

呂應鐘教授給各位朋友的心靈叮嚀

心靈狀態導致疾病，因此請大家能夠仔細閱讀本文，一定會有幫助。
但是如果只是草率瞄一下，不當一回事，那麼要健康是很難的。

轉換內在舊有的思維模式

癌症這個字眼令許多人對它感到恐懼與無助。

當被告知時，病人和家屬通常立即陷入恐慌，不斷問：「為什麼是我？」

身體就像我們生命中的每一樣事物，是我們內在思想及觀念的鏡子，

腦袋想的，和身體呈現的狀況是一體兩面、因果相隨。

既然身體能反映心理的狀態，相對的，心理也必須

忍受身體這樣的果所產生的痛苦和不舒服，

身體的任何狀況、健康與否，背後一定有某種思想模式

或情緒在進行，藉由疾病再次提醒我們身心已經失衡了，

在我們生活中的每一個狀況背後都有一個需求，否則我們不會產生它，

「症狀」只是一個外在的結果，我們必須朝向內在去清除心理的因素，

其實是我們自己造成身體上所謂的「疾病」。

我們鮮少靜下來檢視自己的信念系統，生活經驗反映在我們的信念中，

「信念」創造了「實相」！

你都在想些什麼？如果種種思想形成了你的生活和經驗，

你會希望這個想法是真的嗎？

如果這個想法是焦慮、憤怒、猜忌或傷害、仇恨，

你認為這個想法會如何再回到你的身上？

如果我們想過一個快樂的生活，是否必須要有正面喜悅的思想？

無論我們的信念發送什麼訊息？都會以相同形式回到我們的身上。

引起大多數身體疾病不適的心理思考模式，

有批評、憤怒、怨恨、恐懼、壓抑及罪惡感，

例如：經常憤怒會轉變成感染及發炎相關的疾病，

長時間的怨恨，會產生細胞病變，會侵蝕自我，最後會導致腫瘤。

罪惡感的結果總是伴隨著意外事件的懲罰，而導致疼痛，
當癌症或其他疾病再復發，並非治療無效，而是病人未能作心理改變，

種種不良的精神心理因素，會產生種種的疾病，
唯有在病痛時，我們才可能花時間靜下來內省，探索深層的自己，
明白自己的情感是如此的壓抑、如此的渴望愛與被愛，
當我們瞭解真相之後，一點也不會害怕，也無需感到錯愕、絕望。

每個人都具有自我療癒的本能，
只要我們願意改變舊有的思維模式，放下對自我負面的批判，

視疾病及事件為心靈成長與轉換的大好契機，

重新認識更深一層面的自己，

視它為一份禮物

每天花一點時間靜下來聽一聽你內在的聲音，

聽它都在說些什麼？把它紀錄下來，

如果它不斷地重覆很多次，它就會成為你的一個思維模式，

在幾週之後，看看你的紀錄，你將會發現，

你的思維是如何與你的經驗相呼應。

勇敢、大聲地、發自肺腑地對自己呼喚：「我願意改變！」

「我願意清除垃圾思想、釋放內在壓抑、淨化我的心靈！」

告訴自己：「我是健康的！我是安全的！在我無盡的生命中，

我是受到上天的保護和指引，一切都是圓滿的，

我身上的每一個細胞蘊藏著神聖的智慧，

我傾聽它的聲音，相信它所呈現出來的訊息都是有根據的，

我要選擇過一個健康、喜悅、自在的生活，

我相信我的世界會變得美好、安然與豐富。」

讀完以上文字，請細細思索，並加以改進，健康就會回來了。