

## Чувство вины. Техника освобождения

В нашей жизни бывают моменты, когда мы испытываем первоначально очень сильное чувство вины. И тогда необходимо целенаправленно простить самого себя. Для этого тоже важно вспомнить эпизоды, где есть чувство вины.

При прощении себя вы формулируете следующие слова:

1. «Я прощаю себя в этой ситуации и принимаю себя таким, какой я есть». Мы с вами определились в таком понятии, что нет чувства вины в этом мире, а есть ответственность за свою жизнь, то есть за мысли, слова, чувства, поступки.

Следующее, что нужно проговорить:

2. «Я разрешаю себе жить освобождённым (освобождённой) от чувства вины перед этим человеком». Это общая формулировка. Вы же в каждом конкретном случае указываете, за что вы себя освобождаете от чувства вины. Это может звучать, например, так: Я разрешаю себе жить освобождённой от чувства вины перед мамой за то, что я не смогла ей помочь, когда она болела. Или любая другая ситуация.

Первая фраза звучит одинаково в любой ситуации. Во второй вы указываете конкретно ситуацию, в которой возникло ваше чувство вины.

Обращаем ваше внимание на такую особенность: предложение обозначено так: «Я разрешаю себе жить освобождённым».

Почему именно «жить освобождённым», а не сказать просто «Я разрешаю себе освободиться», хотя по смыслу вроде бы подходит. Всё дело в том, что за чувством вины скрывается глубокое подсознательное нежелание жить такой жизнью. Поэтому произнесёнными словами вы утверждаетесь в желании жить и не просто жить, а жить свободным человеком. Чувство вины – это клетка, и чем дольше человек живёт с чувством вины, тем толще становятся прутья у этой клетки!

3. «Я благодарю ситуацию и всех её участников за уроки безусловной любви к самому себе».

После слов самопрощения вам не надо проверять искренность этого

действия глотанием. Самого себя проглотить невозможно.

А как же понять, простили ли вы себя?

Для оценки искренности прощения себя вы руководствуетесь тем состоянием, которое возникает при прощении других. Другими словами, если вы чувствуете лёгкость, радость, желание действовать – поздравьте себя с истинным приятием самого себя. Затем переходите к другим эпизодам.

Резюме

Когда мы прощаем других людей, то и себя мы тоже прощаем. Но бывают ситуации, когда вина возникает первоначально, тогда целенаправленно прощаем себя. Искреннее прощение себя складывается из оценки того особенного состояния, которое формируется при прощении других.

Очень важно понимать ещё одну вещь. Это то, что наше тело является огромным собственным миром, который живёт по своим природным биологическим законам. Мы с вами дышим, у нас бьётся сердце, течёт по сосудам кровь, но мы этого не чувствуем – это происходит само собой. На уровне клетки работают разные программы, которые являются не чем иным, как руководством к действию.

Но есть, как мы разобрались, и негативные подсознательные программы, которыми являются обиды. Работая с молитвой прощения, «принимая образ в себя», мы получаем результаты. Но есть такие жестокие обиды, что без проработки на уровне тела никак не справиться. Поэтому необходимо провести некоторые действия и освободиться от таких негативных программ на уровне физического тела.

Что нужно сделать?

Посмотрите на обиды, которые вы не можете простить. Представьте эту ситуацию, человека и его образ. Затем переведите своё внимание в своё тело и определите в нём ту область или место, в котором возникли негативные, дискомфортные, болезненные ощущения. Это место может быть маленьким, а может быть областью очень большой и охватывать всё ваше тело. После того как вы определитесь с областью негативных ощущений, «рассмотрите» её как можно

конкретнее. А это значит мысленно спросите себя: на что похожа эта область? Или как выглядит эта область? Вы сможете отметить, возможно, цвет или структуру этой области.

Она может выглядеть в виде какого-то предмета, например в виде камня. И вы описываете в своём воображении этот камень, отвечая на такие вопросы: какого цвета этот камень? какого размера? сколько он мог бы весить, если бы мы его взвесили? какое чувство он у вас вызывает? И у вас может получиться такое описание негативной области: это камень чёрного цвета, размером с футбольный мяч, весящий шестнадцать килограммов, вызывающий у вас чувство тяжести, страха и ненависти. Или вы описываете какой-нибудь другой образ. Помним, что то, что пришло в голову первое, и есть истинный ответ. Здесь важно доверять собственным ощущениям!

После того как вы определили и описали образ места с негативными ощущениями, вам необходимо каким-то своим собственным способом трансформировать этот образ во что-то приятное, красивое, смешное, хорошее. Вы можете, например, использовать лучик солнечного света, который символизирует вашу любовь, исходящий из вашего сердца в негативную область-образ. И этот лучик, освещая негативное место, фактически изменяет этот образ. Ещё раз напоминаем – вы можете мысленно сделать с этим проблемным местом все что угодно. У кого воображение не сильно развито, могут эту область просто уменьшить в размере.

Пример.

Одна женщина, представив негативную область, «увидела», что эта болезненная область похожа на некую сущность тёмно-коричневого цвета, похожую на медведя, но маленького. Он своими длинными когтями цепко держался за её шею сзади, делая ей больно. Женщина для трансформации использовала воображаемые цветные карандаши и сначала изменила цвет медведя, окрасив его в любимый цвет – жёлтый. Затем, пририсовывая какие-то детали, она «превратила» этого «зверька» в канарейку. Ещё через пару минут канарейка отцепилась от шеи и «улетела».

После этого она поделилась своими ощущениями. Она отметила, что стало легко в области шеи, и ей захотелось расправить свои освободившиеся от тяжести плечи, что она и сделала с радостью. В данном примере были использованы виртуальные карандаши.

При сильных обидах может не сразу получиться такая клеточная трансформация с изменением негативной программы на позитивную, созидательную.

Не отчаивайтесь! Отложите в сторону работу с этой негативной областью и вернитесь к ней через некоторое время, когда у вас появится желание продолжить начатое.

Иногда трансформация приводит к ощущению освобождения, и это сопровождается сонливостью. Не сопротивляйтесь своим чувствам и отдохните.

### Резюме

Негативные подсознательные программы могут отражаться на уровне тела, в клетках. Возможно, это связано с очень сильными, глубокими обидами. Тем не менее необходимо проработать обиды как негативные программы. И для этого мы используем трансформацию негативного образа каким-то любым своим способом. Если не получается трансформировать с первого раза, откладываем на некоторое время, пока не захочется вернуться и продолжить это замечательное действие. Помните, что негативную программу в теле прорабатываем за один раз одну, не больше. Это связано с тем, что на это потребуются значительные затраты вашей энергии.

Освобождение от негативной обидной программы должно сопровождаться ощущением покоя в теле, лёгкостью, радостью, умиротворением.