
20. 甚麼都感覺不到

Feeling nothing

Ann Weiser Cornell 2001/4/27 #277

假若你現時的工作對你已不再吸引，而你感到需要做些別的事情，生命自覺可以如何幫助你？

「我已在提取退休金過活。我對工作的熱情也在減退。」

" I am dipping into my retirement savings and my passion for work is waning."

約翰寫道：「我原本有一份做得不錯的工作，但最近表現不太如意，特別是財政方面。我的收入來源主要是靠佣金，今年，預計我的收入會有五千美元，數目不算多，但至少能支付我的醫療保險和汽車開支。（我還有另外一筆只能維持幾年的收入，但我現在已經需要大幅度動用我的退休儲蓄。）雖然給顧客提供的服務我是大力支持的；但我對這份工作的熱情已在減退。」

「當別人遇到同類困擾時，我可以向他們提供很多新發展的可能性，而得到正面的回饋。然而，對於為我自己提出的可能性，我卻不能對其中任何一個產生熱情。我很想放棄我這份工作，甚至放下一大筆代通知金便離場。我嘗試為此操練生命自覺，並邀請身體任何或各個部份呈現．．．然而，甚麼也沒呈現。我用直接的方法，集中探索我的猶疑、可能的恐懼或羞恥部份．．．等等。同樣，沒甚麼呈現。請問你有何高見？」

你的意思是你未能從中獲取一個新的、對你有幫助和有效的答案

親愛的約翰：

當你說：「沒甚麼呈現」時，我先假設你的意思是你未能從中獲取一個新的、對你有幫助和有效的答案。如果你的意思是你一點兒感受也沒有，這是另一個問題了！所以，我假設你在做生命自覺，感受到身體的意感，並花時間陪伴它們．．．只是你仍看不到對你生命能夠產生甚麼變化。

我聽到你的問題是關於熱情。你說你對目前工作的熱情正在減退。你覺得自己沒有足夠熱情和冒險精神去處理任何新的任務。

對你來說，怎樣才算有熱情呢？對於這點，生命自覺或許可以幫到你。

這裡，我可以建議一個方向。在眾多新發展的可能性當中，你是否能夠找到一個你感到適合的？若有，就由這個開始。(若沒有，可以選擇其中任何一個作開始。)

如常地坐下進行生命自覺．．．保持安靜，讓意識回到你的身體，留意你內裡的感應。然後帶出圖像或有關新發展的問題：「或許我可以這樣做」。你多數不會感到完全適合，否則你會對它產生熱情。所以，當意感呈現時，你可以試試這樣說：「這裡面有一個部份感到適合」。然後，你能夠做的就是：等。

你要留意的是：在可能的新發展當中甚麼在吸引著你。首先呈現的可以是一種難以用文字描述的感覺。你內裡知道它需要時間慢慢呈現，所以，你要有耐性。大約五至十分鐘後，你大概對某一個部份有點感應。千萬不要期望得到一個全面、完整、完美的答案。較為可能出現的是：「至少，我不是整天關在辦公室內」或「這裡每一天都有機會學習一點新東西。」

當你能找到你想要的質素，你已經差不多成功了

When you find the qualities of what you want, you're almost there

你可以重覆上述的做法，探索每一個可能的新發展給你的感覺，甚或探索你現時工作給你的感覺。「這裡面有些東西我感到適合。」

結果，你的身體將會有一種感應，讓你感受到生命來到此一階段究竟呼喚你做甚麼工作。重要的是不去作任何判斷，因為你並不知道它將會帶領你到那裡去。即使你有「甚麼都不想做」的感覺，你也要嘗試陪伴它，感受一下「甚麼都不想做」這感覺是否適合。

當然，如果你得到以下的反應：「這是沒用的」或「即使其他人可以透過這方法找到他們希望找到的工作，但是為我這是沒有可能的」，你可以用一些時間，陪伴你內裡這些部份，這些像在表達擔憂的部份。你可以聆聽一下它們擔憂甚麼。

我預期你將會有身體感應，感應到一些可以令你興奮的事情。即使你不知道「外在」世界甚麼會給你這種感覺，你也不用擔心。只要當它呈現時，你容許它呈現，你定會把它辨認出來。

完