

## Teddy-Trance nach Dr. Manfred Prior – Russisch von Alina (2024)

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

### КОММЕНТАРИЙ

Рождение *“Тедди-индукции”* Манфреда Приора я наблюдал довольно близко. Я мог в некоторой степени видеть, как Тедди в мастерской по ремонту Тедди был *“взят мастером... уверенно и бережно за руку”* для того, чтобы сделать конечности подвижными и обновить кожу и мех. Осторожность, с которой мастер предлагает именно то, что необходимо для завоевания доверия, вдохновляет нас передать свои раны в мастерскую нашего подсознания нашему внутреннему целителю.

Это одна из тех индукций, где язык был очень тщательно подобран и отполирован. Специальные лингвистические элементы, вызывающие трансовое состояние, включают рифмы, многозначность слов, а также мягкую путаницу с другими видами игры слов. Использование созвучных слов, которое Джефф Цейг называл техникой Кей-Томпсон, также присутствует. В фазе углубления транса возникает своеобразная путаница, симметрично сопровождаемая фазой *future-pacing*, где предложения не завершаются правильно и части принадлежат к разным фразам. Например: *“... приглашают вас открыть, — довериться им происходит спустя некоторое время совершенно естественно.”* Слова *довериться им* объединяют обе фразы и служат своего рода якорем. Вы можете прочитать: *“... приглашают вас открыть, довериться им.”* Или: *“Доверие им происходит спустя некоторое время совершенно естественно.”*

Манфред Приор любит играть с этими вербальными техниками, которые могут вызывать искажение времени и регрессию в возрасте, однако содержание индукции с этим выразительным образом Тедди, который ремонтируется, спланировано столь же тщательно и служит противовесом к фейерверку техник.

### ИНДУКЦИЯ

Вероятно, у многих из вас был напряженный день, и мысли ещё не совсем свободны от повседневных забот. Это хороший момент для небольшого путешествия в мир грез, в котором они могут испытать транс как нечто особенно приятное и целебное.

Для подготовки можно настроиться на *спокойный, уверенный вход в транс*, при этом кто-то может *устроиться поудобнее* и *представить себе*, что порой бывает полезно *принять ещё более удобное положение*, в то время как другие уже *где-то задержали взгляд и знают*, что им не нужно ничего делать, что они просто могут *слышать мой голос*,

*следовать за возникающими мыслями и так позволить развиваться тому, что уже началось.*

*Началось с того, что вы позволили себе сидеть здесь,  
слушать мои слова,  
позволить расслаблению постепенно наступить,  
позволить мыслям приходить и уходить и постепенно отпускать их —  
это тоже что-то приятное,  
что, возможно, уже началось;  
и пока ваш сознательный разум ещё бодрствует, слушая меня,  
на других уровнях, возможно, уже можно ощутить скольжение,  
мягкое скольжение в совершенно личную форму глубокого расслабления.*

Seite 239-240.

*И ваш сознательный разум может вспомнить,  
что можно отправиться в путешествие мечты, оставаясь полностью бодрствующим,  
в то время как бессознательно дыхание все больше создает пространство для спокойствия,  
и тело само по себе находит более удобные позы,  
или же вы размышляете сознательно о начинающемся расслаблении и трансе, и при этом  
все больше осознаете внутри эту особую форму пробужденного расслабления, которое  
возникает с исцеляющим трансом.*

*Некоторые могут даже ощутить прикосновение кончиков пальцев, мягко кладя одну руку в  
другую,  
как взрослые, которые знают это от детей:  
Они любят класть свои маленькие ручки в теплую, большую руку,  
или как взрослые, которые знают это от младенцев:  
Они тянутся и крепко держатся.*

*И взрослые также любят держаться за то, что является приятным расслаблением или  
воспоминанием, которое уже начало развиваться, и затем  
они медленно отпускают то, что все еще цепляется за напряжение,  
ведь это может быть очень приятным, это маленькое  
Держание и Отпускание,  
этот маленький, детский ритуал расслабления, держания и отпускания,  
удерживания отпускания,  
нежного держания и позволения себе быть увлеченными отпусканием,  
находя опору в держании и отпускании,  
мягко и безопасно скользя в древний, обновленный опыт и воспоминание,  
воспоминание и опыт погружения в себя,  
ухода в себя к этому внутреннему теплу,*

к этому внутреннему ложу, которое есть у всех,  
к этому теплому ложу с одеялом, подушкой, игрушками, куклами и, возможно,  
медвежонком,  
которого они прижимают в своих руках.

И любимые куклы и медвежата — как же они наслаждаются этим, этим ощущением  
пребывания в уюте здесь и сейчас.

И при этом они слушают очень внимательно,  
постепенно позволяя себе опускаться все глубже и глубже в высшее состояние,  
ведь они знали темные, трудные времена.

Seite 241.

они знают лишь о поверхностно заживших ранах,  
и глубоко внутри они ощущают, они чувствуют старые боли.

Их мех в некоторых местах поредел,  
некоторые конечности слегка запущены, скованы и напряжены,  
они едва двигаются, вялые или в некоторых местах словно безжизненные.

И спрашивают себя: Как ты можешь себе помочь?  
Что тебе нужно, чтобы стало легче?  
Где найти проходимый путь?  
И за их потускневшим, вопрошающим взглядом,  
там, где мех тонок, а кожа стерта,  
они мечтают о скрытых, древних, исцеляющих снах.

А плюшевые медвежата и куклы могут в объятиях детей быть совершенно пробужденными  
и мечтать,  
и иногда они не знают, бодрствуют ли они на самом деле и мечтают,  
или же, на самом деле, сонно бодрствуют и погружаются все глубже и глубже в свои сны,  
где они видят моря и больше света, формы и цвета,  
образы и воспоминания появляются, движутся,  
возможно, танцуют и прыгают,  
говорят или поют о детских, прекрасных вещах,  
чтобы после таких исцеляющих снов с тяжестью камня снова опуститься в Царство  
Забвения.

Но иногда бывает так, что они мечтают еще ярче:  
Возможно, они мечтают о движущихся вещах,  
или о защищающей безопасности,  
и иногда они даже видят сон о сне как ответ на вопрос: Что тебе нужно, чтобы стало легче,

*чтобы старые раны действительно зажили?*

И так они мечтают, как приходят со своими ранами, травмами и заботами в мастерскую, в по-настоящему подходящую мастерскую для медвежат.

Там они находят все,  
что нужно для восстановления.

А медвежонок, как и все медвежата:  
Они впитывают успокаивающую атмосферу комнаты.

Seite 242.

Через некоторое время они начинают привыкаться,  
спокойно осматриваться вокруг,  
и впитывать все удивительные детали.

Через некоторое время в мастерскую входит дружелюбный мастер, спокойный, приятный пожилой человек, а за ним его помощник.

И, как только можно увидеть и почувствовать, это люди, к которым справедливо испытывают доверие,

ведь они понимают, с чем к ним приходят, всю боль, тревоги, желания,  
и тогда они говорят успокаивающе:

*"Посмотрим, как мы с этим справимся!"*

И тем самым они вселяют доверие и уверенность другим, приглашая их открыться — доверие к ним становится совершенно естественным через некоторое время.

И здесь, как и все медвежата, медвежонок смотрит на них тем спокойным, трезвым взглядом,

доверяя, и спрашивает себя: *Как это может улучшиться?*

Но мастер говорит медвежонку, к его большому удивлению:

*"Кто-то вроде тебя, настоящий, старый, потрепанный медвежонок Steiff, недавно был найден в Англии коллекционером, который отдал целое состояние, несколько тысяч фунтов, чтобы иметь такого, как ты. Ты — коллекционный экземпляр и лучший такой, как есть. Давай просто подправим несколько важных мелочей, чтобы люди снова увидели твою настоящую ценность. Тогда всё будет хорошо."*

Пока медвежонок всё ещё немного смущён и ошеломлён этой новой перспективой, мастер уже надёжно и бережно берёт его за руку, и медвежонок чувствует эту большую, успокаивающую руку, которая словно хочет сказать:

*"Посмотрим, как мы с этим справимся,  
посмотрим, как мы из этого извлечём лучшее,"*

и сначала это, вероятно, также руки, которые постепенно ощущают, как мастер и его

помощник приступают к работе:  
*Сначала они поправляют что-то снаружи,  
бережно обрабатывают рану.*

Seite 243.

*они полируют то, что надломлено и повреждено,  
и вскоре уже неясно, над чем именно они работают:  
Иногда кажется, что  
они помогают понять, что лежит перед тобой,  
а потом понимаешь: Постепенно они развиваются дальше внутри,  
осторожно переставляют то, что важно,  
и тем временем ощущаешь, как раны заживают,  
ведь они работают на многих уровнях,  
и действительно поражаешься, как им это удается,  
как они уделяют время для тщательной работы,  
делая конечности гибкими, укрепляя и расширяя внутреннее,  
и время от времени обновляя даже старую, ломкую древесную шерсть,  
аккуратно освежая и делая ее мягкой.*

При этом медвежонок надежно удерживается,  
и мастер и его помощник следят за тем, чтобы обращаться с ним осторожно и бережно,  
работая только там, чтобы *лечить, укреплять и обновлять*, где это действительно  
желательно  
и где этот мудрый мастер считает это целесообразным и правильным.

Наконец — после головокружительно долгих мгновений вечности —  
*глаза сияют с растущей уверенностью*  
(словно хотят видеть, как это получается),  
*кожа и мех кажутся свежими и приятными,*  
*конечности ощущают новую старую силу,*  
*движения становятся все увереннее,*  
*стойкость на двух ногах все крепче.*

И затем помощник приносит большое зеркало,  
и можно *увидеть в зеркале,*  
как тело живое и подвижное,  
как оно стоит прямо с поднятой головой,  
как лицо снова свежее, кожа упругая,  
глаза *смотрят вперед* и излучают *уверенную осанку старого мастера и его помощника,*  
позу *“Посмотрим, как мы с этим справимся!”*

*Посмотрим, как мы извлечем из этого лучшее!"*

Seite 244.

И с этой прямой осанкой,  
с этими уверенными глазами, *они смотрят вперед*  
на то, что ждёт их впереди,  
на *спокойные, радостные времена и задачи*, которые они получают,  
на некоторые сложные и даже тяжёлые дела.  
Снова и снова, *они внимательно смотрят на эти времена*;  
постепенно *они получают общее представление*,  
*наблюдают все важные детали*,  
и затем *видят некоторые ситуации очень ясно перед собой*,  
и уверенно говорят:  
*"Посмотрим, как мы с этим справимся!"*  
и затем *они постепенно действительно видят, как извлекают из этого лучшее!*

Тем временем они слышат, как мастер или они сами, с этой уверенностью, повторяют:  
*"Посмотрим, как мы с этим справимся..."*  
*Посмотрим, как мы из этого извлечём лучшее..."*  
пока это не станет привычным и естественным, так что они  
думают и спрашивают:  
*"Посмотрим, как мы найдём здесь путь..."*  
*Посмотрим, как справиться, чтобы мне стало лучше..."*  
*Посмотрим, как мы из этого сделаем лучшее..."*

Через некоторое время мастер слегка поворачивает зеркало вверх с боку,  
мягко двигает его взад и вперёд —  
пока зеркало постепенно не станет прозрачным, и через него  
они смотрят далеко в своё будущее и видят,  
как и где с этим *уверенным взглядом они делают лучшее*,  
где они *находят новые пути*  
и чего они могут достичь.

Иногда они ступают в это будущее, как в открытое пространство или на сцену, и чувствуют,  
*как это ощущается.*

И когда что-то ещё не совсем хорошо,  
*они наблюдают, как изображение меняется, пока не станет хорошо*,  
и затем оно становится лёгким, ярким и сияющим,  
так что *они чувствуют себя по-настоящему притянутыми к этому таким образом, что шаги в*  
*этом направлении становятся лёгкими и без усилий.*

Seite 245.

Прежде чем они вдоволь насмотрятся,  
когда эта перспектива станет для них полностью привычной,  
мастер медленно поворачивает зеркало немного внутрь,  
и теперь, шаг за шагом, они видят все маленькие шаги, с которыми они продвинулись  
вперед.

И в состоянии задумчивой рассеянности *они берут себе достаточно времени,  
и сосредотачиваются на важном,  
чтобы позволить важному направлять их.*

И как людям нравится смотреть хорошие фильмы про Тедди снова и снова,  
*они каждый раз открывают что-то новое.*

Затем они слышат, как мастер говорит на прощание:

*"Это зеркало теперь твое зеркало.*

*Оно всегда будет у тебя в распоряжении, и ты сможешь видеть себя в нем, когда и как тебе  
нужно.*

*Посмотрим, когда ты заметишь, что эти уверенные взгляды в будущее стали привычкой.*

*Посмотрим, как ты извлечешь из этого лучшее.*

*Обязательно заходи еще;*

*двери моей мастерской всегда для тебя открыты.*

*До скорой встречи! Прощай!"*

И пока мастер и его помощник уходят все дальше, удаляясь, как образы из сна, Тедди  
постепенно становится ясно, что медвежата часто после пробуждения из сонного сна  
действительно могут забыть помнить,  
в то время как люди напоминают себе,  
что после пробуждения они могут удерживать расслабление,  
и отпускать то, что прошло.

И так здесь ты все больше понимаешь смысл удержания отпускания,  
этого маленького, детского празднования расслабления, удержания и отпускания,  
нахождение опоры в удержании и отпускании,  
что началось, когда ты позволил себе сесть здесь,  
настроиться на это пространство,  
слушать мои слова и чувствовать их.

Seite 246.

что после фаз покоя всегда возникает потребность *двигаться*,  
так же как утром обычно хочется *еще немного задержаться*,  
*еще немного побыть в этом моменте*,  
взяв с собой *осознанно или неосознанно* то, что останется с нами.

И, когда бы вы ни захотели проснуться, часто возникает ощущение, словно после *хорошего, наполняющего и освежающего сна*.

Seite 247.