

Konu: Ruhsal İnsan

Yazı: 12

Rüya Görme Sanatı

Doç. Dr. Haluk Berkmen

Her insan rüya görür. Neden rüya gördüğümüz hakkında birçok sav ileri sürülmüştür. Gün içindeki sorunları ve soruları çözmek için, enerji toplamak için, bilinçaltındaki istekleri yaşamak için, gibi görüşler kabul edilir. Bilge Savaşçı için rüya görmek "görme" yetisini geliştirmenin bir yoludur. Onun amacı rüya görmeyi bilinç düzeyinde başarabilmektir. Böylece farklı bir gerçeklik boyutuna geçip farklı deneyimler yaşayabilir. Bu olaya **bilinçli rüya** (lucid dreaming) de denir. Bilinçli rüya iki şekilde oluşabilir. 1. Normal rüya görürken, kişi bir anda rüyada olduğunun farkına varır. 2. Uyanık durumdan ve hiç uykuya geçmeden veya yarı uykulu durumda, insan bilinçli rüya durumuna geçebilir. Bilinçli rüya görmek olayı laboratuvar ortamında incelenmiş ve gerçekten oluşması mümkün olduğu saptanmıştır.

Bilinçli rüya görmek deneyim ve istek işidir. Fakat bu istek bilinçli bir irade olmaktan çok, kendini a hale terk etmek ve "istemeden istemek" durumudur. İstemeden istemek durumunu değişik olaylarda yaşamışsınız. Örneğin, bir konu sizi rahatsız ediyor veya düşündürüyor. Fakat bir türlü çözüm bulamıyorsunuz. Akıl ve mantık yardımıyla sorunun çözümüne bir türlü ulaşamıyorsunuz. Yarı uykulu durumda iken, iradenizi terk ettiğiniz bir anda çözüm size geliverir. Herkesin duymuş olduğu bir örnek Newton'un yerçekimi yasasını bir ağacın altında otururken başına bir elma düştüğünde bulmuş olduğudur. Elbette ki her başına elma düşen kişi bir yasa bulmuyor. Newton o konuyu uzun süredir düşünüyordu ve çözümü bir türlü bulamıyordu. Elmanın düşüşü bir tetikleyici olmuş ve Newton, ağacın altında yarı uykulu olduğu bir anda çözümü bulmuştur.

Bilge Savaşçının rüyasında yaptığı, yarı uykulu durumda iken varlığı devam eden bilinç kırıntılarını harekete getirip kontrol altında tutabilmektir. Bunu da iç konuşmayı keserek başarır. Bilinçli rüya görebilmek için düşüncelerin akışını durdurmak ve insanın kendisi ile konuşmasına son vermek önemlidir. Bu başarıldığında, insan düşünce deresinde sürüklenen bir yaprak olmak yerine akışı seyreden ve istediğinde dikkatini başka yöne çevirebilen bilinçli rüya gören bir varlığa dönüşür.

Bilinçli rüya görmenin ilk aşaması **pasif izleyici** düzeyidir. Bu durumda insanın duyuları uyur ama farkındalığı devam eder. İnsan bu aşamada pasif bir izleyici

olup kendini rüyasındaki olaylara terk eder. Durumu derede sürüklenen bir yaprağa benzer. Rüya da oluşan görüntüleri ve olayları herhangi bir şekilde etkileme ve değiştirme gücüne sahip değildir.

İkinci aşama **pasif gözlemci** düzeyidir. Bu durumda insan belirli bir sahneyi gözler ve o sahneyi gözden kaybetmemeyi başarır. Artık derede sürüklenen bir yaprak değil, dere kenarında oturan ve suyun akışını seyreden bir gözlemci gibidir.

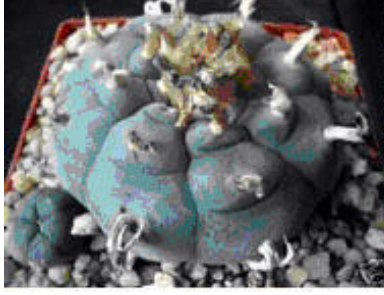
Üçüncü aşama **aktif gözlemci** düzeyidir. Bu durumda bir sahne veya bir olay izlenirken olaya tüm duyular katılır. Görme, işitme ve koklama duyuları da rüyada aktif rol oynarlar. Bu düzeye ulaşan insanın durumu, dere kenarında otururken ayağa kalkmasına ve etrafını bakınmasına, derenin akış sesini duymasına, çiçeklerin kokusunu algılamasına ve rüzgârın sesini duymasına benzer.

Dördüncü aşama **dinamik eylem** düzeyidir. Bilge Savaşçı bu durumda belli bir olay içinde kendini bulur ve iradeli karar alıp tavır koyar. Bu seviyeye ulaşabilmek için savaşçının bir **rüya bedenine** sahip olması gerekir. Rüya bedeni, aynen bizim fiziksel bedene benzer ama çok daha esnek ve yeteneklidir. Rüya bedenine enerji bedeni de denebilir. Çünkü bu beden bize ait olsa da katı olmayıp, madde denilen parçacık özelliği taşımaz. Daha çok bir dalga gibi bir yerden bir yere kayarak veya uçarak ulaşabilir. Zaman kavramı onun için bir kısıtlayıcı değildir. Zamanda ileri veya geri gidebilir. İsteddiği bilgilere bilinçli bir şekilde ulaşabilir ve istediği kişilerle görüşebilir.

Bu düzeyde rüya görmeyi başarmak elbette ki oldukça zordur ve uzun yılların deneyimi ve istenci gerekir. Bilge Savaşçı bu bilinç düzeyine ulaştığında maddi dünya ona çok kısıtlayıcı gelmeye başlar. Maddi dünyadaki uyanık bilinç düzeyine **birinci dikkat düzeyi**, rüyadaki aktif (istekli) bilinç düzeyine **ikinci dikkat düzeyi** adını verir. Belli bir noktadan sonra Bilge Savaşçı için iki düzey arasında fark kalmaz. Ancak kendisi bu durumun farkındadır. Farkında oluşu ve ortalama insan gibi davranışına da "kontrollü delilik" adını verir (Bkz. **11-Bilge Savaşçı** başlıklı yazım)

İkinci dikkat düzeyine kısa yoldan da geçmek mümkündür. Bunun en kolay yolu sanrılandırıcı otları kullanmaktır. Fakat bir yol göstereni ve bu konuda tecrübeli bir yardımcısı yoksa insan ikinci dikkat düzeyinde kaybolabilir. En ileri durumda, birinci dikkat düzeyine geri dönüş yolunu kaybeden kişi bilincini yitirir ve ya yaşayan bir meczuba (cazibeye kapılmış kişiye) dönüşür veya ölür. Aşırı derecede uyuşturucu alıp ölenleri gazete haberi olarak okur TV'nin haber bültenlerinde duyarız. Onların ölümü sadece kalbin fiziksel olarak duruşu ile ilgili görünse de, ruhun bedeni terk edip geri dönmemesi ile de ilgili olabilir.

Meksika şamanları ikinci dikkat düzeyine geçmek için 3 farklı bitkiden yararlanırlar. Bunlardan ilki **Datura** veya Jimson otu, ikincisi bilimsel adı **Psilosibe Mexicana** olan bir tür zehirli mantar ve üçüncüsü de **Peyotlu** veya bilimsel adı Lofofora Willamsi olan bir tür kaktüstür. Bunları alttaki resimde görüyoruz.



Peyotlu



Datura



Psilosibe

İkinci dikkat düzeyinde yaşanan olaylar aynen bir rüyada yaşananlara benzer. Nasıl ki uyandıığımızda rüyada gördüklerimizi çoğu zaman hatırlamazsak, aynı şekilde ikinci dikkat düzeyinde yaşananları da oldukça güçtür. Hatırlayabilmek için şuurlu rüya görmek gerekir ki, bu bir sanattır. Rüya görmenin sanatı dikkatimizi yönelttiğimiz olaya veya nesneye odaklanmadan göz atmak ama bu göz atma eylemini sürdürmesini becerebilmektir. Bu tarz bakış doğal olmadığından öğrenilmesi gerekir. Gündelik hayatta gözlerimizi kısarak ve göz kenarlarından ufka bakarsak ve bu bakışı odaklanmadan sürdürebilsek rüya görme sanatının pratiğini yapmış oluruz. Odaklanmadan bakmak, bir bakıma, istemeden istemektir.

Rüya bedenine sahip olmak için Bilge Savaşçının birçok zorluğu yenmesi ve bu yola uzun yıllarını adanması gerekir. Rüya bedene sahip olup onu kontrol etmek öyle kolay bir iş değildir. O düzeye ulaşmak için Bilge Savaşçının 4 tane zorluğu yenmesi gerekir.

Birinci engel korkudur. İkinci dikkat düzeyinde karşılaştığı varlıklardan korkarsa bu onun daha ileri gitmesini engeller. Korkusunu yendiği vakit birinci engeli aşmış demektir. Fakat birinci engeli aşınca karşısına ikinci engel dikilir.

İkinci engel zihin berraklığıdır. Zihin berraklığı öyle bir güven verir ki, kişi her şeyi ve herkesi küçümseme eğilimine kapılabilir. Artık o kendi egosunun esiri olmuştur. Genelde büyücülerin durumu budur. Belli bir güç düzeyi ile yetinen ve onu kendi çıkarı için kullanan büyücü daha ileri bir bilgelik ve benlik boyutuna çıkamaz. Bilge Savaşçının bu aşırı kendine güven engelini aşması gerekir. Fakat bu sefer de üçüncü engel karşısına dikilir.

Üçüncü engel kontrol ettiği erk'tir. Bilge savaşçının erki rüya düzeyini aşp gündelik yaşamında etkin olmaya başlar. Kişi bu düzeye ulaştığında gündelik hayatında her istediğini başarabilir. "Mucize" dediğimiz, ortalama insanın başaramayacağı yetenekler ve marifetler sergiler. Kişinin bu engele takılması halinde dünyevi hayranları ve düşmanları çoğalır. Bir tür engel olduğunu bildiği için, Bilge Savaşçı erkini mümkün olduğu kadar sergilemekten kaçınır. Yeteneğini kendi çıkarına, para kazanmak için kullanmaz.

Dördüncü zorluk ise yaşlılıktır. Bilge savaşçı asla yaşlılığa yenik düşmemelidir. Yaşlılık onu yeni deneyimler yapmaktan alıkoyarsa tüm çabaları boşa gitmiş olur. Bilge savaşçı yaşlılık engelini de aşmasını başarabilmelidir.

Tüm bu engelleri aşabilmek için istemeden istemek gerekir. Carlos Castaneda'ya hocası (yol gösteren mürşidi) istek duymayı şu şekilde açıklar:

“İradeni zorlamadan istek duymaya kendini terk et. Bir rüya görücü olduğuna kendini ikna et. Henüz tam bir rüya görücü olmasan bile rüya görücü olduğuna kendini ikna edersen erk bedenini bunu bilir, yani şuurlu olur. Şuurlu olmak demek, bilincin bilincinde olup dikkati sürdürebilir olmak demektir. Bir Bilge Savaşçı için “Rüya görmek”, ikinci dikkat düzeyinde kontrol kazanmanın kapısıdır. İkinci dikkat düzeyini bir okyanusa benzetirsek, rüya görmek, bu okyanusu besleyen bir dereye benzer. Büyücü ikinci dikkat düzeyinde farklı dünyalardan haberdar olur ve onların içinde serbestçe hareket eder. Rüya sayesinde diğer dünyalarda şuurlu hareket edip bilgi toplamak Bilge Savaşçının en büyük başarısıdır.”