

## Радикальное Принятие

© 2003 Тара Брач (отрывок из [Radical Acceptance](#))

*Интересный парадокс состоит в том, что я могу меняться,  
только когда принимаю себя таким, какой я есть.*

*Карл Роджерс*

Мохини была белой тигрицей, много лет прожившей в Вашингтоне, в национальном зоопарке. Большую часть жизни она провела в старом львином домике - типичной клетке размером двенадцать на двенадцать футов с железными прутьями и цементным полом. Мохини целыми днями неустанно бегала взад-вперед по клетке. Наконец, биологи и сотрудники зоопарка решили создать для нее естественную среду обитания. Они сделали вольер площадью несколько акров. Там были холмы, деревья, пруд и разнообразная растительность. В предвкушении они выпустили Мохини в ее новое окружение. Но было слишком поздно. Тигрица тут же укрылась в углу двора, где и провела остаток жизни. Мохини ходила взад-вперед по участку размером двенадцать на двенадцать футов, пока он не превратился в кусок голой земли.

Возможно, самая большая трагедия нашей жизни заключается в том, что свобода возможна, но мы годами не покидаем ловушек одних и тех же старых моделей поведения. Будучи не в силах выйти из транса переживания своей недостойности, мы привыкаем держать себя в клетке с помощью самоосуждения и тревоги, беспокойства и неудовлетворенности. Подобно Мохини, мы утрачиваем способность обрести свободу и выйти в мир, хотя это является нашим неотъемлемым правом. Мы можем стремиться самозабвенно любить других, чувствовать себя подлинными, наслаждаться красотой вокруг нас, танцевать и петь. И все же день за днем мы прислушиваемся к внутренним голосам, которые ограничивают, сдерживают нашу жизнь. Даже если мы выиграем миллионы долларов в лотерею или выйдем замуж за идеального человека, пока мы чувствуем, что недостаточно хороши, мы не сможем наслаждаться открывающимися перед нами возможностями. В отличие от Мохини, однако, мы можем научиться распознавать, когда попадаем в ловушку своих убеждений и страхов. Мы видим, как растрачиваем свою драгоценную жизнь.

Выход из клетки начинается с того, что мы принимаем абсолютно все, что касается нас

самих и нашей жизни, с осознанностью и заботой относясь к каждому моменту своей жизни. Под принятием абсолютно всего, я имею в виду, что мы осознаем то, что происходит в нашем теле и уме, не пытаюсь контролировать, оценивать или отстраняться от этого. Я не имею в виду, что мы миримся с неприемлемым, потакаем себе и другим. Это внутренний процесс принятия нашего текущего момента опыта. Это означает чувствовать печаль и боль без сопротивления. Это означает испытывать желание или неприязнь к кому-то или чему-то, не осуждая себя за это чувство и не отреагируя его.

Ясное понимание того, что происходит внутри нас, и отношение к этому с открытым, добрым и любящим сердцем - вот то, что я называю радикальным принятием. Если мы отворачиваемся от какой-либо части нашего опыта, если наше сердце закрывается от части того, кто мы есть и что мы чувствуем, мы подпитываем страхи и чувство брошенности, которые поддерживают транс недостойности. Радикальное принятие напрямую воздействует на основания этого транса.

Радикальное принятие бросает вызов нашим привычным реакциям. Когда возникает физическая или эмоциональная боль, мы рефлекторно сопротивляемся ей, напрягая не только тело и мышцы, но и ум. Мы погружаемся в тревожные мысли о том, что же происходит неправильно, как долго это будет продолжаться, что мы должны с этим делать и как боль отражает нашу недостойность. Физическая боль, такая как боль в спине или мигрень, может стать поводом для самокритики: мы не умеем заботиться о себе, неправильно питаемся, недостаточно тренируемся и пр. Боль может вызвать в нас чувство себя как жертвы: мы не можем рассчитывать на свое тело, ничего не контролируем, все идет не так. Точно так же мы усиливаем эмоциональную боль своими оценками и историями. Мы интерпретируем чувства страха, гнева или ревности как свидетельства того, что с нами что-то не так, что мы слабы или плохи...

Первое крыло радикального принятия – это ясное видение, часто описываемое как внимательность. Это качество осознания, которое точно распознает, что происходит в нашем переживании от момента к моменту. Когда мы осознаем страх, например, мы осознаем, что наши мысли разбегаются, тело напряжено и дрожит, что мы чувствуем себя вынужденными бежать - мы осознаем все это, не пытаясь каким-либо образом управлять своим опытом, не отстраняясь. Наше внимательное присутствие является безусловным и открытым - мы готовы быть с тем, что возникает, даже если бы хотели, чтобы боль прекратилась или чтобы мы могли делать что-то другое. Это желание и эта мысль становятся частью того, что мы принимаем. Поскольку мы не вмешиваемся в наш опыт, осознанность позволяет нам видеть жизнь такой, какая она есть. Это признание истинности нашего опыта является неотъемлемой составляющей радикального принятия: мы не можем честно принять опыт, пока не увидим ясно, что мы принимаем.

Второе крыло Радикального Принятия – это сострадание, наша способность по-доброму и сочувственно относиться к тому, что мы воспринимаем. Вместо того чтобы сопротивляться чувству страха или горя, мы принимаем свою боль, подобно заботливой и нежной матери, держащей на руках свое дитя. Вместо того чтобы осуждать или потакать своему желанию внимания, шоколада или секса, мы относимся к своей одержимости с сочувствием и заботой. Сострадание ценит наш опыт; оно позволяет нам быть близкими к жизни, такой, какая она есть. Сострадание делает наше принятие искренним и полным.

Два крыла ясного видения и сострадания неразделимы; и то и другое важно для освобождения нас от транса. Они действуют вместе, взаимно усиливая друг друга. Если нас отвергает тот, кого мы любим, транс недостойности может заманить нас в ловушку навязчивого мышления, обвинения того, кто причинил нам боль, и себя, своей неполноценности как причине разрыва. Мы можем разрываться между неистовым гневом и мучительным горем и стыдом. Два крыла радикального принятия освобождают нас от этого вихря реакций. Они помогают нам обрести

баланс и ясность, которые могут направлять нас в выборе того, что мы говорим или делаем...

Может показаться удивительным, что именно в состоянии наибольшей потерянности, мы делаем первый шаг к радикальному принятию. Это может дать нам уверенность, чтобы помнить, что ... наша сущность остается нетронутой, независимо от того, насколько мы потеряны. Сама природа нашего осознания состоит в том, чтобы знать, что происходит. Сама природа нашего сердца - в заботе. Подобно бескрайнему морю, мы обладаем способностью принимать волны жизни, когда они проходят сквозь нас. Даже когда ветры неуверенности поднимают над морем огромные волны, мы можем найти дорогу домой. И среди волн мы найдем наше глубинное, бодрствующее осознание.

Мы закладываем основы радикального принятия, когда осознаем, что попали в ловушку привычки осуждать, сопротивляться и хвататься за что-то; когда осознаем, как постоянно пытаемся контролировать уровень боли и удовольствия. Мы закладываем основы радикального принятия, когда видим, как мы создаем страдание, когда резко обращаемся с собой. Когда помним о своем намерении любить жизнь. Когда отпускаем наши истории о том, что с нами что-то не так, мы начинаем касаться того, что происходит на самом деле, с ясным и доброжелательным вниманием. Мы освобождаемся от своих ожиданий или фантазий и приходим с открытостью к переживанию этого момента. Испытываем ли мы удовольствие или боль, крылья принятия позволяют нам ценить и лелеять эту хрупкую и изменчивую жизнь, как она есть.



**Тара Брах** старший преподаватель и основательница the Insight Meditation Community в Вашингтоне. Тара является автором книги *Radical Acceptance and True Refuge*.