

ДАВНЫМ-ДАВНО

Мы не помним этого, но давным-давно каждый из нас находился в утробе матери. Мы были крошечными живыми существами. Внутри материнского тела билось два сердца — ваше и ее собственное. В этот период мама делала все за вас: дышала, ела, пила. Через пуповину поступали кислород и питательные вещества, и внутри мамы было приятно и безопасно. Не слишком жарко или холодно. Вы чувствовали себя очень комфортно, покоясь на мягкой подушке из воды. В Китае и Вьетнаме материнскую утробу называют дворцом ребенка. Вы провели девять месяцев во дворце.

Эти девять месяцев были самым приятным временем в вашей жизни. Затем настал день вашего рождения, и вокруг все изменилось. Вы оказались в незнакомой среде, вы впервые почувствовали холод и голод. Звуки были слишком громкими, свет — слишком ярким. Вы впервые испугались. Это был первородный страх.

Внутри дворца вам не требовались легкие. Но в момент рождения кто-то перерезал пуповину, и физическая связь с матерью прервалась. Мама больше не могла дышать за вас. Чтобы не погибнуть, вам пришлось

научиться дышать самостоятельно. Рождение стало невероятно сложным моментом. Вы лишились дворца и соприкоснулись со страданием. Сделать вдох оказалось непросто. В легких осталось немного жидкости, от которой требовалось сначала избавиться. Так вместе с нами родились страх и желание выжить. Это было первородное желание.

В младенчестве каждый знал: без заботы других людей выжить невозможно. Даже после того как пуповину перерезали, мы продолжали зависеть от взрослых. Когда жизнь одного человека зависит от другого, это означает, что между ними сохраняется связь, своеобразная невидимая пуповина.

Мы растем, но первородный страх и первородное желание не исчезают. Становимся старше, но по-прежнему боимся, что не выживем, если никто не позаботится о нас. Каждое желание берет начало в первородном фундаментальном стремлении выжить. В детстве мы чувствовали себя очень беспомощными. У нас были ноги, но мы не могли ходить, были руки, но мы не могли ничего ими взять. Поэтому нам приходилось искать способы обеспечить себе выживание, заставить других защищать нас.

Каждый человек порой испытывает чувство страха. Мы боимся остаться в одиночестве, быть отвергнутыми, вырасти, умереть, заболеть и многого другого. Иногда мы даже не знаем, чего именно боимся. Практикуя глубинный взгляд, мы поймем, что источник

этих чувств — первородный страх, сохранившийся с того времени, когда мы были беспомощными младенцами и не могли ничего сделать для себя. Наше стремление найти партнера имеет те же корни и отражает желание обеспечить себе защиту.

Повзрослев, мы боимся соприкоснуться с первородными страхом и желанием. Внутри каждого по-прежнему живет беспомощный раненый ребенок. Однако до сих пор у нас не было возможности ни поговорить с ним, ни позаботиться о нем.

В той или иной форме первородный страх существует во многих людях. Мы боимся одиночества из-за опасений не справиться с чем-либо без посторонней помощи. Это отзвук первородного страха. Однако, если посмотреть глубже, обнаружится, что победить свой страх и обрести счастье возможно.

Необходимо пристально взглянуть на наши отношения, чтобы понять, какова их основа — взаимная необходимость или взаимное счастье. Мы считаем, что чувствуем себя хорошо благодаря партнеру и что никто другой не сможет обеспечить нам безопасность. Мы думаем: «Нужно, чтобы этот человек заботился обо мне, иначе я не выживу».

Отношения, основанные больше на страхе, чем на взаимопонимании и общем счастье, не могут быть прочными. Вы чувствуете, что нуждаетесь в конкретном человеке ради собственного счастья. Но наступит момент, когда вы посчитаете его обузой и захотите

избавиться от него. Тогда станет ясно, что он не был источником вашего спокойствия и безопасности.

Иногда вы приходите в кафе не потому, что хотите там посидеть, а из-за страха одиночества и потребности быть рядом с другими людьми. Вы включаете телевизор не для того, чтобы посмотреть интересную программу. Вы боитесь остаться наедине с самим собой.

Беспокойство о том, что о вас подумают другие люди, возникает по этой же причине. Вы боитесь произвести плохое впечатление и остаться в одиночестве, то есть в небезопасности. Таким образом, потребность в том, чтобы окружающие хорошо думали о вас, — отзвук первородного страха. Постоянное приобретение новой одежды тоже происходит из-за первородного желания быть принятым другими. Вы боитесь, что вас отвергнут и рядом не останется человека, который заботился бы о вас.

Мы должны взглянуть вглубь, чтобы понять самые ранние страх и желание, лежащие в основе поведения многих людей. Каждый наш страх и каждое желание — продолжение ранних страхов.

Однажды во время прогулки я вдруг почувствовал, что некая пуповина связывает меня с солнцем в небе. Меня охватило чувство, что без солнца я бы погиб. Затем возникло ощущение связи с рекой: не будь ее, мне нечего было бы пить. Такая же пуповина «соединила» меня с лесом, ведь деревья дают кислород, которым я дышу, и без леса я бы не выжил. Я почувствовал

пуповину, связывающую меня с фермером. Он выращивает овощи, пшеницу и рис, которые я готовлю и ем.

Практикуя медитацию, вы начинаете видеть то, что ускользает от взора других. Хотя эти пуповины невидимы, они существуют и связывают вас с матерью, отцом, фермером, солнцем, рекой, лесом и так далее. Медитация может включать в себя визуализацию. Если бы вы захотели нарисовать себя со всеми пуповинами, то обнаружили, что их не пять и даже не десять. Возможно, их сотни или тысячи.

В медитационном центре Plum Village («Сливая деревня») на юго-западе Франции, где я живу, мы используем гатхи — небольшие стихотворения, которые повторяем про себя или вслух в течение дня. Это помогает глубоко проживать каждое обыденное действие. У нас есть гатха для утреннего пробуждения, гатха для чистки зубов и даже гатхи для вождения автомобиля или использования компьютера. Гатха, которую мы произносим, когда готовим еду, выглядит следующим образом:

В этой пище
Я ясно вижу
Присутствие целой вселенной,
Поддерживающей мое существование*.

* Полный сборник гатх и информацию о том, как практиковать их в повседневной жизни, можно найти в моей книге «Мир в каждом вдохе» (Peace Is Every Breath). *Прим. авт.*

Взглянув внимательно на овощи, можно увидеть солнечный свет, облако, землю и огромный, тяжелый, но полный любви труд. Даже если никто не разделяет с нами пищу, мы знаем, что все сообщество, предки, Мать-природа и целая вселенная постоянно находятся рядом с нами и внутри нас. Причин для одиночества просто не существует.

Первое, что следует сделать для избавления от страха, — поговорить с напуганным ребенком внутри себя. Сядьте рядом и обратитесь к нему. Мягко скажите: «Дорогой малыш, я — это взрослый ты. Послушай, ты больше не беспомощный и уязвимый ребенок. У нас есть сильные руки и ноги. Мы можем защитить себя. Поэтому больше не нужно бояться».

Я считаю такой разговор очень полезным, потому что внутренний ребенок может быть глубоко ранен. Он ждал, когда вы придете. Он долго жил с этими ранами, но мы были настолько заняты, что не помогли их залечить. Вот почему так важно вернуться к себе, признать присутствие раненого ребенка, поговорить с ним и попытаться его исцелить. Можно несколько раз напомнить ему, что вы повзрослели и способны сами позаботиться о себе.

ПРАКТИКА: РАЗГОВОР СО СВОИМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Возьмите две подушки. Сядьте на одну из них и представьте, что вы беззащитное, уязвимое дитя. Скажите

себе: «Дорогой, я очень беспомощен. Я не могу ничего сделать. В окружающем мире таится большая опасность. Я погибну, ведь никто не заботится обо мне». Говорите на языке ребенка. Если вы почувствовали страх, безнадежность, стресс и растерянность, пожалейте, позвольте им проявиться и признайте их. Дайте беспомощному ребенку время выразить себя. Это очень важно.

Закончив говорить, переседайте на другую подушку и войдите в роль взрослого себя. Представьте, что напротив сидит беспомощный ребенок, и обратитесь к нему: «Послушай меня. Я — это взрослый ты. А ты больше не беззащитный ребенок. Мы выросли и стали достаточно умными, чтобы защитить себя и выжить. Нам больше не нужен другой человек, который заботился бы о нас».

Выполнив это упражнение, вы поймете, что для обретения желанного чувства безопасности и защищенности необязательно привязываться к другому человеку или все время отвлекать себя. Признать и усмирить страх — первый шаг к тому, чтобы отпустить его.

Потребность в защите очень сильна у тех, кто в прошлом столкнулся с жестоким обращением, страхом или болью. Порой нам нужна помощь друга, брата, сестры, учителя, чтобы не возвращаться в прошлое. Мы выросли и теперь можем не только защитить себя, но и жить полноценной жизнью в настоящем, помогая другим.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks