Освобождаемся от идеальных представлений

Практика Аморы гуань-Инь

От "идеальных представлений" можно освободиться с помощью того же процесса, который вы использовали для освобождения от убеждений и суждений. Идеальные представления создаются, когда вы рисуете себе идеал (или цель) чего-либо, что вы хотите или кем хотите быть, и возводите его в ранг абсолюта. Как правило, если вы не живете в соответствии со своим идеалом или целью, то осуждаете себя за это. Например, ваш духовный идеал - быть сострадательным и отзывчивым человеком. Но если вы обвиняете себя и вам стыдно за каждый проступок на пути к тому, чтобы стать сострадательным и отзывчивым, то вы можете никогда не достигнуть цели. Если вы сердитесь и судите, вместо того чтобы быть сострадательным и отзывчивым, то можете решить, что терпите полный провал, и впасть в уныние, чувствовать стыд и карать себя. В то же время в данной ситуации лучше осознать неидеальность своей позиции или поведения, а затем трансформировать ее, не занимаясь осуждением.

Однажды я пошла на сеанс лечения к своей учительнице, потому что чувствовала себя подавленной и у меня появлялись мысли о самоубийстве. Я знала, что не собираюсь на самом деле совершить самоубийство, но чувствовала, что меня переполняют негативные эмоции. Когда она вошла в транс, то сказала: "Неудивительно, что тебя посещают мысли о самоубийстве. У тебя так много идеальных представлений - своих собственных и заимствованных у других людей, - светящихся в каждой чакре! Ты решила, что никогда не сможешь жить в соответствии с ними всеми, и сдалась". Мы провели полтора часа, выявляя идеальные представления и удаляя те, которые были заимствованы от других людей. Я также получила список идеальных представлений "собственного изготовления", от которых должна была избавиться самостоятельно. В этот день, возвращаясь к себе домой от своей учительницы, я смеялась и снова чувствовала себя счастливой.

Подумайте, в каких сферах своей жизни вы чувствуете себя неполноценным и неспособным, пристыженным или терпящим неудачу. Затем выявите идеальные представления о себе - таком, каким, по вашему мнению, вы должны быть. Используйте описанный выше процесс освобождения от убеждений и суждений, чтобы избавиться от идеальных представлений. На шаге 12 создайте аффирмацию такого типа: "Я сострадательный и отзывчивый человек, который еще находится в процессе роста. Я

люблю и принимаю себя в точности таким, какой я есть прямо сейчас". Если вы обнаружили идеальные представления, заимствованные у других людей, можете удалить их с помощью роз.

Удаление мыслеформ осуществляется с помощью того же метода, который использовался в случае убеждений, суждений и идеальных представлений. Единственное отличие состоит в том, что мыслеформа - это сложная структура, состоящая из множества картин прошлого и настоящего, убеждений, суждений или идеальных представлений, причем все они сосредоточены вокруг главной темы. Когда я смотрю на мыслеформу, используя свои способности ясновидения, она напоминает мне веретено, на которое намотаны мысли, убеждения или картины жизненного опыта с высоким эмоциональным зарядом, связанные общей темой. Они идут одна за другой, наматываясь, как видеолента на кассете. Мыслеформа способна "заряжаться" настолько, что вырастает в то, что я называю "мыслеформной сущностью". Сущность этого типа постепенно начинает контролировать различные аспекты жизни и препятствует вашему росту.

У одного клиента, с которым я работала, была мыслеформа подобного масштаба, которая внушала ему чувство, что он должен контролировать женщин или он умрет.

Разумеется, он был во власти того, что создал сам, и жил в страхе потерять женщину, одновременно сопротивляясь интимным отношениям. Эта мыслеформа состояла из множества убеждений и суждений. Некоторые из них перечислены здесь для того, чтобы дать вам представление о характере и составе мыслеформы. Вот они:

1. Если у меня не будет женской любви, которой я смогу пользоваться, я умру, потому что у меня нет ничего своего.

2. Я неспособен спасти себя сам.

3. Все, что я должен сделать, чтобы спасти себя, оправдано, даже если это вредит другим или опустошает их.

4. Я могу быть счастлив только в том случае, если буду контролировать женщину в отношении секса, заставляя ее хотеть меня, а затем отказывая ей в близости.

5. Я должен держать женщину в таком состоянии, чтобы она чувствовала себя неполноценной, нежеланной и неудовлетворенной; тогда она будет нуждаться во мне.

6. Единственная власть, которая может удовлетворить, - это абсолютная власть.

7. Я должен любой ценой скрывать от других правду о том, кем я в действительности являюсь, и быть хитрым, ловким и умелым, чтобы удовлетворить свои потребности.

8. Если я жалуюсь на судьбу, чтобы заставить женщину пожалеть меня и попытаться спасти меня, то только затем, чтобы завоевать ее и овладеть ею.

9. Никто и никогда не увидит меня побежденным. Я сильнее любви и докажу это.

Чтобы избавиться от убеждения, необходимо, главным образом, следующее:

1. Осознание своего убеждения.

2. Готовность признать свое убеждение убеждением, а не истиной.

3. Готовность освободиться от убеждения.

4. Готовность почувствовать и высвободить связанные с этим убеждением эмоции.

5. Принятие на себя ответственности за создание собственной реальности, а не выбор философии жертвы.

6. Способность представить совершенно здравую и разумную альтернативу своему убеждению.

7. Метод освобождения от старого убеждения.

Метод, который я использую для освобождения от убеждений, достаточно прост. После определения убеждения, от которого нужно избавиться, например, "Я недостаточно привлекательна и меня никто никогда не полюбит", закройте глаза и представьте картину или символ, олицетворяющий это убеждение. Например, можете представить, что вы смотритесь в ручное зеркальце, и в ответ на появление в нем вашего изображения стекло разбивается. Затем мысленно представляйте, как вы смотрите в разбитое зеркало, и одновременно думайте о своем убеждении, глубоко дыша и стараясь понять, в каком месте тела возникает напряжение и какие появляются эмоции. Возможно, вы обнаружите, что ваша грудная клетка немного впалая, а сердечная чакра - в тисках печали и стыда. Может быть, ваша голова втянута в плечи, взгляд напряжен, а нижняя часть спины и прямая кишка сжаты. Тогда дышите в эти области, выбирая их по очереди одну за другой, и разговаривайте с ними. Скажите им, что разбитое зеркало и представление о том, что вы недостаточно привлекательны для того, чтобы быть любимой (или любимым), - ложны; это всего лишь реакции на убеждение. Затем дайте телу команду расслабиться и освободитесь от сжатия и негативных эмоций. Когда тело начнет расслабляться, а эмоции - утихать, представьте выбранную картинку или символ в виде фотографии. Несколько раз с силой поставьте на ней красную печать со словами "АННУЛИРОВАТЬ!" Затем порвите ее и сожгите в фиолетовом пламени, чтобы полностью уничтожить. Фиолетовое пламя преобразовывает энергию в энергию более высокой вибрационной частоты, т. е. просветляет ее. Если у вас еще остались какие-то эмоции, связанные с данным убеждением, а также чувство сжатия и напряжения в теле, создайте еще один образ убеждения и повторите описанные выше шаги.

Пример работы с убеждением, верованием или суждением

Теперь, когда вы знаете, что такое убеждение и что нужно сделать, чтобы избавиться

от него, попробуйте выполнить следующие действия.

1. Существует всеобщее убеждение, или ложное верование, которое говорит: "Если ты родился, то должен умереть". Это широко распространенное убеждение отрицает все возможности вознесения и духовной эволюции из третьего в четвертое измерение. В данном упражнении мы будем использовать его как убеждение, которое нужно аннулировать.

2. Закройте глаза, заземлитесь, втяните ауру и проверьте цвета границ ауры и розы.

3. Необязательный этап. Если хотите, пропускайте через себя космическую золотую и земную энергии, чтобы помочь себе освободиться от убеждения на более глубоком уровне, но это необязательно.

4. Внутренне попросите появления картинки или символа, представляющего убеждение "Если ты родился, то должен умереть". Подойдет любой образ, который придет вам в голову. Это может быть гроб, череп с костями, сцена ваших собственных похорон или что-либо еще.

5. Удерживая этот образ перед мысленным взором, несколько раз подумайте о данном убеждении, глубоко дыша и наблюдая за тем, в каких местах тела проявляется реакция на это и каков эмоциональный отклик. Реакция может варьироваться в очень широком диапазоне - от очень незначительной до чрезвычайно сильной.

6. Определив реагирующие области тела или эмоции, поговорите со своими физическим и эмоциональным телами. Дайте им команду принять глубокое дыхание и освободиться от напряжения и сжатия. Скажите им, что напряжение вызвано ложным убеждением, от которого вы теперь готовы освободиться.

7. Когда ваше тело расслабится, а эмоции утихнут, мысленно представьте фотографию символа данного убеждения.

8. Представьте, что вы берете красную печать со словами "АННУЛИРОВАТЬ!" и с силой пропечатываете фотографию символа убеждения столько раз, сколько вам нужно для того, чтобы почувствовать, что данное убеждение аннулировано и в вашем сознании, и в подсознании.

9. А теперь разорвите пропечатанное фото на две или четыре части и сожгите их в фиолетовом пламени, пока они полностью не исчезнут.

10. Если у вас еще сохранились остатки данного убеждения, повторите процесс с новыми символами или картинами, пока не почувствуете, что полностью освободились от убеждения. Если это одно из ваших главных убеждений (с очень большим эмоциональным зарядом), то нужно будет повторять процесс в течение нескольких дней или даже недель, пока вы не почувствуете, что оно действительно исчезло навсегда. Это объясняется слоистой структурой - или "эффектом лука" - вашего существа, имеющего голографическую природу.

11. Мысленно произнесите аффирмацию, которая должна заменить подобные убеждения, например: "Я готов преодолеть смерть и вознестись при жизни" или "Вознесение - это конечный этап эволюции человеческого существа". Если хотите, сформулируйте собственную аффирмацию. Скажите это про себя или вслух несколько раз, пока ваше тело не отреагирует на данное утверждение расслаблением, ощущением большей свободы и света или расширением и чувством наполненности светом.

12. Откройте глаза.

13. Теперь вернитесь к шагу 1. На этот раз подумайте об убеждении, о котором вам известно, что оно ограничивает вашу жизнь или ваше отношение к другим, Богу/Богине или себе самому. Сформулируйте его. Затем повторите все описанные выше шаги, чтобы освободиться от этого убеждения.

А теперь повторите те же шаги, которые вы выполняли для освобождения от убеждения, но на этот раз избавьтесь от суждения о себе. На шаге 12 создайте

собственную аффирмацию, аналогичную той, которую вы использовали для освобождения от суждения о другом человеке.