

Ebru Demirhan

BEDENİN ŞİFA KAPILARI

İyileşmenin anahtarı içimizde saklı

En büyük öğretmenim oğluma...

İÇİNDEKİLER

Af ve Teşekkür	9
Oğlum Ata Çınar'ın Hikâyesi.....	11
Bu Kitap Neden Yazıldı?.....	15
Kullanım Kılavuzu	17
ŞİFA NİYETİYLE.....	20
Sen Şifasın!.....	20
Şifa Unutuldu!.....	22
Şifa Şimdi Tekrar Hatırlanıyor	23
Geçmiş, Şimdi, Onarmak için Şifa.....	24
Şifa Nasıl Aktive Edilir?	26
Bedenin Şifa Kapıları	27
Şifaya Odaklanın	29
Her Organ Yaşayan Bir Organizmadır.....	29
Her Hastalık İçseldir.....	32
Yedi Beden Bilgisi.....	34
İyileşme Bütüncüdür	37
Organlarla Bağ Kurmak.....	38
İlerlemiş Hastalıkların Şifası.....	40
Organlarınızla Bağ Kurmanız için Öneriler	41
İÇİMİZDEKİ ORKESTRA.....	45
Mide.....	45
Kalp	53

Kan.....	62
Beyin.....	74
Karaciğer.....	90
Gözler.....	100
Dalak.....	112
Kulaklar.....	118
İnce Bağırsak.....	128
Kalın Bağırsak.....	134
Apandis.....	142
Akciğerler.....	148
Böbrekler.....	158
Safra Kesesi.....	166
Pankreas.....	172
Cilt.....	178
İdrar Kesesi.....	188
Periton.....	197
Omurganın Bilgeliği.....	201
Yaşanmışlığın Mirası, Yüceliğin İfadesi: DNA.....	212
Cinsellik-Üreme Alanları.....	214
Dişil ve Eril Enerji.....	214
Dişi Enerjinin Hastalık İfadeleri.....	217
Eril Enerjinin Hastalık İfadeleri.....	224
BEDENİN ŞİFAYA AÇILAN KAPILARI.....	236
Eller, Ayaklar ve Dişler Bize Neler Anlatıyor?.....	236
Çakralar.....	254
Sağ Beden ve Sol Beden.....	264
Bir'den Bütüne Açılan Kapı: Şifa.....	266
Son Söz.....	268

Af ve Teşekkür

Tüm hayatım boyunca her ne olduysa, olmadıysa, olmadıysa; bildiğim ve beni bilen, gördüğüm ve beni gören, duyduğum ve beni duyan herkesi affediyor ve af diliyorum. Bilirim ki her şey özümü hatırlamam içindi.

Okumakta olduğunuz kitabın ortaya çıkmasına aracı olan yüce gönüllü ve güçlü oğlum Ata Çınar'a, anneme, babama, kardeşime, Teraman Ailesi'ne, yazılarımı sevgiyle işleyen gönüllü Yayın Danışmanım Yaprak Çetinkaya ve ailesine, Berna İlktan ve kızlarına, Lale Yılmaz ve ailesine, Okuma Günleri'ne katılan tüm canlara, tüm öğrencilerime ve danışanlarıma, bugüne kadar içine dâhil olduğum, olmakta olduğum ve olacağım tüm hikâyelere, seans ve yaşam anlarını okurlarımızla paylaşan tüm danışanlarıma, Yaşam Tasarım Merkezi'nin büyük ailesine ve tüm mekânlarına teşekkür ederim.

Söz konusu teşekkür etmek olunca isim listem çok uzun. Ben kısaca "beni sevgisi ya da sevgisizliğiyle ben olma yoluna yönlendiren herkese" teşekkür ediyorum.

Bedeni, duyguları, düşünceleri ve ruhuyla iletişimde olan herkesin önünde saygıyla eğiliyorum.

Ebru Demirhan

Oğlum Ata ınar'ın Hikâyesi

16 Eylül 2003, Antalya

Ata ınar, dünyaya beklenenden önce geldi. Erken doğmasına rağmen kilo ve boy gibi kriterleri çok iyiydi.

Ertesi gün eve çıktık ama gitmemizle dönmemiz bir oldu, çünkü bebeğimiz sapsarıydı. Birkaç gün içinde hızla kilo verdi ve tekrar toparlayamadı. Oysa sütüm boldu, ona yetiyor olmalıydı. Yenidođan sarılığı olduğunu düşünmek istiyorduk ama kan tahlilleri başka bir yeri işaret ediyordu; Ata ınar'ın karaciğeri tam kapasiteyle çalışmıyordu. Sarılığın altında yatan neden hemen anlaşılamadı. Zaman ilerliyor, sürekli zayıflıyor ve bedeninde minik minik yaralar açılıyordu. Yaralardan sonra bunun karaciğerle ilgili bir sorun olduğu düşünöldü ve hemen konu araştırılmaya başlandı.

Çok zayıf ve halsiz, âdeta baygın gibi olduğu; bir dönem toparlanıp sonra bağışıklığının tekrar çöktüğü; iğne ve serumların hayatımızın parçası haline geldiği günler, haftalar, aylar geçirdik. Batı tıbbının bize artık cevap veremediği bir noktadaydık. Ođlumun süreciyle ilgilenen, bugün adını ne yazık ki hatırlayamadığım bir doktor, tamamen annelik içgüdüleriyle bana şöyle dedi:

“Bu çocuk intihar ediyor ve sevgiye ihtiyacı var. Ne kadar seversen kurtarman o kadar mümkün olur.”

Bugün anlıyorum ki o doktor, hekimliğin yanında bizim için bir şifacı, bir yol göstericiydi.

Ata Çınar iki yaş üç aylık olduğunda, alternatif tıpla ilgili yöntemlere daha kolay ulaşabilmek amacıyla ailece verilmiş bir kararın sonucunda onu da yanıma alarak İstanbul'a taşındım.

Hastalığının yanı sıra onunla ilgili bir sorunum daha vardı; aramızdaki sevgi alışverişi zayıftı. Ona sarılmama ve onu öpmeme izin vermezdi. Bağışıklık sistemi zayıf olduğu için öpmezdim zaten ya, yine de sevgimi ona sunmak isterdim. Beni çok sevdiğini bilir, bu sevgiyi göstermesini engelleyen hırsı görür ama bir şey yapamazdım. Beni birçok konuda zor durumda bırakacak yaratıcı ve yaramaz taraflarını şimdi gülümseyerek hatırlıyorum.

İstanbul'a yerleştikten kısa süre sonra bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine bir kitap okudum ve seminere gittim, ardından bireysel çalışma aldım. Aynı dönemde çeşitli yazarlardan birçok kitap okumaya devam ettim. Öğrendiklerim arasında bir ipin ucunu yakalamıştım; annedeki sorun çözüldüğünde çocuktaki sorun da çözülmüyordu. Bu bilgi benim için umut oldu. Devam eden seanslar sırasında hocama, Ata Çınar'ın hastalığından ve tepkilerinden hiç bahsetmemiştim. Sorun bendeydi, benim iyileşmem gerekiyordu.

Çalışmalar çok iyi geldi, artık kendimi çok daha iyi hissediyordum, duruma daha farklı bakıyordum. Ama hani ben düzelince o da düzelecekti? Olmuyordu, Ata Çınar hâlâ aynıydı.

Yeni bir yol denemem gerektiğini anladım ve çalışma aldığım merkezi arayıp tüm hikâyeyi anlattım. "Niye daha önce söylemedin, direkt ona çalışırdık, hemen gel," dediler. Gittim.

Bir aile draması açtık. Dramada Ata Çınar'ı, babasını, beni, hastalığı ve şu an anımsayamadığım birkaç dinamiği daha alana koyduk. Ata Çınar'ı temsil eden kişi kodla-

nır kodlanmaz, “Sen beni istemedin ki!” dedi. Böyle çarpıcı bir cümleyle başlayan ve ağlama krizlerim yüzünden ara vermemiz nedeniyle saatler süren o çalışmada yeni bir şey öğrendim. Ailevi bazı nedenlerden dolayı bebeğimin kız olmasını istiyordum ve erkek olduğunu öğrendiğimde çok üzülüp ağlamıştım. O gün bebeğimin bilinçaltına, “Annem beni istemiyor,” tohumunu hiç farkında olmadan ekmiştim. Çalışmada bu kodu temizledik, hastalığı da odadan kovduk ve drama bitti.

Oradan çıkıp kreşe gittim. İstanbul’a geleli altı ay olmuştu. Ata Çınar o gün ilk defa koşa koşa kapıya geldi ve sevinçle, “Annem gelmiş!” dedi.

O gün ilk defa öyle candan sarıldık ki biz Ata Çınar’la... Önceki halimizi bilen öğretmenler birbirlerini çağırmış, bize bakıyorlardı.

Bildiğim kelimelerle tarif edemediğim için daha fazlasını anlatamayacağım dakikalardı.

Eve geldik. Yine benimle yatmak istedi ama bu sefer öncenin tersine, rahat bir uyku çekmek için. Çok huzurlu uyudu, bense sabaha kadar onu seyrettim. Sabah kalktık. Her günkü gibi yaralarına pansuman yapacaktım. Pijamasını çıkardım ama üstünde ne yara ne de başka bir iz vardı. Şaşkınlıktan sevinç çığlıkları atmaya başladım. Sesimi duyan komşular üzerlerinde ne varsa öylece fırlayıp bizim eve gelmişlerdi. Ata Çınar üstü çıplak bir halde evin ortasında duruyor ve herkes ona bakıyordu. O da meraklanmış, “Anne ne olmuş? Ne olmuş anne?” diye sorup duruyordu. Beden yaraları, izleriyle birlikte uçup gitmişti.

İyileşmenin seyrini daha önce deneyimlememiş olduğum için o andan sonra ne beklememiz gerektiğini bilmiyordum. Şükür ki her şey çok iyi gitti, Ata Çınar’ın karaciğeri iyileşti. Bana yeniden bağlandı. “Anne,” değil,

“Annemmm!” demeye başladı. Öfke, karaciğerin konuşmuş. “Annem beni istemedi!” kodlaması ve bilinçaltı hikâyesi ortadan kalkınca karaciğer düzelmişti.

Bu deneyim benim yeni bir şeyi fark etmemi sağladı: Şifayı...

Ata Çınar’ın olmadığı bir yerde, onun ruhunu ve bilinçaltını ikna edebildiğim bir alanda şifadan başka neyden bahsedebilirdik ki? Bu, ancak sevginin gücü olabilirdi.

Öte yandan benim hayatım da onarılmıştı; endişelerim kaybolmuş, umudum geri gelmişti. Şifanın ne kadar büyük bir kavram olduğunu böyle bir olayın içinde çok daha iyi anlamıştım.

Sonrasında Ata Çınar da içindeki şifayı kendiliğinden aktive etti ve minik bir şifacı oldu. Verdiği yaşam mücadelesi ve içindeki gücü gördükçe varlığına şükrederim. Hepimize şifanın ve sevginin gücüyle mucizelerin varlığını tekrar hatırlattı. Bizimle birlikte olduğu için, en büyük öğretmenim olduğu için minnettarım.

Bizim hikâyemiz böyle olgunlaştı ve devam ediyor. Bakalım sizler neler yaşayacak, neler yazacaksınız tarihinize.

Kendi şifanıza yapacağınız bu yolculukta iyi seyirler dilerim.