

YÖRÜK KIZINDAN KADİM ŞİFA BİLGİLERİ

Bedeni Dengeleme

Yazan: Menekşe Girgin-Şadan Maraş Öymen

Editör: Kevser Aycan Aşkıım Saroğlu

Yayına hazırlayan: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2022 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Kasım 2022 / ISBN 978-625-8004-47-2

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı Atmaca

Sayfa uygulama: Yasemin Çatal

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Yörük Kızından
Kadim Şifa Bilgileri
Bedeni Dengeleme

Menekşe Girgin
Şadan Maraş Öymen

İçindekiler

Teşekkür	11
Önsöz.....	13
Anadolu enerjisi.....	15
Bedenin söyledikleri	17
Dört temel kuvvet	23
Doğanın mutluluğu bizim mutluluğumuzdur	27
Sevgi.....	29
İki büyük enerji.....	39
Yörüklerin şifalandırma teknikleri	45
Yörüklerde üreme ve doğum	49
Korkulardan, düşük enerjiden nasıl korunmalı?.....	66
Organlarımız	68
Baştan ayağa.....	82
Karın bölgesi	95
Bedendeki ağrıların nedenleri ve şifa yöntemleri	104
Uykusuzluk.....	115
Beden dengesi	116
Cilt güzelliği ve bakımı.....	118
Saç bakımı.....	125
İskeletimiz	127
Eller ve parmaklar	131
Ayaklar.....	133

Eklemler ve kırıklar.....	138
Beden hareketsiz olmaz.....	140
Sistemler	147
Ameliyat sırasında ve sonrasında uyum çalışması	149
Nasıl beslenelim?.....	151
Sebze ve meyvelerin hepsi bizim için	153
Mayalı gıdalar	163
Baklagiller ve kuruyemişler.....	166
Doğanın bize verdikleri.....	168
Gündelik gıdalar.....	170
Çaylar	174
Yağlar	183
Bedensel arınma reçeteleri	185
Bedene canlılık vermek için	189
Bedenimizin etrafındaki renkler	193
Günlerin renkleri	195
Nasıl şifalanıyoruz?.....	199
Bizden size hayatı kolaylaştıran ipuçları	202
Yörük kadını ve mor cepkenden Mor Çatı'ya.....	209
Sonsöz	211
Sonnot	213

Arkadaşlar gidip Toros Dağlarına bakınız; eğer orada bir tek Yörük çadırı görürseniz ve o çadırda bir duman tütüyorsa, şunu çok iyi biliniz ki, bu dünyada hiçbir güç ve kuvvet bizi asla yenemez.

M. Kemal Atatürk

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özđün olduğu unutulmamalıdır.

Bütün otlaklar, tepeler, dağlar eczanedir.

Paracelsus (1493-1541)

Teşekkür

Güzel Türkçesi ve yerinde uyarılarıyla metnimize hayat veren sevgili Sabâ Altınsay'a, olağanüstü estetik bakışıyla uygulamaları fotoğraflayan Lalehan Uysal'a, katkıları için Evrim Ermaniş, Züleyha Özkan, Seza Anet, Nazan Ortaç ve Ayça Örer'e, sabırla asistanlığımızı yürüten Süleyman Girgin'e, yapıcı duruş ve davranışlarıyla işimizin su gibi akmasını sağlayan mankenimiz Rana Alkan'a, kitabın basımı için çabalayan Handan Akdemir ve Kevser Aycan Aşkıım Saroğlu'na, son okumayı yapan Sema Çubukçu'ya, sonnotu yazan, en başından son ana kadar yılmadan uyarı ve katkıları sürdüren sevgili eşim Edip Emil Öymen'e gönülden teşekkür ederiz.

Önsöz

Menekşe Girgin insanlığa hizmet etmek üzere, kadim (tarihsel geçmişini olan, köklü) ruhsal bilgilerle donanmış olarak dünyaya gelmiş bir Yörük şifacısı. O, ruh kültürünü tamamlamış biri, şifa dağıtmak için dünyaya, bizlere gönderilmiş bir armağan.

Yakından tanıyanlar onun, doğa ve sağlıkla ilgili engin bilgisine şaşırır. İşte şimdi siz de bu kitapla beraber onun atalarından, kadim gelenekten getirdiği bilgeliği ve uygulamalarıyla tanışacak ve eminim siz de şaşıracaksınız.

Anadolu'da, modern tıp ilmi henüz yokken, şifacılık vardı. Yöresel şifacılar ya da Şamanlar Anadolu insanının hastalık ve dertlerine deva olurdu. İşte Menekşe Girgin de bu yöresel şifacılarından biri; şimdi o atalarından gelen, yüzyıllar boyunca nesillere aktarılmış şifacılık kültüründen, insan sağlığı için yararlı olacak bilgileri süzerek okurlarla paylaşmak istedi.

Şifacılık Anadolu'da halen varlığını sürdüren bir olgu.

İç Anadolu şifacıları bu bilgileri kullanıyorlar. Bu kültüre baktığımızda, bedenimizdeki doğal eczanemizin sonsuz bilgisine ulaşabiliriz. Menekşe Girgin, "Bir gün gelecek bedenimizdeki doğal ecza deposunu kullanma potansiyeline ulaşabileceğiz" diyor.

Menekşe Girgin'in şifa pratikleri, bedensel dengeleme uygulamaları ve şifalı bitkilerin bilmediğimiz kullanım çeşitlerini içeriyor.

Sevgili dostum Menekşe Girgin bana günler, haftalar ve aylar boyu uzun uzun bu bilgileri aktardı, anlattı; dinledim, anlamadım; tekrar sordum. Yazdım, okudum; tekrar sordum. Anlaşıyor

olması için titizlendim gerçekten. Kitabı hazırlarken bir nehir söyleşi sistematğinde çalıştık, ancak metni sınıflandırarak okura ulaştırmayı, böylece takibini ve anlaşılmasını kolaylaştırmak istedim. Umarım başarılı olmuşumdur. Kitabımız tüm okurlarımıza şifa olsun.

Şadan Maraş Öymen
İstanbul, Haziran 2022

Anadolu enerjisi

Merhaba dostlar,

Tüm bedenimize ve bedenimizi oluşturan organlarımıza sevgi yollayarak, teşekkür ederek başlayalım.

Şimdi aşağıdaki bölümü lütfen üç kez yüksek sesle okuyun:

Gördüğüm, duyduğum beni yormuyor. Üçüncü gözüm net görüyor. İnsanların her zaman iyi tarafını görüyorum. Beynim güzellikleri bedenime nakşediyor. Dilim hep iyilik söyler; kulaklarım hep iyilik duyar. Zihnimle bedenim arasındaki köprü sağlam.

Beynimi, bilincimi ve tüm bedenimi mükemmelen idare ettiği için seviyorum. İlişki içinde olduğum herkes beni anlıyor. Dostlarım, ailem beni anlıyor. İnsanlar beni anlıyor. Ben de onları anlıyorum.

Anlaşılmama izin veriyorum.

İş ilişkilerimde kimseye boyun eğmiyorum. Kimsenin bana boyun eğmesini beklemiyorum, istemiyorum.

Bedenim, dolaşım sistemim güçlü.

Bağıışıklık sistemim güçlü. Bağıışıklık sistemim güçlü. Bağıışıklık sistemim güçlü.

Akciğerlerim sağlıklı, güçlü. Bedenimde dolaşım sistemim güçlü. Sıkılmalarım, bunalmalarımınla damarlarımı daraltmıyorum. Damarlarım açık ve sağlıklı. Kalbim sağlıklı. Kalbimi seviyorum, sonsuz sevgiyi bana hissettirdiği için.

Midem çok değerli; yediklerimi öğütüp faaliyete geçirdiği için. Çaresiz kaldığımda çare ürettiği için safrakesem çok değerli. Onu seviyorum. Toksinlerimi attığı, öfkeyi içinde barındırmadığı, bedenime sağlık verdiği için karaciğerimi seviyorum. Ona, "Ne olur yağlanma, seni se-

viyorum” diyorum. Dalağıma, bana annelik duygusunu yaşattığı için teşekkür ediyorum.

Bağırsaklarım! Atıkları bedenimde tutmayıp boőalttıđınız için sizi seviyorum. Pankreasım! Hassas hizmetinden dolayı sana teşekkür ediyorum. Böbreklerim! Yorgunluğumu bana duyurmadığınız, kaliteli sıvıyı sistemime aldığınız, süzdüğünüz ve fazla olanı atarak beni hafiflettiğiniz, őifalandırdıđınız için sizi seviyorum. Korkuları bende tutmamanızı dilerim. Sevgili adrenalin bezlerim! Hormonlarımı dengede tuttuğunuz için sizi seviyorum. Yumurtalıklarım! Sizi seviyorum (kadınsanız) kadınlığımı, (erkekseniz) erkekliğimi seviyorum. Çok değerlisiniz!

Sistemime hayat veren beyaz, kırmızı kan hücrelerim! Bana cansuyu olduğunuz için kıymetlisiniz. Beden fabrikamın her çarkını yerli yerinde ve bütün iőçileri mükemmelen çalıőtırdıđınız için sizi seviyorum.

Kollarım, ellerim! Bana dokunmayı, sarılmayı, kucaklamayı verdiğiniz için sizleri seviyorum.

Ayaklarım! Beni istediğim yere ulaőtırdıđınız, daima ileri adım atmamı sağladığınız için sizi seviyorum. Günahımı, sevabımı, tüm yükümü taőıdıđınız için sizi seviyorum. Kaba etlerimi seviyorum. İőketimi rahat ettirdiğiniz için.

Bacaklarım, ayaklarım! Geçmiőe takılıp kalmadığınız ve beni taőıdıđınız için sizleri seviyorum.

Benim güzel vücudum! Benim sevgili bedenim! Sevgili hücrelerim! Sizi seviyor ve anlıyorum. Size, sonsuz kere teşekkür ederim. Teşekkür ederim.

Menekşe Girgin

Bedenin söyledikleri

Dünya kabuğu değişiyor; yeni bir dünya doğuyor. Öyle bir zamana geleceğiz ki birbirini sadece göz temasıyla anlayan, konuşmadan, telepatiyle anlaşılan insanlar çoğalacak. Farklı bir enerji, farklı bir ışık gelecek. İnsanlar daha bilgili ve bilge olacak. Önümüzdeki günler, böyle bir dünyaya hazırlanmamız gerektiğinin müjdesini verecek. Salgınla altüst olan dünya düzeni, sahip olduklarımızın ne kadar kıymetli olduğunu düşündürdü bize. Temiz hava solumak, dostlarla, sevdiklerimizle bir araya gelmek, seyahat etmek...

Salgın sonrası çoğumuz, yaşamın verdiklerinin değerini daha çok idrak edecek ve kıymet bilme bilincine ulaşarak sonsuz şükürde kalmayı seçeceğiz. İdrak ve bilinç kazanan insanın yükselmesine tanık olacağız.

Dünyadaki tüm şifacılar önemli görevler düşüyor. Ben bir Anadolu şifacısı, bir Yörük kadını olarak insanın büyük kuvvete sahip olduğunu ve bunu yansıttığını biliyorum. Ben enerjiyi bana gelen danışanlara dokunarak ölçerim. Gelen kişinin enerjisi fazla yüksekse, o enerji bedeninin belli bir bölgesinde toplandıysa, o enerjiyi bütün bedene dağıtır, dengelerim. Eğer enerji eksikse, yeterli değilse çeşitli atalardan gelen bilgim ve yöntemlerimle enerji yüklerim. Danışanlarım böylece dengeye ulaşır. Dengeye kavuşan kişinin yaşamı doğallıkla akar.

Bedenin dilini çözdüğümüzde, onun bize ne söylediğini anladığımızda beden bize tüm sorularımızın cevabını verir.

Beden dilimizi anladığımızda, dengemizi kurabiliriz. Beden sağlığımız için tüm organların dengede olması çok önemlidir.

Bedeni bir şehir gibi düşünürüm. Şehri ise, şebeke cereyanının akışını sağlamaya çalışmak gibi tarif ederim. Bizim şifacılığımızın özeti, bedenin enerjisini algılayabilmemizdir. Bedenin manyetik alanını düzenleyerek dengeye ulaşmasını sağlamayı amaçlarız. Dengeye ulaşanlar, sorunlu dönemdeki sıkıntılarını zaman içinde unuturlar.

Bedenimiz bebek gibidir; hassastır. Hangi olayın bizi ne kadar derinden etkilediğini bilemeyiz. Kaza, sevgisizlik, hüznün, şok gibi olumsuz hatıralarımız ile sevinç, mutluluk, gurur, iftihar gibi olumlu duygular taşıyan deneyimlerimizi bohçalayıp bedenimizin bir yerine asarız. Bu enerji yüküdür. İşte atalarımızdan bugüne bizler, aile çevremizdeki olumsuz hatıraların yüklerini hafifletmek ve yok etmek için çalışırız. Olumlu duygu ve düşüncelerin bedendeki etkilerini çoğaltmayı hedefleriz. Bir başka deyişle, yaptığımız bu işe, “bohçaları boşaltmak ve geriye kalanı dengelemeye çalışmak” diyebiliriz.

Tüm doğa dengededir

Yaratılış ve doğa dengededir. İnsan bozar.

Şehir insanı doğadan uzaklaştıkça kendi kendine yetme kabiliyetini kaybediyor ve doğayı artık sadece manzara olarak görmeye başlıyor. Oysa doğa her zaman insanı kucaklar. Şifa ise Allah'ın hediyesidir; sonradan şifacı olunmaz. Şifa hediyesiyle doğanlar, bu özelliği insanlığın faydası için kullanmalıdır.

Akarsuyun yanında olmak, yağmur sonrası toprağı koklamak bizi şifalandırır. Şifa çalışması yapmaya niyetlenenlerin, hem doğaya hem kendine hem çevreye hem tüm insanlara karşı samimi, dürüst, art niyetsiz, eli açık, iyi bir insan olması gerekir. Şifacılar, Allah'ın yarattığı tüm canlılara özveriyle hizmet için doğaya söz verirler.

Şifa uygulamasına başlarken, derman arayanla tek beden olduğumuzun sinyalini veririm danışanıma. Beynim yapar bunu. Onunla birlikte birer litrelik iki kova suyken, iki litrelik bir kova su haline geliriz.

Derman arayanın durumunu anlamak için beden testi yaptım. Dokunarak yaptığım bir ölçümlemedir bu. Enerjisini düşük bulduğum sorunlu organ, bizim kültürümüzde neyi temsil ediyorsa ona eğilir, çalışma başlatırım. Bu, Anadolu'da yüzyıllardır uygulanan şifa yöntemidir. Nasıl olduğunu bu kitapta çeşitli şekillerde anlatmaya çalışıyorum. Buna "telkin" diyebiliriz, "şifacılık" diyebiliriz. Önemli olan "bilgi"dir ve bilgi, bu "iş" in nasıl yapıldığıdır. Bilgiyi paylaşarak herkesin yararına sunmak ise sorumluluktur; benim sorumluluğum da o nedenle bu kitabı yazmak oldu.

Şifacının dürüst olma, doğaya karşı, ihtiyacı olana karşı cömert olma sorumluluğu vardır. Sevgiyi sadece insanlara değil bütün canlılara, tüm mevcudata vermeyi görev biliriz. Bütün bu sevginin temeli "ilahi sevgi" enerjisidir.

Şimdi inanması zor gelebilir ama yaşamı devam ettiren enerji, sevgidir. Bir ağaç kurumaya niyet ettiyse, o ağaca sarılıp sevgimizi aktarabilirsek, gerçekten aktarabilirsek, o ağaç tekrar yeşerebilir.

Şifa gücü, sevgi ve olumlu düşünce güçlü bir manyetik alan yaratır. Biz şifayı da bu manyetik alanın gücüyle gerçekleştiririz. Bu manyetik alanda bazen elektronik cihazlar etkilenebilir, kilitlenebilir ya da kilitlenmesi açılabilir.

İnsan doğanın dengesini önemsemezse, ormanları yok etmezse, denizleri doldurmasa, doğanın dengesiyle oynamasa hiçbir sıkıntımız olmazdı. Doğanın dengesini bozmamayı öğrenebilirsek, yaşadığımız yerin ve kendimizin enerji alanımızı temizleyebilirsek, gökyüzü ve bulutlara baktığımızda zihnen yükselebiliriz. Devamlı yukarıya baktığımız için zamanla kalbimizdeki daralma ve sıkıntı gökyüzünün ışığıyla yukarıya çekilir, yerine huzur ve şifa dolar.

Ben sık sık şöyle yakarırım: "Benim kalbimdeki sevgiyi herkesin kalbine yerleştire Allahım."

Nazar, negatif enerji tüm dengeyi bozar

Nazar aslında olumsuz enerji ve olumsuz enerjiyle beslenmek demektir. Olumsuz enerjiyle beslenen kişiler, huzurlu bir eve girdiğinde mekânın enerji alanına etki ederler. Büyüklerimiz "Evinin

temiz tut misafir gelir, bedenini temiz tut Azrail gelir” derlerdi. Biz Yörükler, onun için evlerimizi sirkeli ve tuzlu suyla devamlı temizleriz ki bu tür insanlar evimize geldiğinde ortamın enerjisini kirletmesin.

Bu yapılmazsa o kişinin olumsuz enerjisi evde kalır ve hane içinde anlamsız şeyler yüzünden tartışmalar başlar ve sürer. Bunun adına nazar da diyebilirsiniz, olumsuzluk veya kirli enerji de.

Çoğumuz farkında olmadan, negatif enerji yüklü uğraşlarla vakit geçiriyoruz. Örneğin, dedikodu yapıyoruz. Hiçbir şey yapmadan boşa zaman geçirmek, sövmek, beddua etmek, hatta bunları düşünmek, evimizin enerjisini ve kendi enerji alanımızı kirletir. Rahatlamak için en etkili çözüm sirkeli ve tuzlu suyla temizlenmektir.

Evin köşelerine küçük tasların içine kaya tuzu koyup bırakabilirsiniz. Kendi kendine arınır. Her olumsuzluğa karşı evinizi de bedeninizi sirkeyle yıkayabilirsiniz, silebilirsiniz. Bu temizliği yaptıktan sonra, negatif etki edecek olaylardan etkilenmezsiniz.

Huzurlu insan, başkalarının başarısında, sağlığında, yeni bir mal mülk edindiğinde, kendine almış gibi sevinen, hatta daha çok sevinen insandır.

Metal bir elbise giydiğinizi düşünün

Bazen kimilerinin olumsuz bakışlarını üzerimizde hissederiz. Bu bakışlar, geçmişte yaşadığımız tatsız, bize kendimizi kötü hissettiren bazı olayları hatırlatabilir ve bu hatırlayışla birlikte o anda bütün pozitif hislerimizi kaybedebiliriz. Kalabalık içine girmeden önce kendimizi korumaya almayı öneririm. “Nasıl?” dersiniz; tepeden turnağa metal bir elbise giydiğinizi düşünün ve ayaklarınızdan başlayarak başınıza kadar o elbisenin fermuarını çekin. Çekerken hem düşünsel olarak hem yüksek sesle, “Tüm olumsuzluklara kapalıyım. İyiliğe açığım” diyerek, kendinizi olumsuz enerjiye kapatın. Bunu düşünceyle niyet ederek yapmak önemlidir.

Özellikle büyük şehirlerde yaşıyorsak evden çıkmadan “Kalabalıkta rahatım. Bütün iyilikleri bedenime, zihnime yerleştiriyoy-