

Gözlemleyen-benliği keşfetmek

Açıklama: Bu çalışma gözlemleyen-benliğe yaklaşmanızı kolaylaştırmak ya da başka bir ifadeyle düşünceleri, duyguları ve hisleri deneyimleyen, onlarla kendini bir olarak görmeyen 'benlik' tecrübenizi arttırmak amacıyla düzenlenmiştir. Bu egzersiz ile gözlemleyen benliği deneyimleme fırsatı bulacaksınız. Şu an ile egzersizlerinizi değerlendireceğimiz gün arasında iki farklı gün seçerek başlayalım.

Birinci gün.....

İkinci gün.....

Seçtiğiniz günlerde, gün içinde 3 net saat belirleyin ve o anda yaptıklarınızı bırakıp 5 dakika boyunca neler düşündüğünüzü, hangi duyguları yaşadığınızı, hangi bedensel hisleriniz olduğunu farkedin. Deneyimlerinizi takip çizelgesine yazın. Tanımlayıcı olmaya ve bu deneyimler üzerine yorum yapmadan olduğu gibi kaydetmeye gayret edin. Çizelgeyi tamamladıktan sonra bu 5-dakikalık zaman dilimlerine tekrar bir göz atın ve aralarındaki farkları gözlemleyin. Deneyimlerinizin gün içinde nasıl değiştiğini not edin.

Gün boyunca değişen deneyimlerinizi gözlemledikten sonra 5 dakikalık bir egzersiz için hazırlanın. Gözlerinizi kapatarak başlayın ve tekrar bu deneyimlerinize odaklanın. Egzersizi, bu deneyimleri yaşayan 'siz'i farkederek geçirin. Bu deneyimleri yaşarken orada sürekli biçimde olan sizi farkedin. Egzersiz sırasında sabit ve değişmeyen, bir süreklilik arzeden, bütün bu deneyimlerin farkında olan ve bu deneyimlerden daha fazlası olan 'sen' gerçeğinin rahatlığını farkedin. Egzersizi gözlemleyen-benlik ile temas ettiğiniz için kendinize tebrik ederek bitirin.

Tepkilerinizi izlem çizelgesine yazın.

Birinci Gün	İkinci Gün
1. Zaman aralığı:	1. Zaman aralığı:
Düşünceler	Düşünceler
Duygular	Duygular
Algılar	Algılar
2. Zaman aralığı:	2. Zaman aralığı:
Düşünceler	Düşünceler
Duygular	Duygular
Algılar	Algılar
3. Zaman aralığı:	3. Zaman aralığı:
Düşünceler	Düşünceler
Duygular	Duygular
Algılar	Algılar

Her gün için egzersiziniz hakkında kısa bir paragraf yazın. Neleri keşfettiniz?