

“感受觉知”的祈祷词

作者不详 – 塔拉·布拉赫 (Tara Brach) 分享

我是你头部的疼痛，你胃里的结，和你微笑中无法言说的伤悲。

我是你的高血压，你升高的血压，是你面对挑战的恐惧，和你对信任的匮乏。

我是你的潮热，你脆弱的腰背，是你的躁动，和你的疲惫。

你试图与我划清界限、压制我、无视我、夸大我、宠溺我、谴责我。你常常想要我立即走开，消失，只是回到混沌之中。更多时候，我只是一首漫长交响乐中最新的音符，是植株经过许多季节挑战后最显眼分支的根部。

所以，我恳求你。我是带来好消息的信使，尽管我有时会令人不安。我想引导你回到内心那些温柔的地方，在那里你可以用慈悲和真诚抱持自己。我可能会请求你改变饮食，多些睡眠，定期锻炼，更有意识地呼吸。

我也许会鼓励你寻求更广阔的现实，少些担忧生活的日常波澜。我也许会请你探索亲密关系的纽带和创伤。无论我带领你走到哪里，我希望你能意识到，根除我并不能衡量成功，成功来自我所处环境的转变。

我是你的朋友，不是你的敌人。我属于你。我不想把痛苦和磨难带入你的生活。我只是扯着你的衣袖，而你对温柔的轻推免疫太久。我希望你允许更高本能的交谈方式，以激发你的自我关爱。

我的职责是激励你，用照顾珍爱宝贝的母亲般敏感的耳朵和心灵来听我说话。你是一个如此丰富、如此复杂的存在，拥有惊人的自我调节和治愈能力。

让我成为引领你进入你内在神秘核心的先兆之一，在那里，当一颗真诚的心被召唤，洞察力和智慧是自然而然的存在。