

Duyguların Kabulü Egzersizi

Sizden koltuğunuzda, ayaklarınız yere basarken sırtınız dik bir şekilde oturmanızı rica ediyorum. Gözlerinizi kapatabilirsiniz veya sabit bir noktaya bakabilirsiniz. Hangisini tercih ederseniz onu yapın.

Şimdi derin bir nefes alın. Ciğerlerinizin nefesinizle dolmasını ve verirken aldığınız nefesin ciğerlerinizden çıkışını hissedin. *(10 saniye bekleyin)* Normal ritminize dönerken nefes alışverişinizi izleyin...

Son zamanlarda yaşadığınız/ya da iyi hatırladığınız, sizi zorlayan, gerçekten sıkışmış hissettiğiniz, mücadeleye girdiğiniz bir anı düşünün... O an yanınızda kimler vardı, yalnız mıydınız, nasıl bir ortamdaydınız, ne yapıyordunuz... sizi zorlayan bu durumda nasıl hissettiğinizi fark edin... deneyimlemek istemediğiniz, hoşunuza gitmeyen, kurtulmak istediğiniz bir duygu varsa bunu fark edin...

Şimdi, hızlıca, vücudunuzu başınızdan ayak parmak uçlarınıza kadar aşağıya doğru inceleyin ve bu duyguyu vücudunuzda en yoğun hissettiğiniz bölgeyi fark edin... belki başınızda... belki boğazınızda... boynunuzda... omuzlarınızda... göğsünüzde... karnınızda... kollarınızda... ellerinizde... bacaklarınızda... ve ayaklarınızda... Bu bölgeye odaklanın...

Böyle bir şeyle ilk defa karşılaşan bir bilim insanı gibi bu duyguyu yakından gözlemleyin. *(5 saniye bekleyin.)* Dikkatlice inceleyin...

Bu esnada zihninize farklı düşünceler gelebilir, bunu fark ederseniz fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin, düşüncelerinizin sokaktan geçen arabalar gibi gelip gitmesine izin verin ve yeniden dikkatinizi o duyguya odaklayın...

Nerede başladığını ve nerede bittiğini fark edin... Bu duygu hakkında mümkün olduğunca bilgi edinmeye çalışın... Vücudunuzun dış yüzeyinde mi yoksa içinde mi ya da her ikisi mi? ... Ne kadar içeride? ... En yoğun olduğu yer neresi? ... En zayıf olduğu yer neresi? ... Merkez noktası köşelerinden nasıl farklı? ... Hafif mi yoksa ağır mı? ... Hareketli mi sabit mi? ... Katı mı sıvı mı gaz mı? ... Elinizde bir kalem varmışçasına etrafını çizmeye çalışsanız şekli nasıl olurdu? ...Kenarları nasıl olurdu?... Bir rengi var mı? ... Saydam mı mat mı? ... Yüzeyine dokunuyor olabilseydiniz, yüzeyi nasıl olurdu? ... Kuru mu ıslak mı? ... Pürüzlü mü pürüzsüz mü? ... Sıcak mı soğuk mu? ... Sert mi yumuşak mı? ... Bir ağırlığı olsaydı nasıl olurdu? ... *(10 saniye bekleyin.)* İçindeki farklı elementlerin farkına varın... Sadece tek bir duygudan ibaret olmadığını fark edin... Duyguların içinde duygular vardır... Farklı katmanları hissedin. *(5 saniye bekleyin.)*

Bir yandan bu duyguyu incelerken bir yandan nefes alışverişinizi fark edin... Nefesinizin bu duygunun içinde ve etrafında dolaştığını hissedin... İçine ve etrafına nefes alın ...

Bu duygu size çok değerli bir bilgi veriyor... Size sizin kalbi olan normal bir insan olduğunuzu söylüyor... Umursadığınızı, hayatta önem verdiğiniz şeyler olduğunu söylüyor...

Şimdi bu duygunun sizin için önemli olan ne ile ilişkili olduğunu fark edin. Bu duygu en derininizde sizin için hayatınızda önemli olan neye ya da kime işaret ediyor?... Mesela nasıl bir anne/baba/eş/evlat olmak istediğinize ya da çalışma hayatınızda ve kişisel gelişiminde sizin için önemli olan şeylere işaret ediyor olabilir... *(10 saniye bekleyin.)*

Bu duygunun içine doğru nefes alırken sanki büyülü bir şekilde içinizdeki bütün bu boşluğun genişlediğini hayal edin... Bu duygunun etrafında ona yer açıyorsunuz... Ona var olacağı bir boşluk yaratıyorsunuz... Etrafını genişletiyorsunuz... Nasıl hissediyorsanız... Bu duygunun içine doğru nefes alarak ve onun etrafında ona yer açarak...

Sizin için önemli olan şeylere işaret eden bu duygunun orada var olmasına izin verin. Bundan hoşlanmak ya da bu duyguyu istemek zorunda değilsiniz... Sadece izin verin... Var olmasına müsaade edin... Gözlemleyin, içine doğru nefes alın, etrafında ona yer açın ve olduğu gibi var olmasına izin verin. *(10 saniye bekleyin.)* Onunla savaşmak veya onu uzaklaştırmak isteyebilirsiniz. Eğer böyle bir şey hissederseniz, onu harekete geçirmeden sadece o isteğin orada olduğunu fark edin, bu isteğe yer açın ve duyguyu gözlemlemeye devam edin. *(5 saniye bekleyin.)* Ondan kurtulmaya veya onu değiştirmeye çalışmayın. Eğer kendisi değişiyorsa sorun yok. Eğer değişmiyorsa o da sorun değil. Amaç onu değiştirmek veya ondan kurtulmak değil. Amacınız sadece ona izin vermek... var olmasına izin vermek. *(5 saniye bekleyin.)*

Bir elinizi alın ve onu vücudunuzun bu bölgesine yerleştirin... Bunun şifa verici bir el olduğunu hayal edin... Çok sevdiğiniz bir arkadaşınızın eli veya anne-babanızın ya da eşinizin... ve elinizden vücudunuza yayılan sıcaklığı hissedin... o duygudan kurtulmak için değil, ona yer açmak için... çevresini biraz yumuşatmak ve gevşetmek için. *(10 saniye bekleyin.)* Sanki ağlayan bir bebeği veya çok korkmuş yavru bir köpeği tutar gibi o bölgeye nazikçe dokununuz. Her dokunmada etrafını biraz daha ısıtır ve yumuşatırcasına... *(10 saniye bekleyin.)* Ve elinizi oradan uzaklaştırırken bir kez daha o duygunun içine doğru nefes alın ve etrafında ona yer açın. *(10 saniye bekleyin.)*

Şimdi dikkatinizi bedeninize yöneltmenizi istiyorum... kollarınızı, bacaklarınızı, başınızı ve boynunuzu fark edin... ne hissederseniz hissedin, kollarınızın ve bacaklarınızın sizin kontrolünüzde olduğunun farkına varın... Kontrol etmek için kollarınızı biraz hareket ettirin... şimdi biraz esneyin ve esnerken kendinizin farkına varın... Gözlerinizi açın, etrafa bakın ve görebildiğiniz şeylerin farkına varın... duyabildiklerinizi fark edin... ve sadece burada bir duygu olmadığını fark edin... bir beden içinde, bir odanın içinde ve fırsatlarla dolu bir dünyanın içinde de bir duygu var... hoş geldiniz!