

活在當下擁抱不同感受

Janet Lau

瑜伽導師



禪修前的我，因為自卑，希望凡事做好一點，不覺間變成了一個完美主義者。雖然從外面看來自信爆棚，但內裏卻充滿着自我、好強、愛控制、執着等能量。

以前覺得只要努力就一定能成功，不成功只因為自己不夠努力。奈何和前男友家人關係怎樣也搞不好，甚至到最後亦因此取消婚約，結束了這段多年的感情。因為鬱鬱不歡，慢慢也開始產生了抑鬱症。

那段痛苦歲月，幸好有瑜伽。當教授瑜伽時，所有不快都好像靜止了，那時唯一時間能感受快樂與平安。因為學生，我回到當下，發覺原來世界還是美好的。

從治療自己內心痛楚時，我留意到自己希望透過克服不同瑜伽動作來定義自己的價值。動作都練成了，但內心卻依然空虛，與爸爸關係還是不好。那時接觸到一行禪師的教導：去學習擁抱不同的感受，與它們呼吸同在。

我開始去擁抱那些不甘心、心痛、委屈、無奈及無助的感覺。我把

它們看成為一些不斷改變的能量，不去標籤它們，把呼吸送去痛的位置，痛感就慢慢減少了，而心靈也多了一些呼吸的空間。

現在舊傷口已經好得八八九九。治療舊傷口讓我發現原來感受、念頭、情緒是停不了的，而禪修並不是要把所有不好感覺弄走，而是學習與它們平安共處。要身心兩相安，我只需要擁抱我生命有的切好與壞，平安就自然來了。

遇到困難，

聰明的人會

想辦法逃避，

有智慧的人

會想辦法解決。

