

4 чакра. Исцеление скрытых недостатков

Это прощение на самом глубоком, 4-м уровне. Мы сможем обнаружить и исцелить скрытые части себя, которые мы ненавидим и отвергаем. Мы будем фокусироваться на двух основных аспектах: слабость и высокомерие.

Теневые стороны – это те наши качества, которые мы отрицаем, не отождествляем их с собой, не хотим признавать в себе.

Мы отвергаем эти части, а значит, отвергаем себя.

Хотя истинная мудрость в том, чтобы увидеть в теневых качествах свои важные ресурсы. То, что кажется нам недостатком, может быть очень полезным при определенных обстоятельствах.

Когда мы учимся принимать и любить те части себя, которые мы раньше ненавидели, мы выходим на совершенно новый уровень принятия себя. Мы становимся открытыми, смелыми, и не нуждаемся в эмоциональных защитах. Нам нечего скрывать, и это дает нам силу полностью быть собой.



Визуализация 1. Исцеление своей слабости.

Закройте глаза и сделайте вдох и выдох.

Мысленно вспомните какую-то ситуацию из прошлого, когда вы были уже взрослым, но в полном упадке. Может, вы чувствовали себя слабым, нуждающимся, беспомощным, в полном хаосе, и никак не могли взять себя в руки. Может быть, вы из-за чего-то грустили, или вам было ужасно лень что-то делать, и вы никак не могли себя дисциплинировать.

Представьте себя в этом разбросанном, уязвимом состоянии, когда вы ничего не можете сделать эффективно. И представьте, что так прошло 2 недели. Вы просто сидите дома и ничего не делаете. Просто жалеете себя, может быть, жалуетесь на то, как все плохо.

И теперь представьте, что прошел целый месяц. И еще один. Вы целых два месяца не можете взять себя в руки и начать что-то делать. Вы только едите, спите и жалеете себя. И, возможно, вашим родным приходится заботиться о вас, потому что вы не в состоянии. Они вас обеспечивают и кормят, и делают уборку у вас дома.

Вы также можете представить, что вы смотрите ленту соцсетей, и видите, что все ваши коллеги там регулярно что-то делают, собирают новые курсы, проводят консультации, ездят

на курорты. И вы понимаете, что они все работают и чего-то достигают, а вы все сидите, и никак не можете себя организовать.

Если вначале вы могли себе сочувствовать, то теперь появляется ощущение, что так нельзя. Надо собраться, встать с дивана и начать возвращаться к нормальной жизни. Не так ли?

Конечно, это немного преувеличенная ситуация. Но она показывает, что для нас небезопасно быть слабыми, бесполезными и зависеть от других людей. И это значит, что мы тратим огромное количество энергии на то, чтобы не быть слабыми или нуждающимися.

Давайте сначала простучим свой внутренний критичный голос.

Простукивание 1.

Вот я вижу себя
И я выгляжу ужасно
Я такая слабая и нуждающаяся
Я просто не могу на это смотреть
Хочется закричать
«Ты себя позоришь
Возьми наконец себя в руки»
Я такая слабая, зависимая,
Нуждающаяся, медленная.
Мне стыдно такой быть
Как будто я унижаю себя
И хочется сказать себе:
«Да соберись уже,
Ты такая бесполезная
Это просто недопустимо!»
Противно, когда кто-то такой зависимый
Такой неудачник
Только ноет и жалуется, как все плохо
Вместо того, чтобы встать и что-то делать
Я осуждаю такое поведение
Я осуждаю себя за это
Эта слабость внутри меня
Я полностью отвергаю эту свою часть
Никому не нравятся слабаки и нытики
Как подумая, что люди могут меня такой увидеть
Это будет унижительно
Нельзя это допустить
Нельзя показывать, какая я слабая.
Когда я в таком состоянии

Я просто понапрасну трачу время
Я совершенно бесполезна
И я трачу свою жизнь впустую
Я неудачница
Я не могу быть эффективной, сильной
Делать то, что надо для успеха
Нет, я не могу принять эту часть себя
Я отвергаю ее
И делаю вид, что это не я
Я не хочу смотреть на эту часть себя
И не хочу ничего про нее знать
Что, если она победит?
Лучше бы вообще от нее избавиться
В ней все, что я ненавижу
И я никогда не смогу любить ее
Не хочу быть слабой
Не хочу быть бесполезной
Не хочу видеть то, где я не успеваю
Ни с чем толком не справляюсь
Или где я недостаточно организованная
Это все неприятно видеть
Лучше я даже не буду туда смотреть.

Глубокий вдох и выдох.

Мысленно представьте эту часть себя. Как она сейчас выглядит? Что вы чувствуете к ней?
Возможно, вы уже не так строги?

Если надо, сделайте еще одно простукивание. Когда начнете чувствовать сочувствие к этой части себя, то спросите: а сколько ей лет? Как правило, это наш внутренний ребенок.

Подумайте, сколько ему лет в этой части, и чего он хочет на самом деле? Обычно там скрыты какие-то глубинные потребности, и ребенок один на один с ними.

Простукивание 2.

Я вижу эту часть себя
И я ее отвергаю
Но это моя детская часть
И, может, я слишком строга к ней
Я не хочу, чтобы она захватила меня целиком
Это пугает
Возможно, я совсем расклеюсь

И буду все время плакать, жалеть себя
И там может быть много грусти
У этой части так много потребностей
Она такая нежная и ранимая
Никто не хочет видеть эту нуждаемость
Никому не нравятся такие слабаки
Но это грустно
И я чувствую боль
Как будто с детства я все время
Чего-то хочу, хочу
И никогда это не получаю
И сейчас я признаю эту грусть
И все способы, как я себя осуждала и критиковала
Я говорила себе, что я не слабая
И что мне нужна ваша жалость
Я скрывала внутри себя
Эту часть меня, которая нуждается
Глубоко внутри
И даже боялась туда смотреть.
И поэтому я никогда ее не поддерживала
И я сама не принимала поддержку
Даже когда люди мне предлагали,
Я отталкивала их от себя
Я не хотела, чтобы они видели меня такой слабой
Мою ранимую, нежную часть
Я ее осуждала и отвергала
Но в ней столько одиночества
Ей так одиноко
Никто не поддерживает ее
И это очень грустно
И эта грусть во мне долгие годы
Теперь я ее вижу и признаю
И я сочувствую ей, себе
Я вижу, какая она маленькая,
И мне хочется послать ей немного любви.

Глубокий вдох и выдох.

Снова закройте глаза и еще раз посмотрите, сколько лет этой части. Очень важно понять ее истинные нужды и позволить получить их. Иначе вы никогда не сможете быть полностью счастливы. Чувство нуждаемости – это часть нашей 2 чакры, которую мы не принимаем в

себе. Нас учат, что некрасиво быть эгоистом и хотеть для себя чего-то большого. Мы стараемся быть сильными и решать свои вопросы самостоятельно. И даже если мы очень заботливы к себе, то все равно есть какие-то аспекты в нашей жизни, где мы крайне боимся показаться слабыми или несостоятельными. И особенно, что другие люди могут узнать про нашу слабость.

Подумайте:

- Какие потребности есть у этой вашей части, которых вы когда-то начали стыдиться?
- Какие у нее есть желания, которые вы однажды начали считать невыполнимыми?
- Какие нужды этой части вы точно знаете, что другие люди не смогут удовлетворить, например, ваш партнер?
- Какие нужды и потребности вы однажды перестали считать важными или вообще перестали их чувствовать?

Быть уязвимым – означает, быть открытым внутри себя. Если вы не можете быть слабым и уязвимым, вы не сможете понять свои истинные желания и нужды. И будете всю жизнь искать: чего же я хочу на самом деле? У вас все время будет чувство внутренней пустоты.

И это не значит, что теперь вы должны стать кем-то, кто постоянно нуждается, жалуется и зависит от других. Это про то, чтобы признать, присвоить и полюбить свои теневые стороны, чтобы вы могли их услышать и понять, чего они хотят на самом деле. Это ваши истинные потребности, и они указывают на ту сферу жизни, которая у вас не в балансе.

Когда вы проливаете на них свет и прислушиваетесь к ним, тогда вы полностью возвращаете свою силу и можете полностью радоваться жизни.

Еще раз мысленно посмотрите на свою часть, и представьте, что она выглядит как ребенок. Подарите ей свое сочувствие. Возьмите его на руки или обнимите, просто позвольте ему чувствовать, что вы его слышите и принимаете.

И когда ребенок будет полностью удовлетворен, представьте, что он начинает расти, и становится взрослым. Как вы сейчас. Это ваша взрослая ранимая часть, которая напоминает, что вы человек, и что порой вам нужно терпение к себе, забота, понимание и помощь.

Пока мы не начнем слышать эту часть себя, мы всегда будем чувствовать, что мы не можем расслабиться и должны полностью сами заботиться о себе, даже если мы в отношениях.

Женщины это чувствуют в обычных повседневных вопросах. Мы не можем нанять клининговую компанию или другие сервисы, потому что не можем принять, что кто-то будет делать нашу работу по дому. Мы не требуем, чтобы мужчина за нами заехал, а сами тащимся на метро в ресторан, Или несем тяжелые сумки из магазина.

Мужчины не могут показать свою слабость в компании других мужчин. Поделиться своей грустью или страхами. Или показать, что они в чем-то некомпетентны на работе. Или даже показать свою нежность к своим детям, потому что это могут воспринять как излишнюю чувствительность.

Представьте сейчас, что эта часть говорит: «Мне нужна помощь» - как это чувствуется внутри?

Какое-то время поразмышляйте над вопросами:

- Чего еще хочет эта часть меня?
- Какие еще у нее нереализованные потребности?
- Что может наполнить ее радостью, удовольствием и восторгом?
- Насколько глубоки ее чувства?
- На сколько глубже она чувствует, чем я позволяю себе чувствовать?
- Что будет, если я выпущу ее из темного подвала и начну внимательно слушать?

Запишите список всего, что вы хотите. Можете также взять ваш список, который мы делали раньше о том, «Что делает меня живым». И сравните их, и составьте один большой единый список. Помните, что в этой части скрыта ваша огромная сила. Но готовы ли вы ее принять?

Иногда мы не принимаем свою силу, потому что считаем ее высокомерием, агрессией.

Визуализация 2. Исцеление неприятия своей силы.

Закройте глаза и сделайте вдох и выдох.

Вспомните какого-то человека из вашей жизни, который был высокомерным, эгоистичным и был способен проявлять свою агрессию. Например, он грубый, жадный, нарцис, мстительный, манипулятор, эгоцентричный, безразличный, с повышенным чувством своей важности. Может, он вас в чем-то обвинял или пользовался вами в своих целях, или обижал других людей.

Представьте, что этот человек стоит перед вами в своем худшем проявлении. Что он делает? Может, он на вас кричит, или требует, или грубо с вами разговаривает. Представьте себе это очень явно. И начните чувствовать, что вы чувствуете рядом с ним?

Скорее всего, вам совсем неприятно быть рядом с ним, и может, даже невыносимо. Может, вы испытываете гнев или страх. Может, становитесь маленьким.

Теперь представьте, что вы немного отходите назад, закрываете глаза и начинаете его критиковать. Что бы вы про него сказали? Если по-честному, то какими словами вы бы назвали этого человека и его поведение?

И, скорее всего, эта критика кажется вполне уместной и правильной. И, скорее всего, у вас внутри есть мысль: «Я никогда не буду такой, как он».

Этот человек показывает вашу теневую сторону, которая скрывает вашу силу. Давайте начнем простукивание

Простукивание 3:

Я вижу этого человека
Он такой эгоистичный и надменный
Он злой и не контролирует себя
Это так грубо и неприятно
Он позволяет себе обижать других людей
Выплескивать на них свою злость
Он такой эгоист
Не думает ни о ком, кроме себя
Ему все равно, кого он ранил и задел
Я полностью осуждаю его
И это правильно
Это недопустимо
Вести себя так грубо и высокомерно
И думать только о себе
Я бы никогда так не делала
Это неправильно
Я это осуждаю
Я никогда такой не буду
Он думает, что он такой важный
Что все ему должны
Какой жалкий нарцисс
Что-то требует, жалуется
И думает, что все сейчас побегут к нему
А ему на всех наплевать
А я не такая, я о людях забочусь
Поэтому я в шоке от его эгоистичности
Он совершенно себя не контролирует
И не осознает
И это недопустимо

Это противно и даже немного пугает
Как можно быть настолько недобрым
Как можно так сильно обижать других людей
Я никогда не смогу это принять
Это нехорошо
И я бы никогда не хотела такой быть
Я такой никогда не буду
Я всю свою жизнь стараюсь делать все,
Чтобы такой не быть даже близко
Я все время показываю, что я лучше, чем это
Я гораздо-гораздо лучше.

Вдох и выдох.

Снова посмотрите на эту картинку. И посмотрите, как теперь выглядит этот человек. Как вы теперь к нему относитесь? Что чувствуете?

Если еще есть какие-то негативные эмоции к нему, сделайте простукивание еще раз. До тех пор, пока не выпустите всю свою злость, и гнев, и обиду.

Постепенно картинка начнет меняться. Человек станет казаться меньше и тише.

И теперь можете поразмышлять над вопросом:

Конечно, поведение этого человека крайне грубое и недопустимое. Но как, по-вашему, он себя чувствует? Какие дары скрывают чувства злости, высокомерия и эгоизма?

Например:

Дар злости. Вы можете заявить о себе, присвоить свою силу, иметь больше энергии, установить четкие границы и просить о том, что вы хотите.

Дар высокомерия. Вы полностью верите и ощущаете свою высокую ценность и позволяете людям узнать о том, чего вы достойны.

Дар эгоизма. Вы устанавливаете свои границы без чувства вины, потому что вы ставите свои интересы на первое место.

Что, если бы вы смогли полностью принять эту часть себя, которая призывает вас в отдельных ситуациях быть чуть более эгоистичным, высокомерным или даже злым? Что если бы вы могли проявлять лучшие стороны этих качеств, их дары, тем способом, который позволяет вам уважать себя и не причинять вред другим людям?

Когда мы видим только темную сторону этих качеств, нам легко осуждать за них других людей и клясться, что мы никогда такими не будем. Но это отрезает нас от нашей силы в те моменты, когда она нам нужна.

Отвечая на эти вопросы, вы найдете подсказку о том, что вам надо делать больше в своей жизни.

Простукивание 4.

Хотя я действительно осуждаю этого человека

И он, скорее всего, этого заслуживает

Но теперь я открыта к тому, чтобы признать,

Что у меня тоже есть злая эгоистичная часть

Я не хочу на нее смотреть

И хотя я осуждаю в себе эти качества,

Но я все равно люблю и принимаю себя

Всю себя целиком

Даже со своей злостью и эгоизмом

Даже хотя мне легко видеть все темные стороны

Злости, эгоизма и высокомерия

И я много времени осуждала таких людей

Но правда в том, что во мне есть часть

Которая призывает меня проявлять чуть больше злости

Больше стоять за себя

Быть чуть более эгоистичной

И это может улучшить мою жизнь

Быть более высокомерной и присвоить свою ценность

Свой заслуженный авторитет

И пролить свет на все эти качества.

Правда в том, что я могу иметь все свои качества

И быть целостной осознанной личностью

Я могу быть иногда злой

Но также очень любящей и заботливой

Я очень старалась не быть эгоистичной

И многое делала для этого

Но правда в том, что во мне есть эгоизм

Так же, как у других людей

И эта часть меня может быть очень незрелой
Вести себя как ребенок
Но это тоже часть меня
И я ее признаю и уважаю
Все эти качества, и все их дары
Дар высокомерия и способности требовать о том, чего я хочу
Дар высказываться, если происходит несправедливость
Это призыв к тому, чтобы иметь баланс в жизни
И больше ощущать свою силу
Больше позволять себе того, что я хочу
Сейчас, когда у меня есть этот баланс
Я чувствую себя по-другому
Я вижу, что порой я могу поставить себя на первое место
И при этом чувствовать, что я хороший и любящий человек
Я и то, и другое
Это действительно по-другому
Когда я признаю дары злости, эгоизма и высокомерия
Вижу их светлые стороны
Это странное ощущение
Но приятное
Я открыта к тому, чтобы принимать себя всю целиком
И мой свет, и мою темноту.

Вдох и выдох.

Как вы себя чувствуете?

Возможно, вам понадобится время, чтобы полностью осознать и интегрировать эту работу. Постепенно вы начнете замечать, что те люди, которых вы раньше осуждали, больше вас не беспокоят. Может, вы по-прежнему не захотите с ними общаться, но просто вы больше не будете на них реагировать так, как раньше.

И вам станет намного легче отстаивать свои границы в общении с ними. Вы будете более заземлены и с ощущением своей силы и своих прав.

А еще, когда вы примете эти качества в себе, вам больше не надо будет тратить силы на то, чтобы притворяться, что их у вас нет. Мы столько времени и сил тратим на то, чтобы не казаться эгоистичными или злыми. И в итоге, делаем что-то, что не наших лучших интересах.

И это наша слабость, поэтому нами легко манипулировать и давить на эти качества. «Ну что, тебе жалко, что ли? Как ты можешь быть таким эгоистом»

Но все люди, на самом деле, хотят ставить себя на первое место и заботиться о своем выживании и благополучии. Когда мы это признаем, мы можем расслабиться. И тогда нам больше не надо создавать свои защиты и барьеры. Мы можем ощутить легкость и свободу. Нас уже никто не может задеть. Никакие критики не надавят на наши слабые места, потому что у нас их нет. Мы полностью принимаем себя во всех проявлениях. И в ответ на их упреки можем просто сказать: «Ну и что?»

Мы всегда имеем обе стороны медали. Мы можем быть эгоистичными и одновременно заботливыми. И тогда мы даем другим людям не последнее, что у нас есть, а сначала наполняем себя и потом делимся из чувства изобилия.

Мы можем высоко ценить себя и быть высокомерными, но также иметь моменты полного смирения и скромности.

Это очень освобождает. Мы как будто убрали из тела большую красную кнопку, на которую кто угодно мог нажать и заставить нас защищаться и притворяться кем-то.

Поразмышляйте над этими вопросами:

- Как будет выглядеть моя жизнь, когда у меня появится больше силы?
- Что, если бы я признала, что мне надо быть более эгоистичной, высокомерной, злой и требовательной?
- На что у меня появится больше смелости, когда я смогу присвоить эти качества и их дары?