

Inducție

Aceasta este o poveste despre un ursuleț de pluș care este reparat. Înainte de asta, o mică relaxare.

Unii dintre voi ați avut probabil o zi încărcată și gândurile voastre nu sunt încă complet eliberate de stresul și tensiunile vieții de zi cu zi. Acesta este un bun punct de plecare pentru o scurtă călătorie în vis în care puteți experimenta transa ca fiind deosebit de plăcută și vindecătoare.

În pregătire, vă puteți pregăti pentru o plimbare liniștită și sigură în interior, prin care unii se pot face confortabili și își pot da seama că uneori este bine să ia o poziție și mai confortabilă, în timp ce alții își pot lăsa deja privirea să se odihnească undeva și știu că nu trebuie să facă nimic, că pot pur și simplu să-mi audă vocea. Să fie capabili să urmeze gândurile care le vin în minte și să lase ceea ce a început deja să se dezvolte de la sine.

A vă permite să stați aici, să vă acordați la acest spațiu, să ascultați cuvintele mele, să lăsați relaxarea să se producă treptat, să lăsați gândurile să vină și să plece și să le lăsați să plece puțin câte puțin, este, de asemenea, ceva plăcut care poate a început deja; și în timp ce mintea voastră conștientă încă mă ascultă trează, puteți simți deja o alunecare către alte niveluri, o alunecare ușoară către o formă foarte personală de relaxare profundă.

Și mintea voastră conștientă își poate aminti că puteți merge într-o călătorie de vis complet trează, în timp ce, inconștient, respirațiile oferă din ce în ce mai mult spațiu de odihnă, iar corpul găsește singur poziții mai plăcute, sau vă gândiți cu mintea conștientă la începutul relaxării și al transei și, făcând acest lucru, înțelegeți deja din ce în ce mai mult această formă foarte specială de relaxare trează care apare într-o transă de vindecare.

Iar unii iau procesul de relaxare în propriile mâini, până la senzațiile din vârful degetelor, ca adulții care știu despre copii:

Le place să își pună mâinile mici într-o mână mare care îi liniștește,

sau ca adulții care știu despre bebeluși:

Le place să apuce și să țină.

Și adulților le place să se agațe de relaxarea sau amintirea plăcută care a început deja să se dezvolte și apoi să renunțe încet la tensiunea de care încă se mai agață, pentru că poate fi foarte plăcut, această mică agățare și renunțare, mica sărbătoare copilărească de a se agăța de relaxare și renunțare, de a se agăța de renunțare, de a se agăța liber și de a fi atras de renunțare, de la o pauză în relaxare, de la găsirea de sprijin în a te ține bine și a te relaxa într-o alunecare calmă și sigură către o experiență și o amintire veche și nouă, o amintire și o experiență de retragere, de intrare în sine în această mică cameră

interioară caldă, acest mic pat interior pe care îl au cu toții, patul cald cu pătură, pernă, jucării, păpuși și poate ursulețul de pluș pe care îl țin în brațe.

Și păpușile și ursuleții lor de pluș preferați - cât de mult se bucură de acest sentiment de siguranță?

Și ascultă foarte bine și, treptat, se lasă ghidați din ce în ce mai adânc într-o stare superioară, pentru că ei cunosc vremuri întunecate, dificile, ei cunosc răni care s-au vindecat doar la suprafață, dar în adâncul lor simt o durere veche.

Blana lor și-a pierdut părul în multe locuri, unele dintre membrele lor sunt oarecum neglijate, rigide și încordate, se mișcă puțin, sunt șchioape sau în unele locuri parcă ar fi moarte.

Și se întreabă: Cum ai putea să te ajuți? De ce ai nevoie pentru a te simți mai bine? Unde este o cale viabilă?

Și în spatele privirii lor terne și întrebătoare, acolo unde blana este subțire și pielea este abraziată, ei visează în secret vise străvechi, vindecătoare.

Și ursuleții de pluș și păpușile pot visa treji în brațele copiilor, iar aceștia uneori nu știu dacă sunt treji și visează cu adevărat sau dorm de fapt într-o stare de visare și se scufundă din ce în ce mai adânc în visele lor, unde văd din ce în ce mai multe lumini, forme și culori, apar imagini și amintiri, se mișcă, poate dansează și sar, vorbesc sau cântă lucruri copilărește de frumoase, doar pentru a se scufunda înapoi în tărâmul uitării după visele vindecătoare.

Dar înainte de asta, ei pot visa din ce în ce mai viu: Poate că visează la siguranță protectoare. Și uneori visează un vis de vis ca răspuns la întrebare: De ce aveți nevoie pentru a vă simți mai bine, pentru a vindeca cu adevărat rănilor vechi?

Astfel, ei visează să vină la un atelier cu rănilor, leziunile și grijile lor, un atelier de ursuleți de pluș cu adevărat potrivit. Acolo găsesc tot ce au nevoie pentru a le recondiționa.

Iar ursulețul de pluș este ca toți ursuleții de pluș: Se acomodează cu atmosfera confortabilă a camerei, după un timp adormecă, se uită pe îndelete în jur și contemplă toate detaliile minunate.

Până când, după o vreme, un maestru prietenos intră în atelier. Un bătrân liniștit și plăcut și asistentul său după el. Și, după cum poți vedea și simți curând, aceștia sunt oameni în care ai, pe bună dreptate, multă încredere. Pentru că ei înțeleg cu ce veniți. Toată durerea, grijile și dorințele. Și atunci ei spun cu încredere:

„Să vedem cum vom reuși!”

În acest fel, le insuflă încredere celorlalți și îi invită să se deschidă – să se încreadă în ei. După un timp, încrederea vine în mod natural. Și aici, ursulețul de pluș este ca toți

ursuleții de pluș care au încredere în ei, care se lasă priviți cu această privire calmă, sobră și își pun întrebări: *Cum se va îmbunătăți situația?*

Dar maestrul îi spune ursulețului de pluș, spre marea lui uimire: „Cineva ca tine, un ursuleț de pluș bătrân și bătătorit, a fost găsit recent în Anglia de un iubit care și-a dat întreaga avere de multe mii de lire sterline pentru a avea pe cineva ca tine. Ești un obiect de colecție și e mai bine să rămâi așa cum ești. Haideți să schimbăm doar câteva mici lucruri importante, astfel încât oamenii să îți poată recunoaște din nou adevărata valoare. Dar putem rezolva asta cu ușurință.”

În timp ce ursulețul este încă puțin confuz și amețit de această nouă perspectivă, maestrul îl ia de mână în siguranță și cu blândețe, iar ursulețul simte această mână mare, liniștitoare, care parcă vrea să spună ceva:

„Hai să vedem cum vom reuși, hai să vedem cum scoatem ce e mai bun din asta”

Și la început mâinile maestrului și ale asistentului său sunt cele care se pun la treabă. La început, îndreaptă ceva pe dinafară, îngrijesc cu grijă o rană, pun atele la lucruri crăpate și rupte, iar în curând nu mai știi exact la ce lucrează:

Uneori pare că te ajută să înțelegi ceea ce este evident, iar apoi îți dai seama: Încetul cu încetul continuă să se dezvolte pe plan intern, reorganizează cu grijă lucrurile importante, iar între timp poți simți cum se vindecă rănilor, pentru că uneori lucrează pe mai multe niveluri, astfel încât te poți minuna cu adevărat cum reușesc să facă acest lucru, cum își iau timp pentru o muncă temeinică, flexibilează membrele, întăresc și extind interiorul și între timp chiar înlocuiesc cu grijă vata de lemn veche și casantă și o fac suplă.

Ursulețul este ținut în siguranță, iar maestrul și asistentul său se asigură că îl manevrează cu grijă și prudență, că îl vindecă și îl reîmprospătează, îl întăresc și îl reînnoiesc numai acolo unde este cu adevărat de dorit și unde acest maestru prevăzător consideră că este rezonabil și corect.

În cele din urmă - după momente amețitor de lungi de veșnice - ochii strălucesc din ce în ce mai încrezători, pielea și blana se simt proaspete și bune, membrele se simt din ce în ce mai mult vechea forță, te miști cu o încredere din ce în ce mai mare, stai din ce în ce mai ferm cu ambele picioare pe pământ.

Apoi asistentului i se aduce o oglindă mare și se poate vedea în oglindă cum corpul este viu și mobil, cum stă drept cu capul ridicat, cum fața este din nou proaspătă, pielea este frumoasă, ochii privesc înainte și radiază atitudinea încrezătoare a bătrânului și a asistentului său, atitudinea de „Să vedem cum vom reuși! Haideți să vedem cum vom scoate ce e mai bun din asta!”

Și cu această poziție dreaptă, cu acești ochi încrezători, priviți înainte la lucrurile care vă așteaptă, la momentele relaxate și vesele și la sarcinile care vă sunt încredințate, la unele chestiuni dificile și, de asemenea, la unele dificile.

Din nou și din nou te uiți cu atenție la aceste momente; treptat, obții o imagine de ansamblu, te uiți la toate detaliile importante, iar apoi vezi unele situații foarte clar în fața ta, te întrebi cu încredere: „Să vedem cum vom reuși!”

vă gândiți: „Haideți să vedem cum reușim să scoatem ce e mai bun din asta!”

Între timp, îl tot auziți pe Maestru sau pe voi înșivă spunând cu această încredere:

„Să vedem cum vom reuși ... Haideți să vedem cum vom face tot ce este mai bine din asta ...”, astfel încât în curând devine familiar și natural pentru voi să gândiți și să întrebați:

„Să vedem unde putem găsi o cale aici ...

Să vedem cum pot să fac lucrurile să funcționeze astfel încât să mă simt mai bine ...

Să vedem cum putem să ne descurcăm cel mai bine aici...”

După un timp, maestrul întoarce încet oglinda ușor în sus pe o parte și o mișcă ușor înainte și înapoi. Până când oglinda devine treptat transparentă și te uiți prin ea departe în viitorul tău și vezi unde și cum poți profita peste tot cu această privire încrezătoare, unde poți găsi noi căi.

Câteodată pășiți în acel viitor ca într-un spațiu deschis sau pe o scenă și simțiți cum se simte. Observi cum imaginea se schimbă până când este bună și apoi devine foarte ușoară, strălucitoare și radiantă, astfel încât te simți cu adevărat atras de ea într-un mod care face pașii în această direcție ușori și fără efort.

Înainte ca aceștia să se fi săturat, înainte ca această perspectivă să devină complet familiară pentru privirea ta, maestrul mută încet oglinda puțin înăuntru, iar acum toți pașii mici pe care i-ai făcut pentru a progresa sunt dezvăluiți treptat în ea. Și, pierduți în gânduri, le ia mult timp să se concentreze pe ceea ce este important, astfel încât să poată fi ghidați de ceea ce este important. Și, la fel ca oamenii, urșilor le place să vizioneze filme bune din nou și din nou, și descoperă întotdeauna ceva nou.

Apoi îl auzi pe maestru spunându-și la revedere: „Această oglindă este acum oglinda ta. O vei avea mereu la dispoziție și te vei putea vedea în ea oricând și oricum vei avea nevoie. Să vedem când îți dai seama că această privire încrezătoare în viitor a devenit un obicei fix. Să vedem cum vei profita din plin de ea. De ce nu mai treci pe aici curând; ușa atelierului meu îți este mereu deschisă. Pe curând! La revedere!”

Și pe măsură ce maestrul și asistentul său se îndepărtează din ce în ce mai mult și alunecă ca niște imagini de vis, ursulețul își dă seama treptat că urșii uită adesea să-și amintească după un somn de vis și se pot uita uneori chiar pe ei înșiși, în timp ce

oamenii își dau seama că și atunci când se trezesc pot păstra relaxarea și pot renunța la trecut.

Și astfel realizați din ce în ce mai mult că vă agățați de renunțare, de mica sărbătoare copilărească a relaxării și a renunțării, că găsiți sprijin în a vă agăța și a renunța, care a început atunci când v-ați permis să rămâneți aici, să vă acordați la acest spațiu, să-mi ascultați cuvintele și să simțiți că, după fazele de odihnă, există întotdeauna nevoia de a vă mișca, la fel cum de obicei doriți să vă odihniți pentru o clipă dimineața, să vă opriți pentru o clipă cu ceea ce luați cu voi, conștient sau inconștient.

Și ori de câte ori cineva se trezește după un somn odihnitor, poate exista sentimentul că a avut un vis bun și vindecător.

