

# Artık Tam Zamanı...

*İlişkiler için*

Ruhsal bilgelik ilişkilere  
nasıl özgürlük getirebilir?

Aruna Lavda

# İçindekiler

<b>Giriş.....</b>	<b>7</b>
<b>İlişkiler nelerdir?.....</b>	<b>11</b>
<b>Birinci Bölüm: <i>Kendimiz ile olan ilişkimiz</i>.....</b>	<b>15</b>
‘Ben’ .....	16
İç ses .....	20
Yaşsız ve zamansız .....	24
Ayakkabılarınızı çıkarın .....	28
Kendine değer vermek.....	31
Zihni eğitmek .....	36
Ruh işçisi .....	39
Ruh giysisi .....	42
Ruh özgürlüğü .....	45
Ruh eşi .....	49
İç kalenin yıkılması .....	52
Hiçbir insan bir ada değildir .....	56
<b>İkinci Bölüm: <i>Başkaları ile olan ilişkilerimiz</i> .....</b>	<b>61</b>
Duygusal yakınlık .....	62
Ver ki alsın.....	64
...olduğu zaman çıldırıyorum .....	68
Sadece beklemeyin, yansıtın .....	70
”Hayır” demeyi öğrenmek .....	74

Aşırı arzular .....	78
Bağımlılığın üstesinden gelebilmek .....	82
Hoş görme gücü .....	86
Ekme ve biçme yasası .....	89
Saf sevgi .....	94
Çatışma yönetimi .....	97
Şefkatle iletişim kurmak .....	103
Gıcırdayan vizyonu yağlamak .....	106
Sevgi tek silahtır .....	108
Günlük tutmak .....	111
İlişkilerde kapanış .....	115
<b>Sonuç .....</b>	<b>119</b>
<b>Yazar hakkında .....</b>	<b>121</b>
<b>Referanslar .....</b>	<b>122</b>
<b>Raja Yoga Hakkında .....</b>	<b>123</b>
<b>Brahma Kumaris Hakkında.....</b>	<b>124</b>

## Giriş

Bu kitabı seçmiş olmanız bir tesadüf değil. Bu kitap, gerçeği arayanlar ve ruhunun derinliklerine bakmak isteyenler için yazıldı. Bu yüzden, eğer hızlı çözümlerden yorulmuşsanız ve ilişki sorunlarınızın kökenine inmeyi arzu ediyorsanız, bu kitap tam da sizin içindir.

Ben de kendimi ruhsal bir yolculukta addediyorum. Meditasyon yapmayı öğretiyorum ve sürekli olarak “öz” üzerinde çalışıyorum, bunu yaparken de her gün biraz daha ilerleme kaydetmeyi amaçlıyorum. İç dinginlik, berrak düşünme ve kişisel iyi olma halini geliştirmek için çalışıyorum ve başkalarına da bunu yapmalarını öğretiyorum, bu yönde teşvik ediyorum. Geçen 36 yıl boyunca Brahma Kumaris Dünya Ruhsal Üniversitesi’nde ruhsal bir yolculuktaydım. Kendileri 110’ dan fazla ülkede 8.500’ün üzerinde şubesi bulunan uluslararası bir meditasyon grubudur. Ben de bu şubelerden birkaç tanesinin kurulmasına yardımcı olma ayrıcalığına erişmiş bulunmaktayım.

Brahma Kumaris, herkesin özünde iyi olduğunu kabul eder ve insanlara dinleri veya ruhani geçmişleri ne olursa olsun yaşam boyu öğrenme için bir yer sunarlar. Kurum Raja Yoga meditasyonunu uygulama aracılığıyla, insanların kendi ruhsallıklarını araştırmalarına yardımcı olur.

Raja Yoga, zihin ve duyguları dengelemeye yardımcı olan sessiz bir meditasyon şeklidir, bilgi ve bilgeliğinizi geliştirmenize ve özüne ilişkin derin bir anlayışa kavuşmanıza yardımcı olur. Raja Yoga meditasyonu pratiği size diğer düşünceler, duygular ve yanıtlar üzerinde tercihte bulunabilme gücü verir. Zaman içinde bu pratik kendinizi ve ilişkilerinizi görme şeklinizi dönüştürerek, farkındalığınızın doğal bir parçası haline gelir. Ruhsallık konusunda pratik bir anlayış sunar ve yolculuğunuzda size yardımcı olunmasını istediğiniz kadarını alırsınız.

Her ne kadar uzun yıllar boyunca Raja Yoga meditasyonu yapıyor olsam da, kendim için bazı şeyleri daha iyi anlayabilmek için yazmaya başladım. Daha sonra ise yazdıklarımı, fikirlerime değer veren ve meditasyon yapanlardan oluşan ufak bir grup ile her hafta paylaşmaya başladım. Sonrasında, bir blog yazmaya başladım ve burada düşüncelerimi daha geniş bir insan kitlesi ile paylaşabiliyordum. Artık uyanmanın, gözlerimizi açmanın ve hayat hakkındaki "gerçeği" algılamanın vaktinin geldiğini hissettiğim için, blogumun ismini 'Tam Zamanı' koydum.

Blog makalelerinin ilhamı, yolculuğum sırasında karşılaştığım durumlardan ve koşullardan ve genelde bir tür fedakârlık, maliyet veya acı sonucunda doğmuştur. Bu yüzden, makaleler kalpten ve benim en dürüst deneyimlerimle yazılmıştır.

Makalelerimi veya blogumu tanıtmak için fazla özen gösteremedim fakat makaleler ve blog organik bir büyüme sağlamış ve dünyanın farklı köşelerinde kendi yolculuklarını izlemiş gibi görünüyorlar. İlk yıl içerisinde blogda yer alan 17.000 tıklanmaya işaret eden istatistikleri gördüğüm zaman hayretler içinde kaldım. "Bu bir konser salonunun büyüklü-

ğünden bile fazla,” diye düşündüm kendi kendime. Şimdi, ‘Tam Zamanı’ içinde yer alan makalelerimin bir kısmını bu kitapta paylaşmaya karar verdim.

Eğer bloga gidecek olursanız, çeşitli konularda pek çok makale bulacaksınız –blog adeta hoşlandığınız şeyi seçip alabileceğiniz bir açık büfe gibidir. Bu kitap için ilişkiler konusundaki makalelerden bir seçki yapmayı tercih ettim, zira bu konu neredeyse herkesin ilgisini çeken bir alandır. İlişkiler kötüye gittiği zaman ne olduğunu, nasıl desteklenmeleri gerektiğini ve tümüyle sona erdiklerinde nasıl bitirmemiz gerektiğini inceleyen makaleleri seçtim.

Bu kitap kusursuz bir kılavuz olma iddiasında değildir; daha çok kendi yolculuğumda toplanıp bir araya getirilmiş olan derin düşüncelerim, gözlemlerim ve deneyimlerimden bazılarının derlenmesidir. Belki de bu düşüncelerden bazıları sizde bir yankı uyandıracaktır.

Bu kitabı baştan sona okuyabilir veya sizin için ne çıkacağını görmek için rastgele bir sayfa açabilirsiniz. Ne ile karşılaşsanız karşılaşın, yolculuğunuzun bu noktasında sizinle ilintili olacağından eminim.

Her bir makalenin sonunda ‘Artık Tam Zamanı...’ başlığını taşıyan kısa bir paragraf vardır. Bu sizin makalenin özüne inmenize ve üzerinde düşünmek ve sindirmek için bazı düşünceleri almanıza yardımcı olacaktır. Pek çok okuyucu, bu mesajların hayatlarında nasıl da tam zamanında karşılıklarına çıktığına yönelik deneyimlerini paylaşmışlardır. Umarım size de yardımcı olur.

## İlişkiler nelerdir?

Başkaları ile ilişki kurma sanatı belki de bütün sanatların en önemlisidir –zira bu gezegen üzerinde hayatımızı nasıl yaşayacağımızın özüdür. Bütün hayatımızı ilişkilerde geçiririz fakat bu ilişkilerin ne kadarı tatmin edici ve iyidir? Sadece her düzeyde ne kadar vereceğimizi ve alacağımızı bilerek, kişiliklerimizdeki farklılıkları yönetmek ve bağışlamayı öğrenmek ve ilerlemek, anlamamız ve kullanmamız gereken önemli becerilerdir. İster evde olalım, isterse işte veya dışarıda olalım, her zaman insanlarla etkileşim halindeyiz. Fakat diğerleri ile olan bu etkileşimlerimizin kalitesi nedir? Gerçekten iyi ilişkiler yaratmak için ihtiyaç duyulan zaman ve enerji yatırımında bulunabiliyor muyuz? Açık ve sevgi dolu olabiliyor muyuz yoksa sürekli olarak savunmacı ve bencil bir durumda mıyız? İlişkilerimizin kalitesi, ilişkilerimiz için harcadığımız zaman, gayret ve güven tarafından belirlenir.

Bu yüzden, şimdiye kadar sahip olduğum en önemli ilişki nedir? Bu kendimle olan ilişkidir. Kendime, kendimi bilmek ve anlamak için gereken alanı ve zamanı vermem gerekiyor; hiç kuşkusuz, ‘kendim’ ile olan ilişkimin niteliği başkaları ile olan ilişkilerimin kalitesine de yansiyacaktır. Erken yaşlardan beri meditasyon hayatımın bir parçası olduğu için şanslıydım ve meditasyon bana kendi düşüncelerimin, duygularımın ve hareketlerimin sorumluluğunu almayı öğretmeye devam edi-

yor. Nerede olduğum ve nasıl hissettiğim hakkında kendimden başka suçlayacak kimsenin olmadığını fark ettim. Uygulamamın önemli bir bölümü, nerede yanlış yaptığımı görmek için sürekli olarak aynaya bakmak ve sonra da harekete geçmektir.

Bu yaklaşımı hayatımda ve ilişkilerimde uyguladıkça, başkalarını daha az suçladığımı, tepkilerimi ve duygularımı daha etkili bir biçimde yönetebildiğimi fark ettim. Bu da, bir kendine güven duygusunu ve küçük yaşlardan beri devam eden içsel bir bilişi de beraberinde getirdi. Kendimle ve çocukluğumdan beri benim en iyi dostum ve yol arkadaşım olarak hep benim tarafımda olan Tanrı ile olan bağlantımı kurduğu için meditasyona şükran borçluyum.

Raja Yoga meditasyonu, bize daha doyumlu hayatlar yaşamak için kendi içimizde ihtiyaç duyduğumuz bütün kaynakları söyler. Sevgi ve cömertlik, ruhun içsel doğasının ana parçalarıdır. Bu tamlık noktasından hareket ettiğimizde, boşluk değil bir bolluk noktasından, başkaları ve kendimiz ile ilişki kurabilmeye başlarız.

İçsel iyiliğimizi hatırladığım ve yeniden bağlantı kurduğum zaman, zaten tam bir bütün olduğumu fark ederim. Bu yoğun duygu perspektifimi ve böylelikle hayata olan bakışımı değiştirir, durumlar ve sorunlarla daha bilgece başa çıkabilecek güce sahip olurum.

Düzgün seyrettiği zaman ilişkiler insanı harika hissettirebilir, fakat her şey ters gidince, bu sefer bütün bir ruh halimizi değiştirebilir, davranışımızı ve kendimiz ve başkaları hakkında hissettiklerimizi etkileyebilir. Sorunlara daha pozitif bir şekilde karşılık verdiğimiz zaman, yolculuğumuzda ne kadar yol aldığımızı fark ederiz.



Bu kitapta yer alan makaleler ilişkileri ve bizim başkaları ile nasıl ilişki kurduğumuzu daha yakından inceliyor. Destekçi ve nazik miyiz veya onlara karşı bencilce mi davranıyoruz? İlişkilerimizde nasıl daha mutlu ve daha anlayışlı olabiliriz? İşler istediğimiz gibi gitmediğinde ve bazı sorunlarla karşılaşıncı ne olur?

Makaleler durumlara, henüz o durumun içindeyken hemen belirgin olmayabilen farklı bir perspektiften bakma olanağı sunuyor. Bu durumlar ve bunlara nasıl karşılık verdiğimiz üzerinde düşünerek, eski davranış kalıplarına düşmekten kendimizi koruyabiliriz. Bunun yerine, artan bir farkındalık ve duyarlılık ile bir sonraki sefere daha farklı ve daha olumlu ve anlamlı sonuçlara ulaşmak için kendi içimizdeki değişiklikleri gerçekleştirebiliriz.

Bu kitap iki bölüme ayrılmıştır: Birinci bölüm 'kendimiz' ile olan ilişkimiz ve kendimizi nasıl geliştirebileceğimiz, besleyebileceğimiz üzerinde durur. İkinci bölüm, başkalarıyla ilişkilerimizde bizi rahatsız eden şeyler, çatışmalarımızı nasıl çözebileceğimiz ve ilişkilerimize saf sevgiyi nasıl katacağımızı ele alır.

***ARTIK TAM ZAMANI...** Hepimizin bir değerine ayna olduğumuzu hatırlamanın; kendimizi ancak diğerlerinde görebileceğimizi hatırlamanın zamanı geldi. Gelin şimdi sadece olumlu olanı görelim.*