

第5周：处理困难的情绪或身体疼痛 转向冥想

处理困难的情绪或身体疼痛

到目前为止，当我们在冥想过程中出现思想、情绪或身体感觉等困难时，我们只是简单地承认它，然后“坚定而温和地”回到觉察的对象上（如静坐冥想中的观呼吸）。本周，我们将介绍一种处理困难情绪或身体痛苦的新方法，叫做**转向**，即有意探索困难，而不是逃避困难。这是一个强大的方法，但却与直觉背道而驰，因为我们认为自己最不想做的事情，就是靠近一直困扰我们的东西。

当作为一种非正式的练习时，**转向**可以被看作是STOP（一分钟呼吸空间）的一种更微妙的形式，它允许对正在发生的事情进行更全面的探索。虽然这样的探索听起来可能会让人感到害怕和不舒服，但这是一个温和的、特殊的过程，利用了你在本课程中一直在培养的觉察力和不做判断的能力。

这里所说的转向练习的灵感来自[Vidyamala Burch](#)和她的“**五步**”模型。

视频

在**转向困难**和**一次只做一件事**中，Vidyamala Burch描述了这种处理身体或情感问题的令人惊讶和反直觉的方式。在**情感勇气的天赋和力量**中，Susan David描述了一种转向困难情绪问题的温和而有效的方式。此外还包括Tara Brach的**痛苦X抵抗=折磨**和Kristin Neff**自我关怀的三个组成部分**。

注意：如果您正处于严重的身体疼痛，请务必在补充部分观看Tara Brach的“**巧妙地与疼痛打交道**”和“**居住在这个身体中的引导反思**”。

阅读

应对情绪或身体疼痛的四种方式描述了“转向”与更典型的处理困难的方式有何不同。**转向困难的情绪**和**转向身体疼痛**描述的是本周的非正式练习。Tara Brach的**全然接纳**来自她的同名书，谈到了全然接纳的两个“翅膀”--清晰的洞察力和自我同情，这两者对于转向都非常重要。

每日练习

对于**正式练习**，我们引入了**转向冥想**。您可以在本周的前两天做这个练习，随后几天可以选择我们目前学过的其他练习。转向冥想为转向非正式练习做准备。

非正式练习是练习转向白天可能出现的，不想要的情绪或身体疼痛。请务必打印并复习**转向困难情绪**和**转向身体疼痛**，作为这些非正式练习的指导。

第5周材料

视频列表

- ☐ [转向困难 和一次只做一件事](#) - Vidyamala Burch [12分钟]
- ☐ [情感勇气的天赋和力量](#) - Susan David [16分钟]
- ☐ [痛苦X抵抗=折磨](#) - Tara Brach [8分钟]
- ☐ [自我关怀的三个组成部分](#) - Kristin Neff [6分钟]

阅读列表

- ☐ [应对情绪或身体疼痛的四种方式](#) - Dave Potter
- ☐ [转向困难的情绪](#) -非正式练习的选择1
- ☐ [转向身体疼痛](#) -非正式练习的选择2
- ☐ [全然接纳](#) - Tara Brach
- ☐ [感受觉知祈祷词](#) -Tara Brach

练习表

- ☐ [正式练习表的PDF格式或 WORD格式- 转向冥想](#)
 - ☐ [非正式练习表的PDF格式或WORD格式-转向非正式练习](#)
- 请务必阅读 “阅读部分” 关于非正式的两个转向练习的指导。
- 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6周](#)的学习了。

练习日志 - 第 5 周

正式练习：本周至少练习六次。**本周前两天**进行「[转向](#)」禅修，其余四天您可以选择迄今为止已完成的任何练习（禅坐、身体扫描、瑜伽、转向）。

非正式练习：练习「**转向困难情绪**」或「**转向身体疼痛**」，专注于白天可能出现的不受欢迎情绪或身体疼痛。不受欢迎的情绪或身体疼痛不一定很严重，例如，那天被某人/某事轻微惹恼，或背部酸痛或颈部/肩膀紧张。

关于非正式练习的注意事项：如果在一天结束时，没有想到任何不想要的情绪或身体不适，请忽略「转向」格式，并花时间对当天发生的事情表示感激（甚至只是简单地为了没有明显的不受欢迎感受！）。我们通常不会花时间去体验感激之情，所以你可以看看能否在感激之情中停留一两分钟，甚至在你的身体中感受它（例如，胸部温暖、腹部柔软、心脏饱满、颈部和肩膀放松.....）。您可以在非正式练习日志当天的那一行中的某个位置，为执行此操作时发生的情况做一个简短的记录。

...日期...

练习意见 (包括哪一类型的练习)

[illegible]

非正式练习日志（「转向」）— 第 5 周

[illegible]