"Canlı Yaşa" Egzersiz

Evet hazırsan başlayalım.
Hazır olan kim farkında mısın?

Şimdi bunu anlamak için gözlerini kapat. Beyin dışarda gördüğü her şeyi bir düşünceye dönüştürür bu yüzden bu çalışmanın ilk adımlarında gözlerin kapatılması daha uygundur.

Şimdi gözlerini kapat ve izleyici ol.
Şu anda kimsin ?
Bu çalışmayı yapan kim?

İlk aklına gelenler kesinlikle beyinden gelen sesler... onlara aldırış etme..... sessizce izleyici ol. Yorumsuzca kim olduğunu anlamaya çalış. (30 SN)

Burundan nefes almanı, yine burundan nefes vermeni ve bu süreçte sadece izleyici olmanı tavsiye ediyorum. Şimdi burundan nefes almaya başla fakat nefeslerin çabasız, çok yavaş ve ahenk içinde olsun. Nefes verişin, aldığın hızda, yine çok yavaş, ve yine burundan olsun. Diyaframın çalışması çok önemli. Nefes aldığında diyaframın şişmesi, büyümesi ve nefes verdiğinde diyaframın inmesi gerekir.

Unutma ki nefes, dışardan aldığın ve dışarı verdiğin bir şey değil. İçinde aldığını ve içinde geri verdiğini hisset. Şimdi bunu bir süre gözlerin kapalı devam ettir ve yeniden kendini gözlemle... hangi ruh halinde olduğunu anlamaya çalış. (30 SN- 50 SN)
Şimdi yeniden nefese geçelim. Nefes alırken alış verişlerin kesintisiz olsun, zorlama olmadan-nefesi tutmadan, akışta ve kesintisiz olsun... Nefesleri burundan alıp, yine burundan veriyoruz, unutma diyaframın her nefesle şişmesi ve inmesi önemli. Nefesimizi 4 sayıda alıp, 8 sayıda veriyoruz.
Hazırsan başlayalım..

Nefes:
alıyoruz / alıyoruz / alıyoruz / alıyoruz /
Aynı hızla:
veriyoruz /veriyoruz/veriyoruz/veriyoruz/
veriyoruz/ veriyoruz/veriyoruz/veriyoruz/

alıyoruz / alıyoruz / alıyoruz / alıyoruz /
Aynı hızla:
veriyoruz /veriyoruz/veriyoruz/veriyoruz/
veriyoruz/ veriyoruz/veriyoruz/veriyoruz/

Bu hızda ve tempoda devam etmenizi istiyorum..

alıyoruz / alıyoruz / alıyoruz / alıyoruz /
Aynı hızla:
veriyoruz /veriyoruz/veriyoruz/veriyoruz/
veriyoruz/ veriyoruz/veriyoruz/veriyoruz/

Aynı tempo ve hızda devam et. (3 DK)

Evet şimdi bir süre sessizce kal.. (3 DK)

Şimdi derin bir nefes al ve ver; derin bir nefes al ve ver; derin bir nefes al ve tut... (10 SN) şimdi yavaşça ver. Yeniden çok derin daha derin bir nefes al ve yavaş, çok daha yavaş ver.
Şimdi gözlemlemeye başla. Dışarıyı, bütün sesleri, bedenini, bedeninin verdiği tepkileri, düşüncelerini, her şeyi gözlemle. Hiçbiri için yorum yapma, sadece gözlemci ol. Herhangi bir düşünce seni rahatsız etmeye başlarsa yeniden derin bir nefes daha al ve yavaşça ver. Bunu üç kez tekrarla ve yeniden gözlemleye devam et. Gözlemlediğini pozitif veya negatif, hiçbir yorum yapmadan sadece izle. Dışarıyı, bütün sesleri, bedenini, bedeninin verdiği tepkileri, düşüncelerini, her şeyi gözlemle. Hiçbiri için yorum yapma, sadece gözlemci ol. (1,5 DK)

İçsel, içsel, içsel izleyici ol.
Hiçbir düşünce iyi ya da kötü değil, hepsi sadece birer düşünce. Kendini gözlemle, ruhsal durumunu fark etmeye çalış.... (15SN) şimdi derin bir nefes daha al ve yavaşça ver.

Aldığın nefesle beraber bütün düşüncelerle, bedeninle ve zihninle arandaki boşluğu hissetmeye çalış. (10 SN)
Derin bir nefes daha al ve düşünceyle, bedeninle, dış dünyanla, yani her şeyle arandaki o boşluğu hissetmeye çalış. (20 SN)
Bu boşluk aslında şu anda yaratmış olduğun alan. Bu alanı fark et. (20 SN)
Bu alanı ne kadar genişletebilirsen, o kadar iyi.
Aldığın nefesle beraber bütün düşüncelerle, bedeninle ve zihninle arandaki boşluğu hissetmeye çalış. (10 SN)
Derin bir nefes daha al ve düşünceyle, bedeninle, dış dünyanla, yani her şeyle arandaki o boşluğu hissetmeye çalış. (20 SN)
Bu boşluk aslında şu anda yaratmış olduğun alan. Bu alanı fark et. (20 SN)
Bu alanı ne kadar genişletebilirsen, o kadar iyi.

Her nefesini farkında olarak al, her nefes alışında kendinle, düşüncelerinle, bedeninle ve dış dünyayla arandaki o alanın farkına var; alan ne kadar genişlerse hayatın da o denli zenginleşecektir.

İçsel ve dışsal, madden ve manen, o alanın birebir farkında ol. Şimdi anlamı görmeye çalış... Gördüğünle bir ve bütün olduğunu fark et. Yaratmış olduğun o sonsuz alanın, düşüncenin bedeninin, içsel ve dışsalının tamamıyla bir ve bütün olduğunu gör ve anlamı anlamaya çalış. (20 SN)

O bütünleşmeyle beraber kasık bölgenden hissetmeye başladığın müthiş derecede canlı, yüksek enerjiyi bütün bir alanda, bütün varoluşta hissetmeye başla... (30 SN)

Şimdi derin bir nefes daha al. Gözleyen ve gözlemleyen, senin ve bütün alanların, yani her şeyin artık bir bütün olduğunu ve hiçbir şeyin birbirinden ayrı olmadığını hissedene kadar; devam et
Sakın burada bırakma... hissetmeye devam et ... (1 DK)

Evet, şimdi derin bir nefes al, al, al, al ve yavaşça ver, ver, ver, ver, ver, ver, ver, ver, ... Şimdi gözlemle; içsel dünyanı, kendini, düşüncelerini; yorumsuz olarak izle (10 SN) gözlemlediğin her şeyle aranda oluşturmuş olduğun alanı hisset. (40 SN)

Derin bir nefes al; aldığın her derin nefesle bu alanın genişlediğini, genişlediğini, genişlediğini hisset. Şu anda bir alan olduğunu, o alan içerisinde her şeyin var olduğunu anla. Bir ve bütün olduğunu, anlamların anlamını hisset ve yaşa. (30 SN)

Bu müthiş bir enerjidir; bu enerjiyi hissettiğinde bir süre orada kal. (10 SN)

Şu anda ne bir düşünce var, ne içsel dünyan ne de dışsal dünyan var...
Şu anda sadece sessizlik, sonsuzluk, limitsiz boşluk, tarif edilemeyen bir şey var, sadece sana özel olan...Derin bir nefes al ve bir süre bu alanda kal (1 DK)

Bu kaldığın tarif edilmez yerde enerjinin akışını hisset. Bu eylem halidir... O akışa izin ver. (10 SN)

O akış yeni bir alanı ve yeni bir maddeyi var edecektir. Bunun, yedinci eylem adımı olup olmadığını çoğu zaman anlayamazsın, oluştuktan sonra sadece hissedersin ve genellikle gözlerini açtığında daha büyük bir hisle bunu anlamış olursun. Bu an, her zaman yakalanabilecek kadar kolay bir an değil. Burada bir süre kal ve hazır olduğunda gözlerini aç...