Корневая чакра

1. исцеление напуганного внутреннего ребенка

Без-граничность. 2021

Мы вернемся в прошлое, чтобы обнаружить ваше самое раннее программирование нервной системы на тему страха, тревоги, безопасности и чувства нежеланности.

Мы делаем эту практику с намерением увидеть, почувствовать то, что ощутила ваша нервная система сразу после вашего рождения. Насколько вы как младенец чувствовали себя в безопасности и заботе.

Если вам ничего не приходит про первый часы-дни вашей жизни, то позвольте вашему бессознательному показать вам другие важные ситуации, которые повлияли на формирование вашей 1-й чакры. Вы можете вспомнить истории из раннего детства, детсада или даже школы, которые нуждаются в исцелении.

Вы можете ощутить сильные эмоции, но помните, что простукивание поможет вам пройти от волны переживаний к состоянию спокойствия. Постепенно вы ощутите легкость и освобождение.

<u>1 визуализация.</u>

Сядьте ровно, ноги стоят на полу.

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Старайтесь ощущать, как ваши ступни соприкасаются с полом.

Переместите внимание выше и ощущайте свое тело, и как его поддерживает то, на чем вы сидите.

И теперь представьте, что вы мысленно смотрите на большой экран в кинотеатре.

Попросите свое бессознательно легко показать вам все, что важно.

И представьте на этом экране младенца, которым вы когда-то были. Он либо только что родился, либо ему пару недель. Не страшно, если вам кажется, что вы придумали эту картинку, или она выглядит как ваша старая фотография.

Просто наблюдайте с любопытством. И доверяйте, что ваше бессознательное покажет вам именно ту картинку, которую надо.

Дышите глубоко и позвольте картинке начать проявляться более четко перед вами. Добавляются какие-то детали, и это становится похоже на небольшое кино.

Какое время суток сейчас? Где этот малыш находится?

Он один или кто-то есть рядом с ним?

И опять же, здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы просто хотим увидеть то, что требует исцеления.

Каким вы видите младенца – он счастлив и доволен, или он напуган, одинок и собирается

заплакать?

Поскольку мы хотим исцелить именно чувство тревоги и небезопасности, то оцените по шкале от 1 до 10 баллов фразу:

«Я не чувствую себя безопасно, что-то не так, я напуган».

10 баллов – это полная правда, 1 балл – совсем неправда.

Если ваш ответ 1 балл, то вы счастливый человек. Может пропустить первое простукивание и подождать до последнего в этой части.

Возможно, сейчас ваше бессознательное хочет показать вам другую картинку, которая связана с чувством тревоги и незащищенности.

<u>Простукивание #1.</u>

Вот я, совсем маленькая

Я только что пришла в это крохотное тело, с этой маленькой нервной системой

И мня переполняют физические ощущение и переживания

Это пугает

Мою нервную систему переполняют разные ощущения

Иногда я чувствую себя любимой и в безопасности

Мне тепло и я накормлена

Но в другие моменты я совсем одна

Может, даже мне грустно, одиноко и хочется плакать

И внутри меня один вопрос

Должна ли я находиться здесь?

Эти люди действительно хотят меня?

Потому что они не гладят меня и не успокаивают

Мне как-то неуютно, нет защищенности

Эти люди не делают для меня безопасно

Может, я попала не в ту семью?

И вот я плачу, кричу, я напугана и злюсь

Может, при рождении я испытала травму

Случилось что-то шокирующее и пугающее

Или я была в изоляции, когда мне так сильно хотелось на руки,

Чтобы меня обнимали и гладили, и успокаивали

И может я тогда сразу поняла

Что меня не хотели

Я была нежеланной

Или не полностью на 100% желанной

Может, я ощущала, что любовь моих родителей

Была ограниченной

И они ощущали стресс, тревогу, конфликт.

Возможно, что-то во мне они не до конца принимали

Или их что-то не полностью устраивало в том, что я родилась.

Из-за того, что я родилась, моя мама чувствовала _____

Мой папа чувствовал ____.

И вот я, совсем крошка

И моя нервная система наполняется страхом

Это может быть для меня шоком или замешательством

И порой я думаю: неужели все должно быть именно так?

Я такая уязвимая, хрупкая, чувствительная,

И все эти ужасные чувства внутри,

От которых никуда не деться

Мою нервную систему переполняют болезненные неприятные эмоции

В ней много энергии

И все это влияет на формирование моей 1-й чакры

Теперь я вижу и признаю все это

Это было, и я принимаю это с открытым сердцем

Я полностью признаю своего внутреннего младенца и все его чувства

И я открыта к исцелению.

Сделайте глубокий вдох и выдох.

Если сейчас эмоции сильные, то сделайте это простукивание еще раз. Добавляйте свои слова.

Возможно, теперь вы видите, как ваша нервная система была запрограммирована давным-давно на то, чтобы всегда быть начеку, не в безопасности, и вам было трудно расслабиться и позволить себе чувствовать себя хорошо.

«Я ничего не почувствовала»

Возможно, вы видели, что младенец расстроен и тревожен, но ничего не чувствовали при простукивании. Это нормально, ведь мы часто подавляем свои эмоции из-за страха, что это будет слишком интенсивно для нас. Мы не хотим утонуть в своих переживаниях.

Можно начать с того, чтобы просто признать свое сопротивление. Это может дать вам подсказку о том, как много страха, боли и грусти вы носите внутри. И затем спросите себя, можете ли вы позволить себе почувствовать хотя бы кусочек этих эмоций, хотя бы 5-10%. Или даже хотя бы 1%. И снова сделайте простукивание.

<u>2 визуализация.</u>

Снова закройте глаза и представьте на мысленном экране себя новорожденную. Как сейчас выглядит малыш? Возможно, вы теперь видите больше деталей. Или поднимаются другие эмоции. Злость, ужас, замешательство, потерянность, шок.

Не спешите, позвольте себе поднять более глубокие слои эмоций. И во втором простукивании мы дадим слово эмоциям злости, обиды, несправедливости, которые могут подняться у вас.

<u>Простукивание #2.</u>

Вот я вижу маленькую себя, и мне тяжело смотреть на это
Я не хочу этого видеть
Весь этот страх, и одиночество, и потерянность
В таком маленьком теле.
Одиночество и изоляция переполняют нервную систему
Может, даже есть злость
Потому что на каком-то уровне я знаю
Что все должно быть по-другому
И я могу чувствовать реакцию злости
На родителей или даже на Бога
Хочется спросить его в гневе:
Ты зачем меня послал к этим людям?
Это ошибка. Я попала сюда по ошибке
Я не должна быть здесь
Слишком много боли, страха и возбуждения
В моем маленьком теле.
И трудно выносить все эти чувства.

Но я сейчас все это вижу и признаю.
Все эти неприятные вопросы
И непонимание.
Я самого рождения я не могла понять:
Почему я здесь?
Это как-то неправильно.
В этом нет смысла
Они ведь должны любить меня
Они должны обеспечивать мне безопасность
А они это не делают.
И поэтому внутри меня смешаны страх и злость
И я несу их в себе всю свою жизнь.
Мне очень жаль себя, и что все так вышло
Столько страха и злости, которые я несла все себе всю эти годы
И эти чувства все время мешают мне.
Я их вижу и признаю
И я теперь понимаю, откуда они появились.
И мне очень жаль себя маленькую, и что все так вышло.
Но теперь я открыта к исцелению и освобождению.
Я заслуживаю этого
И это безопасно для меня.

Вдох и выдох.
Если надо, повторите это простукивание, добавляя свои слова и эмоции.

Простукивание #3.
Вот я вижу себя
Бедную маленькую себя
Я была просто ребенком, младенцем
Невинным, полностью идеальным
И как я могла быть неидеальной?
Теперь мне открылась истина
Конечно, как ребенок я была любима и достойна этой любви
Я всегда заслуживала любви и заботы
Не просто заботы, а восхищения и обожания
Я нуждалась в том, чтобы меня успокоили, и должна была получать это

Чтобы меня брали на ручки, гладили, утешали
С любовью.
Но я не получила того, в чем нуждалась
По самым разным причинам, которые сейчас неважны.
Но моя нервная система держала в себе эту информацию
И была заряжена с моих первых дней
Я всегда была достойна любящего внимания
Со мной не было ничего неправильного
Я всегда имела право родиться, жить, быть на земле
И я имела право быть любимой, настолько
Чтобы обо мне заботились, обнимали и защищали всегда.
И если я в этом когда-то сомневалась,
То это было ошибкой.
Я всегда заслуживала безусловную любовь.
Я была беспомощной, и нуждалась в заботе родителей
Чтобы они дали мне все это
И хотя я не получила все то, в чем нуждалась
Я все равно всегда заслуживала это получить
И быть любимой
Окруженной заботой, теплом и безопасностью.
Я открыта к исцелению всех этих сырых эмоций
К исцелению своей 1 чакры
Исцелить и отпустить все это из моей нервной системы
Для моего высшего блага
Я достойна этого
И я открыта к новой истине, которая сейчас открывается передо мной
Истина в том, что я значима и имею полное право
Чувствовать безопасность, утешение, любовь
Мои страхи и потребности заслуживают того,
Чтобы на них обратили внимание и позаботились о них
И так было всегда
Теперь я готова сама уделять достаточно внимания
Своим нуждам и своей нервной системе
Когда я встревожена, слишком устала,
Перегружена, голодна,
Я с добротой буду заботиться о себе

И внимательно прислушиваться к тому,

Что мне сейчас нужно, чтобы чувствовать себя хорошо.

Я полностью этого заслуживаю.

И я люблю себя безусловно.

Глубокий вдох и выдох.

И еще раз настройтесь на образ младенца.

Как сейчас выглядит эта картинка? Что изменилось?

Возможно, сейчас малыш знает, что вы на него смотрите, слышите и цените его.

Возьмите его в свое сердце и перенесите с собой в настоящее, где вы уже взрослый человек. Мысленно скажите ему: «Все хорошо. Я здесь с тобой».

Он всегда будет жить внутри вас как одна из частей вашего внутреннего ребенка.

Дайте ему понять: «Я всегда буду рядом, несмотря ни на что. И я сделаю все, чтобы ты была в безопасности. Все будет хорошо. Я понимаю твои переживания. Только я могу понять тебя».

Представьте, что ваша сердечная чакра открывается и окутывает вас и малыша красивым зеленым светом. Любовь от вашего сердца изливается к сердцу ребенка, и это так легко чувствовать. Просто позволяйте себе любить маленькую себя как можно сильнее. Со всеми ее чувствами, злостью, обидами.

И скажите ему еще кое-что очень важное: «Ты имеешь право быть здесь. Ты всегда заслуживала быть здесь. И ты всегда заслуживала получать безусловную любовь, успокоение, безопасность, комфорт. Ты принадлежишь этому миру».

И теперь еще скажите сами себе: «Я имею право быть здесь, быть увиденной, быть принятой, быть любимой. Я принадлежу к этому миру, в котором я нахожусь».

Теперь почувствуйте свое тело, ноги стоят на полу. И позвольте красной энергии из вашей 1-й чакры окутать ваше тело.

Представьте, что вы большой дуб с корнями, уходящими глубоко в землю.

Вас окутывает теплая красная энергия, и звучат слова как мантра:

«Я имею право быть здесь. Я в безопасности. Я любима. Я имею право занимать место и пользоваться энергией моей 1-й чакры».

Постепенно красная энергия превращается в белый свет. Ваш малыш растворяется внутри вашего сердца, и теперь он всегда будет внутри вас. Только вы его понимаете и все, что он чувствует.

Как теперь ваши ощущения? Что вы чувствуете? Что важное вы сейчас увидели и поняли?