



### 17. 感自覺者所感(三)

Even more on feeling the feeling of the person you're focusing with.

Ann Weiser Cornell 2011/06/28 生命自覺者操練貼士 #286



感自覺者所感，如何有助成為更好的同行者？

#### 更多關於感自覺者所感

上星期及先前一個星期的貼士---能否感受自覺者的感覺---相對過往任何一個題目所引起的電郵回應都來得更熱烈。

你們大部份都樂於支持鏡面神經元（mirror neurons）的概念，大部份的同行者都提及類近的經驗。向自覺者描述你經驗到的圖像或感覺，是可以有幫助他們的過程的．．．但你也持開放態度，同意對他們來說這有時也可能並不適合。(這是重要呀！對嗎?)

我特別想與你們分享 Locana 給我的電郵，她是英國劍橋全身生命自覺 Wholebody Focusing、非暴力溝通 Nonviolent Communication 及意識臨在(Mindfulness)的合格導師。她這樣說：

「當我發現自己的感覺好像與自覺者的感覺產生身心共鳴（resonance）時，我會在聆聽同伴時也用上這感覺。我發現這樣有助我更全面臨在於同伴的處境中。

「在開始前，我會先提醒自己，我永遠不能夠確實知道自己當時所感覺的是否就是自覺者那刻的感覺。我身體內的感覺可能是自己或另一個人的感覺。當然，我不會與那正在進行操練的同伴核對。我只是對自己說我“好像”在感受到對方當時的感覺。不論做自覺或同行，我都會嘗試記住生命流經時那份豐富的經驗，和明白生命的變化是何等微妙和多樣化。當我真的連系上這種經驗時，內裡會不期然浮現一份愉悅的謙卑。

「還有，如果我真的清楚自己正在經驗自覺者的一些感受時，那刻我會握住兩件事：一是作為同行者的我所見證的對方的經驗；二是我自己內裡所感受到的自覺者的經驗，我所歡迎並容許它在我內呈現的經驗。

「例如：當我正在聆聽某自覺者時，突然感到胃痛，我內心會悄悄向自己說：『胃

部的痛楚可能連結著你所感受到的。它也許是透過某種方式傳到我這裏來。但那痛楚也有可能連結著不是現在你這刻所感受到的，而是你將來也許會感受到的。」為我而言，這就好像開了一道新的門，讓我得以更全面地臨在於對方的境況之內。我悄悄地說：『如果這是你這刻所感受到的(或應說是你內裡某部份所感受到的)，怪不得你會有當前的感覺。』

「可以說，我這「身心共鳴」'psycho-physical resonance'的同感，好像擴展了我的臨在。寬鬆地說；我好像有一種雙重的臨在：我臨在於此刻對方作為自覺者的感受，同時我也臨在於此刻我內裡感受到的自覺者的感受。」

### 我“好像”在感受他們所感受到的

當我陪伴一位自覺者，或當我指導生命自覺的操練時，我所經驗到的，與 Locana 所說的吻合。我最大的指引和最強的身心共鳴就是我的身體。我需要做的是寬心地與自己臨在(我陪著我) (Self-in-Presence)。意思是；我所感受到的，我都能意識到和加以確認。

如果我知道我所感受到的是屬於我自己的，我會默默地確認它。但如果那感受是有點神秘，我會覺得那可能是出於別人感覺的共鳴或「反映」，我也會默默地確認它。我會保持開放態度。我沒法確實知道那由共鳴或反映而來的感受是否真的就是對方的感受。我只能說那“好像”是，而我是有可能錯的。重要的是：正如 Locana 指出，我所感覺到的可以增加我對對方的共情 empathy 並有助我對對方的臨在。

為我而言，重點是我作為同行者的臨在的陪伴 Self-in-Presence(我臨在於他的同時也臨在於我自己)。在一個更寬闊的空間裡，我有足夠空間去確認我所覺察到的一切；並有能力辨識我在回應你的過程中所感受到的兩種感受(我自己的感受和對你的感受的共鳴)、兩者之間的微妙分別，並對此保持開放。不錯，我要有能力辨別和保持開放，這是同行者必需要有的。

完