

تمرين الخزنة

توجب عليك في الأشهر المنصرمة عيش تجارب سيئة لا زلت تمتلك بسببها صوراً داخلية، تظهر مراراً وتكراراً وتسبب لك الألم.

أود دعوتك لممارسة تمرين، يمكنه مساعدتك على الابتعاد عن هذه الصور وعبر ذلك كسب المزيد من الراحة الداخلية.

ابحث عن مكان تستطيع فيه الجلوس أو الاستلقاء لبضعة دقائق.

تستطيع ترك عينيك مفتوحة أو إغلاقها، تماماً بالشكل الذي تشعر أنه أكثر راحة وملائمة. في حال ترك عينيك مفتوحتين، ابحث عن نقطة تستطيع توجيه نظرك عليها.

الآن أود دعوتك لتخيّل وعاء، أي وعاء تستطيع فيه وضع أي شيء يثقلك، أي شيء لا تريد التفكير فيه حالياً، أي شيء تعتبره يفوق طاقتك. هذا الوعاء من الممكن أن يكون خزنة، كبيرة كما في البنوك، من الممكن أن يكون صندوقاً خشبياً أو صندوق مجوهرات معدني أو مزهرية، أي وعاء من الممكن لك أن تضع فيه الأشياء التي لا تريد التعامل معها. من المهم أن يكون من الممكن إغلاق هذا الوعاء وأن تكون الوحيد القادر على فتح هذا الوعاء وإغلاقه. ويجب أن يكون كبيراً وقوياً، لكي تستطيع فعلاً وضع كل شيء لا تريد التفكير به.

وغالباً ما يكون هذا الوعاء أو هذه الخزنة محفوظين في غرفة مميزة، من الممكن أن تكون هذه الغرفة مخبأة في مبنى أو في كهف، في منجم أو في أي مكان آخر، كما يحلو لك. وهذه الغرفة أيضاً من الممكن فتحها منك وحدك.

تخيل الآن، كيف ستصل إلى هذه الغرفة، التي تحتوي على هذا الوعاء أو هذه الخزنة، التي تستطيع وضع أشياءك بها. تخيل، كيف أنك تقف أمام هذه الغرفة وتفتحتها، كونك الوحيد القادر على فتحها.

وعندها تدخل الغرفة التي تحتوي على خزنتك أو الوعاء أياً كان. وهذا الوعاء مغلق وأنت وحدك تستطيع فتحه وإغلاقه لأنه وعائك الخاص.

تخيل الآن، كيف أنك تفتح الوعاء وتضع فيه كل ما يزعجك، كل الأمور التي لا تريد التفكير بها، كل الأمور التي لا تريد أن تشغل وقتك بها. كل الصور، وأيضاً الأفكار أو المشاعر بإمكانك وضعهم في وعائك. كل شيء محفوظ في هذا الوعاء، لا شيء يضيع ومن الممكن استرجاعه من الخزينة في وقت لاحق، عندما تشعر بشعور أفضل. ضع في خزنتك كل ما تريد التخلص منه اليوم.

إن كنت وضعت كل شيء فعلاً في وعائك، يمكنك إغلاقه مرة أخرى. لاحظ خلال ذلك، أنك الوحيد الذي يستطيع فتح الوعاء وإغلاقه والتحكم بمدى إغلاقه. تحقق من كونك وضعت كل شيء أردت التخلص منه اليوم. عند نقص شيء، افتح

وعائك مرة أخرى وضع ذلك الشيء وبعدها أغلق وعائك من جديد، غادر الغرفة التي تحتوي على وعائك وأغلقها جيداً. ومن الجيد معرفة، أن لديك مقدرة دائمة على الدخول إلى هذه الغرفة التي يوجد وعائك فيها، حيث تستطيع في كل وقت وضع الأشياء، التي لا تريد التفكير فيها أو لا تريدها أن تكون موجودة في رأسك. مارس هذا التمرين بأكثر قدر ممكن، عندما تعاني من الصور الداخلية والأفكار أو المشاعر.

عد الآن إلى نمطك الاعتيادي، خطوة بخطوة وبانتباه.