

26、如何面對創傷和情緒

當創傷或情緒來了，請做以下的練習：

1. 不去想它，不去分析，不去追查，不去批判。
2. 接受它，接受它帶來的感受，接受它帶來的痛苦，完全接受并告訴自己：“我要接受，我要接受，我要接受，……”。
3. 對自己說：“it's okay, it's okay, it's okay, 沒有問題，沒有問題，沒有問題，……”。
4. 只是覺知它，不要被情緒帶走。要 To be present，心在當下。
5. 把創傷交出來，交到宇宙一體（universal oneness）。讓宇宙帶着我們走，沒有恐懼，沒有憂慮，
6. 把創傷當作一個禮物，一個恩典，它給你一個學習的機會，你要好好珍惜，不要害怕它，不要逃避它。

當你能把握每一個機會慢慢的練習，慢慢的你會體會到，念頭、情緒和感受都不是真實的，只是你以前行為和經驗的結果，是你造成的業（karma）。現在你遇到某種“緣”或條件（condition），因緣和合，念頭、情緒和感受便會生起。它們不是真實的，也不是屬於你的，不要把它認同為自己或自己的情緒，它只是過客而已。

慢慢的練習，慢慢的體會，你的意識狀態會開始改變，你內心的心理模式（mental pattern）會開始調整，以往的內心創傷，會開始溶解，情緒到來的次數也會減低。你開始接受每一個當下，接受每一次事情，開始建立平等心，對每一件事都不會去比較或批評，而是去接受。你會對自己說一切都好，一切都完美，一切都是剛剛好，Everything is okay, okay。這樣你便會走出創傷和情緒的深淵。有些創傷可能潛伏在我們內心一段長的時間，你也可能不知道。它通常在一個休眠狀態，直到遇到某些內緣才會引發它。一有

機會，你要讓它出來，讓它的能量消解，不要壓制它，不要抗拒它。不然，它的能量將永遠存在你的內心中。