

MİSAFİR RİTÜELİ MEDITASYONU

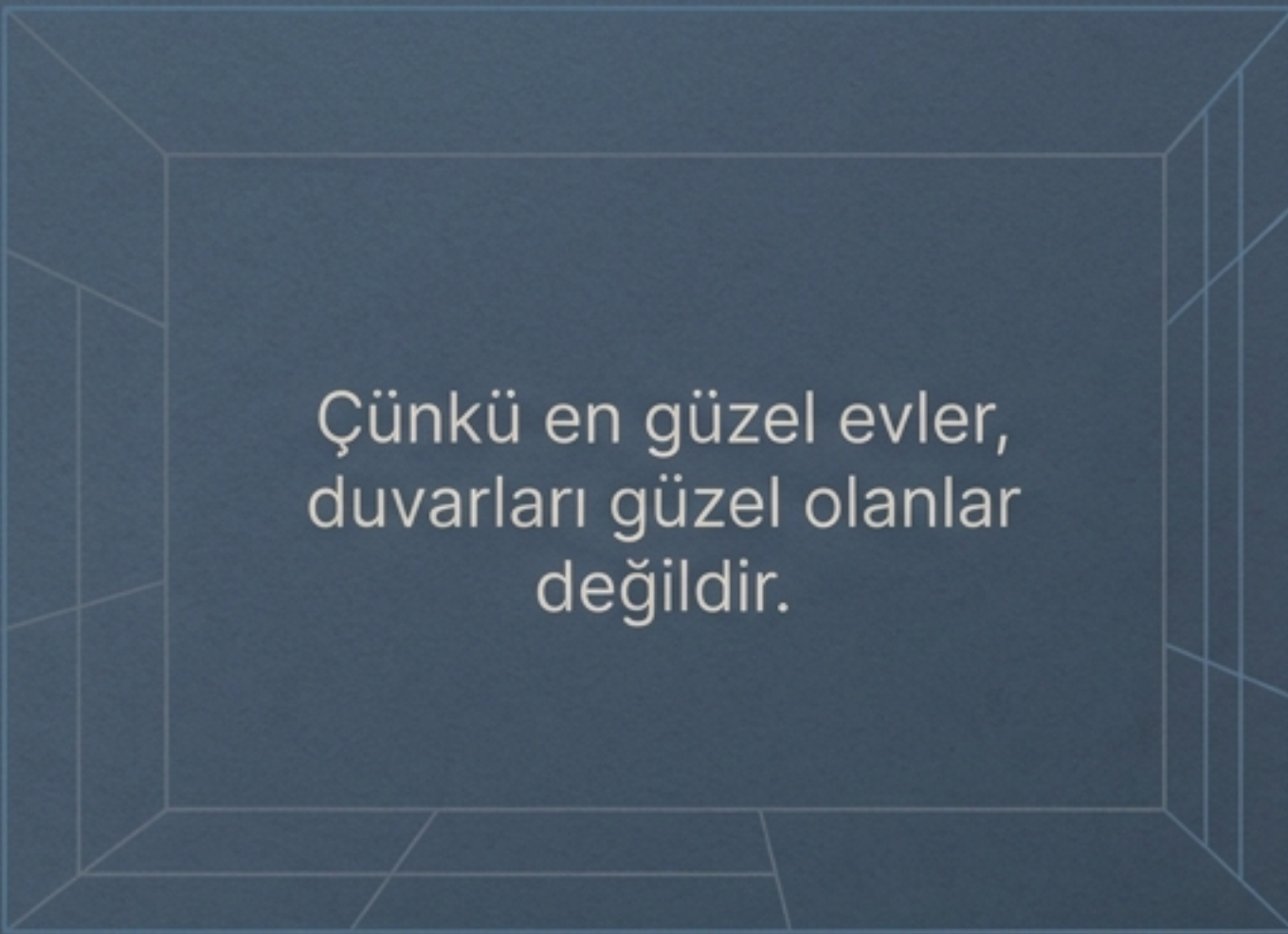
Eve Değil, Huzura Hoş Geldin

Hoş geldin...

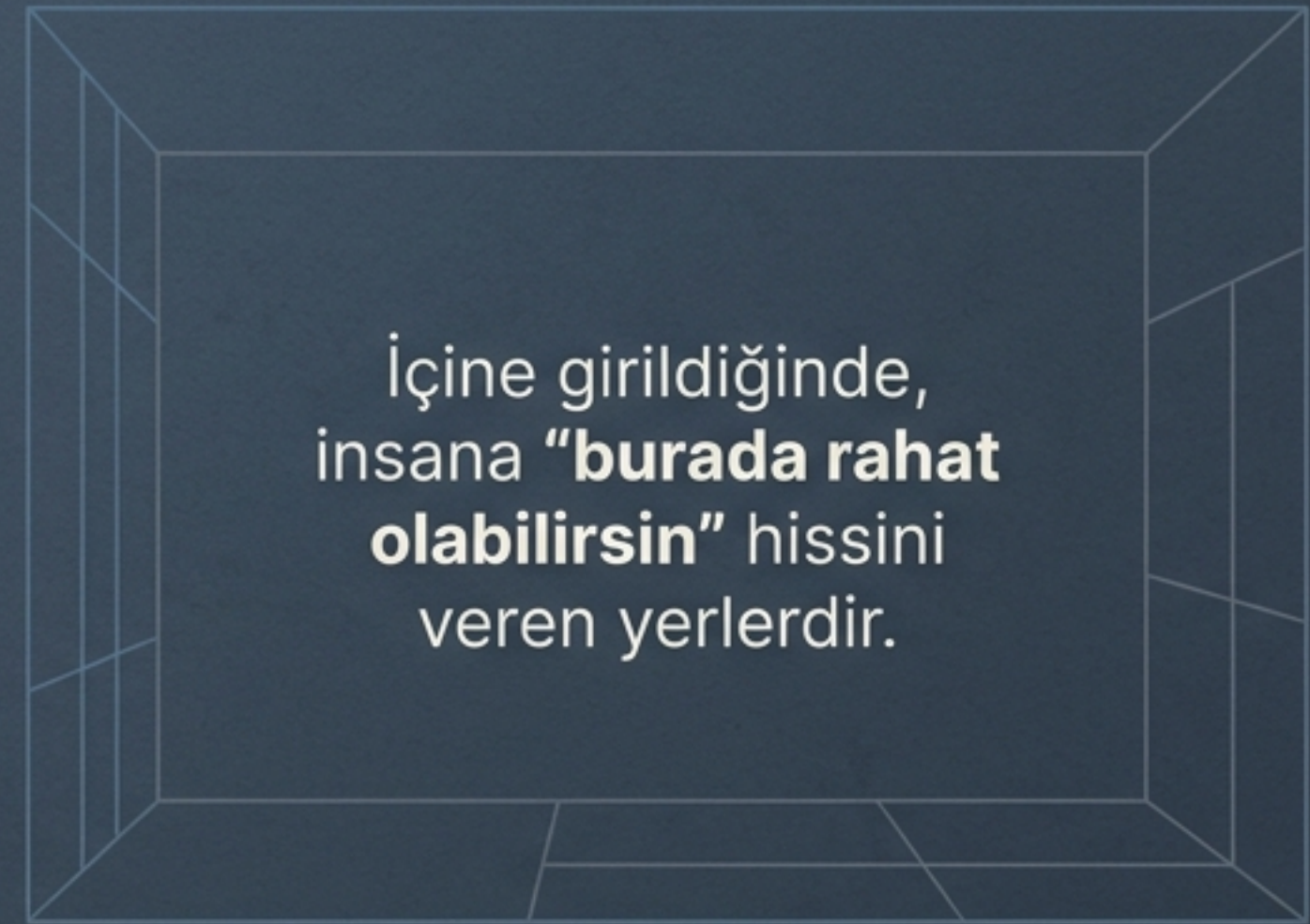
Bugün bir evi hazırlamıyoruz.

Bugün...

Kendi içimizde bir alan hazırlıyoruz.



Çünkü en güzel evler,
duvarları güzel olanlar
değildir.



İçine girildiğinde,
insana “**burada rahat
olabilirsin**” hissini
veren yerlerdir.

Şimdi...
O yeri kendi içinde inşa edeceğiz.

Bulunduğun yerde rahatça otur.

Ayakların yere değsin.

Omuzların gevşesin.

Eğer yanında bir mum varsa,
onu yak.

Yoksa sadece nefesini izle.

Çünkü bazen bir mumun ışığı,
bazen sadece bir nefes...
Aynı kapıyı açar.

Burnundan derin bir nefes al.
Ve yavaşça ver.
Bir kez daha...

Al...

Tut...

Ve bırak...

Her nefeste
zihninin biraz daha yavaşlıyor.
Bedeninin biraz daha ağırlaşıyor.
Ve bulunduğun yer...
Sana ait olmaya başlıyor.

Şimdi hayal et.
Önünde büyük bir pencere var.
Pencereyi açıyorsun.
İçeri temiz bir hava doluyor.

Rüzgâr...
Eski düşünceleri dışarı taşıyor.
Gerginliği...
Yorgunluğu...
Telaşı...
Her nefes verişinde
ihtiyacın olmayan her şey uzaklaşıyor.

Her nefes alışında
içeri yeni bir başlangıç giriyor.



Şimdi bulunduğun odanın ortasında
küçük bir mum hayal et.

Yumuşak bir ışık yayıyor.
Ne çok parlak...
Ne de karanlık.
Tam olması gerektiği kadar.

Bu ışık seni değiştirmiyor.

Sadece seni
kendine geri getiriyor.

Şimdi kokuyu fark et.

Belki narenciye...

Belki vanilya...

Belki amber...

Belki sedir...

Belki sandal ağacı...

Belki beyaz çiçekler...

Kokuyu tarif etmeye çalışma.
Sadece onun sana anlattığı hissi dinle.
Çünkü bazı kokular konuşmaz.
Hatırlatır.
Belki çocukluğunu...
Belki huzuru...
Belki uzun zamandır unuttuğun
bir güven duygusunu...

Şimdi etrafındaki sessizliğı dinle.
Sessizlik boşluk değildir.
Sessizlik...
Kalbinin sesini duyabileceğın kadar
yavaşlamaktır.
Sana eşlik eden müzik varsa,
Onun sohbet etmeye çalışmadığını fark et.
Sadece alan tuttuğunu...
Sadece seni taşıdığını...

Şimdi hayal et.
Kapın alıyor.
Ama bu kez gelen kiři
başkası değil.

Sensin.

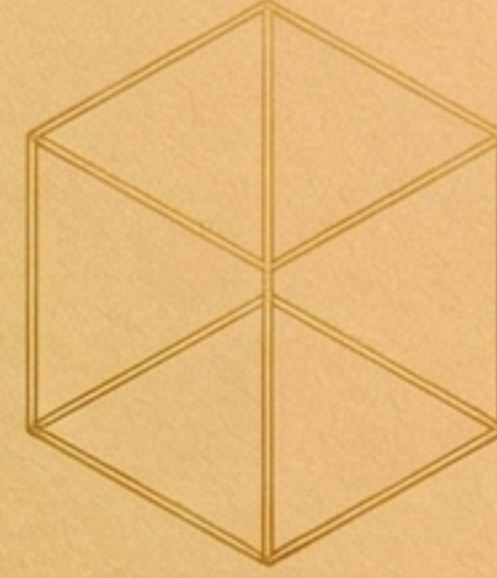
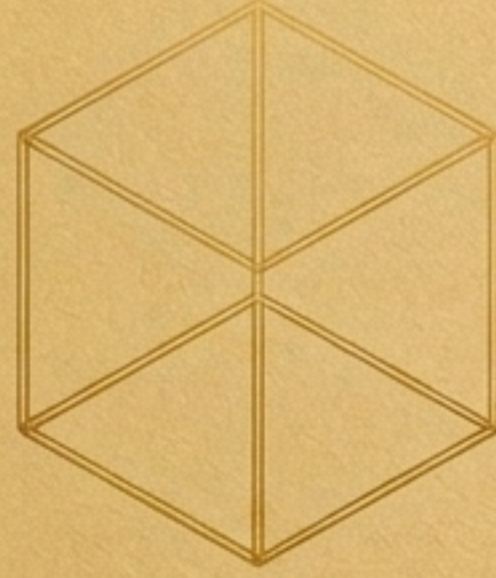
Yetiřmeye alıřmayan...

Kendini eleřtirmeyen...

Gerçek sen...

Kořmayan...

Kapıyı a.
Ona gülümse.
Ve sadece řunu söyle.
“Hoş geldin.”
“Burada rahat olabilirsiniz.”



Şimdi içindeki bu misafiri dinle.
Ona hiçbir soru sorma.
Hiçbir şeyi çözmeye çalışma.
Sadece onun yanında otur.

Bazen gerçek bağ kurmak,
konuşmak değildir.
Yer açmaktır.
Bugün bunu kendin için yapıyorsun.
Kendine yer açıyorsun.

Şimdi kalbinin ortasında
sıcak bir ışık hisset.
Her nefeste büyüyor.
Bu ışık;

şefkat.

Yumuşaklık.

Kabul.

Ve huzur.

Hiçbir şey kanıtlamak zorunda değilsin.
Hiçbir şeyi mükemmel yapmak zorunda değilsin.
Sen sadece burada olduğunda bile...
Yeterlisin.

Şimdi içinden şu cümleyi tekrarla.

Ben huzuru seçiyorum.

Ben yavaşlamayı seçiyorum.

Ben gerçekten dinlemeyi seçiyorum.

Ben bulunduğum yere sıcaklık taşımayı seçiyorum.

Ve önce...

Kendi evim olmayı seçiyorum.

Şimdi düşün.

Şimdi düşün.
Bugün biri senin
yanından ayrılırken...

Onun içinde nasıl bir
his bırakmak istersin?

Sıcaklık mı?

Huzur mu?

Güven mi?

Şefkat mi?

Şimdi o hissi önce kendine ver.
Çünkü insan,
kendinde olmayanı başkasına veremez.

Son bir nefes al.
Ve verirken...

- İçindeki eve teşekkür et.
- Kalbine teşekkür et.
- Sana ait bu sessiz alana teşekkür et.

Hazır olduğunda...

Parmaklarını hareket ettir.

Omuzlarını gevşet.

Yavaşça gözlerini aç.

Unutma...

Misafirperverlik, başkasını ağırlama sanatı değildir. Önce kendi ruhuna, "Hoş geldin" diyebilmektir.

Ve gerçek huzur... Bir evde değil, İçinde yaşadığın o görünmez atmosferde başlar.