



Fiziksel Ağrı İçin “Yönelme” Meditasyonu (ses kaydı çözümü)

Ses kaydı için bkz: [Yönelme Meditasyonu](#)

Oturur veya yatar pozisyonda yapılabilen bu meditasyon, özel olarak migren, yaralanma veya ameliyat sonrası iyileşme, bel ağrısı veya kronik ağrı gibi şiddetli fiziksel ağrılar için hazırlanmıştır.

1. Farkındalık ve Sevecenlikle Başlamak

Meditasyona başlarken, oturduğunuz veya uzandığınız yerden aldığınız desteğin farkına varın ve bu destekle ilgili hislerinize özellikle dikkatinizi verin. Eğer oturuyorsanız, ayaklarınızın zemine nasıl temas ettiğine, kalçalarınızın iskemle veya minder tarafından nasıl desteklendiğine, kol ve ellerinizin nasıl istirahat halinde olduğuna fark edin... Eğer uzanmışsanız, zemin veya yatağın nasıl size destek olduğunu, bedeninizin üst bölümünün, kol, bacak ve ayaklarınızın yatak veya matla nasıl temas ettiğini fark edin. 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...

Hazır olduğunuzda, dikkatinizi nefesinize verin... karnınız veya göğsünüz veya omuzlarınız aracılığıyla nefes alıp verişinizi hissedin. Nefes alırken nasıl bütün bedeninizin biraz genişlediğine ve nefes verirken nasıl biraz gevşediğine dikkat edin. Nefesinizin yalnızca nefesiniz olmasına izin verin, gayet normal 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 Yönelmek: yumuşamak, izin vermek...

İsteddiğiniz bir anda, dikkatinizi sizi rahatsız eden fiziksel bir duruma veya duyuma, fiziksel olarak olmasını istediğiniz gibi olmayan bir şeye çevireceğiz.

Bu, sürekli olarak hissettiğiniz kronik bir ağrı (bel, boyun, eklemlerinizdeki bir ağrı gibi) olabilir veya henüz iyileşmemiş ağrılı bir yara veya ameliyat yeri olabilir veya burkulmuş bilek veya dirsek gibi basit bir ağrı ya da sancı da olabilir... buna zaman ayırın ve üzerinde çalışmak için seçebileceğiniz bir beden bölgesini seçin... Yanlış veya doğru seçim diye bir şey yoktur, nereyi seçerseniz seçin bu meditasyon açısından doğru olacaktır...

Bedeninizde bir bölge saptadığınızda, bu bölgeye merak duymanın mümkün olup olmadığına bakın. Ondan uzak durma eğiliminizi bir kenara bırakın, sevecenlikle ve nazikçe bu tür bir fiziksel rahatsızlık yaşayan sevdiğiniz biriyle birlikteymişsiniz gibi özel bir şekilde dikkatinizi verin...

Bu durumu nasıl tarif edersiniz? “Ağrıyor” demek hiç de yeterli bir tanımlama olmaz. Bu nedenle, belirli duyumları tanımlayıp tanımlayamadığınıza bakın: örneğin, keskin, batıcı, künt ve zonklayıcı, yanan, sıkıştıran, basınç veya gerginlik yapan ağrı... Duyumları yalnızca duyum olarak algılayın ve bedeninizin bu bölgesini duyarlı bir biçimde ve sevecen bir merakla keşfedip keşfedemeyeceğinizi görün.

Kendinize şunu sorabilirsiniz: Rahatsızlık veren bölge ne kadar büyük (findık kadar mı, yoksa beyzbol topu veya futbol topu büyüklüğünde mi)?.. Ne kadar yaygın veya ince bir hat şeklinde mi (bir kağıt kadar ince bir hat, bir kitap kadar geniş veya değişken olabilir)?... Bir dokusu olsaydı nasıl tarif ederdingiz (beton gibi sert mi, yoksa ahşap gibi sert ama biraz esnek mi, yoksa sünger gibi yumuşak mı veya su veya yağ gibi akışkan mı)?.. Belirli bir geometrik şekli var mı... sınırları nerede?..

Sınırlarda, kenarlarda, uzaklaştığınızda daha az rahatsızlık duyduğunuz ya da hiç rahatsızlık duymadığınız bir bölgede bir an durun, sınırın tam üstünde olmayı deneyimleyin... Kenarın hemen ötesindeki, zor kısmı çevreleyen alanın yumuşamasını veya gevşemesini sağlayıp sağlayamayacağınıza bakın... (duraklama)... Rahatsızlık veren alanın kendisini değiştirmeye çalışmıyorsunuz, sadece dikkatinizi kenarlara veriyorsunuz, orada bir yumuşama olmasını sağlıyorsunuz...

...bütün bunlarla ilişkili fiziksel duyumlara ve imgelere dikkatle bakmaya başladığınızda, bu fiziksel durumla ilgili hislerinizi tanımlayıp tanımlayamadığınıza bakın... Böyle bir durumda olmakla ilgili bir öfke söz konusu mu? Bir haksızlık hissi oluşuyor mu? Daha iyiye gitmeyeceği hatta daha da kötüleşeceğine yönelik bir Korku var mı? Sizi nasıl sınırladığına yönelik bir üzüntü var mı? Peki ya kafa karışıklığı? Bu hissinizi kendi sözcüklerinizle nasıl adlandırırdınız?

... eğer mümkünse, bu fiziksel duruma karşı olan tepkinizi nazikçe nefes alıp vererek yumuşatıp yumuşatamayacağınızı görün, sevdiğiniz ama sıkıntıları olan bir çocuk veya evcil hayvan için de aynı şekilde hissedip hissetmeyeceğinize bakın... ve eğer durum böyleyse, bunu sevecenlik ve yumuşaklıkla yapacağınızın ve sevdiğiniz kişinin farklı bir tepki vermesini istemeyeceğinizin farkında olun...

Eğer isterseniz, elinizi rahatsızlığın olduğu bölgeye **veya** kalbinize veya karnınıza koyabilir ve bu deneyimi sevecenlikle karşılayabilir, bunun herkes için zor veya acı verici olduğunu anlayabilir, onu ve kendinizi nazikçe ve şefkatle tutabilirsiniz... ve bununla biraz zaman geçirebilirsiniz, aceleye gerek yok... (duraklama)

Bu **yumuşatma** ve **izin vermedir**. Hissettiğiniz duyguya karşı olan tepkinizi yumuşatın, o tepkinin ve duygunun orada olmasına izin verin... Bütün bunlar olurken, onun orada olmasına izin vermenin ondan hoşlandığınız anlamına gelmediğini, yalnızca şu anda hissettiğiniz şey **olduğunu** kabul ettiğinizin de farkında olun...

... bunu yaparken, duyumlar ve hislerin gelip gittiğini hissedebilirsiniz ve yakından baktığınızda, hareket, andan ana değişim, belki bir sıkışma veya gevşeme olduğunu fark edebilirsiniz. Sıcaklık, enerji dalgaları veya imgeler veya izlenimler oluşabilir... Bütün bunlar olurken, yaptığınız bu keşiflere bir sevecenlik, merak ve şefkat duygusu getirip getiremeyeceğinize bakın...

... ve fark ettiğiniz ve hissettiğiniz şeyle temas kurmak için yeterince zaman ayırın... ama bu kendinizi bunalmış hissedecek kadar uzun olmasın...

Bunu kendi kendinize veya bu meditasyon sırasında herhangi bir anda yaptığınızda, kendinizi bunalmış hissederseniz, nefes alıp vermeye ya da iskemle, yatak veya zeminden aldığınız fiziksel desteğe geri dönebilir, onu hissedebilirsiniz. Hala çok fazla geliyorsa, meditasyon yapmaya her an ara verebilir veya meditasyonu sonlandırabilir, gözlerinizi açabilir ve yönünüzü bulmak için odayı gözden geçirebilirsiniz...

3. **Hoş Olanı, “İyi Şeyleri” Aramak**

Şimdi, rahatsızlık veren duyumları uzaklaştırmaya çalışmadan, bedeninizde ağrı olmayan bir bölgede keşif yapmaya başlayacağız ve bedeninizin bir bölgesinde nötr hatta hoş giden duyumlar bulup bulamayacağınıza bakacağız... Farkındalığınızı rahatsızlık hissettiğiniz bölgenin ötesine genişleterek, farkındalığınızı nefes alıp verme hareketine aktarmaya başlayın, rahatsızlığınızın nefes alıp verme ritminiz aracılığıyla yatıştırılmasını sağlayın... bedeninizin onu destekleyen şeye derinlemesine yaslanmasına izin verin... (duraklama)... ve keşfetmeye başladığınızda, bedeninizi tarayarak, orada ne olduğunun farkına varın ve keyif veya hoşluk veren nötr bir şey bulduğunuzda durun: Ayak parmaklarınızı, ayağınızı, alt bacağınızı, uyluklarınızı, kalçanızı, mide, göğüs ve omuzlarınızı, kollarınızı, ellerinizi, boynunuzu, yüzünüzü ve başınızı hissedin...

... bu tarama sırasında, belli belirsiz de olsa da keyifli duyumlar arıyorsunuz. Sanki gizli bir hazineyi arayan bir kaşıfsınız... Ellerinizde bir sıcaklık hissi, bedeninizin bir yerlerinde hoş bir karıncalanma hissi, sizi destekleyen şeyin içine gömülürken gelen bir rahatlama hissi olabilir... Ya da belki sağ ayak başparmağınızın veya ön kolunuzun ağrımadığını fark edersiniz. Bedeninizi farkındalıkla tarayarak biraz vakit geçirin ve hoşunuza giden bir şey bulduğunuzda orada durun...

Eğer iyi hissettiğiniz bir yer bulmakta zorlanıyorsanız, elinizi nazik bir şekilde bir yere, örneğin omzunuza, göğsünüze veya başınıza koyabilirsiniz. Aynı önemseydiğiniz birini rahatlatmak için yapabileceğiniz gibi... Bu temas rahatlatıyorsa, o bölgeyi duyumsayın... Ya da, tanıdığınız veya eskiden tanıdığınız, size karşı sevgi dolu ve sevecen olan birini hatırlayabilir ve şu anda yakınızdaki olduklarını, size sarıldıklarını ve desteklediklerini ve bunun bedeninizde nasıl hissettirdiğini hayal edin (belki tam göğsünüze bir sıcaklık veya kalbinizin çevresine bir yumuşaklık koyabilirsiniz)... veya, bir an için gözlerinizi açabilir ve yakın çevrenizde güzel veya hoş bir şey olup olmadığına bakabilirsiniz. Bu bir bitki veya pencereden içeri sızan güneş ışığı hüzmesi, bir sanat eseri veya duvardaki bir fotoğraf olabilir.

Burada, kendinizi bedeninizin bu bölümüyle veya iyi hissettiren odayla biraz zaman geçirmeye bırakın... (duraklama)...

Bunu kendi kendinize yaparken, Sizin için doğru olduğunu hissediyorsanız, istediğiniz kadar burada kalabilirsiniz. ...

... ve eğer tekrar ağrı olan bölgeye doğru çekildiğinizi fark ederseniz, buna karşı koymayın. Bunun yerine yumuşak bir şekilde bedeninizin bu bölgesine doğru nazik ve sevecen bir şekilde nefes alıp verin... ve hazır olduğunuzda ve yapabileceğinizi hissettiğinizde, farkındalığınızı nazikçe bedeninizin hoş hissettiren veya nötr olan bölgesine geri götürün... hatta nefesinizin bu iki bölge arasında olmasına izin verebilirsiniz, hoş giden ve gitmeyen... Sadece nefesinizin, yumuşak bir şekilde nefes alıp verişinizin ritmini hissedin. Nazikçe ve sevecen bir şekilde bu iki bölgeye nefes alıp verin...

...bunu yaparken, birçok şeyin daha önce olduğundan farklı hissettirebileceğini, aslında akışkan ve dinamik olduklarını, katı veya sabit olmadıklarını fark edebilirsiniz.

4. Farkındalığı Genişletmek

... ve hazır olduğunuzda farkındalığınızı daha da genişletip genişletemeyeceğinize bakın. Sanki geniş açılı bir mercekle hem keyif veren bölgeye hem de rahatsızlık veren bölgeye bakar gibi... her ikisi için de yeterli alan ve yer olacak şekilde, rahatsızlık vereni itmeden veya keyif verene bağlanmadan... Hem hoş olanı hem olmayanı içeren daha geniş, daha kapsayıcı bir perspektife geçin... ve bütün bedeninizi ve bedenizdeki 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 genişlemiş perspektife zaman ayırın ... (duraklama) ...

Çok zor olmayacaksa, bulunduğunuz binayı veya doğal ortamı da kapsayacak şekilde farkındalığınızı genişletip genişletmeyeceğinize bakın... ve hatta daha da genişleterek, yakın çevrenizi, kasaba ya da şehrinizi... hatta ülkenizin daha da ötesindeki bölgeleri... Fiziksel rahatsızlığınız belirgin düzeyde azalmamış olabilir ama o artık çok daha büyük bir şeyin parçası haline geldi...

... Farkındalığınız, bütün dünyayı kapsayacak şekilde daha da genişleyince (tabii bu sizin için mümkünse) 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 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 var... yalnız değilsiniz...

... Eğer yapmak sizin için zor değilse, farkındalığınızın 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 çok 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, farkındalığınızın yavaş yavaş dünyanın sizin tarafınızdaki yerine - size, 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 anı, 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)