

Love will set you free

「Love will set you free」

這一句話很多人都聽過，你可問問自己，我有多讓我愛的人free呢？

一般的愛是有條件的：如果他以我喜歡的方法待我，我就很愛。
但如果他做些我不贊同，甚至讓我不開心的事，我就愛不下了。

其實，這是愛嗎？

如果愛需要在這種被認同的框框下產生的話，
這份愛會換來壓力還是自由呢？

而你又有多愛自己呢？

你的愛讓自己自由嗎？

當你有不愉悅感受（無論身體或情緒上）時，
你會用邏輯思維去跟那些感受辯駁，
還是讓感受存在，不嘗試去改變它們呢？

當我們用邏輯思維去跟感受或念頭理論時，
深層裏我們就在否認自己的一部分；
我們在排斥自己，而不是在愛自己。

愛是需要學的，就先從感受開始吧。



戰士第二式

在這瑜伽動作裏，每邊停留一分鐘，你會發現有很多不同的感受跑出來，留意自己的呼吸，只看感受為感受。不理論，不辯駁。一直重新回到呼吸，專注當下。當你讓自己有不同體驗時，你就有空間讓人有他的體驗。☺



Janet Lau

資深瑜伽導師、《瑜加生活禪》作者