

# Das klärende Bad

## ጽሩይ ዘንጽህ ማይ

Erste Frage: Können Sie schwimmen? Falls nein, bitte sich während der Übung imaginär nur vorsichtig dem Wasser nähern und sich nur so viel zutrauen, wie es sich wirklich angenehm und gut anfühlt ...

ናይ መጀመርታ ሕቶ፡ ሓምቢስኩም ዶ ትክእሉ? እንተደኣ ዘይትክእሉ ኮይንኩም ብኸብረትኩም ኣብ ናይ ፈጠራ ልምምድ እትገብረሉ እዋን ክሳብ እቲ ናብ ነብስኹም እትተላማመኑሉ ዕምቆት ማይ ተጠንቁቕኩም ከም ዝምቐኩምን ጽቡቕ ዝስምዓኩም ኩነት ናብ እቲ ማይ ገጽኩም ትቀርቡ

Wenn Sie sich bequem hinsetzen oder -legen mögen, um auf Ihre eigene Weise langsam von außen nach innen zu gehen, dann lade ich Sie ein, wenn Sie mögen, ein Wasser vor Ihrem inneren Auge zu sehen – vielleicht ist es ein Fluss oder ein See oder ein Meer – und was immer Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist in Ordnung. Und sich ganz langsam diesem Wasser zu nähern, wenn es mehrere Bilder sind, die Ihnen durch den Sinn gehen, sich vielleicht für eine Szene zu entscheiden ..., das Ufer wahrzunehmen, wie gut befestigt und sorgfältig gestaltet und bepflanzt oder naturbelassen dieses Ufer ist. Und dann, wenn Sie mögen, die Schuhe auszuziehen und am Ufer ganz vorsichtig Kontakt zum Wasser aufzunehmen über die Füße, und vielleicht auch über die Hände ...

እንተደኣ ድሌት ኣለኩም ከም ዝምቐኩም ጌርኩም ኮፍ ትብሉ ከምቲ ነግኹም ዝጥዕመኩም ጌርኩም ዘገም እንዳበልኩም ናብ እቲ ማይ ገጽኩም ንውሽጢ ንክትኩዱ ይዕድመኩም እንተደኣ ድሌት ኣለኩም ቦቲ ናይ ውሽጣዊ ዓይንኹም ጌርኩም ዝርእየኩም ባሕሪ፣ ዕቋር ማይ፣ ፈለግ፣ ሩባ ክኸውን ይክእል ከም ነግኹም ኣብ ሓሳብኩም ዝመጸኩም ኣብዚ እዋን እዚ ቀስ እንዳበኩኩም ናብ እቲ ማይ ገጽኩም ምቕራብ ይከኣል እዩ ካብ እቶም ብዙሓት ስእሊታት ኣብ ሓሳብኩም ዝመጹኹም ምናልባት ሓደ ካብ እቶም ስእሊታት ክትወስዱዎም ዝወሰንኩም ሩባ እንተደኣ ኮይኑ ኣብ ከባቢኡ ዝርከቡ ጽኑዕ ሰር ዘለዎም ኣእዋማትን ብድልድል መሰረት ዝተነደቁ ገምገም ሩባ ክኸውን ይክእል እንተደኣ ደሊኹም ሳእንኹም ኣውዲእኩም ተጠንቁቕኩም እግርኹም ምናልባት ውን ኣእዳውኩምን ኣብቲ ማይ ትኣልክዎ

Und wenn das Wetter angenehm ist, und das Wasser genau die richtige Temperatur hat, vielleicht mögen Sie sich sogar Ihrer Kleidung entledigen und ganz langsam ins Wasser hineinwaten. Und lassen Sie sich Zeit, den Moment zu finden, an dem es in Ordnung ist, sich dann vom Wasser tragen zu lassen, zu bemerken, wann es eine Lust ist, sich mit den Füßen

abzustoßen und sich auf das Wasser zu legen, das ja so wunderbar trägt, und sich so zu bewegen, wie Sie es gerade möchten – vielleicht mögen Sie mit ein paar kräftigen Schwimmszügen hinausschwimmen, vielleicht tauchen Sie gern, vielleicht mögen Sie sich aber auch einfach aufs Wasser legen und ein wenig treiben lassen, oder alles abwechselnd ... Und dabei bemerken Sie vielleicht, wie schön das Ufer vom Wasser aus aussieht. Die Pflanzen, den Himmel, die Sonne oder was Ihnen auch immer angenehm ist, wahrzunehmen – und was immer Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist in Ordnung ...

እንተደላ እቲ ኩነታት ላየር ምቹእ ኮይኑ እቲ ሙቀት ናይ ማይ ንነብስኹም ዝሰማማዕ ኮይኑ ምናልባት ውን ከዳውንትኹም ደርቢኹም ዘገም እንዳ በልኩም ኣብቲ ማይ ኣቲኹም ብእግርኹም ትኸዱ ከይተሃወኸኩም እንተደላ ደሊኹም ውን እግርኹም ንድሕሪት ድፊእኩም ኣብቲ ልዕሊ ማይ በጥ ኢልኩም እቲ ማይ ባዕሉ ሓፍ ኣቢሉ እንዳንሳፊፊኩም ተንቀሳቀሱ እቲ ማይ ጽቡቕ ገይሩ ተሸኪሙኩም ደስ ከም ዝብለኩም ኣንሳፊፋ ይወስደኩም ምናልባት ውን ንውሽጢ ጠሊኹም ከትወጹ ትደልዩ ትኸኑ ወይ ውን ብህድሓት ክተንሳፍፉ ትደልዩ ምናልባት ውን እንዳቀያየርኩም ነቲ ኣብቲ ገማግም ሩባ ዝርከብ ባህርያዊ ጽባቕ ኣብቲ ማይ ኮይንኩም። ብኣድንቕት ተስተውዕሉ እቲ ኣቁጽልቲ እቲ ሰማይ እቲ ጸሓይ እቲ ኩሉ ነገራት ንዓይንኹም ዝጠመቶ ደስ ዘብል ነገራት ኣብ ሓሳባትኩም ዝመጸ ኩሉ ጽቡቕ እዩ

Und wenn es sich ganz angenehm anfühlt im oder auf dem Wasser – vielleicht ist es ja auch ein heilendes, klärendes Wasser –, dann können Sie vielleicht spüren, wie es alles abspült, was Sie an Staub und Schweiß und Schlacke und Spannungen hatten, vielleicht können Sie spüren, wie sich Ihr Körper erfrischt und entspannt im Wasser anfühlt, und möglicherweise erleichtert es Sie und macht Sie froh oder gelassen, oder was immer Sie an angenehmen Gefühlen spüren können ...

ከምኡ ውን ኣብ ውሽጢ ማይ ወይ ውን ኣብ ልዕሊ ማይ ክተንሳፍፉ ክለኹም ብጣዕሚ ደስ ዘብልን ዝምቻእን ስምዒት ከም ማይ ጫሎት ዝፍውስ ውጺኢት ዘለዎ ስምዒት ይህበኩም ጽሩይ ማይ ኮይኑ ካብ ዶርና ረሃጽ ክጽርየኩም ካብ ቀጫውጫው ዝስምዓኩም ዝነበረ ከምኡ ውን ናይ ኣካላዊ ምትእስሳር ፍሉይ ናይ እትዘናግዑሉን ሰውነትኩም እንዳተፈለጠኩም ዝፈኹስኩም ፍስሃን ጽሬትን ዝስምዓኩም ነጻኹም ደስታ ዘውርደልኩም ኩነት ክስመዓኩም ይኸእል

Und wenn Sie es einfach genießen, lassen Sie sich ruhig Zeit, dann können Ihnen die Sekunden vorkommen wie Minuten und die Minuten wie eine sehr lange Zeit des erfrischenden Bades ..., bis Sie vielleicht eine Stelle am Ufer bemerken, an der Sie gern herausgehen möchten. Und wenn Sie genau hinsehen, könnte es sein, dass da ein flauschiges großes Handtuch in Ihrer Lieblingsfarbe auf Sie wartet ..., vielleicht bemerken Sie ganz in Ruhe, wann es genau richtig ist, wieder sorgsam die Füße auf den Boden zu setzen und aus dem Wasser herauszukommen ... Das Handtuch zu nehmen und sich abzutrocknen, dabei vielleicht zu bemerken, wie weich und frisch und angenehm kühl oder auch wohlig durchwärmt sich Ihre Haut anfühlt und was immer Sie angenehm finden ..., sich abzutrocknen, die Muskeln zu fühlen, die sich vielleicht gelockert und gestärkt fühlen

ክሳብ እቲ ክትወጹሉ እትኸእሉ ገምገም እትበጽሑ ግዜኹም ወሲድኩም ከይተሃወኸኩም እቲ ሰከንድ ከም ደቂቅ እቲ

ደቂቅ ድማ ነዊሕ ሰዓታት ከም ዝጸናሕኩም ኮይኑ ዝስመዓኩም ግዜ ኣብቲ ማይ ደስ ዘብልን ዘጽርይን ዘፈስህን ግዜ ተሕልፉ እንተደኣ ኣጸቢቅኩም ብምስትውዓል ጠሚትኩም ውን ሓደ ዓቢ ልስሉስ ዝኾነ ትፋትውዎ ሕብሪ ዘለዎ ሽጎማኖ ይጸብዩኩም ኣሎ ብትዕግስቲ በጥንቃቄ ቀስ ኢልኩም ካብ እቲ ማይ እግርኹም እውጺእኩም በቲ ሽጎማኖ ጌርኩም ነብስኹም እንዳ ኣንቀጽኩም ክለኹም እቲ ሽጎማኖ ጽሩይ ልስሉስ ማሙቕ ወይ ውን ዝሓል ነግኹም ዝምቻእ ኮይኑ ክሳብ ክንደይ ደስ ዘብል ከምዒት ከም ዝሃበኩም ተስተውዕሉ ጭዋዳታትኩም ክፍትሑን ክሕይሉን ይፍለጠኩም

... Und wenn da Ihre Lieblingssachen liegen, die Sie gern als Freizeitkleidung tragen, dann mag es Ihnen vielleicht gefallen sich vorzustellen, wie Sie die Sachen überstreifen, wie wunderbar weich sie sich auf der Haut anfühlen oder wie Sie es gerade mögen ... Und dann können Sie ja entscheiden, ob Sie auch Socken und Schuhe oder Sandalen anziehen oder lieber barfuß laufen wollen ...

እንተደኣ እቶም ነግኹም ደስ ዝብልኹም ትፈትውዎም ኣብ ዕርፍቲ ግዜ ትኸድንዎም ክዳውንቲ ቅሩባት ኣለው ክሳብ ክንደይ ምልስላሶም ወይ ውን ነግኹም ከም ዝምቹኣኩም ክትክደንዎም ክለኹም ዝስመዓኩም ደስታ ኣብ ቆርባትኩም ክሳብ ክንደይ የሓገሱኩም ይኸውን ምናልባት ውን ካልሲ ሳእኒ ሰንደል ክትክደኑ ውን ትውስኑ ወይ ውን ብጥራይ እግርኹም ክትኩዱ ትመርጹ

Wenn Sie gelassen und gestärkt genau den Zeitpunkt finden, sich noch einmal umzudrehen zum Wasser, vielleicht mit Dankbarkeit oder Staunen oder was auch immer Sie gerade dazu fühlen – dies hier ist Ihre persönliche Badestelle, dahin können Sie immer zurückkehren, wenn Sie möchten –, und dann der Szene den Rücken zuwenden und ganz allmählich, in Ihrem eigenen Tempo, hierher zurückkommen in diesen Raum ...

እንተደኣ ብህድሓት ግዜኹም ወሲድኩም በርቲዕኩም ነቲ ትኸክለኛ ግዜ ወሰነ ረኺብኩም ብሓሳብኩም ንድሕሪት ናብ እቲ ማይ ኣተኩርኩም ምስ እትጥምቱ ምስጋና ምግራም ወይ ውን ከምቲ ነግኹም ኣብቲ ሁሞት እቲ ዝተሰምዓኩም እታ ቦታ እቲ ኣናትኩም ከም ፍልይቲ ግላዊ ቦታኹም እያ ስለዚ ኣብ ዝደለኹምሉ እዋን ክትምለሱ ትኸእሉ ኢኹም። ደሓር ነቲ ዓውደ ፍጻሜ ሕቕኹም ሂብኩም ቀስ እናደበልኩም ኣተኩሮኹም ናብ እዚ ዘለኹም ክፍሊ ወፍዩ

Aus: Michaela Huber, Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Paderborn: Junfermann 2005, S. 102-104.