

2 чакра.

1 сила уязвимости

Многие люди знают, что важно быть открытым и показывать свою человечность, уязвимость, но обычно предпочитают, чтобы это делал кто-то другой, а не они сами.

Если человек всю жизнь пытается доказать, что он не слабый, не нуждающийся, не излишне чувствительный, то ему сложно поменять эту привычку. Они не переносят эти качества в других людях, и сами такими быть не готовы.

Поэтому работа со 2-й чакрой кажется не совсем логичной. Мы раскрываем свою силу за счет того, что позволяем себе больше «слабости». Как это возможно?

Дело в том, что самые сильные люди не всегда до конца знают, кто они. Они много работают и достигают, но внутри все равно чувствуют пустоту. Чего-то в их жизни не хватает, и они не могут понять, чего именно. Находясь в отношениях, они все равно как будто одиноки. И их работа не приносит столько удовольствия, сколько они ожидали. И втайне им кажется, что они не получают тех денег, уважения и внимания, к которым стремятся.

Поэтому работа со 2-й чакрой дает нам возможность наконец-то найти истинного себя и получить то, чего вы по-настоящему хотите. И мы снова возвращаемся к важной части себя, которая знает все наши мечты и стремления – нашему внутреннему ребенку.

Именно наш ребенок внутри имеет энергию, чтобы хотеть и просить о том, чего он хочет, импульсивно и без ограничений. Наша взрослая часть так не может, потому что она сразу анализирует свои желания и выбирает только те, которые уместны или которые наверняка можно получить.

Мы с вами будем соединяться с вашими детскими желаниями и исцелять боль, которую мы испытали, когда поняли, что не получим желаемое. Мы вернемся в то время, когда нам было безопаснее избежать боль и разочарование тем, чтобы отказаться от своих желаний.

И мы будем развивать зрелое проявление 2 чакры. Мы не хотим стать нуждающимся, вечно ноющим человеком, который всех достал. Но нам важно начать признавать свои глубинные желания и потребности и давать им адекватное внимание и удовлетворение, если мы хотим стать по-настоящему счастливыми.

Например, наше желание получать внимание и признание, восхищение нашими достижениями. (История про девочку, которая кричала «Мама, смотри, я прыгаю!»)

В глубине души, конечно, мы хотим, чтобы люди нами восхищались и хвалили за нашу работу и таланты, чтобы они замечали наше сияние и нашу невероятность, праздновали наши



достижения вместе с нами.

Вы сами знаете, как это приятно, по нашему чату. И как много мотивации и энтузиазма эти позитивные эмоции дают нам для дальнейших достижений.

Но в то же время, многие люди изо всех сил доказывают, что им совсем не надо внимание, что они не хотят быть в центре и им не нужна никакая похвала, и никакие они не особенные. Они смущаются, когда ими восхищаются, и недооценивают себя.

Чего вам стоит такая жизнь? И как было бы прекрасно, если бы вы могли спокойно просить о том, чего вы действительно хотите, и принимать это с открытыми руками и без ложной скромности? И позволять этим приятным эмоциям двигать вас вперед и поднимать вашу мотивацию.

Давайте начнем исцеление. И пусть любые, даже самые болезненные эмоции, которые поднимутся, служат только для нашего блага и будущего счастья.

Визуализация 1.

Мы снова собираемся представить перед собой ребенка, которого мы уже видели в работе с 1-й чакрой. Все дети любят играть. Игривость, радость и воображение – это те качества, которые у нас проявляются, когда мы в безопасности.

Сделайте глубокий вдох. И представьте ребенка перед собой, того, кем вы когда-то были. Теперь ему где-то между 3 и 6 годами. Вы видите ребенка в том доме, где вы выросли. И сначала просто обратите внимание, как выглядит этот ребенок – спокойный и счастливый, или он чем-то обеспокоен, или грустит?

Представьте, что вы входите в эту картинку как взрослый, которым вы сейчас являетесь, и говорите ребенку:

«Сейчас мы с тобой будем в полной безопасности. Я позабочусь об этом. А ты мне скажешь, чего ты хочешь на самом деле. Что ты хочешь всем сердцем, помимо безопасности и комфорта? Как ты хочешь, чтобы тебя видели? Как ты хочешь, чтобы к тебе относились? Хочешь ли ты, чтобы тебя обожали? Чтобы все тебя слушали и хлопали в восторге от того, что ты делаешь? Хочешь ли ты быть самым удивительным, уникальным, самым умным ребенком для своих родителей? Что ты хочешь, чтобы другие видели в тебе?»

И слушайте, что он вам скажет. Слушайте с открытым сердцем. То, что вам говорит ребенок, обычно что-то очень простое, очень базовое, но невероятно трогательное.

Теперь снова скажите ему:

«А сейчас я хочу, чтобы ты пошел и сказал своим родителям то, что ты только что сказал мне, о том, чего ты хочешь на самом деле. Иди и потребуй, чтобы они тебе это дали».

Что ответит вам ребенок? Какая у него реакция?

Скорее всего, он испугается и скажет вам: «Ни за что... Ты не понимаешь...»

Часто для него небезопасно просить об этом, страшно, или ребенку кажется, что это бесполезно, и все равно никто не будет слушать. Может, его научили, что это плохо или стыдили его за свои желания. Может, он чувствует себя плохим и виноватым за то, что просит о чем-то для себя. И все эти реакции поищите в себе теперешней – вам что-то из этого знакомо?

Простукивание 1.1

Вот мой внутренний ребенок
И он говорит мне
Что ни за что не будет просить
О том, чего он хочет
Он говорит, что это небезопасно для него
Если он попросит или хотя бы попытается попросить,
Если он позволит себе почувствовать себя особенным,
Случится что-то плохое
Ему это небезопасно
Это будет ужасно
(назовите ваши эмоции)
Родители заставят меня чувствовать себя плохим
Они заставят меня быть виноватым
Они дадут мне ясно понять, что мне нельзя хотеть
Нет, нет, ни за что
Я не буду ничего у них просить
Я отказываюсь просить о том, чего я хочу
Лучше я ничего хотеть не буду
Я боюсь хотеть и просить об этом
Лучше я все свои желания и мечты
Засуну подальше
От них одни проблемы
И мне страшно их иметь
Я хочу забыть про все свои истинные желания
Я отказываюсь иметь желания
Мне небезопасно думать о них и хотеть их
Если я только почувствую, как сильно я этого хочу
Мне станет так больно и грустно
Ведь я никогда не получу это
Никто никогда не даст мне то, чего я хочу

Даже если это что-то очень простое
Меня будут стыдить
Скажут, что я плохая
И что нельзя хотеть так много
Если я так сильно чего-то хочу,
Означает, что я плохая, испорченная
Это неприемлемо, так нельзя
Плохо, плохо, меня накажут
Поэтому я не буду ничего хотеть
Я отказываюсь хотеть это
И никогда не буду об этом просить
Даже если это мое самое заветное, сокровенное желание
Я просто буду хотеть то, что можно
То, за что меня не будут ругать
Я буду проявлять себя так, как хотят меня видеть люди
Я буду хорошей и послушной
И тогда я буду в безопасности
Я никогда не признаюсь себе в том,
Чего я на самом деле хочу
Я еще совсем маленькая,
но я уже твердо усвоила все это
И с тех пор я так и живу.

Вдох и выдох.

Что вы сейчас чувствуете? Какие у вас эмоции поднялись внутри?

Снова представьте перед собой ребенка. Мы только что озвучили его детские желания и импульсы, которые для его возраста вполне нормальны. И мы уже видим, что ребенок боится быть наказанным за свои желания, и он смирился с тем, что никогда их не получит.

Вы видите, что самые примитивные детские желания лежат в основе всех ваших взрослых желаний. Как сейчас ребенок смотрит на вас? Чувствует ли он, что вы его понимаете?

Снова спросите его, чего он на самом деле хочет. Помните про магическое игривое мышление детей, когда они в безопасности и могут свободно проявлять себя.

Может, он хочет выразить свою уникальность и получить обожание от родителей?

Может, он хочет, чтобы его понимали, слушали, позволяли ему высказаться?

Или просто чтобы его обнимали и играли с ним?

И, может быть, вы все это даете своим собственным детям. Но вы сами этого в детстве недополучили.

Посмотрите, в вашей внутренней картинке – есть ли право у ребенка ощущать свои

естественные желания и потребности, и хотеть не только любви, но также быть особенным, уникальным, сильным, получать восхищение и похвалу? Или ему нельзя это чувствовать и хотеть, это неправильно? Должен ли он чувствовать свою вину за это, что он плохой или никогда не хотеть ничего подобного?

И также подумайте сейчас о том, похоже ли это на все те вещи, которые вы сами сейчас не позволяете себе свободно получать и принимать, и просить?

Простукивание 1.2

Вот мой внутренний ребенок
Которым я сама была когда-то
И были вещи, которые я так сильно хотела
Но не могла попросить
Может, я даже поклялась сама себе,
Что никогда не буду хотеть этого
Отказалась это хотеть
Потом что это было небезопасно, мне было нельзя
Меня бы ругали и критиковали за это
Или даже что-то еще хуже
Но я действительно этого хотела
Это то, чего обычно хотят дети
Мои импульсы быть любимой
Чтобы обо мне не просто заботились,
Но обожали меня, обнимали и носили на ручках
Чтобы меня слышали, замечали, давали мне много внимания
Чтобы даже в том возрасте
Меня уже видели маленькой личностью
Которой я являлась
Чтобы не считали меня невидимкой
А замечали все мои чувства и успехи за день
Интересовались, как мои дела
И что у меня внутри
(назовите свои желания)
У меня были эти потребности
И они были вполне реальными
Я хотела быть сильной
И быть свободной, чтобы играть и придумывать что-то волшебное
Быть в глазах моих родителей
Самой особенной, уникальной, ни на кого не похожей
И чтобы они восхищались моей уникальностью

Не за то, что я что-то сделала
А просто потому что я та, кто я есть
Сияющая всей своей детской невинностью
И искренним проявлением настоящей себя.
Но я научилась сдерживать свои истинные
Желания, нужды и потребности
Я постепенно забыла о них
И спрятала в темном подвале своей души
Я научилась бояться своих желаний
Осуждать их
Поэтому я заперла их на ключ
И стала считать, что это часть меня
Которая хочет «слишком много»
Или она «слишком слабая и нуждающаяся»
Эту часть себя я скрыла и подавила внутри
Ей нельзя быть видимой
Она может натворить много проблем для меня
Поэтому я держу ее под замком
Но в моей 2-й чакре
Даже сегодня все эти желания живы
Я по-прежнему все это хочу
Даже если не признаюсь себе в этом
И я вижу сейчас, что это было несправедливо
Это было так нечестно в отношении
Меня маленькой,
Это было несправедливо, нечестно, обидно, больно
Так много желаний было у этого ребенка
И так много энергии внутри меня заблокировано
Эта энергия хочет течь через меня
Давать мне радость и полноту жизни
Наполнять меня вдохновением и энтузиазмом
А мне пришлось все это сжать, подавить, спрятать
Закрывать на замок и удерживать внутри
Все импульсы к радости, веселью, игре, самовыражению
Я не могла проявляться так, как хотела
Я постоянно сдерживала себя
крепко держала себя в руках
Прятала то, кто я есть
И это так нечестно, так несправедливо, так больно
Я заслуживаю лучшего
Я всегда заслуживала лучшего

И я сейчас признаю все эти истории
И все свои чувства, которые поднимаются во мне.

Вдох и выдох. И обратите внимание, есть ли сейчас у вас грусть к этому ребенку и себе самой. Подумайте о том, как много вы потеряли из-за всех этих запретов.

Это очень важно – признать, свою грусть и потерю, и может даже горе. Это помогает открыть 2 чакру и проявить нашу нежную часть.

И также дает нам возможность наконец-то признать себя и свои истинные желания, перестать их отрицать и прятать. Понять, какой большой была цена, которую мы за это заплатили.

Что показывает вам ваша грусть? Что вы по-прежнему не позволяете себе иметь сейчас?

Простукивание 1.3

Правда в том, что так много потеряла
Так многого лишилась из-за этого
Этот ребенок внутри меня
Был заперт и плакал в одиночестве
И я все это сейчас вижу и признаю
Все его слезы, которые никто не видел
Никто его не понимал
И не к кому было залезть на ручки.
Я так старалась быть сильной
И не хотеть многого
Но внутри меня есть нежная ранимая часть
У которой целый колодец невыплаканных слез
И мне непросто быть с этим
Но я хочу наконец-то пережить свое горе
И выпустить эти эмоции из себя
Отпустить все эти невыплаканные слезы
За все, что я хотела, но никогда не получила
И я открыта к тому, чтобы слышать
Все важные послания моей грусти и горя
О том, чего я хотела
И чего по-прежнему хочу
Я уважаю свою грусть
Я так много потеряла
У меня никогда не было шанса иметь это
И это стоило мне очень многого

Я бы никогда не позволила ребенку плакать в одиночестве
Поэтому сейчас я больше не буду себя сдерживать
Я больше не буду притворяться, что мне ничего не нужно
И не буду скрывать от себя свои внутренние слезы
Я открываю свое сердце для самой себя
И даю себе сочувствие и внимание
Бесконечную готовность слушать и слышать
И давать себе любовь и заботу, которые мне необходимы,
Чтобы наконец-то исцелить свою 2 чакру.

Вдох и выдох.

Как вы себя чувствуете?

Снова представьте ребенка. И как сейчас вы его видите? Что поменялось? Что он сейчас делает, как выглядит?

И теперь закройте глаза и представьте, что у этого ребенка в области второй чакры маленькое оранжевое пламя, которое сияет в области пупка, и его свет распространяется на все тело. Сейчас внутри этого пламени – все детские желания, нужды и мечты:

Быть в безопасности, получать любовь и тепло

Чтобы его держали на руках, успокаивали и утешали

Желание играть, веселиться, ярко проявлять себя в мире

Бегать, прыгать, испытывать свое тело, вдыхать ароматы и просто наслаждаться жизнью.

Одно из важных – это желание быть увиденным и чувствовать себя особенным, уникальным человеком, являясь истинным собой. Настройтесь сейчас на эту энергию: «Смотри на меня! Послушай меня! Почувствуй меня тем, кем я являюсь на самом деле!» И наблюдайте, как эта энергия поднимается и течет через ребенка, и как ее много, как она наполняет все его тело и излучается наружу. Без всякого стыда и стеснения – полная свобода проявления себя в мире.

И теперь позвольте своему ребенку вырасти в того, в кого он хочет, стать настолько большим, насколько он хочет, проявить всю свою силу и масштаб. И наблюдайте, как ребенок трансформируется в какую-то магическую фигуру, или животное, или какой-то архетип. Пусть его большая энергия найдет самое лучшее выражение для себя. И наблюдайте, осознавайте свои истинные дары и свое истинное величие. Как думаете, вам бы иногда пригодилась эта большая сила?

Ведь наш мыслящий разум, на самом деле, имеет очень мало энергии. Это не его задача – производить энергию. Сами по себе мысли или идеи не имеют особой силы в вашей жизни. Чтобы компьютер заработал, надо его подключить в сеть. И это и есть наша 2

чакра. Наши идеи – это просто воздушные шарик, если их не наполнить энергией из 2 чакры. Это страсть наших истинных желаний, которая реально может нас двигать вперед.

Из этой части себя мы просим не словами, а всей своей сильной, прямой энергией, всеми своими действиями. Мы просто заявляем миру: я этого хочу, и я получу это. И тут, конечно, есть игривость и веселье, но есть и сила.

И полное позволение себе получать и принимать то, чего мы хотим. Когда нам предлагают что-то хорошее, мы открыто говорим: «Да, благодарю, принимаю». Мы говорим да из своей 2-й чакры.

Почувствуйте, как это, когда ваше «да» идет не из головы, а из 2-й чакры.

Возьмите своего ребенка и его оранжевое пламя внутрь себя.

Простукивание 1.4

У меня больше нет времени бояться
У меня нет времени на стыд
Я больше не готова тратить время
И затыкать свою 2 чакру страхами и стыдом
Потому что она огромная
Энергия моей 2-й чакры – это моя большая страсть
Это мое «Да» всем моим желаниям
Иногда это злость и ярость
Но также это игра, веселье, удовольствия
И так я чувствую истинную себя
И то, чего я действительно хочу
Я чувствую свои желания, страсти, увлечения
Свою силу
И также свою нежность, уязвимость
И у меня нет времени на стыд и чувство вины
Я больше не могу и не хочу тратить время,
И ограничивать себя страхами,
Которым я научилась в детстве
Я не хочу подавлять свое желание быть особенной
Конечно, я хочу чувствовать себя особенной
А кто этого не хочет?
Я хочу быть увиденной
и чтобы меня обожали
Конечно, я хочу этого
Я хочу чувствовать свою силу и креативность
И ярко сиять

Конечно, я хочу все это
И особенно я хочу быть открытой и получать, получать, получать
Бесконечно много добра и благ
Я так люблю получать что-то хорошее
Подарки от людей и вселенной
И я позволяю себе получать через людей и мир
Все, чего я хочу
Без стыда, и стеснения, и страха наказаний
Все это – старые истории
И я оставляю их в прошлом
Теперь я стала новой собой
И моя новая я бесконечно живая
Новая я обожает двигаться, прикасаться, создавать что-то
Она излучает жизнерадостность
Я позволяю себе все свои желания
И тогда я живу
Я такая живая и полная энергии
Я уважаю и обожаю свою 2-ю чакру
И я хочу еще больше
Может, мне придется еще немного поработать
И еще больше отпустить свои блоки
Но это нормально
Я признаю все свои чувства
И я нуждаюсь в своей 2-й чакре
Чтобы жить наполнено и полностью
Реализовать себя и свое призвание
Мне важно, чтобы 2-я чакра была сильной
Чтобы она помогла мне получать и впускать в свою жизнь
Все хорошее, что может прийти ко мне
Я открыта впустить к себе больше денег
И позволить им течь ко мне через любые каналы
Через любых людей
Я говорю да деньгам
Я открыта впустить к себе помощь и поддержку
И также много новых идей, креативности
Веселья, удовольствий
Я хочу расширяться и расширять свое пространство
И это такие чудесные чувства у меня внутри
Столько энергии, столько веселья
Как прекрасно чувствовать и иметь все это!