

# Teddy-Trance nach Dr. Manfred Prior – Kroatisch von Slavko (2024)

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

## INDUKCIJA

Neki od vas su verovatno imali naporan dan i mislima su još uvek pod uticajem svakodnevnih tenzija. To je dobar početak za jedno malo putovanje snova, gde možete doživeti trans kao nešto posebno prijatno i lekovito.

Kao pripremu, možete se podesiti na miran, siguran ulazak u trans, gde jedni mogu da se udobno smeste i shvate da je ponekad dobro zauzeti još udobniju poziciju, dok drugi već negde zadržavaju pogled i znaju da ne moraju ništa raditi, već jednostavno slušati moj glas, pratiti misli koje se javljaju i tako prirodno razviti ono što je već počelo.

Počelo je, da sebi dozvolite da sedite ovde, prilagodite se ovoj prostoriji, slušate moje reči, dozvoljavate opuštanju da se postepeno desi, misli dolaze i odlaze, i postepeno ih puštate, što može biti prijatno i možda već započeto; i dok vaš svesni um još uvek budno sluša, na drugim nivoima možda već osećate lagano klizanje, nežno klizanje u sasvim lični oblik produbljujuće relaksacije.

I vaš svesni um može se setiti da se može sasvim budno krenuti na putovanje snova, dok nesvesno, dahovi sve više daju prostora miru, a telo samo po sebi pronalazi prijatnije položaje. Ili razmišljate svesno o početku opuštanja i transa, i već sada shvatate unutrašnje sve više od ovog sasvim posebnog oblika budne opuštenosti, koja se uspostavlja u isceljujućem transu.

I neki sve do prstiju osećaju kako uzimaju opuštanje u svoje ruke, kao odrasli koji znaju za decu:

Rado stavljaju svoje male ruke u veliku i toplu ruku ili kao odrasli koji znaju za bebe:

Rado se hvataju i čvrsto drže.

I odrasli vole da zadrže ono što je već počelo da se razvija u prijatnom opuštanju ili sećanju, a zatim polako puštaju ono što još drže kao napetost, jer može biti veoma prijatno ovo malo zadržavanja i puštanja,

ovo malo, dečje slavlje opuštanja držanja i puštanja, slavlje zadržavanja puštanja, opušteno zadržavanje i privlačenje puštanjem, stajanje u puštanju,

nalazak oslonca u držanju i puštanju u mirno, sigurno klizanje u drevno novo iskustvo i sećanje, sećanje i iskustvo povlačenja u sebe, odlaska u to unutrašnje toplo mesto, u taj unutrašnji krevetac koji svi imaju, to toplo mesto sa pokrivačem, jastukom, igračkama, lutkama, i možda medvedićem kojeg drže čvrsto u naručju.

I omiljene lutke i medvedići – kako samo uživaju u tom osećaju sigurnosti.

I pri tom pažljivo slušaju,

i postepeno se puštaju sve dublje u viši stanje

vođenja,

jer znaju za teške mračne trenutke, znaju za površno zaceljene rane, i duboko u sebi naslućuju, osećaju stare bolove.

Njihovo krzno je na mnogim mestima izgubilo dlake, neki udovi su malo zapostavljeni, ukočeni i grčeviti, kreću se slabo, mlitavi su ili kao da su na nekim mestima odumrli.

I pitaju se: Kako možeš sebi pomoći?

Šta ti treba da bi ti bilo bolje?

Gde je put kojim možeš ići?

I iza svog otupelog, upitnog pogleda, tamo gde je krzno tanko, koža izlizana, sanjaju u tajnosti prastare, isceljujuće snove.

I medvedići i lutke mogu u dečjim rukama budno sanjati,

i ponekad ne znaju da li su budni i stvarno sanjaju ili u stvari sanjivo spavaju, tonući sve dublje i dublje u svoje snove,

gde vide sve više svetala, oblika i boja, slike i sećanja koja izranjaju, pomeraju se, možda plešu i skaču, govore ili pevaju o dečje-lepim stvarima, da bi nakon isceljujućeg sna sa težinom kamena mogli ponovo pasti u zaborav.

Ali pre toga, možda sve življe sanjaju:

Možda sanjaju o pokretnim stvarima ili zaštitničkoj sigurnosti, i ponekad sanjaju san o snu, kao odgovor na pitanje: Šta ti treba da bi ti bilo bolje, da bi stare rane zaista zacelile?

I tako sanjaju kako sa svojim ranama, povredama i brigama dolaze u radionicu, jednu pravu radionicu za medvediće.

Tamo pronalaze sve

što može biti potrebno za popravku.

I meda je kao i svi medvedići:

Upijaju prijatnu atmosferu u prostoriji, posle nekog vremena njuškaju unaokolo, polako se osvrću i posmatraju sve čudesne detalje.

Sve dok posle nekog vremena u radionicu ne uđe ljubazan majstor, miran, prijatan starac, a za njim njegov

pomoćnik.

I, kako ubrzo možete videti i osetiti, to su ljudi kojima s pravom možete pokloniti puno poverenja, jer razumeju s čim dolazite, sve te bolove, brige, čežnje,

i zatim vam sa sigurnošću kažu:

„Hajde da vidimo kako ćemo to popraviti!” I time ulivaju poverenje i nadu i drugima, pozivajući vas da se otvorite – poverenje prema njima dolazi s vremenom sasvim prirodno.

I ovde je meda kao i svi medvedići, koji im veruju, dozvoljavaju im da ga sa tim mirnim, razumnim pogledom pregledaju i zapitaju: Kako bi se to moglo popraviti?

Ali majstor iznenađeno kaže medi:

„Neko poput tebe, pravi stari, iznošeni Stajf-medvediće, nedavno je pronađen u Engleskoj od strane jednog ljubitelja, koji je dao svoje celo bogatstvo od nekoliko hiljada funti, da poseduje nekog kao ti. Ti si kolekcionarski komad i najbolje je da ostaneš baš takav kakav jesi. Promenićemo samo nekoliko važnih sitnica, tako da ljudi ponovo mogu prepoznati tvoju pravu vrednost. Ali to ćemo lako srediti.”

Dok je meda još uvek malo zbunjen i omamljen ovom novom perspektivom, majstor ga već sigurno i pažljivo uzima za ruku, i meda oseća ovu veliku, prijatnu ruku, koja kao da želi da kaže:

„Hajde da vidimo kako ćemo to srediti, hajde da vidimo kako ćemo izvući najbolje iz ovoga,” i najpre su to ruke koje postepeno osećaju kako majstor i njegov pomoćnik započinju posao:

Najpre spolja nešto popravljaju, pažljivo neguju ranu.

Izgledalo je kao da popravljaju nešto napuklo i slomljeno, i ubrzo više ne znate tačno na čemu trenutno rade: Ponekad izgleda kao da pomažu da razumete ono što vam je očigledno, a onda shvatate: Postepeno se razvijaju iznutra, pažljivo preuređuju ono što je važno, i za to vreme osećate kako rane zaceljuju, jer povremeno rade na mnogo nivoa, tako da zaista možete da se čudite kako im to uspeva, kako uzimaju vreme za temeljni rad, čine udove pokretljivim, jačaju i šire unutrašnjost, i između svega čak pažljivo osvežavaju staru, krhku drvenu vunu i čine je gipkom.

Teddy je sigurno držan tokom celog procesa, a majstor i njegov pomoćnik vode računa da s njim postupaju pažljivo i brižno, da leče i osvežavaju, jačaju i obnavljaju samo tamo gde je to zaista poželjno i gde se i samom majstoru čini svrsishodnim i ispravnim.

Konačno - nakon vrtoglavo dugih trenutaka koji se čine kao zraci večnosti, oči sve samouverenije sijaju (kao da žele da vide kako će to uspeti), koža i krzno osećaju se svežim i dobrim, udovi sve više osećaju novu staru snagu, kreću se sa sve većom sigurnošću, sve čvršće stoje na obe noge.

I tada pomoćnik donosi veliko ogledalo, i možete u ogledalu videti kako telo deluje živo i pokretljivo, kako stoji uspravno s podignutom glavom, kako je lice sveže, koža zategnuta, oči gledaju napred i zrače sigurnim stavom starca i njegovog pomoćnika, stavom „Hajde da vidimo kako ćemo to rešiti!

Hajde da vidimo kako ćemo izvući najbolje iz ovoga!”.

I s tim uspravnim držanjem, s tim sigurnim pogledom, gledaju napred na stvari koje su pred njima, na opuštena, vedra vremena i zadatke koje dobijaju, na neke nezgodne i takođe teške situacije.

Iznova i iznova pažljivo gledaju u te trenutke; postepeno stižu pregled, posmatraju sve važne detalje, i zatim vide neke situacije sasvim jasno ispred sebe, samouvereno se pitajući:

„Hajde da vidimo kako ćemo to rešiti!”, misleći:

„Hajde da vidimo kako ćemo izvući najbolje iz ovoga!”, i onda zaista, postepeno vide kako uspevaju da izvuku najbolje iz toga!

Dok to rade, stalno iznova čuju majstora ili sebe samog kako sa tom sigurnošću govore:

„Hajde da vidimo kako ćemo to rešiti...

Hajde da vidimo kako ćemo izvući najbolje iz ovoga...”, tako da uskoro postaje prirodno i očigledno da razmišljaju i pitaju se:

„Hajde da vidimo gde ovde možemo pronaći put...

Hajde da vidimo kako ćemo to rešiti da se osećam bolje... hajde da vidimo kako ćemo ovde izvući najbolje iz ovoga...”

Posle nekog vremena, majstor polako okreće ogledalo malo nagore na stranu, blago ga pomera levo i desno, - dok ogledalo postepeno ne postane providno i oni kroz njega gledaju daleko u svoju budućnost i vide gde i kako svuda sa tim sigurnim pogledom izvlače najbolje iz situacija, gde pronalaze nove puteve i šta sve postižu.

Ponekad zakorače u tu budućnost kao u otvoreni prostor ili pozornicu i osećaju kako se to oseća.

A kada se nešto još uvek ne oseća tako dobro, posmatraju kako se slika menja sve dok ne postane dobra i zatim potpuno svetla, sjajna i blistava, tako da osećaju kako ih snažno privlači na način koji čini korake u tom pravcu lakim i bez napora.

Pre nego što se zasite gledanja i pre nego što im ovaj pogled postane sasvim prirodan, majstor polako pomera ogledalo ka unutra, i sada se u njemu postepeno pojavljuju svi mali koraci koje su prešli.

U zamišljenoj rasejanosti uzimaju puno vremena i gledaju ono što je važno kako bi se mogli prepustiti vođstvu važnih stvari.

Kao ljudi, Teddiji vole da gledaju dobre filmove iznova i iznova, i pri tome svaki put otkriju nešto novo.

Zatim čuju majstora kako na rastanku kaže:

„Ovo ogledalo je sada tvoje ogledalo. Uvek će ti biti na raspolaganju i moći ćeš da se u njemu vidiš kada i kako ti to bude potrebno.

Videćemo kada ćeš primetiti da ti je ovo samopouzdanje gledanje u budućnost postalo čvrsta navika.

Videćemo kako ćeš iz toga izvući najbolje.

Dođi ponovo uskoro; vrata moje radionice su ti uvek otvorena.

Do skorog viđenja! Zbogom!”

I dok se majstor i njegov pomoćnik udaljavaju sve više i nestaju poput snova, Teddiju postaje sve jasnije da Teddiji često nakon budnog sanjanja zaista zaboravljaju da se sete i ponekad čak mogu biti zaboravni, dok ljudi shvataju da pri buđenju mogu zadržati osećaj opuštenosti i pustiti prošlost da ode.

I tako ovde sve više i više shvatate važnost puštanja, malog, dečjeg praznika opuštanja zadržavanja i puštanja, pronalaženja oslonca u tom ciklusu, koji je počeo time što ste sebi dozvolili da sedite ovde, da se uskladite s ovim prostorom, slušate moje reči i osetite da posle faza mira uvek postoji potreba da se pokrenete, kao kada ujutro želite da još malo ostanete, da se na trenutak zadržite u onome što ćete svesno ili nesvesno poneti sa sobom.

I često posle buđenja osećate kao da ste dobro i osvežavajuće sanjali;

nema budilnika,

ubrzo osećate prve male pokrete, na trenutak još uživate u prelazu između sna i jave, sve dok se postepeno svi udovi ne probude, ne istegnu i ne protegnu.

Negde u tom trenutku otvarate oči,

i polako, osveženi, vraćate se ovamo na početak naše

sanjive avanture.

Zdravo ...