

4 чакра. Исцеление прошлых ошибок

Мы все делаем ошибки, но как мы потом на них реагируем?

Если ошибка маленькая, мы просто делаем выводы и идем дальше. Но некоторые ошибки мы себе не можем простить, и потом они годами висят над нами как темное облако. Мы не оправдали собственные ожидания, и не справились, хотя должны были.

В итоге, эта ошибка меняет то, как мы видим себя. Мы как будто меньше доверяем себе, своим решениям, инстинктам, идеям, суждениям и способностям. Наш прошлый опыт заставляет нас верить в то, что «у меня снова не получится».

Или это ситуации, когда мы не сделали что-то важное, упустили возможность или сделали недостаточно. И часто мы считаем, что важно помнить про эти ошибки, чтобы больше их не повторить. Но пока мы держимся за прошлое, мы не можем свободно создавать будущее.

Мы стремимся достичь большего и трудиться сильнее, чтобы наконец-то однажды заслужить что-то хорошее для себя. Но в глубине души мы живем с чувством, что мы так и не простили себя. И тогда вы каждый день бессознательно притягиваете к себе ситуации, в которых вы себя наказываете, создаете лишние трудности или лишаете чего-то. Ведь тот, кого не простили, должен быть наказан и выучить свой урок, не так ли?

Я не могу себя простить – значит, что ничего не закончилось. Что вы еще не загладили свою вину и не исправили ошибку. И ваша старая ситуация как будто все время живая, и она притягивает к себе новые похожие ситуации.

Это может проявляться множеством разных способов, мелких и крупных. Например, через неприятные хронические болезни, или когда вы неспособны найти время и съездить в отпуск, или вы постоянно чувствуете тревогу и не можете нормально спать по ночам. Вы выбираете самые сложные и неприбыльные способы зарабатывания денег, или притягиваете самых вредных клиентов, которые не хотят вам платить.

В итоге, мы не можем делать шаг вперед и продолжаем сидеть в своей зоне комфорта. Ведь любой смелый шаг может привести к ошибке. И тогда вас ждет еще больше наказания, и вы начнете отбывать еще один срок. А вы этого не хотите. Поэтому лучше не качать лодку и пытаться справиться хотя бы с теми наказаниями, которые уже висят на вас.

Можно ли спокойно, смело делать что-то новое, в чем у нас еще нет опыта, если нас поджидает злобный внутренний критик, который готов на нас наброситься из-за любого



проступка? То есть, цена нашей ошибки слишком высока, и мы не можем идти на такой риск.

Это прощение 3 уровня, и это очень глубокая работа. Она позволит вам начать чувствовать, что уже прямо сейчас вы заслуживаете хорошее для себя, и вам не надо для этого ничего больше исправлять или стараться лучше.

Это поможет открыть ваше мудрое сочувствующее сердце, и вместо злобного критика, вы можете стать заботливым и внимательным ментором для себя. Вы начнете подбадривать себя и гордиться собой за все шаги, которые вы делаете, и при этом легко развиваться и улучшать свои умения.

Визуализация.

Закройте глаза и сделайте вдох и выдох.

Мысленно вспомните какую-то ситуацию из прошлого, когда у вас что-то не получилось. Выберите такую ситуацию, в которой вы особенно сильно слышите голос внутри: *«Я должна была знать лучше. Как же я так не справилась. Я должна была быть сильнее, умнее. Я должна была предвидеть, что это случится».*

Возможно, сейчас вы вспомните ситуацию, в которой эти слова кажутся оправданными. Да, действительно, я должна была знать лучше. И хотя это звучит вполне разумно и логично, но это значит, что именно здесь у вас больше всего боли. Поэтому возьмите именно эту ситуацию.

Сейчас представьте, что вся эта ситуация проигрывается на вашем мысленном экране как документальный фильм. Смотрите, как вы совершаете эту большую ошибку, из-за того, что вы были недостаточно умной, сильной, предусмотрительной и тд. Может быть, в той ситуации вы чувствовали, что что-то не так, но все равно продолжали делать. Может быть, кто-то вас пытался предупредить, но вы не слушали.

Просто смотрите, как все это происходит, и пусть внутри вас поднимаются все эмоции, которые вы сейчас чувствуете.

И прислушайтесь, как сейчас звучит голос критика у вас в голове? Какие слова он говорит вам? Все это мы сейчас будем простукивать.

Простукивание 1.

Вот я вижу себя

И я делаю эту большую ошибку

Я все делаю неправильно

Ох, я по-прежнему не могу смотреть на это

И вспоминать, как я все сделала неправильно
Я как будто застыла в этом моменте навеки
Мне неприятно смотреть на себя
В той ситуации
Может, я даже ненавижу то, как я себя вела
Больно смотреть на все это
Меня прямо подташнивает смотреть на это
Но вот она я
Я должна была все сделать лучше
И это правда
Я должна была знать лучше
И быть сильнее
Но я не была ни лучше, ни умнее
Теперь все это так очевидно
Я все вижу так ясно
И то, как я действовала
И то, что я чувствовала все эти подсказки
Я подозревала, что что-то не так
И все равно их не послушалась
Я продолжала упорно совершать эту ошибку
И теперь я не могу простить себя за это
Это непростительно
И это правильно так себя чувствовать
И я всегда буду права в этом
Это невозможно простить и забыть
Поэтому я никогда это не забуду и не прощу
Никогда
Я должна была знать лучше
Что со мной было не так?
Просто ужасно то, что я натворила
И это нельзя никак исправить
Я во всем виновата
И это чистая правда.

Глубокий вдох и выдох.

Пока что мы просто озвучиваем факты о том, что есть. Но давайте смотреть глубже.
Представьте другого человека, который совершил такую же ошибку. Что бы вы сказали про
этого человека? Какими словами вы бы его осуждали?

Продолжите фразу: «Правда в том, что я _____»

Простукивание 2.

Правда в том,
Что я была такой глупой
Я была слабой и просто идиоткой
Я была слепа к любым подсказкам
Хотя все было так очевидно
Я не могу смотреть на эту тупость
И на мою слабость
Я была такой наивной
Что со мной было не так?
Сплошное разочарование
Я вела себя совершенно неосознанно
Если бы та версия меня
Сейчас пришла в эту комнату
Я бы закричала ей:
«Ненавижу тебя! Ты идиотка!
Ненавижу то, что ты сделала
Я все потеряла из-за тебя
Никогда тебя не прощу»
Эта более ранняя версия меня
Я не могу ее принять и простить
Она такая глупая и слабая
И такая недальновидная
Чем она только думала?
Она была такая жадная
И эгоистичная, и ленивая
Я не прощу ее никогда
И никогда не забуду ей этого
И почему я должна ее простить?
Я до сих пор злюсь на нее
Я до сих пор расплачиваюсь из-за ее ошибки
И другие люди тоже
Я злюсь на себя
Я должна была знать лучше
Стараться лучше
Сделать все гораздо лучше
Я не могу простить себя
Она слишком много сделала неправильно
И это невозможно простить никогда.

Глубокий вдох и выдох.

Снова закройте глаза и почувствуйте сейчас свои эмоции и реакции в теле. Возможно, стоит повторить это простукивание, или даже сделать его 10 раз, пока не наступит полное спокойствие.

Иногда мы упрямо держимся за свою самокритику и не хотим ее отпустить. Но постепенно мы можем начать испытывать сочувствие к себе и много грусти и слез. Внутри своей сердечной чакры вы начинаете чувствовать, что вы больше не хотите так жестоко обращаться с собой. Вы не хотите больше причинять себе боль.

Ведь каждый раз, когда вы включаете своего внутреннего критика, на самом деле, вы испытываете боль, грусть, слезы и много других эмоций. И всегда есть что-то важное, что вы теряете из-за самокритики, и это вызывает много грусти и чувства утраты.

Снова закройте глаза и представьте себя в той ситуации. Особое внимание обратите на момент, когда вы совершаете ошибку. Как вы теперь на него смотрите? И что чувствуете?

Если до сих пор не можете простить, то сделайте это простукивание.

Простукивание 3:

И вот снова я

И мне действительно тяжело это отпустить

Цена моей ошибки была слишком высока

Все получилось так плохо

И ведь все это можно было избежать

Это все необязательно должно было так случиться

Если бы только я не была такой глупой

Если бы я приняла другое решение

Если бы я не закрыла глаза на все подсказки и сигналы

Если бы я была умнее, сильнее

Почему я не сделала все по-другому?

Почему я не сделала другой выбор?

Как же трудно все это отпустить

Как будто если я отпущу,

Это значит, что я смирилась

Что я принимаю все как есть.

Но как же я могу это принять?

Я до сих пор расплачиваюсь за это.

И никто даже не понимает
Как много я потеряла в тот день
И чего я лишилась
И мне до сих пор больно
(что вы потеряли ценное для себя?)
И самое обидное, что я потеряла себя
Я потеряла уверенность в себе
Потому что с тех пор я больше не могу
Полностью доверять себе
И полагаться на свои решения
Я не так сильно нравлюсь себе
И поэтому я тайно себя за это наказываю
Я потеряла свою радость
И право быть счастливой
Потому что я должна быть наказана
И я по-прежнему расплачиваюсь за эту ошибку
И теперь я полностью признаю
То, как много я потеряла
И все мои невыплаканные слезы
Все горе, которое я не позволила себе испытать
Потому что я все время винила себя
И наказывала за то, что это полностью
Моя ошибка
Мне так тяжело
Но я вижу и признаю все свои чувства.

Вдох и выдох.

Это непростая работа. И вы можете ее продолжить потом, и поднимутся новые слои. Всегда сложно простить, если цена ошибки была слишком высокой. Например, если кто-то пострадал из-за вас. Вы просто не хотите прощать себя за это. И это не дает вам возможности признать и прожить то горе, которое вы чувствуете внутри, и дать ему право выразить себя.

Снова закройте глаза и представьте эту картинку.

Надеюсь, у вас уже больше сочувствия к себе, и все выглядит светлее. Теперь мысленно прокрутите ситуацию вперед до момента, когда до вас стало доходить. Когда вы впервые

осознали, насколько все плохо. Может, это момент шока, или когда вы начали чувствовать свою неудачу и разочарование. Может, вы пытаетесь убедить себя, что все не так уж плохо, или пытаетесь держать себя в руках, чтобы никто не увидел ваши переживания.

Просто наблюдайте свое поведение и ту боль, которую вы испытали в тот момент.

И теперь расширьте свое восприятие, и начните видеть более широкую картину всего происходящего. Всего, что тогда происходило в вашей жизни. Как вели себя другие люди? Какие еще были обстоятельства, которые давили на вас? На каком уровне своей осознанности и развития вы тогда были?

И честно спросите себя: вы действительно могли что-то сделать лучше или знать заранее? Или это было просто невозможно в тех обстоятельствах и с тем давлением, которое вы испытывали? И вы просто делали лучшее, что могли и на что были тогда способны?

Продолжайте перематывать дальше в будущее и наблюдать, как все негативные последствия для вас накапливались до настоящего дня. Увидьте все последствия и все, чего вам стоила эта ошибка, за все это время. И внешние, и внутренние. И все моменты, когда вы продолжали вспоминать об этом событии, и снова ругать себя, и унижать себя, и лишать себя уверенности.

Чего вам стоило то, что вы продолжаете носить эту ошибку в себе и наказывать себя за нее?

И теперь посмотрите на все это с большей мудростью и сочувствием. И спросите себя от всего сердца: «Может, я уже достаточно пострадала?»

Может, вы уже достаточно заплатили за эту ошибку. Или вам надо еще 5 лет подержать себя в тюрьме самобичевания: «Это все моя вина, я должна была знать лучше?»

Или вы уже готовы наконец-то все это исцелить, отпустить и позволить себе снова чувствовать себя счастливой, уверенной и заслуживающей хорошего?

Представьте, что вы из настоящего вошли в этот фильм и говорите с той, более ранней, версией себя. Вряд ли бы вы сказали себя: «Знаешь, ты вообще-то заслуживаешь всю эту боль и самонаказание, и ты вообще не должна никогда себя прощать. Так что я приговариваю тебя к пожизненной самокритике и полному отсутствию счастья».

Вы бы точно не сказали себе это.

Скорее всего, ваши слова были бы теплыми и поддерживающими. Представьте, что бы вы хотели сказать себе с позиции большего опыта и мудрости, и любви?

И как это чувствуется, когда у вас столько сочувствия к себе и понимания?

Каждый раз, когда вы ругали и наказывали себя за ошибки, вы буквально разбивали свое сердце. Вы лишали себя любви к себе. И тех чудесных вещей, которые вы хотели бы иметь.

Теперь вы можете ответить еще на два вопроса:

1. Какой важный урок я выучила в той ситуации, который поможет мне и моему развитию?

2. То, что я выжила после всего этого, сделало ли меня сильнее, мудрее и осознаннее?

И теперь положите руку на сердце и скажите вслух: «Вообще-то, я заслуживаю любовь и все самое лучшее прямо сейчас! Не когда-нибудь, когда я заслужу, а прямо сейчас. И я даю себе бесконечную любовь, сочувствие и прощение, даже хотя иногда я делаю ошибки. Я так сильно люблю быть мной!»

Можете усилить все эти эмоции еще в два раза. Как бы это было, если бы вы еще в 2 раза больше наслаждались собой? И радовались себе? И что, если бы вы в 2 раза больше могли прощать себя за любые ошибки и быть терпимой к себе? Если бы ваше сердце было наполнено любовью и сочувствием и пониманием, то какие смелые действия вы могли бы совершать?

Любите себя целиком, от кончиков пальцев на ногах, до макушки. Любите все свои чакры, и все их проявления. Все свои импульсы и желания, и все свои эмоции и проявления. Вы всегда будете расти и эволюционировать, и поэтому вы будете и дальше делать что-то неправильно и допускать ошибки. Но каждый раз вы можете учиться в них чему-то важному для себя, и каждый раз любить себя еще больше.

Когда вы любите себя и любите быть собой, вы начинаете легче просить о чем угодно, и позволять себе это получать. Например, вы можете просить поддержку, совет, обнимашки, прощение, объяснение, помощь и пр. И вы больше не сидите в одиночестве, когда вам плохо. Вы любите себя достаточно сильно, чтобы сразу обращаться за помощью и исцелением.