

第7周-正念和同情心 慈悲冥想

到目前为止，慈悲在我们的冥想练习中发挥了微妙但重要的作用。事实上，同情心，尤其是自我关怀，可能是MBSR最重要的组成部分--它是让正念齿轮运转的润滑油。没有它，这些做法往好里说是枯燥乏味，往坏里说则是苛刻和适得其反。我们对自己缺乏同情心的核心，是我们许多人从小到大都在接受的一个谎言：要想成功，我们不仅要努力工作，还必须对自己严格要求。

在一些正念课程中，正念与同情心之间的联系并不十分明确，几乎只侧重于加强专注力和保持当下体验的能力。这使得正念运动很容易受到这样一种论调的影响，例如，可能存在“正念”恐怖分子或“正念”银行抢劫犯。

当然，这种说法似乎大错特错，因为善良和同情心几乎是所有冥想传统的核心。本周，我们将探讨我们与他人建立联系和关心他人的自然倾向，并思考同情心的价值和潜力，甚至超越我们最亲密的关系。

视频和阅读

第一个视频**我们生来善良**，加州大学伯克利分校的Dacher Keltner证明了这种观点：作为人类，我们有一种根深蒂固的关爱他人的倾向。文章**善者生存**，说明连达尔文都相信这一点。

我们还在Shauna Shapiro的视频**正念如何培养慈悲心**和她的文章**正念会让你更慈悲吗**中探讨了正念和同情心的自然联系。

在我们的文化中，可以说我们最不善待的人就是我们自己。在视频**克服自我关怀的阻碍**和文章**自我关怀的5个迷思**中，Kristin Neff探讨了关于自我关怀的误解，包括认为激励需要自我批评，以及善待自己会让我们自满和降低效率的观点。

每日练习

为了契合本周的主题，我们特别介绍了**慈悲冥想**，建议您本周至少尝试一次。这是一个较短的练习（13 分钟），所以当你做这个冥想时，可以再延长 17 分钟，让自己当天有整整 30 分钟的时间。或者，如果你想给自己一点关爱，可以在13分钟的冥想结束时停止。

对于**非正式练习**，你可以选择至今学习过的任何练习（如简单觉知、正念饮食、STOP练习、转向冥想）。像以前一样，在练习表上填写每天的非正式冥想。

第7周材料

视频列表

- ☐ [我们生来善良](#) - Dacher Keltner [4分钟]
- ☐ [正念如何培养慈悲心](#) - Shauna Shapiro [13分钟]
- ☐ [克服自我关怀的阻碍](#) - Kristin Neff [12分钟]
- ☐ [全然接纳是改变的前提](#) - Tara Brach[2分钟]

阅读列表

- ☐ [善者生存](#) - Paul Ekman
- ☐ [正念会让你更慈悲吗?](#) - Shauna Shapiro
- ☐ [自我关怀的 5 个迷思](#) - Kristin Neff
- ☐ [自我关怀](#) - Emma Seppala

练习表

- ☐ [正式练习表的PDF格式或WORD格式](#)- 加上慈悲冥想
- ☐ [非正式练习表的 PDF格式或WORD格式](#)- 如散步、简单觉知、正念饮食、STOP练习等。

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8周](#)的学习了。

练习日志 - 第 7 周

正式练习：本周至少练习六次，无论有没有指导，做你迄今为止学到的任何方法（身体扫描、坐禅、瑜伽）。由于本周刚刚介绍了**慈心冥想**，因此也**至少进行一次**。和以前一样，不要期待任何特别的事情，只单纯让你的经历成为你的经历。

非正式练习：每天至少要有意识地使用其中一种非正式练习（简单觉知、正念饮食、停止、“转向”），并将其记录在**非正式练习日志**中。

...日期...	练习评论（包括哪个练习）
第 7 天及之后 可选	

非正式练习日志 - 第 7 周

当时的情况如何？ 你用了什么流程？ （简单的觉知、正念饮食、 停止、“转向”）	当您想到执行此过程时， 您在想什么？ （身体、思想、情感）	当你进行这个过程时， 你注意到了什么？ （身体、思想、情感）	完成该过程后， 您注意到了什么？ （身体、思想、情感、行动）	你学到了什么？
例子 我正在打扫车库， 对浪费的时间感到沮丧， 决定使用简单意识。	我对花了这么长时间感到沮丧， 急于完成这个工作， 心想：我讨厌这样做——我 还有很多其他事情要做！”	我开始关注我正在处理的一个 部分：角落里的一堆 工具、颜色、形状、 握住锯柄的感觉。	实际上，我继续进行这个 过程一段时间。 我平静多了，只专注于 那一刻我正在做的事情。	令人沮丧的不是工作本身， 而是我对必须完成的 所有其他事情的思考。