

療癒內在的小孩

當還是孩童時，我們非常脆弱，很容易受傷。父親使了一個嚴厲的眼神就會令我們不快樂，母親說一句強烈的話就會在我們心裡造成傷口。身為稚嫩的幼童的我們，有很多感受但難以表達。我們不斷地試，有時，即使我們找到了可以表達的用語，在我們周圍的大人也聽不到，他們不聽，或者是不讓我們講。

現在我們可以返回自己內在的「家」，與自己的內在小孩講話，聆聽內在小孩並直接給它回應。我自己一直在這樣做，既使我從父母那裡獲得了愛與關懷，這個修習仍然給與我很大的幫助。那小孩還在那裡，或許仍然深受傷害。我們忽略內在小孩已經很久了，是時候返回內在，撫慰、關愛以及照顧內在小孩了。



觀想五歲小孩

這個觀想可以在坐著或者行走的時候練習，重要的是找一個安靜、一個你覺得舒適、放鬆，最少有五分鐘不會受到干擾的地方。當你吸氣和呼氣的時候，你可以對自己說這些話：

吸氣，我看到自己是一名五歲的小孩。

呼氣，我對內在的五歲小孩慈愛地微笑。

最初你可能希望講完整個句子，之後你可以只用主要的字句：

我，五歲小孩。

慈愛地微笑。

內在的五歲的小孩需要很多慈愛與關注。如果我們每天能夠用幾分鐘，坐下並修習這個觀想，將會很有用，非常具有療效並給與自己慰藉，因為我們內在的五歲小孩還是活生生的，非常需要關愛。通過承認內在小孩的存在，與他或她溝通，我們能夠看到小孩回應我們，也會知道他或她開始覺得好過些了。當內在小孩感覺舒服的時候，我們也會感到舒服多了，我們開始感到更大的自由。

內在小孩不單是我們自己，我們的父母同樣如小孩子一般受傷害。即使已經是成人了，他們時常不知道如何處理自己的痛苦，因此他們令自己的孩子受苦。他們是自己的痛苦的受害者，他們的孩子也成為他們的痛苦的受害者了。如果我們沒有轉化內在的痛苦，我們將會傳遞痛苦給自己的孩子。所有的父母都曾經是五歲的小孩，脆弱以及容易受傷。

父親和我不是真的兩個分離的個體，我是他的延續，所以父親在我之內。幫助在我之內的父親、也就是這名五歲的男孩，就是在同一時間幫助我們兩人；幫助仍然在我之內的母親、這名五歲女孩，就是在幫助她轉換，成為自由的人。我是母親的延續。那名曾經受過很多傷害，承受很多痛苦的小女孩，她仍然在我之內。如果我可以轉化以及療癒內在的父親與母親，我同樣可以幫助在我身外的父母。這個觀想孕育的慈悲與理解不僅令自己直接受惠，在我們父母之內的五歲小孩同樣受惠。



關於理解，我們講了許多，有比我們所講的更深入的理解嗎？當我們微笑，我們知道，我們是為母親與父親微笑，幫助他們釋放痛苦。如果我們能夠如此修習，那麼那些令人煩惱的問題都沒有意義了，例如：我是誰？我的母親是真的想要我嗎？我的父親是真的想要我嗎？我的生命有什麼意義？

我們無需返回自己的出生地，到愛爾蘭或者中國去尋找自己的根。我們只需接觸自己身體的每一個細胞，我們的父親、母親以及所有的祖先都真實地存在於我們身體的每個細胞裡，甚至存在於我們身體內的細菌。所有先人、所有眾生以及被稱為非眾生的，已經給與我們醒覺的理解。我們是父親也是孩子，有時我們展現為父或母，有時我們展現為孩子。當芭樂長出的時候，就有芭樂種子在它裡面，所以它同時也成為母親或者父親。我們可以如此修習：



吸氣，我看到父親是五歲小孩。

呼氣，我向那五歲小孩——我的父親微笑。

父親，五歲。

慈悲地微笑。

成為父親之前，你的父親曾經是五歲的孩子。作為五歲的男生，他很脆弱，很容易被你的祖父或祖母以及其他人傷害。因此，如果有時候他很粗暴，或者不可理喻，可能是因為在他之內的五歲小孩曾經受過這樣的對待，

可能在他年幼的時候曾經受過傷害。

如果你明白這一點，或許你就不會再向父親發怒，而對他生起慈悲。如果你有父親五歲時候的照片，你可以在觀想的時候看著照片。看著五歲時候的他，隨著吸氣和呼氣，你會看到五歲的小孩還在父親之內，也在你之內。

當你的母親還是個五歲孩子的時候，她同樣脆弱，容易受傷害。她可能很容易就忘卻了受過的傷害，也沒有老師或者朋友幫助她療癒，因此傷口與痛楚仍留在她之內。這是為什麼有時候，母親會對你不仁慈。如果你可以看到母親是一名脆弱的五歲女孩，你會很容易慈悲地原諒她。這名五歲的小女孩，一直在你母親之內，也在你之內。

吸氣，我看到母親是五歲小孩。

呼氣，我向受傷的五歲女孩——我的母親微笑。

母親，五歲大。

慈悲地微笑。

如果你還是個年輕人，修習療癒你的內在五歲小孩很重要。不然，如果你有孩子，你會將你的受傷小孩傳遞給你的孩子。如果你已經在傳遞你的受傷小孩給你的兒子或者女兒，也不是太遲。你現在就要開始修習，療癒自己的內在小孩，同時幫助你的子女療癒你已經傳遞給他們的受傷小孩。



所有人，父母以及孩子，可以一起修習療癒在自己之內以及在子女之內

的受傷小孩。這是一項迫切的修習。如果我們能夠成功修習，就能夠重建我們與家人之間的溝通，就可以取得互相理解。

我們在自己的孩子之內，我們將自己完整地傳遞了給他們。我們的兒子、女兒是我們的延續，兒子、女兒就是我們自己，他們會將我們帶到遙遠的未來。如果我們有時間，以慈悲與理解愛我們的孩子，他們將能獲益，能夠為自己、為他們的孩子以及未來的後代建立更美好的未來。

聆聽內在的小孩

爲了照顧好自己，我們需要返回內心，照顧在我們之內的受傷小孩。你需要修習每天返回你內在的受傷小孩身邊，溫柔地擁抱他或者她，像一個大哥哥或者大姐姐。

我們一定要聆聽內在的受傷小孩，這位受傷的小孩當下這一刻就在我們之內，因此我們此刻就可以療癒他。「我親愛的受傷小孩，我為你在此，準備好了傾聽你。請告訴我你所有的痛苦、你所有的傷害。我在這裡，真正地傾聽。」我們擁抱內在小孩，需要的話，我們與他或她一起哭泣，這可能在我們靜坐的時候發生。我們也可以在樹林裡這樣做。當你懂得回到內在的小孩，每天用五至十分鐘這樣聆聽，療癒的效果就會顯現。

我們之中有些人在修習這個方法，經過一段時期的修習後，他們的痛苦減退並轉化。如果我們這樣修習，我們將會看到自己與別人的關係轉好，我們將會看到自己內在有更多愛與平安。🕉

本文轉載自《和好：療癒你的內在小孩》，由自由之丘出版，並同意授權刊載



※本書特色：

★名列美國Amazon網路書店暢銷書單！

★附有情緒療癒七大練習法，包括十六項呼吸練習

當我們開始察覺自己遺忘了內在受傷的小孩，我們會對這位小孩充滿慈悲，也因此生起正念的能量。正念步行、正念靜坐和正念呼吸的修習是我們的基礎。通過正念呼吸和正念的步伐，我們能夠滋養正念的能量，並回到存在於身體細胞內的覺醒智慧。正念的能量將擁抱和療癒我們，並療癒我們內在的受傷的小孩。