

# 恐懼與成長的關係

前一兩年，看到一位朋友在臉書上分享書上讀到的一席話：

「『害怕』，就是因為想去。不想做的話會覺得『不想做』，『害怕』並不是不想做。」

這席話深深的影響了我，它提醒了我頭腦的恐懼是夢幻泡影、要打破它的制約，就一定要身體力行。自此之後，我常向恐懼挑戰。我發現，當你敢向「虎山」行的話，原來老虎只是紙做的！

疫情開始之後，我的工作模式有了很大的改變。因為外地教學的安排暫停的關係，我就多在香港教授團體課。其實，幾年前我已打算從團體課中抽身而退，把時間多放在自己嚮往的長課程中，如師資課程、禪修營、以及與不同社團合作有關正念生活的課程。可是合作單位多次表明，希望我能夠保持恆常的團體課，讓學生有多個平台接觸我的教學。當時因為不想令對方失望，所以就擱置了離開的想法。

現在有了小孩子，發現自己可以「用」的時間變得非常珍貴。「時間有限」，疫情亦讓我的工作量變多，再加上要平衡陪伴孩子、陪伴先生以及照顧自己，我忽然感到肩膀上有很大的壓力。可能因為這個壓力，自疫情以來，皮膚開始不斷出狀況，每晚到了凌晨一點，就會因為皮膚痕癢而醒來，有時可以癢三個小時才靜止下來！

前陣子因為政府下令瑜伽館停止營業，所以我休息了一段短時間，那時皮膚的狀況開始穩定下來。

「是時候放下團體課」的聲音又來了，皮膚問題提醒我是時候執行「工作斷捨離」了。

我深想把寶貴的時間專注於自己嚮往的東西上、讓自己繼續成長。可是，當我幻想跟合作八年的夥伴辭退團體課時，我真的很害怕！我怕讓他們失望、我怕他們覺得我飲水不思源！但身體一次又一次提醒我，這個決定已經擱下了兩年，不可以再等了。

我的選擇是：要嘛就繼續為他人着想而繼續忍受皮膚的瘙癢，不然就是為自己站起來，但面對會讓對方失望的可能。

原來無論你多想為他人着想，有時都難免因為要照顧自己需要而讓他人失望。

內心掙扎了一個多月，終於鼓起勇氣告訴夥伴我的困難和決定。她的反應比我想像中平靜與接納，雖然我的離開確實會影響她的計劃，但她最後亦尊重我的決定。

當我說出自己內在感受時，整個人感到放鬆了；原來最難過的關口只是自己。

恐懼的背後藏着很多成長的機會，跨過它之後，又有另外一片天。☺

原來最難過的關口只是自己。