

Geçmiş Yaşamlarınızı iyileştirmek

Alistirma
CD'si
ile birlikte

2.
Baskı



Roger J. Woolger



ruhun birçok yaşamını keşfetmek

**GEÇMİŞ YAŞAMLARINIZI
İYİLEŞTİRMEK**

ROGER J. WOOLGER

GEÇMİŞ YAŞAMLARINIZI İYİLEŞTİRMEK

Ruhun Birçok Yaşamını Keşfetmek

Çeviren: Tufan Göbekçin



Ruh ve Madde Yayınları



Healing Your Past Lives © Roger J. Woolger

Bu kitabın yayın hakkı **İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfı**'nın bir kuruluşu olan **Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.**'ye aittir. Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.'den yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz.©

İstanbul, Aralık 2011

İstanbul, Ekim 2013

Kapak: Ferda Gürsoy

ISBN: 978-975-6377-42-0

Yayıncı Sertifika No: 11225

Yayın

Ruh ve Madde Yayıncılık ve Sağlık Hizmetleri A.Ş.

Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkmazı No: 4/9

34433 Beyoğlu/İSTANBUL

Tel: (212) 243 18 14 – 249 34 45

Faks: (212) 252 07 18

www.ruhvemadde.com

info@ruhvemadde.com

Baskı

Boraks Matbaacılık ve Ambalaj Sanayi

Ticaret ve Pazarlama Ltd. Şti.

Maltepe Mahallesi Çiftehavuzlar Caddesi

Ayvalıdere Yolu No: 3/3-1

Maltepe - Zeytinburnu/İSTANBUL 34160

Tel: (212) 567 64 26 - 567 54 70

www.boraks.com.tr

info@boraks.com.tr

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	7
1 ÖYKÜNÜN ARKASINDAKİ ÖYKÜ	19
2 GEÇMİŞ YAŞAMLARI NASIL HATIRLARIZ?	29
3 GEÇMİŞ YAŞAMLAR, ŞİMDİKİ PROBLEMLER	39
4 RUHUN TAMAMLANMAMIŞ İŞİ	51
5 YAŞAMLAR ARASINDA: BARDODA İYİLEŞME	65
6 BEDENLERİMİZ GEÇMİŞ YAŞAMLARI NASIL HATIRLAR?	79
7 RUHLARIMIZI BÜTÜNLEŞTİRMEK	95
8 REENKARNASYONUN GİZEMLİ TARİHİ	105
YAZAR HAKKINDA	115

GİRİŞ

*Bizi özgür kılan şey geçmişte
kim olduğumuz, ne olduğumuz,
nerede olduğumuz,
neyin içine düştüğümüz,
aceleyle nereye gittiğimiz,
nelerden özgürleştiklerimiz,
doğumun gerçekte ne olduğu ve
yeniden doğumun gerçekte ne olduğu
hakkındaki Gnosis'tir.*

Valentinus, Gnostik

Kim olduğumuzu gerçekten bilmek istiyorsak, öncelikle geçmişte kim olduğumuzu bilmemiz gerekir. Sizleri, bu kitapta, kendini bilmenin ve bunun getirdiği özgürlüğün spesifik ve son derece etkin bir yolunu keşfetmeye çağırıyorum. Derin Hafıza Prosesi olarak adlandırdığım bu yol, geçmiş yaşam regresyon terapisini Jungçu psikoterapinin aktif imajinasyon teknikleriyle harmanlayarak son yirmi yılda geliştirdiğim bir pratiktir ama kökleri "kim olduğumuzu" hatırlama ve "ne olduğumuzu" anlamının çok daha kadim geleneğine uzanmaktadır. Geçmiş varoluşun hatıralarını keşfetmek ve bunları aydınlığa çıkarmak için *ruh* adını verdiğimiz şuur dışı zihnini-

zin derin vadilerine inmek için bir dizi araç sunar. Bu kitapta verilen alıştırmalar ve pratikler şaşırtıcı bir biçimde basittir ve kolayca öğrenilebilir ama size yoğun bir yeni öz-farkındalık kazandırabilir, eski yaralarınızı iyileştirmenize yardım edebilir ve evrenin şemasındaki yerinizi gösterebilir. Kısacası, ruhun aşkın gerçekliğini gözlerinizin önüne serebilir.

GEÇMİŞ YAŞAMLAR NEDİR?

Psişeyi bir bilgisayar olarak hayal ederseniz, geçmiş yaşamları da onun çalışmasına müdahale eden eski, bozulmuş programlar olarak düşünebilirsiniz. Bunlar silemediğiniz, istenmeyen dosyalar gibi, psişenizin en derinlerinde sürekli çalışır, onun kaynaklarını tüketir ve sürekli daha yavaş çalışmasına ve hatta durma noktasına gelmesine yol açarlar. Bu kitapta öğreneceğiniz basit meditasyon pratikleri, tıpkı bilgisayardaki disk taramaları gibi, yanlış çalışan geçmiş yaşam programlarını bulup tamir eder ve psişik bilgisayarınızın en iyi performansa kavuşabilmesini sağlar.

Psişenin bilgisayarı karmaşık bir sistemdir. Hem yüzeye yakın, yani farkında olduğumuz seviyede hem de daha derinde, yani bizim için görünmez olan seviyede birçok program çalışmaktadır (tıpkı, yanlışlıkla farklı bir tuşa basana dek asla görmediğimiz bir sürü dosya ve kodlara bağlı olan MS-DOS gibi bir işletim sistemine benzer). Yüzeye yakın olan seviyeyi *kişilik programı*, daha derin seviyeyi ise *ruh programı* olarak nitelendirebiliriz. Günlük hareketlerimizde problemler baş gösterdiğinde, bunlar kişilik seviyesinde programların çalıştırılmasıyla ilgili yaptığımız hataların -bir başka ifadeyle kullanıcı hatalarının- bir sonucu olabilir ve bu tür problemleri çözmek kolaydır. Örne-

ğın, geç kalmaktan endişe ettiğimizde ya da yeterince tertipli olmadığımız için kendimizi aşırı suçladığımızda, genellikle yeni alışkanlık edinmeye çalışarak davranışlarımızı düzeltebiliriz. Ama ruh seviyesindeki problemler, örneğin depresyon, temizlik hastalığı ya da ateş, yükseklik, hırsızlık vs. hakkında akıldışı fobiler gibi problemler psişik geçmişimizde derinlere kök salmıştır ve geçmiş yaşamlarımızdan gelen bu motifler bilgisayar terminolojisinde “ölümcül hata”nın benzeri bir sonuca yol açabilir. Bir başka deyişle, şimdiki yaşamlarımızda fiziksel ve duygusal problemleri ve ruhun evrimi için ciddi karmik sonuçları doğurabilir.

Bilgisayar kullanmaya geç başladığımı ve benim kuşağımdaki birçok insan gibi, çocuklarımin bilgisayar kullanma becerisine sahip olmadığımı itiraf etmeliyim. Bilgisayar jargonundan ziyade, “ruh” ve “şuurdışı” gibi kavramlara daha alışık biri olarak bendeki gelenekselciliği mazur görmeyi umut ediyorum. Bu kitapta ilerken, kavramlarımı tercih ettiğiniz jargona çevirmekte özgürsünüz. İster genetik kodlama ya da hücresel hafıza, ister psişenin işletim sistemi ya da ruhun derin geçmişinden söz edelim, aslında aynı şeyi kastederiz: Hepimiz bildiğimizden çok daha büyük kuvvetler ve güçler tarafından yönetiliyoruz ve binlerce yıllık insan deneyimi, hatalar ve kabahatlerin oluşturduğu “geçmiş” bunların en büyüğüdür. Bu, hepimizin paylaştığı önceden koşullanmanın engin psişik havuzudur. Filozof George Santayana’nın kısa ve öz bir biçimde ifade ettiği gibi, “Geçmiş hatırlamayanlar onu tekrar etmeye mahkumdur,” ama burada öğreneceğiniz araçlar gibi araçlar kullanarak hatırlamayı öğrendiğimizde, kendimizi geçmişin gücünden özgür kılmaya başlayabiliriz.

BİR ŞÜPHECİNİN YOLCULUĞU

Geçmiş yaşamlarla çalışmak benim için daha büyük bir kişisel yolculuktaki bir adımdı. Yaşamım boyunca farklı dinleri incelemeye yöneldim: Ergenlik yıllarımda Hinduizm ve Vedanta beni etkiledi ve daha sonra Budist meditasyonunun bir formunu uygulamaya başladım. Londra Üniversitesindeki lisansüstü eğitimimde, dinsel mistisizme odaklandım. Mesleki eğitimim için Zürih'teki C. G. Jung Enstitüsüne gittim. Orada arşetipal sembolizm ve kolektif şuur dışı kavramlarına dayanan Carl Jung'un psikolojisine daldım. Daha sonra, Güney Amerika'daki şamanlarla ve ruhsal şifacılarla doğrudan çalıştım. Onlardan engellenen hislerimizden ve daha derin sorunlardan süptil bedenleri yeniden dengeleyerek nasıl kurtulabileceğimizi ve atalarımızın ve diğer ruhani varlıkların "daha yüksek dünyalarından" kullanabileceğimiz birçok spiritüel kaynağa sahip olduğumuzu öğrendim. Özellikle Brezilya, Kardecizm olarak adlandırılan geniş spiritist pratikten türeyen çok ileri düzeyde bir geçmiş yaşamlar spiritüel psikolojisine sahiptir. Son birkaç yıldır Brezilya'da çalışmaya devam ediyorum, Derin Hafıza Prosesi üstüne terapistlere eğitim veriyorum ve ülkenin Umbanda ve Spiritizm geleneklerine oldukça yakıным. Müzik ve şiir beni her zaman beslemiştir; Tallis, Bach, Shakespeare, Rilke'nin yanı sıra büyük Sufi mistiği Rumi, Hafız ve Gazneli Senai bu yolculuğumda beni hiç yalnız bırakmadı.

Tüm bu karşılaşmalar ve pratikler -kendi çok yıkıcı geçmiş yaşam deneyimlerimle birlikte- ruhun bir gerçekliğinin bulunduğu ve tüm mistik fenomenin buna bağlı olduğuna beni ikna etti. Bu, bilimle kanıtlanamaz çünkü maddesel bir gerçeklik değildir, spiritüel bir gerçekliktir ve buna ancak ruha

giden yolun kapılarını açan geçmiş yaşamı hatırlama gibi spirüel ve psikolojik disiplinler aracılığıyla erişilebilir.

Çeyrek yüzyıldan uzun bir süredir geçmiş yaşam regresyonu üzerine çalışmış bir terapist ve öğretmen olarak, sık sık aynı soruyla karşılaştım: "Bu yaşamda endişelenecek o kadar şey varken bir de geçmiş yaşamlarla niye uğraşalım?"

Bazen bu soruya ben de başka bir soruyla yanıt veriyorum: "Gerçekten de niye geçmiş yaşamlarla uğraşalım? Çocukluğa odaklanan terapiye niye para harcayalım? Ne de olsa artık yetişkin değil miyiz?"

"Ama bu farklı," diye karşı çıkanlar olabilir. "Çocukluğumda gerçekten başıma gelen kötü şeyler, bugün beni etkiliyor."

Ben de şeytanın avukatlığını yapıyorum: "Onların gerçekten başınıza geldiğini ispatlayabilir misiniz?"

"Hayır, ispatlayamam ama onları canlı bir biçimde hatırlıyorum. Aslında onları unutmayı çok isterdim."

Bu tür soruları çok ciddiye alıyorum çünkü geçmiş yaşam regresyonuna ilgi duymaya başladığımda ben de kendime aynı soruları sormuştum. Öyle ki bu konu hakkında yazdığım ilk kitap olan *Other Lives, Other Selves* (Öteki Yaşamlar, Öteki Kişilikler) şu alt başlığı taşıyordu: "A Skeptic Discovers Past Lives" (Bir Şüpheli Geçmiş Yaşamları Keşfediyor). Bu kitapta bu tür sorulara yanıt vermek için elimden geleni yapacağım. Ama bunun benim için -ve diğer birçok insan için- ikna edici bir "kanıt" değil, kişisel deneyim olduğunu vurgulamalıyım.

Beni bu konuda ikna eden deneyimi, yaklaşık otuz yıl önce yaşamıştım. İmgeler şekillenmeye başladığında kanepede uzanmaktaydım; önce belli belirsiz, daha sonra çok canlı bir

biçimde geldiler ve kendimi 13. yüzyıl Fransa'sında buldum. Abligensian Haçlı Seferi olarak adlandırılan kutsal savaşın içindeydim. Kilise tarafından tanrı tanımaz olarak nitelenen sayısız masumun katledildiği ve yakıldığı etrafı duvarlarla örölü bir şehirde bir katliamın tarif edilmez dehşetini yaşadım. Daha da kötüsü, acımasız bir paralı asker hüviyetinde insanları katlettiğimi gördüm. Acı dolu bir biçimde bir intihar girişimini tekrar yaşadım; sarp kayalıklardan kendimi aşağıya bıraktım, can çekişiyordum, bacaklarımı hissetmiyordum. Sonunda ateşin içinde, kendi korkunç ölümümü gördüm.

Bu bir Hollywood filminden esinlenme miydi? Bunu andıran bir film hiç görmemiştim. Büyüleyici miydi? Hiçbir şekilde. Geçmiş yaşam regresyonlarının her zaman Mısır prensesleri, fatihler ya da Sekizinci Henry'nin eşleriyle -bir New Age özgeçmişini süsleyen prestijli kimliklerle- sonlandığına dair yaygın ve klişeleşmiş bir eleştiri vardır ama kendi deneyimim o kadar çok utanç ve şiddetle doluydu ki anlatmakta bile güçlük çekiyorum. Bununla övünmek bir yana, hiç yaşamamış olmayı isterdim. Bu hatıra nasıl benim olabilirdi? Eğer bu bir "geçmiş yaşam" ise, bu konudan kurtulmak benim için en iyisiydi. Yine de askerimin tüm öyküsünü gördükçe ve bunun üzerinde daha çok düşündükçe (ve Fransa'daki Beziers şehrini ziyaret edip o tepedeki şehirde 1208 yılında 20.000 insanın katledildiği olayları doğruladıktan sonra) bu öykünün yaşamımdaki birçok şeyi açıkladığını görebildim: doğuştan gelen yangın ve yükseklik korkum, üzerimden bir türlü atamadığım suçluluk hissim, çok örgütlü dinler ve militarizmden duyduğum derin tiksinti, bölük pörçük işkence ve cinayet imgeleri... Yıllar boyunca rüyalarda ve meditasyonlarda gördüğüm ve psikoterapinin hiçbir zaman temas edemediği onca şey.

Bu hatıraların -ve aynı canlılıktaki başka hatıraların ışığında- önyargılarımdan yavaş yavaş kurtuldum ve tıpkı, babasının hayaletini gördükten sonra Hamlet'in yaptığı gibi, yeryüzünde ve gökyüzünde felsefemizin düşleyebileceğinden çok daha fazla şey olduğunu kabul ettim. Sonrasında, binlerce kişinin benzer deneyimler yaşamasına -psişik hafızaya yapılan bu yolcululukların insanların yaşamlarını değiştirmesine ve bugünün travmalarını aydınlatıp iyileştirmesine- yardım veya tanıklık ettim.

DÖNÜŞÜMÜN YOLCULUKLARI

Hiçbir son yok. Hiçbir başlangıç yok.

Yalnızca yaşamın sonsuz tutkusu var.

Federico Fellini

Bu konuya ister kuşkuyla yaklaşıyor ister inanıyor olsun, Derin Hafıza Prosesini yaşayan herkes, hemen her zaman bundan etkilenir. Hatırladıkları yaşamlar çok geniş bir yelpazeye yayılır ve hepsi Mısır prensesi değildir, gerçek insanlardır ve birçoğuna tarih kitaplarında hiç rastlanmamaktadır. İşgalleri, vahşeti ve göçleri yaşayan doğal insanlardır. Büyük ulusların kaderini çizen devlet başkanları, derebeyleri ve soykırımlardan sorumlu tiranlar, imparatorlar, silah tüccarları ve papalar, işçiler, köleler ve köle sahipleri... Çocuğunu dünyaya getirirken ölen anneler veya kaybolan, köleleştirilen veya tanrılara kurban edilen çocuklar... Her türlü felaketin kurbanları ve siyasi, dinsel ya da cinsel her türlü baskıya karşı koyanlar... Kahramanlar, korkaklar ve azizler, kurtarıcılar, iyilikseverler ve şehitler, entrikacı rahipler, marifetli şamanlar, başarısız öğretmenler

ve kendilerini işine adanmış reformcular... Provokatörler ve sempatizanlar, umutsuz akademisyenler ve sarhoş doktorlar, isimsiz şairler ve sıradan zanaatkarlar, sofu yargıçlar ve profesyonel katiller... Liste uzayıp gider, tıpkı insan yaşamı gibi.

Ama her seansta, geçmiş yaşam kişiliği ne kadar üzgün veya şiddetli, tamamlanmamış ya da kabul görmemiş olsa da -ne kadar çok hayal kırıklığı, umutsuzluk veya iç karartıcılık olsa da- onu hatırlayan kişi o geçmiş yaşam bedeninden ayrıldığını, o yaşamın sona erdiğini ve o sorunların ve yaraların geride bırakılabileceğini en sonunda fark eder. Böylece, geçmiş yaşamı şuurlu bir biçimde gözden geçirme fırsatına sahip olur. Bugün bile yeniden sahnelenebilen kalıpları (programları) fark edip bunlardan kurtulabilir, bağışlayabilir ya da bağışlanma dileyebilir, her şeyden önemlisi de ıstırap çeken ruhun şifa, bilgelik ve huzur bulduğu ruh aleminde yitirdiği sevdiklerini ya da öğretmenlerini bulabilir.

Birçok insana geçmiş yaşamların inişlerini ve çıkışlarını yaşarlarken rehberlik ettim ve ölümün ötesindeki alemlere geçerlerken onlara eşlik ettim. Doğal olarak, olağanüstü düşsel alemlere yapılan bu fantastik yolculuklarda neler gerçekleştiğini derinlemesine düşündüm ve hafıza ile imajinasyonun gerçekte ne olduğuna dair bütün varsayımlarımı sorgulama noktasına geldim. İmajinasyonu ruhun dili olarak değerlendiren Jung geleneğinden geliyor olsam da regresyonda karşılaştığımız imgelerin yalnızca imge olduğunu (hatta arşetipal imgeler olduğunu) artık hissetmiyordum. Bunları değişen şuur hallerinin gerçekleşmesiyle açıklamam da artık mümkün değildi. Birçok vizyon öylesine canlıydı ve hatırlayanın üzerinde öylesine dö-

nüştürücü etkiler bırakıyordu ki sanki bizimkinden farklı ve daha büyük gerçeklikler hakkında konuşuyor gibiydiler.

Yavaş yavaş, bu şaşırtıcı psişik yolculuklarda danışanlarımın ve öğrencilerimin “imajinasyon” ya da “hatıralarını” takip ederek onların iç dünyalarına empatik olarak eşlik ettiğimde, onlarla birlikte bambaşka bir dünyaya adım attığımın farkına vardım: birçok kültürde “süptil dünya,” hayali dünya (mundus imaginalis), hakiki dünya olarak adlandırılan aleme. Onlarla birlikte ben de imajinatif farkındalığın son derece gelişkin bir formunu kullanarak şamanların *seyahat* dediği şeyi yapıyorduk: bu, psişiklerin ve mistiklerin yaşadığı sezgisel duruma yakın bir düşsel kapasiteydi. Bu güçlü farkındalık formunu geliştirdikten sonra, gerçeklikler arasında seyahat edebildiğimizi ve fiziksel dünyanın ötesindeki dünyalarla karşılaşabildiğimizi, Ruh olan evrensel şifa kaynağına erişebildiğimizi gördüm.

BU SADECE İMAJİNASYON MU?

Kültürümüz genel gerçekliğe uymayan her şeyi, “Bu sadece imajinasyon,” diyerek küçümseme eğilimindedir. Bu ifade, “Bunu sen uydurdun,” demekle neredeyse aynıdır. Bir insan hayalet gördüğünde diğerleri bunu bir halüsinasyon olarak görmezden gelir, çocuklar geceleri bir şeyler gördüklerinde anne babaları onlara, “Bunları sen uyduruyorsun, haydi uyu artık,” derler. Bu bakış açısına göre, imajinasyon yanıltıcı bir şeydir, gerçek değildir, ondan aşağıdadır. Yine de milyonlarca insan her gün İsa’dan Muhammed’e ve Lakshmi’ye kadar birçok fiziksel olmayan varlığa dua ederken “imajinasyonlarını” kullanırlar, yani kutsal varlıkların imgelerini zihinlerinde canlandırırlar. O halde her dindar insan halüsinasyon mu görüyor? İshak,

Rahibe Teresa, William Blake ve Carl Jung'un vizyonlarını ve felsefelerini "uyduran" kandırılmış insanlar olduğunu söyleyebilir miyiz? İmajinasyon kavramını bu kadar küçültücü ve indirgeyici anlamda kullanmak, onun içini boşaltmak (kutsallığını hiçe saymak) olacaktır. Görsel imajinasyon sahip olduğumuz en güçlü spiritüel yetidir, bu tasavvur gücü içsel ve dışsal gerçekliklerimizi iyi ya da kötü yönde spiritüel olarak şekillendirmemize imkan tanır.

Orta Çağda Skolastikler iki düşünce türü arasında ayırım yapmaktaydılar: *ratio* ve *intellectus*. Buna göre, genellikle "akıl" olarak çevrilen *ratio* daha düşük ya da muhakeme yürüten zihne aittir; "sezgi" (intuition) olarak çevrilen ve modern anlamda *entelekt* ile kesinlikle karıştırılmaması gereken *intellectus* ise evrensel hakikate uzanan daha yüksek zihne aittir. Spiritüel ya da düşsel şuurun bir formu olarak tüm yaratıcılığın, mistik farkındalığın ve bazen *gnosis* ya da saf biliş olarak adlandırılan şeyin kaynağıdır. Tanışma ayrıcalığına sahip olduğum merhum İngiliz bilge ve mistik Sir George Trevelyan, beynin iki tarafına ait iki düşünce biçimi olduğunu her zaman iddia etmişti. Sol tarafın rasyonel fonksiyonları idare ettiğini, sağ tarafın ise sezgisel, mistik bilgiye açılan bir yol -kendi ifadesiyle Kutsal'a açılan doğrudan kanal- olduğunu söylemişti.

Burada imajinasyondan söz ederken, benim de kastettiğim budur: uydurma bir fantezi değil, hepimizin içindeki sezgisel yeti. Bu yeti, muhakeme eden zihinlerimizin yalnızca belli belirsiz bilebildiği sonsuz hakikatlere erişmemize olanak tanımak için zaman ve uzayı aşan, ruhun diline ve ruha açılan kapıdır. Bu, vizyonerler, mistikler ve karizmatikler tarafından her zaman kullanılmıştır ve kutsal bir yeti olarak görülmüştür

ama bu, birçok insan için uyandırılana kadar uyku halindedir. İlerleyen bölümlerde verilen alıştırmalarda, içinizdeki bu sezgisel kapasiteyi uyandırmanın ve ruhunuzun derin hafızasına iyileştirici yolculuklar yapmak için bunu kullanmanın yollarını bulacaksınız. Bu alıştırmaları uygun şekilde yapmak için kitabın tamamını okumadan önce, bölüm sonlarında Alıştırma Metni başlığı altında yer alan metni bir ses kayıt cihazına acele etmeden, sakın bir ses tonuyla okuyun. Cümleler arasında biraz bekleyin. Dilerseniz, bir yakınınıza veya arkadaşınıza da okutabilirsiniz. Alıştırmalar sırasında bu kayıtları dinleyecek ve kendi kendinize regresyon yapacaksınız. Amacım sizleri kendi keşfinizi yapmaya davet etmek ve bu keşfi yapmanızı ve ardından da bulduklarınızdan kendi sonuçlarınızı çıkarmanızı sağlamaktır. Size somut bir kanıt sunamam ama Jung'un arkadaşı ve kendisi de bir vizyoner olan romancı Hermann Hesse'in şu güzel sözlerini sizinle paylaşabilirim:

Özlemimi çektiğiniz bu hakikat yalnızca kendi içinizde.

Zaten kendi içinizde olmayan hiçbir şeyi veremem size.

Bir resim galerisi değil, kendi ruhunuzu serebilirim gözlerinizin önüne.

ÖYKÜNÜN ARKASINDAKİ ÖYKÜ

Geçmişî hatırlamayanlar, onu tekrar etmeye mahkumdur.

George Santayana

TERAPİ İŞE YARAMADIĞINDA

Terapistlere danıştığımız birçok problemin izi çocukluğa kadar sürülebilir -kayıplar, istismar, trajedi gibi olaylara- ama yıllarca sürdürülen terapilerin asla yanıt veremediği birçok sorun da vardır. Danışanlarımın birçoğu derin kederler veya hiçbir şekilde açıklanamayan fobilerle bana geliyorlar, bu sorunları onların şimdiki yaşam deneyimiyle açıklayabilmek asla mümkün değil. Tekrar tekrar, kendilerini bildikleri günden beri belirli bir hissi yaşadıklarını veya belirli ülkeler hakkında hayaller kurduklarını veya belirli ölüm biçimleri hakkında korku duyduklarını veya başka bir çağda farklı bir kişi olduklarını hissettiklerini söylerler.

Bu tür düşüncelerin hiçbir şekilde göz ardı edilmemesi gerekir. Aslında terapi ve araştırma sonucu elde edilen birçok geçmiş yaşamı hatırlama vakası *tabula rasa* dogmasını -yani zihnin, insanın doğumunda “boş bir levha” olduğu fikrini- (ki bu bilimsel bir dogmadır) boşa çıkaran neredeyse tartışma götürmez bir kanıt sunmaktadır. Gittikçe daha çok sayıda önyargısız araştırmacı ve sıradan okuyucu, sorunlarımızın birçoğunun doğum sırasında bizimle olan meselelerden kaynaklandığını ve ruhun kendi tarihi olduğunu yavaş yavaş fark ediyor. Bu bakış açısına göre, son yıllarda adlandırıldığı şekliyle “geçmiş yaşam terapisi” çok derin bir psikolojidir, ruhun ve insanlığın daha büyük tarihinden miras aldığı daha derin sıkıntıların psikolojisidir. Büyük Fransız filozof Michel de Montaign, *Denemeler* adlı eserinde şunları yazar: “Her insan tüm insani koşulların damgasını taşır.”

Dolayısıyla bu yaşamdaki deneyimlerimize vurgu yapan geleneksel terapi işe yaramadığında, bunun nedeni basit olabilir: terapist travmayı, yani psikolojik bozukluğa yol açan olayı yanlış yerde arıyor olabilir.

WENDY: BİR ANNENİN ENDİŞESİ

“Onları asla yalnız bırakmamalıydım!”

Danışanlarımdan birinin -Wendy adını vereceğim bir anne- çocukları okula giderken, hatta evin dışında başka çocuklarla oynarken korkunç endişe atakları geçiriyordu. Yaz kampı gibi yerlere göndermek söz konusunda olduğunda bile çocuklarından uzun süreliğine ayrılmaya katlanamıyordu. Bunun adil olmadığını biliyordu ve korkularını yenmek için her türlü çabayı gösteriyordu. Ama çocukları büyüdüğünde bile akıldışı

korkuları geçmemiştir. Sürekli onlar hakkında endişeleniyor ve kendi ailelerini kuran yetişkinler olmalarına rağmen onlara sık sık telefon ediyordu. Bir arkadaşı küçük çocuklarıyla birlikte onu ziyarete geldikten sonra beni görmeye geldi çünkü panik nöbetleri güçlü bir biçimde geri dönmüştü. Başka birinin çocukları bile Wendy'nin derin korku hislerini tetiklemeye yetmişti.

Wendy uzun yıllar boyunca birkaç terapistle gitmişti, ama endişesi hiçbir zaman tam olarak geçmemiştir. Doğal olarak, kendi çocukluğunu incelemiştir ama altı yaşındayken annesi tarafından okul servisine bindirildiği korkunç bir hatıra dışında hiçbir şey bulamamıştır. Bu korkusunu açıklayabilecek hiçbir şey olmamıştır; anlaşıldığı kadarıyla, küçük bir kızken evinden ve annesinden ayrılmak onu dehşete düşürmüştü.

Bir regresyon seansında daha derinlere indiğimizde, geçmiş bir yaşamda Wendy'nin bir Kızılderili çocuk olduğunu gördük. Anlattığı öyküde, çocuk on veya on bir yaşındayken babasıyla ava çıkmıştı ve onlar avdayken kabileleri beyazlar tarafından topraklarından sürülmüştü. Evlerine döndüklerinde, nehrin kenarındaki çadırlarının saldırıya uğradığını görmüşlerdi. Ormandan çıktıklarında, annesinin ve küçük kardeşlerinin tecavüze uğrayıp öldürüldüğüne kendi gözleriyle tanık olmuştu. Babasıyla birlikte bıçaklarla ve oklarla saldırganları uzaklaştırmaya çalışmışlardı, genç çocuk cesurca ileri atılmıştı ama beyazlar ateşli silahlarıyla onları öldürmüştü. Regresyonun doruk noktası çocuğun ölüm anıydı, o ve babası aslında çaresiz olmalarına rağmen çocuk, ailesinin ölümünden kendini sorumlu tutmuştu. Ölüm anında, "Onları asla yalnız bırakmamalıydım," diye düşünmüştü.

Bu öykü Wendy'nin farkındalığında su yüzüne çıktıktan sonra, çocukluk korkularının ve kendi ailesiyle ilgili endişesinin şuur dışı bir biçimde hep o geçmişteki Kızılderili çocukla bağlantılı olduğu açığa çıkmıştı. Bu seanstan sonra, korkunun kendini bir biçimde tekrarlayabileceğinden endişe duydu. Ama ömrünün şuurunun arka planında eski bir fon müziği gibi çaldığını bilmek bile onu silmesine yardım etti. Bazen derin korku alışkanlıklarını kırmak daha çok çalışmayı gerektirir ama Wendy, en azından kendi kendine şunu söyleyebiliyor: "Ailem bugün güvende. Bu sadece eski bir öykü. Onu bir kenara bırakabilirim."

ÖYKÜNÜN ARKASINDAKİ ÖYKÜYÜ ARAMAK

Birçok insanın Wendy'ninki gibi korku, suçluluk ve obsesif endişe motiflerini taşıdığını biliyoruz. Klinik olarak bunlara "fobi" ya da "anksiyete bozukluğu" denir ama psikiyatrik literatür bunların neden kaynaklandığını nadiren belirleyebilir. Bu tür hislerin en şaşırtıcı yönü irrasyonel olmalarıdır, yani içerikleri kendi başlarına bir anlam taşımaz ve korkuyu gerçek yaşam deneyimiyle ilişkilendiren hiçbir şey yoktur. Hiç bıçaklanmamış ya da kötü biçimde yaralanmamış bir adam bıçaklardan derin bir korku duyabilir, ciddi bir yanık vakası yaşamamış olan bir kadın dehşetli bir ateş korkusuna sahip olabilir. Bu tür korkuların nedenlerini çocuklukta aramak onları gidermemektedir. Genellikle, Wendy'nin durumunda olduğu gibi, problem, çocuklukta tam olarak şekillenmiş bir biçimde zaten vardır.

Geçmiş yaşam terapisi perspektifinden bakılınca bunların hiçbirisi şaşırtıcı değildir: ateş, boğulma, silahlar, patlamalar, vahşi

hayvanlar, kapalı alanlar, kalabalıklar ve uçak yolculukları gibi korktuğumuz şeyler çocukluk travmaları değildir, fiziksel olarak miras kalmış olan korkulardır ve şuur dışı veya ruh olarak adlandırdığım psişik sistemin derinlerinde saklı olan geçmiş yaşamların kalıntılarıdır. Duyduğumuz korkuların birçoğu, aslında başka birinin başına gelmiştir ve bu “başka biri” bugün bizde -geçmiş yaşam kişiliği bunu bilmiyor olsa bile- sona eren bir ömürden kalan hatıra olarak varlığını sürdürür.

İrrasyonel korkunun başka bir ömürdeki deneyimden kaynaklanabileceğini kabul ettikten sonra, “öykünün arkasındaki öykü” olarak adlandırdığım şeyi -yani Wendy’ninki gibi, şuurun fonunda çalan eski şarkıyı- arayabiliriz. Freud’un kavramlarından biri bize bu bakımdan yardımcı olabilir: artık farkında olmadığımız eski davranışları veya öyküleri tekrarlamaya yönelik kontrol edilmez dürtü olarak tanımladığı “tekrarlama zorlanması” kavramı. Bu teoriyi bir tek ömrün ötesine genişlettiğimizde, bir kişinin nevroitik davranışının şu an için irrasyonel olsa da geçmiş bir yaşamın bağlamında son derece anlamlı olabileceğini kolaylıkla görebiliriz. Ateşken korkan kadın yakılarak öldürülmüş olabilir, kalabalıktan dehşete kapılan adam bir kargaşa sırasında ayaklar altında çiğnenmiş olabilir, yüksek seslerden korkan çocuk bir savaş meydanında öldüğünü hatırlayabilir, uçmaktan korkan bir yetişkin geçmiş yaşamında savaş uçağı pilotu olarak düşürülmüş olabilir. Bu öykülerin her biri geçmiş yaşam regresyonunun kayıtlarında birçok farklı şekilde kaydedilmiştir. Bunlar bir semptom olarak izole edildiğinde irrasyonel gibi görünen her şikayetin, derinlere gömülmüş bir öykünün ipucu olabileceğini ve ruhun çok

derinlerdeki acısından kurtulmanın bir yolunu sunabileceğini gösterir.

CHERYL: KALABALIK KORKUSU

Bir Roma Yaşamından Kalıntılar

Bir insan topluluğunun önüne çıkma ya da konuşma yapma korkusu sıkça karşılaşılan bir endişedir. İnsanları felce uğratan bu koşul, öğrencim Cheryl örneğinde olduğu gibi, çok küçük gruplar karşısında bile kendini gösterebilir. Cheryl, Derin Hafıza Prosesi seminerlerimden birine katılan genç bir psikoterapistti. Çok yetenekli bir terapist olmasına karşın, kalabalık karşısında konuşması gerektiğinde panik nöbetleri yaşıyordu. Seminerin üçüncü gününe dek başını defterine gömerek ve olabildiğince az konuşarak bu tür bir endişe yaşamaktan başarıyla kaçındı. Ama o sabahki konumuz korkuydu ve kalabalıktan duyulan korku konusu açılınca, bundan söz etmek bile bir anksiyete atağı yaşamasına yetti. Ne yaşadığını anlatması gerektiğini fark etti ve kalbinin yerinden çıkacakmış gibi çarpmasına, avuç içlerinin terlemesine ve midesinin düğümlenmesine rağmen sonunda korkusunun üstesinden gelip konuşmayı başardı. Bundan sonrası, “öykünün arkasındaki öykü” olarak nitelendirebileceğimiz durumun tipik bir örneğiydi, bu örnekte Cheryl’in çocukluğundan bir öykünün arkasındaki öykü söz konusuydu.

Cheryl: Bir grubun karşısında bunu söylemek benim için çok zor ama biraz önce güçlü bir geriye dönüş yaşadım. Küçük bir kızken beyaz bir elbisenin içinde yılbaşı partisine katıldığımı gördüm. Bütün ailem odadaydı. İçeri

giremiyordum. Hepsi bana gözlerini dikmişti ve omuzlarım ağrıyordu.

Roger: Gözlerini kapat ve dört yaşındayken o beyaz elbiseyle odaya girmek üzere olduğun ana geri dön.

Cheryl (Titreyerek ve gözyaşları dökerek): Yapamam. İçeri giremem. Hepsi bana bakıyor. Bu beyaz elbiseden nefret ediyorum. Neden bunu giymemi istediler ki? Korkuyorum. Korkunç bir şey olacak. (Derin bir biçimde iç çekiyor.)

Roger (Bu imaja odaklanmasına nazikçe yardım ederek): Odaya gir. İçeri gir. Seni bugün incitemezler.

Cheryl: Donup kaldım. Odadayım ve herkes, "Ne güzel elbise. Ne kadar şirin." diyor. Onlara bakamıyorum. Çok utanıyorum ve korkuyorum.

Roger: Ne oluyor?

Cheryl: Hiçbir şey. Kendimi biraz daha iyi hissediyorum. Onlarla ilgili değil. O kapıyla ve o elbiseyle ilgili.

Roger: En dehşet verici ana geri dön, odaya girmeden hemen öncesine. Evet, bu korkuyla kal. Onu yaşa. Ben üçe kadar sayarken o korkunç şeyin en kötü imgesi yüzeye çıksın. Bir, iki, üç!

Cheryl (Çığlığa benzer bir ses çıkararak): Lütfen yardım edin, büyük bir kalabalık var. Yukarıdan bana bağıryorlar. Beyaz bir elbise giyen yetişkin bir kadını. Bizi öldürecekler. Ah! Bir aslan! Kolum! Artık orada değilim. Yukarıdayım ve aşağıda olanlara bakıyorum. (Kolunu tutuyor ve acı içinde kıvranıyordu. Ağlıyordu. Sonra acı yavaş yavaş kesildi ve bir rahatlık hissetti. Birkaç dakika ağladıktan sonra konuşabildi.) İlk Hristiyanlardan biri olduğumu gördüm.

Bu bir Roma arenasıydı. Beyaz elbiselerden ve gürültülü kalabalıklardan nefret etmeme şaşmamak lazım. Tanrıya çok şükür, hepsi geçti.

Cheryl'nin korkusunun en derin katmanında, şuur dışı zihni kalabalığın karşısına çıkmayı aşağılayıcı bir ölümle ilişkilendirmişti. Geriye dönüp baktığımızda, onun için birkaç "tetikleyici" olduğunu görebildik. Bunlardan biri, herhangi bir grubun -eğitim grubu ve daha önce ailesi- karşısına çıkmaktı. Bu, öykünün ilk katmanıydı. İkinci tetikleyici, ona yukarıdan bakan insanlardı çünkü bildiğimize göre Roma arenalarında kalabalık tüyler ürpertici manzarayı yukarıdan izliyordu. Üçüncü tetikleyici ise beyaz elbiseydi.

Burada çarpıcı olan nokta, Cheryl'nin korkusunun ilk başta geleneksel terapinin öngöreceği biçimde, çocukluktaki bir olaydan kaynaklanıyormuş gibi görünmesidir. Ama çocukluğunu hatırlamak irrasyonel korkusunun nedenini ortaya çıkarmadı, yalnızca korkunun nasıl tetiklendiğinin bir örneğiydi. Cheryl'nin kalabalık korkusu net bir biçimde doğumunda onunlaydı ve yılbaşı partisi gibi belirli koşullar bu korkuyu uyandırana dek uyku halinde kalıyordu. Korkularımızın birçoğu bu şekilde çalışır. Ama ruhun güçsüzleştirici tepkisinin nedenini ortaya koyacak daha derin bir öykü her zaman vardır ve bu öyküyü ortaya çıkardığımızda, etrafındaki alana temas edildiğinde her zaman uyarılan derinlere gömülmüş bir psişik kıymık gibi onun duygusal yükünü ortadan kaldırmış oluruz.

Cheryl'in regresyon deneyiminde bir başka önemli unsur söz konusuydu: Şiddetli omuz ağrısı. Birçok regresyonda gerçekleşen bu tür ağrıları Bölüm 6'da ayrıntılı olarak inceleyeceğiz.

PETER: BİR DELİKANLININ ÖLÜM ARZUSU

"Çok uzun yaşamayacağım."

Her regresyon yolculuğunun, travmanın çocukluktaki katmanını ortaya çıkarması ve her öykümüzün korku ile ilgili olması şart değildir. Bazı problemler çocukluk boyunca uyku halinde kalıp ergenlikte ya da yaşamın çok daha sonraki evrelerinde tetiklenebilir. "Öykü arkasındaki öykü" için vereceğim son örnek, Peter adıyla anacağım öfkeli, altüst olmuş bir delikanlının öyküsü.

On yedisinde olan Peter ailesine, öğretmenlerine ve çevresindeki hemen herkese karşı çok isyankardı. Bu, ergenliğe özgü bir "tepki" olarak nitelendirilebilirdi. Barlarda kavgalara karışıyordu, çok içiyordu ve bir araba kullanma fırsatı bulabildiğinde, çok sürat yapıyordu. Birkaç kötü motorsiklet kazası geçirmişti. Gözlemcilere göre, sanki kendini öldürmeye çalışmıştı. Bunu muhtemelen inkar ederdi çünkü şuurlu bir biçimde yapmamıştı. Ama öykünün arkasındaki öykü için derinlere indiğimizde, aslında öldürüldüğü bir öyküyü şuurdışı bir biçimde yeniden yaşadığını keşfettik. Geçmiş yaşamında İngiliz ordusuna katılmak zorunda kalan acemi bir askerdir. Ona acımasızca davranılmış, üstlerinin tacizine uğramış ve Avrupa'daki korkunç bir savaşta ölüme gönderilmişti.

Bir regresyonda, Peter kendini ağır yaralanmış genç bir asker olarak gördü. Kan kaybından ölmek üzereyken savaş alanında ölüme terk edilmişti. "Bu adil değil," diye inledi. "Neden başıma böyle bir şey geldi? Daha hiç yaşamadım ki! Evlenebilirdim, çocuklarım olabilirdi, bir yerlerde küçük bir dükkan işletebilirdim. Onlardan nefret ediyorum, alçaklar! Onların anlamsız ve aptalca savaşları. Bizi kullanıyorlar. Kendi ihtişamları dışında hiçbir şey umurlarında değil. Pis ikiyüzlüler! Tüm bu saçmalık sözde 'vatan' uğruna! Ama bu kuyruklu yalan!" Savaşa ve özellikle de savaşı yöneten liderlere duyduğu nefret ve uğradığı hayal kırıklığı peşini bir türlü bırakmıyordu. Bu rahatsız edici düşünceler hem kendi içinde taşıdığı hem de ölürken etrafını kuşatan tüm o kaostan kaynaklanan dehşet ve şiddetle iç içe geçmişti. Bu umutsuzluğu içinde ölen askerin zihni, "Dünya tehlikeli ve çok uzun süre yaşayamayacağım," şeklindeki yıkıcı düşünceyle meşguldü.

Peter gençliğe adım atıncaya kadar bu öykü su yüzüne çıkmamıştı çünkü gençlikle bir ilgisi vardı. O geçmiş yaşamda, yaklaşık on yedi yaşındayken ölmüştü. Bugün sergilediği tüm akılsızca "tepkiler" bu yarım kalmış acılı yaşam öyküsünün doğrudan bir sonucuydu ve vaka notlarına bakılacak olursa bu durum, kendini birçok şekilde tekrarlamıştı. Ama "öykü arkasındaki öykü"yü şuura taşımak Peter için büyük bir rahatlamaydı. Artık onu neyin yönlendirdiğini ve yaşamının sona ermek üzere olduğuna dair bu akıldışı -ama açıklanabilir- öfke ve hayal kırıklığının onu nasıl etkilediğini görebiliyordu. Kendine zarar veren davranışlarına bir anda son verdi ve güçlü gençlik enerjilerini spora ve eğitime yönlendirdi. Her iki alanda da çok başarılı oldu.

GEÇMİŞ YAŞAMLARI NASIL HATIRLARIZ?

*Her insan için kendi gizli yaşamının imgesi olan
bir sahne, bir macera, bir resim vardır zira bilgelik
önce imgelerle konuşur ve insanın bunu tüm
ömürü boyunca derin derin düşünmesi halinde
bu tek imge onun ruhunu yönlendirir, onu
anlamsız koşullardan ve dünyanın gelgitlerinden
kurtarıp o uzak yuvaya ulaştırır, orada ruhları
bir alev kadar basit ve bedenleri akik taşından
bir lamba kadar sakın hale gelenleri
ölümsüz tanrılar bekler.*

W. B. Yeats

METAFİZİK VE RUHUN DİLİ

Bilim maddesel evrenin çok derin gizemlerini kavramamıza yardımcı olabilir ama geçmiş yaşam hafızası da dahil olmak üzere hafızanın, imajinasyonun ve düşsel deneyimin gizemlerini gerçekten anlamak istiyorsak, geleneksel bilimsel düşüncenin ötesine geçmemiz gerekir. İlginç bir biçimde, eski Yunancada "öte" anlamında *meta* sözcüğü kullanılır. Hepimiz en azından ünlü Antik Yunan filozof Aristo'nun *Metaphysics* adlı kitabını biliriz. Aristo bu kitabı, tamamen maddesel dünyayı incelediği

Physics (Fizik) adlı kitabından sonra onun ötesine geçmek için yazmıştı.

Yani geçmiş yaşam hatıralarından söz ettiğimizde, bunların fiziksel alemin sızıntıları olmadığı, daha yüksek ya da süptil gerçekliklerden türediğini göz önünde bulundurmamız gerekir. Şair Wordsworth, "Görkemli bulutların peşine takılıp, yuvamız olan Tanrı'dan geldiğimizi," söylerken, çarpıcı şiirsel diliyle bize şunu hatırlatır: Yeni doğan çocuğun şuuru bu süptil gerçekliğin, ruhun gerçekliğinin izini taşıyan aydınlık bir şuurdur. Astroloji gibi bazı geleneklerde de aynı fikirle karşılaşırız, bir çocuk doğduğunda (ya da Çin astrolojisinde ana rahmine düştüğünde) ruhun göreceği işlerin zaten yazılı olduğuna inanılır. Bunun fizyoloji ya da genetikle bir ilgisi yoktur. Bu, gerçekliğin daha yüksek bir seviyeden gelen psişik olarak belirlenmiş motiflerin izidir; bilimden bir metafor kullanacak olursak, daha yüksek zihne ait maddesel olmayan vibrasyonel frekansıdır.

Aristo büyük öğretmeni Plato'nun yolundan ilerleyerek, fiziksel olanın ötesinde, ondan yüksekte ve daha yukarıda incelenmesi gereken bir başka seviye olduğunu açık bir biçimde kabul etmişti. Bütün bu metaforların uzamsal çağrışımları olduğuna dikkat ediniz. Bunlar farklı türden bir uzama, psişik uzama, yani spiritüel gerçekliğe işaret eder. Ama daha yüksek gerçekliklere -ve kendi daha yüksek zihinlerimize- erişmek için bir merdivene tırmanmamız ya da beyin ameliyatı gerçekleştirmemiz gerekmez, bunun yerine, şuur halimizi farklılaştırmalıyız. Zira farkındalığımızı sakın ve meditatif biçimde hepimizin içindeki psişik aleme -rüya imgesi, hafıza ve vizyonun o engin alemine- yönelterek bu farklı gerçekliklerle karşılaşabileceğimiz gayet açıktır.

Kişilikötesi psikoloji de daha yüksek şuur ve geçmiş yaşam hatıralarının bize aktarıldığı aşkın gerçeklik hakkında konuşabilmek için kişiliğin farklı seviyelerini birbirinden ayırt etmemiz gerektiğini bize hatırlatır. Bir başka deyişle, yalnızca sıradan gündelik kişilik hakkında değil, daha yüksek bir kişilikten de söz etmemiz gerekecektir. Kutsal gelenekte ve ezoterik literatürde bunun birçok örneğine rastlanmaktadır.

Dünyasal yaşamın perspektifinden bakılınca, gündelik gerçeklikle ilgilenen benlik genellikle *ego* ya da *ego kişiliği* olarak adlandırılır. Bu ego, bebekliğimizden yetişkinliğimize gelişerek bizim *biyografik benliğimiz* olur. Düşünceleri, hisleri, hatıraları ve algıları, *kişilik* olarak adlandırdığımız şeyi inceleyen geleneksel psikolojinin konusudur. Ama fiziksel dünyayı aşan boyutlar -insanların mistik esrimeler, kozmik şuur ve başka dünyalara şamanik yolculuklar deneyimlediği hallerle karşılaşmalar- hakkında konuşmak için kişilikötesi psikoloji haklı olarak kendinin farkında olan bir şuur, daha büyük ya da daha yüksek bir Benliğin varlığını öne sürer.

“KUTSAL GÖZ”ÜN AÇILMASI

Şuurumuz meditatif, düşsel ya da trans hallerinin geliştirilmesi aracılığıyla farklılaştığında ya da genişlediğinde, bu daha yüksek Benlik ve onun daha yüksek, daha aydınlık farkındalığına daha çok yaklaşırız. Dünyasal ego kişiliklerimizin maddesel ve tek boyutlu algılarını aşarsak, fiziksel gerçekliğin çok ötesindeki gerçekliklerin farkına varabiliriz; antik dönemde *sub specie aeternitatis* dedikleri “sonsuzluğun gözünden ya da perspektifinden” görmeyi öğreniriz.

Erken dönem Budizm elyazmalarında, Buda'nın aşağıdakilere benzer şeyleri söylediği bir vaaz vardır:

Arınmış kutsal gözle ve insanın görüş menzilinin ötesinde, varlıkların nasıl yok olduğunu ve tekrar var olduğunu gördüm. Yükseği ve alçağı, göz kamaştırıcı ve önemsizi ve herkesin karmasına göre iyi veya acı dolu bir doğuma kavuştuğunu gördüm.

Bu süptil vizyona ulaşmak düşündüğümüz kadar zor değildir. Birçoğumuz rüyalarımız üstünde çalışırken buna zaten aşinayız. Bu aslında rüya halinde, özellikle de bunu şuurlu rüya seviyesine geliştirebiliyorsak, bizimle olan aynı şuurdur. Bu kitap boyunca, meditatif ya da düşsel şuur hallerinde ulaşabildiğimiz diğer süptil duyularla birlikte kendi “kutsal gözünüzü” geliştirme fırsatları bulacaksınız.

Kutsal gözü açmanın anahtarı imgelerle çalışmayı öğrenmek ve canlı ve derin bir biçimde imgeleme yeteneğimizi geliştirmektir. İmgelemek her zaman zihinde canlandırmak anlamına gelmez. Bazılarımız imgeleri duyarız, diğerlerinden çok, işitsel imajinasyona sahibizdir. Bazılarımız imgelere dokunuruz ya da imgeleri hissederiz; fiziksel olarak belirli bir mekanda olmayı, ortamı hissetmeyi, farklı bir bedeni hissetmeyi biliriz. Örneğin, oyun yazarları ve film yapımcıları genellikle fiziksel imgeler hakkında çok sezgisel davranırlar, sahnede ya da filmde onları yaşama geçirmeden önce her şeyi inanılmaz bir hassasiyetle imajinasyonlarında canlandırırlar. Ama herkes biraz farklı bir biçimde imgeler. Görsel imgelerimiz net değilse, güçlü kineestetik ya da fiziksel imgelere sahip olabiliriz.

İMAJINASYON: SÜPTİL ALEMLERE AÇILAN KÖPRÜ

Daha düşük veya ego ile ilişkili formunun yani fantezinin aksine, daha yüksek formundaki imajinasyon ruhun kişilikötesi gerçekliklerine, *Benlik* olarak adlandırdığımız kişiliğin aşkın parçasına açılan köprüdür. Gerçekliğin bu seviyesi aynı zamanda *süptil dünya* ya da *ruh dünyası* olarak da adlandırılır. Ruh göçü fikrini paylaşan Platonizm, Hinduizm ve Budizm bu dünya ile saf ışık dünyasının arasında uzanan bir gerçeklik yolu olarak bunu *ara dünya* olarak adlandırır (Tibet Budizminde, bu ara dünyaya *bardo* denir). Maddesel dünyanın ötesindeki bu uçsuz bucaksız, sonsuz dünya yalnızca insanlığın tüm hatıraları ve deneyimlerinin değil, ayrıca tüm rüyaların ve vizyonların da kaynağıdır. Hindu geleneğinde, bunun *akaşa* adı verilen evrensel bir kozmik alt katman ya da süptil vibrasyonel alan olduğuna inanılır. Bu ister maddesel ister psişik olsun, zaman ve uzaydaki her forma veya olaya nüfuz eder ve onların temelini oluşturur (Geçmiş yaşamları okuyan bir medyum olan Edgar Cayce *akaşik kayıt* kavramından söz eder). Bilgin Joseph Campbell ise bunu mistik gerçeklik olarak adlandırır. Avustralya'daki Aborjinler buna *rüya zamanı* (dreamtime) derler.

Rüya zamanı modern dünyada bizim için büyük ölçüde bir gizem olarak kalır. Bir kültür olarak bunu uzun süre ciddiye almadığımız için bizim için bir gizemdir. Dikkatin dağıldığı ve inzivaya çekildiğimiz anlar dışında, maddesel dünyaya kendimizi öylesine kaptırırız ki bunu farkına varmayız. Ama o her zaman oradadır ve her zaman onu ziyaret etmemizi bekler. *Alice Harikalar Diyarında* adlı kitapta anlatıldığı gibi, bir tavşan deliğinden geçerek, şamanlara özgü bir seyahat yaparak veya imajinasyonun köprüsünü kullanarak buna adım atabi-

liriz (Gerçekten de düşsel coğrafyada diğer alemlere yapılan birçok yolculuk bir yerden geçmeyi veya bir geçiş ritüelini gerektirir: bir tünel, kapı, koridor, köprü, pencere ya da karşı tarafa açılan bir ana giriş).

DÜŞSEL ZAMAN VE UZAYDA SEYAHAT ETMEK

İmgeleme yeteneğinizi biraz sınamak için İngiliz şair Robert Graves'in "Çocuklara Nasihat" adlı şiirini sizlerle paylaşmak istiyorum. Bu şiir, imajinasyonu aşırı rasyonel eğitim tarafından bütünüyle işgal edilmemiş içimizdeki oyuncu ve meraklı çocuğa hitap eder:

*Çocuklar, bir düşünürseniz
İçinde yaşadığınızı söylediğiniz
Bu eşsiz ama sonsuz dünyanın büyüklüğünü,
Enderliğini, çokluğunu ve azlığını,
Şunları görürsünüz:
Kırmızı ve yeşil alacalı,
Bozkır sarısı ağlar,
Domino taşları gibi dizilen
Beyaz ve siyah arazileri
Çevreleyen taş duvarlar:
Bağını çözmeniz için sizi bekleyen
Düz kahverengi kağıtla kaplı bir paket.
Pakette küçük bir ada,
Adada koca bir ağaç,
Ağaçta kabuklu bir meyve.*

Kabuğu soyun ve içini çıkarın:
Meyvenin içine bakın,
Kırmızı ve yeşil alacalı,
Bozkır sarısı ağlar,
Domino taşları gibi dizilen
Beyaz ve siyah arazileri
Çevreleyen taş duvarlar:
Aynı kahverengi paket
Sakin çocuklar, dokunmayın paketin bağına!
Paketin bağını çözmeye yeltenen kişi,
Bir anda onun içinde buluverir kendini.
Adada, meyvede
Etrafında taş duvarlar,
Tepesinde kırmızı ve yeşil alacalı,
Bozkır sarısı ağlar,
Domino taşları gibi dizilen
Beyaz ve siyah arazilerle
Çevrelenmiş halde buluverir kendini...
Aynı kahverengi paket, halen bağlı
Ve dizlerinin üzerindeyken
Düşünmeye kalkarsa,
İçinde yaşadığını söylediği
Bu sonsuz ama eşsiz dünyanın
Azlığını, çocukluğunu, enderliğini ve büyüklüğünü,
İşte o zaman çözer bağını paketin.

Bu şiiri okurken, kendi imgelemenizdeki gerçekliklerin nasıl hızla değiştiğini, göz açıp kapayıncaya kadar paketten adaya, ağaca, meyveye ve tekrar pakete gittiğinize dikkat edin. İmajinasyonda her yere gidebiliriz ve anında orada olabiliriz. Bu fiziksel olarak oraya gittiğimiz anlamına gelmez, bunu aksettiren “öteki” dünyada seyahat ettiğimiz anlamına gelir. Sufi filozof Gazali’ye göre, daha yüksek olan dünya daha aşağıdaki dünyanın spiritüel bir imgesidir ve bu düşsel ya da imgesel alemde seyahat ettiğimizde, aslında başka bir gerçeklikte hareket ederiz.

Geçmiş yaşam seyahatlerinde olan şey de tam olarak budur. Hem bizim hem de tüm insanlığın olan engin hafıza havuzundan faydalandığımızda, insanlık tarihinde herhangi bir yere derhal gidebiliriz. Bu hiç de ağır ve zahmetli bir iş değildir, bu yaşamdaki olayları hatırlamaktan hiçbir farkı yoktur. “Geçen yılbaşını hatırlıyor musunuz?” diye sorsam, daha ben soruyu sorduğum anda imgeler birdenbire zihnimize gelebilir. “Büyüdüğünüz evi düşünün,” desem imge derhal belirir. Hatırlama gücümüz, adeta bir bilgisayar gibi çalışır, sadece adlarını söyleyerek bu hafıza programlarını çağırabiliriz. Her görüntünün kendisiyle ilişkilendirilmiş bir adı vardır. Bir şeyi sözcüklerle adlandırabilirseniz, onun bir görüntüsünü çağırabilirsiniz.

1. ALIŞTIRMA

BİR HAFIZA ALIŞTIRMASI: ÇOCUKLUK OYUNLARINI YENİDEN İMGELEMEK

Bu noktada, kendinizi hafıza ve imajinasyon sanatında eğitmeye başlamaya artık hazırsınız. Birçoğumuz için oyun hissimizin

ve hayal kurma tutkumuzun bilhassa kuvvetli olduğu çocukluğumuz iyi bir başlangıç noktasıdır.

Bu ilk alıştırmada, serbest çağrışım yoluyla çocukluğunuzda dönmeye ve geçmişte yaptığınız ya da deneyimlediğiniz ama unutmuş olabileceğiniz şeyleri yeniden imgelemeye yönlendirileceksiniz. Kendinizi serbest bıraktıktan ve gelen imgelerin akışını takip ettikten sonra her türlü olayın canlı ve kendiliğinden bir biçimde yüzeye çıktığına şaşıracaksınız. En önemli nokta, oyuncu bir ruh haline bürünmek ve alıştırmayı “içinizdeki çocuğun” devralmasına izin vermektir.

Bu tür alıştırmalar için yanınızda bir defter, kalem, çizim kağıdı ve boya kalemi bulundurun. Zira alıştırmanın ardından hatıralarınızı not etmek ya da beliren imgeleri çizmek isteyebilirsiniz. Rahatsız edilmeyeceğiniz sakın bir yer bulun, dilerseniz kulaklık takın ve kitabınızdaki CD’nin 1. Bölümü’nü dinleyin.

İLK HAFIZA ALIŞTIRMASI HAKKINDA NOT

Bu alıştırmayı yaparken, kendinizi sade ve mutlu bir sahnede bulabilirsiniz: belki de bir bahçede çalışmakta, çocuklara bakmakta, tüccar olarak çalışmakta ya da geçmiş bir yaşamdaki başka bir çocukluktan bir sahneyi yeniden yaşamaktasınızdır. Ama bir dirençle ya da sıkıntı verici sahnelerle de karşılaşabilirsiniz. Şuurdışı zihni zorladığımızda, derinlere inmeye çalıştığımızda bazen “bloke oluruz” -imgeler adeta donar ve hiçbir yere gidemeyiz- ve bu durum genellikle, zihne gelen öykünün tatsız çağrışımlara sahip olmasından kaynaklanır. Üzüntü veya kayıp çağrışımı olabilir. Bugün olduğu gibi, geçmiş yaşamlarda da çocuklukta ve yetişkinlikte birçok trajedi

yaşanmış olabilir ve travma küçük bir çocukta yetiştikten çok daha derin etkiler bırakır. Bu alıştırmayı ve bunu izleyen alıştırmaları yapmaya başladıktan sonra güçlü hisler duyarsanız ya da biraz karmaşa yaşarsanız buna şaşırmayın.

Sık sık söylediğim gibi, geçmiş yaşam hafızasının kapısını araladığımızda, ilk planda beş altı önemli yaşam yüzeye çıkmaya çalışacaktır. Kendi deneyimime göre, bunlara ulaşmak için hangi alıştırmayı ya da hangi tekniği kullandığımızın bir önemi yoktur, aynı öyküler ortaya çıkar. Aslında geçmiş bir ömre ilk defa girdiğinizde, sonraki regresyonlarda çoğu zaman yalnızca o gelecektir. Adeta onu tamamen keşfedene dek bir sonraki ömre geçemezsiniz.

GEÇMİŞ YAŞAMLAR, ŞİMDİKİ PROBLEMLER

Buzul dolaba vurur,

Çöl yatakta iç çeker,

Ve çay fincanındaki çatlak

Ölüm ülkesine dar bir geçit açar.

W. H. Auden

TETİKLENMEK

Bundan önceki bölümde ve alıştırmada, çocukluğunuzdan imgeleri çağırarak ve serbest çağrışım yoluyla bir geçmiş yaşamdan imgeleri çağrıştırmak için yönlendirildiniz. Başka bir ömürden canlı ama huzurlu sahneler görmüş olabilirsiniz. Ama üzüntü ya da korku gibi güçlü hisler de uyanmış olabilir. Hatta hiç görmemeyi tercih edeceğiniz üzücü bir sahneyle de karşılaşmış olabilirsiniz veya tamamen bloke hale gelmiş olabilirsiniz.

Tüm bu tepkiler olağandır ve bireylerin geçmiş yaşam hafıza bankasını araştırdığında nasıl tepki göstereceğini öngörmek imkansızdır, deneyip görmemiz gerekir. Ama güçlü bir tepki gösterdiğinizde -özellikle de bloke olduğunuzda- muhtemelen "tetiklenmiş" olabilirsiniz. Genellikle bir geçmiş yaşam hafızasının kapısı bugünkü yaşamımızdaki sıkıntılı bir olaydır ve bu olay daha eski ya da daha derin bir hafızayı uyandırır ya da tetikler. Bölüm 1'de incelediğimiz örnekler, yani Wendy'nin

Kızılderili çocuk hikayesi, Cheryl'in Roma arenalarından kaynaklanan korkusu ve Peter'in ergenlik ölüm arzusu, onların yaşamındaki olayların uzun yıllara yayılan bir duygusal kaosa neden olabileceğini göstermektedir. Ama şimdiki tetikleyici koşula özel bir dikkat göstererek geçmişin kapısını nasıl arayabileceğimizi de görebiliriz. Bu tür bir kapıdan içeri giren genç bir kadının öyküsünü sizlerle paylaşmak istiyorum.

SALLY: ÖLÜ ÇOCUK

Sally adıyla anacağım bu kadın, Kalifornia sahilinde yaşıyordu ve Big Sur'daki bir okulda sanat eğitimi alıyordu. Otuzlu yaşlarındaydı ve yalnızca birkaç yakın ilişkisi dışında çok yalnız bir yaşam sürmüştü. Daha sonraları, bu yaşamda bir aileye sahip olmak istemediğini itiraf etti.

Sally arabasıyla San Francisco'dan Big Sur'a doğru giderken korkunç bir trafik kazasına rastgeldi. Araba yoldan çıkmış, şarampole yuvarlanmış ve kayaların arasına sıkışmıştı. Birkaç kişi arabalarını durdurmuş, dehşet dolu gözlerle aşağıya bakmaktaydı ve içlerinden biri polisi aramıştı.

Hemşirelik eğitimi almış ve temel ilk yardım bilgisine sahip olan Sally pratik bir kişiydi. Kayalıklardan aşağıya doğru güçlükle inmiş ve arabanın içine girmeye çalışmıştı. İçeride, öldüğü anlaşılan bir kadının bedeni duruyordu. İlginç olan şu ki ölü kadını görmek Sally'yi hiç üzmemişti. Arabanın içinde veya yanında başka biri olup olmadığını görmek için etrafa bakarken, onu etkileyen bir şeyle karşılaştı: bir biberon. İşte, o noktada kontrolü kaybetmişti, kendi ifadesiyle "çılına dönmüştü." Titreyip gözyaşı dökmeye başlamıştı. Öylesine

zayıf düşmüştü ki bebeği aramak yerine, oradan kaçmak için kayalıklardan yukarı tırmanmıştı. Polise aşağıda bir kadın cesedinin olduğunu ve bir de bebeğin olabileceğini söylemiş ve elinden bir şey gelmeyeceğini söyleyerek oradan ayrılmıştı. Arabasına binip yola koyulmuş ve bütün yol boyunca zangır zangır titremişti.

Sally üç hafta sonra bir seminere katıldığında bu hatıra halen onu etkilemekteydi. Biberonu gördüğü ve "çılıgına döndüğü" ana odaklanmasını istedim. "O biberonu gördüğünde ne düşündün?" diye sordum.

"Çok geç kaldım," diye yanıt verdi.

"Devam et," dedim nazikçe.

"Çok geç kaldım ve bebeği kurtaramadım."

"Bu ifadeyi birkaç kez tekrarla ve seni nereye götürdüğüne bak."

"Çok geç, çok geç," dedi. "Tanrım, bebek ölmüş."

"Neredesin?" diye sordum.

Sally kendini İskoçya'da bir dağın yamacında gördü. İskoçyalı bir köylü kadının kısa ama sağlam vücuduna sahip olduğunu derhal fark etmişti. Koyunlarla ilgilenirken, yaşadığı küçük köyden bir silah sesi duymuştu. Sınır bölgelerinde yaşayan İngiliz ve İskoç halkları arasında şiddetli çatışmaların yaşandığı 17. yüzyıldı. Yamaçtan aşağıya doğru koşturmuş, aceleyle eve dalmış ve kız kardeşinin ve iki bebeğin -kız kardeşinin bebeğinin ve kendi bebeğini- vurulup öldürüldüğünü görmüştü. "Çok geç," dedi. "Çocuğumun yanında olmalıydım. Bu benim hatam."

Ölü bir bebek fikri bile Sally'nin başka bir ömre açılan kapısı olmuştu. Odaklanmasını istedikten sonra, geçiş neredeyse anında oldu. İlk tetiklendiğinde, bu sürecin içinde kalamayacak ve imgeleri inceleyemeyecek kadar çok üzgündü ama imgeler orada ve yüzeye yakındılar. Kendini başka bir yaşamda bulmak için kapıdan içeri bir adım atması yeterliydi. Böyle bir yaşamı hatırlamak acı vericiydi ama bu yaşamında neden çocuk sahibi olmak istemediğini anlamasına yardım etti. Birlikte yaptığımız seanslar sona erdiğinde, geçmiş yaşamındaki başarısızlığından dolayı kendisini affetti ve ilişkilere daha sıcak bakmaya ve hatta bir aile kurma olasılığını düşünmeye başladı.

Sally'nin öyküsü Wendy'nin ailesini ölümden kurtaramayan Kızılderili genç hatırasına birçok bakımdan benzemektedir. Aslında bu tür öyküler kanlı sömürgecilik tarihimizde binlerce kez tekrarlanmış olmalıdır. Oysa bir çocuk annesi olan bu İskoç kadın farklı ama aynı ölçüde yıkıcı hislerle baş başa kalmıştı, bebeğini kurtaramadığı için kendini suçluyordu ve bu, ancak bir annenin hissedebileceği türden bir suçluluktur. İskoç kadın geçmiş yaşamda yatağında huzur içinde ölmüştü ama o korkunç günün hatırası onunla kalmıştı ve ölümünden sonra süptil aleme de onunla birlikte geçmiş ve Sally'nin ruhunun bugünkü yaralarından biri olarak aktarılmıştı. Bir şekilde, tam olarak dillendirmemiş olsa da Sally iyi bir anne olamayacağını düşünüyordu. Çocuklarla arası ne kadar iyi olsa da -ki masaj işinde ne kadar anaç bir kadın olduğu açıktı- bu türden tam olarak ifade edilmemiş düşünceler şuura çıkarılıp zararsız hale getirilene dek, onun kendine verdiği değerini oymuştu.

KOMPLEKSLERİMİZ, KARMAMIZ

Carl Jung'un gözlemlediği gibi, herkes komplekslere sahip olduğumuzu bilir ama gözden kaçırdığımız şey komplekslerin de bize "sahip olduğu" dur! Wendy'nin ve diğerlerinin bugünkü problemlerinin arkasındaki etkili geçmiş yaşam öyküleri birer komplekstir ama bunlar, Freud takipçilerinin nitelendirdiği gibi, çocuklukta oluşan kompleksler değil de, ruha ait daha derin hatıralar çevresinde oluşan komplekslerdir. Yani uzak geçmişten kaynaklanan karmik yaralarımızın, bugünkü komplekslerimiz haline dönüştüğünü söylemek abartılı olmayacaktır.

İncelenen her geçmiş yaşam kompleksinde, donmuş veya gömülmüş güçlü bir duygu ya da hissin (korku, utanç, suçluluk, gurur ve öfke) bulunduğunu, "Bunu asla yapamam," "Bunu tek başıma yapmam lazım," ve, "Herkes bana gülecek," gibi bir düşünce ya da varsayımın gömülü olduğunu; genellikle bedensel bir ağrının (baş ağrısı, cinsel sorunlar, cilt döküntüsü, bağırsak sorunları) var olduğunu ve her zaman bir öykü ya da senaryonun parçalarına (bir cadı avının kurbanı, senatoda ihanet veya katledilen bir kabile) rastlandığını görürüz. Aşağıdaki tabloda, geçmiş yaşam terapisinin ne kadar geniş bir kompleksler yelpazesini açığa çıkarabileceğini ve her birinin arkasındaki tipik öyküleri göreceksiniz:

GEÇMİŞ YAŞAM KOMPLEKSLERİ: YAYGIN TEMALAR VE ÖYKÜLER

- **Güvensizlik ve terk edilme korkusu:** Genellikle geçmiş yaşamdaki terk edilme hatıralarıyla ilgili; yetim kalmak, köle olarak satılmak, kıtlık dönemlerinde ölüme terk edilmek, bir kriz veya savaş sırasında sevdiklerinden ayrılmak...

- **Depresyon ve düşük enerji:** Sevilen birinin veya bir ebeveynin kaybı, tamamlanmamış matem, intihar hatıraları; bir savaş, kıyım, hapis ya da sürgün sonucundaki umutsuzluk.
- **Fobiler ve irrasyonel korkular:** Geçmiş bir yaşamdaki her türden travmadan kaynaklanabilir: yangın, su, boğulma, hayvanlar, bıçaklar, böcekler, doğal felaketler...
- **Sado-mazoşist davranış problemleri:** Genellikle cinsel imaları olan ve şuur kaybıyla birlikte geçmiş yaşamdaki bir işkence hatırasıyla ilgili; acı ve öfke kini ölümsüzleştirir ve kişi aynı biçimde intikam arzusu duyar.
- **Suçlu ve kurban kompleksleri:** Genellikle sevdiği birini öldürmek, bir çocuğu kurban etmek, başkalarının ölüm emrini vermek ya da ölümlerinden sorumlu olmak gibi (örneğin, bir yangında) geçmiş yaşam hatıralarından kaynaklanır. Yerleşik düşünce çoğunlukla, "Hepsi benim suçum. Bunu hak ettim," şeklindedir.
- **Maddi güvensizlik ve beslenme bozuklukları:** Açlık, ekonomik kriz veya kaçınılmaz yoksulluk gibi geçmiş yaşam hatıraları; iştahsızlık, aşırı yeme sendromu ya da obezite.
- **Kazalar, şiddet, fiziksel acımasızlık:** Savaşçı yaşamlardan savaş meydanı hatıralarının, başarıya ulaşmamış iktidar mücadelelerinin, macera tutkunluğunun tekrarlanması. Bu kompleks birçok askerin tarihsel olarak ölümle karşılaştığı gençlik döneminde yaygındır.

- **Ailevi sorunlar:** Geçmiş yaşamda ebeveyn, çocuklar ya da kardeşlerle görülecek bir hesabın olması; ihanet, gücün kötüye kullanılması, mirastaki adaletsizlikler, rekabetler. En çok da Oedipal dinamikleri içerir.
- **Cinsel güçlükler ve istismar:** Cinsel soğukluk, iktidarsızlık ve cinsel enfeksiyon gibi problemlerin arkasında genellikle geçmiş yaşamdaki tecavüz, istismar ve işkence öyküleri vardır. Hatta ensest ve istismar vakaları, duyguların ifadesinin engellendiği geçmiş yaşam motiflerinin yeniden etkinleşmesi olabilir.
- **Evlilik problemleri:** Bunlar bazen aynı eşle güç, sınıf ve cinsel bakımdan farklı bir ilişki içinde olduğu (örneğin, efendi, metres, köle, fahişe veya cariye ya da cinsel rollerin tam tersi olduğu başka bir koşul) geçmiş yaşamlardan kaynaklanır.
- **Kronik fiziksel rahatsızlıklar:** Travmatik kazalar ya da ölümlerin yeniden yaşanması. Baş ağrıları, başka yaşamlardaki dayanılmaz zihinsel seçimlerle ilişkili olabilir, boğaz ağrıları sözlü suçlamalar ya da konuşulmayan düşüncelerle ilişkili olabilir, ülser korkutucu hatıralarla, boyun ağrıları ise asılarak ya da boğazı sıkılarak öldürülmekle ilişkili olabilir. Terapi genellikle bu alanlardaki kronik ağrıları iyileştirir.

Kaynak: *Other Lives, Other Selves*, Roger J. Woolger, Doubleday, 1977.

Geçmiş yaşam terapisinin iyileştirici etkisinin dört boyutu vardır:

1. Eski ve donmuş hisleri çözmek ve bloke edilen enerjileri serbest bırakmak.
2. Kökenlerini anlamak için negatif düşünceleri ve varsayımları şuura taşımak, onların artık şimdiki yaşama ait olmadığını görmek ve daha pozitif, yaşam dolu düşüncelerle değiştirebilmek onlardan kurtulmak.
3. Bedendeki ağırları ya da bloke edilmiş şeyleri serbest bırakmak (daha fazla bilgi için Bölüm 6'ya bakınız).
4. Eski öyküyü tekrarlamak ve geçmiş yaşam karakterinin zihninde bir çözüme ulaştırmak.

Birçok vakada, en etkili başlangıç noktası öyküyü olabildiğince gerçekçi bir biçimde ortaya çıkarmaktır. Terapistler komplekslerimizin kilidini açmak için rol yapmanın gücünü her zaman bilirler; geçmiş yaşam çalışmasında yeniden yaşamak, bloke edilen duyguları serbest bırakmak için kendi içinde ve kendi başına fırsatlar sunan bir tür psiko-drama oluşturur. Psiko-dramatik yaklaşım negatif düşüncelerin eski ve esasen modası geçmiş bir dramaya ait olduklarını görerek onlardan uzaklaşabilmemizi de sağlar. Artık bizi etkilememesi gereken çok uzun bir kabusu yaşadığımızı fark ederiz. Artık bize "sahip olmayan" kompleks bizi idare edemez, enerjisi ise daha yaratıcı bir biçimde kullanılabilir.

Birkaç duygu, öfke ve hiddet gibi güçlü etkiler taşıyabilir ama hiçbir şey bu hisleri taşımak kadar tüketici olamaz. 20. yüzyılın başından beri, Reich'in beden çalışması, bedende de-

rin bir biçimde bastırılmış hiddetin şiddetli enerjik etkilerini gözlemlemiştir; daha güncel olarak, terapistler toksik öfkeyi boşaltmak için "hiddet boşaltma" seminerleri düzenlemiştir. Buna rağmen, tüm terapistler hiddetin serbest bırakılması noktasında başarılı değildir ve bazıları bundan uzak durmayı tercih ederler. Ama geçmiş yaşam terapisi, eski hiddetin kaynağını hatırlamanın ve bunu geçmiş yaşam öyküsünün psiko-dramatik bağlamında ifade etmenin hem son derece etkili, hem de hapsolmuş şiddeti kendi sisteminden atan kişi için tatmin edici olabileceğini tespit etmiştir. Bu türden bir rahatlama ilk olarak antik Yunan tiyatrolarındaki izleyicilerde güçlü duygusal etkileri gözlemleyen Aristo tarafından dile getirilmiştir; Orestes ya da Oedipus'un acılarıyla özdeşleşerek acı içinde ağlayıp inleyen izleyicilerin bir tür duygusal boşalma, bir arınma deneyimlediklerini gözlemleyen Aristo bunu *katarsis* olarak kavramlaştırmıştır.

ELMORE: DEPRESYON VE SIRT AĞRISI

Bir Kölenin Eski Nefreti

Elmore adında bir siyah Amerikalı, yetişkinliğinde yakasını bırakmayan depresyonları aydınlatmak için bir seminere gelmişti. Bir psikiyatrist olarak, rahatlama için yıllarca değişik ilaçlar kullanmıştı ama semptomlar hiçbir zaman tam olarak ortadan kaybolmamıştı. Kendisi hakkında konuşurken, uzun süredir çektiği sırt ağrılarından da bahsetti.

Bir geçmiş yaşam regresyonunda, kendini bir şeker kamışı tarlasında iri yapılı bir köle olarak buldu. Birçok kez kaçmayı deneyen belalı ve isyankar bir köleydi. Her zaman kaçış planları yapıyordu. Ama her defasında yakalanıyor, geri getirili-

yor ve acımasızca dövülüyordu, genellikle de sırtı kamçılanıyordu. Son olarak, beşinci ya da altıncı kaçma girişiminde efendisi öylesine öfkelenmişti ki onu öldüresiye dövmüştü ve en çok da sırtı yaralanmıştı.

Elmore diğer seminer üyelerinin de yardımıyla bir psikodramada kölenin ölümünü yeniden yaşadı: bedenindeki mücadeleyi çağrıştırmak için kolları hafifçe bağlandı ve dövülme çağrıştırmak için çok hafifçe kırbaçlandı. Bunun etkisi gözlemciler tarafından çok net fark ediliyordu; sırtı gerginleşmişti, soluğu kesilmişti ve dişlerini sıkıyordu. Doğal olarak köle asıl hiddetini sırtında ve kollarında tutuyordu. İfade edemediği bu hiddetini ölümünde kendisiyle birlikte götürmüştü ve her şey sırtının gergin bölgelerine, göğsüne, kollarına ve solunum sistemine işlemiş ve donup kalmıştı. Bedeninde sıkışan ölüm düşünceleri şunlar olmuştu: "Çok çaresizim. Elimden hiçbir şey gelmiyor. Hiçbir zaman özgür olmayacağım. Onlardan nefret ediyorum. Onları öldüreceğim."

Elmore'u ölümü yaşamaya ve bunun tam olarak neye benzediğini hatırlamaya teşvik ettim. Bittikten sonra, muazzam bir hayal kırıklığını ve sırtındaki ağrıları anlattı. Ama her şeyden önemlisi, dövüşemeyecek kadar güçsüz olduğu için umutsuzluk ve çaresizlik hissetmişti. Kölenin sırtında ve bedeninin diğer parçalarında şiddetli bir ağrıya öldüğü ama bunların dondurulduğu, halen hiddet ve acıyla iç içe geçtiği gayet açıktı.

Öykü duygusal ve fiziksel olarak çözülmemiş kaldığı için Elmore'a, "O efendilerle yeniden mücadele edebilseydin, ne yapardın?" diye sordum. "Onları döverdim; onlardan kurtulurdum ve hepsini döverdim," diye yanıt verdi. Onlardan

kurtulmak için gerçekten de dirseklerini kullanmaya çalışmıştı. Bu nedenle, ikinci katartik psiko-dramada ona yastıklar verdim ve fiziksel olarak dramatize ederse hiddetin neye benzeyeceğini bize göstermesini istedim. Ona geniş bir alan bıraktım ve yastıklara vururken bir rahatlama hissettiği belliydi, epeyce gürültü çıkardı ve güçlkle ve duygusal bir biçimde nefes alıp veriyordu. Bu çok güçlü katarsis sayesinde tüm yaşamı boyunca bedeninde taşıdığı güçsüz kölenin hiddetini serbest bırakabildi.

Elmore kendi deneyimi hakkında düşündüğünde, bir hastanede psikiyatr olarak çalışmanın -hastanedeki hiyerarşi yüzünden- kendisini güçsüz ve sürekli rahatsız hissetmesine neden olduğunu net bir biçimde gördü. Bütün yaşamı boyunca kendini güçsüz hissettiğini ve her zaman başka birinin emri altında olduğunu hissettiği kurumsal hiyerarşileri barındıran işyerlerinde çalıştığını fark etti. Güçlü bir kişiliği olmasına rağmen, hiçbir zaman mücadele etmemiş ve otoriteye karşı gelmemişti. Bu güçsüzlük ve hiddet hislerini kölelik yaşamından taşıdığını artık görebiliyordu; o zaman hissettiği umutsuzluğun, bugünkü depresyonlarının kusursuz bir yansıması olduğunu anladı. Hatta işinde kendini kapana kısılmış hissettiğini ve o işten ayrılamamasının kendini depresyona sürüklediğini itiraf etti. Net bir biçimde, işindeki konumu ondaki sürekli tetikleyici olmuştu ve bu hislerini hiçbir zaman ifade etmediği için bunlar onun sisteminde zehre dönüşmüştü ve onun duygusal ve fiziksel ağırlarını daha da derinleştirmişti.

2. ALIŞTIRMA

KİŞİSEL SIKINTILARI KEŞFETMEK: BİR DUYGUSAL BOŞALMA ALIŞTIRMASI

Bu alıştırma, bugünkü yaşamınızdaki kişisel bir sıkıntıya neden olan bir sorunu, geçmiş yaşam hatıralarınızın depolandığı daha derin şuurdışına ulaşmak için bir köprü olarak kullanmanıza yardım etmek için tasarlanmıştır. Bu, içine hapsoldüğünüz duygusal motifleri ya da sizi bir biçimde sınırlandıran bir tutumu ortaya çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Öncelikle, bu sorunun sizi ne zaman sıkıntıya soktuğunu görmek için kişisel deneyim ve hatıralarınıza odaklanacaksınız. Daha sonra, ilk alıştırmada yaptığınız gibi, hafızanızın farklı katmanlarına inmeye davet edileceksiniz. Yine ilk alıştırmada yaptığınız gibi, kendinizi serbest çağrışıma bıraktığınızda, benzer imgelerin ve hislerin bir geçmiş yaşam senaryosundan su yüzüne çıkmaya başladığını göreceksiniz. Her şeyin kendiliğinden su yüzüne çıkmasına izin verin ve bunu kesintiye uğratabilecek şüpheli veya eleştirel düşünceleri sessizce göz ardı edin. Bütün bir ömrü yeniden üretmenize gerek olmayacaktır. Özellikle güçlü bir sahneye odaklanın ve onun yükünü boşaltın.

İlk alıştırmada yaptığınız gibi, alıştırmadan sonra imajlarınızı ve hatıralarınızı kaydetmek için yanınızda bir defter, kağıt ve boya kalemleri bulundurun. Bu alıştırma için bükeceğiniz bir havlu, vuracağınız bir yastık ve çalışmanın neden olabileceği gözyaşlarını silebilmek için mendil bulunmanız da gerekebilir. Rahatsız edilmeyeceğiniz sakın bir yer bulun, dilerseniz kulaklık takın ve kitabınızdaki CD'nin 2. Bölümü'nü dinleyin.

RUHUN TAMAMLANMAMIŞ İŞİ

*Zen doğum ve ölüm hakkında ciddi biçimde düşünmekten
başka gizem içermez.*

Takeda Shingen

Ölmeden önce ölen, öldüğünde ölmez.

Abraham of Santa Clara

ÖYKÜNÜN ARKASINDAKİ ÖYKÜYLE ÇALIŞMAK

Geçmiş yaşamları hatırlamanın faydası, genellikle uzun süredir gömülmüş ya da bloke edilmiş hislerin yüzeye çıkarılabilmesi ve serbest bırakılmasıdır. Gördüğümüz gibi, eski korkular yeniden etkinleştirilebilir ve temelsiz oldukları görülebilir: bunların günümüzde artık geçerli olmadığını, psişeye bir biçimde kaydedilmiş eski öyküler olduğunu fark ederiz. Genel olarak, travmalar ve ciddi mücadelelerin, zamansız ölümlerin yaşandığı ömürlerde fobi ya da travma motifleri aktarılır. *Karma* sözcüğünün anlamlarından biri aslında “çalışma”dır; bugünkü koşullarda, bunu genellikle “ruhun tamamlanmamış işi” olarak çeviriyorum. Yapamadığımız işler, bir ömürde deneyimlediğimiz başarısızlıklar, görünüşe göre, ruhun süregelen görevleri

olarak aktarılmaktadır; yeniden bedenlenen şuur yeni koşullar ve yeni fırsatlarla bu dünyaya döndüğünde bu işleri yeniden yapmaya çalışır.

GEÇMİŞ YAŞAM SENARYOLARINI YENİDEN OYNAMAK

Şuurdışı bir biçimde taşınan eski öykülerin şu anki yaşamlarımızı belirleyen sürekli senaryolar ve kompulsif motiflerin arkasındaki itici güç haline gelebileceğini görmüştük. Talih-sizlikleri, kötü ilişkileri veya kalıcı mutsuzlukları kendimize çektiğimizi görürüz. Örneğin, kötü bir ilişkiden diğerine koşan, her zaman aynı ihanet senaryosunu oynayan ve kronik olarak kazaya meyilli insanları hepimiz tanırız.

Bir zamanlar, sürekli fiziksel kazalar geçiren, kolunu bacağına kıran ve kötü şans kurbanı olan bir danışanım vardı. O kadar çok trafik kazası yapmıştı ki arkadaşları onun arabasına binmiyordu. Bir regresyonda problemini keşfettiğinde, kendini bir geçmiş yaşamda devasa bir gelgit dalgasının altında kalmak üzere olan Polinezyalı bir kadın olarak gördü. Dalga tüm köyü silip süpürürken, dehşet verici ölüm düşüncesi şu olmuştu: "Bundan asla kaçamam. Dalga beni alıp götürecektir." Bugünkü yaşamı boyunca, her şey ona çarpıp durmuştu; arabalar, atlar ve daha bir sürü büyük nesne. Polinezyalı kadının, dehşetinden kurtulduktan sonra, kazalar sona erdi.

Bu tür bir karmik senaryonun izi hemen her zaman geçmiş yaşamdaki bir kişisel trajedi, travma veya afete kadar sürülebilir. Örneğin, sevdiklerimizi kaybetmek, bir ayaklanma ya da savaş sırasında her şeyini yitirmek, tehcir edilmek ya da hapsedilmek, çocukken öksüz kalmak, sokakta açlıktan ölmek, düşman istilasısı, tecavüz veya köleleştirilmek; bunların

hepsi Shakespeare'in Hamlet'inin ünlü sözlerindeki "binlerce doğal darbe" gibi yüzeyde kalır. Bu tür travmalar ruhun den-
gesini derinden sarsar ve bazı parçalarının duygusal olarak
dondurulmasına neden olur. Sanskrit dilinde *samskara* adı
verilen ıstırap motiflerini oluşturur; bunlar ruhtaki derin ve
acı yaralardır ve ömürden ömre taşınır. Duygusal ve maddi
kayıplar, şiddet, istismar, terk edilme, ihanet veya günah keçisi
olmaktan kaynaklanan psikik yaralarının bir ömürden diğerine
miras bırakılmasından çok azımız kurtulabiliriz. Oluştukları
ömürde nadiren iyileştirilen bu yaralar, karmanın anahtar rol
oynadığı çok etkileyici bir oyun olan Shakespeare'in *Kral Lear*
oyununda söylendiği gibi, "bize musallat olan" şeyler gibi geri
dönerler. Shakespeare, Samskara'nın doğumda bizimle nasıl
geri döndüğünü de yazar:

*Ağlayarak geldik bu dünyaya;
Bilirsiniz, havayı ilk solduğumuzda,
Başlarınız ağlamaya...*

Bu nedenle, ilk örneklerimizin tümünün -Kızılderili ka-
bilesinin katledilmesi, Roma arenasına ve savaş meydanına
geri dönüşler- ani ve şiddetli ölümleri içermesine şaşırılmamak
gerekir. İnsanlık tarihi istilalar, katliamlar, savaş ve ayaklanma
dönemlerindeki zalimliklerle doludur. Geçmiş yaşam öyküleri
de genellikle zamansız ölümleri içerir. Bu öykülerin hiçbiri
hoş değildir, çok azı kahramancadır ama şiddetli olanların bir
dişçinin çürük dişi çekmesi gibi kökünden çıkarılması gerekir.
Bu bölümde savaş, şiddet ve felaket dönemlerindeki zamansız
ölümlerin bıraktığı geçmiş yaşam yaralarını daha yakından

inceleyeceğiz ve dikkatli bir odaklanmanın, bunların günümüzdeki etkisini ortadan kaldırılabileceğini göreceğiz.

RUHUN ÖLÜMDEN SONRA GİTTİĞİ YER

Geleneklerin geniş yelpazesi hakkında yapılan değerli çalışmalar sayesinde ölüm, geçiş ve yeniden doğumu her zamankinden daha derin bir biçimde anlıyoruz. Hastanelerde, tedavisi olanaksız hastalarla yapılan çalışmalar inkar alışkanlığını kırmamıza ve ölüme hakkını vermeyi öğrenmemize yardımcı olmuştur. Raymond Moody, Kenneth Ring ve Elisabeth Kübler-Ross gibi öncülerin yazıları öteki tarafta bizi nelerin beklediği hakkında ipuçları vermiştir. Ölüme yakın deneyimlerin bu etkili muhasebelerinde, klinik olarak ölen ama geri dönen insanlar tünellerden geçerek bir ışık dünyasına gittiklerini, dünya üzerindeki yaşamlarını derinden etkileyici bir biçimde gözden geçirdiklerini, atalarının ve diğer aydınlık varlıkların ruhlarıyla karşılaştıklarını ya da kozmosta huşu verici yolculuklara yönlendirildiklerini aktarmaktadır. Son olarak, genellikle büyük bir acıyla bedenlerine dönmektedirler ama yaşam ve ölüm hakkındaki inançları, şuuruları ve tutumları sonsuza dek değişmektedir. Kendi dosyalarımdaykiler de dahil olmak üzere, geçmiş yaşam regresyon değerlendirmeleri de benzer bir biçimde ölümün ötesine geçme, kişinin yaşamını gözden geçirme, ruhlarla ve rehberlerle karşılaşma ve başka boyutlara seyahat etme deneyimlerini yansıtmaktadır.

Birçok regresyon yaptıktan ya da gözlemledikten sonra, göçen ruh ya da canın bedenden ayrılırken kendini içinde bulabileceği üç temel hal olduğunu gördüm:

- **Dünyaya bağlı:** Göçen ruh dünyevi yaşamının sona erdiğinden habersiz olarak bu dünyada sabit ya da hareketli bir biçimde kalır.
- **Tamamlanmamış veya sorunlu:** Ruh ölümden sonraki daha yüksek aleme gider ama bir karmaşa içinde, sona ermiş olan yaşamı saplantı haline getirir; bu karmaşa ortadan kaldırılmazsa (ve çoğu zaman ortadan kalkmaz) sonraki yeniden doğumda tekrar kendini gösterir.
- **Tamamlanmış veya aydınlanmış:** Ruh dünyevi hatıraların artıklarından tamamen kurtulur ve daha yüksek bir düzleme, saf ışık alemine huzur dolu bir biçimde gider.

Geçmiş yaşamlarla çalışan bir terapist olarak asıl yaptığım iş, doğal olarak bu kategorilerin ilk ikisiyle ilgilidir. Zira travmatik ve trajik öyküler, beraberlerindeki korkular, başarısızlıklar ve “çıkılmazlar” ile birlikte bize derin karmik motiflerin oluştuğu yeri, bunların nasıl oluştuğunu ve bizi bugün bile nasıl etkilediğini tam olarak gösterir. Yaşamlar arasındaki geçişleri ve geçmişten bugüne taşıdığınız kompleksleri incelerken, CD’deki alıştırmaları kullanarak yapacağınız regresyon çalışması ikinci kategoriye girer.

Ruhun geçişine ilişkin anlayışımızı daha da derinleştirmek için Tibet Budist geleneğinin ve Batı’daki öğretmenlerinin bilgeliğine göz atabiliriz. Kırk yıl önce, yalnızca Budizm hakkında ihtisas yapmış kişiler -ve Carl Jung- ölümün ardından bedenden ayrılan ruha açık talimatlarıyla *Bardo Thodol* (Tibet’in Ölüler Kitabı) hakkında yeterli bilgiye sahipti. Bugün, antik metnin

harikulade bir açılımı olan Sogyal Rinpoche'nin *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı*'na sahibiz. Bu kitapta psişenin ölümden sonra geçtiği şuur aşamalarını aydınlatmak için arkaik semboller modern psikospiritüel dilde açıklanmaktadır.

Tibet görüşünde *bardo* ("ara" yani ömürler arasındaki ara bölge) olarak adlandırılan ölümden sonraki alem gerçek bir yerdir. Tibet geleneği ruhun bedenden ayrıldıktan sonra bu ara bölgede bir süre geçirdiğini ve bir dizi deneyim yaşadığını öğretir, bu kısmen ruhun geride bıraktığı ömrü salıvermesine yardım ederken, kısmen de "tamamlanmış" veya "aydınlanmış" hale gelerek dünya düzlemini tamamen terk etmeye hazırlanması içindir. Ruh ölen kişinin tamamlanmamış psikolojik problemlerini yansıtan kişilerle, varlıklarla ya da enerjilerle yüzleşebilir. Ölen şuur karşılaştığı bu zorlu kuvvetleri sindiremezse, yeniden doğar ve dünyaya gönderilir. Tibet öğretilerinde olağandışı olan nokta, ölümden sonra şuura tam bir insan şuuru, esasen dünya üzerinde bir bedendeymiş gibi davranılmasıdır. Sogyal Rinpoche bunu etkileyici bir ifadeyle özetler: "Tibet Budizmi ölüm ve doğumun her ikisinin de başka bir yerde değil, zihinde olduğu yönünde halen devrim niteliği taşıyan bir kavrayış sunmuştur." Nihayetinde ister bir bedende olun, ister bedenın dışında zihin sürekli dir.

O halde, doğum ve ölüm çok derin, sürekli bir döngünün parçasıdır. Psikolog Stanislav Grof ve diğerlerinin rahim içi regresyon üzerinde yaptığı olağandışı çalışma, fetüs doğum anına yaklaştıkça ve rahimdeki basınç kuvvetlendikçe, karanlık ve acı dolu hatıraların uyarıldığını ortaya koyar: parçalanma, çarmıha gerilme, yanma, ezilme ve her türden korkunç ölüm hatırlanır. Doğum kanalının kendisi ruhun bedenden ayrılınca

geçtiği tünelin bir ayna imajıdır. Bedene geri dönmek bu tünelin tersidir ve acı doludur. *Other Lives, Other Selves* adlı kitabımda ölüm, doğum ve aradaki alemin bir tür döngü oluşturduğunu ve dünyaya geliş biçimimizin bir önceki ömürde nasıl öldüğümüzü yansıttığını ifade etmiştim. Basit bir örnek vermek gerekirse, göbek kordonu boynuna dolanmış bir biçimde doğan bir kişi kendiliğinden geriye gitse, bir önceki ömründe nasıl asıldığını hatırlayabilir.

ÖLÜM DÜŞÜNCELERİMİZ

Geçmiş yaşamda ölüme ilişkin en yaygın regresyon deneyimi -ölüm ister huzur dolu bir biçimde gerçekleşsin, ister şiddete dayalı bir ölüm olsun- kişi kendini bedeninden ayrılırken ve yukarı doğru uçarken görür. Bedenden ayrılan ruh bazen bedeninin üzerinde durur, her şeyin bittiği gerçeğini özümsemeye çalışır ve beden gömülene ya da yakılana dek bedeninin üzerinde dolaşmaya devam edebilir. Ama “dünyaya bağlı” bir ruhun aksine, bedenden ayrılan bu ruh öldüğünün farkındadır ve bu farkındalık, ruhun bardonun daha yüksek boyutlarına çıkabilmesinin önünü açar. Geçiş gerçekten de çok güzel olabilir; kişi dünyayı yukarıdan görür, yaşamının panoramik, düşsel bir özetini görür ve belki de dünya üzerinde kalan sevdiklerinin yaşamlarına devam edişlerini görür. Sonunda başka bir boyuta, başka bir aleme ulaşma hissi vardır.

Ama ölümün koşulları zorluysa veya kişi ölümden önce herhangi bir biçimde duygusal olarak zarar gördüyse –örneğin, içermişse, intikam isteği duyuyorsa, suçluluk hissediyorsa, yalnızsa veya korku duyuyorsa- bu duyguların ve bunlarla bağlantı düşüncelerin yoğunluğu bedenden ayrılan ruhla birlikte

kalır ve bu geçişin potansiyel olarak yükseltici ve rahatlatıcı boyutlarını gizler. Bundan yıllar önce, W. Evans-Wentz'in ünlü *Tibet'in Ölüler Kitabı* çevirisinde düştüğü bir not beni çok etkilemişti: "Budistler ve Hindular ölüm anındaki son düşüncenin bir sonraki enkarnasyonun karakterini belirlediğine inanır." O zamandan beri regresyon çalışmalarında insanların bir geçmiş yaşamda ölümlerinde neler hissettiğine çok dikkat ediyorum. Ölüm deneyiminin ve insanların yaşama tutunma biçiminin -kızgın bir biçimde, acılı bir biçimde veya umutsuz düşüncelerle ölmek- -şimdiki yaşamlarında yaşama karşı tutumları hakkında çok şey söylediğini gördüm.

Ölüm anında oluşan tipik düşünceler ve hisler binlerce regresyonda kaydedilmiş durumdadır. Bir saldırı sonrasında ölüme terk edilen ya da kaybolan çocuklar, "Beni istemediler," ya da, "Beni umursamadılar," diye düşünmektedirler. Kendi başına mücadeleye terk edilen ve tek başına ölen insanlar, "Her şeyi kendi başıma yapmalıyım," veya, "bana yardım edecek kimse yok," diye düşünmektedirler. Bir kıtlıkta ölen insanlar, "Yetmedi, hiçbir zaman yetmedi," demektedirler. Konuştukları sözler yüzünden ya da bir çizgiyi aştıkları için öldürülen insanlar, "Çenemi tutmalıydım," veya, "kendimi tutmalıydım," demektedirler. Bazıları suçluluk hissetmektedir: "Daha iyisini yapabilirdim." "Hepsi benim suçum," veya, "yeterince iyi değildim." Düşünceler bazen intikam dolu da olabilmektedir: "Onlara gününü göstereceğim," veya, "bana nasıl zarar verdilerse, ben de aynı şekilde onlara zarar vereceğim." Kendimiz hakkında negatif düşüncelere sahip olabiliriz: "Hiçbir işe yaramam ben." "Elimden hiçbir şey gelmedi." "Onlara yardım edemedim." "Onların güvenini boşa çıkardım," veya fiziksel başarısızlıklar hakkında düşünebiliriz: "Bir daha asla

yürümeyeceğim." "Tuzağa düştüm." "Bundan asla kurtulamayacağım." Aşağılayıcı bir cinsel davranışa zorlanan biri, "İğrenç biriyim," diyebilir. İhanete uğrayan biri, "Bir daha hiç kimseye güvenmeyeceğim." "Gerçekte ne hissettiğimi göstermem güvenli değil." "İnsanlara güven olmaz." "Hepsi yalan," gibi şeyler söyleyebilir. İnsanlar çaresizlik içinde öldüğünde ya da hapsedilmek ya da köleleştirilmek gibi umutsuz koşullara mahkum edildiğinde, depresyonun ve negatifliğin tohumları gelecek enkarnasyonlara atılır: "Ne anlamı var ki?" "Niye kendimi sıkıntıya sokayım?" "Her zaman onlar kazanır." "Bu asla değişmez."

MADELINE: KRONİK AĞRI

Geçmişteki Barbarlığın Bir Hatırası

Geçmiş yaşam ölüm senaryolarında sıkça karşılaşmadığımız çok yıkıcı türden bir ölüm düşüncesi suçluluk hissetmek ve kendinden nefret etmekle ilgilidir. Madeline adını kullanacağım bir kadın, yaşamının büyük bir bölümünde boyun ve omuz bölgesinde ciddi ağrılardan şikayetçi olmuştur. Her türlü beden çalışmasını yapmasına rağmen ağrı hiçbir zaman tam olarak geçmemiştir. Öğrenme güçlüğü çeken çocuklardan sorumlu olan bir sosyal görevliydi. Çok nazik bir kadındı ve danışanlarına çok özenli yaklaşıyordu. Ama ortaya çıkardığı geçmiş yaşam öyküsünde, çok sayıda köleye acımasızca davranan bir köle sahibiydi ve günün birinde, köleler intikam almaya karar vermişlerdi. Bir binanın arkasında saklanıp efendilerine saldırmışlar ve üzerine çullandıkları efendilerini döve döve öldürmüşlerdi. Son ölümcül darbe boyun bölgesine vurulan bir darbeydi.

Köle sahibi ölürken, neler olup bittiğini ve kendisine ne kadar çok öfke duyulduğunu çok net bir biçimde anlamıştı; ölürken, “Onlara acımasızca davrandım. Bu sonu hak ettim,” diye düşünmüştü. Bedeninden ayrıldığında ve kendisine vurmaya devam eden öfkeli kölelere yukarıdan baktığında, şu düşünceleri kendisiyle birlikte taşımıştı: “İnsanlara bu şekilde davranmamalıydım. Cezalandırılmayı hak ettim.” Hiç de şaşırtıcı olmayan bir biçimde, boyun ve omuz ağrıları köle sahibinin “hak ettiği cezayı” gördüğü bölgelerdi ve eski acıların kalıntıları Madeline’in bedeninde kendilerini göstermişti. Madeline boynundaki bu ağrıyı bütün yaşamı boyunca taşımasının nedenini hemen fark etti; bu, köle sahibinin suçluluğunun fiziksel kalıntısıydı. Bedeninin maruz kaldığı eski şiddeti yeniden oynayarak kendini suçlamaya devam ediyordu. Bu yaşamında yardıma ihtiyacı olan çocuklarla çalışarak, köle sahibinin kötülüklerini telafi etmek istiyordu. Tüm bunları görebildikten ve eski köle sahibinin kölelerle konuşmasını ve onlardan af dilemesini sağladıktan sonra, suçluluk hissinden ve ağrılardan kurtulduğunu hissetti.

SARAH: KAYIP KARDEŞ VE NAZİLER

“Gelip seni bulacağım.”

Bir geçmiş yaşamdaki ölüm anı düşüncelerinin, bugün Madeline’in müzmin boyun ağrılarından çok daha mutluluk verici sonuçları olabilir. Danışanım Sarah, İkinci Dünya Savaşı sırasında Yahudi bir genç kız olduğu geçmiş yaşamı ortaya çıkardığında, farklı türden bir yarım kalmış iş açığa çıkmıştı. Polonya’daki küçük köyü Naziler tarafından basıldığında yaşadığı dehşet anlarını yeniden yaşadı. Annesiyle birlikte saklanmaya çalışmıştı. De-

rinden bağılı olduğu babası ve ağabeyi ise Nazi işgaline karşı direnişi örgütlemek için diğer erkeklerle birlikte ormana kaçmıştı. Ne yazık ki genç kız ve diğer kardeşler kaçacak vakit bulamamıştı. Saklandıkları yerden çıkarılmışlardı, birçoğu tecavüze uğramıştı ve bazıları da vurulmuştu; kadınlar, çocuklar ve yaşlıların büyük bir bölümü kamyon kasalarına bindirilip toplama kamplarına gönderilmişti.

Ağabeyinin ormana kaçarken söylediği son sözler kulaklarında çınlamıştı: "Gelip seni bulacağım." Ama bunlar ağabeyinden duyduğu son sözler olmuştu. Toplama kampında ölmüştü. Gaz odasına götürülürken, "Ağabeyimle olmak istiyorum. Onun geri gelmesini diliyorum," diye düşünmüştü. Sarah bugünkü yaşamında evli ve çocuklu bir iş arkadaşına çok güçlü bir yakınlık hissediyordu ve kendisi de bu yaşamında evli ve çocukluydu. O iş arkadaşıyla çalışmaya başlamış ve kendi işlerini kurmuşlardı. Birbirine çok yakındılar. Sonunda regresyon sırasında, o iş arkadaşının geçmiş yaşamdan aradığı ağabeyinden başkası olmadığını fark etti. Gerçekten de birbirini bulmuşlardı, ayrılık ve ölüm düşünceleri, işte bu kadar etkiliydi.

DOĞRU YAŞAMAK, DOĞRU ÖLMEK

Ölüm anındaki bu tamamlanmamış düşüncelerin merkezinde en temel insani tutkular vardır. Acemi askerler daha çok acı çekebilir, savaş meydanında çok genç ölürler, kendilerini yok yere ölüme sürükleyenlere karşı öfke duyarlar. Bazıları da sevdiklerini geride bırakmaktan derin bir üzüntü duyarlar ve daha fazlasını yapamadıkları için pişman olurlar. Takıntılı intikam düşünceleri ruhu başladığı işi tamamlamak için başka bir en-

karnasyona yönlendirebilir. Ölümeye yakın deneyimlerle ilgili birçok anlatım son bulan ömrün otomatik bir değerdendirmesini sunsa da geçmiş yaşam ölüm senaryolarında durum her zaman böyle değildir. Zira intikam hisleri çok güçlüyse, bunlar ruhu hiç düşünme fırsatı bırakmadan doğrudan yeniden doğmaya sürükleyebilir. Sarah'ın ölüm anındaki düşünceleri ya da bir katliam sırasında oğlunu yitiren ve daha sonra da, "Onu bulmam lazım, onun yanında olmam lazım," diye düşünürken kendisi de ölen bir annenin düşünceleri aynı ölçüde takıntılıdır. "Onu bulmam lazım," şeklindeki kararlı bir düşünce, kaçınılmaz olarak ruhunun başka bir ömürde oğlunun ruhunu takip edeceği ve yaşamlar arasındaki alemde geçmiş yaşamını gözden geçirmek için hiç vakit bulamayacağı anlamına gelir.

Bir sonraki bölümde, yaşamlar arasındaki birçok senaryo ve karşılaşmayı daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz. Ama öncelikle takıntılı geçmiş yaşam kişilerinin çoğu zaman unuttuğu çok basit bir olguyu vurgulamak istiyorum: *Geçmiş yaşam geçip gitmiştir!* Geçmiş yaşamlarındaki düşüncelerine ve tutkularına aşırı bağlı insanlara seminerlerimde sık sık söylediğim gibi, birçok geçmiş yaşamı hatırlamanın asıl nedeni onları unutmaktır. Daha basit bir biçimde ifade etmek gerekirse, Mevlana'nın sözleriyle: "Bir sufi, geçmişin tamamen son bulunduğunu bilir!"

Birçok zorlu yaşamın acı, mücadele ve karmik izlerine rağmen hafıza bankalarımız yatağımızda huzurlu bir biçimde ve sevdiklerimizin yanında öldüğümüz (yine Hamlet'teki ifadelerle "yürekten arzulanan bir tamama erme" şeklinde) mutlu yaşam öyküleriyle de doludur. Bu tür geçmiş yaşam deneyimlerine sahip insanlar, iyi bir yaşamın sonrasında daha yüksek alemlere yükseldiklerini, sevgi dolu ışıktan varlıklar

tarafından karşılandıklarını ve genellikle de atalarını gördüklerini aktarmaktadırlar. Tibet geleneği en iyi ölüm şeklinin bu fani dünyayı şuurlu ve huzurlu bir biçimde terk etmek ve mümkünse yanımızda hiçbir düşünce, his ya da bedensel ağrıyı taşımamak olduğunu söyler. Sınırsız zihinlerimizin saf aydınlığını ancak tamamen boş hale gelirsek bilebileceğimizi öğretir.

Bu bölümdeki alıştırmada, her iki tür yaşam da karşınıza çıkabilir: Zorlu bir yaşam ve huzurlu bir yaşam. Her ikisinden de öğrenilecek şeyler vardır ve her ikisi de iyileşme için fırsatlar sunar. William Blake dünyevi yaşamımızın zirve ve vadilerini geride bırakıp ulaşabileceğimiz derin huzuru şu dizelerle özetler:

*Neşe ve keder için yaratılmıştır insan;
Ve bunu iyice bellediğimizde,
Güvenle ilerleriz dünyada.
Birlikte örülmüştür neşe ve keder,
Kutsal ruhun üzerine giymesi için.*

3. ALIŞTIRMA: BİR GEÇMİŞ YAŞAMI KEŞFETMEK VE ÖLÜMDEN ÖTEYE GEÇMEK

Bu alıştırma sizi daha doğrudan bir biçimde geçmiş yaşama götürecektir ve tüm bir ömrü, her ayrıntısıyla değilse bile genel olarak görebilme fırsatı sunacaktır. Bu ömrün sona erişini deneyimlemek ve ölüm deneyimini yaşayıp ötesine geçmek için de yönlendirileceksiniz. Bu alıştırmanın kendisinde korkulacak bir yön yoktur. Ölüm ne kadar canlı olursa olsun,

gördükleriniz, duyduklarınız ve hissettikleriniz hafızanızdaki imgelerden ibaret olacaktır. Bedeniniz ve çevrenizdekiler size sürekli olarak bugün nerede olduğunuzu hatırlatacaktır. Ama çok etkileyici bir film seyrediyormuş gibi bazı güçlü hisler için hazırlıklı olun: belki korku, belki derin bir üzüntü, muhtemelen de fiziksel tepkiler. Bunların tümü eski öykünün parçasıdır. Ego kişiliğiniz bu alıştırma boyunca bir tanık olarak hazır bulunacaktır; imgeler ve tepkiler çok güçlüyse, tıpkı etkileyici bir film izlerken, “Onlar yalnızca filmdeki oyuncular,” diye bildiğiniz gibi kendinize her zaman şunu söyleyebilirsiniz: “Bu yalnızca bir hatıra.”

Bir sonraki bölümde ve bir sonraki alıştırmada (CD’nin 4. Bölüm’ü) burada karşılaştığınız geçmiş yaşamdan “yarım kalan işinizi” tamamlamaya devam edebileceksiniz.

Önceki alıştırmalarda olduğu gibi, dilerseniz kulaklarınızı kullanın ve yanınıza bir defter ve çizim malzemeleri alın. Rahatsız edilmeyeceğiniz sakın bir yer bulun ve kitabınızdaki CD’nin 3. Bölümü’nü dinleyin.

YAŞAMLAR ARASINDA: BARDODA İYİLEŞME

Eksiksiz bilginin en yüce anında, yaşamını tekrar arzu duyma, baştan çıkma ve boyun eğmenin ayrıntılarında tüketir miydi? Bir imge, bir vizyon görüp fısıldayarak çığlık attı; son nefesini verirken iki kez çığlık attı: "Dehşet! Dehşet!"

Joseph Conrad, *Karanlığın Kalbi*

... Ve oroda, mezarın ötesinde, acı çektiğimizi ve gözyaşı döktüğümüzü söyleyeceğiz, acılarla dolu bir yaşam sürdüğümüzü anlatacağız ve Tanrı bize acıyacak. Ve sonra... parlak ve güzel, sevgi dolu bir yaşamı öğrenmeye başlayacağız. Geride bıraktığımız bu zorluklara dudaklarımızda bir tebessüm ve sıcak hislerle bakıp mutlu olacağız ve dinleneceğiz!

Anton Çehov, *Vanya Dayı*

BİR GEÇMİŞ YAŞAMI GÖZDEN GEÇİRMEK: ÜÇ TEMEL SORU

Son bölümde, geçmiş yaşam regresyonunuzda ölümden sonra ruh alemine ya da bardo durumuna geçebileceğinizin örneklerini vermiştim. Artık büyük bir ihtimalle bütün bir geçmiş yaşamın tüm önemli olaylarını ve onu izleyen ölüm geçişinin hatırasını gözünüzde canlandırabilmektesinizdir. Ruhun öteki

tarafa ulaştığında deneyimlediği olağandışı şuur halini biraz olsun kavramaya başladınız. Huzurlu bir biçimde, şiddetli bir biçimde ya da vakitsiz bir biçimde öldüğünü görebilirsiniz ama her halükarda ölen bedenden ayrılma ve başka bir yere, başka bir farkındalık haline gitme hissini yaşarsınız.

Bunu kendiliğinden ya da tasarlayarak yaşadıysanız, geçmiş yaşamı ve özellikle de öldüğünüz andaki koşulları ve zihin halini gözden geçirmeniz çok faydalıdır. Bölüm 4'te vurguladığım gibi, ölen kişinin zihin hali sonraki yaşamlara aktarılacak en güçlü karmik motifleri üretir. O yaşamda öldüğünüz andaki temaları ve sorunları şuurlu ve dikkatli bir biçimde incelemek için zaman ayırarak, ruhun yarıda kalmış işinin özünü ya da karmayı anlamanın yanı sıra bunu temizlemek için adımlar da atabilirsiniz.

Bir geçmiş yaşam regresyonunda karmik motifleri temizlemenin en etkili yolu, aşağıdaki üç temel soruyu sormaktan geçer. Bu soruları kendi kendinize sorabilirsiniz ya da geçmiş yaşam terapistinin size sormasını sağlayabilirsiniz:

1. Ölüm anında ne düşünüyorum?
2. Ölüm anında ne hissediyorum?
3. Ölüm anında güçlü fiziksel duyumlar veya ağrılar hissediyor muyum?

Bu basit ama anlamlı sorular söz konusu yaşamın tüm önemli kalıntılarına odaklanmanıza yardımcı olur. Süptil bedenin üç farklı vibrasyonel seviyesine karşılık gelen üç farklı insan deneyimi seviyesine işaret eder: Zihinsel, duygusal ve fiziksel (Bölüm 6'da süptil beden hatıraların kalıntılarını daha ayrıntılı olarak inceleyeceğiz).

Bu sorular ayrılan ruhun ölümden sonra kendini içinde bulduğu karmaşa halini ortadan kaldırmanın ilk adımıdır. Sogyal Rinpoche bu hali ölümden önceki olayları saplantılı bir biçimde yeniden canlandıran zihinsel bedeninin genellikle hızlandırılmış etkinliği olarak açıklar, ancak bunu ölümden sonra, öteki tarafta, yani bardoda yapar ve yaşamın aslında sona erdiğini fark etmez. Bu tür karmaşa halleri ölümden belirli cenaze törenleriyle ortadan kaldırılabilir ve ruh serbest kalıp yoluna devam etmeye yönlendirilebilir. Ama karmaşa geçmiş yaşamda ortadan kaldırılmazsa, ruhun parçası o yaşamın hatıralarına ve yarıda kalan işlerine takılıp kalır. Ruhun bu yönü, bu parçalanmış kısım öfkeli, dehşete kapılmış ve karmaşa içindeki koşulun içinde hapsolür ve Freud terminolojisinde zihinsel ve duygusal saplantı halinde sabitlenir.

Bu bütünleştirilmemiş parçaya ait motifler orijinal bağlam unutulana dek diğer yaşamlarda tekrar kendini gösterir ve etkili olur.

BARDO HALİNDE SON DÜŞÜNCELER VE HİSLER

Zihin kendi krallığında,

Cehennemden cennet, Cennetten cehennem yaratabilir.

John Milton, *Paradise Lost*

Kişi şiddet görerek öldürüldüğünde ya da vakitsiz bir biçimde öldüğünde, ölüm anında kaçınılmaz olarak birçok karmaşık ve çözümlenmemiş düşünce ve hisse sahip olacaktır; yalnızca Gandi ya da İsa gibi bir insan ölümle tam bir şefkat ve itidalle yüzleşebilir. Ölümden fiziksel bir travma olsun veya olmasın,

her zaman güçlü bir duygu vardır: çocukların ya da sevilen kişilerin yitirilmesinden dolayı derin bir üzüntü, ihanet veya sürgünün adaletsizliği karşısında duyulan öfke ve çoğu zaman da korkunç intikam yeminleri. Cezalandırıldıktan veya aforoz edildikten sonra utanç verici ve aşağılanmış bir biçimde ölebiliriz. Bir yaşamda başarısız bir lider olarak kendimizi başkalarının acılarından ve ölümünden sorumlu tutup suçluluk hissiyle ölebiliriz. Zihinlerimiz büyük bir tutku ve ıstırapla tepki gösterir: dehşet, düşmanlık veya umutsuzluk anlarımızdan kurtulamayız ve merhametsizce yeni karma yaratan ve yeniden doğumun döngüsüne bizi daha da sıkı bağlayan bu acı sahnelerin hatıralarına yapışıp kalırız.

Bu tür düşünceler ve hisler öldüğümüz sırada büyük bir yoğunlukla mevcutsa, ilk bardonun ölümden sonraki aleminde yoğunluğu hiç azalmadan bizi takip eder. Hindu ve Budist bilgeliğinde geçişin bu üzücü ama temel olgusu her zaman bilinmiştir. D. T. Suzuki'nin "Batı'nın Buda'sı" olarak nitelendirildiği ünlü İsveçli vizyoner Emmanuel Swedenborg bunu 18. yüzyılda yeniden keşfetmiş ve *Cennet ve Cehennem* (Heaven and Hell) adlı eserinde şunlar yazmıştır:

Ölümden sonra, kişi dünyada meşgul olduğu her his, hatıra, düşünce ve ilgiyle meşgul olur: dünyevi bedeni dışında hiçbir şeyi geride bırakmaz.

Ruhun bardoda yüzleştiği karmaşanın büyük oranda kendi hissetme hallerinden ve negatif düşüncelerinden kaynaklandığını ve bunun, bedenden ayrılıp yeni bir varoluş haline geçen ruhu kör edecek kadar etkili olabildiğini söyleyebiliriz.

Birçokları kendilerine eziyet çektiren kişilere karşı sonu gelmeyen bir öfke duyar, bazıları umutsuzluk veya depresyon içinde kaybolup gider, bazıları da, "Onların acı çekmelerini önleyebilirdim," gibi suçluluk hisleriyle kendilerine işkence eder ve bir köşeye çekilir.

HEDDA: YAZARIN KARŞILAŞTIĞI ENGELİ AŞMASI

Kitapları Yakılan Bir Yunan Filozofu

Hedda'nın öyküsü bir geçmiş yaşamdan kalan düşüncenin ne kadar sınırlayıcı olabileceğinin çarpıcı bir örneğidir. Hedda romanlar yazmak için yanıp tutuşuyordu ve çok yetenekliydi ama ciddi bir tikanıklık yaşıyordu ve romanlarından hiçbirini bitiremiyordu. Nedensiz bir halsizlik ve tüm yaratıcılığını yok eden bir umutsuzlukla boğuşuyordu. Hedda bir geçmiş yaşama gittiğinde, kendini Antik Yunan'da Romalıların işgali sırasında bir yazar, filozof olarak buldu. Filozof tüm yaşamını felsefi metinleri derlemek, kopyalamak ve yaratmakla geçirmişti ve geniş bir kütüphanesi vardı. Romalılar gelip köyüne saldırmış ve evini, içindeki tüm yazmalarla birlikte ateşe vermişti. Yazar tüm felsefi çalışmalarını kaybettiği için perişan bir halde ölmüştü. Öylesine umutsuz, öfkeli ve mutsuzdu ki yaşamının sonlarına doğru, "Bir daha asla yazmayacağım," demişti.

Regresyonda, Hedda kendisindeki bu düşüncenin çok güçlü bir biçimde farkına vardı: "Bir daha asla yazmayacağım." Bu düşüncenin kendisine ait olmadığını, onda yaşayan geçmiş yaşam kişiliğine, yani Antik Yunan filozofu kişiliğine ait olduğunu gördü. Onunla konuşması, biraz pazarlık yapması ve ona şöyle demesi gerekti: "Romalılar bugün bir tehdit değil. Tekrar yazmaya başlayabilirsin; artık güvendesin." Bunu yap-

tığında, tekrar yazabilmeye başladı ve bir bakıma da geçmiş yaşamdaki filozofun yazılarına devam etti çünkü bu yarıda kalmış bir işti ve bazı felsefi görüşlerin halen ortaya çıkması gerekiyordu.

Binden fazla regresyona tanık oldum ve sorunlu bir biçimde bedenden ayrılan ruhun, bu dünyada yararlanamadığı bir tür terapiye ihtiyaç duyduğu sonucuna ulaştım: hislerini açığa vurması, üzüntü ve utancından kurtulması, af dilemesi veya geçmişte yetirdiği bir şeyle spiritüel bağ kurabilmesi için bir şansa ihtiyaçları var. Böylece, bardo, hisleri açığa vurma (katarsis), dünya üzerinde çatışma yaşadığımız düşmanlarla uzlaşma olasılığı ya da ayrı düştüğümüz kişilerle yeniden bir araya gelme olasılığı sunan basit spiritüel psikodramalarla iyileşebileceğimiz bir yer haline gelir.

WENDY: KATLIAMIN SONRASI

Spiritüel Yuvaya Dönüş

Bölüm 1’de Wendy’yi tanıdığımızda, Kızılderili çocuğun ailesini kurtaramadığını ve bu trajik öykünün, Wendy’nin bugünkü yaşamında nasıl yıkıcı bir etki yarattığını görmüştük. Kendi ailesinden ayrı olduğunda sürekli panik nöbetleri geçiriyordu. Wendy’nin öyküsü bardoya taşınan hislerin ve negatif düşüncelerin ne kadar karmaşık olabileceğini göstermektedir. Ayrıca basit psikodrama, düşünme ve fikir değiştirme (eski spiritüel geleneklerin ifadesiyle *metanoia*) aracılığıyla bunun çözülebileceğini de gösterir.

Wendy’nin öyküsünde, delikanlı ve babasının evlerine döndüklerinde anne ve küçük çocukların askerler tarafından öldürülmesine tanıklık ettiklerini hatırlayabilirsiniz. Kahra-

manca karşı koymaya çalışmalarına rağmen baba ve oğul da katledilmişti. Regresyon sırasında, iz bırakan motifleri açığa çıkarmak için anahtar soruları yönelttim: "Ölürken ne düşünüyorsun ve ne hissediyorsun?" Çocuğun ölüm anındaki duyguları ıstırap ve keder ile korku ve suçluluğun korkunç bir karışımıydı; temel düşüncesi ise, "Onları asla yalnız bırakmamalıydım," şeklindeydi.

Kısa süreliğine, bardoda Wendy, delikanlının yerde yatan annesini, erkek ve kız kardeşlerini imgelerini yeniden canlandırarak büyük ıstırabını boşalttı. Delikanlının kendisi yakalanıp öldürüldüğünde, Wendy'nin bedeni delikanlının duyduğu dehşetten dolayı titriyordu. Kontrol edilemez bir biçimde ağlayıp, "Onları asla yalnız bırakmamalıydım. Bunu nasıl yapabildim?" diyordu.

"Şimdi neredesin?" diye sordum.

"Halen buradayım, bedenlere bakıyorum," dedi iç geçirerek. "Bu olup bitenlere inanamıyorum!"

Orada ne kadar kaldığını sordum. "Günlerce," diye yanıt verdi, "ama akbabalar onlardan neredeyse iz bırakmadı. Bu korkunç."

"Peki ne yapacaksın?"

"Buradan ayrılıyorum. Yukarılara, köyün çok yukarılarına uçuyorum. Ama ne yaptığımızı, ne kadar aptal olduğumuzu düşünmeden edemiyorum."

"Tek başına mısın?" diye sordum.

"Başka birini görmüyorum. Tek düşünebildiğim, onların ölümüne nasıl izin verebildiğimiz. Hepsi bizim suçumuz."

"Hepsi geride kaldı," diyerek onu sakinleştirmeye çalıştım. "Bunun farkına var."

"Hiç unutmayacağım," dedi. "Bunun bir daha asla olması lazım."

Wendy'nin çocuğun suçluluk hissini negatif bir biçimde özümsemesini engellemek için ona şöyle dedim: "Artık bir bedende değilsin. Onlar da öyle. Etrafına bak bakalım. Kimleri görüyorsun?"

Kızılderili çocuk konuşurken, Wendy tekrar gözyaşlarına boğuldu: "Babam karşımda. Bana ulaşmaya çalışıyor. Üzülmememi söylüyor. Yapabileceğimiz hiçbir şey yoktu. Bir başımıza kaldık. Onu duymakta zorlanıyorum. Eliyle işaret ediyor. 'Oraya bak,' diyor, 'hepsi orada!' Gerçekten de onlar! Annem ve küçük kardeşlerim. Hepsi parlıyor ve çok güzel; yüzleri ıslıl ıslıl. Elimden geleni yaptığımı biliyormuş gibiler. 'Bizi asla kaybetmeyeceksin,' diyorlar. Aman tanrım! Onları tanıyorum: Onlar bu yaşamdaki üç çocuğum!" Endişesinin neden kaynaklandığını ve çocukları tek tek evden ayrılınca neden kendini o kadar üzüntü duyduğunu birdenbire, her zamankinden daha derin bir seviyede görebildi.

Bu etkileyici psikodramada, Wendy'ye sarılması için bir yastık verdim ve kaybettiği ailesinden tüm ruhları kucaklamak için daha çok yastık istedi. Gözyaşlarının arasında gülümseyerek şöyle dedi: "Benim suçum olmadığını söylüyorlar, benim suçum olmadığını söylüyorlar! Tüm köy toplanmış. Ateşin etrafında dans ediyorlar. Sanki benim eve dönüşümü kutluyorlar." Evet, gerçekten öyleydi!

HİSLERİ SERBEST BIRAKMAK: KATARSİSİN GÜCÜ

Çoğu zaman, daha dramatik geçmiş yaşam senaryolarımızda, hislerimiz biz ölürkenki düşüncelerimizle iç içe geçer. Kendi geçmiş yaşam öykülerinizi ortaya çıkarmaya başladıkça, bugünkü yaşamınızdaki koşullarla ilişkilendirilen güçlü hislerin, örneğin nefret, rahatsızlık, kendinden şüphe, kıskançlık veya şüphenin geçmiş yaşamlara dayandığını görebilirsiniz. İkinci temel soru: “O yaşamda ölüm anında ne hissediyordum?” İnatçı his komplekslerimizin birçoğunun, aslında “öykünün arkasındaki öykü”den yansıtıldığını görmemize yardımcı olur. Kendi kendinize şunları sorun:

- Aileme zulmeden insanlara karşı halen öfkeli miyim?
- Sevdiklerimden ayrıldığım için halen umutsuz muyum?
- Yaşamda bir şekilde başarısız olduğum için mutsuz muyum?
- Derin bir pişmanlık duyduğum bir konuyu halen uzun uzadıya düşünüyör muyum?
- Duyduğum utanç yaşamda kendimi tam olarak var etmemin önüne geçiyor mu?

Geçmiş yaşamlarınızı gözden geçirirken, halen taşıdığınız hislerin farkına varın. Bunların ortaya çıktığı yaşamın sona erdiğini kendinize söylemeniz gerekecektir. Bu duygular artık uygun değildir, artık son bulması gereken duygusal kalıntılardan ibarettir. Bunlardan tamamen kurtulmak için bu hisleri ifade etmeniz gerekebilir. Belki de ağlamanız veya öfkelenmeniz gerekebilir.

Belki de yaptığınız bir şeyden ya da pişmanlık duyduğunuz bir şeyden ötürü kendinizi bağışlamanız gerekebilir. Geçmiş hakkında düşünmek ve duygusal yükünü üzerinizden atmak için artık bir fırsatınız var.

MAXINE: MESLEKİ KARMA

Geçmiş Yaşamın Adaletsizliğinin Yönlendirdiği Bir Gazeteci

Maxine'le tanıştığımda, öfkenin onu nasıl yönlendirdiğini görmek güç değildi. Etrafında tanık olduğu tüm haksızlıklara karşı çok duyarlıydı. Güney Amerika'da yaşayıp araştırmacı gazeteci olarak çalışırken, işten hiç başını kaldırmamıştı ve zamanın büyük bir bölümünü siyasi skandalları ve gizli diplomasi öykülerini ortaya çıkarmak amacıyla geçirmişti. Geçmiş yaşamında, kendini 19. yüzyılın sonlarındaki savaşımlardan birinde Meksikalı bir devrimci olarak gördü. Devrimci, İspanyollar tarafından ele geçiriliyor ve hiç yargılanmadan öldürülüyordu: Yargısız infaz.

Bu öyküyü bir psikodramada yeniden oynadığımızda, Maxine'deki devrimci, bileklerine bağlı ipleri öfkeyle çekiştirerek, gözleri bağlı ve öfke ve nefretle dolu bir biçimde ölümünü yeniden yaşadı. Ölüm anındaki düşünceleri şu oldu: "Bunun olmasına bir daha asla izin vermeyeceğim." Gerçekten de Maxine'in bugün gazeteci olarak çalışırken yapmaya çalıştığı şey de buydu. Mesleki açıdan söylemek gerekirse, hiç de kötü bir etkilene sayılmazdı ama bileklerinde ve çenesinde biriken büyük öfkeyi boşaltması gerekiyordu ki bu, günümüzün siyasi skandallarının tümü için geçerli değildi. Bardoda İspanyol zorbalarla yüzleşmek, Maxine'deki devrimciye büyük

bir tatmin yaşattı ve tamamlanması gereken bir karma olduğu kavrayışını kazandırdı.

JUAN: ÖLÜMCÜL HATA KORKUSU

Ekmek Çaldığı İçin Asılan Çocuk

Bir sosyal görevli olan Juan ciddi bir performans endişesinden şikayetçi olduğu için bana danışmıştı: İnsanların karşısında konuşmaktan nefret ediyordu. Yaşadığı en büyük güçlük, sosyal çalışmaları hakkında bir grup meslektaşına raporlar vermekti. Arkasından onunla alay ettikleri, onu eleştirdikleri düşüncesini bir türlü yenemiyordu. Onların önünde korkunç bir hata yapmaktan korkuyordu ama en ufak bir hata yapmamıştı.

Juan'ın regresyonuna onun için en etkili olan ifadeyi kullanarak başladık: "Bir hata yapacağım. İşleri berbat edeceğim." Minderin üzerinde uzanmışken, vurgusu birdenbire değişti: "Bir hata yaptım," dedi. "Yanlış bir şey yaptım. Öleceğim!" Tüm bedeni kaskatı kesildi ve elleri kendiliğinden arkasına gitti.

"Neler oluyor?" diye sordum. "Neredesin?"

"Herkes bana bakıyor. Çok korkunç. Çok utanıyorum. Yanlış olduğunu söyledikleri bir şey yaptım."

"Ne yaptın?"

"Çaldım," dedi. "Ekmek çaldım. Açlıktan ölüyordum. Ama şimdi de öleceğim."

Juan kendisini Orta Çağ'da bir Avrupa kentinde ekmek çalarken yakalanmış ve yargıcın önüne çıkarılmış on yaşındaki bir çocuk olarak gördü. İdama mahkum olmuştu. Sokakta kalabalığa teşhir edilirken, başını utanç içinde öne eğmişti. Kalabalık ona bağırıyordu. Daracığına götürülürken, bedeni gittikçe daha katılaştı. Minyatür bir psikodramada, celladın

urganını çağrıştırmaları için Juan'ın boynuna (elbette ki hiçbir baskı uygulamadan) nazikçe bir havlu doladım. Birdenbire, şiddetle sarsıldı ve sırtı kamburlaştı. Nefesi kesildi ve bir anda mosmor kesildi ve minderine üzerine yığıldı.

Sonra gözyaşlarına boğuldu: büyük bir öfke duyuyordu! "Böyle bir şeyi nasıl yapabilirler? Hiç kimseye zarar vermedim. Bir türlü iş bulamadım. Hiç kimse sokakta bize bir lokma ekmek vermedi. Onlardan nefret ediyorum! Onlardan nefret ediyorum!"

"Hepsine iyice bak," diyerek onu yönlendirdim.

"Kendini beğenmiş, ikiyüzlü hakimi görüyorum! İğrenç domuz! Kalpsiz! Ve kasabanın sakinleri; kürkleri ve süslü püslü kıyafetleri içinde rahatları yerinde. Bu kodamanlar, biz fakirleri hiç umursarlar mı?"

Juan'ın tüm korkularının ve tüm aşağılanma hissini kökeninde, bu adaletsizlik hissini yattığını bilerek bir süre öfkesini kusmasına izin verdim. Sonra, "Hepsi o şekilde mi?" diye sordum.

"Hayır, hepsi öyle değil. Kasabalıların birçoğu beni tanıyor ve seviyor. Bunun önemsiz olduğunu söylüyorlar. Sadece zenginler çıkarlarını koruyabiliyorlar. Beni suçlamıyorlar. Yaşam adil değil! Zenginler çalıp çırpıyorlar ama yaptıkları yanlarına kar kalıyor."

"Ruh dünyasında sıradan insanların hepsi çevreme toplandı," diye devam etti. "Onların yanında kendimi iyi hissediyorum. Bana saygı duyuyorlar. Sokaklarda teşhir edilirken ne kadar süre dayandığımı görmüşler. Öksüz olduğumu görüyorum. Bugün sosyal görevli olarak çalışmayı seçmeme hiç şaşmamak gerek! Toplumsal kötülüklere karşı mücadele etmem gerek-

tiğini, işimden gurur duymam gerektiğini söylüyorlar. Artık çok daha güçlü hissediyorum. Bu yükü sırtımda ne kadar çok taşımışım." Boynuna dokundu. "Her zaman sıkıntısını çektim," dedi. "Boğazlı kazaklardan ve kravatlardan nefret ettim."

Boynunun etrafındaki havluyu biraz sıktım. "Çıkar onu boynundan," dedim. Kendinden emin bir biçimde bunu yaptı. "Artık boynun özgür," dedim.

Juan bir süre sonra insanlar karşısında yaptığı sunumların yarattığı anksiyetenin tümüyle son bulduğunu söyledi ve tahmin edin bakalım ne oldu? Çalıştığı bölgedeki bir gençlik merkezinde konuşmalar yapması istendi ve bunu seve seve yaptı!

Bu geçmiş yaşam öykülerinde, bardo veya ölüm sonrası, eski duygusal, zihinsel ve fiziksel motiflerden kurtulabileceğimiz bir yerd. Basit psikodrama formları Maxine ve Juan'ın ıstıraplarını, öfkelerini ve acılarını ifade etmesine yardım etti. Her ikisi de korkularını yenerek, geçmişin gerçekten sona erdiğine kesin bir biçimde kanaat getirdikleri bir yere ulaştılar. Daha da önemlisi, bu dünya üzerinde tanıdıkları insanların ruhlarıyla temas kurarak eski motifleri kırdılar ve eski ıstırapların tekrarlanmasının önüne geçerek güçlü yeni davranışları geliştirmeye başladılar.

4. ALIŞTIRMA: BARDODA GEÇMİŞ YAŞAM ÖLÜMLERİNİN HATIRALARINI TEMİZLEMEK VE UZLAŞMAK

Önceki alıştırmada bir geçmiş yaşamdaki ölümünüzle karşılaşmıştınız ve onun ötesine geçmiştiniz. Geçmiş yaşam ölüm sahnesinin üzerinde olmayı veya ötesine geçmeyi muhtemelen

biliyorsunuz. “Kutsal göz”ü geliştirmeye ve bardo halinde çalışmaya başladınız.

Ama keşfettiğiniz geçmiş yaşamdan kalan ve halen tamamlanmadığını hissettiğiniz birçok şey olabilir. Bu alıştırma kendinize yönelteceğiniz sorular önermek ve yarıda kalan düşünceler, hisler ve fiziksel duyumlar hakkında üç temel soruyu ayrıntılandırmak yoluyla bu sorunları temizlemenize yardımcı olacaktır. Ayrıca deneyiminize daha da derin kavrayışlar kazandırmak için rehberler ve spiritüel öğretmenlerle temas kurmanıza da yardımcı olacaktır.

Daha önce olduğu gibi, dilerseniz kulaklarınızı kullanın ve seyahatinizi ve aldığınız mesajları kaydetmek için yanınıza bir defter, kalem ve çizim malzemeleri alın. Rahatsız edilmeyeceğiniz sakın bir yer bulun ve kitabınızdaki CD’nin 4. Bölümü’nü dinleyin.

BEDENLERİMİZ GEÇMİŞ YAŞAMLARI NASIL HATIRLAR?

*Mana evine daldık,
Vücut seyrini kıldık.*

Yunus Emre

Beden çetele tutar.

Bessel A. van der Kolk

SÜPTİL BEDEN HAFIZALARI: ETERİK ETKİ

Derin bir biçimde bir regresyona girdiğimizde genellikle fiziksel ağrı, kusur, zorluk ya da güçsüzlüklerin olağandışı bir biçimde canlı hatıralarını görürüz ve tüm bunları tam olarak vücut bulmuş bir farkındalıkla deneyimleriz. Bir kılıç darbesinin, tecavüze uğramanın ya da başı kesilmenin hayali acısını hissetmek ömürler boyunca varlığını koruyan travmatik kalıntıların en yüksek seviyesine ulaşmamızı sağlar. Önceki bölümde, Juan idam edilmesini canlı bir biçimde yeniden yaşamıştı ve bu, tüm yaşamı boyunca çektiği boyun ağrılarının temelinde yatan şeydi. Elmore'un kronik bel ağrısı acımasızca dövülme hatırasını taşıyordu (Bölüm 3) ve Madeline'in köle

sahibi olduğu yaşamdan kaynaklanan suçluluk hissi, aynı ölçüde dehşet verici olan bir hatırayı onun boyun ve omuzlarına yüklemişti.

Bu tür fiziksel hatıralar bir regresyonda su yüzüne çıktığında, özellikle şimdiki yaşamda hiçbir nedenleri olmadığı bizi şoke ederler. En iyi açıklama, bu hatıraların süptil bedende -yani fiziksel bedeni çevreleyen ve ona nüfuz eden süptil enerji katmanlarında- gömülü olduğudur (Bazı araştırmacılar bunu "hücrel hafıza" olarak adlandırmıştır ama bu metafor ne yazık ki yanıt getirmekten çok, soruların doğmasına yol açar. Bitkilerin, hayvanların ve insan bedenlerinin çevresinde Kirlian fotoğrafçılığı tekniğiyle kaydedilebilen biyoelektrik auralar üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda, Rus araştırmacılar bedenin içinde ve etrafında manyetik alanlar gibi "enerji alanları"ndan söz ederek konuya daha çok açıklık getirmektedir). Hem geçmiş yaşam araştırması hem de geçmiş yaşam terapisi bu konuda çok etkileyici kanıtlar biriktirmiştir: süptil bedenin ilk seviyesi aracılığıyla -bunu *eterik alan* ya da *şablon* olarak ifade ediyorum- miras alınan bu eski travmalar canlı bedende döküntüler, bozukluklar, doğum lekeleri, çeşitli uzuvlarda zayıflıklar ya da zayıf bir mesane, zayıf bir kalp, jinekolojik problemler gibi organik bozukluklar olarak sürekli olarak etkisini göstermektedir.

GEÇMİŞTEN GELEN YARALAR

Geçmiş yaşamdan kaynaklanan yaraların eterik seviyede süptil beden üzerindeki yıkıcı etkisi abartılmamalıdır. Bu birçok bakımdan geçmiş yaşam regresyon çalışmasında yapılan en radikal keşiftir ve fiziksel iyileşmeye yaklaşımımızı kökten de-

ğıştirme potansiyeline sahiptir. Geçmiş yaşam yarasının ha tırlanması ve eterik alanda ortadan kaldırılması durumunda iyileşmenin nasıl gerçekleşebileceğine ilişkin bazı örnekleri sizinle paylaşmak istiyorum:

- Sophie yıllarca migren ağrılarından şikayet etmişti. Bir seminer sırasında, 19. yüzyılda batıdaki bir madden kasabasında genç bir kız olduğu geçmiş yaşamını keşfetti. Alkolik babasının tacizlerine ve merhametsiz davranışlarına maruz kalıyordu. Bir kere sinde, ona karşı koymaya çalışmıştı ve babası eline geçirdiği demir bir çubukla kafasına vurmıştı. Genç kız kafasına aldığı darbe sonucunda ölmüştü. Sophie bu korkunç ölümü yeniden yaşadığında, demir çubukla kafasına vurulurken aniden “ok şiddetli bir baş ağrısı” hissetmişti. Sonra bedeninin dışındaydı ve kendisine ve çok pişman olan babasına yukarıdan bakıyordu. Ruhu bu korkunç sahneden uzaklara giderken, başının etrafından muazzam bir enerji çıkışı hissetti. O günden beri migren ağrıları hiç tekrarlanmadı.
- Pedro kronik omuz ve bel ağrılarından şikayetçiydi ve hiçbir kiropraktik veya beden çalışması işe yaramamıştı. Bir regresyonda, Güney Amerikalı bir köylü olduğu tarih öncesi, geçmiş yaşamına gitti. Tapınakları ve piramitleri inşa etmek için kendi halkının bir çoğunu köle gibi kullanan bir antik kabileye esir düştüğünü gördü. Yıllarca zorluk çekmişti, taşlarla dolu kfeleri yukarılara taşımıştı. Çalışmayı aksatan ya da yavaş çalışan köleleri merhametsizce kırbaçlayan ne-

zaretçilerin gözetiminde çalışmıştı. Günün birinde bedeni daha fazla dayanmadı ve olduğu yerde çöküp kaldı. Kısmi felç geçirmişti. Beli tutmuyordu ve bir daha asla çalışamayacaktı. Açlıktan ölüme terk edildi ve korkunç sırt ve boyun ağrılarıyla acı bir biçimde öldü. Ama ruhu bardoya ulaştıktan sonra aşağıya doğru bakıp bedenini gördü ve artık belini bükme işi yapmak zorunda olmadığını anladı. Sırtındaki ağır yükü fırlatıp attığı bir iyileştirici psikodramanın ardından, Pedro omuzlarını ve sırtını tamamen farklı bir biçimde hissettiğini söyledi. Ağrıları hiç tekrarlamadı.

- Flavio kalçalarında ve sağ bacağındaki kronik eklem ağrılarından mustarıptı. Ağrılar büyük oranda eklem-ler civarında olsa da sağ bacağının dizden kalçaya kadar her zaman gergin olduğunu da söylemişti. Birçok terapide yapılacağı gibi onu ağrılarından uzaklaştırmaya çalışmak yerine, gerginliği artırarak bir öykü üretmek için ağırlı bacağı serbest bırakmayı tercih ettim. Flavio kendini 18. yüzyılda bir denizci olarak gördü. Gemisi bombalanmıştı. Gülle sağ bacağının alt kısmını paramparça etmişti ve gemideki doktor, bacağı diz üzerinden kesmişti. Acıdan çılgınlık atarken, iki irikıyım denizci onu zor zapt etmişti. Sağ bacağındaki ve kalçalarındaki korkunç ağrılara neden olan gerginlik buydu: Bacağını doktor kesmesin diye tüm gücüyle çekmeye çalışmıştı.

Aşırı kan kaybı ve travmadan dolayı çok geçmeden ölmüştü ama bedeni sonuna dek mücadele etmişti.

Flavio kendini geminin ve denizdeki savaşın üzerinde gördüğünde, halen öykünün dışında değildi ve bedeni halen şiddetli ağrılarla kasılıyordu.

Seminerde gerçekleştirdiğimiz bir psikodramada, doktor ve yardımcılarını canlandıracak sağlam yapılı üç adam buldum. Adamlar Flavio'yu tuttuğunda gerginlik derhal ikiye katlandı.

"Bacağımlı kesecekler," diye çığlık attı.

"Bedenin ne yapmaya çalışıyor?" diye sordum.

"Bacağımlı korumaya çalışıyorum!"

Bacağımlı korumak için ne kadar mücadele ettiğini deneyimlemesi için onu serbest bıraktım. Daha sonra da doktor ve yardımcılarının onu bırakmasını istedim. Flavio sol bacağımlı onlardan uzaklaştırabildi. Bunu yaparken olduğu yerde yıkıldı ve tükendi. Bütün gerilim kaybolmuştu. "Bak, bugün bacağımlı kaybetmedin," dedim, "halen yerli yerinde!" Bacağımlı kurtarmak için muazzam bir tamamlanmamış savaşı tamamlaması gerekmişti: korkunç ölümün eterik izleriyle bacak ve kalça kaslarında kilitlenen eski bir mücadeleyi sonunda tamamlamıştı.

Fiziksel/eterik travmanın iyileştirilmesi bardoda gerçekleşir; eski sahneden ayrılmayı, artık onun son bulunduğunu anlamayı ve onu serbest bırakmaya karar vermeyi ve süptil bedeni yeniden organize etmek için bir dizi spiritüel ya da imgesel strateji kullanmayı gerektirir. Pedro ve Flavio'nun vakalarında, yükün ortadan kaldırılmasını veya bacağımlı kurtarılmasını psikodra-

mada canlandırmak her ikisindeki donmuş ağrı kalıntılarını dönüştürmeye yetti. Bu onların şuur dışı zihinleri ve bedenlerinde etkili olan eski programı, çalıp duran eski kaseti sildi.

ETERİK YARALARI FARK ETMEK VE TEMİZLEMEK

Ölmeden önceki fiziksel mücadelenin son anlarını yakalamak, çoğu zaman rahatsız edici olmasına karşın iyileşme sürecinde kritik önem taşır. Geçmiş yaşam regresyon deneyimlerini gözden geçirmek için önerdiğim üçüncü temel soru, bu fiziksel / eterik motiflerin farkına varmak için son derece faydalıdır: “Ölüm anında güçlü fiziksel duyumlar veya ağrılar hissediyor muyum?”

Geçmiş bir yaşamdan ölüm hatırasını gözden geçirdiğinizde (4. Alıştırma’da) geçmiş yaşam kişiliğinizin bedenini terk edişinizi seyretmeniz ve kendinize, “Bu hatırlanan bedendeki herhangi bir şeyi halen taşıyor muyum? O ölümden ya da o yaşamdaki daha önceki bir fiziksel deneyimden herhangi bir ağrıyı, mesela istismarı, terk edilmeyi veya açlığı halen hissediyor muyum?” sorusunu yöneltmeniz istenmişti. Hissediyorsanız bedeninizin o parçasıyla çok nazikçe konuşmaya çalışın. “Her şey sona erdi. Artık bu ağrıdan kurtulabilirsin,” deyin. Enerji alanınızda gömülü kalan ağrı, deneyimin sona erdiğini kendi şuur seviyesinde “bilemeyebilir.” Kendi kendini koruma motifi (sırt ve omuzlarda kasılma) ya da dehşet motifi (midede ülserle neden olan problem) bedende somatik bir tıkanma, gerginlik veya hastalık olarak yeniden canlandırılıyor olabilir. Ama ruhunuzun o parçasının hafızasına şöyle diyebilirsiniz: “Her şey sona erdi. Artık istismar edilen bir köle değilsin. Artık istilacıların kılıcına hedef olan bir yerli değilsin.” Bu karakter

kim olursa olsun, ona bu öyküden ve zihinsel, duygusal ve fiziksel enerji alanlarında her seviyedeki etkilerinden kurtulmanın zamanının geldiğini söylememiz gerekir.

Derin eterik yaraları iyileştirmek için faydalı olabilecek ikinci bir psikodrama türü de vardır. Geçmiş yaşamda ölürken ciddi bir biçimde yaralanan birçok insan, bardoda ruhsal yardımcıları tarafından bir tür spirüel hastaneye yönlendirilir ve orada, çeşitli biçimlerde şifaya ve genellikle de ışığa kavuşurlar. Bazen ruhsal bir hayvan zehri emip tükürür, yarayı iyileştirir ve süptil bedeninin bir alanını kendi enerjisiyle kuvvetlendirir (Bu tür iyileştirmeler, ışıklı bedenle çalıştıklarından söz eden geleneksel şamanlar tarafından iyi bilinmektedir, şifanın süptil veya ışıklı bedende gerçekleşebileceğinin bilgisi bu şamanlar için aksiyomatik bilgidir). Benzer bir biçimde, bardoda regresyon sırasında yaşanan iyileştirme boyunca ruhsal şifacılar ve ruhsal hayvanlar tarafından yönetilen ışık aktarımlarını kullanarak kesilmiş başları, kesilmiş uzuvları ve yanan derileri yenilemeyi ya da açık yaraları kapatmayı başarabiliriz. Spiritüel imgeleme maddesel dünyadan daha yüksek bir frekansta, daha yüksek alemlerde ya da bardolarda muazzam bir iyileştirme gücüne sahiptir.

ROSANNA'NIN RUHSAL ŞIFASI

Rosanna çeşitli jinekolojik problemler yaşamış ve zorlu hamilelik dönemleri geçirmişti. Hamilelikleri çeşitli komplikasyonlarla doluydu ve her seferinde sezaryenle doğum yapmak zorunda kalmıştı. Çocuk sahibi olmayı sevse de hamilelik dönemleri onun için kabusa dönüşmüştü. Hem o hem de kocası bir çocuk daha istiyordu, hamilelik dönemi bu kez o kadar sorunlu

geçmemeliydi. Geçmiş yaşam seanslarının birinde, doğum sırasında birden çok kez ölümle karşılaştığını gördü. Bu senaryolar onu çok korkutmuştu. Ama en kötü hatıra, çocuğu bir kurban ayini için kendisinden alınan bir hamile kadınıydı. Toplum öylesine acımasızdı ki karnındaki çocuğu kesip çıkarmışlardı. Bu, Rosanna'nın taşıdığı en derin ve en acılı etkiydi ve yaşadığı sezaryenlerle net bir biçimde ilişkiliydi.

Regresyonlarda Rosanna ölüm sahnesinde bedeninin dışına çıktı. İlk başta her şey normaldi. Ama bedende ölümü yeniden yaşadığında, tüm yaşamı boyunca midesinde düğümlenen gerginlik ve dehşetin ne kadar derin olduğunu hissetti ve bunun şimdiki bedeninin bu parçasındaki problemlerin kaynağı olduğunu anladı. Ruh dünyasına gittiğinde, sevdiği ataları -büyükanneleri- onu görmeye geldiler. Kaybettiği bebeği de oradaydı ve gözyaşları içinde bir araya geldiler. Sonra büyükanneler onu kutsal bir şelaleye götürdüler ve kesilen karnını dikip, pelvik ve genital yaralarını temizleyerek onun süptil bedenini iyileştirdiler. Bunu yaparken ona antik kabile şarkılarını söylediler.

DÖRT SÜPTİL ENERJİ ALANI

Süptil bedeni birçok farklı enerji alanı olarak gözümüzde canlandırdığımızda, zorlu bir geçmiş yaşam ölümü sırasında iz bırakabilen ve bir geçmiş yaşam regresyonu sırasında su yüzüne çıkabilen farklı türden “yarım kalmış işleri” daha net bir biçimde görebiliriz. Kendi regresyon çalışmanızda ilerlerken, alanları ya da benim çok sık vurgu yaptığım bedenleri gözden geçirmeniz, onlarla genellikle ilişkili olan sorunları belirlemeniz

ve bunların bir geçmiş yaşamın güçlü bir izini oluşturmak için nasıl etkileşime geçtiğini görebilmeniz faydalı olabilir.

Antik Hintli bilge Patanjali'nin geleneksel yoga öğretileri temelinde, süptil enerji alanlarını dörde ayırabiliriz:

- **Eterik ya da yaşamsal alan:** Belirli bir ömürde iyileştirilmeyen ya da çözüme kavuşturulmayan tüm fiziksel yaraların, zedelenmelerin, sakatlıkların, hastalıkların ya da bedensel ağrıların izlerini taşır. Bu alan fiziksel bedene çok yakındır ve Çin akupunktur ve benzer sistemlerin bildiği tüm meridyenleri kapsar. Esas enerji formu, *qi* ya da *prana* veya daha basit bir ifadeyle *yaşam gücü*dür. Bu engellendiğinde ya da geçmişten yaralar taşıdığında, yaşam enerjisi akamaz ve hastalık ya da fonksiyon bozukluğu ortaya çıkar.
- **Duygusal alan (astral beden):** Geçmiş yaşamdan çözüme kavuşturulmamış hislerin ve duygusal travmaların canlı hatıralarını taşır: örneğin, fiziksel şiddet korkusu, adaletsizliğe duyulan öfke, umutsuz bir durum hakkındaki depresyon, büyük bir kayıp karşısındaki ıstırap, acımasız bir davranıştan duyulan suçluluk, istismar veya aşağılanmadan kaynaklanan utanç ya da herhangi bir başarısızlık nedeniyle kendini değersiz hissetme. Bu alan fiziksel bedenin etrafında iki veya üç karış mesafeye uzanır ve hislere veya ruh hallerine özgü renklerle bir kişinin *aurası* olarak hissedilebilir veya durugörürler tarafından "görülebilir."
- **Zihinsel alan (zihinsel beden):** "Onlara gününü göstereceğim." "Hiç kimse beni önemsemiyor." "Daha

fazlasını yapmalıydım,” ya da, “asla yeterli olmayacak,” gibi takıntılı ve tekrara dayalı düşünceleri taşır. Ayrıca kişiliğin üzerinde negatif veya sınırlandırıcı bir etkiye sahip düşünceleri ve çoğu zaman duygusal bedendeki, “Başarılı değilim, onların güvenini boşa çıkardım.” “Herkes bana bakıyor,” ya da, “bir daha hiç kimseye güvenmeyeceğim,” gibi hisleri doğrudan sürekli kılan düşünceleri de barındırır. Bu alan, bedenın etrafında daha da çok yayılabilir ve bazen bir odayı ya da büyük bir salonu bile doldurabilir.

Ölüm anındaki düşüncelerle, hislerle ve fiziksel duyumlarla ilgili üç temel soruya yaptığımız vurgudan dolayı bu üç alana zaten aşınayız. Ama bu üç alanı aşan dördüncü bir alan daha vardır.

- **Spiritüel alan (geçici beden):** Bu süptil alan esasen bireye ait olmayıp Jung’un bireysel şuurun ötesinde *kolektif şuur dışı* olarak adlandırdığı şeyle ilgilidir. Kolektif şuur dışı aracılığıyla dış ruhsal kuvvetler diğer süptil bedenleri etkiler veya onlara nüfuz eder. Bu alanda belirli bir geçmiş yaşamda aramızda kuvvetli bir bağ olan insanların ruhlarıyla pozitif veya negatif psişik ve spiritüel bağlantıların kalıntıları yer alır. Bunlar bizi başka insanlara bağlayan karmik bağlardır ve bunların farkına vardığımızda, şimdiki yaşamımız üzerindeki açık etkilerini görebiliriz. Spiritüel alan diğer beden veya bedenlerle çeşitli biçimlerde etkileşen enerjileri barındırabilir. Örneğin, geçmiş yaşam-

larımızda ölen çocukların ruhları eterik alanın rahim kısmını etkileyebilir, bir zamanlar tanıdığımız yalnız ya da mutsuz varlıkların ruhları duygusal alanın kederli parçalarına eklenebilir, mağdur ya da terk edilmiş ruhlar onlara yapılan ihanetten dolayı suçluluk hisseden zihinsel alana öfkeli bir biçimde tesir edebilir.

Enerjinin ilk üç seviyesi -zihinsel, duygusal ve yaşamsal ya da eterik bedenler- ölüm anında bir toplam enerji torbası olarak havalanır. Bunlar Rus matruşka bebekleri gibidir, büyükanne bebeği alıp açtığınızda, içinden anne çıkar ve anneyi açtığınızda daha küçüğü çıkar, en sonunda da küçük bir bebeğe ulaşırsınız. Yani fiziksel bedeni bu bebek gibi düşünebilirsiniz. Ölüm sürecinde açığa çıkacak ilk katman en dış katman olan zihinsel bedendir. Bu, Patanjali'ye göre damgalanan veya gömülen düşünceleri taşıyan enerji alanıdır. Sonra damgalanan hisleri taşıyan duygusal beden gelir. En son katman ise fiziksel bedene en yakın olan katman olan *eterik beden*, yaşamsal ya da yaşam enerjisi bedeni, yani Rus matruşka bebeklerindeki en küçük bebedir.

Bir insan öldüğünde bu üç seviyedeki etkiler onunla birlikte gider. Biri bedenlerin en küçüğü olan eterik bedende sırtından bıçaklanmışsa, bu bıçaklanma olayının damgasını taşır. Bu, eterik şablon haline gelir ve onun gelecek yaşamlarını fiziksel seviyede etkiler. Bıçağın görüntüsü bile süptil bedende eterik seviyede gömülü kalacaktır. Bıçaklanan kişi o sırada çok öfkeliyse -örneğin, bir bardaki kavga sırasında öldürülmüşse- duygusal bedende bu öfkenin derin bir etkisi olacak

ve eterik bedende bu yarayla derinden bir bağ oluşacaktır (Öfke durugörürler tarafından kişinin bıçaklandığı noktanın etrafında kırmızı enerji olarak görülebilir). Bu enerji alanı bıçak yarasının fiziksel/eterik damgasından ziyade, alanda daha da belirgindir ama damgalar olayın imgeleriyle bağlantılıdır. Duygusal alanda ölüm travmasıyla bağlantılı olmayan başka kalıntılar da olabilir. Örneğin, ölen kişi çok yalnız bir yaşam sürdürdüyse, hiçbir arkadaşı yoksa, duygusal alanda yalnızlık imgeleriyle bağlantılı acılar olabilir.

Ölüm anında açığa çıkacak üçüncü katman ölen bireyin düşüncelerini -tüm zihinsel evrenini- kapsar (Ölen kişinin tüm yaşamının gözlerinin önünden geçmesi miti, hiç kuşku yok ki bununla bağlantılıdır). Bar kavgasında sırtından bıçaklanarak ölen kişi, öfkeyle, "Bunu ona ödeteceğim. Onu öldüreceğim. Bana bunu yapmaya nasıl cesaret edebilir?" diye düşünür. Bu düşünceler duygusal bir yön taşısa da nihayetinde düşüncedir. Patanjali'nin kavramlarını kullanacak olursak, enerji bedeninin, zihinsel beden dış kılıfında tutulan intikam fikirleridir. Zihinsel etki olarak sınıflandırılabilir bu tür intikam düşünceleri, duygusal alanı yönlendirir ve sonraki yaşamlara taşınan eterik şablonda kendilerine yer edinir.

Dördüncü enerji seviyesi olan spiritüel beden, aslında beden dışındadır, bu yüzden onun "açığa çıktığından" söz etmek doğru değildir. Spiritüel beden bireysel şuurdan ziyade, kolektif şuurdışına aittir ama bunun etkileri ölümden sonra yarıda kalan işlerin hatıralarında, ilişkilerin kalıntılarında ve ölen başka kişilerin psişeleri ile bağlantılarda hissedilir (Sebebi olduğu ölümler yüzünden suçluluk hissedilen bir general öldü-

günde, spiritüel alanda bu hatıraların ve hatta ölen askerlerin ruhlarının etkisini hissedebilir).

Gelecek bedeninin aurasında izler bırakan tüm bu enerjiler gerçekleştikleri yaşamın dondurulmuş ya da yoğunlaştırılmış imgelerini içerir. Regresyon çalışmasının yanı sıra enerji aktarımı, meditasyon ve çeşitli beden çalışması ve şifa türleri, genellikle hisle yüklü bu imgelerin parçalarını yüzeye çıkarabilir. Bir geçmiş yaşamın enerjisinin -zihinsel, duygusal, fiziksel, spiritüel-süptil beden farklı alanlarını nasıl etkilediğini anladığımızda, geriye dönüp bunu daha da incelikli bir dikkatle gözden geçirebilir ve üç temel soruya bir dördüncüsünü ekleyebiliriz:

“Ölüm anında ne düşünüyorum?”

“Ölüm anında ne hissediyorum?”

“Ölüm anında güçlü fiziksel duyular veya ağrılar hissediyor muyum?”

“Ölüm anında kiminle ilgili işim yarıda kaldı?”

Süptil beden farklı seviyelerinin etkilenmesini ve bunların bir geçmiş yaşamın tortularında diğerlerini nasıl etkilediğini net bir biçimde gösteren bir örnek vererek bu kısmı tamamlamak istiyorum.

CARMELLA: KALP HIRILTISI

Büyük Bir Lidere Duyulan Sonsuz Bağlılık

Genç bir gazeteci olan Carmella, işinde çok titizdi ama yalnızdı ve yaşamında doğru kişiyi beklemeye devam ediyordu. Bir seminerde geçmiş yaşamının fiziksel boyutu anlatıldığında bu konuda çok endişe duymuştu ve hafif kalp hırıltısı prob-

lemi yüzünden ilaç aldığı için herhangi bir aksilik yaşanıp yaşanmayacağını sordu. Ona endişelenmemesi söyledim ve gerçekten de kalbindeki ağrıya odaklanan bir regresyon yaşadı. 17. yüzyılın başlarında İngiltere tahtına talip olan İskoçyalı bir liderin sadık bir askeri idi. Lider tüm İngiltere'yi kuşatmış ama saldırı başarısızlıkla son bulmuştu. Sadık asker de kalbine yakın bir bölgeden göğsüne giren bir mızrakla öldürülmüştü. "Sevgili Lord'umu yalnız bırakmamalıyım, onunla kalmalıyım. Görev yerimi terk etmemeliyim," diye sayıklayarak ıstırap içinde ölmüştü. Asker bedenini terk ederken, ruhu ruh alemine hiç gitmemişti ve ayrıldığı bedenın üzerinde dolanıp durmuştu: "Lordumu yalnız bırakmamalıyım," diye tekrarlayıp durmuştu. Bu karmaşa halinde, sadık askerin ruhu öldüğünü fark etmemişti.

Öncelikle, askerin ruhuna gerçekten de öldüğünü hatırlattım. Sonra Carmella'ya üç temel soruyu yönelttim: "Bedeninde o ömürden beri taşıdığın bir ağrı var mı?" "Ne hissediyorsun?" ve, "ne düşünüyorsun?" Askerin kalbindeki mızrağı fark etti. Bir ruhsal yardımcının o mızrağı çekip aldığını hayal etmesini istedim. Carmella ağlamaya başladı. Kalp bölgesindeki müt-hiş fiziksel ağrıların, askerin çok değer verdiği komutanını kaybetmekten dolayı hissettiği duygusal ıstırapla birleşmişti. Zihinsel seviyede, "Lord'umla birlikte olmalıyım," şeklindeki düşünceler ruhunu savaş meydanındaki ölüm anını düşsel olarak tekrarlamaya hapsedmişti. Takıntılı bir biçimde, "Görev yerimi terk etmemeliyim," diye tekrarlayıp durduğu için yerinden kımıldayamamıştı. Sonunda onu ruh dünyasına gidip lordunu bulmaya ve onunla karşılaşmaya ikna ettim. Bunu yaparken, dördüncü soruyu yanıtlayabildi: "Kiminle yarıda

kalmış bir işin var?” Böylece, spiritüel alandaki bu kopmuş bağın karmik yarasını iyileştirebildi. Çok sevdiği komutanının tekrar hizmetine girdiğini görünce çok sevindi. Carmella bu adamın, şimdiki yaşamındaki akıl hocası olduğunu fark etti.

Bu tür bir üzüntünün yükünden kurtulduktan sonra, Carmella kalp bölgesinde büyük bir rahatlama hissetti. Birkaç ay sonra, beni arayarak kalp hırıltısı yüzünden aldığı ilaçları bıraktığını söyledi. Hatta öyküsünü yerel bir dergiye bile yazdı.

RUHLARIMIZI BÜTÜNLEŞTİRMEK

*Sayırsız yaşam vardır içimizde,
Kimin düşünüp hissettiğini bilemem
Düşünüp hissettiğimde.
Ben yalnızca bir sahneyim,
Üzerinde düşünölüp hissedilen.
Birden fazla ruhum var.
Kendimden daha çok Ben var bende.*

Fernando Pessoa

*Yoğun ve anlayışlı bir biçimde hayal edebilmeli insan, yüce
bir insan olabilmek için;
Kendini karşısındakinin yerine koyabilmeli ve birçok insanla
empati kurabilmeli;
İnsanların acıları ve zevkleri onun kendi acısı ve zevki
olabilmeli.*

Percy Bysshe Shelley

RUHUN BİRÇOK MASKESİ

Geçmiş yaşamlarla çalıştıkça, kendi içimizde birçok karakter barındırdığımızı daha net görebiliriz. Jungçu bir yazar olan Jolande Jacobi, bu kişilikleri “ruhun maskeleri” olarak adlan-

dırır. Tam olarak insan olabilmek için görkemli ve destansı yüksekliklerden ahlaksızlığın en dibine uzanabilen doğamızın aşırı uçlarını fark etmek ve hatta deneyimlemek gerekir.

Ahlaki ve ruhsal olarak gelişmek için içimizdeki kahramanı ve kötüyü, ahlaksızı ve azizi görmeliyiz; hem yaratıcı hem de yıkıcının, hem tiran hem de mağdurun ruhumuzun repertuannın bir parçası olduğunu anlamalıyız. Kendi gölgemizi görmeyi öğrenmeliyiz. Carl Jung'un söylediği gibi, "Işıktan varlıkları imgeleyerek değil, karanlığı şuura çıkararak aydınlanabiliriz."

Geçmiş yaşam araştırmalarımız zorlu bir geçmiş yaşamı, bir gölge yaşamı açığa çıkardığında onu reddetmek ya da bastırmak isteyebiliriz, özellikle de kendimiz hakkında sahip olduğumuz daha tercih edilebilir imgeyle uyuşmadığında bunu yaparız. Ama bu rahatsız edici "öteki" ile yaşamının bir yolunu bulabilirsek, içimizde karşıt kişilikler arasında bir tür yaratıcı gerilim ortaya çıkar. William Blake'in yazdığı gibi, "Karşıtlıklar olmadan, ilerleme olmaz." Aynı şey ruh için de geçerlidir: bu gerilim acı verici olabileceği gibi, ruhun daha yüksek sevgi ve şefkat potansiyeline erişebileceği bir spritüel dinamiği de harekete geçirir.

Kendi geçmiş yaşam öykülerini kaydedip incelemeye başladığınıza göre, bir yaşamın temasının başka bir yaşamda psikolojik karşıtlarıyla dolu bir öyküde kendini tersine çevirdiğini görebilirsiniz. Örneğin, bir geçmiş yaşamınızda kendinizi acımasız savaşçıların yakıp yıktığı bir köydeki köylü olarak görürken, bir başka geçmiş yaşamda kendinizi istila eden, tecavüz eden ve yakıp yıkan acımasız bir istilacı olarak

görebilirsiniz. Sanki ruhunuz üstlendiği rolleri tersine çevirerek güçsüz bir kurbandan, güçlü bir saldırgana dönüşmüştür.

Çalışma arkadaşlarımla birlikte kaydettiğimiz tüm regresyon vakalarında, arşetipal komplekslerin -bu örnekte, iktidarın- iki kutbunun gerçekten de bu şekilde tam tersine döndüğü, yaşamlar arasında tıpkı bir sarkaç gibi bir uçtan diğer uca sallandığı sonucuna ulaştık. Bu eylem ve tepki dinamiği, elbette ki Doğu öğretilerinin *karma* olarak adlandırdığı şeydir. Geçmiş yaşamlarımızı hatırlarken, bugün taşıdığımız karmanın aslında geçmişte olduğu ve çeşitli yaşamlar aracılığıyla aktarıldığını ilk elden deneyimleriz. Örneğin, bugünkü yaşamımızda çektiğimiz maddi güçlüklerin, çok paraya sahip olduğumuz ve, “Asla bu kadar param olmamalıydı! Para beni mutlu etmedi!” diyerek kendimizi suçlayarak öldüğümüz bir yaşamdan kaynaklandığını görebiliriz.

KOLONİ VALİSİNDEN KÖYLÜYE

Asa ve taç

Devrilmeli

Ve tozun içinde eşit kılınmalı

Eğri büğrü tırpan ve kürekle.

James Shirley

Guy bir regresyon çalışmasında ruhtaki çatışmayı temsil eden aşırı uçların birbirini izleyen ömürlerde tezahür edişinin ve birbirlerini telafi edişlerinin (ya da aşırı derecede telafi etmesinin) tipik bir örneğiydi. Şu anki yaşamında son derece kibirli

biri olan Guy, yıllarca çalıştığı şirkette çok yüksek kademelere yükselememişti. Görev verilse, şirketi nasıl yönetebileceğine dair görkemli -ama pratik olmayan- vizyonlarına rağmen sorumsuzca engellenmişti.

Guy önemli regresyon seanslarının birinde, Roma İmparatorluğu zamanında İspanya Valisi olduğunu gördü, İspanya'yı Romalılar adına yöneten bir diktatördü. Tüm bölgeye hükmetmiş ve yalnızca Roma imparatoruna hesap vermişti. Guy'ın o yaşamında bir haşmet ve büyüklük hissi vardı. Fiziksel olarak iri yapılı bir adamdı ve muazzam bir gücü vardı. Binlerce hizmetkarı, askeri bölükleri ve tüm siyasi yapı onun hizmetindeydi. Ama hatırladığı bir sonraki yaşamında, kendini Orta Çağ Hollanda'sında bir köylü olarak gördü. On metre karelik küçük bir toprak parçasında kurulu minicik bir barakada yaşıyordu. Bütün yaşamını küçük köyünde geçirmişti. En kötü koşullar altında yaşam mücadelesi vermişti. Birkaç tavuğu ve bir de domuzu vardı. Uçsuz bucaksız toprakların hakimiyeti ve hükümdarlığı gibi bir aşırı uçtan, kısıtlama ve sınırlandırmanın karşıt ucuna geçmişti. Guy'ın ruhunun, alçakgönüllülük konusundaki uzun bir dersin parçası olarak bu karşıtlıkları deneyimlemesi gerekiyordu.

Vaka dosyalarındaki diğer öyküler de aynı dinamiğin etkili olduğunu göstermektedir:

- Ramona bir savaş meydanında askerlerin tecavüzüne uğradığı acılı bir geçmiş yaşam deneyimi hatırlamıştı. Güçsüzdü ve aşağılanmıştı. Çok öfkeli bir biçimde ölmüştü. Ölüm anında, "Bana bunların yapılmasına bir daha asla izin vermeyeceğim. Onları öldüreceğim," diye düşünmüştü. Hatırladığı bir sonraki geçmiş ya-

şamında, kendini asker kıyafetleri kuşanmış ve zırha bürünmüş bir halde gördü. Kuzey Avrupa'daki köyleri istila edip insanları öldüren ve kadınlara tecavüz eden bir Viking savaşçısıydı. Kurbandan zalime dönüşmüştü ve bunun bir daha asla kendisinin -en azından Viking'in- başına gelmeyeceğini garanti etmişti. Bu değişikliği fark ettiğinde, bugünkü yaşamında erkeklere neden öfke duyduğunu ve bedenini ne kadar ciddi savunduğunu -zırha büründüğünü- anladı.

- Dagoberto kendini Engizisyon mahkemelerinde kafir olarak aşağılanan ve işkenceyle öldürülen bir Yahudi kurban olarak gördü. Bir sonraki geçmiş yaşamında, küçük bir Alman kasabasında güçlü bir hakim olarak geri döndüğünü gördü. İnsanları ölümle cezalandıran, işkenceye maruz bırakan ve acımasız cezalar veren bir hakimdi. Bu değişiklik, onun günümüzde kötü muameleye maruz bırakılan tüm kurbanlara neden bu kadar derin bir şefkat beslediğini görmesini sağladı. Ayrıca şu anki kişiliğindeki yargılayıcı tarafı -örneğin, İsrail'de Yahudilerin ölümüne neden olan Arap intihar bombacıları karşısındaki tavrını- fark etti.
- Bu yaşamda kısa bir süre önce açık kalp ameliyatı geçiren Helga bir geçmiş yaşamında kendini Güney Amerika kültüründe bir rahip olarak gördü. Asıl işi çocukları kurban etmektir ve bunu çocukların kalplerini kesip çıkararak yapıyordu. Bunun kendi ameliyatıyla kaçınılmaz bağlantısı, bir katarsis yaşamasına neden oldu. Helga rahibin yaşamından dolayı büyük bir suçluluk hissini şuur dışı bir biçimde taşıdığını ve çocuk hastanesinde hemşire olarak çalışır-

ken hasta ve ölmek üzere olan çocuklar için yaptığı tüm fedakarlıklara rağmen, asla içinin huzur bulmadığını fark etti. Aslında aşırı çalıştığı için kalbi yorulmuş ve sonrasında iyileşmesinin yolunu açan süreci hızlandırmıştı.

RUHUNUZUN KUTUPLARINI KEŞFETMEK

Karşıt sizin iyiliğinizidir.

Herakleitos

CD'deki bir sonraki alıştırma kendi derin ruh geçmişinizdeki geçmiş yaşam kutuplarının bazılarını keşfetme fırsatı sunacaktır. Daha önce eriştiğiniz yaşamlardan biriyle başlayacaksınız ve ardından onun karşıtını temsil eden bir yaşamı görmeye yönlendirileceksiniz. Bu nedenle, zaten acılarla dolu bir yaşam gördüyseniz, muhtemelen daha iyi bir yaşamı deneyimleyeceksiniz. Ama zaten sade ve huzurlu bir yaşam gördüyseniz, alıştırma sizi daha karmaşık ve muhtemelen daha zorlu bir yaşama yönlendirecektir. Karşıtlarla yapılan bu çalışma Jung'un karşıt kişiliğin, yani gölge kişiliğin açığa çıkarılması gerektiği fikriyle örtüşmektedir. Bir gölge yaşama bakmak her zaman kolay değildir. Bunlar kötü şeyler yaptığımız ve kendimizi değersiz hissettiğimiz ya da suçluluk duyduğumuz yaşamlardır. Ama bunu başarabilirseniz, kesinlikle iyileştirici olacaktır. Bu, karanlıkta gizlenmiş ama istediğiniz takdirde açığa çıkarabileceğiniz bir parçanızı bulmak gibidir.

5. ALIŞTIRMA: GEÇMİŞ YAŞAMLARI DENGEELEMEK

Bu alıştırmada, daha önce bir geçmiş yaşama giden yolunuzu keşfettiğiniz ya da bir öyküyü inceleyip o yaşamdaki olayların

birçoğunu ve bunların sizi nasıl yönlendirdiğini anladığımız alıştırmaların birini hatırlamaya yönlendirileceksiniz. Bu geçmiş yaşamda nasıl öldüğünüzü ve öteki tarafa, bardoya geçişinizi de hatırlayacaksınız.

Yarıda kalan işleri tamamlamak, belirli düşünceleri ya da hisleri ifade etmek ve süptil bedeninizdeki çeşitli yaraları iyileştirmek için o yaşamda tanıdığınız insanların ruhlarıyla konuşmanız gerekebileceğini hatırlayacaksınız. Daha sonra yaşamı kısaca gözden geçirip bardo perspektifinden onun asıl temasını göreceksiniz. Son olarak, çok farklı bir yaşama -bir karşıt yaşama- gidip ruhunuzun bu temayı nasıl tersine çevirdiğini görmeniz için size tavsiyeler sunulacak.

Daha önceki tüm alıştırmalarda olduğu gibi, dilerseniz kulaklarınızı takın ve yolculuğunuzu veya aldığınız mesajları kaydetmek için bir defter, kalem ve çizim malzemelerini yanınızda bulundurun. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir yere çekilin, tıpkı meditasyon için yaptığınız gibi ve kitabınızdaki CD'nin 5. bölümünü dinleyin.

GEÇMİŞ YAŞAM KİŞİLİKLERİNİZİ BÜTÜNLEŞTİRMEK VE İYİLEŞTİRMEK

Kalbin çöllerinde

Şifa kaynağı başlasın çağıldamaya.

W. H. Auden

Karşıt yaşam öykülerini bardoda gözden geçirerek ya da bir süre üzerlerinde düşünerek bütünleştirmeye başladığımızda, önemli bir spritüel çalışmaya başlarız. Ruhun geçmiş yaşamda ya da ölümden yarıda kalan parçasını şuura taşıyarak, ona taze

enerji aşılarız ve böylece yaşamı daha yeni ve daha bilgece bir perspektifle kucaklarız. Ruhun yaralanan parçası iyileştirilir; kayıp, yitik parça bulunur. Geçmiş yaşamı hatırlama pratiğimiz geliştikçe, yolculuğun farklı aşamalarında farklı seviyeleri keşfedebiliriz. Bu çalışma uzun yıllara yayılabilir ve Jung'un ifadesiyle *opus magnum*, yani ruhun gerçek simyasal dönüşümü haline gelebilir.

Enerjik seviyede, geçmiş yaşamlarınızı hatırlarken ortaya çıkan duygular ve duyumlarla derinden temas kurabilirsek, süptil bedendeki duygusal ve fiziksel enerjileri tekrar dengeye kavuşturabiliriz. Geçmiş yaşam yaraları üzerinde çalışarak ve şimdiki bedenlerimizde çeşitli bölgelerde kilitlenen hatıraları çözerek, süptil bedenlerimizde güçlü enerji "akışlarının" oluşmasını sağlayabiliriz. Geçmiş yaşamlardan taşıdığımız ve şimdiki yaşamımızla hiçbir ilgisi bulunmayan fiziksel ve duygusal yüklerden kurtulduğumuzda, kronik gerginlik bölgelerini çözebiliriz. Geçmiş yaşamdaki ihanet ya da istismar yüzünden, kendimizi bir başkasına serbestçe ve tutkuyla verebilme yeteneğimizi engelleyen eski ıstırap ve rahatsızlıklarımızdan kurtulduğumuzda, bloke edilen libido tekrar eskisi gibi doğal olarak akmaya başlayabilir.

Psikolojik seviyede, geçmiş yaşamlardan taşıdığımız kendini suçlama, kendini sınırlandırma, intikam, utanç veya kendini eleştirme motiflerini fark ettiğimizde aynı ölçüde önemli bir iyileşme gerçekleşir. Bu motiflerin acı dolu yaşamlardan -dehşet verici şeyler yaptığımız, utanç verici kararlar aldığımız ve dostlarımızın güvenini boşa çıkardığımız yaşamlardan- ıstırap verici ama son derece insani tepkiler olduklarını anlarız. Bu öykülerle dürüstçe ve açık bir biçimde yüzleştirdiğimizde, bun-

ların hangi insani koşullar içinde şekillendiğini görerek, daha merhametli bir biçimde yaklaşp etkilerinden kurtulabiliriz. Geçmiş yaşamlarımızın geçmişte kaldığının farkına varırız. Bunu yalnızca başkalarını değil, nihayetinde kendimizi de bağışlamak için yaptığımızı görürüz.

Tibetli bilgelerin her zaman söylediği gibi, şuurlu ölüm süreci ruhlarımızda en derinlere gömülen negatif karmik motiflerden kurtulmamız için en iyi fırsatı sunar. Ölümden bardoya adım atarken kurtulabildiğimiz her şeyi ardımızda bırakırız, bunları aktarmayız. Aynı biçimde, geçmiş yaşamlardaki ölüm hatıraları üzerinde yeniden çalışarak, karmik düzlemden bu psişik kalıntıları silmek için ikinci bir şansa kavuşuruz. Sogyal Rinpoche doğum ve ölümün bir tek döngüsel süreç olduğunu ve Evrensel Zihnin sonsuz dönüşümlerinin bir parçası olduğunu öğretir. Bunu anladığımızda -ve Shelley'in ifadesiyle- ruhumuzun geçmişini *"yoğun ve anlayışlı bir biçimde"* hatırladığımızda daha alçak, suçluluk yüklü doğamızın negatif kalıntılarının sürekli çağıldayan ırmağın sularına karışmasına izin vermeye başlayabiliriz. Bu arınma süreci sayesinde, ömürler boyunca taşıdığımız karmik kalıntılar ve psişik birikintileri temizleriz ve böylelikle enerji alanlarımız daha hafif ve daha az yoğun hale gelir.

Büyük öğretmenler, bu yaşamda ve birçok yaşam boyunca kişiliğin tüm işlerine bağlılığımızdan feragat edersek, egomuzun tüm felç edici saplantılarından ve yanılgılarından sıyrılacağını öğretir. Bu tür bir "kendi kendini sıfırlama"ya, -mistiklerin söylediği gibi- ruhun Kutsal'ı öğrenmek için yaptığı nihai yolculuğun başlangıcına işaret eder. İşte bu sayede, geçmiş yaşamlarımızdan taşıdığımız tüm bu karakterlerin ve

öykülerin drama son bulduğunda çıkarılıp atılan ruhun maskeleri olduğunu fark ederiz. Bunu gördüğümüzde, Mevlana'nın söylediğini yapmaya hazır oluruz:

*Kalbindeki tüm yüzlerden vazgeç ki
Bir yüzü olmayan Yüz sana gelebilsin.*

REENKARNASYONUN GİZEMLİ TARİHİ

*Beden nasıl eskimiş giysileri çıkarıp atarsa,
Bedenin içindeki sakın de eskimiş bedenleri çıkarıp atar
Ve yeni giysiler gibi yeni bedenler kuşanır.*

Bhagavad Gita II

Kısa bir süre önce, bir arabanın çamurluğuna yapıştırılmış bir çıkartma gördüm: “Reenkarnasyon bir gün geri gelecek.” Amerika Birleşik Devletleri’ndeki bilimsel yapının, kendimizin ötesindeki gerçekliklerin ipuçlarını arayan regresyon terapisi, parapsikoloji ve bedendişi deneyimlerden çocukların kendiliğinden geçmiş yaşam hatıralarına kadar çok geniş bir alana yayılan paranormal fenomen araştırmaları gibi birçok çalışmayı marjinal kabul etmesi üzücü bir durumdur. Hakim psikoloji bu türden dar bir protokole hapsolarak, George Orwell’in unutulmaz ifadesinde olduğu gibi “ruhlarımız için savaşılan küçük, kokuşmuş inanışlardan” biri haline gelme riskini almaktadır. Neyse ki eğitim verdiğim birçok ülkede kamuoyu akademisyenlerden çok daha ileride. Neredeyse herkes reenkarnasyon doktrini hakkında fikir sahibi ve son anketler, Hristiyan kiliselerin birçoğu bunu reddetse de neredeyse üç Amerikalıdan birinin reenkarnasyona inandığını gösteriyor.

Son yıllarda geçmiş yaşamları şimdiki şuura taşıyan birçok etki olmuştur. Örneğin, Edgar Cayce'nin okumalarından derlenen kitapları Amerika'da şaşırtıcı bir biçimde etkili olmuştur ve geçmiş yaşamların hastalıklara, duygusal güçlüklerle, ilişkisel güçlüklerle vs. katkıda bulunabileceği fikri rağbet görmeye başlamıştır ("Şaşırtıcı bir biçimde" ifadesini özellikle kullanıyorum çünkü Cayce'nin köktenci Hristiyan şuurlu kişiliği başlangıçta geçmiş yaşamlara inanmasa da binlerce geçmiş yaşam okumasını aktarmıştır!). Cayce sayesinde birçok insan ruhun geçmişinden iyi veya kötü davranışların spiritüel yansıması olarak karma fikrini anlamaktadır. Bazıları da yoga yaparak ya da şakralar, süptil bedenler ve enerji tıbbı hakkında Caroline Myss ve Barbara Brennan gibi yazarların popüler kitaplarını okuyarak reenkarnasyon fikrini merkez alan Hindu öğretileriyle tanışmıştır. Ünlü Hindu metni Bhagavad Gita bugün neredeyse her kitapevinde satılmaktadır.

En çok satan yazarlar listesinde Papa'nın yanında, Dalai Lama'yı göreceği kimin aklına gelirdi? Tibetli Budist Lamaların Amerika'da ve tüm dünyada saygın bir mevcudiyet oluşturmaları Batı toplumunun spiritüel manzarasını kesin olarak değiştirmiştir. Amerikalı küçük bir çocuğun bedeninde yeniden doğan Tibetli bir lamanın öyküsünü anlatan *Küçük Buda* gibi bir filmin çekilmesi bundan bir nesil önce Hollywood'da hayal bile edilemezdi ama artık büyük bir takdir topluyor. Richard Gere gibi bir aktör Budizme duyduğu yakınlığı açıkça dile getirmekten çekinmiyor. Ben de dahil birçok insan meditasyon yapıyoruz ve antik bilgeliğin bu güçlü temsilcilerini tanıdıktan sonra yaşam stillerini kökten değiştiriyor.

REENKARNASYONA KİM İNANIR?

“Kim inanmaz?” daha doğru bir soru olabilir. Reenkarnasyona karşı tutumumuzun değişmesi, bir ölçüde Doğu’nun geleneksel öğretmenleri ve öğretilerinin etkisiyle gerçekleşmiştir ama yüz-yıllar geçtikçe Batı da kendi seçkin inananlarını çıkarmıştır. Şu güzel örneği sizlerle paylaşmak istiyorum:

*Yayıncı B. Franklin’in bedeni,
İç sayfaları yırtılmış
Harfleri ve yaldızları dökülmüş
Eski bir kitap kapağı gibi
Burada yatıyor,
Kurtlara yem oluyor.
Ama Eser kaybolmayacak,
Çünkü onun inandığı gibi
Yazarı tarafından
Gözden geçirilip düzeltilmiş olarak
Yeni ve daha zarif bir baskıyla
Bir kez daha
Ortaya çıkacak.*

Benjamin Franklin’in kendisi için yirmi bir yaşındayken yazdığı söylenen bu zarif mezar kitabesi mezarında hiç kullanılmadı ama reenkarnasyon fikrinin şimdiye kadar kaleme alınmış en özlü ve unutulmaz özetlerinden biri olarak tarihe geçmiştir. Franklin bunu yarım ağızla da söylememişti. Seksen sekiz yaşındayken, bir arkadaşına şöyle yazdı: “Ölümün de uyku kadar

vazgeçilmez olduğunu düşünüyorum. Sabahleyin tazelenmiş bir biçimde uyanacağız.”

Franklin ruhun ölümden sonra varlığını sürdürmekle kalmayıp ayrıca yeni bir bedende döndüğüne veya dünya üzerinde daha önce yaşanmış yaşamı düzelttiğine de inanan tek ünlü Batılı değildir. Bu inancın kanıtı yüzyıllar boyunca şairlerin, yazarların ve felsefecilerin yazılarında bulunabilir: Dante Alighieri, Marsilio Ficino, Paracelsus, Willam Shakespeare, Johann Wolfgang von Goethe, William Wordsworth, Emanuel Swedenborg, David Hume, Arthur Schopenhauer, George Sand, Walter Scott, Victor Hugo, Ralph Waldo Emerson, Richard Wagner, Walt Whitman, Emily Dickinson, W. B. Yeats, Aldous Huxley, Somerset Maugham, D. H. Lawrence, Rainer Maria Rilke, Pearl S. Buck, Carl Jung, Winston Churchill, Norman Mailer ve Shirley MacLaine bunlardan birkaçıdır.

REENKARNASYON, HRİSTİYANLIK VE PAGANİZM

Reenkarnasyon Katolik Kilisesi ya da önemli Protestan kiliselerin hiçbiri tarafından resmi olarak onaylanmamıştır ama çağımızın ilk üç yüzyılında tomurcuklanan birçok Gnostik ve pagan gruplar arasında neredeyse evrensel bir inanış haline gelmiştir. Helen medeniyetinde birçok eğitimli Antik Yunanlı ve Romalı, özellikle Eleusis, Mithras, Dionysus ya da Osiris'in büyük gizem okullarına kabul edilenler buna bağlanmıştır. Orfeus'a özgü gizemlerin bir ürünü olan Pisagor kardeşliğinin öğretilerinde ve elbette ki Plato'nun ünlü Akademi'sinde öğrettiği doktrinlerde de buna rastlarız. Delphi'de bir rahip olan filozof ve inisiye Plutark ise şunları yazmıştır: “Ruhun yok edilemez olduğunu biliyoruz ve ruhun deneyimini kafesteki

bir kuşun yaşadıkları gibi düşünmeliyiz. Bir bedende uzun süre tutulursa ve her türden uğraşı ve uzun alışkanlıkların bir sonucu olarak bu yaşama alışır, doğumdan sonra tekrar bir bedene dönecektir ve bu dünyanın tutkuları ve değişiklikleri ile meşgul olmaya devam edecektir.”

Akademisyenler tarafından kökenleri halen tartışılmaya devam ededursun, günümüze ulaşan birçok Gnostik yazı, ruhun ölümden sonraki yolculuğu hakkındaki Budist ve Hindu öğretilerinde çarpıcı benzerliklere işaret eder. Bunun nedeni, hiç kuşku yok ki Büyük İskender’in fetihlerinin ardından Doğu ve Batı kültürleri arasında yüzyıllarca süren etkileşimdir (Örneğin, İskenderiye’de Budistlerin eğitim verdiği ve yogilerin Atina’ya kadar gittiği ve orada “jimno-fizikçi” olarak anıldıkları bilinmektedir).

M.S. 3. yüzyıldan önce pagan inanışlar ve ilk Hristiyanlık inanışları Roma İmparatorluğu’nda bir arada yaşıyordu ama imparator Constantine, Hristiyanlığı devletin dini olarak kabul edince, Gnostikler ve Gizem okulları zulüm gördü ve reenkarnasyon sapkınlık olarak görülmeye başlandı. Origen’in ruhun önceden var oluşu hakkındaki öğretileri imparator Justinian tarafından lanetlenince, reenkarnasyon 553 yılında Roma Kilisesinin anlayışından tamamen çıkarıldı. Bunun ardından, Kilise tarihinde neredeyse bin yıllık bir süre boyunca reenkarnasyona rastlanmadı. 12. ve 13. yüzyıllarda Kuzey İtalya ve Güney Fransa’da ortaya çıkan geç Gnostik bir grup olan Catharlar’ın öğretilerinin bir parçası olarak Avrupa’ya tekrar girdi. Ortodoksluğa bir tehdit olarak kabul edilen Catharlar, Engizisyon’u doğuran ünlü Abligensian Haçlı Seferi’nde Kilise tarafından acımasızca yok edildi (Bu dönem benim paralı

asker olduğum geçmiş yaşamda küçük ama yüz kızartıcı bir rol oynuyordu).

GİZLİ ÖĞRETİLER VE İNİSİYELER

Reenkarnasyon Doğu'da, Bizans imparatorluğu'nda Ortodoks Kilisesinin yükselişi sırasında belirli manastır örgütlerinde gizlice korunan Hermetik ve Platonik öğretilerinin içinde varlığını sürdürdü. Bu öğretiler yüzlerce kayıp elyazmasıyla birlikte, Cosimo de Medici'nin Plato Akademisini model alan Floransa'daki ünlü Akademisi için 15. yüzyılda koleksiyonlar toplandığında tekrar batıya geldi. Aralarında Plato'nun kayıp kitaplarının da bulunduğu eşsiz antik metinlerin yer aldığı bu kütüphane, Rönesansın entelektüel ve spiritüel temellerini attı.

Ama 16. ve 17. yüzyılın korku dolu yılları, Avrupa'daki din savaşları, birçok Hermetik öğretinin bir kez daha yeraltına çekilmesine neden oldu. Simyanın örtülü sembolizminde ve yalnızca inisiyelerin nüfuz edebileceği Gül-Haç alegorilerinde kendilerini dikkatlice gizlemişlerdir; reenkarnasyon ve daha birçok konuda bilgi sahibi olan bu tür inisiyelerden biri de William Shakespeare'di (Ressamlar Albrecht Durer, Sandro Botticelli ve Leonardo da Vinci, şair Edward Spenser ve İngiliz büyücü Dr. John Dee de bunların arasındadır).

Rönesanstan bu yana, rasyonalizmin ve erken bilimin yükselişiyle birlikte, Batı'nın psişesi bölünmeye başladı. Gittikçe daha çok sayıda rasyonalist felsefeci spiritüel her şeye batıl inanç olarak saldırdı. 18. yüzyılda John Locke zihnin doğum sırasında *tabula rasa*, yani boş levha olduğunu iddia etti. Bölüm 1'de gördüğümüz gibi, bu dogmayı temel alarak filizlenen psikoloji "bilimi" sonunda her türlü psişik kalıtım fikrini ya

da doğuştan gelen hatıralar veya alışkanlıkları dışlamaya ve ruhun antik felsefesinden damıtılan üç bin yıllık bilgeliği yok saymaya karar verdi (Bu doktrinin tüm Avrupa’da tanınmaya başladığı ve Avrupalıların sömürgeci saldırganlık, soykırım ve köleleştirme gibi çirkin eylemlerden uzaklaşmaya çalıştığı bir dönemde bunların yaşanması belki de bir tesadüf değildir).

ROMANTİKLERİN MİRASI

Kendi alanında ulaştığı başarıların kesinlikle küçümsenmemesi gereken bilimsel rasyonalizmin gelişimiyle yan yana, büyük Aydınlanmacı ruh araştırmacılarının da ortaya çıktığını görürüz: Emanuel Swedenborg, Franz Anton Mesmer, Johann Wolfgang von Goethe ve Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling. Bunları da Harold Bloom’un ifadeleriyle Romantik hareketin “vizyoner topluluğu” takip eder: William Blake, Samuel Taylor Coleridge, Percy Bysshe Shelley, John Keats ve William Wordsworth. Locke’un *tabula rasasından* bir nesil sonra, Wordsworth ruhun “sonsuz dönüşünü” en iyi şekilde doğrulayan bir şiir kaleme almıştır:

*Doğumumuz uyku ve unutmaktan başka bir şey değildir;
Bizimle doğan ruh, yaşamımızın yıldızı,
Başka bir yerdendir,
Ve uzaklardan gelmiştir;
Bildiği her şeyi unutmaz,
Çırılçıplak da değildir,
Görkemli bulutların peşine takılıp,
Yuvamız olan Tanrı’dan geliriz.*

Gerçekten de 19. yüzyıl filozoflarının *şuurdışı* olarak adlandırmaya başladığı daha derin ruh araştırmaları, Romantik şairlerin tüm Avrupa'da ilan ettiği ve daha sonra New England'daki Transandantalistlerin geliştirdiği bu "alternatif" (aslında Neoplatonik) ruh felsefesinden ilham almıştır. Hristiyan psişe kavramının Freiderich Nietzsche tarafından parçalara ayrılması ve Arthur Schopenhauer'in kutsal İrade (Hindu *Upanişadlar* kavramından türetilen) anlayışı tarafından alevlendirilen bu zengin gelenek, bizi doğruca Sigmund Freud, Carl Jung ve psikoanalitik harekete -modern dünyada ruhun gerçek bilimine en yakın harekete- götürür.

DAİMİ SORULAR

Nereden geliyoruz? Neyiz? Nereye gidiyoruz?

Paul Gauguin

Hakim psikoloji anlayışı, gittikçe daha tutucu olan tarihinin çeşitli noktalarında, tıpkı erken dönemde Kilisenin muhalifleri aforoz etme konusunda sergilediği gayretkeşlik içinde, ruhu bir kenara atmıştır, spiritüel ve psişik deneyimleri bir kenara atmıştır ve hatta günümüzde bile araştırmaların önünü tıkayan amansız Davranışçı hareketin etkisiyle, sübjektif deneyimin kişisel şahitliğini bir kenara atma noktasına gelmiştir.

Bugüne kadar, Freudçu psikanalistler birçok üniversitede muhalif konumdadır ve Jung sadece radikal kurumlarda öğretilmektedir. Yine de ruhun deneyiminin bilgi havuzu olarak *şuurdışı* zihin fikrinin, halen çok canlı olduğunu görmek için uzaklara bakmamıza gerek yok. Spiritüel yazar Thomas

Moore'un büyük akıl hocası James Hillman'dan da ilham alarak yazdığı *Care of the Soul* kitabı sayesinde, ruh hakkında artık daha açık bir biçimde konuşabiliyoruz. "Değişmiş şuur durumları" (Charles Tart) kavramının değerini teslim eden kişilikötesi psikoloji, meditasyonun açık faydaları, spiritüel evrimin arkasındaki "şuur spektrumu" (Ken Wilber), ruhun doğumdan önceki hatıraları (Stanislav Grof), şamanın psişik yolculukları (Michael Harner) ve imgelemenin iyileştirici gücü (Joan Borysenko) sayesinde ne dar ne de dogmatik olan bir bilimin gelişmekte olduğunu görmekten mutluluk duyabiliriz.

Benim yazarken ilham aldığım gelenekler bunlardır. Düşünce yapım ve on yıllara yayılan uygulamaların bunlardan etkilenmiştir. Jung ve kişilikötesi psikolojiyi savunanlarla birlikte, yalnızca psişenin dinsel boyutunu inceleyerek varlığımızın en büyük gizemlerini layıkıyla takdir edebileceğimize inanıyorum. Sınırlı insan kişiliklerimizi çok aşan ruhun başlangıçtan beri var olan gerçekliğini kabul ettikten sonra, insanların zihnini her zaman meşgul etmiş olan *Nereden geliyoruz? Neyiz? Nereye gidiyoruz?* sorularına yanıt verebiliriz.

YAZAR HAKKINDA

Dr. Roger Woolger, Oxford Üniversitesi ve Londra Üniversitesinde psikoloji, din ve felsefe eğitimleri almış bir Jungçu analist, geçmiş yaşam terapisti ve öğretim görevlisidir. Zürih'teki C. G. Jung Enstitüsünde analist olarak eğitim görmüştür. Dr. Woolger, Vassar Koleji, Vermont Üniversitesi ve Montreal'deki Concordia Üniversitesi'nde misafir öğretim görevlisi olarak hizmet vermiştir. *Other Lives, Other Selves* ve *The Goddess Within* adlı kitapların yazarıdır.

Alıştırma
CD'si
ile birlikte



Geçmiş Yaşamlarınızı iyileştirmek

GEÇMİŞ YAŞAM HATIRALARINIZI İNCELEMELER İÇİN ARAŞTIRMALARA DAYALI UYGULAMALAR

Dr. Roger Woolger karşılaştığı binlerce vakada, geçmiş yaşam terapisinin gizemli ve açıklanamayan semptomları iyileştirmedeki gücüne tanıklık etmiştir.

Dr. Woolger'ın söylediği gibi, "Şimdiki yaşamın ötesindeki asıl neden iyileştirilince, tedavisi imkansız denilen birçok depresyon, fobi, anksiyete ve fiziksel hastalık kesin çözüme ulaştırılır." Dr. Woolger bu kitapta kendi geçmiş yaşam hatıralarınızı keşfetmeniz ve bugünkü sağlığınızı ve mutluluğunuzu kesinlikle etkileyebilecek duygusal engelleri aşmak için güvenli ve etkili Derin Hafıza Prosesi yöntemini nasıl kullanabileceğinizi adım adım anlatıyor. Dr. Woolger'la birlikte;

- ❖ Geçmiş yaşam travmalarının temel işaretlerini ve semptomlarını,
- ❖ Geçmiş yaşam hatıralarından bugünkü yaşamınızın anlamına ilişkin kavrayışlar edinmeyi,
- ❖ Dünyanın değişik yerlerinden karma, reenkarnasyon ve geçmiş yaşam fenomeni üzerine vaka incelemelerini ve araştırmalarını,
- ❖ Öfke, utanç, kendini eleştirme ve sınırlayıcı inançlardan kurtulmak için beş yönlendirmeli geçmiş yaşam regresyonu alıştırmasını keşfetmeye hazırlanın!

"Kişisel ve spiritüel gelişimin büyük yolunda ilerleyen herkes, Roger Woolger'ın geçmiş yaşam terapisinin bilgece ve etkili yaklaşımından faydalanacaktır."
İngiltere'nin önde gelen holistik eğitimcilerinden Dr. William Bloom



ISBN: 978-975-6377-42-0

