

從 大 地 找 療 癒

文：何三圖 · Mark Lam · 部分圖片由受訪者提供，謹此鳴謝。



走進九龍公園的林蔭小徑，滿目參天大樹，吳思敏 Natalie 明顯整個人亮起來，只見她慢慢趨近其中一棵樹，閉着眼輕輕觸碰，然後嘴角流露甜絲絲笑容。

「我能夠感受每棵樹喜歡還是不喜歡我？」

Natalie 從小喜歡親近大自然，對自然界有一份特別的感應，一直渴望成為它們的守護者。大學畢業後投身環保工作，可是始終未能順心，覺得就算再多努力，也像無法阻擋人類破壞環境的速度。2011年日本發生福島核災，導致無數輻射污染物質外洩，看到這些天災人禍，Natalie 心情更加沉重，開始有點意興闌珊。「加上我的耳朵無端痛起來，那種痛就像被雷打，連頭也轉不到，看遍中西醫也沒有幫助，既然身體出現警號，所以決定停一停。」此時，她考獲匯豐銀行的獎學金到德國讀 Global Studies（環球研究哲學）碩士，順理成章辭職出走，期望找到人與自然互相療癒的方法。

重新聯繫人和大地

2013年，Natalie 拿着獎學金，選擇用腳走遍大地，用兩年半的時

間到印度、泰國、阿根廷、德國和意大利留學及旅居，透過參觀不同地區和參與不同項目找尋啟發。「我一直在尋找一個答案，什麼才是真正的可持續？對環境的可持續？對人生的可持續？身邊有一些 NGO 的朋友都有沉重壓力，不懂釋放，結果不是有情緒病就是患癌，令人氣餒。」

離開安全圈，出走的第一站是阿根廷，Natalie 首次踏足生態村，生態村是一個以讓社會、環境、生態更具有可持續發展為目標的理想社區。「最令我印象深刻的，是當有客人走入村裏，所有人都會出來迎接，擁抱對方，那不是純粹一抱，而是抱很久很久，初時我也不習慣，為什麼要抱那麼久，後來才知

道這是他們 say hello 的方式，亦是一種關愛與祝福，他們相信擁抱的力量能帶來療愈和滋養。」透過擁抱將彼此的心連繫，從人與人之間，甚至宇宙萬物都是一體，互相牽引。

Natalie 是典型城市人，習慣急速節奏，來到這裏，大開眼界。「這裏每一個人也很慢，care for everything，一花一草都會細心欣

賞，欣賞世界尚存的美好，我雖然做環保，卻從沒用心感受每個細節，他們會自己做香薰、草藥、清潔用品等，對我來說是一個新發現，原來世界可以有另一種運作方式，從心出發，只要用心就有新感受。」生態村不以金錢來衡量成就，相反着重發展人的潛能、社會和諧以及如何與大自然建立聯繫。接觸生態村，Natalie 看見生活的另一可能性。

在阿根廷逗留了五個月，然後 Natalie 去了泰國，認識了一對佛教徒夫婦，從他們身上學會跟人和大自然重新接軌。「他們很有趣，每朝也會問你一個問題，How do you feel？問的不是你近況，而是當下的感覺，細緻程度，是你從沒想過的。」後來，Natalie 身體四成地方突然出了風癩，兩夫婦替她做能量治療，她第一次感受到大地之愛及宇宙的能量，「她將雙手隔空放在我的身上，很奇妙，我感受到一股能量，整個世界觀在這半小時內改變，原來天地真是有能量存在，大自然不是我們眼見那麼少，而是包含很多愛在裏面。」能量治療加上服了村民自製的草藥，Natalie 的病情漸漸好轉。她開始對世界改觀，以前會覺得無論做多少，一次核災什麼也蕩然無存，體驗過天地能量後，她完全感受到大地的呵護，此刻，Natalie 暗下決定：「我決定做一個 healer（療愈者）。」

佛教改變了我

其後她飛往印度，因緣下接觸了佛教，認識了一位喇嘛 Venerable Namgyel，他剛好是教能量治療的，就像一切都是最好的安排。「最感激是遇上老師 Namgyel，他教我怎樣在關心地球之餘，釋放自己，學會轉念。以前執着痛苦，忘記了包容。」從前的 Natalie 比較激進，當有涉及環境不公的情況出現，她會走出來示威，像打遊戲機一樣，必須要打敗怪獸。「老師令我明白這個世界沒有垃圾，大自然就算是糞便也是養料，每一個現況都嘗試用愛和慈



四年前，Natalie 離開安全圈，遊走不同國家的生態村，重新認識自己與世界。



認識印度喇嘛 Venerable Namgyel 後，Natalie 學會慈悲和包容。



悲去觀察，而不是栽培人的憤怒，曾經因為很多負面情緒，令自己很 depress（抑鬱）。如果用愛對待，從對方角度出發，人就變得包容。」學佛後的 Natalie 就像一個憤怒和絕望的 fighter（鬥士），稜角給磨平了不少。

「原來所有問題的出現，你首先需要處理好自己，是否以一個正面心態去解決？還是帶着不好的情

緒？佛法讓我看見眾生的痛苦，當看見了別人的痛苦，憤怒就會平息。現在我相信 The outer world is the reflection of inter world（外在世界是內心的反映），要療癒大地，首先要療癒人心。當我們的心平靜下來，培養了慈愛心，誰會不保護大自然？」

現在的環境問題這麼多，是因為大家從來不覺得地球那麼重要，

只着重經濟價值，但如果你與樹林有了聯繫，自然就會愛惜大自然。Natalie 慨嘆，「這個世界有很多人痛苦，各有各問題，大家都需要 healing（療癒），或者是當我們的心不開放，遇上問題時，我們也不會主動設身處地在其他人的立場考慮。有些人知道 something is going wrong（有些事是不對的），但是無力去解決，原來內心有很多傷痛。」

從大地裏學慈悲

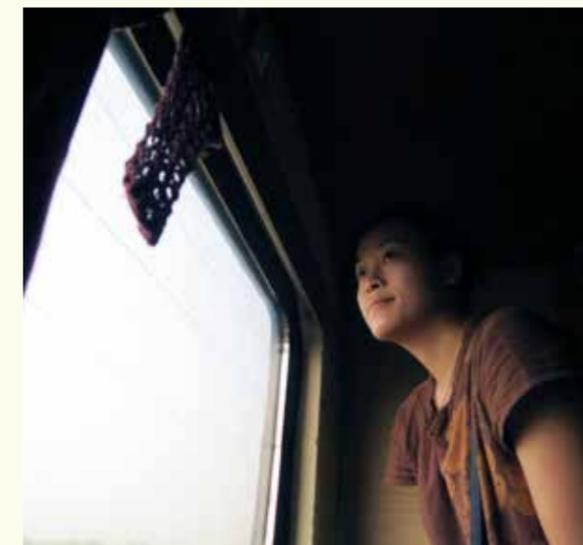
佛法打開了 Natalie 的心，她感受到身心微妙的轉變。「以前我覺得自己是大自然的守護者，將責任背在自己身上。在生態村居住接着學習佛法之後，我了解到自己的渺小，反之大自然一直照顧着我，老師常用大自然的現象作比喻，讓我了解無常、自性、無我等概念，慢慢我學會放下，用大自然教導的大愛去生活，如果我愛大自然的話，應該像他一樣擁有無私的心，滋養萬物眾生。」

除了佛法，從老師身上傳承了能量治療，Natalie 決定以此回饋大眾。「跟老師學習能量治療過程中，深深感受到大地無限的慈悲治療能量，和明白到慈悲對人的身心靈健康和環境保護的重要性。世間太多痛苦，不管是讓身邊人多點快樂，還是在治療上做得更好，修行都令我有更大力量去幫助別人。」

如今 Natalie 依然在環保組織工作，可是閒暇會幫人做能量治療，是義診性質。「其實早在兩年前已經開始做能量治療，當時是在意大利的生態村及印度菩提迦耶醫院提供能量治療義診服務。去年九月正式租了一個地方，免費幫助有需要的朋友，永續療癒是結合了能源治療、瑜伽呼吸、素食療法和轉化心念等自然療法，沒有特定的對象，一般幫助受情緒困擾的朋友。」Natalie 解釋，身體百分之八十的疾病，是由負面情緒帶來的能量阻塞引起，所以治療能量場，是治療身心靈的重要里程碑。Natalie 期望永續療癒讓更多人感受到這份來自大地的禮物。

「當我們內心回復平和，我們會變得更包容、更平易近人、更關心和愛惜身邊事物。要為環境做點事，最後都是從自己開始。」她溫柔的說。

參考網址：<http://www.earthhealer.org/>



「Hello！牛先生！」
Natalie 相信天地萬物一家親。