

AKŞAM RİTÜELİ MEDİTASYONU

Günün Yükünü Sevgiyle Bırak

Şimdi kendine ait küçük bir alan oluştur.

Telefonunu sessize al.

Bulunduğun ortamın ışığını biraz yumuşat.

Eğer yanında bir mum varsa onu yak.

Alevine birkaç saniye sessizce bak.

Bu alev...

Bugünü geride bırakmanın başlangıcı olsun.

Derin bir nefes al...

Ve yavaşça ver.

Bir kez daha...

Burnundan yavaşça nefes al.

Omuzlarını gevşet.

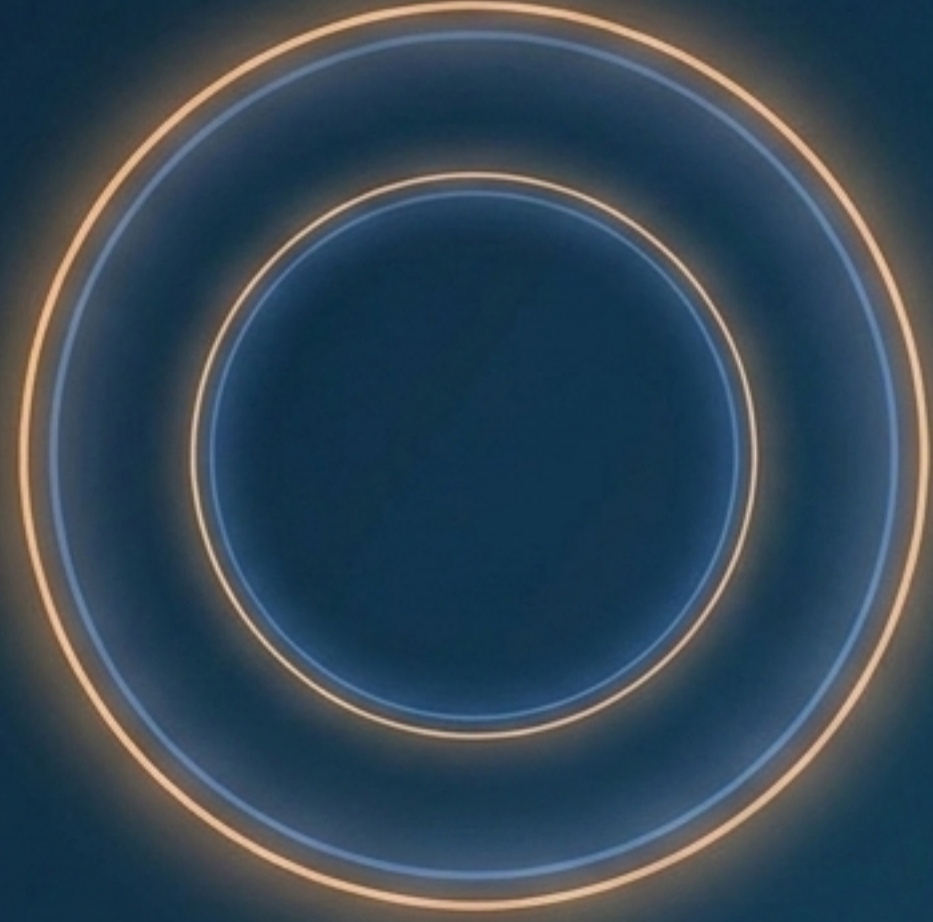
Çenenin serbest bırak.

Yüzündeki tüm kasların yumuşamasına izin ver.

Bugün boyunca taşıdığın görünmez yükler de
yavaş yavaş çözülmeye başlıyor.

Şimdi nefesine odaklan.

Her nefes alışında
sakinlik bedenine doluyor.



Her nefes verişinde
bugünün ağırlığı senden
uzaklaşıyor.

Hiçbir şeyi zorlamana gerek yok.
Sadece nefes al...
Ve bırak.

...

Şimdi zihninde bugünü canlandır.

Sabahı...

Karşılaştığın insanları...

Yaptığın işleri...

Hissettiklerini...

**Hiçbirini yargılamadan sadece izle.
Sanki gökyüzünden geçen bulutlar gibi.
Geliyorlar...
Ve geçiyorlar.**

...

Şimdi kendine sessizce söyle:

“Bugün elimden
geleni yaptım.”

Bir kez daha...

Bugün elimden geleni yaptım.

Bu cümlelerin bedeninde nasıl yankılandığını hisset.

...

Şimdi seni bugün en çok yoran tek düşünceyi fark et.
Onu çözmeye çalışma.
Onunla savaşıma.
Sadece onu avuçlarının içine aldığını hayal et.

Ve yavaşça...
Bir nehre bırakıyorsun.

Su onu usulca uzaklaştırıyor.
Sen sadece izliyorsun.
Artık onu bugün taşımak zorunda değilsin.

Şimdi dikkatini kalbine getir.
Bugün seni gülümseten üç küçük anı hatırla.

Belki biri sana gülümsedi.
Belki güzel bir kahve içtin.
Belki gökyüzüne baktın.
Belki sadece nefes aldığını fark ettin.

Küçük olmaları önemli değil.
Kalbin onları zaten biliyor.
Her biri için sessizce teşekkür et.

Teşekkür ederim...

Şimdi bedenini hisset.

Ayakların...

Bacakların...

Kalçaların...

Karın bölgen...

Göğsün...

Omuzların...

Kolların...

Ellerin...

Boynun...

Yüzün...

Bütün bedenin biraz daha ağırlaşıyor.

Biraz daha gevşiyor.

Sanki yumuşak bir yatağın seni nazikçe tuttuğunu hissediyorsun.

Hiçbir yere yetişmek zorunda değilsin.

Hiçbir şey yapmak zorunda değilsin.

Sadece buradasın.

Ve bu yeterli.

...

Şimdi içinden şu niyeti tekrar et:
Bugün olanları sevgiyle bırakıyorum.

Bedenime dinlenme veriyorum.

Derin bir nefes al.

Zihnime sessizlik veriyorum.

Nefes ver.

Ruhuma huzur veriyorum.

Bir nefes daha...

Şimdi hayal et...

Her nefeste bedennin etrafında yumuşak, sıcak,
altın renkli bir ışık oluşuyor.

Bu ışık seni tamamen sarıyor.

Seni koruyor.

Seni dinlendiriyor.

Sana ait olmayan bütün yükleri nazikçe uzaklaştırıyor.

Sen sadece huzurun içinde kalıyorsun.

...

Ve Şimdi kendine son kez söyle:

Yarın yeni bir gün olacak.
Yarın daha hafif uyanacağım.
Ben g vendedeyim.
Ben huzurdayım.
Ben dinlenmeyi hak ediyorum.

...

Hazır olduĐunda nefesini biraz derinleřtir.

Parmaklarını hafifçe oynat.

Omuzlarını yumuşakça hareket ettir.

Ve gözlerini açmadan önce...
İçindeki sessizliğe teşekkür et.

Çünkü akşam ritüelleri günü değiştirmez.
Ama günü nasıl hatırlayacağını değiştirir.

Ve bazen huzurlu bir hayat...
Sadece kendine ayırdığın birkaç dakikayla başlar.

Hoş geldin...
Dinlenmeye.
Huzura.
Kendine.