

第3周：处理思绪

瑜伽介绍

在练习的这个阶段，您可能会注意到自己的大脑有多么忙碌，忙着回想过去的事情、对未来的期待/恐惧，或者对现在的体验进行评估（我喜欢这个，不喜欢那个，什么时候才能结束，等等）。

冥想的目标似乎是要摆脱一切杂念和干扰，如果没有做到这一点，您可能会觉得自己的冥想失败了，或者冥想变成了一种挣扎，希望您的体验不同于当下。事实上，您正在学习的这种冥想，更多的是关于如何巧妙地处理 **任何** 内在或外在的体验，而不是真的要“摆脱”杂念。事实上，游移的念头是训练心灵肌肉的哑铃。

视频

在冥想中“强迫自己”的感觉很常见，第一段视频 **不争** 探讨了从冥想（和生活！）中剔除努力的可能性。第二段视频 **注意力，意图，态度**，探讨了我们在冥想时对自己的态度（通常是严厉的），以及对自己温和一些的可能性。在接下来的两个视频中，**你的想法，如同泡沫** 和 **处理思绪** 中，Jon Kabat-Zinn 和 Tara Brach 都谈到，冥想不是要摆脱念头，而是要改变我们与念头的关系。最后，**武士与苍蝇** 是一个生动地说明了，试图阻止念头或推开杂念不仅不会奏效，反而会让事情变得更糟。

阅读

本周的阅读清单从 Jon Kabat-Zinn 的 **正念瑜伽** 开始。即使您是一位经验丰富的瑜伽练习者，在开始本周的瑜伽练习之前，也有必要阅读这一篇。在 **冥想：并非你想象的那样** 中，Jon Kabat-Zinn 指出，虽然冥想通常可以伴随着和平与放松，但“冥想并不是放松”，正如 Erik Wikstrom 所说，“宁静是冥想的副产品之一，并不是冥想本身。”最后三篇简短的文章由 Wes Nisker 和 Jack Kornfield 撰写，更深入地探讨了冥想与念头之间的关系。

每日练习

在本周的 **正式练习** 中，我们将在 30 分钟的练习中引入 **正念瑜伽**（瑜伽 1），与静坐冥想交替进行，另外选择一天进行身体扫描。这一切都在下面的第3周练习表中。即使您是一位经验丰富的瑜伽练习者，在开始瑜伽练习之前，请务必阅读以下阅读中的“**正念瑜伽**”。正念瑜伽与许多传统瑜伽练习的不同之处在于，它不太注重能否做到特定的姿势，而更注重身体/心灵意识。

本周的 **非正式练习** 是要让我们意识到，我们是如何体验和处理不愉快的事件。与前几周一样，在睡觉前留出几分钟时间完成非正式练习的记录。

第3周材料

视频列表

- ☐ [不争](#) - Jon Kabat-Zinn (3分钟)
- ☐ [注意力, 意图, 态度](#) -Shauna Shapiro (16分钟)
- ☐ [你的想法, 如同泡沫](#) - Jon Kabat-Zinn (5分钟)
- ☐ [处理思绪](#) -Tara Brach (20分钟)
- ☐ [武士与苍蝇](#) - Hanjin Song (3分钟)

阅读列表

- ☐ [正念瑜伽](#) - Jon Kabat-Zinn
- ☐ [冥想：并非你想象的那样](#) - Jon Kabat-Zinn
- ☐ [我不曾想到](#) - Wes Nisker
- ☐ [你的头脑是朋友，还是敌人？](#) - Jack Kornfield
- ☐ [思想之下的现实](#) - Jack Kornfield

练习表

- ☐ [正式练习表](#) [PDF格式](#)或 [WORD格式](#) - 正念瑜伽（瑜伽1）、身体扫描、静坐冥想
- ☐ [非正式练习](#) [PDF格式](#)或 [WORD格式](#) - 不愉快活动日历

所有引导练习都可以在上方菜单栏找到

一旦您完成了至少六天的练习（不需要连续进行），并通过视频和阅读掌握到本“周”的精髓，您就可以进入 [第4周](#) 的学习了。

[illegible]

非正式练习日志（不愉快事件日历）——第 3 周

[illegible]