

Внутрішній сад

Можливо, найкращий спосіб – це почати з короткої практики усвідомленості.

Тоді я запрошую вас облаштувати сад у своїй уяві на власний смак. Можливо, Вам вже трохи цікаво: як може виглядати сад, який Ваша підсвідомість тепер допомагає Вам малювати? Тільки зараз, на даний момент.

Як Ви думаєте, наскільки великим має бути Ваш сад? А яку межу має мати сад? Скоріше стіна чи натуральна огорожа чи паркан? Ви уявляєте доступ до свого саду? Ворота чи двері, наприклад? Ви можете побачити сад ззовні – і все, що у Вас на думці, добре.

Не поспішайте свідомо увійти крізь садові ворота чи двері чи вхід, переступити поріг... І якщо Ви можете дозволити собі уявити сад, коли гарна погода й приємна пора року – чи є дерева, а твоє улюблене дерево включено? ... А які квіти чи кущі чи інші улюблені рослини можна там побачити? Чи можете Ви також їх понюхати, якщо Вам корисно вдихати аромат?

Чи є у Вашому саду вода – фонтан, струмок, ставок чи озеро?

Чи хотіли б Ви мати у своєму саду газон чи газон чи іншу зелену зону? Ви теж можете почути щось приємне? Як щебетання птахів, чи струмінь води, чи дзижчання комах у квітах - все, що у Вас на думці, добре

Чи можете Ви уявити, щоб створити місце для відпочинку у своєму саду, спочатку для себе, а потім для будь-якої частини себе, де б Ви хотіли відпочити в такому хорошому, безпечному місці, як це? У якій частині Вашого саду таке місце відпочинку було б особливо красивим?

І якщо Ви облаштуєте місце - можливо, гамак чи шезлонг, чи гарний столик і кілька зручних садових стільців, можливо, також гойдалки та ігровий майданчик для дитини чи дітей, якщо вам це подобається, - Ви можете бути дуже люблячим і самі Подбайте про те, щоб у Вас було комфортно все, що може потребувати відпочинку

Можливо, Ви хотіли б ще раз свідомо озирнутися навколо: чи є ще щось, що було б «вишенькою на торті», якби воно також було тут, у Вашому саду? Не поспішай... Нарешті: ще раз перевірте, чи добре облямований сад; можливо, Ви навіть зможете поглянути на нього з висоти пташиного польоту: сад добре огорожений чи має природний кордон? У нього приємне сусідство чи він добре вписується в навколишню природу? Ви можете побажати так, як Вам подобається зараз. Це нормально, чи є ще щось, що Ви хотіли б налаштувати чи змінити?

Коли Ви, нарешті, сприймаєте все як загальну картину, виходьте до садових воріт або виходу, озирніться навколо, сприймайте вхід ... Ви можете повернутися до свого таємного внутрішнього саду в будь-який момент, тільки Ви знаєте, як туди потрапити, а там Ви можете послухати частини, дайте собі внутрішній відпочинок, хто просто хоче відпочити або може знадобитися відпочити... Можливо, добре помітити вхід знову чітко? Двері чи ворота у Ваш сад? Якщо Ви потім увімкнете свою уяву так, щоб у вас були ворота або вхід у сад за собою, Ви зможете дуже поступово, у своєму власному темпі повернутися до поточної реальності, сюди, в цю кімнату, де Ви помітите, що Ваші ноги знаходяться в контакті із землею, що Ви поступово краще відчуваєте свої ноги та відчуваєте сідниці, можливо, сидіння, спину, руки та кисті, плечі, шию та голову, і відкриваєте очі, якщо все гаразд

Від: Мікаела Хубер, Внутрішній сад. Усвідомлений шлях до особистих змін

Падерборн: Юнферманн 2005, с. 65-67.

Практика усвідомленості