**Медитация «Прощение себя»**

Здравствуйте! Как вы чувствуете себя сегодня?

Прошлые неудачи, ошибки в отношениях с близкими, выбор, который впоследствии оказался неверным, действия или наоборот, бездействие — все эти чувства отнимают энергию и опустошают, вытягивая из нас силы, подобно ниточке, которая разматывает весь клубок.

Вина за события, которые произошли в далеком прошлом или совсем недавно, не дает нам двигаться вперед. Не позволяет раскрыться этому миру, быть спокойным и созидательным.

Умение простить себя — крайне важный навык. Вы для себя самый близкий и дорогой человек. Какие бы в жизни не произошли события, какие бы ошибки вы не совершили, вы можете от этого освободится. Сбросьте со своей души груз угрызений совести, простите себя за всё. И живите в мире. *(короткая пауза)*

Вина, которую мы сами в себе носим, мешает жить полной и счастливой жизнью. Какие бы прекрасные события не происходили с вами, в самый счастливый момент появляется чувство вины, которое не дает насладиться настоящим.

Постепенно, незаметно, внутреннее напряжение и боль от самих себя начинает отражаться на нашем теле в виде зажимов в мышцах и психосоматических болезнях.

Поэтому крайне важно научится себя принимать и прощать.

*(короткая пауза)*

К прощению себя и внутренней свободе вам поможет прийти наша медитативная практика. В первой части мы расслабим наше тело и ум. Во второй части постараемся найти связь с собой и начнем избавляться от чувства вины.

*(короткая пауза)*

Займите удобное положение сидя. Можете опереться на спинку дивана или кровати, сесть спиной к стене, подложив под ягодицы мягкую подушку.

Проследите за тем, чтобы вашему телу было максимально комфортно. Прислушайтесь к нему. Тепло ли рукам, ногам? Расслаблены ли мышцы спины? Не раздражают ли посторонние звуки?

*(короткая пауза)*

Почувствуйте, что вы в безопасности. Вас никто не потревожит. Вы находитесь полностью наедине с собой. Вам тепло и комфортно.

*(долгая пауза)*

Начните понемногу следить за своими вдохами и выдохами. Почувствуйте, как лёгкие расширяются и наполняются воздухом. Проследите за тем, как через несколько секунд на смену наполнения с выдохом приходит приятная пустота. Наполненность, сменяющаяся опустошенностью — это и есть гармония внутри вашего тела.

*(пауза)*

Сделайте неспеша глубокий вдох. *(пауза)* И медленный, плавный выдох.

*(длинная пауза)*

Сосредоточьте внимание на своем теле. Ощутите каждую его часть. Тело — это наше проявление в этом мире. И оно много работает. Позаботьтесь о нём, дайте ему расслабиться и отдохнуть.

*(пауза)*

Ощутите, как каждая клеточка пульсирует от энергии.

В эту минуту вы можете находиться у себя в спальне, в парке, ехать в машине. Но вы находитесь в настоящем моменте. И сейчас всё хорошо. Вы дышите, ощущаете своё тело. Вы полностью расслаблены и наполнены.

*(длинная пауза)*

Сделайте вдох. *(короткая пауза)* И выдох.

Почувствуйте энергию, сосредоточенную внутри вас. Можете визуализировать её как плавный поток тепла, который разливается по всему телу — от темечка, вдоль спины, и заполняющий все периферии вашего тела.

*(пауза)*

Сделайте вдох. И медленный выдох.

*(длинная пауза)*

Снова вдох. И выдох.

*(длинная пауза)*

Теперь перейдем ко второй части медитации.

Когда ваше тело полностью расслабилось и находится в приятном покое, намного легче заглянуть внутрь своих глубинных чувств и переживаний.

*(пауза)*

Закройте глаза. Попытайтесь посмотреть на себя со стороны, как будто вы отошли от своего тела на несколько шагов. *(короткая пауза)*

Вы смотрите на себя настоящего. Это вы в настоящем, существующем сейчас моменте. Прошлое ушло, а будущее еще не успело наступить. *(короткая пауза)*

Какие чувства у вас возникают, когда вы смотрите на себя со стороны? Чувство любви? Заботы? Сострадания? Или же отрицание? Непонимание? Вина? Стыд? Ярость?

Ответьте себе честно на вопрос — что вы не можете себе простить? Что произошло в вашей жизни? Что держит вас и не дает вдохнуть полной грудью и расслабиться? *(короткая пауза)*

Не пытайтесь обмануть себя и сказать, что всё хорошо. Откройтесь себе.

Какие бы эмоции у вас не возникали, даже самые плохие, не нужно стараться их подавить. Их нужно прожить. Только таким образом вы сможете отпустить ситуацию и простить себя. *(пауза)*

Вспомните, почему вы на себя злитесь. Почему вы чувствуете себя не таким, как нужно?

Не сопротивляйтесь своим чувствам.

Сделайте медленный вдох. И плавный, спокойный выдох.

*(длинная пауза)*

Вернитесь в ту ситуацию, которую вы не можете отпустить и принять. Вспомните все подробности. Что вы в тот момент чувствовали? Где находились? Было ли вам безопасно? *(пауза)*

Осознайте, что в тот момент вы поступили так, как вам казалось лучше всего. Тогда вы думали, что ваше решение сделает вас более счастливым. Но этого не произошло. Может быть из-за вашего решения ситуация не изменилась. Или стала ещё хуже. Но в тот момент времени вы действовали из хороших побуждений. Вы просто хотели быть счастливы.

Примите тот факт, что все мы ошибаемся. И это нормально.

*(длинная пауза)*

Вернитесь к тому, что вы смотрите на себя со стороны. Внимательно присмотритесь и проникнитесь к себе теплом и заботой. Вы себя понимаете и принимаете. (*короткая пауза)*

Скажите себе: «Прости меня. Я люблю тебя». Скажите это столько раз, сколько будет нужно, чтобы вы успокоились и поверили себе.

От этих слов у вас в груди начинает ощущаться тепло. Это та энергия и любовь, которую вы блокировали, обижаясь и виня себя.

Позвольте себе себя простить. Вы тогда не умели по другому, вы так чувствовали. Простите себе то, что вы когда-то оказались не такими, как хотели другие.

Простите себе вашу реакцию на сложные ситуации, когда вам пришлось поступить не так, как хотелось.

Простите себя за то, что ушли от человека, с которым вам дальше было не по пути.

Простите себя за то, что вы были неудобным для окружающих.

Простите себя за то, что приходилось наносить обиды близким и любимым людям.

Простите себя за то, что вы ошибались и принимали неправильные решения.

Всё это осталось в прошлом и больше не имеет над вами власти.

Простите себя.

*(длинная пауза 1 мин)*

Взгляните на себя со стороны. Такого хрупкого, расслабленного, умиротворенного. Почувствуйте, сколько в вас освобождается внутренних сил и светлых чувств, которые скрывались под обидой на самого себя. *(короткая пауза)*

Вы чувствуете, как эта энергия, этот свет, исходит из вашей груди и начинает постепенно заполнять пространство вокруг вас.

Энергия разливается теплыми волнами. Вам спокойно и безопасно. Вы счастливы и свободны от прошлых обид.

Посидите пару минут в тишине и осознайте своё облегчение и полное умиротворение.

*(длинная пауза 2-3 мин)*

Когда в следующий раз после неприятной ситуации вы ощутите чувство вины, злость на себя — помните, это пройдет. Не задерживайте в себе эти чувства.

Но стоит переключиться с мыслей на настоящее, на своё тело и ощущения, как напряжение отступает и вы вновь становитесь расслабленными и наполненными.

Возвращайтесь к этой медитации каждый раз, когда вновь начнете ощущать себя плохо.

Я желаю вам хорошего дня и положительных эмоций.