

# Yeni Moda Bir Cesaret Denemesi:

## ATEŞ YÜRÜYÜŞÜ

**Acaba, normal insanları ayakkabılarını çıkararak çıplak ayakla kızgın kömürler üzerine iten etken nedir? Bu insanlar ateş korkusunu nasıl yenebiliyorlar? Ve kor halindeki kömür onlara nasıl acı çekirtmiyor?**

**Yazımızda tüm bu "sıcak" soruların yanıtını bulacaksınız.**

Martin TZSCHASCHEL

**A**merika Birleşik Devletleri'nde şu sıralarda yeni bir moda hızla yayılıyor. Tüm Aerobik çalışmalarından daha çilginca, Kaliforniya'daki Psiko-Oyun'lardan daha şaşkıncı ve Breakdance ateşinden daha sıcak bir moda bu. Şimdiye kadar 35.000 insan tek bir sorunun yanıtını alabilmek için bu modanın uygulandığı kurslara katılmıştır: Nasıl olur da, ayaklarım yanmadan kızgın kömürler üzerinde çıplak ayakla yürüyebilirim?

3-3,5 m. uzunluğundaki bu ateş yığınının acı çekmeden ve yara almadan geçenler kendilerini mutlu hissediyorlar. Profesyonel bir ateş yürüyücüsü, öğrencilerine şu mesajı iletiyor: "Amaç yalnız bu işi başarmış olmak değil. Bunu başardıktan sonra şefinize düşüncenizi rahatlıkla söyleyebilecek; kazanacağınız güç ve cesaretle hem özel hem de iş yaşamınızda çok daha başarılı olacaksınız."

En tanınmış ateşte yürüyenlerden biri olan ve bunu öğreten Tony Robbins Los Angeles, Atlanta, New York ve diğer şehirlere yaptığı gezilerde kendine inananları çevresine toplamıştır. Ona inananlar, asıl önemli olanın ateşe hükmetmek değil, güvenemediğimiz herşeyin üzerine cesaretle gitmek olduğunu savunuyorlar. Örneğin kanserli bir kadın, ateş yürüyüşünden sonra yaşama tekrar dört elle sarılmış ve opera sanatçısı bir kadın ise izleyicilerin karşısındaki korkusunu bu yolla yenebilmiştir.

Ateş yürüyüşü kesinlikle Amerikalıların buluşu değildir. Japonya, Hindistan, Güney Afrika, Endonezya ve Mauritius'ta binlerce yıldan beri uygulanmıştır. Tahiti ve diğer komşu adalardaki ateşte yürüyenler, 48 saat boyunca kızdı-



*Baş yukarıda : ABD'deki bir ateş yürüyüşü seminerine katılan bir bayanın kızgın korlar üzerinden geçişi.*

nlmış taşlar üzerinde yürüebilmektedirler.

Bu törenler düşünsel açıdan dini geleneklere dayanıyor. Denemeyi yara almadan sonuçlandırın kişi, güçlü bir inanca sahip olduğunu kanıtlamış oluyor. Bu arada ateş de tansal bir sağlığı simgeleyerek, vücut ve ruha kutsal bir güç kazandırıyor.

Törenlerde sık sık araştırmacılar da izleyicilerin arasında yer alıyorlar. Ancak araştırmacılar, sergilenen dini törenden çok, ateşte yürüyenlerin nasıl olup da yaralanmadıkları sorusuyla ilgileniyorlar.

Üzerinde yürünen kor yatağındaki sıcaklığın 200-500 dereceler arasında oluşu, araştırmacıların bir yanıt bulmada iyice çıkmaza sürüklenmektedir. Yürüttükleri iki tahminden biri, ayak tabanlarının sıcaklık karşısında çok daha fazla ter atması ve bu terin ayağı koruyan bir örtü oluşturması; diğeri ise, ayak kızgın toprak üzerindeyken hava akımı ile oluşan ani soğumadır.

Hatta su damlasının kızgın tava üzerinde dans edışı ile de karşılaştırma yapılmıştır. Aynı isimli bir doktorun 18. yüzyılda bulduğu "Leidenfrost efekti", tava ile su damlası arasında oluşan buhar tabakasının varlığını kanıtlamaktadır. Ama düz bir ayak tabanı ile kızgın kömürler arasında aynı ilişkinden nasıl söz edebiliriz?

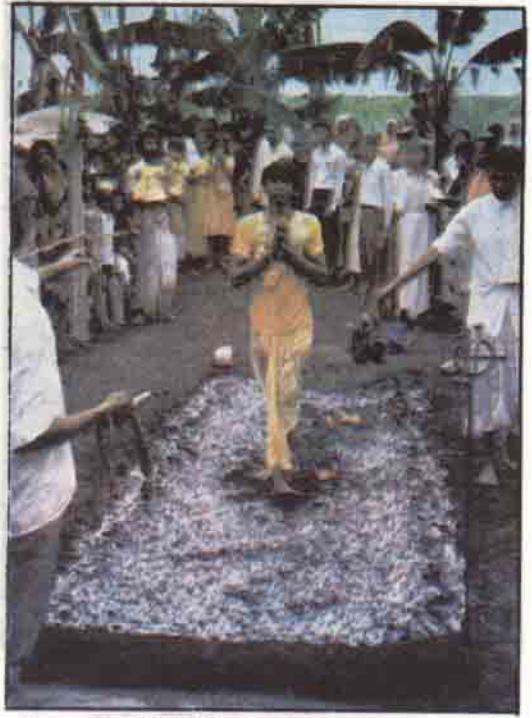
Şu sıralarda araştırmacılar daha akla yatkın bir açıklama

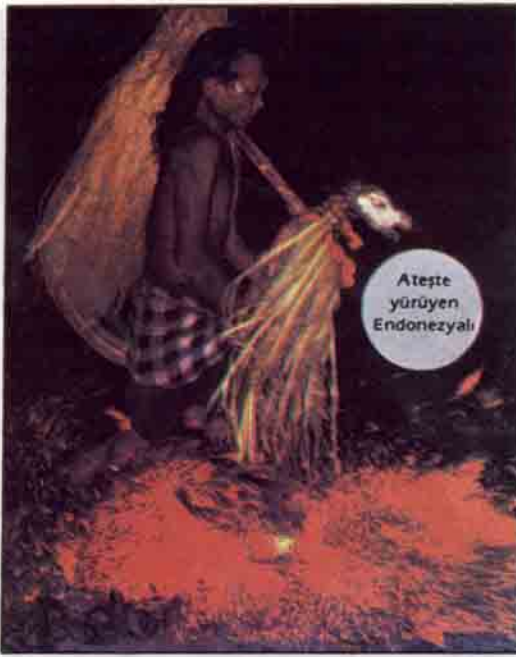
getirmişe benziyorlar. Max-Planck Enstitüsü'nde bir grup araştırmacı Seewiesen'de (Yukarı Bavyera) yaptıkları araştırmalarda; adımların yere değış süresinin önemli bir rol oynadığını saptamış durumdalar. Kızgın odun kömürlerini serpererek istenen yüzeyi oluşturan araştırmacılar, yalınayak, hiçbir yardımcı unsur kullanmadan ve özel bir yürüme tekniğini uygulamaksızın bu yüzeyde kendileri deneme yapmış ve ayakları yanmamıştır. Bunun nedeni hızlı yürüme ve böylece adımların kor üzerine basış süresinin çok kısa oluşudur.

Tübingen'li psikiyatrist Wolfgang Larbig "Ağrı" adlı kitabında, yüksek sıcaklıkların, çok kısa bir süre etkili oldukları zaman acı vermediklerini belirtiyor. Deri yüzeyinin altındaki reseptörlerin oldukça yavaş reaksiyon göstermeleri buna neden olarak gösteriliyor. Gerçekten de reseptörler, 500 dereceye kadar yükselen bir sıcaklık artışını, süre 0,3 saniyeden uzun olmamak kaydıyla yalnızca 2 derece olarak algırlarlar.

*Ateşte yürüyeneçer* : Yunanlılar da yalınayak ya da yün çorapla ateşte yürüyen erkekler kutsal eşarp ve ikonolar taşıyorlar: kor üzerinde yürüyebilmek için gerekli güç ve cesareti bunlardan aldıklarını belirtiyorlar. Çorapları ve ayaktaabaları zarar görmeyen bu insanların acıya karşı duyarsızlıkları bir ölçüde, içinde buldukları trans haliyle açıklanabilir. Ancak trans hali çoraplara bile nasıl etkili olabiliyor(altta).

Trans halindeki hindu izleyicilerin konsantre olmuş bakışları arasında kor yatağını adımıyor. Bu dinsel seromoni, tapınağın kutsandığı törenin bir bölümü niteliğinde (üstte).





Ateşte yürüyen Endonezyalı

*Şırayan kılıcılar ve kor alevleri arasında trans halindeki bu Endonezyalı hiç bir acı duymadan sıcaklığı geçiriyor.*

Ölçümlere göre de, birçok ateş yürüyücüsünün ateşe ayaklarının değdiği süre 0,3 saniyeyi geçmemektedir. Geliştirdikleri yürüyüş tekniğiyle bunu kolayca başarabilmektedirler. Bu kuralın dışında ayaklarını yaralayan bazı yürüyücüler ise, araştırmacıların görüşlerine göre, yanlış bir yürüyüş tekniği uygulamışlar demektir.

Ancak bu teori de ateş yürüyüşünün gizemini tam anlamıyla aydınlatmaya yetmiyor. Çünkü adım süresi 0,3 saniyeyi geçmesine rağmen ayakları zarar görmeyen yürüyücüler de var. Fizikçi Friedbert Karger, Fiji adalarında izlediği bir törende, bir yerinin 340 derece sıcaklıktaki bir taşın üzerinde en az 7 saniye durduğunu gözlemiştir. Karger, yerdeki bu şaşırtıcı yeteneğin, fizik kuralları dışında aranması gerektiğini itiraf etmek zorunda kalmıştır.

Her ateş yürüyüşü seminerine, ölçülebilir vücut olaylarından çok ruhsal süreçler zemin oluşturmaktadır. Tıpkı hastalarını ruhsal davranışlarla sıkıttan kurtaran tıp adamları ve şamanlarda olduğu gibi, ateş yürüyücülerini de acıya karşı duyarlılıklarını bastıran daha değişik bir bilinç haline girerler. Amerika'lı ateşte yürüyen Andrew Weil kafasını göstererek şöyle konuşuyor: "Dışarıda kor üzerinde yaralanıp yaralanmamak, bunun içinde neler döndüğüne bağlıdır". Ancak yaralanmamak için kafada nelerin olması, nelerin düşünülmesi gerektiği her türlü araştırmaya karşın hâlâ çözülmemiş bir bilmece niteliğini korumaktadır.

Gerçi ateşte yürüyüş sırasında beyin acıyı bastıran maddeler (Endorfin) yayabilir, ama bu da ayak tabanlarının yaralanmayışını açıklamaya yetmez. Yürüyücülerin beyin akımının ölçülmesi de tam bir açıklama getirmiyor.

Bu durumda ateşte yürüyenlerin yürüyüş sırasında ne gibi değişikliklere uğradıklarını araştırmayı bilimsel olarak değil de, daha çok sezgi yoluyla sürdürmek gerekiyor. Bunun için yapılması gereken de, ateşte yürüyüşe başlamadan önce ne gibi ön hazırlıklar yapıldığını gözlemek.

Yüzyıllardan beri süregelen bir gelenek olarak her yıl 21 Mayıs'ta, Yunanistan'da dini ateş töreni düzenlenir. Yapılmaya başlandığı ilk yıllarda antiktanlar onuruna düzenlenen bu törenler, M.S. 4. yüzyıldan itibaren Bizans Kralı Konstantin ve annesi Helena'ya ithaf edilmeye başlanmıştır.

Olay başlamadan saatlerce önce ateşte yürüyenler ikonlarla süslü bir yerde toplanırlar ve meditasyona başlarlar: Gözler mumların titrek ve parlak ışığına dikilir, burunlar büyümlü duman havasını solur, kulaklarda davulun ritmi ve lirin armonisi çınlar. Yunanlı Psikolog Jorgos Canacakis-Canas bu enstrümanların "Kraliçe"yi sembolize ettiklerini ve kraliçenin ritmik buyruklarla büyümlü bir çekicilik uyguladığını belirtiyor. Gerçekten de bu törenlerde müzik, gerilim ve deşarj arasındaki değişimi sağlayan önemli bir unsurdur.

Canas'ın tanık olduğu bir gösteri hazırlığı sırasında, ateşte yürümeye hazırlanan 40 yaşlarında bir kadın önce titremeye ve sonradan korkudan ağlamaya başlamış; gr un lideri pozisyonundaki 86 yaşındaki bir adam heme: dının önüne geçerek ellerini sertçe çırpmış ve yumuşak bir ilahi söyleyerek kadını sakinleştirmiştir. Hatta kadın üçüncü kıtadan itibaren şarkıya eşlik etmiştir.

Müzik çalmaya başlayınca grup giderek artan bir tempo ile dans etmeye ve daha derin bir trans durumuna sürüklener. Hazırlıklar genç bir siyah boğanın kurban edilmesiyle sona erer. Bu arada şarkılar söylenir ve kömür yatağı ateşe verilir. Sonunda ilk erkek ve kadın grubu, izleyenleri yanından uzaklaştıracak kadar sıcak olan kömürlerin üzerinde dans etmeye başlarlar. Bazıları çıplak ayakla ve bazıları çoraplardır. Elllerinde kutsal eşarplarla dans ederken gözlerini sabit bir şekilde uzaklara dikerler. Yaklaşık 20 dakika sonra kor söner ve ateşte yürüyenler kor yatağını terk ederler.

Hemen hiçbirinde yaralanma olmadığı gibi, çorapların bile çoğu sağlam kalmıştır. Hepsini kendini rahatlatmış ve özgür hisseder. Canacakis-Canas, törenin sonunda yürüyücülerini şöyle anlatıyor: "Hepsinin yüzünden mutluluk, huzur, yumuşaklık, aydınlık ve güven fıskırıyordu".

49 yaşındaki psikoloğa göre, ateş yürüyüşünün ardında bugüne kadar uygulanan bilimsel yöntemlerle açıklığa kavuşturamadığımız gizler yatıyor. Canakis-Canas ateş yürüyüşünü, ruh ile beden arasındaki sıkı bir değişim ilişkisi olarak



*ABD'de bir ateşe yürüme semineri: Başlangıçta, bedeni ve ruhu olaya hazırlamak gerekiyor. Deşarj alıştırmaları bu hazırlıklardan biri (solda üstte). Ateşin körüklenmesinden sonra (solda altta), ilk yürüyüşü adımlarını cesaretle ateşe atıyor.*



algılıyor ve bunu, "Ben" in bilinmeyen alanlarını çevreleyen sınırı aşmak şeklinde nitelendiriyor.

Ateşte yürüyenlere sorulduğunda, inançlarının kendilerine bu gücü verdiğini söylerler. Ateşte yürümenin hiçbir

dini tarafı olmadan yapıldığı ABD'nde bile, katılanlara bu cesareti veren inançtır. Tabii burada "insanın kendine olan inancı" söz konusudur.

Profesyonel çalıştırıcılar bu inancı güçlendirmeyi çok iyi beceriyorlar. Aslında öğrencilerini hipnotik Nonsens-aşamalarıyla veya "Mutlaka başaracağız" vaatleriyle motive etmelerinin burada önemli bir rol oynamadığı görülüyor. Asıl olan, sonunda herkesin ateşe hükmedebileceğine inanmış olmasıdır.



Bu arada ortaya çıkan bazı yaralanma olaylarını Tolly Burkan adlı bir öğretmen, yürüyücünün işe yanlış koşullarda başlamış olmasına bağlıyor. Örneğin, grubun baskısı altında oluşları veya izleyicilere gösteriş yapma hevesine kapılmaları gibi.

Amerika ve Yunanistan'da ateşte yürümeyi başaran hastalarda belirli bir iyileşme gözleniyor. Bu iyileşmenin geçici mi, yoksa kalıcı mı olduğu bilinmiyor. Ancak ne olursa olsun, Amerika'lı ateşte yürümeyi öğretenler için bu yeni akım önemli bir gelir kaynağı oluşturmuş durumda: Bir kurs süresi için alınan ücret 180-1600 Mark arasında değişiyor. ■

**P.M.'den çev: Haldun ÖNGEL**

*Kızgın kömürler ve yanmayan ayak tabanları: Bitkin, ama rahattmış durumdaki Amerikalı bayan, ateşe yürüyüşten sonra, yaralanmayan ayaklarını gösteriyor.*