

RUH ve MADDE

Ocak 2009 Yıl:50 Sayı:588 (KDV Dahil) 5 YTL

Bilim ve Mitoloji

Edward C. Whitmon

Tekamül Nedir?

Ergün Arıkdal

Zamanların Sonu!

A. Cemal Gürsoy

Şifanın Elleri

Gülbin Kınacıgil

ISSN 1302-0676



8 8

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

Roger J. Woolger, Ph.D.

2. Bölüm

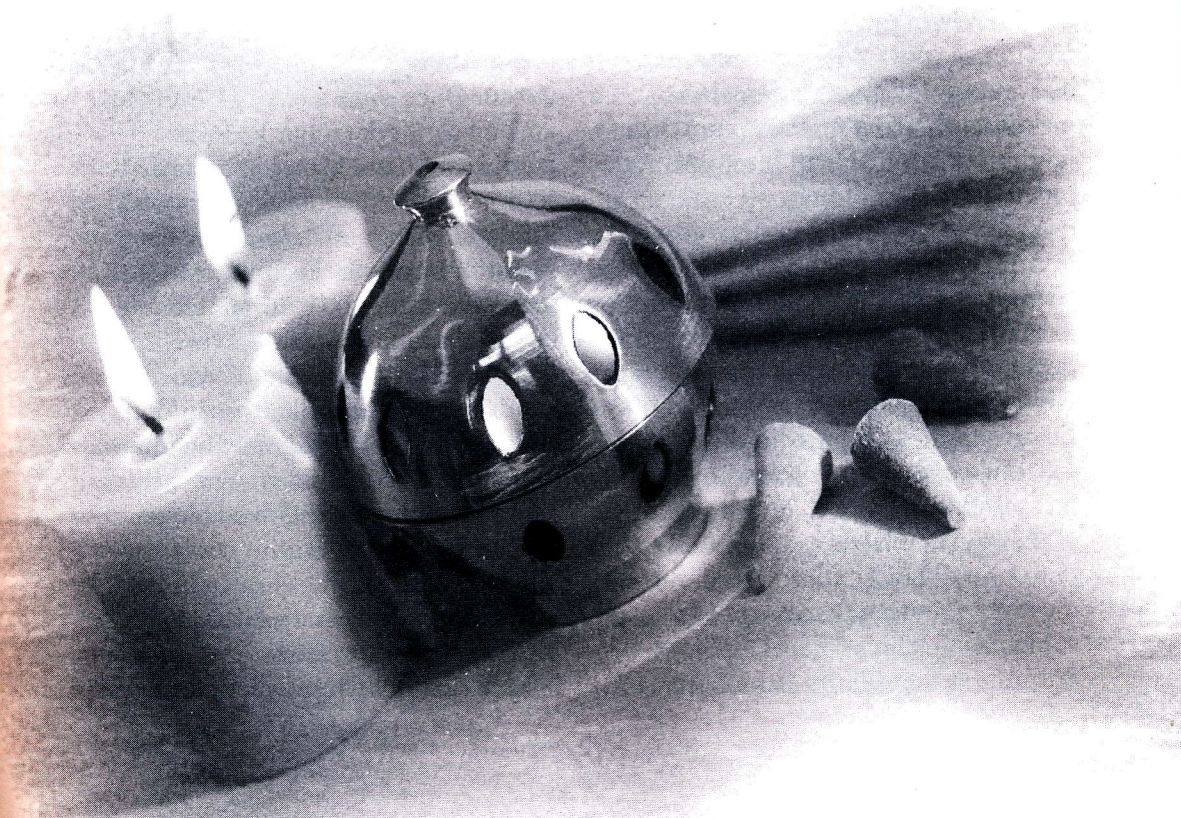
ÖLÜM sırasında bilinç, fiziksel bedeni terk ettiğinde kendiyile birlikte çoğunlukla süptil veya enerji bedeni olarak adlandırılan başka tür bir bedeni alır ve bu enerji bedeninin üzerinde o ömrün tüm anıları, ancak özellikle de travma izleri yazılıdır. Aslında tüm psikolojik ve duygusal durumlar ve fiziksel anılar bu enerji kılıfında bir şekilde yazılıdır ve ölümden sonra nakledilen şey de budur. Bu yüzden Tibetliler temiz ölümün önemini belirtirler; örneğin, zihin açıkken ölmek ve bu ömrün sonuna kadar biriken tüm kötü hisleri mümkün olduğunca anlamak ve serbest bırakmak gibi. Bunların hepsi bir manastırda veya etrafta bu işi yapacak iyi dostlarla sessizce ölürken iyidir hoştur ancak, insanlık tarihini düşünürseniz, son beş bin yılda büyük kısmının savaşlar ve felaketlerle dolu olduğunu görürüz. Milyonlarca ruh huzurlu bir şekilde ölmemiştir, bu da Tibet bakış açısına göre demektir ki, şiddet, trajedi, kayıp anılarının kalıntıları süptil bedene yazılıdır ve doğum işlemiyle fiziksel mirasımız veya karmamız olmak üzere aktarılmaktadırlar.

Geçtiğimiz on beş yılda, regresyon çalışmaları sırasında yaşamlarda ve kişilerde bugün derin değişikliklere neden olabilecek bu ölüm sonrası bilincinde gerçekleşebilecek pek çok iyileştirme ve serbest bırakma durumunun çok karmaşık ve geniş bir resmini oluşturduk.

İnsanların geçmiş yaşam ölüm geçişlerine geri gittiklerinde fark etmeye yatkın oldukları ilk şey, bitmemiş duygulardır. Hala kızgın olabilirler, savaş alanında genç yaşta ölmüş olabilirler, onları ölüme mahkum eden kişilere kızgın olabilirler. Sevilen kişileri geride bırakmanın üzüntüsü, daha fazlasını yapamamış olmanın pişmanlığı vardır, utanç vardır, suçluluk hissi vardır; süptil beden yükselir ve varlık bedeni terk ederken çok sayıda karmaşık ve derin duygu hissedilir. Bazıları kısmen güçlü duygularsa, belki intikam saplantısı olanlarda, bu duygu ruhu veya varlığı tamamlanmamış olanı tamamlamak için geriye, başka bir bedende vücut bulmaya sürükler. Başka bir deyişle, ölüme yakın deneyimlerin ileri

sürdüğü gibi ömür kendiliğinden gözden geçirilmez; çoğunlukla duygular çok fazla güçlüdür. “Onu bulmak zorundayım,” onunla olmak zorundayım” diyor toplu bir katliamda oğlunu kaybeden bir anne. “Onu bulmak zorundayım” düşüncesi bu ruhun, iç düzenlerdeki veya bardo durumundaki yaşamı gözden geçirmeye vakit kalmadan çabucak başka bir ömre geçişini takip ettiği anlamına gelir. Bazı ruhlar hemen yükselerek kolayca bedeni terk etmezler. Dünyada hatırladıkları olaylara bağlanarak toprağa bağlı kalırlar. Bu, çocukların ebeveynlerinden ayrıldığı ve ebeveynlerin çocuklardan ölümle ayrıldığı durumlarda kısmen daha güçlüdür. Anne; “Enkazın çevresinde dolaşıyorum, onları arıyorum, çocuklarımı arıyorum; enkazın altındalar.” Bu durumda, bir hayalet,

yani diğer diyarlara giden yukarı hareketini tamamlayamayan toprağa bağlı bir ruh söz konusudur. Dünya üzerinde bir varlık bulma ihtiyacı, ruhu saplantılı bir şekilde dünyalar arasında tuzağa düşmüş halde, gelişmeye ve yansıtmaya imkan vermeyen bir halde tutar. Bu ruh yüzyıllar boyunca bölgenin etrafında gezinmeye devam edebilir ve ruhun, aslında daha büyük bir ruhun bir parçası olan bu kısmı, zaman içinde sıkışacak veya kaybolacaktır. Dünya düzleminde sıkışan bir ruhun başına gelecek ilk şey, ölmüş olduğunun farkında olmaya ihtiyacı olmasıdır. Akli karışmış bu ruha yaşamın artık bittiği ve terk etme zamanının geldiği terapistin veya rehberin yardımıyla hatırlatılabilir. Bazen tamamlanacak bir cenaze töreni veya bir ritüel yaratmaları; bazen de ölü çocuğun ruhunu dünyanın



üzerindeki ruhlar diyarında bulmaları gerekmektedir.

Bazen gerçekleşebilecek diğer bir şey de sadece, ölüm deneyiminin çok ani ve beklenmedik olduğu ve ruhun öldüğünü bilmediği durumlarda şokun sonuçlarıdır. Patlamalar, bir ruhu çoğunlukla dünyanın üzerinde bir yerde hareket etmenin ve geçip gitmenin mümkün olmadığı çok kafa karıştırıcı bir tür iç uzayda bırakır.

Yakın zaman önce, geçmiş yaşama girmekte zorluk çeken bir kadınla çalıştım. Tüm görebildiği, altındaki yol ve bombalanmış gibi gözüken binalardı. Daha yakından bakmasını sağladığımda, yine bombalanmış olan araç konvoylarına benzeyen şeyler gördü. Sandalyede otururken bunu tarif ettiğinde kaskatı kesiliyordu. Ona, "Bedenin ne yapmak istiyor?" diye sordum; o da, "Bilmiyorum ama sıkı tutunmam gerekiyor," dedi. Süptil beden anılarını ortaya çıkardığımızda, bir direksiyon tuttuğu ve ayağının frenin üzerinde olduğu giderek daha açık hale geldi. Yavaşça parçaları birleştirerek, daha önce avcı uçakları tarafından bombalanan bir konvoydaki bir Alman askeri olduğu olgusu ortaya çıktı. Asker endişeyle arabayı durdurmaya çalışırken ve bombalardan kaçmaya çalışırken hemen ölmüştü, ancak bu hiç de bilinçli bir ölüm değildi. Pek çok deneyim bunun gibidir: parçalanmış, karışık ve donuk. Terapistin dışsal bilincini öyküye sokarak, çoğu kez ruh parçasını serbest bırakabiliyoruz.

Bazen ruh, utandırılan şeyleri yapmış olmaktan dolayı kendini cezalandırma durumları deneyimler. Bu gibi ruhlar acı çekmeleri gerektiğini düşünür ve kendilerini ruhsal bir

hapse sokarlar: "... olan bu karanlık yerdeyim, "... yapayalnızım ve burada kalmayı hak ediyorum çünkü korkunç şeyler yaptım." Bu durumun Tibet literatüründe, cehennem benzeri yerlerin kasıtlı kendini cezalandırma yerleri olduğunu öneren karşılıkları vardır. Buralarda çok uzun gelen zamanlar geçirebiliriz ancak, muhtemelen bir tür pişmanlık meydana gelmektedir. Kendilerini ne kadar cezalandırdıklarının bildirilmesi, bu ruhlara geçişi tamamlamalarına yardım edecek bilinç ve ışık getirebilir.

Bazen bu cehennem durumunda olanların eziyet ettikleri, merhametsiz davrandıkları veya öldürdükleri kişilerle karşılaşma ihtiyacı olur. Pek çok çocuğu kurban eden bir Aztek rahibi olduğunu hatırlayan bir kadına dair çok güçlü bir örneğe tanıklık ettik. Ölümünden sonra, çok büyük bir kafa karışıklığı durumundaydı ve sürekli kan ve bıçaklar görüyordu. Sonunda onu bu dehşetten kurtarabildik ve daha sonra, öldürdüğü çocukların ruhlarını gördü. Önce onlara bakmak istemedi ama en sonunda, onlar kadınla konuşmaya başladılar ve o onların sevecen ve affedici olduklarını gördü. Ruhlarla girdiği etkileşimle birlikte suçunun büyük bir kısmını yavaşça serbest bırakabildi ve devam etti. Geçmiş yaşam öyküsünde, bu rahip daha çok çocuk öldürmeyi reddedip kendi kalbini kesip çıkarıyordu. Bir atölye sırasında çalıştığımız, bu anının sahibi olan kadının iki yıl önce açık kalp ameliyatı geçirdiğini ve bir çocuk hastanesinde(!) çalıştığını o sırada bilmiyordum.

Yolculuğunda ruha eşlik eden bir rehber veya terapist olduğunda, bilinçli olarak belli bir yere gitme



kararı alabiliriz; kalıplar sadece belli sorular sorarak veya yaşlı ruhları davet ederek kırılabilir. Alçak düzlemler, daha çok sıkışılıp takılı kalınan alanlardır. Dante'nin dairesel cehennemi tam olarak bu örüntüye uymaktadır. Tibetliler zihinsel bedeninin nasıl kendi kalıplarında sıkıştığından bahsederler: "... hepsi benim suçum," "... bunu yapmamalıydım," "... acı çekmeyi hak ediyorum." Ruh veya bardo dünyasında zihinsel beden çok daha hızlı hareket ettiğinden, en zor iş onu çoğunlukla suçluluk veya kendinden şüphelenme gibi saplantılı

ve zorlayıcı kalıplardan kurtarmaktır. Gördüğümüz gibi, zarar verdiği kişilerle konuşmak ruh için çok önemlidir. Bunun bir başka örneği ise, reklam müdürü olarak sürdürdüğü kariyerinde sürekli önünün kesildiğini düşünen bir kadındır. Kendini yetersiz hissetmiş ve başarılı olmayı hak etmediğini düşünmüştü. Regresyon sırasında, II. Dünya Savaşı'nda Pasifik'te 300 denizcinin ölümüne sonuçlanan bir emir vermiş olan bir amiral olduğu geçmiş yaşam öyküsüne gitti. Kumandan muhtemelen utançtan intihar etmişti ve ruh dünyasında da bu suçluluk duygusuyla adeta sakatlanmış haldeydi. Kalıpları kırmanın yolu, kumandanı ölen tüm denizcilerin ruhlarına götürmekti. 300 denizcinin hepsini gördü ve neredeyse hepsini tanıdı. Ona, "Savaşın böyle bir şey olduğunu biliyorduk ve buna razı geldik. Kararı sen verdin ve biz de sorumluluğu paylaşıyoruz," dediler. Kumandanın ruh parçası, bu çok derin kendini suçlama durumunu terk ederken, söz konusu kadın danışman çok büyük bir ferahlama yaşadı. Böylece -ruh düzeyinde etkin bir biçimde terapi yaparak- ruh dünyasındaki her tür diyalogu teşvik edebiliriz. Kullandığımız pek çok yöntem bilindik psikodramadan, Gestalt veya Jung'un etkin hayal etme protokollerinden gelmektedir. Ruhsal dünyada çoğunlukla derin çalışmalar yapılırken aniden ortaya çıkan yardımcılar veya rehberler vardır. Bazen İsa, Meryem veya Kali gibi dinsel figürler de ortaya çıkabilir. Sanki öykülerinin daha derin anlamlarına açılırken, bunu deneyimleyenler bu yüksek güçleri çağırarak onlarla görüşmeye



başlıyormuş gibidirler. Bazen fiziksel iyileşmenin gerekli olduğu yerlerde rehberler hayvan biçimleri de alabilmektedir. Bunları, Amerikan yerlilerinden ve totem hayvanlarından bildiğimiz tüm kalıplar izler. Çok incelikli ve yardımcı tavsiyeler verirler.

Ruh dünyasında bir iş tamamlandığında, ruh çoğunlukla başka bir düzeye geçebilmektedir. İnsanlar farklı düzeylerde bir anlayış hiyerarşisi olduğunu bildirmektedirler. Tüm bunlar, diğer kaynaklarla paralellik arz etmektedir. Bir ruh bu yüksek düzlemlerde seyahat ederken kendi sorunlarına benzeyen yerlere yakınlık hisseder. Eğer bir ruh intiharı düşünüyorsa, diğer intiharlara cezbedilir. Bu durum özellikle yardımcı olmamaktadır ancak, öyle görünüyorki, ruh dünyasında benzer benzeri çekmektedir. Huzurlu ruhlar diğer huzurlu ruhlarla yaklaşır, kızgınlar kızgınlarla vb.

Peki, bu iyileşme ne ile ilgilidir ve neyi anlamamıza yardımcı olur?

Bu çalışmayı ölüm sonrası diyarda yaptığımızda, aslında bir tür iyileştirme ritüeli yapıyor oluruz; ruhun tamamlanmamış bir ölüm işleminde takılmış bir kısmını tamamlayarak, şamanların söylediği gibi, ruhun kayıp bir kısmını geri alıyoruz. Yaralar, hassas yerler üzerinde çalışarak ve süptil bedendeki blokları serbest bırakarak çoğunlukla süptil bedenden geçen duygusal ve fiziksel enerjileri yeniden dengeleriz. Fiziksel bedenin alanlarında çoğunlukla kişinin taşımayı hak ettiğini düşündüğü geçmişten kalan ölümcül yaralar vardır. Bazen bu ölüm yaraları çaresizdir çünkü kişi öyle bir duruş almıştır ki, beden kendini korumaya çalışırken donup kalmıştır. Astım hastaları çoğunlukla ölüm düşüncesinin "gazi solumamalıyım" şeklinde olduğu toplama kamplarındaki geçmiş yaşamlarla bağlantılıdır. Bu düşünce serbest bırakıldığında organizma yeniden serbestçe nefes alabilmektedir.

Aynı derecede önemli bir iyileşme ise kendini suçlama, kendini kısıtlama, kin ve utanç dolu düşüncelerin ve kendinden iğrenme düşüncelerinin egosal düşünce kalıplarının farkına vardığımızda gerçekleşmektedir. İdrak edildiğinde ve oluştukları bağlamda görüldüklerinde, anlaşılabilir ve serbest bırakılabilirler. Bu tür çalışmalar yapıldığında genellikle derin bir merhamet meydana getirirler; yaşama ait olmadıklarını gördüğümüzden eski kalıpları çıkarıp atarak kendimiz olarak ölmeyi öğreniriz. Sonuç olarak Tibetlilerin de söylediği gibi, doğum ve ölümün tek bir döngüsel süreç olduğunu ve hepsinin zihinde olduğunu öğreniriz. Sufilerin “alemlerin tekliği” dediği şeye ve varlığımızın geçiciliğini bilmeye ulaşırız. Eğer bilinçli ölebilirsek, eğer ilk önce kendimiz olarak ölebilirsek daha hafif ve fiziksel olarak daha az yoğun olabiliriz. Doğum işlemi bize ait olmayan alışkanlık kalıplarının saliverilmesidir. Ve salverildikçe, tüm enerji alanımız hafifleşir ve esasen ışık varlıklarındaki gibi olan özümüze yaklaşıyoruz. Tibetlilerin bilgece, tüm iyileşmeler arasında en iyisinin bilinçli ölmek olduğunu anlamalarının nedeni budur. Ölüm sırasında serbest bıraktığımız hiçbir şey bizimle geçmez. Eğer kişiliğin tüm faaliyetleriyle olan bağımızdan vazgeçebilirsek, sonunda ego kişiliğinin nihai mistik seyahatin başlangıcına işaret eden bir tür yok oluşu gerçekleşir. İlettiğimiz tüm bu karakterler ve hikayeler sadece, ruhun dramının sonunda atmak üzere taktığı geçici maskelerdir. Mevlana bunu daha kısa ve öz biçimde şöyle söylemektedir: “Kalbinizdeki tüm yüzleri serbest bırakın ki, yüzü olmayan yüz size gelsin.”

Huzurlu bir ölüm sürecine dair karşılaştığım en sevecen örneklerden biriyle, Richard Strauss’un Herman Hesse’nin “Beim schlafengehen” (Uykuya Giderken) isimli bir şiirine bestelediği *Dört Son Şarkı*’sından (Four Last Songs) biriyle bitiriyorum. Bu görkemli ağıt, şairin kendisi de ölümü beklerken yazılmıştır:

*Gündelik yarıştan bitap düşmüşken
şimdi
Özlem dolu yorgun bir çocuk
Yıldızlı gecenin kucaklayışı için
Göğün şefkatli kollarına dönüyor*

*Eller hiçbir şey yapmaz olmuşken şimdi
Akın koşturan düşüncüyü salvermekte
Şimdi her duyu özlemini çekiyor
Göğün avlusuna kabul edilişin*

*Uyku ruhumu serbest bırakmışken şimdi
Yaşamak için gecenin büyüğü
döngüsünü
Derinden ve binlerce kez
Işığın kanatlarıyla uçmak ister. □*

KAYNAKÇA:

- 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’in *Death, Transition and the Spirit Realms: Insights from Past-Life Therapy and Tibetan Buddhism* adlı makalesinden çeviren: Kerim Urallı.