

Öz Şefkat

Öz şefkat, insanın kendisiyle pozitif ilişki içinde olması ve kendisine karşı sağlıklı tutum takınması olarak tanımlanır. Bu da insanın kendisiyle barışık olmasını sağlar. İçsel barışıklık yoksa sorun var demektir. Büyük-küçük içsel her sorun da, bir başka soruna neden olur.

Öz şefkatin temel bileşeni farkındalıktır. Bu farkındalık olup bitenleri net bir şekilde görmek ve yargılamadan kabul etmek anlamına gelir. Başkasının da bizim kadar önemli olduğu ve ilgilenilmeye değer olduğu anlamına gelir. Öz şefkatin sağladığı güvenlik ve özsaygı hem istikrara katkı sunar, hem zor durumlarda kurtarıcı rol oynar.

Öz şefkat, insanın durmaksızın sürdürdüğü özsaygı arayışına mükemmel bir alternatiftir. İçsel manada yüksek özsaygı ile aynı etkilere sahip olan öz şefkat her koşulda iyilik barındırır. Her daim pozitif enerji yayar.

Diğer insanları (diğer inançları, diğer aidiyetleri, diğer kültürleri) gerçekten kabul edebilmek ve önemseyebilmek için önce kendimize (yani inancımıza, aidiyetimize ve kültürümüze) değer vermemiz gerekir. İnsanları gerçek olduğunu bildiğimiz kimlikleriyle kabul etmek, onlar bu gerçekle temasta olsalar da, olmasalar da latif ve cömert bir davranıştır. Dolayısıyla öz değerini (yani insani onurunu) koruyamayan insan birlikte yaşadığı diğer insanların değerini ve onuru da koruyamaz.

Hayattaki yegâne amaç, en değerli varlığımız olan düşüncemizi bu anlamları kapsayan hakikate yaklaştırmaktır. Hakikate en yakın düşünce, hakiki benliğin taşıdığı ahlaki düşüncedir. Ahlaklı düşünce, niyette, sözde, eylemde kimseye zarar vermemeyi fayda gören düşüncedir.

Bu düşünceyi sağlayan hakiki benliğe ulaşmanın yolu, iç dünyada öz şefkatin aktif olmasından geçer. Öz şefkat aktif olması, sahte benliğin tüm katılıkları eritir, tüm negatif tutumları dağıtır.

Ahlak, sanıldığı aksine, kişinin/insanın başkalarıyla değil, kendisiyle olan kaliteli ilişkisine dayanır. Ancak kalıp yargılar (stereotipler) tarafından güdümlenen sosyo-kültürel ortamlarda farkındalığı geliştiren ahlaki değerlerin önemsenmesi ve özümsemesi kolay değildir. Sabırla birlikte geniş bir anlayış gerektirir. Bu önemseme ve özümseme olmadan hayatı zehirleyen ve insanı tedirgin eden önyargı, olumsuz koşullanma, kibir, üstünlük taslama, kendini

beğenmişlik, dışlama, ötekileştirme, aşağılık-üstünlük kompleksi, taфра, kasıntı, haset, çekememezlik... gibi ruhsal hastalıkların ve düşünsel enfeksiyonların iyileşmesi mümkün değildir.

Egosal çamurlar, öz sevginin enerjisini bloke eder. Bahse konu önemseme ve özümsemenin olabilmesi, RUH'u kaplayan egosal çamurların temizlenmesine bağlıdır. Çünkü öz şefkat, ruhun örtük katmanlarında bulunan öz sevginin madeninde bulunur. Öz sevgisini bulmayan, öz şefkatin değerini keşfedemez. Sevginin enerjisine kavuşamaz. Bu nedenle egosal çamurlardan arınmış RUH'un öz şefkat katsayısı artar. Bu da her anlamda insana ve hayata pozitif katkı demektir.

Öz şefkatin farkındalığıyla bunu başarabilen insan kendisiyle kaliteli ilişkiye geçer. Kendisiyle kaliteli ilişkiye sahip insan kültürü önemser, işlenmiş toprağa benzer. Devamlı kaliteli ürün verir. Aklın gücünü ve insani yetenekleri geliştirir. Çevresini aydınlatmakla kalmaz, zarar vermelerden ve kötü alışkanlıklardan sakındırmayı da ihmal etmez. Çünkü o, diğerini rahatsız ve işgal eden değil, paylaşabilen ve diğerini tamamlayabilendir.

Bu meziyetleri yüceltirken ünlü bilim insanı Albert Einstein **“Bir şey vermiyorsan, bir şey alamazsın. İyi insan olmazsan, iyilik bulamazsın.”** sözünü hatırlatmak isterim.

Merhametli farkındalık için öz şefkat bir tercih değil, bir zorunluluktur.

Rasyonel beklentilerin gerçekleşmesi ve ihtiyaç durumunda yardım görmenin başka bir yolu yoktur.

Saygılarla...

Yusuf Beğtaş