淡江時報 第 350 期

**擁 抱 大 自 然 ☉ 爰 琳 ． 詹 姆 絲 （ Elaine St. James）**

**瀛苑副刊**

歷 史 上 有 許 多 文 化 教 導 我 們 ， 大 自 然 是 整 合 內 心 生 活 的 必 需 品 ， 可 是 現 代 生 活 ， 幾 乎 切 斷 人 和 大 自 然 的 聯 繫 。 戶 外 的 天 地 總 是 洋 溢 生 機 ， 有 著 復 元 、 鼓 舞 的 偉 大 力 量 ， 可 惜 的 是 ， 我 們 不 再 從 大 自 然 吸 取 能 量 。

追 求 精 神 生 活 的 人 ， 一 定 要 擁 抱 大 自 然 。 如 果 每 天 散 步 是 你 的 養 生 之 道 ， 別 忘 了 戶 外 的 美 景 與 新 鮮 空 氣 ， 它 們 會 提 昇 我 們 的 心 靈 美 感 ， 陽 光 、 藍 天 ， 還 有 芬 芳 的 泥 土 ， 多 美 的 自 然 物 ！

邁 出 你 的 第 一 步 之 前 ， 請 深 吸 一 口 新 鮮 的 空 氣 ， 鼓 動 活 力 ， 然 後 欣 賞 今 天 的 天 氣 ， 無 論 它 是 陰 是 晴 、 是 寒 是 暑 。 散 步 途 中 ， 你 有 沒 有 看 到 青 翠 綠 樹 、 唱 歌 的 鳥 兒 、 盛 開 的 花 朵 ？ 請 讓 燦 爛 的 大 自 然 活 化 你 的 身 體 、 治 療 你 的 心 靈 、 提 昇 你 的 精 神 。

如 果 你 沒 有 外 出 運 動 的 習 慣 ， 至 少 ， 每 天 應 該 花 點 時 間 欣 賞 大 自 然 ， 讓 大 自 然 賜 給 你 能 量 。 請 從 明 天 早 上 開 始 ， 站 出 屋 外 ， 至 少 五 分 鐘 。 在 妳 搭 車 或 跳 進 火 車 之 前 ， 利 用 時 間 ， 觀 賞 一 下 天 空 的 雲 彩 ， 或 是 草 地 上 的 露 珠 。

或 者 ， 下 班 後 先 不 必 急 著 進 家 門 ， 請 在 戶 外 佇 立 五 分 鐘 ， 感 謝 又 過 了 美 好 的 一 天 。

氣 候 允 許 的 話 ， 何 不 外 出 ， 到 公 園 吃 午 餐 ； 或 是 找 一 片 有 樹 蔭 的 草 地 ， 安 安 靜 靜 地 與 大 自 然 對 談 。 如 果 天 氣 晴 朗 ， 請 多 多 深 呼 吸 ， 舒 展 你 的 身 體 、 你 的 心 靈 。

晚 上 就 寢 之 前 ， 請 養 成 習 慣 ， 打 開 大 門 ， 走 到 戶 外 ， 幾 分 鐘 就 可 以 了 。 鼓 勵 你 的 另 一 半 、 子 女 加 入 。 即 使 一 個 深 呼 吸 也 將 令 你 享 受 到 自 然 的 清 新 ， 相 忘 於 寂 靜 的 深 宵 ， 與 高 曠 的 夜 空 一 起 思 考 。

如 果 你 住 在 盡 是 水 泥 建 築 的 大 城 ， 那 更 是 要 抽 空 到 附 近 的 公 園 或 野 地 散 散 心 。 而 且 ， 假 日 一 定 要 去 有 自 然 美 景 的 地 方 ， 充 充 電 ， 同 時 從 宇 宙 能 量 的 接 收 裡 ， 接 觸 真 正 的 你 。 （ 摘 自 「 心 靈 簡 單 就 是 美 」 ， 由 新 路 出 版 ）