

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**DİN SOSYOLOJİSİ BİLİM DALI**

**ALTERNATİF TIP VE DİN**

**Hatice GERÇEKER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**

**Dr. Öğr. Üyesi. Arif KORKMAZ**

**KONYA – 2019**

 KONYA	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü	 SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
--	---	---

### BİLİMSEL ETİK SAYFASI

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Hatice GERÇEKER		
	Numarası	138102061003		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Sosyolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	<input checked="" type="checkbox"/>	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Arif KORKMAZ		
Tezin Adı	Alternatif Tıp ve Din			

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Hatice GERÇEKER





T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



### YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Hatice GERÇEKER
	Numarası	138102061003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Sosyolojisi
	Programı	Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Arif KORKMAZ
	Tezin Adı	Alternatif Tıp ve Din

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Alternatif Tıp ve Din başlıklı bu çalışma 28/06/19 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sıra No	Danışman ve Üyeler		
	Unvanı	Adı ve Soyadı	İmza
1	Dr. Öğr. Üy.	Arif KORKMAZ	
2	Prof. Dr. Binyamin Solmaz	Binyamin Solmaz	
3	Dr. Öğr. Üyesi	Mustafa ÖZDEMİR	

 <p>KONYA</p>	<p>T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</p>	 <p>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</p>
--	--	--

## ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR

İnsanlar her zaman alternatif tıp metotlarına ilgi duymuşlardır. Günümüzde de bu ilginin azalmadığı gözlenmektedir. Bunun temel sebebi muhtemelen şunlardır; İnsanlar güncel terapilerin özellikle kronik vakalarda başarısız olduğunu görmekte, birçokları Batı'nın tıbbi tedavilerinden, ameliyatlara ve ilaçların yan etkileri yüzünden korkmaktadır, bazıları ise Batı tipi tıbbi uygulamalara dini ve felsefi yönden karşı çıkmaktadırlar ve bir kısmı da denemeye ihtiyaç duymaktadır. Sebepleri her ne olursa olsun hepsinin ortak noktası aynı, hasta bir insandır.

Hastalık ve sağlık kavramlarına yüklenen anlamlar modern tıp ve geleneksel tıp sisteminde farklılık göstermektedir. Geleneksel tıp düşüncesinde hastalık yok, hasta vardır ve aynı hastalık şikâyetleriyle gelmiş olsa bile hekim ya da uzman hastalara farklı, kişiye özel tedavi uygulamaktadır. Hastada görülen belirtiler değil hastalığın nedenleri araştırılır, tedavi nedenleri ortadan kaldırmaya yönelik uygulanır. Geleneksel ya da alternatif tıp daha çok koruyucu hekimliktir. Modern tıpta ise hastalık belirtileri ortaya çıktıktan sonra, belirtiler hastalık adına teşhis edilir ve ortadan kaldırılmaya çalışılır. Fakat belirtiler, bağışıklık sisteminin bedeni koruma ve savunma mekanizmalarıdır, gerçek hastalık değildir. Ama modern tıp bu sistemi karşısına alarak çalışmaktadır.

Bir hastalığa yakalanmadan önceki koruyucu tedavi ile yakalandıktan sonraki tedavi arasında büyük farklar vardır. Hastalığa yakalandıktan sonra hastanede yatma veya evde istirahat, iş gücü kaybı, kalıcı organ rahatsızlıkları veya organ kaybı, uzun süreli veya ömür boyu kullanılması gereken ilaçlar söz konusu olabilmektedir. Süreğen hastalıklarda, tansiyon veya şekerde olduğu gibi, yaşam kalitesi de azalmaktadır. Tüm bu hastalıkların duygusal ve ruhsal boyutları da göz önüne alındığında, koruyucu ve önleyici tedbirlerle tüm bu maddi ve manevi kayıpların önüne geçilebilecektir. Doğal diyetler, doğru biçimde, zaman zaman uygulanacak

destekleyici, yardımcı bitkisel kürler ve geleneksel koruyucu terapiler ile birçok hastalığı önlemek mümkündür.

Batı tıbbının ana akımının dışında kalan geleneksel yöntemler ve doğdukları toplumun kültür, felsefe ve inançları çalışmamızın konusunu teşkil etmektedir. Bu çalışmamız giriş bölümü dışında şu varsayımlar ya da ilmi ön kabullerle;

1. Günümüzde modern tıp yanında alternatif tıp yöntemlerine olan ilgide bir artış söz konusudur,

2. Alternatif tıp yöntemleri ile dini sağaltım gelenekleri arasında bazı ilişkiler söz konusudur, sınırlandırılmış olarak incelenen iki bölüm ve sonuçtan oluşmaktadır.

Çalışmalarımın her aşamasında emek veren, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, desteğini hiç bir zaman esirgemeyen çok değerli hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Arif Korkmaz'a, bu araştırmamın ortaya çıkmasında emeği ve katkısı bulunan değerli hocalarıma, çalışmamda kaynak desteği veren Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Ermenek Meslek Yüksek Okulu Tarih Anabilim Dalında görev yapan Sayın Dr. Öğretim Üyesi Atiye Emiroğlu'na, ayrıca çalışmalarımda desteğini esirgemeyen değerli arkadaşım, yüksek lisans öğrencisi, Tuba Büşra Rashidi'ye, tezimin düzenlenmesinde ve teknik bütün çalışmalarında bana yardımcı olan oğullarıma, çalışmam boyunca gösterdikleri sabır, anlayış ve destekleri için ve hayatım boyunca her çalışma ve gayretimde yanımda olan ve destekleri ile bugüne geldiğim anne ve babama sonsuz teşekkür ederim.

Hatice GERÇEKER

KONYA, 2019

 <b>KONYA</b>	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</b>	 <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b>
---	--	---

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Hatice GERÇEKER		
	Numarası	138102061003		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri / Din Sosyolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	<b>X</b>	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Arif KORKMAZ		
Tezin Adı	Alternatif Tıp ve Din			

## ÖZET

Son yıllarda dinden bağımsız oldukları iddiası ile özünde Doğu din ve geleneklerine ait tedavi yöntemlerini ve bunlar vasıtasıyla doğu dinlerinin düşünce sistemini çeşitli iletişim araçları ile halk arasında yaymaya çalışan birçok akım ortaya çıkmıştır. Batı'dan gelen bu akımlar toplumda hızla yayılmakta ve birçok tedavi uygulaması kültürümüze yerleştirilmeye çalışılmaktadır.

Yeni Dini Hareketler'den Yeni Çağ inanışlarının en belirgin özellikleri dini bireyciliktir. Alternatif tıp bu inançların bir örneğini ve pratiklerini oluşturmaktadır. Toplumda sağlık, mutluluk, huzur, sükûn ve toplumsal barışa kadar hemen her konudaki problemlere bu dini sağaltım yöntemlerinin çözüm olacakları vadilmektedir.



Akupunktur, Aleksander Tekniği, Aromaterapi, Ayurveda, Bitkisel tıp, Biyofeedback, Hidroterapi, Hipnoz, Homeopati, Kiropraktik, Osteopati, Refleksoloji, Renkle, Sesle tedavi, Şiyatsu, Yoga'dan oluşan alternatif yöntemlerin, dini sağaltım gelenekleri ile ilişkilerini ve toplumda bunlara ilgidaki artışın nedenlerini araştırmak

çalışmamızın amacıdır. Ülkemizde bu konuda bir çalışma yapılmamış olması bizi bu araştırmaya yönlendirmiştir.

Dini sağaltım geleneklerinin yöntemlerini anlamak için doğu düşünce sisteminin varlık ve insana bakışı üzerinde zaruri olarak durulmuştur. Varlık alemi ile ilgili düşünsel yaklaşımlar, insan hayatı ile ilgili her şeyi ve doğal olarak insanın kendi hayatı ve sağlığı ile ilgili problemleri yakından etkilemektedir.

Çalışmamızın sonucu olarak Doğu kökenli yöntemlerin insan bedeni ve zihnini kontrol altında tutarak hem onun kolay yönetilmesini sağlayacağı, hem de kast sisteminden kaynaklanan mutsuzluk ve yoksunluklarla ilgili fiziki ve psikolojik rahatsızlıklarına çare olabileceği, bu yöntemlerin dünyada yaygınlaştırılmasının ise kapitalist sömürü kaynaklı yoksulluk ve mutsuzluklara çare olması, insanların dini düşüncelerinin birleştirilmesi ve küresel yönetimin kolaylaştırılması gibi sonuçları için olabileceği ortaya konulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Yeni Dini Hareketler, Doğu Kökenli Akımlar, Doğu Dinleri, Alternatif Tıp

 <b>KONYA</b>	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</b>	 <b>NECMETTİN ERBAKAN</b> <b>ÜNİVERSİTESİ</b> <b>KONYA</b> <b>SOSYAL BİLİMLER</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b>
---	--	--

<b>Author's</b>	Name and Surname	Hatice GERÇEKER		
	Student Number	138102061003		
	Department	Philosophy and Religious Studies/ Sociology of Religion		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	<b>X</b>	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Dr. Öğr. Üyesi Arif KORKMAZ		
Title of the Thesis/Dissertation	Alternative medicine and Religion			

### SUMMARY

Recently, numerous movements, which claim to be independent of religions and yet fundamentally use therapeutic methods belonging to Eastern religions and traditions and thus attempt to disseminate their thought system among the people through various media tools, have appeared. These movements which come from the West have become popular in the society and their therapeutic implementations have been tried to be placed in our culture.

The most distinctive characteristic of the New Era beliefs of the New Religious Movements is religious individualism. Alternative medicine consists of an example and practices of these religions. These religious therapeutic methods are promised to be a solution to all problems including health, happiness, peace, tranquility and even social peace.

The main objective of our study is to examine the relationship of such alternative techniques as Acupuncture, Alexander Technique, Aromatherapy, Ayurveda, Herbal Medicine, Biofeedback, Hydrotherapy, Hypnosis, Homoeopathy,

Chiropractic, Osteopathy, Reflexology, Chronotherapy, Sonotherapy, Shiatsu and Yoga and the religious therapeutic traditions, and the reason of the increase in the society's interest in these methods. The absence of an academic study on this topic in our country has motivated us to do this research.

In order to grasp the religious therapeutic traditions, eastern thought system's understanding of being and human is considered to be topic which has to be elaborated. Intellectual approaches on the realm of being strongly influence anything regarding human life and naturally the problems regarding human's own life and health.

In the conclusion of our study, it has been demonstrated that Eastern rooted methods can facilitate the manipulation of the human body and mind by controlling them and also they may be a remedy to physical and psychological disorders related to unhappiness and deprivations caused by the caste system; and the global popularization of these methods can serve to remediate the misery and unhappiness originating from capitalist exploitation and to unification of the religious beliefs of the people and to facilitate the global administration.

**Key Words:** New Religious Movements, Eastern Rooted Movements, Eastern Religions, Alternative Medicine.

**KISALTMALAR VE SİMGELER**

<b>a.g.e.</b>	: Adı Geçen Eser
<b>a.g.k.</b>	: Adı Geçen Kaynak
<b>a.g.m.</b>	: Adı Geçen Makale
<b>A.Ü.İ.F.D.</b>	: Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>B.A.N.</b>	:Biyolojik Aktif Nokta
<b>çev.</b>	: Çeviri
<b>Ed.</b>	: Editör
<b>G.T.A.T.</b>	: Geleneksel Tamamlayıcı Alternatif Tıp
<b>s.</b>	: Sayfa
<b>S.D.Ü.İ.F.D.</b>	: Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
<b>ss.</b>	: Sayfa Sayıları/Sayfalar Arası
<b>T.M.</b>	: Transandantal Meditasyon
<b>v.d.</b>	: Ve Diğerleri
<b>Y.D.H.</b>	: Yeni Dini Hareketler

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No

<b>YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU .....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR .....</b>	<b>iv</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>vi</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>viii</b>
<b>KISALTMALAR VE SİMGELER .....</b>	<b>x</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### ALTERNATİF TIP

1.1. MODERN VE ALTERNATİF TIP .....	10
1.1.1. Modern Tıp Nedir? .....	10
1.1.2. Modern Tıbbın Bedeli.....	11
1.1.3. Alternatif Tıp Nedir? .....	11
1.1.4. Alternatif Terapilerin Yeri .....	12
1.1.5. Dünyada ve Türkiye’de Alternatif Tedavilere Yönelimin Nedenleri ....	13
1.2. ALTERNATİF TIP YÖNTEMLERİ .....	16
1.2.1. Akupunktur .....	16
1.2.1.1. Tanım .....	16
1.2.1.2. Arkaplan.....	16
1.2.1.3. Akupunktur Nedir? .....	16
1.2.1.4. Nasıl Etki Eder? .....	17
1.2.1.5. Nasıl Uygulanır? .....	17
1.2.1.6. Hangi Hastalıklar En İyi Cevabı Vermektedir? .....	18
1.2.2. Alexander Tekniği .....	19
1.2.2.1. Tanım .....	19
1.2.2.2. Arkaplan.....	19
1.2.2.3. Nasıl Uygulanır? .....	19
1.2.2.4. Nasıl Çalışır?.....	20
1.2.2.5. Ne İçin Kullanılır? .....	20
1.2.2.6. İşe Yarıyor Mu? .....	21
1.2.3. Aromaterapi .....	21
1.2.3.1. Tanım .....	21
1.2.3.2. Arkaplan.....	21
1.2.3.3. Nasıl İşe Yarar? .....	22
1.2.3.4. Nasıl Uygulanmaktadır? .....	22
1.2.3.5. Nerede Kullanılır?.....	23
1.2.3.6. İşe Yarıyor Mu? .....	23
1.2.4. Ayurveda.....	24
1.2.4.1. Tanım .....	24
1.2.4.2. Arkaplan.....	24
1.2.4.3. Nedir?.....	24

1.2.4.4. Nasıl Uygulanır? .....	24
1.2.5. Bitkisel Tıp .....	25
1.2.5.1. Tanım .....	25
1.2.5.2. Arkaplan.....	25
1.2.5.3. Nasıl Etkili Oluyor? .....	26
1.2.5.4. Nerelerde Kullanılır? .....	28
1.2.5.5. Nasıl Hazırlanır? .....	30
1.2.5.6. Gelecekte Ne Olacak?.....	31
1.2.6. Bio-Feedback .....	32
1.2.6.1. Tanım .....	32
1.2.6.2. Arkaplan.....	32
1.2.6.3. Bio-feedback Nedir? .....	33
1.2.6.4. Nasıl Uygulanır? .....	33
1.2.6.5. Nerede Kullanılır?.....	34
1.2.7. Dua Etmek .....	35
1.2.7.1. Tanım .....	35
1.2.7.2. Arkaplan.....	35
1.2.7.3. Dua Nedir?.....	35
1.2.7.4. Nasıl Etki Eder? .....	36
1.2.8. Hidroterapi .....	37
1.2.8.1. Tanım .....	37
1.2.8.2. Arkaplan.....	37
1.2.8.3. Nedir?.....	37
1.2.8.4. Nasıl Etki Eder? .....	38
1.2.9. Hipnoz.....	38
1.2.9.1. Tanım .....	38
1.2.9.2. Arkaplan.....	38
1.2.9.3. Hipnoz Nedir?.....	39
1.2.9.4. Nasıl Uygulanır? .....	39
1.2.9.5. Nerelerde Kullanılır? .....	40
1.2.10. Homeopati.....	41
1.2.10.1. Tanım .....	41
1.2.10.2. Arkaplan.....	41
1.2.10.3. Nasıl Uygulanır? .....	41
1.2.10.4. Nasıl Etkili Olur? .....	42
1.2.10.5. Niçin İşe Yarıyor?.....	43
1.2.10.6. Nerelerde Uygulanır?.....	44
1.2.11. Kiropratik.....	44
1.2.11.1. Tanım .....	44
1.2.11.2. Arkaplan.....	44
1.2.11.3. Nedir?.....	44
1.2.11.4. Nasıl Uygulanır? .....	45
1.2.11.5. Nerelerde Kullanılır? .....	45
1.2.12. Osteopati .....	46
1.2.12.1. Tanım .....	46
1.2.12.2. Arkaplan.....	46
1.2.12.3. Osteopati Nedir? .....	46

1.2.12.4. Nasıl Etkili Oluyor? .....	47
1.2.12.5. Nasıl Uygulanır? .....	48
1.2.12.6. Nerelerde Kullanılır? .....	49
1.2.13. Refleksoloji .....	50
1.2.13.1. Tanım .....	50
1.2.13.2. Arkaplan .....	50
1.2.13.3. Nasıl Uygulanır? .....	50
1.2.13.4. Nasıl Etki Ediyor? .....	51
1.2.13.5. Ne İçin Kullanılır? .....	51
1.2.14. Renk Tedavisi .....	52
1.2.14.1. Tanım .....	52
1.2.14.2. Arkaplan .....	52
1.2.14.3. Nasıl Etki Ediyor? .....	53
1.2.14.4. Nasıl Uygulanıyor? .....	55
1.2.14.5. İşe Yarıyor Mu? .....	56
1.2.15. Sesle Tedavi .....	56
1.2.15.1. Tanım .....	56
1.2.15.2. Arkaplan .....	56
1.2.15.3. Nasıl Uygulanır? .....	58
1.2.15.4. Ne İçin Kullanılır? .....	59
1.2.16. Şiyatsu/Akupresur .....	60
1.2.16.1. Tanım .....	60
1.2.16.2. Arkaplan .....	60
1.2.16.3. ....	60
1.2.16.4. Nasıl Etki Ediyor? .....	61
1.2.16.5. Nasıl Uygulanıyor? .....	61
1.2.16.6. Ne İçin Kullanılır? .....	61
1.2.17. Yoga .....	62
1.2.17.1. Tanım .....	62
1.2.17.2. Arkaplan .....	62
1.2.17.3. Yoga nedir? .....	62
1.2.17.4. Nasıl Uygulanır? .....	63
1.2.17.5. İşe Yarıyor Mu? .....	64

## İKİNCİ BÖLÜM

### ALTERNATİF TIP VE DİN

2.1. ÇİN TIBBI .....	67
2.2. HİNT TIBBI .....	69
2.3. İSLAM TIBBI .....	71
2.4. AKUPUNKTUR VE DİN .....	79
2.5. ALEKSANDER TEKNİĞİ VE DİN .....	83
2.6. AROMATERAPİ VE DİN .....	84
2.7. AYURVEDA VE DİN .....	86
2.8. BİTKİSEL TIP VE DİN .....	90
2.9. BİYOFEED-BACK VE DİN .....	94
2.10. DUA VE DİN .....	97
2.11. HİDROTERAPİ VE DİN .....	99

2.12. HİPNOZ VE DİN .....	102
2.13. HOMEOPATİ VE DİN .....	106
2.14. KİROPATİK VE DİN .....	109
2.15. OSTEOPATİ VE DİN.....	110
2.16. REFLEKSOLOJİ VE DİN.....	114
2.17. RENK TEDAVİSİ VE DİN.....	116
2.18. SESLE TEDAVİ VE DİN.....	122
2.19. ŞİYATSU VE DİN.....	131
2.20. YOGA VE DİN.....	133
<b>SONUÇ .....</b>	<b>150</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>165</b>



## GİRİŞ

### Konu

Farklı alternatif tıp yöntemlerine ve bunların insan sağlığına ne sunduğuna bakmanın yanında günümüzde mevcut ve geçerli olan tıbbi bakım modellerini de incelemek gerekiyor. Bunlar hangi durumda ne kadar faydalı veya zararlı ya da faydadan çok zarar mı veriyor? Bu bağlamda mevcut yöntemlerimizi incelemeden önce kısaca ‘Modern tıp nedir?’ ve ‘Modern tıbbın bedeli’, ‘Alternatif tıp nedir?’ ve ‘Alternatif terapilerin yeri’, “Dünyada ve Türkiye’de alternatif tedavilere yönelimin nedenleri” başlıkları altında, modern ve alternatif tıp hakkında kısa bir bilgilendirme ile esas konularımıza giriş yapmanın uygun olacağını düşündük.

Alternatif, tanımı gereği bir şeyin bir başka seçeneği anlamındadır. Bunu günümüzün hâkim tıbbi için değerlendirirsek karşımıza alternatif tıbbi yöntemler olarak çıkar. Alternatif tıp her kültür ve medeniyetin tıbbi bilgileri ve uygulamalarını içerdiği için modern tıbbın karşısına birden çok alternatifler olarak çıkar.<sup>1</sup> Geleneksel uzak doğu tıbbi gibi adlarla anılan bu uygulamalar; Akupunktur, Aleksander Tekniği, Aromaterapi, Ayurveda, Bitkisel tıp, Biyofeedback, Hidroterapi, Hipnoz, Homeopati, Kiropraktik, Osteopati, Refleksoloji, Renk tedavisi, Sesle tedavi, Şiyatsu/Akupresur, Yoga’dan oluşan, 1. Bölümün konusunu oluşturan alternatif yöntemlerdir.

Geleneksel tıbbi yöntemlerle ilgili herhangi bir akademik çalışmanın henüz yapılmamış olması, çalışmamızın sınırlarını çizme konusunda bizi oldukça zorlamıştır. Çalışmamıza konu edindiğimiz yöntemlerin konularının genişliği, uzun bir tarihsel geçmişe sahip olmaları sebebiyle kısa bir tanımları, arkaplanları, uygulanma şekilleri, nasıl etkili oldukları, hangi hastalık/rahatsızlıklarda kullanıldıkları ve gelecekteki durumları ile 1. Bölüm konularımızı sınırlandırdık.

<sup>1</sup> Andrew Stanway, **Alternatif Tıp El Kitabı**, (Çev. Alp Aker, Arif Kut, & Alptekin Okçu), 2.Baskı, İnsan Yayınları, İstanbul, 1992, s. 35.

Yerel tıp veya halk tıbbı gibi değişik isimler altında geleneksel tıp, farklı düzeylerde olsa da her kültürde mevcuttur. Ortaya çıktığı ülkeye göre yüzlerce hatta binlerce yıllık bir tarihe sahip olabilir. <sup>2</sup> Geleneksel tıp içinde folklor; mutfağı, halk hekimliği, ortaya çıktığı bölgenin kültür ürünleri, gelenekleri, töreleri, inançları, uygulamaları v.s barındırır. <sup>3</sup> Dolayısıyla din ve dünya görüşleri ile yakından bağlantılıdır. Bu nedenle çalışmamızın 2. Bölümünü, 1. Bölümün konusu olan yöntemlerin din ile ilişkisine ayırdık.

Doğu geleneksel tedavi yöntemlerini, ortaya çıktığı toplumun dinleriyle bağlantıları ve gündelik dinî yaşamda bu uygulamalara değer verilmesi gibi sebeplerle konuyu genel bir çerçevede ve mümkün olduğu nispette genişçe incelemek ihtiyacı hissettik. Uygulamaların dinle bağlantısını incelerken İslam'la ilgi kurmaya çalıştık. Araştırmalarımız derinleştikçe bu tedavi yöntemlerinin, doğu din ve felsefeleriyle bağlantılı olduklarını gördük. Bu sebeple, Hint ve Çin tıbbî yöntemlerini içeren bu uygulamalar, Hint ve Çin dinleriyle bağlantılıdır. Bu dinler, aynı ve birbirine yakın topraklar ve kültürlerde ortaya çıkmış olduklarından, felsefeleri genel olarak birbirlerine benzemektedir. Doğu'da din ve felsefe birbirinden ayrı şeyler değildir, onların iç içe geçmiş birbirini tamamlayan iki unsur oldukları görülür. <sup>4</sup>

Dinle bağlantılı bölümümüzün kolay anlaşılır olması için, doğu felsefelerinin dayandığı temellerle ilgili, Alternatif Tıp Ve Din başlıklı bir açıklama ile bu bölüme giriş yapmayı uygun bulduk. Devamında Hint ve Çin tıp sistemlerini, insana ve varlığa bakış açısıyla inceledik. Bu alternatif metodların İslam'la bağlantılarına değindiğimiz için İslam Tıbbı başlığını da ilave ettik. Bilindiği gibi geleneksel tıp yöntemleri, bir inanç ve uygulama biçimi oluşunun ötesinde doğu dini- felsefi sistemleriyle ilgilidir.

Sonuç kısmında ise, bu çalışmada ulaşılan sonuçları özet halinde verdik.

<sup>2</sup> Stanway, **a.g.e.**, s. 35

<sup>3</sup> www.kulturportali.gov.tr, (27.04.19)

<sup>4</sup> Hammet Aslan, Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga, İzmir, 2013, s. 9

Çevresinde olup bitenlerle iç içe ve birbiriyle iletişim halinde yaşamak zorunda olan insanlık, tarih boyunca varlık âlemini ve kendi varlığını anlamak ve anlamlandırmak için çalışmaktadır. Farklı zamanlarda, dinlerin ve farklı düşünsel yaklaşımların ortaya koyduğu varlıkla ilgili yaklaşımlar, insan hayatı ile ilgili her şeyi ve doğal olarak insanın kendi hayatı ve sağlığı ile ilgili problemleri yakından etkilemektedir. Varlığı algılayış biçimi kendini algılama biçimini ve bunun doğrultusunda bedeni ile ilgili problemleri algılama biçimini etkileyecektir. Dolayısıyla sağlık problemleri, varlığa verilen anlamdan ve bu nedenle din ve felsefeden bağımsız olarak ele alınamaz. Modern çağlara ve Rönesans sonrasına kadar din, felsefe ve tıbbın iç içe oluşu bu sebeptir ve birbirlerini yakından etkilemeleri bu yönüyle doğaldır.<sup>5</sup> Sağlık ve hastalık varlıkla, varlığa verilen anlam da dinle ilgili olduğuna göre, varlıkla ilgili konular ve tıp, sosyolojinin ve din sosyolojisinin araştırma ve ilgi alanı içerisinde.

19. yüzyıl pozitivizm, determinizm ve sekülerleşme felsefi yaklaşımları etrafında şekillenmiştir. 2. Dünya savaşı sonrası bilimlere, ideolojilere, sosyal rejimlere olan güven bunalımı, felsefeye ve dine olan ilgiyi arttırmıştır. Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren dikkatleri çekmeye başlayan yeni dini hareketler, özellikle Batıyı ele aldığımızda on dokuzuncu yüzyıla kadar uzanır. Bu hareketler hızlı bir şekilde modernleşen, buna bağlı olarak geleneksel değerlerinden gittikçe kopan toplumlarda kabul görmektedir. Bunun yanında hızlı değişimin kendisi, ahlakî endişeler, insanlığın nereye gittiğine dair endişeler bu hareketlerin gelişmesine katkı sağlamıştır. Yine çok önemli bir faktör olarak kitle iletişim araçlarındaki muazzam gelişme dini hareketlerin çok farklı toplumlarda ve geniş bir coğrafyada kolaylıkla mesajlarını duyurmalarına izin vermektedir. Yeni dini hareketler modern Batı toplumlarının yapısında bir şekilde kendisini gösteren ve buradan dünyaya yayılan akımlar olma özelliğine sahiptir. Yeni dini hareketler içerisinde Uzakdoğu kökenli akımlar önemli yer tutar. bunlar içerisinde Alternatif tıp yeni çağ inanışlarındandır.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Hakan Yalman, **Alternatif Tıp Yöntemleri**, 1. Baskı, İnsan Yayınları, İstanbul, 2004, s. 105.

<sup>6</sup> Vejdi Bilgin, "Yeni Dinî Hareketler", **Din Sosyolojisi**, Ed.Talip Küçükcan, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2015.

Batı'dan gelen Doğu kökenli alternatif uygulamalar, her biri birbirinden farklı kendine özgü bir takım özellikler içermekle birlikte, birçok ortak özelliğe sahip oldukları görülmektedir. Hepsi de, bireyi bir bütün (zihin, beden, ruh) olarak ele aldıklarını ve bedeni kendi savunma mekanizmasını kullanmaya yönlendirdiklerini ileri sürmektedirler. Farklı biçimlerde yöntem uygulansa da, tedavilerin tümü, temelde “yaşam gücü” düşüncesi üzerine odaklanmakta, bu gücün bedendeki varlığı ve dağılımı hayatî önem taşımaktadır.<sup>7</sup>

### **Önem ve Amaç**

Modern ve sistematik toplum bilimleri arasında, dini gerçekliği bilimsel bir bakış açısıyla deneysel ve toplum bilimsel açıdan ele alan din sosyolojisi disiplini, toplum ve din arasındaki karşılıklı ilişki ve etkileşimleri sistemli, tarafsız ve bağımsız olarak inceleyen bir bilim dalıdır.<sup>8</sup>

Din sosyolojisi, tarihi içerisinde ilk olarak ilkel ve arkaik toplumların dinlerinin incelenmesine öncelik tanımış, sonrasında yönünü tarihi büyük dinlerin incelenmesine yöneltmiş, bu andan itibaren de ‘sosyal değişme ve din’ ilişkilerinin analizi, din sosyologlarının temel ilgi odağı haline gelmiştir.<sup>9</sup> Bu bağlamda günümüzde tüm dünyada ve Türkiye’de şifacılık, tedavi, sağlıklı yaşam, başarı, mutluluk gibi söylemlerle çağımızın modern insanına sunulmakta olan, belli bir dini felsefesi bulunmakla birlikte kendilerini bir din ve inanç sistemi ile bağlantılı olarak tanımlamaktan kaçınan, birçok geleneksel tedavi sistemi bulunmaktadır. Batıda çok daha yaygın olarak bulunan bu yöntemler tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de kitleler arasında hızla yayılmaktadır. Tedavi uygulamaları düzenlenen seminerler, kurslar, toplantılar, muhtelif yayınlar ve internet aracılığıyla tanıtılan bu sistemlerin önde gelenlerinin tespiti, Doğu dinleri ile olan bağlarının bilimsel metodlarla ortaya konulması araştırmamızın temel amacıdır.

<sup>7</sup> David Peters, **Tüm Yönleriyle Aile Sağlığı Bakım-Hastalık Tedavi**, Çev. Nüket Güler Baysoy, CSA Global Yayın Ajansı, İstanbul, 2003, s. 178.

<sup>8</sup> Arif Korkmaz, **Göç ve Din (İsveç’teki Kululular Örneği)**, Konya, 2010, s.1

<sup>9</sup> Korkmaz, **a.g.e.**, s.1

Yeni Çağ (New Age) yeni dini hayatın bir şekli olarak zikredilmektedir. Yeni Çağ anlayışı, zengin bir felsefe bileşimidir ve hem Doğu hem Batı'dan uygulamalar üretmiştir. Yeni Çağın önemi basmakalıp şekillerden uzak kutsalı, çağdaş toplumda onaylamasından kaynaklanmaktadır. Genelde de yeni bir binyıl yaklaşımı ile bağlantılıdır.<sup>10</sup>

Sekülerleşme, bütünüyle rasyonel bir toplum içinde dinin gerilemesi değil, dindarlık formlarının genel bir yeniden şekillenmesidir. Yenilik ve değişime öncelik vermesinden dolayı yapısal olarak belirsiz hale gelen bir toplumda, inançların daha genel ve yeniden dağıtımının bir parçasıdır. Bu bakış açısıyla yeni dini hareketlerin gelişimi, bireylerin modern kültürü ile yakın ilişkili dindarlık tarzının, hızlı bir artışını ortaya çıkardı. Büyük dini geleneklerin sembolik havuzundan özgürce semboller ve referanslar ödünç alan inanç ve fiiller patlaması söz konusu oldu. Modernlik büyük dini sistemleri eritirken, diğer taraftan yeni dini formlar doğurdu. Modern toplumların dini gelişimi ile ilgili teorik düşünceler yıllardır tek bir değerler dizisinin; rasyonelleşme süreci, bireysel özerklik iddiası ve kurumların farklılaşması anlamına gelen modernite ile büyük tarihi dinlerin temsil ettiği din olgusu arasında var olan yapısal uyumsuzluk paradigmasının, egemenliği altındadır.<sup>11</sup> Din mevcut düzeni meşrulaştırabilir veya ona meydan okuyabilir. Modern dünyada dinin rolünü marjinalleştirmekten ziyade, dine bütünleştirici bir rol biçen yaklaşımların yeni döneminin ana vurgusu, dinin doğasının ve şekillerinin bizatihi modernitenin kendi doğasına bağlı olduğunu kabul eden bir yaklaşım olmuştur. Bu yaklaşımın temel parametresi şudur: Çağdaş din moderniteye karşı bir reaksiyon değil; modernitenin bir ürünüdür.<sup>12</sup> Çağdaş dini yenilenmenin ilk belirgin özelliği, modern toplumların uç noktalarında değil, bu toplumların tam merkezinde gerçekleşmesidir. Din sosyolojisi araştırmaları, uzun süre dini düşüşü kanıtlamaktan ziyade, dini

<sup>10</sup> Grace Davie, "Din sosyolojisi: Gelişimi ve Teorik Tartışmalar", Çev. Halil Aydınalp, **Din Sosyolojisi Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar**, Ed. Bünyamin Solmaz, İhsan Çapcıoğlu, 2. Baskı, Çizgi Kitabevi, Konya, 2009, s. 82

<sup>11</sup> Daniele Hervieu-Leger, "Sekülerleşme, Gelenek ve Dindarlığın Yeni Şekilleri: Bazı Teorik Öneriler", Çev. Halil Aydınalp, **Din Sosyolojisi Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar**, Ed. Bünyamin Solmaz, İhsan Çapcıoğlu, 2. Baskı, Çizgi Kitabevi, Konya, 2009, ss. 112-113,109.

<sup>12</sup> Davie, **a.g.m.**, ss. 75,85

bireyselleşme ve çoğulculuk sürecine vurgu yapmaktadır. Modern toplumların dinine “birey kültü” denilebilir. <sup>13</sup>

Din yalnızca geleneksel olandan ibaret olmadığı gibi bir ibadet mahalline devamda dindarlığın tek göstergesi değildir. Dinin ve dindarlığın farklı boyutları ve göstergeleri de vardır. 20. Yüzyılın sonlarında gelişen sosyal hareketlerden, yeni dini hareketlerin (YDH) ortaya çıkmasıyla, modern dünya dinin yeni, bireysel ve toplumsal formlarına sahne olmakta veya din yeni formlarda kavramsallaştırılmaktadır. Mesela dinin yeni formlarını ifade etmek için seküler din, senkretik din, yamalı (patchwork religion), metaforik din, resmi din, sivil din, ütopyik din, etnik din, görünmeyen din, popüler din vb. ifadeler kullanılmakta, sekülerleşme kavramı çerçevesinde dinin durumunu açıklamaya çalışan analizciler de çok sayıda insanın dindarlıklarını; ibadethane dışı, bireyci ve kurumsal açıdan dağınık temeller üzerine kurduğu bir yapı içerisinde, geleneksel dini değerlerinden uzaklaşma olarak görmektedir. Bu değişim “geleneksel dinin dışına çıkma” olarak nitelendirilebilir. Bazı yorumcular bu durumun, “ait olmadan inanma” ve bazıları da “inanmadan ait olma” olarak tanımlanabileceğini iddia etmektedirler. “Mevcut dini materyaller arasından seçip bir araya getirerek kendi dinlerini oluşturan insanların dindarlığı” anlamına gelen “bricolage” kavramı Avrupa ve Amerika’da yaygın bir dindarlık biçimini tanımlamak için kullanılmaktadır. <sup>14</sup>

Günümüzde alternatif tedavi yöntemlerine duyulan ilgi her geçen gün artmaktadır; Genellikle manevi anlamda arayış içinde olanlara hitap eden bu sistemler, geleneksel-yerel kültürlere karşı bir tehdit oluşturmakta ve toplumları dönüştürmektedir. Toplumumuzda bu doğu kökenli geleneksel yöntemlerin dinle bağlantısı noktasında bilgi eksikliğinin bulunması ve bu uygulamaların toplumdaki yansımaları nedeniyle toplumsal değişimdeki etkileri ‘sosyal değişim ve din’

<sup>13</sup> Hervieu-Leger, **a.g.m.**, s. 111, 62.

<sup>14</sup> Bünyamin Solmaz, “Sosyoloji ve Din Sosyolojisi Tarihinde Din Odaklı Yaklaşım ve Yöntem Tartışmaları”, **Din Sosyolojisi Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar**, Ed. Bünyamin Solmaz, İhsan Çapcıoğlu, 2. Baskı, Çizgi Kitabevi, Konya, 2009, ss. 21-22

ilişkilerinin analizi olarak din sosyolojisinin temel araştırma alanıdır. <sup>15</sup> Dolayısıyla bu tedavi metodlarının din ile bağlantılarının incelenmesini zorunlu kılmıştır.

Geleneksel tıp konusundaki muhtelif yayınlarda dikkat çeken en önemli husus, bu yöntemlerin dinden bağımsız bir uygulama olarak sunulmasıdır. Ayrıca mevcut özgün veya çeviri kitapların büyük çoğunluğu bu metodların farklı problemlere çözüm getiren bir uygulama olduğunu vurgulamaktadır. Bu kitaplar ağırlıklı olarak sağlıklı yaşam, stresten kurtulma, hastalıklardan uzak kalma, sağlıklı ve başarılı bir hamilelik, güzel bir yüze ve cilde sahip olma, cinsel sorunlardan kurtulma gibi konular üzerinde durmaktadır. <sup>16</sup>

Bu inanç ve uygulamalar çeşitli medya araçları tarafından da haber konusu yapılmakta ve sağlıktan, toplumsal barışa kadar neredeyse her konuda bir çare oldukları ileri sürülmektedir. Bu iddialarla yayılan inanç uygulamaları ile ilgili en büyük sorunlardan birisi ise ortaya çıktığı kültür ile yayılmaya çalıştığı kültürün birbiriyle uyuşmamasıdır. Bunun sonucunda bazı anlam kargaşaları doğmakta ve aslında mevcut kültür için hiçbir anlamı bulunmayan uygulamalar, kendilerine takipçiler bulmakta ve yayılmaya devam etmektedirler. <sup>17</sup> Bu durum, dünya çapındaki halkların inançlarının karışımına, kişinin kendininkilerle başka inançlardan olan parça ve kısımları bir karışım içinde birleştirmesine; “inanç senkretizmi”ne, neden olmakta ve sadece dini uygulamalar konusunda değil; teolojinin bizzat kendisiyle ilgili olarak da meydana gelmektedir. Bu farklı inanç perspektiflerinin bu şekilde birbiri içine karışması, kısmen geleneksel inanca farklı inanç ve kültürlerin karışması, kısmen de dini bağlılıklardaki düşüş sebebiyledir ve Yeni Çağ (New Age) inananlarının pek çoğunda özellikle belirgindir. Bu eğilim, inancın geleneksel toplu uygulamasından çok, din konusunda yüksek düzeyde bireyselleşmiş bir bakışa yol açar. <sup>18</sup> Aslında inançların ayrışması gibi görünen bu durum dünya ölçeğinde bir birleşmeye de hizmet eder. Günümüz toplumlarının kolay manipülasyonu, iletişim ve

<sup>15</sup> Korkmaz, a.g.e., s. 1

<sup>16</sup> Arslan, a.g.e., s. 8

<sup>17</sup> Serkan Derin, Sahaja Yoga: İçeriği, Amacı, Türkiye’deki Faaliyetleri, İzmir, 2011, s. 93.

<sup>18</sup> Ron Sellers, “Din Hakkında Dokuz Küresel Eğilim”, (Çev. Bünyamin Solmaz), **Din Sosyolojisi Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar**, Ed. Bünyamin Solmaz, İhsan Çapcıoğlu, 2. Baskı, Çizgi Kitabevi, Konya, 2009, ss. 186-187.

bilgiye ulaşımı, dünya ölçüsünde karşı karşıya buldukları hızlı sosyal değişim ve bunun din alanında uyandırdığı yankılar çoğalarak artmaktadır.

Batı'nın son elli yıllık tarihine bakıldığında, iki önemli dini olgunun gelişmekte olduğu görülür. Bunlardan birincisi özellikle 2. Dünya Savaşından sonra yayılan YDH (Yeni Dini Hareketler), ikincisi ise yoga, meditasyon, reiki gibi Doğu kökenli uygulamalardır. Bu uygulamaların içinde de YDH olarak değerlendirilenler vardır. Doğu kökenli uygulamalar, Batı'nın yeniden şekil vermesiyle dünya genelinde daha çok tanınmaya başlamışlardır. Bu uygulamalara ilgi de gün geçtikçe artmaktadır. Batı'nın eski inanç ve uygulamalar üzerinde yeni yorumlar yapmak suretiyle bir değişime ve dönüşüme zemin hazırladığı ve böylece YDH'in ortaya çıkmasında etkili olduğu görülmektedir.<sup>19</sup>

Alternatif tıp uygulamalarının her geçen gün dünyada ve ülkemizde yayılmasını ve popüler hale gelmesini kolaylaştıran etkenleri, uygulamaların toplumda oluşturabileceği etkileri ortaya koymak araştırmamızın amaçları arasındadır.

Her geçen gün yayılmasındaki ve popülaritesindeki artışa rağmen ülkemizde henüz Alternatif tıp uygulamaları ve din ile alâkaları hakkında akademik bir çalışma yapılmamıştır. Bizim çalışmamız, bu boşluğu mümkün olduğu nispette doldurmayı hedeflemektedir.

### **Kapsam ve Sınırlılıklar**

Ülkemizde Alternatif tıpla ilgili biri özgün, diğeri çeviri iki kitap vardır. Hakan Yalman'a ait *Alternatif Tıp Yöntemleri* adlı orijinal kitabın içeriği cep kitabı büyüklüğündedir. Çeviri eser ise Andrew Stanway'in *Alternatif Tıp El Kitabı* isimli eseridir. Bunun dışında bazı yöntemleri tek konu başlığı altında irdeleyen çok az sayıda kitap mevcuttur. Makalelerde ise belli bir tıp alanı ve hastalıkla bağlantılı olarak çok kısıtlı seviyede yer verilmiştir.

---

<sup>19</sup> Derin, a.g.e., s. 99

Ülkemiz dışında yapılan çalışmalardan anlaşılacağı üzere bizim çalışmamızda ele aldığımız bölüm başlıkları, konu başlıkları, hatta alt başlıklar müstakil birer çalışma olacak hüviyettedir. Tezimizin 1. Bölümünün sınırlarını belirlerken ve planını oluştururken, ülkemizde geleneksel tıp yöntemleri konusunda bir çeviri eser olan, *Alternatif Tıp El Kitabı* isimli eserin planından yararlandığımızı özellikle belirtmek isterim. Geleneksel tıp, bir dinî inanış ve uygulama biçimi oluşunun ötesinde, doğu felsefî sistemlerini barındırır. Ülkemizde ‘Alternatif tıp ve din’ ilişkisini anlatan bir eser veya akademik çalışma bulunmamaktadır. Konuların açıklama ve din yönünü irdelemek için yoga konusunda, din bilimleri alanında yoga hakkında ve aydınlanma hakkında yapılmış akademik çalışmalardan ve diğer konular için de kitaplardan, yerli ve yabancı makalelerden faydalanılmıştır.

Bizim çalışmamız, ‘Din Sosyolojisi’ bilim dalı perspektifinden yürütülmüş literatür taraması şeklinde yapılan nitel bir çalışmadır. Bu bağlamda bir kitap literatürünün yanı sıra konuyu ele alan makaleler titizlikle incelenmiş ve tezimiz içerisinde değerlendirilmiştir. Konuyu ele alırken alıntılara ve örneklere başvurulmuş, gerçekliği ortaya koyarken aynı hususa değinen farklı paragraflarla gerçeklik teyit edilmeye çalışılmıştır. Konunun dini perspektifini irdelerken ilmi yönden örnek ve alıntılarla, ayet ve hadislerle açıklayarak ikna metodu kullanılmıştır. Bununla birlikte sebep sonuç ilişkileri gözetilerek bazı değerlendirmelere yer verilmiştir. Bu yeni dini akımların dayandığı temel görüşler Hem İslâm inancı hem de ilmi açılarından değerlendirilmiş, bağlı buldukları temel felsefe dini –ilmi açıdan karşılaştırılmıştır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ALTERNATİF TIP

#### 1.1. Modern ve Alternatif Tıp

##### 1.1.1. Modern Tıp Nedir?

Modern tıp bilimsel tıptır. Her şeyi kimyasal olarak analiz eden, fiziksel olarak ölçen ve kaydeden, matematiksel olarak hesaplayandır. Mutlak bilimsel olma kaygısı modern tıbbın en önemli gücü, aynı zamanda en önemli zaafıdır. Çünkü bedende beyin fonksiyonları gibi ölçülemeyecek pek çok şey mevcuttur. Modern tıp sağlıklı olma hali, sağlığı sınıflandırma ile ilgili değildir. Sağlık üzerinde çalışmayı önemsemez, sağlıklı olma ve sağlığın gücü üzerinde yoğunlaşmaz. Sağlığı korumak iddiasında değildir, geliştirmek iddiasından da oldukça uzaktır. Çalışmalarını hastalıkları ve hastalık semptomlarını tedavi etmeye yoğunlaştırmıştır. En çok zorlandığı noktalardan biri sağlık ve hastalık arasındaki sınırdır. Bu noktada hastalık söz konusu olmadığından yorgunluk, şişkinlik, uyuşukluk gibi şikâyetlerde tanı koymakta zorlanır. Göremediği, dokunamadığı, ölçemediği sorunları hastalık olarak kategorize edemezse modern tıp ruhsal sebeplere bağlar, önemsemez ya da görmezden gelir. Fizyolojik değerler içerisinde kalan bedensel olarak ölçülebilen değerlerin hepsi normal ve sabittir. Oysa bu değerlerin normal olması vücudun stres altında olmadığına ya da bir hastalık başlangıcında bulunmadığının kanıtı değildir.<sup>20</sup> Modern tıbbın tıbbi karar verme kuralları, merkezine sağlığı değil hastalığı koyduğu için hastalık bulmaya yatkın teşhis eğilimleri çoğunlukla teşhis hataları içerir. Ünlü hekim Hipokrat'a mal edilmiş bir deyişte; "Sağlık ve hastalıkla ilgili hükümlerinize denk düşen ne bir ağırlık, ne bir biçim ne de bir hesap bulamazsınız. Tıp sanatında, hekimin duyularından başka kesin hiçbir şey yoktur"<sup>21</sup> der.

<sup>20</sup> Osman Müftüoğlu, *Yaşamın hayat*, Doğan Kitapçılık A.Ş., İstanbul, s. 284.

<sup>21</sup> İvan Illich, *Sağlığın Gaspı*, Çev. Süha Sertabiboğlu, 1.Baskı, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 1995, ss. 68, 111

### 1.1.2. Modern Tıbbın Bedeli

Modern tıp insanların kendi genetik yetenekleri ve kültürel donanımlarıyla yapabilecekleri şeyleri onları devre dışı bırakarak onlar için yapma çabasındadır. Illich “Tıbbi uygarlık ağrıyı dindirmek, hastalığı ortadan kaldırmak ve acı çekme ve ölme sanatına olan gereksinimi yok etmek için planlanmış ve örgütlenmiştir.”, demektedir. Batı tıbbında doktor hastadan çok hastalıkla ilgilidir. Tıp kurumu, bilimsel gelişme ve insana hizmet arasında bilimsel gelişmeden ya da bilimin çıkarlarını öne çıkarmaktan yanadır. Üstelik danışman olarak hekim ve bilim adamı olarak hekim, bunu bilime ve mesleklerine karşı sorumluluk duygusuyla yaparlar. Bu durumu Illich “ bir bilim putperestliğine yakalanmış görüş” olarak tanımlamaktadır.<sup>22</sup> Böyle bir görüş elindeki unsurun insan olduğu gerçeğinden ayrılarak onu bir nesneye indirger ve tıbbi araştırmalarını bu şekilde yürütür. Hastalar, eşsiz kişiliklerden kişiliksizliğe terfi ederek hastalıklarına spesifik vakalarmış gibi teşhisler koyulur, iyileşmesinde kendine yardım edemez. Tedavi ancak tıp mühendislerince uygulanabilir.<sup>23</sup>

### 1.1.3. Alternatif Tıp Nedir?

Her kültürde “sağlık” ve “hastalık” kavramlarına farklı anlamlar yüklenmektedir. Hastalığın iyileştirilmesi onu ortaya çıkaran sebeplerle ilintilidir ve bu sebepler kültürel yapı tarafından biçimlenir. Her toplumda hastalıkların tanımlanması ve sağaltımında sözlü olarak aktarılmış geçmişe dayalı geleneksel bilgi ve tecrübeyle oluşturulmuş uygulamalar mevcuttur. “Geleneksel tıp”, “halk tıbbı” ya da “halk hekimliği” olarak adlandırılan bu uygulamaları modern tıptan ayıran bütüncül(holistik) bakış açısında, insan içinde bulunduğu evrenle bir bütün ve onun bir parçası olarak düşünülür ve bu anlayışta, evrendeki her şey birbiriyle bir etkileşim ve uyum halindedir.<sup>24</sup>

<sup>22</sup> Illich, **a.g.e.**, ss. 175, 174, 163

<sup>23</sup> **a.g.e.**, ss. 174, 175

<sup>24</sup> Tuba Saltık Özkan, “Geleneksel Tıpta İyileşmenin İnanç Boyutu Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar: Psikosomatik tıp, Plasebo Etkisi ve Kuantum İyileşme”, **Milli Folklor**, yıl 24, sayı 95, 2012, ss.307-314.

Hastalık ve sağlık algısındaki ruh-beden, insan-evren uyumu ve ilişkisi temelinde oluşan bu bütüncül (holistik) dünya algısı “geleneksel tıp” olarak biçimlenirken; bedenün kas, doku ve organlardan oluşan bir makine gibi algılandığı ve iyileştirme sürecinde bu mekanik insan bedenine odaklanıldığı pozitivist yaklaşım da, “modern tıp” tarafından temsil edilmektedir.<sup>25</sup>

#### 1.1.4. Alternatif Terapilerin Yeri

İnsanoğlu teknolojinin gelişmesiyle birlikte konforu uğruna onu sınırsız kullanarak doğadan ve doğal yaşamdan uzaklaşmıştır. Doğal ürünlerin genetik yapısını değiştirmekle, koruyucular, hormonlar ve sayısız değişik kimyasalları günlük hayatında kullanmakla uzun ve sağlıklı yaşayanlar yerine hastalıklı ve bağışıklık sistemi giderek zayıflayan insanların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Ne acı vericidir ki, bu olumsuzlukların farkına varan ve bilinçlenen insanlar artık doğal bir ürün bulmakta zorluk çekmektedirler. Acı bir şekilde, çok yakın bir gelecekte kitlelerce yapılacak doğaya dönüş mücadeleleri dahi artık fayda vermeyecektir.<sup>26</sup>

Bir hastalığa yakalanmadan önceki koruyucu tedavi ile yakalandıktan sonraki tedavi arasında büyük farklar vardır. Hastalığa yakalandıktan sonra hastanede yatma veya evde istirahat, iş gücü kaybı, kalıcı organ rahatsızlıkları veya organ kaybı, uzun süreli veya ömür boyu kullanılması gereken ilaçlar söz konusu olabilmektedir. Süreğen hastalıklarda, tansiyon veya şekerde olduğu gibi, yaşam kalitesi de azalmaktadır. Tüm bu hastalıkların duygusal ve ruhsal boyutları da göz önüne alındığında, koruyucu ve önleyici tedbirlerle tüm bu maddi ve manevi kayıpların önüne geçilebilecektir. Doğal diyetler ve doğru biçimde zaman zaman uygulanacak, destekleyici ve yardımcı bitkisel kürler ile birçok hastalığı önlemek mümkündür.<sup>27</sup>

Teşhis ve tedavi, gelişmiş ülkelerin ekonomilerine büyük bir yük getiriyorsa da, kendi ürettikleri alet ve ilaçları kullanmaktadırlar. Ayrıca Türkiye gibi ülkelere de ilaç ve tıbbi alet(Ultrason, MR, PET, Sintigrafî vb.) satarak açıklarını

<sup>25</sup> Saltık Özkan, **a.g.m.**, ss.307-314

<sup>26</sup> İbrahim Adnan Saraçoğlu, **Tıbbi Bitkiler Rehberi**, 27. Baskı, Gün Ofset Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi, İstanbul, 2008, s. 27.

<sup>27</sup> **a.g.e.**, ss. 27-28

kapatmaktadır. Türkiyede ise insanlar hastane kapılarında bitmek bilmeyen kuyruklarda bekleyip sırası gelince de 4-5 dakikada hem hastalığına teşhis koyulmakta hem de tedaviye yönlendirilmektedir. Avrupa ve Amerika'da koruyucu ve önleyici hekimlik eğitimleri hızla yaygınlaşmaya başlamıştır ve doğal destek ürünlerine ilgi de büyük bir ivmeyle artış göstermektedir.<sup>28</sup>

Nüfusumuzun genç olmasıyla övünüyoruz ancak, ileri yaş hastalıklarının yaş ortalaması da hızla düşmektedir. Bu genç nüfus ileri yaşa geldiğinde, hizmet vermekte zorlanan bugünkü sağlık birimlerinin ve ülke ekonomisinin nasıl zor bir duruma düşebileceğinin bilinciyle harekete geçmelidir. Üniversitelerde okuyan tüm gençlerimize ileri yaş hastalıkları hakkında genel bilgiler ve bu hastalıklara karşı bugünden uygulayabilecekleri önleyici ve koruyucu tedbirler hakkında bir yıl boyunca haftada bir saatlik ders verilmesi, hem onları korumaya hem de ülke ekonomisinin yükünün büyük oranda azalmasına olumlu katkısı olacaktır. Birçok ülke bilim adamlarını, bürokratlarını onlardan istifade edebileceği en verimli zamanlarında kaybetmeye başlamıştır. Bilgi birikimleri, yıllar içerisinde kazanılmış deneyimler, tam sonuç alınacak dönemlerinde sağlık nedenlerinden dolayı ya devre dışı kalmakta veya yok olmaktadır. Bu nedenle koruyucu ve önleyici sağlık eğitimini üniversitede alan gençlerimiz, ileri yaş hastalıklarından korunmuş olarak yetişecek ve onların geri dönüş hizmetleri hem daha uzun ve daha verimli olacak hem de kendileri, ülkemiz ekonomisine yük getirmeden çalışabileceklerdir.<sup>29</sup>

### **1.1.5. Dünyada ve Türkiye’de Alternatif Tedavilere Yönelimin**

#### **Nedenleri**

Toplumların ve bireylerin sağlığının çok çeşitli etkenlerle belirlendiğinin bilimsel kanıtları vardır. Eğitim, çevre, ekonomi ve eşitsizlikle ilintili etkenlerin sağlık üzerinde büyük etkileri bulunur.<sup>30</sup>

<sup>28</sup> Saraçoğlu a.g.e., ss. 28-29

<sup>29</sup> a.g.e., s. 29

<sup>30</sup> Ray Moynihan, Alan Cassels, **Satılık Hastalıklar**, (Çev. Gökçesu Tamer, Evren Yıldırım), 5. Baskı, Hayy Kitap, İstanbul, 2014., s. 145.

İnsanların geleneksel uygulamalara yönelmesinin nedenleri arasında ekonomik daralma, kapitalist sömürü, insan faktörü, insanın bu kapitalist sömürden bunalması ve umutlarını yitirmesi, böylece kendi içinde anlamlaşma çabası, sağlık hizmetleri dağılımında eşitsizlik, sağlık hizmetlerine ulaşamamak, modernite düşmanlığı, doğal olanın daha etkili ve zararsız olduğu fikri, Avrupa’da doğaya dönüş akımı, medyanın etkileri sayılabilir. Devletlerin sağlık hizmetlerini karşıladığı ülkelerde, sağlık hizmetleri harcamaları artınca ekonomik daralmanın da etkisiyle devletler kendilerine düşen payı küçültmüş, daha sonra da tamamen sağlık hizmetlerini piyasa dinamiklerine terk etmiştir.<sup>31</sup>

Bu bağlamda sağlık hizmetlerinin finansmanında halk sınıflarının mali sorumluluğu artırılmış, alternatif tıp uygulamaları, maliyet sınırlama önlemler stratejisi içinde eş zamanlı gündeme gelmiş, Uzakdoğu, Çin tıbbı gibi uygulamaların propagandası yapılmaya başlanmıştır. Aslında geleneksel uygulamalar farklı nedenlerle çeşitli boyut ve biçimlerde halk tarafından kullanılıyor olsa da değişen şey, devletlerin aktif olarak konuya destek vermeye başlaması oldu. Avrupa’da pek çok popüler dergide alternatif tıp ilk sayfalarda konu edilmeye başlandı. İnternetin yaygınlaşması ile ilginin boyutunda görülebilir bir artış gerçekleşti. Sermaye sınıfı açısından halk sınıflarının kapitalist sisteme uyumlulaştırılmasının zorunlu hale geldiği 20.yüzyılın sonlarında alternatif tıp özellikle atılım yapmıştır. İnsanları kontrol altına alabilmek, kazanımları geriletebilmek, beklentileri düşürebilmek ve düzenle uyumlulaştırabilmek için, aklı köreltmek, muhafazakâr ideolojileri devreye sokmak, hayatın her alanını metafizikleştirmek gerekir. Dinin bütün dünyada ama özellikle de kapitalist ülkelerde siyasallaşması, sosyalleşmesi, siyaset kurumu tarafından özellikle sunulması bu nedenledir. Modern tıp devletten sermaye piyasasına doğru yön değiştirmiş, halktan kopmuş, uzaklaşmış, tıp bilimi metalaşmış, ticarileşmiştir.

<sup>31</sup> Serpil Tütüncü, “Geleneksel, Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarına Genel Bir Bakış”, **Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları**, Türk Tabipleri Birliği Yayınları, Ankara, 2017, ss. 12-13.

Hem modernini hem de alternatifini Kapitalist piyasa istediği gibi manipüle etmeye başlamıştır. <sup>32</sup>

Kapitalizmin tıp alanındaki en olumsuz etkisi sağlığı ticarileştirebilmiş olmasıdır. Bu konuda tirajikomik bir örnek; Brezilyalı tarım işçilerinde kronik açlığın neden olduğu bedensel ve ruhsal sıkıntının, o bölgedeki hekimlerce asıl nedenin göz ardı edilerek ruhsal hastalık olarak tanımlanması ve hastalara psicotrop ilaçlar önerilmesidir. Fast-food zincirlerde günlerini cips ve kola yiyerek geçiren çocukların obezite nedenlerini, gerçek nedeni göz ardı ederek bir çok spekülatif genetik etkenlerle açıklamaya çalışmak, ya da insanların depresyona girme nedenlerini, insani değerlerin tümünün paraya endekslendiği, çıkarın egemen olduğu, bencilliğin yüceltiltiği bir dünyada, bu çarpık zihniyetten soyutlayıp sinapslardaki serotonin düzeyinin azalmasına indirgemek, ya da ileri evre akciğer kanserli hastaları iki-üç ay daha fazla yaşatabilmek için, kemoterapi ilaçlarını üreten şirketlere milyarlarca lira para harcayabilirken, toplumda tütün alışkanlığını yok edecek projelere mali kaynak ayır(a)mamak, sağlığın ticarileştirildiğinin açık kanıtlarıdır. <sup>33</sup>

Doğası gereği maksimum kâr temelinde hareket eden endüstri ve özelde tıp endüstrisi, tıp alanındaki bilimsel bilgi üretiminin ana sponsoru olmuş, böylelikle “modern çağın dini” olan “piyasa”nın denetimine girmiş olan Tıp kurumu, Dünya Bankası ve Dünya Sağlık Örgütü’nün önerdiği reformlar sonucunda, tıp endüstrisinin daha fazla para kazanması için, Ivan Illich’in de belirttiği gibi, hayatın kendisini tıbbileştirerek bir kazanç kapısı haline getirmiştir. <sup>34</sup>

<sup>32</sup> İlker Belek, “Gericilik Döneminde Tıbbı “Alternatif” Dayatması”, **Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları**, Türk Tabipleri Birliği Yayınları, Ankara, 2017, ss. 99-100.

<sup>33</sup> Osman Elbek, “Tıp ve Felsefe”, **Toraks Dergisi**, cilt 8, sayı 2, 2007, s. 131.

<sup>34</sup> a.g.m., s. 132

## 1.2. Alternatif Tıp Yöntemleri

### 1.2.1. Akupunktur

#### 1.2.1.1. Tanım

Akupunktur, acus (iğne) ve punctura (delme) kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur. Kelime karşılığı iğne ile delme anlamındadır. Kaynağını uzakdoğudan alan bir tıp yöntemi olan akupunktur, tanı ve tedavide ağırlı deri noktalarından yararlanma yöntemidir.<sup>35</sup>

#### 1.2.1.2. Arkaplan

Akupunktur kökü taş devrine kadar uzanan eski bir Çin sanatıdır. Çinliler savaşta mızrakla yaralanan bazı askerlerin yıllarca muzdarip oldukları hastalıklardan kurtulduklarını gözlemlemişlerdir. Bu Çinlileri, deriye özel noktalardan girilmesiyle hastalıkları iyileştiren bir tıp sistemini geliştirmeye yöneltmiştir. Çinliler antik çağda ufak kaya parçacıkları kullanmışlardır. Günümüzde ise akupunkturda kaya parçacıkları yerine sterilize edilebilen iğneler kullanılmaktadır.<sup>36</sup>

#### 1.2.1.3. Akupunktur Nedir?

Çin’de 3.500 yıldır uygulama alanı bulan akupunktur organlar ve vücut yüzeyi arasında sinirsel bir bağlantı olduğu ilkesine dayanan bir tedavi yöntemidir. İster fiziksel isterse akli olsun her hastalıkta, vücudun bazı bölgelerinde hassas noktaların belirlediği ve bunların hastalığın iyileştirilmesiyle ortadan kaybolduğu ilkesi üzerine kurulmuştur. Bunlara akupunktur noktası adı verilir. Akupunktur, akupunktur noktaları denilen noktaların genellikle ince iğnelerle uyarılarak aktivitesinin değiştirilmesi ve bunun da vücudun diğer bölümlerini etkilemesini içerir.<sup>37</sup>

<sup>35</sup> Roger De La Fuye, **Aküpunktür**, (Çev. Orhan Ülkülü), Fransız Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1976, s. 7.

<sup>36</sup> Stanway, **a.g.e.**, s. 43.

<sup>37</sup> Sezgin Kızılcıkelik, “Postmodernizm ve Alternatif Tıp 1”, **Birikim**, sayı 80, 1995, s. 43.

#### 1.2.1.4. Nasıl Etki Eder?

Akupunkturda tedavi edici ve canlandırıcı etki , “chi” olarak isimlendirilen iç enerji akışının yeniden dengelenmesiyle ortaya çıkar. Chi’ nin engellenmesi, dengesinin bozulması, zayıf ya da etkin olması durumlarında hastalık ortaya çıkabilmektedir. Yetersiz beslenme, enfeksiyonlar, yaralanmalar, genetik etkenler, hastalıklar, duygusal hoşnutsuzluk, stres, mevsim değişiklikleri, hava koşulları gibi etkenler, günün saatleri dahi chi akışını etkileyebilmektedir.<sup>38</sup>

İnsan vücudunda hastalanan organ veya dokuya ait veya ona uyumlu kısımlardaki akupunktur noktalarında elektromanyetik anormallik meydana gelir. Buralar yüksek gerilimli veya düşük dirençli elektromanyetik odaklardır. Akupunkturla bu noktalara etki edilerek elektromanyetik anormallik ortadan kaldırılır.<sup>39</sup>

Akupunkturda sonuç hemen gözlemlenebilir, fakat geç etki eder. ilk etkiler muhtemelen sinir yollarıyla (anatomik olarak bildiğimiz manada değil de anatomik gerçekliği olan, fakat vücudun elektrik alanlarındaki değişimler sonucu kısa süreli olarak ortaya çıkan, enerji ileten yollarla) ve diğerleri ise beyindeki endorfin gibi kimyasal araçlarla iletilir. Araştırmalar, beyinde endorfin üretim miktarının iğneden ancak yirmi dakika sonra yeterli düzeye çıktığı sonucunu vermiştir.<sup>40</sup>

#### 1.2.1.5. Nasıl Uygulanır?

Akupunkturda istenilen sonucu elde etmek için uygulanan tedaviye bağlı olarak deriyi nereden uyaracağını bilmek gerekir. Bu uyarılma vücutta veya kulakta birçok noktaya değişik açılardan, çok ince uçlu altın, gümüş, bakır veya paslanmaz çelikten yapılmış iğneler batırılıp bir süre burada bekletilerek yapılır. Etkinin oluşmasını sağlayan batırılan noktanın ne anlam ifade ettiğidir. Batırılan iğnelerin

<sup>38</sup> David Peters, **Tüm Yönleriyle Aile Sağlığı Bakım- Hastalık- Tedavi**, Çev. Nüket Güler Baysoy, CSA Global Yayın Ajansı, İstanbul, 2003, s.180.

<sup>39</sup> Recai Yahyaoğlu, **Tamamlayıcı Tıp Yöntemleriyle Mükemmel Sağlık**, 1.Baskı, Mozaik Yayınları, İstanbul, 2003, s. 32.

<sup>40</sup> Stanway, **a.g.e.**, s. 49

çok fazla bir özelliği yoktur. Önemli olan, vücutta belirli hat ağırları üzerinde bulunan bu noktalardır.<sup>41</sup>

Aku noktaları chi'nin yüzeye daha yakın aktığı bölgelerde konumlanmıştır. Uzman bu noktalarla bağlantı kurarak chi'nin akışını etkileyebilir: İnce iğneler yerleştirme, için, için yanan kurutulmuş bitkilerin ısını uygulama, yuvarlak bir sondayla hafifçe vurma; lazer tekniklerini kullanma ya da parmaklarıyla basınç oluşturma gibi çeşitli yöntemleri kullanarak bu noktaları harekete geçirebilir. Bu uygulamalar durumuna bağlı olarak bazen tek seans fakat çoğunlukla bir dizi uygulama gerektirir.<sup>42</sup>

#### **1.2.1.6. Hangi Hastalıklar En İyi Cevabı Vermektedir?**

Akupunktur her şeyden önce önleyici tedavi meydana getirir. Hemoglobinin ve alyuvarların sayısında artış, fagositozun gelişmesi, mikroplara karşı direnç, atardamar basıncının düzene konması, bünyenin daha iyi beslenmesi, daha iyi metabolizma, tüm organların daha iyi çalışması gibi laboratuvarda saptanmış sonuçlar bulunmaktadır.<sup>43</sup>

Akupunkturun son derece etkin olduğu klinik olayları beş bölümde sınıflandırabiliriz:1-Ağrılı olanlar 2-Spazmlı olanlar 3-Fonksiyon bozukluğu olanlar 4-Lezyonlu olanlar 5-Ruh hastaları(psikopatlar)

Baş ağrıları, akut akciğer hastalıkları, akut romatizmal durumlar, adet kanamaları, sindirim ve sinir sistemi problemleri gibi fizyolojik süreçlerin kısa süreli bozulmasından kaynaklanan durumlarda akupunktur en iyi sonuçları verir.<sup>44</sup>

Burkulma ve kırılma sonunda kemiklerin iyileşmesine katkıda bulunur. Spor yaralanmalarında, fiziksel ilaç bağımlılığında, sinüzit ve alerjilerde, stresin etkisiyle ciddiyet kazanan durumlarda, depresyon ve endişede yararlıdır. Ancak hastalığın

<sup>41</sup> Yahyaoğlu, a.g.e., s. 30

<sup>42</sup> Peters, a.g.e., s.180

<sup>43</sup> De La Fuye, a.g.e., s. 121.

<sup>44</sup> Stanway, a.g.e., s. 54.

organ ve dokularda uzun dönemli seyri nedeniyle hasara yol açarak chi akışının engellendiği durumlarda akupunktur tedavisinin fazla etkisi olamaz.<sup>45</sup>

## **1.2.2. Alexander Tekniği**

### **1.2.2.1. Tanım**

Duruş eğitimi olarak tanımlansa da bu kavramın ötesinde vücut ve zihnin uyum içinde olmasının sağlandığı bir tekniktir. Bu teknik hastaya, vücudunu öğrenilmiş, zamanla edinilmiş yanlış hareketlerden kurtarır, kendi temel, doğal duruş ve hareket biçimlerini kazanmayı öğretir.<sup>46</sup>

### **1.2.2.2. Arkaplan**

Alexander tekniği tıbbi bir yöntem değildir. Bedenin doğru ve doğal duruşu ve hareketlerine dönüşünü sağlayarak kendi bedenine yardım etme tekniğidir.<sup>47</sup> Çocukluktan başlayarak yaşın ilerlemesiyle devam eden yanlış duruş alışkanlıkları bedenin erken yıpranmasına ağrı ve sakatlanmalara yol açabilir. Bu kötü alışkanlıkların düzeltilmesi hareketleri kolaylaştırarak bedenin üretkenliğini artırır ve kas gerginliğini de azaltır.<sup>48</sup>

### **1.2.2.3. Nasıl Uygulanır?**

Bu teknik, Alexander'ın kitaplarında da belirttiği gibi sistematik bir egzersiz dizini değildir. Bedenin kullanımının gözlenmesi üzerine kurulmuştur. Genellikle lisanslı öğretmenler yardımıyla birebir uygulanır. Ders esnasında eğitimci sözel bilgiler verirken elleriyle, öğrencinin duruş ve hareket şekilleri üzerinde doğru uygulamayı yaptırmaya çalışır. Bu çalışma yoluyla sağlanmaya çalışılan beden şekli ile zihinsel bir bağlantı kurularak bu duruş şekli içselleştirilmeye çalışılır. Öğretmen öğrenciyi masa(divan) üzerinde yatar pozisyonda çalıştırabilir, sandalye üzerinde

<sup>45</sup> Peters, **a.g.e.**, ss. 180-181.

<sup>46</sup> Duygu Yıldız Kemer, *Pediyatrik Onkoloji Hastalarında Semptomlara Yönelik Kullanılan Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları*, Antalya, 2015, s. 24.

<sup>47</sup> Zeynep Anıl Acun, *Flütistin Bedenini Nasıl Kullanacağını Bilmesinin Önemi ve Aleksander Tekniğinin İncelenmesi*, İstanbul, 2011, s. 44.

<sup>48</sup> Berna Özkan Doğan, *Çocukluk Çağı Astımında Geleneksel ve Tamamlayıcı Tedavi Kullanımı ve Astım Şiddeti*, Eskişehir, 2016, s. 25.

çalışma yaptırabilir veya çeşitli aktiviteler uygulatabilir. Öğrencilerin uygulama ilkelerini derinlemesine incelemeleri ve öğrenmeleri gerekmektedir.<sup>49</sup>

#### 1.2.2.4. Nasıl Çalışır?

Aslında tekniğin nasıl çalıştığı “bedenin nasıl çalıştığıyla” ilgilidir. Bedenin doğal hareket etmesine izin vermek, tekniğin ne olduğuyla ilgili bir fikir verebilir. Modern yaşamda bel ve sırt ağrılarından muzdarip olan ve sayıları her geçen gün artan geniş bir kitlenin varlığı bir şeyleri yanlış yaptığımızın en belirgin kanıtıdır. Tam da bu yanlış, bedenimizin fonksiyonlarını bozma ve hareketlerini kısıtlamaya ilgili bir sorundur. Alexander tekniği organizmanın doğal işleyişine ya da yapısına uygun “duruş” yöntem ve uygulamalarını içerir. Temelde zamanla öğrenilmiş ve yerleşmiş yanlış modelleri dışlayarak vücudun etkili, doğal ve saf çocukluk dönemi duruş ve hareket formlarıyla ilgili bilgi ve uyumlamanın kazandırılmasına dayanır.<sup>50</sup>

#### 1.2.2.5. Ne İçin Kullanılır?

Alexander Tekniği pek çok müzik okulu ve konservatuarda ders olarak verilmektedir ve müzisyenlerin de üzerinde çalıştığı bir tekniktir. Dolayısıyla bedenin performansı üzerindeki olumlu etkileri de literatürde yer almıştır. Enstrüman çalmaktan kaynaklı kronik ağrılar, sakatlanmalar ve performans kaygısı üzerine olumlu etkisi kanıtlanmıştır.<sup>51</sup>

Alexander Tekniği sadece sırt ağrıları, boyun ve omuz gerginlikleri gibi fiziksel rahatsızlıklar için değil depresyon gibi psikolojik sıkıntıların giderilmesinde ve spor antrenörleri, sahne sanatları öğretmenleri, doktor, fizyoterapist gibi alanında uzman olanlar tarafından da kullanılır.<sup>52</sup>

<sup>49</sup> Pınar Tezişçi Özmenay, “Aleksader Tekniğinin Temel Uygulama İlkeleri ve Çalışma Yöntemleri”, **AKÜ AMADER(Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi)**, cilt 4, sayı 7, 2018, ss.65-80.

<sup>50</sup> Richard Craze, **Aleksander Tekniğiyle Bel ve Sırt Ağrısının Üstesinden Gelin**, (Çev. Özlem Tüzel Akal), Optimist Yayınları, İstanbul, 2011, ss. 8-25.

<sup>51</sup> Tezişçi Özmenay, **a.g.m.**, s. 66.

<sup>52</sup> Yıldız Kemer, **a.g.e.**, s.24..

### 1.2.2.6. İşe Yarıyor Mu?

*Alexander Tekniğ'in' de beden yeni bir hareket etme şekli öğrenmez, eski doğal olana geri döner. Günümüzde tekniğin fayda sağladığı alanlar bilimsel olarak incelenmektedir. Postür bozukluğuna yol açan gündelik hareketleri ve nefes alma alışkanlıklarını değiştirme, solunumda kaslarla ilgili beceri kazanma, postür bozukluğunu fark edebilme ve değiştirme becerisi kazandırma, duruş koordinasyonunun gelişmesinden ötürü sırt ağrılarında azalma, müzikal ve teknik alanda gelişim kaydetme, sahne kaygısının azalması, performansa karşı olumlu bir tutum geliştirme*

Alexander Tekniği'nin, bireylerin özellikle de performans sanatçılarının sıkça yaşadığı problemlere fayda sağladığı psikolojik ve fizyolojik durumlardan bazılarıdır.

Alexander Tekniği dünyada pek çok prestijli okulda ders olarak verilmektedir. Öğrenip uygulayabilmek için yalnızca yazılı ve görsel kaynaklara ulaşabilmek yeterli değildir. Tekniğin, doğru şekilde öğrenilerek uygulanabilmesi için lisanslı bir öğretmen gözetiminde çalışılması ve kişinin ihtiyaçları doğrultusunda formüle edilmesi gerekmektedir.<sup>53</sup>

### 1.2.3. Aromaterapi

#### 1.2.3.1. Tanım

Sözlük anlamı koku tedavisi olan Aromaterapi, aroma: koku ve terapi: bakım kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur. Bitkilerden elde edilen esansiyel yağların vücut ve yüz masajı ile birlikte kullanıldığı bir uygulamadır.<sup>54</sup>

#### 1.2.3.2. Arkaplan

Mısır, Çin ve Hindistan gibi birçok eski kültürde binlerce yıldır güzel kokulu bitkiler şifa amacıyla kullanılmaktadır.<sup>55</sup> Bitkilerin kök, gövde, çiçek, reçine veya

<sup>53</sup> Tezişçi Özmenay, **a.g.m.**, ss.73-78.

<sup>54</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 79-9.

kabuklarından özel metotlarla damıtılarak esanslar elde edilmiştir. İlk defa tarihte su buharı ile damıtmayı MS:1000 yılında İbn-i Sina gerçekleştirmiş, gülsuyu ve gülyağını tedavi amaçlı kullanmıştır.<sup>56</sup> Asırlardır Osmanlı hekimliğinde ve kültüründe gülyağı ve gül suyu geleneksel olarak kullanılmaktadır. Aromaterapide bitkilerden elde edilen uçucu yağlar ve etkin madde gruplarının etkilerinden ve özellikle bağışıklık sistemini uyarıcı olarak, tedavi edici özelliklerinden yararlanılır.<sup>57</sup>

### 1.2.3.3. Nasıl İşe Yarar?

Aromaterapi semptomatik hastalıkların tedavisinde, hangi alanda kullanılacak ise, o alanda etkisi kanıtlanmış olan uçucu yağlar veya uygun karışımları hazırlanarak, önerilen dozlarda ve sürelerde kullanımı gerçekleştirilmektedir.<sup>58</sup> Bitkilerden elde edilen bitki özünü aromatik yağların kullanımı zihin, beden ve ruhu etkilemektedir. Bu yağların kişiyi sakin ve huzurlu kılmak, bedenin enerjisini dengelemek, beyin beden ve ruh bütünlüğünü sağlamak ve canlı/güçlü tutmak, duygusal ve ruhsal yönden daha iyi etmek gibi tedavi edici etkileri vardır.<sup>59</sup>

### 1.2.3.4. Nasıl Uygulanmaktadır?

Aromaterapi sadece masajla sınırlı bir yöntem değildir, tenneffüs(buğu), kompres ve banyo gibi çok sayıda uygulama yolu vardır. Uygulamalar hastalığa tek başına çare olmaktan öte, vücut ve ruh sağlığı için geniş kapsamlı bir etkileşim oluşturarak tedavi sağlayan uygulamalardır. Aromaterapi hastalığın seyrine yönelik doğru yağlar veya bileşimlerinden oluşan bir tedavi sunsa da, bu tedavinin kapsamı yalnızca hastalığın tedavisiyle kısıtlanmamalı, hastayı etkileyebilecek çevresel kirlilik, stres, diyet ve spor vb. faktörlerinde etkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca hastalık ve rahatsızlığında, bireyin kendine özgü, bir seyri

<sup>55</sup> Yıldız Kemer, **a.g.e.**, s.21.

<sup>45</sup>Nihat Ayçeman, **Aromaterapi: Sağlıkın Kokulu Renkli ve Etkileyici Yolu**, Academicana, <http://www.academicana.com/tag/aromaterapi/>, (20.03.2018)

<sup>57</sup>Ahmet Ulvi Zeybek, "Aromaterapi ve Uygulama Alanları" , **GTAT uygulamalarına Uluslararası Bakış Konferansı Bildirisi**, 2014, ss. 99-100.

<sup>58</sup> **a.g.m.**, s. 99-100

<sup>59</sup> Ayçeman, **a.g.k.**, (20.03.2018)

olduğu için aromaterapi uygulaması da kişiye özel olmayı gerektiren bir terapi şeklidir.<sup>60</sup>

#### 1.2.3.5. Nerede Kullanılır?

Aromaterapi tıbbi nitelikli teşhis ve tedavi etme yöntemi değildir. Tıbbi müdahaleyi gerektirmeyen rahatsızlık durumlarında rahatsızlığı gidermek veya tamamlayıcı etki oluşturmak için çok yönlü iyileştirici etkileri ve faydaları vardır.

Aromatik yağların faydalı etkilerini elde edebilmek için birçok yol ve yöntem kullanılmaktadır: masaj, mekanı kokulandırma, koku-parfüm, kompres, buğu-içe çekme-inhalasyon, hamam ve sauna, güzellik ve cilt bakımı, suyun banyo ve tedavi amaçlı kullanıldığı tüm uygulamalar kullanım alanı bulmaktadır.<sup>61</sup>

Stres ve uyku bozukluğunda, soğuk algınlığında, belirli dermatolojik problemlerde ve bağışıklık sistemini uyarıcı olarak kullanılmaktadır.<sup>62</sup>

#### 1.2.3.6. İşe Yarıyor Mu?

Aromaterapinin bir diğer tarifi aromatik (öz yağlar) yağların kullanım sanatıdır. Çünkü bireyin sıkıntı ve ihtiyaçlarına göre esansiyel yağların bir karışım formülünü uygulamayı gerektiren bir terapi şeklidir. Bireyin hastalık ve rahatsızlık seyri kendine özgüdür. Dolayısıyla aromaterapi kişiye özel ve uygun uygulama gerektirir. Bu nedenle eğitilmiş kişiler tarafından yapılmalıdır, rastgele yağlar ve rastgele uygulamalarla herkesin yapabileceği basit bir uygulama değildir.<sup>63</sup>

Uçucu yağların antispazmotik, antimikrobiyal, antioksidan, antikandidal ve karminatif etkileri vardır. Aromaterapi enfeksiyon ve cilt hastalıklarından immünal yetmezlik ve strese kadar değişen pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır.<sup>64</sup>

<sup>60</sup> a.g.k., (20.03.2018)

<sup>61</sup> a.g.k., (20.03.2018)

<sup>62</sup> Zeybek, a.g.m., ss. 99- 100.

<sup>63</sup> Ayçeman, a.g.k., (20.03.2018)

<sup>64</sup> Özkan Doğan, a.g.e., s. 25.

## 1.2.4. Ayurveda

### 1.2.4.1. Tanım

Kökenleri spiritüel Hint felsefesi ve dinine dayanan, yaşı tam olarak bilinmemekle birlikte birkaç bin yıllık bir geçmişi olan eski bir Hint tıp sistemidir.<sup>65</sup>

### 1.2.4.2. Arkaplan

Binlerce yıldır Hindistan'da uygulanan günümüzde de batıda artan bir oranda ve Hindistan'da halkın büyük bir çoğunluğu tarafından kullanılan bir yöntemdir. Hindistan'ın eski vedik metinlerinde ortaya çıkmış eski bir tıp sistemidir. Kelime olarak Ayurveda "yaşam bilgisi" ya da bilimi anlamına gelir.

### 1.2.4.3. Nedir?

Yaşam ve yaşamla ilgili her şeyi içine alması aslında Ayurveda'nın çok geniş ve kapsamlı bir sağlık sistemi olduğunun da delilidir. Zihnin beden üzerinde derin bir etkisi olduğu temel ilkesine dayanır. Uzun ve sağlıklı bir ömrü; temiz, doğal, mutlu insanların oluşturduğu bir çevre, uyumlu bireylerden oluşmuş bir aile ve huzurlu bir ev ortamı bir bütün olarak sağlayabilir. Çünkü yaşamımızdaki her şey sağlığımızı olumlu ya da olumsuz yönde etkilemeye devam etmektedir.<sup>66</sup> Ayurveda bir tıp sistemi olmaktan öte bir yaşam biçimi sunarak zihni en iyi duruma getirmeyi ve çevresiyle uyumu yardımıyla kişiye uzun bir yaşam sağlamayı hedefler. Hastalıkların iyileştirilmesinden önce sağlığı koruma odaklıdır. Birçok eski tıp sisteminde olduğu gibi insanı bir bütün olarak ele alır. Hastalıkların iyileştirilmesi zihin, beden ve ruh arasındaki dengenin sağlanmasıyla mümkündür.<sup>67</sup>

### 1.2.4.4. Nasıl Uygulanır?

Ayurveda bireyi bir bütün olarak ele alır ve hastanın iyileştirilmesinde zihin beden ve ruh arasındaki dengeyi kurmaya çalışır. Herkesin eşsiz olduğu, hayatındaki

<sup>65</sup> Peters, a.g.e., ss. 182-183.

<sup>66</sup> Yahyaoğlu, a.g.e., s. 54.

<sup>67</sup> Peters, a.g.e., s. 182.

denge-sizliklerin de ancak şahsına ait olduğu görüŖündedir. Tıbbi değerlendirmede hayat hikayesinden baŖka astrolojik olarak önem taŖıyan Ŗeyler de göz önüne alınır ve fiziksel muayeneye ek olarak doktor, hastanın idrar, ter, balgam ve ses tonuna dikkat eder. Ayurveda hastalık sebebi olarak yeme alışkanlığı üzerinde yoğunlaŖsa da uyku, fiziksel aktivite, iklim, duygusal hal, fiziksel çevre, yaŖ ve cinsiyetin de hastalık üzerinde etkileri olduğunu kabul eder.<sup>68</sup>

Ayurvedik tıpta anahtar özellik beden yapısıdır. Üç tür beden yapısı ya da doŖa olduğu tezi üzerine kurulmuŖtur. Bu üç metabolik beden türü vata, pitta, kapha olarak adlandırılır. Bunlar batı tipi sınıflamadaki zayıf, kaslı ve yağlı Ŗeklindeki beden sınıflamalarına benzer. Yeme alışkanlığı üzerine özellikle yoğunlaŖması ve diğer yaŖam öğütlerinde de bu alışkanlığı desteklemesi bu sebeptir. Alanın uzmanı tedavi için bedenin işleyiŖ mekanizmalarının farklılığına uygun bir tedavi planı oluŖturarak buna uygun bir yaŖam tarzı önerir. Bu plan içinde diyet, solunum eğitimi, meditasyon, bitkisel Ŗifa, masaj, egzersiz ve güneŖlenme gibi yöntemleri kullanmaktadır. Bu yaŖam tarzı hastalıklardan uzaklaŖtırarak yüksek bir performansa eriŖmeyi ve mükemmel sağlığa ulaŖmayı sağlar.<sup>69</sup>

### **1.2.5. Bitkisel Tıp**

#### **1.2.5.1. Tanım**

Sağlığı koruma ve hastalıkların tedavisinde bitkilerin kullanıldığı çok eski ve yaygın bir tedavi sistemi.

#### **1.2.5.2. Arkaplan**

Halen kullanmakta olduğumuz birçok tıbbi ilacın hammaddesi doğada yetişen bitkilerdir. İnsanlık tarihi ile birlikte dünyadaki her kültür bitkileri ilaç olarak kullanmıŖtır. Geleneksel Çin tıbbından, Yunani tıp, Amerikan yerlilerinin kullandığı Ŗifa yöntemleri ve Hint tıbbına kadar geleneksel ilaç sistemlerinin hepsi tedavi amaçlı kullanımlarına bitkileri de dahil etmiŖlerdir. Günümüzde de pek çok hasta, bir

<sup>68</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 93-95

<sup>69</sup> Yalman, **a.g.e.**, ss. 40-44

profesyonel rehberle danışmadan tedavisine ek olarak bitkisel ürünleri kullanmaktadır.<sup>70</sup>

Bitkiler yalnızca hastalıkları iyileştirici değil, hastalığı hafifletici ya da sağlığı koruyucu olanları da kapsadığı ve bir bilim dalı olacak kadar geniş bir konu olduğu için, bitkisel tedavi veya bitkilerle tedaviyi “şifalı bitkiler bilimi” şeklinde tanımlamak daha uygun gibidir.

Tedavide bitkilerin kullanımını ilk insanlar hayvanlardan öğrenmiş olabilirler. Hayvanlarla bir arada bulunmuş, evcil bir hayvanı olan veya doğal ortama yakın yerde yaşayan birinin gözlemleyebileceği gibi hayvanlar hastalandıklarında kimi bitkileri yerler. İnsanlar akıl yoluyla iyileştirici özellikli olanları ayırt ederek elde ettikleri bilgiyi önce sözlü, yazıyı icat ettikten sonra da hem sözlü hem yazılı olarak aktarmışlardır. Bu konudaki bilgi birikiminin çok zengin olduğu günümüze ulaşan belgelerden anlaşılmaktadır. Binlerce yıl öncesine ait belgelerde adı geçen tıbbi bitkilerin büyük bir bölümünün günümüzde de kullanılıyor olması bu aktarımların önemini ortaya koymaktadır.

Güvenli olduğu ileri sürülen yapay bir madde veya sentetik bir ilaç yıllar sonra bile zararlı olduğu saptanarak toplatılabilmektedir. Bu maddenin vücuttan atılana kadar neden olduğu hasar ve yaşlılarda sürekli kullanımı göz önüne alındığında, bitkilerle doğal olarak tedavinin önemi insan sağlığı açısından bir hayat olarak nitelendirilebilir.<sup>71</sup>

### 1.2.5.3. Nasıl Etkili Oluyor?

“Her bölge kendi coğrafyasının iklim, toprak, su ve çevre şartlarına bağlı olarak kendine özgü bir çeşitlilik sunar. Her yörenin insanı çevre şartlarının, iklimin, toprağın ve suyun kimyasına bağlı olarak gelişir ve metabolizması da ona göre ayarlanır.”<sup>72</sup>

<sup>70</sup> Yıldız Kemer, a.g.e., s.18.

<sup>71</sup> Kerim Alpınar, “Fitoterapi ve Bitkisel Tedavinin Güvenilirliği”, **SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi**, sayı 22, 2012, ss. 34-35.

<sup>72</sup> Saraçoğlu, a.g.e., s. 107.

“Her ne kadar bitkilerin kimyasının temeli birbirinin aynı ise de detayda her bitki birbirinden tamamen farklı bir sistematığe ve düzenliliğe bağlı olarak kendine özgü ve spesifik olarak bir veya birkaç tane ana etken madde içermektedir. Bu birkaç ana etkin maddelerin dışında matrisde bulunan yardımcı etkin maddeler veya alt etkin maddeler hemen hemen tüm bitkilerde aynıdır. Örneğin quercetin, coumarin, vitamin grupları, mineraller, alkaloidler, eterik yağlar, flavonoidler, fermentler ve daha onlarcası bitkilerin ortak olarak içerdikleri kimyasal maddelerdir. Ancak tüm bu sistem içerisinde her bitki ayrı bir dünya ve ayrı bir â

lemdir. Tek bir bitkinin yaprağının kimyasını ve düzenlilik dengesini detaya inerek araştırmak istesek buna ne bir insan ömrü ne de yüzbin insan ömrü yetmez.”<sup>73</sup>

Bir bitkide ana etkin maddeler her ne kadar doğrudan ilk etkili ise de, bitkinin içeriğinde bulunan yardımcı ve fonksiyonel ve de sterik yapı özelliğine sahip ikincil etkin maddeler olmadan ana etkin maddeler tek başlarına etkili değildirler ve saf halde kullanıldığı takdirde etkisi yeterli olmayacaktır. Ayrıca saf halde verilen etkin bir madde mutlaka yan tesir göstermektedir. Ana etkin maddenin etkili olabilmesi için görevli olan yardımcı etkin maddelerin olmaması, ana etkin maddelerin etkisini de azaltmaktadır. Yan tesir göstermesinin dışında, metabolizma üzerinde farklı biyokimyasal reaksiyonların oluşmasına sebep olduklarından, olumsuz sonuçlar alınmakta ve hatta uzun müddet kullanıldıklarında da kalıcı rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedirler.<sup>74</sup>

Bir bitkiyi içeriğinde bulunan bir veya birkaç etkin maddeyi esas alarak değerlendirmek yanlış ve yetersizdir. Bitkinin içeriğinde bulunan tüm maddelere fonksiyonel olarak bakıp, o bitkiyi bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Örneğin, quercetin ana etkin maddesi hemen hemen tüm bitki dünyasının %69 unda bulunan doğal antibiyotik özellikli bir maddedir. Quercetin içeriyor diye binlerce bitkiyi gelişmiş güzel kullanamayız. Quercetin içeren bitkilerin yüzlercesi zehirlidir, alerjendir veya değişik rahatsızlıklara sebep olabilirler. Bir hastalığa karşı doğru bitkiyi bulup ortaya çıkarmak yıllarca süren uzun araştırmalar sonucunda gerçekleşmektedir. Doğru bitki

<sup>73</sup> a.g.e., s. 112.

<sup>74</sup> a.g.e., s. 113.

bulunmuş olsa bile, o bitkinin hangi kısımlarının kullanılacağı ve nasıl hazırlanacağı da yine uzun araştırmalar gerektirmektedir. Bitkilerin hazırlanmasında ve kullanılmasında miktar çok önemlidir. Az miktarda kullanılması hastalığı tedaviye yetmeyecek, çok miktarda kullanılması da hastaya zarar verecektir. Her şey zehirdir, hiçbir şey zehir değildir. Her şeyin fazlası zararlıdır. Misalen oksijen yaşam için önemlidir ama azı da çoğu da öldürücüdür. Bu anlamda ölçü(miktar) esastır.<sup>75</sup>

Her bitki bir amaç için yaratılmıştır. Nafile ve sebepsiz yaratılmış hiçbir şey yoktur ve her şeyin yaratılışı, kendi içerisinde bir denge üzerine kuruludur. Tam da bu nedenle bir bitkinin içeriğinde bulunan binlerce farklı maddenin bir arada bulunması sadece ve sadece o bitkiye ve o bitkinin türüne özgüdür.<sup>76</sup>

#### 1.2.5.4. Nerelerde Kullanılır?

Bitkiler üzerinde artan bilimsel araştırmalar ve onlardan elde edilen sonuçlar bitkilerin çok yönlü etkilerinin bulunabileceğini ortaya koyuyor. Ginseng (panax ginseng) kökleri içerisinde sinir sistemi üzerinde uyarıcı ve yatıştırıcı; kan şekerini ve kan basıncını düzenleyici bileşenler birlikte bulunur. Türk halk ilaçlarından olan laden, pamukotu(cistus laurifolius) bitkisi Anadolu'da halk arasında çok sayıda hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır; romatizma, ülser, diyabet, yara iyileştirici, böbrek iltihabı, hemoroit, vd. Laden üzerinde yapılan bilimsel çalışmalarda, halk arasında kullanılış sebeplerini destekleyici çok sayıda biyolojik etkileri ortaya konulmuştur.<sup>77</sup>

Çay özellikle Türkiye'de ve tüm dünyada en fazla içilen ve içme alışkanlığı gittikçe artan bir bitki olarak 5000 yıllık bir geçmişi vardır. İki çeşit olarak bilinir fakat siyah çay, yeşil çayın fermantasyona uğramış şeklidir. Yeşil olarak kesilen yaprakların oksidasyonu; nemli odalarda soğukta yapraklar siyahlaşmaya kadar tutulması, ile elde edilir. Tatları, renkleri ve kimyevi bileşenleri değişir. Yeşil çay kuvvetli bir antioksidandır ve anti kanser özelliği vardır. Fakat siyah çayın

<sup>75</sup> Saraçoğlu, a.g.e., ss. 113-114

<sup>76</sup> a.g.e., s.114

<sup>77</sup>Erdem Yeşilada, "Ottan Fitofarmasotiğe; Güncel Fitoterapi", **Mised(Türk Eczacıları Birliği Yayını/ Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi)**, sayı 27-28, 2012, s. 6-10.

antioksidan ve antikanser özelliği oksidasyon boyunca belli miktarda kaybolur. Çay yaprakları mideyi, kuvvet verici, idrar artırıcı ve kabız etkilerine sahiptir. Çayın tıbbi yönü yanında sosyal yönü de vardır.<sup>78</sup>

Kekik evlerin vazgeçilmezidir. Hem yemeklerde hem de sağlık için üst solunum yolu enfeksiyonlarında, bağırsak ve mide sorunlarında, yüzdeki aknelerin tedavisinde kullanılır. İğne kekik, yuvarlak kekik olarak isimlendirilen iki türü bulunur.<sup>79</sup>

Kurt üzümü, himayalalarda yetişen dünyada besin değeri en yüksek olan meyvelerendir. Çok kuvvetli bir antioksidandır. Çin'de 2000 yıldır tıp alanında kullanılmaktadır. Ateroskleroz, diyabet hastalıkları, hipertansiyon ve glokom tedavisinde kullanılabilir. Seylan tarçını kabuğu Alzheimer hastalığında etkilidir. Kuşburnu romatizmal hastalıklar, sedef hastalığı, osteoartrit ve crohn hastalığında, zeytin yaprağı enfeksiyonlara karşı ve ayrıca şeker tansiyon düşürücü olarak, ekinezya, solunum sistemi ve üriner sistem enfeksiyonlarında, çemen otu, eski Mısır'da mumyaları korumak amaçlı, Çin tıbbında tonik, ödem ve zayıflık hallerinin tedavisinde, Hindistan'da ise baharat ve süt artırıcı olarak kullanıldığı kayıtlıdır. Türk mutfağında pastırma yapımında kullanılan bir baharat olan çemen otu tohumunun Tip 2 şeker hastalığında etkili olduğu deneysel olarak ortaya konmuştur; yemeklerden sonra besinlerin emilimini yavaşlatarak kan şekerinin aniden yükselmesini önlemektedir, nişastalı gıdaların bağırsaklarda parçalanarak şekere dönüşümünü azaltmaktadır. Serum trigliserit, total kolesterol ve kötü kolesterol(LDL-C) seviyelerini düşürmektedir.

Bunlar, geleneksel kullanımı olan farklı kimyasal etkilere sahip, uzun yıllardır çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan bitkisel kaynaklardır. Bu örnekler detaylı bir literatür değerlendirmeleri ile artırılabilir.<sup>80</sup>

<sup>78</sup> Gizem Aykaç, Mahmut Barlas Uzun, Gülbin Özçelikay, "Her Yönüyle Çay: Camelia Sinensis", **8.Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Günleri Bildiri Özetleri**, 2013, s. 19.

<sup>79</sup> Zekiye Çağınlar,"Anadolunun Büyüsü Kekik", 8. Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Günleri Bildiri Özetleri, 2013, s. 23.

<sup>80</sup> Hüsniye Kayalar, Eren Akçiçek, "Tıbbi Bitkilerden Bitkisel İlaçlara", **SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi**, sayı 22, 2012, ss. 30-31.

### 1.2.5.5. Nasıl Hazırlanır?

Her şifalı bitkinin faydalı olabilmesi için yetiştirme, kurutma, toplama şekli ve toplama zamanı vardır; her şeyden önce şifalı bitkilerin çevre ve ekolojik kirliliği olmayan, yer altında dahi magnetik olan uranyum vs. gibi zehir bulunmayan rakımı uygun yerlerde gübre ve kimyasal ilaç kullanılmadan yetiştirilmesine özen gösterilmelidir. Tüm bu ayrıntılara dikkat etmeden toplanan ve demlenme şekline uyulmayan şifalı otlar şifalarını kaybeder. Bu nedenle şifalı bitkilerin öncelikle mutlaka tanımına uygun şekilde yetiştirilmesi, toplanması ve kullanıma hazır hale getirilmesi gerekmektedir. Bitkiler, ileride bir zaman kullanabilmek için kurutarak bir kese kağıdında, bir torba içerisinde ya da bir cam kavanozda kiler, mahzen ve dolap gibi her türlü ısı ve ışık kaynağından uzak, serin ve karanlık bir yerde saklanmalı ve hava almamalarına özen göstermelidir. Saklama ortamındaki oksijeni en aza indirmek için, bitki kabını mümkün olduğunca tıka basa doldurmak ve kullandıkça daha küçük kaplara aktararak, kabın sürekli dolu kalmasını sağlamak gerekmektedir.<sup>81</sup>

İçimlik çay ile iyileştirici özelliği olan bitki çayı demlemek çok farklıdır. Bitkinin yaprak ve çiçekleri kullanılıyorsa şifalı kimyasallarının ayrılarak suya geçmesi için 10 ile 20 dakika kaynar suda bekletilmesi gerekir. Eğer kür için bitkinin dalları ve kökleri kullanılacaksa, kök ve dallardaki kimyasalları açığa çıkarmak daha zor olduğu için, belirli uygun süre kaynatılarak demleme yöntemi daha uygundur. Hastalık teşhisi konulduktan sonra bitkinin tarifine uygun dozda kullanılması ve belirli süre kürün devam etmesi gerekmektedir. Dozun fazla olması zararlı etkileri ortaya çıkarırken, az olması tedaviye yeterli etkiyi oluşturmayabilir.<sup>82</sup> (Maranki, 2008: 77- 78)

<sup>81</sup>Ahmet Maranki, Elmas Maranki, **Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler**, Mozaik Yayınları, İstanbul, 2008, ss. 76-77.

<sup>82</sup>a.g.e., ss. 77-78

### 1.2.5.6. Gelecekte Ne Olacak?

Günümüzde ilaç şirketleri klasik bitkisel tıbbın başarılarının ve üretim için aktif yeni ürünler bulmanın gittikçe zorlaşmasının etkisiyle potansiyel olarak faydalı bitkisel maddeler üzerinde araştırmalara yönelmişlerdir.

Klasik ilaç araştırmaları tek bir madde üzerinde yapılmakta ve bunları çok miktarda üretebilmek için ya oldukları gibi çıkarılmakta veya teste tabi tutarak oluşturulmaktadır. Oysa sarımsak yağının tifo basiline karşı öldürücü etkisi, modern yöntemlerle yapılan pek çok ölçüme göre karbolik asidin etkisinden 24 kat daha fazladır. Modern ilaç üretiminde belki de hiç ulaşamayacak bir diğer husus, doğal tıbbi maddelerin bitkide bulunan diğer doğal maddelerce değişikliğe uğratılmasıdır. Modern araştırmalar bitkilerin etkiyi artırıcı ve/veya yan etkiyi yok edici ikincil maddelere sahip olduğunu göstermektedir. Mesela yüksük otu özleri çok az yan etkiyle “kalp yetmezliği sonucu sıvı birikmesi” tedavisinde yaygın olarak kullanılmıştır. Fakat aktif madde ayrıştırıldığında, yaprakta doğal olarak bulunan uygun dozdan hem daha güçlü hem de yan etkileri daha fazladır. Bu durum araştırmaları çıkmaza sokmaktadır.<sup>83</sup>

Modern Farmakolojinin problemlerinden biri de bitkisel ilaçların standart hale getirilebilmesinin çok zor olmasıdır: Aynı cins bitkilerin hepsinde farklı topraklarda, farklı iklim ve zamanlarda yetişmiş, değişik günlerde toplanıp değişik şekillerde saklanmış olmaları nedeniyle, doğal olarak aktif tıbbi madde miktarları değişiklik göstermektedir. Eski hekimlerin yöre insanları için yöresel bitkilerden ilaç hazırlaması tedavi için en elverişli metottu. Bunlar hazırladıkları ilacı standart hale getirebiliyorlardı. Zamanımızda büyük ilaç firmalarının bütün dünyaya yönelik üretimleri, sağlığa kavuşmada elverişli ve geçerli bir yöntem değildir. Çünkü bitkisel tıbbın en temel prensiplerinden birisi; İnsan çevresinde bulunan bitkilerle ilişkili ve bir bütündür ve insanlar için kendi yörelerinde yetişen bitkilerden elde edilen kürler sıkıntı ve hastalıklarının tedavisinde büyük ihtimalle daha etkin olacaktır. Günümüzde, astım ve saman nezlesi olanlara, alerjik olabilecek yöresel polenleri

---

<sup>83</sup> Stanway, a.g.e., ss. 105-118.

etkisizleştirmek için yöre balından yemelerini tavsiye eden alerjistlerce de bu teori doğrulanmaktadır. Fakat ilaç endüstrisi küçük yörelere ve az sayıda insana göre ilaç üretmekle kar edip ayakta kalamaz. Ona göre ilaçların tamamı standart hale getirilmelidir. Bu uygulamanın en büyük güçlüğü insanların aynı bir-örnekleştirilememeleridir; ve bu, modern ilaç tedavilerinde büyük düş kırıklıklarına neden olmaktadır.<sup>84</sup>

İnsan yaşadığı bölgede doğanın bir parçası ve doğayla bir bütündür. İnsan doğaya uymak zorundadır. İnsan metabolizması mevsimlere ve yaşam ortamının çevre şartlarına bağlı olarak farklı çalışır. Doğada kurulan çeşitlilik dengesi içerisinde, insanın hizmetine her yörenin kendine özgü çeşitliliği sunulmuştur. Bu çeşitlilikler içerisinde henüz farkında olmadığımız keşfedilmeyi bekleyen pek çok çeşitli bitkilerimiz var. Son yıllarda yaşanan doğaya dönüş ve doğal ürünlerin tüketilmesine yönelik tercihlerin arkasında bir moda veya bir trend yatmıyor. Zira bu durumun arkasında teknolojinin sunduğu doğal olmayan ve katkı dolu besin ve ilaçların insana fayda yerine zarar verdiğinin anlaşılmış olması gerçeği yatıyor.<sup>85</sup>

### **1.2.6. Bio-Feedback**

#### **1.2.6.1. Tanım**

Fizyolojik bilginin geri bildirimi; basit elektronik cihazlarla bedenin istem dışı çalışma verilerinin takip edilip izlenerek bunları düzenlemenin veya değiştirmenin bir metodudur. Bunun için bir bilim olarak bio-feedback, daha uygun bir deyimle bio-feedback eğitimi olarak da anılmaktadır.<sup>86</sup>

#### **1.2.6.2. Arkaplan**

Modern tıp içinde yer alan bazı yaklaşımlar, tedavide yalnızca bedenin hastalıklı bölgesini değil hastanın ruhsal süreçlerini de dikkate almaktadır. Bunlardan “psikosomatik tıp” modern tıptaki bütüncül yaklaşımlardan biridir. Psikosomatik tıp,

<sup>84</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 105-118.

<sup>85</sup> Saraçoğlu, **a.g.e.**, s.114.

<sup>86</sup>By Harvard Medical School, “Biyolojik Geri Besleme”, **Harvard Medical School Aile Sağlık Rehberi**, Bizim Kitaplar, İstanbul, 2009, s.393.

insan sağlığı konusunda onun ruh ve bedenine bir ve bütün olarak yaklaşımı uygun ve gerekli görür. Fizyolojik pek çok hastalığın psikoloji kaynaklı olduğuna işaret eder.<sup>87</sup>

Bilinç dışı olan beden fonksiyonlarının kontrol edilebileceği fikri hayvanlarda yapılan deneylerden doğmuştur. Deneylerden elde edilen sonuçlardan insanlara da uygulanabileceği düşüncesi ortaya çıkmıştır ki günümüzden yaklaşık yarım asır önceye dayanır.<sup>88</sup>

İnsanın kaygı, korku, stres, gerilim, umut, sevinç gibi duygu durumlarının bedendeki fizyolojik etkilerine yoğunlaşan psikofizyolojik (ruh-beden) yaklaşım, bio-feedback(biyolojik geribesleme) tekniği ile, stres ve diğer olumsuz etkilerden kaynaklanan hastalıklarda insanın zihnini ve duygularını kontrol ederek bedeninde, olumlu fizyolojik değişiklikler oluşturabilmesine olanak sağlamaktadır.<sup>89</sup>

Bio- feedback istem dışı olan beden fonksiyonlarının kalp hızı ve nabız, kan basıncı solunum, sindirim ve beyin dalgalarının ölçülerek sağlığı iyileştirici yönde kontrolünün sağlanmasıya yarayan bir yöntemdir.<sup>90</sup>

### **1.2.6.3. Bio-feedback Nedir?**

Bu terim, özel vücut tepkilerini (nabız, solunum gibi) len ve kişiye, vücudun tepkilerinin farkına vararak bunları kontrol etmeyi öğrenebilmek için, sesler ya da ışıklar şeklinde geri besleme ya da geri bildirim yapan metotları tanımlamak üzere kullanılır. Bunu takiben kişi, kendi tepkilerini düzenlemek üzere gevşeme ve bilişsel terapi tekniklerini kullanır.<sup>91</sup>

### **1.2.6.4. Nasıl Uygulanır?**

Diğer zihin beden yaklaşımlarından farklı olarak “biyolojik geribildirim” (bio-feedback), birtakım elektronik cihazlarla gerçekleştirilen bir uygulamadır.

<sup>87</sup> Saltık zkan, **a.g.m.**, ss. 307-314.

<sup>88</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 119-127.

<sup>89</sup> Saltık zkan, **a.g.m.**, ss. 307-314.

<sup>90</sup> Yalman, **a.g.e.**, ss. 36-38.

<sup>91</sup> By Harward Medical School, **a.g.m.**, s.393.

Elektronik alıcılar bedenin farklı bölümlerine takılarak, bilinç dışı çalışan vücut işlemleri; nabız oranı, solunum düzenleri, kas gerginliği, cilt ısısı, ter bezi aktivitesi, beyin dalgalarının ölçülmesi ve kontrolüne yönelik kullanılır. Elektronik cihazlar fiziksel aktiviteyi algılanabilir -sesli ve/veya görsel- sinyallere dönüştürür.<sup>92</sup>

Bedenin durumundaki değişim sinyalde de değişime neden olur ve sonuç verileride değişir. Bu geribildirim düzeneği bir uzman yardımıyla kişiye, genel sağlığını iyileştirme yönünde bilinçli olarak vücut fonksiyonlarını etkileme olanağı sağlar. Bu konuda alınan eğitimden sonra yapılacak pratik uygulamalar ne kadar fazla olursa kişinin kontrol kabiliyeti de o ölçüde artacaktır. Aynı zamanda bu yöntemi yalnız olarak kullanabilecektir.<sup>93</sup>

#### 1.2.6.5. Nerede Kullanılır?

Bu yöntem EMG (Elektromiyograf; kas gerilimi ölçeri), EEG (Elektroensefalograf; beyin dalgaları ölçeri), EKG (elektrokardiograf; kalp ritim ölçeri) ve GSR (deri ısı ölçeri; Galvanic Skin Resistance) gibi elektronik cihazlar yardımıyla uygulanabilir. Uygulamada temel alınan, istem dışı çalışan otonom sinir sisteminin fonksiyonlarını kontrol altına alabilmektir. Uygulayıcı; hasta, bu cihazlar yardımıyla o anki fizyolojik durumu hakkında bilgi edinir ve farklı duyu durumlarında farklı sonuçlar elde eder. Böylece hangi durumlarda ne tür zihin teknikleri kullanması gerektiğini öğrenir.<sup>94</sup>

Daha sonra hasta cihaz olmadan fizyolojik durumunu kontrol etmeye başlar. Örneğin cilt ısısı ölçen bio-feedback cihazıyla, Raynaud; kan damarlarındaki daralmaya dayalı, el ve ayak parmaklarında soğuğa bağlı ağrı ve renk değişikliğine neden olan bir hastalıktır, hastalar geribildirim sayesinde kan damarlarını genişletebilmeyi, el ve ayaklarındaki cilt ısısını yükseltmeyi öğrenebilirler. İdrarını tutamayan insanlar, ilgili kaslarını gevşetmeyi öğrenerek mesane ve bağırsaklarını

<sup>92</sup> Reskan Altun, Ali Özden, “Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp”, **Güncel Gastroenteroloji**, yıl 8, sayı 3, 2004, ss. 231-235.

<sup>93</sup> Erick J. Coats ve Robert S. Feldman, “Zihninizi Bedeninizi İyileştirebilir mi?”, Çev.Nuran Erdoğan Korkmaz, **A.Ü.İ.F.D.**, 52: 2(2011), ss. 353-367.

<sup>94</sup> Atahan Altıntaş, Cengiz Akalan, “Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans”, **SPORMETRE (Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi)**, 2008, 6(1), 39-43.

kontrol edebilirler. Ameliyat sonrası kol ve bacak kaslarının tekrar kullanımında, felçli hastalarda temel kasların iş göremediği durumlarda alternatif kalça kaslarının hareket ettirilmesinde kullanılır. Ayrıca hiperaktif çocuklarda davranış değişikliği amacıyla, kendi beyin dalgalarını değiştirmeyi öğretmede deneysel olarak kullanılmaktadır.<sup>95</sup>

Bio-feedback psikolojik kökenli deri hastalıklarında oldukça yararlı olabileceğine dair yayınlar mevcuttur.<sup>96</sup>

### **1.2.7. Dua Etmek**

#### **1.2.7.1. Tanım**

Tanrıya yalvarma, yakarış için söylenen dini metin.<sup>97</sup>

#### **1.2.7.2. Arkaplan**

Her ne sebeple olursa olsun bireye ait ihtiyaç ve istekler karşılığını bulamadığı sürece, bireye baskı yapmaya devam ederler. Eğer bu istek ve ihtiyaçlar karşılanmazsa, organizmada bazı bedensel ve ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkması kaçınılmaz olur. Çünkü onlar yalnız doyurulmakla susturulabilirler.

İnsanın ruhsal yapısında güvenme, sığınma, dayanma, korunma, emniyette olma, bağlanma, kabul edilme eğilimleri bulunmaktadır. Bu sebeple tapılandan isteklerde bulunması zorunlu bir hal almaktadır.<sup>98</sup>

#### **1.2.7.3. Dua Nedir?**

Dua, Arapça bir kelimedir. Yalvarma, yakarış, iç dökme ya da halini arzetme manasına gelir. Dua etme; İnsanların, inanç ve ibadetlerini yönelttikleri tanrıyla veya kendilerinden üstün bir güce sahip olduğunu düşündükleri bir varlıkla, zihinsel ve

<sup>95</sup>Bilal Doğan, Özlem Karabudak Abuaf, Ercan Karabacak, “Tamamlayıcı Alternatif Tıp ve Dermatoloji”, *Turkderm- Deri Hastalıkları ve Frengi Arşivi Dergisi*, 2012; 46: 62-6.

<sup>96</sup>Erick J. Coats, Robert S. Feldman, *a.g.m.*, ss. 353-367.

<sup>97</sup>Tdk, *Türk Dil Kurumu Ana Sayfası*, [www.tdk.gov.tr/index.php?op](http://www.tdk.gov.tr/index.php?op), (11.11.2018)

<sup>98</sup>Hasan Kayıklık, *İnsanlar Neden Duaya İhtiyaç Duyar*, [www.sonpeygamber.info/insanlar-neden-duaya-ihtiyac-duyar](http://www.sonpeygamber.info/insanlar-neden-duaya-ihtiyac-duyar), (11.11.2018)

duygusal bir bağlantı kurarak rahatsız oldukları durumdan (ağrı, hastalık, zorluklar, günahların affedilmesi v.b) kurtulmak için yardım istemesidir. Genellikle tek tanrılı dinlerde (İslam, Musevilik, Hristiyanlık vb.) daha çok görülmektedir.<sup>99</sup>

#### 1.2.7.4. Nasıl Etki Eder?

Dua ederek istemek evrenin yaratıcısıyla kurulan bir bağlantıdır. Bilinçaltına direkt emir vermayla aynı etkiyi göstermektedir. Sürekli olarak ve şiddetle istemek mutlaka elde etmek anlamına gelir. Israrla istemek başarmak ve elde etmek için olmazsa olmaz en önemli faktördür. Bazen istemek eylemlerle de olur. Edison elektriği, defalarca deneyler yaptığı ve hiç vazgeçmediği için buldu. Onun gayreti dua boyutlarına ulaştığı için başarılı oldu. Çok şiddetle istemek, istediği şey için büyük bir gayretle çalışmak ve asla vazgeçmemek yine dua etmek demektir.<sup>100</sup>

Dua etme; çoğu toplumda iyileştirici bir uygulama olarak kabul edilir. Kronik ağrılı bireylerin dua etme yöntemini çoğunlukla kullandığı görülür. Dua etmenin pek çok şekli olabilir. Bunlar; kendi kendine dua etme ya da bir hemşirelik uygulaması şeklinde ortaya çıkan dua etme, olarak sıralanabilir. Diğer sağlık görevlisi ya da dini görevlilerin hasta için dua etmeleri ya da hasta yakınlarının, hastaları için dua etmeleri de gündeme gelebilmektedir. Dua etme biçimini dini inançlar şekillendirmektedir. Dua etme ile kan basıncında azalma ve bağışıklık sistem fonksiyonlarında düzelme arasında olumlu ilişki olduğunu bildiren çalışmalar yanında Dua etmenin bir relaksasyon cevabı oluşturduğu öne sürülmektedir. Neşe, umut, sevgi gibi dua etme ile ilişkili pozitif duygu durum halinin kişinin psikolojik halini iyi yönde etkilediği bildirilmektedir. Yapılan çalışmalarda kalp hastalarında dua etme ile daha iyi sonuçların elde edildiği bildirilmektedir.<sup>101</sup>

Duanın etkisi Journal of Reproductive Medicine’de yayınlanan bir araştırmada da ortaya kondu. Belirli bir etkiyi değerlendirmek için en iyi çalışma yöntemi olan çift kör metoduyla uygulanan randomize (rastlantısal) bir çalışmada,

<sup>99</sup>Gülsüm Kökten, Bir Üniversite Hastanesinde Polikliniğe Başvuran Cildiye Hastalarında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Yöntemlerinin Kullanımı, Şanlıurfa, 2017, s. 8.

<sup>100</sup>Yahyaoğlu, a.g.e., ss. 310-311

<sup>101</sup>Ayşegül Tekçi, Araştırma Görevlisi Hekimlerin Geleneksel, Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları ile İlgili Bilgi ve Tutumları, Diyarbakır, 2017, ss. 38-39.

Amerika’ da tüp bebek uygulaması yapılan kadınlara Kore’de yaşayan kişiler dua ettiler. Özel doktorları ve hastalar bu durumdan haberdar değildi. Kore’deki kişilere bilgi verilmeden fotoğraftaki kişinin doğurganlığının artması için dua etmeleri istendi. 100 kişiye dua edildi. 99 kişiye dua edilmedi. Dua edilmeyenlerin, tüp bebek için normal bir oranla, % 22’si hamile kalırken, kendisine dua edilenlerin % 47’si hamile kaldı. Bu oran tüp bebek uygulaması için istisnai bir orandı ve bu çalışmada kendisine dua edilenlerde doğurganlık oranının iki katına çıktığı ispatlanmış oldu.<sup>102</sup>

### **1.2.8. Hidroterapi**

#### **1.2.8.1. Tanım**

Suyun tedavi amaçlı kullanılmasıdır.

#### **1.2.8.2. Arkaplan**

Suyun sağlığa faydalı yönlerinden suyla ilgili tedavi yöntemlerinde yararlanılmaktadır. Duş, küvet, sauna, oturma ve ayak banyoları, sıcak ve soğuk kompresler, girdap, deniz suyu, kaplıcalar ve maden suyu bu yöntemler arasındadır. Tedaviye göre su soğuk, sıcak ya da ılık kullanılabilceği gibi buhar ya da buz şeklinde de uygulanabilir.<sup>103</sup>

#### **1.2.8.3. Nedir?**

Hidroterapi su veya maden suyunun ağız yoluyla alınması, suda yıkanılması ve başka tedavilerin su içinde uygulanmasını içerir. Sağlık verici, bitki banyoları gibi başka banyo türleri de vardır. Soğuk su banyoları bazı hastalıkların tedavisinde kullanılsa da sıcak banyo tedavisi daha yaygındır. Sıcak ve soğuk suyun dönüşümlü olarak kullanıldığı tedavilerde vardır.<sup>104</sup>

<sup>102</sup>Yahyaoglu, a.g.e, ss. 310-312

<sup>103</sup>Peters, a.g.e., s. 184.

<sup>104</sup>Stanway, a.g.e., s. 136.

#### 1.2.8.4. Nasıl Etki Eder?

Su insan için hayati derecede önem arzeder. Bedenimizin üçte ikisi sudur. Soğuk su susuzluğu giderici, yüksek ateşi düşürücü, ağrı kesici (anestezik), virüs ve bakterilerden temizleyici (antiseptik), enerji verici(re-enerjizer), bağışıklık sistemini güçlendirici(hastalıklara karşı direnç geliştirici), diüretik ve kabızlığı giderici, toksinlerin vücuttan atılmasını da yardımcıdır. Kısa süreli soğuk su tonik olmakla birlikte uzun süreli soğuk su, depresyon etkisi yapar. Gevşetici bir işleve sahip olan sıcak su, aynı zamanda daha güçlü bir temizlik etkisi oluşturur. Kas gerginliğini gidererek rahatlamayı ve vücudun dinlenmesini sağlar. Normal ısıda ya da ılık su, sedatif etkilidir( bunalıntıyı giderici, duygu ve davranışlarda yatıştırıcı etki sağlayan). Terleme yoluyla, deri hareketliliğini artıran buhar, açılan gözeneklerden vücutta birikmiş toksinlerin atılmasını, gözeneklerin temizlenmesini; cilt ve sivilce sorunlarının iyileştirilmesini sağlar. Türk hamamı, buhar banyosu bu amaçla kullanılır. Buz ve buzlu su kanamaların kontrolünde yardımcıdır. Ödemi önler, basit sakatlanmalarda ve spor yaralanmalarında buz, mükemmel bir ağrı gidericidir.<sup>105</sup>

#### 1.2.9. Hipnoz

##### 1.2.9.1. Tanım

Hipnozcinun, bir başka kimseyi transa benzer bir durumda yönlendirme ve telkinleriyle etki ve kontrolüne alma halidir.<sup>106</sup>

##### 1.2.9.2. Arkaplan

Hipnozün tarihi M.Ö.5000 yıllarına eski Mısır'a kadar uzanır. Eski Mısır, Çin ve Hindistan'daki rahip ve şamanlardan başlayan hipnoz, tarihinde Hipokrat'tan Ericson'a dek birçok "pozitif" bilim adamı ve hekim tarafından merak edilerek anlamaya çalışılmış ve yorumlanmıştır.

<sup>105</sup>Mennan Aysan Kuzanlı, Recai Yahyaoglu, **Suyun İyileştirici Gücü**, 2.Baskı, Mozaik yayınları, İstanbul, 2007, ss. 78-79.

<sup>106</sup>Stanway, **a.g.e.**, ss. 139-145.

Çok eski çağlardan beri hipnoz, hem dini ayin ve törenlerde, hem hastalıkları iyileştirmede, hem de Doğu kökenli birçok(yoga v.b) yaşam felsefesinin içinde doğrudan ya da dolaylı olarak yer almıştır.

Tıp alanına bir tedavi aracı olarak bilimsel ve resmi anlamda ilk kez girişi 1748’li yıllarda F. Anton Mesmer ile gerçekleşmiştir.<sup>107</sup>

Hipnoz henüz tam olarak anlaşılmadığından bilimsel bir metod olarak ele alınmamaktadır. Hipnozun nasıl işlediği ile ilgili deneyler ve etkilerinin kanıta dayalı olarak ifade edilmesi yolundaki çalışmalar sürmektedir. Burada başarı elde edilebilirse hipnoterapi daha iyi bir noktaya gelebilecektir.<sup>108</sup>

### 1.2.9.3. Hipnoz Nedir?

Arzu edilen neticeleri derince hayal etme metodu. Hipnoz çevresel farkındalığın askıya alındığı analitik zihinsel sürecin bir bilgilendirme projesi şeklindedir. Kritik analitik bütün bilgi yolları; algıda hafızada, duygulanımda ve fizyolojide belirgin istem dışı değişikliklere neden olabilir.<sup>109</sup>

### 1.2.9.4. Nasıl Uygulanır?

Hipnoz rahatlama ile başlayabilir. Sırt üstü yatıp gözler kapatılır ve arkaya yaslanılır. Hipnoterapist derin bir şekilde rahatlatmak için kişiyi yönlendirir. Hemen hemen değişmez bir şekilde, hipnotik yönlendirmeler imgeler şeklinde olur. Örneğin, bir yaz sabahı sahilde kitap okurken denizin sesini dinlediğinizi hayal edebilirsiniz, gibi. Hipnoz altındaki birey duymayı, görmeyi, koklamayı, dokunma ve tat alma gibi süreçleri zihninde oluşturur. Ancak hipnotik duruma geçtikten sonra, bu durum daha özel hedeflere ulaşmak içinde kullanılabilir.<sup>110</sup>

Hipnoz kişiyi telkine açık hale getirerek çalışır. Normalde şuur veya bilincin kontrolü altında iken gerçekleşmeyen ancak derin bir gevşeme modunda iken, kişiyi verilen telkinler fizyolojik faaliyetleri etkilemekte kullanılıyor. Dünyaca ünlü kalp

<sup>107</sup>Adil Maviş, **Telkin ve Hipnozla Öğrenme Teknikleri**, Hayat Yayıncılık, 2001, s. 28.

<sup>108</sup> Yalman, **a.g.e.**, s. 72-73.

<sup>109</sup> Doğan, Karabudak Abuaf, Karabacak, **a.g.m.**, ss. 62-6.

<sup>110</sup> Coats ve Feldman, **a.g.m.**, ss.353-367 .

doktoru Mehmet Öz, tedavisinde “kuvvetli yeni hücreler yerlerini alıyorlar.” gibi telkinlerle hastalarına hasarlı hücrelerin tamir olduğu hususunda inanç ve güven vererek korkularını giderir. Hayal gücü kuvvetli, danışmanına güvenen ve dikkatini odaklayabilen hastalar hipnoterapiye olumlu cevap verebilmektedirler.<sup>111</sup>

Hasta yararına hedeflenen değişiklikleri oluşturmak için danışanın transa girme kapasitesi kullanılır. Hipnoz farklı şekillerde uygulansa da usulüne uygun kullanımında hazırlık evresi, hastanın bilgilendirilmesi, başlatma uyarısının farklı evrelerinden geçme, derinleşme, hipnozda çalışma, sabitleme, hipnoz sonrası için telkin verme, sonuç çıkarma ve bilgilendirme gibi aşamalar şeklinde uygulanmaktadır. Hipnoz yapan, hasta hekim diyalogunu oluşturma, danışana kılavuzluk etme, hipnozun belli bir hızla ilerlemesini sağlama, olumsuz ve istenmeyen telkinlerden kaçınma gibi olumlu bir iletişim kurarak hastanın rahatlmasını sağlar.<sup>112</sup>

#### 1.2.9.5. Nerelerde Kullanılır?

Son yıllardaki klinik denemelerde hipnoz, ameliyat sonrası ağrı gidermeden kilo vermeye ve hastalıkların tedavisine kadar bir çok konuda kişilere yardımcı olmaktadır. Tıp dergilerinde yayınlanan birçok araştırma, hipnoterapi uygulanan hastaların standart ilaçlar verilen kontrol grubundaki hastalarla karşılaştırıldığında, ameliyat sonrasında daha az ağrı çektiği ve daha çabuk iyileştiğini göstermiştir. Benzer şekilde sindirim sistemi tedavisinde hipnozun ilaç tedavisinden daha etkin olduğu görülmüştür.2000 yılında yayınlanan 59 araştırma sonucuna göre kalıcı olarak kilo vermede hipnoterapi oldukça başarılıdır. Ama sigara bırakmada durum böyle değildir. Araştırmalar, hipnoterapinin bağıışıklık sistemini bastırarak cilt hastalıklarını tedavide de oldukça etkin olduğunu göstermiştir.<sup>113</sup>

<sup>111</sup>Yunus Ali Çengel, **Enerji Nedir? Madde Mana Ve Evrene Yeni Bir Bakış**, İnsan ve Kainat-Dünyaya bilimin penceresinden bakın, <http://insanvekainat.net2017/06/24/enerji-nedir-madde-mana-ve-evrene-yeni-bir-bakış/>, (16.05.2018).

<sup>112</sup> Nicole Ruyschaert, “Belçika’da Tamamlayıcı/Alternatif Tıp, Belçika ve Avrupa’da Medikal Hipnoz”, **Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamalarına Uluslararası Bakış Konferansı Bildirisi**, 7-8 Mart 2014, ss. 109-114.

<sup>113</sup> Çengel, a.g.k., (16.05.2018).

Zihin beden işlevleri, fonksiyonel bozukluklar ve psikosomatik bozukluklar için kullanılmaktadır.

## **1.2.10. Homeopati**

### **1.2.10.1. Tanım**

Sağlıklı kişide hastalık belirti ve semptomlarına neden olan maddenin, aynı hastalık durumunda seyreltiği ölçüde tedavi için yararlı olduğu ilkesine dayalı bir tedavi metodudur.<sup>114</sup>

### **1.2.10.2. Arkaplan**

Onsekizinci yüzyıl sonlarında “benzer şeyler benzerleriyle tedavi edilir” tezine dayalı, ayrıntılı olarak ilk kez Samuel Hahnemann tarafından geliştirilmiş bir sağaltım yöntemidir. Terim olarak Yunanca homoios “benzer” ve pathos “hastalık” anlamında kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir. Bu kavram yüksek dozları kullanıldığında, bir hastalığın semptomlarını oluşturan ilaçların, seyreltilmiş dozlarıyla aynı hastalığın tedavisi anlamına gelmektedir.<sup>115</sup>

### **1.2.10.3. Nasıl Uygulanır?**

Homeopati bütüncül tıp ilkesine dayanır. Hastalık belirtileri, hastanın bireysel tepkisini gösterir. Her hastalık bireyseldir, kişiye özeldir. Homeopatik ilaçlar, insanın kendi iyileştirici mekanizmasını güçlendirerek harekete geçirmek amacıyla verilmesi temeline dayanır. İlacın özelliği, hastalığın özelliğinden öte, hastalığın hastada gösterdiği belirtilerin özelliği arasındaki uyumundan sonra uygulanmaya geçilir. Bunun anlamı modern tıbbın kullandığı aynı hastalığa aynı standart ilaç değil, aynı hastalığa hastaya özel ilaç uygulamasıdır. Homeopatide bir ilaç ne kadar seyreltilir, etkin maddenin dozu ne kadar azaltılırsa ilacın etkinliği o kadar artar. Yan etkiyi

<sup>114</sup> Stanway, a.g.e., ss. 147-155.

<sup>115</sup> Nilgün Gültiken, Malign Meme Tümörlü Köpeklerde Operatif Girişime Ek Olarak Uygulanan İmmünoterapi ve Homeopatinin Etkisi, Ankara, 2003, s. 27.

azaltacak o oranda etkinliği artıracak biçimde ilacın seyreltilerek kullanılması yöntemin özelliklerindedir.<sup>116</sup>

Tedaviye başlamadan önce hekim detaylı bir araştırma yapmalıdır. Hastanın, hem nesnel; hastalığın tıbbi yönleri, hem öznel; ailevi, kişisel ve psikolojik yönlerine ait bilgi ve bulgularını dikkate almalıdır. Çünkü aynı belirtilerle başvuran iki hastayı, kişisel birçok değişken sebebiyle farklı şekilde tedavi etmek gerekebilir.<sup>117</sup> Bunun için hastalığın nedenlerini ve semptomları çok iyi anlayarak doğru ilacı seçmelidir. Ayrıca stres, yanlış egzersiz, dengesiz beslenme gibi tedaviye engel faktörler mutlaka ortadan kaldırılmalıdır.<sup>118</sup>

Homeopatik madde olarak bitkisel, hayvansal, kimyasal, mineral veya sentetik kaynaklı ana maddeler kullanılabildiği gibi, hastalık etkenleri bulunduran ürünlerden de (örneğin: hastanın kendi kanı, irin, hastalıklı doku veya mikrop kültürleri) yararlanılabilmektedir. Homeopatik maddenin mikro dozlarda kullanılması onun etkinliğini artırır. Homeopatiklerin etkinliği onların sulandırma dereceleri ile ifade edilmektedir. Taşıyıcı veya seyreltici madde olarak sulandırılmış alkol, süt şekeri veya su kullanılmaktadır.<sup>119</sup>

#### 1.2.10.4. Nasıl Etkili Olur?

Homeopatik maddenin nasıl etkili olduğu hakkında kesin bir görüş olmamasına rağmen homeopatik maddelerin etkileri “benzer benzeri iyileştirir” kuralına bağlıdır. Örneğin; kahve sinir sistemini uyarıcıdır ve idrar atılımını artırır. Kahvenin seyreltilmiş dozları verildiğinde, aşırı idrar atılımı ile birlikte sinirsel aktivite ve uykusuzluk problemi olan bir kişide tedavi edici etki sağlayabilir.<sup>120</sup>

Hahneman’a göre; Homeopatik sağaltımın etkili olabilmesi için seçilecek homeopatik maddenin sağlıklı kişideki belirtileri, hastalığın gösterdiği belirtilerle, ne

<sup>116</sup> Pierre Vannier, **Homeopati**, (Çev. Orhan Ülkülü), Fransız Üniversiteleri Yayınları, 1976, ss. 18-35.

<sup>117</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 147-155.

<sup>118</sup> Gültiken, **a.g.e.**, s. 29.

<sup>119</sup> Gültiken, **a.g.e.**, s. 28.

<sup>120</sup> Nihat Özyurtlu, *Dişı Köpeklerde Yalancı Gebeliğin Sağaltımında Homeopati Uygulamasının Etkisi*, Ankara, 2004, s. 30.

kadar çok benzerlik gösterirse o denli homeopati özelliğinde, o denli elverişli ve özgül bir ilaç olacaktır.<sup>121</sup>

İlaçların seyreltilerek dozun azaltılmasının gerekliliği, organizmanın tepki yeteneğinin küçük dozlarla daha iyi etkilenmesindedir. Uygulanacak doz organizmada etki gösterecek kadar kuvvetli, oluşturabileceği hastalık benzeri etki, mümkün olduğu kadar hafif olmalıdır.<sup>122</sup>

#### 1.2.10.5. Niçin İşe Yarıyor?

Homeopati bedenin kendi kendini düzenleme ve tedavi etme gücünü harekete geçirmeye yönelik bir yöntemdir. Batı tıbbındaki gibi bağışıklık sistemini baskılayarak doğal dengeyi bozmaz. Modern tıp sürekli, vücudun hastalıklardan kurtulma tepkileri olan, belirtileri tedaviye yöneldiğinden aslında bedenin doğal yasalarının karşısında olarak bağışıklık sistemini baskılama yoluyla tedavi etmeye çalışır. Fakat hastalıklar iyileşmez, belirtiler bir müddet ortadan kalkar ama hastalık tekrar ortaya çıkar. Homeopatikler, hastalık belirtilerini değil asıl sebebe etki edecek tedavi üretirler. Sağlıklı kişide, hastalıkla benzer belirtiler uyandıran bir madde; homeopatik ilaç, yeterince hafifletilmiş dozlarda verildiği zaman hastalığı köklü, sürekli, çabuk ve tam olarak ortadan kaldırma etkisine sahiptir. Bu prensibin aynısı Batı tıbbı tarafından bağışıklık sağlamak için kullanılmaktadır. Az miktarda ölü ya da yapısı değiştirilmiş mikrop aşısı yoluyla kişiye verilir ve bedenin o mikroba karşı bağışıklık kazanması sağlanır.<sup>123</sup>

Bu hafifletilmiş dozdaki ilaç; homeopatik ilaç hücrenin moleküler veya atomik yapısına etki edecek yoğunluktan çok daha inceltilmiş veya seyreltilmiştir. Dolayısıyla bu ilaçlar DNA 'da bir etki oluşturmaktadır.<sup>124</sup>

<sup>121</sup> Vannier, a.g.e., s. 29.

<sup>122</sup> Gültiken, a.g.e., s. 29.

<sup>123</sup> Stanway, a.g.e., ss. 147-155.

<sup>124</sup> Salih, a.g.e., s. 400.

### **1.2.10.6. Nerelerde Uygulanır?**

Cerrahi müdahaleler hariç artrit, soğuk algınlığı, grip, alerji, astım gibi süregelen veya geçici hastalıkların büyük bir kısmında kullanılabilir. <sup>125</sup>

### **1.2.11. Kiropratik**

#### **1.2.11.1. Tanım**

Vücuttaki doğal, ideal nörofizyolojik dengeyi sağlamak için yapısal ve biyomekanik anormallikleri el yardımıyla düzelten bir yöntemdir. <sup>126</sup>

#### **1.2.11.2. Arkaplan**

İnsanlık tarihinin ilk yazılı kaynaklarına uzanan bir kökeni ve geleneği olan kropratik günümüzde eğitim standartlarının gelişmesi, bilimsel verilerle elde edilen sonuçların yayınlanması, yasal olarak tanınma ve yönetmeliklerle desteklemesi süreçlerinde belirgin ilerleme sağlamıştır. DSÖ asgari eğitim standardı rehberi oluşturmuş, kısa sürede dünyada öğretilen ve uygulanan bir sağlık hizmeti olarak kabul görmüştür. 40'dan fazla ülkede uygulamaları yasalarla tanınmakta ve düzenlenmektedir. <sup>127</sup>

#### **1.2.11.3. Nedir?**

Kropratik; vücudun eklemlerinin, aktif veya pasif olarak manuel ya da mekanik manipülasyonu (düzeltici uygulamaları) yoluyla normal artiküler ilişkiyi ve fonksiyonu düzenlemek, mekanik stresi azaltmak, nörolojik bütünlüğü tekrar sağlamak ve böylece fizyolojik süreçleri etkileyebilme hüneridir. Kropratikçi

<sup>125</sup> Yıldız Kemer, **a.g.e.**, ss. 24-25.

<sup>126</sup> Doğan, Karabudak Abuaf, Karabacak, **a.g.m.**, ss. 62-6.

<sup>127</sup> Ayşen Türk, "Kayropraksi Uygulamaları", 1.Uluslararası ve 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitabı, Antalya, 2016, ss.77-81.

tedavinin yanında hastayı sağlığına kavuşturmak için bazen diyet, egzersiz, duruş eğitimi, dinlenmeyle ilgili tavsiyelerde de bulunur.<sup>128</sup>

#### **1.2.11.4. Nasıl Uygulanır?**

Öncelikle hastanın yaşam tarzı ve şikayetleri hakkında detaylı bir bilgi edinen kropratisyen, hastayı duruş şekli, kas-iskelet sistemindeki eklem fonksiyonlarının yeterlilik ve kısıtlılıkları açısından fonksiyonel ve yapısal bir muayeneden geçirir. Bundan başka modern tetkik ve tahlillere de başvurabilir. Özellikle omurganın her kesitinin, sakroiliakal eklem ve kas gruplarının durumu önemlidir. Tedavide duruş bozukluklarını düzeltme, omurga, kalça ve sakroiliakal eklemlerin bozulan fonksiyonlarını doğal ve normal haline getirme, el-ayak bileklerindeki; diz, özellikle kalça eklemlerindeki hareket kısıtlılığından kaynaklanan belirti ve semptomları giderme, fonksiyon bozukluklarına ve ağrıya neden olan sinir yıpranmalarını ortadan kaldırma kiropratiğin hedeflerindedir.<sup>129</sup>

#### **1.2.11.5. Nerelerde Kullanılır?**

Kiropratik öncelikle boyun, sırt ve bel ağrıları olmak üzere omuz, kol, kas ve iskelet sistemindeki ağrılı sendrom ve hastalıkların tedavisinde, baş ağrılarında başarılı tedavi sunmakla birlikte ameliyatla sonuçlanabilecek bazı disk kayması durumlarında da, vakanın durumuna bağlı olarak iyileşme sağlanabilmektedir. Eklemlerin tahrip olduğu, ileri derecede doku değişmelerinin olduğu vakalarda, kropratik şikâyetleri sona erdirme iddiasında değildir. Kas veya eklemlerdeki sinir sıkışmalarına bağlı olarak beliren bazı migren vakaları, birçok başağrıları, astım, hazımsızlık, artrit, stres ve bazı duyu durum bozukluklarında kropratikle sinirlerin serbest kalmaları sağlanabildiğinden bu hastalıklarda iyileşme görölmektedir. Ayrıca el ile uygulanan düşük derecede etkili terapiler- kropratik temelli manüplasyon teknikleri-geriatri hastalarına rahatlama ve psikolojik yönden yenilenme gibi fayda sağlamaktadır. Bununla birlikte yüksek derecede etkili tekniklerin uygulanmasında

<sup>128</sup> Burcu Kocabey, Sağlıklı Bireylerde Manuel ve Enstrumantal Spinal Manipölasyonların Vertebrobaziler ve İnternal Karotis Arterleri Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması, İstanbul, 2017, s. 21.

<sup>129</sup> a.g.e., s. 21.

yapılan en küçük bir hata hastaların ciddi şekilde yaralanmalarına sebep olmaktadır.<sup>130</sup>

## 1.2.12. Osteopati

### 1.2.12.1. Tanım

Semptom ve bulgular omurgayla ilgili olmasa da hastalıkların tedavisi için vücudun ve özellikle omurganın manüplasyonunu temel alan tıbbi bir tedavi sistemidir.<sup>131</sup>

### 1.2.12.2. Arkaplan

Osteopati genel anlamda iskelet ve kas sistemi terapisi'dir. Sağlıkta, kas iskelet sisteminin doğal şeklinin etkisi üzerine, tanı ve tedavi gerçekleştiren tıbbi bir tedavi yöntemidir. Bütüncül ve el pratiğine dayalı, tedavi uygulamaları, birbiriyle bağlantılı veya birbirini tamamlayıcı usullerle gerçekleştirilen özellikle omurga manüplasyonu temelli bir uygulamadır.<sup>132</sup>

Osteopati bireyin iyilik halinin, kemiklerinin, kaslarının, ligamanlarının ve bağ dokularının kusursuzca beraber işlemesine bağlı olduğu prensibine dayanmaktadır. Osteopatide fiziksel manipulasyonlar, esnetmeler ve masaj uygulanmaktadır.<sup>133</sup>

### 1.2.12.3. Osteopati Nedir?

Osteopati hastalıkların oluşumunda kas-iskelet sisteminin rolüne odaklanır. Sinirlerin herhangi bir sebepten etkilenmesi nedeniyle organlarda ve eklemlerdeki

<sup>130</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 157-160.

<sup>131</sup> **a.g.e.**, ss. 197-206.

<sup>132</sup> Nihat Ayçeman, **Geriatride Manipulatif ve Beden Temelli Uygulamalar**, Academicana, <http://www.academicana.com/tag/manipulatif-terapi/>, (05.04.18).

<sup>133</sup> Petek Eylül Taneri, Nalan Akış, "Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri", **Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları**, Türk Tabipleri Birliği Yayınları, 2017, Ankara, s 79.

fizyolojik ve fonksiyonel bozukluklar ve hareket kısıtlılıklarının düzeltilmesini, bunlara bağlı ağrının ortadan kaldırılmasını hedef alır.<sup>134</sup>

Osteopatik Manipülatif Tedavi(OMT) sağlığın korunması ve hastalıkların tedavisinde bütüncül bir yaklaşım sergiler. Osteopati uygulayıcıları, hastalarla ilgili klinik bulgu ve semptomların, birçok fiziksel ve fiziksel olmayan faktörlerin etkileşimi sonucu olduğunu belirtmişlerdir. Tedavi edici süreçte bu faktörlerin dinamik olarak birbiriyle ilişkisi hasta hekim ilişkisinin önemini ortaya koymaktadır. Tedavi, hastalık değil hasta merkezli bir yaklaşımla gerçekleştirilir. OMT, nöral, vasküler, ve biyokimyasal işlev bozukluğu bulgularına müdahale ederek bedenin doğal, kendi kendine tedavi edici mekanizmalarını hareketlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.<sup>135</sup>

Türkiye’de bin iki yüz saatlik osteopati eğitim veren enstitüler olduğu gibi yaklaşık beş yıllık eğitim veren enstitüler de var ve 2012 yılından beri manuel terapi eğitimi verilmektedir. Manuel terapi, uluslararası manuel terapi cemiyetinin (FİMM) kontrolü altında ve 2008 yılından beri üye olan Türkiye ile birlikte yaklaşık otuz tane üye ülkesi bulunmaktadır. Eğitimde müfredat bütünlüğü sağlamak için üye olan otuz ülkenin tamamında aynı müfredattan eğitim verilmektedir.<sup>136</sup>

#### 1.2.12.4. Nasıl Etkili Oluyor?

Sağlığı koruma ve hastalıklarla mücadele etmede osteopati, geniş açılı yaklaşımlar ortaya koyar. Tedavi ve hasta değerlendirilmesinde bazı temel prensiplere dayanır; insan vücudu dinamik fonksiyonel bir ünedir. Bedenin sağlık durumu fizik, akıl ve ruhsal durumdan etkilenmektedir. İnsan vücudu kendi kendini düzenleyen mekanizmalara sahiptir ve doğal olarak kendi kendine iyileşmektedir. İnsan vücudunda strüktür ve fonksiyon tüm seviyelerde birbiriyle bağlantılıdır. (OMT)’nin etkili olabilmesinin uygun hasta seçimi, uygulanan teknik ve

<sup>134</sup> Özkan Doğan, a.g.e., s. 24.

<sup>135</sup> Turgay Altınbilek v.d., “Bel Ağrılarında Osteopatik Manipülatif Tedavi Yaklaşımı”, **İntegr Tıp Derg (İntegratif Tıp Dergisi)**, 2016;4(1):10-16.

<sup>136</sup> Gürsel Velioğlu, “Manuel Terapi/Kiropratik Nedir?”, **Tamamlayıcı Tıp Vizyonu**, 1.Baskı, Profil Yayıncılık, İstanbul, 2013, s. 63- 120.

uygulayıcının tecrübesine bağlı olduğu, çok sayıda araştırma sonuçlarında belirtilmiştir.<sup>137</sup>

Osteopati, hastanın belirli bir bölgesine odaklanmak yerine bedeni bir bütün olarak ele alır. Ciddi sağlık problemlerinin kas-iskelet sistemiyle bağlantılı olduğu düşüncesiyle kronik hastalıkların derinlerdeki sebeplerini araştırmaktadır ki koroner kalp hastalıkları da bunlardan biridir ve uygun manüplasyonlarla iyileşme yolunda etkili sonuçlar alınabileceğine inanmaktadır.<sup>138</sup>

Osteopatik yaklaşımda bedendeki her hangi bir mekanik kısıtlanma, bütün sistemleri ve organları etkileyebilir. Omurganın herhangi bir alanında oluşan kısıtlılık o alanla ilgili organ ve sistemleri direk olarak etkileyebilir. Örneğin sağ omuz bölgesindeki ağrı safra kesesindeki bir problemle ilintili olabilir. Osteopati var olan bütün problemlerin mekanik nedenlerini araştırmaktadır. Osteopatik muayenede hastanın günlük yaşantısında duruş ve yürüyüşü, hareketleri, bedenin simetrisi, deri ve yumuşak dokuları gözden geçirilmektedir. Tedavide hafifçe manüplasyon, artikülasyon, fonksiyonel ve pozisyonel serbestleştirme metotları, kas enerji teknikleri, yumuşak doku teknikleri ve kraniyal manüplasyon yöntemleri kullanılmaktadır.<sup>139</sup>

#### 1.2.12.5. Nasıl Uygulanır?

Bu tedavi uygulamasında pratisyen veya osteopat hekimler kemikler, kaslar ve yumuşak dokular üzerinde çalışırlar. Fonksiyon ve yapının tanısı ve anormalliğin tedavi edilmesi için ellerini kullanırlar. En bilinen teknik “yüksek frekanslı baskı/vurgu” kısa, keskin bir hareket genellikle omurgaya uygulanır. Bu manevra, kısıtlı bir hareket genişliği ile birlikte yapısal salıverme üzerine tasarlanmıştır. Manüplatif terapi yöntemi olan yüksek hızdaki baskı genellikle eklemde “çıtırtı” sesini ortaya çıkartır. Osteopatlar tarafından kullanılan çok sayıda tedavi metodu, manüplatif uygulamalara ek olarak fizyoterapistler tarafından kullanılan tekniklerle

<sup>137</sup>Altınbilek v.d., **a.g.m.**, ss. 10-16.

<sup>138</sup>Yalman, **a.g.e.**, ss. 90-91.

<sup>139</sup>Özkan Doğan, **a.g.e.**, s. 24.

benzerlik gösteren yöntemlerdir. Ayrıca osteopatlar her bireye farklı ve her bedene özel tedaviler uygularlar.<sup>140</sup>

#### 1.2.12.6. Nerelerde Kullanılır?

Terapi uygulamaları daha çok omurganın hareketsizliğinden veya kalıtsal zayıflığından kaynaklanmaktadır. Omurgayı destekleyen kaslar egzersizle kuvvetlendikçe sırt, incinmelere ve yamukluklara karşı direnç kazanacaktır. Atletler durağan yaşayan kardeşlerine göre sırt problemlerinden şikâyet etmemektedirler.

Osteopatik terapinin etki alanı oldukça geniştir; bazı durumlarda omurganın tedavisiyle birlikte iç organların tedavisi de mümkün olmaktadır. Mesela karın iç organlarını besleyen sinirler omurilik boyunca uzandığından omurga manüplasyonu başta otomatik ve refleks yollar olmak üzere sinir yollarını normale döndürebilir. Yine sırt ağrılarının tedavisi için yapılan torasik omurgaların manüplasyonu hazımsızlık problemlerini azaltabilmektedir. Gastrit ve ülser gibi hastalıklar da osteopati ile tedavi edilebilir. Asıl tedavi alanı sırt ve bel ağrıları ve diğer eklem rahatsızlıkları olsa da bazı bronşit ve astım vak'alarında da iyiye doğru gidişler kaydedilmektedir.

Yeni bir dal olan kraniyum (kafatası) osteopatisiyle kafatası kemikleri nazikçe manipüle edilebilmektedir. Bu, özellikle başka yerlerden fayda sağlamamış bazı migren ve geriye döndürülebilir göz rahatsızlıklarının tedavisine yardımcı olmaktadır.<sup>141</sup>

Osteopati genelde bel ağrısı, boyun ağrısı, omuz ağrısı, artrit, kalça problemleri, spor yaralanmaları, işe veya hamileliğe bağlı postür bozukluklarının tedavisinde kullanılmaktadır.<sup>142</sup>

<sup>140</sup> Ayçeman, **a.g.k.**, (29.03.18)

<sup>141</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 197-206

<sup>142</sup> Taneri ve Alkış, **a.g.m.**, s. 79

### 1.2.13. Refleksoloji

#### 1.2.13.1. Tanım

Refleksoloji, eller ayaklar ve kulaklar üzerindeki spesifik noktalara, özel bir basınç uygulama tekniği ve enerji dengeleme sistemidir. <sup>143</sup> Uluslararası Refleksoloji Enstitüsünün tanımında refleksoloji; tüm organlar, salgı bezleri ve vücut bölümleri ile ilişkili olan ellerde, ayaklarda ve kulaklardaki refleks noktalarına elle uygulanan, vücut fonksiyonlarının normalleşmesine yardım eden bir tekniktir.<sup>144</sup>

#### 1.2.13.2. Arkaplan

5000 yıl önce Hindistan ve Çin’de kullanıldığı tahmin edilen refleksoloji, birçok kültürde eski zamanlardan beri uygulanmaktadır. M.Ö 2350 yılında Mısırlı bir hekimin mezarındaki duvar üzerinde el ve ayak refleksolojisinin tasvir resmi, refleksolojinin çok eski zamanlardan beri kullanıldığının somut bir delili sayılmaktadır.<sup>145</sup>

#### 1.2.13.3. Nasıl Uygulanır?

Refleksolojistler el, ayak, ve kulakların vücudun bir çeşit haritasını taşıdığına ve buralarda vücudun tek tek veya birbiriyle uyumlu çalışan organlarının, bezlerinin, belirli kısımlarının refleks yansıma alanları veya noktaları olduğu inancındadırlar. Bu refleks organlarındaki deri yüzeyi sadece dışarıdan gelen uyarıları değil, aynı zamanda vücut iç organlarının yansımalarını da içermektedirler. Bu yansıma alanları ayak tabanında, ellerin parmak yüzünde ve kulaklardadır ve adını tekniğin adından alarak refleks alanlar veya noktalar olarak isimlendirilmişlerdir.<sup>146</sup>

<sup>143</sup> Gamze Göke Arslan v.d., “Türkiye’de 2000-2016 Yılları Arasında Refleksoloji Uygulamasıyla İlgili Yapılan Çalışmaların Sistemik Analizi”, **1. Uluslararası ve 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitabı**, Antalya, 2016, s. 315.

<sup>144</sup> Öznur Yaşar ve Sezer Er Güneri, “Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarının Primer Dismenorede Kullanımı”, **1. Uluslararası ve 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitabı**, Antalya, 2016, ss. 307-313.

<sup>145</sup> Seda Kurt ve Gülbeyaz Can, “Refleksoloji ve Kullanım Alanları”, **Sağlıkla Hemşirelik Dergisi**, sayı 3, Nisan 2013, ss. 54-55.

<sup>146</sup> Nur Tunalı, “Manipülatif Tamamlayıcı Tedavi Yaklaşımları” **SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi**, sayı 22, 2012, ss. 72-73.

Bir diğere deyişle her organın el, ayak ve kulaklarda bir yansıma alanı ve bu alanla bir bağlantısı vardır. Ayaklarda, organların bu yansıma noktaları daha geniş bir alanda buldukları için bu noktalar el ve kulaktaki noktalardan daha belirgindir. Bundan dolayı ayak noktalarıyla çalışmak hem daha kolay, hem de vücudun hassas bölgeleri olmaları sebebiyle refleksoloji tedavisi için ellerde çalışmaktan daha etkilidir.<sup>147</sup>

Vücuttaki bu refleks noktalarına, iyileşmeyi sağlamak için ovma, sıvazlama, sıkma hareketleri ile basınç uygulanarak bedenin enerjisini dengelemeye çalışılır.<sup>148</sup>

#### **1.2.13.4. Nasıl Etki Ediyor?**

Organlar ile organların yansıma noktaları arasındaki ilişki hakkında birbirinden farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı kitaplarda bu bağlantının sinir uçları ile sağlandığı ileri sürülür. Ayaktaki ovma eylemi, o noktadaki sinir uçlarını uyarır ve ortaya çıkan elektro-kimyasal mesaj, nöronlar yardımıyla uyarılan noktalarla bağlantılı olduğu düşünülen organlara taşınır ve bu şekilde organlarda uyarılmış olur.<sup>149</sup>

#### **1.2.13.5. Ne İçin Kullanılır?**

Üzüntü, stres, gerginlik, hastalık ve travmalar sonucunda vücutta bulunan yaşam enerjisinin akışı bozularak tıkanabilir. Bu tıkanıklığın sonucunda organlardaki enerji dengesi bozular. Bazıları fazla bazı organlar ise az enerji alır. Bu enerji dengesizliği zamanla organların fonksiyonlarını tam olarak yerine getirememesine yol açabilir. Enerji blokajı ağrıya, şişliğe veya kalınlaşmış alanlara neden olabilir. Refleksoloji, el ve ayaklardaki bu refleks noktalara basınç ve masaj uygulayarak bu tıkanıklıkları açar ve enerjinin serbest akışını veya dolaşımını sağlamaya yardımcı olur. Enerjinin dengeli yayılımı organları ve vücudu canlandırır, bedeni sağlığına kavuşturur. Son yıllarda ellerle çalışmanın ayaklar kadar etkili olduğu anlaşılmış ve sonucunda giderek el refleksolojisine ilgi artmıştır. Ayaklarla ilgili uzvun tamamının

<sup>147</sup> Zeynep Aksel Wilhelm, **Adım Adım Sağlık: Refleksoloji**, 2003, ss. 12-25.

<sup>148</sup> Göke Arslan, v.d., **a.g.m.**, s. 315.

<sup>149</sup> Aksel Wilhelm, **a.g.e.**, ss. 12-25.

veya lokal eksiklik durumlarında, aşırı hassas ayakları ile çalışılmasından çekinen kişilerde el refleksolojisi kullanılmaktadır.<sup>150</sup>

Akupunktur gibi refleksoloji de sadece fonksiyonel rahatsızlıklarda başarılı sonuçlar verir. Bir yarının iyileşmesini, kırık bir kemiğin kaynamasını sağlamaz; ama hazımsızlık, stresle ilgili durumlar, migren tedavisi, uyku bozukluğu, astım, mesane hastalıkları gibi rahatsızlıklara çok iyi gelir.<sup>151</sup>

Literatürde refleksoloji anksiyete, uykusuzluk, migren, depresyon, panik atak, sınav stresi, dikkat eksikliği, eklem ağrıları, bel- boyun fıtığı, kas rahatsızlıkları ve kireçlenme, mide reflüsü, hazımsızlık, hormon sorunları, enürezis, astım, motor gerilik(yürüme bozukluğu), konuşma bozukluğu, otizm, serebral palsy(spastik özür) gibi farklı sorunlarda tedavi edici olarak kullanılabileceği belirtilmiştir.<sup>152</sup>

#### **1.2.14. Renk Tedavisi**

##### **1.2.14.1. Tanım**

Tedavi edici ve faydalı etkilerinden yararlanmak için, genel olarak ışık şeklinde renklerin kullanımı.<sup>153</sup>

##### **1.2.14.2. Arkaplan**

Eski insanlar renkleri büyüsel amaçlarla kullanmış, her renge sembolik anlamlar yükleyerek duygularını renklerle ifade etmiş, tapınma törenleri sırasında uygun mekan ve görünümü renklerle oluşturmuş, düşmanlarından gizlenebilmek ve korkutucu görünebilmek için kendini renklerle kamufle etmiş, toplum hiyerarşisinde kişilerin- reisler, krallar, komutanlar, din adamları, varlıklı kişiler- şeklinde ayırt edilebilmesi için “belirleyici işaretleri”nde değişik renkleri kullanmış, toplumsal yaşamda grup üyelerinin birbirlerini kolayca tanımalarını sağlamak, bağlılıklarını

<sup>150</sup> Tunalı, **a.g.m.**, ss. 72-73.

<sup>151</sup> İlknur Aksu Sisneli, **Refleksoloji-Refleksoloji nedir?**, Kainat Akademi ve Şifa Evi, <http://bioenerjiuzmani.net/b-377-Refleksoloji-Nedir.html> , (17.05. 2018).

<sup>152</sup> Kurt ve Can, **a.g.m.**, ss. 54-55.

<sup>153</sup> Stanway, **a.g.e.**, s. 263

pekiştirmek, diğer kişi ve gruplardan kendilerini farklı kılmak için de yine renkleri kullanmışlardır.<sup>154</sup>

Kromoterapi olarak da adlandırılan renklerle tedavi eski çağlardan beri uygulanagelmıştır. Eski Mısır, Yunan, Çin Hint Yunan ve İslam medeniyetlerinde ışık tedavisi(fototerapi) şeklinde kullanılmıştır. M.Ö 2000 yılından beri Mısırlılar tedavi edici yararları için, renkli camlarla kaplı, ışıkla tedavi odaları inşa etmişlerdir. Güneş ışınlarını tedavi amaçlı kullanırken doğrudan ve dolaylı olarak iki tedavi yöntemi geliştirmişlerdir. Temel olarak ana renkleri; sarı, kırmızı ve mavi kullanmışlar, dolaylı yöntemlerde çeşitli taş, boya ve merhemlerden yararlanmışlardır.<sup>155</sup>

### 1.2.14.3. Nasıl Etki Ediyor?

Maddenin yapıtaşı atom özel şartlarda parçalandığında, atom altı parçacıklarında enerji dalgalarına ayrılabilir. Madde gerçekte enerjidir (elektromanyetik dalga). Madde ile enerji bir varlığın iki ayrı görüntüsü yani madde enerjinin yoğunlaşmış şeklidir. Aslında tüm evren enerji dalgalarından oluşur ve tüm varlıklarda çevresine enerji dalgaları, elektromanyetik dalga, yayar.<sup>156</sup>

Algılarımızın yetersizliği nedeniyle katı, hareketsiz, durağan gibi görünenler dahil, algıladığımız her şey, aslında salınıp titreşen bir enerji biçimidir. Var olan her nesne, diğer nesnelere karşılıklı olarak değişik dalga boylarında titreşim alışverişinde bulunmaktadır. Görülebilen renklerle birlikte, çoğu, gözle görülemeyen bu titreşimler, dünyamızı ve insan vücudunu çeşitli yönlerden etkilemektedir. Renk enerjisi, çevremizdeki nesnelere ve içinde bulunduğumuz mekândan yansıyan renk titreşimleri, ruhsal yapımızı, duygu, düşünce ve davranışlarımızı da olumlu veya olumsuz şekilde etkiler. Dışa yansıttığımız zihinsel, duygusal ya da fiziksel değişimler, elektromanyetik alanlarımızdaki değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Bu elektromanyetik değişikliklerin temelinde ise dışımızdaki sesler, renkler ve

<sup>154</sup> Çelik Erengezin, **Enerji: Yaşamın Çekirdeği**, www.eregezin.net/eyc.htm, (10. 05.2018).

<sup>155</sup> Mahmut Gürkan, “Antik Çağlarda Renklerin Tedavi İçin Kullanımı: Kromoterapi”, **8.Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Günleri Bildiri Özetleri**, Gaziantep, 2013, s. 34.

<sup>156</sup> Salih, **a.g.e.**, ss. 403- 404

biçimlerle kurduğumuz enerji alışverişi bulunmaktadır. Çünkü bütün bu olgular, temelde bir titreşim ürünü, yani enerjinin farklı bir biçimidir.

Güneşten gelen ışık dalgaları çok geniş bir aralıkta yer tutar. Dalga boyları birkaç kilometreden nanometreye(metrenin milyarda biri) kadar farklılık gösterir; radyo dalgaları, mikrodalga, kızılötesi ışınları, görünen ışık, mor ötesi, x ışınları ve en kısa dalga boylu gama ışınları yer alır. Görünen ışık aralığı, 0,4- 0,7mikron, tüm banta oranla % 1'den azdır. Günümüz tıbbi x ışınlarını, ultraviyole ve kızılötesi ışınları, yani gözle görülmeyen renkleri teşhis ve tedavi amacıyla kullanmaktadır. Fakat nedense hala, renk-çakra sistematiğini kullanma konusunda olumlu bir yaklaşım sergileyememektedir.<sup>157</sup>

Sağlıklı bir insanda baştan ayağa kadar, bedeninden 30 cm ileri uzanan bir enerji alanı, elektromanyetik enerji, bulunur. Bedende yaralı bir yer varsa orada enerji alanı çok ince ve zayıf olur. Tüm bunlar kirlan fotoğrafçılığı ile bilimsel olarak ispatlanmıştır. İnsan bedeninde 7 enerji merkezi vardır. Bunlar gökkuşağının 7 doğal rengindedir. Gökkuşağındaki bu renklerin enerjisi de her enerji merkezinde görülebilir. Sağlıksız bir vücutta bu renkler lekeli veya bulanık görülür.

Hayatın kaynağı güneşin yaydığı ışın- dalga- renk skalasından insan gözünün görebildiği kırmızı ve mor arasındaki renklerin tedavi edici olması, vücuttaki enerji merkezlerinin renginin de bu renk çarkında olmasından dolayıdır. Bu yedi renkten her biri bağlantılı buldukları enerji merkezi bölgesindeki organların hastalıklarının tedavisinde kullanılır; renkler merkezi sinir sistemine pozitif enerji yayarak sinir sisteminin bu enerji ile beslenip vücuttaki enerji merkezlerini açarak, enerjinin bedende dolaşmasını sağlamaktadır. Bu da kişiye psikolojik olarak mutluluk vermekte, böylelikle hayatı olumlu ve verimli hale getirmekte, bir düzene sokmuş olmaktadır.<sup>158</sup>

<sup>157</sup> Erengezgin, a.g.k., (04. 05.2018).

<sup>158</sup> Ahmet Maranki ve Elmas Maranki, **Kozmik Bilim ve Bilinçle Yaşam Enerjisi**, 46. Baskı, Mozaik Yayınları, İstanbul, 2006, ss. 109-126.

#### 1.2.14.4. Nasıl Uygulanıyor?

Renk bir ışık frekansının belli bir oranda yoğunlaşması sonucu ortaya çıkar. Bu özellikleri nedeniyle renkler, uyarıcı oldukları kadar çökkünlük verici, yapıcı olabildiği gibi yıkıcı, itici ya da çekici olabilirler. Her renk kendine özgü bazı tedavi edici ve dengeleyici unsurlar içerir. Renklerin bir diğer özelliği bilinci uyarıcı olmasıdır.

Renkler üç temel gruba ayrılabilir. Bunlardan ilki; mavi, sarı ve kırmızının bulunduğu ana- renkler grubudur. Bu üç rengin çeşitli kombinasyonları sonucu diğer renklerin çoğunu elde etmek mümkündür. İkinci grubu oluşturan ara renklerde böyle bir kombinasyonun sonucudur. İlk ve ikinci grup renklerin karışımı ise üçüncü grup renkleri oluşturur. İşte Renklerle tedavi metodu, bireyin rahatsızlığı ve ihtiyacına göre çeşitli renkleri ve onların tonlarını uygun oranlarda birleştirebilme yeteneği gerektirmektedir.<sup>159</sup>

Tıbbi açıdan renklerin kullanımını, tıbbın babası sayılan Hipokrat'ta desteklemiştir. "Yaratılış Doktrinini" adlı eserinde: "İnsanların sahip oldukları dört temel kişilik özelliği, ateş, toprak, hava, su ile bağlantılıdır ve bu özellikler belirli renklerle sembolize edilir. Hastaya teşhis konurken, saçlarındaki, tenindeki, gözlerindeki, dışkı ve idrarındaki renk değişiklikleri hastalığın habercisi sayılır" demektedir. Çağımız tıbbı da tüm bunları teşhisin temel taşları olarak kabullenmektedir; göz küresindeki renk değişimlerinin karaciğer, göz akındakilerin akciğer, gözbebeğindeki böbrekler, gözkapagındaki siyahlıkların mide ile ilgili olduğunu bilmektedir.

Tıbbın dahilerinden ünlü bilgin İbn-i Sina "Tıbbın Esasları" isimli eserinde Hipokratı biraz daha aşarak kronik burun kanaması geçirenlerin kırmızıdan, göz sorunları olanların kırmızı ve sarıdan uzak durmalarını tavsiye etmiştir. Ayrıca araştırmalarında mavi rengin kan dolaşımını yavaşlattığını kırmızının ise hızlandırdığını ortaya çıkarmıştır.

<sup>159</sup> Ted Andrews, **Renklerle Tedavi**, (Çev. Tuğrul Ökten) 1.Baskı, Arıtan Yayınevi, İstanbul, 1995 s. 25.

Geleneksel Çin tıbbı da insan vücudunu her biri ayrı renkle temsil edilen 12 parçaya ayırmaktadır. Hint tıbbında ise, renkli cam kaplarda güneşte bekletilen sularla vücuttaki ağrılar tedavi edilmektedir.<sup>160</sup>

#### **1.2.14.5. İşe Yarıyor Mu?**

Kaynağı güneş olan ışık ışınları aynı zamanda elektromanyetik bir enerjidir. Bu enerjiler değişik dalga boylarında ve titreşimlerde saniyede 300 000 km ile (ışık hızı) hareket ederken vücuda iki yoldan girer. Birincisi gözler, ikincisi ise deridir. Derimiz, gözle görülmeyen ışınlarla (renkler) da etkilenmemize neden olur. Deride melanin üretimini arttıran ışık sayesinde vücutta D vitamini üretilir böylelikle mikroplara karşı direnç yükselir, yiyeceklerden kalsiyum emilimi artar ve kemik yapının oluşumunda kullanılır.<sup>161</sup>

#### **1.2.15. Sesle Tedavi**

##### **1.2.15.1. Tanım**

Ses dalgalarını iyileştirici etki için tedavide kullanma.

##### **1.2.15.2. Arkaplan**

Bu tedavi vücudun kendisini tedavi etmesine yardım etmek için kullanılır. Kulaklarımız çok yüksek ve düşük frekanslı sesleri duyamaz. Yalnızca belli frekans aralığındaki sesleri işitebilir. Günlük hayat içinde gürültünün etkilerinin farkındayızdır. Gürültü insanı en basitinden oyarlar. Araştırmalar gürültülü iş ortamlarının beden işçilerini yüzde 40, zihin işçilerini yüzde 60 oranında olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Hatta gürültü insanı deli bile edebilir. Akıl hastanesine gidenlerin sakin yerlerde yaşayanlardan çok, gürültülü yerlerde yaşayanlardan olduğu saptanmıştır. Yine araştırmalara göre gürültü uykunun kalitesini de belirler. Cadde üzerinde oturanların gece boyunca gürültüye tepki gösterdikleri, kaydedilen beyin dalgalarından anlaşılmıştır. Sessiz ortamda

<sup>160</sup> Erengezin, a.g.k., (05.05.2018).

<sup>161</sup> a.g.k., (05.05.2018).

uyuyanlara göre daha az dinlendikleri de ortaya çıkmıştır. Çevresel gürültüler çok fazla ve uzun zaman periyotları süresince devam ederse sağlığa yol açabilir.

Diğer yandan bitkilerin müzikten hoşlandıkları, müspet söz ve müzikle karşılaştıklarında daha iyi büyüdükleri, yine yırtıcı hayvanların müzikle yatıştırıldığı görülmüştür.<sup>162</sup>

Marketlerde sürekli yayınlanan müziğin kaotik sesleri, meyve ve sebzelerin yüzde 70-99 ‘unu oluşturan su klasterlerini (kristal) dağıtarak zararlı hale getirir, hastalıklara sebep olur.<sup>163</sup>

Suyun farklı söz ve müziklere verdiği tepkiler fotoğraflanmış, farklı görüntüler ortaya çıkmıştır: Japon araştırmacı Dr. Masaru Emoto farklı su örneklerini dondurarak fotoğraflarını çekmiştir. Üzerinde “sevgi”, “şükran” veya “melek” yazılı şişelerde bulunan su dantel gibi güzel kristaller oluştururken “şeytan” yazılı şişedeki su kapkaranlık bir delik görüntüsü vermiştir. Söz ve müzik şişedeki suyu nasıl etkiliyorsa insan vücudunu oluşturan yüzde 70 oranındaki suyu da aynı şekilde etkiler.<sup>164</sup>

Batı dünyasında pazarlamada, ordu eğitimlerinde, ve nörobilim alanlarında uzun zamandır kullanılan binöral subliminal telkinler (bilinçaltı telkin CD’leri) dünyaca ünlü şarkıcılar, sinema yıldızları, sporcular ve siyasetçilerin yeni nesil kişisel gelişim (tasarım) araçları olmuştur. Madonna, Michael Jackson ve Lady Gaga kişisel gelişim programı uygulananlara tipik örneklerdir.<sup>165</sup>

Müzik-koku ikilisi savaşlarda silah olarak kullanılır. Kokular insanı müzikle hedeflenen fiziksel psikolojik ruhsal etkilere hazır hale getirdiğinden sinema ve konser salonlarında, alışveriş merkezlerinde, toplu eylem, çalışma ve yaşam alanlarında müzikle birlikte daima kullanılmaktadır.<sup>166</sup>

<sup>162</sup> Stanway, a.g.e., ss. 281-282.

<sup>163</sup> Salih, a.g.e., s. 420

<sup>164</sup> a.g.e., s. 58

<sup>165</sup> a.g.e., s. 416

<sup>166</sup> a.g.e., s. 420

Atomla ilgili bilgiler, maddenin atomaltı parçacıklarının temel yapı taşının kuarklar veya enerji dalgaları olduğu şeklindedir. Bu bilgilerden hareketle insan vücudunun herbir hücresi temelde enerji alanlarından oluşup mikroskopik bir enerji ile titreşir. Sağlıklı bir durumda hücredeki hayatsal faaliyetler bu enerjinin sürekli olarak yayılmasını sağlar. Hastalık durumunda ise bu enerji yayılımı düzensiz bir hale gelir. Diğer bir deyişle hastalık ve sağlık durumlarında, organlar, dokular ve hücrelerin titreşimleri, birbirlerinden farklıdır. Bu değişik frekanstaki titreşimler, bir grup hücrede, vücudun bir organında veya vücudun tamamında oluşabilir. Sesle tedavide ses dalgaları iyileştirmek maksadı ile kullanılır. Hastalıklı organın düzensiz enerjisini düzenli hale getirebilmek için ses dalgaları uygulaması prensibine dayanır. Sesle tedavi, titreşimleri normale çevirmeyi amaçlar.<sup>167</sup>

Yakın zamanlarda yapılan çalışmalar, titreşimsel frekanslardaki varyasyonlar ile farklı tipteki hücresel gelişimler arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Kanser hücreleri, normal hücrelerin tümünden farklı bir titreşim tarzına sahiptirler.<sup>168</sup>

### 1.2.15.3. Nasıl Uygulanır?

Bütün evren bir titreşim halindedir ve her varlık kendi eşsiz titreşimini ya da frekansını oluşturur. Bu titreşimler aynı zamanda tüm varlıkların bir ses oluşturduğu manasına da gelir. Biz elbette bütün sesleri duyamayız. Ama iki şey aynı frekanstaysa birbiriyle rezonans (tınlama) yapar. Zihnimiz ve bedenimiz hangi özgün titreşimle rezonans yaptığımızı bağlı olarak bundan etkilenir.

Bedenin kemikler ve dokular, organlar ve sistemler gibi farklı kısımlarının hepsinin kendine özgü belli yankı yapan frekansları vardır. Bunlar birlikte bir armonik bileşim oluşturur; bu, bedenin kendine özgü rezonansı veya titreşim seviyesidir. Vücudun belli bir kısmı rahatsız ve uyumsuz titreşim gösterdiğinde, bedenin çeşitli bölümlerindeki hücresel titreşimler çeşitli sebepler yüzünden bozulduğunda bedende bir rahatsızlık yaşanabilir ki buna “hastalık” diyoruz. Böyle

<sup>167</sup> Hari Sharma ve Christopher Clark, **Çağdaş Ayurveda**, 1. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1999, s. 34

<sup>168</sup> a.g.e., s. 334.

bir durum oluştuğunda rezonans yapması için bozulmuş hücreye yeni bir dışsal titreşim verilebilir ve hücrenin kendine özgü titreşimi yeniden sağlanabilir.<sup>169</sup>

İnsan bedeninde dıştan gelen ses titreşiminin ritmine aynı ritimle tepki verme eğilimi vardır. Meselâ kalp kendi ritmi ile çalışırken dışardan gelen ritimlerle birleşme (senkronize olma; rezonans) eğilimindedir. Bu ritim, müzik parçasındaki enstrümandan kaynaklanabileceği gibi bir saatin işleyişinden veya bir trenin makinasından kaynaklanabilir. Farklı ses frekansları(titreşimleri), bedenin farklı alanlarının titreşimine yol açar. Düşük frekanslı sesler bedenin alt kısımlarını, yüksek frekanslı sesler bedenin daha üst kısımlarını titreştirmektedir.<sup>170</sup>

#### 1.2.15.4. Ne İçin Kullanılır?

Gamlı, kederli, hüzünlü olanlarda, psikolojik ve psikiyatrik hastalarda, uyumlu davranışları oluşturmak veya arttırmak ve uyumsuz davranışları ortadan kaldırmak amacıyla kullanılır. Stresi azaltmak, ağrıyı gidermek, kan basıncını düşürmek, öğrenme güçlüğüünün üstesinden gelebilmek, hareket ve dengeyi iyileştirmek için kullanılır. Müzik bilinçaltını ortaya çıkarmakta da kullanılabilir. Bilinçaltında saklanan bilgiyi kullanarak, bilinçaltını programlama ile hastalıkları iyileştirme yolu aranmaktadır. Alzheimer hastaları, ağır hastalar, doğum hastaları gibi çok farklı bir hasta spektrumunda ses terapısından faydalanılmaktadır.<sup>171</sup>

Müziğin zihni dinlendirici, teskin edici etkisi vardır. Osmanlılarda ilk kez su sesi ile tedavi, özellikle akıl hastalıklarında kullanılmıştır.<sup>172</sup>

Evliya Çelebi Edirne hastanesinde çok enteresan şeyler gördüğünden bahseder. Hastanenin bahçesindeki şadırvandan, deveboynu, gül, karanfil, lâle, misk ruhu, nesrin, reyhan, sümbül, şebboy, yasemin ile süslü bahçeden övgüyle söz eder ve garip bir şey gördüm diyerek mûsikî ile tedaviyi burada gördüğünü söyler.<sup>173</sup>

<sup>169</sup> Neslihan Karamızrak, “Ses ve Müziğin Organları İyileştirici Etkisi”, **Koşuyolu Heart Journal**, 2014;17(1): 54-57.

<sup>170</sup> Yalman, **a.g.e.**, ss. 95-97.

<sup>171</sup> **a.g.e.**, ss. 95-97.

<sup>172</sup> Yahyaoğlu, **a.g.e.**, ss. 308-309.

<sup>173</sup> Osman Keskiöglü, **Müslümanların İlim ve Medeniyete Hizmetleri**, 3. Baskı, Gelişim Matbaası, Ankara, 1980, ss. 44-45

Sesle tedavinin nabız, kan dolaşımı ve tansiyonda değişiklikler oluşturduğu, sesin frekansına bağlı, metâbolik değişimle ilgili olarak metabolizmada; iç salgılarda, kas enerjisinde ve solunum hızında artma veya azalma meydana getirdiği, yatıştırıcı müziğin oksijen tüketimini ve bazal metabolizma hızını azalttığı, uyarıcı müziğin ise her ikisini de artırdığı, mide motilitesi(mide hareketleri), cildin elektrik iletkenliği, pupiller dilatasyon(göz bebeğinde büyüme) ve kas kontraksiyonu (kas kasılması) üzerinde farklı etkiler oluşturduğu, birçok çalışma akut ağrının azaltılmasında etkili olduğu, ağrı kesici ve sakinleştirici gereksinimini % 30'a yakın bir oranda azalttığı gösterilmiştir. Kansas City'deki Kansas Üniversitesi Tıp Merkezi'nin doğumhanesinde düzenli olarak müzik kullanılmakta ve hem gereksinim duyulan anestezi miktarını hem de doğum süresini rutin bir şekilde kısaltmaktadır.<sup>174</sup>

### **1.2.16. Şiyatsu/Akupresur**

#### **1.2.16.1. Tanım**

Şiyatsu japonca bir kelimedir ve “parmak basıncı” anlamına gelir. Bedende belli noktaları uyarmak için ellerle ve parmaklarla tatbik edilen bir masaj türüdür.<sup>175</sup>

#### **1.2.16.2. Arkaplan**

Şiyatsu Doğu kültürü ve tıbbına dayanır. Japonya'da ortaya çıkan bir tıbbi tedavi yöntemidir. Batı'da şiyatsuya iğnesiz akupunktur veya akupresur da denir. Diğer masajlardan farklı bir yöntem kullanır. Yalnızca basınç ve germe hareketi vardır. Akupunkturda uygulama yapılacak noktaların tespit edilmesi uzman hassasiyeti gerektirirken, şiyatsuda parmaklar kullanıldığı için hata toleransı daha büyüktür ve steril olmayan iğnelere kaynaklanan bulaşıcı hastalık tehlikesi de söz konusu değildir.<sup>176</sup>

<sup>174</sup> Sharma ve Clark, **a.g.e.**, s. 333.

<sup>175</sup> Hasan Günaydın, *Egzersiz Ve Masaj İle Tedavi Yöntemleri*, s. 176.

<sup>176</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 287-290.

### 1.2.16.3.Nasıl Etki Ediyor?

Şiyatsu bedende akupunktur meridyenleri ve meridyenler üzerindeki noktaları uyarmak için parmaklarla baskı şeklinde ve ellerle ovma benzeri manipülasyonlarla yapılan bir çeşit masaj uygulamasıdır. Şiyatsu uygulamasında akupunktur noktaları ve meridyenleri kullanıldığı için aslında akupunkturdan farkı iğne yerine parmaklarla ya da ayaklar yardımıyla baskı uygulanıyor olmasıdır. Akupunkturdan daha eski bir tarihe dayanır.<sup>177</sup>

### 1.2.16.4. Nasıl Uygulanıyor?

İki farklı uygulanım şekli vardır: Vücudun enerji akışını düzenlemek için hasta bedenin belirli bölgelerine masaj yapılır veya terapistin belirli bir parmak ucu belirli akupunktur noktalarının uyarılmasında kullanılır. Hem masaj hem de baskı tekniği acıya yol açmayacak kadar kısa ve vücut bölgeleri üzerinde etkili olabilir. Şiyatsu birçok ilk yardım tekniklerini de içerir.<sup>178</sup>

Şiyatsuda uygulama yapılan noktalara “Tsubo” noktaları denilir. Bu noktalar salgı bezleri, adale, kemik, sinir ve damarlar üzerinde yer alır. Uygulayıcı tarafından, amaca uygun bölgedeki deriyi parmak basıncı veya ellerle ovma şeklinde etkileme yoluyla deri uyarılır. Bir müddet uygulamadan sonra kaslarda gevşeme meydana gelir ve böylece rahatlama sağlanır.<sup>179</sup>

### 1.2.16.5. Ne İçin Kullanılır?

Doğu felsefesinde hastalıkların vücudun ying ve yang enerji akımı uyumsuzluğu sonrası oluşan dengesizlikten kaynaklandığı düşünülür. Şiyatsu vücudun kendi kendini iyileştirici gücünü; Yin ve Yang enerjilerini, harekete

<sup>177</sup> Nihat Ayçeman, “Akupresür Kursu Temel Bilgi Notları”, 1. Uluslararası ve 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitabı, Antalya, 2016, ss. 9-15.

<sup>178</sup> Stanway, **a.g.e.**, s. 288.

<sup>179</sup> Günaydın, **a.g.e.**, s. 176.

geçirerek bu enerji akımını düzenlemeyi veya dengelemeyi sağlayan en önemli yöntemlerden biridir.<sup>180</sup>

Akupresurun hastalarda osteoartrit (kireçlenme), baş, boyun, kas, iskelet ve sırt ağrılarını, diş ağrısını, ameliyat öncesi ve sonrası ağrıyı, uyku rahatsızlığını, bulantı ve kusmayı hafiflettiği ileri sürülmektedir.<sup>181</sup>

### **1.2.17. Yoga**

#### **1.2.17.1. Tanım**

Hint din ve kültürünün önemli uygulamalarından ve felsefi sistemlerinden birisidir. Çeşitli hareketleri ve nefes tekniklerini içerir.<sup>182</sup>

#### **1.2.17.2. Arkaplan**

Yoga'nın 5000 yıllık bir geçmişi olduğu şu anda Hindistan ve Pakistan sınırları içinde kalan bölgede yapılan arkeolojik kazılarda taşlara kazınmış yoga figürlerinin bulunmasından anlaşılmıştır. İlk kez milattan birkaç yüzyıl önce Patanjali tarafından Yoga-Sutra kitabında çok kısa şekilde yazılı bilgi haline getirilmiştir.<sup>183</sup>

Hindistan'da ortaya çıkmış ve zamanla tüm dünyaya yayılmıştır. Bugün dünyada uygulanan en eski sistemlerden biridir. Fiziksel postürler, nefes egzersizleri ve meditasyon uygulamalarını içerir.<sup>184</sup>

#### **1.2.17.3. Yoga nedir?**

Sanskritçe "Tanrı ile birlikte" anlamına gelen yoga, 1800'lü yılların ortalarında yaygınlaşan eski bir hint metodudur. Kısaca, pek çok farklı fiziksel ve ruhani yöntemleri içeren, etnik ve sosyal temelli fiziksel sağlık uygulamaları ve

<sup>180</sup> Meryem Şen, Shiatsu(Şiyatsu) Masajı Eğitim Programı İçeriğinin Belirlenmesi, Ankara, 2012, ss. 17-19.

<sup>181</sup> Güleendam Hakverdioğlu ve Gülergün Türk, "Akupresür", **Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 2006, ss. 43-47.

<sup>182</sup> Arslan, **a.g.e.**, s. 9

<sup>183</sup> Yahyaoğlu, **a.g.e.**, ss.180-203

<sup>184</sup> Berna Özkan Doğan, **a.g.e.**, s. 19

beslenme tarzı olarak ifade edilebilir. Bu yaklaşımda fiziksel güçlenme ve esnekliği amaçlayan relaksasyon postürleri önemli bir yer tutar. Birkaç saniyeden birkaç dakikaya kadar belirli spesifik periyotlarda sürdürülen solunum teknikleri ve meditasyon teknikleri de yogada önemli bir yer tutmaktadır <sup>185</sup>

#### 1.2.17.4. Nasıl Uygulanır?

Kişileri hayatın acılarından kurtarmak onları hakikate ulaştırmak gibi amaçları hedeflemiştir. Uzun tarihi geçmişinde çok çeşitli şekilleri ortaya çıkmıştır. Yoga, Hint sosyal yaşamındaki tabakalaşmaya benzer biçimde çeşitli aşamalardan oluşur. Hindistan'da dini bir ritüel olarak, Batı'da sağlığa kavuşma ve sağlığı koruma amaçlı fiziksel egzersizler olarak uygulanmaktadır. Bu farklılığın sebebi değişik bölgelerde farklı inançlardaki kişilerin farklı beklentilerle yogayı uygulamasıdır. <sup>186</sup>

Yoga tekniği dini bir geleneği temsil ettiği için onun öğretilmesi ve öğrenilmesi bu geleneğe uygun olmalıdır. Bu eğitim başlangıçta bir takım dini ayinlerin yapılmasını gerekli kılar. Bu uygulamaları başarı ile geçen yogi adayı, yeni bir dinî kimlik kazanır. Teknik, kitaplardan değil uzman bir guru önderliğinde öğrenilmelidir. Kitaplardan okuyarak uygulanan Asana (duruş ve vücut çalışmaları) tekniğinin, bel, boyun, omuz, eklemler veya bedenin diğer bölgelerinde kalıcı, ciddi fiziki rahatsızlıklara sebep olabileceği ifade edilir. Yine yoga tekniğini kızgın güneş altında veya dondurucu soğukta uygulayanların, zihinsel fonksiyonlarında zayıflama veya başka hastalıklara yakalanma risklerinin olduğu belirtilir. Nefes alıp verme tekniğinin hassas ve dikkatlice uygulanmaması veya sürenin uzun tutulması durumunda, beyin hücrelerinin oksijensiz kalması sonucu bazı uzuvların işlevini kısmen veya tamamen yitirmesi riski bulunmaktadır. Duyuları kontrol tekniğinde, kendi iç dünyasına yönelme ve toplumsal hayatın sürekliliğini göz ardı etme durumunda kişinin asosyal bir varlık olması, duygusal çöküntüye düşmesi ve toplumsal hayatta başarısız olması kuvvetli bir ihtimaldir. <sup>187</sup>

<sup>185</sup>Tolga Ünlüer, Sağlık Çalışanlarında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (TAT) Yöntemlerinin Kullanım Sıklığı ve Bu Konudaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Araştırılması, Ankara, 2015, ss. 15-16.

<sup>186</sup>Serkan Derin, Sahaja Yoga: İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri, İzmir, 2011, ss. 9-11

<sup>187</sup>Arslan, **a.g.e.**, ss. 394-395.

### 1.2.17.5. İşe Yarıyor Mu?

Nefes alma teknikleri ve duruş şekilleri üzerinde insanların sağlıkla ilgili problemlerini çözmek için yıllar boyu çok detaylı bir şekilde çalışıldı. İhtimaldir ki insanların vücut işlevlerini etkileyerek hastalığı iyileştirecek duruş ve pozisyonlar tespit edildi.<sup>188</sup>

Yoganın amacı iç dünyayı doğrudan keşfe götürmektir. Onun yöntemi iradeli içe dönüş/bakıştır. Ancak bunda bazı riskler mevcuttur. Şayet bu girişimde, başarısız olunursa en iyi ihtimalle büyük bir zaman kaybı olacaktır. Daha da kötüsü, bilincin parçalanması sonucunda ruhsal denge bozukluğu (psikoz) veya sinir hastalığı (nevroz) ile karşı karşıya kalmaktır.<sup>189</sup>

Araştırmalar neticesinde bir yoga akımı olan Transandantal Meditasyon (TM) yapanların diğerlerine göre uyku ile uyanıklık arasında gidip geldikleri ve uygulayıcıların bir kısmında giderek artan topluma uyumsuzluk, kaygı, can sıkıntısı, zihinde dağınıklık, kuşkuculuk ve içe kapanma gibi haller görüldüğü tespit edilmiştir. TM'ye devam edilmesi halinde ise bu şikâyetler azalmamakta aksine daha fazla artmaktadır. Tarafsız olarak yapılmış araştırmalar, ortaya çıkan olumlu etkilerin, TM'ye özgü bir etki olmadığını, dinlenmişlik halinde ortaya çıkan bulgular olduğunu ortaya koymuştur.<sup>190</sup>

Uzun süreli meditasyon, yoksunluk deneyleri ve yoga ile, algılarda bozulma ve çarpıtma (distorsiyonlar) ve halüsinasyonlar gelişmektedir. İleri derecedeki kurslarda Transandantal Meditasyon (TM) yapanlar “uçtuklarını, duvardan geçtiklerini, görünmez olduklarını” iddia etmektedirler. Bu iddialar TM'nin algıda distorsiyonlara ve halüsinasyonlara sebep olduğunun kanıtıdır.<sup>191</sup>

<sup>188</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 303-307.

<sup>189</sup> Arslan, **a.g.e.**, ss. 139-140

<sup>190</sup> İlknur Uğurlu, *Batı'dan Gelen Doğu Kökenli Akımlar ve Türkiye'deki Faaliyetleri*, Ankara, 2011, s. 73

<sup>191</sup> Yahyaoğlu, **a.g.e.**, , s. 203

## İKİNCİ BÖLÜM

### ALTERNATİF TIP VE DİN

Araştırmalarımıza konu olan alternatif tıp yöntemleri kadim felsefe ve doğa inançlarını temel alır. Doğu’da din ve felsefe birbirinden ayrı şeyler değildir, onların iç içe geçmiş birbirini tamamlayan iki unsur oldukları görülür. Felsefe ve dinlerin tıbbi yöntemlerle nasıl ilgili olabileceği sorusu akla gelebilir. Din kurumu, diğer kurumların kendisinden doğduğu bir ana kurumdur. Durkheim bütün sosyal kurumların dinden ortaya çıkmış olduğunu belirtmektedir. Yine Rivers’da daha açık bir şekilde tıbbın, dinden çıktığını ifade etmektedir.<sup>192</sup> Bu konuda Makro beslenme kuramı (Makrobiyotik) kurucusu Japon bilim adamı Michio Kushi, beslenme prensiplerinin başında kendi prensiplerinden bahsederken: “Ben bundan sonra söyleyeceğim her şeyi kendi dinimin üzerine söylüyorum. Ama bilin ki modern tıp da bir din üzerine kuruludur. Onun da azizleri, ibadethaneleri, papazları, kutsal kitapları, doğruları ve yanlışları vardır. Benim bu söyleyeceğim şeyler o dine ve o dini inanç sistemine ait değildir, size ters gelebilir. Onun için lütfen bana göre değerlendirmeye çalışın” demektedir.<sup>193</sup>

Yeni Çağ, Yeni dini hareketleri sosyal hareketlerin bir türünü oluşturur. “Alternatif tıp” bu hareketlerin bazı örneklerini oluşturmaktadır. Vurgularındaki yenilik olgusu hareketlerin tamamının yeni olduğunu göstermez. Yeni sosyal hareketler kendisini bireysel hareketlerle ifade etmektedir. Bir özellikleri de yeni de olsalar geçmiş ile olan bağlardan tamamen kopuk olmamaları ve farklı yeniliklere sahip olmalarıdır, eskinin ruhçu öğretilerinden ve Doğu felsefelerinden izler taşımaktadır. Eski ile yenin farklı ve yeni bir söylemle sentezi söz konusudur. Yeni dini bilinçlilik, çok farklı inanç ve pratikler barındırır, bu anlamda sentetik, yapaydır. Göreceliğe eğimli, bütüncül (holistik) bir sistem ya da dünya görüşüne sahiptirler. En belirgin özellikleri dini bireyciliktir. Yeni dinler deneyime, özellikle mistik deneyime önem verirler, sade ilkelere sahiptirler, kutsal ve metafizik olanla doğrudan ilişki ve

<sup>192</sup>Arif Korkmaz, “Tıp Ve Din”, **Din Sosyolojisi El Kitabı**, Ed. Niyazi Akyüz, İhsan Çapcıoğlu, Ankara 2012, s. 337.

<sup>193</sup>Aidin Salih, **Modern Tıp Temelde Bozuk**, <https://www.sadehayat.com/aidin-salih-modern-tip-temelde-bozuk/>, (25.01.2019)

bağlantı kurmayı hedefleyen bu yaklaşımda, insan aklının olabildiğince dışında bazı pagan unsurları da içeren ruhsal deneyimler daha ön plandadır. Yeni dini hareketler bağlılarına kimlik duygusu, ruhsal ve felsefi bir dünya görüşü kazandırmakta; aşkın bilgi, ruhsal dinginlik ve iç huzura erme, kendi öz benliğini ortaya çıkarıp manevi olgunluğa erişme gibi farklı bir hayat tarzı sunmaktadır.<sup>194</sup>

Tarih boyunca insanlık, varlık âlemini ve kendi varlığını anlamak ve anlamlandırmak için çalışmakta ve çevresinde olup bitenlerle iç içe ve iletişim halinde yaşamaktadır. Varlıkla ilgili farklı zamanlarda ortaya konan, dinsel ve farklı düşünsel yaklaşımlar insan hayatı ile ilgili her şeyi ve doğal olarak bireyin kendi hayatı ve sağlığı ile ilgili problemleri yakından etkilemektedir. Varlığı algılayış biçimi, kendini algılama biçimini ve bunun doğrultusunda bedeni ile ilgili problemleri algılama biçimini etkileyecektir. Dolayısıyla sağlık problemleri, varlığa verilen anlamdan bağımsız olarak ele alınamaz ya da alınmamalıdır. Modern çağlara ve Rönesans sonrasına kadar felsefe, tıp ve dinlerin iç içe oluşu bu sebeptir ve birbirlerini yakından etkilemeleri bu yönüyle doğal olarak görülmelidir.<sup>195</sup>

Geleneksel uygulamaların dinle bağlantısını incelerken başlangıçta İslam'la ilgi kurmaya çalışmıştık. Araştırmalarımız derinleştikçe gördük ki bu alternatif tedavi yöntemleri, doğu din ve felsefeleriyle bağlantılı Hint ve Çin tıbbî yöntemlerini içermektedir. Bu tedavi yöntemlerinin doğdukları yerlerin inanç ve kültürlerinde, varlık ve insana bakış biçimlerinin bilinmesinin, tedavi yöntemlerinin hem inançla bağlantısı hem de tedavi şeklinin anlaşılmasına yardımcı olacağından, 'Çin ve Hint tıbbî'nı, 'alternatif yöntemler ve din' bağlantısını incelemeyen önce, bir giriş mahiyetinde vermeyi uygun bulduk. Çin ve Hint tıbbî başka kaynaklarda alternatif yöntemler olarak da geçmektedir. Bu tıbbî yöntemleri İslam'la ilişkilendirmemizden dolayı İslam tıbbî başlığını da ilave ettik.

<sup>194</sup> Mustafa Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", **Değerler Eğitimi Dergisi**, 2006, 4 (11), ss. 11-14.

<sup>195</sup> Yalman, **a.g.e.**, s. 105.

## 2.1. Çin Tıbbı

Çin tıbbını anlayabilmemiz için Çinlilerin varlığı ele alış biçimini bilmemiz, dolayısıyla onların inanç veya düşünce sistemini gözden geçirmemiz gerekir. Çin düşünce yapısında önemli bir yere sahip olan “Beş Unsur” teorisi, ilk olarak M.Ö. 2000’ den öncesine ait olan bir metinde ortaya çıkmış ve “Yin Yang” teorisi ile birlikte M.Ö. 4.yy.’da yükselişe geçen bir fikir olmuştur. Evrenin yapısını ve temelini, bununla birlikte dünyada varlığa sebep şeyleri ve onların yapısını açıklamak için geliştirilen “Yin Yang” ve “Beş Unsur Teorisi” Çin dinlerinden olan Taoizm’in iki temel teorisidir. “Beş Unsur Teorisi”, isminde olduğu gibi beş unsurun temel alınmasıyla geliştirilmiştir. Beş etkinlik/beş element (yapıp eden/sebeplenen) anlamına da gelen “Beş unsur” üzerinde durulan genel fikir “değişken var oluş durumları”dır. Bu beş değişken var oluş durumu “tahta, ateş, toprak, metal ve su”dur. Bu unsurların hepsi bir bütünü oluşturur. Bunlar statik değil, beş dinamik, birbirlerini etkileyen kuvvetlerdir. Çin Felsefesi’nde beş unsurun sıralaması oldukça önemlidir. Onların doğaları da göz önüne tutularak yapılan sıralama şu şekildedir: “Tahta yakıt olarak ateşi doğurur; ateş kül olur toprağı ortaya çıkartır; toprak madenlerinde metali barındırır; metal çığ tanelerini kendine çeker suya dönüştürür; su ağacı beslediğı gibi tahtayı besler.” Kuvvetler arasındaki bu sıralama, “karşılıklı doğma ve ayrılmazlık” yani “kuvvetlerin birlikte ortaya çıkışı şeklindeki düzen” e yapılan atıftır. Burada unsurlar arasında sıralı ilerleyen bir sebep - sonuç ilişkisi değil, eş zamanlı olarak gerçekleşen bir yer değiştirme, döngü, dönüşüm söz konusudur. Birbirine sıkı sıkıya bağlı olan bu kuvvetlerden birinin olmaması durumunda diğeri de var olamaz. Onlar birbirlerini doğurur, üretir, meydana getirirler.<sup>196</sup>

Beş unsur, doğaları göz önünde bulundurularak, beş yön, beş renk, beş tat, dört mevsim, beş hayvan vb. pek çok paralel dizi ile ilişkilendirilmiştir. Bu “Beş Unsur Teorisi” ile yalnızca evrenin yapısının yorumlanabildiğı, ancak bu teorinin dünyanın kökenini açıklamaya yetmediğı görülür. Bu da “Yin Yang” Teorisi ile sağlanır. “Yin Yang ilkeleri” kozmik enerjinin ayrı iki kutbunu oluştururlar. Yang ve

<sup>196</sup> Erden Miray Yazgan, **Eski Çin Felsefesi ve Mantık Anlayışı**, İstanbul, 2009, ss. 27, 75, 77-78, 80.

Yin, eril ve dişiyi, güçlü ve zayıfı, göğü ve yeri ifade ederler. Gök, güneş ve ateş, Yang; Yer, ay ve su, Yin'dir. Bu sınıflama şu şekilde oluşturulur; “Gündüz vakti güneş ışınlarına maruz kalan bir cam parçası kızgınlaşarak ateşi meydana getirebilir. Bununla birlikte Gece vakti metal bir levhayı dışarda bırakacak olursak, üzerinde çiğ tanelerinin biriktiğini fark ederiz ki bu da aydaki sudur.” Bu iki ilke ideogramları bir dağın gölgeli ve güneşli yüzünü gösterir. Yin sözcüğü kök olarak “gölgedeki taraf”, dağın güneşe bakmayan yönü, anlamındadır. Nehrin güneyi, tepenin kuzeyidir. Yang ise “güneşli, aydınlık olan taraftır. Nehrin kuzeyi, tepenin güneyidir Yin; dişil, karanlık, pasif, yıkıcı, zayıf, esnek ve gizemlidir. Yang; eril, , aydınlık, aktif, yapıcı, güçlü, esnek olmayan ve bu dünya ile ilişkilidir. Bütün tek sayılar Yang'dır. Yin ve Yang arasındaki ilişki “karşılıklı doğma ve ayrılmazlık” olarak ifade edilir ki kozmik uyumu muhafaza edebilmek için birbirlerini tamamlar, birbirlerine dönüşür, birbirleriyle uyumlu şekilde, eşzamanlı olarak yer değiştirirler. Misalen, Yang olan yaz, Yin olan kışa dönüşür. Bir şey ile hiçbir şey, dolu ile boş, birlikte ortaya çıkar, var oluş ve olmayış da bu şekilde birbiriyle yer değişir. Çinlilere göre bu iki ilkenin sözü edilen etkileşimi her şey de görülür. Yin ve Yang dünya görüşünde, Çin'in düşünce yapısının temelinde bulunan “döngüsellik” fikri yer alır. Her şey bir başlangıcı olmaksızın talih ve talihsizlik, yaşam ve ölüm gibi gelir ve gider. Bu öğretiyemek, evlilik, yönetim, sanat, metafizik, tıp gibi Çin yaşamının pek çok alanını etkiler.<sup>197</sup>

Taoizm'e göre dünyada canlılığı sürdürebilmek her şeye nüfuz eden “yaşam gücü; chi” ile sağlanır. Radyo dalgalarında olduğu gibi, chi olarak anılan kozmik bir titreşim veya ruh ki bu tanrıdan ortaya çıkar ve her şeye nüfuz etmek ve korumak için süzülür. Bu chi-enerji makro kozmosla, evrenle ilgilidir. Ayrıca mikro kozmosa, insan vücuduna nüfuz eder; Vücutta 'yin' ve 'yang' olmak üzere iki sisteme ayrılır. Akupunktur takipçileri chi-enerjinin vücuttaki on iki meridyen vasıtasıyla, nehirler gibi aktığına inanır. Bununla birlikte meridyenler kan dolaşımı veya sinir sistemi ile bağlantılı değildir. Bu meridyenler deri yüzeyinin altında, altısı sol tarafta ve altısı vücudun sağ tarafında bulunur. Altı meridyen yin (dişil, pasif, karanlık) ve altı ise yang (eril, enerjik, aydınlık) dır. Yin-yang prensibi, bu iyileşme yönteminin özüdür.

<sup>197</sup> Yazgan, a.g.e., ss. 79-80,82.

İnsan vücudu dâhil tüm evren, bu iki kuvvetin dengesi ile korunur. Hastalık yin ve yang arasındaki dengenin bozulması nedeniyle ortaya çıkar. Bir organda yin ve yang arasında uyumsuzluk, eksiklik veya dengesizlik varsa o zaman hastalanır. Bu denge akupunktur veya diğer Çin Tıbbı uygulamaları ile tekrar sağlanabilir ve daha sonra iyileşme gerçekleşir.<sup>198</sup>

## 2.2. Hint Tıbbı

Hindu dini, insan ve hayvan ruhlarının, birçok kez farklı biçimlerde yaşamak için dünyaya geri döndüğü kavramına (reenkarnasyon) dayanır. Hindular, bir ruhun davranış temelinde (karma) hiyerarşiyi yukarı ve aşağı hareket ettirdiğine inanır. Hinduizm'e göre, bir kişi yüksek sınıfta doğarsa, geçmiş yaşamda iyi şeyler yapmış olmalıdır, bir kişi de geçmiş yaşamdaki yanlışları nedeniyle yoksulluk ve utanç içinde doğar. Hint dinlerinin merkezinde reenkarnasyon, kast sistemi, Brahman ile birleşme, ahlak bulma ve Nirvana (Aydınlanma)ya (reenkarnasyon döngüsünden barışçıl kaçış) ulaşma kavramları vardır. Hint dinlerine göre, kurtuluşa giden yollar ritüelleri, bağlılığı ve bilgi yolunu (gerçeğin gerçekleştirilmesi ve kendini yansıtma) içerir. Eğer uygulayıcı bu yolları takip ederse, kurtuluş sağlanabilir.<sup>199</sup>

Hint kültüründe din ve felsefe birbirinden ayrı şeyler değil iç içe geçmiş, hatta birbirini tamamlayan iki unsurdur. Batı'daki modern psikoloji çalışmalarından çok daha önce Hindistan'daki bilgeler ve asketikler, bilinçaltının gizemli yapısını çözmüşlerdir, denilebilir. Onlara göre insanın sosyal, kültürel, dinî ve psikolojik konumunu sınırlamak ve böylece ona hâkim olmak kolaydır. En büyük zorluk ve sıkıntı samskara veya vasana adı verilen, bilinçaltındaki gizli kalıntı, tortu veya bakiyelerin harekete geçmesidir. Yoga tekniği, geçmişte karşılaşılan sorunları çözmeye yönelik bir arayışın ürünüdür. Yoga "zihindeki gelgitlerin zabt-u rabt altına alınması" veya "bilinçteki dalgalanmanın sonlandırılması" olarak tanımlar. Yoga, farklı bilinç hallerini (cittavritti) tek tek ortadan kaldırmaya çalışır. Bu teşebbüs, yok edilmeye çalışılan şeyin kaynağı, yapısı, gücü ve yoğunluğu hakkında tecrübî bilgiye ve uygun bir tekniğe sahip olmaksızın başarıya ulaşamaz. İnsan zihni bir takım

<sup>198</sup> Acupuncture – Jivannadi, **Acupuncture**, <http://www.jivannadi.org.za/Acupuncture.htm>, (20.03.19)

<sup>199</sup> Cultural India, **Hinduism**, <https://www.culturalindia.net/indian-religions/hinduism.html>, (26.03.19)

düşünce ve arzuların akışına maruz kalır. Bu düşünceler insanın daha önceki varoluşlarından izler taşır. Bu açıdan yoga, bu sonsuz düşünce ve arzular zincirinin sona ermesini sağlar.<sup>200</sup>

Bu konuda Lao Tzu, Tao Te Ching adlı eserinde, bilge yönetici toplum içerisindeki bütün bu sorunların sebeplerini geri alacaktır. Bilge yönetici insanların doğallıklarına dönmelerine yardımcı olacaktır. Bunun için ilk olarak bütün yapılanları ve bütün bilgileri geri alacaktır. Çünkü insanlar bilgileri arttıkça nerede tatmin olup nerede durmaları gerektiğini bilemezler. Bu nedenle Lao Tzu bilgi ve zekânın ortaya çıkmasıyla büyük oyunun başladığını belirtmiştir ve adı geçen eserinde bilge yöneticinin yapması gerekenleri şu ifadeler ile açıklamıştır: “*Bilgeliği yasaklayın, bilgiyi yok sayın ve insanlar yüz kat daha fazla faydalanırlar. Yumuşak kalpliliği yasaklayın, adaleti yok sayın ve insanlar daha saygılı ve müşfik olacaktırlar. Yeteneği yasaklayın, kazancı yok sayın hırsızlar ve eşkiyalar yok olacaktırlar...*

*Değerli olanı övmeyin, insanlar artık kavgacı olmayacaktırlar. Elde etmesi zor olan hazinelere değer vermeyin, artık hırsızlar olmayacaktırlar. Eğer insanlar arzularını harekete geçiren şeyleri görmezlerse akılları konuşmaz. Bu nedenle bilge yönetici insanların akıllarını boşaltarak, karınlarını doldurarak, isteklerini zayıflatarak, fiziksel güçlerini arttırarak, insanları bilgisiz ve isteksiz yaparak yönetirler.”<sup>201</sup>*

Yoga, katılımcının Hindu Tanrı-kavramı olan “sonsuz Brahman” (sonsuz Şuur, Bilinç) ile kendisini birleştirmek istediği kadim bir Hindu uygulamasıdır. Hindu tanrısı, her şeyde, evrende ve doğada var olan manevi bir yaşam gücüdür. Hindu inancı, yoga yapan kişide dâhil olmak üzere her şeyin tanrı olduğuna inanmaktadır. Yoga içe doğru odaklanarak, bir insanı, Tanrı ile benlik arasındaki bağlantıya meditasyon yapmaya teşvik eder, ikisi arasında gerçekten bir ayrım olmadığını görür. Yoganın nihai hedefi, doğası gereği bir olmak(monizm) olan

<sup>200</sup> H. Aslan, a.g.e, ss. 9-10, 25.

<sup>201</sup> Yazgan, a.g.e, s. 29.

pantheistiktir. Yoganın kökenleri, insanlara kendi içlerinde şifa, refah ve huzur aramayı öğreten bir maneviyattadır.<sup>202</sup>

### 2.3. İslam Tıbbı

İslam tıbbı hakkında bilgi edinmenin ön yolu, onun varlıklar hakkında verdiği bilgiye müracaat etmektir; İslam'ın geldiği asırda Atom hakkında yazılı ya da kitabi bilimin bilgisi, “Evren bölünmesi mümkün olmayan sonsuz derecede küçük olan taneciklerden müteşekkildir. Bunlar, bozulmazlar değiştirilmezler ve bölünemezlerdir,” şeklinde idi. Ancak bu teori değer bulup yerleşmeden Brahma ve Zerdüş dinlerine temel olarak alınan veya kabul edilen Anâsiri Erba'a (dört unsur) teorisi ortaya çıkmış ve atom teorisini örtmüştü. Bu teoriye göre: cisimler, toprak, su, hava ve ateş elemanlarından meydana gelir. İslamiyet atom teorisinin unutulup dört unsur teorisinin hâkim olduğu bir zamanda gelmeye başlamıştı. Onun getirdiği ve insanlara verdiği kitabi bilgide (Hâkka suresi 38, 39.) ayetinde: ”Gördüğünüz ve görmediğiniz şeyler hakkı için yemin ederim ki ” diye buyrulmaktaydı. Demek oluyor ki bu görülmeyen atom gözle görülebilen her şey gibi çok değerli bir yapıdır, böyle olmasaydı bunun için yeminde bulunulmazdı. Ve görmediğiniz bu şeyler, gördüğünüz şeyler gibi ibret verici bir hal ve yaratılıştadır, denilmek isteniyordu. (Mülk suresi, 3.) ayetinde: “...O çok esirgeyici (Allah'ın) yaratışında hiçbir nizamsızlık göremezsin...” buyrulmuştu. Öyleyse gözle görülmeyen ve varlığı hakikat olan o şeyler dahi bir ahenk, uyum ve düzen içindedir. Hâlbuki M.Ö 450 yıllarında Atom maddeleri meydana getiren en küçük ve bölünemeyen parçacıklar olarak kabul edilmişti. Kuran-ı Kerim (Yunus suresi, 61.) ayet ve (Sebe suresi, 3.) ayette bu konuda detaylı olarak: “... Ne yerde, ne gökte zerre (atom) ağırlığınca bir şey Rabbinden uzak (ve ilminden gizli) kalmaz. Bundan (atomdan) daha küçüğü ve daha büyüğü de hariç olmamak üzere (hepsi) muhakkak apaçık bir kitapta (Levhi mahfuz'da) (yazılı) dır”, şeklinde bilgi vermekte ve bölünemez denen bir maddenin olmadığını belirtmekteydi. (873-935 M.) yılları arasında yaşayan kelâm âlimlerinden

<sup>202</sup> Compelling Truth, **How should a Christian view yoga?**, <https://www.compellingtruth.org/Christian-yoga.html>, (17.02.19)

Nazzam' da Yunan felsefelerine karşı çıkıp Atom teorisini red etmiş ve “Muhakkak ki her cüz'ün sonsuza kadar cüz'leri vardır,” demiştir.<sup>203</sup>

Kuran-ı Kerim varlığın esasını teşkil eden maddenin “esir” olduğunu ve yaratılışın başlangıcının buna dayandığını (Secde suresi, 11.) ayetinde göstermektedir: “Sonra duman halinde bulunan göğe yöneldi, ona ve arza: “İsteyerek veya istemeyerek gelin !”dedi. “İsteyerek geldik” dediler.”<sup>204</sup>

Bu konudaki ilmi açıklama ise şöyledir; Milyarlarca yıl önce, henüz Güneş, Dünya ve gezegenler ortada yoktu. Galaksiler ve galaksiler arasındaki "uzay" birbirine yakın hatta bitişik haldeydi. Daha da önceki dönemlere gidildiğinde hiçbir genişlemenin olmadığı bir "zaman aralığı" bulunuyordu. İşte bu kâinatın ilk doğduğu an olmalıydı. Bir noktadan sonra daha da öteye gidildi. Öyle ki "yaratılıştan" önceki zamana varıldı. Yaratılış çekirdeği, madde ve fizikî kanunlarla açıklanamaz haldeydi. Cern'deki deneyler, her şeyin tek bir şey halini aldığı o "belirsiz ve tarifsiz" yaratılış çekirdeğinin neden ibaret olduğunu açıklayabilecek ipuçlarına ulaşmaya çalışıyor. Asrın deneyi denilen çalışmalarda bir bakıma kâinatın ilk günlerine gidildi, küçük yaratılış patlamaları tekrarlandı. Amaç, bu patlamalarla tüm olayların tek bir denklemle ifade edileceği sonuçlara ulaşmak ya da bilim çevresinde, bütün formüllerin temelinde yatan ana formüle ulaşmak. Fizik olabildiğince hâdiseleri tek bir prensip ve birbiriyle ilgisi olmayan birçok olayı tek bir mekanizmayla açıklamaya çalışır. Cern'de süre giden son çalışmaların, kâinata var olan kuvvetlerin aslında tek bir kuvvet olduğunu göstermeyi hedeflediği söylenebilir. Bing-Bang deneyinin amacı Çekirdek kuvvetin diğer elektrik ve zayıf kuvvetle birleştirilmesi esnasında ortaya çıkması beklenen parçacıkların teşhis edilmesi... Bu deneyle artık çekirdeğin zerrelere olan proton/nötronları oluşturan ‘kuark’ denen parçacıklara ve onların derinliklerine nüfuz etmek...“Standart Modele göre parçacıklarla etkileşime girerek, onlara kütle kazandıran Higgs bozonlarıdır; bunlar “maddenin en küçük birimi”ni veren parçacık, belki de bazılarının “esir” dediği madde olabilir. Bu parçacık, atom ve tanecikler dünyasını anlatmaya çalışan “Standart modelin” tahmin ettiği zerrelere

<sup>203</sup> Mehmet Eminoğlu, *Çağımızı Aydınlatan Kur'an Mucizeleri*, Eminoğlu Yayınevi, Konya, 1978, ss. 135-136, 139-140, 138.

<sup>204</sup> İsmail Karaçam, *En Büyük Mucize Kur'an-ı Kerim'in İlmi Ve Edebi Sırları*, Yeni Şafak, İstanbul, 2005, ss. 395.

halkasının en temel gözlenmeyen son üyesini teşkil eder. Teorik olarak Higgs parçacığının her şeyin başlangıcı olduğu ve her şeyin atası olduğu iddiası var. Bir kuantum mekaniği fizikçisi olan Peter Higgs 13,7 milyar yıl önceki Big Bang (Büyük Patlama) dan sonra parçacıklara kütle kazandıran özel bir atomaltı parçacık olduğunu söylüyor. Teoriye göre “Higgs Alanı” ndan geçen kütsüz tüm parçacıklar bu özel parçacık ile temasa geçtikten sonra kütle kazanıyor.<sup>205</sup>

Kuantum mekaniğinde tüm atom parçacıkları iki gruba ayrılabilir: Fermiyonlar ve Bozonlar.. Fermiyon grubu; elektronlar, protonlar, nötronlar, kuarklar, nötrinolar vs. Bozon grubu; fotonlar, alfa tanecikleri, gluonlar vs. Higgs parçacığı bozon grubuna girdiği için onu Higgs bozonu diye anıyoruz. Aynı gruptan olan parçacıklar benzer davranış gösterirler. Bunun sebebi, o parçacıkların içlerinde gizlediği, onlara nasıl davranacaklarını söyleyen daha da küçük parçacıklar yer alır. Örneğin, aynı gruptan olan protonun da nötronun da içinde kuark adını verdiğimiz minik parçacıklar var. Dolayısıyla kuarklar atom çekirdeğini oluştururlar. Atom çekirdekleri elektronlarla birlikte atomları oluştururlar. “Standart model”e göre, madde yani evren, daha küçük parçalara bölünemeyen 12 fermion ve 6 bozondan oluşan toplamı 18 temel parçacıktan meydana gelir. Standart modeli oluşturan parçacıklar var ve hepsi de bulundu. Higgs bozonu hariç, tümünün deneysel olarak var oldukları ispatlandı. Higgs’in varlığı ispatlanırsa maddenin oluşum mekanizması anlaşılacak.<sup>206</sup>

Bigbang’a göre, evren ilk başta sonsuz yoğunlukta idi. Böyle çekirdek bir evren daha sonra çok geniş bir evrene dönüştü ve maddeyle doldu. Bu konuda teori şöyle diyor: Genişleyen evrende eşit miktarda madde ve antimadde yaratıldı. Birbirleriyle etkileşime giren madde ve antimadde birbirini yok etti ve saf enerjiye dönüştü. Yani kâğıt üzerinde, evren boş olmalıydı. Halbuki öyle olmadı. Bir “irade” yokluğu varlığa tercih etti. Henüz sırrını anlamadığımız bir “mekanizma” devreye girdi ve evren var oldu. İnce ve hassas hesaplarla hareket eden milyarlarca yıldız ve gök sistemleri ile dolu galaksiler ve dünyamız halkedildi. Teoriye göre, “Büyük

<sup>205</sup> Osman Çakmak, "Higgs Bozonu" hakkında bilgi verir misiniz? Neden tanrı parçacığı deniliyor?, <https://sorularlailamiyet.com/blog/higgs-bozonu-hakkinda-bilgi-verir-misiniz-neden-tanri-parcaci-deniliyor>, (24.11.18)

<sup>206</sup> a.g.k., (24.11.18)

patlamanın” ardından çok kısa bir süre sonra Higgs alanı denen bir alan yaratıldı ve buradan geçen parçacıklar kütlelerine kavuştu. Eğer teoriler gerçekleşir ve Higgs parçacığı bulunursa o zaman: Evren, büyük patlamada oluşmuş bir enerji sistemidir. Tekil noktadan enerji, Higgs olarak fişkırmış ve aynı anda uzay-zaman yaratılmıştır diyeceğiz. Bizim bildiğimiz madde ile evrenin sadece yüzde 4’ünü izah edebiliyoruz. Galaksilerden, güneşlerden, yıldızlardan oluşan bildiğimiz maddi evren, bütün evrenin sadece yüzde 4’üne karşılık geliyor. evrenin % 96’sının ne olduğunu bilmiyoruz. Örneğin “esir” maddesi bunlardan birisi. Ancak evrendeki maddeler, bizim tespit ettiğimiz yüzde 4’lük madde miktarından daha fazla olmalı. Higgs Bozonu’nun ortaya çıkması, evrenin yüzde 99’unu anlamaya yardımcı olacak. Evrenin neredeyse dörtte üçü, %74’ü “kara” ya da “karanlık enerji” denen “tamamen belirsiz bir şey.” Geri kalan, %22 ise “karanlık madde”dir. Bir tür madde ama kütlesi yok. Karanlık madde ve enerjinin varlığı, sahip olduğu çekim gücüne dayanarak belirlenebiliyor. Karanlık madde ve enerji, uzaydaki görülebilir maddeden yapılmış galaksilerin pozisyonlarını kontrol eden dev bir kafes oluşturuyor, böylece galaksilerin dönerken parçalamalarını önüyor!<sup>207</sup>

Bu deneyde parçacık dünyasında tesadüf ve karmaşa değil bir hiyerarşi ve düzenle karşılaşıldı. Özellikle atom altı dünyada ve kuvvetler dünyasında “birlik” en açık bir fizik gerçeği olarak ortaya çıktı. “Birleşik alanlar teorisi “ ve “Büyük birleştirme teorisi”, aslında “her şeyin temelde tek şeyden” oluştuğunu söyler. Higgs’i gerçekten keşfetmekle bilinen % 4 lük maddenin kütlelerinin kaynağını; tüm parçacıklara kütle kazandıran asıl ana parçacığı keşfetmiş olacağız. Ama bu keşif karanlık maddeye de uzayı ve her tarafı dolduran tüm parçacıkların ondan yapıldığı “esir” maddesinin; adına ister “kara enerji” diyelim isterse “esir enerjisi” diyelim, keşfine de kapı açabilir ve evrenin yüzde 96’ını oluşturan “karanlık”lara ışık tutabilir.<sup>208</sup>

Furkan suresi, 45. Ayeti: “Rabbini görmedin mi gölgeyi nasıl uzattı? Rabbin dileseydi, onu durgun yapardı. Sonra nasıl güneşi ona delil kıldık”. Allah’ın kâinatta hâkim olan nizamına ve güneş sisteminin Allah’ın değişmez sünnetleri -“Allah’ın

<sup>207</sup> Çakmak, a.g.k., (24.11.18)

<sup>208</sup> a.g.k., (24.11.18)

öteden beri cari olagelen sünneti (âdeti budur). Allah'ın sünnetinde âsla değişiklik bulamazsın.”(Fetih 48/23)- sayesinde planlanmış olduğuna işaret ediyor. (Nahl 16/15). ayeti de: “O, sizi sallayıp çalkalar diye, yeryüzüne sabit ve muhkem dağlar... koydu...” yeryüzündeki dağların, dünyanın insanoğlunun yaşamasına engel olacak seviyedeki hareketini önleyen kazıklar olduğunu ifade etmektedir. (Enbiya 21/30). ayet: “Göklerle yer bitişik bir halde iken bizim onları birbirinden yarıp ayırdığımızı, her diri şeyi de sudan yarattığımızı o küfür (ve inkâr) edenler gör mediler mi?...” kainatın yaratılışı hakkında bilgi veren en önemli ayetlerden birisidir.<sup>209</sup> Modern ilimde evrenin oluşumu için; evren gazlardan oluşmuş tek bir kütle idi. Daha sonra nebulalara ayrıldı. Güneş sistemi ise bu bölünmeler sonucunda ortaya çıktı, demektedir. Fakat ilk kâinat maddesinin nasıl meydana geldiği, bütün araştırmalara rağmen bugün hâlâ bilinmemektedir.<sup>210</sup>

Kuran-ı Kerim insanın topraktan yaratıldığını birçok ayette haber verir. (Hacc suresi, 5.) ayeti: “ Ey insanlar! Eğer siz öldükten sonra dirilmek hususunda herhangi bir şüphe içinde iseniz şu muhakkaktır ki biz sizi (-n aslınızı) topraktan, sonra (onun zürriyetini) insan suyundan, sonra pıhtılaşmış bir kandan, daha sonra da hilkatı belli belirsiz bir çığnem etten yarattık (ve bunları) size (kemal-i kudretimizi) apaçık gösterelim diye (yaptık). Sizi dileyeceğimiz muayyen bir vakte kadar rahimlerde durduruyoruz, sonra sizi bir çocuk olarak çıkarıyoruz, daha sonra da kuvvetinize (yiğitlik çağına) ermeniz için (büyütüyoruz). Kiminiz öldürülüyor, kiminiz de(evvelki) bilgi(sin)den sonra (artık) hiçbir şey bilmemek üzere ömrün en fena (devresine) doğru gerisin geri itiliyor. Sen yer(yüzünü) kupkuru ve ölü görürsün. Fakat biz onun üstüne suyu (yağmuru) indirdiğimiz zaman o harekete gelir, kabarıp, her güzel çiftten nice nebat bitirir”. Ayetin sonu; “...sen Allah'ın kanununda asla bir değişiklik bulamazsın...” (Fâtır suresi, 43.) ayetini doğrular mahiyette, insan toprağı ile arz toprağının aynı düzenle işleyişini göstermektedir. Aynı şekilde insanın yaşlılık evresine itilmesi, yeryüzünün kuru ve ölü toprak haline dönmesine eşdeğer olarak, yine insan ve arz toprağının, aynı düzenle işleyişine işaret etmektedir. “Doğrusu Allah yanında İsa'nın (yaratılıştaki) durumu, Âdemin durumu gibidir. Onu topraktan

<sup>209</sup> Hasan Basri Çantay, **Kuran-ı Hakim ve Meali Kerim**, Furkan 25/45, Fetih 48/23, Nahl 16/ 15, Enbiya 21/30.

<sup>210</sup> Karaçam, **a.g.e.**, ss. 395, 404-405.

yarattı, sonra ona “ol” dedi, o da oluverdi”, (Âli İmran suresi, 59). “O (Allah), sizi çamurdan yarattı, sonra bir ecel tayin etti. Belirli bir ecel onun katındadır...” (En’am suresi, 2.) ve diğer ayetler; Rahman/14, Rum/20. Yakın zamanlara kadar bu Kuran ayetlerinin manası yeteri kadar anlaşılmamıştı. İnsanın topraktan yaratılışı, cenini oluşturan kadın ve erkek nutfesinin bir gıda ameliyesinin sonucu olduğu, bu gıdanın aslının topraktan meydana geldiği söylenmekle yetinilmişti. Bugün modern ilmin açıklamasında insan vücudu arzın ihtiva ettiği belli başlı elementlerden meydana gelmiştir. Karbon, oksijen, hidrojen, fosfor, kükürt, azot, kalsiyum, magnezyum, demir, manganez, bakır, iyot, flor, kobalt, zink, silisyum, aliminyum vücudu oluşturan elementlerdir. Bunlar toprağı yapan unsurlardır. Bunların oranları insandan insana, topraktan toprağına değişirse de, ihtiva ettikleri element içerikleri aynıdır, gerçeğı de asırlar sonra ortaya çıkarılmıştır.<sup>211</sup>

Kuran-ı Kerim insanın yaratılışına ilişkin birçok noktanın merhaleler şeklinde olduğunu belirtir. (Nuh suresi,14.) ayette: “Halbuki O, sizi hakikat türlü türlü tavırlar (hallerle) yaratmıştır”. Üremeye ilişkin bazı noktaları da sınıflandırır;

1. Döllenme miktarı çok az bir sıvı ile olmaktadır; (Nahl suresi, 4.) ayette, insanın üremesinin bir nutfe ile olduğu bildirilmektedir: “Allah insanı bir nutfeden yarattı...” Bu 12 defa tekrar edilerek haber verilmektedir; Nahl suresi/4, Kehf suresi/37, Hacc suresi/5, Mü’minun suresi/13-14, Fâtır suresi/11, Yasin suresi/77, Ğafir suresi/67, Necm suresi/46, Kıyame suresi/37, İnsan suresi/2, Abese suresi/19, Târik suresi/ 6.

2. Döllenmeyi sağlayıcı suyun mahiyeti; Kıyame suresi/37, Târik suresi/6, Secde suresi/8, Mürselât suresi/20, İnsan suresi/2.

3. “Döllenmiş yumurtanın ana rahminde yerleşmesi; “Biz (sizi) dilediğimiz bir zamana kadar rahimlerde durdururuz”, (Hacc suresi, 5). Yumurtalar ana rahmine kendilerinden çıkan uzantılarla yerleşir ve bağlanırlar. İlim bu adı geçen uzantılar hakkında yakın bir zamanda malumat edinmiştir. Kuran- ı Kerim bu bağı kalışı 5 yerde belirtmektedir: “Yaratan rabbinin adıyla oku. O, insanı bağı kalan

<sup>211</sup> Karaçam, a.g.e., ss. 472-473

şeyden(alekadan) yarattı”, (Alak suresi,1-2). “...muhakkak ki biz sizi topraktan, sonra nutfeden, sonra bağlı kalan şey(aleka)dan yarattık”, (Hacc suresi, 5). “...sonra o nutfeyi bağlı kalan şey(aleka) haline getirdik”, (Mü’minun suresi, 14). “O (Allah) sizi topraktan, sonra nutfeden, sonra bağlı kalan şeyden(alekadan) yarattı”, (Mü’min suresi, 67). “O, döl yatağına dökülen meniden bir damla su değil miydi? Sonra o (meni) bağlı kalan şey(aleka) olmuş, derken (Allah, onu) insan biçimine koyup yaratmış, (uzuvlarını) düzenlemiştir”, (Kıyame suresi, 37-38). Ayetlerin açıkladığı, döllenen yumurtanın ana rahminde yerleşmesi ve tedrici bir şekilde gelişmesinin, bugünkü ilmi açıklamalara uygun olduğu görülmektedir.<sup>212</sup>

4. Ceninin ana rahmindeki tekâmülü; “Andolsun ki Biz, insanı süzölmüş bir çamurdan yarattık. Sonra onu, sağlamca durup dinlenecek bir yerde nutfeye haline getirdik. Sonra o nutfeyi aleka (bağlı kalan şey, embriyon) haline getirdik. Alekayı ise çiğnenmiş bir et parçasına dönüştürdük. O çiğnenmiş etten de kemikler yarattık; kemiklere et giydirdik, sonra onu bambaşka bir yaratık yaptık...”, (Mü’minun, 12-14). Bu safhalar bilimin ortaya koyduğu bilgilerle örtüşür. Ayetin son cümlesi; ...sonra onu bambaşka bir yaratık yaptık, ilgi çekici bir mucizedir. Ceninin ilk oluşumu insan ve hayvanda aynı görünümde olduğu halde Allah sonra insanı bilinen suretine çeviriyor ve bir başka yaratılışla ortaya koyuyor. Kuran duyuların ve iç organların ortaya çıkışını da bildiriyor: “Sonra (Allah) onu (insanı) düzeltti, ona kendi ruhundan üfledi. Ve sizin için kulak(lar), gözler ve gönüller yarattı... ”,(Secde suresi, 9). Kuran’da cinsiyet oluşumuna da işaret edilmiştir: “Hakikaten meniden, (rahme) döküldüğü zaman, erkek ve dişi iki çifti O yarattı”, (Necm suresi, 45-46).

5. Ceninin zarları; “Sizi analarınızın karınlarında üç karanlık içinde bir yaratılıştan sonra öbür yaratılış (lar) a (kalb ile [çevirerek]) halkedip duruyor”, (Zümer, 6). Bu ayet ilmi bir mucizedir. Ceninin içinde bulunduğu zarlar karanlıklar olarak tasvir edilen üç çeşit zardır. Bunlar çok hassas ameliyatlara anlaşılabilmektedir. Normal gözle bakıldığında aynı şeymiş gibi görünmektedirler. Mustafa el- Merağî, *Tefsiru’l- Merağî*’deki bu ayetin tefsirinde, “üç kat karanlık” tabirini, cenini korumak ve onu çürümekten muhafaza etmek için yaratılmış üç farklı

<sup>212</sup> Karaçam, a.g.e., ss. 476-479.

zarın karanlığı olarak açıklar ve Dr. Abdülaziz İsmail'in *el-İslâm ve't Tıbbi'l Hadis* isimli eserinden de şunları nakleder: Kuran'da bize bildirildiğine göre cenin dışında üç karanlık diye adlandırılan üç zar mevcuttur. Bu zarlar amniyon, koriyon ve rahim duvarı zarlarıdır. Bu zarlar ancak teşrih ilmi sayesinde anlaşılakta, çıplak gözle bakıldığında tek bir zarmış gibi görülmektedirler". Bu zarlardan amniyon ışık, koriyon ısı ve rahim duvarının da su geçirmeyen bir yapıya sahip olduğunu Doç. Dr. Alparslan Özyazıcı açıklamıştır. Böyle sağlam ve emniyetli bir muhafaza içinde cenin, rahat ve emin bir şekilde gelişmesini sürdürmektedir. <sup>213</sup>

6. Erkek ve dişinin oluşumu; "O, döl yatağına dökülen meniden bir damla su değil miydi? Sonra o (meni) bağlı kalan şey(aleka) olmuş, derken (Allah, onu) insan biçimine koyup yaratmış, (uzuvlarını) düzenlemiştir. Hülâsa ondan erkek, dişi iki sınıf çıkarmıştır", (Kıyame suresi, 37-39). Ayetlerde erkek ve dişinin oluşumu hakkında bilgi verilmektedir. Modern ilmin açıklamasına göre doğacak çocuğun cinsiyetinin asıl sebebi erkeğe ait döllenmeyi sağlayıcı suyun niteliğidir. Bu su erkeklik ve dişilik özelliği taşır. Eğer yumurta ile döllenmiş sperma hayvancığı erkeklik özelliklerini taşırsa cenin erkek; dişilik özelliklerini ihtiva ederse cenin kız olur. "Hülâsa ondan erkek, dişi iki sınıf çıkarmıştır", (Kıyame, 39.) ayeti ile modern ilmin sonuçları örtüşmektedir. "O (Allah) sizi kademeli tavırlardan geçirip yaratmıştır", (Nuh suresi, 14). "Ey insan! ...O ki seni yaratıp (müstesna biçimde) düzenlemiş ve (her uzvu yerli yerine koyup) dengede tutmuştur. Dilediği herhangi bir şekilde sana çeki düzen vermiştir", (İnfitar sûresi, 6-8). "Ufuklarda ve kendi nefislerinde insanlara ayetlerimizi göstereceğiz...", (Fussilet suresi, 53.) ayeti, insanın dış âlemini teşkil eden ufukları ve gerekse iç âlemini oluşturan kendi biyolojik yapısına atıfta bulunmuştur. Bu yönüyle varlığın ve insanın var oluşunu ele aldığımız konunun özeti mahiyetindedir. İnsanın ve kâinatın oluşumuyla ilgili bütün ayetler modern ilmin bugün varmış olduğu sonuçlarla karşılaştırıldığında fevkalâde bir mutabakat gözlenmektedir. <sup>214</sup>

Tezimizin konusu olan alternatif yöntemlerin, her birinin dinle bağlantısını belirtmeye çalışırken, İslam'la ilgi kurarak açıklamaya çalıştık. Fakat

<sup>213</sup> Karaçam, a.g.e., ss. 479-481

<sup>214</sup> a.g.e., ss. 481, 476-475, 395

araştırmalarımız ilerledikçe gördük ki bu tedavi yöntemleri, dinle bağlantılı olmadığı yazılıp söylene de, doğu din ve felsefeleriyle bağlantılı doğu kültüründen kaynaklanmaktadır. Bu sebeple bu yöntemleri, bağlı buldukları dinlerinin etkileriyle de inceleyerek, bunları da çalışmamıza ilave ettik.

Yeniçağ yeni dini hareketleri kabaca, ruhsal konulara bireysel eklektik bir yaklaşımı ifade eden geniş bir hareket olarak tanımlanabilir. Üyeleri dünya dinlerinin ve Şamanizm, Ökültizm, gibi akımların Taoizm gibi felsefelerin mistik geleneklerinden ihtiyaçları kadar alırlar. Yeni çağ inanç ve pratikleri Yoga, Zen meditasyonu, Hinduizm, Reenkarnasyon, Karma, Taoizm, Paganizm ve büyücülük gibi çok geniş öğeleri barındırmakta; yanı sıra öte dünya ile temas, medyumluk gibi para normal olguları; alternatif tıp, barış hareketleri, organik tarım, ekoloji, ufolojiyi içermektedir.<sup>215</sup>

#### **2.4. Akupunktur ve Din**

Akupunktur, evrenden dünyaya ve insan vücuduna nüfuz ettiği ve meridyenler adı verilen görünmez kanallarda, beden içinde seyredilen evrensel bir güce olan chi inancına dayanmaktadır. Hastalık, chi bloke olduğunda ortaya çıkar, böylece yin ve yang enerjilerinde dengesizliğe neden olur. İğneler, iddia edilen çi'nin engelini kaldırmak için ağrı veya hastalığın bulunduğu yere bağlı olmayan çeşitli noktalarda kullanılır. Ancak, meridyenlerin veya chi'nin varlığına dair somut bir kanıt ve akupunkturu desteklediğine dair hiçbir bilimsel açıklama bulunamamıştır.<sup>216</sup>

Akupunktur, insan vücudunda dolaşan bir enerji sistemi ve bu enerjinin dolaştığı meridyen denilen kanalların bulunduğunu ve hastalıkların da enerjinin bu kanallarda serbest olarak dolaşamamasına bağlı olarak, dolaşımın bozulduğu yerlerde ortaya çıktığına işaret eder. Tedavide, vücudun enerji dengesi bozukluğu düzeltilerek dengenin tekrar sağlanması hedeflenir. Vücudun yönetim noktaları olarak görülebilecek noktalardan, deri üzerinde yapılan “iğneleme” işlemleriyle sinyaller,

<sup>215</sup> M.Arslan, **a.g.e.**, s. 16.

<sup>216</sup>Christian Answers For The New Age, **The Religion Of Life Force Energy**, [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_Religion%20of%20Life%20Force%20Energy.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Religion%20of%20Life%20Force%20Energy.html), ( 17.04. 19 )

bu noktaların bağılı olduğu kanallar vasıtasıyla merkeze ulaştırılarak tedavi sağlanmaktadır. Enerjinin kanallarda serbest olarak dolaşımının sağlanmasına bağılı olarak vücutta rahatsızlığa neden olan birtakım mekanizmaların düzenlenmesi amaçlanır. Akupunktur noktaları, dokuda reseptör sayısı yoğun bölgelerden seçilmektedir. Bu noktaların diğere özelliğı, uyarının iletilmesine engel olabilecek doku direncinin düşük olmasıdır. Akupunktur tüm vücutta uygulanabildiğı gibi, el ayası, kulak, ayak tabanı, baş, karın gibi mikro sistemler de denilen daha küçük organ grupları içerisinde de yapılabilir. Bu küçük organ gruplarında yapılabilmesinin en önemli nedeni, hücre çekirdeğindeki DNA yapısının, vücudun tüm hücrelerinde bulunması ve tedavi uygulamasında vücuttaki her hücreye uyarı gönderilerek etkileme mekanizmasına sahip olmasıdır. Akupunktur tedavisinde sağlanan uyarının, kişiler açısından anlamlı bir hale gelmesinde; şifalandırıcı olmasında, temel şart akupunktura ihtiyaç duyan kişinin, “istediğı amaç doğrultusunda, bedeninde birtakım farklılıkların oluşması konusunda istekli” olmasıdır.<sup>217</sup>

“Kendi kendini değıştirerek” şifalandırma ve “DNA boyutunda değışim”i sağlama amaçlı, çalışma örneğı olarak akupunktur, bir aracı vasıtasıyla ve fiziksel bir olayla; gümüş iğneler ile verilen “uyarı” ile, tedavi etmektedir.<sup>218</sup>

DNA da meydana gelen değışimle bilinmeyen bir tür varlığa geçişte, bilim adamlarının açıklamalarına göre insanda bazı belirtiler hissedilebilir: bulunduğu yerde değımiş hissi, yorgunluk hissinden dolayı bebek gibi fazla dinlenme ve uyku ihtiyacı, zihinsel karışıklıklar, ve sıradan işlere yoğunlaşmada zorluk, sebepsiz ağrı ve sızılar, kalp çarpıntıları, sıklıkla nefes güçlüğü, baş dönmesi, kulak çınlaması, yoğun kas spazmları, boyun ve bel ağrıları, bağışıklık sisteminde değışimler, özellikle geceleri dinlenme sırasında tüm bedenin titreşmesi, görünen fiziksel bir sebep olmadığı halde ruhsal çöküntü, erkeklerde yorgunluk hissi ve huzursuzluk, kadınsı duygular, kadınlarda sebepsiz ağlamalar ve erken menapoz. Dünyaca ünlü, bu tür şikâyetlere tedavi uygulayan doktorlardan biri şöyle anlatıyor: “Hastaya

<sup>217</sup> Mayasante, **Akupunktur Tedavisi**, <http://www.mayasante.com.tr/uygulama/akupunktur-tedavisi>, (15.12.2018 )

<sup>218</sup> Nesrin Dabağlar, **İnsan DNA’sı değıştirilebilir mi? DNA Aktivasyonu nedir?**(DNA3. bölüm3/3), <http://www.fusunsu.com/insan-dnasi-degistirilebilir-mi-dna-aktivasyonu-nedir-dna-3-bolum-33/>, (12.02.2019)

öncelikle DNA'sının değişime uğradığını ve bu değişimin normal olduğunu anlatıyoruz, iyileşmek için bu duruma engel olmaması, onu olduğu gibi kabul etmesi gerektiğine ikna ediyoruz. Tedavi yöntemi olarak biyoenerji terapisi, yoga, reiki gibi enerjetik beden üzerinde çalışma, hormonal terapi, homeopati, aromaterapi, vitamin, şifalı ot ve soğuk lazer terapisi uyguluyoruz. Tedavi yöntemlerinin çoğunu, diğer güneş sistemlerindeki gezegenlerden dünyaya, şimdiki değişim sürecine yardım etmek için “enkarne olmuş” varlıklardan ve “ruhsal atalarımız”dan öğreniyoruz”.

Enerjetik beden üzerinde çalışma DNA ve ruhu etkilediği için büyü ve sihir niteliğindedir. Bu durum Bakara Suresinin 102. Ayetinde anlatılmaktadır: “Onlar (şeytanlar), insanlara sihri ve Babil’deki iki meleğe, Harut’a ve Marut’a indirileni öğretiyorlardı. Halbuki o iki melek, herkese, “Biz ancak imtihan için gönderildik, sakın yanlış anlayıp da kafir olmayasınız”, demeden hiç kimseye sihri öğretmezlerdi...” Bu ünlü doktorun hastasına “iyileşmek için bu duruma engel olmaması, onu olduğu gibi kabul etmesi gerektiği” sözünden anlaşılan, insanın DNA’sındaki değişimi kabul etmesi ve istemesi gerektiğidir. DNA değişiminin farkında olan ve bu değişime razı olmayanın DNA değişimi kolay kolay gerçekleşmez.<sup>219</sup> Bu konuda *Alternative medicine* isimli eserinde A. Stanway: “İlginç olan akupunktur noktalarının elektrik potansiyellerinin, duygular tarafından değişikliğe uğratılması yani hastanın zihni durumunun akupunkturun etkisini değiştirebilmesidir(değiştirebilmektedir),” demektedir. Uzak doğulu bir uygulayıcı da, Batı’da Doğu’yla karşılaştırıldığında fark edilir ölçüde daha kötü sonuçlar elde ettiğini söylemektedir.<sup>220</sup>

Kuran-ı Kerim’de bu konuda; “(İblis), Senin izzetine(mutlak kudretine, kahrına) andederim ki içlerinden ‘ihlâsa erdirilmiş’ (mümin) kulların müstesna, ben de artık onların hepsini muhakkak azdıracağım” dedi. Sad Sûresi, ayet 82-83. Pek çok ayette şeytandan ve insanları yoldan (Allah’ın koyduğu ve yarattığı nizamından) çıkarmak için her yolu kullanacağından söz etmektedir. Yine ayetlerde bildirildiğine

<sup>219</sup> Salih, a.g.e., ss. 398-400

<sup>220</sup> Stanway, a.g.e., s. 51

göre şeytan “tohumu ve nesli yok etmeye”, “Allahın yarattığını değiştirmeye”, “sesle yoldan çıkartmaya” yemin etmiştir.<sup>221</sup>

“Allah onu rahmetinden koğdu. O da (şöyle) dedi: “Celâlin hakkı için, kullarından muayyen bir nasip edineceğim, onları ne yapıp yapıp saptıracağım, onları mutlaka olmayacak kuruntulara boğacağım, onlara kat’iyyen emredeceğim de davalarının (putlar namına kesilmek üzere adak edilen hayvanların kulaklarını yararları.) kulaklarını yaracaklar, onlara muhakkak emredeceğim de Allah’ın yarattığını değiştirecekler, dedi. Kim Allah’ı bırakıp şeytanı kendisine bir yâr edinirse şüphesiz açıktan açığa büyük bir ziyana düşmüştür. (Şeytan) onlara söz verir ve onları ümitlendirir, halbuki şeytanın onlara söz vermesi aldatmacadan başka bir şey değildir.” En Nisa, 118- 120.

Muhakkak onun (şeytanın) iman edenler ve Rablerine tevekkül edenler üzerinde bir hâkimiyeti yoktur. Onun (şeytanın) hâkimiyeti, onu veli(dost) edinenler ve O’na(Allah’a) şirk koşanlar üzerinedir. Nahl suresi, 99-100.<sup>222</sup>

Akupunkturun kökeni Çin Taoizm’ine dayanır. Taoizm, Lao-tzu ve Chuang-tzu tarafından geliştirilen ve Tao ile ya da yaşam gücüyle uyum içinde bir varoluşa ulaşmak için doğal olayların gidişatındaki tam bir basitlik ve doğallığa müdahil olmama fikrini savunan felsefi bir sistemdir. Lao-tzu doktrinlerine dayanan, ancak doğası gereği eklektik olan ve birçok tanrının, batıl inançların ve uygulamanın bir panteonu ile karakterize edilen, popüler bir Çin dini olan Hsuan Chaio ile yakından ilgilidir. Alternatif enerji ile iyileştirme ve ‘qi’ kullanarak iyileşme, metafizik iyileşmeden başka bir şey değildir. Görünmeyen bir kuvveti manipüle etme veya kanalize etme şeklinde mistik inançlara dayanan bir tekniktir bilimsel bir uygulama değildir. Bu iyileşme yöntemiyle tedavi olanlar geçici olarak daha iyi hissedebilirler, ancak bazen daha sonra tekrar veya daha fazla hastalanırlar veya garip bedensel duyumlar, titreme, kâbuslar, uyku sorunları ve diğer rahatsız edici etkiler yaşayabilirler.<sup>223</sup>

<sup>221</sup>Salih, a.g.e, s. 431

<sup>222</sup>Hasan Basri Çantay, **Kuran-ı Hakim ve Meali Kerim**, Nisa Suresi, 118-120, Nahl Suresi, 99-100.

<sup>223</sup>Marcia Montenegro, Ch1,Evrensel Enerji: Ch1 /Q1 Tedavileri Sağlığın Anahtarı mıdır?,

Chi / qi, diğer adıyla evrensel enerji Hindistan'da prana (Hindu düşüncesinde kozmosun ilahi nefesi) ile paralellik gösterir. Chi “her şeyin hayatın ve sağlığın bağlı olduğu” bir enerjidir. Genellikle "evrensel yaşam gücü" olarak bilinen bu enerji aynı zamanda "biyoenerji", "hayati enerji", "hayati güç" veya Batı'daki yaygın şekliyle "yaşam kuvveti" olarak da bilinir. Evrensel yaşam gücünü değiştirmek, kanalizetmek ve dengelemek, akupunktur gibi birçok alternatif tedavi yönteminin temelidir ve chi'ye bazen "tedavi enerjisi" de denir. Akupunkturun amaçlarından biri “qi'nin vücuttan akışını” dengelemek veya “çakra dengelemesidir. Çi, "çok hızlı ve çok yavaş olmayacak" şekilde akmalıdır, engellenmişse durgunlaşacak veya yıkıcı hale gelecektir. Bundan başka chi'nin yin ve yang (dişi ve erkek) bileşenleri “dengede” olmalıdır. Qi enerjisi engellendiğinde veya dengesiz olduğunda, hastalık meydana gelir. Serbestçe dolaşımı ve denge durumu sağlıklı yaşam demektir.<sup>224</sup>

## 2.5. Aleksander Tekniği ve Din

Aleksander Tekniği hastaya, vücudunu sonradan öğrenilmiş ve eklenmiş hareketlerden kurtarıp arındırarak kendi temel, doğal duruş ve hareket biçimlerini kazanmasını öğretir. Bu ise yanlış olan eski hareket ve duruşların düzeltilerek yerine önce garip duygulara yol açan fakat sonra zihinde ve vücutta oluşturduğu iyileşmelerin hissedilebileceği hareketlerin kazanılmasıyla olabilir. Bu teknikte uygulayıcının yapacağı belli alıştırmalar yoktur fakat maksimum fayda elde etmek için günlük hayatında uyguladığı pratikleri bir yıl kadar devam ettirmesi gerekebilir.

225

Aleksander Tekniği çalışmaları felsefi bir dille yazılmıştır. Teknik temelde vücudun optimal performans ve fonksiyonunu etkileyen öğrenilmiş duruş modellerini kullanım dışı edebilme yollarını kazanabilmesi için, duruş ve hareket ipuçlarıyla ilgili bilgilerin kazandırılmasına dayanır ve bu bilgiler de insan ve onun evrimsel atalarıyla ilgili verilerini temel almaktadır. Aleksander Tekniğinin meditasyon, yoga ve diğer benzer pratiklerle ilişkisi hakkında, her şeyin bireye bağlı

---

[http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_Chi.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Chi.html), (04.05.19)

<sup>224</sup> Montenegro, **a.g.k.**, (04.05.19)

<sup>225</sup> Stanway, **a.g.e.**, s. 61

olduğu söylenebilir. Bazı kişiler Yoga ve Zen Budizmi Aleksander Tekniği ile birleştirip uygulamaktadırlar.<sup>226</sup>

## 2.6. Aromaterapi ve Din

Güzel koku ruha gıdadır. Ruh ise güçlerin içinde depolandığı kılıftır ve güçler güzel kokuyla artış gösterirler. Beyin kalp ve diğer iç organlar güzel kokudan faydalanır. Kalp ferahlar, gönüle sevinç ve ruha neşe gelir. Ruh için en yumuşak ve en uygun gelen şey güzel kokudur. Ruh ve güzel koku arasında yakın bir münasebet vardır. Güzel koku, Hz. Peygamberin ifadesine göre kendisine dünyada sevdirilen iki şeyden biridir.<sup>227</sup>

Buhârî'nin rivayetinde, Enes b. Mâlik'ten (r.a) rivayete göre; “Nebi (s.a) hoş kokuyu reddetmezdi.”(Buhârî, Hibe)<sup>1787</sup> Müslim'in rivayetinde ise, Ebu Hureyre'den (r.a) şöyle dediği rivayet edilmiştir: Rasûlullah (s.a) şöyle buyurdu: “Kendisine reyhan kokusu arzedilen kimse, onu reddetmesin. Çünkü o taşınması hafif, kokusu hoştur.” buyurur.(Müslim, Elfaz, 2253 ve Ahmet b. Hanbel)<sup>1786</sup> Ebû Davûd ve Neseî'nin Sünen'lerinde Ebû Hüreyre'den rivayetle Hz. Peygamber, “Bir kimseye güzel koku sunulursa geri çevirmesin, zira güzel kokuyu taşımak kolaydır ve çevreye de güzel koku yayar” buyurur.<sup>228</sup>

*Ramûz el-Ehâdis*'de Hz. Enes'den, Hz. Peygamber'in bir kabı olduğu ve ondan koku sürüldüğü zikredilir ve yine Hz. Enes r.a' dan bir başka hadiste Hz. Peygamber “Kokuların içinde en ziyade kına çiçeğini severlerdi.”<sup>229</sup> Sahih bir hadiste “ Allah-û Teâlâ'nın her Müslüman üzerinde bir hakkı vardır, o da; her yedi günde banyo yapmak ve kokusu varsa kokusundan sürünmektir.” buyrulur.<sup>230</sup>

<sup>226</sup> Stanway, **a.g.e.**, ss. 64, 63, 66

<sup>227</sup> İbn Kayyim El Cevziyye, **Sağlık Öğütleri Tıbb'un Nebevi**, Hikmet neşriyat, İstanbul, 1997, s. 344.

<sup>228</sup> İmam Nevevi, **Riyâz'üs Sâlihîn Tercüme ve Şerhi**, Ter. ve şerh. İhsan Özkes, Esra Yayınları, Konya, 1996, ss. 141-142.

<sup>229</sup> Musannif Ahmet Ziyâüddin Gümüşhanevî, **Ramûz el-Ehâdis (Hadisler Deryası)**, Mütercim Abdülaziz Bekkine, 2.Cilt, Milsan Basın Sanayi A.Ş., 1982, ss. 521/14, 544/9

<sup>230</sup> El Cevziyye, **a.g.e.**, s.345

Hindistan’ da bitkiler ve yağlar ayurveda tıbbında yaygın biçimde kullanılmıştır. MÖ 2000 yılına ait ilk Sanskritçe tıbbi incelemede, çoğu aromatik nitelikli 700 bitki tanımlanmıştır.<sup>231</sup>

Hint kökenli bazı meditasyon gruplarının giriş törenleri ile Hindu dinine giriş törenlerindeki uygulamalarda benzerlikler vardır. Oluşuma katılmak isteyenlerden törene çiçek, meyve ve beyaz eldiven getirmeleri istenir. Törenin icra edilmesi için tütsü yakılmış, mumla aydınlatılmış bir odaya girilir. Guru Dev’in heykeli (veya resmi) önündeki sunağa çiçek, meyve ve eldiven sunulur. Rehber, Guru Dev’le özdeşleşen Hindu tanrılarına Sanskritçe övgü ilahileri okur.<sup>232</sup>

İnsan bedeninin dışında kozmik enerji için bir kanal ağı bulunmaktadır. Bu kanalların kesişim noktaları, çakra ya da enerji merkezi olarak bilinir. Bunlar ruhsal enerjinin vücuttaki nabız noktalarını oluştururlar. İnsan vücudunda pek çok çakra vardır fakat bunların yedi tanesi çok önemlidir ve hepsinin enerji dalga boyu farklıdır. Enerjinin çeşitli dalga boylarını alır dönüştürür ve dağıtır. Dolayısıyla çakralar, belli endokrin bezleri, iç organları ve onların hastalıkları ve psikolojik işlevi ile ilgilidir. Bunun yanı sıra bu merkezler çeşitli dalga boylarındaki taşlar, renkler, sesler ve kokularla da ilgilidirler.<sup>233</sup> Kök enerji merkezi; Karanfil ve sedir ağacı yağı, kokusu, Hara enerji merkezi; Sandal ağacı, ıhlamur, Karın enerji merkezi; Limon kokusu, lavanta, bergamut, biberiye, Kalp enerji merkezi; Gül yağı, Boğaz enerji merkezi; Okaliptus, ada çayı, Üçüncü göz enerji merkezi; Yasemin, nane, Taç, Tepe enerji merkezi; Lotus, günlük, reyhan. Bu kokular enerji merkezlerinin enerjilerini artırmak ve dengelemek için kullanılabilirler.<sup>234</sup>

Aromaterapinin kaynağı, Vitalisme dayanan Bach Çiçek ilaçlarıdır. Hem çiçek esanslarının doğası hem de şifa verme felsefesi yaklaşımı, Bach’ı Vitalist geleneğe açıkça yerleştirmesine rağmen genellikle "hayati güç" terimini yazılarında

<sup>231</sup> Hafize Özdemir, “Hemşirelik Uygulamalarında Aromaterapi”, **Türkiye Klinikleri J Nurs Sci**, 2013; 5(2): 98-104.

<sup>232</sup> Nasuh Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, **S.D.Ü.İ.F.D.**, Yıl: 2007/2, Sayı: 19, s. 64.

<sup>233</sup>Yoga- Let Us Reason Ministries, **Yoga Today's lifestyle for health**, <http://www.letusreason.org/NAM1.htm>, (24.02.2019)

<sup>234</sup> Maranki, **a.g.e.**, s. 84

kullanmadı. Bunun yerine, “insanın içsel kişiliğini” tedavi etmenin önemini savundu ve “insanın ruhunu” anlattı. Çiçek esanslarının uygulanması "daha yüksek yapımızın güzel titreşimleriyle" hastalığı uzaklaştırarak, insan ruhunu doyuran bir yol haline geldi. Bitkilerin özündeki titreşimlerin, kişinin "ruhu" ndaki titreşimlerle aynı frekansta olduğuna ve iyileştirme güçlerini harekete geçirdiğine ve / veya kişinin "yaşam gücünü" dengelediğine inanılır. Bu görüş bilimsel veya fiziksel bir temele değil tamamen Vitalistic felsefeye dayanır. Aromaterapide nöro kimyasalların salınması, hormonların dengelenmesi, bağışıklık sisteminin uyarılması, toksinlerin azaltılması veya psiko-nöro-immünolojinin etkilenmesi gibi çok az açıklama veya bilimsel kanıt sunulur. Diğer açıklamalar faydaların vücudun hayati enerjisini, kozmik enerjisini veya yaşam gücünü dengelemesine bağlı olduğunu iddia eder.<sup>235</sup>

## 2.7. Ayurveda ve Din

Sağlık bilgisi ya da tıp bütün toplumları ilgilendiren bir bilim dalıdır. Hint toplumunun sağlık bilgilerini içeren Ayurveda düşüncesine göre varlığı dört ya da beş unsur oluşturur. Bu unsurlar makro kozmolojiyi ve mikro kozmolojiyi meydana getirmektedirler. Ayurvedik düşünceye göre ‘uzay, hava, ateş, su ve toprak’ olarak sıralanan beş unsur canlı bedeninin oluşumunda etkilidir. Vücuttaki beş unsurun ve beş unsurdan oluşan vata, pitta, ve kapha unsurlarının bozulması sonucunda bedende çeşitli hastalıklar ortaya çıkar. Ayurveda yaşam ve bilinç için faydalı ve zararlı besinler ilaçlar ve davranışları tanımlar. Kişinin sağlıklı ya da hasta olmasında “Beş Unsur”un önemli olması kadar kişinin yediği yiyecekler de önemlidir. Kişi “tatlı, tuzlu, ekşi, buruk, acı, kekremsi” olarak sıralanan altı tadı mevsimine göre yiyip içmelidir. Böylece kişi bedeninde ve zihninde oluşan hastalıklardan kurtulmuş olacaktır.<sup>236</sup>

Taoizm kaynaklı bu beş kuvvet (element)in, doğaları göz önünde bulundurularak, kendileriyle bağdaştırılan beş tat vardır; “Su doğası gereği rutubetlendirir ve alçılır. Rutubetlendiren ve alçalan “tuzlu”luğu ortaya çıkartır; Ateş doğası gereği yanar ve yükselir. Yanan ve yükselen “acıyı”, doğurur; Tahta doğası

<sup>235</sup>The Religion of Life Force Energy, **a.g.k.**, (17.04.19)

<sup>236</sup>Hacer Tokyürek, “Eski Uygurcada Ayurveda Tıbbı ve Beş Unsur”, **Türkiyat Mecmuası**, C. 24/Güz, 2014, ss. 257, 237, 235

gereği eğrilir ve düzdür. Eğriltilebilen ve düz olan “ekşiliği”, meydana getirir; Metal doğası gereği esner ve değiştirilebilir. Esneyen ve değiştirilebilen “burukluğu, acıyı” oluşturur; Toprak doğası gereği ekim ve ürün toplamak için hazırlanır. Ekimi ve hasatı sağlayan “tatlılığı” doğurur.<sup>237</sup>

Eski Hint kültüründe önemli yere sahip olan āyurveda tıbbı, canlıların bedenini ve zihnini kurtararak kurtuluşa ulaştırmayı hedefleyen Budizm ile birleşmiş ve dinî bir değer kazanmıştır. Budizm ile yoğrulan āyurveda tıbbı, Budizm sayesinde geniş coğrafyalara yayılmış ve yayıldıkları yerlerin kültürleriyle de kaynaşmıştır. Ayurveda, hayatın bütününe anlama sanatıdır yalnızca hastalığın yok edilmesini değil, bununla birlikte maddî mutluluğu elde etmeden de ruhsal farkındalığın elde edilme şeklini ve canlının yaşam amacını tam olarak anlayıp uzun ömürlü olma yolunu kavramasını da sağlar. Beden, zihin ve ölümsüz ruhtan oluşmuş bir bütün olan insanı tedavi eder. Ayurveda düşüncesinde sağlık, nihai bir amaç değil ruhsal olgunlaşma için gerekli bir araç olarak kabul edilir. Ayurveda tıbbının temel düşüncesi tam olarak Charaka ve Suśruta döneminde atılmıştır. Charaka'nın yazdığı eser Charaka Samhita'da āyurvedaya bağlı olarak insan vücudunun psikolojik ve anatomik yapısı anlatılır. Charaka, çeşitli hastalıkların belirtilerini ve tedavilerini ele alır. Tedavi yöntemleri arasında beslenme ve bitkiler de vardır. Hastalıkların tedavisinde günlük ve mevsimsel yiyecekler ile sosyal hareketler ele alınır.<sup>238</sup>

Doğu diyeti ya da ayurveda, pratik olarak homeopati, yoga, akupunktur, hipnoterapi, akupresür, kayropratik, terapötik dokunma, makrobiyotikler gibi tüm Yeni Çağ tedavilerinde, enerji yüklü yiyeceklerin dengeyi korumak için yenilmesi gerektiğini öğreten bir fikre dayanmaktadır. Bu dengesizlik hastalığa, enerji tıkanmasına neden olur.<sup>239</sup>

Budist metinlerde özellikle de Mahāyāna öğretisine ait metinlerde āyurveda ile ilgili konular ele alınmış ve Buddha, en büyük cerrah olarak gösterilmiştir. Budizm ile āyurveda tıbbı arasında da yakın ilişki kurulmuştur. Tanrı ve yaratıcı fikri

<sup>237</sup> Yazgan, **a.g.e.**, ss. 78-79

<sup>238</sup> Tokyürek, **a.g.m.**, ss. 235,237

<sup>239</sup> Origin of Reflexology – Jivannadi, **Reflexoloji**, <http://www.jivannadi.org.za/Reflexology.htm> , (17.02.19)

olmayan Budizmde Budistler varoluş nedenini sadece karmaya bağlarlar. Buddha, yaratmayı bir anlık iş olarak görür. Ayrıca her şey bir anda da yıkılabilir. Āyurveda'da da bu kanun, tedavinin bir parçası olarak düşünülür. Hastalıklar canlıların uyguladıkları yanlış eylemlerden kaynaklanır. Āyurveda tedavisi hastalık sebeplerini ortadan kaldırır ve insana sağlık kazandırır. Bu bağlamda Budizmde de bedensel ve zihinsel sağlık temel konulardan biridir. Budizmde Buddha bir hekim olarak gösterilmiş onun öğretileri olan Dharmā'(Budizm)'nin ise hastalıkları iyileştiren bir ilaç olduğuna inanılmıştır. Geleneksel āyurveda tıbbı, sekiz tedavi dalından oluşmaktadır. Daha sonra bu tedavi yöntemleri Budizm tarafından da benimsenmiştir. “beden tedavisi”; genel cerrahi; “yara kesmek, yarmak”, cerrahi operasyon, “iğne batırmak” Göz, baş ve boğaz hastalıklarıyla ilgili bir daldır. “Çocukları iyileştirme”, pediatri, “zehirlenmişleri iyileştirmek”, toksikoloji, “hastalıklardan kurtulma”, “zehir bilgisi”: Bitkilerde, minerallerde ve hayvanlarda bulunan toksin ve zehrin vücudumuza olan zararları ile ilgilidir. Ayrıca zehir tıbbi ilaç yapımını da ifade eder. “Ruh”,psikiyatri: Psikiyatri ya da şeytanın neden olduğu akıl hastalıklarının tedavisi olarak tanımlanır. Zihinsel hastalıklar ve bunların tedavileriyle ilgilidir. Zihinsel hastalıklar için, nefes egzersizleri, mantra ve meditasyon gibi zihni iyileştiren yoga hareketleri yapılır. Hint kültüründe (āyurveda tıbbında) özellikle süt ve bal tanrısal yiyecekler arasında sayılır. Eski Hint toplumunda āyurveda tıbbı hem beden sağlığını hem de yogalar, mantralar ve meditasyonlarla zihin sağlığını içerir. Genel olarak āyurveda düşüncesi, dört ya da beş unsura bağlıdır ve bu unsurlar makro kozmolojiyi oluşturduğu gibi mikro kozmolojiyi de meydana getirmektedir. Canlı bedeninin oluşumunda etkili olan beş unsur, āyurveda düşüncesinde ‘uzay, hava, ateş, su ve toprak’ olarak sıralanır. Canlı bedenindeki bu beş unsur, beş dhyāni Buddha'yı da karşılar ki böylece canlı bu beş dhyāni Buddha ve onların heceleri ile mutlak aydınlanmayı da elde edebilecektir. Böylece āyurveda canlı zihnini de kontrol edebilecektir. <sup>240</sup>

Rigveda döneminden itibaren varlık gösteren geleneksel Hint tıbbı olan āyurveda, daha sonraki dönemlerde Jainizm ve özellikle de Budizm gibi dinleri de etkilemiş ve bu dinlerde önemli yere sahip olmuştur. Budizmde Buddha'nın en

<sup>240</sup> Tokyürek, **a.g.m.**, ss. 238- 241, 256- 257.

önemli öğretisi olan dört asil gerçek “ıstırap, ıstırabın nedeni, ıstırabın ortadan kaldırılması ve huzurlu hayat” âyurveda düşüncesiyle ilişkilendirilmiş ve canlının bedenini ve zihnini etkileyen etmenler ortadan kaldırılmak istenmiş ayurveda böylece dinî bir ilim hâline dönüşmüştür.<sup>241</sup>

Yogi perhiz yapmalı, sebze ve meyveyle yaşamını sürdürmeli, yoga yapmak için bir dağ başını, mağarayı, tapınağı veya boş bir yeri tercih etmelidir. Yogi iştımeleyen, koklamayan, tatmayan, görmeyen, hissetmeyen ve dokunmayan, günde bir kez kuru arpa, pirinç veya susamla beslenmeli, çok az süt ve su içmelidir. Yoganın negatifliklerden arınma basamağındaki ahimsa (şiddetsizlik) prensibi diyet yapmanın yanında, dindarın yaşamında başka birçok kısıtlamalar da getirir. Makbul olan yiyecek, herhangi bir canlıya zarar verilmeden hazırlanandır. Hayvanlara ve bitkilere zarar verilerek hazırlanan yiyeceklerin yenilmesi uygun değildir. İdeal yiyecek, olgunlaşarak ağaçtan düşen meyvelerdir. Sadece meyve ile beslenmeyi önermesinden dolayı ahimsa, vejetaryen yaşam tarzıyla ilintili hale gelmiştir. Hint düşüncesinde hayvanlar, reenkarnasyon öğretisi nedeniyle farklı bir ontolojik konuma sahiptir. Her hayvanın geçmişte en azından bir kere bir insan olduğuna ve gelecekte de insan olma potansiyelinin bulunduğu inanılır. Jataka hikâyelerinde hayvanlar, ahlâkî tercih yapabilme yeteneğine sahiptir. Karma (eylem) yasası, insanları, hayvanları korumaya yöneltmiş ve etle beslenmeden uzak bir yaşam tarzını geliştirmiştir. Geleneksel Hint tıbbındaki bir kabule göre, insan diğer varlıklara zarar vererek kendi yaşam süresini kısaltır. Oysa, ahimsa kuralına riayet edenler daha uzun yaşamaktadır.<sup>242</sup>

Yoga da pozitiflikleri güçlendirme aşamasından(niyama) olan tapas prensibi; zihinde bireye yararı olmayan düşünce, arzu ve istekleri yakma temizleme ya da kötülüklerden ve kirlilerden arınma, metinlerde değişik günahların özellikle ‘oruç tutmak’ vasıtasıyla kefareti içerir. Bu açıdan, fizikî, zihinsel ve manevî hastalığa neden olan kirlilikleri def eder. Caynist Asketizm’de(tapas) oruç tutmak, az yemek, öğünü azaltmak, süt, tatlı, şeker vb. lezzetli yiyeceklerden kaçınmak gibi kurallar vardır ve bu dışsal uygulamalar fizikî acı ve ağrılardan kurtulmak içindir. Sadhu veya

<sup>241</sup> a.g.m., s. 257.

<sup>242</sup> H.Arslan, a.g.e., ss. 89, 335-336, 343

muni az ile yetinmelidir. Buna göre, dileneceği ev sayısını dört veya beşle sınırlarlar, böylece günlük istihkaklarını aşmamış olurlar. Lezzetli yiyecekler almayı reddederler, sadece kuru ve yavan yiyeceklerle yetinirler. Caynizm’de uzun süreli oruç gibi bir takım aşırı uygulamalar, acı ve ızdırabın kaynağı olarak görülen bedensel varoluşa karşı takınılan tavırdan kaynaklanır.<sup>243</sup>

Ayurveda tıbbı ile Budizmin oluşturduğu tıp, canlı bedeninin ve zihninin iyileşmesini sağlayıp canlının aydınlanmaya ulaşmasını amaçlamakla birlikte toplumsal iyileşmeyi de hedeflemektedir. Böylece Budizmden etkilenmiş olan toplumlar āyurveda tıbbını da benimsemişlerdir.<sup>244</sup>

Bhakti Yoga, sevme, tapma veya bağlanma yogası demektir. Yani tanrısal sevginin yogasıdır. Bhakti yoga öğreticisi ünlü Ramajuna, gerçek anlamda tanrı sevgisinin gelişmesi için zorunlu olan yedi hazırlık maddesinden biri olarak beslenmeye dikkat etme; bitkisel diyet tercihini sayar. Bunları uygulayan kişinin tanrı sevgisine ulaşacağını belirtir.<sup>245</sup>

## 2.8. Bitkisel Tıp ve Din

Kuran-ı Kerim’de bitkilerle ilgili olarak klorofil maddesine işaret edilmektedir; “O gökten (bulutla) su indirendir. Sonra her bitkiyi onunla (bitirip) çıkardık. İçlerinde “yeşil maddeyi”(Klorofil) meydana getirdik ki, ondan da (büyütüp) birbirinin üstüne binmiş tane (ler), hurma tomurcuğundan (el ile tutulabilecek derecede) yakın salkımlar, birbirine hem benzeyen hem benzemeyen üzümlerden, zeytinden ve nardan bahçeler yapıp çıkarıyoruz...” (En’âm 6/99). Klorofil bitkilere yeşil rengini veren organik boyar bir maddedir. Aynı zamanda bitkilerde fotosentez olayının meydana gelmesini sağlayan bir katalizör’dür. Bitki havadan karbondioksit, topraktan su alarak klorofil yardımıyla yaşaması için gerekli olan besin maddelerinden karbonhidrat’ların birleşimini yapar. Âyeti kerimede anılan

<sup>243</sup> a.g.e., ss. 243, 253-254

<sup>244</sup> Tokyürek, a.g.m., s. 258

<sup>245</sup> Günay, a.g.m., s. 74

“ yeşil madde” besin işine esas sebeptir, aksi halde diğerlerinin faydası dokunamayacaktır. <sup>246</sup>

Kuran’da yaratma kavramına dikkat çekilmiştir; Şüphesiz ki Allah tohum tanesini ve çekirdeği çatlatıp yarandır.” (En’âm 6/95). Meyve en gelişmiş ve en grift düzene sahip yüksek düzeyli bitkilerdeki üreme sürecinin en son safhasıdır. Meyveden önceki safha, erkek ve dişi organları ile birlikte çiçek safhasıdır. Bu erkek ve dişi organlar çiçek tozları vasıtası ile döllenerek meyveler verirler. Meyveler de olgunlaştıktan sonra tohumlar bırakırlar. Bu nedenle her meyve erkek organlarla dişi organların varlığını öngörmektedir. Kuran’ın işaret ettiği de budur. Ancak muz ve incir gibi bazı meyve türlerinde döllenmemiş çiçeklerden de meyveler oluşabilmektedir. Bu meyveler ayrıca döllenme yoluyla da meydana gelirler. Üreme tohumun dış kabuğu çatladıktan sonraki filizlenme ile tamamlanmış olur. Dış kabuğun çatlayıp açılması köklerin çıkmasına izin verir. Çıkan köklerin toprağa işlemesi ise ağır ağır bir hayat belirtisi veren bitkinin gelişmesi ve yeni bir bitki vermesi için zaruridir. <sup>247</sup>

Kuran’ı Kerim’de bu ‘çift’ kavramı daha geniş ve sınırı belirsiz bir çerçevede sık sık tekrar edilmektedir. (Tâ-Hâ 20/53; Hacc 22/5; Lokman 31/10) Dünyada bütün bitkiler erkekli dişili çifttir. Bitkide erkek ve dişi tohumlar vardır. “Bilmedikleri şeylerin, kendilerinin ve yerden biten her şeyin çiftlerini yaratan Allah Sübhân’dır” (Yasin 36/36). Diğer yandan rüzgârların bitkilerin döllenmesindeki aktif rolüne dikkat çekilmektedir; “Biz aşılavıcı rüzgârlar gönderdik. Gökten de su indirip onunla sizleri sıvardık(suladık)...” (hıcr 15/22). Ayetin tefsirinde rüzgârın ağaçları aşıladığı nakledilmektedir. Ağaç aşılama bilinen bir şey olsa da bitkilere rüzgârın aşabileceği yakın zamanlara kadar bilinmiyordu. Rad suresinde açıklandığı üzere “O, meyvelerin hepsinden, yine kendilerinin içinde, ikişer çift yaratmıştır” (döllenip çoğalmaları için erkekli dişili çiftler) (R’ad 13/3). Gerçeği keşfedildikten yani bitkilerin çiçeklerinde erkek- dişi çifti bulunduğu ve erkeğin dişiyi aşılmasıyla

<sup>246</sup> Eminoğlu, a.g.e., s. 321

<sup>247</sup> Karaçam, a.g.e., s. 465

meyvelerin oluştuğu bilgisine eriştikten sonra rüzgârların bir aşılama hizmeti gördükleri anlaşıldı.<sup>248</sup>

“Arzda (yeryüzünde) birbirine yakın toprak parçaları (kıtalar) yaptık. Üzüm bağları, ekinler, çatalı ve çatalsız hurmalıklar vardır ki hepsi bir çeşit su ile sulanıyor.(böyle iken) biz onlardan bazısını bazısına yemişlerinde (ve tatlarında) tafdil ediyoruz (üstün ve farklı kılıyoruz)...” (R’ad 13/4).

Bitkilerin kulluk ettiğinden bahs eder: “(Yerden) biten (otlar) ve ağaçlar (O’na) secde etmektedirler” (Rahman 55/6). “Yedi gökle yer ve bunların içinde bulunan (melekler, cinler, insan) lar onu teşbih (ve tenzih) eder (ler). Hiçbir şey hariç değil, hepsi O’na hamd ile tesbih eder. Fakat siz onların teşbihini iyi anlayamazsınız...” (İsrâ sûresi 17/44) Ayetin işaret ettiği; Allah’ ı tesbih etmeyen ve bu tesbihi dili ile söylemeyen ve konuşmayan hiçbir şey yoktur ve bitkiler de bunlara dahildir; Bitkilerin yaprağındaki elektriği ses haline getiren bir cihaz icat edilmiş ve Batı’da ki dergilerden birinde yayınlanmıştır. Bu cihazdaki devrenin parçaları montaj edilip, cihazın giriş elektrotları bitki yaprağının altından ve üstünden sıkıştırılarak cihazın çıkışına bağlandığında hoparlörden sesler işitilir. Bu sesler bir teybe kaydedilebildiği gibi, bir doğru akım kayıt cihazına bağlanarak da bu sesler kâğıt üzerine grafik olarak çizilebilir. Bundan sonra bu seslerin alfabesi çıkartılıp mânâlandırılması kalır. Bu yapıldığı zaman bu seslerin Kuran’ın işaret ettiği sesler olup olmadığı anlaşılabilir. Bitkiler üzerinde elektronik cihazlarla yapılan incelemeler sonucu bitkilerin de balıklar, köpekler ve kuşlar gibi canlı varlıklar olduğu ve aynı onlardaki gibi hisleri bulunduğu ve uyarılabildiği tespit edilmiştir. Uyarılma sonucu ihsaslarının-üstü örtülü olarak anlatma sezdirmelerinin- artıp azaldığı ve bu hislerin hayvanlardaki iç üzüntü hissi benzeri olduğu anlaşılmıştır veya bir başka deyişle Pisiko galvanik karakterin mevcut olduğu ve değiştiği görülmüştür.<sup>249</sup>

Yine Kur’an’da bitkilerin yapısını oluşturan maddelerin dengeli ve düzenli veya belli miktarlarda olduğundan bahsedilir: “Yeri de (döşeyip) yaydık. Onda sabit

<sup>248</sup> Karaçam, a.g.e., s.465-466

<sup>249</sup> Eminoğlu a.g.e., s.145-148

dağlar (yaratıp) koyduk, Oralarda (hikmet ve maslahatla) ölçülmüş her şeyden (münasip) nebatlar bitirdik” (Hicr 15/19), mealindeki ayette geçen “ölçülmüş her şeyden” tabiri bunu ifade eder. Biyoloji ve kimya uzmanlarının araştırmalarının sonuçlarına göre, bitkilerin oluşturduğu unsurlar, insanları şaşırtacak derecede dikkatle, her çeşitten belirli bir ölçü dairesinde birleştirilmiştir. Her bitkide birleşen ana maddelerin oranı değişiktir. Bu sonuçlar ancak yüzyılımızda bulunabilmiştir. Diğer ayetlerde de aynı mefhum şöyle dile getirilmiştir: “Hiçbir şey yoktur ki onun hazineleri, bizim yanımızda olmasın. Ama biz onu bilinen bir miktar ile indiririz” (Hicr 15/21). “Onun (Allah’ın) katında her şey bir ölçüye tâbidir ” (R’ad 13/8).<sup>250</sup>

Farklı bazı ayetlerde ise bitkilerin rızık olarak istifade edilme yönü vurgulanmaktadır: “İnsan (bir kere) yiyeceğine baksın. Biz o suyu(yağmurunu) döktükçe döktük. Sonra toprağı iyiden iyi yaptık. Bu suretle onda sizin ve hayvanlarınızın geçimi için taneler, üzümler, yoncalar, zeytinler, hurmalar, iri ve sık ağaçlı bahçeler, meyveler ve çayırlar bitirdik” (Abese 80/24-32). (Hicr 15/19) ayette, bitkilerin bir ölçü ile yaratılmasından bahisle, devamında rızık olma yönü bildirilmiştir: “Orada hem sizin için, hem rızıklarını temin edemeyeceğiniz kimseler için birçok geçim (sebeplere) yarattık” (Hicr 15/20). Biz gökten bereketli su indirdik, onunla bahçeler ve biçilecek tane(li ekin) ler bitirdik. Birbirine girmiş kat kat tomurcukları olan yüksek hurma ağaçları yetiştirdik, kullara rızık olması için...” (Kâf 50/ 9-11). “Yeryüzüne sabit dağlar yerleştirdi. Orada bereketler yarattı ve orada dört günde (dört merhalede) rızıklarını arayanlar için müsavi (denk, eşit) gıdalar takdir etti” (Fussilet 41/10).<sup>251</sup>

Misvak ağız kokusunu temizler, diş etlerine zindelik verir, baş ve diş ağrısını giderir, yüzü ve dişleri parlatır. Hz. Aişe’den (r.a) Rasûlullah’ın (s.a) şöyle buyurduğu rivayet edilmiştir: “Misvak ağız temizleyen ve Allah’ın rızasını kazandıran bir ağaçtır.”<sup>1202</sup> (Neseî; Kitab’ut- Tahâre, 1/10 İbn Huzeyme; 135 ve Buhârî; Kitab’us Sıyam)<sup>252</sup>

<sup>250</sup> Karaçam, a.g.e., s. 428

<sup>251</sup> Karaçam, a.g.e., s. 390, 439, 442, 408.

<sup>252</sup> İmam Nevevî, a.g.e., s.425

Dışleri misvaklamak-fırçalamak Hz. peygamber tarafından pek çok Hadis-i Şerifte tavsiye edilmektedir. Arak adlı ağacın kök ve dallarından elde edilen Misvakta Florid vardır. Florid antiseptik, antibakteriyel ve antioksidandır.<sup>253</sup>

Hintlilerin kutsal metinleri Vedalar ülkedeki bitki çeşitliliğinden bahsetmiştir. Günümüzde muskat, biber ve karanfilin kullanımını Hindistan kaynaklıdır.<sup>254</sup>

Krisna akımı gibi bazı yoga ve meditasyon ekollerinde düzenli tapınak törenleri de dikkat çekmektedir. İbadetlerden en önemlileri, tanrıların ihtiyaçlarının giderilmesi ile ilgili olanlarıdır. Putlara yiyecek, tütsüler, çiçek, eldiven ya da alevler sunulur. Krisna'nın metal, taş ya da tahta putların suretlerine girebileceğine inanıldığından törenlerde Krisna ve diğer tanrılar simgesel olarak giydirilir, yıkanır, geceleyin yatırılır. Bununla beraber diğer bir önemli tören de Hint fesleğen bitkisi olan "tulasi çalısı"na tapınmayı içerir. Tanrısal kökenli olduğuna inanılan bu bitki bir sunağın üzerine konur. Müritler bu çiçeğin önünde eğilerek başlarını yere değdirirler. Çalıya çiçek ve tütsüler sunduktan sonra çevresinde dans eder ve nağmeler söylerler.<sup>255</sup>

## 2.9. Biyofeed-Back ve Din

Tabiattaki bütün olayların belli sınırlar içinde kendi kendini düzenlediği, sonucun sebebe tesir ettiği ve böylece sebepte ayarlamalar yaptığı, bütün tabiat hadiselerinde, "Büyük Bir İrade" tarafından belirlenmiş sınırlar içinde bir hürriyetin mevcut olduğu görülür. Bu Büyük İrade(Küllî İrade; Yaratıcının İradesi) o sistemin çalışma sınırlarını var olma(yaratılma) anında belirlemiştir. Bu sınırlar içinde o sistem kendi cüz'i iradesi ile hareket serbestliğine sahiptir. Örneğin bir buzdolabının çalışma sistemi de, tabiatın varlığını devam ettirme hadiselerindeki düzenlemeleri gibidir. Buzdolabının içindeki düzen elektrik ile işleyen bir motor ve bu motorun devrettirdiği soğutucu bir sıvı, dolabın iç hararetini mütemediyen düşürmektedir.

<sup>253</sup> Mehmet Sılay, "Diyabet İşleri Başkanlığı Asr-ı Saadette Tıp Kültürü", **Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi bildiri kitapçığı**, Adana, 2015, s.78

<sup>254</sup> Seval Ağaçdiken, Alkan, "Yara Bakımında Kullanılan Şifalı Bitkiler", **Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi bildiri kitapçığı**, Adana, 2015, s. 676.

<sup>255</sup> Nasuh GÜNAY, "Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri", **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Yıl: 2007/2, Sayı: 19, s.77

Belli bir noktada dolabın soğutma işlemi durur. Dolap dış sıcaklık tesiriyle yavaş yavaş ısınmaya başlar. Belli bir ısınma noktasında motor tekrar çalışır ve soğutma faaliyeti başlatılır. Bu olay “tesadüf ” değildir. Buzdolabı kendi iç hararetinden, bu hareketi düzenleyen sisteme “haber vermekte” yani “kedi yaptığı işten haberdar olmakta” ve bu suretle iç hararetini belli bir seviyede tutmaktadır. Burada demek oluyor ki “ana plan” dolabın mühendisi tarafından verilmiştir. Dolap kendi kendine bu planı aşamaz. Bu noktada bir “belirlilik” vardır ve bu, dolabın alt ve üst hararet sınırlarıdır. Bu sınırlar içinde dolaba “hareket serbestisi” tanınmıştır. Buzdolabı kendi yaptığı işten, yani soğutma derecesinden “haberdar” olarak bu iş vasıtası ile soğutucu sistemini ayarlamaktadır.<sup>256</sup>

Demokrasilerde ya da demokratik devlet şeklinde “ferdi hürriyet” söz konusudur fakat kanunlarla sınırlanmıştır. Kimse adam öldürme, hırsızlık etme, başkasını kandırma hürriyetine, hatta dilediği gibi giyinme örneğın açık saçık kıyafetlerle gezme hürriyetine sahip değildir. Ama herkes istediği yemeği yeme, istediği yerde oturma, istediği işi tutma(iş imkânı ve kabiliyeti ile sınırlı olmak şartı ile), seyahat etme, evlenme... ihtiyaçları gibi ferdi hürriyetlere sahiptir. Bu hürriyetlerini de başkasının hürriyetlerini kısıtlamayacak ve topluma zararı dokunmayacak ölçüde kullanmak zorundadır. Sınırı aştığı zaman onu devlet düzeninden ibaret olan ana planın içine sokacak yaptırımları ve tedbirleri kanunlar belirlemiştir. Polis, jandarma, mahkemeler bu sınırların feed- back’lerini oluştururlar. Bu noktada “suç” ve “ceza” kavramları da ortaya çıkar ki Türk Ceza Kanunu da bir “şuur ve harekât serbestisi” kavramını kabul ederek ona göre ceza tayin etmiştir. Çarpıcı bir örnek olarak bir okulda teneffüs zili çaldığı zaman öğrenciler bahçeye çıkmak, bahçe duvarlarını aşmamak ve bazı zararlı şeyleri yapmamak şartı ile belli zaman sınırlarında bahçe içinde hareketlerinde serbesttirler. Yine müzikte de makam bu sınırları belirler ve o sınırlar içinde bestekâr kulağa hoş gelen melodileri bulmakta serbesttir.<sup>257</sup>

Kâinat yaratıldığından beri feed-back’lerle, çeşitli geritepme bağlantıları ile çalışır. Bu düzen akıllara durgunluk veren bir düzenleme -üstün denge durumu;

<sup>256</sup> Ayhan Songar, **Sibernetik**, Yeni Asya Yayınları, İstanbul, 1979, ss. 56-58.

<sup>257</sup> Songar, **a.g.e.**, ss. 59, 56

kompleks, çok elemanlı ve karmaşık sistemlerin bütün elemanları için geçerli ortak denge durumu- içinde ayarlanmıştır. Bu üstün denge durumu hali biyolojide “homeostasis” olarak adlandırılır. Organizmanın denge durumuna yapılacak ufak bir müdahale; ayağa diken batması, gazete haberlerinin sınırları bozması, kan şekerinin yükselmesi gibi... biyolojik kompleks makinenin en ücra ve en ilgisiz gibi görünen hücrelerine haber verilecek ve yeni bir denge durumu bulunmaya çalışılacaktır.<sup>258</sup>

Mevzu gele gele irade-i cüz’iye ve İrade-i Külliye’ye dayanıyor. Allah insanı yaratırken “akıl” vermiş ve birtakım imkânlar bahşetmiştir. Aklı ve imkânları ile onun davranışlarının “hududunu” çizmiştir. Şimdi insanoglu bu hudud (Kur’an ve Sünnet) içinde hareketlerinde serbesttir. Kendi feed-back’leri ile kendisini kontrol edecek ve yaptıklarına karşılık ceza veya mükâfata lâayık olacaktır.<sup>259</sup>

Öyle görülüyor ki dinin bu “mükâfat” ve “ceza” kurumları özelde, insanlarda başta ruhsal olmak üzere duygusal ve fiziksel dengeye, genelde de evrendeki “üstün denge durumu”na hizmet etmektedir ve bu yalnızca madalyonun görünen yüzüdür.

Karma terimi Budist düşünce sistemi içerisinde, sadece belirli bir arzu sonucu iradi olarak icra edilen ve ahlaki öneme sahip fiziki ve zihni fiilleri ifade eder. Karma; mükâfat beklemeksizin hareket etme, kişinin davranışının, içinde yaşadığı kast sisteminden değil, insanın kendi iradesinden geldiğini ifade eder. Ayrıca bazen bu terimin, “fiillerin meydana getirdiği tesir veya fiil ile sonucu arasındaki doğru orantıyı düzenleyen prensip” anlamında kullanıldığı da görülmektedir. Yani karma, bir anlamda irade etmedir. Karma, kişinin içinde bulunduğu kast dilimine göre değişmeyen görevi, bir nevi mecburi kader anlayıştır. Buddha burada iradi davranışa işaret etmiştir. Dolayısıyla karma, kişinin iradesiyle yaptığı şeyi ve bunun neticesini kapsar. Kişinin yapmış olduğu şeyler, kişi için kaçılmayacak bir sonuç doğurur. Bütün insanlar böyle bir karmayı miras alır ve bunu diğer bir karma takip eder. Bu devam edip giden süreç bir determinizmi çağırırsa da aslında öyle değildir. Çünkü kendi karması içinde her birey iyi veya kötü is yapmakta hürdür. Kişinin kendi karması, bir işi yapması için kişiyi asla zorlamamaktadır. “Budist görüşe göre yeni

<sup>258</sup> a.g.e., ss. 65-72

<sup>259</sup> a.g.e., s. 158

karma için önemli olan, davranış değil iradedir. ”Zira karmanın semerelerini fail, ya bu hayatta yani doğumda veya daha sonraki doğumda görecektir. iyilik yapıp ahlaki davranışlarda bulunan kimsenin karması iyi; kötülük yapıp, hırs, kin ve hilenin esiri olan kimsenin karması ise kötü olacaktır. Bunun başka izah edilir bir tarafı da yoktur. Dolayısıyla karma, bir sebep sonuç kanunudur. Kim ne yapmışsa, onun semeresini mutlaka alacaktır. Her davranış kişiye geribildirim olarak dönecek ve meyvesini iyi veya kötü verecektir. İyiliğin karşılığı iyilik, kötülüğün karşılığı da kötülük olarak alınacaktır. Bunda hiç şüphe yoktur. İslam dinindeki “Kim zerre kadar iyilik işlemişse mükâfatını, kim de zerre kadar kötülük işlemişse karşılığını alır” (Zilzal 99/7,8) ayetinde olduğu gibi.<sup>260</sup>

“Karma; fiziki âlemde olduğu gibi, ahlaki ve zihni âlemde de insanın takip etmesi gerekli bir kanun bulunduğunu ifade eder.” Bu karma kanuna göre, bu hayatta işlenen her türlü amel, canlının kaderine tesir eder ve onun tekrar vücut bulmasına neden olur. Bunun neticesi olarak bütün canlılar, kendi kanunlarını kendi amelleriyle belirlerler. Bütün insanlar ne ekerlerse onu biçerler. Bundan kaçış söz konusu değildir. Netice itibariyle Budizm’de bir ferdin önceki hayatında yapmış olduğu iyi veya kötü hareketler onu bu hayattaki, şu andaki mevcut konumuna getirmiştir. Yapılmış olan iyi hareketlerin mükâfatı, kötü hareketlerin de cezası kişinin kaderini belirlemiştir. Karma kanunu bir nevi, monoteist dinlerin tanrısını andıran bir rol oynamaktadır. Ferdin yaptığı ve başına gelen her şey kendisine aittir. Bir fert, iyilik yaparak gelecek hayattaki durumunu ıslah edebilir, hatta yükselerek tanrılar seviyesine gelebilir.<sup>261</sup>

## 2.10. Dua ve Din

Kuran’a göre dua, samimi ve içten bir kalp ile insanın Allah’a yönelmesi, ona muhtaç bir varlık olduğunun idrak ve bilinci ile sonsuz güç ve merhamet sahibi olan Allah’tan yardım dilemesidir. Hastalık anları da insanın bu acizliğini daha açık şekilde hissettiği ve Allah’a yakınlaştığı anlardan biridir.<sup>262</sup> Bir ayetinde Allah duaya şöyle dikkat çekmektedir: “Rabbiniz (şöyle) buyurdu: "Bana dua edin, size icabet(ve

<sup>260</sup> Fatih Şahin, **Budizm’de Nirvana Anlayışı**, Kayseri, 2005, ss.88-89.

<sup>261</sup> Şahin, **a.g.e.**, s. 89-90

<sup>262</sup> Dinçer Erdinç, **Şifanın Şifresi**, 1. Baskı, Hayy grup Yayıncılık Ltd. Şti., İstanbul, 2013, ss. 141- 142.

duanızı kabul) edeyim. Çünkü bana ibadetten büyüklük taslay (ıp uzaklaş)anlar hor ve hakir cehenneme gireceklerdir” (Mü'min 40/60).

“Dua”, son yüzyılımızın ortaya koyduğu beyin “düşünce dalgaları” yoluyla, kabul edilen “Yaratıcı” ile, kopan bağları kuvvetlendirmenin bir yolu olduğunun kesin bir delilidir, denilebilir.<sup>263</sup>

“Kullarım, Ben’i senden sorunca (de ki); ben onlara yakınım. Bana dua edince dualarını kabul ederim...” (Bakara 2/186). Dua bir istek ve yöneliştir. Bilinmek ve işitilmek isteğidir. “Rabbimize yalvara yakara, gizlice dua edin. Şu bir hakikattir ki: Allah haddi aşanları sevmez.” (Araf 7/55). Allah’a ümit ve güvenle yönelmedir. Dua eden kimse hem kendisinin fani olduğunu itiraf etmekte hem de hayatın bir manası olduğuna inandığını göstermektedir.<sup>264</sup>

“Yer (yüzün) de – o, iyi bir hale getirildikten sonra da- fesatçılık etmeyin. O’na (Cenab-ı Hakk’a) korkarak ve umarak, dua edin. Şüphe yok ki iyi hareket edenlere Allah’ın rahmeti çok yakındır.” (Araf 7/56). Duanın samimi bir inançla ve saf bir niyetle yapılması önemlidir. Yapmacık yaldızlı sözler, diğer insanların dilinin dönemeyeceği lafızlarla dua etmenin önemi yoktur. Samimiyetle, kolay cümlelerle, fazla uzatmadan arzu edilen şey açık şekilde ifade edilmelidir.<sup>265</sup> “O, Hayy (diri) olandır. O’ndan başka İlah yoktur. O halde O’na, dininde ihlâs (ve samimiyet) erbabı olarak, “Hamd olsun kâinatın Rabbi olan Allah’a” (diyerek) dua edin.” (Mü’min 40/65). Dua, Allah ile kul arasında din yoluyla münasebetin özü, özeti veya tipik modelidir.<sup>266</sup> Zira Peygamberimiz de “Dua bir ibadettir.”(Ebu Dâvut; Sâlat, 5045, Tirmizî; Deavât, 3395, Neseî ve İbn Mâce; 3877)<sup>1465</sup> buyurmuştur. İslam dininde Allah’a karşı boyun eğmek, itâat etmek, meşru(dinen sakıncalı olmayan) istekte bulunmak ibadet sayılmaktadır. Bu meyanda dua, Allah’ın yüceliği karşısında acizliğini itiraf eden kulun, yalvarış ve yakarışlarıyla kulluğunu ortaya koymasıdır.<sup>267</sup> “De ki: "Ben gerçekten, yalnızca Rabbime dua ediyorum ve O'na hiç kimseyi (ve

<sup>263</sup> Maranki, a.g.e., s. 74

<sup>264</sup> Sefa Saygılı, **Strese Son**, Elit Yayınları, İstanbul, 2002, s. 234.

<sup>265</sup> İmam-ı Nevevi, a.g.e., s. 195

<sup>266</sup> Saygılı, a.g.e., s.234

<sup>267</sup> İmam-ı Nevevi, a.g.e., s. 194

hiçbir şeyi) ortak koşmuyorum." (Cin 72/20). Dua, hayatta sevindirici olayların kaynağıdır ve dua eden kişinin omuzlarından dünyanın bütün yükünü kaldırır. <sup>268</sup> "Bunun üzerine duasına icabet ettik ve onu üzüntüden kurtardık. İşte Biz, iman edenleri böyle kurtarıyoruz." (Enbiya 21/88).

Meditasyonu desteklemek için kullanılan mudralar taklit edilen ilahın ya da bilgenin el duruşu aynı zamanda o tanrı veya bilgenin ruh halini de ifade etmektedir. Meditasyonda bulunan kişi de bilerek ya da bilmeyerek söz konusu ruh haline girmeyi ümit etmektedir. Yine bu çerçevede mudraların ilahın özelliklerini de temsil ettiğine ve bu özelliklerin meditasyon yapana geçtiğine inanılmaktadır. Bunun en güzel örneği Atmanjali Mudra'dır. (bkz. metin sonu şekil Atmanjali Mudra; (dua ediş tavrı) Ellerin kalp şakrasının önünde avuç şeklinde birleştirilmesidir. Tanrısal olana bir dilekte kalbin dileğini gerçekleştirmesi için bulunulan dua meditasyonunu gerçekleştirir. Bu, Hindistan'da zaten bir selamlama veya teşekkür tavrıdır. <sup>269</sup>

Karma Yoga: karma Sanskritçe, davranış/ eylem demektir. Her hareketin karma yasasına göre bir sebebi, bir de sonucu vardır ve bunlar birbirine bağlıdır. bireyin hareketlerinin neden ve sonuçlarına odaklanan karma yoga doğru hareket, kendini düşünmeden fedakarlık ve yardım yoluyla Tanrı'yla bütünleşmeyi sağlayan bir yaşam tarzı uygulamasıdır. Bu yoga türünde tanrı ve ruh tasavvuru, erişilmesi ideal bir amaç olarak görülmektedir esas olan eylemdir. Ahlak ve aksiyon yönünden eylem ve davranış, önem taşımaktadır. Karma yogacılara göre bağlı bulunulan karmanın değiştirilebilmesi, nedensellik yasasından kurtulabilmenin yolu karma yogadır. İbadet, tefekkür ve dua gibi dini davranışlar etkinliği biçimlendirir. Eylemler de tanrı aşkı ya da insanlığın iyiliği için adak olarak yapılır. <sup>270</sup>

### 2.11. Hidroterapi ve Din

"Sizi tertemiz yapmak(temizleyip arındırmak), sizden şeytanın murdarlığını(ezasını, vesvesesini) gidermek, kalplerinize rabita vermek ve ayaklarınızı pekiştirmek için de gökten üstünüze bir su indiriyordu" (Enfal 8/11).

<sup>268</sup> Saygılı, a.g.e., s. 236

<sup>269</sup> Günay, a.g.m., s.69

<sup>270</sup> a.g.m., s.s. 73-74

“Şeytan” kelimesi uzaklaştı anlamındaki şatane kelimesinden türemiş ve fey’âl vezninde buyrulurak; cinsine muhâlif olarak aşırı şekilde zarar veren ve kötülük yapan, habis olan insanlara, hayvanlara, cinlere ve maddelere denmiştir. Kur’ân-ı Kerim, Hadisi Şerif ve Arapça sözlük metinlerinde şeytan hakkında şu bilgiler yer almaktadır: Heykeli itibarı ile; Sam yelinin ateşinden yaratılmıştır (Hicr 15/27). Cânnı (cinni yahut cinnin atası İblis) da ateşin parlayan alevinden yarattı (Rahman 55/15). Varlığı itibarı ile; Mükellef cin; insan gözüne görünmeyen mahluk, cinsindedir (Kehf 18/50). İsmi itibarı ile de Azâzil’dir. Yüzümüze esen havanın varlığı gibi o da vardır fakat elle tutulup gözle görülmez, insan bedenindeki delikler ve gözeneklerden içeri girebilir. Serbesttirler, bir yerde sıkışıp kalmazlar. Azazil Hz. Adem’in kainata halife olarak yaratıldığını görünce, kendisi için umduğu makamı kaybettiğini anladı ve ümidini kesti bu nedenle ona İblis denildi. Bütün meleklerden ve İblis’ten Hz. Adem’e secde etmeleri istendi. İblis bunu, kendisinin ondan üstün olduğu sebebine bağlayarak reddetti. Bu isyanından dolayı Şeytan, işlediği bir diğer suçtan dolayı cennetten koğularak bir taş gibi atılmış manasında “Racim” (Hicr 15/34) ve rahmetten uzak edildi manasında “Lain”(Sâd 38/78) diye buyruldu. Azazil isimli, İblis, Şeytan, Racim, Lain sıfatlarını kazanan bu mahlûk, insanın kumanda merkezi olan kalp ile aklına girip mantık haznelerini ters çevirip iyiyi kötü ve kötüyü iyi gösterir, kan damarlarında dolaşır. Yalnızca dua her yere girmesine engel olabilir.

271

“Semâdan temiz ve temizleyici su indiririz” (Furkan 25/48). Gökten yağın su öncelikle kendisi tertemizdir -ilmi yönden yağmurun mikropsuz olarak yağdığı tespit edilmiştir- sonra da temizleyicidir, böyle bir su üzerimizden şeytanın murdarlığını giderir; Yerde ve deri üzerinde mahsûr kalan ve su ile giderilen şeytandır ki gözle görünmeyen hayvancığa denilir. Örneğin, El hubabu şeytânun. (mikrop veya zararlı bakteriler şeytandır.) (Camiussağır,3779). Alkolleşen madde üzerinde kabarcıkları meydana getiren ferment’ler şeytandır. Tırnak ile et arasında mahsûr kalan şeytan; “Tırnaklarınızı kesiniz. Çünkü şeytan et ile tırnak arasına varıp orada dolaşır” (Camiussağır, 3941). Burunda mahsûr kalan şeytan; “Biriniz uykudan uyanınca abdest alırsa, üç kere sümkürsün çünkü şeytan burnunda kalır.”.Buhâri Müslim

<sup>271</sup> Eminoglu a.g.e., ss.195-203

Nesâi, Yani, bu şekilde onu burnundan atar. El bezlerinde mahsûr kalan şeytan; “Yağlı elleri silmekte kullandığımız bezleri evlerinizden çıkarınız. Çünkü o, habis olan şeytanın yatağı ve kalacağı yerdir” (Camiussağır,293). Yemek kirinden dolayı elde hâsıl olan şeytan; “Öğreniniz ki, şeytan his edici ve yalayıcıdır. Bu sebepten kendinizi ondan koruyunuz. Her kim elinde yağ kokusu olarak yıkanmadan kalırsa ve kendine bir şey olursa, kendi nefsinden başkasını suçlamasın” (Camiussağır,2035). “Biriniz uykudan uyanınca ellerini üç kez yıkamadan bir kaba sokmasın, çünkü uyurken elinizin nerede kaldığını bilemezsiniz.” El ile bedende olan şeytan kaba nakledilebilir. Ama eller yıkanırca o nakil imkânı kalkar. İslam fikhında sağ el temiz ve sol el istinca vs. gibi kirli işlere tahsis edildiği ilim ehli tarafından bilinir. Yemek önce ve sonrası, her abdest almadan ve el ile su içmeden önce fikh kitaplarında bildirildiği şekliyle ellerin yıkanması, ehemmiyetine göre farz, vacip ve sünnet olarak gerekmektedir. Ulema sünnet sayılan bir ibadeti yapmadan ibadet etmeyi kaba bir tavır olarak addetmiş bu nedenle ellerin yıkanmasına çok önem vermişlerdir. Doğal olarak buna ısrarları o elin çatlak yerinde ve tırnak altında kalan şeytandan ve onun zararından kurtulmak içindir. İslamiyet el, beden ve çevre temizliği üzerinde ısrarla durmakta hatta hadisi şerifte “Temizlik imandandır” buyurularak imanı temiz olmaya bağlamaktadır böylece temiz olmayanın cennete girmesinin zor olacağı bildirilmiştir. Yine Hz. Peygamber “Temizliği neyle yapabilirseniz onunla temizleniniz” (Camiussağır, 3369) buyurmuştur. İslam’ın bu bildirimleri ve tanımlamalarından sonra, modern ilim araştırma yolu ile mikrobu faydalı ve zararlısını bulmuş ve bir çok hastalığa mikrop ve virüslerin sebebiyet verdiğini anlayarak bunları yok etme yollarını keşfetmiştir. Müslümanlar ruh tedavisi için camileri, beden temizliği için hamamları ve hastalıkları gidermek için hastaneleri açmışlardır ve temizliğin faziletinden, dünyaya yayılan Sabun’ u –Arapça gidermek anlamındaki “sabane” kökünden çok giderici anlamında- icat etmişlerdir.<sup>272</sup>

Budizm gittiği ülkelerin kültürüne adapte olmuştur. Emirler iklim ve çevre koşullarına göre belirlenmiştir. Örneğin Himalayalar ve onun kuzeyindeki ülkelerde

---

<sup>272</sup> Eminoglu, a.g.e., ss. 203-209

iki haftada bir banyo önerilirken, Sri Lanka ve Tayland gibi güney ülkelerinde sıklıkla banyo yapılması tavsiye edilir.<sup>273</sup>

Çinliler, dağları bulutların, yağmurun ve hayat veren suyun kutsal kaynağı olarak görmüşlerdir. Çin'deki neredeyse her köyde yerel dağ tanrısına adanan bir tapınak bulunmuştur. Bu tanrının, yağmurları kontrol ettiğine, selden ve kuraklıktan koruduğuna inanılmıştır. Bu inanış, dağların ve dağın tanrısının tarım ve bereket ile ilişkilendirildiğinin bir kanıtı olmuştur.<sup>274</sup>

## 2.12. Hipnoz ve Din

Çağımız teknolojisi görünmeyen, yer kaplamayan ve mahiyetinin de ne olduğu bilinmeyen manyetik kuvvetler, elektrik-enerji-ışın-dalgalar, vs. üzerine bina edilmiştir. Canlılığın en elverişsiz ortamlarda - toprağın altında, suyun içinde, kutuplarda, çöllerde - yayıldığını düşünürsek, yaratıcının enerji âlemini boş bırakması düşünülemez. Enerjiden de çok çeşitli canlılar yaratılmış olmalıdır;<sup>275</sup> Kuran-ı Kerim bu canlıların dumansız ateşten yaratıldıklarını belirtir ve onları, insanın gözünden gizli kalan mahlûk ve maddelere verdiği isim olan, C.N.N. kökünden türemiş, cin kelimesiyle adlandırır.<sup>276</sup>

Çağımız fizik verileriyle düşünüldüğünde bugün için dumansız ateş kelimesinin 'enerji' benzeri bir kavramı ifade ettiği söylenebilir. Esasen ateş, maddenin dördüncü hali denilen iyon-gaz halini temsil eder. Bir de uyarılan elektronların temel hale geçişinde ateş ve duman halinde ortaya çıkan ışınlar (enerji) meydana gelir. Cinlerin, maddenin duman-gaz halinde ortaya çıkan enerji-ışın yapısına benzer olduğu düşünülebilir. Cinler enerji dünyasının bilinçli varlıklarıdır. Varlıklarının kaynağını ve gücünü insan gibi ruhtan alır. Değişik kılık ve şekillere girme, ışıklı görüntü oluşturma gibi özellikleri vardır. 'Uzaylı' diye kendini tanıtan görüntülerin, spiritüalistlerin masasına gelen ve kendisini 'ruh' olarak tanıtan vizyonların fotoğrafları alınabilmektedir. Bilimsel araştırma merkezlerince bu

<sup>273</sup> H. Arslan, **a.g.e.**, ss. 176-177

<sup>274</sup> Şamlıoğlu **a.g.e.**, s. 36

<sup>275</sup> Osman Çakmak, **Uzaylı- Ufo, Cin İşi Şeytan İşi**, [http://www.yaklasansaat.com/haberdosya/2010\\_haberleri/haziran\\_2010/haziran17.asp](http://www.yaklasansaat.com/haberdosya/2010_haberleri/haziran_2010/haziran17.asp), (21.02.2019)

<sup>276</sup> Eminoglu, **a.g.e.**, ss. 207, 195

görüntülerin polaroid filmleri ve kırmızı ötesi (infrared) ve normal ışınlarla dayalı spektral analizlerinin, birbirinin tamamen aynı olduğu bildirilmektedir. Cinler insanların hayal gücü üzerinde tasarruf edebilmektedir. Tıpkı hipnoz olayında olduğu gibi, şuuru ele geçirerek istediği imajı ve inancı telkin edebilirler. Kişinin beynine akım şeklinde yerleşen bu telkin, kişi trans ve hipnozdan çıktıktan sonra, gerçekmiş gibi kabul ve iddia edilir.<sup>277</sup>

Hipnozda da kişinin şuur veya bilinci bulanıklaştırılarak derin bir gevşeme halinde bilinçaltına inilerek telkinler verilir. Hipnozun birinci aşaması olan kendiliğinden tahayyül devresi, ruhun bedene olan irtibatını gevşettiği ilk safhadır. Bu gevşeme arttıkça veya hipnozda derinleştikçe, sujenin duygusuzluğundaki artış, kişiliğindeki silikleşme ve şuurundaki bulanma arta arta bir an gelir ki o, dış alemle ilişkilerini tamamıyla keser ve bu hal sujeye kişiliğini bile unutturacak dereceye ulaşır. O artık hiçbir şey değildir veya her şey olabilir. Deneyciler bu hale telkin, şarm, inanma vb. halleri gibi isimler vermişlerdir. Sujenin, şuur sahasını ilgilendiren kendi üzerindeki kontrolü tamamı ile felce uğramıştır. Çünkü o, artık tam bir gevşeme halindedir. Bu gevşeme halinin sonucu olarak operatörün iradesi, sujenin imajinasyonunu sevk ve idare eden iradeye, yön verir. Burada asıl olan şey, operatörün iradesiyle oluşturulan imajlara, sujenin inanmış olmasıdır ki bu da onun vicdanıyla ilgili bir meseledir.<sup>278</sup>

Nitekim hipnoz halinde bulunan bir sujenin iradesinin ortadan kalktığını veya manyetizörün iradesinin mutlak hâkimiyeti altına girdiğini düşünmek yanlıştır. Bu imajlar sujenin ruhunda bulunan saklı fikir ve duygu unsurlarından oluşmuştur. Bu durumda operatörün iradesinin rolü, sujenin ruhunda mevcut imajları ortaya çıkarmaktan ibarettir ve telkin burada esas rolü oynamaz. O zaten ruhta mevcut duygu ve bilgi unsurlarını uyandıran bir uyarıcı vazifesi görür. Sujelerin yönünü vicdanından almış iradeleri, bu duygu ve fikir unsurlarını birtakım kombinezonlar içinde birleştirerek objektif bir alem oluştururlar. Daha sonra suje imajinatif

<sup>277</sup>Çakmak, a.g.k., [http://www.yaklasansaat.com/haberdosya/2010\\_haberleri/haziran\\_2010/haziran17.asp](http://www.yaklasansaat.com/haberdosya/2010_haberleri/haziran_2010/haziran17.asp) (21.02.2019)

<sup>278</sup> Bilimsel Araştırma Merkezi, **Hipnotizma Bilimsel Teori ve Pratikleri**, Bilimsel Araştırma Merkezi Yayınevi, İstanbul, 1980, ss. 23-25.

faaliyetiyle objektifleştirilmiş alemler subjektif hayatında yaşamaya başlar. Bu gerçeği anlayan deneyimler hipnozun bu safhasına 'inanma hali' demişlerdir. Eğer suje, operatörün emirlerine inanmazsa, daha doğrusu kendi ruhunda bu emirlere uygun izlenimleri ve izleri taşıyorsa telkin boşa gider ve operatör ısrar etse bile sujeye emirlerini kabul ettiremez. Eğer sujesinin inanmadığı ve kabul etmediği telkinlerinde fazla ısrar ederse suje histerik krizlere düşer veya uyanır ve o emri yerine getirmez.

279

İnanan insanı hipnoz ya da elektromanyetik dalga ile kontrol altına alınamamaktadır. Bu ilginç olgu bütün deneme ve araştırmalarda ortaya çıkmaktadır. Yalancı olmayan yalan söyleyemez, hain olmayan ihanet edemez, katil olmayan etki altında da öldüremez, inançlı insan küfredemez. Misal olarak böyle bir denemenin birinde hipnoz altındaki bir adama birisini öldürme emri verilmiş, ancak adam bıçağı saplayacakken koluna kramp girmiştir.<sup>280</sup>

Hipnoz uyku, rahatlama, hatta bir trans değildir. Beynin dikkatinin dış ve iç düşünce ile etkileşiminden uzak bir yönüdür. "Dış ile etkileşim" çevreden veri almayı, olası reaksiyonları (eleştirel düşünme) belirlemeyi ve sonra bir reaksiyon seçmeyi ve tamamlamayı (karar verme) içerir. Beynin eleştirel düşünme ve karar verme bölümleri en dışta olan uyaranlara, özellikle de rahat olmadığımız uyaranlara maruz kaldığımızda en hareketlidir. Bizi koruyucu moda yerleştirir ve meşgul tutar. Hipnoz farklı şekillerde; geleneksel hipnoz, terapi hipnozu, otohipnoz ve gizli hipnoz şeklindedir. Çalışmamızla ilgili olan gizli hipnozdur. Gizli hipnoz birini bilmeden hipnotize etmek için konuşmayı kullanır. Gizli hipnoz bazen terapistler tarafından genel olarak hipnozdan şüphelenen insanlar üzerinde kullanılır. Kritik düşünme ve karar verme becerileri, uyarılmadıkları zaman (can sıkıntısı), bunaldıklarında (kafa karışıklığı) ya da farklı bir bölümde beyin gücüne ihtiyaç duyulduğunda susturulabilir. Örneğin, telefonda konuşmak, beynin iç imge bölümüne kaynakları göndererek, sürdürdüğü çalışmasına yarı ilgi gösterir. Benzer şekilde, kasıtlı hipnotizma en çok barışçıl bir ortamda gerçekleştirilir. Zihin rahat olduğunda, örneğin güvendiğimiz biriyle sakin bir odada, bu eleştirel düşünme becerilerine

<sup>279</sup> Bilimsel Araştırma Merkezi, a.g.e., ss. 25-28.

<sup>280</sup> Salih, a.g.e., s. 424.

ihtiyaç duyulmaz. Gizli hipnoz genellikle konunun kafa karıştırıcılığına dayanır, böylece karar verme ve eleştirel düşünme yetenekleri ezilir ve kendini savunmadan çıkar. Her iki durumda da, bir hipnotist beyin gücünü zihinsel görüntüye odaklanan alanlara yönlendirir. Böylece bir öneri, onu reddetmiş olabilecek eleştirel düşünme aşamasından geçecek ve doğrudan zihinsel bir resme girecektir. Resim yeterince güçlüyse veya sık sık tekrarlanıyorsa, hafıza olarak kabul edilebilir. Yeterince güçlü bir hafıza, inancımızı değiştirebilir ve eleştirel olarak düşündüğümüz kriterleri değiştirebilir. Hipnotize olmak, önce bir güvenlik duvarı ve anti-virüs programında çalıştırmadan bir dosyayı indirmek gibidir. Eleştirel düşüncenin filtresini ve karar vermenin bağımsızlığını ortadan kaldırır. Eleştirel düşünme geniş açılır ve karar verme, hipnotize ediciye veya hipnotize edilen kişinin kendi içinde kuvvetlendirdiği önceden belirlenmiş fikirlere verilir. Çekirdek inançlar hala orada ancak, bir virüs tarayıcı olmadan yavaş yavaş değiştirilebilir.<sup>281</sup>

Hipnozun ilk belirgin tehlikesi dikkatsiz veya tehlikeli hipnotik telkinlerdir. Hipnoz bir beyin yıkama şeklidir ve benzer etki için kullanılabilir. Yanlış veya kötü bir şekilde yapıldığında, hatıraları ve inançları zarar verici bir şekilde değiştirebilir. Diğer bir tehlike, hipnoterapistlerin sınırlı eğitimidir. Hipnoterapistler hipnoz konusunda eğitilmiş olabilir, ancak zorunlu danışmanlık şartlarını sağlamayabilir Sorunla sonuçlanan temel sorunların üstesinden gelebilecek donanıma sahip olmayabilir ve tam olarak ele alınması gereken bir şeyi örtbas edebilirler. Hipnozun arkasındaki güç her gün daha ince şekillerde kullanılıyor; buna karizma diyoruz. Liderine büyük ölçüde güvenen insanlar karar verme becerilerini bir dereceye kadar teslim ederler. Bunu dini liderler, askeri komutanlar, politikacılar, saldırgan satıcılar ve kültlerde görüyoruz Hipnozdan korunan iki grup insan var. Birincisi hipnotize edilmek istemeyen, karar verme ve eleştirel düşünme bölümlerini kasıtlı olarak "açık" tutanlar. Bu insanlar geleneksel yollarla hipnotize edilemez, ancak yine de gizli hipnoz için duyarlı olabilirler. İkinci grup, beyninin karar verme ve eleştirel düşünme bölümleri arasında bir bağlantı kuranlar. Çoğu insan işlem gücünü, karar verme ve eleştirel düşünme bölümlerinden eşit şekilde sağlarken, diğerleri çift kapılı

<sup>281</sup> Compelling Truth Org, **Should A Christian Be Involved With Hypnosis? What Is Hypnosis?**, <https://www.compellingtruth.org/Christian-hypnosis.html>, (17.02.2019)

bir korumaya sahip olabilir; telkin birilerinden direkt geçerken bir başkasından geçemez.<sup>282</sup>

Transa geçme geçmişte şamanlar ve eski insanlar tarafından ritüellerde ve dinsel törenlerde kullanılmaktaydı. Hipnoterapistler çeşitli egzersizlerle derin bir rahatlama oluşturarak bilinç düzeyini değiştirirler (transa girmek).<sup>283</sup>

Ölüm mutlak olanı idrâk ve bedenden kurtuluş sayıldığından samadhi bazen “yoginin nihâî ölümü” anlamında da kullanılır. Eliade’ye göre, bütün manevî uğraşların zirve noktası olan samadhi, hipnozla kısmen ilişkili olmakla birlikte bir hipnoz türü değildir.<sup>284</sup>

### 2.13. Homeopati ve Din

Homeopati araştırmacılarına göre homeopatik maddelerin etkinliği sulandırılmada içerdikleri molekül sayısı ile ilgili değildir. Araştırmacılar bu etkinliğin homeopatiklerin hazırlanması sırasındaki özellik ve oluşan enerjiyle bağlantılı olduğu ve bir enerjinin başka bir enerji tarafından etkilenebileceği görüşünü savunmaktadırlar.<sup>285</sup>

Homeopati, hastayı bir bütün olarak ele alan (bütüncül) tedavi sistemidir ve temelinde bir enerji tedavisidir.<sup>286</sup> Homeopatinin kurallarından biri ana maddenin mikro dozlarda kullanılması zorunluluğudur. Bunun için etken maddenin sulandırılmış alkolle özütü çıkarıldıktan sonra su veya alkolde eritilerek, erimeyen bir madde ise süt şekerinde iyice ezilerek-üç saat süren bir ezme veya öğütmeden sonra milyonuncu derecede inceltilmiş bir toz durumuna getirilerek- farklı seyreltileri hazırlanır.<sup>287</sup> Seyreltim oranı ve kaç kez seyreltilme işlemi yapıldığı ilaç kutusu üzerinde belirtilir. Mesela ilaç üzerinde 30X belirtilmişse burada X Roma rakamı olarak 10’ u simgeler. Homeopatik maddeden bir miktar alınır 10 katı miktarda su ya

<sup>282</sup> Should A Christian Be Involved With Hypnosis? What Is Hypnosis?, **a.g.k.**

<sup>283</sup> Petek Eylül Taneri, Nalan Alkış, Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri, **Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları**, Türk Tabipleri Birliği Yayınları, 2017, Ankara, s.66.

<sup>284</sup> H.Arslan **a.g.e.**, ss. 365-366

<sup>285</sup> Özyurtlu, **a.g.e.**, s.s. 29-30

<sup>286</sup> Özkan Doğan, **a.g.e.**, s. 17

<sup>287</sup> Vannier **a.g.e.**, s. 31

da alkolle karıştırılır. Sonra bu karışımdan alınan bir miktar sıvı yine 10 katı miktarda su ya da alkolle tekrar karıştırılır. Bu süreç 30 kez tekrarlanır. Sonunda homeopatik ilaç elde edilmiş olur.<sup>288</sup> Bu ilaçlar farklı seyreltme oranlarıyla da yapılabilir; 1/ 50, 1/ 100, 1/ 10 000 oranlarından söz edilmektedir.<sup>289</sup> 1/ 100 (yüzde birlik) oranlarla 10 kat seyreltinin ötesindeki sonuçlarda sallantılar olduğu ve sonra maddeden hızla hiçbir iz kalmadığı görülür. Avagadro sayısının ( $6,02 \cdot 10^{23}$ )sınıırı karşılığı; 1/100 (yüzdebirlik) 10 kat seyreltmelerdir. Bu sayı, 9 kat seyreltmeler içinde madde varlığının tartışma götürmez bilimsel bir kanıtıdır. Ama bunun ötesinde hemen hemen madde kalmadığı ve ‘yapma bir radyoaktivite’ yardımı ile, gerçek bir sonsuz küçük etken madde dilüsyonunun öznel ve nesnel çözümlemesi gerçekleşmiş olur.<sup>290</sup>

Son çalışmalar göstermektedir ki bir madde bir tek molekülü kalmayacak kadar seyreltilse bile, içinde çözündükleri su molekülleri orijinal madde ile ilgili bilgiyi enerji halinde taşımaktadırlar. Yani orijinal madde kendisini su moleküllerine işlemektedir. Günümüz kristal yapı ve davranışı bilgisi, ezme işlemi sonucunda homeopatik ilaçların laktoz ile enerji bakımından zengin yapılar oluşturduğunu gösteriyor. Yoğunluğu az olan homeopatik ilaç yüksek iç enerjisini vücutta açığa çıkararak birçok biyo-enerjik sistemleri harekete geçirir. Bazı nükleer fizikçiler, böyle işlenmiş enerjilerin kendi kendilerini çoğaltma imkânları olduğunu belirtmektedir. Bu durum homeopatik ilaçların, allopatik ilaçlardan farklı olarak nasıl çok etkili olduğunu ve neredeyse vücudun biyo-enerjik sistemleri içinde “ürediğini” açıklamakta yardımcı oluyor.<sup>291</sup>

Atom özel şartlarda parçalanarak negatif yüklü elektron ve pozitif yüklü çekirdeğine; çekirdek, pozitif yüklü proton ve yüksüz nötronlarına; proton ve nötronlar ise evrenin temel yapıtaşısı olduğu tahmin edilen kuarklara (nötrino parçacıkları veya enerji dalgalarına, maddesizliğe) ayrılabilir... Enerjetik beden üzerinde çalışma ve işlemler ise DNA ve ruhu etkilediği için büyü ve sihir

<sup>288</sup>Fikriyat, **O İlaçlar Aldatmaca mı?**, O İlaçlar Bir Kandırmaca mı?-Fikriyat Gazetesi, <https://www.fikriyat.com/gundem/2018/02/18/o-ilaclar-bir-kandirmaca-mi>, (18.02.19)

<sup>289</sup> Gültiken **a.g.e.** ss.28-29

<sup>290</sup> Vannier **a.g.e.**, s.118

<sup>291</sup> Stanway, **a.g.e.**, s. 154

niteliğindedir.<sup>292</sup> “Onlar (şeytanlar) insanlara sihri ve Babil’deki iki meleğe, Harut’a ve Marut’a indirileni öğretiyorlardı. Hâlbuki o iki melek, herkese, “Biz ancak imtihan için gönderildik, sakın yanlış anlayıp da kafir olmayasınız”, demeden hiç kimseye sihri öğretmezlerdi...” (Bakara Suresi 2/102).

Homeopati ile aynı prensip üzerine kurulu aşular hakkında dünyaca ünlü homeopat Dr. Prafull Vijayakar: “Aşı en büyük çocuk katilidir... Sağlıklı doğan çocuklar aşularla hasta ediliyor. Hepimiz uygulamalarda, en ağır hastalıkların aşı sonrası nasıl başladığını gördük... Dünyada milyonlarca ebeveyn artık aşuların tek bir amaca hizmet ettiğini anlamış durumdadır: Çocuğun bağışıklık sistemini tahrip ederek ilaç üreticileri ve doktorlar için iyi birer müşteri olmalarını sağlamak. Kendi tecrübem ve ailelerin tecrübeleri sayesinde biliyoruz ki, hiç aşı olmayan çocuklar hastanenin ne olduğunu bilmezken, aşılanan çocuklar neredeyse hiç hastaneden kurtulamıyorlar” diyor.<sup>293</sup> Hz. Peygamber’de: “Allah Teâla Hazretleri hastalığı da ilacı da indirmiştir ve her hastalığa bir ilaç var etmiştir. Öyleyse tedavi olun. Ancak haram olan şeyle tedavi olmayın.” buyurmaktadır<sup>294</sup>

Pagan sistemlerin inanışlarına göre tüm varlıklar arasında enerji alışverişi vardır. Bu alış-veriş canlılar arasında olduğu gibi canlı-cansız varlıklar arasında da olabilir. Buna göre cansız bir nesneye enerji yükleyebilmekle kalmayıp, o nesneden enerji de çekilebilir. Negatif enerjilere karşı bir nesneye pozitif enerji yüklenirse o nesne kişiye yarar sağlar. Örneğin bir kolyeye pozitif enerji yükleyip boyuna takılırsa (veya cebe koyulursa ...) boyunda olduğu sürece kişiyi olumsuzluktan korur.<sup>295</sup> Homeopati’nin kurucusu Samuel Hahnemann, vitalistik görüşe göre hastalığı şöyle tarif eder. “...İnsan bedenini canlandıran ruh benzeri iktidarın (hayati ilke) yalnızca ruh benzeri(dinamik) sapmalarına sahipler.” Homeopatide hastalık,

<sup>292</sup> Salih, **a.g.e.**, ss. 404, 400

<sup>293</sup> Salih, **a.g.e.**, s. 400, 391

<sup>294</sup> Kütüb-i Sitte, Ravi: Ebu'd Derda, **Ebu Dâvud, Tıbb 11, (3874)**

<sup>295</sup> Berk Yüksel, **Paganizm**, <http://www.felsefetası.org/paganizm/>, (14.03.2019 )

immatür ve dinamik hayati gücün dinamik bir rahatsızlığı olarak görülür. Pek çok homeopat için bu, temel bir ilkedir.<sup>296</sup>

#### 2.14. Kiropratik ve Din

Namaz Hareketlerinden “rüku”, üreme organları, böbrekler, idrar yolları gibi karın içi organların ve omurganın sağlığını korur. Sırt, boyun, mide ve karın kaslarını güçlendirir. “Secde”, bedenin üst bölümlerine kan akışını artırır, beyinde sıvı ve kan dolaşımını düzene koyar. Beyni temizler, hafızayı güçlendirir, düşünce ve anlayış kabiliyetini artırır, kalp, akciğer ve sinir sistemini arındırır. Secdeye giderken ve secdeden kalkarken yapılan hareketle vücudun tüm eklem ve kaslarının sağlığı ve esnekliği korunmuş olur. “Selam verme” durumunda başı çevirerek omuzlara bakmak, gözlerde kan dolaşımını bozukluğundan, göz kaslarını tembellikten, ense ve boyun omurlarını kireçlenmeden korur. Bunlar namazın yalnızca maddi faydalarının birkaçıdır bu faydalar saymakla bitmez. Beden sağlığı için, namaz kılmanın önemi, onu ifade edebilmenin çok ötesindedir.<sup>297</sup>

“Paganizm, kökenleri dünyanın kadim doğa dinlerine uzanan spiritüel bir yaşam tarzıdır. Temelde kökleri Avrupa'nın eski dinlerindedir. Doğanın ya da evrenin kutsallığını ve her şeyde var olan ilahiliği vurgular. Doğayı sevmek ve bir parçası gibi hissetmek, bu yaşam kaynağına saygı duymak ve hürmet etmek esastır.<sup>298</sup>

Kayropratik, Batı metafizik dininden gelişmiştir. Kurucusu Daniel David Palmer (1845-1913), 1895 yılında kayropratik konusundaki “keşif” ini ölen bir doktorun bedensel ruhunun “iletişimine” bağlayan pratik bir büyücü ve maneviyatçıydı. *Öğrenciler ve Uygulayıcılar İçin Kayropratik Bilim, Sanat ve Felsefe Metin Kitabı*'nda Palmer düzenleyici olarak Kayropraktiği açıklamasında, Şifanın “Yeni Teolojisi” veya “kayropratik dini”, “Doğuştan Zekâ” veya basitçe “Doğuştan” olarak adlandırılan “dini bir zemin” üzerinde durdu. Palmer'in

<sup>296</sup>Filozof.net, **Vitalizm, Nedir, Ne Demek, Tanımı Hakkında Bilgi**, <http://www.filozof.net/Turkce/felsefe/felsefe-akimlari/48848-vitalizm-nedir-ne-demek-tanimi-hakkinda-bilgi.html>, (20.04.19)

<sup>297</sup> Salih **a.g.e.**, s. 124

<sup>298</sup> Paganizm, **a.g.k.**, (14.03.2019 )

açıklaması “Doğuştan diye adlandırdığım şey (doğuştan gelen; iç güdüsel), evreni dolduran zekânın bir parçasıdır”, “Yaratıcı bir parçası. Omurga omurlarının yer değiştirmesi veya “sublüksasyonu”,(kısmen ayrılması) evrenden insan vücudu boyunca, doğuştan gelenin akma özgürlüğünü engeller. Düzeltmeler”, “vücudun işlevlerini doğrudan bakım ve onarımla doğuştan gelen yeteneği; fonksiyonel yeteneği geri kazandırır” şeklindedir.<sup>299</sup>

Dünya Kayropratik İttifakının bir yayını olan Kayropratik Dergisi (2007), Doğuştan'ın (doğal zekânın) manevi anlamlarını ele aldığı “Çekiciliğin Gücünün Yedi Yasası” adlı bir makalede; İnsanların, yaşamda bir amacı olan daha büyük bir resmin, parçası olan manevi varlıklar olduğu, evrensel zekânın içlerinde doğal zekâ olarak bulunduğu ve kalbin atışını, yiyeceklerin sindirilmesini, özgür insanlar olarak düşünebilmeyi sağladığından bahsedilir. Doğal zekânınızı dinleyin ... Avuç içi açıkken bir lotus pozisyonunda oturun. Kendinizi evrenle bir ve aynı olarak görün.” denilmektedir.<sup>300</sup>

Kayropratik'in orijinal öğretilerinde Vitalizm, bulunur: Bütün maddelerde organizasyonu sağlayan bir Evrensel Zekâ var ve varlığını sürdürür, tüm canlılar, evrensel güçleri ve vücutta kullanım için maddeleri adapte eden doğuştan veya doğal zekaya sahiptir, her canlı yaşamını ve ideal sağlığını sürdürebilmek için ihtiyaç duyduğu tüm Doğal Zekaya sahiptir, sağlık doğal zekâyı, kesintisiz doğal maddenin Doğal Enerji yolu ile ifade etmesidir, Doğal Enerji'nin iletiminde bozulma ya da engel olduğunda sonuç, kropratistlerin rahatsızlık olarak adlandırdığı doğal zekânın ifadesinde bir azalmadır.<sup>301</sup>

## 2.15. Osteopati ve Din

Vücutta her organ bir fonksiyonu yerine getirmek için yaratılmıştır. Kendi görevini yerine getiremeyen organ zayıflar. Vücut, az çalışan organa tüm fazlalıkları

<sup>299</sup>Candy Gunther Brown, **Chiropractic: Is it Nature, Medicine or Religion?**, [https://www.huffpost.com/entry/chiropractic-is-it-nature\\_b\\_5559654?guccounter=1](https://www.huffpost.com/entry/chiropractic-is-it-nature_b_5559654?guccounter=1), (16.04.2019)

<sup>300</sup>G.Brown, **a.g.k**, [https://www.huffpost.com/entry/chiropractic-is-it-nature\\_b\\_5559654?guccounter=1](https://www.huffpost.com/entry/chiropractic-is-it-nature_b_5559654?guccounter=1),

<sup>301</sup>Marcia Montenegro, **The Religion Of Life Force Energy**, [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_Religion%20of%20Life%20Force%20Energy.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Religion%20of%20Life%20Force%20Energy.html), (18.04.2019)

ve zararlı maddeleri gönderir, onu çöplük olarak kullanmaya başlar. Örneğin omurga, öne, arkaya, sağa, sola eğilmek ve vücuda giden sinirleri tutmak için yaratılmıştır. Eğilme hareketlerini yeterli derecede yapamayan omurganın, omurlarının çevresinde derhal atıklar toplanır ve kan dolaşımı yavaşlar. Buna bağlı olarak sırt kasları zayıflar, sertleşir, esnekliğini kaybeder, omurgayı tutamaz hale gelir. Omurga çöker, deforme olur, fitikler oluşur, sinirler sıkışır. Sıkışan sinirlere bağlı organlar tahribata uğrar. Hareketli ve az yiyen insan daima sağlıklıdır ve kasları çocukların kasları gibi ömür boyu esnek olur. Sağlığı korumak ve güç kazanmak için insan harekete muhtaçtır namazın doğal hareketlerinden ‘rukû’ omurgayı, sırt ve boyun, mide ve karın kaslarını güçlendirir. ‘Secde’ tüm eklem ve kasların sağlığını ve esnekliğini korur. Selam verme boyun omurlarında kireçlenmeyi engeller. Namaz kan dolaşımına yardımcı olur, nefesi korur, vücudu kuvvetlendirir, kireç birikimine mani olur.<sup>302</sup>

Sağlığı korumak için spor lüks olmayıp, zaruri bir uğraştır. Bu bağlamda düzenli sporu günlük yaşama taşımak gerekmektedir. Güreş tutmak, ok atmak, ata binmek, yüzme ve koşmak beden sağlığı için faydalı sporlar arasında sayılmaktadır. Hz Peygamberin “*at ve deve koşturma, ok ve benzeri şeyleri atma*” da müsabaka (yarışma) yaptığı rivayeti, bu konuda bir nevi bilinç oluşturmuş ve teşvik etmiş ayrıca uygun çerçevede müsabaka yapılmasının meşrulaşmasına öncülük etmiştir. Bu bağlamda ibadetlerin bir etkisinin de bireylere sıhhat sağlaması olduğunu vurgulamıştır.<sup>303</sup>

Osteopatinin tasarımcısı Dr. Andrew Still’e göre osteopatinin manevi ve mistik bir boyutu vardır. Kişinin aynı anda biyo-kimyasal, psikolojik ve yapısal olarak rahatsız olabileceğini, osteopatin dengeyi yeniden sağlamak için vücut fonksiyonunu, bu üç seviyede ayarlamak zorunda kalabileceğini belirtir. Hastalıkların vücudun bir bölümü ile değil bütünüyle bağlantılı olduğu fikri tıbbın

<sup>302</sup> Salih, a.g.e., ss. 123-124

<sup>303</sup> Fatma Hatice Sis, Hadisler Işığında Hastalıklar Ve Tedavi Yolları, **Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi bildiri kitapçığı**, Adana, 2015, s. 328.

Ortodoks olmayan diğer dalları ile özellikle radyestezi ve akupunkturla benzerlikler taşımaktadır.<sup>304</sup>

Still'in osteopatinin arkasındaki teorisi temel olarak, eğer yapı bozuksa vücudun normal olarak çalışmasına imkân olmadığıdır. Ayrıca Still insan ve hayvan anatomilerini detaylı şekilde incelemiş ve vücuda dokunup hissederek teşhis koymada epeyce bir beceri kazanmıştır. Bu şekilde dokunduğu yüzeyin altından geçen kanın sıcaklığı, kalitesi ve hızı hakkında hüküm verebilmektedir. Böylece Arter kanununun da; “Kan dolaşımı eğer normale hastalık gelişemez çünkü kanımız hastalıklara karşı doğal bağışıklığı sürdürebilmek için gerekli bütün maddeleri üretebilme gücüne sahiptir”, formüle etmiştir. Normal kan dolaşımı üzerine yazdıkları, akupunkturcular ve diğerleri gibi, kanda bulunan başka vücut kuvvetleri üzerine düşündüğünü göstermektedir. Bu tür osteopati, yalnızca vücudun “enerji biçimleri”ni manipüle etmektedir. Aynı zamanda osteopati kalp atışı, kan basıncı, solunum ve bunun gibi temel işlevleri düzenleyen otonom sinir sistemini de dengeye sokmaktadır. Benzer etkilerde bulunan Aleksander Tekniği yöntemi de bunun nasıl olduğunu izah eder: Birçok problemi –duygusal, çevresel, beslenme ve duruş bozukluklarıyla ilgili - mevcut olan hastaya, omurga tedavisi mucize oluşturmayacak yanlış duruş biçimleri ve sürekli sinirsel gerilimin sebep olduğu belirtiler, hastaya Aleksander Tekniği metodu öğretilmezse her zaman tekrarlayacaktır.<sup>305</sup>

Osteopatik tıbbi tedavi yönteminin nasıl ve neden etkili olduğu, yine insanın evrimsel gelişimine bakıldığında, çok kısa bir zaman önce iki ayağı üzerinde yürümeye başlamış olmasına dayanmaktadır.<sup>306</sup>

Her ne kadar Osteopati ve yoganın kökenleri çok farklı zamanlarda ve koşullarda kök salmış olsalar da, Osteopatik manuel tıbbın iyileştirici prensipleri Yoga ile dikkate değer paralelliklere sahiptir. Her iki felsefe de kişiyi dinamik bir bütün olarak kabul eder ve sağlığı ferdin duygusal ve fiziksel dengesi ile belirler. Postural uyum, eklem hareketliliği ve diyafram esnekliği sağlığın temel bileşenlerindedir. Doğru ve doğal destek verildiğinde insan vücudu, kendini

<sup>304</sup> Stanway, *a.g.e.*, s. 198

<sup>305</sup> Stanway, *a.g.e.*, ss. 201-203

<sup>306</sup> *a.g.e.*, s. 201

iyileştirmek için tabî bir yeteneğe sahiptir. Osteopati ve yoga, bedeni bir bütün olarak ele alır ve sağlığın zihin, beden ve ruhî dengenin sağlanması ile korunduğu veya yeniden kazanıldığı inancını paylaşırlar. <sup>307</sup> Osteopatik tedavi sürecinde işlemler haftalarca aralıklarla devam edebilir. Bu zaman müddetince hastalar, bilgili ve deneyimli bir yoga uzmanı tarafından tasarlanan ve belirli terapötik hedeflere odaklanan bir yoga rutini izleyerek, iyileşmelerine aktif olarak katkıda bulunabilirler. Özellikle vücut ve nefes egzersizleri osteopatik tedavinin yararlarını maksimize edebilir. <sup>308</sup> Kundalini Yoga felsefesi, omurganın dibinde yatan Kundalini adıyla uyuyan bir güç hakkında bilgi verir. Meditasyonun amacı, Kundalini gücünün, çakra denilen yedi güç merkezi aracılığıyla omurga boyunca yükselmesini sağlamaktır. En yüksek güç merkezi başın üstünde ve taç çakrası olarak adlandırılan bölgedir. Bert Yoga Janson, Kundalini Yoga hakkında şöyle yazmaktadır: "Her türlü paranormal veya gizli güç, Kundalini gücünü aktive ederek belirlenir ve bu güç, eterik bedenin farklı çakralarından yükseldikçe, insanda daha yüksek yetenekler ortaya çıkar." <sup>309</sup>

Hatha Yogada, asana ve pranayama (vücut ve nefes egzersizleri) nin, temel hedefi, omurilikte bir yılan gibi sarmal pozisyonda uyur halde olan yaşam enerjisini (kundalini) uyandırmak ve onu değişik enerji merkezlerinden (çarka) geçirerek taç çakrasına ulaştırmaktır. <sup>310</sup> Hint yoga sisteminde beden enerjisi, hassas enerji şeklinde ifade edilen kundalini, Tantrik literatürde insan ve evrende bulunan kutsal kozmik enerji olarak kabul edilir. Bu enerjinin sübtıl bedenin altında bulunduğu kök çakrada pasif bir şekilde, yılan gibi uyuduğuna inanılır. Klasik yoga ve Tantra'da beden ve ruhun hazırlanması, nefes kontrol egzersizleri, fiziksel egzersizler gibi hazırlıklar yapıldıktan sonra kundalini, bir guru tarafından uyandırılır.

Sahaja Yoga'ya göre kundalini, herkeste bulunan bir enerjidir ve kişinin bel hizasında, omuriliğin altında, sakrum kemiğindedir. Uyur halde bulunan bu enerji,

<sup>307</sup>Rita Shpilt, **Osteopathy and Yoga – A Complementary Relationship**, <https://lccanada.com/osteopathy-and-yoga-a-complementary-relationship>, (30.03.19)

<sup>308</sup>London College Of Osteopathy, **Yoga And Osteopathy Working Together – SlideShare**, <https://www.slideshare.net/rtshpilt/yoga-and-osteopathy-working-together>, ( 29.03.2019 )

<sup>309</sup>By Sven Weum, M.D., **Reflexology And The Astral Body-Sven Weum**, <http://www.weum.no/altmed/reflexology.htm>, (17.02.2019)

<sup>310</sup>H.Arslan, **a.g.e.**, s. 352

Sahaja Yoga meditasyonu sayesinde harekete geçirilerek vücut içinde belirli bir yol izledikten sonra kişinin başının üstünden çıkararak kozmik enerji ile bütünleşir. “Aydınlanma” ya da kendini gerçekleştirme de denilen deneyim budur. Sahaja Yoga’da kundalini dışıl ve bilinçli bir enerji olarak kabul edilmektedir. Uyanışı sırasında bazı fiziksel olayların gerçekleşeceği, kişinin göz bebeklerinin büyüyeceği, renginin koyulaşıp siyaha döneceğine inanılmaktadır.<sup>311</sup>

## 2.16. Refleksoloji ve Din

Tao kavramı Çince’ de yol, yöntem anlamındadır ve yol sözcüğüyle karşılanır. Yol sözcüğü burada Tao için iki köklü belirtimi gösterir. Bu belirtilerden bir tanesi aklın kılavuzluğu anlamında kullanılan “baş” ki burada kendisine aklı kılavuz olarak alan kimseye işaret eder. Diğeri ise aşama aşama, adım adım ilerleme anlamında kullanılan “ayaklar”dır. Ayaklar adım adım ilerlemeye işaret eder. Bu iki belirtim arasında bir bağlantı olduğu ifade edilir. Yol’un içerdiği, baş ile ayaklar arasındaki bu bağlantı, doğru, ölçülü davranan, doğa yasalarıyla uyum içerisinde bulunan, bunları kendi varlığında, eylemlerinde uygulayan tüm (bütün) insanı göstermesi şeklinde kurulmuştur.<sup>312</sup>

Taocu öğretiyeye göre bir kimsenin ideal bir yaşam sürebilmesi ancak Tao’yu takip etmesi ile mümkündür. Tao’nun takip edilmesi, kişinin doğallığına dönmesi, orijinal yaşam gücünü takip etmesi ile yani doğa yasalarıyla uyumlu, doğaya aykırı olmayan davranışlarla, edimsizlik ile mümkündür. Dolayısı ile edimsiz kişi, aklın kılavuzluğunda, eylemlerini gerekli ve doğal olan ile sınırlandırarak kendisinin doğa ile uyumundan kaynaklanan yaşam gücünün, farkında olup çaba sarf etmeksizin onu takip eden kişidir. Kişi bu şekilde arzuladığı ideal bir yaşama, başarıya doğru adım adım ilerleyecektir.<sup>313</sup>

Tao aklın gücünü aşan aşkın bir ilk neden, varlığın temel kaynağını yansıtan ‘birlik’, zamandan bağımsız, yazılıp resmedilemeyen, evrenin bütün varlığını kapsayan bir oluş ilkesi, evreni oluşturan, gökle yerin yaratılışından önce tüm varlığa

<sup>311</sup> Derin, a.g.e., s. 60-61

<sup>312</sup> Yazgan, a.g.e., s. 25

<sup>313</sup> Yazgan, a.g.e., s. 26

egemen olan, her şeyi içine alan bir ilke, bütün gerçeklere ulaştırılan evrensel yasa, en yüce gerçeklik. Başka bir ifade ile bütün var olanların kendisinden kaynaklandığı yalnızca tek bir Varlık (doğa) vardır. Bütün var olanlar Varlık'tan var olduklarına göre Varlık'ın da kendisinden var olduğu bir şey olması gerekir. Varlık, Var olmayan'dan yani Hiçlik'ten var olur. Her şeyin kaynağı olan Tao Hiçlik'in kendisidir. Hiçlik Çin Felsefesi'nde belirleyici karşıt unsurların da kaynağıdır. Bu karşıt unsurlar, Yin ve Yang biçiminde ortaya çıkarlar; tek başlarına değil bir madalyonun iki yüzü gibi eşzamanlı olarak yer değiştirirler, kozmik uyumu koruyabilmek için birbirlerini tamamlar, birbirlerine dönüşürler birinin içerisinde diğeri daima yer alır. Var oluş ve olmayış, bir şey ile hiçbir şey gibi, varoluş Doğa, olmayış Tao'dur. Te yaşam, can, erdem demektir. Te, Tao'dan kaynaklanan enerji'dir. Bir şeyin Te'si ki erdem olarak ta ifade edilebilir, o şeyin doğal olarak olduğu şeydir. Ya da bir şeyi o şey yapan şey, var olanların doğa ile uyumlarından ortaya çıkan yaşam gücü yani enerjidir, 'özü/tözü' dür ve var oluş, yani bütün var olanlar, hatta Varlık'ın kendisi dahi Tao'dan kaynaklanır.<sup>314</sup>

Genel anlamda Çin dini anlayışında, özel anlamda Daoizm'e ait olan yin-yang düşüncesinde dağ kültüne rastlanmaktadır. Bu düşünceye göre yin ve yang aslında bir dağın zirvesinin iki tarafını ifade etmektedir. Yin, gölgeli; yang ise açık, aydınlık olan kısmını belirtmektedir. Yin-yang anlayışı zamanla gelişerek erkek-dişi, iyi-kötü ve sıcak-soğuk gibi zıtlıkları ifade etmiştir.<sup>315</sup>

Refleksoloji teorileri, akupunktur teorileri ile yakından ilgilidir. *Refleksoloji Sanatı'nda*, akupunktur meridyenlerinin ayaklarda temsil edildiğini görürüz. Enerji, bu meridyenlerde dolaşıyor ve vücudu Evren ile uyumlu tutuyor. Refleksologlar, akupunkturcularla aynı enerjiyle çalışırlar, ancak sadece ayakların akupunktur noktalarını kullanırlar. Çinliler, bu on iki meridyende dolaşan (Qi) gücünü keşfetti Doğu felsefesine ve dinine göre sağlık, ruhsal enerji dengesinin bir sonucudur. Hastalığa enerji blokajı neden olur ve tedavinin amacı enerji dolaşımını yeniden sağlamaktır. Enerji engel olmadan akmalı ve Yin ve Yang'ın enerjileri

<sup>314</sup> a.g.e., s. 26-27, 22-24

<sup>315</sup> İbrahim Emre Şamlıoğlu, *Çin ve Japon Dinlerinde Dağ Kültü*, Ankara, 2018, s. 37.

birbirini tamamlamalıdır. Ayaklardaki noktalara basmanın spesifik teknikleri, vücudun tüm kısımlarına dolaşan şifa enerjisi için kanallar oluşturur.<sup>316</sup>

Ayakların refleksolojide özel bir önemi vardır. Ayakların, tüm organların, bezlerin ve vücut parçalarının ayakların altında bir desen olarak temsil edildiği, vücudun mikro kozmosunu temsil eder.. Ayrıca, ayaklarımızın ruhsal iyiliği sürdürmede güçlü bir rol oynadığına da dikkat çekilir Ayakların kişiyi dünyayla temas halinde tuttuğu ve onların fiziksel ve ruhsal yaşam arasındaki bağlantı olduğu söylenir. Ayaklar kelimenin tam anlamıyla ve sembolik olarak dünya ile temas halinde tutar. *Refleksoloji Sanatı*, refleksolojinin yoga ve diğer doğu meditasyon teknikleri ile çok ortak yönleri olduğunu göstermektedir. Kundalini Yoga'nın felsefesi, omurganın dibinde yatan Kundalini adıyla uyuyan bir güç ya da yılan hakkında bilgi verir. Meditasyonun amacı, Kundalini gücünün, çakra denilen yedi güç merkezi aracılığıyla omurgada yükselmesini sağlamaktır. En yüksek güç merkezi başın üstünde ve taç çakrasında ortaya çıkar."<sup>317</sup>

Refleksologlar, çakra denilen yedi güç merkezlerinin bacaklar boyunca tekrarlanıp aynalandığını ve en yüksek güç merkezinin ayak tabanlarında bulunabileceğini öğretmektedir. Sonuç olarak, ayakların uyarılması, taç çakranın uyarılması ile aynı anlama gelecektir. Refleksoloji'nin olası iyileştirici etkisine doğal bir açıklama yapmak mümkün değildir. Ayak tabanlarında bu tedavinin herhangi bir fizyolojik mekanizmasını açıklayabilecek sinir veya kanal yoktur. Gerçekte refleksoloji manevi güç olmadan çalışmaz. Refleksoloji'nin doğası hiç şüphesiz bilim değil, dindir.<sup>318</sup>

## 2.17. Renk Tedavisi ve Din

Kuran'da ilahi mesajın insanlara iletilmesi ve anlaşılmasında zaman zaman renkler kullanılmıştır. İman ve küfür, hidayet ve dalalet, yaşam ve ölüm, umut ve

<sup>316</sup> By Sven Weum, **a.g.k.**, <http://www.weum.no/altmed/reflexology.htm>, (17.02.2019)

<sup>317</sup> **a.g.k.**, <http://www.weum.no/altmed/reflexology.htm>, (17.02.2019)

<sup>318</sup> By Sven Weum, **a.g.k.**, <http://www.weum.no/altmed/reflexology.htm>, (17.02.2019)

hayal kırıklığı, sevinç ve üzüntü gibi somut veya soyut birçok hakikat, olay ve durum renkler vasıtasıyla insanın tasavvur ve idrakine sunulmuştur.<sup>319</sup>

Kuran'ı Kerim'in olaylar ve konuları ifade şekli genellikle ayrıntılı değil iken, bazen konuyla doğrudan alakalı değil gibi görünen ayrıntılarda, konuya dair imalı anlatımları mevcuttur ve icaz yönü çok kuvvetli olduğundan, cümleden öte her bir kelimesi ipuçları barındırır. Bakara suresinin 69. ayetinde: “O bakanlara ferahlık veren sapsarı renkte bir sığırdır” buyurulmaktadır. Burada sarı renk hakkında ‘bakanlara ferahlık veren’ ifadesi Mısırlı göz uzmanı Dr. Mustafa Ahmet Azb'ın renkler üzerinde bir dizi araştırma yapmasına neden olmuştur. Araştırmalarında insan gözünün mavi rengi görebilmesi için 150 dia-metrelik, kırmızı rengi görebilmesi için 50 dia-metrelik bir enerji harcarken, sarı rengi görebilmesi için ise enerji sarf etmediği ortaya çıkmıştır. Avrupa ve Amerika'da yapılan araştırmalarda eğitim araçları, sınıf ve okul çevresi belli zaman aralıklarıyla çeşitli renklere boyandı. Her defasında öğrencilerin tavır ve başarı dereceleri ölçüldü. Sonuçta sarı ve sarının karışımı olan açık renklere, öğrencilerin diğer renklere göre daha uyumlu ve başarılı olduğu ortaya çıktı. Suçlular üzerinde yapılan deneyde odalar sarı ve sarının karışımı olan krem, portakal ve pembe gibi açık renklere boyandığında, suçluların daha az problem çıkardığı tespit edildi. Sonuçlar Amerika'nın Psychomic Society dergisinde yayınlandı.<sup>320</sup>

Tedavi gören ve daha önceleri sakinleşmelerini sağlamak için zaman zaman uyuşturucu vermek zorunda kalınan uyuşturucu bağımlısı ruh hastalarının, odaları sarı ve sarının karışımı olan açık pembe, çagla yeşili gibi renklere boyandıktan sonra, daha az uyuşturucu talep eder oldukları ve birbirlerini yaralamaya kadar varan yoğun olayların, daha az görüldüğü belirtiliyor. Yine renklerin insan beyni üzerindeki tesirlerini anlamak için yapılan araştırmada sarı renk tarafından, beynin renk algılama merkezi olan reticular bölgesindeki sinir uçları çok düşük bir biyoelektrik akımı ile uyarılırken, kırmızı, koyu mavi, siyah gibi sıcak renklerin, sinir uçlarını daha yüksek bir biyoelektrik akımı ile uyardığı keşfedildi. Yüksek akımla uyarılan

<sup>319</sup> Burclar.Net, **Kuranda Renkler**, <http://www.burclar.net/kuranda-renkler/>, ( 26.11.2018)

<sup>320</sup> İslamda.org, **Sarı Renğin Anlamı Ve Sırları - İslamda.org**, <https://www.islamda.org/2015/06/sar- rengin-anlam-ve-srlar.html>, (27.11.2018)

sinir uçlarının kandaki şeker oranını, kan basıncını ve ruhsal gerginliği artırdığı ortaya kondu. Amerika'nın güney bölgesinde bulunan bir gaz tribünleri işletmesi, daha önce gri ve siyah renkte olan tribünlerin sarı ve sarının hâkim olduğu açık renklere boyandığında, iş kazalarında azalma olduğunu gözlemlemiştir. Renkli ışığın çocuk sağlığı üzerindeki tesirlerini konu edinen araştırmada, çocuk servisi uzmanları sarı ve sarının hâkim olduğu renkli ışıklarla odaları aydınlatılan bebeklerde, sarılık hastalığının çok daha az görüldüğünü ortaya çıkarmışlardır. Beyin hastalığına mübtelâ bir kadın üzerinde yapılan bir araştırmada çeşitli renklerden dikilmiş elbiseler giydirilir. Kırmızı, koyu mavi, siyah gibi koyu renkli elbiseleri giydiği zaman kadın, sarsak adımlarla yürür, düşmemek için doktorunun yardımına ihtiyaç duyar. Sarı ve sarı rengin hâkim olduğu açık renk elbiseler giydiği vakit, kadının yürüyüşleri normale döner. Doktorun yardımına ihtiyaç duymadığı gibi, kendisini daha iyi hissettiğini ifade eder. Bir spor kompleksinde halterciler üzerinde renkler ve ağırlıkla ilgili yapılan bir deneyde, kırmızıya boyandığında kaldıramadıkları bir ağırlığı halterciler, sarıya boyandığında kaldırabilmişlerdir. Haltercilere aynı ağırlığın kullanıldığı söylenmemiş ve niçin kırmızıya boyalı ağırlığı kaldıramadıkları sorulduğunda; ilginç bir şekilde "Daha ağır olduğu için" cevabını vermişlerdir. Bazı gönüllüler üzerinde yürütülen bir araştırmada onlardan renk tercihi yapmaları istenmiş ve onları renk tercihlerine göre bir sıralamaya tâbi tutmuşlardır. Araştırmacılar, sarı rengi tercih edenlerin yumuşak ve uyumlu mizaçlı kimseler olduğunu; buna karşılık koyu renkleri tercih edenlerin sinirli, kavgaya hazır, uyumsuz tipler olduğunu görmüşlerdir.<sup>321</sup> Renk olarak Hz. Peygamber'de "Boyaların içinde en çok sarıyı severlerdi." (Hz. Ebu Agfa r.a)<sup>322</sup>

Araştırmalar insan sağlığı ve mutluluğunda fiziksel çevrenin ne kadar etkili olduğunu gösteriyor. Yine bu konuda yeşil rengin etkisiyle ilgili olarak; Doğada vakit geçirmenin fiziksel ve psikolojik sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerini kanıtlayan birçok çalışma mevcuttur. Amerikan Ulusal Bilim Akademisi tarafından yapılan araştırmada; beynin depresyonla ilişkili bölümündeki aktivitelerde, ağaçlık açık bir alanda 90 dakika vakit geçirildiğinde, azalma olduğu görülmüştür. Science

<sup>321</sup> İslamda.org, **a.g.k.**, <https://www.islamda.org/2015/06/sar-rengin-anlam-ve-srlar.html>, (27.11.2018)

<sup>322</sup> Ramûz el-Ehâdis, **a.g.e.**, s. 521/20

dergisinde 1984 yılında yayımlanan bir araştırmada ameliyat sonrası, yatakları yeşil manzaralı bir pencere yanında olan hastaların yatakları duvar kenarında bulunan hastalara oranla, çok daha az ağrı kesici kullandığı, ameliyat sonrası komplikasyonlara daha seyrek maruz kaldığı ve ortalama 1 gün daha erken ayağa kalktığı belirlendi. İsveç'teki Götting Üniversitesi bilim adamları, bahçe işleriyle ilgilenen grubun mevcut hastalıklarının daha çabuk iyileştiğini ortaya çıkardı. Yine araştırmalarda evlerinde yeşil rengi daha yaygın kullananların, zorluklarla daha kolay başa çıkabildiği gösterildi. Aynı zamanda başka araştırmalarda doğada zaman geçirmenin; kan basıncını düzenlediği, ağrı hissini, anksiyeteyi, öfke ve stresi azalttığı, hiperaktivite bozukluğu belirtilerini hafiflettiği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve mutlu ettiği ortaya çıktı.<sup>323</sup>

Kuran'da da insanlara vaad edilen yerin, mekânın yeşil renkte olacağından haber verilir; "Koyu yeşil ile kaplı iki cennet" (Rahman 55/64). Yine Kuran'da cennet döşemelerinin ya da mefruşatının ve cennet ehlinin giysilerinin yeşil renkte olacağından bahsedilir; "(Onlar) yeşil yastıklara ve (*harikulade*) güzel döşeklere yaslanmış kimselerdir." (Rahman 55/76). "Üzerlerinde ince ve kalın ipekten yeşil elbiseler vardır. Gümüş bilezikler takmışlardır. Ve Rableri onlara tertemiz bir içecek içirmiştir." (İnsan 76/21). Londra'da intiharın sık olduğu köprüler yeşile boyanınca intihar oranının düştüğü görülmüştür. Rahatlatıcı etkisinden dolayı hastanelerde tercih edildiği, yine güven verici ve tedaviye olumlu katkı sağlayıcı olduğundan cerrahlarca yeşil renkli forma giyildiği bilinmektedir. 7 ile 10 yaş arasında 2600 çocukla yapılan araştırmada özellikle okullarında yeşil alan bulunan çocukların çalışma belleklerinin gelişip dikkatsizliklerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Başka bir araştırmada ise okullarında yoğun bitki örtüsü bulunan çocukların derslerinde daha başarılı olduğu ortaya çıkmıştır. Yine ağaç bulunan yeşil alanlarda yaşayanların diyabet, kalp krizi ve obezite riskinin azaldığı tespit edilmiştir.<sup>324</sup>

<sup>323</sup> Bilim Teknik Dergisi, **Yeşil terapiye neden ihtiyaç duyarız? e-Psikiyatri**, <https://www.e-psikiyatri.com/yesil-terapiye-neden-ihtiyac-duyariz-32149>, (29.11.2018)

<sup>324</sup> Uplifers, **Yeşil alanların insan sağlığına psikolojik ve fizyolojik etkileri**, <https://www.uplifers.com/yesil-alanlarin-insan-sagligina-psikolojik-ve-fizyolojik-etkileri/>,(22.02.19)

Hız. Enes, Hız. Peygamber'e renklerin en sevgilisinin yeşil olduğunu bildirir.<sup>325</sup> Kuran'ı Kerim'de insanların renklerine işaret eder: "Onun ayetlerinden biri... dillerinizin ve renklerinizin değişik olmasıdır." (Rum 30/22)

Dünyevî işleri terk eden münzeviler ne nefret eder, ne de bir şey arzular; iyi-kötü, acı-haz gibi çift kutuplu şeyleri aşmışlardır. Hindu münzevilerin belli bir mekânları yoktur ve daima ellerinde bir dilenci kâsesiyle dolaşırlar. Onlar bu özellikleriyle göçmen kuşlara benzetilir. Budist münzevi ve çileciler, toplumdan dışlanan ve ölüme mahkûm edilen suçluların giydiği gibi, koyu sarı renkte bir elbise giyerler.<sup>326</sup>

Dikkati toparlamaya yarayan meditasyon objeleri, konsantrasyonun temeli veya kaynağıdır. Meditasyona ulaşılmasını sağlayan bir araçtır ve bu objeler mavi, sarı, kırmızı, beyaz renklerden oluşur.<sup>327</sup>

Doğaları göz önünde bulundurularak Taoizm kaynaklı, varlığa sebep olan beş kuvvetin (element), kendileriyle bağdaştırılan beş renk ve beş yön vardır; "Doğu, tahta ile bağdaştırılmıştır ve rengi mavidir. Güney, ateş ile bağdaştırılmıştır ve rengi kırmızıdır. Batı metal ile bağdaştırılmıştır ve rengi beyazdır. Kuzey, su ile bağdaştırılmıştır ve rengi siyahtır. Merkez, toprak (yeryüzü) ile bağdaştırılmıştır ve rengi sarıdır."<sup>328</sup>

İnsan bedeni kozmik enerji için bir kanal ağı içermektedir. Bu kanalların keşiştiği yerde, *çakra* olarak bilinen, vücutta ruhsal enerjinin nabız noktaları bulunurlar. İnsan vücudu boyunca 88.000 kadar *çakra* bulunduğu ve bunlardan sadece yedisinin çok önemli olduğu düşünülür.<sup>329</sup> Bunların her birinin kendi renkleri vardır; Kök enerji merkezi: parlak kırmızı tonları, Hara enerji merkezi: Turuncu tonları, Karın enerji merkezi: Sarı tonları, Kalp enerji merkezi: Yeşil tonları, Boğaz

<sup>325</sup> Ramûz el-Ehâdis, a.g.e., s. 521/6

<sup>326</sup> H.Arslan a.g.e., s. 46

<sup>327</sup> a.g.e., s. 191

<sup>328</sup> Yazgan a.g.e., s. 79

<sup>329</sup> Let Us Reason, **Yoga, Today's Lifestyle For Health**, <http://www.letusreason.org/NAM1.htm>, (24.02.2019)

enerji merkezi: Mavi tonları, Üçüncü göz enerji merkezi: Lacivert, Taç, Tepe enerji merkezi: Mor ve beyaz' dır.<sup>330</sup>

Evrendeki her şey enerjinin farklı boyutlarıdır. İnsan bedeninin dışında bulunan enerji alanı; bedendeki enerjiyle beraber belirli noktalarda oluşan enerji merkezleri ve bu merkezleri birbirine bağlayan enerji kanallarından oluşur. Sağlığı bozulma sürecinde olan insanların enerji alanı rengindeki parlaklığın zayıfladığı; kaybolmaya yüz tuttuğu hatta çok sayıda boşluklar ve lekeler oluştuğu görülmüştür. Günümüzde bu lekelenmeler, insanların fiziki yapısında, el ve yüzlerinde sık sık görülebilmektedir. Bedende el, yüz, göz ve kulağın şekli ve rengi ya da başın yaydığı enerji renkleri ve alanı da, sağlığın teşhisinde önemli bir rol oynamaktadır. Gök kuşağı renklerindeki enerji alanı yedi tabakaya ayrılır. Bu tabakalar insan bedeninde, iç organlarında fiziksel vücut bölümlerini taşırlar ve her enerji alanı gövdesi yer, renk, parlaklık, yoğunluk, akıcılık ve sağlık açısından görevi itibariyle birbirinden ayrılır. Bu gövdelerden ilk sırada olanlar daha kolay görülebilirler. enerji merkezlerinin veya alanlarının, bu özellikleri iyi durumda olduğunda, enerji yüksek ve dengeli; -yin, yang dengesi- beden sağlıklı, olumsuz durumda olduğunda, enerji düşük ve dengesiz; beden sağlıksız, bedende hastalıklar ve psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkar. Tedavi için hastalıkla ilgili merkezin rengini, yiyecek, giyecek olarak ve ayrıca mekânlarda kullanma ve bu rengi tabiatta bulunduğu şekliyle tahayyül etme gibi yollarla enerjiyi artırmak ve dengelemek mümkündür.<sup>331</sup>

Budizm ve Yoga'da karma, düşünce, söz ve fiil olarak yapılan bütün her şeyi ifade eder. Bunlar biri düşünce diğeri söz ve fiil olarak iki gruba ayrılır. Yoga sisteminde karma, kendi arasında dörde ayrılır; Siyah karma: Günahkâr ve kötü niyetli kişiler tarafından yapılan eylemlerdir, ikiye ayrılır; ilki başkalarının yanlışlarını konuşma ve hırsızlık yapma gibi somut eylemleri, diğeri ise, iman ve uygulamaya yönelik enerji gibi soyut zihinselliği ifade eden karmadır. Beyaz karma: İyi zihinsel nitelikleri -iman, enerji, dini metin okuma, aydınlanma ve bilgelik- olan erdem ve fazilet fiilleridir ki, bunlar somut eylemlerden üstündür. Beyaz karma, kutsal metin çalışanlar ve meditasyon ile ilgilenenler içindir. Beyaz-siyah karma: Dış

<sup>330</sup> Maranki, a.g.e., s. 84

<sup>331</sup> Maranki, a.g.e., ss. 24, 41, 51, 53, 85-93, 112, 119-126

dünyada yapılan eylemlerdir, bu nedenle kısmi bir kötülük veya günahkârlık içerebilir. Ne beyaz ne de siyah karma: Bütün iyi eylemlerin sonucunu İşvara'ya bırakan ve varoluş çarkından kurtulan kişilere aittir. Onlar herhangi bir kötü fiili işlemezler.<sup>332</sup>

Yogasutra'da, yoginin karmasının “ne beyaz ne de siyah” olduğu ifade edilir. Bu tür karma, acı ve ızdırapları sona ermiş ve mevcut bedenleri sahip olacakları son beden olan asketiklere mahsustur. Caynizm'de ruhun (bilincin) parlaklığını örten renkler kombinasyonuna atıf vardır ve renkler, siyah, mavi, kırmızı, sarı, beyaz biçiminde sıralanır. Mükemmel bir Caynist, bütün renklerin üstünde yani aydınlanmış (kevala) olarak tasvir edilen bir halde olmalıdır. Patanjali de, aynen Caynizm'de olduğu gibi, aydınlanma (kevala) makamına ulaşan mükemmel yoginin bütün renklerin ötesine geçeceğini ifade eder.<sup>333</sup> Meditasyon esnasında yogiler farklı renklerde ışıklar görürler. Bu ışığın yoğunluğu ve çeşitliliği yüce kurtarıcıların ve bilginlerin aydınlanmasının göstergesidir. Aydınlanmaya ulaştığında, Buda'nın başının üzerinde bilgi ışığı, demeti oluşmuştur.<sup>334</sup>

Tibet mandaları (şekilli semboller) da parlak renkli desenlerden oluşur. Kırmızı; kuvvetli bağlılığı, sarı; ruhsal gelişme ve olgunluğu, altın rengi; ruhsal zenginliği, gök mavisi; sonsuzluğu sembolize etmektedir. Mandala kullanılarak yapılan meditasyonda birinci basamakta yantra veya mandalaya bakılırken, mantra yüksek sesle tekrar edilir. İkinci basamakta bunlara bakılırken mantra sessizce tekrar edilir. Üçüncü basamakta gözler kapalı bir şekilde mandala düşünülür, mantra sesli bir şekilde tekrar edilir. Dördüncü basamakta mandala gözler kapalı olarak düşünülür ve mantra da sessizce söylenir.<sup>335</sup>

## 2.18. Sesle Tedavi ve Din

Felsefe insanı düşünen varlık diye tarif etse de bu tanım onda var olan diğer yüksek hislerin ve vasıfların varlığını tam olarak ifade etmez. Bu sözden itibarla

<sup>332</sup> H. Arslan, **a.g.e.**, ss. 308-309

<sup>333</sup> H. Arslan, **a.g.e.**, s. 309

<sup>334</sup> **a.g.e.**, s. 363

<sup>335</sup> Günay **a.g.e.**, ss. 72-73

insandaki estetik zevk ve en yüksek duygu olan din hissi, diğer varlıklara göre ilahi imtiyazın kendisine verildiği tek varlık olan insan için ve ona özeldir.<sup>336</sup>

İslam fitri bir dindir; insan hayatını oluşturan fizyolojik ve psikolojik özelliklere uygun düşer ve insan hayatının ihtiyaç duyduğu maddi ve manevi gereksinimleri reddetmez. Aksine insanda doğuştan var olan ona ait bütün özelliklerin, yetenek ve kabiliyetlerin mükemmel bir tarzda ve en uygun şekilde geliştirilmesini ve olgunlaştırılmasını tasvip ve teşvik eder. Bu vasıfların korunması, yerinde kullanılması, kötüye ve kötülüğe alet edilmemesi ve zararlı hale getirilmemeleri üzerinde ısrarlı bir şekilde tavsiyede bulunur. Meşru olmak şartıyla, beşeri arzu ve ihtiyaçların hiç biri İslam'ca reddedilmez. Bilakis insanın beden ve ruh yapısına uygun olan beşeri bütün ihtiyaç ve arzuların tatmini cihetine gidilmesi mübah sayılmıştır. İslam inancına göre yeryüzünde yaratılan her şey insan içindir ve bütün insanlar bunlardan faydalanmalıdır.<sup>337</sup>

İnsan fitratı için İslam dini ne kadar tabî ve fitrî ise, musikî de aynı şekilde tabî ve fitrîdir. Müsikînin en temel varlığı olan ses ve ölçü Allah'ın kullarını yaratırken ruhlarına yerleştirdiği iyilik ve güzellik cinsinden bir bağış veya ihsandır. Dolayısıyla İslam dini ile musikî arasında fevkalâde bir uyum bulunmaktadır ve bu iki unsurun birbirine zıt düşmesi insan fitratından dolayı mümkün değildir. Bunu teyit eden araştırmalar bulunduğu gibi Kur'an-ı Kerim'de, pek çok kere ayetlerinde bizzat kendisinin şifa olduğunu bildirmektedir; "O (Kur'an), inananlar için bir hidayet ve şifâdır. İnanmayanların kulaklarında bir ağırlık vardır ve Kur'an onlara kapalı ve anlaşılmaz gelir. (Sanki) onlara uzak bir yerden sesleniliyor (da anlamıyorlar)." (Fussilet Suresi 41/44) ve "Biz Kur'an'dan, mü'minler için şifa ve rahmet olacak şeyler indiriyoruz. Zalimlerin ise Kur'an, ancak zararını artırır." (İsra Suresi 17/82) buyurulmakta ve Kur'an'ın başlı başına bir ilaç ve şifa kaynağı olduğu

---

<sup>336</sup> Karaçam, **a.g.e.**, s.171

<sup>337</sup>. Karaçam, **a.g.e.**, s. 172

belirtilmektedir. Çünkü Kur'an insanın ruh, kalp, his ve latifelerini tedavi ederek bedeninin de sağlığa kavuşmasını sağlamaktadır.<sup>338</sup>

Büyük İslâm âlimi İmam Gazalî'de birçok hastalığın musikî ile tedavi olabileceğinden ve özellikle ruh terbiyesi ve eğitiminde en çok musikîden yararlanılabileceğinden bahsetmektedir. Kur'an-ı Kerim pek çok ilimle ilgili olarak indirildiği gibi onun musiki ilmi ile de ilgili olduğunu belirtmek gerekir. Mukaddes kitaplar içerisinde şiir olmadığı ve bestelenmediği halde musiki ile okunan tek ilahi kitaptır. Bilindiği gibi söz veya kelâm, seslerin oluşturduğu harflerden, harflerin dizilimiyle oluşan kelimelerden ve kelimelerin düzenlenmesiyle ortaya çıkan cümlelerden doğmaktadır. Fakat harfe ait sesler, cümle içine yönlendirilmiş musiki vurguları durumundadır. Bu nedenle yazım ve kompozisyonda harflerin uygun şekilde birbirine karışması, aynı özellikte olanların yan yana gelmesi ve sıfatlarının kulağa hoş gelecek biçimde bir arada bulunması gereklidir ki tüm bunlardan dilin nazmına ait musiki nağmeleri ortaya çıkar. Kur'an'da harflerin gerek sesleri ve ağızdan çıkışları; gerekse hems-cehr, şiddet-rehâvet, tefhîm-terkîk, ısmât- izlâk, tefeşşî ve tekrar... gibi hususlarda, birinin diğeriyle tabîî ilişkileri bakımından buldukları düzen, ondaki musiki ölçü düzeninin erişilmezliğini göstermeye yetecek bir ölçüdür. Ayet sonlarına bakıldığı zaman bunların musikî cümlelerinin son bulunduğu aralıklar için tam bir karar mahalli olduğu görülür. Bununla birlikte sesin tatlı ve tesirli kararında bu “fasıla”lar ayetle acaip bir şekilde uyumlu buldukları gibi, sesin çeşidine ve söze sevkine de tamamen uygun düşmektedir. Ayetin son harfi olan fasıla harflerinin ekserisi nûn ve mim harfleridir ki bu iki harf kendilerinden ayrılmayan “gunne” sıfatı nedeniyle tabîî ve doğal bir musikiyi içermektedir. Bu iki harften sonra en göze çarpanı uzatma ya da medlerdir. Bunlarda da aynı doğal hal kendisini göstermektedir. Kur'an'da fasıla sonlarının çoğunlukla med ve lin harfi veya ğunneli harflerle olmasının sebebi hakkında bazı bilginler, bunlarla tam bir nağme yapılabilmesinden ileri geldiğini belirtmişlerdir. İmam Sibeveyh (öl:180/770) de terennüm edecekleri zaman Araplar'ın nun, yâ, elif harflerini getirdiklerini,

<sup>338</sup> Burhan Sabaz, Sorularla İslamiyet, **İnancın ve duanın tedavide rolü var mıdır? Modern tıp buna nasıl bakıyor?**, <https://sorularlaislamiyet.com/inancin-ve-duanın-tedavide-rolu-var-midir-modern-tip-buna-nasil-bakiyor>, (03.04.19)

terennüm etmezlerse bunu bıraktıklarını ve Kur'an'da da çok kolay durmaların ve tatlı bitişlerin geldiğini söyler.<sup>339</sup>

Kur'an'ın nazımının musikî özellikleriyle dolu bir mûciz bir nazım olması, onun harflerinin ses, cehr, kalkale, safir... gibi sıfatlarla nağmelere yetecek kadar düzgün ve sağlam usüllerle sevk edilmiş olmasındandır. Bilindiği üzere ses, ruhi etkilenmenin kaynağıdır. Bu ruhi etkilenmenin en doğal nedeni sesin değişikliğe uğramasıdır. Bu da harfteki sesi uzatarak, genizden, yumuşak veya şiddetli çıkarmakla; telaffuzu esnasında çeşitli hareketlerle ve uygun ölçülerle okumak suretiyle elde edilir. Kur'an-ı Kerim dilindeki ses güzelliği, zenginliği ve uygunluğu ile kendisini anlayana ve anlamayana doğal bir şekilde etki etmektedir. Çünkü onun nazım şekli, okunması esnasında kederli ruhları musiki darbeleri gibi, harekete geçirmektedir ve aşırıktan ve eksiklikten tamamen uzak, “ruhî duygular üzerine itidal yolu ile etkileme” prensibine uygun bir şekilde tecelli etmiştir. Kur'an-ı Kerim lafız olarak da Arap dilinin tamamında hedefini en açık şekilde gösteren, hakikatleri, gerçekleri pürüzsüz olarak- düzgün ve akışkan bir üslupla, insan nefesine hoş gelen bir lezzet, yumuşaklık, açıklık ve tabiiyette- açıklayan ve insan ruhuna nüfuz ederek ona hakim olan, onunla birleşen tesirli bir yapıya haizdir.<sup>340</sup>

Kuran-ı musiki ile okuma hakkında lehte ve aleyhte fikir ve deliller bulunmaktadır. Âlimler arasındaki bu ihtilaf, köklü bir ihtilaf olmayıp şekli ve lafzi bir ihtilaftır. Tecvid hükümlerine uymayan nağmelerle okumanın haram olduğunda bütün fakihler ittifak etmişlerdir. Örneğin ince harfi kalın, kalın harfi ince, med olmayan yerde med, med olan yerde onu terk ederek okumak... gibi. Yalnız ses güzelliğine dayanarak, okumanın kaide ve esaslarına uymaksızın, Kur'an okumaya musikiyi hâkim kılarak ses gösterişi yapmayı, hiç bir fakih uygun ve doğru bulmamış ve haram olmadığını söylememiştir. Fakat makam ve musiki ile okumadaki gaye, harflerin çıkışlarına, sıfatlarına uygun ve tecvidin bütün inceliklerine uyarak kıraatta sesi süslemek ise, bunun da haram olduğunu kimse söylememiştir. Çünkü güzel ses ve nağme okuyuşa güzellik veren, O'nun tilavetinde insan nefesine ve ruhuna etki

<sup>339</sup> Karaçam, a.g.e., ss. 171-172, 489, 490

<sup>340</sup> Karaçam, a.g.e., ss. 492, 498-501,

eden en önemli sebeplerdendir. Yalnız musikinın sınırı iyi belirlenmeli ve Kur'an'ın dinlenilmesinde bir vasıta olduğu unutulmayacak tarzda olmalıdır.<sup>341</sup>

Müzik insanda ruh hallerini ve duyguları hatırlatıcı ve canlandırıcı özelliktedir. O andaki duyguların yansıtılmasında veya değiştirilmesinde etkindir. Ayrıca gerçek ruh halini doruk noktasına yükseltebilir ya da onu silip giderebilir. Bu özellikler müzikte birer terapi faktörü olmaktadır. Terapide kullanılacak müziğin sözlü ya da sözsüz olması dinleyende farklı etkiler oluşturur. Sözlü müzik insanları daha çok etkilemektedir. Müziğin sözleri dinleyende geçmişte yaşanmış üzücü ve tatlı anıları ya da yaşanmakta olan ve yaşanacak olayları hatırlatabilir. Bu unsurlar terapide önemlidir. İnsan kişiliğinin gelişmesi onun ruhsal yönüyle ilgilidir. Müzik ruhsal alanda uyarmalarla; huzur, huzursuzluk, neşe, durgunluk, kabalık, incelik, hiddet, coşkunluk, çılgınlık, isyan v.b. duygu yönlerinde insan davranış ve tepkilerini etkiler. Müziğin fizyolojik ve psikolojik etkisinin gerçekleşmesi için kişinin kendini o müziğe kaptırması, kendini o müzikte bulmasına bağlıdır. İnsanla müzik arasındaki bu bağlaşım müziğin insanı kavrayabilmesini, kavrayabilmesi içinde onun iç oluşum düzeyine seslenebilmesini ve tür açısından da yeterli estetik olgunlukta sunulmasını gerektirir. Coşkunluk durgunluk, incelik, kabalık, canlılık, neşe ve yas hepsi ruh halini yansıtan davranışlardır. Müziklerin ve müzik türlerinin insan davranışlarında değişiklik oluşturması, bir ruh durumundan başka bir ruh durumuna geçiş olarak ifade edilebilir ve insanın psikolojik olarak etkilenmesinin bir sonucudur. Müzik-terapide terapistin, hastanın ruhsal durumuna uygun müziği belirleyebilmesi için hastayı çok iyi tanınması ve ruhi yapısını bilmesi oldukça önemlidir, bunun için hastasının tüm duygularına hâkim olabilecek bir repertuarı bulunması gerekir. Ruhun ve beden rahatlamak isteyenlere yumuşak seslerden oluşan müzik, bezginlikten ve bedenen yorgunluktan yakınlara ise hızlı, ritimli, tempolu müzik dinlemeleri önerilebilir.<sup>342</sup>

27-30 Eylül 1993 tarihleri arasında İstanbul'da yapılmış olan 2. Uluslararası Etnomüzikoloji Sempozyumu'nda müzik-terapi ile ilgili önemli sonuçlar açıklanmıştır; terapide kullanılacak olan müzik "basit", "saf" ve "doğal" olmalıdır,

<sup>341</sup> a.g.e., s.153

<sup>342</sup> Hikmet Altınölçek, **Müzikle Tedavi**, İstanbul, 2013, ss. 8,12,14,16,70, 112

müzik türü olarak “saf”, “tekseleli” ve her milletin “ilkel” müziği denilebilecek “özgün” ve “gerçeğe dayalı” müzikleri kullanılmalıdır, tasavvuf ya da inanç müziğinin terapide büyük faydaları görülmüştür. Bütün yaşamsal işlevler, dış ortamın değişen koşulları karşısında canlının iç ortamını belirli sınırlar içinde sabit tutma çabasına yöneliktir, bu fizyolojik denge, homeostastir.<sup>343</sup>

İnsan organizması % 60-70 su içeren spiral yapıda hiperklaster (hiperkümeler) bir oluşumdur ve kendi kendini regüle edebilir. Organizma sıvısı içinde suyun, karşılaştığı ve aldığı her tür enerjiye göre farklılaşan, klaster adı verilen molekül kümeleri oluşur. Toplanan tüm bilgi, bilgisayar hafızası gibi kalıcı olarak klasterlerde muhafaza edilir. Fraktal yapılarından dolayı bu bilgi vücudun her zerresine ulaşır ve bütün zerreler arasındaki bilgi alışverişi bu şekilde oluşur. ”Ses maddeyi ya toplayıcıdır veya dağıtıcıdır.” Televizyon, bilgisayar, cep telefonu ve mikrodalga fırınlardan yayılan frekanslar, menfi duygu ve sözler gibi olumsuz etkenler de vücut sıvısındaki klasterlerin molekülleri arasındaki bağlantıyı koparır ve klasterleri dağıtır. Pop, rock, caz müzik ve her türlü kaotik seslerle yayılan dalgalar da benzer bir etki oluşturur. Ağaçların ve kuşların sesi, aile sevgisi, güzel söz ve duygular, alçak sesle yapılan dua ve okunan Kur’an veya kutsal kitaplar gibi olumlu etkiler sonucu beyinden yayılan elektro- manyetik dalgalar simetrik, 5- 6 köşeli kristal şeklinde klasterler oluşturur. Kaotik sesler su klasterlerini tahrip ederek hastalıklara yol açarken, kutsal kelimeler ve ahenkli sesler ise simetrik kristaller oluşturarak hastalıkların iyileşmesine sebep olur.<sup>344</sup>

Örneğin, Kuran’ın her harfinde altı enerji boyutu görüntülenmiş; ayrıca her kelimenin hem harfleri hem de kelime olarak ses dalgalarının uyumuyla ayrı enerji özellikleri tespit edilmiş, ayet ve sure olarak ele alındığında da birbiriyle kıyaslanmayacak ölçü ve boyutlarda yine çok daha başka enerji boyutları ortaya çıkmıştır. Bütün bu boyutların alan ve canlılarda olağanüstü etkileri ve boyutları da

<sup>343</sup> a.g.e., ss. 112-113, 130

<sup>344</sup> Salih, a.g.e, s. 407

yine ayrı ayrı şekildedir.<sup>345</sup> "Biz Kur'an'dan, mü'minler için şifa ve rahmet olacak şeyler indiriyoruz. Zalimlerin ise Kur'an, ancak zararını artırır." (İsra 17/82).

Doğu inançlarına göre insan vücudu boyunca yedi önemli enerji merkezi(şakra) bulunur. Enerji, açık, güçlü, dengeli olduğu zaman enerji merkezlerinin içinden kolaylıkla geçer. Eğer enerji, merkezlerde yeterli değilse o zaman her birinin kendi dalga boyundaki müziksel sesi ile enerjisi artırılıp dengelenebilir. Kök enerji merkezi; doğal sesler. Hara enerji merkezi; tabiat, su, kuş, rüzgâr sesi. Karın enerji merkezi; rahatlatıcı armoni. Kalp enerji merkezi; mistik ilahiler. Boğaz enerji merkezi; yüksek frekanslı müzik. Üçüncü göz enerji merkezi; kozmik boyutlu sesler. Taç, tepe enerji merkezi; sessizlik, kozmos.<sup>346</sup>

Tantrik yoga kutsal imajın gözde canlandırılmasını, kişinin kutsal prensiple özdeşleşmesini ve meditasyonda ses kullanımını içerir. Bu üçü bedendeki gizli enerjinin uyanmasına sebep olur. Kutsal gücün uyandırılması, aynı zamanda kutsallığı bedenin değişik yerlerine sabitleme ile de gerçekleşir. Bu noktada mantralar önemli bir işleve sahiptir. OM "aum" hecesi ve Gayatri mantrası başta olmak üzere kutsal metin ifadelerinin mırıldanışı da bazen, yoga metafiziği başta olmak üzere kurtuluşa sebep olan dinî metinleri okuma ve tetkik etme ilkesi içerisine dahil edilmektedir. Yogasutra'da üç yerde kriya yoganın bir parçası olarak zikredilen kurtuluşa sebep olan dinî metinleri okuma ve tetkik etme ilkesi, bir yorumcu tarafından OM hecesi gibi arındırıcı mantraların okunması şeklinde yorumlanmıştır. Hindu dinî yaşamını belirleyen kuralları ihtiva eden metinlerden, Manu'da, uygun Veda mantralarının özellikle OM hecesinin terennümü eşliğinde yapılan nefes kontrolünün yararlarından bahsedilir. Bu sayede bütün fizikî ve ruhî kusur ve rahatsızlıklar odunun ateşte yanması gibi yanıp kül olacaktır. Nefes kontrolünün üst safhalara yolculuğun hareket noktası olduğu kabul edilir. Mantralı ve mantrasız olmak üzere iki türlü uygulanır. Şiva Purana metninde OM mantrasının belli sayıda tekrarlanmasının arınma ve aydınlanmaya götüreceği ifade edilir ve beş heceli bir mantra olan om namah shivayayı (Om, Şiva'ya hürmet) daima tekrarlayan yogilerden söz edilir. Metnin son bölümünde ise beş aşamalı bir yoga uygulamasının

<sup>345</sup> Maranki a.g.e., s. 215

<sup>346</sup> a.g.e., ss., 111-112, 84.

ilk aşamasında -mantra yoga - dikkati toparlamak için beş heceli mantra kullanıldığı belirtilir.<sup>347</sup>

Sabad(söz), hathayoga tekniğinin zirvesinde işitilen mistik bir sestir. Anahad sabad ise “sessiz ses” anlamında olup sadece kundalini enerjisini harekete geçiren yogilerin hissetmeye muktedir oldukları mistik bir titreşimdir. Tanrının ismini makamlı biçimde içten gelerek söyleyen ve onun nitelikleri üzerine tefekkür eden bir Sih, yüce noktaya ulaşır. Sih geleneğe mensup Yogi Bhajan’ın öğretisinde, mantra merkezi bir öneme sahiptir. O sabır, canlılık ve vücuttaki enerjiyi harekete geçirmek için kutsal ismin tekrar edilmesini tavsiye eder. Bu ifade Hak/Hakikatin ortaya çıkması” anlamına gelir. Mantra, normal duyum seviyesinde sesli olarak, daha alçak bir şekilde mırıldanarak veya kendi içinden sessiz bir şekilde olmak üzere üç türlü söylenebilir.<sup>348</sup>

Yoga uygulamalarında meditasyona girmede mantralar önemli bir yere sahiptir. Bunlar Sanskritçedir. Hint Kutsal metinlerinden alınmadır veya Hint tanrılarının isimleridir. Bunların yoga esnasında tekrar edilmesi zorunludur. Hindularca mantraların gözle görülmeyen bazı koruyucu güçlere sahip ses titreşimlerinden oluştuğu kabul edilir. Mantra’nın kelime karşılığı “tekrar edilerek içsel özgürlüğe ulaştırabilen sözcük veya ses”tir. Mantraların eski ermiş kişiler olan rişiler (kahin, peygamber) tarafından içte tecrübe edildiklerine inanılmaktadır. Bunlar, içsel enerjinin yükselerek çakralara değdiği ve onları harekete geçirdiği derin ruh halinde iken mantraların ses, renk ve titreşimleri duydukları kabul edilmektedir. Mantralar bir veya birden fazla heceden oluşabilir.<sup>349</sup>

Mantralar meditasyon sırasında meditasyonu gerçekleştiren kişi tarafından tekrarlanır. İnanca göre mantralar, dualar ve sihirler gibi yaratıcı ve yapıcı birer güç sahiptir. Kendisine yücelik atfedilen OM veya AUM mantraları “Başlangıç Mantrası” görevi görür. Hindu kutsal yazılarında Aum kelimesine Brahmanın etkili bir sembolü ve bizati Brahma olarak bakılmaktadır ve pravana (temel mantra) olarak algılanmaktadır. Kutsal titreşim olarak kabul edilen om, UMM diye okunur. “O”

<sup>347</sup> H.Arslan a.g.e., ss. 230,344, 104, 106, 107

<sup>348</sup> a.g.e., ss. 143, 151, 155

<sup>349</sup> Günay a.g.e., ss. 62-63

sonsuz hayatı, “M”huzur verici koruyucu gücü ifade eder. OM yogada ilk ve son olarak söylenen bir sestir. Bu ve diğer mantralar bir tanrısal varlığa veya bir tanrıya refere eder.<sup>350</sup>

Müzik yogası veya bir diğer deyişle ayinde kullanılan müzik, kendini adamayla doğrudan ilgilidir. Adanma içten bir bağlılıktır, aşktır. Hindistan’daki müzik felsefecileri, müziği bir eğlence ve zevk aracı olarak değil, Tanrı’yı idrake götüren bir yol olarak telakki ederler; müzik burada “nadabrahma-yoga” ya da “ses seklinde Brahma yogası” ismini alır. Müzik, insanı sesin manevi cihetinden doğan bahtiyarlık ve huzura gark eder. Müzik duygusu geliştirildiği zaman, ahlâk duygusu gibi, sezgi yoluyla ahenk ve ahenksizliği doğru ve yanlış birbirinden ayırabilmemize imkân tanır; aynı zamanda âlemler ile ideal gerçeklik veya varlık arasında mevcut uyumsuzluğu, öfke ve benzeri huyların varlığımız üzerinde yaptığı tahribatı fark edebilmemizi sağlar.<sup>351</sup>

Meditasyona hazırlık safhasında yapılan Kiirtan (dini şarkı eşliğinde yapılan dinsel dans) dansını da Shiva’nın karısı Parvati ortaya çıkardı. İddiaya göre Kiirtan yapanlar, Parvati’nin varlığını hissederler ve sevgisini tatmanın zevkini yasarlar. Ellerini kaldırarak dans ederler. Bu dans yoga yapan kişilerin ruhsal gelişimine yardımcı olur. Şarkı ve dansı birleştiren dans, zihinlerde tinsel titreşimler oluşturur. Kiirtan’ın anlamı “Seni Seviyorum”dur. Sadhana (meditasyon) ile birey Yüce’ye yakınlaşır; Kiirtan yolu ile de Yüce, aşığına doğru yakınlaşır. Meditasyonda kullanılan bir diğer dans, on atlı farklı duruştan oluşan Kaosiki dansıdır. Kendine has bir ritimle Baba Nam Kevalam (“Everything is an expression of one infinite, loving Consciousness- Her şey sonsuz olanın bir ifadesidir, sonsuz şuurun tadılmasıdır”) mantrasının söylenmesi ile yapılır. Bu dans ile meditasyon yapan kişi mikro kozmos olan küçük ben ile makro kozmos olan büyük ben arasında içsel ilişki kurmaya çalışır.<sup>352</sup>

Bhakti Yoga: Bir Hindu deyimi olan Bhakti bağlılık ve ibadet anlamına gelir. Hindu felsefesi ve metafiziğinde evreni kapsayan ruh olan Brahman, Bhakta

<sup>350</sup> a.g.e., s. 63

<sup>351</sup> a.g.e., s. 72

<sup>352</sup> Günay, a.g.e., ss. 71-72

(müritler, müntesipler ) için çok kuru ve entelektüel bir kavramdır. sevgi ve hayranlıkları üstün varlığın temsilcileri olan figürler üzerinde toplanan inançlı müritlerin Bhakti yoga uygulamaları Visnu ve Siva'ya kişisel bağlılık üzerinde toplanır. Bhakti-Yogayı izah ederken Swami Nikhilananda: “ Tanrının insan kılığına bürünmesi öğretisine dayanır.” demektedir. Bir diğer ifade ile Bhakti Yoga, sevme, tapma veya bağlanma yogası demektir. Yani tanrısal sevginin yogasıdır. Ünlü Bhakti yoga öğreticisi Ramajuna, gerçek anlamda tanrı sevgisinin gelişmesi için zorunlu olan hazırlıklar içinde bazı maddeler sayar; Tanrıya tapınan kişi ibadet temrinlerinden (yinelenecek alıştırma) yorulmamalı ve sebatkâr olmalıdır. İdeal olan sevgi bütün temrinleri hoş ve kolay eder. Sofu kişi yüreğinde kuruluk duyarsa, ruhunu müzikle canlandırabilir. Burada manevi kudretle yüklü olduğuna inanılan mantra olarak adlandırılan sözü sürekli olarak tekrarlamalıdır. Bunları uygulayan kişinin tanrı sevgisine ulaşabileceğini belirtir.<sup>353</sup>

Mantra-Yoga: Mantralar meditasyona yardımcı olan ses ve şekiller olup, yantraların görsel meditasyondaki işlevini görürler. Bunların kullanılması Hinduizm'in dinsel ağırlıklı ekollerinde en çok uygulanan bir meditasyon türüdür. Mantralar genellikle, titreşimsel etkisi ya da gizli anlamı olan Sanskritçe sözcük veya sözcük grubudur. Hint geleneğinde bu kutsal sözcük ve grubu bir gurudan(mürşitten) müride (chela) verilme geleneği vardır. Mantranın tekrarlanması geleneği dünyanın en eski yazıları olan Vedalara dayanır. Güçlü dinsel etkinin olduğu grupla yapılan uygulamalarda mantra çoğunlukla yüksek sesle söylenir. Türkiye'de faaliyette bulunan yoga merkezlerinde mantra yogası çok önemli bir yere sahiptir. Mantra bir hece, bir ses titreşimidir. Meditasyon sırasında birey bu ses titreşimine yoğunlaşır. En önemli mantra ise AUM mantrasıdır. Bu sözcük devamlı tekrar edildiği takdirde Om'a dönüşür.<sup>354</sup>

## 2.19. Şiyatsu ve Din

Yaklaşık olarak insan vücudu üzerinde 700 Biyolojik Aktif Nokta (BAN) bulunur. Bunların 66 tanesi ekstra aktif noktalardır ki “Agresi Noktası” olarak

<sup>353</sup> a.g.e., s. 74

<sup>354</sup> Günay, a.g.e., s.76

isimlendirilirler. Agresi noktalarından 61 tanesi abdest uzuvlarında yer almaktadır. Bu nedenle abdest sağlık açısından son derecede faydalıdır. Abdest alırken azaların yıkanması esnasında BAN faaliyete geçer, agresi noktaları denge kazanır. Bu sebeple abdestteki düzeni, sırayı bozmamaya özen göstermek gerekir. Mide, bağırsaklar, safra kesesi, idrar yolları, sinir sistemi ve üreme organları yüz yıkanırken uyarılırken, bağırsaklar, kalp, akciğerler, üreme organları, idrar yolları ve kan dolaşımı kollar yıkanırken uyarılır. Yaklaşık 100 BAN' ın bulunduğu kulaklar, hemen hemen bütün organlarla bağlantılı bir komuta merkezidir. Kulaklar mesh edilirken bütün organlar uyarılmış olur. Hormon dengesini sağlayan, büyüme ve üremeyi kontrol altında tutan hipofiz, böbrekler ve hemen hemen tüm organların faaliyetini etkileyen BAN ayaklar yıkanırken uyarılır. Abdest, akupunktur noktalarının uyarılması sebebiyle vücudun enerji ve kan dolaşımını kolaylaştırır, vücut direncini artırır, bağışıklık sistemini güçlendirir. Bedende ateş yükseldiğinde soğuk su ile abdest alınır, ateş 1,5-2 derece kadar düşer. Yine abdest baş ağrısını hafifletir, yükselen tansiyonu düşürür, yorgunluğu, uyuklamayı ve öfkeyi giderir. Soğuk su kullanmak, abdestin ve guslün faydalarını arttırır. Ancak akciğer veya karaciğer hastası olanlar, yaşlılar, ishal olanlar ve ağır ameliyat geçirenler için ılık su kullanmak daha iyidir. Hz. Peygamber abdest için ashabına ılık su tavsiye ederdi. Bu tavsiye, yüksek manevi mertebelere ulaşarak düşük ruh mertebelerine ait yıkıcı ve kronik hastalıklardan kurtulanlar içindir, avam için değil. Abdest almadan önce Hz. Peygamber tarafından kullanılan ve kullanılması tavsiye edilen misvakta, akupunktur noktaları vasıtasıyla dişlerine 28 sinirle bağlanan beynin, 5 duyu organı ve sinüslerin, kasların, iç organların ve üreme organlarının işlevini dengeler. Aynı zamanda kaslardaki ağrıyı azaltır, ağızdaki zararlı mikroplan öldürürken faydalıların yaşamını kolaylaştırır, diş eti hastalıklarını ve diş çürümelerini önler, görme gücünü artırır, ağız tadını güzelleştirir ve kötü nefes kokusunu önler. Düzenli misvak kullanımı insanın akıl sağlığını ve hafıza kuvvetini ömrün sonuna kadar korur. Misvağın etkisi kullanımdan sonra 48 saat süreyle devam eder.<sup>355</sup>

Çin'deki erken Şamanlar, evrende, doğada ve içlerinde bir güç olduğuna inanıyordu. Çeşitli egzersizler, hareketler, özel diyetler ve şifalı bitkiler, solunum

<sup>355</sup> Salih, a.g.e., ss. 98, 122-123

egzersizleri ve meditasyon (değişmiş bilinç halleri) yoluyla (qi veya ch'i) kapsamındaki kuvveti geliştirerek, yaşam güçlerini artırbileceklerini, daha sağlıklı ve daha uzun yaşayabileceklerine inandılar. Hatta bazıları ölümsüzlüğe ulaşabilme egzersizlerini tarif etti. Egzersizler ayrıca kehanet için de kullanıldı. Çinli şamanlar bu egzersizleri ve meditasyonları doğa ve doğal güçlerle iletişim kurmak ve iyileşme ve sezgi güçlerini artırmak için kullandılar.<sup>356</sup>

Qi kavramının ardındaki felsefe / din Taoizm'dir. Qi dini / felsefi anlamda “yaşam gücü” veya “enerji” anlamına gelir. Bu enerjinin manipülasyonu Çin tıbbının arkasındaki prensiptir. Geleneksel Çin tıbbında, doğduğumuz ataları içeren chi ve zaman içinde çevreden emdiğimiz diğer chi gibi çeşitli chi türleri vardır.<sup>357</sup>

Çince qi / chi kavramı, Lao-tzu, Konfüçyüs Mencius ve M.Ö altıncı ve dördüncü yüzyıllar arasındaki filozoflar tarafından tanımlandı ve geliştirildi, ve chi “canlılık, uyum, yaratıcılık ve ahlaki cesaret kaynağı” olarak kabul edildi.” Bu chi enerji şiyatsu'nun da kökenidir. Shiatsu masajı vücuttaki enerji akışını ayarlayabilir. Chi, "çok hızlı ve çok yavaş olmayan" şeklinde akmalıdır. Engellenmişse durgunlaşır ve yıkıcı hale gelebilir. Ayrıca chi'nin yin ve yang (dişi ve erkek) bileşenleri “dengede” olmalıdır.<sup>358</sup>

Akupunktur ve acupressure/şiyatsu arasındaki fark, iğneler yerine akupressur ile sinir merkezlerine basınç uygulanır. Örneğin, ayağın tabanında ve vücudun diğer bölgelerine karşılık gelen elin avucunda olduğu söylenen basınç noktaları vardır. Acupressure/şiyatsu vücudu yin ve yang uyumuna sokmak için uygulanmaktadır.<sup>359</sup>

## 2.20. Yoga ve Din

Sanskrit dilinde yoga “boyunduruk” ve “ilahiliğe veya birliğe bağlanmayı arama” anlamındaki “jug(yug)/bağ-birleşmek/ katılmak sözcüğünden türemiş,

<sup>356</sup> Christian Answers For The New Age, **Chi, The Universal Energy: Are Chi/Qi Therapies The Key To Health?**, [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_Chi.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Chi.html), (04.05.2019)

<sup>357</sup> Got Questions Org, **What Is The Qi In Traditional Chinese Medicine And Philosophy?**, <https://www.gotquestions.org/Qi.html>, (04.05.2019)

<sup>358</sup> Christian Answers For The New Age, **a.g.k.**, [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_Chi.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Chi.html), (04.05.2019)

<sup>359</sup> Got Questions, **Should a Christian participate in acupuncture / acupressure?**, <https://www.gotquestions.org/acupuncture-Christian.html>, ( 04.05.2019 )

genellikle “birleşme veya bütünleşme” olarak tercüme edilmiştir. İstilahta ise “Yoga bireysel ruhun (Atman) Yüce Ruh (Brahma) ile birliğinin yogi tarafından idrak edilme süreci”nin adıdır. Yani yoga (bireysel ruh) ile (evrensel ruh, Brahma) arasındaki birliğin ortaya çıkarılması süreci”ni ifade eder. Yine yoga manevi üstad rehberliğinde düzenli tefekkür (meditasyon), bağılıklardan sıyrılma ve züht uygulamasıdır.” şeklinde de tarif edilebilir. Bu anlamda Yoga, “Tanrı ile birliğe götüren derunileşmiş ibadettir”. Nitekim Hinduizm’de de yoga, “mistik birliğe ulaşmak amaçlı sistemleştirilmiş meditasyon aracı” olarak kabul edilir. Daha ötesi yoga tanrısalla bir olma durumunu veya amacını gerçekleştirmede yardımcı olan bilincin durumunu ifade eder. Büyük dil bilimci Panini yogayı “yüce olanla birleşme” olarak tanımlar. Yoga biliminin kurucusu Patanjali’nin Sutralarında da yoga, “idraktaki bütün değişikliklerin ortadan kalkması” olarak tarif edilir. Buna göre Yoga özgürlüğü bulma çabası ve bilimidir. Maddî âlemden kurtulma ve evrensele ulaşmayı da ifade eder. Vedantacılar da yogayı bireysel ruhtan(atmandan) evrensele dönüş olarak izah ederler. Upanişatlar’da da “ferdi ruhun, evrensel ruhla birliği” olarak tarif edilmektedir. Tanrı, tanrıya inanma düşüncesi, tanrıya ibadet, ruh kavramı, ruhun kemale erdirilmesi, tenasüh inancı, ezililik ve ebedilik fikrinin bulunması yoganın dini bir hüviyete sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca yoganın ahlak kuralları, manevi inançları, gündelik yaşam şekilleri, ayinleri, manevi disiplinleri ve uygulamaları içermesi de onun dini yönünü gösterir.<sup>360</sup>

Anlam itibarıyla yoga kelimesi religion kelimesi ile aynıdır, ruhsal birlik diye tercüme edilir. “religion” kelimesi de “ruhu bağlamak” demektir. Bir diğer ifade ile yoga ahlak, meditasyon ve ruhsal deneyimlere uzanan bir din, tapınma sistemidir. Yoga sistemi Hindu dinidir veya özel olarak ibadet, tapınma sistemidir. Ayrıca daha geniş anlamıyla, manevi birlik için dinî usulü, ruhsal disiplini ifade eden bir kelimedir. Yoga’nın hepsi Klasik Hindu kökenlidir.<sup>361</sup>

Bir kişisel gelişim tekniği olarak bilinen meditasyon, yoğunlaşma ve iç dönüş demektir. Ancak meditasyon adı altında yapılanlar aslında Hinduizm’in yoga teknikleridir. Yoga Hint dini felsefesinin, oturma ve nefes almak egzersizlerine

<sup>360</sup> Günay, **a.g.e.**, 54-55,60-61

<sup>361</sup> Günay, **a.g.e.**, ss. 61-62

dayanan geleneksel sistemlerinden bir tanesidir. Dünya çapında yaygınlık kazanan pek çok yoga akımının en önemlilerinden biri Transandantal Meditasyon'dur.<sup>362</sup>

TM öğretisi Şankara'nın Atman-Brahman birliğinin idrak edilememesini en büyük cehalet olarak gören ve kurtuluşu Atman-Brahman birliğinin idrak edilmesine bağlayan anlayışı üzerine kuruludur. TM tekniğinin yegane hedefi, Vedanta ekolünün kurtuluş anlayışını temel alan Atman-Brahman birliğinin idrak edilmesinin meditasyon yoluyla gerçekleştirilmesidir. Maharishi'nin TM tekniğinin temelini ferdi ruhla hakikatte bir olan Tanrı'nın idraki yani aşkın olanın deneyimlenmesi ve evrenle bir olma meselesi teşkil eder. Maharishi'ye göre Tanrı'nın kişisel ve kişisel olmayan iki yonu vardır. Tanrı'nın kişisel yönünü açıklarken onun cinsiyetsiz olmadığını bazılarına göre O'nun hem erkek hem dişi, bazılarına göre ise yalnız erkek veya yalnız dişi olduğunu vurgular, cinsiyetsizliğin kişisel olmayan Tanrı'ya ait olduğunu söyler. Bütün evren O'nun tarafından yönetilir. Kişisel Tanrı'nın idraki zorunlu olarak insan algısı düzeyinde, duyuşal deneyim düzeyinde gerçekleşir. Kişisel olmayan Tanrı'nın idraki ise bilincin bir üst düzey olan transandantal düzeyinde gerçekleşir. Tekniğe "öteye geçiş" anlamında "transandantal" adının verilmesi de uygulayıcılarının alışık oldukları uyanık yaşantı düzeyinden öteye çok derin bir bilinç boyutuna geçerek, uyanıklıkları iki kat arttığı içindir. TM ile kişi aslında bu halin zihnin esas hali olduğunu anlayacaktır. Gözün kendi kendini görememesi gibi kişi de esas şuur hali olan bu hali unutmaktadır. Bu aktivite sonunda insanda birçok fizyolojik değişmeler olmaktadır. TM'nin etkilerinin tüm dünya barışı için çok önemli olduğu, dünya nüfusunun çok küçük bir kısmının bile TM yapması durumunda, tüm dünyaya barışı hakim kılacağı ileri sürülmektedir.<sup>363</sup>

Yoga geleneği, kendine has teknikleri olan pratik bir tecrübe olsa da, onun felsefesini açıklayan metinleri de vardır. Konu hakkında yazan pek çok guru, ya klasik metinlerin modern çevirileri ve açıklamalarını yapmışlar, ya da kendi öğretilerinin nasıl takip edilmesi gerektiğini izah etmişlerdir.<sup>364</sup>

<sup>362</sup> Vejdi Bilgin, "Yeni Dinî Hareketler", **Din Sosyolojisi**, Ed.Talip Küçükcan, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2015, ss. 213-214

<sup>363</sup> Uğurlu, **a.g.e.**, s. 67-69, 72

<sup>364</sup> Abdullah Sevgi, **Yeni Dini Akımların Temel Görüşleri ve İslam**, Van, 2011, s. 67

Bütünüyle ya da tek tek türleriyle ele alındığında da yoganın bir inanç, bir felsefe ve bir disiplin olduğu görülür. Yogada Tanrı ve Tanrı'ya inanç, ruh kavramı, ezeliyet ve ebediyet anlayışları vardır. Ayrıca uygulanan eğitim metotları, ruh kemalini ve Tanrıya ulaşma amacını temel almıştır. Tenasüh inancının bütün Hint dinlerinde olduğu gibi yogada da bulunması, yoganın dinsel anlamlar taşıyan özellikleridir. Bununla beraber kemale erme cennetle eş değer, ruhun tenasüh anlayışı çerçevesince sürekli yeni doğumlarla dünyaya gelmesi de cehenneme eş değer olarak kabul edilebilir. Ayrıca tenasüh, karma gibi düşünce ve inançlar da yoganın temel özellikleri arasında yer almaktadır. Yoganın asıl amacı meditasyona yardımcı olmaktır. Egzersizlerden oluşan yogayı yaptıktan sonra kişi oturup sevgi, şefkat meditasyonu ya da hangi tekniği kullanıyorsa onu uygular. Hinduizm'e özgü olan iç enerjinin yönlendirilmesi ile uğraşır ki bu da meditasyondur. Yoga Hint kaynaklı dinlerin mistisizmidir.<sup>365</sup>

Hinduizm'in temel uygulamalarından olan yoga Hindu inancında, bireyi samsara çarkından (doğum-ölüm döngüsü) çıkaracağına inanılan ve kendisi vasıtasıyla kişiyi yüce bir makama ve niteliklere ulaştıracağı düşünülen bir uygulamadır. Hinduizm geleneğinde yogaya yüklenen anlam; zihinsel dinginlik ve dış dünyaya karşı bir istek duymama durumuna ulaşmak için yapılan alıştırmalar, şeklindedir. Yoga sistemi kurucusu Patanjali bu alıştırmaları, bencillik, cehalet, nefret, şehvet ve ölüm korkusundan kaynaklanan durumları kontrol altında tutma araçları olarak algılamaktadır. Yoga sistemi, bireyin samsara çarkından kurtulmak için dünyaya ait ve dışa dönük istek/arzuları terk ederek insanın benliğine/iç dünyasına dönmesini sağlar. Yani, yoga istek ve arzuları terk etme(vairagya) haline ulaşmada bir vasıtaadır. Bu aşamaya gelen bir Hindu için kurtuluş gerçekleşmiş olur. Dolayısıyla yeniden(gene) doğum döngüsüne maruz kalmaz ve samsara çarkından kurtularak tüm acı, keder ve sıkıntıların kaynağı olarak kabul edilen varlık dünyasından ayrılır. Böylece, Atman-Brahman birleşmesi gerçekleşir. Yani bireysel ruh olan Atman evrensel ruh olan Brahman'a kavuşmuş ve onda kaybolmuş olur. İstek ve arzuları terk etmenin ilk aşamasındaki amaç, kişinin kendi içine dönmesini ve nihai kurtuluş için bir gayrette bulunmasını temin etmektir. Bu aşamadan sonra

<sup>365</sup> a.g.e., s. 68

gerçekleşen istek ve arzuları terk etme sonrası (Paravairagya), acı ve özgürlük ikileminin ve kurtuluş özleminin bitmesi, sönmesini belirtmektedir. Bu durumdan sonra birey, herhangi bir formda varoluş özlemi içinde olmaz ve varoluş arzusundan da bir iz ve işaret kalmaz.<sup>366</sup>

Yoga'nın asıl ülkesi Hindistan'dır. Bhagavad-Gita teistik yoganın metin kitabı gibidir, yoga kitabı gibi algılanır. Her bir bölümü bir yoga türünü sunar, Tanrı Brahma ile ezeli ve ebedi birlikteliği vurgular. Yogayı sistemleştiren Patanjali'de Yoga Sutraları isimli eserinde kişinin zihnini sükûnete kavuşturması ve sonsuza katılması için gereken “sekiz kol/basamak” ile yogayı tarif etmiştir. Onda Tantrik, Hatha Jaina, Taoist, Zen gibi birçok yoga ekolü tarafından tercih edilen yoga metotları vardır. Yoganın hedefini zihinsel karışıklıkların ve dalgalanmaların durması (cittavrtti, nirodha) olarak göstermiştir. Bu başarı meditasyondaki istikrarı ve böylece daha derin tefekkür (dhyana veya samadhi) durumlarını arttırır. Bunun için nefse fazlasıyla hâkim olmak (yama) ve öz disiplin (niyama) gerekir. Patanjali'nin yoga anlayışı tüm Yoga ekolleri tarafından kabul edilir. Bugünkü yoganın sekiz kuralı Yoga Sutralar'da açıklanmıştır. Bu kurallar, yama, niyama, asana, pranayama, prathayara, dharna, dhyana, samadhidir. Birinci ve ikinci kurallar sırasıyla ahlâkî yasaklar ve inançlardır. Bunlar ahlâkî kurallara uymayı öğretir. Şiddeti, hırsızlığı, açgözlülüğü, kişinin kendi nefesine hâkim olamayışını yasaklar, öz disiplini öğretir. Saflığı, sadeliği ve çalışmayı hedefler. İnançlarının özünü de Advaita felsefesi oluşturur. Üçüncüsü fiziksel duruşları içerir ki bunlar da temelde oturuş pozisyonlarıdır rahat bir pozisyonda ve sırtı dik olarak oturma ve bunlardan biri bağdaş kurularak oturulan lotüs biçimi, meditasyon için önemli bir oturuş seklidir. Dört solunum kontrolü, beş duyulardan arınma, altı yoğunlaşma. Yedi, dikkati kolaylıkla ve düzenli olarak tek noktaya toplama yani meditasyon. Sekiz öz benliği bulma, Samadhi hali. Samadhi hali Hindu mistisizminin kutsal amacıdır. Öz benliğin Brahman ile özdeşleşmesidir. Swami Sivananda yogayı klasik Hint felsefesini oluşturan altı ekolden birisi olarak görmekte ve onu spiritüel sistem olarak

<sup>366</sup> İsmet Eşmeli, “Hinduizmde Kâmil/Kurtulmuş İnsan”, **Medeniyet İnsan ve Din**, Ed. Kemal Göz, Mustafa Türkan, 1. Baskı, Fecr Yayınları: 280, Ankara, 2018, ss. 250-251

vasıflandırmaktadır. <sup>367</sup> Yoga'da öğretilenler gibi derin nefes alma teknikleri, değiştirilmiş bilinçlilik durumlarına girmek ve sözde psişik gücü geliştirmek için gelenekselleşmiş bir yöntemdir. Hans-Urich Rieker, *Işığın Yogası* adlı kitabında, Yoga'nın gerçek doğasını yanlış anlamının “ölüm ya da cinnet anlamına gelebileceği konusunda uyarır. Ayrıca az bilinen bir gerçek, Hindistan'daki hemen hemen her büyük gurunun bunlara benzer uyarılar yayınladığıdır. <sup>368</sup>

Asketik teknikler ve cezbe hâline ulaşmaya yönelik uygulamalar birçok dinde vardır. Yoga ise, Hindistan'a ve Hint kültüründen etkilenmiş bölgelere mahsustur. Yoga, Arilerin ve Ariler öncesi halkların, yani Hindistan'ın asıl yerlilerinin ortaya koyduğu bir tekniktir. Yoga, Hint topraklarında yer alan mistik teori ve uygulamaların birbirine geçmiş hâlidir. Dolayısıyla, bu topraklarda gelişen Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm gibi dinî geleneklerin her birinde, hem Tanrı anlayışına vurgu yapmayan sistemlerde hem de teist sistemlerde meditasyon (dhyana) tarzında yoga uygulamalarını görmek mümkündür. Yoga'nın bizzat kendisi, yogaya sığınan, ondan hoşlanan ve o yolda ilerlemek isteyen kişi için öğretmendir. Yoga, yoga sayesinde bilinir, yoganın bizzat kendisi yogaya yönlendirir. <sup>369</sup>

Sağlık açısından yararları için yoga yapan, yogaya açık olan çoğu insanın zamanla meditatif niteliklerini ve daha ince etkilerini bulacağını söylemek yanlış olmaz. Fiziksel olarak başlayan bir yoga pratiğinin bile, sonunda manevi yapısına çekilebilecek kadar ince bir etkisi vardır. <sup>370</sup> Asketik bir yaşam tarzı ortaya koyan yoga egzersizleri, psikolojik, dinî, ve sihirsel boyuta sahiptir. Riyazet ve çileyi benimseyen disiplinler de yoga tekniklerinin gelişimine zemin hazırlamıştır. Hindistan'da, eski zamanlardan beri farklı riyazet biçimlerine, cezbe deneyimlerine dinsel ve büyüsel tekniklere rastlanmaktadır. Büyücü ve sihirbaz mistik Hint tarihinde önemli bir role sahiptir. Hatta beşerî niteliğe sahip semavî varlıklar ve sihirbazlar, yogilerin

<sup>367</sup> Günay, **a.g.e.**, ss. 56-59

<sup>368</sup>Yoga- Let Us Reasen Ministries, **Yoga Today's lifestyle for health**, <http://www.letusreason.org/NAM1.htm>, (23.05.19)

<sup>369</sup> H.Arslan, **a.g.e.**, ss. 6, 375

<sup>370</sup>Marcia Montenegro (3 sayfa 3), **Yoga: Hiplerden Hip'ye**, [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_YogaHippies3.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_YogaHippies3.html), (23.05.19)

ilk örnekleridir. Rigveda’da uzun saçlı (keşin), vücudu kahverengi toza bulanmış, kirli, çıplak, içinde “tanrılar olan” bir çileciden (muni) bahsedilir.<sup>371</sup>

Hatha Yoganın ilk öncülerinden biri olan Richard Hittleman yoga öğrencilerinin, yoganın fiziksel yönlerini uygularken sonunda, tüm özü oluşturan manevi bileşenini araştırmak için hazır olacaklarını belirtmektedir. John Weldon ve Clifford Wilson *Gizli Şok ve Psişik Kuvvetlerde*, Yoga'nın gerçekten saf yöneltici olduğunu belirtmektedir.<sup>372</sup>

Yoga, bu manevi egzersiz doğu inançlarında, insanın karmasını nötralize etmesine ve yeniden doğuş (reenkarnasyon) döngüsünden bir çıkış yolu bulmasına yardım etmek içindir. Hindu dünya görüşünde hiçbir şey yalnızca fiziksel değildir, çünkü Hinduizm'de fiziksel olan yalnızca “maya” yani bir “yanılsama”dır. Yoga yaparken, aslında yapılan beden için fiziksel bir egzersiz değil, ruh için manevi bir egzersizdir. Tüm nefes ve hareket egzersizleri ve diğer basamaklardaki egzersizler bir dinin tanrısını keşfetmeyi öğreten bir dizi yol ve yöntemlerdir. bu uygulamalar olmadan Doğu ve Hindu dinleri olamaz. Dolayısıyla Hindu teist sistemler için bu uygulamalar Tanrı ile bir olma, birleşme, teist olmayan sistemler için, Tanrı gibi olma anlamları içerir. Bu dinlerin dışındakiler için ise “Dini senkretizm” (dini uyumlama) dir.<sup>373</sup>

Hayatın tenasühü (ruh göçü)iki açıdan değerlendirilebilir. Biri ahlaki, diğeri duygusaldır. Ahlaki etki, ferdi varlığın bütün bölümlerindeki günah anlayışıdır. Bu ahlaki duygular, hayatın sefaletiyle karşılaşanlarda uysallık uyandırır. Karma Fikri, İnsanın Duygularını Etkiler Ve İnsan İlişkileriyle Doğan, Duygularla Desteklenen cemaat anlayışını geliştirir.<sup>374</sup>

Yogada uzun süreli ve yoğun konsantrasyonun sonucunda ortaya çıkan meditasyon hâli şöyle tanımlanır: “Meditasyon, bir kimsenin gittikçe küçülen ve azalan şeyler üzerine tedricen artan biçimde, daha da fazla yoğunlaşmasıdır. Hedef,

<sup>371</sup> H.Arslan, **a.g.e.**, ss. 55, 60, 33, 57

<sup>372</sup> Yoga- Let Us Reason Ministries, **a.g.k.**, <http://www.letusreason.org/NAM1.htm>, (23.05.19)

<sup>373</sup> Lighthouse Trails, **Yoga - Just Exercise Or A Hindu Religion**, <https://www.lighthouse trailsresearch.com/yoga.htm>, (05.03.2019 )

<sup>374</sup> Şahin, **a.g.e.**, ss. 87-88

her ne kadar çelişkili olsa da uyanık kalabilmek ve dikkat içinde zihni boşaltmaktır... Meditasyondaki çelişkiye gelince, o hem zihni boşaltır hem de uyanıklık ve atıklığı sağlar.”<sup>375</sup>

Biçimsiz konsantrasyon alanları hava, su, toprak, ateş gibi maddî elementlerle ilişkilendirilir. Biçimsiz dört konsantrasyon alanı meditasyon için uygun objeler/araçlardır. Dört safhalı biçimsiz meditasyonun ilk iki safhasının meditasyon objeleri uzay ve bilinçtir.<sup>376</sup>

Prof. Kurt Kosswig “İnsanlar kendi beyinlerini hiçbir zaman tam olarak anlayıp idrak edemeyeceklerdir. Zira düşünce aletimiz beyindir ve beynin bizzat kendisini düşünmesi mümkün değildir” der.<sup>377</sup>

Aydınlanma bazı aşamalardan oluşur. Bu aşamalarda belli bir düzeye gelindiğinde artık ne bir konsantrasyon nesnesi ne de özne vardır. Bilinçaltı yavaş yavaş dönüşüme uğramıştır ve karmayı(yeniden doğum) yenileyen bütün bilinçaltı muharrikleri silinmiş ve yok edilmiştir.<sup>378</sup>

Samadhi sözcüğü, etimolojik olarak “ile birlikte” anlamına gelen sam kökünden türer. Bu kök kelime, Grekçe “synthesis, synopsis, syndrome” kelimelerindeki syn kökü ile aynı işlevdedir. Samadhi sözcüğündeki ikinci kısmı oluşturan adhi ise, Sanskritçe’de “efendi” anlamına gelir ve İbranice’deki Adon veya Adonai ile paralellik gösterir. Buna göre samadhi “insanın zihninin Tanrıda yok olmasıdır”. Samadhi, “kutsal varlığa katılmak amacıyla tek noktaya yoğunlaşma”, “katı meditasyon uygulaması”, “karşılık beklemeden yapılan eylem” ve “Tanrıya adanma” anlamlarında kullanılır. Hatha Yoga Pradipika’da ise, “bireysel ruh ve yüce ruhun tekliği ve eşitliği; bütün arzuların söndüğü hal” olarak tanımlanır.<sup>379</sup>

Hindistan’daki bilgeler ve asketikler, bilinçaltının gizemli yapısını Batı’daki modern psikoloji çalışmalarından çok daha önce çözmüşlerdir, denilebilir. Onlara

<sup>375</sup> H. Arslan **a.g.e.**, s. 363

<sup>376</sup> **a.g.e.**, ss. 193-194

<sup>377</sup> Songar, **a.g.e.**, s. 156

<sup>378</sup> H.Arslan, **a.g.e.**, s. 373

<sup>379</sup> H.Arslan, **a.g.e.**, s. 364.

göre insanın sosyal, kültürel, dinî ve psikolojik konumunu sınırlamak ve böylece ona hâkim olmak kolaydır.<sup>380</sup> Bu konuda Lao Tzu, *Tao Te Ching* adlı eserinde “... Eğer insanlar arzularını harekete geçiren şeyleri görmezlerse akılları konuşmaz. Bu nedenle bilge yönetici insanların akıllarını boşaltarak, karınlarını doldurarak, isteklerini zayıflatarak, fiziksel güçlerini arttırarak, insanları bilgisiz ve isteksiz yaparak yönetirler.” demektedir.<sup>381</sup>

Sahaja Yoga-Kehanetlerinde “ Dünya'nın eksenini yer değiştirecek ve Dünya gitgide ‘Güneş’e daha yakınlaşacak. İnsan yaşamını tamamen devrimsel bir değişim geçirecek” denilmektedir.<sup>382</sup>

Nitekim Kabala’da Talmudistler “Bizler mukaddes varlığımız, dışı mukaddes varlıklar erkekler ile birleştiği gün İsrail Dünyanın Efendisi Olacaktır” diye söz etmektedirler. Sonrasında derhal ‘Ay’ ve ‘Güneş’in yaklaşmasından söz edilmektedir.<sup>383</sup>

Sahaja Yoga’ya göre kundalini - tanrıça olarak görülen, dişil ve bilinçli bir enerji ‘ay’ - herkeste uyur halde bulunan bir enerjidir ve kişinin bel hizasında, omuriliğin altında, sakrum kemiğindedir. Bu enerji, Sahaja Yoga meditasyonu sayesinde harekete geçirilerek vücut içinde belirli bir yol izledikten sonra kişinin başının üstünden çıkarak eril kozmik enerji ‘güneş’ ile bütünleşir. “Aydınlanma” ya da kendini gerçekleştirme de denilen deneyim budur.<sup>384</sup>

Hatha aynı zamanda, ‘güneş’ (ha) ve ‘ay’ (tha) anlamlarına gelir. "Ha" yang, eril olanı, "tha" ise yin, dişil olanı temsil eder. Bu, insanın içinde eril yönlerin; aktif, sıcak, ‘güneş’ ve dişil yönlerin; pasif, serin, ‘ay’ - dengesini ifade eder. Hatha yoga denge oluşturmaya ve karşıtları birleştirmeye giden bir yoldur. Fiziksel bedenlerde

<sup>380</sup> a.g.e., s. 9

<sup>381</sup> Yazgan, a.g.e., s. 29

<sup>382</sup> Dünya Dinleri, **Sahaja Yoga ve Dünya Dinleri Kehanetler ve Gerçekleşmeleri**, <https://gizlilikler.tr.gg/Sahaja-Yoga-Kehanetleri.htm> (30.12.2018 )

<sup>383</sup> Cevat Rifat Atilhan, **İslam ve Beni İsrail**, 2.Baskı, Yelken matbaası, 1973, s. 83.

<sup>384</sup> Derin, a.g.e., ss. 60-61

güç ve esneklik dengesi geliştirir. Ayrıca çabaları dengelemeyi ve her pozda teslim olmayı öğretir. Hatta yoga kendini dönüştürme için güçlü bir araçtır. <sup>385</sup>

Yoga da ilk dört aşamaya kadar her türlü dünyevi feragat önemsizdir ve kalıcı başarı sağlamaz. Fakat diğer dört aşama için geçicilik söz konusu değildir. 7. safhada ruh, bizâtihi konsantrasyon yeteneğini geliştirmiştir ve bütün zihinsel rahatsızlık ve karışıklıklardan azâdedir; zihinsel huzur elde edilmiştir. Elde edilen aydınlanma da ‘güneş’in göz kamaştıran parlaklığına benzer. 8. Safhada ruh dünyayla olan bütün bağlarını koparmıştır. O artık, aydınlanmanın zirvesine ulaşmış ve coşku/vecd (samadhi) hâline girmiştir. Nihâî safhadaki aydınlanma ise ‘dolunayın’ büyüleyici parlaklığına benzetilir. <sup>386</sup>

Buddha, arahatın(aydınlanmış kişi) durumunu açıklamak için; madde, duyum, algılama, zihni aktiviteler, bilinçlik gibi dünyevi varoluşla ilgili bütün özellikler, rahatlık(aydınlanma) derecesindeki bir kimse için tamamen tahrip edilmiş ve yok olmuş özelliklerdir. Bunlar arahatın ölümünden sonra artık hiçbir zaman yeniden ortaya çıkmayacaklardır, der. <sup>387</sup>

Yoga’da insanın manevî dönüşümü, önemsiz veya üstünkörü bir değişim veya arınma değil, radikal bir yenilenmedir; genel olarak üç gruba ayrılan sınırsız sayıdaki bilinç halleri, var olma ihtimallerine göre: 1- Hatalar ve yanılsamalar (rüyalar, halüsinasyonlar, algı hataları, zihin karışıklığı) 2- Normal psikolojik tecrübeler bütünü (yoga egzersizleri yapmayanlar tarafından algılanan, düşünülen ve hissedilen bütün her şey) 3- Yoga teknikleri sayesinde ulaşılan parapsikolojik tecrübelerdir. Klasik yoganın hedefi, bu ilk iki kategoriye ortadan kaldırarak onların yerine duyular ötesi bir tecrübe koymaktır. <sup>388</sup>

Ölüm mutlak olanı idrâk ve bedenden kurtuluş sayıldığından samadhi bazen “yoginin nihâî ölümü” anlamında da kullanılır. Sekiz basamaklı Yoga tekniğinin son aşaması olan samadhiye geçiş için yoginin herhangi bir çaba sarf etmesine gerek

<sup>385</sup> Cyndi Lee, Yoga Journal, **Yoga101: A Beginner's Guide to Practice, Meditation, and the Sutras** <https://www.yogajournal.com/meditation/yoga-questions-answered>, ( 21.02.2019 )

<sup>386</sup> H.Arslan, **a.g.e.**, ss. 278- 279

<sup>387</sup> Şahin, **a.g.e.**, s. 85

<sup>388</sup> H.Arslan, **a.g.e.**, ss. 25, 383

yoktur. Son üç aşama olan yoğunlaşma, meditasyon ve samadhi arasında katı çizgi ve sınırlar bulunmayıp belli-belirsiz geçiş süreçleri vardır.<sup>389</sup>

Yogi için, vecd/coşku halinin zirvesi, dönüşü olmayan bir noktadır. O, arınmış bir biçimde aydınlanmaya ve kurtuluşa ulaşmıştır. Kurtulmuş bir varlık olarak yogi, tam bir yalnızlık (kaivalya) içerisinde yaşar. klasik Samkhya da geçerli bir amaç olan aydınlanma, yoginin kendisini tabiat/maddenin (prakriti) prangasından tamamen kurtarması ve diğer Ben'lerle (Self) ebedî sonsuzlukta buluşmasıdır.<sup>390</sup>

Ölüm ruh denen “mikro dalga beden” biyolojik bedenden ayrılışı denilebilir. Yani ruh hücrelerle olan elektrik bağlantısı ve beyne bağlanan bio-elektriğin kesilmesi sonucu hissizlik çekiciliğin azalması ruhun bedenden ayrılması diye tarif edilebilir.<sup>391</sup>

Doğu kökenli dinlere göre, aydınlanmış kişilerin henüz aydınlanmamış kişilere yardım edebilecekleri ileri sürülmektedir. Söz gelimi Bodhisatvaların (aydınlananların) aydınlıktan sonra henüz aydınlanmamış kişilere yol göstermek için bu dünyayı terk etmediklerine inanılmaktadır. Ancak günümüzde kabul gören bu görüşün Hint metinlerinde kökeni yoktur.<sup>392</sup>

Sahaja Yoga sübtül (ince, latif) olanın Tanrısal gerçeğin doğrudan algılanması ile “bütün dinlerin özünü birleştirir”. Sahaja Yoga spiritüelliği (ruhsallığı) dogma boyutundan çıkartıp bireysel deney boyutuna getiren. bir uygulamadır, merkezi sinir sistemi üzerinde hissedilen direkt bir deneydir ve ispatlanması için inanmaya ihtiyaç yoktur.<sup>393</sup>

Yoganın bir diğer birleştirici özelliği ise; “yoga dünyanın dinlerini birleştirmeye yardım eder”. (Yoga - Helping to Unite the World's Religions).<sup>394</sup>

<sup>389</sup> a.g.e., s. 366

<sup>390</sup> a.g.e., s. 376

<sup>391</sup> Maranki, a.g.e., ss. 247-248

<sup>392</sup> Uğurlu, a.g.e., s. 20.

<sup>393</sup> Bilgicik.com, **Sahaja Yoga Dini - (Dünya Dinleri)**, <https://www.bilgicik.com/yazi/sahaja-yoga-dini-dunya-dinleri/>, (30.12.2018)

<sup>394</sup> Lighthouse Trails, **Yoga- Just Exercise or a Hindu Religion?-Lighthouse Trails**, <https://www.lighthouse trailsresearch.com/yoga.htm>, (05.03.19)

Yeni “bilimsel keşifler” sayesinde “bilim ve dinler bir olacak.” Bilimin yardımıyla Tanrı'nın ve Ruh'un varlığı ispatlanabilecek. Cehaletin ve Maya'nın peçesi açılacak ve eskiden yalnızca çok çalışma ve katı çileler sonucunda elde edilebilecek olan Brahmananda (mutlak hakikat), Moksha (aydınlanma, özgürlük, kurtuluş) insanların kolaylıkla ulaşabilecekleri bir durum olacak." <sup>395</sup>

Aydınlanma olmadan önce veya sonra hiçbir şekilde inanca ihtiyaç yoktur. Hissedilen inançsal boyut kişiseldir. Deneyim ve meditasyon ile ulaşılabacak sonuçlar kişinin kendisine aittir. Aydınlanmayla kişi kendisinin efendisi olur. <sup>396</sup>

Zekâ yolu inanç yolundan her zaman daha üstündür. İnanç yolu insanı cehalete ve fanatizme sürükleyebilir. Zekâ yolu ise insanı her zaman yükseltir. <sup>397</sup>

Hint kutsal metinlerinde aydınlanmaya ulaşmış kişi hakkında; “o, bedenden ayrılmıştır ve madde ile ilişkisi yoktur... dişi, erkek veya nötr değildir. O, algılamasına ve bilmesine rağmen onun algısı ve bilgisi hiçbir şekilde tasvir edilemez. Onun varlığı biçimsizdir. Bilge Kundakunda'nın ruh tasviri “Ruh, kusur, kuruntu ve korkudan azâdedir. Küçülmeden, bağılıktan, hatadan, eksiklikten, arzudan, kızgınlıktan, gururdan, şehvetten uzaktır. Renk, koku, tat, dokunuş, dişillik, erillik, değişik vücut tipleri aşkın ruhda mevcut değildir. Aşkın ruh biçimsizdir, kokmaz, görünmez fakat bilinçlidir, sessizdir, herhangi bir dış alametle tanınmaz, yeri belli değildir” şeklindedir. <sup>398</sup>

Cinler enerji dünyasının bilinçli varlıklarıdır. Varlıklarının kaynağını ve gücünü insan gibi ruhtan alır. Değişik kılık ve şekillere girme, ışıklı görüntü oluşturma gibi özellikleri vardır. Cinler insanların hayal gücü üzerinde tasarruf edebilmektedir. Tıpkı hipnoz olayında olduğu gibi, şuuru ele geçirerek istediği imajı

<sup>395</sup>Dünya Dinleri, **Sahaja Yoga ve Dünya Dinleri Kehanetler ve Gerçekleşmeleri**, <https://gizlilikler.tr.gg/Sahaja-Yoga-Kehanetleri.htm>, ( 30. 12. 2018 )

<sup>396</sup> Bilgicik.com, **a.g.k.**, <https://www.bilgicik.com/yazi/sahaja-yoga-dini-dunya-dinleri/>, (30. 12. 2018)

<sup>397</sup>MertGüler, **Yogahakkındabilinmeyenler-1!**,

<http://www.klasikyoga.com/forum/index.php?topic=2542.0>, (30. 12. 2018)

<sup>398</sup> H.Arslan, **a.g.e.**, ss. 246-247

ve inancı telkin edebilirler. Kişinin beynine akım şeklinde yerleşen bu telkin, kişi trans ve hipnozdan çıktıktan sonra, gerçekmiş gibi kabul ve iddia edilir. <sup>399</sup>

Yoga, değişmiş bilinçlilik durumuna ulaşmanın temel yollarından biridir. Ve bu değişmiş durum, okültün kapısıdır. Beyin üzerine yaptığı araştırma da Nobel Ödülü sahibi Sir John Eccles, beynin “bir hayaletin çalışabileceği bir makine” olduğunu belirtir. Normal bir bilinç durumunda kişinin kendi ruhu, beyindeki ilgili nöronlar vasıtasıyla vücudunu çalıştırır. Ancak, ilaç veya uyuşturucular altında ulaşılan değiştirilmiş bir bilinç durumunda, Yoga, hipnoz, görselleştirme ile pasif ama uyanık durumda, ruh ve beyin arasındaki bağlantı gevşetilir. Bu, başka bir ruhun kendine müdahale etmesine ve beyindeki nöronlar yoluyla tüm bir yanılsama evreni oluşturmasına izin verir. <sup>400</sup>

Başlangıçta büyük Yogi hastalıkları yalnızca bir dokunuşuyla iyileştirebilecek. Bedeni yok eden yaşlılık artık var olmayacak ve insanlar göksel bedenlere sahip olacaklar. Başlangıçta bir kişinin bu Yoga'yı ve Moksha'yı elde etmesi mümkün olacak. Ancak bir süre sonra, bu Yoga'nın sayesinde bütün insanlık kendini aşabilecek. İnsanların yiyecek, barınak ya da giysi için endişe etmesine gerek kalmayacak. Sıradan yaşamlar süren insanlar o sırada Yoga'ya - Tanrı'yla Bir olma konumuna -ulaşacaklar. Hastanelere hiç ihtiyaç kalmayacak çünkü hastalık kalmayacak. <sup>401</sup>

Yoga, Maya denilen bir yanılsama olan bu gerçek zaman ve duyu dünyasından kaçmak için kullanılır. Amaç bir Hindu aydınlanması olan Nirvana veya Moksha'ya ulaşmak. Yoga, sonsuz reenkarnasyon (ruh göçü) lardan kaçmak için geliştirildi. Yoga Araştırma ve Eğitim merkezinin kurucu ve yöneticisi olan Georg Feuerstein, Yoga'nın iki anlama geldiğini söylüyor: “Disiplin ve gerçek birlik. Birliği kurduğumuzda, artık donanım ihtiyacımız yok.” <sup>402</sup> Mahabharata'da yoganın çarpıcı iki yönü mevcuttur. Bunların ilki ölüm teknikleriyle ilgilenmesi,

<sup>399</sup>Çakmak, a.g.k., [http://www.yaklasansaat.com/haberdosya/2010\\_haberleri/haziran\\_2010/haziran17.asp](http://www.yaklasansaat.com/haberdosya/2010_haberleri/haziran_2010/haziran17.asp), (21.02.2019)

<sup>400</sup> Yoga - Let Us Reason Ministries, a.g.k., [www.letusreason.org/NAM1.htm](http://www.letusreason.org/NAM1.htm), (24.02.19)

<sup>401</sup> Dünya Dinleri, a.g.k., <https://gizlilikler.tr.gg/Sahaja-Yoga-Kehanetleri.htm>, (30.12.2018)

<sup>402</sup> Yoga - Let Us Reason Ministries, a.g.k., <http://www.letusreason.org/NAM1.htm>, (24.02.19)

ikincisi de ışık görüntüsünü kullanmasıdır. Bu ikisi bazen Drona'nın(hoca veya guru) ölümüyle birleştirilir. O, ölümü esnasında yoga yapmaya başlamış ve bir ışık hüzmeleri şeklinde gökyüzüne yükselmiştir.<sup>403</sup>

“Değişim dünyasını aşan en yüce hakikate nirvana adı verilir... Hastalıkların bittiği, her şeyin bilindiği, başarıların ödüllendirildiği, yapılan eylemler başkalarının yararına dokunduğu zaman bir kimse yoganın sonuna ulaşmış olur. Kutlu kişi böylece dünyevî varoluşun sıkıntısını sona erdirerek nirvanaya ulaşmış olur. Brahman'ı idrâk eden kimseler, sadece içsel bütünlük ve huzuru elde etmekle kalmazlar, aynı zamanda insanlığın iyiliğine ve dünya barışına adanmış, enerji dolu bir kişiliğe dönüşürler. İlerleme kaydeden yogi, arkadaşı ve düşmanı, iyiyi ve kötüyü aynı görür.”<sup>404</sup>

İnsan evrenle bütünleşince başkalarının kendinden farklı olmadığını anlar ve bütün ruhların Evrensel Ruhun parçacıkları olduğunu algılar. Bedenler farklı olsa da bütün ruhlar sat-çit-ananda'dır, yani ebedi bilgi ve has'la(öz) dolu varlıklardır. Bütün ruhlar Evrensel Ruhun parçacıkları olduğundan bir biriyle bağlantıdadırlar.<sup>405</sup>

“Hatırla o günü ki (Allah) onların hepsini mahşerde toplayacak, sonra meleklerle, “Bunlar mı size tapıyorlardı diyecek?” (Melekler de:) seni (ortaktan) tenzih ederiz. Bizim sığınacak velimiz (koruyucumuz) onlar değil, sensin. Belki onlar cinlere (şeytanlara) tapıyorlardı, çoğu onlara iman edicilerdi.” diyecekler. (Sebe 35/40-41)

Yoga yapmak zihni boşaltıyor. Bunda başarı sağlanabilirse –ki, bu oldukça zordur- yoga sonrasında hayata girince olayların ve eşyanın izdihamı içinde bunalan insan ruhuna bir şey sunmuyor. Buna karşı Müslümanın namazı var namaza duranın ellerini kaldırması iki önemli faaliyeti içeriyor; 1.Allah'tan başka ne varsa onları arkaya atıyor, zihnini ve kalbini onlardan (mâ- sivâdan) boşaltıyor. 2. Mü'min gaflete düştüğü için farkında olamadığı "her yerde hazır ve nazır olan Allah" ile

<sup>403</sup> H Arslan, a.g.e., s. 89

<sup>404</sup> a.g.e., ss. 275, 27, 100.

<sup>405</sup> Mert

Güler,

Yoga

hakkında

bilinmeyenler,

<http://www.klasikyoga.com/forum/index.php?topic=2542.0>, (30.12.2018)

beraber oluyor, gaflet gidiyor, zikir şuuru geliyor. Yogada boşalma var, boşluk var; ama insan için güç, güven, huzur ve sevgi kaynağı olan Allah inancı yok. Namazda hem mâsivadan, arınma ve onun ağır yükünden kurtulma var, hem de tekrar normal dünya hayatına dönüldüğünde müminle beraber olacak, onu yalnız bırakmayacak, bunalımlarında, çaresizliklerinde huzur kaynağı olacak bir ilah şuuru var.<sup>406</sup>

Namazdan sonra söz edilebilecek ikinci ibadet, ramazan ayının en önemli sünnetlerinden biri olan itikâftir. İtikâf kişinin sıradan davranışlardan uzaklaşarak, ibadet amacıyla belli süre belli bir şekilde camide kalması demektir. Bir ibadet çeşidi olarak itikâf, ta Hz. İbrahim zamanından beri bilinmektedir (Bakara, 2/125). Kur‘ân vahyi tarafından da onaylanan (Bakara, 2/87) bu önemli sünnet, Hz. Peygamber’in hayatında mühim bir yer tutar. İtikâf, insanlardan uzaklaşarak köşeye çekilme, toplum hayatından kaçıp tek başına yaşama hali, bir çeşit ruhbanlık, inziva ya da uzlet hali değildir. İslâm’da ibadet kastıyla da olsa, kişinin evlenmemesi, dünyadan el etek çekmesi gibi bir tavır yasaklanmıştır. Hz. Peygamber Medine’de, toplumun merkezi üssü sayılan mescitte, ashâbı arasında itikâfa girmişti. On gün süren bu itikâf halinde, insanlarla olan ilişkilerini koparmamış, onlarla görüşüp konuşmuş, beşeri ilişkilerini de sürdürmüştü.<sup>407</sup>

Modern hayatta yaşanan yoğunluk sebebiyle, kendisine zaman ayıramayan kişi için, itikâf hali bulunmaz bir fırsattır. Geride bıraktığı yılın muhasebesini yapmak, geleceği daha verimli bir şekilde planlayabilmek, Ramazan ayının manevi yönünden daha fazla yararlanabilmenin yoludur. Son yıllarda hayatın yoğun stresine ve sorunlarına karşı, trans, meditasyon, yoga vb. bazı uygulamaların yegâne çözüm gibi sunulduğu ülkemizde, zikir halinde geçirilen zamanlar, huşu içinde kılınan namazlar ve itikâf içinde geçirilen günler ve geceler, sadece bir zihin boşalması değil aynı zamanda bu, imanın kemale erdirilmesi gayreti, nefis muhasebesi, nefis terbiyesi ve tezkiyesidir. Kişinin nereden geldiğini, nereye gittiğini derinlemesine

<sup>406</sup> Hayrettin Karaman, Yoga mı namaz mı?, Müslüman Yoga yapar mı yapmaz mı?, <http://www.haber7.com/yasam/haber/407489-musluman-yoga-yapar-mi-yapmaz-mi>, (30.12.2018)

<sup>407</sup> Sevgi, a.g.e., s. 120

tefekür ederek, hayat yolunda hedeflerine daha emin adımlarla ilerlemesi için, tamamen kendine ayırdığı vakitlerdir. Bireyin kendini ve Rabbini hatırlamasıdır.<sup>408</sup>

İnanç müthiş bir dayanma gücü, kendini adama ve vakurluk kaynağı oluşturabilir. Dine boyun eğmenin sebep olduğu güzel duygular stres ve hastalıklara karşı koruyucu bir zırhtır. İbadetin zihnî ve bedenî bir relaksasyon (gevşeme) yöntemi olduğu anlaşılmıştır. En mükemmel gevşeme metodu da huşû içerisinde kılınan namazdır. Günün farklı vakitlerine yayılmış olan namaz insan zihnini dinlendirici ve streslere karşı koruyucu faaliyetlerin en mükemmelidir. Dünya meşgalelerinden uzaklaştıran, dünyanın faniliğini, ölümü ve ahireti hatırlatan, insanı bambaşka bir düşünceye sokan namaz kişinin dinlenmesidir.<sup>409</sup>

İngiliz Holistik Tıp Kurumu'nun (The British Holistic Medical Association) yayınladığı “*Çağımızın Büyük Sağlık Sorunu Depresyon*” adıyla dilimize kazandırılan (inkılap kit...1990) kitabın 135. sayfasında “Bedenen ve zihnen faaliyetlerinizi sürdürünüz. Bazı gerilim idmanları yapınız, daha makbulü bedeni ve ruhu zinde tutan “namazdan” yararlanınız. Hareket yeteneğiniz çok az ise, olabildiğince idman yapıp hareket etmeye çalışınız” demekte, ilerleyen sayfalarında ise ruhi denge için sükûnet ihtiyacının önemi belirtilmektedir. Dış çabaları durdurup dinlenmek, biraz içe dönerek kendini dinlemek, sükûnetle daha derin yankılarla ümitlerini, iç dünyadan gelecek değerleri yakalayabilmeye yönelmek, bunların oluşmasına imkân hazırlamak gerekir. Bu insanın doğal hakkıdır. Böyle farklı bakış ve görüş açısı daha berrak düşünebilmeye, duyguların daha iyi yönlendirilmesine, kendimiz ve dış âlemlerle daha çok duygu bağı kurabilmeye imkân hazırlar. Bu durum için başta gelen tavsiye ilginç bir şekilde yine namazdır.<sup>410</sup>

Yeni Çağ hareketinin dine yaklaşımı olabildiğince senkretiktir. Bu anlayışta bütün dinler aynı gerçekliğin farklı tezahürleridir. Bütüncül bir evren tasavvuru olan mistik gnostik kaynaklara daha eğilimlidir. Tanrı insanın tamamen dışında aşkın bir varlık değil, içkin bir varlıktır. İnsanda kutsallığın bir parçası olabilir. Bu anlamda Yeni Çağ doğu dinlerindeki tanrının insan biçiminde bedenlenmesi ya da insanın

<sup>408</sup> Sevgi, a.g.e., s. 120-121

<sup>409</sup> Saygılı, a.g.e., s. 16

<sup>410</sup> a.g.e., ss. 27-28

kendi gayreti ile tanrısallığı yakalaması fikrini savunmaktadır, bireysel tecrübeyi vurgulamakta, bireyin ihtiyaçlarına önem vermektedir. Pozitif düşünmeyi, öz saygıyı, kendini iyi yönde gerçekleştirmeyi ve dönüşümü savunur. Bu anlamda insan merkezlidir. Kâhinler, öngörülü kimseler ve azizler yanında ayrıca Gurular(rehberler) ve Şamanlara belli bir konum verilmektedir. Yeni Çağcılar genelde, Tanrının aşkınlaştırıldığı, doğa ve evrenden ayrı gösterildiği ve insanın da Tanrıya göre daha düşük gösterildiği yaklaşımlara, dolayısıyla da bütün monoteizmlere karşıdır. <sup>411</sup> Yirminci yüzyılın modern ileri teknolojiye sahip kültürü maddi rahatlıkla birlikte bir anlam krizine de sebep oldu. Yeni çağcılar ruhsal durumların insanlık tarihinin yeni döneminin en önemli gerçeği olacağını iddia ederler. Onlara göre, toplumda var olan bu anlam krizi kitlelerin bilinçlenmesinde bir “paradigma kayması” için tetikleme işlevi görecektir. Böylelikle ayrışma görüşü tersine, insani birliğin gerçekleşmesine sebep olacak bir yeni “paradigma kayması”nın gerçekleşeceğini vurgularlar. Sonunda sözde maddi dünyanın problemleri ruhsal dünya ile etkileşim halinde çözülecek böylece Armagedon(kıyamet savaşı) küresel nükleer savaş ya da yaygın çevre felaketi yerine içsel dönüşümün sebebiyle “Işığın Altın Yeni Çağı” gerçekleşecektir. <sup>412</sup>

---

<sup>411</sup> M.Arslan, **a.g.m.**, ss. 17-18

<sup>412</sup> M.Arslan, **a.g.m.**, s. 18

## SONUÇ

Günümüzde toplumlar hızlı bir değişim süreci geçirmekte bu değişim sürecinin etkileri dini alanda da görülmektedir. Geleneksel kültürün temelinin zayıflaması modern toplumlarda geleneksel dindarlığın rolünü azaltırken yeni dinsel ve ruhsal formlar ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte popüler kültürün getirdiği iletişim araçlarıyla tüketime yönelen enformatik kültür de bu tarz inanışları toplumun ilgi alanına sokabilmektedir. Günümüz toplumsal sürecinde yaygınlaşmaya başlayan mistik- ruhçu yeni dini eğilimler, özellikle Yeni Çağ inanışları yeni dini gruplar tarafından, terapik kültler, kurslar, basın yayın ve medya gibi sosyal etkenler vasıtasıyla topluma indirgenmeye çalışılmaktadır.

Son zamanlarda dünya genelinde bir dinsel canlanmanın varlığına ve çoğulcu nitelikte olduğuna sosyal araştırmalarda sıklıkla vurgu yapılmaktadır. Şüphesiz bunun, modernliğin geçirdiği kriz ve insanlardaki anlam arayışları ile yakından ilgisi vardır. Ancak, bu tip inanış ve uygulamalar popüler kültürün gündelik tesadüfi akışı içerisinde değil, belli bir felsefi yaklaşımın desteği ile yaygınlaşmaktadır. Yeni Çağ hareketi, bu ilgi ve desteğin belli başlı sebepleri arasındadır. Günümüzde bu akıl dışı ve olağanüstü inanışlara gösterilen ilgiye bu hareket, felsefi ve entelektüel bir kaynak olmaktadır.

Bu tür inanışlara ilgi şüphesiz her dönemde vardı. Ancak günümüzde basın yayın ve kitle iletişim araçlarında mistik ve olağanüstü temalarla karşımıza çıkan bu Hinduizm kökenli dini ürünler, bir fikir ve anlayış mahiyetinde, felsefi bir arka plana oturtulmaktadır. İnsanlar bunları okur ya da izlerken, geleneksel hurafelere gösterilen haklı tepkiyi göstermemektedir. Çünkü bunlar modern- ilmi bir söylem ve imajla ve felsefi bir arka planla hareket etmektedirler. Bir taraftan olabildiğine ruhçu ve bireyselci, diğer taraftan geleneksel büyük dinlere mesafeli, zaman zaman bilimsel dil ve teknikleri kullanan, ürünleri yaygın biçimde sergilenen bir Pazara ve Pazar mantığına sahip, aynı zamanda medya ve kitle iletişim araçlarını oldukça iyi kullanma özelliklerine de haizdir. Bu özellikleri, geleneksel terapik kült olarak bu hareketin yaygınlık ve toplumdaki etkinliğini artırmaktadır.

Yeni Çağ inançların faaliyetleri genellikle alternatif tıp üzerinde yoğunlaşmakla birlikte astroloji, simya, medyumluk büyü, gibi birçok ögeyi bünyelerinde barındırmaktadırlar.

Ortak inanç noktalarının en önemli birisi, insanlığın yeni bir bilinç evresine girdiği köklü bir manevi değişim yaşandığı iddiasıdır. Bu öğretilere göre 20. ve 21. yüzyıl insanlık için köklü değişimler dönemidir. Öğretilerini "aydınlanma çağı" olarak tabir ettikleri bu döneme özgü insanlar oluşturmak üzerine kurmuşlardır. Bu çağın insanının geleneksel dinlere ihtiyacı yoktur. Onlar her yönden mükemmelliğe kavuşmuş, özgür bireylerden oluşacaktır. Bu hareketlerin mensupları, dinî içerikli bir öğreti ve uygulamalarının olmadığını ısrarla vurgulamakta ve öğretilerini din dışı ve özellikle bilimsel bir dil kullanarak sunmaya özen göstermektedirler. Faaliyetlerin önemli bir kısmını öğreti ve tekniklerin bilimsel temellere dayandırılması teşkil eder.

Öğreti ve tekniklerde herkesin anlayabileceği kolaylıkta bir dil kullanıldığı vurgulanmasına rağmen, kullandıkları dilin anlaşılması zor, esasında açık olmaktan uzak olması ve yabancı birçok kavrama yer verilmesi dikkat çekicidir. Öğretilerinin eğitiminde inisiasyona önem verirler.

Yeni dini hareketlerdeki tıbbi tekniklerin pek çoğunda belirgin bir tanrı inancı yoktur. Bunun yerine tüm âlemde var olan kozmik bir güç kabul edilmektedir. Doğu Kökenli hareketlerin kaynağı olan, Doğu dinlerinin kökenini oluşturan panteist anlayışa göre tanrı ile âlem birdir ve tanrı insanlar tarafından deneyimlenebilir. Tüm bu uygulama ve akımlar insanlara potansiyellerini geliştirerek, evrende var olan kozmik gücü deneyimlemelerini tavsiye ile, daha huzurlu ve mutlu olmalarının yollarını gösterdikleri iddiasındadırlar. Potansiyellerini tam olarak gerçekleştiren insanların kurtuluşu ereceklerini ileri sürmektedirler.

Ruh ve maddenin bütünlüğüne inanırlar. Ruhun mevcut hayatta ya da daha sonraki hayatlarda evrim geçirerek yüceleceğini, tanrılık seviyesine yükselebileceğini ileri sürerler. Doğu kökenli yöntemler bir eğitmen veya uygulayıcı önderliğinde uygulanırlar. Şifaya kavuşmak için tedavi uygulamasına istekli olmak ve uygulayıcı ya da eğitmene tamamen teslim olmak gerektiği kabul edilmektedir.

Her hangi bir dinle ve inançla bağlantılı olmadıklarını iddia etseler de bu akım ve yöntemler doğu dinlerinin kutsal metinlerini temel almaktadırlar. İnsanlara sağlık, mutluluk, başarı, huzur, sükûn, acılardan kurtuluş vaat etmektedirler. Ruhun eksikliklerinden arınma, kendini gerçekleştirme, aydınlanma gösterdikleri hedefler arasındadır.

Yeni çağ inanç ve tedavi pratikleri Yoga, meditasyon, Hinduizm, Reenkarnasyon, Karma, Taoizm, Paganizm ve büyücülük gibi çok geniş öğeleri barındırmaktadır. Bütün uygulamaların hepsi, neredeyse müstakil bir din mahiyetindeki yogayı destekleyici nitelikte; ayurveda diyetler, aromaterapi, bitkisel tıpta ki tütsüler, meditasyonu kolaylaştırıcı uygulamalar; belli bitkiler, otlar, ilaçlar ve uyuşturucu madde kullanımı gibi, veya yoganın türevleri şeklindedir ve yoga ile bağlantılıdır. Ayrıca uygulamalar inisiye olmayı veya kozmik enerji ile inisiyasyonu gerektirmektedir.

Modernleşme sürecinde yaşanan hızlı değişim, aşırı rasyonelleşme, bireyselleşme toplumsal yapıda bir inanç boşluğu oluşturmuştur. Bu durum geleneksel kültürün temelini zayıflamasına, dolayısıyla geleneksel dindarlığın rolünün azalmasına sebep olmuştur. Modern dönemde dinin geleneksel dönemden farklı olarak aldığı yeni durumdaki toplumsal süreçte dünya çapında bir dinsel canlanmanın varlığı ve bu durumun çoğulcu bir nitelikte olduğu görülmektedir. Buradan hareketle Yeni Çağ inanışların en belirgin özellikleri dini bireyciliktir ve dine yaklaşımları olabildiğince senkretiktir. Bu anlayışta bütün dinler aynı gerçekliğin farklı tezahürleridir. Yeni Çağcılar ruhsal durumların insanlık tarihinin yeni döneminin en önemli gerçeği olacağını iddia ederler. Onlara göre toplumlarda var olan anlam krizi, kitlelerin bilinçlenmesinde bir “paradigma kayması” için tetikleme işlevi görecektir. Böylelikle ayrışma görüşü tersine, insani birliğin gerçekleşmesine sebep olacak bir yeni “paradigma kayması”nın gerçekleşeceği görüşündedirler. Bu bağlamda Yeni Çağ inanışları veya doğu kökenli akımlar farklı dini inanç ve çeşitli görüşleri uzlaştırarak insanlığın kurtuluşu için yeni bir öğretiyi oluşturmayı hedefleyen seçici bir yapıya sahiptirler. Öğretilerinde Hinduizm, Budizm, Taoizm, Sufizm, Hristiyanlık, Yunan ve Yahudi geleneğinden unsurları

birlikte kullanmaktadırlar. Buna Yoga ve meditasyon örnek gösterilebilir. Yoga insan bedeni ve zihnini kontrol altında tutarak hem onun kolay yönetilmesini sağlamakta, hem de kast sisteminden kaynaklanan fakirlik, yoksunluk ve mutsuzluklarla ilgili fiziki ve psikolojik ve sosyal rahatsızlıklarına çare olabilmektedir. Bu yöntemlerin dünyada yaygınlaştırılmasının sebebi ise, yaşamın metafizikleştirilerek kapitalist sömürü kaynaklı yoksulluk ve mutsuzluklara çare olması, ve böylece yoksulluğa, ekonomik eşitsizliğe, insanların dini düşüncelerinin ya da inançlarının “evrensel ruh”, “kozmetik enerji”, “yaşam gücü” v.s şeklinde birleştirilmesi ile inançlara dayalı anarşi ve savaşımlardan kurtulmak gibi hedeflenen sonuçlarıyla, küresel yönetimin kolaylaştırılmasının sağlanması olabilir.

Din kurumu, diğer kurumların kendisinden doğduğu bir ana kurumdur. Durkheim bütün sosyal kurumların dinden ortaya çıkmış olduğunu belirtmektedir. Yine Rivers’da daha açık bir şekilde tıbbın, dinden çıktığını ifade etmektedir. Oysaki günümüzdeki genel eğilim, üretim ve ekonomiyi sadece bir alt yapı olmaktan çok insan toplumunun bütünü üzerinde etkili bir sistem olarak kabullenmek yolundadır; oysa üretim ve ekonomi gerçekte yalnız bir alt sistemdir. Günümüzde geçerli olan bu büyük aldatmaca toplumun kültür, din, sağlık, teknoloji ve politika gibi bütün diğer işlevlerinin ekonomiye bağımlı ve ekonominin ihtiyaçlarına hizmet eder duruma düşmesine neden olmuştur.

Sosyalizm ve Kapitalizmin aksaklıklarının- Sosyalizm ölçülerle belirlediği bir eşitlik kavramı uğruna insan özgürlüğünü baskı altında tutmaktadır. Kapitalizm de bireylerin mutluluk ve refahını kazanç uğruna feda etmiştir- ardında(temelinde) insanın ve yaşamının saygınlığını ve değerini dikkate almamak eğilimi yatmaktadır. Bu eğilim, günümüzde refah toplumları oluşturmak yolunda çaba harcayan ülkeler içinde geçerlidir. Çünkü bu ülkeler genel anlamda bir refah ve mutluluğa erişmek için mevcut sistemlerini gözden geçirip yeni arayışlar içinde oldukları halde, bu olumlu atılımları tamamen maddi refaha yöneliktir. Bugün halkına, kökleri insana ve yaşamına saygınlığın korunmasında yatan manevi bir refah garanti edebilen hiçbir ülke yoktur.

Ekonomik genişleme ve büyümenin toplum için her şey olduğu inancı bütün dünyayı sarmıştır. Ekonominin tek başına bağımsız bir yol izlemesine izin verdiğimiz sürece yeryüzünde var olma hakkımızın kaybına kadar uzanan bir yolda ilerlemekte olacağız. Ekonomik alanda eşitliğin sağlandığı, hırsın dizginlendiği, insanların ruhsal gelişimine ve mutluluğuna katkıda bulunulan ve insanlara yeteneklerini gösterebilme olanaklarının sağlandığı daha insancıl bir toplum oluşturmaya ve bunun için de bunu sağlayacak düzeyde disiplinli bir sisteme ihtiyaç vardır. Böylesine geniş çaplı bir programı başarıyla yürütebilmek için alınacak bütün önlemlerin temel dayanak noktası, insanlığın bütün bu problemlerini çözebilecek nitelikte bir “din” olmalıdır.



## KAYNAKÇA

**ACUN**, Zeynep Anıl; **Flütistin Bedenini Nasıl Kullanacağını Bilmesinin Önemi ve 'Aleksander Tekniği'nin İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı, Üflemeli ve Vurmalı Çalgılar Sanat Dalı Flüt Programı, İstanbul, 2011.

**ACUPUNCTURE** – Jivannadi; **Acupuncture**, <http://www.jivannadi.org.za/Acupuncture.htm>, (20. 03.19)

**AKSU SİSNELİ**, İlknur; **Refleksoloji-Refleksoloji nedir?**, Kainat Akademi ve Şifa Evi, <http://bioenerjiuzmani.net/b-377-Refleksoloji-Nedir.html>, (17.05.2018)

**AKSEL WILHELM**, Zeynep; **Adım Adım Sağlık: Refleksoloji**, Pandora Yayınları, 2003.

**AĞAÇDİKEN ALKAN**, Seval; "Yara Bakımında Kullanılan Şifalı Bitkiler", **Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi Bildiri Kitapçığı**, Adana, 2015, 676-679.

**ALPINAR**, Kerim; "Fitoterapi ve Bitkisel Tedavinin Güvenilirliği", **SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi**, 2012, 34-35.

**ALTINBİLEK**, Turgay; v.d. «Bel Ağrılarında Osteopatik Manipülatif Tedavi Yaklaşımı », **İntegratif Tıp Dergisi**, 2016, 4(1): 10-16.

**ALTINÖLÇEK**, Hikmet; **Müzikle Tedavi**, İstanbul, 2013.

**ALTINTAŞ**, Atahan; Cengiz Akalan, «Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans», **Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2008, 6 (1): 39-43.

**ALTUN**, Reskan; Ali Özden, «Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp», **Güncel Gastroenteroloji**, Yıl 8, Sayı 3, 2004, 231-235.

**ANDREWS**, Ted; **Renklerle Tedavi**, (Çev. Tuğrul Ökten), Arıtan Yayınevi, İstanbul, 1995.

**ARSLAN**, Hammet; **Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga**, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Felsefe ve Din Bilimleri Programı, İzmir, 2013.

**ARSLAN**, Mustafa; "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları:"Yeni Çağ" İnanışları Örneği", **Değerler Eğitimi Dergisi**, 2006, 4(11), 9-25.

**ATILHAN**, Cevat Rifat; **İslam ve Beni İsrail**, 2.Baskı, Yelken matbaası, 1973.

**AYÇEMAN**, Nihat; **Geriatride Manipülatif ve Beden Temelli Uygulamalar**, Academicana, <http://www.academicana.com/tag/manipulatif-terapi/>, (05.04.2018)

**AYÇEMAN**, Nihat; **Aromaterapi, Doğanın Şifalı Dokunuşu**, Academicana, <http://www.academicana.com/tag/aromaterapi/>, (20. 03. 2018)

**AYÇEMAN**, Nihat; "Akupresur Kursu Temel Bilgi Notları", **1. Uluslararası ve 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitabı**, Antalya, 24-26 Kasım 2016, 9-15.

**AYKAÇ**, Gizem; Mehmet Barlas Uzun, Gülbin Özçelikay, «Her Yönüyle Çay: Camelia Sinensis », **8. Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp günleri Bildiri Özetleri**. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı, Adana, 2013, 19.

**BELEK**, İlker; "Gericilik Döneminde Tıbbı "Alternatif" Dayatması", **Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları**, Türk Tabipleri Birliği Yayınları, Ankara, 2017, 99-108.

**BİLGİCİK**, com; **Sahaja Yoga Dini**, <https://www.bilgicik.com/yazi/sahaja-yoga-dini-dunya-dinleri/>, (30.12.2018 )

**BİLGİN**, Vejdi; "Yeni Dinî Hareketler", **Din Sosyolojisi**, Ed.Talip Küçükcan, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2015, 194-220.

**BİLİMSEL**, Araştırma Merkezi; **Hipnotizma Bilimsel Teori ve Pratikleri**, Bilimsel Araştırma Merkezi Yayınevi, İstanbul, 1980.

**BİLİM TEKNİK** Dergisi; **Yeşil terapiye neden ihtiyaç duyarız? e-Psikiyatri**, <https://www.e-psikiyatri.com/yesil-terapiye-neden-ihtiyac-duyariz-32149>, (29.11.2018)

**BURCLAR**.Net; **Kuranda Renkler**, <http://www.burclar.net/kuranda-renkler/>, (26.11.2018)

**BY HARVARD MEDICAL SCHOOL**; "Biyolojik Geri Besleme", **Harvard Medical School Aile Sağlık Rehberi**, Düzenleyen Lütfi Can Üstel, (Çev. Sanem Peker Alpaslan, Hande Güner, Nurcan İnce Ateş, Yavuz Selim Boyana, Osman Tuna Boyana, Nuray Togay, Lütfi Can Üstel Birgül Kasap), Bizim Kitaplar, İstanbul, 2009.

**BY SVEN** Weum, M.D.; **Reflexology And The Astral Body-Sven Weum**, <http://www.weum.no/altmed/reflexology.htm>, (17.02.2019)

**C.A.N.A**( Christian Answers For The New Age); **Chi The Universal Energy: Are Chi/Qi Therapies The Key To Health?** [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_Chi.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Chi.html), (04.05.2019)

**C.A.N.A**Christian Answers For The New Age;**The Religion Of Life Force Energy**, [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_Religion%20of%20Life%20Force%20Energy.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Religion%20of%20Life%20Force%20Energy.html), (17.04.19)

**CANDY**, Gunther Brown; **Chiropractic: Is it Nature, Medicine or Religion?**, [https://www.huffpost.com/entry/chiropractic-is-it-nature\\_b\\_5559654?guccounter=1](https://www.huffpost.com/entry/chiropractic-is-it-nature_b_5559654?guccounter=1), (16.04.2019)

**COATS**, Erik J.; S. Feldman Roberts, «Zihniniz Bedeninizi İyileştirebilir mi?», (Çev.Nuran Erdoğan Korkmaz), **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 52:2, 2011, 353-367.

**COMPELLING TRUTH**, Org; **Should A Christian Be Involved With Hypnosis? What Is Hypnosis?**, <https://www.compellingtruth.org/Christian-hypnosis.html>, (17.02.2019)

**CRAZE**, Richard; **Alexander Tekniğiyle Bel ve Sırt Ağrısının Üstesinden Gelin**, (Çev. Özlem Tüzel Akal), Optimist Yayınları, İstanbul, 2011.

**CULTURAL** India; **Hinduism**, <https://www.culturalindia.net/indian-religions/hinduism.html>, (26.03.19)

**ÇAĞIMLAR**, Zekiye; «Anadolunun Büyüsü Kekik », **8. Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Günleri Bildiri Özetleri**, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı, Adana, 2013, 23.

**ÇAKMAK**, Osman; **Uzaylı- Ufo, Cin İşi Şeytan İşi**, [http://www.yaklasansaat.com/haberdosya/2010\\_haberleri/haziran\\_2010/haziran17.asp](http://www.yaklasansaat.com/haberdosya/2010_haberleri/haziran_2010/haziran17.asp), (21.02.2019)

**ÇANTAY**, Hasan Basri; **Kuran-ı Hakim ve Meali Kerim**, Nisa Suresi, 118-120, Nahl Suresi, 99-100.

**ÇENGEL**, Yunus Ali; **Enerji Nedir? Madde, Mana ve Evrene Yeni Bir Bakış**, <http://insanvekainat.net/2017/06/24/enerji-nedir-madde-mana-ve-evrene-yeni-bir-bakis/>, (16.05.2018)

**DABAĞLAR**, Nesrin; **İnsan DNA'sı değiştirilebilir mi? DNA Aktivasyonu nedir?**, <http://www.fusunsu.com/insan-dnasi-degistirilebilir-mi-dna-aktivasyonu-nedir-dna-3-bolum-33/>, (12.02.2019)

**DAVİE**, Grace; “Din sosyolojisi: Gelişimi ve Teorik Tartışmalar”, Çev. Halil Aydınalp, **Din Sosyolojisi Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar**, Ed. Bünyamin Solmaz, İhsan Çapcıoğlu, 2. Baskı, Çizgi Kitabevi, Konya, 2009, 73-88.

**DE LA FUYE**, Roger; **Aküpunktür**, (Çev. Orhan Ülkülü), Fransız Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1976.

**DERİN**, Serkan; **Shaja Yoga:İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri**. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Felsefe Ve Din Bilimleri Programı, 2011.

**DOĞAN**, Bilal; Özlem Karabudak Abuaf, Ercan Karabacak,

«Tamamlayıcı/Alternatif Tıp ve Dermatoloji», **Turkderm Deri Hastalıkları ve Frengi Arşivi Dergisi**, 2012; 46: 62-66.

**DÜNYA**, Dinleri; **Sahaja Yoga ve Dünya Dinleri Kehanetler ve Gerçekleşmeleri**, <https://gizlilikimlir.tr.gg/Sahaja-Yoga-Kehanetleri.htm>, (30.12.2018 )

**ELBEK**, Osman; “Tıp ve Felsefe”, **Toraks Dergisi**, cilt 8, sayı 2, 2007, 130-133.

**EL CEVZİYYE**, İbn Kayyim; **Sağlık Öğütleri Tıbb’un Nebevi**, Hikmet neşriyat, İstanbul, 1997

**EMİNOĞLU**, Mehmet; **Çağımızı Aydınlatan Kur’an Mucizeleri**, Eminoğlu Yayınevi, Konya, 1978.

**ERDİNÇ**, Dinçer; **Şifanın Şifresi**, 1. Baskı, Hayy grup Yayıncılık Ltd. Şti, İstanbul, 2013.

**ERENGEZGİN**, Çelik; **Enerji; Yaşamın Çekirdeği.**, Çelik erengezgin:Projeler, 2002, <http://www.erengezgin.net/eyc.htm> , (10.05.2018)

**EŞMELİ**, İsmet; “Hinduizmde Kâmil/Kurtulmuş İnsan”, **Medeniyet İnsan ve Din**, Ed.(Kemal Göz, Mustafa Türkan), 1. Baskı, Fecr Yayınları, Ankara, 2018, 237-259.

**FİLOZOF**, Net; **Vitalizm, Nedir, Ne Demek, Tanımı Hakkında Bilgi**, <http://www.filozof.net/Turkce/felsefe/felsefe-akimlari/48848-vitalizm-nedir-ne-demek-tanimi-hakkinda-bilgi.html>, (20.04.19)

**GOT QUESTİONS**, Org; **Should a Christian participate in acupuncture/acupressure?**,<https://www.gotquestions.org/acupuncture-Christian.html>, (04.05.2019)

**GOT QUESTİONS**, Org; **What Is The Qi In Traditional Chinese Medicine And Philosophy?**, <https://www.gotquestions.org/Qi.html>, (04.05.2019)

**GÖKE ARSLAN**, Gamze; «Türkiye'de 2000-2016 Yılları Arasında Refleksoloji Uygulamasıyla İlgili Yapılan Çalışmaların Sistematik Analizi», **1. Uluslararası 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitabı**, 2016, 315.

**GÖZ**, Kemal; Mustafa TÜRKAN, **Medeniyet İnsan ve Din**, 1.Baskı, Fecr Yayınları, Ankara, 2018.

**GÜLER**,Mert;**Yogahakkındabilinmeyenler-1!**, <http://www.klasikyoga.com/forum/index.php?topic=2542.0>, (30. 12. 2018)

**GÜLTİKEN**, Nilgün; **Malign Meme Tümörlü Köpeklerde Operatif Girişime Ek Olarak Uygulanan İmmunoterapi ve Homeopatinin Etkisi**, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Jinokoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2003.

**GÜMÜŞHANEVÎ**, Ahmet Ziyâüddin(Musannif); Ramûz el-Ehâdis (Hadisler Deryası), (Mütercim) Abdülaziz Bekkine, 2.Cilt, Milsan Basın Sanayi A.Ş. 1982.

**GÜNAY**, Nasuh; “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, **S.D.Ü.İ.F.D**, Yıl: 2007/2, Sayı: 19, 52-79.

**GÜNAYDIN**, Hasan; **Egzersiz ve Masaj İle Tedavi Yöntemleri**, 1 Baskı, Elit Kültür Yayınları, İstanbul, 2008.

**GÜRGAN**, Mahmut; «Antik Çağlarda Renklerin Tedavi İçin Kullanımı: Kromoterapi », **8. Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Günleri Bildiri Özetleri**, Gaziantep, 2013, 34.

**GÜRSEL**, Velioglu; **Tamamlayıcı Tıp Vizyonu**, Profil Yayıncılık, İstanbul, 2013.

**HAKVERDİOĞLU**, Gülendâ; Gülergün Türk, «Akupressur», **Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 2006, 43-47.

**ILLICH**, Ivan; **Sağlığın Gaspi**, (Çev. Süha Sertabiboğlu), Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 1995.

**İMAM**, En Nevevi; **Riyâz’üs Sâlihîn Tercüme ve Şerhi**, Ter. ve şerh. İhsan Özkes, Esra Yayınları, Konya, 1996.

**İSLAMDA**. Org; **Sarı Rengin Anlamı Ve Sırları - İslamda.org**, <https://www.islamda.org/2015/06/sar- rengin-anlam-ve-srlar.html>, (27.11.2018)

**JİVANNADİ**, Org; **Reflexoloji**, <http://www.jivannadi.org.za/Reflexology.htm> , (17.02.19)

**KARAÇAM**, İsmail; **En Büyük Mucize Kur’an-ı Kerim’in İlmî ve Edebi Sırları**, İmaj Baskı A.Ş, Aralık, 2005.

**KARAMAN**, Hayrettin; **Yoga mı namaz mı?, Müslüman Yoga yapar mı yapmaz mı?**, <http://www.haber7.com/yasam/haber/407489-musliman-yoga-yapar-mi-yapmaz-mi>, (30.12.2018)

**KARAMIZRAK**, Neslihan; «Ses ve Müziğin Organları İyileştirici Etkisi», **Koşuyolu Heart Journal**, 2014;17(1): 54-57.

**KAYALAR**, Hüsnîye; «Tıbbî Bitkilerden Bitkisel İlaçlara», **SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi**, Mart-Nisan-Mayıs 2012, 30-31.

**KAYIKLIK**, Hasan; **İnsanlar Neden Duaya İhtiyaç Duyar?**, <http://www.sonpeygamber.info/insanlar-neden-duaya- ihtiyac-duyar>, (11.11.2018)

**KESKİOĞLU**, Osman; **Müslümanların İlim ve Medeniyete Hizmetleri**, 3. Baskı, Gelişim Matbaası, Ankara, 1980

**KIZILÇELİK**, Sezgin; «Postmodernizm ve Alternatif Tıp1», *Birikim*, sayı: 80 (Aralık 1995), 38-47.

**KORKMAZ**, Arif; **Göç ve din (İsveç'teki Kululular örneği)**, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Sosyolojisi Bilim Dalı, Konya, 2010

**KORKMAZ**, Arif; “Tıp Ve Din” **Din Sosyolojisi El Kitabı**, Ed. (Niyazi Akyüz, İhsan Çapcıoğlu), Ankara, 2012, 307-366.

**KOCABEY**, Burcu; **Sağlıklı Bireylerde Manuel ve Enstrumantal Spinal Manipülasyonların Vertebrobaziler ve İnternal Karotis Arterleri Üzerindeki Etkilerinin Karşılaştırılması**, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayropraktik Yüksek Lisans Programı, İstanbul, 2017.

**KÖKTEN**, Gülsüm; **Bir Üniversite Hastanesinde Polikliniğe Başvuran Cildiye Hastalarında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Yöntemlerinin Kullanımı**, Şanlıurfa, 2007

**KURT**, Seda; «Refleksoloji ve Kullanım Alanları», **Sağlıkla Hemşirelik Dergisi**, Sayı 3, Nisan 2013, 54-55.

**KUZANLI**, Mennan Aysan; Recai Yahyaoğlu, **Suyun İyileştirici Gücü**, 1.Baskı, Mozaik Yayınları, İstanbul, 2007.

**KÜTÜB-İ SİTTE**, (Hadisi Şerifler); Ravi: Ebu'd Derda, **Ebu Dâvud, Tıbb 11, (3874)**

**LEE**, Cyndi; Yoga Journal, **Yoga101: A Beginner's Guide to Practice, Meditation, and the Sutras**, <https://www.yogajournal.com/meditation/yoga-questions-answered>, (21.02.2019)

**HERVIEU-LEGER**, Daniele; “Sekülerleşme, Gelenek ve Dindarlığın Yeni Şekilleri: Bazı Teorik Öneriler”, Çev. Halil Aydınalp, **Din Sosyolojisi Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar**, Ed. Bünyamin Solmaz, İhsan Çapcıoğlu, 2. Baskı, Çizgi Kitabevi, Konya, 2009, 109-124.

**LIGHTHOUSE**, Trails; **Yoga- Just Exercise or a Hindu Religion?- Lighthouse Trails**, <https://www.lighthouse trailsresearch.com/yoga.htm>, (05.03.19)

**LONDON College Of Osteopathy**; **Yoga And Osteopathy Working Together**, <https://www.slideshare.net/rtshpilt/yoga-and-osteopathy-working-together>, (29.03.2019 )

**MARANKİ**, Ahmet; Elmas Maranki, **Kozmik Bilim ve Bilinçle Yaşam Enerjisi**, 46.Baskı, Mozaik Yayınları, İstanbul, 2006.

**MARANKİ**, Ahmet; Elmas Maranki, **Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler**,

Mozaik Yayınları, İstanbul, 2008.

**MAYASANTE**, Akupunktur ; **Akupunktur Tedavisi, Akupunktur Hakkında Her Şey**, <http://www.mayasante.com.tr/uygulama/akupunktur-tedavisi>, (15.12.2018)

**MONTENEGRO**, Marcia; **Chi, Evrensel Enerji: Chi / Qi Tedavileri Sağlığın Anahtarı mıdır?**, [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_Chi.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Chi.html), (04.05.19)

**MONTENEGRO**, Marcia ; **The Religion Of Life Force Energy**, [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_Religion%20of%20Life%20Force%20Energy.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_Religion%20of%20Life%20Force%20Energy.html), ( 18.04.2019)

**MONTENEGRO**, Marcia; (3 sayfa 3), **Yoga: Hiplerden Hip'ye**, [http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles\\_YogaHippies3.html](http://www.christiananswersforthenewage.org/Articles_YogaHippies3.html), (23.05.19)

**MOYNIHAN**, Ray; Alan Cassels, **Satılık Hastalıklar**, Çev. Gökçesu Tamer, Evren Yıldırım, 5. Baskı, Hayy Kitap, İstanbul, 2014.

**MÜFTÜOĞLU**, Osman; **Yaşasın hayat**, Doğan Kitapçılık A.Ş., İstanbul.

**ORİGIN OF REFLEXOLOGY – Jivannadi; Jivannadi - Reflexoloji**, <http://www.jivannadi.org.za/Reflexology.htm> , (17.02.19)

**ÖZDEMİR**, Hafize; Gürsel Öztunç, “Hemşirelik Uygulamalarında Aromaterapi” **Türkiye Klinikleri J Nurs Sci**, 2013; 5(2): 98-104.

**ÖZKAN, DOĞAN**; Berna; **Çocukluk Çağı Astımında Geleneksel Tamamlayıcı Tedavi Kullanımı ve Astım Şiddeti**, Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, Eskişehir, 2016.

**ÖZYURTLU**, Nihat; **Dişi Köpeklerde Yalancı Gebeliğin Sağaltımında Homeopati Uygulamasının Etkisi**, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Jinekoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2004.

**PETERS**, David; **Tüm Yönleriyle Aile Sağlığı Bakım- Hastalık- Tedavi**, (Çev. Nüket Güler Baysoy), CSA Global Yayın Ajansı, İstanbul, 2003.

**RUYSSCHAERT**, Nicole; «Belçika'da Tamamlayıcı/ Alternatif Tıp, Belçika ve Avrupa'da Medikal Hipnoz», **Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamalarına Uluslararası Bakış Konferans Bildirisi**, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, İstanbul, 2014, 109-114.

**SABAZ**, Burhan; Sorularla İslamiyet, **İnancın ve duanın tedavide rolü var mıdır? Modern tıp buna nasıl bakıyor?**, <https://sorularlaislamiyet.com/inancin-ve-duanin-tedavide-rolu-var-midir-modern-tip-buna-nasil-bakiyor>, (03.04.19)

**SALİH**, Aidin; **Modern tıp temelde bozuk**, <http://www.sadehayat.com/aidin-salih-modern-tip-temelde-bozuk/> (25.01.2019 )

**SALİH**, Aidin; **Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde**, Sade Hayat Yayınevi, İstanbul, 2008.

**SALTIK ÖZKAN**, Tuba; «Geleneksel Tıpta İyileşmenin İnanç Boyutu Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar:Psikosomatik Tıp, Plasebo Etkisi ve Kuantum İyileşme», **Milli Folklor**,Yıl 24, Sayı 95, 2012, 307-314.

**SARAÇOĞLU**, İbrahim Adnan; **Tıbbi Bitkiler Rehberi**, Gün Ofset Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi, İstanbul, 2008. **SONGAR**, Ayhan; **Sibernetik**, Yeni Asya Yayınları, İstanbul, 1979.

**SAYGILI**, Sefa; **Strese Son**, Elit Yayınları, İstanbul, 2002

**SELLERS**, Ron; “Din Hakkında Dokuz Küresel Eğilim”, Çev. Bünyamin Solmaz, **Din Sosyolojisi Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar**, Ed. Bünyamin Solmaz, İhsan Çapcıoğlu, 2. Baskı, Çizgi Kitabevi, Konya, 2009, 179-192.

**SEVGİ**, Abdullah; **Yeni Dini Akımların Temel Görüşleri ve İslam**, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Kelam Bilim Dalı, Van, 2011.

**SHARMA**, Hari; Clark Christopher, **Çağdaş Ayurveda**, Çev. Erk Özkaya, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1999.

**SHPİLT**, Rita; **Osteopathy and Yoga – A Complementary Relationship**, <https://lccanada.com/osteopathy-and-yoga-a-complementary-relationship>, (30.03.19)

**SILAY**, Mehmet; "Asr-ı Saadette Tıp Kültürü", **Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi Bildiri Kitapçığı**, Adana, 2015, 77- 83.

**SİS**, Fatma Hatice; “Hadisler Işığında Hastalıklar Ve Tedavi Yolları”, **Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi bildiri kitapçığı**, Adana, 2015, s. 324-334.

**SOLMAZ**, Bünyamin; “Sosyoloji ve Din Sosyolojisi Tarihinde Din Odaklı Yaklaşım ve Yöntem Tartışmaları”, **Din Sosyolojisi Klasik ve Çağdaş Yaklaşımlar**, Ed. Bünyamin Solmaz, İhsan Çapcıoğlu, 2. Baskı, Çizgi Kitabevi, Konya, 2009, 1-22.

**SONGAR**, Ayhan; **Sibernetik**, Yeni Asya Yayınları, İstanbul, 1979.

**STANWAY**, Andrew; **Alternatif Tıp El Kitabı**, Çev. Alp Aker, Arif Kut, & Alptekin Okçu, 2.Baskı, İnsan Yayınları, İstanbul, 1992.

**ŞAHİN**, Fatih; **Budizm’de Nirvana Anlayışı**, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri, 2005

**ŞAMLIOĞLU**, İbrahim Emre; **Çin ve Japon Dinlerinde Dağ Kültü**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri, Dinler Tarihi Anabilim Dalı, Ankara, 2018

**ŞEN**, Meryem; **Shiatsu(Şiyatsu) Masajı Eğitim Programı İçeriğinin Belirlenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Giyim Endüstrisi Ve Moda Tasarımı Eğitimi Ana Bilim Dalı, Kuaförlük Ve Güzellik Bilgisi Eğitimi Bilim Dalı, Ankara, 2012.

**TANERİ**, Petek Eylül; Nalan Alkış, **Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları**, Türk Tabipleri Birliği Yayınları, 2017, Ankara, 55-98.

**TEKÇİ**, Ayşegül; **Araştırma Görevlisi Hekimlerin Geleneksel, Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları ile İlgili Bilgi ve Tutumları**, Tıpta Uzmanlık Tezi, Dicle Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Diyarbakır, 2017.

**TEZİŞÇİ ÖZMENAY**, Pınar; «Alexander Tekniğinin Temel Uygulama İlkeleri ve Çalışma Yöntemleri», **AKÜ AMADER Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi**, Cilt 4, sayı 7, 2018, 65-80.

**TOKYÜREK**, Hacer; “Eski Uygurcada Ayurveda Tıbbı ve Beş Unsur”, **Türkiyat mecmuası**, C.24/Güz, 2014, 235-260.

**TUNALI**, Nur; «Manipülatif Tamamlayıcı Tedavi Yaklaşımları », **SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi**, Sayı 22, 2012, 72-73.

**TÜRK**, Ayşen; «Kayropraksi Uygulamaları », **1. Uluslararası 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitabı**, Antalya, 24-26 Kasım 2016, 77-81.

**TÜRK DİL KURUMU**, (TDK); **Dua nedir?**, [www.tdk.gov.tr/index.php?op](http://www.tdk.gov.tr/index.php?op), (11.11.2018)

**TÜTÜNCÜ**, Serpil; “Geleneksel, Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarına Genel Bir Bakış”, **Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları**, Türk Tabipleri Birliği Yayınları, Ankara, 2017, 11-53.

**UĞURLU**, İlknur; **Batı’dan Gelen Doğu Kökenli Akımlar ve Türkiye’deki Faaliyetleri**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Dinler Tarihi Bilim Dalı, Ankara, 2011.

**UP Lifers**; **Yeşil alanların insan sağlığına psikolojik ve fizyolojik etkileri**, <https://www.uplifers.com/yesil-alanlarin-insan-sagligina-psikolojik-ve-fizyolojik-etkileri/>, (22.02.19)

**ÜNLÜER**, Tolga; **Sağlık Çalışanlarında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (TAT) Yöntemlerinin Kullanım Sıklığı ve Bu Konudaki Bilgi, Tutum ve**

**Davranışlarının Araştırılması**, Tıpta Uzmanlık Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Askeri Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara, 2015.

**VANNIER**, Pierre; **Hemoapati**, Çev. Orhan Ülkülü, Fransız Üniversiteleri Yayınları, Ankara, 1976.

**YAHYAOĞLU**, Recai; **Tamamlayıcı Tıp Yöntemleriyle Mükemmel Sağlık**, Mozaik Yayınları, İstanbul, 2003.

**YALMAN**, Hakan; **Alternatif Tıp Yöntemleri**, 1. Baskı, İnsan Yayınları, İstanbul, 2004.

**YAŞAR**, Öznur; Sezer Er Güneri, «Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarının Primer Dismenorede Kullanımı», **1. Uluslararası 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi Bildiri Kitabı**, 24-26 Kasım 2016, 307-313.

**YAZGAN**, Erden Miray; **Eski Çin Felsefesi ve Mantık Anlayışı**, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Anabilim Dalı, İstanbul, 2009.

**YEŞİLADA**, Erdem; «Ottan Fitofarmasötiğe; Güncel Fitoterapi », **Mised (Türk Eczacıları Birliği Yayını/ Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi)**, Sayı: 27-28, (Mayıs 2012), 6-10.

**YILDIZ KEMER**, Duygu; **Pediyatrik Onkoloji Hastalarında Semptomlara Yönelik Kullanılan Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları**, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Antalya, 2015.

**YOGA**, Let Us Reason Ministries; **Yoga Today's Lifestyle For Health**, <http://www.letusreason.org/NAM1.htm>, (24.02.19)

**YÜKSEL**, Berk; **Paganizm**, <http://www.felsefetası.org/paganizm/>, (14.03.2019)

**ZEYBEK**, Ulvi; «Kokunun Gücü: Aromaterapi», **SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi**, Sayı 22, İlkbahar 2012, 64-65.

**ZEYBEK**, Ahmet Ulvi; «Aromaterapi ve Uygulama Alanları», **Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamalarına Uluslararası Bakış Konferansı Bildirisi**, T. C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 949, İstanbul, 7-8 Mart 2014, 99-100.

 <b>KONYA</b>	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü</b>	 <b>NECMETTİN ERBAKAN</b> <b>ÜNİVERSİTESİ</b> <b>KONYA</b> <b>SOSYAL BİLİMLER</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b>
---	--	--

### Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Hatice GERÇEKER	İmza:	
Doğum Yeri:	KONYA		
Doğum Tarihi:	22.11.1966		
Medeni Durumu:	BEKAR		

### Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	İsmet Paşa	İlkokul	Konya	1973/1978
Ortaöğretim	Konya İmam Hatip Lisesi	Ortaokul	Konya	1980/1983
Lise	Mehmet Akif Ersoy Lisesi	sözel	Konya	1993/Mayıs-Eylül, 1993
Lisans	Selçuk Üniversitesi	Fen Edebiyat Fak.Fizik Böl.	Konya	1995/1999 Eylül-Haziran
Yüksek Lisans	NEU İlahiyat	Din Sosyolojisi	Konya	2013/2019 Eylül-Haziran
Becerileri:	İngilizce (2 yıl kurs eğitimi; 1999- 2001) Arapça (3 yıl İmam Hatip lisesinde ortaokul seviyesinde) Osmanlıca (KOMEK 1. Seviye) Bilgisayar (3 ay kurs eğitimi 1999)			
İlgi Alanları:	Okuma ve öğrenme, din sosyolojisi edebiyat, filoloji, fizik,.matematik,			
İş Deneyimi:	Kombassan Holding; Medical 2000 A.Ş (AR-GE), ÜNİLAYER A.Ş (AR-GE), (1999/2001)			
Aldığı Ödüller:	Okul Birinciliği (1980-1981) İlköğretimde 5 yıl Teşekkür, Ortaöğretimde 6 dönem Takdirname, İngilizce kursunda ve iş yerinde sözlü tebrik.			

Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	Prof. Dr.Mehmet Akgül KMÜ Prof. Dr. Hidayet Işık, ÇOMÜ – İlahiyat Fak. Dr. Mediha Ürkmez
Tel:	0532 132 97 88
Adres	Gaziosmanpaşa mah. Başunal Sok. Narçiçeği ap. No: 5/3 Karatay/Konya

