

风的相关资料

(三)

风 对于 释放 流程 的 说明

——原始圣多纳释放法大成就者风之语录

风总结的释放情绪和释放欲望的流程

释放情绪的流程

第一步：允许自己感受当下的感受，并上溯到情绪状态（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲）

第二步：问自己，能不能放手让这个感受离开？愿不愿意？什么时候？

第三步：看看自己现在是什么感受，并重复前面的流程

释放欲望的流程

第一步：允许自己感受当下的感受

第二步：分辨出它是来自想要认同还是想要控制

第三步：你能觉察到这个想要控制（或者想要认同）吗？你能放它离开吗？

第四步：你还有没有剩余的想要控制（想要认同）呢？你能对此更有觉察吗？你能放它离开吗？重复地觉察和释放，直到你完全自由。

附录 1：释放流程参考

释放感受的流程

第一步：感受当下的感受；

第二步：（对着这个感受去问，注意力不要离开这个感受，可以不用回答）

你能放它走吗？

你愿意放它走吗？

什么时候？

第三步：感受剩下的感受，继续释放。

释放情绪的流程

第一步：感受当下的感受；

第二步：觉察一下它是来自哪种情绪？（冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自傲、无畏、接纳、平静）

第三步：深入感受这种情绪；

第四步：（对着这个情绪去问，注意力不要离开这个情绪，可以不用回答）

你能放它走吗？

你愿意放它走吗？

什么时候？

第五步：感受剩下的情绪，继续释放。

持续释放想要被认同和想要控制的流程

第一步：感受当下的感受；

第二步：觉察一下它是来自想要认同，还是想要控制？

第三步：你能深入感受这个想要认同，或者想要控制吗？

第四步：你能放它走吗？

第五步：还能感受到更多想要认同，或者想要控制吗？你能放它走吗？
第六步：当你卡住（释放不了、模糊不清或者感受不到）时，释放对卡住的想要控制。

（制作：undoiam）

附录 2：风关于释放流程的原话（一）

风：方法很简单，把六步骤放在身边。

我现在的感受是什么，想要控制还是想要认同？能觉察到吗？它离开了吗？还能觉察到更多想要控制或者想要认同吗？能够让它离开吗？我用的就是 92 年释放法释放欲望的流程。

每一次释放，会去看到一点自由，然后我会提醒自己第四步（**持续释放**）。持续释放的方法，就是继续去看现在我是想要控制还是想要认同。如果我对此**感到模糊**，马上我就能感觉到我是**想要改变这个状况**，而这是想要控制。觉察到它，立即就有放它离开的倾向。

中途，当然有很多让我停下来（**卡住**）的状况发生。

注意到，提醒自己第四步（**持续释放**），发现自己**用力、努力、胶着**，则提醒自己第五步（**释放想要改变**）。到后来，有强烈的喜悦涌现出来时，**没有动力释放**，提醒自己第一步（**我想要的是自由**）。不知道释放什么时，提醒自己第三步（**所有感受都是想要控制、认同**）。

每当这时，都会立即察觉到这个想要控制或者认同，欲望会来一个放走一个，

来一个放走一个，对死亡的恐惧（**想要生存**）就如莱斯特所言，自发地浮现到表面来。

第一次释放对死亡的恐惧是最困难的，对死亡的恐惧第一次浮现时，就像是手碰到了滚烫的火一样，立即缩回去，我反反复复释放了想要控制，然后再去触碰它时，释放了一次，后面就简单了，逃避的倾向太强烈，所以我们倾向于把对死亡的恐惧压抑在最深处。

每一次释放对死亡的恐惧（**想要生存**），都会削弱这个逃避的习惯。

附录 3：风关于释放流程的原话（二）

释放流程是莱斯特后期的核心教导

我这么说吧

释放流程并不是让你去努力做到的事

它是一个简单的指引

比如你 feel 你现在的 feeling

你能感觉到那个愤怒或者无力感

就仅仅是允许自己感受

然后你问能不能

就仅仅是「能」或者「不能」

有可能第一步的时候你不确定那是什么感受

没关系，继续就好

不要停在那里

问出能不能时，你可能也不确定
没关系，只要继续
当你三个问句问完，你回到第一步
再去 feel 你现在的 feeling

接着不管这一步做得怎么样，你继续第二步
接着问能不能
愿不愿意
什么时候

再回到第一步，看看你现在有什么感受
这个流程，每一步骤都不跳过
也不添加别的步骤
比如什么参问，什么欢迎，什么 xxx
都不要添加

同时也不省略和跳过第一步的感受和后面的问句的过程
就严格按照流程走
越操作，你就越能体验到释放
再之后你就知道流程的作用了

就我个人的经验而言，一开始你很难理解
而大部分释放了很长时间都没体验到释放的人，或者效果不好的人，
其实原因很简单，都是跳过步骤、或者删改了步骤
他们觉得自己比较聪明，某个步骤没有必要，就跳过了
或者觉得还需要在此之外配合点别的什么
比如观察一会儿呼吸再释放
比如先做欢迎再释放
无论是添加，还是跳过，都削弱了这个方法的威力
那是莱斯特和他学生研究出来的千锤百炼的流程
完整且简洁高效

因此，我反复建议别人用他的方法，不要自创
莱斯特花了十八年，去找到普通人能够操作释放的流程
好多人不去用这个，反而去回到他的只言片语中
这个我觉得有点暴殄天物

风 2020-10-10 09:26:26