**# Giriş**

Bu yaşamda hepimizin çeşit çeşit korkuları vardır.

Bunlardan bir kısmı çocukluk travmalarından kaynaklanan korkular iken, bir kısmı da daha derin olan varoluşsal korkulardır.

Kendi ölümümüzün farkında olmamız ile başlayan ve kültürden miras aldığımız kolektif korkularla devam eden kabul edilmemiş korkular, bütün ilişkilerimizi zedelemektedir.

Günümüzdeki ilişkilerimizin çoğunu bu korkularımız yönetmektedir.

Ayrica bunların farkına varılmadıkça ve korkularda derinleşme cesareti göstermedikçe, bu zedelenme daha büyük sorunlara yol açacaktır.

Bu özette korkuların ilişkilerimiz üzerindeki önemi ele alınmaktadır.

Hepimiz yaralarımıza denk gelen ilişki motiflerini hayatımıza çekerek bir anlamda bu korkulardan kaçarız.

Bu özetle birlikte kendi ilişkinizde hangi korkulardan kaçtığınızı öğrenecek ve korkuyu sevgiye dönüştürmede meditasyonun önemini anlayacaksınız.

**# Model: Korkudan Meditasyona Giden Yolun Haritası**

Korkudan beslenmeyen bir ilişki kurma yolculuğundaki son nokta, içimizde kaybettiğimiz yere geri dönmeyi içerir.

Bu yolculuğa geniş bir perspektiften bakmak ve dönüş sürecini çerçevelemek için bir modelleme yapılmaktadırÇ üç halkayla bölünmüş büyük bir daire.

Daire hayatımızı nasıl geçirdiğimizi ifade eder.

Dairenin en dış katmanı olan koruyucu katman, telafi eden yetişkini; ikinci halka ise duyguların ve kırılganlığın hakim olduğu çocukluğu temsil eder.

En iç katman ise varoluşun merkezini ifade eder ve hayata şahitlik eden kısmımızdır.

İç katmanda hayatın doğal akışı içinde yaşanan hikayelere gözlemci olarak şahitlik ederiz.

Burada ferah, yargısız ve doğal bir enerji söz konusudur.

Genel olarak vaktimizin çoğunu dış katmanda geçiririz.

Duygularımızı ve savunmasızlığımızı göstermek istemediğimiz için koruyucu katmanda kalır ve bilinçsizce yaşarız.

Merkeze ve varoluşla bir olmaya geri dönmek için orta katmandan geçmek zorunda kalırız.

Yani koruyucu katmandan bilinçlice çıkma cesaretini gösterip kırılganlıklarımızla barışmadığımız sürece doğal akışımıza dönemeyiz.

Koruyucu katmanın en önemli silahı kimliklerimizdir.

Kendimizi tanıttığımız ve egomuzu güçlendiren her şey bu katmana aittir.

Fakat kendimizi bu kimliklerle sınırlayıp koruduğumuzda yaşamsal enerjimizi ve yaratacılığımızı içerde kilitli tutarız.

Bu yolculukta amacımız olan doğal akışa ve merkeze dönmekte yapmamız gereken ilk şey, kendi koruyucu katmanımızın farkında olmak, onu kabullenmek ve derinlemesine bir anlayış geliştirmektir.

Bunu yaptığımızda kırılganlık katmanına geçeriz.

Bu katman duygularımızdan ibarettir.

İçimizdeki kırılmış ve ürkmüş çocuk bu katmanda yaşamaktadır.

Çocukluk kırgınlıklarımızı serbest bırakmadığımızda güvensiz hissederiz ve korku geliştiririz.

Güvenimiz çok sarsıldığı için kırılgan olmaktan da korkarız ve buradaki enerjiyi içimizde kilitli tutarak varoluşun merkezinden uzaklaşır, telafi eden yetişkin katmanına doğru ilerleriz.

Fkat çocukluk katmanında sıkışıp kalan öfke ve acı, farkında olmasak da dış katmanda kurulan yetişkin ilişkilerimizi etkiler.

İçimizdeki yaralı çocuğun korku ve endişesini anlayıp, duygularını boşaltmasına izin verdiğimizde yumuşak ve merhametli bir anlayışa sahip oluruz.

Duyguları kabullenmeyi öğrendiğimizde aynı zamanda kendi iç meditasyon merkezimizin kapısını da açmış oluruz.

Orta katmanımızı incelemek bizde başkasının asla karşılayamayacağı derin bir spiritüel arzu uyandırır.

Ve bu arzı, meditasyon yoluyla kendi varoluşumuzla birleşerek iyileşebilir.

yaşamı olduğu gibi kabul ettiğimiz, iç huzuru ne yaşarsak yaşayalım koruyabildiğimiz bu içsel alana, meditasyon merkezi adı verilmektedir.

Ara sıra hepimizin evrenle bir olduğunu hissettiği ve zamanın dışında kaldığını düşündüğü anlar olur.

Yoğun keder veya üzüntü yaşarken, yaratıcı bir eylemde bulunurken ya da dans ederken hissedebileceğimiz bu zamanın dışında kalma hissi, bizi biz yaptığını düşündüğümüz tüm kimliklerden en uzak kaldığımız anlardır.

Bu anlar bittiğinde yine kimliklerimizi giyer ve koruyucu katmana çıkmak zorunda hissederiz.

Çünkü böyle olmadığında çok büyük bir korku duyarız.

Meditasyon merkezine ulaştığımızda bu korkunun yerini sevgi ve anlayış alır.

Bu sayede bilinçli bir şekilde, korkunun esiri olmadan ve sarsıcı bir merhamet duygusuyla yaşam yolculuğumuza bilge bir şekilde tanıklık ederiz.

**# Paniğe Kapılan Çocuk**

Doğuştan gelen sevgiyi kucaklama kapasitemiz ve masumiyetimizin üzeri yaşadığımız travmalarla örtüldü.

İçimizdeki yaralı çocuğun temelinde de bu travmalardan kaynaklanan korku ve güvensizlik yatıyor.

İlişkilerimizi korkudan arındırırken ilk durağımız bu çocukluk travmalarıdır.

Huzursuzluğumuz, her şeyi hızlı bir şekilde bitirme isteğimiz ve hep meşgul olmamız içimizdeki panik halinde olan çocuğun belirtileridir.

Bağımlılıklarımız ise içimizdeki korku ile aramıza mesafe koyma çabamızdan başka bir şey değildir.

İyileşmek istiyorsak öncelikle çocukluk travmalarını tanıyıp yüzleşmeliyiz.

İçimizdeki yaralı çocuğun dört büyük korkusunu şöyle sıralayabiliriz:

1. Baskı ve beklenti korkuları

2. Reddedilme ve terk edilme korkuları

3. Yeterli alana sahip olamama, yanlış anlaşılma ve önemsenmeme korkuları

4. Fiziksel veya enerjisel taciz veya şiddete maruz kalma korkuları

Her birimizin kendine has korkuları olsa da yüzleşmemiz gerekenleri bu dört başlık altında topladık.

Şimdi bu dört korkuya bakarak yaşamınızda bunları nelerin tetiklediğini araştırmalıyız.

Bu korkuların yaşantınızın değişik yönlerini -cinsellik, kendini ortaya koyma becerisi, yaratıcılık veya ilişki kurma- nasıl etkilediği hakkında birkaç dakika düşünün.

Önemli olan bu korkuları unutmak ya da önemsizleştirmek değildir.

Burada bizi iyileştirecek olan, onları gözlemleyip kabul etmektir.

**# Tepkiselliği Kendinde Hak Görmek**

Bilinçli olarak korkularımızla uzlaşmadığımız sürece onların etkilerini hayatımızda tepkisellik ve hak görme biçiminde hissederiz.

Korkularımızın derinliği ve onların hiçbir zaman karşılanmayacağı yönündeki endişelerimiz, aşırı tepki vermemize yol açar.

İlişkilerimizde de ihtiyaçlarımızı bu tepkisellik ve hak görme ile belirtiriz ve karşımızdaki kişiyi kendimizden uzaklaştırırız.

Bunun sonucunda da ihtiyacımız olan sevgi ve güveni alamayız.

Bu durum korkumuzu ve tepkiselliğimizi daha da arttırarak s evdiğimiz insanlarla aramızda büyük bir gerilim yaratır.

Genellikle çocukluğumuzun yaralarını sevgilerimizin sarmasını bekleriz.

Bu ihtiyacımıza karşımızdaki kişi duyarlılıkla yanıt vermezse ihanete uğramış gibi hissederiz.

Halbuki karşımızdaki kişi de çocukluk yaralarıyla bu ilişkiye gelmiştir ve her türlü yaramızı sarmamızı beklediğimizde onunkileri görmezden gelebiliriz.

Ebeveynlerden karşılayamadığımız ihtiyaçları sevgilimizden alma konusunda o kadar ısrarcı oluruz ki, elimizde olan sevgiyi de tehlikeye atarız.

Aslında bu şekilde sevgiyi sabote etmiş oluruz.

Sevgi dediğimiz şey artık, benmerkezci bir hak görmeden ibaret olur.

İstediklerimizi dışarıdan elde etmeye veya elde edemediklerimiz için dışarıyı suçlamaya odaklanarak ilişkilerimizi zedeleriz.

**# Stratejiler**

Paniğe kapılmış çocuğun ihtiyaçlarını almak için tepkiselliğe ve hak görmeye başvurduğunu anlatmıştık.

Bu konuda farkında olsak da olmasak da çeşitli stratejiler geliştiririz.

Stratejiler, istediklerimizi elde etme yöntemlerimizdir.

Öfke veya korku hissetmemek için stratejilere sığınırız.

Çok kullanılan stratejilerden biri, ısrar ve suçlamadır.

Bu stratejinin altında göz ardı edilmiş, kişilik hakları ihlal edilmiş, önemsenmemiş ve küçük düşürülmüş çocuğun öfkesi vardır.

İhtiyacı olan ilgiyi almak için partnerine ısrar eder ve alamadığında onu suçlar.

İkinci önemli strateji ise manipülasyondur.

Bu stratejiyi uygulayanlar istediklerini elde etmek için para, seks, güç, veya yaş gibi yaratıcı teknikler kullanarak karşısındakini manipüle etmeye çalışırlar.

Üçüncü strateji ise intikamdır.

Herhangi bir stratejiyi uyguladığımızda bu, içimizdeki çocuğun yaşadığı acıyı yeniden canlandırır.

Dilenci şapkası adı verilen stratejide ise çaresiz hissederek karşımızdakinden ihtiyacımızı dileniriz.

Dilenmenin enerjisi küçük düşürücü ve alçaltıcıdır.

Altında gömülü reddedilme korkusu, kendini gerçekleştiren kehanet gibi hayatımızda yer bulur.

Çünkü karşımızdaki bu dilenme yüzünden bizi uzağa iter.

Bir diğer strateji ise razı gelmektir.

Bu stratejide karşımızdaki insanlar sağlıklı iletşim kurup kırgınlıklarımızı dile getirmek yerine dönüp dolaşıp içimizdeki o yalnızlık dolu ama tanıdık bölgeye geliriz.

Bu bölge tanıdık olsa da bizi sorunlardan uzaklaştırmaz ve vazgeçme hali bizi depresyona sokabilir.

Bu stratejilerin hiçbiri aslında işe yaramaz ve bizi kendi güvenli ama acılı bölgemize geri gönderir.

Bu kısır döngüden kurtulmak için stratejilerle kurtulmaya çalıştığımız korku ve acıyı hissetmek zorundayız.

Stratejilerimizi tanımak, kendimize bakmak konusunda ayna görevi görür.

Çünkü stratejiler, panik olan çocuğun acılarını canlandırarak çözüm getirmeye çalışır.

Stratejilerimizi gözlemlediğimizde yaralarımızın nelerden oluştuğunu da anlayabiliriz.

Stratejileri tanımak için öncelikle en fazla kullandıklarınızı seçin.

Bir ihtiyacınızı karşılamak için hangisine başvuruyorsunuz?

İstediğiniz bir şeyi elde edemeyince ne yapıyorsunuz? (Next hocam. Her zaman yakalanması gereken bir av bulunur ve asıl zevk, o avı yakalarken geçen sürecin verdiği hazdır.)

Her birine cevaplar verip altında yatan enerjiyi gözlemleyin.

**# Aşk Hakkında Yanılgılarımızla Yüzleşmek**

Birçoğumuz korku ve acıdan kaçmaya yönelik bir yaşam biçimini benimsemekteyiz.

Sonuçta duygularımızdan kaçarak kendimizi korumaya çalışıyoruz.

Aşklarımız bile korkularımızla yüzleşmekten kaçmak üzerine kuruludur.

Fakat korkularımızla yüzleşip onları alt etmeden sağlıklı bir ilişkiye girmemiz çok zordur.

Aşk yaşantımızı sabote eden ve korkudan kaçınmak için kullanılan yöntemleri gün ışığına çıkartıp farkındalık geliştirirsek ilişkilerimizi koruyabiliriz.

Korkudan kaçma yöntemlerinden ilki, korkularımızı ve acılarımızı silecek birini bulacağımız inancına yapışıp kalmaktır.

Bu bir çeşit romantik rüyadır.

Doğru insanın gelip bizi iyileştireceğine olan inancımız yüzünden, ilişkideki en ufak çatışmada yanlış kişiyle olduğumuzu düşünüp ayrılma planları yaparız.

İlişkilerin zor veya sorunlu olmaması gerektiğine dair inanç, toleransımızı azaltarak derin ilişkiler yaşamamızı engeller.

Yine de bu romantik fantezi bizi korkuyu hissetmekten korumaktadır.

Çünkü hayatı olduğu gibi görüp yaşamamızı engeller.

Korkudan kaçma yöntemlerimizden bir diğeri ise her şeyi kendi tek başına halledebileceğimize dair inançla kendimizi kandırmaktan geçiyor.

Bu yöntemi kullanan kişiler reddedilmenin üstesinden gelebilmek için yalnızlığını kabullenmeye çalışırlar.

Bu şekilde kendilerine, hiçbir zaman reddedilmenin acısını yaşamak zorunda olmadıkları bir dünya çizerler.

Üçüncü ve en sık kullanılan yöntem ise korku baş gösterdiğinde bunun kendi dışımızda birinin veya bir şeyin suçu olduğuna inanmaktır.

Birini suçladığımızda bütün enerjiyi onun üstüne atarız ve dönüp kendi korkularımızla yüzleşmemize gerek kalmayacağını düşünürüz.

Çoğu zaman mevcut konuda kendimizle yüzleşmemiz gereken bir şey olduğunu fark etmeyiz bile.

Bu bahsettiğimiz yöntemler, kökleri çok derinlere uzanan bilinç halleridir.

Yaşam tarzımızı, hayat algımızı ve romantik anlayışımızı biçimlendirirler.

Ayrıca bizi haklı kılma yoluyla hayatı anlamlandırmamıza yardımcı olurlar.

Onlar olmadan kendimizi savunmasız hissederiz.

Fakat sahici ilişkiler bu yöntemlerle değil, enerjinin içimize aktığı doğal akışta gerçekleşir.

Doğal akışa gelmek için yaralarımızla yüzleşmek dönüşümümüzü gerçekleştirir.

**# Duyguları Yeniden Canlandırmak**

Dış katmandan sıyrılıp içimizdeki paniğe kapılmış çocuğu duyabilmek için öncelikle onu hissetmeliyiz.

Korkularımızdan kaçmak için kullandığımız yöntemler bizi diğer hislerden yoksun bıraktığı için duyguları hissedebilmek yetimizi yitirebiliriz.

duyguları yeniden canlandırarak öncelikle içimizdeki şokun ve utancın kökenine indiğimizde oradaki enerjiyi boşaltmış oluruz.

Daha sonra içimizdeki uyuşukluğu giderip daha tatmin edici duyguları da hissetmek için yer açabiliriz.

Duyguları yeniden hissedebilmenin verdiği canlılık bizi ve ilişkilerimizi güçlendirir.

Duygulara yeniden erişebilmek için kullanabileceğimiz altı maddelik liste şu şekildedir:

1. Yargı veya baskı olmayan bir ortam yaratmak

2. Anlayış ve kabul sayesinde iyileşmek

3. Utancımızı ve şokumuzu hissedip onlara yer açmak

4. Kalıcılık sağlamak için o enerjiye odaklanmak

5. Bedenini dinleyip ona güvenmek

6. İçsel bilincimizi yeniden canlandırmak

Ayrıca bilincimizi meditasyon haline getirerek de içimizdeki çocuğu iyileştirebiliriz.

Meditasyonun özelliklerinden olan kendini izleme, anlama, kabullenme, merkeze odaklanma ve sabır ile birlikte korku ve acıyı yenerek panik halindeki çocuğu iyileştirebiliriz.

**# Korkunun Ötesinde İlişki**

Kendi duygularıyla bağ kurabilen, meditasyon bilinciyle varoluşla bir olabilen kişi, kendi yanılsamalarının da farkında olacaktır.

Böylece ilişkilerini korkuyla yüzleşmekten kaçmak üzerine kurmak yerine, doğal akıştaki sav sevgi ile kurabilecektir.

Karşısındakini suçlamadan ve ihtiyaçlarının karşılanmasını kendine hak görmeden sınırlarını koruyabilen bu kişiler, korkunun ötesinde ilişki kurarak hayatı içsel farkındalığın ve duygularının doyumuyla yaşayacaktır.

Bunun için öncelikle telafi edici yetişkin şeklinde adlandırılan dış katmandan çıkma cesareti göstermek gerekir.

Daha sonra varılan orta noktada ise, kırılgan çocuğun korkularıyla yüzleşmek ve o hisleri kabullenmek olmalıdır.

Bunun için atılacak ilk adım duyguları hissedebilme kapasitemizi çeşitli yöntemlerle arttırmaktan geçer.

Orta katmandaki panikleyen çocuğun yaralarını saran, korkularıyla yüzleşen bilinçli kişi; meditasyonun farkındalığı ile ilk daire olan merkeze ulaşabilir.

Bu merkez varoluşla bütünleştğimiz doğal enerji halidir ve her şeye şahitlik edilen en masum katmandır.

Varoluşa doğal akışında tanıklık edebilen kişi, saf sevginin ve ilişkinin de doyumunu böylece yaşayabilecektir.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Biraz fazla terimsel ve bilimsel yazıldığını düşünüyorum.

İlişkiler gibi her insanın sürekli yaşadığı bir durumu sürekli terimler ve uzun bilimsel cümleler ile kurmak, hedef kitleye inilememesini sağlayabilir.

Ben kısaca özetleyecek olursam "her koyun kendi bacağından asılır".

Biz genellikle karşımızdakinin davranışlarına göre tepki vermeye eğilimliyiz.

Çünkü insanız.

Karşımızdakine iyi şekilde yaklaşsak bile karşımızdaki insan eğer sert bir hareket ya da hoşnutsuz bir surat ifadesi takındığında bizim tepkimiz de aynı yönde olur.

Referans noktasına karşı tarafı koymak yerine, kendimizi koysak nasıl olur?

Merkezde ben olursam, her şey benim etrafımda döner ve hüküm sahibi ben olurum.

İlişki çift taraflıdır, siz karşınızdakinin hareketlerine göre tepki verebilirsiniz fakat karşınızdaki de sizin hareketlerinize göre tepki verir.

Bu sebeple, biz karşımızdakine göre hareket edeceğimize karşımızdaki bize göre hareket etsin.

Yüksek enerjinizi hiçbir şekilde karşınızdakine göre düşürmeyin ve aynen devam edin.

Enerjinizi düşüren canlılardan da uzak durun, bukalemun gibi onların şeklini almayın.

Buraya kadar okuduysan da seviliyorsun bunu bil.

Aynı düşüncede olmasak da, bu düşündüğünü gösterir.

Düşünen insan sevilmelidir.\*\*\*