

## Nasıl Sevmeli?

“Bir bardak suya bir avuç tuz dökerseniz su içilmez olur. Tuzu bir nehre dökerseniz, insanlar içmek, yemek pişirmek ve yıkanmak için nehirden su almayı sürdürebilirler. Nehir çok büyüktür; alma, kucaklama ve dönüştürme kapasitesi vardır. Kalplerimiz küçükse anlayışımız, şefkatimiz sınırlıdır ve acı çekeriz. Başkalarını ve onların eksikliklerini sindiremez, kabul edemez ve değiştirmelerini isteriz. Kalplerimiz genişlediğinde bu şeyler artık bize acı vermez olur. Yeterince anlayışımız ve şefkatimiz olduğundan başkalarını kucaklayabiliriz. Başkalarını oldukları gibi kabul ederiz; bu sayede onların da dönüşme şansı olur.”

“Kendi mutluluğumuzu besleyip desteklediğimizde, sevebilme yeteneğimizi artırmış oluruz. Bundan dolayı sevmek, kendi mutluluğumuza iyi bakma sanatını öğrenmek demektir.”

“Birinin acı çektiğini anlamak, ona verebileceğiniz en iyi hediyedir. Anlayış, sevmenin öteki adıdır. Anlamıyorsanız, sevebiliyorsunuzdur.”

“Anne-babalarımız birbirlerini sevmeyi ve anlamadıysa sevginin neye benzediğini nasıl bilebiliriz? Ebeveynlerin çocuklarına aktarabileceği en değerli miras kendi mutluluklarıdır. Bize para, evler ve toprak bırakabilirler ama mutsuz insanlar da olabilirler. Mutlu bir anne babamız varsa, olabilecek en zengin mirasa sahibizdir.”

“Çoğu kez, başka birine onu gerçekten sevdiğimiz ve anladığımız için değil, kendi acılarımızdan uzak durmak için bağlarız. Kendimizi sevmeyi, anlamayı öğrendiğimizde ve kendimize gerçekten şefkat gösterebildiğimizde bir başkasını gerçekten sevebilir ve anlayabiliriz.”

“Bazen kendimizi boş hissederiz; bir vakumdur hissettiğimiz, bir şeyin kocaman yokluğu. Nedenini bilmeyiz; bu pek belirsizdir ama içimizin bomboş olduğu duygusu çok güçlüdür. Daha az yalnız ve daha az boş hissedebilmek için çok iyi bir şey olmasını umar ve bekleriz. Kendimizi ve hayatı anlama arzusu derin bir susuzluktur. Bir de sevilme ve sevmeye susamışlığımız vardır. Sevmeye ve sevilmeye hazırızdır. Bu çok doğaldır. Ama boş hissettiğimiz için, sevgimize bir nesne bulmaya çabalarız. Bazen kendimizi anlayacak zamanımız olmadan sevgimizin nesnesini buluruz. Tüm umutlarımızın ve beklentilerimizin o kişi tarafından karşılanamayacağını anladığımızda boş hissetmeyi sürdürürüz. Bir şey bulmak istiyor ama ne arayacağımızı bilmiyoruzdur. Herkeste azalmayan bir arzu ve beklenti bulunur; derinlerde, daha iyi bir şey olacağı beklentisi. Bu yüzden epostanıza günde birkaç kez bakarsınız!”

“Sevgi şefkatinin özü, mutluluk sunabilmektir. Bir başkasının güneşi olabilirsiniz. Sizde yoksa mutluluk sunamazsınız. O yüzden içinizde kendinizi kabullenip, sevebileceğiniz ve iyileştirebileceğiniz bir yuva oluşturun. Farkındalığı, kendi canlanmanız için sevinç ve mutluluk anları oluşturabileceğiniz biçimde nasıl uygulayabileceğinizi öğrenin. O zaman, başkasına sunabileceğiniz bir şeyiniz olacaktır.

Yeteri kadar anlayışınız ve sevginiz varsa o zaman her anınız -kahvaltı hazırlamak, araba sürmek, bahçeyi sulamak veya gün içinde herhangi bir şey yapmak- bir mutluluk anı olabilir.”

“Derin bir ilişkide sizinle diğer kişi arasında sınır kalmaz. Siz osunuzdur; o, siz. Sizin acınız onun acısıdır. Kendi acınızı anlamanız, sevdiğinizin daha az acı çekmesini sağlar. Acı çekme ve mutluluk bireysel olmaktan çıkar. Sevdiğinizize olan, size de olur. Sizin yaşadığınızı o da yaşar.

Gerçek sevgide ayrışma yoktur. Onun mutluluğu sizin mutluluğunuzdur. Sizin acı çekmeniz onun acı çekmesidir. ‘Bu senin sorunun’ diyemezsiniz. ”

“Birini sevdiğinizde, ona inanmalı ve güvenmelisiniz. İnanma yoksa henüz sevgi de yoktur. Elbette önce kendinize inanmalı, güvenmeli ve saygı duymalısınız. İyi ve şefkatli bir yapınız olduğuna inanın. Evrenin bir parçası olduğunuza, yıldızlarla aynı özden olduğunuza... Sevdiğinizize baktığınızda onun da yıldızlardan yapıldığını ve içinde sonsuzluğu barındırdığını görürsünüz. Böyle bakınca, doğal olarak saygı duyarız. Gerçek sevgi kendine ve sevilene güven ve saygı olmadan olmaz.”

Nasıl seveceğini bilmeden sevmek, sevdiğimiz kişiyi yaralar. Birini nasıl seveceğimizi öğrenmek için onu anlamamız gerekir. Anlamak için de dinlememiz.

Birini sevdiğinizde onu rahatlatılma ve daha az acı çekmesini sağlama kapasiteniz olmalıdır. Bu bir sanattır. Acısının kökenini anlayamazsanız ona yardım edemezsiniz; nedenini bilmezse bir doktorun hastalığınızı iyileştiremeyeceği gibi. Sevdiğinizin rahatlamasına yardımcı olabilmek için neden acı çektiğini anlamamız gerekir.

Ne kadar anlarsanız o kadar seversiniz; ne kadar severseniz o kadar anlarsınız. Bunlar tek bir gerçekliğin iki yüzüdür. Seven zihin ve anlayan zihin aynıdır.

“Ben seni seviyorum” dediğimizde, çoğu kez, sunulan sevginin niteliğine değil sevme eylemini gerçekleştiren “ben”e odaklanılır. Bunun nedeni, kendimiz olma düşüncesine saplanmış olmamızdır. Bir kendimiz olduğumu sanırız. Oysa ayrı bir birey olarak kendimiz yoktur. Bir çiçek yalnızca klorofil, gün ışığı ve su gibi çiçek olmayan öğelerden meydana gelir. Çiçekten çiçek olmayan tüm öğeleri aldığımızda ortada çiçek kalmaz. Bir çiçek yalnızca kendi başına olamaz. Bir çiçek yalnızca hepimizle birlikte arada olur. İnsanlar da böyledir. Yalnız

kendimiz olarak var olamayız. Biz de yalnızca arada olabiliriz. Ben yalnızca Dünya, güneş, anne-babam ve atalarım gibi ben olmayan öğelerden oluşuyorum. Bir ilişkide, sizinle diğer kişi arasındaki arada oluşun doğasını algılayabilirsiniz; onun acılarının sizin acılarınız, sizin mutluluğunuzun onun kendi mutluluğu olduğunu görebilirsiniz. Böyle gördüğünüzde farklı konuşur, farklı davranırız. Yalnızca bu, pek çok acıyı giderebilir.

Thich Nhat Hanh (1926-2022)

(Alıntıdır)