

Travmatik olayları size hatırlatan uyarıcılarla, insanlarla veya durumlarla karşı karşıya gelmeniz halinde özellikle çok gerilim/heyacan hissedersiniz. Bu bazen bir renk veya bir ses olabilir, kendi kendinizi izlemek suretiyle sizi heyecanlandıran veya geren durumları tespit edebilirsiniz. Eğer bu „uyarıcıları“ tanırsanız, yani beyninize „tehlikeli bir durum var“ ve bundan dolayı da sizi uyaran ve hormon salgılanmasına neden olan durumları fark ederseniz, siz kendinize „tehlike geçti/yoktur“ diye uyarıda bulunabilirsiniz.

Bu CD üzerindeki rahatlama/dinlenme egzersizleri, kendi kendinizi nasıl sakinleştirebilme ve geriliminizi nasıl giderebilme konularında size yardımcı olacaklardır. Buna ek olarak kendi kendinize nasıl destek olabileceğiniz konusunda da başkaca imkanlar vardır. Bunlar için birkaç örneği şimdi size açıklayacağız.

Travmadan nasıl kurtulabilirim? İpucu ve kendi kendini destekleme imkanları

Kendi kendini destekleme imlanları kişiden kişiye göre değiştiği gibi farklı kültürlerle de bağlıdır. Ama yine de bu konuda çok insana yardımcı olan tecrübeler mevcuttur. Travmalanmış tüm insanlara sakin ve güvenli bir ortam duygusu yardımcı olduğu gibi, onların kendi kendilerini sakinleştirme yeteneklerini de geliştirir. Ayşe ve Mahmut kendi konularında bize birkaç ipucu veriyorlar:

Mahmut: „Konuşmak yardım eder: Travmayı hazmetmek demek, yaşanmış olanları ifade etmektir, bundan dolayı sizi sıkı ne varsa onun hakkında konuşun, sizi endişelendiren ne varsa, yani rüyalarınız, duygu ve düşünceleriniz hakkında konuşun. Bu ister terapide olsun isterse de güven duyduğunuz bir insanla olabilir. Yeterki siz bu konuda konuşun.“

Ayşe: „Normal olma durumu yardım eder: Günlük hayatınızda küçük çapta da olsa sevdiğiniz durumlar yaratın. Her gün sizin hoşunuza giden küçük şeyler yapmaya kendinizi alıştırmaya, bu kısa mesafeli bir gezinme/yürüyüş olabilir, hoşunuza giden bir ezgiyi dinlemek, şiir okumak gibi şeyler olabilir. Hoşunuza giderek yaptıklarınızı kendinize alışkanlık yapın.“

Mahmut: „İlişki yardım eder: Başka insanlarla ilişkide bulunma, onlarla konuşma, onlarla gülme ve ağlama size destek olur.“

Ayşe: „Yaratıcılık yardım eder: İster şarkı söylemek

olsun, ister ekmek pişirmek, yemek yapmak, çocuklarla oynamak, elişleri yapmak, birşey imal etmek, dillendirmek, hareket etmek, bunların hepsi size destek olur.“

Ne siz ne de biz, yaşanmış olan şeyi sanki yaşanmamış kılamayız, ama hayattan tekrardan pay alabilmek için siz kendi kendinize bu yollar sayesinde yardımcı olabilirsiniz.

İç resimlerin etkisi

Belki de aşağıdaki belirtilerden birinden siz de şikayetçisinizdir:

Huzursuzluk ve sinirlilikten dolayı bedende oluşan gerilim, pürdikkatli olma hali, titreme, ürkme hali, hırçınlık ve uyuma güçlükleri.

Ya da sürekli bir şekilde bedeniniz alarm halinde, konsantre olamıyorsunuz, kendinizi bitkin hissediyorsunuz ve duygu hissedemez bir halde hissediyorsunuz.

Belki de kendinizi kontrol altında tutamama hali yaşıyor ve dünyadaki olayları ve geleceği olumsuz değerlendiriyorsunuz.

Gerilim giderici, yani sakinleştirmeye yönelik sanal egzersizler sayesinde vücuta özel hareketleri aktif olarak kontrol etmeyi öğreneceksiniz.

Egzersizlerden dolayı vücuttaki gerginlik halinde bir azalma sağlanıp, böylelikle bedensel gerginlik hallerinde bir düşüş elde edilir.

Bu durumda stres ve ağrılar azaltılır. Siz de beden olarak kendinizi daha rahat hissedip daha iyi uyursunuz ve de kendinizi daha iyi konsantre edebilirsiniz. Korkunuzda da bir azalma görülecektir.

Düzenli olarak yapılan egzersizler sayesinde vücutunuzun algılamasında iyileşme olacağı gibi yanlış ve hatalı davranışlarda düzelme sağlanır veya bu hatalar artık önlenir. Ağrılar azalır.

Sonuç itibarıyla bu egzersizler, gerginliğinizi gidermeye, huzur ve güvenli bir ortamı bulma konusunda size yardımcı olacaktır. Olumlu ve güzel duyguları bilinçli olarak yaratmayı öğreneceksiniz.

Kendi içinizdeki resimlerle çalışmanın nasıl olduğu konusunda kendi kendinize sorular soruyorsanız, o zaman düşünün ki bir limonu ısıriyorsunuz.

Böyle bir düşünceyle vücuttunuzda neler olduğunu izleyin.

Belki de şimdi yüzünüzü ekşitiyorsunuz/büzüyorsunuz, gözlerinizi kapatıyorsunuz, belki de gerçekten ağzınızda sanki bir ekşimsi bir tat var diye bir hisle karşı karşıyasınız ve ağzınızın

içinde herşey üstüste biniyor, belki de kendinizi silkeliyorsunuz.

Vücutunuz, sanki gerçekten bir limonu ısırmışsınız gibi benzer bir tepki gösteriyor.

Eğer içinizdeki resimlerle çalışma konusunda yeterli derecede ekzersiz yapmışsanız, bu çağrışimleri düşündünüz vakit, o zaman bu resimlerle ilintili olan olumlu duyguları hissedebileceksiniz. Bu durum sizi rahatlatmaya ve vücutu da gerilimden kurtarmaya yardımcı olacaktır.

Bu CD üzerinde 2 değişik sakinleştirme ekzersizi(Giriş daha doğrusu indirgeme 1 ve 2) ve de sanal ekzersiz(1 ve 2) bulacaksınız.

Pratikte indirgeme ekzersizleri, iç resimlerle çalışmaya girişe hizmet ederler.

Kişiye özel bir biçim bulmak ve sizin tercihlerinizi daha iyi dikkate almak için bu bölümü ayırdık. Yani, hangi girişi hangi sanal ekzersizle kombine etme konusundaki seçim sizin elinizdedir.

UYARI: Güvenilir bir ortam yaratmak için ve çoğu kültürde „siz” şeklinde hitap türü olmadığından dolayı aşağıdaki yönerge/direktiflerde 2. tekil şahıs („sen”) hitap şeklini seçtik.

1. Girişler

1.1. Giriş: Nefes alma verme

Rahat bir şekilde otur, ayaklar zeminde, kollar gevşek bir şekilde sandalyenin yanlarında ya da kucağındadır, omurilik dik duruyor, kafa gevşek bir şekilde omuzlardadır.

(4)

Birkaç sefer derin nefes al ver ve yavaşça nefesinin rahatlamasını sağla. (4)

Eğer düşünceler seni sararsa, bırak bulutlar gibi gökyüzüne çıkıp gitsinler. (2)

Nefes al (1) – Nefes ver (1) – Nefes al (1) – Nefes ver (1) Nefes al (1) – Nefes ver (1)

Bulunduğun odada, örneğin karşında bulunan duvarda bir nokta tespit et. (3) Gözlerini ona kilitle/ o noktaya konsantre et kendini. (2) Kirpiklerini hareket ettirmemeye çalış. (2)

Sonra 10'dan geriye doğru sessizce 1'e kadar say, bu esnada rahatça nefes alıp vermeye devam ettmeye dikkat et. (1)

Eğer hoşuna gidiyorsa, bu arada gözlerini yavaşça kapatabilirsin. (1) Ama her an birazdan yapacağın ekzersizler sırasında tekrar gözlerini açacağının ve şimdiki zaman ve buraya geri döneceğinin bilincinde ol.

Eğer 1'e kadar geldiysen, kendini rahat ve merkezi

hisset.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. (Lütfen her adım arasında 2 saniye bekle)

1.2. Giriş: Kasları çalıştırarak indirgemeler

Rahat bir şekilde otur, ayaklar zeminde, kollar gevşek bir şekilde sandalyenin yanlarında ya da kucağındadır, omurilik dik duruyor, kafa gevşek bir şekilde omuzlardadır.

(4)

Birkaç sefer derin nefes al ver ve yavaşça nefesinin rahatlamasını sağla. (4)

Eğer düşünceler seni sararsa, bırak bulutlar gibi gökyüzüne çıkıp gitsinler. (2)

Nefes al (1) – Nefes ver (1) – Nefes al (1) – Nefes ver (1) Nefes al (1) – Nefes ver (1)

Her nefes verişte sanki seni sıkan her ne varsa, senden düşüp gidiyormuş gibi düşün. (1) Her nefes alışında sanki yaşamın için taze enerji olarak hava ve oksijeni ciğerlerine dolduruyormuşsun diye düşün. (3)

Her nefes alıp vermayla kendini daha çok sakinleştiğini/rahatladığını ve nefesin seni nasıl alıp merkezine taşıdığını hissediyorsun. (2)

Eğer hoşuna gidiyorsa, bu arada gözlerini yavaşça kapatabilirsin. (1) Ama her an birazdan yapacağın ekzersizler sırasında tekrar gözlerini açacağının ve şimdiki zaman ve buraya geri döneceğinin bilincinde ol. (1)

Dikkatini yavaşça bir şekilde vücutunun tüm taraflarına dağıt. (1)

Zeminde duran ayaklarını nasıl hissediyorsun? (3) Bu haldeyken sana dayanak oluyorlar mı? (2)

Kramplı/gerginler mi? (2) Konumlarını zeminle iyi ve güvenli bir ilişki sağlayana kadar değiştir. (5)

Bacaklarını nasıl hissediyorsun? (3) Gerginler mi? (2) Gevşet onları, belki de biraz sallamak isersin.

(3) Konumlarını öyle değiştir ki bacaklarında da bir rahatlık hissi duyusun. (4)

Makatını ve sırtını nasıl hissediyorsun? (3) Sandalye ile olan kontak nasıl? (2) Makat ve sırtın gergin bir vaziyetler mi? (2) Makatını nasıl hissediyorsun?

(2) Soğuk mu sert mi? (2) Belki makatındaki tüm kasları gerebilirsin (1), bir an için yani gerebilirsin

– Mola (2) – ve tekrar serbest bırakabilirsin. (2)

Şimdi nasıl hissediyorsun onu? (2) Eskisinden daha mı sıcak? (1), daha mı yumuşak? (2) Şimdi de bu yaptıklarını sırtın için tekrarla (1):Ger (1) – Tut

(2) – Serbest bırak (2). Eskisine göre şimdi nasıl hissediyorsun? (4)

Dikkatini yavaşça kollarına doğru dağıt (1): Kollarını nasıl hissediyorsun? (3) Bu konuda aklına gelen renkler var mı? (2) sende kalan izlenimler?

(2) hissettiklerin? (2) Kol kaslarını ger, bunun için kolunu bük (2). Ger (1) – Tut (2)– Serbest bırak

(2). Eskisine göre bir fark görebiliyor musun? (2) Renkler değiştiler mi? (1) Değişik hissediliyorlar mı? (4)

Omuzlar ne durumda? (1) Omuzlarını nasıl hissediyorsun? (2) Gerginler mi? (1) Sert mi yoksa yumuşaklar mı? (1) Üzerlerinde ağır yük taşıdıkları izlenimin mi var? (1) Belki de onları hareket ettirmeyi, daire çizdirmeye, sallamayı arzuluyorsun.- Mola (3) - Şimdi yukarıya doğru, kulaklara doğru omuzlarını kaldır. Ger (1) - Tut (2) - Serbest bırak (2). Şimdi onları nasıl hissediyorsun? (2) Eskisine göre bir değişiklik hissediyor musun? (3)

Şimdi de dikkatini kafana ver. (1) Kafanı nerede hissediyorsun? (1) Kafanla vücutun kalan kısmı arasında bir bağlantı hissediyor musun? (2) Yoksa birbirlerinden ayrı ayrı yanyana mı duruyorlar? (2) Kafanı ağır mı yoksa hafif mi hissediyorsun? (2) Soğuk mu sıcak mı? (2) Kafanı çok yavaşça ve dikkatlice çevir. (2) Kafandan boğazına kadar bu dairesel hareketleri hisset. (2) Sonra kafanın yine ortada durmasını sağla. (3) Şimdi nasıl hissediyorsun onu? (2) Eskisine göre şimdi nasıl? (3)

Son olarak vücutunun tüm kaslarını ger. (1) Ger (1) - Tut (2) - Serbest bırak. (2) Vücutunun içini hisset. (1) Şimdi onu nasıl hissediyorsun? (2) Ne hissediyorsun? (2) Bu ekzersize başlamadan önceki halinden bir değişiklik var mı? (3)

Şimdi dikkatini tekrar nefes alıp vermene çevir. (1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1)

2. Sanal ekzersizler (Hayali yolculuklar)

Bir daha hatırlatmak için:

Gözlerini kapatırsan tabii ki her zaman onları yeniden açma imkanın var. Örneğin korku hisseder veya kendini huzursuz bulursan o zaman hemen gözlerini açıp şimdiye ve buraya geri dönebilirsin.

2.1. Sanal ekzersizi: Güvenli ortam

önce: Giriş 1 veya 2

Birkaç defa derin nefes al ver.

(1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al - (1) Nefes ver. (1)

Hayal gücünün sayesinde kendini güvenli ve huzurda hissettiğin bir yere yolculuğa çıktığını düşün. (1) Öyle bir yer ki, kendini evindeymiş gibi hissediyorsun. (1) Öyle bir yer ki, huzur ve sükuneti bulabiliyorsun. - Mola (3) -

Belki de bu düşündüğün yer doğada bir yer (1); örneğin denizin yanında bir yer (1), sahilde bir yer (1), dağlarda olan bir yer (1), ormanda veya bir çiçek bahçesinde. (1) Belki de bir ev ya da bir mağara. (1) Belki de gerçekten mevcut olmayan bir yer. (1) ya da sadece senin hayalinde var olan

bir yer. - Mola (3)-

Şimdi içindeki gözlerinle göreceğin şeyler için aç kendini. - Mola(2)-

Ne görebiliyorsun? (2)Kendini emniyette ve huzurlu hissettiğin bu yerde hangi tür renkler var? - Mola (2) - Renklerin yoğunluğu ve parlaklığı nasıl?- Mola (2) - Belki de „normal/çıplak“ gözle gördüğün renk, yoğunluk ve parlaklıktan daha farklılar. - Mola (2) - Renklerle deneyler yap, parlaklıklarını değiştir, renkleri koyulaştır veya aydınlaştır. (1) Farklılıkları nasıl hissediyorsun? - Mola (2) - Sonra da hoşuna giden renk tonlarını ve parlaklıkları tespit et.- Mola (3) -

Ne duyuyorsun? - Mola (2) - Hangi tını ve sesler kulağına geliyor? - Mola (2) - Belki de rüzgarı duyuyorsun (1), ormanın sesini (1), denizin dalgalarını (1), bir derenin akmasını (1) veya kuşların ötmesini? (1) Belki de bir süre sonra bu ses ve tınılardan oluşan ezgiler duyuyorsun? - Mola (3) -

Neyin kokusunu alabilirsin? (1) Huzur bulduğun ve kendini güvende hissettiğin bu yerde hangi kokular var?- Mola (3) -

Belki de birşeyi tadabilirsin (1), örneğin, havaya yayılmış denizin tuzunu. - Mola (3) -

Ayaklarını bastığın zemini nasıl hissediyorsun? (2) Her attığın adımda yayılan bir yumuşak bir zemin de mi yürüyorsun? (1), örneğin ormanda mısın? (1), bir çimenlikte (1), yoksa bir sahilde misin? - Mola (2) - Çıplak ayakla mı yürüyorsun yoksa ayakkabı mı giymişsin? (1) Çimenleri ya da ayaklarının altındaki kumu nasıl hissediyorsun? - Mola (3) -

Başka birşey daha hisseder misin? (2) örneğin saçlarınla oynayan rüzgarı (1) ya da tenine vuran güneşin sıcaklığını (1) veyahut nefesinde ya da yüzüne çarpan taze su damlalarını-Mola (3) -

Belki de daha başka duyu organları vardır? (2) Var gücünle bütün duyu organlarını aç! (1) Burada, yani kendini güvende bulduğun ve huzurlu hissettiğin burada algıladığın şeyler nedir? Yani evin olarak algıladığın bu yerde (1), kendini güvende ve huzurda hissettiğin bu yerde? -Mola (3) -

Öyle düşüncü, bu algıladığın ama hoşuna gitmeyen herşeyi, yani - renkleri (1), sesleri (1), kokuları (1) - kendini rahat hissettiğin dereceye kadar onları değiştirebilirsin - Mola (5) -

Her nefes alış verişinle, bu yerdeki huzuru içine çek (1), sükuneti (1), güveni (1) ve selameti içine akıt (1) Buranın sana verdiği güç ve kuvvetin vücutuna nasıl yayıldığını ve vücudunun her hücreğine nasıl ulaştığını hisset. - Mola (3) -

Belki de biraz dinlenmek istersin? (1) O zaman etrafında uzanabileceğin yada oturabileceğin bir yer var mı diye bak. Etrafında seni sarıp sarmalayan huzuru hisset. - Mola (3) -

Belki de en iyisi bu yeri biraz daha keşfetmek

istersin? (1) O zaman sağı solu biraz daha bakıp başka neler keşfedilebilir? – Mola (3) -
Belki de başka canlılar var burada? (1) Başka hayvanlar (1), başka insanlar ya da varlıklar? (1) Sadece senin vereceğin izine bağlı olarak onların buraya gelmeleri konusunda bilinçli ol. (1) Bu yer güvenli ve sen burada çok eminsin. (2) Karşılaştığın canlılara, insan ve hayvanlara selam ver. (2) Kendinle onlar arasındaki güveni hisset (1), aranızdaki derin bağlılığı (1), burada karşılaşma ve bu mekanı paylaşma sevincini hisset. – Mola (5) -

Ve şimdi de yavaş yavaş geri dönüş hazırlığı yap. (2)

Burada karşılaştığın varlıklarla, insan ve hayvanlarla vedalaş. (2) Artık bu yolu tanıdığının ve istediğin zaman buraya tekrar gelebileceğinin bilincinde olarak vedalaş. Sadece gözlerini kapayıp bu yeri göz önüne getirmen gerekiyor. (3)

Burada karşılaştığın herşeye teşekkür et. (2) kendini güvende bulduğun ve rahat hissettiğin bu yere teşekkür et. (1), sana evinmiş gibi gelen bu yere teşekkür et. (1) Ettiğin bu teşekkürü içinde hisset. (2)

Şimdi dönüş yoluna girersen bütün bu güzel duyguları beraberinde taşıdığının bilincinde ol. (1) Onlar şimdi senin vücudunda yer edindiler, belleğine yerleştiler. – Mola (3) -

Yine nefes alıp vermen üzerinde konsantre ol. (1) Nasıl nefes alıp verdiğini hisset. (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1)

Her iki elini üstüste verip kalbinin üzerine koy (1) O güvenli (1) ve huzur(1) veren yerden getirdiğin güzel duyguların kalbinine akmalarını hisset (2) Kalbinin üzerinde bulunan ellerindeki sıcaklığı hisset. (1) Seni sarıp sarmalayan huzur ve güveni hisset. (1) Kalbinin üzerine her seferinde ellerini koyma halinde (1), kendini bu huzurla ve sana güven ve rahatlık veren duygularla bir oluyorsun. – Mola (3) -

Artık gözleri yavaşça açabilirsin (1) şimdiki zaman ve bu mekana geri dön. (1) vücudunun sınırlarını tanı (1), oturduğun sandalyeyi ya da bulunduğun zemindeki ayaklarının nasıl dokunduğunu hisset. – Mola (3) -

Kol ve bacaklarını aç (1), hareket ettir (1), belki de canın biraz sallanmak veya biraz yürümek istiyor. (1) İçindeki yeni güç ve kuvveti hisset.

2.2. Sanal ekzersizler: Bahçe

önce: Giriş 1 veya 2

Birkaç defa derin nefes al ver.

(1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1)

Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) Hayal gücünün sayesinde kendini güvenli ve huzurda hissettiğin bir yere yolculuğa çıktığını düşün. (2) Bir bahçe düşün. – Mola (3) -
Bu bahçe nasıl görünüyor? – Mola (3) -
Belki de bahçenin etrafı çitle (1) veya üzerinde sarmaşık bulunan bir duvarla çevrilmiş. (1) veya bahçeyi çepeçevre koruyan ağaçlar var. – Mola (2) -

Büyülü bir bahçe mi burası (1) yoksa çiçek ve sebze yetiştirme amaçlı mı? (1) Daha çok kullanma amaçlı mı yoksa parka benzer bir bahçe mi? (2) Belki de gerçekte var olan bir bahçedir ya da sadece senin hayalinde olan bir bahçe. (2)

Bu bahçende neler varki? – Mola (2) - Belki de çiçekler, ağaçlar, çalılıklar veya çimenlik kısmı var. (2) belki de bahçende bir kuyu, içinde balık olan bir gölcük veya bir dere var? – Mola (3) -

Daha başka ne keşfedilebilir? (1) Bir oturak, bir salıncak, oturmak için başka bir imkan da var mı? – Mola (2) -

Bahçende hayvanlarda yaşıyor mu? (1) Yaşıyorlarsa, ne tür hayvanlar? (1) Görünüşleri nasıl? (1) Hangi sesleri çıkarıyorlar? (1) Daha çok kaçkın mı yoksa sokulgan mı? – Mola (3) -

Burada gördüğün her şeyi bilincine işle (1) Bahçedeki renkler nasıl? – Mola (2) - Renklerin parlaklığı ve yoğunluğu nasıl? – Mola (2) - Belki de „normal/çıplak“ gözle gördüğün renk, yoğunluk ve parlaklıktan daha farklılar. – Mola (2) - Renklerle deneyler yap (1), parlaklıklarını değiştir(1), renkleri koyulaştır veya aydınlaştır. (1) Farklılıkları nasıl hissediyorsun? – Mola (3) - Sonra da hoşuna giden renk tonlarını ve parlaklıkları tespit et.– Mola (3) -

Ne duyuyorsun? - Mola (2) - Hangi tını ve sesler kulağına geliyor? – Mola (2) - Belki de rüzgarı duyuyorsun (1), ağaçların hışırtısını (1), bir derenin akmasını (1) veya bir kuşun ötmesini (1)–Mola(2) Neyin kokusunu alabilirsin? (2) Bahçende ne tür kokular var? (1) Belki çiçeklerin, ağaçların, bitkilerin ve çimelerin kokusunu alıyorsun? (3)

Belki de birşeyi tadabilirsin. – Mola (2) -
Ayaklarını bastığın zemini nasıl hissediyorsun? (2) Her attığın adımda yaylanan yumuşak bir zemin de mi yürüyorsun? –Mola (2)- Yumuşak bir çimelikte, yapraklara veya koma basarak mı yürüyorsun? (2) Çıplak ayakla mı yürüyorsun yoksa ayakkabı mı giymişsin? (1) Nasıl hissediyorsun? (2)

Başka birşey daha hisseder misin? (2) örneğin saçlarınla oynayan rüzgarı (1) ya da tenine vuran güneşin sıcaklığını (1) veyahut nefesinde ya da yüzüne çarpan taze su damlalarını– Mola (2) -
Belki de daha başka duyu organları vardır? (2) Var gücünle bütün duyu organlarını aç! (1) Bahçende algıladığın şeyler nelerdir? – Mola (4)-

Düşüncü, bu algıladığın ama hoşuna gitmeyen

herşeyi, yani – renkleri (1), sesleri (1), kokuları (1) – kendini rahat hissettiğin dereceye kadar onları değiştirebilirsin – Mola (5) –

Eğer kendini birazcık bahçene alıştırdıysan, düşüncü ki bahçenin ortasında kocaman bir komposto kütlesi/yığını var. (2) Bu komposto yığınının görevi herşeyi gübreye dönüştürüp tekrar toprağa vermektir. (2) Böyle bir komposto yığını senin bahçenin neresinde bulunuyor? Görünüşü nasıl? (2) Neyi kokluyorsun? (2) Daha başka neler algılıyorsun? – Mola (4) –

Şimdi ise seni sıkan, sana sıkıntı veren herşeyi bir sırt çantasında taşıdığını düşün. (3) Omuzların belki bu ağır yükü taşıyor, belki de belin bu yükten dolayı kamburlaşmış. (2) Sırt çantasını omuzundan alıp yanına indir. (2) Çantayı aç ve içindeki eşyaları çıkarıp teker teker bak. (3)

Her eşyayı birer birer incele ve hangisinin kalmasını hangisinin verilmesini istediğin hakkında karar ver. (2) Hangisini atmak istersin (1), hangisini vermek istersin? (3)

Kendine almak istediğin şeyi yana indir. (1) Sana yük olan ve vermek istediğin şeyleri komposto yığınının üzerine at. – Mola (5) –

Komposto yığınının herşeyi dönüştürdükten sonra bunu tekrardan devreye dahil edeceğinden hiç kuşkun olmasın. Bu dönüşümün gerçekleşmesi için ricada bulun. – Mola (5) –

Şimdi hissettiğin hafiflemenin farkına var. (3) Bu yeni hafiflenmiş halini nasıl buluyorsun? (2) Şimdi, sana yük olan herşeyi başından attığından ve bunları dönüştürmelerinden dolayı – Mola (3) – bu hafiflemeyi kafanın neresinde hissediyorsun? – Mola (5) –

Eğer herşeyi başından atıp komposto yığının üstüne savurduğundan eminsen (1) , kendine almak istediğin şeyleri tekrar sırt çantana koy (2) Seçtiğin bu şeyleri çantaya koyarken gözden geçir. (2) Belki de gelecek sefer buraya geldiğinde daha fazla yükü bırakmak istersin. (1) Belki de bugünlük bu kadar yeterli. – Mola (4) –

Sırt çantan şimdi nasıl duruyor? (2) Önceki halinden daha mı küçük? (1) Sırt çantasını yeniden tanıyabiliyor musun? – Mola (3) – Şimdi sırt çantasını tekrar omuzlayabilirsin. Belki hafifliği seni şaşırtacak ve sen bu yeni ağırlığa kendini alıştırmalısın. (2) Belini bu hafif çantayla nasıl hissediyorsun? (2) Omuzlarını ve sırtını nasıl

hissediyorsun? (2) Kendini hafiflemiş hissediyor musun? (1) Hafifliği vücudunun başka hangi yerinde hissediyorsun? – Mola (2) – Şimdi içinde büyüme ve yaşamak için ne yer oluştu? (5) – Mola- Şimdi birkaç defa derin nefes al ver. (1) Bu yeni hafifliğin vücudunda nasıl yayıldığını ve her hücreye ulaştığını hisset. – Mola (4) – Bu hafiflikle sevinç ve yeni bir yaşam azminin sende oluştuğunu da hisset.– Mola – (5)

Şimdi yavaş yavaş dönüş hazırlığı yap. (2)

Bahçenden, yani dönüşümün yerinden vedalaş. (2) Bu yolu artık tanımamın ve buraya istediğin zaman yine gelebilmenin rahatlığıyla vedalaş. (1) Gözlerini kapatıp bahçeni ve komposto yığının göz önüne getirmelisin. (2)

Ve şimdi de yavaş yavaş geri dönüş hazırlığı yap. (2)

Burada karşılaştığın varlıklarla, insan ve hayvanlarla vedalaş. (2) Artık bu yolu tanıdığının ve istediğin zaman buraya tekrar gelebileceğinin bilincinde olarak vedalaş. Sadece gözlerini kapayıp bu yeri göz önüne getirmen gerekiyor. (3)

Şimdi dönüş yoluna girersen bütün bu güzel duyguları beraberinde taşıdığının bilincinde ol. (1) Onlar şimdi senin vücudunda yer edindiler, belleğine yerleştiler. – Mola (3) –

Yine kendini nefes alıp vermeye konsantre et. (1) Nasıl nefes alıp verdiğini hisset. (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1) (1) Nefes al – (1) Nefes ver. (1)

Her iki elini yumruk yap. –Mola(2)- Hemen çapucak aç, parmaklarını iyice birbinden aç, parmakların öyle aç ve kapat ki bu sırada ses çıksın. (3) Parmaklarını açtığında sana yük olan şeyleri gerçekten bıraktığını düşün. (2) Hafifliği ve yeni yaşam azmini kendiinde hisset. –Mola(3)- Şimdiden sonra ellerinle her seferinde bu hareketleri yaptığında içinde oluşan hafifliği ve yeni yaşam azmini düşün. – Mola (3) –

Artık gözlerini yavaşça açabilirsin (1) şimdiki zaman ve bu mekana geri dön. (1) vücudunun sınırlarını tanı (1), oturduğun sandalyeyi ya da bulunduğun zemindeki ayaklarının nasıl dokunduğunu hisset. – Mola (3) –

Kol ve bacaklarını aç (1), hareket ettir (1), belki de canın biraz sallanmak veya biraz yürümek istiyor. (1) İçindeki yeni güç ve kuvveti hisset.