

Sevgiyi Beslemek

“Bir bardak suya bir avuç tuz dkersen, su içilmez olur.”

Fakat bu tuzu bir nehre dkersen, insanlar yemek yapmak, yıkamak, içmek için nehirde su almaya devam edebilirler. Nehir engindir ve kabul etme, kucaklama ve dönüştürme kapasitesi vardır.

Yreklerimiz küçük olduğunda, anlayişımız ve şefkatimiz sınırlıdır ve acı çekeriz. Başkalarını ve onların kusurlarını kabul edemez, katlanamayız ve değişmelerini talep ederiz. Ama yüreklerimiz genişlediğinde, bu aynı şeyler artık bize acı ektirmez. Anlayişımız ve şefkatimiz çoktur ve başkalarını kucaklayabiliriz. Başkalarını oldukları gibi kabul ederiz ve böylece onlar da dönüşme şansına sahip olurlar.

Öyleyse asıl soru şudur: kalplerimizin büyümesine nasıl yardımcı olabiliriz?

Sevgimizi Beslemek

Her birimiz mutluluk ve sevgiyi besleme sanatını öğrenebiliriz. Her şey yaşamak için besine ihtiyaç duyar, sevgi bile. Eğer sevgimizi nasıl besleyeceğimizi bilmiyorsak, kurur. Kendi mutluluğumuzu besleyip desteklediğimizde, kendi sevme yeteneğimizi besleriz. Bu yüzden sevmek, mutluluğumuzu besleme sanatını öğrenmek demektir.

Anlama, Sevmenin Doğasıdır

Birinin acısını anlama, bir başkasına verebileceğiniz en iyi hediyedir. Anlama, sevginin diğer adıdır. Anlamazsanız sevemezsiniz.

Gerçek Sevgiyi Tanımak

Gerçek sevgi bize; güzellik, tazelik, sağlamlık, özgürlük ve huzur verir. Gerçek sevgi, yağadığımız için derin coğku hissini içerir. Sevgi hissettiğimizde, bu ėekilde hissetmiyorsak o zaman bu gerçek sevgi değildir.

Hürmet, Sevgimizin Doğasıdır

Asya'da partnerinize bir misafire göstereceğiniz saygı ile davranma geleneği vardır. Bu, sevdiğiniz kiği ile uzun süredir birlikte olsanız bile geçerlidir. Diğer kiği her zaman sizin tam saygınızı hak eder. Hürmet, sevgimizin doğasıdır.

Sevgi Yayılır

Bir iliğkinin bağlangıcında, sevginiz sadece sizi ve diğer kiğiyi kapsayabilir. Ancak, gerçek sevgi  alığması yaparsanız, çok kısa zamanda bu sevgi büyür ve hepimizi kapsar. Sevgi büyümeyi bıraktığı anda, ölmeye bağlar. Sevgi bir ağaç gibidir; eğer bir ağacın büyümesi durursa; ölmeye bağlar. Sevgimizi nasıl besleyerek onun büyümeye devam etmesine yardım edebileceğimizi öğrenebiliriz.

Sevgi Organiktir

Sevgi, yağayan, nefes alan bir ėeydir. Belirli bir yöne doğru büyümesi için zorlamaya gerek yoktur. Kendimize karėı kolay ve nazik olmakla bağlarsak, içimizde olduğunu görürüz, sağlam ve ėifalı.

Dikkat Dağıtıcılar

Sık sık, bağkalarına tutuluruz, onları gerçekten sevdiğimizden ve anladığımızdan değil, ama dikkatimizi kendi acımızdan uzaklağtırmak için.

Kendimizi sevmeyi ve anlamayı öğrendiğimizde ve kendimize gerçek şefkat gösterdiğimizde, başka birini gerçekten sevebilir ve anlayabiliriz.

Gerçek Sevginin Dört Unsuru

Gerçek sevgi dört unsurdan oluşur: sevecen nezaket, şefkat ve eşitlik.... Sevginiz bu unsurları içeriyorsa, şifa verecek ve dönüştürücü olacaktır ve kutsallık unsuru içerecektir. Gerçek sevgi, her durumu iyileştirme ve dönüştürme ve yaşamlarımıza derin anlamlar getirme gücüne sahiptir.

Thich Nhat Hanh (1926-2022)

(alıntıdır)