



Fiziksel Acıya “Yönelme”

(5. Hafta gayriresmi alıştırması için 2. seçenek)

Bu alıştırmayı kendi başınıza yapmadan önce, rehberli [Yönelme meditasyonunu](#) en az bir kez yapın.

Bu, "STOP"a (Bir Dakikalık Nefes Alma Alanı) benzer, ancak orta kısımda fiziksel rahatsızlığın kasıtlı olarak araştırılması vardır.

Farkındalık ve Topraklama ile Başlama

Kendinizi şimdiki ana getirin, ayaklarınızın altındaki zeminin veya zeminin veya 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)

Bu duyguyu nasıl tarif edersiniz? Bunu "acı" olarak adlandırmadan yapıp yapamayacağınıza bakın ve mümkün olduğunca spesifik olun. Mesela keskin mi, kesici mi, kör ve çarpıntılı mı, yakıcı mı, gergin mi, ağrılı mı? Bu rahatsızlık alanı ne büyüklükte? Ne kadar kalın veya ince? Sizce nasıl bir dokuya sahip? Şekli nedir? Sınırları nerede? Ötesinde daha az rahatsızlık olan veya hiç rahatsızlık olmayan sınırlarında bir dakika durun. Rahatsızlık alanını değiştirmeye çalışmadan, sadece dikkatinizi kenarlara odaklayarak, orada bir yumuşama olmasına izin verin ve kenarın hemen ötesindeki alanın yumuşamasına veya gevşemesine izin verip veremeyeceğinize bakın...

Bu fiziksel durumla ilgili duygunuzu tanımlayıp tanımlayamayacağınıza bakın. Öfke var mı? Adaletsiz mi geliyor? İyileşmeyeceği veya daha da kötüleşeceği Korkusu var mı? Sizi nasıl sınırladığına dair Üzüntü mü duyuyorsunuz? Sabırsızlık? Kafa karışıklığı? Bu duyguyu tanımlamak için kendi kelimelerinizi kullanın.

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 hisleri uzaklaştırmaya çalışmadan, vücudunuzda acı çekmeyen bir bölge arayın; gizli bir hazineyi arayan bir kaşif gibi, nötr ve hatta keyifli hisler bulup bulamayacağınıza bakın. Bu, ellerinizde bir sıcaklık hissi, vücudunuzun herhangi bir yerinde hoş bir karıncalanma, belki olduğunuz yere gömüldüğünüzde bir rahatlama hissi olabilir, veya belki şimdi sağ ayak başparmağınızın veya alt kolunuzun ağrısız olduğunu fark ediyorsunuzdur. İyi hissettiren bir yer bulmakta zorlanıyorsanız, elinizi nazikçe -değer verdiğiniz birini rahatlatmak için yapabileceğiniz şekilde- bir yere, örneğin omzunuza, göğsünüze veya başınıza, koyabilir ve bu dokunuş rahatlatıcı geliyorsa, o bölgeyi hissedebilirsiniz. Ya da yakın çevrenizde güzel ya da hoş bir şey bulabilirsiniz; bu bir bitki, bir güneş ışığı, bir sanat eseri ya da bir fotoğraf olabilir.

Farkındalığı Genişletme ve Dış Dünyaya Açılma

Bu adımda, hem minnettar olduğunuz şeyleri, hem de başlangıçtaki zorluklarınızı içerecek şekilde, geniş açılı bir mercekle dışarıyı tarar gibi, farkındalığınızı genişletiyorsunuz. Acıyı 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.