

RUHSAL DÜNYAYA UYANIŞ

SANDRA INGERMAN
& HANK WESSELMAN

DOĞRUDAN
BİLGİYE GİDEN
ŞAMANİK YOL



RUHSAL
DÜNYAYA
UYANIŞ

Doğrudan Bilgelige
Giden Şamanik Yol

Sandra Ingerman
& Hank Wesselman

Çeviren: Engin Vural



Ruh ve Madde Yayınları



Ruhsal Dünyaya Uyanış

Copyright© 2015, Sounds True (Sandra Ingerman & Hank Wesselman)

Bu Kitabın Türkçe Yayın Hakkı

İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfı'nın

bir kuruluşu olan

Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd. Şti.'ne aittir.

Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd. Şti.'nden

yazılı izin alınmadan hiçbir alıntı yapılamaz. ©

İstanbul, Kasım 2015

ISBN: 978-605-66113-0-8

Yayıncı Sertifika No: 31536

Kapak: Ferda Tulantaş

Baskı

Arma Matbaacılık ve Tanıtım Hizmetleri Ltd. Şti.

Maltepe Mahallesi Mevlevihane Sokak No: 2 D: 1

Cevizlibağ- Zeytinburnu-İSTANBUL

Tel: +90 212 481 30 04 - 05

Yayın

Bilyay Yayıncılık Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Ltd. Şti.

K. Mustafa Çelebi Mah. Hasnun Galip Sk.

Pembe Çıkmaızı No: 4/6 Beyoğlu/İSTANBUL

Tel: +90 212 243 18 14

Fax: +90 212 252 07 18

www.bilyayyayincilik.com

İçindekiler

ISBN 978-9953-0-0000-0

	Sandra Ingerman'ın Önsözü	ix
	Hank Wesselman'ın Önsözü	xv
	Giriş	xxi
1. Bölüm	Şamanizm Nedir?	1
2. Bölüm	Şamanik Yolculuk	29
3. Bölüm	Doğayla Yeniden Bağlantı Kurmak	55
4. Bölüm	Hava Koşulları ve Çevresel Değişikliklere Yönelik Vizyoner Çalışmalar Yapmak	73
5. Bölüm	Seremoni ve Ritüellerin Gücü	89
6. Bölüm	Rüyalar	111
7. Bölüm	Bir Köprü Olarak Yaratıcı Çalışmalar	139
8. Bölüm	Işık ve Sesle Çalışma Yapmak	157
9. Bölüm	Bir Geçiş Evresi Olarak Ölüm	181
10. Bölüm	Ölümlle İlgili Deneysel Çalışmalar	195
11. Bölüm	Bütün Değişimlerde Bir Ölüm Mevcuttur	217
12. Bölüm	Çocuklarımız Geleceğimizdir	227
13. Bölüm	Topluma Faydalı Olmak	241
14. Bölüm	Dönüştürücü Kitle	261
15. Bölüm	Şamanın Dönüşü	279
	Teşekkür	297
	Notlar	301
	Diğer Kaynaklar	307
	Şamanik Uygulayıcılar Topluluğu	315
	Yazarlar Hakkında	317
	Katkıda Bulunan Diğer Yazarlar	321

Sandra Ingerman'ın Önsözü

© 2011 by Sandra Ingerman. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Şamanizm zorlayıcı ve değiştirici dönemlerin üstesinden gelmemize yardımcı olabilecek çok eski ve güçlü bir spiritüel uygulamadır. Günümüzün teknolojik dünyasında olağan duyularımızla gördüğümüz, dokunduğumuz, işittiğimiz, kokusunu ve tadını aldığımız şeylerin sadece çevremizdeki görünen dünya ile bizi bağlantıda tuttuğuna inanmaya yöneltiliyoruz. Şamanizm ise sadece kendimiz için değil, aynı zamanda içinde yaşadığımız dünya için rehberliğini, içgörüsünü ve şifasını paylaşan yardımcı ruhsal varlıkların var olduğunu başka gerçeklik alemlerine girişler olduğunu öğretir.

Şamanizm hayatla bir olduğumuzu ve Doğanın parçası olduğumuzu ortaya koyar. Şamanın dünyasında var olan her şey bir ruha sahiptir ve canlıdır; hayatın tüm spiritüel yönleri ise bizim genellikle yaşam ağı dediğimiz öge aracılığıyla birbirine bağlanmıştır. Bizler de Doğanın bir parçası olduğumuz için bizzat Doğanın kendisi hayatlarımızı tekrar nasıl uyuma ve dengeye kavuşturacağımız konusunda bizlerle paylaşacak çok şeyi olan yardımcı bir ruh haline gelir.

Şamanizmin deneysel merkezinde, bu spiritüel disiplinde yardımcı ruhsal varlıklarla aramızda araçlar olmadığını gösteren doğrudan ruhsal bağlantının güçlü ve etkili yolu uzanır. Yardımcı ruhsal varlıkların ve Doğanın bizlerle paylaşması gereken bilgelik, rehberlik ve şifaya hepimiz erişebiliriz.

Hem Doğanın kişilik-ötesi (transpersonal) yönleriyle hem de bu yardımcı ruhsal varlıklarla bağlantıya geçmenin yolları vardır. Hank Wesselman ve ben (bu çalışmamıza katkıda bulunan dört arkadaşımızla birlikte) şamanların doğrudan bağlantı yoluna doğrudan ve güvenilir erişim sağlayan bazı işlek yolları tanıtacağız.

Beni bu kitabı yazmaya ve öğretilerini paylaşmak üzere diğer yazarların katılımını sağlamaya yönlendiren pek çok neden bulunmaktadır. Gezegen üzerinde gittikçe daha çok sayıda insanın kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme ve insanlık bilincinin bir bütün olarak tekamülü (ki bu çok büyük bir gereksinimdir) konularında okuyup farklı spiritüel uygulamalar keşfetmesi gibi her geçen gün artan bir spiritüel uyanış gördük.

Bu spiritüel uyanış döneminde “şaman” terimi de popüler kültürün bir parçası haline geldi. Marketlerde üzerinde “şaman” yazan şampuan ve sabunlar görüyorum. Gazetelerde, dergilerde “şaman” sıfatını pek çok meslekle birleştiren ilanlar, reklamlar okuyorum. Otuz yıldan uzun bir zamandır şamanizm uygulamasıyla ilgilenmeme rağmen, şamanizme atıfta bulunan bu reklamların neyi kastettiğini nadiren anlıyorum. Umarım siz de ne kastettiklerini merak ediyorsunuzdur.

Diğer yandan “şaman” ve “şamanizm” kavramları böylesi pazarlama çalışmalarıyla sulandırıldıkça, şamanizmin ne olup ne olmadığına dair bazı kurallar oluşturmak isteyen çevrelerde birtakım tepkiler ortaya çıkmaktadır. İyi niyete rağmen bu tepkiler zihinlerdeki kafa karışıklığını artırdığı gibi pek çok durumda da yanlış anlamalara ve uygulamaya karşı birtakım haksızlıklara yol açabilmektedir.

Burada bir çelişki vardır, çünkü şamanizm her zaman her uygulayıcının kendi yardımcı ruhsal varlıklarından eşsiz yönergeler ve rehberlik aldığı bir uygulama olmuştur ve aynı kişilik-ötesi varlıklar

sıklıkla ruhsal rehber ya da melek olarak anılmaktadır. Aynı zamanda şamanizm uygulaması için kendini zaman içinde ispat etmiş bazı ilkeler de vardır, dolayısıyla katı tanımlar ve yönergeler vermeksizin şamanizmin ne olduğunu tanımlayabileceğiniz bu ilkeleri paylaşmak için bu kitabı yarattık.

Bugün bizlerin de deneyimlediği türden büyük değişim dönemlerinde pek çok insan içe dönerek ve spiritüel bir arayış içine girerek hem gruplar halinde hem de kişisel olarak daha fazla destekleyici yaşam ve çalışma yollarını araştırmaya yönelmektedir.

Arayış içindeki bu kişilerden bazıları kendilerine iç rahatlığı ve güvenlik sağlayacağı düşüncesiyle onlara ne yapacaklarını söyleyen kurallar ve düzenlemelere sahip sistemlere yönelme eğilimindedir. Aynı şekilde şamanizm uygulamasına yönelenler de yardımcı ruhsal varlıklarla bağlantıya geçmenin kurallarının, bu işi yapmanın doğru ve yanlış yollarının kendilerine anlatılmasını ister.

İnsanlarda kendi güçlerini başkalarına atfetmek gibi yaygın bir eğilim daha vardır. Bu tip arayıcılar genellikle kendileri ile yardımcı ruhsal varlıklar arasında aracılık yapacak bir öğretmen bulma arzusu içindedir. Bu durum daha çok sahip olduğumuz organize dinlerin tipik bir özelliğidir; kutsal alemlerle aramızda bürokratik ruhbanlar durmaktadır. Şamanizmin özgün yolu ise bu değildir; doğrudan, aracısız bağlantının yolu da bu değildir.

Ben şamanizmle ilgili olarak düzenlediğim seminerlerde insanları kendi yardımcı ruhsal varlıkları ile bağlantıya geçmeye yönlendiriyorum. Onlara bu bağlantıyı bir kez kurduktan sonra yardımcı ruhsal varlıklarının önerilerde bulunup bilgiler aktaracağına güven duyabileceklerini söylüyorum. Güçlü ve etkili şifa yöntemleri üzerine seminerler verdiğimde ise öğrencilerime, en iyi şifacıların seminer notlarını bir kenara bırakıp kendi yardımcı ruhsal varlıklarının rehberliğine inananlar olduğunu öğütüyorum.

Bugün içinde yaşadığımız uyumsuz zamanlarda yeni bedensel ve zihinsel rahatsızlıklar ortaya çıkmakta, gezegenimizde pek çok sorun meydana gelmektedir. Tüm bunlar bizim yeni çözümler bulma

konusunda yaratıcılığımızı gerektirir ve değişime yardım etmek için kendi yaratıcı dehamızdan faydalanmamız yönünde bizi yüreklendirir. Böyle zamanlar, hayat evrelerimiz ve geçişlerimiz boyunca zarafet ve güçle gelişip ilerlememize yardım edebilecek yardımcı ruhsal varlıkların rehberliğini aramamız için bize çağrıda bulunur.

Bunun bir anlamı da kendi gücümüze sahip çıkmamız ve birbirimizle çalışmanın yeni ve eşsiz yollarını bulmamız içindir.

Ben de ileri seviyedeki öğrencilerimden bazılarını öğretmen olmaları ve şaman geleneğini günümüzde de sürdürebilmeleri için yetiştirirken hem öğretme konusunda yardımcı ruhsal varlıkların bana nasıl rehberlik ettiğini, hem de bazı uygulama ve egzersizleri neden kullandığımı açıklıyorum. Ardından Öğretmenlik Eğitimi Programlarına katılanlara benim gibi değil, kendi yardımcı ruhsal varlıklarının rehberliğini izleyerek öğretmelerini söylüyorum, çünkü antik şamanik gelenek on binlerce yılı aşarak bize bu yolla ulaştı; onu uygulayanlar için ruh, güç ve anlamla dolu olarak kalmaya devam etmenin yolu da budur.

Her türlü spiritüel yolun amacı kendi ilahi yönümüzle bağlantı kurmamızı ve kendi yaratıcı dehamıza karşı farkındalık kazanmamızı sağlamaktır. Hepimiz muazzam bir yaratıcı dehaya sahibiz. “Cevaplara” sadece belli bazı kişilerin sahip olduğuna inanmak, bizi sağlıklı bir gezegende dengeli, uyumlu bir hayat yaratma yönünde ileri götürmeyecektir. Farklı yüzeyleri olan bir elmasın tüm yüzeyleri birlikte ışıldar. Bizler de parıldayan, göz kamaştıran ışığımızı yaratmak için tanrısallığın farklı yönlerini bir elmas gibi hep birlikte ifade edebiliriz. Doğrudan ruhsal bağlantının şamanik yoluna gönül verip onunla meşgul olduğumuzda içsel ışığımız yanmış olur. Ben, bu içsel ışık tüm dünyada parıldayan diğer kıvılcımlarla birleşip bütünleştiği zaman uyum, sevgi, aydınlık, barış ve herkes için bollukla dolu bir gezegen için gereken ışığı da yaratacağımıza inanıyorum.

1990’ların başından beri şamanizm üzerine kitaplar yazıyorum. Yazdığım kitaplarda da bu kadim uygulama ile günümüz kültürü arasında bir köprü kurmak yönündeki derin arzum, günümüzdeki

gereksinim ve sorunlara değinmek yoluyla ifade ediyorum. Bu arada bir kitap diğereine sebep oluyor. Zaman değışirken de yardımcı ruhsal varlıklarımın gerek bana, gerekse başkalarına yardım etmek amacıyla benimle daha yeni rehberlik formları ve şifayı kolaylaştıran yeni yollar paylaştığını görüyorum. Psikoterapistlik olan mesleki geçmişim ise, şamanizmle çalışma sürecinde beni yüreklendiriyor ve bu süreç hep devam ediyor.

Bu kadim geleneğin, günümüzdeki modern spiritüel arayıcılar ve vizyonerler için anlamlı bir form kazanacak şekilde yenilenmesinin bizlere düşen bir sorumluluk olduğunu ise yıllar içinde anlamış bulunuyorum. İçinde yaşadığımız ve bizi oldukça zorlayan bu zamanlar, hepimize fayda sağlayacak olumlu ve kalıcı değışiklikler yapmamız için bir topluluk gibi, hep beraber çalışmamız yönünde bize çağrıda bulunuyor. Dolayısıyla ben de bu kitaba katkı sağlamaları için başka şamanik öğretmenleri davet etmem yönünde rehberlik almış bulunuyorum. Bunu yaparak da (sizler de doğrudan ruhsal bağlantı yoluna çağrıldığınıza göre) siz okurlara, çalışmaların farklı yöntemlerini de tanıtmak istiyorum.

2005 yılından beri Şamanik Uygulayıcılar Topluluğunun kurucu üyelerinden biriyim. Bu topluluğun amacı, şamanizmin kendini zamanla kanıtlamış, kadim, vizyoner uygulamaları ile günümüz modern kültürleri arasında bir köprü kurmak üzere öğrendiklerimizi birbirimizle paylaşmak. Bu paylaşımların, yazdığımız bu kitabın önemini de pekiştirdiğini düşünüyorum.

2008 yılında başarılı öğretmenler, uygulayıcılar ve yazarlardan oluşan bu topluluğun üyelerine bilgeliklerini bu kitapta paylaşmak üzere bir araya gelmeleri için çağrıda bulundum. Bu şekilde bir araya gelerek sayısız insana yardımcı olabilirdik çünkü. Bu projeye katkıda bulunan toplam altı kişiydik ve hepimizin de şamanizm yolunda muazzam tecrübelerimiz, son derece etkileyici kişisel geçmişlerimiz vardı.

Kitabın yazımını buna bağlı olarak yeniden organize ettiğimden antropolog ve yazar Hank Wesselman'ı da katkıda bulunması için davet etmiş bulunuyordum. Bu projeden git gide artan bir hevesle

söz ederken, kitabı Hank Wesselman'la birlikte yazmam ve ana metnin dokusunu birlikte oluşturmam yönünde rehberlik aldım. Kitabı, şamanik bir uygulayıcı ve öğretmen olan, benim de arkadaş ve meslektaş olarak otuz yıldan uzun bir süredir tanıdığım Hank'la birlikte yazmaktan gerçekten büyük keyif duydum.

Kitaba katkı sağlayanlardan Tom Cowan ise harikulade bir yazar ve Kelt usullerini öğretiyor; okurken Tom'un nasıl şiirsel bir üslupla yazdığını da fark edeceksiniz. Carol Proudfoot-Edgar'la seminerlerimizi ve öğretilerimizi uzun yıllar birlikte yaptık, birbirimiz için birer kardeş ve yakın arkadaş haline geldik. Tom gibi Carol da olağanüstü bir şair. José Stevens'ı 1980'lerin başından beri tanıyorum; özgün şaman eğitimime daha yeni başlamıştım ve Bay Area'da üç yıldır aynı gezi grubundaydık. José'nin bu işi ele alışındaki sağlamlığa, kattığı bütünlüğe büyük saygı duyuyor, öğrettiklerini yaşamına geçirmekteki adanmışlığını ise yürekten takdir ediyorum. Alberto Villoldo'yu da yıllardan beri tanıyorum; onun da hizmet etmek yönündeki bağlılığı ve sorumluluk duygusu şamanik yolu izleyen pek çoklarına büyük katkı sağlamıştır. Bu insanların hepsi de kitap projemize katkıda bulunduğu için büyük mutluluk duyuyorum.

Kitabın bölümlerini yeniden düzenledikten sonra, projeye katkı sağlayacak tüm yazarlara kendi öğretilerini “uygun olduğunu hissettikleri, bu yönde çağrı aldıkları bölümlerde” paylaşımlarını rica ettim. Dolayısıyla her katılımcı, her bölümde yazmadı.

Bu sayfalarda Hank ve ben çifte rol aldık. Kitabın çoğu bölümünde seslerimiz, yıllardır paylaştığımız bilgelik ve dostluğun akışını ve “birliği” yansıtacak şekilde kaynaşp bütün oldu. Dolayısıyla kitabın dokusunu şekillendiren anlatı biçimi ikimizin müşterek sesi haline geldi. Ancak altı kişilik grubumuza katkı sağlayan üyelerden biriydik ve ikimizin de kendine özgü öğretisi usulü, farklı yolu vardı. Bu nedenle de kendimize özgü çalışma biçimlerini anlattığımız paragraflarda öğretilerimizi, isimlerimizi belirterek anlattık.

Sonraki sayfada Hank Wesselman'ın önsözünü bulacaksınız. Giriş bölümünde ise ikimiz, kitabın formatını ve onunla nasıl çalışacağımızı anlatacağız.

Hank Wesselman'ın Önsözü

© 2011, Hank Wesselman. Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın yayınına katkıda bulunan herkese teşekkürler.

Sandra Ingerman'ın, bu kitabın eş-yazarlarından biri olmam yönündeki nazik teklifini kabul ederken; günümüz Batı dünyasında kök salmış olağanüstü bir alt-kültürü enine boyuna keşfetme fırsatı yaratıldığının da hemen farkına varmıştım. Bu alt-kültür, büyük olasılıkla bu kitabı okuyan sizlerin de bireyi olduğunuz bir topluluktur.

Bu topluluğu “Dönüştürücü Kitle”, şeklinde düşünebiliriz; ki “dönüşüm” bu değişim çağında oldukça popüler bir kelime haline geldiği için, işin en başında vurgulamamız gereken gizemli bir şeyler var demektir.

Bu kitlenin tam da yüreğinde, sessiz sakin, ama son derece açık olarak yeni bir spiritüel yapı şekillenmekte ve bizi bu kitabın da can alıcı noktası olan konuya, yani “doğrudan ruhsal bağlantı yolu”na götürmektedir.

Bu, varoluşun Büyük Gizemi ile hepimizin birey bazında doğrudan, yakın bir bağ kurabildiğimiz yoldur. Bu bağ, hakkında ne düşünüyor olursak olalım varoluşun Büyük Gizemini hayatımıza taşıyarak, birlikteliklerimiz ve etkileşimlerimiz yoluyla ilişkilerimize ve dünyadaki işlerimize, sorumluluklarımıza yansıtarak kurarız.

Bu yol Şaman'ın, mistik, sufi ve vizyonerin zaman içinde kendini kanıtlamış kadim yoludur. Her birimizi sahici ve özgün bir inisiyasyona doğrudan götürebilecek, bizi Doğu'da "aydınlanma", Batı'da ise "Tanrı'yı bilmek" olarak tanımlanan kişisel uyanışın geri dönüşü olmayan girdabına yönlendirebilecek bir yoldur.

Bu, belki de toplumun, hayata geçirmemiz için elimize tutuşturduğu senaryo metinleriyle son derece zıt iç görüler kazanarak gerçekte kim ve ne olduğumuzu keşfedebileceğimiz bir yoldur. Bu süreçte söz konusu senaryoların birden bire ve tamamen geçersiz kaldığını keşfetmemiz de mümkündür.

Sandra ve ben bu olağanüstü sosyal dönüşümle ilgili düşüncelerimizi sizlerle paylaşmaya başlarken, benim de kaçınılmaz olarak aklıma, hayatımın Afrika'daki bazı kabile halkları arasında antropolog olarak çalışarak geçirdiğim dönemleri geliyor. Çünkü bu "yol"a, otuz beş yıldan uzun bir zaman önce çalılıkların ve yerli geleneklerin ortasında, en yakın yoldan, sıcak bir banyo ya da soğuk bir biradan yüzlerce kilometre uzaktayken orada rastlamıştım. Bu rastlantı, kendiliğinden ortaya çıkan bir dizi rüya benzeri vizyon deneyimi yoluyla meydana gelmişti. Deneyimler son derece gerçektir ve hayatımı değiştirecek denli kuvvetliydi. ¹

O zamanlar otuz yaşındaydım. Doğu Afrika'daki Büyük Rift Vadi'sinin erozyona uğramış çorak topraklarında, insanın kökenine dair bilimsel araştırmalar yapan bir keşif grubunun üyesiydim. Çalışma arkadaşlarımla, yaşadığım o tuhaf deneyimler hakkında yapacağımız bir konuşmaya açık olacaklarından şüpheliydim, dolayısıyla ben de konuyu birlikte çalıştığımız Afrikalı bazı kabile üyeleriyle paylaştım. Bu insanlarla Güneybatı Etiyopya'nın turistlerden uzak, ücra bölgelerindeki safari kamplarında yıllar içinde arkadaş olduk. Onlarla

yaptığımız sohbetlerde ise zamanla, benim dünya hakkında sahip olduğum bilimsel düşünce şeklime çok yabancı bir bakış açısı taşıdıklarını fark ettim.

Bu insanların dünya görüşünün merkezinde yer alan anlayış, gerçek dünyanın “çok katmanlı bir rüya alanı” olduğuydu. Böylelikle bizler aslında günün 24 saati rüya görüyorduk. Her günkü fiziksel dünya ise bu rüyaya karşılık olarak, ona cevaben oluşup meydana geliyordu; bunun tersi söz konusu değildi.

Bu iddialara ise her zaman için son derece sağlam görüşler, ikna edici kanaatler eşlik ediyordu. Buna göre insan, “rüya-dünya”yı son derece önemseyip ciddiye alıyor, onunla ilgileniyordu. Rüya-dünyada görünen her şeyi farkındalık, canlılık ve yaşam enerjisi ile donatarak zihne aşılama işini ise bizzat bilinç yapıyordu. Hayat, zeka ve güçle dolu olan bilinç.

Bu kabile halkının neden bahsettiğini tam olarak anlamam elbette aylar, hatta yıllar aldı. Fakat bunların, o insanlar için felsefi bir teori ya da soyut bir kuruntuya dayanan olmadığını en başından anlamıştım. Bu bir algı, bir anlayıştı; doğrudan deneyime ve eğer isterseniz de doğrudan ruhsal bağlantıya dayalı mutlak bilinendi. Şamanlarla da ilk kez bu insanların arasında karşılaşmıştım.

İlginç bir şekilde, şamanizmin bir din olmadığını, inanca dayalı hiçbir gelenekle çelişmediğini de yine onlardan öğrendim Şamanizm bir yöntemdi. İlk elden fark ettiğim üzere de alçakgönüllülük, saygı ve öz-disiplinle uygulandığında bir yaşam şekli haline gelebiliyordu ki bu yaşam şekli hayatımı tarifsiz şekilde zenginleştirecekti.

Bu kitapta Sandra ile birlikte bu yolda öğrendiklerimizi sizinle paylaşacağız: bize kim olduğumuz, bu yola nasıl saptığımız ve nereye gittiğimizle ilgili yap-bozun son derece nadir ve paha biçilmez parçalarını sunan şeyleri.

Şaman'ın doğrudan ruhsal bağlantı uygulaması, modern ya da kadim tüm felsefi geleneklerimizin ve dinlerin atalardan kalan öncülüdür. Bu şüphe götürmez ama bunu olağan dışı bir iddia olarak görenler de olabilir. Buzul Çağı'ndaki Avrupa'da ya da antik dönem-

deki başka yerlerde elde edilen arkeolojik buluntular ve mağara resimlerinden öğrendiklerimiz şaman yönteminin ne denli eski çağlara uzandığını kanıtlamaktadır.

Örneğin ABD'deki *Science (Bilim)* dergisinde yayımlanan akademik bir makalede şaman yönteminin 77.000 yıl geriye uzanabileceği açıklanmıştır. Bunun kanıtlarına Güney Afrika'da, Hint Okyanusu kıyısındaki Blombos Mağaralarında keşfedilen arkeolojik buluntular da dahildir. Mağara duvarlarında kalın kırmızı boya tabakalarıyla gayet bilinçli çizilmiş, nadir desenler yer almaktadır; bu desenler bir ağı, sistemi ya da matrisi simgeler görünmektedir.

Tüm bu esrarengiz sembollerin o insanlar için ne anlama geldiğini tam olarak çözmek pek mümkün değildir; ancak sembolün, bir kez oluşturulduktan sonra benzer bir işçilikle Afrika, Avrupa, Asya ve Avustralya'da; Orta, Kuzey ve Güney Amerika'da kendisini sonsuz kereler tekrar ettiği görülmektedir. Bu işçiliğin son uygulayıcıları olan Kalahari'deki Kung San kabilesi ile yürütülen kültürlerarası araştırmalar, söz konusu desenlerin "öteki dünya"ya yaptıkları seyahatlerde, trans halindeki şamanlar tarafından görülen fenomenler olduğunu ortaya koymaktadır.²

"Şaman" kelimesini duyduğumuzda çoğumuzun aklına gece karanlığında, ateşin etrafında, yüzünde maske, üzerinde değişik bir kostümle dans eden, bir yandan da tamtamlar eşliğinde gizemli birtakım ritüelleri yerine getiren bir kabile insanı imgesi düşüverir. Ancak o maskenin, kostüm ve ritüelin kültürel kılıfının arkasında, gerçek pek çok kabiliyeti ve becerisi olan bir kadın ya da adam vardır.

Gerçek şamanların çoğu doğuştan yeteneği olan vizyonerlerdir; transa geçme konusunda ustadırlar. Bilincin engin seviyelerine ulaşabilirler. Bu seviyelerde odaklanmış farkındalıklarını fiziksel bedenlerinden ayırıp, farklı bir gerçekliğe giriş yaparlar. Burada ise, yaşadığımız insani tiyatronun hemen sahne gerisinde bekleyen ve bize çeşitli yollarla yardım etme arzusu taşıyan, arşetipik ve kişi-ötesi sayısız enerjyle, güçle karşılaşılır. Kabile insanları ve modern mistikler, bu enerji ya da güçlerden genellikle ruhlar, fakat özellikle "yardımcı ruhsal varlıklar" olarak bahseder.

Sık karşılaşılan bu güçlerin arasında doğanın ruhları da vardır; bunlar hayvanların, bitkilerin ve elementlerin ruhlarıdır ve pek çoğu on binlerce yıldır yardımcı ve koruyucu olarak insanlığın hizmetindedir. Ancak tüm geleneklerdeki ve inançlardaki vizyonerler, atalarının ruhlarıyla ve daha yüksek seviyelerdeki sevecen ve şefkatli meleksi güçlerle de karşılaşırlar; bu ruh ve güçler bize rehber ve öğretmen olarak yardım etmektedirler. Aralarında bizim kendi kişi-ötesi spiritüel yanımız (daha sonrasında bahsedeceğimiz üzere, yüksek benliğimiz ya da ruhumuz) da bulunabilir.

Herkesin fayda görebileceği belki de en temel şamanik ilke, uygulamada bir hiyerarşinin ya da yüksek dini otoriteden sunulan dogmaların bulunmamasıdır. Şamanizm, “Ruh”la anında, aracısız ve kişisel olarak kurulan bağlantının yoludur. Derin bir sezgiselliği vardır ve başkalarının tanımlarına, sansürlerine ya da yargılarına tabi değildir. Bu yoldaki her arayıcının, bu aşkın bağlantıya ve bu bağlantının sağladığı her şeye ulaşma olanağı vardır.

Şurası ilginçtir ki şamanlar aileden yetişme eğilimindedir. Bu durum bazı araştırmacılar da, genetik kodumuzda (DNA’mızda) bilinçli farkındalığımızı genişletmek ve transa geçmek amacıyla kayıtlı bir genetik altyapı bulunabileceği kanısını uyandırmıştır. İnsan nüfusunun azımsanmayacak bir bölümünün, bu genetik programı taşıyor olabileceği de aynı şekilde ifade edilmektedir. Bu hipotez bazı antropolojik saha gözlemlerince de desteklenmektedir. Örneğin, Güney Afrika’daki Kalahari Çölündeki Kung San insanlarını ele alırsak, kabile nüfusunun %50’den fazlası avlanan, meyve ve kök toplayan tipik bir yapıdayken, gerek görülmesi halinde “şaman”laşabilmektedir.³

Bu durum, bir şamanın vizyoner deneyimlerini yaşayabilmenin, dünyanın her yerindeki bütün insanların doğuştan miras aldıkları bir hak olduğuna işaret etmekte ve kişinin, kadim bazı mistik deneyimlerle uğraşması için geleneksel bir kabile insanı olma mecburiyetinin bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Diğer tüm mistik gelenekler gibi şaman geleneği de bu alanda yeni ve acemi olanlara, atalarının becerilerini doğrudan deneyimleme

olanağı tanıyan bazı bilgiler ve teknikler aktarır. Eğer yeterince geriye gidersek Batılı veya değil, hepimizin ataları doğal, yerli insanlardır ve aralarında müthiş şamanlar vardır.

Öte yandan her nesil, sürekli olarak yeniden yaratılan bir geleneği devam ettirmek ve ona tazelik katmak yönünde sorumluluk almıştır. Bu atalarımızın becerilerini yeniden keşfetmek ve deneyimlemek, yılların bilgelik ve teknik birikiminden oluşan spiritüel hazinede değişiklikler ve hatta eklemeler yapmak yoluyla gerçekleştirilir. Tüm zamanlarda bu yolun her daim anlamlı ve canlı kalması da hep bu şekilde sağlanmıştır.

Doğrudan ruhsal bağlantı yolu, binlerce yıl içinde organize dinlerin yol açtığı acımasız ve sistematik baskı ortamı sonucunda Batı'da büyük oranda kaybolmuştur. Fakat buna rağmen şamanlar ve onların olağanüstü becerileri hakkında oluşturulan ve gittikçe gelişmekte olan kültürlerarası etnografik literatür, doğrudan ruhsal bağlantı yolunun tüm insanların kültürel mirasının bir parçası olduğunu doğrular.

Giriş

Bu kitap beraberindeki CD ile birlikte size birtakım kutsal bilgiler aktarabilir. Bu bilgilerle kendi içinizde kutsal alemlere açılan kapının anahtarını bulmanız mümkündür.

Bu kitap, dünyadaki pek çok vizyoner geleneğe mensup mistiklerin sürdürdüğü disipline edilmiş uygulamaların yerini alsın diye de hazırlanmamıştır. Bu noktada fazla söze gerek görmüyoruz. Ancak bu çalışma, olağanüstü bir spiritüel maceraya atılmanıza yardım etmek ve kendi içsel “hard disk”inizdeki, yani DNA’nızdaki “vizyoner program” ikonuna çift tıklamanıza destek vermek konusunda bir katalizör işlevi görebilir. Dolayısıyla kendi içinizdeki bilgelik, güç ve şifa kaynaklarıyla bağlantı kurmanın bir yolunu bulabilirsiniz.

Tüm diğer inançlardaki gerekleri yerine getiren uygulayıcılarla şamanlar arasındaki en önemli fark, şamanların kişi-ötesi alemlere geçiş yapabilme yönündeki bu olağanüstü becerisidir. Şamanların bu yönünü daha detaylı olarak 1.Bölümde ele alacağız.

2. Bölümde şaman uygulamalarındaki deneyimlere dayalı temel unsurları inceleyeceğiz: şamanik yolculuk. Bu bölümde bazı teknik-

lere de değineceğiz. Örneğin, ruhsal dünyanın kutsal alemlerine girmek için güvenli, zaman içinde kendisini kanıtlamış, meditatif bir yol olarak (ekteki CD’de de bulabileceğiniz) monoton, ritmik bir perküsyon (tamtam sesi gibi) eşliğinde amaçlı bir şekilde odaklanmak bunlardan biridir. Bu yöntemin son derece basit olduğunu da göreceksiniz.

Eski çağlardaki şamanlar, hem insanın zihin-beden-ruh yapısını hem de içsel ve dışsal anlamda gerçekliğin doğasını inceleyip araştırmaya başlayan yürekli ilk öncülerdir. Doğrudan ruhsal bağlantı yoluyla elde edilen keşifler, “kim olduğumuz” ve bugün itibariyle “ne haline geldiğimiz” konularına da temel oluşturmaktadır.

Günümüzde ise şaman yolu, bunu önemseyen, değerli bulan herkes için erişilmesi son derece kolay olan modern vizyoner yola denk tutulabilir. Bunu iddia ederken, düşüncelerimiz de kaçınılmaz olarak Doğayla yeniden kurduğumuz bağlantıya yönelir; çünkü Doğa her zaman için, geçmişte ve şimdi, çevremizdeki görünmez alemlere bir geçittir. Bu konuya 3. Bölümde değineceğiz.

İlginç bir şekilde, çoğu insan bunu ilk denemesinde başarır. Bir kez “orada” olunca, geleneksel insanların “ruh” olarak ifade ettiği, güç ve bilgeliğin o içsel kaynaklarıyla bağlantı kurabilir ve yerliler için her koşulda yeterli gelecek olan kanıtlarla geri dönerler. Dolayısıyla 4. Bölüm’de hava şartlarını etkilemek de dahil, Doğayla nasıl çalışabileceğimiz konusunu inceleyeceğiz.

Aşkın alemlere nasıl geçiş yapıldığının ve bu alanlarda yaşanan deneyimlerin tam olarak anlaşılması gereğinden yola çıkarak 5. Bölümde seremoni ve ritüellerin doğasını göreceğiz. Burada aşkınlık halinin, Geç Taş Devri - Üst Paleolitik Dönem’deki şamanların on binlerce yıl önce öncülük ettiği kadim teknikleri de inceleme olanağımız olacak.

6. Bölümde uygulamalara; rüyalar, rüyanın doğası ve uyanırken rüya görme deneyimi açısından bakacağız. 7. Bölümde kişilik-ötesi (transpersonal), aşkın alemlere girmek için yararlanılan diğer yöntemleri, özellikle de yaratıcı sanatları inceleyeceğiz. Çünkü yaratıcı

sanatlar bize başka bir deneysel köprü şeklinde hizmet edebilmektedir. Yıllardır yürüttüğümüz toplantılardaki pek çok katılımcı da rüya alemlerinde uyanırken seyahatler yapmalarını sağlayan içsel geçitleri yaratıcı sanatlar aracılığıyla bulmaktadır.

Böylesi gruplara destek vererek geçirdiğimiz yıllar içinde bu deneyimlerin içsel tutarlılığı kadar, deneyimleyen kişilerde belirgin olarak görülen dönüştürücü tesirlerin de bizi derinden etkilediğini burada paylaşmak istiyoruz. İçsel kaşiflerimizin, yerlilerin bizlerle paylaşmış olduğu kaçınılmaz sonuçlara varmalarını büyülenerek seyrediyoruz. Buna göre gerçekliğin dokusu, zeki ve bilinçli olan çok katmanlı, titreşimsel bir alandan oluşuyor. Şartlar uygun olduğunda ise bu alan pekala karşılık ve tepki verebiliyor!

8. Bölümde ses ve ışıkla nasıl çalışabileceğimize bakacağız. Dolayısıyla, gerçek tüm vizyonerlerin ruhlardan ve onlar aracılığıyla erişilir hale gelen bilinç hallerinden bahsederken “formdan öte bir ışık ve ışıktan öte bir şekilsizlik hali” ifadesini kullandıklarını görebiliriz.

9, 10 ve 11. Bölümlerde ölüm deneyimini inceleyeceğiz. Bu deneyimi hem bir geçiş hem de dahilinde her türlü değişikliğin meydana geldiği vazgeçilmez, her zaman ve her yerde var olan bir güç olarak ele alacağız. Buradaki hakikat ise istisnasız hepimizin bu deneyimi yaşayacak olmasıdır; dolayısıyla geleneksel şamanın işi de bu ölüm geçişini kapsamlı olarak araştırmak, kendimizi nerede bulacağımızı ve bu aşamada neler deneyimleyeceğimizi bize izah edecek şekilde geri dönmektir. Bu yetenekli vizyonerlerin becerileri, hayattaki insanların ölüm deneyimine hazırlanmasına da olanak sağlar.

12. Bölüm, bizim gelecekle bağımız oldukları üzere çocuklarımıza adanmıştır. Bugün kim olduğumuz, kim haline geldiğimiz ve içinde yaşadığımız topluma ve çocuklarımıza karşı sorumluluklarımızın neler olabileceği konusunda bizi düşünmeye sevk edebilecektir. Çocuklarımızın ve onların torunlarının geleceğimiz olduğundan ise kesinlikle şüphe yoktur.

13. Bölümde bir topluluk içinde birlikte çalışmanın yollarını şamanik açıdan tarif edeceğiz. 14. Bölümde ise dönüştürücü kitlenin birer bireyi olarak ne ve kim haline geldiğimizi irdelemeye çalış-

cağız. Önem verdiğimiz, yüreğimizi koyduğumuz, itibar ettiğimiz inanç ve değerleri gözden geçireceğiz. Bunu yaparken de bu hayattaki yolumuzun, yani büyük olasılıkla bu dünyaya gelmeden önce yürümeyi seçtiğimiz yolun doğasını hepimizin daha iyi anlamasına fırsat yaratmaya çalışacağız.

Son olarak 15. Bölümde bu kitaba katkıda bulunan tüm yazarlar, uygulayıcı ve öğretmen olarak karşılaştığımız güçlükleri ve geleceğe yönelik, yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlayan iç-görülerini içine alacak şekilde bu işin geleceğine yönelik vizyonlarımızı paylaşacağız.

KİTAPLA NASIL BİR ÇALIŞMA YAPABİLİRSİNİZ?

Şamanizm, engin bir bilgi hazinesine ilaveten, yardımcı ruhsal varlıkların gücüne ve koruyuculuğuna da çabuk ve şaşırtıcı şekilde erişim olanağı sunan spiritüel bir uygulamadır. Şamanizm uygulamalarını, sadece onunla ilgili yayınları okuyarak öğrenmek zordur. Onu kendinizin deneyimlemesi gerekmektedir.

Buna bağlı olarak, kitaba katkıda bulunan tüm yazarlar farklı meditatif egzersizler paylaşmışlardır. Bu egzersizler doğrudan ruhsal bağlantının şamanik yoluna sizin de dahil olmanız için ilgili bölümlerde yer almaktadır. Bu egzersizlerden bazılarının içeriğinde şamanik yolculuk da vardır, dolayısıyla kitabın ekinde bir yolculuk CD'si de yer almaktadır. CD davul, çingirak gibi çeşitli perküsyon enstrümanları ile oluşturulan ritimleri içermektedir. Şamanik yolculuk için gerekli bilgilere ise 2. Bölümde yer verilmiştir.

CD'yi NASIL KULLANACAKSINIZ?

Kitabın ekindeki CD'de bölümler vardır.

Bölüm 1: 5 dakikadır. Islık ya da çingirak benzeri seslerden oluşan bu bölüm derin nefesler alarak, niyetinizi netleştirip alacağınız yardım için yardımcı ruhsal varlıklara teşekkürlerinizi sunarak yolculuğunuza hazırlanmanız için gerekli zamanı verecektir.

Bölüm 2: On beş dakikalık bir bölümdür. Davul, çingirak gibi perküsyon enstrümanlarının ritimleriyle hazırlanmıştır ve geri dönüş bölümü vardır.

Bölüm 3: On beş dakikalık monoton bir ritim şeklindedir. Brezilya'ya özgü telli bir çalgı olan *berimbau*, çingiraklar ve Avustralya'ya özgü ritim sopaları kullanılmıştır. Bu bölümde de geri dönüş bölümü vardır.

Bölüm 4: Yirmi beş dakikadır. Dönüş bölümü vardır. Üç davulun ritimleri mevcuttur.

Bu CD eşliğinde yolculuk egzersizleri yaparken, bölümlerden birini daha çok tercih ettiğinizi fark edebilirsiniz. Bazıları yolculuk için uzun, bazıları kısa seansları tercih ederler. Sizin için en çok hangisinin işe yaradığını fark etmeye bakın. Tüm bölümler sabit bir ritim içermektedir. Bu, saniyede dört ya da beş vuruşun yapıldığı teta beyin dalgasıdır.

Önemli bir not: Bu CD'yi araba ya da bir makineyi kullanırken dinlemeyin. CD'nin içeriği, şamanik trans seviyesine erişmenize yardım edecek şekilde oluşturulmuştur, doğal olarak araba kullanırken ya da çimleri biçerken dinlemek için uygun değildir.

BÜYÜKLERİN ÇEMBERİNE KATILMAK

Özetlersek, bu kitapta doğrudan ruhsal bağlantı yolunu bireysel bir uygulama olarak inceleyecek ve onun aslında kadim bir meditasyon şekli olduğunu keşfedeceğiz. Doğrudan ruhsal bağlantı yöntemleri açık gönüllülük, disiplin ve hürmet ile uygulandığında spiritüel arayıcıya çok çeşitli boyutlarda deneyimler kazandırmaktadır; kişinin bu yönde niyeti olması halinde bunlara ruhsal dünya ile bağlantı da dahildir.

Şamanik bilinç düzeyine ulaşmanın, öğrenilen ve pratik yaparak geliştirilen bir beceri olduğunu, bu yola onlarca yıl önce bilinçsizce, farkında olmadan rastlamış yüksek eğitilmiş insanlar olarak size güvenle teyit edebiliriz. Ayrıca DNA'mızdaki "vizoner programın" bir kez aktive olduktan sonra, zaman içinde yaptığımız bu yolculuk dahilinde kendi kişisel ve kolektif yazgımızın aydınlık ufuklarına yükselmemize olanak sağlayabildiğini de mutlak surette biliyoruz.

Yerli halkların içindeki bilgi insanlar bu görüşümüze yürekten

katılacaklardır, çünkü onlar büyük bir sırrı bilirler: İnsanın her türlü aktivite, girişim ya da çabası, bu kutsal tekniği kullanması ve nihayetinde de ustalaşması yoluyla olağanüstü boyutta gelişim gösterebilir, başarılı olabilir. Bir diğer sır da şudur: (Hank'in dediği gibi) yeterince eskiye gittiğimizde hepimizin atalarının yerli kabile halkları olduğunu ve bu halkların çok usta şamanlara sahip olduğunu görürüz.

Bu kitaba katkıda bulunan altı kişi ise bu yoldan yürüyen başarılı birer profesyonel, yazar, tamamıyla inisiye olmuş birer uygulayıcı ve öğretmendirler: Sandra Ingerman bir psikoterapisttir; Hank Wesselman paleantropolog; Tom Cowan tarihçi; Carol Proudfoot-Edgar psikoterapist; José Stevens psikolog; Alberto Villoldo ise medikal antropologdur. Hepimizin farklı bir sesi var. Müşterek bilgilerimizi, tadını çıkarmanız ve size hitap edecek çalışmalar yapmanız için paylaşıyoruz.

Şamanların kendini binlerce yıl içinde kanıtlamış, zamana meydan okumuş yöntemlerinin, kolektif olarak tabi olduğumuz bu uykudan uyanmamıza nasıl yardım edebileceğine birlikte ışık tutuyoruz. Bu yöntemlerin bir yandan uyanmamızı sağladığını, bir yandan da hayat deneyimlerimizin, bizi ruhun doğrudan deneyimine götürebilecek bir arayış ve gerçek kahramanların bir yolculuğu olarak tezahür etmesine olanak sağladığını görebiliyoruz. Bu yolculuğun bizim için ancak kalp yoluyla mümkün olabildiğini, sadece kalbin kapısından geçtiğini anlıyoruz.

Bu sınırsız güç ve enerjyle, gizemli ve tanrısal zeka ile yeniden birlik olmayı kişisel olarak deneyimleyebilmemiz de bu (aslında bir kapısı olmayan) kapı yoluyla. Bir kez bağlantı halinde olduktan sonra, hiçbir kutsal metin ya da kitabın, gizli seremonilerin, ritüellerin, spiritüel lider, guru ya da inancın, özetle hiç kimsenin ve hiçbir şeyin bunu bizim için yapamayacağını mutlak surette görürüz.

İlerlemeye yönelik evrimsel işlevler ve tekamül süreci içimizde bir kez tetiklendikten sonra gizemli ve önceden tayin edilmiş bir takvim, harici hiçbir unsurun bize temin edemeyeceği bir programı aktive ederek harekete geçirilmiş olur.

İlerleyen bölümlerde nereye gittiğimizi, hangi yöne sevk edildiğimizi de içine alan kendimiz hakkında oldukça ilginç şeyler öğrenebileceğimiz bir yolu keşfedeceğiz.

Modern insanlar olarak şamanik yolda nasıl yürüdüğümüze dair farklı bakış açılarını paylaştığımız için de bu kitap projesi bize heyecan veriyor. Size ayrıca kendi hayatınıza da uyarlayabileceğiniz spiritüel uygulamalar ve yaşanmış öykülerle dolu bir kitap sunmuş oluyoruz. Bu uygulama ve öyküler, kutsal alemlerle aranızda kendi köprünüzü de inşa etmenize yardımcı olabilecek yolları kapsıyor.

Okunabilir bir çalışma oluşturabilmek açısından kitapta bütün şamanik gelenekleri sunamadık. Bunun yerine, sizi kendi doğrudan ruhsal bağlantı yolunuza yönlendirebileceği umudunu taşıdığımız bir temel sunarak, bazı geleneklerden öyküler serpiştirdik.

Şimdi büyüklerin çemberinde oturduğunuzu, her birinin de sizinle kendi öykü ve öğretilerini paylaştığını imgeleyin. Onları dinlerken, onların söylediklerini ve düşüncelerini özümserken bunları ister istemez kendi deneyimleriniz, hayalleriniz ve rüyalarınızla da ilişkilendireceksiniz... ve bu da gerçekten iyi bir ilaçtır.

Bölüm 1

Şamanizm Nedir?

ÖTE ALEM DEN İLHAM ve REHBERLİK ALAN BİR VİZYONER:

Şamanizm, bilinen en eski uygulamalardan biri olup tüm modern dinlerin de “atasıdır”. Yöntem açısından baktığımızda pek çok konuda iyileşme sağlamak, şifa bulmak için odaklanılarak, niyet edilerek yürütülen bir meditasyon şeklidir. Spiritüel bir uygulama olarak ise şamanizm, uygulama yapan kişinin hayatını da olağanüstü şekilde değiştiren bir yaşam biçimi haline gelebilir.

“Şaman” kelimesi Sibirya’daki bir Tunguz kavmi olan Evenki halkının dilinden gelmektedir. Kelime anlamı olarak da ezoterik bilgiler ve olağanüstü spiritüel kabiliyetlerle yakın bir bağı vardır, dolayısıyla “şaman” genellikle, insan ve ruhsal dünya arasında iletişim sağlayan bir vasıta, bir aracı olarak tanımlanır. Şamanik kültürlerde ise şaman kelimesi “karanlıkta gören kişi” ya da “bilen kişi” anlamını kazanmıştır.

Şamanizmin kadim uygulamalarıyla ilgili bildiklerimizin çoğu,

yapılan etnografik saha çalışmalarından gelmektedir. Bu saha çalışmaları Sibirya, Asya, Afrika, Avustralya, Grönland, Orta, Kuzey ve Güney Amerika'daki kabile halkları arasında ya da Laponya'daki Saamiler gibi Kuzey Avrupa kültürlerinde yapılmıştır. Şamanizmle ilgili teknik yazıların, monograf ve kitapların sayısı her geçen gün artsa da "şaman"ın aslında dünyadaki tüm kültürlerde evrensel bir figür olduğunu anladığımızı söylemek yeterlidir.

Dünyanın genelinde şamanın bakış açısında, dünya görüşü ve uygulamalarında şamanizmle ilgili kesin ve geniş kapsamlı genellemeler yapmamıza olanak tanıyan bazı ortak noktalar vardır. Yerli kültürlerin çoğunda, evrenin iki farklı alemden oluştuğu görüşü hakimdir: "Görülen şeylerin alemi" ve "görülmeyen, saklı şeylerin alemi"; ancak bu iki alem arasında kesin bir çizgi yoktur. Şamanın anlayışına göre bu iki alem kendilerini bir bütünün iki yarısı olarak, birlikte ortaya koyarlar. Şaman, aldığı esinle hareket eden bir vizyonerdir; kadın veya erkek olabilir. Saklı şeylerin alemine nasıl giriş yapacağını pratik yoluyla öğrenir. Bir kez oraya ulaştınca da yerli insanların ruhlar, atalar hatta tanrılar olarak tanımladığı, maddesel dünyanın dışındaki varlıklarla, arşetipik güçlerle karşılaşır.

Tüm gerçek şamanlar -bu bağlamda tüm modern, özgün vizyonerler- transa geçme yeteneğine sahip olduklarını (genellikle de tesadüfen) keşfederler. Bu yetenekleri onlara gizli alemlere geçiş yapma olanağı sağlamaktadır. Buradaki trans, bilinçsiz bir hal değildir; bilakis genişlemiş, enginlik kazanmış bir bilinç durumudur. Şaman, bu bilinç durumundayken odaklanmış farkındalığını gündelik hayattan bilinçli olarak çeker ve yerli insanların genellikle "ruhsal dünya" olarak adlandırdıkları, karşılıklı ya da paralel bir aleme geçiş yapar.

Şamanlar, bu ruhların öncelikle kendileri için, zaman geçtikçe de başkalarının yararına olacak şekilde çeşitli "şeyler" yapmalarına olanak vererek, pratik yoluyla onlarla olan iletişimlerini geliştirirler. Peki, bunlar ne çeşit "şeyler"dir?

Örneğin bir şaman, travmatik bir kayıp deneyimi yaşayan bir kişiye gücünü toplaması ve hayata sarılması yönünde yardım edebi-

lır. Şamanlar, insan bedeninde fiziksel ya da psikolojik rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan blokajları çözebilir. Pek çok seviyede -fiziksel, zihinsel, psikolojik ve spiritüel- şifa verecek çalışmalar yapabilir. Kehanet olarak tabir edilen, gelişmiş sezgisel uygulamalar yoluyla “öte taraftan” bilgiler sağlayabilir. Bazı şamanlar, ölen kişinin ruhuna gideceği yere ulaşması için yardım etme yeteneğine de sahiptir. Bu, psikopomp çalışması adı verilen bir ruhsal rehberlik şeklidir. Bazı şamanların ise kişinin ruhundaki yaraların sağaltılması, ruhsal dokunun bütünlüğünün sağlanması yönünde yetenekleri vardır.

Medikal antropolog olan Alberto Villoldo'nun uzmanlık alanı Küba halkının atalarıdır; hayatının büyük bölümünü And dağlarındaki yerli insanlar arasında yaşayarak ve o insanların yaşamlarını inceleyerek geçirmiştir. Alberto Villoldo, bir şamanın beşeri dünya ile ruhsal dünya arasındaki akıcı iletişimini vurgular ve modern dünyanın diğer alemlerin mevcudiyetini ne denli göz ardı ettiğine dikkat çeker:

Şaman, şekil ve maddenin görünen dünyası ile ruh ve enerjinin görünmeyen dünyası arasında düşünceye dalan, meditasyon yapan kişidir.

Şaman için doğaüstü, gerçek ötesi bir dünya yoktur. Görünen ve görünmeyen boyutlarıyla, sadece doğal dünya mevcuttur. Geçtiğimiz yüzyılda bilim, atalarımızın gizemli dünyasını gözden çıkarmıştır. Gelişmiş elektron mikroskoplar maddenin özünü incelememize olanak sağlarken, görünmeyen “ruhlar” ise adeta mikrop gibi sınıflandırılmaktadır. Uzay teleskopları ise bize masmavi gökyüzünün ötesinde bir Cennet değil sadece karanlık bir uzay boşluğu bulunduğunu göstermektedir. Evrenimizde faal olan ve bizler tarafından gözlemlenen tüm güç ve enerjileri birleştirebilecek tek bir açıklama arayışı ise, din ve spiritüellik arenasını arkada bırakarak Birleşik Alan Teorisine yönelik bir araştırma haline gelmiştir. Şamanizm üzerine çalışanların çoğu, sanatımızı ve

uygulamalarımızı tarif ederken, şamanik sanatlara biraz daha itibar katmak çabasıyla kuantum fiziği terimlerini kullanmaya kendini mecbur hissediyor artık. Bense bunu yaparak 50.000 yıldan uzun bir geleneğe sahip olan şamanizmin değerini aslında düşürdüğümüz kanısındayım.

Bilimin bazı “öte-dünya” fenomenlerini tanımlama alışkanlığı içinde olmasına rağmen şamanizm uygulamasının genel olarak kabul gören anlayışa her zaman için ağır adımlarla, temkinli yaklaştığını fark ediyoruz. Amerikan yerlilerine ait şamanik uygulamaları sürdüren Carol Proudfoot-Edgar yirmi yıldan uzun bir süredir bu yolda ilerlemekte ve şamanizmin popülaritesinin gittikçe arttığını gözlemlemektedir:

1989 yılında Şamanizm eğitimi vermeye başladığım zaman, seminerlerimde karşılaştığım çoğu insan için şamanik uygulamalar çok yeni bir kavramdı. 20 yıl sonra ise şamanizm kelimesini duymamış biriyle karşılaşmak benim için çok nadir bir durum haline geldi. Genel nüfus içindeki seçkin bir kitleyle yüz yüze geliyorum elbette; ama yine de bu durum kolektif bilinçteki büyük bir değişime işaret ediyor.

Şamanizm popüler kültürün bir parçasıdır. Konuyla ilgili pek çok materyal mevcuttur. Şamanik bakış açısıyla kaleme alınmış kitaplar çok satanlar listesine girmekte, bu konuyla ilgili olarak pek çok televizyon programı yapılmaktadır. Tıp okulları da programlarına alternatif ya da tamamlayıcı tıp adı altında çeşitli dersleri dahil etmektedir ve bu dersler genellikle şamanizmin birer uzantısıdır. Tüm bu değişimler ise o kadar hızlı bir şekilde meydana gelmiştir ki evrene farklı bir açıdan bakmanın yakın tarihimizde hiç de bu denli popüler olmadığını hatırlamak oldukça zordur.

Nereye gidersem gideyim, şamanizmin ezoterik olmaktan çıkarak kabul gören bir bilgelik kaynağı haline geldiği bu

dönüşümün, dünyanın her yanında geçerli olduğunu görüyorum. Rüyalarım bana dünyevi tekamülün sonraki aşamasını, yani bir sonraki gerçekliği hep birlikte yaratmak amacıyla çok çeşitli şekillerde bilgelik kazandığımızı haber veriyor. Bu tekamül sürecinde hangi vizyonların ya da paradigmanın belirleyici olacağını henüz bilmiyoruz; ancak şamanizm uygulamalarının, eylemlerimize yön verecek gerekli anlayışı bize kazandıracığından kuşku duymuyoruz.

KADİM BİR SPİRİTÜEL UYGULAMA

Şamanizm insanlığın ilk spiritüel uygulamasıdır ve geçmişi on binlerce yıl geriye uzanır. Yardımcı ruhsal varlıklarla işbirliği ve dostluk içinde yürütülen bu spiritüel uygulamanın günümüzde oldukça yaygın olarak kullanıldığı gerçeği onun gücünü ortaya koyar. Şamanizmin kökeni üzerinde uzun yıllar çalışmış olan Alberto Villoldo bildiklerimizin çoğunun yapılan arkeolojik kazılardan elde edildiğini söyler:

Şamanik uygulamalara yönelik elde ettiğimiz en eski bulgular, Kuzey Irak/Kürdistan Zagros Dağlarında yer alan, Şanidar'daki bir mağarada bulduğumuz son derece özenle hazırlanmış bir Neandertal mezarıdır. 60.000 yıl kadar önce burada, otuzlu yaşlarının sonlarında bir erkek cesedi fetüs pozisyonunda gömülmüştür. Bedeni ise özenli bir şekilde çiçeklerle kaplıdır. Bunların pek çoğu civanperçemi, mavikantaron, güneş çiçeği ve beyaz sümbül gibi bitkilerdir ve tedavi edici özellikleriyle bilinirler. Dolayısıyla modern insanların (Homo sapiens) ortaya çıkışından önce dahi şamanik uygulamaların mevcut olduğu görülmektedir.

Etiyopya'da paleantropolog olarak çeşitli kazılar yürüten Hank Wesselman da arkeolojik bulgular aracılığıyla eski şamanik uygulamalar hakkında pek çok detay öğrenebileceğimizi belirtir. Wessel-

man insan evrimi üzerine yürüttüğü çalışmalarda şamanik defin geleneklerinin de izini sürerken şunlara ifade eder:

Kuzey Etiyopya, Orta Awash bölgesinde bulunan 165.000 yıllık fosilleşmiş bir insan kafatasıyla birlikte çok daha eski defin uygulamalarının mevcudiyeti de ortaya çıkmıştır. Çok daha eski ve ilkel atalarımızın özelliklerini taşıyan bu modern *Homo sapiens* kafatası kemiklerinin üzerinde saptanan bazı yeşil küf ve cila kalıntıları, ölüye uygulanan bakıma ve bu yaklaşımın çağlar öncesine uzandığına işaret etmektedir. Bu bilimsel kanıtlar, ölüye gösterilen hürmetin de çok uzun bir zamandır insanlık tarihinin bir parçası olduğunu göstermektedir.

Çok eskilerdeki şamanizm uygulamalarında ritüeller büyük yer tutsa da Alberto Villoldo, bir spiritüel yol olarak şamanizmin din olmadığını özellikle vurgular. Arada bir fark vardır. Villoldo, şamanın bir mistikten de fazlası olduğunu ayrıca belirtir:

Spiritüel uygulamalar, doğrudan ve kişisel deneyimlere dayalıdır; bu uygulamaları takip eden ve inisiyasyonlardan geçen diğer kimseler tarafından da yinelenebilir. Öte yandan din, inanca dayalıdır. And dağlarının yüksek bölgelerinin yerlisi olan öğretmenim Dünyanın Zirvesindeki Deniz, yani Titicaca Gölü kıyısında yaptığımız bir yürüyüş sırasında şöyle demişti: “Dinler sadece spiritüalitenin kavramsal yanlarıdır: Değerler, standartlar, gerçekler, *ilkeler* bir hikaye formunda aktarılır. Bu hikaye formu bilgeliğini resmetmek için şiirselliği ve metaforları kullanır.” Bu hikayeler tekrar tekrar anlatılıp aktarılırlar; öyle ki süslü anlatımları, metaforları, simgeleri çok derin anlamlar içerse de geçen zaman zarfında kelime anlamıyla alınmaya başlanır ve içerdikleri dersler kaybolur. Ve örneğin benim dost din adamlarım; onlar kendilerinin olmayan bir hikayenin koruyucu ve bekçisidir.

Fakat şaman hikayenin *yazandır*, efsaneyi yaratan odur. El Viejo'nun (öğretmenimin) da inancı Doğa'daki tanrısallığa yönelik kendi deneyimlerine dayalıydı.

Şamanın bir ayağı bu dünyada, diğer ayağı ise ruhsal dünyadadır. Din adamlarından ve okullardaki öğretmenlerden başkalarının derslerini öğrenmiştim ben. Oysa El Viejo ile kendi dersimi öğrendim.

El Viejo bana uyanık haldeki gerçekliğimizi yaratan bilincin evrensel bir bilinç olduğunu; bu evrensel bilincin de üzerinde yol alabileceğimiz, bir uçtan diğer uca geçebileceğimiz engin bir deniz olduğunu göstermişti. Pek çok insan karada yaşamaktan memnundur, bunu yeterli bulur; dolayısıyla bu denizi de kendi sahillerinden gördüğü kadarıyla bilirler. Fakat onu bütünüyle tanımak da mümkündür; bu denizde gemiyle yol almak, onu geçmek, içine dalmak, sularının sizi yıkamasına izin vermek, derinliklerini keşfetmek de. Şaman bu suda nasıl yüzeceğini, nasıl yelken açacağını, gemiyle nasıl yol alacağını ve sonra da nasıl geriye döneceğini öğrenmiş olan kişidir. Ve bu denizin harikalarını insanlara anlatır. ¹

Şamanik eğitim genellikle eski Yunanlılar tarafından “yaralı şifacının yolculuğu” olarak bilinen yolu izler. Bu yolda, şaman bir yandan kendisini iyileştirirken, bir yandan da kendi güçlerini ve kabiliyetlerini geliştirir. Ben de başkalarına yardım etmeye, yol göstermeye başlamadan önce kişinin kendisini iyileştirmesinin şart olduğuna inanıyorum. Öte yandan bir mistik de şifacılıkla, ruhların ve enerjilerin görünmeyen dünyasıyla meşgul olabilir ama şaman mistikten farklıdır. Şaman kendini insanlarına, halkına hizmete adanmıştır; mistik ise ilahiyat alanında yaşadığı deneyimlere yoğunlaşmış haldedir.

Öğretmenim yeni şamanların, dünyamızın yeni bekçilerinin Batı'dan geleceği inancını taşıyordu. Bir keresinde “Yerliler dualarıyla dünyayı taşıyacak güç ve takate sahip değiller artık,” demişti. “Pek çok insanımız ruhlarını kaybetti. Umut sende ve çocuklarında.”

Şamanizm ritüel ve ritüel unsurlarını barındırsa da kendi başına bir din değildir. Ve hem uygulamanın, hem de şamanizm çalışmalarının popülerliği artsa da Batı dünyasında hala büyük bir kafa karışıklığı vardır. Burada şamanların çalışmaları ile bir kabile büyücüsünün/şifacısının yaptığı işler açısından tereddütler yaşanmaktadır. Terimler açısından böyle bir karmaşa vardır çünkü her şaman bir büyücü/şifacıdır ama tüm büyücü/şifacılar şaman değildir. Aslında pek çok büyücü/şifacı, şaman olmadıkları halde birtakım sosyal rolleri yerine getirmektedir. Bu da tıpkı çok katmanlı dini yapılanmamızda esas itibarıyla ritüel ve seremoni lideri olarak işlev gören din adamlarının üstlendiği rol gibidir. Örneğin, Kuzey Amerika'nın büyük düzlüklerinden bir büyücü/şifacı Kızılderili kadın, şifalı bitkilerle ilgili bilgileriyle seremoniler ve şifa çalışmaları yapabilir, ama onun asıl işi görünür şeylerin dünyasındadır.

Diğer spiritüel uygulamalarla şamanizm arasındaki en ayırt edici özellik şamanların asli çalışmalarını ruhsal dünyada yürütmeleridir. Şamanlar, yardımcı ruhsal varlıklarıyla olan ilişkileri aracılığıyla burada pek çok faaliyet gerçekleştirebilir. Doğru olarak anlaşıldığında şamanizm, ruh adını verdiğimiz kişi-ötesi güçlerle birlikte çalışmakla ilgilidir. İnisiasyonlar ile kutsanan ve rehber ruhları tarafından desteklenip yol gösterilen şaman, "saklı şeylerin dünyası"nın mistik coğrafyasına giriş yapmak, bu coğrafyayla işbirliği içinde olmak üzere yetkilenmiş olur.

ŞAMANİZMİN KARANLIK YÜZÜ

Şamanlık, büyücülükle aynı şey olmasa da her zaman için özgecil, yapıcı nitelikte bir uygulama değildir. José Stevens on yıldan daha uzun bir süre boyunca Orta Meksika, Sierra Madre dağlarındaki Huichol yerlileri arasında araştırmalar yapmıştır. Stevens, hem şamanizm yolundan yürüyen, hem de iş dünyasına mensup bir kişi olarak şamanizmin karanlık yüzünü rahatlıkla görmüştür:

Pek çok sözde şaman ya da bu nevi kişi vardır. Bunlar büyücülükle uğraşır, diğer şamanlarla savaşırlar; daha ziyade tehli-

keli kişilerdir ve para karşılığında başkalarına zarar verebilirler. Şamanizm öyle bütünüyle sevgi ve ışık değildir; şamanik uygulamaların yapıldığı yerli kabileler arasında zaman geçiren herkes bu hakikati bilir. Onlar, değerleri ve kabiliyetleri açısından tüm şamanların denk olmadığını ve bu farkların, büyük bir şamanla vasat olanı birbirinden ayıran şey olduğunu da bilirler.

Şamanizmin kadim şifa geleneği ile günümüz modern kültürü arasında köprü oluşturmak için çalışmalar yapan Sandra Ingerman, şamanizmin karanlık yüzünün idrak edilmesinin son derece hayati olduğunu vurgular:

Enerji ve güç prensibiyle işleyen her türlü uygulamada bu gücü kötüye kullananlar mutlaka olacaktır, dolayısıyla şamanizmin karanlık yüzüne de eğilmemiz oldukça önemlidir.

Şamanizmi, hayatı ve başkalarını manipüle amacıyla kullanma tuzağından kaçınmak için kendi kişisel çalışmalarınızı yapmanız önemlidir. Spiritüel uygulamalarla uğraşan pek çok insan, egolarının ve duygularının hayatlarına nasıl tesir ettiğine bakmaktan kaçınabileceğini düşünür.

Yazılarımda ve derslerimde insanları duygularının üzerine eğilmeye, duyguları üzerinde çalışmaya teşvik ediyor ve onlara bedenlerine iyi bakmalarını söylüyorum. Spiritüel çalışmalarla meşgul oldukça, çabalarımızı tüm yönlerimizle (ruh, beden ve zihin) dengede kılmamız gerekmektedir. Bir kadın ve hayatını bu gezegene hizmet etmeye adanmış bir kişi olarak arzum, şamanik prensipleri nüfusun geneline aktarmaktır. Özellikle vizyonerliğin dışıl prensibi, bu uygulamayı metotlar ve teknikler dizisinden ibaret görmekten uzaklaşmamızı ve her şeyde yaşayan ruhu onurlandırdığımız bir yaşam biçimi olarak görmemizi sağlar. Bu anlayış, “nasıl yaşadığınızı” neler yaptığınızdan daha önemli olduğunu kabul eder. Dolayısıyla “toprak, hava, su ve güneşin yaşam veren

gücü”, “sizi çevreleyen yaşamın doğası” ve “olduğunuz şeyin güzelliği” karşısında huşu, saygı ve hayret duymaya devam ettiğiniz bir yolu kapsar.

Buna, “güce sahip olma” haline karşı “gücün yanında/ güce aracı olma” prensibinin deneyimi de dahildir. Bu işte dürüst ve gerçekçi olmak açısından şamanizmin karanlık yanına değinmeye mecburuz. Ancak hayatınızı en yüksek potansiyelinde sürdürmek için şamanizm uygulamasını nasıl kullanacağınız konusuna da odaklanmaya devam edeceğiz. Buna nasıl mutlu olacağınız, hayattan ve kendinizden nasıl keyif alacağınız da dahildir.

Ego ve duygu kaynaklı hallerimiz üzerinde çalışmaya devam ettikçe, istediklerimizi elde etmek için manipülasyon uygulamak yerine kendi bütünlüğümüz dahilinde daha sağlam durabilir ve çalışmalarımızı sevgi, şefkat ve bilgelik alanından sürdürebiliriz. Böylelikle gezegenimizde olumlu değişimler yaratmak için evrenin güçleriyle çalışan bir şamanın yolundan yürümüş oluruz.

GERÇEK BİR VİZYONERİN DEĞERLERİ

José Stevens, hem kendine hem de halkına faydalı olabilmek, hizmet edebilmek için özgün bir şekilde inisiye olmuş bir vizyonerin sağlam bir kişisel altyapıya sahip olmasının önemini vurgular. Stevens gerçek bir şamanı karakterize eden başlıca üç unsuru ya da değeri şu şekilde özetler:

Spesifik bazı amaçları gerçekleştirmek amacıyla tüm şamanlar, olağan gerçekliğin dünyasında değişiklikler oluşturmak veya bazı durumların askıda kalmasını sağlamak için spirüel ortaklarla işbirliği içinde çalışır. Ancak kişinin motivasyonları onun nasıl bir şaman olacağını belirleyen anahtar durumundadır; uzak durulması gereken tehlikeli biri mi, yoksa gerçek şifacı olan aydınlanmış bir öğretmen mi?

Şamanın etkili olma hali başlıca üç unsura bağlıdır: Algı/ anlayış, değerler ve olgunluk. Birbiriyle bağlantılı bu üç unsuru bir kez anladıktan sonra vizyoner şamanları da diğer insanları da anlayacak anahtara sahip olursunuz.

Şamanın değer verdiği ve ilgilendiği şeyler onun algı ve anlayışını belirler. Algı ve anlayışı da değer verdiği ve ilgilendiği şeyleri. Eğer şaman müşfik, iyicil ve nazikse evrenin şefkatine hem kanal olacak, hem de bunu algılayıp anlayış haline getirecektir. Eğer şaman şüpheli ve öfkeliyse, düşmanlar algılayıp her tarafa saldırarak, böylelikle de gücün karanlık tarafını kendisine çekmiş olacaktır.

Bunlar elbette ki hepimiz için geçerlidir. Aynı şekilde şaman da değer verdiği, akabinde dünyaya yansıttığı şeyi yaratır. Eğer şaman çarpık bir egonun hükmü altındaysa yönelimi şöhret, servet ve statüden yana olacak, dolayısıyla sadece bunları elde etmeye yönelik metotları algılayacaktır. Böyle bir kişi ihtiraslarına engel teşkil eden her şeyin farkında olacak, rekabetçi ve gaddar bir hale gelecektir.

Son olarak şamanın değer verdiği ve algıladığı şeyler, onun duygusal ve zihinsel olgunluğuna ya da benlik seviyelerine dayalıdır. Benlik seviyeleri ise bebeklikten başlayıp yaşlılıkta son bulan, spesifik bazı gelişimsel ve psikolojik aşamalarla bağlantılıdır.

José Stevens “Şamanizmin uygulandığı yerli kültürleri gözlemlediğinizde, şamanın kendi toplumunda oynadığı farklı roller ve sergilediği farklı davranışlar olduğunu görürsünüz,” der ve bunu şöyle açıklar:

Şamanlar, içinde buldukları kabile ya da milleti düzenleyen çeşitlilikler gösterirler. Navajo (Diné), Inuit, Meksika'daki Huichol ve Peru Amazonlarındaki Shipibo bunların klasik örnekleridir. Bu halkların hepsi insanlara doktorluk eden,

törenler yapan, cenazelerde ayinler düzenleyen ve benzer işlemlerle uğraşan büyücü/şifacılar sahiptir. Öte yandan tümünde dünyayı tamamen farklı şekillerde algılayan beş farklı şaman sınıfı mevcuttur.

Birinci gurup, tehlikeli olarak görülen şamanlardır. Bunlar kara büyüler yapar, lanet bulaştırır, insanları hasta eder, ölüme sebebiyet verir ve insanlara talihsizlik getirir. Bunu, çevreden çocuksu bir şekilde korktukları için yaparlar ve ona karşı sürekli yumruk sallarlar. Vicdanlı, merhametli bir şekilde işlev göstermezler ve eğer onlara memnuniyet verecekse herkese her şeyi yapmaya hazırdırlar. Bu şamanlar hayatta kalmaya odaklı bir değer sisteminden hareket eder.

İkinci grup şamanlar her şeyi kitaba uygun bir şekilde ya da katı bir geleneğe bağlı olarak yapar ve kendileri hiçbir yenilik getirmez. Bazı şekillerde etkili olabilirler ama daha önce karşılaşmadıkları ya da kendilerine öğretilmemiş olan bir şeyle baş edemezler. Genellikle şamanik güçlerini zararlı işler için kullanmaya veya para karşılığında başka insanlara lanet bulaştırmaya isteklidirler. Küçük denizdeki büyük balık olmak hoşlarına gider; başkaları üzerinde güç kullanmaktan ya da onların gözlerini korkutmaktan tatmin duyarlar. Bu gruptakilere “kural odaklı” şamanlar diyebiliriz; çünkü bire bir olarak kuralları takip ederler ve kendi inisiyatifleriyle ya da yaratıcı yollarla hareket edenleri itham ederler. Bu gruptaki şamanların temel motivasyonu illa ki ihtiras değildir.

Üçüncü gruptaki şamanların önceliği tanınmak, şöhret sahibi olmak ve içinde buldukları kabile, topluluk ya da millette en önemli kişi haline gelmektir. Gücü severler ve bunu da kontrol sahibi olmak, hakimiyet kurmak için rekabetçi bir şekilde kullanmaya hazırdırlar. Kendilerinden daha fazla ilgi çeken ya da ilgiyi kendilerinden uzaklaştıran herkesten anında hoşnutsuzluk duyarlar ve kendileriyle rekabet eden bir başka şamanı perişan etmenin ya da uzaklara göndermenin arayışına girerler. Genellikle kocaman bir egoları

vardır ve çalışmalarının, seks de dahil olmak üzere para ya da güç ile ödüllendirilmesini severler. Bu “başarı odaklı” şamanlar, tüm bunları bir tek kendilerinin bildiği düşünülün diye bilgilerini kendilerine saklamayı isterler ve başkalarına öğretmekten kaçınırlar.

İkinci gruptaki şamanların illa ki hırsları olmayabilir ama kuralları izlemeye odaklıdırlar ve yaratıcı değillerdir. Üçüncü gruptakiler ise yaratıcı, geliştirici olabilirler fakat şöhretlerini arttıracak her şeyi yapmaya hazırdırlar.

Dördüncü grup şamanlar kendilerini hizmet ve yardım etmeye adanmışlardır; insanların iyiliği, esenliği için çok çalışırlar. İhtiyaç duyan kişiler bir bedel ödemeksizin dahi bu şamanlara her zaman başvurabilirler. Cömert ve naziktirler, insanlara önem verir, ihtimam gösterirler; tüm bunları da işlerinde büyük bir beceri göstererek yaparlar. Çok iyi öğretmenlik yaparlar ve kendilerinden bir şeyler öğrenmek isteyen insanları yetiştirmek için zahmete girerler. Bu gruptakilere, insanları güç ya da şöhret sahibi olmaktan fazla önemsedikleri için “yakınlık odaklı” şamanlar diyoruz.

Beşinci grup şamanlar dördüncü gruptakilerle aynı özellikleri paylaşmakla birlikte kendi sanatlarının, kendilerini gerçekleştirmiş olan ustalarıdır. Muhakkak surette kuralları takip etme durumları yoktur, çünkü işlerini kendi usullerince yaparlar ve kendilerine destek olması için geleneklere bel bağlamazlar. Bu kişiler gerçekten çok güçlü, kudretlidirler ve istediklerinde evrenin kanunlarına yön verebilirler. Ruhları çağırarak için uzun törenler, ritüeller yapmak yerine sadece ellerini bedenlerine koyarak kişilere şifa verebilirler. Bu tür şamanlar çok nadirdir fakat her kültürde bulunur. Bu gerçek spiritüel üstatlara ya da vizyonerlere “felsefi açıdan odaklanmış” şamanlar diyoruz.

Şamanları bu şekilde değerlendirmek, aralarındaki farkları anlamamıza ve birbirlerinden ne kadar farklı davranabildiklerini görmemize yardım edecektir. Bu farklılıklar ise

sadece şamanlar için değil hayatın pek çok kesiminden tüm insanlar için geçerlidir.

EGZERSİZ: BEŞ ŞAMAN TİPİ

Hayatınız boyunca karşılaştığınız pek çok öğretmeni düşünün. Bu öğretmenlerin yaklaşımlarını ve yaptıkları işe bakışlarını José Stevens'in beş farklı şamanik kategorisi açısından değerlendirmeyi deneyin. Bu çalışmayı oldukça aydınlatıcı bulacağınızı düşünüyoruz.

ŞAMANİZMİ UYGULAMAKLA BİR ŞAMAN HALİNE GELMEK ARASINDAKİ FARKLAR

Gerçek tüm vizyonerler, kişiyi şaman olmaya kaderin çağırdığı konusunda hemfikirdir. Şamanizm bir çağrıdır. Kişinin arayıp bulunduğu bir meslek değildir.

Kişiyi şaman ya da vizyoner olması yönünde şekillendiren pek çok inisiyasyon deneyimi vardır. En tipik şekliyle, yerli bir kabiledaki kişi psikolojik bir kriz ya da ölüm deneyimi yaşayacak veya görünmez bir yerlerden çağrılar duyacaktır. Bazen de kişi, son derece güçlü bir spiritüel varlık ya da ecdat tarafından rüyasında ziyaret edilecek veya yaşamını tehdit eden bir hastalık ya da psikotik bir kriz geçirecektir. Bu deneyimlerin beraberinde ise kişi genellikle anlık bir aşkınlık aşamasına erişmekte, "BÜTÜN" ile bir olma ve bütünleşme deneyimi yaşamaktadır. Böylesi deneyimler, Doğulu ve Batılı tüm mistikler tarafından "ikilik taşımayan gerçek mistisizm" olarak tabir edilir.

Böyle bir deneyim yaşamak ise hem deneyimi yaşayan kişide hem de sonraki hayatında köklü değişimlere yol açar. Her şeyin nasıl olduğu gerçek kaynağın doğrudan deneyimi, kişiyi had safhada değiştirerek çok daha engin bir hayat algısı ve anlayışı kazanmasını sağlar. Bu tip inisiyeler, yaşadıkları vizyoner deneyimden genellikle şifa ve duru-görü becerileri ile geri döner. Bu durum özellikle de yaşamlarını tehdit eden bir hastalık geçirmiş olanlar için geçerlidir.

Bu nedenle şaman pek çok toplumda "yaralı şifacı" olarak bilinmektedir. Ölümcül derecede yaralı veya hastayken iyileşen müstak-

bel şamanik şifacı, başkalarının ıstıraplarına karşı derin ve kalıcı bir şefkat deneyimler. Kişiyi büyük bir şifacı ve hatta gezegen için bir kurtarıcı haline getiren de yürek-merkezli bu şefkattir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi Batılı kültürlerde şamanizme olan ilginin yeniden canlandığı görülmektedir. Şamanik yöntemlerin ne denli kolay öğrenilerek uygulanabildiğini yeniden keşfeden ve bunları gerek şifa, gerekse sorun çözme maksatlı olarak hayatlarına geçiren insanların sayısı da her geçen gün artmaktadır.

Ancak burada önemli bir noktaya değinmekte fayda görüyoruz. Bazı basit şamanik uygulamaları hayatınıza geçirmek, şaman olarak adlandırılmakla karıştırılmamalıdır. Kişisel gelişim ve şifa için şamanizmi her yönüyle hayatımıza taşıyabiliriz; ama bu durum illa ki şaman olarak adlandırılacağımız anlamına gelmez. Şaman olmak, aylar ve bazen de yıllar boyunca ağır ağır gelişim gösteren bir çalışma sürecidir. Bu süreç dahilinde de kişi, halkı için büyük bir şifacı ve vizyoner haline gelmesi yönünde kendisini şekillendiren pek çok zorlu inisiyasyondan geçebilir.

Aslında yerli toplumlarda kişi kendisine hiçbir zaman şaman demez. Aksi halde böyle bir tavır, kişinin gücüyle öğünüp böbürlenmesi olarak görülür. Şaman dünyasında diploma ya da sertifikalar yoktur ve gücünüzle böbürlendiğinizde de onu kaybetmeye meyledersiniz. “Şaman” terimi kişiye kendi halkı tarafından bahşedilen bir unvandır ve kişinin şifacı ya da kahin olarak başkalarına getirdiği hayır ve esenliğe dayalıdır. José Stevens’a göre, diğer şifacılarla karşılaştırıldığında gerçek bir şamanın kesin tanımını yapmak zor olmakla birlikte, bu ayırım her zaman için en önemli şey değildir:

“Kim gerçek şamandır? İnsan nasıl geleneksel bir şaman haline gelir? Şamanın gerçek vasıfları nelerdir?” gibi sorularla yürütülen münakaşa hem akademik çevreler hem de kılı kırk yarma meraklıları için sonu gelmez niteliktedir. Bizlerse bu tartışmaları başkalarına bırakıp çok daha önemli bir noktaya odaklanabiliriz: Bilfiil geleneksel bir şaman olmadan da şamanizmin kadim sanatını, günlük hayatımızdaki pratik vizyoner amaçlar için nasıl kullanmalı?

Tarih boyunca insanlar tüm kıtalarda şamanlar ile yakın bağlantı içinde olmuşlardır. Bir şaman tarafından kendisine rehberlik edilen ya da şifa verilen herkes bizzat şaman haline gelmemişse de, kazanmış oldukları şamanik bilgileri, toplumlarını ve kültürlerini etkileyecek seviyede uygulamayı öğrenmiştir.

Örneğin, bazı yazarların toplum üzerindeki etkilerini düşünün: Lewis Carroll (Alice Harikalar Diyarında), J. M. Barrie (Peter Pan), J. R. R. Tolkien (Yüzüklerin Efendisi), Carlos Castenada (Don Juan'ın Öğretileri), J. K. Rowling (Harry Potter). Bu yazarların tümü, şaman dünyasının boyut ve frekanslarını doğrudan deneyimle anlamış olan vizyonerlerdir.

Şamanik bilgiye sahip insanlar şifacı, avcı, mimar, inşaatçı, sanatçı, oyuncu, politikacı, yazar ya da halkları için büyük birer lider haline gelmektedir. Başlı başına birer şaman değildirler; hayatta kalmalarını sağlamakla birlikte gelişip tekamül etmelerini, bilgilerini başkalarına aktarmalarını mümkün kılan şamanik ilkelerin, davranışların, anlayış ve bakış açılarının da mutlaka farkındadırlar.

Bu nedenlerden ötürü, izleyen nesiller şamanın doğrudan ruhsal bağlantı yolundan son derece güçlü biçimde etkilenmişlerdir. Bunun yansımaları ise tüm dini geleneklerimizde, felsefelerimizde ve uygulamalarımızda görülmektedir. Öyle ki şamanların ve şamanik uygulamaların vizyoner etkisi olmasaydı insanlığın belki de hayatta kalmamış olacağını söylemek abartılı bir ifade olmayacaktır.

Doğrusu dünyanın hemen her yerindeki insanlar, şamanlar ve vizyonerlerle ortak bazı özelliklere, becerilere ve kabiliyetlere sahiptirler. Fakat şamanlar ve vizyonerler bu becerilerini inisiyasyonlar ve takip eden eğitimler yoluyla geliştirir. Şamanik beceriler pek çok insanda üstü örtülü olarak kalsa da hayata yönelik şamanik yaklaşımın nimetlerinden herkes faydalanabilir; çünkü şamanik yaklaşım doğaldır ve gezegenin her köşesindeki tüm insanlar için yalın ve temeldir. Tüm insanlar bir seviyeye kadar sezgisel kabiliyetlere sahiptir. Tüm insanlar başkalarını rahatlatma, trans seviyesine ulaşma, basit bazı seremoniler ya da ritüeller yapma, başkalarını etkileme, rüya görme,

çevrelerini hayallerine ve vizyonlarına istinaden biçimlendirme yetkililiğine sahiptir.

TRANSANDANS TEKNİĞİ

Şamanizmi uygulayan veya üzerinde çalışma ya da araştırma yapan pek çok insan, geleneksel şamanlar tarafından farkındalığın daha geniş seviyelerine ulaşmak için geliştirilen ve düzenlenen eski yöntemleri bir teknik olarak görmektedir: Bir transandans tekniği ya da kutsal olanın tekniği. Öyle ki bu teknikle her neslin, sürekli olarak yeniden yaratılan bir geleneği (eklemeler ve değişikliklerle) sürdürme ve yenileme sorumluluğu bulunmaktadır. Dolayısıyla şamanın kadim yolu, onu uygulayanlar için bu şekilde canlı ve anlamlı kalmıştır.

Yerli halklar çevrelerindeki doğal ortamla ilgili her şeyi bilirler. Eğer yakınlarda yetişen psikotropik bir bitki varsa, bu “bitki öğretmenler”den sağlanan halüsinojenler de bazen farkındalığı genişletmek ve kutsal alemlere giriş yapmak için ritüel olarak kullanılır.

Micheal Harner ve Luis Eduardo Luna gibi antropologlarla birlikte Graham Hancock, Rick Strassman, Terence McKenna ve Ralph Metzner gibi pek çok araştırmacı da bitkilerden elde edilen psikedeliklerin (zihin açıcıların), insanda spiritüel farkındalığın başlangıcına yol açmış olabileceğini öne sürmektedir. Burada halüsinojenlerin, öncelikle dinin oluşumuna hizmet etmiş olabileceğine yönelik bir vurgu vardır. Bu söz konusu “bitki öğretmenler”in genellikle “entojenler (entheogens)” olarak nitelendirilmesini açıklamaktadır. (“Entojen” kelime olarak kişinin içindeki tanrısallığı açığa çıkaran anlamına gelir.)

Halüsinojenlerin gittikçe genişleyen literatürü, bu doğal maddelerin insan bilinci üzerindeki etkilerine yönelik kültürlerarası alanda çarpıcı benzerlikler ortaya koymaktadır. Bu benzerlikler evrenin enerjisine kanal olma kapasitesi geliştirmeyi, tabiatın en derin gizemlerini keşfetmeyi ve tıbbi, dini ya da büyüsel amaçlarla kullanabilecek birtakım bilgiler elde etmeyi kapsamaktadır. Ancak eşit derecede güçlü ve çok daha yaygın olanlar, bilinci değiştirmek ve onu yeniden yapılandırmak için geleneksel şamanlar tarafından geliştiril-

len psikolojik ve fizyolojik tekniklerdir. Bu son derece etkili teknikler oruç tutmayı, uykusuz kalmayı, fiziksel bitkinlik halini, hızlı soluk alıp vermek ya da hiper-ventilasyon gibi nefes tekniklerini, arınma ritüelleri sırasında aşırı sıcak ya da soğuk gibi ısı faktörlerini kapsar.

Bilinci, algının vizyoner hallerine yöneltmekte, monoton bir ritimle kullanılan davul, çingırak ve benzeri vurmali çalgıların da aynı derecede etkili bir fiziksel uyaran teşkil ettiği genellikle bilinmektedir. Bu ritimlere kültürel olarak anlam taşıyan ritüel ve seremonilerin, dua, ilahi, şarkı ve dansların eşlik etmesi de bu etkiyi arttırmaktadır. Şamanik uygulayıcılar tarafından vurmali çalgıların, davul, çingırak, zil ve teflerin kullanımının evrensel bir uygulama olması şaşırtıcı değildir.

Yakın zamana kadar Batılıların çoğu bu transandans tekniklerini gizemli, paranormal ve hatta patolojik bulma eğilimi içindeydi. Pek çoğumuz ise yeterince bilgimiz olmadığı için, genişlemiş farkındalık ve ruhlarla irtibat konularına hala korku ve dirençle yaklaşıyoruz.

Halbuki geleneksel yerli toplumunda bu tekniklere büyük değer verilmekte ve saygı gösterilmektedir. Tüm çocuklar kendilerinin, başkalarının ve tüm topluluğun esenliği için bilincin engin seviyelerine giriş yapmaya muktedir olan yaşlı seremoni liderleri ve şamanlar ile bağlantı halinde büyürler. Bu toplumlardaki tüm fertler, bilincin kutsal seviyelerine aslında herkesin bir aşamaya kadar giriş yapabileceğini bilir. Bazılarımızın bu beceriye doğal olarak sahip olduğumuzu da bilirler.

Şamanizmi uygulayan ister geleneksel bir şaman olsun isterse bu siz olun; vizyoner deneyimin doğasının bir dereceye kadar bizim taşıdığımız niyetler, inanç sistemimiz ve kendimizi içinde bulduğumuz ortam tarafından belirlendiğini anlamak önemlidir. Birlikte ele aldığımızda bilincin başlangıçtaki durumu -eğer herhangi biri kullanıldıysa- davullar, çingıraklar, diğer çalgılar ya da halüsinojenler yoluyla bir kez değiştirildiğinde, bu parametreler vizyoner deneyimi şekillendirebilen “modelleyici güçler” olarak hizmet eder.

Üstelik pek çok modern şamanın zaten farkında olduğu üzere psikedeliklerin (zihin açıcılar) kullanımı elzem değildir. Halüsin-

jenlerin ritüel olarak kullanımını doğrudan ruhsal bağlantı yolunun sadece bir yönüdür. Zihinde değişiklik yaratan maddeleri hiçbir zaman deneyimlememiş olan pek çoğumuz, bilinmeyen bir içsel pencere aracılığıyla bizleri saklı alemlere taşıyan ve doğal olarak gelişen vizyoner deneyimler yaşamaktayız. Doğal yaşam süren yerli halklar ise bu saklı alemlere çok aşinadır.

Davullardan halüsinojenlerin kullanımına, bünyenin uykusuz bırakılmasından şarkılar ve danslara, kolektif ya da bireysel olarak geliştirilip çoğaltılmış bu teknikler, günümüzde bizim bugün kim olduğumuzu ve neye dönüştüğümüzü yansıtacak şekilde yepyeni bir hal almaktadır.

GÜNÜMÜZDE ŞAMANİZM YOLU

Eskiden şamanik usuller sadece avcılar ve meyve/bitki toplayan fertler tarafından, kabilelerine yiyecek ve kaynak bulmak amacıyla uygulanmaktaydı. Bunu geniş farkındalık seviyelerine erişerek hayata geçiriyor ve bu farkındalık seviyelerinde, eti ya da postu için avlanan hayvanın ruhu ile bağlantı kurmuş oluyorlardı. Ruhlarla irtibata geçmek doğru usulü uygulamakla, müsaade sahibi olmakla ilgili bir eylemdi ve bu da her zaman için şamanın alanıydı. Geleneksel kültürleri yaşayan toplumlarda şaman rolünü üstlenebilen birkaç kişi bulunuyordu. Bu fertler, hayatlarını idame ettirme, destek, rehberlik ve şifa gibi konularla ilgili olarak irtibat içinde oldukları kişi ötesi güçlere, başkaları adına sorular yöneltebiliyorlardı.

Bugün çok daha fazla insanın şamanik uygulamaları hayatlarına dahil ettiğini görüyoruz. Günümüz dünyasında gittikçe daha fazla sayıda insan, doğrudan ruhsal bağlantı yolunun bizi saklı şeylerin dünyası ile irtibata geçirdiğini; bu dünya aracılığıyla var olan her şeyin canlı olduğunu, bir ruha (ve sese) sahip olduğunu ve bizi hayatın tamamına bağlayan bir enerji alanı bulunduğunu fark etmeye başlamıştır. Birbiri ile bağlantılı olma haline yönelik bu farkındalık, insanlık sürecinin bir yanında bulunan kabile şamanları ile diğer yanındaki Zen Budistleri ve kuantum fizikçileri tarafından paylaşılmaktadır.

Günümüz Batı dünyasında, kültürümüz ekseriya her tarafı kaplayan bir korku algısı, rekabet, ayırım ve yabancılaşma hisleriyle tarif bulmaktadır. Gittikçe daha çok sayıda insan ise yaşamın ağıyla ve bu ağ aracılığıyla da birbirleriyle doğrudan, kişi-ötesi bir bağlantı kurmak için çok derin bir içsel ihtiyaç deneyimlemektedir. Şamanın vizyoner uygulamaları bize bu bağlantıyı sağlamakta; beden ve egodan çok daha fazlası olduğumuz gerçeğine bizleri bir kez daha uyandırmaktadır.

Pek çoğumuz, bir bedende ikamet eden spiritüel varlıklar olduğumuzu gözlemliyoruz. Şefkatli ruhlar ile doğrudan sıkı bağlar kurduğumuzda her şey -hem şifa hem de yaşam için ihtiyaç duyduğumuz destek- bizim için erişilebilir hale gelmektedir. Bu kişi-ötesi varlıklarla irtibat içinde olmak ibadetle, tapınmayla ilgili bir şey değildir. Bu ilişkiyle, yakınlıkla, dostlukla ilgilidir.

VİZYONERİN GEREÇLERİ

Şaman uygulamalarında, deneyim anlamındaki en önemli unsur şamanik yolculuktur. Bizler de bunun aracılığıyla etrafımızdaki her şeyin doğasına ve kendi olağanüstü doğamıza giriş yapabilir, bu doğadan istifade edebiliriz. Ancak bu yolculuğa çıkmadan önce ihtiyaç duyacağımız her şeye sahip olacak şekilde kendimizi hazırlamamız gerekir. José Stevens'in da vurguladığı gibi şamanik yoldan gitmek, yeniden uyandırılması gereken bu Tanrı vergisi, doğal "gereçleri" gerekli kılar. Böylelikle kişi bu yolda başarıyla ilerleyebilecektir:

Tüm dünyadaki şamanlar insanların; şifa bulmak ve özgürlüğe ivme kazandırmak için tasarlanmış, üç adet olağanüstü gereçle doldurulmuş bir alet çantası ile doğduğunu düşünür. Bu kullanıcı dostu ve son derece basit gereçler özellikle bilim çevreleri ve Batı psikolojisi tarafından genellikle hakir görülür. Bu gereçler hakkında bilgi sahibi olanlar bile onları yanlış yorumlama eğilimi taşıyarak, gerçek önemlerini anlamakta başarısız olur. Fakat şamanlar, bu gereçleri geliştirmeyi ve

onların kullanımında ustalaşmayı ilke edinmişlerdir; çünkü bunların şaman gücünün anahtarı olduğunu bilirler.

Matkap ya da İngiliz anahtarı gibi bu şamanik gereçler de tek başlarına çalışmazlar; alet çantasında durur ve birinin onları almasını sabırla beklerler. Diğer bir deyişle, bu gereçler sadece bilinçli ve dikkatli bir şekilde himaye edildikleri; şevkle, istekle ve niyet edilerek kullanıldıkları zaman çalışırlar. Şamanlar, eğer bir başka gündem varsa -zihin husumet, eziyet etme, rekabet ve benzeri gibi duygu/düşüncelerle doluyorsa- bu gereçleri verimli bir şekilde kullanmanın zor olduğunu bilir. Yine de bu gereçler o denli güçlüdür ki onları ele almak konusunda bir kişinin gösterdiği heves ve şevk olağanüstü çalışmalarını sağlayacaktır.

Minnettarlık

Alet çantanızdaki birinci şamanik gereç minnettarlıktır. Bu, yüreği açmak için tasarlanmış bir davranış ve yönlendirme biçimidir. Minnettarlık, ruh dünyadaki kapıları açmak için tasarlanmış yüksek seviyeli bir uzamdır.

Şamanik olarak ifade edersek, gündelik gerçeklikte (bir şaman bunu “mutabık rüya” olarak kabul eder) Ruh çıplak gözle görülemez. Taştan, etten, liften oluşan bu alelade dünya oldukça bunaltıcı ve hüznüldür çünkü hayal kırıklığını, ıstırabı, korkutucu olay ve koşulları içerir. En dengeli ve sakin insanı bile çıldırtmaya yetecek gündelik yaşam stresi ve zihnin durmak bilmeyen gevezelikleri, keyif ve mutlulukları sıfırlar.

Ancak şaman, dünyayı oluşturan o film setinin tam arkasında Ruh'un bulunduğunu ve O'nun kamufle olmuş bir şekilde, ışık ve özgürlükle dopdolu olarak tanınmayı ve kaynak alınmayı beklediğini bilir. Ruh, son derece akıllıca bir şekilde stratejik yerlere ana kapılar yerleştirmiştir. Bu kapılar açıldığında yol, her günkü dış dünyayı doğrudan geçerek bizi içsel gerçekliğin gücüne götürür. Tüm yanıtlar buradadır ve tüm sorunların, sıkıntıların da (zaten oldukları üzere) birer yanılsama oldukları ortaya çıkar.

Bu ana kapılar her yerdedir; ancak bazıları daha temeldir ve bunlar bize o kadar yakınlardır ki kaçırmak hemen hemen olanaksızdır. En erişilir olanı yürektir, göğsün orta bölümünde bulunur ve o kadar kolay erişilebilir ki elinizle rahatlıkla ona ulaşabilirsiniz. Konuştuğunuz zaman titreşir, soluk alıp verdiğinizde ise ona çepeçevre masaj yapılmış olur. İnsan onu nasıl gözden geçirir bunu anlamak zordur; ama kalp krizi geçirmek gibi bir talihsizlik yaşamadıkça ne yazık ki onu her gün göz ardı ederiz.

Şamanlar yürekleri aracılığıyla “görür”. Yeni Zelanda’daki Mao-riler gibi şamanik kabileler, deneyimlediğimiz fiziksel dünyanın aslında her bireyin yüreğinden çıkan bir yansıma, bir projeksiyon olduğuna inanırlar. Peru/And Dağlarındaki Q’ero kabilesi ve Mayalar, bu temel anlayışın kendi versiyonlarına sahiptir. Onların şamanları, ego tarafından yaratılan kendini önemseme ve kibir hislerinin, Ruh’un oradan ışıldamasını önlemeye kafi gelecek şekilde yürek kapısını kapalı tuttuğunu bilir.

Ego bunu başarmak için yüreği ruh dünyaya açılan kapıdan uzakta tutar. Kapılar, sadece onlara yaklaşıncaya açılır, dolayısıyla o seviyenin altında kalmak onların açılmasını engeller. O seviyeye yükselmeyi engelleyen şeyler tanıdık illetlerdir: Korku, husumet, kibir, kendini önemli görme, depresyon, kendinden şüphe, sinizm, eziklik, bastırılmışlık ve hüsrana. Bunlar yüzünden de pek çok insanın yüreği çoğu zaman kapalıdır ve bu durum kişinin göğsünde kötü bir his oluşturur, acı ve ıstıraptan kaçışın ana yollarını keser.

Minnet duymak, parazit yapıdaki sahte kişiliğin bu hilelerine karşılık blokaj oluşturur ve yüreğin açılma sürecini başlatmak için seviyeyi yükseltir.

EGZERSİZ: MİNNET DUYMAK, TEŞEKKÜR ETMEK İÇİN

Kendinizi mutsuz, keyifsiz, moralsiz hissettiğinizde herhangi bir şey için tam bir minnet duygusu beslemek zordur, dolayısıyla minnettar hissetmek için yavaş yavaş çalışmaya başlamalısınız. Dikkatinizi sevdiğiniz bir şeye yöneltin. Bu, kediniz, köpeğiniz ya da muhabbet kuşunuz gibi masum ve minnet duymaya, takdir etmeye değer bir şey olabilir. Hayatınızdaki

bu küçücük yaratık için biraz minnet duymak üzere kendinize izin verin. Daha sonra ise bu hissi, sahte kişiliğinizin (genellikle hayatla muhatap olmak için egonuz tarafından yaratılmıştır) itiraz etmekte zorluk çekeceği diğer varlıklara ya da şeylere doğru genişletmeye başlayın; soğuk bir sabahdaki güneş ışığı, sıcak çikolata, sıcak bir gündeki gölgelik yer vb. Sonrasında ise egonun Ruh üzerinde bir etkisinin olmadığını hatırlayın. Benliğimize yönelik hatalı algımız, bizim spiritüel yanımızı sadece geçici olarak etkileyebilir; dolayısıyla minnet duymanın avantajı kişiliği devre dışı bırakması ve onu kendini önemseme hissini pençesinden alarak Ruh'u devreye sokmasıdır.

Minnettarlığın ödülleri oldukça fazladır. Minnet duymanın size sağlayacağı faydalardan bazıları şöyle özetleyebiliriz:

1. Minnet duygusu, deneyimleri farklı bir çerçeveye oturtur, böylelikle problem olarak görünen ya da pek önemsenmeyen bir şey iyi bir şey haline gelir, hayır olarak algılanır. Örneğin, evinizin önündeki ağaç için minnet duyduğunuzda onu göz ardı etmeyi bırakır ve onun size sağladığı nimetlere odaklanırsınız. Siz minnettar olduğunuz için de dünya bir anda daha iyi bir yer haline gelir.
2. Minnettar olduğunuzda, kendi benliğimizin dışındaki bir şeyle bağlantı kurar ve Ruh dahilindeki her şeye bağlı olduğunuzu fark edersiniz. Başka bir deyişle; minnettar olmak ve şükran hissetmek, farkındalığınızı sadece kendini önemsemekten, kibirden ve "bencil" olmaktan uzaklaştırarak bize her şeyin, hepimizin birbiriyle ve bağlantı halinde olduğunu hatırlatır.
3. Minnet duymak size faydalı olan, esenlik veren şeyleri güçlendirir; çünkü Ruh her zaman için size takdir ettiğiniz, tanıyıp farkında olduğunuz şeyleri verme eğilimi taşır. Ne kadar çok minnet duyarsanız, minnet duyduğunuz şeyleri de o denli edinmiş, kazanmış olursunuz.

Görmek:

Alet çantanızdaki ikinci muazzam gereç "görmek"tir. Bir şaman için görmek, Ruh'un asıl doğasını -gerçekliğin bütünü aracılığıyla tezahür ettiği şekilde- görmek amacıyla cehaletin, bilgisizliğin perdelerini ve dünyanın sahte dış görünümünü aşmaktır. Bu, diğer geleneklerde

bağışlayıcılık ya da şefkat olarak bilinir. Görmek suçluluk duygusundan, utançtan ve başkalarını suçlama hissinden kurtulmanın, bunları tamamen serbest bırakmanın en güçlü yoludur.

Görmek, dış unsurlarla olan çatışmaları çözdüğü, işbirliğimiz ve gelişimimiz için bize yol açtığı gibi içimizdeki savaşı da sona erdirir. Sahte kişilik, bağışlayıcılığın ya da şefkatin zayıflık olduğuna, bu durumda yeniden suiistimal edilmeye açık bir hale geleceğinize sizi ikna etmeye çalışır. Sizin ve diğerlerinin bir değerinin olmadığına, bu nedenle de kötü muamele görmeye layık olduğunuza ve kendinizden nefret etmeniz gerektiğine sizi inandırmaya çalışır. Görmek ise bu berbat anlayışı olanaksız kılar. Hakikati görmek, suçluluk duygusunun yarattığı korkunç stresten bir rahatlama sağlar. Bu da enerjimizde, yüreğimizi ve ruh dünyanın diğer kapılarını açmamıza olanak tanıyacak şekilde bir değişim meydana getirir.

Şamanlar “görmekten” bahsettiğinde genellikle, bilinçli zihnin dünyaya ve üzerindeki tüm formlara yönelik projeksiyonlarının ve çarpık düşüncelerinin bütünüyle ortadan kaldırılmasını kasteder.

Şamanlar ve vizyonerler bu projeksiyonların körleştirici olduğunu, bilinmeyene karşı duyulan korkuya dayalı sonsuz yanlış anlamaların ve varsayımların kaynağı olduğunu bilirler.

Görmek, hakikati algıladığımız; bu nedenle de husumete, başkalarını suçlamaya, korkuya ya da hükümlere, yargılara yer olmadığı anlamına gelir. Peki, bu nasıl gerçekleşir? Gerçekten şamanik ya da vizyoner şekilde gördüğümüzde Ruh olduğumuzu, sadece kafamızın karıştığını ve dış görünüşler arasında bir süreliğine kaybolduğumuzu biliriz. Sahte kişilik, egosal benlik tarafından yaratılan asılsız, hayali bir yapıdır. Dünya ile muhatap olurken kendimizin ve başkalarının sığındığı yalanlar uydurma eğilimini gösterir. Şamanlar, insanın görmeyi öğrendiğinde, hayatın engin ağı ile çok yakından bağlantı halinde olduğunu fark ettiğini ve böylece sınırsız bir güce erişebileceğini söyler. Gerçekliğin ve benliğin hakiki doğasını görmek bir şaman için muazzam bir güçtür; kendini idrak etmek, gerçekleştirmek ve azami bir aydınlanma kazanmak için gerekli bir beceridir.

EGZERSİZ: GÖRMEK İÇİN

1. Öncelikle görme egzersizimiz için hazırlanmalıyız. Çocukken yapıp da cezalandırıldığınız ya da sonrasında kendinizi kötü hissettiğiniz bir şeyi düşünün. Belki annenizden biraz para almışsınızdır ya da biraz şeker yürütmüşsünüzdür. Belki bir böceğe eziyet etmiş ya da kardeşinize vurmuşsunuzdur. Şimdiki bakış açınızla, bunun sadece küçük ve eğitimsiz bir çocuğun hatası olduğunu görüyorsunuzdur ve bu konuda suçluluk duymayı da büyük olasılıkla uzun zaman önce bırakmışsınızdır. Zaman bu hatayı iyileştirdikçe hafıza da genellikle şefkat beslemiş ya da olaya tebessümle bakmıştır. Eğer geride bir nebze suçluluk hissi kalmışsa egzersiz olarak bu olayı kullanmayın. Daha küçük ve önemsiz bir olay bulun.
2. Gelecekteki bir zaman diliminde bilgelik ve şefkat açısından yeterli olgunluğa erişmiş olduğunuz, belki de kendini anlayıp gerçekleştirmiş bir varlık haline geldiğinizi imgeleyin. Üç yaşınızdaki halinize şimdi nasıl şefkatle bakıyorsanız, şimdiki halinize de gelecekteki o müşfik noktadan aynı şekilde bakın. Kafanızda her ne taşıyorsanız bununla ilgili olarak kendinizi suçlu hissetmeyecek ya da suçlamayacaksınız artık. Özünüz, aslınız zamanın haricinde var olduğu için bu çeşit bir nötrlüğe, tarafsızlığa ulaşabilir. Böyle bir bakış açısına, anlayışa birkaç dakika için nüfuz edin. Bu görmektir işte.

Aynı egzersizi, suçladığınız ya da kendinizden çok farklı düşündüğünüz bir insan için yapmayı da deneyebilirsiniz. Bu insanı, referans aldığınız gelecekteki o zaman diliminden görmeye çalışın, şimdiye gelecekte bakın. Sırf sizi sınırsız güce erişmekten alıkoyduğu için, bu suçlama duygusunu ya da farklılık hissini tekamülünüzdeki bir noktada artık serbest bırakacağınızı idrak edin.

Kutsama

Şimdi de herkesin doğuştan sahip olduğu şamanik alet çantasındaki üçüncü bir gerece geldik: Kutsama becerisi.

Kişiler genellikle insan olarak işlevlerini bilmezler ve işlerinin aslında dünyayı kutsamak olduğu da hiç akıllarına gelmez. Pek çok

insana yiyeceklerini kutsamaları öğretilmiştir ve onlar da kutsamayı, yemek öncesinde yürek ve anlam katılmadan mırıldanan birkaç sözcük olarak görür. Şamanların kastettiği kutsama hiç de böyle bir şey değildir.

Kutsamak Ruh'un tanıklık ettiğimiz ya da deneyimlediğimiz şey aracılığıyla ortaya çıktığını, tezahür ettiğini teslim etme eylemidir. Yediğimiz ya da manzara olarak gördüğümüz şeylerde veya sevişirken, temizlik yaparken ya da yaratıcı işlerle uğraşırken deneyimlediklerimiz çerçevesinde varoluşun görkemli akışını teslim ve takdir etmektir. Bu varoluş genel manzaranın içinde, bedenimizde, her bir anın ve şimdinin dahilinde akarak tarifsiz canlılığını ve yaşam enerjisini verir. Ancak fiziksel alan pek çoklarına Ruh'un mevcut görünmediği bir kamuflaj evreni olarak görünür.

Şamanik olarak ifade edersek, pek çoğumuz fiziksel dünyayla etkileşime geçerken Ruh'un var olduğunu artık fark etmediğimiz derin bir uyku, derin bir hipnoz halini benimseriz. Sadece biz uykuya dalmayız, dünyanın geniş kesimleri de geçici olarak uykuya dalabilirler. Öyleyse uyanmak ve çevremizi de uyandırmak bizim işimizdir. Bu uyanma eylemini de "kutsamak" olarak adlandırabiliriz.

Pek çoğumuza sadece rahip, haham, imam ya da şaman olmak üzere belirli kurslara gidenlerin, belirli eğitimlerden geçip belli unvanları alanların kutsama yetkisi olduğuna inanmamız öğretilmiştir. Atanmış din görevlilerini seremonileri, tarlaları, iş ya da projeleri, toplantı ve yemekleri kutsamaları için davet ediyor ve onlar bizim için Ruh'la konuşurlarken başımızı eğiyoruz.

Bu kötü bir uygulama değil ama olağanüstü derecede sınırlayıcı. Bizim adımıza kutsama yapması için davet ettiklerimizin çoğu, hepimizden daha derin uykudadırlar ve kutsama işini hiç kimsenin bizim adımıza yapamayacağını da bize göstermiş oluyorlar. Her insan kutsama kapasitesi, becerisi ve sorumluluğu ile dünyaya gelmektedir.

Öyleyse kutsadığımız zaman ne oluyor ve kutsama eylemini etkili bir şekilde nasıl yerine getirebiliriz?

Kutsamak, canlı olduğunuzun ve Ruh'un da sizin aracılığınızla akış halinde olduğunun bilincine varmak demektir. Bu idrak, Ruh'un

tüm çevremizde akmakta olduğunu, sizin aracılığınızla tezahür eden şeyin her şey aracılığıyla da tezahür ettiğini ve her şeyin, hepsinin aynı olduğunu görmenize izin verir. Bunu gördüğünüzde, sezdiğinizde ya da hissettiğinizde ise sadece şöyle bir şey söylersiniz: “Ben Ruh’um. Haydi uyandıralım. Gördüğüm her şey dahilindeki Ruh’u uyandıralım haydi.”

Bunu söylerken her şeyi ve herkesi, yine her şeyin içinden muazzam bir şefkat ve huzurla akan Ruh’un inanılmaz gücünü uyandırarak çevrenize bakabilir, uzattığınız ellerinizle kutsayabilirsiniz. Karşılığında ise her şey canlandırıcı bir itki almış olur, her şey bayram yapar, minnettar olur ve uykusundan uyanır. Bu uyanış kadar güçlü ve etkili çok az uygulama vardır. Eğer kutsamanıza az bir şey daha katmak isterseniz, deneyimlediğiniz ya da tanıklık ettiğiniz her şeye yüreğinizin en derinlerinden esenlik sunabilirsiniz.

“Sana muazzam bir mutluluk ve sevgi veriyorum. Buraya gelen ya da bu yoldan geçen herkes mutluluk, bolluk, bereket ve esenlikle kutsansın,” diyebilirsiniz. Verdiğiniz şeyi alırsınız, dolayısıyla hayal edebileceğinizin en iyisini verdiğinizinize emin olun.

Kutsamak, akıl almaz derecede güçlüdür ve belki de tüm gereçlerden en muazzam olanıdır; çünkü Ruh’a geri dönüş yoludur. Ancak, “minnet” duygunuz yoksa ve affetme gereği “gör”müyorsanız kutsamak zordur. Bu üç gereç bir elektrik santral üçlüsü gibi birlikte işlev görürler.

Şunların tümü ise somut evrenin önemli özelliklerdir: Hakikat, Sevgi ve Enerji; ya da And Dağları yerlilerine özgü şamanik yaşama ilkeleri olarak Yachay, Munay ve Llankay. Üç gereç, bu üç bileşen ile birlikte çalışır. Minnet hakikati tanır ve idrak eder; sevgiyi aktarır, enerjyi de çoğaltır. Görmek hakikati anlatır, sevgiyi açığa çıkarır ve enerjyi özgür kılar. Kutsama hakikati kabul ve takdir eder, titreşim halinde sevgiyi yayar ve fenomenal enerjyi serbest bırakır.

Alet çantanızda duran şamanik gereçlere sahip olduğunuzu hiç unutmayın. Bunları etkin kılmak incelikli, duyarlı bir kullanım gerektirir. Düzenli kullanıldıkları zaman bu üç gereç; hayat konusunda

ustalık kazanmak, özgürleşmek ve kendini idrak edip gerçekleştirmek için gereken her şeydir. Beklemek niye ki?

EGZERSİZ: KUTSAMAK İÇİN

Sabahları ilk şey dışarı çıkın ve gökyüzünü, toprağı, ağaçları ve en çok göze çarpan unsurları nelerse onları kutsama alıştırmaları yapın. Sonra ailenizi kutsayarak devam edin, iş arkadaşlarınızı, öğrencilerinizi, öğretmenlerinizi ve onların oluşturduğu tüm toplulukları. Sonra ilişkilerinizi, ta ki her şey ve herkes dahil olana kadar. Ruh'u kutsayın ve kendinizi kutsamayı da unutmayın. Şimdi de kendinizi nasıl hissettiğinizi deneyimleyin. Kendinizi daha engin, genişlemiş, daha mutlu, daha doğru yolda mı hissediyorsunuz? Bu hakiki şamanik yoldur ve vizyonerin de yoludur.

Bölüm 2

İnsanların hayatını etkileyen güçler

Şamanik Yolculuk

Şamanizm uygulamalarındaki en yaygın seremonilerden biri şamanik yolculuktur ve bu bir “doğrudan ruhsal bağlantı” yöntemidir. Şaman bu yöntem aracılığıyla güç, yetki, kişisel rehberlik ve şifa desteği almak için yardımcı ruhsal varlıkları ile bağlantıya geçer. Bu nedenle şamanik yolculuk, deneyimsel anlamda da önemlidir.

Şaman ve vizyonerler, “saklı şeylerin dünyasının” olağan dışı gerçekliğinin, aslında bizim yaşadığımızı paralel bir evren olduğunu bilirler. Avustralya Aborijinleri bu olağan dışı alemlere “Düş zamanı” derler. Bu alemler Kelt kültüründe “Diğer Dünya”, başka pek çok yerli halk tarafından da “Ruh Dünyalar” olarak adlandırılır. Belirttiğimiz gibi, bu saklı realitelerde yardımcı ruhsal varlıklar ikamet etmektedir. Yardımcı ruhsal varlıklar Yeryüzü’ndeki tüm hayatın esenliği ve iyiliği için rehberlik ve şifa sunabilir.

ŞAMANİK BİLİNÇ SEVİYESİNE ULAŞMAK

Modern şamanlar genellikle davul, çingırak, zil, tef gibi vurmali çal-

gılar kullanır; monoton ritim ve seslerden faydalanır. Bunu da vizyoner deneyime ulaşmanın daha kolay olacağı farklı bir bilinç haline girmek için yaparlar. Avustralya'da şamanlar, yerlilere özgü üflemlerini bir çalgı olan didgeridoo kullanır ve/veya çubukları birbirlerine vururlar. Orta Asya'daki Bön Po şamanları gibi bazı gelenekler ise ziller çalarlar. Lapland ve Norveç'teki Saami halkı ise *joiking* adını verdikleri, monoton bir şekilde ilahi söyleme yöntemini kullanır.

Araştırmalar, vürmalı çalgı ve tamtam seslerinin vizyoner deneyime geçiş aşamasında beyin üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur.

Uyku ve rüya durumunda, beynimiz genellikle delta dalgaları yayar; bunlar saniyede 1 ile 3 aralığında salınım (hertz/Hz.) yaparlar. Uyanık olduğumuzda ise beyin 8-13 Hz. aralığında hızla Alfa dalgaları yaymaya yönelir. Bu bizim uyanık ve farkında olduğumuz, ama belli bir şey yapmadığımız bir dinlenme halidir. Günün ilk çayını ya da kahvesini içtikten sonra beynimiz 13-20 Hz. arasında Beta dalgaları yaymaya başlar. Bunlar bizim konsantre olabileceğimiz, temel işlerimizi yapabileceğimiz ve daha çok uyanık gerçekliğimiz dahilinde işlev göreceğimiz yüksek frekanslardır.

Entelekt merkezimiz olan beynimizin sol yarım küresi, sıradan bir günde daha çok bu beta dalgaları ile işlev görür. Genellikle bizim duygusal ve sezgisel işlevlerimizi yürüten sağ beyin ise alfa dalgalarında kalır. Biz de genellikle beynin bu iki küresi arasında gidip gelir, yön değiştiririz. Dolayısıyla dünyadaki işlerimizi, görevlerimizi (beta) ve yaratıcı düşünme molalarını (alfa) kapsayan dalgalanmaları deneyimleriz.

Alfa seviyesinin altında ve uykunun delta seviyesinin üzerinde, genellikle teta dalga boyu seviyesi olarak adlandırılan bir ara bölge mevcuttur; beyin bu alanda 4-7 Hz. aralığında dalga yayar. Bu, farklı bilinç hallerindeyken Zen üstatlarında, transandantal meditatörlerde, psişikler, trans medyumları ve şamanlarda tespit edilmiş, son derece derin, tefekkür halini andıran, rüya benzeri bir haldir.

Vizyoner deneyime teta seviyesinde rahatlıkla erişilebildiği, yüksek bilinç halleri üzerinde çalışan araştırmacılar tarafından teyit edil-

miş bir olgudur. Bilincin bu vizyoner seviyesine geçişte davul, tef, çingirak ve benzeri vurmali çalgı ritimlerinin büyük katkısı vardır. Saniyede dört ile yedi kere arasında vurulan davulların tek düze sesini ya da sallanan bir çingırağın keskin fısıltısını dinlerken beynin her iki yarım küresi de bu ritme kapılır. Karşılık olarak beynin her iki yarım küresi senkronize olur, yavaşlar ve 4 ila 6 Hz. arasında dalga yaymaya başlarlar; bu da kişinin, hafif bir transın teta seviyesine geçmesine olanak sağlar. Burada alemler arasında gizemli bir yer buluruz.

SPIRİTÜEL DÜNYALAR

Şaman, dünyanın tüm kültürlerinde yer alan evrensel bir figürdür ve tüm şamanik gelenekler spiritüel dünyaların başlıca üç seviye oluşturduğunda hem fikirdir: Aşağı Dünya(lar), Orta Dünya(lar), Yukarı Dünya(lar). Bunların her biri arasında da yine pek çok dünya bulunmaktadır. Bu olağan dışı dünyaların tanımını kültürel yorumlara bağlı olsa da, şamanik deneyim açısından ortak ve yaygın olan bazılarını tarif edeceğiz.

Aşağı Dünya'ya genellikle vizyoner trans seviyesinde, toprağın altına doğru uzanan bir tünel ya da başka çeşit bir geçit içinde yol alınarak ulaşılmaktadır. Bu dünya, şaman için son derece somuttur ve mağaralarla, denizlerle, sık tropik ormanlar ve çöllerle karakterize edilir. Aşağı Dünya'da bulunan varlıklar hayvanların, bitkilerin, ağaçların ve taşların ruhları ve dünyanın gizemleri ile bağlantıda olan insansı ruhlardır. Aşağı Dünya, Doğa dediğimiz mozaiği oluşturan her şey tarafından kurulan hayalle, görülen rüyalar ile şekillenir.

Yukarı Dünya, şu anda bulunduğumuz yerden daha yukarıda olarak deneyimlenir ve Aşağı Dünya'ya kıyasla daha eteriktir. Işıklar canlıdır ve karanlığı tamamlamak üzere pastel renklerden griye kadar uzanabilir. Pek çokları, bu bölgelerde kristal şehirlerle, bulutu andıran gerçekliklerle ve yüksek seviyeli ruhlarla karşılaşılır. Yukarı Dünya yüksek tanrı ve tanrıçaların, ataların, yüksek üstatların ve çoğunlukla bize öğretmen ya da rehber olarak yardım etmek isteyen meleksi güçlerin düşleri ile şekillenir.

Orta Dünya, içinde yaşadığımız gündelik dünyanın rüya tarafı ya da saklı gerçekliğidir. Bu da Orta Dünya'nın olağan, alelade ve olağan dışı yanları olduğu anlamına gelmektedir. Orta Dünya'da şaman, zaman içinde ileriye ve geriye gidebilir. Burası ayrıca, şamanın kayıp ya da çalınmış şeyleri aramak ve uzaktan şifa vermek için de yolculuk ettiği yerdir. Şaman, yakın zamanda ölmüş kişilerin ruhlarına, öte dünyada gidecekleri yeri bulmaları için yardım ve rehberlik etmek amacıyla da Orta Dünya'ya yolculuk edebilir.

Bu aynı zamanda şamanın taşlar, ağaçlar, bitkiler, rüzgar, su, ateş ve toprağın ruhuyla konuşabildiği seviyedir. Çünkü fiziksel dünyamızda var olan her şeyin, rüyanın Orta Dünya'sında da kendisine karşılık gelen bir rüya tarafı bulunmaktadır. Şaman burada, "her şeyin içinde yaşayan ruh" ile de iletişime geçebilir. Orta Dünya'da, bazılarında saklı halklar da denilen çeşitli ruhlar yaşamaktadır; pek çok efsane ve masalda yer alan cinler, periler, troller, orman bekçileri vb. Saklı halklar, kültürel şartlanma aracılığıyla dünyalar arasındaki perde bize kapanmadan önceki hayatımızın sihirli zamanlarını hatırlatır.

YARDIMCI RUHLAR

Aşağı ve Yukarı Dünya'lar, pek çok yardımcı ruhsal varlığın bulunduğu aşkın gerçekliklerdir. Bu yardımcı ruhsal varlıklar ise insanların, toplumların ve gezegenin iyileşmesini kolaylaştırarak şamana destek sağlayabilirler. Orta Dünya'da da yardımcı ruhsal varlıklar vardır; bunlar yukarıda belirttiğimiz üzere doğa ruhlarıdır. Peki, Aşağı ve Yukarı Dünyadaki yardımcı ruhsal varlıklar kimlerdir? Şamanlarla işbirliği içinde olan yardımcı ruhsal varlıkların en yaygın olanları hayvanlar, bitkiler ve insan formundaki öğretmenler şeklinde beliren ruhlardır.

Hayvan ya da hayvan ve insan kombinasyonu (teriantrop) olarak belirenler genellikle "güç hayvanı" olarak bilinirler. Bu koruyucu ruhlar bize güç, koruma ve destek sağlarlar. Şamanik kültürlerde, en az iki güç hayvanının ruhunun, bizi duygusal ve fiziksel olarak sağ-

lıklı tutmak ve korumak üzere yanımızda kalmak için doğduğumuz zaman gönüllü olduğuna inanılır. Bu hayvan ruhlar koruyucu meleklerle, çocukların büyük bağlılık duyduğu içleri doldurulmuş aylar ve diğer hayvanlarla -bunlar oyuncaktan fazlasıdır- yakınlık içindedir.

Bir şamana göre güç hayvanı tek bir hayvanın spiritüel özü, esası değildir; daha ziyade bütün bir türün grup olarak kolektif ruhunun özüdür. Dolayısıyla güç hayvanı olarak tek bir ayının, kangurunun, yılanın ya da filin koruyuculuğuna sahip olmayız. Burada söz konusu olan daha ziyade bize koruma ve güç sağlayan tüm aslanların, tüm baykuşların, tüm kartalların ruhudur.

Bir güç hayvanınının diğerinden daha fazla güce sahip olmadığı da bilinmektedir. Bir farenin ruhu da bir kaplanın ruhu kadar güç sahibidir; ancak bir farenin, kaplandan farklı özellikleri ve kabiliyetleri ve elbette öğreteceği de farklı *dersler* vardır. İnsanla bir kez iletişime geçtikleri zaman, bu dostluğun başlangıç aşamalarında her güç hayvanı bir öğretmen olarak katkı sağlar. Bu kapsamda da insan dostuna özellikler ve kabiliyetleri ya da bazılarının dediği üzere iyileştirici “ilacı” bildirir.

Ağaçlar da koruyucu ruhlar olarak görülürler; bundan dolayı “güç hayvanlarını” ve “koruyucu ruhları” genellikle koordineli olarak kullanırız. Bitkiler çok spesifik konularda yardım sağlarlar; bu yüzden şamanlar şifa çalışmalarında genellikle yüzlerce yardımcı bitkiyle çalışırlar.

İnsanlar için Pegasus (kanatlı at), griffin (kartal başlı, aslan gövdeli hayvan), tek boynuzlu at ya da ejderhadan bir koruyucu ruha veya güç hayvanına sahip olmak çok da nadir bir durum değildir. Günlük gerçekliğimizde bu hayvanlar efsanevi nitelikte olsa da Aşağı Dünyalarda gerçektirler ve efsanelere yönelik bilinçli farkındalığımızı da buradan gelirler. Aynı şey geçmişte yaşamış, bugün içinse yok olmuş olan türler için de geçerlidir. Bu hayvanların grup halindeki kolektif ruhları Aşağı Dünyalarda hala varlıklarını sürdürmektedir; dolayısıyla bazı insanlar güç hayvanı olarak dinazor, mamut ya da kılıç dişli kaplana sahip olabilirler.

Şamanizm uygulaması bir doğrudan ruhsal bağlantı yöntemidir, dolayısıyla bir insanın kaç tane koruyucu ruha ya da güç hayvanına sahip olabileceğine dair kurallar yoktur. Kendileri gönüllü oldukça sayısız hayvan ruhu tarafından korunabiliriz. Onlarla olan ilişkimiz aracılığıyla, hayvan ve ağaç ruhlarının her insan için son derece bireysel ve farklı öğretileri olduğunu da keşfederiz.

Bir kahinin destesinden melek kartı veya güç hayvanı kartı çekerek veya bir kitaptan (veya karttan) bu varlığın size ne gibi bir mesaj verebileceği hakkında bir başkasının görüşlerini okuyarak bilgi almaya çalışmak yerine; bu hayvan gücü ya da meleksi sembol ile iletişim için şamanik yolculuğa çıkabilir ve bu varlığın size neden geldiğini, size yönelik rehberliğinin ne olduğunu kendiniz doğrudan sorabilirsiniz.

Şamanların birlikte çalıştığı diğer yardımcı ruhsal varlıklar insan formunda görünen öğretmenlerdir. Geçmiş kültürlerde bunlar tipik olarak Yukarı Dünyalardaki tanrı ve tanrıçalardır ya da Apollo veya Athena gibi efsanevi figürler, İsa, Buda ya da Yogananda gibi dini figürler veya bugün size yardım etmek isteyen kendi atalarınızdan biridir.

Bu yardımcı ruhsal varlıklar evrenin güçleri ile aramızda birer aracı işlevi görürler. Acılarımız, ıstıraplarımız, kafa karışıklıklarımız ve kararsızlıklarımız için şefkat besler, bu nedenle de yardım etmeye gönüllü olurlar. Bu ruhlar arşetipik güçler ve hatta kişi-ötesi güçler olarak adlandırılabilirler ki bunlar çok eski insani deneyimlerdir. Şaman/vizyoner ise bu dünya ile o akıl almaz dünyalar arasında yolculuk ettikçe Aşağı ve Yukarı Dünyaların değişik seviyelerindeki farklı yardımcı ruhsal varlıklara erişme olanağı bulur. Vizyoner, hangi tür yardım almak için kime ve nereye gitmesi gerektiğini doğrudan deneyim aracılığıyla öğrenir; ancak José Stevens'in da işaret ettiği üzere çeşitli yardımcı ruhsal varlıkların hepsi tek bir kaynağın ögeleri olabilir:

Belki buna tüm şamanlar katılmayacaktır, özellikle de daha geleneksel bir perspektiften yaklaşanlar; ancak temel şamanik fikir birliği, tüm yardımcı ruhsal varlıkların Tek Bir

Ruh'un uzantısı olduğudur. Buna Ulu Tanrı, Atman, Allah, Tao, Her Şey Olan diyebilir ya da her şeye kadir olana ne demek istiyorsanız o adı verebilirsiniz. Bunun anlamı ise tüm yardımcı ruhsal varlıkların aslında BİR'in tam anlamıyla bir parçası, bir yönü olduğu, dolayısıyla her yerde buldukları, bize sayısız yollarla bilgi vermek, destek ve yardım sağlamak için de erişilebilir olduklarıdır.

Yardımcı ruhsal varlıklar iki temel kategori halinde mevcuttur; fiziksel formu olanlar ve olmayanlar/artık olmayanlar. Fiziksel formu olanlar "elemental" olarak adlandırılırlar. Elemental olanlar bitki, hayvan ya da mineral alemlerinden veya rüzgar, ateş, dağ, vadi, mağara, yıldız, ay ve benzeri unsurlardan temsilcileri de kapsayabilirler. Fiziksel formu olmayan yardımcı ruhsal varlıklar ise bizim popüler olarak adlandırdığımız üzere melekleri ve geçici olarak fiziksel bir görünüm alabilen ama fiziksel evren dışında işlevsel olmayan varlıkları kapsarlar. Bu kategori Aziz Germain, Yogananda, İsa, Quan Yin, Buda ve Babaji gibi büyük öğretmenleri içerebilir.

Her iki kategoriden de tarafların sıklıkla işbirliği içinde ve birlikte çalıştıklarını anlamak önemlidir. Dolayısıyla şaman bir kartal ortakla çalışıyorsa aynı zamanda İsa-gücü enerjisiyle de çalışıyordur denebilir. Yogananda sinekkuşu ile çalışmayı sever, Meryem Ana akbaba ile, Quan Yin pelikan ile vb. Bu ortaklıklar elbette ki şamandan şamana, kişiden kişiye, kültürden kültüre değişebilir.

ŞAMANİK YOLCULUK GİRİŞ BİLGİLERİ

Bu bölümde, şamanik yolculuğun nasıl gerçekleştirilebileceğine yönelik bilgileri adım adım aktarmaya başlayacağız. Bu bilgiler ise şamanik yolculuğa nasıl hazırlanacağımız, niyet etmek, Aşağı, Orta ve Yukarı Dünyalara yolculuk edip, nasıl geri döneceğimiz ve yolculuğumuzu nasıl yorumlayacağımız gibi detayları kapsıyor.

Yolculuğunuza başlamadan önce sabit telefonunuzun fişini çekin, cep telefonunuzu kapatın. En ideali yolculuk çalışmasını yüksek sesler veya çevrenizdekiler tarafından rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde yapmanızdır. Kendinize rahat bir konum bulun. Uzanarak veya dik oturarak da bu yolculuğu yapabilirsiniz. Ancak uyanık bir haldeyken daha net bir yolculuk yapacağınızı unutmayın.

Yolculuk ritmi oldukça gevşetici, rahatlatıcı olabilir. Eğer uyuya kalırsanız bunda hiçbir sorun yok. Sadece daha derine gitmişsinizdir. Günün çok yorgun olmadığınız ve bilinçli zihninizin aşırı derecede aktif olmadığı saatlerini saptamanız gerekir. Işığı kesmek için gözlerinize bir şey örtmenizde fayda vardır. Şamanlar karanlıkta görmeyi öğrenirler. Bunun nedeni ise süptil imgeleri karanlık bir ortamda algılamının çok daha kolay olmasıdır. Buradan hareketle bazı insanlar perdelerini kapatırlar. Sizin için nasıl rahat oluyorsa siz öyle yapın.

Bazı insanlar buldukları odada mum yakarlar. Mumun ışığı Ruh'un aydınlığını, ışığını temsil eder. Bazıları tütsü yakmayı severler, bu da kutsal bir atmosfer yaratmaya yardım eder.

Odayı hazırladıktan sonra dans etmek, şarkı ya da ilahi söylemek veya oksijen akışını sağlamak için bazı hareketler yapmak isteyebilirsiniz. Bu sizi yolculuğa dalmaktan alıkoyacak yoğun düşüncelerden yana zihninizin sakinleşmesine yardım eder. Dans etmek ve şarkı söylemek için zaman ayırmak yüreğinizin açılmasına da olanak sağlayacaktır. Ruhlar bizimle yüreğimiz aracılığıyla iletişime geçerler; bizler de yolculuğumuzu yüreğimiz aracılığıyla "görürüz".

CD'yi kulaklıklarla dinlemeyi tercih edebilir ya da çingirak ve davul seslerini bedeninizde daha iyi hissetmek için hoparlör kullanabilirsiniz. Yolculuğunuz dahilinde kontrolün tamamen sizde olduğunu unutmayın, bu önemlidir. Yukarı ya da aşağı yönde gidebilir, size gelen hayvan ruhuyla konuşabilir ya da ondan uzaklaşabilirsiniz. Sizle buluşmak üzere hangi ruhların geleceğini ya da size neler söyleyeceklerini kontrol edemezsiniz; fakat nasıl tepki vereceğinize ve hatta yolculuğa devam edip etmeyeceğinize karar verebilirsiniz. Bu bakımdan şamanik yolculuk, uyanırken hayallere, rüyalara dalmak-

tan farklıdır; çünkü bunu yaparken tüm karakterleri ve geçen diyalogları uydurabilirsiniz.

Yolculuğa başlarken CD'deki davulları, çingirakları ve diğer enstrümanları dinleyin, bilinçli bir şekilde de kalbinize doğru soluk alın. Enerjinizin baş bölgesinden kalbinize doğru aktığını imgeleyin. Ellerinizi kalbinizin üzerine koyun, soluk alıp verdikçe ellerinizin de soluğunuzla birlikte aşağı-yukarı hareket ettiğini hissedin.¹

Niyet Etmek

Tipik bir şamanik yolculukta önceden niyet ederiz. Bu niyetlerimiz de bizi aradığımız şeye götürecek gücü/enerjiyi çeken bir titreşim, rezonans oluşturur. Aradığınız şey ise hayatınız, ilişkileriniz, sağlığınıza ya da işiniz için rehberlik olabilir ve bu yönde talepte bulunabilirsiniz. Ya da gelişip tekamül etmenize yardım edecek sorular sorabilirsiniz: “Potansiyelimi tüm seviyelerde en üst düzeye çıkarmak, bir yandan hayatımı kazanırken bir yandan da hayat derslerim üzerinde çalışmak için hayatımda neye odaklanmaya ihtiyacım var?”

Diğer sorular da şöyle olabilir: “Bu ilişkiyle ilgili sorunları nasıl çözebilirim?” “İşimde başarılı bir sonuç almak için ne yapabilirim?” Niyet belirleyen bir soruda “meli/malı” gibi soru kalıplarının (Şunu yapmalı mıyım?/ Bunu yapmalı mıyım?) kullanılmadığına dikkatimizi çekmek isteriz. Hank Wesselman’a göre yardımcı ruhsal varlıklarınızla konuşurken bundan kaçınmak oldukça önemli:

“Meli/malı/gerek?” gibi ifade kalıpları istediğiniz bağlantıyı, yani sezgisel rehberliği size getirmeyecektir. Bunun nedeni de karar almanın; bilinçli benliğinizin, entelektinizin ya da Hawai *Kahunalarının* ifade ettiği şekliyle zihinsel ruhunuzun işi olmasıdır. Ruh (yüksek benliğiniz ya da aşkın-ruhunuz) bunu sizin için yapmayacaktır; çünkü size ne yapacağınızı söylemek onun işlevi değildir. Ancak Ruh size her ne olursa olsun eldeki meseleyle ilgili olarak çok daha geniş bir perspektif sunacaktır. Benim kendi deneyimlerimde ise ruh

öğretmenim/aşkın-ruhum bana kaçınılmaz olarak “geniş bir saha” sunmaktadır. Örneğin, Ruh bana şöyle diyebilir: “Evet, bu şıkkı seçebilirsin... ya da şu olasılığı... ve eğer bunu yaparsan, şu (ya da bu) olabilir.”

Şamanik yolculuk için niyetiniz; arkadaşlarınız, müşterileriniz, danışmanlarınız ve içinde yaşadığınız toplumla ilgili soruları da içerebilir. Yalnız bunu yaparken şamanik yolculuk uygulamasında bazı etik konular bulunduğunun da bilincinde olun. Bir başkasının adına yolculuk yapacağınız zaman buna müsaade almış olmaya dikkat edin. Eğer o kişi kendisi için çalışmanıza izin vermemişse uygulamayı yapmayın; çünkü bu girişim kişinin sınırlarının ihlali olarak düşünülecektir. Doğru bir protokol, sağlıklı bir anlaşma, söz konusu kişinin kendisi adına çalışmayı sizden talep etmesini kapsar; çünkü talep etme dahilindeki bu küçük eylem kişinin şifa bulma sürecinin başlangıcıdır.

Sandra Ingerman’ın belirttiği üzere, bir başkası için şamanik yolculuk yapmaya mecbur kaldığınızda ve o kişi de müsaade etmemişse yardımcı ruhsal varlıklardan yardım istemenin çeşitli yolları vardır:

Eğer birileriyle sorun yaşıyorsanız “onların” probleminin ne olduğuna yönelik yolculuk yapmayın. Bunun yerine, söz konusu ilişkiyi iyileştirmek veya sorunu çözmek için neyi bilmeye ihtiyacınız olduğuna yönelik yolculuk yapabilirsiniz. Rehber ruhlarınızdan, talepte bulunmamış olanlara yardım göndermelerini istemeyin. Yardım istemek her insanın iyileşme sürecinin anahtar unsurudur; dolayısıyla kendi şifa süreçlerini harekete geçirecek olan siz değilsiniz, onlardır.

Rehber ruhlarınızdan yardım dilemenin bir başka yolu, muhatap olduğunuz fiziksel ya da duygusal meselenin acısını dindirmeleri için onlardan şifa uygulamalarını istemektir. Geleneksel kültürlerde, ihtiyaç içindeki kişi topluluğun şamanına gider ve şifa talep eder. Şaman

ise bu kişi adına spiritüel alemlere geçiş yapar; burası da şifanın gerçekleştiği yerdir. Bir başka ifadeyle her zaman kendiniz için yolculuk yapmanız gerekmez. Fakat yardımcı ruhsal varlıklardan kendileri için şifa gerçekleştirmesini isteyen pek çok insan da köklü bir şekilde iyileştiklerini ifade etmektedir.

Transa Geçmek

Şamanik yolculuk için CD'yi kullanmanın pek çok yolu vardır. Başlamak için parçalardan birini seçin, sonra yere serdiğiniz bir battaniyenin üzerine uzanın ya da tüm vücudunuzu rahatça destekleyecek bir koltuğa oturun. Gözlerinizi kapatıp bir örtüyle örtün ve sesleri dinleyin, yolculuğa çıkma amacınıza odaklanın. Sonrasında ise farkındalığınızı bilinçli olarak "buradan" "oraya" -istediğiniz yere- kaydırarak "kapıyı" açabilirsiniz.

Şaman/vizyonerin, yolculuk sırasında da fiziksel bedeninin etrafında olup bitenlerin her zaman farkında olduğunu unutmayın. Yolcuğunuz sırasında havadaki uçak, dışarıda havlayan köpek ya da çalışan ısıtıcıyı da davul seslerini, çingirakları ya da diğer enstrümanları da duyabileceksiniz.

Ritmin sizi spiritüel alemlere götürmesine, sonra da geri getirmesine izin verin. CD'deki her parça davulların, çingirakların ya da birbirine vurulan çubukların hızla çalındığı kısa bir bölümle sona ermektedir. Bu kısa bölümler farkındalığınızın yeniden bedeninize odaklanmasına ve beyin dalgalarınızın tetadan alfaya dönmesine yardım eder.

Yolculuk ederken kendiniz de davul ya da çingirak çalabilir, bu şekilde kendiniz için en uygun ritim hızını belirleyebilirsiniz.

Yolculuğa Çıkmak

Bilgisayarların, televizyon, kitap ve filmlerin sürekli etkisiyle günümüzde kültürümüz görsel bir nitelik kazanmıştır. Görebildiğimiz, dokunabildiğimiz, tadıp koklayabildiğimiz, doğanın ve müziğin sesini duyabildiğimiz zaman hayat daha da zenginleşir. Tüm duyuları-

mızı bu dünyada olduğu gibi, saklı şeylerin içsel dünyasında da nasıl kullanacağımızı öğrendikçe sezgisel becerilerimiz güçlenir. Aynı şey tüm duyularımızı yolculuk esnasında kullandığımızda da geçerlidir. Bu; yolculuğun içine bütünüyle girip dahil olmamızı sağlar.

Şamanik literatürde, “şamanik görüş” tabiri gözlerimizden ziyade yüreğimizle görmeyi ifade eder. Dünyanın tüm geleneklerindeki şamanlar ve vizyonerler, ruhların bizlerle yüreklerimizdeki kapılar aracılığıyla bağlantı kurduklarını bilirler. Bu kanal aracılığıyla aldığımız veriler ise entelektimize, egosal ruhumuza ya da benliğimize gönderilir; bunlar söz konusu veriler üzerinde düşünür, analizler yapıp verileri bir araya getirerek karara varır.

Dolayısıyla, görülenleri zihnimiz “yürek aracılığıyla” yorumlar ve bunlara bir anlam yükler. Egosal benliğimiz ise canavar gibi görülmek veya devre dışı bırakılmak yerine eğitilmeli ve yeni bir farkındalık seviyesine yükseltilmelidir.

Şamanik yolculuk sırasında görülen ya da algılanan her şey sorduğumuz sorunun cevabının bir parçasıdır. Entelektin işi ise algıladığımız sembollere bir anlam vermek, onları anlamak ve çözmektir. Yürek ve zihin bu şekilde bir ilişki ve işbirliği içindedir. İşin aslı yaratıcı imgelemimiz ve hayal gücümüz kadar ego/entelekt/yüksek zihin de sizin yöneliminizin kaynağıdır. Hayat içinde sizi başarılı (ya da başarısız) bir şekilde yönlendiren şey, inançlar ve yüklenen fikirlerden etkilenmiş olan içsel patronunuz, içsel direktörünüzdür.

Yolculuğunuz sırasında tüm algılarınızı açsanız bile, yolculuk yapmaya başlarken bazı zorlayıcı unsurlarla karşılaşma durumunuz vardır. Üstelik yolculuk sırasında her birimizin bilgi/veri alma şekli kendimize özgüdür. Görsel bir kültürde yaşıyoruz dolayısıyla insanlar da yolculukları esnasında imgeler görmeyi bekler. Bazı insanlar bunları görür; fakat bazıları da rehber/muhafız ruhlarının kendileriyle konuştuğunu duyar ya da yolculuğu bedenlerindeki hisler şeklinde algılar. Eğer yolculuğunuz sırasında imgeler görmüyorsanız o zaman neler işittiğinize ya da hissettiğinize bakın. Bilgi alma şekli itibariyle görsel olmaktan ziyade daha “somatik/tensel” olabilirsiniz. Bir diğer güçlük ise zihnin gevezeliklerinin devreye girmesi olabi-

lır. Şamanik bilinç haline geçiş aşamasında yolunuza, zihnin bitmek bilmeyen gevezeliklerini deneyimleyebilirsiniz. Şamanlar transa geçmek için tipik anlamda şarkı söyleyerek ve dans ederek hazırlanırlar. Bunun amacı “şimdi burada” olanla “orada olan” arasında bir ayırım yaratmaktır. Bu açıdan, zihnimizi sessizleştirmenin çeşitli yollarını bulmak hepimiz için iyidir. Yolculuğunuza, enerjiyi zihinden uzaklaştırıp kalbinize yönlendirmek için şarkı söyleyerek, yürüyüş yaparak, dans ederek başlayabilirsiniz.

Analitik düşünce şeklimizin güçlükleri arasında kaybolmak son derece kolaydır. Bize adeta meydan okuyan bu güçlükler ise şüphe yaratan egosal benliğimizin ürünüdür. Yüksek zihin genellikle (ve bazen de gayet otoriter bir şekilde) yolculuklarımızı uydurduğumuzu söyler.

Bir şüphe oluştuğunda kendimize yönelik sabır ve şefkat hissi içinde olmalı ve içinde yetiştiğimiz kültürü düşünmeliyiz. Pek çoğumuzun ebeveynleri bizlere yardımcı ruhsal varlıklardan bahsetmemiştir; işin aslı ruhsal varlıklar bizim günlük hayatta deneyimlediğimiz gerçekliğin bir parçası değildir. Bizler görünmez alemlerin ya da yardımcı ruhsal varlıkların varlığını dışlayan bir tarzda sosyalleşiriz. Bu alemlere kapalı bir şekilde kaç yıldır yaşadığınızı ve genellikle çocuklukta ziyaret ettiğimiz o eşiz dünyaların aslında mevcut olduğunu yıllar sonra keşfetmenin nasıl olduğunu düşünün.

Sandra Ingerman yolculuk sırasında zihniniz müdahil olup gördüğünüz vizyonları sizin uydurduğunuzu söylerse onunla hemfikir olup yolculuğa devam etmenizi tavsiye eder. Zihninizle münakaşa etmeyi denediğinizde tüm yolculuğu içsel bir diyalogla geçirmiş olursunuz.

Hank Wesselman’a göre de yolculuğu yapanın analitik zihin değil, benliğin bir başka parçası olduğunu idrak etmek önemlidir:

Yolculuğu gerçekleştiren yüksek zihin ya da entelekt değildir. Kısaca ifade edersek bu, “beden zihin” ya da “fiziksel ruh” veya bazılarının dediği üzere “bilinçaltı”dır. Bu fiziksel ruhun gözlemleyip algıladıklarını mental yüksek entelekte gönder-

diğini, onun da bu gelen verileri değerlendirip “anlam yüklediğini” söylemek burada yeterli olacaktır. Ancak bu fiziksel ruh/benlik yaratıcı değildir; hiçbir şey uydurup icat edemez. Sadece gözlem yapar ve yüksek zihnin daha sonra üzerinde düşünüp analiz etmesi için de deneyimlediği şeyleri hatırlar. Yüksek zihin ve fiziksel ruh daimi bir ilişki içindedir.

Yolculuk yaptıkça ve bu çalışmalarımızın sonuçlarını zamanla gözlemledikçe motifler bize daha tanıdık gelmeye başlar. Bizim için olağanüstü ve hatta hayati önem taşıyan yaşam dersleri daha belirgin olur. Doğrudan ruhsal bağlantının şamanik uygulamalarının binlerce yılı aşarak günümüze ulaşan, kendini zaman içinde kanıtlamış bir metot olmasının sebebi de budur. Örneğin, geleneksel toplumlarda, şaman potansiyel yiyecek kaynaklarının yerini sezemeseydi o topluluk gelişip büyüyemezdi. Birey de doğa koşulları da dahil olmak üzere engellerin kaynağını sezemeseydi hayatta kalamazdı.

Entelekti devreden çıkarmayı öğrenmenin yanı sıra yolculuğunuzu rahatlatıp kolaylaştırmak için yapabileceğiniz başka şeyler de vardır.

EGZERSİZ: YOLCULUK ÇALIŞMASI

1. Daha önce belirttiğimiz gibi her zaman niyet edin, bir amaç belirleyin. Bu dikkati toplamayı, konsantre olup odaklanmayı sağlar; böylelikle zihnin gevezelikleri ya da gündelik hayata dair mesele ve kaygılar dikkatinizi dağıtmaz.
2. Yolculuk için en iyi zamanlarınızda çalışma yapın; örneğin canlı, diri, uyanık ve dinlenmiş bir haldeyken, zihniniz benrak ve gündelik işlerle, meselelerle aşın bir meşguliyet içinde değilken.
3. Yolculuktan önce kendinizi besleyin. Yediğiniz, içtiğiniz şeyler konsantrasyonunuza, bilincinize ve uyanıklık halinize etki eder. Görünmez alemlere yaptığınız yolculuklarda size ne gibi yiyeceklerin destek olduğunu tespit edin. Yolculuktan önce ağır bir yemek yerseniz konsantre olmak ve uyanık kalmak zor olabilir. Aynı sebeplerden dolayı yolculuktan önce alkol almaktan kaçınmak da en iyisidir. Alkol zihni bulandırma eğilimi taşır.

4. Farkındalığınızı mental bir seviyeden kalp seviyesine yönlendirmek için bilinçli bir şekilde kalbinize doğru nefes alın. Ruhlar en iyi şekilde bizlerle kalbimizdeki girişler aracılığıyla iletişim kurar. Dolayısıyla yolculuk başlangıcında niyetinizi, amacınızı belirleyin; ruhlann ve vizyonlann içsel alemlerini kalbiniz aracılığıyla görmeye yöneltin.
5. Sizin için yolculuk yapacak birini bulun. Bazen kendinizi bir karar ya da meselenin sonucunda duygusal olarak aşın derecede bağımlı hissedebilirsiniz ya da hayatınızdaki bir mesele veya sevdiğiniz bir kişi nedeniyle çok duygusal bir ruh hali içinde olabilirsiniz. Bu durumda yüreğimiz aracılığıyla erişilebilir olan ruhsal rehberliği almak için kendinizi (yani yüksek zihninizi) yoldan çekemeyebilirsiniz. Böylesi zamanlarda sizin için yolculuk yapabilecek yetkin bir yolculuk-çalışanı bulmanız yerindedir.
6. Yaratıcı ve yenilikçi olup yolculuğun farklı usullerini deneyin. Bedeninizi kullanmanın, şamanik uygulamalarınızı ne kadar güçlendirdiğini gördüğünüzde çok şaşırabilirsiniz. Sandra'nın değindiği gibi, yüksek zihni serbest bırakarak yolculuğa çıkmanın bir yolu olabilir.

Uzanıp da yolculuğa çıkmak aslında bu çalışmanın geleneksel yolu değildir.

Pek çok insanın yatarak yolculuk yapamadığını görüyorum; çünkü bu pozisyon zihnin konuşmalarından tamamen kopup bütünüyle ruhsal alemlere yönelmeyi kolaylaştırmaz. Pek çok insan yolculuğa çıkarken hareket/dans etmeye ya da şarkı/ilahi söylemeye ihtiyaç duyar.

Pek çokları da ayakta veya oturarak, davul ya da çingirak çalmanın buna yardım ettiğini düşünmektedir. Kendi adıma davul çaldığım zaman daha güçlü yolculuklar yapıyorum.

Olup bitenler hakkında bir nevi ilahi tutturmayı, yolculuklarımda şarkılar söylemeyi seviyorum.

Yolculuk yapmanın doğru veya yanlış bir yolu yoktur. Şamanik yolculuk çalışması uygulama yaptıkça gelişen, öğrenilen bir beceridir. Başka alemlere yaptığınız yolculukların akıcı ve canlı olmasını sağlayın, algıladığınız şeylere dikkatinizi verin. Gerek aşağıda gerekse üstlerde olsun, başka alemlerin farklı seviyelerini keşfedin. Yol boyunca,

hayatınız dahilindeki keşif yürüyüşünde size rehberlik etmek için can atan yeni yardımcı ruhsal varlıklara rastlayacaksınız. Aslında, bu yolda sizin hizmetinizde olmakla onur duyacaklar. Bir maceracı olun; ruhların ve evrenin sizinle paylaşmaya çalıştığı bilgelik, sevgi ve şifayı da kabul edin.

Şamanik yolculuk uygulamalarınızı, gelişmekte olan bir çalışma olarak düşünün. Siz uygulama yapmaya devam ettikçe bunlar da derinleşip gelişecektir. Buradaki anahtar sürekli pratik yapmak ve yardımcı ruhsal varlıklarınızla uzun vadeli bir ilişki kurmaktır. Zamanla yardımcı ruhsal varlıklarınıza duyduğunuz güven artacak, onlarla iletişim becerileriniz de gelişecektir.

Davul seslerini dinlediğiniz süreyi daha uzun tutarak ve hatta davulu kendiniz çalarak, dans edip şarkı söyleyerek de denemeler yapmak isteyebilirsiniz; çünkü bu uygulamalar kişinin yüksek zihninin dışına çıkarak içsel alemlerin kapısını açmasına yardım edebilir. Sabırlı olun ve pes etmeyin. Mükafatın anında verilmesini bekleyen ve takdir eden bir kültürde yaşıyoruz; ancak şamanik yolculuk sabırlı bir mizaç ve yaklaşım gerektirir. Bu, sabırla gelişen ve öğrenilen bir beceridir.

Yolculuğunuz sırasında konsantrasyonunuzu kaybederseniz, soluğunuzu kalbinize yönlendirerek nefes aldığınızdan emin olun ve yola geri dönene kadar yolculuk niyetinizi tekrar etmeyi sürdürün.

Aşağı Dünya'ya İlk Yolculuk

İlk şamanik yolculuğunuzda size güç, destek ve koruma sağlayacak bir yardımcı ruhsal varlıkla karşılaşmak için Aşağı Dünya'ya yolculuk yapmak isteyebilirsiniz. Bu ruhsal varlık ise genellikle bir güç hayvanı olarak belirecektir.

Aşağı Dünya'ya doğru yolculuğunuza çıkmadan önce; giriş kapısı olarak kullanabileceğiniz Doğada bir yer düşünün. Aşağı Dünya'ya

girmenin geleneksel yolları şöyledir: mağara gibi toprakta bir açıklık veya yarık; göl, akarsu ya da şelale gibi sular; bir ağaç gövdesi, volkan ya da yerdeki bir çukur. Toprağın altına geçebileceğiniz her yol burada uygundur. Bu açıklıkta daha önce bulunmuş olmanız gerekli değildir; sadece olağan gerçeklikte mevcut olduğunu bilin. Hank, nerede bulunursa bulunsun bu açıklık üzerinde düşünmenin kişide dinginlik ve huzur uyandırması gerektiğini vurgulamaktadır:

Hayat boyu ilgi kurabileceğimiz, huzur ve dinginlik hissettiğimiz, Doğada bulunan bir yerin hatırasını ortaya çıkaran bu mekana eğitim seminerlerimde Kutsal Bahçe diyoruz. Yolculuğumuzun başlangıcında dikkatimizi bu yerle ilgili hatıralarımıza odaklıyoruz ki burası bizim Yukarı ya da Aşağı Dünyalara yapacağımız yolculuklarda bir tür Merkez İstasyon haline gelebilsin. Öte yandan burası, Orta Dünya'yı düşlediğimizde de güç ve şifa için bizim kişisel mekanımız haline gelebilir.

CD'deki davullar ve diğer enstrümanlar başladığında, kendinizi Doğadaki yerinizden, topraktaki açıklığa girerken imgeleyin. Kendinizi bir tünel, silindir şeklinde bir koridor veya kapı gibi görünen ve Aşağı Dünya'ya giden bir nevi geçitte bulacaksınız. Tüneli takip ederek aşağılara doğru yol alın, aydınlıktan çıkın ve bu arada niyetinizi tekrar etmeye devam edin; örneğin "Aşağı Dünya'da bir yardımcı ruhsal varlıkla karşılaşmayı diliyorum," gibi.

Aşağı Dünya'ya ulaştığınızda etrafınıza bakın. Yüzde doksan dokuz, orada sizi bekleyen biri ya da bir şey olacaktır.

Eğer bu bir hayvan ruhsa ona "Benim güç hayvanım mısın?" diye sorun. Bu size güç hayvanınızın sizinle nasıl iletişim kuracağı hakkında bilgi verecektir. Güç hayvanınız size telepatik olarak karşılık verebilir, sizi bir yere götürebilir veya size bir şey gösterebilir. Güç hayvanınızdan bir kez cevap aldınız mı bir ilişki kurmaya başlayın ya da ondan şifa yardımı isteyin veya bir soru sorun.

Hayatınızın o döneminde bilmeye ihtiyaç duyduğunuz bir şey varsa onu da sorabilirsiniz. Size gelme sebebi belki de budur; bir bilgi iletmek. Eğer bir yardımcı ruhsal varlık olarak orada bulunmadığını belirtirse, ondan sizi yardımcı ruhsal varlığınıza götürmesini isteyin, götürecektir. Size gelme sebebi bu olabilir.

Aşağı Dünya'nın diğer seviyelerini ziyaret etmek istiyorsanız yeraltına açılan geçitleri aramaya devam edebilirsiniz. Yeni arkadaşınızdan size eşlik etmesini, farklı deneyim seviyelerine doğru size yol göstermesini isteyin, yapacaktır. "Geri dönüş çağrısını" duyana kadar yolculukta kalın: CD'deki hızlı tempoda çalan davul, çingirak ya da birbirine vuran çubuklar. Eğer herhangi bir nedenden dolayı daha erken dönmek isterseniz geldiğiniz yolu izleyin, CD'yi kapatın, geri dönmüş olacaksınız.

Yukarı Dünya - Bir Öğretmen Bulma Yolculuğu

İlk şamanik yolculuğunuzda Yukarı Dünya'ya gitmeyi de seçebilirsiniz. Yukarı Dünya'ya yolculuk etmek için de Doğadaki bir lokasyondan başlamanız gerekir; ancak bu kez yukarıdan bir giriş yaparsınız. Bazı şamanlar hayat ağacını kullanırlar, Aşağı Dünya için köklerden aşağı; Yukarı Dünya içinse gövdeden yukarı, dalların içine doğru yolculuk yaparlar.

Yukarı Dünya'ya giriş yapmanın diğer geleneksel yolları ise bir ipe ya da merdivene tırmanmak, bir dağın zirvesinden aşağı atlamak, bir kasırga veya hortumla yukarı doğru gitmek, gökkuşağına tırmanmak, ateşten tüten duman veya bir baca aracılığıyla yükselmek veya uçarak sizi yukarıya taşıyacak bir kuş ya da bir şey bulmaktır. Yukarı doğru yönlendiğiniz her yol uygundur. Hatta bazı insanlar Yukarı Dünya'ya erişmek için bir sıcak hava balonu kullanırlar.

Yolculuk müziği başlamadan önce Doğada kendinizi ayakta dururken hayal ettiğiniz bir yer bulun. Davullar ve diğer enstrümanlar başladıktan sonra, sizi yukarı taşımak için hangi aracın ortaya çıktığına bakın. Aşağı Dünya'da tanıştığınız güç hayvanı dosttan size eşlik etmesini isteyebilirsiniz, size eşlik edecektir.

Eğer yukarı doğru yol alırken gezegenleri ve yıldızları görüyorsanız halen Orta Dünya'dasınız demektir. Niyetinize, yani Yukarı Dünya'da insan formunda bir öğretmenle buluşma arzunuza odaklanmaya devam edin. Orada, Yukarı Dünya'ya geçiş yaptığınızı fark etmenizi sağlayacak bir farklılık yaşayacaksınız. Bazı insanlar için bu, bir bulut ya da sis katmanı olmaktadır. Bu bir engel veya bariyer değildir; sadece bir geçiştir. "Jack ve fasulye sırığı" adlı masalı hatırlayın. Bu masalda Jack, fasulye sırığına tırmanmakta, yeni bir dünyaya girmeden önce de bir bulut tabakasıyla karşılaşmaktadır. İşte bu bulut tabakası geçiş, bağlantı alanıdır.

Yukarı Dünya'nın ilk aşaması olarak bağlantı alanından geçmek üzere kendinize olanak tanıyın. Eğer orada sizi bekleyen bir öğretmen varsa onu fark etmeye bakın. Bu varlığa sizin öğretmeniniz olup olmadığını sorun. Eğer olumlu yanıt alırsanız öğretmeninize, sizin için önem taşıyan bir soru sorun ya da ondan şifa yardımı isteyin.

Eğer öğretmeniniz sizi ilk aşamada beklemiyorsa, birini bulana kadar Yukarı Dünya'nın farklı aşamalarını araştırmaya devam edin. Yine geri çağrılana kadar yolculukta kalın.

Hank, öğretmenimizle buluştuğumuzda Yukarı Dünya'daki yüksek benliğimizle yeniden bağlantı kurduğumuzu söyler:

Yukarı Dünya'da ben-ötesi yanımızla, yüksek benliğimizle ya da bazılarının tabiriyle üst-ruhumuzla yeniden bağlantı kurabiliriz. Bu buluşma, hayatımızı olağanüstü derecede değiştirebildiği gibi; "ruh öğretmen"imizin de aslında kendimiz olduğunu, ama sıradan gerçeklikteki halimiz değil, Yukarı Dünya'daki kendimiz olduğunu da görebiliriz.

Pek çokları üst-ruhumuzun bizim ölümsüz yanımız olduğu anlayışını taşır. Bu anlayışa göre üst-ruhumuz bizim sezgilerimizin ve aldığımız ilhamın kaynağıdır; bizimle rüyalar ve vizyonlar aracılığıyla, bir ihtiyaca karşılık olarak aklımıza geliveren fikirler, bize fısıldayan iç sesimiz ya da dil

sürçmeleri aracılığıyla iletişim kuran üstün benliğimizdir. Bu bizi koşulsuz bir şekilde seven, dualarımızı dinleyen ve son derece gizemli yollarla iş gören “tanrı-benliği”, “meleksi benlik” ya da “ben-ötesi tanık”tır.

Hawai'deki kahuna geleneğinde bu üst-ruha 'Aumakua denir. *Makua*, ebeveyn anlamına gelir; 'Au ise zaman demektir ve bu ifade ben-ötesi, kişi-ötesi varlığı “bizim o zamanki ebeveynimiz” yapar. Hawaii'iler kendi 'Aumakua'larından çoğul olarak bahsedeler (“atalar”dan bahseder gibi) ve yolculuk çalışması sırasında da bunların genellikle pek çok kişilikten meydana geldiğini görürüz. Aramızdaki iletişim geliştikçe de bu kişiliklerin genellikle geçmiş hayatlarımızda yaşamış önceki benliklerimiz olduğunu keşfederiz. Bu kişilikler, üst-ruhumuzun bizim zaman içinde seyahat eden, tekamül eden, gelişen, Orta Dünya'nın fiziksel mevcudiyeti dahilinde yaptığımız veya dönüştüğümüz şeylerle daha fazla etkileşime geçen ölümsüz yanımız olduğunu ortaya koyar.

Bu anlamda, Yukarı Dünya'da bulunan üst-ruh alanı bizim atalarımızdan gelen ve üç ata soyumuz olduğunu ortaya koyan bir kaynak, köken olarak düşünülebilir. Bu üç ata soyu ise annemizin soyu, babamızın soyu ve bizim kişisel ata soyumuzdur.

Orta Dünya

Orta Dünya içinde yaşadığımız dünyanın olağan dışı alemidir. Bu bölümde açıklandığı üzere Orta Dünya'ya Doğa ile iletişim kurmak için geçiş yaparsınız. Geleneksel anlamda ise Orta Dünya'ya yapılan yolculuklar kaybolan ya da çalınan şeyleri bulmak için kullanılmaktadır. Bunu yapmak için Aşağı ya da Yukarı Dünya'ya yolculuk etmek yerine kendinizi zamanın dışına çıktığınız ve kaybolan bir şeyler için evinizi ya da dışarısını araştırdığınız bir yolculukta deneyimlersiniz. Bu durumda, fiziksel bedeninizle sınırlanmak yerine uzayda çok daha kolay ve hızlı hareket edebilirsiniz.

Güneş sistemimizdeki diğer gezegenlere, güneşe ve diğer yıldızlara da yolculuk yapabilirsiniz. Orta Dünya'da perilere, "deva"lara (özellikle Hinduizm'de bahsi geçen ilahi varlıklar, tanrı ve tanrıçalar), cinlere erişimimiz de vardır.

Orta Dünya'daki bir yolculuk için kendinizi evinizin kapısından çıkıp Doğanın iletişim içinde olmaktan hoşlanacağınız bir yanına -daha önce bulunduğunuz ya da bildiğiniz, kendinizi huzur ve dinginlik içinde hissettiğiniz bir yere- doğru yol alırken imgeleyebilirsiniz. Şamanik uygulamalarında Doğayla bağlantıya vurgu yapan Sandra, yolculuğunuzun bir parçası olarak doğal dünya ile iletişim kurmanın önemi üzerinde özellikle durmaktadır:

Şamanizmde her şey canlıdır ve bir ruha sahiptir. Günümüzde pek çoğumuz bitkilerle, ağaçlarla, taşlarla ve havanın ruhlarıyla nasıl iletişim kurulacağını artık hatırlamıyordur. Ama yine de onlarla sıra dışı, günlük realitenin haricindeki yanları dahilinde konuşabiliriz. Bu şekilde de tüm yaradılışın içindeki tanrısallıkla konuşmuş oluruz.

En sevdiğiniz çiçek, bitki, ağaç ya da ay, taş veya bulut gibi Doğada bulunan ve iletişim kurmanın çok hoşunuza gideceği bir şey seçin. Yolculuğunuza başladığınızda kendinizi evinizin ön kapısından çıkıp konuşmayı istediğiniz ruhla buluşurken deneyimleyin. Aranızdaki konuşma bittikten sonra olağan gerçekliğe geri dönebilirsiniz.

Doğal dünya ile yeniden bağlantı kurmanın bir diğer yolu da Kutsal Bahçe imgesine odaklanmaktır. Burası Hank'in de öğretilerinde belirttiği gibi sizin için büyük rezonans taşıyan doğal bir yerdir. Hank'e göre bu Kutsal Bahçe dört temel kural çerçevesinde işlev görür:

1. Kutsal Bahçenizdeki her şey, sizin veya hayat deneyiminizin bir yönünün temsilidir.
2. Daha derin bir anlayış ve kişisel sezgi/kehanet gelişimi için bahçenizdeki tüm unsurlarla iletişime geçebilirsiniz.

3. Bahçenizi değiştirebilirsiniz. Bunun anlamı, orada olmasını istediğiniz şeyleri eklemek için yaratıcı imgelemenizi, hayal gücünüzü kullanabileceğinizdir; bir şelale, büyük bir ağaç, dikili bir taş ya da bir çiçek tarhi gibi. Orada olmasını istemediğiniz öğeleri de artık silebilirsiniz. Turkuaz rengindeki o güzel gölünüze girmeyi kolaylaştırmak için oradaki bataklığı kurutabilir, çakıl taşlarının bulunduğu sahili temizleyebilirsiniz.
4. Bahçenizi değiştirdiğiniz zaman hayat deneyiminiz veya sizin bir yönünüz de değişecektir. Gerçek sihrin çalışma şekli de işte budur.

Şamanizm, saklı alemlere tekrar tekrar yolculuk yapabileceğiniz, hayat boyu sürdürebileceğiniz bir uygulamadır. Diğer zamanlarda bu yolculukları tersine çevirebilir ve Aşağı Dünya'da insan formunda bir öğretmenle buluşmayı, Yukarı Dünya'da ise bir güç hayvanı ile karşılaşmayı dileyebilirsiniz. Orta Dünya'da iletişim kurmak istediğiniz Doğadaki bir ağacın, bitkinin ruhunu ya da bir elemental ruhu ziyaret etmek için de yolculuğa devam edebilirsiniz. Ya da kayıp bir şeyi bulmak için Orta Dünya'ya yolculuk yapabilirsiniz.

Geri Dönüş

Yolculuktan dönüş zamanı geldiğinde CD'deki monoton ritimde bir değişiklik olacaktır. Dönüş işareti yedi vuruşluk dört setle başlar. Bu noktada kiminle konuşuyorsanız ona "teşekkür ederim" ve "hoşça kal" deyin. Yardımcı bir ruhla beraber olmasanız bile "teşekkür ederim" ve "hoşça kal" deyin. Bunun anlamı "hoşça kal" ifadesinin psişenize, bir şeylerin sona erdiğini işaret etmesidir. "Hoşça kal" demek yolculuktan döndükten sonra kendinizi daha topraklanmış hissetmenizi, ayaklarınızın yere basmasını sağlayacaktır.

Sonrasında ise vurmali çalgı seslerinin hızlandığı, bir dakikalık kadar bir süre olacaktır. Hızlı çalınan bu geri dönüş ritminde adımlarınızı yavaş yavaş başlangıç noktanıza doğru geri izleyin. Vuruşlardaki son değişimi duyduğunuzda kullandığınız göz bandını çıkarıp gözlerinizi açabilirsiniz. Bundan sonra yolculuğunuz üzerinde düşünün ve notlar alın.

Yolculuktan geri dönmek sizin niyetinizle ve bunu yapmak için karar vermenizle ilgilidir. Eğer ihtiyacınız olan tüm bilgileri almadıysanız ya da içsel alemlerdeki başka bir diyarı ziyaret etmek istiyorsanız her zaman için bir başka sefer, başka bir yolculuğa çıkabilirsiniz.

Döndükten sonra not alın ki deneyimlerinizin kaydı olsun. Yolculuk sırasındaki deneyimlerimiz üzerinde düşündüğümüzde tamamıyla yeni seviyede bilgiler alırız. Bu durum neredeyse, bilinçaltımız ya da fiziksel ruhumuz her şeyin farkındayken, bilinçli/egosol ruh yanımızın yolculuktaki hiçbir şeyin farkında olmaması şeklindedir. Algılanan ya da görülen şeylerin hatırlanmasıyla birlikte beden/fiziksel ruhumuz, yolculuğun bizler için taşıdığı anlam ve getirdiği bilgiler konusunda daha fazla içgörü verir. Yolculuğunuzun üzerinde düşünmek ve onu yorumlamak için aşağıdaki bilgilerden yararlanabilirsiniz.

Yolculuğunuzu Yorumlamak

Başkalarından yolculuğunuzu sizin için yorumlamalarını talep etmek çok önemlidir. Şamanik yolculuğun bir doğrudan ruhsal bağlantı uygulaması olduğunu ve yolculuğunuzu da bir tek kendinizin yorumlayabileceğinizi unutmayın. Yolculuğunuzun verdiği mesajlar sembolik ya da içeriğinde doğal hakikati barındıran efsanevi bir anlatımla gelebilir. Ruh'un bu hikayeleri, efsaneleri, izlenimleri bize aktarmasında bir sebep vardır. Öğreti sadece ve sadece sizin içindir. Ne son derece saygın bir psikanalist ya da terapist ne de iyi niyetli bir arkadaş bunları sizin için yorumlayabilir.

Dünyamızdaki zengin arkeolojik miras, ruhların on binlerce yıldır bizim hizmetimizde olduğunu ortaya koymaktadır. Yolculuklarımız tam anlamıyla gelişmemize, tekamül etmemize (değişmemize ve hayat derslerimize verdiğimiz karşılıktan daha fazlası haline gelmemize) yardım eden kadim deneyimlerdir. Genellikle ruhlar bize pek çok farklı seviyelerde, derin anlamları olan metaforik hikayeler aktarırlar. Yolculuğunuzu bire bir anlamıyla, görüldüğü şekilde yorumlamamak çok önemlidir. Öte yandan, hikayeye bakarsanız, efsane dahilindeki ezeli ve ebedi yapıdaki, derin hakikati görebilirsiniz.

Yolculuğunuzu yorumlamak için kendinize açık-uçlu sorular sorun. Örneğin, şöyle sorabilirsiniz: “Doğarak içimi sıcaklıkla dolduran bir güneş manzarası benim sorumu nasıl cevapladı?” Cevap size gelene kadar, yolculuğunuz hakkında akıcı bir şekilde konuşun veya yazın.

Yolculuklarınızın sonrasında bunların yorumlarının zihninizde kendi hızı, kendi akışı içinde netleşmesine izin vermeniz gerekebilir. Bazı imgeler ve semboller bize önce deneyimlememiz ve sonra da anlamamız için verilirler ki bu, yıllar sonra demek de olabilir bazen.

Eğer yolculuğunuzun anlamını çözmek için uğraşıp didiniyorsanız, her zaman için bunu takip eden bir takviye yolculuğu yapabilir, bu yolculukta da yardımcı ruhsal varlığınıza, size verdiği mesajı anlamadığınızı söyleyebilirsiniz. Bu mesajı size daha anlaşılır bir şekilde vermesini rica edebilirsiniz. Ruhlar genellikle en iyi metaforlar aracılığıyla iletişim kurarlar; dolayısıyla yorumlarınızda aşırı derecede kelime anlamına kaçmamaya, gördüklerinizi bire bir almamaya dikkat edin.

YOLCULUĞUN ALTERNATİFİ

Sandra'nın da vurguladığı üzere, yakın zamanımızda bir değişim olduğu, gittikçe daha fazla sayıda insanın diğer alemlerle daha kolay bir şekilde irtibat kurmasına olanak tanıyan bir uyanışın başladığı görülmektedir:

Bugün şamanizmi öğreten çoğumuz, ruhların rehberliğine ulaşmak açısından insanların geçmişe oranla daha kolay yol alabildiğini görüyoruz. Bazı insanlarsa doğrudan ruhsal bağlantı almak, bilgi sağlamak için her zaman usulüne uygun, klasik bir yolculuk yapmak zorunda olmadıklarını fark ediyorlar. Örneğin, öğrencilerimden pek çoğu, özellikle de yirmili yaşlarda olanlar Yukarı ya da Aşağı Dünya'lara gitmediklerini söylüyorlar bana. Yolculukları sırasında daha ziyade yardımcı ruhsal varlıkları onlara doğrudan geliyorlar.

Carol Proudfoot-Edgar böyle klasik bir yolculuğun her zaman için elzem olmadığını görmüş olanlar arasındadır ve bilinçteki bu değişimi yansıtmak üzere öğretilerini de değiştirmiştir:

Geçmiş yıllarda, ileri kurslarıma devam etmeleri için katılımcıların belli bir şamanik eğitimden geçmiş olmalarına ihtiyaç duyuyordum. Katılımcıların şamanik yolculuk metodu konusunda eğitim almış olmaları özellikle önem taşıyordu.

Geçmiş dört ya da beş yıl içinde ise bu gerekliliği biraz esnettim ve potansiyel katılımcılara, görünmeyen varlıklarla iletişim metotlarını veya başka alemlere giriş için kullandıkları yolları sormaya başladım. Ataların, Koruyucu Ruhların ve bizi çevreleyip saran tüm o görünmez ağın farklı bir şekilde davranmaya başladığını fark etmiştim. Son otuz yılda yapılan spiritüel çalışmalar, yardımcı ruhsal varlıkların artık daha rahat hareket etmelerine olanak tanıyan bazı kapıları açmış gibiydi adeta. Bizim sadece zihnimizi yatıştırmamız, yüreklerimizi açmamız ve onlarla irtibat kurmak için şefkatli niyetimizi bildirmemiz gerekiyordu.

EGZERSİZ: HAYVAN DOSTLARIMIZLA ÇALIŞMA

Carol Proudfoot-Edgar, gelip giden ruhları deneyimlemenin bir yolunun da değişen gerçekliklerin her zaman farkında olan hayvan dostlarımızla bir çalışma yapmak olduğunu söyler. Belki de hayvan dostlarımızın hayatımızda tuttuğu yerin gittikçe artıyor olması, bizlerin de spiritüel olarak tüm boyutlarda karşılıklı bağlantı kurmaya daha çok yakınlaştığımızın bir işaretidir.

Eğer beslediğiniz bir hayvan dostunuz yoksa o zaman bir arkadaşınızın hayvanı ile çalışın. Hem hayvanın hem de sizin birbirinizin varlığından hoşnutluk ve rahatlık duymanız önemlidir.

Pek çok hayvan, alçak sesle çalan davulları ya da yumuşakça sallanan çingirakları dinlemekten mutluluk duyarlar. Hayvanın yanına oturun ve bir süre onunla konuşun, yardımcıları ile irtibat kurmak istediğinize onu

ikna edin. Sükûnet iyice egemen olduktan sonra davul ve çingırağı çok yavaşça çalın ya da hafifçe "hım"layın. Etrafınızdaki hava değişecek ve siz de hayvan dostunuzun çok daha rahatlamış, gevşemiş bir uyanıklık içinde olduğunu göreceksiniz. Göz kapaklarınızın ardından gözlerinizi gevşetin ve bu hayvanın dostu, ortağı olan ruhsal varlıklarla bağlantı kurmayı talep edin. Bu ruhsal varlıklar size kendilerini bir kez fark ettirdikten sonra (görüntü, koku ya da bağlantı yoluyla) onlara, bu hayvana nasıl yardım ettiklerini ve bu hayvan dostunuz hakkında bilmeniz gereken bir şey olup olmadığını sorun. Bunu yapmamızın ana amacı ise, hayvan dostlarımızın koruyucusu olan pek çok ruhsal varlığın bize ne kadar yakın olduğunu, onlara ne denli kolay erişebileceğimizi keşfetmektir. Bu, doğrudan ruhsal bağlantının bir şeklidir. Ancak böyle faaliyetleri yaparken, bize gösterilen her şeyi onurlandırmak ve kendilerini bize sunan varlıklara teşekkür etmek için hazırlıklı olmalı, bunu atlamamalıyız.

Şamanik yolculuk, spiritüel bilgiğe erişmenin harikulade ve son derece etkili bir yoludur. Sonraki bölümde ise doğayla yeniden bağlantı kurmanın önemini ve bu bağlantıyı desteklemek için şamanik yolculuğu nasıl kullanacağımızı öğreneceğiz.

Bölüm 3

www.gutenberg.org

Doğa'yla Yeniden Bağlantı Kurmak

Modern vizyonerin yürüdüğü doğrudan ruhsal bağlantı yolu, köklerini ve anlamının çoğunu geleneksel şamanın izinde bulur; ancak geleneksel uygulamayı Batılı perspektiften değerlendirdiğimizde bunun, salt bir metodoloji ya da bir ritüeller veya seremoniler silsilesinden çok daha fazlası olduğunu görürüz. Tevazu, özdisiplin ve hürmet ile takip edildiğinde doğrudan ruhsal bağlantının şamanik yolu bir hayat biçimi haline gelir.

Şamanın, yüreğindeki “güçlü göz” ile görmeye muktedir kişi olduğunu daha önce belirtmiştik. Şamanlar bu görme biçimiyle, içsel vizyoner giriş kapılarını keşfeder. Bu kapılar aracılığıyla ise saklı alemlere yolculuk edebilir ve orada bulunan ruhlara, tanrılara ya da atalar ile iletişime geçebilir.

Bizim bu yolu keşfimiz ise çoğunlukla doğayla olan doğrudan bağlantımıza yönelik olarak kendiliğinden ve derin bir şekilde gelişen bir farkındalıkla başlar. Bu durum genellikle çocuklukta gözlemlenir, fakat hayatın çeşitli dönemlerinde de tekrar tekrar yaşanabilir.

Modern mistikler hayatın kapsayıcı ağına doğru muhtemelen bu farkındalık aracılığıyla bir çekim deneyimler.

Bizi her şeyin içinde yaşayan ruhla, her şeyle ve her yerle bağlantıda tutan bu ağdan, bu dokudan tüm şamanlar bahseder. Bizim diğer yaşam formlarından bağımsız, ayrı ya da izole olduğumuz düşüncesi sadece bir yanılısamadır. Bu, doğrudan ruhsal bağlantının temelindeki birinci mistik iç-görüdür ve bize son derece derin bir “birlik” algısı verir. Sandra Ingerman, hepimizin ve her şeyin birbiriyle bağlantı halinde olduğu fikrini kabul ve takdir etmenin esenliğimiz için önemli olduğunu söyler:

Öğretilerimde kullandığım metafor, tıpkı bir elin yerlere düşmüş parmakları gibi olduğumuz, yere düştükten sonra da kendi bağımsız hayatımızı yaşadığımız düşüncesine kapıldığımızdır. Kendi sağlığımız ve gezegenin sağlığı için, kolektif bir enerji alanının parçası olduğumuzu bir kez daha hatırlamamız gerekiyor. Bu enerji alanında ayrı ayrı değiliz.

Çalışmalarında Doğa ile bağlantıda kalmanın önemini vurgulayan bir antropolog olan Alberto Villoldo, bu değer sisteminin And dağları halkı da dahil pek çok kültürde mevcut olduğunu görmüştür:

Doğa ile gerçekten ne denli bağlantı içinde olduğumuzun bilincine varmamız oldukça önemlidir. Aldığımız her nefes, içtiğimiz her yudum su, yediğimiz her şey Doğadan gelir. Bunu unutmaksa kolaydır. Tavukların marketlerdeki plastik paketlerden çıkmadığını ve etraftaki tarlalarda birçok yenilebilir yeşillik olduğunu görmeleri için çocuklarımı da Peru ve Şili And’larına, şehir dışına ve doğal alanlara götürmeye gayret ediyorum.

Bir şaman için Doğa ile olan ilişkinizin *kalitesi* azami önemdedir. And Dağlarında buna *ayni* diyorlar, tercüme ettiğinizde “doğru ilişki” ya da “karşılıklılık” gibi bir anlam

çıkıyor. Toprak Ana'yla doğru ilişki kuruyorsanız o da du-
 alarınıza bereket ve bollukla karşılık veriyor. Güneş'le doğ-
 ru ilişki kuruyorsanız o da sizi sıcaklık ve gün ışığı olarak
 ödüllendiriyor. Doğru ilişkiyi dağlarla kuruyorsanız size da-
 yanıklılık ve güç veriyorlar. Şamanın kusursuz bir karşılıklılık
 ilişkisi içinde yaşadığına dair bir deyiş de var. Bir keresinde
 öğretmenim bana “Şaman diğer insanlara bir ayna olduğu
 üzere, evren de şamanın her eylemine karşılık verir ve şama-
 nın niyetini ayna şeklinde ona geri yansıtır,” demişti. Şaman
 Doğa ile senkron içinde yaşar, çünkü şamanik dünya şama-
 nın niyetini, isteğini, iradesini ve eylemlerini yansıtır.

Bizler, ilkel bir batıl inançtan yola çıkarak doğru ilişkiyi
 kurmaya başlıyoruz: Tanrıları hoşnut etmek. Sonrasında ise
 seremoninin bir parçası olarak alışkanlıklarla ilişki kuruyo-
 ruz. Bu ilişkiler korku ya da görenek, adet ve benzerinden
 yola çıkarak tatbik ediliyor, sevgiden değil. En sonunda doğ-
 ru ilişkiyi kuruyoruz çünkü bunu yapmamız *gerekliyor*, çünkü
 bunu yüreklerimizde hissediyoruz. Denilene göre de ancak
 bu durumda karşılıklılık mükemmel oluyor. Fakat ben karşı-
 lıklılığın her zaman için mükemmel olduğuna; dünyamızın
 her zaman için niyetimizin, sevgimizin ve eylemlerimizin
 hakiki yansıması olduğuna inanıyorum. Dünyamızın hali her
 zaman için bilincimizin ve ruhumuzun haline bağlı.

Şamanizm her zaman için animist bir gelenektir. Animist, her
 şeyin spiritüel bir yanı ya da ruhu bulunduğuna, dolayısıyla her şeyin
 canlı olduğuna ve bir seviyeye kadar bir farkındalık taşıdığına inanır.
 Orta Dünya, şamanın Yerküre'de mevcut bulunan ağaçların, bitki-
 lerin, taşların, hayvanların ve yeryüzünün spiritüel yanıyla iletişim
 kurduğu yerdir. Belirttiğimiz üzere Orta Dünya, Yeryüzü'nün bek-
 çisi olan gizli bir halkın mensuplarıyla da doludur ve bunlar, doğal
 güçlerle arasındaki dengeyi korumada şamana yardım eder. Önceki
 bölümde tarif edildiği üzere; José Stevens'in tabiriyle “Yeryüzünü

paylaştığımız elementaller”le konuşmak ve onlardan bir şeyler öğrenmek için ağaçlara, bitkilere, taşlara ve hayvanlara bir yolculuk gerçekleştirmeyi isteyebilirsiniz. Şamanın birlikte çalışabileceği başka yardımcı ruhsal varlıklar da vardır ve bunlar özellikle bazı doğal yerlerin, tabiat alanlarının koruyucusu olarak hizmet eden, atalara ait ruhlardır. Bilgi ve rehberlik almadan önce bir koruyucu ruhtan izin istemeniz gerektiğini siz de keşfetmiş olabilirsiniz. Bu, Hank Wesselman’ın da 2007 yılında Hawai’ye taşındığı zaman fark ettiği bir noktadır:

Eşim Jill’le birlikte Hawai’deki Büyük Ada’ya taşındığımız zamanlarda yaptığımız şamanik yolculuk çalışması sırasında, her bir arazinin ya da *ahupua*’anın bir spiritüel gözeticisinin veya sahibinin olduğunu keşfettik. Bu yolculuk çalışmasını adanın farklı yerlerinde yaptıkça, izlememiz gereken yol da şekillendi. Bu, kim olduğumuzu ve orada bulunma niyetimizi açıklamak için o bölgenin koruyucularının davet edilmesini de kapsıyordu.

Bu izin istemekle ilgiliydi ve bir kez oturduktan sonra vizyoner çalışmalarımızı yepyeni bir seviyeye taşıdı. İzin istemek bizi, adanın ve okyanusun gözle görülmeyen aleminde yaşayan koruyucu ruhların enerji, güç ve desteği ile de aynı hizada buluşturdu.

Ne zaman kendinizi rahat hissetmediğiniz yeni bir yere gitseniz ya da taşınırsanız, o bölgenin ruhu ile irtibat kurmaya ihtiyacınız olabilir. Sandra Ingerman bu konuyla ilgili olarak şunları söyler:

1980’lerin başında Santa Fe’ye ilk taşındığımda oraya uyum sağlamakta büyük zorluklar yaşadım. Herkes “Santa Fe’nin sihri”nden bahsediyordu ama ben orada hiçbir sihir deneyimleyemedim. Görünürde, yaptığım hiçbir şey hayatımı iyileştirmek konusunda bir işe yaramıyordu ve gün be gün aşağı

doğru giden bir spiral eğrisi çiziyordum.

Sonunda, bir yolculuk yaparak Santa Fe'nin ruhları ile buluşmaya karar verdim. Yolculuğu yaptım ve dışı bir ruhla karşılaştım; bu ruh bana hayatımı düzene sokmam için yapmam gereken beş değişikliği açıkladı. Santa Fe'nin ruhunun dediği yönden gidince de hayatım iyi yönde değişti. Bu yolculuktan sonra bölgeyi tamamen benimseyip kucakladım ve sihrini hissedebildim.

Bana izin verileceğini biliyorum artık. Bunun bir nezaket ifadesi olduğunu ve bu bölgenin benim gruplarımı her zaman sevgiyle kucakladığını görüyorum.

EGZERSİZ: BİR BÖLGENİN RUHUyla BULUŞMA

Yaşadığınız yerin ruhuyla buluşmak üzere bir yolculuk yapmayı deneyin ve seyahatlerden önce de bu yolculuğu yapmaya çalışın. Sandra'nın deneyimindeki gibi siz de kendinizi daha derin bir uyum içinde bulacaksınız.

BİR YERİN SPİRİTÜELLİĞİ

Dünyanın pek çok bölgesindeki insanlar yaşadıkları yerin bir ruhu olduğunu her zaman fark etmişlerdir. Bu yerin ruhu onurlandırılmış ve şifa törenlerine, kutlamalara davet edilmiştir. Bir kez daha vurgulamakta fayda görüyoruz ki uyum halinde yaşamak için her şeyin ruhu tüm seviyelerde tanınmalıdır.

Carol Proudfoot-Edgar'a göre "bir yerin doğal spiritüalitesi" o arazinin her yönünü kapsar:

Doğayla olan ilişkimize odaklanırken, bir yerin doğal spiritüalitesi hakkında düşünmeye başladım. "Yer", yerel ruhlardan çok daha fazlasına karşılık geliyor, bu noktada ve dünyanın herhangi bir arazisinde bulunan varlık ve Varoluş Hali'nin tüm ekolojisini kapsıyor.

Her yer ya da arazi, Varlık ve Oluş'un Büyük Ağı dahilindeki küçük bir ağ olarak düşünülebilir. Bu küçük ağların hepsi kendi amacına, kendi niyetine sahiptir. Her bir ağ da-

hilinde yaşayan varlıklar ise daha büyük bir amacın kat kat açılmasına katılır. Bu durum, söz konusu varlık elemental bir güç de olsa, fauna, flora ya da gözle görülmeyen bir ruh da olsa geçerlidir.

Daha büyük bir amaç derken burada “o yerin doğal spiri-tüalitesi”nden bahsediyorum. Benim görevim seminerlerime katılanlara, o yerin spiritüalitesine katılmanın ve dolayısıyla o yerle dost ve ortak olmanın yollarını öğretmektir. O “yer”in kaderini gerçekleştirmesine ve böylelikle Büyük Ağ’ın esenliğine, iyiliğine katkıda bulunmasına yardım edebiliriz.

İnsanlar bazen, o yerin doğal spiritüalitesi üzerinde uygulama yapmak yoluyla, orada yüzyıllar ya da on yıllar önce yaşamış insanların yaptıkları şeylerle bir yankılaşım, bir rezonans yarattıklarını fark eder. Bunun nedeni şamanizmin mekandan doğması, bir yerden ortaya çıkması ve spiritüel uygulamaların da o çevre şartlarının müsaade ettiği şeylerden etkilenmesidir. Örneğin, belirli kış seremonileri sadece kış aylarında yapılır ve bu tüm mevsimsel seremoniler için geçerlidir.

Atalarımızla, o yerle ve kendimizle köprü kurmamızı ise bu seremoniler sağlar.

EGZERSİZ: O YERLE BAĞLANTI KURMAK İÇİN

Doğadaki bir yere gidin; Carol Proudfoot-Edgar bu egzersiz için daha önce gitmemiş olduğunuz bir mekanı tavsiye eder. Derin bir meditatif hale ya da trans durumuna geçmenizi ne destekliyorsa o aktiviteyi yapın; gözleriniz kapalıyken davul ya da çingirak çalmak veya şarkı söylemek önerilen bazı yollardır. Bu farklı bilinç haline girdikten sonra o yerden, size ruhunu ve orada yaşayan varlıklardan bazıları göstermesini isteyin.

Size her ne gösterilirse kabul edin ve deneyimlerinizi not edin. Eğer mümkünse aynı yere dört farklı mevsimde gidin. Bu tekrarlar o yerin farklı hava koşullarına nasıl yanıt verdiğini doğrudan deneyimleme fırsatı verecektir. Bu ziyareti yaptıktan sonra -bir ya da dört kez- bu yere bir teşekkür şarkısı söyleyin ve mümkünse bu şarkıyı bir kayaya, taşa veya

minerale doğru söyleyin. Mineraller ses enerjisini harikulade bir şekilde himaye ederler; teşekkürlerinizi bir kayaya/taşa şarkı söyleyerek iletmeniz orada minnettarlık izleri bırakacaktır. Minnettarlık ise doğası gereği sağlığı geliştirip arttırır.

Yaşadığınız yerin ruhunu onurlandırmak için Carol Proudfoot-Edgar'ın yöntemini de uygulayabilirsiniz. Bölgenizin ruhunu hissedebileceğiniz, bağlantı kurabileceğiniz bir yer ve zaman belirleyin ve hayatınızın daha dengeli, daha uyumlu bir hale gelmesi ricasında bulunun. Her gün evinizden ayrılırken, dışarıya, çevreye çeşitli sembolik sunular -bir deniz kabuğu, bir boncuk, çakıl taşı- bırakabilirsiniz ya da sadece teşekkür sözleri söyleyebilirsiniz.

Örneğin, şöyle teşekkür edebilirsiniz: "Aldığım, algıladığım her şey için bu yerin, bu evin, bu bölgenin ruhuna teşekkürlerimi sunuyorum. Gelişebilmem için bana hayat verdiği için toprağın, havanın, suyun ve güneşin ruhuna teşekkürlerimi sunuyorum. Hayatım için atalarma teşekkürlerimi sunuyorum."

Şamanlar doğal dünya ve o yerle bağlantı kurarak bazen Doğanın mesajı olan bazı işaretler ya da kehanetlere ulaşır. Bunlar, yiyecek için ava çıkmak ya da tarlaları ekmek, ürünü hasat etmek ve benzeri için kutlu zamanları bulmaya yardım eden mesajlardır. Şamanlar bu kehanetlere genellikle Doğanın kadim ruhlarını onurlandırmak ve kutlama seremonileri yapmak yoluyla karşılık verirler.

Bu uygulamalara yönelik gözlemler, şamanın rolünün toplum ile Doğa güçleri arasında bağlantı kurmak olduğunu ortaya koyar. Bu açıdan bakıldığında şaman, insanlıkla doğal alem arasında uyum ve ahenk kuran bir unsurdur.

Bugün çoğumuz Doğanın ritimleri ve döngüleri ile yeniden bağlantı kurmak için derin bir ihtiyaç duyuyoruz. Teknolojik hale gelmiş, kentsel toplumlarda yaşayan pek çoğumuz doğal alemini sadece televizyonlar ya da golf kursları aracılığıyla deneyimliyor. Ancak hepimizin içinde, Doğanın bir parçası olduğumuzu bilen derin bir ruhsal yan bulunuyor ve karşılık olarak da pek çoğumuz yıldızları bir kez daha görmek, göç eden kuşların çağrısını bir kez daha duymak

ve rüzgarı tenimizde hissetmek için dayanılmaz bir istek duyuyoruz. Hayat ırmağıyla bir kez daha akışa geçmek için can atıyoruz ve şamanın doğrudan ruhsal bağlantı uygulamasıyla mekanın/bölgenin spiritüalitesi bize tam da bunu sunuyor.

YÖNLERLE ÇALIŞMAK

Bölgenin ruhu ve Doğanın ruhuyla çalışma yapmanın bir parçası da yönleri onurlandırmaktır. Pek çok şaman bir seremoniye başlamadan önce doğuyu, batıyı, kuzeyi, güneyi ve altımızdaki yeryüzü ile üstümüzdeki gökyüzünü onurlandırır. Farklı şamanik kültürlerde her yönün farklı bir anlamı vardır. Örneğin, şamanlar genellikle doğuyu, güneşin doğduğu yönü onurlandırarak seremoniye başlar. Yerli kültürlerde güneşin nasılsa her gün doğacağı gibi bir varsayım asla söz konusu olmaz. Bu nedenden dolayı, yerli halklar güneşi her gün hoşça karşılar, selamlar ve vereceği hayat için ona teşekkür ederler. Seremoniler de bu anlayıştan dolayı doğuyu onurlandırarak başlar.

Bazı şamanik gelenekler bilgeliğin gücü için kuzeyi ve güçlü bir korunmanın, gözetmenin gücü için de güneyi onurlandırır. Batı ise güneşin battığı yön olarak onurlandırılır. Başka kültürlerde de yönlere hayatın farklı nitelikleri atfedilir. Yönlerin temsil ettiği nitelikler konusunda kültürlerarası bir mutabakat yoktur.

Yeryüzü, bereket ve bolluk içindeki hayat için; gökyüzü ise güneş, yıldızlar, gezegenler ve şamanların yardım almak için çağrıda buldukları hem yeryüzü, hem de gökyüzündeki ruhlar için onurlandırılır.

Sandra, her yönün taşıdığı kişisel anlamı bulmanın önemini vurgular:

Çalışmalarımızda yönleri onurlandırdığımız zaman, bunu yüreğimizle ve anlam katarak yapmamız önemlidir. Eğer başka bir öğretmenin ya da geleneğin çalışma şeklini kopya ediyorsanız çalışmanız (uygulamayı, bir yönü neden onurlandırdığınızı ve bunu nasıl yaptığınızı kendiniz anlayarak hayata geçirmeniz kadar) etkili olmayacaktır.

CD'deki ilk parçalar, beşer dakikalık bir bölüm içermektedir. Bu bölümlerde çingirak ve ıslık sesi ve benzeri kullanıyorum; amaç ise insanlara, yol boyunca alacakları yardım için yönlere ve ruhlara teşekkür ederek onları onurlandırmalarına zaman yaratmak.

EGZERSİZ: YÖNLER HAKKINDA BİLGİ EDİNMEK

CD'de bir parça seçin ve kuzey, güney, doğu, batı, altımızdaki yeryüzü ve üstümüzdeki gökyüzü hakkında bilgi edinmeye niyet ederek bir yolculuk yapın. Birlikte çalıştığınız yardımcı ruhsal varlıktan size yönlerin niteliklerini anlatmasını isteyebilirsiniz.

Sonrasında, yolculuk çalışmanızı yaparken veya bir seremoni gerçekleştirirken (5. Bölümde size öğreteceğimiz üzere) hazırlık çalışmanıza, yönlerin onurlandırılmasını da ekleyebilirsiniz. Her bir yönle bağlantılı olan nitelikleri kendiniz anladığınızda (başkalannın yaptığı çalışmaların manasını anlamadan bunları ezberlemek yerine) çalışmanıza yüreğinizi katabileceksiniz.

DOĞANIN DÖNGÜLERİ

Mevsim değişimlerinden ve ayın döngülerinden hepimiz etkileniyoruz. Yerli insanların bildiği gibi, yeryüzünün kalp atışları var ve biz de bununla biriz.

Öte yandan modern teknolojiye sahip oldukça, o yeni elektronik araç gereçlerimizin parıltısıyla hepimiz hipnotize bir hale geldik ve sonuçta da kendimizi Doğanın ritimlerinden kopardık. Bize ne zaman kalkacağımızı söylemesi için güneşin döngülerine veya rüyalarımıza güvenmek yerine alarm kuruyoruz. Evlerimiz ve iş yerlerimiz, mevsim değişikliklerini fark ederek ve bunlarla uyum içinde yaşamaktan bizi soyutluyor. Pek çoğumuz mevsimlerin ne zaman değiştiğini anlamak için Doğanın işaretlerini izlemeyi bırakmış durumdayız. Bu iş için takvimlere güveniyoruz. Aktivite ve dinlenme döngülerimiz her zaman için Doğanın döngüleriyle uyum göstermiyor.

Bir nehrin akışını düşünün. Akış yönünün tersine yol almaya çalışmak, hep daha fazla çaba harcamanızı gerektiren, son derece

zahmetli bir yolculuğa neden olabilir. Bugün dünyada gördüğümüz şey de budur. Kendimizi Doğanın döngülerinden kopardıkça hayat ırmağının aksi yönünde hareket ediyoruz ve bu da pek çok fiziksel ve duygusal hastalığa sebep olabiliyor. Doğa ile aynı eksen ve uyum içinde olmanın bir yolu da ayın döngülerinde ve mevsim değişimlerinde istinaden kendinizi nasıl hissettiğinizi gözlemlemektir. Günümüzde insanlar bu değişiklikler sırasında kendilerini nasıl hissetmeleri gerektiğini öğrenmek için kitaplara bel bağlıyorlar; ama meselenin özünde hepimiz farklı şekilde tepkiler veren eşsiz bireyleriz. Örneğin, Sandra'ya göre hepimizin mevsimlere göre güçlü olduğumuz zamanlar farklı:

Daha önceki kitaplarımda, en mutlu ve en güçlü olduğum zamanların sonbahar ve kış mevsimleri olduğunu yazmıştım. Yazları ise bir ayı gibi kış uykusuna yatmak istiyordum. Yaz mevsimi sosyalleşmek açısından benim için uygun bir zaman değil. Okurlarımdan, aynı şekilde hissettiklerini söyleyen yüzlerce mektup aldığımda da oldukça şaşırılmıştım. Ancak herkesi aynı kalıba sokamayız, kışın onlar için uygun zaman olduğunu söyleyemeyiz; çünkü herkes aynı şekilde hissetmeyecektir.

Herkesin yeniay veya dolunay zamanlarında kendini belirli bir şekilde hissetmesi gerektiğini de iddia edemeyiz. Ayın, denizin dalgalarını etkilediğini biliyoruz ve insan bedeni de çoğunlukla sudan oluşuyor. Dolayısıyla ayın evrelerinden en dinamik şekliyle etkilediğimizi söyleyebiliriz. Hank'in de keşfettiği üzere ay, Yeryüzü'ndeki pek çok şey üzerinde köklü ve derin bir etkiye sahip:

Hawai'de, hürmet edilen bir kahuna yaşlısı bana ayın Yeryüzü için temel teşkil ettiğini söylemişti. Fazla açıklama yapmamış, üzerinde düşünmem için beni kendi halime bırakmıştı. Bir dahaki sefere, fiziksel seviyede insanın çoğunlukla sudan oluştuğunu gözlemlediğimde aynı yaşlı, okyanusun

ruhuna Kanaloa denildiği bilgisini vermişti. Bu kelime “büyük barış” ya da “ele geçirilemeyen, yenilgiye uğratılmayan” anlamına geliyordu. Ve aynı gün bana demişti ki “Evrende ele geçirilemeyen, yenilgiye uğratılmayan tek şey vardır, o da Aloha’dır; sevgi!”

Kanaloa, güney okyanusunda Tangaroa adını alıyor; hayatın büyük atası ve devamını sağlayan unsur olarak kabul ediliyordu. Bu kişi-ötesi güç ya da ruh hem dişi hem de erkekti. Ve tuzlu suyun ruhu olarak Kanaloa her yerdeki her şeyin özü, esasıydı. Hawaili bazı geleneksel ailelerde ise hem Kanaloa’ya hem de ayın ruhu Hina’ya hanenin tanrıları olarak büyük hürmet duyuluyor, genellikle şifa amacıyla onlara çağrıda bulunuluyordu.

Aynı Hawaili yaşlı, bir defasında da beni büyük bir dağ olan Mauna Kea’nın üzerindeki bir kraterine götürmüştü. Kraterin zemininde Hina’ya, ay tanrıçasına adanmış sade bir mabet bulunuyordu. Bu ruha dua ederek ve söylediklerine kulak vererek orada olağanüstü bir şifa almıştım.

Sandra, ayın evrelerinin de tıpkı mevsimler gibi insanları çok çeşitli şekillerde etkilediğini vurgular:

Ayın evresel değişikliklerine karşı çok hassas olan bir arkadaşla yaşıyordum. Dolunay zamanlarında depresif hale gelip enerjisini kaybediyordu. Yeniay zamanlarında ise kendisini yeniden enerjik ve tazelenmiş hissediyordu. Bense tam tersiyim, dolunay zamanında iyiye gidiyorum, yeni ay zamanında ise enerjim düşüyor.

Farklı mevsimlerde ve ayın evrelerinde kendimizi nasıl hissedeceğimizi söylemeleri için başkalarını dayanak aldığımızda, genellikle kendimizi Doğanın döngüleriyle olan bağımızdan koparmış oluruz. Yineliyoruz ki sadece farklı zamanlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. Ayın, kendinizi enerjik hissetmediğiniz her evresinde

işyerinizden hastalık/mazeret izni alamamanız anlaşılır bir durumdur. Ancak, içe yönelmenizi gerektiren mevsimlerde ve ayın evrelerinde daha fazla dinlenmenize olanak verecek şekilde hayatınızı organize edebilirsiniz. Gereksinim duyduğunuzda kendinize daha fazla vakit ayırmayı tercih edebilirsiniz ve sosyal aktivite takviminizi de sosyalleşmenizi destekleyen döngülerle uyumlu bir şekilde düzenleyebilirsiniz.

Sandra'nın önerisine göre Doğayla uyum içinde olmanın bir yolu da yolculuklarınızı kendi döngünüze bakarak ayarlamaktır:

Doğanın döngüleri ile uyum oluşturmanızda size yardım edecek bir yardımcı ruhsal varlık için yolculuk yapın. Aya yolculuk yaptığımda ay bana döngüleri ile nasıl akış içinde olacağımı göstermiş ve evreleri ile uyum yakalamak için hayatımda yapabileceğim değişiklikler ve programlamalar hakkında harikulade tavsiyeler vermişti.

“Birlik oluşturan yolculuk” şekli ise bir diğer harika alternatiftir. Böyle bir yolculuk yapmak için yaşadığınız yerde toprakla birleşmek ya da bir olmak yönünde niyet edersiniz. Bu şekilde de toprağı, toprak olarak öğrenirsiniz. Her mevsim değişikliğinde, yaşadığınız yerde toprakla birleşmek, o mevsimin üzerinizdeki etkileri konusunda pek çok şey gösterebilir.

Birleşme yolculuğundan geri dönerken, birleşmiş olduğunuz toprak niteliğiyle bağlantınızı kesmeyi unutmayın.

ELEMENTLERLE BİRLİK OLUŞTURMA

Bize verdikleri hayat için toprağı, havayı, suyu ve güneşi onurlandırmaya, onlara saygı göstermeye başladıkça bu elementler bizimle ilişkiye geçecek ve bize bir denge hali yansıtacaktır. Günümüzde pek çok zehirli madde ve atık, bize hayat veren unsurlara boca ediliyor ve biz de yaşam veren enerjileri için bu olağanüstü elementleri artık onurlandırmıyoruz. Topraktan o kadar çok güzellik ve gıda alıyoruz

ki. Hayatımız için suya tabiyiz. Aldığımız ilk nefesten itibaren havaya hayati şekilde bağlıyız ve hava, son nefesimizi verirken de bizim hoşça kal dediğimiz son element. Güneş de gelişmemiz, yaşamımızı sürdürmemiz için gerekli enerjiyi sağlarken koşulsuz vericiliğin öğretmeni oluyor bize. Bizi koşulsuz olarak besleyen ve destekleyen bu harika varlıklarla olan bağımız, bağlantımız olmasa hayat da olmazdı.

Sandra'ya göre Doğa'yla yeniden bağlantı kurmanın bir şekli de yolculuk sırasında bu elementlerden biriyle birlik oluşturmaktır:

EGZERSİZ: BİR ELEMENTLE BİRLİK OLUŞTURMA

Elementleri öğrenmenin en iyi yolu herhangi bir elementin bir yönüyle birlik oluşturmak için yolculuk yapmaktır. Bu yolu izlediğimizde elementi, onun haline geçerek öğrenmiş oluruz. Aşağıda bu çalışma ile ilgili bazı örnekler yer almaktadır:

Toprak için bir çölün ya da ormanın zeminiyle birlik oluşturabilirsiniz. Su için denizle, ırmakla, gözyaşıyla ya da arındırıcı bir yağmurla; hava için kuvvetli bir rüzgar ya da yumuşak bir esintiyle ve ateş için de bir mumun ışığıyla, azgın bir orman yangını ya da güneşle birlik oluşturabilirsiniz. Diğer bir enteresan yolculuk da içsel ateşinizle birlik oluşturmaktır. Anksiyete, endişe duyan insanların kendi içsel ateşleriyle başa çıkmayı öğrenmeleri gerektiğini düşünüyorum; depresyon sıkıntısı çeken insanlarınsa içsel ateşlerini nasıl canlandıracaklarını öğrenmeleri gerekiyor.

Bu birlik yolculuklarını yıllardır yapıyorum. Her seferinde de kendim ve çevremdeki dünyayla ilgili olarak daha fazla şey öğrendiğim bir elementle birlik oluşturuyorum. Kendi tabiatımla ilgili şeyler öğrenirken kendimin de toprak, hava, su ve ateş olduğu gerçeğine yeniden uyanıyor ve elementlerin birbirleriyle olan bağlantısı hakkında da pek çok şey öğreniyorum. Onları gerçek anlamda ayıramıyoruz; birlikte yaşıyorlar ve birbirlerinin hayatlarını tek bir organizma gibi destekliyorlar. Elementlerle birlik oluştururken onların nasıl sürekli bir hareket içinde olduklarını da gözleyin. Bu durum bize, enerjimizi her zaman hareket halinde tutarak kendimizi de nasıl sağaltacağımız, nasıl esen kılacağımız bilgisini verir.

Doğada, benim "şükran/minnet yürüyüşü" dediğim şeyi de yapabilirsiniz. Dışında yürürken -bu ister şehirde, ister ormanda, isterse sahilde

olsun- verdikleri her şey için elementlere teşekkür edebilirsiniz. Kutsadığımız şey de bizi geri kutsar. Elementleri kutsamayı ve onurlandırmayı öğrendik onlar da aynı saygıyı size gösterirler. Bu karşılıklık ilkesidir.

Güzellikler içinde yürür ve elementleri onurlandırırken, Doğanın da size işaretler ve kehanetler yoluyla karşılık verdiğini görebilirsiniz. Hayatınız ve Doğanın size verdiği her şey için minnet ve şükran duyarken elinize bir kelebeğin konuverdiğini görebilirsiniz. Böyle onurlandırıcı bir şekilde yürürken yumuşacık bir rüzgar sizi okşayabilir. Güzel bir ağacın yanından geçerken onun varlığını tanıyıp teşekkür ettiğinizde ağacın dallarının sizin düşüncelerinizi hissetmiş gibi aşağı doğru eğildiğini görebilirsiniz. Ya da Doğaya minnet ve şükran hislerinizi iletirken, gökyüzünün bulutlarla kaplı olduğu bir anda güneş çıkabilir.

Doğayla ve elementleriyle yeniden bağlantı kurmanın yollarını buldukça; Doğanın hayatının size yaşamın sihriyi hatırlatan bir şekilde karşılık verdiğini ve bunun gerçekten harikulade bir armağan olduğunu göreceksiniz.

Hank, bir şekilde hepimizin elementlerden birini bünyemizde daha çok bulundurduğunu belirtir ve elementlerle birlik oluşturmamızın özellikle esin verici olabileceğini söyler:

1960'larda BM Barış Gücünde gönüllü olarak görevliyken Batı Afrika'daki yerli kültürler arasında pek çok yıl geçirmiştım. Bu kültürlerde, her bireyin hayatımızın özü olarak bu elementlerden birini daha çok taşıyarak dünyaya geldiği çok yaygın bir anlayıştı. Bu en önemli noktadır; çünkü özünüz, sizin özelliklerinizi de kapsar. Ötekiler olmaksızın hiç kimse sadece tek bir elementten oluşamayacağına göre destek elementler olarak diğerlerini de taşırız.

Kabile insanları öz elementimizin elementin kaderimize önceden tayin edildiğine, hatta belki de reenkarnasyona dayalı olduğuna inanır. Bütün elementler bir dereceye kadar her insanın içinde mevcuttur, ancak bunlardan biri baskın olma eğilimi taşır. Bu ise, "Bedenini ve zihnini bu dünya ile

kutsal alemler arasında köprü olarak kullanmaya yetenekli bir şamanik şifacı, geçit bekçisi olmak nasıl bir şeydir?” meselesini gündeme getirir. O kutsal alemler, iyileştirici güçlerin ruh dünyadan kendi dünyamıza akmasına olanak tanır. Malidoma Somé, *The Healing Wisdom of Africa (Afrika'nın Şifalandırıcı Bilgeliği)* adlı kitabında geçit bekçilerinin bir elementle yakın bir bağ halinde olduğunu ifade eder; dolayısıyla bu şamanların temel özellikleri, başlıca nitelikleri bu element tarafından kendilerine aktarılan yetenekleri kapsar. Bu nedenden dolayı her insanın belirli bir yeteneği vardır; bu durumda hepimize bu yeteneğin kaynaklandığı elementle özel bir yakınlık bahşedilmiştir. Bu açıdan baktığımızda herkes bir geçit bekçisi olabilir. ¹

Batı Afrika halkları arasında, bu yetenekleri taşıyanlar ya da geçit bekçileri, o yeteneğin kaynak bulduğu geçit ya da kapının hizmetkârı olarak bilinir. Bu onlara o elementin kaynaklarını ve niteliklerini halklarına aktarma olanağı sağlar. Temel anlamda herkes bünyesinde bir elementi taşıyor olmasına rağmen, kişinin tam anlamıyla gelişim göstermesi, kendisini gerçekleştirme için tüm elementlerin de yine bünyesinde mevcut olması gerekir.

Bu açıdan, elemental ruhla bağlantı kurmak için yolculuk yapabilirsiniz. Örneğin, ateş elementini yolculuğunuzda belirmesi için nasıl davet edersiniz? Ateş elementi tezahür edince ya onunla birlik oluşturabilir ya da Sandra'nın tavsiye ettiği gibi aranızda saygı dolu bir ilişki oluşmasına olanak tanıyabilirsiniz.

Bu elemental ruha, hangi nitelikleri ve yetenekleri aktardığını sorun. Ateş elementi olarak in geçit bekçisi olmak ne anlama gelir; bu geçitten hangi yetenekler ve nimetler aktarılmaktadır? Eğer ateş elementiyle kendinizi rahatsız hissediyorsanız onu “ışık” olarak imgeleyebilir ya da öyle kabul edebilirsiniz.

Bunu diğer tüm elementler için de yapın; su, toprak, taşlar, hava ve hatta Doğanın kendi spiritüel mozaigi için.

Bu yolla, kendi temel elementimizin ne olduğunu ve bu elementle ne gibi nitelik ve yeteneklerin aktarıldığını da keşfedebiliriz.

ELEMENTİ, REHBERLİK ALMAK İÇİN KULLANMAK

Sandra, Doğadaki elementlerle çalışmanın, ruhumuzun derinlerden gelen çağrısını dinlemek için de muazzam bir yol sağladığını söyler. Doğa bizi rasyonel zihnimizin sakinleştiği ve içimizden yükselen derin rehberliği dinleyebileceğimiz bir trans haline taşıyabilir.

Irmak, dere ya da şelale gibi bir akarsu kenarında oturmak sizi alelade olandan uzaklaştırarak içsel bilgeliğinizin ortaya çıkmasını sağlar. Denizin dalgalarını dinlemek de bir açılım hali yaratarak ruhunuzun mesajını dinlemenize yarayacaktır.

Her şeye belirli bir mesafeden bakabileceğiniz bir yer de sizi gündelik düşüncelerden uzaklaştırarak içsel rehberliğinizin işitilmesine olanak tanır.

Yaz rüzgarlarında ya da esintilerinde, sıradan düşüncelerinizin uçup gitmesine ve yerlerini de içsel sesinizin almasına izin vererek, sadece dinleyerek oturmak size anında rehberlik sağlayabilir.

Bir kamp ateşi yakarak ateşe bakmak derin bir trans haline geçmenin eski bir yoludur. Bu trans halinde kendi ruhunuz, hayatınızın sonraki adımlarını oluşturmanız için gereken rehberliği getirerek içinizi doldurabilir.

DERİN DİNLEME

Avustralyalı bazı Aborijin kabilelerinde, *dadirri* denilen bir varoluş hali vardır; bunu “derin dinleme” diye tercüme edebiliriz.²

Hank, derin dinleme yoluyla bir bütün ve kopmaz olduğumuzu ve hepimizin içindeki özü teşkil eden Doğanın spiritüel mozaikleriyle bağlantı kurabileceğimizi belirtir:

Yaşlı bir Avustralya Aborijini olan Miriam Rose Ungunmerr-Bauman, *dadirri*'yi, hepimizin içinde uzanan derin

kaynakla bağlantı kurmamızı sağlayan özel bir nitelik olarak tanımlar. Bu kaynakla bağlantı kurmak, dadirri ya da sessiz, sakin, dingin bir farkındalık halini gerektirir. Bu, bizlerin tefekkür dediğimiz durumdur. Şamanik uygulayıcılar bunu gayet iyi bilir.

Miriam Rose, bu tefekküre dayalı yaklaşımın Aborijinlerin tüm yaşama şekline, tüm varlıklarına nüfuz ettiğini söyler. Dadirri, barış ve huzur getirerek; uyumsuzluk olan yerde uyum ve ahenk yaratarak; dengesizlik olan yerde denge oluşturarak; nerede hastalık varsa orada sağlığı yeniden devreye sokarak onları sürekli olarak ve her gün yeniler.

Burada gizli, saklı, muazzam hakikatler yoktur. Power Point sunumları yapan havalı New Age gruplarının yeniden keşfedeceği, irdeleyeceği, sonra da üzerine kitaplar yazıp gerek kişisel gerek toplumsal tüm sorunlarımızın çözümü olarak lanse edeceği türden “gizli bilgiler”, yüz yıllardır saklı kalmış doğrular yoktur. Bunun yerine Aborijin kadının mesajı son derece sade ve açık bir gerçeği aktarır; yani dadirri’yi uygulamamızın kendimizi yeniden tam ve bütün hissetmemizi sağlayabileceğini. Bu yerli kadın, dadirri’yi uygulamaları ve bunun nasıl yapılacağını atalarından öğrenmemiş olsalar Aborijinlerin iyi ve faydalı bir yaşam süremeyeceğini söylemişti.

Yerli halklar arasında yaşayarak ve çalışarak oldukça uzun zaman geçirmiş bir Batılı olarak bu yerli kadının söylediklerini takdir edebiliyorum. Afrika’nın yerli halkları arasında geçirdiğim yıllar boyunca örneğin geleneksel şekilde yaşayan insanlardan sessizliğin onlar için bir tehdit oluşturmadığını öğrenmiştim. Bilakis, sessizlikte kendilerini huzurlu ve güvende hissediyorlardı. Yöntemleri, nasıl sakin ve sessiz olacaklarını, sessizliği de nasıl dinleyeceklerini onlara öğretmişti. Aynı şekilde, işleri aceleye getirmeye de çalışmıyorlardı. Doğal akışlarını izlemek üzere kendilerine müsaade

ediyorlardı -mevsimler gibi- ve bekliyorlardı. Varoluşun doğal akışını izlemek kaygıyı hayatlarından çıkarıyordu. Asla kaygılanmıyorlardı. Dadirri uygulaması çerçevesinde derin dinleme ve ruhun sessiz dinginlik halinde tüm yolların zamanla açılacağını biliyorlardı.

Aborijinler, biz Batılıların çocukluktan itibaren programlandığımız şekilde hedef odaklı değillerdir; boşa uğraş olduğunu kesinkes bildikleri için de nehrin akışını ters yöne çevirmeye çalışmazlar. Miriam Rose'un ifadesiyle: Bizler bir yangının ortasında kalmış bir ağaç gibiyiz. Yapraklarımız kavrulmuş, gövdemiz yanmış ve yaralanmış, ancak ağacın içindeki özsu hala akmakta ve toprağın altındaki köklerimiz hala güçlü. Bir ağaç gibi o alevlere tahammül ediyoruz ama yeniden doğmak için de halen gücümüz var.”

Miriam şöyle devam eder: “Beyaz kardeşlerimizin de kendilerine özgü yükler taşıdıklarını biliyoruz. Bizim de yüklerimiz var. Ancak inanıyorum ki onlara ulaşmamıza izin verirlerse, eğer zihinlerini ve yüreklerini bize açar ve onlara söylememiz gereken şeyleri işitirlerse onların yüklerini hafifletebiliriz. Hepimiz için bir mücadele var, ancak onların aksine biz dadirri ruhunu kaybetmemiş durumdayız. Dadirri ruhunun, sadece kendi içinizde değil ulusunuz ve beraberinde de siz Batılıların gelişip tekamül etmesine yardım edeceğine inanıyorum. Hepimizin içinde çok derin bir kaynak var ve bu kaynağın dahilinde de bir ses; derinin, derin çağrısının sesi. Yeniden doğuş zamanı şimdidir. Eğer kültürümüz ve (sizin kültürünüz) güçlü ve saygın olduğu kadar canlı ve iyiye gelişecektir. Böyle bir durumda bizim kültürümüz (sizinki de) ölmeyecek, ruhlarımız da kaybolmayacak. Her zaman arzu edildiği, hep olması gerektiği gibi birlikte devam edeceğiz.”³

Bölüm 4

Hava Koşulları ve Çevresel Değişikliklere Yönelik Vizyoner Çalışmalar Yapmak

Şamanlar dünyanın ilk mistik geleneklerinin yaratıcısı ve dolayısıyla kaynağı olmanın yanı sıra Doğayı ve Doğanın döngülerini anlamakta da büyük bir beceri sahibi olmuşlardır. Bu nedenle onları dünyanın ilk ekolojistleri olarak tanımlamak da isabetli olacaktır.

Hayatın her şeyi kapsayan karşılıklı bağlantı halini ve her yerde her şeyi birbiriyle bağlantı halinde tutan kişi-ötesi enerjik matrisi, şaman atalardan öğrenmiş bulunuyoruz. Her zaman bu döngülerin bir parçası olduğumuzu ise yine onların bilge öğretileri aracılığıyla anlıyoruz.

Şamanlar hayatları boyunca ve sürekli olarak mevsim değişimlerini, ayın evrelerini, yıldızların konumlarını ve gezegenlerin hareketlerini gözlemler. Bu değişimleri okumakta ve ne anlama geldiklerini yorumlamakta, pratik yaparak zaman içinde ustalaşırlar. Doğrudan ruhsal bağlantı yolunu izleyerek uyum ve ahengi sürdürmek, dolayısıyla kendilerinin ve halklarının esenliğini artırmak için çevreyi yöneten ve etkileyen güçlerle iletişim kurarlar.

“DRUID”LER

Hank Wesselam’a göre Druidler klasik dönem antik dünyasında oldukça yaygınlık gösteren kadın ve erkek şamanların spiritüel birliğidir. Druidlerin, reenkarnasyon döngüsünü ve birer ruh olarak mutlak ölümsüzlüğümüzü öğretilerinin merkezine koydukları iyi bilinmektedir. Bu durum, reenkarnasyon bilgisine ilginç bir biçimde hiç rastlanılmayan klasik Yunan ve Roma inançlarıyla doğrudan tezat teşkil eder:

Druidler kendi halklarının bilgelik-koruyucularıydı ve Doğanın keskin gözlemcileri olarak bilinirlerdi. Her yerdeki şamanlar gibi onlar için de kişi-ötesi alemlere açılan kapılar onların Doğa Mistisizmi uygulamalarında saklıydı. Bu uygulamalara ise Doğanın pek çok yanıyla birlikte, Başka Alemler’e geçit olarak işlev gören kendi bedenlerimiz de dahildi.

Rahip ve vizyoner şamanlar olarak Druid’ler bilincimizde, kişi-ötesi alemlere girişimizi ve bunları doğrudan Doğa Mistisizmi aracılığıyla deneyimlememizi sağlayacak bir değişim yaratabileceğimizi biliyorlardı. Bu becerileri Doğayı, özellikle de hava koşullarını etkilemelerine olanak sağlıyordu.

Druidler, Doğayı doğrudan deneyimlemek yoluyla “Tanrı”nın bir varlık değil her yerde, her şeyin dahilinde bulunan (aşkın olduğu kadar içkin de olan, yaşayan varlıkların içinde yoğunlaşan ve dolayısıyla da Doğadaki her şeyde bulunan) bir güç, enerji, süreç olduğunu da biliyorlardı.

Druidlerin anlayışında Doğayı herhangi bir şekilde kötü kullandığımızda ettiğimiz, hor kullandığımızda Tanrıça’ya zarar vermiş oluyorduk.¹

DOĞA MİSTİSİZMİ

Daha önce belirttiğimiz üzere bizler bilinçli farkındalığımızı genişletmemize olanak tanıyan bir donanımla genetik olarak programlanmış durumdayız. İçsel hard diskimizdeki (DNA’mızdaki) bu programın, doğru tıklama ile nasıl aktive edileceğini de görmüştük; davul veya çingirak çalmak, şarkı söylemek veya dua etmek, ritüel veya seremoni yapmak ve hatta halüsinojenler kullanmak.

Her yerdeki şamanlar gibi Druidler de Doğayla çalışmanın üstadıydı ve Doğa Mistisizminin uygulanmasıyla hepimizin özünde bulunan psişik yeteneklerin aktive olabileceğini biliyorlardı.

Doğa Mistisizmi, çocukluğumuzda pek çoğumuzun Doğa ile bağlantı yoluyla kendiliğinden deneyimlediğimiz özgün bir spiritüel yoldur. Bizler de yetişkin olarak bu yolla yeniden bağlantı kurmayı öğrenebiliriz. Doğa Mistisizmi, bizi Dünya Ruhı ile doğrudan bağlantıya geçirecek yoldur. Dünya Ruhı ise klasik dönem Yunanlılarının Gaia adını verdikleri, çok seviyeli arşetipik matris ve gezegenimizin zekasıdır; günümüzde de James Lovelock ve John Lamb Lash adlı bilim adamlarının vizyoner yazılarında geniş olarak ele alınmıştır.²

Doğa Mistisizmi dahilinde, kısaca Doğa diye ifade ettiğimiz hayat-veren güçle doğrudan, kişi-ötesi bir bağlantı kurarız. Bu bağlantı ise vizyoner (ve psişik farkındalığa sahip kişiler) tarafından genellikle içkin ve dost bir varoluş olarak hissedilir. Bazılarımız onu golf dersinde hissederiz, bazılarımız balık tutarken ya da hafta sonu gittiğimiz dağ yürüyüşünde. Bazen parkta ya da ormanlık alanlarda yapılan bir yürüyüş, dağlık bölgelerdeki tırmanış, bir hayvanat bahçesi gezisi ya da sahil gezintisidir.

Bu bağlantı nasıl kurulursa kurulsun, onu hissettiğimiz zaman Doğanın ruhunun canlı olduğunu şüpheye yer kalmayacak bir şekilde algılarız. Varlığımızın farkındadır ve bu her zaman için böyledir. Doğrudan ruhsal bağlantı yolunda yürüdüğümüzde Doğanın kendisini, geleneksel insanların ruhlar dediği arşetipik güçler aracılığıyla ifade ettiğini keşfederiz.

Burada bir inanç sisteminden söz etmiyoruz. İnanç sistemlerinin ve inancın da çok ötesinde bir noktadayız. Biz gerçek bir şeyle gerçek iletişimden, gerçek bağlantıdan bahsediyoruz. Sonsuz'la birlik olmaktan ve genellikle de ilk kez Doğa ile bire bir bağlantı aracılığıyla bizim için erişilebilir olan, Sonsuz'a açılan kapıdan bahsediyoruz.

Bunu hissetmek, tarif etmeye çalışmaktan çok daha kolaydır ve bir kez deneyimleyince gerisi de gelir. Kişi-ötesi arşetiplerle gerçek iletişim kurabileceğimiz, hakiki Tanrısal Mistisizme açılan geçitten ya da kapıdan bahsediyoruz.

Özgün mistiklerin tüm zamanlardaki büyük mesajı “Ruhtur” ve bizden, hiçbir şeyi inanç çerçevesinde kabul etmememizi beklerler. Bunun yerine, muazzam bir tecrübenin uzay-zaman sürekliliği boyunca günümüze uzanan ve onların doğrudan deneyimledikleri şeyi bizim de deneyimlememize olanak sağlayan basamakları döşemiştir onlar. *Ruh Dünyaya Uyanış*’ın ilgilendiği şey de budur.

SAYGI ve BOYUN EĞME

Tom Cowan, Kelt kökenli şamanik uygulamalar yapan bir uzmandır ve öğretilerinde Doğaya saygı göstermekle kalmayıp boyun eğmemiz gerektiğini de vurgular:

Sanırım “boyun eğmek” buradaki anahtar kelimedir; çünkü duyduğumuz saygıdan dolayı bir şeyi ya da birini kendimizden ön plana koyduğumuz anlamına gelir. Genellikle kendimizden yaşlı ya da üst mevkideki kişilere boyun eğeriz; bu da onların arzularını kendimizinkilere nazaran daha uygun bulduğumuz anlamına gelir. Doğa ile olan birliğimizi anlamakve buna saygı göstermek uygulayıcılar açısından büyük önem taşırken, sanırım bu tutumun esası, temeli boyun eğmek olmalıdır. Diğer bir şekilde ifade edersek, Doğa’nın bizden üstün ve daha yaşlı olduğu gerçeğini kavrayabiliriz. Sonrasında Doğanın kendi aktivitelerimiz, ihtiyaçlarımız ve esenliğimiz için asli unsur olduğunu kabul edebiliriz.

İnsan dehasının, ustalığının ve teknolojinin Doğayı büyük ölçüde kontrol edebileceğini, en azından onun sıkıntı veren ve istenmeyen yanlarını azaltabileceğini ya da ortadan kaldıracabileceğini varsaydığımız bir çağda yaşıyoruz. Sıkıntıdan, zahmetten hiç hoşlanmıyoruz ve rahat etmeye, konfor içinde olmaya bağımlı hale geliyoruz. Ama bu varsayımlarımızı gerçekten bırakırsak kontrolün bizde olmadığını da anlarız. Dünya, küresel ısınmaya ek olarak doğal yapıyı ve ritimleri bozan insan faaliyetleri yüzünden gittikçe daha dengesiz hale gelirken Doğa da buna ölçüsüzleşerek, uçlara

giderek karşılık vermektedir. Hava koşulları ve mevsimlerle ilgili alışılmış düzen, sözde meteorolojik tahminlerimize her zamankinden daha fazla kafa tutarak alt-üst olmaktadır.

Buna sızlanmaktan ya da surat asmaktansa, “zahmet veren aktiviteleri” seçerek Doğanın döngüleriyle tekrar bağlantı kurmayı gerçekten düşünebiliriz. Örneğin, arabaya binmek yerine yürüyebilir, çamaşırları kurutucu yerine sererek kurutabiliriz; kışın kaloriferleri en düşük ısıda yakıp kalın kazaklar giyebilir, yaz sıcağıyla yaşamayı mümkün olduğunca öğrenmeye çalışabiliriz. AVM ve kapalı alanlardaki aktiviteler yerine de açık hava faaliyetlerini tercih edebiliriz. Böyle bilinçli hareketlerle de mevcut yaşam şeklimizin tam anlamıyla farkına varabilir ve bizi Doğaya saygı duymaya sevk edecek şekilde nasıl yaşayacağımıza dair hayatımızda pratik ve somut değişiklikler yapabiliriz. Böylesi bilinçli bir tutum, bizi, içimizde taşıdığımız o doğal zihin ve yürekle daha fazla bağlantıya geçirecektir.

Doğanın bizden kat be kat güçlü olduğunu genellikle unuttur ya da görmezden geliriz. Şamanik uygulayıcılar olarak bizler Doğayla, onun daha yumuşak, daha hoş yanlarıyla çalışmaktan hoşlanırsınız: Olağanüstü bir günbatımı, çiçekler açan bir bahçe, yıldızlı bir gökyüzü ya da sakince akan bir dere. Fakat Doğa aynı zamanda fırtına, hortum, orman yangını, sel ve depremdir. Bizi çoğu kez çaresiz bırakan bu Doğa olaylarıyla yüz yüze kaldığımızda da evlerimizi yıkmamaları, bizlere zarar verip öldürmemeleri için dua ederken onların güçlerini ve hatta o korkunç güzelliklerini de anlayıp bu güçler karşısında huşu duyarız. Bu ve benzeri diğer Doğa olaylarında tanık olduğumuz güç bizden çok daha eskiye dayalı ve kuvvetlidir. Başlangıçtan beri var olan bu olaylar, biz insanlar bu dünyaya gelmeden önce de meydana geliyordu ve büyük olasılıkla biz buralardan gittikten çok sonra da meydana gelmeye devam ederek doğal dünyanın bu muazzam draması içinde ne kadar küçük olduğumuzu gösterecektir.

Bunu bilerek, bu doğal olaylara bouyn eğebiliriz. Bunların meydana geleceğini ve şu anda hayal edebileceğimizden çok daha büyük bir plan çerçevesinde kaçınılmaz olduklarını da kabul edebiliriz. Dolayısıyla kaçınılmaz olarak yol açtıkları sıkıntı ve rahatsızlıkları saygıyla kabullenebiliriz. İnsanların doğa koşullarıyla geleneksel olarak bağdaştırdığı konfordan ve pratiklikten nispeten uzak yolları deneyimlemeyi seçerek kendimizi disipline edersek meydana geldikleri zaman ciddi felaketlere karşı daha çok anlayış, takdir ve kabul gösterebiliriz.

Böylelikle Doğa üzerinde egemenlik ve kontrol kurmaya çalışan modern Batılı zihnimizi dayanak almaktansa, doğamızdaki özgün zihnimiz ve yüreğimizle aynı çizgide, çok daha uyumlu bir şekilde yaşamış oluruz.

HAVA KOŞULLARI

Gezegemizdeki “hava koşulları mekanizması”nda son on yıldır meydana gelen değişikliklerin hepimiz farkındayız. Bu iklim değişikliklerin endüstrileşmiş insanlık tarafından nasıl körüklendiğini ve hatta bunlara bizzat neden olduğunu da artık biliyoruz. Bu değişiklikler, ABD’deki Ulusal Bilimler Akademisi ve diğer endüstrileşmiş ülkelerdeki başka kurumlar tarafından yürütülen sayısız bilimsel araştırma ve raporla gayet açık belgelenmiş ve onaylamıştır.

Küçük ya da büyük olsun her değişimin, daha önce mevcut olan bir şeyin sonunun gelmesine/ölmesine neden olduğunu anlamamız hayati önem taşımaktadır. Bu ölümler, dünyada oluşmaya başlayan bir şeyin vücut bulmasından, önceki kaçınılmaz ve vazgeçilmez basamaklardır. Bu açıdan bakıldığında, hava koşulları dahil olmak üzere çevremizdeki her şeyin değiştiği bir geçiş döneminde yaşadığımızı dair şüphe kalmamaktadır.

Antik dönem Avrupa’sındaki Druidler bu konuyu gelip geçici bir sorun olarak almazlardı. Katrina ve onun devamı olan Ike kasırgalarına bakıp, hava koşulları için elbirliği ile bir çalışma yapmanın en önde gelen sorunumuz olduğu tavsiyesinde bulunurdu. Aynı şekilde

Sandra Ingerman da öğretilerinde, hava koşullarının bizim kolektif bilincimizin bir projeksiyonu ya da yansıması olabileceğini şamanik bir bakış açısıyla ifade eder:

Hava koşullarının, Doğanın ve onun döngülerinin parçası olan yanı vardır. Fakat hava da dahil olmak üzere tüm çevre koşulları, insanlığın içsel bilinç halinin dışarıdaki projeksiyonu da olabilir. Hava koşullarıyla ilgili mevcut duruma baktığımızda “yukarısı nasılsa aşağısı da öyledir; içerisi nasılsa dışarısı da öyledir” diyen spiritüel prensiple çalışabiliriz. Hava koşulları, özellikle de uçlarda seyrediyorsa içimize dönmemiz ve kendi içsel durumumuz hakkında düşünmemiz için bize çağrıda bulunuyordur.

Bunu şamanik bir meditasyon olarak yaparsak, hava koşullarının bizim zehirli düşüncelerimizin bir yansıması olduğunu son derece net fark ederiz. Hava koşulları büyük oranda bizim sosyal dengesizlik halimizi de yansıtıyor olabilir: Hem Doğa ile aramızda hem de kendi aramızda sürüp giden uyumsuzluk ve şiddet.

Bilinçli bir şekilde olumlu bir tutuma geçer, diğerlerine ve çevremizdekilere saygı gösterirsek yine tanrısal doğamızdan ve spiritüel ışığımızdan yararlanmış oluruz. İçimizde gittikçe artan, her yana yayılan bir uyum hali yarattığımızda çevre de bu ışığı karşılık olarak bize geri yansıtacaktır. Bu durum biz neye dönüşür, ne olursak dünyayı da o doğrultuda değiştireceğimizi ortaya koyar.

MODERN VİZYONERİN DOĞADAKİ ROLÜ

Kuzeybatı Pasifik'teki Saliş Halkının dilinde, modern vizyonerler olarak bizlerin (yeniden) erişmeyi öğrendiği bilinç halini tanımlayan harikulade bir kelime vardır: “Skalatitude”. Bu, “insanlar ile Doğa ne zaman uyum ve ahenk içindeyse, her yerde sihir ve güzellik vardır” anlamına gelir.

Toplum ile hava koşullarının ruhları arasında meditasyon yapmak her zaman şamanın rolü olmuştur. İhtiyaç olduğunda yağmur yağdıran ya da sel basan yerlere güneşin doğmasına sebep olan şamanlarla ilgili pek çok öykü vardır. Modern vizyonerin rolünü düşündüğümüzde bu uygulamaların anlamı, bir kır düğününün yağmur altında kalmasını istememek gibi kişisel ya da abes nedenlerle hava koşullarına müdahale etmek değildir.

Hava koşulları bölgesel hatta küresel bir skalada işleyiş gösterir. Başlangıçtan beri var olan ve insanı huşu içinde bırakan bu müthiş güçlerle çalışmanın anahtarı da yaşadığınız yerdeki tüm yaşamın iyiliği için istekte bulunmaktır.

Bunu anlamak da azami derecede önem taşır; çünkü spiritüel uygulamamızı Doğanın *üzerinde* güç kullanacak şekilde yürütmeyiz. Bunun yerine, spiritüel farkındalığımızı ve becerilerimizi, bizi bu doğal güçlerle uyum haline getirecek, aynı seviyeye taşıyacak şekilde kullanırız.

Hank'ın ifadesine göre, Hawaili kahuna bilgisi Hale Kealohalani Makua'nın gözlemleri şöyledir: "Sömürgeci Zihniyeti ile aynı olan Batılı Zihniyetin yapı taşı, egemenlik kurmaktır. Yerli Zihniyetin yapı taşı ise tam tersine saygı duymaktır." Dolayısıyla Doğayla yaptığı çalışmalarda modern vizyonerin ilk adımı derin ve daimi bir şekilde saygı duymak olmalıdır.

Sandra, modern vizyonerlerin hava koşulları ile ilgili çalışmalarında alçak gönüllülük içinde kalmaları gerektiğini vurgular:

Şamanik yöntemleri, hava koşullarıyla ilgili ruhlarla bağlantıya geçmek için kullanmayı tercih ederseniz ve bu ruhlarla işbirliği oluşturmakta, dostluk kurmakta başarı sağlarsanız bundan kendinize pay çıkarmamanız çok önemlidir. Gücümüzle böbürlendiğimizde onu kaybederiz. Egonuzun kabarmasından kaçınmak için hava koşullarıyla bağlantı kurmak ve onları etkilemek üzere seremoni yaparken bir grupta birlikte çalışmaya dikkat edin. Bu şekilde elde edilen başarıdan

hiç kimse pay çıkarmayacaktır; ayrıca bir grubun gücü tek başına çalışan bir bireyinkinden çok daha fazladır.

Ego-zihni işin dışında tutmanın bir diğer yolu da yaptığınız uygulamanın sonucundan tam olarak emin olamayacağınız zamanlarda çalışmaktır. Gökyüzü zaten gri bulutlarla kaplıyken yağmur çağrısında bulunabilirsiniz örneğin. Bu da hangi güçlerin devrede olduğuna kanaat getiremeyeceğiniz belirsizlik ilkesini devreye sokacaktır. Bu yaklaşım kesin bir bilimsel kanıt oluşturmada da evrenin gizemlerine açık olmamızı sağlayacaktır. Bir bilim adamı olarak Hank'in de gözlemlemekten çok hoşlandığı üzere, kişi-ötesi deneyimlerin bilimsel doğrulama ya da onaya çok nadir olarak müsaade ettiğini er geç hepimiz keşfedeceğiz. Ancak bu deneyimler meydana geldiklerinde biz yine de not alır ve karşılık olarak Büyük Gizem ile daha derin bir bağlantıya doğru çekiliriz.

BAZI ANEKDOTLAR

Burada, yardımcı ruhsal varlıklar ve Doğayla ortak çalışmanın hava koşullarına nasıl etkide bulunduğuna dair bazı örnekler göreceksiniz:

2000 yılında, New Mexico'nun kuzeyinde yer alan Los Alamos'taki yangın tüm doğaya zarar veriyordu. Bölgede Amerikan Yerlilerinden kalan harabeler de bulunuyordu ve bazı kutsal yerler yangının yolu üzerindedeydi.

Bölgenin halkları hangi kültürden gelirlerse gelsinler yağmur yağması için dua ettiler ve bölgenin daha fazla zarar görmemesi için seremoniler düzenlediler. Ancak kutsal bölgeleri tehlikeden kurtaran güç, rüzgar oldu ve pek esmediği bir yöne doğru aniden yön değiştirdi. Rüzgardaki bu son derece nadir değişiklik yangının, zaten zarar görmüş olan bölgeye geri dönmesine neden oldu ve kutsal yerler kurtuldu.

Bu olay başlı başına bir öğretiydi. Seremonilerin nasıl yapılacağına, spiritüel yardımın nasıl isteneceğine ve de bu yardımın nasıl ortaya çıkacağını her zaman bilemeyeceğimize dair doğrudan ruhsal bağlantıydı.

Çalışmalarına tesir eden benzer bir olayı Hank de paylaşır:

90'lı yılların sonlarında, uzun süreli bir kuraklık ve oldukça yaygın seyreden bir orman yangını tüm kuzeydoğu Brezilya'yı viran ediyordu. Associated Press Ajansı'nın haberine göre, Brezilya Hükümeti bu büyük felaket karşısında tüm çözüm seçeneklerini değerlendirmek niyetiyle Amazon bölgesi, Xingu Irmağı civarındaki bazı yerli şamanlara ulaşmaya karar vermişti. Bu son derece güçlü şamanlar geldikleri bölgeye özgü bazı bitkileri kullanarak (bu bitkilerin ruhlarını da dahil ederek) bir seremoni yaptılar. İki saat içinde de bütün bölgede şiddetli bir sağanak yağış başladı ve yangını tamamen söndürdü. Bu olay o dönemde uluslararası bir haber olmuştu.

José Stevens da gökyüzü ve yeryüzüyle uyum içinde çalışan insanların hikayesini ve hava koşullarının bu insanlara nasıl karşılık verdiğini aktarır:

2007 sonbaharında eşim Lena ve ben, Amerikalı ve Kanadalılardan oluşan yaklaşık yirmi kişilik bir gruba rehberlik ederek onları Peru, Titicaca Gölündeki Amantani Adasına götürüyorduk. Yaklaşık 3657 metre yükseklikteki bu olağanüstü adada And'lı çiftçiler ve şamanlar yaşıyordu. Adada elektrik ya da motorlu araçlar bulunmuyordu, her iki tepesinde ise birer tapınak vardı. Tapınaklardan biri Gökyüzü Baba'nın eril prensibi olan Pachatata'ya, diğeri ise Yeryüzü Ana'nın dişil prensibi Pachamama'ya adanmıştı.

Bir sabah erkenden, bu tapınakları ziyaret etmek üzere grubumuzla yola çıktık; bize aynı sayıda yerli de eşlik ediyordu. Kafile törensel bir havadaydı ve yerel şamanların yardımıyla zirve yolunda bazı sunularda bulunduk. Önce Pachatata tapınağını ziyaret ettik ve Gökyüzü Baba'nın onuruna kısa bir seremoni yaptık. Bu tapınak, zemindeki kare şeklinde bir

çukur alandan oluşuyordu ve etrafı da izinsiz girişi engellemek için taş duvarlarla çevriliydi. Kapı kapalıydı; bizim de giriş iznimiz yoktu, dolayısıyla kapının dışında kaldık. Orada dua etmek ve hem göle hem de And Dağlarının karlı zirvelerine tepeden bakan bu olağanüstü ortamda meditasyon yapmak üzere yaklaşık bir saat kaldık.

Sonra da Pachamama tapınağına doğru yürüyüşe geçtik. Vardığımızda ise kapının ardına kadar açık olduğunu görüp çok şaşırдық. Tapınak zemindeki daire şeklinde bir çukur alandan oluşuyordu ve etrafı da taş duvarlarla çevriliydi. Yerlilerle ve şamanlarla yaptığımız değerlendirme sonucunda kapının açık olmasının bir sebebinin olduğuna ve giriş iznimiz olduğuna karar verdik. Yaklaşık elli kadarımız içeriyi doldurduk ve çember şeklinde oturarak Pachamama'nın onuruna kendiliğinden bir seremoni gerçekleştirdi.

Portatif bir sunak kurduk; üzerine koka yaprakları, akbaba ve kartal tüyleri, çeşitli meyveler ve başka sunular yerleştirdik. Lena ayağa kalktı ve Pachamama'yı onurlandırmak için o güzel sesiyle kutsal bir *ikaro* (şifalandıran şarkı) söyledi. Biz yukarı doğru yürürken hava açık ve sakin olmasına rağmen, nereden geldiğini anlamadığımız ani bir rüzgar daire şeklindeki tapınağın içinde birdenbire mini bir hortum halini alıverdi. Tozlar sert bir şekilde havada daireler çizmeye başladı; şapkalar, eşarplar ve sunuların hepsi gökyüzüne doğru uçtu. Neredeyse şok edici olan bu manzara karşısında Lena, Pachamama'nın onuruna *ikaro* söylemeye devam etti.

Lena şarkısını henüz bitirmişti ki rüzgar birdenbire keldi ve her şey yine sükûnet buldu. Böyle şeylere yönelik mevcut yerel anlayışı bilmiyorduk ve bu ani fırtınanın sebebi konusunda pek de emin değildik. Ancak bölge insanları büyük sevinç içindeydi. Bu ani fırtınanın, seremonimizin azami derecede başarılı olduğuna ve hem Pachatata, hem de Pachamama tarafından kabul edildiğine dair çok nadir ve çok özel bir işaret olduğunu söylüyorlardı. Grubumuzdaki her-

kesi canı gönülden kucakladılar ve bunu, epeyce mutluluk gözyaşı ve dansın yer aldığı sevinç dolu bir kutlama takip etti.

Kadınlar beraberlerinde getirdikleri yiyecekleri çıkarırlar ve kısa zamanda patates, balık ve yerel biradan oluşan enfes bir ziyafetle karnımızı doyurduk. Toparlandıktan sonra tüm iniş yolu boyunca bir kutlama dansı yaptık. Bundan daha sevinçli başka bir gün yaşadığımı hatırlamıyorum.

Sihirle, büyüyle böyle bir meteorolojik fenomen yaratmak gibi bir niyetimiz yoktu, ama bir grup insan gökyüzü ve yeryüzüyle uyum içinde olduklarında, çevreyi hakıyla onurlandırdıklarında, hava koşulları da onlara kendi kabul ve onay gösterisiyle karşılık vermektedir. Hava koşullarını iradi olarak etkilemek için şamanik seremoniler ve dualar mevcuttur; ancak hava koşulları çoğu kez Doğayla denge içinde olan insanların faaliyetleriyle işbirliği yapar. Öyle ki bağlantı ve işbirliği kurmak için bazen gereken tek şey budur.

SPİRİTÜEL UYGULAMALARI ÇEVREYİ İYİLEŞTİRMEK İÇİN KULLANMAK

Bugün olumlu çevresel değişiklikler yaratmak için sadece yaşam şeklimizi değiştirmemiz gerektiği, hangi inançtan olursa olsun hem yerli hem de modern vizyonerler açısından gayet açıktır. Ayrıca yenilenebilir enerji kaynakları konusunda da keşfedilmesi gereken pek çok şey vardır.

Modern vizyonerlerin, uygulamalı spiritüel çalışmalarımızla çevre arasında köprü kurmasının da zamanı gelmiştir. Daha önce de belirttiğimiz gibi spiritüel gelenekler, Dünya'da ortaya çıkan her şeyin "Düş zamanı"nda, diğer bir deyişle spiritüel alemlerde bir kaynağı olduğunu öğretir. Burası şaman ve vizyonerlerin en iyi şekilde çalıştıkları yerdir. Biz insanların düş kurmakta üstümüze yoktur ve bu değişim ve sosyal dönüşüm zamanındaki vazifemiz de iyi düş kurmaktır. Eğer bunu yaparsak dünyamız iyi yönde değişecektir. "Dolayısıyla kendi içsel çalışmalarımızı yaparak işe başlamalıyız," der Sandra Ingerman, "çünkü dış dünyadaki her şey şu anda içimizde olanlardan doğmaktadır."

Yeryüzündeki hayata baktığımızda, her şeyin içeriden doğup dünyaya geldiğini görürüz. Bebek, annesinin rahminde şekillenerek büyür ve sonra dünyaya gelir. Aynı şekilde bir ağaç da o potansiyelin ortaya çıkıp bu dünyaya gelmesinden önce, zaffer ve amaçla dolu olarak bir tohumun içinde başlangıç yapar.

İçsel çalışmamızı yapmak için kurduğumuz düşler aracılığıyla dış dünyamızda nelerin ortaya çıktığını araştırmalıyız ve içimizde gerçekte nelerin doğmakta olduğunu keşfetmeliyiz. Bu nedenle problemlili tutum ve düşüncelerimizi nasıl değiştireceğimizi de öğrenmemiz gerekir. Bu düşünce formlarının ve duygu alanlarının ortaya çıkışının, içinde yaşamak istediğimiz dünyayı gerçek anlamda yansıtması için duygu ve düşüncelerimiz üzerinde çalışma yapmamız gereklidir. İçinde var olmak istediğimiz dünyayı düşlemeye aslında hepimizin ihtiyacı vardır.

Bu çalışmadaki önemli bir adım, bireyler olarak çevrenin iyiliği için ve çevreyle işbirliği halinde çalışmalar yapmak için benzer yönelimdeki uygulamalara adanmış kişilerden oluşan bir grupta seremoniler yapmaktır.

Burada sadece kendi spiritüel ışığımızı bulmak ve onunla bağlantı kurmak zorunluluğumuz vardır; böylelikle aynı ışığı biz de dünyaya yansıtabiliriz. Bizler zihin, beden ve ruhuz. Bedensel ve zihinsel kabuğumuzu, geçmiş deneyimlerimiz ve bu hayattaki yaralarımız oluşturur. Yaralarımızı iradi olarak şifalandırırsak kendi özgün halimizi -tanrısal, spiritüel, saf bir ışık olarak- deneyimleyebiliriz. Bu uygulama için meditasyon faydalıdır.

Bu tanrısal, spiritüel, saf ışığı dünyada nasıl ifade edeceğimizi öğrendikçe, dış çevre de onu bize geri yansıtacaktır. Sandra, transfüzyon ya da başkalaşım veya dönüşüm denilen bu sürecin şamanik uygulamalara dahil edilmesinden yana olduğunu vurgular:

2000 yılında verdiğim eğitimlerde, kişinin kendi ilahi ışığını açığa çıkarmanın sonuçlarıyla ilgili deneyler yapmaya başlamıştım. Zehirli bir madde olan amonyum hidroksiti, içinde hiçbir mineral bulunmayan, iyonsuzlaştırılmış saf suyun içine koyuyorduk. Amonyum hidroksit çok kuvvetli bir bazdır ve onun yardımıyla suyun PH'ını 12'ye çıkarıyorduk. Su, içen herkesi öldürecek bir yapı kazanıyordu. (Ancak kokusu çok keskin olduğu için hiçbir canlı bunu yapmayacaktır.)

Bu çalışmada beraberimdeki grupla su için dua etmeyiz ya da yardımcı herhangi bir ruhtan suyu şifalandırmasını istemeyiz. Kendi tanrısal kusursuzluğumuzu ve ışığımızı deneyimleyerek, sadece kendimizi değiştiririz. Burada, dış dünyanın bizim içsel bilincimizin yansıması olduğu öğretisini kullanırız. Eğer ışık olarak "andan ana" bir temelde var oluyorsak, dünya da bu ilahi ışığı bize geri yansıtacaktır.

2000 yılından beri ABD, İngiltere, Avusturya ve İsviçre'deki çeşitli gruplarla bu amonyum hidroksit çalışmasını yapıyorum. Birlikte bir seremoni düzenliyoruz; bu sırada katılımcıları, kendilerini beden ve zihinden ziyade ilahi, saf ışık olarak deneyimlemeye yönlendiriyorum. Tüm çalışmalarımızda suyun PH'ının nötr olmaya doğru bir ya da üç derece değiştiğini görüyoruz. (Bilimsel açıdan bu durum olanaksız bulunacaktır.)

Doğrudan ruhsal bağlantı yoluyla arşetipik güçlerle ikili çalışmalar yaparken, hepimizin Doğa'nın matrisinde değişim yapma gücüne sahip olduğumuzu, çünkü her zaman için onun bir parçası olduğumuzu öğreniyoruz. Deneyim ve farkındalığın spiritüel seviyeleri itibariyle şamanların, mistiklerin, azizlerin ve bilgelerin binlerce yıldır aktardığı son derece yüksek tekmül seviyesindeki varlıklar haline gelebiliyoruz ve geleceğiz.

Düşüncelerimiz ve söylediklerimizle, dünyayı şekillendirecek şekilde düş kurduğumuzu unutmayın. İlahi ışığımızı açığa çıkarmayı, yeniden keşfetmeyi ve ifade etmeyi öğrendik-

çe dünya iyileşip güzelleşecek ve karşılık olarak da kendi ilahi ışığını yansıtacaktır.

EGZERSİZ: KENDİ DÜNYANIZA YOLCULUK

Biz Batılılar dünyadaki yerli şamanların, dünyayı ve insanlığı genellikle bir bütün olarak imgeleme/düşleme yaklaşımından faydalandıklarını son yirmi yıldır daha net anlamaya başladık. Buna rağmen And Dağlarının Altiplano bölgesinde yaşayan Q'ero halkı gibi kültürler biz Batılıları yanlış bir düşünüşlediğimizden haberdar etmek için düzlük bölgelere temsilciler göndermektedir.

Şamanlar, çarpık düşlerimizi ve bununla bağlantılı olarak da içinde yaşadığımız dünyayı değiştirmek için düşüncelerimizin ve yaratıcı düş gücümüzün, imgelemimizin gücünü kullanmayı öğrenmemiz gerektiğini söylemektedir. Dolayısıyla dünyanın, görmek istediğimiz niteliklerine, denge ve uyum yaratan niteliklere doğru yolculuk yapmak hayırlı olacaktır. Denge ve uyumu kendi bünyemizde bir kez sağladıktan sonra algılanmızı, hislerimizi devreye sokarak bu dünyayı şekillendirecek yönde düş kurmaya, imgelemeye başlayabiliriz.

Şu sorular üzerinde düşünün: Olmasını istediğiniz dünya nasıl görünürdü? İnsanların yüzleri nasıl görünürdü? Gülümseyen bir ifadeleri mi olurdu? Doğa nasıl görünürdü? Tüm bu nitelikleri benimseyen ve ifade eden bir dünyada yaşamak nasıl olurdu? Duygusal açıdan bu dünyada kendinizi nasıl hissederdiniz?

Yolculuğunuz sırasında etrafta yürüyün ve tüm o yaşam formlarına farkındalığınızla ve hatta "düş parmaklarınızla" dokunun. Bu dünyada yaşamının ne kadar güzel olduğunu hissedin. Doğanın sesleri neye benziyor, nasıl? Çocukların kahkahalarını duyabiliyor musunuz? Havada nasıl kokular var? Bu güzel kokuları hissedebiliyor musunuz? Yiyeceklerin tadı nasıl? Kendinizi en lezzetli ve besleyici yiyecekleri tadarken ve yerken imgeleyin. Tertemiz, berrak suyu tadın. Tertemiz, berrak havayı koklayın. Sizi çevreleyen Doğanın seslerini dinleyin. Güneşin sıcaklığını teninizde hissedin.

Tüm algı ve hislerinizi devreye sokarak, beden-ruhunuzu da işin içine katan -fiziksel alemde ifade olabilen- bir içsel prosesle çalışabilirsiniz. Bu dünyayı zaten olduğu haliyle ve oluşurken görmek, işitmek, hissetmek, koklamak, tatmak ve ona dokunmak çok önemlidir. Yoksa onu sürekli olarak hep gelecekte yaratıyor olursunuz.

Düşleyerek şekillendirdiğiniz bu dünyayı düz ekran televizyondaki bir filmmiş gibi izlemek yerine, ona bütünüyle katılarak bu yaradılışın gerçek bir parçası olmanız da önemlidir. Diğer bir anahtar unsur da yaratmak istediğiniz şey için tutku duymaktır. Yaratınızı sevmeniz onun tezahürünü destekleyecektir ve mistik bakış açısıyla ifade edersek bizler, yaratıcı olmak üzere bu dünyada öğrenim halindeyiz.

Eğer hepimiz, tüm varoluşun esas temelini madde değil de bu bilinç olduğu yönünde bir farkındalık taşısak toplum nasıl değişir bir hayal edin. Noetik (idrak, mantık ve zihinsel faaliyetlerle ilgili) Bilimler Enstitüsü eski eğitim direktörü Tom Hurley, bir keresinde Hank'e "Ya işin amacı hayatı beslemek ve devam ettirmekse?" diye bir soru yöneltmiştir. Bu, üzerinde dikkatle düşünmeyi hak eden bir sorudur çünkü her şey, bizim kolektif imgelemimiz, kolektif düşlerimiz aracılığıyla iyiye gidecektir.

Bölüm 5

Seremoni ve Ritüellerin Gücü

VİZYONERİN ROLÜ

Seremoni ve ritüeller ruhları onurlandırmak, hayatı ve Doğadaki değişimleri kutlamak, insan hayatındaki çeşitli geçiş dönemlerini anlamak, şükranlarımızı sunmak ve değişim yaratmak için düzenlenir. Seremoni ya da ritüel yapmak bir değişim, dönüşüm yaratır.

Şamanlar, gözle görünmeyen dostlarının yardımı ve işbirliğiyle kendilerinin, ailelerinin ve halklarının esenliği için çeşitli bilgilere erişebilen ilham sahibi vizyonerlerdir. Bu uygulama kehanet olarak bilinir ve genellikle de bir ritüel ya da seremoni eşliğinde gerçekleştirilir. Şamanların ruhsal alemlerle iletişim kurma becerisi onların şifacı, doktor, rahip ya da rahibe, uyum-ahenk yaratıcısı, psikoterapist, mistik ve hikaye anlatıcısı gibi işlevler üstlenebilmelerini sağlar.

Grup halinde yürütülen ritüel ya da seremoni boyunca vizyonerler, güç ve bilgeliğin içsel kaynaklarından, yani yardımcı rehberlerinden tavsiyeler alır.

Bu kişi-ötesi güçlerle olan ilişkileri aracılığıyla şamanlar, kaybedilen gücü bulup geri getirerek onu gerçek sahibine kazandırma ve spiritüel blokajları ortadan kaldırma becerisine sahiptir. Şamanlar bir hastalığın spiritüel yanını tespit ederek bunu şifalandırabilir ve ruhun kayıp parçalarının geri çağırılması için yaptıkları ritüellerle hasarlı ruh dokusunu onarabilirler.

Seremoni, bu şifalandırma işleminin hayati bir parçasıdır ve şifacının beyaz önlük giyip stetoskop takmasının ya da bedenini boyayıp tüylere bürünmesinin hiçbir fark yoktur. Bunun nedeni, bilinçaltı beden-ruhun fiziksel herhangi bir şeyden çok etkilenmesidir. Bu nedenle, ne yaptığınızın bir önemi yoktur; önemli olan onu yapmanız ve o yaptığınız her ne olursa olsun niyetinizin (ve ritüelinizin) yürekte gelmesidir. Alberto Villoldo öğretilerinde “Kalp alanından harekete geçerek zihnin aşkın seviyelerine daha kolay erişebilirsiniz,” der.

Şamanik ritüeller, aşkın alemlere ve bu alemlerde bulunan, deneyimleyen kişiyi değiştirip dönüştürebilen varlıklara yönelik kolektif bir grup deneyimi yaratır. Bu açıdan ezbere yapılan mekanik ve alışılmış uygulamalardan farklıdır. Ritüeller tüm dinlerin kalbidir ve daha yüksek bir otorite, daha farklı şartlar koşana kadar her seferinde aynı şekilde tekrarlanmaları gerekir. Şamanik ritüeller ise harici formlarının tavsiyeye dayalı olması ve bir gelenek tarafından empoze edilmemesi açısından farklıdır.

Baştan sona deneyimli bir şaman tarafından yürütülen kutsal bir ritüel; neo-korteksin (beyinde işitme ve görmeyle ilgili alan) merakını uyandıran, daha ilkel limbik beynimizin emniyet ihtiyacını gideren ve beynin frontal loblarının bir tür vecd seviyesine erişmesini mümkün kılan bir “tam beyin” deneyimi yaratabilir. Canı gönülden gerçekleştirilen bir ritüel sınırlayıcı rollerimizi, inançlarımızı aşmamıza olanak

yaratarak varlığın çok daha yüksek seviyelerini deneyimlememizi sağlar.

Dolayısıyla şaman, seremoni aracılığıyla kişilerin yeni bir zihin haline, bilinç seviyesine ulaşmasına yardım eden, olanak sağlayandır. José Stevens'a göre, bu şamanın temel görevlerinden biridir:

Seremoniler düzenlemek şamanın yedi temel işlevinden biridir. Diğerleri ise sanatçı, hikaye anlatıcısı, şifacı, savaşçı, lider ve bilgilerin koruyucusu olmaktır. Her bir işlev diğerine katkı sağlar, bu da zengin ve anlaşılır bir beceri çeşitliliği oluşturur. Seremoni ve ritüeller hakkında tüm şamanlar bir şeyler bilir, ama bazı şamanlar bu alanda daha derin bir uzmanlık kazanır. Bu şamanlar, bazen birkaç gün ve gece sürebilen daha karmaşık ve geniş kapsamlı seremoniler düzenlemeleri için özellikle çağrılır. Bu seremoniler saatler sürebilen şarkıları, karmaşık dansları, duaları ve yüzlerce insanın kutsanmasını kapsayabilir. Ancak herkes şamanik yaklaşımı günlük uygulamalarındaki daha basit seremonilere dahil edebilir.

Spiritüel odaklı seremoninin ansiklopedilerdeki temel tanımı "dini veya kutsal ayin, gözetim" olarak geçmektedir. Şamanlar gündönümü, gün-gece eşitliği, yeniay ve dolunay zamanları, bereket günleri, inisiyasyonlar, sunular, yıllık haclar, doğumlar, evlilikler ve benzeri kutsal olayları gözetir. Buna ilaveten şifa uygulamaları çerçevesinde bitkisel şifa seremonileri gibi çeşitli usuller de oluştururlar. Şamanik seremoniler genellikle çocukları, aileleri, kutsal güç alanlarını ve evleri kutsamak amacıyla türetilir.

Seremoniler genel anlamıyla hayat içinde geçirdiğimiz farklı dönüşümleri onurlandırır. Bunlar şamanik kültürlerde dönüşümü vurgulamak ve kutlamak için de kullanılır. Çocukların doğumu ya da evlilik gibi hayatın farklı aşamalarını kutlamak ve fiziksel bedenin ölümü sonucunda ruh dünyaya geri dönüşümüzü onurlandırmak

gibi vesilelerle düzenlenirler. Sevilen varlıkların ölümünün arkasından yas tutmak ve insan hayatındaki önemli geçiş dönemlerini kutlamak (özellikle çocukluktan yetişkinliğe geçişi kutsamak için yapılan inisiyasyonlar) için yapılan seremoniler de vardır. Seremoniler, bizlere hayat veren atalarımıza saygı sunmak için de yapılır.

Şamanik seremoniler Doğanın döngülerini de onurlandırır. Örneğin, bir tarım toplumunda seremoniler toprağın ekilme döneminde düzenlenir. Buradaki amaç Doğanın kadim ruhlarını onurlandırmak ve insanların iyi mahsul alabilmesine destek olmaları için onları davet etmektir. Hasat zamanında ise bu doğal güçlerin o topluma bahşettiği bereket -bir yıl daha yaşamalarını ve gelişmelerini sağlayan bolluk- için duyulan kolektif minneti ifade etmek üzere seremoniler yapılır.

Seremoniler, kişi ile evrenin güçleri arasındaki iletişim kanalını açar ve yardımcı ruhsal varlıklarımızla aramızdaki ilişkiyi pekiştirir. Seremoniler değişim de yaratır; dolayısıyla kişi hayatında bir değişim hazır olduğunda son derece etkili bir araç teşkil ederler.

Yerli halkların dünyasında yapılan savaş dansları, yağmur dansları ya da şifa ayinleri mutlaka zafer getirmez, yağmur yağdırmaz ya da hasta kişiyi iyileştirmez. Fakat seremoni (gerilim ve heyecan gittikçe artar, bir zirve yapıp yavaş yavaş azalarak sona ererken) grup üyeleri üzerinde hatırı sayılır ve ölçülebilir bir psikolojik değişim yaratabilir. Beraberinde de yine zafer, şifa ve yağmur getirebilir.

RİTÜELLER ve SEREMONİLER

Katı bir şekilde tanımlarsak, seremoniler önceden tasarlanmış bir yapıya ve amaca sahiptir. Dolayısıyla seremoniye katılan herkesin önceden tayin edilmiş bir rolü vardır. Yüksek seviyede yapılandırılmış bir seremoninin değişim yaratma kabiliyeti, özellikle herhangi bir toplumda fiziksel ve metafiziksel dengenin sağlanmasına yönelik destek sağlanması küçümsenemez.

Ritüel ise çok daha açık uçlu bir uygulamadır. Bir ritüele katıldığımızda her zaman bu ritüel için bir niyetimiz olur ancak bu beklentilerden oldukça farklı bir sonuca ulaşılabilir. Bunun nedeni, her

özgün ritüelde ruhsal varlıkların devreye girdiği bir nokta bulunması ve önceden belirlenmiş her türlü yapının ve formun bu noktadan sonra ortadan kalkmasıdır.

Seremonide kontrol, uygulamanın başından sonuna kadar katılımcıların elindedir. Ritüelde ise gösteriyi ruhlar sahneye koyarlar ve sonuç, insanın hayatını değiştirebileceği gibi bir hayli şaşırtabilir de.

Huichol Kızılderilileri arasında eğitim alarak yıllar geçiren José Stevens, ritüelin bu kendiliğinden yanını ilk elden görebilmiştir:

Benim anlayışıma göre seremoninin temel amacı özel şamanik olay için bir korunma ya da sınırlı bir kap oluşturmaktır. Bu korunma gruba odaklanır, amacın tanımlanmasına yardım eder ve harici bir müdahale olmaması için koruma sağlar. Öte yandan ritüel, bir güç/enerji mekanına düzenlenen yıllık hac yolculuğu gibi inanca dayalı bir deneyim için kuralları önceden belirlenmiş, oturmuş bir prosedürle başlar. Ancak, pek çok şamanik ritüel büyük ölçüde kendiliğindenlik içermektedir. Şamanik uygulamada hem seremoni hem de ritüel bir aradadır. Meksika'daki Huichol yerlileri her yıl Kasım ayında ışık için bir seremoni oluştururlar ve ritüel kısmı seremoninin hiçbir zaman aynı olmayacağını garantiye alır.

Hank Wesselman'a göre, seremoni ve ritüel arasındaki farkın bir diğer ifadesi de seremoninin kuralları önceden belirlenmiş bir prosedür, ritüelin ise büyü/sihir olmasıdır:

İnanca dayalı/dini ritüeller bazı önemli işlevleri yerine getirirler. Doğa-üstü anlamda bu ritüeller, belirli bir amaca ulaşmak için doğa-üstü ya da arşetipik güçleri etkilemek veya ikna etmek amacıyla sembollerin manipülasyonunu da içerir. (Ve elbette ki inanca dayalı/dini ritüel doğumdan ölüme, insan hayatını oluşturan o karmaşık dramının tamamını ya da bir bölümünü ifade etmek için de kullanılabilir.)

Politik-ideolojik anlamda ise bu ritüeller grup dayanışmasını güçlendirir. Grup halinde yapılan dua, koroyla ilahi/sarkı söylemek, dans etmek, yemek yemek, hep birlikte bir moral/motivasyon konuşması dinlemek gibi aktivitelerin tamamı bireysel davranışları toplumsal yapıyla bütünleştirir. Bu kolektif deneyimler gerilimin düşmesine ve bireylerin aidiyet hissetmesine yardım eder. Sihir/büyü konusunu gündeme getirebileceğimiz yer de burasıdır.

Gerçek büyü/sihir özel birtakım ritüel prosedürlerini içerir ve bunlar düzgün bir şekilde takip edilmeleri durumunda genellikle doğa-üstü güçlerin desteğinin alınması ve istenen sonuçların elde edilmesine yönelik tasarlanmıştır. Örneğin, Tanrı'nın Duası'nın okunması ritüellerde sihrin/büyünün kullanılmasına iyi bir örnektir; bu çerçevede müsaadenizle (ve hürmetle) bu duanın iki versiyonuna yer vereceğim. Sağdaki dini şekli, soldaki ise mistik/vizyoner yaklaşım dahilindeki şekli.

*Cennet'teki (ustalıkla yaratan)
Babamız,
Adın kutsal kılınsın.*

*Gökyüzünde olduğu gibi
yeryüzünde de senin iraden
gerçekleşsin,*

*Senin egemenliğin hüküm
sürsün.*

*Bugün bize günlük rızığımızı
bahşet.*

*Bize karşı suç işleyenleri
bağışladığımız gibi,
sen de bizim suçlarımızı
bağışla.*

*Ayartılmamıza, yoldan
çıkarılmamıza müsaade etme.*

*Yukarı Dünya'daki ölümsüz
üst-ruhum-benliğim,
sembolün kutsallıktır senin.*

*Sana erişmemizi sağla;
yeryüzünde de ruh dünyada da*

*senin bilgeliğin ve niyetin
tezahür etsin.*

Besle bizi.

*Başkalarına karşı bağışlayıcı
olmamıza yardım et ve
yoldan uzaklaştırsak bizi bağışla.*

Bizi ihtirastan, tamahtan korusun.

Bizi kötülüklerden kurtar.

Karanlık güçlerden bizi koru.

*Çünkü egemenlik, güç ve
yücelik sonsuza dek
senindir.*

*Çünkü sen sonsuza kadar,
gücümün ve varlığımın
kaynağısın.*

Bu her anlamda sihir/büyüdür. Arşetipik güçlere çağrıda bulunur, dua ederiz; bu durumda bizim kendi yüksek benliğimiz hizmetimizdedir. Ne istediğimizi, neye ihtiyacımızın olduğunu belirtir ve kaynağı onurlandırırız. Ve büyü/sihir içeren tüm özgün ritüeller gibi sonucun ne olacağına dair hiçbir fikrimiz olmaz, sadece en iyisinin gerçekleşmesini umarız. Bu uygulama, aynı anlayışı paylaşan insanlardan oluşan bir grubun katılımıyla, kültürel olarak anlam taşıyan bir seremoni şeklinde yapılırsa da hem uygulamayı güzelleştirir hem de gücünü artırır.

Özetlersek, gerçek büyü/sihir, hünerli bir uygulayıcının kişi-ötesi alemlere giriş yaptığı, oradaki erişilebilir güçle bağlantı kurduğu ve bir şeyi tezahür ettirmek/gerçekleştirmek-örneğin şifa- için bu güçle günlük dünyamız arasında köprü oluşturduğu bir ritüeli kapsar.

Sandra Ingerman'a göre ritüel ve seremoniyi birbirinden ayıran bir diğer yaklaşım da ritüelin günlük bazda hayatınıza kattığınız bir şifa uygulaması kadar sade ve basit olabilmesidir:

Kendi uygulamalarımda, "ritüel" kelimesini her gün veya haftada bir ya da ayda bir tekrarlanan bir şifa çalışmasını ifade etmek için kullanırım. Örneğin, yaşadığım yerdeki ruhları onurlandırmak için her gün bir ritüel yapabilirim. Seremoni ise genellikle arzu edilen bir sonuç için tek başıma ya da bir grupta gerçekleştirebileceğim bir şeydir.

Bir ritüeli her şey için yapabilirsiniz. Atölye çalışmalarım da seremonileri ise, gezegenimiz ve kendimiz için iyi bir yaşam

kurmamızda yaratıcı enerjimizi kullanmamıza engel olan inanç ve tutumları zayıflatmak amacıyla kullanıyorum. Ritüeli hayatlarımızda yaratmak istediğimiz şey için kendimiz ve evrenin gücü arasında bir uzlaşma yaratmak için kullanıyoruz. İsteddiğimiz bir şeyin meydana gelmesi için seremoniyi kullandığımızda, evrenin yaratıcı güçleri ile ortaklık içinde çalışarak kendi yaratıcı potansiyelimize katkıda bulunabiliyoruz.

SEREMONİ ve RİTÜELİN ANAHTAR UNSURLARI

Bir seremoni ya da ritüel yapmanın doğru yolu diye bir şey yoktur. Burada önemli olan, seremoninin şekillenmesi için kendi yaratıcılığınızı kullanmanızdır. Bazı anahtar unsurlar ise şöyledir:

1. Başarmak istediğiniz ya da amaçladığınız şeyle ilgili olarak net ve güçlü bir şekilde niyet edin.
2. Yaptığınız şeye konsantre olun ve bunu koruyun. Dikkatiniz dağılırsa enerjiniz ve onunla birlikte spiritüel güçlerle olan bağlantısı kaybolacaktır.
3. Kendi içinizde ve yardımcı ruhsal varlıklarınızla aranızda, yardımcı ruhsal varlıklarınız aracılığıyla da evrenin gücüyle aranızda bir uyum hali yaratın. Böyle bir uyum hali içindeyken yüreğimiz açıktır ve biz de evrenle bir hale geliriz. Mistiklerin yaratmak ve şifalandırmak için kullandıkları şey de bu birliktir.

Bunlara ek olarak seremoni veya ritüelin süresini de dikkate alın. Hank de bu süreyi olabildiğince kısa tutmanın önemini vurgular:

Şamanlar da kabilelerdeki büyücü/şifacılar gibi ritüellerini sade ve kısa tutma eğilimindedir. Vizyoner açıdan baktığımızda, en güçlü seremoniler meseleyi uzatmayanlardır. Kapıyı açarlar, ilgili güçlerle bağlantı kurarlar, niyetlerini sunar-

lar, gerek duyulan şeyin meydana gelmesine yardım edecek bu dostları ve prosesin kendisini onurlandırır.

Seremoni ya da ritüelinizi yaratmak için önceden bir plan yazmak faydalı olabilir. José Stevens, pek çok şamanik seremoniye katılımından yola çıkarak hemen hemen hepsinin bazı anahtar unsurlara sahip olduğunu belirtir:

Kendi seremoninizi (aşağıda listelenen) tüm unsurları dahil ederek ya da mümkün olduğunca bunlara uygun şekilde tasarlayın. Spontanlık için yeterince olanak yarattığınıza emin olun. Seremoniyi gerçekleştirirken, grubun geri kalanını da dahil etmek için katılımcılara farklı görevler verin. Sonrasında bu seremoniyi tekrar edebilirsiniz; farklı bir günde, farklı insanlarla. Daha önce kullandığınız elementleri dahil edin ve seremoninin nasıl farklılaşabileceğini görün.

1. Seremoninin ya da ritüelin amacını netleştiren ve katılımcıları selamlayan bir açılış şarkısı ya da kısa bir açıklama.
2. Sizi bir araya getiren iyi talih için Ruh'a duyulan minneti ifade etme, şükran sunma.
3. Seremoniyi destekleyen ve katkıda bulunan elementlere, yönlere ve araziye çağrıda bulunma.
4. Seremoniyi ve amacını desteklemeleri için diğer yardımcı ruhsal varlıklar ve dostlara çağrıda/ricada bulunma.
5. Tüm katılımcıların arındırılması; katılımcıların seremoni ya da ritüele bir şekilde inisiye edilmesi olabilir. Tütsü yakmak ve tütsünün dumanını kişinin enerji alanını temizlemek için kullanmak yaygın bir arındırma yöntemidir. Farklı kültürler yaşadıkları bölgelerdeki bitkilerden elde edilen farklı tütsüler kullanılırlar. Kızılderili geleneğinde bu amaç için genellikle çimen ve adaçayı kullanılmaktadır.

6. Tüm katılımcıların sağlığını, esenliğini ve iyi talihini arttırmak, iyileştirmek için tasarlanmış bir kutsama malzemesi/elementi.
7. Seremoninin hayrının, şifasının seremoniye katılmayanlara ve belki de tüm gezegene yansımalarını dileyen bir dua.
8. Davul, çingirak, flüt, çan çalma ya da el çırpma, ayak vurma gibi ritmik, müzikal araçlarla şarkılar ve danslar. Bu, tüm seremoni boyunca devam edebilir ya da belirli değişim veya geçiş anlarında devreye alınabilir.
9. Seremoninin sona erdiğini belirten bir kapanış duyurusu.
10. Tüm yardımcı ruhsal varlıklara ve kutlu alemlerden getirdikleri mesaja teşekkür.
11. Yönlerin serbest kılınması, kurulan bağın çözülmesi (3. Bölümde anlatıldığı üzere) ve katılımcıların gündelik bilinç hallerine dönmeleri için tasarlanmış bir çözüm.

Şarkı Söylemek ve Dans Etmek

Ruhlar bizim yüreklerimizi okuma eğilimindedir, zihinlerimizi değil; dolayısıyla seremoni ve ritüellerimize açık bir yürekle başladığımızdan emin olmalıyız. Ayrıca açık bir yürek, yaptığımız çalışmanın başarılı olacağını imgelememize yardım edecektir, eğer başarılı bir sonucu imgeleyemiyorsanız o sonuç gerçekleşmeyebilir.

Dans etmek ve şarkı söylemek, ritüel sırasında uyum ve ahengi artırmanın harikulade yollarıdır. Sevdiğiniz şarkıları söyleyebilir ya da biraz davul ve çingirak çalarak kendi ruhunuzun, içinizden gelen yeni bir şarkıyı söylemesini sağlayabilirsiniz. Tutkuyla şarkı söylediğiniz zaman enerji zihinsel seviyeden kalbinize doğru hareket eder ve kalbiniz açılır.

Katılımcılar

Seremoni ve ritüelleri tek başınıza veya bir grup eşliğinde yapabilirsiniz. Bunları bir grubun desteğiyle gerçekleştirdiğinizde niyetinizi ve gücünüzü yaptığınız çalışmaya katarsınız. Güçlü bir grubun, şifa

sağlamak ya da bir hayalin gerçekleşmesine yardım etmek için odaklanılması halinde, kişinin tek başına çalışmasına göre çok daha büyük bir enerjinin ortaya çıktığını yıllar içinde gözlemlemiş bulunuyoruz. Kolektif bir odaklanma daha başarılı sonuçlar yaratmaktadır.

Niyet

Seremoninin sonucunda katılımcıların sayısı önemli bir rol oynasa da Sandra'ya göre en önemli unsur bu değildir. Sandra bir ritüel veya seremoni yaparken, niyetinizin ve onu ifade şeklinizin açık ve net olması gerektiğini vurgular:

Uygulamalarımda, bazen tek başıma bazen de bir grupla çalışırım. Seremonileri ihtiyaç olduğunda ve doğru zamanda yaparım; fakat her zaman bir grupla bir araya gelene kadar bekleme durumum olmaz. Bu durumda en önemli unsur benim niyetim olur.

Seremoniler o denli etkilidir ki niyetim konusunda açık ve net olmam büyük önem taşır. Doğru ifadeleri, kelimeleri bulmak için yardımcı ruhsal varlıklarınızla çalışmak esastır.

Bununla ilgili olarak paylaşmak istediğim komik bir hikaye var. *Medicine For The Earth (Yeryüzüne İlaç)* adlı kitabımda da yazdığım üzere, seremonileri değişim yaratmak ve hayatta arzu ettiğimiz şeylerin olmasına yardım etmek için kullanmaktan büyük bir heyecan duyduğumu bilen insanlarla sık sık karşılaştım.

Yıllar önce katıldığım bir konferansta yaşadığım bu olayda da yanıma bir kadın geldi ve bana kendisini tanıttı. Sonra bana, zengin bir eş bulmak için seremoni yaptığını anlattı ve dönüp fakir olduğunu söylediği kocası Rich'i benimle tanıştırdı. Kadın bana bu hikayeyi anlatırken ikisi de epeyce güldüler.

Şamanizmi ilk uygulamaya başladığım yıllarda, çok etkili ve güçlü oldukları için seremonilerin nasıl yapılacağını öğrenmek zorunda olduğumu düşünürdüm. Sonrasında

Kuzey California'da düzenli olarak seremoniler düzenleyen bir öğretmene tanıştım. Bana verdiği bilgilerin en önemlisi, seremoni yapmanın tek bir doğru yolunun mevcut olmadığını, sadece net bir şekilde niyetinizi belirlemeniz ve ifade etmeniz gerekiyordu.

Bu açıklamasıyla bana özgürlük vermişti ve ben de bundan sonra her çeşit nedenle seremoniler düzenlemeye başladım. Karşılığında da seremonilerin, hayatımda değişiklik yaratma konusunda ne kadar güçlü olduklarını deneyimledim. Kullandığım kelimeler ve ifadelerimde çok dikkatli olmam gerektiğini öğrenmem de bunun hemen ardından olmuştu. Örneğin, benim en yüksek hayırma olacak şeyleri egom her zaman bilmiyordu ve bazen de ben kullandığım kelimelerin, ifadelerin sonucu nasıl etkilediğini anlamıyordum. Farklı geleneklerden gelen ve kendileri için açık bir kalp isteyen insanlarla ilgili pek çok hikaye vardır. Bildikleri sonraki şey ise bir hastanede oldukları ve açık-kalp ameliyatı geçirdikleridir. Bu nedenle, istediğiniz şeyler konusunda çok dikkatli olun.

Öte alemdeki güç hayvanlarınız ve öğretmenleriniz, doğru şekilde niyet etme ve doğru ifadeleri kullanma konusunda rehberlik edebilir. Bir seremoni için niyet ederken, yardımcı ruhsal varlıklarınıza danışmanızı canı gönülden tavsiye ederim. Ne istediğinizden emin olmanız en yüksek potansiyelinizin hayrınadır.

Seremonilerdeki Efsane ve Mitler

Carol Proudfoot-Edgar, seremonide yaratıcı olmanın bir yolunun da ona bir efsaneyi ya da miti dahil etmek olduğunu söyler:

Seremonilerinize, efsane ve mitleri daha çok dahil edin. Efsane ve mitler hayvanların ve insanların ya karşılıklı etkileşim içinde olduğu ya da kimliklerini paylaştıkları bir dünyada olur. Ve tüm kozmos birçok efsanevi figürün hakimiyeti al-

tındadır. Örneğin Beyaz Bufalo Kadını, Kokopelli, Örümcek Kadın, Raven, Heyokas ve Ayı Anneler Kuzey Amerika'da yer alan belli başlı figürlerdir.

Ben bu efsane ve mitlerin keşfine oldukça fazla zaman ayırıyorum ve onlar da seremonilerimde çok önemli bir yer tutuyorlar. Bunu yapıyorum çünkü yeni bir mitin de bizlerin aracılığıyla dünyaya gelme arayışında olduğuna inanıyorum. Eğer önceki mitlerin tohumlarını günümüze taşırsak ve efsanevi figürlerden dersler alırsak bu yeni hikayelerin ya da varoluş şekillerinin dünyaya gelmek için daha fazla şansı olacaktır.

Yaptığım her seremoni böyle kadim bir hikaye içerir, çünkü hikayenin diyarı bu harikulade arkaik gerçekliklere yönelik kolektif deneyimimizi destekleyip güçlendirecektir.

Bahsedeceğim aktiviteyi siz de deneyebilirsiniz. Sizin ya da Çember'inizin seremoni düzenlediği bir sonraki seferde, bu seremonide hangi efsanevi ya da mitsel figürün yer almak istediğini öğrenmek için bir yolculuk yapın ya da seremoninizin amacıyla hangi antik, kadim hikayenin uzlaşıp örtüştüğünü araştırın. Sonrasında da o mitsel figürü ya da hikayeyi seremoninize dahil edin.

SEREMONİ ÇEŞİTLERİ

Seremoniler hayatın bir değişim dönemini ya da Doğanın döngülerini onurlandırmak için düzenlenebilir. Artık size faydası olmayan bir unsurun hayatınızdan çıkmasını, serbest bırakılmasını ya da istediğiniz bir şeyin hayatınıza dahil olmasını dilemek için de düzenlenebilir.

Aşağıdaki örnekler, kendi seremoni ve ritüel sebeplerinizi bulmanızda size ilham verebilirler:

- Hayatınızın yeni bir dönemine girdiğinizi hissettiğiniz önemli bir yaş gününde böyle bir seremoni düzenleyebilirsiniz.

- Her bir gündönümü ya da ekinoks zamanında.
- Nişanlandığınız, yeni bir birlikteliğe başladığınız zaman ya da eğer boşanıyorsanız sizinle eşiniz arasındaki bağı koparmak için.
- Yeni bir iş ya da ilişkinin tezahürünü istiyorsanız.
- Bir yakınınızın ya da arkadaşınızın vefatı halinde, spirüel yurtlarına geri dönerken onlara iyi dileklerde bulunmak için.

Şu anda hayatınızda olmasına ihtiyaç duyduğunuz bir şey için seremoni yapmak üzere bölümün sonunda size bir egzersiz vereceğiz.

Sandra, seremoni yapmak için faydalı bir diğer konunun da hayatınızı bloke eden inançların giderilmesi olduğunu söyler:

“Enerjimi, mutlu bir hayat yaratmak üzere kullanmaktan beni alıkoyan, blokaj yaratan çekirdek inanç ya da tutumlarım nelerdir?” Bu soru, danışanlarımın ve öğrencilerimin sorması gereken asıl sorulardan biridir. Üzerimizdeki etkisi en güçlü olanların, konuşma-öncesi dönemde ailemizden kaptığımız inançlar olduğunu saptamış bulunuyorum. Bunlar yeterince iyi olmadığımız, sevimli olmadığımız gibi inançlar.

Blokaj yaratan bu inançları çözmek için bir seremoni düzenlemeden önce, bu küçük yaşlarda hangi inanç ya da tutumu benimsediğinizi netleştirmeniz iyi olacaktır. Hayatınızda olumlu değişiklikler yaratmak istediğiniz her dönemde, sizi tekrar tekrar sabote eden, bilinçaltınızda takılıp kalmış bir şeyler vardır.

Bu durumda, iyi bir ilişki ve yakınlık kurduğumuz, güvendiğimiz yardımcı ruhsal varlıklara şamanik yolculuk yapabilir ve şu soruyu sorabiliriz: “Yaratıcılığımı maksimum seviyede kullanmaktan beni alıkoyan çekirdek inanç ve tutumlarım nelerdir?”

Burada “çekirdek” kelimesini kullanmamın nedeni, konuşma öncesi dönemde bilinç altına kaydettiklerinizi açığa

çıkarın anahtar bir kelime olmasıdır. Blokajınızın ne olduğunu bir kez keşfettikten sonra, onu çözmek sizin tercihinize kalan bir şeydir. Bu amaç için ben ateş seremonileri ile çalışmayı severim.

Seremoniniz için olası bir diğer tema da ateştir. Vizyoner açıdan bakıldığında, doğası değiştirmek, dönüştürmek olan ateş yaşayan bir varlıktır. Bu nedenle, ateşin elemental ruhundan bizimle ortak çalışmasını ve blokaj yaratan inancımızın enerjisini saf ışığa çevirmesini isteyebiliriz.

Ateş Seremonisi

Ateş seremonisini tek başınıza ya da bir grupla birlikte yapabilirsiniz. Grupla yapılan seremonide enerji daha yüksektir. Sadece birkaç kişiyle birlikte de çalışabilirsiniz, büyük bir etki deneyimlemek için geniş bir grupla çalışmanıza gerek yoktur.

Birinci adım, blokaj yaratan inancınızı simgeleyecek ya da onu temsil edecek bir güç nesnesi yaratmaktır. Sandra, güç nesnenizi yaratırken eğlenceli zaman geçirmeyi tavsiye eder:

Güç nesnenizi yaratırken size sezgileriniz rehberlik etsin. Örneğin, Doğada bir dal parçası ya da sopa bulabilir ve bunun etrafına biraz ip veya kurdele sarabilirsiniz. Bu ip veya kurdeleyi çözmeniz sorun yaratan inancınızın da çözülmesini sembolize etmiş olur. Bazı kişiler resim çizerler, bazıları da mektup yazar. Ben, güç nesnesi yaratma konusunda insanların son derecede yaratıcı olduklarını görüyorum. Yalnız, Doğadan her ne alırsanız alın ona her zaman için hürmet ederek, onurlandırarak davrandığınızdan emin olun.

Güç nesnenizi yaptıktan sonra, söz konusu inancınızın gücünü ve enerjisini bu nesneye nasıl aktaracağınızı saptamak için bir yolculuk yapabilirsiniz. Benim uyguladığım yöntemlerden biri, çingirak çalıp şarkı söylemek ve sallanıp, sarsılarak nesneye geçmesini istediğim şeyi bünyemden atmaktır.

Yarattığınız şamanik sanatın, gücü temsil etmediğini tekrar hatırlatalım. Şamanik sanat zaten güçtür.

Sonrasında ise seremoniye ateşi dahil ediyoruz ki Sandra'nın belirttiği üzere bunu yapmanın da sayısız yolu var:

Seremoniniz için bir şömine kullanabilirsiniz ya da koşullar uygunsa dışarıda bir ateş yakabilir veya mangal kullanabilirsiniz. Yıllar önce birlikte çalıştığım bir grupla ateş yakabilmek için sadece sokaktaki mazgalların ızgaralarını kullanma olanağımız vardı. Fakat karanlıkta çalışırken bakır Doğanın ortasında, yeşilliklerin içindeymişiz hissini yaşamıştık. Grubun yarattığı enerji o kadar güçlüydü ki ateşi nerede yaktığımızın hiçbir önemi kalmamıştı.

Dışarıda ateş yakarken, sıçrayan kıvılcımların bir sorun yaratmaması için son derece dikkatli olun. İşiniz bittiğinde mutlaka ateşi söndürün ve bunu minnetle, şükranla yapın.

Ateş yakarken ne yaptığınızı ateşe anlatın; bu seremoni sırasında ateş elementiyle işbirliği halinde, ortak olarak çalıştığınızı unutmayın. Kutsal bir ortam yaratmak için tütsü yakmak, şarkı söylemek veya meditasyon yapmak da isteyebilirsiniz. Kuzey Amerika'da tütsü olarak genellikle adaçayı yakılıyor, Güney Amerika'da kopal veya özel bir tütün, Avustralya'da ise okaliptüs.

Bazı insanlar tütsü kokusuna karşı hassastır, alternatif olarak (satin alabileceğiniz veya kendinizin yapabileceği) adaçayı spreyini de sıkabilirsiniz. Organik gülsuyu spreyleri de kullanabilirsiniz, koku çok çabuk dağılacaktır.

Hank, tütsü yakmanın pek çokları için seremoninin ayrılmaz bir parçası olduğunu söyler:

Tütsü, birkaç dakika önce olanlarla şimdikiyi ayırarak bilinçaltı beden-ruha, kutsal bir çalışma yaptığınız konusunda işaret verir. Beden-ruhun fiziksel her şeyden çok etkilendiğini unutmayın. Ritüel, seremoni ve tütsü, bedeninizin ruhunu

uyaracak ve seremonide arzu edilen, amaçlanan diğer şeylerin de meydana gelebilmesi için yoğun konsantrasyonunuza karşılık olarak kalbinizdeki o içsel geçidi nazikçe açacaktır.

Niyetin, seremoni ve ritüeldeki en önemli anahtar olduğunu bir kez daha hatırlayın. Dolayısıyla eğer hoşunuza giden bir tütsü bulabilirsiniz onu toprağın, havanın, suyun, ateşin ruhlarını, kendi yardımcı ruhsal varlıklarınızı, yardımcı atalarınızı, ayı, yıldızları ve her şeyin içinde yaşayan ruhu onurlandırma niyetiyle yakın. Böyle yaparak tüm spiritüel ortaklarınızın, dostlarınızın ve yardımcı ruhsal varlıklarınızın bu spiritüel uğraşınıza katılmaları etmeleri yönünde davetinizin erişebileceği uzaklığı genişletmiş olursunuz.

Ateşle yaptığınız seremonide bir grupla çalışıyorsanız yürekten, güzel ve müşfik bir ortam yaratmak için birlikte şarkı söyleyip dans edin. Grup üyeleri, kendilerini sınırlayan inançlarını aşılıp aktardıkları güç nesnelere ateşe bırakmaya hazır olduklarında, her katılımcı bunun için öne çıkarken davul ve çingirak çalmaya devam edebilirsiniz. Hayatımızı idare eden inançları çözüp serbest bırakmak için gerekli enerjiyi böyle bir grup desteğiyle daha iyi hissederiz. Bu inançlar, serbest bırakılmaları gereken eski yükler, eski bağımlılıklardır.

Katılımcılar birer birer güç nesnelere ateşe bırakırken; tüm grubun birlikte, ortaklık içinde çalışma yaptığı bu alevlere yine herkes şükran ve minnet göstermelidir. Sandra “Güç nesnenizi ateşe bıraktıktan sonra teşekkür etmek için ateşe bir sunuda bulunmak isteyebilirsiniz,” der, “Kendi ateş seremonilerimde ben ateşe sedir ağacı parçaları veririm, diğerleri de tütün sunar”.

Eğer tek başınıza çalışıyorsanız, kendi ateş/inanç-kırıcı seremoninizi de yine grupla çalıştığınız şekilde oluşturun. Büyük bir ateş yakmak yerine lavabo ya da küvette bir not kağıdını yakmak için mumun alevini de kullanabilirsiniz. Bittiğinde ise mekanı temizlemesi için suyun ruhunu davet edin.

Seremoniniz bittikten sonra, ateşin ruhuna ve çalışmanıza tanıklık etmeleri için davet ettiğiniz yardımcı ruhsal varlıklara teşekkür

edin ve çalışmanızın tamamlandığını söyleyin. Bir seremoniyi size enerji, destek ve koruma sağlamaları için davet ettiğiniz ruhları takdir etmeden, onlara minnet göstermeden bırakıp gitmeyi düşünemeyiz. Bu teşekkür uygulaması genel bir nezaket ve görgü kuralı, ayrıca da doğru protokoldür.

Bir seremoni yapıldıktan sonra, geçmişten gelen blokajı bırakmanıza olanak sağlayarak ve devimin yaratarak bir niyetinizi etkinleştirmiş olursunuz. Artık sizi çocukluğunuzdaki çıkmaz döngülere ya da geçmişinizdeki yaralara tabi kılmayan yeni yollarda ilerleyebilirsiniz. Ruhunuzun amacını tamamen ifade edebilmenizde sizi destekleyen varoluş biçimlerini sonuna kadar yaşayabilirsiniz. Kendiniz için pozitif bir şimdi ve iyimser bir gelecek yaratmak sadece kendiniz için değil, insanlık ve gezegen için de bir iyileşmedir. Gerçekten kim olduğunuzu tamı tamına hatırlamak ve ruhunuzun amacını yaşamak sizin kaderiniz.

EGZERSİZ: GERÇEK KİMLİĞİNİZE ADIM ATMAK İÇİN BİR SEREMONİ

Sandra, blokaj yaratan inançları serbest bırakmaya hizmet eden bir seremoni paylaşmıştır. Alberto Villoldo da yapışık kaldığımız bazı etiketleri değerlendirme ve bize artık fayda sağlamayanları bir kenara bırakma yönündeki ihtiyacı bizimle paylaşır. Bu seremoni, kim olduğunuzu yeniden tanımlamanıza yardım edecektir.

Pek çoğumuz için kendi öz-tanımımız o kadar önemlidir ki etiketlerimize ve rollerimize yapışır, kendimizi yeniden nasıl tanımlayabileceğimizi de hiç araştırmayız. Rollerimiz egodur; onlar olmaksızın esas kimliğimizi kaybedeceğimiz düşüncesine kapılır veya bir nevi “ölüm” hissini yaşarız.

Sınırlamalarınızı serbest bırakmak için rollerinizi seremoni yoluyla yakıp kül edebilirsiniz. Sonrasında ise bunlarla çok benzer rollerin olanaklarını keşfedersiniz ve bunu da o rollerin etrafında yaratığınız hikayeye saplanıp kalmadan yaparsınız. Böylelikle rolleriniz “kim olduğunuz” yerine “ne yaptığınız” haline gelir:

Alberto Villoldo'nun bu seremonisini gerçekleştirmek için bazı dal parçalarına, ince uzun kağıtlara, bir kaleme, ateşe ve cesaretinize ihtiyacınız var. Bir şöminede, mangalda ya da çukurda yaktığınız ateşin alevlerine bakın, düşünceleriniz yavaşlasın ve yoğunlukları azalsın. Onlara ağırlık vermeyi bırakın ve dağılıp giderlerken uzaktan seyredin. Ateş, Düş-zamanına giriş yapabileceğiniz uyanık bir düşlem yaratmakta gizemli bir hünere sahiptir.

Kağıt şeritlere kendinizi özdeşleştirdiğiniz bir rolü, etiketi ya da öz-tanımı yazın. Hepsini eklediğinizden emin olun: Eş, baba, anne, doktor, evin direği, şaman, hemşire, tedavi gören alkolik, öğrenci, aşık ya da rolleriniz neler ise hepsi. Ne denli takdir edilirse edilsinler bu rollerin hepsi size sınırlama getirir ve saplanıp kalmanıza yol açar. Her kağıt şeridi bir dal parçasına sarm ve size öğrettiği her ders için, size bahsettiği güç için her role teker teker teşekkür edin. Her rolü kutsayın ve sonra da dal parçasını ateşe koyun, yanmasını seyredin. Bu uygulamaya tüm rolleriniz için devam edin ve kendiniz için kutsal bir ritüel yarattığınızın bilincinde olun.

Dingin, sakin bir yerden tanıklık ettiğinizden emin olarak her bir dal parçası yanarken sıcaklığı hissedin. Siz anne, eş, oğul, işveren vb. rollerinizden özgürleşirken, oluşturdukları taleplerin de dumanın ve küllerin içinde kaybolduğunu imgeleyin ve bu rollerin hepsinin size sunduğu armağanları almak için kalbinizi açın. Rollerinizle tanımlanamayacağınızı, onlarla kimlik kazanamayacağınızı ama onları güzellik ve zarafetle uygulayabileceğinizi kavrayın.

Höyük Ritüeli

Daha önce de söylemiş olduğumuz gibi, seremoniler kendimizi ve Doğayı onurlandırmak için yapılabilirler. Kelt Şamanizmi hakkında seminerler veren ve yazılar yazan tarihçi Tom Cowan, kendinizi ve hayatınızdaki sembolik gücü onurlandırmak için uygulayabileceğiniz bir seremoniyi bizimle paylaşır:

Gruplarla yürüttüğüm bazı Keltik Şamanizm çalışmalarında (Cailleach ya da Old Bone Mother gibi) Karanlık Anneleri onurlandırır ve onlara yolculuk yaparız. Bunun için de taşlar

yığarak onuruna bir höyük yapar ve bunu onun dünyasına bir geçit olarak kullanırız.

Gruptaki her birey, yaklaşık olarak bilgisayar faresi ebadında bir taş getirir ve bir ritüel şeklinde onu yığına koyar, buna genellikle de yumuşak bir davul ritmi eşlik eder. Sonrasında bu höyüğü, üzerine yaprak ve adaçayı kırıntılarını dökererek, su serperek kutsarız. Yanan adaçayının isiyiyle üzerini biraz kara da yapabiliriz. Bu höyüğü, en kadim atalarımızın anısına oluştururuz. Onlar da Batı Avrupa'da geçit mezarlarının ve taş gömütlerin üzerine, çoğu bugün de ayakta olan höyükler yapmıştır.

Taş yığın, arada pek çok küçük boşluk içerir; dolayısıyla yolculuk yaptığımızda ruhumuzun bunlardan biri yoluyla içeri girmesini sağlarız. Her katılımcı, bir "yer/oda" bulununcaya kadar bu boşluklar arasında, höyüğün içinde dolaşır. Odanın duvarına güç hayvanımızın ya da uygun bir sembolün temsilini çizer, bu yolla o alanı kutsal bir mabet haline getiririz. Sonra geri döner ve höyüğün etrafında dans ederiz.

Sonrasında ise niyetimizin beraberinde Karanlık Anne ile buluşmak üzere höyüğe yeniden girme planları yaparız. Niyetimiz bilgi almak, bilgelik ya da içgörü kazanmak, hayatlarımız için spiritüel yardım almak olabilir.

Eğer birkaç gün süren bir seminer yapıyorsak, bu bitene kadar höyüğü olduğu gibi bırakırız. Herkesin koyduğu taşı yine kendisinin geri alabilmesi için, höyüğü söküp bozma işlemi de kurarken izlediğimiz adımların tam tersi yönünde yapılmalıdır. Öte yandan, bazı nedenlerle grup buna karar vermedikçe herkesin kendi taşını geri alması yönünde bir gereklilik yoktur.

Seremoni çalışmaları yapmak hayatınıza zenginlik katacak ve sizi huşunun, harikaların, takdirin alanına ve görünmez alemlerle bağlantıya taşıyacaktır. Bu bölümde anlatılan seremonilerin, size ilham vermesi arzu edilmiştir; dolayısıyla güçlü deneyimler yaratırken

bu prensipleri kılavuz olarak kullanabilirsiniz. Bunlar, hem kendinizin hem de toplumunuzun şifası ve dönüşümü için bir ritüel oluşturmada kendi yaratıcı ışığınızı kullanmanıza olanak sağlayacaktır.

EGZERSİZ: KENDİ SEREMONİNİZİ TASARLAMAK

Bir seremoni gerçekleştirirken önemli olan temel unsurları öğrendiniz ve bazı seremoni örneklerini gördünüz; dolayısıyla kendiniz için kullanabileceğiniz bir seremoni tasarlamamanın zamanı geldi.

Biz bir güç hayvanına, koruyucu ruha ya da öğretmene yolculuk yapmanızı ve kendinizi ya da Doğayı onurlandırmak, kendinize bir şeyler çekmek veya artık size fayda getirmeyen bir şeyleri serbest bırakmak için bir seremoninin mevcut olup olmadığını onlara sormanızı tavsiye ediyoruz.

Seremoninizdeki niyet için doğru ifadeyi oluşturmanızda yardımcı ruhsal varlığınızı desteğini isteyin. Sonrasında da ondan bir seremoni tasarlamana yardım etmesini rica edin.

Seremoninize arkadaşlarınızı davet etmenin önemli olacağını düşünebilir veya onu tek başınıza yapabilirsiniz.

Seremoni yapmak konusunda rahatlayıp alışkanlık kazandıkça kendinizi, başka insanlar ve toplumunuz için de seremoni düzenlemek üzere yolculuklar yaparken bulabilirsiniz.

Bölüm 6

İMGESSEL ALEMLERDE RÜYA GÖRME ÜSTADI

Rüyalar

İMGESSEL ALEMLERDE RÜYA GÖRME ÜSTADI

Şamanın, bilinçli farkındalığını fiziksel bedeninden (ve bu fiziksel alemden) bilerek, isteyerek ayırıp farklı bir gerçekliğe -şamanın “saklı şeyler” dünyasına- giriş yapan kişi olduğunu daha önce belirtmiştik. Şaman oraya ulaştığında gerçeklik, farkındalık ve deneyimin bu öznel, boyutsal seviyesinde varlıklar bulunduğunu doğrudan ruhsal bağlantı yoluyla keşfetmektedir.

Rüya alemi de bir bilinç seviyesidir; spiritüel bir bilinç seviyesidir ve yerli insanlar, zamandan serbest bu arşetipik alanı evrensel olarak ruhsal dünya diye ifade etmektedir. Dolayısıyla ruhsal dünya ve rüya alemi deneyimsel olarak aynı ve birdir.

Batılı psikolojide rüya alemi pek çok düşünce ekolüne göre pek çok farklı şekilde yorumlanır ve anlaşılır; ancak bunların çoğu rüya

aleminin uykudayken gittiğimiz gizemli bir yer olduğu konusunda aynı görüştedirler. Burası akıl almaz, acayip deneyimler yaşadığımız, bize tanıdık da gelebilen ama bir şekilde hep farklı olan insanlarla ve mekanlarla karşılaştığımız bir yerdir. Rüyalarımızda gördüğümüz genellikle anlaşılması zor imgeler, biz uyandıktan çok kısa bir süre sonra bilinçli farkındalığımızdan buhar olup gidebilir.

Ancak sıradan rüyalar vardır; bir de hayatımız boyunca hatırlayabileceğimiz şamanik rüyalar veya “büyük rüyalar” vardır. Bunlara bazen “berrak veya lüsid” rüyalar da denir; rüya gördüğümüzün farkındayızdır ama rüyada kalır, orada hareket eder ve rüyanın içeriğine yön veririz. Bunlar gerçekten kişi-ötesi alemlerin vizyoner deneyimleridir. Bu deneyimlere ruhlarla kurulan bağlantı veya dönüştürücü de olabilen ve gittikçe daha fazla hissedilen bir enerji de eşlik edebilir.

Şaman da modern vizyoner de bu deneyim seviyesine bunun farkında olarak giriş yapmayı öğrenir. Hank Wesselman’ın da belirttiği üzere aslında tüm hayatımızı rüya görerek geçiririz:

Giriş bölümünde geçen bir noktayı tekrar vurgulayarak başlayabiliriz. Bu, Afrika’daki yerli kabileler arasında geçirdiğim yıllarda edindiğim derin bir içgörüdür.

Onların özgün dünya görüşünün tam merkezinde, çok katmanlı rüya aleminin gerçek dünya olduğu anlayışı bulunuyordu. Yani aslında hayatımız boyunca, günün yirmi dört saati rüya görüyorduk ve gündelik fiziksel dünya, rüyaya karşılık olarak tezahür ediyordu; bunun tersi geçerli değildi.

Bu ifadeler ise her zaman için rüya aleminin “şuurlu”, yani kendisinin bir bilince sahip olduğu fikri eşlik etmekteydi. Buna göre rüya alemi canlıdır, zekidir ve enerji doludur; kendisinden doğan her şeyi de farkındalık, canlılık ve yaşam enerjisi ile aktarıp aşılacaktır.

Bunun anlamı nerede olursak olalım, bu satırları okurken bile sürekli olarak rüya gördüğümüzdür. Buradan çıkan bir diğer anlam ise, uyku sırasında yaşadığımız rüya deneyi-

mi ile şamanın gayet uyanık bir şekilde rüya alemlerine yolculuk yaptığı deneyimin fenomen ve deneyim açısından aynı olduğudur. Her iki yol da gerçekliğin, farkındalığın ve deneyimin aynı seviyelerine giriş olanağı sağlar. Bunu yaparken de rüya aleminin, içinde yaşadığımız bu fiziksel gerçekliğin de kaynağı olduğunu, fakat gördüğümüz rüyalardan ve hayallerimizden de etkilenebildiğini ortaya koyar. Dolayısıyla, rüya alemiyle/ruhsal dünyayla olan ilişkimiz ortak bir yaratıcılık halindedir.

Bu işlem, farkındalığımızın odağını “buradan” “oraya” doğru kaydırmayı da içermektedir. Bu öğrenilen bir beceridir; şamanın bunu niyet ederek ve niyetine odaklanarak gerçekleştirme becerisi, ona neden “düş görme ustası” denildiğini de açıklamaktadır.

Sandra, her zaman rüya görmekte olduğumuz için hayatımız üzerinde çok büyük bir gücümüz olduğunu vurgular:

İçinde yaşadığımız, var olduğumuz dünyayı yaratıcı imgelemimizle düşleriz. Bu imgelem ya da hayal gücü becerisi büyük bir güç ve armağandır. Hayatlarımızı, düşünce ve sözlerimizle yaratırız. Hayal güçlerini yaratıcı beceriler geliştirmek yönünde kullanmaları için teşvik edilen kişilerin sayısı bizim kültürümüzde çok azdır. Çoğumuza, dünyada sadece çok az sayıda yaratıcı dahinin olduğu ve bizlerin de onların arasında bulunmadığımız küçük yaşlardan itibaren öğretilir. Bize hayatımız boyunca gücümüzü ve enerjimizi, dünyayı kendi arzularına göre şekillendirmeye kararlı otorite figürlerine vermemiz öğretilir.

Aslında bu eskiden olandır. Bizlerse artık büyük bir değişim döneminde yaşıyoruz. Bugün biz modern vizyonerler için kendi gücümüzü sahiplenmenin, hayatımızı iyileştirmenin ve dünyamızda olup bitenlere çözüm bulmak için ya-

raticılığımızı kullanmanın zamanıdır. Bunların hepsi bizim odaklanarak düşlememiz ve böyle rüyalar görmemizle mümkündür.

Şamanik yolculuk da, rüya görme de oldukça yaratıcı eylemlerdir; deneyimsel açıdan aynı olmalarına rağmen aralarında bazı farklar vardır. Sandra'ya göre pek çok şamanizm öğrencisi aradaki farkları görmez, ancak burada bir ayırım yapmak oldukça önemlidir:

Şamanik yolculuk yaparken Yukarı Dünya, Orta Dünya ya da Aşağı Dünya'ya gitmek arasında bir seçim yapabilirsiniz. Bu dünyalar, yardımcı ruhsal varlıklarınızla bağlantı kurabileceğiniz; onlardan şifa, sorunların çözümü için yardım ve sorularınıza cevap alabileceğiniz alanlardır. Geceleri uykuda gördüğümüz rüyalarda ise böylesi bir bilinç kontrolümüz olmaz. Bu rüyalar kişiye özgüdür, rüyayı gören kişi bazında tektir ve genellikle de kişi uyanır uyanmaz zihinden buharlaşır. Uykuda görülen rüyalar, rüyayı gören kişinin bilinçli seçimi olmaksızın görülürler.

Berrak/lüsid rüya ise bir ara-durumdur; rüya gören kişinin bedeni uykudayken zihin uyanık ve kişi gördüğü rüyanın farkındadır. Zihin bir dereceye kadar rüyayı yönlendirme olanağı sağlar. Bu tür rüyalar tıpkı şamanik yolculuk çalışmaları gibi kişinin hayatını değiştirecek tesirde olabilirler; kişi rüyada olup bitenleri bazen ömrünün sonuna kadar tüm detaylarına kadar hatırlar.

Dolayısıyla Batılı bakış açısından şamanik yolculuk ve rüya görme farklı aktivitelerdir. Şamanik açıdan ise uykuda gördüğümüz rüyalar, uyanırken yaptığımız şamanik yolculuklardan farklı değildir. Şamanik yolculuk da aslında bir rüya görme formudur ancak bu rüya uyanırken görülür. Bu nedenle şamanlar rüyalar alemine büyük değer atfederler. Hank'in belirttiğine göre bu rüya diyarına verilen pek

çok isim vardır ve rüyalar alemi bütün şamanik kültürlerde onurlandırılmaktadır:

Daha önce de belirttiğimiz gibi, rüya alemi Avustralya Aborijinlerinin Düş-zamanı; Keltlerin Başka Dünyalar; Polinezyalıların Po ve şamanların da Ruhsal Dünya adını verdikleri bir gerçeklik seviyesidir. Ondan çoğunlukla Kutlu/Kutsal Olan diye de bahsedilir ve burası kişisel üst-ruhumuzun, yüksek benliğimizin bir formdan ziyade saf enerjiden varlık kazandığı, ölümsüz bir varlık olarak yaşadığı astral bir seviyedir.

Burası kazanılacak ya da deneyimlenecek hiçbir şeyin mevcut olmadığı bir anlayışın alanıdır. Fakat aynı zamanda “bilen”in, “bilme”nin ve “bilinen”in aynı olduğu bir bilinç seviyesidir. Algı ve idrakin, bilginin ve eylemin eş zamanlı olarak meydana gelebilmesi de bu biçim dahilindedir. Bu rüya alemlerinde tüm mekan ve alan “burası”, tüm zaman ise “şimdi”dir. Yerli halkların rüya aleminden “zamansız” olarak bahsetmeleri ve bizlere de genellikle “zamanın insanları” demelerinin sebebi de budur.

ŞAMANİK YOLCULUĞUN RÜYA YÖNÜ

Olağan dışı gerçekliğin üç seviyeli muazzam sistemi, şamanik rüya alemidir. 2. Bölümde gördüğümüz üzere şamanın ruhlarla bağlantı kurduğu bu olağanüstü bölgeler tüm şamanik geleneklerde algılanır ve bilinir. Bu bölgelerin katmanlar/seviyeler halinde var olduğu konusunda ise yine tüm şamanik gelenekler hemfikirdir. Çeşitli seviyeler yoğunlukları ve orada nelerin ve kimlerin bulunduğu bakımından birbirlerinden ayrılırlar. Ve daha önce de belirttiğimiz üzere en genel anlamda Yukarı Dünya, Orta Dünya ve Aşağı Dünya olarak bilinirler.

Bu çatının merkezinde Orta Dünya yer alır. Burası insan rüyalarının mekanıdır ve aynı zamanda ölüm deneyiminin hemen sonra-

sında kendimizi bulduğumuz yerdir (Tibetlilerin ölüm sonrası *bardo* evreleri ve Yahudi- Hristiyanlarda Prugatory/Araf). Yakın zamanda ölmüş insanların ruhları çoğunlukla buradadır. *Tibet Ölüler Kitabı*¹ ölümün bir rüyaya dalmak ve bir daha uyanmamak gibi olduğunu açıklamaktadır. İçine daldığımız rüya ise bizim kendi rüyamızdır. Ruhumuzun, fiziksel dünyadan spiritüel alemlerin düşüne geçişi sırasında kendimizin yarattığı bir rüyadır. Bu durum, Orta Dünya'nın iki yönünün bulunduğunu ortaya koymaktadır; olağan fiziksel ve olağan dışı rüya yönleri. Burada fiziksel yanı olan her şeyin, orada kendisine karşılık gelen bir rüya tarafı vardır. Bunun neden böyle olduğunu gerçek anlamıyla kimse bilmemektedir. Sadece böyledir ve bu haliyle de varoluşun muazzam gizeminin bir parçasıdır.

Kutsal Bahçemiz olarak tabir ettiğimiz yer de genellikle Orta Dünya'nın bu rüya seviyesinde bulunmaktadır. Kendimizi bağlantı halinde, adeta evimizde gibi ya da spiritüel anlamda huzurlu hissettiğimiz Doğa'daki yerleri hatırladığımızda aslında bu yerlerin rüyası ile bağlantı kuruyor oluruz ve bu rüya, enerji ve güç yayan o yerle bağlantılı, akış halinde ve devam eden bir süreçtir.

Orta Dünyaların altında ise Aşağı Dünyaları buluruz. Aşağı Dünyalar, Doğadaki ruhların kolektif rüya ve düşleri ile şekillenirler. Şamanın kurt, ayı, kuzgun, kaplan, kartal, geyik, meşe, mısır veya şifalı bir bitki, hatta elementlerin (ateş, hava, su, toprak ya da taş) ruhu ile bağlantı kurmak üzere yolculuk yaptığı yer burasıdır. Daha önce de değindiğimiz üzere, tüm geleneklerdeki şaman ve vizyonerler bu ruhların yardımcı olmak, bize destek ve koruma sağlamak, bununla bağlantılı olarak da sahip oldukları enerjiyi bize vermek için insanlarla ilişki kurmak istediklerinin her zaman farkında olmuşlardır.

Düş görme ustası olarak şaman, rüya gören her şeyle birlikte çalışabilir ve hatta bu dünyada çeşitli tesirler yaratmak için "rüya görmeyi" yönetebilir. Hünerli bir şaman bunu yaparken bir büyücü kadar bir düş görme ustası da olduğunu ve pek çok etkiyi -örneğin şifa- ortaya çıkarır.

Orta Dünyaların üzerinde Yukarı Dünyalar bulunur. Yukarı Dünyalar tanrıların, tanrıçaların, meleksi güçlerin ve geçmişteki dişi

veya erkek spiritüel kahramanların kolektif rüya ve düşleriyle şekillenir. Bu, son derece yüksek tekamül seviyesindeki varlıklar ya da düzenleyici zekalar tarafından var edilir. Bu berrak, ışıık dolu bölgeler dahilinde ruhsal rehberlerimizle, yükselmiş üstatlarla ve atalarımızın ruhlarıyla bağlantı kurabiliriz.² Yukarı Dünyalarda var olan pek çok varlık bize ruhsal öğretmen olarak hizmet edebilir. Ve çok özel bir bağımızın olduğu üst-ruhumuz da onların arasındadır.

İlginçtir ki, bu imgesel dünyalar her yerde ve tüm kültürel geleneklerdeki vizyonerler tarafından hemen hemen aynı şekilde algılanmaktadır. Bu ise bazı antropolog ve psikologların da iddia ettiği üzere, tüm insanların temel bir psişik birlik dahilinde birbirleri ile bağlantı halinde olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca bu rüya alemlerinin bunları gören, algılayan kişiden bağımsız, kendi özerk varoluşlarına sahip olduğunu göstermektedir; ki bu da her yerdeki şaman ve vizyonerlerin son derece emin bir şekilde onayladıkları bir iddiadır.

Günümüzde, rüya alemlerindeki ruhların -Aşağı, Orta ve Yukarı Dünyalar- psikoterapi seansları sırasında Batılılara ne kadar sık görünmeye başladıkları ise son derece dikkate değer bir durumdur. Yönlendirmeli imgeleme ve çeşitli hipnoterapi yöntemlerini kullanarak bu varlıklarla bağlantıya geçmeleri ve onlardan bir şeyler öğrenmeleri için danışanlarını yönlendiren terapistlerin sayısı her geçen gün artmaktadır.³

RÜYALAR ve KAHUNA İÇGÖRÜLERİ

Hawai'deki Kahunalar'a göre, Düş-zamanı'nın spiritüel dünyaları üç farklı varsayım altında işlev görürler: 1) Rüya alemleri dahilinde deneyimlediğimiz her şey semboliktir. 2) Orada karşılaştığımız her şey bir modelin, bir desenin parçasıdır ve diğer her şeyle ilişki halinde mevcuttur. 3) Bu seviyedeki her şey, biz ne anlama geldiğini düşünüyorsak o anlamdadır.

Birinci varsayıma göre, algıladığımız semboller rüyaların mitoloji uzmanları, psikologlar ve şamanlar tarafından aynı şekilde ve gayet iyi tanınan arşetipler olduğunu ortaya koymaktadır. İkinci varsayı-

ma göre, söz konusu model ya da desen, bu arşetipik güçlerinilmekilmek işlendiği muazzam bir dokumadır. Bu dokumanın, rüyanın devamlılığı boyunca yayılıp uzanan kumaşı ise ruhsal dünyadır. Yaşamın muazzam gizeminin bir parçası rüya aleminin ve ruhsal dünyanın bir ve aynı olduğunun anlayışını kapsamaktadır.

Üçüncü varsayım ise, siz ne anlama geldiğini düşünüyorsanız rüyalarınızdaki her şeyin de o anlamı taşıdığını kabul etmektedir. Bu nedenle her birimizin, rüyalarımızı ve sembollerimizi kendimizin yorumlaması gerekmektedir. Hiç kimse bunu sizin için doğru bir şekilde yapamaz; çünkü rüyalarınız, sembolleriniz ve vizyonlarınız bir amaç için ve genellikle de pek çok kaynaktan size gelmişlerdir. Sizin işiniz bunlara bir anlam vermektir. Bu, her şeyle ilgili farkındalığınızın yanı sıra kendi benliğinizle ilgili farkındalığınızı da derinleştirecek bir çalışmadır.

Hawai'de de şamanizm üzerine çalışmalar yapmış olan Hank, bu dokumayı/kumaşı kendimizin dokuduğu gerçeğini vurgular:

Hayatlarımızı dokuma işini -ki olağanüstü bir görevdir bu Orta Dünya'nın fiziksel seviyesindeki eylemlerimiz, düşüncelerimiz, duygularımız, niyetlerimiz ve rüyalarımız yoluyla gerçekleştiririz. Buraya Hawaiiiler Gerçekliğin Birinci Seviyesi adını verirlerdi. Zaman boyunca yaptığımız bu uzun yolculuk sırasında başardığımız ve olduğumuz her şey bu dokumaya işlenir.

Bu açıdan bakıldığında, ruhsal dünya bir bağıntılılık/iza-fiyet seviyesi olarak düşünülebilir. Bu seviyede uzay/me kan ve zaman, galaksiler, yıldızlar, hayvanlar, bitkiler ve insanlar sadece birbirleriyle olan ilişkileriyle anlam oluştururlar.

YARDIM ve REHBERLİK AMAÇLI RÜYALAR

Şamanik yolculuklarımızda niyetimizi ifade ettiğimiz gibi, uykudayken gördüğümüz rüyalar için de niyet belirleyebiliriz. Şamanik yolculuklarıyla önemli ölçüde rehberlik alan Sandra, benzer bilgi ve desteği gece rüyaları aracılığıyla da aldığını belirtir:

Hayatımdaki sorunlara çözümler bulmak üzere rüyalarım da olağanüstü yoğunlukta bilgiler ve tavsiyeler almaya başlamam çocukluğuma dayanıyor.

1998 yılında kitabımı yazmaya başladım. (*Dünyaya Şifa: Kişisel ve Çevresel Zehirleri Nasıl Dönüştürürüz? Medicine for the Earth: How to Transform Personal and Environmental Toxins?*) Bu, Mısır'a yolculuk yapmamdan hemen önceydi. Geri döndüğümde ise eski Mısır Tanrılarında Anubis'in kendisini takdim ettiği çok güçlü bir rüya gördüm. Çevre kirliliğini tersine çevirmeye yönelik çalışmamdaki eksik parçanın "transfigürasyon/başkalaşım" olduğunu söylemişti. Ve sonrasında da gözden kaybolmuştu.

Sabah uyandım ve transfigürasyon ya da başkalaşımın "şekil değişimi" anlamına geldiğini keşfettim. Başkalarını ve gezegeni iyileştirmek için ışığı kullanarak gerçekleştirilen transfigürasyon, kitabımdaki çalışmanın temeli haline geldi. Ses ve ışıkla ilgili olarak 8. Bölümde daha fazla paylaşımım olacak. Bu, çalışmalarımı ilgili olarak rüyalarım da aldığım rehberlik ve yardımlardan sadece biridir.

Hank, yolculuk sırasında bilincin bu açıdan bir "coğrafya" niteliği kazandığını, şamanın seyahat yapacağı ruhsal dünya halini aldığını söylemektedir. Peki, biçim-değiştirme? Bu durumda bilinç bir başka nesne, şey veya varlık nezdinde nesnelleşip somutlaşmaktadır. Biçim değiştirme, nesne halinde bilinçtir; yolculuk ise coğrafi bir alan halinde bilinçtir. ⁴

Rehberlik ve Şifa, Rüya Nasıl Talep Edilir?

Yeni bir projeye başlarken veya bazı rehberliklere ihtiyaç duyduğunuzda, size rehberlik edecek bir rüya dileğinde bulunabilirsiniz. Gece uyumadan önce, rüyanızda size yardımcı olacak öneriler almak istediğinizi ifade edin.

Sandra'nın öğrencilerinden pek çoğu, birlikte çalıştıkları yardımcı ruhsal varlıklarının ya da daha önce hiç karşılaşmadıkları yeni bir ruhun gece rüyalarına girerek ihtiyaç duydukları önerileri kendilerine ilettiğini söylemektedir.

Şamanik yolculukta olduğu gibi size rehberlik sağlayan rüyanızı not edin. Bazen bu mesaj gayet nettir, bazen de anlamını kavramak için üzerinde düşünülmesi gerekir. Şamanik yolculukta olduğu gibi, sembol veya mesajın rüyanız için belirttiğiniz niyete nasıl yanıt verdiği üzerinde çalışın.

Rüyalar büyük ikilemleri çözenize yardım edebilir, fiziksel seviyede dahi şifa sağlayabilirler. Sandra'nın belirttiği üzere bazen rüyalarımız konusunda sabırlı olmamız gerekir; rüyalar her zaman için şifayı doğrudan ve çabucak getirmezler:

1980'lerde büyük ıstıraba yol açan fiziksel bir rahatsızlığım vardı. Doktorların pek çoğu bu acıyla yaşamayı öğrenmem gerektiğini söylüyordu. Ben de yardımcı ruhsal varlıklarına gittim ve onlardan yardım istedim. Kendim için başka yolculuklar da yaptım. Pek çok spiritüel bilgi topladım, ama ağrılarımdan yana hiçbir rahatlama olmadı.

Her gece uyumadan önce iyileştirici bir rüya için niyet ettim, böyle bir rüya dileğinde bulundum. Son derece kararlıydım ve vazgeçmedim. Ve aylar süren ricalarımdan sonra beklediğim rüya nihayet geldi.

Mavi bir kot pantolon ve gömlek giyen Amerikan Kızılderilisi bir adam kanepemin arkasından çıktı ve hep orada olduğunu söyledi. Sonra bana çok güzel, mavi bir çingırağı göstermek üzere ilerledi; bu o kadar canlı bir maviydi ki daha önce hayatımda böylesini görmemiştim. Adam, bedenimdeki ağrıyan yeri işaret etti ve "Tam burası ağrıyor," dedi. Sonra da elindeki çingırağı oraya doğru salladı ve ağrı, rüyamda diniverdi. Uyandığım zaman ağrım geçmişti ve bir daha da hiç tekrar etmedi. Bu iyileşmeden sonra duyduğum minneti tahmin edebilirsiniz.

Bu rüyadan beri, fiziksel ya da duygusal bir problem yaşayan insanlara iyileştirici bir rüya dilemeleri konusunda yol gösteriyorum. Buradaki anahtar nokta ısrar ve kararlılıktır. Her gece dilekte bulunmalısınız.

Benimki gibi kendiliğinden bir iyileşme gösteren ya da ruhlarının kayıp parçalarından bir veya birden fazlasının bedenlerine geri dönüşünü deneyimleyen öğrencilerim şaşırtıcı sayıda. Yapmanız gereken sadece iyileştirici bir rüya istemektir.

Gece yatağınıza gittiğinizde, size şifa ya da rehberlik verebilecek bir rüya görmeye niyet edin. Pek çok öğrencim rüyalarına, şifa vermek üzere yardımcı ruhsal varlıklarının geldiğini söylüyor, fakat benim rüyamda olduğu gibi daha önce hiç görmediğiniz bir varlığın da yardım etmek üzere gelmesi mümkündür.

GRUP RÜYALARI

Bir grup, spiritüel bir çalışma yapmak için bir araya geldiğinde farklı katılımcıların, birbiriyle örtüşen ve sadece rüyayı gören kişiyle değil, tüm grupla ilişkili rüyalar görmesi de rastlanan bir durumdur. Katılımcılar bazen tüm grup için mesaj ya da bilgi alabilirler.

Carol Proudfoot-Edgar rüya çalışmalarındaki grup etkileşimini teşvik etmekte ve bir toplulukta rüyaların paylaşımının değerini vurgular:

Verdiğim her seminerde, katılımcılardan rüyalarını not etmelerini ve ertesi sabah, Çember dahilinde (grupla) paylaşımlarını istiyorum. On beş kişiden fazla katılımcının olduğu seminerlerde Rüya Klan'ı grubunu oluşturuyoruz. Bu grupta rüyalarımızı çiziyor ve onlar hakkında konuşuyoruz. Her Rüya Klan'ında bir Rüya Görevlisi oluyor ve o da rüyalar arasındaki benzerlikleri not alıyor. Seminerin son gününde ise tüm Çember'in rüyalarının şema haline getirilmesine, bunların anlaşılıp yorumlanmasına ağırlık veriliyor.

Rüyalarımızdaki imgeler belirdikçe, bunları rüyalarımızda belirdikleri renklerde çizmek son derece faydalıdır. Çizimler tamamlandığında bunların hangi noktalarda örtüştüğünü görebiliriz.

Örneğin, beş katılımcının da rüyasında bir kuş beliriyorsa, bu imgenin gruba verdiği mesaj üzerinde tartışır veya bu yönde bir şamanik yolculuk yaparız. Bir keresinde Montana'da seminer veriyordum ve civarda da bölge yerlileri için kutsal mağaralar vardı. Gruptan üç kişi de rüyasında bu mağaraları görünce, mağaraları fiilen ziyaret etmeye karar verdik. Şamanik yolculuk aracılığıyla da orada yaşayan ataların ruhlarından çok önemli mesajlar aldık.

Rüyalarımızı çemberde paylaşmakla, bize hem birey hem de grup bazında yaptığımız çalışmalar gösterilmiş olur. Rüyalarımız, bizlerle iletişim kuran, bize rehberlik eden, bilgi veren, bizden bir şeyler rica eden ruhların başlıca aracıdır. Rüya çizimleri, daha uzun süreli seminerlerden sonra da katılımcıların erişiminde olan basılı belgelerin bir parçası olur. Katılımcılar, yolculukları da günlük tutar gibi kaydeder ve bu yolculukların hayatımızı zaman içinde nasıl etkilediğini görmek için üzerlerinde düşünür.

Bu rüya çalışmasını evde de yapmaları yönünde katılımcıları özendiriyorum.

Ayrıca toplandığımız bölgeye özgü doğal gereçlerle "rüya toplayıcı" da yapıyoruz. Rüyalar başka bir dünyaya açılan geçitlerdir ve rüya toplayıcısı da kapıdır. Rüya toplayıcı, Doğadaki şeylerden yapılır ve rüya dünyaya açılan kapıyı temsilen bir çemberi vardır. Sonrasında bunlar rüya gören kişinin yakınına yerleştirilir ve kişi ile rüya ruhlarını karşılıklı bir işbirliğine çekmek için kullanılır.

EGZERSİZ: KENDİ RÜYA TOPLAYICINIZI YAPMAK

Carol Proudfoot-Edgar, her bireyin kendi yaptığı rüya toplayıcının, gördüğü rüyaların gücünü artırdığını ve bu gözlemin de kendisini çok etkilediğini

belirtmektedir. Sizin de kendi rüya toplayıcınızı yapmanız son derece değerli olabilir. Malzemeleri çevreden veya evinizden bulabilirsiniz. Örneğin, aralanna kuş tüyleri koyarak ağaç dallarını birbirlerine bağlayabilirsiniz ya da bir parça odunun çevresine biraz ip sarabilirsiniz. Burada ip, etrafı ağaçlıklı ve rüya dünyasını size çekecek bir yolu temsil edebilir.

Rüya toplayıcınızı bir ay, bir yıl gibi bir süre kullanmaya çalışın ve geceleri, rüya dünyanızın daha aktif ve canlı bir hale gelip gelmediğini gözleyin. Rüyalanınızı not etmeniz çok önemlidir ve bazılarımız için rüyalarımızı çizmek de faydalıdır, çünkü imgelerin dünyası bizlerle kelimelerin yapmadığı bir şekilde konuşurlar. Düş-zamanın'dan edindiğiniz öğretileri takip etmeye istekli olmak da önemlidir; aksi durumda siz uygun şekilde karşılık vermeye hazır olana kadar bu geçit kapanabilir.

GECE RÜYALARINI YORUMLAMAK

Pek çok terapist, rüyaların sembolik yorumunu öğrenmek için yıllardan beri çalışmaktadır. Rüyalarınızı yazabilir veya onları çizebilirsiniz ve anlamları yine de anlaşılmasız kalabilir. Şamanik uygulayıcılar ise rüyanın anlamını sormak üzere bir güç hayvanına ya da öğretmene yolculuk yapmanın, bu çalışmanın çok önemli bir bölümünü oluşturduğunu saptamışlardır. Sandra'nın önerisine göre, böyle yolculuklardan biri de Rüya Diyarı'na yapılandır:

Yıllar önce, olağan dışı gerçeklik dahilinde, Rüya Diyarı denen bir bölge keşfetmiştim. Burası, sembollerin yorumunu öğrenmek için daha önce görmüş olduğunuz bir rüyaya dala-bileceğiniz, harikulade bir yerdi.

Başlangıç için, üzerinde çalışmak istediğiniz bir rüyayı düşünün ve bir güç hayvanından ya da öğretmenden sizi Rüya Diyarı'na götürmesini isteyin. Orada, rüyanızın anlamını ve içerdiği önemli unsurları anlamanıza yardım edecek bir rehber bulacaksınız.

Tom Cowan da bir rüyanın anlamını çözmek için kullanılacak bir diğer yol olarak grup enerjisinin kullanımını önermektedir:

Psikiyatrist Montague Ullman tarafından geliştirilen bir rüya çalışması, rüyaların değerlendirilmesi ve yorumlanması amacıyla otuz yıldan beri kullanılmaktadır. Ben de davul çalınan çemberleri ve diğer şamanik grupları dahil ederek 1980'lerden beri bu işlemin şamanik bir adaptasyonunu oluşturdum.

Burada kişi ilk önce rüyasını anlatır. Diğerleri de not alırlar. Not alınmasının iki sebebi vardır: 1) Rüyanın anahtar yönlerinin hatırlanmasına yardım eder. 2) Anlatıcının hızını yavaşlatır, bu da rüyanın öğelerinin herkesin bilincinde yer etmesi için zaman yaratır.

Gruptakiler, anlatıcıya bazı netleştirici sorular sorarlar. Bu sorular, diğerlerinin de rüyayı net bir şekilde "görmelerine" yardım eder. Bu sorulara bazı örnekler verirsek: O "kalabalık" odada sence kaç kişi vardı? Rüyanda nasıl bir caddede yürüyordun? Rüyadaki adam/kadın/çocuk nasıl görünüyordu?

Netleştirici sorular "yorum gerektiren nitelikte" olmamalıdır. Örneğin: "Kalabalık oda sence ne anlama geliyor? O gördüğün adam sana tanıdığın birini hatırlatıyor olabilir mi? Annenle olan ilişkin nasıl?" Yapılan çalışmanın bu aşamasında gruptakilerin, rüyayı gören kişinin rüyasını nasıl yorumladığını bilmeleri gerekmez. Rüyayı gören kişiden gelecek bu tip yorumlar, gruptakilerin yorumlarını gölgeleyecek ve kafalarını karıştıracaktır. Yapılan çalışmanın amacı da zaten rüyayı yorumlamanın yollarını bulmaktır; dolayısıyla rüyayı gören kişi de rüyasının anlamı konusunda emin değildir.

Sonrasında gruptaki herkes, bu *rüya sanki kendisininmiş gibi* rüyaya yolculuk yapar. Dolayısıyla eğer kişi rüyasında annesini görmüşse, yolculuk yapan herkes de o kişininkini değil, kendi annesini görmelidir. Bu şekilde rüya her katılımcı için kişisel bir nitelik kazanır. Yolculuk sırasında kişiler, rüyadaki her şey ve herkesle konuşabilirler; çünkü bunların hepsi bilinçlidir ve iletişim kurabilirler.

Örneğin, rüyada yer alan öğelere niçin rüyada oldukları sorulabilir. Sonrasında neler olduğunu görmek için rüya, orijinalinden ileri bir aşamaya götürülebilir. Aynı şekilde rüyayı şekillendiren olaylara da yolculuk yapılarak öncesinde neler olduğu görülebilir. Eğer rüyanın görünümü, yer aldığı sahne, orijinalinden tamamen farklı bir hal alırsa bunda hiçbir sorun yoktur. Rüyalar canlıdır ve şamanik yolculuk sırasında daha da canlı bir hal alırlar.

Sonrasında herkes kendi yolculuğunu anlatır ve ondan, rüyayı asıl gören kişinininkine değil de kendi kişisel rüyasına dayalıymış gibi bahseder. Bu, rüyayı gören kişiyi “güvende” hissettirmek için önemlidir. Başka bir ifadeyle; *hiç kimse, rüyayı asıl gören kişiye rüyasının ne anlama geldiğini söylemez.* Burada hiç kimse psikiyatrist ya da psikoterapist rolü takınmaz. Herkes, bu rüya ve yolculuğun kendisi için ne ifade ettiğinden bahseder, bu yaklaşımla konuşur. Ancak asıl rüyayı gören kişi, rüyanın diğerleri için yaptığı farklı açılımları dinledikçe olası yorumları da görmeye başlar. Bu yorum çeşitliliği dahilinde, rüyayı gören akla uygun gelen anlamları bulacaktır. Rüyanın ne anlama geldiğini en iyi rüyayı gören kişi bilir. Yapılan çalışma, bu ilkeye saygı göstermektedir.

Rüya için yapılan tüm yolculuklar anlatıldıktan sonra, orijinal rüyayı gören kişi (o da kendi rüyası için yolculuk yapmıştır) rüyanın neyle ilgili olduğuna dair kendi düşüncelerini paylaşır. Burada hem kendi şamanik yolculuğunda olup bitenleri, hem de gruptakilerin yolculuklarında ortaya çıkan olasılıkları dayanak alır.

KABUSLAR ÜZERİNDE ÇALIŞMA YAPMAK

Yerli geleneklerdeki halklar kabusları, büyük trajedi ve zorlukları içeren rüyaları son derece ciddiye alırlar. Bu tip bir rüyayla çalışmanın bir yolu arkadaşlarınızdan, yakınlarınızdan oluşan bir grup toplanarak rüyanızı tüm detaylarıyla, hiçbir şeyi atlamadan onlara anlat-

maktır. Sonrasında ise arkadaşlarınızdan bunu bir drama şeklinde canlandırmalarını isteyebilirsiniz. Şamanik yola göre, rüya bir kez bu şekilde canlandırıldıktan sonra işi bitmiş, kehanet gerçekleşmiş ve hedefe ulaşılmış olmaktadır.

Örneğin, evinizin yandığı bir rüya gördüyseniz arkadaş çemberinizle, evinizi temsilen, kağıttan/kartondan minyatür bir ev yapabilirsiniz. Sonrasında ise birisi kibriti yakar. Gruptan bazıları olay yerine gelen itfaiye vb. ekibini canlandırır. Ateşin üzerine su serper. Siz de bir kenarda durur, tüm duygularınızı hisseder ve evinizi yanarken gördüğünüzde söyleyeceğiniz her şeyi yüksek sesle söylersiniz. Ateş söndüğünde derin bir rahatlamayla iç geçirirsiniz. Artık sona ermiştir ve bu kehanet rüyasının gerçekleşeceğine, gündeme geleceğine, gerçek evinizin yanacağına dair kaygı duymanıza gerek kalmaz.

Şifalandırıcı Kabus

Eğer ciddi bir hastalıkla, bağımlılık, ıstırap ya da dertle mücadele ediyorsanız bu durumla rüyalarınızda bir kabus şeklinde karşılaşabilirsiniz. Bu deneyim en hafif tabirle rahatsız edici, en ağır ifadeyle de muazzam derecede korkutucu olabilir. Ancak şamanik yaklaşım, bu tür rüyaların gerçek mesajının ne olabileceğini anlamaya, araştırmaya yönelik bir bakış açısına sevk eder. Kendi iyileşme sürecimizde aktif rol oynamamıza da olanak yaratır. Yaptığınız yolculukta hastalığınızın ya da sıkıntınızın ruhuyla -örneğin Kutsal Bahçe'nizde- buluşarak ve doğrudan yüzleşerek durumu tersine de çevirebilirsiniz. Bu durum, iyileştirici bir rüya olarak kendiliğinden de meydana gelebilir.

Hank de bir sorunu, son derece güçlü ve canlı bir rüya aracılığıyla çözenlerden biridir:

Yaklaşık kırk yıl önce, Afrika'dayken gördüğüm bir kabusu hatırlıyorum. Son derece canlı bir rüyaydı. Sığ bir nehrin kıyısında geziniyor ve fosiller arıyordum. Nehrin kenarları yüksekte kalıyordu ve etraf ormanlıktı. Bir bilim adamı olarak yaptığım zaten fosil aramaktır, dolayısıyla bu durum

bana yabancı değildi. Yoğun bir şekilde çalışıyor ve ilerliyordum; dizlerime kadar çamurlu suya girmiştim. Birden köşeyi döndüm ve bir timsahla burun buruna geldim. Gerçekten çok büyüktü ve bana da çok yakındı.

Bir anlık bir tereddüitten sonra timsah bana yaklaşmaya başladı. Ben de elbette ki paniğe kapıldım ve nehirden çıkıp, yüksekte kalan kıyıya tırmanmaya gayret ettim. Ancak yapışkan, kahverengi balçık hareketimi engelledi. Timsah neredeyse tepemdediydi. Oradan belki de çıkamayacağımı bilmenin şoku sonra olacakları tetikledi.

Fiziksel bedenim uyumaya devam ederken, rüyamın içinde “uyandım”. Bunun anlamı lüsid (berrak) rüya görme evresine geçtiğimdi. Ve tüm senaryonun -Afrika’daki nehir, balçık, timsah- bir rüya olduğunu fark ettim. Bu anlayışla, kendi etrafımda döndüm, elimi yukarı kaldırarak dev timsaha işaret ettim ve “Dur!” diye bağırdım. Timsah, bana bir kol boyu mesafe kala durdu.

Sarı gözlerinin içine baktım ve neden beni takip ettiğini öğrenmek istedim. Anında telepatik bir yanıt geldi: “Ben senin tütün bağımlılığınım.” Donmuş bir şekilde hayvana bakakaldım ve hayvanın etrafını saran kahverengi balçığın, tıpkı pipolarımdan temizlediğim katrana benzediğini fark ettim. Birdenbire timsahtan yayılan tütün kokusunu aldım.

O sırada beklenmedik bir şey oldu. Timsah şeklini değiştirerek, bir nevi başkalaşım geçirerek avcıdan, bir dosta dönüştü. Şimdi daha ziyade bir ev ya da sirk hayvanı gibi görünüyordu. Fakat artık çok geçti. Ben onun gerçekte ne olduğunu görmüştüm. Azmim ortaya çıktı; büyük bir kararlılık ve otoriteyle ona bağırdım: “Burada, dışarıda kalacaksın! Artık hayatımda sana ihtiyaç yok!” ve timsah anında ortadan kayboldu.

Bu, sigarayı bırakma mücadeledeki dönüm noktası oldu. O günden sonra bir tek sigara dahi içmedim ve tim-

sahlara da bir daha asla aynı şekilde bakmadım. Şamanın bakış açısından değerlendirirsek, ben rüya aleminde bağımlılığımın ruhu ile karşılaşmıştım; onunla savaşmış ve kazanmıştım. Bana bir dost gibi görünmeye çalışmasına rağmen onun gerçek yüzünü görmüş, kararlı ve sağlam durmuştum. O rüyadan beri hiç tütün kullanmadım. ⁵

Belki tuhaf bir rüya. Belki de değil. Eğer bir bağımlılıkla ya da hastalıkla uğraşıyorsanız ve rüyalarınız yoluyla hala çözüm bulamadıysanız, bu sorunun ruhuna nasıl yolculuk edeceğinize yönelik bazı tavsiyelerimiz olabilir. Kitabın ekindeki CD'yi dinlerken içsel mekanınıza ya da Kutsal Bahçe'nize gidin ve gevşeme pratiği yapın. Bu harikulade yerin dinginliğini hissedin. Sizi sakinleştirmesine izin verin.

Kendinizi sakinleşmiş hissettiğinizde ise en güçlü yardımcı ruhsal varlıklarınıza gelmeleri için çağrıda bulunun. Eğer yardımcı ruhsal varlıklarınızın kimler olduğundan emin değilseniz öncelikle onları bulmak için yolculuk yapmalısınız. Yardımcı ruhsal varlıklarınız geldiği zaman, hastalığınızın ruhuyla yüzleşmeyi planladığınızı ve bunun için de onların desteğine ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Bu tip şeylerin üstesinden tek başımıza gelmemiz gerekmez; istenen de bu değildir zaten. Dolayısıyla size enerji ve güç vermelerini, korumalarını ve destek olmalarını isteyin.

Kendinizi enerjiyle dolu hissettiğinizde bahçenizin kenarında, sizin kişisel sığınağınızdan ayrı ve aşağıda bulunan, ağaçlık, yeşillik ya da yapraklarla kaplı bir yere giden bir keçi yolu bulun. Burası sizin savaş alanınız olacaktır. Yardımcılarınızdan size eşlik etmelerini isteyin ve oraya gidin. Siz ve yardımcı ruhsal varlıklarınız, hastalığınızın/bağımlılığınızın ruhuyla burada yüzleşeceksiniz.

Hank, rüyanızdaki her şeyi ne kadar canlı bir şekilde imgelerseniz, hastalık veya bağımlılığınızla yapacağınız savaşımın da o denli güçlü olacağını vurgular:

Bu arazide çekim duyduğunuz bir nokta, avantajlı bir yer ya da üzerine çıkınca yüksekte durabileceğiniz üstü düz bir kaya parçası saptayın. Burada durun ve hastalığın/bağımlılığın ruhunu çağırın. Burada, bu dünyada fiziksel yönü olan her şeyin -hastalıklar da dahil- o tarafta da bir rüya yönü olduğunu unutmayın.

Hastalığınızın/bağımlılığınızın spiritüel yönü ortaya çıktığında onu yakından gözlemleyin. Nedir bu? Nasıl görünüyor? Korkutucu mu görünüyor? Dostça mı? Yardımcı ruhsal varlıklarınızın, yanınızda olduğunu unutmayın, korkacak bir şey yok. Güvendesiniz ve hastalığınızın/bağımlılığınızın seyri tersine çevirmek üzeresiniz.

Onunla kısa bir konuşma yapın -benim timsahla yaptığım gibi- ama çekici ya da dostane bir forma bürünürse de kanmayın. O, iyi biri değildir. Sizinle bağlantı halinde olmasını istediğiniz biri değildir. Yardımcı ruhsal varlıklarınızı ve sizi nasıl güçle, enerjile doldurduklarını düşünün. İçsel idarecinizin, içsel şefinizin ortaya çıkmasına izin verin.

Tüm gücünüzü toplayın ve hastalığın ruhuyla yüzleşin. Sizi bırakmasını emredin ona. Perişan olduğunu, yere serilip mağlup düştüğünü ve sonsuza dek hayatınızdan çekip gittiğini zihin gözünüzle görün. Eğer herhangi bir direnç varsa, ruhsal yardımcılarınızdan sizin için spiritüel bir güç gösterisinde bulunmalarını isteyin; bunu yapacaklardır. Size destek vermek için ummadığınız birilerinin çıkıp gelmesine şaşırmayın. Eğer hastalığınızın ruhu size kendisini bir timsah, ejderha vb. şekilde göstermeyi seçerse yeni müttefikiniz Aziz George ve hatta ışıktan kılıcıyla Koruyucu Melek Michael bile olabilir.

Bu, timsah ya da ejderhaların kötü olduğu anlamına gelmez. Sadece hastalığınızın sizin karşınıza çıkmak için seçtiği bir formdur. Başınızdaki sıkıntının ruhu size her surette görünebilir. Bu kutsal bir varlık, bir aziz, peygamber ve hatta

melek de olabilir. Size düşen, bu şeklin arkasını, onun gerçekte ne olduğunu görmek, güçlü ve kararlı durmaktır.

Hastalık ruhu ortadan kalktığı anda bahçenizdeki patikaya geri dönün. Daha farklı görünen bir şeyler var mı? Korumacılarınızdan size katılmalarını isteyin ve onlarla konuşun. Duyduğunuz minneti onlara ifade edin ve hastalığın izleri bedeninizi terk edene kadar yanınızda kalmalarını isteyin.

Bu şifa dinamiğinin dikkate alınması gereken bir yönü daha vardır. Bahçenize yaptığınız bu yolculuğu bilinçaltı beden-ruhunuz aracılığıyla yaparsınız ve o da ortaya çıkan her şeye tanıklık eder, ancak her şeyi bire bir olarak alır. Dolayısıyla hala bahçenizdeyken beden-ruhunuza doğrudan hitap edin ve nazik, bilge bir yönetici çalışanlarıyla, hizmetkarlarıyla nasıl konuşursa o şekilde konuşun. Bedeninize ihtiyaç duyduğu ya da istediği bir şey olup olmadığını sorun. Bir sürprizle karşılaşabilirsiniz. En sevdiğiniz kafede bir espresso olabilir bu, sevgilerinize uzun uzun sarılmak, en sevdiğiniz plajda yüzmek ve hatta bir kase dondurma olabilir.

Bir düşünce formu oluşturmak için zihinsel ego-ruhunuzu kullanın. Beden ruhunuz sizden her ne istediyse onu bahçenizde sunmak üzere imgelemenizi devreye sokun ve bahçenizde sunun. Acele etmeyin ve bu deneyimin tadının çıkarılmasına izin verin. Beden-ruhunuz gerçeklik ile illüzyon arasında ayırım yapmaz, bunu unutmayın. Bedenin açısından, o anda yaşadığınız vizyoner deneyim gerçektir, dolayısıyla onun için düşünce formu şeklinde yarattığınız armağan da öyledir.

Bu aktif rüya görmedir ya da Jung'un tabiriyle "aktif imgeleme".

Sonrasında, beden ruhunuz mutluluk içinde ışıldarken ona, eski tahrip olmuş yapısının yerine enerjetik matrisinizi/düzeninizi yeniden yapılandırmaya başlaması talimatını verin. Beden-ruhunuzun temel işlevlerinden birisi de (tıpkı

bilgisayarın hard-diski gibi) hafızadır. Beden ruhunuz, energetik matrisinizin herhangi bir bozulma ya da yıkım meydana gelmeden önceki orijinal halini hatırlayarak enerji alanını buna göre çalıştırabilir ve hastalık girişimleri ortadan kalkar. Orijinal yapı onarılırken içsel şifacınız daha net bir görev tanımıyla, bir kez daha işe girişecek ve sağlığınız düzelecektir. Şamanik yolculuk metodunu bu şekilde kullanarak içsel şifacınıza, yardımcı ruhsal varlıklarınızdan yana enerji ve destek sağlayabileceğiniz gibi güçlü bir amaç hissi de aşlamış olursunuz. Bunun farkında olarak, düzenli periyotlarla tekrar ettiğiniz ve verdiğiniz şifa komutuyla güçlendirdiğiniz bir şifa meditasyonunu benimseyebilirsiniz.

Rüyalarınızda ve yolculuklarınızda görünen pek çok şey şifa kaynağı olabilir. Hank bir öğrencisinin yolculuğunu bizlerle sıkça paylaşma gereği duymaktadır. Bu anekdot, şamanik yolculuk çalışmasının ne denli dönüştürücü olabileceği ve Orta Dünya'daki Kutsal Bahçe'nin bir güç ve şifa alanı olarak nasıl kullanılabileceği konusunda çok özel bir örnektir:

Yıllar önce Sacramento, California'da verdiğim bir seminerde ellili yaşlarının başında olduğunu tahmin ettiğim bir kadın ara verdiğimizde yanıma yaklaştı ve yaptığı yolculuğu benimle özel olarak paylaşıp paylaşamayacağını sordu. Kadının Kutsal Bahçesi zihninde çok özel ve özgün bir yere sahipti. Kutsal Bahçesine şamanik yolculuk yapmıştı ve yolculuktan döndüğünde son derece tedirgin görünüyordu, neredeyse ağlamak üzereydi.

Bu yer çocukluğundan beri özel, içsel mekanıydı ve orada hayali arkadaşlarıyla gündüz-rüyası nevi maceralar yaşıyordu. Anlattığına göre burası bir İngiliz bahçesine ya da parkına benziyordu, çiçek tarhlarıyla ve ağaçlıklı alanlarla doluydu. Bir de samandan çok şirin bir kulübe vardı; orada oyuncak

ayısıyla ve diğer doldurulmuş hayvanlarıyla (ki burada hepsi canlıydı) birlikte çay partileri yapıyordu.

Kutsal Bahçesine yaptığı bu son yolculukta ise bu güzelim yeri hiç de hatırladığı gibi bulmamıştı. Her yer dikenli, hiç de dostane görünmeyen yabancı otlarla, sarmaşıklarla dolmuştu. Bunlar her yerde ağaçları boğuyor ve burayı o denli güzel kılan her şeyin üzerini bir battaniye gibi kaplıyorlardı. Kadın onları gördüğünde dahi aktif olarak büyümeye devam ediyorlardı. Kadının anlattıklarını dinlerken üst-ruhumdan/ruh öğretmenimden zihnime aktarım şeklinde bir mesaj düştü. Bir dürtü; cesaretimi topladım ve kadına kanser olup olmadığını sordum.

Kadın, sezgilerimi kocaman açılmış gözlerle onayladı. Kısa süre önce kendisine bu korkunç hastalığın teşhisinin konduğunu, hastalığın çabuk yayılan ve tehlikeli bir tabiatta olduğunu söyledi. Hala inkar aşamasındaydı ve sadece kocası (elbette bir de doktoru) bu durumu biliyordu.

Şamanik açıdan bakıldığında, bahçesindeki yabancı otların ve sarmaşıkların aşırı büyümesi kadının bedenindeki kontrol dışı hücre-bölünmesini sembolize ediyordu. (Unutmayın, bu bahçedeki her şey sizin ya da hayat deneyimlerinizin sembolik bir yanıdır.) Ona bir başka soru daha sordum ve kadının verdiği yanıt şüphelerimi teyit etti. Arka arkaya yaşadığı kayıplar kadının bünyesinde derin bir uyumsuzluk, düzensizlik durumu yaratmıştı. Gözlerinde gittikçe büyüyen bir korku ifadesiyle “Ne yapmalıyım peki?” diye sordu.

“Evet,” dedim rahatlatıcı, güven veren bir gülümsemeyle, “doğru insana geldin. Metafiziksel palanı iyice bileyerek ve bahçene geri dönüp tüm o yabancı otları, sarmaşıkları keserek başlayabilirsin işe. Ya da benim gibi yaparsın. Ben New York’ta doğdum ve bir apartman dairesinde büyüdüm. Saksı çiçekleriyle aram iyiydi, ama doğadaki yeşillik alanlar ve bitkiler konusunda ne yapacağımı pek bilmem. O yüzden kendi

bahçemde ne zaman büyük bir çalışma yapılması gerekse, bana yardım etmeleri için usta bahçıvanları davet ederim.”

Aynı şeyi yapmasını ve tüm o sarmaşıkları, yabancı otları budamaları için bir grup ruhsal bahçıvanları bahçesine davet etmesini tavsiye ettiğimde beni kahkahayla onayladı. Ve kahkahası da iyileşme sürecinin başladığı an oldu. Daha sonraki şamanik yolculuklarında tavsiyemi uyguladı; hafta sonunda düzenlediğimiz bu seminerin sonu geldiğinde o ve bahçıvanları hala kesip buduyorlardı. Sarmaşıklar, yabancı otlar da hala büyümeye devam ediyorlardı ve zar zor küçük bir açıklık ortaya çıkmıştı.

Bunun üzerine, bahçesine -uygun zamanlarda- günde en az iki kez gitmesini, ruh-bahçıvanlarıyla birlikte kesip budamaya devam etmesini tavsiye ettim. Benim tavsiyeme uydu, yardımcı ruhsal varlıklarını da davet ederek günde iki kez, Pazar günleri de üç kez bahçesini ziyaret etti (kemoterapi programına ek olarak).

Birkaç ay sonra ondan bir mektup aldım. Haberler iyiydi. O ve yardımcı ruhsal varlıkları tüm yabancı otları ortadan kaldırmayı nihayet başarmışlardı. Bu zararlı otlardan yana en küçük bir iz, filiz, sürgün kalmamıştı geride. Normal olarak, onkoloğuna yaptığı bir sonraki ziyarette de bünyesinin kanserden tamamen temizlendiği tespit edilmişti. Bildiğim kadarıyla son on iki yıldır da kendisi gayet sağlıklı.

BİR RÜYA OLARAK HAYATINIZ

Şimdiye kadar şamanik yolculuğun rüya yönü üzerinde durduk, gece görülen rüyalar üzerinde bireysel olarak ve grup halinde, kolektif seviyede nasıl çalışacağımızı gördük. Öte yandan, günlük hayatımıza da bir rüya gözüyle bakılabileceğini daha önce de belirtmiştik.

José Stevens tüm dünyadaki şamanların, rüya görmenin kendi gerçekliklerinde merkezi bir yer tuttuğuna inandıklarını belirterek, rüyalarla çalışma prensiplerinin hayatın içinde yol alırken nasıl kullanılacağını aktarır:

Şamanlar dünyayı bir rüya olarak görürler ve rüya görme sanatını, gerçekliğin sonsuz halleri arasında yol almak için ustalaşılması gereken bir araç olarak kabul ederler. Rüya görmenin detayları kültürden kültüre, şamandan şamana değişse de rüya görmeye yönelik genel anlayış tutarlılık içindedir. Şamanlar tüm alemlerin, dünyaların rüyalardan ibaret olduğuna ve bu rüyaların da rüyayı gören kişi tarafından şekillendirilebileceğine, değiştirilebileceğine, yeniden görülebileceğine, bir deniz gibi baştan başa kat edilebileceğine, aralarında geçiş yapılabileceğine inanırlar. Ayrıca, rüyayı gören kişi, kendisini rüyada görmekte ve kendisi de rüya tarafından rüya olarak görülmektedir. Günümüzün ana akım anlayışı dünyayı sabit, durağan bir gerçeklik olarak algılamaktadır; ancak şamanın dünya algısı çok daha esnek ve iyimserdir. Şamana göre herkes kolektif olarak rüya gördüğü için, her birey farkındalık ve irade yoluyla rüyayı değiştirebilir. Bu anlayış rahatlıkla hareket edebilmesi, büyük bir özgürlük içinde olması, girişimine sonuç alacağından emin bir şekilde, yürekten niyet edebilmesi için şamana serbestlik tanır.

Belki de insanın önündeki en büyük engel ya da düşman, kişinin dışsal şartlar nedeniyle kurban konumuna ya da kaderin tuzağına düştüğüne dair inançtır. Bu, doğası gereği tüm gücün ve enerjinin dışsal güçler üzerine projekte edildiği, hoşgörülemez bir zayıflığın kabulüdür. Bir şaman, oldukça feci sonuçlar doğuracağını bildiği için asla böyle bir tutum takınmayı göze alamaz. Bu nedenle şamanlar rüya görme sanatı üzerinde çalışırlar. Bu aynı zamanda başkalarına olanaksız görünen şeyleri gerçekleştirmek amacıyla kolektif rüyayı etkileme sanatıdır.

Bu son derece güçlü yaklaşımı hayatınıza adapte etmek için elbette ki bir şaman olmanız gerekmez. Ancak şamanların rüya anlayışı üzerinde çalışmanız sizin açınızdan oldukça faydalıdır; çünkü bu anlayış size ana akım, hakim düşünce-

lerin sağlayamayacağı ölçüde özgürlük kazandıracaktır. Aşağıda rüya ile ilgili olarak faydalı bulacağınızı düşündüğümüz bazı şamanik kavramlar yer almaktadır:

- Hayatın tamamı bir rüyalar silsilesidir; bu rüyalardan bazıları diğerlerine göre daha yoğun, katı, daha somuttur. Eviniz ve arabanız yüksek yoğunlukta olan rüyalardır, öte yandan lotoyu kazanmak yönündeki rüyalarınızın ve hayallerinizin yoğunluğu düşüktür, bunlar fiziksel bir form alabilirler de alamayabilirler de. Eviniz veya arabanız kolektif rüya olma niteliğine daha çok sahiptirler, çünkü komşularınız da bir evinizin olduğu rüyayı görmektedirler. Ancak lotoyu kazandığınıza dair bir rüyaları yoktur, dolayısıyla bu daha ziyade kişisel bir rüya, size özgü bir düştür. Yeterince istek olduğu, bu yönde niyet edilip yeterince odaklanıldığı bazı durumlarda kişisel bir rüya kolektif bir rüya haline gelecektir; işin aslı bu her daim olmaktadır.
- Şamanik açıdan ifade edersek, rüyalar bir iki kategoriye sığmayacak denli çok işleve sahiptirler. Rüyalar iletişimin ana arterleridir; bunlar aracılığıyla gerçekliğin tüm seviyelerinde pek çok bilgi değişimi olur ve bu bilgiler işlenir. Evrenin her yanından gelen bu bilgiler, kainattaki çok büyük mesafelerde yol almayı mümkün kılan ve her şeyi diğer her şeyle bağlantı halinde tutan “solucan delikleri” ya da “geçitler” aracılığıyla dolaşırlar. Rüya gördüğünüzde bu solucan deliklerini kullanmış olursunuz.
- Rüyalar günlük kişiliğinizle ruhunuz arasında bağ kurar ve ruh sizin esasınız, özünüz olarak tanımlanır. Rüya görmek bedeninizin deneyimini ruha taşır; ruhunuzun rehberliğini beden-kişiliğe aktarır. Yardımcılarınız ve ruhsal rehberleriniz, plan ve vizyonlara destek vermek

amacıyla rüyalar üzerinde tesirde bulunabilirler. Rüyalar, zaman ve mekan bakımından ayrı insanları da bir araya getirir. Şu anda veya hiçbir zaman fiziksel formu olmayan varlıklarla dost olmanıza, çok uzaklardaki arkadaşlarla iletişim kurmanıza, başka zaman ve olasılıklardaki kişilikleriniz ile bilgi alışverişinde bulunmanıza olanak sağlarlar. Bir rüya aracılığıyla, bu hayatınızdaki gelecekte yaşayan “kendinizden” ya da bir başka hayatınızdaki gelecekte yaşayan “kendinizden” yardım alabilirsiniz. ⁶

Geçmiş hayatlarındaki “kendinize” de yardım gönderebilirsiniz. Rüya aracılığıyla benliğinizin kayıp parçalarını geri getirebilir ya da başka bir rüya ile geçici bir süre için yanlış bir yerde konumlanmış olanları eski haline döndürebilirsiniz. Aslında, ruhun kayıp parçalarının geri getirilmesini mümkün kılan şey bilinçli rüya görmedir.

Rüyalar; bilincin, sembollerin diliyle projeksiyonudur. Şamanik yolculukta olduğu gibi rüyalarınızda algıladığınız sembollerle nasıl çalışacağınızı ve bunları nasıl yorumlayacağınızı öğrenmek çok önemlidir. Sembollerini ne kadar iyi anlarsanız, rüya aracılığıyla bilgi alışverişini de o kadar iyi yaparsınız. Fakat en iyi koşullar altında bile bazı rüyalar bilgi aktarmakta başarısız olurlar, çünkü kullanılan semboller muğlaktır veya anlaşılmazlar. Aynı rüyayı tekrar tekrar görmeyizin veya benzer temalı ancak farklı koşulları içeren rüyalar görmeyizin nedeni de budur. Bunlar sizin ruh-benliğiniz/üst-ruhunuz tarafından, bu defa iletişimin doğru kurulacağı umuduyla tekrar tekrar gönderilmektedir.

Rüyalarındaki semboller, bilincinizin alfabesidir ve dikkat çekmede bir mıknaş denli hünerlidirler. Bu semboller imgelerle düşünme sanatıdır; enerjinin aktığı

damarlardır; duyguların lisanı ve bilginin çoklu seviyelerde taşındığı araçlardır. Rüya sembolleri, benzer ritim ve frekanslardaki şeyleri bir araya çekerler; ikilemleri, paradoksları birleştirip uzlaştırır, algıları şekillendirip saptarlar ve tüm kainat boyunca kullanılırlar. Semboller, tıpkı o kadim ifadenin “yukarısı nasılsa aşağısı da öyledir; içerisi nasılsa dışarısı da öyledir” dediği gibi, fiziksel olanla spiritüel olanı birleştirir.

- Semboller zaman içinde güncelliklerini yitirebilir, eskiyebilirler. Dolayısıyla değişen teknolojiler, moda veya geleneklerle birlikte yeni semboller de ortaya çıkabilir. Örneğin, yaşlı bir adam ya da kadının elinde bir tutam parşömen kağıdı varsa, daha genç olanlarda bu sembolün yerini Ruh’tan onlara mesaj ileten bir bilgisayar veya cep telefonu alabilir.
- Semboller, sizin ruh benliğinizin kullandığı lisandır ve ortalama bir insan için büyük oranda bilinç-altı zihinle sınırlıdır. Şamanlar, bilinçaltının sorumluluğunu üstlenerek onu bilinçli kılmaya önem verirler; bu nedenle sembolleri şekillendirip yönetmeyi ve faydalı şekilde kullanmayı öğrenirler. Örneğin, şaman, kartal ruhu ile bağlantıya geçebilir ve bir seremonideki özel bir an sırasında, havada gerçek bir kartalın uçuşu yönünde bir ayarlama yapabilir. Orada bulunan herkes kartalı görmek için hayretler içinde gökyüzüne bakarken şaman o kartalın rüyanın bir parçası olduğunu, hem kendisinin hem de Ruh’un bu hadiseyi düşlediğini, bunun rüyasını gördüğünü bilir.

EGZERSİZ: HAYATINIZI BİR RÜYA OLARAK GÖRMEK

José Stevens, uyanık olduğumuz saatlerde çevremize bakıp her şeyi bir rüya sembolü olarak görme pratiği yapmamızı önermektedir. Size gerçek-

lik olarak görünen, böyle algıladığınız her şeyin aslında inanılmaz derecede detaylı, somut ve maddesel görünümlü bir rüya olduğunu kendinize hatırlatın. Kendinizi rüyada gördüğünüz ve beş duyunuz aracılığıyla gelen tüm algıların aslında kendinizi içinde bulduğunuz, oldukça sembolik bir rüya halinin halüsinasyonları olduğunu fark etmek yönünde pratik yapın. Bu çalışma size hem oldukça eğlenceli bir meşguliyet sağlayacak, hem de dünyadaki somut, maddesel ve etkileşim içindeki var oluş halinizin anlamını çözmeye başlayacaktır. Hayatınızın direksiyonunun başına çok daha sık geçmenizi sağlayacaktır; çünkü şamanik ifadeyle, her zaman için hayal eden, düşleyen, rüya gören sizsiniz.

Bu egzersizi ne kadar sık yaparsanız, o denli güçlü bir hale gelirsiniz. Günlük aktivitelere, kaygılarına, değerlerinize ve hayatınızın daha geniş alanlarına yönelik olarak muazzam bir içgörü kazanırsınız. Daha önemlisi, öncesinde tökezlemenize yol açan pek çok şeye dair çözüm yolları görmeye başlarsınız. Sadece bakış açınızı değiştirmeniz, hayatınızdaki pek çok şeyin sizin yararınıza olacak şekilde değişmesi için yeterlidir.

Bölüm 7

Yaratıcılık ve Sanat

Bir Köprü Olarak Yaratıcı Çalışmalar

Saklı alemlere açılan bir diğer kapı da şamanik sanat çalışmalarıyla meşgul olmak veya yün/pamuk eğirerek iplik yapmak gibi yaratıcı aktivitelerde bulunmaktır. Bizim sadece insana özgü, eşsiz yaratıcılık kapasitemiz ruhsal alemler ile dünya arasındaki perdeyi kaldırmaya yardım eder; ancak vizyoner bir bilinç seviyesini sanat yoluyla edinmek hem disiplin hem de pratik gerektirir. Yaratıcı imgelemimizin, hayal gücümüzün kaynağı olan “zihinsel ego-ruh” yanı ile bir tabloyu, heykeli, şiiri ya da şarkıyı ortaya koyan “benlik-yanı” arasındaki dengeyi de ayrıca gerektirir.

Bu denge kurulduğu zaman, kalpten geçen kapı açılır ve yaratılmış olan şey, ifadenin inanılmaz seviyelerini üstlenebilir. Çünkü kalpteki o açık kanal; ilhamın ve sezgisel rehberliğin, her daim rüya alemlerinde olan üst-ruhumuzdan bizim içimize akmasına olanak yaratır.

Bu aktiviteler şamanı, mental halden çıkabilen ve Navajolar’a göre içinden her renkteki rüzgarın üflenip geçebildiği “içi boş bir

kemik” ya da “boş bir karnış” haline gelebilen bir kişilik haline getirir. şaman, evrenin güç ve enerjisinin kendi aracılığıyla akmasını ve ihtiyacı olanlara şifa getirmesini sağlamak için kendisini açar. Bu, şamanizm uygulamasının doğasında, özünde olan bir anlayıştır. Vizyoner ya da şaman, alemler arasında köprü şeklinde hizmet ederek evrenin enerji ve gücüyle birleşir, ortaklık kurar ve bu enerji için bir nevi devre ya da kanal işlevi görür. Bunu gerçekteştirmenin bir yolu da sanatla uğraşmaktır.

şAMANİK SANATIN ATALARDAN KALAN KADİM VİZYONLARI

Pek çok arkeolog, Taş Devri'nin ileriki dönemlerinden kalan, içleri resimli mağaraların şamanik sanatın birer örneği olduğunu düşünmektedir. Bu tip yerlerin en eskileri Avrupa'da 32.000 ila 36.000 sene geriye uzanmaktadırlar; Avustralya ve Afrika'dakilerin ise geçmişi muhtemelen daha da eskidir. Ancak tarih öncesi sanat üzerinde araştırma yapan uzmanlar, bu bulguların anlamı ve yorumu konusunda anlaşmazlık içindedir.

Bu araştırmacıardan birçoğu, tarih öncesi dönemlerde yaşayan atalarımızın aklından neler geçtiğini bilemeyeceğimizi iddia etmekte ve taşlar, kayalar üzerine yapılmış bu eserlerin incelenip arařtırıldıķa daha karmaşık ve gizemli bir hale geldiğini söylemektedir. Öte yandan bazı araştırmacılar da bu sanat çalışmalarının trans halindeki şamanların vizyonlarını anlattığını, dolayısıyla da bu eserleri yapanların şaman olduğunu öne sürmektedir.

Bu noktadan hareketle, Fransız arkeolog Dr. Jean Clottes ve Güney Afrikalı araştırmacı Dr. David Lewis-Williams da bu sanat eserlerinin yapılma sebebinin büyü ile ilgili olduğunu öne sürmektedir. Yani bu sanat çalışmaları şamanların, kendilerine on binlerce yıldır yiyecek (et), giyecek (deri ve kürk) ve barınak (çadır vb.) sağlayan hayvanların ruhlarına erişme olanağı yaratmaktadır.¹

Eski çağlardaki bu kompozisyonda hayvanlar tam bir hakimiyet içindeyken, insanoğlu neredeyse ortalarda pek yoktur. Bunun istisnaları Güney Fransa'daki Grotte Chauvet bölgesinde bulunabilir; derin

bir yeraltı mağarasında bulunan ve duvarlara kömürle yapılmış olan resimler, başı ve omuzları bizon, bedeninin geri kalanı ise insan olan bir figürü betimlemektedir. Belki de bu tam bir şamanik sanattır ve yaklaşık 32.000 sene önce bir güç hayvanı ile birleşip ortaklık kurmuş bir şamanı betimlemektedir ya da Yunan Mitolojisindeki yarı insan yarı boğa yaratıklar (minotor) gibi efsanevi bir figürdür.

20.000–30.000 yıl önce, Buz Çağı Avrupa'sında yaşamış olan Gravettian halkı taşlardan, mamut dişi ve hayvan kemiklerinden çeşitli hayvanlara özgü fetiş nesnelere yapılmış, bu şekilleri mağara duvarlarına da işlemiştir. Yaptıkları nesnelere biri de Avusturya'da bulunmuş olan meşhur Willendorf "Venüs"ü gibi hamile kadın figürleridir. Bu uygarlık, (Almanya, Hohlestein-Stadel'da bulunan, mamut dişinden yapılmış iki ayaklı aslan-adam gibi) insan ve hayvanı birleştiren ilk heykelleri de yapmıştır. Bu figür muhtemelen bir güç hayvanını ya da dost bir hayvan ruhuyla birleşmiş olan şamanı sembolize etmektedir.

Aynı zamanda bir paleoantropolog olan Hank Wesselman'ın şamanik sanat çalışmaları üzerinde pek çok incelemesi vardır. Hank, bu sanatın tüm bir toplum ya da kabile üzerinde ne denli önemli bir rol oynadığını vurgular:

Şamanlar, toplumları ile toplumun esenliğini etkileyen arşetipik güçler arasında hem fiziksel hem de metafiziksel dengeyi korumak için sanat yapmışlardır. Bu gezegende sanat yapabilen tek canlı biz insanlar olduğumuz üzere şamanlar, işbirliği içinde oldukları zeki ve bilge varlıkları onurlandırmanın bir yolunun da sanat olduğunu biliyorlardı. Bir şaman Doğanın güçleri ile insanlar arasında her zaman aracı konumundadır ve halkının hayatta kalması, soyunu devam ettirmesi de büyük olasılıkla onun bu becerilerine bağlı olmuştur.

Günümüzün modern vizyonerleri, şaman ve vizyonerlerin bu çok eski kültürlerde oynadıkları role benzer bir rol oynamalıdır. Gittikçe artan bir dengesizlik içinde bulunan dünyada, çoğumuz sü-

rekli ve yaygın bir, uyumsuzluk hali içinde yaşıyoruz. Dolayısıyla vizyonerin denge ve uyum yaratmak, böylelikle de toplumun en yüksek hayrına katkıda bulunmak konusundaki rolü küçümsenmemelidir; küçümsenemez de.

ŞAMANİK ŞİFADA SANATIN YERİ

Şaman, halkı içinde bulunan fiziksel veya duygusal olarak hasta bireyler adına seremoni ve ritüeller düzenleyebilen; görsel, imgesel alemlerdeki şifa üstadıdır. Hank bu konuda şunları söyler:

Şaman için temel sorun, hastalığın fiziksel ya da duygusal olarak ortaya çıkışı değildir. Spiritüel bir şifacı öncelikle hastalığın nedeniyle ilgilenir. Yani onun önceliği, hastalığın bedende oluşmasına ve kendisini bedende göstermesine olanak yaratan bir kişisel güç/enerji kaybı ya da ruhun dokusunda meydana gelen zarardır.

Sandra Ingerman, Sibirya'daki Ulcchi şamanları arasında yaptığı çalışmalara dayanarak şamanların genellikle yolculuk yapmak ve o sırada sanatı kullanmak yoluyla şifa sağladıklarını belirtir:

Kişinin gücünü yenileyip eski haline getirecek, dolayısıyla da bünyesinde uyum ve uzlaşma yaratacak pek çok farklı seremoni vardır. Örneğin Sibirya'daki Ulcchi şamanları, enerji/güç kaybından dolayı hasta olan veya ıstırap çeken bir insan için şamanik sanatı da bünyesine alan bir yöntemle çalışabilir.

Ulcchi şamanı, (hasta kişiye güç ve koruma sağlamak ve kişinin gücünü yenilemesine yardım etmek için bağlantı kurmayı arzu eden) bir güç hayvanı ya da yardımcı bir ruh bulmak için hasta kişi adına ruhlar dünyasına yolculuk eder. Sonrasında ise şaman, köydeki bir zanaatkardan bu güç hayvanının yontusunu yapmasını ister; örneğin, bu bir ayı olabilir. Geleneksel açıdan, şamanik sanat gücü/enerjiyi temsil

sıyla sıkıntı içinde olan kişinin bilinçaltı beden-ruhunda güçlü bir izlenim yaratarak kişinin kendi içsel şifa yeteneğini artırır.

José Stevens, Peru Amazonlarında yaşayan Herlinda Arevola adlı Shipibo kadınının yanında bir çırak gibi yıllarca çalışmıştır. Buradan edindiği deneyimlere dayanarak José, şamanik sanatın müzikle birlikte işlev gördüğünü belirtir:

Shipibo halkında kadınların hemen hemen hepsi ve erkeklerin de çoğunluğu oldukça becerikli sanatçı ve zanaatkarlardır. Kumaşların, dokumaların üzerlerine canlı renklerde pek çok farklı şekil nakşederler. Herlinda'ya göre bu desenler aslında kumaşa işlenen "ikaro"lardır (iyileştirici şarkı). O ve öbür şamanlar bir müzisyenin notaları okuması gibi parmaklarını bu desenler üzerinde gezdirerek bunları son derece güzel ve melodik bir sesle müzik formunda söyleyebilirler.

Sandra da ilaveten şunları söyler:

José'nin çalışmaları aracılığıyla pek çok güzel ikaro dinledim ve Shipibo şarkılarının, dokumaların üzerine nasıl işlendiğine yönelik pek çok örnek gördüm. Yapılan gerçekten harikulade bir işlemdi ve desenler aile içinde, kuşaktan kuşağa aktarılıyordu.

Örneğin, koruma sağlayacak bir şarkının kumaş üzerine işlenen bir deseni oluyordu. Bu desenler bizim müzik notalarımıza karşılık gelen bir işleve sahipti. José'nin belirttiği gibi Shipibolar ikaro'larını söylerken parmaklarını da şarkıyı okumak için kullanabiliyorlardı. Bu sanki şarkı söylerken sözleri ya da notaları okumak gibiydi.

Şamanların sanatı şifa amacıyla nasıl kullandıklarına örnek olarak Navajoların renkli kumlarla yaptıkları resimlerden, Ulcchiler tarafından yapılan yontulardan ve Shipiboların ikaro'ları kumaş üze-

rine nakşetmelerinden söz ettik. Panama'daki Kuna Kızılderilileri tarafından kullanılan şifa metodu ile konuya devam ediyoruz.

Kunalar, hastaların ruhunun kayıp parçalarının bedene geri dönüşünü sağlamak için *ucho* dedikleri tahtadan bebekler yaparlar. Ucho'lar kutsal bir ağaçtan büyücü/şifacı tarafından yontulan ya da yontusu onun tarafından kutsanan figürlerdir. Ağacın ruhu ucho'nun bünyesinde toplanıp cisimleştiği üzere, hastanın ruhunun kayıp parçalarını bulup geri getirmek üzere ruh dünyaya yolculuk yapar. Bu kayıp parçaların bulunması hastanın iyileşmesi için gereklidir. Ucho'lar dünyanın içine de yolculuk edebilirler, bu yolculukların amacı Yeryüzünün şifa bulmasına yardım etmek ve hayatlarını etkileyen değişimlerle nasıl başa çıkacaklarına dair mesajları Kuna insanlarına iletmektir. Kuna halkı ucho'larını onurlandırır ve onlara hürmet eder, çünkü onlar için ucho'lar canlıdır. Sağladıkları koruma ve şifa yardımına duydukları minnet dahilinde ucho'larına şarkılar söylerler ve törensel bir şekilde onlara banyolar yaptırıp kakao çekirdeklerinin buhuru ile beslerler. Onları, genişleyen ailenin bireyleri olarak görürler.

Kunalar yaptıkları sanat parçalarının canlı olduğunu düşünen kültürlerden sadece bir tanesidir. Güney Batı Amerika'daki Zuni halkı, hayvan figürlerinden yontuları ile tanınır. Zuniler, güç nesnelere yapmak için farklı formlarda taşlar, kemikler ve kabuklar kullanır. Onların anlayışında bu güç nesnelere ruhu temsil etmekle kalmaz ruhu içinde barındırır. Bu fetişlere canlı birer varlık muamelesi yaparlar ve beslenip gözetildikleri sürece, onlara sahip kişilere koruma sağlayacaklarına inanırlar. Zuniler bu figürleri genellikle bir tür mısıru ile besler ve sunu olarak üzerlerine turkuaz ya da mercan parçaları bağlarlar. Örneğin bir avcı, Puma'nın varlığını ve gücünü devreye sokacak bir fetiş kullanabilir. Puma, Zuni mitolojisinde Kuzey'in koruyucusu, tüm hayvan ruhlarının büyük ağabeyi ve usta avcıdır.

Farklı şamanik kültürlerin sanatı şifa için nasıl kullandıklarına yönelik pek çok örnek gördük. Öte yandan, mağaraların ve taş barınakların duvarlarına baktığımızda, Amazonlardaki Ayahuasca

resimlerini ve Meksika'daki Huichol şamanlarının vizyoner hikayelerinin çizimlerini incelediğimizde, gayet detaylı gezilip görülmüş bölgeler ve saklı-dünyaların yanı sıra şamanın son derece aşına olduğu güçlü yardımcı ruhsal varlıkların tasvirlerini de görürüz.

Şamanik sanat aracılığıyla gizemle bağlantı kurmuş olur ve kendimizi daha fazla keşfedip iyileştirme şansı yakalarız.

KENDİ UYGULAMALARIMIZDA YONTULARI KULLANMAK

Siz de şamanik sanat çalışmaları yapabilirsiniz. Bu bir resim, çizim ya da tahta veya kemikten yapacağınız bir yontu şeklinde olabilir; seramik veya taşlarla yapacağınız bir figür de olabilir. Yaratıcı çalışmanızı cisimleştirmek, dolayısıyla yardımcı ruhsal varlıklarınızla da şifa ve koruma yönünde dinamik ve sürekli bir yakınlık kurmak üzere bir güç varlığını davet etmek için yolculuk yapabilirsiniz. Güç nesnenizi, meditasyon ya da kutsal çalışmalarınızı yaptığınız odada hazırladığınız bir sunağın üzerine yerleştirebilir ya da yaşadığınız alanda bir yere veya bahçeye koyabilirsiniz.

Şamanik bir uygulama olarak yün/pamuk eğiren Sandra, yaratma işinin de meditatif bir eylem olabileceğine dikkat çeker:

İğ ile pamuk eğirmek çok hoşuma gider. İği döndürürken, ipi doldurmasını istediğim enerji üzerinde meditasyon yapar ve buna odaklanırım. Örneğin iği döndürürken sevgi, ışık, mutluluk, güzellik, huzur ve barış gibi sözleri tekrarlarım. Sonra eğirdiğim ipi alır ve onunla birisi için tığla bir battaniye veya atkı yaparım. Her bir tığ ilmeğinde, yaptığım bu işe nakşettiğim güç kelimelerine odaklanırım. Bu şekilde yaptığım şey tamamen güç, enerji ve şifayla dolmuş olur. Pek çok insan örgüyü de aynı şekilde kullanır.

Böyle bir farkındalıkla hazırlanmış bir giysiyi giymek enerjiyi, hayat ve ölümsüz Ruh'u maddesel dünyada tekrar canlandırır. Bugünler, niyet edilerek ve sevgiyle yapılmış nesnelere sarılı olmanın zamanıdır.

Bunu gıda dahil her şey için yapabilirsiniz. Yemek pişirmek, yatakları yapmak veya bir gömleği ütölemek gibi günlük aktivitelerde düşüncelerimizi iyileştirme amacına ve sevginin hayatımızı güç, enerji, uyum ve güzelliklerle doldurması üzerine odaklanabiliriz.

Hank, kendi yaptığı şamanik sanat çalışmalarına dayalı olarak, “yeterli sabırla” yaratmış olduğunuz şeyin ruhunun belireceğini söyler:

Yirmi yıldan uzun bir zaman önce, şamanik uygulamalarının şekillendiği dönemlerde, benim Leopar Adam dediğim başlıca yardımcı ruhsal varlıklarımdan birinin yağlıboya bir tablosunu yapmak yönünde bir ilham geldi.

Bu imgeyi yaratırken hafif bir trans haline geçtim ve bekledim. İmge yavaş yavaş zihnimde şekillenmeye başladı. Onu kanvasın üzerine çizdim, sonrasında renklendirme ve gölgeleme çalışmasına başladım. Bir dizi seanstan sonra tablo çabucak bitti ve *Visionseeker (Vizyon Arayıcısı)* adlı kitabımın kapağını şereflendirdi. *Visionseeker* bir üçlemenin son kitabıydı ve bu resmi, yardımcı ruhsal varlığımı enerjisine erişmek için bir geçit olarak nasıl kullandığımı da anlattım.³ Bu resim bugün halen bende ve yazı yazdığım ofisin duvarında asılı duruyor. Evimi ve ailemi koruyup kolluyor ve ihtiyaç duyduğumda Aşağı Dünya’da yaşayan bu güçlü dostu çabucak erişebiliyorum.

Carol Proudfoot-Edgar şamanik çalışmalarını sanatla birlikte yürütmeye “ruh-zanaatı” adını verir:

90’ların ortalarında aldığım bazı rehberlik ve öğütlerde, elle yapılan ruh-zanaatının şamanik uygulamalarda ne denli önemli olduğu anlatılmıştı. Bu rehberliği izleyerek, Çember dahilinde yaptığımız grup çalışmasını derinleştirecek bazı sanat çalışmalarına odaklanmaya başladım. Bazı çalışmalarımız, katılımcıların yaptıkları parçaları evlerine götürmelerine olanak tanıyordu, bazı parçalar ise toplandığımız alanda kalıyordu.

Bu sanat çalışmalarının yelpazesi çok geniştir. Maskeler, totem direkleri, respihler, rüya yakalayıcılar, dua asaları, şifa çemberleri, beden üzerine desenler, şamanik giysiler, ilaç/şifa/muska keseleri, iyileştirici yorgan ya da battaniyeler, taş üzerine resimler/yazılar, hayvanların kilden ayak izlerini çıkarmak gibi pek çok iş yapabilirsiniz. Bu çalışmalarda, bütün duyular Çemberin toplandığı alanla, yürek, zihin ve ellerle birleşir. El işleri tarih boyunca insanlığın başlıca aktivitesi olmuştur, seminerlerime katılanların da bu çalışmalara büyük bir mutluluk ve bağlılıkla dahil olmaları beni şaşırtmaz.

Bu nesnelere yapıldıktan sonra onlara enerji yüklenir ve tüm Çember tarafından kutsanırlar; ne amaçla yapıldırsa o yönde kullanılırlar. Ancak bu çalışmanın asıl amacı ellerimizle ruhumuzu işlemektir.

EGZERSİZ: EL İŞLERİ

Carol Proudfoot-Edgar, "Hayatınızın daha fazla spiritüel canlılık aşlamak istediğiniz alanı nedir, bunun üzerine düşünün: Bahçeniz, eviniz, yardımcı ruhsal varlıklarınızdan biriyle olan ilişkiniz olabilir," der. Bu yüklemeyi gerçekleştirmenizi destekleyecek ya da size anımsatacak bir nesne yapmak için ellerinizin ve yüreğinizin birleşmesini isteyin.

Evinizin çevresinde bir gezintiye çıkın ve bu "anımsatıcıyı" yapmak için çekim duyduğunuz malzemelere bakın. Bu gezintiye önyargısız olarak gerçekleştirin; bazen çok farklı malzemeler de çalışmanıza katılmak isterler. Malzemeleri toplayın ve onlarla çalışmak için zaman ayırın. El işi, formları şekillendirme işidir. Böylesi bir keşifte başansız olamayız; el işi yapmak, biz modern malzemeleri şekillendirirken beden ve ruha kadim hatıraları nakşeder. Çalışmanızı bitirdikten sonra, yaptığınız işin nereye yerleştirilmek istediğine de bakın ve yapıma amacına hizmet edebileceği bir yere konulduğundan emin olun.

İYİLEŞTİRİCİ SÖZLER

Daha önce de belirttiğimiz üzere, modern vizyoner keşif yoluna adım attığında bu onun için bir yaşam biçimi halini alır. Vizyoner,

pek çok kaynak ve gelenekten öğrenilen spiritüel öğretileri bu yolda yavaş yavaş kendi uygulamalarına dahil eder. Bu durum ise vizyoneri daha bilinçli yaşamaya sevk eder. Bu spiritüel öğretilerden biri de kendimizle, başkalarıyla, hatta toplumumuz ve gezegenimizle de ilgili olarak söylediğimiz sözlerin bilincinde olmanın önemidir.

Kelimeler güçtür, enerjidir. Kelimeler tohumdur. Bir kelimeyi söylediğiniz her defasında sizin, başkalarının ya da gezegenin dahilinde bir tohum ekilmiş olur. Bu tohum, siz o kelimeyi kullandıkça büyümeye devam eder. Bu da sabote eden, korku veya nefret yaratan tohumlar mı yoksa umut, sevgi ve ilham yaratan tohumlar mı ekmek istediğiniz konusunda düşünmenizin son derece önemli olduğunu ortaya koyar.

Tüm yerli kültürler, yaşama biçimlerinin ve kendileri ile ilgili algılarının temelini oluşturan yaratılış mitlerine sahiptir. Bu hikayelerin pek çoğunda, dünya bir ses ya da kelime ile yaratılmıştır. Aynı şekilde, kelimeler içinde yaşadığımız dünyayı yaratmak için de kullanılabilir.

Sandra öğretilerinde, seçtiğimiz kelimeler üzerinde düşünmemizin önemini özellikle vurgulamaktadır:

Navajo yerlilerinin “Güzellikler içinde yürü,” diye bir deyişi vardır. Derslerimde ne zaman Navajo halkından biri olsa yanıma gelir ve bana bu deyişi anlatır. Bunun anlamı, kişinin sevgi dolu ve başkaları için iyileştirici olabilecek, güzellikler yaratan sözler söylemeyi seçebileceğidir.

En sevdiğim öğretilerimden biri “*abra-kadabra*”nın gerçek anlamı üzerinedir. Bu sözü çocukluğumuzda pek çoğumuz kullanmışızdır. Bu sözler Arami dilindeki “*abra ad habra*”dan gelmekte ve “Konuştuğum şekilde yaratırım,” anlamına gelmektedir.

Yerli insanlar kelimeleri çok ciddiye alırlar, çünkü bunlar iyileştirmek için de lanetlemek için de kullanılabilirler; ancak modern insan söylediklerini pek düşünmeden, çabuk çabuk

konuşma eğilimindedir. “Hiç umut yok,” dediğimizde örneğin, “hiç umut olmaması” durumunu yaratırız. “Hayatımda olan her şey için minnet duyuyorum,” dediğimizde ise bu şükran sözleri, bize vibrasyonlar halinde geri yansıyan ve hayat ağı boyunca dalga dalga yayılan olumluamalar haline gelir.

Bununla ilgili olarak ilk kez yolculuk yaptığımda, öğretmenlerimden biri beni Doğada çok güzel bir yere oturtmuştu. “İhtişam” kelimesini yüksek sesle söylememi ve vibrasyonun yukarı, evrene doğru çıkıp sonra “yağmur gibi bana geri dönüşünü” izlememi söylemişti. Daha sonra da, vibrasyonlarının yarattığı oluşumu görmeyi tercih edeceğim bazı kelimeleri tekrar ettirmişti bana. Ben de bu tip yolculuklarda pek çok kişiye rehberlik ettim ve hepsinin de insana yeni anlayışlar kazandıracak deneyimler olduğunu düşünüyorum.

EGZERSİZ: KELİMELERİN GÜCÜ ÜZERİNE YOLCULUK YAPMAK

Sandra, “Orta Dünya’daki güzel bir yere, belki de kendi özel, enerji ve şifa yerinize, Kutsal Bahçe’nize yolculuk yapın,” tavsiyesinde bulunur. Güç hayvanlarınızdan ve öğretmenlerinizden sizinle orada buluşmalarını ve kelimelerin gücü ile ilgili bir öğretici rica edin. Sonra da sıkça söylediğiniz kelimeleri yüksek sesle söylemeye başlayın. Bu kelimelerin vibrasyonlarını gözlemleyin ve hayatınızda nasıl bir enerjetik etki yarattığını görün. Kelimenin arkasındaki niyet, farklı bir oluşum yaratıyor mu bakın.

Gündelik hayatınızda kullandığınız kelime dağarcığına eklemek istediğiniz kelimelerin bir listesini yapmaya başlayabilirsiniz. Kullanmaktan kaçınacağınız kelimeler konusunda da dikkatli olun. Kendiniz, başkaları ve gezegen hakkında konuşmak için iyileştirici, sevgi dolu ve ilham veren kelimeleri hayatınıza katın. Bir sohbeta, karşılıklı bir konuşmaya dahil olduğunuzda ektiğiniz tohumların her zaman için farkında olun.

Bir tohumla gerçekten birleşmek de yapabileceğiniz etkili bir yolculuk şeklidir. Tohumlar çok etkili ve güçlüdürler. Bir canlı varlığın potansiyelinin kodunu taşırlar ve kainatın kolektif bilgeliğinin, zekasının ifadesidirler. Evrensel hayat enerjisinin, yaşam gücünün küçük birer parçasıdır. Bir

tohumun gerçek gücünü deneyimleyebilirsiniz, başkalarına ve kendinize ekmekte olduğunuz tohumların/kelimelerin gerçek gücünü takdir edebilirsiniz.

Kutsayan Kelimeler

Şamanlar, değişim ve şifa yaratmak için hangi kelimelerin yüksek sesle söylenmesi gerektiğini bildikleri için kelimelerin gücü konusunda uzmandırlar. Şamanların şifa için kullandıkları kelimeler kutsama olarak bilinir. Bir kutsama, kelimeler ve eylemlerle yaratılır; bu tıpkı güzellik, sevgi, ışık, umut, ilham yaratmak için sanat yapmak gibidir. Söz konusu kelime ve eylemler ise kendimiz, başkaları ve gezegen için şifa ve başarı onaylamalarıdır. Yaratıcı eylemlerimizle, düşünce ve sözlerimizle neyi kutsarsak o da bizi kutsar.

Pek çok insan şair ya da söz yazarı olmadığı hissindedir ya da kelimeleri büyü bir şekilde kullanamayacağına inanır; ancak Tom Cowan'ın söylediği gibi hepimizin içinde bir şair ya da söz yazarı vardır:

O yanımızı, kendisini ifade etmesi için yüreklendirmemiz gerekiyordur sadece. Bunu yapmanın bir yolu, kendi sözleriniz ve duygularınız için formül olarak kullanabileceğiniz kısa bazı dualar ya da kutsamalar bulmaktır. Formülü bir kez öğrendikten sonra bunu kendi kelimelerinize ya da şarkı sözlerinize oturtabilirsiniz. Bu yönde ne kadar pratik yaparsanız sizin için önemli olan ifade ve imgeleri de o kadar iyi hatırlarsınız.

Örneğin, şu İskoç kutsamasını alın: (Karı/kocalar için) “*Sen benim sevgimin eşisin*” (bunun bir diğer çeşitlemesi de “*Sen benim mutluluğumun eşisin*” şeklinde geçer). İskoçya'nın kırsal bölgelerinde bu deyiş insanları, hayvanları ve hatta arazinin niteliklerini kutsamak için kullanılır: *Sen benim sevgimin komşususun. Sen benim mutluluğumun ineğisin. Sen benim mutluluğumun dağısın*. Bu formüle dayanarak, sevginizi

ve mutluluğunuzu ifade etmek istediğiniz, hayatınızdaki her şeyi kutsayabilirsiniz.

Kutsamalarınızda kullanabileceğiniz bir diğer formül de “*The Loves of Taliesin*” (Taliesin’in Aşkları) adlı Orta Çağ şiirinden olabilir:

Güzeldir doğan güneş, verdiği gölgeler de güzeldir.

Güzeldir sabah çiği, üzerine uzandığı çayırlar da güzeldir.

Güzeldir akıp giden bulutlar, arkalarındaki mavi gök de güzeldir.

Buradaki formül “Güzeldir... de güzeldir” şeklindedir. Ağaçlık bir yerde ya da şehirdeki caddelerde yürürken dikkatiniz güzel yerlere odaklansın ve kelimelerinizi bu formüle uyarlayarak onları onurlandırın. Söylemek istediğiniz şeyi ve onu kelimelere nasıl dökceğinizi düşünmek birkaç dakikanızı alırsa bunu sorun etmeyin. Kendinizi nasıl ifade edeceğinizi düşünerek geçirdiğiniz anlar meditatiftir ve nesneyle aranızda bir yakınlık oluştururlar. Orijinal kutsamada her dizenin ikinci yarısının, ilk yarı ile nasıl bağlantı kurduğuna dikkat edin. Bu mutlaka gerekli değildir ama her şeyin birbiriyle nasıl bağlantıda ve ilişkili olduğunu ifade eder.

Üçüncü kutsama ise İskoçya Dağlarında yaşayan halklardan gelen bir örnektir:

Dağların zirvesindeki dumanın dağıldığı gibi,

Ruhumdaki her bir karanlık sis de aydınlansın Tanrım.

Buradaki formül, Doğada olan bir şeyi dikkate alıp, hayatınızda ya da ruhunuzdaki bir şeyle arada benzetim kurmaktır. Aşağıda bazı örnekler yer almaktadır:

Güneşin yükselerek dünyayı ısıttığı gibi,

Ruhum da hayatımdaki iyi şeylere duyduğum minnetle ısınsın.

Yağmur damlalarının yumuşakça çimenlere düştüğü gibi,

Yüreğimde katılık varsa, yumuşayıp buhar olsun hepsi.

*Yıldızların yukarıda pırıl pırıl ışıldadığı gibi,
Hayatımdaki tüm nimetler için minnetle ışık saçsın kalbim.
Bir yolun ufka doğru uzandığı gibi,
Hayatım da umut ve mutlulukla ileri gitsin.*

*Kuşların ağaçlarda şakıdığı gibi,
Kalbim de mutluluktan şakısın.*

Buradaki düşünce bu örnekleri ezberlemek değil (başlangıç için bunu yapabilirsiniz de); bunlara bakarak kendi kutsamalarınızı yaratmanızdır. Aynı kutsamaları tekrar tekrar kullandığınızda bunlar sizin ikinci doğanız haline gelir. Yapmakta olduğunuz şeye ya da o an için bulunduğunuz yere dayalı olarak hep yeni bir tane de yaratabilirsiniz. Tekrarlıyorum, hoşunuza giden kelime ya da ifadeleri toparlamanız birkaç dakika alırsa cesaretiniz kırılmasın. Bunlar dikkatinizin derin bir şekilde odaklandığı meditatif anlardır. Böyle derin bir dikkat bile kendi içinde dua olabilir.

Yukarıdakiler formülasyon için birer örnektir, ancak gördüğünüz şiirlerde, dualarda, ilahi ya da kutsal şarkılarda siz de onların içindeki formüle bakın ve bu formülü öğrenin. Sonrasında da sihir yaratmak için kendi sözlerinizi bu formülün içine yerleştirmenin yollarına bakın.

Dualar tanrılarla ya da kendi ölümsüz benliğimizle konuşmak istediğimizde yüksek sesle veya yüreğimizle sarf ettiğimiz güç ve enerji sözleri olduğu için, onlar hakkında da bir şeyler söyleyebiliriz.

Dua kelimesi (prayer) Eski İngilizcede *bed* ya da *bede* olarak geçer, bu da "*bead*" (tespih tanesi/boncuk) kelimesinin kökenidir. Tespih çektiğinizde, dualarınızı ya da kutsamalarınızı da sıralamış olursunuz ve tespih taneleri de sizin sözleriniz ve niyetinizle yüklenmiş güç nesnelere haline gelir.

Hakikati Uygulamak, Hayata Geçirmek

Kutsama yaratmak için kelimeleri kullanmanın pek çok yolu vardır. Günlük hayatımızda kullandığımız kelimeler, kendimiz ve gezegenimiz için yarattığımız şeylerde büyük fark meydana getirir; bunu unutmamamız çok önemlidir.

Alberto Villoldo, *Courageous Dreaming* (Cesaretle Düşlemek) adlı kitabında en yüksek potansiyelimiz dahilinde yaşayabilmemiz için kendi içsel konuşmalarımızı nasıl değiştirebileceğimize değinir:

İçsel konuşma disiplini, uygulaması en zor alanlardan biridir. Bu disiplin, hakikati hayata geçirdiğimiz zaman, konuştuğumuz her şeyin gerçekleştiğini söylemektedir: Söylediğimiz her şey gerçeğe dönüşmektedir, çünkü sözlerimiz altındır. Hakikati hayata geçirmediğimiz, onu uygulamadığımız zaman ise söyledığımız her şey bir yalan haline gelmektedir.

Hakikatin uygulanması dürüst ve uyanık olmayı, kendimizi ve başkalarını kabul etmeyi gerektirir. Düşünceli, dikkatli olmakla, farkındalıkla ve korkakça yapılmış küçük şeyler önemsizmiş gibi davranmamakla başlar. Uyanık, dikkatli ve farkında olmadığımızda ayakta uyuyoruz demektir. Böyleyken de bize uymayan, hoşumuza gitmeyen bir şeyler fark ettiğimizde bu durum bizi “Neden bu kadar huzursuzum?” “Neden bu kadar rahatsızım?” “Hangi düşünce beni mutsuz kılıyor?” “Hangi sıkıntı verici hisleri deneyimliyorum?” sorularını soracak bir açılıma götürür. Hakikat disiplininin içinde birkaç temel uygulama bulunmaktadır; bunlara peşin hükümlü, yargılayıcı olmamak ve saydamlık dahildir. Bu temel uygulamalar aslında hayatımız üzerinde ne denli az bir kontrolümüz olduğunu ve Ruh’un nasıl her zaman iş başında bulunduğunu anlamamıza yardım eder.

Size rahatsızlık veren bir hakikatten her ne zaman kaçır, saklanırsanız hayat da bu saçmalığa son vermenizi sağlayacak durumlar yaratmak suretiyle dikkatinizi bu hakikate çekecektir. Bu işaretleri göz ardı etmeyi seçtiğiniz takdirde bede-

niniz size gayet güzel bir uyanış çağrısında bulunabilir, alarm verebilir. İstirap verici bir anlayıştan, uyanıştan kaçındığınızda oluşan bir hikaye bilinçaltınızda gömülü olarak kalacak, nihayetinde ise fiziksel bir rahatsızlık olarak belirecektir.

Hakikati hayata geçirmek, hakikati uygulamak demek; söylediğimiz ve yaptığımız her şeyin, kendimiz için maddesel dünyada kurduğumuz yuvayı (saygınlığımız, sanımız, evliliğimiz, kariyerimiz, evimiz, kredi değerliliğimiz vb.) sürdürmek için tasarlanmış bir serap, bir illüzyon olabileceğini dikkate almaya istekli olmak demektir. Kim olduğumuz hakkında kendimize çok sık yalan söyleriz; böylelikle de eksiklerimizle, başarısızlıklarımızla yüzleşmek gibi ağır bir işle uğraşmak zorunda kalmadan, kimliğimiz çerçevesinde kendimizi emniyette hissederiz. Kendi basın bültenimize inandığımızda ise arabasının tamponunda “Rastgele Bir İyilik Yapın” yazan ve park yerine önce girmek için bir başkasının canına okuyan biri gibi oluruz.

Kim olduğunuzu kabul edin, zayıf yönlerinize gülün ve insanları, aslında olmadığınız birisi olduğunuza inandırmak yönünde gösterişli tavırlar sergilemek yerine gerçek sizi görmeleri için onlara müsaade edin. Başkalarının sizin kim olduğunuzu bilmesine açık olmak, buna müsaade etmek için siz de tüm güzellik ve çirkinliklerinizle kim olduğunuzu görmek için istekli olmalısınız. Bu saydamlık uygulamasıdır; saydamlık içinde, saklayacak hiçbir şeyiniz olmadan, kim olduğunuzu görmeleri için başkalarına müsaade edersiniz. Bunun anlamı herkesle dalaşmak ve tüm kirli çamaşırlarınızı paylaşmak değildir; olduğunu söylediğiniz kişi ile (kendinize ve başkalarına) gerçekten olduğunuz kişi arasında bir denklik olmasıdır.

Musevilikte ve Hristiyanlığın ilk dönemlerinde *loshon bora* denilen bir günah vardır; bunun anlamı dedikodu yapmak, dedikoduya karışmaktır. Loshon bora'ya göre, birisi hakkında olumsuz konuşmak o kişiyi lanetlemekle aynıdır

ve bir dedikoduyu dinlemek, ona aktif olarak katıldığınız için onu yaymak kadar kötüdür. Bu yöndeki itki ya da ayartı unsuru ne denli güçlü olursa olsun en iyisi sessiz kalmak ve hiç kimse hakkında olumsuz konuşmamaktır.

Bütün büyük spiritüel gelenekler -ister “ebedi felsefe”, isterse Yunanca tabir edildiği şekliyle *logos* olarak bilinsin- herkes tarafından deneyimlenebilen evrensel bir hakikatten söz eder. Öte yandan kişisel hakikat, yaradılışın gizemi karşısında hissedilen korkuyu gerekçelendirmek için şekillendirilen bir yalandır. Eğer benim hakikatim sizinkinden farklıysa bunun anlamı, kendi perspektifimizi evrensel hakikatle karıştırarak, sınırlı bir fikre tutunup kalmamızdır. Kendi kişisel dogmamıza bağlanıp kaldığımızda onu doğrulamaya başlarız; bu da yargılama, bağnazlık ve ayrımcılık kabuslarına kaydığımız andır. Huzur ve barışa giden yol, evrensel hakikatin hayata geçirilmesinden, uygulanmasından geçmektedir. Bu sizi kimin iyi çocuk, kimin kötü çocuk olduğu masalının dışına çıkarır ve kendi hayat yolculuğunuzu yaratıcılık ve cesaretle yapılandırmanıza yardım eder. Ancak evrensel hakikat, sadece sizin spiritüel uygulamalarınız yoluyla deneyimlenebilir.

Sanat çalışmaları, el işleri yapmak ve kelimeler, betimlemeler üzerinde çalışmak şamanlar tarafından tüm dünya genelinde kullanılmıştır. Şamanların buradaki amacı bireyi, toplumu ya da gezegeni iyileştirmek için gereken enerjileri, saklı şeylerin kişi ötesi alemleri aracılığıyla sağlamak üzere bir odak oluşturmaktır.

Evinize, çevrenize ve en geniş anlamıyla da toplumunuza ruhu ve enerjiyi davet etmek ve yüklemek için el işleri yapmanızı tavsiye ediyoruz. Gün boyunca kullandığınız kelimelerin içine kutsamalar nakşetmek için bilinçli bir şekilde çalışın. İç-konuşmanızı gözlemlemeye başlayın. Tüm bunları yaparken bilincinizde, hayatınıza ve gündelik dünyanıza şifa getirecek bir değişim hissedeceksiniz.

Bölüm 8

Işık ve Sesle Çalışma Yapmak

Sesin iyileştirici olabileceği zamanın başlangıcından beri bilinen bir gerçektir. Dünyanın her yerindeki şamanlar hastalıkları iyileştirmek için şarkı ve ilahileri kullanmaktadır. Vedik ilahiler, Amazonlardaki ikarolar ve yogilerin mantraları şifa alanında kullanılırlar. Mısırlı büyük fizikçi ve mimar Imhotep (tanrı haline gelen adam) 4.000 yıl önce, Sakkara'daki kendi piramidinin yakınına ses kehaneti ve şifa için tasarlanmış bir tapınak inşa etmiştir. Ve bugün de Navajo şifacıları, hastalarına iyileştirici duaları şarkı şeklinde söylemektedirler. Hastaların durumu ise bu uygulamadan sonra iyileşme göstermektedir.

Pek çok farklı kültürdeki yaratılış efsanelerinde de madde ve yaşamın yaratıcı bir güçten kaynak bulan sözler ve seslerle oluştuğu öğretilmektedir. İncil'de de benzer ifadeler vardır. Örneğin: “Söz (ses) vardı başlangıçta ve Tanrı dünyayı “Işık var olsun,” diyerek yarattı.”

Batılı kültürler ise son kırk yıldır, sesin iyileştirici gücünü yeniden keşfetmektedirler. Örneğin, vokal “tonlama” ve Tibet’e özgü kaseler, kristal kaseler, ses çatalları gibi geleneksel gereçlerin ve usullerin tama-

mı, fiziksel ve duygusal rahatsızlıkları iyileştirme yolu olarak Batı'da da keşfedilmektedir. Aynı şey tamamlar, monoton davul ve çingirak sesleri için de geçerlidir. Ses vibrasyonları ile çalışmanın -ister bir müzik enstrümanından gelsin isterse bir veya birkaç kişi tarafından tonlama veya ilahi söyleme şeklinde seslendirilsin- vücuttaki düzeni yeniden sağladığı görülmektedir.

Ses ve şifa üzerine yazıları bulunan müzisyen Robert Gass, kültürlerarası ve çok geniş kapsamlı ses kayıtları yapmıştır. Robert Gass'ın gözlemi, seslerdeki armoni, uyumda bulunan şifalandırıcı gücün, müziğin içinde "ışık" şeklinde görülebildiği yönündedir. Gass'ın büyük inançla üzerinde durduğu bir diğer nokta, şifanın tanımlarından birinin de ses çıkarmak olduğudur.

Buna destek olarak Hank Wesselman da Polinezya kültürüne özgü şifalandırıcı tanrı Lono'nun (güneyde "Rono" veya "Rongo") adına gönderme yapmakta ve bu ismin, bir fiil olarak *ho'olono* olarak söylendiğinde "dinlemek" ya da "ses çıkarmak" anlamına geldiğini belirtir.

Bilinçaltı beden-ruhun, fiziksel her şeyin büyük etkisi altında kaldığını belirtmiştik. Dolayısıyla hasta olan kişi, ritüel sırasında şifa çemberinin ortasına oturup, kendini şifalandırıcı ses vibrasyonları aldığı anda, görevi bedeni onarmak, sağlıklı haline getirmek olan beden-ruh çok daha yüksek bir güç ve amaç duygusuyla işe girer.

PERKÜSYON ve ŞİFA

Şamanik uygulayıcılar olarak hizmet veren çoğumuz, şifa ritüellerimizde davul ve çingiraklarla çalışırız. Son on yıl içinde, çeşitli müzik ve özellikle de davul vb. perküsyon ritimleri yoluyla sağlıkta meydana gelen olumlu gelişmeleri gösteren pek çok bilimsel çalışma yayımlanmıştır.

Örneğin, 2001 yılında *Alternative Therapies in Health and Medicine* (Sağlık ve Tıpta Alternatif Tedaviler) adlı dergide yayımlanan bir makale grup olarak davul çalmanın vücudun savunma sistemini kesin olarak güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Daha açık bir şekilde ifade edersek, davul çalan kişilerde, doğal katil hücre (NK) denilen hücre-sel savunma öğelerinin sayısında ve aktivitesinde istatistiksel açıdan

önemli bir artış gözlenmiştir. Bu doğal katil hücrelerin özelliği ise kanser hücrelerini ve virüsleri arayıp bulmaları ve yok etmeleridir.¹

GÜÇ ŞARKILARI

Şamanın, kainatın gücünün kendi içinde ve kendisi aracılığıyla işlev görebilmesi için egosunu yoldan çekmeyi öğrenen kişi olduğunu daha önce belirtmiştik. Şaman bu nedenden dolayı sıklıkla “içi boş bir kemik” ya da “boş bir kamış” olarak tarif edilmektedir. Şamanlar egolarını devre dışı bırakmak amacıyla geleneksel olarak, şarkı söyleme ve dans etme yöntemini kullanmaktadır. Bu yöntemler şamanın evrensel yaşam enerjisi ile bağlantı kurmasını sağlar ve şamanlar bir şifa ya da şamanik yolculuk çalışması yapmadan önce genellikle saatlerce şarkı söyleyip dans ederler. Şarkı söylemek olağanüstü derecede güçlü bir araçtır. Sandra Ingerman, gerçekten tutkuyla şarkı söylediğiniz zaman enerjinin kafadan kalbe aktığını belirtir:

Güçlü bir şekilde nefes alıp vererek şarkı söylemek oksijenin içimizde dokularımızı ve beynimizi besleyerek, uyarılma merkezlerimizi etkileyerek ve tüm bedenimizi uyandırarak akmasına olanak yaratır. Buna karşılık olarak enerjiyle dolduğumuzu hissederiz. Şarkı söylemenin depresyon ya da güçsüzlük hissini ortadan kaldırmada olağanüstü etkili bir yol olduğunu görüyorum.

Halbuki çocukluğumuzda pek çoğumuza şarkı söylemeyi pek beceremediğimiz ya da sesimizin kulak tırmaladığı söylenmiştir. Bizler bu inancı benimseyerek gücümüzü kaybetmiş olduk oysa şarkı söylediğimiz zaman güçleniriz. Herkes şarkı söyleyebilir ve şarkı söylemek, kendi şifa sürecimizi aktive etmenin ve deneyimlemenin muazzam bir yoludur.

Kendi Şarkılarınızı Bulmak

Şamanların, farklı şifa seremonilerinde kullandıkları güç şarkıları vardır. Kendi güç şarkınızı bulmak için ilk önce biraz davul ya

da çingirak çalabilirsiniz. İçsel bir odaklanma haline dek bu sesleri dinleyin ve farkındalığınızın değişmesine, sonrasında da bilincinizin kendi içinizde içsel bir yolculuk yapmasına izin verin. Eğer bedeninizde herhangi bir vibrasyon hissediyorsanız bunu fark etmeye bakın ve bırakın bu vibrasyon yüzeye çıksın. Kendi ifade şeklinizi bulun, bu vibrasyonun kendisini bir ses, ilahi, şiir ya da şarkı olarak ifade etmesine izin verin.

Kimi insanlar kendi şarkılarını Doğada yalnız oldukları zaman daha kolay bulurlar. Bir ağacın yanında oturabilir ve şarkının sizin aracılığınızla söylenmesi için niyet edebilirsiniz. Ya da yürüyüş ve/veya bazı hareketler yapmak yoluyla şarkının sizden akıverdiğini görebilirsiniz. Şarkı genellikle tekrarlayan bir mırıltı ya da “hımlama” ile başlar ve biz devam ettikçe bu ses de çoğalır, zenginleşir. Bazen de kelimeler ifade olarak şekillenmeye başlar.

Bedeninizde hissetmeye başladığınız enerjinin farkında olun. Şarkı söylemeye devam ettikçe mutluluk dolu hislerin hayatınıza geri döndüğünü görebilirsiniz.

Şarkı(lar)ınızı Doğadaki yerinize, Kutsal Bahçenize yolculuk yaparak da bulabilirsiniz. Yolculuktan önce, zihninizin gevezeliklerini devreden çıkarıp kalbinizi açmak için biraz davul veya çingirak çalmayı ya da şarkı söylemeyi deneyin. Bahçenizi ziyaret etmeden ya da yardımcı ruhsal varlıklarınızla bağlantıya geçmeden önce kendinizi hazırlamak için biraz zaman ayırırsanız yolculuğunuz daha derin ve berrak olacaktır.

Bilinçli farkındalığınız burada kendini “coğrafya”laştıırken yani siz oradaymışsınız gibi kendisini yeniden şekillendirirken dinginleşmek için kendinize izin verin. Sonrasında da bir şarkı “yakalamak” üzere niyetinizi belirleyin ve derin bir dinleme haline geçin. Sadece bekleyin, bırakın şarkı size gelsin. Geldiği zaman da şeklini alana kadar onu mırıldanın. Hafızanızda iyice yer edene kadar tekrar tekrar söyleyin.

Hank’in de deneyimlediği üzere bazen şarkınız size pek olasılık vermediğiniz bir yerde, örneğin arabanızda gelir:

İlk şarkım bana 80'lerde, Hawai'nin Büyük Adası'nda araba kullanırken gelmişti. Arabada yalnızdım ve Mauna Loa yanardağının engin yamaçlarına serpilmiş olan, en sevdiğim güç mekanlarını ziyaret ediyordum. Şarkı, ben araba kullanırken zihnimde belirivermişti. Sözleri olmayan ve tekrarlayan, ritmik bir melodiydi bu. Tüm gün boyunca tekrar tekrar söyledim.

Dünyadaki bu en büyük dağda (yüksekliğini deniz seviyesinden itibaren ölçerseniz) araba kullanırken dikkatimi iyice toplamıştım. Dikkatim aynı zamanda bu dağda yaşayan ruha da odaklanmıştı; Hawaii'iler ona Pele diyordu. And Dağlarında ise Apu diye kabul ediliyordu. Apu, büyük bir enerji barındıran özel bir dağın içindeki koruyucu bir dişi ruhtur. Otuz yıldan uzun bir zamandır da "arkadaşlarım" arasındadır.

O gün, Pele'nin ara sıra bana öğretmenlik de yapan koruyucularımdan biri olduğuna inanmaya ve bunu kabul etmeye başladım. Bana verdiği şarkı güçle, enerjiyle ilgiliydi. Ne zaman enerjimi yükseltmek, kendime güç ve cesaret vermek istesem bu şarkıyı söylerim. Çünkü benim ilk şarkımdır; ölüme geçiş yapmadan önce son nefesimi serbest bırakmak için söylediğim son şarkı da bu olabilir.

O zamandan beri başka şarkılar da aldım; örneğin iyileştirici şarkılar ve "kendimi aynı seviyeye getirme" şarkıları. Onlardan birini bir şehre, mekana, köye ya da daha önce hiç bulunmadığım bir yere vardığımda söylerim. Şarkı söylemek o yerin ruhları ile iletişime geçmenin ve varlığını duyurmanın bir yoludur. Kendim ve orada bulunma sebeplerim hakkında bir şeyler söylemenin de yoludur, ancak şarkı söylemek en çok da "arada bir bağ ve bağlantı bulmak"la ilgilidir. Doğru kurallarla ilgilidir.

Arpın Tanrıları

Şarkılar enerjii yükseltmek ve şifa sağlamak için kullanılabilir.

Tom Cowan, Kelt geleneğinde Tanrı veya Yaratıcı kavramının Oran Mor ya da Ulu Şarkı olarak bilindiğine işaret eder:

Bu yaklaşım, kainatı titreşimsel bir şey olarak ya da bir şarkı, ses veya kutsal bir kelimeyle yaratılmış bir şey olarak gören diğer kültürlerle uyumludur.

Eski bir İrlanda efsanesinde, tanrıça Boann (daha sonrasında adı Boyne olmuştur, İrlanda'nın kutsal ırmaklarından biridir) sonradan arpçı olan üç erkek çocuk doğurur. Her çocuk doğarken Boann'ın kocası Uainthe eşinin deneyimine refakat etmek üzere arpiyla müzik çalar. İlk doğum zordur, o da bir ağıt veya bir matem şarkısı seslendirir; ikinci doğum sevinçlidir çünkü Boann ikinci bir çocuğa daha sahip olmaktadır, Uainthe de neşeli bir şarkı çalar. Boann üçüncü doğum sırasında uykuya dalar çünkü çok yorulmuştur, kocası da bir ninni seslendirir. Çocuklar arpçı olduklarında, her biri doğarken duyduğu müzik çeşidinde ustalık kazanır. Ben onları arpın tanrıları olarak düşünürüm.

Pek çok efsane ve halk hikayesinde bir arpçıdan bahsedildiğini görürüz; bu karakter bir şifa yöntemi olarak Uainthe'nin seslendirdiği üç farklı makam ya da melodi türünü kullanmaktadır. Arp, ağıt çalar ve dinleyenler kedere kapılır; arp mutluluk şarkıları çalar, dinleyiciler güler; arp ninni çalar ve dinleyiciler uykuya dalar. Sonrasında da rahatsızlıklarından yana şifa bulmuş olarak uyanırlar. Benim çıkarımım, bu üç müzik kategorisinin, içinde yaşadığımız, keder, mutluluk ve huzurdan oluşan hayat matrisini yansıttığıdır. Uyku müziğini/ninniye illaki uykuya dalmak için bir aracı olarak değil huzur yaratma aracı olarak yorumlarım. Bu, Druidlerin düalist olmayan (hayat ağı ile biriz) öğretisi ile uyumludur. Diğer bir ifadeyle, hayatlarımız keder ve mutluluk arasında bir çekişme ya da savaş değil, bu halleri aşarak, düalizmin ötesinde başka bir şeye -belki de bu aşama/durum huzurdur- geçiş özlemidir.

Ben keder ve mutluluğu, tüm düalist hislerimizi, düşüncelerimizi, duygularımızı ve hayatta meydana gelen durumları içine yerleştirebileceğimiz haller olarak görüyorum. Şifa çözümünün negatiften pozitifeye yönelmek olduğunu düşünebiliriz; ancak her şeyin içinde zıddını da barındırdığını ve bir noktada ona dönüşeceğini de biliriz. Dolayısıyla stres ve sıkıntı içindeki bir insanı mutluluğa yönlendirmek sadece geçicidir. Gerçek şifa çözümü, düaliteleri aşarak huzur alanına geçmektir. Bu, kişi mutluluk ya da keder içinde olsa da varlığını sürdürebilen daha kalıcı bir haldir.

Bu matrisi şifa için kullanmanın basit bir yolu da bu üç müzik makamını/melodisini birisi için bir çeşit dua olarak mırıldanmaktır. Hasta veya keyifsiz olan kişiyi zihninizde imgeleyin ve ona alçak sesle mırıldanın, sonrasında portede* birkaç nota ilerleyince bu kişinin gülümsemeye başladığını, mırıldanarak daha fazla notayı seslendirdikçe kişinin tamamen huzurla dolduğunu imgeleyin, düşünün. Bu, nefesinizi verirken tek bir yavaş solukla da yapılabilir. Bunun için C, E ve G seslerini çıkarmak çok etkilidir. Bunu birkaç dakika süren bir “nefes alıp verme-mırıldanma” meditasyonu olarak tekrarlamaya devam edebilirsiniz. Yani derin bir nefes alıp, nefes verirken yüksek sesle C, E veya G seslerini çıkarabilirsiniz. Bu meditasyon sırasında nefesleriniz ve niyetinizle şifa gönderirsiniz. Bu uygulamanın sizi de harikulade bir huzur haline ulaştırması ise sürpriz değildir.

Şarkı Söyleme ve İyileştirme Modelleri

7. Bölümde, Shipiboların ikaro ya da şarkıları şifa vermek amacıyla nasıl kullandığından bahsetmiştik. José Stevens, bu şarkılar yoluyla sağlanan şifayı ilk elden deneyimlemiştir:

Peru Amazonlarının yükseklerinde, gece boyu süren bir Shipibo şifa seremonisinde, seremoniye önderlik eden şaman,

* Porte: Müzik üzerine veya arasına nota yazılan, aralıkları birbirine eşit, beş paralel çizgi, dizek. Ç.N.

bedenimin belirli bir yerinde bir büyüme olduğunu kulağıma fısıldamıştı. Bundan hiç kimseye bahsetmemiş olmama rağmen, o bölgede derimin altında bir yumru olduğunu ben de daha önceden fark etmiştim ve bu durum beni biraz endişelendirmişti. Dolayısıyla şaman da bunu söyleyince irkilmiştim. “Gel de şunu çıkaralım,” demişti şaman, bense buna dünden razıydım. Birkaç ikaro ya da iyileştirici kutsal şarkı söylemeye girişmiş, sonra ellerini o noktaya koymuş ve üzerime duman üflemişti. Ertesi sabah o noktayı kontrol ettiğimde o küçük, sert yumrunun tamamen yok olduğunu büyük bir rahatlamayla fark ettim. Bugüne kadar da bir daha çıkmadı.

Shipibolar, bedende olmaması gereken bir şeyi çıkarıp almak içinde, pozitif bir şifa etkisi olan ya da bir koruma kozası yaratmak için de ikaroları kullanmaktadır.

Yerli insanlar, bedenin içinde çok büyük açık alanlar, boşluklar, içine girecek ya da dışarı çıkacak şeyler için bol bol yer olduğunu bilirler. Bu açık alanlardan içeri ve dışarı yolculuk yapabilen şeylerden birine de *mal aire* demektedirler. Bu kelime kötü hava ya da soğuk anlamına gelir. Yerliler ikaroların da bu alanlara yerleştirilebileceğine inanırlar. İnsan bedeninin atom-altı seviyelerde aslında ne denli boş olduğunu keşfetmeye başlayan kuantum fizikçileri ve nöro-biyologlarının anlayışı için bu yaklaşım bir çelişki değildir. Tıpkı dış uzay gibi, insan bedeninin içinde de engin uzay boşlukları vardır. Şamanlar bu alanların aslında boş olmadığını ve radyo dalgaları gibi yapılarla dolu olduğunu söylemektedir. Bu dalgaların kişi üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olabilmektedir. Bu çerçevede, şarkı motiflerinin yaydığı titreşimlerin bedenin atom altı yapısına geçip süptil seviyelerde onu etkilediği gibi, *mal aire* de kendisini bedenin içine yerleştirebilmektedir. Şaman *mal aire*'yi oradan çıkarırken, onun serbest kalmasına yardım etmek için uzun uzun ve yüksek sesle geçirir. Bu geçirtiler iyi olmayan bir şeyden kurtulmak manasında harika bir metafordur. Geçirmek de şarkı gibi, bu boşaltmayı beden için gerçek kılan bir ses titreşimleridir.

Shipibolar'a göre her ikaro, özel amacı olan atom-altı bir titreşime sahiptir. Bu ikarolar niyet edilerek bedene söylendiğinde, söz konusu yerleştirme yapılmadığında meydana gelmeyecek olan bir dizi sonuç yaratmaya başlar. Bir ikaronun bedende uzun süre, bazen de sürekli olarak kalması amaçlanır, buna niyet edilir. Bir şaman ya da şifacı bedendeki ikaroları görebilir. Bu durumda "Evet! Şaman X tarafından yerleştirilmiş ikaroyu görebiliyorum" ya da "Altı ay önce benim tarafımdan yerleştirilmiş ikaroyu görebiliyorum," derler. "Hala orada çalışıyor." Hastanın başına serpilmesi amacıyla, içine ikaro titreşimleri yerleştirilmiş parfümlü bir su da hazırlayabilirler. Ya da hastaya, içine ikarolar söylenmiş bir miktar *mapacho* (tütün) verebilirler. Bu tütün her gün az bir miktar içilecek ve dumanı da bedene üflenecektir. Suyla ilgili olarak yapılan son araştırmalar hakkında bilgisi olanlarımız, suyun dualara, ilahilere ve söylenen sözlere moleküler bir değişim geçirerek karşılık verdiğini hatırlayacaktır. Henüz bilimsel olarak kanıtlanmış olmasa da aynı şey tütün için de geçerlidir.

Aslında şifacı ve şamanlar gerçeklik alanındaki değişimleri; niyetlerini, kuantum fizikçilerinin "kuantum alanı" dedikleri "şimdi noktasına" şarkı şeklinde söyleyerek yaratırlar. Shipibo şifacıları, negatif ya da hastalığa neden olabilecek eğilimdeki titreşimleri vücuttan çıkarmak, yerlerine de pozitif ve uyumlu olanlarını yerleştirmek için yüreklerinden gelen, samimi niyetlerini ve ikarolar tarafından taşınan titreşimsel, atom-altı yapıları, motifleri kullanırlar. Ancak bunlar, hastanın duygu ve düşünce olarak programı desteklemesiyle gerçekleşir. Eğer kişi, yapılan işleme ya da şifaya inanmıyorsa ikaronun etkisini kolaylıkla yok ederek hasta olarak kalabilir. İşte bu da "Ama nasıl olabilir ki?" diye düşünen insanların yaşadığı sorundur.

Shipibolar için evren şarkılardan oluşmaktadır. Bu şarkıları bize bitkiler, hayvanlar ve elementler de öğretirler. Kişi bu

şarkıları öğrenmeyi ilke edinerek, gerçekliği şekillendirmede Tanrı ile birlikte yaratıcı olabilir. Bundan dolayı, dünyadaki pek çok yerli halk gibi Shipibo kültürü de şarkılarla doludur. Pek çok şaman, şarkılarımızla olan bağlantımızı yitirdiğimiz için çok ciddi sorunlar yaşadığımızı söylemektedir. İşin aslını bilenler için şarkısız yaşamak bir lanet gibidir, çünkü bu durumda kişinin kendi dünyasını şekillendirme gücü olamayacak, yanılısamaların ve faydası daha az olan güçlerin vicdanına kalacaktır.

Ben de Shipibolardan şarkı söylemeyi öğrenmem için bana yardım etmelerini rica etmiştim. Her zaman için entelektüel odaklı olduğumdan şarkı söylemek bana hep çok zor gelmişti. Bana, üzerine belirli bazı ikaroların nakşedildiği şal gibi bir örtü getirdiler. Seremoni sırasında, şarkıları öğrenmeme yardım etmesi için bunu omzuma almam gerekiyordu. Sonrasında ise daha çabuk öğrenebileyim diye, bünyeme etki edecek şekilde bazı ikarolar söylediler. Başlangıçta bazı şüphelerim vardı, ancak ne kadar çabuk öğrenmeye başladığımı görünce hayret ettim. Şarkılar gece gündüz kafamın içinde akmaya başladı ve kendimi, durmak istesem bile bunları tekrar tekrar söylerken buldum.

Shipibolara göre, herkesin bir şarkısı vardır, herkes şarkı söyleyebilir ve Ruh, istenildiğinde herkese şarkılar verir. Burada önemli olan tek şey sizin şarkı söylemeye niyetli, istekli olmanızdır. Bu şarkıların sözü olabilir de olmayabilir de. Genellikle; ıslıkla çalınabilen veya mırıldanabilen, tekrarlayan basit bir melodi ile başlarlar, bu melodi zaman içinde sözleri ve içeriği bakımından daha zengin, daha karmaşık bir hale gelir. Pek çok ikaro, bir yardımcı ruhsal varlığa duyulan gönül borcu nedeniyle teşekkürlerini sunmaya veya onu onurlandırmaya adanmıştır. Diğerleri ise koruma oluşturmak, destek/yardım ricasında bulunmak veya istenilen bir görevi yürütmesinde bir dosta yön göstermek için kullanılır.

Şaman kültürüne yönelmiş tüm diğer kültürler gibi Shipibolar da eğer kişi (kötü bir şekilde bile olsa) şarkı söylemezse onun depresyon ya da korkuya yöneleceğine inanır. Her gün muhakkak şarkı söylememiz gerektiğini, bunun bizi sağlıklı, mutlu ve kötülüklerden uzak tutacağını söylerler. Eğer şamanik yoldan gitmek istiyorsanız o zaman, Doğadan nasıl kaçamazsanız şarkılardan da kaçma olanağınız yoktur.

Carol Proudfoot-Edgar, şarkıları kullanmanın bir yolunu bulmanın hepimiz için ne denli önemli olduğunu vurgular:

Şamanik uygulamada şarkıların kullanımı, insan hayatındaki solunum kadar önemlidir. Soluk alıp vermeden yaşayamayacağımız gibi, seslerle şifa yöntemiyle belirli bir kapasitede çalışmazsınız da şamanik yoldan gidemeyiz. Şarkı söylemek ya da başkalarıyla birlikte şarkı söylemek şamanik uygulamanın bir parçasıdır.

Carol, bu öğretiyi çalışmalarımıza dahil etmeye başlamak için aşağıdaki egzersizi önerir:

EGZERSİZ: BİR BİTKİNİN ŞARKISINI BULMAK

Carol Proudfoot-Edgar yaşadığınız çevrede bir bitki bulmamızı tavsiye eder; bu, bir ağaç veya herhangi bir bitki olabilir. Farklı bir bilinçle bu bitkinin yanına oturun. Gözlerinizi kapatın, zihninizi dinginleştirin, kulaklarınızı da açın ve bu varlığın sesini ya da şarkısını dinleyin. Bu ses, omuriliğinizin kökünden başlayarak başınızın tepesine kadar sizinle birlikte titreşsin. Bu, bitkinin gövdesinden yükselen sesle aynı ya da benzerdir. Bu varlığın çıkardığı sesi bulduğunuz ve o ses haline geldiğiniz zamanı bilirsiniz, çünkü o an muazzam bir "birlik" hissi yaşarsınız. Bu bitkinin şarkısını söylemeyi bitirdiğinizde, ona şarkısının ne kadar güzel olduğunu söyleyin ve bu şarkıyı sizinle paylaştığı için teşekkür edin.

IŞIĞIN TAŞLARI İLE ÇALIŞMAK

Kristaller buldukları tüm kültürlerde kullanılır. Güneydoğu Asya'daki Manang şamanları kuvars kristallerine "ışığın taşları" derler. Carol Proudfoot-Edgar da şifa çalışmalarında kristallerin son derece etkili olduğunu söylemekte ve uygulamalarında bunları bazen ses şifasıyla birleştirmektedir:

Kristaller güçlü koruyucular ve ışık iletkenleridir. Onları kullanmanın başlıca yolu onları ışık göreceğ uygun bir yere (güneş, ay ışığı ya da tamamen karanlık) bırakmak ve tekrar şarkı söylemektir. Bunu yaptıktan sonra şifa vermeleri için, onları çok çeşitli şekillerde bedenün üzerine veya etrafına koyarım. Kişinin aurasının (enerji bedeni/enerji alanı) etrafına ses/ışık saçmak için kristalleri kullanmak özel bir yöntemdir. Böylesi bir uygulamanın, kişinin enerjisini yükselttiği, kişinin kendi ışığını ve sesini ortaya çıkardığı görülür.

IŞIKLA ÇALIŞMAK

Günümüz dünyasında zihin, beden ve ruhun bileşiminden oluştuğumuzu söyleriz. Ancak ruh deyince neyi kastettiğimizi insanlar genellikle anlamazlar. Beden ve zihni çıkarırsanız geriye sizin ruhsal yanınız kalır. Ve bu da ruhsal ışıktır.

Vizyoner deneyimler, şaman ve mistikleri kaçınılmaz olarak ruhsal yanlarıyla yani "formun ötesindeki ışık"la bağlantıya geçirir. Sandra, "Biz bu ışıkla sadece ilişki içinde değiliz, biz zaten ruhsal ışığız," der:

Burada bizim sözünü ettiğimiz ışık transandantal, aşkın bir deneyimdir. Eskiden gördüğüm rüyalardan birinde Mısırlı Tanrılardan Anubis ile karşılaşmıştım. Anubis çevre ile ilgili yaptığım çalışmalardaki eksik parçanın transfigürasyon/değişim/başkalaşım olduğunu söylemişti. Bu rüya beni, İsa'nın ışığa dönüştüğü zaman gerçekleştirdiği mucizevi şifalarla il-

gili hikayelere yönlendirdi. Ramana Maharishi, Krishnamurti gibi mistiklerin ve Krishna'nın ışığa dönüşümüne ve bu aydınlıklarıyla insanları etkilemelerine dair hikayeler oldukça yaygındır. Hristiyan azizlerin ise başlarında birer haleyle tasvir edildikleri görülür. Bu tasvirler, onların ışıklı, aydınlık, güneşten varlıklara dönüşebilme yeteneğinin sembolik bir ifadesidir.

En yetenekli şamanlar, başkalarını iyileştirmede ve çevreyle insanlar arasında uyum ve denge yaratmada ustadır. Şamanlar bu durumu başlatan, bu yeteneklerinin ortaya çıkmasına aracı olan ve bir vizyon aracılığıyla gelen, son derece güçlü ve derin deneyimler yaşamışlardır; örneğin, hayatlarını tehdit eden ağır bir hastalıktan iyileşmek ya da ölüme-yakın deneyim gibi.

Bu tip bir inisiyasyonda şamanı evrenin gücünden ve enerjisinden ayrı, izole tutan her şey bir kabuk gibi soyulup gider. Şaman şekilsizdir, bir formu yoktur ve saf, arı ışıktır artık. Kendi egosunu aşar, onun ötesine geçer ve hayatın kaynağı ile yeniden birleşebilmek için bedeninin, zihninin ve duygularının spiritüel güçler tarafından pas geçilmesine izin verir. Buna şamanik/mistik parçalanma denir. (Bu konu 11. Bölümde detaylı olarak ele alınacaktır.) Bu parçalanma deneyimi, bedenin yenilediğine ve büyü/şifa güçlerinin edindiğine ilişkin vizyon ve hislerin takip ettiği bir inisiyasyon seviyesidir.

Inuit şamanları, şamanik/mistik parçalanmadan sonra kendilerine psişik ve iyileştirici yeteneklerini veren ışıkla dolar. Avustralya Aborijinleri'nde ise inisiyasyon sağlayan bu deneyimler sırasında, Düş-zamanındaki bir yaratıcı varlık, bedenlerine bir kristal yerleştirmek suretiyle onlara bu psişik görüş kabiliyetini verir. Işık tarafından dönüştürülme deneyimleri Sibirya, Malezya, Güney ve Kuzey Amerika'daki şamanlar tarafından da bahsedilen bir konudur.

Kayalar, taşlar üzerine yapılmış resim ve yontularda şamanların kafalarının güneş şeklinde betimlendiği görülmektedir. Tüm dünyadaki bulgular için geçerli olan bu betimlemelerde, şamanların kafa bölümünde güneş figürleri bulunmaktadır.

Heryerde fiziksel varlığın ışığa dönüşümü, vizyonerin ruhsal alemlere giriş yapan, aydınlık, ışık saçan bir varlık haline geldiği ruhsal bir yeniden doğuş olarak görülmektedir. Ünlü bir kutup kaşifi olan Knud Rasmussen'in aktardığına göre, Eskimo şamanları bedendeki ışığın şamanın karanlıktaki, gelecekteki ya da saklı olan şeyleri görmesini sağladığına inanır. ²

Pek çok mucizevi şifa vakasından sonra mesaj oldukça nettir: Gerçek şifa ışıkla, parlaklıkla karşılaşmak değil, bu ışık saçma halini bünyeye, bedene dahil etmektir. İlahi ışığa dönüşüm yapmak, ilahi ışık haline gelmek yoluyla başkalarını, kendimizi, toplumumuzu ve gezegenimizi iyileştirmek için gereken aydınlığı, ışığı iletir, yayarız.

Hank, içimizdeki ışığın, evrenin ışığı ve sevgisi olduğuna işaret eder:

Ruhsal bağlantı yoluyla ölümsüz, ruhsal yanımızla doğrudan, dönüştürücü bir bağlantı kurmak, çok kuvvetli ve olağanüstü bir sevgi duygusunun eşlik ettiği müthiş bir kusursuzluk hissidir. Ölümsüz yanımız, formun, şeklin ötesinde ışık ve sevgidir.

EGZERSİZ: TRANSFIGÜRASYON/DÖNÜŞÜM

Kendi içsel ışığınızın bu ilahi halini deneyimlemek için bazı hazırlıklar yapmak yerinde olur. Sayısız biçimde deneyimlenebilen bu ışık pek çoklarının keşfine dayanarak gerilip uzatılmış bir küre şeklinde veya aydınlık, ışık saçan bir alan oluşturan sıkı sıkı örülmüş bir sepet ya da ışık sıralarından oluşan bir bulut gibidir. Bazılarına göre ise boşluğun parlak karanlığıdır. Bazıları bu alanı görsel anlamda algırlar. Bazıları ise bunu yüksek bir

huzur ve dinginlik olarak hissederler; bu huzur ve dinginlik içinde ışığın kendi içlerinde genişleşip genişlediğini duyumsar ya da onu kapalı gözlerinin ardında algırlar. Ancak her bireyin bunu sadece kendisine özgü bir deneyimleme şekli vardır.³

Öncelikle, gevşemenizi sağlayacak, aynı zamanda size bir genişleme, algısı da verecek bir müzik bulun. Ekteki CD'yi de kullanabilirsiniz.

Sıradan gerçekliğin üzerimizdeki yüklerine kapılmamak oldukça önemlidir. Bunun anlamı yapmak zorunda olduğunuz her şeye, bu deneyimden sonra bulunmanız gereken yere, yakınlarınıza, sevdiklerinize neler olup bittiğine vb. bir süre için boş vermeniz gerektiğidir. Sınırlayıcı, kısıtlayıcı düşünceleri biraz şarkı söyleyerek, dans ederek, yürüyerek serbest bırakabilirsiniz. Bu etkinliğinize her zaman için, sizde yük yaratan şeyleri serbest bırakma niyeti eşlik etmelidir.

Sandra gevşeme sağlamak için imgelemine kullanır:

Her zaman için, denizde yol alan bir gemi metaforunu kullanırım. O çipayı çekip çıkarmazsanız gemi gibi siz de bir yere gidemezsiniz. İlgilendiğiniz şeyler ve kaygılarınız yoluyla sizi sıradan alemlere sabitleyen düşünceleri bırakmanın bir yolu olarak dansı, şarkı söylemeyi, yürüyüşü kullanabilirsiniz.

Kendimizi dışarı ve yukarı doğru ilerlerken imgelememize yardımcı olabildiği için Hank de gemi metaforunu kullanır.

Bu iyi bir metafordur çünkü çipa, bizi beden-ruhta tutulan hatıralarımıza, alışkanlıklarımıza ve gündelik davranış kalıplarına bağlayarak aşağı doğru yönlendirir. Bu yolculukta "ıvır zıvırlarınıza, meselelerinize vb." doğru aşağı inmiyorsunuz. İlk nefesinizi içinize çektiğinizde, kişi ötesi tann-benliğiniz tarafından yüreğinize ekilmiş olan ışığın tohumu ile bağlantı kurmak üzere kendi içinize gidiyorsunuz. İlgilendiğinizi içinize ve oradaki ışığa yönlendiğinizde bu algılayıcıyı aktive etmiş ve içsel ışığınızın canlanıp ışıldamasına olanak yaratmış oluyorsunuz. Sonrasında ise dikkatinizi ve niyetinizi yukarı çıkmaya yönlendiriyorsunuz.

Bu bağlantıyı bir uçurtmanın ipine benzetebiliriz. İp, yukarı doğru yönlendirilmiş bir ışık hattı, kalbinizdeki ışık ile üzerinizde uçuşan ruh (uçurtma) arasında bir bağlantıdır. (Burada uçurtma metaforu ile tasvir edilen ölümsüz üst-ruha Havvailerin verdiği isim "Aumakua"dır.)

Bazı hazırlıklar yaptıktan, üzerinizde yük oluşturan düşüncelerinizi ve gündelik kaygılarınızı bir kenara bıraktıktan sonra oturmak ve uzanmak üzere rahat bir yer bulun. Bu alanın, hiç kimsenin girmeyeceği, rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer olmasına dikkat edin. Telefonlarınız kapalı olsun; seçtiğiniz müziği ya da ekteki CD'deki perküsyon bölümünü açın.

Bu deneyim sırasında kendinizin dışında bir başka aleme yolculuk yapmadığınızı dikkate almanız oldukça önemlidir. Aslında sizin aracılığınızla ışıldayabilsin diye içsel ışığınızı deneyimlemek üzere kendi içinize yolculuk yapıyorsunuz. Kapalı gözlerinizin karanlığına rağmen pek çok insan bunu aydınlık, ışıltılı bir fenomen olarak algılamaktadır.

Yolculuğunuza, şu niyet cümlesini tekrarlayarak başlayabilirsiniz: "Beni ruhsal ışığımdan, ilahi kusursuzluğumdan, kaynaktan ve birlik halinden ayıran şeyleri benden aldığın için teşekkür ederim."

Yolculuk başlangıcındaki bu niyet, yardımcı ruhsal varlıklarınıza ve evrene, biçiminizi ve zihninizi dolduran düşünceleri değiştirip dönüştürmek istediğinizi ifade eder. Bu da sizi kaynağınızla, kişisel yaratıcınızla, tanrı-benliğinizle ve bunun da ötesinde -tanrı veya tanrıça, evrenin gücü/enerjisi; adına her ne demek istiyorsanız- her şeyin kaynağıyla birlik kurduğunuz bir duruma getirir.

Bu niyetinizi tekrar ettikçe yardımcı ruhsal varlıklarınızın, kendinizi saf spiritüel ışık olarak deneyimlemeye başlayabilmeniz için, zihin ve bedeninizin devre dışı kalacağı bir yol bulmanıza yardım ettiğini görebilirsiniz. Soluk alıp vermeye ve bu harikulade hali deneyimlemeye devam edin. Kısa bir zaman içinde de bedeninizin titreşimlerinde bir değişim hissedebilirsiniz. Bu durumda, CD'deki perküsyon bölümü boyunca ya da seçtiğiniz müziği dinlerken on beş-yirmi dakika süresince kalabilirsiniz. Bu size, transfigürasyon/dönüşüm deneyimini vermeye yeterli bir süredir.

Bu dönüşüm çalışmasına devam edip içsel ışığımızı deneyimlediğimizde -yerli şamanları gibi içsel mutluluk ve zenginlik kaynağımıza

bağlantımızı yansıtarak- gözlerimizin de ııldadığını görürüz. Bu şekilde hayatımıza ve dünyaya daha çok ışık veririz.

Ruhsal ışığının doğrudan deneyimi büyük bir dönüştürücü etkide bulunabilir çünkü kendi ilahiliğinizle, onun aracılığıyla da ötesindeki daha muazzam ilahiliğinizle bağlantı kurmuşsunuzdur. Bu içsel ışığı her ne zaman deneyimlerseniz, deneyim için teşekkür etmeniz ve bir yandan içinizden yansıyan ışığın sizinle birlikte kalırken bir yandan da farkındalığınızın bedeninize geri geldiğini hissetmeniz iyi olacaktır. Pratik yaparak da gün boyunca bu ışığın biraz daha fazlasını elde tuttuğunuzu göreceksiniz. Dünya için bir ışık oluşturmanız da bu yolla olacaktır.

İNSAN RUHU

Gerek modern gerekse yerli kökenli olsun, özgün bir mistiğin amacının, hakiki kişi-ötesi arşetiplere -formun/suretin ötesindeki ışıklara- erişmek olduğunu birçok defa vurgulamıştık. Bu olağanüstü deneyimlerde mistikler bir de ses algıladıklarını söylemektedir. Tıpkı ruhsal ışık gibi, bu ses de kişinin psikolojik yapısına bağlı olarak farklı şekillerde algılanıp yorumlanmaktadır. Ancak tüm spiritüel gelenekler tek bir gerçekte, bunun “her şeyi yaratan ses” olduğu anlayışında birleşmektedir.

Tek-tanrılı bazı dinler bunu, baba gibi olan tek tanrının, yani Logos’un ezeli sözü olarak görürler. İlah, evrendeki her şeyi bu sözle ve tek bir kerede yaratmıştır. Bazıları ezelden beri var olan yaratıcı titreşimin Doğu geleneklerindeki OM gibi bir ses olduğunu söyler. Bazıları da ilk sesin, kainatın soluk vermesi, tasavvur edilemeyecek denli uzun soluklu bir fısıltı, bir “Huuuuu” olduğunu ifade eder. Bu fısıltı uzun zamandır devam etmekte; mistikler, şamanlar ve radyo teleskopları kullanan astronomlar tarafından hala duyulabilmektedir.

Hawai’deki iyileştirici tanrısal varlığın adı Lono’dur. Bu kelimenin fiil hali “*ho’olono*”dur ve “ses çıkarmak” aynı zamanda da “dinlemek” anlamına gelir. Hank, geleneksel bilgelikleriyle gerçekte kim ve ne olduğumuza ışık tutan Polinezya efsanelerinden bazı bilgiler aktarır:

Hawaili kahuna bilgelik/hikmet-koruyucuları, bedenlenmiş üst-ruhlar olarak (Aumakua) bizlerin daha da büyük bir ruhsal bütünün -kolektif bir ruhsal özün ya da tüm insanlık alanının- parçası olduğumuzu bilirler. Biz bunu genellikle İnsan Ruhü olarak tabir ederiz. Hawaililer de *Ka Po'e Aumakua* (insan üst-ruhlarının ya da atalarının büyük kolektifi) derler.

İnsanlara ait bu "daha büyük ruhsal alan" kahunalar tarafından genellikle çekim gücü olan sınırsız bir ışıltı denizi, diğer ışıkların yanında sönük kaldığı ışık saçan bir enginlik olarak algılanır. Bu bir varlık ya da oluşum olarak içinde bütün türümüzün, *Homo sapiens*'in bileşik ruhsal özünü taşıyan, milyarlarca üst-ruhun kolektif bir mozaigi olarak da düşünülebilir.

Psikiyatrist Carl Jung bunu, teorik anlamda hepimizin erişiminde olan gizli bir farkındalık alanı olarak ifade etmiş ve adına "kolektif bilinçaltı" demiştir. Burası, Akaşik Kayıtların da bulunduğu alandır. Akaşik Kayıtlar ise zaman içindeki uzun yolculuğumuz boyunca tüm insanlığın ortak bilgelik ve deneyimlerinin birikimini ifade eden Doğu'ya özgü bir kavramdır. İnsan Ruhü ile bağlantı ise, bu çok daha büyük ışığın küçük bir pırıltısı olan kişisel üst-ruhumuz aracılığıyla olur.

İlginçtir ki, kahuna mistiklerinin bu iç-görüşleri kuantum fizikçilerinin görüşleriyle büyük benzerlik göstermektedir. Kuantum fizikçilerine göre, her insan varlığı (bizim fiziksel beden bulmuş halimiz), daha büyük bir kişisel dalga-alanı (üst-ruh) içinde var olan bir "partikül" olarak düşünülebilir. Bu kişisel dalga alanı (üst-ruh) da daha büyük bir kolektif dalga-alanı (İnsan Ruhü) içinde yer almaktadır.

Bu açıdan baktığımızda, şamanik yolculuk yöntemini kullanan her birimiz, çeşitlendirilebilen sonuçlara varabiliriz. Birincisi, hepimiz gerçekten makro-kozmos içindeki mikro-kozmoslarız. İkincisi, hepimiz sonsuza kadar birbirimizle etkileşim ve bağlantı halindeyiz. Üçüncüsü, bedenlendiğimiz

zaman her birimiz, cennet (spiritüel üst-ruhumuz) ile yer yüzünün (fiziksel yanımız) birliğe ulaştığı bir odak noktası olarak var oluruz.

Kahuna bakış açısına göre, kendi kişisel tanrı-benliğimiz aracılığıyla hepimiz o sınırsız enerji denizi ile bağlantı kurabiliriz. Bu şamanların, mistiklerin ve ilaç yapan şifacıların, ruhları aracılığıyla her zaman erişebildikleri bir güçtür. Bizim Kaynak dediğimiz bu enerjiye Hawaililer, Ke Akua ya da Teawe der.

Tek tanrılı dinlerde bu büyük güç Tanrı, YHWH, Yehova ya da Allah olarak zikredilir. Şamanik geleneklerde ise kainatın tamamına yayılmış, her yerde ve her şeyin içinde bulunan yaşam gücünün bizzat kendisi olduğu kabul edilir. Yaşam gücü tapınılacak bir varlık ya da kişilik değildir. Bir isim değildir o; bir fiildir. Yaşam aracılığıyla her daim, her yere akan bir devinim, bir işleyiştir. Doğrudan ruhsal bağlantının şamanik yolu aracılığıyla hepimizin daha yakın bir ilişki kurabileceğimiz, eylem halindeki enerjidir.

Hawaililerin *mauli ola* dedikleri bu yaşam enerjisi/gücü her zaman için erişimimiz dahilindedir ve (dileğimiz üzerine) bize çok güçlü bir enerji sağlar. Öyle ki bu enerji, git-tikçe şiddetlenen kronik hastalıklardan, yaşamı tehdit eden durumlara kadar her tür rahatsızlığı iyileştirmeye yeterlidir.

Bununla bağlantılı olarak transfigürasyon/dönüşüm deneyimi sağlayan yolculuktan dünyada işlev görebilecek şekilde, ayaklarımız yere basarak geri dönmemiz oldukça önemlidir. Bu aşkın ışıkla olan bağlantımızı tamamen koparmadan, olağan gerçeklikte kendimizi nasıl topraklayacağımızı öğrenmemiz gerekir. Bu ışığı, hayatımızı sürdürürken bünyemizde taşımaya, bedenimizle onu adeta somutlaştırmaya ihtiyacımız vardır. Çünkü bizler, ışığımızı hayatımız boyunca deneyimleyip onu bünyemizde taşıdıkça değişiriz. Biz değiştikçe, bağlantı halinde olduğumuz insanlar da değişirler.

İçimizde ve bizim aracılığımızla akan bu ışık, tüm hayat ağı boyunca dalga dalga yayılan ve kendimize, yakınımızda olanlara, toplumun geri kalanına ve hatta tüm gezegene şifa veren bir titreşim yaratır.

Bu şekilde çalıştığımızda, gezegenin ilahi ışığı da dahil olmak üzere hayatın tamamının ilahi özü ile çalışıyor oluruz. Bu ilahiliğe bir kez adım attık mı, fiziksel ve duygusal ıstırapın ötesine geçeriz. Çünkü bedenimizi ve onun duygularını aştığımızda acının, üzüntü, sıkıntı ve kederin var olmadığı ruhsal bir duruma geçiş yaparız. Antik dönemlerdeki şamanlar bunu bilir ve yararlanırlardı. Bizse sadece unutmuş bulunuyoruz.

SPİRİTÜEL HALİ SÜRDÜRMEK

Düşüncelerimiz konsantrasyonumuzu bozuyorsa ruhsal ışık halini sürdürmek zor olabilir. Kendinizi gerçekten aşkın bir halde bulabilirsiniz -bir kerede her iki halde, hem burada hem orada- ve birden bire zihniniz gün içinde yapmanız gereken şeylerin listesiyle o dinginliğinizi ele geçirir. Zihnin sürekli konuşması deneyimi tüm spiritüel uygulamalardaki ortak sorundur.

Sandra'ya göre, transfigürasyon becerinizi artırmak için bazı gereçler de mevcuttur:

Ses tonlaması yapmanın transfigürasyon deneyimini derinleştirdiğini gördüm. Tonlama, sesli harfleri (a, e, o, u) yüksek sesle söylediğiniz bir uygulamadır. Bir sesli harfin diğerinin içine akmasına izin verin ve sesin titreşiminin yankılanmasını devam ettirin. Çoğumuz OM ya da AUM seslerine aşınayızdır. Daha önce de belirttiğimiz üzere Hindu yazıtları, Aum'un tüm kainatın yaratıldığı kutsal hece olduğunu öğretir.

Transfigürasyon uygulamasını kendi seminerlerimde öğretirken grubu ayağa kaldırır ve transfigürasyon durumuna geçtiklerinde onlara tonlama yaptırırım. Bu uygulamanın, düşüncelerin müdahalesini dışarı tutarken ilahi bir bilinç ha-

lini sürdürmeye de yardım ettiğini görüyorum. Siz de biraz tonlama yapmayı deneyin ve titreşimin bilincinize ve esenlik halinize nasıl etki ettiğini deneyimleyin. Bu, ses ve ışığın iyileştirici güçlerini birleştirmenin de bir yoludur.

GELECEKTEKİ NESLİMİZE (EVLATLAR, TORUNLAR) YOLCULUK

Ses ve ışığın kullanımı, günümüz şifa yöntemleri arasında gittikçe daha fazla yaygınlık kazanmaktadır. Pek çok şifacı ise, ışık ve ses kullanımının tedavideki asıl yöntem olduğu günlerin geleceği inancındadır.

Aslında bizler geleceğe de yolculuk yapabilir ve gelecek nesilden, şifa uygulamalarında nasıl gelişmeler kaydettiklerini, ses ve ışığı bu yöntemlere nasıl dahil ettiklerini öğrenebiliriz.

Şamanik geleneklerde, Düş-zamanında yolculuk yaptığınızda fiziksel dünyadaki uzay/zaman devamlılığının dışında olduğunuza inanılır. Bunun anlamı ise atalarınızla buluşmak üzere zamanda geriye doğru, gelecekteki neslinizle buluşmak üzere de zamanda ileriye yolculuk yapabileceğinizdir. Bazı seminerlerinde bu zaman yolculuklarına da rehberlik eden Sandra, geleceğin bizler için nelerle dolu olduğunu görmekten büyük keyif aldığını söylemektedir:

90'ların başından beri, seminer katılımcılarımın gelecekteki nesilleriyle karşılaşma cesareti içinde oldukları programlar düzenliyorum. Bu oldukça farklı bir deneyim olabilir; çünkü gelecekteki çocuklarımız bizim şu anda bulunduğumuzdan daha ileri bir noktaya tekamül etmiş ve bu süreç dahilinde gelişimlerini, soylarını, yaşamlarını nasıl sürdüreceklerine dair çok fazla şey öğrenmiş olabilirler. Diğer bir deyişle onları birer bilgi hazinesi olarak bulabiliriz.

Bu hayatınızda çocuğunuz olmasa bile, spiritüel evlatlarınız olacaktır. Dolayısıyla bu yolculuğu yaptığınızda gelecek neslinizle buluşmayı genel bir talep olarak iletmiş olursunuz.

Hayatın iyi ve dengeli olduğu, gelecekteki bir zamana

yolculuk etmeye niyet edin. Ses ve ışığın tedavilerde hakim olarak kullanıldığı bir zamana gidebilirsiniz. Gelecekte, diğer gelişmiş şifa yöntemleri de kullanılıyor olabilir. Size ses ve ışığı şifa için nasıl kullandıklarını gösterebilecek, gelecek neslinizden bir bireyle ya da grupla buluşmayı isteyin. Sonrasında da bugünkü uygulamalarınıza katabileceğiniz basit bir şey sorun.

Gelecek nesle yaptığım bir yolculukta, bana bir müzik notası göstermeye çalışmış, ama bu ses perdesine sesimi kullanarak ulaşamayacağımı hissetmişlerdi. Onlar da bana kendi sesim yerine A perdesindeki bir diyapazonu kullanmamı tavsiye etmişlerdi. Bu, gelecek neslin benimle paylaştığı basit ve pratik bir bilgiydi.

Gelecek nesle yolculuk seminerlerini Avrupa ve Amerika genelinde verdim. İnsanlar genellikle benzer deneyimler aktardılar. Hayatın şimdi yaşadığımızdan daha sade ve basit bir hale geldiğini, birisi hastalandığında ise gelecekteki insanların grup olarak çalıştıklarını söylediler.

Gelecek nesille çalışmak, zengin bir bilgi kaynağı oluşturabilir. Bu, tekrar tekrar yapmak isteyebileceğiniz bir yolculuktur. Gelecek nesilden biriyle ya da bir grupla güçlü ve iyileştirici bir ilişki kurmaya çalışın. Zaman içinde sizinle daha fazla bilgi paylaşmaya başlayacaklardır. Oldukça mutlu, keyifli bir durumda olabilirler ve bu da gezegenin geleceği için umut aşılacaktır. Gelecek neslin bizim şifamız ve bilinç gelişimimiz üzerinde yatırımını olduğunu da unutmayın, çünkü onların yaşayacağı dünyayı biz yaratıyoruz.

Gelecek nesle yönelik yolculuk deneyimlerini kaleme alan Hank, gelecekte karşılaştığı kişinin aslında kendisinin bir yanı olduğuna inanmaktadır:

Nainoa isimli gelecekteki bir adamla, yirmi yıldan uzun bir süre boyunca kurduğum ve doğal olarak kendiliğinden gelişen vizyoner bağlantıların ardından bu adamın aslında benim gelecekteki bir halim olduğunu fark ettim.

Doğrudan ruhsal bağlantı yoluyla bu iddiada bulunabiliyordum. Yıllar içinde geleceğe yaptığım yolculuklar derinleştikçe, bu yolculuğa geçiş süreci de Nainoa ve kendimin aynı üst-ruhtan kaynak bulan bedenler olduğumuzu bariz kılarak, gittikçe kolaylaşıyordu.

Bu vizyonlar kendiliğinden ve doğal bir şekilde başlamıştı; bunlar daha ziyade Nainoa'dan ayrı bir kişilik olarak hareket edip, düşünebildiğim ve kendi bütünlüğümü sürdürebildiğim lüsid rüyalar gibiydi. Ancak en nihayetinde o ve ben, bu süreci kendi bilinçli kontrolümüz dahiline alabiliyorduk.

Bana gelecekte bazı sahneleri görme olanağı tanınmış gibiydi. Bu, eğer işleri alışıldık şekilde yapmaya devam edersek içine gireceğimiz gelecekti. Peki, bu bilgi bana niye verilmişti? Bu soru beni pek çok gece uyutmadı. Yerli gruplarla olan son bağlantılarımda ise bana, "*Her şeyi yazan el*" geleceği ne zaman kahine (şamana) gösterirse bunun sadece tek bir nedeni vardır, o da potansiyel geleceğin değiştirilebileceğidir," denilmişti.

Vizyoner deneyimlere yönelik bu aktarımlar eşsiz olmalarının yanı sıra şamanik yöntemlerle nelerin mümkün olduğunu da ortaya koymaktadır. Doğrudan ruhsal bağlantı yolunda sınırlar yoktur.

Bölüm 9

YAZARIN ÖZEL HAYATI

Bir Geçiş Evresi Olarak Ölüm

Geleneksel toplumlarda, vizyoner becerileri şamanın bir ömür boyunca yaptığı uygulamalarla derinleşip zenginleşir ve şamanın, bizlerin öldüğü zaman geçiş yaptığı alemlere keşfe çıkmasını mümkün kılar. Şaman, ölümün bir son değil, gerçekliğin aşkın seviyesine doğru doğal bir geçiş olduğunu bilir. Doğrudan ruhsal bağlantı yoluyla kazandığı bilgiler şamanın ölmekte olan kişiyi olası deneyimlere hazırlamasına ve bu geçişi kolaylaştırmasına olanak tanır.

Günümüz Batılı toplumlarında şamanların yerini, sosyal açıdan onay gören şifacılar olarak doktorlar ve psikologlar almıştır. Din görevlileri de resmi görevlerini yerine getirmektedir. Ancak bu profesyonel hiyerarşinin çoğu üyesi, şamanın vizyoner becerilerinden yoksundur. Ve bu durum ölüm deneyimine duyduğumuz korkuya (ve göz ardı etme eğilimine) yansımaktadır.

Bu durum ölümle karşı karşıya kalan pek çok insan ve onların aileleri, arkadaşları için büyük acı yaratmaktadır. Herhangi bir rahatsızlığı, sıkıntısı olan bir kişi, yaklaşan ölümle ilgili olarak ne zaman konuşmaya başlasa, alışılmış sosyal tepki kişiyi susturmak ve “Böyle konuşma, iyileşeceksin. Ayağa kalkacaksın,” içerikli şeyler söylemek yönündedir. Ancak er ya da geç hepimiz bu ölüm deneyimini yaşayacağız.

Büyük bir değişimin yaklaştığını ve bu değişimin kaçınılmaz olduğunu inkar etmek, anlayışı bloke eden bir şeydir. Bu tutum hakiki şefkati, sevgiyi ve her yöndeki destekleyici iletişimi de engeller. Sonuç olarak da pek çok insan, bir taraftan aileleri ve doktorları onları mümkün olduğu kadar uzun süre burada tutmaya çalışırken, şiddetli bir korku ve endişe hali içinde ölmektedir. Böylesi bir ölüm süreci hak ettiği saygınlık, ağırbaşlı bir kabulleniş ve incelikten yoksundur; bu tutum ve inceliği vizyonerin öğretileriyle kendimize yeniden kazandırmamız gerekmektedir.

Alberto Villoldo’ya göre, ölüme yönelik Batılı yaklaşım, sevdiğimiz biri öldüğünde işimizi zorlaştırır:

Bizler Batı’da nasıl ağırbaşlı bir kabulleniş ve zarafet içinde nasıl öleceğimizi artık hatırlamıyoruz. Ölüm süreciyle ilgili sorumluluğu hastanelere bırakıyoruz; oralarda da ölüm bir hastalık olarak görülüyor ve ne pahasına olursa olsun yaşamı uzatmak için her türlü olağan dışı şey yapılıyor. Aileler sevdiklerinin ölümü karşısında bu “kapanışı” nasıl yapacaklarını bilmiyorlar. Pek çok insan korku içinde, çözülmemiş meselelerin ağırlığını taşıyarak ve gerek kendileri, gerekse aileleri için son derece iyileştirici olacak bir “Seni seviyorum,” ya da “Seni affediyorum,” sözünü duymaksızın bu dünyadan ayrılıyor. Genel olarak ölümü görmezden gelmeye çalışıyoruz ve onu yeterince uzun süre görmezden gelirse ortadan da kaybolacağını düşünüyoruz.

Bedense nasıl doğacağını bildiği gibi nasıl öleceğini de biliyor. Ruh’a gayet doğal bir şekilde geri dönüyoruz. On

ölümden dokuzunda Ruh'un dünyasına kolaylıkla, rahatlıkla geçiş yapıyoruz. Aynı şekilde günümüzde, on doğumdan dokuzu da bir komplikasyon yaşanmaksızın gerçekleşiyor. Ölmekte olan birisi için Ruh'a doğal bir şekilde yolculuk etmemek çok az rastlanan bir durumdur; ama ortada bir direnç varsa gitmemiz gereken boyuta gedemez ve yeryüzünün psişik atmosferine bağlı kalırız. Eğer durum buysa, yolculuk için destek ve yardım gerekir. Ancak kültür olarak bu spiritüel yardımı nasıl yapacağımızı da unutmuş durumdayız.

Batı dünyasında, yaşamdan sonrasına dair pek bir harita yoktur. Olan haritalar da ölüme yakın deneyimlerle yapılan kısa ziyaretler sonucunda çizilmiştir. Tibet ve Amerika şamanları ölüm sonrasındaki dünyayı daha detaylı olarak haritalandırmıştır.

Biz de bu şamanik kaynaklardan yararlanalım ve ölümü bir geçiş evresi olarak gören vizyoner bakış açısını inceleyelim. Öncelikle, farklı spiritüel geleneklerin, ruhun ölümden sonra nereye gittiği konusunda farklı kozmolojilere sahip olduğunu gayet iyi anladığımızı belirtmek istiyoruz. Ancak tüm şamanik toplumların ortak düşüncesi dünyasal hayatımızdan ayrıldıktan sonra da bir parçamızın var olmaya devam ettiği yönündedir.

YAŞAM ve ÖLÜM DÖNGÜSÜ

Hank Wesselman, kendi içsel bilgesinden faydalanarak şunları söyler:

Anglikan papaz ve teolog Tom Harpur, son derece önemli bir eser olan *The Pagan Christ (Pagan İsa)* adlı kitabında, gerek antik gerekse modern olsun tüm kültürlerdeki dinlerin mistik öğretisinin, ruhun (ilahi ışık) bir form alması -beden bulması (enkarnasyon)² - ile ilişkili olduğunu ifade eder.

Harpur, güneşin kendi güneş sistemimizdeki her şeyin kaynağı olmasının yanı sıra yalnızca onun ışığıyla görebildiğimizi ve var olan şeyleri bilebildiğimizi hatırlatır. Antik

dönemlerde, en yüksek varlık olan Tanrı'nın sembolü bu nedenden dolayı güneştir. Dolayısıyla, ilahi olduğu kadar insan da olan güneş tanrısının ışık saçan figürü, neredeyse tüm antik dönem kültürlerindeki İsa mitinin de özünde yatmaktadır.

Eski Yunan'daki Helios'tan, Mısır'daki Horus veya İsa'ya (Jesus) ve Persli Mihras'a pek çok efsanevi güneş tanrısında, insanlar kendi tarihlerini, yazgılarını ve nihayetinde ölümün ardından ışıktan meleklerle dönüşümlerini görebilir. Tüm efsaneler, alegoriler, meseller, ayinler ve fabllar bu merkezi oyunu (bedenlenmiş ışık olduğumuzu ve yazgımızın da ebediyet olduğunu) destekleyecek şekilde formüle edilmiştir... ebediyet ise çok uzun bir zamandır.

Harpur, bunu harikulade bir benzetme/alegori ile vurgular. Batı'da güneşin batması gibi, bizim ilahi ışığımız da (üst-ruhumuz) kendisini bölmekte ve bir parçası hayatın başlangıcı sırasında ölümlü bedenlerimizin karanlığına düşmektedir. Orada içimizde kalır ve bizler yaşayıp öğrenirken, gelişip büyürken ve geçmişte olduğumuzdan fazlası haline gelirken o da bize can ve ruh verir. Hayatın sonunda ise -tıpkı güneşin doğudan her gün, yenilenmiş ve güçlenmiş olarak yepyeni bir enerjiyle doğması gibi- bizim ruh ışığımız da yaşam sonrasında, ölümsüz kaynağıyla bir olmak üzere yeniden doğar.

İsa'nın, Mısır'daki Horus ya da Osiris'in ya da Mithra'nın dirilişinin, yeniden doğuşunun gerçek anlamı da budur. Bu umut ve güçle dolu bir ruhsallıktır.

Tüm zamanlardaki vizyonerler ve bütün dini gelenekler, her birimizin bedenlenmiş, bir surete bürünmüş ışık çekirdekleri olduğumuz anlayışına sahiptir. Aynı şey Polinezyalılar için de geçerlidir. Hawaililerin "Ha" adını verdikleri ilahi nefes de bir aktarım aracıdır ve onun aracılığıyla bu ışık bize bahşedilir. İlk nefesimizi aldığımızda, ilahiliğimizin tohumu da içimize atılmış olur. Ruhun (üst-ruh) cennet ve yeryü-

zünün bir olmasına sağlayarak can kazanması da bu şekilde olmaktadır.

Bu yaşam döngüsü bittiğinde son nefesimizi veririz ve ışığımız (ruh) ölmekte olan fiziksel formdan özgürleşir. Böylelikle bu ışık tohumu, yaptığımız ve dönüştüğümüz her şeyi beraberinde bir armağan gibi taşıyarak kaynağına, eskiye ait kapsayıcı üst-ruhumuza kavuşur. Ve yol boyunca ona olanlar da öldüğümüz zaman deneyimlediğimiz muazzam gizemin bir parçasıdır.

ÖLÜM DENEYİMİNİN AŞAMALARI

Öldüğümüz zaman, gündelik Orta Dünya'nın olağan halinden çıkarak aşkın bir gerçekliğe geçiş yaptığımız konusunda şamanlar ve mistikler arasında genel bir fikir birliği vardır. Bu aşkın gerçeklik, bu dünyanın rüya yönüdür; geceleri uykumuzda rüyalar aracılığıyla eriştiğimiz de aynı rüya alemidir. Öte yandan, yolculuk yapabildiğimiz olağan dışı gerçekliğin bir yanı ve Kutsal Bahçemiz de bu seviyede bulunur.

Hank'e göre ölüm, farklı aşamaları olan bir dönüşümdür:

Ölüme yakın deneyimlerle ilgili olarak artık elimizde Dr. Raymond Moody, Elisabeth Kübler-Ross ve başka araştırmacılar tarafından kaydedilmiş oldukça geniş bir literatür bulunmaktadır. Öldüğümüz zaman geçtiğimiz aşamalar da artık genel hatlarıyla bilinmektedir.³ Fizikselden, ruhsal varoluş alanına geçiş genellikle her tarafa hakim olan huzur ve esenlik hissiyle başlamaktadır. Bunu ise kişinin kendisini bedeninin dışında ve ayrıldığı fiziksel bedeni çevresinde olan bitenleri görüp duymasının yol açtığı hayret duygusu izler.

Sonrasında ise özgürlüğüne yeni kavuşmuş olan ruh karanlık bir tünelin ucundaki göz alıcı, muazzam ışığa doğru ilerlemeye başlar. Bu geçiş yolunda genellikle başkalarının varlığı da sezilir. Birçoğu da çok daha büyük bir zeka tara-

findan bu ışık boyunca ve onun içine doğru hoşça karşılanıp içtenlikle, şefkatle buyur edildiklerini algılar. Bazen bu karşılamayı yapanlar, daha önceden bu tarafa geçmiş olan ve bu hayatımızda bizi sevmiş arkadaşlarımız ya da akrabalarımız olarak algılanır. Bunlar bazen de ölmekte olan kişinin inanç sisteminden gelen figürlerdir, örneğin: Meryem Ana, İsa, Musa, Muhammed, Buda veya bir azizler ya da melekler topluluğu veya kişinin kendi akrabaları gibi.

Bedenden ayrılmış olan ruh, bu dünyadan diğerine geçerken karşılaştığı bu kişi-ötesi varlıkların yardımıyla, ruhun rüya alemine doğru ışık içinde yolculuk yapar. Tibetlilerininki gibi pek çok kültürde, ölüm deneyimiyle ilgili kolektif bilgiler *Tibet Ölüler Kitabı* benzeri, olağanüstü derecede ezoterik belgelere kaydedilir. *Tibet Ölüler Kitabı* bin yıldan daha eski bir yazılı çalışmadır ve Tibetlilerin, yaşamdan ölüme geçişe yönelik kültürel olarak şekillenmiş bakış açılarını ifade eder.

Tibetli vizyonerler, ölümün uyanmayacağımız bir rüyaya geçmek gibi olduğunu bilirler. Ve bu rüya kendimizin gördüğü, bize özgü, yegane rüyadır. Tibetliler bu ölüm-sonrası rüyalara bardo ya da “ara-hal” derler.

BARDOLAR: RUHUN ORTA DÜNYA'DAKİ ÖLÜM SONRASI DİYARLAR

Bardoların; rüya aleminin, Orta Dünyaların olağan dışı kısmında (ki bunlar geceleri rüyalarımızda gittiğimiz yerlerle aynıdır) var olduğu, şamanlar ve vizyonerlerin ortak anlayışıdır. Doğulu mistik geleneklerde bu alemler bazen Kamaloka, Yahudi-Hristiyan geleneğinde ise araf olarak adlandırılır. Modern bir mistik ve vizyoner kaşif olan Robert A. Monroe bu yere Park demektedir. Park, geride bıraktığımız hayatımızı gözden geçirebileceğimiz ve yeni beden-dışı halimize alışacağımız, bekleme bölgesi olarak hizmet veren bir yerdir.⁴

Tibetliler bu ara-halin kırk gün civarında sürdüğünü söyler. Buna göre *Tibet Ölüler Kitabı*, ölmüş kişinin arkasından kırk gün boyunca

ca okunabilecek uzun bir dua kitabıdır. Bunun amacı ise bedenden ayrılmış ruha (ki hala bedeniyle bağlantısını koruyor ve söylenenleri duyuyor olabilir) bardolarda deneyimlediği her şeyin bir illüzyon, bir rüya olduğunu hatırlatmaktır. Bedenden ayrılmış olan ruhun bardodaki başlıca işi, Buda'nın derin meditasyondaki hali gibi dingin, sakin kalmak ve deneyimlediği şeylere aldırış etmemektir. Bedenden ayrılmış ruh, bu dönem boyunca diğer pek çok ruh ile yakınlık kurabilir. Bunlara kişinin ruhsal rehberi de dahildir. Bu ruhsal rehber iyilik ve güzelliğin, bilgeliğin tanrısal bir varlığıdır, üst-ruhun koruyucusu ve öğretmenidir, dolayısıyla da ölmüş kişi ile yakından ilgilenir. Hayatın gözden geçirilmesi süreci sona erdikten sonra, bedenden ayrılmış olan varlık, bu daha yüksek ruhun rehberliğinde Yukarı Dünya'nın aşkın gerçekliklerine (ki bu alan pek çok dini inançta Cennet Katı olarak adlandırılır) doğru yükselir. Ruh burada kaynağı ile birleşip bütünleşir ve ölümsüz özülle yeniden bir olur. Bu öz onun tekamül halindeki tanrı benliği, yüksek benliği ya da üst-ruhudur.

ÖLÜM SONRASINDAKİ DİYARIN HARİTASI

Daha önce de belirttiğimiz gibi, ölümden sonra gittiğimiz yerin kozmolojisi farklı şamanik/mistik geleneklere göre çeşitlilik gösterir. Ancak biz, bedenimizin ölümden sonra bizi bekleyen diyarla ilgili olarak birkaç örnek vermek istiyoruz.

Alberto Villoldo'nun aktarımına göre, pek çok şamanik gelenek bu diyarın yeni bir dünyanın doğuşuna benzediğine inanır.

Amazonlarda, ölüm ötesine yolculuk yaptıklarını öne süren şamanlar vardır. Bu şamanların hikayeleri, bu yolculuğu binlerce yıldır haritalandırmakta olan Tibetlilerinkine çok benzer.

Bu diyara geçiş yapmanın ilk aşaması, yaradılışın ilk günümüştü gibi güneşin doğup yükselişini deneyimlemektir. Bu havanın açık, gökyüzünün masmavi olduğu bir sabahta şafağın sökmesi, ezeli bir arılık, saflık halidir: uçsuz bucaksız ve engin. Duyuların devre dışı kalmasının neden olduğu ölümdaki siyahlık, Ruh'un ışığıyla dağılır.

O anda, sökmekte olan şafağı olağanüstü bir şekilde algıyorsunuz. Bu şafak sadece sizin dışınızda sökmüyordur; güneşin, aynı anda göbeğinizden doğarak yükseldiğini de hissedersiniz. Bütün yaradılış sizin içinizde canlanmaktadır. Işığın yükselişiyle bir olduğunuzu fark edersiniz, etrafınızdaki parlaklığa, göz alıcı ışıltıya teslim olursunuz, sizi sarıp sarmalar, bağrına basar ve onunla bir olursunuz. İnkâ efsaneleri bizlerin yıldız seyyahlar olduğumuzu söyler. Ölüm sürecinin bu noktasında, Samanyolu'ndan geçen bu muazzam yolculuğumuza çıkabiliriz.

İkinci aşamada ise, şaman kendi ışık saçan doğasını fark eder, bedeniyle değil ışığıyla özdeşleşir; kimliği ışıktır artık. Eğer kişi, bu şafağı bilincin uyanışı olarak idrak edemezse, güneş milyonlarca göz kamaştırıcı renk içinde doğmaya devam eder. Tüm doğa, baş döndürücü bir ses ve ışık gösterisi halinde canlanmaya başlar. Bu aşamada, doğanın güçleri kendi saf özlerinde tezahür eder. Su, hem sıvı hem de ışık olarak belirir; Yeryüzü ışık olarak; elementlerin tümü de enerji topları halinde bir araya gelir ve kendi ışıltıları içinde görünür. Bu aşamada, bu göz kamaştırıcı ışıktan ve çevremizdeki enerjilerden ayrı olmadığımızı idrak etmek için ikinci bir şansımız vardır.

Bu iki aşama, kişinin özgürlük kazandığı ve Büyük Uyanış için fırsat yakaladığı yerdir. Eğer bu iki fırsat kaçırılmışsa, her şey yeniden biçim kazanır ve bu da genellikle çoğumuz için bir ışık parlaması şeklinde gelişir. O ebedi anda tam bir uyanış hali idrak edilememişse bu kaçırılmış bir fırsat olur ve bir sonraki aşama başlar.

Bir sonraki aşama farkındalık ışığının, güneşin içinizde doğduğu ve şafağın söktüğü yerdeki gün doğumudur. Ölümün fırtınası o denli güçlüdür ki pek çok insan varoluş yolculuklarının ancak bu aşamasında uyanışı yaşar. Dolayısıyla ölüm, varlığımızın bütünlüğünü hissetmemize olanak tanır ve bu durumda da çevremizdeki her şeyin canlı olduğunu fark ederiz.

Bundan sonra, hayatımızı gözden geçirmek ve evimize, kaynağımıza geri dönmek için semavi varlıklar (ruhsal rehberlerimiz) tarafından karşılanırsınız. Bizim amacımız, hedefimiz bilinçli bir şekilde ölmektir. Hocam, üstadım Don Antonio, bir keresinde bana espri yaparak şamanın eğitiminin tüm amacının “bu hayattan sağ salim çıkmayı öğrenmek” olduğunu söylemişti.

Ölümden sonra nereye gittiğimiz hakkında tüm şamanik kültürlerin kendilerine özgü söylemleri bulunduğunu yeniden hatırlatalım. İşin aslı hiçbirimizin oraya gerçekten gidene kadar bunu bilemeyeceğiz, ancak genel bir bilgi sahibi olmak da faydalıdır. Tom Cowan, hepimizin sadece kendimize özgü bir ölüm deneyiminden geçeceğimizi söyler:

Eski bir Druid deyişi “Ölüm, uzun bir ömrün ortasındadır,” der.

Üst Paleolitik Döneme ait mezarlarda yer alan gündelik hayata ait eşyalar ve bedenlerin belirli bir ritüele istinaden, özel bir şekilde defnedildiğine yönelik bulgular ise insanların, ölümlerinde her şeyin sona ermediğine dair bir sezgiye her zaman sahip olduklarını gösterir. Pek çok kültür ve dini sistem, ölümden sonra neler olduğuna dair yüzyıllardan beri farklı açıklamalar ve tanımlamalar getirmektedir. Bu görüşlerin zengin bir çeşitlilik ve pek çok farklılık içermesi ise, ölümden sonra bizi pek çok farklı deneyimin bekliyor olabileceğini akla getiriyor. Diğer bir deyişle, diğer tarafta bizi nasıl bir yazgı bekliyor olursa olsun bu hepimiz için aynı olmayacaktır. Kolektif olarak insanlar, ölümsüzlük durumunun tek tip bir tanımının olamayacağına dair çeşitli bildirimler almışlardır. Yeryüzündeki hayat her birimiz için elbette ki ayrı, özgün bir deneyimdir; bazı genel paralellikler hariç hiçbirimiz aynı yaşam şeklini sürmüyoruz.

Tıpkı dünyevi hayatımızın bizim için yarattığı gibi, belki ölümden sonraki yaşam da genel bazı yapısal paralellikler hariç, her birimiz için ayrı bir deneyimdir.

Ancak farklılıklara rağmen, bizi bekleyen *bir şey* olduğu hakkında oldukça dikkat çekici bir görüş birliği vardır; bu da, ölümün oldukça geniş kapsamlı bir hayat deneyiminin ortasında yer aldığıdır. Eğer böyleyse, her birimiz bir yaşam gücü olarak enkarne olup bedenleniriz; bu yaşam gücü ise en son doğumumuzdan gerilere ve var olan bedenimizin yaşlılık, hastalık ya da bir kaza nedeniyle ölmesinden çok daha sonralara uzanır.

Bunun üzerinde düşünmenin bir diğer yolu ise, çok fazla sayıda insanın, hayatlarında kendilerini sorgulamaya ve ruhsal birtakım arayışlara iten bir eksiklik hissettiğini dikkate almaktır. Mutlu bir hayatı dolu dolu yaşarken bile, ne olduğundan tam olarak emin olmasak da bir şeylerin eksik olduğunu hissedebiliriz. Hayat adeta bir arayıştır, bizler de adını koyamadığımız bir şeyi, bu dünyevi varoluş sahasında arayan araştırmacılarız.

Öyleyse ölmek, bu arayışı tamamlamak ya da sürdürmek amacıyla, bir başka yerde, bir başka zamanda ve belki de *bir başka şey* olarak yaratılmak için bir nevi yaratılmama durumudur. *Var oluş*, hepimiz için bir nevi şekil değiştirme deneyimi olabilir. Tıpkı olağan dışı alemlerde şekil değiştirdikleri zaman şamanların derin bir kavrayışla algıladıkları gibi, belki de insandan çok daha fazlası olmamız amaçlanıyordur, bizim için öngörülen budur.

İnsanlar ölüme-yakın deneyimler yaşadıkları zaman, yukarıdan baktıklarında bedenlerinin saydamlaşmaya ve buhar, sis ya da gaz gibi bir biçim almaya başladığını görürler. Bedenleri, yaşayan insanların hayalet dediği şeylere benzemektedir. Beden solmaya ya da yok olmaya başlamıştır. Bizse bu durumu daha önceden, efsane ya da masallarda, hayvan ya da

kahramanın “sisin içinde kaybolması” şeklinde duymuşuzdur. Fakat burada asıl meydana gelen şey, fiziksel bedenin sise dönüşmesi olabilir; çünkü gaz niteliğindeki bu durum, bedenin hayat enerjisinin arındığı, temizlendiği, yoğunluğunun incelişip saflaştığı ara bir haldir. Bu durum masalarda meydana geldiğinde genellikle öbür dünyaya yapılan bir yolculuğun başlangıcına işaret etmektedir. Ölüme yakın deneyim sırasında meydana geldiğinde de yine başka bir dünyaya geçişe yönelik bir göstergedir.

Şamanik yolculuk, bizim fiziksel mevcudiyetimizin ötesindeki alemleri keşfe yönelik bir yöntemdir.

Şamanlar, o alemlerde gördüklerini ve işittiklerini bizlere anlatırlar; böylelikle de öbür dünyayı hayal gücümüz tarafından kabul edilebilir, bilinir hale getiren yapılar, modeller oluşturur.

Bu yolculuklar bize, dünyada yaşanan hayat ve ölüm devriminde, ne ölümün ne de hayatın üstün olduğu bir tür döngünün var olduğu güvencesini verir. Şair William Wordsworth’ün övgü şiirlerinden birine “Ölümsüzlük İmaları” başlığını vermesi de aslında insanlık tarihinin gidişatına bire bir uygun düşmüştür. Çünkü bizi bir başka alemin -muhtemelen de bir çok alemin- beklediğine yönelik bu imaları, üstü örtülü mesajları, ipuçlarını sis kaplı bir perdeden de olsa her zaman aldık ve alıyoruz. Bu alemlerin neye benzediğini öğrenmeye can atmak da o denli insani bir özelliktir.

PSİKOPOMP ÇALIŞMASI

Şamanlar asli işleri olan şifacılık çerçevesinde hem yaşayanlara hem de bu dünyadan ayrılmış olanlara şifa verebilir. Bu kitabın başında da belirttiğimiz üzere, şamanlar yaşayan insanları enerjiiyi artırmak, ruhun kayıp parçalarının bedene geri dönüşünü sağlamak, hastalık unsurlarını çıkarmak veya ruhu özgürleştirmek için ritüeller düzenleyerek ve diğer kişi-ötesi yöntemleri kullanarak iyileştirir. Bu uygu-

lamalar sırasında şamana, yardımcı ruhsal varlıkları rehberlik ve yardım eder. Şamanlar ölmüş kişileri ise psikopomp çalışması denilen bir yöntemle iyileştirir.

“Psikopomp” Yunanca bir kelimedir ve “ruhların lideri ya da rehberi” anlamına gelir. Dolayısıyla şaman, yakın zamanda ölmüş olan kişinin ruhunu takip eder, yerini bulur ve hayat sonrasında nerede bulunması gerekiyorsa oraya doğru ona gitmesi için rehberlik eder.

Bazı hallerde ruh, Orta Dünya’da sıkışıp kalır ve kaynağına geri döneceği aşkın yolculuğunu yapamaz. Bu durum, cinayet ya da intihar yoluyla meydana gelen travmatik veya beklenmeyen bir ölüm sonucunda ortaya çıkabilir; bir uçak, otomobil ya da tren kazası, savaş sırasında ölüm ya da aşırı dozda uyuşturucu almak vb. Bunlar ruhun Orta Dünya’da kalmasına neden olabilen durumlardan bazılarıdır; ancak aniden, beklenmedik ya da trajik bir şekilde ölen herkes bu şekilde bir sıkışma yaşamaz.

Orta ve Kuzeydoğu Asya’daki gibi bazı şamanik geleneklerde, bedenden ayrılmış olan ruhun, ölüm deneyiminden uzun bir süre sonra da bütünlüğünü korumayı tercih edebileceğine inanılır. Bunun nedeni ise kişiden kişiye değişir. Örneğin bedenden ayrılmış ruh, aile üyelerine ve çocuklarına yardım etme, destek olma ihtiyacı hisseder ya da yaşamış olduğu yerlerle arasında çok güçlü bir bağ olabilir. Bazı şamanik gelenekler, bir atanın enerjisinin bu dünyayla ilişkisini tamamen koparmasının dört nesil ya da yüz yıl kadar bir zaman alabileceğine inanır.

Hank’in ifadesiyle bu, geçmiş yüz yıl içinde bu dünyadan ayrılmış olan büyüklerinize hala ulaşma olanağınızın olabileceği anlamına gelir. Bu atalarımız halen rüyanın Orta Dünyasında olabilirler; çünkü hayattayken kim ve ne olduklarını yansıtacak şekilde, kişi olarak bütünlüklerini korumayı seçmişlerdir. Bunu yapmalarının ise soylarından gelen biri olarak sizinle ilgisi olabilir. Büyüklerin, kendilerinden sonra gelen nesillerin, çocuk ya da torunların esenliğine yönelik derin bir ilgisi vardır ve eğer tercih ederseniz Kutsal Bahçeniz onlarla buluşmak için mükemmel bir yerdir.

Sandra Ingerman’a göre, yakın zamanda ölmüş olan bazı ruhla-

rın, kendilerine ne olduğunu anlamaları açısından psikopomp çalışmasına ihtiyaçları vardır:

Bazı hallerde şamanik uygulayıcının, bedenden ayrılmış olan ruhu öldüğüne ikna etmesi gerekir; çünkü bazen fiziksel bedenin ölümü o denli ani ya da beklenmedik bir şekilde meydana gelir ki kişi ne olduğunu bilemez veya anlayamaz. Aynı yaklaşımdan hareketle, şamanik uygulayıcı bir savaş ya da felaket nedeniyle topluca ölmüş olan insanlara da destek verebilir.

Ruh hazır olduğunda, şaman onu bulmak için Orta Dünya'daki Bardo'ya yolculuk yapar. Sonra da bu "sıkışmış ruha" aşkın gerçekliğe doğru eşlik eder ya da bu ruhu, ona rehberlik edecek bir ruhsal rehberin ya da önceden bu dünyadan ayrılmış olan sevdiği bir yakınının eşlikçiliğine teslim eder.

Psikopomp çalışması, bu kitabın kapsamının çok ötesinde derin bir eğitim gerektirir; ancak bir sonraki bölümde hayatınıza veya çalışmalarınıza dahil edebileceğiniz, ölümle ilgili bazı ritüel ve uygulamalara değineceğiz.

Şamanik bakış açısından, ölüm bir son değil bir geçiştir. Bu bölümde de size şamanların, ölümün kozmolojisini nasıl gördüklerine dair bazı örnekler aktardık.

Öte yandan siz de yardımcı ruhsal varlığınızın olduğu yere yolculuk yapabilir ve ölümden sonra insanların nereye gittiklerini size göstermesini rica edebilirsiniz. Bu, ölümün bir geçiş evresi olduğunu anlamanıza yardım edecek ve ölümün ötesindeki hayatınızın haritasını çizmenizde size destek olacaktır.

Hank, kutsal Bahçemizi bulduktan ve onu iyice oturtuktan sonra bunun bizim bardo deneyimimiz haline gelebileceğini söyler. Burası, yeni durumumuza uyum sağlayabileceğimiz tanıdık bir yerdir. Ruhsal rehberlerimiz ve bu dünyadan ayrılmış olan büyüklerimiz bizi burada bulabilir ve zamanı geldiğinde öte alemde nereye gitmemiz gerekiyorsa -Yukarı Dünyalardaki tanrı benliğimizle, üst ruhumuzla yeniden ilişki kurmamızı sağlamak üzere- bizi oraya götürebilir.

Bölüm 10

Ölümlle İlgili Deneyimsel Çalışmalar

Ölüm anında yapılabileceklerle ilgili daha çok bilinçlendikçe, dikkat etmemiz ve üzerinde çalışmamız gereken farklı konular olduğunu görürüz. Ölmekte olan insanlarla, bu geçişi onlar için yumuşak ve güzel kılmak adına dürüstçe konuşmanın yolları vardır. Ölmekte olan yakınlarımızla duygularımızı paylaşmanın, böylelikle de ilişkimiz bazında kendimizi eksiksiz hissetmenin yolları vardır. Bu bölümde, ölmekte olan kişilerle iletişim kurmanın yollarına yer vereceğiz.

Sandra Ingerman ancak birden fazla ölüme yakın deneyim yaşadıkdan sonra, modern vizyonerler olarak ölüm deneyimi ile ilgili olarak insanlara neler aktarabileceğimiz konusunda netleşebilmiştir:

Hayatımda üç tane ölüme yakın deneyim yaşadım. Egomu ve benlik algımı yitirmeyi deneyimlemek, hayatın kaynağıyla yeniden birlik olmanın huzur ve güzelliğini yaşamak ölüm-

le ilgili olarak kendimi huzurlu ve rahat hissetmemi sağladı. Bedenimden ayrıldıktan sonra acı, korku ya da ıstırap yoktu. Bu deneyimler sırasında, bütün ve koşulsuz bir sevgi içinde tutulduğumu gördüm.

Bu deneyimler, insanlarla ölüm hakkında konuşmamı da oldukça kolaylaştırdı. Hayatın bu son aşamasındaki birine verebileceğimiz en iyi armağan, o kişinin duygularına kulak vermek ve onu rahat ettirerek desteklemektir.

Ölüm ve ölmek üzerine deneyimsel seminerler veriyorum. Bu seminerlerde katılımcılara, ölümü kendileri anlatırlar diye bazı spiritüel uygulamalar gösteriyorum. Bu çerçevede öldükten sonra nereye gittiğimizin kozmolojisinin bize doğrudan ruhsal bağlantı yoluyla gösterilmesi için şamanik yolculuk da yapıyoruz. Ölüm halinde kendilerine yardımcı olacak ruhsal rehberliği alabilmeleri için insanlara bazı basit spiritüel uygulamalar da öğretiyorum. Bazı insanların iyileşme süreçlerindeki bir sonraki adımın ölüm deneyiminden böyle bir uygulama yaparak geçmeleri olduğunu görüyorum. Genellikle bu insanlara, bedenlerini bırakma aşamasında yardımcı ruhsal varlıkları tarafından destek ve yardım sağlanıyor. Diğerleri içinse, spiritüel yardım bazen kişinin hastalığını iyileştirmek için geliyor ve iyileşme süreçlerindeki bir sonraki aşama hayata sağlıklı bir şekilde dönmek oluyor.

Hiç kimse, hatta bir şaman bile kişinin fiziksel olarak ne zaman öleceğini bilemez.

90'lı yıllarda, katılımcılardan birinin lösemi nedeniyle ölüme son derece yakın olduğu bir seminer veriyordum. Bu katılımcı kemik iliği nakli için hazırlanıyordu, dolayısıyla hayattan vazgeçmemişti, ama en sonunda yaşayacağı ölüm için kendisini hazırlıyordu.

Bu katılımcı, tüm aile fertlerini ve arkadaşlarını telefonla aradığını söylemişti gruba. Aradığı herkese ölümünün yakın olduğunu söylerken şöyle demişti: "Birbirimize söylememiz

gereken her şeyi şimdi söyleyelim ki bitmemiş konuşmalarla, ifade edemediğimiz duygularla kalmayalım. Sonra da hoşça kal dememiz lazım.”

Sevdiklerine, yakınlarına verdiği nasıl bir armağandı bu. Yas tutma döneminin genellikle paylaşılmayan duygular, söylenmeyen şeyler yüzünden daha da uzadığı danışanlarım aracılığıyla benim de gözlemlediğim bir konudur. Bir kapanış yoktur burada. Kişinin yüreğindeki paylaşılabildiği ve bir kapanış yapabilmesi herkes için büyük bir nimet, çok değerli bir armağandır. Birisi öldükten sonra herkesin yoluna devam etmesine yardımcı olur. Bu kapanış olmaksızın, ölmüş kişi buradaki insanlarla hala duygusal bir bağ içinde olacağından geçiş aşamasında ruhu sıkıntı yaşayabilir.

Doğrudan ruhsal bağlantı yolundan gidenler, kişi koma halinde ya da bilinçsiz bile olsa yine de sizi duyabileceğini, bu nedenle yanına oturup yüreğindeki şeyleri ona söyleyebileceğini gayet iyi bilir. Bu söyledikleriniz, geçiş yapmakta olan kişiye büyük bir rahatlama sağlayabilir. Kişi fiilen öldükten sonra da bu geçerlidir. Bu özgürleşmeden itibaren birkaç gün süresince de kişi fiziksel bedeninin yanında söylenen şeyleri halen duyabilir.

Şamanik bakış açısından yaklaştığımızda, daha önceden öte aleme geçmiş bir akrabası, arkadaşı, büyüğü, kısacası sevdiği bir kişi, ölmekte olan kişinin geçişine yardım etmek üzere ortaya çıkabilmektedir. Ölüme yakın olan kişiler, daha önceden öte aleme geçiş yapmış bir yakınlarını yataklarının başucunda gördüklerinden sık sık bahseder. Bu kişi rahat ettirmek, huzur vermek için oradadır. Bizler kişinin yaşadığı böylesi bir deneyimi kendimiz algılayamayız belki; fakat mümkün olduğunu bilerek ve kabul ederek bunu doğrulayabiliriz, onaylayabiliriz. Sandra'nın da işaret ettiği gibi ölmekte olan bir kişinin yanında sabırlı ve açık fikirli olmamız gerekir. Bu kişinin neyi deneyimlediğini belki göremeyiz ya da hissedemeyiz ama tanıklığımız yoluyla bunu onaylayabiliriz:

Bir öğrencimin aktardığına göre, anneannesi ölmeden önce yanı başında gördüğü annesinin ona rahatlatıcı sözler fısıldadığından söz etmişti. Aile ise bundan büyük korkuya kapılmış ve doktoru çağırmışlardı. Doktor da bu halüsinasyonu durduracak ilaçlar reçete etmişti. Bu nasıl bir trajedidir ama! Eğer aile bireyleri “Evet, annen sana yardım etmek için geldi,” diyecek kadar bir anlayışa sahip olsalardı, ne kadar güzel bir senaryo yaratılmış olurdu.

Buna dair bir diğer örneği de zeki ve duyarlı bir kişi olan John vermişti. John ağır hastaların bakıldığı bir düşkünlerevinde görev yapmış bir işçi emeklisiydi. Bize, ölmekte olan bir rahibin iç burkan hikayesini anlatmıştı. Bir ziyaret sırasında rahip John’a “Söylesene, öldükten sonra bana ne olacak?” diye sormuştu. John da “Peder, siz ne olacağını biliyorsunuz,” diye cevaplamıştı onu. Rahip ise “O sadece kitaplarda; bana ne olacağını söyle sen,” demişti. John da cevap vermişti “Ölüm anınızda; sevdiğiniz, aziz tuttuğunuz biri sizi karşılamak ve size yardım etmek için orada olacak. Yeniden görmek isteyeceğiniz birisi geliyor mu aklınıza acaba?” Rahip de yeniden görmek isteyeceği bir kişiyi düşünerek huzur bulmuştu.

Öldüğü gece, John rahibin yanında değildi, ama bir başka hemşire oradaydı. Rahibin son sözleri şöyleydi: “John’a söyle, haklıymış.”

Yaşlandıkça, ölmekte olan yakınlarımızın son anlarında yanlarında olmamız için daha sık arandığımızı görürüz. Herhangi bir spiritüel dogmayı dayatmadan kişiyi rahatlatmak sadece birkaç kelimeyle mümkün olabilir. Sevgi barındıran bir alan yaratmak, korkuyu da sevgiye dönüştürecektir.

Ölmekte olan bir kişiyle konuşurken, bu sürece yüreğinizle dahil olun. Ölüm akıl ya da mantık çerçevesinde değerlendirebileceğiniz bir şey değildir. Öldükten sonra bize ne olacağına dair pek çok spiritüel bilgi bulunmasına rağmen bunu tam anlamıyla bilmek, ölene

kadar mümkün olmayacaktır. Evet, ölebiliriz ve ölüm konusunda başkalarına da hepimizin sevgi içinde gözetildiğimizi bilerek yardım edebiliriz. Sandra'ya göre sevgi ve sükûnet duygusu, ölüm deneyimi-ne taşımanız gereken yegane şeylerdir:

Ölüme yakın insanlar çevrelerindeki enerjilere aşırı derecede duyarlıdır. Eğer o odada bulunmaktan dolayı korku veya rahatsızlık duyuyorsam, yanında bulunduğum kişi bu duyguları hissedecektir. Böyle birinin yanında otururken odaklanmış bir durumda olmak çok önemlidir. Burundan diyaframa doğru uzun ve derin nefesler almak ve sonra yavaş bir şekilde nefes vermek böyle odaklanmış bir duruma geçmenize yardım edebilir. Eğer derin bir şekilde nefes alırsanız, kendi enerjinizin odadaki enerjiyi değiştirdiğini, kendinizin de yanında bulunduğunuz kişinin de daha gevşemiş bir ruh haline geçtiğini görürsünüz. Bu, her ikinizi de zihin seviyesinden çıkararak yürek seviyesine götürecektir. Sadece bu hareketle bile olağanüstü boyutta bir şifa gerçekleşmektedir.

Ölmekte olan birisiyle konuşurken dogma ve teorilerden uzak dururum. O kişiyi yakından tanımadığım için, felsefi ve dini inançları konusunda bana fikir verecek bir sohbet açmaya çalışırım. Sonrasında da bu kişinin inanç sistemine uyacak bir kelime kullanırım. Dikkatle dinlersek, kişinin inanç sistemiyle uyuşacak kelimeleri kolaylıkla bulabiliriz. Bu yolla da çatışma, kafa karışıklığı ya da korku yerine şifa yaratan kelimeleri kullanmış oluruz.

Kişiyi fiziksel ve duygusal olarak kendisini nasıl hissettiğini sorarak başlangıç yapabilirim. Eğer o kişi bana korktuğunu söylerse, korkacak bir şey olmadığını söyleyerek bu duyguyu geçiştirmem. Bu iyileştirici bir hareket olmaz. Yüreğinde neler olduğunu anlatmasına sadece olanak tanımak bile bu duyguların doğasının değişmesini sağlayacaktır. Bazen de yapılacak en iyileştirici hareket, açık bir dikkatle ora-

da bulunup her ne olup bitiyorsa sakın bir şekilde tanıklık etmektir. Bu tutum, değişim ve şifanın gerçekleşebileceği bir alan yaratır.

Eğer kişi acı çektiğinden yakınıyorsa, bu ifadeye saygı duymak, değer vermek gerekir. Bu sorunun bir çözümü olmayabilir ya da benim buna yönelik bir çözümüm bulunmayabilir. Ancak iyi bir dinleyici olmak her zaman iyileştirici bir enerji yaratır.

Şamanik/vizyoner bakış açısına göre, bizim yardım çağrılarımızı duyan ve ıstıraplarımıza şefkat duyan spiritüel güçler etrafımızda her zaman vardır. Bu güçler muhafız/koruyucu melek ya da ruh formunda olabilir. Tanrı formunu da alabilirler; kişisel tanrı ya da tanrıça formunda, kişinin kendi tanrı-benliği ya da üst-ruhu görünümünde de olabilirler. Melek, ışık varlığı ya da sıradan insanlar olarak beliren daha önceden ölmüş sevdiklerimiz ya da büyüklerimiz şeklinde de görünebilirler.

Sandra, geçişi yapmak üzere olan bir insana yardım etmenin bir diğer yolunun da ona nasıl yolculuk yapacağını öğretmek olduğunu söyler:

Ölmekte olan kişiyi, spiritüel ve dini inançlarına bağlı olarak kendisine yardım edeceğine inandığı bir spiritüel gücü yardım çağırması konusunda yüreklendirebilirim. Dua ederek ya da ilahi güçlerden yardım isteyerek çeşitli etkiler yaratılabilir. Kişi büyük bir huzur ve dinginlik duyabilir, zihni yatışabilir ya da bedenini deneyimlediği acı ve ıstırapı dindirmek üzere ilahi bir yardım gerçekleştirebilir.

Öğrencilerimden biri, kanser nedeniyle ölmekte olan babasına şamanik yolculuk yapmayı öğretmişti. Babasına perküsyon/davul ritimlerinin kayıtlı olduğu bir kaset ve teyp vermiş; ona, hepimizin bizi seven ve koruyan güç hayvanlarına sahip olduğumuza yönelik şamanik inancı anlatmıştı.

Babası şamanik yolcuğu rahatlıkla benimsemiş ve yolculuğu sırasında, güçlü bağ kurduğu bir güç hayvanı bulmuştu. Zaman içinde bu güç hayvanı babasının tüm ıstırabını almış ve babasının ağrı kesici türünden ilaçlar almasına gerek kalmamış; hayatının geri kalanını da acı çekmeden geçirmişti.

Bu elbette ki düzenli olarak yolculuk yapılması sonucunda meydana gelmişti ve babası öte aleme geçene kadar uygulamaya devam etmişti.

Ölmekte olan insanlara şamanik yolculuk yapmayı öğretmekle ilgili fikrimi söylediğimde, seminerlerde karşılaştığım tipik reaksiyon “Benim tanıdığım insanlar böyle bir şeyi öğrenmeyi asla kabul etmezler,” şeklinde oluyordu. Ancak korku içindeki insanların nelere açık oldukları da son derece şaşırtıcı olabilir.

Hank Wesselman da ölmekte olan bir kişiye şamanik yolculuğun öğretilmesinin son derece faydalı olduğu inancını taşımakta ve kişinin kendi Kutsal Bahçesine girmesinin de büyük değer taşıdığını söylemektedir:

Ölmekte olan kişi, Kutsal Bahçesinin hatırasını yeniden ziyaret ettiğinde -burası kişinin hayattayken sevdiği, Orta Dünya’da bulunan, kişinin rüyasındaki, hayalindeki Doğada bir yerdir- genellikle güç hayvanlarının, daha önceden ölmüş olan büyüklerinin ya da sevdiklerinin ruhlarının burada kendini ziyarete geldiğini görür. Ve bir gün ya da bir gece, bu Kutsal Bahçesini son kez ziyarete gider ve geri dönmez.

Böyle durumlarda bu içsel bahçe o kişinin bardosu, yaşamdan sonraki geçiş yeri haline gelir; buraya doğru çekilir, yeniden yerleşir. Burada, ruh kendisini enerji anlamında yenileyebilir ve yeni duruma uyum sağlayabilir. Burası geçmiş hayatlarını gözden geçirdiği yer de olabilir. Ruh, kendisini kaynağına geri götürmek için eşlik edecek olan Rehberini burada bekleyebilir.

Sandra, fiziksel bedeninin ölümünden önce de öbür tarafla bağlantı kurmasının, kişinin ölüme doğru huzurla yürütmesine yardım edebileceğini söyler:

Ölmekte olan bir kişiyle yeterince uzun zaman geçirdikten sonra, düşünceleri ve duyguları hakkında konuşabileceği spiritüel ya da ilahi güçlerle bağlantı kurmasını sağlayacak bir yöntem öğrenmeyi isteyip istemeyeceğini sorarım. Eğer kişi ilgi duyuyorsa, şamanik yaklaşımla ilgili teorik ya da tarihsel açıklamaları hariç tutup, kişinin inanç sistemine uyan bir kelime kullanarak ona şamanik yolculuğu anlatırım. Birlikte çalıştığım çoğu insan şamanizme dair bilgi almaktan çok, spiritüel bir yardıma ulaşmayı istiyor. Eğer kişi şamanik yöntemlerle yardım almakla ilgilenmiyorsa ben devam ederim. Olağanüstü boyutta bir destek sağlamam yine de mümkündür; bunu da etrafta daha önce ölmüş olan ve ona yardım etmek isteyen sevdiklerinin bulunduğunu söyleyerek ya da kişiyi yardım dilemek için dua etmeye teşvik ederek yapabilirim.

Bugün kanser hastası olan pek çok insana yüksek dozlarda ağrı kesiciler verilmektedir. Eğer düzenli olarak morfin damlatan bir serum bağlanmışsa kişiye böylesi bir spiritüel çalışma yaptırmak mümkün olmayacaktır, çünkü kişi lüsid rüyanın önemli evrelerini yaşayamaz. Eğer durum buysa, kişinin bir yanının beni dinlediğini ve söylediklerimi algıladığını bilerek, rahatlatıcı bir müzik çalar ve onunla konuşabilirim.

Bazı insanlar konuşmak ya da duygularını irdelemek istemezler; ama tek başlarına yatakta yatmayı da istemezler. Orada oturmak ve bir sevgi, takdir ve şefkat ortamı yaratarak bunu sürdürmek çok büyük bir yardım sağlayabilir. Sessizlik içinde oturmak ve normal bir şekilde, ama daha derin soluk alıp vermek odada bir şifa enerjisi yaratacaktır. En büyük şifa genellikle sessizliktedir.

KONUŞULMAMIŞ SORUNLAR KALMAMALIDIR

İnsanlar ölmeden önce bitmemiş sorunları sonuçlandırmak önemlidir. Örneğin, geçiş yapmış birisi tarafından ihanete uğradığınızı, kandırıldığınızı düşünüyorsanız, bu sorun çerçevesinde taşıdığınız enerji sizi o kişiyle bağlantı halinde tutar. Bu kişiler öte aleme geçtiklerinde onlardan özgürleşmezsiniz ve bu bağ veya sorun yüzünden hayatınız boyunca kendinizi gittikçe daha fazla yük altında hissedebilirsiniz. Böyle durumlarda, benzer bir sorunun bir başka ilişki sayesinde yeniden ortaya çıktığını görebilirsiniz. Sanki bu konu sizin için hiç kapanmamış gibidir, dolayısıyla tekrar tekrar gündeme gelmeye devam etmektedir.

Ölmekte olan bir kişiyle aranızdaki sorunu bitirmenin, bir kapanış yapmanın en iyi yolu, kalbinizde biriktirdiğiniz şeyleri konuşmak için kendinize izin vermektir. Bu kişi ve ilişkiniz hakkında takdir ettiğiniz şeylerin yanı sıra pozitif duyguları da dile getirmek isteyebilirsiniz. Ancak, aranızdaki çözülmesi gereken sorun ya da çatışmalardan da aynı şekilde bahsetmek isteyebilirsiniz ve bu da düşünceli, dikkatli, nazik bir şekilde yapılabilir.

Eğer kişi bilinçsiz bir durumda veya komadaysa, yüreğinizdeki gerçekleri yine de dile getirebilirsiniz. Bazen bilinçsiz durumdaki biriyle konuşmak, size sözlerle karşılık veremeyecekleri için daha kolay gelir. Sonrasında ise bu konuşmanın kapanışını, bir meditasyon ya da rüyada yapabilirsiniz.

Konuştuğunuz kişi bilinçsiz bir durumdaysa, aranızdaki sıkıntıları dile getirdiğinizde her ikinizin de biraz rahatsızlık hissetmesi olasıdır, fakat yine de en iyisi yüreğinizdekileri paylaşmaktır. Sizin bir kapanış yapmak istediğiniz gibi, ölüme yakın olan kişi de ayrılmadan önce yüklerinden kurtulmak ister.

Bazen geçiş yapmak üzere olan kişi oldukça derin kişisel konuları gündeme getirecektir. Eğer bu olursa, sağlıklı bir iletişim kurun. Buradaki anahtar, birbirinizde takdir ettiğiniz ve sevdiğiniz şeyleri

söyleyerek konuşmaya başlamaktır. Problemlili duygulara doğru geçerken de suçlama ve yargılamadan kaçınmak çok önemlidir. Duygularınıza sadık kaldığınız sürece iyi bir noktadasınız demektir. Hiç kimse sizin duygularınızı anlamsız, hükümsüz kılamaz.

Örneğin, “Beni zaman çok kırmıştın,” diye başlayan bir cümle “Davranışın ya da tutumun ya da hareketin beni ... zaman çok kırmıştı,” şeklinde değiştirilebilir. Bunu söylemenin bir başka şekli de “Kendimi kırılmış/incinmiş hissettim...” gibi olabilir. “Beni kırmıştın/incitmiştin vb.” demek bir nevi saldırıdır ve tepkiye neden olarak onaylanmadığınızı, anlaşılmadığınızı hissedeceğiniz bir durum yaratabilir. Eğer “Davranışın ya da tutumun ya da hareketin beni kırmıştı,” gibi bir ifade kullanırsanız burada kişiye değil, davranışa eleştiride bulunursunuz. Bu davranış ya da hareketlerin sizde uyandırdığı duygulara sadık kalırsanız, buna hiç kimse yargılayarak, reddederek tepki göstermez.

Eğer bunu sağlıklı bir tutumla yaparsanız her ikiniz de kapanışı sağlamış olursunuz. Eğer yapılan görüşmenin gerilimi, yoğunluğu çok fazla ise ve kendinizi sadece suçladığınız, yargıladığınız bir noktada buluyorsanız, sağlıklı bir iletişime aracı olması için bu konuda yetkin bir profesyoneli çağırmak da faydalı olabilecektir.

Duygularınızı suçluluk duymaksızın kabul ve takdir etmek, onları onurlandırmak hayati önemdedir. Sahip olduğumuz duygular için genellikle suçluluk duyarız; özellikle de çok hasta veya ölmekte olan birinin başındaysak. Daha fazla şefkat duyamadığımız için kendimizi suçlayabiliriz. Fakat işin aslı, bu duyguların gerçek olduğu ve sizde yaşadığıdır. Enerjiyi ya ifade eder ya da bastırırız. Bastırılmış duygular, eğer çok uzun zamandan beri hissediliyorlarsa içimizde, bizi hasta edebilecek enerji blokajlarına neden olabilir. Buradaki anahtar, duygularımızı dürüstçe ve tam olarak ifade etmektir; sonrasında duyguların çevresindeki bu enerjiyi niyet ederek, bilinçli bir şekilde dönüştürebilir, değiştirebiliriz. Bu şekilde enerji de sevgi enerjisi haline gelebilir. Bunu yaptığımızda soruna dahil olan herkes özgürleşmiş olur.

Kalbinizdeki ve zihninizdeki şeylerle ilgili olarak insanlarla, onlar ölmeden önce konuşmanız her zaman için en iyisidir. Ancak, ölmüş bir insanla da şamanik yolculuk yöntemini kullanarak bu konuşmayı yapmanız mümkündür. Bu konunun detaylarına daha sonra yer verilecektir.

RUHU ÇALMAK

Şamanik bakış açısı dahilinde, birisini affedemediğimizde “onun ruhunun bir parçasını çalmış oluruz”. Bu tıpkı o kişinin özünden bir parçaya asılıp kalmamız, tutunmamız gibidir. Buradaki hassas nokta ise birisini affetmek için kendimizi zorlayamayacağımızdır. Affetmek meydana gelen bir şeydir; bizim yaptığımız bir şey değildir. Ancak affetmenin meydana gelmesi, böylelikle iki tarafın da özgürleşmesi için bir yol bulmak üzere niyet edebilir, bunu hedefleyebiliriz. Dikkatimizi bu konu üzerinde yoğunlaştırdığımızda, affetmenin yavaşça meydana gelmeye başlayacağı bir enerji yaratırız.

Sandra, affetmeyi kalbinize davet etmenin bir yolunun da bir ritüel yapmak olduğunu söyler:

EGZERSİZ: KAPANIŞ YAPMAK

Bir bağı koparmak ve affetmeyi dilemek için bir ritüel gerçekleştirmek çok faydalı olabilir. Bu, halen yaşayan ya da bu dünyadan ayrılmış olan kişiyle kapanış yapmayı sağlayabilir. Doğada yürümek ve aranızdaki ilişkiyi sembolize edecek bir sopa/dal/çubuk bulmak kadar kolay bir şey yapabilirsiniz. Bu çubuğu kırmak ve aranızdaki bağı kopması için sevgiye dayalı bir dilekte bulunmak, artık kendi momentumuna sahip olan bir niyet oluşturacaktır. Bu ritüeli kızgın olduğunuz zaman yapmamanız en iyisidir, çünkü bu enerji kapanışın meydana gelmesini engelleyecektir.

İkiniz arasındaki bağlantının artık çözülüp serbest kalması niyetiyle bir tütsü ya da ateş yakabilirsiniz. Bu, o kişinin özünü iyi bir yere göndermeye yardım edecektir. İlaveten, duygularınızı ifade eden bir mektup yazıp sonra da bunu yakabilirsiniz. Ateşin, tüm hislerinizi sevgiye dönüştürmesine izin verin. Kapanışın gerekli olduğu yerde, bu da bağı koparmaya yardım edecektir.

Bu kapanışı kişi sağken yapmak en iyisidir, ancak bu her zaman mümkün olmayabilir. Bağlı koparmak istediğiniz kişiye her zaman için şamanik yolculuk yapabilirsiniz. Odaklanmak ve farkındalığınızı değiştirmek için derin derin soluk alıp verme yöntemini kullanın. Yolculuk CD'sini çalmaya başlayın. Güç hayvanınızdan ya da öğretmeninizden sizi ziyaret etmek istediğiniz o arkadaşınıza/yakınına götürmesini isteyin.

Hank, aradaki bağı çözmek istediğiniz kişiye şamanik yolculuk yaparken onunla Kutsal Bahçenizde buluşmanızın çok yardımcı olacağını söyler. Burası sevdiğinizle ya da spiritüel ortaklarınızla buluşmak için ideal bir yerdir, çünkü bedeninden ayrılmış olan ruhun, fiziksel bedenin ölümünden hemen sonra kendisini bulduğu yerle aynı seviyededir.

Eğer aradığınızı kişiyi yolculuğunuzda bulmakta başarılı olamıyorsanız yine de onunla bağlantı kurmanın yollarını bulabilirsiniz. Sandra'ya göre sadece niyetiniz konusunda tutarlı ve sadık olmaya ihtiyacınız vardır:

Eğer o kişi için insanlarla iletişim kurmanın zamanı değilse ortaya çıkmayacaktır. Bunun sizinle bir ilgisi yoktur. Bu, ruhsal şifa için bir mola dönemi olabilir ya da kişinin ruhu, insanlarla bağlantı kurmak istemediği bir yere geçiş yapmış olabilir.

Eğer bağlantı kurabilecek durumdaysa, bu kişiyle hayatta kurmuş olduğunuz bağ ve sizin niyetiniz de bir iletişim hattı açacaktır. Bu kişiye kalbinizdekileri söyleyin. Sizin için bitmemiş olan sorunları paylaşın. O kişiyi çok özleyip olabilirsiniz ama bu ritüeli bitirdiğiniz zaman ona en iyi dileklerinizi iletin ve kişiyi kendinizden enerji olarak çözün ki her ikiniz de kendi kaderlerinizi izlemekte özgür olasınız. Bu durumda kişiyi artık burada tutmazsınız ve o da kaynağına geri dönebilir.

HOŞÇA KAL DEMEK

Pek çok yerli kültürde şaman, ölüm aşamasındaki kişilere bu yol-

da yardım etmek için seremoniler düzenler. Kuzey California'daki Pomo Kızılderilileri'nin yaptıkları uğurlama seremonisinde, ölmekte olan kişinin tüm yakınları onun etrafında toplanır. Ölmekte olan kişinin kendi özgün kaynağına doğru yumuşak bir yolculuk yaptığını imgeleyerek kollarını yukarı kaldırır ve havayı iteklerler.

Bu seremoni, ölüm anında şamanın yol göstericiliğine enerji ve güç katar; Sandra'nın da söylediği gibi, kişinin ölümü sırasında etrafında sevdiklerinden bir topluluğun bulunması da olağanüstü bir armağandır:

Şamanizmi uygulayan ve öğreten bir arkadaşım, bu dünyadan ayrılırken kendisine destek vermeleri için üyesi olduğu topluluğa çağrıda bulunmuştu. Kanserle yaptığı çok uzun süreli bir mücadelenin sonuna gelmişti artık. Onu çok seven ve destekleyen arkadaşlarından, yakınlarından, danışanlarından ve öğrencilerinden oluşan geniş bir topluluğa sahipti. Bu topluluk, arkadaşım hastalığı nedeniyle kendisine bakamayacak kadar güçten düştüğünde de fiziksel ihtiyaçları için ona destek olmuştu. Arkadaşım, ölümlük duymak istediği bir şarkıyı bu gruba öğretmişti. Şarkı, kaynağına geri akan bir ırmakla ilgiliydi.

Arkadaşımın bakımıyla ilgilenen kişiler için, diğer herkese de haber verme zamanının geldiği artık çok açıktı. Arkadaşım geçiş yaparken herkes oraya geldi, davullar ve çingiraklar çalınıp şarkılar söylendi. Bir topluluğun ya da ailenin huzurunda bu geçişi yapmak, herkes için kapanış sağlar. Ruhsal evimize geri dönüş yolculuğu için harika bir başlangıçtır. Ölmekte olan kişiye bilinç ve farkındalık getirir ve biz de kalan hayatımızı daha bilinçli bir şekilde yaşarız.

DUYGUSAL SORUNLARI HAYATTAYKEN ÇÖZMEK İÇİN BİR YÖNTEM: REKAPİTÜLASYON - TEKRARLAMA

Alberto Villoldo, kişinin bir topluluğun yardımıyla dahi geçiş yolcu-

luğuna direnç göstermesinin, çözümlenmesi gereken dünyevi meselelerinin varlığına işaret edebileceğini söyler:

Ölüm sırasında son derece olağanüstü bir fenomen gerçekleşir. Şamanlar, nöral aktiviteler ve beyin faaliyetleri durduğunda boyutlar arasında bir geçit, bir kapı açıldığına inanır. Alemler arasındaki perde, ölmekte olan kişinin Ruh'un alemine geçmesini mümkün kılacak şekilde aralanır. Kişinin bu dünyada tamamlanmamış işleri, halledilmemiş sorunları olduğunda ise dünyevi kimliğimizi buradan öteye taşıyamayacağımız için kişi bu kapıdan kolayca geçemez.

Oldukça ağır duygusal yükler taşıyan kişi Yeryüzüne bağlı kalır. Bu ruh, öte tarafa varır varmaz son derece yoğun bir hayat değerlendirmesinden geçmek zorundadır. Ölüme yakın deneyim yaşayan bazı insanlar, hayatlarının bir film şeridi gibi gözlerinin önünden geçtiğinden bahsederler -son derece detaylı ve kapsamlı bir muhakeme/mahşer günü- ki dünyasal zamana göre bu sadece dakikalar hatta saniyeler içinde deneyimlenmiştir. Kişi fiziksel bedenine geri dönmediğinde ise, hayatın gözden geçirildiği bu süre yıllar sürüyor gibidir. Bir ömür boyu biriken zehirli enerjiler ve ilişkiler, affedicilik oluşana kadar temizlenmeli ve çözülüp serbest bırakılmalıdır.

Ölüme yakın deneyimlere ilişkin kayıtların çoğu pozitif deneyimlere dayalıdır. Ancak kardiyolog Maurice Rollins, ameliyat masasında ölen ve müdahaleyle tekrar yaşama döndürülen hastalarla yaptığı görüşmelerde, çoğu insanın korkunç tecrübeler yaşadığını da tespit etmiştir. Bu kişiler son derece korkutucu ve ıstırap verici karşılaşmalardan bahseder. Bu hastalar çok kısa bir süre içinde bu karşılaşmaların ıstırap veren taraflarını unuttur. Bu kişilerin pek çok tarifi *Tibet Ölüler Kitabı*'nda bahsedilen "cehennem alemleri" ya da bardo alemleriyle benzerdir. Bu durum da bizi, bu insanların çözülmemiş bazı sorunları olduğuna inanmaya yöneltmektedir.

Ölüme yakın deneyimler konusunda önde gelen araştırmacılardan biri olan Raymond Moody, şöyle der: “Benim incelediğim vakalardaki yargılama, bu insanları her halükarda seven ve kabul eden ışık varlıklarından değil, yargılayan insanın kendinde kaynak bulmaktadır.” Bunun anlamı ise bizde çok fazla ıstıraba yol açan şeyin kendi yargılayıcı tutumumuz ve hükümlerimiz olduğudur. Her birey aynı anda hem sanık, hem avukat, hem yargıç, hem de jüridir. Peki, kendimizi affetmeye ne kadar hazırız acaba? Taraflar hayattayken affetmek ve kapanışı yapmak, “tekrarlama/rekapitülasyon” yönteminin odaklandığı noktadır. “Tekrarlama/rekapitülasyon”, aradaki bağlantıyı sağlıklı bir şekilde koparmak için, bir başka kişiyle olan duygusal sorunları çözme yöntemidir.

Tibet Ölüler Kitabı'na göre hayatın gözden geçirildiği yer, bardo alemleri ya da Batılıların tabiriyle araftır. Karanlık bir tünelden geçer ve yargılama (hüküm ya da mahşer) günümüzle yüzleşmek üzere bazı varlıklar tarafından karşılanılır. Temizlenip arındığımız alanlar da buralardır, eğer fiziksel bir bedenimiz yoksa bu çok yavaş ilerleyen bir süreç, ıstırap çekme zamanıdır. Ailenin, ölmekte olan kişiye ulaşmasını istedikleri bağışlayıcılığı sunması ve hayattayken ifade edilmeyen sevgi ve şefkat sözlerini söylemesi çok önemlidir. Basit bir “Seni seviyorum,” sözünün iyileştirici gücü karşısında çok şaşırabilirsiniz. Bu elbette ki her zaman için kolay değildir; ancak koca bir ömrün hataları, hayatın son anlarında dahi bağışlayıcılık aracılığıyla silinebilir.

Dolayısıyla, ölüm sırasındaki bir rekapitülasyon yolculuğu, “Seni seviyorum,” ve “Seni affediyorum,” demekle ilgilidir. Bu, kişi ruhsal dünyaya geçiş yaparken uygulayabileceğimiz bir “hayatı gözden geçirme” şeklidir ve taraf olan herkesi büyük çabalardan ve acılardan kurtarmaktadır. Ölüme-yakın deneyimlerle ilgili pek çok kayda göre, hayatlarının gözden geçirildiği süreci yaşayan çoğu insan için zaman bu noktada durmuş gibidir, ancak gerçekte bu süreç sadece birkaç dakika

almaktadır. Hayatımızın bir bütün olarak gözden geçirilmesinde, gerçekleştirdiğimiz her eylem, her hareketimiz, her sözümüz önümüzde belirir ve bunların hepsinin açıklaması yapılmalıdır. Bunları gözlemler, hisseder ve yeniden yaşarız.

Rekapitülasyona ne kadar erken başlarsanız ve yaptığınız hayatı gözden geçirme çalışması ne denli kapsamlı olursa, öte aleme geçişiniz de o denli rahat olacaktır. Bazen bu konuşmaya başlamak çok zordur, özellikle de bu kişiyle yıllardır yakın bir iletişim içine girmemişseniz. İletişim kurmak için bir başlangıç noktası bulmaya çalışın. Bu girişimi başlatmanın bir yolu da ikinizin bir nehir kıyısında oturduğunuzu ve anılarınızın da suların üzerinde aktığını imgelemektir.

Kendi “hikayesini” anlatan kişiye her zaman için destek verin. Herhangi bir yargıda ya da eleştiride bulunmayan anlayışlı bir tanık olun ve sadece paylaşımları dinleyin. Bu kişi ne zaman bir hayal kırıklığı hissetmiş, ne zaman yardımcı olmuş, hizmet etmiş; ne zaman müşfik ya da pişmanmış? Bu kişi neler hatırlıyormuş? Başkalarını onurlandırma yollarına ya da başkalarını nasıl incittiğine bakın. Kişiye kendisini affetmesi için yardım edin. Tekrarlıyorum, bu sizin affediciliğinizle ilgili değildir, mesele o kişinin kendisini affetmesidir. Kişiye, en zorlu yargıcın kendisi olduğunu anlaması için yardım edin.

Rekapitülasyon, kişiye hikayesini anlatma şansı verir; bunun da temizleyici, arındırıcı ve iyileştirici gücü vardır. Hayatınızı gözden geçirme işlemini hayattayken yapmaktır. Rekapitülasyon, geçmişte olup bitmiş şeyler için atışmanın, suçlamalar yapıp sızlanmanın zamanı değildir. Kişinin hayatını dinleme zamandır. Kimleri affetmeye ihtiyacı vardır? Bir dua ya da kutsama yoluyla affedebileceğini hatırlatın ona. Ölmekte olan kişinin en çok da kendisini affetmeye ve hayat tarafından da tamamen affedildiğini bilmeye ihtiyacı vardır. En sonunda da ona nasıl hatırlanmak istediğini sorun. Torunlarının onunla ilgili hangi hikayeleri hatırlamasını ister?

Rekapitülasyon, kapanışı affetme aracılığıyla sağlar. Bu kişinin kendisini ve başkalarını suçladığı her türlü duygudan yana özgürleşmesine yardım edin.

Rekapitülasyon aktivitesi sırasında olağanüstü boyutta bir affedicilik sağlanır. Ama her zaman mucizeler yaratacağınız gibi bir beklenti içinde olmayın ya da bir ömür boyu sürmüş bazı ıstırapları birkaç dakikada dindirebileceğinizi düşünmeyin. İnsanlar nasıl yaşadılarsa o şekilde ölme eğilimi taşırlar; ölüm sürecine farkındalık ve iletişimi katmamız da bu yüzden önemlidir. Ölmek, dahil olan herkes için son derece derin duygusallık barındıran bir deneyimdir ve ölmekte olan insanın tüm hayatıyla ilgili hatıra ve duygularını aklına getirir. Eğer kişi hayatı boyunca öfkeli, kızgın bir yapıdaysa, etrafında insanlar toplandığı zaman da çözülmemiş bazı kızgınlıkların varlığı söz konusu olabilir. Geçmişteki aile dinamikleri böyle stresli durumlarda yükseliş gösterebilir. Bu tip durumlarda tepki göstermemeye ve üzerinize alınmamaya dikkat edin.

Kişi ölüme yaklaşırken dönüştürücü bir kavrayış ve anlayış hali kendiliğinden ortaya çıkabilir. Bu durumda daha farklı yaşamış, daha çok sevmiş ve daha gönülden affetmiş olmayı dilemesi muhtemeldir. Böylesi anlarda hislerini dile getirmesini normalleştirin ve öfkesine fiziksel destek ve teselliyle, rahatlatarak karşılık verin. Ağlarken ya da öfkesini dile getirirken elini tutun. Öfke veya kızgınlık patlamasının ortasında bile sarsılmaz bir sevgi kaynağı olun, koşulsuz destek sağlayın. O kendisini affetmek için ne kadar çok istekli olursa öfkesi de o kadar hızla şefkate dönüşecektir.

Eğer kişinin durumu kritikse ve bu durum ona açıklanmamışsa, ne pahasına olursa olsun durumunu bilmesini sağlayın. Çoğu insan her koşulda bunu zaten bilir. Orada bulunan, ziyarete gelen aile üyelerine bakarak değişikliği sezinler: odadaki farklı bir sessizlik, fısıldaşmalar, zoraki gülümseme. Açık, dürüst, nazik ve sevecen olmak en iyisidir. Sizin açıklı-

ğınız o kişinin de açık olmasına ve sizinle kapanış yapmasına izin verecektir. Gerçekleri konuşmak için size güvенеbileceğini bilecektir.

KİŞİNİN ÖLMESİNE İZİN VERMEK

Kişi geride kalmak ve sevdiğilerine yardımcı olup destek vermek konusunda sorumluluk hissediyorsa ölüm aşaması zor geçebilir. Alberto Villoldo'ya göre kişiye ölmesi için izin vermek gerekir, bu aynı zamanda kişi için son derece sevecen bir armağan olabilir:

Ölüm sürecindeki önemli bir adım da kişinin ölmek için gerekli izne sahip olduğunu hissetmesidir. Ölmekte olan kişinin, geride kalanlar için endişelenecek bir şey olmadığını bilmesini sağlamamız gerekir. Ölmesi için izniniz olmaksızın, bu kişi aylarca hayata asılıp kalabilir, gereksiz ıstıraplar çekebilir ve ailenin büyük acılar çekmesine neden olabilir. Bu izin yakın aile bireyleri tarafından verilmelidir; ideali ise bu konuda bir anlaşmaya varılmış olmasıdır. Bu konuda hemfikir olmayan bir aile ferdi varsa, bu kişi de her koşulda sevgi ve bağışlayıcılık ifade etmesi yönünde özendirilmelidir. Ölmekte olan kişiyi özgür bırakma konusunda en büyük zorluğu yaşayanlar, genellikle çözülmemiş sorunlara en fazla sahip olanlar ya da kendi ölümlerinden en çok korkanlardır.

Tüm aile bireylerinin, ölmekte olan kişiye dair hislerini ifade etmesine olanak tanıyın. Yakın bir aile ferdi olmasa bile özel bir arkadaş veya sırdaş gibi bu kişiye en yakın olan kimse-lerin ifadeleri çok önem taşır.

Pek çok şaman bu adımın ne kadar önemli olduğundan bahseder. Ölmekte olan annesinin başucunda haftalar boyu oturmuş olan bir öğrencim vardı. Büyük acılar içinde olmasına ve artık yemek yiyememesine rağmen yaşlı kadın bedenini bir türlü bırakamıyordu. Bu öğrencim annesinin çakralarını temizledi ve daha sonra o ve kız kardeşi birbirlerini affetmeye ve geçmişten ders alıp uzlaşmaya karar verdiler.

Öğrencim son olarak da şunları söylemişti: “Anne, senin için buradayız ve seni çok seviyoruz. Biz iyi olacağız, bunu bilmeni istiyoruz. Birbirimize iyi bakacağız, ailemizi bir arada tutacağız. Seni çok özleyeceğiz ama yine de gitmen son derece doğal bir şey. Hep birlikte geçirmiş olduğumuz tüm o güzel anların değerini bileceğiz, ama senin daha fazla acı çekmeni ya da hayata asılıp kalmanı istemiyoruz. Gidebilmen için sana tamamen izin ediyoruz. Seni her zaman seveceğimizi biliyorsun.” Bundan birkaç dakika sonra annesi son nefesini vererek huzur içinde ölmüştü.

TANRI’NIN YARATTIĞI TÜM CANLILAR YAS TUTARLAR

Ölüm, sonrasında yeni bir yolculuğun başladığı bir geçiş dönemidir. Buradan ayrılmakta olan kişi için bu bir kutlama vesilesi olabilir; çünkü bir anlamda mezun olmaktadır. Geride kalan bizler içinse yas tutma zamanıdır; keder ve kayıp duyguları ise son derece doğaldır. İnsanlar yas tutarlar, hayvanlar yas tutarlar, hatta bitkiler de yas tutarlar.

California, Standford Üniversitesi’nde, bakıcısından işaret dilini öğrenmiş olan Koko adlı dişi bir gorille ilgili bir araştırma yayınlanmıştı. Koko, avcılar tarafından öldürülen annesi ve üniversitede tutulduğu yıllarda arkadaşı olan yavru kedinin kaybından duyduğu büyük kederi işaret diliyle anlatabilmiştir. Bu tip bir tutumu evcil hayvanlar, kurtlar, kuşlar ve filler gibi hayvanlarda da gözleyen uzmanlar, eşleri ya da çocukları öldüğünde tüm canlıların bir yas dönemi deneyimlediklerini belirtmektedir.

Yas ve keder, bir kaybın beraberinde hepimizin deneyimlediği doğal bir süreçtir. Son derece yoğun ve meşgul geçen hayatlarımızda, bu kayıpların yasını tutmak için genellikle kendimize yeterince zaman tanımayız. Hayatlarımızın eski akışına bir an önce dönmeye çalışırız. Ailelere ve yakınlarla, yas tutmaları için zaman tanıdığı, yalnız kalmaları için anlayış gösterildiği zamanlar geride kalmıştır.

Eğer yas tutmak, bu acıyı yaşamak için kendimize zaman tanımazsak bu kaybın çevresindeki enerji, nüfuz edici bir uyumsuzluk olarak içimizde yapılanabilir ve bu durum bizi ileride de etkileyebilir. Hasta olabiliriz ya da kendimizi, bu durumu tuhaf şekillerde dışa vurduğumuz tutum ya da davranışlar içinde bulabiliriz.

Yaygın haliyle, işimize ve günlük rutinimize geri dönmemiz gerekiyordur, ancak yas tutmak için kendimize zaman tanımamız çok önemlidir. Paylaşım anlamında, kendi bölgenizde yaşayan bir yas grubu bulabilir ya da bu grubu kendiniz oluşturabilirsiniz. Gün içinde de kendi kendinize kalacağınız bir zaman aralığı yaratabilirsiniz. Çalışma arkadaşlarınıza, üstlerinize bu kaybınızdan bahsedebilir ya da başkalarının yanında ağlayabilmek için kendinize izin verebilirsiniz.

Keder içindeki ya da kayıp yaşayan insanlara destek olmanın en iyi yolu -onları şifalandırmaya, iyileştirmeye çalışmadan- duygularını ifade etmelerine olanak tanımaktır. Onlar açısından iyileşmenin yolu, bu kaybın enerjisini artık son buluncaya kadar ifade etmektir. Sosyal nedenlerden dolayı bu ıstırapı bastırmaya çalışmak sadece şifayı geciktirir. Sandra'nın ifadesine göre, bu yas süreci üzerinde çalışmanın bir yolu da şamanik yolculuk ve ritüeldir:

Çok yakın bir arkadaşımı kaybettiğim dönemde, bu acının üstesinden gelmemde bana yardım etmesi için kullanabileceğim bir ritüele yolculuk yaptım. Buradan aldığım bilgi, sevgi dolu hislerimi bu arkadaşıma doğru kanalize etmem yönündeydi. Bir daha hiç ifade edilemeyecek olan tüm o sevgi benimleydi. Bana arka bahçeme bir ağaç dikmem önerildi. Bu arkadaşımın ne zaman birlikte olmak istersem, ne zaman onunla zaman geçirmek istersem bu bitkiye yönelecektim. Bu yeni yaşamı beslemek, artık kendisini ifade etmenin yolunu bulamayan enerjimi kullanmak için harika bir yöntem olmuştu.

Bazen sevdiğimiz hiç beklenmedik bir anda aramızdan ayrılırlar. Böyle bir durumda kapanışı sağlamak çok zor

olabilir; yaşanan şok ve yas duygusu nispeten hazırlıklı olduğumuz bir kayba göre çok daha fazla ıstırap verebilir.

Yakın bir arkadaşımı hiç beklenmedik bir zamanda, bir araba kazasında kaybetmiştim. Bu arkadaşımın pek çok arkadaşı vardı ama genellikle birbirlerini tanımıyorlardı. Birbirimizi bulmamız haftalar aldı ama en sonunda bunu başardık.

Onu tanıyanlarla bir arada yas tutmamız bizim için önemliydi. Onun için bir anma töreni hazırladık. Onun evinde toplandık, çünkü yaşadığı yeri çok severdi. Orada bir çember oluşturduk ve herkesten onunla ilgili bir anısını, bu arkadaşımızla ilgili en çok neyi sevip neleri özlediğini paylaşmasını rica ettim. Herkes kendi paylaşımını yaptıktan sonra onlardan kollarını havaya kaldırıp elleriyle bu arkadaşımızı yolculuğuna uğurlamalarını, bu arada da onunla aralarındaki bağı serbest bırakmalarını istedim.

Bu seremonin sonunda hepimiz, çok derin bir kapanış gerçekleştirdiğimizi hissettik.

Hank de bir antropolog ve seminer yöneticisi olarak yaşadığı bir olayı bizimle paylaşır:

On yıl kadar önce, New York yakınlarındaki Omega Enstitüsü'ndeki bir seminer sırasında yanıma bir kadın yaklaştı. Kendisine yakın zamanda meme kanseri teşhisi konulmuştu, kısa süre sonra hem kemoterapi hem de radyasyon tedavisi görmeye başlayacaktı, mastektomi ihtimali de vardı. Yanına oturup da hikayesini dinlerken, yaklaşmakta olan süreçten duyduğu büyük korkuyu da dalga dalga hissetmeye başlamıştım. Ona birkaç soru sorduktan sonra, ölmüş olan partneri için çok derin keder duyduğu bir yas döneminde olduğunu öğrendim (kendisi bir lezbiyendi).

Bu arada çok önemli bir mesele de açığa çıkmış oldu. Ona partnerini ne zaman kaybettiğini sorduğumda bana bu

olayın beş sene önce meydana geldiğini söyledi. Geçen beş uzun yıla rağmen çok büyük bir keder içindeydi. Bu korkunç kayıp duygusundan kurtulamamıştı ve benim şamanik bakış açımına göre bu durum onun ruh kompleksinde muazzam bir uyumsuzluk yaratmıştı. Çok uzun süren bu uyumsuzluk şimdi de bedende uyumsuzluk yaratıyordu, dolayısıyla kanser oluşmuştu.

Bunun üzerine onunla ciddi bir konuşma yaptık ve yerlilerin kederle baş etme yöntemlerinden bahsettim; bunlara bir Oglala şamanı ve büyücü/şifacısı olan Kara Geyik (Black Elk) tarafından *The Sacred Pipe (Kutsal Pipo)* adlı çalışmada da yer verilmişti. ¹

Ova Kızılderililerinden Lakota ve Oglala Sioux (Siyu) halkları, bir yakınlarının kaybıyla ve bunu kaçınılmaz olarak takip eden o yas duygusuyla yüz yüze kaldıklarında şifa çıkını hazırlıyordu. Bu çıkının içine ölmüş kişinin bir giysisi ya da hayattayken değer verdiği bir eşyası konuluyordu. Sonrasında ise ölmüş kişinin ruhu bu çıkının içine davet ediliyordu ki yas tutan insanlar ritüel olarak bu çıkının bakımını, gözetimini sürdürsün, onu sevgisiyle beslesin, onunla uyusun, onunla düş görsün ve hatta ritüel şeklinde ona banyo yaptırırsın diye. Geride kalan yakınları bu çıkını bir yıl süreyle koruyup, tam bir yıl sonra bu çıkını açıyordu. Ölmüş kişinin ruhu serbest bırakılıp yas tutmaya da o gün son veriliyordu.

Lakota İnsanları uzun süre yas tutmanın, hem ölmüş kişinin yas tutan yakınları hem de toplum için zarar verici olduğunu biliyordu.

Bunları seminer katılımcımla paylaşırken, bu yerli bilgeliğinin onun içsel dengesinin değişmesine nasıl yardım ettiğini de görüyordum. Bu katılımcı mesajı almıştı ve izleyen hafta çok daha iyi görünüyordu. Ama hikayenin sonunda ne olduğunu tam olarak bilmiyorum çünkü bir daha ondan hiç haber almadım.

Bölüm 11

Bütün Değişimlerde Bir Ölüm Mevcuttur

Geçen iki bölümde “büyük ölüm” olarak da ifade edilen fiziksel ölümden bahsetmiştik. Hayatta, tekamül edip gelişmemize yardım eden bazı küçük ölümler de vardır. Küçük ölüme örnek olarak bir ilişkinin sonlanmasını verebiliriz; bu olayla da çocukluktan gelen ve çözülmemiş bazı duygusal sorunlar üzerinde çalışmaya nasıl ihtiyacımız olduğunu görürüz. Sağlıksız bir yaşam şeklini bırakmamızı gerektiren bir hastalığa yakalanmış olabiliriz. Bizi daha iyi bir işin beklediğini görmek için işten çıkmanın verdiği üzüntüyü yaşıyor olabiliriz. Sandra Ingerman’a göre ölüm ve sonrasında gelen yeniden doğuş hep çevremizdedir:

İş değiştirdiğimizde, bir ilişkiyi sonlandırdığımızda, yeni bir eve taşındığımızda, okuldan mezun olduğumuzda, hayatın yeni bir dönemine geçtiğimizde birer “küçük ölüm” deneyimleriz. Değişim de bu küçük ölümler aracılığıyla meydana

gelir; yeni bir şeyin doğabilmesi, dünyaya gelebilmesi eskinin ölümü yoluyla olur. Ölüm ve değişim, korkulacak şeyler değildir; çünkü yeninin doğumuna olanak yaratır. Eskiye güzellikle bırakmayı ve değişimi de yine güzellikle kabul etmeyi öğrendiğimizde hayat da istenildiği gibi macera haline gelebilir.

Ölüm, bilinenden bilinmeyene, ayrı olma algısından birlik olasılığına geçiş yaptığımız bir başlangıç, inisiyasyondur. Tüm ölümler, hayatın bize getirdiği armağanlardan vazgeçmemizi gerektirir. Şamanizm de inisiyasyonlarla, başlangıçlarla dolu bir yoldur. Şamanların gelişimi de inisiyasyon işlemi yoluyla olur. Bu inisiyasyonlar, şamanın vizyoner becerilere ve şifa uygulamalarına geçişine olanak tanır. İnisiyasyonlar evrendeki güçlerin şamanın egosunu şekillendirme yoludur; şaman inisiyasyonlar sayesinde bu güçleri ve gerçekte kim olduğunu hatırlar. Yeni bir spiritüel yola girdiğimizde her zaman için açılacak yeni bir kapı ve bu eşiklerden geçerken de geride bırakmamız gereken şeyler vardır.

Şamanik inisiyasyonlar genellikle onlara yönelik bir talebimiz olmaksızın meydana gelir. Ruhlar, yeni bir farkındalık seviyesine geçmenize yardım etmek için yeni yaşam deneyimleri yaratır. Siz de bir yardımcı ruhsal varlıktan, şamanik yolculuk aracılığıyla size bir inisiyasyon temin etmesini isteyebilirsiniz. 7. Bölümde bahsettiğimiz şamanik/mistik parçalanma bunlardan biridir.

ŞAMANİK/MİSTİK PARÇALANMA

Parçalanma, şamanizmdeki inisiyasyon niteliğindeki klasik deneyimlerdenidir. Bu parçalanma deneyiminde kişi, genellikle Orta Dünya'daki sıra dışı rüya gerçekliği dahilinde bir nevi saldırıya uğrar. Bir yardımcı ruhsal varlık ya da Doğa'nın herhangi bir gücü kişinin rüya bedenini imha eder. Parçalanma, akademik çevrelerde fazla itibar görmese de pek çokları tarafından rapor edilen bir deneyimdir.

Bu parçalanma deneyiminin meydana gelebileceği pek çok yol mevcuttur. Örneğin, vizyoner yolculuğunuz sırasında aniden bir ayı, cüce ya da dev belirebilir ve üzerinize saldırabilir. Ya da büyük bir kuş gagasıyla gözlerinizi oyabilir ve sırf kemikler kalana kadar tüm bedeninize aynı şeyi yapmayı sürdürebilir. Bir havyan sizi yiyebilir ya da siz sadece iskelet halinde kalana kadar büyük bir kum fırtınası tüm derinizi, kaslarınızı, organlarınızı bedeninizden sıyrabilir.

Bu olanlar kulağa korkunç gelmesine rağmen ortada bir acı yoktur. Bu, şamanik yolda bir inisiyasyon, başlangıçtır ve müthiş bir şifa hali sağlar; çünkü bu parçalanma deneyiminin sonunda bir yardımcı ruhsal varlık tarafından hastalıklar, zarar görmüş alanlar ve uyumsuzluklar hariç bırakılarak tüm parçalarınız yeniden bir araya getirilir, bedeniniz bütünlenir. Şamanik parçalanma, hayatınızın çoğunda taşıdığınız yüklerden kurtulmuş, yeni ve ışıltılı bir enerji beden kazanmanın klasik yoludur.

Bu deneyim sırasında egonuzu ve evrenin gücünden/enerjisinden ayrılmış olduğunuz hissini de kaybedebilirsiniz. Bu kelimesi kelimesine bir ölüm deneyimidir ama hayatın kaynağıyla yeniden bağlantı kurduğunuz bir ölüm deneyimidir. Parçalanma yoluyla, özde saf ruh olduğunuzu ve hakiki kökeninizi yeniden hatırlayabilirsiniz.

Hank Wesselman'ın da vurguladığı üzere parçalanma deneyimi genellikle harikulade bir armağandır:

Parçalanma yolculuğu, eşim Jill ile birlikte yıllardır rehberlik ettiğimiz seminerlerdeki katılımcıların çoğunda iltihaplı, ağrılı, yangılı ve kronik rahatsızlıkların, hatta alerjilerin sona ermesine aracı olmuştur. Katılımcılar bu yolculuklardan, kendilerini güçten düşüren o rahatsızlıkları atlatmış ve iyileşmiş olarak çıkarlar. Bu olan bitenlerin sıklığı ise içimdeki bilim adamını tarifsiz bir hayranlık içinde bırakıyor, derinden etkiliyor.

Sandra'ya göre de parçalanma bir nevi özgürleşme halidir:

Yıllardır verdiğim eğitimlerde parçalanma yolculuklarına da rehberlik ediyorum. Bu arada da parçalanmanın tüm temel dinlerin mitolojilerinde yer aldığını ve yeni benliğin tekrar doğması için benlik algısı içindeki egosal bireyin ölmesi gerektiğini görüyorum.

Tibet Budizm'inde bu egonun çözülüp erime halidir ve kişiyi zihninin sınırlamalarından yana özgürleştirmektedir. Hindu geleneğinde ise yeniden dirilmemiz, tekrar doğmamız ancak maddeselle olan bağımızın, bağımlılığımızın ortadan kalkmasına izin vermemizle mümkündür. Kimliğimizi, egomuzu ilahi olan uğruna gözden çıkarır, ona feda ederiz; karşılığında da bizi sınırlayan inanç ve kavramlardan yana özgürleşiriz.

Parçalanma deneyimi, geldiğimiz kaynakla olan bağımızı hatırlamaktan bizi alıkoyan, dünyevi benliğimizin tüm sağlıksız yanlarını çözüp temizler. Şamanik kültürlerde böylesi bir deneyim kişinin şaman olma yazgısının bir işareti olarak görülür.

Şamanlar gibi, beden ve zihinden daha fazlası olduğumuzu hatırladıktan sonra biz de kendimizi şifa, iç-görü ve rehberlik sağlayan evrensel güçlere açabiliriz.

Şamanik yolculuğa yönelik başlangıç kurslarımda, pek çok katılımcı daha ilk yolculuklarında kendiliklerinden parçalanma deneyimi yaşar. Bu deneyim kulağa son derece korkunç gelmesine rağmen insanlar, son derece kutsal bir şeylerin meydana geldiğine dair bir algının yanı sıra, huzur ve şifa hissi içinde geri gelirler. Bazı katılımcılar da çocukluklarında parçalanma rüyası gördüklerini hatırlar. Psikiyatrist Carl Jung pek çok çocuğun, bilginin spiritüel alemlerine girmek üzere parçalanma rüyaları gördüğünü belirtmiştir.

EGZERSİZ: ŞAMANİK/MİSTİK PARÇALANMA İÇİN YOLCULUK

Parçalanma deneyimi sırasında egonuzu kaybedersiniz; evrenin gücünden, enerjisinden, Kaynak'tan, ilahi olandan ve tüm kainattan ayrı olduğunuza dair hisleri yitirirsiniz. "Yeniden dahil olma" yani hatırlama süreci sırasında, hayatın tümünün kaynağıyla olan bağınızı, bağlantınızı anımsarsınız.

Bu olağanüstü düzeydeki şifayı kazanmak için Kutsal Bahçenize yolculuk yapabilir ve önceki şamanik yolculuklarında tanıdığınız bir güç hayvanını veya öğretmeni oraya davet edebilirsiniz. Bu yolculuğu Aşağı, Orta veya Yukarı Dünyalara da yapabilirsiniz. Yer önemli değildir. Önemli olan yardımcı bir ruhla buluşup niyetinizi ona aktarmanızdır. Onlara bir parçalanma deneyimi istediğinizi söyleyebilirsiniz. Bu size garip ve ezoterik bir deneyim gibi görünse de ruhlar alemindekilerinin gayet iyi bildiği bir şeydir.

Ricanıza cevaben ruhsal yardımcılarınız, bu işi yapacak bir başka ruh ya da elemental güç de bulabilir. Yalnız isteğinizi iletirken, deneyim sonrasında parçalanmanızın yeniden bir araya getirilmesini ve bütünlenmek istediğinizi söylemeyi unutmayın. Ve Sandra'nın vurguladığı üzere parçalanma deneyimi çok çeşitli yollarla meydana gelebilir, siz bu sırada zihninizi açık tutmaya çalışın:

Parçalanma deneyimini size yaşatmak konusunda yardımcı ruhsal varlıklar olağanüstü derecede yaratıcıdır. Kendinizi yardımcı ruhsal varlıklarınızın şefkatli koruyuculuğuna teslim edin. Yolculuğun sonunda yine eski halinize getirildiğinizi ve aynı yere bırakıldığınızı görebilirsiniz ya da ruhların sizin adınıza yapacak başka işleri vardır, dolayısıyla dönüşte sizi tamamen bütünlemeyeceklerdir. Siz de geri döner ve hayatınızı yine eskisi gibi yaşarsınız. Ama ruhsal alemde, ruhlar da sizin üzerinizde çalışmaya devam ederler. Zaman zaman yardımcı ruhsal varlıklarınıza yolculuk edebilir ve gelişiminizi kontrol edebilirsiniz. Herkesin deneyiminin farklı olduğunu unutmayın.

José Stevens'a göre parçalanma deneyimi bizi sınırlandıran inanç ve alışkanlıklarımızdan özgürleştirebilir, geçmişimizden yana bağımsız kılabilir:

Şamanik yaklaşıma göre geçmişe duyulan bağımlılık, onlardan özgürleşmeyi amaçlarken karşılaşılabileceğimiz en sınırlayıcı engeldir. Bireysel tarihimiz, kim olduğumuz, nerede bulunduğumuz ve nereye gittiğimiz hakkında kendimize anlattığımız bir hikayedir.

Parçalanma yoluyla kendi kişisel tarihimizi silme fırsatı sunulur. Kişisel tarihimiz bu hayatımızda gerek bilinçli gerekse bilinçsiz olarak edindiğimiz tüm anıları kapsar. Kişisel tarihimize insanların, olayların, mekanların, beş duyumuz aracılığıyla kaydolan olumlu veya olumsuz deneyimlerin ve bunlara yönelik değerlendirmelerimizin anıları ve hisleri de dahildir. Bu anılar hikayemizi, kimliğimizi ve insanlığın kolektif olarak gördüğü kitle rüyasıyla daimi bir örgü halinde olan kişisel rüyamızı şekillendirmek üzere bir zincirin halkaları şeklinde uç uca eklenir. Karar verirken hepimizin sürekli olarak referans aldığı şey de bu anılardır ve öz-değerimizi, risk alma konusundaki istekliliğimizi, öz-güvenimizi, suçluluk ve utanç duygumuzu bu anılar belirler.

Şamanik bakış açısına göre, kişisel tarihimiz nasıl yaşlanacağını, sağlık durumumuzu ve ne kadar yaşayacağımızı da hesaba katmaktadır. Hikayelerimiz o kadar güçlüdür ki (nereli olduğumuza dair düşüncemiz; kim olduğumuza, neler yapabileceğimize dair inancımız) tüm hayatlarımız onun çerçevesinde şekillenir. Şamana göre hayat hikayemiz bir tuzaktır, çünkü olumlu bile olsa hakiki, sınırsız potansiyelimize bir sınırlama getirir.

Dolayısıyla, hayat hikayemiz bizi muazzam bir enerji birikiminin, olağanüstü bir enerji potansiyelinin erişimine karşı tutsak eder; ancak özgürleştiğimizde bu enerji şifa sağ-

lamak, bilgi almak için başka alemlere yolculuk yapmak ve diğer insanların özgürleştirilmesi için ruhsal dünyayla ortak çalışmak gibi güçlü ve yapıcı amaçlar için kullanılabilir.

Bir şamanın ilerleme kaydetmesi için hayat hikayesinin, kişisel tarihinin duygusal yüklerinin silinmesi gerekir. Bu durum Büyük Gizemlere giriş yapabilmesi, olağanüstü derecede güçlü olabilmesi ve dilediğince yol alabilmesi için şamanı özgür kılacaktır.

Bu nedenle şaman, nötr kılmak amacıyla kişisel tarihinin taşıdığı duygusal yükü silmek ister. Silmekle kastedilen de aslında nötr kılmaktır. Kişisel tarihimiz, duyguların ilişkilendiği bir düşünceler koleksiyonundan fazlası değildir; bunu her zaman hatırlamak gerekir. Duygular ortadan kalktığı zaman, hayat hikayesinin oluşturduğu baskı ve ağırlık da ortadan kalkar; hikaye tamamen nötr hale gelir. Bu nötr durum ise bizi, duygulara dayanarak hareket etmek ya da tepki vermek yönündeki içsel eğilimden özgürleştirir.

Şamanlar her birimizin kendi hayat hikayelerimizde çeşitli ana konulara sahip olduğumuzu, bunu tek yol olarak gördüğümüzü bilir. Ancak hayat hikayelerimizi yakından incelediğimizde, bu hikaye bağlantısını oluşturan deneyim kümesinde pek çok farklı bakış açısı görebildiğimizi fark ederiz. Örneğin, bir kimse için üniversiteden atılmak hayatını mahveden bir felakettir. Diğerini ise üniversiteden atılmak daha ilginç, daha heyecan verici bir hayatın peşinden gitmesi için özgürleştirmiştir. Olaylar kendi başlarına çok az anlam taşır; hayatımızı belirleyen şeyler bizim vardığımız sonuçlar ve varsayımlardır. Şamanlar bu olayların herhangi bir gerçekliğinin bulunup bulunmadığını bile sorgular.

Deneyimlerimizle ilgili olarak kendimize anlattığımız hikayeler zaman içinde değişime, dönüşüme uğrayabilir. Her hikaye bağlantısı, bizim neye inanmak istediğimize bağlı olarak son derece uygun, dopdolu bir anı kümesiyle gelir ve

böylelikle üzerinde düşündüğümüzde bu hikaye bize doğru ve uygun görünür. Bir hikayede görmezden gelinir, ihmal ve terk ediliriz; bir diğerinde ise hem sevilir hem de keşiflerde bulunmak ve gezip dolaşmak üzere özgür bırakılırız.

EGZERSİZ: KİŞİSEL TARİHİN OLUMSUZ DUYGULARINI SİLMEK

Şamanik açıdan ifade edersek kişisel tarihin olumsuz duygularını ve inançlarını silmenin pek çok yolu vardır. Bir yolu, düzenli bir şekilde hayatınızın çizelgesini çıkarmaktır; bunu on yıllık zaman dilimlerine, yaşadığınız yerlere göre ya da size nasıl anlamlı geliyorsa öyle bir düzen içinde yapabilirsiniz. İşe yaradığı sürece hangi yöntemi kullandığınızın bir önemi yoktur. Bu çalışma, hatırlamak ve listeler yapmak açısından haftalar sürebilir ve son derece etkileyicidir, çünkü bu çalışma sayesinde zamanında yer etmiş ve unutulmuş pek çok anı yüzeye çıkabilir.

Sonraki adımda her bir anıya gidin ve oradaki duyguyu dışarı çıkarın. Bunun için en basit teknik nefes alıp vermektir. Her anı üzerinde düşündükten sonra nefes alırken içinizden "Kabul ediyorum," nefes verirken de "Serbest bırakıyorum" deyin. Bunu yaptığınız sırada duyguyu çözmek için tam bir daire etrafında dönebilirsiniz. Bu, duyguları çözmek için Moğolların kullandığı şamanik bir yöntemdir ya da Meksika, Toltec yöntemini kullanarak başınızı bir yandan öbür yana çevirebilirsiniz. Dünya genelindeki şamanlar kendi etrafında ya da bir daire çevresinde dönmenin, bir yandan bir yana hareket etmenin, sallamanın vb. zihinsel silme ve enerjiyi dışarıya verme eğilimi taşıdığını fark etmişlerdir. Gözleri bir yandan öbür yana hareket ettirmeyi içeren, "Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme" adı verilen (EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing) psikolojik yöntem de travma sonrası stres bozuklukları yaşayan insanlar için bu nedenle faydalı olmaktadır.

Kişisel tarihçeyi nötr hale getirmenin bir diğer yolu, Afrika'daki Mbuti Pigmeleri tarafından kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde kişi, genetik tarihçesi de dahil tüm geçmişini hatırlamasına yardım eden halüsinojen bir bitkiyi yer ve sindirir. Peru'daki Shipibolar da aynı amaç için bir bitki kullanır. Anı bilinç üstüne çıkıp orada canlanırken kişi bu bitkiye bakar ve bitkinin ruhunun yardımıyla anıyı serbest bırakır. Bunun gibi bir uygulama

24 saatlik bir sürede tamamlanabilirken diğer yöntemlerin uygulanması aylar alabilir.

Meksika, Huichol halkı, negatif anılan ve duygular yakmak için ateş tansı Büyükbaba Tatewari'yi kullanır. Büyük bir seremoni ateşi yakarlar ve onun içine, üzerine "anı düğümleri" atılmış uzun ipler bırakırlar. Bazen de sadece ateşle konuşur ve geçmiş olayların duygularını bu yolla serbest bırakırlar.

Bunlar geçmişin duygularını serbest bırakmak konusunda uygulanabilecek bazı yöntemlerdir. Psikanaliz de aynı şeyi yapmaya çalışır ama şamanik açıdan bakıldığında psikanalitik yaklaşımın bu anılan güçlendirme eğilimi taşıdığı görülmektedir, çünkü her oturumda bu anılar odak noktası haline gelir.

Hayat hikayenizi gözden geçirip duygularınızı serbest bırakmanın faydalarnı görmek için bir şaman olmanıza gerek yoktur. Hikaye sadece egoyu ya da ego tarafından yaratılan sahte-kişiliği güçlendirir. Bu sahte kişilik ise bizim gerçek olduğuna inandığımız ve bizi kontrol etmeye çalışan bir parazittir. Tuhaf görünse de yaşamak için bir hikaye örgüsüne, temaya ihtiyacınız yoktur.

Zen üstatları, geçmişle hiçbir bağları, bağımlılıkları olmaksızın gayet güzel yaşar. Derin meditasyonla, kim oldukları gerçeğinin özüne nüfuz ederek kişisel tarihçeleriyle olan bağlarından kurtulurlar. Kabul ediş ve bağlantısızlık noktasına ulaşmadaki en önemli unsur bunu yapmak için derin bir arzu duymak ve her şeyi serbest bırakmaya niyetli olmaktır.

Parçalanma gibi şamanik inisiyasyonlar, tekamül etmemize ve hayat ağıyla olan bağlantımıza yönelik daha derin bir anlayış geliştirmemize destek verir. Beden ve zihinden daha fazlası olduğumuzu, hayatın içinde bütünüyle bağlantı halinde bulunan bedenlenmiş spiritüel ışıklar olduğumuzu hatırlamamıza yardım eder. Bu anlayış ise, ne ve kim olduğumuzu hatırlamamıza ve spiritüel bir hayat sürmemize yardım eder. Bu kitabın başından beri üzerinde durduğumuz gibi: Şamanizm bir yöntemler dizisinden fazlasıdır. Alçak gönüllülük ve öz-disiplin içinde uygulandığında inanca dayalı her tür kılıftan, yanlış inançtan ya da doğruluğu sınanmadan benimsenmiş tüm öğretilerden bağımsız bir yaşam biçimi haline gelir.

Bölüm 12

Çocuklarımız Geleceğimizdir

Yakınlarda yapılan bir araştırma, hayali arkadaşlarıyla -arkadaşımız olmak için saklı şeylerin alemlerinden gelen sevecen ve ilgili varlıklarla- iletişim içinde olmanın çocuklara büyük bir rahatlık ve destek verdiğini ortaya koymuştur. Araştırmaya göre yetişkinlerin yüzde altmış bu kanıdadır. Mistik açıdan baktığımızda ise, çocukluğumuzda anne babalarımızın ya da akrabalarımızın bize verdiği pelüş hayvanlar, az bilinen ezoterik arşetipik kuvvetlerin herkes tarafından benimsenmiş, dışa dönük birer sembolüdür; yakınlarımız bilmeden de olsa onları bizimle bağlantı kurmaya çağırır. Ebeveynlerin çocuklara bebekler ve bazen de pelüş hayvanlar vermesi Batı dünyasında yaygın bir durumdur; ancak ebeveynlerimiz kendi çocukluklarında onlarla ilişki kuran hayali arkadaşları hakkında belli belirsiz bazı anılara da sahip olabilir.

Sekiz-on yaş civarında ebeveynler, öğretmenler, arkadaşlar yoluyla gelişen sosyalleşme bu perdenin kapanmasını sağlar ve hayali arkadaşlarımız bizden ayrılır; işleri bitmiştir. Hayatlarımızın bu noktasında bizler de gerçek dünyanın sadece görebildiğimiz, işitebildi-

ğimiz, dokunabildiğimiz, tadabildiğimiz, koklayabildiğimiz şeyleri içerdiğine inanmaya yönlendiriliriz; böylelikle de dünya aslında bir anlamda daha eksik hale gelir. Çoğumuz böyle devam eder, bununla yaşar ve bize söyleneni kabul ederiz.

Bu yaşta yaşanan ve çocukların kabul etmek durumunda kaldıkları söz konusu sosyalleşme süreci, çocuğun en yüksek kaynağından, dolayısıyla da ruhsal dostlarından, yardımcılarından ayrılma duygusu yaşamaya başladığı varoluş seviyesine geçişinin inisiyasyona/başlangıcına işaret eder. Bunun neden gerekli olduğunu da sorabiliriz. Bu belki de, bedenlenmiş halimize tamamen enkarne olabilmemiz, böylelikle de tekamül ettiğimiz, gelişip büyüyerek daha fazlası haline geldiğimiz bu fiziksel planda bize düşen hayat derslerini öğrenebilmemiz için böyledir. Ancak her nasılsa bazıları için bu perde ince kalır ve ruhsal yardımcıları da genellikle rüyalarda ziyaretler yaparak yakınlıklarını korur. Bazıları içinse bu perde neredeyse hiç kapanmaz.

Dolayısıyla şamanın yolu bir anlamda bir çocuğun yoludur. Sandra Ingerman'ın da vurguladığı üzere, şamanizm çalışmalarının başlarında yer alan öğrenciler şamanik yolculukla kendi çocuklukları arasında genellikle hemen bir bağlantı yakalar:

Şamanik yolculuk üzerine verdiğim seminerlerde katılımcıların büyük bir kısmı çocukluklarında bu tür yolculuklar yaptıklarını söyler. Sadece yaptıklarının bu olduğunu fark etmemişlerdir. Ancak dikkatleri kendilerine destek ve arkadaş olmak için bekleyen ruhsal yardımcılarının bulunduğu düşsel alemlere yeniden odaklandığı anda bu “ruh-arkadaşların”, çocukluklarındaki tehlike ve ıstıraplarda kendilerine destek vermiş olduğunu fark ederler.

Hank Wesselman'a göre şamanik yol aracılığıyla, çocukluğumuzda “hayali arkadaş” olduğunu düşündüğümüz şeylerin -bizim hayalimizden doğan arkadaşların- aslında bizi gözeten gerçek ruhlar olduğunu keşfederiz:

Şamanik anlamda “hayali” derken, bu kelimeyi “hayal ürünü” ifadesinden ayrı tutarak, dikkatli bir şekilde kullanırız; çünkü “hayal ürünü” demek, imajinasyonumuz tarafından yaratılan ve gerçek olmayan bir şey anlamına gelir. “Hayali” ise kendi gündemi olan, dolayısıyla da kendisini algılayan kişiden oldukça ayrı, gizli bir gerçeklikte, bağımsız olarak var olan bir varlığı ifade eder. Bu, dünyadaki yerli kültürlerde yaşayan halklar tarafından gayet iyi anlaşılan bir kavramdır.

Şamanik yol, çocukluğumuzdaki bu hayali arkadaşlarımızla yeniden bağlantı kurma şansı verir. Sandra, yeniden kurulan bu bağlantının harika bir buluşma, bağ kurma olduğunu söyler:

Öğrencilerimin pek çoğu; ıstırap çektikleri, istismara uğradıkları ya da herhangi bir olumsuzluk yaşadıkları çocukluk dönemlerinde kendilerini teselli eden bazı görünmez varlıkları hatırladıklarını anlatır. Seminerdeki o ana kadar da hayatlarındaki o sihirli zamanları unutmuş olduklarını söyler.

Bu durumda ben de alemler arasındaki perdeler kapanmaya başlayınca hayatımızdaki son derece önemli ve sihirli bir unsurun kaybolduğunu görüyorum. Bu unsurun kaybolmasıyla birlikte pek çoğumuz sadece dış dünyayı algılayıp algılamamızın, onu geçerli görmemizin bize mutluluk getirmediğini doğrudan deneyim yoluyla öğreniyoruz.

Günümüz dünyasında, pek çoğumuz gittikçe artan bir boşluk ve umutsuzluk hissi içinde yaşıyoruz; ruhlarımızda ise bir yol, yön, kaybolmuş bir şeyler için belirsiz bir özlem duygusu sezinliyoruz. Halbuki çocukluğumuzda, saklı şeylerin dünyasına giden yolu iyi biliyorduk ve bunu sadece unutmuş durumdayız. Bu yoldan saygı ve disiplinle yeniden yürüdüğümüzde aynı gizemin tıpkı çocukluğumuzdaki gibi bize destek verdiğini görüyoruz.

GEÇİŞ DÖNEMLERİ

Şamanik kültürler, çocukluktaki hayali arkadaşlara itibarı dikkate alır ve çocuğun hayatındaki geçiş evrelerini (çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe vb.) onurlandırmak için seremoniler düzenler. Günümüz modern dünyasında ise bu geçiş evreleri çocukların, hayatın bu yeni dönemine nasıl adım atacaklarını, nasıl adapte olacaklarını ve bir önceki dönemi nasıl bırakacaklarını anlamalarına yardım edecek şekilde değerlendirilmemektedir.

Hank'in de işaret ettiği gibi Batı kültürünün bu geçiş dönemlerine bakış şekli, şamanik seremonilerin bireyi hayatın bu yeni dönemine hazırlamak konusunda başardığı şeylerin çok uzağında kalır:

Sürücü ehliyeti almak, lise mezuniyet törenine gitmek, alkol ya da sigara içmek gibi ayrıcalıklar, yerli kültürlerde uygulanan yöntemlerin yanında son derece sönük kalır. Pek çok yerli kültürde her kız ve erkek, nihayetinde “çocuğun” öldüğü ve “yetişkinin” doğduğu çeşitli testlere tabi tutulur, sınanır ve çileli, sıkıntılı durumları yaşar. Bunlara günler, geceler süren sosyal bir izolasyon, su ve yiyeceğin verilmediği uzun bir oruç dönemi ve hatta kırbaçlama, derinin dağlanması, dövme yapılması, sünnet, dişin sökülmesi gibi fiziksel kayıp ve ıstıraba yol açan yöntemler de dahildir. Bu süre zarfında çocuğun yardımcı ruhsal varlıkları ona bir kez daha yaklaşabilir, çoğu gruplar bu geçiş dönemlerine bundan dolayı “vizyon arayışı” adını verir.

Hawai büyüklerinden Hale Makua, eski dönemlerde Hawai'deki erkek çocukların altı-yedi yaşına kadar annelerinin evinde yaşadığını anlatmıştı. Daha sonrasında ise çocuklar Erkeklerin Evine taşınıyorlardı ve buradaki erkeklerin çocuklara öğrettikleri ilk şey de kadınlara nasıl saygılı davranacakları oluyordu. Böyle bir toplumda da eşlerin birbirini istismar etmesi gibi bir durum neredeyse hiç bilinmiyordu. Anahtar ise inisiyasyon ritüellerinin rolüydü.

Günümüz Batılı toplumunda erkek çocukların çoğu, ergenliğe geçiş dönemleriyle baş etme biçimi olarak çetelere katılmaktadır. Bu çocuklar, bütünüyle gerçeklik kazanmış ve inisiye edilmiş bir duruma gelmek için bir geçiş evresinin arayışı içindedir; böylelikle ne ve kim olduklarını keşfedebilmek isterler. Eğer toplum bunu sağlamanın sağlıklı bir yolunu sunamıyorsa, bu çocuklar hayatlarının bu yeni aşamasına geçmek için yeni yollar bulur. Bunu da ya bir çeteye, suç örgütüne katılarak ya da kendilerini baskı altında tutan, ezen, sınır-layan topluma, aileye ya da otoriteye karşı güç kazandıklarını hissettikleri suç teşkil eden yollara başvurarak yaparlar.

Hank'in bu konudaki düşünceleri şöyledir:

Eğer bugünün dünyasına eril açıdan bakacak olursak, genç erkek çocuklarımızın filmler, haberler, sosyal medya, akran grupları ve kültürel idealler tarafından bir savaşçı olmaları yönünde amansızca tesir altına alındığını görürüz. Bunun karşılığında ise pek çoğu, güzel ve arzu nesnesi bir kadına, paraya, statüye, "aşırı lükse", dünya üzerinde nüfuza sahip "güçlü adamlar" olmayı idealleştirmektedir. Bu aşamanın spiritüel bileşeni ise görünürde yoktur.

Günümüz dünyasında savaşçının yolundan yürüyenlere iş adamları, politikacılar, bürokratlar, dünya liderleri, ekonomistler ve askeri kesim dahildir. Bu insanlar doğaları gereği güçlü liderlerdir ve ideal açıdan bakıldığında, pozitif kutupluluk çerçevesinde herkesin faydasına olacak şekilde çalışmaları gerekmektedir. Politikacı, devlet adamları ve bürokratlar bunu başaramadıkları zaman bizler de negatif kutupluluğa düşme eğilimi yaşarız. Kendi isteklerimizi askeriyenin, FBI ve CIA'nin operasyonlarıyla örtülü ve gizli yollarla ortaya koymaya yöneliriz. Ancak çoğunlukla sorunlarımızın çözümünün negatif kutuplulukta olmadığını görürüz.

Hawaili Kahuna dostum Hale Makua'nın gözlemlerine göre savaşçının pozitif kutupluluğu ikna, negatif kutupluluğu

ise zor kullanmaktır. Bu, negatifin illa ki kötü olduğu anlamına gelmez. Negatif yan, hayat derslerimizi öğrenmemizi sağlar. Peki, sert darbelerin okulunda neler öğreniriz? Makua'nın sıklıkla gözlemlediğine göre öğrendiğimiz şey zarafet ve güzelliği kaybetmekle ilgilidir.

Çocuklarımız bizim geleceğimizdir ve spiritüel değerleri erken öğrenmeleri önemlidir. Spiritüel ve kültürel boşluklar içinde bir hayat sürecekte şekilde yetişmesinler diye onlara spiritüel bir temel sağlamak büyükleri olarak bize bağlıdır.

VİZYONER DENEYİMİLE YENİDEN TANIŞMAK

Pek çok şamanik kültürde çocuklar, şamanik yolculuk deneyimiyle ergenlik çağındaki "vizyon arayışı" sırasında tanıştırılır. Bu zorlayıcı deneyimin en yüksek hedefi, çocukların koruyucu ruhlarıyla irtibata geçmelerini sağlamaktır. Modern dünyada ise çocuklar televizyon ve internet başında çok fazla zaman geçirmekte ve bu nedenle vizyon becerileri körelerek azalmaktadır. Öyleyse çocuklarımıza neler sunabiliriz ve bunu nasıl yaparız? Sandra'ya göre günümüz dünyasının çocukları için hayali alemleri canlı tutmanın pek çok yolu vardır:

Ebeveynler, çocuklarının hayali arkadaşları hakkında konuşmaya, sohbet etmeye devam etmek gibi basit şeyler yaparak çocuklarının bu vizyoner becerilerini korumalarına yardım edebilir. Ya da hayatta kendisini koruyacak bir hayvan arkadaş bulması için çocuğu şamanik yolculuğa sevk edebilir.

Yıllar önce son derece parlak bir şamanik uygulayıcı, dokuz yaşındaki oğlu Matt'i bana getirmişti. Okuldaki bir öğretmen Matt'i duygusal olarak taciz ediyordu. Matt'e hayvan arkadaşını nasıl bulacağını öğrettim, bu hayvan arkadaş Matt'i güçle dolduracaktı ve Matt de böylelikle öğretmeninin tacizlerini üzerine almayacaktı. Matt'in hayvan arkadaş ise onu bir başka aktivite yönünde güçlendirdi ve Matt harika bir tenis oyuncusu haline geldi.

Matt yardımcı ruhsal varlığıyla ve bu olağan dışı alemlerle bağlantısını hiç koparmadı. O şimdi yirmili yaşlarında olağanüstü bir genç adam ve son derece dengeli, parlak bir öğrenci. Oldukça saygın bir okula devam ediyor ve dünyada fark yaratıyor; dönüştürücü kitlenin de güçlü bir üyesi elbette.

Hayatta çeşitli zorluklarla karşılaşan çocuklara şamanik yolculuğun sağladığı pozitif katkılara ilişkin pek çok örnek vardır, Matt'in hikayesi de bunlardan biridir.

Çocuklara yolculuk yapmayı öğretirken genellikle üç dakika kadar davul çalarım. Çocuklar çok hızlı yolculuk yapma eğilimi taşırlar ve uzun yolculuklardan sıkılabirler. Onlara gözlerini kapamalarını ve yerde, içine girebilecekleri bir oyuk, delik aramalarını söylerim. Sonrasında kendilerine yardım etmeye gönüllü, sorunlarını, sıkıntılarını anlatabilecekleri bir hayvan arkadaş bulmalarını isterim. Davulla dönüş ritmini çalmaya başladığımda hayvan arkadaşlarıyla vedalaşıp geri dönmelerini söylerim.

Birkaç dakikalık bir yolculuktan sonra çoğu çocuk geri dönerek yaklaşık yarım saat boyunca yolculuklarında neler olduğunu anlatır.

90'lı yılların başında Salt Lake City'de altı yaş grubu için bir günlük seminer vermiştim. Oradaki öğrencilerimin bazıları şamanik yolculuğu çocuklarının da öğrenmesini istiyorlardı ama bunu kendilerinin öğretmesi onlara pek de iyi bir fikir olarak gelmemişti. Dolayısıyla çocuklarına seminer vermeyi kabul ettim. Yedi çocuk ve ebeveynlerinden oluşan bir grup seminerime geldi. Plastik bardakların içine kurumuş mısır taneleri doldurup iki bardağı birleştirerek ritim ve dans için çingiraklar yaptık. Gerçekten de büyümlü bir gündü. Beni en çok etkileyen de her çocuğun, aldığı yardım karşılığında ne yapabileceğini hayvan arkadaşına sorması olmuştu. Her yolculuktan sonra çocuklara yolculuklarının resmini yapmalarını ve bu resmi gruba anlatmalarını istedim. Bu yöntem,

çocukların aldıkları yardıma odaklanmalarını sağlamak konusunda gayet faydalı oldu.

Çocuklarımızın sağlığı ve esenliği, onların spiritüel alemlerle bağlantı halinde kalmalarını sağlamakta gösterdiğimiz beceriye bağlıdır. Maddesel dünyada görüp işittiklerimizden daha fazlasının olduğunu hissetmeleri, çocuklarımızın duygusal sağlığı açısından önemlidir. Çocuklarımızın maddesel dünyanın ötesindeki şeylerde de anlam bulabilmeleri açısından spiritüel bir bilinç durumunu korumaları, geleceğimiz için de hayati niteliktedir.

Hank, çocuklarımızın hayal gücünü teşvik edebileceğimiz pek çok yol olduğunu söyler ve çocukların bu yönünün özellikle okullarda yüreklendirilmesi gerektiğini vurgular:

Eski öğrencilerimden biri devlet okullarından birinde öğretmenlik yapıyordu ve “hayal kurma zamanı” dediği bir sistem oluşturarak bunu altıncı sınıf müfredatına dahil etmişti. Gazetede okuduğu bir makaleyi çocuklara anlatarak bu işe başlamıştı. Günümüz çocuklarının bilgisayar oyunları ve televizyon nedeniyle hayal güçlerinin gelişmediğini anlatan bir makaleydi. Sonra da onlara yazı yazma becerilerini geliştirmek amacıyla tüm bir eğitim yılı boyunca hayal güçleri üzerinde çalışacakları bilgisini vermişti.

Bu programa, öğrencilerine gözlerini kapamalarını ve dalından bir elma kopararak onun tadına baktıklarını hayal etmelerini söyleyerek, son derece basit bir şekilde başlamıştı. Sonra da herkese hangi renkte bir elma gördüğünü sormuştu; buradaki önemli nokta daha öncesinde çocuklara elmanın renginden hiç söz etmemiş olmasıydı. Bazı çocuklar tatlı, sulu, kırmızı elmalar görmüşlerdi, ama ekşi, hatta çürük elmalar gördüğünü söyleyen çocuklar da vardı. Gördükleri şeylerin hayatlarıyla ilgili bir mesaj olup olamayacağını tartışmışlardı. Bu çalışma hayal gücümüzün, yani düşlerimizin bizimle sembollerini kullanarak nasıl iletişime geçtiğini tartış-

ma olanağı vermişti.

Sömestr ilerledikçe öğretmen, çalışmalarına Kutsal Bahçe egzersizini de eklemişti. Geniş bir çayır hayal ederek başlamışlardı, sonra bu çayırda bir yol bulmuşlardı. Bu yol, onları özel bir mekana götürüyordu ve burada da sadece onları bekleyen bir hayvan vardı. Bu hayvan konuşabiliyordu, bu mekan ise gelecek için tohumlar ekebilecekleri, kendileri ve gezegen için dilekte bulunabilecekleri bir yerdi. Çocuklar oraya her gittiklerinde bu tohumları suladılar. Ve yaptıkları her hayali yolculuktan sonra neler deneyimledikleri hakkında yaratıcı yazılar yazdılar.

Bazı günlerde öğretmen onlardan bir gökkuşağından aşağı kaydıklarını hayal etmelerini istedi. Çocuklar nereye indiklerini anlatacaklardı. Antik Yunan dönemini işlerlerken Olimpos Dağına hayali bir yolculuk yaptılar. Mısır konusunu işlerken bir piramidi keşfettiler ya da Nil'de dalış yaptılar. Bazı çocukların yolculukları oldukça ilginçti. Erkek çocuklardan biri Sanskritçe gibi görünen son derece detaylı bir sembolle geri gelmişti. Başka bir çocuk ise piramitleri inşa eden mimarlardan biri olduğunu söyleyen (ki öyleydi) İmhotep adında bir Mısırlı ile bağlantı kurmuştu. Kızlardan biri, bir Yunan Tanrıçasıyla ve diğerleri de ölmüş olan büyükanne ve büyük babalarıyla iletişim kurmuştu. Askeri konulara ta-kıntılı bir ilgi duyan bir çocuğun bahçesinde askeri bir yeraltı sığınağı vardı.

Bu hayal kurma yolculukları yönlendirmeli imgeleme olarak başlamıştı -davul yoktu- ve öğretmenin müdahalesi çok sınırlıydı. Çocukların bu hayal kurma egzersizlerini çok sevdiklerini söylemeye gerek yok. Bir yıl boyunca günlük tutular, bahçelerini tasvir eden çizimler, resimler yaptılar ya da kendilerine eşlik eden imgelere şiirler yazdılar. Ve elbette ki betimleme ve yazı becerileri çok iyi bir gelişim gösterdi. ¹

ERKEK ÇOCUĞUNUN RUHU ve GEÇİŞ DÖNEMİ

Pasifik Kuzeybatıdaki seminer katılımcılarımızdan biri, dokuz-on üç yaşları arasındaki erkek çocukları için “Barış Savaşçıları” denilen bir spiritüel program yürütüyordu. Bu program kızlar için (Life Blessing Institute tarafından; maidenspirit.com) sürdürülen benzer bir programdan esinlenilerek oluşturulmuştu.

Program sırasında öğretmenler, her çocuğun içindeki ruhsal yanı Doğanın kutsallığıyla bağlantıya geçiren, kutsal bir ritüelin somut bir deneyimini sunuyordu. Bunu da sezgi yoluyla kendini bilme halini derinleştirecek gereçleri çocuklara temin ederek gerçekleştiriyorlardı. Bu gereçlerin içeriği ise meditasyon, seremoni, şamanik yolculuk çalışmaları, yaratıcı sanat projeleri, sunak yapımı, devinim ve perküsyondan oluşuyordu.

Bunlar bir yıl süreli programlardı. Her grup sekiz çocuktan oluşan bir çember içeriyordu, her grubun iki öğretmeni vardı ve çocuklar Ekim ayından Haziran’a kadar ayda bir kez yaklaşık üç saat kadar öğretmenleriyle bir araya geliyorlardı. Çocuklar bir çember oluşturuyor ve merkezine de bir sunak yapıyorlardı. Yönleri yardıma çağırma protokollerini, konuşma çubuğunu elden ele aktarmayı, meditasyon ve şamanik yolculuk yapmayı, paylaşmayı, birlikte yemek yemeyi ve sanat projeleri oluşturmayı öğreniyorlardı.

Bu başlangıç programında, hem kızlar hem de erkekler için işlenen konu başlıkları şöyleydi: Gerçek Ben (kimim ben?); Büyükbabalarımız ve Büyükannelerimiz (nereden geldiler); Bilge Bir Adam ya da Bilge Bir Kadın Yönünü Bilir (kadın ya da erkek olmak ne anlama gelir?); Kutsal Erkek ya da Kutsal Dişinin Sembolleri (kutsal erkek ya da diş olmak ne demektir?); Yaratıcı Rol Modelleri (Yeryüzündeki yollarında kutsal olanı benimseyen kadın ve erkeklerin kültürel tasviri); Geçiş Dönemi Ritüeli (gün boyu süren bir ritüel, buhar çadırı ya da kişinin amacının doğası ve kutsallığıyla bağlantı kurmaya odaklı bir dağ tırmanışı); Aile Kutlaması (her çocuğun inişiyeye edilmiş genç bir kadın ya da erkek olarak ailelerine geri verildiği bir ritüel).

ÇOCUKLARIN ATEŞİ

Yerli kültürlerde, çocukların başarıları ve gelecekleri için dua edilip iyi dileklerde bulunulan seremoni biçimleri mevcuttur. Günümüzde ise kendi çocuklarımızı ve tüm dünya çocuklarını onurlandıracak seremonileri bulmak için bizlerin şamanik yolculuklar yapması gerekiyor.

Hayatın bir döneminden diğerine geçişe yardımcı olan başlangıç seremonileriyle bağlantılı olarak Carol Proudfoot-Edgar da çocukların çağdaş şamanizmle ilişki içinde olmalarının önemini vurgular. Carol'a göre çocuklar, şamanik uygulamalarla yetişkinlere göre daha kolay bağlantı kurabilir:

Küçük çocuklar dünyaya "öteki taraftan" daha yeni gelmişlerdir, dolayısıyla yakın zamanda ayrıldıkları bu diyarlar (ruh dünya) ile aktif bir ilişki sürdürebilir. İster hayvan, ister peri ya da insan olsun veya dünyamızdaki herhangi bir kategoriye uymasın, görünmez arkadaşlarıyla rahat ve huzurludurlar. Yetişkinler olarak çocuklarımıza saygıyla kulak vermemiz; katılmaya davet edildiğimiz zaman çocuklarımızın bu ilişkilerini desteklememiz gerekir. Bunu yaparsak çocuğun Oradan Buraya yaptığı geçiş doğal bir akış içinde gerçekleşecektir.

Şamanik toplumlardaki önemli bir konu da küçüğün, gelmiş olduğu *bu* yeni dünyanın kutsal tabiatından yana nasıl haberdar edileceğidir. Bunun kültürden kültüre değişen farklı yolları vardır. Tüm kültürlerde ortak olan uygulamalar ise efsanevi hikayeler, şarkılar, danslar ve el işleridir. Bunlar, küçük çocuğun ruhsal alemlerle bağlantısına olanak tanıyan yöntemlerdir. Bu geleneksel deneyimlerin hatıraları çocuğun bedeninde, zihninde, kalbinde yer edecek ve çocuk, gelecekte zor durumlarla ya da engellerle karşılaştığında -ki bunlar da o zaman pozitif bir dönüşümün maceraları haline gelebilir- onun için önemli bir kaynak oluşturacaktır.

Çocuklarla ilgili bu konu, geçmiş on altı yılda çeşitli çemberlerde de gündeme gelmişti. Bu süre içinde de dünyaya gelişleri nedeniyle birkaç çocuk için karşılama toplantıları yaptık.

Dolayısıyla konuya ilişkin bir seremoni hazırladık. Sunağımızda Çemberin Ateşi (bir mum) bulunuyordu. O mumun çevresinde ise yedi tane mumdan Çocukların Ateş'ini oluşturduk. Yedi kutsal bir sayıydı ve bu mumlar toplantımız boyunca yandılar. Buna Çocukların Ateşi ile ilgili bir aktivite ya da gündelik bir duayı da ekledik. Toplantımızın sonunda kadınlardan biri, bu ateşi eve götürmekle ve enerji tamamen kullanılana kadar yani balmumu tamamen Işık ve Ateş'e dönüşene dek yanmasını sağlamakla görevlendirildi. Katılımcılara bu süre içinde çocuklarla ya da dünyayla ilgili herhangi bir rüya, vizyon ya da deneyim yaşamaları durumunda bunu hepimizle paylaşmalarını söyledik. Bu durumda biz de uygun şekilde davranabilir, bazı önlemler alabilirdik. Çocukların Ateş'ini yakıp onu gözetmek yoluyla belki de başka türlü akıl edemeyeceğimiz şekilde çocukları besleyici bir anlayışa ve türlü aktivitelere yönlendirmiştik.

Çocukların Ateşi, çocukların hayali alemlerle bağlantıda kalmalarına yardım etmenin pek çok yolundan biridir. Yakın bir arkadaşımın altı yaşındaki kızı, yıllar önce beni okulu-na davet etmişti. "Kızılderililer ve Şükran Günü" konulu bir paylaşımında bulunmamı istiyordu. Bu aktivite davullar, ziller çalmak ve Toprak Ananın bolluğunu, bereketini paylaşmakla ilgili hikayeler anlatmak için bir vesile olmuştu. Daha sonrasında da "davullarımı mutlaka getirmem kaydıyla!" çocuklara hikayeler anlatmak üzere pek çok kez davet alacaktım. Şimdi görüyorum ki kendi çevremdeki bu rolüm, söz konusu bayramları/özel günleri oluşturan mistik ve kutsal anlamları çocuklarla paylaşmak için bu kutlamaları birer bahane olarak değerlendirmektir. Bu bayramların hepsinin özünde, birbiri-

mizi sevmemiz ve evimiz olan bu gezegenin üzerine titrememiz çağrısı vardı.

Çocuklarımızın şamanik dansları, davul ritimlerini, şarkıları ve hikayeleri deneyimlemeye ihtiyacı vardır. Bir toplantı sırasında (Bear Medicine) yaşları dört ve altı olan iki kız kardeşin koca bir Anne-Ayı yontusunu taşımak üzere davet edilişlerini hiç unutamam. Kızlar da tüm Çemberin etrafında yürümüş ve kendiliklerinden çemberdeki her kadını Anne-Ayı'yı öpmeye davet etmişlerdi. Çemberin etrafındaki yürüyüşlerini büyük bir ağırbaşlılık ve neşeyle yapmışlardı. Orada bulunan daha yaşlı kadınları, Anneyi bir Ayı suretinde benimsemeleri yönünde inisiye ettiklerini sanki biliyor gibiydiler. Artık ne zaman aklıma çocuklar gelse, kendime "Bugün, çocukların dünyaya bir armağan olduğunu takdir eden ve onları Çember'e dahil eden neler yapabilirim?" diye sorarım. Çocukların bize öğretecek çok şeyi ve bizim de onlarla paylaşacak çok şeyimiz var.

Çocuklar, hayali arkadaşlarının ve onlarla yaşadıkları içsel maceraların hikayelerini paylaşmaları için güven duydukları yetişkinlerle birlikte kendilerine izin verilen bir seremoni çemberine katıldıklarında bir tür onaylanma ya da geçerlilik hali deneyimler. Bu onaylanma, spiritüel deneyimin pozitif kutupluluğudur ve çocuğun büyüklüğü tarafından teslim edildikten sonra ona hayatı boyunca hizmet edecektir.

Günümüz dünyasında, gözlerinde içsel bir ışık ve mutluluk parıldayan insanları nadiren görürüz. 8. Bölümde ise yerli insanların gözlerindeki o olağan dışı ışıktan bahsetmiştik. Bu ışık ve mutluluk, ruhsal alemler dahilindeki çalışmaları nedeniyle zengin bir içsel hayatları olan insanlarda vardır.

Bizler çocuklarımızın hayata karşı tutku duymalarını istiyoruz. Onlara, maddesel dünyada satın alabileceklerini kat kat aşan içsel zenginliği nasıl bulacaklarını öğretmek istiyoruz. Çocuklarımıza

Doğanın güzelliğini ve bize hayat veren toprağı, havayı, suyu ve güneşi nasıl onurlandıracaklarını öğretmek istiyoruz.

Çocuklarınıza spiritüel uygulamaları aktarmanın yolları üzerine şamanik yolculuk yapabilirsiniz. Onlara şamanik yolculuk yapmayı öğrettiğiniz zaman da çocuklarınız, hayatlarını “şimdi dahilinde” olumlu olarak şekillendiren ve onları iyi bir geleceğe yönlendiren spiritüel bağlantılar kurmaya başlar.

Bölüm 13

www.kutubhane.com.tr

Topluma Faydalı Olmak

Dünyadaki geleneksel kültürlerde, toplumlarındaki denge ve uyumun korunmasında vizyonerin büyük rolü vardır. Bu toplumların fiziksel ve metafiziksel dengelerinin korunması şamanın hünerli ellerindedir.

Modern toplumlarda ise doktorlarımızın, psikologlarımızın, politikacı, ekonomist ve hatta din görevlilerimizin bu uyumu yaratmakta yeterince etkili olmadığını görüyoruz. Dolayısıyla toplumlarımızın sosyal dokusu aslında tüm seviyelerde dengeden yoksun kalmaktadır. Bu kadar işlevsiz bir dinamik dahilinde vizyonerin rolü hiç olmadığı denli önem kazanmaktadır.

Bizler vizyonerlerin çoğunlukla yeni teknolojiler geliştirdiğini, yeni fikirler ürettiğini düşünürüz; ancak Bill Moyer'ın yaklaşık otuz sene önce, saygın bir mitoloji uzmanı olan Joseph Campbell'le televizyonda yapmış olduğu röportaj, vizyonerlerin bizi ve toplumlarımızı *ruhsal* seviyede beslemek açısından çok önemli bir işleve sahip olduğunu ortaya koymuştur.

TOPLUMUN ROLÜ

Kabile kültürlerinde toplumun her yönü birbirine sıkıca örülüdür. Bu kültürlerde her birey, sosyal dinamiğe getirdiği kendine özgü yetenekler, güçlü yönler ve özellikleriyle takdir görür; çünkü herkes, kendi özellikleriyle toplumun bütünlüğüne, sağlığına ve esenliğine katkıda bulunur.

Bunun anlamı ise birisi fiziksel, zihinsel ya da duygusal ve hatta spiritüel bakımdan hasta olduğunda bu kişinin ıstırabının tüm toplumu kolektif olarak etkilediğidir. Bu nedenle bir kişi şifa ihtiyacı içinde olduğunda topluluğun her ferdinin kendine özgü rolünü ortaya koymasına ve şifa seremonisinde tüm topluluğun bir araya gelmesine ihtiyaç duyulur. Şamanik kültürlerde hem her bireyin rolü hem de toplum bir bütün olarak onurlandırılır.

Şamanik uygulamalarda geleneksel kültürlerden gelen pek çok danışanla çalışma fırsatı bulan Sandra Ingerman, bir danışanın geleneksel kültürden olmasının tüm topluluğu onurlandırdığını söyler:

Santa Fe'deki kişilerle şifa çalışmaları yapmaya başladığım ilk zamanlarda bir Anglo Amerikalıyla mı, yoksa bir Kızılderili Amerikalıyla mı çalışacağımı, köşeyi dönen kaç tane araba sesi duyduğuma bakarak tahmin edebilirdim. Yerli Amerikalılar beni görmeye geldiklerinde çocuklarını, eşlerini, sevdiklerini ve hatta köpeklerini de beraberlerinde getirirlerdi. Danışan için şamanik yolculuk yaparken yüzümü gözümü yalayan bir köpeğin ya da kucağımda zıplayan bir çocuğun olması bana hep biraz zorlayıcı gelirdi. Ancak bu deneyimde her zaman için özel ve hatta kutsal bir şeyler vardı.

Böyle durumlarda kişiye büyük bir ilgi ve destek gösterilirdi. Ve şifa seremonisine gelenlerin, bu şifanın zaman içinde danışanın bedeninde iyice yer etmesi için destek vermeyi sürdüreceklerini de bilirdim.

Buradan yola çıkarak, şamanik şifa için bana gelen herkeşe, bu çalışmadaki destek sisteminin bir parçası olmaları için

yakınlarıyla birlikte gelebileceklerini söylemeye başladım.

İnsanları buna zorlamıyorum ve bir danışanın yanında getireceği bir yakını yoksa da bunda bir sıkıntı görmüyorum. Ancak uygulama yaptığım yıllar içinde gördüm ki yanında kendisine destek olacak bir ya da iki yakını getiren kişilerde şifanın etkisi daha uzun süreli oluyor. Çünkü şifa seansı sırasında beraberlerinde olan kişilerle bu deneyim hakkında daha sonra da konuşabilme fırsatları oluyor.

Bu kendi içinde bir şifadır; çünkü Batı kültüründe kişinin şamanik şifanın gücünü bu yöntemler hakkında fikri olmayan yakınlarına anlatması bazen zordur.

Günümüz dünyasında, hastalıkların güçlü ve yaygın bir nedeni de yoğun ve uzun süreli bir izolasyon duygusu olabilmektedir. Pek çok insan kim ya da nereye ait olduğunu, toplumla paylaşacak hangi özel yeteneklere, güçlere sahip olduğunu bilmez. Bu yabancılaşma hissi Batı toplumlarına özgüdür. Her bireyin tüm bir toplumun devamlılığında aidiyet sahibi olduğu yerli kültürlerde mevcut değildir. Tekrar kavimsel topluluklar olarak yaşamaya döneceğimizi düşünmemekle birlikte bu değişim zamanlarında, yaşadığımız toplumların kumaşını yeniden dokumamızın da gittikçe daha büyük bir önem kazandığına inanıyorum.

Yaşanan doğal felaketlerde insanların birbirleriyle yardımlaşmalarına baktığımızda bunu görebiliyoruz. Kendimizi komşularımızdan soyutlamamızın sağlıklı olmadığına yürekten inanıyorum. Hiç kimsenin bir hava boşluğunda yaşaması gerekmez. Bu çok büyük değişim döneminde başkalarına da destek olmamız gerekiyor. Evrimin amansız işleyişinin bizi sadece kendi sosyal çevremizde değil, global anlamda toplumsal işbirliği ve uyumun daha ileri seviyelerine yönlendirdiği inancını taşıyorum.

ŞİFA KONUSUNDA AİLE İÇİNDE KARŞILAŞILAN ZORLUKLAR, ENGELLER

Aile ve arkadaşlar ihtiyaç içindeki kişiye muazzam bir destek sağlayabilir. Bu yakınlar, sevdikleri kişiye farkında olmadan ve amaçları bu olmadığı halde olumsuzluk yansıtabilir. Sandra, başkalarına ıstırap vermememiz konusunda bizi uyarır:

Kanser hastası olduğunu hiç kimseye söylemeyen pek çok öğrencim olmuştu. Bu öğrencilerim diğer insanların onları eleştirip yargulamalarından ve şifa süreçlerini sekteye uğratmalarından korkuyorlardı. Sevdikleri kişinin yaklaşan ölümünden çok büyük bir korku duyan aile fertleri de vardır; bu kişiler duydukları korkuyu hastaya ve hatta başkalarına da yansıtarak daha fazla hastalık yaratır ve mevcut durumu alevlendirir. Bazı hallerde de kişisel bir felaket yaşayan bir tanıdığımız ya da televizyonda gördüğümüz bir kişi için iyi niyet ve empati kaynaklı bir acıma hissi duyarız.

Acıma duygumuzu başkalarına yansıttığımız zaman bu yaklaşımımız, o kişinin gücünü ve enerjisini almaya yol açabilir. İnsanlar sezgisel seviyede bunu bilirler ve kendilerine acınmasını istemedikleri için de yaşadıkları büyük sıkıntıları genellikle saklarlar. Başkalarının acılarına karşı şefkat beslemek isteriz, ama onlara acıdığımız zaman onları daha derin bir çukura iteklemiş oluruz.

EGZERSİZ: OLUMLULUK YANSITMAK İÇİN YOLCULUK

Çok ciddi ya da hayatınızı tehdit eden bir sorunla mücadele ettiğinizi binlerce insanla paylaşmak durumunda olsaydınız, bu insanların size acımalarını, bu yönde bir his yansıtma tercih eder miydiniz? İnsanların size "Bu çok büyük bir sorun, sen bununla başa çıkamazsın," demelerini ister miydiniz? Sizin arzunuz ne olurdu?

Buradan yola çıkarak, Kutsal Bahçenize ya da bir başka güç mekanına yolculuk yapabilir ve spiritüel bir ekibi -şifa niteliği taşıyan bir ruh grubunu- size yol göstermeleri için davet edebilirsiniz. Bu, söz konusu ruhlann size tavsiyelerde bulunduğu, kendinizle ilgili bir kehanet yolculuğu da olabilir.

Başarılı bir sonuç almak için hangi engellerin kaldırılması gerektiğine, bu gerçeklik seviyesinde benzer ve daha büyük ruh topluluklarına nasıl yaklaşabileceğinize yönelik tavsiyeler alabilirsiniz.

Sandra, hasta ya da sıkıntılı bir dönemden geçen bir kimseyi desteklemenin bir yolunun da o kişiyi ilahi bir ışık içinde imgelemek olduğunu söyler:

Doğrudan ruhsal bağlantı yolundaki en büyük keşiflerimden biri, insanlara -aile, yakınlar, arkadaşlar ya da yabancılar- sağlayacağımız hakiki yardımın, onları kendi ilahi ışıkları ve mükemmeliyetleri içinde imgelemek olduğuydu. Tıpkı kendi ilahi ışığınızı deneyimlerken olduğu gibi (8. Bölüm) tanıdığınız ya da bağlantı içinde olduğunuz herkesi de ilahi ışık içinde imgeleyebilirsiniz. Bunu yaptığınızda o kişileri, deneyimlemekte oldukları durumdan alıkoymazsınız; değişimin ortasında ve hatta ruh dünyaya geçiş evrelerinde güçlü olmaları için onlara enerji ve kuvvet vermiş olursunuz.

Kuantum fiziğinde, bizim için bu noktada anlam taşıyan bir bilgi vardır: Düşük frekanslar, yüksek frekansları peşleri sıra takip ederler. Diğer bir deyişle, gerçek bir vizyoner şeklinde yaşamayı, hareket etmeyi, düşünmeyi ve konuşmayı, duygularınızı gerçek bir vizyoner şeklinde ifade etmeyi seçiyorsanız kendinizi de ilahi ışığınız ve mükemmelliğiniz içinde mevcudiyet gösterecek biçimde değiştirip dönüştürmeniz gerekmektedir; bunu sağladığınızda, bu deneyimi başkalarına yansıtmanız da son derece kolay olacaktır.

Bu şekilde, ilhamla dolu bir vizyoner olarak çevrenizdeki hayatın ışığının daha güçlü parlamasına da yardım etmiş olursunuz.

EKOLOJİ İLE İLGİLİ KONULAR

14. Bölümde de göreceğimiz üzere, Dönüştürücü Kitle son kırk yılda şekillenmiş, son derece geniş bir ulusal ve uluslararası sosyal matristir. Bu topluluğun bireyleri, gezegenimizdeki meteorolojik şartlar da dahil olmak üzere çevrenin, insanlığın endüstriyel faaliyetlerine karşılık verme şeklinde derin bir kaygı duymaktadır.

Hem biyolojik hem de sosyal konularda bir bilim adamı olarak Hank Wesselman'ın da konuyla ilgili düşünceleri şöyledir:

Günümüzde karşı karşıya kaldığımız ekolojik sorunlar gayet iyi bilinmektedir ve bunları tekrar dile getirmenin gereği yoktur; ancak bu problemlere yönelik mevcut farkındalığımızın, genel olarak vizyonerlerimizin engin bakış açısı aracılığıyla geliştiğini göz önüne alabiliriz.

Dönüştürücü Kitlenin bireyleri, ekolojik konularda belirli bir anlayışa sahiptir ve yerli halklar gibi onlar da Doğaya karşı aktif, ritüel benzeri bir saygı besler. Doğa ve bununla bağlantılı olarak da insan türünün devamlılığını sağlamak isterler. Çevreyi kirleten kurumsal/tüzel yapıları durdurmak, küresel ısınmayı tersine çevirmek, hem insanlığın hem de uygarlığımızın geleceğinin bağlı olduğu uzun vadeli bir ekolojik sürdürülebilirliğe ulaşabilmek amacıyla kısa vadeli büyümenin sınırlarını keşfetmek için ciddi girişimlerde bulunurlar.

Ortaya çıkan bu sosyal hareketin üyeleri, geçmiş yılların aman vermez çevre aktivistlerinin aksine spiritüel arayış içinde insanlardır. Bu kişiler, kutsal olanın doğrudan ve dönüştürücü deneyimini sağlamakla ilgilenir; dolayısıyla modern mistik ve vizyonerler olarak tanımlanmalarına yol açan unsur da tam olarak budur.

Önerimiz, bize bolluk ve bereket bahşeden o hoşgörülü tanrıça için hepimizin gerek birey gerekse topluluklar halinde şifa kapasitelerimizi artırmaya başlamamızdır. Vizyoner açıdan baktığımızda bu hoşgörülü tanrıça, gezegenimizin biyosferidir. Kadim Doğa Ana'dan, Gaia ya da Sophia'dan başkası değildir ve en başından beri gezegendeki hayatın devam etmesini sağlamaktadır.

Bize hayat veren ekolojik çevrenin esenliğini desteklemek amacıyla, dahil olduğumuz topluluklar bünyesinde bir araya gelmemiz

şarttır. Ve Sandra'nın da vurguladığı gibi grup çalışması, tek başına yapılandan çok daha etkili olabilmektedir:

Şamanizm öğretisini anlattığım yirmi yıldan uzun süre boyunca, bir grup insanın belirli bir amaç için toplanarak enerjisini bu amaca yönlendirdiği durumlarda sayısız mucizenin gerçekleştiğine tanık oldum. Evet, tek başına çalıştığımız zamanlarda da sonuç alırız, ancak güçlü ve odaklanmış bir grup, bize yardım etmek isteyen iyiliksever ruhlarla birlikte çalıştığı zaman gerçekleşen şifa etkisi kat be kat fazla olmaktadır.

Medicine For The Earth (Yeryüzüne İlaç) adlı çalışmamda yer alan bir diğer örneği burada paylaşmak istiyorum. Amonyum hidroksit ile kirlenmiş suyla nasıl bir çalışma yaptığımıza daha önce değinmiştim. Bu çalışmadan birkaç yıl sonra Kirlian etkisini temel alarak çalışan bir GDV kamerası (*gas discharge visualization camera*) satın almıştım. Konstantin Korotkov tarafından geliştirilmiş olan bu kamera, test edilen maddenin yaşam enerjisini ölçüyordu. Konstantin Korotkov, Rusya, St. Petersburg Teknik Üniversitesinde fizik profesörüdür, biyo-fizik konusunda yirmiden fazla patenti vardı ve önde gelen yayın organlarında fizik ve biyoloji üzerine yetmişden fazla çalışması yayınlanmıştı.

GDV kamerası insan, hayvan, bitki, sıvı, toz ve hatta cansız bir nesnenin yaydığı ve ondan yansıyan fiziksel, duygusal, zihinsel ve spiritüel enerjilerin görüntülerinin alınmasını sağlar. Kamera bu görüntüleri yakaladıktan sonra bunları bilgisayar verisi haline dönüştürür. Bu tanı cihazı, nesnelere aura alanının enerjisini ölçer ve hesaplar; sonra da bu verileri bilgisayar çıkışlı, resimli bir rapor halinde bir araya toplar.

Bu kamera, transfigürasyon seremonilerimiz sırasında şamanik çemberlerimiz dahilinde yarattığımız enerjideki değişimleri tespit etmemizi sağlıyordu. Farklı gıdalar, toprak ve

su numuneleri üzerinde çalışmalar yapmıştık. (Sonuçları ve çekilen fotoğrafları görmek için shamanicteachers.com web sayfasındaki “photos/results” bölümüne göz atabilirsiniz.)

Yıllar önceki *Yeryüzüne İlaç* başlıklı eğitimlerimden birinde grubumuz, benim susuz kalan bahçemden gelen bir şeftali üzerinde çalışmıştı. Bahçem kuraklık çekiyordu çünkü oradaki ağaçlara ihtiyaçları olan suyu veremiyordum, ben de her sabah bahçemde yürüyor ve her ağacı kendi ilahi ışığı ve mükemmelliği içinde imgeliyordum.

Törenden önce, şeftalinin ilk resmini çektiğimizde yaydığı ışık iyi görünüyordu. Fakat elli kişilik bir grup transfigürasyon seremonisi yaptıktan sonra bu ışık daha iyi ve çok daha parlak olarak görünmeye başlamıştı. Bu, tek başına çalışmaya oranla grup çalışmasının gücünü görmemiz açısından bizim için faydalı bir deneyim olmuştu. Bu çalışma, vizyonerin ne denli önemli bir role sahip olduğunu da kesin olarak ortaya koymuştu.

MEVCUT SPİRİTÜEL UYANIŞ HALİ

Şamanik yoldan ilerlemeye başladığınızda, iyileştirme konusunda çok büyük bir kapasiteye sahip olan Dönüştürücü Kitlenin bir bireyi olduğunuzun farkında olmanız son derece önemlidir. Hank'e göre bu topluluk sürekli bir genişleme halindedir:

Dönüştürücü Kitlenin kolektif inançları ve değerleri bir dünya görüşü oluşturarak, aydınlanmış ruhlardan oluşan ve gittikçe kalabalıklaşan, geniş bir topluluk tarafından benimsenmektedir. Paul Ray ve Sherry Ruth Anderson'ın *The Cultural Creatives (Kültürel Yaratıcı Unsurlar)* adlı çalışması, bu vizyonerlerin sayısının Kuzey Amerika'da 70 milyondan fazla, Avrupa'da da 90 ile 100 milyon arasında olabileceğini ortaya koymaktadır.¹

İnsanlığın sorunlarının kritik bir düzeye ulaştığı, öncü

konumumuzun politik, tüzel, askeri ve hatta dini seviyelerde sorgulanarak itirazla karşılandığı bir zamanda yaşadığımız için bu sayılar istatistiksel önemlerinin de ötesindedir. Gezegenimizdeki sorunların çözümlerine bizlerin mevcut önderliği dahilinde mi, yoksa gittikçe daha fazla sorgulanan askeri-endüstriyel-politik dolaplar çerçevesinde mi çözüme ulaşılacağı bilinmemektedir.

Öte yandan, sayıları gittikçe artan pek çok duyarlı vatandaş ise sorunlarımızın çözümlerinin politik, askeri ve hatta ekonomik seviyede olmayabileceğini de düşünmektedir. Bilakis, çözümler aslında spiritüel doğa dahilinde, bu kitapta vurgulanan değer ve inançlar seviyesinde bulunabilir.

Sonraki bölümde ele alacağımız üzere çocuklarımız ailelerinin dokusunda bulunan bu özgecil, spiritüel temelli değer ve inançları benimsediklerinde bu yeni var oluş hali de, süregiden ruhsal uyanışı hızlandıracak ve toplumun daha geniş kesimlerine yayılacaktır.

Bu uyanışın en bariz görüldüğü bölgeler Kuzey Amerika ve Batı Avrupa'dır. Ancak Batı kültürünün dünya geneli üzerindeki yoğun etkisi, söz konusu uyanışın, tüm insanlık için benzeri görülmemiş bir umut ışığı yaratarak uluslararası topluma da derinlemesine yayıldığına ve büyük bir değişimin yaşanacağına işaret etmektedir.

Ray ve Anderson, *The Cultural Creatives (Kültürel Yaratıcı Unsurlar)* adlı çalışmalarında "Destek aldığımız ve işbirliği içinde olduğumuz çok geniş kitlelerin eşlikçiliğinde yol aldığımız için güç bulmalıyız," der.

Bu anlayış, Batı'da doğmaya başlayan Dönüştürücü Kitlenin çok büyük bir önem ve tarihin akışını değiştirecek bir güç taşıdığını işaret etmektedir.

Bu değişimin zamansal çerçevesi, günlük olayların iniş çıkışlarıyla farklılık gösterebilir, ancak meydana gelip gelmeyeceği konusunda bir şüphe yoktur. Dünya halklarının tarihi,

Batı'da başlayan bu uyanış sayesinde derinden ve kaçınılmaz bir şekilde değişime uğrayacaktır. Sonuçlar toplumun her seviyesinde, her ülkede hissedilecek ve dolayısıyla gerek bu yüzyıldaki, gerekse gelecekteki politikalara ve bireysel yaşam biçimlerine şekil verecektir.

Dönüştürücü Kitlenin Bir Bireyi Olarak Sizin Rolünüz

Dua ve meditasyon, aşkın deneyime açılan iki büyük kapıdır. Dua, meditasyon ya da şamanik yolculuk gibi çalışmalar içinde bulunurken topluluğun tüm dünya çapındaki ve sizinle faaliyet gösteren kesimini hissetmeye bakın. Şamanik yolculuk, oldukça eski fakat son derece ileri bir meditasyon formudur.

Gerçekten büyük bir görevi tek başınıza yerine getirmenin nasıl bir his olduğunu zaten biliyorsunuz. Ve bu projeyi gerçekleştirirken, başkalarının deneyimleri ve yardımlarıyla size destek olmasının nasıl güzel bir his olduğunu da biliyorsunuz. Dünya üzerinde pozitif bir güç oluşturabilecek bir vizyoner olmak için adım atarken bunu da düşünün ve kendinizi toplumları, dünyayı, gezegeni iyileştirmek için spiritüel olarak çalışan diğer insanlarla bağlantı halinde imgeleyin. Çünkü onlar da diğer farklı spiritüel gelenek ve kültürlerin daha büyük iyiliklere, güzelliklere hizmet eden insanlarıdır. Yaptığımız her spiritüel uygulamada ve buna eşlik eden her pozitif, yapıcı niyetimizde yüreklerimizi ve spiritüel enerjilerimizi birleştirebiliriz.

Kolektif olarak odaklanma halimizin yarattığı itici güç ve enerji eşik kitleye ulaştığında, iyileşme ve dünyada dengenin yeniden kurulması yönünde çok büyük değişimler meydana gelecektir. Dünyamız da iyi yönde değişecektir.

GRUPLARDA UZAKTAN ŞİFA UYGULAMASI

Ortak bir amaç doğrultusunda bir grubun üyesi olarak çalışma yaptığımızda, şifa ritüelinin gücünün ve etkisinin ne denli arttığına daha önce değinmiştik. Ekleyeceğimiz bir diğer nokta, fiziksel olarak grup bulunmayan bir kişi için de bu şartlar altında şifa uygulaması yapıla-

bileceğidir. Sandra'ya göre bu uygulamada kişi sanki yanınızdaymış gibi, aynı şekilde yapılabilir:

Öncelikle öte-alemlerdeki bir güç hayvanı ya da öğretmenle bağlantı kurun. Sonrasında bu öğretmen ya da güç hayvanından, ihtiyaç içindeki kişiye şifa göndermesini isteyebilirsiniz. Bu güç hayvanı ya da öğretmene, ihtiyaç içindeki kişinin adını ve lokasyonunu verin. Meseleyi de paylaşabilirsiniz ama doğrudan ruhsal bağlantı yoluyla keşfettiğimize göre ruhlar, hangi noktada yardım gerektiğini zaten bilir.

Bu çalışmayı yapmanın bazı etik şartları olduğunu göz önünde bulundurun. Alıcı kişinin bu çalışma için iznini almalısınız, sizin de o kişinin şifa yardımı almak istediğini bilmeniz gerekir. Eğer alıcı koma halinde, bilinçsiz ya da küçük bir çocuk ve hatta bir hayvansa ruhu için bir Orta Dünya yolculuğu yapabilir ve ruhtan izin isteyebilirsiniz. Kendi mekanınızdan yolculuk yapabilir ve dikkatinizi bu kişinin mekanına da yönlendirebilirsiniz. Yolculuğa çıktıktan sonra da bu kişiye sizden şifa yardımı isteyip istemediğini sorabilirsiniz.

Kişi hayır derse, onun kararına saygı duymalısınız. Fakat olumlu yanıt verirse -neredeyse hep böyledir- onun iyiliğine yönelik niyetinizi ifade ederek, yardıma gelen ruhlardan bu kişiye şifa enerjisi sunmasını isteyebilirsiniz. Kendi yardımcı ruhsal varlıklarından, ihtiyaç içindeki kişi ya da hayvana yardım göndermesini istemek için nasıl yolculuk yapılacağını bilen başkaları varsa onlara da katılabilirsiniz. Bunu yaptığınızda ritüelin etkisi kat be kat artacaktır; şamanizm uygulamalarının grup halinde yapılması bu nedenle tercih edilir.

Seminerlerinde uzaktan şifa ritüelleri de yapan Hank, uzaktan uygulama yapılırken grup çalışmasının çok daha faydalı olduğu görüşünde hemfikiridir:

Seminerlerimde grupla birlikte uzaktan şifa uygulaması yaparken, öncelikle gruptaki herkesin “güçle dolmasını” bekleriz. Sonrasında da el ele tutuşarak çember oluştururuz ve herkes ihtiyaç içindeki kişiyi zihnen gözünün önüne getirir. O kişiyle olan yürek bağlantımızı net bir şekilde gördüğümüz ya da hissettiğimiz zaman, ismini söyleriz. O anda da iyileştirici bir enerji oku yüreklerimizden çıkarak hemen o kişiye doğru gider. Yerli insanlar büyük bir sırrı bilirler: *Yüreğinizden bir başkasına şifa enerjisi gönderdiğiniz her oturumda o ok hep iki yönlüdür ve enerji iki yönlü olarak akar.* Bunun anlamı ise bir başkasına şifa sunduğunuz her oturumda sizin de şifa aldığınızdır; aramızdaki şifacıların genellikle çok uzun yaşamalarının nedeni de budur.

Bu tip bir uzaktan şifa uygulaması, bedeninden ayrılarak öte aleme geçmiş, ruh formundaki varlıklar için de işlev görmektedir. Bu uygulama sırasında kişinin adını söyleyebilir ya da sadece “annemin ruhu” veya “babamın ruhu” vb. diyebilirsiniz.

Belirttiğimiz üzere, “topluluk içinde” çalıştığımızda bu yöntemin gücü katlanarak artar ve modern vizyonerler olarak bize, “neyin mümkün olduğu” noktasında bir sınır bulunmadığını gösterir.

ŞAMANİK ÇEMBER OLUŞTURMAK

Şamanik yolculuğun olanaklarını deneyimlemek için yaşadığınız yerde bazı insanlarla da toplanabilirsiniz. Çemberin her üyesi, yardımcı ruhsal varlıklardan rehberlik almak üzere yolculuk yapmayı pratik yoluyla öğrenebilir. Bir kişi ihtiyaç duyduğunda da şifa çalışması yapmak için hep birlikte çalışabilirsiniz. Bu çok güçlü bir çalışma şeklidir.

Carol Proudfoot-Edgar, şamanik toplulukların oluşumunu tüm dünyada desteklemeye adanmış, Şamanik Çemberler adı altında, kar gütmeyen bir organizasyon kurmuştur. Carol, yeni bir çember kurmanın pek çok yolu olduğunu da gözlemlemiştir:

Benim Şamanizm'deki temel odak noktam şamanik çemberlerin gelişiminin desteklenmesidir. Bu çemberler yerel, bölgesel, ulusal ya da uluslararası olabilir. Bu yapıların şekillenmesi yıllardır benimle çalışan kişiler yoluyla olabileceği gibi, şamanizmi hayatlarına nasıl uyarlayacaklarını öğrenmek yönünde temel bir arzuyu paylaşan insanlar aracılığıyla da olabilir. Sonraki çemberler doktorlardan, sivil toplum çalışanlarından, kadınlardan, çiftlerden ya da daha geniş topluluklar için seremoniler düzenleyen bireylerden oluşan grupları içerebilir. Günümüz şamanizm geleneğinin en etkileyici yanlarından biri de internet iletişim gruplarıdır. İnternet bu yolda yürüyen insanların ortak bir konu üzerinde çabucak ve güçlü bir şekilde odaklanmalarına ve yapılan bir yeniliğin ya da Orta Dünya'dan gelen yeni şamanik yöntemlerin sonuçlarını paylaşmalarına olanak tanır. Her Çember, diğer Çemberlerle, gelişim yönünde ivme kazanmış farklı ülkelerdeki insanlarla, farklı deneyimlerle bağlantı kuran bir yapıdır. Bazılarımız farklı zamanlarda farklı yerlerde bir araya gelmiş de olabiliriz. Bazılarımız birbirimiz için yeniyizdir, birlikte geçirdiğimiz süre sonunda ise Tek Bir Çember oluruz. Bilinen ile yeni olana birlikte sahip çıkmak bir hazine değerindedir. Topluluk olmanın özü budur. Hepimizin henüz başlangıç aşamasında bulunması ve kendi yaşam deneyimlerimize sahip olması da bu çemberi verimli ve cömert kılar.

Benim gördüğüm kadarıyla çemberler tüm dünyada iç içe yapılanmaya, birbirlerine katılmaya devam etmektedir. Bir dakika öncesinde birbirlerine yabancı olan kişiler, ortak bir zemini ve arzuyu paylaştıkları zaman ulaşılır hale gelen güç ve kaynaklar olduğunu görmektedir.

Bu durum bazı yerlerde hızlı bazı yerlerde ise yavaş ilerlemektedir. Tek başına kalma, bir başına aydınlanma, yalnız kurt ya da yalnız kuş olma zamanlarının artık sona erdiği ve bizlerin de hem kendi hayatlarımızda, hem de dünyamızda

meydana gelmesi gereken değişim ve dönüşümler için adım adım, çember çember “bir araya toplanmakta olduğumuz” bir gerçektir. Arka arkaya atılan adımlar bir yol oluşturmaktadır; kurulan çemberler daha fazla şeyin ortaya çıkarılıp korunabileceği büyük yapılarıdır.

Eğer bir çemberin üyesi değilseniz, internette “şamanik çember” araması yapabilirsiniz. Çemberlerle ilgili bazı web siteleri şamanik çemberlerin doğası hakkında bilgiler verir, şamanik uygulamalara ilişkin çeşitli makaleler yayınlar. Eğer ilginizi çeken bir site varsa yaşadığınız bölgeye yakın bir çember bulunup bulunmadığını, varsa da iletişim bilgilerini sormak için bu siteye yazabilirsiniz. Böyle bir çembere ulaşmanız durumunda da toplantılarına ya da seremoni faaliyetlerine katılmak yönünde girişimde bulunabilirsiniz.

Eğer bir çembere üyeyseniz, grubunuza “Bizden bu zamanda istenen nedir?” sorusuna odaklanmayı önerin. Çemberler toplandıkları zamanları bazen ruhsal rehberlere kolektif sorular yöneltmek yerine kişiler için yolculuk yapmak için bir fırsat olarak kullanır. Ancak, çember kendine özgü, benzersiz bir yapıdır ve bu yapının zamanımızda yükseliş halinde olmasının da bir nedeni vardır. Kendi adıma şamanik çemberleri, önemli değişikliklere öncülük etmemiz için güç ve bilgi kaynağı olarak kullanmamız gerektiğini düşünüyorum. Bununla ilgili olarak da ancak çember halinde, rehber ve koruyucu ruhlarımıza danışarak bilgi alabiliriz.

Katılımcıların birlikte şamanik yolculuk yaptığı ve sonrasında da deneyimlerini paylaştığı yolculuk grupları tüm dünyada kurulmaktadır. Bu toplantılarda gruptaki herkes bir tane kişisel yolculuk yapabilir, sonrasında da hayatında sorun yaşayan ve buna yönelik rehberlik arayışında olan bir grup üyesi için grup halinde yolculuk yapılabilir.

Bazı gruplar buna dünyevi bir sorun ya da gündemdeki bir olayla ilgili kolektif bir yolculuğu da ilave eder. Birçok grup, mevsim deği-

şikliğini ya da ayın mevcut evresini nasıl onurlandıracaklarını veya topluluk olarak bir seremoniyi nasıl yaratacaklarını sormak için yolculuk yapar. Bu yolculuklarda her üye kendine özgü bir yanıt alır; bu yanıtlar tüm grubu bilgilendirmek ve esinlendirmek için bir araya getirilerek değerlendirilir. Üyelerin yolculuk sırasında aldıkları bilgilerde, özellikle önem taşıyan bir konuya vurgu yapan benzerlikler, kesişimler ve eşzamanlılık ortaya çıkabilir.

KOLEKTİF RÜYA

Dünya topluluğunun bir parçası olarak düşünce ve inançlarımız kolektif rüyanın bir parçası haline gelir. Şamanik uygulayıcının, rüyanın ustası haline gelebileceğini daha önce belirtmiştik. José Stevens da rüya görmenin, tüm karmaşıklık ve farkındalık seviyelerindeki her tür enerjetik sistemin doğası olduğunu vurgular:

Şamanın bakış açısına göre, içinde yaşadığımız maddesel evren, kolektif bir rüyadır ve sizin hayat hikayeniz de yerel, kişisel bir rüyadır. Ruh, bu rüyalara bağlı değildir. Bir başka ifadeyle Ruh rüyayı göreni dünyaya getirmekte ve sonra da onun gördüğü rüyaya katılmaktadır.

Rüya görenlerin hepsi elbette ki fiziksel planın ufak tefek parçalarıdır. Ancak bu ufak parçaların her biri farklı karmaşıklık ve gelişmişlik seviyelerinde rüya görme gücüne sahiptir. Bir taşın rüyası, bir kelebeğinki kadar ayrıntılı değildir ve bir kelebeğin rüyası da karmaşıklık açısından bir köpeğinkinin yanında sönük kalmaktadır. Yeryüzünde rüya görenlerin en sofistike, en gelişmiş olanları insanlar ve (balina, yunus) deniz memelileri gibi duyarlı varlıklardır. İnanılmaz şeyleri düşünme yeteneğimiz vardır. Ne yazık ki unutma, yaratıcılık, özgür irade ve ego odaklılıktan oluşan kombinasyonumuz nedeniyle bu düşlerimiz bazen kabusla dönüşür.

Öyle görünüyor ki Ruh, yaratım eylemi sırasında karışan olmama yönünde bir politika izler. Yani rüya görenleri

yaratmış ve rüya görenlerin tümünün en sonunda uyanarak evrendeki asli sevgi temelinin farkına varabilecekleri düşüncesiyle hangi rüyalar yaratılırsa yaratılsın bunlara uymaya karar vermiştir.

Olağanüstü derecede zor hayatlar süren pek çok kişi bu zorluklardan dolayı, böyle bir politika yaratmanın zalimlik olduğu inancıyla bazen Ruh'a veryansın eder. Ancak derinlemesine düşününce, Ruh bunu özgür iradeye kısıtlama getirmeksizin başka türlü yapamayacaktır. Düşündüğünüz herhangi bir rüyayı yaratma özgürlüğünden mahrum kalsaydınız da bu oyunun şikeli olduğundan yakınabilir ve kendinizi çok daha kötü hissedebilirdiniz. Ruh'un sevgi ve şefkatinin boyutunu, düş görme ve keşfetme yönündeki sınırsız özgürlük kadar hiçbir şey ortaya koyamaz. Şamanik yoldaki temel anlayış budur.

Şamanın bakış açısına göre, duyarlı varlıklar büyük sayılar halinde bir araya geldiklerinde kolektif rüyalar da büyük güç kazanır. Çok uzun zamandan beri Yeryüzündeki rüyalar hayatta kalma üzerinedir; sonrasında ise rüyaların hukuka, yasalara, kontrole ve kolektif yaşama odaklandığı bir dönem gelmiştir. Daha sonra da güç, hırs ve maddesel kazanca yönelik rüyalar ortaya çıkmıştır. Bu rüyalar ise her bireyin tamamen ayrı ve rekabet içinde olduğu ve yaratıcı gücün de ya hiç var olmadığı ya da kızgın, cezalandırıcı bir dış güç olduğu yönündeki inançları barındırır. Yüzlerce yıllık bu rüyalar günümüzde birbirlerine örülü bir haldedir ve insanlık için çok büyük bir hız taşır.

Kolektif rüya bir tür kişisel ego, kendine özgü bir kimlik geliştirmiştir; izlediği gelişim seyrine göre uzun bir hikaye çizgisine sahiptir. Bu dünyevi, kolektif rüya çok büyük bir güce sahiptir ve yolundaki her şeyi silip süpürür. Gezegendeki herkesin kişisel rüyalarıyla beslenir. Onun herkes için en iyisi olduğunu düşündüğü gıda dramdır; bunlar özellik-

le yüksek seviyede duygu yüklüdür ve çok fazla öfke, korku, kıskançlık, özentî ve şiddete dayalı travmalar içerir. Kolektif rüya sadece bunlarla beslenmez, onların anımsanan kimliklerini de korumalarına ihtiyaç duyar. Dolayısıyla üzerinde hemfikir olunmuş kolektif rüya travmatik olayları kışkırtmaya bakar ki daha çok besin alsın; bu tıpkı azgın, aç bir orman yangınının, büyümek için daha fazla ağaca yönelmesi gibidir. Rüya her saniye kendisini aynı şekilde güçlendirir.

Çoğu insanın kişisel rüyaları bu girdaba saplanıp kalmıştır ve farkında olmaksızın, büyük bir kabusu katkıda bulunan kişiler haline geliriz. Bazen sevgi dolu bir ilişki, tatminkar bir iş ve büyük bir güzellik yaratmak gibi hoş şeyler düşleriz, ancak bunlar kolektif rüya açısından daha şiddetli travmalar kadar cazip değildir. Dolayısıyla er ya da geç her birey, görünüşte kurban kılınmak ve köleleştirilmek üzere bu büyük, karanlık rüyaya sürüklenme eğilimi gösterir. Usta bir şaman, insanların, mezbahayı dolduran koyun ve inekler haline gediğini söyleyecektir. Sonuçlar hiç de sevimli değildir.

Rüya olmak, doğası itibariyle öznedir ancak bir hızı vardır ve rüyanın gücü de bu hızdan gelir. Bu açıdan rüyanın yakıtı/enerjisi, o kabusu görmekten başka bir seçenekleri olmadığına inanarak onu düşleyenler tarafından sağlanır. Ancak seçeneğimiz vardır.

Şamanın bakış açısına göre yeni bir rüya mümkündür ve bunun için de yeterli sayıda insanın gördükleri kabustan uyanarak bu kabusu dönüştürmeyi seçmesi gerekir. Bazı şaman ve mistikler, görülen bu kolektif rüyadan uyanmayı ve rüyanın seyrini biraz olsun değiştirecek şekilde, kitleyi bir dereceye kadar uyandırmayı başarmıştır. Çoğunlukla da bu tip öğretmenlere pek kulak asan olmamıştır, çünkü pek az insan onların neden bahsettiğini anlayacak olgunluktadır. Bazıları ise onların rehberliğini kabul etmiş ve kendilerinin yaptığı katkı nedeniyle bu kabustan bütünüyle uyanmak için bu öğ-

retmenlerin yardımını kullanmışlardır. Fakat çoğunluk, bu öğretmenlerin söylediklerini -tıpkı kişinin, sokaktan duyulan bir siren sesini rüyasına katması gibi- hiç uyanmaksızın bu rüyaya dahil etmişlerdir.

İnsanlığın eski negatif kitle rüyasından uyanma olanağının, şimdi ve ilk kez, kolektif seviyede doğmuş olduğu pek çok yerli şamanın görüşüdür. Rüya görenlere, rüyalarının bilinçli kontrolünü ellerine alarak uyanmaları ve rüya görmekte olduklarını keşfetmeleri olanağını sağlayan yeni bir rüyanın oluşturulabilmesi artık mümkündür. Bu yeni rüya büyük bir işbirliği, paylaşım, sevgi ve şefkat dolu ilişkiler, barış içinde birlikte yaşamak, engin bir güzellik ve ilhama yönelik kapsamlı bir yaratıcılık, kitlelerin şifa bulması, Doğayla bir ve bütün olarak yaşamak da dahil olmak üzere istediğimiz her şey olabilir.

Hank, geleneksel kabile insanlarıyla birlikte geçirdiği yıllara dayanarak şu görüşleri bizlerle paylaşır:

Yerli insanlar, evrendeki her ögenin, her bireyin, kendi varlığına, uygun bir görevi olduğunu bilir. Buna göre evren, sadece bu görevler doğru şekilde yerine getirildiği zaman, yaşamı geliştirip güzelleştirecek şekilde işlev gösterebilir. Bu sayısız ve farklı yaratılmıştan herhangi biri görevinde başarısız olursa herkes ıstırap çeker.

Bu düşündüğümüz her şeyin, yaptığımız her eylemin, ağzımızdan çıkan her kelimenin, dahil olduğumuz her ilişkinin, hissettiğimiz her duygunun ya daha büyük bir hayır ve iyiliğe ya da daha fazla ıstıraba katkıda bulunduğunu ortaya koyar.

Usta birer rüya gören olarak şamanik uygulayıcıların olağanüstü bir sorumluluğu vardır. Toplumlar, halklar, topluluklar, aileler dahil dünyamızın bugünkü haline baktığımızda,

hepimizin hayrına ve iyiliğine daha fazla katkıda bulunacak şekilde rüya görme zamanının geldiği açıktır. Bunu yaparak birlikte çalışabiliriz ve karşılığında da dünyamız değişime uğrayabilir.

Sandra, yerel ve küresel topluluklarımızda pozitif değişimler yaratacak inanılmaz bir potansiyelimiz olduğu görüşündedir. Kendisi bir yolculuk sırasında şu mesajı almıştır:

Gelecekte, ebeveynlerin çocuklarına okudukları öyküler dünyayı kurtaran tek bir kadın ya da erkek kahramanla ilgili olmayacaktır. Yazılan öyküler, insan topluluklarının dünya için pozitif değişimler yaratmak amacıyla nasıl bir araya geldikleriyle ilgili olacaktır.

Topluluklarımızda birlikte yolculuk yapmaya ve yeteneklerimizi, sahip olduğumuz nimetleri ve aldığımız mesajları paylaşmaya başladıkça, zamanla gezegen üzerinde pozitif değişimler ve şifa meydana getiren kolektif bir enerji yaratırız.

Bölüm 14

Dönüştürücü Kitle

Şimdiye kadar siz okurlara, doğrudan ruhsal bağlantı yolundan yürümenin ve modern bir vizyoner, belki de modern bir şaman olmanın ne anlama geldiği konusunda genel açıklamalar aktarmış olduk. Yaşadığımız çağda dünyaya gelmiş pozitif odaklı ruhların olağanüstü topluluğuyla ilgili düşüncelerimizi okurken ve bunları kendinize mal ederken, içsel ışığınızın da iyice canlı ve parlak bir hale gelmesini ve “Evet... bu benim kim ve ne olduğumu anlatıyor!” demenizi umuyoruz ve diliyoruz.

BİR YERLİ KEHANETİ

2012 yılına odaklanan iyi-niyetli pek çok kitap yayınlanmıştır. Bunun nedeni de Maya, İnka ve Hopi gibi pek çok yerli geleneğin, dünyamızın sonunun bu dönemde geleceğine ilişkin kehanetlerinin bulunmasıdır. 2012 yılına böyle bir anlam yüklemek yönündeki eğilim, çağların mevcut akışının sonuna geldiğimize dair toplum psişesindeki artan farkındalığı ortaya koyar.

Öte yandan konuyla ilgili araştırmalarımız sırasında, yazarların çoğunun tamamen atladığı bir şey olduğunu fark ettik. Bu, şamanın doğrudan ruhsal bağlantı yoluna duyulan ilginin gittikçe artıyor olmasıyla ilgiliydi.

Nicholas Kara Geyik (Hehaka Sapa) bir Oglala Sioux (Siyu) büyücüsü ve şamanıdır; John Neihardt adlı antropoloğa anlatmış olduğu hikayeyle tanınır. Bu kayıtlar, *Black Elk Speaks (İri Boynuzlu Kara Geyik Anlatıyor)* başlığıyla kitap olarak basılmıştır. Bu kitapta Kara Geyik, hayat hikayesini ve kendisine çocuklukta verilmiş olan kehanet vizyonunu anlatmaktadır. Bu eser, ilk yayınlandığı 1932 yılından bu yana baskısı sürekli yenilenen bir klasik halini almıştır.¹

Az bilineni ise Kara Geyiğin ikinci kitabıdır. Bu kitap, Kara Geyiğin ölümünden yakın zaman önce antropolog Joseph Epes Brown'a anlattıklarını içerir ve *The Sacred Pipe (Kutsal Pipo: Oglala Siyularının Yedi Devri ile ilgili Kara Geyiğin Anlattıkları)* adını taşır. İlk olarak 1953 yılında basılan bu kitap, günümüze dair hepimizi yakından ilgilendirebilecek şeylerden bahseder.

Kara Geyik, kitabın başlangıcında Beyaz Buffalo Yavrusu Kadın'ın efsanevi hikayesini ve halkının (Siyuların) ilk kutsal dua piposunu onlara armağan edişini anlatır. Hikayenin sonunda, Kutsal Kadın bu tarihi buluşmanın gerçekleştiği çadırdan ayrılırken oradaki bir başka Siyu'ya şöyle demiştir: "Bu pipoya iyi bak! Onun ne kadar kutsal olduğunu hiç unutma ve ona bu şekilde davran, çünkü seni sonuna kadar o götürecektir. Benim nazarımda dört çağ olduğunu da unutma... Şimdi gidiyorum fakat her çağda halkına bakmak üzere geleceğim... En sonunda ise geri dönmüş olacağım."

Siyu felsefesine göre, bu "dört çağ ya da devreden oluşan dönem" in başlangıcında, selleri engellemek, suyu arkada tutmak için batı tarafına bir bufalo yerleştirilmişti. Bufalo her yıl postundan bir kılı, her devrin sonunda da bir bacağı kaybediyordu. Siyular Bufalo tüm kıl ve bacaklarını kaybettiği zaman sellerin basacağına ve dört devirden oluşan bir dönemin sona ereceğine inanıyorlardı. (Kutuplardaki erimenin gittikçe arttığı ve deniz seviyelerindeki yükselmeye

ilgili felaket tahminleri göz önünde bulundurulduğunda, bu ilgi çekici olmanın ötesine geçen bir yerli kehanetidir.)

Bu efsanenin son derece çarpıcı bir paraleli ise Hindu geleneğinde yer alır. Buna göre, boğa (Dharma - ilahi yasanın sembolü olarak) dört ayağı üzerinde durmakta ve boğanın her ayağı bir devri temsil etmektedir. Bu dört devrin (*her bir Yuga'nın*) akışı sırasında, gerçek spiritüellik de git gide karanlığa gömülür ve son devre (*Manvantara*) bir felaketle kapanır.

Siyular ve Hindular, bufalo ve boğanın artık geriye kalan tek ve son bacağı üzerinde durduğu ve bufalonun neredeyse kel hale geldiği noktada hemfikirdir. Geçmiş on yıl içinde birçok beyaz bufalonun doğduğu da bilinmektedir. Bu doğumlar pek çok Amerikan yerlisi için dört devrelik dönemin sonunun yaklaştığının açık işaretidir.

Ancak Kara Geyik, ölümünde hemen önce bir başka kehanette daha bulunmuştur: Bu devrenin kapanışıyla birlikte ezelden beri var olan spiritüellik yeniden ortaya çıkacak, canlanma gösterecek ve tekrar yapılacaktır. Ve bu yapının üzerinde de gelecek çağların dönemi veya döngüsü yeniden başlayacaktır.

Kara Geyiğin bu son söyledikleri son derece önemlidir çünkü "ezelden beri var olan spiritüellik" doğrudan ruhsal bağlantının izlediği yoldur, geçmişte ve bugün de hep şamanın yolu olmuştur. Şamanizme yönelik ilgi, zamanımızda süregiden yaygın spiritüel uyanışın -iki yönü olan modern mistik hareketin- bir parçası olarak geçmiş yıllarda gittikçe artmıştır.

MODERN MİSTİK HAREKET

Bir yanda Karanlık Çağlardan günümüze ulaşan dindar köktenciliğin dirilişini görüyoruz: Her şeyi kelime anlamıyla alan bu dar bakış açısına göre, dünyamız zaman zaman yardımsever ve zaman zaman da hiddetli olabilen ve korkulması gereken mesafeli, aşkın, otoriter, baba Tanrı'nın krallığıdır. Günümüzde bu yaklaşım, yanlış yönlendirilmiş bağnazlar ve kendini haklı gören teröristler tarafından benimsenmektedir; bunlar, dünyanın ya kendi Tanrılarının krallığı olacağını ya da yok olacağını düşünecek kadar ateşlidir ve bu şekilde hareket eder.

Diğer yanda ise seküler hümanistlerin aydınlanmış bakış açısını görüyoruz. Bu kitle, tüm evrende mevcut ve varlığın yapısında bulunan/içkin, her zaman her yerde olan ilahi bir oluş ya da gücün algısı içindedir. Daha geniş kapsamda ise bu ilahi, tümtanrıci/panteistik var oluş sadece tek bir duygu ifade etmektedir, o da sevgidir. Bu sevgi kendisini, yaşam veren ve yaşamı sürdüren, en yüksek iyiliğe yönelmiş evrensel bir itki olarak ifade etmektedir.

Bu çok daha evrimleşmiş, tekamül göstermiş bakış açısı gittikçe daha çok sayıda insan tarafından kabul görmeye devam etmektedir. Bu insanlar iyi eğitilmiş, aydın ve çevreleri geniş, nüfuzlu kimselerdir; pek çoğu toplumun geniş kesimlerindeki fikir ve akımları etkileyebilecek pozisyon ve görevlerdedir.

Bu bakış açısı, başarı ve statünün sosyo-ekonomik seviyelerinin de ötesine geçen, kültürel, politik ve etnik sınırları aşan geniş bir sosyal hareket oluşturarak nüfus genelinde de zemin bulmaktadır.

Söz konusu bakış açısını benimseyen insanların sayısı kesin olarak bilinmemektedir; ancak daha önce de belirtmiş olduğumuz üzere, demograf Paul H. Ray ve eşi Sherry Ruth Anderson tarafından ABD'de yürütülen on dört yıllık sosyolojik araştırmalar 70 milyon kadar Amerikalının bu gruba dahil olduğunu ortaya koymaktadır. Avrupa'daki sayı ise 90-100 milyon civarındadır. Ray ve Anderson'un analizleri, Batılıların tarihte, mevcut mitolojilerin artık işlev görmediği bir noktaya geldiklerini öne sürmektedir.

Aramızdaki bu yüz milyonlarca aydınlanmış ruh -kendilerine söylenmeden de- yeni bir kültürel mitoloji yaratmanın zamanının geldiğini bilmektedir. Bu kültürel mitoloji kendimizi, toplumumuzu, sorunlarımızı, gücümüzü ve etkinliğimizi, topluluklarımızı ve dünyamızı yepyeni bakış açılarıyla, yeni yollarla sentezleyebileceğimiz bir yapıdadır. Aydınlanmış ruhların sayısı hiç de az değildir ve bu sayı artmaktadır.

Kültürel yapıdaki böylesi bir değişim, her bin yılda sadece bir veya iki kez olmaktadır. Bu değişimin, dünya çapında aktif iletişim sistemleri gibi daha önce görülmemiş bir teknolojik düzey sayesinde ivmesi gittikçe artan bir sosyal değişim döneminde meydana gelmesi

anlamlıdır. Ray ve Anderson'ın araştırmaları bu bireylerin tarihteki tüm geçmiş dönemlerdekine göre daha fazla pozitif ideal ve değer taşıyan, çevre farkındalığına sahip, topluma yönelik ilgi ve endişeleri bulunan, spiritüel odaklı, yaratıcı insanlar olduğunu ortaya koymuştur.

Bu insanlar Dönüştürücü Kitledir ve sanayimizin, iş hayatımızın bu şekilde devam etmesi, yeni bir hikaye yaratmakta başarısız olmamız durumunda Batı uygarlığının, dünyanın geri kalanını da peşi sıra sürükleyerek çökebileceğini gayet iyi bilmektedirler. Bu farkındalık; sadece güçlü ve imtiyazlı olanların değil, herkesin yararına olacak acil bir sosyal, ekonomik ve politik reform konusunda gittikçe artan bir baskı yaratmaktadır.

ÇAĞLARIN DÖNGÜSÜ

Antropologlar, bilinçte meydana gelen bu değişimi -Dönüştürücü Kitlenin mevcudiyetini- maziye geri çekilmek yerine, geleceğe uzanan, yeni tipte bir kültürel diriliş hareketi olarak niteleyebilir. Tarihçi Richard Sellin'in kitabı *Spiritual Gyre'a (Spiritüel Döngü)* göre de bu hareket takvimine uygun zamanda ortaya çıkmaktadır. Sellin, uygarlığımızın doğrusal gelişimine yönelik meşguliyetimizin, bu alakamızın aslında bir yanlış anlama ve kavram hatası olduğunu söylemektedir. Sellin ayrıca *zamanın ruhu*'nun (çağın karakteristiğini oluşturan, entelektüel eğilimler ve ahlaki değerlerde tezahür eden dönem ruhu) düzenli olarak kendisini tekrarlayan döngülerle ifade ettiğini belirtmektedir.³

Hank Wesselman'a göre bu döngünün ilk çağı en uzun olanıdır: Bu, 42.000 ila 11.000 yıl arasında süren Üst Paleolitik Dönem ya da Geç Taş Çağıdır:

Günümüzdeki yerli kültürlerin bakış açılarını da referans aldığımızda, Geç Taş Çağı'nda yapılmış olan taş işleri, dönem insanların inanç ve ibadetlerinin canlıcılık/animistik nitelik taşıdığını ortaya koymaktadır. Bu işler, gerek canlı gerekse cansız her şeyin kendi doğaüstü özüne ya da ruhuna sahip

olduğu yönündeki inanışı ifade etmektedir. Bu inanç çevremizdeki her şeyin -en azından bir seviyeye kadar- hem bilinçli, hem de farkında olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre doğanın özünde bulunan, içkin yapıda ve eskiden tüm insanların daimi ve çok yakın bir ilişki içinde buldukları bir zeka mevcuttur.

Bu, bize Taş Çağındaki atalarımızdan aktarılmış olan kadim bir ruhsallık anlayışıydı ve o dönemlerde Doğa, Tanrı; dini uygulayıcı da şamandı.

Döngünün ikinci çağı Neolitik Dönemdir. Bu dönemin 4.000 yıl kadar sürdüğü tahmin edilmektedir; Taş Çağının sona ermesi ve insanlığın temel yaşama şekli olarak avlanma ve bitki/meyve toplama döneminin kapanmasıyla başlamıştır. Neolitik Dönemin özelliği tarımın, hayvanların evcilleştirilmesinin ve ilk köylerle birlikte kalıcı yerleşimin yükselişe geçmesidir.

İkinci dönemin inanç çerçevesinin de şaman etrafında yapılandığı ve doğadaki her şeyin canlı olarak görüldüğü tahmin edilmektedir. Ancak bu dönemde bir başka unsurun daha ortaya çıktığı barizdir; bunun yansımaları ise ilgili kazılarda bulunan pek çok hamile kadın yontusunda görülmektedir. Bu yontuların, bundan altı bin yıl önce yaşamış insanlar için neyi temsil ettiğini bire bir netleştirmek bugün bizler için biraz sorunludur; ancak doğurgan dişi arşetipinin üstün görüldüğü aşikardır ve bu yontular bu insanların ruhsallığındaki veciz bir alanı ortaya koymaktadır.

İkinci çağ, Sümerlerle birlikte Mezopotamya'da sosyal sınıfların ortaya çıktığı ilk şehir devletlerinin kurulmasıyla sona ermiştir. Öte yandan, bu dönem boyunca yeni bir spiritüel ifade şekli ortaya çıkmıştır: Çoktanrıcılık. Bu inanç biçimi, doğadan öte ve üstün yücelikteki tanrı ve tanrıçaların mevcudiyetine dayalıdır ve hiyerarşik, katmanlara dayalı, kozmolojik bir bakış açısıdır. Görünüm itibarıyla hiyerarşik

yapıdaki, sosyal tabakalara ayrılmış toplumlarda yaşamaya başlamamızla birlikte gelişim göstermiş olan, kendimize yönelik yeni algı ve anlayışımızı yansıtmaktadır.

Bu yeni inanç şekli, üçüncü çağdaki hakim spiritüel odak haline gelmiştir. Üçüncü çağdaki kültürler şöyledir: Akkadlılar, Babilliler, Asurlular, Persler, Anadolu Uygarlıkları, Mısırlılar, Mikenliler, Fenikeliler, Minoanlular, Yunanlılar, Etruryalılar, Keltler ve elbette ki Romalılar. Yaklaşık üç bin yıl kadar süren bu çağ boyunca; bürokratikleşmiş ruhbanlık kurumu tarafından yönetilen ve işlev görmesi sağlanan, katmanlaşmış dinler de ilk kez ortaya çıkmıştır. Pek çok iyi niyetli yazarın aksi yönde bazı iddiaları olsa da, yüce tanrı ve tanrıçalarla ilgili bir kavram bu dönemden önce mevcut değildir.

Bu geleneklerdeki pek çok tanrı ve tanrıçalar, insan psişesinin çeşitli yönlerini doğaüstü anlamda sembolize etmektedir. Doğal dünyanın bazı yanlarını ideolojik anlamda sembolize eden tanrı ve tanrıçalar da vardır: örneğin, elemental güçler olan yıldırım ve şimşekle ilişkilendirilen Yunanlı baba tanrı Zeus; okyanus ve denizlerle ilişkilendirilen erkek kardeşi Poseidon; bir savaşçı olarak akıllı bir kadının ve bilgelğin dişil arşetipi olarak Athena ve benzeri. Romalılarda bu tanrı ve tanrıçaların karşılığı sırasıyla Jüpiter, Neptün ve Minerva'dır. Yaklaşık iki bin yıl önce, Roma İmparatorluğunun çöküşüyle birlikte üçüncü çağ da sona ermiştir.

Bu devrin kapanmasıyla birlikte, daha önce de olduğu gibi yeni bir inanç şekli doğmuştur: Tektanrıcılık.

Tektanrıcılığın ifade bulduğu temel dinler -Musevilik, Hristiyanlık ve İslam- dünyayı ve içindeki her şeyi tek bir kerede yaratmış olan, tek bir yüce Tanrı inancına dayalıdır. Bu inanç dahilinde melekler, koruyucu melekler, azizler ve peygamberler gibi spiritüel varlıklar da mevcuttur. Bu inanç sistemi de yine bizim yeni bir bakış açımızı, yeni bir anlayı-

şımızı yansıtmaktadır. Toplumlarımız bir merkezde toplanıp, en tepede bulunan üst düzey bir yönetici (kral, kraliçe, imparator vb.) ile gittikçe daha hiyerarşik bir yapı kazandıkça, doğaüstü dünyaya yönelik algı ve anlayışımız da bu yönde değişim göstermiştir.

Tektanrıcılık bunu yeri geldi mi gazap, yeri geldi mi iyilik dolu olan yönetici, hükümran bir tanrı belirleyerek yansıtmıştır. Tanrı, YHWH ya da Allah olarak adlandırılan bu güç, doğaüstü en yüksek yönetici ya da CEO'dur. Bu inanç sistemi ise son iki bin yıllık dönem içinde Batı'daki hakim dindir.

Sellin bu dördüncü dönemin, toplumun dini doktrin ve hakikate aşırı derecede itimat ettiği, nispeten uzun bir teokratik evreyle başladığını ileri sürmektedir. Bu doktrin ve hakikatin sınırları ise bürokratik bir yapı kazanmış ve politik motivasyonu olan ruhban sınıfı aracılığıyla işlev gösteren baba tanrının ilahi istikametiyle şekillenmiştir. Batı tarihinin bilinçli bir özeti, Hıristiyanlığın Romalılar tarafından kabulünden, Aydınlanma Çağına kadar olan durumun böyle olduğunu ortaya koyacaktır. Bu dönem yaklaşık 1400 yıl sürmüş ve Avrupa'da pagan spiritüel uygulamalarını sürdüren halklar acımasızca baskı altına alınmışlardır.

Bu noktada zamanın ruhu büyük ölçüde değişime uğramıştır. Loncalar dünyadaki mevcut tüzel ve ticari yapının temelini şekillendirirken, bilim ve entelektüelizmin yükselişi, çağımızın ikinci evresinin başlamasına katkı yapmıştır. Seküler yapıdaki bu ikinci evre, gerek coğrafi gerekse entelektüel anlamda ufukumuzun ve ekonomik gücümüzün gelişimini daha önce benzeri görülmemiş bir seviyeye getirmiştir. Buna karşılık olarak hakikat yeni bir mitolojiyle tekrar tanımlanmıştır, bu da bilimdir ve din genel olarak gözden düşmüştür. Bilimsel rasyonalizmin hakim olduğu bu nispeten kısa evre yaklaşık üç yüz yıl kadar sürmüştür. Mevcut spiritüel uyanış ise bu evrenin kapanmaya başladığına işaret etmektedir.

Sellin, Kova Burcu çağının (Age of Aquarius) başlangıcıyla birlikte içinde bulunduğumuz iki bin yıllık çağın, üçüncü ve son evresine geçtiğimizi söylemektedir. Spiritüel nitelikli olan bu evrede, önceki her iki evrenin sınırlarını aşmak için bilim ve spiritüalite sentezlenerek bütünleştirilmektedir.

Bu dönüşüme dahil olan insanların sayısı günümüzdeki modern, mistik hareketin geçici bir heves olmadığını göstermektedir. Bilakis, bu yaygın sosyal fenomen, sahici bir Dönüştürücü Kitle'nin ortaya çıkışını müjdelemektedir. Bu kitlenin inançları, değerleri ve eğilimleri ise Batı toplumundaki trendleri uzun zamandır zaten etkilemektedir.

YENİ BİR SPİRİTÜEL YAPI

Ortaya çıkmakta olan bu yeni spiritüel yapının henüz bir ismi olmadığı gibi bu yapı bazı karizmatik peygamberlerin, guru ya da kutsal kişilerin öğretilerine de odaklanmamaktadır. Bu yapıyı ayarştıran en önemli özellik, spiritüel bilgi ve gücü kendi kendimize de edinebileceğimizin anlayışıdır. Bu edinim ise şaman ya da vizyonerin tanımını oluşturan kutsal alemlerle doğrudan, kişi ötesi bir bağlantı yoluyla sağlanmaktadır. Bu bağlantı için herhangi bir din görevlisi ya da dini organizasyonun aracılığına ihtiyaç yoktur. Dolayısıyla tüm insanlar kendi kendilerinin öğretmeni, din görevlisi ya da kendi kendilerinin peygamberi olma özgürlüğünü kazanırlar ve kendi spiritüel esinlerini de en yüksek kaynaklardan doğrudan kendileri alabilirler.

Söz konusu kadim, insani deneyime dahil oldukça hepimiz, kişisel bilincimizin çok daha büyük bir bilinç alanının parçası olduğunu keşfetmeye başlarız. Bu, kuantum fizikçileri tarafından da ortaya konulup aydınlatılmakta olan derin bir iç-görüdür. Bu, spiritüel arayıcıyı kendini anlamaya ve ruhsal güçlenme deneyimine götüren doğrudan yoldur.

Bu yeni spiritüel itkinin doğayla bütünlük içinde görünmesi; Doğu'dan Batı'ya, animizden Zen'e dünyadaki tüm bilge gelenekleri cezbetmesi şaşırtıcı değildir. Şaşırtıcı olan bu itkinin özünde, zama-

nında dünyadaki yerli gelenekler tarafından benimsenmiş bir prensipler kümesinin bulunmasıdır.

Batı'daki yeni spiritüel yapının oluşumunda yerli geleneklerin prensiplerinin de devreye girmiş olduğu kanaatine varırken; zamanında neredeyse tüm geleneksel halklar tarafından ortak olarak benimsenmiş, dolayısıyla da bireyin doğuştan hakkı olan genel, mistik iç-görülerini geniş bir kapsamda dikkate alıyoruz. Ancak hemen belirtmeliyiz ki modern spiritüel arayıcıların, arkaik inanç sistemlerine geri döner gibi bir durumları olmadığı gibi, nadir bazı istisnalar dışında Kızılderilicilik oynamak ya da yeniden doğmuş Aborijinler haline gelmekten yana da ilgileri bulunmamaktadır.

Aksine, Dönüştürücü Kitlenin pek çok üyesi, bir zamanlar geleneksel halklar tarafından benimsenmiş temel inanç ve değerleri ciddi bir biçimde yeniden irdelemekte ve tam o noktada bu inanç ve değerlerin içinde yer etmiş olan doğrudan ruhsal bağlantı yolunu bulmaktadır.

MODERN MİSTİK İNANÇLARI

Modern, spiritüel arayıcının soruşturma ve araştırması başlangıç aşamasında son derece kişiseldir. Ancak ilerleme kaydettikçe, bu arayış bizi kaçınılmaz olarak, evrensel ve en yüksek derecede özgecil bir bakış açısına taşır. Bu bakış açısı bazı mistik inançları da içermektedir.

Örneğin, kişi-ötesi alemlerin deneyimlenmesi arayıcıyı kaçınılmaz bir sonuca götürür. Buna göre her yerdeki, her şey birbiriyle bağlantı halindedir, bağlantı içindedir ve "bilinç" bu bağlantıların kurulduğu "eterik bir alan"dır. Bu, insanlık tarihine göz attığımızda bir yandan uzak atalarımız olan yerli kabile halkları tarafından, bir yandan da günümüzdeki kuantum fizikçileri ve Zen Budistleri tarafından açıkça dile getirilen temel bir kabuldür.

Modern mistiğin dikkate aldığı bir diğer temel inanç veya kabul ise birden fazla gerçekliğin mevcut olduğudur. Hepimizin yaşadığı, ailelerimizin, arkadaşlarımızın, kariyerlerimizin bulunduğu günlük, objektif fiziksel gerçekliğe ilaveten bir de olağanın dışında kalan gerçeklikler vardır. Bunlar, fizik ve sebep-sonuç kurallarının aynı şekilde

işlemediği, zaman/mekan sürekliliğinin dışındaki rüya alemlerinin ya da ruh dünyaların öznel gerçeklikleridir.

Bu inanç ise bizi doğrudan bir diğerine götürmektedir: Buna göre bazı kişiler bilinçli farkındalıklarını genişletme ve bu öznel gerçekliklere kolaylıkla giriş yapma yetisine sahiptir. Böyle bir yetimizin olabileceği görüşü, şamanizmin yeniden keşfedilmesinin Dönüştürücü Kitlede neden temel bir itki haline geldiğini de açıklamaktadır. Şamanın mistik alanlara erişmek üzere kullandığı ve kendini zaman içinde kanıtlamış olan bu yöntemler herkes tarafından öğrenilebilir ve uygulanabilir. Bu özgürlük, bilinçte belirgin bir değişim oluşması için yıllar süren sıkı bir uygulama ve eğitim gerektiren yoga ve meditasyon gibi genellikle düşünmeye dayalı disiplinlerin çoğuyla ters düşmektedir.

Modern mistiklerin bir diğer inancı ise hakikat arayıcısının şamanik yöntemleri kullanarak, Carl Jung'un psişenin arşetipik alanları olarak adlandırdığı bu içsel alemlere yolculuk yapmak suretiyle dost ruhlarla ilişkiye geçebileceğidir. Bu dost ruhlar, arayıcıya güç, enerji, bilgi, koruma ve destek sağlayabilecek içsel yardımcıları, öğretmenler ve rehberlerdir. Kişi, bu varlıkların içinde kendi Yüksek Benliğiyle de bir bağlantı bulabilir. Yüksek Benlik, yerine göre kişi-ötesi benlik, meleksi benlik, tanrı-benlik, üst-benlik ya da üst-ruh olarak da bilinmektedir.

Bir diğer inanç da mistik güç alanının varlığıyla ilgilidir. Bu güç alanı, tüm kainat boyunca yayılmış olan görünmez bir öz ya da yaşam enerjisi olarak herkes tarafından algılanmaktadır ve bazı nesnelere, yerlere ve yaşayan varlıklarda çok daha yoğun bir haldedir. Şu önemli noktalar ise Dönüştürücü Kitlenin dahil olduğu hareket içinde yaygın olarak anlaşılabilirlik kazanır: Bu güce erişmeyi, onu biriktirmeyi ve ona odaklanmayı herkes öğrenebilir. Kişinin sağlığı, esenliği ve hayat dahilindeki başarısı ise kendi kişisel mevcudunu korumasına ve hatta artırmasına bağlıdır.

Bu farkındalık, kişisel enerji bedeninin mevcudiyetine inanılması yönünde zemin oluşturmaktadır. Enerji bedeni, bu gücü yaşam enerjisi olarak bünyesinde taşıyan ve "eterik yapıyı" sağlayan, benliğin

gözle görülmeyen, öznel yanıdır. Fiziksel bedenin etrafında ve içinde yapılanmıştır. Bazı şifacıların, fiziksel bedeni iyileştirmek için enerji bedeni etkileme etme becerileri Dönüştürücü Kitle'nin pek çok bireyi tarafından bizzat deneyimlenmiştir. Doğu geleneklerinde ise psişik yetenekleri olanların bu enerjetik matrisi "aura" olarak algılabileceğine, "çakra" adı verilen enerji merkezlerinin kullanılmasıyla da bunun çoğaltılabileceğine inanılmaktadır.

Hepsini dikkate aldığımızda bu inançlar, aydın ruhlardan oluşan ve gittikçe kalabalıklaşan bir kitlenin benimsediği, yükselen bir dünya görüşünü oluşturmaktadır. Daha önce de belirtmiş olduğumuz gibi onu benimseyenler, bu yeni bakış açısının tüm insanlık için benzeri görülmemiş bir umut ışığı taşıdığına ve son derece etkili değişimleri garanti ettiğine inanmaktadır.

MODERN MİSTİKLER

Modern spiritüel arayıcılar, kişisel spiritüel çalışmalara dalmış bir hale gelerek, yalıtılmış bir şekilde gelişim gösterme eğilimi içindedir. Bu spiritüel çalışmalar ise genellikle kendiliğinden vizyoner deneyimlerle tetiklenmektedir. Toplumun onlara öğrettiği ise bu deneyimleri gizli tutmalarıdır. ABD nüfusunun %43'ü böyle bir deneyim yaşamışsa (1987 genel anketinde belirtildiği üzere) belki de bu sayı Paul Ray'in öne sürdüğü gibi 50 ile 70 milyon kişiye ulaşmıştır.

Modern arayıcılar, bireysel olma eğilimindedir. Oldukça dolu bir hayatları vardır. Buldukları yerlerde düzenlenen toplantılara devam etmeyi ya da tatil zamanlarını seminerlere, yatılı kurslara katılarak geçirmeyi severler. Bu seminer ya da yatılı kurslarda ise quigong, yoga, reiki, psişik şifa, şamanizm, meditasyon gibi pek çok faydalı uygulama ve gelenek hakkında doğrudan deneyim kazanırlar. Sonrasında ise içinde yaşadıkları toplumlara geri döner ve katıldıkları eğitimlerde öğrendiklerini kendilerinin, ailelerinin, arkadaş ve toplumlarının yararı için kullanırlar. Yapılan sosyal araştırmalar, Dönüştürücü Kitlenin gittikçe tüm dünya geneline yayılan ve birbirleriyle örtüşen gruplar halinde geliştiğini göstermektedir.

Bu çağdaş spiritüel arayıcılar, baskıcı ve katı dogmalara değil spiritüel özgürlüğe karşı ilgi duymakta ve herhangi bir organize dini hiyerarşiye karşı derin bir güvensizlik hissetmektedir. Bu nedenle de gittikçe artan sayıda insan ana akım inanç sistemlerimizi kalabalıklar halinde terk etmektedir; ancak bu ateist ya da din karşıtı bir hareket değildir.

Organize inanç sistemlerine karşı duydukları hoşnutsuzluğa ve bu sistemlerle herhangi bir bağlarının olmamasına rağmen, Dönüştürücü Kitle'nin bazı bireyleri, tanrısal nitelikte, evrensel bir bilince inanç duyduklarını söylemektedir. Ve arayıcı psikolojik anlamda Hıristiyan olsun ya da olmasın, İsa önemli bir spiritüel öğretmen olarak görülmektedir.

Bu arayıcılar, geniş kentsel çevrelerde ve belirli bazı bölgelerde nispeten yüksek bir yoğunluğa ulaşıyorlar da Paul Ray'in araştırması, tüm nüfus geneline yayılmış olduklarını, toplumun her katmanında, her yerde ve tüm topluluklar da bulduklarını ortaya koymaktadır.

Dönüştürücü Kitlenin üyeleri hakikat arayışlarında son iki bin yıldır Batı'da hiç deneyimlenmemiş düzeyde bir spiritüel özgürlük (belki sessiz, sakın fakat muhakkak surette) kazanmaktadır. Kısacası, bu yavaş fakat kararlı bir şekilde ivme kazanan sosyal fenomen, spiritüel bir devrimin her nevi görünümüne sahiptir.

Bu açıdan bakıldığında, şamanlara ve uygulamalarına yönelik canlanan bu ilgi Batı dünyasının, sonraki iki bin yıl ve ötesindeki spiritüel odağının ve uygulamalarının çoğunu şekillendirecek yeni bir inanç geleneğinin tohumlarını da temsil ediyor olabilir.

Şimdi hep birlikte, şaman ve doğrudan ruhsal bağlantı yoluyla ilgili olarak bu kitapta neler öğrendiğimizi bir gözden geçirelim. Bunu yaparken de sizinle paylaşılanların hep birlikte yazmakta olduğumuz bu yeni hikayenin ve ilahiyatın bir üst seviyedeki yeni profilinin de bir parçası olduğunu göz önünde bulunduralım. Yazmakta olduğumuz bu hikayenin kendimize ve kozmosla olan ilişkimize bakışımızla ilgili olarak daha üst seviyedeki farklı bir anlayışı getireceğini ve yeni bir kültürel mit olduğunu kavrayalım.

DOĞRUDAN ESİN YOLU

Şamanik uygulayıcı, öğretmen ve modern bir mistik olan Tom Cowan “modern fizik” alanında son yıllarda yapılan keşiflerin kendisini yüreklendirdiğini söylemektedir. Bilim, şamanik yolculuk uygulamaları yapanların uzun zamandan beri bildiği bir şeyi kanıtlamıştır: Bu da mevcut inanç sistemlerinin artık çağın gereksinimlerini karşılamadığı, güncelliklerini yitirdiği ve yetersiz kaldığıdır. Cowan bu noktada, yapılan keşiflerin gerek atom-altı dünya, gerekse mistik alemlere yönelik yeniden canlanan farkındalığımız hakkında konuşmak için yeni bir dile ne denli ihtiyaç doğurduğunu da gündeme getirir:

Mistik bir hayata ve onun eşlikçisi olan doğrudan ruhsal bağlantı yoluna girenler, “yeni fizik” alanındaki keşiflerle yıllardan bu yana daha da özendirilmektedirler. Modern dünyanın daha evrimleşmiş bakış açılarının pek çok dini ya da spiritüel inanca meydan okuduğu ya da bunların yetersiz olduğunu kanıtladığı bir çağda, kişinin kainata yönelik anlayışının başkaları tarafından da paylaşıldığını görmesi her zaman rahatlatıcıdır. Özellikle de bu başkaları, biyoloji ve fiziğin tamamen farklı bakış açılarından bakan kişilerse.

Mevcut dilimizin, atom-altı dünyayı ve orada olup bitenleri betimlemekte yetersiz kaldığı ifade edilmektedir. Aynı şey mistik alemlere yönelik artan farkındalık için de söylenebilir. Bu yeni bir dile ihtiyaç duyduğumuzu da ima eder.

Tüm bunlar son derece yüreklendiricidir; gelişir ve olduğumuzdan daha fazlası haline gelirken dil de devamlı olarak değişim gösteren, bize ait bir “şey”dir. Eğer yoruma açık anlamları olan, henüz tanımlanmamış kelimelere ihtiyacımız varsa bunları yaratacağız. Eğer çeşitli yorumlara açık şiiresel sembollere ya da metaforlara ihtiyacımız varsa, bunları oluşturacağız.

Bunun anlamı, insana özgü yaratıcı hayal gücümüzün dünyayı ve tüm kainatı anlamakta geçmişe göre çok daha

büyük bir rol oynayacaktır. Ve hakikat, yaratıcı hayal gücü kapasitemizin gelişiminin son üç yüz yılda, insan evriminin gidişatını değiştirecek bir güç yaratarak olağanüstü bir seviyeye ulaştığıdır.

Örneğin, Newtoncu dünyanın eski analojisinde her şey bir bilardo masası gibidir. İstaka bir tane topa vurur, bu top da diğerlerine vurur. O toplar da masanın kenarlarındaki deliklerden düşerler ve diğer toplara vurabilir ya da vuramazlar. Benim hayal gücüm bunu kavramak için çok uğraşmak zorunda değildir. Öte yandan, bir elektron yankılaşım halinde bir başka elektronla etkileşime geçebilir ve ne denli uzağa giderlerse gitsinler, birbirlerinin durum ve hareketlerini yansıtmaya devam ederler. Bu, parçacık fiziğinde gayet iyi bilinen bir fenomendir.

Bunu gözümün önüne getirmeye çalışmak başımı ağrıtıyor. Ama bu elektronları gözümün önüne getirmeye çalışmak, çarpışan bilardo toplarını düşünmekten daha fazla mutluluk veriyor bana. Merak da içeren bir mutluluk bu. Fakat bilardo oynamayı da seviyorum ve bu klonlanmış gibi davranan elektronlarla iyi vakit geçirmenin mümkün olabileceğinden de pek emin değilim.

Hayal gücümüz, sınırsız potansiyelimizin farkındalığıyla sarsılır; nihayetinde belki tüm farkı yaratan da budur. Spiritüel inançlarımız, eskiden beri var olan spiritüel inançlarda zemin bulduğu zaman, gizemli ve açıklanamaz olan şeyleri hevesle benimseriz. Ve bildiğimiz kadarıyla da en eski spiritüel inançlar Doğa'nın Güçleriyle ilgili olanlardır.

Bu Güçlerin kutsal ve ilahi olarak görüldüğünü ve dönem insanlarının onlar hakkında bir bilince sahip olduklarını vurgulamak amacıyla "g" harfini burada büyük yazıyorum. Tarih öncesi dönemlerde bunlara dair bilimsel bir açıklamanın olmaması nedeniyle bu Güçler aynı zamanda gizemlidir de.

Arka plandaki fizik kurallarını bilmemize ve pek çok bilgiye sahip olmamıza rağmen fırtına, yıldırım, şimşek, elektrik, yangın, deprem gibi fenomenlerle ilgili bugün bile bir gizem unsuru mevcuttur. Bu doğal güçlerin kontrol edilemeyen, tahmin edilemeyen kendi akılları vardır ve işte bu da onları gizemli kılmaktadır. Dolayısıyla, bunları anlamak için yaratıcı hayal gücümüze duyulan ihtiyaç son derece açık hale gelmektedir.

Bu noktada “hayal gücü” popüler bir kelimedir. Aristo’ya göre imgeler ruhun dilidir. Ben de her zaman bunun, spirittüelliğe olan insani ihtiyacımızı açıkladığına inandım. Hayal gücü ya da imgelem, ruhun yaratıcı alanı olarak görülebilir. Dolayısıyla, dünyamızı anlamak için yeni bir dile ya da yeni tipte bir şiirselliğe ihtiyaç duymak, içinde yaşadığımız dışarıdaki Büyük Evren ve içsel Öteki-dünyayla bizi uyum halinde tutmaktadır.

Dışarıdaki Büyük Evren mikroskoplar, teleskoplar ya da diğer teknolojik gereçlerle algılanabilir. İçsel Öteki-dünya ise vizyonerin genişleyen bilinciyle algılanır. Bu bilinç aracılığıyla, dışarıdaki Büyük Evren ile mit ve rüyanın içsel Öteki-dünyasının, tıpkı o ikiz elektronlar gibi birbirlerine aynalık ettikleri açığa çıkar.

Bu elektronların, mitsel olarak peri ya da deva olarak bilinen arşetipik güçlerle benzerlik içinde bulunması da mümkündür. Mitlerdeki bu tip peri ve devalar, bir bitkinin köklerinden, yapraklarından, dal ve tomurcuklarından akan enerjetik, bu akışa bire bir uyarak dans ederler. Belki de buna yönelik içsel farkındalığımız, çok eskilere dayanan bir spirittüelliğin günümüzde gittikçe artan bir ilgiyle karşılanmasının sebebini ortaya çıkarır.

Bilim insanları olağanüstü, gizemli, karmaşık ve zeki kainata ilişkin bakış açımızın ufuklarını genişlettikçe, bu bilgi ilk atalarımızın spirittüel özelemlerini hissetmemize de doğal

olarak olanak verir. Bilimsel anlayışın çok daha uzağında olan bu ilk atalarımız sonuçta Doğa Güçleri'nin güzelliği, kudreti ve dehşeti karşısında muhtemelen korkuyla karışık bir saygı duymuşlardır.

Bu, doğrudan ruhsal bağlantı yolunun geçmişteki ve günümüzdeki başlangıcıdır.

Bölüm 15

ŞAMANİZMİN İHTİYAÇLARINA YANIT VEREBİLMEK İÇİN ZAMAN VE KÜLTÜRE GÖRE ŞEKİL DEĞİŞTİRİLMİŞ ORGANİK BİR UYGULAMADIR.

Şamanın Dönüşü

Şamanizm ve onunla bağlantılı olarak doğrudan ruhsal bağlantının vizyoner yolu, dönemin ihtiyaçlarına yanıt verebilmek için zaman ve kültüre göre şekil değiştirmiş organik bir uygulamadır. Hank Wesselman, bazı araştırmacıların şamanizmin öldüğünü iddia etmelerine rağmen onun aslında yeniden canlanmakta olduğunu belirtir:

Graham Townsley'in *Shamanism* adlı dergide yayınlanan, şamanik kültürdeki canlanmayla ilgili makalesi, tarihin son birkaç yüz yıllık dönemindeki merkezi momentumun, yerli kültürlerin ve onların dünya görüşünün ne denli uzağında olduğunu ortaya koymaktadır. Makaleye göre bu eğilim, şamanik yöntemlerin tüm yerli halklarda canlılığını yitirmesine neden olmuştur.

Son yirmi-otuz yıl içinde, dünyanın uzak köşelerindeki geleneksel halklarla zaman geçirmiş olan herkes, bu halkların geleceğin heyecan verici dünyası olarak algıladıkları

şeye doğru nasıl koştuklarını görmüştür. Çoğu yerli halk için şamanizm, gittikçe eski moda bir sihir gibi görünmeye başlamıştır. Ancak bu, Hıristiyan misyonerlerin aştığı ve beslediği bir bakış açıdır. Tüm o gösterişli, parıltılı cihazlarıyla modernitenin gelişi de genellikle bu halkların kadim animist inançlarının sonunu getirmiştir.

Ancak bu “ilkel” dünya görüşleri yeni küresel sisteme ait iç bölgelerde ölmekte gibi görünse de paradoksal olarak, global sistemin tam merkezinde yeniden kök salmaktadır. Her türlü modern araçla dolu ve anlamdan yana içi boşalmış bir dünyadan sıkılmış olan kentli nüfuslara, şamanlar ve ruhsal alemlerin doğrudan ruhsal bağlantılarını araştıran vizyoner uygulamaları birden bire çok çekici gelmeye başlamıştır.

Sözde “ilkel” olan, marjinalleştirilen ve genellikle de güçsüz durumda bulunanlar için modernitenin vaadi rahatlık, birtakım *şeyler*, kolaylık ve güvenlidir. Sözde modern insan içinse ilkel olanın vaadi, sahip olmadığı ve eksikliğini duyduğu tek şeydir: *anlam ve gizem* hissi.

İlkelin, modern olana, modernin de ilkel olana yönelik bu telaşlı koşturmacası günümüzdeki kültürel manzaranın bir özelliği olarak ortaya çıkmıştır. Dönüştürücü Kitle'nin pek çok üyesi kendi inanç sistemlerini ve önceliklerini, sessiz sakın ama kesinlikle yeniden değerlendirmektedir. Bunu da bizim dikkatle korunup kollanan ana akım Batılı dini sistemlerimizin haricindeki keşiflere dahil olarak yapmaktadır.

Bu, Oglala şamanı Kara Geyik'in ölmeden önce yapmış olduğu tahminlere de oldukça uymaktadır. Bu çağ döngüsünün bitimiyle birlikte doğrudan ruhsal bağlantı uygulamasına dayalı kadim spiritüellik de gerçekten yeniden doğmakta ve kendisini yeniden yapılandırmaktadır. Gelecek çağlar döngüsünün spiritüel temelinde bu yapı olacaktır.

Uygulamanın gelecekte nasıl bir görünüm içinde olacağını tam olarak kestiremeyiz; ancak şamanın yolunun, on binlerce yıldır ol-

duğu gibi şifa ve sorun çözme konusunda hayata geçirilebilir bir uygulama bizi besleyen, geliştiren, kendisini zaman içinde kanıtlamış, kutsal bir yaşam şekli olmaya devam edeceğinden emin olabiliriz.

MERLİN'İN KEHANETİ

Tarihçi ve Kelt şamanizmi uzmanı Tom Cowan, arşetipik bir figür olan yaşlı, bilge şaman Merlin'e değinmektedir. Merlin'in son Druid'lerin arasında yaşamış olabileceği ve 6. yüzyılda Britanyalıların efsanevi kralı Arthur'un akıl hocası olduğu düşünülmektedir:

Dünyadaki günlerinin sonuna yaklaşırken Merlin bizlere, kehanete dayalı ve ürkütücü bir senaryoyla başlayan bir vizyon aktarmıştır: *Dallar ve kökler yer değiştirecek, bu yenilik bir mucize olarak düşünülecek.*

Eski kehanetleri yorumlamanın elbette pek çok yolu vardır; ancak bu tersine dönmüş ağaç imgesinin, meydana gelmekte olan dönüştürücü değişimlere olumlu bir gözle bakmamız için son derece yüreklendirici olduğunu düşünmek benim hoşuma gidiyor. Belki de bu ağaç, pek çok dünyayı birbirine bağlayan, büyük bir arşetipik Dünya Ağacıdır ve kaynak bulduğumuz o kökler de pek çok yüzyıldan sonra dallar gibi net olarak görülüp onurlandırılacaktır. Daha öncesinde ağacın üstteki kısımları olan, geçmiş çağların rüzgar ve yağmurlarıyla karşı karşıya dallar ise yeni kökler haline gelecek ve yeryüzünün verimli toprağında yeniden canlanıp hayat bulacak, sonrasında da yeryüzünü canlandıracaktır.

Şamanizmi uygulayan bizler Aşağı, Orta ve Yukarı Dünyaların varlığını Dünya Ağacı'nın özsuyu içinde keşfederek zaman geçiriyoruz. Bu dönüşüm için birilerinin hazırlanması gerekiyorsa, onlar bizleriz. Bu açıdan bizler, spiritüel uygulamaları gelecek için şekillendirecek olan tohumlarız. "Köklerin bilgeliğini" gelecek nesiller için aydınlığa çıkaracağız ve geçmiş çağlara ait "dalların bilgeliği"ni de yenilenip canlanması için toprağa ekeceğiz.

Ayrıca bizler buradaki tersine durum gibi olayları farklı açılardan görmekte deneyimliyiz. Bazı geleneklerde kökleri yeraltı dünyasındaki dallar haline gelen ters dönmüş bir ağaç imgesi vardır. Bu imge bize enerji ve yaşam gücünü, ruh kitesiyle görünen dünyanın yüzeyinde nasıl paylaştığımızı hatırlatır. Bu kitle, yeryüzündeki görünmez yerlerde, tepe ve kaynaklardaki boşluklarda, şelalelerin arka kısımlarında yaşamaktadır. Sıradan bir ifadeyle şamanlar, ruhsal alemlerle bağlantı halinde bulunan ve yaşam enerjisini, olağan ve olağan dışı gerçeklikler arasında taşıyabilmek için ağacın hem kökü hem de dalları olabilen köprülerdir.

Tom'un yukarıdaki paylaşımları ve okurlarımız için hazırladığımız bu kitabın kapsamı üzerinde düşünürken, yaptıkları çalışmaların ne yönde ilerlediğine yönelik olarak kitaba katkıda bulunan herkese düşüncelerini sorduk. Bunu sormaktaki amacımız ise kendimize, ailelerimize, arkadaşlarımıza ve toplumlarımıza faydalı olmaya devam edebilmektir.

Dolayısıyla, bu kitaba katkıda bulunanların hepsi, öğrencilerinde meydana gelen değişiklikleri nasıl algıladıklarını da paylaştılar. Bu paylaşımların içeriğini oluşturan şeylerin de gelecek yıllarda değişeceğinden şüphe yok. Ancak 2009 yılı için bize aktarılan durum bu ve aşağıda, alfabetik sırayla yer almaktadır:

Tom Cowan

Şamanizmi öğretmeye başladığım ilk yıllarda karşılaştığım öğrencilerin başlıca ilgisi uygulayıcı haline gelmekti. Yıllar geçtikçe karşılaştığım öğrenci profili ise genellikle uygulamada çok güçlü olan fakat inzivaya çekilmek, kendi kendilerine kalmak ve yenilenmek için zaman arayışında olan kişilerden oluşuyordu. Amerikalılar yeniliğe çok büyük bir ihtiyaç duyuyorlar; çoğu öğrenci ise her seminerden yeni bir şeyler alması gerektiğini yoksa bu seminere katılmaya değmediğini düşünüyor. Ancak samimiyetle ve yoğun şekilde uygulama ya-

panlar yeniliğin şart olmadığını anlamaya başladılar. Onlar spiritüel hayatlarında derinleşmek için, gündelik hayatlarından uzaklaşacakları zamanların arayışı içindeler. Kendi pratiğimin de onların ihtiyacını karşılamak üzere derinleşmesi gerektiğini fark ediyorum. Onlara yepyeni bir içerik sunamam; ama kendi hayatımdan kaynak bulan, yaşanmışlığı olan şeyleri de aktarmam gerekir. Şamanizm, hayatları için bütünüleyici bir unsur olmaya devam ettikçe öğrenciler de seminerlerde, zaten bildikleri ve yaptıkları şeyler üzerinde düşünmek, tefekkür etmek için zaman ayırmak istiyor ve bu mevcut becerilerini derinleştiriyor. Bazı çalışmalar sadece gündelik hayata dair kaygı ve zihinsel meşguliyetlerden uzak, çemberler dahilinde yapılabilir. Dolayısıyla hafta sonlarımı ve oturumlarımı bunu düşünerek ayarlıyorum.

Artık seminerlerime daha mistik öğrenciler geliyor; yani uygulamalarına devam edenler. “Bilmek” arzusu, daha fazla bilgi edinmek yönünde bir arzu değil; bilakis ruh ya da hücresele seviyede, deneyimsel olarak bilmek. Diğer bir deyişle, bu öğrenciler bazı şamanik uygulamaları nasıl yapacaklarına yönelik pratik bilgiler yerine mistik bilgi ve deneyimlerin arayışı içindeler. Dolayısıyla ritüel ve yolculuk çalışmalarının, insanlara ruh seviyesinde nüfuz edecek ve onlarla kalacak bir deneyim sunacak şekilde yalın olması gerekiyor. Çok fazla karmaşık bilgi ya da entelektüel içeriği akılda tutmak zordur ve bunlar, ruh-hafızası yerine zihinsel hafıza gerektirirler.

“Bilmenin” kendileri için yenilik anlamına geldiği bazı öğrenciler yine de var; bu öğrenciler yeni şeyleri öğrenmek ve bilmek ister. Ancak mistik öğrenciler hayatlarını “şamanik şekilde” yaşamayı sürdürdükçe “bilmek” ya da bilgi edinmek yenilikle ilgili değil, derinlikle ilgili bir mesele haline gelir. Bu öğrenciler yeni bilgiler edinmek yerine, halihazırda edinmiş oldukları bilgiyi tekrar etmekten ve derinleştirmekten hoşnutturlar. Değişmek için neye ihtiyaç duyduklarından ziyade, kendilerindeki değişimi gözetirler.

Sandra Ingerman

Bu kitap genelinde, çalışmalarımın yıllar içinde nasıl bir gelişim seyri izlediğini paylaştım. Şamanizm'in dışıl prensibini bir yaşam biçimi olarak bu uygulamalar bütününe dahil etmek için yöntem ve teknolojilerin uzağında kalma gayretimi vurguladım.

Bizler bir dönüşüm dönemi içindeyiz ve evrimleşip tekamül ediyoruz. Her değişim ise bünyesinde bir ölüm içeriyor. Ruhsal olan ise ebedi. Bu belirsizlik ve büyük değişim döneminde yaptığımız her şeye ruhu da dahil etmek çok önemli.

Bizler için bu hayat-veren gücü bir kez daha onurlandırarak dünyanın ruhunu geri getirme zamanı artık. Kendi ilahi ışığımızı ve ruhsal doğamızı onurlandırmaya ihtiyacımız var. Elementler ve Dünyanın kendisi de dahil olmak üzere her şeyin içindeki yaşamı onurlandırmaya ihtiyacımız var. Bizler, fiziksel dünyada kurduğumuz her şeyin içindeki ruhu onurlandırmalıyız.

Bu, hayatın tamamına ve doğaya saygı gösteren ve onları onurlandıran bir hayat yaşamayı; doğadaki döngüleri onurlandırmayı; tutku, huşu ve merak duyarak yaşamayı; günlük hayatlarımızda mevcudiyetimizle birer sevgi ve ışık varlığı olmayı da içeriyor. Öğretile- rimdeki temel prensip dünyayı, kendimizde yarattığımız değişimle ve dünyadaki varlığımızla değiştirdiğimizdir; yaptıklarımızla değil. Yani bizlerin değişip dönüşerek "haline geldiği kişi" dünyayı değiştirmektedir. Buna, gün içinde ortaya çıkan negatif bilinç durumlarını değiştirmek de dahildir. Bunun anlamı ise dünyayı ve kendimizi değiştirmek için düşüncelerimizin her an farkında olmamız gerektiğidir. İçinde yaşadığımız dış dünyayı, içimizdeki dünyanın yarattığını unutmayın. Hayal kuran, düşleyen, düş gören biri olmanın ve içinde yaşamak istediğimiz türde bir dünyanın vizyonunu korumanın, bunu hayal etmenin önemini de vurguluyorum. Global bir kitle olarak da kendi yaratıcı potansiyelimize bu yolla sahip çıkar ve çabalarımızı bir araya getiririz.

Kendi çalışmalarım konusunda da rahat ve kanaatkar bir ruh hali içinde değilim. Çalışmalarımın ve öğretilerimin her zaman bir evrimleşme süreci içinde olduklarını biliyorum. Dolayısıyla size sadece

şu an için keşfettiklerimi yazabilirim; çünkü siz bu kitabı okurken bu keşiflerin yeni geçitlere, yeni yollara açılacağını da biliyorum.

Benim çalışmalarımın temeli, insan zihninin sınırlamalarını ve kolektif inançları nasıl aşacağımızdır. Çünkü gerçek şaman ve mistiklerin, neler yapabileceğimize ilişkin kolektif inançlarla sınırlanmadıklarını biliyoruz. Motivasyonum ise uyum, ahenk, sevgi, barış, bolluk, ışıkla dolu ve herkes için eşit bir dünya yaratılmasında global kitleyi desteklemek yönündedir. Spiritüel yöntemleri başkaları üzerinde güç kullanmak, manipülasyon ya da psişik taciz için istemiyoruz. Ben de duygusal bir olgunluk kazanmaları için insanları kendi üzerlerinde çalışmaya teşvik etmeyi sürdüreceğim ki bu tuzağa düşmesinler.

Çocuklarımızın, duydukları minnetle şarkılar söyledikleri bir dünya yaratmak için çalışmaya devam edeceğim. Global kitle olarak birlikte çalışarak bunu başarabiliriz.

Carol Proudfoot-Edgar

1989 yılında, Afrika'da yaptığım uzun süreli bir safarinin ardından eve döndüm ve California Üniversitesi'ndeki işimi bıraktım. Afrika'daki deneyimlerim bu gezegene ve bir seyyah olarak ondaki yerime yönelik algılarımı kökten değiştirmişti.

Ne yapacağımı bilmiyordum fakat psikoloji alanının (üniversitede asistan ve danışman psikologdum) bireysel gelişim için sınırlayıcı bir yapı oluşturduğunu; yaptığım işte de hayvanların yerinin ve mekanın ruhunun eksik olduğunu biliyordum.

Bundan kısa süre sonra, California/Big Sur'daki Esalen'de Şifa Çemberi Yöntemini öğretmem istendi. Böylelikle de Doğu temelli şifa yolu üzerinde yürüyerek ve öğreterek yaptığım yolculuk da başlamış oldu.

1990'ların başlangıcında, Şamanik Çalışmalar Vakfı ile birlikte geniş kapsamlı bir eğitim yaptım ve fakülte üyesi olarak atandım. Öğretim yaptığım bu başlangıç seviyesi kursları kendi şamanik keşiflerim için adeta bir ateşleme platformu oluşturdu.

1990'ların ortasında ise Colorado'nun San Juan Dağlarında viz-

yon arama çalışmaları yapıyordum. Burada Anne Ayı ve yavrularıyla karşılaştım. Bu karşılaşma, Anne Ayı şifa yolundan yürümek ve bu şifayı öğretmek üzere benim için bir nevi sözleşme oldu.

Anne Ayı'nın şifa yöntemlerini öğrenmek için harıl harıl araştırmalar ve şamanik yolculuklar yapıyor, diğer kadınlarla birlikte çalışıyorum. Dişi-Ayı'nın izlerini bana izin verilen tüm alemlerde sürüyorum ve onun da beni izlediğini biliyorum.

Bu Büyük Ruh'un, kendine özgü şifa yöntemleriyle bana ve başka insanlara getirdiği vizyonlara, hayal ve öğretilere her zaman hayranlık duyuyor, bunlarla onurlandırıldığımı hissediyorum. O sanki uzun zamandan beri kendisine çağrıda bulunmamızı ve söylediklerini işitmemizi istiyor, bunu bekliyor gibi. Belki biz de farkında olmadan, O'na doğru yürümenin ve O'ndan bir şeyler öğrenmenin özlemi içindeyiz.

Anne-Ayı ile çalışmak beni artık diğer hayvan dostlarımızla da daha fazla çalışma yapmaya yönlendiriyor, dolayısıyla hayvan barınaklarına gönüllü oluyorum. Bundan bahsediyorum; çünkü sanırım hepimize, gerek evcil gerekse vahşi hayvanlarla olan ilişkilerimizin üzerine bilinçle eğilmemiz yönünde çağrı yapılıyor. Bu hayvanların bize ne öğretmeye çalıştıklarını, yaşadıkları çevreleri nasıl koruyup gözeteceğimizi ve gerektiğinde onlara nasıl şifa sunacağımızı öğrenmek zorundayız. Büyük bir etkileşim ağı dahilinde tüm hayvanların bir amacı var ve insanların burada bulunmasına uyum sağlayıp alışmış durumdadılar. Eve varmamız için yolumuzu bulmamıza yardım edebilir onlar. "Evin" ne şekilde başının dertte olduğunu bize öğretebilirler ve bu öğretilerden yola çıkarak bizler de Yeryüzünde yaşamının yeni yollarını oluşturabiliriz.

Hayvanlardan ders alma ve öğrenme konusuna sıklıkla vurgu yapıyorum çünkü "Eğer geride hiç vahşi hayvan kalmazsa, güç hayvanlarımızın doğasını nasıl anlayacağız?" sorusu zihnimde hep yüzeye vuruyor. Tıpkı bizimle çalışan atalarımızın bir zamanlar fiziksel bedenlerinin olması gibi pek çok güç hayvanımızın da bedenleri vardı. Onları daha iyi anlıyoruz *çünkü* hem bedenlenmiş, hem de ruhsal

formlarda yaşıyorlar. Saklı şeylerin alemlerinden bilgi alma ve bu bilgileri anlama kapasitesi, görünen şeylerin aleminde olmakla ve bu alem aracılığıyla biçim almakla yakından ilgili. Eğer etrafımızdaki bu vahşi varlıklar yok olmaya devam ederlerse biz de kendi bedenlenmiş benliklerimiz dahilinde feci şekilde azalıp eksileceğiz.

Aynı şekilde dost hayvanlarımız da, insan olmakla ilgili olarak onlardan öğreneceğimiz bir şeyler bulunduğu için bizi seçiyorlar. İnsanlığımızın bir parçasının, hayvanlara saygı ve şefkatle ilgi göstermeyi öğrenmesi gerekiyor.

“Dönüşüme”, fiziksel formula olan ilişki aracılığıyla odaklanmak, benim Vecd Şamanizm’ine yönelik gittikçe artan vurgularım da ortaya çıkıyor. Vecd Şamanizm’i günümüzde üzerinde durulan bir konu ve beden dışına yolculuk yapma yöntemini kullanmakta. Diğer bir deyişle Vecd Şamanizm’i, kişinin bilgi almak ya da gerçekleştireceği şeylerle ilgili *güç edinmek* için şamanik bölgelere erişmesi amacıyla bedeninin dışına çıkmasıdır. Kişinin şamanik bölgelere ulaşmak, bilgi ya da güç edinmek için içe daldığı bir uygulamadır.

José Stevens

Şamanizm uygulaması, zamanın başlangıcından beri bizimledir ve bu dünyadaki her şey gibi o da evrim süreci içindedir. Ancak bilgisizlik ve kasıtlı bir çarpıtma eğilimi nedeniyle bu evrim yeterince iyi anlaşılammakta; bu durum, şamanizmin insanlık için taşıdığı gerçek değerini de zorlaştırmaktadır. Benim kişisel kanaatime göre şamanizm olmaksızın insanlık asla başarılı olamazdı ve gezegendeki mevcut durumuna da ulaşamazdı. Kadim şifa teknikleri, bitkilerle ilgili onca bilgi, suyu okuma ve yönünü değiştirme becerisi, uygun zamanlarda nerede avlanılacağına bilgisi ve benzeri diğer tüm bilgiler olmaksızın insanlık nasıl hayatta kalabilirdi ki? Tamamıyla akılcı bir düşünce şekline ve kıvrılabilir parmaklara sahip olmak elbette ki avantajdır ama pek çok ürkütücü gariplikle yüz yüze, nispeten de zayıf durumda bulunan maymunumsu canlıları hayatta tutmak için bunlar yeterli değildir. Şamanik geleneği ve onun nereye

yöneldiğini gerçekten anlamak için evrim tanımımızı genişletmeli ve büyük resmi, evrimin şamanik resmini görmeliyiz.

Günümüzdeki ana-akım anlayışa göre, evrim itkisi aşağıdan yukarıya, geçmişten ileriye doğru gelmektedir. Bu, doğadan teknolojiye herhangi bir şeyin evrimine bakmak için son derece bilimsel bir yaklaşım olacaktır. Ancak şamanik açıdan baktığımızda, ekonomik ve teknik olanların çok ötesinde gelişen daha büyük bir süreç olduğunu dikkate alabiliriz. Bunlar, siz de istek gösterdiğiniz zaman geriden iteklemek yerine evrim sürecini ileri doğru çeken spiritüel ihtiyaçlardır. Diğer bir deyişle Ruh, oyunun tüm planına sahip olarak evrim dahilinde aktif rol oynar, yani bizim “sözde” geleceğimizden oyuna yön vererek bu sürece destek olur. Bunun anlamı ise geriden itme ile ileriden çekilme arasında temel bir işbirliği olduğudur; bu da “yukarısı nasılsa aşağısı da öyledir; içerisi nasılsa dışarısı da öyledir” diyen o eski söylemi desteklemektedir. İşleyişe dayanak oluşturan, yapı oluşturan bir merdiven olmadan yükselemeyiz. Bir merdiven vardır, bu merdivenin pek çok seçeneği olabilir ama her koşulda bizi geleceğe taşır.

Dolayısıyla, şamanın vizyoner becerilerindeki gelişimi, onun yaşadığı dönem ve kültür çerçevesinde değerlendirmenin yolları vardır. Başlangıç itibariyle, şamanik becerilere yatkınlık gösteren ve bunları geliştirmeye ilgi duyan birisi vardır. Bu temel beceriler bir aksam oluşturacak şekilde bir araya gelecek basit devreler gibidir. Bu yeni şaman kendisini yıllar içinde eğitecek ve inisiye edecek deneyimli bir şaman (ya da birkaç şaman) bulur. Bu eğitim sırasında şarkılar öğrenilir, şifa ve ruhun tüm parçalarının bir araya getirilmesi teknikleri geliştirilir, seremoni becerileri derinlik kazanır. Sonuçta bunlar da yeni beceri seviyelerinin gelişimi için olanak yaratır. Daha fazla giriş-çıkışı olan, daha gelişmiş bir devreye dönüşürler. Yaşlı şamanlar genç şamanları inisiye ederken, bu genç şamanın bünyesine yerleşecek, yapılacak şekilde şarkılar söyler ve dualar ederler. Bu şarkı ve dualar, o genç şamanın yapısının bir parçası haline gelecek yapı motifleri ya da vibrasyonlar gibidir.

Muhtemelen yeni şaman ileri bir şamanın gözetiminde, birçok bitkiden oluşan çeşitli diyetler de yapacaktır. Bunlar, enerji seviyesini artıran ve geniş bir bilgi takviyesinde bulunan bitkilerdir. Vibrasyonları, şarkı ve duaların vibrasyonlarıyla etkileşime geçecek ve belki de daha önce hiç meydana gelmemiş yeni bir vibrasyon oluşturacaktır.

Böylelikle yeni şaman, daha önceden mevcut olan ögeler tarafından yüklemesi yapılmış, iteklenip ileri sevk edilmiş yeni beceri ve kabiliyetlerle ortaya çıkacaktır. Ancak bu yeni şaman, yeni gelişmeler için hasret çeken bir ruh ya da öze sahip olduğundan, bu öz de arkadan iteklenen yeni kabiliyetleri, gelecekte ileri doğru çeken bir güç gibi hareket edecektir.

Bu geriden itme ve ileriden çekme süreci rastgele gelişen bir durum değildir; yeni ve özel birtakım becerilerle yeni bir şamana duyulan gereksinim açısından kişinin, toplumun ve dönemin koşullarına dayalıdır. Dolayısıyla istenmeyen ya da gereksinim duyulmayan beceriler gelişmeyecektir. Bu açıdan baktığımızda, yeni bir şamanın eğitimi ya da gelişiminin toplumun ya da dünyanın ihtiyaçlarından bağımsız olmadığını, bilakis bu ihtiyaçlarla bütünlük içinde bulunduğunu görürüz. Büyük keşiflerin de yine aynı şekilde bunlara en çok ihtiyaç duyulduğu zamanlarda yapıldığını anlarız. Eğer uzaya gitmek ve ihtiyaç duyulmasak uzayda solunum yapmayı sağlayan bir araç geliştirmezdik. Şaman tarafından geliştirilen beceriler de kısmen şamanın kişiliği tarafından, kısmen özün niyeti, amaçları tarafından, kısmen de toplumun/dünyanın ihtiyacı tarafından şekillendirilir. Süpermen gibi doğüstü güçlere sahip bir şamanın revaç görmemesinin sebebi budur, çünkü dünyanın buna ihtiyacı yoktur ve henüz buna pek hazır değildir.

Daha çok ihtiyaç duyulan ise kanseri ya da diyabeti iyileştirebilen, kirlenmiş bir suyu, radyoaktif birikintileri ya da toksik atıkları temizleyebilen, yeni enerji kaynaklarına ve yaratıcı düşünce şekillerine işaret edebilen bir şamandır.

Evrimin itme/çekme dinamiklerini anladığımızda bu gezegendeki evrimsel gidişatımızın arkasındaki zekayı da çok daha net gö-

rebileceğimiz bir konuma geliriz. Charles Darwin evrim konusunun açığa çıkmasına yardım etmiştir, ancak evrimin iki yönünü görmemiş, ona sadece tek bir açıdan bakmıştır. Tüm evrimsel süreci görmek ve bizi nereye götürmek istediğini anlamak bize bağlıdır.

Maya Takvimi gibi şamanik gereçleri anlayanlar, bu büyük resmin işleyişini de anlayabilir. Uzun vadede nereye gittiğimizi bilmek, son derecede faydalıdır. Bu açıdan baktığımızda rastgele, tesadüfi bir evrim pek bir anlam yaratmamaktadır. Zaman, şamanik gelenekteki yeni gelişmeler için çağrı yapmaktadır şimdi. Dünya değişmiştir ve şu anda da ciddi bir değişim geçirmektedir.

Gezegimizdeki nüfusun yarısından fazlası artık şehir merkezlerinde yaşamaktadır, bu da şehirli şamanizm için bir davet oluşturmaktadır. Bu, uzun vadeli geleneksel bir çiraklık dönemini ya da sadece küçük bir azınlık için uygulanabilir ve faydalı olabilen, geleneklerle sınırlı uygulamalar gerektirmeyen bir pratiktir. Geleneksel şamanizmin öldüğü anlamına gelmez bu. Kendi sanatlarını halkları arasında uygulayan geleneksel bir şamanizm her zaman var olacaktır. Bizim şu anda ihtiyacımız olan şey şamanik yolun anlaşılmasıdır. Hayatlarının gündelik akışı içinde milyonlarca insan tarafından uygulamaya geçirilebilecek bir anlayışa ihtiyacımız var. Örneğin, şamanik dualara yönelik yaygın uygulamalar, dünyayı birbiriyle ilişki içinde, birbirine bağlı öğelerden oluşan bir bütün olarak görmeye; Doğa'ya saygı göstermeye ve onun yöntemlerini kavramaya, yardımcı ruhsal varlıkların gücünü ve bunları nasıl kullanabileceğimizi anlamaya yönelik yaygın uygulamalar bu dönemde en faydalı olacak faaliyetlerdir.

Çoğu astrolog yakın gelecekte gerçekleşecek pek çok gelişmenin arasında yer alan şamanizmdeki canlanmanın da çok güçlü bir tesir göstereceği konusunda hemfikirlerdir. Ancak bu şamanizm -tıpkı mad-desel teknoloji gibi- daha güçlü, daha amacına uygun ve dünya ihtiyaçlarına dayalı ve çok daha çeşitlilik içinde olacaktır. Bir zamanlar sadece birkaç bilim insanı bilgisayar sahibiyken, bugün geniş kitleler bilgisayar kullanmaktadır. Şamanizm, insanlığın evrimi ve kalıcılığı üzerinde oynadığı rolünü sürdürmeye devam edecektir.

Bana göre bu gezegendeki şamanik gidişat ne tesadüfi ne de geleceği olmayan arkaik bir yoldur. Tıpkı teknoloji gibi eskiye dayalı kökleri ve güçlü bir geleceği vardır. Aslında şamanizm ve teknolojinin ortak yanları yoğun bir şekilde ve yüzyıllardır karşılıklı olarak birbirlerini besliyor. Buna verilecek basit bir örnek, şamanların bitkilerle konuşma yetenekleri ve bitkilerin de tarımda nasıl daha fazla verim alabileceklerine yönelik şamanları bilgilendirmeleridir.

Sırça bir fanusun içinde evrimleşmiyoruz, kozmos tarafından verilen belirli birtakım amaçlar doğrultusunda evrimleşiyoruz. Şamanik yolun, daha engin bir birlik ve doğadaki her şey için evrensel bir sevgi ve saygı haline doğru evrilmemize; sonsuz güce ve bunu doğru kullanacak bilince erişmemize yardım etmek üzere tasarlandığından yana hiç şüphe duymuyorum. Dolayısıyla şamanizm yolu kalıcıdır ve onu ortadan kaldırmak ya da göz ardı etmek yönündeki her türlü çaba, aydınlanmaya doğru spiral şeklinde giden yolda sadece bizi yavaşlatmaya yarayacaktır. Bu dönemde insanlığın, tarihindeki en önemli şamanik inisiyasyonlardan birine dahil olduğuna inanıyorum, bundan yana zihnimde en ufak bir soru işareti bile bulunmuyor. Dolayısıyla bilimin gelişimiyle, evrimleşen şamanik yolumuzu birbiriyle uyumlu kılmanın bugünden sonra akıllıca bir karar olacağını düşünüyorum.

Alberto Villoldo

Bir dönemin sonunu yaşıyoruz. Bu dönemin hikayeleri dünya hala düzken, gezegenimizin yaratılışın merkezinde olduğu düşünülürken ve Hubble teleskopu bize uzaydaki milyonlarca galaksiden biri olduğumuzu göstermeden önce yazılmaya başlamıştır. Eski hikayeler kendi kendilerini bitirdiler. Bizimse gelecek bin yıllarda bize ve çocuklarımıza destek olacak, ayakta tutacak hayat veren yeni mitlere ihtiyacımız var. Ortaya çıkmaya başlayan bu mitler sürdürülebilirliğin hikayeleridir; doğru ilişkinin, yeryüzünün idaresinin ve çevremizdeki her şeyin canlı olduğunun hikayeleridir.

Örneğin, seremoni sırasında bir şamanla rahip arasındaki fark, rahibin iki bin sene önce meydana gelmiş bir olayı yeniden canlandırması, tekrarlamaıdır. Şaman ise tam o sırada meydana gelen bir olayı canlandırmaktadır. Şamanlar, hikaye anlatıcısı ve mit yaratıcısıdır. Arkeologlar Amerika'daki kutsal bölgelerde, seremoni sırasında özenle kırılmış toprak kapların parçalarını bulmuşlardır. Şamanlar artık bir faydası olmayan, geçerliliği kalmamış mitleri de aynı şekilde paramparça ederler. Ve ben yeni şamanların, dünyanın yeni koruyucularının Batı'dan çıkacağına inanıyorum. Bizlerin de bunu beklediğimize, yeni mit yaratıcıları olduğumuza inanıyorum. Belki de günümüzde bundan daha önemli başka bir görev yok. Yol gösteren bir mit olmaksızın fırtınanın ortasında dümensiz kalmış bir gemiye benzeriz.

Benim işim Batı'daki şamanları, organizasyonum The Four Winds Society (Dört Rüzgar Cemiyeti) aracılığıyla eğitmek. İnsanları bir Kızılderili haline getirmek için değil -çünkü böyle bir dönüşüm olanaksız- şamanik sağlık uygulamalarıyla kendilerini ve dünyayı iyileştirmeyi, yeni bir dünyanın meydana gelişini düşlemeye yöneltmek için eğitim veriyorum. Şamanik uygulamaların altında yatan beyinsel becerileri ve işleyişi araştırmak için konunun uzmanı nörologlarla çalışıyoruz. Eski zamanlardan gelen bu bilgelik ve beyinle ilgili yapılan keşifler, gelişen yeni anlayışlar arasında bir köprü kurabileceğimizi düşünüyorum.

En önemlisi de, yepyeni bir kişisel ve kolektif mitoloji keşfetmek zorunda olduğumuzdur. Kendimiz ve hayatın içindeki bu destansı yolcuğumuzla ilgili olarak bize güç veren, ufkumuzu açan hikayeler anlatmamız gerekiyor. Amazonlara yaptığım ilk gezilerden birini hatırlıyorum. O zamanlar, yağmur ormanlarındaki şamanların şifa uygulamalarını araştıran genç bir antropologdum ve kendimi denek olarak kullanmaya karar vermiştim. Ormandaki büyücü/şifacı adama, doğduğum ülkeden Komünist İhtilal nedeniyle çocukken kaçmış olduğumu anlattım. Sokaklardaki kan birikintilerini gördüğümü ve geceleri duyduğum silah seslerinden dehşete kapıldığımı söyledim.

O zamandan beri silahlı adamların zorla evime girdiği ve sevdiğilerimi alıp götürdüğü kabuslar görüyordum. Amazonlara yaptığım bu gezi sırasında yirmili yaşlarımda sonlarındaydım; fakat sevdiğim insanı tıpkı kabuslarımdaki gibi kaybetme korkusundan dolayı uzun süreli bir ilişkiye girmeyi bir türlü başaramıyordum.

Şifa seremonilerinden birinde şaman bana bir açıklamada bulundu; buna göre ya herkes gibi istediklerime sahip olabilirdim ya da istediklerime neden sahip olamadığıma dair gerekçe ve sebeplere. Yaşlı adam “Hikayene çok bağlanmışsın,” dedi bana. “Farklı bir rüya görmeye cesaret edene kadar sahip olacağın tek şey bir kabus!”

O akşam, kendim için farklı bir hikayeyi nasıl şekillendireceğimi öğrendim. Düşkünlük hissi ve sıkıntı içinde olmaya alıştığım hikaye ve deneyimlerim, bana ıstırap çeken insanlara karşı şefkat duymayı öğretmişti. Yeni rüyamı görmeye başlarken atacağım ilk adım, kurban rolünü oynamadığım yeni bir hikayeye şekil vermektir. O zaman fark ettim ki sadece kendi hayatımın düşünüyorum, tıpkı onun bana yaptığı gibi tüm bir kozmosun oluşumunu da düşünüyordum.

Bugün benim işim kendim, ailem, öğrencilerimiz ve dünya için daha büyük bir hayal kurmak, daha büyük rüyalar görmek. Bunu, Düş-zamanı'nın etrafındaki kutsal ateşin etrafında toplanan rüya gören dostlarımızla birlikte yapıyorum. Her birimiz küçük bir rüya parçası getiriyoruz; bunları paylaştığımızda ise onun tadını birdenbire alabiliyor, onu hissedebiliyor, algılayabiliyoruz ve bazen de görebiliyoruz. Bu rüyayı birlikte düşlememizin sebebi ise yaratılışla ilgili şamanik efsanede Yüce Ruh'un bize şöyle söylemiş olması: “Kelebeği, somon balığını ve çekirgeyi Ben yarattım; ne kadar güzeller! Ve şimdi bu işi siz bitiriyorsunuz...” Yaratılış tamamlanmamıştır. Bu işi tamamlamak ve bunu yaparken de harika zaman geçirmek bize bağlıdır!

Hank Wesselman

Biyoloji ve antropoloji üzerine eğitim görmüş bir akademisyen ve uygulayıcı bir bilim adamı olarak, seminerlerime gelen katılımcıları

yirmi yıldan uzun bir süre gözlemlene olanağım oldu. Bu kişilerin pek çoğu kendilerini manastır ya da aşramlara kapatan dindar münzeviler değildi. Bu kişiler, tanrıyla aralarındaki özel bağlantının arayışı içinde olan radikal dindarlar da değildi. Modern vizyonerlerin kütlerle işi yoktur. Güçlerini ve enerjilerini, spiritüel hakikat pazarında en tepede olduğunu iddia eden, kutsal birilerine boca etmekle de hiç mi hiç ilgi duymazlar.

Benim çemberlerimin üyeleri, son derece rahatlatıcı ve ümit verici bulduğum, farklı bir kişilik profili sergilemektedir. Çoğu, sosyal adalet konusunda güçlü bir duyarlılığa sahiptir ve toplumun tüm katmanlarındaki yaşam kalitesinin durumunu son derece önemsemektedir. Azınlık meselelerine ve kadınlara destek sağlamak yönünde güçlü motivasyonları vardır. Çocukların ve yaşlıların bakımı ve güvenliği konusunda son derece ilgilidirler; insan ilişkilerini ise maddesel kazançtan çok daha önemli görürler. Sosyal tolerans, kişinin bireyselliği ve spiritüel özgürlük çok değer verdikleri konulardır. Ailelerin, komşu çevrelerinin ve sosyal toplulukların yeniden yapılandırılması yoluyla toplumsal kumaşın yeniden dokunması başlıca ilgi alanlarındandır. “Son derece rahatlatıcı ve ümit verici” derken kastettiğim de bunlardır.

Önemsedikleri değerlere baktığımızda, bu insanların liberal ya da muhafazakar; Hristiyan, Musevi, Hindu ya da Müslüman ve hatta milliyetçi olmakla da pek bir alakalarının bulunmadığı görülür. Fakat evrimleşmiş bir dünya anlayışı dahilinde tam bir hümanist oldukları söylenebilir; ilgileri hümanist olmak yönündedir. Açgözlülük, doymak bilmezlik Batı dünyasını yönlendirmeye devam etmektedir. Batı, inkar yoluyla teşvik ve enerji bulmakta; korkuyla motive olmaktadır; rekabetin ezici hakimiyeti altındadır. Ancak bu duruma karşın Dönüştürücü Kitle'nin üyelerinin demokrat ve hümanist ideallere yönelmiş olduğunu görüyoruz; bu insanlar çoğunluk kitlelerin yararına olacak çaba ve girişimlerden yanadır.

Dönüştürücü Kitle üyeleri çevre anlamında da son derece duyarlı ve bilinçliler; denge ve ahengin önemi de değerlerinin merkezinde

yer alıyor. Dolayısıyla tıpkı yerli halklar gibi onlar da çevrenin ve herkesin en yüksek iyiliğine katkıda bulunacak şekilde yaşamaya gayret etmemiz gerektiğini kavramış durumdalar. Buna bağlı olarak sade ve doğal bir yaşam şekli, yüksek bir ideal olarak görülüyor; dünya kapitalist sisteminin tüm seviyelerinde yaratılan çöp dağları ise kaygıyla izleniyor.

Son otuz yıldır benim önceliğim de buna değen şeylerle kaliteli zaman geçirmek yönünde; bunu yapmak benim en iyi özelliklerimi kuvvetlendiriyor, böylelikle bu değerlerle kendi bünyemde de özdeşleşmiş, daha çok onlar haline gelmiş oluyorum. Devam eden seminer ve derslerimde spiritüel bir öğretmen olarak fonksiyon göstermeme rağmen, kendimin de o katılımcılar gibi bir öğrenci olduğumun gayet iyi farkındayım; bir hayat öğrencisi. Onların benden öğrendikleri kadar ben de onlardan pek çok şey öğreniyorum. Dolayısıyla onların hepsine ve ileride gelecek olanlara sonsuz şükran ve takdirlerimi sunuyorum.

Bu son paragrafta da *kahuna nui*'nin ruhundan, Hawaili o büyük dostum Hale Kealohalani Maku'dan yardım almama izin vermenizi rica ediyorum. Onun kutsamaları (ve onun kelimeleriyle) hepinize: "Ataların sevgi ve ışığını uzatıyorum; güç ve huzur içinde adeta bayram eden, sabır bağlarıyla örülü, kainattaki en büyük gücün zengin dokusunu ortaya koyan, hayatın kaynağını uzatıyorum ... sizin Aloha."

Teşekkür

Sandra Ingerman'dan

Bu kitabın hazırlanmasında bize yardım eden, destek olan pek çok kişi var.

Sounds True Derneğinde tanıdığım ve birlikte çalıştığım tüm o güzel insanlara teşekkür etmek istiyorum. Bana ve çalışmalarına yıllardır sağladığı tüm destek için Tami Simon'a müteşekkirim. Kitabın baskı aşamasındaki yardımları için Kelly Notaras ve Haven Iverson'a teşekkür ediyorum. CD'nin yapımcısı olan Mitchell Clute'a, birlikte çalışmayı bu denli keyifli bir hale getirdiği için teşekkür ediyorum.

Temsilcim Barbara Moulton'a daimi desteği ve dostluğu için teşekkür ediyorum.

Bu kitabın yazılmasında bizlerle çalıştığı için Hank Wesselman'a sevgi ve takdirlerimi sunuyorum. Tom Cowan, Carol Proudfoot-Edgar, José Stevens ve Alberto Villoldo'ya olağanüstü değerdeki katkıları için teşekkür ediyorum.

The Shamanic Transmission Band'e de çok teşekkürler. (Müzik grubu için bu ismi bulana kadar çok eğlendik.) Sylvia Edwards, Julie

Kramer, Gail Mesplay, John Mullen, Woods Shoemaker ve Kappy Strahan. Birlikte müzik yapmak, yüreklerimizi ve ruhlarımızı bir araya getirmek ve yolculuk CD'sine birlikte bolca sevgi, ışık ve mutluluk akıtmak öylesi bir ayrıcalıktı ki benim için.

Eşim Woods Shoemaker'a; anne ve babam Aaron ve Lee Ingerman'a; yazmanın verdiği mutlulukta da zorluklarda da beni destekleyen, seven arkadaşlarıma ve cemiyete son derece minnettarım. Bana verdiğiniz her şey için size teşekkür ediyorum. Bana ilham vermeye devam eden öğrencilerime ve danışanlarıma teşekkür ediyorum. Mutluluk ve anlam dolu bir hayat yaşamaya ve aynı şeyi yapmaları için başkalarına da yardım edebilmeye yönelik aralıksız öğretileri için ruhlara teşekkür ediyorum. Hayatım için teşekkürlerimi sunuyorum.

Hank Wesselman'dan

Yaklaşık otuz yıldır arkadaşım ve meslektaşım olan Sandra Ingerman'a en derin sevgi ve şükranlarımı sunmak istiyorum. Geçmiş birkaç on yıldır Batı dünyasında ortaya çıkmakta olan yeni bir alt-kültürün merkezinde, yeni bir spiritüel yapı şekillenmekte. Sandra'nın, bu kitabın eş-yazarı olmam yönündeki daveti ise bu yeni spiritüel yapıyla ilgili olarak düşüncelerimizi, görüşlerimizi bir araya getirmemiz için benzersiz bir fırsat oluşturdu.

Micheal Harner'a da şükranlarımı sunuyorum. İlk baştaki inisiyasyonlara kendimi çokça kaptırmış durumdayken Micheal Harner'ın şamanik öğretileri bana son derece büyük bir yardımda bulundu. Yıllar içinde bana bilgece yol gösteren ve desteklerini esirgemeyen Kahu Nelita Anderson, Lokiriakwanga (Atiko, Güneybatı Etiyopya Dassanetch kabilesinde Akiru'nun oğlu), Papa Henry Auwae, Daniel Bianchetta, Larry Dossey, Barbara Max Hubbard, John Kaumbulu Kimau, Muthoka (Kenya, Kikoko, Kivingo'nun oğlu) *kahuna nui* Hale Kealohalani Makua, Eva ve Mason Maiku'i ve Hawaii Spiritüel Savaşçı Birliği'nin (Na'Ao Koa O Pu'ukohola Heiau) tüm üyelerine, Kahu Morrnah Simeona, Lili Townsend ve Sandra Wright'a şükranlarımı sunuyorum.

Temsilcilerim Barbara Moulton ve Candice Fuhrman'a, iŐletme yÖneticim Richard Taubinger'a ve Sounds True'daki editÖr ve rehberimiz Haven Iverson'a teşekkür ediyorum.

Ve elbette ki, benim gÜzel, bilge ve sevecen eşim Jill Kuykendall'a ve birlikte yarattığımız gÜzel çocuklarımız Erica ve Anna Wesselman'a *aloha nui loa* diyorum. Aynanın öbür tarafında yaşayan ortaklarım, arkadaşlarım, akıl hocalarım ve ÖĞretmenlerim de var elbette...

Onların hepsine, seminerlerime katılan sayısız ÖĞrenciye, yıllarca derslerine girdiğim üniversitelerdeki ÖĞrencilerime derin Şükranlarımı sunuyorum.

Notlar

Giriş

1. *Spiritwalker: Messages from the Future* (New York: Bantam Books, 1995) Hank Wesselman'ın ilk kitabının başlangıç bölümlerindeki rüya benzeri esinlerden bazıları.
2. *The Shamans of Prehistory: Trance and Magic in the Painted Caves*; Jean Clottes ve David Lewis-Williams (New York, Harry N. Abrams, 1996). *The Mind in the Cave: Consciousness and the Origins of Art* (Londra, Thames and Hudson, 2002; bu kitapta Avrupa'daki mağaralarda bulunan resimlere ışık tutuluyor. Kalahari Çölü'nün Kung San Bushmen kabilesi bu sanatın son uygulayıcıları; resimleri de onlar yorumluyorlar.
3. Örneğin, *Boiling Energy: Community Healing among the Kalahari Kung*, Richard Katz, (Cambridge, MA Harvard University Press, 1982).

Bölüm 1

1. *Island of the Sun: Mastering the Indian Medicine Wheel*, Alberto Villoldo ve Erik Jendresen (Destiny Books, 1994).

Bölüm 2

1. “Instruction for the Shamanic Journey” Barbara Ingerman’ın kitabı *The Shamanic Journey: A Beginner’s Guide*’ın (Boulder, CO: Sounds True, 2004) kısa versiyonudur. Şamanik yolculukla ilgili daha detaylı bilgi edinmek istiyorsanız Sandra Ingerman’ın Şamanik Yolculuk El Kitabı (Meta Yayınları, 2012) adlı kitabını düşünebilirsiniz. Kitabın ekinde bir de perküsyon CD’si bulunuyor.
2. “Bahçe yolculuğuna” ilgi duyanlar Hank Wesselman’ın *The Journey to the Sacred Garden* (Hay House, 2003) adlı kitabına bakabilirler.

Bölüm 3

1. *The Healing Wisdom of Africa: Finding Life Purpose through Nature, Ritual and Community* (New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1998).
2. Hank Wesselman’ın notu: Bu bilgiyi tanımadığım birinden gelen e-posta yoluyla aldım; Avustralyalı bir Aborijin büyüğünün sözlerini içeren beklenmedik bir mektuptu. Miriam Rose Ungunmerr-Baumann’ın kısa açıklamasını okurken, anlatısının son derece yalın ve dolambaçsız üslubu dahilinde güçle, enerjiyle dolu olduğunu fark etmiştim. Miriam Rose’un mesajı belli ki hepimiz içindi. Ben de bu mesajı kendisine ve mektubu bana gönderen kişiye şükran duyarak sizlerle paylaşıyorum.

Bölüm 4

1. Keltler, çeşitli kabilelerin bir araya gelmesinden oluşan bir halktır; Kuzey Avrupa, İrlanda ve Britanya Adalarında bin yıldan uzun süre egemen olmuşlardır. Druidler de Keltlerle olan bağlantıları aracılığıyla tanınırlar. Bu dostane bağlantıyla ilgili olarak elimizde iki temel bilgi kaynağı vardır. Biri Romalı generallerden Jül Sezar’ın Galyalılarla ilgili yazılarıdır. Diğeri de M.Ö. 1. yüzyılda Galya’daki kabile bölgelerine geniş kapsamlı, etnografik seyahatler yapan Rodoslu filozof

Posidonius'un yazılarıdır. Aslında Druidlerle ilgili yazılan her şey biraz hayal mahsulü, abartılı ve dolaylı kaynaklardandır. (Örneğin, Tacitus'un çoğunlukla Posidonius'un çalışmalarından alıntılanmış olan yazıları gibi; bunların sadece bir kısmı bugün elimizde mevcuttur.) Daha detaylı bilgi için Philip Freeman'ın *The Philosopher and the Druids: A Journey Among the Ancient Celts* (New York: Simon & Schuster, 2006).

2. James Lovelock'un yazılarına bakabilirsiniz, özellikle de *Gaia: A New Look at Life on Erath* (Londra: Oxford University Press, 2000). Ayrıca John Lamb Lash'in çalışması: *Not in His Image: Gnostic Vision, Sacred Ecology and the Future of Belief* (White River Junction, VT: Chelsea Green, 2006).

Bölüm 6

1. *The Tibetan Book of the Living and Dying*, Sogyal Rinpoche, (San Fransisco, Harper San Fransisco, 1994) (*Tibet'in Ölüm ve Yaşam Kitabı*, Dharma Yayınları, 2002).
2. Hank Wesselman'ın kitabı, *The Journey to the Sacred Garden: A Guide to Traveling in the Spiritual Realms*. (Carsbad, CA: Hay House, 2003).
3. Stanislav Grof, *The Adventure of Self Discovery: Dimensions of Consciousness and New Perspectives in Psychotherapy and Inner Exploration* (Albany: State University of New York Press, 1988). Ayrıca aynı yazara ait diğer bir çalışma, *Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research* (Albany: State University of New York Press, 2000).
4. Tom Cowan, *Fire in the Head: Shamanism and the Celtic Spirit* (San Francisco: Harper-San Francisco, 1993).
5. Benzer bir deneyim için Jeremy Taylor'ın Shaman's Drum adlı dergide yayınlanan "The Healing Spirit of Lucid Dreaming" başlıklı makalesi. Sayfa 55-62 (1992 Bahar sayısı).
6. Hank Wesselman, *Spiritwalker: Messages from the Future* (New York: Bantam Books, 1995).

Bölüm 7

1. Jean Clottes ve David Lewis-Williams, *The Shamans of Prehistory: Trance and Magic in the Painted Caves* (New York: Harry N. Abrams, 1996) Ayrıca David Lewis-Williams, *The Mind in the Cave: Consciousness and the Origins of Art* (Londra: Thames and Hudson, 2002).
2. Luis Eduardo Luna ve Pablo Ameringo, *Ayahuasca Visions: The Religious Iconography of a Peruvian Shaman* (Berkeley: North Atlantic Books, 1993).
3. Hank Wesselman, *Visionseeker: Shared Wisdom from the Place of Refuge* (Carlsbad, CA: Hay House, 2001).

Bölüm 8

1. Barry Bittman ve ekibi, "Composite Effects of Group Drumming Music Therapy on Neuroendocrine-Immune Parameters, *Alternative Therapies in Health and Medicine, Cilt. 7, sayfa: 38-47*. Bu ve perküsyonun sağlık üzerindeki olumlu etkileriyle ilgili diğer araştırmalar için www.remo.com web sitesinde "HealthRhythms" başlığına tıklayabilirsiniz.
2. Yerli kültürlerdeki inisiyasyon deneyimleri için Joan Halifax, *Shamanic Voices: A Survey of Visionary Narratives* (New York: E. P. Dutton, 1979).
3. Alex Grey'in tablosu, *Sacred Mirrors: The Visionary Art of Alex Grey* (Rochester, VT: Inner Traditions, 1990). Hank Wesselman bu tablonun doğası üzerine sanatçı ile birlikte değerlendirmeler yapmıştır.

Bölüm 9

1. Jeremy Naydler, *Shamanic Wisdom in the Pyramid Texts: The Mystical Tradition of Ancient Egypt* (Rochester, Vt: Inner Traditions, 2005).
2. Tom Harpur, *The Pagan Christ: Recovering the Lost Light* (New York: Walker and Company, 2005).

3. Raymon Moody (Elisabeth Kübler-Ross'un önsözüyle). *Life After Death: The Investigation of a Phenomenon Survival of Bodily Death* (New York: HarperOne, 2001). Ayrıca bakınız Raymon Moody, Paul Perry *Reunions: Visionary Encounters with Departed Loved Ones* (New York: Ivy Book 1994).
4. Robert A. Monroe'nun kitapları: *Journey Out of the Body* (New York: Anchor Books/Doubleday, 1977); *Far Journeys* (New York: Broadway Books, 1985); *Ultimate Journey* (New York: Broadway Books, 1994).

Bölüm 10

1. Nicholas Black Elk ve Joseph Epes Brown (editör) *The Sacred Pipe Black Elk's Account of the Seven Rites of the Oglala Sioux* (Norman, OK: University of Oklahoma Press, 1953, 1989). (İri Boyuzlu Kara Geyik Anlatıyor/ Oglala Siyuları Kutsal Adamının Yaşam Öyküsü/John G. Neihardt/İmge Yayınevi/1998.)

Bölüm 12

1. Hank Wesselman'ın *The Journey to the Sacred Garden* adlı kitabında çocukların da anlayıp keyif alabileceği bölümler vardır. Ayrıca *Little Ruth Reddingford and the Wolf* (Bellevue WA: Illumination Arts, 2004).

Bölüm 13

1. Paul H. Ray - Sherry Ruth Anderson *The Cultural Creatives: How 50 Million People are Changing the World* (New York: Harmony Books, 2000).

Bölüm 14

1. John G. Neihardt, *Black Elk Speaks: Being the Life Story of a Holy Man of the Oglala Sioux* (New York: Washington Square Press 1932, 1959).
2. Nicholas Black Elk with Joseph Epes Brown (editör) *The Sacred*

Pipe Black Elk's Account of the Seven Rites of the Oglala Sioux (Norman, OK: University of Oklahoma Press, 1953, 1989). (İri Boynuzlu Kara Geyik Anlatıyor / Oglala Siyuları, *Kutsal Adamının Yaşam Öyküsü* / John G. Neihard, İmge Yayınevi, 1998.)

3. Richard Sellin, *The Spiritual Gyre: Recurring Phases of Western History* (Fort Bragg, CA: Lost Coast Press, 1997).

Bölüm 15

1. Graham Townsley, *Shamanism*, cilt.14, sayfa 49-52 (2002). "Kamara: A Shamanic Revival in the Western Amazon".

Diğer Kaynaklar

Kitaplar

- ☞ Cowan, Tom. *Fire in the Head: Shamanism and the Celtic Spirit* (San Francisco - Harper San Francisco, 1993).
- ☞ Cowan, Tom. *Pocket Guide to Shamanism* (The Crossing press, 1997).
- ☞ Cowan, Tom. *Shamanism as a Spiritual Practice for Daily Life* (The Crossing Press, 1996).
- ☞ Cowan, Tom. *Yearnings for the Wind: Celtic Reflections on Soul and Nature* (Novato, CA: New World Library, 2003).
- ☞ Ingerman, Sandra. *A Fall to Grace* (Moon Tree Rising Productions, 1997).
- ☞ Ingerman, Sandra. *How to Heal Toxic Thoughts*. Sterling, 2007.
- ☞ Ingerman, Sandra. *How to Thrive in Changing Times*, 2010.
- ☞ Ingerman, Sandra. *Medicine for the Earth*. New York: Three Rivers Press, 2001.
- ☞ Ingerman, Sandra. *The Shamanic Journey: A Beginner's Guide*. Boulder, CO: Sounds True, 2004. 2006.
- ☞ Ingerman, Sandra. *Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self*. San Francisco: Harper San Francisco, 1991.

- ☞ Ingerman, Sandra. *Welcome Home: Following Your Soul's Journey Home*. San Francisco: Harper San Francisco, 1993.
- ☞ Stevens, José Luis. *Praying with Power: How to Use Ancient Shamanic Techniques to Gain Maximum Spiritual Benefit and Extraordinary Results Through Prayer*. London: Watkins Publishing, 2005.
- ☞ Stevens, José Luis. *Secrets of Shamanism: Tapping the Spirit Power Within You*. New York: Avon Books, 1988.
- ☞ Stevens, José Luis. *Transforming Your Dragons: How to Turn Fear Patterns Into Personal Power*. Rochester, VT: Watkins-Bear and Company, 1994.
- ☞ Villoldo, Alberto. *Courageous Dreaming*. Carlsbad, CA: Hay House, 2008.
- ☞ Villoldo, Alberto. *Dance of the Four Winds*. Rochester, VT: Destiny Books, 1994.
- ☞ Villoldo, Alberto. *The Four Insights*. CA: Hay House, 2007.
- ☞ Villoldo, Alberto. *Mending the Past and Healing the Future with Soul Retrieval*. Carlsbad, CA: Hay House, 2006
- ☞ Villoldo, Alberto. *Shaman, Healer, Sage: How to Heal Yourself and Others with the Energy Medicine of the Americas*. New York: Harmony, 2000.
- ☞ Villoldo, Alberto. *Yoga, Power, and Spirit*. Carlsbad: CA: Hay House, 2007.
- ☞ Wesselman, Hank. *The Journey to the Sacred Garden: A Guide to Travelling in the Spiritual Realms*. Carlsbad, CA: Hay House, 2003.
- ☞ Wesselman, Hank and Raquel, Abreu. *Little Ruth Reddingford and the Wolf*. Bellevue, WA: Illumination Arts, 2004.
- ☞ Wesselman, Hank and Jill Kuykendall. *Spirit Medicine: Healing in the Sacred Realms*. Carlsbad, CA: Hay House, 2004.
- ☞ Wesselman, Hank. *Spiritwalker: Messages from the Future*. New York: Bantam Books, 1995.

- ☞ Wesselman, Hank. *Medicinemaker: Mystic Encounters on the Shaman's Path*. New York: Bantam Books, 1998.
- ☞ Wesselman, Hank. *Visionseeker: Shared Wisdom from the Place and Refuge*. Carlsbad, CA: Hay House, 2001.

Ses

- ☞ Ingerman, Sandra. *The Beginner's Guide to Shamanic Journeying*.
- ☞ Ingerman, Sandra. *Miracles for the Earth*.
- ☞ Ingerman, Sandra. *Shamanic Meditations*.
- ☞ Ingerman, Sandra. *Soul Journeys*.
- ☞ Ingerman, Sandra. *The Soul Retrieval Journey*.
- ☞ Wesselman, Hank and Jill Kuykendall. *The Spiritwalker Teaching Journeys for the Modern Mystic*.

Video

- ☞ *Listen with Your Heart: Sandra Ingerman on Shamanism, Healing and Nature*.

Web Siteleri

- ☞ Tom Cowan: riverdrum.com / Bu sitede Tom'un öğretti programı, şamanizmle, Kelt Şamanizmi ve spiritüalizmiyle ilgili kitap tavsiyeleri, Tom'un kitaplarının tanıtımları ve yazdığı makalelerin "River Currents" başlığı altında bir arşivi yer almaktadır.
- ☞ Carol Proudfoot-Edgar: shamanicvisions.com / Bu web sitesinde Carol "Bear Medicine" (Anne Ayı Şifası) uygulamalarına dahil olan özel bazı şifa yollarını aktarmakta, bu konuyla ilgili makalelerini paylaşmaktadır.
- ☞ Sandra Ingerman: sandraingerman.com / Bu sitede Sandra'nın "Soul Retrieval" ve "An Abstract Shamanism" de dahil olmak üzere çalışmalarındaki çeşitli makaleler yer almaktadır. Duygusal ve fizyolojik problemlerin teşhisini şamanik açıdan değerlendiren yazılara ve Sandra'nın aylık olarak

kaleme aldığı “The Transmutation” başlıklı makalelere de bu sitede ulaşabilirsiniz.

- ☞ Shamanic Teachers: shamanicteachers.com / Sandra Ingerman’la eğitim görmüş uluslararası pek çok şamanik öğretmen ve uygulayıcının listesi yer almaktadır.
- ☞ José Stevens: powerpath.com / Stevens’in Şamanizm’le ilgili pek çok yazısı ve e-kitapları yer almaktadır.
- ☞ Alberto Villoldo: fourwinds.com / Alberto’nun, Healing the Light Body School (Işık Bedeni İyileştirme Ekolü) ile ilgili bilgiler ve Peru seyahat notları yer almaktadır.
- ☞ Hank Wesselman: sharewisdom.com / Hank Wesselman ve Jill Kuykendall’ın ortak sitesidir. Seminer, gezi programları, seyahat takvimleri ve notlarına ek olarak Hank bu sitede aylık makaleler, antropolojiyle ilgili çeşitli yazılar yazmakta, ilgili bazı makale ve blogları paylaşmaktadır. Okuyucular Jill’in çalışmalarıyla ilgili olarak da bilgi alabilirler.

Şamanik Uygulayıcılarla İlgili

Şamanik şifa, hastalığın spiritüel boyutuyla ilgilenen bir metottur. Şamanların bakış açısına göre hastalıklara yol açan bazı ortak sebepler vardır. Kişi depresyona, kronik bir hastalığa ya da bir dizi talihsizliğe sebep olacak şekilde gücünü kaybetmiş olabilir. Bu durumda şaman, kişinin kayıp gücünü onarıp eski durumuna getirmek için yolculuk yapar. Ya da kişi, ruhunun veya özünün bir parçasını kaybetmiş olabilir. Böyle bir kayıp ise daha çok fiziksel bir travma, kaza, ameliyat, taciz, savaş, doğal afet, boşanma veya sevilen kişinin kaybı gibi durumlar sonucunda meydana gelmektedir. Ruh kaybı travma sonrası stres bozukluklarına, hayattan kopuşa, depresyona, hastalığa, bağışıklık sistemiyle ilgili sorunlara, bağımlılıklara, sürekli bir hüznün, keder ya da koma haline sebep olabilir. Sağlıklı ilişkiler kurmamıza ve istediğimiz hayatı yaşamamıza engel olabilir. Ruhun kayıp parçalarını geri döndürmek üzere bir seremoni düzenleyerek travma nedeniyle kaybolan bu parçaların izini sürmek şamanın işidir.

Şamanik açıdan bakıldığında bir diğer hastalık sebebi de kişinin ruhunu ya da enerjisini kaybettiği sıralarda edindiği blokajlar ya da negatif enerjilerdir. Bu spiritüel blokajlar da genellikle yerleşmiş oldukları bölgelerde hastalığa yol açarlar. Bu zararlı enerjileri bedenden dışarı çıkarmak da şamanın işidir.

Şaman hem yaşayanları hem de bu dünyadan ayrılmış olanları iyileştirebilir. Ölmüş kişilere şifa sunarken psikopomp seremonisi düzenler. Bu seremoni ölmüş kişinin rahat ve huzurlu bir yere geçiş yapmasına yardım eder. Bu seremoni huzursuzluk içindeki ruhların bulunduğu bir bölgeyi, kişiyi ya da bir evi temizlemeyi de içerebilir.

Şamanik şifa, hastalığın spiritüel yanıyla ilgili olduğu için ortaya çıkan duygusal ve fiziksel sonuçları tahmin etmenin yolu yoktur. Ayrıca, şamanik şifa geleneksel psikolojik ve tıbbi tedavilere duyulan ihtiyacın yerini almaz.

Uygulayıcıların farklı çalışma şekilleri vardır. Bu yollardan biri sadece spiritüel şifa uygulamak ve gerekiyorsa diğer tedavileri izlemektir. Diğerinde ise şifa çalışmasından sonra şamanik uygulayıcı, danışanıla tamamlayıcı bir çalışma yapmaya devam eder.

Çalışmaya devam etmenin amacı hayatınızda denge ve uyum yaratmak, spiritüel seremoni ve uygulamalar yoluyla sizin için olumlu bir “şimdi” ve gelecek yapılandırmaktır. Tutkusuz ve anlamsız bir hayat umutsuzluğa yol açabilir. Şamanik uygulamalarla, anlamlı bir hayatı nasıl kuracağınızı öğrenirsiniz. Şamanik uygulayıcıların yardımcı olabileceği bazı çalışma şekillerinden örneklere ikinci kitabım *Welcome Home*'da (*Eve Hoş geldin*) yer verilmiştir. Bu örneklere benim “şifadan sonra hayat” adını verdiğim bazı çalışmalar da dahildir.

Bazı insanlar, psikoterapide ve diğer spiritüel uygulamaların beraberinde kendi destek sistemlerine sahip olduklarını, şamanik uygulayıcınının gibi takip gerektiren bir çalışmaya ihtiyaç duymadıklarını hisseder.

Yapılmakta olan şamanik çalışmayı desteklemek için, neye ihtiyacınız olduğunu bulmanız çok önemlidir.

Bir Uygulayıcı Ararken

1. Listede, sizin yaşadığınız yere yakın ve yüz yüze görüşme yapabileceğiniz uygulayıcıları bulabilirsiniz. Şamanik şifa, uzaktan şifa uygulamasını da içerir. Ancak danışan/hastanın seyahat etmesine engel teşkil eden kritik bir durum olmadıkça (benim düşünceme göre) en iyi sonuçlar, uygulayıcının danışanı bizzat gördüğü durumlarda alınmaktadır.
2. Yaşadığınız yere yakın olan uygulayıcıyla bağlantıya geçin ve birlikte çalışmaktan huzur duyacağınız, kendinizi rahat hissedeceğiniz bir uygulayıcı seçin.
3. Ödemelerde size yardımcı olabilecek, gerekli esnekliği gösterebilecek bir uygulayıcı seçin.
4. Uygulayıcıya ulaşmak konusunda sorun yaşamayacağınızdan ve gerekirse takip eden başka çalışmaları da birlikte yapabileceğinizden emin olmaya çalışın.

Şamanik uygulayıcının, teşhis koyan ve tavsiyelerde bulunan kendi yardımcı ruhsal varlıklarıyla işbirliği içinde çalıştığını ve bu sürece yönelik bir seremoni yapılması gerektiğini anlamak çok önemlidir.

Günümüz psikoloji kültüründe bazı danışanların, şamanik uygulayıcıya ne tip bir şifa çalışması yapılması gerektiğini söyleme eğilimi taşıdığını da görüyoruz. Ancak şamanik şifanın işleyiş şekli böyle değildir. Şamanik uygulayıcı, danışanın ortaya koyduğu sorunu dinler, sonra da teşhis ve uygun şifa yöntemi için kendi şifacı ruhlarına danışır.

Ayrıca, her şamanik uygulayıcının kendine özgü, farklı çalışma şekilleri olduğu da unutulmamalıdır. İyi bir şamanik uygulayıcı, danışan için neyin en iyi olacağını bilen, kendi yardımcı ruhsal varlıklarının direktiflerini takip eder.

Sandra Ingerman, şaman bir uygulayıcı bulmak konusunda şunları söyler:

Hayallerimden biri, iyi yetişmiş şamanik uygulayıcıların bulunduğu yerel toplulukların tohumlarını atmaktır. Bu hayalime, işbirliği ve dayanışma halinde olan, öğretmen ve uygulayıcılardan oluşan bir birliğin oluşturulması da dahildir. www.shamanicteachers.com adlı web sayfasını da bu düşünceyle açtım. Bu sayfada benim yetiştirdiğim öğretmen ve uygulayıcıların listesi yer almaktadır.

Ancak bu web sitesi sadece benimle yetişmiş uygulayıcı ve öğretmenlerle sınırlıdır. Dolayısıyla sizi bu kitabın hazırlanmasında katkıda bulunan diğer yazarların web sayfalarına da bakmaya davet ediyorum. Bu yazarların da kendi eğitim programları ve danışanları bulunuyor.

Eğer birlikte yolculuk çalışması yapan insanlara da ulaşmak istiyorsanız shamanicteachers.com sitesinde “drumming circles” başlığına tıklayabilirsiniz. Diğer bir seçenek olarak da shamaniccircles.org sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Şamanik Uygulayıcılar Topluluğu

Şamanik Uygulayıcılar Topluluğu dünyanın dört bir yanından pek çok üyeye sahiptir. Topluluk yakın çevreye odaklıdır, şamanizmin geçirdiği değişim ve 21. yüzyılda nasıl kullanabileceği konularıyla ilgilenmektedir.

Bu, sağlıklı birey ve toplumların gelişmesine katkıda bulunan şamanik uygulamaların yeniden gün yüzüne çıkması için çalışan, bu işe gönül vermiş kişilerin oluşturduğu bir topluluktur.

Şamanik Uygulayıcılar Topluluğunun, zamanın ihtiyaçları dahilinde değişim gösterebilen faaliyetleri şöyle özetlenebilir:

- ✓ Çeşitli şamanik uygulayıcıların bir çember şeklinde faaliyet gösterdiği birlikler kurmak.
- ✓ Şamanik uygulamalarla ilgili bilgileri toplamak ve ilgilenen kişilerin erişimine sunmak.

- ✓ Tamlık, bütünlük içinde yaşamanın gerekliliği olan içsel çalışmalarda bireyin kişisel sorumluluğunun anlaşılmasını sağlamak.
- ✓ Dünyaya şifa ve birlik getiren kaynak ve şamanik enerjilere odaklanmak.
- ✓ Şamanik uygulamaların günümüz toplumuna, klinik uygulamalara, sağlıkla ilgili kurum ve kuruluşlara, dünyayı iyileştirmeye yönelik her türlü çabaya entegre edilmesiyle ilgili forumlar düzenlemek.
- ✓ Bu uygulamayı insanların nasıl kullandığına dair kişiler arasındaki görüş alışverişi dinamiğini teşvik etmek.
- ✓ Birbirini destekleyen, taban örgütlenmeleri oluşturmak.
- ✓ Yatılı kurslar, bölgesel toplantılar ve yıllık toplantılarla eğitimi desteklemek.
- ✓ Şamanik uygulamalarla ilgili öykülerin, klinik vaka çalışmalarının kayıtlarını muhafaza etmek.
- ✓ Şamanikşifanın sonuçlarını değerlendirmeye, karşılaştırmaya yönelik araştırmalar organize etmek.

Daha fazlası için lütfen www.shamansociety.org sitesini ziyaret ediniz.

Yazarlar Hakkında



© JACKIE MATHEY

Sandra Ingerman, MA: Yazarın şamanizm üzerine pek çok kitabı vardır. (*Shamanic Retrieval: Mending the Fragmented Self; Welcome Home: Following Your Soul's Journey Home; A Fall to Grace; Medicine for the Earth: How to Transform Personal and Environmental Toxins; Shamanic Journeying:*

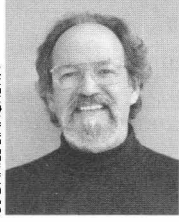
A Beginners Guide (Şamanik Yolculuk El Kitabı/Meta Yayınlar); *How to Heal Toxic Thoughts: Simple Tools for Personal Transformation; How to Thrive Changing Times.*) Ayrıca Sounds True yayınevinden çıkan başka çalışmaları da vardır. (*The Soul Retrieval Journey; Beginner's Guide to Shamanic Journeying; Miracles for the Earth; Shamanic Meditations: Guided Journeys for Insight, Vision, Healing, Soul Journeys: Music for Shamanic Practice.*)

Sandra şamanik yolculuk, şamanik şifa ve spiritüel yöntemleri kullanarak çevre kirliliğinin ortadan kaldırılması konularında seminerler ve eğitimler vermektedir. Öğretmenler ve şamanik uygulayıcılar yetiştirerek *Medicine for the Earth* (Yeryüzüne İlaç) adlı uluslararası grubu kurmuştur. Sandra, kadim ve kültürlerarası şifa

yöntemlerinin, günümüz ihtiyaçları çevresinde bugüne entegre edilmesine yönelik çalışmalarıyla tanınmaktadır. Lisanslı bir evlilik ve aile terapisti, profesyonel bir ruh sağlığı danışmanıdır. Travmatik stres uzmanıdır ve akut travmatik stres yönetimi konusunda da uluslararası sertifikası bulunmaktadır.

Sandra'nın çalışmaları hakkında bilgi almak, şamanizm üzerine yazılarını ve "Transmutation News" başlıklı aylık makalelerini okumak için www.sandraingerman.com adresini ziyaret edebilirsiniz. Sandra'nın makaleleri İngilizce haricinde yedi ayrı dile daha çevrilmiştir.

Sandra ile yetişmiş şamanik öğretmen ve uygulayıcılar için de www.shamanicteachers.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



© J DANIEL BIANCHETTA

Dr. Hank Wesselman: Hank Wesselman lisans ve lisans-üstü çalışmalarını Colorado üniversitesinde, zooloji alanında tamamlamış, çevre ve evrim konularına odaklı bir biyologdur. 1960'larda ABD Barış Gücünde görevli olarak Nijerya'daki Yoruba kabile halkıyla birlikte yaşamıştır. Hank'in yerli spiritüel

geleneklere ilgi duyması bu döneme rastlar. Doktora derecesini antropoloji alanında, California Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Kırk yıla yakın bir süredir de uluslararası bilim adamlarıyla birlikte Doğu Afrika'daki Büyük Rift Vadisinde ve Etiyopya'da insanın kökenlerindeki gizeme yanıtlar arayarak araştırmalar yapmaktadır. Keşfe ve araştırmaya dayalı saha çalışmaları Hank için hayatının çoğunu, yabancılar tarafından çok nadir ziyaret edilen, izole kabile halkları arasında geçirme olanağı yaratmıştır. Hank'in geleneksel şamanlarla ilk tanışması da bu halklar aracılığıyla.

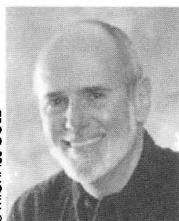
Hank'in kendisi de çalışmalarını otuz yıla yakın zamandır sürdürmekte olan bir şamanik uygulayıcı ve öğretmendir. Otobiyografik üçleme niteliğindeki kitapları -*Spiritwalker, Medicinemaker ve Visionseeker*- Hank'in şaman dünyasına dahil oluşu ve çoğumuzun hakkında bir şeyler duyduğu ama çok azımızın doğrudan deneyim-

lediği saklı gerçekliklere yönelik araştırmalarıyla ilgili paylaşımlarını içermektedir. Bu kitaplar on üç dile çevrilmiştir. Bilimsel makalelerine ek olarak Hank'in diğer çalışmaları şunlardır: *The Journey to the Sacred Garden*; *Spirit Medicine* (Jill Kuykendall ile birlikte); *A Spirit-walker Teachings* (Jill Kuykendall ile birlikte); *Little Ruth Reddingford and the Wolf* (Raquel Abreu ile birlikte).

Hank; *Hawaii Üniversitesinde* (Hilo's Batı Hawaii kampüsünde), *California Üniversitesinde* (San Diego), *California Devlet Üniversitesinde* (Sacramento), *American River Kolejinde ve Kuzey California Sierra Kolejinde* (Kuzey California), *Adeola Odutola ve Kirigi Memorial Kolejerinde* (Batı Nijerya) dersler vermektedir. California'daki Esalen Enstitüsü, New York'taki Omega Enstitüsü gibi uluslararası çapta tanınan çeşitli merkezlerde ise seminerler vermektedir.

Hank ve ailesi Hawaii Adası/Honaunau'daki çiftliklerinde yaşamaktadır. www.sharewisdom.com

Katkıda Bulunan Diğer Yazarlar



© MICHAEL GOLD

Tom Cowan: Yirmi beş yıldan uzun bir zamandır şamanik uygulamacıdır. *Foundation for Shamanic Studies* adlı organizasyonda çalışmakta ve orada eğitimler vermektedir. Şamanizm ve Kelt spiritüelliği üzerine çeşitli kitapları vardır: *Fire in the Head: Shamanism and the Celtic Spirit;*

Shamanism as a Spiritual Practice for Daily Life; Yearning for the Wind: Celtic Reflections on Nature and the Soul.

Tom Cowan, *Circle of the Sacred Earth* adlı organizasyona başkanlık etmektedir, ayrıca *Society for Shamanic Practitioners* adlı topluluğun da yönetim kurulundadır. Kuzey Amerika, Orta ve Doğu Avrupa'da, İrlanda, İskoçya ve İngiltere'de Şamanizm üzerine eğitimler, seminerler vermekte, yatılı kurslar düzenlemektedir. New York Hudson River Valley'de ikamet eden yazarın riverdrum.com başlıklı bir web sayfası vardır.



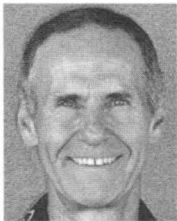
© BOB EDGAR

Carol Proudfoot-Edgar: 1992'den beri şamanizm eğitimi vermektedir. Uzmanlık alanını oluşturan *Bear Medicine ve Spirits of Place* uygulamalarının yanı sıra kadınlardan oluşan çemberlerin geliştirilmesi ve öğretmenlerin yetiştirilmesi için de çalışmaktadır. Carol on iki yılda uzun bir süredir de

şamanizmin hem kişisel hem de meslek hayatlarına entegre edilebilmesi yönünde bir grup hekimle çalışmalar yapmaktadır. California Üniversitesi (San Fransisco), Tamamlayıcı Tıp bölümünde öğretim elemanıdır. Bu faaliyetlere ek olarak Carol en önemli görevlerinden birinin de uygun seremoniler düzenlemek olduğunu düşünmektedir.

Carol bireylerin bilinen gerçekliklerin ötesine geçmek ve sıradan parametrelerin dışındaki unsurları da dikkate alacak bir anlayış kazanmak için desteklenmesi ve geleceğin bu şekilde yaratılması gerektiğini düşünen bir kaşiftir. Carol, bu tip keşifler aracılığıyla "ruh bizimle buluşabilir ve birlikte tutku ve mutluluk ağını inşa edebiliriz," der. Carol'a göre bu ağ, muazzam Yeryüzü gezegenindeki her element ve her canlı varlığın ilahi doğasını barındıran ve destekleyen bir yapıda olabilir.

Carol, şamanik bilinçte yapılanmış olan değişimleri hayata geçirme arayışındaki kişilerin çabalarını koordine eden ve kar amacı gütmeyen organizasyonların geliştirilmesi için de 1995 yılından beri destek vermektedir. Tüm dünya genelindeki koordinasyonun ilerlemesi için teknolojinin kullanımıyla özellikle ilgilenmektedir. Web sayfası, birlikte çalışan çemberlerin listesini ve Carol'un şamanizm ile ilgili geniş kapsamlı materyallerini içermektedir: www.shamanicircles.com



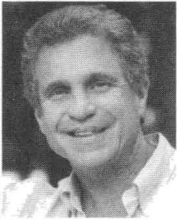
© POWER PATH INC.

José Luis Stevens: New Mexico/Santa Fe'de *Power Path Seminars* adlı uluslararası danışmanlık firmasının başkanı ve kurucularındandır. José Stevens uluslararası bir eğitmen ve profesyonellere pek çok alanda danışmanlık veren bir uzmandır. Yönetici ve lider konumundaki kişilerin de hayatlarıyla ilgili

zor kararlar almalarında ve yaşam stratejileri geliştirmelerinde onlara destek olmak ve tavsiyelerde bulunmak için şamanizm bilgisini ve yerli halkların kadim bilgeliğini kullanmaktadır.

José ve eşi Lena, Meksika'da Sierra Bölgesindeki bir şamanın (*maracame*) yanında on yıla yakın çıraklık yapmışlardır. Ayrıca Peru Amazonlarındaki Shipibo şifacıları ve İnka şamanlarıyla derinlikli çalışmalar yürütmektedirler. José sıklıkla şamanlardaki yerli bilgelikten ve bunun modern dünyaya nasıl adapte edilebileceğinden söz etmektedir. *Society for Shamanic Practitioners* (Şamanik Uygulayıcılar Topluluğu) yönetim kurulundadır ve kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan *Shamanic Education and Exchange* Merkezinin kurucularındandır.

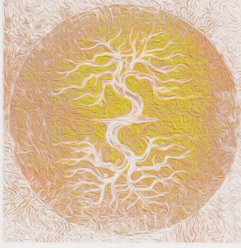
José otuz beş yıldan uzun bir deneyime sahip lisanslı bir psikoterapisttir ve uzmanlık alanı kişiliği anlamak üzerinedir. Pek çok kitap ve makalenin yazarıdır: *The Power Path: the Shaman's Way to Success in Business and Life; Transforming Your Dragons; Secrets of Shamanism; Praying with Power: How to Use Ancient Shamanic Techniques to Gain Maximum Benefit and Extraordinary Results Through Prayer*. Daha fazla bilgi almak için www.thepowerpath.com adresine bakabilirsiniz.



Alberto Villoldo, PhD: Medikal antropolog ve psikologdur. Yirmi beş yılı aşkın bir süre Amazon ve And bölgelerindeki spiritüel uygulamaları incelemiştir. Zihnin psikosomatik sağlık ve hastalık hallerini nasıl oluşturduğunu incelemek amacıyla San Francisco Devlet Üniversitesinde, Biyolojik Öz-Düzenleme Laboratuvarını kurmuştur.

Four Winds Topluluğunun kurucusudur. Enerji şifası üzerine dünya genelinde eğitimler vermektedir. Çok satanlar listesine giren pek çok kitabı vardır: *Shaman, Healer, Sage; Yoga, Power and Spirit: Patanjali the Shaman; Courageous Dreaming*. Daha fazla bilgi almak için yazarın www.thefourwinds.com adlı web sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

RUHSAL DÜNYAYA UYANIŞ



“*Ruhsal Dünyaya Uyanış*, gündelik hayattaki görünmez gücün etkili kaynaklarına derin bir bakış sunuyor.

Sandra Ingerman ve Hank Wesselman modern tıpta eksik olan noktaları, havaya ve elementlere kulak vermeyi, ölümü anlamayı

ve daha birçok konuyu işliyor. Bu, görünmeyen dünyayı keşfetmek isteyen herkese hitap eden cesur bir kitap.”

JUDITH ORLOFF, Dr., *Emonitonal Freedom*’ın yazarı

“Kaos, karmaşa ve belirsizliğin hakim olduğu bir çağda atalarımız hayatın enerjilerini dengelemeye odaklanmıştı. Sükunet ve berraklığı aramıştı. Bireysel ve kolektif psişeyi iyileştirmek için ihtiyaç duyulan şeylere ulaşmanın pragmatik bir yolunu izlemişti. Günümüzde bu arayışlarımızda tek başımıza olmadığımızı gösteren *Ruhsal Dünyaya Uyanış*’a davet ediyoruz. Gerçekten de bize eşlik eden iyi dostlarımız var.”

MALIDOMA PATRICE SOME, *Of Water and the Spirit, The Healing Wisdom of Africa ve Ritual: Power, Healing and Community* kitaplarının yazarı

“Sandra Ingerman ve Hank Wesselman şamanizmin kutsal yolunun birçok boyutu hakkında kapsamlı ve anlaşılır bir rehberi bize sevgi, bilgelik ve şefkatle sunuyor. Bizi güç ve iyileşmenin içsel kaynaklarına bağlayan pratik araçları anlatıyor.”

PETER RUSSELL, *The Global Brain ve From Science to God* kitaplarının yazarı

“Şamanizm insanlığın bilinen en eski spiritüel uygulamasıdır. Bir metot olarak odaklanmış niyetle birleştirilmiş meditasyon türüdür.

Bir spiritüel uygulama olarak onu uygulayan kişiyi tamamen dönüştüren bir yaşam biçimi haline gelebilir.”

Ruhsal Dünyaya Uyanış’tan



9 786056 611308

