



Zor Duygulara “Yönelme”

(5. Hafta gayriresmi alıştırması için 1. seçenek)

Bunu kendi başınıza yapmadan önce, rehberli [Yönelme Meditasyonu](#) nu en az bir kez yapın.

Bu, "STOP"a (Bir Dakikalık Nefes Alma Alanı) benzer, ancak orta kısımda duygusal bir zorluğun kasıtlı olarak keşfedilmesi vardır.

Farkındalık ve Topraklama ile Başlama

Kendinizi şimdiki ana getirin, ayaklarınızın altındaki zeminin veya üzerinde oturduğunuz veya yattığınız şeyin sağladığı desteği fiziksel olarak algılayarak, kendinizi topraklayın. Sonra birkaç nefes boyunca tüm dikkatinizi nazikçe nefesinize yönlendirin, her nefes alışınızı ve verişinizi hissedin.

Zora Yönelme (yumuşatma, izin verme)

Yaşadığınız bu duyguya ne ad verirsiniz? Kızgınlık? Korku? Üzüntü? Sabırsızlık? Kafa karışıklığı? Örneğin eğer öfkeyse, bir şey hakkında "Kızgıyım, hüsrana uğradım veya üzgünüm" demek yerine, "**İçimde** bu şekilde, kızgın bir hissi fark ediyorum" (veya korkmuş veya üzgün bir his) demenin nasıl hissettirdiğine bakın. "**İçimde** bu duyguyu taşıyan bir şeyi fark ediyorum". Bu, duyguya daha fazla hareket alanı sağlar ve kendinizi onunla o kadar özdeşleştirmezsiniz. Bu şekilde kendinizi kızgın veya korkmuş olarak etiketlemezsiniz, yalnızca şu anda bu duygulara sahip olduğunuzun farkında olursunuz.

Şimdi, vücudunuzun neresinde buna karşı fiziksel bir reaksiyon olduğunu fark edebileceğinize bakın. Omuzlarda gerginlik veya göğüste bir sıkışma, midede bir gerginlik veya bulantı, bir tür basınç veya gerginlik, ağrı, daralma, boğazda gerginlik, yüzde sıcaklık, çenede bir kasılma olabilir; sadece sizi fiziksel olarak nerede etkilediğine bakın. Veya belirli bir yer bulamıyorsanız, hissettiğiniz genel bir huzursuzluk hissi de olabilir. Fark ettiğiniz şeyin sadece orada olmasına izin verin, onu basitçe kabul edin, farkındalığınızın orada kalmasına nazikçe izin verin, onun olduğu gibi olmasına izin verin.

Bu zorluğa, bu duruma tepkinizi hafif nefeslerle **yumuşatıp yumuşatamayacağınıza** bakın, onunla, sevdiğiniz ve sıkıntı içinde olan bir çocukla veya evcil hayvanla olacağınız şekilde birlikte olup olamayacağınıza bakın. Hatta elinizi, vücudunuzda zorluğu fiziksel olarak en çok hissettiğiniz yere **veya** kalbinizin veya karnınızın üzerine koyabilir, bu deneyimi nezaketle karşılayabilir, bunun herkes için zor, acı verici veya meydan okuyucu olabileceğinin bilincinde olarak, onu ve kendinizi nazikçe ve şefkatle tutabilirsiniz.

Bu **yumuşatma ve izin vermedir**. Hissettiğiniz duyguya karşı tepkinizi yumuşatma, o tepkinin orada olmasına izin verme, bu arada onun orada olmasına izin vermenin ondan hoşlandığınız anlamına gelmediğini bilme, bunun yalnızca şimdi hissettiğiniz şey olduğunu onaylama...

Hoş olanı Arama

Zor konuyu uzağa itmeye çalışmadan, yaşamınızda her şeyin genellikle yolunda olduğu, hatta belki de iyi olduğu bir yerde, minnettar olduğunuz bir şey veya birini bulabiliyor musunuz, bir bakın. Sevdiğiniz biriyle, geçmişteki veya şimdiki favori evcil hayvanınızla, iyi bir arkadaşınızla, belki geçmişteki veya şimdiki bir başarılarınızla veya size zevk ve tatmin veren bir hobiyle veya sporla ya da sahip olduğunuz ve haklı olarak gurur duyduğunuz bir niteliğiniz veya güçlü bir yanınızla ilgili olabilir... Hatta yakın zamanda veya geçmişte birinin size söylediği nazik bir sözü veya bir gülümsemeyi hatırlamak gibi basit bir şey bile olabilir...

Farkındalığı Genişletme ve Dış Dünyaya Açılma

Bu adımda, hem minnettar olduğunuz şeyleri, hem de başlangıçtaki zorluklarınızı içerecek şekilde, geniş açılı bir mercekten dışarıyı tarar gibi, farkındalığınızı genişletirsiniz. Zoru bir kenara itmeden veya hoş olana tutunmadan,

tüm bedeni ve onun tüm duyularını içeren daha geniş, daha kapsayıcı bir bakış açısına geçiyor, her ikisi için de yeterli bir alan yaratıyor, yer açıyorsunuz.

İçinde bulunduğunuz oda veya alanı farkındalığınıza getirin, dikkatinizin artık dış dünyaya kaymasına izin verin, çevrenizdeki görüntüleri, sesleri ve duyumları içinize alın ve hazır olduğunuzda yeniden günlük işlerinize dönün.