

不用懼怕

沒有其他情緒比恐懼對我們的影響更大。從出生起，我們就生活在恐懼中，那是一種對存活的恐懼。同樣的，恐懼驅迫著我們攫取一切，甚至包括呼吸的空氣。

恐懼是種緊縮的狀態，影響身心的所有層面；恐懼是種分離的假象，使我們以為自己的生活與宇宙是分離的；恐懼是生活中時時刻刻的不安全感，是個人成長的最大障礙；恐懼也是不和諧、失衡的原因，最終會導致疾病。

……。對人類來說，悲傷和悔恨的情緒，胸腔會最先體驗到，然後擴散到臉部，就是一般人說的「垮下臉來」的表情。這就是為什麼在悲傷時會有想哭的表情；也有些時候，心臟和肺部會感受到悲傷和悔恨的感受。

同樣的，喜樂和慈悲也是在心臟部位所感受的。這類強烈的情緒，會讓我們進入所謂「狂喜」或「極樂」的境界，強大的喜樂會滲透入我們每個細胞。在狂喜與極樂中，代表生命的氣及生命能量以極高的速度開始振動，這種和諧的振動會刺激腦部中樞和所有神經細胞，釋放出大量神經傳導物質，轉而回饋到每個細胞，將狂喜、極樂的感受傳遞出去。

仔細分析，我們會發現每種情緒都有身體或細胞的對應區。如果某種情緒沒有被深層體驗、完全釋放，就會卡在身體裡，情緒的相關記憶會持續下去，影響生命能量的自由流動，因而形成一個能量結。如果這個結沒

有打開，就會在原地累積，在體內形成一道能量的疤，最後以細胞層次的疾病呈現出來。

……。長期的恐懼會將身體拋向「交感過盛」的極端狀態，兩組自律神經系統失去平衡，無法相互聯繫，由此可以理解，長期生活在恐懼之下，會導致各式各樣的疾病。

練習恐懼的另一面—慈悲

面對恐懼，可以有很多處理方式。然而必須先認清，我們長期生活在恐懼狀態的事實。……

而恐懼的另一面就是慈悲。時時刻刻將慈悲表現出來，就是中和恐懼最有力的方式。因為在慈悲之中，我們不用處理恐懼，恐懼已經被中和掉了。

……。慈悲的基調是宇宙最基本的調性，是萬物的基石。慈悲發出的基本振動場，層層相遞到體內所有的細胞，以及所有的微細體和意識各層次，最後形成一個無法穿透的共振場，這也就是任何力量，包括恐懼都無法破壞的光能量場。

慈悲是人類所能產生的最高層的諧振覺受，只有慈悲所產生的諧振，力量足以穿透所有身體層次。無論何時何地，慈悲都是人類自由選擇的最高表現。

節錄自《真原醫 21世紀最完整的預防醫學》

懼怕它是它由一組疾病組成：包含廣泛性焦慮症、驚恐症、恐懼症、強迫症和創傷後壓力症。其中恐懼症包括單一恐懼症、社交恐懼症和場所恐懼症。生活在大都市，有時難免會因工作或生活而感到焦慮緊張，但廣泛的焦慮症人會對各種事情有太多或不切實際的焦慮，經常認定不好的事一定會發生。他們心中的焦慮可能是關於日常生活上各種事情，包括工作、健康、金錢或安全等。即使明白到自己已過度焦慮，但仍難以控制焦慮的情緒，甚至因而影響正常的生活或社交。恐懼驚怕常會波及情緒造成‘不理性事情，此時你需要有一個傾吐心事的對像，這個人能為你保守秘密，不會拒絕你，讓你無拘無束的把心底的話說出來。恐懼盤據在心中是何等痛苦，只要憑著信心、愛心就可戰勝內心的恐懼、聖經約翰壹書就說過：「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就愛把懼怕除去」。像死亡被形容為人類最大的恐懼，但馬克吐溫曾說：他希望知道自己將死在何處，那麼他就永遠不接近那個地方。總之：碰上事情，假如能夠解決你就不用懼怕，難以解決的恐懼又何用呢？事有緩急、倒不如靜下心思尋求解決。失之東隅，收之桑榆，何懼之有呢？