

RUH ve MADDE

Aralık 2008 Yıl:49 Sayı:587 (KDV Dahil) 4 YTL

Ölüm, Geçiş ve Ruhsal Diyarlar

Roger J. Woolger, Ph.D.

Psişik Korunma Teknikleri

Fadime Emir

Sezgiyi Eyleme Dökmek

Martin L. Rossman

Yanlış Anlamanın Kalın Duvarları

Rebecca Z. Shafir

ISSN 1302-0676



8 7

Ölüm, Geçiş ve Ruhsal Diyarlar: Geçmiş Yaşam Terapisinden İçgörüler ve Tibet Budizmi

Roger J. Woolger, Ph.D.

1. Bölüm

SON ZAMANLARDA ölüme, geçişe ve daha da önemlisi, yeniden doğmaya bakış tarzlarına yönelik yenilenmiş bir ilgi oluşmuştur. Elizabeth Kübler-Ross'un ve Son Dönem Evi Hareketi'nin (Hospice Movement) hastanelerdeki çalışmaları, ölüm deneyimini insanileştirmiştir. Amerika'da, Raymond Moody ve Kenneth Ring'in ölüme yakın deneyimler hakkındaki yazıları geniş çevrelerce bilinir hale gelmiş ve ölümün ve geçişin neye dair olduğuna ilişkin bilinci birçok şekilde değiştirmişlerdir.



Bu tablo, batıda, başta Sogyal Rinpoche olmak üzere Budist öğretmenlerin ölüm denilen geçiş üzerine çok değerli çalışmalarıyla daha da genişlemiştir. Sogyal Rinpoche'nin yorumlarından oluşan *Tibet'in Yaşama ve Ölme Kitabı* (The Tibetan Book of Living and Dying), bir kuşak önce Jung'u etkileyen ünlü *Tibet'in Ölümler Kitabı*'nın o çok eski sembolik malzemesinin çok ayrıntılı modern bir incelemesidir. Ayrıca, şamanın yolculuğu fenomenine verdiğimiz değerin artması, beden dışı veya "öte dünyaya ait" deneyimler olarak ölüme yakın deneyimler ve gerçek ölüm deneyimlerinin tartışılmasına yol açmıştır. Alman antropolog Holger Kahlweit bile *Rüya Zamanı ve İç Uzaklık* (Dreamtime and Inner Space) isimli kitabında, "Bana kalırsa, beden dışı deneyim ölüme yakın deneyimle özdeştir," demiştir. Geçmiş yaşam terapisinden edindiğim kendi bulgularım bununla tamamen örtüşmekte ve aslında, hem şamanik hem de Tibet öğretilerine çok miktarda ayrıntı eklemektedir. Yazımın devamında, kabataslak da olsa anlatmak istediğim budur.

Ölüme yakın deneyimler hakkındaki bilgi kaynaklarına baktığımızda, söz konusu deneyimin aşamalarına ilişkin ortak bir tabloyla karşılaşırız. İlk

aşamada, bir araba kazasında veya ameliyat masasında klinik açıdan ölen biri kendini genellikle ameliyat masasındaki bedeninin dışında, bir gözlemci olarak yüksekteki bir gözlem noktasından aşağıdaki sahneyi izlerken bulur. İnsanlar çoğunlukla karanlıktan, dış uzaydan, boş ve açık bir tünelden geçtiklerini bildirmektedirler. Bu diğer mekana gittiklerinde akrabalarını, arkadaşlarını ve bazen tanrısal veya meleksi varlıkları görürler. Bu diğer mekandaki yükselmiş durumdayken, boğulurken yaşamı gözlerinin önünden bir film şeridi gibi geçen adam klişesine benzer şekilde, kendilerini yaşamlarındaki tüm eylemlere bakarken bulurlar. Öte taraftaki deneyimin bir parçası da ışığa ve sevgiye dalma duygusudur. Tüm derin anlayışlar ve duygusal deneyimler birbirine kaynar; derin bir esenlik duygusu vardır ve daha önce hissettikleri acıdan kaynaklanan ölüm korkularının tamamı kaybolmuştur.

Bu yaşamları sırasında klinik açıdan ölüp tekrar dünyaya dönmüş çok sayıda insanla çalıştım. Genellikle bunu bir karar olarak hatırlamaktadırlar ve ortak noktaları, beden dışı konumda iken kendilerine dünya üzerinde bağlı oldukları varlıkların gösterilmesidir. Daha sonra ataları veya daha önce ölmüş olan aile üyelerinin ruhları onlara gösterilmiş ve kiminle olmak istediklerinin seçimini yapmaları istenmiştir. Bir yaşında bir oğlu olan ve akciğer embolisinden dolayı afazisi olup, ameliyat masasında ölen bir kadın vakasını hatırlıyorum. Aslında bu enfeksiyona, daha önce bir çocuk aldırması sebep olmuştu. Diğer dünyada, bu ölen çocuğunun ruhunu görmüş ve ayrıca, bu dünyada yaşayan

*Ölmeden
önce ölen,
öldüğünde
ölmez.*

Santa Clara'lı
Abraham

bir yaşındaki oğlunu görmüş. Bir rehber kendisine, yaşayanla mı yoksa ölü olanla mı kalmak istediğini sormuş. Kadın bir yaşındaki oğluyla olmak için dünyaya geri dönmeyi seçmiş.

Henüz ölmüş bireyler bedenlerine geri dönmek istediklerinde, yaşama ve ölüme dair tutumları büyük ölçüde ve kalıcı olarak değişir. Çoğunlukla, çok daha büyük bir bağlılık gösterirler ve daha açık ve sevgi doludurlar; daha önce sahip olmadıkları kadar derin bir yaşam duygusuna sahip olurlar. Geri dönüş her zaman çok mutlu değildir. Bazen acı vericidir, bazen zoraki olarak geri gelirler; bir seçim yapmışlardır ve bu onlar için çok zor olmuştur ve uyum sağlamak bazı vakalarda pek çok yıl sürmüştür. Tibet bakış açısına göre, bu ölüm sonrası diyardı (bardo dedikleri iki yaşam arasındaki bir yer) gerçektir. Bedeni terk eden ruhun bu ara diyarda vakit geçirdiğini ve kısmen, geçen ömrün serbest bırakılmasıyla ve kısmen de dünya düzlemini tamamen arkada bırakmaya hazırlanmakla ilgili bir dizi deneyimden geçtiğini öğretirler. Ruh, büyük çoğunlukla, sorun yaratan ve ölmüş kişinin bitmemiş psikolojik sorunlarını yansıtan varlıklarla, özlerle ve enerjilerle yine burada karşılaşır. Ölenin bilinci karşılaştığı bu zorlu güçleri sindirmediği veya

bir anlamda onlarla mücadele etmediği sürece yeniden doğacak ve dünyaya geri gönderilecektir. Tibet yazıtlarının olağan dışı yanı, ölüm sonrası bilincin aslen dünyada bir bedende olan bilinçten hiçbir farkı olmayan, tam bir insan bilinci olarak ele alınışıdır. Sogyal Rinpoche dikkat çekici bir açıklama yapar ve, "Tibet Budizmi bize, hala devrimci olan bir içgörüyü, yani doğumun ve ölümün zihinde olduğunu ve başka bir yerde olmadığı anlayışını bırakmıştır," der. Sonuç olarak bir bedende olsanız da olmasanız da zihnin sürekliliği vardır.

Bu gibi açıklamaları sadece mit olarak reddetme eğilimi Jungcu literatürde bile vardır. Bildiğim kadarıyla, bunlar gerçek deneyimlerdir ve bir tür halüsinasyon veya hayal ürünü değildir. Hayal gücü psikolojisinin tamamının bu deneyimler ışığında yeniden gözden geçirilmesi gerekmektedir. Beden dışı durumdayken,

ruhsal hayal gücü demeyi seçtiğim şeye ait olan, daha ince veya süptil duyulara sahip olduğumuz konusunda Kenneth Ring ile aynı fikirdeyim.

Bilinç veya ruh ya da süptil beden varlığın fiziksel ölümünün ardından bir şekilde devam ediyorsa, bu durum pek çok yeni soruya yol açar: Nereye gidiyor, içinden geçeceği kaç tane diyar, diğer dereceler veya geleneksel anlamda "cennetler" var? Kurallar

neler? Kılavuzlar neler? Fiziksel

düzlemi terk eden bilinç

nasıl gelişir? Nasıl

sıkışır kalır? Neler

onu daha alt

düzye diyarlara,

cehennem gibi

boşluklara vb.

gönderir?

Böylece, tüm

büyük dinlerin

teolojisinin

birer parçası

olmuş şu

eski ve tuhaf

soruların hepsi,

çoğunlukla

linik açıdan

ölen insanların

ve geçmiş

yaşamda bu

gibi yerlere

dönmüş olan

diğerlerinin

tanıklığının bir

sonucu olarak,

psikolojik

olarak

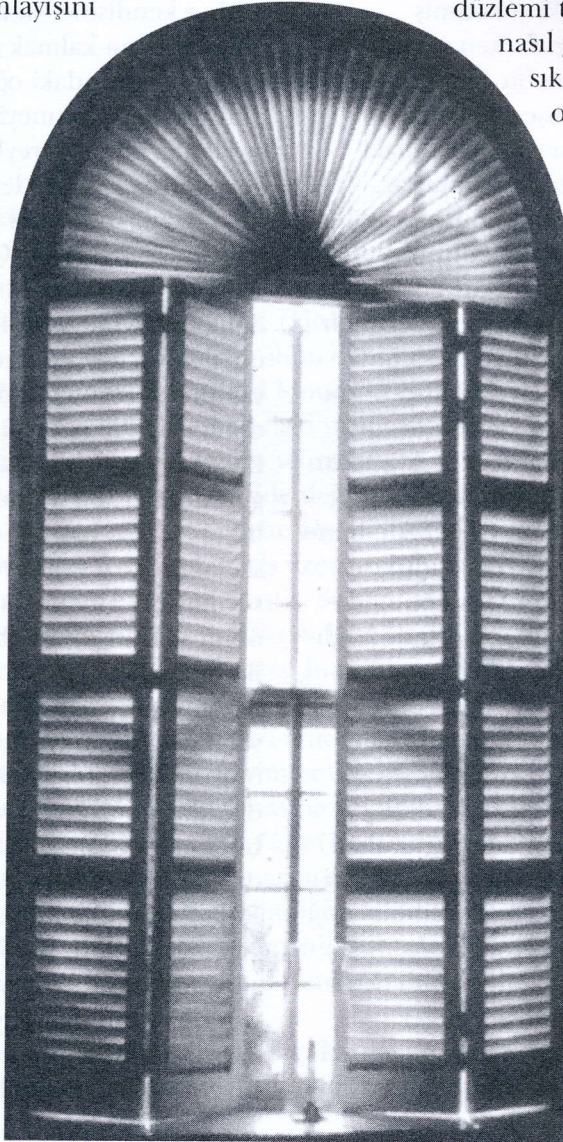
gerçekten

yeni bir anlam

kazanmıştır.

Doğum ve

ölüm derin



ve sürekli bir döngünün parçasıdır. Cenin doğum anına yaklaştıkça ve rahimde meydana gelen basınç güçlendikçe karanlık acı dolu parçalanma anıları, şiddetli ölüm, çarmıha gerilme, yakılma, ezilme gibi her türden korkunç ölüm anıları tetiklenir. Doğum kanalının kendisi ruhun bedeni terk ederken geçtiği tünelin bir yansımasıdır. Bedene geri dönmek ise tersine bir tüneldir ve acı vericidir. *Diğer Yaşamlar Diğer Benlikler* (Other Lives, Other Selves) adlı kitabımda içinden geçtiğimiz bir tür çember olduğunu öne sürmüştüm. Geliş biçimimiz çoğunlukla önceki ömürlerimizde nasıl öldüğümüzün bir aynasıdır. En basit örnek olarak: Göbek kordonu boynuna dolanmış olarak doğan biri, regresyon sırasında kendiliğinden, bir önceki yaşamında nasıl asıldığını hatırlar.

Astrologlar yıllar boyunca meydana çıkacak zihinsel bir şablonla doğduğumuzu söylerler. İnsanlığın değilse bile kültürümüzün önceki geçmişinin her türlü zihinsel kalıntısıyla birlikte doğduğumuzu gösteren regresyon çalışması bunu kesin olarak doğrular. Genlerimize işlenmiş fiziksel bozukluklarımız olabileceği gibi, psikik yapımıza işlenmiş zihinsel bozukluklarımız ve sorunlarımız da olabilir. Hindu ve Budist terminolojisinde, doğum sırasında ortaya çıkan ve zaten doğumdan önce yinelenen bu biçimler samskara veya önceki travmanın karmik kalıntıları olarak adlandırılırlar. Bu zihinsel etkiler kendileriyle birlikte belli bazı anıların ve ilişkilerin duygusal ağırlıkları ile kişiliğin parçalarını, davranışlarını, saplantılarını vb. birlikte taşır.

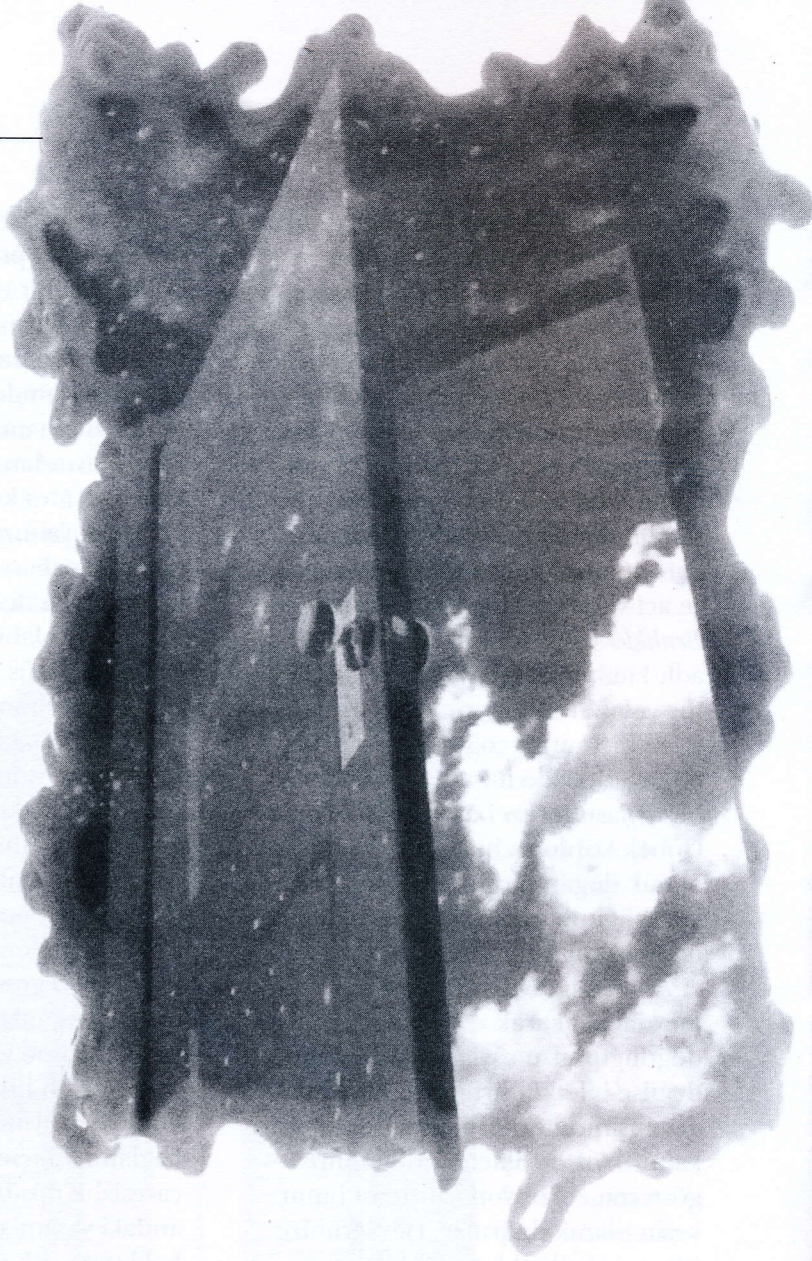
Geçmiş yaşam terapisi, başka ömürlerdeki psikik kapanışları ve dolayısıyla bir tür karmaşa yaratan eski travmaları aradığımız travma tabanlı bir tedavidir. Fobiler örneğin, geçmiş yaşamdaki fiziksel açıdan tehlikeli durumların korkularının kalıntılarından doğarlar. Bıçak korkusu, ateş korkusu, kapalı alan korkusu, yalnızlık korkusu, terk edilme korkusu; bunların hepsinin kendileriyle ilişkili geçmiş zaman hikayeleri olabilir. Ateş korkumuzun yanarak ölmüş olmakla ilişkisi olabilir. Bıçak korkumuzun bir şekilde kesilmiş olmakla veya savaşlarda saldırıya uğramakla vb. ilişkisi olabilir. Başaramama korkularının, sorumluluk aldığımız ve insanları hayal kırıklığına uğratmış olmamızla alakası olabilir.

Birkaç yıl önce, *Tibet'in Ölüler Kitabı*'ndaki önemli bir ipucunu izlerken, regresyon çalışması sırasında önceki yaşamlarında öldükleri anda insanların ne yapmak üzere olduklarını çok dikkatli incelemeye başladım. Ölüm deneyiminin ve insanların ölüme bağlanma biçimlerine veya insanların çaresizlik düşünceleriyle ölmesinin şu andaki yaşamlarındaki genel tutumları hakkında çok şey anlatan veriler verdiğini gördüm.

Ölüm anına geri gitmekten ortaya çıkan bazı tipik düşünceler: ...*beni istemediler, beni terk ettiler*. Bunlar, terk edilerek ölüme bırakılmış veya bir tür saldırıda kaybolmuş, vb. çocuklardır. ...*her şeyi kendim yapmam gerekiyordu*, der çırpınarak ölüme bırakılan veya yalnız ölen insanlar. Yokluk/kıtlık içinde ölen insanlar yeteri kadar olmadığını, hiçbir zaman yeteri kadar olmadığını söylerler. Düşündüğünü açıkça söylediği için veya söylememiş

olması gereken bir şeyi söylediği için öldürülen insanlar: ... sessiz kalmalıydım, ... kendime saklamalıydım, gibi şeyler söylerler. Suçlu olan diğerleri ... daha fazlasını başarabilirdim, ... hepsi benim hatam, ... yeteri kadar yapamadım, derler. Kinci düşünceler arasında ... onları bulacağım, veya kendiyile ilgili olumsuz düşünceleri de olabilir: ... ben çaresizim, ... işe yaramam“ “... iğrencim, veya ... bunu bir daha asla yapamayacağım, asla yeniden yürüyemeyeceğim, ... tuzığa düştüm, bundan asla kurtulamayacağım. İhanetlerin ardından bazıları gerçekten ne hissettiğini göstermek güvenli değil, ... insanlar seni hayal kırıklığına uğratacak, ... her şey çaresiz. İnsanların çaresizlik ve ümitsizlik içinde öldükleri geçmiş yaşam seanslarından bu gibi düşünceler açığa çıkmaktadır.

(Devam Edecek)



KAYNAKLAR:

- Evans-Wentz, W.Y. (ed.) *The Tibetan Book of Dead*, Oxford Üniversitesi Yayınları, Londra (1960).
- Harpur, Patrick. *Daimonic Reality: Understanding Otherworld Encounters*, Penguin, Arkana, Londra (1995).
- Miller, Suki *After Death: How People Around the World Map the Journey After Life*, Touchstone, New York (1997).
- Ring, Kenneth *Heading Toward Omega*, William Morrow, New York (1984).
- Sogyal, Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*, Harper Collins, Londra (1992).
- Woolger, Roger, J. *Other Lives, Other Selves*, Harper Collins, Londra (1989).
- Zaleski, Carol. *Otherworld Journeys: Accounts of Near Death Experience in Medieval and Modern Times*, Oxford Üniversitesi Yayınları, Londra (1987).

Dr. Roger J. Woolger'ın *Death, Transition and the Spirit Realms: Insights from Past-Life Therapy and Tibetan Buddhism* adlı makalesinden çeviren: Kerim Urallı