**疾病其實是自己一手創造出來的**

|  |  |
| --- | --- |
| **疾病** | **原因** |
| **疾病的原因** | **疾病是心靈要告訴我些什麼：**疾病是內在心靈的訊息，每個疾病都有一個目的及意圖。每個疾病都有一個目的及意圖，因為它有一個目的要達成，所以它會找到種種的條件來達到生病的目的。你的身體永遠會按照對你最大的利益和福利作打算、為了你的最佳成長而運作，任何身體的疾病都可以詮釋成身體的語言，那是一種心靈的語言。當你的身體有症狀時，無論是感冒也好，頭痛或氣喘也好，首先記得感謝身體為你帶來了訊息，接下來，請詢問你的身體：你要告訴我些什麼？ **疾病是內心衝突的結果：**疾病代表我內心憤怒的吶喊，我想做我自己，想拒絕別人，可是我不敢，沒有勇氣，內心卻又十分不平衡，因此我需要這個疾病作為拒絕的理由。 **疾病是能量的阻塞：**身體上的所有生理或病理現象，都來自能量的變化，每一個病變代表的都是能量的阻塞。 **賽斯的六種自然疾病治療法：**1.      聲音、音樂：嗡（OM）是宇宙萬物共同的聲音，做「身體自我恢復」的自我暗示。2.      藝術。3.      性。4.      神秘經驗。5.      冥想。6.      夢的治療法。 |
| **慢性病的原因** | **慢性病是靈魂不快樂能量的累積所造成的：**靈魂不快樂能量的累積，會造成各種慢性病、尿酸高、膽固醇高、三酸甘油脂高、血糖高，要有效治療，絕對不是只用飲食、運動、吃藥就能解決的，只有一個關鍵：開始改變你的生活方式和作息，調整你的身心靈觀念。所有的疾病皆起源於心，只針對身體作治療，絕對治不了！萬物由心生，一切的問題起因於不快樂的心靈。得到慢性病，只有一句話：「你違反了自然的法則，慢性病是正常的身體過程的一個誇張扭曲或過度延伸的結果。」 |
| **憂鬱症的原因** | **憂鬱症是挫折、沮喪、無力感的累積所造成的：**在不知不覺中，你的內心深處會逐漸累積一些東西，一種生命的不平衡發生了：「似乎不管怎麼努力，我都永遠追不上自己或周遭對我的期待」。生命內在一點一滴的挫折、沮喪、無力感便如此悄悄地累積起來。深沉的無力感必須被面對，否則憂鬱症將會不斷的發作。憂鬱症的第一個徵兆，多半都是思想慢慢的偏向灰色，面對很多事都提不起勁。 **治療憂鬱症：**治療憂鬱症的第一步，永遠是「開口得助」。只要你願意把內心的痛苦說出來，只要你不再執著於會不會丟臉、怕不怕人笑，能逐漸接受自己真正的樣子：不能就不能嘛，做不到就做不到嘛，有什麼了不起！ |
| **情緒障礙的原因** | **情緒障礙都是由於「缺愛」所造成的：**兒童的行為問題、青少年的情緒障礙，或成年人的精神官能症，都是由於「缺愛」造成的。缺愛症可分為三類：第一類是根本沒有人給予足夠的愛。第二類是得到的一直都是扭曲的愛，以愛之名，但行的卻是過度關心、過度保護、過度控制及批判。第三類是妳一直有得到愛，卻一直在抗拒，且不承認那就是愛。一個精神病或精神官能症患者，要嘛情緒產生過多且控制不良，如躁鬱症病人所呈現的暴怒；要嘛是情緒產生不足，如槁木死灰、表情平淡的憂鬱症患者。 |
| **精神病的原因** | **精神病是逃避壓力〈抗壓性太低〉、心理不平衡所造成的：**大部分都是因為壓力、心理不平衡所造成的，這也許是一種逃避的方式一個很大的原因是抗壓性太低，他們缺乏一般人的「彈性」和「社會化」，也沒有足夠的「自我偽裝」和「社交技巧」，這些心理上的「防波堤」或「防護罩」──比如逃避、找藉口、說謊、表裡不一等心理學上的防禦技巧沒能建立，便很容易直接承受外在的壓力，並將之放大或誇大，促使心靈呈現出分解崩潰的情況。當一個表現極佳的人，一路被眾人期待達到某個目標卻遭受挫敗時，他邁向現實成功之路被中斷了，無法承受現實，於是走向另一條價值完成的路：透過內在的爆發遭遇挫折而導致的身體或情緒上的症狀，稱為精神官能症。 精神官能症有：1.焦慮性2.歇斯底裏性3.畏懼性4.慮病性5.憂鬱性。 |
| **失眠的原因** | **失眠是「心裡有事」、焦慮所造成的：**絕大多數的病人都是由於「心裡有事」而睡不著覺。原來擔心睡著後事情不但無法解決，反而有可能更糟的這種心情，才是導致失眠真正的主因啊！很多人並不感覺自己已有焦慮的情緒，卻以莫名其妙的失眠作為第一個發作症狀：他會躺下一、兩個小時，翻來覆去就是睡不著，腦袋中不由自主的胡思亂想起來；也常會只因為擔心睡不好影響明天工作，而越來越無法安眠。有許多焦慮症的病人就是因失眠問題上門求助的。 **治療失眠：**提供失眠患者一個最大的福音：根據新時代身心靈醫學的觀念，大多數人解決所有困境的靈感，原來都是在夢中得到的。當你遇到一件無法解決的事情時，你的自我及理性應該放手，轉而向自己的直覺部分和夢中的意識求助。你必須如此想：當我入睡時，我能全然的信任宇宙的智慧，全然的信任夢中的意識，我相信自己能在睡眠中獲致解決問題的最佳指引。雖然第二天醒來你可能記不得了，可是只要你相信，夢中的智慧將會在白天透過種種的直覺和靈感而源現出來。 |
| **過敏性鼻炎的原因** | **過敏是對環境的厭惡、陌生和不接納所造成的：**過敏的內在動力往往源自對環境的厭惡、陌生和不接納。過敏性鼻炎患者的身體往往在人體邊界的最前線，就試圖驅離他認為有害的外來分子，所以鼻腔便成了他和環境互動時最激烈的戰場。過敏性鼻炎反應的是人格在接納上的困難，身體忠實地反應出了它對環境的抗拒和不滿。打噴嚏、流鼻涕則和拉肚子的功能相近，都是為了排除對人體有害的物質的動作。調整自己和環境的關係或對環境的感受，讓心靈不須過度防衛進入體內的物質，可以幫助減緩體內的過敏反應機制，減弱過敏性鼻炎發生的頻率和程度。 **治療過敏：**體會和自然的一體感，可以幫助你降低對環境的抗斥。 |
| **咳嗽的原因** | **咳嗽是溝通能量受阻所造成的：**咳嗽是溝通能量受阻的生理症候，代表我們人格深層已經碰觸到自己怯於表達或不願意溝通的障礙，並試圖透過咳嗽得到紓解，促使主人重新面對日常生活中的溝通模式。 **治療咳嗽：**所以，要根本解決咳嗽，就必須正視它所帶來的訊息：你的溝通出了什麼問題？你想提出什麼樣的抗議？你希望得到什麼樣的幫助？ |
| **糖尿病的原因** | **糖尿病是內心困頓不快樂、無奈所造成的：**糖尿病人都有一個共同感覺：似乎被困在一個生命枷鎖牢籠當中，靈魂能量沒有出口，血糖、膽固醇、三酸甘油脂開始累積，內心困頓不快樂。得到糖尿病的人，可能表面上看起來很開朗，內心卻總有著無奈。從他年輕時就感覺命運中有一種無奈，覺得人是被種種責任、義務與壓力所綑綁，年紀大了想要突破又突破不了，內心又有一種罪惡感，不敢去開創人生，他是一個很盡責的人，所以身體反應出他靈魂的不快樂，他的靈魂在混沌、在無奈、沒有活力、沒有燃燒，因為葡萄糖是用來做氧化的能量，把燃料轉變為能量，可是他的細胞沒辦法好好利用葡萄糖，醫學上說是胰島素有問題，真正的原因其實是「他已經很多年不快樂了」。糖尿病是靈魂無奈、憂鬱慢性化的結果，使細胞得到憂鬱症，不開心懶得動，既使外面有血糖流過來也懶得吃。 **治療糖尿病：**治療的切入點應是生活形態的全然改變：迎向生命的陽光，充滿喜悅的情緒，能夠感覺活著真好。 |
| **高血壓的原因** | 個性固執、性急、容易衝動、生氣。 |
| **衰老的原因** | 身體每七年就完全的更新了。光是時間這個因素並不會讓人衰老，而真正讓人變老是因為人的心智停止成長而非肉體天生就必須老化。衰老不會致死，絕大部分的死因（約99％）不是自然衰老，而是癌症、心臟病、中風或其他疾病。老年人的活力降低，主要是因為他們預期自己會變的如此，對於老化的現象覺得絕望、無可奈何的人會老的更快。人的不快樂都是由於自我設限，執著在年齡，拿掉你對年齡的執著，靈魂是沒有年齡的。發現長壽老人最大的秘訣在於面對壓力時，心理調適得非常好，也就是說：無拘束的順應、敞開心胸、接受改變、迎向未知，可讓人拒絕衰老。大部份的病痛發生在退休後半年內。身體健康的先決條件是你必須信任它會健康，而從飲食、運動及心境上找到長壽、健康之道。中年，是人生的第二個青春期。「我是要用幾歲的心境在生活。」你的心情一老，身體馬上跟著老，當你開始過老年的生活，你就別想要再年輕了；你用幾歲的年齡在過你現在的生活，才是決定你會不會衰老、得到慢性病的關鍵。 |

 **癌症**

|  |  |
| --- | --- |
| **疾病** | **原因** |
| **癌症的原因** | **癌症是自己創造出來的：**癌症其實是自己一手創造出來的，之所以得癌症，是因為絕望與痛苦讓您無法活下去，所以以癌症來結束生命。癌症是「心靈能量被阻塞 扭曲」而顯現在肉體上的結果。癌症並不單純是體質、飲食所導致的問題，真正的原因只有一個-----「扭曲的心靈能量」。因為生命能量被阻塞，生命面臨困境，又找不到生命的出口。 **癌細胞發作的時機：**當你感覺到自己內在的生命品質正在下降，人生壓力大於人生喜悅，看不到一絲未來希望的時候，正是癌細胞最好發作的時機！你身上的細胞不再感覺到存在的挑戰、生命的樂趣，不再感覺喜悅。 **癌症是悲觀、痛苦、無能為力等負面情緒累積壓抑所造成的：**癌症是許多負面情緒的累積：我們有許多悲觀、痛苦、無能為力的念頭，使我們感覺自己如此沒用，生命如此痛苦。癌症與內在的「沮喪、絕望」有關，癌症真正原因為「對未來絕望」，只有深深的絕望 才會啟動身體異致癌基因，當陷入絕境時，產生不自覺的求死念頭， 不想在這個痛苦的人間繼續受折磨，求死慾望啟動了癌症基因，讓癌症在很短的時間內長大、轉移。癌症是長期的憂鬱和沮喪造成的，一個人對生活的無力感的極致表現就是癌症。腫瘤是負面意識的集結，在集結過程中吸引負面的能量與情感，然後慢慢形成病灶(物質)。癌症是來敲醒靈魂啟發心靈的。大部份得到癌症的人都是刻苦耐勞型的，他們常常是困在生命的苦難中而不知如何解脫。可是隨著癌症的出現，他們開始體驗到：如果再不為自己的生命奮鬥，如果再不激起生命的能量，那麼生命可能就此煙消雲散了。所以，癌症的出現是來激發生命力的。 **癌症是生命品質低所造成的，逼你改善生命品質，不然就死吧：**癌細胞的出現，無異是在告訴你，要嘛就重新開始，設法去改善生命品質，不然就死吧！生這個癌症是因為所過的生命完全沒有品質，只是在為別人而活。我創造出這個癌症疾病是因為過去我沒有膽量追求自己的快樂及做自己想做的事，而一直被所有的「追求完美」、「責任」、「義務」所束縛。之所以創造出疾病，是因為要逼迫對方符合我的期待，要別人改變，所以我「以死要脅」。之所以得癌症，是因為活著太苦了，我根本就不想活下去，所以以癌症來結束自己的生命。我現在真正該去面對的是我內心的絕望。我不能假裝它不存在、再自欺欺人了，我要去真正的面對，不再逃避。很多人一旦發現表達自己的意見及情緒沒用時，就「乾脆不說」，這是我在所有癌症病人身上發現的共通現象。 |
| **胃癌的原因** | 許多內心的後悔、自責，怪罪自己。 |
| **肺癌的原因** | 通常個性好強，呆板、殭化，生活模式一成不變，當心靈裏已經判自己死罪了，身體意識就逐步執行意識心的指令，集結絕望的情緒，接著集結出腫瘤。 |
| **肝癌的原因** | 因為我「相信」癌症會遺傳，加上我本來就有Ｂ型肝炎，而且家中已經有兩人死於肝癌，所以我早就預期自己會得病。我背負了太多家族的期待了，和家人之間有太多的情感糾葛及衝突沒有處理，我的肝在告訴我，我承擔太多壓力了，而我又有太多的顧慮及考量，無法真實的表達自己的感受，只因為怕傷害到親愛的人。因為肝癌而挽救了他的婚姻、拯救了他的靈魂。他以前過著賭博、外遇不斷等不良的生活模式，因為這個病，全部放下了，完全走到另外一條生命的道路，開始看一些和心靈成長有關的書，並且用心地省思自己未來的人生方向。 |
| **大腸癌的原因** | 我之所以創造出疾病，是因為心中累積了太多的怨恨及不滿，但是我又認為自己沒有立場，也不應該怪別人，一切都是自己的錯，所以才會得到大腸癌。自己的疾病是來自想怨卻沒有理由怨、想恨卻覺得不該恨的負面情緒。 |
| **乳癌的原因** | 乳癌病人想呈現的問題往往是：她們所要求的愛的品質無法得到滿足，乳癌便成了她們追求愛最激烈的手段。我們很容易在乳癌婦女的生命史中找到一個共同的模式：她們對家人的付出往往比對自己的付出多得多。她們的成就感、喜怒哀樂都繫在家人身上，甚至對性生活的滿足也建立在配偶是否滿足上。一個乳癌病人成功的復原過程中，往往伴隨著深刻的女性自覺。她們重新思考身為女性的存在價值、在家庭中的定位，以及傳統女性的遊戲規則對自己是利是弊。而幫助她們最大的往往是：她們奪回了愛自己的權利。 |
| **癌症治療方法** | 面臨生命的危機，譬如創業危機 、婚姻危機、喪失親人、在人生最谷底的時候，累積絕望的情緒而產生癌細胞。若心境轉變了，譬如事業出現轉機、找到下一個愛人、度過喪失親人悲傷情境，癌細胞就消失了，當我們心理上產生正面的轉變 身體便會治癒癌症。治療方法很簡單，只要逆轉回去即可。當我的生活越來越有品質，多了一些歡笑及自在，這個癌症疾病就會完全沒有存在的必要。因為它的存在只是為了督促我過一個歡欣喜悅的日子，當它的目的達到時，我身體的免疫系統就會自然而然不費吹灰之力消除任何癌細胞。重新找到信心、希望、創造力、寬恕、愛，能量狀態即開始轉變，意識透過信念導引能量，能量的轉換開始造成物質的改變，腫瘤得以消失。如果你開始疏通阻塞心靈的能量，讓心靈開始成長，那癌症「絕對會好」。一旦你找到新的生命，癌細胞就沒有未來了；反之，若你繼續困在生命的痛苦裡，就如同給了癌細胞無窮的希望。開始信任身體神奇的力量，停止一切對身體的不信任及負面投射。必須讓內在負面的情緒宣洩出來，我才有救。停止再去掌控別人的生命，好好停下來省思自己的人生。我要找回自己亮麗的人生。日子如此快樂而充滿冒險及挑戰，內在的絕望當然不翼而飛，癌細胞當然也就消失無蹤。 |
| **抗癌之道** | **抗癌之道在於心，不在於吃。**過份強調「環境致癌論」、「飲食致癌論」的科學證據或實驗，大大的誤導了民眾，真正的關鍵是身心靈一體。健康活力十字訣：不要吃太飽，不要餓太久；不要醒太久，不要睡太久。 |