

這是第一輪十篇翻譯的最後一篇。我們發現，要準時維持兩週一篇這運作，殊不容易。第二輪十篇暫定於今年九月開始推出。在此之前，我們參與工作的朋友將有機會坐下來談一談。你的任何意見或提示都是我們的支持和鼓勵，若你願意一或兩個月一次協助我們編輯一篇文章，更是無任歡迎。[回郵請寄 peter@resculpt.com](mailto:peter@resculpt.com)
謝謝!

~~~~~

## 第十篇：主導的自覺者，從容自在的同行者

**Empowered Focuser, Relaxed Companion**

生命自覺操練者貼士 Ann Weiser Cornell 2009/2/24

~~~~~

伙伴自覺，怎樣做才感到“安全”？

有一次，我在教導初學者如何在工作坊之後能夠有信心地繼續伙伴練習，一個重點突顯了出來，就是：進行伙伴自覺練習，要愈做愈有信心和感到安全，是要遵守一些指引的。偏離這些指引，你會感到不安全，並影響《生命自覺》的效能

最重要的一點指引是：生命自覺時段是由自覺者主導。當你是自覺者的時候，你主導你做的一切，和你對伙伴(同行者)提出的陪伴你的要求。你可以說話，你亦可以不說話。你可以專心留意你身體感受的過程；你亦可以分享你當中的發現。你可以用圖像，亦可以用手勢或各種身體姿態形容你所感受的。即使你所做的可能有些從同行者角度看不像是自覺的東西，那也是可以的，因為這是你的過程，不是同行者的過程。

至於同行者，你只管放鬆。你不必理會自覺者是否“做得對”。你的角色是支持，不是評審。

另一重要指引是：“絕不評論內容”。在自覺時段過後，不討論自覺的主題和內容。即使表面聽來好像毫無惡意、更無殺傷力的評語，譬如：「你所經驗的，我能夠明白」也已經越過了應守的界限。伙伴自覺過後，兩人只能交換有關過程的意見，譬如：「我發現我並沒有覆述你描述的全部圖像，對於我這樣的回應，你覺得可以嗎？」

你可能會覺得這是非常嚴苛的指引，我想告訴你，如果你不切實遵守這些指引，尤其在初學時期，你的伙伴自覺將會受到影響。(有經驗的老手知道如何彈性處理這指引，但對新手來說，請嚴格遵行。)

「作為同行者，我有擔心會被自覺者的問題“吸了進去”」

有一位參加者問：作為同行者，我可以如何保證我不被自覺者的問題“吸了進去”？

這是一個重要的問題。我相信如果你能遵守以上的指引，你已經有辦法保護自己，不“過度付出”，也不被自覺者的問題“吸了進去”。

如果你記得，作為同行者，你沒有責任去幫助自覺者達到良好的感覺；因為這是他／她的時段，由他／她主導。又如果你們能夠在自覺練習過後都不談論當中的任何內容，你已經得到很好的保護，不會跌入一般“過度付出”的角色之中。

我喜歡這樣描述：主導的自覺者，從容自在的同行者 "Empowered Focuser, Relaxed Companion." 這樣安排是為讓你享受生命自覺，並從中得到豐盛的收獲。

完