

聚焦把自然还给了我们

王晓芳

想写关于聚焦领悟的文章很久了，拖延症似乎在最近的聚焦体验中有所突破，不过，今天要分享的不是关于拖延的话题，而是关于我和真汐老师的网络聚焦体验课的成果。

两年前，我邀请真汐老师和我一起开办网络聚焦体验课，我把我的构想告诉她之后，她很感兴趣，于是我们就开始了这项新的聚焦寻宝行动。两年来，经过我们不断的讨论，摸索，试验，网络课从第一期进行到现在的第五期，从开始比较刻板的教学模式到现在灵活、开放的自我领悟模式，我们付出了很多，也收获了很多。它让我有了越来越多的自由和想象空间，在这个过程中，我日益敬佩简德林先生的智慧和人类生命的伟大。我觉得简德林先生做了一件功德无量的事，他帮助我们吧自然存在但却被遗失的智慧还给了我们，聚焦过程其实是每个人都体验过，但却不一定被接触到的过程，它本来就存在于我们的身体中，所以，我们需要找回它，需要让它回归自然。。。

我们的网络聚焦体验每一期都是一次新的开始，因为每一期我们都用不同的方式进行，内容不断创新，方式不断变更，每一次都满血复活。今天，我想跟大家介绍这一期的聚焦课程设计以及某一次的团体过程。

这次，我们更改了整个方案，把十二次课分为三个阶段，第一阶段主题体验，第二阶段聚焦 cp，第三阶段一对一体验。

第一阶段的主题体验，我们选了四个主题：关系的连接、家、时间与生命的进程、身份认同。选择这几个主题是因为它们在我们每个人的生活都是最重要的议题，也是最有深刻体验的议题，我们通过这些主题让大家进入聚焦过程，完成一次聚焦之旅，为第二阶段的学习获取亲身经验。

第二阶段，聚焦者能够在陪伴者的陪伴下进入体验过程，而陪伴者将学会倾听共情，并跟随聚焦体验过程，引导并形成聚焦 cp。

第三阶段，深入体验一对一聚焦，其他学员返身跟随，观察，讨论。

三个阶段的课程设计是循序渐进的，目的是使大家切身体验聚焦全貌，并学会简单的聚焦陪伴，且为下一阶段的深入学习做好准备。

下面，我要展示的是第一阶段中聚焦主题体验的片段，这次的主题是“家”。家是每个人都拥有和向往的，家有各种形状和方式，因为家的存在在每个人的心中是深刻而隐秘的，也是拥有和失去很多东西的地方。我们先从家的汉字字源开始，介绍家的由来：古代，王公贵族们死后会建立专门的“庙宇”用于祭拜；而普通的百姓是没有能力建立“庙”的，所以只能在自己家中用猪（豕 shi，第三声）来祭拜，久而久之，就形成了“家”。后来“家”字引申为“居所”。现在，“家”在现实中非常重要，他不仅仅指居住的处所，而且指家庭、家人。我们知道，家，是人们学习文化、饮食、礼仪、规则和爱的地方，是生存、融合、分离、成长的重要基地，家创造了我们的身心，而身心沉积了家的历史。我们的身体知道家对我们意味着什么，在这里，我们从家开始。

在开始体验“家”的感觉之前，我们引导大家做了一次自我接触的练习，通过眼耳鼻舌身意时七感打开自己的身体，让身体自然呈现在自我觉察中。这是聚焦顺利进行的第一步。

当大家对自己的身体有了很好的接触后，我们开始阅读一段关于家的文章，并在阅读过程中，保持对身体的觉察。我们是以缓慢而轻柔的方式邀请家的感觉进入身体内部，并请大家闭上眼睛寻找身体中第一个浮现出的关于家的记忆和故事。渐渐的，体会也在此时隐约生成。。学员两人一组分享自己的记忆和故事，最后分别用一个词（把手）来表达自己的和别

人的故事。在我做为旁观者听学员们分享自己的故事时，我忍不住流下眼泪，是悲恸，是思念，更是感动！

把手形成后，每个人分享把手的形成过程，同时倾听其他人的故事，连接、返身、融合。。。交叉体验在整个网络空间蔓延，把我体会到的词和我的故事，他的故事，他们的故事，我们的故事整体放入身体内部，让体会的背景从自己向外扩展到整个团体中慢慢去感受它，酝酿它。。。在等待它以新的体验生成时，我们邀请大家以任何方式表达出来，或是一副画，是一段音乐，是一段舞蹈，或是。。。任何东西。。。

我们知道体验不是有形也不是固化的，它必须是当下鲜活的感受，体验能被保留下来的方式是记忆和记忆痕迹，所以，体验是被激活的记忆和当下的创造，创造基于过去，立于当下，指向未来，而每个体验既有过去的影像，又是现在产物，同时它影响着未来，新的经验留下新的记忆和记忆痕迹，又成为未来创造新经验的基础。因此，在激活了大家对家的记忆痕迹时，暗在的体会已逐渐生成，在团体情境中，每个人的体会相互连接，影响和推进，在更大的空间中唤起内心更深层的体验，只需自然，等待，流动，使转化新经验的出现。它不是臆造出来的，对于每个人，它又是一段更亲密的心与心的交融。

新的经验被创造出来，这是大家分享的感悟：

Y：我的脑子里出现了一首水调歌头，明月几时有，苏轼的那个，其中有两句，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟，然后看到诗人在月下喝着酒，唱着歌，虽然跟自己的兄弟相隔一方，但依然能够看着同一轮明月。就是那种，那种感觉，相呼应，然后我就开始画画，我不知道我会画什么，我就随便画，我画了一个太阳，然后画了一个月亮。。。然后后面还有一片黑黝黝的大地，这里有一棵小草，它的根扎在泥土里。。。嗯。。。这些都是生命送给我们的礼物。。。说到这里时，我胸口这个位置还有一点感动，麻麻的，可以扩散的感觉。。。

H：我在听到伙伴说他的故事时，我有点感觉到，我被圈到我们的故事里了，当时的感觉是，自己坐在一个很高的厂子，仓库里面，眼睛里。。。慢慢的满起来，那些丰厚的东西，慢慢的就成了，好像在我的胸口或者内在空间，有个像大坝的东西连接着前后两岸，然后出现一个连接，后来连接不见了，整个人很舒畅，非常非常通畅的感觉。。。后来慢慢的转变为很喜悦的感觉，想笑想唱歌，出现的一首歌，《在希望的田野上》这首歌，这里有转变有承接，想到生命它是自然流动，它并不是停止不前的状态，最后的这个状态让我充满着能量和喜悦。。。

Q：前面 H 老师说到她对我之前的自己的故事的一些想法时，我也感觉到我和他之间的连接，甚至感觉到自己那种伤怀的情绪，说不定华老师也感觉到一点，所以我感觉我们是连接的。。。就好像是会传染的那种。。。然后后来听到大家的故事后，有一种百感交集吧，说不上是纯粹的忧伤，或悲伤，也说不上是喜悦，是有一种过渡的感觉，所以我就画了一副画，这个是在两个人在一颗心里面，心里面一半是紫色，还有一半是橙色红色，很阳光的，然后两个人在心里面互相影响对方，然后感觉到各自的喜怒哀乐，在心的上面升起一颗红色的太阳，这是给大家一种希望的感觉吧，因为最后我的感觉是暖暖的，是有希望的。。。

Z：我刚才有个意象，是有一张泛黄的老照片，觉得老照片很模糊，被磨了被划的感觉，再体会那个模糊，成一团，分辨不出太多东西。。。后来，我突然出现另一个意象，我们家旧的一台收音机，就是需要调频的那种，滋啦滋啦的，老是需要调频，刚好调到某个频道就能听

到声音了，然后再扭再扭，又能听到另一个台了，这个时候让我感觉有点意思了，这个时候我感觉所有人的故事，我会觉得所有人的声音都在收音机里面，每个人都是一个频道，当（我的）心和每个人在一起的时候，我觉得每个人的感受其实就是我自己的感受的一部分，他们的感受唤起了我的一些部分，这是这样一台老式旋扭的收音机，我觉得很好，大家帮我收听到我一直找不到的频道。。收音机有一个旋扭，一点点旋转，去调台，对那个频率时，你不断听到滋啦滋啦的声音，可能你会突然听到某个声音，这是自动浮现的，对我来说是一个很好的领悟。

。。。。。

上面是团体共感的片段，我们还听到了更多丰富的，跌宕的，但同样是很感动的分享。

每个人都说着自己在这里的感悟：当进入更广阔的空间时，新的体验被创造出来，它们被保留在我们身体中，沉淀，酝酿，扩散，直到它被再一次收藏起来。。

有的人是第一次完整品尝聚焦过程，对他们来说这是一次奇妙的流动式体验，意感血液般在身体中自由流畅，这是一种与生俱来的能力，是身体智慧的结晶。我喜欢用武侠小说常用来描述内功修为的词来形容，那就象是任督二脉被打通的感觉，轻松畅快！

这次课结束后，我们建议大家在一天后，几天后，一周后，一个月后，半年后，再回到身体，回到这个体验的记忆痕迹中，提取并回味它，或许它仍然在我们的身体中不断推进、生成、创造出更新的过程。。

结束语：聚焦就是用这样一种鲜活的方式，亮出自己，它需要我们去捡起它，让它把自然还给我们，让它在我们的生命进程中领航前行。。