

~~~~~

## 16. 與同行者進行生命自覺，卻發覺被對方的覆述干擾

Focusing with a partner but finding companion's reflections interrupting.

Ann Weiser Cornell 2011/6/6 生命自覺操練者貼士 #283

~~~~~

“我不喜歡聽到別人覆述我所說的”

羅賓寫道：「我學習生命自覺已進入第一階段第四星期。昨天晚上我發現自己作為自覺者時，並不喜歡別人覆述我說的話。我知道你曾說過，進行生命自覺時，自覺者主導著過程，亦記得你曾提及同行者的角色等等。我很欣賞同行者在生命自覺過程中的種種貢獻----措詞謹慎，不提問，不插手，不批評，單單陪伴，從而讓自覺者能夠專注於此時此地.....諸如此類。」

「首先，要高聲描述自己的體會，對我來說已經非常困難。當我試圖專注進行生命自覺時，同行者的說話卻打斷我的思路，令我分心及對我造成干擾。即使同行者只是用心聆聽，我仍會在意旁邊有另一個人。受人注視會讓我不自在，就好像在大光燈下表演，暴露於人面前，被人觀察。我覺得好像把自己的事告訴別人。我知道生命自覺其實是跟自己對話----這正是我最重視的，也是讓我能夠更準確和進深地了解自己的途徑。可是身旁的同行者讓我對自己更在意，因為得為自己的事向旁人解釋及辨護。就此，希望你能給我一些意見。」

“你內裡有個部分，不慣於被人注視”

羅賓，你好！

你提出的很有意思，亦十分寶貴。

你內裡有個部分，不慣於被人注視，也許你可以帶著興趣和好奇，對此多加探討。那裡有更多東西值得你去發掘。你裡面這個部份已經讓你知道，它不喜歡“在大光燈下表演，暴露於人面前，被人觀察。”在這下面，還有更多。

你已經知道，當我們進行生命自覺時，我們是在“同行者的寬心陪伴”之下說話，而不是“向同行者說話”。我們不是向同行者澄清或解釋，甚至不是敘述。但是，你內裡的感覺並非如此。這就是你“身處的位置”，如簡德林所指----是你意感所在，亦是更多生命自覺發生的地方。

如能面對面接觸對方，這情況會更加明顯。當我親自教授生命自覺，而參加者聚在一起時，你所提出的問題不大會發生。你可以見到自覺者合著眼向下望，專注著個人的內在，有時會離開同行者視線少許。這當中最重要的是自覺者的內在關係。

當你作為自覺者時，我鼓勵你容讓你內裡的感受決定你要說甚麼……並且只把那些能幫你回應內裡感受的話說出來。(你可能一聲不響。這不要緊，真的!) 高聲說出來的話，會在你腦海中不同部分產生迴響，讓你從全新的角度去感受它，這就是把描述說出來的目的。同行者重覆這些字句，就是要產生更多迴響，這就是覆述的目的。你聽到的，是你自己的話，那些你想一再聆聽而說出來的話。

同行者並不需要知道或明白你所說的。你亦不用解釋。你任何說話都是為你自己而說。

“你想我如何作你的同行者？”

在課堂裡，我們教授的伙伴關係是務求給予彼此最大的安全空間。其中一項，是同行者會於生命自覺開始之先詢問自覺者：「你想我如何作你的同行者？」

如果你很容易被別人的話干擾，你可以說：「我想你保持沉默，當我要求你覆述時才覆述。」這是絕對可以的。

這樣，你可以容讓自己感受一下，想聽到別人覆述你自己的描述時(不是所有描述，只是少數重要的)，那感覺是怎樣的。

生命自覺是一個聆聽自我的過程。令人驚訝的是，當另一個人寬心臨在時，不加上甚麼，只是陪伴，我們便能夠更深入地聆聽自我。在這過程中，轉化隨之發生，生命亦按著需要前進。真好！

完