

«Джерело очищення» (нім. „Das klärende Bad“)

Перше запитання: Ви вмієте плавати? Якщо ні, будь ласка, підходьте до води обережно під час виконання вправи і робіть лише те, що для вас дійсно комфортно...

Якщо Ви бажаєте сісти чи прилягти зручно, щоб повільно заходити ззовні всередину, то я запрошую Вас, якщо бажаєте, побачити шматочок води перед Вашим внутрішнім оком - можливо, це річка чи озеро або море – і все, що Ви зараз думаєте, добре. І дуже повільно наближатися до цієї води, коли у Вашій голові протікає кілька картин, можливо, виберіть для себе одну з них... помічаючи берег, наскільки добре укріплений і ретельно спроектований і посаджений або природній цей берег. А потім, якщо хочете, зніміть черевики і дуже обережно торкніться води на березі ногами, а може, і руками...

І якщо погода гарна, а вода має приємну температуру, Ви навіть можете роздягнутися і повільно зайти у воду. І не поспішайте знайти той момент, коли все гаразд, а потім дозвольте воді нести Вас, помічаючи, і якщо Вам приємно, відштовхнутися ногами і лягти на воду, що так гарно несе, і рухатися, як Вам заманеться - Ви можете залюбки зробити кілька енергійних рухів щоб пливти, Ви можете пірнати, Ви можете просто лягти на воду що Вас нестиме, або все по черзі... І при цьому, Ви може помітите, як гарно берег виглядає з води. Зверніть увагу на рослини, небо, сонце або все, що Вам до вподоби - і все, про що Ви зараз думаєте, добре...

І якщо Ви відчуваєте себе комфортно у воді або на ній – можливо, це цілюща, очищуюча вода – то, можливо, Ви відчуєте, як вона змиває пил, піт, шлак і напругу, які Ви мали, можливо, Ви зможете відчути, як Ваше тіло освіжається і розслабляється у воді, і, можливо, це змусить Вас відчути полегшення, щастя або спокій, або будь-які приємні відчуття, які Вас можете відчути...

І якщо Вас просто насолоджується цим, не поспішайте, секунди можуть здатися хвилинами, а хвилини — дуже довгим часом освіжаючого купання... поки Вас не помітите місце на березі, куди б Ви хотіли вийти. І якщо Ви придивитесь уважно, то побачите, що можливо, Вас чекає пухнастий великий рушник Вашого улюбленого кольору... можливо, Ви помітите, коли прийде час обережно поставити ноги на землю і вийти з води ... взяти рушник і витираючися, Ви, можливо, помітите, якою м'якою, свіжою і приємно прохолодною чи теплою є Ваша шкіра... витираючись, відчуєте Ваші розслаблені або сильні м'язи... І якщо там лежить Ваш одяг, який Ви любите носити повсякденно, тоді Ви можете уявити, як Ви його одягаєте, наскільки він дивовижно м'який на Вашій шкірі або як він Вам подобається в даний момент. А потім Ви можете вирішити, чи хочете носити шкарпетки та черевики чи сандалі, чи Ви віддаєте перевагу ходити босоніж...

Коли Ви природньо і непримусово знайдете момент, повернутися до води, можливо, з вдячністю чи здивуванням, чи що б Ви не відчували - це Ваше особисте місце для купання, Ви завжди можете повернутися сюди, якщо хочете. Потім поверніться спиною до сцени і потроху, у своєму власному темпі, повертайтеся сюди, у цей простір, нашу кімнату (чи кабінет)...

Від: Мікаела Хубер, Внутрішній сад. У відомлений шлях до особистих змін, Падерборн: Junfermann 2005, с. 102-104