

Teddy-Trance nach Dr. Manfred Prior – Georgisch von Tamta (2025)

(aus dem Buch „Das Vergessen vergessen“, Hrs. Hildegard Klippstein, S. 239-247, Carl-Auer-Verlag 1994)

- ზოგიერთ თქვენგანს, ალბათ დაძაბული დღე ჰქონდა და თქვენი აზრები ჯერ კიდევ არ არის სრულიად თავუსუფალი ყოველდღიური ცხოვრების დაძაბულობისგან,
- მოსამზადებლად შეგიძლიათ მოემზადოთ წყნარ, უსაფრთხო ტრანსში გადასასვლელად, სადაც ზოგიერთ ადამიანს შეუძლია თავი კომფორტულად იგრძნოს და გააცნობიეროს, რომ ზოგჯერ კარგი იდეაა კიდევ უფრო კომფორტული პოზა, ზოგმა კი მზერა სადმე დაისვენოს, არაფრის გაკეთება არ გჭირდება, რომ უბრალოდ გაიგო ჩემი ხმა, მიჰყევი რეზონანსულ აზრებს და მიეცი საშუალება, რაც უკვე დაწყებულია განვითარდეს მთლიანად თავისით.
- რაც დაიწყო არის ის, რომ თქვენ თავს უფლებას აძლევთ დაჯდეთ აქ, მოერგოთ ამ სივრცეს, მოუსმინოთ ჩემს სიტყვებს, დაისვენოთ თანდათანობით, აზრები მოვიდნენ და წავიდნენ და გაუშვათ ისინი ნელ-ნელა ასევე სასიამოვნოა, უკვე დაწყებულია და სანამ თქვენი გონება ჯერ კიდევ უსმენს, თქვენ უკვე შეგიძლიათ იგრძნოთ სრიალი სხვა დონეზე, ნაზი სრიალი ღრმა დასვენების ძალიან პირად ფორმაში,
- და თქვენს ცნობიერ გონებას შეიძლება ახსოვდეს, რომ თქვენ შეგიძლიათ ოცნება მოგზაურობაზე წასვლა სრულიად გაღვიძებული, ხოლო ქვეცნობიერად თქვენი სუნთქვა უფრო და უფრო მშვიდი გახდება და თქვენი სხეული თავისთავად იპოვის უფრო კომფორტულ პოზიციებს, ან შეგიძლიათ იფიქროთ თქვენი ცნობიერი გონებით დასაწყისის შესახებ. რელაქსაციისა და ტრანსის შესახებ, და თქვენ უკვე შინაგანად უფრო და უფრო მეტი გესმით გაღვიძებული დასვენების ამ განსაკუთრებული ფორმის შესახებ, რომელიც ხდება სამკურნალო ტრანსში. ზოგი კი რელაქსაციის პროცესს საკუთარ ხელში ართმევს, თითის წვერზე არსებულ შეგრძნებებამდე, ისევე როგორც მოზრდილებმა, რომლებმაც იციან ბავშვების შესახებ. მათ მოსწონთ თავიანთი პატარა ხელების მოთავსება კომფორტულად დიდ ხელში, ან უფროსების მსგავსად, რომლებმაც იციან ჩვილების შესახებ, მოსწონთ ხელში დაჭერა.
- და მოზრდილები ასევე მიდრეკილნი არიან იკავებდნენ ნებისმიერ სასიამოვნო დასვენებას, რომელიც უკვე დაიწყო, განვითარებული და შემდეგ ნელ-ნელა უშვებენ დაძაბულობას, რომელაც ჯერ კიდევ ეჭირათ, რადგან შეიძლება ძალიან სასიამოვნო იყოს ეს წვრილმანი.
- მხარდაჭერის პოვნაში დგომა და ჩუმიად, უსაფრთხო სრიალიდან უკან დახევის უძველეს ახალ გამოცდილებაში, საკუთარ თავში შესვლიდან ამ შიდა თბილ ოთახში, ამ შიდა საწოლში, რომელიც ყველას გაქვთ, თბილი საწოლებით, საბანით, ბალიშით, სათამაშოებით, თოჯინებით და შესაძლოა, თედი რომელიც ჩახუტებული გაქვთ- თედი დათუნიები-რამდენად გსიამოვნებთ აქ თავს ასე დაცულად გრძნობთ, და ამავდროულად კარგად უსმენთ და თანდათან აძლევთ საშუალებას, უფრო და

უფრო ღრმად მიიყვანოთ უფრო მაღალ მდგომარეობაში, რადგან იცით ბნელი ,
რთული დრო.

- მათ იციან ჭრილობების შესახებ, რომლებიც მხოლოდ გარეგნულად შეხორცებულა და ეჭვობენ, რომ ბეწვი ბევრგან დაცვენილია, ზოგიერთი კიდურები ცოტათი მოძრაობენ, ზოგ ადგილას მკვდარია და საკუთარ თავს ეკითხებიან. შეხედე, სადაც ბეწვი თხელია, კანი გამოფხეკილი ,შენ მალულად ოცნებობ ძველ , სამკურნალო სიზმრებზე.
- თედი დათვებსა და ბიჭებს შეუძლიათ იოცნებონ ფხიზლად ბავშვების კონტესქტში და ზოგჯერ არ იციან, ფხიზლები არიან თუ მართლა ოცნებობენ, თუ რეალურად ფხიზლად სძინავთ და სულ უფრო ღრმად იძირებიან სიზმრებში, სადაც ხედავენ უფრო მეტ შუქს, ფორმებსა და ფერებს, სურათებს და მოგონებებს, მოძრაობენ, შესაძლოა ცეკვავენ და ხტუნავენ, ბავშვის სისავსე ქვის მძიმე შემთხვევითობით, მაგრამ მანამდე შეიძლება ოცნებობდე უფრო და უფრო ნათლად: შეიძლება ოცნებობდე ნივთების გადაადგილებაზე ან დამცავ უსაფრთხოებაზე და ხანდახან ოცნებობდი სიზმარზე, როგორც პასუხი კითხვაზე , რა გჭირდება, რომ თავი კარგად იგრძნო, რომ ძველი ჭრილობები მართლა შეხორცდეს? ასე რომ თქვენ ოცნებობთ იმაზე თუ როგორ მიდიხართ სახელოსნოში თქვენი ჭრილობებით, დაზიანებებით და საზრუნავებით, იქ ნახავთ ყველაფერს, რაც გჭირდებათ მასზე მუშაობისთვის, და ისინი შთანთქავენ ოთახის სასიამოვნო ატმოსფეროს.
- ცოტა ხნის შემდეგ, ამოისუნთქეთ მშვიდად მიმოიხედეთ გარშემო და დაათვალიერეთ ყველა გასაოცარი დეტალი. სანამ რამდენიმე ხნის შემდეგ სახელოსნოში შემოდის მეგობრული ოსტატი, მშვიდი, სასიამოვნო მოხუცი, შემდეგ კი მისი დამხმარე, და როგორც მალე დეხავ და გრძნობ, ისინი არიან ადამიანები, რომლებსაც დიდი ნდობით ენდობი, რადგან ესმით, რასთან გაქვს საქმე, მთელი ტკივილი, საზრუნავი, მონატრება და მერე დარწმუნებით ამბობენ :ვნახოთ როგორ შევძლებთ ამას და ამით თქვენ ასევე შთააგონებთ სხვებს ნდობას, მოიპოვეთ გახსნილად მათზე ნდობა გარკვეული პერიოდის შემდეგ , მოხდება და აქაც როგორც ყველა დათუნას, რომელიც გენდობიან, შეგიძლიათ შეხედოთ ამ მშვიდი, ფხიზელი მზერით და ჰკითხეთ საკუთარ თავს: დიდი სიუპრიზი- შენნაირი ნამდვილი მოხუცი, გაცვეთილი თედი, ახლახან იპოვა შეყვარებულმა რომელმაც გამოიყენა მთელი თავისი ქონება , რომელიც ათასობით ფუნტ სტერლინგის ოდენობით ფლობს, შენაირი ადამიანი ხარ და ჯობია , დარჩეს რამდენიმე მნიშვნელოვანი წვრილმანი, რათა ხალხმა შეძლოს შენუ ჭეშმარიტების დანახვა ისევ უკან, მიუხედავად იმისა რომ თედი ჯერ კიდევ ცოტათი გაღიზიანებული და დაბნეულია, ახალი პერსპექტივით, ოსტატი მას უსაფრთხოდ და ფრთხილად აიღებს ხელში და თედი გრძნობს ამ დიდ დამამშვიდებელ ხელს, რომელიც გრძნობს, რომ სურს თქვას: ვნახოთ როგორ შეგვიძლია ამის გაკეთება, ვნახოთ, როგორ გავაკეთებთ საუკეთესოს.
- და ამ თავდაჯერებული პოზიციით, თქვენ წინ უყურებთ იმას, რაც თქვენს წინაშეა, გადაჭრილ ხალისიან მომენტებსა დწ ამოცანებს, რომლებიც მოგცემთ დელიკატურ და ასევე რთულ საკითხებს ისევ და ისევ ყურადღებით უყურებთ, თანდათანობით მიიღებთ მიმოხილვას დაათვალიერეთ ყველა მნიშვნელოვანი დეტალი, და შემდეგ ნათლად ხედავთ, როგორ ფიქრობთ: მოდით ვნახოთ, როგორ გავაკეთოთ ეს

საუკეთესო,შემდეგ კი თანდათანობით ხედავთ,თუ როგორ გააკეთებთ მას საუკეთესოს! ცოტა ხნის შემდეგ, ოსტატი ნელა აბრუნებს სარკეს გვერდით, ოდნავ აბრუნებს მას წინ და უკან , სანამ სარკეს თანდათან სწყურია და მისი მეშვეობით შორს გაიხედავ , შენს მომავალს და ხედავ, სად და როგორ შეგიძლია გამოიყენო ის ყველგან საუკეთესოდ ამ თავდაჯერებული გამოხედვით, სად პოულობ ახალ ბილიკებს და რას მიაღწევს ხანდახან ამ მომავალს , შეაბიჯებ და რას გრძნობ ,როგორც ღია სივრცეში თუ რამე ჯერ კიდევ არ არის ისე კარგად, უყურეთ, როგორ იცვლება გამოსახულება, სანამ არ გახდება კარგი და შემდეგ გახდება სრულიად მსუბუქი, ჯაშკაშა და კაშკაშა, ასე რინ თქვენ ნამდვილად იზიდავთ მად ისე , რომ ამ მიმართულებით ნაბიჯების გადადგმა ადვილი და უმტკივნეულოა.

- სანამ სრულყოფილად გაივლი და პერსპექტივას სრულად გაეცნობი,ოსტატი ნელ-ნელა მიიწევს სარკეს შენსკენ და ახლა თანდათან ცხადი ხდება ყველა ის პატარა ნაბიჯი, რომლითაც წინ წახვედი და ფიქრებში დაკარგული დიდ დროს უთმოვენ და უყურებენ რა არის მნიშვნელოვანი, რათა იხელმძღვანელონ იმით, რაც მნიშვნელოვანია და ისევე როგორც ადამიანებს, მოსწონთ თედის კარგი ფილმების ყურება ისევ და ისევ და ამ პროცესში ისინი ყოველთვის აღმოაჩენენ რაღაც ახალს, გმადლობთ, მოუსმინეთ ოსტატს: ეს სარკე ახლა თქვენი სარკეა, თქვენ ყოველთვის გექნებათ ის თქვენს განკარგულებაში, როცა და როგორც დაგჭირდებათ,ვნახოთ, როცა შეამჩნევთ, რომ ეს თავდაჯერებული შეხედვა თქვენთვის მუდმივ ჩვევად იქცა, ვნახოთ, როგორ გამოიყენებთ მას საუკეთესოდ, შეხვედრამდე, ნახვამდის!
- და როცა ოსტატი და მისი დამხმარე უფრო და უფრო შორდებიან და შორდებიან, როგორც სიზმრის სურათები, თედი თანდათან აცნობიერებს , რომ თედის ხშირად სძინავს სიზმრების გაღვიძების შემდეგ.
- ნამდვილად ავიწყდებათ დამახსოვრება და ხანდახან ავიწყდებათ საკუთარი თავი, მაშინ როცა ადამიანები ხვდებიან,რომ მაშინაც კი, როცა იღვიძებენ შეუძლიათ დაისვენონ და გაუშვან წარსული და ასე უფრო და უფრო ესმით გაშვების შეკავება, დასვენების ხელში ჩაგდებისა და გაშვების მხარდაჭერის პოვნა, რომელიც დაიწყო იმით , რომ მათ თავს უფლება მისცეს აქ დაჯდნენ. ჩაერთეთ ამ სივრცეში მოუსმინეთ ჩემს სიტყვებს და იგრძენით, რომ დასვენების პერიოდის შემდეგ ყოველთვის არის საჭირო გადაადგილება, ისევე როგორც დილით, როგორც წესი, გინდა დიდხანს დაისვენო,ერთი წუთით გაჩერდე იმით, რასაც შეგნებულად თუ გაუცნობიერას წაიღებ თან..
- და როდესაც ვინმე იღვიძებს მშვიდი ძილის შემდეგ, შეიძლება გაჩნდეს განცდა, რომ კარგი სამკურნალო სიზმარი ნახა.