

SABAH RİTÜELİ MEDITASYONU
Güne Niyetle Başlamak



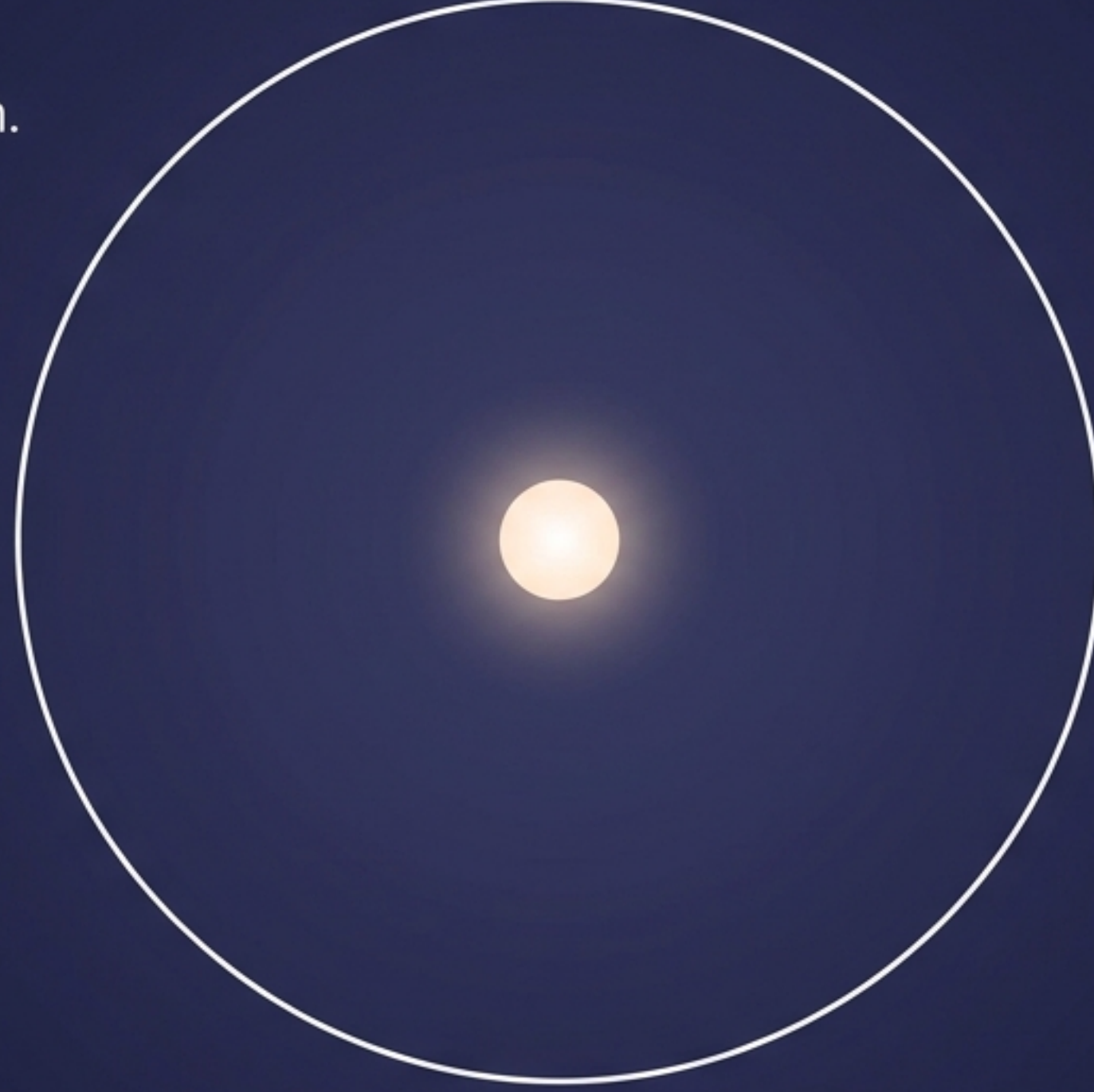
Hoş geldin...
Yeni bir güne...
Yeni bir nefese...
Yeni bir başlangıca...

Henüz gün senden hiçbir şey istemedi.

Henüz hiçbir rolünü üstlenmedin.

Sadece sen varsın...

Ve önünde açılan tertemiz bir gün.



Bugün...

Bu günü aceleyle karşılamayacağız.
Onu fark ederek karşılayacağız.



Eğer yanında bir mum varsa... Onu şimdi yak.
Alevine birkaç saniye sessizce bak.
Bu küçük ışık... Bugünün ilk hatırlatıcısı olsun.
Her yeni gün... Küçük bir ışıkla başlar.

Bulunduğun yerde
rahatça otur.

Yüzündeki kasları serbest bırak.

Omuzlarını gevşet.

Ayaklarının yere değdiğini hisset.

Şimdi pencereni açtığını hayal et.

Temiz sabah havası içeri doluyor.

Serinlik tenine dokunuyor.

Gece geride kalıyor.

İçeri yalnızca temiz hava değil...

Yeni ihtimaller de giriyor.

Derin bir nefes al.
Ciğerlerini sabahın
tazeliğiyle doldur.

Bir kez daha...
Al...

Üçüncü kez...
Derin bir nefes...

Her nefeste
bedenin
uyanıyor.

Zihninin
berraklaşıyor.

Kalbin güne
hazırlanıyor.

Ve yavaşça ver.

Ve bırak...

Ve yumuşakça bırak.

Şimdi bulunduğun ortamın kokusunu fark et.



Belki narenciye...

İçindeki yaşam sevincini
uyandırıyor.



Belki bergamot...

Zihnini dengeliyor.



Belki beyaz çiçekler...

İçine hafiflik yayıyor.

Kokunun seni uyandırmasına izin ver.
Çünkü bazı sabahlar...
Alarm sesiyle değil,
Bir kokunun taşıdığı huzurla başlar.

Şimdi içinden şu soruyu sor. Bugün nasıl hissetmek istiyorum?



İlk gelen kelimeyi seç.
O kelimeyi değiştirmeye çalışma.
O seni seçti.

Şimdi onu kalbinin tam
ortasına yerleştir.



Ve üç kez sessizce tekrar et.
Bu kelime...
Bugünün pusulası olacak.

Şimdi hayal et...

Önünde boş bir sayfa var.
O sayfaya bugünün niyetini yazıyorsun. Tek bir cümle.

Belki... “Bugün kendime nazik davranacağım.”

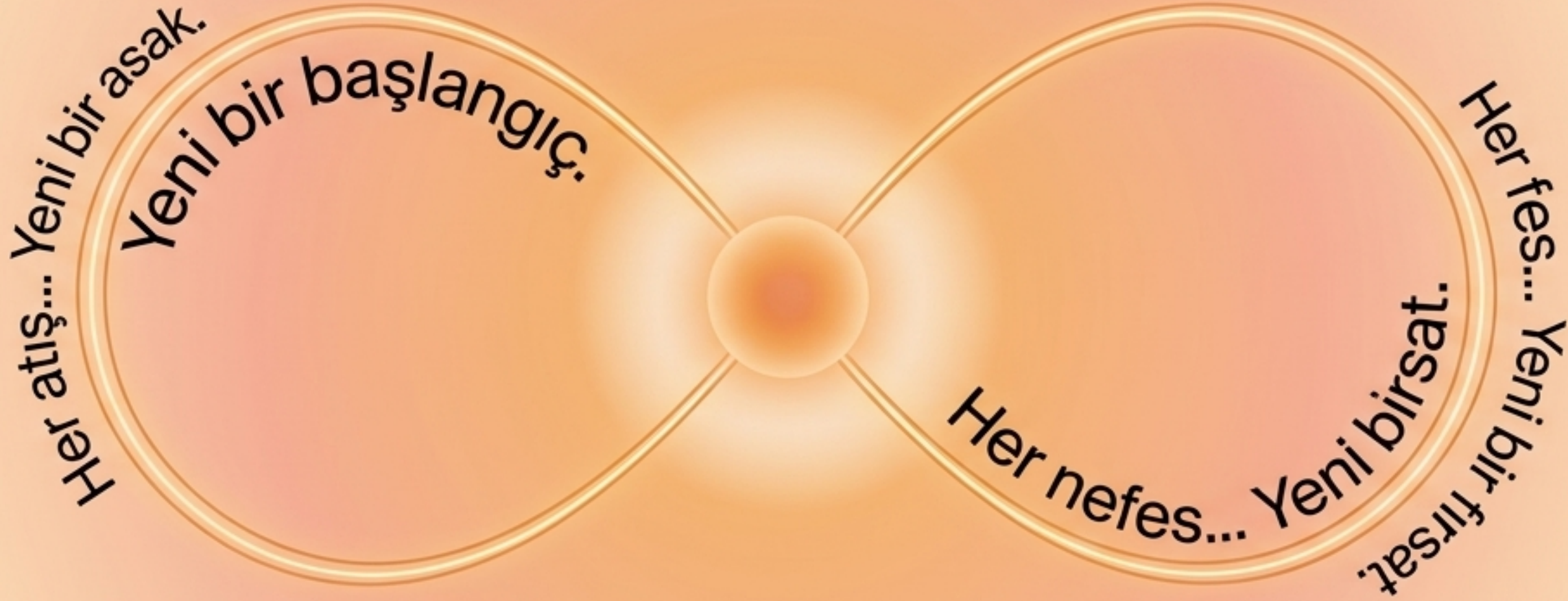
Belki... “Hayatın akışına güveniyorum.”

Belki... “Bugün minnetle doluyum.”

Belki... “Sakin kalmayı seçiyorum.”

Bu cümleyi yalnızca okumuyorsun.
İçine yerleştiriyorsun.

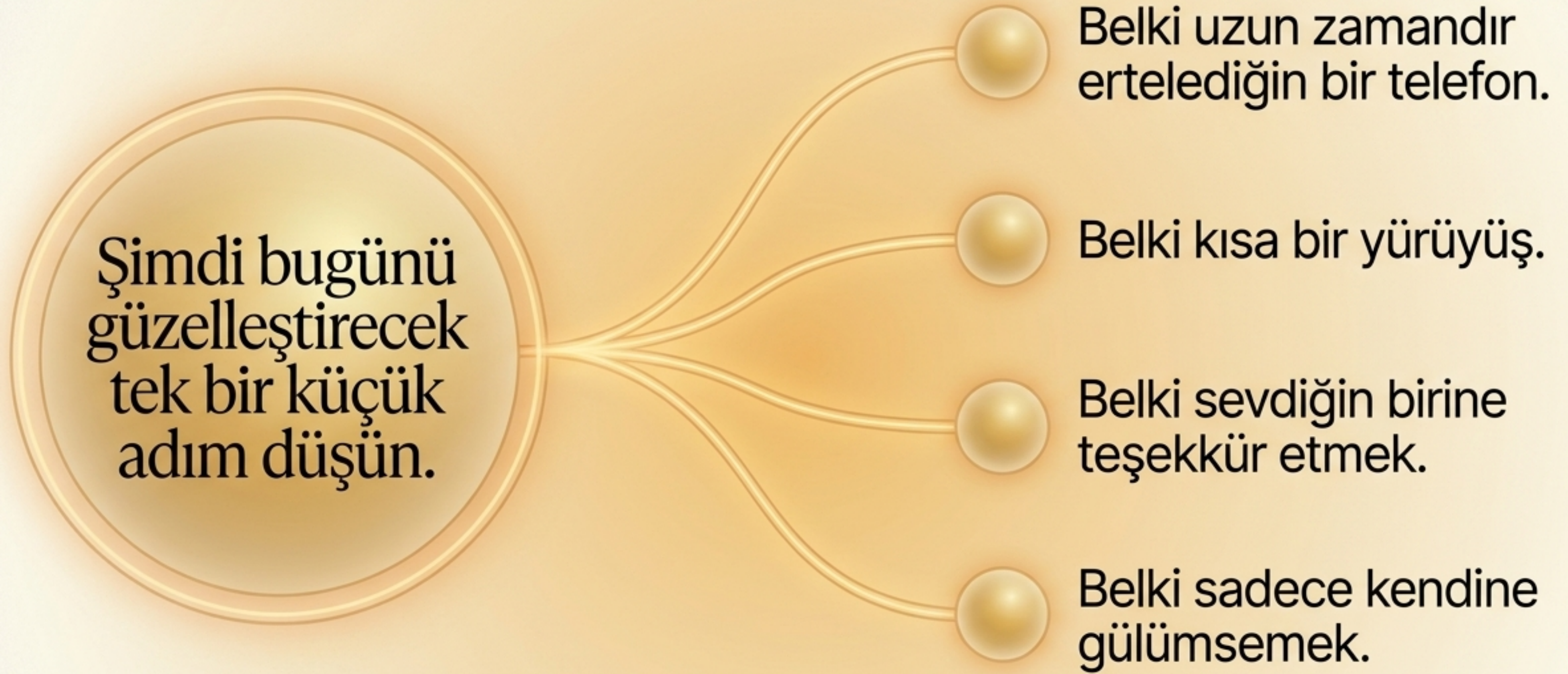
Şimdi ellerini kalbinin üzerine koy.
Kalbinin ritmini hisset.



Her sabah...
Hayatın sana yeniden söylediği sessiz bir cümledir:
Tekrar başlayabilirsin.

Şimdi kendine küçük bir söz ver.

	Bugün mükemmel olmaya çalışmayacağım.
	Bugün yalnızca gerçek olacağım.
	Bugün kendime karşı yumuşak olacağım.
	Bugün küçük adımların da değerli olduğunu hatırlayacağım.



Büyük değişimler... Çoğu zaman küçük seçimlerle başlar.

Şimdi derin bir nefes al.
Ve verirken içinden söyle.

**Bugün yeni bir gün.
Bugün yeni bir başlangıç.
Bugün kendime verdiğim sözü tutuyorum.
Bugün hayatı acele etmeden yaşayacağım.**

**Bugün...
Buradayım.
Ve bu yeterli.**

1. Yavaşça
parmaklarını
hareket ettir.

2. Bodoni
Omuzlarını hafifçe
geriye çevir.

3. Didoti
Yüzüne küçük
bir gülümseme
yerleştir.

4. Hazır
olduğunda
gözlerini aç.

4. Bodoni
Helvetica Neue
gözlerini aç.

5. Mumun
ışığına son kez
bak. İlk yudum
kahveni al.



Ve bugüne...
Koşarak değil,
Niyet ederek başla.



Çünkü en güzel sabahlar...
Erken başlayanlar değil,
Kendini duyarak başlayanlardır.