

當我完全
包容自己的時
候，平安就自
然來！

住在同一屋簷下，我的心情會因為他們的不和而受影響。我感到深藏在內未被處理的創傷及情緒，因此而浮出來，這是我需要此刻去面對，而不再去壓抑這些感受。感恩有這個機會讓我看到我未能看到的。」

「對我來說，這是一個訓練耐性的好機會，感恩我多了時間可以閱讀書籍，我覺得這一切對我都有很大的得着。」

「我們每個人、每件事情都是環環相扣的，無論多麼微細的舉動；在地球上生活，沒有局外人。在個人層面，以往我的慣性就是要面面俱圓、瞻前顧後、絲毫不得鬆懈。最近發現**原來我不需要做得太多、做得太好、做得太完美，萬物自然的流動呈現其實都已經夠了。**即使世態如何浮動變遷，我專注照顧好自己的身口意，就是全然參與地球脈動的方式。」

我很感恩今年發現到原來自己比想像中能放得下。因為與家人相處的時間多了，有很多機會去練習守好自己的身口意，而我覺得自己做得不錯。我最開心的是能好好與自己的不同面向共處，特別是負面感受，我發現當我完全包容自己的時候，平安就自然來！

你呢？今年你又得到什麼呢？

覺知到今年的得着能夠為我們加油，讓我們能繼續走得更善巧、更遠！👍

2020年轉眼已經過了三分之二，今年很多工作都因為疫情而取消、改期或改變形式。每一天都盡量讓自己活好每一個當下，適應這個新生活方式的同時，有時難免會想念疫情前的生活，譬如能夠與朋友、學生聚會、能夠與家人去旅行等。

有天我在想：「雖然疫情帶來很多的不便、很多新的調適、很多未曾試過的挑戰，但究竟這一年除了要不斷適應外，究竟有什麼得着呢？」

問了幾個好朋友，我很開心聽到他們很正面的分享：

「感恩我多了很多時間去做斷捨離，與家人相處。讓我有更多空間去思考自己人生的重要性。同時間，我對自己的覺察多了、創意也多了，以前不知道自己可以畫畫、煮菜、以及做自己的護膚品，原來我都可以做到！」

「我覺得我變得比較有耐性，而自己的適應力也相對提高了。我很開心看到原來自己是可以很有彈性的，因為我一直以為自己很難面對改變！我開始了一些自己從來沒想過會做的事情，譬如玩滾軸溜冰！」

「因為疫情的關係，父母被逼

有捨就有得

關係中的禪修

Janet Lau

資深瑜伽導師、《瑜珈。生活禪》及《黑白人生》作者、香港大學佛學輔導碩士課程客席導師，致力將瑜伽、佛學及靈學融合於教學及生活中。www.janet-lau.com

