

Poster Sunum/Poster Presentation

P-001 Doğum Öncesi Ho'oponopono Öğretisinin Kullanımı

Gülhan SOKULLU¹

Use of Prenatal Ho'oponopono Teaching

ÖZ

Atalarımız, hayatın anlamı ve arayışları ile ilgili sorgulamaları ve ters giden durumlar olduğunda bunlar için arayış yolunda insanlığa birçok yöntem bırakmışlardır. İnsanlar duygusal anlamda iyi hissetme arayışlarını buldukları yöntemlerle halletmeye çalışmışlar. Ho'oponopono, Hawaiiilerin atalarından kalan bir sanat, felsefe, şifalanma, arınma ve dönüşüm tekniğidir. Bu teknik, hatalı kalıpları temizleyerek gerçek kimliklerin ortaya çıkmasını, sorundan özgürleşmeyi sağlayan bir yöntem olarak belirtilmektedir. Kadim Hawai öğretisi Ho'oponopono'yu basitçe ifade etmek gerekirse "doğrusunu yap" ya da "bir hatayı düzelt" demektir. Bu eski öğretiyi ışığa çıkaran ve dünyaya hediye eden Mornnah Nalamaku Simeona'dır. Joe Vitale'nin kaleme aldığı "Zero Limit" adlı kitabında bu tekniğe yer verilmiştir. Bu kitap Psikiyatri kliniğindeki bir koğuş dolusu akıl hastası suçlunun, iyileşmelerine yardımcı olan psikolog Dr. İheleaka Hew Len ve Ho'oponopono Öğretisi hakkındadır. Bu öğretilerde kabullenmek, arınmak, şifalanmak ve her şeyin sorumluluğunu almak vardır. Suçlamak değil, daha şeffaf bakmak. Olduğu haliyle kabul etmek, kendinle barışmak, kendini sevmek ve beklentileri salıvermek vardır. Yaşama iç huzur ve barış getirilirse herkes ve evren bundan nasibini alır ve uygulamanın amaçlarından biri de budur. Tıpkı telefonların görünmez bir enerji dalgalarıyla bağlı olduğu gibi, insanların sezgisel bir bağlılığı var. Ruh görünmüyor ama hissedilip deneyimlenmektedir. Uzaktaki insanlarla görünmez bir bağ vardır. Kişi, rahatsız eden durumlarla karşılaştığında bunun nereden kaynaklandığını biliyor ya da bilmiyor olabilir. Bu; atalardan, bir reklamdan, bir filmde veya karşısındaki bir görüntü ya da konuşmadan kaynaklanabilir. Yöntemi kullanırken "Seni seviyorum", "Özür dilerim", "Lütfen beni affet", "Teşekkür ederim." cümleleri kullanılmaktadır. Bu sözcükler kişinin kendisine, bu duruma ayna olan kendini fark ettiren soruna ve aynı zamanda neye inanıyorsa ona söylenir. Bu inancı kişi nasıl tanımlıyorsa; bir üst akıl, yüksek benlik, evren, sistem veya kişinin inandığı ilahi güçtür. Gebelik ve doğum öncesi yapılacak bu çalışma ile gebelikte, doğum ve emzirme sürecinde yaşanan olumsuz durumlarda bir baş etme yöntemi olarak sunulması, yaşanan durumlara direnç yerine, akışta kalması açısından çözüme yönelik farkındalık sağlayacaktır. Geçmişten gelen doğum korkusu, doğumda sorumluluk alma ile doğuma giren herkes için bu durum paylaşılmış ve şifalanma sürecini başlatmış olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Doğuma hazırlık, gebelik, doğum, ho'oponopono.

ABSTRACT

Our ancestors left many methods to humanity on the way to search for the meaning of life and its quests, and when things went wrong. People have tried to deal with their quest for emotional well-being with the methods they have come up with. Ho'oponopono is an art, philosophy, healing, purification and transformation technique inherited from the ancestors of the Hawaiians. This technique is stated as a method that enables the emergence of real identities by clearing faulty patterns and liberation from the problem. The ancient Hawaiian teaching of Ho'oponopono simply means "do it right" or "correct a mistake". It is Mornnah Nalamaku Simeona who brings this ancient teaching to light and gives it to the world. This technique is included in Joe Vitale's book "Zero Limit". This book is about psychologist Dr. Iheleaka Hew Len and the Ho'oponopono Teaching who helped a ward full of mentally ill criminals in a Psychiatric clinic recover. In this teaching, there is acceptance, purification, healing and taking responsibility for everything. Not to blame, but to look more transparently. There is acceptance as it is, making peace with yourself, loving yourself and releasing expectations. If inner peace and tranquility are brought to life, everyone and the universe will get their share, and this is one of the purposes of the practice. Just as phones are connected by invisible waves of energy, people have an intuitive attachment. The soul is not seen, but felt and experienced. There is an invisible bond with people far away. When the person encounters disturbing situations, he may or may not know where it comes from. This; It can be caused by ancestors, an advertisement, a movie, or an image or speech opposite it. While using the method, the sentences "I love you", "I'm sorry", "Please forgive me", "Thank you" are used. These words are said to the person himself, to the self-recognizing problem that mirrors this situation, and also to what he believes. However he defines it; is a higher mind, higher self, universe, system, or divine power that one believes in. Presenting it as a coping method in adverse situations experienced during pregnancy, birth and breastfeeding with this study to be carried out before pregnancy and birth will provide awareness for the solution in terms of staying in the flow instead of resisting the experienced situations. The fear of birth from the past, taking responsibility at birth, and this situation will be shared and started the healing process for everyone who enters the birth.

Keywords: Preparation for birth, pregnancy, birth, ho'oponopono.

¹ **Sorumlu Yazar;** Uzman Ebe Gülde Yaşam Atölyesi, İzmir, Türkiye. **e-mail:** gulhansokullu@gmail.com **ORCID ID:** 0000-0003-0982-6549

Atıf/Citation: Sokullu, G. (2023). Doğum öncesi ho'oponopono öğretisinin kullanımı. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 9 (Özel Sayı-1);86-89

GİRİŞ

Atalarımızın eskiden beri hayatın anlamı ve arayışları ile ilgili sorgulamaları olmuş, ters giden durumlar olduğunda bunlar için arayış yolunda bize birçok yöntem bırakmışlardır. Eskilerden bugünlere problem çözme ile ilgili ritüeller, dualar, ayinler, içine dönme gibi yöntemler kullanmışlardır (Çay, 2022). Her kültür bazı tabu ve ritüellere sahiptir. Ritüeller bireyin rahatını korumak, kabul görmek ve kültüre dahil olabilmek için yaptıkları uygulamalardır (Öz, 2004). İnsanlar duygusal anlamda iyi hissetme arayışlarını buldukları yöntemlerle iyi hissetmeye ve sorunu çözmeye çalışmışlardır. Bu anlamda bakınca doğadan, seslerden, renklerden, kıyafetlerden, meditasyondan, vücudun meridyen noktalarından, olumlamalardan, gözünün önünde yapılan imajinasyon çalışmalarından, yazmaktan, sembollerden, nefesten, oruçtan, suyun şifalandırıcı gücünden ve dine ait diğer uygulamalardan, sülük, hacamat ve dünyanın birçok yerinde kullanılan bunlara eklenebilecek sayısız teknikleri kullanmışlardır.

Sağlığa bütüncül açıdan bakıldığında günümüzde “bütüncül sağlık” ile bireyin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal olarak bir bütün olduğu, her bireyin birbirinden farklı olarak ailesi, çevresi ve toplumla bir bütün olduğu ve sağlık ve hastalığın birbirinden ayrı olarak düşünülemeyeceği vurgulanmaktadır (Öz,2004). Stres ve stresle yaşamın beden ve ruhsal üzerindeki etkilerini gösteren birçok araştırma ve bilgi mevcuttur. Stres altındaki birey bazı duygular yaşar. Bireyin engellenmeye karşı geliştirdiği duygu kızgınlıktır. Kızgınlık duygusu genellikle bireyi atılım yapmaya ya da saldırgan davranışlara yöneltilir. Eğer birey, sıklıkla engellenmelerle karşılaşır, kızgınlık duygusu düşmanlık duygusuna dönüşebilir. Kızgınlık ve düşmanlık duyguları yönetilmesi en güç duygulardır. Ayrıca, stres altındaki birey yetersizlik, güvensizlik, değersizlik ve terk edilmişlik duyguları da yaşayabilir (Yıldırım, 1991). Hayatımızı kolaylaştıracak teknolojiye ve imkanlara sahip olsak da insanların, içsel anlamda kendini yeterli olması gerektiği kadar huzurlu olamadıkları görülmektedir. Affedemediğimiz durum ve kişilerin hatırası hayatımızda gölge gibi bizi takip ediyor. Bir şeyleri olduğu haliyle kabul etmediğimizde bu etkileri hala hayatımızda hissediyoruz (Çay, 2022). Kişi yaşadıklarını dile döktüğünde beyin sanki o anı yeniden yaşatıyormuş gibi strese girebilmekte ve stres hormonlarını aktive edebilmektedir. Buradan geçmişte yaşanan durumların aslında hala fiziksel bedeni etkilediği fark edilmektedir. Zaman zaman bu yaşanan durumlar döngüler halinde kişinin hayatına eşlik edebilmektedir. Burada bilinçaltı geçmiş yaşantılardan, ataların yaşadığı durumlardan, toplum bilincinden, dünya bilincinden ve evrensel bilinçten etkilenmektedir.

İnsanlar sezgisel ve ruhsal varlıklardır. Hepimiz ana bilgisayara bağlı gibi birbirimize görünmez bağlarla bağlıyız. Bilim bunlarla ilgili testler yapmakta ve her gün epigenetik ve nörobilim dünyası bize bu bilgileri sunmaktadır. Bu bağlantıyı telefonların kablosuz birbirine bağlı olması gibi bir durum gibi de düşünebilir. Yakında olmadığımız kişilere sevgi gönderme, enerji gönderme, şifa gönderme ya da kalben dua ettiğimizde etkilerini hissedebiliriz. Sezgilerimizle bazen de bazı olayları sezebiliyoruz (Dal, 2022).

Kadim Hawaii öğretisi Ho’oponopono Öğretisi: İşleri doğru bir şekilde yoluna koymak, bir şeyleri doğru yapmak olarak tanımlanmaktadır. Ho’oponopono Hawaiiilerin atalarından kalan bir sanat, felsefe, şifalanma, arınma ve dönüşüm tekniğidir. Bazı inançlara göre, kişi başka insanların günahını kendisinin çektiğine inanmaktadır. Bu öğreti, ikilemin bırakıldığı çözümün ve şifanın bütüne olması için uygulanan bir yöntemdir (Çay, 2022). Ho’oponopono’nun bir başka tanımı ise “Ho’oponopono Tanrısal düşüncelerin, kelimelerin, faaliyetlerin ve hareketlerin etkisiyle içinizdeki zehirli enerjilerin temizlenme sürecidir (Dal, 2022)”

Başımıza gelenleri nasıl değerlendiriyoruz, doğru değerlendiriyor muyuz? Yapıcı şekilde mi, yoksa suçlu mu arıyoruz? Kişi kendini suçladığı zaman kendisini kurban gibi hissedebilmektedir. Bu duygularla kişiler yerler değişir, döngüler devam eder, duygular aynı kalır. Bu yöntem bu döngüyü kırmayı öğretmektedir. Bu öğretilerde sorumluluk almak, kabullenmek, arınmak, şifalanmak her şeyin sorumluluğunu almak vardır. Kendini suçlamak değil sorumluluk almak. Bu öğretilerde hayatta gördüğü her şeyin sorumluluğunu almak, hayatta olan biten her şeye daha şeffaf bakmak anlatılmaktadır (Çay, 2022).

Kişinin hayatında olan biten her şeyin sorumluluğunu almak demek; tüm negatifliğin, tüm sorunların nedeni ben miyim, suçlu kim, kurban kim demek değildir (Çay, 2022). Mevlana’nın dediği gibi kişinin gördükleri ayna görevi misali kişiye bir şeyler anlatmaya çalışmaktadır. Olduğu haliyle kabul etmek. Sadece burada bilinçli ya da bilinçsiz seçimlerin sorumluluğunu almak. Duygusal özgürleşmek demektir. Önce hayatta yaşanan durumların sorumluluğunu almaktan bahsedilmektedir. Bu farkındalık iyileşmenin kapılarını da açıyor. Yoksa reddettiğinde sürekli başkalarını suçladığında sorun iyileşmiyor.

Ali gidecek Ayşe gelecek, topu başkalarına atmaktan vazgeçene, sorumluluk alana kadar bu böyle gidecek. Kişinin kendisine bir kurban olarak yaklaşmamasını anlatan bir yöntemdir. Bunlar benim başıma neden geliyor, sorusu suçlayıcı, yargılayıcıdır. Nasıl sorusunu

sorarak hayatımı tekrar bir şeyleri yoluna nasıl koyabilirim, nasıl düzene koyacağım, nasıl yeniden başlayacağım? (Çay, 2022) Gebelik dönemi öncesi bu öğreti kullandığında gebelikte yaşanan veya geçmişin etkilerini hafifletmek, olaylara bakış açısında çeşitlilik sağlayabilir. Gebelikte yaşanan stres durumunun fetüs üzerindeki etkisini azaltabilir. Aynı şekilde sağlık çalışanları da bu yöntemi kullandığında iletişim ve stres yaratan durumların azaltılması mümkün olabilir. Özünde affetmek ve serbest bırakmakla yeni esinlenmelere kişi kendini açar. Probleme değil çözüme odaklanılır.

Stresle ilgili olay şudur ki, stres beyinde oldukça kötü kimyasallar üretir ve uzun vadede bu kimyasallar kişiye zarar verebilir. Ayrıca iş yerindeki, evdeki ve hemen hemen tüm yaşam alanlarındaki performansla etki eder (Hoobyar, Dotz ve Sanders, 2021). Düşünceyi bir tohum olarak düşünün. Ekilen bu tohumlar hayatta kişinin karşısına çıkmaya başlar. Niyetler ve korkular bir tohumdur. Kişi suçlamayı düşünüyorsa, bu tohumlar ağaç gibi bu meyveleri verecektir (Dal, 2022).

Farkında bile olunmayan zaman dilimlerinde bilinçaltındaki kayıtlı programların hayatı olumlu ya da nasıl olumsuz etkilediği gözden kaçabilmektedir. Kişiyi başka insanların varlığı, eleştirisi, düşüncesi, sosyal medyada gördüğü bir haber, hatta reklamlar bile etkileyebilmektedir. Ho'oponopono öğretisi bir şeyleri doğru şekilde yola koymaya imkan verir. Sorumluluk almaya, fark etmeye başladığında her şeyin bir birine entegre olduğunu düşünmeye başladığında kişi özgürleşmeye, duygusal anlamda kendisini daha iyi hissetmeye başlayabilmektedir. Bu öğretiyi, kişinin dışarıda gördüğü herkesin bir ayna olduğunu ve kişinin içinde olanı yansıttığını söylemektedir. İnsanların ayna gibi birbirine ışık tuttuğunu, birbirine yol gösteriyor olduğunu, kişi başkasına karşı bir öfke duyuyorsa bu kişide olan parçayı gösterdiği ifade edilmektedir (Dal, 2022). Eski Hawaii'lilere göre, hatalar geçmişin acı veren anlarıyla zehirlenen düşünceler yüzünden ortaya çıkar. Ho'oponopono dengesizliğe ve hastalığa neden olan bu acı veren düşüncelerin ya da enerjisini ortadan kaldırmanın bir yoludur. Yaşamdaki tüm problemlerin ana nedeni olarak beyinden bir çıktı alamamak olduğu da bildirilmektedir (Çay, 2022). Aynı zamanda yaşamda olup biten, kişiyi etkileyen, rahatsız eden her şeyin, zihinleri tutsak eden bilinçaltındaki programlardan ve anılardan kaynaklandığı da bildirilmektedir (Vitale, 2012).

Ho'oponopono tarihçesi; Self I Dentity Ho'oponopono'nun yaratıcısı Mornnah Nalamaku Simeona'dır. "Huzur benimle başlar" sözüyle huzurun kişiden etrafa yayıldığını anlatmak istemiştir. İlk zamanlar bu öğretiyi problemin çözümü için problemi yaşayan tüm köylüler arasında yüzleşme ve karşılıklı

yapılarak uygulanmış olup sonradan kişinin tek başına uygulayacağı bir yöntem olarak revize edilmiştir. 1982 yılında Dr. İheleaka Hew Len, Mornnah tarafından eğitim almış ve 10 yıl boyunca birlikte çalışmışlardır. Joe Vitale, Zero limit adlı kitabında bu tekniğe yer vermiştir (Vitale, 2012).

Bir koğuş dolusu akıl hastası suçlunun, onları profesyonel olarak görmediği halde iyileşmelerine yardımcı olan bir psikolog hakkındaydı. Alışılmadık bir Hawai Metodu kullanmıştı. Hastaların sorunlarından %100 sorumlu olmaktan bahsedilen bu kitapta Dr Hew Len hasta dosyalarına bakarak içinde hissettiği duyguları üzerinde bu tekniği kullanarak iyileşme sağlamıştır. Dr Hew Len Dünya çapında birçok ülkeyi ziyaret ederek bu yöntemi herkese ulaştırmaya çalışmış uzman bir psikologdur. Dr. Hew Len'e göre; sorunlarını bilinçaltında tekrar eden hatıralardır. Kişi dünyevi olarak rahatsız edici şeyi yok sayarak kendini bir bakıma güvende hisseder ama bu devede kuru örneği gibidir. Başını kuma görüp tehlikeden kurtulduğunu sanır. Bu, insanın kendini aldatma yöntemlerinden biridir (Tarhan, 2016).

Ho'oponopono dengesizliğe ve hastalığa neden olan bu acı veren düşüncelerin ya da enerjisini ortadan kaldırmanın bir yoludur (Vitale, 2012). Kadim Hawai öğretisi Ho'oponopono öğretisi, kişinin karşısına çıkacak tüm sorunlarda kullanabileceği bir kapıdır. Bu kapıdan geçmek için birinden yardım almadan içine, iç dünyasına bir bakışa geçiyor. Bu öğretiyi geçmiş anıları, kalıpları temizliyor, bilinçaltı yüklerini temizliyor, ağırlıkları yani geçmişten gelen yüklerden arınarak, onları bırakarak, kişinin içindeki güce getiriyor. Maddi ve manevi sorunlardan arınarak bir üst konuma geçmeyi, tekamülü sağlıyor (Dal, 2022).

Bu yöntemde diğer kadim öğretiler gibi hiçlik noktasından bahseder. Sıfır sınır hiçbir şeyin var olmadığı ama her şeyin mümkün olduğu sıfır konumuna geri dönmek üzerinedir. Sıfır konumunda düşünceler, kelimeler, eylemler, hatıralar, programlar, inançlar ya da herhangi bir şey yoktur. Sadece hiçlik vardır. Burada öfke, kin ya da affedecek kişi yoktur. Bilinç, bilinçaltı, üstbenlik kendi içinde birlik ve beraberlik oluşturmaktır.

Kullanım alanları; günlük yaşamda kişinin karşısına çıkan ya da çıkabilecek her türlü sorunda kolayca kullanılabilir. Eşle ilişkilerde, anne- baba ilişkilerinde, çocuk ilişkilerinde, komşu arkadaş ilişkilerinde, gebelikte, doğumda, emzirme ile olumsuz anı ve durumlarda bu yöntemle dönüştürmeye başla. Ve sonrasında gelen esinlenmeye, fikirlere dikkatini ver.

YÖNTEM

Kimseyi suçlamadan ve yargılamadan sadece kişi kendi enerjisini özgürleştirmeye ve şifalandırmaya, serbest bırakmaya niyet ve talep eder. Sakin ve rahat bir ortamda eller ister serbest, ister kalbin üzerinde, nefeslerle tüm bedeni rahatlatır. Yaşadığı olumsuz durumun kendinde yansıyan parçasına teşekkür eder. Onu fark ettiği için, kendisini farketmediği için bu yansımaya teşekkür eder. Bu yansıyan parçanın kendinden daha üst olan yüksek benliğinden temizlenmesini, şifalanmasını talep eder. Sonra bu dört kısa cümleyi istediği kadar ya da en az üç kez tekrar eder. Seni seviyorum. Özür dilerim. Lütfen beni affet. Teşekkür ederim. Bu söylediklerinin biri kendine, biri evrene (yaratıcıya), birini de yansıyan durumuna söylemektedir.

Tekniğin işe yaradığını nasıl anlaşılacak? İç huzur, güçlenmek, başkalarını yargılamayı bırakmak. Enerji kişiye kalıyor. Birlik düşüncesine geçiliyor. Hafiflemek, arındıkça yüklerden kurtulmak, bilinç seviyesi yükseliyor ve olaylara bakış açısı değişiyor (Dal, 2022)

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu yöntemin gebelerde ve sağlık çalışanlarında kullanılarak, bilimsel düzeyde etkinliğini ölçmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Gebelik ve doğum öncesi yapılacak bu çalışma ile gebelikte, doğum ve emzirme sürecinde yaşanan olumsuz durumlarda bir baş etme yöntemi olarak sunulabilir. Doğum öncesi yapılacak bu çalışma ile gebelerin, gebelikte yaşayacağı durumlarda bir baş etme yöntemi olarak sunulması, doğum ve emzirme sürecinde akışta kalınması açısından büyük yararlar sağlayabilir. Stresten en az şekilde etkilenme ve mevcut durumun kabule geçişin vücudun biyokimyasal ve hormonal dengeyi ve yaşamın bir parçası olan doğumun kendi hatıralarıyla diğer hatıralardan ayıran bir duruma getirebilir. Kadınlar, doğumda yaşadığı dirençleri azaltarak doğuma katılımlar artabilir. Bununla birlikte geçmişten gelen doğum korkusu, yaşanacak diğer durumlar ile doğumda sorumluluk almayla birlikte doğuma giren herkes için bu sorumluluk paylaşılabilir. Bu felsefe ve öğreti yeni bir doğum anlayışını getirme potansiyelini içerir mi? Ho'oponopono ile hastaların sorunlarından %100 sorumlu olmak. Bu öğreti doğumlarda sağlık personelinin kurtarıcı rolünden çıkarıp bütünü şifalandığı doğumlara geçmeyi mümkün kılabilir mi?

KAYNAKLAR

Bulhas, Y. (2018). Reiki 1 ve ho'oponopono eğitim notları. İzmir.

- Çay, M. (2022). Ho'oponopono eğitim notları. <https://www.udemy.com/>
- Dal, S. (2022). Ho'oponopono eğitim notları. <https://www.udemy.com/>
- Hoobyar, T., Dotz, T. & Sanders, S. (2021). NLP zihin kullanma gücü (Çev. Merve K). İstanbul:Ezgi Mat. Teks ve Porselen İnş. San. Tic.Ltd.Şti.
- Öz F. (2004). Sağlık alanında temel kavramlar. p 6-16. Ankara: İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ.
- Tarhan, N. (2016). Mesnevi terapi (12. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Vitale, J. & Len, I. H. (2012). Zero limit (Edit. Gamze B). İstanbul: Alioğlu Matbaası.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6, 175-189.