

BÖLÜM
10

**EPİLEPSİ TEDAVİSİNDE
ALTERNATİF TIP
YÖNTEMLERİ**



BÖLÜM 10

EPİLEPSİ TEDAVİSİNDE ALTERNATİF TIP YÖNTEMLERİ

Yaşamınızda birikip âtıl halde bekleyen herşey bir yükür, hesabı verilemeyecek bir sorumluluktur ve sembolik bir yoldan da olsa nöbet tetikleyicidir.

Bu bölümde, Batı Tıbbının dışında kalan ve Kadim Bilgi'yi esas alan, holistik yaklaşımlı tedavi yöntemlerini epilepsi açısından inceleyeceğiz. Epilepsi eterik bedenle ilişkili bir hastalık olduğundan, eterik bedene hitap eden yöntemleri öncelikle ele alacağız. Bu yöntemlerin bir bölümü, kişisel gelişim yollarıdır. Birincil amaçları tedavi değil, aydınlanmadır. Yoga, nefes teknikleri, meditasyon, sözel tedavi, grup paylaşımı ve enerji çalışmaları, bu gruba girer.

YOGA

Yoga, yaklaşık üçbin yıl önce Hindistan'da ortaya çıkmış olan bir disiplindir. Kurucusunun Şiva olduğu kabul edilir.¹ Beden ile zihni uyumlaştırır, birleştirir ve dengeler. Yoganın amacı, bütünleşmiş, içsel barış ve huzura sahip, sağlıklı ve yüksek farkındalıklı bir insan yaratmaktır.

¹ Şiva, tanrı olmadan önce, Şiva Sadaşiva isminde ulu bir kişi idi.



Spordan farklı olarak nefes eşliğinde yapılan yoga, insana içsel bir yolculuk yaptırır, insanı tüm bedenleriyle bir bütün olarak etkiler. Ancak bu etkinin görülebilmesi için, yogayı spor yapar gibi bir tutumla yapmaktan ve bir eğlence yahut boş zaman faaliyetiyimş gibi ele almaktan kaçınmak, yoga felsefesini öğrenmek ve yaşamak gerekir.

Yogaya başlayan kişi birkaç ay içinde bedeninin esnediğini, kaslarının güçlendiğini, stres ve endişelerinin azaldığını, duygusal çalkantılarının sona erdiğini, iştahının dengelendiğini (fazlaysa azaldığını, azsa arttığını), eskisi kadar kolay hastalanmadığını, sıcaktan, soğuktan ve diğer dış faktörlerden eskisi kadar etkilenmediğini, eskisi kadar tepkisel olmadığını fark eder. Ancak bu etkilerin kalıcılığı için yogaya kararlılıkla devam etmek gerekir. Yoga ile sezgiler de güçlenir. İnsan tüm boyutlarında arınır ve saflaşır.

Yoganın birçok türü ve ekolü olmakla birlikte, başlıcaları sekiz tanedir:

1. Karma Yoga: Eylem yogasıdır. Hiçbir karşılık veya kazanç beklemeden iyi davranışlarda bulunmayı, hizmet etmeyi içerir. Bu yolda insan, eylemlerini Yüce Olan'a adanarak arınır.
2. Bhakti Yoga: Sevgi, şefkat ve bağlılık yogasıdır. Dua ve ibadetle Yüce Olan'a teslim olmayı ve onu öven şarkılar, ilahiler söylemeyi içerir.
3. Jnana Yoga: Bilgelik ve bilgi yogasıdır. En zor yoga yolu olarak kabul edilir. Akıl ve irade ile uygulanır. Bu yola girmeden önce diğer bütün yoga türlerinin uygulanmış olması gerekir.
4. Raja Yoga: Zihin yogasıdır. Olumsuz ve gereksiz düşünceleri durdurmayı, zihinde yalnızca olumlu ve gerekli düşünceleri bulundurmaya içerir. "Raja" "kral" demektir. Raja Yoga yapanların kendi kendinin kralı, efendisi olduğu kabul edilir. Epilepsiyi şifalandırmada en gerekli ve öncelikli yoga türü budur.
5. Hatha Yoga: Fiziksel duruşlar yoluyla zihni etkilemeyi ve arınma uygulamalarını içerir. Yogaya yeni başlayanlar için uygundur. Bedenin işlevleri üzerinde kontrol sağlar.
6. Kundalini Yoga: Kuyruksokumu bölgesinde (kök çakrada) uyuyan

Kundalini enerjisini uyandırmayı ve harekete geçirmeyi amaçlar. Buna "farkındalık yogası" da denir. Kundalini Yoga çalışacak kişilerin önce bir süre Hatha Yoga uygulaması gerekir.

7. Tantrik Yoga: Bedenini mistik deneyimler yaşamak maksadıyla kullanmayı ve törenselliği içerir. Bu yogada cinsellik de mistik amaçlarla kullanılır. Beden, kutsallığın tapınağı olarak yaşanır.
8. Mantra Yoga: "Mantra" adı verilen yüksek titreşimli sözlerin tekrarlanmasını içerir. İslâmî adı "zikir"dir. Ses, evreni oluşturan bir güçtür. İnançla söylenen mantralar, gizlide bekleyen büyük güçleri ortaya çıkarır.

Yoga çalışmaları, sakin, sessiz, havalandırılmış ve loş bir ortamda, mide boşken yapılır. Ağır bir yemekten sonra en az 3-4 saat, hafif bir yemekten sonra ise en az 2 saat geçmiş olmalıdır. Çalışmanın öncesinde mümkünse duş alınır, mümkün değilse en azından el ve yüz yıkanır. Rahat, hafif, mümkünse açık renkli giysiler giyilir ve metal objeler (saat, takı, gözlük, vb) çıkarılır. Mum ve tütsü yakmak da "havaya girmeye" yardımcı olabilir. Sakinleştirici bir müzikten yararlanılabilir.

Yoga ve nefes egzersizleri bittiğinde, ortaya çıkan yüksek enerjiyi doğru yönlendirmek amacıyla meditasyon yapılır. Egzersizlerle meditasyonun arasına konsantrasyonu bozucu hiçbir faaliyet girmemelidir. Çalışma, ancak meditasyon bittiğinde tamamlanmış olur. Çalışmanın bitiminde banyo yapılmaz. Yeyip içmek için de kısa bir süre beklemek gerekir.

Yoga epilepside faydalıdır. Çünkü sinir sistemini rahatlatır, gevşemeyi sağlar ve insanı dengeleyici etki yapar. Bilinç yükseltici yönü ise bütün uygulayıcılar açısından âşikârdır.

Ayrıca, yoga ile biofeedback yöntemi birleştirildiğinde, biofeedback'in başarısı çok yükselir.²

2 Dr. Andrew STANWAY, Alternatif Tıp El Kitabı, İnsan Yayınları, İstanbul, 1992, s. 306.



MEDİTASYON

İçimize dönmek, özümüzle bağlantı kurmak veya düşünceye dalmak olarak tanımlanabilecek bu faaliyete İslâmiyette “tefekür” denmiştir. Aydınlanmak ve süptil boyutlarımızla, Yüksek Benliğimizle iletişime geçmek için yapılır. Meditasyonun pek çok tekniği vardır. Bunların bazılarını çalışma programlarına dahil ettik. Her dinî gelenekte meditasyon teknikleri bulunur. Her öğretici kendi meditasyon tekniğini tavsiye eder. Hepsini denemiş ve işe yaradığı kanıtlanmış-tır. Ancak her insanın ihtiyacı aynı değildir ve herkes kendisi için en uygun, en ilerletici olacak meditasyon tekniğini arayıp bulmalıdır. Öğretici ve teknik içinize sinmelidir.

Meditasyon ya tam sessizlikte, ya da sakinleştirici, meditatif, dinî bir müzik eşliğinde yapılır. Bir mindere veya sandalyeye oturulabilir. Omurga dik olmalı, enerji düzgünce akabilmelidir. Eller ve ayaklar çaprazlanmamalı, metal objeler çıkarılmalıdır. Bazı meditasyon tekniklerinde gözler açık olur, bazılarında kapalı olur. Bazılarında belli bir nesneye konsantre olunur. Bazı tekniklerde bağdaş kurulur, bazılarında ise ayakların sağlamca yere basması istenir. Ellerinin duruşu da öğreticiye göre değişebilmektedir.

Evinizde meditasyon için özel bir köşe oluşturmanız ve o köşeyi başka hiçbir şey için kullanmamanız gerekir. Midenin boş olması meditasyonu daha etkili kılar. Yemeğin üstüne veya çok uykunuz varken meditasyon yapılmaz.

Sonuç alabilmek için, yogada olduğu gibi, meditasyonda da azim ve sebat gerekir. Çoğu öğretilerde meditasyonun sabah-akşam düzenli yapılması istenir. Çok kısa yapılsa bile, en önemlisi düzendir. Süresi zamanla, alıştıkça uzatılabilir.

Meditasyonda, kendimize ve yaşamımıza “bağımsız gözlemci” gözüyle, dışarıdan bakmamız, bir beden değil, bir ruh varlığı olduğumuzu hatırlamamız tavsiye edilir. Her an hatırlamasak da, biz bir ışığız, ruhsal ve ilâhî bir varlığız, dünya denen bu sahneye kendi rolümüzü oynama amacıyla gelmiş bulunuyoruz, herkes sahnede kendi rolünü oynuyor ve hepimiz oyun arkadaşlarıyız. Bizden kendi rolümüzü en iyi şekilde oynamamız bekleniyor. Canımızı sıkıran insanlar da kendi rollerinin gereğini yapıyorlar. Fakat onlar rolleri değil. Biz de rolümüz değiliz. Orijinal kimliğimiz ile oynadığımız rolü çok iyi ayırt etmek gerekir. İşte

meditasyon, bunları ve yaşamın diğer büyük gerçeklerini, yani oyunun dışını hatırlamaya ayrılan zamandır.

Ayrıca meditasyonda istediğiniz herhangi bir konuyu işleyebilir ve bir soruya cevap arayabilirsiniz. Bütün cevapları bilen Yüksek Benliğiniz, onunla temas kurduğunuz takdirde, aradığınız cevabı fısıldayacaktır. Onun sesi fısıltı gibi hafiftir. Sözü dinledikçe, bu sesin biraz güçlendiğini fark edersiniz. O, ancak sözü dinleniyorsa ve tavsiyeleri yerine getiriliyorsa konuşmaya devam eder. Yoksa varlığını belli etmez.

Meditasyon, bilinç halini ve dolayısıyla beyin dalgalarını değiştirir. Kişiyi iç uzayına sokar. Tünele götürür. Fakat aynı zamanda da, bununla çelişir gibi görünse de, daha önce bahsettiğimiz G³ -toleransını yükseltici bir etkiye sahiptir. Üç ay sabah akşam düzenli şekilde meditasyon yapan kişinin G-toleransı yükselebilir. Meditasyon, bütün süptil beden katmanlarını etkilediği için, çok değerli bir araçtır. Fayda sağlamadığı hiçbir hastalık ve hiçbir sorun yoktur. Etkisi, sizin için doğru olan bir tekniği seçip seçmediğinize, düzenli, yeterli, doğru ve nitelikli şekilde uygulayıp uygulamadığınıza göre değişir.

Meditasyonda norepinefrin salgısının azaldığı, bunun CRH üretiminin de azalmasına neden olduğu tespit edilmiştir.⁴ CRH veya CRF, “kortikotropini serbest bırakan hormon (veya faktör)” adıyla bilinen “epilepsi hormonu”dur.

Birçok meditasyon tekniğinden fayda gören epilepsi hastalarıyla karşılaştık, ancak herkesin kendi yöntemini bulması gerektiğinden ve güçlü bir inanç her yöntemi etkili kılacağından, yönlendirme yapmayı uygun bulmuyoruz.

Ayrıca yantra ve mandala çizmek, Allah’ın adını yazmak, âyetler yazmak gibi faaliyetler de meditatif etki yapar.

NEFES TEKNİKLERİ

Diyafram nefesinden ve burun deliklerinin farklı işlevlerinden daha önce bahsetmiştik. Nefes sadece oksijen ve diğer bazı gazları değil, yaşam enerjisini

3 Kütle çekim kuvveti.

4 Andrew B. NEWBERG & J. IVERSEN, “The Neural Basis of the Complex Mental Task of Meditation: Neurotransmitter and Neurochemical Considerations”, *Medical Hypotheses* (2003) 61(2), 282-291, s.287.



de içermekte ve eterik bedeni beslemektedir. Nefes teknikleri eterik beden üzerinde etkili olduğu için epilepsiye faydalı gibi görünmektedir, ancak epilepside kullanımları ne yazık ki sınırlıdır. Çünkü hiperventilasyon, nöbeti tetikleyici etki yapmaktadır. Bu nedenle körük nefesi, ateş nefesi, nefesin uzun süre tutulması gibi alıştırıcılar, epilepsisi olanlar için sakıncalıdır. Güvenle kullanılacak sadece iki teknik mevcuttur: Diyafram nefesi ile değişimli nefes. Bunlar çalışma programlarında yer almıştır.

Güçlü nefes teknikleri, farklı bilinç hallerine geçmeye, frekans değiştirmeye hizmet eder. İstemsiz olarak farklı bilinç hallerine geçen epilepsi hastası için bu pek de gerekli değildir! Nefesi ve bilinç halini kontrol edebilir hale geldiğinde, nöbeti de kontrol edebilir hale gelir ve “hasta” olmaktan çıkar.

ŞIFALI BİTKİLER

Çiçek ve cevher özlerinin tedavi amacıyla kullanımı konusunda bilinmesi gereken başlıca şey, bu özlerin fiziksel özelliklerinden değil, eterik özelliklerinden faydalıyor olduğumuzdur. Aynı ilke renk tedavileri ve homeopatik devalar için de geçerlidir. Bunların süptil etkileri, kan dolaşımı ve sinir sisteminden sonra meridyenler aracılığıyla eterik bedene ve çakralara girer. Bu geçiş yolları ve fiziksel beden ile eterik beden arasındaki arayüzler, Batı Tıbbı tarafından henüz yeterince tanınmamaktadır.

Medyumik kaynaklı bilgilere göre, Paraguay’dan Güney Brezilya’ya kadar olan bölgede yetişen Yerba Mate ağacının beyaz çiçeğinden çıkartılan esans, nörolojik hastalıkların birçoğunda yararlıdır. Beyin hücrelerindeki doku yenilenmesini arttırmakta, hafıza, hayal ve dikkatte gelişme sağlamaktadır.⁵ Orta ve Batı Çin’de yetişen, yerli bir çiçek olan Macartney Gülünden çıkarılan esans, epilepsiyi iyileştirmekte, beyin yarıkürelerini dengelemekte, şizofreni ve otizmi hafifletmekte, telepati yeteneğini arttırmaktadır. Hücresel yapının elektriksel bir şarjı tutabilme yeteneğini arttıran bu esansın, epilepsi açısından en çok şey vaat eden çiçek esansı olduğu anlaşılmaktadır.⁶ Aynı medyumik kaynak, pelinotu (mugwort) ve melekotunu (angelica) da nörolojik rahatsızlıklar için tavsiye

etmektedir.⁷

Şifalı bitkilere ilişkin literatürü taradığımızda, epilepsi için en çok şu bitkilerin tavsiye edildiğini görüyoruz: Ökseotu, yapışkanotu, pelinotu, melekotu, çöreotu, büyük farfara (devetabanı), nergis tohumu (ayrıca, nergis çiçeğini koklamak da), kediotu, karabaş otu, üzerlik otu. Genelde, yatıştırıcı nitelikteki bitkiler tavsiye edilmekte, uyarıcı nitelikteki bitkilerden ise kaçınılması gerektiği belirtilmektedir. Örneğin adaçayı, epilepsi hastasının tüketmekten kaçınması gereken bir bitkidir. Kereviz için ise birbirine zıt hususlar ifade edilmektedir: Hem uyarıcı olduğu için kaçınılması gereken bir sebzedir, hem de antikonvülsan maddeler içerdiği için yararlıdır!

Literatürde dikkat çeken bir tavsiye de, İsveç şurubunun dıştan kullanımıdır. Maria Treben, epilepsi hastalarının bu iksirle ıslatılmış pamuğu başlarının arkasına koymalarını ve aynı zamanda günde dört fincan ısırganotu çayı ve bu çayın içine katarak iki kaşık İsveç şurubu içmelerini tavsiye etmektedir.⁸

Şifalı bitkiler, ilaçlar ile aynı etkiye sahiptir. İlaçlar gibi, hazırlanma⁹ ve kullanma kuralları, dozları ve yan etkileri olmaktadır. Bu nedenle bilinçsiz kullanım tehlikelidir. Öncelikle doktora danışarak kullanmanız, ayrıca da dozları düşük tutmanız ve hiçbir şifalı bitki çayını iki haftadan uzun bir süre devamlı olarak içmemeniz tavsiye edilir.

Şifalı bitki uzmanları tarafından hazırlanan formülleri kullanmak için de, önce formülün içeriğini doktorunuza gösteriniz.

ŞIFALI SULAR

Kaplıca tedavisine “balneoterapi” adı verilmektedir. Bu terapi sinir sistemi hastalıkları için de kullanılabilir. Tuzlu, çamurlu ve radyoaktif sular sinir sistemine iyi gelmektedir.¹⁰ Sinir sistemi hastalıkları için kaplıcalardan ilkbahar

⁷ Dr. Richard GERBER, agy, s. 246-250.

⁸ Maria TREBEN, Tanrının Eczanesinden Sağlık, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2004, s. 101-102.

⁹ Hangi mevsimde toplanacakları, bitkinin hangi kısmının kullanılacağı, hangi şekilde hazırlanacağı gibi! Örneğin ökseotunun meyveleri zehirli, sap ve yaprakları ise şifalıdır.

¹⁰ Fevziye KOÇ, Türkiye Kaplıcaları, Ümit Ofset Matbaacılık, Ankara, 2005, s. 65.

⁵ Dr. Richard GERBER, Gizli Enerji Terapileri, Dharma Yayınları, İstanbul, 2008, s. 245-246.

⁶ Dr. Richard GERBER, agy, s. 246.



ve sonbahar aylarında yararlanılır.¹¹ Literatürde epilepsiye de içme olarak iyi geldiği ifade edilen bir kaplıca, Denizli'nin Karahayit kazasında bulunan kaplıcadır.¹² Nörolojik hastalıklar için tavsiye edilen diğer bazıları da, Kırşehir'in Terme Kaplıcası, Konya'nın Ilgın ilçesindeki kaplıca, Kütahya-Tavşanlı'daki Göbel Kaplıcası, Malatya-Darende'deki Balaban içmesi ve çamur banyosudur.¹³ Ancak nöbet geçirme riskine karşı, suya girerken yanınızda birisinin bulunması gerekir.

TAŞLARLA TEDAVİ

Taşların eterik özelliklerinden faydalanmak için, seçilen taş ilgili çakraya konup bekletilebilmekte veya taş bir bardak suyun içinde güneşte bekletilerek, bu su içilebilmektedir. Üzerimizde taşıyacağımız taştan fayda sağlayabilmemiz için, taşın tenimize değmesi gerekir.

Nilgün Sözer, beyin ve sinir sistemi rahatsızlıklarına karşı, elmas, firuze, kaplan gözü, kunzit ve safiri önermektedir.¹⁴ Birçok kaynakta epilepsi için özellikle önerilen elmas, ayırt edici bir bilgeliği simgeler.¹⁵ Helmut Werner'in Ezoterik Sözlüğünde¹⁶ epilepsiyi tedavi edebildiği belirtilen taşlar ise şunlardır: Akik, asfalt, ay taşı, beril, oltu taşı, malakit, zümrüt, topaz, hona taşı, lapis lazuli.

Mineral âleminin alt grup ve sistemleri, insanın yedi çakrası ile benzerlik göstermektedir. Bu gruplandırmaya göre; elmas, kök çakraya denk gelen kübik sistemler içindedir. Zümrüt ve beril, ikinci çakranın karşılığı olan heksagonal sistemler içinde; topaz boğaz çakrasıyla ilişkili olan orthorhombik sistem içinde; yeşim, malakit ve ay taşı, alın çakrasıyla ilişkili olan monoklinik sistem içinde; firuze (türkuvaz) ve rodonit, taç çakrayla ilişkili triklinik sistem içinde yer almaktadır.¹⁷

Değerli taşlar ateşle oluştuğundan, imitasyon taşlar aynı etkiyi yaratamazlar.

¹¹ Fevziye KOÇ, agy, s. 95.

¹² Fevziye KOÇ, agy, s. 272.

¹³ Yılmaz TEKİN, Türkiye Şifalı Sular Rehberi, Ümit Yayıncılık, Ankara, 2004.

¹⁴ Nilgün SÖZER, Taşların Gizli Gücü, Sınırötesi Yayınları, İstanbul, 2004.

¹⁵ Wes NISKER, Buda'nın Doğası, Dharma Yayınları, İstanbul, 2004.

¹⁶ Helmut WERNER, Ezoterik Sözlük, Omega Yayınları, İstanbul, 2005.

¹⁷ Dr. Richard GERBER, agy, s. 324-329.

RENKLERLE TEDAVİ

Renklerin titreşimlerini tedavi amacıyla kullanmanın birkaç yolu vardır:

1. Renkli bir bardağın içine konan içme suyu güneş ışığında bekletildiğinde, o rengin frekansı ile yüklenir ve içilir.
2. Seçilen renkteki giysiler, yiyecekler ve eşyalar kullanılır.
3. Duvarlar seçilen renge boyanabilir.
4. Bir rengin frekansı ile yüklenmiş hava solunur.
5. Bir rengi hayalinizde canlandırarak solumak, daha aktif olmanız dolayısıyla, daha başarılı sonuç verir.
6. Bir renk üzerine meditasyon yapılabilir. (Çalışma programında yer almıştır.)
7. Bedeninizin o renkte bir sıvıyla dolu olduğunu veya belli bir beden bölgenizde o renkte bir sıvının aktığını/ o renkte bir iyileştirici ışığın bulunduğunu hayal edebilirsiniz.

Epilepside kullanılabilecek renkler, öncelik sırasına göre; turuncu, sarı, mavi, mor ve beyazdır. Hemen hemen bütün çakralarla ilişkili bir hastalık oluşu, renk yelpazesini genişletmektedir. Topraklanmak ve dengelenmek için kırmızı ve yeşil de kullanılabilir.

AKUPUNKTUR

Epilepsi akupunktur ile tedavi edilebilen bir hastalıktır. (Ancak her epilepsi değil.) Bu tedavi ile nöbet süreleri kısaltmakta ve organlar normal işlevlerine dönmektedirler.¹⁸ Dr. Recai Yahyaoğlu¹⁹ ve Dr. Ali Sezen²⁰, başarılı örnekleri anlatmışlardır. Akupunkturun türlerinden elektroakupunktur ve lazerpunktur,

¹⁸ Akupunktur, Bilim Araştırma Merkezi (grup çalışması), İstanbul, 1977, s. 22.

¹⁹ Dr. Recai YAHYAOĞLU, Tamamlayıcı Tıp Yöntemleriyle Mükemmel Sağlık, Mozaik Yayınları, İstanbul, 2004, s. 51.

²⁰ Dr. Ali SEZEN, Alternatif Tıp (Akupunktur-Lazer-Kozmetik-Aromaterapi), Sezen Akupunktur Culture Series, Başar Ofset, Ankara, t.y., s. 110.



epilepsi hastalarında kullanılmaz.²¹ Ancak akupunkturun en ileri tekniği sayılabilecek lazerpuncturun başarıları da literatürde yer almaktadır: "Başka bildiriler Rusların, epileptik konvülsiyonların durdurulmasında, lazer ışınının, bir nöbetin ilk atağında üst-dudak akupunktur noktasına odaklandığında başarılı olduğunu gösterir."²² Akupunkturun, manyetoakupunktur ve sonopunktur gibi türleri de mevcuttur.

Bugüne kadar bulunmuş akupunktur noktalarının sayısı binin üzerindedir. Bu sayı sürekli olarak artmaktadır. "Akupunktur noktalarının, onları çevreleyen deriden ayırt edilmesini sağlayan özel bazı elektriksel özellikleri vardır. Akupunktur noktalarındaki elektriksel deri rezistansındaki düşüş (artan iletkenliğin bir yansıması), bu noktaların yerinin elektriksel olarak saptanmasında kullanılabilir. Çeşitli Doğulu araştırmacılar tarafından yapılan çok sayıda deneysel çalışma, akupunktur noktalarının salt tedavide değil, hastalık durumlarının tanısında da yararlı olabileceğini ortaya koymuştur."²³ Fiziksel beden ile eterik beden arasındaki bir arayüz olan meridyen sistemi ve onda yer alan akupunktur noktaları, henüz fiziksel boyuta kadar inmemiş hastalıkların tanısında yardımcı olur.

Titreşim tıbbının son dönemde bulunan bazı cihazları, eterik boyutu algılayabilen cihazlardır. Bunların ilki, Japonya'da Dr. Hiroshi Motoyama tarafından tasarlanan sistemdir. "Motoyama tarafından, "Apparatus for Measuring the Functions of the Meridians and Corresponding Internal Organ"ın kısaltılmışı olan AMI Makinesi diye adlandırılan bu aygıt, bir insanda dakikalar içinde fizyolojik dengesizlikleri teşhis edebilen bilgisayarlı bir sistemdir. AMI Makinesi'nin, özellikle meridyenlerin her birinin, el ve ayak parmaklarının uçlarında bulunan terminal noktalarına yerleştirilen 28 elektrotu vardır. Akupunktur noktalarına, elektriksel bilgi elde edebilmek amacıyla, akupunktur iğneleri veya klipsler tutturulur. Akupunktur noktalarından elde edilen elektriksel veri, daha sonra bu bilgiyi analiz edip yorumlayabilecek özel bir bilgisayara aktarılır."²⁴

Başka bir sistem de, Alman hekim Dr. Reinhard VOLL tarafından geliştirilmiştir. "Dematron" ve "Voll Makinesi" diye adlandırılmıştır. "Bu teknik aynı zamanda EAV veya "Electroacupunctur According to Voll: Voll'a Göre Elektroakupunktur" olarak bilinir. Meridyenleri salt uzak bilgisayar ölçümüyle izlemek yerine, AMI sisteminde olduğu gibi, Voll aygıtı vücuttaki herhangi bir akupunktur noktasındaki elektriksel parametrelerin ölçülebilmesini sağlar. Dematron, hekimlerin, kişinin akupunktur noktaları üzerine bastırdıkları bir elde tutulan elektriksel probu gündeme getirmiştir. Hasta bir elinde, Voll makinesine bir kabloyla bağlı pirinç bir tüpü tutar. Bu tüpü tutarak, hasta metal uçlu probun akupunktur noktasına temas ettiği anda, tamamlanmış bir elektriksel devrenin oluşmasına izin verir. Bu prob, bir çeşit voltmetre okuması sergilendiğinde, akupunktur noktalarından Voll makinesine erişen mikrovoltaj elektriksel bilgiyi naklen aktarır.

AMI sisteminden farklı bir biçimde, Voll Makinesi eşli meridyen akupunktur noktalarını elektriksel simetri açısından kıyaslamak yerine, tek tek akupunktur noktalarının parametrelerini incelemede kullanılır."²⁵ "AMI Makinesince bir enerjisel dengesizlik hali içinde olduğu saptanan belirli organlar, EAV sisteminde daha detaylı olarak analiz edilebilir."²⁶

"Karmaşıklıkta Voll makinesinden öteye giden birkaç meridyen/akupunktur tabanlı elektronik sistem vardır. Mora cihazı olarak bilinen bir özel sistem, EAV ile aynı prensiple çalışır, fakat akupunktur noktası rezonans etkileri için test edilen maddelerle değişik bir enerjisel bağlantı kullanır."²⁷ "Ayrıca Mora cihazı içinde bulunan özel bir devre aracılığıyla vücut meridyenlerine doğrudan özel bazı gizli enerji frekanslarını gerçekten de enjekte etmenin mümkün olduğunu söylemek yeterlidir. Mora cihazından daha öteye giden bir başka meridyen bazlı araç da Interro sistemidir. Interro devaların fiziksel varlığı gereksinimini tümüyle ortadan kaldırmıştır."²⁸

Bunun ötesi, elektrikten dahi yararlanmayan ve tamamıyla süptil boyutlarda çalışan radyonik sistemlerdir. Yirminci yüzyılın ortalarından bu yana geliştirilen

21 Dr.Ali SEZEN, agy, s.104 ve 108.

22 Dr. Richard GERBER, agy, s. 188.

23 Dr. Richard GERBER, agy, s. 175-176

24 Dr. Richard GERBER, agy, s. 176.

25 Dr. Richard GERBER, agy, s. 194

26 Dr. Richard GERBER, agy, s. 195.

27 Dr. Richard GERBER, agy, s. 208.

28 Dr. Richard GERBER, agy, s. 208-209.



ve titreşim tıbbında kullanılan radyonik sistemler, operatörün bilinç ve frekans seviyesine bağlı bir başarı performansı gösterir. Aslında radyonik sistemler, hiçbir cihaz olmadan, sadece zihinle de kullanılabilir. Bunun için yüksek bir radyestetik duyarlılığa ve yaklaşık olarak bir büyücü bilincine sahip olmak gerekir. Çünkü radyonik sistemler evrenin yasalarından biri olan Analoji Yasası ile işler. (Ayrıca, Holografik İlke ve Rezonans İlkesi ile de.) Bu yasa, büyücülükte de kullanılan yasadır. Bu sistemlerin geliştirilebilmiş olması, dünya insanının liyakat gösterdiğinin ve bilinç seviyesini hızla yükseltmekte olduğunun bir kanıtıdır. Yüksek bir bilinç ve yüksek bir frekans olmadan bu teknikler kullanılamaz veya ancak çok sınırlı şekilde kullanılabilir. Radyonik "hakkıyla" kullanılabildiğinde, yapılamayacak birşey hemen hemen yoktur. Bu bilgi ve teknikleri veren Kadim Bilgi gelenekleri, inisiyasyonu zorunlu kılar ve kötüye kullanma riskine karşı ağır yaptırımlar koyar. Dünya insanlığı toplu bir inisiyasyondan geçtiğinde, bu teknoloji herkes tarafından gündelik yaşamda kullanılacaktır. Bu inisiyasyon, halihazırda devam etmekte olan Kıyamet dönemini, yani uyanış ve ayıklanmayı ifade eder.

HOMEOPATİ

Analoji Yasasını işleterek uygulanan bir başka tedavi yöntemi de homeopati'dir. Modern Batı Tıbbı hastalığı karşıtıyla tedavi etme eğilimindeyken, homeopati, hastalığı benzeriyle tedavi etme mantığı üzerine kuruludur. "Homeopati, vücudun, ameliyat gerektiren "mekanik" hastalıkları hariç, kendi başına birçok rahatsızlığın üstesinden gelebileceği ve belirtilerin vücudun hastalıktan kurtulma gayretinin önemli bir parçası olduğu temel düşüncelerine dayanmaktadır. Sürekli olarak belirtileri yok etmeye yönelik tedavi usullerinin uygulanması, vücudun kendi kendini iyileştirebilme özelliğinin yok olmasına neden olur. Bunun sonucunda vücut dıştan yardım almadan hastalığın üstesinden gelememeye başlar. Bu yüzden hastalıkla benzer belirtiler uyandıran bir madde hastaya verildiğinde vücudun hastalıkla mücadele sistemini harekete geçirir ve iyileşmeyi sağlar."²⁹

Homeopati, suyun enerjisiyi saklama özelliğini kullanır. Homeopatik devalar

(ilaçlar) suyla seyreltilir. Yüz kere seyreltildiğinde, artık suyun içinde o ilacın bir molekül bile kalmaz, fakat deva yüz kat daha güçlü hale gelir. Çünkü devayı güçlendiren, etken maddenin molekülleri, yani fiziksel yapısı değil, süptil, enerjetik yapısıdır. Deva suyla seyreltikçe bitkinin fiziksel özellikleri azalır; eterik, astral ve diğer boyutlara mahsus enerjetik özellikleri ise artar. Dolayısıyla homeopatik ilaçların bugün eczanelerden aldığımız ilaçlardan farkı, süptilleştirilmiş olmalarıdır. "Şifayı sağlayan, maddenin moleküler özellikleri değil, titreşimsel yapısıdır."³⁰

Epilepsi, homeopati yoluyla da tedavi edilebilmektedir. Ancak sebebi karmik olan epilepsiler bu yöntemle kalıcı olarak tedavi edilemez.

MANYETİK VE RUHSAL ŞİFA

Biyoenerji, elle yapılan manyetik nitelikli şifalar ve Reiki'nin birinci derecedeki uygulaması, eterik bedeni etkileyen, yaşam enerjisini yükselten "manyetik şifa" kapsamına girer. Bu yöntemler, eterik bedenden daha süptil katmanlardaki sorunları kalıcı olarak çözemez. Astral ve zihinsel katman için Reiki'nin ikinci derecesinde uygulama gerekir. Ruhsal şifa ise, görünüşte manyetik şifaya benzetmekle birlikte, farklıdır ve nedensel beden de dahil olmak üzere tüm süptil bedenleri şifalandırabilir. Silver Birch epilepsi için ruhsal şifayı tavsiye etmektedir.

Reiki ve Deeksha gibi enerji çalışmaları da epilepside sonuç verebilir. Epilepsi için yapılan Reiki uygulamasında özellikle "Tanden Chiryo" adı verilen teknik tavsiye edilmektedir. Tanden, göbek deliğinin üç parmak kalınlığı kadar altındaki orta noktadır. Çin Tıbbında "Alt Dantien" ve "Chi Denizi" adlarıyla geçer. Yaşam enerjisinin bedendeki deposu sayılır. Bu nedenle epilepsi açısından da çok önemli bir noktadır. Tanden Chiryo uygulaması şöyle tarif edilmektedir: "Doğru noktayı bulunca, bir elinizi hastanın göbeğine, diğerini ise tam Tanden'in arkasına denk gelecek şekilde arkasına koyun. Elleriniz kendiliğinden kalkıncaya kadar orada tutun."³¹

30 Dr. Richard GERBER, *agy*, s. 90.

31 Walter LÜBECK, Frank Arjava PETTER, William Lee RAND, *Tüm Yönleriyle Reiki, Ege Meta Yayınları, İzmir, 2003, s. 195.*

29 Dr. Andrew STANWAY, *agy*, s. 152.



Reiki'nin kurucusu Mikao Usui, epilepside, hastanın başı çok hassas olduğundan, karın bölgesine enerji verilmesini tavsiye etmiştir: Solar Pleksus ve Tanden.³²

Böylece epilepside Reiki verilebilecek bölgeler şu şekilde sayılabilir: Alın, şakaklar, başın arkası, başın tepesi, mide ve bağırsaklar. Reiki, nefes teknikleri ve imajinasyonla da birleştirilebilir.

SÖZEL TERAPİ

Olumlama, şiirler, şarkılar, mantralar, zikirler bu kapsama girer. Sesin, sözün ve harflerin önemi titreşimlere ilişkin bölümde anlatılmıştı. Mantralar, Ayurvedik Tıpta da tedavinin bir parçası olarak kullanılmaktadır. "Her organın ses dalgalarının uygulanmasıyla değişebilecek bir titreşim frekansı vardır. İşte sesle tedavi bu temel prensibi kullanır."³³ Sûfiler zikir konusunda şöyle söylemişlerdir: "Başlangıçta zikir yapıyormuş gibi yaparsın, sonra zikir yaparsın, en sonunda da zikir seni yapar." Mantraların hepsi eşdeğer değildir. Öyle yüksek frekanslı mantra ve zikirler vardır ki, nedensel beden de dahil olmak üzere bütün süptil boyutları etkiler ve yeniden düzenlerler, karmayı dahi değiştirebilirler. Ancak bu tür uygulamalarda, zorlayıcı deneyimlere ve büyük değişimlere de hazır olmak gerekir. Bir kısmı da, karmayı değiştirebilecek güçte değildir, ancak eterik ve duygusal boyutlarda iyileşme yaratabilirler. Bazı özel mantralar, spiritüel yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlar.³⁴ Ancak insanı "aptallaştıran" mantralar da vardır. Tekrarlayacağınız mantra veya zikir kelimesinin anlamını, kökenini araştırmanızdır. Zikirlerin yanısıra Kur'an-ı Kerim okumak, dua ve ilâhiler söylemek de ses ve titreşim tedavisi yerine geçer.

Yüksek titreşimli özel ses ve kelimelerin dışında, kendi dilimizde söyleyeceğimiz olumlama cümleleri de etkilidir. Olumlamanızı kendiniz yaratın ve mümkün olduğu kadar kafiyeli olmasına çalışın. Çünkü kafiyeli sözler bilinçaltında daha güçlü bir etki bırakır.³⁵ Olumlamanızı şiir veya şarkı şeklinde söyle-

meniz, etkiyi daha da güçlendirir. Şarkının müziğini kendiniz uydurabilir veya bilinen şarkıların melodilerini, reklam cıngıllarının melodilerini kendi olulmanıza uyarlayabilirsiniz.³⁶ Kullanacağınız olumlama, gerçekten sizin ihtiyacınızı karşılayan cümleler olmalıdır.

Sadece ilham vermek amacıyla bazı olumlama cümlelerini aşağıda sunuyoruz. Çok daha fazlasını hem literatürde, hem de kendi zihninizde bulabilirsiniz.

Mutlu olmayı hak ediyorum.

Kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

Yaşamdan keyf alıyorum.

Bırak, gitsin.

Kendi merkezimde dinleniyorum. Ondan neşe ve güç alıyorum.

Evrende sonsuz olasılık var ve ben bunların hepsine açığım.

Huzur benim gerçek doğamdır.

Yaşamım ellerimin arasında.

Herşeyin üstesinden gelebilirim.

Sonsuz bereket ve bolluk hayatıma akıyor.

Hayatı rahatça sindiriyor ve özümşüyorum.

İlâhî düzene güveniyorum.

Kendimi beğeniyor ve onaylıyorum.

Herşey yolunda.

Sevgi ve iyileşme için bir kanalım.

Tüm ihtiyaçlarım karşılanır.

Herşey olması gerektiği gibi oluyor.

Her geçen gün her bakımdan daha iyiye gidiyorum.

32 Frank Arjava PETTER, Dr. Mikao Usui'nin Özgün Reiki El Kitabı (Reiki), Okyanus Yayınları, İstanbul, 2004, s. 67.

33 Dr. Andrew STANWAY, agy, s. 283.

34 PATANJALİ, İçsel Özgürlüğün Yolu, Arıtan Yayınları, İstanbul, 1992, s. 210.

35 Douglas BLOCH, Dertlerinize Şifa Olacak Kelimeler, Ganj (OVVO) Yayınları, İstanbul, 2005, s. 10.

36 Serge KING, Hayal Mühendisliği, Ötesi Yayınları, İstanbul, 1998, s. 160-161.



Olumlamalardan yararlanmanın bir yolu, cümleyi bir bardak suya bakarak, suyun duyabileceği bir sesle 40 kere söylemek, sonra da o suyu içmektir. Bu uygulama homeopatiye benzer, çünkü onun gibi, suyun süptil enerjileri tutma yeteneğinden yararlanır. Nitekim bazı duaların okunmasında da bu yöntem uygulanmaktadır. Bunu 40 gün üst üste yaparak sonucuna bakın. İsteddiğiniz, hedeflediğiniz herhangi birşey için bu uygulamayı yapabilirsiniz. Yalnızca cümlelizin içinde hiçbir olumsuz sözcük veya olumsuzluk ekinin bulunmamasına dikkat edin.

Danny Glover, kendi kendini hipnotize ederek nöbetleri engellediğini anlatmıştır.³⁷ Telkin, en süptil bedenleri dahi etkileyebilen, çok önemli bir tekniktir.

MÜZİKLE TEDAVİ

Ritmî ve mimarisi ile yaptığı enerjetik etkiler bakımından, müzik türlerini üç gruba ayırabiliriz.

Rajasik (Enerjiyi arttıran) müzik	Tamasik (Enerjiyi tüketen) müzik	Satvik (Sakinlik ve dengeyi sağlayan) müzik
Rock (bütün türleri) Teknomüzik (bütün türleri) Caz Tekno Trance Elektronik müzikler Rap ve hiphop Punk ve ska Semahlar ve deyişler Tango (bütün türleri) Marşlar	Türküler (deyişler dışında hepsi) Arabesk Blues Deneysel veya psychodelic müzik Oda müziği ve Barok dışında bütün klasik müzikler (opera ve bale müzikleri de dahil) Türk Sanat Müziği Klasik Türk Müziği Pop müzik (her türü) Metal (her türü) Piyano Özgün müzik	Akustik gitar Tüm otantik etnik müzikler New Age Soul Reggae Chillout veya Lounge tarzı remiksler Enstrümantal Funk Oda müziği Barok Tango dışındaki tüm Latin müzikleri Sufî müziği Tüm Tasavvuf müzikleri İlkel halkların tören müzikleri İnananlarca söylenmiş ilâhiler Mantralar Meditasyon eşlik müzikleri Çocuk şarkıları

Rajasik gruptaki müzik türleri, duygusal patlama yaratma yoluyla katharsis sağlamaktadır. Bu, satvik müziğin yarattığı katharsis'ten farklıdır.

Film müziklerinden bahsedilmemiştir, çünkü her gruba girebilmektedir. "Enerjiyi tüketen müzikler" grubuna yazılmış olan klasik müzik de aslında her grupta olabilmektedir. Satvik örneklerine aşağıda değinilecektir. Bütün bestecilerin bütün eserlerini tek tek incelemek bu çalışmanın sınırlarını aştığı için, onları gruplandıramadık. Ayrıca insan sesi de her grupta olabilmektedir.

İnsan gücüyle çalışan enstrümanlar arasında en satvik olanları nefesli çalgılardır. Ondan sonra vurmali çalgılar gelir. Yaylı çalgıların satvik sayılabilmesi

37 Yılmaz DİKBAŞ, *Epilepsi ve Deha, Asya Şafak Yayınları, İstanbul, 2008, s. 210.*



için solo olarak çalınmaları gerekir. Bir'den fazla yaylının bir arada çalması ve orkestralar, duygusal yükü arttırdığından, "enerjiyi tüketen müzik" grubuna girer.

Elektriğe ihtiyaç duyan enstrümanlar ruhsallık bakımından makbul değildir.

İstisnaları bulunmakla birlikte, seçimlerinin garantili olarak saf olmasını isteyenler, enstrümanların çalınırken elektriğe ihtiyaç duyup duymamasından yola çıkarak, elektrogitar, org ve yapay davul sesi synthisizer gibi aletleri otomatikman elemelidirler. Ve sözlü müzik dinlemek istiyorlarsa, mutlaka bilmedikleri dillerde olanları tercih etmelidirler.

Epilepsi hastalarının tamasik müzikten tamamıyla kaçınması, rajasik müzikleri az dinlemesi, satvik gruptaki müzikleri ise çok dinlemesi tavsiye edilir.

Bu müziklerin indirilebileceği bir internet sitesi, www.welove-music.net sitesidir.

Müziği tedavi amacıyla kullanabilmek için, tedavi edilecek kişinin fiziksel bedeninin ve süptil bedenlerinin ihtiyacının ne olduğu bilinmelidir. Hangi unsurları azalmış, hangi unsurları artmış, ritim ne yönde bozulmuştur?

Müzik, bünyedeki enerjetik unsurları, Yin-Yang dengesini, ritmi, zaman algısını ve beyin dalgalarını değiştirebilmektedir. Bu nedenle Oliver Sacks da, Uyanışlar (Awakenings) adlı kitabında, müziğin en yoğun ilaç dışı tedavi olduğunu belirtmiştir. Müzikle tedavi için en uygun tıp alanları, nöroloji ve psikiyatrdir.

Türk müziğinin makamları, Farabi ve diğer âlimler tarafından doşalara göre gruplandırılmış ve hangi doşayı hangi makamların dengeleyebileceği belirtilmiştir. Makamların yanısıra, müzikte hangi enstrümanların kullanıldığı da önemlidir. Bazı enstrümanlar Yang-baskın karakterler, bazıları da Yin-baskın karakterler için daha uygundur. Telli çalgıların (lir, arp gibi) veya solo yaylıların kullanıldığı enstrümantal müzik, her iki grup için de dengeleyici olabilmektedir. Flavta³⁸ sesinin epilepside faydalı olduğu da ifade edilmektedir.³⁹

38 Bir çeşit flüt.

39 Ahmet Şahin AK, Avrupa ve Türk İslâm Medeniyetinde Müzikle Tedavi, Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2006, s. 28.

Dr. Koenig'in Yin unsuru baskın çocuklardan oluşan bir grup için uyguladığı tedavi şu şekilde anlatılmaktadır: "Bunların çalışmaları, kırmızı ışıqla hafifçe aydınlatılmış bir odada, mümkün olduğu kadar sessizce başlar. Sonra çocuklar lir ve üçgenin (üçgen biçiminde, vurularak çınlatılan küçük bir çalgı) eşliğinde yürürler. Ritim, çocuklar koşar adımlarla dönmeye başlayınca kadar giderek hızlanır. Sonra müzik durur ve çocuklar güçlü bir sosyal karakter taşıyan öritmik egzersizleri uygularlar. Daha sonra lirle, belli müzik aralıklarından oluşan bir ezgi çalınır. Kollektif çalışma böylece sona erer."⁴⁰ Melankolik, içe dönük, Yin'i baskın kişiler için müzik ağır şekilde başlamalı, ritim zamanla hızlanmalıdır. Öfkeli kişiler için ise tersi uygulanmalıdır.⁴¹

Caz müziğinin epileptik nöbetleri tetikleyebildiği tıbbî literatürde birçok kez geçmiştir ve bunun başlıca nedeni, cazın düzenli vuruşlarının ve düzgün bir ritminin bulunmaması olmalıdır. Caz doğrusallığı bozan ve kişiyi tünele yönlendiren bir etki yapmaktadır. Düzyazının karşısında şiir neyse, diğer müzik türlerinin karşısında caz odur. Yin-Yang dengesizliği yaşayan, özellikle de Yang unsuru çok baskın zihinler için katlanılmaz bir müzik türüdür. Bu müzik türünden hoşlansalar dahi, epilepsi hastalarının caz müziği dinlemesi tavsiye edilmez. Bu hastalığa sahip birinin ihtiyacı, düzgün ritimli müziklerdir: Başta Mozart, Bach ve dinî müzikler olmak üzere.

Bitkilerin hangi müziğe nasıl tepki verdiğini inceleyen bir deney sonucunda, Rock müziğinin büyümeye engel olduğu, Bach ve Hint müziğinin ise bitkilerin hızla büyümesini sağladığı görülmüştür.⁴² Bitkiler bizim süptil bedenlerimiz içinde sadece eterik bedene sahip olduğuna, büyüme de esas olarak eterik beden faaliyetine olduğuna göre, bu sonuçlar, eterik bedenle ilişkili bir hastalık olan epilepsi açısından önemli işaretlerdir. Eterik beden Rock'tan kötü etkileniyor ise, hasta bu müzik türünden de, Caz gibi, uzak durmalıdır. Bach ve Hint müziği ise faydalı olacaktır.

"California Los Angeles Üniversitesi'nden emekli Prof.Dr.Robert L. Tusler bir müzik terapistidir ve elli yıl boyunca sara hastalarıyla yoğun olarak çalış-

40 Ahmet Şahin AK, agy, s.238.

41 Ahmet Şahin AK, agy, s. 48.

42 Don CAMPBELL, Mozart Etkisi, Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2002, s. 106.



mıştır. “Müzik: İyileşmede Bir Hızlandırıcı (Music: A Catalyst for Healing)” adlı kitabında pek çok başarılı vakadan bahseder. Bunlardan biri de elli yaşlarında düşünceli ve arkadaş canlısı bir adam olup, sara krizleri geçirdiği bir araba kazası sonucu ortaya çıkan⁴³ ve kazada bir gözü kör olan M’nin vakasıydı. Parlak bir matematikçi olan M karısı ve çocuklarından olduğu kadar çalıştığı uluslararası şirketten de destek görüyordu. Yine de sıklıkla günler boyunca kendisini aciz hissettiği oluyordu.

Krizler çoğunlukla gece geldiği için Tusler M’ye yatakta dinlenirken önceden hazırlanmış kasetleri dinlemesini tavsiye etti. Tusler aynı müzikleri trenle işe giderken ve iş toplantılarından ya da konferanslardan önce de dinlemesini söyledi. Bu kasetler sabit bir ritim, temposu kalp atışına yakın ve duygusal içerik olarak ani patlamaları olmayan Bach’ın, Vivaldi’nin, Telemann’ın, Haendel’in ve diğer Barok bestecilerin bestelerinden oluşuyordu. M’nin müziğe olan ilgisi giderek artmıştı ve bir yılın sonunda grand mal krizlerinin sayısı üçte iki oranında azalmıştı. Krizler artık daha az şiddetliydi, M kendisini daha kolay toparlayabiliyordu ve daha az kriz geçirme korkusu yaşıyordu.

Ertesi yıl müzik rejimine Chopin, Schumann, Scriabin, Debussy, Haydn ve Bach da eklendi.”⁴⁴ Son aşamada Mozart, Brahms, Corelli ve Ravel’den de eserler dinleyen hastanın tamamıyla iyileştiği anlatılmaktadır. Barok müziği, bir istikrar, düzen, tahmin edilebilirlik ve emniyet hissi yarattığından,⁴⁵ epilepside en iyi seçenektir.

Diğer yandan, Mozart müziğine ilişkin çalışmalar yapılmış ve şu nörofizyolojik etkilerinin olduğu anlaşılmıştır: Beyin yarıküreleri arasındaki tutarlılığın artması, temporal ve sol frontal alanlardaki nörofizyolojik aktivitenin korelasyonlarının artması, özellikle sağ temporalde yüksek EEG tutarlılığı, okul öncesi çocuklarda zaman-mekân algılarının ve muhakemenin gelişmesi.⁴⁶

Mozart müziğinin dinlenmesiyle, özellikle frontal alanda yarıküreler arası

bağlantının arttığı, epilepsi nöbet eşiğinin yükseldiği, nöbet sayısının anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür. Deneyde Mozart’ın “İki Pişano İçin D Majör Sonat” (K 448) adlı eseri kullanılmıştır. “Yirmidokuz durumun yirmüçünde, status epileptikus halinde veya periyodik lateralize epileptiform deşarjlar (PLED’ler) ile birlikte komada olan hastalarda bile epileptiform aktivitede anlamlı düşüşler olduğu kaydedilmiştir. Bu etki ânında çıkabilir veya kendini göstermesi 40-300 sn alabilir. Komadaki bir hastadaki iktal aktivitenin miktarı müzikten önce %62 ve Mozart’ın müziği sırasında %21 idi. Bu deşarjların genişlikleri de azalmıştır. Her iki temporal alan üzerindeki PLED örnekleri, etkinin sadece sol temporal alanda olduğunu göstermiştir, fakat diğer hastalarda etki, sadece sağ temporal alandadır. Müzik dinleme sırasındaki beyin haritaları, merkezî alanlardaki teta ve alfa aktivitesinin azaldığını, delta aktivitesinin ise frontal eksen alanlarında arttığını göstermişlerdir.”⁴⁷

Diğer bir deneyde de, epilepsi odağı sağ temporal lobunda olan sekiz yaşında bir kıza her saat başında 10 dakika Mozart müziği dinletilmiştir. Müzik, kızın gittiği okulda da devam ettirilmiştir. Nöbet sayısı ve genelleşmiş deşarjların sayısı anlamlı bir şekilde azalmıştır.⁴⁸

Niçin Mozart diye sorulduğunda, Mozart müziğinin başlıca özelliğinin uzun dönem periyodisite sergilemesi, tekrarlanan notaların anlamlı şekilde daha fazla olması, tekrar sürelerinin yanısıra tekrarların aralarındaki sürenin de daha uzun olması olduğu bulgulanmıştır. Eterik bedenin yapımında temel ilke tekrarlama olduğundan⁴⁹, tekrarlama faaliyetinin epilepsi açısından önemi çok büyüktür. Tekrarlanan bütün deneyimler eterik bedeni işlerler. Neyin tekrarlanması ve neyin tekrarından kaçınılması gerektiğine büyük bir dikkatle karar verilmelidir. Maalesef, nöbetin tekrarlanması da epilepsiyi güçlendirmektedir.

Mozart’ın müziği diğer bazı bestecilerin müziği ile karşılaştırılarak, özellikleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. “En önemli bulgu, Mozart’ın müziğinin göze çarpan diğer dört besteciden (J.S.Bach, Beethoven, Wagner ve Chopin) daha

43 Muhtemelen, “araba kazası sonucunda sara nöbetleri geçirmeye başlayan” demek istenmiş.

44 Don CAMPBELL, agy, s. 292-293.

45 Don CAMPBELL, agy, s. 101.

46 John R. HUGHES & John J. FINO, Mozart Etkisi, Sanat ve Nöroloji (ed: F. Clifford ROSE), Imperial College Press, CSA Global Publishing, İstanbul, 2006, s. 237.

47 John R. HUGHES & John J. FINO, agm, s. 248-249.

48 John R. HUGHES & John J. FINO, agm, s. 251-253

49 Max HEINDEL, Gül-Haç Evren Kavramı, Hermes Yayınları, İstanbul, 2009, s. 487



fazla tekrarlayan bir melodik çizgiyi içermesidir.”⁵⁰ “Bu dehanın bir kısmı, dinleyiciyi meşgul etmek yerine, sıkıcı olmayan bir şekilde temaları tekrarlamaktır. Bu nedenle bir tema aynı notalardan ziyade, aynı aralıkla fakat farklı notalarla tekrarlanacaktır.”⁵¹

Mozart’ın müziğinin ayırıcı özelliği, Kutsal Geometri’yi daha fazla uygulayan ve canlandıran, titreşim ve oktav yasalarını daha fazla kullanan bir müzik olmasıdır. Altın oranlar içermesi de kuvvetle muhtemeldir. Bu etkiden faydalanmak için müzik dinlemek şart değildir. Tabii ki, müzik çok etkili ve kestirme bir yoldur, ancak titreşim, ritim ve oktav yasaları, yaşamın her alanına uygulanabilir ve belli aralıklarla, düzenli tekrarlanan ve birkaç farklı oktavda işlenen her faaliyet bu etkiyi yapabilir. Bunu insan tutum ve davranışlarına tercüme ettiğimizde, azim, inat, pes etmeme, sadakat, sabır, sebat, kararlılık, istikrar gibi kavramları çağrıştırmaktadır. Epilepsinin süptil ilaçları da muhtemelen bu tutumların özündedir.

Deneylerde kullanılan, K.448 sayılı eserde Mozart, sonlara doğru tekrarladığı tema ile “Evet, nerede kalmıştık? Kaldığımız yerden devam ediyoruz!” gibi bir mesaj vermekte, dağılanları tekrar toparlayıp hizaya sokmaktadır. Dinleyicileri Almanca’da “roter Faden” (kırmızı hat) denilen ana çizgiye çekmektedir. Bunun için kullanılabilecek en uygun sözcük bizce “istikrar”dır ve Mü ritminin zekâ türünün “istikrar zekâsı” olması, bir kez daha anlam kazanmaktadır.

GRUPLAR OLUŞTURMAK

Ortak yönleri bulunan insanların ilerleme amacıyla küçük gruplar oluşturması, Birlik Bilincine giden yolda hızlandırıcı ve frekans yükseltici bir etki yapmaktadır. Grubun oluşmasına sebep olan ortak yön, paylaşılan bir ideal veya inanç olabileceği gibi, ortak bir deneyim de olabilir. Epilepsi hastalığı da bir deneyimdir. Türkiye’nin üç büyük şehrinde bu tür gruplar oluşturulmaya ve dernekler kurulmaya başlanmıştır. Bu konudaki gelişmeleri www.epilepsivebiz.com (Forum Facebook’a aktarılmıştır) sitesinden takip edebilirsiniz. Şüphesiz, sesini duyurmak ve bazı haklara sahip olmak açısından, tüzel kişiliklerin oluşturulması yararlıdır. Ancak birincil amacınız tekâmül ise, tüzel kişilikler (dernek-

ler) değil, gayıresmî gruplar daha avantajlıdır. Gönüllülük ve özgür iradenin etkisi gayıresmî gruplarda daha büyük olacağı gibi, samimiyet düzeyi de yükselecektir.

Bu gruplarda ne yapılacaktır?

1. Deneyimleri paylaşmak ve tartışmak,
2. İlerletici bir kitap veya metin okumak ve üzerinde tartışmak,
3. Birbirini desteklemek, empati kurmak, yargılamadan dinlemeyi öğrenmek, egoyu aşmak, sıkıntı çekenlere yardımcı olmak,
4. Herkesin kendi özellikleri ve kendi birikimi ile değer yaratabilmesi için fırsat oluşturmak.

Mümkün olan en sade şekilde, organizasyonu minimum düzeyde tutarak evlerde toplanmak en iyisidir. İki haftada bir veya seçeceğiniz başka bir sıklıkta düzenli olarak toplanılabilir. Biraraya geldiğinizde, aynı frekansa gelme ve frekansınızı, anlayışınızı, bilgeliliğinizi yükseltme amacıyla 5-10 dakikalık bir ortak spiritüel faaliyet yapmalısınız. Bu bir dua olabilir, bir meditasyon, ruhsal içerikli bir şarkı veya benzeri başka birşey olabilir. Açılış ve kapanış her zaman bu faaliyet ile olmalıdır. Sofralarınızı pasta, börek, çörek, çay ve kahvelerle donatmak yerine sadece taze meyve bulundurmak, hem daha sağlıklı, hem de daha ekonomik olacaktır.

Bir gruptaki üye sayısının yediyi aşmaması, etkinlik bakımından tavsiye edilir. Çünkü herkesin konuşma fırsatı olmalıdır. Daha çok kişi varsa birkaç grup kurulabilir ve bütün grupların biraraya geleceği günler de ayrıca düzenlenebilir.

Her buluşmada farklı bir kişi tartışmayı yönlendirirse, hem herkes bu konuda deneyim kazanmış olur, hem de tartışmalar etkili ve verimli şekilde devam eder. Yönlendirecek kişi, buluşma öncesinde bir hafta bu konuya kafa yormalı, hazırlık yapmalı ve dua etmelidir. Tartışmayı yönlendirirken şu tür sorular sorabilir:

Bu sonuca nasıl vardınız?

Bu noktaya nereden geldik?

Katılıyor musunuz?

⁵⁰ John R. HUGHES & John J. FINO, *agm*, s. 272.

⁵¹ John R. HUGHES & John J. FINO, *agm*, s. 272.



Bu konuda bir deneyimi olan var mı?

Veya şu tür yönlendirmeler yapabilir:

Ben buradan şunu anlıyorum. Yanlış anlamışsam düzeltin.

Bu konuda biraz daha ilerleyebilir miyiz?

Deminki konuya dönebilir miyiz?

Toparlayalım, diğer arkadaşlar da konuşsun.

Zamanımız dolmak üzere. (Buluşmanın hem başlangıç, hem bitiş saati önceden belirlenmiş olmalı ve bu saatlere uyulmalıdır.)

Her buluşmada tartışılacak konu önceden belirlenirse, insanların düşünme fırsatı olur ve tartışmanın kalitesi yükselir. Ancak bazen de önceden belirlenen konuyu unutup konuşmayı olurluna bırakmak gerekir. Çünkü insanlar önemli deneyimler yaşamış ve bunu anlatma ihtiyacıyla dolmuş olabilirler.

Hiçbir zaman unutulmamalıdır ki, bu gruplar dedikodu veya kahve sohbeti yapmak, "memleketi kurtarmak" için değildir. Söylenecek her şeyin amacı ilerlemek, ötekileri ilerletmek, frekansı yükseltmek ve pozitifliği arttırmak olmalıdır.

YAŞAM TARZI TEDAVİSİ

Yaşam tarzı tedavisinin bir anlam ifade edebilmesi için önce kişinin manevî bir arayışa geçmiş ve şu soruları kendine ciddiyetle sormuş olması gerekir:

Ben kimim?

Kendimi olduğum gibi seviyor muyum?

Olmak istediğim kişi miyim?

Benim için en önemli şeyler nelerdir?

Yaşamın amacı nedir?

Hangi özelliklere sahip olmak istiyorum?

Şimdiye kadar neler başardım?

Mutlu olmamı engelleyen ne gibi düşüncelerim var?

Hangi yıkıcı düşünceleri başkalarından alıp benimsedim?

Bu hastalığı niçin yaşıyorum?

Ne tür tedaviler görüyorum? Ne kadar etkili oluyor?

Yaşamın bana mesajları nelerdir?

Ondan sonra sıra ideallerimiz ve değerlerimiz açısından gerekli olan şeyleri yaşamımıza dahil etmeye ve yine bunlar açısından gerekli olmayan (veya bunlarla çelişen) şeyleri yaşamımızdan çıkarmaya gelir. Yaşamımızda o kadar fazla gereksiz şey bulunuyor ki, gerçek ihtiyaçlarımıza yer kalmıyor. Özümüze dönmek, sadeleşmenin hem nedeni, hem de sonucudur.

Gereksiz şeyleri bırakmayı bilmek, epilepside çok önemlidir. Kontrol edilemeyen deşarjlar, gereksiz yüklerin fazlaca birikmiş olmasıyla çok yakından ilişkilidir. Sindirim ve boşaltım sistemlerine bu kadar vurgu yapılmasının nedeni de budur. İçerisi ile dışarıyı aynıdır. Dışarıda gereksiz şeyleri biriktirip tutuyorsak, zihnimizde de aynısını yaparız. Zihnimizde yapıyorsak, dışarıda da yaparız.

Konforu ve teknolojiyi arttırdıkça yaşamımızı karmaşıklaştırırız. Gerçekte ihtiyacımız olmayan şeyler ihtiyaç haline gelir veya onları ihtiyaç zannederiz. Uygarlığımız, insanların ihtiyaç olmayan şeyleri ihtiyaç zannetmesi için mümkün olan her şeyi yapmaktadır. Biz de ana kültürün sunduğu düşünceleri kendi düşüncelerimiz zannederek benimseriz.

Ayurveda'ya göre, temas ancak eylemle yenilebilir. Konforu temsil eden otomobil, yürüyen merdiven, asansör gibi araçları ve ağrıkesicileri kullanmayı bırakmak, yaşamımızdaki elektronik aletleri azaltmak, bu yönde bir adım olabilir. Daha büyük bir adım ise çalışmaktır. Ancak zihinsel değil, bedensel çalışma. "Sara... istirahat değil, bilakis hareket isteyen bir hastalıktır. Hastanın genel sağlık durumu normalin altında ise o zaman istirahat şarttır. Aksi halde saralının istirahati tehlikelidir bile. Saralıları günlük hayatlarından çekip almak, dünya işlerinden onları alıkoymak ve can sıkıntısı içinde kendi hallerine bırakmak hiç



doğru değildir.”⁵²

Sadeleşebilmek için, ilk önce zihnin sadeleşmesine ihtiyaç vardır. Eyleme dökülmemiş düşünceler, uygulanmamış plan ve programlar, tutulamamış sözler, ödenmemiş borçlar, özür dilenmesi gerektiği halde özür dilenmemiş kişiler, affedilmemiş kişiler, geçmişe ve geleceğe ilişkin düşünceler, korku ve endişeler, şüpheler, zihinsel kalıplar, sabit fikirler, “şöyle yapmak zorundayım” tarzında takıntılı düşünceler, yüksek beklentiler, beklentilerinize uymayan insanlara ve şeylere ilişkin yargılar, vb... zihni karmaşıklaştırır ve çöplüğe çevirir. Huzuru kaçırır ve ağır bir yük oluşturur.

Zihni sadeleştirmenin yollarından biri, reklamlardan, propagandalardan, modadan ve buna benzer kampanyalardan etkilenmemeyi başarmaktır. İkinci bir yolu, sahip olduğumuz şeylerden vazgeçebilmeyi öğrenmektir. Vazgeçebilen bir insanı hiç kimse yenemez. Bu nedenle bu aynı zamanda büyük bir güçtür. Üçüncü bir yol da, bir anda sadece bir tek şeyle meşgul olmaktır.

İhtiyacımız olmayan şeylere zaman, para ve enerji harcamamak, başkalarına da imkân ve fırsat vermek, daha az tüketmek, gerçek ihtiyaçlar ile sahte ihtiyaçları ayırt etmek, geçmişe ve geleceğe kafa yormayı azaltıp şu ânı yaşamak, önümüzdeki işe bakmak, sadeleşmeyi sağlar. Bunlar aynı zamanda zaman ve güç kazandırır, ekonomimize de katkı sağlar. Geçmişe ve geleceğe kafa yormaktan kurtuldukça şu andaki fırsatları görme yeteneğimiz artar. Geçmişle ilgili olarak aklımızda kalması gereken tek şey alınan derslerdir.

Kendinize şu soruları sorarak cevaplayın:

Yaşamımdan çıkarmam gereken insanlar var mı?

Yaşamımdan çıkarmam gereken alışkanlıklar var mı?

Yaşamımdan çıkarmam gereken yiyecek ve içecekler var mı?

Yaşamımdan çıkarmam gereken eşyalar var mı?

Yaşamımdan çıkarmam gereken düşünce ve hatıralar var mı?

Yaşamınızda birikip âtıl halde bekleyen herşey bir yükür, hesabı verileme-

yecek bir sorumluluktur ve sembolik bir yoldan da olsa nöbet tetikleyicidir. (“Sembolik”, “gerçekdışı” anlamına gelmez.) Kullanmadığınız herşeyi başkalarına dağıtmak, sizi rahatlatır ve yaşamınızda yeniye yer açar. Böylece gerçek ihtiyaçlarınızın size gelmesi için fırsat doğar.

Sadeleştikçe, doğayla daha uyumlu yaşamaya ve özümüzdeki değerlere daha kolay ulaşabilmeye başlarız. Memnuniyetimiz, özgüvenimiz, özsaygımız, kendimize yeterliliğimiz ve huzurumuz artar.

Egzoz dumanlarından, gürültüden, sigara dumanından, olumsuz enerjili ortamlardan ve elektromanyetik kirlilikten korunmak önemlidir. Büyük şehirlerde yaşayanlar için bu hiç de kolay bir şey değildir. Ancak şehirde de, bazı bakımlardan, köydeymişiz gibi yaşamaya başlamak durumundayız.

“Yaşam tarzı tedavisi” demek, kendinize sağlıklı olabileceğiniz bir yaşam tarzı oluşturmak demektir. Ayurveda ve diğer holistik tıp sistemleri, insanı tüm yaşamıyla bir bütün olarak ele aldıkları için, yaşam tarzına ilişkin değişiklikleri de reçeteye dahil ederler. Hastadan çok fazla şey isterler, ancak en doğrusu da budur. Bu, zaten hastanın olan bir sorumluluğu ona geri vermekten başka birşey değildir. Düzenli bir yaşam sürdürmek, insanın yaradılışına uygun ve sağlıklı ritimlere göre yaşamak, olumlu duygu ve düşünceler geliştirmek, olumsuz olanlardan kurtulmak, bağışlanması gerekenleri bağışlamak, gereksiz herşeyi bırakmak, yiyecek ve içeceklerin etkileri hakkında bilgi sahibi olmak, dengeli beslenmek ve yeterli düzeyde egzersiz yapmak, hastanın kendi sorumluluğudur. Hasta doktora devretmiş olduğu sorumlulukları geri aldıkça, doktor da yavaş yavaş bir “danışman” veya “rehber” haline gelecektir. Önümüzdeki çağda “ruhsal rehber” rolünü de üstlenecektir.

Bu bölümde sayılan yöntemler içinden uygun bulduklarınızı biraraya getirerek kendiniz için bir reçete oluşturabilirsiniz. Bu yöntemler birarada kullanıldıklarında daha etkili olurlar. Yaşamın değişik yönleri bir bütün oluşturduğu için, alternatif tıp yöntemleri de bir bütün oluşturur. Bu bütün, hastanın yeni yaşam tarzıdır.

52 Dr. Ulvi TÜRKMEÑOĞLU, *Yeni Sağlıklı Yaşam, Derman Yayınları, Ankara, 1981, s. 102.*

FARKLI TIP SİSTEMLERİNDE EPİLEPSİ

Babil tıbbında epilepsinin cinlerden veya uygunsuz spiritüel faaliyetlerden kaynaklandığı kabul edilmekteydi. Babil dilinde epilepsiyi ifade eden "sibtu" fiilinin bir anlamı nöbet geçirmek, diğer anlamı ise obsede olmaktır. Klonik evrenin bitiminde cinin bedeni terk ettiği, epilepsinin farklı türlerinden farklı cinlerin sorumlu olduğu belirtiliyor ve epilepsinin bütün çeşitleri, bütün belirtileriyle biliniyordu.

Çin tıbbında epilepsiye "dian" ve "xian" isimleri verilmiştir. İlk kategorizasyonu yaptığı tahmin edilen Cao Yuan Fang, bu hastalığı beş tipe ayırmıştır:

Yang Dian

Yin Dian

Feng⁵³ Dian

Shih⁵⁴ Dian

Lao⁵⁵ Dian

İç organlarla ilişkili olduğu kabul edilen epilepsinin tedavisi, şifalı bitkileri, akupunktur ve masajı içermekteydi.

Bizans tıbbında beyin, "sorunun yeri" olarak tarif edilmiş, epilepsinin beyindeki balgam unsuru fazlalığından ileri geldiği belirtilmiştir. Organik bir hastalık mı, yoksa cin ve şeytanlarla mı ilişkili olduğu ise tartışmalı olarak kalmıştır.

Hint tıbbında üç sistem mevcuttur: Siddha, Ayurveda ve Unani sistemleri. Bunların yaklaşımları birbirinden farklıdır.

Siddha sistemi, epilepsiyi beş ana kategoriye ayırmaktadır:

Kumarakandam

Amarakandam

53 Rüzgâr

54 Islak

55 İş

Bhramakandam

Kakkai vali

Muyal vali

"Kumarakandam" türünde, bitmeyen bir mide ağrısı, onun öncesinde de görüş bozukluğu, dil ısırma ve alt damağın çarpılması söz konusudur. Omuz civarları ağrımakta, ense kaskatı olmaktadır. Belirtiler bütün doşalarla ilişkilidir. "Üç ağrının hastalığı" da denen bu çeşidin adı, boynuzsuz hayvanlardan gelmektedir. "Amarakandam" türünde, insanı yiyip bitiren bir ağrıdan ve kaşınma hissinden bahsedilmektedir. Giderek artan terleme ve hiperventilasyon görülür. Çok ciddi şekilleri vardır, kişi bir ceset gibi olur, hiçbirşey hissetmez. Bir adı da "Kurangu vali" olan "Bhramakandam" türünde, kollar ve bacaklar çok zayıftır, pelte gibidir. Hasta acı çekerek kollarını kasar, dişlerini sıkar, ışıktan korkar. Gözler bir yere dikilmiştir ve cansız bakar. Bu durumda nabız teşhisi yapılamaz. Bu tür, üç doşanın olumsuz etkileşiminden kaynaklanır. "Kakkai vali" ise rüzgârdan daha hızlı gelen bir nöbettir. Ölüm tanrısına benzetilir. Muyal Vali'nin adı Muyalaka'dan gelir ki, bu, Apasmara Purusha'nın diğer bir adıdır.

Ayurveda sistemine göre ise dört çeşit epilepsi (apasmara veya muyalaka/mauyalka) vardır:

Vataja Apasmara (Vata doşasından kaynaklanan epilepsi)

Pittaja Apasmara (Pitta doşasından kaynaklanan epilepsi)

Kaphaja Apasmara (Kapha doşasından kaynaklanan epilepsi)

Sannipataja Apasmara (Diğer üçünün birleşimi)

Vata tipi epilepside; tırnaklar, yüz, cilt ve gözler kızarır, renkleri koyulaşır. Ağız köpürür. Baş bir yana döner, eller ve ayaklar sıkılır. Bilinç sık sık gidip gelir. Aniden görünüp kaybolan ve kırmızı nesnelerin yer aldığı görsel auralar olur. Titreme ve ağlamalar görülür. Pitta tipi epilepside; tırnaklar, yüz, cilt ve gözler yeşerir veya sararır. Gürültülü şekilde nefes alınıp verilir. Yere düşülür. Vata tipine benzeyen sık nöbetler görülür. Korkutucu görsel auralar olur. (Kızgın yüzler, yanan nesneler gibi.) Kapha tipi epilepside; tırnaklar, yüz, cilt ve gözler bembeyaz olur.



yaz veya solgun olur. Ağızdan salya sızar. Yere düşülür. Kasılma ve çırpınma pek görülmez. Bilinç yavaş yavaş kaybolur ve yavaş yavaş geri gelir. Görsel aurada beyaz saçlı, parlak, prüzsüz formlar bulunur. Sannipataja tipi epilepsi "iyileşmez" sayılmaktadır.

Tedavide müshil, kusturma, masaj ve alına yağ damlatma yöntemleri kullanılmaktadır. Önleyici tedbirler olarak, morali iyi tutma ve zihinsel sakinlik tavsiye edilmektedir. Kaygı, korku, hırs, acı ve tutkular tetikleyici olarak değerlendirilmektedir.

Unani sistemi, İslâmiyetin etkisi başladıktan sonra popüler hale gelen ve üç yerine dört doşa öngören bir sistemdir: Kan, balgam, sarı safra ve kara safra unsurları. Bu sisteme göre epilepsi, bu doşaların beyindeki sinirlerin köklerinde çok birikmesinden ve tıkanıklık yaratmasından kaynaklanmaktadır.

Ayurveda'da olduğu gibi, burada da epilepsiye bedeni arındırıcı yöntemlerle ve sıcak yağ masajları ile müdahale edilmektedir.

Her ne kadar epilepsi doşalara göre tiplere ayrılrsa da (yalnız epilepsi değil, bütün hastalıklar için geçerli), sinir sistemini Vata'nın yönlendiriyor olması dolayısıyla Ayurveda, epilepsiyi esas olarak Vata ile ilişkilendirmektedir.

"Vata'nın faaliyetleri, kurutma, soğutma, ılık, tahrik ve hareket etmektir. Gayret etmeyi, solunumu, dolaşımı, refleks hareketlerini, doku dengesini ve duyarların işbirliğini devam ettirir. Vücutta öncelikle bulunduğu yer, kalın bağırsaktır. Ayrıca kalçada, uyluklarda, kulaklarda ve kemiklerde de bulunur ve dokunma duyusu ile ilişkilidir. Eter ve hava etkilerinin bir karışımı olan Vata, içinde her şeyin hareket edebildiği boşluklar bulunan (yaşam kuvveti, düşünceler, sıvılar, sinir uyarıları) yerlerde bulunur ve tesirlidir."⁵⁶ "Vata doşayı dengelemek için sıcak, nemli, yumuşak ve sakinleştirici renkler önerilir. Bunlar beyaz, mavi veya yeşilin açık tonları olan nemli ve sakinleştirici renklerle birlikte altın sarısı, kırmızı, turuncu ve sarı gibi sıcak renklerdir."⁵⁷

"Vata doşa, her tür aşırılık yüzünden şiddetlenebilir: gereğinden çok yemek,

oruç tutmak, konuşmak, hareketli olmak, güç sarfetmek, doğal dürtüleri baskı altına almak, uykusuzluk ve üzüntü."⁵⁸

Vata'nın alt doşaları beş tanedir:⁵⁹

Prana (temel yaşamsal nefes)

Udana (yukarı doğru hareket eden Vayu)

Samana (eşit dağılan Vayu)

Apana (aşağı doğru hareket eden Vayu)

Vyana (yayılan, genel Vayu)

Epilepsi bunlar arasında en çok Prana ve Vyana Vayu'lar ile ilişkilendirilmektedir.

Ayurveda'ya göre Vata'nın dengesini bozan durumlar ile Batı tıbbına göre epilepsi nöbetlerini tetikleyen faktörler, birbirine oldukça benzeyen iki listedir. Bu nedenle epilepsi tedavisinde Vata'yı dengeleyici diyet ve yaşam tarzının yararlı olacağı düşünülebilir. Ancak hastanın kendi bünyesinin hakim doşası nedir, nelerin dengelenmesine ihtiyaç vardır, mevcut yaşam biçimi nasıldır, hastanın epilepsi dışında bir rahatsızlığı var mıdır, ayrıntılı olarak incelenmesi gerekir.

Ayurveda sisteminin Nöropsikiyatri disiplini, Marma'dır. Tedavi ettiği hastalıklar arasında epilepsi de bulunmaktadır.

Marma'nın temel amaçları; enerji kanallarındaki blokajları çözmek, Vata doşayı, özellikle Vyana Vata'yı normale döndürmek ve fiziksel, zihinsel, duygusal esneklik yaratmaktır. Çok yükselmiş Vata, katılaşmaya, dejenerasyona ve hareketi kısıtlayan hastalıklara neden olabilir. Marma uygulaması Vata'yı azaltır ve esneklik kazandırır.

Marma, akupunkturun kökeni sayılmaktadır. Akupunktur noktaları gibi, "Marma noktaları" denilen 108 (bazı kaynaklara göre 107) adet nokta bulunmaktadır. Bunlar, zihin ve sinir sistemi açısından en duyarlı ve özellikli noktalardır. En

⁵⁶ Roy Eugene DAVIS, *Ayurveda – Doğal Bütünsellik Rehberi, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1999, s. 34.*

⁵⁷ Roy Eugene DAVIS, *agy, s. 135.*

⁵⁸ Roy Eugene DAVIS, *agy, s. 78.*

⁵⁹ Dr. Ender SARAÇ, *Ayurveda, Milliyet Yayınları, İstanbul, 1997, s. 40-41.*



önemli yedi Marma noktası da, yedi çakradır. Marma noktaları altı kategoriye ayrılır:

1. Maasa Marma (ciltte)
2. Asthi Marma (kemiklerde)
3. Snayu Marma (kaslarda)
4. Dhamani Marma (atardamarlarda)
5. Sandhi Marma (eklemlerde)
6. Shira Marma (sinirlerde ve toplardamarlarda)

Marma noktaları masajla uyarıldığında, bilinç ile fizyoloji arasındaki ilişki canlandırılır. Bu noktalar, içsel zekânın akış yönünü gösterir. Duyarlılık ve bilincin en fazla olduğu noktalardır.⁶⁰ Marma bilimi, bilinçaltına ulaşmanın ve “yazılım” hatalarını düzeltmenin bilimidir.

Beyindeki iyon kanallarından ortalama olarak saniyede 107-108 iyon geçebilmektedir.⁶¹ Bu rakamın bedendeki Marma noktalarının sayısı ile aynı olması çok anlamlıdır.

Sûfî tıbbı da Hint tıbbına oldukça benzer. Dört doşa öngörür, Ayurveda ile aynı ilkeleri kullanır ve sağlık için tavsiye ettiği şeyler Ayurveda ile çok büyük oranda aynıdır. Ayurveda’da mantraların tedavinin bir parçası olması gibi, Sûfî tıbbında da zikir, tedavinin bir parçasıdır. Başka hiçbir tedavi uygulamadan, sadece zikirle iyileşen pek çok insan bulunmaktadır.⁶²

İbn Kayyim el-Cevziyye, epilepsiyi iki türe ayırmaktadır: “Birincisi tahta kurduna benzeyen ve insanda tik yapan habîs ruhların meydana getirdiği sar’a, ikincisi de bayağı salgıların meydana getirdikleri sar’adır. Hekimlerin üzerinde konuştukları, sebep ve tedavisinden bahsettikleri, bu ikinci tür sar’adır. Ruhların meydana getirdikleri sar’ayı ileri gelen ve akli başında olan hekimler kabul etmekle birlikte tedavi edemezler ve bunu kendileri de itiraf etmekten çekinmez-

ler. Tedavisinin kötü ruhlara karşı iyi ruhların kullanılmasıyla mümkün olabileceği görüşündedirler.”⁶³ Ruhların meydana getirdikleri sar’a hakkında; “Bu tür sar’anın tedavisi sağlam aklın, Peygamberin getirdiklerine imanla birleşmesi, cennet ve cehennem göz önünde bulundurulması ve kalbin kıblesi olmasıyla mümkündür” demektedir.⁶⁴

60 Dr. Deepak CHOPRA, *Mükemmel Sağlık, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, s. 170.*

61 Dr. Sultan TARLACI, *Bilinç, özel basım, 2009, s.58.*

62 Muînüddin ÇİŞTÎ, *Sûfî Tıbbı, İnsan Yayınları, İstanbul, 2001, s. 161.*

63 İbn Kayyim el-Cevziyye, *Tıbbı Nebvî, Hikmet Neşriyat, İstanbul, 2004, s. 88-89.*

64 İbn Kayyim el-Cevziyye, *agy, s. 92.*



UFKUMUZU GENİŞLETELİM

Ayurveda, Dr. Vasant Lad, Okyanus Yayınları

Dhanwantari, Harish Johari, Okyanus Yayınları

Dertlerinize Şifa Olacak Kelimeler, Douglas Bloch, Ganj (OVVO) Yayınları

EFT-Duygusal Özgürlük Tekniği, Mürüvvet Murat, Sistem Yayıncılık

Tibet'in Gençlik Pınarı (2 cilt), Peter Kelder, Dharma Yayınları

Raja Yoga, Wallace Slater, Okyanus Yayınları

Gerçek Şifa Sanatı, Dr. Israel Regardie, Hermes Yayınları

Bilinçaltının Gücü, Joseph Murphy, Ötesi Yayıncılık

Mozart Etkisi, Don Campbell, Kuraldışı Yayınları

ÇOCUKLAR İÇİN SANAT VE BECERİ MENÜSÜ

Müzik kitapları

Resim ve boyama kitapları

Origami (Kâğıt Katlama Sanatı) kitapları

Satranç kitapları

Deney kitapları