

## 4 чакра. Исцеление внутренней травмы

Этот процесс поможет вам исцелить травмирующее событие из прошлого, позволив вам безопасно выразить свой гнев на тех, кто причинил вам боль. Вы как будто наконец-то сможете открыто высказать свое мнение о том, что этот человек сделал не так, и как это повлияло на вас, и чего вы лишились.

В итоге, могут случиться несколько важных вещей.

**1,** вы сможете отпустить из своей системы глубоко подавленный гнев, который вы раньше отрицали. Вы сможете наконец-то высказать всю несправедливость происходящего и освободиться.

Это даст вам ключ к открытию 4 чакры и ощущению того, что вы заслуживаете лучшего.

**2,** вы увидите все, что вы потеряли, что у вас отняли или какие страдания вы пережили. Это поможет вам поднять и отпустить всю эту грусть и горе, которые вы даже раньше не осознавали. И тогда энергия сдвигается, и сочувствие к себе становится очень теплым и важным. Вы начнете не только головой, но и всем сердцем ощущать себя достойными любви.

**3,** когда вы осознаете все эти эмоции, вы начнете лучше понимать, чего вы хотите на самом деле, как вы хотите, чтобы с вами обращались, какие вещи и события в жизни вы хотите получить. Вы сможете наконец-то освободиться от своего прошлого и вернуть свою силу.

**4,** вы сможете освободить большое количество энергии, которую раньше тратили на то, чтобы подавлять горе внутри себя. Ваша нервная система станет менее реактивной и более спокойной. Вы будете думать о прошлом без сожалений и сможете увидеть не только травмы, но и дары прошлых ситуаций.



### Что такое травма

Травма может произойти в результате любой формы насилия: физического, эмоционального, словесного. Но также и в результате менее «серьезных» событий, которые как-то повлияли на ваше ощущение своей безопасности, ценности, достоинства. Например, если вы росли с ощущением, что вы сильно отличаетесь от своих сверстников и «какой-то не такой».

В целом, нам неважно, насколько ваша травма большая или маленькая. Главное, что в результате ее вы утратили часть своей силы, энергии, внутреннего света. Поэтому, в идеале,

исцелить все события и всех людей, которые причинили вам боль. Но начать лучше с самых болезненных детских историй, когда травму причинили ваши родители.

Даже если семья была благополучной, все равно родители имели свои ограничения и родовые сценарии. Они могли делать все с лучшими намерениями, но все равно ребенок ощутил боль.

Иногда сложно нащупать свою травму, потому что у вас внутри много сочувствия к своим родителям и к тем страданиям, которые испытали они. Вы не хотите злиться на них и в чем-то обвинять, потому что вы их понимаете, и это ощущается как предательство.

Но в глубине любой нашей травмы лежит и грусть, и много злости. Продолжая отрицать эти эмоции, вы оставляете много заблокированной энергии внутри.

С другой стороны, вы можете ощущать очень много ярости и злости на родителей. И вы не хотите отпустить этот гнев, потому что это кажется нечестным. Почему вы вдруг должны это отпустить и забыть? Вы не хотите позволить им так легко отделаться. Но ведь этим вы делаете хуже только себе. Наша цель – не простить родителей, а отпустить свой гнев на ситуацию, чтобы она перестала иметь для вас значение и лишать вас сил.

На самом деле, многие из нас во взрослой жизни продолжают немного бороться с родителями. Может, мы хотим, чтобы они стали другими, признали нас, или наконец-то что-то поняли. Чтобы они извинились за свои ошибки перед нами или наконец-то оценили наши таланты. И это продолжается и после того, как родители умерли.

На 2 уровне прощения, мы позволяем выразить весь внутренний гнев и боль, даже если нам кажется, что мы это не чувствуем, даже если мы боимся, что не будем лояльны к своим родителям.

### **Визуализация.**

Закройте глаза и сделайте вдох и выдох.

Мысленно представьте своих родителей, такими, какими они были в вашем детстве. Может, это будет похоже на старое фото для вас. Просто позвольте появиться этой картинке.

И теперь представьте каким-то образом все их ограничения, все их программирование, их собственные раны и неосознанность. И то, как они все это выражали в вашу сторону.

Мысленно нарисуйте в этой картинке себя как лучик яркого света, как прекрасное сияние вашей сердечной чакры, со всеми вашими дарами и силами.

И позвольте себе увидеть, как ваш свет был ограничен из-за ваших родителей, из-за их ограничений и установок, из-за того, что они не в состоянии были видеть ваше величие и признавать его, и любоваться им.

Даже если ваши родители были любящие и заботливые, то все равно смотрите сквозь это, на то, чего вам не хватило или в чем была ваша боль. Потому внутри вас все равно есть какая-то тревога и не позволение себе полностью быть тем, кто вы есть.

Может, на вас повесили правила о том, как должны вести себя девочки, и как мальчики.

Или это были истории о том, насколько вы умны, и что значит быть сильным или слабым.

Или, может, кто-то из ваших родителей был действительно агрессивным и злым человеком и нарушил вашу веру в себя.

Или, может, они притворялись беспомощными жертвами и манипулировали вами, заставляли вас слишком рано повзрослеть, или заботиться о своих братьях и сестрах. И в итоге, вам пришлось стать тем, кем вы не являетесь или еще не готовы к этому. Например, вы пытались быть идеально хорошим, заботящимся обо всех бескорыстно, очень умным или невидимым.

Но в детстве никто из нас не готов к тому, чтобы быть супер-достигателем или полностью бескорыстным и дающим. Если мы вынуждены играть эти роли, то мы просто лишаемся детства и вынуждены повзрослеть слишком рано. Что тогда мы теряем, когда теряем свое детство? Каких частей себя мы лишаемся? Какой своей яркости, уникальности, спонтанности, игривости, любознательности? Подумайте о том, как именно вы были ограничены.

Может, наоборот, вас постоянно сдерживали и запрещали вам что-то делать, говорили, что вы еще слишком маленькая и не справитесь. Может, вас постоянно сравнивали с кем-то и вынуждали стать кем-то другим.

Почувствуйте все, в чем родители вас ограничивали или чего-то лишали, из-за своих собственных установок, программ и ограничений.

И мы сейчас сделаем простукивание с перспективы этого ребенка, а также с перспективы взрослого, который говорит с этим ребенком.

### **Простукивание 1.**

Вот я вижу себя  
В доме своего детства  
И в нем так много ограничений  
Так много страха  
Так много ограничений и правил  
Я должна все делать так, как мне сказали  
Я должна слушаться своих родителей  
Хотя в глубине души  
Я бы хотела все делать по-другому  
И сопротивляться этим правилам  
Все что они говорят обо мне

О моей силе и моих способностях  
Это меня ограничивает  
Родители хотят меня контролировать  
Но они не дают мне полной безопасности  
И возможности открыто быть собой  
И постоянно есть угроза:  
Если я сделаю что-то не так, меня накажут  
Если я выйду за рамки,  
Меня могут отлупить  
Или покритиковать  
Или отвергнуть  
Или просто игнорировать с равнодушием  
Это постоянная угроза наказания  
С которой я живу.  
Может, они сделали все, что могли  
Но прямо сейчас я признаю и другую сторону  
Когда они сделали меня неправой  
Причинили мне боль  
Не дали мне безопасности  
Не позволили моему свету сиять  
Им было некомфортно с моей силой  
И они ее задавили  
Они сказали мне выполнять правила  
Хотя правила были очень нечестными  
Правила были основаны на их ограничениях и страхах  
И я должна была их слушаться  
Как же я сейчас злюсь на это  
Ведь они никогда по-настоящему меня не видели  
Они никогда не поняли, какая я на самом деле  
И моему внутреннему ребенку очень больно  
Он чувствует грусть, боль  
Злость, фрустрацию, бессилие  
Этот ребенок не мог открыто злиться  
И сопротивляться  
Или это просто было бесполезно  
И он просто застыл в этой борьбе  
Из чувства лояльности, он стал послушным  
Он делал то, что от него ожидали  
Из-за страха наказания  
По сути, он научился отвергать,  
Бросать, отказываться от самого себя.

Я научилась предавать себя  
И ограничивать свое сияние  
Много лет назад  
Из-за страха  
Это было так несправедливо  
И я сейчас все это вижу и признаю.

Глубокий вдох и выдох.

Снова закройте глаза и снова представьте себя ребенком, в той же самой обстановке, и с теми ограничениями. Как сейчас он выглядит? Что чувствует?

Возможно, он радуется, что его наконец-то кто-то видит и слышит по-настоящему.

Теперь представьте, что вы, взрослый, попадаете в эту картинку, вместе с ребенком и вашими молодыми родителями. И вы собираетесь защитить этого ребенка. И наконец-то высказать его родителям все, что они сделали. Во время простукивания вы будете говорить от имени ребенка, как если бы он сам хотел все это сказать своим родителям.

Лучше, если вы представите, что вы в суде, и вы как будто выкрикиваете им все эти слова. Это может ощущаться, как будто вы играете роль, но это поможет вам лучше соединиться со своими эмоциями.

## **Простукивание 2.**

### **Начните с точки каратэ:**

Даже хотя мне стыдно говорить все это, но я все равно люблю себя и признаю все свои эмоции

Даже хотя я собираюсь сейчас сказать что-то неправильное, и я чувствую себя виноватой, я все равно люблю себя и позволяю себе возможность выразить свою внутреннюю боль

Даже хотя мои слова кажутся грубыми и ужасными, и я не должна их говорить, но я все равно люблю себя и принимаю все свои чувства такими, какие они есть.

### **По всем точкам (ребенок обращается к родителям):**

Как вы посмели!

Вы мучили меня

Вы причинили мне боль

И иногда заставляли меня чувствовать, как будто я ничто

Вы меня заставили чувствовать себя небезопасно

Как будто я не любима  
И нежеланна  
Как будто то, кем я была  
Этого было недостаточно  
Из-за вас я почувствовала,  
Что я какая-то неправильная, плохая, сломанная  
Вы так сильно меня подвели!  
И вы даже ничего не поняли  
Как вы посмели!  
Я до сих пор очень злюсь  
И вы по-прежнему не видите меня  
По-прежнему не принимаете меня  
Не позволяете мне быть такой, какая я есть  
И я по-прежнему борюсь с вами за право быть собой  
Почему вы не могли обращаться со мной лучше?  
Почему вы не могли понять это?  
Почему вы были настолько ограниченными?  
Я так сильно злюсь, и мне больно  
И я никогда раньше не могла высказать все это  
Так что сейчас я полностью признаю  
Все свои чувства  
Потому что я по-прежнему жду от вас чего-то  
И продолжаю эту бесполезную борьбу  
Как вы могли настолько не видеть меня?  
Не признавать мои выборы,  
Не ценить то, кто я есть?!Я по-прежнему жду, что вы меня одобрите и признаете  
И я по-прежнему страдаю из-за тех ограничений  
Которые вы на меня повесили  
Это делать нельзя,  
хорошие девочки себя так не ведут,  
Ты должна быть такой-то,  
А такой быть нельзя.  
Все эти программы и правила  
Это было все неправильно  
И это испортило мне всю жизнь  
Я до сих пор не могу вернуть себе свою силу  
И я считаю, что это ваша вина  
Вот что вы сделали со мной, мама и папа  
Я виню вас в этом  
Я до сих пор не могу чувствовать всю свою силу,

Из-за вас  
Я по-прежнему продолжаю сама себя  
Ограничивать  
Или бороться против ваших правил  
Пытаться доказать, что вы были неправы  
И добиться хоть какой-то победы  
И пытаюсь заслужить ваше одобрение  
И быть лояльной к вам.  
Это так утомительно  
И я полностью виню вас во всем  
И сейчас это чувствуется хорошо  
Я признаю эту борьбу внутри меня  
Которая вызывает злость  
И на которую я трачу столько энергии  
Я признаю все это,  
Потому что это моя реальная боль,  
И она заслуживает моего внимания  
Я заслуживаю внимания к себе  
И к моим истинным чувствам  
И теперь я открыта к тому, чтобы отпустить  
Хотя бы часть этой боли и этой борьбы  
И сделать это для моего высшего блага.

Глубокий вдох и выдох.

Снова закройте глаза, представьте картинку, в которой и ваше детское Я, и ваши родители, и вы как взрослый. Ощутите свою энергию теперь. И как реагируют ваши родители?

### **«Это все как-то неправильно»**

Возможно, вам очень сложно высказать все это своим родителям: «Мне нельзя злиться на родителей, потому что они делали лучшее, что могли, и я их ни в чем не виню».

Но здесь задача не в том, чтобы обвинить родителей во всех ваших проблемах. Мы просто озвучиваем гнев справедливости из вашей 2 чакры, который хочет исправить то, что неправильно. Мы должны дать ему голос и позволить ему обвинить других людей, выразить все это и не оставлять внутри себя.

Если вы хотите, чтобы ваша энергия начала двигаться, вы должны позволить этим реакциям подниматься, и любить себя даже вместе с этой злостью. Можете ли вы принимать и любить любые свои эмоции, которые проявляются в ситуации? Или вы сразу же начинаете их осуждать и останавливать себя?

Безусловная любовь к себе – это способность любить все свои проявления, и даже свои негативные эмоции, такими какие они есть. Просто позвольте себе иметь все человеческие эмоции и реакции, которые появляются в ситуациях. Потому что когда вы их признаете и проговариваете, энергия начинает двигаться.

Если же мы их замалчиваем и подавляем, то внутри появляются блоки, и вы продолжаете тратить силы на бесполезную борьбу. Вы продолжаете из чувства лояльности к своим родителям ограничивать себя и не позволять себе выразить свои истинные чувства.

Это простукивание нужно повторять до тех пор, пока вы не начнете чувствовать себя спокойно. И вам больше не нужно одобрение родителей. И уже не чувствуете, что они вам что-то должны, или что вы пытаетесь им что-то доказать.

Снова закройте глаза и представьте своих молодых родителей. Из той картинки, где вы были ребенком. А рядом с ними представьте ваших родителей, какие они сейчас. Если их уже нет, то представьте их в том образе, какими вы их видели в последний раз. Может, они даже будут выглядеть как привидения. Мы же по-прежнему с ними спорим и слышим их голос в своей голове.

### **Простукивание 3 (обращаясь к молодым и старым родителям):**

Я надеюсь, вы выучили свои уроки

Надеюсь, вы наконец-то увидели все способы

Как вы меня ограничивали, и делали неправой

И заставляли ограничивать мою силу

Надеюсь, вы увидели все проблемы

Которые были в моей жизни до этого дня

Из-за того, как вы со мной обращались в детстве

И я требую, чтобы вы изменились

Я не принимаю вас такими, какие вы есть

Неосознанные, безразличные

Жестокие и не понимающие

Эгоистичные, безответственные.

Я вас такими не принимаю

И я не принимаю вас с вашими травмами и ограничениями

Я требую, чтобы вы изменились ради меня

Я требую, чтобы вы стали теми родителями, которых я бы хотела

Я требую, чтобы вы за все извинились

И быстро стали другими



Я требую, чтобы вы прямо сейчас стали лучше  
И наконец-то были родителями, которых я хотела  
Я вас осуждаю и отвергаю  
И я настаиваю, что вы обязательно  
Должны измениться для меня.  
Станьте теми родителями, в которых я нуждалась  
Начните меня любить безусловно  
И ценить меня такой, какая я есть  
Я хочу, чтобы вы срочно начали меня видеть и поддерживать  
И чтобы вы были в восторге от всего, что я делаю  
Вы должны немедленно измениться  
Я отказываюсь вас принимать такими, какие вы есть  
И я требую, чтобы вы меня принимали  
Все мои светлые и темные стороны  
Я хочу, чтобы вы меня любили такой, какая я есть  
И я никогда не перестану этого требовать  
Вы должны меня видеть, признавать  
Понимать меня  
Я хочу, чтобы вы поменялись  
Стали более здоровыми  
Более осознанными  
Я не могу принять вас такими, какие вы есть  
Но я требую, чтобы вы полностью принимали меня.

Вдох и выдох.

Вы только что сказали очень честные слова. И вы можете увидеть, что до сих пор чего-то требуете от родителей, что они вам дать не могут. Из-за этого ваша борьба с ними продолжается, и никогда не может прекратиться.

Но это очень утомительно – постоянно бороться без шанса на победу. Вы не заставите их измениться, и вы не измените прошлое. Но вы можете это исцелить, признав ту потребность, которая до сих пор требует быть услышанной и признанной. Это исцеление происходит, когда мы полностью озвучиваем свое горе, злость и боль, с сочувствием и терпением.

Да, то, как вас вырастили, было несправедливо, и вы заслуживали лучшего. Вы должны знать, что вы всегда были достаточно хорошей, и полностью заслуживали того, чтобы быть любимой и особенной.

Какая ваша нереализованная потребность стоит за всем этим? Что на самом деле вы так сильно хотели получить от родителей и продолжали требовать все эти годы?

И как бы вы могли дать это себе или попросить это у людей, которые могут вам это дать?

Так прошлое может быть исцелено в настоящем.

Снова закройте глаза и мысленно представьте своих родителей. Как вы сейчас себя чувствуете? Обычно в этот момент многие ощущают сочувствие и сильное состояние присутствия в настоящем моменте.

Глядя на родителей, представьте, что ваша сила из прошлого начинает возвращаться обратно в ваше тело, вы как бы втягиваете ее в себя. Возможно, образ родителей станет более бледным, размытым. Вы уже меньше внимания обращаете на них и на их мнения.

Нужно ли вам по-прежнему, чтобы ваши родители изменились, или вы можете сейчас принять их такими, какие они есть? А себе позволить свободно сиять в мире, без оглядки на их оценку. Можете ли вы чувствовать себя сейчас более независимой в своих выборах?

Максимально прочувствуйте, как много энергии раньше уходило на все эти споры и борьбу с ограничениями родителей, и как сейчас она возвращается к вам и дает ощущение свободы.

#### **Простукивание 4.**

Вот мои родители

Со всеми своими проблемами

И всеми своими травмами

И всеми своими защитами

Которые сформировались в их жизни

В результате их опыта

Я просто позволяю им быть

Со своими проблемами

И своей кармой

На их духовном пути.

Это их жизнь и судьба.

Мои дорогие родители,

Я вас прощаю,

И прошу у вас прощения,

Я благодарю вас

И я люблю вас.

И я признаю, что у меня тоже своя жизнь

И своя судьба.

Поэтому вы будете стоять там,

А я буду здесь

В своем поле энергии

В своем прекрасном сиянии

Во всей своей силе

Которая вернулась ко мне,

С полным уважением к себе.

И если мне надо будет снова установить границы

Я это сделаю

Из чувства, что я этого полностью заслуживаю.

### **Бонусная практика «Идеальные родители»**

В своем воображении вы вполне можете иметь альтернативных родителей, и создать себе историю совсем другого детства.

И для вашего бессознательного нет разницы между реальным и воображаемым. Поэтому вы можете иметь эту секретную историю счастливого детства внутри себя, и черпать из нее ресурсы.

Мысленно представьте, как выглядит идеальный дом вашего детства – дом, в котором вы бы хотели вырасти.

И представьте, что вы находитесь в нем, и рядом ваши идеальные родители. Это именно такие родители, которых вы всегда хотели, которые могут максимально дать вам все, чего вы хотите, все ваши потребности.

И с их воспитанием вы можете вырасти лучшей версией себя – сильным, уверенным человеком, который легко создает свой успешный бизнес, зарабатывает много денег, и никогда не сомневается в своем праве иметь все это.

Как вы можете увидеть, что это ваши идеальные родители? Что происходит?

И можете начать делать простукивание, продолжая сохранять эту картинку перед собой.

### **Простукивание 5.**

Вот они – мои идеальные родители  
Они такие красивые, такие чудесные  
Это лучшие родители на свете  
Какая же я счастливая, что они у меня есть.  
Я бы хотела всему миру рассказать  
Что мои мама и папа \_\_\_\_\_ (какие? Опишите их)  
Они всегда любят меня безусловно  
Они всегда заботятся обо мне  
И обо всех моих чувствах, страхах, переживаниях  
Для них все мои мысли и чувства важны  
И имеют значение  
Они все мои мечты воспринимают серьезно  
И поддерживают меня  
И учат меня, как сделать лучше  
Они учат меня обращаться с деньгами  
И они сами очень успешные люди  
И они всегда \_\_\_\_\_ (что еще ценное они делают для вас?)  
Я смотрю на них и чувствую, как меня переполняют  
Самые радостные и теплые эмоции  
Я чувствую \_\_\_\_\_ (что?)  
Я такая счастливая.  
И я чувствую, что я все это заслужила,  
И что я просто ценная, такая как есть  
И неудивительно, что у меня такие прекрасные родители  
Благодаря им, я развиваю в себе  
Все важные качества \_\_\_\_\_ (какие?)  
И при этом я полностью остаюсь собой  
\_\_\_\_\_ (какой именно?)  
Потому что они меня полностью принимают  
Со всеми моими особенностями  
Всеми моими светлыми и темными сторонами  
Благодаря моим идеальным родителям,  
Я выросла \_\_\_\_\_ (какой?)  
Я стала \_\_\_\_\_ (кем?)  
И я легко достигаю \_\_\_\_\_ (чего?)

Я чувствую эту энергию внутри себя  
Я излучаю эти вибрации \_\_\_\_\_ (какие?)  
И я вижу, как радостно мир меня принимает  
И весь мир дает мне \_\_\_\_\_ (что?)  
Я такая счастливая.  
И все эти ресурсы есть внутри меня  
И я всегда могу обращаться к ним  
Даже в тяжелых ситуациях.  
И пусть даже все это просто мое воображение  
Но я все равно могу это чувствовать  
Прямо сейчас  
Все эти эмоции реальны внутри меня  
И я могу их использовать для своего блага  
И я полностью имею на это право.