Birini içeri fırlattım ve çemberin dışına çıktım. Onları yaklaşık 20-30 defa atarak bütün salonda koşturuyordum. Zenci olan beni kalçalarımın etrafından yakaladı. Aniden olduğum yerde döndüm ve onu minderin üzerine öyle bir savurdum ki, bir süre ayağa kalkamadı.

Saldırıları kendiliğinden durdu. Sonra Dr.Kurizaki de onlara durmalarını söyledi Kimse bizi hile yapmakla suçlamadı. İnsanlar koltuklarından kalkıp etrafımda toplandılar. "Zenci sizi belinizden bütün gücüyle sardığında, siz gülümsüyordunuz," dedi biri. "Öyle bir durumdayken nasıl gülümseyebildiniz?" Bilinçli bir şekilde gülümsememiştim. "Başım dertte olduğunda gülümseme alışkanlığım vardır," dedim. Zihin ve bedeni birleştirme temelli Aikido, kısa sürede bütün dünyada tanındı.

HAWAİİ ADASI

Hawaii'ye döndükten sonra, hemen Hawaii Adası'na gittim. Ne yazık ki, fazla coşkulu yaşlıca bir Nishi Kai üyesi birtakım sözlerle beni abartmıştı: "Judo hiçbir şey. Dördüncü veya beşinci dan sahibi judocular ağaç yaprakları gibi döküldüler " Bunun sonucunda doğal olarak bütün Judo hayranları kızgındı ve bana karşı olumsuz tavır almışlardı

Oraya vardığımda, durum benim için tam bir sürpriz haline geldi Şöyle dedim: "Bir dağ, alçakta olduğu için nehirle alay etmez. Nehir de hareket edememesi yüzünden dağı taciz etmez. Her sanatın kendi değerleri vardır. Birbirimize saygı duymalıyız." Ama beni dinlemiyorlardı.

Aikido öğretmeye başladığımda bütün öğrencilerim yaşlı adamlar, kadınlar ve çocuklardı. Aikido'nun yalnızca yumuşak yapılı insanlara uygun olduğu dedikodusu yayılmış olmalıydı. Ne olursa olsun öğretmekten zevk aldım. Sonra Hilo polis şefi yirmibeş adamının benden ders almasını emretti. Teşkilata kabul edilmek için boyunuz en az 1.75m. olmalıydı ve buna karşılık benim boyum ise 1.60m idi. Etrafımda toplandıklarında kendimi bir vadide gibi hissediyordum. Bir çevirmen yardımıyla Aikido'yu açıklamaya başladım. Ama kimse dinlemiyordu. Kollarını kavuşturmuş, hiçbir kaslarını kımıldatmadan öylece ayakta duruyorlardı. Bol tüylü vücutları benim gibi tüysüz Japon vücuduna alışkın biri için ayımsı bir görüntü oluştururken, giydikleri eski giysiler yüzünden de karşımda bir grup serseri varmış gibi geliyordu. Tavırları, sadece amirleri emrettiği için geldiklerini belli ediyordu. İnsiyatifi ele almam gerektiğine karar vererek aniden "Şimdi," dedim, "çalışmaya başlıyoruz." Dört-beş kişilik bir grubun arasına hızla daldım ve birini kolundan yakalayıp mindere fırlattım. Daha şaşkınlıkları geçmeden diğerlerini de yere indirdim. Bütün sınıf kollarını çözdü. "Tek sıra olun," diye emrettim. Daha sonrasında hepsi dikkatini bana verdi ve sıkı çalıştı. Pencerelerden içeri bakarak sınıfı seyreden Japon-Amerikalı'lar, polisleri yere fırlatışımı görmekten büyük zevk alıyorlardı. Bazıları savaş sırasında polisten işkence görmüştü ve Aikido'nun gelişinden sonra polisin Japon-Amerikalı'lara karşı tutumu düzelmişti.

MAUI ADASI

Maui'de de bazı aksilikler oldu ve yavaş bir başlangıç yaptım. Yine de, Lahaina'dan Bay Seiichi Tabata (şimdi Hawaii Ki Topluluğu'nun başöğretmenidir) ve öğrencilerinin yardımlarıyla bir sınıf oluşturmayı başardım. Ardından Bay Shinichi Suzuki (Maui Polis Merkezi'nde komiserdi, şimdi emekli oldu ve Hawaii Ki Topluluğu'na danışmanlık yapmaktadır; aynı zamanda Tokyo'daki Ki Topluluğu Merkezi'nin yabancı departmanının başıdır) polis şefiyle konuştu. Sonrasında yüzbaşı rütbesinin altındaki bütün polis memurları Aikido eğitimi almaya gönderildi. Sabah 50 polis ve öğleden sonra 50 polis olmak üzere iki grup vardı. Bu, Aikido'nun adadaki ünü için paha biçilmez bir etkendi.

Birgün polis sınıflarından birine ders verirken ilginç birşey oldu. O günlerde, öğrenciler geleneksel Seiza pozisyonunda oturup dinlemiyorlar, bunun yerine ayakta durarak etrafımı çeviriyorlardı. Öğretecek çok şey olduğundan, formalitelere aldıracak zamanım pek yoktu. Ben konuşurken, Morina adındaki bir polis memuru halkanın dışında sinsice dolaşıyor ve bana arkadan vurmak için fırsat kolluyordu. Saldırıya geçtiği anda olduğum yerde döndüm, elini yakaladım ve fırlattım. Morina yere çarpmanın şiddetiyle bir süre ayağa kalkamadı. Gülümseyerek yardımcı olmak için elimi uzattım. Kekeleyerek özür diledi. Diğer polisler gülüyordu. Biri "Onu daha sert fırlatmalıydınız," dedi. O akşam, Bay Suzuki'yi ve beni yemeğe davet ederek hatasını düzeltmek istedi. Yemekteyken Bay Suzuki bana sordu: "Hocam, siz arkanızı görebiliyor musunuz?"

"Hayır, bu mümkün değil," diye cevap verdim.

"Görebiliyor olmalısınız," diye ısrar etti. "Morina size tam arkadan vurmak üzereyken ona baktınız ve fırlattınız. Böyle birşeyi arkanızı görmeden yapamazsınız "

"Suzuki san," dedim, "Morina'nın baştan beri birşey peşinde olduğunu biliyordunuz. Neden onu durdurmadınız ya da beni uyarmadınız?"

"Özür dilerim," dedi Bay Suzuki, "Ne yapacağınızı görmek istiyordum." Hepimiz güldük

"Sınıf başlarken, herkesin yüzüne bakarım," dedim. "Morina gibi birini her zaman farkederim. Her polis teşkilatında dört-beş yaramaz tip vardır. Onların asla arkama geçmesine izin vermez, daima gözümün önünde tutarım. Morina'nın hareket edişinden, birşey olacağını anlamıştım. Diğerlerini iterek yol açmaya çalıştığı için dönüp baktığımda onu arkamda görmeyi umuyordum. Bunda gizemli bir taraf yok."

Bay Suzuki çok etkilenmiş görünüyordu. "Hocam, bu genişleyen Ki'dir. Bir polis için en önemli şey." Yirmi yıllık polislik kariyerinde birçok tehlikeli durumda kaldığını, hatta vurulduğunu ama genişleyen Ki'den haberi olsaydı kesinlikle güvende olacağını söyledi

KAUAI ADASI

Kauai'deki bir spor salonunda gösteri yapıyordum. Bana yardım edenler arasında çok sayıda judocu ve Honolulu'dan gelen Bay Wally Tutsumi vardı. Ayrıca eski bir Japon savaş sanatı çalışmış olan Matsuda adında Japon-Amerikalı bir polis memuru da

oradaydı. Sanatını Kauai polisine öğretmeyi çok istediğinden, beni kıskanıyordu Saldırıları çok aniydi ama her seferinde fırlatmayı başardım. Gösteri bittikten sonra seyirci alkışlarken arkadan sessizce yaklaştı ve üzerime atladı. Kollarını boynuma, bacaklarını kalçalarıma doladı. Üzerime atladığı anda öne eğildim. Normalde bu onun düşmesine yeterdi ama bacakları sayesinde düşmedi. Ancak başı benimkinden aşağıdaydı; ayağa kalktım ve aniden tekrar eğildim. Mindere önce başı çarptı ve kısa bir süre bilincini kaybetti. Alkışlar daha da güçlendi O olaydan sonra, Bay Matsuda özellikle kibar ve yardımsever bir öğrenci oldu.

HONOLULU

Honolulu'da gösteri yaparken, polis teşkilatını çalıştıran bir Judo öğretmeni geldi Şef Dan Ryu'ya, Aikido'nun polis kullanımı için çok tehlikeli olduğunu söyledi. Bu yüzden Honolulu polisi Aikido çalışmadı.

1954'de Honolulu'dan ayrılmamdan hemen önce, 60 yıl hapis cezası almış Mateas adındaki genç, bir arkadaşıyla birlikte kaçtı. Hastahaneye gönderilmek için hasta numarası yapmış, görevlilerden birini bıçaklayarak kolayca kaçmıştı. Onu yakalamak altı aylarını almıştı. Hawaii Hochi gazetesinin bir başmakalesinde şöyle diyordu: "Japonya'dan gelen Bay Koichi Tohei'nin öğrettiği Aikido teknikleri sayesinde bıçaklı bir suçluyla bile kolaylıkla başa çıkılabilir. Hawaii, Maui ve Kauai'deki bütün polisler Tohei'den ders alıyor. Neden Honolulu polisi de onun öğrencisi olmasın? Mateas aynı şeyi diğer adalardan birinde yapmış olsaydı, hemen yakalanırdı."

Tekniklerimin tehlikeli olduğunu şefe rapor eden eğitmen cezalandırıldı. Hawaii'yi 1955'de tekrar ziyaret ettiğimde, Şef Ryu ve Şef Yardımcısı Tarbel benden özel ders aldılar ve bütün adamlarına da önerdiler.

Honolulu polis teşkilatındaki en heyecanlı öğrenci Bay Larry Mehau idi. Larry'nin vücudu Japon Sumo güreşçilerininki gibiydi ve Hawaii'deki en güçlü adam olarak biliniyordu. Judo çalışmış ve daha sonra profesyonel güreşçi olan Riki Do Zan'dan Sumo öğrenmişti. Honolulu'ya ilk ziyaretimdeki derslerimden birinde dojonun kapısında belirdi ve kollarını göğsünde kavuşturmuş halde bize baktı. Yaptığımız şeyin hile olduğunu düşündüğünü belli eden bir yüz ifadesi vardı. Ona aldırmadım.

Birgün Larry, Riki Do Zan'a Aikido'nun hile olduğunu düşündüğünü söyledi. "Hayır," dedi Riki, "Tohei'nin yaptıkları gerçek. Sen polissin Aikido senin için en iyisi. Ona git ve ders al." Bunun üzerine Mehau, Judo'da beşinci dan sahibi olan arkadaşı Hirata'dan beni tanıştırmasını istedi. Bay Hirata, Larry'yi benimle tanıştırdığında, Larry'nin Riki Do Zan'ın bir öğrencisi olduğunu söyledi Onu hemen kabul ettim. Larry, ona karşı tutumumun değişmesine neden olarak Riki'den korkup korkmadığımı merak ediyordu. Ama çalışmalar sırasında, gücünün fırlatılmasını engelleyemediğini çabucak gördü. "Bana önce aldırmayıp, sonra Riki'nin öğrencisi olduğumu öğrenince kabul ettiğiniz için ondan korktuğunuzu düşünüyordum. Ama şimdi korkmak için hiçbir nedeniniz olmadığını görüyorum. Neden fikrinizi değiştirdiniz peki?" "İlk karşılaşmamızda," dedim, "başkaların çok olumsuzdu. Tepeden bakıyordun ve saygısızdın. Böyle bir adama ders vermenin hiçbir anlamı olmadığını düşündüm. Ama Riki'nin öğrencilerinden biri olduğunu öğrendiğimde, bunun sadece olumsuz bir ilk izlenim ol-

duğuna karar verdım. Bu yüzden seni kabul ettim " Larry demek istediğimi anladı ve ondan sonra tutumu giderek düzeldi. Beni sevdi ve boyun eğdi Gerçekten güçlü olmak istiyorsa, kaslarını geliştirmek yerine Ki çalışması gerektiğini anladı. Bedeni güçlü olduğu için, Ki'nin gücünü kolayca anladı. O zamandan beri Ki ile yaşadı, nefes alırken, Hawaii'de Sumo ve Judo şampiyonu oldu.

Daha sonrasında profesyonel güreşçi olan eski Sumo şampiyonu Azumafuji Hawaii'deydi ve Larry'yle birçok Sumo maçında karşılaşmış ve üç kez ring dışına fırlatılmıştı. Profesyonel dövüşçü olan judocu Bay Kokichi Endo, Larry'yi Judo'da yenmesinin imkansız olduğunu anladı.

Yıllar sonra bir Hawaii Sumo grubu Japonya'ya geldi Bütün Japon amatör Sumo güreşçileri Larıy'ye yenildi Birgün, Şampiyon Kashiwado Hawaiili'lere gösteri yapıyordu. Oradakilere kendisini itmelerini söyledi. Hawaiili'leri kolayca durduruyor ve ring dışına fırlatıyordu. Büyüklükleri farketmiyordu. Her Hawaiili ona yaklaştığı gibi kendini yerde buluyordu. Sonuncusu Larıy idi. Bütün bedenine Ki doldurdu ve Kashiwado ile karşılaştı. Japon şampiyon onu durduramadı ve geriledi. Larıy, Japonya'daki Sumo güreşçileri arasında bir efsane oldu. Kashiwado ona şöyle dedi: "Senin gibi bir adama ders verecek kadar güçlü bir Sumo güreşçisi yok. Sana kim öğretti?" Larry cevap verdi: "Aikido ustası Tohei."

AMERİKAN EYALETLERİ

California, Nevada, Arizona, Washington, Colorado, Illinois, Wisconsin, Indiana, Ohio, New York, New Jersey, Connecticutt, Washington D.C., Massachusetts, Pennsylvania, Georgia, Kuzey Carolina, Florida, Oregon ve Hawaii'de ders verdim. Eylül 1971'de Ki Topluluğu'nu kurduğumda, Aikido tekniklerini açıklamak için Ki öğretmek yerine Ki prensiplerini vurgulayan sınıflar oluşturmaya başladım. Önce, Ki'yı Hawaii Üniversitesi'nin Hilo şubesinde yaz okulunda öğrettim. 114 kişi katıldı. Şimdi her yıl bir seminer veriyoruz. Sonra, Honolulu'da 217 kişinin katıldığı on günlük bir seminer verdim; ertesi yıl katılımcı sayısı 419 idi. Şimdi her yıl bir seminer düzenleniyor Bunun ardından Portland, Oregon'daki Lewis and Clark Üniversitesi'nde on günlük bir seminer daha düzenledim. 450 öğrencimiz vardı. Washington Üniversitesi'nde 110 kişinin katıldığı on günlük bir seminer daha verdim ve Chicago'dakinde katılım sayısı 96 idi. Fullerton'daki California Üniversitesi'nde verdiğim altı haftalık kursla gezimi bitirdim; 300'ün üzerine katılımcı vardı.

Öncelikle Aikido öğrettiğimde, sınıflarda 50-60 öğrencim olurdu. Ama Ki sınıflarını açtıktan sonra, bir seferde yüzlercesi gelmeye başladı. Aikido öğrencileri genellikle gençlerdi. Ki sınıfları ise çoğunlukla üniversite profesörlerini, doktorları, avukatları, sanatçıları ve işadamlarını çekiyordu. Hem Amerika'da hem de Avrupa'da "Ki" kelimesi giderek yayılıyor. Ama kelimenin kendisine kapılıp, anlamına pek dikkat etmiyorlar Japonlar "Ki" kelimesini her gün kullanır ama anlamı hakkında fazla bilgileri yok gibidir. Ki'nin ögelerini, Zihin ve Bedeni Bütünleştirmek İçin Dört Temel Prensip'i olabildiğince yayabilmeyi umarım.