

小盆栽

記得從小到大每次嘗試種植小盆栽，每次都是枯枝敗葉的下場，所以一直對栽種都不太感興趣。直到去年，希望家裏多一點綠色生氣，所以再嘗試買一、兩棵小盆栽回家種植（選擇容易種的品種）。

這個水養小盆栽，到家之後不斷茂盛地生長（它還生出幾個小 BB 盆栽）！可能因為它的生長速度快，很容易看到它的轉變，這讓我發現小植物有如小動物一樣有趣。每過一兩天，我就去看它，也會默默地跟小葉子說說話，看看它的生長情況，可以說是四十年來，是我用最多心機栽種的植物。因為它生長速度快，本身的盆子已經太小了，所以我想幫它轉盆子，從水種變成泥土種。

三星期前，小植物就被換到泥土裏了。一星期後去看看它，確保它無恙。兩星期後再看，發現它的葉子變得啞色，失去了光澤。看着它，莫名地感覺到它好像一隻小動物，因為居住環境來了一個突然的大轉變，它有一種正在躲起來的感覺。

我跟小盆栽說：「嗯，你一直生長在水裏，突然去了泥土，一定會害怕、不習慣。慢慢來吧，不過這裏是安全的，當你準備好的時候，可以出來探索一下的！」

有趣地，一兩天後再看它，它的氣場沒有像前兩天的收起來，有一種願意慢慢打開（但不像以前）的感覺。再過一兩天，我發現它長出了三



大智慧

塊很小很小的葉子，我摸摸小盆栽的葉子說：「嘩，你感到安全，出來探索了！歡迎！」

這棵小盆栽經歷一個那麼大的轉變（有點像我們移民到新國家），它用了約兩個星期保持着一個休眠狀態，慢慢覺得安全才再次生長。這點讓我反思自己（因為我也在生活的不同層面中經歷過種種的轉變）：有沒有像小盆栽般，給自己一個「不需要有生產力」的空間及休眠的時間呢？我發現原來只有很少。就算給自己休息，都只是一兩天的時間，之後就會要求自己盡快努力適應。

自然界是一位大智者。小盆栽因為環境的轉變而容許自己慢下來適應，而身為人類的我們，雖然也是自然界的一部分，卻跟自然界的節奏背道而馳。當小盆栽處於休眠狀態時，它不會對自己有任何要求，只是讓自己待着。反之，當我們經歷轉變時，因為不適應而產生種種情緒及感受，我們忘記了要照顧自己，反而強迫自己快快好起來。

其實若我們能像小盆栽一樣，給自己時間適應，我們應該可以更快適應過來。

感謝小盆栽的大智慧：**當遇到轉變的時候，我們讓自己慢下來，不一定要做出任何即時的轉變，包容自己當下的感受，照顧當下的需要，那就夠了。** 🌱