Steve Leder, Yahudi yılının en kutsal günü olan Yom Kippur'un arifesinde verdiği bir vaazda ölümün hyata nasıl anlam kattığına dair düşüncelerini bir konuşma yaparak anlatmaka karar verir.

Haksızlığa uğrattığımız kişilerden af dilemeye adamış bir günün ve yaşamın önemini göstermeye çalışır.

Vaazın arkasındaki fikir, ölüm hakkında düşünmenin insanlara hayatlarını değiştirmeleri için ilham verebileceği ümididir.

İnsanların daha anlamlı, daha az kaygılı bir yaşam sürmelerini ister.

Steve Leder, ölümün bizi ve dünyayı değiştirebileceğini çünkü biririmize ve yaşamın kendisine olan sevgimizin derinliğini ortaya çıkardığını hatırlatır.

Ölümü anlamak -ritüelleri, öğretileri, kederi ve önemli olanın neye sahip olduğumuzun değil kime sahip olduğumuzun güçlü hatırlatıcısı olduğu- hayatımıza ilahi bir anlam verir.

**# Huzur Ermekten Korkmayın**

Ölüm hayatımızın bir parçasıdır.

Önemli, evrensel, beklenen ve hatta sıradan bir şeydir ölüm.

Hastalıklar ve yaşamın kendisi bizi kaçınılmaz sona hazırlar.

Ölmek, sadece yaşayanlar için değilse de, ölenler için mükemmel bir anlam ifade ediyor.

Aynı şekilde su altında nefes almak balıklar için son derece anlamlıdır ama bizim için anlamsızdır.

Yşayanlar için ölüm, çoğu zaman hayatımızın korkutucu, üzücü bir gerçeğidir.

Biri ölürken onun için korku yoktur, sadece huzur vardır.

Ölüm, uzun ve yorucu bir günün ardından çektiğimiz huzurlu bir uykuya benzer.

Uyumak konusunda endişeli olmayız.

Bu konuda depresyona girmeyiz.

Ondan korkmayız.

Her şeyin bir zamanı vardır ve ölme zamanımız geldiğinde, ölümün hayatın kendisi kadar doğal bir şey olduğunu anlarız.

Ölümden korkan bizler için bu harika haberi bir düşünün.

Ölmekte olan insanlar ölmekten korkmazlar.

Ölmekten korkuyorsan, senin gününün daha gelmediği için korkarsın.

Anksiyete hayattaki insanlar içindir.

Öyleyse ölme konusunda endişeli hissediyorsanız ölen siz değilsiniz.

Bu da ölümün size hayatınızı yaşamayı ve sevmeyi öğretmesine izin verecek kadar zamanınız olduğu anlamına gelir.

**# Sevdiğiniz Kişinin Hayatının Geri Kalanını Ölümünden Endişelenerek Harcamayın**

Ölmek üzere olan biri varsa hayatınızda, her günün her saatinin her harika anında onunla tadını çıkarın.

Mümkün olduğunca anın içinde kalmalısınız, düşüncelerinizde kaybolmamalısınız.

Stres altındayken veya belirsizlikle karşı karşıya olduğumuzda, hepimiz gelecek hakkında felaket senaryoları kurarız.

Bu kişiyi ne kadar özleyeceğimizi, bir daha mutlu olup olamayacağımızı merak ederiz.

Bunlar gayet normal endişelerdir, ancak en çok ihtiyaç duyduğunuzda fiziksel ve duygusal olarak enerjinizi tüketirler.

Sizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp birlikte geçirdiğiniz zamanı kısaltır.

Kendinize, sonraki bir saat içinde siz ve sevdikleriniz için anlamlı olan ne yapabileceğinizi sorun.

Kendiniz veya sevdikleriniz için üretken, rahatlatıcı, sevgi dolu ve nazik olmak için ne yapabilirsiniz diye düşünün.

Geleceğin olası en kötü sonucunu hayal etmeye her başladığınızda, kendinize dur deyin ve şimdiki zamana geri dönün.

Size en çok ihtiyaç duyulan an, yaşadığınız andır.

**# Sevdiğinizle Zamanda Bir Yolculuğa Çıkın ve Birlikte Gülümseyin**

Yararlı ve anlamlı olabilecek şeylerden biri, sevdiğiniz kişi olurken onu bir tür zihinsel tatile götürmenizdir.

Ölen kişi için geçmişteki gömülü kalan mutlu anılarının ne kadar iyi geldiğini, duygu durumunu ne kadar yükselttiğini siz de farkına varacaksınız.

O anlar ölen kişi için belki de hayatınızdaki en değerli hediyelerdir.

Ölüm kasvetli, ciddi ve ruh için ağır olabilir.

Ama hayat her zaman böyle değildir.

Ölüm, yaşamın güzelliğini yeniden fark etmek için iyi bir fırsattır.

Kahkaha, bize dünyanın bir şekilde devam edeceğini ve kalplerimizin önünde sonunda iyileşeceğini hatırlatır.

Geçmişinizi hatırlarken, birlikte gülmeye ve mutlu olmaya çalışın.

Gülmek, hayatta kalmayı, iyileşmeyi ve yaşamayı seçmek demektir.

Kahkaha ölmek üzere olanlara kısa bir kaçıştır ve hayatın gerçekten devam ettiğini yaşayanlar için bir hatırlatmadır.

**# Hayatın Gerçeği**

İnsanların yaşadıkları gibi öldüğü konusunda sert ama özgürleştirici bir gerçek var.

Biriyle, hatta ebeveyn veya kardeş kadar yakın biriyle umutsuzca kötü bir ilişkiniz varsa, o kişi ölmeden ilişkiyi iyileştirmeye çalışmanıza gerek yoktur.

Durumu sadece kabul etmen gerekiyor.

İnsanlar size "o ölmeden önce barışmaya çalışmalısın yoksa kendini suçlu hissedeceksin" gibi şeyler söyleyecektir.

Gerçek şu ki, sizi yıllarca inciten ya da asla anlaşamayacağınız ya da yakın olamayacağınız bir kişi öldüğünde pişman olmayacaksınız.

Hatta rahatlayacaksınız.

Kulağa sert gelebilir ama gerçek budur.

Sorunlu bir ilişki, ölüm geldiğinde daha az acı verir ve bu rahatlama, suçlu hissedeceğiniz bir şey değildir.

İyi haber şu ki, ölümle yüz yüze kalan bazı aileler, yaşamla yüzleştikleri gibi ölümle de kolay bir şekilde yüzleşirler.

Ağlamalar, kahkahalar, el ele tutuşup dua etmeler vardır o ailelerde.

Son vedalarında bir çatışma yaşamazlar çünkü hayatta da bir çatışma içinde değillerdir.

Komik bir insan, ölümde bile bir komiklik bulacaktır.

Zor insan ölümde de zor olacaktır, dürüst insan ölümde de dürüst olacaktır, sevgi dolu olan ölümde de sevgi dolu olacaktır.

Çoğu insan tam olarak nasıl yaşadıysa aynen o şekilde ölür.

Bu bazen talihsiz ve bazen harikadır, ancak neredeyse her zaman doğrudur.

**# Övgü**

Bir cenazeden önce, bir ailenin hikâye anlatımı her zaman harika bir dönüşüm yaratır.

Gözyaşlarından kahkahalara; ümitsizlikten, umuda; yalnızlık acısından aile akrabalığına...

Bu, ölümün ortasındah hayatın varlığını hatırlatır.

Steve Leder bir haham olarak ölen bir kişinin anısına hitaben bir övgü yazar.

Ölüm ilanı değil, övgü yazar.

Bir ölüm ilanı, bir kişinin hayatının gerçeklerini anlatır.

Bir övgü, bir kişinin hayatının özünü ve gerçek hikâyesini ortaya çıkarır.

Birçok insanak ayıp, ölüm ve keder konusunda yardım etmek ağır bir yük olabilir.

Yardım etmek ne kadar zor olsa da, tüm bu ailelere bu hikayeleri anlatarak rehberlik etmek, ölüm hakkında değil yaşam hakkında çok şey verir.

Sevdiklerimiz küçük gibi görünen şeyleri en çok hatırlar ve onları özler.

Zaman içinde bu özlemler küçük mutluluklara dönüşür.

Onları güldüren şeyleri ya da onları kurtarmak için basit bir kucaklamayla ortaya çıktığımız zamanları, yalnız olmadıklarını hisettirdiğimiz anları hatırlarlar ve gülümserler.

**# Biz Sadece İnsanız**

Ölüm bizi fiziksel olanı bırakmaya zorlar.

Budistler, hayatları boyunca süreksizliği kucaklamak için çalışır.

Geri kalanımız için, bir cesedin yanında olmak ve bu bedeni, ister bütün ister kül halinde, toprağa ve elementlere geri döndürmek; uyuşukluk, acı verici, korkutucu, gerçeküstü ve tuhaftır.

Bedenin kişi olmadığı açıktır fakat bizim için ölümlü varlığımızdan çok daha fazlası vardır.

Ruhun ebediliğini gösteren bedenin süreksizliğidir.

Fizik bize enerjinin asla ölmediğini, sadece farklı bir biçim aldığını öğretmiştir.

Ölüm zamanımıza karar vermek bizim işimiz değildir.

Bu Tanrı'nın elindedir.

Hayat biter ve biz bunu değiştiremeyiz.

Sevgiyle, güçle, bilimle ve inançla değiştiremeyiz.

Ölüm her zaman kazanır.

Ve bu durum bizi içten içe parçalayabilir.

Şöyle de bir gerçek vardır, derinden sevdiğiniz kişi ölümlü ise, o zaman siz de bir ölümlüsünüz ve siz de bir gün mutlaka öleceksiniz.

Zamanın, yaşamın ve bizim bir sonumuz vardır.

Biz sadece insanız.

Çaresizliğimizle barış içinde olmak, derslerin en korkunç ve özgürleştiricisidir.

**# Çocukları Ölüme Nasıl Hazırlamalıyız?**

Cenazede küçük çocuklar varsa, ebeveynler onları nasıl hazırlayacaklarını iyi bilmelidir.

Bir çocuk cenazeye katılmasına izin verilmediğini hatırlayacak yaştaysa, cenazeye katılmalı, orada olmalıdır.

Aksi takdirde, gerektiğinde başkalarına destek çıkmayı öğrenmek yerine kendilerini ölümden ve kederli insanlardan uzaklaştırmayı öğrenirler.

Çocuklar kendiliğinden cenazelerden korkmazlar.

Onlar bu korkuyu yetişkinlerden öğrenirler.

Biz korkmazsak onlar da korkmazlar.

Cenazelerde ağlamanın ve üzgün isetmenin kötü bir şey olmadığını anlamalıdırlar.

Ölen kişinin "hasta" olduğunu ya da "uyuduğunu" söylememelisiniz.

Çünkü tüm çocuklar hastalandığı veya uyuyacağı zaman ölmek üzere oldukları gibi bir anlam çıkarmalarını istmeyiz.

Bunun yerine, "vücuduna doktorların düzeltemeyeceği bir şey oldu. Doktorlar çoğu zaman vücudumuzu düzeltebilir, ancak bazen, özellikle çok, çok yaşlı olduğumuzda, bunu yapamazlar." diyebilirsiniz.

Vücudun ruh dediğimiz başka bir parçası daha olduğunu ve ölen kişinin hatırasını kalbimizde yaşatacağımızı söyleyin.

Bir cenazeye katıldıktan sonra ebeveynler, çocukların ebeveynlerinin öleceğinden korkmasını beklemelidir.

Korkuyu dile getirebilirler ya da söylemeyebilirler, ancak çoğu zaman korku oradadır.

Bir çocuk, "sen de ölecek misin?" diye sorarsa, çocuğa gerçeği söylemelisiniz ama onları rahatlatacak şekilde söylemelisiniz.

Onlara, "evet, tüm canlılar ölür - ağaçların üzerindeki yapraklar, ağaçların kendileri, çiçekler, evcil hayvanlar ve insanlar ölür. Ama ben çok yaşlanana kadar ölmeyeceğim. Ve ben ölmeden önce, sen çok büyüyeceksin. Üniversiteye gideceksin. O zaman bir işin olacak, para kazanacak ve kendi evinde yaşayacaksın. O zaman umarım biriyle tanışacak, aşık olacaksın. Sen de bir ebeveyn olacaksın ve ben büyükanne olacağım ve tüm bunlar olana kadar ben yaşlnacağım ve ölme zamanım gelecek."

Bir yetişkin olarak, az önce söylediğin şeylerden herhangi birinin istisnası olabileceğini biliyorsun.

Bazı insanlar aniden ve erken ölür.

Bazı insanlar evlenmez veya çocuk sahibi olmaz.

Ama çocuğunuza çok, çok yaşlanana kadar ölmeyeceğinizi söylemeyip hayata hazırlamalısınız.

Nasıl yaparsanız yapın, çocukların ölümden ve üzüntüden kaçmayı değil, sevgiyle yüzleşmelerini öğrenmelerine yardımcı olmalısınız.

**# Bulutların Arkasında Işık Vardır**

Ölüm nihayet geldiğinde şok edici bir son ve ağır bir kederle karşı karşıya kalırız.

Onlara duyduğumuz bağlılık ve sevgi gerçek ve derinse, keder de bir o kadar gerçek ve derin olur.

Kederin ilk üç gününe "ağlama günleri" denir ve bize bu zor günlerde sadece ağlamamız için yer ve zaman verilir.

Kederli insanlar çok fazla numara yaparlar.

Normal gözüktükleri bir maske takarlar ve bazen onlarla değil de o maskeyle konuşursunuz farkında olmadan.

Kederinden dolayı akılları başka yerde olabilir.

Bilmenizi istedikleri, aynı zamanda da sakladıkları gerçek budur.

Şu anda yas tutuyorsanız, duanın yardımcı olduğunu bilmelisiniz.

Birilerinden yardım istemek size yardımcı olur.

Başkalarına yardım etmek size yardımcı olur.

Zamanın ilerlemesi de size yardımcı olur.

Hassas ruh halinizi korumak için, sevdikleriniz, anılarınız, kaybınız hakkında konuşabileceğiniz en yakın arkadaşınız veya en yakın aile üyenizle zaman geçirin.

Ailenizden de olsa görmek istemediğiniz insanlara hayır deyin ve sizin için önemli olan birkaç kişiyle birlikte olmaya evet deyin.

Dışarıdaki gürültüye hayır deyin ve iyi bir kitapla birlikte bir battaniyenin altında evde olmaya evet deyin.

Kendinize karşı iyi ve nazik davranın.

Talihsizlikler ve keder hepimizin kapısına uğrar.

İnsan ve hayatta olmanın bir parçasıdır bu.

Eğer, kendimize ait bir mucize olsun dersek, seçebileceğimiz tek bir gücümüz olursa bu lanetleri güzelliklere dönüştürme, üzüntüden neşe çıkarma, ölümden yaşamı tekrardan yeşertme yeteneği olsun.

**# Çalışmayı Bırak Yaşamaya Başla**

Hayatımızı önemli olduğunu düşündüğümüz şeyleri elde etmeye çalışarak harcıyoruz.

Ama çoğunlukla o kadar da değerli değildirler.

Öyleyse bizim için gerçekten önemli olan şey nedir?

Bir mezarlığa girip yürüyün.

Sadece mezar taşlarını okuyarak kolayca neyin önemli olduğunu anlayabilirsiniz: taşlarda sevgi dolu bir koca, baba, anne, büyükanne, kız kardeş ve sevgili bir arkadaş ve benzeri şeyler yazar.

Birinin net değerini, özgeçmişini veya Instagram beğeni sayısını görmezsiniz mezar taşlarının üzerinde.

Ortaçağ filozofu olan Musa bin Meymun, insanların çektikleri acıların üç temel nedeni olduğunu savunuyor.

Birinci sebep basitçe insan olmanın doğası, biz dahil tüm canlıların ölmesidir.

Yaşamak için, bir varlığın mutlaka sonunda ölmesi gerekir.

Ölümden kaçmanın tek yolu, tıpkı bir taş gibi cansız bir nesne olmaktır.

Bizi tam anlamıyla insan yapan şey ölümdür.

Musa bin Meymun'un belirlediği ikinci acı kaynağı ise, biri nsanın diğerine uyguladığı şiddettir.

Meymun kötülüğün nadir olduğunu çünkü çoğu insan dünya çapında çoğu yerde insanların barışçıl bir yapıya sahip olduklarını söylemiştir.

Ancak Meymun'un işaret ettiği üçüncü kötülük biçimi ise çok yaygın ve zarar vericidir: aşırılık yüzünden kendimize yaptığımız kötülük.

Bizler çok şey istiyoruz; çok şey yiyoruz, çok şey içiyoruz ve çok şey kazanıyoruz.

Materyalizm günümüzün ciddi bir sorunu ve yıllar geçtikçe de işler daha da kötüleşmeye başladı.

İşkoliklik bizi artık öldürüyor.

E-postalar, ağlayan bebekler gibi her saat bizi rahatsız ediyor.

Telefon arabada, uçakta, yemek masasında, banyoda çalıyor.

Stres deseniz her yerde...

Günlük yaşadığımız stresler sendromlara, kalp hastalıklarına, obzetiyeye, şeker hastalığına, baş ağrılarına, depresyona ve anksiyeteye neden olur.

Dünyadan göçme vaktiniz geldiğinde iş ile harcadığınız kıymetli zamanınız değil, sevdiklerinize bıraktığınız fikirleriniz, sözleriniz ve eylemleriniz anlam ifade edecektir.

Koronavirüs, çoğumuzun kendimize bazı kritik sorular sormasına neden olmuştur.

Gerçekten kaç tane toplantıya katılmamız gerekiyor?

Yıllarca evden uzakta bu kadar çok zaman geçirmemiz gerekiyor muydu?

Dolabimizda bu kadar çok takım elbise, kravat, ayakkabı, çanta ve kıyafetimiz olmalı mı?

Araba kullanarak ve satın alarak dünyayı ne kadar koruyoruz?

Virüsle birlikte küresel bir ölüm korkusu tüm dünyayı derin uykusundan uyandırdı; hayatımızdaki birçok saçmalığı aldı götürdü bunun sonucu olarak da en çok sevdiğimiz, değer verdiğimiz insanlarla birlikte olabilmenin aslında ne kadar önemli olduğunu birk ez daha hatırladık.

Ölmek üzere olan yaşlı insanlar ölmekten korkmazlar fakat acısını çektikleri bazı pişmanlıkları vardır.

Farklı bir şekilde yapmış veya söylemiş olmayı diledikleri birçok an vardır ve neredeyse hepsi maddi şeyler hakkında daha az, ilişkileri hakkında daha çok endişelenmiş olmayı dilerler.

Bu durum, ölümün bize nasıl yaşayacağımız konusunda verdiği en güzel ve anlamlı derslerden biridir.

**# Son Nakarat**

İnsanlar kalpleri atmayı bıraktığında ölmezler.

Onları hatırlayan tek bir insan kalmadığında ölürler.

Ölen sevdiklerimiz hayatlarının, değerlerinin hatırlayıp yaşattığımız sürece bizi asla terk etmez.

Ölenler, ancak bilgeliklerini, bize verdikleri değerleri, desteği, öpücükleri, sarılmaları hatırlamazsak gerçekten ölürler.

Onları hatırlamak -genç ve yakışıklı hallerini, güzel ve hayat dolu iken kahkahalarını, gözlerindeki parıltıyı- acıyı yumuşatır.

Ölenlerin ardından bıraktıkları hatıraları hatırladıkça onlar hayattayken bizi nasıl kucakladılarsa biz de onları sevgiyle ölümde kucaklarız.

Çiçeklerin güzelliği, kısa sürede soldukları gerçeğine bağlıdır.

Ölümsüz bir "insan" diğer bir insanı ne kadar derinden sevebilir?

Birbirimize olan sevgimizi bu kadar derin kılan şey sonsuza sahip olmadığımız gerçeğidir.

Ve ölüm olmadan, ahlaki yaşam diye bir şey olur muydu?

Öleceğimizi bilmek, hayatta kendimizden daha büyük bir şeyi savunmamız gerektiği anlamına gelir.

Bizi -kelimenin en iyi anlamıyla- insan yapan şey, ölümdür.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Hala hayattayken, nefes alabiliyorken, dünyayı algılayabiliyor ve kalbimin attığını hissedebiliyorken, bu kitabı okumuş olmak bana mutluluk veriyor.

Evet ölüm kaçınılmaz bir gerçek, evet etrafımızdakiler kadar kendi başımıza da geleceğini biliyoruz; yine de belleğe giden yolda kulakların da bunları duyması, bilginin daha da kalıcı hale gelmesini sağlıyor.

İnsan bilmediğinden korkar.

Ölümü ve ölümden sonrasını da bilmiyoruz.

Bu bize bahşedilmiş bir nimettir.\*\*\*

\*\*\*Her şeyden öte; kalbimizin derinliklerinde güle oynaya dolaştığımız insanın son anında onu görememek, onunla vedalaşamamak, ona "korkma, bir süre sonra ben de yanına geleceğim, hoşçakal" diyememek, gözlerinin içindeki ışığa son bir kez olsun bakamamak...\*\*\*