

~~~~~

## 第五篇：既是顯而易見，確認它，有作用嗎？

The Power of Acknowledging the Obvious

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell June 22 2010 - #234

~~~~~

假如你已經知道自己的感覺從何而來，仍有需要去確認這感覺嗎？

當你花時間留意內心的感覺，並且清楚知道那感覺從何而來時，為何還要確認那感覺？譬如，當你在老師面前報告習作時感到緊張，為何還要確認那感覺？為何要拿這感覺來進行生命自覺？「難道我不知道那感覺為何出現嗎？」有學生問。

對呀，可是這當中有兩個假設，是值得質疑的。

首先，不要過於肯定自己知道感覺的成因。「我知我為甚麼有這感覺」這類說話可以比甚麼都快地結束和封閉一個過程。也許你確實知道為甚麼你有這感覺，但也許不然；又或許你知道導致那感覺的其中一個原因，但內裡必定有很多微細的差異有待發掘。

第二，. 知道自己感覺的成因，遠不及跟自己建立關係重要。這點或許比第一點更重要。你六歲的孩子或孫兒講的笑話，你可能早已聽過，但你還不是聽得津津有味，就像頭一次聽到那樣？關係比資訊重要，對嗎？進行生命自覺時也是這樣。.

內在關係(Inner Relationship)的生命自覺主要不是一個領悟的過程，而是一個發展關係的過程。關係能帶來轉變，讓生命走向圓滿。

所以，當你意識到某種感受或情緒，並覺得自己知道為何會有那種感受或情緒時，確認它吧，讓那感覺、那情緒知道你體察到它的存在。保持開放心態，接納事實本身的多面和多層次可能比你以為知道的還要多。當你如實地確認了那事實本身的感覺時，大門才會打開。

“我讓它知道，我真的聽到它有多疲倦”

~~~~~

我最愛提起友人 LARRY 告訴我的故事。LARRY 大女兒 JOY 兩歲那年，LARRY 一家三口出外渡假。一天，JOY 大清早便醒來，雖然 LARRY 還未睡夠，但為了讓太太多睡一會，他便帶女兒到外面走走。

LARRY 找到一間已經開門營業的餐廳，跟 JOY 一起進去吃早餐。女兒享用食物時，LARRY 有點

時間做一點生命自覺練習。因為要照看女兒,所以 LARRY 一面盯著 JOY, 一面留意自己的內心世界。

但他找到的就只有「疲倦」。

雖然 LARRY 很多時都能從一種既有的感覺中體察出其複雜性, 但當時他從身上感覺到的, 就只有疲倦。於是 LARRY 確認那種感覺, 並再次體察那感覺。這次依然是:「疲倦」。他又再確認那感覺。

足足十分鐘內, LARRY 就只是確認「疲倦」的感覺……這時 JOY 已經耐不住了, LARRY 便準備離開餐廳, 一心以為剛才做的生命自覺毫無成果。可是, 他隨即意識到自己的感覺好多了, 人覺得更整合、精神煥然一新。雖然 LARRY 仍然疲倦, 但卻更有力量面對那一天。

我喜歡這故事, 因為它提醒我們要信任過程。身體所經驗到的, 需要得到聆聽的和確認。當我們願意聆聽和確認身體的經驗時, 轉變便會出現……只是未必如我們所預期般出現吧了!

~~~~~