

接受「不接受」

前幾天辦了一個關於陪伴自己、陪伴情緒的工作坊，內容主要關於如何靠近情緒與想法、以一個開放包容的心去聆聽情緒，從而接觸深層的渴望。有不少參加者都體驗到原來純粹觀察情緒，可以幫助鬆開被情緒的綑綁，工作坊快完結時，都能看到參加者們變得輕鬆了。

其中一位女生說：自從一月身體開始出狀況，中醫、西醫都幫不上忙，這讓她甚為困擾。她困惱的問：「我真的不能接受身體有這個狀況！它影響我的工作，一直沒辦法痊癒，我不想再處理它，但又好不起來。請問有什麼可以做，才讓它不影響我呢？我真的沒有辦法。」

我回應：「你不能接受身體有這個狀況，因為它很影響你，是嗎？那你能夠接受自己不能接受這個狀況嗎？你能先接受自己找不到辦法嗎？」

女生聽到有點愕然，但很快臉部表情開始鬆開來，好像明白了什麼似的，她回答：「嗯，我可以接受我處理不到身體的狀況。」

我繼續跟她一起探索：「既然你能夠接受自己處理不到，那你就可以做『處理不到』要做的事吧。」

她的表情頓然顯得輕鬆了。

對，我們修煉是因為想培養一顆開放、接納的心，但接納的心不代表需要勉強接納不能接納的事。

我覺得接納的意思為：

- 我能否接納此刻的身體狀況就是如此？
- 我能否接納此刻的情緒狀況就是如此？
- 我能否接納此刻的思想狀況就是如此？
- 我能否接納此刻的身心限制就是如此？
- 我能否接納此刻的執着就是如此？
- 我能否接納此刻的貪嗔癡就是這麼多？
- 我能否接納此刻最盡力都只能做到如此？
- 我能否接納此刻我還有進步空間？

最重要的，我能否接納此刻我已盡力？也能否接納有時並不能完全接納自己？

不用勉強，接納到就接納，接納不到就暫時容許自己接納不到，這樣我們才能放過自己啊。若勉強自己完全「接納一切」的話，這可能會為自己帶來更大的失望與自我否定。

修行是一項多世馬拉松啊，短暫的成功並不等於長久的轉化，所以請容許自己慢慢來，因為這就已經是最快的捷徑了。

讓我們先好好接納自己「就是如此」，之後就做此刻要做的事吧。☺

