



Наталья Кицу (Кузьминова)

# Дар рода

Методики работы с наследием

16+

# **Наталья Кицу (Кузьминова)**

## **Дар рода: Методики работы с наследием**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64624286](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64624286)*

*SelfPub; 2021*

*ISBN 978-5-532-97747-1*

### **Аннотация**

Наталья Кицу (Кузьминова) – ресурсолог, сексолог, психосоматолог, член Международной Ассоциации Психосоматики и Телесной терапии, соединяя методики арт-терапии с эзотерическими техниками, такими как йога, тантра, медитация, помогает совершить выбор и найти ответ, примиряющий ум, душу и тело. Описанные методики подойдут для тех, кто стремится к личностному росту, саморазвитию как духовному, так и материальному (самостоятельное выполнение). И специалистам, помогающим решению семейных проблем, книга будет интересна, как совокупность упражнений, выполняемых с непредсказуемым инструментарием и ведущих к эффективному результату. Методики помогут осознать и негативные родовые программы, и наследственные сценарии, и силу. Вы найдете опору и ресурсы среди предков для взаимопонимания с родителями и детьми, гармонизации отношений с супругом, исцеления, освобождения от блоков

бесплодия, избавления от страхов, а также достижения успеха и благополучия, разрешения важных жизненных ситуаций.

# Содержание

Приветствую вас!	5
Родовые круги	12
Смакуем обиду	13
Из «венца безбрачия» к обручальному кольцу	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Наталья Кицу (Кузьминова)**

## **Дар рода: Методики работы с наследием**

### **Приветствую вас!**

Вы держите в руках методики и матрицы работы с силой рода. Область их применения обширна, здесь приведены лишь несколько примеров, тогда как Вы сами можете подчиниться голосу интуиции (или предков) и совершить что-то по наитию, нечто собственное, то, как Вы чувствуете: анализируйте древо не только по вопросам отношений, денег или здоровья, но по наиболее актуальным лично для Вас вопросам, например, о переезде, обучении, самореализации, проектах или доходах.

Здесь Вы найдете письменные, медитативные, арт-терапевтические и эзотерические практики. Они помогут Вам проанализировать семейные сценарии, родовые негативные программы и отыскать опору в генеалогическом древе, сильные наследственные стороны, совет и поддержку со стороны живых и умерших родных.

Очень благоприятно перед началом практик посвятить время уединению и медитации, чтобы почувствовать на-

строй и связь с родом. В ходе родового и самоанализа старайтесь прислушаться к внутреннему голосу. Начав, не откладывайте завершение в долгий ящик, иначе можете потерять важные инсайты.

Для совершения практик, описанных ниже, Вам предстоит заполнить 2 листа с матрицами (приложенные иллюстрации). Распечатайте их на листах форматом А3, соедините бумагу и начните заполнение сверху. В объединении двух половинок образуется область для внесения Вашего имени. Продвигаясь ниже, пропишите маму на одном листе и папу на другом. Под ними в соответствующих ячейках укажите бабушек и дедушек. И так далее – заполните каждую ячейку.

Всего в семи коленах у Вас 128 предков по прямой линии. Это огромная родовая мощь, мудрость и опора. Но Вы можете расширить предложенную матрицу и дополнить ее, вписав также и боковые линии – двоюродников, дядь, тетей и прочих родственников, с которыми чувствуете особую близость или сильную связь. Это будет корректно, ведь в действительности Вы принадлежите к единому родовому эгрегору.

Членами рода считаются именно кровные родственники, поэтому, работая с матрицами, заполняйте ячейки информацией о биологических родителях. И только если чувствуете прочнейшую духовную связь с приемными родителями, мачехой ли, отчимом ли и их предками, то в добавок к основным матрицам можно заполнить, присоединить и информацию о неродных маме и папе.

Чем более давний предок, тем менее вероятность, что Вы знаете его имя. Постарайтесь обсудить имена и сопутствующие истории со старшими родственниками. Это может быть не только информативно, но также станет поводом для воспоминаний, уютного чаепития и большего сближения, или даже перетечет в совместную духовную родовую практику.

Помните о том, что Вы современный человек, соедините старину и прогресс: воспользуйтесь социальными сетями и специализированными сайтами с семейной информацией – найдите кусочки личной истории в цифровом пространстве. Например, существуют интернет-ресурсы с церковными документами или военные архивы. Вместе с тем, не забывайте о благоразумии. Не передавайте личную информацию в непроверенные источники.

И все же, какие-то из имен так и не удастся установить. В таком случае просто напишите в соответствующем месте «пра-пра-бабушка», «пра-пра-пра-дедушка» и то, что можете предположить об этом человеке, его социальное и материальное положение, место жительства или род деятельности (например, «жила под Тамбовом, была молоканкой», или «жил в Благовещенске, возделывал выделенный переселенцам участок земли», или «родила семь дочерей и одного сына, при этом сохранила здоровье и жила долго»). Уважьте всех прямых предков: вспомните их настолько детально, насколько это возможно при максимальном старании. Уделяя внимание им, Вы уделяете внимание своему происхожде-

нию, это Ваши корни.

Ячейки Вы можете заполнять разным цветом, в зависимости от пола, например, женщин черными чернилами, а мужчин синими (цвета не обязательно именно такие, прислушайтесь к интуиции, какие чернила хочется использовать Вам самим). Благоприятно также раскрасить цветными карандашами ячейки, или линии поколений, с которыми чувствуете особую внутреннюю связь, или яркий эмоциональный отклик, своим цветом (поразмышляйте, с каким цветом ассоциируется у Вас этот временной отрезок – исторически, или интуитивно, а распределив цвета по поколениям, закрасьте линии).

Кроме имен, впишите в ячейки краткую характеристику предка: чем этот человек занимался, как жил, каков был его характер, темперамент, какими добрыми или нелицеприятными поступками был славен, чем болел или мог болеть по Вашему предположению, каков он был с семьей и наконец, какой положительный или отрицательный опыт он прожил и тем самым добавил в эгрегор рода.

Максимально скрупулезно заполнив матрицы, посмотрите на всю картину целиком. Внимательное погружение в историю рода само по себе уже является духовной практикой: Вы помянули предков и прояснили свое происхождение, корни. Эти листы могут служить источником родовой мудрости для Вас.

Всякий раз, когда у Вас возникает важный вопрос, ре-



шить который в одиночку Вы затрудняетесь, Вы можете заново осмотреть родовые матрицы и найти такого предка, на чьем жизненном пути уже было что-то подобное. Или такого предка, чья личность вдохновляет Вас. Сконцентрируйтесь на этом человеке, его истории жизни и вспомните, что он сделал тогда, в своей ситуации. Был ли результат оптимальным? Что Вы с высоты образования и прогресса посоветовали бы ему? Что он, опираясь на мудрость и опыт, посоветовал бы Вам в этой ситуации?

Вы можете зажечь свечу, уйти в медитацию и мысленно попросить сильного предка о помощи или подсказке через голос Вашей интуиции, через сон или через живых родных. Если все сделаете правильно, то внутренне почувствуете свою и дополнительную (от сильного предка) опору и уверенность.

Вы можете обращаться за родовой помощью сразу к нескольким кровникам в традиционные дни поминовения или напротив, в праздничные даты. Устройте себе родовой консилиум. Посмотрите на матрицу, найдите того предка, который славился крепким здоровьем и выносливостью. Что он сказал бы Вам сегодня? Определите того предка, у кого был уют в доме, счастливая любовная история. Что он посоветовал бы Вам? Отыщите глазами того предка, кто был славен деловой хваткой, умением получить выгоду. В чем было бы его послание для Вас? И наконец, такой предок, который был известен, как везунчик, тот, кому давалось легко.

В чем могло бы заключаться его напутствие для Вас? Если Вы не знаете рассказов успеха или счастья внутри рода, то предположите, глядя на то, как Вы записали родственников в матрицы, кто из них, учитывая их жизненный опыт, мог бы отличаться искомыми качествами. Таковые люди обязательно есть в каждом роду, ведь Ваш род продолжился, как минимум, до Вас, а значит, ресурсов в роду все же больше, чем антиресурсов.

Отдельно хочется сказать о так называемых «чистках рода»... Явление это модное, но от того не ставшее обоснованным или разумным. Не стоит думать, что Ваш род грязный. Повторюсь, если род не вымер, если потомки живы и не скинутся, то есть в эгрегоре своя сила, свои таланты и свой потенциал. В семи коленах, учитывая все родственные связи, не только прямые, но и боковые (братья, сестры, племянники и т.д.), объединены энергии и память нескольких сотен людей. Представьте себе эту толпу... И мистика – это, конечно, здорово, и здесь Вы найдете эзотерические практики тоже, но должна быть у человека также логика и трезвость мышления! И прежде всего, не стоит унижать свой род мыслями о том, что он грязен и ему требуется очищение. А во-вторых, амбиции стоит немного приземлить: Вы – это один человек, а эгрегор рода – это сотни судеб людей, уже прошедших свои пути, осознавших самые различные уроки, и Вы можете присоединиться, помочь, а, скорее, попросить о помощи, но уж ни как не очистить целый род в одиночку с помощью яичка

и свечечки или даже трех... Начните лучше с себя, очистите инфополе от заблуждений и собственные энерготела от деструктивных программ. Очень благоприятны в этом вопросе медитационные, йога- и цигун-практики, соляные растирания и компрессы, наполнение пространства травяными ароматами, метаморфоза освещения свечным огнем.

Хотя свой вклад в эгрегор сделать можно и даже нужно. Вы можете через себя ресурсировать род. В ситуациях, когда чувствуете, что Вам нужна поддержка предков, осмотрев матрицу, Вы можете предположить, что был не сильный, а напротив, ослабленный предок, который, в свое время, поддержку не получил. Каким нужным ему тогда ресурсом Вы обладаете? Помните, что Вы тоже часть эгрегора рода. И создав себе этот вид поддержки, Вы через себя передадите ресурс в копилку родового эгрегора. Если все сделаете правильно, то внутренне почувствуете радость и легкость не только за себя, но и за того предка, которому когда-то тоже требовалась помощь.

Проработав матрицу рода и овладев описанными выше практиками, Вы освоите первую ступень обретения даров рода. Следующие практики более предметны, содержат в себе как арт-терапевтические, так и мистические компоненты. В приложении же Вы найдете углубленные техники, для выполнения которых потребуются дополнительные инструменты – метафорические ассоциативные карты или колода таро.

# Родовые круги

Для работы с семейной и наследственной тематикой очень благоприятен мотив круга, так как семейная система зачатую и ассоциируется с неким кругом доверия, круговой связью, ведь мы так и говорим «в семейном кругу», описывая единение с близкими. Хотя не каждый круговой рисунок является мандалой, но любой круг – это геометрическая форма, несущая в себе настрой на бесконфликтность и гармонию. К этому и идем.

Настраиваясь на «столовую проработку», поразмышляйте не только об аналогии с круговыми узорами, но и о символике питания, несущую в себе потребность любого человека, связанную с выживанием.

Прием пищи в глобальном смысле – это принятие как ресурса в целом, так и личностно тех, о ком Вы будете составлять эту картину.

Тарелка же – это как раз такой круг, с которым всегда есть связанные родовые истории, воспоминания о семейных праздниках или рутинных сценариях, пищевых привычках и даже предметах, передаваемых по наследству.

А еда на тарелке – это как символ заботы, так и способ проявления любви или контроля.

# Смакуем обиду

Ощущение обиды никогда не бывает беспочвенным. Если чувство обиды не отпускает Вас, то, возможно, были нарушены личностные границы и, скорее всего, не были оправданы важные ожидания. Так или иначе, даже если Вы тысячу раз правы, в сохранении обиды есть и Ваша, скрытая выгода, позволяющая Вам получить что-то, или, возможно, не впускать в жизнь и не выполнять чего-то, что очень не желаете. Между тем, даже удобная в чем-то обида омрачает настроение и отравляет наши отношения с близкими.

Предложенная техника поможет отпустить эмоции, сопряженные с обидой на родителей, положить путь к взаимопониманию и принятию.

Для работы Вам потребуется несколько видов продуктов. Пусть будет что-то, что Вы любите, что-то, что приемлите и, если получится, то какой-то продукт, который недолюбливаете. Возьмите столько пищевых элементов, сколько Вам захочется использовать.

Также подготовьте плоскую тарелку. Пусть это будет тарелка с историей, такая, с которой связано хотя бы одно семейное воспоминание.

Будут нужны и столовые приборы, которыми Вы будете кушать то, что захотите съесть.

Если у Вас есть лупа или увеличительное стекло, то при-

готовьте также и этот инструмент. Если таковой не имеется, то в нужный момент Вы можете воспользоваться функцией «zoom» в камере смартфона. Хотя более благоприятно воспользоваться лупой.

1. Разместите перед собой пустую тарелку и разложите выбранные продукты рядом с ней. Выберите, какую обиду на маму, папу, или обоих Вы готовы сегодня разобрать.

Вспомните самую ситуацию, когда обида была нанесена, или, момент, когда Вы почувствовали, что это была последняя капля, и больше не простили родителя(ей).

2. Разложите эту обиду на шесть составляющих, выкладывая названные элементы на любом участке тарелки, в любом количестве продукта, но именно в предложенной очередности. Если Вы приготовили еды больше, чем позиций, то, по желанию, элементы можно представить несколькими продуктами, если пищи меньше, чем элементов картины, то некоторые позиции могут быть представлены одним и тем же продуктом, но в разном количестве или форме.

Ассоциативно расположите на тарелке:

- пищу, символизирующую Ваше неоправдавшееся ожидание от родителя;
- пищу, символизирующую Вашу потребность, которая не была реализована из-за той ситуации;
- пищу, символизирующую Ваши эмоции, сопряженные с этой обидой (это могут быть боль, гнев, страх, сожаление и т.д.);

- пищу, символизирующую собственную потребность родителя, которую он реализовал, находясь в этой ситуации;
- пищу, символизирующую намерение родителя, то, чего он хотел, когда эта ситуация произошла;
- пищу, символизирующую любовь, Вашу, или родительскую, или Вашу и родительскую (она всегда есть, в любой семейной ситуации, просто грани ее различны).

3. Распределите продукты по тарелке так, чтобы получилась картина Вашей обиды, и ответьте на следующие вопросы:

Дайте название картине обиды.

А что на донышке? Почему Вы выбрали именно эту тарелку?

Как этот мотив соотносится с тематикой Вашей обиды?

Тарелка оказалась велика или мала для масштабов обиды?

Достаточным ли оказалось разнообразие продуктов?

Был ли использован отдельный вид пищи для каждой позиции? Или какие-то позиции представлены одним и тем же продуктом? Каким элементам обиды соответствует продуктивное сходство? Как Вы считаете, почему именно эти участки обиды одинаковы? Что это значит в Вашей жизни?

Возможно, какой-то элемент обиды, напротив, представлен несколькими продуктами. Как Вы считаете, почему Вы сильнее напитали именно этот участок обиды? Как это про актуальную ситуацию?

Как чувствуют себя продукты в таком соседстве? С точки зрения питания, уместен ли такой микс?

Какому продукту комфортно на этой тарелке, а какому неудобнее всего? Каким элементам обиды они соответствуют?

Что они говорят тем самым о скрытой выгоде, которая имеется у Вас от сохранения обиды?

Если бы один из продуктов мог быть услышан, то что он сказал бы, и как это про элемент обиды, которому он принадлежит?

Что продуктовое соседство рассказывает про Вас, родителей и сложившуюся ситуацию?

4. Возьмите лупу, или гаджет и рассмотрите обиду в увеличенном варианте.

Что стало выглядеть совсем не так, как это было в самом начале?

Что оставалось незамеченным, но стало очевидным теперь?

Найдите сейчас на тарелке упущенную ценность, вкусность или приятность. То, что символизирует благо, которое на самом деле было передано Вам от родителей, но либо обесценено, либо не принято, либо забыто Вами.

5. Переложите, или перегруппируйте продукты на тарелке так, чтобы создалась картина прощения.

Не нужно сохранять сектора и элементы обиды. Придайте картине отношений с родителями новый благостный вид.



Сохраните неизменным только то место, где Вы отыскиали перл семейного блага.

Сформулируйте для себя новую позитивную стратегию взаимоотношений с родителями:

Как избежать обижающих Вас обстоятельств, или, если таковые случились, какое поведение поможет не формировать обиду, а разрешить ситуацию наилучшим образом?

6. Используя столовые приборы, скушайте картину прощения и содержащееся в ней благо от родителей. Ешьте, как чувствуется: можно употребить лишь часть, или всю пищу с тарелки.

По завершению, оцените: что и в каком порядке съели, а что оставили.

Подумайте, как это про Вас и как Вы можете использовать это, чтобы самым комфортным образом отпустить обиду.

7. Назначьте для себя символическое действие, которое совершите в ознаменование окончательного отпуска обид. И совершите его в ближайшее время, не задалывая.

## **Из «венца безбрачия» к обручальному кольцу**

Если женщина сама не стремится замуж, получает удовольствие от холостой жизни и воплощается в других, несемейных сферах жизни, то не стоит говорить о так называемом «венце безбрачия» и искать негативную подоплеку. Просто человек счастлив по-своему, без повторения чужих шаблонов. Однако, если она действительно хочет иметь собственную семью, находится в активном поиске и даже совершала попытки отношений с противоположным полом, а «женского счастья» все нет, брачного союза не выходит, в таком случае, причины могут заключаться в токсичных установках, полученных в ранние годы жизни от значимых взрослых, блоках или травмах, унаследованных из родительской семьи в детстве, повторении из поколения в поколение негативных женских сценариев, уберегании себя от неосознаваемых страхов отношений или противоположного пола.

Описанная техника предназначена для анализа родовых установок и женских сценариев, ведущих к одиночеству, несостоявшемуся замужеству.

Приготовьте свечу, тарелку и столовые приборы. Пусть это будет такая посуда, которая символична для Вас и в чем-то напоминает женскую судьбу в Вашем роду. Также для воспоминаний Вам понадобятся заполненные родовые матри-

цы.

Подготовьте пищу, с которой будете работать: пусть это будут готовые продукты с названиями женского рода (например, куриная грудка, печень, грудинка, морковь, капуста, тыква, голубика и аналогично перечисленному. Количество наименований может быть любым, так как в случае избытка видов продуктов, Вы можете не использовать что-то, или использовать несколько продуктов для одной позиции, в случае недостачи, Вы можете один вид продуктов использовать для нескольких позиций. Однако обратите внимание на общее количество еды. Это должен быть объем, соответствующий полноценному ужину (важно производить эту технику вечером, так как освещение станет одним из инструментов).

Сядьте за стол с приготовленными предметами удобно, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Рассмотрите родовые матрицы, заострив внимание на женских именах. Выберите из них те, чьи истории не отличались счастьем. Например, рано овдовела, или муж был тиран, или в доме были ругань и драки и тому подобное.

Представьте, какова на вкус была женская доля каждой из выбранных женщин. Сопоставьте этот вкус с одним или несколькими продуктами, приготовленными для техники (например, горькая, как луковица, острая, как горчица, или вялая, как курица, жесткая, как гречка и так далее). Для каждой из отобранных Вами женщины должен быть отложен минимум один продукт.

Разложите эту пищу на приготовленную тарелку. Представьте, что Вы художник и составляете круглую картину несчастной женской судьбы Вашего рода. По завершению дайте название получившейся картине и ответьте на вопросы:

Почему Вы выбрали именно этих представительниц рода?

Почему разложили на тарелке именно в таком порядке? В чем их (или одной из них) истории близки Вам?

Каков единый вкус этого блюда? Какова на привкус женская доля?

Разнообразны ли цвета выбранных судеб? Есть ли повторения и в чем? В чем сходства между выбранными женщинами?

Как это про повторение сценариев в роду? Как это относится к Вашей судьбе?

Есть ли среди выбранных продуктов Ваш любимый или нелюбимый? Как это про Ваши отношения с женщиной, для которой этот продукт выбран?

Каково Ваше общее впечатление от получившейся картины?

Есть ли в этом кругу участок, от части или полностью характеризующий Вашу судьбу? Как Вы относитесь к этому?

Посмотрим на картину в ином свете.

Поднесите тарелку к окну. Посмотрите на нее при уличном освещении, покрутите Ваше блюдо.

Как оно выглядит теперь?

Что стало нравиться больше, а что не нравится в картине под новым углом зрения?

Как это относится в выбранным женским судьбам?

Какие из женских историй рода доселе Вы видели по-своему, хотя могли бы рассматривать иначе?

Какие разрешения сегодня дали бы себе эти женщины?

Какое разрешение в этом содержится для Вас? Как Вы можете воспользоваться этим?

Верните тарелку на стол. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, новым взглядом рассмотрите родовые матрицы и выберите тех женщин, чья женская судьба была счастливой и тех, чьи истории жизни Вы мало знаете или не знаете, но можете предположить, что эта женщина была счастлива в любви.

Представьте, что в нескольких продуктах есть вкус женского счастья. Сопоставьте этот вкус с выбранными женщинами рода (например, многодетная как рыба, энергичная как клюква, нежная как сметана, беззаботная как репка, невесомая как мука и так далее). Для каждой из отобранных Вами женщины должен быть отложен минимум один продукт. Если хотите описать ее несколькими характеристиками, то допустимо использовать два и более продуктов для одного человека.

Добавьте новые продукты на тарелку к картине несчастной женской доли. Важно увидеть, что в роду были и любовь и семья и счастье тоже. Важно осознать и почувство-

вать, что среди родных женщин были разные судьбы и Вы сами вольны выбирать, какую из них повторите. А может быть, Ваш путь будет уникальным, собственным, не похожим ни на чей...

# 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.