

Oturma Meditasyonu Metni

[Bu meditasyonun ve diğerlerinin ücretsiz [ses kayıtları](#) [Palouse Mindfulness web sitesinde](#) mevcuttur]

Bu bölüm, farkındalığın birincil nesnesi olarak nefesi kullanarak, bir oturma meditasyonu boyunca size rehberlik eder... Bu zamanı rahat, ama dikkatli bir duruşla, mümkünse tercihen arkanıza yaslanmadan ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman ve bir yerde oturarak geçirmeye hazırlanın. Başınız omuzlarınızın üstünde dengede, kollarınız ve elleriniz rahat bir pozisyonda olacak şekilde soylu bir pozda oturun.

Bu, kendimize olağan yapma, hareket etme ve tepki verme modundan, **sadece olma** moduna geçmeye izni verme zamanıdır. Sadece burada ve şu anda kendi farkındalığınızda neler olduğuna dikkat edin.

Ve otururken, **sadece nefes alma ile ilgili duyumları fark edin.**

Sadece karnınızın her nefes alış ve verişte nasıl hareket ettiğini, burun deliklerinizdeki havanın hareketini, göğüs ve omuzlarınızın hafifçe hareket ettiğini fark edin.

Farkındalığınızı nefes döngünüzün herhangi bir bölümüne ve en canlı olduğu yere, karnınıza, göğsünüze veya omuzlarınıza, veya havanın burun deliklerinizden geçişine getirin...

İçeri giren havanın hareketinden tüm nefes döngüsünü fark etmek ve akciğerleri doldurun ve karnınızı hafifçe şişirin; dışarı çıkan havanın ve duraklamasının, nefes alıp-verme ve bir sonraki nefes alma arasındaki durma noktasının farkına varın. Yön değiştirirken bile hepsi tek bir harekettir; sadece bu duraklamanın nerede olduğuna dikkat edin... tüm döngünüzün ne kadar farkında olabileceğinize bakın... döngünün her bir parçasının diğer parçadan farklı olduğunu fark edin... ve bu sefer belki de son seferden farklıdır ve dikkat ederseniz, her biri kendince kesinlikle benzersizdir.

Dikkatinizin zaman zaman nefesinizden uzağa kaydığını fark edeceksiniz. Zihnin fantezilere veya anılara, günün düşüncelerine, sahip olabileceğiniz endişelere, yapmanız gereken şeylere dalabilir... ve bunun olduğunu fark ettiğinizde **kendinizi zorlamadan**, farkındalığınızı **nazikçe**, ama kararlı bir şekilde nefes alma duyumlarınıza geri getirin... vücudunuzda hareket ederkenki gerçek fiziksel nefes duyumlarına.

Zihninizin nereye gittiğinin farkında olun... farkındalığınızı nazikçe nefes duyumlarınıza kaydırın...

Ve nefesinizi KONTROL ETMEYİ isteme eğiliminize dikkat edin... Dikkatinizin kalitesinin **hafif ve kolay** olmasına izin verin... **sadece gözlemleyin ve fark edin...** sanki **hafifçe dalgalı** bir denizin yüzeyinde yüzüyormuşsunuz gibi... bir dalgayla yukarı ve bir sonrakiyle aşağı... dalganın süresini veya dalgalar arasındaki derinliği kontrol etmiyorsunuz; sadece sürükleniyorsunuz...

Ve nefes alma duyumlarınıza **nazikçe geri dönün...**

Bu kayıttan gelen SESLERE ek olarak sesler olduğunu fark edebilirsiniz... trafik veya hareket sesleri veya süren başka bir şey... ve dikkatinizin o ses algısına geçtiğini **fark edin...** sesin kalitesini fark edecek kadar uzun süre onunla kalın... ses, titreşim, ton, ses veya yoğunluktur... zihninizin sesi, trafik veya ses olarak veya müzik olarak etiketlediğinin farkına varın... kulak zarlarınıza değdikçe sesin gerçek deneyimine yaklaşın... nitelikler, perde, ritim veya yoğunluk... **gerçek ses algısını üzerine yapıştırdığımız etiketlerden ayırın...**

Ve sese dikkat ediyorsanız veya ses algısını fark etmeye başladığınızı fark ediyorsanız, dikkatinizi bir kez daha nefesinize getirin... nefesinizin farkındalık çapanız olmasına izin verin... böylece farkındalığınız başka bir yere her gittiğinde, yapabilirsiniz, yargılamadan veya herhangi bir üzüntü duymadan, nazikçe nefesinize geri dönün. Dikkatimin başka bir yere gittiğini görürseniz, sadece nefese geri dönün ...

Ve şeyler hakkında BİR GÖRÜŞE SAHİP OLMA eğiliminizi fark edin... şu anda işlerin gidişatını beğenmek hakkında... beğenmemek, rahatsız edici bulmak; bu da bir farkındalık nesnesi olabilir... sadece sık sık bazı şeyler hakkında bir görüşe sahip olduğunuzu fark edin. Bu benim beğenen zihnim; bunu beğeniyor. Bu benim eleştirel zihnim, her şeyin olduğundan farklı olmasını tercih ediyor... ve bu da fark edilebilir... beğenmeyi veya beğenmemeyi fark etme kapasitenizi geliştirin... ve **bu konuda hiçbir şey yapmak zorunda kalmamak... ne kadar özgürleştirici!**

Ve bunun olduğunu fark ettiğinizde, farkındalığınızı nefesinizin fiziksel duyumlarına getirin... sizin için en canlı olan neresiyse... **sadece tüm döngüyü peş peşe sürdürün.**

Dikkatinizin BEDEN DUYUMLARINA, gerginliğe veya rahatsızlığa doğru kaydığını fark edebilirsiniz... ve sizde oluşan bu rahatsızlık duyumlarını fark ettiğinizde, sadece duyumla yapılabilecek birkaç şey vardır ve biri, biraz değiştirerek giderilebilecek bir şeyse, duyumla başa çıkmanın bir yolu değişmek için kendinize izin vermektir, ancak bunu yaparken, önce duyumun farkına varın, gerginliğin veya ağrının tam olarak nerede olabileceğini fark edin ve bunun nerede olduğunun farkına vardığınızda, hareket etmeye bir niyet geliştirin, farkındalıkla hareket edin ve bunu yapmak için tam niyetle hareket edin. Bu, güçlü duyumlarla başa çıkmanın bir yoludur. İkinci bir yol, ki ikisi de diğerinden daha iyi değildir, bütün parçalara tam farkındalık getirildiği sürece, bu duyumu fark etmektir... onu bütünlüğü içinde fark etmek... onun kapsamını merak etmek... onunla ilgili o andaki deneyiminizin nasıl olduğunu merak etmek... gerginlik veya zonklama veya gerginlik veya çekme veya karıncalanma gibi gerçek fiziksel duyumlar. Ve bununla başa çıkmanın ikinci yolu, **saf duyum olarak deneyimlenen, rahatsızlık, gerginlik veya acı gibi etiketleri olmadan** bu duyumda bir an dahakalmanın mümkün olduğunu fark etmektir; sadece onun nerede olduğunu fark edin... onunla ilgili deneyiminizi fark edin... ve **tepki vermek zorunda kalmadan**, sadece bir an için onunla kalın...

Ve dikkatiniz, bu 2 seçeneğe sahip olduğunuzu bilerek, bu yoğun duyum alanına geri çağrılmaya devam ederse; bu konuda bir şeyler yapma niyeti oluşturun ve bunu bilinçli bir şekilde yapın, ancak önce niyet oluşturun; veya dikkatinizi ve niyetinizi doğrudan ona getirin. Merak edin: Ne kadar büyük? Ne uzunlukta? Niteliği ne? Zamanla nasıl değişiyor?

Ve zihin nereye giderse gitsin, düşünceler açısından, beğenmek ya da beğenmemek, algılar ya da duyumlar ya da sesi duymak ya da huzur ya da üzüntü ya da hayal kırıklığı ya da beklenti duyguları; sadece bu ham düşünce biçimlerini fark edin ve nefes hareketinin duyumlarına farkındalık getirin...

Ve nefesi merak edin... iki nefesin aynı olmadığını gözlemleyin...

Ve farkındalığınıza giren her şeye karşı DOSTÇA BİR TAVRIN mümkün olup olmadığını görün... zihniniz bir fanteziye, bir düşünceye, bir yargıya, bir endişeye, bir duyuma veya bir sese kapılmışsa, sadece **dostça bir şekilde** bunun olduğunu ve nefese geri döndüğünüzü fark edin. Nefesten gelen hareket ve geri dönüş de dahil olmak üzere **tüm farkındalık döngüsünün, bu deneyim için önemli olduğunu** kabul edin...

Ve nefes **dalgalarına binmekten başka yapacak bir şey yok ...**

Farkındalığınızın başka bir yere gittiği anlarda bunun mümkün olup olmadığını görün... bu dikkat parıltısının nasıl olduğunu fark edin, bunun başka bir yerde, nefes dışında bir yerde olduğunu fark ettiğiniz o an ve o anda bunun bir **KUTLAMA, tebrik tutumu, bir farkındalık anı olduğunun** farkına varmanızın mümkün olup olmadığına bakın. Başka bir yere gittiğinizi fark ettiğinizi kendinize söyleyin. Ve yine basitçe dikkatinizi nefesinize geri getirin... **dostça ve yargılayıcı olmayan** bir şekilde.

Bu meditasyon sona ererken, bu zamanı bilinçli şekilde, an be an deneyiminizin farkında olarak geçirdiğinizi kabul edin... **yolunuza çıkan her şeyle birlikte olma yeteneğinizi** besleyin ve güçlendirin... duyuları açma kapasitenizi inşa edin... canlılığa, şimdiki anın canlılığına... **meraklı ve mevcut olma becerinizi arttırın, kendini ortaya çıkaran her şey hakkında... yargılamadan.**

Ve hazır olduğunuzda, eğer kapattıysanız, gözlerinizin biraz ışık almasına izin verin ve bu oturma meditasyonu sona ererken, rahat hissettiğiniz herhangi bir şekilde yer değiştirmenize veya gerinmenize izin verin.