

面对困难情形的静坐

你可以用这个练习来面对一些困难的情绪或是身体觉受
检查身体，试下在身体内部找到某个你感觉比舒服嘅身体部位
比如愉快、安全、自在
至少要也要是中性的感受
可以检查一下两只手脚或者两条腿
把注意力放系身体上觉得比较舒服愉快的部位
手脚或者你任何选择的部位
让注意力放系嗰度
感受它
体会它
注意一下呢啲系咩感受
并且将我地嘅心放松一下
去感受一下嗰部分嘅身体
宜家如果你经验到一啲唔舒服嘅感受
可能系一啲唔舒服嘅情绪，也可能是身体上边一啲唔舒服嘅觉受
我地可以将注意力引导到那里
可能是肩部或是背部的一个疼痛
也可能是头疼
可能是一个伤心的感受
也可能是焦虑
或是气愤
系系身体边个部位有这种感受呢？
或者系边个部位有这种情绪呢？
我哋给小小时间去注意一下佢
去了解它
去感受它
但系保持呼吸
宜家将注意带回到感到相对自在的部位
我哋的双手双脚，或者大腿
系嗰度里停留一阵间
去感受一下 去体会一下
放松，保持正念
与此同时，我哋可以从嗰啲过度强烈嘅感受中缓冲同埋休息一下
然后再次回到那些不舒服的部位
身体上的疼痛
或是情绪，以及情绪所产生嘅身体感受

胸腔的震动
腹部扭紧的感受
或是下巴的紧张感
就这么注意着
同时保持呼吸
就系咁样等佢系嗰度
无论佢系乜野都好，就系咁样等佢系嗰度
宜家，我哋将注意带翻黎身体上感到愉悦或中性的部位
手、脚及其他地方
然后放松
保持安住系当下 同理保持我哋嘅觉知力
安住系呢份安全感
以及同呢个部位嘅连接
就这么让自己和那个部位连接着
同时，我哋试下可唔可以用所谓嘅眼角余光去注意一下嗰啲唔舒服嘅部位
有没有可能同呢啲感受愉悦的部位连接的同时
体会住嗰啲唔舒服嘅感受
就剩系等嗰啲唔舒服嘅感受系嗰度
保持大约75%的注意力系嗰啲让你感受到平静、自在嘅部位
保持呼吸
然后用眼角余光甘多嘅注意力系嗰啲唔舒服嘅部位
注意嗰啲感觉嘅变化，是在增强还是减弱
有变化吗，变成其他什么感受吗？
继续放松 并 呼吸
宜家，我哋试下生起一种慈爱
给自己同理自己宜家经验紧嘅感受一啲慈悲同理爱
无论我哋宜家体验到肉体上的疼痛 定系情绪上的痛楚
我哋都可以用爱同理慈悲将自己包容起来
你唔系唯一一个经历到痛苦嘅人
所以，愿我哋都能从呢啲疼痛和痛苦中解脱
愿我哋都能够幸福快乐

【钟声】