

## **Hasan Ali Nogay**

### **Sufi Terapi ve Bilinçli Hipnoz**

Tasavvufun esas amacı, güzel ve iyi olan bütün özelliklere sahip çıkmak; çirkin ve kötü olanların bağlarından özgürleşmektir. Tasavvufi (Sufi) yaklaşım, kişinin kalp, zihin, psişik ve fiziksel dengesini, sağlar.

Aslında transpersonel psikoloji ile tasavvufun kesiştiği pek çok nokta vardır. Tasavvuf ve psikoterapinin en temel amacı, insanı acıdan kurtarmaktır. Her ikisi de insanın, daha üst bir bilinç düzeyine çıkabileceği realitesi üzerine kuruludur. Zaman ve mekan dahil, bu dünyaya ait tüm bağımlılıklardan (masiva; göbek bağı?) kurtulan zihnin, yüce bir aşkınlık ve bütünlük duygusuna erişeceği 'bilgisi' her ikisinde de vardır. Sufiler için öngörülen nefsin arındırılması; kendini bilme, manevi arınma yolu olan seyri süluk ve ahlakın güzelleştirilmesi süreçleri, sufi terapinin de önemli bir basamağını oluşturmaktadır. Psikolojik açıdan şeyh-mürid ilişkisi, hasta(danışan)-terapist ilişkisine benzetilir. Bununla beraber, psikoterapinin hedefi, danışanların yaşam kalitelerini artıracak çözümler üretmesiyken; sufi terapi, sadece dünyada değil, ahirete ve sonsuzluğa uzanan bir kurtuluşu hedefler.

'Kendini bilen, Rabbini bilir' farkındalığı, tasavvufun 'terapi' etkisini ortaya çıkarır. Bu noktadan hareketle biz de, sufi-ahlaki anlayış tarzının, aslında ne kadar hipnotik olduğunu; tedavi ve terapi etkinliğini göstereceğiz.

### **Yöntem**

Sufi terapi yaklaşımımız akupunktur, fitoterapi, transpersonel psikoterapi; dua ve bilinçli hipnozun birlikte uygulandığı vakalarımızdaki, 'doruk deneyim ve saf farkındalık' ile şifaya doğru aşkın ve içkin değişimi kapsar.

Sufi terapi yaklaşımında seyr, hastalıktan sağlığa, kötü alışkanlıklardan günele doğru, 40 günlük bir farkındalık; değişime hazırlık, değişim, kabul, uyum, denge, şifa ve kendini bilme yolculuğudur. Kırk günlük bu terapi sürecinde, kişinin genetik ve manevi potansiyeli ölçüsünde "ulaşabileceği en üst seviyede fiziksel, ruhsal, zihinsel ve psikolojik denge ve çevresiyle uyum halinde bir insan "olması" hedeflenir.

### **Sonuç**

Migrenden, sınav stresine; sedeften kemik iliği ödeme; alerji ve gıda intoleransından obeziteye; tüp bebek hazırlığından depresyona akupunktur, fitoterapi, transpersonel psikoterapi; dua ve bilinçli hipnozun birlikte uygulandığı vakalarımızdaki, 'doruk deneyim ve saf farkındalık' ile şifaya doğru aşkın ve içkin değişim sağlandı.

### **Anahtar Kelimeler**

Transpersonel psikoterapi, sufi terapi, sufi tıbbı, hipnoz, akupunktur.