

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Farkındalık Meditasyonu

Farkındalık Meditasyonu bizim bu anda yaşamımızı sağlar. Geçmişte veya gelecekte yaşamak, yaşadığımız anı kaybetmek, birçoğumuzun yaptığı bir hatadır. Güzel bir manzara karşısında otururken mutlu oluruz. Ama bu manzaraya bakarken, ertesi gün olacakları veya dün olmuşları düşünürsek mutluluğumuz kaybolur.

Oturun veya sırtüstü uzanın. Sırtınız dik bir şekilde olsun ama bunun için kendinizi çok kasmayın ,rahat olmaya çalışın. Gözleriniz açık veya kapalı olabilir. Yapmanız gereken en önemli şey: **HER ŞEYİ ÖZGÜR BIRAKIN SİZ DE DAHİL .**

Ana kuralınız bu tüm vücudunuzu, ağrılarınızı ,acılarınızı ,sıkıntılarınızı , dertlerinizi, korkularınızı , üzüntülerinizi, sevinçlerinizi zihninizdeki bütün düşünceleri, hayallerinizi , geçmiş ve geleceği, kendiniz dışında olup biten her şeyi, tümüyle kendi haline bırakın. Hiçbir şeyi itmeyin veya çekmeyin.

Nefes alın ve nefes verin. Nefesinizin izlediği yolu hissedin. Ellerinizi ,kalbinizi, eğer hafif bir rüzgar varsa bunun size çarpışını hissedin. Nefes alın ve nefes verin.

Bu rahatlama istenildiği yerde istenilen an yapılabilir. Aklınıza gelen düşünceleri tutmayın bırakın geçsinler akan bir nehir gibi akıp gitsinler. Meditasyonu yaparken boşlukta hissedebilirsiniz ama bu geçici bir histir veya kendinizde sevmediğiniz bir şeyi fark edebilirsiniz ama tutmayın bu düşünceyi ve akmasına izin verin. Farkındalık meditasyonu size her zaman bu anda yaşamaya ve odağınızın her zaman yaptığınız işte ,kendiniz de olmasını sağlar. Bu teknik için süre kısıtlaması yoktur. İçinizden bırakma hissi çok gelirse kendinizi zorlamayın. Her gün düzenli uygulamaya dikkat edin.

