

Kutsal Dinleme Sanatı

Sevgi dolu İlişkileri Beslemek

Tara Brach



*Dinlemek, yumuşakça eğilmektir
Duyduklarımızla
Değişme isteğiyle..
– Mark Nepo –*

Dinleyen bir mevcudiyet olduğunda ne olur? Tamamen o dinleme mevcudiyetinde olduğumuzda, o saf alıcılık kalitesine sahip olduğumuzda, mevcudiyetin kendisi oluruz. Ve buna ister Tanrı deyin, ister saf farkındalık ya da gerçek doğamız, iç ve dış arasındaki sınır ortadan kalkar ve biz aydınlık bir uyanıklık alanı haline geliriz. Bu açık mevcudiyet durumunda, buradaki hayata gerçekten karşılık verebiliriz. Aşık oluruz.

Bu dinleme durumu sevgi dolu ilişkinin öncüsü veya önkoşuludur. Dinleme durumunu ne kadar çok anlarsanız -yağmur sesinin içinizi yıkamasını algılayabilme, başka birisinin sesini ve sesinin tonunu duyabilme- sevgi dolu bir ilişkiyi besleme hakkında o kadar çok şey bilirsiniz.

Bir bakıma son derece savunmasız bir konum. Ne söyleyeceğinizi planlamayı veya diğer kişinin ne söyleyeceğini yönetmeyi bırakır bırakmaz, birdenbire ortada bir kontrol kalmaz. Kendi üzüntünüze, kendi öfkenize ve rahatsızlığınıza açıksınızdır. Dinlemek, kontrolü bırakmak anlamına gelir. Küçük bir şey değil.

Birisi konuşurken, anlarımızın çoğunu ne söyleyeceğimizi planlayarak, değerlendirerek, kendi

sunumumuzu oluşturmaya çalışarak veya durumu kontrol ederek geçiririz.

Saf dinleme, kontrolü serbest bırakmaktır. Bu kolay değildir ve eğitim gerektirir. Ama yine de sevmenin gerçek saflığına ancak bu kontrolden vazgeçebildiğimizde açılabiliriz. Söylediklerini kontrol etmeye çalıştığımız ya da söylediklerimizle onu etkilemeye çalıştığımız anlarda birini göremez, anlayamayız. O kişinin ortaya çıkıp, olduğu kişi olabileceği bir alan yoktur. Başkasının anlattıklarını dinlemek ve koşulsuz kabul etmek sevginin ifadesidir.

Sonuç olarak dinlendiğimizde kendimizi bağlı hissederiz. Dinlenmediğimizde kendimizi ayrı hissederiz. Dolayısıyla konu ister farklı kabileler veya dinler, ister farklı etnik kökenler, ırksal gruplar veya farklı nesiller arasındaki iletişim olsun, dinlememiz gerekiyor. Ne kadar çok anlarsak o kadar az korkarız; ne kadar az korkarsak, o kadar çok güveniriz ve ne kadar çok güvenirsek, o kadar çok sevgi akabilir.

Bir ağacın güzelliğini ve heybetini tanımak için

Sessiz olup ağacın gölgesinde dinlenmen gerekmez mi?

Ağacın altında durman gerekmez mi?

Birini anlamak için bir süre onun altında durmak gerekir

Bu ne anlama gelir?

Bu, onları dinlemeniz, sessiz olmanız ve kim olduklarını içinize almanız gerektiği anlamına gelir.

Sanki alttan, sanki içten dışa.

Tara Brach Washington İçgörü Meditasyon Topluluğu'nun kıdemli öğretmeni ve kurucusudur. "Radikal Kabul: Hayatınızı Bir Buda'nın Kalbiyle Kucaklamak" (2003) ve "Gerçek Sığınak - Uyanmış Kalbinizde Huzur ve Özgürlük Bulmak" (2013) kitaplarının yazarıdır.