



“转向”困难的情绪

(第 5 周非正式练习的选项 1)

在自己进行[转向禅修](#)练习之前，至少进行一次[指导练习](#)。

这与“STOP”（一分钟呼吸空间）类似，只不过中间有一个对情感困难的有意探索。

从觉知和接地开始

让自己沉浸在当下，通过身体感受脚下的地面或地板，或者你坐在或躺在的东西所提供的支撑，让自己接地。然后轻轻地全神贯注于呼吸几次，感受每次的吸气和呼气。

转向困难（软化、允许）

您将这种感觉称为什么？愤怒？害怕？悲伤？不耐烦？困惑？例如，如果是愤怒，不要对说因为某事感到「很生气或很沮丧或很伤心」，试试看说「我注意到我**内在**有这样的情绪，这是愤怒、害怕或悲伤。」或「我注意到我**内在**有这种感受。」这让感受有更多移动的空间，你不会那么认同它。这样，你就不会给自己贴上愤怒或恐惧的标签，你只是意识到你现在有这些感受。

现在，看看你是否能注意到身体的哪个部位可能对此产生身体反应，可能是肩膀或胸部紧绷、胃部紧绷或恶心、某种压力或紧张、疼痛、收缩、喉咙紧张、面部发热、下巴紧绷，看看它对你身体的影响。或者如果你找不到一个特定的地方，你可能会感到全身上下都感到不安。让你所注意到的事物就在那里，简单地承认它，让你的意识轻轻地停留在那里，让它保持本来的样子。

看看你是否可以用轻柔的呼吸来**缓和**你对困难和这种情况的反应，看看你是否能像对待你所爱的、处于困境中的孩子或宠物一样对待它。你甚至可以将手放在你身体上感觉最困难的地方，**或者**放在你的心或腹部，以慈爱迎接这种体验，认识到这对任何人来说都是困难、痛苦或具有挑战性，温柔而富有慈悲心地握住它和自己。

这是**软化和允许**，能缓和你对你所拥有的感觉的反应，允许这种反应存在，同时知道允许它存在并不意味着你喜欢它，这只是**承认**这就是你现在的感受。

寻找令人愉快的事

不要试图把困难的问题推开，看看你是否能在生活中找到一些事情总体上还不错，甚至可能很好的地方，一些你感激的事情或人。它可能与一个所爱的人、一只最喜欢的宠物（过去或现在）、一个好朋友有关，也许是过去或现在的一项成就，或者是一项给你带来快乐和满足的爱好或运动...或者是你一种你拥有并理所当然地感到自豪的品质或力量...甚至可以是简单如回忆最近或过去某人对您的微笑或善意的话语等事情。

拓阔觉知、对外开放

在这一步中，你会拓宽你的觉知，就像用广角镜头平移一样，包括你感激的事情和你开始时遇到的困难。你正在为两者创造足够的空间，而不是推开困难或执着于快乐。你会转向更广阔、更具包容性的视角，包括整个身体及其所有感觉。

觉知你所在的房间或区域，让你当下的注意力转移到外面的世界，吸收周围的景象、声音和感觉。当你准备好时，重新参与你一天的活动。