



身体疼痛“转向”冥想（引导语）

本文音频录音, 请见 [转向冥想](#)

这个冥想可以坐着或躺着进行，它的设计专为疗愈难受的身体疼痛，包括偏头痛、受伤或手术后恢复、背痛或其他慢性疼痛。

1. 从觉知和善意开始

在我们开始的时候，请留意从你坐着或躺着的姿势得到支持，特别注意支持的感觉。如果你坐着，注意你的脚是如何与地面接触的，你的臀部是如何被椅子或垫子支撑的，你的手臂和手是如何安放的……如果你躺着，注意自己是如何被地板或床支撑的，你的上半身、手臂、腿和脚是如何与床或垫子接触的。无论是坐着还是躺着，让你的体重通过这些接触点下沉，并尽可能让任何张力下降到支撑物和更远的地方……当你坐在这里或躺在这里，放下任何想法或图像，只是感觉到你身体下面所获的支持……

当你准备好，请关注呼吸……真实地通过腹部、胸部或肩膀的运动来感受呼吸，注意整个身体在吸气时如何扩张一点，在呼气时放松一点，让你的呼吸单纯地作为你的呼吸，知道你的呼吸很好（你甚至可以像在海边看海浪一样观察你的呼吸……看着气息出去又回来，又流回来，在它们进出时抚平沙子……你知道，你不会要求他们走得更快或更慢，或者他们更大或更小……你只会喜欢看他们）……看看，以同样的方式，你是否可以让呼吸保持原样，让呼吸自然持续……（停顿）

2. 转向困难：软化并允许……

过一会儿，我们将把注意力转向困扰你的身体状况或感觉，那些你不想要的身体状况或感觉

它可能是一种慢性疼痛，几乎总是伴随着的存在（背部、颈部、关节等），也可能是尚未愈合的疼痛性损伤或手术，或者只是简单的疼或痛感，如手腕或肘部酸痛……慢慢来，让自己感受一下可以选择的身体部位来做练习……你的选择没有对错，无论你选择什么，都会适合这个冥想练习的……

一旦你找到了身体的某个区域，看看是否有可能对这个区域感到好奇，放弃远离它的自然倾向，而以一种特殊的方式，带着善意和温柔来关注它，就像你和一个有这种身体不适的亲人在一起时一样……

你会怎么形容它？“疼痛”这个说法并不能描述它，所以看看你是否能识别特定类型的感觉。例如，尖锐刺痛、刀割一般、钝感麻木或抽动的痛、灼热感、收缩感、压力感或紧绷感、痒痛感……把感觉简单地当作感觉来注意，看看你是否能以温柔善良的好奇心探索这个领域。

…你可以问自己：这个不适区域有多大（是弹珠大小，还是棒球大小，或是足球大小）？…它有多厚或多薄（像一本书一样厚，像一张纸一样薄，或者它的厚度可能不确定）……如果它有质地，你会说它有什么质地（它像混凝土一样坚硬，固态但像木头的软硬度，或像海绵一样柔软，还是像水或油一样的液体）……它的形状是什么样的？…它有一定的几何形状吗……边界在哪里？…

花点时间在那个边界，就在边缘那里，就在那个若你走出更远，就会较少或没有不适的地方，尝试在边界处……看看你是否可以让边缘以外的区域软化或放松，这个困难部分的周围区域……（停顿）你不是想改变不适的部位本身，而只是把你的注意力放在边缘，让那里变得柔软……

…当你开始密切关注身体感觉和与之相关的图像时，看看你是否能识别出你对这种身体状况的感觉。有对疼痛感到愤怒吗？感觉不公平吗？有没有担心可能不会改善，或者它会变得更糟？对它如何限制你感到难过？急躁？混乱？用你自己的话来说，你会怎么称呼这种感觉？

…如果可能的话，看看你是否能用轻松的呼吸来软化你对身体状况的反应，看看你是否能像对待你所爱的困境中的孩子或宠物一样对待它……你知道，如果是这样的话，你会温和地、轻柔地做这件事，你不会要求你所爱的人做出与他们本性不同的反应……

如果你愿意，你甚至可以把你的手放在不舒服的地方，或者，放在你的胸口或腹部，善意地迎接这种体验，认识到这对任何人来说都是困难的、痛苦的或具有挑战性的，温柔地抱持它和你自己，带着同情心……慢慢来，不要着急……（停顿）

这是软化和允许。软化你对你此刻感觉的反应，允许这种反应存在，允许这种感觉存在……一直以来，你知道允许它存在并不意味着你喜欢它，这只是一种承认，这就是你现在的感受。

...当你这样做时，你可能会发现感受和情感来来去去，如果你仔细观察，你可能会注意到有运动，每时每刻都在变化，也许是收紧或松动，你可能会注意到热量、能量波，或者图像或印象可能会出现.....通过这一切，看看你是否能为你的探索带来善良、好奇和同情心.....

...在这里花足够的时间与你所注意到和感受到的事物接触，但不要太多，以至于你变得不知所措.....

当你自己这样做时，或者在冥想期间的任何时候，如果你确实感到不知所措，你可以回到呼吸，或者只是感觉你从椅子、床或地板上得到的身体支持。如果还是太承受不了，你可以随时暂停或停止冥想，睁开眼睛，环顾房间，给自己定位.....

3. 寻求愉悦，“美好的事物”

现在，在不试图推开难受感觉的情况下，我们将开始探索你身体中某个不痛苦的部位，看看你是否可以在身体的某个地方找到中性甚至愉悦的感觉.....将你的意识扩展到不适领域之外，首先将意识带到呼吸的运动上，让呼吸的节奏抚慰你的不适.....让你的身体稳稳的沉入下面的支撑.....（停顿）当你开始探索时，扫描你的身体，注意那里有什么，当你发现一些令人愉悦或中性的事物时停下来：感知你的脚趾、你的脚、你的小腿、你的大腿、你的臀部、腹部、胸部、肩膀、你的手臂、手、你的脖子、你的脸和你的头.....

...在扫描过程中，你正在寻找愉悦的感觉，无论它们多么微小。就好像你是一个寻找隐藏宝藏的探险家。它可能是你手中的温暖感觉，你身体某处隐隐的愉悦，也许是你沉入支持时的释放感.....或者，也许你刚刚注意到右大脚趾或小臂没有疼痛。花点时间让你的意识在身体里移动，当发现一些愉悦感时，就停下来.....

如果你很难找到一个感觉良好的地方，你可以轻轻地把手放在某个部位，例如，放在你的肩膀、胸部或头上，就像安慰你关心的人一样，如果这种触摸感觉很舒服，就去感受那个区域。...或者，你可能会想起一个你认识或曾经认识的，对你有爱心和善良的人，并想象他们现在离你很近，抱着或支持你，以及你身体的感觉（也许是你身体里的温暖，或者你内心的柔软.....或者，你甚至可以睁开眼睛片刻，环顾四周，寻找周围环境中美丽或令人愉悦的东西。它可能是一株植物，或者是一缕阳光从窗户射进来，一件艺术品，或者墙上的一张照片.....

让自己花一些时间在这里与身体或房间的这一部分相处，感觉很愉快.....（停顿）

当你在这么做的时候，只要你觉得合适，你可以在这里随意呆多久.....

...如果你发现自己被拉回了痛苦的区域，不要与之抗争，而是让自己轻柔地呼吸，温和善良地呼吸到你身体的这个区域，当你准备好并有能力时，再轻轻地将你的意识带回你身体愉悦或中立区域.....你甚至可以让呼吸在这两个区域之间流动，愉快的和不愉快的，只是感受你呼吸的节奏，柔和的呼吸，温和善良地呼吸到这两个区域.....

...当你这样做时，可能会注意到感觉与以前不同，感受实际上是流动的和动态的，而不是固态或定式的.....

4. 拓宽觉知

...当你准备好了，看看你是否可以拓宽你的觉知，如同用广角镜头平移，去包括令人愉悦的区域和困难的区域，如此宽阔，以至于有足够的空间去容纳它们，而不是将困难推开或紧紧抓住令人愉悦的地方.....转向更广泛、更具包容性的视角，包括愉悦和不愉悦.....包括整个身体及其所有感觉.....当你准备好了，让你的意识走得更远，在你的意识中包括你坐着或躺着的房间或区域.....你可能会注意到，通过扩大你的意识，有一种空间感、自由感、改变和运动的能力.....

让自己在这里与更广阔的视角多呆一会儿.....（停顿）

如果可以的话，看看你是否可以进一步扩展意识，去包括你所处的建筑或自然环境.....甚至更广泛，包括你的社区、城镇或城市.....甚至更远到所在地区的国家.....身体上的不适可能没有显著减少，但现在它是更大事物的一小部分.....

...随着你觉知的进一步扩展，去包括到整个世界，如果这对你来说可能的话，认识到此时此刻，还有其他人正在经历和你一样的痛苦或不适，这样，你并不孤单.....包括在内的数百万人中，他们中的一些人确实正在经历与你相同的痛苦或困难，强度相同甚至更大.....痛苦、恐惧、忧虑，不是你一个人要承受的，事实上，它们是由其他人共同承担的。还有其他人和你同一时间有同样的感觉.....你并不孤单.....

...如果有可能做到这一点，你也许会看看自己是否可以想象你的意识进一步扩展，像宇航员一样从太空看地球，那个美丽的蓝/白球体在天鹅绒般的黑色背景下，没有可见的边界，无缝完整，充满生命，如此珍贵.....

当你自己这么做时，如果愿意，你可以在这里呆一会儿，看地球这颗美丽、发光的宝石，悬浮在太空中.....

...当你准备好了，让你的意识逐渐回到你的世界.....回到你的身体.....你现在的样子，感受和感觉到你的身体，就在这里，就在此时此地.....回到“只是”你，但意识仍然足够宽广，可以同时容纳你身体和生活的困难和快乐.....（停顿）

...看看你是否能为你现在的感受带来温柔和善良，用同情和理解来抱持自己.....在接下来的无指导的时间里，安住在身体深处，在呼吸中休息，让呼吸的节奏一次又一次地抚慰任何不适或不安.....（停顿）

5. 开放的心态。。。以及回应而不做出反应的可能性

我们已接近冥想的尾声，所以如果你想在这里呆更长的时间，你可以暂停或终止音频指导.....

当你准备好了，如果你是闭着眼的，可以慢慢睁开你的眼睛，让你的注意力转移到外面的世界，接受视觉、听觉、感觉..... 开始轻轻地移动你的身体，重新与世界接触.....在接下来的几分钟、几小时和几天里，看看你是否能为你遇到的所有人带来一种新的好奇、开放和善意的感觉。

(铃声)