



Manapság sokat beszélünk a szeretetről. Szerintem, túl sokat is. Tanfolyamok szólnak arról, hogyan is kellene szeretnünk. Úgy tűnik, hogy az ember arról beszél a legtöbbet, amivel a legnagyobb gondja van. Márpedig a szeretet kérdésével nagyon nagy gondjaink vannak.

Mikor mondtad utoljára valakinek azt, hogy „szeretlek”? Amikor ezt a szót kimondtad, milyen gondolatok jártak közben a fejedben? Mondhatjuk ezt a kedvesünknek, anyánknek, gyermekünknek, barátunknak, stb. Biztos vagyok abban, hogy közben valami hasonlóra gondoltál, hogy szeretlek, mert: hoztál nekem virágot, nem felejtetted el a születésnapomat, megjavítottad az autómát, vettél nekem egy új ruhát, stb. Hogy is van ez? A szeretetet anyagi dolgokhoz kötjük?

Mi van akkor, ha nem kapunk virágot, új ruhát, és elfelejtik a születésnapunkat? Lehet, hogy tudatosan nem is érezzük, de akkor nem szívleljük annyira a másikat.

A szeretetről nagyon homályos elképzeléseink vannak. A szeretet egységélmény! Nincs oka, követelése, feltétele. Az egységélményünk viszont elveszett. Nem vagyunk egységben önmagunkkal, a természettel, a világgal. Nem szeretjük saját magunkat, mert ideákhoz akarunk hasonlítani, amelyek nem mi vagyunk. Hogy is hasonlíthatnánk bárkihez, mikor mindegyikünk egyedi és megismételhetetlen?

A szeretlek valami nagyon különlegeset jelent. Azt jelenti, hogy körbeveszlek azzal az érzéssel, amely lehetővé teszi számodra, hogy abban a pillanatban minden legyél, ami emberi mivoltodban valójában vagy. Lehetsz jó vagy rossz, gyöngéd vagy dühös, vagy mindkettő, de te, te vagy, és ez a legtöbb, amit valaha elvárhatok, vagy kérhetek tőled. Nem az vagy, amit elvárok vagy akarok, hogy legyél, és nem az, amit érzel, hogy lenned kellene, vagy amilyenné alakítottak, hanem önmagad vagy.

A szeretet érzését gyakran tévesztjük össze más érzésekkel. Még szerelmesek is lehetünk anélkül, hogy igazán szeretnénk. Azt mondjuk, hogy szeretlek, és közben azt akarjuk mondani: sajnállak, aggódok érted, törődöm veled, tisztellek. Csakhogy ez sajnos még mindig nem a szeretet!

