



「转向」身体疼痛

(第5周非正式练习的选项2)

在自己进行 [转向禅修](#) 练习之前，至少进行一次指导练习。

这和《STOP》(一分钟呼吸空间)类似，只不过中间有对身体不适的刻意探索。

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，感受每次吸气和呼气。

转向困难(软化、允许)

你会如何描述这种感觉？看看你是否可以在不称其为“痛苦”的情况下做到这一点，并尽可能具体。例如，它是尖锐的、锋利的、迟钝的、悸动的、灼痛的、紧绷的、疼痛的吗？这个不适区域有多大？有多厚或多薄？你会说它有什么质感？它的形状是什么？界限在哪里？花一点时间在边界上，超出这个边界就会减少或没有不适。看看你是否可以让边缘之外的区域软化或放松，而不试图改变不适的区域本身，只需将注意力放在边缘，让那里软化.....

看看您是否能识别出您对这种身体状况的感受。有愤怒吗？是不是感觉不公平？是否担心情况可能不会好转，或者会变得更糟？为它如何限制你而感到悲伤？不耐烦？困惑？用你自己的话来描述这种感觉。

看看你是否可以通过轻柔的呼吸来减轻你对困难的反应，看看你是否可以像对待你所爱的、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，慈爱地迎接这种体验，认识到这对任何人来说都是困难、痛苦或具有挑战性的，握住它并温柔而富有慈悲心地对待自己。

这是**软化**和**允许**。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

不要试图将困难的感觉推开，就像你是一个寻找隐藏宝藏的探险家一样，扫描你的身体，寻找没有疼痛的区域，看看是否能找到中性甚至愉悦的感觉。这可能是你手中的温暖感，可能是身体某处令人愉悦的刺痛感，可能是当你陷入支撑时的一种释放感，也可能是你刚刚注意到你的右大脚趾或小臂没有疼痛了。如果您很难找到感觉不错的地方，您可以轻轻地将手放在某个地方，例如肩膀、胸部或头部，就像安慰您关心的人一样，如果这种触摸感觉舒适，便让感觉进入那个区域。或者，您可能会在周围环境中发现一些美丽或令人愉悦的东西，例如一株植物、一缕阳光、一件艺术品或一张照片。

提高觉知、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，包括愉快和痛苦的区域。你正在为两者创造足够的空间，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，而不是推开痛苦或执着于快乐。

觉知你所在的房间或区域，让你的注意力现在转移到外面的世界，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。