YRD. DOÇ. DR. H. İBRAHİM ERBIYIK
{DR. MORAL}

Sağlam Vücut Sağlam Kafada Bulunur

RUHSAL DETOKS

7. BASKI



150 Yıl Sağlıklı ve Mutlu Yaşama Sırları

Hayat

Sağlam Vücut Sağlam Kafada Bulunur

RUHSAL DETOKS

© 2013, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.
Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.
ISBN: 978-605-151-063-7
Sertifika No: 44968

Hayat Yayınları : 497
İnsanın Potansiyeli : 4
Kitabın Adı : Ruhsal Detoks
Yazarı : Dr. H. İbrahim Erbıyık
Yayın Danışmanı : Nejat Sezik
Yayın Editörü : Erol Şahnacı
Metin Editörü : Mina Solmaz
Kapak Tasarım : Yiğit Yolcu
İç Tasarım : Yasin Özcan
Baskı Yeri & Tarihi : Ankara, 2021
Baskı & Cilt : Ertem Basım
Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22. Cadde No: 8
Malıköy - Temelli / Ankara
Tel: (0312) 385 18 14
Sertifika No: 48083

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3
Fındıkzade - Fatih / İstanbul
Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55
www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com
/hayatyayinlari /hayatyayinlari

YRD. DOÇ. DR. H. İBRAHİM ERBIYIK
(DR. MORAL)

Sağlam Vücut Sağlam Kafada Bulunur

RUHSAL DETOKS

Hayat

Dr. Halil İbrahim ERBIYIK (Dr. Moral)

"Tıbbiye'den Her Şey Çıkar, Arada Sırada da Doktor Çıkar!" sözünü doğrulayan bir örnek. Üsküdar Üniversitesi'nde Yrd. Doç, şair, yazar, udi, bestekâr, yönetici, hekim, hipnoterapist, rektör danışmanı, Metabolik Balans Türkiye temsilcisi, Dr. Moral Kliniği Direktörü, Jinekolog.

24 Mart 1958 tarihinde Sivas'ta doğdu. Rauf Orbay İlkokulu'nu (Sivas), Atatürk Ortaokulu'nu (Sivas) ve Kuleli Askerî Lisesi'ni birinciliklerle bitirdi. 1981'de İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden pekiyi derecesi ile mezun oldu.

1987'de kadın hastalıkları ve doğum uzmanı oldu. Perinatoloji (riskli hamilelik) ve kısırlık alanında çalışmalar yaptı. Tabip yedek subay okulu 195. döneminde dereceye girerek, askerliğini Çorlu Asker Hastanesi'nde Nisaiye Klinik Şefi olarak yaptı. Anti-aging tedavileri eğitimi aldı.

1982 Mustafa Polat armağanı yarışması birincisidir. DİB'nın tefsir yarışmasında, "Kur'an-ı Kerim'deki yaratılış ayetleri" konulu tefsir çalışması (2006) ödül aldı. Prof. Dr. Alaeddin Yavaşça, İrfan Özbakır ve Arif Sami Toker'den Türk sanat musikisi dersleri aldı. Başta ud olmak üzere, dört enstrüman çalıyor. 40 bestesi mevcut. Konferanslarının sayısı dokuz yüzü aştı. İngilizce, Arapça ve Rusça biliyor.

Konferans konuları: Sınav kaygısı, mutlaka başarılı olma sanatı, fotografik hafıza ve hızlı okuma, mutlu olma sanatı, cinsel hayatta mutluluk, hipnotik trans.

Eserleri: Kuleli Rüzgârları (Şiir), Doğuş Mucizesi, İnsan ve Cinsel Hayat, Hac ve Sağlık, Anne Sütü. Radyo Programı (Doktor Moral) ve TV Programı (Doktor Ahenk) yaptı. Yazıları çeşitli dergi ve gazetelerde yayımlandı (kısırlık, kanser, real age; sosyal, psikososyal, spor ve siyaset konularında).

İçindekiler

TAKDİM
Prof. Dr. Nevzat Tarhan 9
SUNUŞ
Prof. Dr. Sefa Saygılı 11
ÖNSÖZ 13
GİRİŞ 15
Neden Hastalanıyoruz? 20
Düzelemeyenler Neden Kaybediyor? 23
Düzelenler Nasıl İyileşiyor? 24
Yeniden Yaratılış 26

BİRİNCİ BÖLÜM
SU

Suyun Hafızası Var 29

İKİNCİ BÖLÜM
HAVA

İç Çekme ya da "Terminatör Nefes" 41
Doğru Nefes 43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BESİN (YİYECEKLER)

Metabolik Balans 55
Metabolik Balans Kuralları 56

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
UYKU

Uyku Şarj Dönemidir 57

BEŞİNCİ BÖLÜM
DÜŞÜNCE

Düşünce ve Kanser 79
Düşünce ve Tansiyon 81
Kronik Yorgunluk 82
Biyolojik Saat 85

ALTINCI BÖLÜM
DUYGU

İnsan Duygularının Panoraması 87
Ruh 89
Kuantum: "Ne kadar?" demek 91
Evren Bipolaritesi 94
Duygusal Zekâ Göstergeleri 98
Kırık Cam Teorisi 100

YEDİNCİ BÖLÜM
ERDEMLİ DEĞERLER

Affetmek 103
Tecavüz, Ölüm ve Bağışlama 107
Sevgi 129

SEKİZİNCİ BÖLÜM
ZEHİRLEYEN DUYGULAR

Panik Atak 175
Panik Atak Kimlerde Görülür? 176
Atak Sırasında Yapılması Gerekenler 176
Stres 179

DOKUZUNCU BÖLÜM
BİLİNÇALTI VE ZİHİN EĞİTİMİ

Evlilik ve Mutluluk 187
Boşanma/Ayrılık 188

ONUNCU BÖLÜM
İNANÇ VE ZİHİN

Gen-İnanç İlişkisi 202
Negatif Düşüncelerin Yok Edilme Yöntemleri 207
Ruhsal Rahatsızlık Yapan Düşünce Yaklaşımları 208
Negatif Şemalar 209
Geçmişte Yaşamak 211
Akılsızca Düşünceler 214
Akıllı İfadeler 215

ON BİRİNCİ BÖLÜM
ZİHİNSEL DETOKS

Hüzün ya da Milli Hastalık 222
Yaşlanmadan İhtiyarla 225

ON İKİNCİ BÖLÜM
DEĞİŞİM

Beyin Değişir, Beden Değişir 229
İlk Temel Fikir 230
Maraton da Bir Adımla Başlar 233
İki İmkânsız 237
Değiştirmek mi, Değişmek mi? 238
Enerjin Tükenmesin 239
İç Okyanus 246
Sesli Düşünmenin Gücü 247
Bağımlılıklardan Kurtulmak 250
Evin Sığınağındır 252
Zihinden Geçenler 254

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ZİHİN: HASTALIK VE SAĞLIĞIN DOĞUMHANESİ

Zihin Odasını Temizlemek 257
Hastalığı Çağırma 258
Derde Davet ya da Belayı Satın Almak 259

ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
KANSERİ ZİHİNDE YENMEK

Hastalığın Ardındaki Zihin ... 273
Kendiliğinden İyileşme ve İnanç ... 274
Katarsis (İçini Dökme) ... 274
Geleceğe İyimser Bakmak ... 275
Amaç Belirlemek ... 276
Hipnoz ... 276
İçimizdeki İyi ve Kötü ... 277

ON BEŞİNCİ BÖLÜM
BEDENSEL DETOKS

Asitler Alkali ile Yok Olur ... 279
Hücrenin Zehirlenmesi ... 281
Kanserin Oluşumu ... 281
Kolesterolün Kötüsü Olur mu? ... 282
Kolesterol Harika ve Gerekli Bir Unsurdur ... 283
Osteoporoz (Kemik Erimesi) ... 283
İnsüline Gelince… ... 284
İnsülinin Direnci ... 284
Vücuttaki Çeşitli Rahatsızlıklar ... 285
Bedenin Bilgeliği ... 286
İç Toksin ... 287
Hastalık İçin Uygun Ortamlar ... 289
Alışkanlık ve Hayat Tarzı Değişikliği ... 289
Organlarda Detoks ... 290
Detoks İçin Adımlar ... 291
Hücre Yaşlanması ve Telomerler ... 296
Hücre Yenilenmesi ... 296
Ömür Törpüleri ... 297
Sağlıklı İnsan ... 297
Zihinden Gelen Sağlık ... 298
Sağlığı Destekleyici Düşünceler ... 299

KAYNAKÇA ... 301

TAKDİM

Yapılan toplum sağlığı çalışmaları; hastalıkların üçte ikilik kısmının beslenme, barınma, korunma ve yaşama alışkanlıklarının yanlışlığından kaynaklandığını doğrulamaktadır. Örnek vermek gerekirse, el yıkamayı bilmemek enfeksiyon hastalıklarını; temizliğe dikkat etmemek bulaşıcı hastalıkları; fazla yemek yemek iç hastalıkları; çok uyumak, çok konuşmak, takıntılı olmak ruhsal hastalıkları besler ve davet eder.

Ruhsal Detoks adı altında Dr. Halil İbrahim ERBIYIK önemli bir boşluğu doldurdu. İnsan vücudu çalıştıkça yorgunluk maddeleri, hücre zehirleri ve oksidanlarca kirleniyor. Bunun için açlık kürleri, beslenme alışkanlıkları ve bedensel arınma eğitimleri ile temizlenme tavsiye ediliyordu. Koruyucu ve önleyici sağlık uzmanları bunun için çeşitli yöntemler geliştirdiler.

Diğer taraftan, bağımlılık tedavisinde alkol, uyuşturucu gibi toksik maddelerin hücrelerdeki beyin sinir ileti yapısında yaptığı mikroskobik hasarı gidermek ve vücutta "wash out" yapması için kişilere klinik tedavi yapılmaktadır.

Hekimlik üçe ayrılır. Standart hekimlik hastalıkları başarı ile tedaviye çalışır, önleyici hekimlik hastalıkları erken teşhis eder ve büyümeden, başlangıç hâlindeyken tedavi eder. Koruyucu hekimlik ise insanların hasta olmaması için çalışır. İşte hekimliğin en kutsal biçimi koruyucu hekimliktir.

Ruhsal sağlık alanında mental hijyen olarak da tanımladığımız koruyucu hekimliğin bir dalı da ruhsal arınma çabalarıdır. Buna "ruhsal detoks" da diyebiliriz.

Dr. ERBIYIK genel hekimlik bilgileri, engin tecrübesi ve entelektüel birikimleri ile yüksek hekimlik değerlerini birleştirerek güzel bir yaklaşım getiriyor. Bu kitaptaki bilgileri hayata geçirebilenler nasıl yaşayıp ruhsal olarak daha sağlıklı olacaklarına dair önemli ipuçları edinecekler. Bu çalışmasından dolayı kendisini tebrik ederim.

İyi okumalar dilerim.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN
Psikiyatrist, Yazar
Üsküdar Üniversitesi Rektörü
Şubat, 2014

SUNUŞ

Değerli dostum Dr. İbrahim ERBIYIK, birikimine ve o derin bilge kişiliğine uygun bir eserle karşımıza çıkmış. Gerçekten kitabı elinize alınca bırakamıyorsunuz. Hem hoş vakit geçiriyor hem de bilgileniyorsunuz. Beden ve ruhumuzun çalışma mekanizması, hastalıkların oluşması ve önlenmesi, mutlu ve huzurlu olmanın yolları; hepsi bu kitapta. Merak uyandıran ve herkesi ilgilendiren konular, anlaşılır ve kolay okunur bir üslupla yazılmış. Su, hava, besinler, beyin, uyku, metabolizma, duygular, düşünce, ruh, erdem, inanç, zihinsel detoks ve birbirinden ilginç konular; sağlıklı olmanın prensipleri; eser hikmetler yumağı ve baştan sona orijinal ama hakikate uygun ve bilimsel konular inandırıcı tarzda işlenmiş.

Dr. İbrahim ERBIYIK'ı bu şahane kitabı bize kazandırdığı için tebrik ediyorum. Her seviyeden her yaştaki okuyucuya hararetle tavsiye ederim. Hatta bu eser, her evde bulunmalıdır.

Prof. Dr. Sefa SAYGILI
Psikiyatrist, Yazar
Kırklareli Üniversitesi Öğretim Üyesi
Şubat, 2014

Üniversitemizde "ERUSLU MODELİ"nin fikir babası, rektör danışmanlığı görevini üstlenen Dr. Moral (Dr. H. İbrahim ERBIYIK) karizmatik, otantik, enerjik, dâhi, müthiş bir sanatçı hekim. Ruhsal Detoks adlı son kitabı harikulade bir başucu eseri. Her eve gerek. Yetmez, "herkese" gerek. Kitabı alın, kimseyle paylaşmayın (içindekiler hariç).

Prof. Dr. Niyazi ERUSLU
Yalova Üniversitesi Rektörü
Şubat, 2014

Olağanüstü pozitif enerjisi olan, metabolizma, kısırlık, kanser ve ruhsal dinamizm konularına vâkıf, edip, elit ve bilge bir kişi Dr. Moral. Kuleli yıllarından günümüze birikimlerini Ruhsal Detoks ile aktarıyor. Kitabın bestseller olacağına inanıyorum. Eser; güçlü ifadelerle, akılda kalıcı, aforizma niteliğinde sözlerle dolu. Farklı bir dili, üslubu var. Dr. H. İbrahim ERBIYIK'ı kutluyorum.

Prof. Dr. İsmail YÜKSEK
Yıldız Teknik Üniversitesi Rektörü
Şubat, 2014

Her şeyin başı sağlık. Ruhsal Detoks, ruh sağlığını korumada bizlere eşsiz bilgiler sunuyor. Dr. Halil ERBIYIK'ı tebrik eder, başarılarının devam etmesi temennisiyle, sağlıklı ve huzurlu bir yaşam dilerim.

Prof. Dr. İbrahim Halil MUTLU
Harran Üniversitesi Rektörü
Şubat, 2014

ÖNSÖZ

Arınma Zamanı

Yeniden ve her an durmaksızın değişiyoruz. Haşir ve neşir sürüyor. Her 11 ayda bir yeniden inşa ediliyoruz. Biz uyurken bile 24 saat protein sentezi, hücre faaliyeti 100 trilyon fabrikada, muhteşem bir tasarımla, inanılmaz bir hızda, en mükemmel şekilde yeniden yapılıyor. Farkında olamasak da… 11 ay sonra ben ben değilim, sen de sen değilsin. Vücudumuzdaki 100 milyar nöron (beyin hücresi) hariç, 100 trilyon hücrenin tamamı değiştirilmektedir. İnanılmaz bir hızla, mükemmel bir tarzda, muhteşem bir teknikle... İşte kendimizi yeniden oluştururken temin ettiğimiz malzemeler şunlar:

Su (içtiklerimiz), Hava (nefesle gelen), Besin (yiyecekler), Uyku (gece besini), Düşünce (fikirle üretilen moleküller, mikro çipler)

Vücudun korunması, yenilenmesi bu unsurlarla sağlanıyor.

Zihnini kullanan sensin. Kontrol ettiğin tek şey şu anki düşüncen. Güç noktası şu anda. Zihninde düşünen tek kişi sensin. Acı veren, sorun yaratan düşünceden uzak dur! Geçmişi kafandan sil ve at. Geçmiş yaşanmış ve bitmiştir. Değiştirilemez. Gelecek de belki gelemeyecek. Şimdi, şu anda hayata özgürce bakamıyorsan, geçmişteki bir "an"dan kopamadığın içindir. Geçmişe takılı kalmak anlamsızdır. İntikam almayı bırakıyor, affediyorsun. Olumlu düşünceleri seçiyor, olumlu sözler ediyorsun. Şişmansan, ince bir bedene sahip oluyorsun. Çirkinsen güzelleşiyor, hastaysan iyi oluyorsun. Kimse seni sevmiyorsa, sen kendini seviyor ve onaylıyorsun. İyi şeylere layıksın. Yeniyi inşa etmeye hazırsın.

Ruhsal detoksla arın. Hayat oyununun kurallarını anla(t)maya, aradığın ilişkiye açılan kapının anahtarını bulmaya, mutlu olmanın sırlarını paylaşmaya hazır mısın?

Sorularına en doğru ve en güzel cevapları birlikte bulsak… Olur mu? Ne dersin? Hayatını ve ilişkilerini "mutlu" yapmaya, yaşamın ruhsal ve fiziksel kanunlarını birleştirip bilgeliği açığa çıkarmaya var mısın? Mutsuz, doyumsuz, aç, yorgun, yılgın, dalgın, dargın, kırgın duygulara ve korku, kuşku, kaygılara dur demenin zamanı geldiyse, Halil İbrahim Sofrası'na buyur. Bir hekim var karşında. Dr. Moral "sen"sin!

Düşündüğün, hissettiğin, söylediğin, yediğin, içtiğin dengede olursa, doktora sadece kahve içmeye gidersin!

Paniğini değil, umut ve heyecanını, gayret ve şevkini atağa kaldır. En çok kırıldığına en önce gülümse. Yürü git. Kervan yürüyorken katıl ona. Özün ruhani yolda ilerliyorken, sözün bedeninle burada kalamaz ki. Yumuşak konuş ki kalplerin kapıları açılsın. Sıcak kalpli ol ki vicdanlar düşüncelerini buyur etsin. Umut görüyorsan, evren sana "Evet" diyecektir. Şu anda ne oluyorsa iyi oluyor. Allah her an devrede. Mutluluk her an, her yerde. Ömür uzatan hiçbir ilacı eczane ve TV reklamından temin edemezsin. Empatik ol, sempatik ol. Antipatik olma. Ruhsal detoks santrali olan zihin, senin için göreve hazır. Haydi iste! Karışıklık, tükeniş, melankoli, panik atak, kaygı, stres, depresyon ve başarısızlıktan çıkıp, olman gereken yere gelmek için... İçindeki hazineyi keşfedip enerjini kendine harcayarak, seni tutsak eden korku hapishanesinin kapılarını açıp mutlu, sağlıklı olmaya hazır mısın?

Ruhsal Detoks'un gizemli dünyasına hoş geldin! Bir insanın bir hastalıktan kurtularak iyileştiğini bilmek, zihin sürecinin en inandırıcı kanıtıdır. Terapi için zihin, beden, ruh ve gönlünü inandırman yeterlidir. Kendilerini iyi hisseden insanların doğal bir çekiciliğe sahip olduğunu hiç fark ettin mi? Sevgi evde başlar. Komşunu kendin gibi sev. İnsan hayatını yeni kitaplar ve dostlar değiştiriyor. Önünde kapılar: olumlu, olumsuz duygular. Seç ve gir.

Dr. Halil İbrahim ERBIYIK

Şubat, 2014

GİRİŞ

Detoks, zihinsel, ruhsal ve bedensel bir arınma sürecidir ve vücuda çeşitli yollarla giren zararlı toksinlerden kurtulmaktır.

Ruhsal detoks; ruh, gönül, kalp, beyin ve zihni rafine etme, zehirlerden temizlemedir. İnsanın ruhunu evrenle bütünlemesi, ruh olgunluğunu sağlaması, yaratılış gayesini kavramasıdır.

İnsanın yaratılışının hikmeti ve gayesi Halik-ı kâinatı tanımak ve ona ibadet etmektir.

Toksinleri vücudumuza nasıl alırız? Bağışıklık sistemi düşük, çökük ise havadan, yiyeceklerden, içeceklerden ve çevreden toksinler, vücudumuza girer. Deri, nefes, vücut salgıları, sindirim ve boşaltım sistemi yoluyla, yeterince temizlenemeyen toksinler vücutta birikir.

Vücut kendi kendini onarabilen harika bir tasarım.

Beden detoksu için karaciğer, böbrek, akciğer, bağırsaklar, cilt ve lenf sistemi devreye girer. Asitlenmeden, zehir ve artıklardan vücudu arındırır, korur. Zihinsel ve ruhsal arınma ise bir süreç ister. Ruhsal detoks için zihnini yenile. Geçmişe takılı kalan duygu ve düşünceleri terk et. Derine dövme, dudağına botoks yerine, zihnine detoks yaptır. Yap. Ruhsal tekamül için hoş geldin. Sayfalar senin.

Sadece "beden"i iyileştirmek yeterli mi? Belirtileri yok etsen de, "kaynak", "altta yatan sebep" hâlâ orada durmaya devam ediyorsa, hastalığın iyileşemediği gibi, seni de ölüme sürükleyecektir. Ruhsal detoks ile zihin anayasasının kodlarını değiştirebilirsin. Beynin derin devletine, akıl defterine yazacağın bilgiler, seni mutluluğa götürecektir. Karışıklık, tükeniş, melankoli, panik atak, kaygı, stres, depresyon ve başarısızlıktan çıkıp, olman gereken yere gelmek için...

Bilmem ki bu dünyaya ben niye geldim?

Sefaletten sefaya, duygusal, fiziksel bağımlılıklardan kurtulmaya, esaretten özgürlüğe adım atarak, bilge, özgür, mutlu, toleranslı, huzurlu, enerjik, biyonik ve dinamik güçlü bir insan olarak, içindeki hazineyi keşfedip enerjini kendine harcayarak, seni tutsak eden korku hapishanesinin kapılarını açıp mutlu, sağlıklı olmaya hazır mısın?

Eski "sen"i terk et. Endişe, şüphe, korkuları terk ettiğinde geçmişin iyileşir, geleceğin aydınlanır. Zihin odalarını temizle. Dip bucak zihinsel temizlik için her şeyi gözden geçir. Bazı şeylere sevgiyle bak, tozunu al, cilala. Tamir için bir kısmını ayır, bazılarınaysa ihtiyaç yok. Bazı inançların çöpe atılması gerekir. Bırak gitsin.

Değişim, inandığın doğrudur. Nasıl baktığına bağlı. Neye inanıyorsan o senin gerçeğin. Düşünce kalıpları değişebilir. Olumlu veya olumsuz hangi mesajı gönderirsen, aynen sana dönecektir. Değişime karar ver. Değişim için istekli ol. Şimdi, şu anda değişmeye istekli ol. Evini temizlerken hangi odadan başladığın önemli değil. İstediğin yerden başla. Nasıl olsa temizlik bitecek. Önemli olan başlaman. Mental hijyen, zihin odalarını dip bucak temizlemektir, zehirlenmeden, paslanmadan arıtmaktır. Mental balans için gereklidir.

Depresyon refah arttıkça artıyor. Hani teknoloji bizi mutlu edecekti? Neden paslanıyor, yoruluyor, zehirleniyoruz? Metabolik hastalıklar ve kansere apaçık davettir bu.

Böyle mi düşünüyorsun? "Bir yerde bir hata var ama çözemiyorum! Çoğu zaman ne istediğimin bile farkına varamıyorum. İş hayatım bir türlü yolunda gitmiyor. Eşimle hiçbir neden yokken kavga ediyorum. Çocuğumu sevgiyle bağrıma basamıyorum. Anneme, babama nedensiz bir öfke duyuyorum. Sürekli hastalanıyorum. Anneme kızdığım her şeyi hiç istemediğim hâlde ben de çocuğuma yapıyorum. Çift ilişkisini sürdüremiyorum."

Bir havuz hikâyesi… (BİZ)

"Sen"lik de, bir tür "Ben"lik… Gönül ruh ülkesinin kapısını çaldı. İçerden bir ses geldi: "Kim o?" ***"Ben*** geldim!" "Ama burada ***'Ben'e*** yer yok ki… Git!" Kapı açılmadı… Döndü, gitti. Hamdı, yandı, pişti… Bir müddet sonra tekrar zili çaldı. "Kim o?" "Sen geldin!" "Burada 'Sen'e de yer yok! Ama gel…" Beklenen cevap ***"Biz"*** olmalıydı oysa. İçeri girdiğinde şahane bir havuz gördü, sıcacık. Kendisine baktı, egosuna. Bir buz parçası misali… "Atla." dendi havuza… "Ama atlayamam. Atlarsam eririm." "Eri!" "Erirsem yok olurum, mahvolurum. Ölürüm." Öl. Sevmek ölmekle başlar. Eriyince "Biz" olursun. "Ben bu havuzun neresindeyim?" Hâlâ ***"Ben"*** diyorsun! Havuzdaki hangi damla mısın? Havuzun ta kendisi oluyorsun ya!

Dünya bir misafirhanedir. İnsan ise, onda az duracaktır ve vazifesi çok bir misafirdir ve kısa bir ömürde sonsuz hayata gerekli donanımı temin etmelidir. İnsan bu dünyaya yalnız güzel yaşamak için, rahat ve safa ile ömür geçirmek için gelmemiştir.

Dilek, temenni ve duan yerli yerinde ise harikalar seni bekliyor. Sonsuz kudret ülkesinin kapılarını çalmak, açmak ve gündelik işlerini yoluna koymak için...

En mühim mesele, cehennemden kurtulmaktır.

İçinde saklı onarıcılığı, bilgeliği ortaya çıkarıp hayatında dönüm noktası oluşturmaya, yeni ve beyaz bir sayfa açmaya hazır mısın? Başının derde girmesini beklemeden dua ve dilek gücünü devreye sokmak o kadar kolay ki! Onlar başardı. Sıra sende!

Mutlu, sağlıklı olmanın yolu, hayat görüşünü değiştirmekten geçmektedir._Mutluluk, insanı huzurlu kılar. Başarı ışıltılı. Zorluklar güçlü. Hüzün insanı insan yapar, yenilgi mütevazı.

Kim o, deme boşuna. Benim, ben. Öyle bir ben ki kapına gelen; baştanbaşa sen. Özdemir Asaf

Sen kimsin? Sen. Evet, sen! Kuantum insanı! Nereden gelip nereye gidiyorsun? Ne kadar zamanda, ne kadar işi, nasıl yapacaksın? Burası neresi? Sen buraya neden geldin? Hayatının gayesi ne? Sahi sen kimdin? Arzun ne? Son arzun ne? Gaye nedir? Vücut, zihin ve ruhu toksinlerden arındırarak sağlıklı olmak, vücut sıvılarının asitleşmesini önlemek, dengeyi korumaktır.

Güç değil artık seni anlatmak. Öylesine bendesin, içimde. Düşümde, düşüncemde. Kendini anlatmak, güç gelir mi insana?

Dr. Moral

Sağlıklı bir vücut için kan ve vücut sıvılarını hafif alkali yapabilmek yeterlidir. Bu da sağlıklı kafa ile mümkündür.

Biz Farklıyız Onlardan... "Fareler ve İnsanlar" kitabının iki kahramanı olan Lennie ve George, sohbetlerinde bu harikulade kavramı birbirlerine hatırlatıyor. Yazarı, Nobel ödülü sahibi John Steinbeck. Eserdeki en otantik ifade: "Benim için sen varsın, senin için de ben. Biz farklıyız başkalarından."

- ✓ Neden bazı insanlar huzurlu, mutlu, keyifli, moralli iken, bazıları huzursuz, mutsuz, keyifsiz ve moralsizdir? Neden bir insan sağlık, afiyet, neşe ve zenginlik içindeyken, diğeri yoksulluk, sefalet çekmekte, hastalıktan perişan olmaktadır?
- ✓ Neden birileri korku, kaygı, endişe doluyken, bir başkası inanç, güven ve umut doludur? Neden birileri başarılara doymuyorken, diğer bazıları baş aşağı yuvarlanmaktadır?
- ✓ Neden biri işinde, mesleğinde dâhiyane işler yaparken, diğeri ne denli dirsek çürütse de doğru düzgün bir iş, bir dikiş tuttura-mamaktadır? Neden biri herkesin "çaresiz, umutsuz, amansız" dediği bir hastalığı yenip kurtulur, hayatına sağlıkla devam ederken, diğeri ölüp gitmektedir? Neden iki hatipten biri akıcı konuşurken, diğerinin eli ayağına dolaşıyor? Neden bunca ahlaksız insan iyi şartlarda, zengin, mutlu ve sağlıklı yaşıyor?

- ✓ Neden iki kız kardeşten biri harikulade bir kocayla, mesut bir evliliği sürdürürken, bacısı koca acısıyla, fiziksel ve sözel şiddete uğrayarak, evlilik terapistlerine, mahkemelere gitmektedir ya da yol ortasında saçından tutulup götürülmeye, sakat, kör olmaya maruz bırakılmaya, hatta ölüme sürüklenmektedir? Neden icabında soyadı seninle aynı olan kişinin olumsuz söz, jest, mimik ve davranışlarına, belki de hak etmediğin hâlde maruz kalmaktasın? "Neden doğru insan bir türlü gelmiyor?", "Neden hep aynı şey başıma geliyor?", "Neden mutlu olamıyorum?", "Neden beni anlamıyorlar?", "Neden işler ters gidiyor?", "Neden hak ettiğim yerde değilim?", "Neden hep bir şeyler eksik?", "Neden hayatım bu kadar zor?", "Neden hep bir beklemedeyim?" Bir yerde bir hata var! Bir yerde bir tıkanıklık var ama ben bir türlü çözemiyorum! Kendimi sürekli başkalarını mutlu etmek zorunda hissediyorum. Çoğu zaman ne istediğimin bile farkına varamıyorum. İş hayatım bir türlü yolunda gitmiyor. Bana ne zaman sıra gelecek? Eşimle hiçbir neden yokken kavga ediyorum. Sonrasında suçluluk duygusu peşimi bırakmıyor. Çocuğumu sevgiyle bağrıma basamıyorum. Anneme, babama nedensiz bir öfke duyuyorum. Sürekli hastalanıyorum. Ne kadar param olsa da kendimi finansal olarak güvende hissedemiyorum. Anneme kızdığım her şeyi hiç istemediğim hâlde ben de çocuğuma yapıyorum. Her an kötü bir şey olacakmış gibi geliyor. Sürekli endişe ve kaygı hissediyorum. Nefes almakta güçlük çekiyorum. Ne yapsam yaranamıyorum. Çift ilişkisini sürdüremiyorum.
- ✓ Neden enbiyadan evliyaya, düşünürlerden kutsal kitaplara kadar güzel sözler varken, kimse hayatında değişikliği başlatmak için kılını kıpırdatmıyor? Neden bu transtan, bu bataktan çıkılamıyor?

Kendini karanlık bir odadaymış gibi hissettiğin oldu mu hiç? "Yanlışa çarpmadan doğru adımı atabilsem!", "Işık yansa da önümü görebilsem!" dediğin?

Neden Hastalanıyoruz?

Sırf bu dünya için mi yaratıldın ki tüm vaktini ona harcıyorsun?

Mutsuzluk, doyumsuzluk, yorgunluk, açlık, yılgınlık, dalgınlık, dargınlık, kırgınlık, korku, kuşku ve kaygılarına dur demenin zamanı gelmedi mi? Şimdi değilse ne zaman? Haydi…

Avucunda kelebek var. Canlı mı, ölü mü? Sana bağlı.

"Hastalık", aslında vücudun bizi kurtarmak için verdiği bir alarm. Duygusal ve düşünce alanında bir sürü karmaşa ve çatışma yaşıyoruz. O duygusal çatışmalar da kişiye göre değişiyor.

Benim öfkelendiğime bir başkası, "Buna mı kızdın!" diyebiliyor. Bunun nedenini araştırmaya kalktığımızda karşımıza bilinçaltı çıkıyor. Bizi yönlendiren, bilinçaltındaki birikimler, hücresel kayıtlardır. Eğer öfkeyle, üzüntüyle ilgili bir travmamız varsa, iki kat daha fazla üzülebiliyoruz.

Kimseyi bulmaz bela. Erbabı istihkak (layığını) arar.

Hastayla konuşup hikâyesini dinlerken, hekimin ilk işi, gözlem ve dinlemedir. Bazı hastalıklar, durup dururken insana misafir olmuyor. Hastalığı çağıran, insanın kendisi.

Ezbere antidepresan alınması ne kadar doğru? Profesör Irving Kirsch, araştırması sırasında hayatının en büyük sürpriziyle karşılaştı.[1] Bildiklerimiz doğru değildi! Antidepresan efsanesinin sonu gelmişti. Depresyon, beyindeki kimyasal dengesizlikten kaynaklanmıyordu. Üstelik tedavi bakımından plasebo ilaçlardan daha etkili bile değillerdi.

---

1 *Bkz.* Irving Kirsch, *Antidepresan Efsanesinin Sonu*, Kuraldışı Yayınevi, İstanbul, 2012.

Bazıları depresyon hapı, kolesterol ilacı, ağrı kesici, tansiyon tableti kullanıyor. Sonra da "Sağlıklıyım." diyor. Bu kadar ilaç kullanan, kendine sağlıklı diyemez! Yapay mutluluk hâlinden başka bir şey değildir bu.

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Nazan Aydın, 2012'de 38,5 milyon kutu (2015 rakamı 55 milyon) antidepresan kullanıldığını söylüyor. Nüfusa göre, bu rakamların gereğinden çok fazla kullanıldığı kesin. Üstelik psikiyatristler değil bunların çoğunu yazan.

Dua ne zaman edilir? Acil bir durumda, bir sıkıntı, tehlike anında, ölümün pusuda beklediği hâllerde ya da başımız dertte, belada iken müracaat ederiz duaya. Aslında neden hayatımızın ayrılmazcasına bir parçası yapmayız ki onu?

Dua ve dilek gücünü düşün. Başımızın derde girmesini beklemeden, hastalık tedavisinden öte, koruyucu hekimlik. Daha akıllıca olmaz mı?

"Dünya iki kapılı bir han." Âşık Veysel.

Birinden girip, öbüründen çıktığımız bir han bu dünya. Bu yolculukta treni kaçıran yok. Herkesin bileti önceden kesilmiş, yeri ayırtılmış.

Damarım niye tıkandı? Kırmızı eti abart. Aşırı yağlı, proteinli beslen. Stresli hayata ara verme. İsrafı sürdür. Sonra sor: "Neden kalp krizi? Niye ben?"

Yaşam boyu endişe ve kızgınlık içinde yaşıyorsun! "Tansiyonum neden yükseldi?", "Neden felç geçirdim?", "Sol tarafım tutmuyor!" Acımasızca stres ve rekabet ortamındasın.

"Neden" kelimesi gizli bir şirki saklıyor olmasın? Sigara üflemek, "Allah'ım, beni kanser et." demekten başka nedir? Bazen mühlet veren Allah, kanser eder, eğer dönmeyi geciktirirsen.

Zirveler Temkin İster!

Efsane Wimbledon'un ilk siyahi şampiyonu Arthur Ashe, kan naklinden kaptığı AIDS'ten ölüm döşeğindeydi. Dünyanın her köşesindeki hayranlarından mektuplar yağmaktaydı. Bunlardan biri şöyle sormuştu: "Tanrı bu hastalık için neden seni seçti?" Ashe cevap verdi: "Tüm dünyada 50 milyon çocuk tenis oynamaya başlar. 5 milyonu tenis oynamayı öğrenir. 500 bini profesyonel tenisçi olur, 50 bini yarışmalara girer. 5 bini büyük turnuvalara erişir. 50'si Wimbledon'a kadar gelir. 4'ü yarı finale, 2'si finale kalır. Elimde şampiyonluk kupasını tutarken 'Neden ben?' diye hiç sormadım. Şimdi sancı çekerken, nasıl 'Niye ben?' derim Tanrı'ya. 'Neden ben?' diye soramam. Ne olacaksa olur."

"Acaba niye kanser oldum?" Sigaraya devam. Elektronik toz bulutu. Pis ortam koşulları. Kimyasal banyo. Dengesiz hayat. Doğadan, doğaldan uzaklaşma. Sonuç: Kanser. Kanser denince akla ilk olarak "ölüm düşüncesi", ikinci olarak "Neden ben?" sorusu geliyor. 52 yaşında meme kanseri olan Ayşe Hanım, 47 yaşında kanser değildi. 40 yaşında hiç değildi. Neler oldu o son senelerde? Nasıl oldu da kanser, organına misafir oldu? (Kalıcı ya da gidici olabilir. Ayşe Hanım'a bağlı.) "Kansere yakalandıysan Ayşe Hanım! Birdenbire, kanserli hücre üretmedi bedenin. O kanserin sebebi, sensin. Senin beynin, kafanın içi. Duygu ve düşüncelerin. Zihnin. Hayata bakışın. Hayat tarzın, beslenmen, içtiklerin, uykun ama önce hayallerin. Eşe, işe; birine duyulan öfke. Üzülüp, sıkıldığın olaylar."

Aynı yaş, aynı hastalık evresi ve aynı ameliyatı geçirmelerine rağmen hastalık seyirleri farklı. Bir kısmı "Hamd olsun." derken, bir kısmı "Neden ben?" demekte. Kanser sistemik bir hastalık. Bütün organizmayı ilgilendiriyor. Ayrıca *metastaz* yapıyor. Yani sıçrama. İlk görüldüğü yerden başka yerlerde ve aniden ortaya çıkabiliyor. Nasıl kontrol altına alınacak? Nasıl tam iyileşme sağlanabilir? Bu tek başına birinin işi olabilir mi? Bir senede tekrar nükseden vakalar olduğu gibi, 20 yıl sağlıklı yaşam süren ve tekrarlamayan tam iyileşmeler de olabiliyor. 5 yılda nüksetmeyen bir hastalık için şunu diyebiliriz: Ya teşhis yanlıştı ya da tedavi çok doğruydu.

Düzelemeyenler Neden Kaybediyor?

En başta, daha birinci gün, "Neden ben?" diye sorarak. Uzun müddet şaşkınlık, isyan, çaresizlik, umutsuzluk girdabında sürüklenerek. "Eski tas eski hamam" devam ederek, değişmeyerek. Hâlbuki değişim kaçınılmazdır.

Her şey değişir. Bir tek şey değişmez: Değişim kanunu. *Herakleitos'un* dediği gibi "Aynı nehirde iki defa yıkanılabilir mi?" Hatta bir kez bile yıkanabilir misin? Değişim şart ve doğal. Değişmeyen tek şey, değişme kanunudur…

"Şüphesiz ki bir kavim, kendini durumunu değiştirmedikçe Allah onların durumunu değiştirmez."[2]

Vücudumuzun korunması, kendini yenilemesi ve iyileştirmesi; beslenme ve hayat tarzı, özellikle duygu ve düşünce şekli ile çok yakından ilgilidir.

Kanser ve diğer önemli hastalıkların esas ilacı, düşünce sistemimizi değiştirmekte yatmaktadır. Kalp hastasıysan da sebebi sensin. Aklına gelen bütün hastalıkların kaynağını kendinde arayacaksın.

Kanser hastalarının ruh hâlleri, hemen hepsinin sağlıklı dönemlerindeki karakterleri ile aynı. Bağışıklık sistemleri çöküyor. Hemen hepsi kendi ile savaşan kişiler. Sinirli değil, kendiyle mücadele edenler. Sakin görünmelerine rağmen her şeyi kafalarına takanlar. "Neden bana böyle baktı?" diye sormalar…

İncir çekirdeğini doldurmayan, eften püften konular. Takıntıları uykularını kaçırıyor, uykuları dengesiz. Yeme içmeleri bozuk. Problemlerini kimseyle paylaşmayanlar, sevdiklerince anlaşılmayı beklerler. Beklentileri gerçekleşmeyince, daha da beter üzülürler. Bu takıntıları aylarca sürdürürler. Üzücü, yoğun stres altında bağışıklık sistemlerinin çöküşünü hızlandırırlar.

---

2 *Diyanet İşleri Başkanlığı Kur'an-ı Kerim Meali*, Râd Suresi: 11, İstanbul, 2009.

Düzelenler Nasıl İyileşiyor?

Hastalık sonrası hayata bakış şekli tamamen değişen, kendini sevmeyi seçen, düzelir. Hayatı ve hayata dair her şeyi, "Hişt! Hey! Ne oluyor orada?" diye soranlar, titreyip kendilerine dönenler frene basarlar. *Parasempatik aktivite* yeni seçenektir artık. Yavaşlama; panik ve telaşın kontrolünü verir onlara. Kaderi anlar, daha önemlisi yaşar ve hissederler. Hayatın her saniyesini rafine yaşarlar. Her dakikanın önemi büyüktür. Her anın değeri, anlamı farklı ve hoştur. Her fırsatta keyif almayı öğrenmişlerdir. Eski arkadaş gruplarını bile değiştirirler. Yeni dostlar edinirler. Yeni ve bembeyaz bir sayfa açarlar. "Önümüzdeki maçlara bakalım!" misali. Dışarıda hava nasıl olursa olsun, onların havası hep harikadır artık. Beslenmeleri kökten değişir. Doğal gıdalarla, hormonsuz, katkısız, beslenirler. Kendi yetiştirdiklerini yerler. Serbest gezinen tavuğun yumurtasının tadını hatırlarlar. Evde yapılan çavdar ekmeği ve yoğurt, sofralarını süsler. Göç ederler metropolden, ılıman sahil beldelerine. Devayı doğada (duada) arayanlardır onlar. Dolayısıyla hastalıklarını yenerler. Kanser ve diğer önemli hastalıkların esas ilacı olumlu düşünce, duygulardır ve iyileşmek, hayat sistemimizi değiştirmekte yatmaktadır. En önemlisi bunlar: Detoks yapıp, tüm zehirlerden arınırlar. Fiziksel çevrim, duygusal devrim, ruhsal evrim geçirirler.

Hastanın Adı Var... Onkoloji kliniğinde hemşire bağırıyor: "Elli altııııııı." Hastanın bir adı yok mu? Adı yerine numarasını anıyorsun! Hastanın hastalıkla mücadele serüveninde kimler nerede? Sağlık personeli, sen kimin tarafındasın? Eş, dost, akraba; sizler? En mühimi de hasta, sen kendi yanında mısın?

Vücudumuzun korunması, kendini yenileme ve iyileştirmesi; beslenme, hayat tarzı ve düşünce şekli ile çok yakından ilgilidir.

Al sana üç anahtar: 1. Akıl. 2. Yürek. 3. İrade. *Önünde üç kapı*: 1. Güneş: Yakın ol. 2. Şeker: Uzak dur. 3. Neşe: Olumlu düşünenler toplumunda yer al.

Onkoloj uzmanı Prof. Dr. Vincent Castronovo anlatıyor: "Gırtlak kanseri teşhisi kondu. 30 yılı aşkın bir süredir mücadele ettiğim bu hastalık beni kendi evimde yakaladı. Senelerdir reflü sorunum vardı. Çeşitli ilaç, antibiyotiklerle geçiştirdim. Sürekli yukarı çıkan bu asit gırtlak dokusunu tahriş ediyor, enfeksiyon oluşturuyor. İlaçlar bağışıklık mekanizması duyarsızlaştı ve tümör hücreleri yok edilemedi. Kanser olduğumu son safhada öğrendim. Akciğer kanserinin %90 oranla sebebi sigaradır. Mevcut kanserlerin %40 sebebi ise doğrudan beslenme ile ilişkili. Beslenme bozukluğu bağışıklık sisteminin düzgün çalışmamasına yol açıyor. Vücutta zaman zaman dış etkenlerle oluşan bozuk genetik sistem, sekteye uğramış bu bağışıklık sistemi tarafından yok edilemiyor.

Çağımızdaki en büyük tehlike şeker. 100 sene önce yılda 1 kg şeker tüketirken, şimdi 72 kg tüketiliyor. İnsan vücudu buna alışkın değil. Vücutta iç iltihaplanma (inflamasyon) oluşturuyor. Obezitenin tıptaki adı iltihaplanmadır ve sebebi şekerdir. MS hastalığı da böyledir. Beynin bazı bölgeleri iltihaplanma yüzünden dopamin üretemez hâle gelir. Ekmek; buğdayın en faydalı olan kabuğu atılarak yapılıyor. B12, protein ve demir gidiyor, geriye saf nişasta, yani şeker kalıyor. Kanseri; beslenme, egzersiz, sevgi ve dostluk ile yendim. Kemoterapi sırasında maalesef bağırsaklardaki bakteriler ölüyor. Probiotikler bu bakterilerin uyur hâlde bulunduğu kültürü. Bunlar bağırsağa yerleşir ve azalan veya yok olan bağırsak florasını yeniler. Devayı doğada buldum. Omega-3 beslenmeme dâhil oldu. Yeteri kadar protein aldım. Kızartmaları, en önemlisi ise şekeri kestim. Memeli beslenmesinin ilk ve en önemli aşaması çiğnemedir. Bağırsak gazının sebebi iyi çiğnememedir. Yemek yeme aceleye gelemez. Yağlı balıklar ihmal edilemez. Şeker ve türevlerini (nişastalar, karbonhidratlar) hayattan çıkarılmalı. Hızlı şeker yerine brokoli tüketilmeli. İçinde kanserin metastaz yapmasını önleyen bir madde var. Yağlar yakılmamalı. Palmiye yağı ve ay çiçek yağına zeytinyağı varken ne gerek var? Ben öyle yapıyorum. Siz de yapın. Gülün."[3]

---

3 Alıntı: http://beyintumoru.org/2012/04/onkolog-kanser-olursa.html

Yeniden Yaratılış

Haşir ve *neşir* sürüyor. Her 11 ayda bir yeniden inşa ediliyoruz. Biz uyurken bile, 24 saat protein sentezi, hücre faaliyeti 100 trilyon fabrikada, muhteşem bir tasarımla, inanılmaz bir hızda, en mükemmel şekilde yeniden yapılıyor. Her an değişim sürüyor. Biz farkında olamasak da...

Kendini Yeniden İnşanın Beş Malzemesi

11 ay sonra ben ben değilim, sen de sen değilsin. 11 ay sonra vücudumuzdaki 100 milyar nöron (beyin hücresi) hariç, 100 trilyon hücrenin tamamı değiştirilmektedir. Hem de inanılmaz bir hızla, mükemmel bir tarzda, muhteşem bir teknikle…

İşte kendimizi yeniden oluştururken temin ettiğimiz malzemeler şunlardan geliyor:

1. Su (İçtiklerimiz)
2. Hava (Nefesle alınan)
3. Besin (Yiyecekler)
4. Uyku (Gece besini)
5. Düşünce (Fikirle üretilen moleküller, mikroçipler)

- ***Yaratıcı kudret, kendi yarattığı yarayı onarmaktadır.***
- ***Hastayı Allah iyi eder, ücreti hekim alır.***
- ***Hekim yarayı sarar, tedavi Allah'tandır.***
- ***Ağrı dindirmek Allah'ın sanatıdır.***

Bu evren; daim işler bir büyük fabrika ve her vakit dolar boşalır bir han, bir misafirhanedir. Hâlbuki böyle işlek fabrikalar, hanlar ve misafirhaneler enkazlar, süprüntülerle çok kirleniyorlar, bulaşık oluyorlar ve kötü kokulu maddeler her tarafında birikiyor.

Eğer çok dikkatle bakılmazsa, süpürülüp temizlenmezse, içinde durulmaz; insan onda boğulur. Demek bu fabrikaya bakan Zat, çok iyi bakıyor. Ve bu fabrikanın öyle temizliği seven bir Sahibi var ki o koca fabrikayı ve o büyük sarayı küçük bir oda gibi süpürtür, temizler, tanzim ve tanzif eder.

Bir insan, bir ayda yıkanmazsa ve küçük odasını süpürmezse çok kirlenir, pislenir.

Bir kuş kolayca kanatlarını ve bir kâtip rahatça sahifelerini temizlediği gibi, bu kitab-ı kâinatın sahifeleri de öylece temizleniyor, güzelleşiyor ki ahiretin hadsiz güzelliğini görmeyen ve imanla düşünmeyen insanlar, dünyanın bu temizliğine, bu güzelliğine âşık olurlar, perestiş ederler.

Allah, El-Kuddüs ismi ile yeryüzündeki ekolojik dengede tecelli etmiştir. Dünya yaratılalı beri sayısız bitki, hayvan, insan belli bir ömür sürmekte, sonra yaşamlarını yitirmektedirler ama kendilerinden arta kalan cesetleri yeryüzünü kirletmemektedir. Fabrikanın atık maddelerinin arıtma tesisinde doğaya zararlı olmaktan çıkarılıp, geri dönüşüme çevrilmesi misali. Cesetler de başka bir canlının gıdası olmakta, mikrop ve bakteriler yolu ile çürütülüp toprağa karıştırılmaktadır. Aksi hâlde dünya bir çöplüğe dönüşecek, yaşam imkânsız olacaktı.

"Yeri de biz döşedik. Biz ne güzel döşeyiciyiz."[4]

Kul da tövbe yolu ile manevi kir ve günahlardan arınabilir. Nefse ağır gelen emir ve yasaklar, ruha hafiflik verir.

Bu şehirden ayrıldığın gibi bu şehirden de çıkacaksın. Aziz olarak çıkmaya çalış, vücudunu mucidine feda et. Mukabilinde büyük (inanılmaz) bir fiyat alacaksın!

---

4 *Diyanet İşleri Başkanlığı Kur'an-ı Kerim Meali*, Zariyat Suresi: 51, İstanbul, 2009.

BİRİNCİ BÖLÜM

SU

Organizmanın çoğu su. Adını ne koyalım bu suyun? Kansuyu. Cansuyu. Hayat suyu. Vücut iksiri. Vücut sıvısı. Yaşam sıvısı. İç okyanus.

İnsan nasıl yazılıyor? Dört harfle. Önce iki harf: H ve O. Hidrojen ve oksijen. Su dediğimiz sıvı, bu iki gazdan meydana geliyor. Ne ilginç! İki gaz, bir su. İnsan genel anlatımı ile dört harfle yazılmıştır: H, O, C ve N. Karbonhidrat ve yağ dediğimiz şey aslında aynı üç elementten oluşuyor: C, H ve O. Suyun üstüne kömür ilavesi (Karbon, yani C). Kas dediğimiz proteinli maddelere gelince; N bileşime ekleniyor. N, yani azot. Evrende muhteşem bir azot döngüsü var. Havanın %80'i azotla dolu. Aslında oksijenden dört kat fazla azot kokluyoruz. Toprakta da azot bolca bulunmaktadır.

Özetle, vücudumuzun %95'i dört harfle, yani H, O , C ve N; %90'ı üç harfle, yani H, O ve C ile yazılmıştır. %75'i ise sudur: H ve O. Hayat, suda başlayıp suda devam ediyor. Ana rahminde *amnion* adlı suyun içindeyiz. "Uzayda bir yerde hayat var mı?" sorusu, "Su var mı?" şeklinde algılanıyor. Su varsa hayat var. Su deyip geçemeyiz. "Su hayattır." Kanın plazma adlı kısmının %92'si, anne sütünün %87'si ve normal sütün %81'i sudur.

Suyun Hafızası Var

Suyun sesi var. Enerjisi var. Tedavi ediciliği var. Sesin ruhu olduğu gibi, suyun da hafızası var. Su, sakin, durgun hâliyle huzur veren, insanı enerjisiyle kendine çeken doğal bir zenginlik. Şiddetiyle dağları aşıp, kayaları sürükleyecek kadar güçlü. Buharlaşarak göğe çıkıp, üstümüze yağmur olarak dökülen su, taşı toprağı yıkayıp hayat veriyor. "Sudaki enerji, eksik olanı tekrar yerine getirilebiliyor." inancı, alternatif tıpçılara göre etkili bir tedavi yöntemi. Sevilen bir kişi uzak bir yolculuğa giderken, "Çabuk ve kazasız, belasız dönsün." diye arkasından su dökülür. Suyun kutsallığına hürmeten, ayakta su içilmez.

Korkan kişiye su içirilir. "Su iç de kendine gel." diyerek, çok kez bir bardak su ikramı almışızdır. "Suyun gizemi" onun kristalize hâldeki fotoğraflarına bakıldığında da fark ediliyor.

Kâbe zemzemi. Efes'te, Meryem Ana evindeki su. Tarsus'taki Aziz Pavlus'un doğduğu evdeki kuyu suyu. Antakya'daki Aziz Petrus Kilisesi suyu. Hepsi her yaz tatile çıkan insanların akınına uğruyor. Aslında her su güzel, hepsi kutsal. Tabii, topraktan gelen şifalı sıcak su, bedene etkisi ile âdeta bir doğal doktor.

Japon bilim adamı Masaru Emoto, *Suyun Gizli Mesajı* adlı kitabında "Su canlıdır ve duyguları algılayan kristallerden oluşur. Su, çevresindeki pozitif ve negatif bilgileri kaydeder ve tepki verir." diyor.[5] Örneğin, klasik müzik dinlettiği suyun görüntüsünü fotoğrafladığında, olağanüstü bir güzellik görüyor. Olumsuz bir kelime ve fikrin, suyun moleküler yapısını etkilediğini, kristallerini bozduğunu fotoğraflarla kanıtlıyor. Beddua, nefret, gürültü gibi negatif duyguların sıklıkla dile getirildiği ortamlarda sular donarken asimetrik, şekilsiz, kanser hücresine benzeyen görüntülere rastlanıyor. Tüm dünyada ve ayrıca vücudumuzda taşıdığımız su, pozitif duygularla şekil alıyorsa, bu demektir ki sağlık, mutluluk, hatta barış; düşünce dünyamızdan ve ağızdan çıkan kelimelere bağlıdır.

---

5 Masaru Emoto, *Suyun Gizli Mesajı*, Kuraldışı Yayınevi, İstanbul, 2012.

Su Gibi Aziz, Su Gibi Âciz Ol.

Bardağımda su. Seyrediyorum. Renksiz ama tüm renkler onda. Gökkuşağı onun elleriyle boyanır. Her mevsim farklı renge bürünür. Yeşil elbiseler giydirir ağaçlara, bahar hurilerine.

Şekilsiz, biçimsizdir ama sınırsız, biçimli kar melekleri o mürekkeple çizilir. Yaprak, çiçek, kelebek, insan ve hayat onun nakışıyla, harcıyla şekillenir. Girdiğinin biçimini alır. Sanatkâr'ın sanatını okutur. Kokusuzdur ama şükrün kokusunu barındırır. Tatsız demeyin. Tat dile onunla ulaşır. Seslenir: "Benim gibi renksiz, kokusuz, 'Ben'siz olun. Toprağa acz ve fakr duası, suyu verirseniz tohum sümbüllenir, gözyaşı dile gelir, bereket yağar. Bir şeyi olmayan suya her şeyi veren Rab, bize su ile her şeyi vaat ediyor. Ey egom! O'na karşı âciz ol ki aziz olasın!

Suyun yanında konuşurken… Aman dikkat! *Ağzından çıkan kelimeyi müthiş hafızası ile unutmuyor su.* En mühimi, sen sulardan yaratılmışsın. Kendi lafını etraftakilerden ziyade, kendi suyun (bedenin, beynin) dinliyor. Haydi gel, olumsuz kelimeleri dinlet kendine!

Beynimizin %80'i sudan ibaret. Kalanı da yağ. Hemen belirtelim; kolesterol, beyin için "olmazsa olmaz." Dilde ne varsa zihin ve beyin onları duyuyor ve onun gibisini sunuyor. Zihin neye hazırsa göz onu görüyor, kulak onu duyuyor.

Yerin kulağı olduğu gibi, yüreğin de beynin de kulağı var. Ağzımızdan çıkanı kulaktan önce beyin dinliyor. Dilindeki kasları kontrol eden, daha sonra üzüleceği şeyler söyleyemiyor. Hazreti Mevlana'nın şu sözü çok anlamlı: "Haydi! Sen şimdi 'su olduğunu' düşün ve kendini 'su gibi' hisset. Su gibi özel, su gibi güzel, su gibi berrak, su gibi yararlı. Su gibi yaşam kaynağı ve su gibi bitmez tükenmez olduğunu anımsa."

Su İçme Mucizesi

Susadın, bir bardak su yudumlayacaksın. Basit bir olay sanma. "Su içmek kadar kolay." demek haksız bir ifade. Gırtlak ya da guatr ameliyatlarında siniri kesilen hastalar bu kolay sanılan olayı öyle zor yaparlar ki... Yutmaya çalışılan su genze, soluk borusuna kaçar. Burnundan gelir. Akciğere kaçar. Öksürükle at bakalım atabilirsen. Oysa normalde su içmek için bardağı ağzımıza götürürüz sadece. Gerisini beyin halleder. Su yudumu daha ağzımıza ulaşmadan dudaklar ve dil özel bir şekil alır. Suyun yutak dışında bir yere kaçmaması için damak ve dil devreye girer. Küçük dil burada çok mühim bir görev üstlenmektedir. Soluk borusu kapatılıp hava yoluna kaçması önlenir. Yumuşak damak eş zamanlı olarak yukarı doğru kalkma hareketi yapar. Burna doğru yönelmeye mâni olur. Yemek borusu, su borusu değil. Hani "Boru değil." lafının tam yeri. Suyu kendi kapasitesi kadar yudum yudum parçalara bölerek, özel kontraksiyonlarla (kasılmalar) mideye yönlendirir. Su ağza alındıktan sonra, huniden dökülürcesine, kovadan boşalırcasına mideye seyahat etmemelidir. Bir sürü mucizevi hadise devreye girmektedir. Ayakta hepsini birden bir dikişte bitirmeye çalışmak yanlıştır. "Yudum yudum, üç hamlede, otururak için." tavsiyesi ne kadar zarif. Bizim için yaratılan binlerce mucize hayatımızı kolaylaştırıyor. Dizimizi bükmekten, kolumuzu kaldırmaktan önümüze bakmaya kadar... Mucizeler okyanusundayız.

Su olmadan ne yeryüzü, ne gökyüzü ne de hiçbir canlı olamazdı. Suya hangi dalga boyunu yüklersen o frekansa bürünüyor, bedene şifa katıyor. Huzura kavuşmak, dertlerden kurtulmak için önce derin bir nefes almak, yaşam enerjisini bedene aktarmak sonra da bu düşüncelerle suyu içerek şifa bulmak mümkündür. Safranla yazılmış ayetlerin atıldığı suyu içip iyileşenlere rastlamak yaygın. Su canlı ve farkındadır. *Suyu seviyorum. Suyun sahibini daha çok* seviyorum.

Bir zamanlar oradaydık... Ana rahminde. (İsme dikkat.) Şefkat ocağı, rahmet otağı...

RUHSAL DETOKS

Sağlam Vücut Sağlam Kafada Bulunur

Hayat oyununun kurallarını anlamaya, aradığın ilişkiye açılan kapının anahtarını bulmaya, mutlu olmanın sırlarını paylaşmaya hazır mısın? Sorularına en doğru ve en güzel cevapları birlikte bulsak? Hayatı, ilişkilerini "mutlu" kılmaya, yaşamın ruhsal ve fiziksel kanunlarını birleştirip bilgeliği açığa çıkarmaya var mısın?

Mutsuz, doyumsuz, aç, yorgun, yılgın, dalgın, dargın, kırgın duygulara son vermenin ve korku, kuşku, kaygılara dur demenin zamanı geldiyse buyur Halil İbrahim Sofrası'na.

Dr. Erbıyık genel hekimlik bilgileri, engin tecrübesi ve entelektüel birikimleri ile yüksek hekimlik değerlerini birleştirerek güzel bir yaklaşım getiriyor. Bu kitaptaki bilgileri hayata geçirebilenler, nasıl yaşayıp ruhsal olarak daha sağlıklı olacaklarına dair önemli ipuçları edinecekler.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN

Değerli dostum Dr. İbrahim Erbıyık, birikimine ve o derin bilge kişiliğine uygun bir eserle karşımıza çıkmış. Bu şahane kitabı elinize alınca bırakamıyorsunuz. Beden ve ruhumuzun çalışma mekanizması, hastalıkların oluşması ve önlenmesi, mutlu ve huzurlu olmanın yolları; hepsi bu kitapta!

Prof. Dr. Sefa SAYGILI

www.hayatyayinlari.com

9 786051 510637

₺42

twitter.com/hayatyayinlari
facebook.com/hayatyayinlari