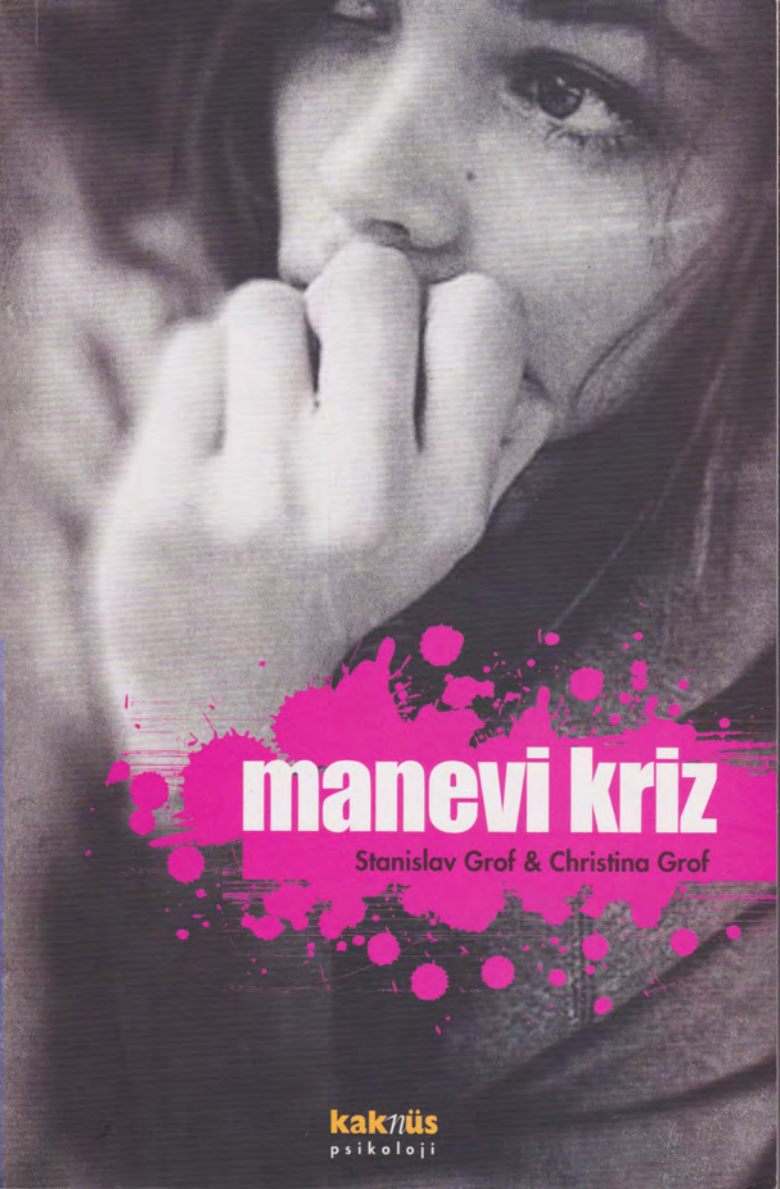

manevi kriz
Stanislav Grof & Christina Grof
kaknüs
psikoloji

STANISLAV GROF

Dr. Stanislav Grof değişik bilinç hâlleri (DBH) üzerine otuz yılı aşkın bir süredir araştırmalar yapan bir psikiyatristtir. Grof, tıp doktoru unvanını Prag'daki Charles Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, psikiyatri alanında kazandı. Prag'da bulunan Psikiyatrik Araştırmalar Enstitüsü'nde, psikedelik ilaç terapisinin potansiyellerini araştıran programın yürütücülüğünü üstlendi. Bu konu üzerine yazdığı teziyle, Çekoslovak Tıp Akademisi'nden doktora derecesini almaya hak kazandı.

Stanislav, 1967'de araştırmalar yapmak ve mesleğini sürdürmek üzere ABD'deki Johns Hopkins Üniversitesi'ne davet edildi. Aynı zamanda Maryland, Baltimore'da bulunan Spring Grove Hastanesi'nde psikedelikler üzerine yaptığı çalışmaları sürdürdü. Aynı yıl, Henry Phipps Kliniği'nde psikiyatri doçenti sıfatıyla görev yapmaya başladı. Kurduğu araştırma biriminde, nevrotiklerin, uyuşturucu bağımlılarının ve ölümcül kanser hastalarının psikedeliklerle sağaltımının değeri ve yararı sistemli bir biçimde incelendi.

Stanislav, benötesi psikolojisinin kurucularından ve belli başlı kuramcılarından biridir. Ayrıca Uluslararası Benötesi Derneği (International Transpersonal Association)'nin de kurucu başkanıdır. Bunun dışında, kendisi *Realms of the Human Unconscious* (*Bilinçdışı Alanı*), *The Human Encounter with Death* (*İnsanın Ölümle Yüzleşmesi*), *LSD Psychotherapy* (*LSD Psikoterapisi*), *Beyond the Brain* (*Beynin Ötesinde*) ve *The Adventure of Self-Discovery* (*İnsanın Kendini Keşfetme Serüveni*) adlı kitapların yazarıdır.

CHRISTINA GROF

Christina Grof'un sanat öğretmeni olarak devam eden kariyeri, doğum yaparken yaşadığı kuvvetli bir manevi deneyimle yarım kaldı. Bu deneyim Christina'nın, sonradan Kundalini uyanışının belirtileri olarak tanımlanacak olan, çalkantılarla dolu yıllar geçirmesine yol açtı.

Yaşadığı alışılmadık deneyimler Christina'nın ilgisini, değişik bilinç hâllerine ve benötesi psikolojisine yöneltmesine neden oldu. Eşi Stanislav Grof ile birlikte Holotropik Nefes Çalışması yöntemini geliştirdi. Christina bu çalışmanın haricinde eşiyle birlikte Boston, Melbourne, Bombay ve Kaliforniya'nın Santa Rosa şehirlerinde uluslararası benötesi konferansları düzenledi. Christina Grof, 1980 yılında, dönüşümsel krizler geçirmekte olanlara destek vermeyi amaçlayan ve hâlen uluslararası bir organizasyon olarak faaliyet gösteren Manevi Kriz Ağı (Spiritual Emergency Network)'nı kurdu. Kuzey ve Güney Amerika, Avrupa, Avustralya ve Asya'da atölye çalışmaları düzenledi. Ayrıca, kendisi, *Beyond Death* (*Ölümün Ötesinde*) adlı kitabın yazarlarından biridir.

kaknüs yayınları: 550
psikoloji: 25

ısbn: 978-975-256-343-8
yayıncı sertifika no: 11216
1. basım, istanbul, 2011

kitabın özgün adı: *spiritual emergency*
yazarı: stanislav grof ve christina grof
kitabın adı: *manevi kriz*
(kişisel dönüşüm buhranlarına bir bakış)
ingilizceden çeviren: ahu ayan
copyright© stanislav grof ve christina grof
türkçe yayın hakları© 2011, kaknüs yayınları

yayın yönetmeni: seda darcan çiftçi
editör yardımcısı: hande yavuz topaç
kapak düzeni: mehmed koçak
teknik hazırlık: mahmut ali akay
iç baskı: alemdar ofset
kapak baskı: milsan a.ş.
cilt: dilek mücellit

kaknüs yayınları
kızkulesi yayıncılık tanıtım hiz. san. ve tic. ltd. şti.
merkez: mimar sinan mah. selami ali efendi cad. no: 5 üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 492 59 74/75 faks: 334 61 48
www.kaknus.com.tr e-posta: **kitap@kaknus.com.tr**
dağıtım: çatalçeşme sk. defne han no: 27/3 cağaloğlu fatih, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 faks: 520 49 28
www.kaknus.com.tr e-posta: **satis@kaknus.com.tr**

Stanislav Grof ve Christina Grof

MANEVİ KRİZ

Kişisel Dönüşüm Buhranlarına Bir Bakış

Türkçesi:
Ahu AYAN

Bu kitabı, yolculuğumuzda bize rehberlik eden sevgili öğretmenlerimize, yıllar yılı öykülerini bizimle paylaşan yoldaşlarımıza, izlerini sürdüğümüz ve çizdikleri haritalarla yolumuzu bulduğumuz tüm zamanların manevi önderlerine saygıyla ithaf ediyoruz.

İçindekiler

Sunuş 7
Giriş 17

Birinci Bölüm
Meczupluk: Psikoloji, Maneviyat ve Psikoz

Manevi Kriz: Gelişimsel Krizleri Anlamak
Stanislav Grof - Christina Grof 31
Kendini Gerçekleştirme ve Psikolojik Rahatsızlıklar
Roberto Assagioli 65
Din ve Psikozla İlişkisi Bakımından Aşkın Deneyim
R.D. Laing 93

İkinci Bölüm
Manevi Kriz Çeşitleri

Manevi Kriz ve Yenilenme
John Weir Perry 113
Deliliğin Lütfa Dönüştüğü Bir Durum: Şamanizmin İlettikleri
Holger Kalweit 131

Kundalini: Klasik ve Klinik
Lee Sannella 159
Nefs Açılımının Zorlukları: Kişisel Bir Öykü
Anne Armstrong 173
Bir Dönüşüm Krizi Olarak UFO'larla Karşılaşma Deneyimi
Keith Thompson 189

Üçüncü Bölüm:
Fırtınalı Benlik Arayışları:
Maneviyat Yolcusunun Karşılaştığı Sorunlar

Manevi Uygulamalarda Ortaya Çıkan Engeller ve Ani Değişimler
Jack Kornfield 211
Maneviyat Yolunun Vaatleri ve Tehlikeleri
Ram Dass 261

Dördüncü Bölüm:
Manevi Kriz Hâlindeki İnsanlara Yardım Etmek

Manevi Krizlerde Destekleyici Çalışmalar
Christina Grof - Stanislav Grof 287
Ölüme Yaklaşma Deneyimi Yaşayan Kişilere Danışmanlık Etmek
Bruce Greyson - Barbara Harris 297
Kahraman'ın Yolculuğu: Sırrı Ritüele Dökmek
Paul Rebillot 315
Manevi Kriz Ağı (SEN)
Jeneane Prevatt - Russ Park 335
Son Söz: Manevi Kriz ve Küresel Kriz
Stanislav Grof - Christina Grof 345

Ek Bölüm:

Detaylı Bilgi İçin Önerilen Kaynaklar 351
Notlar ve Referanslar 359
Kaynakça 365

Sunuş

Materyalist, pozitivist değerler üzerine inşa edilen Batı medeniyeti ve bilimselliği, insanın manevi boyutunu ya yok saydı ya da küçümsedi. Çünkü insanın duygu ve hâlleri deney tüpüne sığmıyor, ölçülemiyordu. Bu durumda tüm sermayesi davranış, düşünce, duygu ve hâl olan psikoloji bilimi, materyalist paradigmanın varoşlarında kaldı ve üvey evlat muamelesi gördü. Gelişmesi için gerekli olan, insanlığın binlerce yıllık maneviyat birikiminden de istifade etme yolu, paradigmanın katı ve yobaz kurallarına hiç uymuyor, "aforoz" edilme tehlikesini beraberinde getiriyordu. Hiçbir bilimsel geçerliliği olmadığı hâlde, sırf materyalist dünya görüşüne uyuyor diye insan psikolojisi üzerine akıl almaz spekülasyonlar yapıldı. Böylece -bilimsel alandaiçinde yaşadığımız çağın belki de en büyük çelişkisi meydana çıktı. *Bozulan insan* (İngilizce "disordered" tabirinin Türkçeye çevirisi maalesef böyledir); kendi öz değerlerine inanmayan, güvenmeyen, dikey gelişim potansiyelini kavramayan, kısaca kim olduğunu bilmeyen ama yine de *ruhbilimci* olduğunu iddia eden psikolog ve psikiyatristler tarafından "tamir" edilmek istendi. Sanki karşımızda bir insan değil de, bir "buz dolabı" vardı.

Bu karamsar yaklaşım, sonuç olarak, biz terapistlerin insan karşısında şüpheci ve küçümseyici bir varoluşsal tavır takınmamıza neden oldu. Hakikatini bilmediğimiz, bize öğretildiği üzere; aslı kaos içinde, sapık, kötü, temelden yetersiz ve yeterli olma ümidi olmayan bir varlıkla karşı karşıyaydık. Modern psikoloji ve psikiyatri, biyolojik kökenli rahatsızlıklarda ilaç tadavisi ve psikoterapi yöntemleriyle yine de bazı geçici başarılar getirdi fakat buna rağmen, son analizde, kitlelerin nefs sağlığı (psikohijyen) gittikçe ifsâd oldu. Depresyon, kaygı, özseverlik ve bağımlılık küresel bir pandemi hâline dönüştü. Özellikle ergen ve gençlerde son 30 senede %90 oranlarında kaygı artışı izlendi. Materyalist, pozitivist, indirgeyici paradigmanın spesifik körlüğü, insanın çok katmanlı ontolojik potansiyelini ve bilinç yapısını anlamamakta ısrar etti ve günlük bilinç durumumuz, olabilecek tek bilinç boyutu olarak kabul edildi. Hâlbuki daha 20. asrın başlangıcında Amerikalı nefsbilimci William James şöyle diyordu:

> Bizim "normal" diye tanımladığımız, rasyonel, güncel, uyanıklık bilincimiz, olabilecek bilinç durumlarından sadece birisidir. Zar gibi ince bir sınırın arkasında tamamen değişik bilinç potansiyelleri yatar. Hayat boyu onların varlığını bilmeden yaşayabiliriz fakat uygun uyaran tatbik edildiğinde, bunlar bir çırpıda tamamen ortaya çıkarlar.

Tüm bu manevi iç âlemin mevcudiyetinden mahrum kalmış *modern ruhbilim*, kendi *normallik* ölçülerine sığmayan insan yaşantılarını bazen anormallik, bazen de *delilik* diye damgaladı.

Fakat 1960'larda Kaliforniya'da, Doğu âlemi ile medeniyetinin doruk noktasına erişmiş Batı dünyası arasında ilginç bir "buluşma/yeniden tanışma" yaşandı. Genç nesil Amerikalılar, gidişatın pek *tekin* olmadığını sezmişler ve alternatif arayışlara girmişlerdi. Bu "Yeni Çağ/New Age" dalgası tedrici olarak sa-

nat, kültür, edebiyat, mimari, çevrebilim, psikoloji, pedagoji, sosyoloji, hatta modern fizik bilimine bile yansıdı. Psikolojideki benötesi/*transpersonal* ekolü de bu akımın bir sonucu olarak meydana çıktı. '60'lı yılların arayışlarında, medeniyetler ön yargısız bir tarzda birbirleriyle temas ettiklerinde, bazı kültürlere has ve Batı bilimine göre patoloji/hastalık diye tanımlanması mümkün olmayan bazı özel "uç yaşantılar" müşahede edildi. A. Maslow, tüm insanlık âleminde var olan bu aşkınlık yaşantılarını, *Dinler, Değerler ve Uç Yaşantılar* adlı kitabında etraflıca anlattı. Mesela Şamanizmin hâlâ hüküm sürdüğü medeniyetlerde (Kore, Afrika, Kuzey Orta Asya) bir "Şamanik kriz" müşahede ediliyordu. Bu kriz baştan psikoza benzese de, zaman içerisinde izlendiğinde, bu kişilerin aslında rahatsızlıkları boyunca hiçbir zaman psikozun kaosuna düşmedikleri ve kendilerine has bilinçli veya bilinçdışı bir gizli mantık sistemi çerçevesinde, bir tür "gelişim krizinden" (*evolutionary crisis*) geçtikleri anlaşılıyordu. Tesadüfen o kişi (mesela Koreli genç bir üniversite öğrencisi) New York'ta eğitim görürken böyle bir krize girse, *State Psychiatric Hospital*'da, nöroleptiklerle "doyuncaya kadar/quantum satis" *tedavi*! edilecek ve *normalleştirilecekti*. Fazla uzağa gitmeye gerek yok, bizim dünyamızdaki İslami açıdan psikospiritüel kriz yaşayanlar ve meczublarımız için de aynı süreç geçerli olabilir. Yaşadığı huşu hâli çerçevesinde hareketsiz, donmuş gibi duran bir insanla karşılaştığımızda acaba bir katatoni mi izliyoruz? Veya yaşadığı vuslat coşkusu ile vecd (esrime) içinde dünyaya ve insanlara yaklaşan bir insan, sübmanik veya manik bir kriz mi geçiriyor? Yaşadığı bu olağanüstü hâli içine sindirmek için konuşmayan; uzlet, halvet, inziva arayan insan, ağır bir depresyon vakası mı sunuyor? Aslında benötesi psikolojisi çerçevesinde bu konular epeyce araştırılmış; mesela K. Wilber burada pre-rasyonel durumlar ile gerçek aşkınlık yaşantıları arasında bir ayrım yapıyor ve şöyle diyor:

(...) kişilik öncesi ve kişilik ötesi durumların ikisi de tanımları itibarıyla kişilik dışı olduklarından, özel eğitim görmemiş gözlemci için bu ikisi benzer, hatta aynı görülebilir.

Bu cümleyi, bizim dilimize çevirirsek ve "Yunusça (ks)" söylersek; *Bir Ben vardır bende benden içeru*'daki "Ben", rasyonel kategorilere sığmaz çünkü güncel benliğin yani "ben"in boyutları dışındadır. Ve bu "Ben"in davranış ve duyguları ilk bakışta delilik gibi görünse de aslında delilik değildir! Delilik, veliliğe benzer ama aynısı değildir. Kısaca Wilber, "ehil olmayan kişi delilik ile velilik arasında ayırım yapamaz" diyor.

Etnopsiko-sosyolojik araştırmalar yapıldıkça, insanoğlunun tarih boyunca bu tip sınır ötesi yaşantıları, daha yüksek bir varoluş konumuna geçmek için tüm medeniyetlerde yaşamış olduğu meydana çıktı.

Araştırmacılar konuya biraz daha dikkatlice bakınca, bu tip psikospritüel krizlerin, sadece belirli bazı toplumlara münhasır, insanlığın "arkaik/ilkel" tarihinden bugüne yansımış, modası geçmiş, anakronik yaşantılar olmadıkları anlaşıldı. Modern Batı toplumlarında da bazı insanlar benzer süreçleri yaşıyorlardı. Mesela *reanimasyon* (kalbin ve solunumun durması ve yeniden tıbbi müdahale ile çalıştırılması) yaşamış insanlarda, kültürel/dinsel geri planları ne olursa olsun, bazı benzer yaşantılar izleniyordu. Ölüme yaklaşma deneyiminde bu insanlar bir tünelde ilerliyor, gözleri kamaştırmayan beyaz bir ışığa doğru yaklaştırılıyor ve bazen melek benzeri varlıklar veya yitirdikleri yakınları ile görüşüyorlardı. İşin ilginç yanı, kendilerine geldikten sonra bu kişiler, yaşadıkları bu tecrübeleri "deli diye yargılanmak" kaygısıyla, paylaşmaktan çekiniyor, kendi içlerinde saklıyorlardı. Psikoloji bu tip yaşantılara "ölüme yaklaşma deneyimleri/*near death experiencies*" adını verdi ve bu insanlara yardım etmenin yollarını aradı. Bu muhteva çerçevesinde

Kaliforniya'da Christina Grof ve Esalen Enstitüsü tarafından 1980'de bir psikospritüel kriz ağı (*spritual emergency network*) oluşturuldu ve bu tarz manevi sorunlar yaşayanlara yardım sunuldu. 1980'de yapılan bir Gallup araştırması ABD'de 80.000 insanın bu anlatılan ölüme yaklaşma deneyiminden bilfiil geçtiklerini göstermiştir. Acil tıp ve yoğun bakım alanlarında son senelerde kaydedilen ilerlemeler bugün bu sayının çok daha yüksek olabileceğine işaret ediyor.

Kısaca özetlersek; durup dururken veya beklenmedik olağanüstü bir olay ile karşılaşıldığında (ölüm, hastalık, bir yakının veya önemli bir varlığını yitirme; olağanüstü güzel bir yaşantı, bir karşılaşma, yoğun dinî ve Yeni Çağ manevi arayışları uygulamaları esnasında veya sonrasında...) insanlar bazen geçici olarak psikoza benzeyen ve her halükârda bilinen "normalliğin" dışında olan bazı yaşantılardan geçebilirler ve bu yaşantılar onların daha yüksek bir varoluş konumuna erişmeleri için bir fırsat sunabilir. Basit bir örnek verirsek işkolik bir iş adamının, geçirdiği bir trafik kazasından sonra, onu çok etkileyen bir "büyük rüya" gördüğünü farz edelim. Gün boyu baştan kendisine doğal ama çevresine yabancı gelen garip duygular, hâller, halüsinasyon benzeri algılamalar yaşıyor ve kendisini ibadete veriyor. İşlerine olan tutkusunu, yine de işlerini batırmayacak oranda, ama bariz bir şekilde azaltarak; ailesine ve hayır işlerine daha fazla zaman ayırıyor...

Bu örnekte açık ve belirgin bir "varoluş kayması" müşahede ediyoruz. Çevresi onu başta "deli" gibi görüyor ve bir psikiyatriste götürüyor ama adamcağız tutumunda ısrar ediyor. Evet, beklenmedik bir olay çok kısa sürede bir insanın tüm değer yargılarını, hatta varoluş tarzını değiştirdi, bu durumda ne yapmalı? Öncelikle başvurulan psikiyatrist veya psikoloğun psikospiritüel kriz ile ağır psikiyatrik rahatsızlıkların arasındaki farkı bilmesi ve ayırıcı teşhisi koyması gerekir.

Gerek şizofreniler, gerek duygulanım rahatsızlıkları gerekse organik rahatsızlıklar çerçevesinde müşahede edilen psikozların ve davranış değişikliklerinin, psikospritüel krizlerden ayırt edilmesi olağanüstü önemlidir. İnsanın gelişim sürecinin bir evresi olan PSK krizlerini, yanlış bir teşhisle, mesela "şizofrenik ilk kriz" diye tanımlamak, doğmak üzere olan bir bebeği doğum kanalında tutmaya benzer. Biografilerini okuduğumuzda birçok büyük insanın benzer krizleri yaşadıkları hâlde yine de başarılı bir hayat sürdürdüklerini görürüz. Psikoloji tarihinden bildiğimiz gibi, mesela nefsbilimci C.G. Jung ve filozof Karl Jaspers de kısa süreli bir psikoz durumuna benzeyen, "yaratıcı kriz" döneminden geçmişlerdir. Bu durumlarda, ayırıcı teşhis koymadan, hekimin ağır ilaçlar (nöroleptikler) kullanarak bu yaşantıları düzeltmek istemesi mesleki bir hata olabilir, faydadan çok zarar verir. Hatta gerekmeyen yerde nöroleptik kullanmak, sürecin kronikleşmesine (yani provoke edilmiş bir psikoza dönüşmesine), ikincil depresyonlara ve kişilik rahatsızlıklarının meydana çıkmasına neden olabilir. Zaten yaşadığı normal ötesi yaşantılarla kaygı düzeyi çok yükseklerde seyreden insan, eğer yaşadıklarını eşduyum ile kaşılayamayan, gerekli rahatlatıcı izahatları vermeyen bir hekim veya terapist ile muhattap olursa, kaygı düzeyi daha da artar.

Diğer taraftan eğer bir MDP (manik depresif psikoz) veya şizofreniler grubundan bir hastalıkla karşı karşıyaysak, bu hastalığı PSK diye tanımlamak ve gereken erken farmako-psikoterapötik müdahaleyi yapmamak hastalığın yerleşmesine, kronikleşmesine, hatta bazen daha kötü sonuçlara bile neden olabilir. Temporal lob epilepsisi; tümoral, travmatik, metabolik, iyatrojen (mesela kokain, psilosibin, ekstazi veya uyuşturu artı psikostimülan kombinasyonları) kökenli psikotik tabloların erken teşhisi, bilindiği gibi hastalığın seyri açısından hayati öneme haizdir. Bu nedenlerle profesyoneller olarak PSK konusu-

nun üzerine eğilirken, öncelikle ayırıcı tanıda bazen çok zorlanacağımızı göze almamız gerekir.

Yaşanan olayın neden hayatın bu döneminde yaşandığı, fenomenolojik/varoluşcu bir analizle açıklığa kavuşturulursa hem kişinin kaygı düzeyi düşer, hem de kişinin ileriye dönük tekâmülü açısından önemli veriler kazanılmış olur. Unutmayalım ki PSK bizim inancımıza göre duraklayan gelişim sürecini harekete geçirebilecek, ilahî bir lütuftur. Akut dönem geride kaldığında, yaşanan olaylar kişiliğe entegre edilip alternatif bilişsel durum (*altered consciousness state*) demistifiye edildiğinde ve kişi artık bu duruma aşina olduğunda, mücadelenin ilk aşaması kazanılmış demektir. İnsan bir kez daha benzer hâller yaşasa da artık o denli dağılmaz, yıkılmaz, kontrolünü kaybetmez.

Yazarlar kitapta kendi kültürlerinde daha sık görülen PSK'lara temas ederken İslam ve tasavvuf alanında yaşanan benzer durumları göz ardı etmişler. Bu kitabın bir benzerinin de 1.5 milyar insanın müşterek dinî ve manevi arayış yolu olan İslam ve tasavvuf üzerine de yazılması gerektiğini düşünüyoruz. Ama önce materyalist paradigmanın direnci yıkılarak psikiyatrist ve psikologların insanın manevi arayışlarını ciddiye almaları ve bu mevzuda kendilerini eğitmeleri gerekir.

Peki gittikçe artan manevi sorunlarla karşılaşmaya biz terapistler ne denli hazırız? Öncelikle psikiyatrinin maneviyat ve dine olumsuz bakışının nedenlerine kısaca bir göz atalım. Freud, din kurumlarını "evrensel obsesif nevroz" diye tanımlamış ve insanların dinî arayışlarını, "ilkel narsisizme gerileme" diye yargılamıştı. Erken dürtü teorileri dinî arayışları, cinsel arzuların bastırılması ile eşdeğer görmüş ve bu nedenle nesiller boyu psikanalistler dini, suçluluk/bağımlılık duygularının kaynağı olarak telakki etmişlerdi. Bu nedenle bugün hâlâ genç psikolog ve psikiyatristler eğitim ve araştırmalarında manevi ve dinî konularla ilgili bir tür rahatsızlık duyar, bu konularla ilgi-

lenmenin kariyerlerini olumsuz etkileyeceğine inanırlar. Neticede psikiyatri camiası hâlâ bir biyopsikososyal-spiritüel modeli yerine oturtamamıştır.

Fakat psikiyatrist ve psikologların bu tutumu ile halkın genel tutumu arasında çok belirgin bir çelişki var. 1996 Gallup araştırmasına göre Amerikalıların %96'sı Allah'a inanırken bu oran psikiyatristlerde %21, psikologlarda %28 çıkmıştır. Geriye kalanlar ise ya ateist ya da agnostiktir. Bir başka araştırmada Amerikalıların %72'si, "benim hayata yaklaşımım bütünüyle dinimin temelleri üstüne oturur" derken psikiyatristlerin sadece %39'u ve psikologların %33'ü "dinim hayatımda en önemli etkendir" önerisini benimsemiştir.

Bu araştırmalardan çıkan sonuç, insanların "nefslerini" teslim ettikleri bazı nefsbilimcilerin, Amerikan toplumunda -aslında çok temel ve hayati öneme haiz olması gereken bir konudatedavi etmeye çalıştıkları bu insanlara yabancı olduklarıdır. Bu durumun ülkemizde daha da vahim olduğunu hepimiz biliyoruz.

Yukarıda sözünü ettiğim manevi konularla ilgili rahatsızlık ABD'de araştırılmış ve APA (*American Psychological Association*) tarafından ülke genelinde yapılan bir çalışma, psikologların %85'inin, eğitimleri esnasında manevi ve dinî konularla "çok ender" ilgilendiğini veya "hiçbir zaman" ilgilenmediğini göstermiştir. Hâlbuki APA'nın psikologlar için etik prensipler ve davranış kodu (*American Psychological Association*, 1992) genelgesi, psikologların değerlendirme ve terapide sosyo/kültürel olguları "etik" açıdan bilmeleri gerekliliğini vurguluyor. Bu eğitim eksikliği Lukoff'a göre psikolog ve psikiyatristler için manevi yaşantılar bağlamında yanlış teşhis koymaktan, karşı aktarım sorunlarına kadar bir dizi ağır yanlışlar, yani cehalet derecesine varan mesleki hatalar (*ignorance*), getirebiliyor. Bu nedenle ABD'de 1995 yılında yayınlanan bir genelge ile psikiyatristlerin uzmanlık eğitimi kapsamına, "dinî ve manevi konularda da eği-

tim görme" eklenmiş. (*Special Requirements for Residency Training in Psychiatry*, 1995) Larson, Lu ve Swyers tarafından hazırlanan bir uzmanlık eğitim programı modeli maneviyat ile ilgili şu konuları da ihtiva ediyor.

- nefs sağlığı ve din ilişkisi
- mülakat ve değerlendirme becerileri
- insan gelişiminde din ve maneviyat
- din adamları ile teşrik-i mesai
- konsültasyon/liyezon ortamında çalışma
- Tanrı tasvirleri ile çalışma
- karizmatik dinî yaşantılarla tanışma
- tarikatler konusunda bilgilenme
- hanımların tedavisinde manevi ve dinî unsurlar
- madde bağımlılığı
- taciz olayları

Bu ortamda 1999 yılında Ulusal Sağlık Araştırma Enstitüsü (*National Institute for Healthcare Research*), John Templeton maneviyat ve tıp vakfını kuruyor ve bu vakıf psikiyatrik uzmanlık eğitimi programlarını ödüllendiriyor. 2001'de 16 eğitim programı bu ödüle layık görülüyor. Uzmanlık eğitiminin yanı sıra ABD'deki tıp fakültelerinin %33'ünde de bugün maneviyat ve din üzerine dersler veriliyor.

Gördüğümüz gibi ister agnostik, ister ateist, ister "aydın" olsunlar, eğer bir terapist tedavi etmek istediği insanın dünyasını, gerçek bilimselliğe yakışan, dürüst bir çaba ile araştırmıyorsa, yaptığı bir terapi değil, metakomünikativ mesajlarla kendi doğrularını, bulunduğu "yüksek" konumdan empoze etmektir. İnançlı bir Müslüman veya manevi arayışlar içinde olan kişi, kendi değerlerini hiçe sayan, hatta alaya alan böyle bir terapiste niçin gitsin ki? Doğru olan eğer biz bu mevzuda donanımlı değilsek, hiç olmazsa "sizin bu sorununuz beni aşı-

yor" itirafında bulunup kişiyi başka bir meslektaşımıza yönlendirmeliyiz. Dürüst terapistler daha terapi yolcululuğunun başından itibaren, kendi inanç sistemlerini açıklamakla yükümlüdürler; "Ben inançlı bir Müslümanım, tasavvuf yolcusuyum, Hristiyanım..." veya "ateistim, agnostiğim, Masonum" demek cesaretini göstermelidirler.

Genel kaygı rahatsızlığının artması ile gittikçe bunalan bir insanlıkla karşı karşıyayız. Ve bu insanlar eğer İslam ile müşerref olmamışlarsa, denize düşen yılana sarılır misali ile, kitleler hâlinde Yeni Çağ manevi arayışlarına sarılıyorlar. Vipassana, Zen meditasyonları, yoga, şakra uyandırmaları, şifa alıp vermeler, uzaylılarla hayali konuşmalar, beden dışı tecrübeler, doğum öncesine gidiş vb. artık olağan oldu. Ve tüm bu arayışlar biz terapistleri yepyeni patolojierle karşılaştırıyor. İşte Christina ve Stanislas Grof'un derledikleri elinizdeki bu kitap, alandaki açığı kapatmak için, hem genel okuyucuya hem de nefsbilimcilere çok faydalı olabilir kanaatindeyiz. Hayırlara vesile olsun efendim.

Psikyatr Dr. N. Mustafa Merter
Türkiye Benötesi Psikolojisi Derneği Başkanı

Giriş

Bir hayal indiriyorum yorgun gözlerinin önüne
Başka bir dünyaya dair,
Yepyeni, tertemiz, taze.
Unutturacak eski acıları, yaşadığın onca kederi.
Paylaşman gerek herkesle
Gördüğün bu hayali;
Yoksa görmez olursun bir daha.
Bu hediyeyi senin kılmak, paylaşmakla olacak.

A Course in Miracles (*Mucize Dersleri*)

Bu kitapta, geleneksel psikiyatrinin akıl hastalığı teşhisi koyduğu ve bu doğrultuda tedavi ettiği birtakım çarpıcı deneyimlerin ve değişik bilinç hâllerinin aslında birer kişisel dönüşüm krizi ya da "manevi kriz" olduğu fikri temel alınmakta ve bu fikir çeşitli yazarlarca farklı açılardan incelenmektedir. Söz konusu türden dönüşümler, öteden beri yazılmış bütün kutsal metinlerde meditasyon uygulamalarının neticeleri ve hakikat yolundaki yol gösterici işaretler olarak tanımlanagelmiştir.

Gerektiği gibi anlamlandırıldıklarında ve standart psikiyatri uygulamalarıyla bastırılacakları yerde destekleyici bir yaklaşımla ele alındıklarında, bu tür buhranların tecrübe edenler üzerinde oldukça faydalı ve iyileştirici etkileri olabilmektedir. Kişideki bu olumlu potansiyel, "manevi kriz" teriminde karşılık bulmaktadır. Bu terim hem içinde bulunulan hayli güç duruma ve yeni bir farkındalık mertebesine erişmeye hem de başka bir deyişle "manevi anlamda yeniden ortaya çıkışa" işaret eder. Bu kitap, benzer bir buhranı geçirmekte olan kişilerin, onların terapistlerinin, yakınlarının ve dostlarının, danışacakları din görevlilerinin yararlanabilecekleri, eğitici bir kaynak olmayı amaçlıyor. Kitabın, bu tür kriz durumlarının kişisel olgunlaşmanın önünü açabilmesi konusunda yardımcı olmasını umuyoruz.

Manevi kriz kavramı klinik ve deneysel psikiyatrinin, modern bilinç araştırmalarının, yaşantısal psikoterapinin, antropolojik alan araştırmalarının, parapsikolojinin, tanatolojinin, karşılaştırmalı din çalışmalarının ve mitolojinin de dâhil olduğu disiplinlerden elde edilen bulguları bünyesinde barındırmaktadır. Bütün bu alanlarda yapılan incelemeler, manevi krizlerin olumlu bir potansiyel içerdiğini, bu yüzden de biyolojik bir nedene dayanan ve tıbbi anlamda tedavi gerektiren hastalıklarla karıştırılmaması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. İlerideki bölümlerde de göreceğimiz üzere, bu yaklaşım hem modern bilimle, hem de kadim öğretilerle tam bir uyum içindedir.

Kitap, belirli bir odağı olmamakla birlikte, öncelikli olarak manevi bir içeriği ya da anlamı olan deneyimler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Müşahede hâlleri, insanlık tarihinde çağlar boyu son derece önemli bir rol oynamıştır. Şamanların ya da kabile hekimlerinin vect hâllerinden, büyük dinlerin peygamberlerinin, azizlerin ve manevi liderlerin vahiy veya ilham almalarına varıncaya kadar bu müşahede hâlleri ilahî coşkunluğun, mucizevi şifaların ve sanatsal esinlerin asli kaynağı olarak görülmek-

teydi. Eski çağlarda ve endüstri öncesi kültürlerin tümünde bu değişik bilinç hâllerine büyük bir değer atfedilmişti; bu hâller dünyevi olanın gizemli yönleri hakkında bilgi edinmenin veya varoluşun manevi boyutuyla temas kurmanın bir aracı olarak nitelendiriliyordu.

Bilim ve Endüstri Devrimi, bu durumu bir hayli değiştirdi. Akılcılık her şeyin yegâne ölçüsü hâline gelerek maneviyatın ve dinî inancın yerini aldı. Batı'daki bilimsel devrim sürecinde, mistisizmle ilişkilendirilebilecek her şey karanlık çağların kalıntıları olarak nitelendirilerek saf dışı bırakıldı. Artık müşahede hâlleri benliğe ve hakikate değin verdiği bilgilerle günlük alışıldık bilinç hâllerini tamamlayan önemli unsurlar olarak değil, zihinsel faaliyette meydana gelen patolojik bozukluklar olarak görülüyordu. Bu katı anlayış kendini, modern psikiyatrinin müşahede hâllerini desteklemek ve bu hâllerin doğal seyrinde ilerlemesine müsaade etmek yerine onları bastırmaya yönelmesinde ortaya koymaktaydı.

Tıbbın benimsediği stratejilerin psikiyatri alanında da uygulanması, araştırmacıların birtakım psikolojik semptomlar gösteren bazı rahatsızlıkları biyolojik sorunlarla açıklamalarına olanak sağladı. Pek çok vaka enfeksiyon, tümör, vitamin eksikliği, sinir sisteminde ya da beyinde görülen bozukluklar gibi organik temelli sorunlara dayandırıldı. Buna ilaveten, tıbbi psikiyatri, bu vakalarda görülen semptomları hiçbir biyolojik nedene dayandırılamayan durumlarda bile kontrol altına almanın yollarını buldu.

Elde edilen sonuçlar psikiyatrinin, psikiyatristlerin tedavi ettiği çoğu rahatsızlığa ilişkin henüz hiçbir organik dayanağa rastlanmamış olduğu hâlde, tıp bilimi dâhilinde bir uzmanlık alanı olarak tesis edilmesi için yeterli görüldü. Bu tarihsel gelişme sonucunda, çeşitli duygusal ya da psikosomatik bozukluklardan şikâyetçi olan insanlar doğrudan hasta olarak yaftalandılar; bu kişilerin yaşadıkları güçlüklerse, klinik bulgular ve laboratuvar

bulguları böyle bir tanımlamayı uzaktan yakından doğrulamasa dahi, kaynağı bilinmeyen hastalıklar olarak tanımlandı.

Üstüne üstlük, geleneksel psikiyatri, mistisizmi psikozdan hiçbir şekilde ayrı görmemekte, olağan dışı seyreden her tür bilinç hâline bastırıcı ilaç tedavileriyle müdahale etmektedir. Bu durum, Batı kültüründe derin bir bölünmeye yol açmıştır. Görünüşte Musevi-Hristiyan geleneği Batı medeniyetinin temeli, bel kemiği olarak sunulmaktadır. Her otel odasında, komodin çekmecesinde Kitab-ı Mukaddes'in bir nüshası bulunur, üst düzey siyasetçiler söylevlerinde Tanrı'ya atıfta bulunurlar. Gelgelelim, bir cemaat mensubunun Hristiyanlık tarihindeki pek çok önemli figürün tecrübe ettiğine benzer bir manevi deneyim yaşaması durumunda sıradan bir rahibin bu kişiyi derhâl bir psikiyatriste yollaması kuvvetle muhtemeldir.

Ancak geçtiğimiz kırk elli yılda bu durum hızla değişmiştir. 1960'lar maneviyata ve değişik bilinç hâllerinin keşfine yönelik bir ilgiyi beraberinde getirmiştir. Doğu'ya özgü kadim manevi uygulamaların yeniden hayatiyet kazanmasında, yaşantısal psikoterapi yöntemlerinin ortaya çıkmasında ve psikedelik ilaç kullanımı yoluyla benliğin keşfine çıkma denemelerinde bu ilginin tezahürlerine rastlanabilir. Bu dönemde pek çok kişi, bazen bir ustanın yönledirmesiyle bazen de kendi kendilerine meditasyonla ve diğer manevi uygulamalarla uğraşır olmuştur.

Bu tür yöntemler, nefs açılımını sağlamak üzere geliştirilmiş bulunduğundan, maneviyatın keşfinin birçok insan için kulağa çalınan ya da bir kitapta göze ilişen bir şey olmaktan çıkmasına, başlı başına kişisel bir deneyim hâline gelmesine yol açmıştır. 1960'lardan itibaren mistik ya da paranormal deneyimler yaşayan insan sayısı gitgide artmaya başlamıştır. Din adamı ve yazar Andrew Greeley ve George Gallup tarafından yürütülen bir anket çalışmasının gösterdiği üzere, katılımcıların kayda değer bir yüzdesi benzer türden deneyimler yaşadıklarını ifade etmekte-

dir. Elimizde tamamen güvenilir bir istatistiksel veri olmasa da, görünen o ki, manevi deneyimlerle ilişkilendirilen sıkıntıların sayısı da yıldan yıla artış gösteriyor.

Müşahede hâllerinin ve mistik deneyimlerin yadsınamayacak derecede sık görülmeye başlamasını küresel bir akıl hastalığı salgınının ortasında olduğumuza yormak doğru olmaz. Bunun yerine psikiyatri, maneviyat ve psikoz arasındaki ilişkileri yeniden değerlendirmemiz gerekiyor. Mistik deneyimleri patolojik bulgulara indirgemenin, kaş yapalım derken göz çıkarmak olabileceğini yeni yeni anlıyoruz. Modern psikiyatri ve genel olarak bilim dünyası, adım adım maneviyata yaklaşıyor.

Maneviyata dair kavrayışların çarpıcı bir biçimde yön değiştirmesinde bir kilometre taşı sayılabilecek olan İsviçreli psikiyatrist C.G. Jung'un çığır açan yapıtları, akıl sağlığı uzmanları arasında, akademik dünyada ve benzeri çevrelerde hızla popülerlik kazanmakta. Bu durum, bilim ve maneviyatla ilişkili gelenekler arasında bir köprü kuran benötesi psikolojisi için de geçerlidir. Modern bilimde meydana gelen devrim niteliğindeki ilerlemeler ile mistik düşünce akımlarının benimsediği dünya görüşü arasındaki birleşim noktaları, geniş okur kitlelerinin takip ettiği birçok uzmanlık kitabının ve popüler yayının masaya yatırdığı bir konudur. Büyük manevi inanç ve düşünce sistemlerinin tümünü beslemiş ve bunlara ilham vermiş olan sağlıklı, mistik öz, bugün modern bilim tarafından yeniden keşfedilmekte ve bilimsel terimler aracılığıyla yeniden formüle edilmektedir.

Görünüşe bakılırsa nefs açılımının şahsi tecrübelerden kaynaklandığını, hayatın son derece önemli ve gerekli bir boyutu olduğunu fark edenlerin sayısı günbegün artıyor. Hayatımızı zenginleştiren, güçlendiren ve ona anlam veren bir kuvvetin varlığını yadsırken, bunun karşılığında oldukça ağır bedeller ödüyor olmamız son derece muhtemel. Meseleye birey açısından bakıldığında, bu bedellerin fakirleşmiş, mutsuz ve

tatminsiz bir yaşam biçimi ile buna eşlik eden, zaman içinde artış gösteren duygusal ve psikosomatik problemler şeklinde tezahür ettiği görülüyor. Bu sorun kolektif ölçekte ele alındığındaysa maneviyat kaybını, hâlihazırda yaşamakta olduğumuz, insanlığı ve gezegenimizdeki bütün yaşam formlarının varlığını tehdit eden küresel krizin ortaya çıkışında belirleyici bir unsur olarak tanımlayabiliriz. Bu manzara karşısında, nefs açılımı buhranı içindeki kişiyi desteklemenin ve kişinin bu buhranları, olumlu potansiyeli de ortaya çıkaracak şekilde deneyimlemesine imkân verecek şartları hazırlamanın önemli olduğuna inanıyoruz.

Öte yandan, bu noktada bir uyarıda bulunmakta da fayda görüyoruz. Değişik bilinç hâllerini yansıtan vakalar çok geniş bir yelpaze oluşturmaktadır. Bu vakalar hiçbir patolojik içeriği olmayan, tamamen manevi boyutun ortaya çıkardığı hâllerden, düpedüz biyolojik kaynaklı, tıbbi bakım gerektiren hâllere varıncaya kadar değişkenlik gösterebilmektedir. Bu nedenle dengeli bir yaklaşımı benimsemek ve manevi krizleri, hakiki psikozlardan ayırt edebilmek son derece önemlidir. Geleneksel psikiyatrinin mistik hâlleri patolojiye indirgeme eğiliminin karşısında, psikotik hâllere manevi bir değer atfetme, patolojik vakaları yüceltme, hatta organik temelli bir problemi görmezden gelme tehlikesinin de bulunduğu unutulmamalıdır.

Benötesi danışmanlık, psikotik vakaların tedavisi için uygun değildir. Psikotik vakalarda tipik olarak içgörü eksikliği, paranoid sanrı, hezeyanlar ve abartılı davranış biçimleri görülür. Durumları kronikleşmiş, akıl hastanelerinde yıllar boyu, oldukça yüksek doz sakinleştiricilerle tedavi görmüş hastalar şüphesiz ki üzerlerinde yeni yaklaşımların denenmesine uygun adaylar değildir. Yine de, söz konusu türden yanlış tanımlama ve yanlış tedavi yollarına başvurma tehlikesine rağmen, girişimlerimizi sürdürmenin hakikaten dönüştürücü nitelikte bir kriz yaşayanlar

için son derece faydalı olduğuna inanıyoruz. Patolojik vakalar ile benötesi krizler arasında ayrım yapabilme meselesi kitaptaki ilk makale olan "Manevi Kriz: Gelişimsel Krizleri Anlamak" metninde etraflıca inceleniyor.

Bu alana oldukça kişisel nedenlerden ötürü ilgi duymaya başladık. Stanislav mesleki kariyerine geleneksel bir psikiyatrist ve Freudcu bir analist olarak başlamıştı. Eğitim amaçlı katıldığı psikedelik bir seansta içine işleyen bir deneyim yaşadı. Bu deneyim Stanislav'ın ilgisini değişik bilinç hâllerine yöneltti. Otuz yılı aşkın süredir yaptığı araştırmalar ve gerek kendinin gerek başkalarının yaşadığı olağan dışı deneyimler üzerine yürüttüğü çalışmaların sonucunda, nefse dair güncel kavrayışların, tanık olduğu olguları açıklamaya yetmediğini ve bu kavrayışların oldukça yüzeysel kaldığını fark etti. Ayrıca psikiyatrinin, kaynağı bilinmeyen akıl hastalıklarının göstergeleri olarak kabul ettiği pek çok bilinç hâlinin de esasen nefs ve bedenin kendini iyileştirme sürecinin göstergeleri olduğu sonucuna vardı. Yaşamının geri kalanını bu bilinç hâllerinin terapötik potansiyellerini incelemeye ve ortaya çıkan kuramsal sorunların üstesinden gelmeye adadı.

Christina'nın manevi krizlere olan ilgisi de son derece kişisel bir nedene dayanıyor. Christina, doğum yaparken kendiliğinden gelen, beklenmedik bir manevi uyanış yaşadı. Sonraki yıllar içinde bu deneyimi, cehennemi yaşatan hislerden vect hâllerine dek uzanan başka deneyimler izledi. Uzun yıllar süren araştırmalar sonucunda, yaşadığı güçlüklerin tamı tamına "Kundalini uyanışı" ile, yani kutsal Hint metinlerinde tarif edilen nefs açılımıyla uyum gösterdiğinin farkına vardı. (Lee Sannella, bu olguyu kitabın ikinci bölümünde yer alan "Kundalini: Klasik ve Klinik" adlı metninde ayrıntılı olarak inceliyor.)

Christina, 1980'de, bu tür sorunlarla boğuşanlara destek olma amacıyla Manevi Kriz Ağı'nı (Spiritual Emergency Net-SEN)

kurdu. Bu ağ, dünya çapında tanınan bir organizasyon olarak faaliyet göstererek manevi krizlerden mustarip olanları destekliyor, onlara içinde bulundukları süreci anlamlandırmalarını sağlayacak yararlı bilgiler sunuyor ve bu kişileri geleneksel tedavi yöntemlerine alternatif oluşturacak yöntemlerle tanıştırıyordu. SEN bünyesinde gerçekleştirilen faaliyetler Jeneane Prevatt ve Russ Park'ın kitabın son bölümünde yer alan makaleleri "Manevi Kriz Ağı"nda bütün detaylarıyla anlatılmaktadır.

Bu kitap, konuya ilişkin şimdiye dek sürdürdüğümüz çalışmaların bütünlüklü bir dökümünü ortaya koyuyor. Kitapta çeşitli yazarların, değişik bilinç hâllerine yeni yaklaşımlar getiren, bu hâllerin olumlu potansiyellerine ve bu potansiyelleri yapıcı olarak kullanmanın önemine dikkat çeken makalelerini toplu olarak sunmaktayız. Makaleler kitabın ana bölümlerini de oluşturan dört genel kategori altında toplanıyor.

İlk bölüm "Meczupluk"ta psikoloji, maneviyat ve psikoz arasındaki ilişkiler ortaya koyuluyor. Bu bölüm bizim kaleme aldığımız, konuya giriş niteliğindeki "Manevi Kriz: Gelişimsel Krizleri Anlamak" makalesiyle açılıyor. Makalemiz manevi kriz kavramını tanımlıyor, bu kavramın büründüğü farklı biçimleri tarif ediyor ve manevi krizler yaşamakta olan insanlara işlerine yarayacak bilgiler sunan ve modern bilinç araştırmalarından yola çıkarak oluşturulan yeni bir nefs haritasının niteliğini tartışıyor.

İtalyan psikiyatrist ve psikosentez adlı özgün psikoterapi sisteminin kurucusu Roberto Assagioli, benötesi psikolojisi alanında tam anlamıyla öncü bir figür olagelmiştir. Jung gibi o da insan yaşamında maneviyatın rolünü vurgulamış, manevi kriz kavramı için son derece mühim olan pek çok fikri formüle etmiştir. Assagioli'nin, "Kendini Gerçekleştirme ve Psikolojik Rahatsızlıklar" başlıklı metni, nefs açılımını önceleyen, bu açılıma eşlik eden ve bu açılımı takip eden duygusal sorunları ele alan, tarihsel açıdan

oldukça değerli ve hem kuramsal hem de uygulamalı anlamda önemli bir belge olarak kitabımızda yer alıyor.

R.D. Laing, uzun yıllardan beri güncel psikiyatri alanındaki en sivri ve tartışmalı figürlerden biri sayılmaktadır. Gerek geleneksel psikiyatriye gerekse Batı medeniyetine meydan okuyan Laing, kültürümüzde akıl sağlığı olarak kabul edilen şeyin olsa olsa "sözde akıl sağlığı" olabileceğini ve akıl hastalığı olarak adlandırılan hâllerin hakikaten delilik sayılamayacağını öne sürer. Laing'in, kitabımızdaki "Din ve Psikozla İlişkisi Bakımından Aşkın Deneyim" başlıklı metni, onun mistik deneyimlere ve maneviyata ilişkin görüşlerini yansıtması bakımından ayrıca ilgi çekicidir.

"Manevi Kriz Çeşitleri" adlı ikinci bölüm, kişinin geçirdiği gelişimsel krizlerin farklı biçimleri üzerinde yoğunlaşıyor. John Weir Perry, "Manevi Kriz ve Yenilenme" adlı makalesinde yıllardır danışanlarıyla sürdürdüğü yoğun psikoterapi süreçlerinde gözlemlediği, bireyin kişilik yapısını dahi etkileyen bir dönüştürücü buhran türünü masaya yatırıyor. Perry buna ilaveten San Francisco'da bulunan bir deneysel tedavi merkezinde edindiği deneyimleri de okura aktarıyor; makaleye göre bu merkezde geleneksel psikiyatrinin psikotik olarak nitelendirebileceği krizlerden mustarip olan hastaların tedavileri, bastırıcı ilaçlar kullanılmaksızın yapılabiliyor.

Psikolog ve antropolog Holger Kalweit'ın makalesi "Deliliğin Lütfa Dönüştüğü Bir Durum", dünyanın en eski dini ve iyileştirme sanatı olan Şamanizmi inceliyor. Kalweit, bazı acıların ve hastalıkların, kişinin kendini iyileştirmesi ve dönüştürmesi yolunda kullanabileceği olumlu bir potansiyele sahip olduğuna işaret ediyor. Eskiden beri bütün kabile kültürlerince benimsenen bu mefhum, Kalweit'e göre Batı toplumlarında tamamen yok olmuştur.

Kundalini uyanışı, nefs açılımının çarpıcı bir çeşidi olarak Batı'da, özellikle Gopi Krişna'nın ilham verici yazılarıyla popüler bir

hâle gelmiştir. Gopi Krişna, kendi de zorlu ve çok etkili bir manevi dönüşüm geçiren Keşmirli bir Hindu âlimidir. Bu mesele kitapta psikiyatrist ve göz hastalıkları uzmanı Lee Sannella'nın kaleme aldığı, "Kundalini: Klasik ve Klinik" başlıklı yazıda ele alınıyor. Batılı meslektaşlarını Kundalini sendromuyla tanıştıran Sannella, bu makalesinde okuyucuya, konuya ilişkin mevcut bakış açılarını tamamlayıcı nitelikte tıbbi ve bilimsel bir perspektif sunuyor.

Parapsikoloji üstadı ve benötesi danışmanı Anne Armstrong, "Nefs Açılımının Zorlukları" metninde, bir dönem yaşadığı duygusal çatışmaları ve psikosomatik sorunları anlatıyor. Bu sıkıntılı dönem, Armstrong'un muazzam parapsikolojik güçlerinin farkına varmasıyla başlamış, kendini iyileştirme deneyimiyle de sona ermiş.

UFO'lar ve dünya dışı başka varlıklarla bağlantı kuran insanların yaşadığı sorunlar kitabımızda ele aldığımız dönüşüm krizlerini öylesine anımsatıyor ki, bu sorunları da manevi krizler olarak tanımlamakta bir sakınca görmüyoruz. UFO'larla irtibat kurma olayları, Keith Thompson'un "Bir Dönüşüm Krizi Olarak UFO'larla Karşılaşma Deneyimi" adlı makalesinde tartışılıyor.

Kitaptaki "Fırtınalı Benlik Arayışları" başlıklı üçüncü bölüm, manevi arayış sürecindekilerin manevi uygulamalar yaparken karşılaşabilecekleri problemleri ele alıyor. Çağlar boyu pek çok kültürde kaleme alınan mistik literatür, manevi bir yolculuk esnasında insanın başına gelebilecek pürüzler ve zorluklara örnek teşkil edebilecek metinlerle doludur. Bu tema, kitabımızda konusunda uzman olan iki tanınmış eğitmen tarafından inceleniyor. Bu eğitmenlerden Jack Kornfield'in metni "Manevi Uygulamalarda Ortaya Çıkan Engeller ve Ani Değişimler", Budizm geleneğini temel alarak ve diğer inanç sistemlerine de göndermeler yaparak ilerliyor. Richard Alpert, ya da asıl bilinen manevi adıyla Ram Dass ise kitaptaki "Maneviyat

Yolunun Vaatleri ve Tehlikeleri" başlıklı yazısında, geçtiğimiz çeyrek yüzyılı kapsayan kişisel macerasında edindiği deneyimlerden bazılarını bizimle paylaşıyor.

"Manevi Kriz Hâlindeki İnsanlara Yardım Etmek" adlı dördüncü bölüm, psikospiritüel kriz içindeki bireylere destek olma sürecinde karşılaşılan sorunlara odaklanıyor. Konu üzerine yazdığımız "Manevi Krizlerde Destekleyici Çalışmalar" metninde, kişiye ailesinin, dostlarının, manevi eğitmenlerinin, cemaatlerinin ve profesyonel terapistlerinin nasıl destek olabileceğini tartıştık.

Öngörülemeyen herhangi bir nedenden dolayı ölüme yaklaşma deneyimi yaşayan kişilerin üçte birinden fazlası, başa çıkması zor ve oldukça yoğun bir nefs açılımı yaşar. Bu tür kriz durumlarında kişiye nasıl bir destek verilmesi gerektiği, ölümü psikososyal boyutlarıyla inceleyen tanatoloji alanının önde gelen araştırmacılardan Bruce Greyson ve Barbara Harris'in beraber kaleme aldıkları "Ölüme Yaklaşma Deneyimi Yaşayan Kişilere Danışmanlık Etmek" başlıklı metinde inceleniyor. Bu metin aslen uzmanlara hitaben yazılmış olsa da, yazarların ana hatlarıyla ortaya koydukları ilkeler, manevi kriz içindekilerle bir şekilde ilişkisi olan herkes için faydalı olacaktır.

Paul Rebillot'un "Kahraman'ın Yolculuğu: Sırrı Ritüele Dökmek" başlıklı makalesi, durumu mitolojik perspektiften ele alıyor ve mitolojiyi manevi krizle ilişkilendiriyor. Tartışmasını kendi dönüşüm buhranından ve Joseph Campbell'ın klasik yapıtı *The Hero with A Thousand Faces* (*Kahramanın Sonsuz Yolculuğu*)'ndan hareketle ilerleyen Rebillot, modern bir ritüel tasarlıyor ve bu ritüelde aktif hayal kurma, psikodrama, müzik ve grup oyunları aracılığıyla simgesel bir iyileşme krizi yaratıyor.

Kitaptaki son metin olan "Manevi Kriz Ağı (Spiritual Emergency Net-SEN)", organizasyonun şimdiki yöneticisi Jeneane Prevatt ve organizasyonla yakından ilgilenen doktora öğrencisi Russ Park tarafından yazıldı. Yazarlar bu makalede, Christi-

na'nın nefs açılımı yaşayanlara geçirdikleri buhranlı dönemlerde destek olma amacıyla 1980'de kurduğu bu uluslararası ağın bugüne kadarki faaliyetlerini inceliyorlar.

Sonuç bölümünde manevi kriz sorunsalını modern insanın içinde bulunduğu kriz bağlamında değerlendirmeye çalıştık. Manevi krizin, yani büyük ölçekte ele alındığında insanlık bilincinin dönüşümünün, günümüz dünyasında umut vaat eden gelişmelerden biri olduğuna yürekten inanıyoruz.

Ekte ise bu kitapta ortaya konan bazı meseleler hakkında daha fazla okuma yapmak isteyenlere sunduğumuz önerileri bulacaksınız. Bu bölümde manevi krizlerle ilişkili konular üzerine kapsamlı bir bibliyografiye de yer verdik.

Umudumuz, bu makaleler seçkisiyle psikospiritüel kriz içindeki insanlara faydalı bilgiler sunmak, bu hâllerin olumlu potansiyellerini göstererek onların bu hâllerin peşinden gitmelerini sağlamak ve böylelikle de tedavilerine destek olabilmektir.

Stanislav Grof
Christina Grof
Mill Valley, Kaliforniya
Ağustos 1989

Birinci Bölüm

Meczupluk:
Psikoloji, Maneviyat ve Psikoz

Manevi Kriz: Gelişimsel Krizleri Anlamak

Stanislav Grof ve Christina Grof

Doğuştan yetilerle donatılmış (...) ve bir ustanın eğitiminden geçen mistik (...) suya girer ve yüzebildiğini fark eder; hazırlıksız, rehbersiz ve yeteneksiz olan şizofrense ya suya düşüverir ya da kendini bile bile suya atar ve boğulur gider.

Joseph Campbell,
Myths to Live By (Kıssadan Hisse Mitler)

Tüm bir kâinatla bir olduğunu hissetmek. Uzak yerlere ve eski zamanlara dair hayaller görmek. Enerji akımlarının bedeni sarıp sarmalaması ve bunlara eşlik eden kasılmalar, şiddetli titreme nöbetleri. Zihinden türlü türlü ilahî varlık, yarı-tanrı ve iblis imgelerinin geçmesi. Parlak ışıklara, gökkuşağının bütün renklerine maruz kalıp çakmak çakmak olan gözler. Çıldırmanın, hatta ölümün eşiğinde olduğunu hissetmek, kaygılanmak, korku duymak.

Modern Batılılar, sınırları zorlayan bu tür zihinsel ve fiziksel olguları deneyimleyen herkesi anında psikotik olarak yaftalarlar. Gelgelelim, sayısı gittikçe artan bir grup insan, yukarıda sözünü ettiklerimize benzer, alışılmadık deneyimler yaşamaktadır. Dahası, bu kişiler geri dönüşü olmayan bir akıl hastalığına tutul-

mak şöyle dursun, genellikle bu değişik bilinç hâllerinden çıktıklarında eskisinden daha sağlıklı, gündelik hayatta daha faal bir duruma gelirler. Çoğu vakada, uzun vadede duygusal, zihinsel ve fiziksel sorunlar tamamen ortadan kalkar.

Azizlerin, yogilerin, mistiklerin ve Şamanların yaşam öykülerine baktığımızda benzer durumlarla sık sık karşılaşırız. İşin aslı, dünya üzerindeki bütün manevi literatür ve gelenekler değişik bilinç hâlleri yaşayanların elde ettikleri iyileştirici ve dönüştürücü gücün varlığını teyit eder. Peki öyleyse neden günümüzde bu tür deneyimler yaşayanlara akıl hastası gözüyle bakılıyor?

Ortada pek çok tekil istisna olsa da, yaygın psikiyatri ve psikoloji, genellikle mistisizm ve akıl hastalığı arasında bir ayrım gözetmez. Bu bilim dalları, binlerce yıldır insan bilincini sistematik bir biçimde inceleyen, büyük manevi geleneğin vadettiklerini alenen reddetmektedir. Bu nedenle de Budist, Hindu, Hristiyan, Sûfî ve diğer mistik geleneklerde mevcut olan kavram ve uygulamalar görmezden gelinmekte, ayrım gözetmeksizin hepsi yok sayılmaktadır.

Bu makalede psikotik seviyelere varanlar da dâhil olmak üzere pek çok değişik bilinç hâlinin mutlaka tıbbi bir hastalığın semptomları olmaları gerekmediğini ortaya koyacağız. Biz bu durumları dünyadaki pek çok mistik gelenekte tarif edilenlerle yakinen ilişkilendirilebilecek bilişsel gelişim krizleri ya da "manevi krizler" olarak görüyoruz.

Manevi kriz kavramını daha detaylı olarak tartışmaya açmadan önce psikoz, akıl hastalığı ve mistisizm arasındaki ilişkilere bir göz atarak modern tıp ile psikiyatrinin, manevi ve mistik deneyimleri akıl hastalığı semptomları olarak nitelendirip dışlamasıyla sonuçlanan tarihsel gelişmeleri masaya yatırmak faydalı olacaktır.

Geleneksel Batı biliminin yarattığı, kültürümüzü tahakkümü altına almış olan dünya görüşü, belli başlı özellikleriyle

düşünülecek olduğunda, maneviyatın hiçbir biçimiyle bağdaşmaz. Ancak elle tutulur, gözle görülür ve ölçülebilir olanın gerçek kabul edildiği bir evren düzeninde, dinî ve mistik faaliyetlerin hepsi birden cehaletin, batıl inancın, mantıksızlığın veya duygusal anlamda olgunlaşmamışlığın tezahürleri olarak kabul edilir. Bu doğrultuda, kişilerin manevi gerçekliklere dair edindiği tecrübeler de "psikotik" olarak, yani bir akıl hastalığının dışa vurumu olarak yorumlanır.

Yaşantısal psikoterapi alanında yıllar boyu yaptığımız gözlemler ve kazandığımız kişisel deneyimler bize, psikiyatrinin içinde bulunduğu durumu ve kendi dünya görüşümüzü yeniden değerlendirerek tarihsel ve güncel kanıtların ışığında yeni bir konum almanın önemini kavrattı. Mistisizm ve psikoz ilişkisini bütünüyle yeniden değerlendirmeye tabi tutmanın vakti çoktan geldi. Bu iki olgu arasında net bir ayrım yapmanın; değişik bilinç hâllerinden geçmiş olanlar, bilhassa da deneyimlerinde maneviyatın belirgin olduğu vakalar nezdinde son derece geniş kapsamlı sonuçları olacaktır. Manevi krizleri fark edebilmek ve bu krizlere gerektiği gibi yaklaşabilmek önemlidir; zira bu hâllerin içlerinde barındırdığı kişisel gelişim ve iyileşmeye yönelik muazzam potansiyel, duyarsız bir yaklaşım ve gelişigüzel bir ilaç tedavisiyle kolaylıkla bastırılabilir.

Psikozlar olarak bilinen zihinsel bozukluklar grubu, Batı psikiyatri ve psikoloji bilimini zora sokan bir muamma olagelmiştir. Bu rahatsızlıkta tipik olarak dünyayı bildiğimiz şartlarda algılamada, kültürel ve toplumsal açıdan kabul edilebilir bir biçimde düşünmede, dolayısıyla da uygun biçimlerde davranışlar gösterme ve iletişim kurma yetilerinde bozulmalar yaşanır.

Modern bilim, psikoz kategorisi altındaki bazı bozuklukların temelinde, beyinde ya da organizmanın başka bölümlerinde oluşan bazı anatomik, fizyolojik veya biyokimyasal değişimler bulunduğunu keşfetti. *Organik psikozlar* olarak tanımlanan bu alt

grup elbette tıbbın çalışma alanına girmektedir. Ne var ki, farklı alanlarda pek çok araştırmacının kuşaklardır sürdürdüğü incelemelere karşın, başka bir sürü psikotik duruma henüz tıbbi bir açıklama getirilememiştir. Elde belli bilimsel sonuçlara varılabilecek kadar veri olmamasına rağmen bu sözüm ona *işlevsel psikozlar* genellikle kaynağı bilinmeyen akıl hastalıkları kategorisine sokulmaktadır. Bizi ilgilendiren alt grup tam da budur işte.

İşlevsel psikozların çıkış nedenleri konusunda net bir fikir birliğine varılmadığından, bu rahatsızlıkların doğası ve kökenine dair hiçbir şey bilmediğimizi telaffuz etmek ve yalnızca belli bir fiziksel kaynağa dayandırabildiğimiz durumlar için *hastalık* terimini kullanmak hem daha uygun hem de daha dürüstçe olacaktır. Ancak bu şekilde işlevsel psikozların en azından bazılarına yönelik yeni yaklaşımlar benimseyebilir, tıbbın hastalık tanımından kuramsal ve uygulamalı olarak farklı bir şekilde konumlanmış yeni perspektiflere yol açabiliriz. Özellikle "derinlik psikolojisi" adıyla bilinen alanda bu tür alternatifler geliştirilmektedir. Bu alan, Sigmund Freud'un öncü nitelikteki çalışmalarından yola çıkılarak geliştirilmiş bazı psikoloji kuramlarını ve terapötik stratejileri bünyesinde barındırıyor.

Akademik çevrelerde derinlik psikolojisinin yaklaşımları tartışılıyor ve öğretiliyor olsa da ana akım psikiyatri dâhilinde işlevsel psikozların tanımı ve tedavisi, pek çok nedenden ötürü, tıbbi düşüncenin egemenliğinde gerçekleşmektedir. Tarihsel açıdan, psikiyatri kendini tıbbi bir disiplin olarak kurmayı başarmıştır. Birtakım psikotik durumları altta yatan organik nedenlerle açıklayabilmiş ve bazı vakaları etkili bir biçimde tedavi edebilmiştir. Üstüne üstlük, kaynağı bilinmeyen psikotik durumların semptomlarını sakinleştiriciler, antidepresanlar, yatıştırıcılar ve hipnozla kontrol etmeyi de başarmıştır. Bu nedenlerden dolayı bu rotayı takip etmek ve olası nedenleri ile tedavi yöntemleri henüz ortaya çıkmamış diğer rahatsızlıklara

da aynı reçeteleri uygulayarak başarılı olmayı beklemek mantıklı bir yaklaşım olsa gerek.

Tıbbi ya da psikiyatrik bakış açısını haklı çıkarabilecek başka unsurlar da mevcuttur. Psikiyatri bilimi, psikotik hâl ve davranış biçimlerinin altında fiziksel ve fizyolojik bozukluklar bulmanın peşindedir. Derinlik psikolojisi ise sorunun kökenini hastanın yaşamındaki olay ve durumlarda, özellikle de çocukluk döneminde yaşananlarda arar. Bir başka deyişle, geleneksel psikoloji, bütün zihinsel içeriği danışanın yaşam öyküsünün bilinebilir yönleriyle sınırlar; buna "yaşam öyküsel model" diyoruz. Yaşam öyküsünde herhangi bir olası çıkış nedenine rastlanamayan psikotik hâl ve davranışlar, tıbbi modelin geçerliliği için ister istemez bir kanıt oluşturuyor gibi görünür.

Oysa psikolojinin sıklıkla başvurduğu, her zihinsel sorunun kökenini danışanın yaşam öyküsünde arama yöntemi, pek çok psikozu açıklamaya yetmez. Bazı durumlar, bireyin çocukluğuna ya da sonraki dönemlerine ait olay ve öyküler ışığında anlaşılamayacak bazı aşırı duygulanımlar ve fiziksel duyumlar içermektedir. Evrenin girdabında boğulma, akıl almaz işkenceler, kişilik bölünmeleri, hatta dünyanın yok olup gitmesi gibi imgelemler ve deneyimler bu gruba dâhildir. Benzer biçimde, çoğu vakada görülen sınırsız bir suçluluk hissi, ebedî bir lanetlenmişlik duygusu ya da kontrol edilemeyen ve öngörülemeyen agresif dürtüler, danışanın hayatındaki olay ya da durumlara dayandırılamamaktadır. Şu hâlde, nefste bulunan uyumsuz öğelerin, beyni doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen organik ve patolojik süreçlerden kaynaklandığını varsaymak işten değildir.

Yaşam öyküsel yaklaşımla ilgili sorunları ortaya çıkaran başka deneyimler de vardır; bu deneyimlerin önemi yoğunluk derecelerinden değil, bizzat niteliklerinden ileri gelmektedir. Batılı bilim anlayışıyla bakıldığında, ilahî ve şeytani varlıklarla, mitsel kahraman ve mekânlarla ya da kutsal ve cehennemvari yer-

lerle ilişkili deneyimlerin, mantığın alabileceği hiçbir tarafı yoktur. Durum böyle olunca da, tıbbi bakış açılarının da ortaya koyduğu üzere, kişinin yaşadıklarının kaynağının bilinmeyen bir hastalığın fiziksel alana yansıyan sonuçları olduğu kanısına varmak oldukça kolaydır. Değişik bilinç hâllerinde yaşanan deneyimlerin mistik doğası onları otomatikman patoloji kategorisine sokmaktadır; zira maneviyat, geleneksel bilimin ziyadesiyle maddeye dayalı evreninde geçerli bir unsur değildir.

Bununla birlikte psikoloji alanındaki yeni gelişmeler gerek tıbbi patolojinin, gerek kişinin yaşam öyküsünün dışında kalan olağan dışı deneyimlerin dayanabileceği farklı kaynaklara işaret etmektedir. Bu anlamda, tarihsel olarak ilk kilometre taşını İsviçreli psikiyatrist C.G. Jung'un yaptığı çalışmalar oluşturmaktadır. Jung, geliştirdiği kolektif bilinçdışı kavramıyla yaşam öyküsel modelin sınırlarını genişletmiştir. Kendi düş dünyasını, danışanlarının rüyalarını, psikotiklerin halüsinasyonlarını, fantezilerini ve sanrılarını dikkatle analiz eden Jung, insan nefsinin evrensel imge ve temalara erişebildiğini keşfetti. Bu imge ve temalar mitolojide, folklorda ve farklı kültürlerin sanatlarında, yalnız küresel düzlemde değil, aynı zamanda insanlık tarihinin başlangıcından bu yana yayılmakta ve paylaşılmaktaydı.

Jung gibi ifade edecek olursak bu "arketip"ler, yaşam öyküleri ve eğitim durumları itibarıyla arketiplerin kültürel ve tarihsel içeriklerini bilemeyecek durumda olan bireylerde dahi ortaya çıkabiliyordu. Yaptığı bu gözlem Jung'u, bireyin kendi bilinçdışının yanı sıra, tüm insanlığın paylaştığı bir ırksal ya da kolektif bilinçdışının mevcut olduğu sonucuna götürdü. Jung'a göre, karşılaştırmalı din bilgisi ve mitoloji, bilinçdışının bu kolektif yönü hakkında bilgi verebilecek kaynaklar değillerdi. Jung'un geliştirdiği modelde, ilahî veya şeytani varlık imgelemleri gibi, biyografik olaylardan türemeyen pek çok deneyim, bu kolektif bilinçdışının içeriğinin gün yüzüne çıkışı olarak görülebilirdi.

Jung'un kuramları uzun yıllardır biliniyor olsa da önceleri bu görüşler dikkate değer bir ilgiyle karşılanmamış, yalnızca birkaç Jung takipçisi tarafından benimsenmişti. Jung'un öne sürdüğü görüşler onun zamanının oldukça ilerisindeydi ve ivme kazanabilmek için bir itici güce ihtiyaç duyacaklardı. Durum 1960'larda, insan bilincine ilişkin kapsamlı araştırmaların yeniden önem kazandığı dönemde değişmeye başladı. İç dünyayı keşif süreci, uzmanlar ve bazı sıradan insanların psikedelik ilaçlarla yaptıkları klinik deneylerle başladı; ki bu deneyler sonradan bir karşıt kültür yaratacaktı. Bu deneyleri, 1970 ve 1980'ler boyunca terapistler ve halk arasında yaygınlık kazanan yaşantısal psikoterapi teknikleri ve Geştalt terapisinden transandantal meditasyona uzanan binbir çeşit manevi uygulama izledi.

Pek çok insan deneyimlerinde Jung'un kolektif bilinçdışına atfettiği türden imge ve sembollerle karşılaşmaktaydı. Bu da Jungçu görüşleri destekleyen kanıtların ortaya konmasına ve hem Batılı hem Doğulu mistik geleneklerin itibarının iade edilmesine yol açtı. Bu süreçler boyunca, benzer keşiflerle haşır neşir olmuş pek çok kişide nefsin yeniden tanımlanması elzem hâle geldi; yeni bir nefs modeline ihtiyaç vardı ve bu model hem Freudcu yaşam öyküsel boyutu hem Jungçu kolektif bilinçdışını ve maneviyatı kapsamalıydı.

Zihin üzerine bu denli geniş kapsamlı terimler aracılığıyla düşünüldüğünde, bazı değişik bilinç hâllerinde ortaya çıkan deneyimler insana, hasarlı bir beynin ürettiği rastgele, keyfî şeyler olarak gelmiyor. Bunun yerine, söz konusu deneyimler insan nefsinin normalde erişilemeyen, derin yerlerinden gelen dışa vurumlar olarak düşünülüyor. Bilinçdışına ait bu malzemenin ortaya çıkışı, eğer doğru şartlarda gerçekleşirse hem iyileştirici hem de dönüştürücü bir niteliğe bürünebilmektedir. Şamanizmden Zen'e birçok manevi öğreti ve mistik gelenek, zihnin derinliklerinden gelen paha biçilemez bilginin ambarları gibidirler.

Manevi uygulamalar sırasında zorlu ve insanı çarpan krizlerin yaşanabileceği, aydınlanmaya giden yolun engebeli ve fırtınalı bir yol olabileceği esasen yüzyıllardır bilinmektedir.

Derinlik psikolojisi ve kadim manevi gelenekler, biyolojik bir nedene dayandırılamayan bazı psikotik hâllerin yeniden anlamlandırılmasında birer temel oluşturmaktadır. Bu iki düşünce akımının ortaya koyduğu, psikiyatrinin iddialarını zorlayan noktalar bizi manevi kriz fikrinin köklerine götürmektedir. Şimdi bu manevi kriz kavramını etraflıca inceleyeceğiz.

Manevi Krizlerin Vaat ve Tehlikeleri

Kriz sözcüğüne karşılık gelen Çin piktogramı manevi kriz düşüncesini mükemmel bir biçimde yansıtmaktadır. Bu piktogram iki ana göstergeden oluşur; bunlardan biri "tehlike", diğeriyse "fırsat" anlamına gelmektedir. Yani kriz durumları genellikle zor ve korkutucu olsalar da akıl almaz derecede büyük bir geliştirme ve iyileştirme potansiyelleri de vardır. Manevi krizler doğru dürüst anlamlandırıldıklarında ve doğal bir gelişme sürecinde karşılaşılabilecek zorlu aşamalar olarak değerlendirildiklerinde pek çok duygusal ve psikosomatik bozukluğu iyileştirebilir, insanın kişiliğinde iyi yönde değişikliklere yol açabilir, hayattaki büyük sorunları çözebilir ve kimilerinin "yüksek bilinç" olarak adlandırdığı bir düzeye doğru evrilmemizi sağlayabilir.

Kriz durumları hem tehlikeleri hem olumlu potansiyeli içlerinde barındırdıklarından, manevi kriz hâlinde olan kişiler, değişik bilinç hâlleriyle ilgili kişisel ve profesyonel deneyime sahip, onları destekleyebilecek uzmanların rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Bu tür krizler yaşayan kişilerde, patolojik yaftalamaların ve bastırma yöntemlerinin bilinçsiz bir şekilde kullanımı sürecin olumlu potansiyelinin ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir. Uzun süreli sakinleştirici ilaç kullanımı sonucunda gelişen bağımlılık ve bu sakinleştiricilerin gayet iyi bilinen enerji

kaybı gibi yan etkileri, kişinin dönüşüm krizleri desteklendiğinde ve bu krizlerin tamamlanmasına izin verildiğinde yaşananlarla tam bir tezat oluşturmaktadır. Bu nedenle, manevi krizin doğru anlaşılmasının, tedavisinin geniş kapsamlı ve etkili yaklaşımlarla sürdürülmesinin önemini ne kadar vurgulasak azdır. (Tedavi meselesi, "Manevi Krizlerde Destekleyici Çalışmalar" adlı makalemizde daha detaylı olarak incelenecektir.)

Dönüşümsel Krizlerin Tetikleyicileri

Bazı durumlarda manevi krizlerin ortaya çıkışını tetikleyen unsurları belirlemek mümkün olabilir. Bu tetikleyici unsur hastalık, kaza ya da ameliyat gibi fiziksel bir etken olabilmektedir. Bazen de aşırı fiziksel zorlanma veya uzun süre uykusuz kalma durumları bu krizleri tetikleyebilir. Tetikleyici unsurlar kadınlarda doğum, düşük ya da kürtaj olaylarında da görülebilir. Ayrıca kriz hâlinin aşırı derecede şiddetli bir cinsel deneyimin hemen ardından yaşandığına da rastladık.

Manevi kriz bazen kuvvetli bir duygusal deneyimin ardından da başlayabilmektedir. Bu deneyim, çocuğun veya başka bir yakın akrabanın ölümü, bir ilişkinin sonlanması ya da boşanma gibi önemli bir birlikteliğin kaybı olabilir. İşten çıkarılma, mülk kaybı gibi başarısızlık durumları da tetikleyici etki gösterebilir. Etkilenmeye yatkın bireylerde "bardağı taşıran son damla", psikedelik ilaç kullanımı ya da bir yaşantısal psikoterapi seansı da olabilmektedir.

Yine de manevi krizlerin ortaya çıkışında en önemli itici güçler meditasyon ve manevi uygulamalardır. Bu uygulamalar da zaten manevi güçleri ortaya çıkarma amacıyla yöntem olarak geliştirilmiştir. Zen, Vipassana Budist meditasyonu, Kundalini yoga, Sûfî meşkleri, Hristiyan duaları ve manastır ibadeti gibi manevi uygulamalar yaparken alışılmadık deneyimler yaşamış olan pek çok insanla temas kurmaktayız. Doğu ve Batı'ya ait manevi öğre-

tilerin gitgide daha popüler olduğu günümüzde dönüşüm krizleri geçiren insanlar da gitgide fazlalaşıyor. Bunun sonucunda, manevi krizlerin gerektiği gibi anlaşılması ve gerektiği gibi tedavi edilmesinin önemi de bir kez daha ortaya çıkmış oluyor.

Manevi Krizlerin İçsel Haritası

Manevi krizlerin tecrübe edilme biçimi kişiden kişiye değişir: Bireyler bu deneyimi derin duygular, imgelemler, algıda değişiklikler, alışılmadık muhakeme biçimleri ya da titreme nöbetlerinden boğulma hissine kadar uzanan pek çok fiziksel semptomla dışa vurabilmektedirler. Yine de gözlemlediğimiz bu deneyimleri üç temel kategori altında toplayabiliriz: İlk grup bireyin yaşam öyküsüyle ilgili olan deneyimlerden ortaya çıkan *yaşam öyküsel* kategoridir. İkinci kategori ölüm ve yeniden doğuş temaları üzerinde ilerler; doğum travmasıyla olan yakın ilişkisi nedeniyle bu kategoriyi *perinatal* kategori olarak adlandırıyoruz. Üçüncü kategori ise insanın olağan deneyimlerinden hayli ötede konumlanmaktadır ve Jungçu kolektif bilinçdışı kavramıyla yakından ilişki içindedir. Bu deneyimler *benötesi* deneyimler olarak adlandırılır. Zira bu tip deneyimler, bireyin kişisel yaşam öyküsünün dışında bir kaynaktan geldiği izlenimini uyandıran imge ve temalar içerir.

Manevi krizlerin yaşam öyküsel cephesinde kişinin hayatında deneyimlediği travmatik olayları, imgeleme yoluyla yeniden yaşaması ve böylelikle travmatik unsurların ortadan kalkması söz konusudur. Çocukluk döneminde yaşanan fiziksel veya cinsel istismar, ebeveynin ya da kişinin hayatında önemli bir yer tutan birinin ölümü, hastalık, ölümle burun buruna gelme veya ameliyat deneyimi ve benzeri olayların su yüzüne çıkması bazı durumlarda dönüşüm krizlerinin yaşanmasında etkili olmaktadır. Bu mesele, vakaları yaşam öyküsel yönleriyle ele alan terapistlerce derinlemesine incelenmiştir. Dolayısıyla da bu bölümde etraflıca tartışılmasına gerek görmüyoruz.

Manevi krizlerde görülen bir başka deneyim çeşidi perinatal deneyimlerdir. (Perinatal sözcüğü Yunanca "etrafında" anlamına gelen *peri* ve Latince "ölüme dair" anlamına gelen *natal*'den oluşmaktadır.) Bu tip manevi krizlerde ölüm ve yeniden doğuş temaları merkezdedir. Perinatal krizlerde bu temalar kişinin biyolojik doğumunun evreleriyle öylesine yakın bir ilişki içindedir ki kişi, kendi doğumunu imgeleminde yeniden yaşadığı manevi krizler dahi deneyimleyebilir.

Pek çoğumuz doğum anını bilinçli bir şekilde hatırlamadığımızdan, bu deneyimin insan üzerinde herhangi bir belirleyici etkisi olduğuna ikna olmamız güçleşiyor. Gelgelelim, son zamanlarda elde edilen bulgular tam da bu tür bir etkinin varlığına işaret ediyor. Psikoloji disiplininde düşünsel kaynağını Freudcu Otto Rank'ın kuramlarından alan ve David Chamberlain ve diğer araştırmacıların saptamalarından destek bulan perinatalci eğilim, doğum travmasının bastırılmış anısının nefs üzerinde derin bir etkisi olduğunu ve yaşamın sonraki evrelerinde ortaya çıkabileceğini inandırıcı bir biçimde ortaya koyuyor.

Kişinin doğum anını yeniden yaşaması, genellikle zihindeki ölüm ve ölümle alakalı imgelerin bombardımanına maruz kalmasıyla sonuçlanır. Bu durum bize doğumun hem oldukça zorlu ve hayatı tehdit eden bir olay olduğunu hem de doğum öncesi varoluş döneminin, yani fetüsün o ana dek bildiği tek yaşam biçiminin aslında "ölüm hâli" olduğunu anlatır. Doğum travmasını yeniden yaşayanlar hayatlarının biyolojik anlamda tehlikede olduğu hissine kapılır. Bu his de doğum anındaki mücadele ya da sıkıntılı tutukluluk hâllerinden kendini kurtarma deneyimleri sırasında hissedilenlere denk düşmekte ya da bunların yerine geçmektedir. Kişinin aklını ve kontolünü yitirme korkuları ve ölümle burun buruna gelme hisleri psikozu andıracak derecede belirgin bir şekilde yaşanabilir.

Perinatal krizler, sıklıkla, kuvvetli mistik açılımlar ve ilahî olanla temas kurma hislerinde ifade bulan, derin manevi vurgu-

lar içerir. Bu unsurlar, Jung'un arketipler olarak tanımladığı, kolektif bilinçdışına ait mistik unsurlarla iç içe geçmiş hâlde bulunurlar. Bu da bize zihnimizin perinatal seviyesinin birey ve kolektif bilinçdışı arasında bir arayüz gibi işlev gördüğünü söyler. Manevi krizlerin bu kategorisine ait farklı temalar ve perinatal kriz deneyimlerinin biyolojik doğumla olan ilişkisi burada yapılan çalışmanın odağını oluşturmuyor. Yine de konuya ilişkin daha detaylı ve yetkin bir tartışma için Stanislav Grof'un kaleme aldığı *The Adventure of Self-Discovery* (*İnsanın Kendini Keşfetme Serüveni*) adlı kitaba bakılabilir.

Çoğu manevi krizde yaşam öyküsel ve perinatal temaların yanı sıra üçüncü bir kategori altında toplanabilecek, içeriği bakımından bütünüyle manevi ya da "benötesi" deneyimleri bünyesinde barındıran deneyimlere de rastlanmaktadır. Benötesi sözcüğü kişiliğin bilindik sınırlarının aşılmasına tekabül etmekte ve manevi, mistik, dinî, okült, büyülü ya da paranormal sıfatlarıyla tanımlanagelmiş pek çok deneyimi içermektedir. Söz konusu bu sıfatlar toplumda sıklıkla yanlış kanıların oluşmasına neden olduğundan benötesi alanda olan deneyimlerin gerektiği gibi anlamlandırılması, manevi krizlere atfedilen sorunları düzgün bir biçimde değerlendirebilmek açısından oldukça önemlidir.

Bu deneyim alanını tartışmaya, bizi gündelik hayatımızda sınırlayan, benötesi boyutla temasımızı engelleyen unsurları belirleyerek başlamamız uygun olacaktır. Günlük alışıldık bilinç hâllerinde kendimizi kabuğumuzun içine kapatılmış maddesel kütleler, fiziksel varlıklar olarak görürüz. Doğulu dinî düşünce sistemlerini Batılı okura tanıtan ünlü felsefeci Alan Watts bu durumu "deriyle sarmalanmış egoyla özdeşim kurma" olarak tarif eder. Beş duyumuzla yalnızca "şimdi ve burada"yı, yani o sırada çevremizde gelişen olayları algılayabiliriz. Bir dağın ötesinde olanları göremeyiz, uzak bir şehirde konuşulanları duyamayız, bir kuzu postunun yumuşaklığını dokunmadan hissedemeyiz.

Değişik bilinç hâllerindeyse bu sınırlar ortadan kalkmış gibidir. Benötesi alana girdiğimizde tarihsel ya da coğrafi bakımdan bize uzak olayları âdeta bulunduğumuz yer ve zamanda yaşanıyorlarmışçasına deneyimlememiz olasıdır. Atalarımızın, önceki kuşakların, hatta bizimle soy bakımından herhangi bir ilişkisi bulunmayan, başka yüzyıllardan ve kültürlerden insanların başından geçenlere ortak olabiliriz.

Kişisel sınırlarımız kaybolup gidebilir ve böylece başka insan veya insan gruplarıyla ya da yekpare olarak insanlıkla özdeşim kurabiliriz. Normal durumlarda kendimizin dışında yer alan nesneler olarak algıladığımız şeyler, söz gelimi başka insanlar, hayvanlar veya ağaçlar hâline gelebiliriz. Benötesi hâllerde, çeşitli yaşam formlarıyla, hatta kuantum fiziğinin ortaya attığı atomaltı parçacıklar gibi inorganik süreçlerle özdeşim kurma deneyimleri oldukça gerçekçi bir şekilde yaşanır.

Gelgelelim, benötesi deneyimleri oluşturan öğeler yalnızca gündelik hayatımızda var olan maddeler dünyasındakilerden ibaret değildir. Bu deneyimler arasında, Batı kültüründe nesnel gerçeklikler olarak kabul edilmeyen unsurlar da yer almaktadır. İlahî ya da şeytani varlıklarla, manevi rehberlerle, başka evrenlerin sakinleriyle veya mitolojik figürlerle karşılaşılabilir ve bu deneyimler insana gündelik hayatta yaşadıkları kadar gerçek görünebilir. Bu nedenle, benötesi hâllerde "konsensüs gerçekliği", yani dünyevi hayatın gerçekliği ile arketip formların hüküm sürdüğü arketipsel alan arasında herhangi bir ayrım gözetmeyiz.

Yukarıda öne sürülen görüş, geleneksel Batı eğitiminden geçmiş, şüpheci bir okura abes gelebilir. Bu deneyimler niçin önemlidir ve bunların manevi krizlerle nasıl bir ilişkisi vardır? Benötesi olguların inandırıcı, gerçekmiş *gibi görünüyor olması* onların ciddiye alınmasını gerektirmemektedir. İnsan beyninin duyduğumuz, okuduğumuz, filmlerde ve televizyonda gördüğümüz her şeyi depolayabilen, muazzam bir hafıza kapasitesi vardır. O

hâlde bu inanılmaz derecede zengin malzemeyi, ardında derin anlam örüntüleri olmaksızın, beynimizde bir araya getiriyor ve hayalî bir olaylar dizgesine dönüştürüyor olamaz mıyız? Bu tür olguları böylesine ciddiye almak zaman kaybı değil midir?

Bu bakış açısı her ne kadar mantıklı görünüyor olsa da eldeki kanıtların karşısında gücünü yitirmektedir. Benötesi deneyimleri inceleyen araştırmacılar, bu deneyimlerin Batı'daki geleneksel görüşü temelden sarsan, olağanüstü olgular olduğu sonucuna varmıştır. Benötesi deneyimler, bilincin yalnızca kafatasımızın içinde bulunduğunu varsayan geleneksel bilimin incelediği nöropsikolojik süreçlerle açıklanamamakta, bu süreçlerin ürünü olarak değerlendirilememektedir.

Bunun nedeni, kişinin benötesi deneyimler yaşarken nefsinin basmakalıp bir biçimde kurulmuş sınırlarının dışında bulunan evrene dair bilgilere, duyuların aracılığı olmaksızın, doğrudan ulaşabiliyor olmasından ileri gelmektedir. Atalarımızı ve etnik tarihimizi, başka kültürlerin yaşamlarından kesitleri, başka yaşamlara aitmiş gibi bir izlenim bırakan anıları içinde barındıran bu deneyimlerde belirgin detaylar bulunabilmektedir. Bu detaylar daha önce hiç bilmediğimiz toplumsal yapılara ve tarihsel dönemlere ait kılık kıyafetleri, silahları, ritüelleri ve mimari yapıları içerebilir.

Hayvanlarla ya da soyundan türediğimiz hayvan türüyle özdeşim kurma deneyimleri hayvan psikolojisine, içgüdülere, davranış kalıplarına ve ilişkilere dair derin bir kavrayışa sahip olmayı sağlayabilir. Bitkilerle veya inorganik oluşumlarla ilişki hâlindeki deneyimlerden hayret verici yeni bilgiler elde edilebilir. Genellikle, bu deneyimi yaşayanların edindikleri bilgilerin niteliği, kendilerinin önceden konu hakkında bildiklerinden kat kat üstündür.

Benötesi olguların özgünlüğünü en çarpıcı biçimde ortaya koyan unsur ise beden dışı deneyimleridir. Bedeninden ayrılan kişi,

bilincinin gövdesinden ayrıldığını duyumsar, o hâlde yolculuk edebilir ve çok uzaklarda yaşanmakta olanları gidip görebilir. Kişilerin beden dışı deneyim yaşarken yaptıkları gözlemlerin doğruluğu, ölüme yaklaşma deneyimleri üzerine çalışmalar yürüten araştırmacılarca teyit edilmektedir. Zira ölüme yaklaşma deneyimlerinde bedenden ayrılma olayları da sık sık yaşanır.

Yaygın Batılı görüşün gerçekliğini reddettiği bu konuda en şaşırtıcı olansa, varlıklarla veya diyarlarla ilişkili deneyimlerin bizlere yepyeni bilgiler aktarabilmesidir. Örneğin, değişik bilinç hâlleri yaşayan pek çok kişi, önceden hiç bilmediği ve belli kültürlere özgü olan mitolojik veya kutsal figürlerle karşılaşmıştır. Bu kişilerin deneyimlerini aktarırken verdiği detaylar incelendiğinde söz konusu toplumların mitolojik figürleriyle, kişilerin aktardıklarının bire bir uyuştuğu saptanmıştır. (Önceden de belirttiğimiz gibi, Jung'u kolektif bilinçdışını keşfetmeye götüren de bu tür gözlemler olmuştur.)

Sözünü ettiğimiz olguya ilişkin kanıtları enikonu tartışmak ve belirli örnekler sunmak bu makalenin önceliklerinin dışında kalıyor. Yine de, bu genel bilginin, manevi krizlerde hayati rol oynayan benötesi deneyimlerin önemini ve ciddi olarak incelenmeyi hak eden olgular olduklarını ortaya koyabildiğini umuyoruz. (Bu alanda yapılmış araştırmalarla ilgilenenler ayrıntılı bilgiyi Stanislav Grof'un *Beyond the Brain* (*Beynin Ötesinde*) ve *The Adventure of Self-Discovery* (*İnsanın Kendini Keşfetme Serüveni*) adlı çalışmalarında bulabilirler.) Bu bilinç hâlleri göz ardı edilip sadece beyin patolojisinin ürettiği önemsiz ve alakasız unsurlar olarak değerlendirilirse büyük bir hata yapılmış olur.

Benötesi hâllerin, kişilere özgün bilgiler sağlamanın yanı sıra, pratik anlamda daha önemli bir faydası da vardır. Bu hâller inanılmaz derecede dönüştürücü ve iyileştirici bir potansiyele sahiptir. Çoğu duygusal veya psikolojik rahatsızlık geçmişte yaşanmış, bastırılmış ve unutulmuş travmatik anılardan kaynaklanır.

Bazı komplikasyonlarsa bilincin perinatal ve benötesine ait alanların hemen altında yatan, korkutucu ve tehdit edici bilgilerden doğar. Bu bilgiler doğuma ilişkin travmatik anılar, "önceki yaşama" aitmiş gibi gelen anılar, yaralı hayvanlarla özdeşim kurma durumları, şeytani arketipler ve benzeri olguları içerir. Çeşitli tekniklerle bu malzemenin bilinç düzeyine çıkmasını sağladığımızda, tamamen yaşanabilmesine izin verdiğimizde ve etraflıca incelenmesine olanak tanıdığımızda söz konusu bilgiler artık kişiye rahatsızlık veremez. Böylelikle de önceden kaynağı bilinmeyen psikolojik, hatta fiziksel sorunlar tamamen iyileştirilebilir.

Benzer biçimde, kişinin ana rahminde geçirdiği döneme dair mutlu anıları ve doğayla, diğer insanlarla ve ilahî güçle bir olma hisleri gibi son derece olumlu ve özgürleştirici deneyimlerinin de doğrudan sağaltıcı etkileri vardır. Bu deneyimler bize iyi hisler vererek içinde bulunduğumuz güçlüklere farklı açılardan bakmamızı sağlar, hayatımıza yön vererek amaçlarımızı belirlememizde yol gösterici olurlar. İşte bu muazzam imkânlar bizi manevi krizlere büyük saygı duymaya ve bu krizlerin sağaltıcı, dönüştürücü potansiyellerini göz önünde bulundurmaya yöneltiyor.

Manevi Kriz Tipleri

Dönüşüm krizlerinin ortaya çıkış şekli her kişide farklılık gösterir ve hiçbir manevi kriz bir diğerine benzemez. İnsan nefsinde keskin sınırlar yoktur. Dolayısıyla nefs, içinde ihtiva ettikleriyle birlikte bölünemez bir bütünlük ve süreklilik oluşturur. Ayrıca, Freudcu bireysel bilinçdışı da Jungçu kolektif bilinçdışından net bir şekilde ayrıştırılamamaktadır. Bu sebeple, farklı türden manevi krizlerin kolayca ve keskin hatlarla ayırt edilebilecek şekilde kategorilendirilmesini beklememek gerekir.

Öte yandan, kriz hâlindekilerle yaptığımız çalışmalar, benzer incelemeler yürütenlerle yaptığımız tartışmalar ve konu üzerine yazılmış eserler bize belli başlı manevi kriz tiplerini tanımlamanın

mümkün ve yararlı olabileceğini gösteriyor. Gerçekten de, bazı krizler ortak özelliklere sahiptir ve bu özellikleriyle diğer kriz tiplerinden ayrılırlar. Fakat şüphesiz ki bu sınırlar ister istemez bulanıktır ve çoğunlukla da birkaç kriz tipi iç içe geçmiş hâldedir.

Öncelikle manevi krizlerin en önemli ve belirgin çeşitlerinin bir dökümünü sunacak, bunun ardından da her bir kriz tipini ana hatlarıyla tarif edeceğiz. (Bu durumların bazılarına ilişkin detaylı açıklama ve tartışmalar kitabın "Manevi Kriz Çeşitleri" adlı ikinci bölümünde bulunabilir.)

1. Şamanik Kriz
2. Kundalini Uyanışı
3. Birlik Bilinci Deneyimleri (Doruk Deneyimler)
4. Merkeze Dönüşle Yaşanan Psikolojik Yenilenme
5. Nefs Açılımı Krizi
6. Geçmiş Yaşam Deneyimleri
7. Manevi Rehberlerle İrtibat Kurma ve "Kanal Açma"
8. Ölüme Yaklaşma Deneyimleri
9. UFO'larla Karşılaşma Deneyimleri
10. Tasallut Hâlleri

Şamanik Kriz

Şamanizm, insanlığın en eski dinî iyileştirme sanatıdır. Evrensel bir fenomen olan Şamanizm, muhtemelen Paleolitik çağda ortaya çıkmış ve sanayileşme öncesi kültürlerde varlığını sürdürerek günümüze dek ulaşmıştır. Bu nedenle de insan nefsinin başlangıçtan bu yana gelen esas unsurlarıyla doğrudan ilişki içinde olduğu muhakkaktır.

Pek çok farklı kültürde Şamanların, -yani hekimlerin, şifacıların, tıp adamlarının- meslek hayatı, antropologların "Şamanik hastalık" olarak adlandırdığı, istem dışı gelişen ve oldukça ağır geçen bir buhranla başlar. Bu süreçte geleceğin Şamanları olacak bu kişiler çevreyle irtibat kuramaz hâle gelebilmekte, derin içsel

yolculuklara çıkabilmekte ve kendilerini büyük acılara ve işkencelere sürükleyen şeytani varlıkların saldırılarına uğrayabilmektedirler. Bu deneyimleri genellikle ölüm, parçalanma, yeniden doğma ve göksel âlemlere yükselme aşamaları takip eder.

Bu sürecin üstesinden gelindiğinde, yaşananlar ve edinilen deneyimler son derece sağaltıcı bir güce dönüşür. Sözünü ettiğimiz türden psikospiritüel krizlerin sonunda Şaman'ın gerek duygusal gerekse fiziksel sağlığı çarpıcı bir biçimde düzelir. Şaman'ın yaşadığı buhranların, doğanın gücüne ve hastalıkların oluşumuna dair yepyeni bilgileri ortaya çıkardığı da görülebilmektedir. Krizi atlatan kişi artık bir Şaman'dır; halkının yanına tamamıyla düzelmiş ve saygı duyulan biri olarak geri döner. (Holger Kalweit'in kitabımızda yer alan "Deliliğin Lütfa Dönüştüğü Bir Durum" adlı çalışması konu üzerine detaylı bir incelemedir.)

Modern Amerikalıların, Avrupalıların, Avustralyalıların, Asyalıların da Şamanik krizleri andıran buhranlar geçirdiklerine şahit olduk. Bu buhranlar, fiziksel ve duygusal işkencelerin, ölümün ve yeniden doğuşun yanı sıra hayvanlarla, bitkilerle ve doğanın gücüyle bağ kurma deneyimlerini de barındırıyorlardı. Kriz hâlindekiler, farklı kültürlerdeki Şamanların ritüellerine oldukça benzeyen ritüeller geliştirme eğiliminde de bulunabiliyordu.

Kundalini Uyanışı

Bu kriz tipi tıpkı tarihî Hint metinlerinde yer alan yılan gücü veya Kundalini'nin uyanış krizlerine benzer biçimde ortaya çıkar. Yogilere göre Kundalini, omurganın alt kısmında gizil bir hâlde duran yaratıcı bir kozmik enerjidir. Bu enerji meditasyonla, özel alıştırmalarla, deneyimli bir manevi eğitmenin müdahaleleriyle, bazen de bilinmeyen bir şekilde etkin kılınabilmektedir.

Etkinleştirilmiş Kundalini, "süptil bedendeki" kanallara yönelir ve yukarı doğru çıkar. "Süptil beden", yogi metinlerinde fi-

ziksel bedeni sarmalayan, fiziksel olmayan bir enerji alanı olarak tanımlanır. Enerji yukarılara çıktıkça geçtiği yerlerdeki travmatik kalıntıları temizler ve *çakra* adındaki enerji merkezlerini açar. Bu süreç, her ne kadar yogi geleneğinde değer verilen ve oldukça faydalı bulunan bir süreç olsa da tehlikelerle doludur. Bu yüzden de kişiye, Kundalini enerjisi tamamen uyanmış ve dengeli hâle gelmiş bir gurunun rehberlik etmesi şarttır.

Kundalini uyanışının en çarpıcı göstergesi, *kriya* adı verilen fiziksel ve psikolojik dışa vurumlardır. Bu dışa vurumlar esnasında yoğun bir enerji akışı ve omurga boyunca yayılan bir ısı hissedilir. Bunlara şiddetli sarsılmalar, kasılmalar, kıvrılıp bükülmeler eşlik eder. Kaygı, öfke, hüzün, neşe hisleri ve vect hâlleri nedensizce ortaya çıkar ve nefsi bir süreliğine ele geçirir. Parlak ışık görüntüleri, çeşitli arketipsel varlık imgeleri ortaya çıkar. Kişi sesler duymaya başlar. Kişinin önceki yaşamlarından geldiği düşünülen anılar gün yüzüne çıkar. Bu tabloyu, istemsiz ve çoğunlukla kontrol edilemeyen davranışlar tamamlar: Kişi bilinmeyen dillerde konuşabilir, yoga pozisyonları alabilir, hayvan sesleri çıkarabilir, hayvanlara özgü hareketler yapabilir.

Son zamanlarda, bahsettiğimiz süreçlere ait olduğu su götürmeyen göstergeleri binlerce Batılıda gözlemlemekteyiz. Batı kamuoyunun ilgisini Kundalini sendromuna çeken ilk kişi olan Kaliforniyalı psikiyatrist ve göz doktoru Lee Sannella, söz konusu durumla alakalı vaka hikâyelerinden yaklaşık 1000 adedini bir araya getirdi. Sannella, kitabımızdaki "Kundalini: Klasik ve Klinik" adlı çalışmasında konuya ilişkin deneyimlerini ayrıntılarıyla aktarıyor.

Birlik Bilinci Deneyimleri (Doruk Deneyimler)

Bu gruba ait deneyimlerde birey, kişisel sınırlarının ortadan kalktığını ve diğer insanlarla, doğayla ve tüm evrenle birleştiğini duyumsar. Bu süreç oldukça kutsaldır; kişiyi kozmik enerjiyle,

Tanrı'yla bütünleştirme özelliği taşır. Zaman ve mekâna dair bilindik kategorilerin ötesine geçilir ve kişi sonsuzluk hissiyle dopdolu hâle gelir. Bu krizde deneyimlenen duygular derin bir huzur ve dinginlikle esrime hâlleri arasında değişebilir.

Yüzlerce insan üzerinde incelemeler yapan Amerikalı psikolog Abraham Maslow, bu tip krizlere "doruk deneyimler" adını verdi. Bu deneyimleri ele aldığı yazılarında Batı psikiyatri bilimini, bu deneyimleri akıl hastalığıyla karıştırdıkları için şiddetle eleştirdi. Maslow'a göre bu krizler anormal değil, normalüstü olgular olarak değerlendirilmelidir. Şöyle ki, eğer süreç bölünmez ve krizin yaşanmasına olanak tanınır ise krizi atlatan kişi, hayatını daha iyi idame ettirebilir ve potansiyelini tam olarak değerlendirebilir, yani "kendini gerçekleştirebilir". Birlik bilinci deneyimleri üzerine hâlihazırda pek çok çalışma bulunduğundan bu konuyu ele alan bir makaleye kitapta yer vermedik. Konu hakkında ayrıntılı bilgi edinmek isteyenlere Maslow'un çalışmasını öneriyoruz.

Merkeze Dönüşle Yaşanan Psikolojik Yenilenme

Benötesi kriz tiplerinden bir diğeri de Kaliforniyalı psikiyatrist ve Jungçu analist John Weir Perry'nin "yenilenme süreci" olarak tanımladığı krizlerdir. Yüzeysel bir bakışla ele alındığında yenilenme sürecindeki birinin deneyimleri öyle garip ve abartılı görünür ki insan ister istemez bu krizlerin beynin işleyişine etki eden ciddi bir rahatsızlıktan ileri geldiğini düşünür.

Bu tip krizler geçirmekte olanların nefsleri bir savaş alanı gibidir; burada İyi ve Kötü güçler arasında, Aydınlık ve Karanlık arasında âdeta bir çarpışma yaşanmaktadır. Bu krizi geçiren kimselerin akılları ölüm düşüncesine takılıp kalmıştır; kurban etme, şehit olma ve öbür dünya gibi ölümle alakalı temalar onların zihinlerini sürekli meşgul eder. Zıt kutupların gerilimi, özellikle de cinsiyet farklılığından doğan sorunlar fevkalade ilgilerini çeker.

Bu kişiler kendilerini kozmik bilinçle ilgili ve dünyanın geleceği açısından son derece önemli olan birtakım fantastik olayların merkezi olarak algılarlar. Müşahede hâlleri onları daha da ileriye götürür; onları, kendi öykülerinden insanlığın öyküsüne, oradan da dünyanın yaratılışına ve başlangıçtaki cennete taşır. Kişiler bu süreçte mükemmelliğe erişme gayretindedirler; geçmişte ters giden ne varsa bunları düzeltmeye çabalarlar.

Belli bir kafa karışıklığı ve karmaşa döneminin ardından deneyimler gittikçe daha zevkli bir hâl alır ve yavaş yavaş çözülme noktasına doğru ilerlenir. Bu süreç genellikle "kutsal evlilik" deneyimiyle sonuçlanır. Kutsal evlilik, ya hayalî bir arketipsel eşle yapılır ya da kişi bu deneyimi hayatında idealleştirdiği biriyle yaşadığını tasavvur eder. Bu deneyim, çoğunlukla kişiliğin maskülen ve feminen yönlerinin yeni bir dengeye oturduğunun bir göstergesidir.

Bu noktada kişi, Jungçu psikolojinin benliği, -en derindeki, hakiki doğamızı yansıtan ve Hinduizmdeki içsel ulviyet Atma-Brahma'yı da andıran benötesi merkezini- temsil eden simgeler olarak gördüğü simgelerle ilişkiye girebilir. Müşahede hâllerinde bu simgeler doğaüstü güzelliğe sahip ışık kaynakları, değerli taşlar, inciler, ışıl ışıl parlayan mücevherler ve bunlara benzer, simgesel çeşitlemeler olarak ortaya çıkar.

Yenilenme sürecinde genellikle kişinin yaşadığı görkemli deneyimlere fazladan bir yücelik atfettiği, kendini tanrılaştırdığı, insanüstü yüce bir seviyeye çıktığını düşündüğü bir aşama da yer almaktadır. Bu aşamada kişi kendini büyük bir lider, dünyanın kurtarıcısı, hatta evrenin efendisi olarak görür. Önceki ölüm düşüncelerinin yerini artık manevi bir yeniden doğuş hissi almıştır.

Tamamlanma ve bütünleşme döneminde kişi ideal bir gelecek tasavvur eder. Bu gelecekte; sevgi ve adaletin hüküm sürdüğü; belaların, kötülüklerin alt edildiği, yeni bir dünya vardır. Sürecin sonlarına doğru yoğunluk azaldığındaysa kişi, bütün bu

deneyimlediklerin aslında tamamen kendi içinde yaşadığı psikolojik dönüşümün bir tezahürü olduğunun farkına varır.

Perry'e göre yenilenme süreci, kişiyi, Jungçu psikolojide "bireyleşme" olarak geçen, kişinin derinlerdeki potansiyelini tam olarak kavrayabildiği ve ifade edebildiği duruma yöneltir. Bu krizlerin olumlu sonuçları ve tarihin eski dönemlerine ait arketipsel sembollerle olan derin bağlar hesaba katıldığında, kişilerin yaşadığı bu deneyimleri zihinsel bozukluklarla açıklamak artık pek muhtemel görünmüyor. Bu tür manevi krizlerle ilgili daha fazla bilgi edinmek isteyenler, Perry'nin kitabımızda yer alan "Manevi Kriz ve Yenilenme" adlı makalesine göz atabilir.

Nefs Açılımı Krizi

Bütün manevi kriz tiplerinde sezgisel yetilerde artışlar görülür; parapsikolojik veya "paranormal" olguların ortaya çıkış sıklığı artar. Ne var ki bazı durumlarda geleceği görme, telepati kurma, kehanette bulunma gibi alışılmadık kaynaklardan bilgi edinme durumları kişiyi öyle allak bullak eder ki zamanla bu yetiler tüm deneyimi ele geçirir ve büyük bir sorun teşkil ederler.

Nefs açılımlarının en çarpıcı ortaya çıkış biçimlerinden biri, beden dışı deneyimlerdir. Beden dışı deneyimlerde kişi, bilincini bedeninden ayrılmış gibi; sadece bilinç formunda özgürce dolaşabiliyormuş gibi hisseder. Kendine dışarıdan ve uzaktan bakabilir, başka mekânlarda olanları görebilir, kilometrelerce uzakta bulunan yerlerde meydana gelenleri tastamam algılayabilir. Beden dışı seyahat, ölüme yaklaşma deneyimlerinde sık sık görülür; kişinin bu "uzaktan görme" durumunda şahit olduğu olayların doğruluğu ve geçerliliği, yürütülen sistematik çalışmalarca doğrulanmıştır.

Çarpıcı bir nefs açılımı yaşayan kişiler bazen başka insanların içsel dünyalarıyla da yakın bir ilişkiye girerler, onlarla âdeta telepati kurarlar. Bu kişiler bazen diğerlerinin zihninden geçenleri gelişigüzel ortaya dökerler. Bu durum düşünceleri okunan-

lardan bazılarını öyle rahatsız eder ki zihinlerini okuyandan uzaklaşabilir ve ona aşırı tepkiler verebilirler. Buna ilaveten, kişinin geleceğe yönelik öngörülerinin doğru çıkması, yaşanacak olayların önceden sezilmesi, hele de bu öngörüler sıklıkla tekrarlanıyor ve sürekli doğrulanıyorsa, kişiyi de onun etrafındakileri de hayli rahatsız edebilir. Zira bu öngörüler gerçeklik algımızın altını üstüne getirir.

Bu "medyumvari" deneyimlerde kişi kendi kimliğini yitirmiş ve bir başkasının kimliğini üzerine almış gibi hisseder. Bu sahiplenme, söz konusu diğer kişinin beden imgesini, duruşunu, jestlerini, yüz ifadesini, hislerini, hatta düşünce biçimini kendine aitmiş gibi algılamayı da içerir. Yetkin Şamanlar, parapsikoloji üstatları ve manevi eğitmenler bu tür deneyimlere kontrollü ve üretken olacak bir biçimde sık sık başvururlar. Gelgelelim, nefs açılımı krizinde bu olayın aniden, kişinin öngöremediği bir şekilde ortaya çıkması, yani bireyin kimliğini bir anda yitirmesi ve akabinde yaşadıkları, şüphesiz ki oldukça korkutucu olabilmektedir.

Bazen, kriz hâlindeki kişinin yaşamı bir sürü olağanüstü tesadüfle doluymuş gibi görünür. Bunlar, rüyalar ve müşahede hâlleri gibi içsel gerçekliklerin dünyasını, gündelik yaşamda meydana gelen olaylarla bir araya getiren tesadüflerdir. İlk olarak Jung bu olgunun farkına varıp tarifini yapmış ve olguya "eşzamanlılık" (senkronizasyon) adını vermiştir. Söz konusu olağanüstü ve anlamlı tesadüflerin son derece özgün olgulara birer örnek olduğunu aklımızdan çıkarmamamız gerekir. Bu olgular, çağdaş psikiyatrinin sıkça yaptığı gibi sanrılarla karıştırılmamalı, görmezden gelinmemelidir. Olağanüstü eşzamanlılık durumları pek çok manevi krizde yaşanır fakat bu durumlar nefs açılımı krizlerinde özellikle yaygın ve belirgindirler.

Anne Armstrong'un kitabımızda yer alan "Nefs Açılımının Zorlukları" adlı incelemesi, nefs açılımlarından kaynaklanan manevi krizlere dair etkileyici bir bireysel çalışmadır.

Geçmiş Yaşam Deneyimleri

Değişik bilinç hâllerinde meydana gelen en çarpıcı ve ilginç durumlardan biri, kişinin çeşitli tarihsel dönemlerde ve başka ülkelerde geçen olayları deneyimleyebilmesidir. Bu deneyimler genellikle kuvvetli duygularla fiziksel duyumları uyandırırlar, ayrıca bireyin karşılaştığı kişi, durum, yer ve zamanı da en ince detaylarıyla betimlerler. Başka yer ve zamanlara dair deneyimlerin en hayret verici özelliği ise kişiye, deneyimlediği olayların önceden başından geçmiş olaylar gibi gelmesidir; kişi âdeta eski bir olayı hatırlamakta, yeniden yaşamaktadır.

Bu deneyimlerin, Hintlilerin reenkarnasyon inancına da, karma yasasına da ilham verdiği açıktır. Bu inanç sistemine göre, her bir insan aslında bir hayat zincirine sahiptir. Şimdiki hayatımız önceki hayatlarımızdaki erdemlerimiz ve yükümlülüklerimiz tarafından belirlenmiştir ve bu hayatta yaptıklarımız da sonraki hayatlarımızı etkileyecektir. Hindistan'daki bütün büyük dinler ve inanç sistemleri ile Asya'daki Budizm kökenli dinler "geçmiş yaşam" kavramına son derece büyük bir önem atfeder. Ayrıca başka kültürlerde ve tarihî dönemlerde de bu düşüncenin izlerine rastlanır. "Geçmiş yaşamlar" modeli bu deneyimlerin kaynağını doğru biçimde ortaya çıkarabiliyor mu bilmiyoruz ama kişilerin deneyimlerindeki iyileştirici potansiyel bizi, önceki hayatlar düşüncesine inanıp inanmamayı bir köşeye koyarak bu olayları ciddiye almaya teşvik ediyor.

Karmik deneyim tamamıyla idrak edilebilir hâle geldiğinde hayatta bir türlü kavranamayan bazı şeylere ansızın birer "açıklama" getirebiliyor. Bazı insanların birbiriyle bir türlü geçinememesi, nedensiz korkular, kişilerin kendilerine özgü garip huyları, nedeni bilinmeyen duygusal ve psikosomatik semptomlar bir anda, "önceki bir yaşamdan" gelen "karmik aktarımlar" olarak anlaşılır hâle geliyorlar. Bunu takiben, kişiler karmik deneyimlerini tam olarak idrak ettiklerinde söz konusu problemler de çoğunlukla ortadan kalkıyor.

Geçmiş yaşam deneyimleri birkaç açıdan problem çıkarabilir. Deneyim bilinç düzeyine tam olarak çıkmadan, kendini bütünüyle ortaya koymadan önce kişi günlük yaşantısında bazı zorluklar yaşar. Güçlü duygular, fiziksel hisler, nereden çıktıkları ve ne anlama geldikleri belli olmayan imgelemler kişiye musallat olur. Henüz bağlamlarına kavuşmadıklarından, insana tamamen anlaşılmaz ve mantık dışı gelirler.

Bir başka sorun da güçlü bir karmik deneyim gündelik hayat içinde birden bilinç düzeyine çıkmaya başladığında ve kişinin hayatını etkilediğinde ortaya çıkar. Kişi, deneyimlediği karmik düzen henüz tam olarak anlaşılmamış, "tamamlanmamışken" kendini dışa vurmak zorunda hissedebilir. Şöyle ki insanın şimdiki hayatında yer alan kişiler ekseriyetle "önceki yaşantıların" ortaya çıkmasında önemli bir rol oynarlar. Bu nedenden ötürü kişi ailesini veya dostlarını, "geçmiş yaşam"da deneyimledikleriyle yüzleştirmenin yollarını arayabilir. Bu tür faaliyetler kişinin diğerleriyle olan ilişkilerini ciddi ve kalıcı olarak zedeleyebilmektedir. Zira diğerleri kişinin davranışlarını bir türlü anlayamaz.

Geçmiş yaşam deneyimi tamamlanıp her yönüyle kavrandığında dahi geriye, baş edilmesi gereken bir sorun daha kalır. Kişi, elde ettiği deneyimi bu olguya dair hiçbir açıklama sunmayan Batı medeniyetinin geleneksel inançları ve değerleriyle uzlaştırmak zorundadır. Alışılmış dünya görüşlerine sıkı sıkıya bağlı olmayan biri bunu pek zorlanmadan gerçekleştirebilir. Yaşanan deneyim o denli ikna edicidir ki kişi kendisine gelen mesajı kolaylıkla alır ve durumundan hoşnut da olabilir. Gelgelelim, akılcılığa ve geleneksel bilimsel bakış açılarına aşırı önem veren biri bu duruma düştüğünde kendini büyük bir boşlukta ve kafa karışıklığı içinde bulur. Bu karışıklık; kişiye yeni bir inanç sistemi dayatan, rahatsızlık verici ama hayli inandırıcı deneyimlerden kaynaklanır, uzun süre de devam eder.

Geçmiş yaşam deneyimlerini ele alan oldukça fazla metin bulunduğundan dolayı kitabımıza bu konuda yazılmış bir çalış-

mayı dâhil etmedik. Roger Woolger'ın *Other Lives, Other Selves* (*Öteki Yaşamlar, Öteki Benlikler*) adlı kitabı ilgili okura bu deneyimler hakkında oldukça değerli bilgiler sunabilir, bu deneyimlerin nasıl değerlendirilebileceğini açıklayabilir.

Manevi Rehberlerle İrtibat Kurma ve "Kanal Açma"

Bazen benötesi deneyimlerde kişiyle ilişki kurmak isteyen ve öğretmen, rehber, hami rolüne soyunan veya sadece bir bilgi kaynağı olarak bulunan bir "varlıkla" karşılaşılır. Bu varlıklar genellikle üstün bir bilinç seviyesine erişmiş, olağanüstü bir bilgeliğe sahip olan bedensiz insanlar, insanüstü veya kutsal varlıklar olarak algılanır.

Söz konusu varlıklar bazen insan suretine bürünür, bazen ışık huzmeleri olarak belirir, bazen de yalnızca varlıklarını hissettirirler. Mesajlarını doğrudan düşünce aktarımıyla veya başka türlü duyum ötesi araçlarla iletirler. Bazı durumlarda iletişimin sözlü hâlde kurulduğuna da rastlanır.

Bu kriz tipindeki hayli ilginç bir olgu "kanal açma" dediğimiz durumdur. Bu olgu son yıllarda kamuoyunun ve medyanın ilgisini fazlasıyla çekmektedir. Kanal açma durumunda kişi iletileri, kendi bilincinin dışındaki bir kaynaktan trans hâlinde konuşmayla, otomatik yazmayla ya da telepati yoluyla kendisine aktarılanları kaydederek alır. Kanal açma, insanlık tarihinde oldukça etkili olmuş bir olgudur. Eski Hint Vedaları, Kur'an ve Mormon Kitabı gibi kültürel anlamda çok büyük etkiye sahip pek çok kutsal metin ve manevi öğreti, kanal açma hâlindeyken ortaya çıkmıştır.

Bu tür deneyimlerin ciddi bir krizi tetikleyebilmelerinin ana nedeni, elde edilen bilginin güvenilirliğinde ve niteliğinde yatar. Zira kaynak her ne olursa olsun muhakkak sağlamdır. Kanal açma, kişiye daha önce aşina olmadığı konularda son derece tutarlı veriler aktarabilmektedir. Kişi yaşadıklarını, manevi ger-

çekliklere ilişkin yadsınamaz bir kanıt olarak algılar. Eğer bu olguyu deneyimleyen kişi esasen geleneksel, bilimsel bir dünya görüşünü benimsemişse içinde bulunduğu durumdan ötürü ciddi felsefi açmazlara girebilir.

Bir diğer sorun da, manevi rehberlerin yüksek bir bilinç düzeyine sahip, kendinden üstün zekâlı ve ahlaklı varlıklar olarak görülmesinden ötürü yaşanır. Bu da, kolaylıkla kanal açma hâlinde olabilen kişinin egosunu şişirebilmekte, onun kendisini üstün bir misyonu tamamlaması gereken, seçilmiş biri olarak görmesine neden olabilmektedir. Jon Klimo'nun *Channeling* (*Kanal Açma*) adlı kitabı bu konu üzerine kaleme alınmış mükemmel bir çalışmadır.

Ölüme Yaklaşma Deneyimleri

Dünya mitolojisi, folklor ve manevi literatür, ölüm ve ölmeye dair deneyimlerin canlı tasvirleriyle doludur. Birtakım özel kutsal metinler sadece insanın ölümden sonraki yolculuğunu tarif etmeye ve incelemeye adanmıştır. Tibet'in *Book of Dead* (*Ölüler Kitabı*), Mısır'ın *Book of Dead* (*Ölüler Kitabı*) ve bunların Avrupa'daki muadili *Ars Moriendi*, namıdiğer *Ölme Sanatı* gibi.

Geçmiş dönemlerde bu söz konusu "cenaze mitolojisi", Batı bilimi tarafından ciddiye alınmamış, eğitimsiz insanların fantezileri ve hayal mahsulleri olarak görülmüştü. Bu durum Raymond Moody'nin büyük ilgi gören kitabı *Life After Life* (*Ölümden Sonra Hayat*) yayımlandıktan sonra epey değişti. *Life After Life* (*Ölümden Sonra Hayat*), ölümün aslında muazzam bir benötesi macera olabileceğine dair inancı bilimsel açıdan doğrulayan bilgiler içeriyordu. Moody'nin aktardıkları, ölümle burun buruna gelen -ve çoğu ilkin tıbben ölü olarak kabul edilen- fakat sonra hayata dönen yüz elli kişinin vaka öyküsüne dayanmaktaydı.

Moody, ölüme yaklaşma deneyimi yaşayan kişilerin bütün yaşamlarının bir film şeridi gibi gözlerinin önünden geçtiğini,

bu durumun sıklıkla gözlendiğini belirtiyor. Bu deneyimde kişiler hayatlarını dünya zamanıyla birkaç saniye içinde ve oldukça yoğun ve sıkıştırılmış bir biçimde baştan sona izliyor. Bu sırada bazen bilinç bedenden ayrılmış bir vaziyette kendine dışarıdan bakabiliyor, olanları merak ve ilgi ile izleyebiliyor ya da bambaşka yerlere yolculuk edebiliyor.

Ölüme yaklaşma deneyimi yaşayan kişilerin çoğu karanlık bir tünel veya oluktan geçerek doğaüstü güzellikte ve inanılmaz derecede parlak bir ışığa ve tükenmeksizin ışıldayan ve çevresine sarmalayan bir sevgi, rahmet ve onama yayan ilahî bir varlığın yanına vardıklarını söylüyor. Tanrı'nın huzuruna kabul edilerek kendilerine hem varoluş ve evrensel yasalara dair bilgi sunuluyor hem de bu kişiler geçmişlerini bu yeni standartların ışığında yeniden değerlendirme şansına erişiyorlar. Ardından, günlük alışıldık gerçekliğe dönerek hayatlarını edindikleri yeni prensiplere uyum gösterecek şekilde yaşamayı seçiyorlar.

Moody, vakalardaki hekimlerden yalnızca birinin ölüme yaklaşma deneyimlerine aşina olduğunu bildirmiştir. Hekimliğin her gün ölümle karşılaşılan bir meslek olduğu düşünülürse ortaya hayli şaşırtıcı bir manzara çıkıyor. *Life After Life* (*Ölümden Sonra Hayat*)'ın yayımlandığı günden bu yana, Moody'nin elde ettiği bulguları doğrulayan çok sayıda çalışma yapılmış, bu çalışmalar popüler kitaplarda yayımlanmış ve medyanın yoğun ilgisiyle karşılaşmıştır.

Ölüme yaklaşma deneyimleri sık sık manevi krizlere neden olmaktadır. Bunun nedeni, bu deneyimlerin kişilerin gerçekliğe dair inançlarını temelinden sarsmasından ileri gelir. Hiç beklenmeyen bu olaylar insanların başına kazara gelir; trafiğin yoğun olduğu saatlerde meydana gelen araba kazaları veya koşu yaparken geçirilen kalp krizleri insanları, önceden bildikleri gerçekliği paramparça edecek, inanılmaz bir maceraya sevk eder. Bu tür deneyimlerden doğan belli başlı sorunlar Bruce Greyson ve Bar-

bara Harris'in bu kitapta yer alan "Ölüme Yaklaşma Deneyimi Yaşayan Kişilere Danışmanlık Etmek" adlı çalışmalarında ayrıntılarıyla yer almaktadır.

Önceden de belirttiğimiz gibi, pek çok kişi bu deneyimlerden manevi bir bakış açısıyla, yani ölüme yaklaşma durumunda kendilerine bahşedilen bilgilerin ışığında edindikleri yeni değerler ve amaçlarla çıkar. Başarıyla üstesinden gelinen bütün manevi krizlerde olduğu gibi burada da kişilerin hayatı baştan başa değişir. Moody ve diğerlerinin yakın zamanda yaptıkları bu çalışmalar sayesinde, ölüme dair ciddi sorunları olanlar kendilerini bekleyen bu müthiş deneyime daha hazırlıklı bir hâlde ulaşacaklardır.

UFO'larla Karşılaşma Deneyimleri

Dünya dışı varlıklarla karşılaşma veya uzaylılar tarafından kaçırılma deneyimlerinin ciddi duygusal ve zihinsel krizlere neden olduğu bilinmektedir. Bu krizler pek çok açıdan manevi krizleri andırır. Jung, sözünü ettiğimiz bu "uçan daire" meselesiyle ilgili özel bir araştırma yürütmüş ve bu olgunun dünya dışı varlıkların bizleri ziyaret etmesinden ziyade, insanlığın bilinçdışında oluşan birtakım arketipsel imgelerin tezahüründen ibaret olduğunu iddia etmiştir. Jung bu tezini tarihte ortaya çıkan uçan daire efsanelerini inceleyip bunları toplumda kriz ve panik yaratan uçan daire görüntülerine dair raporlarla karşılaştırarak örnekler.

UFO'lara şahit olanlar gördüklerini tarif ederken sık sık ne olduğu anlaşılmayan, olağanüstü kuvvetli ışıklardan söz ederler. Bu ışıklar, müşahede hâllerinde görülen ışıklara oldukça benzemektedir. Kişilerin karşı karşıya geldiği varlıklar da dünya mitolojisinde ve dinde gördüğümüz, kökleri kolektif bilinçdışına uzanan varlıkları andırır.

Uzaylılar tarafından kaçırılma vaka raporları sıklıkla kişilerin muayene edildiği ve üzerlerinde deneyler yapıldığı prosedür-

leri de içerir. Denilene bakılırsa bu muayene ve testler insana akla hayale gelmeyecek acılar çektirmektedir. Söz konusu acılar bu özellikleriyle Şamanik krizlere ve Aborjin kültüründe gördüğümüz geçiş ayinlerinde çekilen acılara benzemektedir. UFO olgusunun bu yönü Keith Thompson'un, kitabımızın ikinci bölümünde bulunan "Bir Dönüşüm Krizi Olarak UFO'larla Karşılaşma Deneyimi" adlı incelemesinde anlatılmaktadır.

Uzay gemileriyle yapılan yolculuk ve kozmik uçuşların, bu sıra dışı deneyimi yaşadıklarını iddia edenlerin aktardıkları göz önüne alındığında manevi literatürde yer alan örneklerle paralellikler gösterdiği görülür. Veda Tanrısı Indra'nın uçan arabası, Tevrat'taki Hezekiel bölümünde sözü edilen alev makineleri başlıca örnekler olarak düşünülebilir. Kişilerin uzay gemisinde giderken gördükleri muhteşem manzaralar, üzerinden geçtikleri masalsı kentler de tıpkı manevi kriz geçirenlerin müşahede hâllerinde gördükleri cennet manzaralarına, kutsal mekânlara ve ışık kentlerine benzer.

UFO deneyiminin kişilerde manevi krizlere yol açma nedenlerinden biri, manevi rehberleri ve kanal açma hâlini tartışırken ortaya koyduğumuz nedeni andırıyor. Uzaylı ziyaretçilerin genellikle, gerek teknolojik, gerek zihinsel, gerek ahlaki, gerekse manevi anlamda bizimkiyle kıyaslanamayacak kadar gelişkin medeniyetlerden geldiklerine inanılır. Bu varlıklarla irtibat kurulmasına güçlü mistik imalar atfedilir; kişiyle diğer varlık arasında kozmik anlamda bir denklik olduğu düşünülür.

Bu durumda kişilerin başlarına geleni kendi emsalsizliklerine, eşsizliklerine yormaları işten değildir. Şöyle ki söz konusu kişiler son derece ileri bir uygarlıktan gelen üstün varlıkların ilgisini çektiklerini düşünürler; bunun, kendilerinin de tıpkı bu varlıklar gibi istisnai olmalarından ileri geldiğine ve özel bir amaç için orada bulunduklarına inanırlar. Jungçu terminolojide, kişinin arketipsel dünyanın kendi için var olduğuna inandığı bu durum "ego şişmesi" olarak tanımlanır.

Açıkladığımız üzere, "başka varlıklarla yakın ilişki" deneyimleri birçok nedenle dönüşüm krizlerine neden olabilmektedir. UFO'ların garip dünyasına girmek durumunda kalmış kişilerin, yaşadıklarını sindirebilmek için yardım alması gerekebilir. Bu noktada kişiye destek olacak uzmanın hem bu olgunun karakteristik özellikleri hakkında bilgi sahibi olması hem de arketipsel psikolojiden anlaması önemlidir.

Tasallut Hâlleri

Bu tip dönüşüm krizlerine maruz kalan kişilerde nefslerinin ve bedenlerinin istila edildiği hissi ortaya çıkar. Bu insanlar; dışarıdan gelen, kendine has kişilik özellikleri olan, saldırgan ve rahatsız edici bir varlık veya enerji tarafından kontrol edildiklerini duyumsarlar. Söz konusu varlık, enerji, bedensiz ve soyut oluşum ya da şeytani varlık kara büyü, efsunlama gibi yöntemlerle kişiye musallat olabilir.

Tasallut hâllerinin pek çok çeşidi ve seviyesi vardır. Bazı durumlarda asıl rahatsızlık kaynağı gizli kalır. Sorun kendini asosyal ya da suç oluşturan davranışlar, intihara meyilli depresyon, cinayete meyilli saldırganlık, kendine zarar verici davranışlar, rastgele ve sapkın cinsel dürtüler, aşırı alkol tüketimi ve uyuşturucu kullanımı gibi psikopatolojik durumlarda açığa vurur. "Tasallut" hâlinin, kişinin söz konusu davranışlarının altında yatan esas neden olduğu ise ancak yaşantısal psikoterapi esnasında ortaya çıkabilmektedir.

Yaşantısal bir psikoterapi seansının ortasındayken tasallut hâlindeki kişinin yüzü çarpılmaya başlayıp "şer maskesi"ne bürünür, gözlere de vahşi bir ifade yerleşir. Ellerde ve bedende çarpılmalar, bükülmeler görülebilir, kişinin sesi farklılaşabilir ve başka dünyalara aitmiş gibi bir tona bürünebilir. Psikoterapi sürecinin devam etmesine olanak tanınırsa seans, tıpkı Katolik kilisesinin şeytan çıkarma ritüellerini ya da çeşitli Aborjin kültürlerindeki kötü ruh kovma ayinlerini andıran bir hâl alır. Bo-

ğulma krizlerinin, kusma nöbetlerinin, kontrolden çıkmış beden hareketlerinin, hatta bazı durumlarda geçici otokontrol kaybının ardından kişi genellikle yatışır. Bu süreç şaşırtıcı derecede iyileştirici, dönüştürücü bir güce sahiptir ve kişiyi manen derinden etkiler.

Bazen kişi bir varlığın kendisine musallat olduğundan haberdardır; bu varlıkla bütün gücüyle savaşır ve onun hareketlerini kontrol etmeye çabalar. Çok uç örneklerde, yaşantısal psikoterapi seanslarında görülen krizler gündelik hayatta birdenbire ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda kişiyi son derece büyük bir korku ve yalnızlık hissi esir alır. Zira arkadaşlar, akrabalar, hatta bazen terapist, yaşananlara metafizik bir korkuyla ve ahlaki bir ret hissiyle tepki vererek kişiyi kendilerinden uzaklaştırırlar. Kişi şer bir varlık olarak mimlenir, kimse onunla iletişim kurmaya yanaşmaz.

Bu durum, her ne kadar pek çok sakıncalı davranış biçimini içinde barındırıp olumsuz enerjiler içerse de kesinlikle manevi kriz tiplerinden birini oluşturmaktadır. Şeytani arketip doğası gereği benötesidir çünkü şeytani olan, ilahî olanın aksini, bir nevi negatif yansımasını temsil eder. Bu arketip aynı zamanda bir tür "geçiş olgusudur". Bu anlamda, efsanelerdeki Doğu tapınaklarının korku verici bekçilerini andırır, tıpkı onlar gibi derin bir manevi deneyimin önüne geçerek erişimi engeller. Deneyimin tekinsizliğinden gözü korkmayan, kişinin mücadelesini tam olarak verebilmesine şahit olmaktan çekinmeyen birinin desteğiyle şeytani arketiplerin enerjileri söndürülebilmekte, kişi tam olarak iyileştirilebilmektedir.

Wilson van Dusen'in çalışmaları, şeytani varlıkların bedeni istila etmesi üzerine oldukça ayrıntılı bilgiler sunmaktadır.

Görüldüğü üzere, manevi krizler pek çok biçimde ortaya çıkabilmektedir. Dönüşüm krizlerini anlama ve sınıflandırma girişimimiz, hâlâ yolun başında olduğumuz bu çalışmalarda geli-

nen son noktayı ortaya koymak içindi. Bu nedenle, yaptıklarımız henüz kabataslak, deneme niteliğinde çalışmalar olarak görülmelidir. Yine de, bu teşebbüsümüzün manevi bir kriz yaşamakta olanlara yardım etmesini, bu yönde daha etraflı incelemelerin yapılmasına yol açmasını umuyoruz.

Tasallut hâli, kanal açma, UFO'larla temas kurma, geçmiş yaşam deneyimleri gibi olgular ve daha pek çok farklı tecrübe bugün Batı'nın bilimselliğe dayanan dünya görüşünü öylesine derinden sarsmakta ki bu kriz tiplerinin asli kaynaklarına dair ancak fikir yürütebiliyoruz. Şahit olduğumuz sayısız vakada gördük ki bu bilinç hâlleri mutlaka akıl hastalıklarından kaynaklanmıyor. Krizleri kişilere saygı duyarak, onları destekleyerek tedavi ettiğimizde olağanüstü sonuçlar elde ediyoruz; fevkalade bir iyileşmeye, daha olumlu ve maneviyata dayalı bir dünya görüşünün kişiye yerleştiğine tanık oluyoruz; onların gündelik yaşamda daha faal bireyler hâline geldiklerini gözlemliyoruz. Tam da bu nedenden ötürü, geleneksel inanç sistemlerimizin ışığında ne kadar tuhaf görünürse görünsün, manevi krizleri daima ciddiye almak gerekiyor.

Kendini Gerçekleştirme ve Psikolojik Rahatsızlıklar

Roberto Assagioli

Almış götürmüş onu anlayışının üstün gücü
Evrenin yalımlı korkunç çevresinden öteye
Dolaşmış uzayın engin boşluğunu bilinçle.

Lucretius, *De rerum natura*
*(Varlığın Yapısı)**

Psikiyatri ve psikoloji tarihiyle ilgili popüler kitaplarda Carl Gustav Jung yalnız bir dev, zamanının ilerisinde bir öncü olarak betimlenir. Bu disiplinlerin benimsediği tıbbi modellere meydan okuyan, maneviyatın önemine vurgu yapan tek kişi oymuş gibi resmedilir. Hâlbuki, Jung, Freud'un analizlerinin sınırlı ve biyolojik temelli görüşlerini sorgulamaktayken, çalışmalarını İtalya'da sessiz sedasız yürüten bir başka psikiyatrist de Jungçu yaklaşımla pek çok ortak noktası olan sonuçlar elde ediyordu. Bu kişi, tıp doktoru Roberto Assagioli'ydi. Assagioli'nin çalışmaları ancak 1960'larda, bilinç hâllerine ve maneviyata büyük bir ilgi duyulmaya başlandığında yayın dünyasında ciddi bir yer edinebildi. Assagioli'nin maneviyat ve akıl hastalıkları arasındaki ilişkiyle de ilgilenmiş olması ayrı bir merak uyandırıyordu.

* *Varlığın Yapısı*, Lucretius, çev. İsmet Zeki Eyüboğlu, Yeni Gün Haber Ajans, Basın ve Yayıncılık A.Ş., Mart 2001 (ç.n.)

Assagioli, "psikosentez" adını verdiği özgün bir benötesi terapi sistemi geliştirdi. Freudcu bir eğitimden geçen Assagioli, psikanalizin İtalya'daki öncülerinden biriydi. Fakat bu durum 1911 gibi erken bir tarihte değişti. Assagioli, Freud'un öğretilerine ciddi eleştiriler getirdi, Freudcu yaklaşımın sınırlılığından, eksikliklerinden dem vurur oldu. Ona göre insani meselelere psikanalitik bir yaklaşım getirmek tamamen yanlış olmasa da olgunun bütününü kapsamayan, noksan bir tutumdu. Assagioli'nin Freud'u en çok eleştirdiği nokta, Freudcu görüşün insan hayatındaki manevi boyutu ihmal ederek doğru biçimde ele alamamasıydı.

Assagioli sonraki yıllarda, kendini keşfetme kuramını ve pratiğini içeren bir tür terapi olan psikosentezin temel ilkelerini ortaya koymuştur. Psikosentezin temel ilkesi, bireyin daimî bir kişisel gelişim süreci içinde olduğudur; kişi, içinde saklı kalmış potansiyeli süreç içinde keşfeder. İnsan doğasının temel güdülerine odaklanan Freud'un aksine, Assagioli'nin yaklaşımında olumlu ve yaratıcı unsurlara önem verilir, iradenin önemi vurgulanır.

Assagioli'nin kişiliğe dair saptamaları Jung'un psikolojik sistemindekilerle bir miktar örtüşür; Assagioli de Jung gibi maneviyata değer vermiş, kolektif bilinçdışı kavramını benimsemiştir. Assagioli'nin kolektif bilinçdışı kavramında birbirleriyle etkileşim hâlinde olan birkaç ana bileşen vardır. Bu bileşenlerden alt bilinçdışı, ilkel içgüdüsel dürtüler ve duygusal kompleksler gibi temel psikolojik faaliyetleri yönetir. Orta bilinçdışı ise deneyimlerin idrak edilmeden önce özümsendiği alandır; aşağı yukarı Freud'un önbilinç kavramına benzer. Bir diğer alan olan üstbilinçte analiz edilebilecek duygular, düşünceler ve dürtüler bulunur. Assagioli, iki ayrı benlik tanımı yaparak, bireyin farkında olduğu benliğine bilinçli benlik; zihnin ve bedenin farkındalığının olmadığı, bunlardan bağımsız olan benliğe de yüksek benlik adını verir ve bu iki çeşidi birbirinden ayırır. İşte bütün bu bileşenler bir arada, hepimizin paylaştığı kolektif bilinçdışını meydana getirir.

Assagioli'nin psikosentez sistemindeki önemli unsurlardan biri de alt kişilik kavramıdır. Buna göre, kişilik yekpare, bütünlüklü bir yapıya sahip olmaktan ziyade pek çok alt kişilikten oluşur. Bu alt kişilikler kişide nispeten bağımsız bir biçimde yer alırlar, nefs üzerindeki ağırlıkları da duruma göre değişkenlik gösterir. En sık görülen, en belirgin alt kişilikler, geçmişte ya da şimdiki yaşamımızda benimsediğimiz toplumsal rolleri yansıtanlardır; çocukluk, dostluk, sevgililik, ebeveynlik, öğretmenlik, doktorluk, memurluk gibi. Diğer alt kişiliklerse kahramanlar, mitolojik figürler, hatta hayvanlar olabilir. Psikosentezin önemli görevlerinden biri, alt kişilikleri saptamak ve bunları dinamik bir bütün hâline gelecek şekilde birleştirmektir.

Psikosentezdeki terapötik süreç, peş peşe ilerleyen dört aşamadan oluşur. İlk önce danışan, kişiliğinin bugüne dek kendini gizlemiş olan yönlerinin farkına varır ve bunları bilinç düzeyinde kabul eder. Bir sonraki aşamada, kendini alt kişiliklerinin psikolojik etkilerinden sıyırır, alt kişiliklerini kontrol etme yetisi kazanır. Assagioli bunu "geri özdeşleşme" olarak tanımlar. Sonra danışan, karakterindeki birleştirici psikolojik merkezi yavaş yavaş keşfetmeye başlar, bunu bir kez başardı mı psikosentez de mümkün olacaktır. Psikosentez sürecinde kişi kendini gerçekleştirebilir, yeni keşfettiği merkeze benliğinin bütün unsurlarını eklemleyebilir.

Assagioli 1888'de Venedik'te doğdu, çalışmalarını Floransa'da yürüttü. Hayata bağlı, iyimser, nüktedan mizacı ömrünün sonuna dek aynı kaldı. İlerlemiş yaşına ve gitgide artan işitme kaybına rağmen 1974 senesinde ölene dek psikiyatristliğe devam etti, başka profesyonel faaliyetlerini de sürdürdü. New York'taki Psikosentez Araştırma Vakfı (Psychosynthesis Research Foundation)'nın ve İtalya'daki Psikosentez Enstitüsü (Istituto di Psicosintesi)'nün başkanıydı. Assagioli'nin 300'ü aşkın makalesi ve Psychosynthesis (Psikosentez) *ve* The Act of Will (İrade Eylemi)*'nin de aralarında bulunduğu birkaç kitabı vardır.*

Assagioli'nin bu antolojide yer alan makalesi, bu alanda klasikleşmiş bir çalışmadır. Bu makale, manevi gelişimin önemini net bir şekilde vurgulamakta ve gelişim sürecinde yaşanabilecek sorunları incelemektedir. Genel psikopatolojik vakalarla, manevi gelişimi önceleyen, ona eşlik eden ve onun ardından gelen krizleri birbirine karıştırmamak gerektiğini ortaya koyan bu çalışma, psikiyatri literatüründe eşine az rastlanır cinsten bir eserdir.

Manevi gelişim, uzun ve çetin bir yolculuk; sürprizlerle, güçlüklerle, hatta tehlikelerle dolu, bilinmedik diyarlara açılan bir maceradır. Kişinin bugüne dek örtülü kalmış potansiyelinin açığa çıkmasına, bilinçliliğin bambaşka âlemlere uzanmasına, kişiliğin "normal" unsurlarının çarpıcı derecede başkalaşmasına ve yeni bir içsel boyutun işlev kazanmasına yol açar.

"Manevi" sözcüğünü, en geniş bağlamıyla ve ampirik biçimde gözlemlenebilen insan deneyimine de atıfta bulunacak şekilde kullanıyorum. Bu durumda, "manevi" sözcüğü yalnızca dinî olarak düşünülen deneyimlere işaret etmekle kalmayacak, aynı zamanda *bütün* farkındalık hâllerini, ortalamanın üzerinde olan etik, estetik, epik, insani ve diğerkâm değerler gibi *değerleri* ortak payda olarak alan bütün insani işlev ve edimleri de kapsayacaktır.

Psikosentez yöntemi aracılığıyla, bu tür yüksek değerlere ilişkin deneyimlerin insanın üstbilincinden geldiğini anlıyoruz. Üstbilinç, Freud ve takipçilerinin son derece açıklayıcı bir biçimde tarif ettiği bilinçdışının bilinç düzeyindeki karşılığı olarak düşünülebilir. Benötesi ya da yüksek benlik ise üstbilinci ve bireyin bütün yaşamını birleştirici bir merkez görevi üstlenir. Bu nedenle, manevi deneyimler üstbilinç düzeyiyle sınırlı kalabilir ya da benliğin farkındalığını da içerebilir. Bu farkındalık aşama aşama kendini gerçekleştirmeye doğru evrilir. Kendini gerçekleştirme, "Ben"in benötesi benlik tarafından tanınır hâle gelme-

sidir. Bu yazıda, kendini gerçekleştirme de dâhil olmak üzere manevi gelişimin çeşitli aşamalarına değineceğim.

Dönüşüm sürecinin bazen zihinsel, duygusal, hatta fiziksel rahatsızlıkların da görülebildiği birkaç önemli aşamadan geçerek yaşanması bizi şaşırtabilir. Nesnel klinik gözlemlerle hareket eden bir terapist bu rahatsızlıkları daha bilindik nedenlerden kaynaklanan rahatsızlıklarla bir görebilir. Fakat gerçekte söz konusu rahatsızlıkların başka anlam ve işlevleri vardır ve çok farklı biçimlerde ele alınmaları icap eder.

Manevi rahatsızlıkların görülme sıklığı günümüzde hızla artış göstermektedir. Bu artışın nedeni, farkında olarak ya da olmayarak daha dolu ve anlamlı bir yaşamın peşinde olan insanların sayıca artmasından kaynaklanmaktadır. Dahası, modern insanın karmaşık ve sürekli gelişime açık kişiliği ve eleştiri dozu günden güne artan düşünce yapısı, manevi gelişimi daha zengin ve tatmin edici fakat aynı zamanda daha zor ve karışık bir süreç hâline getirmiştir. Geçmişte yüksek bir bilince ve içsel bütünlüğe erişmek için manevi bir dönüşüm geçirmek, bir rehber ya da kurtarıcıya kalpten bağlanmak ya da Tanrı'ya aşkla teslim olmak yeterli olabilmekteydi. Şimdiyse işin içine, alabildiğine karmaşık yönleriyle ve çeşitliliğiyle modern insanın kişilik yapısı girmiş durumda. İnsanın temel dürtülerinin, his ve duygularının, yaratıcı imgeleme gücünün, soruşturmacı zihin yapısının, etkili iradesinin, kişiler arası ve toplumsal ilişkilerinin tümünün birbiriyle uyum içinde seyredecek bir şekilde şekillenmesi gerekiyor.

Bu nedenle manevi gelişim sırasında ortaya çıkabilecek belli başlı rahatsızlıkları ortaya koymak ve bunlarla baş edebilmenin en iyi yollarını saptamak faydalı olacaktır. Manevi gelişim sürecinde farkına vardığımız dört aşama ya da evre bulunmaktadır:

- Manevi uyanışı önceleyen krizler
- Manevi uyanışın neden olduğu krizler

- Manevi uyanışa yönelik tepkiler
- Dönüşüm süreci

Manevi Uyanışı Önceleyen Krizler

Uyanışı önceleyen deneyimleri en doğru şekilde anlayabilmek için "normal" insanın psikolojik karakter özelliklerini gözden geçirmemiz gerekiyor.

Bu "normal" insan için, "yaşıyor" yerine "yaşayıp gidiyor" demek yersiz olmayacaktır. Zira o, hayatı olduğu hâliyle benimser, hayatın anlamını, değerini ya da amacını sorgulamaz; kendini kişisel arzuların tatminine adamıştır; duyulardan gelen zevklerin, duygusal hazların, maddi güvencenin ya da bireysel hırsların peşinden gitmektedir. Eğer daha olgun biriyse bu kişisel tatminleri sorumluluklarına, ailevi veya toplumsal ödevlerine uygun yaşamaya bakar ama yine de bu ödevlerin nasıl bir temele dayandıklarını ya da hangi kaynaktan çıkıp geldiklerini anlamaya uğraşmaz. Muhtemelen kendini "dindar" ve Tanrı inancı olan biri olarak görür fakat dinden anladığı zahirî, basmakalıp şeylerdir; mensubu olduğu dinin emirlerine uymakla ve ritüellerine katılmakla kendisinden beklenen her şeyi yerine getirdiğine inanır. Kısacası bu kişinin *inancı, tek hakikatin, görebildiğimiz ve dokunabildiğimiz fiziksel dünyanın hakikati olduğu yönündedir*. Dolayısıyla da kendisi maddeye, dünyevi olana sıkı sıkıya bağlıdır. Bu nedenle bu hayatı, işine gelecek şekilde sürdürülecek, başlı başına bir amaç olarak görmektedir. Şayet gelecek bir "cennet" inancına sahipse de bu inanç tümüyle kurumsal ve akademik temellidir. Bu durum onun, bu dünyadan gitme vaktini zevkleri uğruna mümkün mertebe ertelemeye çalışmasından ve bunu yaparken büyük acılara katlanmasından da anlaşılabilir.

Bu "normal insan", içsel yaşamında ani ya da yavaş bir değişim meydana geldiğinde şaşkınlığa uğradığı, rahatsızlık duydu-

ğu bir durumla karşı karşıya kalabilir. Bu değişim, bir dizi hayal kırıklıkları yaşandıktan sonra ortaya çıkabilir; sevilen bir akraba veya arkadaşın ölümü gibi duygusal şoklara değişim öncesinde sıklıkla rastlanır. Bununla birlikte, bazen görünürde hiçbir neden yokken, kişi sağlıklı olup refah içinde yüzüyorken de bu değişimler yaşanabilmektedir. Değişim genellikle etkisi gitgide artan bir tatminsizlik hissiyle, "bir şeyler eksik" duygusunun ortaya çıkmasıyla başlar. Bu "bir şeyler eksik" duygusundaki "eksiklik", maddi ve belli bir şeyin eksikliği değildir; muğlak, ele geçmez, kişinin tanımlayamadığı bir eksikliktir.

Bu duruma yavaş yavaş gündelik hayattaki rutinlerin beraberinde getirdiği boşluk ve gerçek dışılık hissi de eklenir. Önceden kişinin dikkatini ve ilgisini ziyadesiyle çeken işler psikolojik olarak arka plana itilmiş gibidir; önem ve değerlerini kaybederler. Yeni sorunlar gündeme gelir. Birey hayatın kaynağını ve amacını sorgulamaya koyulur, eskiden koşulsuz kabullendiği pek çok şeyin neden var olduğunu merak eder. Örneğin, kendisinin ve başkalarının çektiği acıların nasıl bir anlamı olabileceği, insanların kaderlerinin neden eşitsiz bir biçimde çizildiği gibi sorular zihinde dolanır durur.

Bu noktaya ulaşan bir insan içinde bulunduğu durumu yanlış anlamaya ve yanlış yorumlamaya meyillidir. Bu yeni bilinç hâlinin önemini kavrayamayan pek çok kişi, başından geçenleri anormal fantezilerin ürünü acayiplikler olarak görür. Akli dengesinin bozulmuş olması ihtimali karşısında paniğe kapılır, yaşadıklarıyla mücadele hâline girer; elinden kaçıp gidiyormuş gibi görünen gündelik hayatın "gerçekliklerine" yeniden bağlanmak için canla başla uğraşır. Genellikle kendini büyük bir şevkle dışsal faaliyetlere yöneltir; yeni meşguliyetlerin, uyarıcıların, hislerin peşinde koşar. Bu ve benzeri yöntemler onu bir süreliğine, hissettiği rahatsızlıktan alıkoysa da içinde bulunduğu hâlden temelli kurtulamaz. Hissettikleri, varlığının en derinine nüfuz eder, bildiği varo-

luş biçiminin temellerini sarsar. Nitekim bu hisler, aradan uzun zaman geçse de yeniden ve daha da yoğun biçimde ortaya çıkmaya son derece meyillidir. Tedirginlik ve rahatsızlık hâlleri gün geçtikçe daha çok acı veren bir vaziyet alır, içsel boşluk hissiyse tahammül edilemez bir seviyeye erişir. Kişinin dikkati darmadağın olmuş bir hâldedir; yaşamını oluşturan pek çok şey artık onun için bir rüyada yitmiş gibidir, ufukta yeni bir ışık da görünmemektedir. Aslında birey ya böyle bir ışığın varlığından henüz habersizdir ya aydınlığa çıkacağına inanamamaktadır.

Bu içsel karmaşa durumuna manevi krizlerin eşlik etmesi de sıklıkla görülen bir durumdur. Kişinin değer farkındalığı uyanmakta veya hassasiyet kazanmaktadır; yenilenmiş bir sorumluluk anlayışı ortaya çıkabilmektedir. Bazı durumlarda kişi derin bir suçluluk duygusu altında ezilebilmekte, kendini ağır bir biçimde yargılamaktadır. Bu durumdayken kuvvetli bir şevk kırılması hissine yenik düşmesi işten değildir. Şevkin kırılması kişiyi intiharı düşünmeye dahi itebilir. Öyle bir an gelir ki kişi; gitgide artan yetersizlik, umutsuzluk, benliğin parçalara ayrılıyor gibi olması hisleriyle baş etmenin tek mantıksal çözümünün yok olmak olduğunu düşünür.[1]

Şüphesiz ki yukarıda anlatılanlar bu tür deneyimleri genellenmiş bir çerçevede sunmaktadır. Uygulamadaysa bireyler içsel deneyimleri ve tepkileri bakımından birbirlerinden oldukça farklıdır. Pek çok kişi bahsettiğimiz ileri seviyeye erişmezken, bu seviyeye bir hamlede varanlar da vardır. Bu süreç bazılarında zihinsel şüpheler ve metafiziksel sorunlar olarak tezahür eder. Bazılarında ise depresyon veya manevi kriz, manevi uyanış sırasında ortaya ortaya çıkan en belirgin deneyimlerdir.

Manevi krizin bu çeşitli dışa vurum biçimlerinin, nevrotik ve sınırda kişilik bozukluğu gibi psikotik hâllerin tipik semptomlarına oldukça benzediğini vurgulamakta fayda var. Bazı vakalarda krizin yoğunluğu ve şiddeti de bazı fiziksel semptomla-

rın görülmesine yol açmaktadır. Sinir bozukluğu, uyuyamama ve başka psikosomatik rahatsızlıklar gibi.

Bu nedenle, söz konusu durumla gerektiği gibi baş edebilmek için sorunların temel kaynağını belirlemek elzemdir. Bu da genellikle kolay bir iştir. Semptomlar tek başlarına psikozlarda görülen semptomlarla benzerlik gösterebilir fakat dikkatli bir şekilde incelenerek bu semptomların kaynakları açığa çıkarılır, bireyin kişilik yapısı bir bütün olarak ele alınır ve en önemlisi kişinin içinde bulunduğu varoluşsal durumun farkına varılırsa, semptomu ortaya çıkaran çatışmaların doğası ve derecesi anlaşılabilir. Sıradan vakalarda çatışmalar, ya "normal" dürtüler arasında, ya bu dürtüler ve kişinin bilinç dünyasının "Ben"i arasında, ya da birey ve dış dünya, bilhassa bireyin ebeveyni, arkadaşları, çocukları gibi yakın çevresi arasında yaşanır. Gelgelelim, bizim incelediğimiz vakalarda çatışma, kişiliğin herhangi bir unsuru ile manevi, dinî, insani veya manevi bir karakterin gitgide büyüyen istekleri ve artan eğilimleri arasında yaşanmaktadır. Eğer sözünü ettiğimiz eğilimler, birer fantezi ya da yüceltmeden ibaret olarak görülmeyip geçiştirilmez, gerçeklikleri ve geçerliliklerinin farkına varılırsa kolaylıkla tespit edilebilir. Genellikle manevi eğilimlerin *ortaya çıkışı* kişinin gelişiminin, *olgunlaşma* sürecinin neticesi olarak değerlendirilebilir.

Bu süreçte şöyle bir sorun yaşanabilir; bazen yeni yeni ortaya çıkan bu eğilimler, kişiliği oluşturan öğeler arasındaki eski ya da örtülü çatışmaları canlandırabilir veya şiddetlendirebilir. Tek başlarına gerileyici bir nitelikte olan bu çatışmalar, daha geniş bir pérspektif içinde ortaya çıkarlarsa ilerleyici bir hâl alırlar. İlerleyicidirler çünkü yepyeni, daha kapsamlı bir kişisel bütünlüğün oluşmasına yol açarlar. Zaten bu kişisel bütünlüğe giden yolu açan da krizin ta kendisidir. Yani bu krizler olumlu, doğal ve genellikle de bireyin gelişimi açısından gerekli bir hazırlık sürecini sağlayan unsurlardır. Bunları kişi-

bilgin, bireyin olgunlaşması açısından sorgulanması ve değiştirilmesi gereken öğelerini yüzeye çıkarırlar.

Manevi Uyanışın Neden Olduğu Krizler

Bilinç ile üstbilinç, yani "Ben" ile Benlik arasındaki kanalın açılmasıyla boşalan enerji ve akabinde gelen neşe ve ışık seli, harikulade bir rahatlama hissine neden olur. Önceki çatışma ve acılar, beraberinde getirdikleri psikolojik ve fiziksel semptomlarla birlikte yok olur gider. Bu yok oluş bazen inanılmaz bir hızla meydana gelir. Bu da sözünü ettiğimiz sorunların herhangi bir fiziksel nedene dayanmadıklarını, içsel mücadelenin ürünü olduklarını doğrular. Bu tür vakalarda manevi uyanış hakiki bir çözülmeyle sonuçlanır.

Ne var ki nadiren görülen bazı vakalarda kişi, ışık ve enerji akışını düzgün biçimde özümseyemez. Bu durum, zihnin iyi bir şekilde koordine edilmemiş ve gelişmemiş olmasından; duyguların ve imgelemenin kontrol edilememesinden, sinir sisteminin fazla hassasiyet göstermesinden ya da aniden boşalan manevi enerjinin yoğunluk ve hızından ötürü kişiye fazla ağır gelmesinden kaynaklanabilir.[2]

Zihnin aydınlığa tahammül edememesine yol açan kişinin acziyeti veya benmerkezciliğe, gururlanmaya meyli, onun bu deneyimi yanlış yorumlamasına yol açabilmektedir. Bu durum da deyim yerindeyse bir "düzey karmaşası"yla sonuçlanabilir. Mutlak ve göreceli gerçekler arasındaki ayrım, Benlik ve "Ben" arasındaki ayrım bulanıklaşabilir ve içe dolan manevi enerjiler maalesef kişinin egosunu besleyecek ve şişirecek şekilde bir etkide bulunabilir.

Bu makalenin yazarı bendeniz, İtalya'da bulunan bir psikiyatri hastanesinde böyle bir örneğe rastladım. Hastalardan biri, önceden fotoğrafçılık yapan, sıradan, ufak tefek bir adamdı ve kendisinin Tanrı olduğunu iddia ediyordu. Bu düşüncenin ışığında tür-

lü türlü fantastik sanrıyı bir araya getirmişti; bunlar, cennette bulunan ve her an onun emrine amade olan varlıklarla ilgili sanrılardı. Fakat hasta bunun yanında alabildiğine mülayim, nazik ve lütufkâr bir insandı; diğer hastaların ve doktorların yardımına koşmaya her an hazırdı. O kadar güvenilir ve becerikli biriydi ki ilaçların hazırlanması görevi ona verilmişti. İlaç deposunun anahtarı bile onda duruyordu. Tek kusuru, günlük alınması gereken şeker miktarını hastalar keyiflensin diye arada bir arttırmasıydı.

Materyalist bir bakış açısına sahip bir terapist muhtemelen bu hastayı paranoid sanrılardan mustarip biri olarak değerlendirecektir. Fakat teşhise yönelik bu tür yaftalamalar rahatsızlığın asıl doğasını ortaya çıkarmayacaktır. Bu yüzden de, kişinin tahayyül ettiği şeylerin gerçekliğine olan inancını daha ciddi bir perspektiften yorumlamaya çalışmak faydalı olacaktır.

Manevi Benlik'in farkına varılması ve onun kişisel benlikle ilişkilendirilmesi insanın sadrına bir genişleme hissi, evrensellik duygusu verir; kişi ilahî olanla bağ kurduğuna inanır. Çağlar boyu dinî gelenekler ve manevi öğretilerde bu konuya ilişkin pek çok ispata yer verilmiştir; hatta bunlardan bazıları oldukça cüretkârdır. Kitab-ı Mukaddes'te açıkça söyle denmektedir: "Dedim ki: Siz ilahlarsınız ve hepiniz Yüce Olan'ın oğullarısınız." Aziz Agustinus ise şöyle yazmıştır: "Nefs bir şeyi sevince ona dönüşür; dünyevi şeylere sevgi beslediğinde dünyaya ait oluyor da Tanrı'yı severse Tanrı'ya dönüşmez mi?" İnsan nefsinin, özü itibarıyla Yüce Ruh'a ait olduğu düşüncesi, Vedanta felsefesinin ana öğretileri olan *Tat Tvam Asi* (*Sen O'sun*) ve *Aham evam param Brahman* (*Hakikatte ben Yüce Brahman'ım*)'da en uç ifadelerle ortaya koyulur.

Kişi, bireysel benliği, yani "Ben"i ile Evrensel Benlik arasında nasıl bir ilişki kurarsa kursun, bu ikisi ister benzeşmeyen, ayrı bir öğe, ister yekpare bir öğe olarak görülsün, bu ilişkinin açık ve net bir şekilde anlaşılması son derece önemlidir. Öz doğası

itibarıyla Benlik -ki bunu varlığımızın "kaynağı", "merkezi", "derinlerdeki mevcudiyeti", "en üst noktası" olarak adlandırageldik- ile genellikle kişiliğimizle özdeşleştirdiğimiz, varlığının bilincinde olduğumuz "Ben" arasındaki farklılık, hem kuramsal hem uygulamalı olarak kavranmalıdır.[3] Bu hayati ayrımı görmezden gelmek kişiyi abes ve tehlikeli sonuçlara götürecektir.

Bu ayrımın gözetilmesi, hastanın zihinsel durumunu anlamamızı, onun kendini yüceltmesine, kendine kutsiyet atfetmesine yol açan durumları ortaya çıkarmamızı sağlar. Bu tür yanılsamalara kurban gidenler ölümcül bir hata yapmış, *kişisel* benliklerine veya "Ben"e, Benötesi veya Yüksek Benlik'in nitelik ve güçlerini atfetmişlerdir. Felsefi terimlerle ifade edecek olursak bu durum, göreceli olanla mutlak hakikatin, gerçekliğin ampirik ve transandantal seviyelerinin birbiriyle karıştırılması durumudur. Bu durum, kendi zihinsel kapasitelerinin yetmediği, kişiliklerinin özümsemekte zorlandığı, onlara fazla ağır gelen hakikatler ve güçlü enerjiler karşısında gözleri kamaşan insanlar arasında sıklıkla görülür. Şüphesiz ki okuyucu pek çok tarikatın fanatik üyelerinin yaşadığı benzer aldanma durumlarını hatırlayacaktır.

Böyle bir durumdaki kişiyle tartışmaya girmenin veya kişinin sapkınlığını alaya almanın en iyi ihtimalle bir zaman kaybı olacağı ortadadır; bu onun zoruna gidecek, direncini büsbütün arttıracaktır. Doğru yaklaşım biçimi, kişinin hislerini anlamaya çalışmak ve onun inancının mutlak hakikatini kabul etmekle birlikte ona nerede hata yaptığını göstermek ve düzeyler arasındaki ayrımı nasıl yapabileceğini öğrenmesine yardımcı olmaktır.

Bazen ani enerji akışı kişiyi duygusal olarak altüst eder. Bu altüst olma hâli kendini haykırma, ağlama, şarkılar söyleme ve benzer türden taşkınlıklarla, kontrol edilemeyen, dengelenemeyen, bozuk davranışlarla gösterir. Eğer birey hararetli ve fevri bir kişilik yapısına sahipse içsel uyanışından kaynaklanan peygam-

ber ya da kurtarıcı rolü üstlenme hezeyanına kolayca kapılabilir; yeni bir tarikat kurarak kendi dinini yaymaya çalışabilir.

Kimi hassas bireylerde parapsikolojik algılarda bir uyanış meydana gelir. Bu kişiler yüce varlıklara ait olduğuna inandıkları çeşitli görüntüler görebilir, sesler duyabilir, istemsiz olarak yazılar yazabilirler; gelen mesajları olduğu gibi kabul ederek bunlara kayıtsız şartsız itaat ederler. Bu mesajların nitelikleri kişiden kişiye değişir. Bazıları iyi ve güzel öğretiler içerir, bazılarıysa oldukça kötü ya da manasızdır. Söz konusu mesajlar daima belli bir yargı gözetilerek sağduyuyla incelenmeli, ne bunların ne idüğü belirsiz kaynaklarının ne de sözüm ona ileticilerinin iddialarının tesiri altında kalınmamalıdır. Kesin emirler içeren ve kişiden körü körüne itaat talep eden mesajlara ve muhatabının kişiliğini yücelten mesajlara hiçbir geçerlilik atfedilmemelidir.

Manevi Uyanışa Yönelik Tepkiler

Daha evvel belirtildiği üzere, ahenkli bir içsel uyanış neşeyle ve hayatın anlamı ve amacına yönelik içgörü sağlayan zihinsel bir aydınlanmayla olur. Bu uyanış hâli pek çok şüpheyi giderir, çoğu soruna çözüm üretir, kişiye emniyet hissi verir. Bunlara ilaveten, kişi hayatın biricikliğinin farkına varır ve içi coşkuyla dolar. Uyanıştaki bireyin benliğinde, diğer mahluklara ve tüm insanlığa duyulan bir sevgi sel gibi akar. Bireyin önceki kişiliği, bu kişiliğin sivrilikleri ve hoş olmayan yönleri kaybolur ve ortaya sevgi dolu bir birey çıkar, bizlere ve tüm dünyaya gülümser. Bu kişi nazik ve yardımseverdir; yeni edindiği, ona âdeta taşıyamayacağı kadar fazla gelen manevi zenginliğini paylaşmaya heveslidir.

Kişinin bu aşırı derecede neşeli hâli, süresi kişiden kişiye değişkenlik gösteren dönemler boyunca devam edebilir ama bu neşenin biteceği muhakkaktır. Evrendeki her şey gibi ışık ve sevgi akışı da ritmik bir düzende seyreder; bir süre sonra azalır ya da biter ve coşkuyu bir çöküş takip eder. Kişilik dönüşmüş-

tür fakat bu dönüşüm nadiren kalıcı ya da tamam olmuştur. Kişiliği oluşturan unsurların büyük bir bölümü çoğu zaman, önceki hâline geri döner.

Doruk deneyimlerin doğasını, enerjileri ve örgütlenme düzeylerini[4] gözeterek kavramaya çalışırsak süreci anlamamız kolaylaşır. Üstbilinç enerjisi, sentezleyici doğası itibarıyla kişinin karakter özelliklerini örgütsel düzenin bir üst düzeyine taşıma amacı güder. Üst düzeye erişildiğinde sinerjik enerji açığa çıkar ve bu enerji, doruk deneyimlerde tipik olarak gözlemlendiği üzere kişiye coşkunluk, kıvanç ve neşe verir. Bu üst düzey bütünlüğün sabitlenip sabitlenememesi, Benlik'ten yayılan üstbilinç enerjisinin miktarına, kişinin o anki duyarlılığına ve başka pek çok unsura bağlıdır. Benlik, enerjisini yaymaya devam ettiği sürece bu süreç de devam eder. Ne var ki enerji yayılımı durduğu an -ki Benlik'in döngüselliğe yatkın doğası nedeniyle bu er ya da geç yaşanacaktır- kişi genellikle önceki hâline dönmeye yatkınlık gösterir. Daha iyi anlaşılması için bu sürecin sonunda tipik olarak ortaya çıkan üç muhtemel sonuca bir göz atmakta fayda var:

1. Benlik enerjisi, eriştiği bu yüksek kişilik seviyesini ve bütünlüğü koruyabilecek kadar güçlüdür; kişilikte bulunan, bir önceki evreye dönmeye meyilli kalıp eğilimleri kırabilmekte veya dönüştürebilmektedir. Bu durumda da netice kalıcı olur. Bu netice nispeten nadir görülmektedir. Manevi uyanışın doğrudan ve hemen görülmesi sonucunda bireyin ansızın ve kalıcı bir biçimde manevi yükseliş yaşayıp dönüşüm geçirdiği durumlarda bu neticeye rastlanır.
2. Benlik'in ilettiği enerji daha az yoğundur ve/veya kişilik yapısı enerjiye yeteri kadar güçlü bir yanıt verememektedir. Üst düzey bir bütünlüğe erişildiği hâlde kişilikteki geriletici eğilim ve kalıpların yalnız bir bölümü dönüştürülebilmiş, geri kalanlarsa yüksek enerjilerin varlığı sayesinde ancak *nötralize edilebilmiştir*. Sonuç olarak da, kişiliğin eriştiği yüksek bü-

tünlük yalnızca Benlik enerjisi yayılmaya devam ettiği sürece yerinde duracaktır. Bu enerji akışı durduğu an kişilik bir önceki hâline geri döner. Fakat yine de geriye kişinin kendi yöntemleriyle dönüşümünü tamamlayabilmesi için başvurabileceği ideal bir model ve yön duygusu kalacaktır, ki bu da genellikle deneyimin en faydalı yanıdır.

3. Benlik'in ilettiği enerji, kişinin yüksek bütünlük seviyesine erişmesine yetecek kadar güçlü değildir. Bu durumda enerji yüksek bütünleşmenin önüne geçen gizli engeller ve örüntüler tarafından emilir. Bu da, engel ve örüntülere güç verir ve onların gün yüzüne çıkmasına neden olur. Kişi engellerle karşı karşıya gelir ve onlarla baş etmeye çalışır. Bu tür vakalarda genellikle acı verici bir deneyim süreci yaşanır. Deneyimin benötesi kaynakları da fark edilemez. Yine de bu deneyim de diğerleri kadar değerlidir çünkü bireye diğer durumlarda gördüğümüz hedeflere ve varoluş hâllerine erişebilmek için atması gereken adımları gösterir.

Elbette ki bir insanın kişisel deneyimi söz konusu bu üç kategoriye genellikle tıpatıp uymayacaktır. Çoğu manevi deneyim; kalıcı değişim, geçici değişim, üstesinden gelinmesi gereken engellerin farkına varılması ve bu üst düzey bütünlüğün içinde varolmanın nasıl bir şey olduğunun anlaşılması gibi çeşitli durumlardan farklı miktarlarda içinde barındırır. Bu deneyimler kişiye ideal bir model olur; onu gittiği yolda yönlendirecek ve nihayetinde de kişinin kendi yolunu bulmasını sağlayacak işaret levhaları sunar.[5]

Öte yandan, benötesi enerji akışının durması ve erişilen yüksek varoluş hâlinin kaybı ister istemez acı verir ve bazı vakalarda kişinin güçlü tepkiler vermesine, ciddi sorunlarla karşılaşmasına yol açar. Kişilik yeniden uyanır ve kendini yenilenmiş bir güçle tekrar dayatır. Deneyimlenen doruk hâlinde üzeri örtülen, gizlenen tüm taş, toprak, çer çöp tekrar yüzeye çıkar. Ba-

zı durumlarda, o ana dek bilinçdışında hareketsizce duran aşağı seviyeden eğilimler ve dürtüler, yüksek enerjilerin akışı nedeniyle canlanır ya da kendilerine yönelik tehlike ve engeller oluşturan yeni niyet ve isteklere başkaldırırlar. Artık manevi bilinci daha duru ve hassas bir hâl almış ve kusursuzluğa duyduğu açlığı daha da büyümüş olan kişi, kendini daha insafsızca yargılar ve kişiliğinde daha fazla kusur bulmaya başlar; öncekinden de aşağılara düştüğüne inanır.

Bazen kişiliğin verdiği tepki öyle aşırıya kaçar ki kişi, yaşadığı deneyimin değerini, hatta gerçekliğini reddeder. Zihni şüphe ve tenkitle dolar; tüm yaşadıkları kendisine bir yanılsama, fantezi ya da duygusal anlamda bir sarhoşluk gibi gelmeye başlar. Kişi sert ve alaycı bir mizaca bürünür, kendisiyle ve başkalarıyla dalga geçer, hatta yüksek ideallerine ve emellerine sırtını döner. Yine de, ne kadar uğraşırsa uğraşsın deneyimden önceki hâline *dönemeyecektir*. Bir kere müşahede hâlinde bulunmuş, şahit olduklarının güzelliği ve çekim gücü, kendisi bunları bastırmaya çalışsa da varlığını ondan bağımsız olarak derinlerde sürdürmüştür. Artık gündelik hayatı ne eskisi gibi kabul edebilir ne de onunla yetinebilir durumdadır; "ilahî sıla özlemi" onu sarıp sarmalamış, kendisinde huzur bırakmamıştır. Bazı ileri vakalarda, kişinin tepkisi patolojik düzeye çıkacak kadar şiddetli olabilmektedir. Bu tür durumlarda kişide depresyon, hatta intihar düşüncelerine yol açan bir ümitsizlik baş gösterir. Bu durum, bir zamanlar "melankoli" olarak adlandırılan psikotik depresyon hâline oldukça benzemektedir. Melankolide şiddetli bir değersizlik hissi, sistematik hâle gelmiş bir kendini aşağılama ve suçlama durumu gözlemlenir. Bu his ve durumlar bazen öyle şiddetli bir şekilde yaşanır ki kişi cehennemde ve geri dönüşü olmayan bir şekilde lanetlenmiş olduğu sanrısına kapılabilir. Tüm bu durumlara keskin ve oldukça acı verici bir zihinsel yetersizlik hissiyatı eşlik eder; irade âdeta felce uğramış, karar verme ye-

tisi yok olmuş, kişinin harekete geçmesi imkânsız hâle gelmiştir. Ne var ki içsel bir uyanış veya manevi bir farkındalık yaşamış olan kişiler söz konusu olduğunda bu rahatsızlıklar yalnızca patolojik bir durum olarak ele alınmamalıdır. Bu rahatsızlıkların farklı, oldukça derinde yatan nedenleri vardır ve bahsettiğimiz bu şikâyetlere Platon'un ve Aziz John'un metinlerinde benzer bir analojiyle rastlanabilir.

Platon, *Devlet* adlı eserinin yedinci kitabındaki ünlü alegorisinde aydınlanmamış insanları, kapkaranlık bir mağaraya hapsedilmiş insanlara benzetir ve der ki:

> İçlerinden biri serbest bırakılıp da ansızın ayağa kalkmaya, başını çevirip ışığa doğru yürümeye zorlandığında ilkin bu kişi büyük acılara maruz kalacaktır; parıltı ona ıstırap verecektir ve önceki durumundayken gördüğü gölgeler gerçekliğini artık göremeyecektir.

Aziz John da, "nefsin karanlık gecesi" diye adlandırdığı deneyimden bahsederken oldukça benzer ifadeler kullanır:

> Kişi karanlıktadır çünkü kaldırabileceğinden çok daha parlak bir ışık gözlerini kör etmiştir... Nasıl ki güçsüzleşmiş ve kararmış gözler, ışık vurduğunda acı çekerse nefs de, saflıktan uzak olduğu için İlahî Işık üzerine vurduğunda müthiş bir acı duyar. Bu saf Işık'ın yaydığı ışınlar nefsi arındırmak için onun üzerine vurduğunda ise nefs kendini o kadar kirli ve sefil bir hâlde bulur ki sanki Tanrı onu, o da Tanrı'yı karşısına almış gibi hisseder.

Aziz John'un "nefsi arındırmak üzere vuran ışık" hakkındaki sözleri, sürecin asli doğasıyla ilgili kısma işaret eder. Kişiliğe dair sınırlı bir bakış açısının ışığında, bu durum bir engel, istenmeyen bir aşama -"sanki Tanrı onu, o da Tanrı'yı karşısına almış gibi"- olarak görünebilir. Benötesi Benlik'in çok daha geniş persepektifinden bakıldığındaysa isabetli bir şekilde "arınma" olarak da anı-

lan bu aşama, aslında olgunlaşmanın en faydalı ve verimli evrelerinden biridir. Benlik ışığı "saflıktan uzak" şeylerin üstüne düşer ve onları, bireyin faaliyet gösterebileceği bir bilinç düzeyine taşır. Bu süreç, zaman zaman oldukça zahmetli olsa da, birey ve bireyin benötesi veya bilinçüstü doğası arasında güvenilir ve nihai bir irtibat kanalı oluşturmanın temel bir unsurunu teşkil eder.

Bu tür bir krizle kuşatılmış birine gösterilmesi gereken yaklaşım, onu krizin doğasına ilişkin hakiki bir kavrayışa yöneltmektir. Kişi, sanki üzeri güneşle aydınlanan bir dağın tepesine şahane bir uçuş yaparak konmuş, yukarıdan aşağı bakınca gördüğü manzaranın ihtişam ve güzelliğinin farkına varmış ama istemeye istemeye; tepelere çıkan çetin yollarda adım adım ilerlenmesi gerektiğini fark ederek aşağıya geri indirilmiş gibidir. Bu inişin -veya "düşüş"ün- kişiye duygusal ve zihinsel bir rahatlık verdiğine ve onu kendini gerçekleştirmeye giden zorlu yolculuğa çıkmaya teşvik ettiğine dair farkındalıkla nihayetinde krizin üstesinden gelinir. Bu farkındalık, önceden de belirttiğim üzere, daha iyi bir varolma durumuna dair "somut bir imgelemi" ve dolayısıyla kişinin takip edebileceği bir tür yol haritasını; kalıcı bir gerçeklik olacak ideal bir modeli içinde barındırır.

Dönüşüm Süreci

Kendini gerçekleştirmek için gerekli şartların yerine getirilmesi gerektiğinin farkına varılmasıyla sonlanan evrenin ardından, kişiliğin tümüyle yeniden oluşması ve başkalaşması evresine girilir. Bu süreç uzun, çok yönlü bir süreçtir ve kendi içinde birkaç aşama barındırır. Bunlar, bilinçüstü enerjilerin akış ve işleyişinin önünü kesen engellerin etkin bir biçimde ortadan kaldırılması; şimdiye dek farkına varılmamış ya da yeterince gelişmemiş yüksek kişilik unsurlarının geliştirilmesi; ve kişinin Yüksek Benlik'inin işleyişine izin verip onun rehberliğinde ilerlemesi aşamalardır.

Bu, son derece önemli ve verimli; aydınlık ve karanlık, neşe ve acı arasında gidip gelen, pek çok değişime gebe bir süreçtir. Bu, bir geçiş sürecidir; eski durumdan uzaklaşılmış fakat yeniye de tam olarak varılamamıştır. Bu ara evredeki kişi, çoğunlukla yapılan bir benzetmede olduğu gibi, kelebeğe dönüşmekte olan bir tırtılı andırır. Gelgelelim bu kişi genellikle dönüşüm sürecini sakin ve huzur içinde geçirebileceği bir kozaya sahip olamamaktadır. Hayatta bulunduğu yerde kalıp -ki özellikle bugünlerde böyle bir mecburiyet söz konusudur- ailesine, işine ve topluma karşı ödevlerini becerebildiği kadar yerine getirmesi gerekmektedir. Başa çıkması gereken sorun, tıpkı trafiğin akışını engellemeden bir demir yolu istasyonu kurması gereken mühendislerinki gibidir.

Bu görev her ne kadar zorluklarla dolu olsa da, kişi üstüne düşenleri yaptıkça yavaş yavaş ilerlediğinin farkına varır. Gündelik, sıradan işleri daha büyük bir düzenin bir parçası olarak görmeye başlayınca hayat anlam kazanır ve rutin işler keyifli hâle gelir. Zamanla kişi hakikatin, insanın ve kendinin aşkın doğasına ilişkin daha dolu ve belirgin kavrayışlara erişir. Gözlemlerini ve deneyimlerini daha iyi anlayabilmesini sağlayacak tutarlı bir kavramsal çerçeve geliştirir. Bu çerçeve ona hem kendisini daha fazla bilgiye ulaştıracak bir rehber, hem de yaşamın sürekli değişen koşullarında bir düzen ve dinginlik kaynağı olarak hizmet edecektir. Neticede kişi, önceleri üstesinden gelemeyecekmiş gibi gördüğü vazifelerini ustalıkla yerine getirmeye başlar. Kişiliğinin aşkın birleştirici merkezini günden güne faaliyete geçirir, kişiliğinin muhtelif unsurlarını ilerleyici bir birlik içinde birbirine uydurmayı başarır, bu uyum ve bütünlük de ona daha da büyük bir etkinlik ve neşe getirir.

Uzun bir süreç sonunda, üstbilinç enerjilerinin tesiriyle kişiliğin dönüşmesi evresinde genellikle böyle sonuçlar görülür. Yine de, bu süreç her zaman böylesine pürüzsüz bir biçimde

ilerlemeyebilir. Kişiliği gündelik hayat koşullarında yeniden oluşturmanın ne kadar karmaşık bir görev olduğu düşünülürse sürecin zorluğu daha iyi anlaşılacaktır. Sorunlardan bazıları neredeyse her vakada zaten karşımıza çıkmaktadır. Kişi bazen, geçici bir süre boyunca, yukarıda anlattıklarımın tam tersi durumlarla başa çıkmak durumunda kalabilir. Bu, ekseriyetle coşku ve aşkınlık hislerinin geçmesinden hemen sonra, bireyin hem kendini dönüştürmek hem de hayatın ondan beklediklerini yerine getirmek üzere durulduğu esnada ortaya çıkar. Kişinin enerjilerini bu şartlar altında kullanabilmeyi öğrenmesi genellikle zaman alır. Bu iki ayrı vazife bir denge içinde yürütülene ve nihayetinde tek bir vazife olarak görülmeye başlanana kadar uzun bir süre geçebilir. Bunun sonucunda da kendini dönüştürme vazifesiyle meşgul olmaktan kişinin gündelik hayatın sorunları ve gereklilikleriyle başa çıkabilme yetisi zarar görebilir. Dışarıdan gözlemlenip, alelade kıstaslara ve görev yönelimli etkinliğe göre değerlendirildiğinde, kişi geçici olarak öncekine nazaran daha ehliyetsiz görülebilir. Bu geçiş evresinde, iyi niyetli fakat aydın bir görüşe sahip olmayan arkadaşların ve terapistlerin insafsız yargılamalarına maruz kalabilir, "üstün" manevi ideallerinin ve ümitlerinin onu güçten düşürüp pratik hayatta etkisiz bıraktığına dair iğneleyici, alaycı yorumların hedefi olabilir. Bu tür eleştiriler kişiye büyük acılar verir, şüpheye düşmesine ve cesaretinin kırılmasına neden olabilir.

Böyle bir durum yaşanırsa bu, kendini gerçekleştirme yolunda geçilmesi gereken pek çok sınavdan biri oluverir. Bu sınavın değeri, kişiye şahsi hassasiyetlerin üstesinden gelmeyi öğretmesinden, içsel bağımsızlık ve kendi kendine yetme yetilerinin gelişmesine vesile olmasından kaynaklanmaktadır. Bu yüzden de böyle bir sınav sevinçle ya da en azından huzurla karşılanmalı, içsel gücün gelişmesi yönünde bir fırsat olarak değerlendirilmelidir. Bununla birlikte, kişinin çevresindekiler

aydın ve anlayış sahibi insanlarsa onların büyük yardımları dokunabilir ve kişiyi haddinden fazla ve gereksiz örselenmelerden, acılardan korumuş olurlar.

Bu süreç, kişi ikili vazifesini bir arada yürütmeyi öğrendiğinde, zamanla geçer. Fakat vazifenin karmaşıklığı anlaşılmadığı ve bu şekilde kabul edilmediği takdirde, gelişimin doğal olarak beraberinde getirdiği gerilimler fazlasıyla artarak uzun süre devam edebilir veya gereğinden sık aralıklarla su yüzüne çıkabilir. Bu özellikle, bireyin kişisel dönüşüme kendini çok fazla kaptırarak kısırlaştırıcı, aşırı bir içe dönüklükle dış dünyayı devre dışı bıraktığı vakalarda meydana gelmektedir. Sağlıklı içe dönüklük evreleri insanın gelişiminde son derece doğaldır. Ne var ki, bu içe dönüklükler aşırı uçlara taşınırsa veya kişiyi dünyevi yaşamdan büsbütün uzaklaştıracak şekilde hâkim olursa birey sadece sabırsız ve tenkit edici dostlar, iş arkadaşları ve aile üyeleriyle sorun yaşamakla kalmaz, doğal içe dönüklük süreci artık bir takıntı hâline geldiğinden kendi içinde de problemler yaşar.

Benzer problemler, kişiliğin manevi uyanışta ortaya çıkan negatif unsurlarıyla baş edilemediğinde de ortaya çıkmaktadır. Kişi bu unsurları dönüştüreceği yerde göz ardı etmeyi yeğleyebilir, gördüklerinden kaçabilir, hayalinde yarattığı mükemmellik imgesine sığınabilir. Gelgelelim, kişiliğin kusurlarına dair bastırılmış kavrayışlar kişinin peşini bırakmaz, fantezilerin önüne çıkar durur. Bu ikiliğin yarattığı gerilimin kişiyi uykusuzluk, depresyon, bitkinlik, darlanma, zihinsel çalkalanmalar, huzursuzluk gibi bir sürü psikolojik soruna itmesi son derece olasıdır. Bu sorunlar da kolaylıkla her tür fiziksel semptomu ve rahatsızlığı doğurabilir.

Bu sorunların çoğu, kişinin gelişim sürecini azim ve kararlılıkla sürdürmesi fakat bunu yaparken süreçle asla *özdeşleşmemesi* ile giderilebilir. Özdeşim kurulmadan süreçle bağ kurmak ki-

şiyc görevi başarıyla tamamlayabilmesi için gerekli olan esnekliği sağlar. O zaman kişi bu yeni ve karmaşık süreçte aslında varlığı gerekli olan gerilimleri *kabullenebilir*, sonuç vermeyen mükemmeliyetçiliğinin kendisinde yarattığı kendine acıma hâlini *reddedebilir*, kendisiyle dalga geçebilmeyi de, değişime ve yeniliğe açık olabilmeyi de başarabilir, sınırlarını ve yetersizliklerini kabul edip bunları başkalarına -uzman terapistlere, danışmanlara ya da bilge dostlara- açabilir, onlardan yardım alabilir.

Dönüşüm sürecinde, kişinin saldırganlık ve cinsel dürtülerine ket vurup bastırma yoluyla yüksek seviyelere daha hızlı ulaşma gayretleri de pek çok sorunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu zorlayıcı girişimler, sadece çatışmaları şiddetlendirmeye ve bunların etkilerini daha da arttırmaya yarar. Kişinin kendine yönelik bu tür tutumları genellikle aşırı derecede katı, düalist ahlaki tasavvurların ve dinî telakkilerin ürünüdür. Bu durum da doğal dürtülerin "kötü" ve "günah" bulunarak kınanmasına yol açar. Günümüzde çoğu insan bu tür tutumlardan *bilinçli olarak* vazgeçmiştir ancak yine de *bilinçdışı* olarak bu tutumlar tarafından bir dereceye kadar şartlanmışlardır. İnsanlar iki uç arasında, yani katı bir bastırma ile tüm dürtüleri dizginsizce ifade etme uçları arasında, ya bir o yöne bir bu yöne savrulurlar ya da çelişik duygular taşırlar. Bütün dürtülerin hesapsızca doyurulması kişiyi rahatlatsa da bu, ne etik açıdan ne de psikolojik anlamda kabul edilebilir bir çaredir. Bu tavır ister istemez, ya temel dürtüler arasında, ya da bu dürtüler ile toplumun dayattığı sınırlar ve kişiler arası ilişkilerin gerektirdiği koşullar arasında yeni çatışmalar doğuracaktır.

Çözüm, kişinin yeni bir tutum benimseyerek dürtüleri bir arada uyumlu kılmaya çalışmasında yatmaktadır. Bu, aşama aşama ilerlenecek bir süreçtir; kişi ilkin bütün dürtülerinin farkına varmalı, bunların varlığını kabul edip düzene oturtmalı, sonra da içindeki enerjinin fazlasını dönüştürüp iyiye yöneltmelidir.[6] Bu

doğrultuda üstbilinci etkinleştirmek ve Benötesi Benlik'e doğru uzanmak bütünleşmeyi kolaylaştıracaktır. Bu değerli faaliyetler "aşağı" dürtülere yönlendirilmiş *nefs enerjisini ya da "libido"yu yukarıya, kendilerine doğru çeken birer mıknatıs gibi işlev gösterirler.*

Son olarak sözünü etmemiz gereken zorluk, üstbilinç enerjileri kolayca akışa geçtiğinde ve yeterli miktarda olduğunda ortaya çıkabilmektedir. Bu akış eğer bilinçli bir şekilde denetlenmezse gereğinden fazla hararetlenerek kontrolden çıkabilir ya da tersine, açığa çıkamadığı için birikerek yüksek basınç oluşturabilir ve kişinin fiziksel sorunlar yaşamasına neden olabilir. Bu durumda en iyi çözüm, akış hâlindeki enerjileri belli bir amaca yöneltmek, bunları içsel bir yeniden yapılanma ve yaratıcı ifade çalışması doğrultusunda yapıcı ve uyumlu bir biçimde kullanabilmektir.

Yol Göstericinin Rolü

Gittikçe daha çok insanın manevi uyanışı deneyimlediği bir zamanda yaşıyoruz. Bundan ötürü konu hakkında terapistler, danışmanlar ve benzeri uzmanlar kadar bilgi sahibi olan sıradan insanların da manevi uyanışta olanlara rehberlik etmesinde bir sakınca yoktur. Bu noktada, uyanış krizindeki insanlarla yakın temas hâlinde olacak kişinin bu süreçte nasıl bir rol oynadığını açıklamakta fayda var.

Öncelikle şu gerçeği daima akılda tutmak gerekiyor: Kendini gerçekleştirme sürecinde kişinin yaşadığı problemler her ne kadar gündelik hayattaki problemlere benzese de, hatta bazen bunlarla tıpatıp aynı gibi görünse de, bu iki alanda ortaya çıkan problemler hem nedenleri hem de istatiksel olarak anlamlılıkları bakımından oldukça farklıdır. Başka bir deyişle, bu iki örnekteki varoluşsal durum aynı olmayıp birbirinin zıddıdır.

Sıradan insanların yaşayabileceği psikolojik problemler genellikle *gerileyici* bir karaktere sahiptir. Bu bireyler, kişiliğin normal bir şekilde gelişebilmesi için gerekli olan birtakım içsel

ve dışsal ayarlamaları yapamamış kişilerdir. Güçlükle karşılaştıklarında ya çocuklukta edindikleri tepki verme biçimlerine geri dönerler ya da zaten çocukluğa ait belli kalıpların ötesine hiç geçmediklerinden, yani bu anlamda büyüyüp olgunlaşamadıklarından çocuksu tepkiler verirler.

Öte yandan, kendini gerçekleştirme sürecinde ortaya çıkan gerilimlerin ve çatışmaların ürettiği problemler, önceden de belirttiğim gibi, ilerleyici nitelikte problemlerdir.[7] Üstbilinç enerjilerinin uyarımıyla, yani kişi "yukarıya doğru çekildiği" için, Benlik'in çağrısından ötürü meydana gelirler ve enerjiler ile kişiliğin "orta" ve "alt" kısımları arasında yaşanan gerilimin belirlediği yönde ilerlerler. Jung bu kriz hâlini oldukça çarpıcı bir ifadeyle açıklamıştır:

> "Normal" olmak başarısız kimseler için, uyum sağlamayı henüz başaramamış olanlar için şahane bir idealdir. Fakat vasatın üzerinde bir yeteneğe sahip olan ve başarılı olmakta, dünyanın sorumluluğundan kendi payına düşeni üstlenmekte güçlük çekmeyenler için normalle sınırlanmak, Prokrustes'in yatağında yatmak gibidir; kişileri dayanılmaz bir sıkıntıya, korkunç bir verimsizliğe ve umutsuzluğa gömer. Velhasıl, sadece ve sadece normal olduğu için nevrotikleşenler olduğu gibi, bir türlü normalleşemediği için nevrotikleşen insanlar da vardır.

Bu iki insan grubuna aynı yöntemlerle destek olunamayacağı, her ikisi için tamamen farklı yaklaşımların benimsenmesi gerektiği ortadadır.

İlk gruba uygun olan yöntem ikincisi için yetersiz, etkisiz, hatta zararlı olabilir. Aydınlanma sürecindekiler şayet üstbilince önem vermeyen, üstbilincin işlevini kavrayamamış, Benlik'in gerçekliğini de kendini gerçekleştirebilmenin mümkün olduğunu da reddeden veya yadsıyan bir yol göstericinin danışmanlığındaysalar durumları iki kat daha zordur. Söz konusu ettiğimiz

türden danışmanlar, kişinin henüz belirsizlik içinde olan yüksek emellerini boş hayaller olarak görebilir ve bunları alaya alabilir veya bu emelleri materyalist bir bakış açısıyla değerlendirerek kişiyi, Benötesi Benlik'in tüm çağrılarına rağmen, kişilik kabuğunu güçlendirmeye yöneltebilirler. Şüphesiz ki bu ihtimal gerçekleşirse kişinin durumu kötüye gidebilir, çatışmalar güçlenebilir ve çözüme daha geç ulaşılır.

Öte yandan, maneviyata yatkın ya da en azından yüksek gerçekliklerin varlığına inanan, anlayışlı bir rehber, tatminsizlik ve huzursuzluk içinde el yordamıyla hakikati arayan bireye son derece iyi gelebilir. Eğer kişi hayata olan ilgisini kaybetmişse, gündelik hayat artık kendisi için bir şey ifade etmiyorsa, teselliyi yanlış yerlerde aramaktaysa, çıkmaz sokaklarda boşu boşuna dolaşıp duruyorsa, yüksek gerçekliğe dair herhangi bir ize henüz rastlayamamışsa, kişinin içinde bulunduğu güçlüğün asıl nedeninin ortaya çıkarılması, böylelikle onun bulamayacağını düşündüğü çözüme dair ipuçlarının ele geçirilmesi, kişiyi kurtuluşa götürecek içsel uyanışı başlatmakta ziyadesiyle faydalı olacaktır.

Coşku hâlinin yaşandığı, bireyin aşırı bir sevince kapıldığı ikinci aşamada, kişi bu coşku hâlinde temelli kalacağına inanıyor, bu yanılsamayla içi içine sığmıyorken rehberin kişiyi nazikçe uyarması, söz konusu hâlin zaruri fakat geçici bir hâl olduğunu belirtmesi, kişinin önünde hâlâ gizli tehlikelerle dolu bir yol olduğunu ona hatırlatması gerekir. Bu uyarılar kişiyi bir sonraki aşamada ister istemez yaşayacağı tatsız durumlara karşı hazırlıklı kılabilir. Önceden de açıkladığımız gibi, bu aşamada kişi doruk deneyimi bitip de "yere indiğinde" büyük acılar duyar, bazen de kendini müthiş bir depresyonun pençesinde bulur. Şayet kendisi önceden bunların olacağına dair ikaz edilmişse daha da büyük acılara, kuşkulara ve cesaret kaybına maruz kalmayacaktır. Kişi başına geleceklerle ilgili uyarılmamış da olabilir. Bu durumda rehberin, kişiye içinde bulunduğu duru-

mun geçici olduğunu açıklaması; zannedilenin ve hissedilenin aksine durumun kalıcı ve kişinin de çaresiz olmadığını hissettirmesi çok yararlı olacaktır. Rehber, krizin sonunda yaşanacakların çekilen ıstıraba değeceğini ısrarla vurgulamalıdır. Ayrıca, kişinin içinde bulunduğu güç durumlarda bulunmuş ve bu hâllerden çıkabilmiş başka insanların deneyimlerinden örnekler vermek de kişiyi rahatlatacaktır.

Dördüncü aşamada, yani en zorlu ve en karmaşık süreci içeren dönüşüm evresinde, yol göstericinin rolü de bir o kadar zorlu ve karmaşıktır. Rehberin yapacağı çalışmanın bazı önemli unsurları şöyledir:

- Kişiye, iç dünyasında *neler olup bittiğini* açıklamak ve onun doğru yaklaşımı benimsemesini sağlamak.
- İradenin doğru kullanımıyla, bilinçdışından gelen dürtülerin korku veya kendini ayıplamayla bastırılmaksızın nasıl kontrol edilebileceğini öğretmek.
- Kişiye cinsellik ve saldırganlıkla alakalı enerjilerini *başkalaştırma ve yüceltme* tekniklerini göstermek. Bu teknikler çoğu psikolojik çatışmanın çözümlenmesinde en etkili ve yapıcı sonuçları verir.
- Kişinin üstbilinçten Benlik'e akan enerjileri gerektiği gibi *anlamlandırmasına ve özümsemesine* yardım etmek.
- Kişinin bu enerjileri diğerkâm bir sevgiyle ifade etmesine ve bu yönde değerlendirmesine yardımcı olmak. Rehberin bu görevi, kişisel gelişim sürecinde sıklıkla görülen aşırı derecede içe dönüklük ve benmerkezcilik hâllerinden kişiyi sıyırabilmek adına çok önemli ve değerlidir.
- Kişiyi, kişiliğini *yüksek bir içsel merkez etrafında yeniden yapılandırma* süreçlerinde yönlendirmek; yani, manevi psikosentezin başarıyla tamamlanmasını sağlamak.[8]

Bu makalede manevi gelişimin nispeten zorlu ve acılı yönlerini ortaya koydum; ama bu durum kendini gerçekleştirme yo-

lundakilerin psikolojik rahatsızlıklara yakalanmaya diğer insanlardan daha meyilli oldukları şeklinde anlaşılmasın. En derin acıların çekildiği evreyi çoğu kişi yaşamaz. Gelişim süreci çoğu bireyde adım adım, uyum içinde ilerlenen aşamalardan oluşur; bu nedenle de içsel zorlukların üstesinden daha kolay gelinir, aşamalardan şiddetli tepkiler gösterilmeden geçilir.

Öte yandan, sıradan insanların duygusal bozuklukları veya nevrotik semptomları genellikle daha ciddi ve yoğundur; onların bu handikaplara katlanabilmesi kolay değildir. Terapistler için de bu durumdakilerle baş etmek kendini gerçekleştirme sürecinde problemlerle karşılaşanlara yardım etmekten daha güçtür. Zira kişilerin yüksek psikolojik seviyeleri henüz işlerlik kazanmamış olduğundan, gerekli ayarlamaların yapılabilmesi için disiplin kazanmak da, aydınlanma uğruna bir şeyleri gözden çıkarmak da onlara anlamsız gelir.

Kendini gerçekleştirme yolunda ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel problemler, ne kadar ciddi görünürlerse görünsünler geçici birer tepkidirler. Bunlar, deyim yerindeyse, içsel gelişim ve yeniden yapılanmanın organik sürecinde ortaya çıkan yan ürünlerdir. Bundan dolayı, ya kendilerini üreten krizler bittiğinde kendiliğinden yok olurlar ya da tedaviye kolayca cevap verirler. Dahası, depresyonlardan, içsel yaşamın altüst olmasından ileri gelen acılar, üstbilinç enerjileriyle ve kişiliğin kendini gerçekleştirme yoluyla serbest kalması ve güçlenmesi suretiyle dinebilmektedir. İmgeleme, olağanüstü bir esin kaynağıdır; kişiyi rahatlatır, acı çekenlere kuvvet ve cesaret verir. Bu nedenlerden ötürü, önceden de ifade ettiğimiz gibi, kişilerin imgelemlerini mümkün olduğunca sık gözlerinin önüne getirmeleri çok önemlidir. Dönüşüm yolundakilere verebileceğimiz en önemli desteklerden biri, bu kişilerin varacakları yere dair imgelemlerini daima gözlerinin önünde tutmalarını sağlamak olacaktır.

Böylece kişi, kendini gerçekleştirdiği zaman erişeceği bilinç hâlini sezinleyebilmektedir. Söz konusu bilinç durumunda neşe, dinginlik, emniyet hissi, dingin bir güç, farkındalık ve kişinin etrafındakileri aydınlatan bir sevgi hâkimdir. Bu bilinç hâlinin en yüce tezahürü ise kendini asli Varlık'ın farkına varılmasında, Evrensel Hayat'la bir olup özdeşleşilmesinde gösterir.

Din ve Psikozla İlişkisi Bakımından Aşkın Deneyim

R.D. Laing

Aydınlık gittikçe yayıldı, uğultular daha da arttı, sallanma hissinin ardından, bir ışık halesiyle çepeçevre sarınalanmış vaziyette bedenimden sıyrıldığımı duyumsadım... Işık dalgalarının arasında gitgide büyümekte olduğumun bilincine vardım... Artık sadece bilinçten ibarettim; sınırlarla çevrelenmemiş, cismani bir uzantı olma fikrinden uzaklaşmış, duyulardan gelen bir histen ya da duyumdan arınmış bir hâlde bir ışık denizine gömülmüştüm... Ben, ben değildim artık, ya da, daha doğru bir ifadeyle, bir bedene hapsolmuş ve küçük bir farkındalığa sahip olan, bildiğim ben değildim. Uçsuz bucaksız bir bilinç çemberi hâline gelmiştim; bedenim bir noktadan ibaretti, ışığa boğulmuştum ve tarifsiz bir vect ve mutluluk içindeydim.

Gopi Krişna'nın betimlemesiyle meditasyon deneyimi,
Kundalini: The Revolutionary Energy in Man,
(Kundalini: Insandaki Gelişimsel Enerji)

Psikozların, tıbbi terimlerin ışığında tam olarak kavranabilecek, biyolojinin yöntemleriyle tedavi edilebilecek akıl hastalıkları olduğu düşüncesinde -her ne kadar bu düşünce yaygın ve etkili olsa da- ittifakla uzlaşılmış değildir. Pek çok klinik tedavi uzmanı ve

kurucusu, tümüyle psikolojik bir doğaya sahip olan psikotik süreçlere açıklamalar getirmiş, tıbbi olmayan tedavi stratejileriyle bu rahatsızlıkları giderme yolları sunmuştur.

Bazıları da, psikozlara yaklaşımda tıbbi modellerin asli bir önem teşkil ettiğinin bilimsel olarak kanıtlanamayacağını öne sürmüştür. Zira, psikiyatrinin tedavi ettiği çoğu durumun altında belli biyolojik nedenler bulunmamaktadır. Dolayısıyla da, mevcut durum tıbbi gelişmelerin sonucunda varılan bir nokta olmaktan ziyade tarihsel, siyasi, hukuki ve iktisadi unsurların belirlediği bir durumdur. Bu görüşü savunan en dobra adamlardan biri olan Thomas Szasz, yazılarında ve söyleşilerinde, gelinen noktayı "akıl hastalığı miti" olarak tanımlayacak kadar ileri gitmiştir.

İskoç psikiyatrist R.D. Laing, psikoza yönelik özgün yaklaşımında, Batı toplumuna yönelttiği sarsıcı nitelikteki eleştirel bakışını sözünü ettiğimiz durumların anlaşılmasına ve tedavi edilmesine yardımcı olacak, yenilikçi bir psikolojik görüyle bir arada sunar. Muhtemelen psikiyatri alanında büyük tartışmalara yol açan en radikal figür olan Laing, modern psikiyatri anlayışını temellerine kadar sorgulayan bir dizi kitabın yazarıdır. Laing genellikle "antipsikiyatrinin" temsilcisi olarak görülür. Antipsikiyatri, Güney Afrikalı fizikçi ve psikoterapist David Cooper vesilesiyle ortaya çıkmış bir akımdır - ne var ki Cooper, kendisine bu etiketin yapıştırılmasını reddetmiştir.

Laing'e göre psikozlar insan vücudunda meydana gelen anormal biyolojik süreçlerle açıklanamaz. Psikoz insanlar arasındaki iletişimde meydana gelen bozuk örüntülerin ürettiği bir durumdur; bireyler ve aile gibi küçük gruplar arasındaki ve nihayet bir bütün olarak toplumdaki önemli ilişkilerde görülen sorunları yansıtır.

Laing'in görüşleri, yaygın olarak kabul gören düşünce kalıplarından kesin olarak ayrılışıyla bir devrim niteliği taşır. Ona göre, aslında ne "aklı başında" olanların akıl sağlığı yerindedir, ne de psikotikler göründükleri kadar delidirler. Modern toplum benliğin ve deneyimin reddi üzerine kurulmuştur; bu son derece çılgın bir durum-

dur ve psikotikler de modern toplumdaki normlara ve değer sistemlerine katlanamadıklarından bunlara uyum sağlayamamaktadırlar.

Psikotikler, toplam yaşam deneyimleri bölünmüş bireylerdir. Bunun nedeni, hem dünyayla ve toplumla sağlıklı bir bağ kuramamış olmaları hem de benlikleriyle yıkıcı bir ilişki içinde bulunmalarıdır. Kabul edilemez buldukları gerçeklikten kaçar, bilinçdışının beslediği fanteziler dünyasına çekilirler. Bu da kişiyi korkunun, ümitsizliğin, yalnızlığın şekillendirdiği, tamamlanamayan bir varlık olma durumuna iter.

Bu insanlar kendilerini gerçeklikten uzaklaşmış hissederler, sağduyunun dünyasıyla da, bedenleriyle de bağları kopmuştur; öyle ki, kendi kimlikleri ve bağımsızlıkları kafalarında her zaman soru işareti oluşturur. Kendini kaybetme korkusu o denli ezici ve tüketici bir hâl alır ki kişi sonunda kendini tatminden ziyade kendini korumanın derdine düşer. Laing bu durumu "ontolojik güvensizlik" olarak adlandırır.

Laing'e göre psikiyatristler psikotiklerin içsel deneyimlerine gereken ilgiyi göstermemektedirler; bu, onların bu deneyimleri patolojik ve akılla kavranamaz olarak görmelerinden kaynaklanmaktadır. Ne var ki titizlikle yürütülen gözlem ve çalışmalar, bu deneyimlerin derin anlamlar içerdiğini ve psikotik süreçlerin esasen iyileştirici olabileceğini ortaya koymuştur. Laing, psikotiklerin psikiyatristlere öğreteceklerinin, psikiyatristlerin psikotiklere öğreteceklerinden kat kat fazla olduğuna inanır. Muayene, teşhis ve tedaviden oluşan "psikiyatrik seromoni" hem danışanları insan olarak hükümsüz kılar hem de onların süreçlerindeki iyileşme potansiyelini baltalar.

Laing'in biyolojik tedavinin yerine koyduğu psikoterapi stratejisinde gerek terapist gerekse tüm terapötik ekip için danışanla olan etkileşim ve ilişkinin önemi vurgulanır. Bilinçdışından gelen deneyimler kayda değer, önemli ve anlamlı bulunur. Bu deneyimleri kabul etmek ve bunlara saygı göstermek de iletişimi kolaylaştırarak iyileşme sürecine katkıda bulunur. Laing'in düşüncesine göre, in-

sanların, iyileşme sürecini teşvik edecek desteği, sempatiyi ve anlayışı bulabilecekleri özel mekânların oluşturulması gerekir.

R.D. Laing 1927'de İskoçya, Glasgow'da dünyaya geldi. Glasgow Üniversitesi'nde tıp eğitimi aldı. Britanya ordusunda psikiyatrist olarak görev aldığı iki yıllık süre zarfında ilk kez akıl hastalarının dünyasına girdi. 1956-1962 yılları arasında Londra'daki Tavistock Institute of Human Relations (Tavistock İnsan İlişkileri Enstitüsü)'da klinik araştırmalar yürüttü. 1962-1965 yıllarında, yine Londra'da bulunan Langham Kliniği'nin yöneticiliğini yaptı, aynı zamanda Kingsley Hall Kliniği'ni kurdu. Bu klinikte, psikotik hastaların tedavilerinin bastırıcı ilaçlara başvurulmadan yapıldığı benzersiz bir deneyin yürütücüsü oldu. Laing, geliştirdiği terapötik felsefeye dayalı bu çalışmaları Philadelphia Association (Philedelphia Birliği)'da da sürdürdü. Bu kuruluş, psikozların yol açtığı sorunları inceliyor, terapiler yapıyor, seminer ve yayınlarla halka ve mesleki uzmanlara eğitimler veriyordu. Laing'in 1973 yılında Sri Lanka'ya gittiğini, burada Theraveda Budizmi ve Vipassana meditasyonu üzerine eğitim aldığını da belirtmeden geçmemek gerekiyor. Laing, son on yıldır mesleki yaşamını yazarak, serbest hekimlik ve danışmanlık yaparak ve ders vererek sürdürüyor.

Laing'in mesleki dergilerde yayımlanmış pek çok makalesi vardır. Ayrıca, kendisi The Divided Self (Bölünmüş Benlik), The Self and Others (Ben ve Öteki), The Politics of Experience (Yaşantı Politikaları), The Bird of Paradise (Cennet Kuşu), Reason and Violence (Akıl ve Şiddet), Knots (Düğümler), The Facts of Life (Hayatın Gerçekleri), The Voice of Experience (Deneyimin Sesi), The Politics of the Family (Aile İçi Politikalar), Do You Love Me? (Beni Seviyor Musun?), Sanity, Madness and the Family (Akıl Sağlığı, Delilik ve Aile) *ve otobiyografik bir yapıt olan* Wisdom, Madness, and Folly (Bilgelik, Delilik ve Budalalık) *kitaplarının yazarıdır.*

Laing, bu kitapta yer alan makalesinde, psikotik deneyimlerin bilinçdışı kaynaklı içeriğinin psikolojik anlamdaki önemini ortaya

koymakla kalmıyor; aynı zamanda bu tür deneyimlerdeki aşkınlığın da altını çiziyor, manevi boyutun insan hayatında azami ölçüde değerli olduğunu vurguluyor. Bu yazıda söz konusu edilen müşahede deneyiminin tarihsel önemi ve patolojiyle mistisizm arasında acilen bir ayrım yapmak gerektiğinin elzem olduğu meselesi, manevi kriz sorunsalıyla son derece alakalıdır.

Zeminin kaygan, temellerin sarsıntıda olduğu bir çağda yaşadığımızı aklımızda tutmalıyız. Başka zamanlar ve mekânlar için bir tespitte bulunamam. Belki de bu hep böyleydi. Fakat en azından bu durumun bugün için geçerli olduğunu biliyoruz.

Bu koşullar altında kendimizi güvencede hissetmememiz son derece doğaldır. Dünyamızın nihai temelleri sarsılmaktayken zeminde açılan deliklere kaçarız; rollere, statülere, kimliklere, kişiler arası ilişkilere yönelir, koşa koşa onlara sığınırız. Toplumsal kozmosun zemini sağlamlığını yitirip üzerine yapı inşa edilemeyecek bir hâle geldiğinden, ancak havada asılı duran kalelerde yaşamaya yelteniriz. Din görevlileri ve hekimler bu gidişata tanık olurlar. Her biri, durumun unsurlarına zıt bakış açılarıyla yaklaşırlar; çoğunlukla ilgilerini durumun vehametinin farklı tezahürleri çeker.

Bu yazıda, *bazı durumlarda* psikozların üstesinden gelinmesini sağlayan aşkın deneyimleri ele alarak, bu deneyimlerle tüm dinlerin özünde yer alan ilahî deneyimleri ilişkilendirmeyi amaçlıyorum.

Önceki yazılarımda da değindiğim üzere, bazı psikiyatristler deliliği tanımlarken klinik-tıbbi kategorilerin dışına çıkmaya başladılar. İnanıyorum ki biz hekimler ve din adamları akıl sağlığını ve deliliği varoluşsal sosyal terimlerle anlamlandırmaya başlayabilirsek, sık sık karşılaştığımız bazı sorunları ve açmazları daha iyi anlayabiliriz.

Şayet kaynağında organik bir bozukluğa rastlanmamışsa klinik anlamda deliliği tanımlamak için genellikle şizofreni, manik-

depresif psikoz ve involüsyonel depresyon terimleri kullanılır. Sosyal açıdan bakıldığında bu terimler, toplumumuzda sapkın olarak görülen birtakım davranış şekillerini işaret eder. Kişiler, kendilerini deneyimleme biçimleri farklı olduğundan böyle davranışlarda bulunurlar. İşte benim üzerinde durmak istediğim husus da bu sıra dışı deneyimlerin varoluşsal anlamları olacak.

Deneyim, sağduyumuzun ve aynı zamanda toplumsal sağduyunun ötesine geçtiğinde bir tür çılgınlık hâlini alır.

Peki bu önerme bizi deneyimin hangi aşamasına götürüyor? Deneyimin sözü edilen türden bir niteliğe sahip olması, müşterek dünyamıza dair "algının" bilinen temellerinin sarsılmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu durumda artık önceki amaçlar geçerliliğini kaybetmiştir. Eski anlamlar değerini yitirmiştir; imgeleme, rüya ve dışsal algılar arasındaki farklar önceden olduğu gibi belirgin değildir. Dış dünyada meydana gelen olaylarla içeride imgelenenler birbirine karışır. Görülen rüyalar başkalarıyla doğrudan bir iletişim kurma biçimi gibi gelir kişiye; imgeleme, nesnel gerçeklik gibi algılanabilir.

En sarsıcı olansa, ontolojik temellerin sarsılmasıdır. Olguların varoluş biçimleri değişir, varoluş olgusu da bize kendini eskisi gibi göstermemeye başlar. Kişi, hiçliğin yarattığı boşluğa gömülmüş kalmıştır. Ortada ne bir destek ne de dayanacak bir şey kalmıştır; ancak yıkıntıların arasından gelen birkaç parçayla, birkaç anıyla, sesle, birkaç nesneyle çok zamandır kayıp olan dünya ile bağlantı kurulabilmektedir. Bu boşluk tamamen boş olmayabilir; içinde imgelemleri, sesleri, hayaletleri, acayip şekilleri, ruhları barındırabilir. Dış dünyanın gerçekliğinin ne kadar temelsiz ve önemsiz olabileceğini, bir anda nasıl yitip gidebileceğini görüp deneyimlememiş biri, söz konusu boşluğun yerini alacak ya da boşlukla birlikte var olacak olağanüstü ve acayip görüntüleri zihninde tam olarak canlandıramaz.

Bir insan delirdiğinde, varlığının, varoluş alanlarında aldığı konum tamamen değişir. Deneyiminin merkez noktası da ego-

dan benliğe taşınır. Dünyevi zaman anlamını yitirir, ebedî ve ezeli olan önem kazanır. Diğer taraftan delinin kafası oldukça karışmıştır. Egoyu benlikten, içeriyi dışarıdan, doğalı doğaüstünden ayıramaz bir hâle gelir. Yine de bu kişi, onca perişanlığına ve dağılmışlığına rağmen genellikle bize âdeta bir keşiş gibi görünür. Bizim bildiğimiz varoluş sahnesinden sürgün edilen bu deli, başka dünyalardan gelmiş bir yaratık, bir yabancıdır ve saplanıp kaldığı boşluktan bize seslenmektedir. Bu boşluk, akla hayale gelmedik varlıklarla, eskiden iblis, kötü ruhlar gibi isimlerle adlandırılan yaratıklarla dolu olabilir. Kişi benlik algısını, hislerini, bizim bildiğimiz dünyadaki yerini kaybetmiştir. Bize kendisinin ölü olduğunu söyler. Bizse, tuhaf görüntüleri olan ve çıkardığı tuhaf seslerle bize musallat olan bu deli hayaletten rahatsız oluruz. Kendimizi onu kurtarmak, deliliğinden arındırıp tedavi etmek zorunda hissederiz.

Deliliğin ille de bir *çöküntü* hâli olması gerekmez. Delilik, hapsolma ve varoluşsal anlamda ölüm hisleri yaşattığı gibi, pekâlâ zincirleri kırma ve yenilenmeye de yol açabilir.

Delilik deneyimini yaşamış kişilerin kaleme aldığı öykülerin sayısı günümüzde gitgide artmaktadır. (Bir örnek olarak şu antolojiye bakılabilir: *The Inner World of Mental Illness: A Series of First-Person Accounts of What It was Like* (*Akıl Hastalığının İç Dünyası: Birinci Ağızdan Deneyim Aktarımları*, ed. Bert Kaplan [New York: Harper and Row, 1964].) Ben burada, daha önceki bir dönemden, Karl Jaspers'ın *General Psychopathology* (*Genel Psikopatoloji*) (Manchester University Press, 1962) adlı metninde yer alan bir bölümden uzunca bir alıntı yapmak istiyorum:

> Sanıyorum ki bu hastalığıma ben sebep oldum. Öteki dünyaya geçmeye yeltendiğimde orayı koruyan varlıklarla, kendi zayıflıklarımın ve hatalarımın vücut bulmuş hâlleriyle karşılaştım. İlkin bu iblislerin öteki dünyanın pek değerli olmayan sakinleri olduklarını sandım; oraya hazırlıksız geldiğim ve sonuçta yolumu kay-

bettiğim için benimle oyun oynuyor olmalıydılar. Sonradan, bu varlıkların zihnimden (tutkularımdan) kopup yanı başımda vücuda gelen ve hislerime iyi gelen oluşumlar olduklarını düşündüm. Herkesin bu varlıklara sahip olduğuna fakat kişisel varoluş hissinin aldatıcılığıyla onları algılayamadığına inanıyordum. Bu, kişinin kendisini koruması için benimsediği oldukça başarılı bir aldatmacaydı. Kişisel varoluş ise anıların, düşünce öbeklerinin vs. bir ürünüydü; dışarıdan bakıldığında hoş ama içinde hakiki hiçbir şey barındırmayan bir taş bebeği andırıyordu.

Benim durumumda kişisel benlik, bilincimin kararmasından ötürü geçirgen bir hâl almıştı. Bu durumu kullanarak kendimi hayatın uhrevi kaynaklarına yakınlaştırmak istedim. Kendimi bu deneyim için uzun bir zaman hazırlamam, içimdeki kişilikten arınmış yüksek benliği uyandırmam gerekirdi. Zira görecektim ki önümdeki içecek ölümlü dudakların tadabileceği bir içecek değildi; kişinin hayvani-insani benliği üzerinde yıkıcı etki gösteriyor, onu parça parça ediyordu. Bu parçalar gitgide ayrıştı; taş bebek kırılmış, gerçekten de beden darbe almıştı. "Yaşamın kaynağına" zamanından önce erişmeye çalışmış ve "tanrıların" lanetini üzerime çekmiştim. Karanlık unsurların iş başında olduğunu çok geç anlamıştım. Onların farkına vardığımda bu unsurlar çoktan güçlü bir hâle gelmişti. Artık geri dönüş yoktu. Görmek istediğim ruhlar dünyası tam karşımdaydı. İblisler dipsiz kuyulardan çıkıp gelmiş, Kerberos gibi geçidi koruyor, izni olmayanları içeri almıyorlardı. Ölüm kalım mücadelesine girmeye karar verdim. Bu benim için bir ölüm kararı vermek anlamına geliyordu çünkü düşmanı geride bırakmak aynı zamanda yaşamı da mümkün kılanlardan yüz çevirmek demekti. Ölüme delirmeden gitmek istiyordum, Sfenks'in karşısına dikilerek "Ya sen gireceksin dipsiz kuyulara, ya ben!" dedim.

Derken aydınlık geldi. Acele ettim ve beni baştan çıkaranların özüne doğru yola çıktım. Bunlar benim sevgili benliğime ait, onun kadar değersiz muhabbet tellalları ve sahtekârlardı. Buradan daha büyük, daha kapsamlı bir benlik doğdu ve böylece es-

ki kişiliğimi etrafındakilerle birlikte bırakıp gidebildim. Bir önceki kişiliğin asla aşkın âlemlere giremeyeceğini anlamıştım. Bunun sonucunda da benliğimi müthiş bir acı sarmıştı; bu, tıpkı önüne çıkanı yerle bir eden bir kasırga gibi şiddetli bir acıydı. Fakat sonra kurtuluşa erdim; nihayet iblisler gitgide büzüşüp gözden kayboldu. Artık benim için yeni bir hayat başlamıştı. O andan itibaren kendimi diğer insanlardan farklı hissediyordum. Zamanla, bilindik yalanlar, kendini kandırmacalar ve canlı anılarla dolu bir benlik, yani herkesinki gibi bir benlik içimde tekrar büyüdü. Fakat bu benliğin arkasında ve üstünde artık daha yüce, daha zengin bir benlik de vardı. Bu benlik öncesiz ve sonrasız, değişmez, ölümsüz, dokunulmaz olandan geliyordu ve o gün bugündür benim kurtarıcım ve sığınağım olageldi. İnanıyorum ki benim durumumda olduğu gibi yüksek benlikle ilişki kurabilmek çoğu insana iyi gelecektir ve bu amaca daha yumuşak bir geçişle erişebilenler de vardır.

Jaspers bu anlatılanları şöyle yorumlar: "Buradaki gibi kişinin kendi yaşadıklarını yorumlama girişimleri sanrıya benzer eğilimlerin ve derin parapsikolojik güçlerin tesirinde yapılmaktadır. Bu yorumlar, kişi üzerinde derin bir etki bırakan deneyimlerden kaynaklanır. Bu tür şizofrenik deneyimlerin zengin içeriği, gözlemcinin de, yaşadıklarını aksettiren danışanın da bu anlatılanları karmakarışık bir içerikten ibaret olarak görmesine yol açar. Zihin ve ruh, sağlıklı veya marazi tüm parapsikolojik yaşam formlarında mevcuttur. Ne var ki bu tür anlatımlara ciddi bir önem atfedilmemelidir; bunların tek işlevi içeriğe ışık tutmak ve içeriği bir tür bağlam içinde görmeyi sağlamaktır."

Bana kalırsa, bu danışan deneyimlediklerini olanca berraklığıyla ifade ediyor; aradığını bulma yolunda türlü tuzak ve tehlikeleri atlatmış ve sonunda aşkınlığa erişmiş gibi görünüyor. Jaspers dahi bu deneyimin marazi bir deneyim olduğunu vurguluyor ve danışanın kendi yorumunu fazla önemsemiyor. Ba-

na deneyim de, deneyimin kurgulanışı da kendi içinde kabul edilebilir ve geçerli geliyor.

Şunu açıklığa kavuşturmakta fayda var; *aşkın deneyimlerden* bahsederken tüm dinlerin hakiki kaynağı olarak gördüğüm belli deneyimleri kastediyorum. Kimi psikotikler aşkın deneyimler yaşarlar. Genellikle (hatırladıkları kadarıyla) daha önce bu tür bir deneyim geçirmemişlerdir; muhtemelen bir daha da geçirmeyeceklerdir. Sözlerim psikotiklerin aşkınlığı akli dengesi yerinde olanlardan daha çok deneyimledikleri şeklinde anlaşılmasın.

Sözünü ettiğimiz boyutlara erişen kişilerin tuhaf davranışlar sergilemeleri muhtemeldir. Öteki yazılarımda bu aktarımı en azından belli durumlarda mümkün kılan koşullara detaylı biçimde değinmiş, tıbbi-klinik disiplinin dilinin ve düşünce tarzının delilik olgusunu hem bir toplumsal gerçeklik hem de varoluşsal bir deneyim olarak algılayışında ortaya çıkan anlam karmaşalarından detaylı biçimde bahsetmiştim.

Şizofren hakikaten de deli olabilir. Delidir ama hasta değildir.

Delilik deneyiminden geçenler, kendilerine ifşa edilenlerin cennetten gelen bir besin gibi doyurucu olduğunu söylerler. Kişinin hayatı gerçekten de tümüyle değişmiş olabilir fakat ister istemez insanın aklına böyle bir imgelemin geçerliliğinin olup olmadığını sorgulamak gelir. Kaldı ki, başka diyarlara yolculuk eden herkes geri dönmemektedir.

Acaba bu deneyimler bir patolojik sürecin ya da yabancılaşmanın ışıltılı tezahürlerinden mi ibarettir? Öyle olduklarını pek sanmıyorum.

Psikanaliz ve derinlik psikolojisi aleyhinde onca şey söylenirken bu disiplinlerin olumlu yönlerini de es geçmemek gerekiyor. Psikanaliz ve derinlik psikolojisinin en büyük erdemlerinden biri, kişilerin deneyimlerinin davranış tarzlarıyla, özellikle de sözüm ona "bilinçdışının" telkin ettiği davranış tarzlarıyla olan alakasını açıkça ifade etmesinde yatıyor.

Bugün hâlâ etkisini sürdüren bir görüş, akıl başında olmayla bilinçdışı bir hâlde olma ya da en azından "bilinçdışının" tam bilincinde olmama arasında bir ilişki olduğunu öne sürüyor. Bu görüşe göre, bazı psikoz türleri "bilinçdışının" etkisiyle kendinden geçmenin neden olduğu davranış bozuklukları olarak tanımlanıyor.

Freud da, Jung da "bilinçdışı"yla aslında, tarihsel olarak şartlı yabancılaşmamızda bizlerin bilincinde olmadığımız şeyleri kastediyordu. Bu ise ille de bilinçdışı ile ilgili bir şey değildir.

Bizlerin, yani akli dengesi yerinde olanların asıl aklını yitirmiş olanlar olduğunu iddia ederken amacım manasız paradokslar yaratmak değil. Akıl, egonun bilincinde olmadığı şeydir. *Bizler* aklımızın bilincinde değiliz. Aklımız ise bilinçdışı bir hâlde değildir. Kendinize, rüyalarınızı kimin ve neyin yarattığını bir sorun. Bunlar bilinçdışı zihnimizin ürünleri midir? Rüyalarımızı kuran Rüyabaz, bizim onu tanıdığımızdan çok daha iyi tanır bizi. Hayatın kaynağının, hayat pınarının, O'nun deneyimlediği gibi deneyimlenmesi ancak ve ancak inanılmaz bir yabancılaşmayla mümkün olabilir. Farkında olmadığımız akıl, bizim farkımızdadır. Aklını yitirenlerse bizleriz. İç dünyamızdan bu denli bihaber olmamız çok üzücü bir durum.

Çoğu zaman iç dünyamızın varlığını fark edemiyoruz.

Öte yandan pek çok kişi bu dünyaya giriyor -maalesef başıboş, rehbersiz bir şekilde giriyorlar ve dışsal gerçekliği içsel gerçeklikle, içeriyi dışarıyla karıştırıyorlar- ve genellikle gündelik ilişkilerini sürdürme yetilerini kaybediyorlar.

Bu yolculuğun ille de böyle olması gerekmiyor. Bu dünyadan *öteki* dünyaya geçiş yapma ve öteki dünyadan *bu* dünyaya dönme süreci ölüm kadar, doğurma ve doğrulma kadar "doğal" bir süreçtir. Ne var ki, içinde yaşadığımız dünyada öteki dünyadan hem alabildiğine korkulmakta hem de diğer dünyanın varlığı bilinç düzeyinde anlaşılamamaktadır. bu yüzden de, bu

"gerçeklik", yani bu tasarlanmış dünya çöküp kişi öteki dünyaya girdiğinde korkunun onu esir alması, kendini tamamıyla kaybolmuş hissetmesi ve ötekilerin bilinç eksikliğiyle karşılaşması hiç de şaşırtıcı değildir.

Bazen, doğuştan kör bir adamın geçirdiği bir ameliyat sonucunda görme yetisine kavuştuğu görülür. Bu tür vakalarda çoğunlukla hüsran ve kafa karışıklığı yaşanır; zaman ve mekân algısı kaybolur. Deliyi aydınlatan ışık da bu dünyanın dışından gelir fakat bu ışığın kişinin hastalıklı egosunun yol açtığı bir yansıma ve yayılmadan ibaret olduğunu hiç sanmıyorum. Bu kişiye ışık, kaldırabileceğinden çok daha büyük bir ışık kaynağından gelmektedir ve sonunda onu pekâlâ kör edebilir.

Bu "öteki" dünya özünde; asıl nesne yükünden arıtılmış, türetilmiş, yönü değiştirilmiş psikolojik güçlerin hayalî bir çarpışmaya girdiği bir savaş alanı değildir; yine de bu güçler gerçeklikleri de, sözüm ona dışsal gerçeklikleri de belirsiz hâle getirebilirler. *Karamazov Kardeşler*'deki Ivan'ın "Eğer Tanrı yoksa, her şey mübahtır" cümlesi, "Eğer yansıtılmış hâliyle süperegom devre dışı bırakılabilirse, iyi bir vicdanla her şeyi yapabilirim" anlamına gelmiyordu; Ivan'ın kastettiği şuydu: "Eğer *yalnız* vicdanım varsa o hâlde irademin de mutlak bir geçerliliği yoktur."

Hekimin (psikoterapistin, analistin) birincil görevi, belirli durumlarda, kişiyi bu dünyadan çıkarıp diğerine taşımak olmalıdır. Hekim, kişiye öteki dünyada rehberlik etmeli ve bu dünyaya geri döndürebilmelidir.

İnsan öteki dünyaya bir kabuğu kırarak veya bir kapıyı geçerek girer, perdeler ya aralanır ya da kaldırılır. Bu deneyim rüya gibi değildir. Rüyadan, imgelemeden, algıdan, fantaziden farklı bir biçimde "gerçektir". Yedi perde: Yedi mühür, cennetin yedi katı.

"Ego", *bu* dünyada yaşamak için bir araçtır. Ego kırılır veya (hayatın bazı aşılamaz zorlukları, toksinler, kimyasal değişimler vs. ile) zarar görürse kişi öteki dünyayla burun buruna gelebilir.

Kişinin giriş yaptığı bu dünyayı nasıl deneyimleyeceği kısmen onun "egosunun" durumuna bağlıdır.

İçinde bulunduğumuz zaman en çok, dış dünyanın hüküm sürdüğü, kontrolü tümüyle aldığı ve iç dünyanın da tamamen unutulduğu bir zaman olması yönüyle başka zamanlardan ayrılır. İnsanın evrim süreci dış dünyaya dair edinilen bilginin miktarıyla ölçülecek olsa pek çok açıdan ilerleme kaydettiğimiz söylenebilirdi.

Gelgelelim, kıstas olarak iç dünya ve içsel olanla dışsal olanın birliği ele alındığında varılacak sonuç oldukça farklıdır.

Fenomenolojik anlamda "içsel" ve "dışsal" terimlerinin pek geçerliliği yoktur. Ne var ki bu konudan bahsederken ifademizi dilin kestirme yollarına indirgemek durumunda kalıyoruz –sözcükler de ayı işaret eden birer parmaktan ibaret kalıyor. Bu meseleleri günümüzde konuşmanın en güç yanlarından biri, içsel bir gerçekliğin varlığının dahi artık şüpheyle karşılanıyor oluşudur.

"İçsel" terimini kullanırken "dışsal", "nesnel" anlamda genellikle hiçbir varlığı olmayan gerçeklikleri kastediyorum. İmgelemenin gerçekliklerini, rüyaları, fantezileri, kendinden geçişleri, meditasyon hâllerinin gerçekliklerini; yani modern insanın büyük oranda farkındalığının olmadığı hakikatleri.

Örneğin, Kitab-ı Mukaddes'in hiçbir yerinde ilahların, iblislerin, meleklerin *varoluşlarıyla* ilgili bir tartışma yoktur. İnsanlar önce Tanrı'ya, salt "inanmakla" değil, O'nun mevcudiyetini deneyimleyerek inandılar. Aynı durum manevi aracılar için de geçerliydi. Mesele Tanrı'nın var olup olmadığı değildi. Mesele, bu Tanrı'nın en yüce Tanrı veya tek ve biricik Tanrı olup olmadığı meselesiydi. Bir de, manevi aracıların birbiriyle nasıl bir ilişki içinde olduğu sorusunun yanıtı aranıyordu. Bugünkü tartışmalarsa, Tanrı'nın güvenilirliği veya farklı ruhların manevi bir hiyerarşi içinde nasıl konumlandıkları gibi hu-

suslar üzerine değil, Tanrı'nın veya söz konusu ruhların *var olup olmadıkları* üzerine yapılıyor.

Günümüzde akıl sağlığı dendiğinde büyük oranda dış dünyaya, yani yeni kişiler arası ilişkilerin olduğu, insanların kolektif olarak bulundukları dünyaya uyum sağlayabilme yetisi üzerinde duruluyor.

İnsanın içinde yaşadığı bu dış dünya iç dünyaya neredeyse tamamen yabancılaşmış olduğundan, iç dünyanın doğrudan algılanışı ister istemez ciddi riskleri de beraberinde getiriyor.

Öte yandan, toplum, farkında olmasa da, içsel hakikatlere büyük bir *açlık* duyduğundan insanlara içsel dünyalarını "emniyetli" bir biçimde, yani çok ciddiye almadan uyandırmaları yönünde yapılan telkinler inanılmaz derecede fazladır. Bu durumun yarattığı ikili duygu durumu hâliyle oldukça belirgindir. Söz gelimi, son yüz elli yılda bu telkinlerin etkisiyle dibe vuran ustaların sayısının bu denli çok olmasına şaşmamak gerek: Hölderlin, John Clare, Rimbaud, Van Gogh, Nietzsche, Antonin Artaud, Strindberg, Munch, Bartók, Schumann, Büchner, Ezra Pound.

Bu mücadelenin sonunda ayakta kalabilenlerse ketumluk, kurnazlık, mahirlik gibi istisnai özelliklere sahip kişilerdi; gerek içine daldıkları manevi âlemlerden, gerekse insanların bu arayışın peşinden gidenlere yönelttikleri nefretten doğan riskleri gerçekçi bir biçimde değerlendirebiliyorlardı.

İzin verin, onları *iyileştirelim*. Gerçek bir kadını ilham perisi zannederek buna göre davranan şairi, Tanrı'yı bulacağım diye bir yatla denize açılan genç adamı.

İçten gelen aydınlanmaya yüz çeviren dış dünya karanlıklar içindedir. Bizler karanlık bir çağda yaşamaktayız. Dışsal dünyanın karanlık içinde bulunduğu durum bir günah hâlidir; bu dünya, İçsel Işık'a yabancılaşma, onu yadırgama günahı içindedir. Bazı edimler bu yabancılaşmayı daha da derinleştirirken ba-

zıları da kişinin iç dünyasından daha da uzaklaşmasının önüne geçer. Bu edim türlerinden ilki kötü, ikincisi iyidir.

Kişi pek çok şekilde yolunu kaybedebilir ve aslında delilikten çok daha kesin kayboluşlar da mevcuttur. Kraepelinci psikiyatride sözü edilen "karşıt delilik" durumu, "resmî" psikoza tam olarak denk düşmektedir. Eğer delilikten kastımız nesnel ya da öznel hakikatten tamamen yabancılaşmaysa, karşıt delilikten mustarip olanlar da kelimenin tam manasıyla psikozlular kadar delidirler. Kierkegaard'ın nesnel delilik kavramını hatırlayın.*

Dünyada, dünyayı algıladığımız doğrultuda edimler gerçekleştiririz. Kendi fikrimizin ışığında kendimizi yönlendirir, neyin ne olduğuna karar veririz. Dolayısıyla her insan az çok birer varlık bilimcidir; herkesin şeylerin ne olduğuna, ne olmadığına dair görüşleri vardır.

Şüphesiz ki, geçtiğimiz bin yılda insan deneyiminde köklü değişimler yaşandı. Bu değişim bazı yönleriyle, insanın davranış kalıplarında yaşanan değişimlerden daha açık bir biçimde anlaşılabiliyor. Bunlara dayanarak insanın Tanrı'yı deneyimlediğini söylemek mümkündür. İnanç hiçbir zaman Tanrı'nın varlığıyla ilgili olmamış, deneyimlenen ve kendi kendini doğrulayan bir veriler bütünü olarak var olan O'nun mevcudiyetine imandan kaynaklanmıştır. Günümüzdeyse pek çok insanın ne Tanrı'nın mevcudiyetini, ne de yokluğunu deneyimlediğini söylemek mümkündür; bugün deneyimlenen, Tanrı'nın mevcudiyetinin yokluğudur.

Tarihteki olguları sayıp döktüğümüz yeter. Bugün bir olgular tarihine gereksinim duymaktayız.

Seküler psikoterapistin bugünkü konumu, az görenlere yol gösteren bir körünkini andırıyor.

* Kişinin, toplumsal kabul adına nesnel gerçekliğe fazlasıyla biat etmesinden doğan delilik (ç.n.)

Çeşmenin suyu henüz kurumadı, meşale yanmaya devam ediyor, nehir akmayı sürdürüyor, pınar coşa taşa ilerliyor, ışık daha sönmedi. Fakat bizim ve *O'nun* arasında metrelerce kalınlıkta, beton bir duvarı andıran bir perde var. *Deus absconditus.** Veya biz ondan kaçıp gizlenmekteyiz.

İçinde bulunduğumuz zamanda her şey hakikati nesnel gerçeklerden ayrıştırarak tecrit etmeye güdümlüdür; beton duvar tam da budur işte. İşin ucunda kaos, delilik ve ölüm tehlikesi olsa da zihnimizle, duygularımızla, kişisel ilişkilerimizle örgütlü bir biçimde, içgüdülerimizi harekete geçirerek, kuramsal çalışmalar yaparak bu kaskatı duvarı yıkıp geçebilmeliyiz. Duvarın öte yanındaki tehlikeler ortadadır. Bu işin hiçbir garantisi, hiçbir teminatı yoktur.

Pek çok insan kendini, sınanmamış bir hipoteze bilimsel olarak savunulamayacak bir şekilde inanmaya hazır durumda hisseder. Hipotezi sınayacak kadar kendine güveni olan kişi sayısıysa pek azdır. Çoğu kişi deneyimlediği şeylere kendini inandırır. Pek az insanın inançlarını deneyimleyerek öğrenmesine izin verilir. Tarsuslu Pavlus, ensesinden tutularak yere fırlatılmış, üç gün kör kalmıştı. Pavlus'un doğrudan maruz kaldığı deneyim, kendi kendini doğrular nitelikteydi.

Seküler bir dünyada yaşıyoruz. Bu dünyaya uyabilmek için çocuk, coşkusundan feragat eder. (*L'enfant abdique son extase* –Mallarmé.) Kutsal Ruh'a dair deneyimimizi kaybeden bizlerden inançlı olmamız bekleniyor. Ancak durum böyle olunca inancımız, apaçık ortada olmayan bir gerçekliğe inanmaktan ibaret oluyor. Amos'un kehanetlerinden birine göre, öyle bir zaman gelecekti ki, insanlığı vuran yokluk "ne ekmek kıtlığı, ne susuzluk" olacaktı; bu yokluk "Rabbin kelamını *duyamamanın*" sebep olacağı bir yokluktu. İşte kehanetteki o zaman çoktan geldi çattı, artık o yokluğun tam göbeğindeyiz.

* Lat. "İnsan aklının kavrayamadığı Tanrı" (ç.n.)

Sözde sağlıklı aklımızın yabancılaşmasından hareketle durumu ele aldığımızda bize her şey şüpheli görünür. Bizlerin aklı başındalığı "hakiki" bir aklı başındalık değildir. Onların deliliği "hakikaten" delilik değildir. Danışanlarımızın delilikleri bizim onlara verdiğimiz, onların da kendilerine verdikleri zararın ve yıkımın birer ürünüdür. Biz danışmanların bir sürü "hakiki" deliyle karşılaştığı sanılmasın. "Hastalarımızda" gözlemlediğimiz delilikler, akıl sağlığı dediğimiz, kaynağını yabancılaşmadan alan yapının grotesk bir karikatüründen, bir taklidinden başka bir şey değil. Hakiki anlamda akıl sağlığı, normal egonun öyle ya da böyle çözülmesiyle, sahte benliğin yabancılaşmış toplumsal gerçekliklerimizle eşleştirilmesiyle, ilahî gücün "içsel" ara bulucularının ortaya çıkmasıyla oluşur. Egonun ölümünden bir yeniden doğuş yaşanır ve bu yeni ego tamamen yeni bir işleve bürünür; ego artık İlahî olana ihanet etmek yerine, ona hizmet etmeye yönelir.

İkinci Bölüm

Manevi Kriz Çeşitleri

Manevi Kriz ve Yenilenme

John Weir Perry

Çünkü bir şey yok olmuşsa tümden, artık her şeydir.
Dağılınca un ufak, tümden ve büsbütün,
En küçük bir iz kalmayınca benden, o zaman çıkagelirim
Ayaklanırım, adım atarım başka bir dünyaya
Ayaklanırım, dirilişim gerçekleşir
Ayaklanırım, yeniden doğmak değil bu, ayaklanmak aynı bedenle
Tarifi imkânsız, hayatın ötesindeki yeni hayatta
Aklın alabileceği en büyük gururla
Yaşamın olduğu yerde, ama hayal edilmedik bir hâlde
Burada, yeryüzündeki öte dünyada
Dururum ben, eskisi gibi, ama hesapsızca yeni biri olarak

D.H. Lawrence,
"New Heaven and Earth", *Selected Poems*
("Yeni Gök, Yeni Yeryüzü", *Seçilmiş Şiirler*)

Dr. John Weir Perry, psikotik hastalarla psikoterapi üzerine uzmanlaşmış Jungçu bir analist ve Kaliforniyalı bir psikiyatristtir. Tıp eğitimini 1941 yılında Harvard Tıp Okulu'nda tamamladı. İkinci Dünya Savaşı sırasında Friends Ambulance Unit adlı gönüllü ambulans servisine katılarak Çin'de görev aldı.

Kendi ülkesinden son derece farklı bir kültüre sahip olan bir ülkede yaşamak Perry'yi derinden etkiledi. Bu deneyim ona kültürel bakış açılarının ne kadar göreceli olduğunu öğretti ve onu insan nefsindeki evrensel unsurları aramaya teşvik etti. Perry'nin Doğu felsefesine ve kültürüne olan yakınlığı, onun Jung ve takipçilerinin psikoloji ve psikiyatri alanında geliştirdiği yepyeni fikirleri benimsemesine de yol açtı; Jung da Doğu'nun manevi öğretilerinden bizzat etkilenmiş ve esinlenmişti.

Perry 1947 yılında, Rockefeller Vakfı'nca verilen bir araştırma bursuna layık görüldü. Bu bursla psikoloji ve din üzerine araştırma yapmak üzere İsviçre'nin Zürih kentinde bulunan C.G. Jung Enstitüsü'ne gitti ve burada iki yıl geçirdi. Amerika Birleşik Devletleri'ne döndükten sonra Kaliforniya Üniversitesi ve San Francisco'daki C.G. Jung Enstitüsü'nde dersler verdi, hekimlik de yaptı. Hastanede yatmakta olan şizofreni hastaları üzerine yaptığı sistematik ve yoğun psikoterapi araştırmaları sonucunda elde ettiği bulgular özel bir programın geliştirilmesini sağladı. Bu programın sponsorluğunu Maryland, Bethesda'daki National Institute of Mental Health (Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü) üstlendi.

John Perry, psikotik hastaların psikoterapiyle tedavilerinde gerçek bir öncü olarak rol oynamıştır. Psikozlarla ilgili kuramsal anlayışa yaptığı devrim niteliğindeki katkıların yanı sıra, kurucu ortağı olduğu Diabasis'le, bu rahatsızlıkların iyileştirilmesi yönünde dev bir adım attı. Diabasis yataklı bir tedavi merkeziydi. Burada akut krizin başında olan genç hastalara yaşadıkları psikotik deneyimi sakinleştirici ilaçların sindirici etkisi olmaksızın atlatabilmeleri konusunda destek veriliyordu. Perry, gözlem ve buluşlarını The Self in Psychotic Process (Psikotik Süreçte Benlik), Lord of The Four Quarters (Dört Âlemin Efendisi), The Far Side of Madness (Deliliğin En Uç Noktası), Roots of Renewal in Myth and Madness (Mit ve Delilikte Yenilenmenin Kökenleri) *ve* The Heart of History (Tarihin Kalbi) *adlı kitaplarında ayrıntılı biçimde açıklamıştır.*

Perry'nin "Manevi Kriz ve Yenilenme" adlı bu makalesi, yazarın psikotik süreçlere, iyileşme sürecine ve psikozlardaki dönüştürücü potansiyele dair görüşlerini bir özet niteliğinde sunmaktadır.

Nefste esaslı değişimler yaşanırken ortaya çıkan muazzam çalkantılar beni hep hayrete düşürmüştür. Hakiki bir manevi uyanış ve dönüşüm yaşamakta olan herkes ölüme dair, dünyanın yok oluşuna dair imgelerle burun buruna gelir. Nefs kendini yumuşak bir biçimde ifade etmez ama yine de özel çalışmalar, egzersizler ve diğer tekniklerle ruhun bu hareketinin nispeten düzenli bir biçimde seyretmesini sağlamak mümkün olabilir. Psikoterapi alanında çalışan bizlerin umudu, söz konusu tekniklerin, kişideki değişimin daha yumuşak bir geçişle yaşanmasına destek olmasıdır. Ne var ki, Jung'un da belirttiği üzere, kişide çoğu zaman oldukça rahatsızlık verici olan bir uyumsuzluğun baş göstermesi ve geçici psikoz olarak adlandırılan değişken, hafif ve kısa süreli birtakım değişik bilinç hâllerinin görülmesi olasıdır.

Ruhun Doğası

Bu altüst oluşlar neden bu kadar gereklidir? Bu sorunun yanıtını verebilmek için şu soruların üzerinde bir kez daha düşünülmesi gerekiyor: Ruh nedir ve ruhun doğası nasıldır?

İnsanlar *manevi* kelimesinin anlamını genellikle ruh ile ilgili olana işaret eden her şeyi kapsayacak şekilde, oldukça geniş bir yelpazede tanımlar. Bir taraftan manevi olanın yüce, meleklere özgü, görkemli, başka bir diyardan gelen, yani kısacası doğaüstü bir şey olduğu düşünülür. Kültürel tanımlamalara bakıldığında da, bu kelimenin ekseriyetle maddi, iktisadi veya siyasi olmayan her unsura atfedilebilecek şekilde kullanıldığı görülür.

Gelgelelim, ruhun fenomenolojik anlamda algılanışına baktığımızda farklı bir manzarayla karşılaşırız. Kadim dillerde ruhu tanımlayan sözcükler nefes veya havayı, özellikle de devinim

hâlindeki havayı ve dolayısıyla da esintiyi çağrıştırır -İbranicede *ruach*, Latincede *animus*, Uzak Doğu'da *prana* ya da *ch'i* gibi. İngilizcedeki *spirit* kelimesi de Latince *spiritus* kelimesinden ve yine nefesten türemiştir. Tüm bu örnekler ruhun hava gibi görünmez ama rüzgâr gibi güçlü bir dinamizminin olduğunu açıkça ifade ediyor. Kitab-ı Mukaddes'te ruhu betimlerken kullanılan "dilediği yere esme" deyişi kendi kararlarını alabilen bir iradeyi temsil eder. Kısacası ruh, maddi bir yapıdan bağımsız, güçlü bir devinimi olan bir dinamizmdir.

Bu tarifler bizi, ruhu saf enerji olarak düşünmeye sevk ediyor fakat nefsin mahiyeti daha dikkatli incelendiğinde bundan fazlasını bulmak mümkün. Şöyle ki manevi farkındalık yaşayan kişiler, ruhlarının devinimiyle bir sese, bir ifadeye ulaştıklarını söylüyorlar. Öyleyse, niyet edebilme yetisi, malumatla yüklü olması ve ifade özelliği göz önüne alındığında ruhu, "bilgilendirilmiş enerji" veya aklın nitelikleriyle donanmış bir enerji olarak tanımlamak mümkün.

Ruh çoğul hâlinden, "ruhlar"dan ayrı düşünülemez. Kadim geleneksel toplumlarda ruhlar doğada, hem biyolojik yaşam formlarında hem de eski bir inanç sistemi olan animizme göre dağlarda, nehirlerde, pınarlarda yaşayan görünmez dinamik yapılar olarak görülür. Bu ruhlar kâhinlere insana benzer bir surette görünür ve seslenirler; topluluktan, adak ve kurbanlarla simgelenecek bir ilgi ve hürmet talep ederler. İnsan (benim Çin'deki deneyimim gibi) bu tür toplumlarda yaşarken varoluşun bu öteki boyutunun, ne zamandır kuytularda bıraktığımız boyutun farkına mütemadiyen varıyor.

Manen zengin kültürlerde daha aşina olunan bir deneyim de öte dünyaya, ölülerin dünyasına ait olan ruhlarla yaşanan deneyimdir. Ölüm, ruhun bedenden ayılarak özgürleşmesi olarak nitelendirilir; bu özgürleşme, başkalaşım adı verilen bir dönüşüm sürecinin neticesinde meydana gelir. Çin'de cennete,

dünyevi meseleleri yöneten, niyet ve iradenin hâkimiyetinde, atalara (soylu olanlara) ait ruhlardan müteşekkil bir mevcudiyet hâli olarak hürmet edilir. Dünya üzerindeki tüm kadim geleneklerde ruhlar; kendilerini duyuran, öğüt ve fikir veren, hatta bir şeyler talep eden, son derece değerli, atalarla ilişki hâlinde varlıklar olarak görülür. Afrika'daki siyahi toplulukları ziyaret ettiğim zamanlar, bu ruhlara gündelik hayatın doğal bir parçası gözüyle bakıldığını, onlara daima ilgi gösterildiğini öğrenince oldukça şaşırmıştım.

Ruh ve ruhların görünme biçimlerine genel olarak göz attığımız için artık ruhun bedensel donanımdan bağımsız olduğunu ya da bağımsız hâle gelmeye uğraştığını fark edebiliyoruz. Bu saptamanın, ruhun psikolojik deneyimlerde nasıl faaliyet gösterdiğini anlamakta faydası olacağını düşünüyorum. Zira ruh bu deneyimlerde de günlük alışıldık zihinsel yapılar içindeki hapsolmuşluğundan sürekli kurtulmaya çalışıyor. Manevi çalışma ise eski yapılar içinde sıkışıp kalmış dinamik enerjiyi serbest bırakma girişimidir. Bu yapılar aile sisteminin kişide neden olduğu komplekslerden beslenen duygu kalıpları; dünyaya ve insan yaşamına değin varsayımlar; değişen şartlara göre yeniden değerlendirilmesi gereken değer yargıları ya da aileden, alt kültürden veya başat kültürel şartlanmadan doğan kültürel formlar olabilir. Ruhun özgürleştirilmesi faaliyetinin önemini vurgulayan kadim gelenekler mevcuttur. Örneğin, kendilerini *nous*'u *physis*'ten ayırmaya, yani ruhu madde içinde hapsolunmuşluktan kurtarmaya adayan doğa felsefecileri bu alanda büyük emekler sarf etmiş, duygusal anlamda ağır süreçlerden geçmiştir.

Kişinin gelişim sürecinde, ruhu serbest bırakma faaliyetinin bir amaç güdülerek ve emek verilerek gönüllü olarak değil de zorunluluktan üstlenildiği durumlarda nefs kendi gücünü ortaya koyabilir ve kişilik üzerinde hâkimiyet kurabilir. Bu durumu pek çok vakada gözlemledim ve bu süreçte ortaya çıkan bir ol-

gu dizisi dikkatimi çekti. Bu diziyi "yenilenme süreci" olarak adlandırarak formüle ettim (Perry 1953, 1974, 1976).

Ölüm ve Dünyanın Yıkılışı Temaları

Olgular dizisinin bu iki bileşeni, sürecin hem parçalayıcı hem de yeniden tümleyici özelliklerini ortaya koyar niteliktedir; bu bileşenlerden biri ölüme, diğeri de dünyanın yok oluşuna dair duygusal deneyimler ve imgelerdir.

Ne zaman nefste tümden bir değişim yaşanacak olsa, bu değişimin habercisi olarak ölüm teması karşımıza çıkar. Bu anlaşılır bir durumdur. Zira kişinin gelişecek ya da dönüşecek benliği yine bu kişinin sınırlı kavrayışının nazarında ancak bu şekilde vücut bulabilmektedir. Ayrıca, dönüşümün tamamlanabilmesi için kişinin benlik imgesi çözülüp dağılmalıdır. Şiddetli müşahede hâllerinde kişi ölüler âlemine geçtiği, ölmüşlerin ruhlarının arasında bulunduğu ve yaşadığı hissine kapılabilir. Bu durumdaki bir insan, kendi hakkındaki eski beklentilerini bir kenara koymaya ve değişim rüzgârlarına kapılıp gitmeye zorlanır.

Bu ölüm temasına nadiren de olsa eşlik eden bir diğer tema da dünyanın yok oluşu imgesidir. Tıpkı benlik imgesi gibi, dünyaya dair imge de kişinin dünyayı algılayış ve dünyada yaşayış biçimine göre oluşan karmaşık bir yapının tezahürüdür. Bu bilgiye kültürel antropologların bulguları sayesinde ulaşıyoruz. Bu bulgulara göre, kültürel yapıda keskin ve hızlı değişimler yaşandığında kâhinler dünyanın dağılarak bir kaosa sürüklendiği ve zamanın da çok eskilere, ilk dönemlere döndüğü imgelemini deneyimlerler. Şüphesiz ki bu dünyanın çözülmesi imgelemi eski kültürün ölümüyle yeniliğe açılan yolu temsil etmektedir. Öyleyse, bireyin yaşamında iç dünyasını belirleyen kültürde bir dönüşüm yaşanacağı zaman kişinin yaşadığı bu dağılan dünya imgesi aslında değişimin habercisidir. Kültürel anlamda bir yeniden yapılanmanın meydana geleceği, bu imgede ifşa edilir.

Bunlar ve bunlar gibi arketipsel imgelerin; manevi gelişim sürecinin ilerlemesine vesile olmak, nefs enerjisini serbest bırakarak dönüştürmek ve bu enerjilerin eski yapılardan sıyrılarak yenilerine yönelmesini sağlamak gibi işlevleri vardır. Bütün bunlar ilerlemek, bilincin yeni deneyimlere ve boyutlara açık bir hâl almasını sağlamak içindir.

Dönüşüm sürecine eşlik eden benlik ve dünya imgeleri aynı zamanda ortak bir temsilî imgede, mandala imgesinde vücut bulurlar. Yenilenme süreci, nefsin idare merkezini temsil eden bu güçlü imgenin faaliyeti neticesinde gerçekleşir.

Önceki benlik ve dünya imgesinin yapılarında takılı kalan, kişinin kim olduğu ve nasıl bir dünyada yaşadığı sorularıyla boğuşan enerji inanılmaz derecede büyüktür. Rüyalarda veya hayallerde görülen nükleer patlama imgesi, bu inanılmaz derecede yüklü nefs enerjisini simgeler. Bu enerji yenilenme sürecinde belirli bir süre boyunca benlikte büyük bir tahribat yaratır. Her ne kadar kişinin doğası zincirlerinden boşalmaya yönelse de kim olduğuna ve nasıl bir değeri olduğuna yönelik sorular zaman zaman sürece hâkim olabilir. Gerçekten de, değerler ve hayatın duygusal sorunları kişiye sürekli çarpışma hâlinde olan zıtlıklar gibi gelir.

Bu enerjinin eylemsizliği uzun sürmez, çok geçmeden yeniden doğuş ve dünyanın yeniden oluşumu imgelerinde ifade bulan yeni yapılara yönelir. Kişide yeni bir benlik algısı ortaya çıkar. Yeni ilgiler ve motivasyonlar belirir. Bu yeni doğuş kişinin ilk doğumuna dair esas anılarını canlandırır. Bu olguları Stanislav Grof'un araştırmalarıyla birlikte düşünebiliriz (1976, 1985). Bunun yanı sıra, kişide yaşamın ilk yıllarına dair duygusal deneyimlerin içsel bir yeniden canlandırılması yaşanır.

Manevi süreçlerdeki bu tür krizlerin ortaya çıkardığı büyük değişimler bana, Kitab-ı Mukaddes'te geçen, "Yaşamın içindeki Tanrı'nın ellerine düşmek korkutucu bir şeydir" uyarısını hatır-

latır. Nitekim, ölüme ve dünyanın yıkılışına dair ilk imgelemlerden bunların yenilenme sürecinde çözüme kavuşmasına kadar geçen süreçte kişi korkunun esaretindedir ve kendini yalnız bırakılmış hisseder. Zira kişinin deneyimleri genellikle başka biri tarafından empatiyle anlaşılacak türden deneyimler değildir. Kişi sevgiye ve başkaları tarafından onaylanmaya en çok ihtiyaç duyduğu anda kendini ya yapayalnız bir hâlde, ya da süreci bastırmak ve onu önceki benlik ve dünya algısına geri döndürmek amacında olan profesyonellerle kuşatılmış vaziyette buluverir.

Bu korkunun (ve korkuya eşlik eden öfkenin) beyinde ve bedenin geri kalanında biyokimyasal tesirleri olur. Bu da tıp doktorlarını ellerindeki fizyolojik verileri, psikolojik bozukluğun altında yatan birincil neden olarak yorumlamaya sevk eder. Gelgelelim, bu yanlı ve mekanistik teşhis geçerlilik kazanamaz. Zira artık gayet iyi bilinmektedir ki eğer bu kişiye sevgi ve anlayış gösterilir ve cesaretlendirici konuşmalar yapılırsa manevi krizler çok geçmeden ve bastırıcı ilaçlarla önü kesilmeden çözüme kavuşur. Kişiye şefkatle yaklaşıldığı takdirde, en karmaşık ve parça parça olmuş "düşünce bozuklukları" dahi kısa süre içinde oldukça tutarlı ve belli bir düzen içinde seyretmeye başlayabilmektedir. Kişiyle kurulacak sevgi ilişkisi pek çok vakada sakinleştirici ilaçlardan daha etkili olmaktadır. İçsel deneyimlere alaka göstererek, kişinin tüm varoluşuna gündelik hayattan sıyrılmış bir bakışla yaklaşarak bir liman vazifesi görmek pek çok açıdan oldukça faydalıdır.

Burada müşahede hâllerinin daha uçlardaki örneklerine yer verdim çünkü bu örneklerde parapsikolojik süreç, herhangi birinin kavrayabileceği kadar açık bir şekilde görülebiliyor. Aslında daha sık karşılaştığımız deneyimler, her ne kadar benzer parapsikolojik içeriğe ve süreçlere sahip olsalar da kişi üzerinde çok daha az yıkıcı etki gösteren deneyimlerdir. Deneyimin şiddeti korkunç şiddetliden hafif şiddetliye kadar değişebilmektedir. Bu biraz da kişinin bilincinin ne kadar dirençli olduğuna ve bilinçdı-

şı nefsin repertuvarının zenginliğine bağlıdır. Fakat her hâlükârda yenilenme sürecinde bir yoldaşın varlığı önemli ve gereklidir.

Manevi krizin ve yenilenme sürecinin nihai hedefi nedir? Hedef, mistik öğretilerin ve meditasyonun hedefiyle aynıdır; Budizmde bu hedefe bilgelik, şefkat veya sevgi denir.

Yenilenme Süreci

Peki nefs bu yenilenme sürecini nasıl etkiler? Bu meseleyi tartışırken yine daha uç örnekler üzerinden gideceğim. Zira süreç en iyi bu örnekler ışığında anlaşılabiliyor.

Kişinin uçlara yöneldiği, gerçeklikle ve imgelerin birbirine karıştığı an, ölüm deneyimini, öte dünyaya geçişi andırır. Bu kritik dönemde kişinin ilgisi genellikle günlük alışıldık gerçeklikten içsel dünyanın yoğun gerçekliğine kayar. Bu noktada bilinçteki enerji çarpıcı biçimde azalır, aynı zamanda nefsin derinliklerinde yer alan arketipsel bölge harekete geçer; bu bölgeden gelen mitsel imgeler de yoğun bir biçimde artış gösterir. Ortaya çıkan aşırı yüklü enerji, Roland Fischer'in "yoğun uyarılma hâli" olarak adlandırdığı durumu ortaya çıkarır. Bu terim, ruhta yaşanan değişimi nesnel ve tarafsız bir bakış açısıyla tarif etmekte başarılı olsa da, öznel olarak mitsel tasavvurların ve sembolik formların coşkulu dillerini de hesaba katmamızda fayda var. Bu süreçte her bir ifade bir araya gelerek çoklu anlamlar havuzunu meydana getirmektedir.

Bu enerjinin ortaya çıktıktan sonra odaklandığı yer, Jung'un benlik tarifindeki dörde bölünmüş daireler ve mandalalarca temsil edilen merkez arketipidir. Sürecin izlediği yol da, sürece eşlik eden imgeler de bu merkeze işaret eder (yenilenmekte olan da zaten bu merkezdir) ve yenilenme sürecinin tüm evreleri bu merkezde yer alarak bir iletişim kanalı oluşturma amacını içinde barındırır.

Daha önce yenilenme sürecinin bileşenlerine, evrelerine, bunların eski çağlardaki mitsel ve ayinsel benzerlerine değin-

mıştım (Perry 1966, 1976). Bu sürecin beş bin yıllık değerli bir geçmişi vardır ve söz konusu süreç, baştan beri Benlik'teki bir merkeze odaklanan bir ritüel drama biçiminde ifade bulmuştur. Ölüm ve öte dünya deneyimini eskilere, yaşamın başlangıcına doğru bir gerileme safhası izler. Bu gerileme, bireyin bebeklik dönemine, doğuma, hatta rahimdeki döneme kadar uzanabilirken daha büyük ölçekte, dünyanın yaratılışına, hatta yaratılış öncesi kaos hâline dek gidebilir. Tüm bu süreçler dizisi boyunca benlik imgesi ile dünya imgesi hem paralellik gösterir, hem de birbirlerini etkilerler.

Ne var ki bu ilk dönemleri, başlangıçları yeniden canlandırma eylemi pürüzlerle doludur. Muhalif güçler karşı karşıya gelir. Varoluşu yıkmaya çabalayan güçler, varoluşu korumayı ve dünyayı yeniden kurmayı amaçlayan güçlerle kozmik bir çatışmaya girerler. Aynı zamanda, her tür zıtlık daha da belirgin hâle gelir. Karşı cinsiyetle ilgili çatışmalar, tüm çatışmalar içinde kişiye en ıstırap verici olanlardandır; bu durumda kişi diğer cinsiyete geçme arzularıyla boğuşur. (Bu çatışma eşcinsel panikle karıştırılmamalıdır.)

Bunlar yenilenme sürecindeki şiddetli, korkutucu, kişinin üzerine kâbus gibi çöken unsurlardır. Süreç içinde daha hafif etkili unsurlar da bulunur; kişinin kendini yücelterek bir kahraman, aziz, kurtarıcı, mesih ya da kral gibi görmeye başlaması buna bir örnektir. Kişi bir *hieros gamos*, yani mitsel veya ilahî bir figürle kutsal bir evlilik yaptığını gördüğü bir deneyim yaşayabilir, buna erotik hisler de eşlik edebilir. Mesih rolüne bürünen kişi kendini özel olarak seçilmiş biri olarak görebilir; dinî ya da toplumsal anlamda dünya çapında bir yeniden yapılanmaya öncülük edecek, dolayısıyla da dünyanın yeniden şekillenmesinde belirleyici rol oynayacak biri olduğuna inanabilir. Benlik imgesi bazen yeniden doğuşla, bazen de kutsal evliliğin beraberinde getirdiği yeni bir doğumla yenilenir.

Zıtların karşılıklı etkileşimi esnasında çarpışmalar, tarafların yer değiştirmesi, birleşme gibi durumlar yaşanabilir. Bu içsel olayları betimleyen çizim ve resimlerde, süreçte yer alan her bir unsur mandala formunun (arketipsel merkezi, Benlik'i temsil eden form) içinde konumlandırılmıştır; bu olguya zıtlıkların beraberliği denir.

Bu noktada birtakım itirazların gelmesi doğaldır. Benlik aşkın ve ebedî değil midir? Eğer öyleyse nasıl olur da ölümle, dağılmayla karşı karşıya kalabilir? Kurban edilmesi, ölüme gitmesi gereken ego değil miydi? Bu soruların yanıtlarını mitlerde ve ritüellerde buluyoruz.

Hristiyan geleneğinde, İsa ezeli ve ebedî tanrısallığın ve ilahî Benlik'in vücuda bürünmüş hâlidir. İsa'nın ölümü ve başkalaşımı ise inançtaki yenilenme sürecini temsil eder. Örneğin, vaftiz esasen kişinin, İsa'nın hükümdarı olduğu manevi krallığa kabul törenidir. İsa'dan üç bin yıl önce, eski Yakın Doğu'da kutsal krallıklar için tören düzenleme geleneği doğmuştu. Kraliyet görevlileri, tanrıların temsilcileri ve merkezin canlı örnekleri olarak bir ölüm ve yenilenme ritüelinde yer alıyordu. Bu ritüel yılda bir kez düzenlenen ve tüm halkın katıldığı büyük Yeni Yıl festivallerinde gerçekleşmekteydi. Bu ritüellere baktığımızda, günümüzdeki bireylerin yenilenme süreçleriyle aralarında yakın paralellikler saptıyoruz. İlk bakışta bu ölen tanrıların -Yakın Doğu'da *Baal*, Akdeniz kültürlerinde *Adonis*, Nordik kültürlerde *Freyr* gibitoprak ve bereket ruhları oldukları sanılabilir. Ne var ki bu tanrıların isimleri, kraliyet bağlamında *Efendi*'ye karşılık gelmekte ve bu anlamda merkezin (Benlik'in) işlevini çağrıştırmaktadır.

Son zamanlarda sıklıkla sözü edilen ego intiharı ya da egonun ölümü terimleri meselenin özünü tam ifade etmiyor. Zira bu terimler kişinin farkında olarak, gönüllü vaziyette giriştiği bir olayı anlatır. Hakikaten dönüştürücü nitelikte bir ölümse genellikle istenmeyen olmasa da beklenmeyen, kendiliğinden gelen bir ölümdür; bize rağmen bize olan bir şeydir. Bu ölüm ken-

di kendini idare eden, arketipsel bir süreçtir, ruhun mit ve ritüeller diyarındaki devinimidir.

Arketipsel merkezin (Benlik'in) doğası doğum, ölüm ve dirilişin oluşturduğu döngüden geçmek üzerine kuruludur. Kadim kültürlerdeki insanlar bunun farkındaydı. Ne var ki bu durum, doğrusal bir düzlemde ilerlemenin (eğer böyle bir şey varsa) büyüsüne kapılan, doğanın döngüsel dünyasından kaçınmayı bir şekilde beceren, sürekli varoluşun müptelası olan biz modern insanlara tamamıyla yabancı gelir.

Arketipsel merkezin kendisiyle onu temsil eden imge arasındaki farkı kavrayabilirsek bu konudaki tüm çelişkiler ve açmazlar ortadan kalkacaktır. İmge, resmettiği şeyi değil, o şeyin bizim deneyimimizde büründüğü biçim ve niteliği gösterir. Örneğin, derinliğe dair yürüttüğüm analitik keşif çalışması sürmekteyken bu merkez, rüyalarımda ilkin alışılmadık bir şekilde, benim manevi terbiyeme uygun olarak mandala şeklindeki kiliseler olarak beliriyordu. Sonraki rüyalarda ise bu kültürel kalıp köklü bir değişikliğe uğradı: Rüyadaki sahnelerden birinde, Westminster Manastırı estetik fakat içi boş bir bina olarak beliriyordu; bu sırada bir rehber de Çin'deki esrarlı şekillerden ve renklerden oluşan dağları işaret ediyordu. Bu dağlık bölge kutsal ruhların ikamet ettiği bölgeydi. Dağlar merkezi ve Çin dünyasının dört ana noktasını gösteriyordu. Şimdiki dünya görüşüm de, Hristiyanlıktan çok Taoizme yakın duruyor.

Arketipsel merkez kişide değişmeden kalır. Kişinin görünüşüne, hayat tarzına, değer yargılarına olan etkisine kadar başkalaşması, döngüsel bir yenilenmeye tabi tutulması, kısacası değişmesi gerekense, arketipsel merkezdekileri temsil eden imgelerdir.

İçimizdeki merkezi ancak imgesel tezahürleri vasıtasıyla algılayabiliriz; bu imgeler de nefsin gelişimi doğrultusunda sürekli başkalaşır, hiçbir imgesel biçim kişide sabit kalamaz. Doğa nasıl boşluklardan hoşlanmazsa nefs de durağanlıktan hazzetmez;

sabit formlardan ve yapılardan kaçınır. Taoistler, zıtlıkların kendi başlarına birer varlık oluşturmadığını, bunların tıpkı Yin ve Yang enerjileri gibi daimî bir etkileşim içinde, bir arada devinen güçler olduğunu, bu iki enerjinin meydana getirdiği Tao'nunsa isimlendirmeye ya da tarife gelmeyen bir oluşum olarak sabitliğini koruduğunu gayet iyi anlamışlardı.

Öyleyse, Benlik tezahürü zaman zaman kişinin o anki yaşayışının dinamik özünü dışa vuran bir sembolik veya mitsel imge tarafından belirlenmektedir. Bu imge görevini tamamladığında ve yok olma zamanı geldiğinde ortadan kalkacaktır. Bu sırada ego içinde bir şeylerin ölmekte olduğunun ayırdına varır fakat egonun değişimi, Benlik imgesinin, yani merkezdeki imgenin başkalaşmasına nazaran daha ufak bir değişimdir. Egoda meydana gelenler, arketipsel nefsin dinamiklerini de ortaya koyar. Benlik imgesinin iki seviyeli yapısı göz önünde bulundurulacak olursa, bunlardan arketipsel olanı büyük dönüşümlere, kişinin bilincinde olduğu kişilik imgesi ise yüzeysel dönüşümlere etki eder. Benlik'in yeniden yapılanması ise bu her iki seviyede de olur.

Yenilenme süreci, prestij ve güçle ilişkili imgelerin nefsi işgal etmesiyle başlar. Bu imgelerin çoğu genellikle kendini aşağı gören, değerini küçümseyen kişiler için birer telafi kaynağıdır. Zamanla, kişiyi sevgi dolu ve şefkatli olmaya götürecek kapasiteler ve motivasyonlar ortaya çıkar. Bu, ruhun uğraşısının alabileceği en iyi karşılıktır; en önemli, en temel hedeftir. Kişinin içindeki şefkat ve sevgiyi ortaya çıkarması, gerek ilişkilerinde oluşacak sıcaklık ve yakınlıkla, gerek tüm varlıklarla bütünleşme hissiyle -bu aslında yalnız inanç ya da his değil, deneyime dair bir farkındalıktır- ortaya çıkabilir. Bu süreç tamamlandığında gelişimsel bir ilerlemenin yaşanması kaçınılmazdır; insanın bu kapasitesinin tarih içinde geliştiği dönemler rahatlıkla saptanabilir, toplumların şiddete temayülden kültürel bir farkındalıkla sıyrıldığı dönemler hem insanlık tarihinde, hem de tarihi yan-

kılayan mit ve ritüellerde görülebilir. Bazı kültürlerin olgunluğa erişene dek yüzyıllarca acılar çektiği bilinen bir olgudur.

Süreçle Başa Çıkmak

Yenilenme süreci günlük alışıldık bilinci enerjiden yoksun bırakarak allak bullak ettiği için, kişinin bu geçişin özellikle ilk birkaç haftasında mümkün mertebe uygun koşullarda bulunması gereklidir.

Bu süreçte nefs içe kapanma, kendi kendine kalma arayışındadır. Psikiyatristler bu eğilimi genellikle onaylamamaktadırlar. Ne var ki yenilenme süreci de dâhil olmak üzere çoğu ritüel sürecinde, kutsal olanla dünyevi olanı ayrıştırabilmek için belli bir soyutlanmaya ihtiyaç duyulur ve bu soyutlanmanın da kendine özgü şartları vardır. Burada "inzivaya çekilme" deyişi belki de "içe kapanma"dan daha uygun olacaktır. Kişinin güvenli bir sığınağa çekilmesinin bir nedeni, dünyevi hayattaki faaliyetlerin, yüksek uyarılma hâlinde ona ağır gelebilmesidir. Bu tür faaliyetler, kişi tamamen mitsel ve dünyevilikten uzak bir âlemde yaşamakta olduğu için özellikle kafa karıştırıcı olabilir. Yenilenme deneyimi, beş bin yıl öncesinin kültürlerinde bilinen ve açıktan açığa yaşanabilen bir deneyimdi. Şimdiyse bu süreç ötekilerce tamamen yanlış anlaşılmakta ve yadsınmaktadır.

Günlük alışıldık dünya ile değişik dünyalar arasındaki uyuşmazlık, kriz hâlindeki kişiyi ve onun etrafındakileri tedirgin edebilmektedir. Her iki tarafı da ürküten, birbirinden uzaklaştıran bu uçurumun bir köprüyle aşılması gerekir. Bu noktada, kişinin kendini evindeymiş gibi rahat hissedebileceği bir ortamda bulunması faydalıdır. Bu ortamda en çok ihtiyaç duyulan unsur ise, kişinin içinde bulunduğu bilinç hâlini anlayabilecek bir destek ekibinin varlığı olacaktır.

1970'lerde San Francisco'da kurduğumuz yataklı sağlık kuruluşu Diabasis, müşahede hâllerinin en rahatsızlık verici biçimleri-

ne maruz kalarak şiddetli psikotik hâllerin ilk ataklarıyla baş etmek durumunda kalan insanlar için kurulmuştu. Ekip üyelerinin tümünden, Diabasis'a başvuranların içinde bulunduğu krizleri hastalık olarak tanımlamaktan kaçınmaları bekleniyordu; bu yaklaşıma günümüzde yaftalamamak da deniyor. Elbette ki sürece bir isim vermek gerekiyordu fakat önemli olan, kişiye zarar verecek imalar içeren yakıştırmalardan kaçınmaktı. Ekip, anlamlı bir içsel süreç ile patoloji arasındaki farkı bilen ve bu farkındalığa liberal, entelektüel bir dünya görüşüne sahip oldukları ya da kulaktan dolma bilgilerden çıkarımlar yaptıkları için değil, hakikaten deneyimledikleri için erişen kişilerden oluşuyordu. Zira, bu deneyimi bilmeseler, bir kriz anında bu durum ciddi sorunlar yaratabilirdi.

Yenilenme süreci, Benlik'in ve benlik imgesinin yenilenmesi süreci olduğu için, ekibin bu "yeni doğan" kişiyle alakadar olması, kişide beliren yeni niteliklere şefkat ve takdirle yaklaşması gerekiyordu. Ayrıca, kişinin özünde ne olduğu ile yetiştirilişi sırasında yaşanan talihsizliklerin doğurdukları arasında hassas bir ayrımın gözetilmesi de şarttı.

Bu süreç kişiyi güç ve prestije dair motivasyonlardan uzaklaştırıp sevgi ve ilişkisel motivasyonlara yönlendirdiği için, edinilen yeni kapasitenin nazikçe, cesaretlendirici biçimde karşılanması gerekir. Hiyerarşik bir düzenlemeye tabi tutulan hastane koğuşlarında hüküm süren kurallar ve uygulamalar kişiyi ya da Benlik'i baltalar. Bu düzen, sorunun asıl başladığı yere, yani ailedeki hiyararşik yapılanmaya oldukça benzemekte, bu düzeni yeniden canlandırmaktadır.

Bu nedenledir ki Diabasis personeli, standart seçim yöntemi olan kişisel vasıflara (akademik ve mesleki eğitim ön şartlar gibi) dayalı elemeden ziyade, kişisel özelliklere dayalı kıstaslarla belirlendi. Kişilerde aranılan özellikler yeniliğe açık olma, bir başkasının farklı zihinsel durumuna saygı gösterebilme, özellikle de deneyimin yaşanabilmesine olanak sağlayabilme ve söz ko-

nusu deneyimden öyle ya da böyle, terapi sırasında dahi olsa "bizzat geçmiş olma" gibi özelliklerdi. Bir ekip üyesinin başkasıyla empati kurabilmesi, etkileşime girebilmesi için şefkat ve samimiyete sahip olması da gerekiyordu.

Böyle bir ekip samimi, içten, birbirine bağlı, kendilerini danışanlara adanmış bir topluluğu meydana getirir. Ekip üyeleri her çeşit duygu ve deneyimi dürüstçe paylaşabilmekte, bunları birbirlerine de danışanlara da açabilmektedir. Danışan kendini böyle bir ortamda bulduğunda böyle bir mekâna sığınmanın kendisine ne kadar iyi gelebileceğini de görür. Dolayısıyla, birkaç gün içinde en karmaşık zihinsel durum bile çözümlenebilir. Niyetimiz, danışanlara sadece insani ve "hoş" tavırlar göstermekten ibaret değildir. Bizim için asıl önemli olan, kişinin Benlik'ini, yani kendiliğini keşfedebilmesine yardımcı olmaktır.

Hiçbirimizin uzman konumunda bulunmadığı, hepimizin öğrenmeye ve keşfe açık olduğu anlayışı Diabasis'teki temel politikamızın bir parçasıydı. Edindiğimiz deneyimler ve yetileri mümkün olan her açıdan başkalarına iletmeye çalışıyorduk. Ne başımızda bir patron ne de tepede bir yönetici vardı. Tüm ekip kararları beraber alıyor, politikaları birlikte belirliyordu. Kişiler yeteneklerini iş bölümü içerisinde değerlendirme imkânı buluyordu; psikiyatristler de, idareciler de bu iş bölümünün birer parçasıydı. Proje, ekibin her bir üyesinin çabalarıyla ve öngörüleriyle yürütülen bir oluşum olarak görülüyordu.

Bu yaklaşımın sayısız avantajı vardı: Ekip üyeleri, kendilerini Diabasis'in her bir bölümünden sorumlu hissediyordu. Bu nedenle de, kritik durumlarda herkes karar alma, çözümün bir parçası olma gereğini duyuyordu. Her bir çalışan Diabasis'i ve onun politikalarını temsil ediyordu. Bütün, parçalarla temsil edilmekteydi; mikrokozmosumuz, makrokozmosun doğasını yansıtıyordu!

Kişinin rahatsızlığı ne derece büyük olursa olsun, manevi krizlerle baş edilebilmesi, arketipsel bilinçdışının enerji bulup etkinleştiği yüksek uyarılma hâlinde nefsin kendi yöntemleriyle meseleyi halledebilmesiyle açıklanabilir. Nefs, "tedaviye" değil, yüreklendirici ve anlayışlı fakat asla müdahale edici olmayan birinin yakın ve yoğun ilgisine ihtiyaç duyar. Terapötik ortam ilaç tedavisinden kat kat daha etkilidir. Bu ortam, bireyin içsel düzenlemesine yoğunlaşabilmesini, çabalarını sürdürebilmesini ve süreci ilerletebilmesini sağlar. Böyle bir ortamın bulunmadığı durumlarda süreç tıkanabilir, hiçbir ilerleme kaydetmeksizin aynı meselelerin etrafında dönebilir.

Arketipsel Benlik ya da merkez, yoğun bir ilişki içinde aktif hâle gelmeye meyleder, yenilenme sürecinde ilerleyebilmek için duygusal bir çerçeveye (yani bir yoldaşa) gereksinim duyar. Yenilenme süreci kendini ifade etmeye ve ifadesine karşılık bulmaya muhtaçtır. Patlama ve yıkma dürtüleri "öfke odasında" güvenle ifade edilebilir ve seanslarda karşı tarafa aktarılabilir. Geçmiş; tüm acıları, korkuları, öfkeleriyle dünden bugüne yeniden yaşanır ve iki kişi arasındaki bu yoğun ilişkiden kalıcı bir iyileşme doğar.

Deliliğin Lütfa Dönüştüğü Bir Durum: Şamanizmin İlettikleri

Holger Kalweit

Tir tir titriyordum. Bu hâldeyken yalpalamaya başladım, kendimi bir o yana bir bu yana atıyordum. Derken bir şarkıdır tutturdum, gayriihtiyari terennüm ediyor, kendimi bir türlü susturamıyordum. Gözümün önünde pek çok şey belirdi; devasa kuşlar, hayvanlar... Bu şeyler yalnız bana görünüyordu, evdekilerin bir şey gördüğü yoktu. Böyle imgelemler, bir insan Şaman olmak üzereyken kendiliğinden ortaya çıkar. Kişinin bestelemediği şarkılar dudaklarından dökülüverir...

Gitskan'lı Kızıldereli Isaac Tens'in aktardıkları,
Stephen Larsen'in *Şaman'ın Kapısı* adlı kitabından.

Dönüşüm krizlerini psikiyatrik bozukluklardan ayıran manevi kriz kavramı, pek çok farklı alandan gelen kanıtlarca desteklenmektedir. Bilhassa tarihî ve antropolojik kaynaklarda yer alan Şaman geleneklerinden devşirilen veriler, önemli kanıtlar olarak kabul edilir. Şamanizm dünyanın en eski dini, insanlığın en kadim iyileştirme sanatıdır; Şamanizmin kökeni muhtemelen binlerce yıl geriye, Paleolitik döneme dek uzanmaktadır.

Şaman terimi, antropologların özel yetileri olan bir şifacıyı veya büyücü hekimi tanımlarken kullandığı bir terimdir. Bu hekim, kişileri iyileştirmek için değişik bilinç hâllerine girebilir, algı dışı yollardan bilgi edinebilir, hava koşullarına veya av hayvanlarına etki edebilmek için birtakım ritüeller düzenleyebilir. Şamanizm neredeyse evrensel bir sistemdir; Şamanizm geleneği Taş Devri'nden günümüze dek uzanan geniş bir zaman aralığını içerir ve Şamanizmin farklı biçimleri Afrika'da, Avrupa'da, Kuzey ve Güney Amerika'da, Asya'da, Avustralya'da ve Polinezya Adaları'nda varlığını sürdürmektedir. Şamanik kültürlerin değişik bilinç hâllerine büyük değerler atfetmesi de manevi kriz kavramı açısından oldukça önemlidir.

Çoğu Şaman'ın kariyeri, geleneksel Batı psikiyatri disiplininin ciddi bir akıl hastalığı olarak değerlendireceği bir şekilde, değişik bir bilinç hâlinin yarattığı şiddetli buhranlarla başlar. Bu buhranlarda sırasıyla; öte dünyaya, yani ölüler dünyasına inme, iblislerin saldırısına uğrama, insanlık dışı işkencelere ve acılara maruz kalma, bunun sonucunda ölme, yeniden doğma ve göğe yükselme evreleri görülür. Bu süreçte Şaman adayı pek çok uç duyguyu yaşabilir, akla hayale gelmedik tuhaflıkta davranışlar sergileyebilir.

Bu semptomlar, Batılı tıbbi standartlarca değerlendirildiğinde ağır bir psikiyatrik bozukluğa işaret eder. Gelgelelim, krizin üstesinden gelinip süreç başarıyla tamamlandığında kişi manevi anlamda iyileşmekte, toplumsal hayatta daha etkili olabilmekte ve Şamanlık için gerekli olan yetileri kazanabilmektedir. Krizi atlatan birey kabilesinde son derece önemli ve faydalı biri olarak görülmeye başlanır. Yine de, alışılmadık bir deneyim yaşamak, birini Şaman olarak tanımlamaya yeterli değildir. Şamanlık, hem buhranı başarıyla atlatabilmeyi hem de gündelik hayata tam olarak dönerek yararlı olabilmeyi gerektirir. Şamanik kültürlerde, Şamanlarla deliler ve hastalar arasında belirgin bir ayrım daima gözetilir.

İlk krizi atlatan Şaman bundan böyle değişik bilinç hâllerine kendi istediği zamanda girebilecek ve bu hâllerden istediği gibi çıka-

bilecektir. Şaman bu edimi başkalarını iyileştirmek, gerçekliğe daha derin bir içgörü katabilmek ya da sanatsal ilham alabilmek için gerçekleştirir. Tıpkı Şamanik kriz gibi bu hâllerin de Batılı psikiyatri tarafından patolojik olarak yorumlanabilecek özellikleri vardır. Dahası, çoğu Şaman kendine başvuranları da benzer hâllere sokar ve bu yöntemle pek çok duygusal ve psikosomatik sorunu çözebilir.

Bu saptamalar bize, günümüz Batı psikiyatrisinin psikotik hâllere dair kuramsal açıklamalarını ve uygulamaya yönelik yaklaşımlarını ciddi olarak gözden geçirip yeniden değerlendirmesi gerektiğini söylüyor. Şamanik kültürlerin ortaya koyduğu kanıtlar, bu kitabın ana savını tamamen destekliyor: Bazı değişik bilinç hâllerine, hem kişiye hem de topluma yararları göz önünde bulundurulacak biçimde yaklaşmak mümkündür.

Bu bölümde, Şamanizm ve manevi kriz arasındaki ilişkiyi son derece yetkin bir şekilde ortaya koyduğuna inandığımız Holger Kalweit'in yazılarından bir bölüme yer vermeyi uygun bulduk. Kalweit, antropolojiye olan büyük ilgisi ve başta Hawaii olmak üzere Birleşik Devletler ve Himalayalar'da yaptığı kapsamlı saha araştırmalarıyla özel bir konuma sahip olan, deneyimli bir psikologtur. Kalweit, çalışmalarında, Şamanizm araştırmalarını, mitolojiyi, benötesi psikolojisini ve ölüme yaklaşma deneyimlerini son derece özgün bir şekilde bir araya getiriyor. Kalweit'in yaklaşımında farklı kültürlerden edinilen veriler sistematik bir disiplinlerarası analize tabi tutulur. Bunun sonucunda antropoloji, etnoloji ve psikolojinin bir arada bulunduğu yeni bir benötesi yönelime erişilir.

İsviçre'de yaşayan Kalweit serbest çalışmakta ve yazarlık yapmaktadır. Dreamtime and the Inner Space: The World of the Shaman (Rüya Zamanı ve İçsel Alan: Şaman'ın Dünyası) *adlı kitabında, farklı kültürlerden gelen Şamanlar, içsel yolculukları ve insan nefsinin bilinmeyen bölgelerinde yaptıkları keşiflerden dolayı modern bilinç araştırmalarına yön veren öncüler olarak tanımlanır. Yazarın* Ancient Healers, Medicine Men and Shamans (Ka-

dim Şifacılar, Tıp İnsanları ve Şamanlar) *adlı kitabıysa özellikle Şamanizmdeki şifa gücünü inceleyen bir çalışmadır. Kalweit'in Amalie Schenk'le beraber yazdığı* Healing of the Knowledge (Bilgiden Gelen Şifa)*'da da, içsel bilgiye erişme yolları ve bu yöntemlerin Batı'daki bilgi kavramıyla ilişkisi ele alınmaktadır.*

Batı kültürü ve tıbbı, hastalık ve ölüme topyekûn savaş açmıştır; ölüme dünyevi varlığımızın sonunu simgelediği için, hastalığa da yaşamdan aldığımız keyfi baltaladığı için. Hastalıklarımızı, bir an evvel kurtulmamız gereken felaketler, sona ermesi gereken kötü şeyler olarak görürüz. Hastayken kendimizi virüslerin, basillerin ya da benzeri varlıkların işgali altında hissederiz; bedenimiz içten ele geçirilmiş, felce uğratılmış, zarar görmüştür ve bu hiç de doğal olmayan vaziyet tüm olanaklar kullanılarak hemen sona erdirilmelidir. Kısacası, hastalık da ölüm de uygarlığımızın vahşi canavarlarıdır.

Hastalık hâli, baktığımızda teknolojik büyüklenmelerimizi gördüğümüz aynada bir kusur, kirli bir nokta olarak görünür. Kültürümüzde hasta olmak ve acı çekmek, bedenimize düşman oluşumlardan kaynaklanan durumlar olarak görülür. Bu yüzden de hastalıklara, ölüme, ıstıraba, fiziksel acıya karşı mücadele vermemiz gayet doğal bir şeydir. Sabit dünya görüşümüz bizi her türlü değişimden uzak durmaya iter, yalnız teknolojik ya da ekonomik değişimler kabul edilebilir. Bilincimize ve varoluşumuza dair değişimlerse özellikle rahatsız edicidir.

Hastalık ve acıları, Asyalılar ve kabile kültürlerinin yaptığı gibi, fiziksel ve parapsikolojik dönüşüm süreçleri olarak algılayabilseydik, psikosomatik ve psikospiritüel süreçlere daha derin ve ön yargıdan uzak bir biçimde yaklaşabilirdik. Böylelikle acıdan ve egonun ölümünden yeşeren olanakların da farkına varabilirdik. Ölümle ve hastalıkla olan ve geçmişten beri süregelen savaşımız bilincimizde öyle kök salmıştır ki modern

psikoloji dahi fiziksel güçsüzlüğe ve ölüme karşı ezici bir tavır almak durumunda kalmıştır. Bunun neticesinde parapsikolojik ve fiziksel acının bilinci dönüştürebilme ve iyileştirebilme gücü karanlıkta kalmış, anlaşılamamıştır.

Son yıllarda bilince, yani hayattaki tüm edimlerimizi belirleyen öze dair yaklaşımlar yeniden gözden geçirilmeye ve değişik bilinç hâllerine daha olumlu bir tavır alınmaya başlanmıştır. Bunun sonucunda bilim de geçmiş kültürlerin ve geleneksel toplumların, hastalık ve ölümü kötü, düşman olgular olarak değerlendirmeyen, bunların olumlu içsel dinamiklerini yadsımayan kutsal bilgi kaynaklarına yeni bir gözle bakmaya başlamıştır. Geleneksel kültürlerde hastalık, acı ve ölüm, bedenin içkin bilgeliğini dışa vurma biçimi olarak görülür; dünyevi varlığımızın hakiki temellerine ulaşan algı seviyesine erişebilmek için bu sürece teslim olmak şarttır.

Bu kültürler, öte yaşamı ve ölümü dünyevi varoluşun ıstıraplarından kurtulma ve dönüşme yolları olarak görür. Onlara göre hastalık da, hayata karşı aldığımız yanlış tutumların sonucunda biriken kötü alışkanlıklardan arınma sürecidir. Ölmek ya da ağır bir hastalık geçirmek, Şaman'ın yolculuğundaki temel deneyimin bir parçasıdır. Bu ille de her Şaman'ın bu yoldan geçmesi demek değildir; hastalık ya da ölüm dışında başlangıç yolları da vardır. Yine de ileri aşamalarda bu deneyimler Şaman'a daha da büyük dönüşümler yaşamasını sağlar. Bundan ötürü, yıllardır benimsediğimiz ön yargıları bir kenara bırakmamız, acıya ve ıstıraba karşı geliştirdiğimiz kötümser tutumdan uzaklaşmamız gerekiyor. Ölümle yüzleşebilmek, hastalığı içsel bir dengesizliğin tezahürü olarak görebilmek zorundayız. Ancak bunu başarabilirsek hastalığın ve ölümün varoluşumuzdaki hakiki anlamına erişebiliriz. Hastalık, kendini bulmaya, geliştirmeye ve birazdan sözünü edeceğimiz hikâyedeki gibi bazı uç örneklerde Şamanik deneyimi başlatmaya yönelik bir çağrıdır.

Macar gezgin Vilmos Diószegi, Sibirya'ya yaptığı yolculuklardan birinde, hastalık sonucu Şamanlık yetileri kazanmış kişilere ilişkin pek çok rivayeti bir araya getirmişti. Bir keresinde, Yes Nehri kıyısındaki Kyzlan'da yaşayan bir topluluğun eski Şaman'ı olan Kyzlasov adlı birine güçlerini nasıl elde ettiğini sordu. Kyzlasov bu soru karşısında buz gibi bir sessizliğe büründü. Derken, Kyzlasov'un eşi şu hikâyeyi anlatmaya başladı:

> Nasıl mı Şaman oldu? Yirmi üç yaşındayken hastalık onu esir aldı, otuzunda da Şaman oldu. İşte böyle; hastalıktan sonra, işkenceden sonra Şaman olabildi. Yedi yıl hastalıkla boğuştu. Rahatsızlandığında rüyalar görüyordu: Onu birkaç kez dövdüler, bazen de yabancı yerlere götürülüyordu. Rüyalarında pek çok yer gezdi, pek çok şey gördü... Şaman hastalığına yakalanıp da Şamanlığa başlamayanlar büyük acılar çekerler. Akılları başlarından gidebilir, hayatlarını bile kaybedebilirler. Bu yüzden de ona, "Daha fazla acı çekmemek için Şamanlığa başlamalısın" diye tavsiye edildi. "Sadece hastalıktan kurtulabileyim diye Şaman oldum" diyenler dahi vardır.[1]

Orada bulunan Sunchugasev adlı başka bir Şaman da şunları ilave etti:

> Şamanlığa seçilen birini önce kara ruhlar onaylar. Ölü Şamanların ruhlarına kara ruhlar denir. Bunlar seçilmiş kişiyi hasta ederler ve sonra da onu Şaman olmaya zorlarlar.[2]

Suy-Surmak Nehri'nin yakınlarındaki Sibiryalı Soyot halkının Suzukpen adındaki önemli bir eski Şaman'ı, uzun süre devam eden hastalığını ve Şamanlığa geçişini şöyle aktarıyordu:

> Bu çok eski bir hikâye. İki erkek kardeşimle beraber sincap avına çıkmıştık. Gece olmuştu, bir dağı aşıyorduk ve hâlâ sincapların peşindeydik. Birden yolun ortasında siyah bir karga gördüm.

Tek sıra hâlinde ilerliyorduk. En önde ben vardım. Kargaya gittikçe daha çok yaklaşıyordum, kargaysa hiç hareket etmiyor, yolun ortasında öylece duruyordu ve olduğu yerde beni bekliyordu. Karganın yanına geldiğimde bir dalın üzerinden bir avuç kar alıp kargaya doğru fırlattım.

Karga yerinden kıpırdamadı bile.

Sonra sopamla gagasına vurdum.

Tak tak. Ses ortalığı çınlattı.

Bu ne anlama geliyordu? Bana neler oluyordu? Zaten önceki gece, yani kargayı görmeden önceki gece de perişan bir hâldeydim. Ertesi gün kargayı gördüğüm yere gittim. Kargaya dair en ufak bir iz yoktu. Hiçbir iz yoktu! Fakat diğerleri de, yani kardeşlerim de kargayı görmüşlerdi.

O gün, o karganın gagasına vurduğum anda ağır bir hastalığa tutuldum. Zihnim allak bullak olmuştu.

Hastalığım yedi yıl boyunca sürdü, büyük acılar çektim.[3]

Sibiryalı Soyot halkında on ila on iki yaşındaki kızlar ve yirmi ila yirmi beş yaşındaki erkekler arasından çıkan Şaman adaylarının çoğu bu hastalığı geçirir; baş ağrısı, bulantı ve iştah kaybından mustarip olurlar. Bu kişileri tedavi etmesi için Şaman çağrıldığında o, dağ ruhlarından birinin hasta kişiyi Şaman yapmak istediğini bildirir. Ulug Dag bölgesinden Sadaqpan adlı bir Şaman, Şamanlığa geçişinden önce bir yıl boyunca hasta yatmıştı. Bir kalp rahatsızlığı yaşıyordu; sık sık acıdan haykırıyor, aklını yitirmiş biri gibi davranıyordu. O zamanlar otuz yaşındaydı. Soyot halkı, ruhların Şaman adayına işkence ettiği döneme *albys* adını vermiştir, Şaman genellikle sonradan bu dönemi hatırlayamaz. İşkence sürecinde Şaman adayı ağzında anlaşılamayan sözcükler geveler, son derece tuhaf yeme alışkanlıkları gösterir, durmaksızın şarkı söyler.

Sistigkhem yakınlarından Sandyk adlı bir Şaman'ın oğlu, Şamanizm çağrısını babasının nasıl deneyimlediğini şöyle anlatıyor:

Babam önceleri hasta gibiydi. Güçsüz bir kalbi vardı ve bu yüzden krizler geçiriyordu. Babamın hâline tanık olanlar onun Şamanlığa giriş yapmak üzere olabileceğini söylediler. Babama iki ruh göründü: Säräl âoydu ile Tämir qastaj. İlki "yüce ruh" (Uluy aza) dediğimiz türden bir ruhtu. Khamsara yakınlarında, Aq âódu kabilesinin Amyj veya Taqqa adındaki meşhur Şamanı yaşardı. Bu Şaman babamı görsün diye getirildi ve ona, "Bu ayın on beşinde Şaman olacaksın" dedi. Amyj çok büyük bir Şaman'dı.[4]

Sibiryalı Tofa halkının Şamanları da Şaman olmadan önce hastalanır ve ruhların işkencelerine maruz kalır. Anjataj adlı bir Şaman üç yıl boyunca baş, kol ve bacak ağrıları çekmişti. Rüyalarına ruhlar giriyor, ondan Şaman olmasını istiyorlardı. Anjataj aralıksız üç gün üç gece uyudu. Sonra, kendisine yapılan çağrıya uyduğunda ağrıları dindi. Amayestev klanının Şaman'ı Vassily Mikaliovic, on sekiz yaşında Şamanlık hastalığına tutulmuştu. O kadar hastaydı ki tam bir yıl süresince yatağından bile kalkamadı. Sağlığı ancak ruhların taleplerini kabul ettiğinde düzelebildi.[5]

Şamanlığa her daim kuşkuyla yaklaşan fakat sonra kendi de bir şifacı olan Franz Boas, bir Kwakiutl yerlisinin deneyimlerini kaydetmiştir. Bu kayıtlara göre, söz konusu kişi bir gün birkaç kişiyle ava çıktı. Kanoyla kıyı boyunca ilerliyorken ötedeki bir kayanın üzerinde sırüstü yatmış, pençeleriyle ağzını kurcalayan bir kurt gördü. Herkesi hayretler içinde bırakansa, kano iyice yaklaşmasına rağmen kurdun yerinden kıpırdamamasıydı. Sanki onlara güveniyor gibiydi. Kanlar içindeki ağzına bir geyik kemiği takılmıştı. Avcılara onlardan yardım beklermişçesine bakıyordu.

Genç avcı kurda şunları söyledi: "Başın belada, dostum. Şimdi büyük bir Şaman gibi olacağım ve seni iyi edeceğim. Sen de beni ödüllendir ki senin gibi olayım; yaman bir avcı, olağan-

üstü güçleri olan biri olayım. Şimdi sana gösterdiğim nezaketi ödüllendir, dostum. Haydi! O kayanın üstünde öylece otur, hiç kıpırdama, ben de o kemiği çıkarmanın bir çaresini bulayım." Sonradan bu kurt bir avcı suretinde ona rüyasında yeniden göründü; ayı balıklarının yerini gösterdi, her daim başarılı bir avcı olacağına dair teminat verdi.

Bu olaydan sonra avcının eve yiyecek getirmediği görülmedi. Bir gün onun kabilesinden biri, içi yiyecekle ve kime ait olduğu belli olmayan giysilerle dolu bir sandık buldu. Ne var ki, sandığın içindekiler çiçek hastalığı virüsü taşıyordu. (Belki de sandığı beyaz adamlar bilerek oraya koymuşlardı.) Adamın bütün av arkadaşları öldü. Adam, dostlarının yanında umutsuzca ölümü beklerken iki kurt ortaya çıktı; kurtlar hızlı hızlı adamın yanına geldiler, adamı yalamaya başladılar. Adamın tüm bedeninin üzerine köpükler kustular, sonra bu köpükleri geri yaladılar, sonra yine kustular. Kurtların bu hareketleri, adam güçlenene dek sürdü. Derken adam, kurtlardan birini tanıdı; bu, vaktiyle hayatını kurtardığı kurttu.

Kurtların iyileştirdiği adam, kurt kardeşleriyle yolculuğuna devam etti. Bir gün, kurt dostu ağzını adamın göğüs kemiğine dayadı ve tüm büyülü gücünü ona aktardı. Bunun üzerine adam derin bir uykuya daldı. Rüyasında kurt ona insan kılığında göründü; adama artık hastaları iyileştirebileceğini, insanları hasta eden enerjileri uzaklaştırabileceğini, ruhları etkisi altına alabileceğini söyledi. Adam uyandığında tepeden tırnağa titriyordu. Artık bir Şaman olmuştu. Bir tür delilik hâlindeydi, kurdun ona aktardığı dört kutsal şarkıyı durmadan söylemişti ve artık kendini iyi hissediyordu.[6]

Bir başka Kwakiutl yerlisi olan Lebi'd'in hikâyesi de genç avcının yaşadıklarına benziyor. Lebi'd hastalanmıştı ve hastalığı çok uzun bir süre, üst üste üç kış boyunca sürmüştü. Derken Lebi'd nihayet öldü. O öldüğünde hava çok soğuktu. Kar durmaksızın yağıyor, fırtına dinmek bilmiyordu. Bu nedenle Lebi'd

gömülmedi. Cenaze töreni defalarca kez ertelendi. Bir gün Lebi'd'in şarkı söyleyen sesi işitildi. Cesedinin etrafına kurtlar toplanmış, onunla beraber uluyorlardı. O zaman insanlar Lebi'd'in Şaman'a dönüştüğünü anladılar.

Lebi'd kurtların peşinden gitti, ormanın içlerinde gözden kayboldu. Onu aramaya çıkanlar en ufak bir ize rastlamadılar. Gidişinin ikinci gününde, uzaklardan Lebi'd'in şarkı söyleyen sesi duyulur oldu. Bu arada Lebi'd'in evi temizlendi, derlenip toparlandı. Herkes onun dönmesini bekliyordu. Ocakta bir ateş yakıldı, davullar üç kez vuruldu. Derken Lebi'd çırılçıplak bir vaziyette belirdi. Kutsal bir şarkı tutturdu:

Dünyanın ortasından kıyısına taşındım
Göklerin büyülü gücüyle, hazinesiyle, ha, wo, ho
Ancak onunla iyileştim, o atılınca içime
Beni hayata döndüren Nau'alakume, hazine, ha, wo, ho

Lebi'd dans etmeye başladı, hiç durmadı. Geleneğe uyarak, herkes gidip de yalnız Şamanlar kaldığında başından geçenleri onlara anlattı.

Lebi'd öldüğünde karşısına bir adam çıkmış ve ona kendisiyle gelmesini söylemişti. O da bunun üzerine ayağa kalkmış, bedeninin yerde yattığını görmüş ve çok şaşırmıştı. İkisi beraber ormanın içlerine doğru koşmuşlar, çok geçmeden bir eve girmişlerdi. Burada Nau'alakume adındaki bir adam Lebi'd'e yeni bir isim vermiş ve onun üzerine bir kuvars taşı tükürerek Şamanik gücünü ona aktarmıştı. O sırada kutsal bir şarkı söylemişti. Şarkı, kristalin Lebi'd'in içine, göğüs kemiğinin aşağı kısmına yerleşmesini sağlamıştı. Lebi'd bu sayede Şaman'a, kurtlar da birer insana dönüşmüşlerdi. Nau'alakume bir yandan şarkısını söylerken, bir yandan önce sol, sonra sağ, sonra her iki eliyle Lebi'd'in başına bastırmıştı. Bunun ardından ellerini Lebi'd'in tüm bedeninde gezdirmiş ve hastalığı çekip almıştı. Bu hareketi tam dört kez tekrarlamıştı.

Derken, orada bulunan diğer mahluklar kurt maskelerini çıkarıp Lebi'd'in cesedine yanaşmıştı. Nau'alakume Lebi'd'in ağzına nefesini üflerken kurtlar da Lebi'd'in bedenini yalamıştı. Bunun öncesinde, adamın nefsini bir sinek kadar ufaltmışlardı. Sonra Lebi'd'in nefsi başından içeri sokularak bedenine geri konmuştu. Lebi'd bu kez bedenindeyken kutsal bir şarkı söylemeye koyulmuştu. Kurtlarla birlikte ormanın içinde ilerlemeye başlamışlar, o sırada Nau'alakume Lebi'd'e hem şifa vermeyi, hem de hastalıkları insanlardan uzak tutmayı öğretmişti. Bir de kehanette bulunmuştu: Lebi'd ne zaman yardıma ihtiyaç duysa kendisini rüyasında görecek, o da her seferinde Lebi'd'e tavsiyelerde bulunmak için gelecekti.[7]

Bu örnekler, iki Kwakiutl yerlisinin de Şamanlık çağrısını hayvan suretindeki, bu vakalarda kurt kılığında görünen, yardımcı ruhlardan aldığını gösteriyor. Kurt büyülü gücünü, sıklıkla görüldüğü üzere, değişik bir bilinç hâline girmiş olan Kızıldeririliye kusarak aktarıyor ve enerjiyi devralan Kızılderililer bir coşkunluk hâline bürünüyorlar. Çoğu vakada, korkunç işkencelerin, hastalıkların ve ölümle burun buruna gelmenin ardından dirilme hâli aşırı bir mutluluk ve coşkuya neden olur çünkü çekilen acı kişiliğin önceki unsurlarını silip süpürmüştür. Hastalık kötülükleri, zavallı hâlleri, güçsüzlükleri arındırma süreci olarak işlev görür. Hastalık azgın bir nehir gibi kişiyi sürükler ve onu vasat, sınırlı olandan kurtarır. Bu yönüyle, hastalık hayata açılan bir kapı hâline gelir. Ölüme yaklaşma deneyimini tanıyan tüm kültürlerde bu deneyim, yaşamın yeniden hayatiyet kazanmasını temsil eder. Ölümü tatmak kişiye hayat verir, kişinin ilahî bir güce ulaşmasına aracılık eder. Hastalıktan sonra -şayet bu hastalık yeterince ağır ve korkutucu ise- yeni bir hayat başlar, bambaşka bir varoluş hâli ortaya çıkar.

Lebi'd'in hikâyesinde ÖYD (ölüme yaklaşma deneyimi)'nin başka bir özelliği de görülmektedir. Lebi'd "öldüğünde", yani

bedeninden ayrıldığında, Öte'den gelen bir varlık onu karşılamış ve bir "eve", yani aşkın bilinç hâline götürmüştür. Burada Lebi'd'e içsel dönüşümünü tanımak üzere yeni bir ad verilmiş; şeffaflığı, aydınlanmayı, büyü gücünü simgeleyen kuvars kristalleri göğsüne yerleştirilmiştir. Hayat veren ruh bu kristalleri tükürerek kendi içinden çıkarmış, varoluşunu ve yaşam gücünü Lebi'd ile paylaşmıştır.

Ruhun bundan sonraki hareketleri, şifa tedavisinin yöntemlerine oldukça benzer; negatif enerji, yani hastalık, şifacının ovalamalarıyla kovulur, âdeta vücuttan silkelenip atılır. Dünya üzerindeki tüm şifacılar bu tekniği bilmekte ve kullanmaktadır. Lebi'd bu işlemin ardından iyileştirilir ve yüce bilgiye kavuşur. Kurtlar ve hayat veren ruh Lebi'd'in bedenine geri dönmesine, onun nefsinin bedenine girmesine yardım ederler. Bundan böyle hayat verici, Lebi'd'in refakatçisi olacak, Lebi'd'in her şifa verişinde onun yanında bulunacaktır. Lebi'd hayatın özünün ta kendisinin yardımlarıyla ve hayvanlar âlemini simgeleyen kurtların desteğiyle bir Şaman olmuştur. O artık seçilmiş biridir; dünyevi cehalet ve yanılsama gözlerinden çekilip alındığı için hayatı da doğayı da çarpıtılmamış hâliyle görebilmektedir.

Endonezya'nın Mentawi Adaları'nda da Şamanizm çağrısı, kutsal ruhların yolladığı bir hastalıkla başlar; hastalık bu kez sıtmadır. İleride Şaman olacak kişi rüyalarında göğe yükseldiğini görür ya da maymunların peşinden ormana gider. Eğer ruhlar seçilmiş kişiyi göğe çıkarırsa kişinin bedeni yenilenir, tıpkı kutsal ruhlarınki gibi güzel bir bedeni olur. Kişi dünyaya döndükten sonra yine bu ruhlar ona iyileşmesinde destek olurlar. Böylece yeni bir kâhin doğmuş olur. Yerel dilde, büyülü güçlere sahip olan bu kahine "gören gözler" ve "duyan kulaklar" anlamında Si-kerei adı verilir.[8]

Bu noktada kafamızda bazı sorular belirebilir. Acaba hastalık kutsal güçlerin kendileri tarafından mı gönderilmiştir, yoksa bu

hastalıklara kişinin manevi gelişiminin yan ürünleri olarak, yani hastayı kutsal olana, dolayısıyla da iç dünyasına taşıyacak bir sürecin ilk aşaması gözüyle mi bakılmalıdır? Çoğu kabile kültürü, dönüşümü başlatan itici gücün ya göklerden ya da ölüler diyarından geldiğine inanır. Zira kişi yeni bedenine, kutsal bilgiye ve güce erişmesini; onun maddeyi, mekânı ve zamanı aşmasını sağlayan öte âlemdeki varlıkların bedenine bu diyarlarda sahip olur.

Zulularda, ileride Şaman olacak kişi (*Inyanga*) aniden hastalanır, tuhaf davranışlar sergiler, sıradan yemekleri yiyemez ancak belli besinleri kabul edebilir. Bedeninin çeşitli yerlerindeki bitmek bilmeyen ağrılardan yakınır, inanılmaz rüyalar görür; kişinin zihni âdeta bir "rüyalar evi"ne dönüşür. Kişi çabucak ağlar hâle gelir; önce kendi kendine ve usul usul, sonra herkes duysun diye bağıra bağıra ağlamaya başlar. İlk kutsal şarkısını söylemeden önce yıllarca hasta bir vaziyette yaşaması gerekebilir. Fakat bir kere şarkıyı söylemeye başladığında kabilenin diğer üyeleri koşa koşa onun yanına gelir ve ona eşlik eder. Artık herkes Şaman adayının gerçekleşmesi an meselesi olan ölümünü beklemektedir. Geceleri köydekilerin gözüne bir türlü uyku girmez. Zira birinin Inyanga olma süreci herkeste bir tedirginlik yaratır. Şaman adayı neredeyse hiç uyuyamaz, uyuduğu zaman da çok geçmeden uyanır ve gecenin köründe şarkısını söylemeye başlar. Aklından türlü türlü düşünce geçer; mesela dama çıkıp tıpkı bir kurbağa gibi aşağı sıçramayı, şöyle bir silkelenip şarkısına devam etmeyi kurar. O sırada yardımcı ruh yanındadır, onun kulağına çok yakında öğütler verebilecek duruma geleceğini fısıldar. Kişi ruhların fısıltılarını duyabilmekte, bunları insanların diline aktarabilmektedir. Ne var ki çoğunlukla ruhların kendisine anlatmaya çalıştığı şeyleri hemen kavrayamaz.

Bu noktada kişi Inyanga olma sürecinde bir hastalık mı geçiriyor, yoksa aklını mı yitiriyor hâlâ belli değildir. Eğer insanlar bu kişinin kaderinde Şaman olmanın yattığını düşünüyor-

larsa şöyle derler: "Ah, şimdi anlıyoruz. Her şey kafasında olup bitiyor." Şaman adayı önceleri yardımcı ruhun (*Itongo*) varlığını tam olarak kavrayamaz, onu gerektiği gibi anlayamaz. Bu nedenle kabile üyelerinin kişiye destek olması; onun, görüp duyduklarını çözümlemesine yardımcı olması gerekmektedir. Çok geçmeden Itongo şöyle diyecektir: "Filancaya git, o sana derman olacaktır." Bunun ardından süreç ilerler. Nihayet, yardımcı ruh kişiye destek olacağını söyler ve şunu ekler: "İnsanlarla sen konuşmayacaksın, biz onlara ne bilmek istiyorlarsa söyleyeceğiz, ihtiyaç duyduklarında öğüt vereceğiz." Hasta kişinin yakınları, kişinin Şaman olmasını istemiyorlarsa tanınmış bir şifacıyı çağırır ve ondan ruhu kovmasını isterler. Bu durumda ruh kişiyi bırakacak fakat kişinin hastalığı tüm yaşamı boyunca sürecektir. Kişi Inyanga olamasa da diğerlerinden daha bilge bir kişiliğe bürünür; insanlar da onu şöyle tanımlamaya başlar: "Eğer kâhin olabilseydi çok büyük bir kâhin olurdu, tam anlamıyla birinci sınıf bir kâhin."[9]

Kenya'daki Kikuyu kasabasının Şaman'ı, yani *Mundu mugo*'su, Şamanlık çağrısını ve desteğini Tanrı (*Ngai*)'dan alır. Bununla birlikte, Şaman adayının şifa vermeye doğuştan bir yatkınlığı olduğu da varsayılır. Mundu mugo'luk yolundaki süreç yine bir hastalıkla başlar; bu, sarsıcı rüyaların, sanrıların, dikkat eksikliğinin, görme kaybının, anormal davranışların kişiyi esir aldığı bir hastalıktır. Kişinin ailesinin başına da bir dizi talihsizlik gelir, kazalar yaşanır. Başka bir Mundu mugo bu işaretleri Şamanlık hastalığına yorarsa kişinin durumu herkesçe kabul edilir ve uygun görülür.

Bu kabulü bir Şamanlığa giriş töreni izler. Eğer Şaman adayı yoksulsa ve tören giderlerini karşılayamıyorsa onun acısını dindirmek üzere bir ritüel düzenlenir ve kişi "onanmamış" Mundu mugo unvanını alır. Şayet Şaman olacak kişi tören masraflarını karşılayabiliyorsa tam bir Mundu mugo olarak kabul

edilir. Ondan sonra söz konusu kişi öngörüde bulunma, hastalıkları teşhis etme, şifalı bitkiler hakkında bilgi sahibi olma, kadınlardaki kısırlık durumlarını düzeltme, büyücülerin yeteneklerini açığa çıkarma, akıl hastalıklarını iyileştirme gibi belirli alanlarda uzmanlaşır.[10]

Young Sook Kim'e göre, Koreli kadın Şamanlarda çağrı krizi kendini türlü fizyolojik rahatsızlıklarla, topluluk içinde dikkat çeken birtakım davranışlarla, taşkın ve kaba hareketlerle, geleneksel kültürel değerleri altüst eden yaşam tarzlarıyla belli eder. Örneğin, kadın Şaman adayı yazın kışlık kıyafetler giyebilir, kışın soğuk suda yıkanabilir, tabulaşmış sırları ifşa edebilir, yoldan geçenlere onları gelecekte nelerin beklediğini rastgele söyleyebilir. Bu hastalık Sinbyong'da "ruhlara karışmak" veya "ruh basması" olarak bilinir; hastalıkta görsel ya da işitsel sanrılar da görülebilir. Önceleri, yakınları kişinin akli dengesinin mi bozulduğunu, Şamanik bir krize mi girdiğini kestiremez. Çoğu vakada bu iki durumun semptomları hayli benzeşir. Koreliler, ruhların, özellikle trajik bir yazgıya sahip olan, *maum*'ları (yani, nefs ve kalpleri) "bölünmüş" insanlara geldiğine inanırlar.[11]

Kore'de, altmış bini mesleki bir örgüt altında toplanmış olan (kayıtlı olmayan Şaman sayısının yüz kırk bini aştığı sanılmaktadır)[12] Şamanlar (*Mu dang*) artık toplum içinde statü sahibi değiller; toplumsal piramidin en alt basamağındaki hayat kadınları, ayakkabı tamircileri, falcılar, Budist rahipler, dansçı kızlarla aynı konumda görülüyorlar. Erkeklerden çok, kadınlar Mu dang çağrısı alıyorlar; yine de Şamanizme yönelen erkeklerin ya da hermafroditlerin varlığı da biliniyor. Kore'nin ana karada kalan bölümündeki Şamanların %90'ı, Cheju Adası'ndakilerinse %60'ı kadınlardan oluşuyor. Erkek Şamanların davranışları da giyimleri de hayli efemine bir görünüme sahip.

Şamanizm çağrısı üç şekilde ortaya çıkabiliyor:

1. Bir Mu dang ailesinden gelmekle ya da bu aile tarafından evlat edinilmiş olmakla
2. Mu dang çıraklığıyla
3. Ansızın gelen bir çağrının hissedilmesiyle

Bunlardan en sık görüleni, yani bir çağrının parapsikolojik olarak deneyimlenmesi, geleneksel tedavi yöntemleriyle önü alınamayan bir hastalıkla başlıyor. Kişi sesler duymaya, tuhaf dillerde konuşmaya başlıyor; yalnız sıvı gıdalarla beslenebilir bir hâle geliyor ve zayıflıktan iskelete dönüyor. Depresyon nöbetleri ve manik dans etme kompülsiyonları, kişi farklı bir bilinç hâline girene dek sürüyor. Hasta, dağlarda, deniz kıyısında uzun yürüyüşlere çıkıyor; yardımcı ruhların ona yeni bir tarikat kurmak için nedenler sunduğu, talimatlar verdiği rüyalar görüyor. Tanrıların mabetlerini gördüğü, bazen de gücünü aniden yere çakılarak elde ettiği imgelemlerle kuşatılıyor. Kişi; bir yakının ölümü, salgın, kıtlık ya da ekonomik buhran gibi trajik olayların ardından rahatsızlanıp rahatsızlığın semptomları Budist rahiplerce ortadan kaldırılamayınca bir Mu dang çırağı olabilir. Bu tür vakalarda kriz hâlini, yaşlı ve deneyimli bir Mu dang'ın yanında birkaç yıl sürecek bir çıraklık dönemi izliyor.[13]

Bu hastalığın ortaya çıkışını, iki Koreli kadın Şaman'ın çağrı krizlerine dair aktarılanlarla örneklemek istiyoruz:

> Bayan Lee Kum Sun'un erkek arkadaşı yirmi yaşında ölmüştü ve bu olay kadını derinden sarsmıştı. Bu olaydan kısa bir zaman önce, ailesi kadının bugünkü kocasıyla evlenmesi için anlaşmıştı. Ancak kadının ölmüş sevgilisi ona rüyalarında görünmeye devam etti. Kadın otuz iki yaşından itibaren düzenli olarak sevgilisini rüyasında gördü ve hastalığının ilk işaretlerini göstermeye başladı. Bir gün rüyasında kendisini yalın ayak, çırılçıplak bir hâlde bir dağın eteklerine doğru koşarken gördü. O

esnada ak sakallı bir adam belirdi ve ona, sağlığının düzeleceğini, talihinin açılacağını vadetti. Lee Kum Sun kırk yaşındayken yaşlı bir kadın Şaman tarafından Şamanlığa kabul edildi. Bu olaydan sonra sağlığı düzeldi, her şey yoluna girdi.

Bayan Oh Un-sook evliliğinin ilk günlerinden beri kocasından hoşlanmıyordu. Birkaç yıl sonra, kadında olağan dışı semptomlar baş gösterdi. Oh Un-sook iştahını yitirdi; et ya da balık yiyemiyor, yalnızca soğuk su içebiliyordu. Şiddetli baş ağrıları çekmeye de başlamıştı. Vaktinin çoğunu tek başına geçirir olmuştu. Bu semptomlar on yıl kadar devam etti. Oh Un-sook kırk yaşına geldiğinde bir rüya gördü. Bu yıldırımların düştüğü, şimşeklerin çaktığı bir rüyaydı ve bir ışık huzmesi kadını üç kez çarpıyordu. Ardından başka bir rüyada cennetteki üç yaşlı adamı gördü. Bir gün, haşmetli bir generalin, beyaz atının üzerinde kendisine doğru yaklaşmakta olduğunu imgelemi gözünün önünde belirdi. Bu olayı izleyen pek çok gece rüyasında bu generalle yattığını gördü. Oh Un-sook kırk yedi yaşındayken bir kadın Şaman tarafından Şamanlığa kabul edildi ve akabinde tüm semptomları ortadan kayboldu.[14]

Şamanlık çağrısı kadın Şamanların ilkinde sevgilinin trajik ölümünden, ikincisinde ise mutsuz bir evlilikten kaynaklanmıştı. Şüphesiz ki vakaları inceleyen psikologlar bu hikâyeleri, kişiyi tatmin edemeyen gerçeklikten kaçma arzusu örnekleri olarak yorumlayacaktır. Ne var ki bu, erken yapılmış bir çıkarsama olacaktır. Mutsuz bir evliliğin ya da sevgilinin ölümünün kişiyi değişik bir bilinç hâline girmeye teşvik edebilecek, travmatik deneyimler olduklarını göz ardı etmemek gerekir. Travmatik şok, parapsikolojik yapılarını çökertebilmekte, normal bilincin yıkıntıları arasından paranormal bir hassasiyeti ortaya çıkarabilmektedir. Lee Kum Sun, ak sakallı adamla -Yaşlı Bilge arketipi-, Oh Un-sook da yine bilgelik ve kuvveti simgeleyen Koreli bir kültürel kahramanla deneyimler yaşamıştır. Üstüne üstlük Oh Un-sook

generalle yatağını da paylaşmıştır. Bu deneyim, kadının benötesi alanla kurduğu mahrem ilişkiyi ve birleşmeyi ifade eder.

Oh Un-sook'un gördüğü ışık imgelemi de, kadının öte âlemle ve kutsal varlıklarla temasa geçmesini sağlayan, aydınlatıcı bir dışa vurum yaşadığını ortaya koyar. Bu iki basit olay bize sapkın zihinlerin çarpık ürünleriyle değil, sezgisel içgörünün yüce hâlleriyle karşı karşıya olduğumuzu söylemektedir.

Perulu bir şifacı (*curandero*) olan Eduardo Calderón, çocukluğundan beri rahatsız edici rüyalar ve imgelerle boğuşmaktaydı:

> Aşağı yukarı yedi yaşımdan itibaren tüm gençlik hayatım boyunca eşine az rastlanır rüyalar gördüm. O rüyalar hâlâ belleğimde. Rüyalarımda uçabiliyordum, egom içinde bulunduğu hâlden başka hâllere sapabiliyordu ve spiral hâline bürünüp tuhaf yerlere yolculuk edebiliyordum. Sersemletici uçuşlar yapıyor, vın diye havalanıyordum. Kendimi bu rüyalardan alıkoymak istesem de bunu bir türlü beceremiyordum. Tuhaf, çok tuhaf rüyalardı. Bu durum aşağı yukarı on iki on üç yaşıma gelene dek sürdü...
> Birinin kapıyı açtığını görür gibi oluyordum, sonra bir bakıyordum ki kapı kapalı. Kâbuslar görüyordum ama olağan dışı kâbuslar. Havadaki bir delikten içeri sokulduğumu ve oradan sınırsız bir boşluğa daldığımı görüyordum. Tüm vücudum uyuşuyordu, sanki ellerim kocaman oluyordu ama hiçbir şey tutamıyordum. Elimi kaldıramıyordum bile.[15]

Calderón erken yaşta, insanlığa hizmet etme çağrısının peşinden gitti. Ne var ki tıp okuma isteği ailesinin yoksul oluşu nedeniyle gerçekleşemedi. Geçimini yeteneğini kullanarak sağlamak dışında bir seçeneği yoktu. Yirmi bir yaşındayken, modern tıbbın tanı koyamadığı, tedavi edemediği tipik bir Şamanik hastalığa tutuldu:

> Lima'da güzel sanatlar okuyordum, sonra bir anda içmeye başladım, varımı yoğumu içkiye yatırdım. Nadir görülen bir hastalığa yakalandım. Bir keresinde, sol kolumda bir kedi gördüm.

> Bu görüntü, tüm hayatımın altüst olmasına yetti... Elim tutmaz, ayağa kalkamaz oldum. Neredeyse tüm gücümü kaybettim. Ayakta sabit bir hâlde duramıyordum, dediklerine göre yürüyüşüm bir uyurgezerinki gibiymiş.[16]

Eduardo'nun ailesi, curandero'ların şifa dağıtma gücüne inanıyordu ve şifalı bitkiler uzmanı bir kadın şifacıyı yardıma çağırdılar. Kadın Eduardo'ya bitki özlerinden elde ettiği bir karışımı içirdi. Eduardo karışımı içer içmez koyu renkli bir sıvı kustu. Hâlbuki önceden başka bir şey yiyip içmemişti. Bu olayın ardından Eduardo hızla iyileşti. Hastalığı sırasında edindiği deneyimlerden yola çıkarak kendisi de şifacı oldu. Bir yandan da limanda çalışarak ve çömlekçilik yaparak geçimini sağladı. O sırada yerel bir curandero'ya çıraklık etmeye başladı. Peru'nun kuzeyinde bulunan Chiclayo, Mocupe ve Ferranafe'deki pek çok Şaman'dan eğitim aldı. Bu curandero'lara birkaç yıl çıraklık etti. Bu sürecin ardından Ferranafe'deki ustası nihayet Eduardo'yu Şaman ilan etti.

Eduardo Şaman olduğunda yirmi sekiz yaşındaydı ve dört yıldır çıraklık etmekteydi. Eduardo gücünü kötüye kullanmayacağına, yalnızca insanlığın yararına hareket edeceğine yemin etti. O, Şamanizme bir "görme" meselesi olarak bakıyor, Şamanlık yetisinin, yeterince çalışırsa herkesin edinebileceği bir yeti olduğunu düşünüyor. Yine de yalnızca eğitimin ve kendi kendine pratik yapmanın başarıyı garantileyeceği şüphelidir çünkü Eduardo'nun yaşam öyküsünde de görülebileceği gibi, genç adam, yüce bir güç tarafından Şamanlığa yönlendirilmiştir. Dahası, Eduardo'nun birtakım Şamanlık yetilerini atalarından almış olma ihtimalini de göz ardı edemeyiz. Zira onun her iki büyük babası da Şaman'dı.

W. Sieroszewski'nin yaptığı bir tanım, Şaman'ın kendisi de hastalıktan mustarip olduğunda, Şamanik seansların özgürleştirici ve iyileştirici niteliğini ortaya koyar. Yakut Şaman'ı Tüsput yirmi yılı aşkın süredir ağır bir hastalığın pençesindeydi ve çektiği acılara bir türlü derman bulamıyordu. Bir gün, kendisinin

yönettiği bir seans esnasında transa girdi ve bu trans sayesinde sağlığına tamamıyla kavuştu. Gelgelelim, uzun bir süre hiç seans yönetmediğinde kendini tekrar kötü hissetmeye başlıyordu; çabucak yorgun düşüyor, muhakeme gücü zayıflıyordu.[17] Şaman adayı trans hâlinde olduğunda genellikle hastalık semptomları yok olur. Aynı olgu L.W. Shternber'in kayda düştüğü Sibiryalı Şaman'ın öyküsünde gözlemlenmekte; Şaman'ı diğer Şamanlar dahi iyileştirememektedir. Kişinin hastalığı ancak trans hâline girmeyi öğrendiğinde geçmiştir.[18] Benzer biçimde, G. Sanchyev de önceleri Şamanlık çağrısına uymayı reddeden fakat hastalığının zorlamasıyla ruhlarla irtibata geçip transa giren ve neticede düzelen bir Şaman'dan bahseder.[19]

Yakut Şaman Uno Harva'nın hikâyesi de Şamanizme yönelmeye karar verdikten sonra hastalıktan kurtulan birinin durumunu aktarmaktadır:

> Yirmi bir yaşındayken hastalandım; başkalarının göremediklerini görmeye, duyamadıklarını duymaya başladım. Dokuz yıl boyunca ruhla boğuştum. Başımdan geçenleri kimseye anlatmadım çünkü bana inanmamalarından, benimle dalga geçmelerinden korkuyordum. Derken o kadar hastalandım ki neredeyse ölecektim. Böylece Şamanlığa başladım, çok geçmeden durumum düzeldi. Bugün bile uzunca bir süre Şamanlık yapmadığımda kendimi hasta ve kötü hissediyorum.[20]

Adrian Boshier, Metodist bir rahibin kızı olarak dünyaya gelen ve bugün tanınmış bir Zululu kadın Şaman (*sangoma*) olan Dorcas'ın hastalığını nakletmiştir. Dorcas üç yıl boyunca yatalak olmuş, bünyesi çok az miktarlarda yiyecek ve içeceği kabul eder hâle gelmişti. Bu kadın geceleri bedeninden çıkıyor ve uzak diyarlara yolculuk ediyordu; bu şekilde gitmediği yer kalmamıştı. Beyaz doktorlar dahi Dorcas'ın durumuna tanı koyamıyordu. Derken, bir gece Dorcas'a rüyasında rahmetli dedesi

göründü; kadına onun bedenine gireceğini, bu şekilde dünyada yarım kalan işlerini halledeceğini bildirdi. Dinine bağlı bir Hristiyan olan Dorcas, dedesinin bu isteğine karşı çıktı. Bunun ardından kadının rüyalarına başka Şamanlar girdi. Bu Şamanlar Dorcas'ı azarlıyor, ona aralarına katılmasını söylüyorlardı. Kadın bu imgelemleri gittikçe daha sık görür oldu.

Bir gece, birkaç tanınmış Şaman, Dorcas'ın başucunda belirdi; bir şarkı söylemeye koyuldular; şarkıda kadına artık kaderine boyun eğip Şamanlığı kabul etmesi gerektiğini öğütlüyorlardı. Dorcas hâlâ olan bitenin ciddiyetini kavrayamamıştı, Apostolik kilise törenleri ve ayinlerinden şifa bulmayı umuyordu. Dorcas'ı vaftiz edilmek üzere nehre götürüp suya soktular, tam başını suya batıracakları sırada kadının ayaklarının altında beliriveren devasa bir yılan onu yukarı kaldırdı. Bu yılan, Dorcas'ın dedesiydi! Bu olayın ardından annesi Dorcas'ı Şamanlık yapan teyzesine götürdü. Çok geçmeden öteki şifacılar ve Şamanlar da Dorcas'ın yanına geldiler. Şamanlar davullarını çalmaya başladılar ve Dorcas'ı da ayağa kalkıp şarkı söylemeye teşvik ettiler. Kadın bunun üzerine ayağa kalkıp saatler boyu şarkı söyledi. Dorcas'ın eğitimi böylece başlamış oldu ve bundan sonra da ruhların talimatları doğrultusunda devam edecekti.[21]

Şamanlık çağrısını reddetmek kişiyi gereksiz bir acıya sürükler. Örneğin, Güney Amerika'da bulunan Guajiro'dan bir kadın Şaman olan Graziela, yardımcı ruhlarından birlikte öte dünyaya gitme teklifi almıştı. Gelgelelim, o, bu teklifi kabul etmeye yanaşmıyor ve şunları söylüyordu:

> O uzak yerlere gitmekten hoşlanmıyorum. Ruhlarım beni sık sık oralara gitmeye çağırıyor ama ben onlarla gitmemeyi yeğliyorum. Bazen onlara "Hayır, sizinle gitmek istemiyorum" diyorum. Ne zaman bu teklifi geri çevirsem ateşleniyorum, çok hasta oluyorum. Hastalıkla cezalandırılıyorum. İyileşmek için manila çiğnemem gerekiyor. Böyle çok davet alıyorum.[22]

Her hastalık iyileşme, her iyileşme de günlük alışıldık bilinç düzeyinden kaçış ve insanüstü bir algı düzeyine erişme anlamına gelir. Bir çağrının sonucu olarak ortaya çıkan bu hastalıklar şüphesiz ki en yüce hastalık biçimleridir –bunlar, gücüyle gizemli ve metafizik dünyaya dair içgörülerin belirmesini mümkün kılan, kutsal hastalıklardır. Gördüğümüz gibi, bu da seçilmiş kişinin hislerinden, dileklerinden bağımsız olarak gerçekleşmektedir ve kişi çoğu zaman bir geçiş sürecinde olduğunun farkına varamamaktadır. Dönüşüm sürecine direnmek; alışılmadık, gizemli, sınırsız olana tepki duymak son derece doğaldır. Kişi hem çektiği acı ve sıkıntılara karşı mücadele vermekte, hem de ileride muhtemelen kendisini normal bir yaşam sürmekten alıkoyacak olan Şamanlığın getireceği toplumsal görevlerin baskısını şimdiden üzerinde duymaktadır.

Psikofiziksel değişime direnme ve varlığın normal yapısında çözülme öteden beri dönüşüm sürecinin bir parçası olmuştur. Bu nedenle, sözü edilen türden güçlükler her dönüşüm ayininin en azından bir kısmını oluşturur. İnsan tipik olarak bilinmeyeni, yeni olanı reddeder. Doğrudur, varoluş zaten başlı başına bir değişimdir; fakat üç boyutlu algı ve deneyimden çok boyutlu algılama ve deneyimleme hâline sıçramak, olabilecek en köklü değişime uğramak demektir. Mantık ötesi bir bilgiye ya da bilgelik alanına erişmek, insanın en eski yaşantısal hedeflerinden biri olmuştur.

Buna bağlı olarak bu bölümün ele alacağı başlıca mesele şudur: Neden yeni bir içgörüye erişmek için mutlaka hasta olmamız gerekiyor? Neden daha kapsamlı bir deneyim seviyesine erişmek hastalıkla ya da başka bir deyişle temizlenme süreciyle bu kadar ilişkilendiriyor? Arınma, doğayla iç içe olan tüm topluluklarda belirleyici bir rol oynamıştır. Bizim kültürümüz esasında fiziksel temizliğe önem vermekteyken başka kültürler bizdeki psikoterapötik tekniklerle kıyaslanabilecek parapsikolojik ve manevi arınma sürecine dair bir birikime hâlâ sahiptirler.

Bizler hayatı nispeten yekpare ve devamlı bir süreç olarak görür, yalnız küçük değişimlerin varlığını kabul ederiz. Sözde ilkel kültürler ise kişisel gelişimi bir varoluş durumundan diğerine sıçramayla ilerleyen bir süreç olarak tanımlar. Bu anlayış kendini geleneksel geçiş ayinlerinde gösterir; geçiş ayinleri sadece doğum, ergenlik ve ölüm olaylarında değil, bilhassa gündelik varoluştan manevi boyuta atlama örneğinde olduğu gibi insani olandan insanüstü olana geçme durumlarında düzenlenir.

İnsan hayatındaki önemli dönemeçler içsel arınma dönemleriyle göbekten bağlıdır. Bu sayede birey, gerektiği gibi hazırlanmış olarak, açık bir zihinle, alışılagelmiş düşünce süreçleri ve anılarla dikkati dağılmadan, yüklerden arınmış, yeni bir varoluşa geçebilir. Arınma pek çok biçimde meydana gelebilir; kusma, terleme, yemek yememe, acı duyma, ateşin yükselmesi, bedenin suyla temizlenmesi gibi fiziksel biçimde de olabilir, yoğun bir parapsikolojik yalıtılma şeklinde de tezahür edebilir. Bu yalıtılma hâli, kişinin egosunun temelinden sarsılıp dağıldığı süreçte ortaya çıkar. Organizmanın ve nefsin işleyişini bozan aşırı yorgunluk hâlleri de arınmaya işaret eder. Nihayet, hastalık hâli de içsel engelleri ve pislikleri yüzeye çıkarıp dışarı atan, bu yolla saflaşmış bir hassasiyeti -ki Şaman'ın tanı koymasını, şifa vermesini sağlayan da bu hassasiyet olacaktır- ortaya çıkarır.

Şamanlar genellikle hastalarının hâline bürünür; ancak böylelikle kişilerin hastalık semptomlarını da acılarını da hissetmeleri ve bu şekilde hastalığın nedenini bulup çıkarmaları mümkün olur. Kişilerin hastalığını geçirmek için hastalığı üzerine alacak kadar ileri giden bazı Şamanlar olduğu bilinmektedir. Çoğu Şaman fiziksel olarak sayısız hastalığı bizzat deneyimlemiştir, bundan ötürü pek çok fiziksel ve parapsikolojik reaksiyonu bilirler, tanırlar.

Modern Batı tıbbı, şifacının hastalık sürecine bu denli derinden dâhil olmasını gereksiz, hatta garip bulabilir. Gelgelelim,

Şamanların bu yaklaşımındaki mantıktan hiçbir şekilde şüphe duyulamaz. Hastalığa dâhil olma; acıyı bizzat deneyimleyen, hastalığın üstesinden gelebilen birinin bu rahatsızlıkları en iyi tanıyacak, en doğru şekilde tedavi edecek kişi olması prensibine dayanmaktadır. Tabii ki Batı tıbbı yaralı şifacı imgesini, yani kendini tedavi eden hasta doktor anlayışını reddeder. Bunun yerine, hastaya sadece teknolojik müdahalelerde bulunmaya gereğinden fazla önem verir. Bu yüzden de hastanın durumuna yabancılaşması günden güne artmaktadır.

Uzun süreli bir psikosomatik hastalığın Şaman üzerindeki etkisini özetleyecek olsak, en önemli unsurun, Şaman'ın gerçeklikle bağını koparabilmesi, nesneler ve insanlar arasındaki maddi sınırları aşabilmesi olduğunu söylerdik. Şaman'ın doğasında evrenin ritmini içinde hissetmek, bu ritme uymak, bu ritme etki etmek ve onu değiştirmek vardır. Şaman'ın yaklaşımı yaşam güçleriyle empati kurmak, onlarla bir olmak anlayışı üzerine kuruludur ve tam da bu nedenle materyalist bir dünya görüşünün açmazlarıyla, kodlanmış farklılaştırmalarıyla asla bağdaşmaz.

Bir arınma süreci olarak görülebilecek, insan varoluşunun derinliklerinde gizli olan potansiyele erişilmesini sağlayan parapsikolojik arınmanın önünü açacak bir hastalık elbette ki modern tıbbın ve psikolojinin atfettiği patolojik özelliklerden çok daha farklı niteliklere sahip olacaktır; sadece olumsuz sonuçlar doğuran bir sorun olarak düşünülemeyecektir. Modern bakış açısı hastalığı, hayatı karmaşaya iten, tehdit eden bir durum olarak görür. Şaman ise deneyimini, hayatı daha yüksek bir farkındalıkla yaşamak, görmek, duymak için uyması gereken bir iç yıkım çağrısı olarak algılar.

Şamanik hastalık semptomları çoğu vakada tanımlanması güç, belirli bir kalıba dökülemeyen özellikler taşır. Dahası, hastalıkta fiziksel, parapsikolojik ve toplumsal tepkiler iç içe geçmiştir. Hastalarda en dikkat çeken davranış biçimi, toplumda

kabul gören normları ve standartları reddetme, küçümseme, hatta bunlarla dalga geçmedir. Şaman adayları ahlaki düzenle hiç de uyuşmayan, sapkın davranışlar sergileyebilir, dünyayı alaya alan delilere dönüşebilirler.

Delilik, insanın kriterlerinin sınırlarını ifşa eder, bizi kozmik varoluşumuzun tanımlanamayan doğasıyla yüz yüze getirir, ürettiğimiz kültürel değerlerin yapaylığının farkında olmamızı sağlar ve sonra da artık yapay zıtlıklarla anlamlandırılamayan ve düzenlenemeyen, sınırsız bir dünyanın kapılarını açar; zıtlıkları ortadan kaldırır, dâhilî ve haricî engelleri yerle bir eder, üzerimize önceden biçilmiş giysiler, işaretler ve mimlerle dolu dünyamız tepetakla oluverir. Bu sayede, ne başı ne de sonu olan, bütünlüklü ve derinlikli bir boyuta giriş yaparız.

Kikuyu, yani Koreli kadın Şamanlar örneğinde de gördüğümüz gibi, talihsizlikler yalnız Şaman'ı bulmakla kalmaz, tüm aile Şaman adayının hastalığından etkilenir. Sibirya'da da, Şamanik hastalık klan üyelerinden birinde baş gösterdiğinde, Şaman adayının akrabalarından biri derhâl "kurban" edilir. Şöyle ki, Şamanlık çağrısının yol açtıkları kişiden kişiye değişebilmektedir, bazen bu çağrı gereğince kurban vermek gerekir.

Koreliler, "insan köprüsü" (*indari*) olarak adlandırdıkları bir kavramdan söz ederler; bu kavram, ailenin bir üyesinin Şamanlığa seçilmesi sonucunda bir başka aile üyesinin ölmesi gerektiği durumlara işaret eder. Bu süreç, "bir insanın üzerine köprü kurmak" (*indari nonnunda*) olarak tarif edilir. Bir Tanrı, Şaman'ın bedenine "girmiş", buna karşılık başka bir insanın hayatını almaya niyetlenmiştir. Klanın, Şaman adayını ilk semptomlar görülür görülmez geçiş törenine kabul ettiği durumda indari'nin gerçekleşmesi şart değildir. Gelgelelim, çoğu aile kendi çevresinden bir Şaman'ın çıkmasına sıcak bakmaz, bu yüzden de indari olgusu sık sık kendini gösterir. Cho Hung-Youn'un yaptığı araştırmaya göre, her yirmi Şamanik krizin yedi veya sekizinde indari yaşanmaktadır.[23]

Şamanik hastalıkta beden dışı deneyimlere de sıklıkla rastlanır. Çekilen acı yaşama isteğini köreltirken, kişinin bilinci de sanki bedenden ayrılmış gibi olur; beden yaşam belirtisi göstermeyen bir örtüden ibaret hâle gelir. Ölüme yaklaşma deneyimi yaşayanlar uzak yerlere götürülürler. Zulu Şaman'ı James konuyla ilgili şöyle diyor: "Dünya üzerinde yerini tam olarak bilmediğim hiçbir bölge yok." Şu cümleyi de sık sık duyuyoruz: "Gece uyurken her yere yolculuk ediyorum." Perulu şifacı Eduardo "bir delikten sınırsız bir boşluğa" yükseliyor, Zulu sangoması Dorcas da, geceleri bedeninden ayrılarak uzay boşluğunda geziniyor.

Ölüme yaklaşma deneyiminin yoğunlaştığı durumlarda kişi yüksek duyarlıklı varlıklarla temasa geçer. Yolcu bir anda kendini, çeşitli yollarla, farklı simgelerle kendini gösteren başka bir dünyanın içinde bulur: Bir "yaşam evi", "ak sakallı, yaşlı bir bilge" ya da bir hayvanın ruhu kişiye hayata dair yeni bir farkındalık sunar. Bazı vakalarda, ruhlar Şaman adayını kendi suretleriyle, kendilerininkini andıran bedenlerle donatırlar. Bu durum, Mentawai Adaları yerlilerinin aktardıklarında da, Lebi'd'in durumunda da görülmektedir. Hatırlayacağımız üzere, yaşam kaynağı varlık Lebi'd'in içine bir kristal akıtmış, bu da Şaman adayını insanüstü bir güce kavuşturmuştu.

Öte âleme yapılan yolculuklar Şaman'ı "dünyanın kıyısı" diye tanımladığı, insan varoluşunun sınırlarına taşır. Normal şartlarda yalnızca ruhlarda ya da hayvan ruhlarda bulunan niteliklerle donanmış, yüce varlıklarca kutsanmış Şaman'ın artık "gözleri görmekte, kulakları duymaktaydır". "Bölünmüş bir nefse ve bölünmüş bir kalbe" sahiptir, kendini bir "rüyalar evinde" gibi hissetmektedir. Dünyanın kutsiyeti ona güç vermiş; varlığa dair edindiği yeni bilgilere riayet etmesi ve bu bilgiyi insanlığa yaymayı için istese de istemese de onu seçmiştir. Ruhlara karışmış kişi artık manevi dünyaya hizmet edecektir.

Kundalini: Klasik ve Klinik

Lee Sannella

(Kundalini) evreni Kendi varlığından yaratır, evren de O'nun ta kendisidir. Evrenin tüm unsurları O'ndandır, etrafımızda gördüğümüz tüm biçimlerde O gizlidir. Yarattığı kozmosu aydınlatmak için güneş olur, ay olur, yıldız olur, ateş olur. İnsanları, kuşları ve tüm canlıları hayatta tutan evrensel enerji, yaşam gücü O'dur. Susuzluğumuzu dindiren su O'dur. Açlığımızı gideren yiyecek O'ndandır. Gördüğümüz, göremediğimiz, yerdekinden göktekine tüm varlıklar...ancak ve ancak Kundalini'dir. O, filden karıncaya kadar tüm varlıkları hareket ettiren yüce enerjidir. Yarattığı her bir yaratığın ve şeyin içindedir ama ne varlığı, ne de pirüpaklığı bundan asla etkilenmez, kaybolmaz.

Swami Muktananda,
Kundalini: The Secret of Life (Kundalini: Yaşamın Sırrı)

Keşmirli Pandit Gopi Krişna, Kundalini'ye dair bilgileri Batı kamuoyuna genel hatlarıyla, popüler bir anlatımla sunan kişidir. Kundalini uyanışındaki süreçleri tıp çevrelerine tanıtan ve bu süreçlerin klinik uygulamalardaki önemini vurgulayansa Kaliforniyalı araştırmacı ve tıp doktoru Lee Sannella olmuştur. Sannella,

pek çok Amerikalı hastanın tıpkı Kundalini uyanışındakine benzeyen bir sendrom yaşadığına, bu sendromun da başlı başına bir fizyolojik süreci oluşturduğuna dair sağlam kanıtlar sunmuştur.

Gopi Krişna'nın, bilimsel olmayan ve özünde Doğulu bir bakış açısını temsil eden kitapları ancak açık fikirli, kendi görüşlerini daima sınayan araştırmacıların ilgisini çekebilmişti. Sannella'nın çalışmaları ise gerek uzman gerekse sıradan Batılı okura Kundalini olgusunun gerçekten de kültürümüze işlemiş olduğunu, bu yüzden de ciddi bir ilgiyi hak ettiğini benimsetmekte büyük bir rol oynadı.

Sannella, ihtisasını holistik tıp alanında yapan bir psikiyatrist ve göz doktorudur. Bunun yanı sıra, pek çok manevi düşünce sistemi hakkında geniş bir birikime sahiptir. Sannella, Yale Üniversitesi'ndeki öğrenciliğinin ilk yıllarında pek çok bilimsel araştırma yürüttü. Bu araştırmaların sonuçları Yale Journal of Biology and Medicine'da yayımlandı. Sanella hem psikiyatri hem göz hastalıkları alanında çeşitli yerlerden burslar aldı ve çalışmalarını bu branşlarda sürdürdü. İki yıl süresince Amerika Optamoloji Kurumu'nun düzenlediği sertifika sınavlarında, sınavı yapanlar arasında yer aldı. Pek çok kuruluşta tıp eğitmenliği yaptı, emekliliğinden sonra da klinik çalışmalarını sürdürdü. Hâlen, usta Da Free John'un öğretilerine dayanan bir manevi uygulamayı destekliyor.

Sannella yıllarca şifa verme, çeşitli yönleriyle değişik bilinç hâlleri, beden enerjileri gibi alanlarda klinik araştırmalar yürütmüştür. Sannella'nın çığır açan kitabı The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence (Kundalini Deneyimi: Psikoz ya da Aşkınlık), *geleneksel tıbbın medikal sorunlar olarak gördüğü, akıl hastalığı, hatta bazen fizyolojik bir hastalık teşhisi koyduğu duygusal ve fiziksel rahatsızlıkların çoğunun aslında psikolojik ve manevi bir dönüşümün dışa vurumu olduğunu, bu dışa vurumların da Kundalini uyanışının özellikleriyle oldukça benzeştiğini ortaya koyar.*

Sannella, söz konusu olgunun, Doğu'nun ileri kültürlerinden Amerika'daki yerlilerin kabile kültürlerine ve Kalahari Çölü'ndeki

topluluklara kadar pek çok kültürde olduğunu ifade eder. Sannella'nın kurduğu Kundalini Kliniği, benzer süreçlerden geçen insanlara danışmanlık ve rehberlik hizmeti veriyor. Kundalini uyanışı, manevi krizlerin en sık karşılaşılan biçimlerinden biri olduğundan, Sannella'nın çalışmaları, dönüşüm krizlerine bakışımızı zenginleştiren bir niteliğe sahiptir.

Yeniden doğum süreciyle ilişkisi olan her manevi geleneğin kendine has bir modeli vardır. Bu modellerin çoğu, deneyimin öznel yönlerini vurgulayan tanımlamalardan oluşur; nesnel göstergelere ya rastlantı gözüyle bakılır, ya da bu göstergeler tümden görmezden gelinir. Bundan dolayı, anlatılanlar kendi içinde ne denli geçerli olursa olsun, farklı gelenekleri nesnel bir kıyaslamaya tabi tutmaya yetmemektedir. Modellerin çoğu fizyolojik yorumlamalara da imkân vermez.

Yoga öğretisindeki Kundalini modeli, tüm modeller arasında istisnai bir yere sahiptir. Kundalini, omurganın alt kısmında genellikle "uyku hâlinde" olan bir "enerji" olarak tanımlanır. Bu enerji "uyandırıldığında" omurga kanalı boyunca yavaş yavaş yukarı çıkar, baş kısmına dek yükselir. Bu yükselme, aydınlanma sürecinin başlangıcını oluşturur.

Kundalini enerjisi yükselişe geçtiğinde merkezî sinir sistemindeki gerilimin açığa çıkmasına yol açar. Kişideki gerilim noktaları meditasyon sırasında genellikle ağrır. Kundalini bu gerilim noktalarına eriştiğinde "kendi arzusuna göre" hareket etmeye başlar; bu noktalardaki birikimi ortadan kaldırmak üzere, kendisinin yönlendirdiği rotada, kendisinin belirlediği ölçüde tüm fizyopsikolojik sistemde salınmaya koyulur.

Bir gerilim noktası ortadan kaldırıldığında, Kundalini bu bölgeden rahatça akabilir hâle gelir, bir sonraki gerilim noktasına varana dek yükselmeyi sürdürür. Ayrıca, Kundalini enerjisi yolculuğu sırasında bazen ayrışıp farklı yönlere dağılabilir. Böy-

lece hareketini aynı anda farklı seviyelerde sürdürebilir, birkaç gerilim noktasını birden yok edebilir. Amacını gerçekleştirdiğinde yine tamamen başın üst kısmına odaklanır.

Enerjinin akışa geçtiği anki durum ile yükselişi tamamladığındaki durum arasındaki fark Kundalini'nin odaklandığı farklı bölgelerden ibaret değildir; bu süreçte enerji organizmanın her yerini dolaşmış, engelleri kaldırmış ve bilinci uyandırmıştır. Bu nedenle, bir bütün olarak Kundalini eylemi bir *arındırma* veya dengeleme eylemi olarak görülebilir.

Elektrik akımı, ince bir volfram telden geçerken ışık üretir fakat kalın bir bakır telden geçerken bunu yapamaz. Çünkü bakır tel makul bir direnç gösterirken ince volfram telin böyle bir kapasitesi yoktur. Tıpkı bu örnekteki gibi, kişi de en yoğun enerji akışını "tıkanmış" bölgelerde duyumsar. Fakat Kundalini enerjisinin bu "dirence" karşı ürettiği "friksiyonun" açığa çıkardığı ısı, çok geçmeden gerilim birikimini "yakıp tüketir" ve duyumsanan his azalır.

Benzer biçimde, kalın bir kauçuk hortumdan yüksek basınçlı su geçtiğinde hortum kontrolden çıkar fakat aynı basınçtaki suyu bir itfaiye hortumuna verdiğimizde benzer bir tepkiyle karşılaşmayız. İşte Kundalini enerjisinin beden veya zihindeki engellenmiş "kanallardan" geçişi de böyledir; enerji akışının bu kanallar tamamen "yıkanana", "genişleyene" dek birtakım hareketlerde bulunmasına yol açar. ("Kanal", "genişleme", "engel" ve benzeri terimler birer metafor olarak kullanılmıştır. Bunlar, gerçek fiziksel yapılara, boyutlara, süreçlere tekabül etmeyip sadece Kundalini eylemini anlatmak için kullanılmış teşbihlerdir. Sürecin kendisi tabii ki çok daha hassas ve karmaşıktır.)

Farklı kültürleri kapsayan anketimizin sonuçlarına ve gözlemlediğimiz vakalara göre, ani hareketler, değişen bedensel hisler ve benzeri olgular rahatlıkla Kundali eyleminin dışa vurumu olarak yorumlanabilir. Dahası, Itzhak Bentov'un yakın geçmişte

sunduğu fizyolojik Kundalini modeli, bize bildirilenlerle ve kişisel gözlemlerimizle büyük oranda örtüşüyor. İlerleyen bölümlerde, Bentov'un çalışmasını elde ettiğimiz sonuçlar ışığında değerlendireceğiz. Bu modeli, Kundalini ile uyum sağladığı ve tüm kültürlere uygulanabildiği için, tartışmamızı temellendirmek üzere kullanacağız.

Her şeye rağmen, gözlemlediklerimizle klasik Kundalini kavramı arasında farklılıklar da mevcuttur. Tanık olduğumuz vakalarda ve çeşitli geleneklerde rastladığımız en belirgin farklılık, enerjinin ya da duyumun ayaklardan bacaklara, gövdeye ve sırta yükselerek omurga boyunca ilerleyip başın üzerine çıktıktan sonra *aşağı inmesi*, yüz kısmından boğaza inip karın bölgesinde sonlanması fikridir. Bu düşünce Bentov'un modeline tastamam uymakla beraber Muktananda, Gopi Krişna'nın bildirdiklerinden ve klasik yoga metinlerinden yer yer farklılaşmaktadır.

Dolayısıyla, hem fizyolojik hem psikolojik bir olgu olan Kundalini uyanışının -hem fizyolojik hem de psikolojik olan- bu özelliklerinden dem vurabilmek için *fizyo-Kundalini* terimini kullanmayı öneriyoruz. Böylece tamamen fizyolojik bir mekanizma olarak daha rahat tartışılabilir bir hâle geliyor. Fizyo-Kundalini'nin yanı sıra, fizyo-Kundalini döngüsü, fizyo-Kundalini mekanizması, fizyo-Kundalini kompleksi terimlerini de kullanacağız. Bentov'un modeli de normal ötesi güçleri gerektirmeyen, benzer fizyolojik değişimlerden bahsediyor.

"Enerji-duyum"un yavaş yavaş bedenin yukarılarına tırmanması, sonra boğazdan aşağı inmesi; bu akışa bir grup devinimin, hissiyatın ve zihinsel rahatsızlığın eşlik etmesi; akış karın bölgesine vararak tamamlandığında sorunların da ortadan kalkması aşamalarına bir bütün olarak o kadar sık rastlanır ki bu süreci rahatlıkla *fizyo-Kundalini döngüsü* olarak adlandırabiliriz.

Enerji akarken bir dirençle karşılaşıp bu engeli aştığında ve sistemi, birikmelerden arındırdığında, engel teşkil eden tıkalı

bölge "açılmış" olur. Bu açılmanın tipik bir örneği "boğaz açma"dır. Bu bize, Kundalini olgusuna ilişkin gözlemlerimize uyan ve psikolojik yorumlamalara izin veren bir terminoloji sunuyor. Aynı zamanda, Kundalini'nin klasik anlamını korurken, bu kavramın nesnel bir gerçekliğe tekabül edemeyecek, mitsel bir kavram olduğu düşüncesine kapılmamızı da önlüyor.

Artık elimizde iki farklı Kundalini modeli var: Klasik yoga öğretisinin modeli ve Bentov'un fizyolojik modeline kendi klinik gözlemlerimizin eklemlenmiş hâli. Fizyo-Kundalini modelini, sürecin Bentov'un ortaya koyduğu ya da başka çalışmalarda yer alan, tamamen fizyolojik bir temele dayanması *muhtemel* kısımlarından hareketle tasarladık. Yaptığımız klinik gözlemlerin çoğu fizyo-Kundalini kategorisinde yer alıyor. Elde ettiğimiz bulguların bir ölçüde Bentov'un modeline dayandırılabileceğini de saptadık. Öte yandan, vardığımız sonuçlar bize fizyo-Kundalini sürecinin klasik yoga öğretisi modelinden bazı önemli noktalarda farklılık gösterdiğini gösterdi.

Bu farklardan en önemlisi, Kundalini "enerjisinin" sistemde dolanırken izlediği rotayla ilgilidir. Klasik görüş, enerjinin omurganın alt kısmında "uyandığı", omurga kanalından yukarı çıktığı ve başın üst kısmında yolculuğunu tamamladığı yönündedir. Bununla birlikte, söz konusu güzergâhta bazı "çakraların", yani nefs enerjisi merkezlerinin de bulunduğu söylenir; Kundalini, hedefe ulaşmak için bu çakralardan geçmek durumundadır. Kundalini enerjisinin yükselmeyi sürdürebilmesi, çakralarda biriken "kiri" temizleyebilmesine bağlıdır.

Öte yanıdan, klinik görüşte, enerji-duyum bacaklardan yukarı çıkar, sonra başın üstünden aşağı inerek yüze, oradan boğaza varır ve bu iniş karın bölgesinde tamamlanır. Peki, bu iki görüş arasında nasıl bir ilişki vardır?

Yogasal tanımların hem dogmatik hem anlaşılması güç tanımlar olduğunu akılda tutmalıyız. Batılı bilim adamları, duyu

algısının, dış bölgelerde *hissedilse* dahi, esasen beyindeki duyu korteksinde oluştuğunu söylüyor. Benzer biçimde yogiler de bedenin çeşitli bölgelerinde *hissedilen* duyumların, birikmelerin ve açılmaların (boğazdaki açılma gibi) bir şekilde omurgadaki çakralarda *temsilen* yer aldığını kastetmiş olabilirler.

Yine de, Muktananda'nın öğrencilerinden birinin yaşadığı deneyim, başka bir olasılığı da gündeme getiriyor. Öğrenci, enerjiyi tüm bedeninde duyumsadığını fakat enerjinin iniş hâlindeyken alnından boğazına, sonra göğsüne, sonra karnına, *sonra* omurgasının alt kısmına doğru hareket ettiğini ve *ancak bunun ardından* yukarı, omurga merkezine yükseldiğini belirtiyor. Omurgasındaki hissi duyumsamasının, diğer bölgelerdekine kıyasla daha güç olduğunu da ifade ediyor. Bunun nedeni enerjinin önemli bir kısmının henüz omurgaya yerleşmemesi olabilir.

Klasik ve klinik tanımlarda zaman faktörü de oldukça farklı bir şekilde yer alır. Klasik tanımda fizyo-Kundalini kompleksinin tüm karakteristik unsurlarına yer verilmiştir. Gelgelelim, yoga metinlerindeki, *üst düzey vakalarda* Kundalini uyanışının tam olarak gerçekleşmesi için *en az* üç yıl gerektiği saptaması gerçekle pek uyuşmamaktadır. Pek çok "sıradan" insanın fizyo-Kundalini döngüsünü birkaç ayda tamamladığını gözlemliyoruz. Bu noktaya ilişkin şöyle bir çıkarımda bulunabiliriz: Kundalini uyanışı bir bütün olarak daha büyük bir komplekse işaret eder, fizyo-Kundalini süreciyse bu kompleksin yalnızca bir parçasıdır.

Bu iki model arasındaki ilişkiyi tam olarak ortaya koymak için daha çok zamana ihtiyaç var gibi görünüyor. Elimizde bir tek, fizyo-Kundalini mekanizmasının başlı başına bir oluşum olduğu ve tam bir Kundalini uyanışının bir parçası olarak etkinleştirilebileceği hususları var. Esas mesele, pek çok süreç aynı anda yaşanırken bu süreçlerin farklı aşamalarını mukayese etme zorunluluğundan kaynaklanıyor. Bireysel farklılıklar da bu duruma tuz biber ekiyor. Yine de, Kundalini eyleminin *arındırıcı*

veya dengeleyici bir süreç olarak tanımlandığını akılda tutarak bazı noktaları açıklığa kavuşturmak da olasıdır.

Eğer sözünü ettiğimiz "kirin" ya da dengesizliklerin herhangi bir nesnel gerçeklikleri varsa, bu unsurları fizyolojik ve psikolojik testlerle açığa çıkarmak da, bu sorunların ortadan kaldırılmaları sırasında ortaya çıkan göstergeleri ve semptomları klinik ortamda gözlemlemek de mümkün olmalıdır. Artık bu süreçlerin nasıl tetiklenebileceğini ve ortaya çıktıkları andan itibaren nasıl ayırt edilebileceklerini bildiğimize göre, bundan sonra yapılması gereken, sürecin tümünü ele alan uzun soluklu vaka çalışmaları yürütmektir. Bu çalışmalar, Kundalini sürecinin fayda sağladığı *belirli* nesnel durumları belgelemek açısından son derece değerli olacaktır.

Tanı Koyarken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Vardığımız sonuçlar, fizyo-Kundalini kompleksi ile psikoz arasında kesin bir ayrımı ortaya koyuyor, bu iki durumu birbirinden ayırt edebilmek için gözetilebilecek birtakım kriterleri saptıyor. Bazı vakalarda, Kundalini deneyimi yaşamakta olanların olumsuz bir tepkiyle karşılaştıklarında şizofrenvari davrandıklarını gördük. Bu olumsuz tepkiler toplumsal baskılardan da, kişinin eskiye dayanan koşullanmalarının dayattığı dirençlerden de kaynaklanabiliyor.

Bu hâllerin psikozlardan tamamen farklı niteliklere sahip olduğuna dair kanıtlar, bize başvuran kişilerin ikisinden geldi. Bu kişiler, uygunsuz davranışlar sergiledikleri gerekçesiyle bir akıl hastanesine yatırıldıktan sonra "psikozlu" olmuşlardı. Her ikisi de, hastanede kaldıkları süre boyunca gördükleri hastalardan hangilerinin "deli", hangilerinin sadece "algıları başka yerlerde" olduğunu hemen anlayabildiklerini belirtiyordu.

Muhtemelen bu kavrayış "birbirinin hâlinden anlama" durumuyla açıklanabilir; kendi Kundalini enerjisi uyanmış biri, bir

başkasının "Kundalini hâlinde" olup olmadığını sezebilmektedir. Bu oldukça ilginç bir husustur ve özellikle Kundalini uyanışı yaşamış kişilerin, bir hastada sözünü ettiğimiz iki süreçten hangisinin işlediğini ayırt edebileceğine, bu insanlara destek verebileceğine işaret etmesi bakımından önemlidir.

Klinik tedavi uzmanlarının, neyin psikotik olduğu konusunda hassas bir kavrayışları vardır. Bizi yönlendiren; hastanın psikotik bir durumda mı yoksa daha olumlu parapsikolojik güçlerin etkisi altında mı olduğunu tayin ettiren de genellikle bu kavrayıştır. Buna ilaveten, kişinin kendine ve başkalarına zarar verip vermeyeceği de belirli bir hisle anlaşılır. Deneyimlerimizden öğrendiğimiz üzere, Kundalini uyanışının ilk evrelerini yaşayan kişiler o esnada düşmanca, agresif tavırlar sergileseler de bu tavırların eyleme dönüşmesi oldukça nadir rastlanan bir durumdur.

Ayrıca, üzerinde Kundalini unsurlarının baskın olduğu kişiler ekseriyetle kendilerine oldukça nesnel bir gözle bakabilen ve yaşadıklarını başkalarıyla paylaşabilen insanlardır. Psikotik unsurların ağır bastığı kişilerse içine kapanık ve ketumdurlar; başkalarına asla tamamen anlatamadıkları, belirsiz ama "anlamlı" öznel deneyimlerinden başka bir şeyle pek ilgilenmezler.

Elde ettiğimiz sonuçlar ve Bentov'un geliştirdiği model sayesinde başka ayırt edici özellikler de saptayabildik. "Yüksek" bilinç hâllerinde ısı hissiyatı oldukça sık görülürken bu hisse psikozlarda pek rastlanmaz. Kundalini hâlinde, bedenin farklı bölgelerinde farklı şekillerde hissedilen "titreşimler", çarpıntılar, karıncalanmalar, kaşınmalar da Kundalini açılımı sırasında sıklıkla karşılaşılan hislerdir. Bu hisler genellikle yukarıda tarif ettiğimiz akış içinde belirli dönemlerde ortaya çıksa da, bazı nadir görülen durumlarda veya enerjinin nasıl dolaşması "gerektiği" hakkında belli bir inanışa sahip olanlarda öngörülemeyen biçimlerde veya zamanlarda yaşanabilir.

Bunlarla birlikte, kişi içinde parlak bir ışık görebilir; sürecin kritik aşamalarında bir anda ortaya çıkıp bir anda kaybolan,

özellikle de baş bölgesinde hissedilen ağrılar olabilir. Olağan dışı nefes alış veriş rutinleri de, beklenmedik beden hareketleri de görülebilir. Kişi cıvıltılar, ıslık sesleri duyabilir fakat bu sesler çoğu zaman kişiyi psikozlardaki gibi olumsuz yönde etkilemez. Kişi sesler işittiğinde, seslerin içeriden gelen sesler olduğunu algılayabilir, bunları dışsal gerçekliklerle karıştırmaz.

Öneriler ve Tartışmalar

Elde ettiğimiz sonuçlar, Kundalini gücünün olumlu ve yaratıcı olduğu görüşünü destekliyor. Çalışmamız sırasında gözlemleme fırsatı bulduğumuz her bir kişi bu süreci kendi açısından gayet başarılı bir şekilde atlattı. Hepsi de süreç tamamlandıktan sonra stresle daha kolay başa çıkabildiğini, başkalarıyla olan ilişkilerini daha yoğun yaşadığını ifade etti. Kundalini uyanışını klasik bir şekilde yaşayanlar, içsel huzurlarını ve elde ettikleri özel güçleri Kundalini sürecini tamamıyla deneyimlemiş olmalarına bağlıyor. Gelgelelim, açılımın ilk evrelerinde hem deneyimden hem kişiden ya da başkalarından kaynaklanan olumsuz tepkilerin yarattığı gerilim kişiyi son derece rahatsız edebiliyor ve bazen ciddi dengesizliklere yol açabiliyor.

Kazandığımız deneyimler; kişiye anlayışla, metanetle ve nezaketle yaklaşılarak, sürecin desteklenmesi gerektiğini anlatıyor. Sözgelimi, bir danışanımız kendisini oldukça huzursuz eden ve bir anda ortaya çıkan bir trans hâlinden yakınıyordu. Bu kişiyi cesaretlendirip onun kendi rızasıyla transa girmesini sağladığımızda rahatsızlıklar ortadan kayboldu. Ona, "psikotik" hâllerle "parapsikolojik açısından etkin" hâllerin farklı olduğunu anlattık, bu trans hâlinin geçerli ve anlamlı olduğu fikrini benimsettik. Biz kendisinin durumunu kabul ettiğimiz için, hasta da durumunu kabul edebildi.

Söz konusu kişi, transa ve transı tetikleyen unsurlara karşı direnmeyi bıraktığında translar da onu "kontrol etmeyi" bırak-

tı. Benzer bir örnekte, başka bir danışanımız şiddetli baş ağrıları çekiyordu; süreci kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçip sürece "uyduğunda" bu ağrılar da derhâl yok oldu. Başka bir ifadeyle, ağrılar aslında süreçten değil, kişinin sürece karşı direncinden kaynaklanıyordu. Kanımızca, bu durum fizyo-Kundalini sürecinde rastlanan tüm olumsuz etkiler için geçerlidir.

Bu süreçten kaynaklanan tüm semptomlar zamanla birer birer ortadan kalkar. Kundalini uyanışı özünde "arındırıcı" ya da dengeleyici bir süreç olduğundan ve insanların Kundalini'nin ortadan kaldırabileceği "kirinin" de bir sınırı olduğundan, rahatsızlıklar bir noktada kendi kendine sonlanacaktır. Bundan ötürü, kişide görülen sorunlar patolojik değil, terapötiktir; patolojik olma potansiyeli içeren unsurları ortadan kaldırma işlevi görürler. Kundalini gücü zihnin derinliklerinden bir anda çıkagelir ve belli ki kendi yolunu bulur. Bu nedenle, gerilimler ve dengesizlikler süreçten değil, sürece müdahalelerden kaynaklanır. Bu noktada yapabileceğimiz en iyi şey, kişinin yaşadıklarını anlamasına ve kabullenmesine yardımcı olmaktır.

Genellikle, süreç kendi hâline bırakıldığında kendi yolunu ve dengesini bulur. Ne var ki, eğer süreç gereğinden hızlı ve şiddetli bir hâl almışsa bazı önlemler almak gerekebilir; beslenme düzeninin değiştirilmesi, meditasyon faaliyetine ara verilmesi, fiziksel aktivitenin arttırılması gibi eylemler bu durumda dengeleyici olabilmektedir.

Fizyo-Kundalini sürecinin rahatça etkinleşebildiği, şiddetli ve rahatsızlık verici bir hâl alabildiği kişilerin sinir sistemleri oldukça hassas olur. Bu kişiler doğuştan parapsikoloji üstatlarıdır. Karşılaştığımız çoğu vakada, söz konusu kişiler Kundalini uyanışı öncesinde de parapsikolojik deneyimler yaşamıştır. Bu üstatlarda fizyo-Kundalini deneyimi öyle yoğun yaşanır ki bu kişiler süreci daha da hızlandıracak olan meditasyon yöntemlerini uygulayamaz hâle gelirler. Ya meditasyonu

bir süreliğine bırakır, ya da kendi geliştirdikleri yöntemlere başvururlar. Fakat bu kişilerin yaşadığı anksiyete hâllerinin büyük bir kısmı aslında fizyo-Kundalini sürecini yanlış anlamalarından veya bu süreci tanımamalarından kaynaklanmaktadır. Bu durumda, korkuları arttırmak yerine; kişilere, sürecin mümkün mertebe ilerlemesine izin verebilmeleri için gerekli olan bilgiyi ve güven hissini sağlamamız gerekir.

İlkin Kundalini deneyimi yaşayan kişinin tavrını, sonra da tüm toplumun deneyime gösterdiği tavrı değiştirmek beraberinde büyük ilerlemeler getirecektir. Bu başarılabilirse yalnız söz konusu kişi değil, manevi arayışında bir modele ihtiyacı olan herkes kârlı çıkacaktır. Manevi veya parapsikolojik anlamda gelişkin insanlara olumlu bir değer yükleme bakımından bazı kültürler bizimkinden çok daha ileridedir.

Bali'de, trans hâlinin çocuklarda önemli bir adaptasyon işlevi gördüğü düşünülür. Afrika'nın bazı bölgelerinde trans, Kundalini uyanışı için gerekli olan toplumsal ve dinî bir ihtiyaçtır.

Güney Afrika'da, Batılı psikiyatri anlayışının muhtemelen şiddetli bir şizofreni olarak tanımlayacağı bir durum, Kalahari kabilesinde din adamı olabilmek için bir ön koşul olarak görülmektedir.

Bu noktada, biz (psikiyatristlerin) uzmanların geçmişte yaptığı hatalardan dolayı bugün acı çeken pek çok yaratıcı insanı anmadan geçemeyiz. Bu hataları düzeltmek adına elimizden geleni yapmak boynumuzun borcudur. Bugün toplumumuzda Şamanlar, trans medyumları, *mast*'lar (Tanrı'nın elinin değdiği söylenen insanlar) gibi davranan, onlar kadar karizmatik olan kişiler kendilerini bir anda nezaret altında bulabilmektedir.

Muhtemelen, şu anda hastanelerde bulunan, buralardan çıkarılabilecek ve daha olumlu bir amaca yönlendirilebilecek kişiler vardır. Mesele, bu kişileri diğer hastalardan ayırt edebilmektir. Bu noktada Meher Baba'nın mastlar üzerine yaptığı çalışma

iyi bir başlangıç noktası teşkil edebilir. Şayet "birbirinin hâlinden anlama" durumu bir ölçüde geçerliyse, fizyo-Kundalini sürecini hâlihazırda deneyimlemiş olanlar bize bu projede çok değerli yardımlarda bulunabilirler.

Bu süreci yaşayanlar zaman zaman akıllarını yitirdiklerini hissedebilirler. Eğer uslu davranıp ses etmezlerse şizofren olarak yaftalanmayacaklarını, hastaneye kaldırılıp ilaçlarla uyuşturulmayacaklarını düşünürler. Gelgelelim, kendini diğerlerinden uzaklaştırma ve kapatma hissi de kişiye büyük acılar verebilir. Bu nedenle, bu kişilere, kişilerin ailelerine ve tüm topluma ulaşmalı, bu durumun bir lanet değil, bir lütuf olduğunu herkesin anlamasını sağlamalıyız.

Şüphesiz ki bu yeniden doğuş sürecini yaşamakta olanları artık ilaçlara, şok terapilerine, kişisel gelişimin önünü tıkayan yaklaşımlara da maruz bırakmamalıyız.

Bu insanlar her ne kadar kafaları karışmış, yollarını şaşırmış olsalar da aslında içten içe terapiye başlamışlardır bile. Bu terapi, elimizdeki tüm yaklaşımlardan üstün, henüz yakınından bile geçemediğimiz nitelikte bir terapidir.

Nefs Açılımının Zorlukları: Kişisel Bir Öykü

Anne Armstrong

Ayıkkenki normal bilincin, yani rasyonel bilinç dediğimiz bilincin dışında özel bir bilinç tipi daha vardır. Bu tip, diğerleriyle ilişkili olsa da bunlardan ince bir farkla ayrılır. Burada değişik bilinç hâlleri potansiyel olarak yer alır. Bunların varlığının farkında olmaksızın bir ömür geçirebiliriz; fakat bu hâller bir uyaranın devreye girmesiyle hemen ortaya çıkar.

William James,
Varieties of Religious Experience (Dinsel Deneyim Çeşitleri)

Nefs açılımı krizleri, uygun şartlarda ortaya çıktıklarında ve doğal bir şekilde tamamlanmalarına olanak tanındığında çok farklı sonuçlar verebilmektedirler. Açılımın sonucu bireyin geçmişine, kişiliğine, mizacına ve yaşam koşullarına bağlı olarak şekillenir. Bazen manevi krizin tetiklediği süreç çeşitli duygusal, psikolojik ve fiziksel problemleri ortadan kaldırarak varoluş koşullarını iyileştirir, kişinin kendini olduğu gibi kabullenmesini sağlar. Bu değişimlere bağlı olarak gündelik yaşamdan nispeten daha çok keyif alınmaya başlanır.

Öte yandan, çoğu vakada krizin başarıyla sonuçlanması bazı yeni kapasitelerin veya yetilerin ortaya çıkabilmesine bağlıdır. Manevi krizi atlatan ve sonuçlarını özümseyen pek çok kişide aniden inanılmaz sanatsal yetenekler ortaya çıkmış, bunlar resim, heykel, yazı, dans, el sanatları gibi alanlarda vücut bulmuştur. Bazıları da diğer insanlara danışmanlık etme veya şifa verme yeteneğine kavuşmuştur.

Kişide meydana gelen değişimlerden biri, sezgisel kavrayışın büyük oranda güçlenmesidir. Sürecin şiddetli aşamalarında parapsikolojik olgularla sık sık karşılaşılır. Bu olgular sonradan sezgisel yetileri önemli ölçüde güçlendirir. Fakat ender rastlanan durumlarda, dönüşüm krizleri son derece özgün parapsikolojik yetiler de doğurabilir. Bu durumda ortaya çıkan sezgisel yetiler son derece tutarlı ve güvenilir bir niteliğe sahiptir; bu nedenle de rahatlıkla parapsikolojik danışmanlık hizmetinde kullanılabilirler.

Antolojimize Anne Armstong'un öyküsünü dâhil ettik. Armstrong, birkaç yıl boyunca içinde bulunduğu duygusal, fiziksel ve manevi krizin yarattığı güçlüklerin sonucunda üstün bir sezgi yeteneğine kavuşan ünlü bir Amerikalı parapsikoloji üstadıdır. Anne ve eşi Jim, bizim yakın dostlarımızdır. Bu vesileyle Anne'in olağanüstü yetisine defalarca kez tanık olduk. Parapsikolojik içgörüsünün hayret verici tutarlılığı ve güvenirliği, mütevazı kişiliği, gündelik hayatın gerçekleriyle sağlam bir bağ kurabilmesi, koruduğu yüksek etik standartlar, Anne'nin özelliklerinden yalnızca birkaçını oluşturuyor.

Anne Armstrong, benötesi danışmanlığı yapıyor ve şimdiye dek dünyanın dört bir yanından binlerce danışana parapsikolojik danışmanlık hizmeti verdi. Armtrong çifti, Kuzey Amerika ve Avrupa'da bulunan danışmanlık merkezlerinde atölye çalışmaları düzenliyor; katılımcılara, sezgisel yetilerinin farkına vararak bunları geliştirmeyi öğretiyor.

Kişisel öyküler, ikincil kaynaklardan çok daha samimi bir aktarım imkânı sağlarlar. Anne Armstong'un öyküsü de bize, olumlu bir potansiyel içeren dönüşüm ve iyileşme süreçlerini, bastırıcı ilaç-

larla kontrol altına alınması gereken akli bozukluklardan ayırabilmenin ne denli önemli olduğunu ortaya koyan, eşsiz bir örnek sunuyor. Anne'nin öyküsü, kişinin durumunu ayırt eden mesleki destek var olmadığında, duyarlı ve bilgili bir eşin desteğinin neleri mümkün kılabildiğinin çok güzel bir örneği.

Manevi kriz hâlindeki kişileri fark etmemi sağlayan belki kendi yaşadığım deneyimdi; belki de, bu deneyimlerin günümüzde otuz kırk yıl öncesinden daha sık yaşanıyor oluşu buna neden oldu. Bugün artık bilincin açılmasına işaret eden ilk semptomlar olduklarını bildiğim krizleri yaşamaya başladığım ilk zamanlarda, danışabileceğim hiçbir uzmanlık dalı, hiç kimse yokmuş gibi gelmişti bana. Aslında hepimiz bir nefs açılımı süreci içindeyiz; bu, varoluş amacımız. Bu süreç ilk kez ben on üç yaşımdayken hayatıma girdi. O sıralar bir sinir buhranı yaşadığım düşünülüyordu. Bu deneyimin bazı yönlerini burada paylaşmak isterim çünkü yaşadıklarım, nefs açılımının biçimlerinden birini ortaya koyuyor.

Jim'le ilişkimiz lisedeyken başladı. O sırada hâlâ ailemle yaşıyordum. Jim'le beraber ezoterik konulardan, meditasyondan, parapsikolojiden ve manevi gelişimden bahsediyorduk. Gelgelelim, Katolik bir aileden geliyordum. Bu nedenle evlenene dek kendime yakın bulduğum bir manevi uygulamayı benimseme imkânına kavuşamadım. Evlendikten kısa bir süre sonra, Oceanside, Kaliforniya'da bulunan Rosicrucian Derneği'nin açtığı manevi gelişim derslerine katılmaya başladım. Kendimi ezoterik çalışmalara kaptırdım, günde iki kez meditasyon yapıyordum. Birkaç ay içinde bazı tuhaf deneyimler yaşamaya başladım fakat gençken de alışılmadık deneyimler yaşamış olduğumdan bunun üzerinde pek durmadım.

On üç yaşındayken geçirdiğim "sinir buhranı" sonrasında görme bozukluğu, yönelim bozukluğu yaşamıştım. Bu kez biraz daha farklı semptomlarla karşı karşıyaydım. Yürürken ba-

şım dönüyor, yön duygumu kaybediyordum; yattığımda ise kendimi sanki ikiye ayrılıyormuş gibi hissediyordum. Şimdi biliyorum ki yaşadığım bir beden dışı deneyimdi. Utah'ta, küçük bir kasabada yaşıyorduk. Orada ne bir *guru* ne de manevi bir eğitmen vardı. Kimse başıma gelenleri açıklayamıyor, bana destek olamıyordu.

Ne zaman hareketsizce duracak olsam ya da bir şeyin üzerine yoğunlaşsam, ayrılma hissi çıkageliyordu. Bedenimde ne kadar hücre varsa hareketlenip hız kazanmış gibi geliyordu bana. Sonra birden her şey duruluyordu; bir parçamı başka bir parçama bakarken buluyordum. Bu durum, bir dersin ortasında ya da sinemada film izlerken bir anda baş gösterebiliyordu; sanki evde meditasyon yapıyormuşum gibi kolayca ortaya çıkıyordu. Bedenimden çıktığımda kendimi mutlak bir dinginlik içinde buluyordum. Bu çok güzel bir histi fakat korkumdan tadını çıkaramıyordum. Aklımı kaçırıp kaçırmadığımdan, sanrılar görüp görmediğimden emin olamıyordum. Acaba bedenimden çıkarsam geri dönebilecek miydim? Mantığın gerektirdiği her şeyi yaptım; doktora gittim, ilaç aldım, iğne oldum. Bana nevrotik olduğumu söylediler, bunu zaten biliyordum. Gelgelelim, bir manevi kriz hâlinde olduğum, bir nefs açılımı yaşadığım bana söylenmedi.

Bir noktada fark ettim ki, Jim'le beraber hayatıma giren, tuhaf ve olağanüstü düşünceler üzerine kafa yormadan, meditasyon yapmadan, ezoterik çalışmalarla uğraşmadan önceki dönemlerde en azından gündelik hayatımı sürdürebiliyordum. Yedi yaşımdan beri migren ağrıları çekiyordum, astımım vardı. Sonra saman nezlesi oldum. Derken sinir buhranı geçirdim ama en azından gündelik faaliyetlerimi yerine getirebiliyordum. Böylelikle, o anki problemlerimin meditasyondan kaynaklandığına kanaat getirdim. Ezoterik çalışmaları ve meditasyonu bıraktım. Bahçe işleriyle ve yemek pişirmekle meşgul oldum. Amaçlı ve dengeli olmak için kendimi oyaladım. Ne var ki,

semptomların çoğu varlığını sürdürdü. Sürekli midem bulanıyordu. On beş on altı yıldır çektiğim migren ağrıları daha sık ve daha yoğun bir şekilde tutar olmuştu. Öyle ki, sonunda baş ağrısı çekmeden bir dakika bile geçiremez hâle geldim. Yalnızca aspirin alabiliyordum, o da pek işe yaramıyordu. Baş ağrıları öylesine yoğunlaşmıştı ki aklımı kaçırmakta olduğumu düşünmeye başladım. Beynimde tümör olup olmadığı kontrol edildi, ağrılara yol açabilecek her şey araştırıldı ama doktorlar hiçbir neden saptayamadılar.

On beş yıl içinde sağlığım gitgide kötüleşti. Bu süreçte astım, saman nezlesi, guatr, sonunda rahmimin alınmasına yol açabilecek bir sürü rahatsızlık ve durmak bilmeyen migren kaynaklı baş ağrılarıyla uğraştım. İyileşebilmek için aklıma gelen her yolu denedim. Minnesota, Rochester'da bulunan Mayo Clinik bana bir dizi ameliyat önerdi ama baş ağrılarım için bir açıklama getiremediler. Neredeyse pes etmek üzereydim.

On beş yıllık süre zarfında, ilk beden dışı deneyimlerimi yaşadığım dönemin ardından pek çok kez taşındık ve nihayet Sakramento, Kaliforniya'ya yerleştik. Yanımızdaki eve bir aile taşındı. Çok geçmeden ahbap olduğum kadının da benimki gibi migren ağrıları çektiğini öğrendim. Kadın bir gün sevinç içinde kapımı çaldı; artık baş ağrısı çekmiyordu! Gittiği doktor onu hipnoz seansına sokmuş, hipnozda kadının annesiyle geçmişte yaşadığı travmatik bir sorun gün yüzüne çıkmıştı. Birkaç seansta ağrılar tamamen ortadan kalkmıştı. Kadın da doğal olarak kendi doktorumu bırakıp onunkine görünmemi istiyordu.

İlk bakışta bu öneri gayet hoş görünüyordu fakat önceden bazı ezoterik kaynaklarda kontrolün hiç kimsenin, bilhassa hipnozcuların ellerine bırakılmaması gerektiğini okumuştum. Dostum, yardım edebilmek için bana hipnozla ilgili bir el kitabı verdi. Yağmurlu bir pazar günü öğleden sonra, Jim'den beni hipnotize etmesini istedim. Bunu duyunca Jim baş ağrılarından aklımı

kaçırdığım kanısına vardı. Ancak ben açıklama yaptığımda dediklerimi ciddiye almaya başladı. Ona komşumuzun yaşadıklarını anlattım, herhangi birinin beni hipnoza sokmasını kesinlikle istemediğimi de belirttim. Kocama güveniyordum; bunu onun yapmasını istiyordum. Elimde bir kitap olduğunu, bu kitaptan faydalanarak beni nasıl hipnoza sokabileceğini öğrenmesinin mümkün olduğunu söyledim.

Jim, kitabın ortalarındaki "teknikler" bölümünden birkaç sayfa okuduktan sonra ilk hipnoz seansını uyguladı. Seans, Jim bana çocukluğumda yaşadığım bazı olaylarla ilgili sorular sormaya başlayınca histeriye kapılmamla son buldu. Birkaç sayfa daha okuduktan sonra seansı yineledik fakat histerik ağlamalarımın önünü bir türlü alamıyorduk. Neticede, hipnozun da fayda etmediği kanaatine vardık. Yaşadıklarımın sürecin sonu değil, başı olduğunu o zamanlar bilmiyorduk. Sonraki hafta, bir dizi tesadüf sonucunda yakınlardaki bir hipnoz kulübüne katıldık. Bundan sonraki haftalarda tüm boş vaktimizi hipnoz üzerine yazılanları okumaya ve hipnoz becerilerini geliştirmeye adadık. Bir gece, değişik bir bilinç hâlindeyken Jim beni, baş ağrılarımın kaynağının içimde bir yerlerde saklı olduğuna ve anahtarı bulduğumuzda kaynağa da erişeceğimize ikna etti. Derken, çok az gelişmiş bir beceri ve bol şans sayesinde kendimi geçmiş hayatlarımdan birinde buldum. Terapötik nedenlerden ötürü ikimiz de bu yaşadığıma gerçek gözüyle baktık.

Sanki gözlerimi 2000 yıl önce, eski Roma zindanındaki 104 kilo ağırlığında bir adamın bedeninde açmıştım. Fakat aynı zamanda "Anne"nin varlığının da bilincindeydim. Kendimi hem devasa bir erkek bedeninde deneyimleyebilmiş, hem de durumu, 21. yüzyılda yaşayan "Anne"nin gözüyle değerlendirebilmiştim. İşkence altındaki adam, Sezar döneminde yaşamış bir atletti; siyasi entrikalara karışmış, bazı sırları ifşa etmeyi reddettiğinden ölüm cezasına çarptırılmıştı.

Jim'le evde yürüttüğümüz terapi uygulamalarının yanı sıra, bir hipnoterapistle -hipnoz kulübündeki eğitmenle- haftada iki kez seansa giriyordum. Sonraki haftalarda Jim de Irene (hipnoterapistim) de beni o yaşama geri döndürdü; pek çok kez bu yaşama doğdum ve öldüm. Yaşadığım travmatik olayların yükünü azaltmaya ve işkenceyi yürüten Romalı askerin kim olduğunu anlamaya çalışıyorduk.

En büyük ilerlemeyi Jim'le yürüttüğümüz seanslarda kaydediyorduk. Zihnim işkencecimle yüzleşmemem için haftalarca binbir çeşit kurnazlığa başvurdu. Romalının sandaletlerini son derece net bir şekilde görüyor fakat ayaklardan direkt baştaki miğfere atlıyordum. Miğferin zincirlerini, parlak süslerini en ufak bir detayı atlamadan tarif edebiliyordum. Gelgelelim Romalı askerin yüzüne bakmaya bir türlü cesaret edemiyordum. Nihayet haftalarca süren terapilerden sonra Romalı askeri, işkencecimi, katilimi tanıyabildim: O adam Jim'di.

Gördüklerim "önceki hayat"ıma mı aitti bilemiyorum ama her neyse bana, "İşkence altındayım" dedirtebilen harika bir terapötik araç olmuştu. Hayatım boyunca herkesin yaşamımı idare etmesine göz yummuştum. Bu durumu asla dile getiremesem de içten içe herkese kırgındım. Kendimi güçten tamamen yoksunmuşum gibi, kurban hep benmişim gibi hissediyordum. Jim'in bundan haberi yoktu çünkü beni içten içe rahatsız eden şeyleri hiçbir şekilde ona sezdirmemiştim. Fakat bu deneyim bana kendimi ifade etme; hayatımda ilk defa cesur, açık sözlü ve dürüst olma fırsatı verdi.

Jim de Irene de terapileri sürdürdü; önceki yaşamımda daha da derinlere girmeye, bazı cevaplar bulmaya çalışıyorduk. İşkencecimi teşhis ettikten, bunun üzerine konuştuktan hemen sonra baş ağrılarım seyrekleşti; altı ay kadar sonra migren ağrıları tümüyle ortadan kalkmıştı. Jim'i işkencecim olarak teşhis ettikten birkaç hafta sonra bir gece değişik bir bilinç hâlindeyken Jim

bana şu soruyu sordu: "Senin mutlu geçen hiçbir yaşamın olmadı mı?" O anda kendimi ufak tefek Siyamlı bir tapınak dansçısının bedeninde buldum; altından, devasa bir Buda heykelinin önünde dans ediyordum. Jim o hâlde kalmamı, ayağa kalkıp küçüklüğümden beri bana öğretilen ritüelleri bir de ona göstermemi istedi. Normal hâlimde yanından bile geçemeyeceğim bir ses aralığında şarkılar söyledim, kırk beş dakika süresince fevkalade bir tapınak dansını icra ettim, ellerimle zarif hareketler yaptım. Bir yanım durmuş, şaşkınlık içinde olanları seyrediyordu. Bu yaşam da gerçekmiş gibiydi; doğumdan ölüme dek izi sürülebiliyordu. Biz de öyle yaptık ve deneyimden mümkün mertebe bilgelik çıkarmaya ve onu özümsemeye çalıştık.

Derken bir gün, hipnoz dersinden bir hanımla çay içtikten sonra hipnoza girdim. Kendimi vicdansız ve ahlaksız bir Mısırlı kadının felç olmuş bedeninde buldum. Uzun boylu, koyu tenli bu kadın bazı parapsikolojik yetilere sahipti ve bu yetilerini güç elde etmek için kullanıyordu. Sonradan bu hayata yeniden girmeye korktum, kadının zalimliğinin bana geçmesinden çekiniyordum. Gelgelelim terapistim Irene en çok bu bedene girmemi istiyordu. Muhtemelen bu Mısırlı kadındaki parapsikolojik yetiler; iyilik ve kötülük kavramlarını, suçluluk hissini iyice anlamam için gerekiyordu.

Irene, o sırada içimde parapsikolojik yetilerin uyanmış olabileceğine dair tek söz etmedi fakat bir yandan da bana parapsikoloji üstadı Edgar Cayce'nin hayatını anlatan kitaplar getirmeye başladı. Söz konusu "yaşam dilimini" hedef aldığımız seansların amacı bana şunu benimsetmekti: Şayet geçmiş yaşamımda bu tuhaf parapsikolojik yetilere sahip kadın olduysam, şimdi de parapsikolojik yetilerini yapıcı bir biçimde kullanabilecek, etik değerleri gözeten, ahlaklı bir insan olabilirim.

Deneyimlediğim "geçmiş yaşamlarımın" psikolojik açıdan önemine baktığımızda, Romalı atletin, kişiliğimin maskülen yan-

larına ait güç, cesaret, sadakat ve kuvvet özelliklerini keşfetmemi sağladığını görüyoruz. Ufak tefek Siyamlı dansçı ise kadınlığımı, maneviyatımı, zarafetimi, sanatsal yetilerimi bana geri vermişti. Mısırlı zalim kadın da, parapsikolojik yetilerin kötüye kullanılabildiğine dikkatimi çekmiş ve bilincin gelişimi için kullanıldığında bu yetilerin ne denli güçlü olabileceğini hissetmemi sağlamıştı.

Sanırım hipnoz yöntemi, on beş yıl önce bıraktığım meditasyon faaliyetlerine ve bu faaliyetlerin yol açtığı bilinç hâllerine dönmemin bir yoluydu. Hipnozla da benzer hâllere, bu kez mekanik bir şekilde girmiştim. Birkaç ay içinde, terapi için hipnoza sokulmaya gerek duymaz oldum. Artık yatarken ya da otururken gözlerimi kapatıp birkaç kere derin nefes alıp vermem, toparlanmam içi yeterli oluyordu. Terapileri Irene ve Jim'le ayrı ayrı, bir yıl kadar sürdürdük. Bir yılın sonunda sağlığımın bayağı düzeldiğini fark ettik. Migren ağrıları kesilmişti, guatrım ilerlemiyordu, rahmimin alınmasına gerek kalmamıştı. Baharı saman nezlesi olmadan, astım krizlerine girmeden atlatabilmiştim. Bunları görünce doğru yolda olduğumuzu anladık.

Hipnoterapistim Irene, terapimi kendi başıma sürdürmem ve kendime sorular sorup yanıtlar almam için aylar geçmesi gerektiğinin farkındaydı. Bu sırada parapsikolojik yetimin de gelişmeye başladığının farkına varmıştı. Bir gün bana şöyle dedi: "Kendini iyileştirecek bilgilere kendi kendine ulaşabiliyorsun, oldukça iyisin. Peki acaba başkalarını iyileştirecek bilgilere de ulaşabilir misin?" Bunu düşünmesi bile bana korkunç gelmişti. Fakat Irene, sırf deneme amacıyla elime bir vaka dosyası tutuşturdu; bana, bu dosyayı okumadan yalnızca elimde tutmamı söyledi. Zihnimde bir şeylerin belirip belirmeyeceğini merak ediyordu. Bana sadece hastanın adını söyledi. Dosyayı elime aldım, gözlerimi kapattım ve birkaç saniye içinde beynimde birkaç bölme varmış gibi hissettim. Sonra Irene'nin önerisiyle bu bölmeleri "yokladım" ve duyumlarımı dışa vurdum.

Bir bölmede tam bir sosyetik kadın gibi hissediyor ve öyle davranıyordum. Çocuğum yoktu, bol param vardı; şatafatlı giysilere, pahalı bir otomobile ve lüks bir eve sahiptim. Başka bir bölmede kendini salmış bir ev hanımıydım; birkaç çocuğum vardı, kocam boşvermiş bir adamdı. Köhne bir evde, yıpranmış giysiler içinde oturuyordum. Bir sonraki bölmedeyse son derece işveli bir kadındım; tek derdim baştan çıkarabileceğim birini bulmaktı. Dördüncü bölmede ise zavallı bir sanatçıydım; tükenmiş vaziyetteydim, ne kocam ne de işim vardı. Sorunlarla boğuşup duruyordum.

Bu karakterleri kırk beş dakika boyunca canlandırdım. Sonra Irene beni durdurdu ve dosyanın sahibi olan danışanın yaşadıklarını anlattı. Kadın gündelik yaşamında da terapi sırasında da benim anlattıklarım da dâhil olmak üzere çeşitli kişilikler sergiliyordu. Kocası işten eve döndüğünde karısının hangi kişiliğini karşısında bulacağını bilemiyordu ve bu yüzden oldukça gergin oluyordum. Kadın danışan, önceden başvurduğu bütün erkek terapistleri baştan çıkarmaya çalışmıştı. Irene'le terapideyken bir karakterden diğerine atlayıp duruyordu. Irene bana dosyayı okumam için verirken söz konusu danışanın neden pek çok kişiliği sergileme ihtiyacı duyduğunu anlayıp anlayamayacağımı sordu. Sonra dosyadan okuduklarımdan çıkardıklarımı terapide kullandı ve çok başarılı sonuçlar elde etti.

Terapimin tamamlanmasına henüz uzun bir süre vardı ve Irene benden zorlu vakaların iç yüzünü araştırmamı, birlikte çalışmamızı önerdi. Edindiğim bilgileri sonradan terapide kullanacaktı. Bu görevi, danışanlarla yüz yüze gelecek cesareti toplayana dek, bir yıl boyunca sürdürdüm. Danışanlarla bir araya geldiğimde dahi gözlerim kapalı çalışmayı tercih ettim. Böylece verdiğim bilgilere danışanın nasıl tepki verdiğini görmeyecek, bundan etkilenmeyecektim. Neticede, yaklaşık yirmi beş yıldır sürdürdüğüm benötesi danışmanlığına böylece başlamış oldum.

Terapinin ya da eğitimimin bir sonraki evresi, ilk hipnoz seansından bir yıl kadar sonra başladı. Artık sözüm ona gerçek hayatın ötesine geçmiş, yeni bir farkındalık seviyesine ulaşmıştım. Beyin/zihin sistemimizin normalde erişemediği bilgilere vâkıf olabildiğim ortadaydı. Normal görüş mesafemin ötesindeki varlıkları sezebiliyordum, sorduğum sorulara derhâl yanıt bulabiliyordum. Bir gün, sabah meditasyonumu yaparken son derece güçlü bir varlığı yanımda hissettim ve bu varlıkla kuvvetli bir telepatik iletişim kurabildim; varlık, günde iki üç saatimi "eğitim" için ayırmamı söylüyordu. Eğitim ertesi gün başladı. Yine yanımda benden çok daha üstün bir zekâya sahip bir varlık hissettim. Bir şey "gördüğümü" söyleyemem, doğru olmaz; hissettiğim daha çok rüyalardaki görme hâli gibi bir şeydi. Telepatik iletişimde ise daha çok bir "bilme" hissi hâkimdi.

Eğitim, nefes çalışmalarıyla başladı; her gün daha da zorlaşan bir sürü egzersiz yaptım. Bu çalışmaları, yoga asanaları izledi. Asana sözcüğünü daha önce hiç duymamıştım fakat ne yapmam gerektiğini anında sezdim. Jim de fırsat buldukça benimle egzersiz yapıyordu. Daha o zamandan, verilen talimatları yerine getirebileceğimi seziyordum. Zamanla, yeme düzeni, uyku, düşünsel ve duygusal davranış biçimleri ve meditasyon teknikleri üzerine de talimatlar geldi. Sözün kısası, bunlar daha üretken bir yaşam sürdürebilmem için verilen talimatlardı. Talimatlarda sağduyumla ve mantığımla çelişen bir şey görmediğimden ve önceki yıldan beri sağlığımın ne kadar düzeldiğini gördüğümden, bu talimatları uygulamayı sürdürdüm. Sanki kendi özel guruma kavuşmuştum. Irene bu yeni gelişmeden haberdar olduğunda o kadar etkilendi ki zaman zaman günlük çalışmamı onun yanında, ofisinde yapmamı istedi. Bir ay kadar sonra nefes çalışmaları ve yoga asanaları oldukça zorlaşıp karmaşıklaştı. Jim, bana nasıl bir eğitim verildiğini anlamak için yoga ve pra-

nayama üzerine kitaplar aldı. Bu sayede birçok vakadaki süreci veya pozisyonları tespit edebildik.

Yoga eğitimi başlayalı bir ay kadar olmuştu ki bir varlığın yakınımda olduğunu çok kuvvetli bir şekilde hissetmeye başladım. Farkındalık öyle arttı ki bu varlığın yüzünü ve başlığını tüm detaylarıyla "görür" oldum. Sağ tarafımda sarıklı, güzel yüzlü bir Hindu adamın başı belirmişti. Talimatları veren de bu adam olmalıydı. Herhangi bir konuda daha detaylı bilgi edinmek istediğimde ellerimi avuç içleri yukarıya bakacak şekilde kaldırıyordum. O anda bedenime bir enerji yayılıyordu, sonra bu güzel Hindu'nun yüzü beliriyordu ve bilgi zihnime akıyordu.

Bu durum aylarca sürdü. Derken, bir gün yine ellerimi kaldırdım fakat hiçbir şey olmadı. Yıkılmıştım. Jim akşam eve geldiğinde tam bir depresyon hâlindeydim. Acaba neyi yanlış yapmıştım? Jim anlattıklarımı dinledikten sonra bana, aylardır bu "guru"dan bilgi alıp aktardığımı fakat bilginin içeriğine dair hiçbir sorumluluk üstlenmediğimi hatırlattı. Bir süre meditasyon yaparak bunun üzerine düşünmemi önerdi. Ben de öyle yaptım. Bir saat kadar meditasyon yaptım; birkaç yıldır başıma gelen her şeyi düşündüm, bana verilen bilgileri nasıl kullandığıma kafa yordum. Derken, bir anda Hindu dostum belirdi ve bana gülümsedi, "Mesajı aldın artık. Hoşça kal, evlat" der gibiydi. Bana el salladı ve sonra gözden kayboldu. İçimde bir yerlerde dostumun varlığını hissettim; belki de bu adam zaten içimden çıkıp gelmişti.

Çok geçmeden, insanlar yaptıklarımızdan ve sağlığımın inanılmaz bir şekilde düzeldiğinden haberdar oldu. Kısa bir süre içerisinde küçük bir grup oluşturduk: Cuma Gecesi Grubu. Buluşmalarımızda, herkes gelene dek havadan sudan bahsediyor, sonra on on beş dakika kadar meditasyon yapıyorduk. Meditasyon yaparken hayatımızın mevcut döneminde manevi gelişimimize katkıda bulunacak bilgileri açığa çıkarmaya çalı-

şıyorduk. Sonra seansı ben yönlendirmeye başlıyordum, grubun ihtiyacına uygun olacak, doğaçlama bir konuşma yapıyordum. Birkaç yıl içinde yaptığımız konuşmalar ezoterik öğretiler, yemek, psikoloji ve ekonomik, siyasi ve toplumsal meseleleri de kapsıyordu. Mevzu ne olursa olsun amaç daha verimli ve üretken bir yaşama yönelikti. Yaptığım konuşmalarda hatalı veya yanlış yönlendirici bir bilgi verdiğimi zannetmiyorum. Üzerinde hemfikir olduğumuz ezoterik kaynaklar; Hristiyan mistisizminden, Kabala'dan, Tantrik Budizmden, İslam ve Hinduizmden, Meksikalı Yaqui Kızılderilisi Don Juan'ın öğretilerinden devşirilmiş, klasik ezoterik metinlerdi.

Doğaçlama aktarım sırasında bilincim tamamen yerinde oluyordu fakat neredeyse hiç düşünmüyordum. Ancak farkındalığın ve aktarımın belli düzeyleri vardı. En düşük düzey, bana bir şey gösterilip bu şey üzerine kendi cümlelerimle konuşmam gerektiğinde ortaya çıktı. En yüksek düzey ise, bilincim tamamen yerinde olmasına rağmen hiçbir çaba göstermeden konuşmaya başladığımda, dudaklarımdan kendiliğinden sözcükler döküldüğünde baş gösterdi. Bir sonraki sözcüğün ne olduğunu dahi bilmiyordum. Pek çok kez, "Şu beş noktaya dikkat çekmek istiyorum" dediğimi fakat beş nokta bir yana, daha ilkinin bile ne olduğunu kesinlikle bilmediğimi net olarak anımsıyorum. Jim, konuşmalarımın âdeta bir kayıttan ya da basılı malzemeden alınmış gibi olduğunu, üzerinde düzeltme yapılmasının bile gerekmeyeceği bir mektup kadar kusursuz bir ifadeye sahip olduğunu söylüyordu. Tabii ki, en aşağı ve en yüksek seviyeler arasında pek çok aşamada bulunduğum da oluyordu.

Bu değişik hâle büründüğümde farklı bütünlük ve içtenlik seviyeleriyle de karşılaşıyordum. Bir keresinde yoğun bir trans hâlindeyken otuz dakika boyunca cehennem ateşlerinden, lanetlenmelerden bahseden bir vaaz vermişim. Sonradan kayıtları dinlediğimde aktardığım dinî saçmalıklara kendim de inanamadım. Bu-

nun bir daha yaşanmasına asla izin vermedim. Anladım ki, kendi psikolojik sorunlarımı çözdükçe yaptığım konuşmalar daha nitelikli bir hâle geliyor. Kanımca, on beş yirmi yıldır bu alanda tatsız bir deneyimle karşılaşmamış olmam da bu hususla ilişkili.

İnanıyorum ki insanlar kendilerini destek almaya yeterince hazırlarsa bu karmaşık âlemden büyük faydalar görebilir. Fakat bunu başarmak için ayrım yapma becerisini de geliştirmek gerekiyor. Parapsikolojik âlemden gelen bilgilerin de tıpkı dünyevi kaynaklardan alınan bilgiler gibi (belki bunlardan da çok) eleştirel bir gözle değerlendirilmesi gerekiyor. Bazen bu hâllerde bazı menfi varlıklar ortaya çıkabiliyor ve kişinin henüz yeşermekte olan hassasiyetinden faydalanabiliyor. Akıl hastaneleri bu duruma düşmüş insanlarla dolu. Ayrıca, maddi konulara, evliliğe, cinselliğe, mesleki yaşama ve manevi konulara ilişkin tüm sorunlarınızı 5 ila 250 dolar arasında değişen bedeller karşılığı çözeceğini iddia eden sözde medyumlara karşı da uyanık olmak gerekli.

Değişik bilinç hâllerine yönelik ilk deneyimlerimden bir yıl kadar sonra başlayan yoğun eğitim aşağı yukarı altı yıl sürdü. Cuma Gecesi Grubu ile yaptığım doğaçlama konuşma çalışmalarına ilaveten, Jim'le haftada birkaç gün çalışmaya devam ettik. Tüm çalışmaları teybe kaydettik; kayıtlardan bazıları derlendi ve Cuma Gecesi Grubu'nun faydalanması için deşifre edilip basıldı, bazıları da kayda aktarıldı. Neticede çalışmaların büyük bir bölümü sadece manevi çalışmalarımızda ve yaşamımızda bizi yönlendirecek bir rehber olarak kullanıldı. Jim ve ben, beyin/zihin sisteminin ötesine geçmenin, varılan yerden kişinin gelişimine fiziksel, zihinsel, duygusal ve parapsikolojik açılardan katkıda bulunacak bilgiler elde edebilmenin mümkün olduğunu anladık; bu konuda en ufak bir şüphemiz yoktu.

Bu değişik bilinç hâllerinde ayrım gözetebilmenin, mantık çerçevesinde değerlendirmeler yapabilmenin, daima şüphe duy-

manın önemini bir kez daha vurgulamak istiyorum. Kişiyi aydınlatan parapsikoloji üstatları Tanrı'nın elçileri değildir. Onlar ancak ve ancak, bir şekilde fiziksel gerçekliğin ötesini görebilmiş insan evlatlarıdır. İnsanların çoğu, sorunlarını çözmek için bir başkasına ihtiyaç duyduğundan, başkalarının onlara hayatlarını nasıl yaşamaları gerektiğini söylemesini beklediğinden, yol gösterici parapsikoloji üstatlarından büyük faydalar görebilirler. Çoğu insan egosunun beslenmesini, alabileceği kadar güce erişebilmeyi beklemektedir. Kişi parapsikolojik anlamda kendini açmaya başladığında bilgiye erişebilir ve bu bilgiyi ihtiyatla ele alırsa hayatını güzelleştirmede kullanabilir. Kişi edindiği sezgisel, parapsikolojik yetileri sayesinde daha iyi bir insana dönüşürse, bu yetiyi başkalarıyla paylaşmaya yönelmelidir; tabii ki kendisinden böyle bir şey istenmişse.

Bir Dönüşüm Krizi Olarak UFO'larla Karşılaşma Deneyimi

Keith Thompson

Bana dokunmadılar ama destek olmak istercesine ellerini uzattılar. Gösterdikleri yerde bir platform var... Şimdi platforma çıkıyorum. Yukarıda bir ışık var. Bu çok parlak bir ışık; huzmeler hâlinde yayılıyor. Sanki beni yukarı çekiyor!.. Işık gittikçe parlaklaşıyor... Işık parlak ve beyaz, sanki bir girdabın içindeyim. Öylece duruyorum. Canım yanmıyor. Burası sıcak da değil. Sadece bu beyaz ışık var; etrafımda, üzerimde...

Betty Andreasson,
The Andreasson Affair (*Andreasson Olayı*)'de yer alan,
1967 yılında UFO'larla yaşadığı deneyimi anlatıyor

Gezegenimizin dışında akıllı yaşam formları olup olmadığı, cevaplanamayan bir soru olarak duruyor. Öte yandan, dünya dışı varlıklarla karşı karşıya gelen, onlarla temas kuran kişilerin sayısı gitgide artıyor. Bu kişiler oldukça inandırıcı ifadelerle, canlı betimlemelerle deneyimlerini aktarıyorlar. Onların deneyimleri, benötesi alanındaki en ilginç ve büyüleyici fenomenlere örnek teşkil ediyor. UFO'lara dair aktarılanlar nesnel bir gerçekliği yansıtsa da yansıtmasa da ciddi bir incelemeyi hak ediyor.

Dünya dışı akıllı varlıklarla karşılaşma deneyimleri, mistik deneyimlerle benzer özelliklere sahiptir ve bu iki deneyim türü benzer sorunlara, psikospiritüel krizlere yol açar. UFO araştırmalarında en yoğun biçimde yapılan, en umut vadeden tartışmalar, başka gezegenlerden varlıkların dünyayı ziyaret edip etmediği sorularından başlı başına büyüleyici bir olgu olan UFO'larla karşılaşma deneyimlerine kaymış durumda.

Keith Thompson, bu deneyimlerin psikolojik boyutu hakkında araştırmalar yapan bir öğrenci. Ohio State Üniversitesi İngiliz Edebiyatı bölümünden mezun olan Thompson güncel felsefi tartışmalar, psikoloji, psikoterapi, bilim ve maneviyat alanında yeni bakış açıları sunan, hayli yüksek bir kavrayışa ve hassasiyete sahip bir yazar. Thompson'un makaleleri, (editörlerinden biri olduğu) Common Boundry, Esquire, New Age, Utne Reader, San Francisco Chronicle, Yoga Journal *gibi dergilerde yayımlandı.*

Aptos, Kaliforniya'da ikamet eden Thompson, San Francisco'nun Bay Area bölgesinde ortaya çıkan benötesi psikolojisindeki gelişmeleri ilgiyle takip etmektedir. Bu alanda en çok ilgisini çeken, benötesi psikolojisinin bilimdeki gelişmeler ve ilerlemelerle yakın alakasıdır. Kaliforniya, Big Sur'da bulunan Esalen Enstitüsü'yle kurduğu yakın ilişki, Thompson'un pek çok psikoterapi tekniği hakkında bilgi edinmesini sağlamıştır.

Hipnoz ve Geştalt terapisi üzerine ileri düzey eğitim alan Thompson, değişik bilinç hâllerindeki derin anlamları çözmek için bu iki yaklaşıma başvurmaktadır. Değişik bilinç hâlleri, Thompson'un yıllardır tutkuyla incelediği, uğraştığı ilgi alanlarından biri olmuştur. Thompson'a göre, UFO'larla karşılaşma ve dünya dışı akıllı varlıklarla temas kurma deneyimleri bilhassa zorlayıcı ve şaşırtıcı deneyimlerdir. Thompson şu anda, UFO olgusunun mistik boyutlarını ele alan Aliens, Angels and Archetypes (Uzaylılar, Melekler, Arketipler) *adlı bir kitap yazıyor.*

Thompson'un bu kitapta yer alan çalışması UFO deneyimi yaşayanların karşılaştığı sorunları masaya yatırıyor. Yazarın bu deneyimleri manevi bir çağrı olarak yorumluyor oluşu, yazının manevi krizlerle karşılaşan herkese hitap etmesini olanaklı kılıyor.

UFO'larla ilgili deneyimi olan insanların yanıt aradıkları sorular arasında belki de en zorlu olanı ve en sık görüleni, "Neden ben?" sorusudur. Whitley Strieber'in uzaylılarca kaçırılma deneyimini anlattığı çok satan kitabı *Communion (Birleşme)*'da (1987) ve Budd Hopkin'in UFO'larca kaçırılma vakalarını ele aldığı *Intruders (İşgalciler)*'de (1987) bu soru sürekli gündeme gelmektedir.

Benim bu yazıda üzerinde durmak istediğim de bu mesele olacak; bilinmeyen bir amaç ya da misyon uğruna, bilinmeyen bir nedenden ötürü seçilmenin yarattığı bilinç hâli. Seçilmiş ve bugün deneyimlerini -bence oldukça cesur bir şekilde- kabullenmiş kişilerle yaptığımız uzun görüşmelerin sonucunda gördüm ki genellikle şu sorular ortaya çıkıyor: "Bana bir görev mi verildi? Bu bir çağrı mı? Eğer öyleyse bu neyin çağrısı ve çağıran kim? Görevim ne zamana kadar sürecek?" Bir süredir antropolojik veriler toplamaktayım. Amacım, geçiş ayinlerinin aşamalarını, yapısını ve dinamiklerini daha iyi anlayabilmek ve insani ölçekteki geçişlerle UFO diye adlandırılan öteki ile kurulan ilişkiden doğan deneyimler arasında paralellikten bahsetmenin mümkün olup olmadığını öğrenmek.

Bu noktada önem verdiğim şey, nihai olarak, nesnel anlamda doğru olanlar değil, kişilerin *deneyimleri* hakkında ne *aktardıkları*. Neyin doğru olduğu apayrı bir tartışma konusu ve beni başka bir yöne kaydırır.

Çalışmamda fenomenolojik bir yaklaşım benimsiyorum: *UFO deneyimi yaşayanların anlattıklarını* birincil veri kaynağı olarak ele alıyorum. Bu gerçeklikleri "sadece görüntülerden ibaret" olarak nitelendirmeyi başkalarına bırakıyorum. Böylesi bir

tartışma, neyin gerçek olup neyin olamayacağı üzerine varsayımların güdümünde ilerler. Bense bu varsayımları paranteze almayı tercih ediyorum. Bu yaklaşım, UFO deneyimlerinin ve diğer olağan dışı olguların, metafizik eğilimlerden ve hangi verilerin önemli olduğuna dair dışlayıcı inançlardan bağımsız olarak keşfedilmesine olanak tanıyor.

UFO deneyimi yaşamış birinin deneyimlediği varoluşsal ya da bentötesi krizler, kişinin bildiğimiz anlamda tanımlanamayan uçan nesnelerle ilişki kurduğunu düşünmesiyle ortaya çıkmamaktadır. Kişi daha ziyade kuvvetli bir "parapsikolojik", "imgesel", "arketipsel", "ölümden dönmeye ilişkin", "beden dışı" veya "Şamanik" deneyim yaşadığını düşünür. UFO deneyiminin deneyimsel özgünlüğü büyük ölçüde kişinin dünya dışı varlık ya da nesnelerle kurduğu ilişkiyi önemli bulmasıyla, deneyimin kesinlikle gerçek olduğunu düşünmesiyle ilgilidir. Öyle ki bazen deneyimi kişiye "gerçekten daha gerçek" gelebilir. Bu şartlar yerine geldiğinde, kişinin bu "UFO varlıklarının" "uzaydan", "paralel evrenlerden", "kolektif bilinçdışından", "cehennemden", "cennetten" ya da başka bir yerden geldiğini varsayması önemli değildir. Kişinin benötesi krizi yaşamasında, ilişki kurduğu varlıkların geldiği yerlere dair hipotezleri bir rol oynamaz. UFO deneyimlerinin başka bir bilinç hâline geçişi sağlayan doğasını keşfetmek için, kişilerin anlatılarındaki kalıplara bir göz atarak işe başlayabiliriz.

Profesör Arnold Van Gennep, geçiş ayinlerini "mekân, vaziyet, toplumsal konum, yaş gibi her tür değişimde düzenlenen ayinler" olarak tanımlamıştır. Rahimden mezara kadarki yolculuğumuzda bazı kritik geçiş noktaları ayrı bir önem kazanır. Bu geçiş noktaları da bireyin ve içinde bulunduğu grubun öneminin toplum içinde vurgulanması adına uygun ritüellerle işaretlenir. Ritüele dökülen geçiş dönemleri arasında doğum, ergenlik, evlilik, dinî anlamda mükellef olma, tarikata kabul edilme gibi olaylar yer alır. Ben bu listeye yeni bir deneyim kategorisi-

ni ilave etmek istiyorum: Öteki geçiş durumlarıyla pek çok yapısal ve işlevsel benzerlik gösteren UFO-insan karşılaşması.

İnsan-uzaylı etkileşiminin temel ikilemi olarak gördüğüm duruma, yani UFO olgusu bilinen araçlarla ve modellerle aydınlatılamazken bu olgunun acayip şekillerde kendini sürekli göstermeyi sürdürmesine baktığımda, bu paradoksun geriliminin dahi başlı başına bir geçiş etkisi taşıdığını görüyorum. UFO deneyimine inananların ve inanmayanların oluşturduğu kamplaşmanın her iki tarafındaki tartışmalar olanca sıradanlığıyla sürerken, kişisel ve kolektif inanç sistemlerimiz hayal edemeyeceğimiz bir şekilde, inanılmaz bir hızla değişmekte.

Toplumlardaki mitolojik yapı, biz farkında olmadan köklü bir değişime uğramakta. Kamuoyu yoklamaları ve kolektif yönelimleri ölçen diğer araştırmalar, insanların evrende yalnız olmadıklarına her zamankinden çok inandığını gösteriyor. Belki hayatımızdan çekilecek, belki de hayatımıza daha da yakınlaşacak olan UFO olgusunun kendini ifşa etmekteki isteksizliği uzun zamandır bizi koşullandırıyor, deyim yerindeyse bizi başka bir farkındalığa geçiriyor. Bunun sonucunda da aslında ne olduğumuza, adına gerçeklik dediğimiz oyunun kurallarının neler olduğuna dair yeni olanakları keşfetmeye yöneliyoruz.

Van Gennep, tüm geçiş ayinlerinin üç temel evreden oluştuğunu söylüyor: Ayrılma, sınırda olma ve toparlanma ya da tamamlanma. Birinci evre olan ayrılma sırasında, birey ya da gruplar daha önce belirlenmiş toplumsal bir konumdan veya birtakım kültürel koşullardan kendilerini koparıyorlar, önceki hâllerinden uzaklaşıyor ya da kopuyorlar. Örneğin, geleneksel kültürlerde erkekliğe geçiş törenine kabul edilen genç erkekten, bu yeni evreye adım atarken kendini bir "erkek çocuğu" olarak görmeyi terk etmesi bekleniyor.

İkinci evrede, yani sınırda olma durumunda, kişi yaşamını sınırlarda geçirmeye başlıyor ve ne orada ne burada şeklinde ara

bölgelerde varlığını sürdürüyor. Sınırda olma (bu duruma liminallik de deniyor; sözcük Latincede "eşik" anlamına gelen *limen*'den türemiş) hâli, kişinin kim olduğunu artık bilemediği, tam bir belirsizlik hissiyle yaşadığı bir durumdur. Genç erkek artık bir oğlan değildir fakat kendisi için düzenlenen ritüel sonucunda erkekliğe ancak "adım" atmıştır.

Toparlanma evresi ise kişinin küllerinden doğduğu, sınırlardan yeni bir varoluş hâline taşındığı bir süreci içinde barındırır. Süreç bu evreyle nihayete erip tamamlanır. Genç erkek artık erkekliğe hak kazanmıştır; böylelikle, kendisini bir erkek olarak görebilir ve başkaları da onu bu şekilde tanımlayabilir.

Mitolojik diyarları en yaratıcı, en kapsayıcı şekilde betimleyen yazar Joseph Campbell, ayrılma evresinin yaşanabileceği hâller üzerine pek çok metin kaleme almıştır. Campbell, kahramanın yolculuk hikâyesini ele alan evrensel mit üzerine yazdığı *The Hero with a Thousand Faces* (*Kahramanın Sonsuz Yolculuğu*) adlı çalışmasında şöyle der: "Kahraman, günlük alışıldık dünyasından doğaüstü diyarlara adım atmaya cüret eder." Bu, -Campbell'in kitabında UFO'larla ilgili tek bir cümle yer almasa da- UFO'larla karşılaşan biri için de söylenebilecek, muhteşem bir saptamadır. Campbell, yolculuğun bu ilk safhasını Macera'ya Çağrı olarak adlandırıyor ve şunları belirtiyor:

> İşte kader kahramanı çağırdı ve onun manevi çekim merkezini toplumsal hudutlardan bilinmeyen bir bölgeye taşıdı. Hem hazinelerle hem tehlikelerle dolu bu bölge çok farklı şekillerde tezahür edebilir: Uzak bir diyar, bir orman; yerin, denizlerin, göklerin altında bir krallık, gizli bir ada, yüksek bir dağın zirvesi ya da rüya hâli olarak görünebilir. Ama ne olursa olsun, burası daima akışkan ve her şekle girebilen varlıkların, akla hayale gelmeyecek işkencelerin, insanüstü edimlerin, muazzam zevklerin mekânıdır. Kahraman, macera yaşamak üzere kendi rızasıyla yola koyulabilir; Theseus babasının yaşadığı Atina'ya gidip burada Minto-

taur'un korkunç öyküsünü dinlediğinde böyle yapmıştır. Başka bir ihtimal de, kahramanın iyi ya da habis bir varlık tarafından zorla götürülmesidir; Tanrı Poseidon'un gazabına uğrayıp onun tarafından Akdeniz'e sürüklenen Odysseus'un başına gelen de budur. Kahramanın macerası, "Kurbağa Prens" masalındaki prensin başına gelen durumdaki gibi bir hatayla başlayabilir; ya da kişi dolaşırken gözüne garip bir varlık ilişebilir ve bu varlığın peşine takılabilir. Benzer örneklere dünyanın her köşesinde rastlanabilir ve bu örnekler dilendiği kadar çoğaltılabilir.

Bu pasaja olduğu gibi yer verdim çünkü mitolojik kahramanın maceraya çağrılması ile UFO hikâyelerinde geçen, kişilerin "toplumsal hudutlardan bilinmeyen bir bölgeye" çekilmesi durumu arasındaki paralellikler beni âdeta esir aldı. Kendileriyle temas kurulanlardan çoğu UFO'larla karşılaşma deneyimine merakla, hatta heyecanla yaklaşırken, UFO'ların alıkoyduğu kişiler kendi iradeleri dışında götürülüyor. UFO araçlarıyla "temas hâlinde" olan çoğu kişi, bu deneyimin kazara meydana geldiğini ya da yaşam akıp gitmekteyken bir anda bu durumun önlerine çıktığını söylüyor.

Her durumda, kahraman (temas kurulan ya da kaçırılan kişiyi kastediyorum. Bu yazıda her iki durum da yer alıyor) kolektif, bilinen dünyadan hayatını değiştirecek denli güçlü bir şekilde ayrılıyor veya koparılıyor. Bu durum bizi Macera'ya Çağrı'ya sık sık gösterilen bir tepkiye, çağrının reddine götürüyor. Kolektif olandan kopma durumu genellikle dehşet verici bir deneyim olduğundan, kahraman çoğu zaman "Hayır, olamaz! Gitmeyeceğim" ya da daha doğrusu, "Gitmedim" diyor.

UFO deneyimlerinde, temas kurulan ya da kaçırılan kişinin (çoğunlukla akıl sağlığını korumak için) kendine şunları söylediğini biliyoruz: "Bu gerçek olamaz... Başıma böyle bir şey gelmedi... Gördüğüm sadece bir rüyaydı... Yaşadıklarımı kendime saklarsam belki tamamen kaybolur gider..." Campbell'a göre çağrıyı

reddetmek; kahramanın mevcut idealler, erdemler, hedefler ve avantajlar sisteminin düzeltilip korunabileceğine duyduğu inancı ve umudu simgeliyor. Ne yazık ki kişinin böyle bir şansı yoktur: "Kişi, altüst olmuş nefsinin çıkmaz labirentindeki canlı benlik imgesi olan ilahî bir varlık tarafından gece gündüz taciz edilmektedir. Çıkışa giden yollar tamamen kapanmıştır; artık çıkış yoktur."

Dünyadaki büyük dinler ve gelenekler, "kişinin kendi meleğiyle güreşmesi" olarak tarif edebileceğimiz bu zorlu durumundan farklı şekillerde söz eder. Eşiği bekleyen varlık ya da varlıklar yoldan sapmaya geçit vermez; yalnız ileriye gidilebilir. Kutsal Öteki, hangi kılığa bürünmüş olursa olsun, geçiş deneyimini yaşayan kişiden sürekli kabul edilemez taleplerde bulunur; öte yandan bu yeni, alışılmadık bölgede reddetmek, karşı koymak imkânsızdır. Whitley Strieber'in UFO'lar tarafından kaçırılışını anlattıklarında da görülebileceği gibi, yaşadığı korku kişiyi âdeta tüketir:

> "Whitley" artık yoktu. Geride büyük bir korkunun kendisini bir kalın perde gibi sarıp sarmaladığı, boğduğu, felç ettiği, ölümün kıyısına getirdiği bir beden kalmıştı. Kişiliğimin normal yanlarının bu geçişi atlatabildiğini hiç sanmıyorum.

Tamamen yabancı bir varlığın kişinin bütünlüğünü zorla dağıttığı, benliği varoluşun müphem sınırlarında asılı bıraktığı hâl, bu anlatıda oldukça canlı bir ifadeyle tarif edilmiştir. Strieber'in yaşadığı hâller, UFO'ların kaçırdığı tüm insanları kapsamasa da, çoğunun aşina olduğu hâllerdir.

O hâlde, insan-uzaylı karşılaşmasının, insanlık kavramını tehdit ettiğini ileri sürebilir miyiz? UFO olgusunun gerçekliğini kabul etmeye dair kültürel ölçekteki çelişkili duygular, kolektif bir bilinç olarak karşı karşıya olduğumuz tehlikeleri ortaya koyuyor. Öteki'nin nazarıyla karşılaşmak bize, Rainer Maria Rilke'nin acı dolu sözlerini hatırlatıyor: "Sana gözlerini dikmemiş tek bir yer bulamazsın: Hayatını değiştirmelisin."

Kültürel olarak -belki de türümüzün gereği- bu muammaya, gizeme doğru çekiliyoruz; korkular içinde olan yalnız Strieber değil. Strieber'in "ziyaretçi olgusu" dediği olgunun uzun süredir hayatımızda oluşu bizi, Strieber'in şu sözlerle ifade ettiği durumu kabullenmeye itiyor: "Aslında olduğumuzu sandığımız kişiden çok farklı biri pekâlâ olabiliriz. Neden böyle bir durumda olduğumuzu da dünyevi olgularla, nedenlerle açıklayamayabiliriz. Bu kavrayış bize büyük güçlükler çıkaracaktır."

Uzaylılar tarafından kaçırılmamış ve kötü muamelelere maruz kalmamış bizler, diğerlerinin neden kendilerine yapılan çağrıyı reddettiğini anlamakta güçlük çekebiliriz. Öteki ile telepatik güçler yoluyla ya da mitolojik figürlerde vücut bulan imgesel olgular aracılığıyla irtibat kuranlar, ilk aşamada deneyimlerine karşı koyabilir, yaşadıklarını yok sayabilirler. Hangimiz benliğin verdiği aşinalığı ve güvenceyi feda etmeye razı olur ki? Gölgelerimiz her birimizi esir almıştır. Bunlar içimizde, yanı başımızdadır ve ego denilen açgözlü olgunun boyunduruğu altına girmeyi reddederler. Gelgelelim, kişi belli bir yaşa geldiğinde Öteki'nin tanınma taleplerini; yaşamımızda merkezî ve etkin bir yere sahip olma isteğini göz ardı etmesi zorlaşır.

Eski kültürler, kişinin diğer yarısıyla, yani *daemon*'uyla; Latincede *genius* olarak adlandırılan, Hristiyanların "koruyucu melek", İskoçların "kişinin yansıması", Norveçlilerin *vardogr*, Almanların *Doppelgänger* dediği unsurla irtibat kurmanın öneminin farkındaydılar. Bu kültürlere göre önemli olan, kişinin diğer yarısını geliştirmeye özen göstermesiydi. Bu gerçekleştirilebildiğinde, kişinin diğer yarısı olan manevi varlık hem dünyevi yaşamda, hem öte âlemdeki yolculuğunda ona destek olacaktı. Kendi Öteki'leriyle ilgilenmeyen insanlarda "larva" olarak adlandırılan kötücül ve bela getiren bir varlık hasıl oluyor; bu varlıklar kişilere uykularında görünerek, onları deliliğe sürükleyecek kadar büyük rahatsızlıklar yaratıyordu.

O hâlde, kahramanın çağrıyı reddetme aşamasından çıkıp kendini öne atmasının nedeni, çağrıyı reddetmesinin artık *imkânsız* bir hâle gelmesidir. UFO deneyimiyle yüzleşmeyi, manevi yolda ilerlemeyi, şahsımıza yönelik çağrılara kulak vermeyi kabulleniyoruz çünkü bir noktada çağrıya yönelmenin; kolektif olanı, topluluğu ya da kişi önceki hâlini ne şekilde adlandırıyorsa o hâli terk etmekten daha az acı vereceğine ikna oluyoruz. Paraselsus, ikişer bedenimiz olduğundan bahsetmişti; ona göre bu bedenlerden biri elementlerden, biri de yıldızlardan oluşmaktaydı. Macera'ya Çağrı'yı kabul etmek, ister UFO deneyimi, ister ölüm deneyimi, ister başka türlü bir yüzleşme biçiminde ortaya çıksın, kişinin Yıldız Bedeni'ne yerleşmeyi kabul etmesiyle eş değerdir.

Bu da bizi, daha da büyük güçlükleri olan bir sonraki aşamaya götürüyor: Ne orada ne burada olma hâline. Varoluş hâlleri arasındaki bu geçişe yoğunlaşmak istiyorum. Kanımca, bu evre muazzam bir verimliliğe ve potansiyele sahip; çoğumuz açık olma ve alıcılığı boşluk ve kayıp olarak deneyimleme eğiliminde olsa da bu böyle. Victor Turner, "Geçiş Ayinlerinde Eşikte Olma Dönemi" adlı klasikleşmiş makalesinde, farklı hâllere geçiş yapmanın birincil işlevinin özneyi görünmez kılmak olduğundan bahseder. Ayin gereği, geçiş hâlindekilere fiziksel anlamda birer "ölü" gözüyle bakılır. Yani, kişi ne eski hâliyle, ne de bu yeni süreçte herhangi bir şekilde sınıflandırılamaz. O artık görünmezdir, kimse onu göremez.

Budd Hopkins, UFO'lar tarafından kaçırılma olaylarını incelediği kitabı *Intruders* (*İşgalciler*)'da, Minnesota'lı genç bir kadından gelen bir mektuba ek bölümde yer vermiştir. Kadın ilkin çocukluğunda, sonra yetişkinlik döneminde UFO'ların kendisini kaçırdığını ifade ediyor. Kadının mektubu, uzaylıların kaçırdığı kişilerin içine düştüğü varoluşsal krizleri son derece iyi açıklayan bir mektup olduğundan bir bölümünü aşağıda alıntılamak istiyorum:

Çoğumuz için süreç anıların su yüzüne çıkmasıyla başladı. Bazılarımız tüm deneyimlerini parça parça hatırlayabildi. Yine de genellikle pek çoğumuzun bu anıları gömüldükleri yerden, amnezi hâlinden çıkarması gerekti. Bunu çoğunlukla hipnoz yoluyla gerçekleştiriyorduk ve hipnoz bizim için yepyeni bir deneyimdi. Anılarımızla yüzleşirken nasıl da karmakarışık hisler yaşadık! İstisnasız hepimiz bu travmatik deneyimleri geri getirirken büyük korkulara kapıldık; deneyimlerin üzerimizdeki tesiri çok büyüktü. Korkunun yanında muazzam bir güvensizlik hissi de bizleri ele geçirmişti. *Bu hatırladıklarım gerçek olamaz. Rüya görüyorum herhâlde. Böyle şeyler yaşanmadı.* Anılarımızı, kimliğimize ve bildiklerimize eklemlemeye çalıştıkça tereddütler, kendinden şüphe duymalar da baş gösterdi. Çoğu zaman delirmişiz gibi geliyordu bize; "asıl" açıklamaya erişmek için arayışımıza devam ediyorduk. Ne yapıyorduk da zihnimizde böyle imgeler beliriyordu? İşte bunu anlamaya uğraşıyorduk. *Neden zihnimiz bize böyle oyunlar oynuyordu?*

Bu kadın, "görünmez" hâle geçmenin insanda yarattığı hisleri, "konsensüs gerçekliğinin" sunduğu olanaklarla ortaya çıkan bir deneyimini aktarırken şöyle ortaya koyuyor:

Bir de, deneyimlerimizi başkalarıyla paylaşmanın güçlükleri vardı. Tabii ki çoğu dostumuz anlattıklarımıza şüpheyle yaklaşıyordu. Anlattıklarımıza inanılmaması bizi incitse de bu insanlardan ne bekleyebilirdik ki? Kendimiz dahi zaman zaman şüpheye düşüyorduk, en azından geçmişte düşmüştük. Başkalarından aldığımız tepkiler aslında kendimizinkini yansıtıyordu. Konuştuğumuz insanlar, tıpkı bizler gibi, inanıyor, şüphe duyuyor, kafaları karışıyor, başka açıklamalar arıyorlardı. Çoğu kişi kaçırılmış olabileceğimize dair en ufak bir ihtimali bile kabul etmiyordu; kullandıkları sözcükler ne olursa olsun, altta yatan mesaj gayet netti: *Neyin gerçek, neyin gerçek dışı olduğunu senden iyi biliyorum.* Şüphe dolu bir toplumun, biz kaçırılanlara dayattığı bir kısır döngü içinde saplanıp kalmış gibiydik:

Neden kaçırıldığına inanıyorsun?
Deli olduğun için.
Deli olduğunu nereden biliyoruz?
Çünkü kaçırıldığına inanıyorsun.

... Kime güvenip kime güvenemeyeceğimizi zor yoldan, deneme-yanılma yoluyla öğrendik. Gizlilik ile mahremiyet arasındaki ince çizginin ayırdına vardık. Ne var ki, çoğumuz oldukça kuvvetli bir yalıtılma hissini deneyimledi. Farklı olmanın acısını duyduk. Hâlbuki yaşadığımız "geçiş süreci" normaldi. Bazılarımız acıyla gördü ki yanında tamamen kendileri gibi olabilecekleri hiç kimse yoktu. Bu da hâliyle büyük bir yalnızlık hissini beraberinde getiriyordu.

Özetleyecek olursak; UFO'larla temas kuran ya da kaçırılan, sırlar diyarını doğrudan, inkâr edilemez biçimde deneyimlemiş pek çok kişi, benzer bir deneyimi yaşamayan, ya da yaşamayı reddeden kişilerin nezdinde "görünmez" olmanın ne demek olduğunu iyi bilir. Bu karanlıkta kalma hâli, özellikle ölüme yaklaşma deneyimi yaşayanların durumunda had safhadadır. Klinik olarak ölü sayılan ama kendilerini çağıran ışık huzmeleriyle çevrelenmiş bir tünelden geçerek hayata döndüğünde tarifi imkânsız bir varolma amacı ve hissiyle donanmış olanlar, artık kendi varoluşlarını eskisinden farklı biçimde duyumsadıklarını söylerler. Bu durumun getirdiği muğlaklık, kişinin ailesinin, dostlarının ve bilumum otorite figürünün deneyimi yadsımasıyla büyür.

Bu fikirleri UFO deneyimi yaşayanlarla paylaştığımda, istisnasız hepsi bu dünyadaki sınırda olma hâlini tanıdı. Bu hâl kişiye öyle yoğun bir şekilde geliyordu ki, deneyimden önceki "hayatın gerçekleri" gerçekliklerini yitiriveriyordu. Kişi çoğunlukla diğerlerinin, oyunun kurallarının değiştiğini fark edemeyişine veya önceki kuralların katı "doğa yasaları" ol-

maktan ziyade benimsenen algı biçimleri olageldiğini anlayamayışına şaşırıp sinirleniyordu.

Şaşkınlık ve sinir harbinin yaşandığı sınırda yaşam deneyiminde, bu deneyimi yaşamaya niyeti olanlar için bir algılama biçimi de vardır: Kişinin kendisini belli bir sınıflandırmaya dâhil *edememesi* aynı zamanda tek bir kimliğe bağımlı kalmaktan kurtulmak, *özgürleşmek* anlamına da gelmektedir. İki arada bir derede yaşamak, belirsizliğin, bilinmezliğin diyarında gezinmek kişiye yeni duyarlıklar, "gerçekliği kurma biçimleri" sunar. Bu anlamda, UFO deneyimi kültürel bir yapıbozumun yaşanmasına vesile olur; öz ve cisim, nefs ve beden, eril ve dişil, doğa ve kültür ve benzeri ikiliklerden sıyrılmaya yardım eder.

Sınırların belirsiz olduğu bu hâlde yaşamak, ya yitik cennet imgesiyle birlikte ya da korumak zorunda olduğumuz tek boyutlu bir cennet tasavvurundan kurtulmak şeklinde düşünülebilir. Başka bir ifadeyle, ya net sınırlardan yoksun olmanın yasını tutar ve ak ile kara, doğru ile yanlış, biz ve onlar arasında belirgin bir ayrım yapamamanın acısını duyarız ya da gönüllü olarak varoluşun sınırda, eşikte, karanlıkta kalan bölgelerine gireriz. Bunu yaparsak, önceden varlıklarından haberdar olmadığımız iblislerimiz ve meleklerimizle yüz yüze gelebiliriz; üstelik, eğer dilersek, bu yüzleşmeyi onların bizimle olan yüzleşmesi kadar şiddetli bir biçimde gerçekleştiririz.

Kısacası, bu oyun, paradoks içine girip orada kalakalmak şeklinde görülebilir ya da dostum Don Michael'in deyimiyle "hem yerde hem gökte olabiliriz" şeklinde açıklanabilir. Sınırların bulanık olduğu bu hâldeyken; kaybolan düzeni yeniden tesis etme güçlüğünün yanında Yaratıcı Matris'in bitimsizliğini, bin bir şekle girebilme özelliğini de deneyimleyebilme olanağı vardır. Burada hem mitolojik Hilebaz figüründen, hem Rahibe Teresa'dan, hem absürd televizyon karakteri Pee Wee Herman'dan bir şeyler bulunur. Bu bölgeye giren kişi, Musevi-Hris-

tiyan geleneğimizin, duyulara hitap eden ve hayatı olumlayan yabanıllıkla kutsallık deneyimi arasındaki bağı nasıl da durmaksızın yadsıdığını görünce içinde apayrı bir boşluk hisseder.

UFO'ların varlığı bilhassa 1940'ların sonlarından itibaren gittikçe büyüyen bir farkındalıkla kabule eriştikçe, sınırda olma hâlinin kolektif boyutları da ortaya çıkmıştır. İstesek de istemesek de, kültürümüz, yani insan kültürü de sınırda, uçlarda, arada kalmışlıkta yaşamaktadır. Heidegger, eski tanrıların ölümü ile yenilerinin doğumu arasındaki bir zamanda yaşadığımızı söylemişti. Jung ise UFO'ların, "kolektif nefsin kalıcı dönüşümlerini başlatan ya da bu dönüşümlere eşlik eden arketiplerin veya eskiden adlandırıldıkları hâliyle 'tanrıların', parapsikolojik alanların konstelasyonundaki değişimlerini" simgeleyen temel sembollerden biri olduğuna inanıyordu.

Peki bu fikirleri nasıl bir temele dayandıracak, nasıl *gerçek-leştireceğiz*? İşe bulunduğumuz noktadan, yani "kozmik yumurtadaki çatlakta" devindiğimiz noktadan başlayacağız. Doğası gereği geçiş hâlleri akışkandır, sabit veya yapısal terimlerle tanımlanamaz; UFO deneyimleri de buna iyi bir örnek oluşturur. Bu deneyimi yaşayanların çoğu artık yaşamadıkları hissine kapılırlar. Hâlbuki, yalnızca aşina oldukları, rahat ettikleri durumlarda yaşamaya son vermiştirler. Kültürümüz de benzer şekilde, Newtoncu-Kartezyen düalizmin rahatlığının ve emniyetinin ötesine geçmiştir. Felsefeci Coomaraswamy şöyle söyler: "Hiçbir yaratık, varoluşu sonlanmadan doğadaki daha üst düzeylere çıkamaz."

Uzaylılarla temas kuranlar bana, bu deneyimden sonra dünyanın anne babalarının yanındayken göründüğü kadar kolay bir yer olmadığı fikrini kabullenmeye mecbur kaldıklarını söylüyorlar. Dünyanın uçsuz bucaksız dehlizlerle, kör kuyularla dolu olduğunu anlıyorlar. Peki UFO deneyimi bunu nasıl sağlıyor? Yüzde yüz emin olmamakla birlikte, deneyimle gelen kavrayışın

sırra erişmekten, kozmik şakayı anlamaktan ve nihayet "katlanabileceğinden fazlasını görmekten" ileri geldiğini sanıyorum. Bu öyle bir deneyim ki kişi bir noktada atomlara dair Newtoncu düşünme biçimiyle dünyayı kavramanın artık hiç de dürüst bir yönelim olmadığına kanaat getiriyor.

UFO'ların, ölüme yaklaşma deneyimlerinin, Bakire Meryem'in kişinin gözleri önünde belirmesinin veya diğer Şamanik müşahede hâllerinin kişiyi bir üstteki bilinç düzeyine erişmesi için kışkırtması mümkündür; tıpkı yeni yeni filizlenen cinsel dürtülerin bir gencin çocukluktan ergenliğe geçişine vesile olması gibi. Her iki örnek de, önceki saf ve naif varoluşun ölümünü temsil eder. Her daim masum kalacağına inanmak, genç olmanın -genç bir insan, genç bir gezegen, genç bir nefs- getirdiği bir ayrıcalıktır. Ne var ki, sınırda olma hâline, ne orada ne burada olma hâline bir kez adım atıldı mı, önceki kimliğimizi ancak yanlış bir yolu izleyerek, süreci inkâr ederek ölümden kurtarabiliriz.

UFO olgusunun bilimi ve akademik çevreleri allak bullak etmesi, hükûmetlerin araştırma komisyonları kurması bana hayli yerinde geliyor. Eğer istersek, bilişsel sinyallerimizdeki yoğun trafiği iyi bir fırsat olarak değerlendirip Humpty Dumpty'yi* bir araya getirme çabasına bir son vermek için kullanabiliriz. Bunun yerine benimsenecek yol, iletişim ağımızdaki cızırtıları ortadan kaldırmak; bireyselleşmiş, sınırlandırılmış, egolara hapsedilmiş bilincin yol açtığı yanlış anlamaları gidermek olmalıdır. Kozmik yumurtanın kırık kalmasına müsaade etmek bizi cismani dünyamızdan bağımsızlaştıracaktır. Böylece, Gaia, yani toprakla olan karşılıklı bağımızı reddetmemiş, toprağın çağrısına kulaklarımızı tıkamamış, adına mantıksal zekâ dediğimiz bilinç hâline bağımlı kalmamış oluruz.

* 17. yüzyıldan bir İngiliz çocuk şiiri karakteri. Şiirde Humpty Dumpty bir yumurtadır; duvardan düşmüş ve çatlamıştır, parçaları bir daha bir araya getirilememiştir (ç.n.)

Kanımca, UFO "sorununa" somut bir çözüm getirilmesini bekleyip durmanın pek bir anlamı yok; çözüm bizlerin çabasından ne ayrıdır, ne ayrılabilir. Yaradılışımızla kazandığımız haktan -*mysterium tremendum*'un hissedilen mevcudiyetinden, yani tüylerimizi ürperten varoluş esrarından- ayrılıp çok uzaklara gittik. Şimdi yapılması gereken, bu durumu tersine çevirmektir. Terence McKenna bunu şöyle ortaya koyar: "Manevi bilgelik ancak cesur olana ihsan edilmiştir." O hâlde, gerçek bilginin peşine düşmeleri için bu cesur kişileri mi bulmalıyız?

Joseph Campbell, günlük alışıldık gerçeklikten ayrılarak doğaüstü güçlerle iletişim kuran ve sonra bu gerçekliğe geri dönen kişileri İki Dünya'nın Efendisi olarak adlandırır. Farklı âlemlerde, zamanlarda, zamansızlıkta, yüzeyde, derinde gezinebilen, oradan oraya geçiş yapabilen bu Efendi, *her iki* gerçekliğin de farkındadır ve ikisine de yerleşip kalmaz. Campbell bunu şöyle açıklıyor:

> Mürit, normal insan yazgısında belirli olan kavrama gücü sınırlarını aşar ve kozmosun özüne dair bir tasavvura erişir. Ona yalnız kendi yazgısı değil, tüm insanlığın, tüm hayatın, atomların, güneş sistemlerinin yazgıları görünür. Bu bakımdan, antropomorfik anlamda, yani insani kavrayışına uyacak bir biçimde bu kişiye Kozmik İnsan denebilir.

Campbell'in, dönüşümsel imgelemin kişinin "insani kavrayışına uyacak biçimde" görünmesi hususunu vurgulayışı dikkate değer. Diğer hususlarla birlikte bilhassa bu özelliğin ortaya konması, UFO deneyiminde, hele de kanal açma süreci devreye girdiyse yaşanabilecek muazzam bir ego patlamasına karşı bir uyarı niteliğindedir. UFO deneyimi günlük alışıldık, uyanmamış bilinçlere abes göründüğü için yaşananlar (ve bu deneyimi yaşayan kişi) toplum tarafından ciddiye alınmaz. Kişi, deneyiminden ötürü yaşadığı gerçeklik algısının sarsılmasıyla geçirdiği travmanın üstüne bir de toplum tarafından reddedilip aşağılanınca duyduğu sıra-

danın *aşağısında* olma hissini, sıradanlığın *üstünde* olduğuna inanarak gidermeye yönelir. Bu doğrultuda zaman zaman yeni kozmik ufuklara erişmiş bir kozmik elçi rolünü benimsediği de olur.

Olağan dışı deneyimler yaşayan herkes bu eğilime karşı uyanık olmalıdır. Unutmamalıyız ki, bir bütün olarak kültür karşısında görünmez olmak bir lanet olduğu kadar lütuftur da; görmezden gelinmek, ihmal edilmek, ciddiye alınmamak kişiyi başka bir yola; sessiz ve derinden gitmeye yöneltebilir. Bu usul usul ilerleyen, istikrarlı, olayların arka planını görmemizi sağlayan bir yoldur. Güce kavuşmanın görünmez yolu, simyanın ağır seyirli güzergâhıdır. Parapsikoloji çalışması uzun zaman alır. Bu, özellikle de içinde yaşadığımız ve dozu gitgide artan hiperaktif, dışa dönük bu zamanki kültürümüzde daha çok zaman alır. Ortalama zihniyetin değersizleştirdiği olağanüstü bir olguyu deneyimleyen bizlerin sorması gereken soru şu olmalıdır: Bu deneyimden geçmeyenlerce ciddiye alınmamak mı, yaşadıklarımızın bizleri bir şekilde "özel" kıldığını en azından ima ederek onları ikna etmeye çalışmak mı bizim için daha zor olur?

Ben ilk seçeneği tercih ediyorum; böylelikle gerçekliğin ne olduğunu tam olarak tayin etme yükümlülüğünden kurtulmuş oluyorum. UFO deneyimi, eski tutsaklıklara karşı bir "anahtar" görevi üstlendiği kadar, kültürümüzdeki sınıflandırmalardan, kabul edilmiş etiketlerden uzaklaşıp gelişmeyi de sağlıyor. Önceden sorgulamadan kabul ettiğimiz şeyleri masaya yatırmamıza, kişiselliğimizin de ötesinde bir dönüşüm yaşayabilmemize olanak tanıyor; yani insanlık için yeni bir varoluş biçiminin kapılarını açıyor.

Diyebilirim ki, başka yollardan geçerek kutsallığın gizemine varan, yaşadıklarının olumlu veya olumsuz tüm özellikleriyle tamamen onlara ait olmadığını, hatta *kişisel* olarak bu deneyimi yaşamadıklarını ayırt edebilen, bu yanılsamanın ötesine geçebi-

len ve neticede İki Dünya'nın Efendisi olan birkaç UFO deneyimcisiyle tanıştığım için kendimi gayet şanslı hissediyorum. UFO deneyimini kişisel bir deneyim olarak algılayan Whitley Strieber dahi, *Communion* (*Birleşme*)'da şöyle bir itirafta bulunuyor: "Strieber, kendisini kaçıran uzaylılara 'Neden ben' diye sorduğunda şu yanıtı alıyor: 'Çünkü ışık vardı, ışığı gördük.'"

Uzaylılar Whitley'e -şahsen benim başıma gelse egomu yerle bir edecek- bir açıklama yapıyorlar; Whitley'in evine, ne onu bir Yeni Çağ *avatar*'ı yapmak için ne de deneyimlerini aktararak çok satacak bir kitap yazması için geldiklerini söylüyorlar. Whitley'e uğrama nedenlerinin, onun oturma odasındaki ışığı açık bırakması olduğunu belirtiyorlar! Bu deneyimde de, kişinin görünmezliğinden mümkün mertebe istifade etmesi için önünde fırsatlar olduğunu görüyoruz; kişi, UFO deneyimini egosuna, kişisel sınırlamalarına, korkularına dair yepyeni açılımlara erişmek için kullanabiliyor. Campbell bu deneyimle ilgili şunları söylüyor: "Kişinin şahsi hırsları tamamen çözülüyor. Kişi artık hayatını idame ettirmeye çalışmaktan ziyade, başına ne gelirse gelsin kabullenmeye ve rahat olmaya yöneliyor; deyim yerindeyse, bir tür anonimlik kazanıyor."

Bir insan, olağanüstü bir bilgi kaynağı elindeyken bu dünyada "anonim" bir kimlikle nasıl yaşayabilir? Bu hususta, din bilgini Shankaracharya'nın sözlerine kulak veriyoruz.

> Bazen bir meczup veya bir bilgin gibi, bazen krallara yaraşır bir saltanat içinde, bazen bir seyyah, bazen bir piton kadar hareketsiz, bazen selim bir ifadeye bürünmüş, bazen onurlandırılmış, bazen hakarete maruz kalmış, bazen de tümden gözden kaybolmuş. İşte farkındalığa eren insan böyle yaşar; her daim kutsal bir lütfun ışığında mutludur. Nasıl bir oyuncu, rolüne bürünse de bürünmese de her zaman bir insan olacaksa, Ölümsüz olanın mükemmel bilgeliğine erişen de daima ve sadece Ölümsüz olarak kalacaktır.

Üçüncü Bölüm

Fırtınalı Benlik Arayışları: Maneviyat Yolcusunun Karşılaştığı Sorunlar

Manevi Uygulamalarda Ortaya Çıkan Engeller ve Ani Değişimler

Jack Kornfield

Kişi ancak kendisini defalarca kez yok oluşa sürüklerse içindeki bitimsiz gücü açığa çıkarabilir. Bu güçte, cüret edebilmenin getirdiği vakar yatar... Ancak yok oluş diyarına girebilmeye cesaret edebilirsek yok oluşun ötesindeki İlahî Varlık'la iletişim kurabilir, bu iletişimi sağlam ve istikrarlı bir hâle getirebiliriz. Bir insan, kendisini yapayalnız kalmakla tehdit eden dünyaya tüm yüreğiyle kafa tutmayı öğrendiği ölçüde Varoluş Zemini ona ifşa edilir ve yeni bir hayat, yeni bir varoluş biçimi önünde belirir.

Karlfried Graf Von Dürkheim,
The Way of Transformation (Dönüşümün Yolu)

Manevi yolda pek çok güçlüğün ve gizli tehlikenin bulunduğu, sistemli bir manevi çalışmanın zaman zaman ciddi psikolojik, hatta fiziksel komplikasyonlara yol açtığı bilinmektedir. Peygamberler, bilgeler, azizler ve tüm dinlerden eğitmenler, manevi gelişimlerinin önemli dönüm noktalarında oldukça çarpıcı deneyimler yaşamışlardır; bu deneyimler geleneksel bir bakış açısıyla ele alındığında rahatlıkla psikotik olarak değerlendirilebilir.

Buda'nın, aydınlanmasına engel olmaya çalışan kötücül varlıklar ve dünyevi yanılsamanın efendisi Karma Mara'yla yaşadığı deneyimler sözünü ettiğimiz duruma iyi bir örnek oluşturur. Yeni Ahit'te yer alan, şeytanın İsa'yı yoldan çıkarmaya çalışması olayı da benzer bir örnektir. Hristiyan azizlerin, ermişlerin ve keşişlerin yaşam öyküleri, hem şeytani hem kutsal varlıklarla yaşanan çarpıcı deneyimlerle doludur.

Hindu azizlerin, Tibetli Budist ustaların, Zen öğreticilerinin ve başka pek çok dindeki önemli temsilcinin hayatında böyle sayısız örneğe rastlanır. Manevi yolculuğa dair modern örneklerden en dikkat çekici olanıysa, Swami Muktananda'nın otobiyografik çalışması Play of Consciousness (Bilinç Oyunu)'dir. *Bunun yanı sıra, Irina Tweedie'nin manevi güncesi* Daughter of Fire (Ateşin Kızı) *ve Carlos Castenada'nın çok satan kitapları, manevi uygulamanın getirdiği sorunların ve tehlikelerin günümüz insanı için oldukça geçerli olduğunu ortaya koyar.*

Antolojimizde, manevi yolda ortaya çıkan engeller ve güçlükler meselesi Jack Kornfield tarafından ele alınıyor. Kornfield bu alanda mesleki bir donanıma sahiptir. Zira Kornfield, geleneksel Batı psikolojisinden çeşitli Doğu ülkelerinde yaptığı manevi çalışmalara kadar oldukça geniş bir yelpazede, zengin bir eğitimden geçmiştir.

Kornfield gençliğinden beri Asya felsefesi ve kültürüne büyük bir ilgi beslemektedir. Darthmouth College'da Asya Çalışmaları ve Çince eğitimini tamamladıktan sonra Asya'ya gitti. Burada altı yıldan uzun bir süre kaldı; ilkin öğrenci, sonra saygın bir keşiş olarak Budizmi hem kuramsal hem uygulamalı yönleriyle inceledi. Tayland, Burma ve Laos'ta, Budist merkezlerde ve ormanlarda yer alan manastırlarda bulundu. Eğitiminin önemli bir kısmını Theravada Budizminin en önemli ve pek muhterem iki eğitmeninden, Aachan Chah ve Burmalı Mahasi Sayadaw'dan aldı.

Birleşik Devletler'e döndükten sonra Saybrook Enstitüsü'nde, klinik psikoloji alanında doktora çalışmasını tamamladı, psikolog

ve meditasyon eğitmeni olarak çalışmaya başladı. İlerleyen yıllarda Asya'ya pek çok kez geri dönüp Hindistan ve Sri Lanka'daki manastırlarda yaşayan eğitmenlerden dersler aldı. 1979'daki Kamboçya'daki kriz sırasında bir mülteci kampında gönüllü hizmette bulunarak sığınmacılara destek verdi.

Kornfield, Amerika kıtasındaki ilk Budist üniversite olan Naropa Enstitüsü'nün kurucu üyelerinden biridir. Ayrıca, Barre, Massachusetts'te bulunan İçgörü Meditasyon Topluluğu (Insight Meditation Society) ve Woodacre, Kaliforniya'daki Spirit Rock Merkezi'nin de kurucusudur. Dünya çapındaki pek çok Budist meditasyon merkezinde uzun yıllar boyunca çalışmalar yürütmüş, pek çok kitap yazmıştır. Guide to Meditation Temples of Thailand (Tayland'ın Meditasyon Tapınakları Rehberi), Living Buddhist Masters (Yaşayan Budist Ustalar), Still Forest Pool (Sakin Ormanın Gölü), Seeking the Heart of Wisdom (Bilgeliğin Özünü Ararken) *bu kitaplardan bazılarıdır.*

Kornfield son birkaç yıldır Kaliforniya'daki evinde eşi Liana ve kendisinden şakayla karışık olarak "en önemli gurum" diye bahsettiği kızı Caroline ile yaşıyor. Kornfield'ın derin manevi deneyimleri günlük alışıldık varoluş hâlleriyle bir arada götürebilme, yaşamın bu iki yüzünü dengeleyebilme konusunda eşine az rastlanır, müthiş bir yeteneği var.

Kornfield, kitabımızdaki makalesinde manevi yolculukta ve meditasyonda ortaya çıkabilecek güçlükleri Budist geleneğin, bilhassa Theravada ekolünün bakış açısından yola çıkarak tanımlıyor. Bu süreçte hasıl olan fiziksel zorlukları, zihinsel engellenmeleri ve özellikle yoğun Budist ibadetlerde meydana gelebilen ve olağan olan bir dizi değişik bilinç hâllerini masaya yatırıyor; zaman zaman Hinduizm, Hristiyan mistisizmi ve Şaman geleneklerine de göndermeler yapıyor.

Kornfield'ın çalışmasında ele aldığı bu konunun; çeşitli manevi uygulamaların Batı'da gitgide daha çok yaygınlık kazandığı, manevi

gelişimde fiziksel zorlukların da daima mevcut olduğu gerçekleri göz önünde bulundurulduğunda son derece önemli olduğu görülebilir. Sözünü ettiğimiz bu hâllerin kaynaklandığı muğlak bölge netleştirilmeye çalışıldıkça, maneviyat yolunda büyük ilerlemeler kaydedilecektir.

Bu sunumda, sistemli bir manevi uygulamaya girişmiş olan kişilerin karşı karşıya gelebilecekleri güçlük ve engellere değinmek istiyorum. Böylesi uygulamalar yapmak, biz insanların görüp görebileceği en heyecan verici, heves uyandırıcı, nefes kesici ama bir o kadar da tehlikeli maceralara atılmasına vesile olur. Bu sayede yolculuklar yapar, bilincimizin en derinlerindeki bölgeleri keşfe çıkar, benliğimizin akla hayale gelmedik yönlerinin farkına varır, aklımızı ve kalbimizi, tüm evrenle olan derin bağımıza ulaşacak kadar ötelere yöneltiriz.

Gelgelelim, bu yolculuk ne kolaydır, ne de zahmetsiz. Bir keresinde şöyle bir hikâye duymuştum; Chögyam Trungpa Rinpoche, Berkeley'de bir konuşma yaparken, onu görmek için 15'şer dolar verip salonu dolduran insanlara, "Aranızda manevi uygulamaya yeni başlayan kaç kişi var?" diye sormuş. Dinleyicilerden birkaçı elini kaldırmış. O da, "Pekâlâ, size tavsiyem, evinize dönmeniz. Çıkışta paranız iade edilecek, evinize gidin. Bu son derece zor ve zahmetli süreçten yol yakınken dönün" dedikten sonra sözlerine şöyle devam etmiş: "Başladığınızda işler sandığınızdan daha güç olacak. Bir kez yola çıktınız mı durmak da imkânsız hâle geleecek. Bu yüzden diyeceğim odur ki siz hiç başlamayın. En iyisi bu yola hiç girmemek. Ama mutlaka girecekseniz de en iyisi yolculuğu tamamlamak."

İnsanlar manevi uygulamalar sırasında ya da gündelik yaşamlarında içsel gelişimin olmazsa olmazı olan bir yıkım aşamasından geçiyorlar. Zaten bu uyarılar da bu yüzden yapılıyor.

Şüphesiz ki, bu "krizler" yalnız sistemli bir manevi uygulama sürecinde olanlarda değil, aynı zamanda hayatlarının doğal

seyrindeyken manevi uyanış yaşayanların da başına geliyor. Krizler pek çok farklı nedenden, söz gelimi önemli bir insanın ölümünden, doğum yapmaktan, güçlü bir cinsel deneyimden, ölüme yaklaşma deneyimine yol açan bir kaza geçirmekten ve kişinin fiziksel bedeninde olmadığını hissettiği bir beden dışı deneyimden dolayı ortaya çıkabiliyor. Bazen de, dağlarda inzivaya çekilmek, zorlu bir boşanma sürecinden geçmek ya da kanser gibi yaşamı tehdit eden bir hastalık geçirmek sonucunda yaşanan aydınlanma, krizleri tetikleyebiliyor.

Büyük manevi geleneklerin tümünde manevi uygulamaların doğurabileceği sorunların ve tehlikelerin üzerinde durulur. Hristiyan geleneğinde bu konuya en iyi örnek oluşturan metinlerden biri, Aziz John'un kaleme aldığı *The Dark Night of The Soul* (*Nefsin Karanlık Gecesi*)'dur. Aziz John bu metinde, ilkin Işık'la yüz yüze gelen kişinin sonradan kendini içinde bulduğu karanlıktan söz eder. Milattan sonra ilk yüzyıllarda, Mısır'daki Hristiyan çöl rahipleri için Latince metinler yazan Evagrius da keşiş olmak üzere çöle gidenlere ve meditasyon yapanlara musallat olan iblislerle ilgili bir yazı kaleme almıştır. Metinde, kişiyi kibre yönelten iblisler, korku salan iblisler, susuzluk veren iblisler, uyku veren gündüz iblisleri gibi pek çok iblis çeşidine yer verilir.

Doğu geleneklerinde de kişide baş gösteren sorunlar benzer biçimde ifade edilir; başlangıçtaki güçlükler, bağlanmanın tehlikeleri, sahte aydınlanmanın tehlikeleri gibi. Zen öğretisinde, ortaya çıkan imgelemler ve ışıklara *makyo*, yani yanılsama denir. *Makyo*, bir tür üst yanılsamadır; hâlihazırda deneyimlediğimiz şeyler zaten bir tür yanılsama olarak görülür, *makyo* ise bunların da üzerinde bir yanılsama olarak tanımlanır.

Peki bu tehlikeleri ve zorlukları incelemeye nereden başlanır? Bu soruyu, manevi gelişim sürecinin ilk evrelerinde baş gösteren tehlike ve güçlükleri ele alan temel Budist öğretilerini genel hatlarıyla ortaya koyarak yanıtlamaya başlamak istiyorum.

Fazla ayrıntıya girmeden, belli başlı unsurlara değinmek niyetindeyim. Zira konuya ilişkin çalışmalar günümüz Budist yazınında, özellikle Joseph Goldstein, Stephen Levine gibi yazarlar ve Chögram Trungpa Rinpoche gibi ustalarca tüm detaylarıyla ele alındı. Biz burada, öncelikle ilk evrelerde ortaya çıkan engellerle ve bedensel acılarla baş etme yollarına bir göz attıktan sonra daha derin ve ileri safhadaki manevi uygulamalarla meşgul olan kişilerin yaşadığı, onlara hem inanılmaz mutluluklar hem katlanması güç korkular veren hâlleri tartışmaya geçeceğiz.

Kişi manevi bir *sadhana*'ya başladığında, bu ister Budist meditasyon uygulaması, ister farkındalığı ve konsantrasyonu geliştiren başka bir sistematik disiplinle gerçekleştirilsin, söz konusu sadhana onu şimdiki zamana ulaştırır. Bütün manevi uygulamalarda ilk bu evreden geçilir; kişi sürekli iniş çıkış hâlinde devinmekte olan zihnine odaklanır ve bu hâli dengeler.

Şimdiki zamana, yani şu ana varmak, manevi boyuta erişmek demektir; çünkü manevi boyut ne geçmişte ne de gelecekte bulunabilir. Geçmiş yalnız bir anıdan, gelecek de bir imgelemeden ibarettir. İçinde bulunulan an, günlük alışıldık hayatımızın keşmekeşliğinin çok ötesindeki bilinç âlemlerine geçiş yapabilmemizi sağlar. Bu boyuta geçebilmek için zihnin yatıştırılarak dengeli bir hâle getirilmesi, kişinin duruma odaklanıp ilgisini yöneltmesi gerekir. Las Vegas'taki kumarhanelerde söylenegelmiş bir deyiş bu durumda da geçerlidir: "Kazanmak istiyorsanız, öncelikle burada olmanız gerekir." Tıpkı kumarhanede bulunmak gerektiği gibi, meditasyon çalışmanız sırasında da orada, o anda olmak şarttır.

Öyleyse, kişi manevi uygulamalara başlarken nefes alış verişini kontrol etmeli, imgelemeyi harekete geçirmeli, iyilik ve şefkat hislerini besleyen bir meditasyon yaparak bu şekilde odaklanma ve ilgiyi yoğunlaştırma yetilerini geliştirmelidir. Bu çalışma bizi, beden ve zihnimizin farkındalığına götürür. Peki ilgimi-

zi yoğunlaştırabildiğimizde neler yaşarız? Öncelikle, bedende bazı fiziksel ağrılar duyumsanır. Bu şekilde hasıl olan ağrılar üç kategori altında toplanabilir.

Ağrı türlerinden biri, bize yanlış bir pozisyonda oturduğumuzu söyler; bu, fiziksel bir ağrıdır. Bu ağrıyı hissettiğimizde daha rahat bir oturma şekli almamız gerekir. Bir diğer ağrı türü, alışkın olmadığımız beden duruşlarından kaynaklanır. Böyle bir ağrı hissettiğimiz zaman bedenimizi esnetmemiz; dizlerimizi, sırtımızı ve tüm gövdemizi sabit bir meditasyon pozisyonunda kalabilecek şekilde serbest bırakmamız gerekir. Böylelikle bedensel enerjilerin fazla hareket olmaksızın açığa çıkabilmesine olanak sağlamış oluruz; beden ve zihin bir araya gelir ve dengelenir.

Üçüncü ve en ilginç ağrı türü ise, gündelik hayatımızdaki faaliyetlerin sonucunda bedende biriken enerji kümelerinin ve bu kümelenmeden kaynaklanan gerilimin boşalması, kilitlenen noktalarının çözülmesi sırasında duyulan ağrıdır. Enerjiler her birimizde farklı bölgelerde birikir; çenemizde, boynumuzda, yüzümüzde, yani stresli durumlarda gerildiğini hissettiğimiz yerde. Hareket etmeden durulan meditasyon sırasında gerilimin yığıldığı bu yerlerin farkına varılır. Söz konusu gerilimin ve enerji birikiminin boşalması beraberinde ağrı, sızı ve bazen de geçmişe dair oldukça kuvvetli imgeler getirir. Bu imgeler geçmişte geçirdiğimiz ameliyatların, kazaların ya da içimize attığımız kızgınlıkların, eski günlerimizde, hatta eski hayatlarımızda aldığımız duygusal yaraların imgeleri olabilir. Bedenin açılması sırasında, geçmiş olaylardan kaynaklanan her tür durum açığa çıkacak ve kendini görünür kılacaktır.

Bir gün olsun meditasyon yapmış her insan, sözünü ettiğimiz fiziksel ağrıları yaşamıştır. Meditasyon çalışmasının ilk evrelerinde kişi rahatça ve kıpırdamadan oturabilmeyi, fiziksel açılmalara hazırlıklı olabilmeyi öğrenir. İlk tecrübe edilen fiziksel açılmaların sonrasında kişi gerektiği gibi konsantre olmaya başladığında

ortaya başka güçlükler çıkar; kişi kendini zorlu zihin hâlleri içinde bulur. Meditasyon sırasında, önceleri tıpkı vahşi bir maymun veya sudan çıkmış bir balığı andıran zihni toparlamak, sakinleştirip dengeleyebilmek oldukça zor bir iştir. Zihninize gayet basit bir komut verirsiniz: "Lütfen nefesimi takip et, kendini ona uydur." Peki zihin bu komutu dinler mi? Dinler ama bu yalnızca iki saniye kadar sürer. On altı aylık kızım genellikle zihnimden daha çok söz dinliyor, ki şu an her şeye "Hayır, hayır, hayır" diye tepki verdiği bir dönemden geçmekte. Bazen gecenin köründe, yarı uyanık bir hâlde yatağında debeleniyor, "Hayır, hayır, hayır, hayır" diye söylenip uyumaya devam ediyor.

Fark ettiyseniz, zihnin tepkileri bu anlattığımdan da beter bir şekilde seyretmektedir. Zihin, yıllardır, milyonlarca dakikadır böylesi bir eğitime tabi tutulmamıştır. Bu anlamda zihni toparlamaya çalışmak çok zahmetli bir süreci de beraberinde getirir. Bunu başarabilmek için her zamanki geçmiş ve gelecek arasında kaybolmuşluk hâlinden sıyrılmak gerekir. Kişinin genellikle yadsıma, kaçma eğiliminde olduğu deneyimlerle yüzleşme isteğinin olması gerekir. Bu esnada ortaya çıkan, Buda'nın beş engel olarak tanımladığı belli başlı beş zorluk üzerine öteden beri pek çok kitap yazılmıştır. Joseph Goldstein'in *The Experience of Insight (İçgörü Deneyimi)* adlı yapıtı oldukça iyi örneklerden biridir. Sözünü ettiğimiz bu beş engel, meditasyon yapan herkesin aşina olduğu, bir şekilde deneyimlediği engellerdir.

Engellerin üstesinden gelebilmek için benimsenmesi gereken yaklaşım, G.I. Gurdjieff'in bir müridinin başına gelenlerin anlatıldığı öyküde açıkça ortaya koyulur. Bu öyküye göre, cemaatte kimseyle anlaşamayan yaşlı bir adam vardır. Bu; uyumsuz, gürültücü, pis kokan, sürekli problem çıkaran, ortalığı birbirine katan bir adamdır. Cemaatin diğer üyeleriyle didişip durduğu, tartışmalarla dolu ayların ardından nihayet yaşlı adam susturulur, Paris'te bir başına bırakılır. Bunu duyan Gurdjieff

derhâl Paris'e giderek adamı bulur, ona hatırı sayılır miktarda bir aylık teklif ederek topluluğa dönmesi için onu razı eder. Diğerleri cemaatte kalabilmek, faaliyetini sürdürebilmek için para öderken bu adama dönsün diye üstüne para verilmektedir. Yaşlı adamın aralarına döndüğünü, üstüne üstlük para da aldığını öğrenen cemaat üyeleri küplere biner. Gurdjieff'e giderek, "Ne yapıyorsun sen?" diye sorarlar. Gurdjieff de şöyle bir yanıt verir: "Ekmek için maya neyse, sizin için de bu adam odur. O olmadan ne sabrın, ne sevginin, ne de şefkatin ne demek olduğunu anlayabilirsiniz. Kendi öfkenizle, huysuzluklarınızla baş etmeyi öğrenemezsiniz. Bu yüzden onu buraya getirdim; siz bana bir şeyler öğretmem için para veriyorsunuz, ben de ona bana yardım etmesi için para verdim."

Engellerle baş edebilmek için bunların ortaya çıkmasına müsaade etmemiz ve onları bilinçli bir şekilde gözlemleyebilmemiz gerekir. Karşımıza çıkacak ilk engeller *arzu* ve *isteme* engelleridir. İkinci engel olan *tiksinme*, öfke ve nefreti, yargılama ve korkuyu içinde barındıran, deneyimi bir kenara iten bir duygudur ve birinci engelin zıddıdır. Bir sonraki engel çifti, *uyku* ve *sersemlik* hâli, yani deneyime direnmeye neden olan bir *uyuşukluk* hâli ile bunların zıddı olan zihinsel *gerginlik* ve *huzursuzluk* durumlarıdır. Beşinci engel de *şüphe*dir; aklın, bir köşesinde, "Bunu yapamayacağım. Çok zorlanıyorum. Huzursuzluk içindeyim. Bugün meditasyon yapmak için müsait değilim. Meditasyon yapmak için biraz beklemeliyim. Akşama kadar beklesem iyi olacak. Sabahları meditasyon yapılmıyor. Belki daha eğlenceli bir şey yapsam, mesela Sûfî dansı, daha iyi olur. Şu nefesi kontrol etme işi de amma sıkıcı, amma iç bunaltıcı" gibi düşünceler üretmesine neden olur.

Engellerin üstesinden gelmek için işe koyulduğumuzda aslında bu engelleri masaya yatırıp gözlemleriz, onların meditasyon çalışmasına dâhil olmalarına izin veririz. Arzu engeli ortaya

çıktığında, arzulayan aklımızı anlamaya çalışır, yönelimlerini izleriz. "Arzulama" hissini iyice anlar, niteliklerini kavramaya çalışırız. İçimizdeki arzuya bakmak, asla tamamen tatmin olmayan, daima şunları söyleyen yanımızı deneyimlememizi sağlar: "Keşke beni mutlu edecek, başka türlü gördüğüm, duyduğum, kokladığım, tattığım, duyumsadığım bir şeyler olsaydı. Başka ilişkilerim, başka bir işim, daha rahat yastıklarım olsaydı; daha az gürültülü, daha serin, daha sıcak bir ortamda olsaydım; bir tane daha meditasyon örtüm olsaydı; dün gece daha çok uyumuş olsaydım; işte o zaman daha iyi meditasyon yapardım." Tüm bu sayılıp dökülenler içimizde birer arzu olarak yer eder: "Keşke yiyecek bir şeyler olsaydı şimdi. Yemeğimi yer, karnımı doyururdum, tatmin olurdum, sonra da aydınlanırdım."

Arzularımız üzerinde çalışırken gördüklerimizi kınamamalı, bunun yerine ilgimizi zihnin arzularkenki hâline yoğunlaştırmalıyız. Bu zihin hâlini inceleyip deneyimlemeli ve "açlık, isteme" gibi etiketleyebilmeliyiz. Bu şekilde, arzulama gibi zihin hâllerini onlara esir düşmeden tanımlayabilir, tamamen bağımsızlaşmış bir ilgiyle gözlem yapabiliriz. Hakiki anlayışı getiren de budur.

Öfke, tiksinti, korku gibi hisler üzerinde çalışırken de benzer bir yaklaşımı gözetmeliyiz. Korkuya alışmak için seksen, yüz, iki yüz kere bu hissi gözlememiz gerekebilir. Korku hissinin her gelişinde bunu beynimize "korku, korku" diye not eder, bedenimizin tir tir titreyişini, buz kesişini, nefesimizin kesilme noktasına gelişini, gözlerimizin önünde beliren tüm o görüntüleri yadsımadan gözlemleyip deneyimleyebilmeyi başarırsak sonunda korku hissinin geldiği bir gün karşısına dikilip ona, "Korku, korku, seni çok iyi biliyorum, bana çok tanıdıksın!" diyebiliriz. İşte o zaman korkuyla kurduğumuz ilişki baştan başa değişir, bu his bize âdeta bir an gelip alıcımıza takılan, sonra da geçip giden, kişisel olmayan bir zihin hâli gibi gelmeye başlar. Böylelikle, korkuyla daha özgür, daha bilgece bir ilişkiye girebiliriz.

Zihinden geçen hisleri dengeli bir ilgiyle izlemekle yetinmek kolaymış gibi görünebilir fakat bunu başarmak her zaman kolay olmamaktadır. Bir keresinde, Kaliforniya'daki merkezde, ilkel çığlık atma geleneğinde eğitim almış birtakım terapistlere ders veriyordum. Terapistlerin o güne dek uyguladıkları terapi biçimi, enerji salınımını ve arınmayı amaçlayan bir yapıya sahipti; her sabah belli bir süreyi, enerji boşaltımını gerçekleştirme amacıyla çığlık atarak geçiriyorlardı. Bunlar merkezde birkaç gün meditasyon yaptılar ve sonra bu çalışmanın hiçbir işe yaramadığını söylediler. Terapistlere "Neden işe yaramıyor?" diye sorduğumda şöyle bir yanıt verdiler: "Bu yaptığımız, içsel enerjimizi ve öfkemizi biriktirerek güçlendiriyor, bizimse bu birikimi dışa vurmamız gerekiyor. Günün belli bir saatinde çığlık atarak enerjiyi açığa çıkarmak istiyoruz. Bu iş için meditasyon salonunu kullanabilir miyiz? Enerji içimizde kalırsa zehirli bir hâl alacak."

Biz de onlara, salona dönüp meditasyona yine de devam etmelerini önerdik. Sonuçta yeni bir şeyler öğrenmek için buraya geldiklerini, çalışmaya devam ederek olacakları izlemelerinin iyi olacağını anlattık. Önerimizi kabul ettiler ve birkaç gün sonra tekrar yanımıza gelerek "muhteşem" bir deneyim yaşadıklarını belirttiler. Onlara, "Muhteşem olan neydi?" diye sorduğumda şu yanıtı verdiler: "Her şey değişti!" Öfke, korku, arzu; tüm bu hisler gözlemlendiğinde birer bilgelik kaynağına dönüşebiliyordu; çünkü bunlar gözlemlenirken belirli koşullar altında çıkageliyorlardı. Onları, varlıklarından etkilenmeden, bir fırtınayı izler gibi gözlemlediğimizde görüyoruz ki bir süre içimizde kaldıktan sonra uçup gitmekteler.

Sözünü ettiğimiz bu engelleri gözlemleme yetimiz geliştikçe, bunlara dikkatlice yakından bakabildikçe, hiçbir zihin hâlinin, hiçbir hissin, hiçbir duygunun on beş yirmi saniyeden fazla sürmediğini, sürekli birbirlerini takip ederek hızla yok olduklarını anlıyoruz. Ne var ki bunun farkına varabilmek için hakikaten

keskin bir gözlem yapmamız gerekiyor. Öfkeli olduğumuz durumlarda, bu hâli ciddi olarak gözlemleyip o anki zihin hâlimizi "öfkeli, öfkeli" diyerek etiketlediğimiz anda hissettiğimizin artık öfke olmadığını, bir tür içerleme hâline dönüştüğünü görebiliyoruz. Bu içerleme hâli de bir müddet sürdükten sonra yerini kendine acıma hissine bırakıyor. Bu kez de kendine acıma hissini gözlemliyor ve bu hissin de geçerek yerini depresyona bıraktığını fark ediyoruz. Bir süre depresyonu gözlemliyoruz ve görüyoruz ki çok geçmeden bu hissin yerini düşünceli olma hâli almış, sonra bu zihin hâli de yok olmuş ve yerine tekrar öfke geçmiş. Yeterince derine bakınca zihnimizin sürekli bir değişkenlik içinde işlediğini anlarız. Bu da bize geçicilik, devinim ve zihin hâllerini tanımlamanın gereksizliği hakkında bir ders verir.

Benzer biçimde, uyku ya da huzursuzluk hâlinin baş gösterdiği durumlarda, kişinin bu hâlleri bilinçli bir göz ve şefkatli bir kalple gözlemlemesi faydalıdır. Bu zihin hâllerinin ve hislerin ortaya çıkmasına müsaade etmek gerekir; uyuşukluğu gözlemlemek, bu hâlin doğasını keşfetmek veya sürece direnme söz konusuysa sükûneti elden bırakmayarak, "Beni sürekli uyumaya sevk eden olay nedir, neler oluyor?" diye sormak gerekir. Böyle durumlarda, uyanık kalıp kalamayacağınızı sınamanız, kendinizi ayıltmaya çalışmanız yerinde olacaktır.

Aynı kural huzursuzluk duymayla ilgili şikâyetler için de geçerlidir. Eğer kendinizi çok huzursuz hissediyorsanız, içinizden "huzursuz, huzursuz" diye tekrarlayarak bu hisse dikkat edin ve olabildiğince yaşamaya çalışın. Şayet huzursuzluk hâli aşırı derecede kuvvetliyse bu hisse teslim olun ve kendinize şunu söyleyin: "Pekâlâ, o zaman öleceğim. Öyleyse huzursuzluktan can veren ilk meditasyoncu ben olurum." Hissin sizi ele geçirmesine izin verin ve olacakları gözlemleyin.

Sözünü ettiğimiz engeller üzerinde sistemli bir şekilde çalışmak bu engellere, etkileri altında kalmadan ve onlarla bütünleş-

meden, bilgece yaklaşabilmeyi mümkün kılar. Bu yaklaşım, son engel türü olan şüphe için de geçerlidir. Şüphe hissini, özdeşleşmeden ve kaygıdan uzak bir şekilde gözlemlemek, hissin geldiği gibi gitmesini izlemek mümkündür.

Size daha detaylı bilgi vermek adına, her bir engel için panzehir işlevi gören belli karşılıklar bulunduğunu söyleyebiliriz. Arzunun panzehiri, fânilik ve ölüm fikridir. Öfke için sevgi ve şefkat hisleri de benzer bir görev üstlenirler fakat bu karşıt hislerin etkili olabilmesi için kişinin belli bir bağışlayıcılık seviyesine erişmiş olması gerekir. Uyku hâlinin çaresi, doğru duruş, tasavvur gücü ve ilham yoluyla içteki enerjiyi uyandırmaktır. Huzursuzluk da, sakinleşip rahatlamaya yönelik birtakım içsel teknikleri kullanarak sükûnet kazanmak veya konsantrasyon yetisini güçlendirmek suretiyle alt edilebilir. Şüphenin önüne geçmek ise kitaplar okuyarak, bilge kişilerle sohbet ederek veya başka yollarla inanca ve ilhama ulaşmakla olacaktır.

Artık, insanın manevi uygulamalara ilk başladığı sırada sıklıkla karşılaştığı engellerin üzerinde kısaca duracağız. Eğer bu engellerin üstesinden gelebilmek için gerekli olan eğitim ve becerilere sahip değilseniz söz konusu engellerin altında ezilebilir, büyük zorluklar çekebilir ve neticede bu yoldan vazgeçmeye niyetlenebilirsiniz. Bu nedenle, zihin üzerinde çalışma yapmadan önce bir eğitmenden destek almak, sistemli bir eğitim sürecinden geçmek gereklidir.

Budist çalışmanın henüz başında olan kişi, "açgözlülük, nefret ve vehim" olarak ifade bulan temel zorluklarla karşılaşır. Bizleri belaya sürükleyen işte bunlardır. Bu durumda şöyle diyebiliriz: "Şöyle bir bakıyorum da burada sadece arzular, hoşnutsuzluklar, memnuniyetsizlikler, cehalet ve biraz da zihin bulanıklığı var. Durum o kadar da kötü değil." Bir kere üzerinde düşündüğümüz zaman, açgözlülüğün aslında derin bir bağlanma hâlinden kaçınmadan; arzuların, kuvvetli ve asli

güçlerden; nefretinse içimizde büyüyen, tıpkı Hun imparatoru Attila ve Hitler'inkine benzeyen büyük bir öfkeden ibaret olduğunun farkına varırız. Her insanda bu hislere rastlanır. Açgözlülük, dünyaya karşı beslenen açlık gibidir; açlığın en yoğun, en büyük çeşididir. Vehim ise esasen kafa karışıklığının ve cehaletin en karanlık hâlidir.

Bu güçler son derece kuvvetlidir. Dünyadaki savaşlara onlar neden olur. Bir ülkede açlığın ve yoksulluğun, bir diğerindeyse bolluk ve bereketin hüküm sürmesinin nedenidirler. Yaşam ve ölüm döngüsünü işleten, harekete geçiren bu güçlerdir. Bundan ötürü, içinde bulunduğu anı yoğun bir dikkat ve ilgiyle yaşamaya çalışan kişi ister istemez bu güçlerle karşı karşıya gelir.

Sözünü ettiğimiz bu güçler üzerinde çalışma yapmak hiç de kolay değildir. Bu her daim zorlu bir süreçtir ve bazen kişinin kaldıramayacağı kadar ağır gibi görünür. Yine de gerçekliği burada deneyimleriz. Thomas Merton bir keresinde konuyla ilgili şunu söylemiştir: "Gerçek dua ve gerçek sevgi, duanın tesir etmesinin imkânsızlaştığı, kalbin de taşa döndüğü zamanda öğrenilir." Bazı durumlarda, önünüzdeki engellerin en zorlarıyla yüz yüze geldiğinizde bu zorluklarla baş başa kalabilirseniz, onlarla zaman geçirebilirseniz, kalbiniz de tam anlamıyla açılır. Kalp, beden ve zihnin bu şekilde tam olarak açılabilmesi, sıkıntılarımızdan, korkularımızdan, öfkemizden, acılarımızdan kaçmayı nihayet bıraktığımızda mümkün olur.

Budist öğretide, beş engelin yanı sıra, zorlu enerjilerle baş edebilmek için başvurulabilecek beş sistematik yoldan da bahsedilir. İlerleyen bölümde, fazla detaya girmemekle birlikte, bu yöntemlere değineceğim.

Güçlü arzular, korkular ya da öfke hâlleri gibi zorlu hislerle baş etmenin ilk yolu, sürecin *peşini bırakmaktır*. Ya da, eğer peşini bırakmanız mümkün değilse, işi *oluruna bırakmanız* yerinde olacaktır. Oluruna bırakmak deyişi de aslında işin peşi-

ni bırakmanın yalnızca daha olumlu çağrışım yapan bir benzeridir. Zira "peşini bırakmak" lafını duyduğumuzda sanki bir şeyden kurtulacakmışız gibi düşünürüz; hâlbuki böyle bir şey mümkün değildir. Dahası, bir şeyden kurtulmaktan bahsettiğimizde, "O şeyi sevmiyorum" demiş oluruz ve böylece öfkeyi de arttırırız. Gelgelelim, hislerimizden kurtulmak tıpkı elimizden, kolumuzdan, yani bir parçamızdan kurtulmak gibidir. O hâlde, peşini bırakmaktan ziyade oluruna bırakmak tabiri, içinde bulunduğumuz durumu net bir biçimde algılayabilmemizi sağlayacaktır. İçimizde korku, öfke, neşe, sevgi, depresyon, nefret, kıskançlık hislerinin tümünü taşırız. Berbat bir hissin peşi sıra onunla ilgili bir yargılama gelir. Kendine acıma, sonra memnuniyet duyma da vardır. Tüm bu hisler sadece farklı zihin hâllerini ifade ederler. Zihnimizde tüm bu hislere yer vardır ve bizim görevimiz de bu zihne anlayışlı ve bilgece bir tavırla yaklaşmayı öğrenmektir.

Eğer işi oluruna da bırakamadıysak benimsememiz gereken ikinci yaklaşım, hislerimizi *dönüştürmektir*. Yani, güçlükten doğan enerjiyi dönüştürerek içimize ya da dışımızdaki bir yere yöneltmeliyiz. Örneğin, içimizdeki öfkeyi dışarı yöneltmek istiyorsak dışarı çıkabilir, soğuk havada odun kesebiliriz; böylelikle enerjimizi dönüştürerek faydalı bir şekilde kullanmış oluruz. Benzer biçimde, enerjinin içsel dönüşümü için de enerjiyi bedenin içinde dolaştırarak daha yararlı bir ifade yolu olarak kullanmak için çeşitli alıştırmalar yapabiliriz. Mesela, içimizdeki şehveti ve saplantılı cinsel arzuları kalbimize aktarabiliriz. Bunu yaptığımızda varolan enerjimiz, başkalarıyla bağ kurma arzusuna dönüşecek, bu arzu da şefkat ve ilgi yoluyla ifade bulacaktır. Sözünü ettiğimiz bu içsel dönüşüm, enerjiyi dışa aktarmaktan daha zor gerçekleşir.

Zorluklarla başa çıkmanın üçüncü yoluysa *bastırma* yöntemini doğru bir şekilde kullanmaktan geçer. Bu yöntem kendi

içinde güçlükler barındırsa da bazı durumlarda kişiye son derece büyük faydalar sağlayabilmektedir. Bastırma yöntemini anlatırken verebileceğimiz güzel bir örnek var: Mesleği cerrahlık olan bir kadın, eşiyle kavga etmekteyken çağrı cihazına bir ileti gelir; kadının derhâl hastaneye, acil servise giderek bir kalp ameliyatı yapması gerekmektedir. O an, eşiyle tartışmasını sürdürmesi ve olan biteni anlamaya çalışması için uygun bir zaman değildir. O anda sorunlarını bir yana bırakmalı ve ameliyatını gerçekleştirmelidir. Ancak sonra, koşullar müsait olduğu zaman eve dönerek eşiyle arasındaki meseleyi tartışmayı sürdürebilir.

Öyleyse, manevi uygulama sürecinde bazen, son derece zorlayıcı enerjileri bir kenara bırakarak daha sakin ve destekleyici bir ortam oluşana dek beklemek, yani enerjiyi bastırmak, yerinde olabilir. Bu aşamada, sakin bir dönem geçirilebilir, eğitmen eşliğinde çalışmalar yapılabilir, terapiye gidilebilir, güçlüklerin ustalık ve bilgelikle atlatılmasına yardımcı olan her tür olanak değerlendirilebilir.

Karşımıza çıkan zorlayıcı durumların üstesinden gelmek için başvurabileceğimiz diğer yöntemlerse, bu güçlükleri imgelemeyi kullanarak ya da bilinçli bir şekilde dışa vurarak keşfetmeyi sağlayan tekniklerdir. Bu faaliyetler Tantrik özellikler taşırlar, çoğunlukla kişiyi zorlarlar. Eğer ihtiyatlı ve itinalı bir yaklaşımla uygulanmazlarsa kişideki arzuları daha da güçlendirebilir, öfkeyi çoğaltabilirler. Bu nedenle, dördüncü yolumuz olan *hisleri aktif hayal kurma aracılığıyla canlandırma yöntemi*, uygulamada büyük bir dikkat ve özen gerektirir. Bu yöntemde kişi, hislerinin yol açabileceği eylemleri, olası tüm sonuçları da hesaba katılarak gözünde canlandırır. Örneğin, öfke söz konusuysa, kendinizi hayalinizde bir şeyleri ısırırken, bir şeye vururken canlandırabilirsiniz. Açgözlülük içinse içinizdeki arzuyu doyurduğunuzu zihninizde canlandırabilirsiniz. Bu arzu cinsellik, yemek, aşk ya da benzeri bir şeye dair olabilir. İçinizde duyduğunuz hisleri ve ar-

zuları imgelemenizde sonuna dek doyurmaya çalışın ve sonra nasıl bir zihin hâline vardığınızı gözlemleyin. Bu duyguları takip ederek ve abartılı bir biçimde canlandırarak onlardan kurtulmanın nasıl bir şey olduğunu da öğrenmiş olacaksınız.

İzleyebileceğiniz beşinci yol, Tantrik öğretiye en yakın olanı. Bu yolda, *zihin hâlini eyleme dökmek* gerekiyor. Elbette ki bu aslında hepimizin ara sıra başvurduğu bir yöntem. Fakat konumuz özelinde kastettiğimiz şey, "zihin hâlini eyleme dökerken farkındalığı, tedbiri ve özeni elden bırakmamak. Araba kullanırken, fatura öderken ya da toplum içindeyken dikkatin dağılmamasını sağlamak." Dikkat dağınıklığı çoğu insanda sık sık görülen ciddi bir sorun ve bunun detaylı bir biçimde tartışılması gerekiyor.

Bu sorunu aşmak için öncelikle beden farkındalığını güçlendiren ve bedenin alt kısmındaki çakraları açan egzersiz çalışmaları yapmak uygun olacaktır. Bunun için de kişinin daha sık yürümesi ve dikkatini başına, gözlerine veya burnuna değil de karnına yöneltmesi gerekir, yoksa çalışmalar son derece tek taraflı, zihin eksenli ilerler. Bu çalışmalar sırasında, "üstteki" çakraları da etkinleştirerek sürece dâhil etmek, bu deneyimin bedene yansıma biçimlerine yoğunlaşmak da son derece önemlidir.

Uygulamalar sırasında, nispeten dengeli olanlarda bile sık sık *zihin/beden dengesizliğine* rastlanır. Dengeyi çok iyi sağlamış bir aracıyla birkaç günde sürece uyum sağlanabilir. Gelgelelim, içsel yolculuğumuzda derinlere inmek ve yoğunlaşmak üzere inzivaya çekildiğimiz durumlarda, günlük alışıldık hayata dönerken sistemimizi bir alışma sürecine hazırlamamız ve bir yandan da deneyimlerimizi içselleştirmemiz gerekecektir.

Manevi uygulamalarda karşımıza çıkan ikinci bir sorun da, *karar verme yetisinin olmayışından* ileri gelir. Manevi uygulamalar yapan çoğu insan hatırlama güçlükleri yaşar, karar almakta günbegün daha da zorlanır hâle gelir. Bazı uç örneklerde kişiler birer "maneviyat çuvalı" hâline gelerek saftirik, zayıf karakterli,

kararsız bireylere dönüşürler. Bu kişilerin düşünce tarzı genellikle şu şekilde seyreder: "Eh, peki, bir şeyler oluyor. Dur bakalım, bekleyelim de Tanrı bize ne bahşedecek görelim." Bunlar, ne iş ne aile hayatlarında faal bir birey olarak bulunurlar, "Nereye gitmeliyim?" veya "Şimdi ne yapmam lazım?" gibi soruları yanıtlamaktan âcizdirler.

Bu durum birkaç sebepten ileri gelir. Birinci sebep, dünyevi yaşamımızdan uzaklaşıp yalıtılmış bir ortamda ya da evimizin bir köşesinde sürekli meditasyon yaptığımız için günlük alışıldık hayata yabancılaşmamızdır. Zira tüm bu zaman zarfında ilgimizi dünyada olan bitene değil, bambaşka bir deneyim ve kaynak dizisini keşfetmeye yöneltmişizdir. İkinci ve çok sık görülen bir neden de, manevi uygulamanın genellikle dünyevi motivasyonu zayıflatmasıdır. Manevi uygulamalar yaparken amacımız dünyevi meselelerle değil, bilincimizi ve zihnimizi geliştirmekle, evrensel sevgiye erişmekle bağlantılı olarak şekillenir. Kafamız bu gibi şeylerle doluyken, söz gelimi, iş arama isteğimiz söner; gündelik, fâni olana duyulan ilgi azalır gider.

Bunun sonucunda, yeni değerler geliştiren çoğu öğrenci gündelik hayata döndüğünde içsel çatışmalar yaşar. Bu noktada oturup düşünmemiz, dünyadan elimizi eteğimizi çekip bir manastıra kapanmak isteyip istemediğimize karar vermemiz gerekir. Eğer bunu istemediğimizde karar kılarsak bu kez de çok zorlu bir işe soyunmamız, bu dünyada manevi değerlerle nasıl yaşayabileceğimizi öğrenmemiz icap eder. Bu süreç de manevi uygulamadaki doğal bir aşamadır; yolumuzda ilerleyebilmemiz için süreci anlayabilmemiz, zorlukların üstesinden gelmeyi becermemiz şarttır.

Üçüncü sorun, uygulamamıza yoğunlaştığımızda *düşünme süreçlerinin durmasından* kaynaklanır. Düşünce akışı bir kez yavaşladığı zaman, insandaki düşünme kalıpları karar almak için, kıyaslama yapabilmek için olmazsa olmaz bir temel oluşturduğundan, sağlıklı düşünmek bile oldukça zorlaşır. Bu kalıplar olmadan

kendimizi bomboş ve kafası allak bullak olmuş hissederiz, hâl böyle olunca da herhangi bir konuda karar almak imkânsızlaşır.

Dördüncü sorun da, biz dengeli bir odaklanma geliştirdikçe zihnimizin *ne iyi olanı kabul eden, ne de kötü olanı reddeden* bir hâle gelmesidir. Bu içsel keşif için gerekli olan, dengesi iyi ayarlanmış bir dikkattir. Fakat bu; kariyer planları yapmak, evlilik kararı almak ya da evimizi çekip çevirmek için gerekli olan kararları almamızı sağlayan dikkatten daha farklıdır. "Yönlendirilmiş, usta yöntemler" dediğimiz bu ikinci dikkat, bilgece düşünme ya da eyleme geçmedir ve çoğunlukla meditasyonla güçlendirilemez, hatta bazen zayıflatılır.

Kişinin içsel meditasyon yaparken geliştirdiği dikkat daha ziyade edilgen bir dikkattir. Bu, gözlem ve sorgulamanın devrede olduğu fakat seçim yapmayı, karar vermeyi içermeyen bir dikkat biçimidir.

Söz konusu zorluklarla baş edebilmek için, uygulamalarımızda üzerinde durduğumuz düşünsel zemini sağlamlaştırmamız gerekir. Bizi günlük alışıldık yaşama döndürecek, bedenimizle ve dünyayla iletişim kurmamızı sağlayacak pek çok egzersiz ve meditasyon yöntemi mevcuttur. Bunun yanı sıra, bağlandığımız şeylerle yüzleşmeye gönüllü olmamız, eğer keşiş veya rahibe olmayı tercih etmiyorsak dünyada kendimize bir yer edinmemiz gerektiğinin farkına varmamız büyük önem teşkil eder. Düşünce mekanizmalarımızı yeniden devreye sokup yaşamımıza dâhil etmemiz, parayla ve toplumun beklentileriyle ilgili kafa yormamız gerekir. İlk başlarda, zihnimiz henüz sakinken bu tür şeylerle uğraşmak acı verici olabilir. Kişi, uyuşukluk hâlinden dönmek durumundadır ve fiziksel bir gerçekliğe sahip, sınırlı varlıklar olduğumuzu idrak etmenin acısı ona ağır gelebilir. Kalben ve zihnen dünyaya dönebilmek kolay olmayacaktır.

İnziva hâlinden ya da güçlü içsel deneyimlerden ayrılarak dünyaya dönen kişilerin karşılaştığı bir diğer sorun, bu kişiler

meditasyonu bir kaçış olarak gördüklerini fark ettikleri zaman, manevi uygulamanın, onlar için aslında hayatlarında istemedikleri bir şeyden kaçmaktan ibaret olduğunu anladıklarında ortaya çıkar. Çoğu öğrenci, yalnızca içsel âlemlerini keşfetmek ve içsel dengeyi yakalamak için meditasyon yapmaz; meditasyon bu insanlar için bir tür kaçış yoludur. Dünyadan, dolu dolu yaşamaktan, ilişkilerimizden, çalışmaktan, fiziksel bir bedende varolmaktan korktuğumuz için meditasyona sığınırız. Belli bir süre meditasyon çalışması yapmış herkes muhtemelen kalbinde ve zihninde benzer tepkilere rastlamıştır.

Bu noktada şunu anlamamız gerekiyor: Her terapi ya da öğreti gibi meditasyon da faydalı şeyler için, özgürleşmek için, esaretten kurtulmak için veya kalbi açmak için kullanılabilir. Fakat aynı zamanda, savunmacı amaçlarla, egoya veya korkulara hizmet edecek şekilde de kullanılabilir; meditasyonla kendimizi sakinleştirebilir, böylelikle önümüzdeki güçlüklerle boğuşmaktan pekâlâ kurtulabiliriz. Öyle bir nefes alırız ki sonunda bazı zorlu duygulara karşı hissizleşiriz; ışığa öyle bir yoğunlaşırız ki gölgemize, karanlık tarafımıza karşı körleşiriz.

Manevi uygulamaların egoyu şişirmek veya yeni bir benlik imgesi yaratmak adına nasıl kötüye kullanılabileceğine ilişkin şahane bir anlatım vardır. Chögyam Trungpa Rinpoche, kaleme aldığı *Cutting Through Spiritual Materialism (Maneviyat Materyalizmini Aşmak)* adlı kitapta bu anlatıma yer verir. Duygularımız aracılığıyla, bilhassa yeni fikirlere ve ülkülere bağlanarak farkında olmadan taklidî bir maneviyat geliştiririz. Maneviyatın ve manevi uygulamaların aldığı biçimleri, inanç sistemlerini ve teknikleri kendimize uyarlar, böylelikle de sürekli değişmekte olan dünyadan korunmuş oluruz.

Manevi yoluculuğumuzda olgunlaştıkça, eğer daha derin bir özgürlük hissine kavuşmak istiyorsak, geçmişte bir şeylerden kaçmak ya da saklanmak için yaptıklarımızla yüzleşmek,

bunları gün yüzüne çıkarmak zorundayız. Bu yüzleşmeyi manevi uygulama belli bir noktaya eriştiğinde gerçekleştirmeyenler sonunda sıkışıp kalabilir, içine kapanık ve her daim depresyon hâlinde yaşayan bireylere dönüşebilirler. Asıl gelişim süreci çoktan durmuştur, fakat bu kişiler dışarıdan bakıldığında uygulamayı hâlâ sürdürüyor ve bundan doyum elde ediyorlarmış gibi görünürler. Bu gibi durumlarda, gerçek bir nefs açılımı yakalayabilmek için kendimizi sorgulamamız, samimiyeti elden bırakmamamız gerekir.

Her insan, manevi uygulamasına kendi nevrotik tavırlarını da katar. Bu tavırlar Budist psikolojisinde üç temel tipe indirgenir: Açgözlülük, nefret ve konfüzyon. Başka inanç sistemlerinde başka nevrotik kategorilere de yer verilir. Nevrotik tavırlarımızın tuzağına düşmemek için, temel nevrotik yönelimlerimizin farkında olmamız icap eder. Zira bu eğilimler ancak böyle yapıldığında manevi uygulamalarımızın önünde bir engel oluşturamazlar.

Bu hususta gerekli özen gösterilmediği takdirde, mesela açgözlülüğe meyleden kişiler, bu eğilimlerini manevi deneyimlere, maneviyata dair edindiği bilgilere, manevi ortaklara ve biçimlere de yansıtacak, bu alanlarda da açgözlü davranmayı sürdürecek fakat bu tavırlarındaki nevrotik boyutun ayırdına varamayacaktır. Benzer biçimde, günlük alışıldık deneyimlerinden nefret duyanların da manevi uygulamalarını dünyadan kaçmak, dünyayı kendilerinden uzaklaştırmak için veya pek çok yanlış hükme varmak için kullanmaları olasıdır. Konfüzyon yaşayanlarsa, içine düştükleri şüphe hâlinde hapsolma veya tam tersi, kendilerini rahatlatan fakat hiçbir aydınlanma sağlamayan, "körü körüne" bir inanca düşme tehlikesiyle karşı karşıya gelirler. Yine de, tüm bu tuzakların bizim için birer tehlike oluşturduğu kadar, içsel gelişimimiz için muazzam bir imkân sağladığını da unutmayalım. Her nevrotik eğilim, kişinin farkındalığı geliştikçe olumlu ve fay-

dalı niteliklere dönüşebilir. Tantra disiplini üzerine yazılmış en iyi kitapların çoğu bize tam da bu süreci anlatır.

Ne var ki meditasyonun bir kaçış aracı olarak kullanılması veya korkularımızı da soyutlanmamızı da büsbütün arttıracak şekilde yanlış yorumlanması durumlarıyla sık sık karşılaşıyoruz. Bizlere, meditasyon sırasında *sevgi ve merhamet, ılımlılık, cana yakınlık, şefkat* gibi ilahî niteliklerin ortaya çıktığı öğretildi. Fakat tüm bu niteliklerin, tıpkı kendilerine benzeyecek şekilde kılık değiştirerek bizlere görünen yakın düşmanları da vardır. Bundan ötürü, bu düşmanları ayırt edebilmek ve onların tuzaklarına düşmemek için sistematik öğretiler geliştirilmiştir.

Sevgi ve merhamet duygularının yakın düşmanı *bağlanmak*tır. Bağlanma dürtüleri ortaya çıktığında sevgi ve şefkat kisvesi altında bize gelir; hâlbuki asıl duygu durumumuz, söz konusu olayları ya da kişileri sevmekle değil, isteyip arzulamakla ilgilidir. Bu noktada bir ayrışma duygusu uyanır. Bunun sonucunda biz de o kişi veya şeyi olduğu hâliyle sevmekten ziyade, ona "ihtiyaç duyma" dürtüsüyle hareket ederiz.

Benzer biçimde, şefkatin yakın düşmanı *acıma*dır. Acıma hissi kendini şöyle ifade eder: "Ah, şuradaki insanlara bak, nasıl da acı içindeler"; sanki o insanların durumu kendimizinkinden farklıymış gibi konuşuruz. Bu his de bizi dünyadan ayırır; oysa ki hakiki şefkat duygusu, herkesin bu yolda birlikte olduğunun, beraber acı çektiğinin, aynı dünyanın bir parçası olduğunun ayırdındadır. Tıpkı dünyayı saran kâinat gibi biz de kendimize göre kozmik dengesizlikler yaşar, sorunlarla yüz yüze geliriz. Her birimizin payına acı düşer. Bir yüreğe sahip olmamızın, hayatta olmamızın anlamı da zaten burada yatar. Bu dünyaya geliş amacımız, yaşadıklarımızı kendine acıma hissiyle değil coşkuyla karşılamak ve hayata korkuyla değil, cesaretle bakmayı öğrenmektir.

Üçüncü yakın düşman, ılımlılığın düşmanı olan *umursamazlık*tır. Umursamazlık bize şöyle söyler: "Hiç umrumda değil; ben

kendi başıma sakin sakin durayım da gerisi ne olursa olsun. Zaten 'her şey boş'. Evliliğim mi yolunda gitmiyor, gider başkasını bulurum. İşim mi bana göre değil, yeni iş bulurum. Hiçbir bağlılığım yok benim." Muhtemelen bu sözlere ya da böylesi bir tavra denk gelmişsinizdir. Bu, ılımlılık değil umursamazlıktır. Kendini sevgi, şefkat, ılımlılık suretinde gizleyen, sözünü ettiğimiz üç yakın düşmanın hepsi de esasen ayrışma, cehalet ve korkuya dayanır.

Gerçek bir manevi uygulama ve gerçek ılımlılık hayattan elini eteğini çekmekle değil, hayata dair bir denge sağlamaya çalışmakla mümkün olur. Manevi uygulama sırasında kişi bedenini, zihnini ve kalbini açarak bir bakıma daha saydam bir hâle gelir, yaşama her zamankinden daha dengeli bir yaklaşımla katılır. Nefs açılımı, bir masal diyarına veya emniyetli bir mağaraya kaçıp sığınmak değildir. Kişi hayattan uzaklaşmaz, bilakis yaşamın içindeki tüm deneyimleri bilgelikle, şefkat ve sevgiyle, ayrışma amacı gütmeksizin kucaklar.

Manevi uygulamalarımızda karşılaşabileceğimiz temel zorluklarla nasıl baş edebileceğimizi öğrendik. Artık acının üstesinden gelebiliriz; önümüze çıkacak engelleri nasıl aşacağımızı biliyoruz, ılımlılıkla umursamazlık arasındaki farkı da gördük. Dikkatinizi çekerim; bu sorunlar ortadan kalkmış değil, çok uzun bir süre daha bizimle olacaklar. Çok ileri seviyelerdeki öğrencilere karşılaştıkları en büyük sorunların ne olduğunu sorduğumda onlar bile şunları bir bir sıralıyor: Tembellik, korku, açgözlülük, nefret, vehim, öz eleştiri; kısaca hep bildiğimiz şeyler. Görünen o ki, çalışmaya yeni başlayanlar da, ileri seviyede olanlar da aynı durumdalar. Kendinizi geliştirdikçe bu sorunlara daha doğru bir biçimde yaklaşmaya başlıyorsunuz fakat bu sorunların tekrar tekrar ortaya çıkmaması için çok uzun bir süre gerekiyor.

Yine de, bu noktada artık kalbimiz ve aklımız olanları daha sakin karşılayabilecek, daha yerinde tepkiler verebilecek

durumdadır. Bir sonraki aşamada, çalışmalarımızı derinleştirmek isteyip istemediğimize karar vermemiz gerekiyor. Bu yolculuğu sürdürebilmek için erdemli, ahlaklı, şiddetten ve zarar vermekten uzak bir temel oluşturmuş olmamız icap ediyor. Budist öğretide beş temel kural vardır: (1) öldürmemek, (2) çalmamak, (3) yalan söylememek, hakikate uymayan laflar etmemek, dedikodu yapmamak, (4) uygunsuz cinsellikten, kişiyi sıkıntıya sokacak veya başkalarına zarar verecek cinsel ilişkilerden uzak durmak, (5) kişiyi gaflete sürükleyecek, farkındalığını yok edecek uyuşturucu maddeler kullanmamak. Bizim de, manevi uygulamanın yaşamımızdan bağımsız olmadığını görmemiz ve içine düştüğümüz açmazlardan, farkındalık yoksunluğundan sıyrılmak için yaşamımızı gözden geçirmemiz gerekir. Hayatımızı içinde yaşadığımız dünyayla uyumlu hâle getirebilmenin olmazsa olmaz kuralı, başka varlıklara zarar vermemektir. Başkalarına zarar vermekten kaçınmazsak zihnimizin çatışma, suçluluk duygusu ve vicdan azabıyla dolmasına izin vermiş oluruz. Kurallara uymak, kalbimizi dengede tutmayı ve ne kendimizi ne de başka bir varlığı incitmemeyi sağlayan iyi bir yoldur. Bize ahlaki eğitim için uyulabilecek kuralları yaşama dâhil etmeyi öğreten, farkındalığı geliştiren, yaşamla sevgi ve saygı dolu bir ilişki kurmanın yolunu gösteren pek çok saygın öğreti mevcuttur.

İnsan âdeta bir can simidi rolü üstlenen kuralları benimsemedikçe manevi yolculuğunda ilerleyemez. Günümüzün Batılı manevi uygulamaların öncüleri niteliğindeki bazı isimler, özellikle de psikedelik ilaçlar ve benzeri kuvvetli araçlar kullananlar, geçmişte büyük sorunlarla karşılaştılar çünkü temel kuralların özünü kavrayamamışlardı. Onlar, yanlış sözlerle, yanlış eylemlerle, cinselliğin ya da uyuşturucuların suistimaliyle hem kendilerine hem de başkalarına nasıl zarar verdiklerini göremediler. Oysa ki temel kurallara dayanan yöntemler

zihni sakinleştirmede son derece başarılı olurlar; bitkilerle, hayvanlarla, içinde bulunduğumuz gezegenle ahenk içinde yaşamamız için bir temel oluştururlar. Kurallar sayesinde kendimizi açgözlülüğün, nefretin, vehmin en kuvvetli ve en rahatsız edici hâllerinden bile koparabiliriz. Bir temel kuralı çiğnediğimiz tüm durumlar, zihnimizin açgözlülük, nefret ve vehim güçlerinden biriyle dolmasından ötürü meydana gelir. Böylesi zamanlarda öğretiler, durumun bilincinde olmamızda bize yardımcı olurlar. Öyleyse, manevi uygulamalarımızda daha derine inebilmek için ağzımızdan çıkanlara, hareketlerimize, cinsel yaşamımıza, uyuşturucularla olan ilişkimize dikkat etmemiz, kendimizi gözden geçirmemiz gerekmektedir.

Çalışmalarımızda ilerleyebilmek için yerine getirmemiz gereken bir diğer koşul da manevi farkındalığın öncelikle iyileşmek, rahatlamak, yaşamı güzelleştirmek için kullanılabileceğinin ayırdına varmaktır. Fakat manevi uygulamada esasen iki aşama vardır. İlk aşamada, içsel sükûneti sağlar, yoga yapar, bedeni açar, birkaç nefes çalışması yapar, akşam yemeğinden önce "om" egzersizi yapar, insanlarla el ele tutuşur, daha sade ve daha ahlaklı bir yaşam sürmeye çalışırız. Bu çalışmaların neticesinde daha erdemli olmak, ahlaklı bir hayat sürdürmek, zihni yatıştırmak ve odaklanmayı başarmak bizi mutluluğa götürür. Hayatımızı mutluluk ve uyum içinde geçiririz.

İkinci aşama ise uygulamasını özgürleşmek adına, insanoğlu için mümkün olabilecek en büyük özgürlüğe erişme adına sürdürenlerin ulaştığı aşamadır. Bu seviyenin bildiğimiz anlamda mutluluğa kavuşmakla da, rahatlamakla da hiçbir ilgisi yoktur.

Kişi bu aşamadaki uygulamasına odaklanmayla, bedeni yatıştırıp serbest bırakmakla, kalbini tamamen açmakla, sevgi ve şefkat duygularını geliştirmekle başlar. Daha derinlere inmeye hazır olduğundaysa içsel dünyasını sonuna kadar açması gerekecektir. Bunu gerçekleştirebilmek için hem zevkle hem acıyla

yüzleşmeye gönüllü olmak, Zorba'nın "bütün felaket" diye adlandırdığı noktaya erişebilmek ve kalp ve zihnin aydınlığına da karanlığına da doğrudan bakabilmek gerekir.

Farz edelim ki tüm bunları yapmayı gerçekten istiyoruz. Önümüze çıkabilecek engelleri nasıl aşacağımızı öğrendik. Dünyadaki davranışlarımızı ve erdemlerimizi temel kurallara uygun olacak şekilde düzenledik. Zihnimizi yoğunlaştırmaya başladık. Huzursuzluğa, korkuya, arzulara kapılmamayı başardık. Çevremize dikkat eder olduk. İçinde bulunduğumuz anı da dibine kadar yaşayabiliyoruz. Şimdi ne olacak?

Genellikle bu durumda kişinin konsantrasyonu ciddi biçimde gelişmeye başlar; zihin de daha yoğun çalışmalar sonucunda nefes alıp vermede, zihinde canlandırmada, ışığa yoğunlaşmada daha başarılı sonuçlar elde eder. Zihin istikrarını sürdürdükçe manevi boyutun ortaya çıkması için müsait ortamı sağlamaya başlar ve âdeta bir geçit işlevi görür.

Konsantrasyonun artması sürecinde bazen sahte manevi deneyimler de yaşanabilir. Bunların çoğu yalnızca meditasyonun bir yan etkisi olarak çıkar karşımıza. Bu sahte deneyimleri ayırt edebildikçe etkilerinden kurtulur, hedefimizden sapmamayı başarır hâle geliriz. Şimdi, konsantrasyonumuz arttıkça karşımıza çıkacak olan durumlara bir göz atalım.

Öncelikle, çoğu insanın bu süreçte yaşadığı esrime, yani kendinden geçme hâlinden söz etmemiz yerinde olacaktır. Esrime hâlinin geleneksel inanışta beş evresi vardır. Pek çok kişi yoğunlaşma kabiliyeti arttığında esrime hâline girer ve bu hâl uzun süreli, örneğin on gün ya da daha uzun süren inziva dönemlerinde daha sık görülür. Bununla birlikte, bu esrime hissini günlük çalışmalarında da yaşayanlar vardır. Yine de, esrime hâli her manevi uygulama yapan kişide görülmez. Bu hâle bürünmek, bilgeliğe erişmek için olmazsa olmaz bir koşul da değildir.

Esrime hâlinde ekseriyetle titremeler ve *kriyas* denen, bedendeki enerjinin ani salınımı hâlleri yaşanır; bu, oldukça korkutucu olabilen bir deneyimdir. Kriyas, pek çok farklı biçimde ortaya çıkabilir; bazen tek bir istem dışı hareketle, bazen de bir gerilim noktasının boşalmasıyla. Bazı durumlardaysa kişide günlerce süren sarsıcı ve karmaşık hareketler gözlemlenir. Yıllar önce, Tayland'da bulunan bir manastırda bir seneliğine inzivaya çekilmiştim; dönüşümlü olarak, bir saat oturma bir saat de yürüme meditasyonu yapıyordum. Bir süre sonra oldukça güçlü bir enerji boşalması meydana geldi; kollarımı istemsiz olarak, sanki bir tavuk ya da kuşmuşum gibi çırpmaya başladım. Hareketi durdurmaya çalışıyordum ama kollarım aynı hareketi yapmaya devam ediyordu. Ben de ustama gittim. Ustam bana şöyle sordu: "Yapmakta olduğun hareketin farkında mısın?" Onu, "Elbette farkındayım" diye yanıtladım. "Hayır, öyle değil. Şu an yaşadığını gerçekten idrak edebiliyor musun? Başına gelen şeyden hoşlanmadığın belli. Hareketin durmasını istiyorsun." "Haklısınız" dedim. Usta da şunu söyledi: "Şimdi dön ve yaşadıklarını sadece gözlemle." Tam iki gün boyunca oturup kollarımın istem dışı hareketlerini gözlemledim.

Bu süreçte, yaşadıklarımızın nasıl bir yönelime sahip olduğunu anlamamız ve buna saygı duymamız son derece önemlidir. Manevi uygulama sırasında, bedenimizde aylar, hatta yıllar boyu sürebilen muazzam enerji salınımları meydana gelir. Bedensel çalışmanın en derin şekillerinden bazıları oturma pozisyonundayken yapılır; bedensel sistemimizdeki enerji tümüyle açığa çıkar ve kendini dengeler.

Esrime hâli, sözünü ettiklerimiz dışında pek çok farklı biçimde ortaya çıkabilir. Titreyebilir, ürperebilir, bedensel karıncalanmalar veya gıdıklanmalar yaşayabiliriz. Bu tip esrime hâlleri kişiye hoş bir his verir. Bazen her yerimizde karıncalar, böcekler geziniyormuş gibi hissedebiliriz, bazen de omurgamız ateşe veril-

miş gibi sıcaklayabiliriz. Benzer biçimde, üşüme hissi de baskın gelebilir; hafif bir ürpermeyle başlayan ve son derece yoğun bir soğukluk hissine çevrilen deneyimler yaşanabilir. Gözümüzün önüne renk renk ışıklar gelebilir; bu durumlarda ilkin mavi, yeşil ve mor renkler görülür. Zamanla yoğunlaşma arttıkça renkler de değişir ve ortaya sırasıyla altın rengi, beyazımtrak renkler ve nihayet son derece parlak bir beyaz çıkar. Bu beyazın tonu, yaklaşan bir trenin farlarına doğrudan baktığımız zaman gördüğümüz ışığınkine benzer; sanki gökyüzü baştan başa pırıl pırıl, bembeyaz bir güneşle aydınlanmıştır. Bedeninizin olduğu gibi ışığa yöneldiğini, ışığın içinde kaybolduğunu da duyumsamanız olasıdır. Bu tür esrime hâlleri sadece yogilerde değil, yoğun çalışmalar yapan Batılılarda da görülebilen hâllerdir. Yeterince yoğunlaşma çalışması yapan herkes benzer deneyimler yaşayabilir.

Esrime dışında, değişik bilinç hâllerinin yaşandığı bir zihinsel durum da yoğun deneyimlerde karşımıza çıkabilir. Bu zihinsel durumda, bedenimiz bize çok uzun veya çok kısa gelebilir. Kendimizi taş gibi ağır veya üzerimizden tekerlek geçmiş de ezilmişiz gibi hissedebiliriz. Ya da tam tersini hisseder; bize uçuyormuşuz, havada süzülüyormuşuz gibi gelebilir. Aslında böyle bir şey olmadığını, ayaklarımızın hâlâ yere bastığını anlamamız için gözlerimizi açıp etrafa bir göz atmamız gerekebilir. Bu sonuncusunu şahsen pek çok kez yaşadım.

Yürüyüş meditasyonu yaparken de benzer deneyimler yaşamamız olasıdır. Mesela, yürürken adımlarımıza öyle yoğunlaşırız ki bir noktadan bütün oda etrafımızda dönmeye; sanki fırtınalı bir denizde giden bir gemideymişiz gibi bir o yana bir bu yana gitmeye başlar. Her adım atışımızda sarhoş gibi veya hâlâ sallanıyormuşuz gibi hissedebiliriz. Bunun dışında, bize her şey parça parça olmaya, çözülüp dağılmaya başlamış gibi de gelebilir; nesneler parçalarına ayrılıp minicik parıltılar hâlinde ışığa dönüşebilir.

Tüm bunları yaşamamız mümkündür. Bazı durumlarda, burnumuzun bedenimizin dışında olduğunu duyumsar, aldığımız nefes sanki kilometrelerce uzaktan geliyormuş gibi hissederiz. Bazen de başımız ters dönmüş gibi gelir bize. Özellikle bazı çakralar açılırken fiziksel ağrılar da çekebiliriz. Bu fiziksel duyumsamalar yaşanırken içimizde çınlamalar, melodiler gibi kuvvetli sesler de duyabiliriz. Değişik bilinç hâllerinin binlerce çeşidi vardır.

Manevi uygulamamız ilerledikçe kendimizi pek çok duygu durumunun içinde de bulabiliriz. Çalışmalarımız derinleştikçe türlü türlü hisler olanca yoğunluğuyla ortaya çıkar; keder, sevinç, coşku, hüzün, korku vs. kendilerini farklı yüzleriyle gösterir. Geçmişten kaynaklanan vicdan azabı, suçluluk duygusu gibi hisler ve geleceğe dair endişeler ve huzursuzluklar gün yüzüne çıkabilir. Bilinçdışımızda yer alan en güçlü hisler bastırılmışlıklarından kurtulur ve bilinç düzeyinde duyumsanır. Kişide ilk olarak kuvvetli duygu değişimleri yaşanır. Bu çalkantıların bir uzmanın desteğiyle dengelenmesi son derece önemlidir. Ayrıca, geçmiş yaşamlara ait görüntüler, mesela büyük tapınaklar, başka kültürlerden kesitler, daha önce hiç görmediğimiz şeyler gözlerimizin önüne gelebilir. Bu hâller, insanlığa dair tüm görüntüleri bünyesinde barındıran kolektif bilinçdışına aittir ve meditasyon sırasında ortaya çıkabilmektedir.

Bu esnada duyularımız muazzam bir biçimde keskinleşir, duyumsama yeteneğimiz son derece artabilir. Görme veya koku alma duyumuzu gündelik yaşantımızda kullandığımızın çok daha üstünde kullanmaya başlamamız işten değildir. Bir keresinde yardım amacıyla para toplamak için yola çıkmıştım. Alerjik bir bünyem olduğu için koku alma duyum pek iyi değildi. Fakat o gün hassas burnu çok iyi koku alan bir köpek gibiydim. Yolda giderken her an başka bir koku alıyordum; yemek kokuları, kaldırımdaki dışkının kokusu, ilerideki gübre

yüklü kasadan çıkan koku, yakınından geçtiğim bir evin yeni badana yapılmış duvarından yayılan boya kokusu, ufak bir Çin lokantasından gelen kömürün kokusu. Koku alma duyusuna göre biçimlenen bir dünya algısına sahip olmak inanılmaz bir deneyimdi. Kokular öylesine baskın ve güçlüydü ki doğru dürüst göremez, duyamaz olmuştum. Aynı şey sizde görme veya işitme duyusu üzerinden de gelişebilir. Bu olgunun ardında aslında nefs açılımı yatar; bu öyle bir açılımdır ki, insan kendini görüntülere, kokulara, şimdiki anın ötesinden gelenlere dokunabilecekmiş gibi hisseder, geçmişte olanlara ve gelecekte olacaklara daha bir yakınlaşır.

Sözünü ettiğimiz tüm bu alışılmadık deneyimler, manevi yolculuğumuzda, zorlukları ve tehlikeleri de beraberinde getirir. Bu değişik bilinç hâllerinin yarattığı temel sorun, kişilerde korkuya neden olmaları ve yaşanan deneyimlerin reddine veya hoş karşılanmamasına yol açmalarıdır. Bu durumlarda kişi kendi kendine şunları diyebilmektedir: "Bedenim paramparça oluyor, çözülüyor, karıncalanıyor. Yanıyorum. Donuyorum. İçimdeki gürültülü sesler bana büyük sıkıntı veriyor." Yaşananlar, kişilerin deneyimlerinden uzaklaşmasına ve korkmasına neden olur. Yaşadıklarımızı inkâr ettikçe onların tuzağına düşeriz; başımıza gelenlerden korktuğumuz ve onları yanlış yorumladığımız için bu deneyimlerle uzun süre boğuşur dururuz. Yaşadıklarımızın bizi korkutmaması, hoşumuza gitmesi durumunda ise aksi yönde bir tuzağa düşeriz; deneyimlerimize sıkı sıkıya bağlanır, onların esiri oluruz. Renkli ışıklar, esrime hâlleri gibi olgular genellikle oldukça keyif verici olduğundan, bize kendimizi çok iyi hissettirdiklerinden bu deneyimleri tekrar tekrar yaşamak isteriz. Bu deneyimlere saplanıp kalma hâline meditasyonda "sonunculuk ödülüne" razı olma denir.

Güzel bir deneyim yaşadıktan sonra, bir sonraki meditasyonumuz sırasında o deneyime bir kez daha erişebilmek için olan-

ca gücümüzle çabalayabiliriz. Bedenimizi doğru olduğunu düşündüğümüz açıda tutmaya çalışabilir, nefesimizi de bir önceki seanstakine benzer biçimde ayarlayabiliriz. İşin sonunda amacımıza ulaşmamız pekâlâ mümkündür. Gelgelelim, bunu başarmamız, bir sonraki deneyime geçmemizi, ilerlememizi sağlamayacaktır. Bilakis, bizim olduğumuz yerde mıhlanıp kalmamıza sebep olacaktır. Hakiki bir uyanış için, sıkı sıkıya tutunduklarımızdan vazgeçip bedenimizi ve zihnimizi ardına dek açarak özgürlüğe ulaşmamız gerekir.

Buda; öğretisinin yegâne amacının erdemli olmak, iyi işler yapmak, coşkunluğa erişmek, içgörü kazanmak, kutsanmak değil, kalbin tümüyle serbest kalmasını sağlamak olduğunu, insanın kendini akla gelebilecek her şeyden koparark özgürleştirmesini önemsediğini söylemişti. Zaten tüm gerçek öğretilerin amacı da sadece budur.

Elbette ki, meditasyon faaliyetinin kişiye sükûnet, coşku, rahatlık vermesi çok doğaldır. Yine de bu tesirler, her ne kadar faydalı olsalar da, manevi yolculuğun yan etkileri olarak görülmelidir. Meditasyonun yarattığı yoğunlaşma, ışık görme, esrime hâli, zevk alma gibi hâlleri "içgörü yozlaşması" olarak adlandırıyoruz. Bunun nedeni, bu hâller ortaya çıktığında onlarla özdeşim kurmaya ve bir aidiyet ilişkisine girmeye meyletmemizden ileri geliyor. Yaşadığımız deneyimi "ben", "benim" şeklinde kendimizle özdeşleştirme ve onlara sımsıkı tutunma eğilimindeyiz. Bir zaman sonra kendi yarattığımız bu durumun içinde sıkışıp kalıyor ve gerçek özgürlüğün nasıl bir şey olduğunu asla öğrenemiyoruz.

Öyleyse, meditasyon yapanların bir noktada sık sık karşılaştıkları bu saplanıp kalma hâlinin farkına varmamız çok önemlidir. Manevi uygulamamızın bizi özgürleştirmesini istiyorsak, ne kadar güzel olursa olsun, ondan ayrılmak bize ne kadar büyük acılar verirse versin, saplanıp kaldığımız şeyden vazgeçebilmemiz gerek-

mektedir. Yaşadığımız deneyimin akıbetinin üç şekilde olabileceğini anlamalıyız: Deneyimimiz ya sona erecek, ya bir süre aynı şekilde devam edecek, ya da gitgide kötüleşecek. Bunlardan hangisinin meydana geleceği ise kesinlikle bizi alakadar etmemeli! Bizim üzerimize düşen, olgular dünyasını olanca zenginliğiyle deneyimleyebilmek; görme, koklama, tatma, dokunma, düşünme yetilerimizi kullanmak ve bu akıl almaz genişlikteki duyusal deryanın içinde özgürlük yolunu ve kalbin yüceliğini bulabilmektir.

Yeni deneyimlemekte olduğumuz olgularla nasıl bir ilişki kurmamız gerektiğini kavramak zorlu ve uzun bir süreçtir. Bu noktada genellikle deneyimli bir eğitmenin yönlendirmesi gerekli olur. İçgörü yozlaşmasına ve bunun getirdiği sorunlara saplanıp kalmadan gözlem yapabilmeyi becerdiğimiz zaman daha derin bir içgörüye ulaşabiliriz fakat bu aşama da kendine has zorlukları beraberinde getirecektir.

Bu noktada şunu vurgulamamız gerekiyor: Herkes manevi uygulamasında benzer deneyimler yaşamamaktadır. Zaten böyle bir gereklilik de yoktur. Bu nedenle, yaşadığımız deneyimleri kıyaslamak ve buna göre hükümler vermek doğru olmaz. En iyisi, söz konusu deneyimleri, bazı insanların saplanıp kaldığı, bazılarınınsa kurtulup ilerlemeyi başardığı bir basamak olarak değerlendirmektir. Yaşadığımız yoğun deneyimler, tüm yolculuğumuzun sadece bir kısmını oluşturur ve bazı durumlarda o kadar ehemmiyetli bir konumda yer almazlar.

Manevi uygulamada pek çok farklı döngü vardır. Bazen kişinin günlük alışıldık yaşamında karşılaştığı ufacık bir şey, uygulaması adına son derece büyük bir önem teşkil edebilir, hatta deneyimlediği bilinç hâllerinden bile daha aydınlatıcı olabilir. Yine de, her tür bilinç hâliyle nasıl başa çıkabileceğimizi öğrenmemiz, manevi uygulamamızda ilerleyebilmemiz için elzemdir.

Uygulama devam ederken, bazılarında erken dönemlerde bazılarında da ileri seviyelerde, kuvvetli bir enerji yoğunlaşma-

sı yaşanır. Bu olguya bazen Kundalini uyanışı da denmektedir. Bu durumda, bedendeki enerji merkezlerinde, yani çakralarda, inanılmaz bir açılma gerçekleşir; bedenin enerji kanalları, yani *nadi*'ler de çakralarla eş zamanlı olarak açılır. Bu açılım olayının bilinen bir düzeni ve sırası varsa da başka şekillerde açılım yaşayanlar da olabilir.

Kişi meditasyona başlayıp zihnini yoğunlaştırdığında bedeninde bir yangı hisseder; omurgada sıcaklık, titreşim ve karıncalanma hasıl olur. Ayrıca, enerjinin bedende dolaşımı da hissedilebilir; ateş gibi bir enerji ya da titreşim, tıkalı enerji kanallarından geçerek bu kanalları açmaktadır. Bu açılım, psikospiritüel temizlenmenin gerektirdiği ölçüde saatler, haftalar, hatta aylar boyu sürebilir.

Çakralar birer birer açılırken, her açılma sırasında bambaşka fiziksel deneyimler yaşanabilir. Örneğin, boğaz bölgesindeki açılmada gerilme ve öksürük görülebilir; günlerce oturup sadece üst üste yutkunan bir sürü kişiyle karşılaşmışlığım var. Alt bölgelerdeki çakralar açılırken ilk açılma anları bedende gerilime ve korkuya yol açabilir, mide bulantıları ve kusma olabilir. Cinsel bölgedeki çakranın açılması esnasında ise cinsellikle ilgili akla gelebilecek her tür görüntü kişinin gözleri önüne gelebilir, muazzam bir şehvet ve coşku hâli yaşanabilir.

Kalp çakrası açılırken bir sevgi hissi ve yumuşaklık hâli deneyimlenir. Ne var ki bu hisler ekseriyetle büyük bir acıyı da beraberinde getirmektedir çünkü çoğumuz kalbimizde gerilimlerimizi biriktiririz. Derin meditasyon hâlindeki çoğu insan, özellikle de hekim ve hemşire olanlar bana gelip şöyle derler: "Lütfen ambulans çağırır mısınız? Şu an kalp krizi geçiriyorum. Bundan eminim, tüm semptomları taşıyorum. Hekimim ben, böyle şeyleri bilirim." Veya şöyle derler: "Şuram ağrıyor, ağrı koluma da vurdu. Göğsüm ağrıyordu, şimdi iyice kötüleşti." İşte buna benzer pek çok yakınmaya şahit oldum ve neredeyse tümünde yaşanan şey, kalp çakrasının açılmasından ibaretti.

Bu insanları genellikle şöyle yanıtlarım: "İnzivadayken ölmekten daha iyi bir durum olabilir mi? Siz öyle düşünmüyor musunuz?" Henüz kimseyi kaybetmiş değiliz. Yine de böyle bir şey hiç yaşanmayacak diye bir kural da yok. Ne olursa olsun, kişinin kalbini açması çok önemlidir. Bu yüzden, böylesi bir deneyim yaşayanlara şöyle diyorum: "Geri dönün ve oturmaya devam edin. Kalbiniz ya açılacak ya da duracak."

Bir insan pek çok farklı çakra deneyimi yaşayabilir. Açılma sırasında ortaya çıkan enerji öyle güçlü olabilir ki bu kuvvetli enerji dolaşımı nedeniyle insanın gözüne geceler boyu uyku girmez. Beden baştan ayağa titreşimlerle sarsılır. Yangı hâli haftalarca devam edebilir. Görme duyusunun hâli âdeta LSD etkisi altındaymışçasına değişebilir. Gözlerde yanma ve acı hissedilebilir. Bunlara benzer pek çok semptom görülebilir.

Bu noktada, tehlike ve tuzaklar enerji dolaşımı uygulamamızı sürdürmemize mâni olacak kadar güçlü bir hâl aldığı zaman ne yapmamız gerektiğini tartışmak gerekir. En doğrusu, süreci ağırdan almak ve yeryüzüyle temas edebileceğimiz fiziksel faaliyetlere yönelmektir. Duş almak, bol bol koşuya çıkmak, tai chi yapmak, bahçe işleriyle uğraşmak, yani temel elementlerle, yeryüzüyle temas edebileceğimiz bir meşgale bulmak faydalı olacaktır. Bu esnada dikkatimizi bedenimize yöneltmemiz, toprağı ve dünyayı bir imge olarak zihinde canlandırmamız, esaslı bir beden çalışması yapmamız, masaj yaptırmamız veya enerjimizi boşaltmamız için ne gerekiyorsa onu yapmamız iyi olur. Akupunkturun da ağır Kundalini durumlarında son derece büyük yardımı dokunur; özellikle de akupunkturu yapan, enerji dengelenmesi konusunda deneyimli biriyse. Bunların haricinde, yeme alışkanlığını değiştirmek; hazmı zor yiyecekler yemek, tahıl ve et tüketmek de kişiyi yatıştırabilir. Sizi geriletecek, yavaşlatacak aktiviteleri belirleyin ve uygulamaya geçin.

Bazen bu tür deneyimler alışılmışın dışında bir güce sahip olurlar. Massachusetts'teki merkezimizde genç bir karate öğrencisi vardı. Üç aylık bir inziva için buraya gelmişti. Bu genç son derece azimliydi; manevi uygulamasının bir noktasında, aydınlanmak için her şeyi yapmayı göze aldı. Talimatlarımızın dışına çıkarak sabahın erken saatlerinden gecenin sonuna dek meditasyonunu sürdürdü. Bir sonraki sabah yerinden kalkıp yemek salonuna geldi; yirmi dört saati aşkın bir süre hiç kalkmadan oturmuştu.

Oturduğu süre boyunca bu genç, vücudunu bir ateşin sardığını ve yoğun bir acıyı duyumsamıştı; böyle durumlarda bilinç bedenden kopar ve uzaklaşır. Acı, ateş, hararet veya yaşanan her neyse o kadar güçlenir ki bilincimiz gövdemizden âdeta fırlar. Çok daha hafif geçen beden dışı deneyimler de vardır; fakat bu genç, süreci oldukça sert ve hızlı bir biçimde yaşamıştı ve salondan içeri girdiğinde müthiş bir enerjiyle doluydu. Nihayet, yemek salonunun orta yerinde kendini kaybetti; geçici bir Kundalini psikozu yaşıyordu. Haykırmaya ve karate hareketleri yapmaya başladı, normalden üç kat daha hızlı hareket ediyordu. Yanına yaklaşmak mümkün değildi. Gencin etrafındakiler, onunla iki aydır sessizlik içinde meditasyon yapmakta olan insanlardı. Tüm oda genç adamın enerjisiyle doldu, kimseden çıt çıkmıyordu. Çoğu kişi, bunca meditasyonun ardından iyice duyarlı bir hâle gelmiş ve böyle büyük bir enerjiye maruz kaldığı için korkuya kapılmıştı.

Genç adam ses çıkarmaya başladıktan bir süre sonra şunları söyledi: "Her birinize bakıyorum; yalnız bedenlerinizi değil, tüm geçmiş yaşamlarınızı görüyorum." Bu genç bedenini öyle zorlamıştı ki artık çok farklı bir bilinç seviyesinde bulunuyordu. Ne oturabiliyor, ne bir şeye odaklanabiliyordu. Kendini içinde bulduğu gergin, manik hâl onu bayağı ürkütmüştü. Bir süre tamamen çıldırmış gibi davrandı.

Peki biz bu gence nasıl destek olduk? Onu koşuya başlattık; zaten atlet olduğu için herhangi bir zorluk çekmedi. Sabahları ve akşamları birer kere olmak üzere günde on altı kilometre kadar koşuyordu. Yeme alışkanlığını da değiştirdik; herkes vejetaryen usulde beslenirken o ekmek ve hamburger tüketiyordu. Gence sık sık duş aldırdık, banyo yaptırdık. Önce yürüyüş yapıyor, ardından bahçede çapa yapıyordu. Aşağı yukarı üç günde sakinleşti. Onun yaşadığı deneyimler nefs açılımının ürünleriydi; fakat bu açılım doğal ve dengeli bir biçimde yaşanmadığından, içselleştirilmesi ve sindirilmesi de mümkün olamamıştı.

Meditasyon çalışmasının belli noktalarında tıpkı psikozlara benzeyen birtakım zihin hâlleri ortaya çıkabilir. Geçtiğimiz on iki yılda, benzer durumdaki binlerce insanı merkezimizde ağırladık. Gelenlerin pek çoğu önceden akıl hastası oldukları gerekçesiyle hastaneye yatırılmışlardı. Önceden hastaneye yatmış pek çok kişi bize gelerek meditasyon yaptıkları esnada "sözde psikotik" deneyimlerini tekrarladıklarını gördü. Görmeseler olmazdı zaten; manevi uygulamanın olmazsa olmazı, en büyük korkularımızın gün yüzüne çıkarak önümüze gelmesidir. Aksi durum, odadaki fili görmemek olur.

Sessizliğe büründüğümüz anlarda, korkularımızla burun buruna geliriz. Çoğu insan, inziva hâlinin verdiği denge ve emniyet sayesinde bu travmaları yeniden deneyimleyerek aşmayı başarır. Meditasyon çalışması onlara korkularına yeniden dokunmaları için gerekli olan desteği sağlar ve sonunda anlaşılır ki korku da yalnızca bir zihin hâlinden ibaret. Öte yandan, çok yoğun bir meditasyon hâlinde olanların çok az sayıda bir kısmı psikozlarını da yeniden devreye sokabilmektedirler. Bunun neticesinde bedenlerinden uzaklaşır ve normal bir ilişki kuramaz hâle gelirler.

Bu tür vakalarda görsel ve işitsel halüsinasyonlara sıkça rastlanır. Bu halüsinasyonlar bazen öylesine güçlü olur ki öğrenci bir yerde ne yemek yiyebilecek ne de biriyle konuşabilecek denli

uzun durabilir. Çoğu öğrencimizi meditasyonu sürdürmeye ve deneyimlerini sonuna dek yaşamaya teşvik ederiz. Gelgelelim, böylesi aşırı örneklerde daha değişik bir yaklaşım benimseyerek öğrenciyi sakinleştirmeye, enerjiyi boşaltmaya, süreci yavaşlatmaya gayret ederiz. Eğer başarılı olamazsak, psikiyatrist arkadaşlarımızdan biri öğrenciye ufak dozlarda sakinleştirici verir. İlaç alan kişilerden bir iki tanesini birkaç haftalığına hastaneye yatırdığımız da oldu. Esasen ilaç kullanımına zor durumdaki kişileri dünyaya döndürmek için başvuruyorduk; böylesine yoğun nöbetler geçirenleri tedavi etmek için yeterli imkânlara sahip değildik.

Psikiyatrist Roger Walsh, yazdığı bir makalede, bazı Budist ve Hindu tapınaklarındaki kişilere uyguladığı tedaviden bahsederken Ram Dass'ın merkezinden de söz eder. Walsh ilk defa Ram Dass'ın inziva yerinde aklını geçici bir süreliğine yitiren birini görmüş ve kendi kendine şöyle demiştir: "Ne iyi, Ram Dass'ın psikotik bir insana maneviyatı esas alan bir tedaviyi nasıl uyguladığını görebileceğim." Walsh'un anlattığına göre, krize giren genç adam sayıklamakta, anlamsız sözcükler haykırmaktadır. Ram Dass da elinden geleni yapmaya çalışır; ilahiler söyler, genci yatıştırmaya uğraşır. Derken, genç adam aniden hiddete kapılır, kendisini bastırmaya çabalayan Ram Dass'ın kolunu ısırır. O noktada Ram Dass sakinleştiriciye başvurur. Sonuçta, her şeyin bir sınırı var. Sakinleştirici ilaçların sık ve gereksiz yere kullanımını hoş karşılamasam da bu ilaçların bazı durumlarda gerekli olduğunu kabul ediyorum.

İleri derece Kundalini vakalarında olduğu gibi burada da temel sağaltım yöntemi, kişinin yeryüzüyle tekrar bağ kurmasını sağlayacak çalışmalar yapmaktır. Akıl hastanesinde çalıştığım zamanlarda, hastaların meditasyon yapamadıklarını görüyordum; zaten kendi zihinlerinde kaybolup gitmişlerdi. İşin aslı, meditasyona en çok ihtiyacı olanlar, hastane ekibiydi; doktorlar, hemşireler, sosyal hizmet görevlileri kendi gerilim ve korkularını hasta-

larla olan ilişkilerine yansıtmaktaydılar. Hastaların durumundaysa meditasyon yapmayı öğretmekten çok, insanları oturdukları yerden kaldırmak önem kazanıyor. Bu kişiler için faydalı olacak meditasyon biçimi bahçe işleriyle uğraşmak, toprağa dokunmak, elleri kullanmak, yoga yapmak, bedene geri dönmeye çalışmak; kısacası, zihni dünyaya döndürebilecek tüm fiziksel aktiviteleri yapmaktır. Meditasyonda beden dışı bir deneyim yaşamayı değil, deneyimi bedenin içindeyken, her şeyimizle kavramayı amaçlarız.

Zen geleneğinin yazılı kaynakları arasında *The Tiger's Cave (Kaplanın Mağarası)* adlı bir kitap vardır. Bu kitaptaki metinlerden biri, meditasyon çalışmalarının sebep olduğu psikotik durumlara dair net bir örneği içinde barındırır. Metin, Japon Zen ustalarının en büyüklerinden biri olan Hakuin adlı birinin öyküsünü anlatır. Hakuin, manevi uygulamasına başlar, büyük bir Zen ustasının rehberliğinde insanüstü emekler sarf eder ve henüz otuz yaşındayken bir aydınlanma deneyimi yaşar. Aylar boyu dışına çıkmadığı ormanın dinginliği ona büyük bir neşe ve huzur verir. Fakat çok geçmeden, yakaladığı ahengin kaybolduğunu fark eder: "Hareket ve hareketsizlik. Seçim yapma; önüme çıkanları kabullenme ya da reddetme özgürlüğüm olmadı. Sonra düşündüm: 'Bırakın yeniden uygulamalarıma gömüleyim, bu kez içine hayatımı da katayım.' Birbirine kenetlenmiş dişlerim, çakmak çakmak olmuş gözlerimle kendimi bu çıkagelen düşünce selinden ve uykusuzluk hâlinden kurtarmaya çalıştım."

Ne var ki, Hakuin'in bu çabası sonuçsuz kalır. Durumu kötüleşir. Ağzının içi cayır cayır yanmaktadır, bacakları buz gibi olmuştur, kulağında hiç dinmeyen bir uğultu vardır. Yaşadığı ilk *satori*, yani aydınlanma, bir Zen ustası tarafından onaylandığında dahi yaşadıklarına bir son veremez. Boncuk boncuk terlemektedir, gözleri hep yaşlarla doludur. Ne kadar çabalarsa çabalasın bir türlü iyileşememektedir. Zamanının en iyi Zen ustalarına, en yetenekli şifacılara danışır fakat kimse derdine çare bulamaz.

Nihayet biri şöyle bir öneride bulunur: "Dağlarda yaşayan ihtiyar bir Taocu münzevi varmış, o seni nasıl iyi edeceğini bilebilir." Bunu duyan Hakuin yola koyulur, dağa çıkar ve münzevinin yanına gider. İhtiyar adam önceleri Hakuin'le konuşmaya yanaşmaz. Hakuin de mağaranın dışında bir yere oturur ve kendisinin yalnızca ciddi bir sorunu olan, samimi bir keşiş olduğunu münzevi anlayana dek yerinden kıpırdamaz. Nihayet ihtiyar adam Hakuin'le konuşmaya razı olur, ona derdinin ne olduğunu sorar. Hakuin de başına gelenleri bir bir anlatır.

Münzevi, Hakuin'e bir dizi eğitim verir; metinde genel hatlarıyla anlatılan bu eğitim, kişiyi hayata döndürmek ve enerjiyi dengelemek üzere tasarlanmıştır. Dikkatin üst bölgedeki çakradan uzaklaşması gerekir; böylece enerji karın bölgesine iner, buradan da özel nefes teknikleri aracılığıyla tüm bedene dağılır ve böylece denge sağlanmış olur. Yaşlı adam, Hakuin'e bir de görselleştirme çalışması yaptırır. Bu çalışma, Taocu içsel yoga öğretilerine göre dengeli bir enerji kaynağı yaratarak bu enerjiyi bedende dolaştırmaya dayanmaktadır. Münzeviden öğrendiği bu çalışma ve egzersizleri düzenli olarak uygulayan Hakuin yalnız dengesini yeniden sağlamakla kalmaz, aynı zamanda derin bir aydınlanmaya erişir. Artık büyük bir usta olmuştur ve özellikle meditasyon çalışmalarında güçlük çeken insanlara büyük yardımı dokunacaktır.

Sözün kısası, meditasyon yaparken sorunlarla karşılaşmak sadece modern zamanlara özgü bir şey değildir. Tüm çağlardan, farklı çalışma yöntemleri benimsemiş yogiler benzer problemlerle yüzleşmek durumunda kalmıştır. Meditasyon sırasında ortaya çıkabilecek daha büyük sorunlara örnek vermek için, ileri seviye Budist ibadetler sırasında karşılaşılan bir dizi zihin hâline değinmek istiyorum. Kişi meditasyon düzenini oturttuktan, yoğunlaşma becerisi sayesinde önüne çıkan çeşit çeşit güçlükleri aştıktan sonra, "erişim konsantrasyonu" dediğimiz düzeye ula-

şır. Bu düzeyde kişi, iç dünyanın derinliklerine erişebilmek için gerekli olan konsantrasyona sahiptir. Ayrıca bu noktada kişi bilincini yoğunlaşma alanlarından geçirerek yukarılara, kozmik bilince dek yükseltebilir. *Dhyana* adı verilen yoğunlaşma düzeyleri, kişi esrime hâline girdiğinde, önceden sözünü ettiğimiz ışıkları görmeye başladığında ve diğer algı ve düşünme mekanizmaları durma noktasına geldiğinde devreye girer. Bu düzeye; odaklanarak, sevgi ve şefkat hislerine yoğunlaşarak, belli bir mantra veya görselleştirme yöntemini uygulayarak veya nefes çalışması yaparak ulaşılabilir. Bu yüksek konsantrasyon hâllerine girmek için uygulanabilecek çalışmalar ve izlenebilecek yollar, Budist metni *The Path of Purification* (*Arınma Yolu*)'nda detaylı biçimde ele alınmıştır. Bu çalışmalar genellikle kafası her daim meşgul Batılılar için zorlu olabilmektedir. Yine de yoğunlaşmaya doğal bir yatkınlığı olanlar birkaç haftalık bir çalışmayla istenen düzeye gelebilirler. Bu zihin hâlleriyle bağıntılı olarak ortaya çıkan sorunlardan biri, zihin son derece dingin ve huzurlu bir hâlde olmasına rağmen içgörünün gelişmesi için gerekli şartların oluşamamasıdır. Böylesine güçlü bir biçimde konsantre olmamız, korkularımızın ve endişelerimizin geçici olarak ortadan kalkmasına, arzularımızın ve planlarımızın da arka plana itilmesine yol açar. Gelgelelim, bu dinginlik hâlinden çıkar çıkmaz aynı zorluklarla yüz yüze geliriz.

Bu nedenlerden ötürü, Buda bizlere belli bir konstantrasyon seviyesine erişmemizi ve bu kazanımı geçici huzura kavuşmak için değil, bedenimizi ve zihnimizi baştan başa inceleyebilmek için kullanmamızı önerir. Erişim konsantrasyonunu sağlayabilmiş insanlar kendilerini istikrarlı bir durumda bulurlar; zihinleri allak bullak değildir, düşünceleri yığınlar oluşturacak şekilde birikerek rahatsızlık vermez. Bu noktada, farkındalıkları en üst düzeye çıkmıştır ve bu farkındalığı duyusal deneyimlere, nefes veya bedene yönelterek derin bir içgörü elde etmeleri mümkün

olabilecektir. Fiziksel varlığın sürekli değişmekte olan yapısı, zihnin olanca hızıyla işleyişi ve bu ikisinin neredeyse mekanik bir şekilde kurdukları ilişki gözlerinin önüne serilecektir. Zihin hâllerinin bedeni nasıl koşulladığı, duyulardan gelen verinin de zihni nasıl şartlandırdığı görülecektir.

Kişi, sürekli değişmekte olan bedenini ve zihnini gözlemleme edimi benimseyebilir; içgörü kazanabilirse, içinde büyük bir özgürlük duygusunun ve neşenin uyandığını görür. Bu duygular, Daniel Goleman'ın kaleme aldığı *The Meditative Mind (Meditatif Zekâ)* (ilk basımında kitabın orijinal ismi *The Varieties of Meditative Experience/Meditatif Deneyim Çeşitleri*'dir) adlı kitapta, sahte nirvana olarak tanımlanmıştır. Kişi sevinci, dengeyi, kuvvetli bir inancı, konsantrasyon yeteneğini ve bilinçlilik hâlini deneyimler fakat meditasyon çalışmasının önemli ürünleri olarak karşımıza çıkan bu bilinç hâlleri, insanın önüne yeni bir tehlike çıkarır: *İçgörü yozlaşması*. Bahsi geçen hisleri ilk kez duyumsayan kişi, bu durumdan öyle büyük bir zevk alır ki kendini bu durumuna sıkı sıkıya tutunmak zorunda hisseder; bu hisleri korumaya çalışmakta, onları meditasyon çalışmasının nihai hedefi olarak tanımlamaktadır. Esasen bu hâllerin kendi içinde bir kötülüğü yoktur fakat tam da onlara yapışıp kaldığımız için tehlikeli bir hâle gelirler. Öyleyse, bu dönemece geldiğimizde, özgürlüğe giden hakiki yolda, çalışmamızın sonuçları ve meyveleri de dâhil olmak üzere *her şeyden* vazgeçebilmek gerektiğini çok iyi anlamış olmamız büyük bir önem kazanır. Eğer elimizdekileri feda etmeyi göze alabilir ve sınırlı bedenimizin ve zihnimizin ötesindekilere açık olabilirsek çalışmamızda daha da derine inebiliriz.

Şimdi, içgörü yozlaşmasının ortaya çıktığı düzeyde yaşananlara bir göz atalım ve bu yozlaşmadan nasıl kaçınabileceğimizi tartışalım. Bu düzeye eriştiğimizde, tehlikelerden uzaklaşmak için kendimize şunları söylemeliyiz: "Ne ışığa, ne sükûne-

te, ne coşkuya, ne içsel gücüme bağımlı kalacağım. Bunlara bağlanmayacak, serbestçe hayatıma girmelerine de çıkmalarına da müsaade edeceğim." İleri aşamalarda karşımıza çıkan bu tehlikelere güzel bir örnek, Casteneda'nın Don Juan'ıdır. Don Juan, netliğe ve güce bağımlılığın bir timsali gibidir. Bu düzeyde, kendimizi inanılmayacak ölçüde sıhhatli hissedebilir, muazzam bir inançla dolu olabilir, geçmiş yaşamlarımızdan imgelemlere tanıklık edebiliriz.

İşte tüm bu kazanımları terk etmemiz gerekmektedir. Bunu başardığımız zaman da bir sonraki seviyeye, karanlık geceye gireceğiz. Her şeyden feragat ettiğimiz için çok daha derinlere inebilecek, yepyeni algılara erişeceğiz. Diğer düzeylerde olduğu gibi burada da, konsantrasyonumuz ve ilgimiz arttıkça sorunlar yaşayacak, bu kez tüm dünyanın gözlerimizin önünde dağılıp çözüldüğüne şahit olacağız.

Neye odaklanırsak odaklanalım, görme, işitme, koklama, tatma ve dokunma duyumuzun şekillendirdiği dünyamız dağılacak. Birine baktığımızda ilkin onu gerçekten görecek, sonra da görüntünün kaybolup gittiğini fark edeceğiz. Gözümüzü baktığımız şeyden ayırıp başka bir şeye diktiğimizde onun da yitip gittiğini göreceğiz. Sesler kulağımıza çalındığı gibi yok olacak. Hisler, kokular, tatlar, düşünceler, duygular ortaya çıktığı gibi kaybolacak. İlgimizi yönelttiğimiz her şeyin uçup gittiğini hissedeceğiz.

Bu çözülme hâli çoğu insanı büyük bir huzursuzluğa, irkilmeye, hatta korku dolu deneyimlere sürükler. Sadece dışımızda var olan ışıkların, renklerin, algıladığımız nesnelerin ortaya çıkar çıkmaz kaybolduklarını görmekle kalmayıp içimizdeki tüm duyu kaynaklarımızı kaybederiz. Kendimize şunu sorarız: "Kimim ben? Neler oluyor? Neye baksam ortadan kayboluyor." Bu noktada son derece güçlü imgelemler de yaşamamız olasıdır. Kendi ölümümüz, başka insanların ölümü, savaşlar, bozguna uğrayan ordular zihnimizde canlanabilir. Bazen de bedenimizin

erimeye, çözülmeye başladığını ve bir ceset gibi çürüdüğünü görürüz. Tüm bunlar insan için oldukça zorlayıcı deneyimlerdir; önceden nasıl dünyanın varlığını kavradıysak şimdi de aynı şekilde yok olduğunu hissederiz.

Bu his, beraberinde korkuyu, rahatsızlığı ve son derece derin bir acıyı getirir. Dünyanın kederine karşı muazzam bir sempati duymamız olasıdır. Çektiğimiz ıstırap, yalnızca hayatımızda acı verici şeyler olduğundan veya keyif veren şeylerin ortadan kaybolmasından kaynaklanmaz; yaratılmış, dünyaya gelmiş ve sevgimizi kazanmış her şeyin bir sonu olacağını bilmek de bize büyük acılar verir. Duyu dünyamızdakiler; ailemiz, sevdiklerimiz, kendi bedenimiz sonunda mutlaka yitip gidecektir.

Bu korkulu süreçte paranoya krizlerine de girebiliriz. Nereye baksak, gördüklerimiz bize dehşet verir. Kapıdan dışarı çıksak bir araba gelip bizi ezecekmiş gibi hissederiz. Su içecek olsak suyun mikroplu olabileceğini ve bizi öldürebileceğini düşünürüz. Bu karanlık gecemizin belirli evrelerinde karşımıza çıkan her şey bize olası bir yıkım veya ölüm nedeni gibi gelir.

Bunların dışında, klostrofobi geliştirebilir, büyük bir baskı altında hissedebiliriz. Bu konuda fazlaca detaya girme niyetinde değilim; çünkü bunlar herkeste aynı şekilde yaşanmıyor. İnsanların başlarına mutlaka bunlar gelecekmiş gibi düşünmelerini istemiyorum. Kimi insan bu süreçteki tek bir durumu kuvvetli bir şekilde deneyimler, kimi de aynı durumdan kolaylıkla sıyrılabilir veya çalışmasında başka bir yol izlemeye yönelebilir. Bununla birlikte, çoğu insan dünyanın ve bedenin parçalanıp dağılması, sağlamlığını yitirmesi, bunun getirdiği korku ve büyük acı deneyimlerinden geçer. Hepsi de önünde sonunda yeni bir düzeye geçerek içinde bulunduğu durumdan kurtulmayı başarır.

İçinde bulunduğumuz karanlık durumda, kurtuluşa dair büyük bir arzu duyarız. Kendimize şöyle deriz: "Bu dünyayla öncekinden farklı bir ilişki kurmak istiyorum. Görmeye, işitmeye, kok-

lamaya, tatmaya, dokunmaya muhtaç olmayan, benliğin, zihnin ve bedenin ayrıştığı bir özgürlüğe erişmeyi arzu ediyorum."

Bu sırada, benliğimizi bırakmanın ne kadar zor bir şey olduğunu da duyumsarız. Bu durum "minderin dürülmesi" olarak adlandırılır. Benliğimizden vazgeçmemizin imkânsız olduğunu, çok zor olduğunu, dünyanın katlanılamayacak kadar büyük güçlüklerle dolu olduğunu hisseder, bu hislere derinden bağlanırız. Bir noktada, bu işin peşini bırakıp evimize dönmekten başka bir şey dilemeyecek hâle geliriz.

Bu kuvvetli korkular ve çözülüp dağılma hisleri, baş edilmesi oldukça güç durumlardır. Bu bakımdan, bir eğitmenimizin olması son derece önemlidir. Aksi takdirde bu hislerin tuzağına düşer, deneyimlediklerimize dayanamaz hâle gelir ve uygulamalarımızı yarım bırakırız. Korku, klostrofobi ve benzeri aşamaların herhangi birindeyken uygulamalara son verdiğimizde ise bu deneyimler kalbimizin ve bilinçdışı zihnimizin çok derinleriyle temas etmiş olduğu için bilinçdışımızda gizli etkilerini sürdürürler ve biz uygulamamıza kaldığımız yerden devam edip bu aşamaların üstesinden gelinceye dek aylar, yıllar boyu bizimle yaşayabilirler.

Benzer bir durum, LSD kullanıcılarının uyuşturucunun etkisindeyken yaşadıkları, çok derinlerden gelen fakat çözümlenmemiş deneyimleri için de geçerlidir. Bu deneyim yüzeye yakın bir seviyede etkisini sürdürür ve kişiyi uzun bir süre boyunca depresif, korku dolu, öfkeli bir hâlde tutabilir. Bu kişilerin genellikle ya terapi, ya meditasyon ya da psikedelik ilaç kullanımı yoluyla bu seviyeye inmesi ve problemi çözüme kavuşturması gerekir.

Bu gibi aşamalarda, süreci bilen ve geçirilen aşamaları anlayan bir eğitmenle çalışmak çok önemlidir. Eğitmenin yaşadıklarımızı anlaması, zorlu aşamaya vardığımızda gözlerimizin içine bakarak bize, "Bu da geçecek" diyebilmesini sağlayacaktır. Böylece deneyimlediklerimize ne direnebilir ne de onlara sıkı sıkıya

tutunuruz. Bunun yerine, korkularımıza da sevinçlerimize de eşit mesafeden, açık bir zihinle bakmayı dener ve böylelikle en derin bağlılıklarımızdan bile kurtulabiliriz.

Bunu başarabildiğimiz vakit, içimizde derin ve çok güzel bir uyumun doğduğunu fark ederiz; o zaman bize evrendeki her varlık aynı şarkıyı, boşluğun şarkısını söylüyormuş gibi gelir. Boşluğun şarkısı da bize şunu söyler: "O, kendi kendine ortaya çıkandır. Ele avuca gelmeyendir. Onda 'ben'e de 'benimki'ne de yer yoktur. Burası, yalnızca manevi olguların, bilincin, ışık ve karanlığın bir aradalığının olduğu bir yerdir. Burada ne ayrılıp bölünme ne de benlik duygusu vardır."

Uyumluluğun doğduğu bu düzeyde deneyimlediğimiz tüm görme, koklama, tatma, dokunma hisleri ve tüm zihinsel olaylar, *annica, dukkha, annata* sıfatlarının da ortaya koyduğu gibi geçici, yetersiz, tam olarak kavranamayan bir doğaya sahip, anlık yaşanan durumlar olarak karşımıza çıkar. Bunları tam olarak kavrayamaz, "İşte şimdi mutlu olacağım" diyemeyiz. Bu noktadan baktığımızda, bedensel ve zihinsel hareketlerimizin tümünün kendine has bir gerçek dışılığı olduğunu görür, bizi bir türlü tatmin etmediklerini duyumsarız.

İçinde bulunduğumuz uyumluluk düzeyi beraberinde derin bir huzuru getirir; zihnimiz âdeta bir kristal berraklığındadır ve dengeye kavuşmuştur. Tamamen saydam, geçirgen bir hâl alırız, sanki karşılaştığımız her olgu bedenimiz ve zihnimizden geçip gider ve biz sanki yalnızca uzamdan ibraret hâle gelmişiz gibi hissederiz. Kimliğimiz baştan başa değişime uğrar ve aklımız, bedenimize hapsolmadan, kendini bedenle ilişkilendirip "İşte ben buyum" demeden önceki hâline dönerek boşalmıştır. Hâlbuki önceden bu boşluktan korkmuşuzdur. Benliğimizi yitirme korkusuyla, aklımızın kaçması ihtimalinden duyduğumuz utançla içinde bulunduğumuz durum değişmesin diye önümüzden geleni ardımıza koymamışızdır.

Sözünü ettiğimiz bu uzun soluklu ve derin çözülme, nefs açılımı sürecinin sonunda, Hristiyan mistik gelenekte "ilahî kayıtsızlık" olarak adlandırılan konuma erişiriz. İlahî kayıtsızlık asla bir ilgisizlik değildir. İlahî kayıtsızlığa erişmek dünyayı; yaradılışı da yok oluşu da, ışığı da karanlığı da aynı şekilde gören Tanrı'nın nazarına yaklaşan bir biçimde değerlendirmek demektir. Dünyayı her hâliyle kucaklarız çünkü deneyimlediğimiz her şey iyisiyle kötüsüyle bu dünyaya aittir. Aynı anda hem her şey hem de hiçbir şey olduğumuzu anlar ve bu durumu kabulleniriz.

Geçicilik, bencillikten arınmışlık ve yetersizlik hâllerinin dünyadakinden daha anlaşılır hâle geldiği bu denge mekânı bize nihayet bir kurtuluş ihtimali sunar. Dünyada hiçbir şeyin cazibesine kapılmadan yaşamanın tadını alabiliriz. Bu denge hâlinden, değişik bilinç hâllerine sıçrayabilir, her şeyin bir görünüp bir kaybolduğu boşluklara dalabiliriz. Her şeyin kendine içkin bir mükemmelliği, tamamlanmışlığı olduğunun farkına varabiliriz. Özgürleşmek dünyayı değiştirmek değil, dünyanın gerçek doğasına erişebilmek demektir.

Derin meditasyon çalışmaları yapan çoğu kişi bu deneyimlerden geçer. Bu deneyimler sayesinde denge sanatını keşfederek insan yüreğinin erişmeye muktedir olduğu kadar yüce bir seviyeye ulaşabiliriz. Açgözlülükten, nefretten, vehimden, korkudan, özdeşleşmeden kurtulmanın ne demek olduğunu biliriz. Her zaman bu zihin hâlinde kalamasak bile bir kere zirveye çıkmışızdır. Özgürlüğün anlamını yürekten kavramışızdır ve bu bilgi bizi ömrümüzün sonuna dek yönlendirecektir. Bundan böyle bölünmüşlük hissi bizi ele geçiremez. Ölümden ciddi biçimde korkmamız mümkün değildir çünkü zaten ölümü tatmışızdır. Bu duruma "ölümden önce ölmek" de denir; ölümden önce ölüm deneyimini yaşayan kişi yaşayabileceği en şahane ayrışmayı ve uyum hâlini deneyimler.

Uygulamamızın sonunda, temel Dharma öğretisinde söylenenlere döner, temel kuralları en yalın hâlleriyle kavrarız. Çalışma süresince devamlı ortaya çıkan hakikatleri gittikçe daha derin bir biçimde idrak etmeye başlarız. Buda'nın Kutsal Hakikatler'ini; yaşamın acılarla dolu olduğunu, acının yaşama içkin olduğunu, bu durumun gerçekte kim olduğumuzu kavrayabilmemiz için varolduğunu açıkça fark ederiz. Bu anlamda bir kere özgür olmayı öğrendiğimiz zaman bize hiçbir şey zarar veremez. Her insanın gerçek özgürlüğe erişmesinin mümkün olduğunu da öğreniriz. Kutsal öğretileri tüm kalbimizle benimser, kalbimizin açılıp tüm dünyayı kucaklamasının olanaklı bir şey olduğunun ayırdına varırız. Kalbimizde bin bir türlü sevince de kedere de yer olduğunu görürüz.

Nihayet, manevi uygulamanın esasen çok basit olduğunun farkına varırırız. Manevi uygulama, açılmanın, feragat etmenin, farkındalığa erişmenin, hiçbir şeye bağlanıp kalmamanın yoludur. Ustam Aschan Chah'ın dediği gibi: "Tüm öğreti aslında çok basittir. İşin doğrusunu bilmeyip şaşırdığı için yolun sağından giden veya bir hendeğe düşmek üzere olan birini görecek olsam ona, 'Soldan git" diye seslenirim. Aynı kişi yanlış bir şekilde soldan gidiyorsa veya yine hendeğe düşmek üzereyse bu kez de ona 'Sağdan git' derim. Her neye bağlanıp kalmışsan onu bırak ve merkeze geri dön. Böylelikle hayatın devinimini zarafetin, dengenin ve açıklığın olduğu bir yerden görme imkânı bulabilirsin."

Gelgelelim, kişiyi aydınlığa kavuşturan bu muazzam güzellikteki deneyimden sonra dahi ister istemez bir gerileme yaşanır. Bu gerilemenin ardından tekrar ilerlemek istediğimizde ise çoğu zaman yolculuğumuzdaki tüm zorluklarla bir kez daha karşılaşırız. Fakat hiç değilse bu kez zorlukları daha dengeli bir hâlde çekebilir, onlarla özdeşleşmekten kaçınmayı başarabilir, kalbimiz ve zihnimizi ferah tutabilir, içimizdeki iyi duyguları koruyabiliriz.

Yazımı bitirirken size yaşlı bir Çinli keşişin öyküsünü anlatmak istiyorum. İhtiyar keşiş, dağa çıkıp manevi uygulamalarını orada sürdürmeye karar vermiş. Sonunda ya aydınlanacak ya da ölüp gidecekmiş. Bu keşiş geçmiş yıllarda bir Zen manastırında kalarak huzur içinde meditasyon yapmış fakat aydınlanmaya erişememiş. Nihayet ustasına gidip şöyle söylemiş: "Lütfen, dağa çıkıp bu uygulamayı orada tamamlamama müsaade edin. Artık hayattan tek isteğim, aydınlanmanın nasıl bir şey olduğunu görebilmek." Usta da, artık belli bir olgunluğa eriştiğini bildiği öğrencisine müsaade vermiş.

Keşiş, dağa çıkarken elinde bir çıkınla dağdan inmekte olan yaşlı bir adamla karşılaşmış. Bu adam, bodisatva Manjusri'nin ta kendisiymiş. Onun, aydınlanmaya hazır olan insanlara göründüğü rivayet edilir. Genelde elinde tüm yanılsamaları kesip atan kılıcıyla tasvir edilir ama işte elinde kılıç değil, çıkın varmış.

Dağdan inen bu ihtiyar, keşişe sormuş: "Ey keşiş, nereye gidiyorsun?" Keşiş yanıtlamış: "Çanağını ve birkaç parça eşyamla dağın tepesine çıkıyorum. Orada meditasyon yapacağım; ya aydınlanacak ya da öleceğim. Tek istediğim bu. Çok uzun zamandır inziva hâlindeyim ve artık özgürleşmenin nasıl bir şey olduğunu öğrenmek zorundayım."

İhtiyarın bilge bir hâli olduğundan keşiş ona şunu soracak olmuş: "Söyle bana ihtiyar adam, sen bu aydınlanma olayıyla ilgili bir şeyler bilir misin?" O anda ihtiyar elindeki çıkını bırakmış, çıkın yere düşmüş ve tüm iyi Zen hikâyelerinde olduğu gibi keşişimiz aydınlanıvermiş! Şöyle dediğinizi duyar gibiyim: "Yani sizce bu kadar basit mi, işi oluruna bırakmak ve hiçbir şeye tutunmamak aydınlanmaya yetecek mi?"

Bu gerçeği kabul etmekte zorlanırız çünkü beden ve zihnimizin geçtiği süreçlerle, fiziksel ve zihinsel olaylarla kurduğumuz bağ çok ama çok güçlüdür. Kendimiz olma fikrini öylesine kuvvetli bir şekilde benimseriz ki benlik düğümünü çöze-

bilmemiz için bu yazıda bahsettiğim zorlu süreçlerin tümünden geçmemiz gerekir. Çoğu kişi için içsel esaretin kaynağını kurutmak gerçekten derin, sistemli ve disiplinli bir çalışma yürütmekle mümkün hâle gelir.

Manevi uygulama sürecinde ateşlerden, fırtınalardan, dağılmadan, karışık duygulardan, baştan çıkarıcı tuzaklardan, engellerden, zorluklardan geçeriz ve uygulamamız son aşamaya geldiğinde dahi aynı yolları defalarca kez izlememiz gerekir. Öykümüze geri dönelim. Artık aydınlanmış olan keşiş yaşlı adama döner ve sorar: "Peki şimdi ne olacak?" Yaşlı adam da soruya cevaben yere eğilip çıkınını alır ve kasabaya doğru yeniden yola koyulur.

Bu öykü, manevi uygulamanın her iki yüzünü de ortaya koyuyor. Manevi uygulama çok derin ve yoğun bir biçimde bizlere, elimizde sıkı sıkıya tuttuklarımızdan, korkularımızdan, özdeşleşmelerimizden kurtulmayı öğretir. Ne bedenimizden, ne duygularımızdan, ne düşüncelerimizden ibaret olduğumuzu fark edebilmemize yardımcı olur. Anlarız ki içinde yaşadığımız bu evde yalnızca kiracıyız. Bunu anladığımız andan itibaren de dünyaya; şefkat dolu bir kalple, evrendeki tüm varlıklara yöneltmemiz gereken bir merhamet duygusuyla, büyük bir denge ve bilgelikle dönmemiz gerektiğinin farkına varırız. Anlarız ki artık yükümüzü sırtımıza vurup formların, yani insanların dünyasına dönme vakti gelmiştir. Ne var ki dünyada bu kez bir bodisatva sıfatıyla, yani yaşam ve ölüm diyarını katetmiş ve yepyeni bir özgürlük anlayışına erişmiş biri olarak varoluruz. Bu özgürlük derin bir bilgeliğe ve anlayışlı, şefkat dolu bir kalbe kavuşmamızı sağlar. Biz de elde ettiklerimizi, bunlara son derece büyük bir açlık duyan dünyayla paylaşırız.

Maneviyat Yolunun Vaatlari ve Tehlikeleri

Ram Dass

Dostum, söyle bana ne yapayım
tutunduğum, dönüp durduğum bu dünyada!

Güzel giysilerden yüz çevirdim, bir urbaya büründüm
ama bunun da güzelce dokunduğunu gördüm.

Bir çaput aldım sonra
zarifçe kondurdum sol omzuma.

Tensel isteklerimden tümden caydım
ve anladım ki şimdi hep kızgınım.

Hırstan vazgeçtim ve şimdi bakıyorum da
açgözlülük bürüyor gözümü sabahtan akşama.

Çok uğraştım açgözlülüğü bertaraf edeyim diye
şimdiyse gurur duyuyorum kendimle.

Akıl dünyayla bağını koparmak istese de
tutunur durur yine de tek bir şeye.

Kabir der ki: Dinle, ey dost
ne kadar azdır doğru yolu bulan!

Kabir, *The Kabir Book (Kabir Kitabı)*

20. yüzyılın ilk yarısında manevi arayış ve bunun beraberinde getirdiği güçlükler, yalnızca dar bir çevrenin ilgilendiği, dert edindiği meselelerdi. Genel olarak kültür, maddi değerler ve dış dünyaya odaklı hedeflerin tuzağına düşmüştü. Bu durum 1960'larda büyük bir hızla değişmeye başladı. Bu dönemde maneviyat ve bilinç gelişimi alanlarına karşı dikkate değer bir ilgi uyanmaya başladı. Bu ilginin en açık ifadelerinden biri de, psikedelik maddelerin yaygın ve genellikle de sorumsuzca kullanımında görülüyordu. Ayrıca, yaşantısal psikoterapi ve biyolojik geribildirim gibi uyuşturucu kullanımına başvurulmaksızın yürütülen derin bilinç keşfi çalışmaları ve Doğu felsefelerine ve uygulamalarına karşı uyanan bir ilgi de bu süreçte etkin birer rol oynuyordu.

Büyük çalkalanmaların ve hızlı değişimlerin görüldüğü bu dönem; aşkın dürtülerin, manevi yoldaki vaatlerin ve görünmeyen tehlikelerin daha iyi anlaşılabilmesi, bunlardan ders alınması adına oldukça verimli oldu. Bu fırtınalı gelişim sürecinde, sık sık gündeme getirilen aşırılıkların ve aksiliklerin yanı sıra, ciddi araştırmalara yön veren ve ömür boyu süren manevi adanmışlıklara yol açan pek çok manevi uyanış vakası da görüldü. O dönemde filizlenen manevi gelişim dalgası varlığını, daha gösterişsiz bir biçimde de olsa, bugüne dek sürdürdü.

Görünen o ki gerek aşamalı olarak gerekse anlık ve çarpıcı bir nöbetle manevi dönüşüm krizleri geçirmekte olan insanların sayısı gitgide artıyor. Bu kişilerin kendilerini içinde bulduğu fırtınalı dönemi psikolog, bilinç araştırmacısı ve manevi yolun bir yolcusu olan Richard Alpert'ten (Ram Dass'tan) daha kapsamlı ve açık bir ifadeyle anlatabilecek birini düşünemiyoruz.

Alpert doktorasını Stanford Üniversitesi'de yaptı. Harvard, Stanford ve Kaliforniya Üniversiteleri'nde dersler verdi. 1960'larda psikedelik araştırmalara öncülük etti. Alpert'in yürüttüğü çalışmalar, bilinçsel evrime ve Doğu'nun büyük manevi öğretilerine karşı büyük bir ilgi duymasına yol açtı. O dönemde, Timothy Le-

ary ve Ralph Metzner ile birlikte The Psychedelic Experience: A Manual Based on The Tibetan Book of the Dead (Psikedelik Deneyim: Tibet'in Ölüler Kitabı'ndan Uyarlanan Bir El Kitabı) *adlı çalışmayı yayımladı.*

1967 yılında, manevi boyuta ve bilince duyduğu kişisel ve mesleki ilgi Alpert'i hac yolculuğu için Hindistan'a götürdü. Himalayalar'daki küçük bir köyde yaşayan Neem Karoli Baba'yla, yani yeni gurusuyla tanıştı. Neem Karoli Baba, Alpert'e, "Tanrı'nın Hizmetçisi" anlamına gelen Ram Dass adını verdi. Ram Dass o günden bu yana, Zen meditasyonundan Sûfî öğretilerine, Theravada ve Mahayana Budizminden çeşitli yoga sistemlerine kadar çok geniş bir manevi uygulama alanında keşifler yaptı. Onun üzerinde çalıştığı yoga sistemleri, Tanrı'yla birleşme yolunda farklı yöntemler benimsiyordu; kendini adama (bhakti yoga), ibadet (karma yoga), kendi üzerinde psikolojik deneyler yapma (raja yoga) ya da içsel enerjinin uyandırılması (Kundalini yoga) gibi.

Ram Dass, Doğu felsefesi ve Batı düşüncesini bir araya getirmek amacıyla bu alanda büyük katkılarda bulunmuştur. Kişisel arayışında elde ettiği başarıları ve yaptığı hataları alabildiğine dürüst ve esprili bir yaklaşımla dile getiren Ram Dass, bu özelliğiyle hem önemli bir model, hem de saygıdeğer bir öğretici konumuna erişmiştir. Bu yolda elde ettiği tüm bilgiyi ve deneyimi cömertçe paylaşarak halka açık konuşmalar yapmış, mesleki konferanslara katılmış, görsel ve işitsel kayıtlar hazırlamış ve bir dizi kitap yazmıştır.

Ram Dass, pek çok makalenin yanı sıra, Be Here Now (Şimdi Burada Ol), The Only Dance There Is (Olabilecek Tek Dans), Grist for the Mill (Değirmenin Öğüttüğü), Journey of Awakening (Aydınlanma Macerası) *ve* Miracles of Love (Sevgi Mucizesi) *kitaplarının da yazarıdır. Ayrıca, Paul Gorman'la birlikte,* How Can I Help? (Nasıl Yardımcı Olabilirim?) *adında, manevi kriz hâlindekilere destek vermeyi amaçlayan eşsiz bir el kitabı yayımlamıştır. Manevi bir bakış açısıyla kaleme alınan bu kitap; uzmanların, gönüllü-*

lerin, kriz hâlindekilerin dostlarının ve ailelerinin faydalanabileceği bir kılavuz niteliğindedir. Kitapta yer alan pek çok içgörü, manevi kriz vakalarında son derece etkili ve uygulanabilir niteliktedir.

Uzun yıllardan beri tüm yaşamını ibadete adayan Ram Dass, ibadet etmeyi manevi özgürleşmeye giden yolda başlıca araç olarak görmekte, en önemli yoga çalışması olarak tanımlamaktadır. 1973 yılında, Batı'da manevi uygulamaların benimsenmesine katkı sağlamak ve şefkat gibi manevi erdemleri görünür kılmak amacıyla Hanuman Derneği'ni kurmuştur. Derneğin yürüttüğü çalışmalardan biri Cezaevi/Ashram projesidir. Bu projede tutuklulara içerideki zamanlarını manevi uygulamalarla nasıl geçirebilecekleri konusunda destek verilmektedir. Derneğin bir diğer projesi olan Yaşam/Ölüm Projesi ve Ölüm Merkezi (Dying Center)'nde ise kişilere farklı bilinç yaklaşımlarıyla ölümün nasıl algılanabileceği öğretilmektedir. Ram Dass bu faaliyetlerin dışında, küresel ölçekte iyi niyet çalışmaları yürüten ve kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan Seva Derneği'nin projelerinde de görev almıştır. Bu dernek, dünya çapında pek çok hizmet için ödenek bulunmasında, proje geliştirilmesinde ve uygulanmasında yardımcı olmaktadır.

Geçtiğimiz son yirmi beş yıl içinde Ram Dass hakiki bir maneviyat yolcusunun kültürel arketipi hâline gelmiştir ve zamanının çok önemli bir bölümünü ibadete, manevi uygulamalara ayırmaktadır. Bu bölümde okuyacağınız çalışma, Ram Dass'ın 1988 yılının ekim ayında Kaliforniya, Santa Rosa'da düzenlenen Uluslararası Benötesi Konferansı'nda yaptığı, maneviyat yolunun vaatleri ve gizli tehlikelerini konu edinen konuşmasının metne uyarlanmış hâlidir. Ram Dass bu konuşmasında hem kendi yaşadığı derin tecrübeyi anlatıyor, hem de Amerika Birleşik Devletleri'nde ve başka ülkelerdeki sayısız insanla yaptığı çalışmalardan bahsediyor.

1960'larda büyük bir dönüşüm geçirerek mutlak gerçeklik anlayışından uzaklaştık. Gördük ki bildiğimiz, algıladığımız ger-

çeklik esasen gerçekliğin yalnızca bir yüzüymüş ve başka gerçeklikler de mevcutmuş. Bundan yıllar önce William James şunları söylemişti: "Uyanıkkenki günlük alışıldık bilincimiz, bilinç türlerinden biridir; bu tip diğerleriyle ilişkili olsa da bunlardan ince bir perdeyle ayrılır. Bu perdenin arkasında değişik bilinç hâlleri potansiyel olarak yer alır. Bunların varlığının farkında olmaksızın bir ömür geçirebiliriz. Fakat bu hâller bir uyaranın devreye girmesiyle, bir dokunuşta olduğu gibi aniden ortaya çıkar."

1960'lara dek kültürümüzde manevi ve ahlaki boyutun tek taşıyıcısı organize dinlerdi. Bu dinî kurumlar insanları ahlaki davranışlara yöneltirken korkuya ve içselleşmiş süperegoya başvuruyorlardı. Kişinin Tanrı ile olan ilişkisinde aracılık eden din görevlisiydi. 1960'larda psikedelik maddelerin kullanımıyla elde edilenlerse bütün sistemi yerle bir etti. Bu dönemde Tanrı'yla olan ilişki bireyin doğrudan yaşadığı deneyimle kurulabilir hâle geldi. Şüphesiz ki Quakerlarda ya da başka geleneklerde de böylesi bir doğrudan deneyime rastlıyoruz. Gelgelelim, genel olarak kültürde bu kez yepyeni bir anlayış belirmekteydi; bu, maneviyatla ilişkili olan fakat bildiğimiz anlamda dinle ilişkili olmayan bir anlayıştı.

1960 öncesi dönemlerde mistik deneyimler görmezden gelinmiş, kültürümüzde bunların yeri yokmuş gibi bir tutum benimsenmiştir. O dönemde bir sosyal bilimci olan ben bile bu deneyimlere burun kıvırıyordum. Rainer Maria Rilke bu dönemlerle ilgili şunları söylüyor:

> Bizden, karşılaşabileceğimiz en tuhaf, en kendine özgü, en tarife gelmez olana karşı cesur olmamız talep ediliyor. Bu anlamda insanlık korkak bir yaklaşım benimseyerek hayata sonsuz derecede büyük zararlar vermiştir. Müşahede hâlleri, manevi âlem, ölüm; bize tanıdık olan bunca şey yaşamlarımızdan günbegün atıla atıla bizden öyle uzaklaştırılmıştır ki bunları algılayabilmemizi sağlayacak duyularımız körelerek Tanrı'yla ilişkilendirilemez hâle gelmiştir.

Gelgelelim, 1960'larda çoğumuz içimizde, önceden varlığını bilmediğimiz bir şeylerin farkına vardık. Varlığımızda evrenden ayrı olmayan bir parçayı deneyimledik ve davranışlarımızın nasıl da kendi kopukluğumuzdan, ayrıksılığımızdan doğan acıları dindirmek üzere şekillendiğini gördük. Pek çoğumuz ilk defa tüm yetişkin hayatı boyunca yaşadığı yabancılaşma hissinden kurtuldu. Sezgi gücümüzün ve şefkatli kalplerimizin aslında ne kadar sağlıklı olduğunu fark ettik. Bu sağlığımız; zihnimize çekilen perdenin, kim olduğumuza dair kurduğumuz yapıların ardında gizliydi. İkilik hâlinin ötesine geçtik, tüm varlıklarla bir olan doğamızı deneyimleyebilir hâle geldik.

Bu fikirlerin o dönemden bu yana kadar geçen yirmi beş yıl içinde yaygınlaşarak ana görüş hâline gelmiş olması oldukça ilginç. O günlerde konuşma yaparken yaşları on beş ile yirmi beş arasında değişen bir dinleyici grubuna hitap ediyordum. Bu konuşmalar arayış hâlindekiler için bir tür buluşma işlevi görüyordu; birlikte bu süreçteki yol haritalarımızı karşılaştırıyorduk. Bugünse, mesela Iowa, Des Moines gibi bir yerde konuşma yaptığımda beni dinleyen kişi sayısı aşağı yukarı bin beş yüzü buluyor; konuşmalarımda bugün söylediklerimiz geçmişte kilerden pek bir farkı yok. Konuşmalara katılanların %70 ila %80'i daha önce uyuşturucu kullanmamış, Doğu mistisizmi hakkında hiçbir şey okumamış ama yine de her biri dediklerimi başlarını sallayarak onaylıyor. Peki o zaman anlattıklarımı nasıl anlıyorlar? Anlıyorlar çünkü bu değerlerin -gerçekliğe dar ve sınırlayıcı bir bakış açısından değil, göreceli bir açıdan bakma anlayışının- kültürün içine işlediğinin farkındalar. Artık pek çok yeni eğitim kurumu ve toplumsal yapılanmadan da anlayabileceğimiz üzere, gerçekliğin ne olduğuna dair pek çok seçeneğe sahibiz.

Yirmi beş yıl önce, yaşadıklarımızı anlayabilmek adına, bize yol gösterecek bir kılavuz arayışına girdik. O dönemde ulaşabildiğimiz en iyi yol göstericiler Doğu, özellikle de Budizm ve Hin-

duizm geleneğinden gelen kılavuzlardı. Çoğu Orta Doğu dininde mistik deneyime giden yolu gösteren kaynaklar daha ziyade ezoterik öğretilere yakın duruyordu; kapalı, dışarıya korunaklı bir yapıya sahiptiler. Kabala ve Hasidizm bugünkü gibi popüler değildi. İşte o ilk zamanlarımızda Tibet'in *Ölüler Kitabı*'na, Upanişadlar'a ve Bhagavad Gita'ya başvuruyorduk. Deneyimlerimizi daha da ilerletebilelim diye değişik faaliyetlere yöneliyor, yaşadıklarımızı psikedelik ilaçlar aracılığıyla iyice sindirmeye çalışıyorduk.

1960'ların ilk yıllarında Tim Leary ile Millbrook'taki iş yerimizin duvarına bir çizelge asmıştık. Bu çizelgede, insanların esasen ne denli hızlı bir biçimde aydınlanabileceğine ilişkin bir geometrik eğri yer alıyordu. Çizelgede belirtilenler arasında su kaynaklarına LSD katmak gibi öneriler de bulunuyordu ama bunun dışında pek de çarpıcı bir şey yoktu. Psikedelik deneyimlerin öyle bir gücü vardı ki kolektif bir aydınlanmanın gerçekleşmesi bize kaçınılmaz geliyordu. Zamanla bizim gibi, deneyimleri aracılığıyla dönüşüm yaşayan başka insanları çevremizde topladık. Çok geçmeden Harvard'ta bize bir tarikat gözüyle bakmaya başladılar. Zira bizimki gibi bir kırılmadan geçmeyenler bizlerle iletişim kuramaz hâle gelmişti. Yaşadığımız deneyimden ötürü bir eşikten geçmiştik; konuştuğumuz dil başkalaşmış ve bunun neticesinde köprüler atılmış, uçurum derinleşmişti.

Bir yandan da, içten içe bu sürecin tamamlanmasının an meselesi olduğuna dair safça bir beklenti içindeydik. Her ne kadar okuduğumuz kaynaklar bu beklentiyi çürütüyor olsa da Budizm ve Hinduizmin bize yetmediği noktada psikedelik ilaçların imdada yetişeceğine inanıyorduk.

Buda, reenkarnasyondan bahsederken insanlığın ne kadar zamandır yolculuğunu sürdürmekte olduğunu açıklamak için dokuz kilometre eninde, dokuz kilometre boyunda ve dokuz kilometre derinliğinde bir dağdan bahseder. Her yüz yılda bir, gagasında ipek bir eşarpla bir kuş uçarak gelir ve dağın tepesine te-

ğet geçerek yoluna devam eder. İşte o eşarbın sürtüne sürtüne dağı aşındırarak yok etmesinin alacağı zaman kadar bir zamandır siz bu yoldasınız. Bu ölçeği bu hayata uyarlayacak olursanız görürsünüz ki hayat göz açıp kapamaktan ibaret; her bir doğum bir dakikaya denk düşüyor, bir film karesini andırıyor. İnsan işte bu tür bir zaman anlayışını benimseyince rahatlıyor ve çizelgelerini duvardan indiriyor.

Ne var ki manevi yazının çoğu örneği aynı zamanda bir aciliyetten dem vurur. Yine Buda, "Canınızı dişinize takarak çalışabildiğiniz kadar çalışın" demiştir. Kabir de şunları söyler:

Ey dost, hayattayken bekle misafiri.
Henüz yaşıyorken keşfet deneyimi...
"Kurtuluş" dediğin şey ölümden öncesine aittir.
Daha hayattayken iplerini koparamazsan,
sanır mısın ki hayaletler çözecek seni?
Beden çürüdü diye
nefs vecde gelecek diye düşünmek
ancak boş bir hayaldir.
Şimdi bulunandır sonra bulunacak olan.
Eğer bugün ulaşamazsan bir şeye,
ölüm kentinde bir evde bulursun kendini
her şey bitince.
İlahî olanla meşk edersen şimdi,
arzuları doyurulmuş bir surete kavuşursun öteki hayatta.
Öyleyse, hakikate dal, öğren kimmiş asıl öğretmen,
İnan o yüce sedaya!

Demek ki burada da deneyimin sürdürülebilmesi, başarıya ulaşılabilmesi için gereken bir arzudan söz ediliyor. Biz de bu arzuyu manevi yolculuğun sonuna kadar gidebilmek ve bu tecrübeden ders çıkarabilmek olarak düşündük. Şahane bir hikâye vardır. Bir delikanlı bir Zen ustasına gider ve ona şöyle bir soru sorar: "Efendim, biliyorum ki pek çok öğrenciniz var. Peki ben

hepsinden daha sıkı çalışsam aydınlığa kavuşmam ne kadar sürer?" Usta yanıtlar: "On yıl." Delikanlı sorularını sürdürür: "Peki ya gece gündüz çalışıp daha da büyük emek verirsem ne kadar sürer?" Bu kez usta, "Yirmi yıl" der. Delikanlı bunun üzerine daha da fazla çalışmaktan, daha da büyük bir çabadan söz eder ve sorusunu yineler. Aldığı yanıt, "Otuz yıl" olur. Nihayet genç adam ustaya şöyle der: "Neden her seferinde yıl üstüne yıl ekliyorsunuz?" Ustanın yanıtı aynen şu olur: "Bir gözün sürekli erişmek istediğin hedefte olacağından işi ancak tek gözünle yapacaksın, bu da seni yavaşlatacak."

Biz de kendimizi benzer bir açmazın içinde bulmuştuk. Gideceğimiz yere kendimizi o denli kaptırmıştık ki bizi oraya götürecek yetileri geliştirebilmek için geriye pek zamanımız kalmıyordu. Derken her geçen yıl büyüdük, olgunlaştık. Sabretmeyi öğrendik ve bunun sonucunda işi oluruna bıraktık. Bu gelişme Batı kültürü adına başlı başına büyük bir olgunlaşmadır. Manevi uygulamalarımı, salt manevi uygulamada bulunmuş olmak için gerçekleştiriyorum; sonrasında ne olacağını düşünmüyor, işi oluruna bırakıyorum. Özgürleşip özgürleşemeyeceğim, aydınlanıp aydınlanamayacağım, başarıya şimdi mi yoksa on bin kez ölüp dirildikten sonra mı erişeceğim beni ilgilendirmiyor. Zaten ne fark eder ki? Başka yapacak neyim var sanki? Ne de olsa manevi uygulamalarımı sürdürmeyi bırakacak değilim. Bu yüzden işin sonunda ne olacağı artık fark etmiyor. Yalnız, bir manevi uygulamadan ne beklediğini iyi bilmek, tuzağa düşmemek, ihtiyatlı olmak gerekiyor.

Bir Sûfî velisi ve halk adamı olan Nasreddin Hoca'ya dair hoş bir hikâye vardır. Hoca bir gün komşusuna gider ve ondan kazanını ödünç ister. Komşusu Hoca'ya şöyle der: "Hoca, sana güven olmaz bilirsin, bu kazan benim için çok kıymetli. O yüzden kazanı hiç vermesem daha iyi olacak." Hoca şöyle der: "Tüm akrabalar misafirliğe geliyor, hakikaten çok lazım o kazan. Sana

yarın geri getiririm." Komşu nihayet, gönülsüz de olsa kazanı vermeye razı olur. Hoca kazanı hevesle alıp evine götürür, ertesi gün de komşusuna geri getirir. Komşusu bu işe pek sevinerek "Hoca, ne iyi ettin" der. Kazanı Hoca'dan aldığındaysa içinde bir küçük kazan daha olduğunu görür ve "Bu da ne?" diye sorar. Hoca şöyle yanıtlar: "Senin kazan doğurdu." Komşu tabii ki buna çok memnun olmuştur. Bir hafta sonra Hoca yeniden çıkagelir ve komşusuna şöyle der: "Kazanı ödünç almam lazım. Yine misafir geliyor." Komşu da, "Tabii ki Hoca" der. "Al götür kazanı." Hoca kazanı alır fakat ertesi gün geri getirmez. Aradan bir gün daha geçer, Hoca'dan yine ses çıkmaz. Sonunda komşu Hoca'ya gider ve sorar: "Hoca, kazanım nerede?" Hoca komşusunu şöyle yanıtlar: "Senin kazan öldü." Bakın, işte akıl oyunlarınız sizi böyle girdaba sokar işte.

1960'lardan itibaren pek çok Doğulu manevi eğitmen Batı'ya geldi. Sûfî Sam'le birlikte Avalon Salonu'na gittiğimizi, Allen Ginsberg'in A.C. Bhaktivedanta'yı takdim edişini ve bu şahsın Hare Krişna diye bir dua okuduğunu hatırlarım. Beatles grubu kendini Maharişi Maheş Yogi'nin öğretisine kaptırmış gidiyordu. Haight Ashbury'den bir grup hippi ile birlikte, Hota Villa'daki Hopi tarikatının ileri gelenlerini ziyaret etmeye gitmişliğim de oldu. Bu ziyaretin amacı, Grand Kanyon'da bir hippi/Hopi buluşması gerçekleştirmekti. Söz konusu tarikatın ileri gelenlerini kendi yaşlılarımız, kendi ileri gelenlerimiz olarak onurlandırmak istiyorduk fakat bence onlar tarafımızdan onurlandırılmayı filan pek istemiyorlardı. Zira oraya gittiğimizde kabul edilemez hatalar yaptık; çocuklara tüy dağıttık, bazılarımız su kuyusunun kenarında sevişti. Bir tarikatı nasıl onurlandırmamız gerektiğini doğru dürüst bilmiyorduk.

Seneler içinde bu tarikatlara saygılarımızı sunmak için Doğu gelenekleriyle olan bağımızı kullanmayı akıl edebildik. Tarikatlarla gerektiği gibi ilişki kuramamamızın nedeni, onlar

gibi davranmanın sınırlarını, gelenekleri ne kadar esnetebileceğimizi bilmememizden ileri geliyordu. Hâlbuki geleneği içeriden esnetmek gerekir, dışarıdan olmaz. Çoğu Batılının yapmak istediği ise Mahayana Budizminden bir ekolü kabul edip sonra da "Bu, Tibetli Budistler için uygun olabilir ama bizim asıl istediğimiz..." gibisinden laflar etmeye başlamaktı. Manevi uygulamaları, gerek kendimiz, gerek uygulamanın ait olduğu gelenek bağlamında en ince noktasına dek ve tüm kalbimizle anlayamadan değişiklikler yapmaya yelteniyorduk. Öte yandan Carl Jung, *I Ching* (*Bilgelikler Kitabı*)'e yazdığı önsözde Richard Wilhelm'den* bahsederken Wilhelm'i Gnostik bir aracı olarak tanımlar, Çinli varoluş anlayışının Wilhelm'in kanına, hücrelerine işlediğinden dem vurur. Wilhelm, söz konusu geleneğe gerektiği gibi yaklaşabilmek için kendini dönüştürebilmiş biridir.

O dönem, çoğumuz ilerleme kaydetmek için öyle sabırsızlanıyorduk ki işin sonunda, yöneldiğimiz tarikatlara ister istemez şiddet uyguladık. Doğu'ya gittik, Doğu geleneklerini beraberimizde Batı'ya taşıdık fakat bu gelenekleri işimize geldiği gibi değiştirmekten geri durmadık. Batı'da bizler âdeta bir ego tarikatıydık. Üzerinde en çok yoğunlaştığımız nokta "*kendi* istediklerimiz, *kendi* arzuladıklarımız, *kendi* gereksinim duyduklarımızdı. Bu yaklaşım Doğu kültürlerinde bu denli görülmez. Doğu'nun manevi faaliyetlerinin çoğu kişilik üzerine yoğunlaşmaz ve bu nedenle Batı'ya olduğu gibi aktarılması güçtür.

Önceleri bu tarikat dediğimiz şeyin önemini tam olarak kavrayamamıştım. Bir keresinde Chögyam Trungpa Rinpoche ile bir televizyon programındayken bağlılıktan uzak durma olgusundan söz açılmıştı. Bunun son derece üstün bir nitelik olduğundan bahsediyorduk. Kendisine şöyle bir soru yönelttim: "Madem bağlanmaktan bu denli uzaksınız neden tarikatınızdan

* Richard Wilhelm (1873 1930): Alman sinolog ve teolog. I Ching'i Almanca'ya çevirmiştir. (ç.n.)

ayrılmıyorsunuz?" Rinpoche şöyle yanıtladı: "Tek bağlı olduğum şey tarikatımdır." Ona şu yanıtı verdim: "O zaman bir sorun var." Verdiğim bu hüküm, onun, benimsediği yöntemle kurduğu mahrem, sevgi dolu ilişkiyi takdir edememden kaynaklanıyordu. Şöyle ki kişi, yöntemi uygulamaya ilkin bir amatör olarak hevesle başlar, ardından bu yönteme fanatik bir şekilde bağlanır ve sonunda bu yöntemin içinden doğarak yöntemi, ona bağlanmaksızın "üzerine giyer".

1960'larda, yeni edindiğimiz manevi uyanışlar ve kafayı bulmaya dair bildiğimiz tüm yöntemler bizleri bir araya getirdi. Her yer cinsel özgürlüğünü yaşama, uyuşturucu kullanma, dua etme ya da meditasyon yapma amacıyla toplanmış gruplarla doluydu. *Satsang* gibi, *sangha* gibi Doğulu kavramları sık sık kullanıyorduk fakat işin sonunda bu davranışlarımız diğer gruplarla aramızda sınırların oluşmasına yol açtı. Havada bir elitlik kokusu seziliyordu, "kim bizden, kim değil" kaygıları güdülüyordu. "Bizim yolumuzun" tek doğru yol olduğunda hemfikirdik. Bu tür kendini ayrıcalıklı addetme tavırlarının nasıl bir şiddeti doğurabileceğini çoğumuz biliriz.

Bütün bunlar bana şu hikâyeyi hatırlatıyor: Tanrı ile şeytan yolda gidiyorlarmış. Son derece parlak bir nesnenin yerde öylece durduğunu görmüşler. Tanrı eğilip nesneyi almış ve "Ah, işte hakikat" demiş. Şeytan hemen atılmış: "Ah, evet. Onu bana ver de örgütleyeyim." İşte 1970'lerde "hakikat" örgütlenmeye, yeniden yapılandırılmaya başlandığında olan tam da böyle bir şeydi. Bu büyük manevi hareketlerin bir parçası olmak modaya uygun, havalı bir eylem hâline geldi. (Bu hareketler güzeldi ve kafayı buldurtuyordu.)

Ancak sorun şuydu ki gelen Doğulu öğretmenlerin çoğu dinî gerekçelerle partnersiz bir yaşam sürmüş, dünyevi hazlardan feragat etmiş kişilerden oluşuyordu. Cinsel özgürlüğün ve feminizmin tam göbeğinde bir yaşam süren Batılı kadınlarla karşılaş-

maya hazır değillerdi. İncinmeye son derece müsaittiler ve işin sonunda sinekler gibi kaçıp gittiler.

Bu kişiler öğretmendi; guru değil. Öğretmen yolu gösterir, guru ise yolun kendisidir. Guru tıpkı pişmiş bir kaz gibidir, artık olmuştur. Bizse guru kavramını kendi ihtiyaçlarımıza göre değiştirmiştik, psikodinamik anlamda bize iyi bir baba olacak bir figür ihtiyacındaydık. Gurunun bir şeyleri "bize" yapmasını istiyorduk. Hâlbuki guru daha ziyade sizin bir şeyler yapmanızı elverişli kılan, bunun önünü açan bir varlıktır. Eylemi, doğal yatkınlığınıza bağlı olarak "siz" gerçekleştirirsiniz.

Nihayet yargılayıcı zihniyetimizi de manevi âlemimize taşıdık. Şahsen ben şu veya bu manevi öğretmene dair dedikodularla dopdoluydum. Herkes birbirini çekiştirmeye başladı. Çoğumuz, gözümüzde saflıktan uzak olan birinden öğretim görmenin bize bir yararı olur mu diye düşünüp duruyorduk. Teslimiyet kavramını yanlış anlamıştık. Sanıyorduk ki teslimiyet bir kişiye teslim olmak anlamına geliyor. Oysa ki teslim olunması gereken hakikatin ta kendisidir. Ramana Maharşi der ki, "Tanrı, guru ve kişi birdir ve aynıdır." Yani teslim olduğumuz şey aslında guruda temsil edilen, kendi yüce hakikatimiz ya da bilgeliğimizdir. Teslimiyet olgusu hakikaten çok ilginç bir mesele. Batı'da teslim olma düşüncesine son derece rahatsız edici bir şey olarak bakıyoruz. Teslimiyeti düşünürken gözümüzün önüne MacArthur'un kuşatma imgesi ya da eğilmiş, vurulmaya hazır bir boyun imgesi geliyor. Teslimiyetin, maneviyat yolunda çok önemli bir unsur olduğu gerçeğini idrak edebilmek için epey uğraşmamız gerekti.

Gelenekler hakkında daha çok şey öğrendikçe, yaşadıklarımızı psikedelik ilaçlarla sindirmeye çalışmanın sonradan çok fazla arındırma çalışması yapmayı gerektirdiğini fark ettik. Önceleri ilaçları bırakmaya gönülsüzdük ama zamanla gördük ki bu sırada karma oluşturmayı bırakıyoruz; zira kafayı bulunca gittiğimiz yerden bir türlü dönemiyorduk. Sonra gündelik faaliyetlerden eli-

mizi eteğimizi çekmeye heveslendik. Bu dünyanın bir yanılsamadan ibaret olduğunu, onun bütün sorunların asıl kaynağını teşkil ettiğini düşünüyorduk. Zaten kendimizi bu dünyada bulmamızın da bir hata sonucunda olduğuna hepimiz inanıyorduk. En iyisi, "buradan dışarı, yukarı", yani kutsallığın olduğu yere geçmekti. İnsanlar maddiyattan uzaklaşırlarsa daha saf bir konuma erişeceklerine, daha derin ve yoğun deneyimler yaşayabileceklerine kanaat getirdiler. Hakikaten çoğu bunu başardı da. Ne var ki bu tür deneyimler birer başarı olarak kaydediliyordu.

Meister Eckhart, "Erdemi tecrübe etmek gerekiyor, ona sahip olmak değil" diyor. Bizse erdemlerimizi, ne kadar saf olduğumuzu herkese gösterecek birer yaka iğnesi gibi taşıyorduk. Yine de, onca ritüel ve ibadet bizleri etkiledi; çok daha fazla manevi deneyim yaşar olduk. Öyle ki artık herkes bir manevi saadet içindeydi.

Sonuçta, yaptığımız manevi uygulamaların, meditasyonun ve manevi arınmanın neticesinde karşılaştıklarımız aklımızı başımızdan aldı. Manevi materyalizme eğilimliydik. Eğer garajda Ford marka bir arabamız varsa yatak odamızda da astral bir unsur vardı. Geleneksel öğretiler, bu tavrımıza karşı bizleri uyarıyordu; örneğin, Budizm, trans hâllerinde takılıp kalmaktan kaçınmayı öğütlüyordu. Zira kişi gitgide kendini her şeyi bilen, her yerde olan, her şeye kadir bir varlık olarak görmeye başlar. Budizm, bu hâlleri tecrübe etmemizi ve aşıp ilerlememizi söyler. Fakat bu deneyimlere birer başarı gözüyle bakma, onlara sıkı sıkı tutunma dürtüsü bizim için hâlâ çok caziptir ve etkisini sürdürür. Manevi özgürlüğün hiç de özel olmayan, sıradan bir şey olduğunu, onu değerli kılanın da bu sıradanlık olduğunu anlamak son derece zordur.

Elde ettiğimiz güçler beraberinde muazzam bir enerji getirdi. Bu enerji, meditasyon yapıp zihninizi susturduğunuzda gerçekliğin başka merhalelerine bağlanabildiğiniz için açığa çıkar. Eğer insan değil de tost makinesi olsaydınız bu durum fişinizi

110 volt yerine 220 voltluk prize sokmanız anlamına gelecekti, doğal olarak sisteminiz de yanacaktı. Çoğu kişi, inanılmaz deneyimler yaşadı. Bunlar enerji, *shakti* ya da omurgadan yükselen kozmik enerji manasına gelen Kundalini deneyimleriydi. İlk Kundalini deneyimimi anımsıyorum; o kadar şiddetliydi ki bir yerimi çarptığımı sanmıştım. Enerji omurgamda açığa çıktığında, içimde bin tane yılan varmış gibi geldi. Kundalini ikinci çakraya ulaştığında ise istem dışı boşaldım. Enerji de yükselmeye devam etti. Deli gibi korktuğumu hatırlıyorum; o zamana dek hiç bu denli dehşetli bir şey yaşamamıştım.

Kundalini deneyimi yaşamakta olanlar sürekli beni ararlar, muhtemelen Manevi Kriz Ağı (Spiritual Emergency Network)'na da sık sık benzer telefonlar geliyordur. Bir keresinde, Berkeley'den bir terapist arayıp şunları söylemişti: "Bana bir şeyler oluyor, günde altı saat bisiklet sürüyorum ve hiç yorulmuyorum. Uyuyamıyorum, olmadık zamanda ağlayasım geliyor ve hıçkırıklara boğuluyorum. Galiba aklımı kaçırmaktayım." Ben de ona, "Durun size tüm semptomları okuyayım, elimde bir liste var" dedim. Kadın şaşırmıştı: "Bunlar bir tek benim başıma geliyor sanıyordum." Ben de "Hayır" dedim. "Elimdeki, fotokopiyle çoğaltılmış bir liste. Swami Muktananda bu listeyi çok uzun zaman önce çıkarmış. Yaşadıklarınız Kundalini Ana'nın işidir. Telaşlanmayın, hepsi geçecek. Derin derin ve yavaşça nefes alıp verin, nefesi kalbinizde hissedin."

Bu tür durumlar hepimizin başına geliyordu. Korkuyor, heyecanlanıyorduk; kendimizi kapana kısılmış hissettiğimiz oluyordu, bazen de çarpılmışa dönüyorduk. Çoğu kişi bu farklı boyuta girerken egosunu da yanında getiriyor, bu âlemler sanki kendilerine aitmiş gibi davranıyordu. Bir süre sonra bunlar mesihvari tavırlara büründüler, herkesi kendilerinin "seçilmiş kişi" olduğuna ikna etmeye uğraştılar. Bu olaylar herkes için son derece ağır ve sancılıydı.

Bir dönem, erkek kardeşim akıl hastanesinde kalmıştı; kendini İsa zannediyor ve İsa olduğu hâlde berbat eylemlerde bulunduğuna inanıyordu. Bir gün doktor, kardeşim ve ben hastanede bir araya geldik. Doktor, kendisinin nezaretinde olmadan kardeşimin kimseyle görüşmesine izin vermiyordu.

İçeriye girdim; sakallıydım, üzerimde bir entari vardı ve boncuklar içindeydim. Kardeşimse lacivert bir takım elbise giymiş, kravat takmıştı. Güya o hastaneye kapatılmıştı, bense özgürdüm. Bir süre psikiyatristin, kardeşimin Tanrı olduğuna ikna olup olmadığı üzerine konuştuk. Bu arada psikiyatrist klasörüne bir şeyler yazmaktaydı, durumdan oldukça rahatsız olmuşa benziyordu çünkü kardeşimle ikimiz iyice zıvanadan çıkmıştık. Neden sonra, kardeşim bana şöyle dedi: "Bir türlü anlayamıyorum; sen dışarıda elini kolunu sallaya sallaya gezerken neden ben hastanedeyim? Kaçığın teki gibi görünüyorsun." Ona, "Sen kendinin İsa olduğunu mu zannediyorsun?" diye sordum. "Evet" dedi. "Eh, pekâlâ, ben de İsa'yım" dedim. Kardeşim, "Hayır, anlamıyorsun" diye itiraz etti. Onu, "İşte seni bu yüzden hastaneye tıktılar" diye yanıtladım. Onlara İsa *olmadıklarını* söylediğiniz an olacaklara hazır olun.

Çoğu insanın manevi uygulamalarından yayılan enerji fazla yoğunlaştığında bu dünyada dayandığı zemin kayar. Manevi Kriz Ağı da işte bu insanların yeniden bir zemin inşa etmelerine yardımcı olmaktadır. Hindistan'da böylesi bir ayrışma yaşayanlara "Tanrı sarhoşu" denir. Tüm zamanların en büyük azizelerinden biri olan Anandamayi Ma, son derece saygıdeğer bir Bengalli kadındı. O, iki yılını ön bahçesinde perendeler atarak geçirdi, ara ara sarisini bir kenara atarak çıplak kaldığı da görülüyordu. Bizim kültürümüzde bu gibi hareketler hiç de hoş karşılanmaz. Hint kültüründeyse gösterilen tepki şu cümlelerle özetlenebilir: "Ah, işte bir Tanrı sarhoşu. Onu tapınağa götürüp kendisine göz kulak olmamız lazım."

Kültürümüzde, dönüşümsel olaylar sırasında yaşanan ve bazen yaşanması zorunlu olan bu gibi zemin kayması olaylarını desteklemek için bir sistem bulunmamaktadır. Şüphesiz ki pek çok kişi o uzak boyutlara gitmiş ve bir daha dönmemiştir. Sürecin tamamlanması için kişinin altındaki zemini önce kaybetmesi, sonra da bu düzleme *geri* dönmesi gerekir. İlk dönemlerde, süreçten anlaşılan, insanları bu boyuttan çıkarmak; akıllarını kaybetmelerini, yaşamlarına soktukları yüklerden kurtulmalarını sağlamaktı. Sonra bir bakıyordunuz ki herkes zihinsel bir uçuş hâlinde. Bugün beni dinlemeye gelenlerin yarısına, "Haydi ama, kendinizi bırakın ve yükselin, bir şey olmaz. Hayatta bunu deneyimlemek o kadar da ağır bir şey değil" demek istiyorum. Diğer yarısına ise şöyle söyleyesim geliyor: "Haydi kendinizi toparlayın, evinizin yolunu tutun, bir de iş bulun."

Manevi uygulamaların etkisini biraz göstermeye başladığı fakat kişinin bu deneyiminde istikrarı henüz sağlayamadığı dönemde, inanç alevlenir ve fanatizm böcekleri hızla üremeye başlar. Çoğu mürit bu fanatizme yenik düşer. Hâlbuki bunların öğretmenleri bu tehlikeli dürtüleri uzun süre önce geride bırakmıştır. Herhangi bir geleneğe bağlı olan hangi ustayla tanışırsanız tanışın, onun farklı olduğunu anlarsınız. Onlar oturdukları yerden buyruklar vermez, "Madem benim yolumu izlemiyorsun, o hâlde benden daha aşağılardasın" demezler. Gelgelelim, bu ustaların altındaki müritlerin tümü genellikle böylesi bir tavır içindedirler; ne inançlarının derinliklerine yeterince dalmışlardır, ne de inançlarının içinden çıkabilmişlerdir.

Bir yöntemin işe yarayabilmesi için bir süre sizi hapsetmesi gerekir. Meditasyon yapmanız şarttır fakat yolun sonuna geldiğinizde hâlâ meditasyondan ileri gidememişseniz kaybetmişsiniz demektir. Tüm hayatlarını yalnızca meditasyon yaparak tüketen pek çok insan var. Onlar yaptıklarının doğruluğuna içtenlikle inanırlar ama aslında hapis kalmışlardır. Şöyle ki yöntem

sizi tuzağa düşürmelidir, eğer işe yararsa zaten kendini imha edecektir. Ancak o zaman bu süreçten çıkar, yöntemin boyunduruğundan kurtulursunuz.

İşte bu yüzden Rama Krişna'nın hakikati bu denli büyüleyicidir. Onu, Kali ibadetini gerçekleştirirken izleme imkânı bulursunuz; süreci sonuna dek yaşar, tamamlar ve başka yöntemleri keşfetmeye yönelebilirsiniz. Bir kere yönteminizi aştınız mı, tüm yöntemlerin aslında sizi aynı yere götürdüğünü anlarsınız. İnsanlar bana, "Nasıl oluyor da bir Yahudi olarak Budist meditasyonu yapıyorsun ve gurun da bir Hindu olabiliyor?" diye soruyorlar. Ben de onları şöyle yanıtlıyorum: "Benim bununla ilgili bir sorunum yok; sizin alıp veremediğiniz nedir? Nihayetinde ancak bir Tanrı vardır, O adlandırılamayan, kalıba dökülemeyendir. Nirvana da O'dur. Bu düşünce bende hiçbir sıkıntı yaratmıyor."

O zamanlar, manevi yola yönelik yaklaşımımızda bir tür doğruculuk takıntısı vardı. Bazı eğitmenlerimiz bu ikilemi aşmamızda bizlere yardımcı oldular. Şahsen bana en çok yardımcı olan Chögyam Trungpa Rinpoche idi. Hakikaten esaslı bir öğretmenin olmazsa olmaz özelliklerinden biri kurnazlıktır. Hainlik değil, kurnazlık. Naropa'da ilk kez ders verdiğim yaz, Trungpa Rinpoche ile ilgili ciddi sıkıntılar yaşıyordum. Sıkıntılardan biri, tüm öğrencilerinin mütemadiyen sarhoş gezmesi, kumar oynaması ve bol miktarda et tüketmesiydi. Kendimi, "Bu ne biçim bir manevi eğitmen?" diye düşünmekten alamıyordum. Yolculuğuna bir Hindu geçiş töreniyle başlamış biriydim; Hindular sınırları aşmaktan, manevi anlamda uçuruma sürüklenmekten her daim korkarlar. Gelgelelim, bu adam tüm öğrencilerini cehennemin kenarına sürüklüyordu, en azından bana öyle geliyordu.

Şüphesiz ki sonsuz bir yargılama hâlindeydim. Birkaç yıl sonra aynı öğrencilerin, Budizmdeki Yüz Bin Secde ibadetine, yani manevi uygulamaların en derinlerine dalmış olduklarını gördüm. Trungpa Rinpoche bu insanları saplantılarından çekip almış ve

derin faaliyetlere yönlendirmeyi başarmıştı. Bu eğitmenin hiçbir korkusu yoktu. Hâlbuki diğer geleneklerde çoğu kez kişinin yolunu kaybetmesinden korkulur. Öte yandan, bir Tantrik eğitmen bizleri kendi karanlık yüzlerimizle karşı karşıya getirmekten çekinmez. Bu nedenden ötürü de, bu Tantrik eğitmenin eşsiz bir öğretmen mi yoksa kişisel saplantılarına gömülmüş biri mi olduğunu asla kestiremezsiniz. Bunu önceden bilmenin bir yolu yoktur. Özgürleşmek istiyorsanız yapabileceğiniz tek şey bu eğitmenlerden elinizden geldiğince faydalanmaya bakmanızdır. Bu şekilde eğitmenlerin kendi karmik problemlerine de bulaşmamış olursunuz. Eğitmenlere dair öğreneceğiniz nihai püf nokta işte budur.

Süreç, kişisel karmik sınırlılıklarınız ve yetersizlikleriniz yüzünden maneviyat yolunda gereğinden hızlı ilerlemekte olduğunuzu gördüğünüz bir noktaya varır. Bu dönemde manevi uygulamanın zamanlaması üzerine farkındalık kazanırsınız. Kendinizin önüne geçmemeli, sahte kutsallıklara bürünmemelisiniz; bir zaman gelir, bu tavırlar dönüp dolaşıp başınıza iş açar. Çok yükselebilmeniz mümkün olduğu gibi düşüp yere çakılmanız da mümkündür.

"Yoldan çıkıp düştüğünü" söyleyenler çoktur. Ben böylelerine diyorum ki: "Hayır, yoldan çıkıp düşmediniz. Kirliliğin bazı karmik etkileri vardır; size de tesir etmiş. Gidilecek yol bellidir, bir kere uyandınız mı yoldan çıkmanız mümkün değildir. Nereden çıkacak, nereye düşeceksiniz ki? Tecrübe ettiklerinizi hiç yaşanmamış mı sayacaksınız yani? Belki bir an için unutabilirsiniz fakat unuttuğunuzu sandığınız şeyler döner dolaşır size geri gelirler. Bu yüzden, moralinizi bozmayın, işi akışına bırakın, bir süre gündelik yaşamınızı böylece devam ettirin."

Manevi yolculuktan beklediğimiz şeylerden biri, bu maceranın bizi psikolojik anlamda sağlığa kavuşturmasıydı. Ben psikoloji eğitimi aldım. Uzun yıllar terapi gördüm. Derslerimde Freudcu kurama yer verdim. Terapistlik yaptım. Altı yıl süresince

yoğun olarak psikedelik ilaçlar kullandım. Bir guru edindim. 1970 yılından bu yana düzenli olarak meditasyon yapmaktayım. Yoga eğitmenliği yaptım, hâlen de yapıyorum. Kısa bir süre içerisinde Sûfizm ve Budizm alanında çalışmalar yaptım. Tüm bu süre boyunca, hiçbir nevrozdan kurtulamadım –tekinden bile. Değişen tek bir şey var; önceleri nevrozlarım bana dev birer canavarmış gibi gelirken, şimdi eften püften hayalî yaratıklar gibi geliyorlar. Onlara, "Ah, cinsel sapkınlık da buradaymış. Günlerdir ortalarda yoktun, gel de bir çayımı iç" tarzında yaklaşabiliyorum. Maneviyat yolculuğum bana, varlığından haberdar olduğum nevrozlarımla ve tutkularımla daha az özdeşim kurmamı sağlayabilecek bir kavramsal çerçeve kazandırdı. Bu maceranın bana en büyük faydası da bu oldu. Artık şayet istediğim bir şeyi elde edememişsem bu durumu o şeyi elde etmiş kadar ilginç buluyorum. Acı çekmenin bir lütuf olduğunun farkına vardığınız zaman bu duruma bir türlü inanasınız gelmiyor. Kendi kendinizi kandırıyormuş gibi hissediyorsunuz.

Manevi yolculuğunuz esnasında bir an gelir, yaşamın sıradanlığı sizi sıkmaya başlar. Gurdjieff, "Bu daha işin başı" diyor ve ekliyor: "Sizi daha beter durumlar bekliyor. Çoktan ölmeye başladınız bile. Ölüm sürecini tamamlamaya daha çok vardır fakat yine de aptallık ve budalalık sizden uzaklaşmaya başlamıştır. Artık kendinizi eskisi gibi kolaylıkla kandıramazsınız. Çünkü bir kere hakikatin tadını almışsınızdır."

Siz bu değişimi yaşamaktayken dostlarınız da değişir ama her zaman sizinle aynı oranda olgunlaşmayabilirler. Bu nedenle pek çok dostunuzu kaybedersiniz. Sevdiğiniz insanların, hatta eşinizin sizin değişimizle paralel olarak olgunlaşmadığını görmek size oldukça acı gelebilir. Bu durumun hazırladığı tuzağa çoğumuz düştük; dostlarımızdan ayrılma zamanımızın geldiğini, artık yeni ilişkilere ihtiyaç duyduğumuzu anladığımızda büyük bir suçluluk hissine kapıldık.

Maneviyat yolunda er ya da geç, varoluşunuzu elde ettiğiniz başarılarla gerekçelendiremediğiniz bir zaman gelip çatar ve o anda hayat da size çok anlamsız gelmeye başlar. Kazanımlar elde ettiğinizi düşünüp de aslında hiçbir şey kazanmadığınızı anladığınızda nefsin karanlık gecesine girersiniz; dünyevi hayat ellerinizden kayıp gider, bu da sizi tarifsiz bir kedere sürükler. Gelgelelim, aydınlığa en yakın olduğumuz an aslında en derin karanlıklara gömüldüğümüz andır. Egomuzun yapısı, rahatlık, mutluluk ve aşinalık içinde olma arzularımızla örülüdür. Trungpa Rinpoche her zamanki kurnazlığıyla, bu meseleyle ilgili şöyle diyor: "Aydınlanma, egonun başına gelebilecek en büyük hayal kırıklığıdır."

İşte içine düştüğünüz açmaz budur. Görürsünüz ki çıktığınız yolculukta aslında kafanızdakinden tümüyle farklı şeyler yaşanıyor. Bu fikre alışmak, uyum sağlamak son derece güçtür ve pek çok kişi de buna yanaşmaz. Onlar, manevi uygulamalarının sonuncunda elde ettikleri gücü kullanarak hayatlarını güzelleştirmek isterler. Bu elbette ki çok harika bir istektir. Ne var ki maneviyat yolunun vaadi böylesi bir isteği doyurmak değildir, zaten insan bu şekilde özgürleşemez. Maneviyat yolu kişiye özgürlük vadeder fakat bunun için kişinin yaşadığı sürece kendini olduğu gibi teslim etmesi gerekir. Kim olduğunuza, ne yaptığınıza dair düşüncelerinizi *aslolana* teslim etmeniz şarttır. Maneviyatın, insanın kendi içinde ölmesi anlamına gelmesi kafa karıştırabilir. Gelgelelim, işin içinde hakikaten ölüm ve yas vardır. Bugüne dek olduğunuzu sandığınız kişi yok olmaya başladığı için yasa bürünürsünüz.

Kalu Rinpoche şöyle diyor: "Hepimiz bir yanılsama içinde yaşıyoruz, şeylerin ancak görüntülerine vâkıfız. Fakat ortada bir hakikat var ve bizler o hakikatin ta kendisiyiz. Bunu anladığınız zaman bir hiç olduğunuzu göreceksiniz ve hiçliğe ulaşmakla her şey olduğunuzu fark edeceksiniz." Kendi biricikliğinizden vazgeçme-

ye razı olduğunuzda tüm şeylerin bir parçası hâline gelirsiniz. Evrenle uyum içinde var olmaya, Taoculukta şeylerin hakikatini idrak etmek olarak bilinen durumda yaşamaya koyulursunuz.

Mahatma Gandhi'nin dediği gibi: "Tanrı, ulaşmaya değer tek özgürlüğün bedeli olarak bizden sonuna kadar teslimiyet talep eder. Bir insan benliğini kaybettiğinde kendini tüm varlıkların hizmetinde bulur. Bu durum onun en büyük mutluluk ve eğlence kaynağı hâline gelir. O artık, kendini Tanrı'nın yarattıklarına adamaktan bir an olsun bıkmayan, yorulmayan yeni birine dönüşmüştür."

Aklıma şu hikâye geldi: Bir domuzla bir tavuk beraber geziyormuş. Acıkmışlar, kahvaltı etmek istemişler. Karşılarına bir lokanta çıkmış. Tam içeri gireceklerken domuz, "Ben buraya girmem" demiş. Tavuk, "Neden girmeyecekmişsin?" diye sormuş. "Çünkü şuradaki tabelada 'jambonlu yumurta' yazıyor." "Aman" diye omuz silkmiş tavuk. "Boşversene, girelim haydi, başka şey yeriz." Domuzsa tavuğa şöyle demiş: "Tabii ya, sana göre hava hoş. Senden yalnızca katkıda bulunmanı bekliyorlar, bendense tam teslim olmamı."

Manevi yolculuğumuz sırasında geliştirdiğimiz özelliklerden biri müşahededir. Kendi davranışlarımız, duygularımız ve tepkilerimiz de dâhil olmak üzere, şahit olduğumuz olguları sessizce gözlemleyebilir hâle geliriz. Müşahede yeteneğimiz geliştikçe kendimizi aynı anda iki farklı düzeyde yaşıyormuş gibi hissederiz. Müşahede aşamasını arzu, korku, duygu, eylem ve tepki aşaması izler. Bu, süreçteki bir basamaktır; kendimizi son derece muktedir hissettiğimiz bir dönemdir. Bu basamağın ötesinde ise teslimiyet vardır. Teslimiyet hâlinde, bir Budist metinde yazdığı gibi, "Zihin, zihnin kendisine bakabildiği zaman söylemsel ve kavramsallaştırıcı düşünce sona erer, üstün aydınlanmaya erişilir." Müşahit kendine dönüp şahidi müşahede ettiğinde şahidin ötesine geçer ve her şeyi olduğu gibi algılayabilir hâ-

le gelir. Artık, ikiye bölünmüş aklınızın bir yarısıyla diğerini gözetlemekle uğraşmazsınız. Gözleyen değil, varolansınızdır. Etrafınızdaki her şey anlaşılır, basit bir hâl alır. Şimdilerde hayatımın en güzel deneyimini yaşıyorum. Yıllar yılı kutsallığa erişmeye çabaladım ve son zamanlarda, "Bu kadar insancıl olduğunuz için teşekkürler" yazan bir sürü mektup alıyorum. Ne kadar harika bir şey bu, değil mi?

Batı'da bizlerin önündeki en büyük tuzak, kendi zekâmızdır; çünkü biz bilgeliğimizi "bilmek" istiyoruz. Özgür olmak, bilgeliğe ulaşmanıza izin verir; gelgelelim, bilgeliği *bilmeniz* mümkün değildir, ancak bilge *olmanız* mümkündür. Gurum beni tenkit etmek istediğinde bana "bilmiş" derdi. Beni ödüllendirmek istediğindeyse "basit" olduğumu söylerdi. Zekâ hoş bir hizmetkâr fakat korkunç bir efendidir. Ayrılık çıkaran, ona güç veren zekâdır. Bir olmamıza giden yol ise sezgisel, şefkat dolu kalbimizden geçer.

Manevi yolculuğumuzun bize sunabileceği en büyük olanak, kalbimizin yaradılıştan şefkatli hâline ve bilgeliğimizin sezgisel gücüne erişmemizi sağlamaktır. Bu ikisi arasındaki dengeyi tutturabilmek içinse zekâmızı bir hizmetkâr olarak kullanmamız ve düşünce üreten zihnimizin bizi tuzağa düşürüp üzerimizde egemenlik kurmasına engel olmamız gerekir.

Bu yazıda, manevi yolculuğun bizlere lütfedilmiş bir fırsat olduğunu göstermeye çalıştım. Sizlerin ve benim böyle bir yolun varlığından haberdar olmamız dahi, karmik bir bakış açısıyla yaklaşıldığında, başlı başına bir lütuftur. Her birimiz, kendi yolumuzu bulabilmek için kendimize karşı dürüst olmak zorundayız. Eğer bu süreçte sahte kutsallıklara bürünürsek, bu sahtelik elbette ki karşımıza çıkacak, kötü sonuçlar doğuracaktır. Kendimize asla yalan söylememiz gerekiyor.

Hepimiz, peşinde koştuğumuz hakikatin ta kendisine dönüşme şansına sahibiz. Gandhi'nin "Yaşamım, ilettiğim mesajdır"

deyişi, en güçlü sözlerinden biridir. Bir haham şöyle der: "Öteki köydeki mistik haham Sadic'i görmeye gittim. Ona, kendisiyle Tevrat çalışması yapmak için değil, ayakkabılarını nasıl bağladığını görmek için gitmiştim." Aziz Francis de şöyle der: "Yürüyüşümüzü bir vaaza çeviremediysek, vaaz etmeye yürüyerek gitmenin bir faydası yoktur." Manevi boyutu gündelik hayatımıza yedirmemiz, ağırbaşlılığı, neşeyi, huşu hâlini korumamız son derece önemlidir. Ayrıca, acıyla yüzleşebilme, acıyı benliğimizin bir parçası olarak kabul edebilme yetisini de kazanmamız şarttır.

AIDS'li hastalarla çalışırken kalbim paramparça oluyor. O insanları seviyorum, onların bu kadar acı çekmelerini istemiyorum. Fakat bunu hissederken aynı zamanda içimde bir sükûnet ve sevinç de oluyor. İçinde bulunduğum çelişki, neredeyse kaldıramayacağım kadar ağır geliyor bana. Gelin görün ki birine yardım etmenin özünde de zaten bu var. Elinizden acıya teslim olmaktan başka bir şey gelmezse yalnızca insanların içine düştükleri çukuru daha da derinleştirmiş olursunuz.

Maneviyat yolunda kendi üzerinizde çalışma amacınız esasen diğer varlıklara hizmet edebilmektir. Zira, içinizdeki huzuru, sevgiyi, neşeyi, varolma duygusunu ve hakikati güçlendirene dek, çevreniz yapacağınız her şey üzerinde etkili olur. Eyleme geçebilmek için bir an önce aydınlanmak istersiniz ve böylece tüm edimlerinizi kendi üzerinizde manevi uygulama yapabilmenin bir yolu olarak değerlendirirsiniz. Tüm yaşamım benim yolcuğumu teşkil eder. Bu yolculuk hayatım boyunca sürer; bu dediğim, yaşadığım tüm deneyimler için de geçerlidir. Manevi yoldaşım Emmanuel bana şöyle demişti: "Ram Dass, neden müfredatı takip etmiyorsun? Biraz da insanca davranmaya bak." Müfredatımız, iyisiyle kötüsüyle tüm deneyimlerimizden oluşur ve bu enfes bir müfredattır. Gelin, siz de benimle birlikte bu okula kaydınızı yaptırın.

Dördüncü Bölüm

Manevi Kriz Hâlindeki İnsanlara Yardım Etmek

Manevi Krizlerde Destekleyici Çalışmalar

Christina Grof - Stanislav Grof

Keşfetmekten vazgeçmeyeceğiz
Ve bütün keşifler bittiğinde
Başladığımız noktaya döneceğiz
İlk kez gördüğümüz bu yere

T.S. Eliot,
Four Quartets (Dört Kuartet)

Manevi krizlerin, yoğunluğu bakımından değişkenlik gösteren pek çok biçimi vardır. Bu nedenle, kişinin gereksinim duyduğu desteğin niteliği de içinde bulunulan duruma göre değişir. Bazı vakalarda, yalnızca kriz hâlindeki kişiye destek, vermek yeterli olur; bazı durumlardaysa verilen destek kişinin akrabalarını, dostlarını ya da destek gruplarını da içerecek biçimde geniş bir halkaya yayılabilir. Gelgelelim, kişinin durumu çok ciddiyse her an uzman terapistlerin yardımına başvurmak gerekebilir. Kriz hâlindeki insanlara yaklaşırken esnek ve yaratıcı olmak, krizin doğasını göz önünde bulundurarak varolan tüm kaynakları seferber etmek şarttır.

Destekçilerin üzerine düşen en büyük görevler, kriz hâlindekilere yaşadıklarını olumlu bir açıdan ele almalarında yardımcı olmak ve içinde bulundukları süreci anlayabilmeleri adına onlara gerekli bilgileri sağlamaktır. Kişilerin kafalarından hastalık düşüncesini atmaları ve yaşadıkları krizin iyileştirici doğasını fark etmeleri son derece önemlidir. Bu anlamda, kılavuzluk edecek iyi bir bilgi kaynağına başvurmak ve kişileri anlayan, bilhassa kendileri de benzer bir krizi başarıyla atlatan insanlarla konuşma fırsatı bulmak paha biçilmez bir değere sahiptir.

Etraflarında manevi krizin en azından temel dinamiklerini kavrayabilmiş insanların olması, psikospiritüel kriz hâlindekilere büyük faydalar sağlayacaktır. Yaşanan krizin süreci ve sonuçları, yakın akrabaların ve dostların oluşturduğu dar çevrede besleyici ve destekleyici tavırların ya da korku veren, yargılayan, manipüle eden yaklaşımların hâkim olmasına bağlıdır.

İdeal olanı, kişinin ailesinin, eşinin ve yakın dostlarının sürecin başından itibaren destek ağına dâhil olması ve bu insanların mümkün olduğu kadar çok bilgilendirilmesidir. Tam olarak kimlerin destek ağına katılması gerektiği ve bu kişilerin hangi aşamada sürece dâhil olacağı, vakanın tekil özelliklerine göre belirlenir. Bu kararları alırken öncelikle, yakınların kriz hâlindeki kişiyle olan ilişkilerine, karakteristik özelliklerinin destekçi rolü üstlenmelerine uygun olup olmadığına ve kriz sürecine karşı nasıl bir yaklaşım benimsediklerine bakarız. Değişik bilinç hâllerini ve bu hâllerin destekçi konumundakiler için barındırdığı potansiyeli anlayabilmede, gerek manevi kriz üzerine yazılmış kitaplardan ve yürütülen tartışmalardan, gerekse oluşturulacak deneysel terapi gruplarından faydalanılmalıdır.

Çoğu vakada, kişinin iç dünyasında olup bitenleri kendi deneyimlerinden yola çıkarak anlayabilen iyi bir manevi eğitmenin varlığı kişiye son derece olumlu etki eder. Aynı şekilde yerel manevi bir grup da kişiye önemli bir destek sağlar. Bu tür kişi ve

gruplar, kriz hâlindeki kişiye benzer manevi deneyimler hakkında sohbet etme imkânı sunar, anlayış ve destek sağlar. Sürecin haddinden fazla ağır seyretmediği durumlarda, doğru bir biçimde yönlendirilen bire bir görüşmeler de grup çalışmaları da kişiye uygun içeriği sağlar.

En iyisi, manevi kriz hâlindekilerin yakınlarıyla birlikte katılabilecekleri, kendi ihtiyaçlarına göre tasarlanmış bir destek grubu ağıdır. Bu ağ, Adsız Alkolikler Grubu gibi, bağımlılıklar üzerine çalışan programlarınkine benzer özelliklere sahip olmalıdır. Bildiğimiz kadarıyla, şu anda manevi kriz alanında faaliyet gösteren herhangi bir grup yok; fakat biraz çabayla böylesi bir grup ağının oluşturulup hızla geliştirilmesi hiç de zor olmayacaktır.

Yukarıda sözünü ettiğimiz kaynaklar, aşırı uçlarda olmayan tüm vakalarda kişilere yeterince destek verebilir. Olağan dışı deneyimler yaşayan çoğu kişi, bu deneyimleri sonucunda allak bullak olsa da genellikle gündelik hayatını idame ettirebilmektedir. Tek ihtiyaçlarıysa, doğru bilgiye erişmek, arada sırada destekleyici tartışmalara dâhil olmak ve deneyimleri için iyi bir bağlam bulmaktır.

Her şey yolunda giderse, yani kişi için iyi bir destekleyici sistem mevcut olursa, çok daha ağır deneyimler atlatılabilir; ancak destekle aşılabilecek krizlerin üstesinden gelinebilir. Ne var ki eğer süreç kişi için dayanılmaz bir hâl aldıysa daha detaylı terapilere gereksinim duyulabilir. Bir sonraki metinde anlatılacak olan tanılar ve uygulamalar terapötik deneyimi zorunlu kılıyor. Bizim burada tartışacağımız temel kural ve stratejileri uygulamak ise, kriz hâlindeki kişilere destek olmak isteyen herkes için yararlı olacaktır.

Böyle bir kişinin ilk ve en önemli görevi, kriz hâlindeki bireyle dürüst ve güvenilir bir ilişki kurmaktır. Bu uyumlu ve dostane ilişki, kişinin yaşadıklarının mümkün mertebe açık sözlü ve doğru bir şekilde ortaya konmasını sağlayacaktır. Sonraki dö-

nemlerde, asıl terapi desteği sırasında gözetilmesi gereken en önemli unsur güven duygusu olacaktır.

Destek verecek kişinin, yakınına hakiki ve insani bir ilgiyle yaklaşabilme, ahlaklı ve dürüst olma gibi karşı tarafta güven duygusu oluşturacak temel özellikleri kendinde barındırması gerekir. Bunun dışında, değişik bilinç hâlleri üzerine gerek şahsi deneyimlerden, gerek manevi kriz geçirmiş olan insanlarla yapılan çalışmalardan edinilmiş bir bilgi birikimine sahip olması da elzemdir. Kriz hâlindeki kişiler son derece hassas olurlar; destekçilerinin kendilerine karşı tıbbi bir modelden uyarlanmış, profesyonel bir tavrı mı empati ve anlayışı mı benimsediklerini şıp diye anlayabilirler. Bu nedenle, değişik bilinç hâlleri üzerine derin bir donanım, bu süreçte kişilere büyük faydalar sağlayacaktır.

Destekçinin bir sonraki ödevi, karşısındaki vaka için benötesi psikolojisinin stratejilerinin mi, yoksa geleneksel tıbbi tedavilerin mi daha uygun olacağına karar vermektir. Bu karar verilirken kriz hâlindeki kişinin mutlaka iyi bir tıbbi muayeneden geçmesi gerekir. Kişide enfeksiyon, tümör ya da beyinle ilgili bir dolaşım problemi gibi günümüz tıbbının tanı koyabildiği ve tıbbi müdahale gerektiren bir sorun varsa, bu sorunu gözden kaçırmamak ve ihmal etmemek son derece önemlidir.

Tıbbi tahlillerin negatif çıktığı, kişide herhangi bir tıbbi soruna rastlanmadığı durumlarda, bu kez de kişinin genel tavrını ve "yaşantısal tarzını" değerlendirmek icap eder. Kriz hâlindeki bireyin, sorunun kendi nefsinde olduğu düşüncesine, yani onun problemlerini başkalarına "yansıtarak" dünyadaki herkesi ve her şeyi başına gelenlerin nedeni olarak görüp onları suçlamadığı düşüncesine açık olması olmazsa olmaz bir koşuldur. Bir de, doğal olarak kişinin, güçlü deneyimleriyle başa çıkmaya, bunlarla yüzleşmeye istekli ve hazır olması gerekir.

Terapötik çalışma başladığındaysa destek verenle kriz hâlindeki insanın bazı temel kavramlar üzerinde görüş birliğine sahip

olması büyük önem kazanır. İki tarafın da, kişinin yaşadığı güçlüklerin bir hastalıktan değil, aslen iyileştirici ve dönüştürücü bir süreçten kaynaklandığına inanmış olması gerekir. Gerek destekçinin, gerek kriz hâlindeki bireyin, kişide baş gösteren tüm -otobiyografik, perinatal ya da benötesi- deneyimlerin insan nefsinin doğal bileşenleri olduğu konusunda hemfikir olması elzemdir. Ne kadar zorlu ve gündelik hayat şartlarıyla bağdaşmıyor olursa olsunlar, bu güçlüklerin patolojik kaynaklı olmadığı benimsenmelidir. Bu güç ve alışılmadık deneyimlere meydan okumaktan mümkün mertebe kaçınılmalı, kişiye güçlük çıkarmayan, destekleyici ortamlara yönelmeye gayret edilmelidir.

Asgari mutabakatlardan ibaret bilinç dünyası da, arketiplerle örülü biliçdışı da insan nefsinin özgün ve olmazsa olmaz unsurlarıdır. Bu iki dünya birbirini besler fakat yine de apayrı hâlde bulunurlar ve bu alanları asla birbiriyle karıştırmamak, bunları birbirinden ayırt edebilmek gerekir. Her iki dünyanın da farkında olmak, doğru bir ayrıştırmayla ikisinin de ayrı ayrı gereksinim duyduğu şeylere saygı duymak önemlidir fakat söz konusu gereksinimleri aynı anda karşılamaya çalışmak son derece kafa karıştırıcı bir şeydir. Kişi bunu yaparsa sonunda gündelik hayatını sürdüremez hâle gelebilir.

Süreci genel hatlarıyla anladıktan sonra, duruma göre iki ayrı stratejiye başvurabiliriz. İlk kategorimiz, süreci hafifleten ve iyileştirici potansiyeli açığa çıkaran birtakım yaklaşımlardan oluşur. Eğer şartlar müsaitse kesinlikle bu yaklaşımlara başvurmayı tercih etmek gerekir. İkinci kategori ise süreci yavaşlatmaya yönelik önlemleri içerir. Bu önlemleri, yalnızca kişinin gündelik hayatın gereklerini yerine getirmesi gerektiğinde veya mevcut şartların deneysel çalışmalara olanak vermediği durumlarda yeğlemek doğru olacaktır.

Dönüşüm sürecini kolaylaştıran ve çabuklaştıran teknikler arasında, bazı meditasyon türleri, hareket meditasyonu, grupça

dua etme ve benzeri manevi uygulamalar yer alır. Ayrıca, daha radikal bir yaklaşım olarak kişinin kendi derinliklerine, tercihen müzik aracılığıyla, dalması sağlanabilir. Bu sırada yaşanan duyguların ve oluşan fiziksel enerjinin ağlama, haykırma, sarsılmalarla ya da vücut hareketleriyle tam olarak ifade edilmesine imkân verilmelidir. Bunların dışında, rüya çalışmaları, kişinin kendini ifade edebilmesini sağlayan dans, çizim, boyama gibi faaliyetler ve günlük tutma gibi çalışmalar da içsel deneyimin sindirilmesine yardımcı olur. Kişide ortaya çıkan rahatsız edici duygusal ve fiziksel enerjiler yüzme, koşma gibi yorucu faaliyetlerle de boşaltılabilir.

Stratejileri hayata geçirmek için uzman bir terapistle çalışma yoluna da gidilebilir. Bu çalışmalar bire bir veya grup hâlinde yürütülebilir. Manevi krizlerde, hümanistik ve benötesi psikolojisi alanlarında geliştirilmiş bazı yaklaşımlar benimsenebilir. Örneğin, Jungçu aktif hayal etme yöntemi, Fritz Perl'ün Geştalt terapisi, Assagioli'nin psikosentez metodu, bazı yeni-Reichçı yaklaşımlar, Dora Kalff'ın kumla oynama terapisi gibi yöntemlere başvurulabilir. Yaşanan deneyimlerde çoğu zaman psikosomatik unsurlar da görüldüğünden, manevi krizleri atlatabilmek için benimsenecek yaklaşımda mutlaka sağlam bir fiziksel çalışmanın da bulunması gerekir. Burada akupunktur da önemli bir işleve sahiptir. Akupunkturla, bedenin çeşitli bölgelerinde oluşmuş enerji sıkışmaları açılabilir, bazı zorlayıcı duygular yatıştırılabilir.

En iyi sonuçlara erişebilmek için genel terapötik stratejimizde bazı temel kriterleri yerine getirmek durumundayız. Terapi yalnızca konuşmaktan ibaret olmamalı, deneyimin tam olarak yaşanmasına, duyguların olduğu gibi açığa çıkarılmasına olanak tanımalıdır. Dönüştürücü sürecin iyileştirme gücüne saygı göstermek, bu sürecin doğal akışını desteklemek, perinatal ve benötesi aşama da dâhil olmak üzere deneyimi tüm boyutlarıyla kabul etmek ve onurlandırmak çok ama çok önemlidir. Elbet-

te ki terapistin de manevi boyuta açık olması ve bu boyutu yaşamın hatırı sayılır bir parçası olarak görmesi şarttır. Şayet bu kriterler yerine getirilmezse terapi süreci yolunu şaşıracak, acayip bir hâl alacak ve amaçlarına ulaşamayacaktır.

Biz, yukarıda belirttiğimiz tüm kriterleri kapsayan yaşantısal bir teknik geliştirdik. Holotropik Nefes Çalışması olarak adlandırdığımız bu yaklaşım, nefes kontrolü, destekleyici müzik ve bedensel çalışmayı bir araya getiriyor. Bu çalışma nefsi etkinleştirerek bilinçdışındaki önemli malzemeyi bilince taşıyor. Bu da gün yüzüne çıkan bilinçdışı unsurların terapi çalışmasında değerlendirilmesini sağlıyor. Bilinçdışının hâlihazırda etkin durumda olduğu manevi kriz vakalarında, bu teknik süreci kolaylaştırabiliyor, hatta hızlandırabiliyor. Holotropik Nefes Çalışması yöntemini daha etraflıca ele almak bu metnin amacını aşmaktadır. Stanislav Grof'un kaleme aldığı *The Adventure of Self-Discovery (İnsanın Kendini Keşfetme Serüveni)* adlı kitapta bu yöntem tüm detaylarıyla anlatılmıştır.

Bireyin yaşamında, bilinçdışından gelen malzemeyle yüzleşebileceği ve bu malzemeyi işleyebileceği özel durumlar yaratmak, kişiyi bilinçdışından gelen rahatsız edici unsurlardan, istenmeyen müdahalelerden koruyacaktır. Böylesi bir durum yaratmak için, bireyin duygularını tümüyle ifade edebileceği, gerekirse gürültü de yapabilmesine imkân tanıyan bir mekân bulmak gerekir. Bu tür bir yaklaşımın mümkün olmadığı ya da kişinin acil bir işinin çıktığı durumlarda, ikinci kategorideki, süreci yavaşlatan ve etkisini hafifleten tekniklere yönelmek yerinde olacaktır. Burada önemli olan, ikinci kategorideki tekniklerin daima ikinci seçenek olarak görülmesi ve yalnızca geçici önemler olarak değerlendirilmesidir. Kişinin durumu müsait olur olmaz yeniden süreci hızlandırıcı stratejilere yönelmek gerekir. Zira süreci hızlandıracak ve onun başarıyla tamamlanmasını sağlayacak olan, dışa vurumcu çalışmalardır.

Süreci yavaşlatmak için, bir süreliğine meditasyona ve diğer manevi uygulamalara ara vermek gerekir. Beslenme alışkanlığını değiştirmek de genellikle etkili olur. Vejetaryen öğünlerin yerine et ve peynir gibi protein içeren yiyecekleri koymak, bal ve şeker katkılı içecekler tüketmek süreci askıya almakta etkili olacaktır. Ilık bir banyo yapmak, evde veya bahçede kol gücüne dayalı ufak tefek işlerle uğraşmak da süreci yavaşlatmada faydalı olur. Kişinin süreci etkinleştirdiğini fark ettiği özel durumlar varsa bunlardan da kaçınılmalıdır. Bu özel durumları yaratan faktörler kimileri için karmaşık sosyal durumlar veya kalabalık yerler, kimileri için de yüksek sesle çalınan müzik ya da büyük kentlerdeki gürültülü ortamlar, hatta bazen jet uçaklarının motorlarından çıkan sesler gibi titreşimli sesler olabilir. Bazı çetin durumlarda, arada bir sakinleştirici kullanımı da gerekebilir.

Bu noktada bir uyarıda bulunmayı yerinde ve gerekli buluyoruz. Manevi kriz hâlindeki insanlar, düzenli olarak alkol ve sakinleştirici ilaç kullandıklarında süreç yavaşladığı ve zorlu fiziksel ya da duygusal semptomlar bastırıldığı için kendilerini daha rahat hissederler. Ne var ki adı konmamış bir kimyasal bağımlılığı olan bu kişiler, ileride daha büyük bir bağımlılık tehlikesiyle burun buruna gelirler. Bu nedenle, kişilerin son derece dikkatli olması gerekmektedir. Bu ilaçları bir hekimin tavsiyesiyle alıyor olmaları durumu hiçbir şekilde güvenli kılmayacaktır.

Krizler aşırı uçlara doğru giderek birey kendine zarar verecek eğilimlere yöneldiğinde; sinirli, gürültücü veya bir şekilde zorlu tavırlar sergilediğinde durum çok daha karmaşık bir hâl alır. Bu tür vakalarda, ancak sürekli bir gözetim mümkün olduğu sürece terapiye devam edilebilir. Gelgelelim, ne yazık ki günün yirmi dört saati kişiye destek sağlayan ve düzenli olarak bastırıcı ilaçlara başvurmayan merkezlerin sayısı son derece azdır.

Bugün, böylesi merkezlerin önünde pek çok engel var. Bu kuruluşlardan bazıları kendi ekonomik bağımsızlıklarıyla ge-

reksinimlerini karşılayabiliyorken bazıları sigorta poliçelerinin katı kurallarına bağlı olarak varolabiliyor. Gerektiği gibi hizmet veren kuruluşların sayısı artmadıkça ağır seyreden manevi krizler geçiren insanlara yeni yaklaşımlarla destek vermek zor olmaya devam edecek. Bireyler ya hastaneye yatarak geleneksel bastırıcı terapilere maruz kalacak ya da kendi ihtiyaçlarına göre tasarlanmamış, doğaçlama yöntemlerle yetinecekler ve tavizler vermek zorunda kalacaklar. Ağır psikospiritüel krizlerin başarılı bir biçimde tedavi edilebilmesi için tüm engellere ve güçlüklere rağmen, bu tür tedavi merkezlerinin kurulması hayati bir önem taşıyor.

Ölüme Yaklaşma Deneyimi Yaşayan Kişilere Danışmanlık Etmek

Bruce Greyson - Barbara Harris

Birden bembeyaz bir ışık üzerime ışıdı. Bu ışık gözlerimi kör etmedi fakat her yanı kaplamıştı... Sanki tüm evrene baktığımda yalnız bu beyaz ışığı görecekmişim gibi hissettim. Dünya üzerindeki en parlak şeydi. Yine de bir ampule doğrudan bakıldığında hissedilen acıyı vermiyordu... Kendime, tıpkı şu an sizinle konuştuğum gibi dümdüz bir ifadeyle şunları söyledim: "Galiba ölüyorum. Ölmek istemiyorum ama mücadele etmeye niyetim yok. Eğer bu ölümse, kabulleniyorum." O zaman içimde çok ama çok güzel bir hissin varlığını duyumsadım.

Acil servise getirilen bir adamın yaşadığı ölüme yaklaşma deneyimi.
Michael Sabom'un kaleme aldığı
Recollections of Death (*Ölüm Anıları*) adlı kitaptan.

Gerek antik dönem, gerek endüstrileşme öncesi dönem kültürlerinin evreni açıklama biçimlerinde biyolojik ölüm, insan varoluşunun geri dönüşü olmayan sonu olarak değil, bir geçiş hâlî olarak ifade edilmiştir. Tüm zamanların, tüm ülkelerin ölümle ilgili kadim kaynakları da dâhil olmak üzere ölüme dair mitolojileri, nefsin ölümden sonra yaptığı yolculuğa dair pek çok rivayet içerir. Modern Batı bili-

mi, tüm bu rivayetlere ilkel insanların hüsnükuruntuları, fantezileri gözüyle bakıyordu. Ne var ki 1970'li yıllarda ölüme yaklaşma deneyimlerinin dikkatli bir biçimde mercek altına alınmasıyla birlikte söz konusu rivayetlere beklenmedik bir rağbet gösterilir oldu.

Bu çalışmaların sonucunda, aniden ölümle burun buruna gelen günümüz Batılılarının büyük bir yüzdesinin gayet canlı bir müşahede deneyimi yaşadığı, akabinde kendilerinde derin bir manevi uyanışın gerçekleştiği ve kişiliklerinin köklü bir dönüşüme uğradığı ortaya çıktı. Yakın zamana kadar bu gibi deneyimler kişilerde büyük psikospiritüel krizlere yol açıyordu. Zira ne uzmanlar ne de kültürümüzün büyük bölümü bu deneyimlerin gerçekliğini kabul etmeye yanaşıyordu.

Geçtiğimiz yıllarda, ölüm kavramı ve ölüm deneyimi üzerine çalışmalar yapan yeni bir disiplin olan tanatoloji alanında, bu alanın öncülerince son derece özenli araştırmalar yürütüldü. Bu araştırmalardan elde edilen dikkat çekici sonuçlar, gerek mesleki yayınlar, gerek görsel basının paylaşımıyla geniş kitlelere ulaştı. Tıbbi resüsitasyon tekniklerinin ilerlemesiyle birlikte ölüme yaklaşma deneyimi yaşayan insan sayısının hızla arttığını hesaba katarsak, bu araştırmaların yaygınlık kazanması son derece önemli bir gelişmedir. Kitabımızda bu konu, tanatoloji alanında araştırmalar yapan Bruce Greyson ve Barbara Harris'in özel olarak kaleme aldığı metinde incelenmiştir.

Tıp doktoru Bruce Greyson, ölüm deneyimi üzerine çığır açacak çalışmalar yürütmüş, yetkin bir psikiyatristtir. Greyson, tıp eğitimini State University of New York'ta tamamladıktan sonra psikiyatri alanındaki çalışmalarına Charlottesville, Virginia'da bulunan Virginia Medical Center'da başlamıştır. Şu an Farmington, Connecticut'taki Connecticut Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde doçent doktor unvanıyla öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Ayrıca, yine Farmington'da bulunan John Dempsey Hastanesi'nin yataklı tedavi ünitesinin yöneticisidir.

Greyson'un tanatoloji ve acil psikiyatri alanında görülen çeşitli sorunları inceleyen çalışmaları mesleki yayınlarda yer almıştır. Ayrıca, kendisi C.P. Flynn ile birlikte, The Near-Death Experience: Problems, Prospects, Perspectives (Ölüme Yaklaşma Deneyimi: Sorunlar, Olasılıklar, Perspektifler) *adlı bir kitap da yazmıştır. 1976 yılında, Virginia Üniversitesi'nin verdiği William James Ödülü'nü almış, yine aynı yıl William C. Menninger Ödülü'ne layık görülmüştür. Greyson bunların haricinde,* Journal of Near-Death Studies (Ölüme Yaklaşma Araştırmaları Dergisi) *adlı akademik derginin yardımcı editörlüğünü üstenmektedir.*

Barbara Harris ise Rochester, Michigan'da bulunan Oakland Üniversitesi, Miami, Florida'da bulunan Respiratory Therapy Institute (Nefes Terapisi Enstitüsü) ve Newington, Connecticut'ta bulunan Connecticut Center for Massage Therapy (Connecticut Masaj Terapisi Merkezi)'de eğitim gördü. Harris hâlen, merkezi Storrs, Connecticut'ta olan International Association for Near-Death Studies (IANDS) (Ulusararası Ölüme Yaklaşma Çalışmaları Birliği)'in yöneticilerinden biri olarak görev yapmaktadır. Uzun yıllardır ölüme yaklaşma deneyimleri üzerine araştırmalar yürütmekte olan Harris, çeşitli hastanelerde konuyla ilgili seminerler vermiş, mesleki yayınlarda makaleler yayımlamıştır.

Aşağıdaki metin esasen, uzmanların ölüme yaklaşma deneyimi yaşayan kişilere nasıl bir destek verebileceğini tartışan bir çalışma olsa da, metinde izah edilen temel prensipler manevi krizlerin doğasına önemli ölçüde ışık tutmaktadır. Bu nedenle, dönüşüm krizi içinde olanların yakınları da bu makaledeki bilgilerden rahatlıkla istifade edebilir.

Bazı insanlar, bir şekilde ölümle burun buruna geldiklerinde oldukça çarpıcı bir deneyim yaşarlar; bedenlerinden ayrılır, başka diyarlara veya boyutlara geçiş yaparlar. Bu deneyim, kişinin davranış biçimlerini, inançlarını, değer yargılarını baştan ba-

şa ve kalıcı olarak değiştirir. Sözünü ettiğimiz bu ölüme yaklaşma deneyimleri, ya da kısaca ÖYD'ler, âdeta çiçek veren bir tohum gibi, kişinin bazen hızlı bazen yavaş bir süreç içinde köklü bir manevi değişim geçirip olgunlaşmasına vesile olur. Tıbbi teknolojinin gelişimiyle birlikte, ÖYD olgusu manevi gelişime giden yolda en sık geçtiğimiz duraklardan biri hâline gelebilir. Öte yandan, ÖYD diğer duraklardan çok daha farklı bir konuma sahiptir çünkü bu deneyimden geçen insanlar, manevi bir aydınlanma arayışında olsalar da olmasalar da bir dönüşüm süreci yaşarlar. Tam da bu nedenle, yani ÖYD genellikle manevi bir aydınlanmanın peşinde olmayan, böylesi bir gelişime hazır da olmayan insanların yaşadığı bir deneyim olduğu için, bu kişilerin manevi bir buhrana kapılmaları işten değildir.

ÖYD sonrası yaşananlar üzerine yapılmakta olan ve sayısı da günbegün artan çalışmalar, genellikle ÖYD'yi izleyen faydalı kişisel ve manevi dönüşümler üzerine yoğunlaşır. 1980-1981 Gallup Anketi'nin sonuçlarına göre, Amerika Birleşik Devletleri'nde aşağı yukarı sekiz milyon kişi böylesi bir deneyimden geçmiştir. Ne var ki hâlâ ÖYD yaşayanların karşılaştığı duygusal ve toplumsal sorunlara dair yeterli bilgiye sahip değiliz. ÖYD yaşamış insanlar, bu deneyimin önceki inançları ve davranışlarıyla çakıştığı durumlar söz konusu olduğunda, doğal olarak manevi sıkıntılar çekerler. Gelgelelim, popüler basında ÖYD'lerin olumlu yönleri o kadar yoğun biçimde vurgulanmaktadır ki söz konusu sıkıntılarla boğuşmakta olan ÖYD mağdurlarının yardım çağrıları yeterince duyulmamakta, bu sıkıntılar da gölgede kalmaktadır.

Bazen, ÖYD vakalarında olduğu gibi, manevi bir uyanış yaşamaya hiç mi hiç hazır olmayan kişiler, deneyimleri sonrasında akıl sağlıklarından şüphe eder hâle gelirler. Fakat reddedilmekten veya alaya alınmaktan korktukları için bu şüphelerini dostlarıyla ya da bir uzmanla paylaşamazlar, paylaştıklarında da çoğu zaman uzmanlardan olumsuz tepkiler alırlar. Hâl böyle olunca da cesa-

retleri iyice kırılır, yaşadıkları deneyimi anlamlandırabilmek için başkalarından yardım isteme fikrinden büsbütün uzaklaşırlar.

ÖYD yaşayan kişilerin çoğu, hiçbir yardım almaksızın, yaşadıkları deneyime ve bu deneyimin onlara olan etkilerine kendi kendilerine uyum sağlarlar. Ne var ki duruma uyum sağlayabilmek için çoğunlukla yeni değer sistemlerine, davranış biçimlerine ve ilgilere yönelmeleri gerekir. Bu durum da, kişinin ailesi ve dostları tarafından yadırganmasına, onların bu yeni inanç ve davranışları anlamakta zorluk çekmelerine neden olabilir. Dahası, kişinin ailesi ve dostları, şeytani bir gücün tesiri altına girdiğini düşündükleri bu kişiden uzaklaşabilirler. Bir diğer ihtimalse, kişinin yakınlarının ÖYD'lerin olumlu etkilerini konu edinen popüler yayınlardan haberdar olması durumunda, ÖYD yaşamış olan kişiyi yüceltmeleri ve ondan gerçek dışı değişimler yaşamasını beklemeleridir. Bazı durumlarda yakınları, kişide insanüstü bir sabır, üstün hoşgörü, mucizevi bir iyileştirme kudreti, kehanet gücü gibi özelliklerin baş göstereceğine dair beklentilere kapılır. Bunlar gerçekleşmeyip ÖYD yaşamış kişi kendisinden beklenen yaşayan aziz rolüne bürünmeyince bozulur, ondan uzaklaşırlar.

ÖYD sonrasında en sık karşılaşılan sorunlardan biri, deneyim sonrasında fiziksel dünyaya dönmüş olmaktan kaynaklanan depresyon ve öfke hissidir. ÖYD yaşayan biri, dünyaya dönüşü kabul etmekte zorlanabilir ve "yeniden giriş yapma sorunlarını" âdeta dünyaya dönen bir astronotun yaşadığı gibi yaşar. ÖYD'yi dinî inancına veya geleneksel yaşam tarzına oturtmakta büyük sıkıntı çeker. Yaşadığı deneyime "göbekten bağlı" olduğundan ve bu yüzden çevresindeki insanlardan ayrıldığından, bu deneyime gereğinden fazla bağlanması, kendini her şeyden önce ölümden dönen biri olarak tanımlaması da olasıdır. Yeni edindiği inanışlar ve bakış açıları diğerlerininkilerden oldukça farklı olduğundan, çareyi normalin ne olduğunu kendine göre tanımlamakta ve diğerlerini anormal olarak görmekte bulabilir.

ÖYD beraberinde toplumsal sorunları da getirebilir. ÖYD geçiren insanlar, benzer bir deneyimden geçmemiş diğer insanlara karşı mesafeli bir tavır takınabilir, onlardan uzaklaşabilirler. Bazen çok da haklı olarak, diğerlerinin kendilerini dışlayacağından, alaya alacağından çekinebilirler. Kişinin yeni inançlarını ailesinin ve dostlarının beklentileriyle uzlaştırması oldukça güç olabilmektedir. Bunun sonucunda, kişi kendisi için artık aynı ölçüde anlamlı olmayan toplumsal rolleri ve yaşam tarzını benimsemek de zorlanabilir. ÖYD'yi yaşayanlara deneyimlerinin kendileri için olan anlam ve önemini diğerlerine aktarabilmek imkânsız gibi görünebilir. ÖYD'lerde sıklıkla tecrübe edilen koşulsuz sevgi hissini bir kere tadan insan, insan ilişkilerinin şartlara, sınırlara bağlı işleyişini kabul edemez hâle gelebilir.

ÖYD yaşayanların çoğu, sözünü ettiğimiz bu sorunlara az çok aşinadır. Fakat bu sorunların da ötesinde, rahatsızlık verici, korkutucu bir ÖYD yaşamış olanlar ekstra problemlerle uğraşır, neden böyle bir deneyimden geçtiklerini kendilerine dert edinir, bu deneyimi tekrar yaşama korkusuyla dolarlar. Bir intihar girişimi sırasında yaşanan veya küçük çocukların karşılaştığı ÖYD'lerde benzer sorunlar görülür.

Bir danışmanın ya da arkadaşın, ÖYD geçirmiş olan kişiye verdiği tepki büyük bir tesire sahiptir. Tepkinin niteliğine göre kişi ya ÖYD'yi kabullenir ve böylece gelişiminin önü açılır ya da bu deneyim, -akıl hastası damgası yeme korkusuyla- paylaşılmaması gereken acayip bir tecrübe olarak hasıraltı edilir fakat asla unutulmaz.

Bu yazıda incelediğimiz durumların çoğu ölüme yaklaşma deneyimi yaşamış insanlara yardım etmek amacıyla seçilmiştir. Yine de, makalemizdeki bazı örnekler, her türlü kriz vakasında benimsenmesi gereken yaklaşımlar konusunda aydınlatıcı olabilir.

Ölüme Yaklaşma Deneyimi Sırasında veya Hemen Sonrasında Benimsenmesi Gereken Yaklaşımlar

Resüsitasyon görevini üstlenen uzman ekip, konuyla ilgili ileri geri yorumlar yapmaktan, aşırı hareketlerden kaçınmalıdır. Görünüşte bilinçdışı bir hâlde olan hasta aslında çevresinde olup biteni duyumsuyor olabilir. Bu durumda kendisine yönelik kötü sözleri de hakaretvari davranışları da sonradan hatırlayabilir. Resüsitasyon işlemi sırasında söz konusu işlemle ilgili yanlış yorumlanabilecek söz ya da davranışlarınızı her ne kadar bilinçdışı bir hâlde görünse de hastaya açıklamalısınız. Eğer bu kurallara uymazsanız, hastanın uyandıktan sonra hatırlayabileceği dehşet verici anıları kabullenmesinde ona destek olmak durumunda kalabilirsiniz. Hasta bilincini yitirdiği andan itibaren onunla fiziksel temas kurmanız, ona dokunmanız, hastanın duruma uyum sağlayabilmesi bakımından gayet faydalı olacaktır. Bilinçdışı hâldeki hastayla konuşmak ve bu sırada beden hatları boyunca hastaya dokunmak, kişinin ÖYD sonrasında ilgisini yeniden bedenine yöneltmesine yardımcı olabilir.

Ölümle burun buruna gelen biriyle bu deneyimin hemen ardından konuşurken, onun ÖYD yaşamış olabileceğini gösteren ipuçlarına karşı gözünüzü dört açın. ÖYD yaşayan kişiler, deneyimlerini başkalarıyla paylaşma riskine girmeden önce onların açık fikirliliğini sınamak için laf arasında minik ipuçları verebilirler. Böyle bir durum olursa karşınızdakini detaya girmesi için zorlamayın, bırakın ipuçları onun isteği doğrultusunda gelsin. ÖYD yaşayanlar, siz onların güvenini kazanana dek deneyimlerini sizinle paylaşmak istemeyebilirler. Onlara, yaşadıklarını kendi uygun gördükleri şekilde anlatmaları için müsaade edin fakat sizin ne kadar açık fikirli olduğunuzu ölçmek için ortaya attıkları ince detayları da atlamayın.

ÖYD yaşamış biriyle iletişim kurmadan önce ÖYD hakkındaki düşüncelerinizi masaya yatırın. ÖYD'nin ne gibi bir anlamı

olduğuna, bu gibi bir deneyim yaşayanlar hakkındaki düşüncelerinize dair olumlu ya da olumsuz tüm ön yargılarınızın farkında olun. ÖYD hakkındaki şahsi inançlarınızı veya yorumlarınızı karşınızdakine dayatmamalı; sohbetin, ÖYD yaşamış kişinin kendi deneyimi ve bu deneyimle ilgili düşünceleri etrafında dönmesine özen göstermelisiniz. Kişinin deneyimini anlamlandırma biçimine dikkat edin ve kişiden yaptığı tespitleri kendi cümleleriyle daha detaylı biçimde açıklamasını isteyin. ÖYD üzerine konuşmayı teşvik edebilmek için her birimizin kendimize uyacak bir yöntem geliştirmesi gerekir. Karşımızdakine, onu dinlemeye ne kadar istekli olduğumuzu en iyi şekilde ifade etmenin yolu, sözel ve sözel olmayan iletişim stilimizi bulup geliştirmek ve benimsemekten geçer.

ÖYD'nin anlamı ve amacı hakkında ne düşünürseniz düşünün, bu deneyime son derece güçlü bir dönüşüm aracı gözüyle bakıp saygı duymalısınız. ÖYD'nin kişilik, inanç ve bedensel faaliyetler üzerinde olumlu veya olumsuz değişikler yapabilme potansiyelini ve bu potansiyelin gücünü görmezden gelecek olursanız, ÖYD yaşamış karşınızdaki kişinin boğuşmakta olduğu temel sorunları da görmezden gelmiş olursunuz. Hem deneyimin kendisine, hem deneyimi yaşayan kişiye saygı göstermek zorundasınız. ÖYD yaşamış olan insanlar akla gelebilecek her tür kişilik yapısından ve geçmişten geliyor olabilir ve kişiye yalnızca ÖYD yaşamış biri olarak yaklaşarak onun kişisel ve manevi geçmişini yadsımak doğru değildir.

ÖYD'yi bir etiket olarak değerlendirmek, kişiye yaşadığı ÖYD'den yola çıkarak teşhis koymak, ona yardım etmekten ziyade kişinin yaşadıklarını anlamlandırmasına engel olmaya yarayacaktır. Eğer karşımızdaki kişide zihinsel veya duygusal bir bozukluk var gibiyse bu durumda hem siz hem de ÖYD yaşamış kişi bu bozukluğun ÖYD'den kaynaklanmadığında hemfikir olmalı. Kişinin yaşadığı deneyimi bir hastalık semptomu

olarak yaftalamaya çalışmak ne doğru ne de faydalı bir davranış olacaktır.

ÖYD yaşamış olan kişinin güvenini kazanmak için kesinlikle dürüstlüğü elden bırakmamak gerekir. Eğer uygun düşüyorsa, karşınızdakinin kendi algılama biçimini ve yorumlarını hafife almamak kaydıyla kendi görüşlerinizi dile getirebilirsiniz. Kişiye, anlatacaklarının ikiniz arasında kalacağı konusunda güven vermelisiniz; kişi, yaşadıklarını onun izni olmadan başkalarıyla paylaşmayacağınıza güvenmelidir. İnsanlar, ÖYD gibi son derece sıra dışı ve kişisel bir deneyimi başkalarıyla paylaşmadan önce, anlatacaklarına saygı duyulacağından emin olmak isterler ve ÖYD hakkında verecekleri bilgilerin kimlerle paylaşılacağı, bu kişilerin konuya gereken özeni ve saygıyı gösterip göstermeyeceği hususunda büyük hassasiyet gösterirler.

ÖYD geçiren birine yapabileceğiniz en büyük iyilik, o kişinin söylediği her şeyi ilgi ve dikkatle dinlemek olacaktır. Eğer kişi yaşadığı deneyimden ötürü sıkıntı duyuyorsa bir an önce olup biteni anlamak isteyecek, bu yönde bir baskı hissedecektir. Bu durumdaki birine deneyimi hakkında *konuşmamasını* söylerseniz, kişiyi susturarak yatıştırmaya kalkışırsanız, gerginlik *daha da* artacaktır. ÖYD yaşamış kişileri konuşmaya yüreklendirmek, kişinin korkutucu hisleri paylaşarak üzerinden atmasına yardımcı olur. Korkuları ve kafa karışıklıkları üzerine konuşmakla daha da kötüleşen halüsinasyonlar gören hastaların aksine, ÖYD geçirenler, deneyimlerini iyi bir şekilde ifade edebilmeye başladıkça genellikle rahatlarlar.

ÖYD yaşamış kişiyi, bu deneyiminden doğan her tür duygu durumunu ifade edebilmeye teşvik etmelisiniz. Çoğu ÖYD durumunda oldukça yoğun duygular yaşanır ve bu duygular etkisini deneyimden sonra da sürdürebilir. Doğru olan, kişinin duygularına ayna tutmak fakat asla bu duyguları analiz etmeye çalışmamaktır. Kişiye yaşadığı duygularla ilgili geribeslemelerde bu-

lunmak, anlattıkları doğrultusunda onu yönlendirmek kişinin ilk başta açıklayamayacağını düşündüğü duygularını daha iyi anlayabilmesini sağlayabilir. Kişinin duygularını vaktinden önce analiz etmeye ve yorumlamaya kalkışmak ise onun yanlış anlaşılma korkularını büsbütün arttırmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

Hastaneler ya da insanların sıklıkla ölümle burun buruna geldikleri başka yerlerde, psikolojik anlamda oluşabilecek yıpranmayı ve tükenmişliği engellemek için, dinleyicileri dönüşümlü olarak değiştirip başka hastalarla eşleştirmek gerekebilir. ÖYD yaşamış kişiler genellikle deneyimlerini paylaşırken heyecana kapılırlar. Yeterli emeği ve zamanı vererek onları sabırla dinleyebilecek yeni dinleyicilere ihtiyaç duyabilirler.

ÖYD yaşamış birine son derece iyi gelecek başka bir şey, doğru ve kesin bilgilere erişmek olacaktır. ÖYD olayı ve bu olayın etkileri hakkında eleştiriden uzak bir biçimde net bilgiler sunmak, kişiyi deneyimine dair beslediği endişelerden büyük oranda kurtaracaktır. Hastalar, ÖYD'nin ne kadar sık görülen bir vaka olduğunu öğrendiklerinde rahatlar ve hatırı sayılır derecede sakinleşirler. Yine de, her ne kadar deneyimin kendisi herkesin başına gelebilecek, dünya ölçeğinde yaygın bir olgu olsa da, her birey bu deneyimi kendine has bir biçimde yaşar. Bu sebepten ötürü, ÖYD geçirmiş kişinin yaşadıkları ve ÖYD'nin kişinin hayatına etkisi hususunda olayın genele indirgenerek hafife alınmasının önüne geçilmesi, her an tetikte olunması şarttır.

Kişi, deneyimin hemen sonrasında kendini kötü hissediyorsa, ÖYD'nin tam olarak neden ve ne şekilde sorun yarattığını belirleyebilmesi için desteğe ihtiyaç duyabilir. Bu noktada, yazımızın baş tarafında yer verdiğimiz görülmesi muhtemel sorunları göz önünde bulundurmanız, bu bilgiyi kişinin kendi kişisel durumunu göz önüne alarak yorumlamanız ve ona, deneyimi anlamlandırmasında yardımcı olmanız yerinde olacaktır. Sorun tespit edildiğinde, çıkarımlarınızdan elde ettiğiniz çö-

züm yollarını kişiye ve duruma uyarlamalısınız. Bir hastanın deneyimi diğerininkine benzemez; tıpkı kişiliklerin, yaşam tarzlarının bire bir örtüşemediği gibi.

Bunların dışında, ÖYD yaşamış kişiler, deneyimin hemen ardından ölüme bu denli yaklaşmış olmanın verdiği duyguyla baş etmekte de zorlanabilir ve yardıma gereksinim duyabilirler. ÖYD'nin kendisine ve anlamına çok fazla odaklandıklarından, gerekli tıbbi ve toplumsal ayarlamaları ihmal edebilirler. Kişinin deneyimin kendisine dair duyduğu endişeleri gidermek için onun, ÖYD geçirmiş başka kişilerle veya ÖYD vakalarında tecrübe sahibi olan başka uzmanlarla temasa geçmesini sağlayabilirsiniz. Çoğu kentte bu deneyimi yaşayanların oluşturduğu destek grupları vardır. Bu destek gruplarının düzenlediği toplantılarda -aile ve dostlarıyla birlikte- ÖYD yaşayanlar bir araya gelir, deneyime dair çeşitli konuları tartışma fırsatı bulurlar. En yakınınızdaki destek grubuna erişmek için, International Association for Near-Death Studies (IANDS) (Uluslararası Ölüme Yaklaşma Araştırmaları Birliği)'le iletişime geçebilirsiniz. Birliğin yazışma adresi: Box 7767, Philadelphia, PA 19101.

Ölüme Yaklaşma Deneyiminden Sonra Uzun Vadede Benimsenmesi Gereken Yaklaşımlar

ÖYD deneyimi sonrası size danışan kişiyle yaptığınız ilk görüşmelerin ardından çalışmanızı sürdürmek niyetindeyseniz, klinik çerçevede kurulan başka ilişkilerde üzerinde durulmayacak konuların gündeme gelmesine; örneğin, kişinin hayata ve hayatın anlamına dair yöneltebileceği sorularla karşılaşmaya hazırlıklı olmalısınız. ÖYD'nin artetkileri, deneyimi yaşayan kişiye tesir ettiği oranda sizin manevi gelişiminizi de derinden etkileyebilir. Bu yüzden, ÖYD yaşamış biriyle düzenli bir çalışmaya başlamadan önce bu olasılığı değerlendirmeniz ve riski göze almanız gerekir.

Çalışma kararını verecek olursanız, bu kez de gerek kendinizin gerek deneyimi yaşayan kişinin çalışmanızdan nasıl bir beklenti içinde olduğunu açıklığa kavuşturmanız gerekecektir. Danışanın sizden ne beklediğini, çalışmanızdan nasıl bir fayda sağlamayı umduğunu kesin olarak bilmeniz ve sizin de karşınızdakine beklentilerinizi, bu ilişkiden ne elde etmek istediğinizi net bir biçimde izah etmeniz çok önemlidir. Özellikle, eğer ÖYD öncesi de destek verdiğiniz kişilerle çalışmanızı sürdürmekteyseniz önceden tanıdığınız için bu kişiler hakkında acele kararlar vermekten, hızlı sonuçlara varmaktan kaçınmaya özen göstermelisiniz. ÖYD yaşanmadan önce başladığınız çalışmanın yine aynı şekilde seyredeceğini zannetmeyin. Kişinin karakteri ve altta yatan sorunları değişmemiş olsa da ÖYD onun hayattan beklentilerini, önceliklerini ve dolayısıyla çalışmanızın gidişatını çarpıcı biçimde değiştirmiş olabilir.

Bu aşamada, çalışmanızda üzerinde yoğunlaşacağınız alanları belirleyerek belli bir sınırlandırma yapmanız gerekebilir. Kişinin ÖYD deneyimi öncesindeki karakter yapısını ve genel durumunu hesaba katarak, ÖYD sonrasında hangi yeni sorunların baş gösterdiğini belirleyin. Kişiye hem ÖYD'yle alakalı sorunlarını çözmesinde hem de deneyimle ilgisi olmayan duygusal veya psikolojik meseleleri halletmesinde yardımcı olamayabilirsiniz; birinciyi çözmek için izlenen yol ikincinin durumunu daha da kötüleştirebilir. Örneğin, danışana toplumsal rollere uyum sağlaması konusunda yardımcı olmak, uzun zamandır var olan psikolojik sorunları azaltabilir. Gelgelelim, bu kişiyi ÖYD nedeniyle artık anlamlı bulmadığı değerlere uymaya teşvik etmek, deneyime bağlı olarak ortaya çıkan sorunları da iyiden iyiye güçlendirebilir. Kişiyle, ÖYD'yle bağıntılı sorunları özelinde çalışmayı seçerseniz danışanın ÖYD'yle alakalı olmayan problemlerini bir başkasıyla paylaşmasını sağlamanız gerekebilir.

Çalışmanızı karşılıklı güven içinde sürdürmeniz olmazsa olmaz bir koşuldur. ÖYD, gündelik gerçeklikten oldukça farklı olduğu için, ÖYD yaşamış birinin bir başkasına güvenmesi, deneyimini ve deneyimin artetkilerini paylaşabilmesi için normalden daha uzun bir sürenin geçmesi gerekebilir. ÖYD'nin dünya dışı bir gerçekliğe sahip oluşu, danışanın, anlatacaklarının nasıl yorumlanacağına ilişkin kaygılar taşımasına da neden olabilmektedir.

Dikkat etmeniz gereken başka bir husus da bildiğimiz, geleneksel klinik rollere çok fazla takılıp kalmamaktır. Biçime ve görünüşe katı bağlılık, danışanınızla kurduğunuz ilişkiyi zedeleyebilir. ÖYD sonrasında çoğu etiketler ve tanımlamalar eski anlamını ve önemini yitirdiğinden, formel eğitiminizden ve klinik yöntem bilgilerinizden ziyade danışanla yaşadığınız doğrudan deneyime ağırlık vermelisiniz. Kişinin yaşadığı sorunları bir bir yaftalayıp nesnellik adına kendinizi danışandan soyutlamanız, sorunları anlamlandırabilmenize değil, iyice bulanıklaştırmanıza neden olacaktır. ÖYD yaşamış kişiyle görüşme sıklığınız ve görüşmelerin süresi konusunda esnek olmanız da önemlidir. ÖYD diğer deneyimlerden hayli farklı ve söze dökülmesi oldukça güç bir olay olduğu için durumu tanımlamak uzun zaman alabilir. Ayrıca, insana ağır gelen duygu ve düşüncelerin dışarıya çıkabilmesi için seansların sıklaştırılması da gerekli olabilir.

ÖYD yaşamış olan kişinin her daim yanında olmaya hazır olun. Danışan, ÖYD ve artetkileri üzerine konuşurken büyük zorluklar çekebilmektedir; eğer sizin yeterli çabayı göstermediğinizi anlarsa, konuşma çabasından büsbütün vazgeçmesi mümkündür. Bilhassa, dünyaya istekleri dışında "geri gönderildiklerini" düşünenler, bu durumu orada kalmayı hak etmediklerine bağlayabilirler ve sizin ilgisizliğinizi bu yönde bir kanıt olarak görebilirler.

ÖYD yaşamış kişileri, deneyimlerinin edilgin birer kurbanı olarak görmenin hiç kimseye yararı olmayacaktır. Bunun yerine,

kişiye, yaşadığı deneyimi etkin bir şekilde var eden ya da gözler önüne seren yönünü görmesinde yardım etmekle söz konusu deneyimden kaynaklanan sorunlar da daha iyi anlaşılabilir.

Danışanın, ÖYD sırasında oluşan yıkım sonucunda egosundaki bazı parçaları yitirebileceğini ve bu kaybın yasının tutulması gerektiğini unutmayın. Kişi bu özelliklerden kurtulduğuna, özgürleştiğine memnun olsa bile verdiği kayıpla yüzleşmek zorundadır.

Kişinin yaşadığı ÖYD'nin temel nitelikleri, deneyim sonrasında da varlığını sürdüren sorunların kaynağı hakkında önemli ipuçları verebilir. Mesela, eğer deneyim hayatın bir dökümünden ibaretse, öngörülerle doluysa veya birtakım güçlü hisleri açığa çıkarmışsa bu unsurları kişiyle birlikte değerlendirerek hâlen devam eden sorunlara ışık tutabilirsiniz. Bilhassa, deneyimin açıklanamayan, tuhaf yönlerine odaklanın, danışanın bu ayrıntılarla nasıl bir zihinsel ve duygusal ilişkisi olduğuna dikkat edin. Tıpkı rüya imgelerini yorumlayabildiğiniz gibi ÖYD sırasında beliren imgeleri de pek çok farklı seviyede inceleyebilirsiniz.

Danışanlarınızı değişik bilinç hâllerine sokmak için kullandığınız her tür tekniğe, ÖYD'ye dair daha fazla ayrıntının hatırlanmasını sağlamak için de başvurabilirsiniz. Böylelikle, danışanın değişik bilinç hâllerine istediği gibi geçebilmesini de olanaklı kılmış olursunuz. Ayrıca, beynin sağ ve sol yarısını bir arada kullanabilmek için geliştirilen teknikleri kullanmak da kişinin deneyimden öğrendiklerini pratik bir şekilde uygulayabilmesine yardımcı olabilir. İmgesel, yansıtmalı teknikler ve sanat, müzik, dans gibi sözel olmayan ifade biçimleri de kelimelerle ifade edilemeyen hislerin dışa vurulmasına ve anlaşılmasına olanak sağlar.

ÖYD yaşamış olan kişinin, bu deneyimden sonra özel bir misyon benimseyip benimsemediğini, belli bir amaç güdüp gütmediğini de anlamaya çalışmanız gerekecektir. Böylesi bir misyonun "tamamlanmamış olması" kişinin devam eden sorunları-

nın nedenlerinden biri olabilir. Bunun dışında bu yaşama dönmeyi seçenler, kararlarından ötürü pişmanlık duyabilir, karışık hisler yaşayabilirler. Öte yandan, dünyaya dönmeyi *istememiş* olanlar ise "geri gönderilmiş" olmaktan ötürü içlerinde daimî bir suçluluk duygusunun veya öfkenin varlığını duyumsarlar. Bazıları, geri dönüşlerinde yüce bir gücün etkili olduğunu düşünür ve bu düşünce sorunların devam etmesine neden olur.

Danışanın, yaşadığı deneyimin istenmeyen sonuçlarından veya etkilerinden ötürü duyduğu korkuları da tümüyle anlamalısınız. Kişinin bu sonuçlara yönelik korkuları gerçekçi olsa da olmasa da çeşitli sorunlara yol açabilir. Bu noktada, ÖYD'yi artetkilerinden ayırt etmek önemlidir. Danışan, ÖYD'yi değersiz kılmadan bu deneyimin istenmeyen artetkilerine direnebilmeli, bunları bertaraf edebilmelidir. ÖYD bundan böyle kişinin yaşamının değişmez bir parçası olarak kalacak olsa da deneyimin türlü türlü sonuçları ya doğal bir akış içinde yaşanıp arkada bırakılabilmeli ya da danışmanın desteğiyle tamamına erdirilip ortadan kaldırılabilmelidir.

ÖYD sonrasında kişinin tavırlarında ve değer yargılarında oluşacak değişimler, genellikle ailevi ilişkilere de yansımakta, bu da başka sorunların belirmesine neden olabilmektedir. Deneyimi yaşayan kişiyi ailesiyle birlikte -tercihen evlerinde- gözlemlemek, ailenin nasıl bir değişimle karşı karşıya kaldığını anlamanın yegâne yoludur. Bu şekilde, ailenin kişiye gösterdiği tepkileri de izleme şansı yakalayabilirsiniz. Aile dinamiklerinin çok büyük değişikliklere uğradığı durumlarda aile terapisinin faydası olur.

Bunların dışında, ÖYD'yi ve ÖYD'nin artetkilerini yüceltmekten, idealize etmekten kaçınmalısınız. Deneyimin farklılığı ve biricikliği sizi -ve bazen deneyimi yaşayanı da- gerçek dışı, romantik bakış açılarına yöneltebilir. Benzer biçimde, kişinin ÖYD'den sonra yaşadığı olağanüstü fiziksel, duygusal ve zihinsel artetkiler size olduğundan çok daha önemli görünebilir. Bu-

nun tek nedeni, artetkilerin kişiyi çarpıcı biçimde değiştirmesi, öncekinden farklı biri hâline getirmesidir. Bu noktada, ÖYD yaşamış olan kişilerin bu baş döndürücü etkileri, genel olarak ÖYD bağlamında, tüm bir süreci göz önüne alarak değerlendirmeleri gerekir. Bilhassa paranormal etkiler, yalnızca yeni bir durum söz konusu olduğundan sizi ve danışanı cezbedebilir ve esasen psikospiritüel gelişim açısından çok daha önemli olan başka artetkileri görmemenize yol açabilir.

Bunun yanı sıra, ÖYD yaşamış kişinin, bu deneyimi genel yaşamı içinde değerlendirmeyi öğrenmesi şarttır Elbette ki ne deneyimi ne de deneyimin artetkilerini görmezden gelemezsiniz; ancak kişinin, yaşamının diğer unsurlarını ihmal ederek yalnızca ÖYD'ye yoğunlaşmasına izin vermek doğru olmaz. ÖYD'nin anlamını veya iletmek istediği mesajı canla başla kavramaya çalışan kişi, yaşadığı deneyimin içeriğini de tesirlerini de gözünde büyütebilir. Kişi eğer deneyimiyle gereğinden fazla bir özdeşlik kurarsa, sonunda ÖYD'yle bağlantılı olmayan hiçbir şeyle ilgilenemez hâle gelebilir. Deneyimi normalleştirmek için ÖYD yaşamış başka kişilerle konuşmak çok faydalı olsa da *yalnızca* ÖYD yaşamış olanlarla özdeşim kurmak kişiyi bu deneyimi yaşamayanlardan uzaklaştırabilir. Ayrıca, bu yaklaşım danışana fiziksel âlemin anlamsız ve önemsiz olduğu hissini de verebilir; kişinin fiziksel dünyada bulunmanın getirdiği temel sorunlara dudak bükmesine yol açabilir.

ÖYD "bağımlısı" hâline gelen, ÖYD'nin artetkilerine saplanıp kalan kişilere yardım etmek için onları yavaş yavaş süreçten uzaklaştırmaya çalışmalısınız. Danışanınıza, sorunların ortaya çıktıkları sürece saplanıp kalarak bu sorunları çözemeyeceklerini anlatmalısınız. ÖYD yaşamış olanlar ekseriyetle önceden yaşadıkları fiziksel âleme dair sorunların ancak ÖYD sonrasında çözüldüğünü söylerler. Tam da buna benzer şekilde, ÖYD'nin ortaya çıkardığı sorunlar da ancak fiziksel âlemde çalışmanın sürdürülmesiyle çözülecektir.

ÖYD yaşamış olan kişilerin bir bölümü, deneyimlerinden itibaren kendilerine anlamsız görünen fakat hâlen gerekliliğini koruyan gündelik hayata ilişkin bazı sorumlulukları yerine getirebilmek için destek almak zorunda kalırlar. ÖYD'nin zaman ötesi nitelikleri, bazı kişileri şimdiki zamana bağlı yaşama konusunda zorlayabilir. Deneyimleri esnasında tüm yaşamları gözlerinin önünden geçmiş olanlar geçmişe odaklı bir yaşam sürdürürken, ileriye dair öngörülere şahit olanlar geleceğe yoğunlaşırlar. Bu noktada, kişinin şimdiki zamanda faaliyet gösterebilmesini sağlamak için son derece sağlam bir "şimdi ve burada" hissi kazanmasını ve bugüne odaklanmasını mümkün kılmanız gerekecektir.

Öte yandan, ÖYD yaşayan birinin yaşamına kaldığı yerden, eskiden olduğu hâliyle devam etmesini de bekleyemezsiniz. Bu aşamada, kişinin dışsal şartlarının içsel dönüşümüyle uyum sağlayacak şekilde dönüştürülmesi gerekli olabilir. Danışanın yeni geliştirdiği davranış, inanç ve değerlerin eski rolleri ve yaşam tarzıyla örtüşmediği durumlarda onun, yeni amaçlarını gerçekleştirebilmek ve önceliklerini koruyabilmek için kendine yeni bir rol biçmesi ve yeni bir yaşam tarzı benimsemesi önem kazanır. Bu nedenle, kişiye kariyerinde ve ilişkilerinde değişiklikler yaşanırken destek olmanız gerekir.

Son olarak, ÖYD yaşamış kişiye verebileceğiniz nihai destek, ÖYD'den öğrendiklerini hayata aktarabilmesinde ona yardımcı olmaktır. Danışanın çevresiyle sorun yaşamasına yol açan yeni tavırları, inançları ve hedefleri, çevresini güzelleştirmenin bir aracı hâline de gelebilir. ÖYD yaşayan çoğu kişi için, deneyimleriyle iyi bir ilişki kurmanın en kısa yolu, öğrendiklerini başkalarına yardım etmek için kullanmalarından geçer. ÖYD yaşamış insan, deneyimden edindiği sevgi hislerini gündelik yaşamına yansıtmanın bir yolunu bulduğu anda, danışman olarak üzerinize düşen görev tamamlanmış demektir.

Kahramanın Yolculuğu: Sırrı Ritüele Dökmek

Paul Rebillot

Kahraman, gündelik yaşamından sıyrılarak doğaüstü harikalar diyarına gitmeyi göze alan kişidir. Muazzam güçlerle karşı karşıya geldiği o diyardan mutlak zaferle ayrılır: Kahraman, gizemli macerasından dönerken, yoldaşlarına sunabileceği nimetlerle donanmıştır.

Joseph Campbell,
The Hero with a Thousand Faces (Kahramanın Sonsuz Yolculuğu)

Mitoloji, her geçen gün gündelik yaşantımızda daha sağlam bir yer ediniyor. Popüler televizyon programları ve çok satan kitaplar sayesinde geniş kitelelerce bilinir hâle gelen mitoloji, modern derinlik psikolojisi alanında da büyük bir etkiye sahip. C.G. Jung ve takipçilerinin keşiflerinden bu yana, insan nefsini anlamak ve etkili bir psikolojik yöntem geliştirebilmek isteyenlerin yolu mutlaka mitolojiden geçiyor. Kolektif bilinçdışı kavramı, bu kavramın evrensel örgütlenme ilkeleri ya da arketipler, zihinsel bozuklukların, bilhassa psikozların anlamlandırılması ve tedavi edilmesi için yepyeni bir zemini elverişli kıldı.

Gelgelelim, geçmiş dönemlerde, mitolojik unsurları kullanarak yapılan uygulamalı çalışmalar, tıpkı rüya analizlerinde olduğu gibi gayet dolaylı bir işleve sahipti. Kaliforniyalı psikolog ve oyuncu Paul Rebillot ise özgün bir ritüel biçimi geliştirmeyi başardı. Bu yöntemle, kişinin mitolojik nefsine psikodrama yoluyla doğrudan erişmek ve nefsi ifade etmek mümkün hâle geliyor. Rebillot'un yaklaşımı, kendini keşfetme amacıyla, akıl sağlığı uzmanlarına eğitim vermek için ya da bir terapi aracı olarak kullanılabiliyor.

Rebillot'un makalesini antolojimize dâhil etmemizin birkaç nedeni var. Öncelikle, Rebillot'un mitolojiyi müzik ve drama ile harmanlayarak iyileştirici bir unsur olarak değerlendirdiği bu yöntemle son derece verimli sonuçlar elde ediliyor. Yöntem, sağaltım becerilerinin, ritüellerin, sanatın ve insani desteğin gelecek dönemlerde güncel psikiyatrinin yerine nasıl geçeceğinin veya en azından bu yaratıcılıktan uzak ve kupkuru alanı nasıl besleyebileceğinin mükemmel bir örneği olarak karşımıza çıkıyor. Bu metne kitabımızda yer vermemizin bir diğer nedeni, Rebillot'un şahsen oldukça çarpıcı bir manevi kriz geçirmiş olması ve bu deneyimini fevkalade iyileştirici, dönüştürücü bir tecrübe olarak tanımlamasıdır. Rebillot'un geçirdiği buhran aynı zamanda yönteminin yegâne esin kaynağını oluşturuyor. Bu yöntem başlı başına, yetenekli bir bireyin, yaşadığı son derece rahatsızlık verici ve sarsıcı deneyimi yaratıcılığını kullanarak nasıl başkalarının yararlanacağı bir biçimde dönüştürebileceğine harika bir örnek teşkil ediyor.

Rebillot, 1931 yılında Detroit, Michigan'da dünyaya geldi. Lisans eğitimini Detroit Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde tamamladıktan sonra Michigan Üniversitesi'nde sahne sanatları üzerine yüksek lisans yaptı. Uzun yıllar, sadece dramatik sanatlarla, yönetmenlikle, oyunculukla, tasarımcılıkla ilgilendi ve Rebillot'un akademik çalışmaları, bu tutkusunun kuramsal ve uygulamalı yönlerine odaklanmasına olanak sağladı.

Rebillot, askerliğini yapmak üzere bir yıllığına Japonya'ya gitti. Burada orduya bağlı Far East Radio Network'te çalıştı. Kadim bir kültürel gelenekle ve estetik bakımdan hayli gelişmiş bir kültürle karşılaşmanın Rebillot üzerinde hem kişisel hem profesyonel anlamda büyük tesirleri oldu. Rebillot özellikle Japonların Kabuki ve No tiyatrolarından oldukça etkilendi. Amerika Birleşik Devletleri'ne döndükten sonra Doğu sahne sanatlarından çeşitli unsurları kendi çalışmalarında kullandı.

Derken, Rebillot'un yaşamı beklenmedik bir değişime uğradı. Rebillot kendini, sonradan manevi krize dönüşecek olan derin bir varoluşsal buhranın içinde buldu. Başrolünü oynadığı bir oyunun tam ortasında, kendi yaşamının anlamına ve genel olarak hayata dair sorular ve ciddi şüpheler benliğini sardı; kendini keşfetmek için içsel bir yolculuğa çıkma ihtiyacı çok güçlü bir hâl aldı.

Rebillot, öncelikle, sahne sanatlarından elini eteğini çekerek inziva ya çekildi; derin bir meditasyon çalışmasına girişti. İki ay süren bu dönemin ardından, son derece güçlü değişik bilinç hâlleri deneyimlemeye başladı. Bu deneyimlerin neticesinde, tiyatronun içerdiği potansiyellere dair yepyeni bir anlayış geliştirdi; sahne sanatlarının ayinsel, büyülü gücünü; kişiyi manevi anlamda iyileştirme kudretini keşfetti. Rebillot, bu son derece kişisel deneyimlerinden yola çıkarak Avrupa tiyatrosunun Antik Yunan'dan gelen köklerine büyük bir ilgi duymaya başladı ve antik tiyatronun izleyiciyi arındırma işlevi üzerine yoğunlaştı.

Rebillot, yaşamını olduğu gibi değiştiren bu deneyimleri ilerletmeye ve çalışmalarına aktarmaya koyuldu. Bu amacı onu Big Sur, Kaliforniya'da bulunan Esalen Enstitüsü'ne sürükledi. Enstitüde bulunduğu süre içinde, Geştalt terapisinin kurucusu Fritz Perls'le tanıştı ve Perls'in en sıkı takipçilerinden biri hâline geldi. Geştalt çalışması, kişinin geçmiş yaşamında karşılaştığı bastırılmış travmaları atlatabilmesi için şimdiki zamanda yaşadığı duygusal ve fiziksel süreçlere yoğun bir biçimde odaklanan, özgün bir psikoterapi yöntemidir.

Rebillot'un Esalen'de tanıştığı başka bir düşünür ve eğitmen de merhum Joseph Campbell'dır. Campbell, çoğu kişi tarafından dünyanın en önemli mitoloji uzmanı olarak bilinir. Kahramanın yolculuğu temalı evrensel miti inceleyen ve Campbell tarafından kaleme alınan The Hero With a Thousand Faces (Kahramanın Sonsuz Yolculuğu) *adlı kitap, Rebillot için büyük bir esin kaynağı olmuştur. Rebillot, tiyatro geçmişini, istisnai ölçülerdeki müzik yeteneğini, değişik bilinç hâlleri deneyimlerini, Geştalt terapisini ve Campbell'in mitoloji yorumlarını bir araya getirerek, Kahraman'ın Yolculuğu adını verdiği, son derece özgün bir terapi yöntemi geliştirmiştir. Daha çok terapötik unsurlar barındıran bir ritüel olarak tanımlanabilecek bu çalışma, asıl olarak akıl hastalıkları uzmanları için geliştirilmiştir; temel amaç, uzmanların psikotik hastalarının iç dünyasını anlayabilmelerini sağlamaktır.*

Rebillot'la birkaç kez çalışma şansına sahip olduk ve bu çalışmalarda katılımcıların tiyatroyu, ritüeli, müziği, ezgiyi, maske yapımını, terapiyi ve eğlenceyi aynı anda deneyimleyerek nasıl derin bir tecrübe kazandıklarını ve kendilerini daha iyi tanımaya başladıklarını gördük. Kahraman'ın Yolculuğu, kendimize, ev ve iş hayatımıza ve sevdiklerimize nasıl bir gözle baktığımızı, onları nasıl değerlendirdiğimizi keşfetmemizi sağlıyor; sonra da bizi iç dünyamızda bir yolculuğa çıkararak içimizdeki kahramanla da şeytanla da yüzleşmemizi mümkün kılıyor. Rebillot'un rehberliğinde, kişiliğimizin bu iki yönünü karşı karşıya getiriyor, bu iki yönümüzü uzlaştırarak özümsüyoruz. Günlük alışıldık yaşantımıza döndüğümüzde de, yaşadığımız içsel dönüşümün kendimize, ev ve iş hayatımıza ve sevdiklerimize bakışımızı nasıl değiştirdiğini keşfediyoruz.

Rebillot uzun yıllardır Birleşik Devletler ve Avrupa'nın dört bir yanında atölye çalışmaları düzenliyor. Ölüm ve Yeniden Doğuş (Death and Rebirth), Âşıkların Yolculuğu (The Lovers' Journey), Gölgemizi Sahiplenmek (Owning the Shadow) adlı seminerlerinde de benzer bir format kullanıyor. Laurance Rockefeller'den hatırı

sayılır bir hibe alan Rebillot, şu sıralar The Call to Adventure: Bringing the Hero's to Journey Daily Life (Maceraya Çağrı; Kahramanın Yolculuğunu Gündelik Hayata Taşımak) adlı bir kitap yazmakla uğraşıyor. Bir el kitabı niteliğinde olan bu çalışmada, bu muhteşem yolculuğa çıkmak isteyenlere rehberlik edecek kişilerin öğrenmesi gereken teknikler yer alacak.

Kahraman'ın Yolculuğu'nun ortaya çıkış süreci, yıllar önce kendi manevi krizimi deneyimlememle başlamış oldu. Çalışma esasen kişisel destek uzmanlarının, şizofreni nöbetine benzeyen bir deneyimden sistemli bir şekilde geçmelerine olanak tanıma amacıyla geliştirilmişti. Amacım, onların, benzer bir deneyimden geçen insanlarla kurdukları akademik temelli ilişkiye deneysel bir çerçeve kazandırabilmekti. O dönemde, bir hastanenin psikiyatri bölümünde görev yapıyordum. Çalışma arkadaşlarıma, değişik bilinç hâllerinde bulunan insanlarla nasıl iletişim kurabileceklerini, hastaların korkuya kapılmadan süreci tamamlamalarına nasıl izin verebileceklerini göstermek istiyordum.

Budistler, insanın temel korkularından birinin değişik bilinç hâllerine duydukları korku olduğunu söyler. Bu hem kendimize hem başkalarına yönelttiğimiz bir korkudur. Bu temel korkunun üstesinden gelmenin yollarından biri, emniyetli bir ortamda değişik bir bilinç hâlini tecrübe etmek, bu bilinç hâline nasıl girileceğini ve daha önemlisi, bu hâlden nasıl çıkılacağını keşfetmektir. Değişik bilinç hâllerine gönüllü olarak girmek için trans dansı, nefes meditasyonu, bazı yoga türleri, derviş semaları gibi çeşitli yöntemler denenebilir. Bu yöntemlerden bana en ilginç ve en tanıdık geleni ritüel dramadır. Ritüel dramanın değeri, kişiye olağan dışı bir uzama tamamen bilinçli bir şekilde girebildiğini ve aynı şekilde çıkabildiğini fark ettirmesinde yatar.

Kahraman'ın Yolculuğu, bir dönüşüm hikâyesini bir ritüel düzeni ve kontrolünde canlandırmak için olanak sunuyor. Ritüelde, sonsuzluk ve kronolojik zaman iç içe geçer. Kişi, arketip-

sel bir yapıyı şimdiki zamanda ve mekânda canlandırarak, gündelik yaşamının, sonsuzluğun ışığıyla aydınlanmasını sağlar. Bu durum da iki farklı boyutun birbiriyle yer değiştirebilmesini olanaklı hâle getirir. Arketipsel dünyanın kişinin yaşamına girmesini sağlayan kapı açılmış olur ve böylelikle yepyeni bir biçim ve enerji, gündelik hayata kazandırılır. İki ayrı dünyanın iç içe geçmesi, ritüel dramanın özünü oluşturur.

Söz konusu süreci şekillendirirken ilk aşamada ritüel dramayı yapılandırmak için bir izlek belirledim. Joseph Campbell'in *The Hero with a Thousand Faces* (*Kahramanın Sonsuz Yolculuğu*) adlı yapıtında böylesi bir kurgu ana hatlarıyla verilmişti. John Perry ile çalışmalar yürütmüş olan Campbell de, mitolojideki kahramanlık unsurlarının çoğuna şizofreni krizlerinde rastlanabildiğini fark etmiş biriydi; aynı oranda görülmese, aynı sırayı izlemese de, şizofreni krizlerinde benzer imgeler ortaya çıkabiliyordu. Ben de, kahramanın yolculuğu mitindeki temayı alarak bir çalışma yaptım ve insanlara dönüşüm arketipini deneyimleyip kendi hayatlarına aktarabilecekleri bir süreç tasarladım. İnsanın ister evinde, ister işinde, ister birlikteliklerinde, ister bakış açısında yaşadığı tüm değişimler benzer süreçlerden geçer. Bu nedenle Kahraman'ın Yolculuğu çalışmasını takip edenler dönüşümün nasıl bir şey olduğunu kavrayarak yaşamlarındaki değişikliklerden korkmamayı başarırlar. Dönüşüm sürecinin hangi aşamalardan geçeceğini önceden bilirler. Yolculuklarına, ellerinde bir haritayla çıkarlar.

Hikâye

Kahramanın yolculuğu temalı hikâyenin temel bir izleği vardır. Kahraman, macera çağrısını duyabilen ve bu çağrıya uyan biridir. Genellikle bu kişi, içinde bulunduğu sosyokültürel ortama uyum sağlamış fakat içten içe olağanüstü olgulara karşı bir hassasiyet taşıyan bir insan olarak betimlenir. Bu hassasiyet ve özlem bir noktada yoğunlaşır ve kişi kendisine yönel-

tilen çağrıyı duyumsar. Bu çağrı, dışsal bir kaynaktan, bir davet veya tavsiye biçiminde gelebilir; iç ses aracılığıyla da yapılabilir. Her iki durumda da, çağrının ilettiği mesaj şudur: "Hayatta, şu an yaşadıklarından çok daha fazlası var." Çağrı nasıl gelirse gelsin, kişinin varlığının derinliklerine siner ve kahraman bu çağrıyı eyleme dökene veya kalbinin sesini dinlemeyerek onu öldürene dek orada kalır.

Çağrıdan sonra direnişin ilk aşaması ortaya çıkar: Kişinin yaşamında işinden, evinden, sorumluluklarından veya ilişkilerinden beslenen, mevcut durumu korumaya yönelik her şey bu çağrıya direnecektir. Kahramanın yolculuğa başlamadan önce bu direniş noktalarıyla yüzleşmesi gerekir.

Yolculuk sırasında, kahramana cesaret veren, tehlikeli yer ve durumlarda uyarılarda bulunan yardımcılar, rehberler, yoldaşlar ortaya çıkar. Manevi rehber kahramana, çarpışmalar yaşarken, Gizemler Diyarı'nda sınanırken kendisine destek olacak bir araç verir. Kral Arthur'a kılıcı Excalibur'u Merlin verir; Athena, Perseus'a kendi kalkanını sunar; Külkedisi balo kıyafetini ve arabayı peri annesinden edinir.

Rehberinin ona bahşettiği güç aracına kavuşan kahraman, artık dönüşü olmayan bir yola adım atmıştır; bu aşama macera eşiği olarak da bilinir. Kahramanın macera eşiğinden geçerek başka bir dünyaya giriş yapması, genellikle bir kapıdan, mağara ağzından girmesiyle temsil edilir. Kahraman eşikten geçtikten sonra, kendisini içeri almayı reddeden bir sınır bekçisiyle karşılaşır. Bu bekçi bir ejderha, kale muhafızı veya üç başlı bir köpek olabilir. Sınır bekçisi, kişinin karakterindeki kendini sabote edici özellikleri simgeler ve bu özelliğiyle direnicin ikinci düzeyine karşılık gelir.

Kahraman ve benim "direniş iblisi" diye adlandırdığım bu bekçi arasında bir mücadele yaşanır ve bir sonuca varılır. Kahraman bir dönüşümden geçmiştir; artık gizemli iç dünyasındaki

yolculuğunu sürdürebilecektir. Bazı durumlarda, kahramanın çarpıştığı iblis de dönüşümden payını alır.

Kahramanımız olağanüstü bir mekânda, doğaüstü güçlerin hüküm sürdüğü büyülü bir ormanda ilerlemektedir. Kahramanın yoluna bilinmedik, tuhaf güçler hâlâ çıkmaktadır. Gelgelelim, kahraman artık eşikteki mücadelenin ona verdiği bilgelik ve elindeki güç aracı sayesinde her durumun üstesinden gelebileceğini hissetmektedir. Çok geçmeden, önündeki en büyük imtihanla karşılaşır ve en temel korkusuyla tarihî bir yüzleşme yaşar.

Bu yüzleşmeyi atlatan kahraman, nihayet yolculuğun sonundaki ödüle kavuşmaya hak kazanmıştır. Kahramanın peşinde olduğu, izinden gittiği şey her neyse artık karşısındadır. Kutsal Kâse'ye, hazineye, içsel birleşmeye sahip olmuştur. Bu mükâfat, uzun ölüm gecesinin ardından kahramana bahşedilen yaşam armağanıdır; aradığını bulan ve iyileşen kahraman artık eve dönebilir. Gizemler Diyarı'ndan çıktığı an, kahramanın yolculuğunda tanık olduğu büyülü unsurlar ortadan kaybolur. Fakat maceradan elde ettiği farkındalık ve olgunluk hâli bozulmayacak; aksine, kahramanın evindeki durumu da etkileyerek koşulları değiştirecek ya da iyileştirecektir. Yolculuk da böylece tamamlanmış olacaktır.

Süreç

Kahraman'ın Yolculuğu, kahraman ve onun ikinci nüshası olan direniş iblisi temaları etrafında şekillendirilmiştir. Çalışmada, kişinin baş etmesi gereken, farklı derecelerde bir dizi sorun yer alır. Bu sorunlar birer risk olarak görülebilir. Bu riskler, şayet alınırsa, yaratıcı ifadeyi açığa çıkarabilir ve tam bir kendini gerçekleştirme sürecini mümkün kılabilir. Kahraman'ın Yolculuğu çalışmasını bir aylık, iki haftalık ve bir hafta sonunu kapsayan sürelerde kendi üzerimde denedim. Sürecin tamamlanması için önerilen zaman bir haftadır. Bu yazıda tarif edilen süreç de bir haftalık bir çalışmaya göre oluşturulmuştur.

Çalışmaya başlarken, katılımcılar bu ritüeli beraberce yaşamak üzere bir araya gelerek bir kabile oluştururlar. Grup çalışmasının amacı, her bir bireyin evrimine destek verebilmektir. Gruptaki kişiler teker teker kendi süreçlerindeki aşamalardan geçerler, bu sırada grup da bireyleri kabilelere özgü birtakım yöntemlerle; müzikle, dansla, cesaret verici haykırmalarla destekler. Bu destek, bir *beraberlik* hissini doğurur. Bu his de kişiye güvenli bir yerde olduğunu duyumsatır. Güven hissi, kişinin iç dünyasının derinliklerine inebilmesi bakımından son derece önemli ve gereklidir. Çalışmamızı bir kahraman teması üzerinden sürdürüyor olsak da, yolculuğun ilk bölümü grubun oluşturulmasını ve grup dayanışmasının sağlanmasını amaçlar.

Her yolculuk, kişinin kendini fiziksel, psikolojik ve manevi bakımdan evinde hissettiği yerden ayrılmasıyla başlar. Bundan ötürü, çıkış noktamız "kendi çöplüğümüz" olacaktır. Kişi, içsel mekânını ve aidiyet hissettiği yeri mümkün olduğunca yoğun bir biçimde, tüm kalbiyle, bedeniyle, zihniyle deneyimler. Dans ve meditasyon yöntemlerini kullanarak, kendini yaşamının dört ayrı yönüne dışarıdan bakarken tasavvur eder; evini, mesleğini, ilişkilerini ve içinde nasıl bir ben gördüğünü inceler.

Kişi, bu aşamanın ardından altın tahta, "mucizeler tahtına" yönlendirilir. Kişiye, onu eksiksiz kılacak, onun yaşamındaki tüm rahatsızlıkları iyileştirecek imgeyi en derinliklerinden bulup çıkarması için kendine izin vermesi telkin edilir. Böylece imge, bazen neye karşılık geldiği de bilinmeden ortaya çıkarılır. Bu imge, kişiye yolculuk çağrısında bulunan unsur olarak görülür.

Sonraki aşamada bir manevi rehber seçilir. Manevi rehber kavramı önemlidir çünkü kahramanı da iblisi de aşan bir gücü temsil edecektir. Kahramanı tez, iblisi antitez olarak düşünürsek, manevi rehber senteze değil, bağımsız bir gözlemciye denk gelir; rehber, kişiliğin iki yüzünden birini desteklemekten ziyade ikisini de olduğu gibi görür. Kahraman ve iblisi birbirinin

düşmanı değil, madalyonun iki yüzü olarak değerlendirir. Kişi, manevi rehberini seçmek için tarot destesinden bir arketip imgesi belirler ve bu içsel bekçiyi tüm yolculukları boyunca beraberinde götürür. Bazen, uyku sırasında rüyalara etki edebilsin diye kartıyla uyuduğu bile görülür. Sonradan kendisine güç araçlarını sunacak olan da yine bu rehberdir.

Manevi rehberin seçilmesinin ardından, grup çalışmasıyla kişinin içsel kahramanı oluşturulmaya başlanır. Bu; kişinin çocukluk kahramanlarının, sevdiği hayvanların, film yıldızlarının, yaşamındaki önemli figürlerin imgeleriyle maceracı, tanrı ve tanrıça imgelerinin geri çağrılmasıyla olur. Bu imgeler yoluyla, bireyin iç dünyasındaki ideal kahramanın nitelikleri ve güçleri ortaya çıkarılır. Öte yandan, bu çalışmanın bir diğer işlevi de, kişinin sahip olduklarının yanında eksik yönlerini tespit etmektir; karakterin desteğe en büyük ihtiyaç duyan özellikleri böylece keşfedilmiş olur. Grup bu noktada kişiye en çok gereksindiği niteliği bulup çıkarmasında yardım eder.

Bu destek süreci, yolculuğun en ilkel ve kabilesel unsurunu da beraberinde getirir. Kişiler bir çember oluşturur ve kahramanı dairenin merkezine yerleştirirler. Tef, davul gibi çeşitli ritim enstrümanları çalınır. Kişi daha yoğun bir biçimde hissetmek istediği duyguyu bildirir; mesela, bu duygu şefkat veya güç hissi olabilir. Bunun üzerine grup da yoğunlaşmak istenen duyguyu yansıtacak ritim ve ifadeleri devreye sokar ve "Sen güçlüsün" veya "Sen şefkatlisin" cümlelerinden bir ezgi oluşturur. Çemberin ortasındaki kişi, grubun ilettiği mesaja direncini kaybedene dek direnir.

Bir süre sonra direnç kırılmaya başlar; kahraman yavaş yavaş grubun ritmini bedeninde ve tüm varlığında hisseder. Çok geçmeden dudaklarından, "Ben güçlüyüm" veya "Ben şefkatliyim" gibi cümleler dökülür ve yaşadığı hissi grubuyla paylaşabilir hâle gelir.

Bir sonraki adımda, kahramanla tanışma sürecine girilir. Bu aşamada uygulanan aktif hayal kurma tekniğinin yardımıyla, ki-

şi kendini bir ormanda bulur, ormanın derinliklerine ilerler ve içindeki kahramanın yaşadığına inandığı eve varır. Yol boyunca, kahramansal özellikleri dışa vurmaya çalışır. Kahramanın evinin önüne gelip kapıyı açtığında, nefsi tüm bu özellikleri figürde vücuda getirir ve bu figür, kişinin biricik, yalnızca kendine ait olan kahramansal varlığı hâline gelir. Kişi karşısındaki kahramansal figürle zaman geçirerek onunla arasındaki bağı hisseder. Kahramanın adını ve amacını keşfeder. Nihayet, elveda demek üzere kahramana sarıldığı zaman, bedeninin kahramanınkiyle iç içe geçtiğini, onunla bir olduğunu fark eder. Artık kişi, kendi derinliklerinden bulup çıkardığı kahraman benliğine kavuşmuştur.

Bu aşamadan sonra, gruptakiler özel kostümler giyip özel bir makyaj yaparlar. İçindeki kahramanla bütünleşmiş olan birey, kendi yolculuğunun kahramanı olduğunu ifade etmek için büyük bir simgesel tören düzenler. Bu son derece özel bir olaydır. Bu simgesel törende, kişinin zihnindeki imgeler, kalbindeki duygular ve beden hareketleri bütünleşerek içindeki kahraman benliği canlandırarak ifade eder. Kahramanlık kutlamaları, Orta Çağ ayinlerinin birkaç özelliğini bünyesinde taşır. Orta Çağ'da, bir şövalye, kendisine verilen görevi yerine getirmek üzere yola koyulmadan önceki geceyi kilisede geçirir, ibadet ederdi. Sabah olduğunda rahip gelir ve ilk toplu ayini düzenlerdi. Bu ayinde şövalye kutsanır, misyonunun manevi yönünü içinde hissedebilsin diye başı yağ ile mesh edilirdi. Şövalyeye, hem bir birey, hem de insan ırkına mensup bir canlı olarak sorumlu olduğu anımsatılırdı. Şövalye saraya gidip manevi destek dileğinde bulunduğunda, sarayın onayı özel bir seremoniyle ifade edilirdi. Seromonide, kraliçe şövalyeye bir kadeh şarap sunardı. Bu jest, saray ve şövalye arasındaki yakın dostluğu mühürleyen bir simge olarak görülürdü. İçsel kahramanın tanınması için düzenlenen törende de benzer bir yol izlenir; kahraman ilkin kutsanır, sonra da grubun içinden seçilen biri kahramana simgesel kade-

hi sunar. Çoğu kişinin ilk kez büyük kalabalıklara seslenmesine olanak tanıyan bu iki ritüel, bir kutlama olarak oldukça görkemli, ürkütücü ve bir o kadar da etkileyici geçer.

Kahramanın kabul töreni gerçekleştikten sonra sıra güç aracının seçilmesine gelir. Yalnız bu aşamada, ritüel dramanın izlediği yol, hikâyenin izleğinden ayrılır. Artık önemli olan, iblis karakterini, Gizemler Diyarı'nın girişini tutan, direnç noktalarına dayanarak süreci baltalayan unsuru uyandırmaktır. Kahraman, içindeki iblisi ortaya çıkarmak için, hedefe yoğunlaştığı sırada beliren ve deneyimin önüne geçen tüm gerilim noktalarının farkında olmak durumundadır. Bu gerilimler şu cümlelerde ifade bulabilir:

"Bu amacı gerçekleştirecek güce sahip değilsin!"
"Bunu yapmamalısın!"
"Çok şişmansın."
"Çok zayıfsın."
"Çok yaşlısın."
"Çok gençsin."

İblis, benliğimizin tüm alanlarında bulunur, kendini fiziksel, duygusal, zihinsel olarak hissettirir. İblis, "Hayır!" ünleminin arketipsel karşılığıdır. Ne zaman yeni bir durum ortaya çıksa karşımıza dikilen içsel sınırlanmayı ifade eder. Yaşamak istediğimiz, fiziksel veya duygusal anlamda zarar görmeyeceğimizi bildiğimiz fakat yine de ürkmekten kendimizi alamadığımız tüm deneyimlerde kendini gösterir. Kısacası, içimizdeki iblis, bir gelişim potansiyeli ortaya çıktığında devreye girer ve bizi kısıtlar.

Bu iblis, kendimizi ifade edebilmemizin önünde duran ve bedenimizde ifade bulan fiziksel ve duygusal engellerden beslenir. Vücudumuzun kemik yapısını inceleyerek, hangi bölgelerin denge hâlinde, hangilerinin sınırlandırılmış olduğunu keşfedebilir ve böylece kişisel bir direnç şeması çıkarabiliriz. Bu aşamada, şu

sorunun yanıtını aramamız gerekir: "Göğüsteki şu hareketsizliği mümkün kılmak için hangi kasları germemiz gerekiyor, bu pozisyon başın açısıyla ve pelvisin kasılmasıyla nasıl bir ilişki içinde bulunuyor?" Yanıta eriştiğimizde görürüz ki vücuttaki her bir gerilim noktası arttıkça, beden felç hissi yaratan bir zırha bürünüyor. Böylelikle, kendimizi içimize nasıl hapsettiğimizin, tüm dünyayı nasıl dışımızda bıraktığımızın farkına varmaya başlarız.

Sürecin bu bölümünde, ortaya çıkabilecek herhangi bir şiddet duygusunu emniyetli bir şekilde dışa vurabilmek için kişiye birtakım teknikler gösterilir. Bu duygu boşalımı, sürecin ilerlemesi bakımından teşvik edilir ve desteklenir ama asıl odaklanılan husus hâlâ arketipin tamamen oluşturulmasıdır. Bastırılmış olumsuz duyguların güvenli bir ortamda ifade edilmesinin en büyük önemi, kişinin kendi korkuları ve düşmanlıklarıyla baş etmeyi öğrenebilmesini sağlamasında yatar. İblisi dışa vurum bize bu olumsuz hisleri kararlılık ve heyecanla nasıl dönüştüreceğimizi öğretir.

Bu dönüşümü gerçekleştirmek için bir dizi tiyatro çalışması yapılır. Kişi bu çalışmalar sonucunda içindeki iblisi, âdeta canavar taklidi yapan bir çocuk edasıyla canlandırır, rolüne tüm duygularını ve espri anlayışını katar.

Artık katılımcılar bir oranda gelişme göstermiş, içlerindeki kahramansı ve şeytani unsurları hem duygusal hem de psikolojik olarak deneyimlemiş bulunuyorlar. Şimdi onların büyük yüzleşmeye hazırlanmaları gerekmektedir. Ne var ki grup üyeleri iç dünyalarının temel öğeleriyle iletişim kurduktan sonra özdeşim sık sık, kahramandan uzaklaşıp iblise kaymaktadır. Bu gibi durumlarda özdeşlik durumunu tekrar kahramana yöneltmek gerekir; böylelikle yüzleşme sırasında dengeyi korumak mümkün olacaktır. Denge sağlandığı anda güç aracının seçilmesine sıra gelir.

Güç aracı, grup üyelerine dünya dışı bir kuvvet tarafından bahşedilen fiziki bir nesnedir. Bu nesne, bildiğimiz dünyadan mucizeler dünyasına geçiş yapmak üzere olan kahramanların gi-

decekleri yerde karşılaşmaları muhtemel güçlerle çarpışabilmeleri açısından önem teşkil eder. Kahraman, güç nesnesini bulmak için, manevi rehberinin yönlendirmesiyle bir yolculuğa çıktığını ve yolda bu nesneyle karşılaştığını hayal eder. Bu aşamanın öncesinde yaşadığı yoğun içsel direniş ve iblisi dışa vurma çalışmalarından sonra, bu kez dışarıda, açık havada çalışılır. Kişi nesneyi bulduğunda, onun önünde bağdaş kurar, meditasyon yapar ve manevi rehberiyle bağlantı kurarak güç aracının adını ve gücünün mahiyetini sorar. Böylelikle, kahramanla iblisin yeniden yüzleşmesi aşamasına geldiğinde elindeki aracı nasıl kullanacağını bilecektir. Kahraman aradığı yanıtlara eriştikten sonra nesneyi grubun bulunduğu mekâna getirir. Burada bir ritüel düzenlenir ve güç aracının; amacın gerçekleştirilmesi için, yaşamın aydınlanması için, insanlığın büyük yolculuğuna bir katkı sağlanabilmesi için kullanılacağı taahhüt edilir.

Bundan sonra, her bir kahraman, aktif hayal kurma yöntemiyle kendini, misyonunu gerçekleştireceği öte diyarın eşiğinde canlandırır. Gelgelelim, bu diyara girmeden önce direnç iblisiyle hesaplaşması gerektiğinin de farkındadır. Bu nedenle içindeki iblise seslenir, ona ortaya çıkmasını buyurur. Bu noktada kişi aday konumundadır ve Gizemler Diyarı'na girmek de zaten benliğin yeni bir boyutuna giden yolda ilk adımı atmaktır. Bundan ötürü, kişi artık kahraman veya iblis olarak değil, bir aday olarak değerlendirilir.

Yüzleşme Geştalt yöntemiyle yapılır; aday, kendi oyununun tüm rollerini birden üstlenecektir. Grup kendi içinde dörtlü ya da beşli alt gruplara ayrılır ve çalışmayı bu şekilde sürdürür. Aday gözlerini bağlar ve kahraman ile iblisin karşı karşıya geldikleri bir sahne hayal eder. Kabilenin diğer üyeleri de rehber, koruyucu veya yedek oyuncu olurlar. Bu oyundaki rolleri, sahneyi daha canlı kılmak, dramanın etkisini arttırmaktır. Aday kişi kahraman rolündeyken, alt gruptan biri iblis rolünü üstlenir.

Rehber, rollerin ne zaman değiştirileceğine karar verir ve adaya o anki durumunu bildirir. Koruyucu ise ortamın emniyetinden sorumludur. Adayın gözlerinin bağlanması deneyimi daha da yoğun bir hâle büründürür ve kişinin içsel boyutlarının derinlerine inebilmesini sağlar. Kahraman ve iblisin hesaplaşması, ikisini de tatmin eden bir çözüme erişilinceye dek sürer.

İlk başlarda, canlandırılan sahneler "dışsal tiyatro" biçiminde ortaya konulur. Bu aşama bir sunuş niteliğindedir, katılımcıların içlerindeki kahramansı ve şeytani yönleri seyirciye göstermeyi göze almaları gerekir. Yolculuk ilerleyip Gizemler Diyarı'na doğru ilerlendikçe bu kez "içsel tiyatro"ya odaklanılır; oyun artık seyirci için değil, en derinlerdeki "benlik" için oynanmaktadır. Buradaki zorluk, kişinin kendi içsel sağaltım ve gelişim sürecine güven duymasının, teslim olmasının gerekmesinden ileri gelir.

Kahraman ve iblis arasındaki mesele hallolduktan sonra, aday mucizelerle dolu diyara girer. Gözleri bağlı hâlde yere uzanan kişi, sınırdan geçtiğini ve yolun sonunda kendini bulacağı istikamete girdiğini hayal eder. Bu sırada adaya biri eşlik eder ve adayın hikâyesini kaydeder. Bunu yaparken adaydan önüne çıkan her imgeyle iletişim kurmasını, bu imgeleri detaylı bir şekilde betimlemesini ister. Kişiler iç dünyalarının en derinlerine yolculuk ederken imgelemenin tümüyle devreye girmesini sağlamak adına müzikli bir atmosfer yaratılır.

Gizemler Diyarı'nda yapılan aşağı yukarı bir saatlik bir gezintinin ardından, adaylara artık gördüklerini dile dökmemeleri, yolculuğun sonraki kısmında karşılaşacakları imgeleri sessizlik içinde takip etmeleri söylenir. Bir süre sonra, büyük imtihan zamanı gelir çatar. Adaylara, yollarında giderken bir mağaraya rastladıklarını hayal etmeleri söylenir. Mağaranın girişinde "Büyük nefes imtihanı" yazmaktadır. Adaylar mağaraya girer ve bu karanlık mağaranın içinde siyah kadife bir divan görürler. Divana uzanırlar, sonra da aşama aşama, müziğin de yardımıyla yoğun bir nefes

meditasyonu çalışmasına yönlendirilirler. Nefese dayalı yoğun meditasyon çalışmalarında, doğum, ölüm veya ölüme yaklaşma deneyimleri gün yüzüne çıkar; zira nefes en çok bu deneyimlerde ön plana çıkar. Bu süreç, adayların en büyük korkularıyla yüzleşmelerini, bu korkuları geride bırakabilmelerini ve belki de bu sayede benötesi boyuta girebilmelerini mümkün kılacaktır.

Yolculuğun son bölümü, mükâfata kavuşma bölümüdür. Mükâfat, nefsin, adaya yolculuğunu tamamladığını bildirmek üzere sunduğu sembolik bir armağandır. Adaylar, hareket meditasyonu yardımıyla manevi rehberlerine ulaşarak armağanlarını alırlar. Rehberler de armağanın manasını ve kullanım alanlarını onlara izah eder. Adaylar mükâfatlarını şarkılar ve danslar aracılığıyla ifade eder, sonra da başlangıç noktasına, yani fiziksel dünyaya taşırlar; mükâfatı almalarıyla birlikte, evlerinde, yaşamlarında, ilişkilerinde ve benliklerinde nasıl değişimlerin meydana geleceğini öğrenirler. Bu arada, kendi kendilerine bir taahhütte bulunur, yolculuğu tamamlayıp gündelik hayatlarına döndükten sonra, aldıkları hediyeyi kullanmak için somut adımlar atacaklarına söz verirler. Bu taahhüt, mükâfatı yaşamsallaştırmanın bir ifadesidir. Aday, mükâfatını yaşama aktarabilecek tek kişinin kendisi olduğunu anlamıştır. Örneğin, adayın mükâfatı sevgiyse bu sevginin ifade edilmesi için gerekli ortamın yaratılması da onun sorumluluğudur. Mistik dünyadan çıkıp gündelik dünyaya dönmek, mükâfatı kullanmanın sorumluluğunu üstlenmek anlamına gelir.

Meditasyonun son aşamasında, adaylar aldıkları mükâfatın minicik bir ışık kaynağına dönüştüğünü ve ışığı kalplerinin merkezine yerleştirdiklerini hayal ederler. Daima yanlarında taşıyacakları bu ışık, onların yeni kazandıkları öz farkındalığı temsil edecektir. Öte dünyadan ayrılırken dikkat edilmesi gereken önemli bir husus, adayın burada sahip olduğu büyülü güçleri bırakması, yani fiziksel dünyaya taşımamasıdır. Büyülü güç-

leri sınırın bu tarafına taşımak, öte dünyayla kurulan özel ilişkinin başkalarına dayatılmasına, zorla kabul ettirilmeye çalışılmasına neden olabilir. Ayrıca, adayın bu iki dünya arasındaki farkı, yani birinin gerçek birinin hayalî olduğunu inkâr etmesine de yol açabilir. Yolculukta karşılaşılan metaforlar ve simgeler arketipsel dünyaya aittir ve bireyin arketipsel dünyayla kurduğu ilişkiyi ifade eder. Aday bu dünyada elde ettiklerini yanında getirmeye kalkışacak olursa ona ya deli gözüyle bakılacak ya da bir aziz yerine konacaktır.

Bu iki ihtimalden hangisi gerçekleşirse gerçekleşsin, bireyin önünde bir engel oluşturacak, bu durum da onun, diğer insanlarla şefkatli bir ilişki kurabilmesine mâni olacaktır. Dolayısıyla, adayların kendilerini ego büyümelerinden korumak için, büyülü güçlerini mucizelerle dolu öte diyarda bırakmaları ve yaşadıklarından damıttıkları farkındalıkla yaşamlarına dönmeleri gerekir. Bu başarıldığı zaman, kahramanın yolculuğu da sona ermiş olur. Artık onu yepyeni bir yolculuk beklemektedir.

Kahraman'ın Yolculuğu'ndan İzlenimler

Peki, on beş yıldır pek çok insanla yürüttüğüm Kahraman'ın Yolculuğu çalışmasından neler öğrendim? Bir kere, insanın nefsinde korkulacak hiçbir unsura rastlanılmayacağını; nefste canavar, hortlak, "geceleri pat diye ortaya çıkıveren yaratıklar" gibi şeylerden en ufak bir iz olmadığını anladım. Bununla birlikte, insanın içindeki en korku verici varlığın dahi yeterince tanındığı zaman şekil değiştirip bir hazineye dönüştüğünü gördüm. İçlerindeki kahramansı ve şeytani unsurların hesaplaşması aşamasına gelmiş kişilere, iblisin gözlerine iyice bakmalarını tavsiye ederim. Çünkü eğer yeterince derine inebilirlerse, karşılarındaki varlığın şeytani maskesi düşer ve gerçek yüzü meydana çıkar. Direnicin ardında her zaman başka bir neden gizlidir. Kahraman, karşısındaki iblise, tıpkı Parsifal'in yaptığı gibi, "Canını sı-

kan nedir?" diye soracak olursa, içinde uyanan şefkatle belki de büyük bir iyileşmeyi deneyimleyecektir. Bir insanın başkalarına şefkat besleyebilmesi için, öncelikle kendi içindeki kötü veya darbe almış yönlerini kabul etmesi gerekir. Zaten çoğu kişi, içindeki tüm savaşlara son verebilmek için kendisiyle girdiği bu nihai mücadele bittiğinde görür ki yaşadığı şey aslında tıpkı iki âşığın münakaşası gibidir.

Kahraman'ın Yolculuğu deneyimi, eğer karşısında durduğumuz kaosu belli bir biçime sokabilirsek, kendimizi o kaosun içinde daha emniyetli hissedebileceğimizi de öğrenmemi sağladı. Tüm değişimler, kaosun içinden çıkar. Kahraman'ın Yolculuğu da, özünde bir yapı bozumu deneyimidir; yeni biçimlere ve bakış açılarına erişebilmek için eskilerini yıkmayı amaçlayan çalışmayı belli bir yapı içinde tamamlayabilmemize olanak sağlamaktadır. Dolayısıyla, esasen iç dünyayı parçalarına ayıran bu deneyim hayli korkutucudur fakat çalışmadaki ritüel yapılanma bu çözülmenin bir düzen içinde gerçekleşmesine imkân verir. İçinde bulunulan sürecin biteceğini, yerini bir başkasına bırakacağını bilen adaylar, en korkutucu imgelerle dahi yüzleşebilirler; çünkü bilirler ki deneyimleri burada, bu şekilde bitmeyecek. Dünyada ve yaşamımızda varlığından emin olabildiğimiz tek şey değişimdir. Bu nedenle, hedefimizdeki benliğe erişebilmek için kaosun içinden geçmeyi de göze alabilmemiz gerekir. Fritz Perls'in de dediği gibi, "Çıkışı bulmanın tek yolu, çıkışa doğru ilerlemektir."

Tiyatro mu, Terapi mi?

Çoğu insan bana bu çalışmanın bir tiyatro çalışması mı, yoksa bir terapi yöntemi mi olduğunu sormuştur. Gelgelelim, tiyatronun kökenleri zaten Antik Yunan ritüel dramasına dayanır. Çok eski zamanlarda insanlar, -bir tür kabilesel şeytan kovma ayini olduğunu düşündüğüm- ritüel dramanın bir parçası olabilmek için eşek sırtında veya yürüyerek kilometrelerce yol kate-

derlerdi. Onca yolu Elektra'nın veya Medea'nın başına gelenleri öğrenmek için tepmiyorlardı; bugün bizlerin psikolojik tartışmalar yürütürken başvurduğu mitler, o günün insanlarının gayet iyi bildiği şeylerdi. O insanları oraya götüren şey sadece bir meraktan ibaret değildi. Asıl neden, Tanrı'nın içlerindeki tezahürüne, *en theos*'a erişmek için duydukları hevesti. Yüzleşme anında kahramanla özdeşleşmek, bu insanlara muhtemelen çığlık atarken dışa vurdukları enerjiye benzer bir coşku ve arınma hissi veriyordu. Yine de, bence orada bir terapiden çok bir aşkınlık durumu yaşanıyor, kişilerin içlerindeki tanrısallık uyanışa geçiyordu. Yaratıcı enerjilerin oluşturduğu kaos, sanatsal ifadede açığa çıkıyordu. İnanıyorum ki Kahraman'ın Yolculuğu da benzer bir amaç taşıyor; insanların, kendi yaşamlarındaki malzemeden bir sanat eseri çıkarmalarına olanak sağlıyor.

Manevi Kriz Ağı (SEN)

Jeneane Prevatt - Russ Park

Kendimi sözcüklerin, simgelerin, imgeselin ötesinde bir yerde buldum. Burası hiçlik mekânıydı fakat bu hiçlikte; olanların, olabileceklerin ve olacakların tüm bilgisi mevcuttu. Bu hiçlikte; parlamak isteyen bir ışık, duyulmak için sabırsızlanan bir ses gibiydim.

...Maddi dünyanın gerçekliğinden çıkıp saf enerjinin gerçekliğine büründüğümde tüm bedenimin sözcüklerle sarmalanmış, sınırlanmış, tanımlanmış olduğunu gördüm. Gideceğim yere varırken, bu sözcüklerden oluşan zinciri kırdım ve sözsüzlüğün, zamansızlığın, sevginin, aşkınlığın, mutluluğun, "bilincin ötesindeki huzurun" sonsuz diyarına vardım. Evrenle bir oldum; hâlâ da öyleyim. Ben evrenim. Tanrı'yla birim.

Deane Browne,
Psychosis as a Transformational Experience
(Dönüşümsel Bir Deneyim Olarak Psikoz)

Dönüşümsel krizlerin iyileştirilmesi adına atılan ilk adımlar, manevi kriz kavramının netleştirilmesi ve yeni tedavi stratejilerinin geliştirilmesine yöneliktir. Bu adımı izleyen ve daha da zor

olan ikinci aşama ise bu yeni stratejileri hayata geçirme amacıyla geniş bir destekleyici ağın oluşturulmasıdır. Manevi Kriz Ağı (Spiritual Emergency Network)'nın temelleri 1980 yılında atıldı. Ne var ki bu çalışma hâlâ emekleme döneminde ve sağaltıma yönelik acil talepleri karşılayabilmesi için önünde halletmesi gereken çok iş var. Manevi Kriz Ağı'yla sıkı ilişkiler içinde olan Jeneane Prevatt ve Russ Park, kitabımızdaki makalelerinde bu ağın geçmişine ve çalışma biçimine dair aydınlatıcı bilgiler sunuyor.

Manevi Kriz Ağı'nın koordinatörlüğünü üstlenen tıp doktoru Jeneane Prevatt, Jungçu ve benötesi perspektifleri kullanan bir danışmandır ve özellikle psikospiritüel krizler yaşamakta olan çocuklar, ergenler ve yetişkinlerle ilgili çalışmalarda uzmanlaşmıştır. Bireyin güç kazanmasını teşvik eden eğitim programları geliştirmiş, bu alanda eğitmenlik, danışmanlık ve yöneticilik yapmıştır. On üç yıldır istismar ve ihmal edilmiş kişilere yönelik psikoloji ve psikiyatri çalışmalarıyla uğraşmaktadır. İsviçre'nin Zürih kentinde bulunan Jung Enstitüsü'nde üç yıl faaliyet gösterdikten sonra hâlen Manevi Kriz Ağı'nda çalışmalarına devam etmektedir.

Russ Park ise Menlo Park'taki Institute of Transpersonal Psychology (Benötesi Psikolojisi Enstitüsü)'de stajını sürdürmekte olan bir doktora öğrencisidir. Park, psikoloji çalışmalarında bedensel egzersiz, süreç odaklı psikoterapi, rüyalar gibi unsurları birleştirerek kullanmakta ve hem Jungçu hem de benötesi yaklaşımlara yer vermektedir. Park, manevi bir yolculuk biçimi olarak ilişkiler, uyuşturucu bağımlılığı, kişisel gelişim, manevi kriz, maneviyatın gündelik hayattaki yeri ve benötesi psikolojisi yöntemlerine yönelik araştırmalar gibi konularla ilgilenmektedir. Klinik laboratuvar, alternatif tıp, bilgisayar bilimleri ve çevre üzerine de çalışmalarda bulunmuştur.

Manevi Kriz Ağı (SEN) 1980 yılında, manevi kriz hâlindeki insanlara bilgi ve destek verme amacıyla kuruldu; çıkışı itibarıy-

la tamamen sıradan insanların örgütlediği bir oluşumdu. O dönemde, manevi kriz gibi değişik bilinç hâlleri yaşayanlar genellikle psikotik veya uyuşturucu bağımlısı olarak yaftalanıyor ve akıl hastanelerine hapsediliyordu. SEN, geleneksel akıl sağlığı sistemine bir alternatif oluşturması amacıyla Christina Grof tarafından Kaliforniya, Big Sur'daki Esalen Enstitüsü'nde hayata geçirildi. SEN gönüllüleri yavaş yavaş bir "destekçi" grup oluşturmaya başladı. Bu destekçiler insan bilincinin ve manevi deneyimlerin sınırlarını keşfetmeye koyuldular. Destekçilerin bazıları bizzat dönüşüm krizleri geçirmiş olan kişilerdi.

SEN'in hedefi, psikospiritüel bir kriz geçirmekte olup ihtiyaç duydukları bilgilendirme ve desteği bulamayan insanlara faydalanabilecekleri bir destek ağını sunmaktır. SEN "destekçileri" de, bu içsel krizlerden mustarip olanlara destekleyici ve özenli bir yaklaşım içinde yardım etmeye gönüllü olanlardan, psikoterapistlerden, tıp doktorlarından, bedensel eğitmenlerden, manevi liderlerden ve diğer üyelerden oluşan bir topluluktur. Bireyler, bu yardımlaşma ağından edindikleri bilgi ve destek sayesinde yaşadıkları deneyimleri sindirmeye ve zamanla normal, genellikle de gayet sağlıklı bir yaşam sürdürmeye başlarlar.

SEN, kâr amacı gütmeyen, kişilere ücretsiz bir bilgilendirme ve yönlendirme hizmeti sağlayan, uluslararası bir kuruluştur. SEN'in bir faaliyet alanı da, uzmanları ve kamuoyunu krizin aldığı seyir, kriz süreci ve tedavi yöntemleri hakkında bilgilendirmeye yöneliktir.

Aradan geçen dokuz yılın ardından SEN hâlen ayakta ve sürekli büyümekte olan bir talebi karşılamaya çalışıyor. Bu süreçte SEN, 10.000'in üzerinde insanın üye olduğu bir e-posta grubuyla gitgide genişleyen bir uluslararası organizasyona dönüştü. Bugün ayda 150 kişi SEN'i arayarak yardım istiyor; bu kişilerin %46'sı bir "destekçiye" yönlendirilmeyi talep ediyor. Kasım 1986'dan Temmuz 1987'ye kadar olan dönemde kuruluşu-

muza gelen 501 telefon görüşmesini ve 117 mektubu incelediğimiz en son analizimizde, bize başvuran kişilerin "tipik" olarak kırk yaşlarında kadınlar olduğunu (%69) ve bunların bir tür Kundalini uyanışı yaşadıklarını (%24) belirledik.

SEN, sayıları 1100'ü aşan "destekçiler", psikospiritüel kriz hâlindekilere destek vermeye gönüllü olan uzmanlar ve sıradan insanlardan oluşuyor. SEN, kendisine başvuranları yönlendirmenin yanı sıra, manevi kriz kavramı ve deneyimini ortaya koymayı amaçlayan kuramsal bilgiler ve kaynaklara erişim konusunda da destek veriyor, aylık seminerler ve eğitim programları düzenliyor. SEN, Birleşik Devletler'de ve dünya çapında, pek çok psikolojik, insan potansiyelini geliştirici, manevi ve dinî kuruluş arasında destekleyici bir ağ olarak hizmet veriyor.

SEN Nasıl Faaliyet Gösteriyor?

SEN'in sunduğu temel hizmetlerden biri, bu ağı telefonla arayanların yaşadıklarını dinlemek ve onların deneyimleri üzerinde bir kanıya varmaktır. Arayan kişiye yardımcı olmak için öncelikle kişinin dinî inancı göz önünde bulundurularak, söz konusu kişinin yaşadığı kriz türünü iyi bilen ve onun yaşadığı yerin yakınında yaşayan en az üç "destekçi" belirlenir. SEN, kendisine başvuranlara destek verirken eklektik bir yaklaşım gözetir çünkü SEN ekibi de destekçileri de farklı dinî inanışlara ve psikolojik yönelimlere sahip insanlardan oluşmuştur.

Bunun ardından, arayanları önerdiğimiz destekçilerle irtibat kurmaya teşvik eder ve hangi destekçiden en büyük faydayı göreceklerini kendilerinin belirlemelerini isteriz. Bu tavır, kendi bağımsızlığını güçlendirmek için yardıma ihtiyaç duyan ve iyileşme sürecinin etkin bir parçası olmak isteyenlere cesaret verir. Kişinin, önerdiğimiz destekçilerin hiçbirinden tatmin olmadığı durumlarda ise, bizimle tekrar iletişime geçmesini ve başka destekçi adayları talep etmesini tavsiye ederiz. Bazı du-

rumlarda, irtibat kuran birey, kendisine sunulan tek tip bir öneriden daha fazlasına gereksinim duyar. O zaman kişi, kendi sürecini oluşturabileceği bir kaynak havuzuna yönlendirilir. Bunun haricinde birey kendi bölgesindeki SEN koordinatörüyle de görüştürülebilir. SEN'in 42 bölgede yer alan koordinatörleri ilave destek gerektiğinde devreye girer ve ofislerimizin verdiği desteği kişinin özelinde sürdürür.

SEN, bilgilendirme ve yönlendirme hizmetinin dışında, manevi kriz hâlinde olanlara etkin bir biçimde yardımcı olan kişilere kuramsal ve uygulamalı eğitimler de vermektedir. Eğitim programımızda, manevi krizleri ve değişik bilinç hâllerini anlamlandırma yolları öneren bir seminer dizisi yer alır. Bu programlar, insan deneyiminin zenginliği ve çeşitliliği göz önüne alınarak oluşturulur ve kişilerin şefkatli ve uygun bir yaklaşımla tedavi edilmeleri amacını güder.

Eğitim için, her şeyden önce doğru tanımlamaları yapmamız gerekir. Bu nedenle, konuşmacıların yer aldığı seminer programlarının haricinde aşağıdaki sorulara açıklık getirmek için eğitimler de veriyoruz:

1. Manevi kriz nedir? Neye benzer, kişi bu krizi nasıl karşılar?
2. Psikozlar ile değişik bilinç hâlleri arasında nasıl bir fark vardır? Bunları nasıl ayırt edebiliriz? Bunlara yönelik nasıl bir tedavi yöntemi benimseyebiliriz?
3. Bu tür kriz süreçlerinde hem kriz geçiren kişi hem de onun ailesi için toplumun benimsemesi gereken yaklaşım nedir? Toplum bu kişilere nasıl destek olabilir?
4. Kriz hâlleri söz konusu olduğunda terapistler birbirine nasıl bir destek verebilir? Süreci anlamlandırmak ve desteklemek için ne tür tedaviler geliştirilebilir?

Araştırma programı, kişisel hikâyelere erişmemizi ve yeni malzeme toplamamızı elverişli kılması bakımından güçlendirici

bir etkiye sahiptir. Böylelikle kendimizi güncelleme, insanların ihtiyaçlarına göre hareket etme, dolayısıyla toplumla olan diyaloğumuzu canlı tutma imkânına sahip oluyoruz. Son olarak, araştırma programımız bölgelerdeki üniversiteler aracılığıyla bize ulaşan stajyerlere de sağlam bir temel kazandırmamızı sağlıyor.

SEN olarak benimsediğimiz yaklaşım, kurulu bir disiplin olan psikoloji alanını dışlamak veya kötülemek değil, benötesi müdahale stratejilerini ana akım görüşlere eklemlemek üzerine kuruludur. Psikospiritüel krizlerin keşfedilip tanımlanması ve değişik bilinç hâllerinden ayrıştırılmasının temelleri daha yeni atılmaktadır. Psikolojiye ve maneviyata dair asli sorular hâlâ son şeklini almış değildir ve doğru soruların sorulması, yanıtların peşine düşmekten daha öncelikli bir konuma sahiptir. Araştırma programını işte bu fikirlerin ışığında geliştirdik.

Bize ulaşanların kişisel deneyimlerini incelerken ortaya çıkan tabloda yanıtını aramamız gereken sorulardan bazıları şunlardır:

1. Manevi krizler, günümüz psikoloji biliminin test yöntemleriyle ölçülebilir hâller veya deneyimler midir?
2. Kolektif olarak kendini gösteren kalıplar hangileridir? Örneğin, bizi arayanların dörtte biri Kundalini uyanışı belirtileri gösteriyor. Bu saptama, dünyadaki diğer bölgeler için de geçerli midir? Eğer geçerliyse bu veri bize ne anlatıyor? Neden belirli bir günde birbirlerinden bağımsız olarak aynı kentten bizi arayanlar aynı olguları deneyimliyor? Yaşanan durumla durumun yaşandığı kent arasında nasıl bir bağıntı vardır? Kolektif bir tetikleyici unsurdan söz edilebilir mi? Eğer böyle bir şey varsa bunlar hangi tetikleyicilerdir?
3. Psikospiritüel krizler normal, bireysel bir insani gelişimin mi yoksa kolektif ve evrimsel bir olayın mı sonucu olarak ortaya çıkıyor?
4. Henüz karakterize edilmemiş olan başka manevi kriz kategorileri var mıdır?

5. Çağdaş Batılı parapsikolojik yaklaşım üzerinden tarif edilen manevi kriz tanımlaması klasik dinî tanımlamalara göre mi yapılmaktadır?
6. Manevi Kriz Ağı'nın açtığı "pencere"den bakıldığında, psikospiritüel krizlerin günümüz Batı dünyası tarafından algılanma biçimi bu olguya dair bilindik kavrayışlara yeni boyutlar eklemekte midir?
7. Geleneksel tedavi yöntemleri manevi krizler üzerinde ne kadar etkilidir? Manevi krizlerin doğru bir şekilde anlaşılması ve kişilerin yaşadıkları deneyimleri gündelik hayatlarına dâhil edebilmeleri için ne gibi yeni terapötik yöntemlerin geliştirilmesi gerekmektedir?

Bu soruların yanıtlarını arayan araştırmacılar, SEN'in gittikçe genişleyen arşivinden büyük faydalar görebilir. SEN, son dönemde tüm danışanların demografik profilini çıkarmaya; verilen hizmetlere, yaşanan deneyimlere, terapötik uygulamalara, kişilerin yönlendirildiği destekçilere ilişkin bilgileri kayıt altında tutmaya koyuldu. Veriler bir bilgisayar sistemi aracılığıyla toplanarak arşivleniyor. SEN bu kaynağa başvurarak danışanın yönlendirileceği destekçileri belirliyor. Elektronik posta listesi de bu arşivde tutuluyor, listedekilere önemli bilgiler ve bağış duyuruları iletiliyor.

SEN'in arşivi ve tuttuğu kayıtlar ham verilerdir ve bazı durumlarda eksik kalmaktadır. Bu nedenle şu an, kişilere arayışları süresince daha güçlü bir destek verebilmek amacıyla daha detaylı bir araştırma programı geliştirilmektedir.

SEN Nereye Gidiyor?

Manevi kriz nedeniyle desteklenmeye ihtiyaç duyanların sayısı gitgide arttığı için, yeni hizmet alanlarına yöneldik. Bizimle irtibat kuran pek çok kişi, süreci tam olarak deneyimlemelerini mümkün kılacak, onları gündelik hayatın gerekliliklerinden so-

yutlayacak bir tedavi merkezine yönlendirilmek istiyor. Bizimse böylesi bir talebi karşılayacak kaynaklarımız oldukça sınırlı. SEN'in yirmi dört saat hizmet veren merkezlerin açılması ve yaygınlaşması için bir kaldıraç vazifesi görmesini istiyoruz.

Geleneksel akıl sağlığı sistemi neredeyse her zaman kişiyi standart tedavi yöntemlerine tabi tutmakta, tedavinin yaşanan sürecin içinden çıkıp kendiliğinden baş göstermesine izin vermemektedir. İnanıyoruz ki her insan, kendi sağaltımına giden yolu gösteren haritayı içinde taşır. Eğer, kişilere güven ve şefkat dolu uygun ortamı sağlayacak yaratıcı bir müdahale yöntemi geliştirirsek paha biçilmez değerde sonuçlar elde edebiliriz.

SEN olarak başka bir önerimiz de, kişilere evinde destek verecek ekiplerin oluşturulması ve eğitilmesidir. Evde bakım hizmeti, bireyin iyileşmesi sürecine aileyi de dâhil edecek, bu da ailelerin manevi kriz hâllerini anlayabilmesine yardımcı olacaktır. Bu, aileleri kendilerini bir anda çıkagelen tatsız bir olayın çaresiz kurbanları olarak görmekten alıkoyacak ve onların bu süreçte bir katılımcı olarak rol oynamalarına vesile olacaktır.

SEN, manevi krize yönelik tedavilerin sürekliliğini sağlamak ve verilen desteği kuvvetlendirmek adına, düzenlenen araştırma programlarının sonucunda dayanışma grupları oluşturmayı amaçlıyor. Bu dayanışma grupları, hem kişilerin kendi deneyimlerini paylaşmalarına olanak tanıyacak hem de bilinçdışının derinliklerine yaptıkları "dalışları" anlamlandırmalarını kolaylaştıracak bir arena gibi düşünülebilir. Gruplar gerek insanların içinde bulundukları süreci desteklemek ve onların süreci anlamalarını sağlamak, gerekse kişinin gündelik hayatta ve aile ortamında iyileşmesini mümkün kılmak üzere oluşturulabilir. Buna ilaveten, psikospiritüel krizlerin tedavisini üstlenen psikoterapistler de diğer terapistlerle birlikte oluşturacakları dayanışma gruplarından istifade edebilirler. Böylesi bir oluşum,

hem yaratıcı bir keşif ortamını ve fikir alış verişini elverişli kılabilir, hem de bu uzmanların, derin psikolojik çalışmaların sonucunda karşı karşıya geldikleri kişisel sorunlarının üstesinden gelmesini sağlayabilir.

Bu süreçte ergenlerin yaşadıkları güçlüklere de değinmek gerekiyor. İçinde yaşadığımız Batı kültürü, ergenin yetişkinliğe adım attığı geçiş sürecini tamamen yadsıyor. Bu süreci görmezden geliyor ve toplumumuzdaki çoğu gencin bu geçiş aşamasında yaşadığı müşahede deneyimlerine dudak büküyor. Bu deneyimlerin bazıları uyuşturucu kullanımıyla ortaya çıkarken bazıları da kendiliğinden yaşanıyor. Son zamanlarda bu yaş grubundan çok sayıda telefon gelmeye başladı; fakat bu gençleri yönlendirebileceğimiz uygun destekçi sayısı çok az. Bundan ötürü, önümüzdeki dönemlerde SEN'in bir amacı da ergen danışanların ergen destekçilerden hizmet alacağı bir sistem geliştirmek olacak.

Son olarak, SEN olarak bizler bir süredir manevi kriz deneyimlerinin sanat yoluyla ifade kazanmaya çalıştığını fark ediyoruz. Genellikle dans, resim, müzik ve yazı gibi sanat dallarına içkin olan sembolizm bizlere nefsin dilinden anlayıp konuşma fırsatı veriyor. Yaratıcı ifadeyle ilişkilendirilebilecek malzemenin toplanmasıyla güncel bir arşiv oluşturulabilir. Bu arşiv, dönüşümsel bir kriz geçirmekte olan bireyin yaşadıklarını ve deneyimin kişi için nasıl bir anlam taşıdığını bize iletebilir. İlerleyen dönemlerde hayata geçirmeyi umduğumuz planlardan biri de, dönüştürücü, değişik bilinç hâllerini konu edinen video kasetlerden, ses kayıtlarından, ilgili yazılı kaynaklardan ve tüm mitolojik malzemelerden oluşan bir kütüphane kurmaktır.

SEN, dünya çapında yaşanmakta olan manevi ve psikolojik olguları farklı türleri ve ifade ediliş biçimleriyle gözlemleme bakımından apayrı bir konuma sahiptir. Bu konuyla SEN, söz ko-

nusu özel ve genellikle yoğun psikospiritüel deneyimlere farklı bir bakış getiren bir "pencere" işlevi üstlenmektir. Bu pencereden bakarak, manevi krizin önemi ve manevi krizlerin bireysel, toplumsal, hatta küresel ölçekteki modelleriyle ilgili birtakım içgörüler kazanabiliriz.

SEN'e 5905 Soquel Drive, Suite 650, Soquel, CA 95073 adresinden ulaşabilirsiniz. Telefon numaramız: 408-464-8261.

Sonsöz: Manevi Kriz ve Küresel Kriz

Stanislav Grof - Christina Grof

Bir sabah uyandım, nerede olduğumuzu anlamak için pencereden dışarı baktım. Amerika üzerinden geçiyorduk. Bir anda, yağan karı gördüm. Bu, uydudan gördüğümüz ilk kardı. Hafifti, toz gibiydi, yeryüzüne usul usul iniyor, nehirlerin yataklarına düşerek içinde eriyordu. Güz mevsimiydi, kar yağıyordu. İnsanların kışa hazırlık yapıyor olduklarını düşündüm. Birkaç dakika sonra ise Atlantik'ten geçmiş, Avrupa'yı aşmıştık; Rusya'yı katetmekteydik. Amerika'ya hiç gitmedim ama o gün sonbahar ve kışın gelişinin her yerde aynı olduğunu düşündüm; kış için yapılan hazırlıklar da her yerde benzer şekilde olmalıydı. Bu da, hepimizin bu Dünya'nın çocukları olduğu hakikatini bir anda idrak etmemi sağladı. Hangi ülkeye bakarsanız bakın, fark etmez. Hepimiz Dünya'nın çocuklarıyız ve ona annemizmiş gibi muamele etmeliyiz.

Sovyet kozmonot **Aleksandrov,**
The Home Planet (Gezegenimiz)'den

Modern bilim, çoğu hastalığı tedavi edebilmek, açlık ve sefaletin üstesinden gelebilmek, yeterli miktarda güvenli ve yeni-

lenebilir enerji üretebilmek için gerekli olan tüm bilgilere sahiptir. Bizler bugün, insanlığın bugüne dek kurduğu en akıl almaz hayalleri dahi gerçekleştirebilecek kaynaklara ve insan gücüne erişmiş durumdayız.

Gelgelelim, tüm bu ilerlemeye rağmen mutluluk dolu, üzüntü ve acıdan tümüyle arındırılmış bir gelecekten hiç olmadığımız kadar uzaktayız. Eriştiğimiz en büyük teknolojik zaferler; atom enerjisi, sibernetik, uzay çağı roket teknolojileri, lazer teknolojisi, elektronik, bilgisayar, kimya ve bakteri biliminde elde ettiğimiz onca kazanım, savaşların hizmetine sokularak akla hayale gelmedik bir yıkıcı güç serbest bırakıldı. Yüz milyonlarca insan açlık ve sefaletten hayatını kaybetmekte; hâlbuki, şu silahlanma yarışı çılgınlığında her yıl harcanan milyarlarca dolar bu sorunun giderilmesine ayrılsaydı mesele halledilebilirdi. Bütün bunlar yetmezmiş gibi bir de, çeşitli canlı türlerinin yavaş yavaş yok olacağı öngörüsünden, muhtemel bir nükleer kıyım sonucu yaşanabilecek ani yıkıma dek uzanan birkaç kıyamet senaryosuyla karşı karşıyayız. Bu durum da bize, gezegenimiz tarihinde, toplu bir intihar gerçekleştirme ve daha da kötüsü, tüm yaşam formlarını ortadan kaldırma potansiyelini geliştirmeyi başaran ilk canlı türü olma ayrıcalığını veriyor!

Nasıl bir tehlikeyle karşı karşıya olduğumuzun idrakinde olursak, bu küresel krizin kökenini bulmanın ve krizin üstesinden gelecek çareler geliştirmenin ne kadar önemli olduğunun farkına varırız. Bugünkü hükümetlerin ve diğer kurumların çoğu benzer birtakım askerî, siyasi, idari, hukuki ve ekonomik tedbirler üzerine yoğunlaşıyor. Ne var ki bu tedbirler, tam da krizin sorumlusu olan stratejileri ve yaklaşımları yansıtıyor; nedenleri değil, sonuçları irdeliyor ve bu nedenle en iyi ihtimalle kısıtlı bir çözüm sunabiliyor.

Madem ki dünya nüfusunu beslemek, herkes için adilane bir yaşam standardı gözetmek, çoğu hastalıkla mücadele etmek, en-

düstrileri sürdürülebilir enerji kaynaklarına yöneltmek ve çevre kirliliğini önlemek için elimizde her tür araç ve yöntem mevcut, o hâlde bizi bu olumlu adımları atmaktan alıkoyan nedir?

Bu sorunun yanıtı şurada yatıyor: Yukarıda sözünü ettiğimiz tüm olumsuz gelişmeler esasen temel bir kriz hâlinin semptomlarına işaret ediyor. Son analizde, karşı karşıya geldiğimiz sorunlar sadece ekonomik, siyasi veya teknolojik bir doğaya sahip olmaktan da öte bir öze sahiptir. Bunlar, insanlığın günümüzdeki duygusal, ahlaki ve manevi durumunun birer yansımasıdır. İnsan nefsinin en yıkıcı yönleri, kötücül saldırganlık ve doymak bilmeyen bir hırs ve açgözlülüktür. Modern zamanlardaki korkunç savaşların sorumlusu işte bu özelliklerimizdir. Kaynakların bireyler, sınıflar ve uluslarca daha adil bir biçimde paylaşılmasının önüne geçen de, gezegendeki hayatın sürdürülebilmesi için öncelikleri ekolojiden yana belirlememize mâni olan da bunlardır. İnsanlığın bugün geldiği noktada bu yıkıcı unsurlar, modern insanın gerek kendisine gerek manevi değerlere yabancılaşmasının birer tezahürü olarak belirir.

Bu acı gerçekler dışında, günümüz dünyasında umut verici, cesaretlendirici gelişmeler de yaşanmaya başlamıştır. Kadim manevi geleneklere ve mitsel arayışlara dönüş olgusu bu gelişmelerden biridir. Güçlü dönüşümsel deneyimler yaşayan ve bu deneyimlerini gündelik yaşamlarına yansıtmayı başaran kişilerin manevi değerlerinde çarpıcı biçimde değişiklikler gözlemleniyor. Bu gelişme, dünyanın geleceği açısından muazzam bir umut kaynağı olarak karşımıza çıkıyor. İnsanlar, karakterlerindeki yıkım ve öz yıkıma yol açan unsurlardan uzaklaşıyor, bizleri bireysel ve kolektif bir kurtuluşa yönlendirebilecek başka unsurlar gün yüzüne çıkıyor.

Manevi kriz sürecini yaşayanlar, giderek tüm yaşam formlarına karşı farklı bir saygı beslemeye, tüm varlıkların birlik ve ahengini idrak etmeye başlıyorlar. Bu da kişilerde genellikle

ekolojik bir hassasiyetin ve insanlara karşı daha toleranslı bir yaklaşımın ortaya çıkmasına yol açıyor. Tüm insanlığı göz önüne alma kaygısı, tüm yaşam formlarına duyulan şefkat hissi ve gezegenin tümünü hesaba katma dürtüsü baskın çıkıyor; bireylerin, ailelerin, siyasi partilerin, sınıfların, ulusların dar ufuklu çıkarlarına üstün geliyor. Bizi birbirimize bağlayan, hepimizde ortak olan şeyler farklılıklarımızdan daha önemli hâle geliyor; bu benzerlikler tehdit edici değil, güçlendirici özellikler olarak algılanmaya başlanıyor. Manevi kriz sonrası edinilmiş tipik tutumlara baktığımızda, yaşadığımız küresel krizin köklerini oluşturan anlayışsızlığın, hayata karşı hürmetsizliğin, ahlaki çöküşün taban tabana zıddında olan unsurlara rastlıyoruz. Bu nedenden ötürü, umuyoruz ki maneviyata gösterilmeye başlanan ve günbegün artan ilgi ve gittikçe fazlalaşan anlık mistik deneyimler faydalı olacak. İnsanlığın bilincini açarak bugünkü öz yıkım sürecini tersine çevirmemize yardım edecek.

Bu kitapta defalarca kez, manevi krizlerin dönüştürücü potansiyelini destekleyen yaklaşımların, kriz hâlindeki insanlara son derece büyük faydaları olduğunu gördük. Geliştireceğimiz yeni stratejiler de manevi kriz yaşayanların çevrelerinde olumlu etkiler yaratacak; kişilerin ailelerine, dostlarına ve diğer yakınlara destek olmamızı sağlayacaktır. Böylesi bir hareketin manevi kriz yaşayan bireyler kadar tüm insanlığa da yararlı olabileceğini; hepimizin karşı karşıya olduğu ortak krizi bertaraf edebilmek adına etkili olabileceğini düşünmek insana büyük bir heyecan veriyor.

Ek Bölüm

Detaylı Bilgi İçin Önerilen Kaynaklar

Psikozlara Alternatif Bir Bakış Açısı

Manevi kriz düşüncesini benimsemenin önündeki en büyük engellerden biri, ayrım gözetilmeksizin, değişik bilinç hâllerinin tümüne birer hastalık gözüyle bakılmasıdır. Tıbbi modelin psikiyatriye nasıl uygulandığını en açık seçik ifade edenlerden biri Thomas Szasz'dır. Szasz'ın özellikle *The Myth of Mental Illness* (*Akıl Hastalığı Miti*) adlı kitabı bu meseleye iyi bir eleştiri getirir. Bu eleştirel yaklaşımın diğer önemli temsilcileri ise görüşleriyle büyük tartışma yaratan, *The Politics of Experience* (*Deneyimin Politikası*) adlı kitabın yazarı ve psikiyatrist R.D. Laing ile Kazimierz Dabrowski'dir. Dabrowski, kitabı *Positive Disintegration* (*Pozitif Ayrışma*)'da, akıl hastalıklarıyla bir tutulan çoğu bilinç hâlinin içerdiği iyileştirme potansiyelinin altını çizer.

Psikozlarla Yönelik Psikolojik Yaklaşımlar

Çeşitli psikotik hâlleri psikolojik mekanizmalar aracılığıyla açıklayan, bunları biyolojik terapilerle değil, psikoterapi yönte-

miyle tedavi etmeye yönelen zengin bir psikanalitik literatür vardır. Bu girişime katkıda bulunan çalışmalar arasında, Sigmund Freud, Karl Abraham, Viktor Tausk, Melanie Klein, Harry Stack Sullivan ve daha pek çok uzmanın yapıtları yer alır. Theodore Lidz, Gregory Bateson ve diğerlerinin psikozlara neden olan aile yapılanmaları ve etkileşimleri üzerine yaptıkları araştırmalar da bu kategoride değerlendirilir. Frieda Fromm-Reichmann'ın incelemesi, psikotik hastalarla yapılan psikoterapi çalışmalarının en iyi örneklerindendir. Sözünü ettiğimiz bu gibi girişimler, dar bir kavramsal çerçevede kalma kaygılarıyla kısıtlanmaktadır. Benötesi alanı esaslı biçimde kavrayabilmekten yoksun olan bu çerçevede manevi boyut, erken çocukluk döneminden kalan çözülememiş sorunlara indirgenmektedir.

Değişik Bilinç Hâllerini Benötesi Psikolojisi ile Anlamlandırmak

Derinlik psikolojisi alanında, manevi boyutu yadsımayan nadir örneklerden biri, C.G. Jung'un çalışmalarıdır. Jung, insan karakterini yaşam öyküsünden çok daha ötelere taşımış, benötesi boyutu psikiyatriye tanıtmıştır. Jung'un çalışmaları, değişik bilinç hâllerine değin kuramları devrim niteliğinde bir dönüşüme uğratmıştır; onun geliştirdiği kolektif bilinçdışı, arketipsel dinamikler, ego ve benlik, eşzamanlılık (senkronizasyon) gibi kavramlar, modern dönemin psikozlara yönelik yaklaşımının kilometre taşlarını oluşturur. Jung ve takipçilerinin yapıtlarında, manevi kriz olgusu açısından anlam ifade eden pek çok bölüme rastlanır. Jung, özellikle bu mesele üzerine yoğunlaşan, *The Psychogenesis of Mental Disease* (*Akıl Hastalığının Psikojenezi*) gibi yapıtlar da vermiştir. June Singer'in kaleme aldığı *Boundaries of the Soul* (*Nefsin Sınırları*) adlı kitap, Jungçu kuram ve uygulamanın temel prensiplerini son derece doğru ve kolaylıkla anlaşılabilecek biçimde özetler.

Jung'un düşüncesini psikozlara en yaratıcı biçimde uyarlayansa, konu üzerine *The Far Side of Madness* (*Deliliğin Uç Noktası*), *Roots of Renewal in Myth and Madness* (*Mitlerde ve Delilikte Yenilenmenin Kökleri*) adlı çalışmaların ve daha pek çok metnin yazarı olan John Weir Perry'dir. Perry'nin şiddetli psikoz nöbetleri geçirmekte olan hastaları konu edinen kitapları, benötesi krizlerde arketipsel dinamiklerin nasıl bir işleve sahip olduğuna dair zengin birer bilgi kaynağıdır. Bunun yanı sıra, Perry'nin özel çalışmalarında ve San Fransisco'da kurduğu Diabasis adlı tedavi merkezinde geliştirdiği yaklaşımlar da bu kitaplarda yerini alır.

Jungçu psikoloji, mitolojinin genel anlamda insan nefsi, özel anlamda da psikozların anlaşılmasında ne denli kayda değer bir rol oynadığını göstermiştir. Merhum mitoloji uzmanı Joseph Campbell'ın *The Mythic Image* (*Mitsel İmge*) ve *The Masks of God* (*Tanrı'nın Maskeleri*) gibi çalışmaları bu konu üzerine kaleme alınmış en iyi kaynaklardır. Campbell, özellikle *The Hero With a Thousand Faces* (*Kahramanın Sonsuz Yolculuğu*) ve *Myths to Live By* (*Kıssadan Hisse Mitler*) adlı kitaplarında, mitolojinin manevi boyutun ve psikozların anlamlandırılmasında nasıl kullanılabileceği sorusunun yanıtlarını aramıştır. Kitapların haricinde, Campbell'ın Bill Moyers ile yaptığı bir dizi tartışmayı içeren *The Power of Myth* (*Mitlerin Gücü*) adlı video kaydı da eşsiz bir kaynaktır. Campbell'ın konuya ilişkin getirdiği içgörülerin çoğu, dönüşüm sürecinde karşılaşılan krizlere doğrudan uygulanabilir.

Merhum İtalyan psikiyatrist ve psikosentez adı verilen psikoloji sisteminin kurucusu Roberto Assagioli, manevi boyutun psikolojik bakımdan önemiyle ve manevi kriz kavramıyla ilgili pek çok değerli iddianın sahibidir. Assagioli bu görüşlerini kaleme aldığı *Psychosynthesis* (*Psikosentez*) adlı kitapta özetlemiştir.

Manevi literatürün dört klasiği; Richard Bucke'ın *Cosmic Consciousness* (*Kozmik Bilinç*)'i, Marghanita Laski'nin *Ecstasy*

(*Esrime*)'si, William James'in *Varieties of Religious Experience* (*Dinî Tecrübe Çeşitleri*)'si ve Eveyln Underhill'in *Mysticism* (*Mistisizm*)'i, benötesi krizlerin sorunlarına doğrudan hitap eden zengin birer kaynaktır. Bu bağlamda, Anton Boisen'in *The Exploration of the Inner World* (*İçsel Dünyanın Keşfi*) ve Wilson van Dusen'in *The Natural Depth in Man* (*İnsandaki Tabii Derinlik*) ile *The Presence of Other Worlds* (*Öteki Dünyaların Varlığı*) adlı kitaplarını da atlamamak gerekir. *The Presence of Other Worlds* (*Öteki Dünyaların Varlığı*), Emanuel Swedenborg'un felsefi yazılarından ilham alınarak yazılmıştır.

Abraham Maslow'un araştırmaları, manevi boyuta dair yeni bakış açılarının ortaya çıkmasını sağlayan, benötesi psikolojisinin önemli kaynakları arasında gösterilir. Maslow'un *Religions, Values, and Peak Experiences* (*Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*) ve *Toward a Psychology of Being* (*İnsan Olmanın Psikolojisi*) adlı yapıtlarında, mistik deneyimlerin ya da Maslow'un deyişiyle "doruk deneyimlerin" akıl hastalıklarıyla karıştırılmaması gerektiği şüphe götürmez bir biçimde kanıtlanır.

Psikedelik ilaçlara ve ilaç kullanımını içermeyen başka tekniklere başvurulmasıyla ortaya çıkan değişik bilinç hâlleri üzerine pek çok araştırma yürütülmüştür. Bu araştırmalar, psikotik hâllerin alternatif yaklaşımlarla anlamlandırılmasında önemli bir rol oynamıştır. Bu konuya ilişkin bilgiler, Stanislav Grof'un *Beyond the Brain* (*Beynin Ötesinde*), *The Adventure of Self-Discovery* (*İnsanın Kendini Keşfetme Serüveni*) ve Christina Grof'la birlikte yazdığı *Beyond Death* (*Ölümün Ötesinde*) adlı kitaplarında özetlenerek okura sunulmuştur.

Ken Wilber'ın çalışmaları, maneviyat ve psikoz meselesine ilişkin yaklaşımların güncel örneklerinden biridir. Wilber, *The Spectrum of Consciousness* (*Bilinç Spektrumu*) ve *The Atman Project* (*Atman Projesi*) başta olmak üzere, kaleme aldığı açıklayıcı ve geniş kapsamlı yapıtlarında, insan karakterine dair spektrum

psikolojisi adını verdiği kuramının temel prensiplerini ortaya koyar. Wilber'in kitapları arasında manevi kriz konusu açısından özellikle dikkate değer olanıysa, Jack Engler ve Daniel Brown'la birlikte yazdığı *Transformations of Consciousness* (*Bilincin Dönüşümleri*) adlı çalışmadır. *Transformations of Consciousness* (*Bilincin Dönüşümleri*)'de, spektrum psikolojisi kavramı psikopatoloji alanına uyarlanmış, çeşitli manevi kriz vakalarından örnekler de kitaba dâhil edilmiştir.

Başlı başına manevi kriz olgusuna eğilen iki çalışmayı da belirtmeden geçmeyelim: Emma Bragdon'un kılavuz niteliğindeki kitabı *Helping People in Spiritual Emergency* (*Manevi Kriz Hâlindekilere Yardım Etmek*) ve Bonnie Lee Hood'un doktora tez çalışması olan "Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies" ("Benötesi Krizler: Manevi Krizleri Anlamak"). Bunların dışında, manevi kriz geçirmiş olanların kişisel aktarımları arasından Flora Courtois'ın *An Experience of Enlightenment* (*Bir Aydınlanma Deneyimi*), Irene Tweedie'nin *Daughter of Fire* (*Ateşin Kızı*) adlı kitapları, Naomi Steinfield'in "Surviving the Chaos of Something Extraordinary" ("Olağanüstü Bir Şeyin Kaosundan Çıkabilmek") adlı makalesi ve bir sonraki kitabımızda yer alacak olan Christina Grof'un yazdığı "The Stormy Search for the Self" ("Fırtınalı Bir Benlik Arayışı") adlı bölüm, manevi krize dair ilginç kişisel deneyimler olarak öne çıkıyor.

Manevi Krizlerin Çeşitli Tipleri Üzerine Bilgilendirici Kaynaklar

Şamanik krizlerle büyük benzerlikler taşıyan manevi kriz tipi hakkında bilgi edinmek için başvurulabilecek en iyi kaynaklar, Mircea Eliade'nin klasikleşmiş kitabı *Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy* (*Şamanizm*) ve Joseph Campbell'ın yazdığı *The Way of the Animal Powers* (*Hayvani Güçlerin Yönü*)'dır. Michael Harner de, muhteşem yapıtı *The Way of the Shaman*

(*Şaman'ın Yolu*)'da, farklı kültürlerden devşirdiği Şamanik öğretilerin eşliğinde Şamanik tekniklerin kullanımına ilişkin uygulamalı öneriler sunar. Şamanik krizlerle ilgili olarak başvurulabilecek diğer belli başlı kaynaklar ise şunlardır: Stephen Larsen'ın yazdığı *The Shaman's Doorway* (*Şaman'ın Kapısı*), Joan Halifax'ın kaleme aldığı *Shaman: The Wounded Healer* (*Şaman: Yaralı Şifacı*) ve *Shamanic Voices* (*Şamanik Sesler*), Holger Kalweit'ın *Dreamtime and the Inner Space: The World of the Shaman* (*Rüya Zamanı ve İçsel Uzam: Şaman'ın Dünyası*) adlı yapıtı, Gary Doore'un yazdığı *Shaman's Path* (*Şaman'ın Rotası*), Roger Walsh'un *Cosmic Travelers: A Psychological View of Shamanism* (*Kozmik Yolcular: Şamanizme Psikolojik Bir Bakış*) adlı çalışması ve Julian Silverman'ın makalesi "Shamans and Acute Schizophrenia" ("Şamanlar ve Akut Şizofreni"). Son olarak, Carlos Castenada'nın büyük ilgi gören kitapları da, daha ziyade estetik kaygıların ağır bastığı çalışmalar olsa da, Şamanizme dair pek çok bilginin yer aldığı kaynaklar olarak altın değerindedir.

Kundalini uyanışının karakteristik özelliklerini taşıyan manevi krizler, kadim Hint Tantrik literatüründe oldukça detaylı bir biçimde incelenmiştir. Konuya ilişkin modern kaynaklardan en iyileri ise, Swami Muktananda'nın *Kundalini: The Secret of Life and Play of Consciousness* (*Kundalini: Hayatın Sırrı ve Bilinç Oyunu*) adlı kitabı, Ajit Mookerjee'nin *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy* (*Kundalini: İçsel Enerjinin Uyanışı*) adlı kitabı, Hindu din âlimi Gopi Krişna'nın başta *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man* (*Kundalini: İnsandaki Evrimsel Enerji*) ve *Kundalini for the New Age* (*Yeni Çağ için Kundalini*) olmak üzere tüm kitapları, Lee Sannella'nın *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence* (*Kundalini Deneyimi: Psikoz ya da Aşkınlık*) adlı kitapları ve John White'ın *Kundalini: Evolution and Enlightenment* (*Kundalini: Evrim ve Aydınlanma*) adlı incelemesidir. Kundalini uyanışı üzerine ayrıntılı bir akademik çalışma

içinse John Woodruffe'un *The Serpent Power* (*Yılan Gücü*) adlı yapıtından faydalanılabilir.

Abraham Maslow'un "doruk deneyimler" üzerine yazdığı kitaplar ve John Perry'nin krizleri içe dönerek yenilenme hâli olarak ele aldığı yazılardan hâlihazırda bahsetmiştik. Reenkarnasyon ve geçmiş yaşam deneyimleri hakkında yazılmış özgün kaynaklar ise oldukça fazladır ve nitelik bakımından değişkenlik gösterir. Yeni başlayanlar, Budist metni *The Path of Purification* (*Arınma Yolu*)'ndan ilgili metinlere başvurarak konuya klasik bir kaynaktan iyi bir giriş yapabilirler. Modern kaynaklardan Ian Stevenson'un *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation* (*Reenkarnasyonu Andıran Yirmi Vaka*)'ı ve Roger Woolger'ın *Other Lives, Other Selves* (*Öteki Yaşamlar, Öteki Benlikler*)'i de dikkate değer çalışmalardır.

Değişik bilinç hâllerinin beden dışı deneyimler, kuvvetli sezgi güçleri, telepati ve başka bir yerde olanları görme gibi belli bir parapsikolojik olgusuyu içerdiği durumlarda modern parapsikoloji yazını kişiye büyük faydalar sağlayabilir. Beden dışı deneyim meselesi, Robert Monroe'nun otobiyografik kitabı *Journeys Out of the Body* (*Beden Dışı Yolculuklar*)'de ayrıntılı olarak betimlenmiş; Charles Tart'ın çalışmalarında da nesnel bir bakış açısıyla incelenmiştir. Parapsikolojik olgulara ilişkin önemli bilgiler veren kaynaklar arasında Tart'ın *PSI: Scientific Studies of the Psychic Realm* (*PSI: Parapsikolojik Alan Üzerine Bilimsel Çalışmalar*); Stanley Krippner'ın *The Song of the Siren: A Parapsychological Odyssey* (*Sirenin Şarkısı: Destansı Bir Parapsikolojik Yolculuk*) ile *Human Possibilities* (*İnsan Olanakları*) ve Russell Targ ve Keith Harary'nin *The Mind Race* (*Zihin Yarışı*) adlı kitapları gösterilebilir. Kanal açma üzerine ayrıntılı bilgi edinmek isteyenlerse Jon Klimmo'nun *Channeling: Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources* (*Kanal Açma: Paranormal Kaynaklardan Bilgiye Ulaşma Üzerine Soruşturmalar*) adlı muh-

teşem kitabını okumalı. Eşzamanlılık hakkında bilgi sahibi olmak için de C.G. Jung'un özgün çalışması *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle* (*Eşzamanlılık: Nedensellik Dışı Bağlayıcı Bir İlke*) ve David Peat'in *Synchronicity: The Bridge Between Matter and Mind* (*Eşzamanlılık: Özle Akıl Arasındaki Köprü*) adlı çalışmasından yararlanılabilir.

Ölüme yaklaşma deneyimlerine dair detaylı bilgilere erişmek isteyenler, Raymond Moody'nin *Life after Life* (*Ölümden Sonra Hayat*) adlı çalışmasına, Ken Ring'in *Life at Death* (*Ölümde Yaşam*) adlı çalışmasına ve Michael Sabom'un *Recollections of Death* (*Ölüm Anıları*) adlı çalışmasına göz atabilir. UFO olgusunu konu edinen kitaplar konuya dair oldukça geniş bir literatür oluşturur; genel bir bilgi edinmek için başvurulabilecek en iyi kaynaksa Jacque Vallee'nin kaleme aldığı *UFO's in Space* (*Uzaydaki UFO'lar*) adlı kitaptır. Buna ilaveten, C.G. Jung'un *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies* (*Uçan Daireler: Gökyüzünde Görülen Şeylere Dair Modern Bir Mit*) isimli yapıtı da konunun anlaşılmasını oldukça kolaylaştıran, muazzam bir çalışmadır.

Tasallut hâllerinin ortaya çıkardığı sorunlar üzerine yazılmış en dikkate değer kaynaklar çoklu kişilik yapılarını konu edinen modern literatürden çıkıyor; bu yapıtlar son zamanlarda büyük bir ilgiyle karşılanmakta. Bu kaynaklardan R. Allison'un kitabı *Minds in Many Pieces* (*Parçalara Bölünmüş Zihinler*) konuya giriş niteliğinde iyi bir yapıt olarak öne çıkıyor.

Notlar ve Referanslar

Assagioli: "Kendini Gerçekleştirme ve Psikolojik Rahatsızlıklar"

1. Bireyin içsel yolculuk sürecinin toplumsal boyutta ne gibi karşılıkları olduğu konusu, Assagioli'nin oldukça ilgilendiği, yayımlanmamış yazılarında önemli bir yer verdiği bir meseledir. Toplum bir "birey" gibi ele alınacak olursa (konuyla ilgili detaylı bilgi için bkz. Donald Keys, "The Synthesis of Nations", *Synthesis* 2, s. 8), metnin son paragraflarında tarif edilen bireysel kriz semptomları söz konusu olacaktır. Gerçekten de, bu semptomlar günümüz toplumunun davranışlarını ve kolektif bilinç hâllerini büyük ölçüde yansıtmaktadır. Yaşanan kriz, toplumun bir bütün olarak manevi uyanışa girmekte olduğuna işaret eder; gittikçe daha çok kişi bu uyanışın farkına varmaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, hepimizin aşina olduğu birtakım toplumsal meseleleri Assagioli'nin bu metinde çizdiği haritanın ve sunduğu çözüm önerilerinin ışığında tekrar gözden geçirmek yararlı olabilir.
2. Bu nedenle, karakteri kimlik merkezinde veya "Ben"in etrafında yeniden konumlandırmaya yönelik bazı psikosen-

tez çalışmaları yapmak gereklidir. Bu çalışma, manevi psikosentez çalışmasıyla -karakterin bilinçüstü enerjilerle, "Ben"in Benötesi Benlik'le iç içe geçmesi çalışmasıyla- aynı anda ya da çalışmanın öncesinde yapılabilir.

3. "Ben" ve "Benlik" arasındaki farkların ve ilişkilerin incelendiği bir çalışma için bkz. Betsie Carter-Haar, "Identity and Personal Freedom", *Syntesis* 2, s. 89-90, 1977.
4. Örgütlenme aşamaları kavramı üzerine daha detaylı bilgi için bkz. Albert Szent-Gyoergyi, *Synthesis 1*, s. 14, 1977.
5. Bu süreç, manevi eğitmenlerin öğrencilerin kişisel gelişimini mümkün kılmak için sıklıkla başvurduğu, bu iş için ideal bir modeldir.
6. bkz. Assagioli, *Psychosynthesis, A Manual of Principles and Techniques*, Viking Press, New York, 1971, s. 267-277.
7. Genellikle bu tür durumlarda "gerileyici" ve "ilerleyici" etmenler bir arada yer alır. Bireyler, kişiliklerinin belli bölümleriyle yüksek bir gelişme seviyesine erişebilirken, çocukluk döneminden gelen bir takıntı nedeniyle ilerleyemeyebilir, bilinçdışı çatışmalarla boğuşabilirler.
8. Sürecin tümü son derece karmaşık ve çetrefillidir; başka yazılarımda sürecin çeşitli unsurlarını daha detaylı biçimde inceledim.

Perry: "Manevi Kriz ve Yenilenme"

Grof, S. *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research.* New York: Dutton, 1976.

Grof, S. *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy*. Albany, N.Y.: SUNY Press, 1985.

Perry, J. W. *The Self in Psychotic Process.* Berkeley: University of California Press, 1953.

Perry, J. W. *Lord of the Four Quarters: Myths of the Royal Father.* New York: Braziler, 1966.

Perry, J. W. *The Far Side of Madness.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1974.

Perry, J. W. *Roots of Renewal in Myth and Madness.* San Francisco: Jossey-Bass, 1976.

Kalweit: "Deliliğin Lütfa Dönüştüğü Bir Durum: Şamanizmin İlettikleri"

1. Diószegi, V. *Tracing Shamans in Siberia.* Oosterhaut, 1968, s. 58.
2. Ibid., s. 57.
3. Ibid., s. 279.
4. Diószegi, V. "Der Werdegang zum Schamanen bei den nordoestlichen Sojoten." *Acta Ethnographica,* no. 8, 1959, ss. 269-291.
5. Diószegi, V. "Zum Problem der ethnischen Homogenitaet des tofischen (karagassischen) Schamanismus." *Glaubenswelt und Folklore der sibirischen Voelker.* Budapest, 1963, s. 267.
6. Boas, F. *The Religion of The Kwakiutl Indians* (2. Bölüm). New York: AMS Press, 1930, s. 41.
7. Ibid., s. 46.
8. Loeb, E. M. "Shaman and Seer." *American Anthropologist,* no. 31, 1929, s. 66.
9. Callaway, C. H. *The Religious System of the Amazula,* no. 15. London: Publications of the Folk-Lore Society, 1884, s. 259.
10. Good, C. M., ve ark. "Gukunura mundu: The Initiation of a Kikuyu Medicine man." *Anthropos* 75, no. 1-2, 1980, ss. 87-116
11. Harvey, Y. K. "Possession Sickness and Woman Shamans in Korea." *Unspoken Worlds: Women's Religious Lives in Non-Western Cultures,* edisyonu N. A. Falk ve R. M. Gross tarafından yapıldı. San Francisco: Wadsworth Publishing, 1980.

12. Sich, D. "Ein Beitrag zur Volksmedizin und zum Schamanismus in Korea." *Curare*, no. 4, 1980, ss. 209-216.
13. Beuchelt, E. "Zur Status-Persoenlichkeit koreanischer Schamanen." *Sociologus* 25, no. 2, 1975, ss. 139-154.
14. Lee, J. Y. *Korean Shamanistic Rituals*. The Hague, Netherlands: Mouton, 1981, s. 173.
15. Sharon, D. *Wizard of the Four Winds: A Shaman's Story*. New York: Free Press, 1978, s. 11.
16. Ibid., s. 12.
17. Sieroszewski, W. "Du chamanisme d'apres les croyances des Yakoutes." *Revue de l'Histoire des Religions*, no. 46, 1902, ss. 299-338.
18. Shternberg, L. J. "Shamanism and Religious Election." *Introduction to Soviet Ethnology*, cilt. 1, editörlüğü S.P. Dunn ve E. Dunn tarafından yapıldı. Berkeley, 1974, s. 476.
19. Sancheyev, G. "Weltanschauung und Schamanismus der Alaren-Burjaeten." *Anthropos*, no. 23, 1928, ss. 967-986.
20. Harva, U. *Die religioesen Vorstellungen der altaischen Voelker*, no 52. Helsinki: Folklore Fellows Communications, 1938, s. 453.
21. Boshier, A. K. "African Apprenticeship." *Parapsychology Review* 5, no. 4., 1974.
22. Watson-Franke, M. B. "Guajiro Schamanen (Kolumbien und Venezuela)." *Anthropos*, no. 70, 1975, ss. 194-207.
23. Hung-Youn, C. *Koreanischer Schamanismus*. Hamburg: Hamburgisches Museum fuer Voelkerkunde, 1982, s. 28.

Thompson: "Bir Dönüşüm Krizi Olarak UFO'larla Karşılaşma Deneyimi"

Campbell, Joseph. *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1949.

Hillman, James. *Re-Visioning Psychology*. New York: Harper & Row, 1975.

Hopkins, Budd. *Intruders*. New York: Random House, 1987.

Jung, C. G. *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies*. Princeton, N.J.:Princeton University Press, 1978.

Streiber, Whitley. *Communion*. New York: Beach Tree/Morrow, 1987.

Turner, Victor. "Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites of Passage." *Betwixt and Between: Patterns of Masculine and Feminine Initiation*, edisyonu L. C. Mahdi, Steven Foster ve Meredith Little tarafından yapıldı, 3-19. La Salle, Ill.: Open Court, 1987.

Kaynakça

Allison, R. *Minds in Many Pieces.* New York: Rawson and Wade, 1980.

Boisen, A. *The Exploration of the Inner World.* New York: Harper & Row, 1962.

Bragdon, E. *Helping People in Spiritual Emergency.* Los Altos, Calif.: Lightening Up Press, 1988.

Bucke, R. *Cosmic Consciousness.* New York: Dutton, 1923.

Campbell, J. *The Masks of God.* New York: Viking Press, 1968.

____. *The Hero with a Thousand Faces.* Cleveland: World Publishing, 1970.

____. *Myths to Live By.* New York: Bantam, 1972.

____. *The Mythic Image.* Princeton: Princeton University Press, 1974.

____. *The Way of the Animal Powers.* New York: Harper & Row, 1984.

Campbell, J., and Moyers, B. *The Power of Myth.* New York: Dou bleday, 1988.

Castaneda, C. *Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge.* Berke ley: University of California Press, 1968.

____. *A Separate Reality: Further Conversations with Don Juan.* New York: Simon and Schuster, 1971.

____. *Journey to Ixtlan: The Lessons of Don Juan.* New York: Simon and Schuster, 1973.

Courtois, F. *An-Experience of Enlightenment.* Wheaton, 111.: The- osophical Publishing House, 1986.

Dabrowski, K. *Positive Disintegration.* Boston: Little, Brown, 1966.

Doore, G. *Shaman's Path: Healing, Personal Growth, and Empowerment.* Boston: Shambhala, 1988.

Eliade, M. *Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy.* New York: Pantheon, 1964.

Greeley, A. *The Sociology of the Paranormal.* Beverly Hills, Calif.: Sage, 1975.

Grof, S. *Beyond the Brain.* Albany: State University of New York Press, 1985.

____. *The Adventure of Self-Discovery.* Albany: State University of New York Press, 1987.

Grof, S. ve Grof, C. *Beyond Death.* London: Thames and Hudson, 1980.

Halifax, J. *Shamamc Voices: A Survey of Visionary Narratives. New York: Dutton, 1979.*

____. *Shaman: The Wounded Healer.* London: Thames and Hudson, 1982.

Harner, M. *The Way of the Shaman.* New York: Harper & Row, 1980.

Hastings, A. "A Counseling Approach to Parapsychological Experience." *Journal of Transpersonal Psychology* 15 (1983): 143 167.

Hood, B. L. "Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies." Ph.D. diss., University of Massachusetts, Boston, 1986.

James, W. *Varieties of Religious Experience.* New York: Collier, 1961.

Jung, C. G. *Collected Works.* Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1960.

____. *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies.* c. 10, *Collected Works.* Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1964.

____. *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle.* c. 8, *Collected Works.* Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1980.

____. *Psychological Commentary on Kundalini Yoga.* New York: Spring Publications, 1975.

Kalff, D. *Sandplay: Mirror of A Child's Psyche.* San Francisco: Hendra & Howard, 1971.

Kalweit, H. *Dreamtime and the Inner Space: The World of the Sha- man.* Boston: Shambhala, 1988.

Klimo, J. *Channeling: Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1987.

Krippner, S. *The Song of the Siren: A Parapsychological Odyssey.* New York: Harper & Row, 1977.

____. *Human Possibilities.* Garden City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1980.

Krishna, G. *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man.* Berkeley: Shambhala, 1970.

____. *Kundalini for the New Age.* Editörlüğü G. Kieffer tarafından yapıldı. New York: Bantam, 1988.

Laing, R. D. *The Divided Self.* Baltimore: Penguin, 1965.

____. *The Politics of Experience.* New York: Ballantine, 1967.

____. Metanoia: Some Experiences at Kingsley Hail." *Going Crazy,* editörlüğü N. Ruitenbeck tarafından yapıldı. New York: Bantam, 1972.

Larsen, S. *The Shaman's Doormay: Opening the Mythc Imagination to Contemporary Consciousness.* San Francisco: Harper & Row, 1976.

Laski, M. *Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experi- ences.* New York: Greenwood, 1968.

Lukoff, D. "Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features." *Journal of Transpersonal Psychology* 17 (1985): 155 -181.

Lukoff, D. ve Everest, H. "The Myths of Mental Illness." *Journal of Transpersonal Psychology* 17 (1985): 123 153.

Maslow, A. *Toıvard a Psychology of Being.* Princeton: Van Nostrand, 1962.

____. *Religions, Values, and Peak Experiences.* Cleveland: Ohio State University, 1964.

Monroe, R. *Journeys Out of the Body.* New York: Doubleday, 1971.

Moody, R. *Life Af ter Life.* Atlanta: Mockingbird, 1975.

Mookerjee, A. *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy.* New York: Des tiny, 1982.

Mosher, L. ve Menn, A. *Soteria: An Alternative to Hospitalization for Schizophrenics. Vol. 1, New Direction for Health Services.* San Francisco: Jossey-Bass, 1979.

Muktananda, Swami. *Play of Consciousness.* South Fallsburg, N.Y.: SYDA Foundation, 1974.

____. *Kundalini: The Secret of Life.* South Fallsburg, N.Y.: SYDA Foundation, 1979.

Peat, D. *Synchronicity: The Bridge between Matter and Mind.* New York: Bantam, 1987.

Perry, J. *The Self in Psychotic Process.* Berkeley: University of Cal ifornia Press, 1953.

____. *Lord of the Four Quarters.* New York: Braziller, 1966.

____. *The Far Side of Madness.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1974.

____. *Roots of Renewal in Myth and Madness.* San Francisco: Jossey Bass, 1976.

Rappaport, M. ve ark. "Are There Schizophrenics for Whom Drugs May Be Unnecessary or Contraindicated?" *International Phar- macopsychiatry* 13 (1978): 100.

Ring, K. *Life at Death.* New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1980.

____. *Heading toıvard Omega.* New York: Morrow, 1984.

Sabom, M. *Recollections of Death.* New York: Simon and Schuster, 1982.

Sannella, L. *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence.* Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1987.

____, "The Many Faces of Kundalini." *The Laughing Man Magazine* 4, no. 3 (1983): 11 21.

Silverman, J. "Shamans and Acute Schizophrenia." *American Anthropologist* 69 (1967): 21.

____, "Acute Schizophrenia: Disease or Disease." *Psychology Today* 4 (1970): 62.

____, "When Schizophrenia Helps." *Psychology Today* (1971).

Singer, J. *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology*. Garden City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1972.

Steinfeld, N. "Surviving the Chaos of Something Extraordinary." *Shaman's Drum* 4 (1986): 22-27.

Stevenson, I. *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*. Charlottesville: University Press of Virginia, 1966.

Szasz, T. *The Myth of Mental Illness*. New York: Hoeber-Harper, 1961.

Targ, R. ve Puthoff, H. *Mind Reach: Scientists Look at Psychic Ahility*. New York: Delta, 1977.

Targ, R. ve Harary, K. *The Mind Race*. New York: Villard, 1984.

Tart, C. *PSI: Scientific Studies of the Psychic Realm*. New York: Dutton, 1977.

____. *States of Consciousness*. New York: Dutton, 1975.

Tweedie, I. *Daughter of Fire: A Diary of a Spiritual Training with a Sufi Master*. Grass Valley, Calif.: Blue Dolphin, 1986.

Underhill, E. *Mysticism: A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*. New York: Meridian, 1955.

Vallee, J. *UFOs in Space: Anatomy of a Phenomenon*. New York: Ballantine, 1965.

Van Düsen, W. *The Natural Depth in Man*. New York: Harper & Row, 1972.

____. *The Presence of Other Worlds: The Teachings of Emanuel Swedenborg*. New York: Harper & Row, 1974.

Walsh, R. *Cosmic Travelers: A Psychological View of Shamanism* (baskıda).

White, J., ed. *Kundalini: Evolution and Enlightenment*. Garden City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1979.

Wilber, K. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, 111.: Theo- sophical Publishing House, 1977.

____. *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*. Wheaton, 111.: Theosophical Publishing House, 1980.

Wilber, K., Engler, J. ve Brown, D. *Transformations of Consciousness*. Boston ve Londra: New Science Library/Shambhala, 1986.

Woodruffe, Sir J. *The Serpent Power*. Madras: Ganesh, 1964.

Woolger, R. *Other Lives, Other Selves*. New York: Bantam, 1988.



Manevi Kriz

Psikiyatri alanındaki uzun yıllara dayanan deneyimleri sonucunda sıra dışı bilinç durumlarına yönelen Stanislav Groof ile konuyla ilgisinin temelinde bizzat yaşadığı manevi deneyimler bulunan Christina Groof'un editörlüğünde yayına hazırlanan kitap, sizleri konunun önde gelen uzmanlarının kalemlerinden çıkmış metinlerle buluşturuyor.

Kitap psikoloji, maneviyat ve psikoz arasındaki bağlantıyı; manevi krizin ne olduğunu, ne şekilde karşımıza çıktığını; manevi krizin kişi üzerindeki etkilerini; manevi arayış içindeki bireylerin karşılaşacağı zorlukları; manevi krizin aşılması hususunda zorluk çeken bireye ne gibi katkılar sunulabileceğini vb. ele alıyor.

Yazarlar, modern dünyada insanlığın karşı karşıya olduğu derin sorunların aşılması için insan bilincinin büyük ölçekli bir değişime uğraması gerektiğini savunuyorlar. İşte manevi kriz böylesi bir değişimin ipuçlarını sunuyor.

ISBN 978-975-256-343-8
9 789752 563438
www.kaknus.com.tr