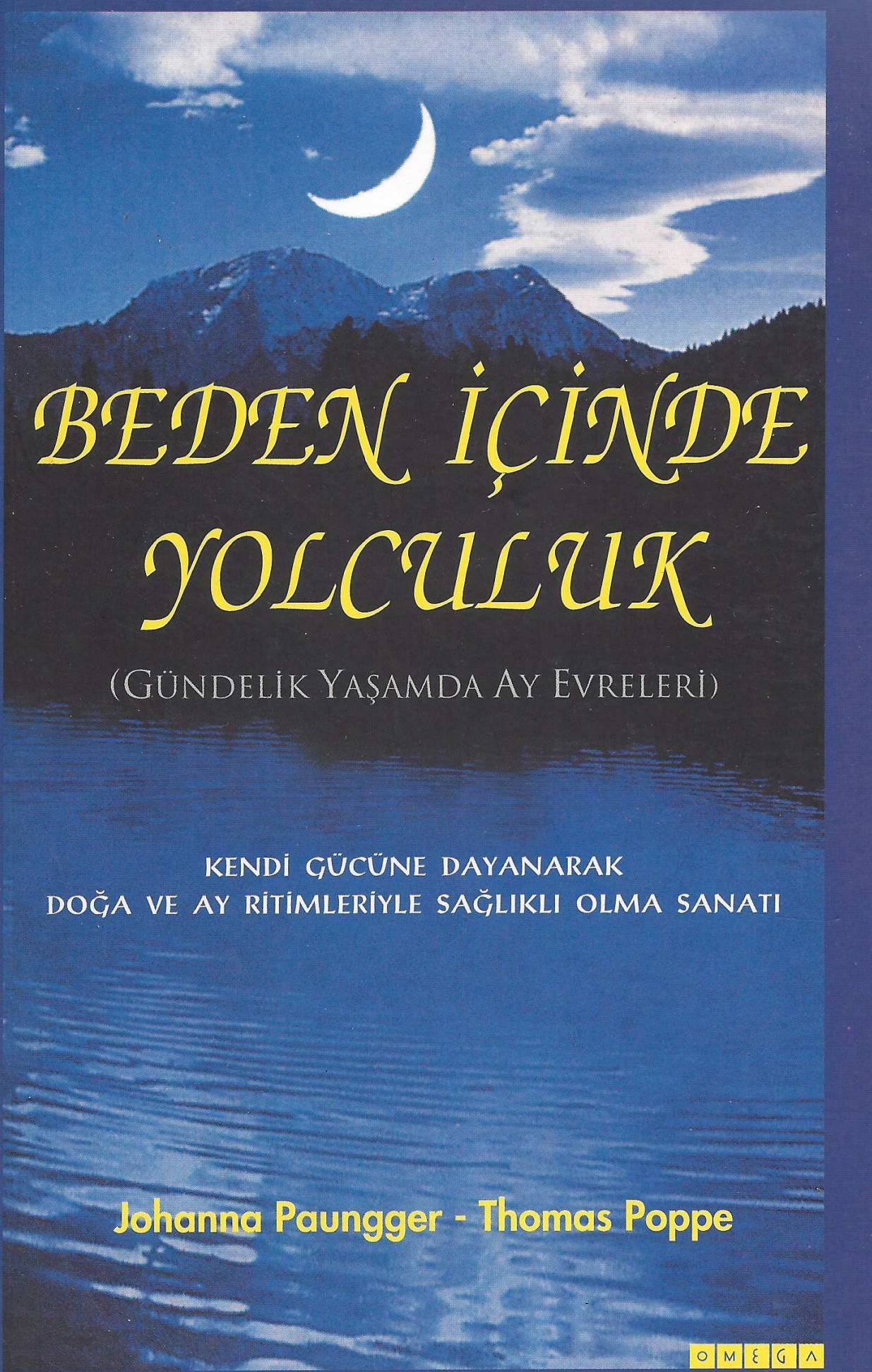




BEDEN İÇİNDE YOLCULUK

(GÜNDELİK YAŞAMDA AY EVRELERİ)

KENDİ GÜCÜNE DAYANARAK
DOĞA VE AY RİTİMLERİYLE SAĞLIKLI OLMA SANATI

Johanna Paungger - Thomas Poppe

Birkaç yüzyıl içinde Ay'ın etkilerinin bilgisi neredeyse unutuldu. Birkaç yüzyıl önce ortaya çıkan ve bu ezeli deneyimleri neredeyse hurafe sınıfına indirgeyen, doğayı gözlemlemede çok radikal yeni bir yönteme geçilmiş olmasıdır. O zamana kadar atalarımızın yaratılışlarında var olan keşfetme dürtüleri, binlerce yıl boyunca, en derinlerinde yatan bir anlayış tarafından yönlendiriliyordu: Biliyorlardı ki, doğada hiçbir şey rastlantı eseri ileri atılan ve kör, anlamsız güçlerin birbirine çarpması ile oluşmaz. Hiçbir şey rastlantısal değildir. Bütün halklar çiçek açma zamanını yaşarlar, sonra düşüş ve tarihin karanlıkları içinde kayboluşu; ama her şey belli bir plan dahilinde gerçekleşir. Bunlar, yalnızca kısa dönemli ve maddi şeylere yönelik olmayı öğrenmiş bir hayal gücü tarafından algılanamayacak kadar muhteşem olan bir güç tarafından yönetilir. Sayısız nesiller bu görüş ışığında yaşamış ve davranmışlardır. Ta ki bir gün insanlara, gerçeğin bir başka yüzünün doğruluğu ikna edilene kadar.

☾ AY AKREP'TE – CİNSEL ORGANLAR

Kısırlık, İktidarsızlık, Âdet Kanaması Sorunları

☾ AY YENGEÇ'TE – İÇ ORGANLAR

Gastrit, Ülser, Karaciğer Sorunları, Bronşit

☾ AY ASLAN'DA – DOLAŞIM SORUNLARI

Yüksek Tansiyon, Kansızlık, Gut

☾ ŞİFALI OT ÖĞRETİSİ

Şifalı Ot Biliminin Sırları

☾ GÜNDELİK YAŞAMDA BİYORİTM

Bedensel, Duygusal ve Zihinsel Biyoritm

☾ İYİ YERİN BİLİMİ

Bahçe Düzenlemesi, Ahşap Kapı ve Pencereleer

☾ SAĞLIKLI BESLENMENİN VE HAZMIN ALTI OKU

Aşka Giden Yol Mideden Geçer

☾ DÜŞÜNCENİN GÜCÜ

☾ AY TAKVİMİ



ISBN 975-468-400-6



O M E G A

1. baskı: Omega Yayınları, İstanbul 2002



BEDEN İÇİNDE YOLCULUK (GÜNDELİK YAŞAMDA AY EVRELERİ)

KENDİ GÜCÜNE DAYANARAK DOĞA VE AY RİTİMLERİYLE SAĞLIKLI OLMA SABAHI

Johanna Paungger - Thomas Poppe

ISBN 975-468-385-9

Yayın yönetmeni: Murat Batmankaya

Editör: Gamze Varım

Almanca aslından çeviren: Sıdika Orhon

İllüstrasyon: Hildegard Klepper - Paar

Tasarım ve uygulama: Hülya Aktaş

Kapak tasarımı: Ayhan Kaya

Baskı: Engin Ofset, İstanbul

© 1993 by Johanna und Thomas Poppe

© 1993 by Wilhelm Goldmann Verlag, München

© 2002, Omega Yayınları, İstanbul

© omega

Ankara Cad. 54/12 • TR-34410 Sirkeci-İstanbul

Telefon: 0 212 - 512 21 58 • Faks: 0 212 - 512 50 80

<http://www.sayyayinlari.com> • info@sayyayinlari.com

Genel Dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.

Ankara Cad. 54/4 • TR-34410 Sirkeci-İstanbul

Telefon: 0 212 - 528 17 54 • Faks: 0 212 - 512 50 80

e-posta: saydagitim@ttnet.net.tr

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	11
AY SAATİ	15
Başlangıçta Algı Vardı	15
Yeniçağın Harala Gürelesinde Unutuş	18
Çıkarılacak Bir Hazine	23
Temasta Zamanlama	26

1. BÖLÜM

BAŞTAN AYAĞA KADAR AY'IN RİTMİ İLE	31
Dengeli Hareket	31
1. DOLUNAYDAN DOLUNAYA	37
Sondördün (Küçülen Ay)	37
Yeniay (Hilal)	39
İlkdördün (Büyüyen Ay)	40
Dolunay (Mehtap)	41
Gündelik Yaşamda Ay Evreleri	41
2. BEDEN İÇİNDE YOLCULUK	45
YOLCULUĞUN TARİFESİ	47
Düşüncelere davetiye	47
Koruyucu, Güçlendirici ve Destekleyici Tedbirler	50
Sağaltıma Yardım	51
Yolculuğu Başlatmadan Dört Not Daha	52
AY KOÇ TA - KAFADAN BURUNA KADAR	55
Baş Ağrıları / Migren	56
Burun Kanaması	57
Horlama	58
Polip	59
Soğuk Algınlığı / Grip	60
Sinüzit	61
GÖZ SORUNLARI	62
Bağdoku enfeksiyonu / Arpacık	63
Kornea Enfeksiyonu	63

AY BOĞA'DA - ÇENE VE BOYUN.....	65
Boğaz Ağrısı / Bademcik İltihabı	66
Kulak Ağrıları ve İltihaplanması	67
Tiroidin Fazla Çalışması	67
Tiroidin Az Çalışması	68
Diş Sorunları	69
AY İKİZLER'DE - OMUZLAR, KOLLAR VE ELLER.....	71
Omuz Sorunları	72
Romatizma	72
"Soğuk" Eller	73
AY YENGEÇ'TE - AKCİĞERDEN SAFRAKESİNE KADAR.....	75
Bronşit	76
Bronşiyal Astım	76
Mide Yanması	77
Gastrit / Ülser	78
Karaciğer ve Safrakesesi Sorunları	78
AY ASLAN'DA - KALP VE DOLAŞIM SİSTEMİ.....	81
Kalp Sorunları	82
Yüksek Tansiyon	83
Düşük Tansiyon	84
Anemi (Kansızlık).....	84
Gut	85
AY BAŞAK'TA SİNDİRİM ORGANLARI.....	87
Bağırsak Sorunları	88
Kabızlık	89
İshal	90
Fazla Kilo	90
Pankreas Sorunları	91
AY TERAZİ'DE - KALÇA, BÖBREK ve SİDİKTORBASI.....	93
Böbrek Sorunları	94
Sistit	94
Kalça Sorunları	95
AY AKREP'TE - CİNSEL ORGANLAR.....	97
Kısırlık	98
İktidarsızlık	99
Âdet Kanaması Sorunları	100
AY YAY'DA - UYLUKLAR.....	101
AY OĞLAK'TA - DİZ, CİLT VE KEMİKLER.....	103
Omurga sorunları.....	104
AY KOVA'DA - BALDIRLAR.....	105
Varis	105
Baldır krampları	106
AY BALIK'TA - AYAKLAR.....	109
Parmaklarda Nasır / Deri Sertleşmeleri	110
Batan Siğil.....	111

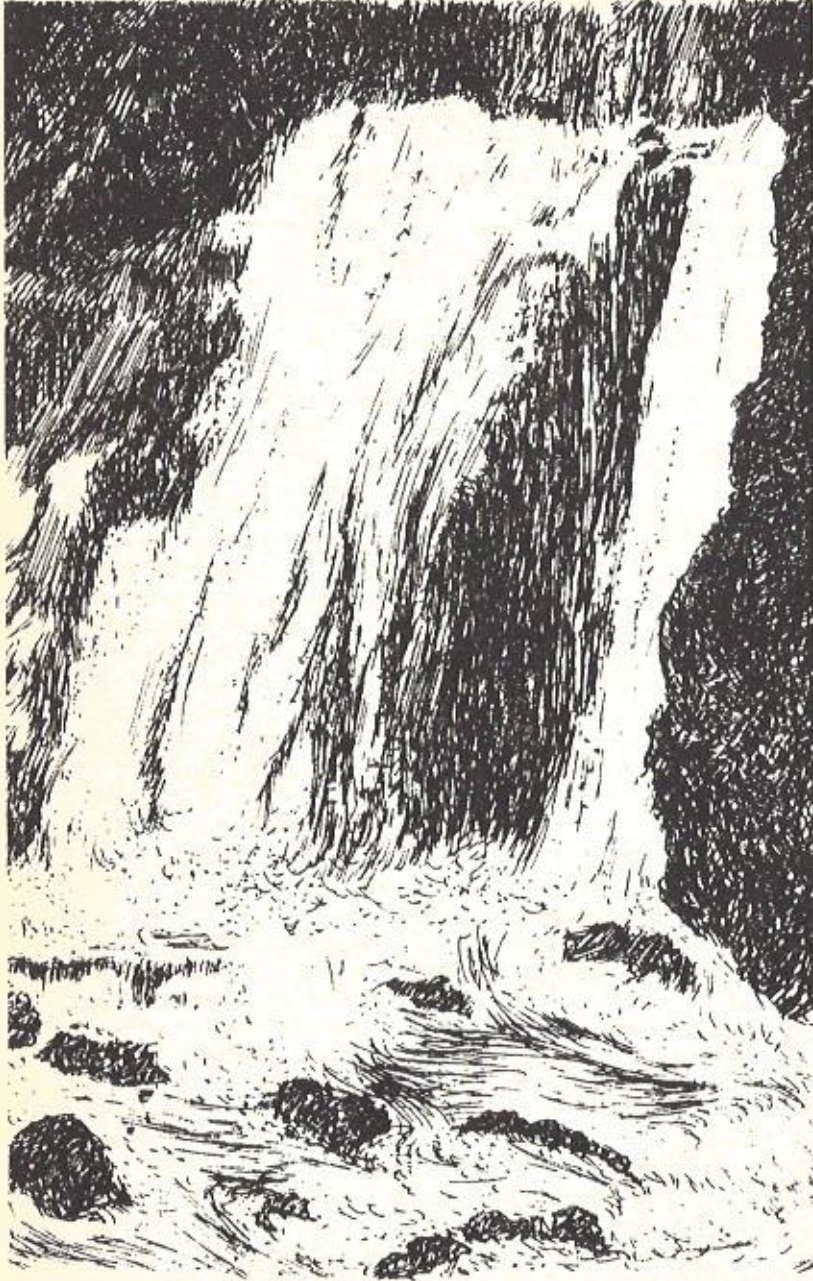
3. A'DAN Z'YE SAĞLIK.....	113
KAYBETME SAYESİNDE KAZANÇ: HACAMAT.....	113
Hacamatın Uygulanması	117
Doğru Zamanlama	118
Yıl İçinde Kötü Günler	121
DERİ VE SAÇLAR.....	122
Cilt Bozulmaları ve Cilt Hastalıkları	122
Cilt ve Vücut Bakımı	127
TEDAVİ BİÇİMLERİ: HAREKETTEN HOMEYOPATİ'YE KADAR.....	131
Hareket Terapisi	135
Masaj ve Beden Çalışması	138
Şiropatik (Chiropractic)	142
Renklerle Tedavi	146
Homeopati-Bach Çiçekleri Terapisi.....	151
ZEHİRLERDEN ARINMA YÖNTEMLERİ.....	155
Isırgan: Yabani Otta Şifalı Ota	155
Ayçiçeği Yağının Gücü	157
Boza	158
Oruç	158
Refleksoloji	159
"DEMİRLE DOKUNMA!": BEDENE YAPILAN MÜDAHALELER.....	160
ÜZERİNE.....	160
DİŞ SAĞLIĞINDA AY RİTİMLERİ.....	165
Diş Çektirme	168
Dişlerin İyileştirilmesi ve Amalgamın Çıkarılması İçin Tavsiyeler	169
Diş Bakımı ve Korunma	171
Diş Taşları	166
Kunoh ve Köprü	167
Dişeti İltihapları (Parodontoz)	167
SAĞLIKÇILARLA İLİŞKİ	173

11. BÖLÜM

ÇOK BASİT - SADECE BESLENME	181
BESLENME KURALLARI ÇENGELİNDE.....	182
1. SAĞLIKLI BESLENMENİN VE HAZMIN ALTI OKU	187
a- Aşka Giden Yol Mideden Geçer	187
b- Kişisel Beslenmenin Ritmi	191
c- Yerli Yiyecekler Yeme	197
d- Göz, Burun ve Kulaklarla Yeme	203
e- Doğru Kombinasyon ve Sıralama	204
f- Bedeni Dinlemek	207
2. ŞIFALI OT ÖĞRETİSİ	209
Şifalı Ot Biliminin Sırları	210
Şifalı Otlarda Doğru Zamanlama	214
Depolanan Şifalı Otlar	218

Hazırlama ve Kullanım	220
Doğru Bitkinin Seçimi	222
III. BÖLÜM	
YAŞAMIN NABIZ ATIŞLARI	229
1. BİYORİTİMİN GÜÇ ALANI	230
ÜÇ YAŞAM EDİMİ	230
Bedensel Biyoritim	233
Duygusal Biyoritim	234
Zihinsel Biyoritim	235
GÜNDELİK YAŞAMDA BİYORİTİM	236
ESKİ BİR BİLGİDE BAŞLANGIÇ ZORLUKLARI	239
BİYORİTİMİN HESAPLANMASI	243
2. ORGANLARIN GÜNLÜK RİTİMLERİ	247
Sabah Saat Yediden Dokuza Kadar – Mide	248
Sabah Saat Dokuzdan Onbire Kadar – Dalak / Pankreas	251
Sabah Saat On Birden Öğlen Bire Kadar – Kalp	252
Öğlen Saat Birden Üçe Kadar – İncebağırsak	252
Öğleden Sonra Saat Üçten Beşe Kadar – Sidik Torbası	253
Öğleden Sonra Saat Beşten Yediye Kadar – Böbrekler	253
Akşam Saat Yediden Dokuza Kadar – Dolaşım Sistemi	254
Akşam Saat Dokuzdan Onbire Kadar – Genel Enerji Toplama	255
Gece Saat Onbirden Bire Kadar – Safrakesesi	255
Gece Saat Birden Üçe Kadar – Karaciğer	256
Sabah Saat Üçle Beş Arası – Akciğer	256
Sabah Saat Beşle Yedi Arası – Kalınbağırsak	257
IV. BÖLÜM	
SAĞLIKLI İNŞAAT VE SAĞLIKLI İKAME	261
1. İNŞAAT, RESTORASYON, RENOVASYON – ZAMANINDA	267
TEMELİN KAZILMASINDAN YOLUN YAPIMINA KADAR	269
Araziyi Dolaşmak	271
Kilerin Kazılması	271
Temel	272
Kiler	272
Kiler Tavanı, Kat Betonlu	272
Kaba İnşaat, Duvarlar	272
Çatı Makası	273
Çatı Kaplaması	273
İç ve Dış Cephe Sıvası, Dış Kaplamalar	274
Ara Duvarlar, Beton ve Taş Merdivenler, Elektrik Tesisatı	274
Tahta Merdivenler	274
Su Tesisatı	275
Ahşap Kapı ve Pencereler	275
İlk Isıtma	275

Yer Döşemesi	276
Ahşap Döşeme	276
Ahşap Tavan, Lambri Duvarlar	277
Boya, Cila, Astar, Enperne, Yapıştırma	277
Çitler, Kazıklar	279
Levha Yer Döşemeleri, Verandalar, Yol Yapımı	279
Bahçe Düzenlemesi	280
DOĞRU ZAMANDA KESİLMİŞ AHŞAP:	
BİR NUMARALI İNŞAAT MALZEMESİ	281
Çürümeyen, Sert Ahşap	283
Alev Almayan Ağaç	283
Fire Vermeyen Ahşap	284
Alet ve Mobilya Yapımı İçin Kullanılacak Ahşap	284
Yakacak Odun	286
Kalas, Hızarlık Ağaç ve İnşaat Tahtası	286
Yer ve Alet Tahtası	286
Çatlamayan Ahşap	286
Dış Cephe ve Çatı İçin Lambri	287
SAĞLIKLI İNŞAAT VE İKAME İÇİN ÖNERİLER	289
Tahta ve Parke Yerlerin Temizliği	290
Pencere ve Cam Silme	290
Çatı Oluklarının Temizlenmesi	291
Küflenme	292
Doğru Havalandırma	292
2. İYİ YERİN BİLİMİ	297
Ejderin Süvarisinin Çalışması	298
İşıyan Bir Dünya	300
Doğru Yerin Ustaları	303
Fail: "Kötü Yer"	308
Kanser: Baştan İtibaren Bir Işınlanma Hastalığı	311
İyi Yerin Yolları: Becerikli Çatal-Çubukçu	315
İyi Yerin Yolları: Kendi Gücüne Dayanmak	317
Taşınma	317
Kediler	318
Köpekler	319
Diğer Dikkat Edilecek Noktalar ve İyileştirme	320
Işnlardan Arınma	321
V. BÖLÜM	
DÜŞÜNCENİN GÜCÜ	327
KİTAPLARIMIZIN DOSTLARINA SON SÖZ	337



ÖNSÖZ

Sağlıklı olmak ya da sağlığa kavuşmak – kendi gücünle: Bu kitapta bu konu işlenecek ve bu konuda size yardımcı olunacak. Hayatınız boyunca size eşlik edecek, bedeninizi, ruhunuzu ve zihninizi güçlendirenlerin ve zayıf düşürenlerin bilgisini öğretmek istiyoruz; dolaysız ve kişisel olarak deneyimleyebilmeniz için yolu – uzmanlar ve otoritelerin önerileri üzerinden dolanmadan.

Sağlıklı kalmak ve iyileştirmek, inişleri ve çıkışlarıyla bütün bir insan yaşamının içinden geçen bu yol, gerçekte ne zor ne de teferruatlı. Üstelik zahmetli bir çaba olması da gerekmiyor. Modern bilimlerin arasından özellikle klasik tıp ve psikoloji, politika, kilise, ekonomi, sanayi ve reklamcılık ile yakın ve başarılı bir işbirliği içinde bize, ellerindeki o gizli bilgilerle ve gizli dilleriyle yalnızca uzmanların bizi iyileştirebileceklerine ya da sağlıklı ve anlam yüklü bir yaşamın yollarını gösterebileceklerine inandırmaya çalıştılar, yani tamamen gerçeklerin tersine hareket ettiler. Bu hedefi kısmen bilinçli, kısmen bilinçsiz seçiyorlar; seçme nedenleri ise çeşitli: Tahtlarına el sürülemiyor, füzuli üretimleri (ürünleri ve ideolojileri) iyi satılıyor; biz tüketiciler ve alıcılar, bu "lütuf" ile kolay yönetilebilir, bağımlı ve kendi kararlarını kendi verebilmekten aciz olmaya devam ediyoruz.

Bugün artık bu kadar çok kişinin başka bir yola yönelmek istemesi bizi çok sevindiriyor. Ağır işleyen, farklı düşünmeyi öğrenme sürecinde size yardımcı olmak istiyoruz – gücümüz dahilinde olan her şeyle. Bunu yaparken, ezelden beri her zaman işlemiş olan şeyleri ele alacağız; sağlıklı, di-

namik ve yaşamaya değer bir hayatın temel malzemelerini ve kilometre taşlarını kullanacağız. Doğal, sade ve basit olan şeyleri yeniden hayata geçirmek istiyoruz, ama bunu yaparken de hemen yeniçağın getirmiş olduğu gerçek nimetleri de topuyla tekmeden aşağı atmak istemiyoruz. Gelecek zaten, bize başka yol bırakmayacak- neden o zaman ilk adımları kendimiz, neşe içinde özgürce atmalıyım?

İlerideki sayfalarda sizi bekleyenlerden hiçbiri yeni değil. Ezeli, binlerce yıldır uygulanan, geçerli, etkili ve sağaltım gücü büyük olarak damgalanmış - bu doğa kanunları ve doğa ritimlerini son birkaç on yıldan bu yana hiç gereksiz yere unuttuk veya görmezden gelmeyi öğrendik: Ay'ın ritminin etkisi ve doğru zamanda hareket etme sanatı, beden ve biyoritimler, fanatik olmadan sağlıklı beslenme, şifalı otların öğretisi, sağlıklı ikame, düşünce gücü, bütün bunların beden, ruh ve zihne etkileri yanında daha birçok şey...*

Bazılarını hiçbir ders kitabında bulamazsınız, birçoğu da hiç yayınlanmadı bile. Belki bu yüzden şu ya da bu bilgi ilk okuyuşta inandırıcı gelmeyebilir, ilk defa duyulduğu için, belki de inançlara veya önyargılara aykırı geldiği için.

Gene de: Bütün bilgiler, bütün öneriler kişisel deneyimlerle dayanmakta - yalnız bizim kendimizinkilere değil, birçok kişinin, geçmişin ve bugünün birçok şifacısının da. Zaman içinde, gittikçe bu deneyimlere siz de katılacaksınız, çünkü bu kitapta bulacağınız kuralları her gün yeniden denemek, çevremizi saran şeylere ve doğaya karşı dikkatinizi keskinleştirecek ve beden, duygular ve akıl arasında, şimdiye kadar gizli kalmış bağlantıları kavrayacaksınız. Bu kavrayışlar sizi sonunda, donuk kuralların ötesine yönlendirecek ve çevrenin sayısız olumsuz etkilerine karşı dokunulmaz yapacaktır.

* Şayet *Vom richtigen Zeitpunkt* (Doğru Zamanda) adlı kitabımızı okuduysanız (Hugendubel Yayınları, Münih 1991), bazı bilgiler size tanıdık gelecektir. Onlara, burada da değindik, çünkü bu kitabı diğerinin bir "devamı" / "ikinci yarısı" olarak görmek istemiyoruz. Bağlantıların anlaşılabilir olmasını istediğimizden, bazı tekrarlar kaçınılmaz oldu.

Özellikle de sizi herhangi bir şekilde bedensel veya zihinsel bağımlı yapma denemelerine karşı koruyacaktır.

Sezgi, seyretmek ve deneyimlemek doğadaki birçok şeyin anahtarıdır; bilim bunu perdeleyemez, en azından kendi yetersiz olanaklarıyla. Yani, sizin yapmanız gereken işi kolaylaştıracak "bilimsel olarak ispatlanmış" bir ansiklopedi, ne de has reçeteler koleksiyonu bulmayı beklemeyin. Biz yeni bir moda yaratmak istemiyoruz, yeni bir diyet de bulmadık, ne de yeni bir yaşam biçiminin reklamını yapıyoruz ya da bininci her-derde-devaninkini. Kimseye, bir şeye göre yaşaması gerektiği aşılammalıdır. Her insan tek'dir ve eşsiz'dir. Birine faydası dokunmuş bir şey, bir başkasını hiç etkilemez, hatta zarar bile verebilir. Bazen bir ilaç ya da yöntem çok faydalı olur, bir başka sefer aynı kişiyi etkilemez bile. Kendi yolunuzu kendiniz bulmalısınız.

Şayet, sizin *anılarınızı* uyandırabilirsek, her şeyi başarmış olacağız. Gereksiniminiz olan her şeye sahip olduğunuzu hatırlarsanız - yaşamın, adına layık sürdürebilmek için gerekli olan her malzemeye, her güce ve her yeteneğe sahipsiniz: Yaşamak! Yaşama sevinci ve yaşama gücü içinde yaşamak! Ve kalple, kendine ve insanlığa. Yaşamak! Ama beklenti ve hüsrana, uyuşma ve acı, korku ve rahatlama, zevk ve hayal kırıklığı, stres ve avarelik arasında gidip gelen kaotik olanı değil.

İç sezgi, seyretmek ve dolaysız deneyim atalarımızı doğa ve Ay ritimlerine yönlendirdi; bu, şükran duyguları içinde benimsenmeyi hak edecek bir bilgi. Size bu bilginin bir parçasını aktarmaya şimdi başlamak istiyoruz.

Johanna Paungger
Thomas Poppe

AY SAATİ

Milyonlarca yıldır Ay, kel, yusuvarlak bir kaya yığını olarak, yalnız ve şaşmaz bir kararlılıkla Dünya'nın etrafında dolanmakta – bazen varlığını inkâr ederek yeniayda bize zifiri karanlık yüzünü dönüyor, Güneş'ten ödünç aldığı ışıkla da bazen, dolunayda, gecenin göğünü aydınlığa boğarak yıldızları sanki söndürüyor.

Yanımızdan geçerken sahip olduğu merkezkaç kuvveti, Dünya'nın her bir noktasına temas eder – ve bununla her bir insana, her bir hayvana, her bir bitkiye; kısaca, gezegenimizdeki her bir atoma dokunur. Bu enerjinin etkileri çok yönlü ve yoğun olduğundan, Ay'ın evreleri ve Ay'ın içine girdiği burçlarda baş gösteren güçler, kitabın birçok bölümünde bize eşlik edeceğinden, size ilk başta, "Ay Saati"nin ortaya çıkışını ve anlamını anlatmak istiyoruz.

Başlangıçta Algı Vardı

Milyonlarca yıldır insanlar, hayatta kalabilmeyi garantilemek ve Tanrı'nın amaçlarını keşfedebilmek amacıyla, doğanın çeşitli ritimleri ve kanunları ile uyum içinde yaşamaya özen göstermişlerdir. Tanrı'nın amaçlarını doğa olaylarından –Güneş'in ve Ay'ın döngüsünden, yıldırım ve fırtınadan, mevsim çalkantılarından– okumaya çalışmışlardır. Doğaya ve elementlerin aralarındaki ilişkiye kulak vererek, gizemlerini çözmüşlerdir. İncelmiş sezgilerle dolaysız deneyim, bir üstün güce olan sarsılmaz inanç, deneme yanılma,

sağlıklı bir ikamet anlayışı ve doğa güçlerinin hüküm sürüşüne karşı içten gelen dolaysız bir samimi bir kabullenişle düsturu ve hep tekrarlanan belli etkileri keşfettiler.

Sözelimi Eskimolar akla gelebilecek en sert doğa şartlarında yaşamaktalar. Dillerinde kar ve buz ile ilgili kırka yakın kelime bulunuyor, çünkü algılamaları, suyun donmuş halinin kırka yakın farklı durumunu ayırt etmeyi öğrenmiş. Aralarından yalnızca ikisi iglu, yani av kulübelerinin yapımına uygun olan bir buz. Şüphesiz Kuzey Amerika Kızılderilileri bugünkü şehirlilere kıyasla, orman ve çayırlardaki kahverengi ve yeşilin çok daha fazla tonunu ayırt edebiliyor ve okuyabiliyorlardı. Diğer taraftan şehirliler de şüphesiz bir Eskimo ya da Kızılderili'ye kıyasla yabancıları oldukları bir şehirde çok daha az zorluk çekiyorlar. Her yaşam biçimi algıyı, kendine has deneyimler ve gereksinimlerine göre biçimlenir.

İnsan şeylerin durumlarının yanı sıra, durum ve gözlem zamanı arasındaki hareketli etkileşimi de araştırdı – gün, ay ve mevsimlerin, Güneş'in, Ay'ın ve yıldızların durumunu. Birçok doğa olayının –met ve cezir, hamilelik, hava şartları, hayvanların davranışları bunlardan birkaçı– Ay'ın dolaşımıyla çok yakından ilgili olduğunu fark etti.

Atalarımız, gündelik ve daha az güncel aktivitelerde sayısız olgu ve başarının, doğadaki bazı ritimler tarafından yönlendirildiğini fark etmede gecikmediler. Ameliyatlar, hacamat, şifa yöntemlerinin kullanımı ve etkilemesi, odun kesme, yemek pişirme, yemek yeme, saç kesme, saç yıkama ve daha birçok şey. Ameliyatlar ve ilaç yazma mesela, belli günlerde yapıldığında çok başarılı sonuçlar veriyor, başka günlerde ise hiç faydası olmadığı gibi zararları bile olabiliyordu; hem de dozdan ve şifacının becerilerinden tamamen bağımsız olarak.

İnsan yerleşik düzene geçtikten sonra, bitkilerin ve bitki bölümlerinin her gün farklı farklı enerjiler yaydıklarını ve

bunları bilmenin, tarlada ekim, bakım ve biçmedeki başarıyı etkilediğini fark ettiler. Örneğin şifalı otlar, belli zamanlarda toplandıklarında, başka bir zamanda toplanılanla kıyas kabul etmeyecek kadar daha etkili olmaktaydılar. Tarla ürünleri belli bir zamanda ekildiklerinde, daha çabuk gelişiyor ve daha dirençli oluyorlardı.

Tek cümleyle: Bir davranışın etkileri ve sonuçları yalnızca gereken beceriye ve çalışma yöntemine bağlı değildir, daha önemli olan, *ne zaman* yapıldığıdır. O kadar ki, yanlış zamanda yapılan doğru bir eylem, başarının tamamen ters tepmesine bile neden olabilir.

Eski Mısırlılar'ın, Yunanlılar'ın, Romalılar'ın, Hintliler'in ve Babilliler'in yapmış oldukları sayısız binalar, atalarımızın yıldızları gözlemlemeye ve döngülerini hesap etmeye ne kadar önem vermiş olduklarının birer göstergesidir. Elleri mevsim, hava durumu, yıldızların konumu bir taraftan, diğer taraftan engelleyici ya da teşvik edici etkiler bir araya gelip diğer nesillerin de faydalanabileceği bir araç oluşturmuştur.

Gözlemlenen etkilere anlaşılır isimler bulmak ve kuramları oluşturmak gerekiyordu, özellikle de her zaman ve her yerde geçerli ve gelecek etkileri önceden haber verebilecek, yüzüne bakılabilir bir sistem. Güçler, mevsimlere ve yıldızların döngüsüne uyum içinde tekrarlandıkları sürece bir tür takvilden faydalanmak akla yakındı.

Böylece Güneş, Ay ve yıldızlar, bir doğal dış çerçeve içinde gök saatinin akrep ve yelkovanı oldular. Nedeni çok açık: Belli bir güç ivmesi –örneğin bir şifalı ot toplanırken, belli bir organ tedavi edilirken ve tarla ürünü saklanmaya hazırlanırken– her ay tam iki veya üç gün sürüyorsa ve o sırada Ay her zaman aynı yıldızların civarındaysa, o zaman oradaki dağınık yıldızları bilinçli olarak bir grup altında toplamak ve bu "burca", etkilerinin özelliklerini betimleyen bir ad koymak akla çok yakın.

Atalarımız, birçok doğa olayı ve kuramlarının yanı sıra, Güneş ve Ay'ın ritimleri içinde tekrarlanan, yapıları ve renkleri farklı, on iki güç ivmesi yalıtıldılar. Güneş'in bir yıl içinde, Ay'ın bir ay içinde dolandığı bu yıldız kümelerine on iki isim verdiler: Koç, Boğa, İkizler, Yengeç, Aslan, Başak, Terazî, Akrep, Yay, Oğlak, Kova, Balık.

İnsan artık, şimdiki andaki algılaması temelinde ve doğanın nabız atışlarını kıyaslamalı gözlemlemesi sonucu, gelecekteki niyetlerine hangi engelleyici ve destekleyici etkilerin olabileceğini hesaplayabileceği bir yıldız saati yaratmış oldu. Bu takvimler, görünüşte anlamsız ve rastlantısal gibi hüküm süren doğa güçlerinin yarattığı korkuları büyük ölçüde hafifletti. Artık yaşamsal önemdeki eylemler daha planlı ve başarı yüzdesi daha yükseltilmiş olarak sürdürülebilecekti – ekim ve dikim, bakım ve gübreleme, biçme ve saklama, özellikle de bir halkın orçunları tarafından kullanılan tedavi yöntemleri.

Geçmişin birçok takvimi kendine, Ay'ın hareketlerini esas almışlardı, çünkü Güneş'in güçlerine kıyasla, Ay'ın evreleri ve Ay burçların evlerindeyken ortaya çıkan güçler, gündelik yaşamımıza çok daha etkili olmaktadır. Binlerce yıl önce olduğu gibi bugün de hâlâ, birçok bayram, Ay'ın pozisyonuna ayarlıdır: Paskalya, M. S. II. yy'dan beri hep ilkbahar başlangıcında, ilk dolunaydan sonraki ilk pazar günü kutlanır. Ve bugün hâlâ çiftçiler için Ay'ın burçların evlerindeki durumunu gösteren sayısız takvim hazırlanır.

Yeniçağın Harala Gürelesinde Unutuş

Birkaç yüzyıl içinde Ay'ın etkilerinin bilgisi neredeyse unutuldu – o kadar ki, şimdi artık insanlar, bundan söz edildiğinde şaşkınlık içinde tereddütlerini açığa vuruyorlar. Bunun nedenleri çok, ama en önemli neden, birkaç yüzyıl

önce ortaya çıkan ve bu ezeli deneyimleri neredeyse hurafe sınıfına indirgeyen, doğayı gözlemlemede çok radikal yeni bir yönetime geçilmiş olmasıdır.

O zamana kadar atalarımızın yaratılışlarında var olan keşfetme dürtüleri, binlerce yıl boyunca, en derinlerinde yatan bir anlayış tarafından yönlendiriliyordu: Biliyorlardı ki, doğada hiçbir şey rastlantı eseri ileri atılan ve kör, anlamsız güçlerin birbirine çarpması ile oluşmaz. Hiçbir şey rastlantısal değildir. Bütün halklar çiçek açma zamanını yaşarlar, sonra düşüş ve tarihin karanlıkları içinde kayboluşu; ama her şey belli bir plan dahilinde, hedefli ve tek tek bireylerle tüm insanlığı bir bütün olarak ele alarak, anlamlı bir şekilde gerçekleşir. Bunlar, yalnızca kısa dönemli ve maddi şeylere yönelik olmayı öğrenmiş bir hayal gücü tarafından algılanamayacak kadar muhteşem olan bir güç tarafından yönetilir. Tanrısal güç bazen, bireylere karşı çok acımasız ve merhametsizmiş gibi görünse de atalarımız onun varlığından asla şüphelenmediler. “Tanrı verir, Tanrı alır.” saptaması, koşulsuz kabullenmenin sembolüdür, bütün insan evlatlarının aynı amaçtan olduklarının tasdikidir. Sayısız nesiller bu görüş ışığında yaşamış ve davranmışlardır. Ta ki bir gün insanlara, gerçeğin bir başka yüzünün doğruluğu ikna edilene kadar.

Çünkü insanın kâşif yanı –özellikle de Batı'nınki– doğayı incelerken bilinçli olarak belli bir görüşü, yöntemi seçti ve bütün diğerlerini geçersiz ilan ediverdi. Aynı zamanda doğa olayları içinde yer alan birçok gücü, birbirinden bağımsız olarak ele alamaya başladı, onları gemlemeyi başardı, belli olayları tekrarlamayı ve belli sonuçları önceden tam olarak söylemeyi başardı.

Sanki bir gece içinde, evrende “Üstün Güç” için yer kalmadı. Olaylar –tüm dünya buna inandırılmak isteniyordu– anlamsız ve amaçsız bir hiçlikte oluşuyordu. Evren, muhteşem otomatik bir makineden başka bir şey değildi. Tanrı'ya ve Tanrı'nın insanlara armağan ettiği özgür iradeye orada yer yoktu, çünkü geçmiş, hal ve gelecek yalnızca “çoktan ka-

leme alınmış bir senaryonun satırlarıydı". Rastlantılar da yoktu. Salt mekanik kurallarının işlediği yerde, irade ve amacın da yeri yoktur. Otomatik bir yaşamın dışında hiçbir gücün korumadığı ve yönetmediği bir evren, günün birinde ya bir saat gibi ölümüne yürüyecek ya da patlayacaktı. Ve insan bir makine misali, -yeni "İnanç" böyle diyor- geçmişinin kalıplara soktuğu, kalıtımlarının zorunlu bir ürünü olarak görünüyor. Böylelikle insan, kendinden sorumlu olmamak gibi bir hakka sahip, çünkü makinelerin irade özgürlükleri yoktur.

Bilim adamları kendilerini insanlığın yeni geleceğinin, yeni bir dünya düzeninin yaratıcıları olarak görmeye başladılar: Tümöyle denge içinde, mantıklı, aydınlanmış, hurafelere inanmayan, inançsız. Ve bilimin soğuk, şefkatsiz aletleriyle ispatlanamayan şeyler var değildi. Üstüne üstlük bu zavalılaşmış bilim, geçerliliğinin "ispatı" için, müessesesinin eylemlerindeki büyük başarıları aşırı vurguladı ve bunu hâlâ da yapmakta. Özellikle de tıp alanında. Biz hepimiz, bu oyuna canı gönülden katıldık, kimya alanında bir profesör unvanı, taşıyıcısının her kelimesinin doğruluğunun ispatıdır sandık - söyledikleri ne kadar saçma ve dünyaya yabancı olursa olsun. Ve zamanla, bugün meslek körlüğü denen şey gerçekleşti: "Olmaması gereken, olamaz da."

Dar dünya görüşlülüğü içinde bilim, çocuğu banyo suyu ile beraber dökmüşe benziyor: Bir insanın kendi kendine: "Dün ilk çivimi başarıyla çakmayı başardım, demek ki bu çekiç ile saati de tamir edebilirim." demesine benziyor. Modern teknik ve tıp bize, gündelik yaşamın tüm sorunları için çabuk çözümler vaat etti ve bugüne kadar bu sözünü yerine getirebileceği inancını yaymaya çalışarak bizleri uyuttu - "Bugün olmadı, ama yarın mutlaka!" Neredeyse tek bir darbe ile gözlem ve doğa ritimlerinin gözetilmesi gibi daha birçok kuram, füzuli hale geldi. Özellikle de, insan ile doğa arasındaki ilişkide en önemli yetenek olan sabırdan vazgeçilebileceği sanıldı. Yaşamın bütünlüğü bilgisi artık yalnızca, en-

düstrileşmenin ve "gelişmenin" hızına ve bilimin tüm görüşlerine tapmaya bilinçli bir inatla boyun eğmeyen bir mutlu azınlığın yaşamında, vahalarda sürmeye devam etti. Burarlarda doğaya bağlılık, dolaysız algılama, sezgi ve inanç sayesinde, kendine dönük bir dar görüşlülük, soğukkanlı hesaplar ve sahte peygamberliklerden korunabildiler.

Kimi doktorlar, kimyanın ve ilaç endüstrisinin promosyonu olarak aldıkları çabuk başarının sarhoşluğu içinde çekinmeden, bundan böyle yaşamın dalgalı hareketlerini ve bütünlüğünü dikkate almama gafletinde bulunabilecekleri sanısının içine düştüler. Makine tamir eden, ne de olsa yalnızca tek tek parçalarla ve onların yedek parçalarıyla ilgilenir. Çabucak ağrı ve semptomların ortadan kaldırılması, insanı bütünlüğünden uzaklaşıp, yalnızca parçalarını tamir etmek bir başarı olarak kabul gördüğünden eller kavuşturulup kucğa konulabiliyordu. Ama bir safrakesesini tek hatalı bölge olarak görüp yalnızca onu tamir etmeye kalkan, bir şeyler düzelttim sanısıyla, hastayı da, kendini de aldatıp haybeye kürek sallamış olacaktır. Kendine yardıma yardımcı olmak, koruyucu hekimlik ve nedenlerin araştırılması, sabır ve insanın bütününden insanın bütününe bir hasta-doktor ilişkisini kurabilmeye hazır olma - tüm bunlar uzun zaman önce arka plana itildiler. Ama, değişimin önümüzde olduğundan umutlu olmamızın nedenleri var: Bugün birçok doktorun, kimisi kendiliklerinden, kimisi bundan böyle bir tamirhaneye gitmeyi reddeden ergin hastalar tarafından gözleri açıldığında, artık zamanın işaretlerini önemsemeleri bizi çok sevindiriyor.

Bugün artık birçok doktor yeniden, atalarımızın şifacı rahipleri, şamanları ve kabile büyücüleri gibi, insanların makine olmadıklarına inanarak tedavilerini yürütüyorlar. İnsanların, rastlantı veya kör evrim tarafından bir arada tutulan, bir arada çalışmaya iyi kötü alışmış bir kemikler, sinirler, kaslar ve organlar sisteminden daha fazlası olduğunu biliyorlar. Gene biliyorlar ki beden, zihin ve ruh kendi içlerinde ve onu

çevreleyen diğer insanlar, doğa ve hatta yıldızlarla bile bir bütündür. Biliyorlar ki hastalık, insanın içindeki –neden ne olursa olsun– yaşamın birçok elementi arasında canlı canlı akmakta olan dengenin bozulmasından oluşur – kasma ve gevşeme arasında, sağlıklı bir egoizm ve kendini teslim etme arasında, yazgının önüne geçilemez inişleri ve çıkışları arasında. Hatta aralarından bazıları, insana en yarayan ilacın sevgi olduğunu da biliyor. Bu şifa dağıtıcılarının görüşleri onları tekrar bütünsel tedavi yöntemlerine götürüyor; ve artık dua ile meditasyon, büyü ve şifa veren temas, şifalı otların kullanımı, zamane analiz yöntemleri, operatif müdahaleler ve fiziksel tedavilerle birbirine eşit yerlerde duruyor.

Fakat ne yazık ki atalarımızın şifa konusunda bildiklerinin birçoğunun klasik tıpta yeri hâlâ yok: Ay'ın ritimlerinin etkileri gerçi her an ispatlanabiliyorsa da, günümüzün bilimsel yöntemleri ile açıklanamıyor. Ay Aslan burcundayken yapılan bir kalp ameliyatının neden daha az başarılı olacağına şimdilik bir cevap bulamamaktalar – kimi doktorun, bu bilgiyi tümüyle reddetmesi için yeterli.

Yalnızca bilim değil, biz hepimiz büyük bir gönül ferahlığı içinde, bize aktarılmış bilgilerin çoğundan vazgeçmiş durumdayız – birincisi, anlık rahat düşkünlüğümüzü en büyük erdemimiz haline getirdiğimizden; hem de mantık, ölçü ve hedef, sabır ve uzak-görüşle davranmayı kaybetmek bahasına. Zamanımızın bu koşuşturmalı temposu içinde zihnimizde dur durak bilmeden, bir yandan geçmişin neşe ve acıları, diğer yandan hayalimizde kurguladığımız geleceğin umut ve korkuları arasında sarkaç gibi dolanıp duruyoruz. Haldeki anı, ama yaşamın oluştuğu ve iç huzurunun gelişebileceği yegane yeri düşünme alışkanlıklarımızın sis perdeleri arasında unutuyoruz.

Diğer taraftan binlerce yıldır geçerli ve doğru olanı göz ardı ediyoruz. Hem de akla gelebilecek en basit nedenden: Bilmiyoruz! Belki siz –belki kendi sağlığını ve çevrenizdeki insanların sağlık durumlarıyla ilgilendiğinizden ya da sağlık

personeli olduğunuzdan– bu bilgiye yeniden sahip olmak isteyen cesur öncülerdensiniz; yavaş yavaş, arkası arkasına, تلاش etmeden, acele etmeden. Çünkü eski sanatları canlandırmak için asla geç değildir. Her ne kadar, çevrenizin iyileşmesi ve kendi iyileşmenizde ve bütünleşmenizde tek tek bireylerin hiçbir etkisi olamayacağına iknaya çalışanlar çıkacak olsa da: Her bir düşünce tek tek, en önemsiz gibi görünen her bir eylem geçerlidir. Siz, sandığınızdan daha güçlüsünüz.

Çıkartılacak Bir Hazine

Bu kitapta açıklanmış tüm kurallar ve yol göstermelerin istisnasız hepsi kişisel deneyime ve kendi başımızdan geçenlere dayalıdır – Ay'ın devinimi ile ilgili kurallar bile. İnsanı ve doğayı çok dikkatli gözlemlemek, atalarımızı doğru zamanlama konusunda birer usta yapmıştır. Şayet sonraki nesiller, kuralların anlamlarını anlamadan, gündelik yaşamda geçerliliklerini göremeden uygulamış olsalardı, bu bilgiler bugüne kadar gelemeyecekti. Hafıza destekleri kavramı aslında bu kurallar ve kuramlar için daha uygun bir kavram, çünkü kanunlar, her zaman gerçeklerde kök salmışlardır, yani doğanın ve insanların gündelik gerçeklerinde ya da –ahlak ve dini prensipler söz konusuysa– insanın gerçek gelişme olanakları için gösterilen yolda.

Doğada şüphesiz çok daha başka ritimler ve etki faktörleri vardır, ama bu kitap çerçevesinde biz yalnızca kendi bildiklerimizi ve kişisel deneyimlerimizi esas alacağız – özellikle Ay'ın 5 farklı durumunun etki güçleri ile bağlantılı olanları:

- Yeniyay
- İlkdördün* (Büyüyen Ay)
- Dolunay

* İlkdördün: Ay'ın, yeniyay evresinden bir hafta sonra yarım daire biçiminde görüldüğü evre. (Çev. n.)

- Sondördün (Küçülen Ay)
- Ay'ın burç evlerindeki pozisyonu

Gerçi neden-araştırmaları hâlâ bir spekülasyon, yorum ya da inanç ile yetinmek zorunda, ama uzun zamandan beri Ay ritimleri ile ilgili yeni dil kuralları yer etmeye başladı.

'Balık burcu ayaklara iner' ya da 'dolunay ruhu etkiler' kavramları artık çok sık kullanılmakta. Kitabın neredeyse her yerinde bu anlatım tarzını, gerçeklere tam uymadığı halde sadeliğinden ötürü koruduk, – Ay aslında yalnızca bir yelkovan görevi görür.

Dünya etrafında aşağı yukarı 28 günlük devri sırasında Ay, Dünya'ya sadece bir yanını gösterir, çünkü kendi etrafında dönmez. Ay, –Dünya'dan bakıldığında– tam Güneş ile Dünya arasına girdiğinde, yüzü tamamen karanlığa dalar. Bu durumda fark edilemez, çünkü gündüzleri Güneş'in neredeyse yanında durmaktadır. Dünya'da ise *yeniay* (hilal) vardır.

Bu zamanda Ay, 2-3 gün Güneş'le aynı burçta kalır. Böylece yeniay, ocak ayında her zaman Oğlak burcundayken, ağustosta her zaman Aslan burcundayken çıkar vesaire. Takvimde yeniaydaki Ay, genellikle siyah bir disk olarak gösterilir. Kısa bir süre, insan, hayvan ve bitkiler üzerindeki özel etkiler hâkim olur: Bugünde, örneğin oruç tutan kişi çoğu hastalıktan kendini korur, çünkü bugün beden zehrinden arınma eşiği özellikle çok yüksektir.

Yeniayın ivmeleri, dolunayda olduğu gibi, doğrudan hissedilebilecek kadar güçlü değildir, çünkü sondördündeki güçlerin yeniden yapılanmaları, ilkdördündeki yapılanmaya kıyasla daha zayıftır.

Yeniaydan yalnızca birkaç saat sonra –Ay'ın yüzeyinde soldan sağa doğru hareket ederek– Ay'ın Güneş'e dönük olan yüzü ortaya çıkar, ince bir orak, *ilkdördün*, özel etkileriyle yola koyulmuştur. Dolunaya kadar olan 14 günlük yol-

culuk, Ay'ın birinci ve ikinci dördünlerinden geçer. Bu dönemde bedene, güçlenmesi adına verilen her şey iki hafta süreyle iki misli olumlu etki eder. Diğer taraftan, Ay büyüdükçe, yaraların iyileşmesi ve ameliyatlar daha olumsuz etkilenirler.

Sonunda Ay, Dünya'nın etrafındaki yolculuğunun yarısını tamamlamıştır ve Güneş'e dönük yanı *dolunay* olarak, parlak, yuvarlak bir disk olarak, gökyüzünde durmaktadır. Takvimlerde dolunay beyaz bir daire şeklinde gösterilir. Bu birkaç saat de, Dünya'daki insan, hayvan ve bitkiler üzerine güçlü bir etki bırakır. Uyurgezerler (sairfilmenam) dolaşmaya başlarlar, yaralar her zamankinden fazla kanar, o gün toplanan şifalı otlar daha güçlüdürler, karakolların işleri çoğalır, çünkü şiddet ve kaza oranları yükselmiştir. Ebeler de daha fazla çalışmak zorundadırlar.

Ay yavaş yavaş dolanmaya devam eder, gölge tarafı şimdi onu sağdan sola doğru oymaya başlamıştır – 14 gün sürecektir *sondördün* dönemine girilmiştir (Üçüncü ve dördüncü dördünlerinden). Gene atalarımıza, bu döneme özel etkileri keşfettikleri için teşekkür borçluyuz: Ameliyatlar daha başanlı olur, bu dönemde her zamankinden fazla yemek yense bile çok kilo alınmaz; yıkanmasını ve zehrinden arınmasını istediğimiz her beden bölgesi her türlü eyleme daha açıktır.

Dünya'nın Güneş etrafında dolaşması sırasında Güneş –bizim tarafımızdan bakıldığında–, bir yıl içinde her ay bir *yıldız kümesinde* kalmıştır. Ay ise aynı burçlarda, kendi tahmini 28 günlük Dünya etrafındaki devrinde, yalnızca 2-3 gün kalır. Ay'ın her bir burçtaki konumu biz insanlarda, bedenimiz ve organlarımızda ayrı ayrı etkiler yapar. Bu konu bir sonraki bölümde detaylı işlenecek.

Bu kitapta size, çok özel ritimleri de anlatmak istiyoruz: Yılın belli günlerinde, Ay'dan tümüyle bağımsız etkilerin kurallarını. Yerle gök arasındaki en gizemli şeyler arasındadır bunlar. Size nasıl anlatsak ki, el ve ayak tırnakları, cuma gü-

nü kesildiklerinde, sağlam ve sağlıklı kaldıklarını? Meraklı ve ilgili okurların bu garip kanunları itiraz etmeden deneyecek olduklarını biliyoruz. Bu kurallar da, diğer hepsi gibi geçerlidirler çünkü.

Temasta Zamanlama

Bu soru çok kişiyi ilgilendirecektir: Nasıl oluyor da belli bir “doğru zamanlama”, bir eylemde –örneğin bir ameliyatta–, kronikleşmiş hastalıklarda, bütün olumlu etkileri ortaya çıkartıyor? Hatta kısa süre sonra başlayan olumsuz bir dönem aynı eylemi uzun süreliğine başarısızlığa mahkûm etse bile?

Bu olumsuz enerji olumluya dönüştüremez mi? Örneğin bir yüz ameliyatı, yeniaydan kısa bir süre önce yapıldığında, birkaç gün sonrasına kıyasla çok daha başarılı olmakta.

Bu sorunun cevabı belki kulağa biraz esrarengiz gelecek, ama içinde, “doğru zamanlama sanatının” temel prensiplerinden biri yatmakta: *Temas anı, tayin edici faktördür.*

Temas, aynı zamanda “ilişkiye girmek, ellemek, dikkatini yöneltmek, üzerinde düşünmek, kavramak / yakalamak” demektir. Bir nesneye ya da canlıya belli bir zamanda ister elle, aletle ya da düşünceyle, içsel ya da dış irademle temas ettiğimde, o anda karşı tarafa güç ve incelmış enerji geçirmiş oluyorum. Yaşamımın tek tek her anında. Eylemimim yönü, ellerim veya düşüncelerimle takip ettiğim hedef –ister olumlu, ister olumsuz–, her zaman maddi dünyada herhangi bir biçimde görünebilir olacaktır; bugün, yarın ya da on yıl sonra. An tarafından belirlenen güçler –Ay’ın dönenceleri ve Ay’ın burçlardaki konumu sırasında– bazen bir merceğe gibi, benim ereklerimi toparlayıp, benim daha büyük etkilere ulaşmamı sağlarlar.

Bir doktor ameliyat sırasında hastasına neşter ile temas ettiğinde, eyleminin etkisi ve başarısını etkileyecek ince enerji-

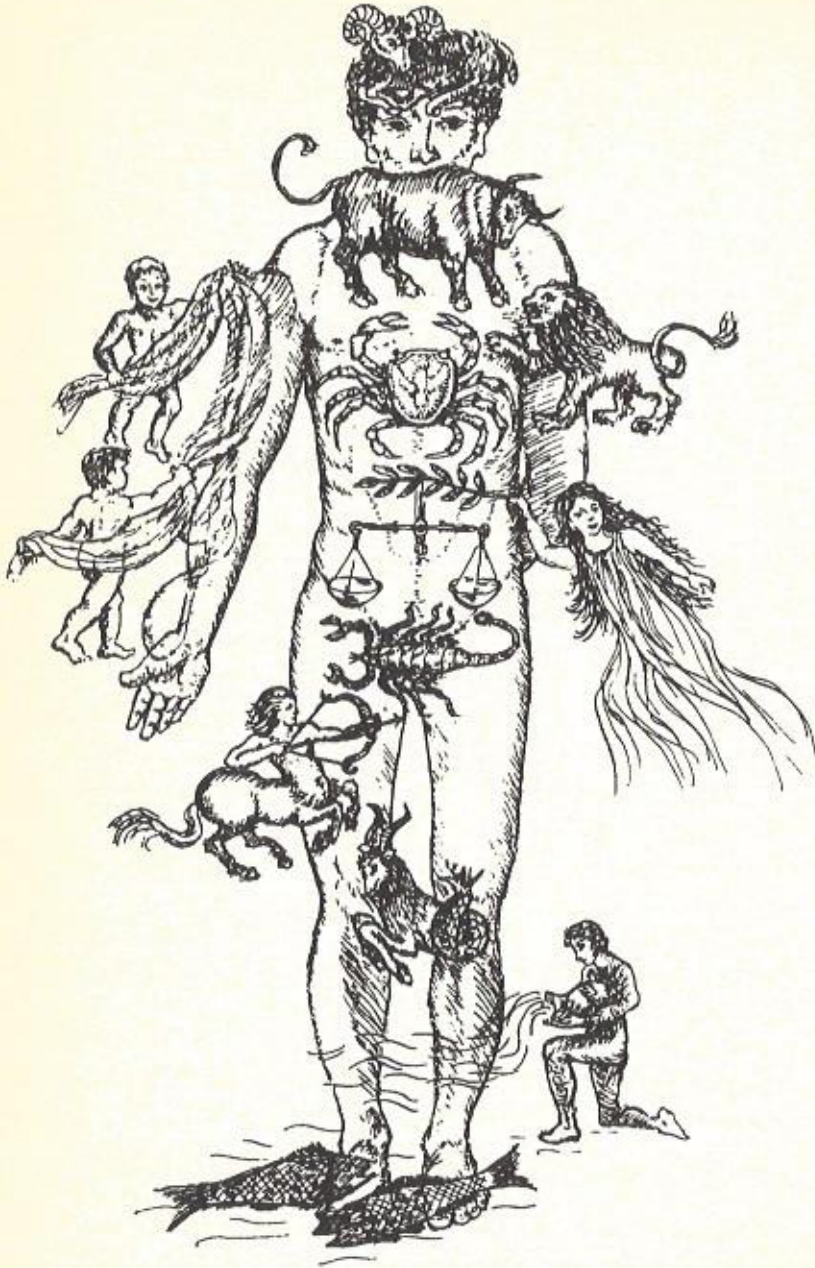
ler de akar; doktorun düşünceleri, zihniyeti, işine ve hastalarına karşı sevgisi ve daha birçok başka güç dışında, Ay’ın o andaki konumunun getirdiği enerji. Bir bahçıvan bir meyve ağacına, onu budama şeklinde dokunduğunda ellerinden, Ay’ın o anki konumunun destekleyici veya olumsuz güçleri de akar. Bir masör müşterisini ovaladığında, bir kedi hırıldayarak ayaklarınıza dolandığında ve sizin olumsuz enerjilerinizi üstüne çektiğinde, siz yemek pişirirken onu yiyecek olanları şefkatle aklınızdan geçirdiğinizde, bir yıldız kayarken size en derin arzünüzü hatırlattığında...

Temasta eninde sonunda her zaman tayin edici olan, *içimizden geçen kasıttır*, asla görünüşteki, sözde veya sahte hedef değil. Ben birisine bir hediye verdiğimde, içimden bir alışveriş hedeflemişsem, hediyeyi alanın teşekkürünü meta olarak görüyorsam, o zaman işin foyası kesin ortaya çıkacaktır. Sevgi ile dokunulduğunda her zaman, karşılık olarak sevgi gelir. Art niyetli temaslar ise ticaret olur.

Günlük yaşamda, şifa bilimlerinde, bahçede, doğada ve hatta ev işlerinde açıklanamayan ve çelişkili, sayısız deneyim vardır ki, ancak Ay’ın konumu ve ritimlerin etkileriyle açıklanınca bir anlam kazanırlar –örneğin kalça ameliyatında çoğunlukla bir taraf, diğer taraftan daha başarılı geçiyor. Temasın prensibi her kural için geçerlidir ve bunları size ilerideki sayfalarda açıklayacağız.

Bu kitap için gereken tek “aleti”, kitabın sonunda bulacaksınız – ilerki yılların Ay Takvimi’ni.

—BAŞTAN AYAĞA KADAR— AY'IN RİTMİ İLE



Bedenimiz bir bahçe, irademiz de bahçevandır. İçinde ısırgan mı yetişecek, yoksa salata bostanını mı yapacağız, çördükotu mu dikeceğiz ya da kekik mi ekeceğiz, tek ürünle mi kaplayacağız, yoksa çeşit mi getireceğiz, onu atıl, yabıllaştırarak mıyız, yoksa dinamik üretimin içinde mi olacak – bu becerimiz ve onu iyileştirme gücümüüz, tamamen özgür irademizin elindedir.

Othello, William Shakespeare

Birçok okur, kitabın önsözünü okumamaya meyillidir. Niyeti, fuzuli şeylerle vakit kaybetmeden hemencecik meselenin çekirdeğine gelmektir. Eğer siz de bu kitabın önsözünü bırakanlardansanız, sizden ricamız, onu gene de, hemen, sükun içinde okumanız. Bütün kitap boyunca, içindeki duygu size eşlik etsin. İlerideki sayfalarda size vereceğimiz elle tutulur birçok bilgi ve öneri o zaman farklı bir görünüme bürünecektirler.

Dengeli Hareket

Doğadaki her şey bir ritimdir, sestir, nefestir, ışıktır ve titreşimdir. Evrendeki her şey hareket halindedir; sabit, sürekli değişmeyen hiçbir şey yoktur. Bütün güneşlerden en ufak hücreye kadar – her şey doğar, gelişir, olgunlaşır ve ölüp öteye geçer ki, bir başka görünüm içinde, başka bir ışık altında yeniden gözlerini yaşama açabilsin. Biz insanlar dahil.