

自我价值



自我价值处于生命脉轮的中心，也就是在下腹部，由仇恨层层包围保护着。当我们的价值受到侵犯时，仇恨是自然而然的反应。人的自我价值常在幼年时期受过伤害，并且与生养父母有关，它一直以来经受着消极经历的折磨，变得脆弱不堪，其中有些部分被深深排挤和压抑着。

强大健康的自我价值就好比一个金球。为了治愈它，请您放松地坐下或平躺着，体会呼吸轻柔流淌入腹部的过程。只要您允许，您会伴随着呼吸越来越深地沉入身体中。请您闭上眼睛，同时留意哪些情感在下腹部显现：它们显现后又再次下沉。如果您想加强舒适感，请直接将注意力集中在这些情感上，休憩一会儿。

请您放松地继续往下沉入体内。腹部脐下三指宽之所在，就是橙色空灵热的中心。请把您的注意力汇集到此处，并细心感觉热量在腹部的觉醒。您所拥有的价值，此时得以在腹部呈现，就像漂浮在空间内的一个物体。这时您可以边冥想边伸出双手，并允许自我价值躺在手中。细细端详它在您面前所呈现的样子。或轻或重？或大或小？或亮或暗？或暖或软？它的表面粗糙还是光滑？当您触碰它时，是否会伤心不已？

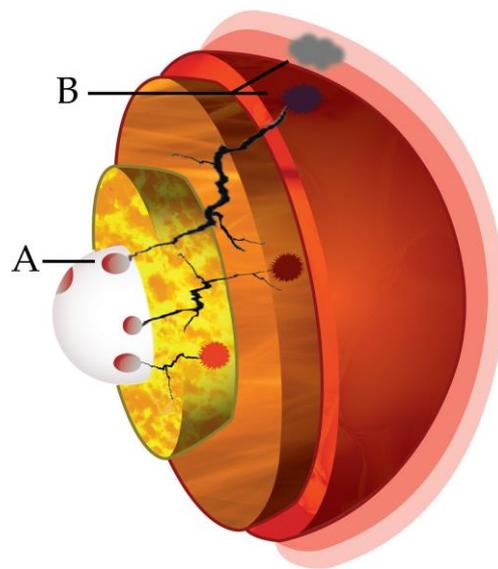
请您明确地允许手中之物展现它的伤口，在脑海中对它说：“你可以让我看看伤口。”然后请您温柔地抚摸这个伤口，它现在可以痊愈。在脑海中如同念祷告般重复这句话：“就算违反我的愿望和意志，我也允许这个伤口愈合。”

或者：

“我允许神的力量治愈这个伤口。我给予你愈合所需要的所有爱与温暖。”伤口像阳光下的黄油逐渐融化，您的下腹部变得温暖柔软。手中的自我价值会像一个小太阳般闪耀着光芒。

累积的压力会自行下沉。请您继续放松地呼吸，享受这个时刻。腹部的热量如暖流般蔓延至全身。体内的郁结在这股热流中打开，紧张感会持续下沉，给这股舒适感让路，它想明亮、柔软地充满您的身体。此时请您明确地允许自我价值充满您的身体：“你无比珍贵且意义非凡，我允许你赐予我这种感觉。我无比珍贵且价值非凡，我也允许自己是一个无比珍贵且价值非凡的人。”

您体内的能量柔和地闪耀着，从腹部和手中往回流入体内。这股热量流经大腿，它也变得温暖柔软。您的双脚会打开，关节得以放松。继续呼吸，光会完全填满你的身体。



[A] 自我价值处的伤口会对能量体以及生活的所有部分产生影响。

[B] 自我价值（白球）被仇恨（黄球）层层包围保护着。如果自我价值受到重创，有时甚至会与愤怒（黄球）和免疫系统相关联。

