



正能量心法

Q：當心情不好，如何令自己開心？

A：欣然接受，容許自己不開心，不去糾纏，明白這是人之常情，壞情緒自然會走。苦，即是不舒服，如我忘記了事情是無常，或忘記了情緒會受外在因素影響，硬要覺得世事不變，內心便會經常感到不快。

將心帶回當下

經過積極禪修半年後，Janet 整個人的情緒放鬆了，與丈夫關係得到明顯改善，由地獄變天堂，往後一直很甜蜜。拍攝當日，Janet 老公陪伴在側，看二人關愛對方的煙韌表現，還以為是新婚，原來已婚四、五年。以往即使做出天花龍鳳的瑜伽動作，也幫不上改善內心情緒、化解內心怨氣。後來 Janet 發現瑜伽與禪修的概念很相似，如佛教五戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒）與瑜伽經的五戒（不傷害、誠信、不盜、真潔、不貪）類似。而正念瑜伽中的「正念」就是將心帶回當下，平均地留意身體、念頭的產生，她常問學生是否很清楚感受到自己那刻做甚麼、身體如何移動重心等，同時內心排除雜念。「以前我會輕易地爆發怒火，又會說傷人的話，學了禪修及正念瑜伽後，我能在說話前判斷是否出於美善，能控制情緒，與爸爸關係亦好了，他說同一樣的說話，我明白他背後的用意，不但不再發怒，相反更寬容接受。」

有煩惱，多因心思停在過去（改變不了的），或是擔心將來（未必發生的），只有活在當下，接受無常，煩惱才會減少，而鍛鍊 EQ 之法，且也就是境隨心轉，任世事轉變，心情也不被拖垮。

境隨心轉 Janet Lau

人的一生雜念紛飛，內心情緒亦像天氣般變幻莫測。現實生活累人，營營役役，當身邊沒有人明白你、支持你，更是一籌莫展……都市人要駕馭起伏的情緒，往往說易行難。

數年前皈依為佛教徒的瑜伽導師劉汝君 (Janet Lau)，身手敏捷、面容祥和平靜，那份積極樂觀的氣場由心而發，她自創出將禪修融入瑜伽肢體練習的「正念瑜伽」，專注一呼一吸，由觀照內心情緒變化，到達心境隨遇而安的境界，過程就是這麼微妙。

自2007年當上全職教練，最初4年 Janet 不斷向高難度挑戰，拗腰屈膝、腳高舉過頭均易如反掌，直至有一天看不起同行導師，她回想：「當時的念頭是：『你們只是做這些？』」然後發覺自己變得高傲、愛比較，漸漸感覺到 something wrong，不似瑜伽書中提倡的內心平靜、能培養同情心。」Janet 除了執着於動作，更像補習天王般，比較導師人氣、學生數目，這種偏離初心令她醒覺，並重新審視心魔，繼而撥亂反正。

「有幾年時間，每朝醒來就烏雲蓋頂，所有事情都是灰色。」冰封三尺非一日之寒，Janet 累積的怨氣由多方面而來，包括與舊男友關係不好，三年的長距離戀愛拖拖拉拉，無疾而終；爸爸的價值觀不能與她磨合，不明白她為甚麼在加拿大讀了雙學位後不去做賺錢的事情，反對當瑜伽教練；甚至後來與老公結婚後第一年，發覺同一屋簷下不像拍拖時想像的美好，經常吵架，Janet 更試過覺得要伸頭出窗外才可呼吸到新鮮空氣。那段時間，受抑鬱之苦的 Janet 接觸到禪修，看一行禪師的書，「他的文字都是我內心想法，很有共鳴，於是我很想見他一面，剛巧知道他來香港，立即報名參加禪修營聽他講道，並皈依成為佛教徒。」



1. 在鬧市的石屎地上做出高難度動作。
2. Janet 的學生遍布世界各地，如曾到台灣、日本、中國及加拿大等地教班。
3. 於峇里舉行的 Retreat 營，讓學員在清幽的環境重新認識自己。

CHEER UP 觸動正能量

假期過後，星期一，能量值開始下降，星期三只剩下一半，星期五能源耗盡……說的不是電玩遊戲，這是城市人的能量周期。體力在休息過後可恢復，但內心的正能量呢？近來身邊不少人提倡做運動來提升正能量，《Elle》找來提倡正念瑜伽 (Mindful Yoga) 的 Janet Lau 及星級健身教練 Utah Lee，透過一靜一動的節奏，為大家 Cheer up！Photo GARETH GAY; text KELLY LAI.