

「静观·耆妙生活」影片系列：给自己慈心

「静观·耆妙生活」影片系列

帮助我们将静观融入日常生活

提升精神健康

这套影片有七款适合长者的静观练习

时间有长有短

有动亦有静

大家按需要选择适合自己的练习

一起来体验一下「静观·耆妙生活」吧！

咦，你在练太极呀？

是，但是我一直都学不懂

我身体差，记性又不好

我跟不上导师

我做得很辛苦

但我看别人都做到

只有我一个做不到

对自己要求过高会很辛苦的

我也想学习对自己宽容一些呀

那不如一起做给自己慈心练习

学习对自己关怀的态度

好呀

开始练习静观前

有一些东西要准备和注意

记得先观看这段影片

慈心的意思是怀着仁慈的心

祝愿自己和其他人平安快乐

在给自己慈心这个练习中

我们会在内心对自己说

一些温柔、充满关怀的说话

来祝福自己

亦可以在状态不好的时候

用慈心的说话来安慰自己

这个练习可以帮助我们更坦诚
和深入了解自己当下的需要
并用仁慈的心去回应自己的需要

这是给自己慈心练习

我们会坐着做这个练习

现在找一个舒适、稳妥的坐姿

双脚可以平放在地上

双手轻轻放在大腿

或椅子的扶手上

肩膀放松下垂

背部自然地垂直

下巴微微向内收

面部肌肉放松

预备好合适的姿势后

你可以选择完全闭上双眼

或将视线定在地面前方的位置

让身体慢慢安顿下来

感受整个身体的感觉

一种清醒、自在的状态

现在将手放到胸口的位置

留意身体自然地

随着呼吸一起一伏的变化

同时感受一下

现在手掌触碰胸口时

那种微微温暖的感觉

在内心提醒自己

带着仁慈的心

去觉察练习过程中的经验

如果你觉得合适的话

你可以继续将手

放在胸口的位置

又或者可以将手自然放低

在练习的过程中

你可以随时按自己的需要

将手放到胸口

或将手随时放下

现在留意一下身体哪个部位

令你最能感受到呼吸

可以是鼻孔

或是胸部

又或是腹部

感受身体自然地一呼一吸

如果发现心游走了

这是很常见的

只要轻轻的将注意力

带回此刻的呼吸就可以了

再一次提醒自己

带着仁慈的心

去留意每一刻的经验

接下来我们会花一些时间

去了解自己此刻的需要

请你用一个开放的心

坦诚地在内心问

当下此刻

自己最需要的是什么呢？

你的需要可能是与其他人连系

或需要感觉到被关怀

又或是想活得健康

平安、自在等的需要

请打开你的心

聆听一下内心深处的需要

这些需要会用在接下来的练习

现在将你的需要转化成

一个祝愿自己的句子

例如：「愿我能够与人连系」

「愿我给予自己所需要的关怀」

「愿我健康」

「愿我活得平安」

「愿我活得自在」

「愿我能够欣赏自己」

请选择你觉得最适合的句子

如果你有其他句子

更能回应自己当下的需要

你也可以选择用这些句子

在接下来的练习里面

现在请你轻轻地用温柔的语调

在内心重复你选择了的句子

细心聆听这些充满关怀的说话

如果你觉得合适

可以将手放到胸口

感受一下这些充满关怀、仁慈的说话

给你的感觉是怎么样的

让这些说话继续在你内心浮现

作出回响

温柔地用关怀的说话

将祝愿送给自己

在此刻

容让这些充满关怀的说话

充满你的内心

感受一下

这些说话带给你的感觉

如果觉察到心游走了

只要轻轻将注意力

带回身体现在的感觉

在此刻让自己感受慈心的感觉

现在，将注意力慢慢带到

此刻的呼吸和身体感觉上

再一次留意一吸一呼

平静地觉察自己的身体感觉

合适的时候

请你慢慢张开眼睛

或将视线向上移

看一看周围的景物

此时亦可以伸展一下身体

完成今次的练习

我在练习时

有些伤心难过的感觉

应该怎么做？

试着用慈爱、包容的态度

来觉察这些情绪

带来的身体感觉

然后，将注意力放回

呼吸或身体感觉上

继续练习

但如果情绪太强烈

令你无法专注练习的话

建议暂停并咨询医护人员

是否适合继续练习

给自己慈心练习

我要持续做多久

才能得到效果呢？

记住练习的原意是

培养自我关怀的态度

让自己更加懂得

回应当下的需要

所以尝试放开追求效果的执着

只需要怀着关怀自己的心

去觉察练习时任何的经验便可以了

如果大家做练习时有其他问题

可以上长者健康服务的网站了解更多