

21 Gün

D n    m G nl    

*Yeni Yıl
Meditasyonu*



1. Gün

Bugün kalbine yerleştirdiğin ışıık küresi
sana hangi kelimeyi fısıldadı? Bu kelimeyi
seçen sen değil de kalbin olsaydı, sana
hayatında neleri değıştireceğini söylerdi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. Gün

Bedenini tararken en çok direnç gösteren yer neresiydi? O bölge konuşabilseydi, yıllardır senin duymadığın hangi "ihmal edilmiş" mesajı verirdi?



3. Gün

"Gelecekteki Ben"e doğru yürürken
hissettiğin heyecan mı yoksa korku
muydu? Şu an beni durduran tarafım bana
ne anlatmaya çalışıyor ve onu
yargılamadan dinlersem, aslında neye
ihtiyacım olduğunu fark ederim?



4. Gün

4-4-6 nefes ritmi sırasında zihnindeki hangi
"bulut" en hızlı dağıldı? O boşluğu "kaygı"
yerine "potansiyel" ile doldursan hayatın nasıl
görünürdü?



5. Gün

Kalbindeki çiçek bugün tam açılmadıysa,
onu sıkan o görünmez elin sahibi kim?
Kendine "Yumuşamaya izin veriyorum" demek
seni hangi yükten kurtardı?



6. Gün:

Ayak tabanlarından toprağa akıttığın o "gri enerji" aslında senin olmayan hangi sorumlulukların yüküydü? Toprak o yükü aldığıında omuzlarında nasıl bir boşluk oluştu?



7. Gün

Bolluk bahçesindeki "kıtlık inancı" hangi
sesle konuşuyor? Gerçekten "hak ettiğine"
dair kalbinde bir sızı mı yoksa bir
genişleme mi hissettin?



8. Gün

O küçük çocuğun ellerini tuttuğunda, onun gözlerinde gördüğün en büyük özlem neydi?
"Artık yanımdayım" dediğinde, o çocuğun bedenindeki hangi gerginlik çözüldü?



9. Gün

Belirsizliğı bir potansiyel okyanusu
olarak hayal ettiğinde, ufuktaki o ışık
sana "en kötü senaryonun" ötesindeki
hangi mucizeyi gösterdi?



10. Gün

"Ben haklıyım" diyen egonun sesi
sustuğunda, o sessizlikte neler ortaya
çıkıyor? Bu alanda hangi duygular,
düşünceler ya da bedensel hisler kendini
gösteriyor?



11. Gün

İlişkilerindeki tetiklenme anını bir film
gibi izlediğinde, aslında karşıdakinden
değil, kendinden esirgediğin o duygu
neydi?



12. Gün

Zihnindeki "sis bulutunu" dağıtırken,
başkalarının beklentilerinden oluşan o ağır
yükü bırakmak seni neden korkutuyor?
Hafiflemek sana neyi hatırlatıyor?



13. Gün

Kendine "Sende bir şey yanlış" diyen o
sert sese rağmen, bugün en çok hangi
"hatana" şefkatle sarılmak istersin?



14. Gün

Hayatında sürekli "yapma" (eril) ve
"olma" (dişil) arasındaki o çatışmayı en
çok nerede hissediyorsun? Bugün
hangisine daha çok alan açtın?



15. Gün

Kuantum alanındaki o parlak küreye dokunduğunda, "gelecekteki sen" senin eline hangi sembolik hediye bıraktı? Bu hediye sana hangi gücünü hatırlatıyor?



16. Gün

Artık bana hizmet etmeyen neyi sevgiyle
serbest bırakabilirim ve onun yerine hayatımda
neye alan açıyorum?



17. Gün

Boğazındaki düğümü hayalinde çözerken,
en çok kime söyleyemediğin o cümle uçup
gitti? Bugün kendi sesine sahip çıkmak
sana nasıl bir özgürlük verdi?



18. Gün

Bugün bıraktığın o "duygusal bağımlılık"
(suçluluk, öfke vb.) aslında seni bugüne
kadar nasıl bir sahte güvende tutuyordu?



19. Gün

Altın ışığın bedenindeki en katı noktaya dokunduğunu hayal et. O nokta yumuşarken, yıllardır orada sakladığın hangi "eski hikaye" serbest kaldı?



20. Gün

Bugün hangi eski düşünceyi durdurup,
yerine hangi küçük yeni eylemi koyacaksın?
Bu sırada ortaya çıkan direnci nasıl şefkatle
yöneteceksin?



21. Gün

Dışarıdaki rehberlere ihtiyacın kalmadığını,
o kapının hep aralık olduğunu fark ettiğin o
derin sessizlikte... Kendine verdiğin o en
büyük ve sarsılmaz "yaşam sözü" nedir?

