擁抱大自然 ⊙ 爰琳・詹姆絲（Elaine St. James）

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）