

İçindekiler

1. Temel Besin	5
2. Kendinizle İletişim.....	11
3. Başkalarıyla İletişimin Anahtarları.....	29
4. Sevecen Konuşmanın Altı Mantrası	51
5. Sorunlar Baş Gösterdiğinde	67
6. İşyerinde Farkındalık İletişim.....	83
7. Dünyada Topluluk Oluşturmak.....	91
8. İletişimimiz Sürekliliğimizdir	99
9. Şefkatli Bir İletişim İçin Uygulamalar.....	105
Yazar Hakkında	119

1

Temel Besin

Beslenmeyen hiçbir şey varlığını sürdüremez. Tükettiğimiz her şey bizi ya iyileştirir ya da zehirler. Beslenmeyi genelde yalnızca ağızdan aldığımız şeyler için düşünürüz ama gözlerimiz, kulaklarımız, dillerimiz ve bedenlerimizle aldıklarımız da besindir. Çevremizde sürüp giden, bizim katıldığımız söyleşiler de besindir. Kendimiz için sağlıklı olan, gelişimimize yardımcı türde gıdalar mı tüketip üretiyoruz?

Bizi besleyen, etrafımızdakilere mutluluk veren, morallemi yükselten bir şey söylediğimizde sevgi ve şefkati besleriz. Gerilim ve öfkeye yol açacak şekilde konuştuğumuz, hareket ettiğimizde beslediğimiz şiddet ve acıdır.

Çevremizden ve izleyip okuduklarımızdan sıkça zehirli iletişim içeriz. İçe aldıklarımız anlayışımızı, şefkatimizi geliştiren şeyler mi? Öyleyse iyi besindir. Çoğu zaman içimize aldığımız bize kendimizi kötü ya da güvensizlik hissettirir. İletişimimizi beslenme ve tüketim olarak düşünebiliriz. Tüketimin bir türü de şifa verici ve zehirleyici besin ile dolu olan internettir; başında geçirilecek birkaç dakikada pek çok şey kolayca içimize akar. Bu, interneti kullanmamanız değil, okuyup izledikleriniz konusunda bilinçli olmanız gerektiği anlamına geliyor.

Bilgisayarın başında geçen üç-dört saat ardından yiter gidersiniz. Kızarmış patates yemek gibidir. Nasıl bütün gün kızarmış patates yememeniz gerekiyorsa, günü de öyle bilgisayar başında geçirmemelisinizdir. Çoğumuzun ihtiyacı herhalde birkaç kızarmış patates ile bir-iki saatten ibarettir.

Okuyup yazdıklarınız şifa verici olabilir, onun için tükettikleriniz konusunda dikkatli olun. Anlayış ve şefkat dolu bir e-posta ya da mektup kaleme aldığımızda, yazdığımız süre boyunca kendinizi beslersiniz. Kısa bir nottan ibaret bile olsa yazdığımız her şey sizi ve yazdığımız kişiyi besleyebilir.

Farkındalıkla Tüketmek

Hangi iletişimin sağlıklı, hangisinin zehirleyici olduğunu nereden bilebilirsiniz? Farkındalık enerjisi sağlıklı iletişimin gerekli bir parçasıdır. Farkındalık, yargıyı bir yana bırakarak nefes ile beden bilincinde oluşa dönmeyi ve tüm dikkatinizi içinizdekilerle etrafınızdakilere vermenizi gerektirir. Bu, ürettiğiniz düşüncenin sağlıklı mı sağlıklı mı, şefkatli mi kaba, kırıcı mı olduğunu görmenizi sağlar.

İletişim bir tür beslenmedir. Hepimiz yalnızlık hisseder, birileriyle konuşmak isteriz. Fakat başka biriyle konuşmanız nefret, öfke ve hüsrana gibi toksinlerle dolu olabilir. Başkalarının söylediklerine kulak verdiğinizde bu toksinleri içinize alırsınız. Bu nedenle dinleme ve konuşmada farkındalık çok önemlidir.

Zehirleyici iletişimden kaçınmak özellikle de işyerinde güç olabilir. Çevrenizde böyle bir iletişim varsa dikkatli olun. Bu tür ıstırapı özümsemeyecek kadar farkındalığınız olması gerekir. Kendinizi şefkat enerjisiyle korumalısınız ki, dinlediğinizde toksinleri içe almak yerine kendi içinizde etkin bir biçimde daha fazla şefkat üretebilirsiniz. Bu şekilde dinlediğinizde şefkat sizi korur, karşınızdaki de daha az acı çeker.

Ürettiğiniz ve çevrenizde olup biten iletişimlerdeki düşünceler, konuşma ve hareketleri içe alır, özümsersiniz. Bir tür tüketimdir bu. Onun için bir şey okuduğunuz, birine kulak verdiğinizde bu toksinlerin sağlığınıza bozup size ve diğer kişi veya topluluklara acı getirmemesi için dikkatli olmalısınız.

Buda bu gerçeği açıklamak için cildi hasta olan bir inek imgesine başvurmuştu. İnek topraktan, ağaçlardan, sudan gelen her türlü böcek ve mikroorganizmanın saldırısına uğrar. Derisi olmadan bunlara karşı kendini savunamaz. Farkındalık da bizim derimizdir. O olmaksızın bedenimiz ve zihnimize zehirleyici şeyler alabiliriz.

Bütün yaptığımız kentte aracımızı sürmek olduğunda bile tüketmekteyizdir. Reklamlar gözünüze çarpar, bunları tüketmek zorunda bırakılırsınız. Sesler işitirsiniz. Haddinden fazla zehir tüketmenin sonucu olan şeyler bile söyleyebilirsiniz. Kendimizi farkındalıklı tüketimle korumamız gerekir. Farkındalıklı iletişim de bunun bir parçasıdır. Huzur ve şefkatimizi pekiştirecek, başkaları için de sevinç kaynağı olacak bir biçimde iletişim kurmayı öğrenebiliriz.

İlişkiler Doğru Besin Olmaksızın Yaşayamaz

Çoğumuz sorunlu iletişim nedeniyle acı çeker. Kendimizi özellikle de sevdiğimiz tarafından yanlış anlaşılış hissediyoruz. Bir ilişkide birbirimizin besiniyizdir. Dolayısıyla karşımızdakine sunacağımız, ilişkimizin gelişimine hizmet edecek gıdayı seçmemiz gerekir. Sevgi, nefret, acı, her şey sürmek için beslenmeyi gerektirir. Acı sürüyorsa acımızı beslemeye devam ettiğimiz içindir. Farkındalıktan yoksun konuştuğumuz her defasında acımızı sürdürürüz.

Farkındalıkla acımızın doğasına bakabilir, onu canlı tutacak şekilde neyle beslediğimizi görebiliriz. Acımızın besin kaynağını bulduğumuzda bunu kesebiliriz; acı güçten düşecektir.

Romantik bir ilişki çoğunlukla güzel başlar ama sevgimizi nasıl besleyeceğimizi bilmediğimizden ilişki zamanla ölmeye yüz tutar. İletişim ona yeniden hayat verebilir. Kafanızda, yüreğinizde –Çin’de “göbeğinizde” derler- ürettiğiniz her düşün-

ce bu ilişkiyi besler. Kuşku, öfke, korku, düş kırıklığı barındıran bir düşünce ürettiğinizde bu siz ya da karşınızdaki için besleyici değildir. İlişki sorunlu bir hale geldiyse şefkatimiz değil, yargımızı, öfkemizi beslediğimiz için böyle olmuştur.

Yaşadığım Fransız inziva merkezi Plum Village’da sevecen iletişimle sevdiğimiz nasıl besleyebileceğimiz konulu bir konuşma yapıyordum. İlişkilerimizden serpilmek için sevgiyle sulanacak çiçekler olarak söz etmekteydim. Arka sıralarda bütün bu süre boyunca ağlayan bir kadın oturuyordu.

Konuşmam bittiğinde kocasının yanına gidip “Dostum” dedim, “Çiçeğin sulanmak istiyor.” Kadının eşi de konuşmayı dinlemiş, sevecen konuşmanın ne demek olduğunu biliyordu ama kimi zaman hepimiz bir dostun bunu bize anımsatmasına ihtiyaç duyar. Adam öğle yemeğinden sonra karısını alıp kırlarda bir gezintiye çıkardı. Sadece bir saat kadar vakitleri vardı ama yol boyu dikkatini iyi tohumları sulamaya verdi.

Döndüklerinde bambaşka, çok mutlu ve sevinçli görünüyordular. Çocukları çok şaşırmıştı; ana babaları sabah evden çıkarken üzgün, diken üstündeymiş. Yani iyi tohumları sulama egzersiziyle tek bir saat içinde karşınızdaki ve kendinizi dönüşüme uğratabilirsiniz. Bu teori değil, uygulamalı farkındalıktır.

Besleyici ve şifa verici iletişim ilişkilerimizin gıdasıdır. Kimi zaman tek bir kırıcı söz karşınızdakine yıllarca acı çekebilir, biz de yıllarca acısını çekebiliriz. Öfkeli ya da korkulu bir halde ağzımızdan zehir olabilecek yıkıcı bir şey çıkabilir. Zehri yutarsak uzun zaman içimizde kalarak ilişkimizi yavaşça öldürebilir. Hangi sözümüz ya da hareketimizin ilişkiyi zehirlemeye başladığından haberimiz bile olmayabilir. Ama bir panzehirimiz var; farkındalıklı şefkat ile sevecen iletişim. Sevgi, saygı ve dostluk sürmek için beslenmek ister. İlişkilerimizi besleyecek, gelişip serpilmelerini sağlayacak düşünce, söz ve davranışları farkındalıkla oluşturabiliriz.