

الحديقة الداخلية

ربما من الأفضل أن تبدأ بنوع مقتضب من تمرين التركيز.

بعد ذلك أدعوك أن تصمم حديقة تناسب ذوقك الخاص. من الممكن أن تشعر ببعض الفضول: كيف من الممكن لحديقة يساعدك اللاوعي الخاص بك في تصميمها أن تبدو؟ لمرة واحدة الآن فقط، للمحة بصر.

ماذا تعتقد أن حجم هذه الحديقة يجب أن يكون؟ وأي حدود يجب أن تملك الحديقة؟ جداراً أو سياجاً من الأعشاب أو سوراً؟ هل تستطيع تخيل المدخل لحديقتك؟ البوابة أو الباب مثلاً؟ لربما ترى الحديقة من الخارج – وما يخطر في بالك الآن هو على ما يرام.

أعط نفسك وقتاً كافياً، لكي تدخل بكامل وعيك عبر بوابة أو باب الحديقة، أن تتخط العتبة... وعندما تستطيع السماح لنفسك أن تتخيل الحديقة خلال طقس جميل وفي فصل مريح من فصول السنة – هل يوجد هناك أشجار؟ وهل شجرتك المفضلة من ضمنها؟ ... وأي أزهار أو شجيرات أو نباتات مفضلة لك تستطيع أن ترى؟ ... هل تستطيع استنشاقها أيضاً إن كان من الجيد لك أن تستنشق العبير؟ هل يوجد هناك مياه أيضاً – نافورة، جدول أو بحيرة طبيعية أو صناعية – في حديقتك؟ ...

هل تود ربما أن تملك مرجاً أو مساحة خضراء أخرى في حديقتك؟ هل تستطيع أيضاً سماع شيء مريح؟ تغريد عصفور أو خرير المياه
أو طنين الحشرات في الزهور – وأي شيء يمر في ذهنك هو على ما يرام ...

هل تستطيع تخيل انشاء مكان للاستجمام، لك أنت بالمقام الأول و بعد ذلك لكل جزء منك، تود أن تدعه يرتاح في مكان جيد وآمن كهذا؟ في أي مكان من حديقتك قد يكون هكذا أمر جميلاً بشكل خاص؟

وعند تجهيزك لهذا المكان – ربما أرجوحة شبكية أو كرسي استلقاء أو طاولة جميلة وبعض كراسي الحديقة المريحة، ربما أيضاً أرجوحة وساحة لعب لطفل أو مجموعة أطفال، في حال وددت ذلك – يمكن ربما أن تكون عاطفياً وتعمل على أن يكون كل شيء هنا يشعرك بالراحة، الأمر الذي يمكن أن يساعدك على التعافي.

ربما تود أن تنتظر مرة أخرى بتمعن: هل يوجد شيء إضافي من الممكن أن يكون ك "تنويج للعملية" إن وجد الآن في حديقتك؟ أعط نفسك الوقت الكاف أيضاً ... وفي الختام: أنظر مرة أخرى إن كانت حديقتك مسيجة بشكل جيد؛ ربما يمكنك أن تنتظر من الأعلى: هل الحديقة مسيجة بشكل جيد أو أن لها حدوداً طبيعية؟ هل الحي المحيط مريح أو هل الحديقة محاطة بالطبيعة فقط؟ تستطيع تخيل الحديقة كما تودها تماماً. هل كل شيء على ما يرام أو هل هناك شيء ناقص عليك إضافته أو تغييره؟

ختاماً عند نظرك إلى كل شيء بصورة شاملة، من بوابة الحديقة وحتى المخرج، انظر حولك، أمعن النظر في البوابة، يمكنك دوماً العودة إلى حديقتك الداخلية السرية، أنت الوحيد الذي يعرف كيف يجد الشخص الطريق إليها وهناك يمكنك أن تعطي لجوانب نفسك فرصة الانسحاب، لكي تستريح أو إن كانت تحتاج للتعافي ... من الممكن أن يكون من الجيد أن تمنع النظر مرة أخرى في البوابة؟ البوابة أو الباب لحديقتك؟ إن عدت الآن في مخيلتك لكي تكون البوابة أو يكون الباب خلفك، يمكنك تدريجياً، وعلى وتيرتك الخاصة، أن تعود من هناك إلى الواقع، هنا في هذه الغرفة حيث تلاحظ أن قدميك على الأرض وأن ساقيك

تستطيعان تدريجياً الإحساس بموقعك، ربما تشعر بمكان جلوسك، ظهرك ويديك، أكتافك، رقبتك ورأسك، وافتح عينيك عندما يكون الأمر مناسباً ...

من كتاب: الحديقة الداخلية بقلم ميكائيل هوبر. طريق واغ للتغيير الشخصي.