

Внутренний судья

Прем Самбхаво (Италия)

17-19 февраля, гостевой дом „Inčukalna strops”, Инчукалнс, Рижский район, ул. Сīruļi 4b (35 км от Риги)

Прем Самбхаво - страстный кайтсерфер, а также высоко квалифицированный клинический терапевт и доктор философии в области психологии. Он преподавал и проводил исследования в университетах Флоренции и Болоньи. Стремление к познанию человеческого потенциала привели его к медитации и психологии



еще в юном возрасте, и он познакомился со многими техниками самоисследования и терапии. Последние 20 лет он работает с людьми. Самбхаво владеет различными терапевтическими подходами, включая:

Стратегическая краткосрочная терапия, Освобождение от Травм (Соматический опыт®), Динамические группы, Биоэнергетика, Сексуальные травмы, Праймал, Тантра и Путь любви. Сегодня он работает как Ошо терапевт, создает и проводит группы в Ошо Мультиверситете в Пуне (Индия), и во многих странах мира.

Осознание своего «внутреннего судьи» - это дверь, которая возвращает возможность любить себя.

Восстановить свою невинность, спонтанность и жажду жизни, научиться освобождаться от своего внутреннего судьи. Самоосуждение ограничивает нашу способность чувствовать свою

чистоту и жизненность. Освободив себя от контроля «внутреннего судьи» Ты снова сможешь любить себя, и ощущение полноты жизни естественным образом вернется.

Наш «внутренний судья» осуждает, критикует, определяет, что правильно или неправильно, хорошо или плохо. Чувство вины или неправоты, приводит нас в состояние, когда мы не способны действовать, думать или чувствовать себя свободно. Это держит нас «за чертой жизни». И если мы не переступим эту черту, не будет никакого роста.

Для роста и развития нам нужно «внутреннее пространство», чтобы переживать все, что происходит в нашей жизни, даже если это болезненно. Развитие требует, чтобы мы изучили, исследовали и научились чувствовать себя.

Внутренний судья не может допустить этого, потому что это поставит под сомнение его господство над нами. Так механизм, который защищал нас в прошлом, становится тюрьмой в настоящем.

Работой этой недели будет опознать и понять своего «внутреннего судью», узнать, как защититься от него и создать внутреннее пространство открытости, любопытства и любви к истине.

«Внутренний судья» - это определенная часть нашей психики, которая проявляется в нашей повседневной жизни **через осуждение, оценку и сравнение, через предрассудки и ожидания, схемы и клише поведения.**

Сколько времени мы тратим на оценку своих действий, внешнего вида, своих возможностей, испытывая чувство стыда и вины?

Каждый раз, когда мы движемся к свободе, то бросаем вызов жестким границам своей личности и «внутренний судья» будет нападать. Его задача защищать Эго, не позволяя происходить изменениям и трансформации.

Самый важный шаг, чтобы стать самим собой и реализовать свой потенциал, научиться защищаться от атак своего судьи - путем развития осознанности, бдительности и специальных практик.

Эта группа о:

Понимание: почему «внутренний судья» здесь, почему он есть, каковы его функции.

Обучение: как защитить себя от нападений Суперэго, разорвать внутренние шаблоны конфликта и цикл атака-реакция.

Соприкосновение: глубоко внутри есть место, где мы можем расслабиться и соединиться с самим собой и своей силой.

Открытие любви к себе

Если вы полностью принимаете себя, таким как есть, ничего не меняя, есть ли у вас какие-либо проблемы?

Практика дает возможность увидеть то, что мы отвергаем в себе, свои убеждения и страхи, которые не дают нам любить и принимать себя. С четким пониманием этих внутренних механизмов старая привычка отвергать себя и сомневаться в себе начинает угасать. Это позволяет нам раскрыть свою уникальность, внутреннюю красоту и восстановить ценность себя. Она также открывает путь для позитивных отношений дружбы и любви с другими людьми.

