



Meditasyon Ritüeli

Dış dünyayı sustur, iç sesini duy.



Bu ritüel, seni dünyadan uzaklaştırmak için değil;
kendine yaklaştırmak için var.

Meditasyon Ne Değildir?

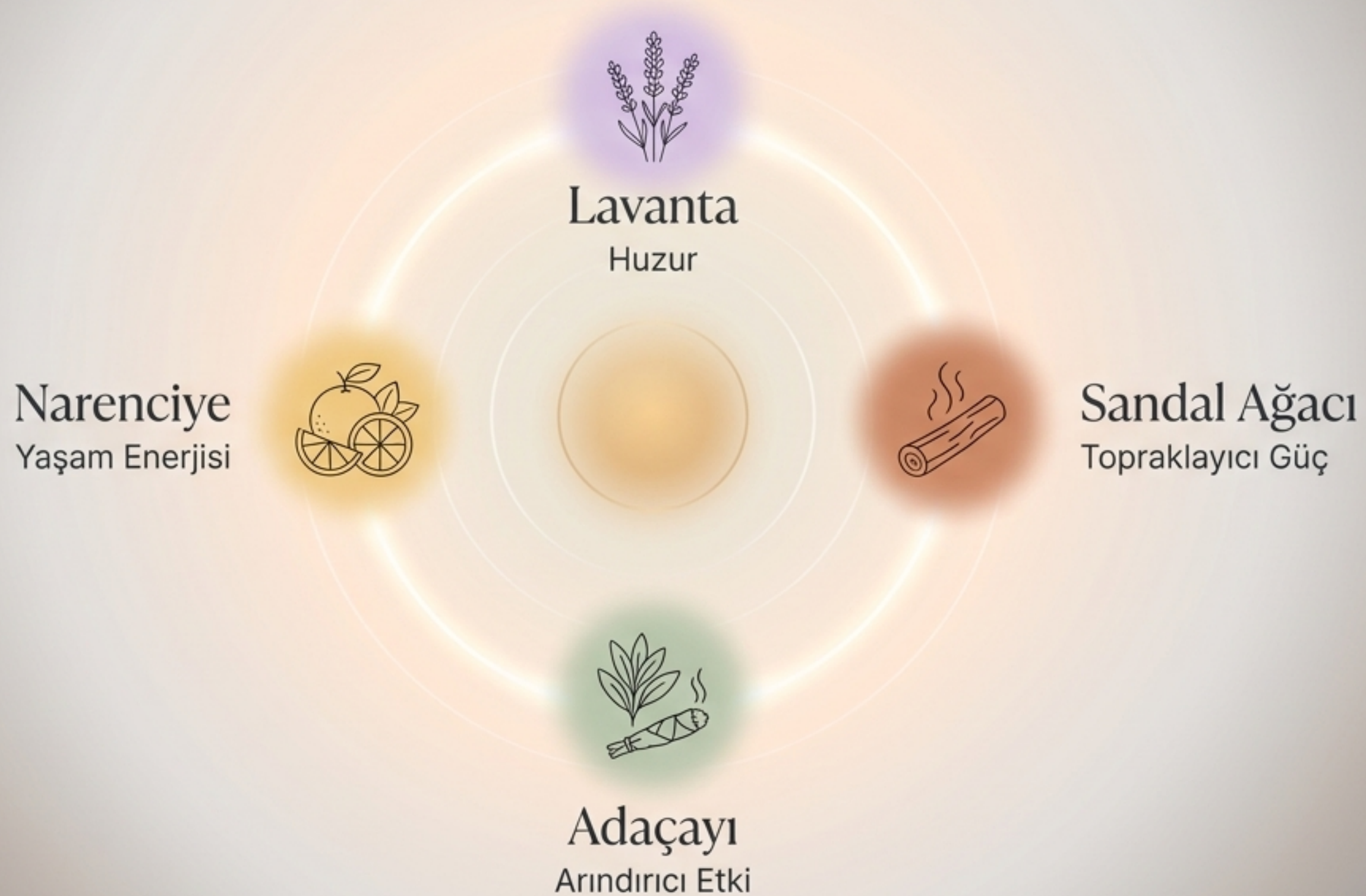
- Düşünceleri durdurmaya çalışmak
- Kusursuz yapılması gereken bir performans
- Zihin üzerinde kontrol kurmak

Meditasyon Nedir?

- Düşünceleri olduğu gibi, savaşımadan izlemek
- Sadece 'şu anda' kalabilmek
- Kontrol ihtiyacını bırakıp, izin vermek

Zihnini Atmosferini Deęiřtirmek

Kokular yalnızca bulunduğun odayı değil, zihninin içsel alanını da yeniden şekillendirir.



Kendine Ayırdığın Birkaç Dakika, Günün Geri Kalanını Nasıl Deęiřtirir?



Meditasyon seni başka biri yapmaz.
Sadece zaten olduęun kiřiye geri getirir.

Ritüel — Faz 1: Hazırlık



Alanı Aç. Telefonunu sessize al. Rahat oturabileceğin sakın bir köşe oluştur.



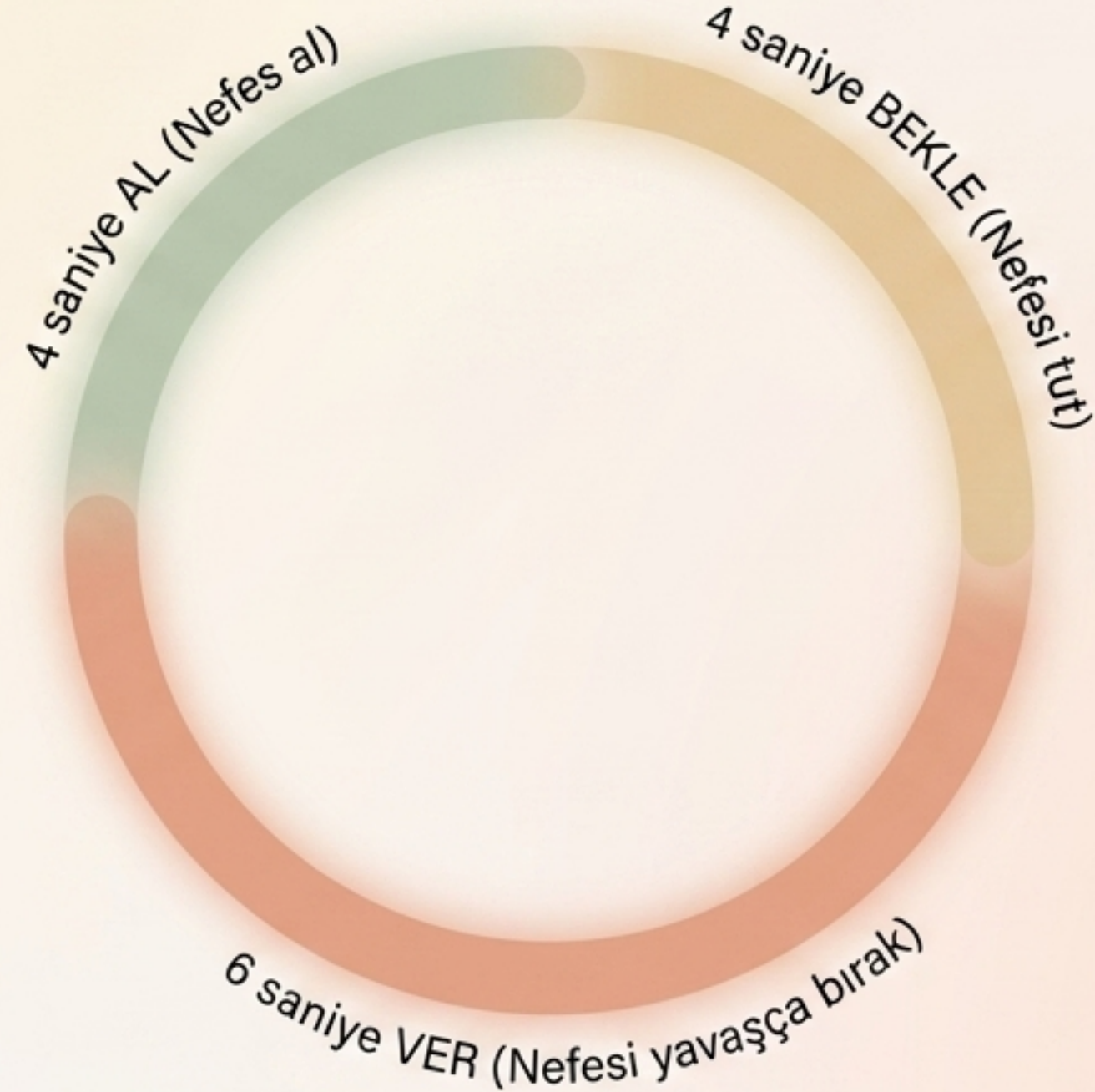
Odaklan. Mumunu yak. Alevi birkaç saniye izle ve dikkatini sadece ışığa ver.



Hisset. Kokunun yayılmasına izin ver. Burnundan derin nefes al ve kokunun bedeninde bıraktığı hissi fark et.

Ritüel — Faz 2: Beden ve Nefes

Gözlerini kapat, omuzlarını gevşet, çeneni serbest bırak.
Bedenini olduğu gibi kabul et ve nefesine dön.



Ritüel — Faz 3: Zihin ve Niyet

6. Savaşma

Düşünceler geldiğinde savaşma. Onları gökyüzünden geçen bulutlar gibi izle; hiçbirine tutunma.



7. Niyet Et

İçinden tek bir niyet tekrar et: "Bugün kendime şefkatle yaklaşmayı seçiyorum" veya "Şu an güvendedeyim."

8. Dinle

Sessizliği dinle. Dışarıdaki sesleri değil, içindeki dinginliği fark etmeye çalış.

Ritüel — Faz 4: Dönüş

9. Gözlerini yavaşça aç.
Bulunduğun odaya
yeniden bak.

“Aynı yerde olsan
bile, artık aynı
kişi değilsin.”



Huzur, ulařılacak bir hedef değildir.

Yavaşladığında, nefes aldığında ve kendini dinlediğinde,
onun zaten hep senin içinde olduğunu fark edersin.

Gerçek meditasyon, sessizlik yaratmak değil; sessizliğin zaten orada olduğunu hatırlamaktır.