Tresorübung

ናይ ሳጹን ልምምድ

Sie haben in den vergangenen Monaten schlimme Erfahrungen machen müssen, von denen Sie auch heute noch innere Bilder haben, die immer wieder auftauchen und die sie belasten.

ኣብዘን ዝስሓለፉ ኣዋርሕ ስቅያታዊ ተመክሮ ኣሕሊፍኩም እዚ ዘሕለፍኩሞ ሕማቕ ውሽጣዊ ኣእምሮኣዊ በሰላ ስእሊታት እንዳተመላለሱ ዘሳቒ ከቢድ ጸር ኮይንኩም ኣሎ

Ich möchte Sie zu einer Übung einladen, die Ihnen dabei helfen kann, Abstand zu diesen Bildern zu gewinnen und somit zu mehr innerer Ruhe zu finden.

ንምእንቲ ውሽጣዊ ዕርፍቲ (ሰላም) እትረኽቡሉ ሓገዝ ረኺብኩም ካብ እዞም ስእሊታት እዚኦም እትርሕቁሉ ናይ ሓሳባዊ ልምምድ ክትገብሩ ይዕድመኩም ኣለኹ

Suchen Sie sich hierzu eine Position, in der Sie für einige Minuten angenehme sitzen oder liegen können.

ከም ነዓኹም ዝምቸኣኩም ንዝተወሰኑ ደቓይቕ ኮፍ ወይ ውን ዕርፍቲ እትረኽቡሉ ባይታ ርኸቡ

Sie können Ihre Augen geöffnet lassen oder sie schließen, ganz so, wie es für Sie angenehm und richtig ist. Wenn Sie Ihre Augen geöffnet lassen, suchen Sie sich einen Punkt, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen können.

ከም ነዓኹም ዝጥዕመኩም ዓይንኹም ቋሕ ወይ ውን ሰም ክተብልዎ ትኽእሉ ኢኹም እንተደኣ ዓይንኹም ቋሕ ኢሉ ኮይኑ ዓይንኹም እተዕርፉሉ ቦታ ትረኽቡ

Jetzt möchte ich Sie einladen, sich ein Behältnis vorzustellen, irgendein Behältnis, in das Sie alles ablegen können, was Sie gerade belastet, woran Sie gerade nicht denken möchten, was Ihnen gerade zu viel ist.

ሕጂ ኣብ ሓሳብኩም ሓደ (ሳጹን) ወይ ስነ ኣእምሯዊ ሓሳብኩም እተቐምጡሉ ቦታ ክትቀረጹ ይዕድመኩም ኩሉ ነዓኹም ኣብዚ እዋን እዚ ሸኽም (ጸር) ብዛዕብኦም ክትሓስቡ ዘይትደልይዎም ዘሻቕሉኹም ኮታ ካብ ዓቕምኹም ንላዕሊ ዝኾኑ ሓሳባት ኣብ ሳጹን ኣእትውዎም

Dieses Behältnis kann ein Tresor sein, so groß, wie man ihn in einer Bank kennt, es kann eine Truhe sein oder eine Schatulle, eine Vase, einfach ein Behältnis, indem Sie diese Dinge, mit denen Sie sich gerade nicht beschäftigen möchten, ablegen können. Wichtig dabei ist, dass dieses Behältnis verschließbar sein soll und das nur Sie das Behältnis öffnen und schließen können. Und es soll stark und groß genug sein, so dass Sie wirklich alles, woran Sie gerade nicht denken möchten, dort ablegen können.

እዚ ሳጹን እዚ ከም ልሙድ ኣብ ባንክታት እንርእዮ ካብ ከቢድ ሓጺን እተሰርሐ ወይ ውን ከም ቫዛ ዕትሮ ዝኣመሰሉ ክኸውን ይኽእል ብዛዕብኦም ከሻቕልኹም ዘይትደልይዎም ጸገማት (ሓሳባት) ኣብዚ ሳጹን እዚ ተቐምጥዎም እቲ ቀንዲ ኣገዳሲ ድማ እዚ ሳጹን መዕጸዊ ዘለዎ ንስኹም ጥራሕ ትኸፍትዎን ትዓጽውዎን ከቢድን ጽኑዕን ዓቢ ኮይኑ ኣብዚ እዋን ብሓቂ ኩሎም ነዓኹም ዘሸግርኹም ሓሳባት ኣብኡ ክተቐምጥዎም ትኽእሉሉ ክኸውን ኣለዎ

Oft ist es ja auch so, dass dieser Tresor oder dieses Behältnis in einem besonderen Raum steht. Dieser Raum kann in einem Gebäude sein oder in einer Höhle, einem Bergwerk oder irgendeinem anderen Versteck, ganz wie es für Sie passend ist. Und auch dieser Raum kann nur von Ihnen geöffnet werden.

መብዛሕትኡ እዋን ከምዚ ዓይነት ሳጹን ኣብ ፍሉይ ቦታ እዩ ዝቕመጥ (ዝርከብ) እዚ ቦታ ኣብ ዓቢ ህንጻ ወይ ውን በዓቲ ወይ ውን ጉድጓድ ወይ ውን ሕቡእ ቦታ ክኸውን ይኽእል ንዓኹም ከም ዝጠዓመኩም እዚ ክፍሊ ወይ ቦታን ሳጹንን ንስኹም ጥራሕ ኢኹም ክትከፍትዎ ትኽእሉ

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie zu diesem Raum gelangen, in dem Ihr Tresor oder Behältnis steht, indem Sie Ihre Dinge ablegen können. Stellen Sie sich vor, wie Sie vor diesem Raum stehen und ihn öffnen, weil nur Sie allein diesen Raum öffnen können.

ብሓሳብኩም ኣብ እቲ ሳጹን ወይ ውን ዕትሮ ዘለዎ ቦታ ኣለኹም ነቲ ኩሉ ነዓኹም ዘሻቕለኩም ነገራት ኣብኡ ክተቐምጡ ከምኡ ውን ኣብ ሓሳብኩም ኣብቲ ሳጹን ዘለዎ ቦታ (ክፍሊ) ንበይንኹም ጠጠው ኢልኩም ነቲ ሳጹን ክትከፍትዎ እትኽእሉ ንስኹም ጥራሕ ከም ዝኾንኩም ቅረጹ

Und Sie dann den Raum betreten in dem sich Ihr Tresor oder welches Behältnis auch immer befindet. Und auch dieses Behältnis verschlossen ist und nur Sie es öffnen und verschließen können, denn es ist allein Ihr Behältnis.

ሕጂ ውን ኣብ ሓሳብኩም ኣብ እቲ ሳጹን ወይ ውን ዕትሮ ዘለዎ ሰፍራ ክትኣትው እቲ ንስኹም ጥራሕ ክትከፍትዎ እትኽእሉ ሳጹን ወይ ውን ዕትሮ ዕጹው ኣሎ እዚ ሳጹን ወይ ዕትሮ ንስኹም ከም ዝደሊኹሞ ጌርኩም ክትዓጽውን ክትከፍቱን እትኽእሉ ናይ ግልኹም ሳጹን ከም ዝኾነ ቅረጹ

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie das Behältnis öffnen und jetzt alles dort hinein legen was Sie belastet, woran Sie gerade nicht denken wollen, womit Sie sich gerade nicht beschäftigen wollen. Alle Bilder, aber auch Gedanken oder Gefühle können Sie jetzt in Ihrem Behältnis ablegen. Alles ist dort in diesem Behältnis gut aufbewahrt, nichts geht verloren und kann zu einem späteren Zeitpunkt,wenn es Ihnen besser geht, wieder aus dem Tresor geholt werden. Legen Sie alles in Ihren Tresor, was Sie heute irgendwie loswerden wollen.

ንኣብኦት ኣብ ሓሳብኩም ነቲ ሳጹን ከፊትኩም ነዚ ኣብዚ እዋን እዚ ኩሉ ዝስምዓኩም ዘሸግርኩም (ጸርኩም) ኩሉ ኣብ ውሽጡ ክተቐምጥዎ ቅረጹ ከምኡ ውን እቲ ኩሉ ብዛዕባኡ ክትሓስቡሉን ክትሻቐሉሉን ዘይትደልይዎ ስእሊታትን ስምዒትን ኩሉ ኣብቲ ሳጹን ወይ ውን ዕትሮ ኣቐምጥዎ ኩሉ ኣኪብኩም ኣብዚ መትሓዚ ጽቡቕ ጌርኩም ዋላ ሓደ ካብኡ ክጠፍእ ከም ዘይክእል ኣቐሚጥኩሞ ኣለኹም ምስ ሓሸኩም ካልእ ግዜ ተመሊስኩም ካብቲ ሳጹን ኣውጺእኩም ክትወስድዎ ትኽእሉ ኢኹም ኩሉ ነዓኹም ዘየድልየኩም ኣብ እዚ ሳጹን ኣቐምጥዎ ።

Wenn Sie wirklich alles in Ihr Behältnis gelegt haben, können Sie es wieder verschließen. Achten Sie dabei darauf, dass nur Sie es sind, die das Behältnis öffnen oder schließen kann und wie gut es schließt. Überprüfen Sie, ob Sie wirklich alles dort abgelegt haben, was Sie für heute loswerden wollten. Wenn noch etwas fehlt, öffnen Sie Ihr Behältnis wieder und legen Sie auch das noch hinein.

እንተደኣ ኩሉ ብሓቂ ኣብዚ ሳጹን ኣቐሚጥኩሞ ኮይንኩም ጽቡቕ ጌርኩም ክትዓጽውዎ ኣለኩም ክተስተውዕሉሉ ዝግብኣኩም እንተደኣ ሃልዩ ድማ ነቲ መትሓዚ (ሳጹን) ንስኹም ጥራይ ከም ዝኾንኩም ክትከፍትዎን ክትዓጽውዎን ትኽእሉ ከምኡ ውን ብግቡእ ተዓጽዩ ከምዘሎን እቲ ኩሉ ነገራት ውን ኣብኡ ከም ዘቐመጥኩሞ ክተረጋግጹ ኣለኩም ምናልባት ውን ገለ ዝተረፈ እንተደኣ ሃልዩ ውን ነዚ መትሓዚ ከፊትኩም ኣብኡ ኣቐምጥዎ

Dann verschließen Sie Ihr Behältnis wieder, verlassen den Raum, indem Ihr Behältnis steht und verschließen auch diesen gut.

ደሓር ነቲ መትሓዚ ደጊምኩም ዓጺኹም ካብ እቲ መትሓዚ ዘለዎ ክፍሊ ትወጹ ካብኡ ነቲ ቦታ ትዓጽውዎ

Und es ist gut zu wissen, dass Sie jederzeit Zugang zu diesem, Ihrem Raum haben, indem Ihr Behältnis steht, indem Sie jederzeit die Dinge ablegen können, an die sie gerade nicht denken oder die Sie gerade nicht im Kopf haben möchten. Führen Sie diese Übung so oft es geht durch, wenn Sie von inneren Bildern, Gedanken oder Gefühlen gequält werden.

ኣብ ደስ ዝበለኩም ግዜ ናብ እቲ መትሓዚ (ሳጹን) ዘለዎ ክፍሊ ክትኣትው ምኽኣልኩምን እዚ ክፍሊ ድማ ናትኩም ከምዝኾነ ምፍላኩም ጽቡቕ እዩ ኣብ ዝኾነ ግዜ ነገራት ክተቐምጡሎም እትኽእሉሉ ቦታ ወይ መትሓዚ ስለ ዝኾነ

ብዛዕብኦም ክትሓስቡ ወይ ውን ኣብ ርእስኹም ክህልው ዘይትደልይዎም ሓሳባት ኣብቲ መትሓዚ ኣቕምጥዎም ነዚ ልምምድ እዚ ድማ ኣብ በዚ ነዓኹም ዝርብሽ ውሽጣዊ ስእሊታት ክመጸኩም ከሎ በተደጋጋሚ ተጠቐሙሉ

Kehren Sie jetzt in Ihrem Tempo, wo wie es für Sie richtig und stimmig ist, mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam zurück in diesen Raum.

በቲ ንስኹም ዝወሰንኩሞ ቅልጣፈ ዘገም እንዳ በልኩም ብምሉእ ኣቓልቦኹም ናብ እዚ ክፍሊ ተመለሱ

Von: Sabine Koch, http://www.koch-solingen.de/