



Zor Duygular İçin “Yönelme” Meditasyonu (ses kaydı çözümü)

Ses kaydı için bkz. [The Turning Toward Meditation](#)

Oturur veya yatar pozisyonda yapılabilen bu meditasyon zor duygularla çalışmak için hazırlanmıştır. Ayrıca, şiddetli ve kronik fiziksel ağrılar için özel olarak hazırlanmış benzer bir meditasyon daha vardır.

1. Farkındalık ve Sevecenlikle Başlamak

Meditasyona başlarken, oturduğunuz veya uzandığınız yerden aldığınız desteğin farkına varın ve bu destekle ilgili hislerinize özel olarak dikkatinizi verin. Eğer oturuyorsanız, ayaklarınızın zemine nasıl temas ettiğine, kalçalarınızın iskemle veya minder tarafından nasıl desteklendiğine, kol ve ellerinizin nasıl istirahat halinde olduğunu fark edin... Eğer uzanmışsanız, zemin veya yatağın size nasıl destek olduğunu, bedeninizin üst bölümünün, kol, bacak ve ayaklarınızın yatak veya matla nasıl temas ettiğini algılayın. Hangi pozisyonda olursa olsun, ağırlığınızın bu temas noktaları aracılığıyla daha derinlere inmesine ve bedeninizdeki gerginliklerin mümkün olduğunca bu desteklere ve ötesine akıp gitmesine izin verin... Otururken veya yatarken, gelen düşünce ve imgeleri kendi haline bırakın, yalnızca altınızda olan şey tarafından desteklendiğinizi hissedin...

Hazır olduğunuzda, dikkatinizi nefesinize verin... karnınız veya göğsünüz veya omuzlarınız aracılığıyla nefes alıp verişinizi hissedin. Nefes alırken bütün bedeninizin nasıl biraz genişlediğini ve nefes verirken nasıl biraz gevşediğini algılayın. Nefesinizin sadece nefesiniz olmasına izin verin, normal bir biçimde nefes alıp verdiğinizi fark edin (nefes alıp verişinizi, deniz kıyısında dalgaları izlediğiniz gibi izleyebilirsiniz... dalgaların kıyıda gidip gelmelerini ve tekrar geriye doğru gitmelerini, gelip giderken kumu düzeltmelerini izler gibi... aslında dalgaların daha hızlı veya yavaş gidip gelmesini veya daha büyük ya da küçük olmasını istemezsiniz... sadece onları izlemekten keyif alırsınız)... benzer biçimde, nefesinizin nasılsa öyle olmasına izin verip vermediğinize bakın... nefes alıp verişinizin kendi kendine olmasına izin verin... (duraklama)...

2. Zor Olana Yönelme: yumuşatma, izin verme...

İstedığınız bir anda, dikkatinizi sizi rahatsız eden, istediğiniz gibi olmayan bir şeye çevireceğiz. Bu süreçte deneyim kazanana dek, çok büyük olmayan, net bir tepki vereceğiniz kadar dolu ama yaşamınızdaki en büyük şey olmayan bir şeyi seçmeniz en iyisidir...

Yitirdiğiniz bir şey, bir aksilik, kendiniz veya başkasında hoşlanmadığınız bir şey, fiziksel veya tıbbi bir sorun veya yalnızca hoşlanmadığınız bir angarya veya görev olabilir.... seçerken acele etmeyin... üzerinde çalışmayı seçebileceğiniz bir şeyi algılamaya çalışın ve bunlardan birini, en büyük olmayan birini seçin... Yanlış veya doğru seçim diye bir şey yoktur, nereyi seçerseniz seçin bu meditasyon açısından doğru olacaktır...

Bir durum veya sorun bulduğunuzda, bu durumdan veya sorundan uzak durma eğiliminizi bir kenara bırakıp ona karşı merak duymanın mümkün olup olmadığına bakın... Özel bir şekilde, nazikçe ve yumuşaklıkla, bu deneyimi yaşayan sevdiğiniz biriyle birlikteymişsiniz gibi dikkatini yöneltip yöneltmediğinize bakın...

Bu durumla ilgili duyguyu tarif edip edemeyeceğinize bakın. Kızgınlık var mı? Ya da Korku? Üzüntü? Sabırsızlık? Kafa Karışıklığı? Bu duyguyu nasıl adlandırırdınız? Eğer, örneğin, bu duygu kızgınlık olsaydı, “Kızgınlım veya düş kırıklığı içindeyim veya üzgünüm” demek yerine, “**İçimde**, bu şekilde kızgın veya korkmuş veya üzgün bir şey olduğunu fark ediyorum.” demenin nasıl hissettirdiğini algılayın. “**İçimde** bu duyguya sahip bir şey olduğunu fark ediyorum”; bu şekilde söylemenin nasıl hissettirdiğine bakın. Bu, duyguya daha fazla hareket alanı sağlar ve kendinizi onunla o kadar fazla özdeşleştirmezsiniz. Bu şekilde kendinizi kızgın veya korkmuş olarak etiketlemezsiniz, sadece şu anda bu duygulara sahip olduğunuzun farkında olursunuz.

Bunu söylerken, “İçimdeki bir şey rahatsız (veya kızgın veya kafası karışık veya öfkeli veya üzgün)” diyebilirsiniz... hangisi duygunuzu en iyi tarif ediyorsa kendi sözcüklerinizle söyleyebilirsiniz... Buna karşı bir fiziksel tepkinin nerede olabileceğini fark edip etmediğinize bakın. Omuzlarda gerginlik veya göğüste bir sıkışma, midede bir kasılma veya bulantı, bir tür basınç veya gerginlik, ağrı, kasılma, boğazda gerginlik, yüzde sıcaklık, çenede gerginlik olabilir; sadece sizi fiziksel olarak nerenizde etkilediğine bakın. Belirli bir yer saptayamıyorsanız, önemli değil, hissettiğiniz genel bir huzursuzluk hissi veya kendinizi veya bir başkasını koruyacakmış gibi kollarınızda bir gerginlik veya hazır

4. Farkındalığı Genişletmek

... ve hazır olduğunuzda farkındalığınızı daha da genişletip genişletemeyeceğinize bakın. Sanki geniş açılı bir mercekle hem zor olan hem de minnettar olduğunuz şey bakar gibi... her ikisi için de yeterli alan ve yer olacak şekilde, zor olanı itmeden veya keyif verene bağlanmadan... Hem hoş olanı hem olmayanı içeren daha geniş, daha kapsayıcı bir perspektife geçin... ve bütün bedeninizi ve bedeninizdeki bütün duyumları dahil edin... ve hazır olduğunuzda, daha da genişleterek, odayı veya oturduğunuz veya yattığınız yeri de dahil edin... ve farkındalığınızı genişlettiğinizde, bir alan, bir özgürlük, bir değişim ve hareket kapasitesi hissinin oluştuğunu görebilirsiniz...

Bu daha geniş perspektife zaman ayırın... (duraklama)...

Çok zor olmayacaksa, bulunduğunuz binayı veya doğal ortamı da kapsayacak şekilde farkındalığınızı genişletip genişletemeyeceğinize bakın... ve hatta daha da genişleterek, yakın çevrenizi, kasaba ya da şehrinizi... hatta ülkenizin daha da ötesindeki bölgeleri... başladığınızdaki zorluğun kendisi değişmemiş olabilir ama o artık çok daha büyük bir şeyin parçası haline geldi...

... farkındalığınız, bütün dünyayı kapsayacak şekilde daha da genişleyince, eğer sizin için mümkünse, tüm dünyayı kapsayacak şekilde, tam şu anda, sizinle aynı türden ağrı veya rahatsızlığı olan başkalarının da olduğunu ve yalnız olmadığınızı fark edin... Farkındalığınıza dahil ettiğiniz milyonlarca, milyarlarca insandan bazılarının sizinle aynı türden ağrı ve sıkıntıyı, aynı şekilde veya daha yoğun olarak yaşadığı tabii ki doğrudur... Ağrılar, korkular, kaygılar, tek başınıza yüklenmeniz gereken şeyler değildir. Gerçekte bunlar başkaları tarafından da paylaşılmaktadır. Aynı şeyi tam olarak sizinle aynı anda hissedenler de söz konusu... yalnız değilsiniz...

... eğer sizin için zor değilse, farkındalığının daha da genişlediğini, dünyayı bir astronotun uzaydan görebileceği şekilde, kadifemsi siyah bir zeminin önünde duran o güzel mavi/beyaz küreyi, görünür sınırları olmadan, aralıksız, bütün, canlı ve ***ne kadar*** değerli olarak gördüğünüzü gözünüzün önüne getirin...

Bunu yaparken, arzu ederseniz burada bir süre kalabilir, dünyayı uzayda asılı duran güzel, parıltılı bir mücevher olarak görebilirsiniz...

... hazır olduğunuzda, farkındalığının yavaş yavaş dünyanın sizin tarafınızdaki yerine - kendinize, bedeninize - dönmesine izin verin... şu anda nasılsanız öyle bedeninizde olmanızın nasıl bir şey olduğunu hissedin ve duyumsayın. Tam şimdi... “yalnızca” kendinize dönün ama farkındalığınız, hem bedeninizin hem de yaşamınızın zorluklarını ve zevklerini kapsayacak kadar geniş olsun... (duraklama)...

...şu anda her ne hissediyorsanız ona yumuşaklık ve sevecenlik getirip getiremeyeceğinize bakın, kendinizi sevecenlik ve anlayışla sarmalayın... ve önünüzdeki birkaç dakikalık süreyi, yönlendirme olmadan, bedeninizin derinliklerinde, nefesinizde geçirin ve bütün rahatsızlıkları ve huzursuzlukları nefesinizin ritmiyle tekrar, tekrar ve tekrar yatıştırın... (duraklama)...

5. Açılma... ve Tepki vermek yerine Yanıt Verme İhtimali

Meditasyonun sonuna yaklaşıyoruz. Eğer burada daha uzun kalmak istiyorsanız, ses kaydını durdurabilir veya kapatabilirsiniz.

Hazır olduğunuzda, gözleriniz kapalıysa yavaşça açın, dikkatinizi dış dünyaya yöneltin, görüntü, ses ve duyumları algılayın... Bedeninizi nazikçe hareket ettirmeye ve dünyayla yeniden etkileşime girmeye başlayın... ve izleyen dakika, saat ve günlerde, karşılaştığınız her şeye yepyeni bir merak, açık olma hali ve sevecenlik getirip getiremeyeceğinize bakın.

(zil sesi)