

ZİYARETÇİ



Bu alıştırmayı çevreye, bedene, nefese, düşünce ve duygulara karşı kendinelik geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Alıştırma bir bütün olarak ya da parçalar halinde yapılabilir.

Çevre

Yürürken ya da bir yerde sessizce otururken burada bir misafirmişsiniz gibi etrafınızdakileri fark edin. Etrafınıza bakarken manzarayı, sesleri ve kokuları sanki daha önce hiç görmemiş, duymamış, koklamamış olduğunuzu farz edin. Kendinizi başka bir bölgeden, kültürden, ırktan ya da gezegenden gelmiş gibi hayal edin. Tamamen farklı bir açıdan, sanki ilk defa görüyor ya da duyuyor gibi. Sadece seyrederek, dinleyerek ve fark ederek biraz zaman geçirin.



Beden



Bedenine yeni gelmiş bir kimse ya da ziyaretçi gibi, ilk defa bedeninizin içindeymiş gibi hayal edin. Bunun nasıl hissettirdiğini fark edin, hangi bedensel hisleri fark ediyorsunuz? Etrafta dolaşmak, kaslarınızın gerilmesi, oturmak veya kalkmak nasıl hissettiriyor? Ellerinizin birbiri etrafında hareketi, gerilmesi ve parmaklarınızın kıpırdanması, yumruklarınızın sıkılması nasıl hissettiriyor? Yürümeye başlarken mesela... Bacaklarınıza dair - üst bacaklarınız, ayaklarınız ve ayak parmaklarınız- ne fark ediyorsunuz? Başınızı döndürün ve omzunuz ile boynunuzun ne hissettirdiğini fark edin. Başınızı eğin, gerin ve döndürün. Bunu yaparken bedeninizde neler hissediyorsunuz? Dikkatinizi bu hislere verin ve bunları hissetmek için biraz zaman ayırın, ilk yürüyüşünüzü yaptığınızı hayal edin ve bunu diğer günlük aktivitelerde de uygulayın.

Nefes

Bu yeni bedeniniz ziyaretçisi ya da yeni fark edeni olarak nefes alıp verirken hangi hisleri fark ettiniz? Karnınız, göğsünüz, boynunuz, ağız ve burnunuzdaki hislerinizi fark edin. Dikkatinizin düşünceler geldikçe, hatta üşüştükçe, bunlar üzerinde nasıl gezindiğini ve dikkatinizin bu düşünceleri takip edebildiğini fark edin. Dikkatinizin dağıldığını fark edin ve nazikçe dikkatinizi yeniden nefesinize odaklayın. Zihin dağılır, düşünceler gelirler ve giderler, bu insan zihninin doğasında vardır. Bir ziyaretçi olarak bir adım geri çekilin, düşünceleri, duyguları, sesleri ve hisleri fark edin ve dikkatinizi tekrar nefesinize odaklayın.



Düşünce ve Duygular

Şimdi yeni bedeniniz ve zihninize gelen ve giden düşünce ve hayalleri, his ve duyguları fark edin. Bu beden ve zihne yabancı olduğunuz için, hiç bir düşünceye, hayale ve duyguya tepki vermek zorunda olmadığınız için, sadece onları hissedin ve karşılık vermeyin. Bir ziyaretçi olarak, fark edeceğiniz gibi bunlar sadece hayaller,



duygular ve hisler. Sadece bu bedeni ve zihni bir ziyaretçi gibi fark edin. Kelimeler, hayaller, duygular ve hisler... Gelirler ve giderler, her şey yolunda. İşte insan zihninin yaptığı tam da bu...