

حمام الصفاء

السؤال الأول: هل تستطيع السباحة؟ في حال كانت الإجابة لا، عليك رجاءاً أن تتخيل أنك تقترب من الماء بحذر وأن تثق فقط بالقدر الذي يمنحك شعوراً جيداً وراحة...

عندما ترغب بالجلوس أو الاستلقاء بشكل مريح، كي تنتقل ببطء من الخارج إلى الداخل. عندها أدعوك، إن كنت تود، لأن ترى مياه أمام عينك الداخلية - لربما كان نهراً أو بحيرة أو بحراً - وأياً كان ما يخطر على بالك فهو على ما يرام. وأدعوك لأن تقترب من هذه المياه ببطء، إن كان هنالك أكثر من صورة تمر في ذهنك، عليك لربما أن تقرر مشهداً واحداً...، لكي تدرك شاطئاً، وكم أن هذا الشاطئ قد تم الاعتناء به وتجهيزه، كيف تمت زراعته أو كيف أنه طبيعي. وبعد ذلك إن كنت تود، اخلع حذائك واقترّب بحذر من المياه على الشاطئ لتشعر بها بقدميك، وربما أيضاً بيديك...

وإن كان الطقس جيداً، وحرارة المياه تماماً

كما تحب، وربما تود أن تخلع ثيابك وتدخل إلى المياه بشكل بطيء. وأعط نفسك الوقت الكاف، لتجد اللحظة المناسبة كي تدع المياه تحملك، لتلاحظ وجود رغبة بأن ترفع قدميك على سطح المياه التي تحملك بشكل رائع وأن تحرك نفسك كما تريد في هذه اللحظة - ربما تود أن تسبح باستخدام تجذيفات قوية، ربما تود الغطس، أو ربما تود ببساطة أن تستلقي على سطح المياه وتدع نفسك تطفو أو أن تفعل كل ذلك على مراحل... وخلال ذلك لاحظ ربما مدى جمال الشاطئ وأنت تنظر من داخل المياه. النباتات، الغيوم، الشمس أو أي شيء تفكر بأنه مريح...

وعند شعورك بأكبر قدر من الراحة في المياه أو فوقها - لربما تكون هذه المياه أيضاً تملك قدرة على الشفاء ومنح الصفاء - ، ستستطيع أن تشعر، كيف أنها تغسل كل ما عليك من غبار وعرق ومساوي وتوترات، ربما تستطيع أن تشعر، كيف أن جسدك يشعر بالانتعاش والاسترخاء في المياه، وربما يجعلك تشعر بخفة وهدوء، أو أيا كانت المشاعر الجيدة التي تشعر بها...

وعند استمتاعك بهذا، أعط نفسك وقتاً، عندها ستبدو اللحظات كأنها دقائق والدقائق كفترات طويلة من الاستحمام المريح...، حتى تلاحظ مكاناً على الشاطئ تود الذهاب إليه. وعندها ستلاحظ أن هنالك منشفة كبيرة وناعمة بلونك المفضل تنتظرك...، ربما ستلاحظ بكل هدوء الوقت المناسب لتضع قدميك بحذر على الأرض وأن تخرج من المياه... أن تلتقط المنشفة وتجفف نفسك،

ربما تلاحظ، كم أن بشرتك تبدو منتعشة وناعمة وعارمة بالدفء أيضاً وأياً كان ما تجده مريحاً...، أن تجفف نفسك وتشعر بعضلاتك، التي تبدو كأنها أقوى وأكثر استرخاءً... وإن كانت أشياءك المفضلة التي تحب ارتدائها في وقت فراغك مستلقية هناك، عندها لربما تود أن تتخيل كيف ترتديها وكم أنها ناعمة على البشرة أو كما أنت تودها... وعندها يمكنك ربما أن تقرر، إن كنت تريد ارتداء جوارب وحذاء أو صندلاً أو أنك تريد أن تبقى عاري القدمين...

في حال وجدت الوقت لتعود إلى المياه بهدوء وسكينة ربما بامتنان أو تعجب أو أي شيء تشعر به حيال ذلك - فهذا هو مكان السباحة الخاص بك، حيث يمكنك دائماً العودة، إذا أردت - ثم إدارة ظهرك للمشهد والعودة إلى هذه الغرفة بالتدرّج، حسب وتيرتك الخاصة...

من كتاب: الحديقة الداخلية بقلم ميكائلا هوبر. طريق واعٍ للتغيير الشخصي.