

İÇSEL VÜCUDU HİSSETMEK

- Kendini fiziksel vücutla tanımlamak egonun en temel biçimleridir.
 - Dikkatinizi vücudunuzun dış biçiminden ve vücudunuzla ilgili düşüncelerden-güzellik, çirkinlik, güçlülük, zayıflık, şişmanlık, zayıflık gibi içindeki canlılığı hissetmelisin.
- Vücudunuzun dışarıdan görünüşü ne olursa olsun, dış biçimin ötesinde yoğun canlı bir enerji alanı vardır.

UYGULAMA: Eğer “içsel vücut” farkındalığı size tanıdık gelmiyorsa, bir an için gözlerinizi kapayın ve ellerinizin içinde hayat olup olmadığını hissetmeye çalışın.

Zihninize sormayın, çünkü zihniniz “Bir şey hissetmiyorum diyecektir. Muhtemelen şöyle de söyleyebilir: “Bana düşünecek daha ilginç bir şey ver.” Dolayısı ile zihninize sormak yerine doğrudan ellerinize sorun. Yani içlerindeki belli belirsiz canlılığı hissetmeye çalışın. Sadece dikkatinizi ellerinize vermeniz yeterlidir. Başlangıçta belli belirsiz bir gıdıklanma hissi algılayabilirsiniz ama sonra bir enerji ve canlılık hissedersiniz. Eğer dikkatinizi bir süre ellerinizde tutarsanız canlılık duygusu yoğunlaşır. Ardından ayaklarınıza geçin, dikkatinizi bir dakika kadar orada tutun ve elleriniz ile ayaklarınızı aynı anda hissetmeye başlayın. Sonra vücudunuzun diğer kısımlarını da katın-bacaklar, kollar, karın-göğüs, omuzlar ve böylece bütün vücudunuzun canlılığını hissedin.

İçsel vücut dediğimiz şey aslında maddesel dünya ile biçimi olmayan dünya arasındaki köprü olarak bir enerjidir. Elinizden geldiğince sık bir şekilde içsel vücudunuzu hissetmeyi alışkanlık haline getirin. Bir süre sonra bunu yapabilmek için gözlerinizi bile kapamaya gereksinim duymayacaksınız. **Böylece kendinizi biçimle tanımlamamakta, biçimi olmayan varlık durumuna kaymaktasınızdır. Bu sizin öz kimliğinizdir. Beden farkındalığı, sadece sizi şimdiye getirmekle kalmaz. Bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi vücudun kendini iyileştirme yeteneğini de geliştirir.**