

Bir “şifacı” penceresinden hastalık ve iyileştirme

Musa Kocatepe



1969 Kıbrıs doğumludur. Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi Bölümünden mezun oldu. I-ching, meditasyon, Karuna REIKI, Ra-sheeba, zihin bilim, pranik şifa, sezgi, Cranio Sacral Osteopati üzerinde çalışmaları olmuştur. Halen Sayaka Eğitim, Danışmanlık Merkezleri'nde şifa, eğitim ve danışmanlık hizmetlerini sürdürmektedir.

Holistik kelimesi dilimize bütünsel olarak çevrilebilir. Holistik şifa bakış açısı ise insanın yaşamının her yönünün kişinin sağlığını etkilemesi düşüncesinden yola çıkar. Holistik bakış açısı bize hastalarda sadece beden değil aynı zamanda zihin ve duygusal durumlarındaki değişimlerin de hastalığı etkilediğini söyler. Hatta kişinin yaşadığı çevre ve mekânda sağlığı ile birincil ilgilidir. Holistik kelimesine biraz daha yakından bakacak olursak; bütün, kendini oluşturan parçaların toplamından çok daha farklı bir şeydir. Bir evi oluşturan kapı, pencere, tuğla, boya ve benzerleri birleştiğinde bir bina oluşur ama bu ev değildir. Ancak içinde yaşanmaya başlanırsa insanların enerjisiyle bir ev oluşur. Bu durum, insan bedeninde de aynıdır. Bedeni oluşturan organlar, dokular, hücreler birleştiğinde bu insan olmaz. Sadece bedendir. Duygular zihin ve yaşanan mekânda eklendiğinde bir insan oluşur.

Zihnin sağlığa etkisi: Her gün insan zihninden binlerce düşünce geçer. Düşünceler enerjidir ve fizik bilimi der ki enerji asla kaybolmaz ($E=mc^2$) ve enerji kaynağına döner. Bunun anlamı düşünceler bize geri döner ve bizi etkiler.

Duyguların sağlığa etkisi: Duygular düşüncelere göre daha fazla enerji içerirler ve daha kuvvetle bize geri dönüp bizi etkilerler.

Bir hastanın tedavisinde bu iki faktör göz önünde tutulmalıdır. Holistik bakış açısında “*hastalık yoktur hasta vardır*” prensibi vardır ve tedavilerde her hastanın farklı olduğu bilinmelidir. Bu görüş bize, neden iki aynı tanıli hastanın

birinin iyileşip diğerinin iyileşmediğini açıklar. Yine holistik bakış açısından uyum problemlerinin hastalığı etkilediği bilinmektedir. Mekân, çevre, sosyal çevre ile uyumsuzluğun davranış, psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açtığı görülmektedir. Bu nedenle bu husus daima göz önünde tutulmalı ve gerekli önlemler alınmalıdır.

Tedavide en önemli husus, hastayı iyileştirme sürecine dâhil etmektir. Genel olarak bakıldığı zaman hastalık bir ceza değil bir uyumsuzluktur. Bu durumu uyuma dönüştürmedeki en aktif rol hastaya düşmektedir. Tedavi ve şifa arasındaki en büyük fark, tedavide teşhisten sonra hasta bir anlamda aradan çekilir ve doktorla hastalık arasında öngördüğü tedaviler ile adeta savaş başlar. Şifada ise şifacı hastanın iyileşme gücüne katkı yapar çünkü iyileşmeyi sağlayacak en önemli etken hastanın kendisidir. Batı tıbbında teşhis ve görüntüleme araçları mükemmeldir ve her geçen gün daha da gelişim göstermekte, ileri araştırmalarla faydalı ve farklı tedaviler yapılmaktadır. Ancak holistik bakış açısı tıba girildiğinde tedavilerin bazı durumlarda etkisinin artacağı bilinmektedir. İnsan bedeninin bir makine olmadığı unutulmamalıdır. Daima düşünülmesi gereken, yaşayan canlının bütünsel bir varlık olduğudur. Holistik tedaviler çok farklı yöntemleri içerir. Akupunktur, cranio sacral osteopaty, renk terapi, su yok ve pranik şifa bu uygulamalardan bazılarıdır.

Holistik şifa

Holistik şifa; fiziksel, duygusal, zihinsel (düşünsel) seviyelerde iyileşmek demektir. Hastalıklar, ilerlememiz gereken yaşam yolumuzdan nerelerde saptığımızı gösterir. Hastalık bir denge eksikliğidir. Denge yukarıdaki seviyelerden birin-

den bozulmayla başlayabilir ve bu her seviyeye yayılır. Hastalık bir illüzyondur ve bedendeki her hücredeki bilgeliği görmemektir. İnsan bedenindeki her hücre bir hologramdır (bütünün özelliklerini tam olarak taşıyan en küçük parça). Hastalık, enerji düzeyindeki bozulma ile başlar. Aslında olan şey bütünden ayrı hissetmek ve kaynağın enerjisini alamamaktır. Her şey sevgi ile başlamış ve sevgi ile devam etmektedir. Sevgi tüm şifanın ve yaşam gücünün temelidir. Aslında sevgiden başka bir şey yoktur. Şifa ön koşulsuz sevgiyle başlar. Hastalanan beden kendini bütünden ayrı ve sevgiden yoksun hisseder. Hastalık bize bütünü hatırlatır ve asla savaşılabilecek bir düşman değildir. İngilizcede *patient* hasta anlamı olan kelimedenden gelir ve aynı zamanda sabır anlamındadır. Sabır beklemek değildir; süreci anlamak ve bütüne dönmek için yolu görmektir. Batı tıbbında hastalık gelişen teknolojiyle farklılık kazanmıştır. Hastalık olduğunda artık doktor ve hastalık karşı karşıyadır. Hasta bu arada tam olarak devrede değildir. Bu süreçte hasta kendini bilgisiz, çaresiz ve kurban gibi görmeye başlar ve bu bir kısır döngü yaratır. Yapılması gereken, hastalığın hasta ile ilgili olduğunu unutmamaktır. Hastalık bir ceza değildir, tesadüf de değildir. Hastalıkları kolay ve zor olarak ayırmak doğru değildir. “*Hastalık yoktur hasta vardır*” prensibinden yola çıkarak her hastayı ayrı değerlendirmek gerekir.

Peki, hastalık denge eksikliği ise denge nedir? Bizler yaşayan varlıklarız. Çevremiz, düşüncelerimiz, hayata bakışımız ve bedenimiz sürekli değişir. Denge, değişen her koşulda uyumlanabilmektir. Uyum, önce kendimizle, sonra çevremizle ve dünya ile olmalıdır. Denge zor değildir, yapılması gereken her hücremizdeki bilgiye kulak vermektir.

Bedenimiz yaradılışın tüm bilgisini içinde barındırır. Bedenimiz bize sürekli mesajlar gönderir ama çoğu zaman algımız dışarıya yönelik olduğundan iç sesimizi duymayız. Oysaki iç sesimiz bize her an dengede kalmak, bedenin sağlıklı yoluna devam etmesi için bilgiler verir. Şifa bir bilinç halidir ve anlaktır. Şifa kim olduğumuzu hatırlamaktır. Orijinal hale dönmektir. Bütün olmaktır ve sevgiyi özgürce alıp vermektir. Gerçek şifacı, hastanın iyileşme gücünü hastanın kullanabilmesini sağlayandır. Yani kaynakla hastaya kanallık edendir. Şifacı bütünseldir, manipüle etmez ve beklentisizdir. Holistik şifada zaman yoktur, mekân yoktur. Farkındalık vardır. Farkındalık her seviyede olmalıdır. Fiziksel, zihinsel ve duygusal seviyede farkında olmaktır.

Holistik şifacının özellikleri

1. *Hastalık yoktur hasta vardır prensibi:* Holistik şifa yapan biri bilir ki hastalığın oluşması tamamen hasta olan insanla ilgilidir ve özeldir. Bunun için aynı hastalığa sahip iki kişi bazen çok farklı yöntemlerle şifa bulabilir. Batı tıbbında bazen “zor” olarak tanımlanan bir hastalık kısa sürede iyileşirken, basit bir baş ağrısı çok zor iyileşebilir.

2. *Hastayı iyileşme sürecine katmak:* Hastalığı oluşturan kişidir. Kişinin düşünce kalıpları, geçmişi vb. iyileşmede önem arz eder.

3. *Kanal olduğumuzu hatırlamak:* Hastalar şifacılar çok şey öğretir. En önemlisi de ego yapmamaktır. Ego bizim ne kadar iyi şifacı olduğumuzu söyleyip bizi yolumuzdan uzaklaştırabilir. Unutmamak lazım ki hepimizin hedefi bütüne ulaşmak ve ışığımızı yaymaktır. Kanal olduğumuzu hatırlamak, hem hastaya hem de bize büyük fayda sağlar.

4. *Dengede kalmak:* Hastalıklar yaşam dersleri ile çok ilgilidir. Bazen hasta ile şifacının yaşam dersleri kesişir. Hastalığa kızıp savaşılmaya başlarız ve kaybederiz. Onun için sürecin her aşamasında dengede kalmayı öğrenmeliyiz. Meditasyon bunun için çok önemlidir.

5. *Beklentisiz olmak:* Şifa kaynaktır ve en önemli özelliği kendiliğinden olmasıdır. Beklentiler bu süreci baltalar ve doğal akışa engel olur.

6. *Kalbi sevgiye açmak:* Şifanın merkezi kaynaktır ve kaynak sevgidir. Şifanın gerçekleşebilmesi için hem şifacının hem de hastanın kalbini sevgiye açması gerekir. Kalbi sevgiye açmak vibrasyonu yükseltir ve düşük titreşimli hastalıklı enerjilerin bilinçli olarak dönüştürülmesi gerekir.

7. *Hastayı bütünsel değerlendirmek:* Bir hastalık varsa bütün beden hatta

duygusal ve zihinsel bedenler dengesizdir. Bir hasta değerlendirilirken sadece hasta olan bölgeler değil bütün beden değerlendirilmeli ve şifa yaparken bütün sistemler şifalandırılmalıdır.

8. *Temiz ve yüksek bir vibrasyon taşımak:* Kanal olan şifacı, şifa yaparken kaynak enerjisini bedeninden geçirir. Bu yüzden şifacının enerjisel olarak temiz ve yüksek vibrasyon taşıması gerekir. Bu durumdaki şifacı daha hasta ile karşılaştığı an şifayı başlatır.

9. *Karşıma çıkan hastadan öğrenmek:* Yaşam bir deneyimler oyunudur. Her şey, öğrenmemiz gereken ve ilerlememiz gereken bir deneyimdir. Bize gelen hastalar çoğu zaman bizim bir yönümüzü yansıtır. Her hasta ayrı bir durumdur ve her hasta şifa açısından bize çok şey katar. Bu bizim bütünsel bakmamızı sağlar.

10. *Yargılamamak:* Bazı durumlarda hastalar bizim inanç sistemimize ya da dünyaya bakış açımıza ters düşebilir. Onları yargılamadan kabul etmek, bir şifacı için en önemli erdemdir.

11. *Eleştirmemek:* Hastaları eleştirmek bizim egomuzu şişirir ve şifa akışına engeldir.

12. *Karanlıkla değil ışıkla uğraşmak:* Hastalık ne olursa olsun bu bir dengesizliktir; dengesizlikle değil denge enerjileri ile ilgilenmemiz gerekir.

13. *Cesaret:* Bir şifacı hastayı risk etmeden sezgileri doğrultusunda cesaretle davranmalıdır.

14. *Evrensel kanunların farkında olmak:* Her şeyde olduğu gibi hastalık da şifa da evrensel kanunlara tabidir. Şifacı şifasını evrensel kanunlar çerçevesinde planlar ve uygular.

15. *Tam farkındalık:* Şifa başladığında geçmiş yoktur, gelecek yoktur, sadece an vardır; şifacı bütün düşüncelerinden arınıp sadece yaptığı işe odaklanır. Bu bizim şifa gücümüzdür.

16. *Dinlemesini bilmek:* Hastalık hakkındaki bilgiyi ve çoğu zaman şifasını hasta bize anlatır. Hastayı koşulsuz, beklentisiz ve tam konsantre olarak dinlemek gerekir.

17. *Holistik bakış açısı:* Bütünsel bakış bizim en önemli gücümüzdür. Bazen hiç kimsenin düşünmediğini düşünmek şifa getirir.

18. *İlahi rehberlik:* Hastalıkları dengelemek çok miktarda enerji gerektirir. Işık varlıklar bizi koşulsuz destekler ve yardıma her an hazırdırlar. Yardımı istemeli ve bu yardıma kendimizi açmalıyız.

Şifanın 10 özelliği

1. Karşılaştığımız herkes bizi yansıttığından şifa yaptığınızda siz de şifalanırsınız. Hasta olarak gelenler bize mesaj verirler. Bu, bilinçaltının bir yansıması olabilir. Kendinizin de bu süreçte ne yaşadığınızı dikkat edin. Kendinize bedensel, zihinsel ve duygusal olarak dikkat edin.

2. Uygulamaya mutlaka şükran dolu hislerle başlayın. Bu durumda daha çoğu kendimize çekeriz. Şifa başında ve sonunda mutlaka şükredin. Bu durumda bir bütün olduğunuzu, hayatın akışını, bizim için çalışan bir plan olduğunu kabul edersiniz.

3. Her zaman farkında olarak işinizi yapın. Şifaya odaklanın. Enerji nasıl akıyor, etkisi nedir? “*Vah vah adam amma da hasta!*” gibi düşünüp olumsuz enerji üretmemek gerekir. Enerjinin düşüncüyü izlediği bilinmektedir. Farkına vardığımızda tedavi de başlar. Bazen dikkatli bir şekilde bakmak, sürece inanmak, nefes yöntemleri kullanmak ve meditasyon tekniklerini uygulamak, şifalamada önemlidir.

4. Her gün, mutlaka kendi üzerinizde çalışma yapın. Bunu sağlıklı olsanız da, spiritüel olarak gelişmek için yapın. Önceliği kendinize verin. Siz iyi olursanız, başka insanlara da hizmet edebilirsiniz.

5. Şifa yaparken buna kendinizi adanmanız gerekir. Hobi olarak uygulamayın.

6. Çok zorlamayın. Tüm dünyayı iyileştiremeyiz. Neden iyileşmiyor diye sormayın. Bazı insanların şifası hastalığında yatar.

7. Mükemmel olmak zorunda değilsiniz. Enerjiyi hissetmeyebilirsiniz. Gerçekten yardım etmek istemeniz yeterlidir. Kişide değersizlik korkusu var ve tedavi ediliyorsa sizde de bulunan değersizlik korkusunu bir kenara bırakın. Önce kendinizi iyileştirmeniz gerekmez.

8. Neden sonuç döngüsüne çok fazla odaklanmayın. Sorgulama egoyu ortaya çıkarır. Bu ise bizi zayıflatır. Sadece eksik olanların farkına varın.

9. Sezgilerinize güvenin. Sezgileriniz sizi yönlendirir. Her zaman elinizdeki protokole uymanız gerekmez.

10. Saçma kural ve sınırlamalar koymayın. Ne hastayı ne de kendinizi sınırlamayın. Ben bunu şu nedenle yapamam demeyin. Kendi gücünüzü, şifa yeteneğinizi engellemeyin. Korkuların getirdiği kuralları koymayın. Kendi yaşantınızda da kuralları koymayın. Bunların hepsi korku ve endişenin yönlendirmesidir.