

OKUMA RİTÜELİ - Rehberli Meditasyon (Yaklaşık 12 dakika)

Hoş geldin...

Şu anda hiçbir yere yetişmek zorunda değilsin.
Hiçbir şeyi bitirmek zorunda değilsin.

Bu birkaç dakika... Sadece sana ait.



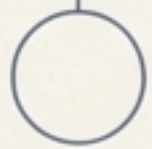
Bulunduğun yerde
rahatça otur.



Omuzlarını gevşet.



Ayaklarının yere
temasını hisset.



Ellerini serbest bırak.

Ve eğer yanında bir mum varsa...

Onu şimdi yak.

Alevin ilk hareketini izle.

Küçük... Sessiz... Ama kararlı.

Ama kararlı.

Tıpkı senin şu anda başladığın yolculuk gibi.

Şimdi burnundan
derin bir nefes al.

Bir kez daha...
Derin bir nefes...

Yavaşça ver.

Ve bırak...

Her nefeste dış dünyanın sesi biraz daha uzaklaşıyor. Her nefeste kendine biraz daha yaklaşıyorsun.

Şimdi bulunduğun odanın kokusunu fark et.

Belki
narenciye...
Zihnini hafifçe
uyandırıyor.

Belki beyaz
çiçekler...
Kalbini
yumuşatıyor.

Belki lavanta...
İçindeki
dalgaları
sakinleştiriyor.

Belki sedir ya
da sandal
ağacı...
Seni
bulunduğun
ana köklüyor.

Belki amber...
İçinde zamansız
bir sıcaklık
bırakıyor.

Kokuyu tarif etmeye çalışma.
Sadece onun sana dokunmasına izin ver.

Şimdi önünde duran kitabı hayal et.
Henüz açmadın.
Çünkü gerçek okuma... İlk sayfada başlamaz.



Ve sen... Şimdi hazırsın.

İçinden şu cümleyi yavaşça tekrar et.

Artık yavaşlayabilirim.

Bir kez daha... Artık yavaşlayabilirim.

Bu cümle yalnızca bir düşünce değil.
Zihnine verilmiş bir izin. Artık yavaşlayabilirsin.

Şimdi gün boyunca zihninde dolaşan bütün düşünceleri hayal et.



Hepsi gökyüzündeki bulutlar gibi geçip gidiyor.
Onları durdurmaya çalışma. Sadece izlemene izin ver.

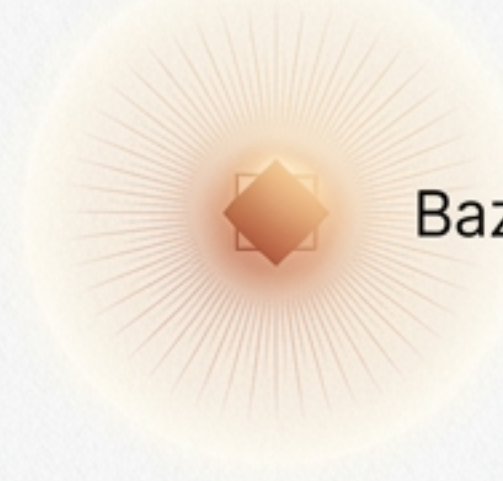
Ve fark et... Bulutlar geçtikçe... Gökyüzü hep orada. Sen de hep buradasın.

Şimdi kitabını yavaşça açtığını hayal et.
İlk kelimeyi okuyorsun. Sonra ikinciyi. Sonra üçüncüyü.

Her cümle... Zihnindeki dağınık sesleri tek bir noktada topluyor.
Düşünceler yavaşlıyor. Nefes derinleşiyor. Zaman genişliyor.
Düşünceler yavaşlıyor. Nefes derinleşiyor. Zaman genişliyor.

Artık okumuyorsun. Yaşıyorsun.

Şimdi kendine şu soruyu sor. Bugün bu kitabın bana ne öğretmesini istiyorum? Ve hemen cevap arama.



Bazen tek bir cümlede saklıdır.



Bazı soruların cevabı...
İlk sayfada değil...



Son sayfada
bile değildir.



Ve o cümle...
Tam hazır olduğun anda
seni bulur.

Şimdi zihninin ortasında yumuşak bir ışık hayal et.
Her okuduğun satır...
O ışığı biraz daha büyütüyor.

Bu ışık... Merak.

Dinginlik.

Anlayış.

Ve farkındalık.

İçinden sessizce tekrar et.
Bugün yalnızca okumuyorum.

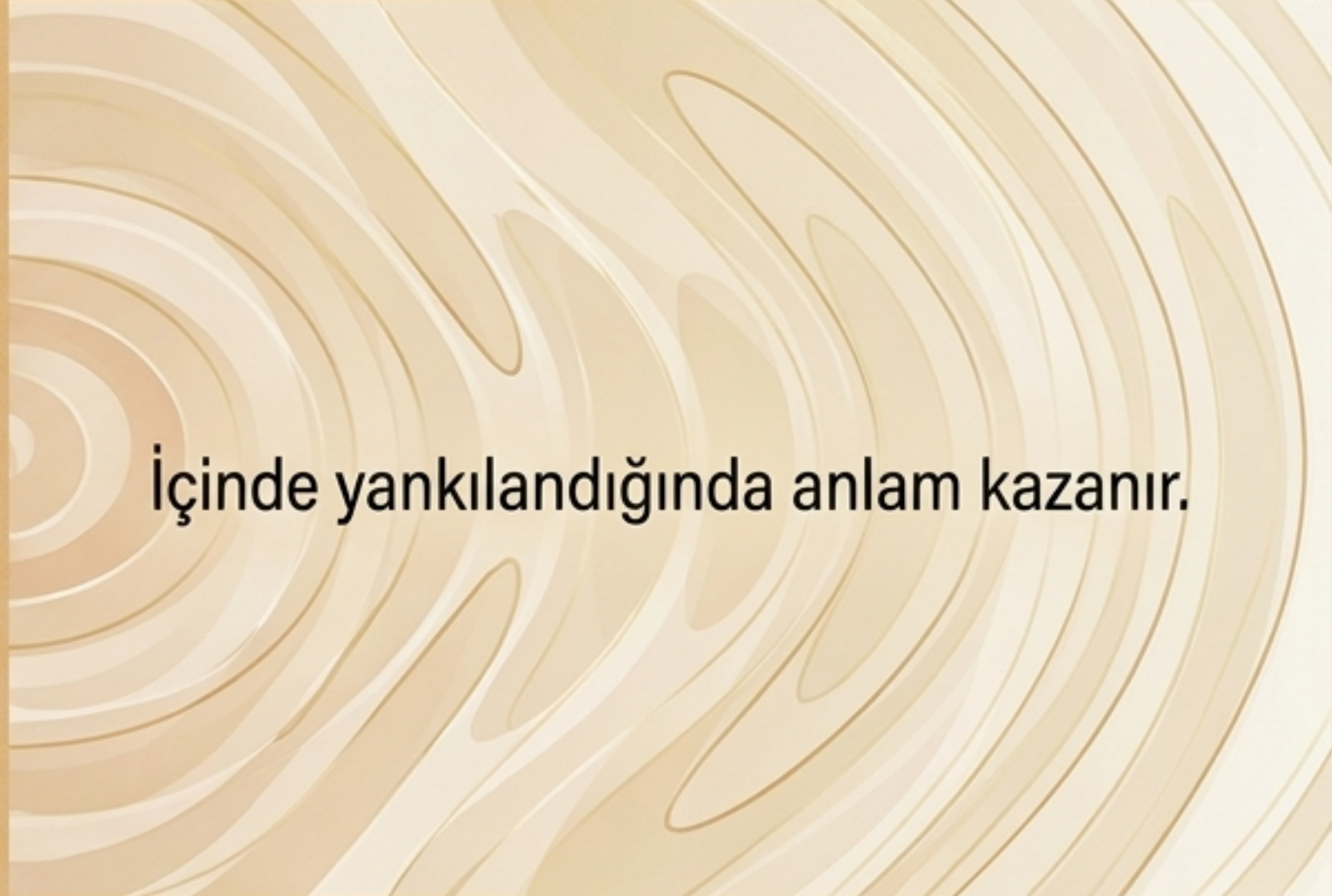


Şimdi kitabın sayfalarını acele etmeden çevirdiğini hayal et. Hiçbir yere yetişmiyorsun. Hiçbir şeyi kaçırmıyorsun.

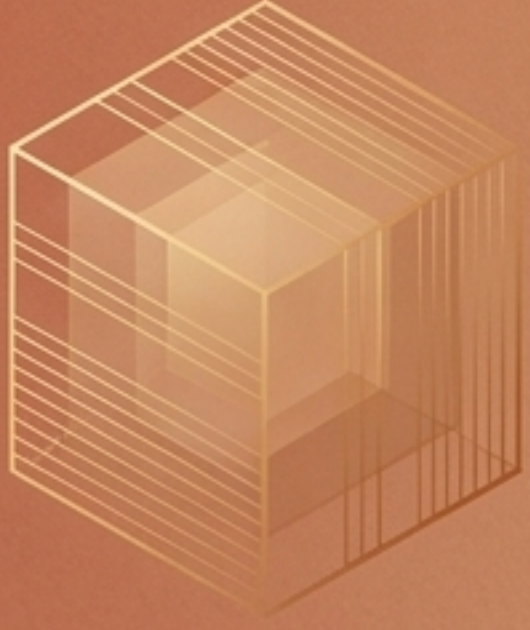
Çünkü hayatın en değerli cümleleri...



Hızlı okunduğunda değil...



İçinde yankılandığında anlam kazanır.



Belki bugün yalnızca
birkaç sayfa okuyacaksın.



Belki yalnızca
tek bir paragraf.



Belki yalnızca
tek bir cümle.

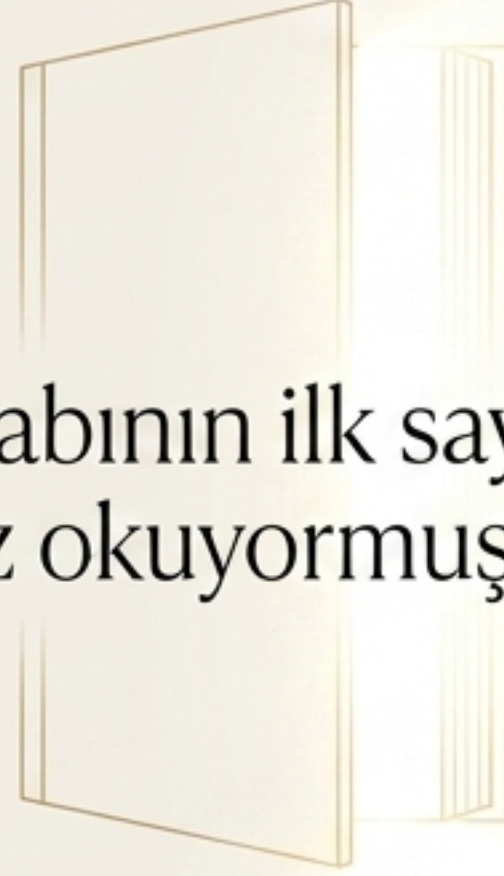


Ama unutma...
Bazen insanın değişmesi için...
Tek bir cümle yeterlidir.

Şimdi derin bir nefes al. Ve verirken...



Hazır olduĐunda...
Parmaklarını hafifĐe hareket ettir.
Omuzlarını gevĐet.
Gözlerini yavaşĐa aç.



Ve kitabının ilk sayfasını...
İlk kez okuyormuş gibi aç.

**Çünkü en güzel okuma deneyimi...
Kitabı bitirdiĐin an değil,
Kitabın seni değiğtirmeye bağladığı andır.**