

~~~~~

## 12. 「第二天你就能動筆…真的變得這麼輕鬆？」

**"The next day you were able to write... Was it really that easy?"**

Ann Weiser Cornell 2011/3/8 生命自覺操練者貼士 #270

~~~~~

有什麼方法能夠給一些持續的 糾結(tangle)帶來轉變？ 是否一次生命自覺就能奏效？

克里斯寫道：「閱讀您在網站中所記載的個人經歷再次感動和啟發了我。不過，您提及的其中一件事令我疑惑。」

「您說你曾運用生命自覺來探索對寫作的障礙。您與內裡『不想寫』的部份溝通，不知怎的，呈現了一幅「被槍擊」(being shot at)的清晰畫面。這讓您想起兒時被父親譏諷的感覺，有如被槍擊。接下來的第二天，您已經可以重新動筆，並完成了那本暢銷的著作。」

「這聽起來令人鼓舞；但我不禁想：真的那麼簡單輕鬆嗎？只操練一次生命自覺便能驅走源自幼時壓在心頭之物？其實，這也是我面對的難題。一些有關「父親」的東西已經成為了我的一種「障礙」(block)。雖然，跟你一樣，我也有操練生命自覺並從中得到一些幫助，但這種困擾仍然不斷重覆出現，且要把它推開著實不容易！」

「它似乎深深地介入了我的內心世界，即使我覺得在生命某些方面有進步，我仍未可以完全擺脫它的纏擾」。

「您能講解多一點我的下一步可以如何嗎？」

親愛的克里斯,

您說得對，這並非那麼容易做得到。「第二天，寫作變得輕鬆了。」這是事實。但也  
不是之後的每一天都是如此，亦未如我預期中那麼容易做得到。

所以，我一遍又一遍地跟我的夥伴 操練生命自覺。我經常回到 寫作障礙的 問題。  
每一次，都為我帶來一些舒緩及某種轉化，而每一次寫作都變得從容自在了一點。

幾個月後，我還記得，我經歷了一次帶來巨大轉化的生命自覺。...我敢肯定，我之能  
夠真正做得到，是歸功於過往多番的 操練。

「如果要我必須做，我就不想做。」

那次帶來巨大 轉化 的生命自覺猶如發生於昨天。起初，我邀請了「我不想寫」的那  
部份呈現，與它溝通。我從沒假設過它會與我的父親有關。

(這一點很重要：不作任何假設！ 持續不衰的模式是由許多相互關連的環節建構而  
成。這就是 芭芭拉(Barbara McGavin)和我在「心靈寶藏地圖工作坊」(Treasure Maps  
to the Soul work) 中以「糾結」(Tangle)來描述它的原因。)

即使我嘗試盡量不作任何假設，但在這節生命自覺操練中呈現的叫我大吃一驚，因為  
那是我完全意想不到的。我感覺到身體內裡有股強烈及頑強的能量湧現，像有一位爭  
強好勝的青少年，她雙手叉著腰，說：「我不想做任何要我必須做的事情！」

她這種表達，我很明白！有誰願意做一些自覺沒有選擇的事情呢？在生命 自覺操練  
餘下的時間內，我只是不停地讓她知道：我聽到。她說了很多話！ 結束時，我沒有  
感覺到有什麼不同，我甚至 假設 沒有出現甚麼改變。

真是大錯特錯特錯的一個 假設！第二天早晨，我開啟電腦，嘗試寫作，估計又再要  
經歷一番掙扎—— 像一部份的我要把 另一部份的我強行拖到椅上。

相反，我感到身體內有股強大、年輕的能量。青 少年 的能量！它彷彿在說：「好！來  
吧！讓我們寫吧！」

我想 她終於相信，她不是必須要這樣做。

——完——