

MEDITASYON RİTÜELİ

İçindeki Sessizliğe Yolculuk

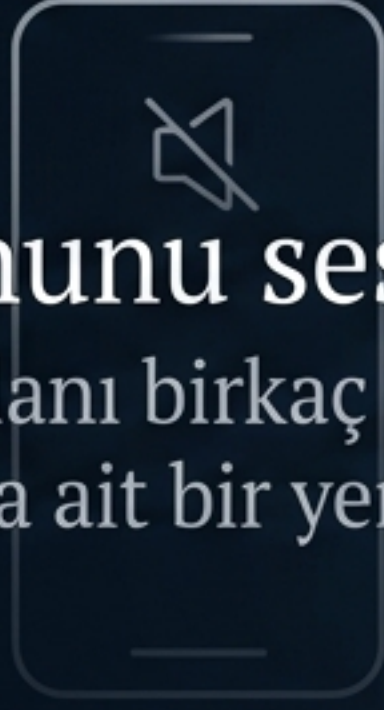
Hoş geldin...

Bugün hiçbir yere gitmiyoruz.

Hiçbir şeyi değiştirmiyoruz.

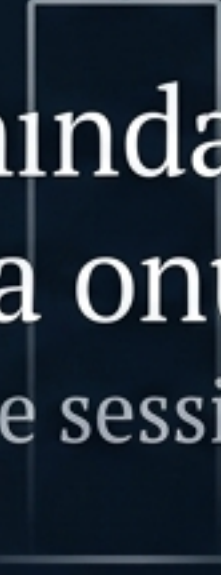
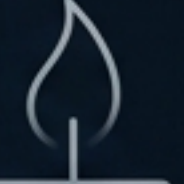
Hiçbir şeyi düzeltmeye çalışmıyoruz.

Sadece... Kendimize dönüyoruz.



Telefonunu sessize al.

Bulunduğun alanı birkaç dakika boyunca
yalnızca sana ait bir yer haline getir.



Eğer yanında bir mum

varsa onu yak.

Alevine sessizce bak.

Hiç acele etmeden... Sadece ışığın hareketini izle.

Belki fark edeceksin...

Alev hiçbir zaman
tamamen sabit değildir.
Ama yine de sönmez.



Zihin de böyledir.
Düşünceler hareket eder.

Ama sen... O hareketin ötesindeki sessizliği fark edebilirsin.

Şimdi gözlerini yavaşça kapat.

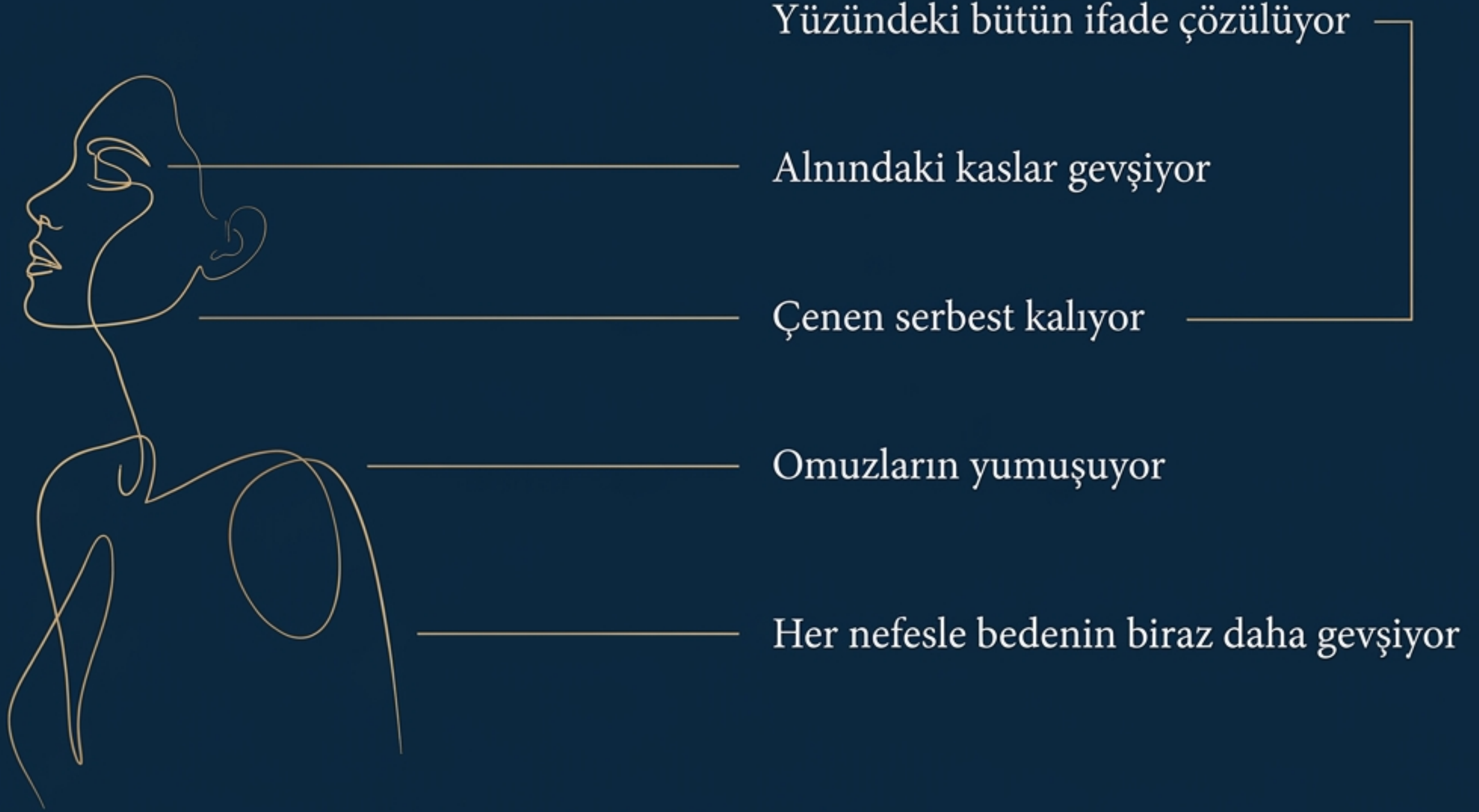
Burnundan derin bir nefes al.

Nefesini tut. Bir...
İki... Üç... Dört...

Bir... İki... Üç... Dört...

Ve şimdi yavaşça bırak. Altı... Beş... Dört... Üç... İki... Bir...

Bir kez daha...
Derin bir nefes al.
Ve bırak.



Bedenin senden hiçbir şey istemiyor.
Sadece fark edilmek istiyor.

Şimdi nefesini deęiřtirmeden sadece izle.

Nefes kendi ritmini biliyor.

Sen onu yönetmek zorunda değilsin.
Sadece tanıklık et.

Şimdi düşünceler gelmeye başlayabilir.

Belki
yapılacaklar
listesi...

Belki
kaygılar...

Belki
gelecek...

Belki
geçmiş...

Belki
beklentiler...

Onlarla savaşıma. Onları susturmaya çalışma.
Hiçbir düşünceyi kovmaya çalışma. Hayal et...

Geniř, açık bir gökyüzü var. Her düşünce...
O gökyüzünden geçen bir bulut.

Bulutlar gelir.
Bulutlar gider.

Ama gökyüzü...
Olduđu yerde kalır.

Bugün sen bulut değilsin. Sen gökyüzüsün.



Şimdi dikkatini kalbine getir.
Orada küçük bir ışık olduğunu hayal et.

Her nefes alışında...
O ışık biraz daha büyüyor.

Her nefes verişinde...
İçindeki gerginlik çözülüyor.

Belki ilk kez...
Bugün gerçekten kendini duyuyorsun.

Şimdi bulunduğun ortamın kokusunu fark et. Eğer bir mum yanıyorsa...
Kokunun nefesinle birlikte içine dolmasına izin ver.

1 Lavanta ise... —————> Sakinliği davet et.

2 Sandal ağacıysa... —————> Köklenmeyi hisset.

3 Adaçayıysa... —————> Bırakmayı.

4 Narenciyeyse... —————> Yaşam enerjisini.

Ama hangi koku olursa olsun... Onun sana tek bir şeyi
hatırlatmasına izin ver. Bu an. Sadece bu an.

Şimdi içinden sessizce bir niyet seç.
Kendine en çok ihtiyaç duyduğun cümleyi söyle.

Belki...
"Bugün kendime şefkatle
yaklaşmayı seçiyorum."

Belki...
"Şu an güvendeyim."

Belki...
"Olduğum halim yeterli."

Belki...
"Hayatın akışına
güveniyorum."

Bu cümleyi üç kez sessizce tekrar et.
Her tekrarında...
Kalbine biraz daha yerleştiğini hisset.

Şimdi hiçbir şey yapma. Hiçbir şey düşünmeye çalışma.
Hiçbir hedef koyma. Sadece dinle.

Belki odadaki
sessizliği...

Belki
nefesini...

Belki kalbinin
ritmini...

Belki
hiçbir şeyi.

Sessizlik bazen duyulan bir ses değildir.
Hatırlanan bir histir.

Şimdi yavaşça fark et... Sen değişmedin. Sadece kendine biraz daha yaklaştın.

**Meditasyon seni
başka biri yapmaz.**

Sadece zaten olduğun kişiyi yeniden görünür kılar.

Bir nefes daha al.

Ve verirken bütün bedenine teşekkür et.

Zihnine teşekkür et.

Kalbine teşekkür et.

Kendine bu zamanı ayırdığın için teşekkür et.

Şimdi parmaklarını hafifçe hareket ettir.

Omuzlarını yavaşça çevir.

Yüzüne küçük bir gülümseme yerleştir.

Hazır olduğunda gözlerini aç.

Bulunduğun oda aynı. Hayat aynı. Ama sen...
Artık aynı kişi değilsin. Çünkü huzur... Ulaşılabilecek bir
yer değildir. O, yavaşladığında... Nefes aldığı anda...

Ve kendini gerçekten dinlediğinde...

**Zaten hep içinde olan sessizliği
yeniden hatırlamaktır.**