

今天，我将带领你进行一场内在疗愈冥想。

我们的关注点，将集中在身体某一个需要被疗愈的部位，或者人生中一个需要被疗愈的心理困境上。

在开始冥想之前，为自己找到一个安静舒适的空间，关上手机，排除可能的干扰因素。采用一个舒适的坐姿，让身体放松下来，注意保持背部挺直。坐定以后，闭上双眼，慢慢深呼吸，让自己的注意力逐渐向内转移。深深地吸气，长长地呼出。想象每一次呼气，那些负面的想法、情绪乃至伤痛正在离开你的身体。

再一次，深深地吸气，完全地呼出。我们所有人，在人生中的某一时刻，都需要疗愈。那些需要被疗愈的伤痛可能是身体上的，也可能是情绪或心理上的。我们能做的，是去放下。无论是自己还是他人带来的过往伤害、负面的情绪、激烈的冲突、刻骨的懊悔等等。放下自己对那些已经发生的事情所产生的所有评判与纠结。唯有这样，我们才有机会进行自我疗愈，不再被这些负担继续伤害，并且不再将其转嫁于他人。

我们的身体充满智慧，它有强大的自愈力，能够自我修复，使我们重回和谐健康的状态。要启动这种自愈力，大脑扮演着极其重要的角色。想要实现真正的疗愈，我们不能忽视或否定那些伤痛的存在，也不能试图通过恐惧、愤怒来逃避或压制它们。如果我们将注意力向内引导，通过爱、理解、同情来拥抱这些负面的感受，一切都会有所改变。

如果你能够鼓起勇气去审视身心哪些部分需要被疗愈，这就已经迈开了珍贵的第一步。现在，观察你的呼吸，温柔而平缓；感受你的心跳，稳定而有序。每次呼气时，你都更加放松。吸气、呼气。观察你的注意力越来越多地向内转移。感受身体与地面的接触，想象自己正踏入一座美丽缤纷的花园，这个花园完全是你梦想中的模样。这里有你喜欢的植物和花卉。尽可能在脑中详细描绘出这个花园更多的细节。放慢脚步，认真地去欣赏花园的每一个角落，你看到了什么？满眼都是姹紫嫣红的色彩，头顶上方是清澈湛蓝的天空，空气中弥漫着清新的花香，金色的阳光照在身上，温暖且舒适。给自己多一点时间。

你可以继续徜徉探索，或者，在你喜欢的一个角落驻足停留。坐下来，或者索性躺下，来到属于你的一片天地。现在，去聆听耳边传来的各种声响。可能是蝴蝶扇动翅膀的声音，可能是蜜蜂嗡嗡作响，还可能是一些叫不上名字的昆虫声。他们如此不慌不忙地飞来飞去，远处不时隐隐传来鸟儿的啼鸣。在这里，你感到温暖放松，没有人来打扰你，你可以安然沉浸其中，享受这个花园，在感官上带给你的各种抚慰。或许你最喜爱的小动物也悄悄来到身边，乖巧地依偎在你身旁，感受你对它的无条件的爱，以及在这个花园里正在流淌的能量。你会觉察到在这所有美好的景象背后，蕴藏着更深的古老智慧。这里正是你的疗愈之地。观察自己，在这里感受到的能量；以及你的身心正在做出哪些反应。当你允许这股疗愈能量流向自己时，明确身体的哪个部位或你的情绪此刻需要疗愈。

当有想哭的冲动或者感到身体某个部位开始紧张，告诉自己这是正常的。这恰恰说明你正处于正确的方向上。深深的吸气，完全地呼出。继续让关注停留在身心需要疗愈的部位。此时耳边传来流水的声音，似乎是一条小河。好奇心驱使你缓缓起身，轻轻走过去观察这条小河的流动轨迹。

阳光洒在水面上波光粼粼，水流缓慢、柔滑。再走近一些，将双脚伸入水中，水温清凉宜人。你能感觉到脚掌心与水底石子的亲密接触。水面的波光仿佛具有一股神奇的疗愈力，逐渐地这些波光汇聚成一股白色的温暖光束。你身处其中，被照耀、被疗愈。你感到安全，被接纳。现在，将身体完全浸入水中，感受这具有疗愈力的水流，将你包裹。观察它，流向你身体或心灵深处，需要疗愈的部位。感受这股充满爱与疗愈力的能量。此时此刻，它将你完全环抱。你认识到，这一刻终于到来。你允许自己去释怀、去放下。与自己的恐惧、悲伤或者愤怒等那些负面情绪建立连接。感知此刻你的感受，让这疗愈的水流清洁并冲刷掉你体内所有负面的情绪。继而，用全身心的接纳与无条件的爱去填补这些被冲刷后留下的空白。

感受所有身体上的、情绪上的伤痛，继续被温柔的疗愈。那些伤痛慢慢被转化为充满爱的能量。那些创伤的内核，你已经逃避或抵触了太久。现在它有机会被打开，你终于可以坦然面对它。放下伤痛，敞开心扉。让自己继续沉浸在温柔的、充满爱的能量的波流中，感受自己全然的释放与鲜活的生命力。

继续保持这种状态，直到身心每一个需要被疗愈的部位都能充分获取这股疗愈的能量。接下来的几分钟，我将把时间留给你和你自己。记得保持开放的心态，与自己的内在保持连接。当你感觉身心在疗愈的水流中已经得到充分滋养与疗愈时，请慢慢起身、抬头看看湛蓝的天空，让身上的水珠在阳光照耀下自然干燥。现在，重新回到那座美丽的花园，在你刚刚驻足休息的位置出现了一个小盒子，这是为你准备的礼物。在这个盒子里有你需要的东西——一份自我疗愈的药方。

轻轻走过去打开盒子，你看到了什么或听到了什么。此刻，感受发自内心深处涌起的一股深深的感恩之情。现在，当你准备好离开这里，请鞠躬致意。感谢这座花园为你准备的一切。当你离开的刹那，或许你已经意识到，这座疗愈花园就在你的体内。这个花园一直都为你存在，任何时候你都可以回到这里。这是你可以完全信任并得到接纳的地方。再次提醒自己，你所需要的一切都在你的心中，你的体内。喜欢我分享的冥想引导，欢迎关注、收藏、转发或留言。