



Şehir

reha muhtar

kültür

r.muhtar@gazetevatan.com

Beyninizi "çöp düşüncelerden" arındırın...

Günde iki kez meditasyon nasıl yapılıyor?..

İsminin yanında bir sürü şey yazıyor Metin'in (Çınaroğlu)... Livcon'un sahibi, yaşam koçlarının koçu, master degree sahibi, hipnoz NLP uzmanı bir sürü titri var Metin'in...

Onunla "Beyne yeni bir dil kazandırın NLP çalışacağım. Ben kursuna katılmıyorum. Birebir çalışıyoruz, NLP sertifikasını birebir uzun çalışmanın sonunda alacağım..."

Mesele sertifika almak değil... Beynin dilini daha kapsamlı olarak keşfetmek, insan mutluluğuna katkıda bulunmak...

Bizi mutsuz eden şeyleri nasıl yok edeceğimizin teknik çalışmalarını bizzat yaşayarak size aktarmak...

"Abi dedi, "NLP'den önce, sen hergün meditasyon yapıyor musun?..."

"Hayır" dedim "Yapmıyorum..."

"Meditasyon dediğin çiçeği sulamak abi" dedi...

Bu oğlanın bu laflarına bitiyorum...

"Çiçeği sulamak demek meditasyon..."

Bu lafı söylerken bilinçaltına,

"Çiçekleri sulamazsan ölürler... Beynine meditasyon yapmazsan beynin dumura uğrar, ölür gider" mesajını dolaylı yoldan şırıngalıyor Metin...

Sürekli düşünce geçiyor beynimizden gün boyu...

Hiç durmuyor beynimiz, hep bir şeyler düşünüyor, endişeleniyor, kaygılanıyor, neşeleniyor, üzülüyor, seviyor...

Ancak hiç durmuyor... Çoğu zaman da "çöp" dediğimiz düşünceler geçiyor sürekli beynimizden...

Pek bir anlamı olmayan, boş ancak akli alıp bir yerlere götüren anlık düşünceler bunlar...

Bazen kaygılarımızın kaynağı oluyorlar, bazen zihinsel yorgunluklarımızın...

"Kafayı boşaltmak"

Hani arada bir kendi kendimize mırıldanırız:

"Şöyle iyi bir tatil yapsam da kafayı boşaltsam..."

Burada esas konu "dolu olan kafayı boşaltmaktır..."

Oysa kafamız her gün ipe sapa

gelmez bir sürü düşünce, korku, endişe, kaygı, çöp düşünceler dolar taşar...

Bu düşünceler insanı gergin yapar...

Endişeye sevk eder... Rahatını ve huzurunu kaçar...

Beyni yorar, insanı helak eder...

Yapılacak şey 15-20 dakika beyni bütün düşüncelerden uzaklaştırmaktır...

Ancak bu söylendiği kadar kolay bir şey değildir...

Beyninizi bir an için bütün düşüncelerden uzaklaştırdığınızı tahayyül edin...

Hiçbir düşüncenin girmesine izin vermediğinizi, tamamen boşlukta bıraktığınızı...

Bunu hemen yapamayacağınızı anlayacaksınız...

Beynin bir düşünceye odaklanması, zordur ancak imkansız değildir...

Ne ki beynin hiçbir düşünceye odaklanmaması, "düşüncesiz" kalması çalışmadan kazanılabilecek bir özellik değildir.

Beynimiz huzuldan yavaşça doğru Gama, Beta, Alfa, Delta ve Leta biçiminde çalışır...



Leta hali uyku halidir... Delta'yla Leta arasında trans halinde olduğumuz, hipnotize durumları yaşadığımız ve meditasyona girdiğimiz haller vardır...

Burun deliklerinden birini kapatarak nefes almak...

Meditasyonun ilk ayağı, beynin duygusal ve akli (rasyonaliteyi) temsil eden iki tarafının arasındaki dengeyi sağlamakla başlıyor...

Burun deliklerinden önce soldakiyle nefes alıyorsunuz...

Aldığınız nefesi verebilmek için sol burun deliğini kapatıyor ve sağ burun deliğinden nefesi veriyorsunuz...

Sonra sağ burun deliğiyle nefes alıyor, bu kez sağ burun deliğini kapatıp, sol burun deliğiyle nefesinizi veriyorsunuz...

Nefesinizi verdiğiniz burun deliğiyle bu kez nefes alıp, bu kez diğer burun deliğinizle nefesi yeniden veriyorsunuz...

Yaklaşık 15-20 kez bu olayı tekrarlayarak, aldığınız nefesin beyninizin zıt yönüne gitmesini ve böylece karşılıklı bir dolaşımın olmasını sağlıyorsunuz...

Bu da beyninizin sağ ve sol tarafları arasında dengeyi sağlıyor...

Bu işlemi 15-20 kez yaptığınızda belirli bir konsantrasyonu sağlıyorsunuz...

Sihirli sözcük

Bundan sonra size Mantra (sihirli meditasyona girme sözcüğü) olarak verilen sözü içinizden söylemeye başlıyorsunuz...

Mantra sizin için saptanan ve hiçbir anlam ifade etmeyen bir sözcük...

Hindistan'dan çıkan sözcükler Mantra'lar...

O sözcüğü her meditasyon seansında kullanıyorsunuz...

Sözcüğü ilk duyduğunuzda birkaç kez kendi kendize içinizden tekrarlıyorsunuz...

Sindirdikten sonra, bu sözcüğün yardımıyla beyninizi bütün düşüncelerden arındırarak konsantrasyona geçiyorsunuz...

Ne zaman beyninizde bir

düşüncenin geldiğini görerseniz, yine bu sihirli sözcük yardımıyla, düşüncelerden uzaklaşıyor, kendi dünyanıza kapanıyorsunuz...

Bu dakikalarda müthiş bir "arınma" yaşıyorsunuz beyninizde...

İnanılmaz bir "dinginlik, sükunet ve huzur" beyninizi ağırlıklardan arındırıyor...

Bu hafif "trans" haliyle 15 dakika kadar geçiyorsunuz...

Gözleriniz kapalı oluyor bu süre zarfında...

En rahat halinizle oturuyorsunuz...

Sessizlik şart!

Meditasyon için, konsantrasyonunuzu bozmayacak sessiz bir ortam şart...

Gürültü olmaması lazım, odaya birinin girip çıkması ve konsantrasyonunuzu bozmaması gerekiyor...

Yatağa meditasyon yapmayın, uykuyu akliniza getirmesin meditasyon seansı...

Çünkü yaptığımız şey bir uyku hali değil...

Bu konsantrasyon hali size uykuyu çağırabilir ve uyuyup kalabilirsiniz...

Ne ki meditasyon bir uyku değil... En uygun yer, kafanızı yaslayamayacağınız rahat bir koltuk...

Beyninizden düşünceler gittikten sonra, inanılmaz bir hafifleme ve dinginlik hissediyorsunuz...

Metin (Çınaroğlu), öğlen yapılan 20 dakikalık bir meditasyonun, bazen birkaç saatlik uyku yerine geçtiğini söylüyor...

Her gün yaparsanız, zihninizin berraklaştığını, endişelerden nispeten uzaklaştığınızı ve hayatı daha kolay ve hafifinden almaya başladığınızı göreceksiniz...

Bu olayın ileriki evrelerini önümüzdeki haftalarda anlatmaya devam edeceğim...

Bugün Pazar... İsterseniz söyle arkaya yaslanıp, ilk meditasyonunuzu yapabilirsiniz...

Hiç unutmayın... Daha beyninizin kapasitesinin o kadar azını çalıştırabiliyorsunuz ki!

Biraz fazlasını çalıştırsanız neler yapabileceğinizi tahmin edemezsiniz...

İsterseniz "mucize"ye başlayalım...

