

18+ Духовный психолог
Анна Покровская

Свобода от Обид

Практическое руководство
из 5 шагов



Анна Покровская

**Свобода от обид. Практическое
руководство из 5 шагов**

«Издательские решения»

Покровская А.

Свобода от обид. Практическое руководство из 5 шагов /
А. Покровская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-604204-9

Из книги вы узнаете, что собой представляет обида, как она создаётся и удерживается, как она влияет на нашу жизнь и как от неё освободиться раз и навсегда. И даже больше — как создать личность, способную подняться над обидами и не позволять никому и ничему приносить себе страдание и боль. Вы получите универсальную формулу, состоящую из 5 шагов, а также сможете пройти конкретные задания, которые приведут вас к мощному преобразующему опыту освобождения и исцеления!

ISBN 978-5-00-604204-9

© Покровская А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Немного обо мне	9
Как использовать эту книгу максимально эффективно	10
Шаг 1. Знакомство с обидой	13
Шаг 2. Зачем мне обида?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Свобода от обид
Практическое руководство из 5 шагов
Анна Покровская

© Анна Покровская, 2024

ISBN 978-5-0060-4204-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Говорят, что от любви до ненависти – один шаг.

И называется он – ОБИДА.

Но от ненависти до любви тоже ВСЕГО ОДИН ШАГ!

И имя ему – ПРОЩЕНИЕ.

Почему же не удаётся сделать этот шаг и простить?

Почему не удаётся отпустить ситуацию?

Почему всё ещё больно?

На самом деле, по ряду причин:

– Потому что есть определённые блоки и иллюзии на уровне сознания и подсознания, эмоций, идентичности и ума, которые сначала создают, а затем и удерживают обиду.

– Потому что не хватает нужных знаний и опыта работы со своим внутренним миром.

– Потому что необходимо наполниться высокими энергиями – энергиями света и любви, которые раскроют сердце и поглотят обиду и боль.

– Потому что нам нужно увидеть цель – ради чего мы должны отпустить человека, ситуацию, прошлое. Что нам это даст, куда приведёт, как изменимся мы и наша жизнь?

– Потому что нам нужна для этого внутренняя сила и самодостаточность, нам нужно увидеть себя как нечто гораздо большее, чем раненая, уязвлённая, озлобленная и слабая жертва. Мы можем познать себя как новую, сияющую, свободную, уверенную личность, не зависящую от поступков или мнений других людей или обстоятельств жизни. Личность, которая выше этого, которая способная просто стряхнуть пыль этого мира и двигаться дальше, к своему счастью.

По этой причине я создала это практическое руководство с целью передачи знаний и практик, необходимых для лучшего понимания того, что собой представляет обида, как она создаётся и удерживается, как она влияет на нашу жизнь и как от неё освободиться раз и навсегда. И даже больше – как создать личность, способную подняться над обидами и не позволять никому и ничему приносить себе страдание и боль.

И если вы будете усердно ему следовать, то переживёте мощный трансформирующий (преображающий) опыт прощения и глубокого исцеления.

Здесь вы узнаете универсальную формулу, состоящую из 5 шагов, следуя которым, вы сможете простить обиду и освободиться от боли.

Не только узнаете, но и получите конкретные задания, которые сможете выполнять на каждом шаге. Таким образом, вы можете использовать данную книгу не только в качестве информации для обогащения своих знаний, но и как практический курс, который сможете пройти здесь и сейчас.

При этом, важно понимать, что все предложенные в этой книге шаги представляют собой ВАШУ работу с собой. Поэтому вам необходимо взять ответственность на себя за успешное прохождение этих шагов. Кому-то удастся отпустить обиду легко и сразу, кому-то потребуются больше времени – необходимо запастись терпением. Здесь важно осознавать, что другого пути нет. И пока вы не отпустите свои обиды, они будут съедать ваше сердце и обременять вашу жизнь. Поэтому необходимо принять ответственность за эти обиды на себя («я создал эту обиду, значит я должен её и отпустить, это моя ответственность») и наполниться решимостью освободиться от них (или для начала от какой-то одной, которая беспокоит вас больше всего) – во что бы то ни стало – вне зависимости от того, сколько усилий и времени это потребует. Когда у вас появляется такая РЕШИМОСТЬ, то вы начинаете вместо оправданий искать ВОЗМОЖНОСТИ – как простить, с какой ещё стороны подойти, что ещё сделать – и тогда вам обязательно придут все необходимые озарения, а затем и ИСЦЕЛЕНИЕ.

Кто ищет – тот находит.

Кто просит – тот получает.

Это непреложная истина. Но находим и получаем мы не просто всё, чего хотим, а ВОЗМОЖНОСТИ, понимание и руководство – как ДОСТИЧЬ то, чего мы хотим, и что для этого нужно СДЕЛАТЬ. Поэтому получить и найти – мало. Нужно последовать этому руководству, правильно его понять и применить.

И это определённо стоит приложенных усилий!

Прощение принесёт вам мир, любовь, свободу и радость.

Прощение позволит вам испытать глубокое преобразование от ненависти к любви, от жёсткости к мягкости, от мрачных воспоминаний к лёгкости и вдохновению!

Прощение освободит вас от подавленности и боли, которые не только обременяют душу, но и блокируют свободное течение вашей жизни и создание счастливых возможностей и обстоятельств.

Прощение исцелит ваши отношения с людьми и поднимет их на новый уровень.

Прощение раскроет ваше сердце и позволит жить новой, полной жизнью.

Прощение – это самая первая и самая главная часть работы с собой!

Вся моя любовь и поддержка – с вами на этом непрестом, но очень благородном пути преодоления себя!

На самом деле сложным он кажется только до тех пор, пока мы не знаем, что такое обида, почему она не уходит, и как с ней работать. Когда у нас есть такие знания, и когда появляется успешный опыт освобождения, то прощать становится всё легче и легче. И я могу заверить вас, что освободиться от любой обиды – ВОЗМОЖНО! От каких-то проще, от каких-то, конечно, сложнее. Но при должном старании и желании это возможно.

Я знаю это на личном опыте, т.к. уже проработала все накопленные за свою жизнь обиды. А ведь они сопровождают каждого человека во всех сферах его жизни: на работе, в семье, в отношениях. Иногда мы «проглатываем» их, игнорируем, вытесняем в подсознание, иногда очень бурно и эмоционально проживаем, иногда даже принимаем судьбоносные решения под натиском этих обид, которые очень негативно влияют на всю нашу жизнь. Но в любом случае мы их удерживаем в себе, накапливаем и всё больше и больше потухаем под их бременем. Мы чувствуем себя всё более неуверенными и уязвлёнными, неценными и ненужными, жертвами обстоятельств. Всё больше у нас опускаются руки, всё больше накапливается гнева, разочарования, апатии и боли.

Можем ли мы быть радостны, спокойны и счастливы в таких состояниях? Определённо нет. Мы пытаемся убедить себя, заставить себя быть счастливыми, выстраивая какой-то внешний фасад весёлого и успешного человека. Но что внутри? А внутри то, от чего ты постоянно пытаешься убежать, не вынося одиночества, бездействия и пребывания наедине с собой. Создавая бесконечную вереницу дел и суесть, где можно отвлечься от внутренней боли. Гоняясь за всевозможными развлечениями и эмоциональными встрясками, пытаюсь наполнить внутреннюю пустоту. А иногда даже впадая в различные виды зависимостей, чтобы просто снять напряжение и забыться.

Если вы читаете эту книгу, вы уже ушли гораздо дальше подавляющего большинства людей, которые всё ещё надеются обрести покой такими способами. Но ВЫ уже поняли, что это не работает. Это только скудная отсрочка в необходимости остановиться и пойти вглубь себя – начать чувствовать себя, свои состояния, свои истинные потребности, – начать знакомиться с собой по-настоящему. Ведь наши истинные потребности – на самом деле не все эти вещи, которых мы стремимся достичь, а заполнение пустот, которые мы пытаемся заполнить этими вещами – потребности в любви, чувстве собственного достоинства, самодостаточности, внутренней опоре.

И если вы хотите встать или уже встали на этот путь самопознания и достижения своих **ИСТИННЫХ** потребностей – то первый шаг, который вам необходимо сделать – это научиться прощать. Другого пути просто нет.

Я знаю множество людей, которые изучают какие-то супер-духовные и высокие учения и днями напролёт делают какие-то практики – но это не приближает их ни на шаг к обретению целостности. Потому что они на самом деле также убегают от себя в этой деятельности, создавая себе эту иллюзию духовной и гармоничной жизни. Но я вижу также, насколько они переполнены болью, тревогами, страхами, негодованием, осуждением, и, конечно, обидами.

Обиды есть у всех. Не позволяйте себе думать, что если вы обижаетесь – то с вами что-то не так и вы какой-то не такой. Обиды есть у всех – кроме тех, кто их уже проработал. И обид нет только у тех, кто их уже проработал.

ОБИД НЕТ ТОЛЬКО У ТЕХ, КТО ИХ УЖЕ ПРОРАБОТАЛ

Поэтому, засучаем рукава, наполняем решимостью достичь своего освобождения – и начинаем двигаться, уверенно и непоколебимо, **ШАГ за ШАГОМ** – к **СВОБОДЕ** от этого ужасного бремени **ОБИД**.

После этого возможен новый уровень – когда мы становимся всё менее обидчивыми и менее уязвимыми – и это тоже подтверждено моим личным опытом. Так мы обретаем свою целостность и силу. Ведь что такое настоящая сила, как не возможность сохранять спокойствие, невозмутимость и гармонию перед лицом любых обстоятельств и людей, которые пытаются на нас повлиять или нас разрушить?

Немного обо мне

Уже почти 20 лет я занимаюсь саморазвитием и глубоко изучаю психологию и духовность. Более 10 лет занимаюсь практической деятельностью как психолог и наставник, которая помогает людям освободиться от тяжести и обременений и улучшать своё самоощущение и качество жизни. Я никогда не прекращаю личное развитие и постоянно совершенствую свои знания, опыт и саму себя.

Комбинируя лучшие психологические техники и истинные духовные знания, я выработала систему, которую называю «духовной психологией» или «психологией для осознанных людей».

Моя система отличается от обычной психологии тем, что работает не только со следствием, но и с причиной проблемы, а также работает на самых глубинных уровнях нашей личности. Поэтому она не просто облегчает состояние или временно успокаивает эмоции, но полностью освобождает от проблемы, эмоции, другого обременительного состояния – через работу со своим сознанием и подсознанием, через развитие нашей осознанности и наших энергий. Духовная психология позволяет нам осознать себя как сверх-личность: высоко-осознанную, волевою, сильную и мудрую, которая способна управлять своим внутренним миром, своими состояниями и чувствами.

Духовная психология учит, что все наши эмоции и ограничения создаются нашими ложными убеждениями, вытекающими из неправильного понимания мира, неправильно сделанных выводов и полученных душевных ран. Из этих ложных убеждений создаётся ложная личность, которая хранит в себе все эти деструктивные модели поведения. Духовная психология помогает нам увидеть эту ложную личность, эти иллюзии и модели поведения и изменить их, открывая истинного себя и возвращая свою внутреннюю целостность, гармонию и силу.

Сама я прошла множество обучений, курсов и практических классов у очень мудрых и глубоких учителей – духовных учителей, которые являлись прекрасными целителями и психологами. И сейчас сама являюсь автором универсальной системы саморазвития, авторских курсов по духовной психологии и саморазвитию и школы медитации. Провожу ретриты, консультации и исцеляющие сеансы.

А сейчас я буду рада помочь вам справиться с болью и обидой.

Как использовать эту книгу максимально эффективно

– Постарайтесь пройти непрерывный и последовательный внутренний процесс

Четыре первых шага очищают ваш внутренний мир и ваше сознание и настраивают их на финальное прощение. Поэтому желательно изучать книгу и выполнять задания более или менее непрерывно. Вы можете останавливаться на каком-то шаге, повторять его, возвращаться к чему-то, делать паузы. Но лучше не делать больших разрывов в несколько дней/недель/месяцев, когда вы полностью выпадаете из процесса.

Прохождение каждого шага будет занимать примерно от 30 минут до 1 часа. Может и больше, в зависимости от внутренних процессов.

Например, вы можете проходить один шаг в день, чтобы сильно не перегружаться и позволить интегрироваться полученным знаниям и опыту. А можете пройти сразу несколько шагов, если будете чувствовать направление и потребность двигаться дальше.

– Следуйте голосу своего сердца и своей интуиции

Работа со своей психологией – это очень индивидуальный и творческий процесс. Ведь у всех нас была разная жизнь, разные опыты, разные реакции, выводы, решения и убеждения. Кроме того, у всех нас разный уровень сознания, разный тип темперамента, разные способности. Поэтому у каждого человека внутренний процесс прощения проходит уникально. Кому-то поможет простить одно осознание, кому-то другое. Я даю вам в этом курсе универсальную формулу – что нужно сделать и к чему нужно прийти. Я дам вам лучшие техники, которые помогают к этому прийти. Но как вы в итоге к этому придёте – это очень тонкий и индивидуальный процесс. Не существует волшебной кнопки, которая всё сотрёт. Именно ВЫ должны что-то пересмотреть, что-то отпустить, что-то осознать. Я дам вам некоторые понимания, которые могут освободить вас. Но освобождение происходит тогда, когда ВЫ принимаете эти понимания и они становятся ВАШИМИ личными пониманиями, когда происходит щелчок в сознании – и тогда прощение происходит естественным образом. Открытое чистое сердце и ум просто «выплюнут» из себя обиду, как нечто чужеродное и вредное.

– Не поддавайтесь своему сопротивлению

Всегда, когда мы начинаем работать с собой, развиваться, очищать себя от негативных состояний и низких энергий – эти энергии начинают бунтовать, т.к. они хотят остаться в нас и питаться нашей жизненной силой. Они хотят жить в нас, подобно паразитам, вытягивающим из нас всю радость жизни. Известно, что когда в теле человека живут паразиты, они создают в человеке желание съесть определённые продукты, которые являются идеальной средой обитания для этих паразитов (например, жирную, сладкую и копчёную пищу). Если человек будет питаться полностью полезной едой – то паразиты не смогут существовать и погибнут. Но человек, не зная об этом, считает, что это ОН хочет съесть это, что это ЕГО желание.

Также и с нашими энергетическими паразитами – они могут создавать в нас нежелание продолжать работу, в том числе, в данном случае, работу с этой книгой. Они могут делать это через различные доводы, через сонливость, через прокрастинацию (откладывание на потом), через забывание, и т. д. И вы вдруг вспоминаете, что вам срочно нужно сделать какие-то другие дела, или находите причины, по которым вам не нравится этот курс, или не находите возможности уединиться, или к вам внезапно приезжает какая-нибудь тётя, вы можете даже заболеть – то есть могут создаваться различные обстоятельства, мысли и чувства, имеющие одну цель – забросить этот курс куда подальше.

Поэтому важно отслеживать своё сопротивление и не поддаваться ему. Знайте, если вы ощутили его – значит вы движетесь в правильном направлении, чтобы очиститься от своих «энергетических паразитов». Вы движетесь к своей личной свободе!

– Поэтому очень важно поставить себе цель

Пройти курс до конца. И простить обиду.

Начните с одной обиды. Поставьте себе цель – простить одну обиду, возможно даже самую незначительную. Наполнитесь решимостью, что вы простите – чего бы вам это ни стоило. Что вы будете прилагать усилия, пробовать, делать всё, что необходимо – до тех пор, пока не простите. Когда у вас будет такая цель и такая решимость, ничто не сможет сбить вас с этого пути!

– Выделите время и пространство

Во время выполнения практических занятий необходимо уединиться в отдельной комнате, отключить связь, все шумы, чтобы никто вас не отвлекал, т.к. для эффективной работы вам нужно будет погрузиться внутрь себя.

Желательно не ограничивать себя во времени, не строить планы после работы, потому что это будет отвлекать ваше внимание и не позволит процессу раскрыться. Кроме того, вам может потребоваться больше времени, чтобы следовать происходящим внутри процессам, или отдохнуть после практики.

Для погружения внутрь себя необходимо удобно сесть – желательно прямо (тогда вам легче будет поддерживать бодрость сознания), расслабиться, отпустить все мысли, беспокойства и чувства и настроиться на себя и на тему. Вам также нужно будет изъять своё внимание из внешнего мира и направить внутрь себя, в своё сердце. Перед занятием вы можете на несколько секунд закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, а также послушать расслабляющую гармонизирующую музыку.

– Дополнения к книге

Эта книга является самодостаточным полноценным руководством и инструментом для вашей личной работы, и, следуя всем шагам, вы сможете освободиться от обиды. Однако, я дополнительно подготовила медитации, которые описываю в книге, в виде аудио-записей, что может помочь вам в этом процессе и облегчить его. Вы можете приобрести их у меня, дополнительная информация на моём сайте.

– И последнее

На этом курсе я буду предлагать вам рассмотреть некоторые идеи и понимания, которыми я обладаю и которые реально помогают освободиться от обид. Но я понимаю, что, вероятно, что-то будет для вас новым, и с чем-то вы можете быть не согласны. И это нормально, т.к. каждый человек имеет своё личное мировоззрение, отличающееся от восприятий других людей. То, что я прошу вас сделать в таком случае – это попытаться всё-таки присмотреться к этим идеям, рассмотреть их, допустить их, хотя бы временно, поразмышлять над ними, т.е. не отбрасывать сразу без должного анализа. Потому что только так мы учимся и растём – узнавая что-то новое, размышляя над этим и проверяя это на практике. А поскольку книга очень практичная, то у вас будет возможность всё это исследовать и проверить лично на своём опыте, на своих обидах. Поэтому если в целом вам откликается книга, но вы с чем-то не согласны – просто примите это к сведению, чтобы затем проверить на практике, или хотя бы не заикливайтесь на этом, отбрасывая всё остальное, а просто двигайтесь дальше.

Предостережения: если у вас есть какие-то психические заболевания или отклонения, суицидальные или истерические наклонности, эмоциональная неустойчивость, галлюцинации и т.д., то делать какие-либо практики необходимо с предварительной консультацией и сопровождением специалиста и под вашу личную ответственность.

Информация и идеи, содержащиеся в этой книге, не должны рассматриваться в качестве формы терапии, советов, наставлений, диагноза и/или лечения любого рода. Эта информация не заменяет медицинских, психологических или других профессиональных советов, консультаций и помощи. Все вопросы, касающиеся вашего индивидуального здоровья, должны решаться под наблюдением врача или соответ-

ствующего медицинского работника. Автор не гарантирует, что описанные в этой книге практики дадут успешные результаты для любого человека в любое время. Они представлены только в информационных целях, поскольку практика и поиск доказательств являются ответственностью каждого человека.

Шаг 1. Знакомство с обидой

Говорят, что «врага» надо знать в лицо. И это правда, потому что только так мы сможем его победить!

Поэтому давайте познакомимся поближе с обидой. Что же это такое? Как она возникает? И чем нам грозит?

– Обида – это просто эмоция

И, как любая эмоция, она может прийти, но она может также и уйти. Она не является чем-то, что высечено в камне. Это не рана, которую нельзя излечить. Это не вред, который нельзя исправить. Это не вложенное в нас Богом природой качество. Это не особенность нашего характера. Это – просто ЧУВСТВО, которое мы испытываем, и от которого нам ПЛОХО.

Я знаю, что для многих людей это будет шокирующим и неприемлемым заявлением, и пока это так, они действительно не смогут по-настоящему проработать свои чувства. Но если вы готовы взять на СЕБЯ власть над СВОИМИ чувствами, вам необходимо осознать то, чем они являются на самом деле.

Что это значит для нас с практической точки зрения?

Это значит, что обида НЕ является частью нас. И когда-то её у нас не было. Сейчас мы еёпустили, а значит, можем и отпустить. То есть мы СПОСОБНЫ и мы вправе её ОТПУСТИТЬ.

– Обида – это наша реакция

Наша реакция на какое-то событие, которое мы считаем (или тогда считали) неприемлемым по отношению к нам.

Поэтому важно отделить само СОБЫТИЕ от нашей РЕАКЦИИ на неё. Почему мы не можем простить? Потому что мы соединили событие и реакцию, и нам кажется, что они могут существовать только вместе, как одно целое: «Когда со мной поступают плохо – мне обидно и больно». И нам кажется, что это неизбежно. Но это не так.

Произошла какая-то ситуация, и она существует сама по себе (например, «кто-то поступил со мной плохо») – и я отреагировал на неё обидой («я обиделся»). Это, конечно, моё право. Но у меня также есть право и возможность отреагировать на неё по-другому или НЕ РЕАГИРОВАТЬ вообще. Это понимание даёт нам колоссальную СВОБОДУ! Ведь, объективно, мы не можем контролировать действия других людей или внешние обстоятельства (хотя всё время и пытаемся это делать). Но мы можем НЕ ЗАВИСЕТЬ от них больше!

«Да, со мной поступили плохо, но я не собираюсь страдать от этого и позволять разрушать свою жизнь, я выбираю двигаться дальше и быть счастливым».

Возьмём распространённый пример: один из партнёров решил выйти из любовных отношений. Разные люди будут реагировать на эту ситуацию по-разному.

Один – с уважением примет это решение и сохранит в сердце любовь, благодарность, хорошие отношения и приятные воспоминания о том, что было. Он будет воспринимать это именно как выход из отношений, завершение отношений. Такой человек не будет ранен или обременён этой ситуацией и в скором времени встретит другого человека и построит с ним прекрасный союз.

Второй человек – испытает лёгкий укол и горечь, но через какое-то время справится с нахлынувшими чувствами, и также придёт к принятию и миру. Он может воспринять эту ситуацию уже с более драматичным оттенком: «мы расстались», «он ушёл от меня», но затем сможет увидеть её в другом свете.

Третий человек – посчитает это «предательством любви» и затаит ненависть, горечь и боль на всю оставшуюся жизнь. Он уже будет оперировать очень драматичными понятиями: «меня бросили», «меня предали» Вернёт ли он этим свои прежние отношения? Конечно, нет. Но он заблокирует возможность построить новые. Либо, если даже это удастся, будет посто-

янно переносить на них свою боль, недоверие, ревность и страхи – чем будет разрушать и сами отношения, и наслаждение ими. Ведь откуда берутся все наши страхи отношений и неадекватная ревность? Именно из-за неверного восприятия предыдущих опытов и неисцелённых ран, как следствие.

А четвёртый человек – почувствует себя настолько уязвлённым и ослеплённым своей обидой, что будет готов буквально уничтожить «любимого» человека (при том, что про любовь, конечно, здесь и речи нет). И, к сожалению, мир знает огромное количество таких примеров.

Посмотрите, одна ситуация – и четыре разных реакции, только в двух из которых присутствует обида. Что безусловно доказывает, что ситуация не предопределяет нашу реакцию. Именно наша психология, наше ОТНОШЕНИЕ к ней определяет её.

Поэтому, если даже кто-то поступил с нами не так, как мы хотели бы, то мы не обязаны всю жизнь из-за этого страдать, злиться и чувствовать себя несчастным. Мы можем ВЫБРАТЬ свою реакцию. И даже если сразу отреагировали негативно, мы можем просто это отпустить, стереть из своей эмоциональной памяти и двигаться по жизни дальше – легко и свободно, в радости и любви!

Важно также отпустить такую связку:

«Если ситуация изменится (человек изменится, или попросит прощения, или будет наказан), то я смогу простить или обрести мир»

Если мы хотим, чтобы наше счастье не зависело от поступков других людей и внешних обстоятельств,

– **Обида ничего не исправит**

Согласитесь, что наша эмоциональная реакция никак НЕ ИЗМЕНИТ и не исправит саму ситуацию. Она УЖЕ ПРОИЗОШЛА и этого не изменить. Но что МОЖНО изменить – так это нашу РЕАКЦИЮ на ситуацию. И вот когда наша реакция станет конструктивной (без обид и других негативных эмоций и мыслей), то и работать с ситуацией мы сможем конструктивно – сможем предпринять осознанные, адекватные меры и сделать правильные выводы и выборы: например, спокойно поговорить с человеком (что может на самом деле часто исправить ситуацию), или прекратить с ним любое взаимодействие (если вы понимаете, что такие отношения никуда вас не ведут). В любом случае тогда это будет происходить не в чувствах, не сгоряча, не из боли, а осознанно, и поэтому – конструктивно (созидательно, позитивно). Вот как раз через такой конструктивный способ реагирования ситуация вполне может измениться в лучшую сторону. А может мы поймём, что наша реакция была вовсе неадекватной, и на самом деле ничего страшного и обидного не произошло. Возможно, мы просто восприняли ситуацию через свой фильтр, и нам показалось то, чего на самом деле не было (что и происходит во многих случаях).

То есть прощение НЕ ЛИШАЕТ нас возможности совершать необходимые действия в результате произошедшей ситуации, оно лишь избавляет нас от эмоциональной боли, гнева и других негативных чувств, возвращая, как раз, нашу адекватность, разумность и ресурсность.

Таким образом, наша обида не несёт никакого конструктивного или полезного действия. Но что же она несёт?

– **Обида наносит нам колоссальный вред**

Важно понять, что не ситуация сама по себе приносит вред, а наша РЕАКЦИЯ на неё (реакция обидой). Обида разрушает, приносит сильную боль, подавляет, рождает ненависть и гнев, ожесточает и закрывает сердце, перекрывает нашу возможность испытывать любовь и радость. Сильная обида даже создаёт многие серьёзные физические заболевания, вплоть до таких, как рак (рак – это именно та болезнь, которая возникает в результате глубокой обиды, часто подавленной и неосознаваемой. И существует много примеров физического исцеления после проработки человеком своей обиды).

И когда мы освобождаемся от обиды, то всё это уходит вместе с ней – уходит боль, страдания, горе, и мы можем вернуться к нормальной, позитивной и радостной жизни. И это уже испытало огромное количество людей. Я сама испытала это много раз – также как и мои клиенты и ученики. Если вы посмотрите фильмы на реальных событиях, которые я обозначу позже – вы увидите и другие реальные и просто потрясающие примеры. Это подтверждает, что именно обида, а не сама ситуация, приносит нам страдания и боль.

– Обида ослепляет

Обида лишает нас способности ясно мыслить. И по сути она начинает КОНТРОЛИРОВАТЬ нашу жизнь, тогда как МЫ сами (наш разум) должны руководить ей. В обидах разрушаются ценные отношения, делаются неверные выборы, принимаются деструктивные решения – потому что обида ослепляет, пеленой застилает наш разум. Зачем нам это? Если мы хотим быть осознанными, разумными людьми, то нам нужно освободиться от всего, что затуманивает наш разум. Переживая обиду, мы просто похожи на сильно пьяного человека, который ничего не соображает, но очень активен и агрессивен, и которому везде мерещится опасность.

– Обида лишает покоя

Наверное, вы замечали, как мысли о неразрешённой ситуации постоянно крутятся в голове, как они всё время возвращаются, и вы постоянно прокручиваете внутри себя этот болезненный опыт, переживания, внутренние диалоги. Либо это происходит, когда что-то вдруг напомнит, всколыхнёт, казалось бы, давно забытое прошлое. Это признак того, что ситуация требует разрешения. А именно – прощения.

– Обида не проходит сама по себе

Обида не проходит со временем или с мстостью. Я полагаю, что вы уже убедились в этом на своих примерах, или примерах других людей. Люди пытаются её забыть, подавить, чем-то заменить, отвлечься. Либо пытаются отомстить, надеясь, что тогда боль утихнет. Но этого не происходит. Подавленная обида просто спускается в подсознание, продолжая отравлять нашу душу и тело, просто мы можем временно не испытывать её так остро, но больше ощущать как депрессию, подавленность, озлобленность. А мсть только укрепляет людей в этой озлобленности и жестокости. Что, конечно, не освобождает, а ещё больше омрачает и опускает человека.

У всех людей с жалобами на апатию, депрессию, тревожность и другие столь распространённые сейчас недуги, считаемые чуть ли не болезнью, которую нужно лечить таблетками, причиной являются просто непроработанные душевные раны, часто накопленные в большом количестве и вытесненные в подсознание. Поэтому проблема депрессий – это проблема, которую нужно решать не таблетками, а исцелением души, в том числе, от накопленных обид.

– Подытожим:

Обида не наказывает обидчика – она НАКАЗЫВАЕТ только НАС. И прощая, мы ни в коем случае НЕ ОПРАВДЫВАЕМ действия другого человека и не признаём их правильными, мы не снимаем с обидчика ответственность за совершённый поступок (ни моральную, ни кармическую), но мы СНИМАЕМ с СЕБЯ бремя боли и страдания. Поэтому прощение – это забота не об обидчике, это забота о себе и выражение любви и сострадания к самому себе. Это позволение себе стать свободным от обидчика или от этой ситуации и двигаться дальше по жизни, создавая лучшие опыты.

По сути, прощение – это понятие, выражающее освобождение СЕБЯ от обиды. Это не оправдание или признание правильным самого действия, как это воспринимает большинство людей, и что является абсолютным блоком для исцеления.

Мы МОЖЕМ отпустить обиду – своим выбором, своим активным действием. Называется оно – прощение.

Можно сказать, что обида – это такой мыльный пузырь, который доставляет нам очень много неприятностей, но в любой момент мы можем просто проткнуть его, и он лопнет, –

и ничего от него не останется. Но чтобы увидеть, что это всего лишь пузырь, а не кровоточащая рана, и захотеть его проткнуть, нам нужно глубоко осознать суть обиды и её действие на нас.

«Не могу простить, это больно!» или «Теперь я снова готов любить!»

Что из этого вы хотите испытывать? Решать ВАМ!

**Итак, вот ваше первое задание,
ваш ПЕРВЫЙ ШАГ:**

Сделайте следующую практику: закройте глаза, погрузитесь в себя (направьте внимание в своё сердце) и осознайте обиду или несколько обид, которые у вас есть сейчас. Затем запишите их.

Возможно, у вас есть острые обиды, которые вы ясно осознаёте и переживаете в настоящий момент, или очень хорошо помните. Тогда у вас не будет никаких проблем с этой практикой – просто запишите их. Но часто люди подавляют свои обиды и вымещают их на уровень подсознания, чтобы не испытывать острой боли.

Поэтому им может казаться, что у них нет никаких обид. Однако, этого просто не может быть. Мы все были маленькими, мы все встречались с жестокостью или непониманием людей, с несправедливостью, с разочарованием, с обманутыми ожиданиями, с оскорблениями и обвинениями, с проблемами в отношениях, с отвержением нашей любви.

Но не зная, как справиться с возникшей болью, мы использовали спасительный механизм нашего организма – а именно, наше подсознание. И это действительно позволяло нам хоть как-то справляться с ситуацией и продолжать жить.

Беда в том, что обида тоже продолжает жить в нашем подсознании и подобно гниющей картошке, запертой в подвале, выделяет неприятные испарения и соответствующий запах. И этот запах всё равно будет проникать в вашу квартиру над подвалом, вы всё равно будете чувствовать этот смрад. Он становится в таком случае фоновым состоянием, и человек не может понять:

Вроде бы всё хорошо, но почему тогда у меня такая тяжесть на сердце?

Почему я себя плохо чувствую?

Почему испытываю боль, апатию, грусть?

Почему я злюсь на любимого человека?

Почему постоянно раздражаюсь?

Почему мои отношения разрушаются?

Дело в том, что обида продолжает на нас влиять, даже если мы её не осознаём и не помним.

Поэтому, даже когда вы простите все осознаваемые обиды, будет полезно «спуститься в подвал» своего подсознания и вытащить оттуда эту гнилую картошку, а затем выбросить её туда, где ей и место – в помойную яму. А помещение проверить и наполнить ароматом роз. Тогда этот же аромат будет проникать и в «дом» вашего сознания.

Я уже говорила, что энергия обиды является паразитом, питающимся нашей энергией. Так вот, подавленная обида – это всё тот же паразит, который также живёт и влияет на нас, просто мы этого не осознаём. И чтобы узнать, что у нас в теле паразиты – нам часто нужно сдать анализы. Также есть средства и для того, чтобы выявить подавленные и не осознаваемые обиды.

Обиду можно выявить:

- 1) по боли, которую она вызывает, когда вы вспоминаете какую-то ситуацию,
- 2) по гневу или даже ненависти, которые вы можете испытывать в отношении какой-то ситуации или какого-то человека (группы людей).
- 3) по тяжести в сердце, которая ощущается как разочарование, подавленность, сопротивление, апатия или депрессия.

В жизни вы часто можете почувствовать укол боли, когда смотрите фильм или слушаете чью-то историю – и вам это откликается, наворачиваются слёзы – это признак того, что аналогичная боль есть в вашем сердце. Понаблюдайте, что именно вас зацепило – и вы откроете эту обиду.

Также мы часто чувствуем укол боли, когда кто-то или что-то задевает нас, но мы долго приучали себя не подавать вида, не придавать значения – и научились очень быстро свою обиду маскировать и подавлять. Поэтому нужно вспомнить эти уколы – когда они чаще всего возникают – и по ним вы выйдете на след вашей обиды.

Ещё один действенный инструмент – это использование музыки, которая откликается в вашем сердце грустью, обидой, болью. Такая музыка приводит подавленные энергии в движение, и они начинают просыпаться и выходить «на свет» вашего сознания. Ваши эмоции разблокируются, и вот тогда вы сможете с ними полноценно работать.

Вы можете использовать также, конечно, любые направленные на это техники работы с подсознанием.

Итак, возвращаясь к практике:

Сядьте удобно, включите музыку, если необходимо, закройте глаза, направьте внимание в сердце и задайте себе мысленно следующие вопросы:

«Кто меня обидел?»

«Кто причинил мне боль/вред?»

«На кого я обижен (а)?»

«Про что мне хотелось бы забыть?»

«Какие воспоминания вызывают у меня боль?»

«От чего я хочу освободиться?»

«Что обременяет меня?»

«Кто поступил со мной несправедливо?»,

«Кто не оправдал мои ожидания?»,

«Кто меня разочаровал?».

«Кого я никогда больше не хочу встречать в своей жизни?»

«С чем я никогда больше не хочу сталкиваться в своей жизни?»

«Что заставило меня закрыть своё сердце?»

2. Следующим шагом – исследуйте некоторые из своих самых острых обид (можете несколько, а можете сосредоточиться на какой-то одной), и осознайте – как вы себя чувствуете, испытывая их – хорошо или плохо; как себя ведёте, переживая их; как это влияет на вас и вашу жизнь. Почувствуйте, можете ли вы в этом состоянии любить, радоваться, наслаждаться жизнью и двигаться по жизни беззаботно, открыто и смело? Вспомните, как, возможно, эти обиды заставляли вас делать или говорить вещи, о которых вы пожалели впоследствии. Осознайте, как эти обиды ограничивают вас и ваши возможности (например, в построении новых отношений и доверии к людям).

3. Запишите всё, что вы осознали.

4. Для большего погружения я очень рекомендую посмотреть один из следующих фильмов (а лучше все):

«Прощение Амией»

«Возмездие»

«Землетрясение»

Все эти фильмы основаны на реальных событиях и показывают пример прощения в очень суровых ситуациях, которые проходили реально живущие люди. Во время просмотра этих фильмов вы сможете лучше увидеть как ведёт себя обида, какими мыслями и убеждениями она подпитывается и как люди приходили к своему личному прощению. Вы сможете увидеть, что обида делает с человеком, и как всё преобразуется с прощением.

Особенно рекомендую фильм «Прощение Амишей», т.к. он показывает эти процессы наиболее полно и наглядно.

После просмотра фильма вы можете также посмотреть мой видео-разбор на ютуб-канале.

ИТОГИ 1-го шага

Итак, что главного мы узнали об обидах:

– Это неестественное, негармоничное состояние, которое вредит только нам (но часто также и близким нам людям).

– Мы хозяева своим обидам – если смогли их создать, то можем их и растворить.

– Мы становимся хозяевами, когда начинаем отделять произошедшее событие и нашу реакцию на него.

**МЫ ДОЛЖНЫ ОТПУСТИТЬ ВСЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ
ПРОЩЕНИЯ**

Шаг 2. Зачем мне обида?

Притча о камне

«Ученик пришёл к учителю и говорит: «Учитель, вот ты всегда позитивный, всегда в хорошем настроении, никогда ни на кого не злишься, не обижаешься, научи меня быть таким же».

На что учитель сказал: «Хорошо. Сбегай за прозрачным пакетом и картофелем».

Ученик сбегал, принес прозрачный пакет и картофель. Учитель ему говорит:

«С этого момента, как только ты на кого-то обидишься или разозлишься, бери картофель и пиши на одной стороне своё имя, на другой стороне имя того человека, с которым у тебя произошёл конфликт, и клади в пакет.

Это всё? – спросил ученик.

Нет, с этого момента ты должен носить этот пакет всегда с собой и каждый раз, когда у тебя возникает такая ситуация с обидой или со злобой, бери новую картофелину, пиши ваши имена и клади в этот пакет.

Хорошо, – сказал ученик.

Прошло какое-то время, пакет ученика начал наполняться картофелинами и ему стало неудобно носить его с собой. Мало того, что он стал тяжёлым, но и тот картофель, который он клал в самом начале, начал портиться, прорастать, покрываться плесенью и весь этот пакет начал жутко вонять.

Тогда ученик вернулся к учителю и говорит: «Я больше не могу носить этот пакет с собой. Он стал очень тяжёлый и картофель начал портиться. Предложи мне что-нибудь другое».

На что учитель сказал: «Вот так происходит и в твоей жизни. Каждый раз, когда ты на кого-то обижаешься, злишься, в твоей душе появляется камень. Со временем камней становится всё больше. Твои поступки превращаются в привычки, привычки формируют характер, а характер рождает зловонные пороки. Я специально дал посмотреть тебе на весь этот процесс со стороны. И теперь, как только у тебя возникнет желание на кого-то обидеться, разозлиться, подумай, нужен ли тебе этот камень в твоей душе?».

Я надеюсь, что, выполняя предыдущее задание, вы смогли осознать, насколько обида не конструктивна, болезненна и даже разрушительна. В таком случае у вас может возникнуть вопрос: «Почему же тогда мы держимся за неё? Почему не отпускаем?».

Проблема в том, что даже если на уровне внешнего сознания мы всё понимаем и уже даже хотим освободиться, то на уровне подсознания у нас есть неосознаваемые убеждения в том, что обида нам нужна и что есть определённые цели, которые можно ей достичь.

Догадались уже, какое будет следующее задание?

Верно! Нам нужно «вытащить» эти убеждения из своего подсознания, чтобы сознательно их пересмотреть.

Когда я была ещё совсем маленькой и, казалось бы, не изучала никакие учения о психологии, у меня случился интересный опыт. У нас дома были гости, все хорошо проводили время, радовались и веселились. Но вдруг мне что-то не понравилось, как часто бывает с капризными детьми, и я решила обидеться и уйти. Я ушла в другую комнату и уселась там в полной темноте. И я чётко помню это решение – это было моё решение, мой выбор: ОБИДЕТЬСЯ и УЙТИ. И я хорошо помню свою мотивацию, которая стояла за этим: я ожидала, что мои родители потеряют меня и пойдут искать, что они найдут меня в этой тёмной комнате, плачущей, такой бедной-несчастной, и они меня пожалеют, они меня зальют своим вниманием, будут уговаривать меня вернуться. И так я получу то, что хотела получить, и вернусь. Но мои родители не пришли. Никто не заметил моего ухода, и все продолжали веселиться как ни в чём не бывало.

И я также отчётливо помню момент, когда я встала перед выбором, я осознала этот свой выбор: либо продолжать сидеть и страдать в одиночестве в этой тёмной комнате, где скучно, грустно, неинтересно, и слушать, как веселятся другие люди, либо я могу оставить своё первоначальное намерение, выйти к этим людям и продолжать веселиться вместе с ними.

И я выбрала второй вариант, и по сей день я выбираю этот вариант. Я простила все свои обиды, которые накопила за эту жизнь, я прощаю всё новое, что всплывает из моего подсознания или поднимается в результате новых испытаний в моей жизни. И сейчас я уже усиленно двигаюсь в направлении того, чтобы не обижаться совсем, чтобы достичь этого нового уровня свободы.

И возникает вопрос: зачем же мы, люди, держимся за свои обиды и поддерживаем и умножаем эту враждебную для нас энергию. И ответ только один – мы просто не хотим прощать. А прощать мы не хотим потому, что хотим чего-то добиться этой обидой. И это понимание очень важно, колоссально важно. Это осознание, которое даёт нам основу для освобождения от своих страданий и боли.

Чего же мы хотим добиться? Одна из причин – это наказание обидчика и восстановление справедливости. Но, очевидно, что сама наша обида, наша эмоция, наша деструктивная энергия, никакую справедливость восстановить не сможет. От этой энергии страдаем только мы сами.

Обида ничего не исправит, не облегчит нашу ситуацию. Более того, обида создаёт энергетическую связь, которая привязывает нас к человеку, который поступил с нами плохо. И мы застреваем в этом человеке и в этой ситуации, болезненной для нас. Мы постоянно переживаем, сознательно или подсознательно, вновь и вновь эти события, прокручиваем их в памяти, страдая от навязчивых болезненных мыслей, воспоминаний и опустошающих эмоций, испытывая, по сути, этот опыт снова и снова. Т.е. мы сами постоянно воссоздаём внутри себя тот болезненный и неприятный опыт, который было бы лучше забыть, отпустить, и двигаться дальше, к лучшим опытам, приятным для нас опытам. И если бы нам задали вопрос: «Хотел ли бы ты повторить этот опыт снова?» Любой здравомыслящий человек ответил бы – нет. Но насколько сознательны мы, когда подсознательно отвечаем – «да», и продолжаем воссоздавать этот опыт, повторять его для себя снова и снова.

Таким образом, мы сами создаём себе свой ад – не наш обидчик, а мы сами. Ведь ситуация уже прошла – обидчик поступил с нами как-то один раз и часто это уже далеко в прошлом – но мы сами удерживаем в себе эту память, эти мысли, эти эмоции, храня этот опыт. Зачем? Вопрос, как говорится, на миллион. Вопрос, являющийся ключом к нашему счастью.

Если же ситуация не разовая, а продолжается в настоящем – нужно задать себе ещё один вопрос – а почему я до сих пор нахожусь в этой ситуации? Чем я её создаю? Почему я её допускаю? Почему ничего не предпринимаю? И возможно, одной из причин будет то, что я ослеплён своей обидой, подавлен своими состояниями. А возможно, эти ситуации повторяются мне для того, чтобы я, наконец, научился прощать. Возможно, это просто триггеры, которые мне необходимы, чтобы поднять какие-то старые заскорузлые раны, чтобы окончательно их исцелить. В таком случае эти ситуации и эти люди на самом деле просто помогают мне увидеть что-то в себе, проработать и исцелить.

Итак, мы сами создаём себе свой ад – мы ставим себе котёльчик и начинаем себя в нём варить – бесконечно. Почему бесконечно? Потому обида сама по себе никогда не уходит. Она не может иссякнуть, окончательно забыться или пройти со временем. Она не может этого сделать, она будет жить в нас до тех пор, пока мы сознательно её не отпустим, потому что появилась она у нас не по своей воле – мы позволили ей прийти, мы её создали, мы её хозяйева. А значит, только мы можем приказать ей уйти. И сделать это мы можем только сознательно. Сотворить её мы можем, не осознавая этого, т.к. уже создали определённую программу в своём подсознании, которая уже прекрасно справляется за нас, постоянно реализуя в каждой ситуа-

ции один и тот же реакционный паттерн. Но эта программа не может прощать, не может изменять наши выборы, не может менять свои настройки. Прощать, отпускать, менять программу может только наше сознание.

Проблема заключается в том, что нам кажется, что если человек будет наказан, то справедливость будет восстановлена, и произойдёт некая сатисфакция (удовлетворённость), и тогда боль уйдёт. На самом же деле ни один мстящий человек, потративший на восстановление справедливости, возможно, целую жизнь, не получил освобождение от боли, но лишь усугубил её, утонув в своей обиде, разочаровании, жалости к себе или в реализации своего гнева. Он ожесточил своё сердце, он озлобил своё сердце, закрыл его от жизни, от любви.

Вы можете увидеть это на многих примерах – на личном опыте, на опыте других людей, в том числе красочно показанных в произведениях литературы или кинематографа. Как часто вы слышали, как герои в таких произведениях говорят – я думал, что после отмщения боль уйдёт – но мне стало только хуже.

Освобождающая истина заключается в том, что боль, которую мы испытываем, создаёт не ситуация, не тот другой человек. Боль создаётся обидой, которую мы испытываем. Вот произошло какое-то событие, и оно само по себе. И вот мы как-то на это событие отреагировали – и это уже совершенно другой вопрос. Боль возникает только тогда, когда мы реагируем обидой. Если мы отреагируем по-другому, а это тоже возможно, то не будем испытывать ни боли, ни страданий от этой ситуации, она не будет преследовать нас всю жизнь и негативно влиять на наши состояния.

Но хорошая новость в том, что даже если мы отреагировали обидой, она не высечена в камне: от неё можно освободиться, её можно отпустить! Простив. И как только мы прощаем, в этот момент, это действительно мгновенно происходит, уходит боль, уходят неприятные воспоминания, и в сердце начинает вливаться любовь. Вот по этому признаку восстановления потока любви внутри себя мы можете всегда определить, что вы простили.

И какое же это невероятное и блаженное состояние, которое не заменит ничто другое, перед которым меркнут все наши эгоистичные зацепки за месть, справедливость и желание быть правым! Испытав это однажды, вы захотите всё больше и больше таких состояний, вы будете хотеть этого переживания любви в сердце, этого блаженства, этого божественного наслаждения, вместо того негатива, что хранили до сих пор. И это так естественно! Прощение – это естественное состояние сердца, стремящегося освободиться от бремени, от всего, что перекрывает этот удивительный поток любви! И только лишь наши убеждения, наши ментальные зацепки, создают эти блоки, останавливающие этот естественный поток. Поэтому, когда вы увидите эти убеждения и зацепки и освободитесь от них, у вас не будет больше стоять вопрос: «А как простить?». Это просто произойдёт спонтанным, естественным образом. И это чувство исцеления и освобождения действительно не с чем сравнить, ни с какими богатствами и удовольствиями этого мира. Я думаю, вы смогли прочувствовать это состояние вместе с персонажами обозначенных мной фильмов, и теперь я искренне желаю вам пережить его на своём личном опыте – ещё и ещё!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.