

修復靈魂的創傷，使你生命的每一刻都變得珍貴」如何把金繼(Kintsugi)哲學轉化成情感上？

金繼(Kintsugi)是一個可以讓你達到正念的冥想之路，從而改變我們看待自己和他人的方式。

by ALICE ROSATI

5 May 2023

金繼是日本一種利用金粉等物料來修補破爛物品的傳統做法，就像疤痕一樣但同時轉化為新的東西，令原本破爛的物件變得更有價值，甚至更珍貴。因此金繼經常被用來比喻修復傷口的一種藝術，但問題是我們如何從物質層面轉移到精神層面？



Woman repairing broken pottery at home. Kintsugi.

金繼可修復內部創傷並演變成一種可能性

金繼的靈魂是一種意識：「金繼讓我們能夠學習如何從意識中以『黃金』來填補我們心靈和身體中的每一條裂縫、皺紋，甚至是傷口」，心理學家及薩滿瑜伽專家、《Kintsugi》一書作者Selene Calloni Williams解釋說。「修復靈魂的創傷，使你生命的每一刻都變得珍貴」。

靈魂的金繼：如何將傷痛轉化為新的可能性？

Selene Calloni Williams通過講故事進入靈魂，透過故事中對神話及符號的引用，成為理解現實的治療工具，從而克服內心的創傷，以更自由的心態看待世界。「脆弱不應該被視為一種不幸，而應該是視為靈魂的鑰匙，因為它通過受損向我們說話，正是這樣才讓我們懂得要修復自己，並意外發現一些額外想法，為我們打開了一個微妙的思想維度」。如果金繼的金粉是意識，那麼修復的工藝就是冥想。特別是，用金繼修復傷口的意識之路，被稱為Tomedo Kintsugi，由九條法則組成，每條法則都有其冥想的形式（mudra）和pitha nyasa。即在冥想期間，為了達到沉浸和解放的目的，將象徵性的圖像疊加在身體上，而且必須練習九週。



A side view of a serious Caucasian athlete in sports clothes meditating.

專注於小事的快樂

不要忽略你還沒有做過事情的可能性：不要問自己如何實現它們，因為這往往是失去熱情的方式，反而要欣賞這些想法，熱情往往是取決於新可能性的存在，還有重視孤獨，這是領導你戰鬥的韌性的來源

可以嘗試的冥想方法

以冥想的姿勢站立或坐著，背部挺直，用鼻子呼吸，將右手放在左肩，左手放在右肩。這個把雙臂在胸前交叉的手勢，被稱為三昧真火，表達了擁抱身體和我們所經歷的願望的姿勢。在這個擁抱中，你可以把過去所有你認為已經失去的東西帶回來。未來總是取決於與過去的關係，如果它沒有被接受或包含愧疚感，它就是一條注定會在未來重複的道路，但當它被修復得越多，未來就越自由。