

「靜觀・耆妙生活」影片系列：給自己慈心

「靜觀・耆妙生活」影片系列

幫助我們將靜觀融入日常生活

提升精神健康

這套影片有七款適合長者的靜觀練習

時間有長有短

有動亦有靜

大家按需要選擇適合自己的練習

一起來體驗一下「靜觀・耆妙生活」吧！

咦，你在練太極呀？

是，但是我一直都學不懂

我身體差，記性又不好

我跟不上導師

我做得很辛苦

但我見別人都做到

只有我一個做不到

對自己要求過高會很辛苦的

我都想學習對自己寬容一些呀

那不如一起做給自己慈心練習

學習對自己關懷的態度

好呀

開始練習靜觀前

有一些東西要準備和注意

記得先觀看這段影片

慈心的意思是懷著仁慈的心

祝願自己和其他人平安快樂

在給自己慈心這個練習中

我們會在內心對自己說

一些溫柔、充滿關懷的說話

來祝福自己

亦可以在狀態不好的時候

用慈心的說話來安慰自己

這個練習可以幫助我們更坦誠

和深入了解自己當下的需要

並用仁慈的心去回應自己的需要

這是給自己慈心練習

我們會坐著做這個練習

現在找一個舒適、穩妥的坐姿

雙腳可以平放在地上

雙手輕輕放在大腿

或椅子的扶手上

肩膀放鬆垂低

背脊自然地垂直

下巴微微向內收

面部肌肉放鬆

預備好合適的姿勢後

你可以選擇完全閉上雙眼

或將視線定在地面前方的位置

讓身體慢慢安頓下來

感受整個身體的感覺

一種清醒、自在的狀態

現在將手放到胸口的位置

留意身體自然地

隨著呼吸一起一伏的變化

同時感受一下

現在手掌觸碰胸口時

那種微微溫暖的感覺

在內心提醒自己

帶著仁慈的心

去覺察練習過程中的經驗

如果你覺得合適的話

你可以繼續將手

放在胸口的位置

又或者可以將手自然放低

在練習的過程中

你可以隨時按自己的需要

將手放到胸口

或將手隨時放下

現在留意一下身體哪個部分

令你最能感受到呼吸

可以是鼻孔

或是胸部

又或是腹部

感受身體自然地一呼一吸

如果發現心遊走了

這是很常見的

只要輕輕將注意力

帶回此刻的呼吸就可以了

再一次提醒自己

帶著仁慈的心

去留意每一刻的經驗

接下來我們會花一些時間

去了解自己此刻的需要

請你用一個開放的心

坦誠地在內心問

當下此刻

自己最需要的是甚麼呢？

你的需要可能是與其他人連繫

或需要感覺到被關懷

又或是想活得健康

平安、自在等的需要

請打開你的心

聆聽一下內心深處的需要

這些需要會用在接下來的練習

現在將你的需要轉化成

一個祝願自己的句子

例如：「願我能夠與人連繫」

「願我給予自己所需要的關懷」

「願我健康」

「願我活得平安」

「願我活得自在」

「願我能夠欣賞自己」

請選擇你覺得最適合的句子

如果你有其他句子

更能回應自己當下的需要

你也可以選擇用這些句子

在接下來的練習裏面

現在請你輕輕地用溫柔的語調

在內心重複你選擇了的句子

細心聆聽這些充滿關懷的說話

如果你覺得合適

可以將手放到胸口

感受一下這些充滿關懷、仁慈的說話

給你的感覺是怎麼樣的

讓這些說話繼續在你內心浮現

作出迴響

溫柔地用關懷的說話

將祝願送給自己

在此刻

容讓這些充滿關懷的說話

充滿你的內心

感受一下

這些說話帶給你的感覺

如果覺察到心遊走了

只要輕輕將注意力

帶回身體現在的感覺

在此刻讓自己感受慈心的感覺

現在，將注意力慢慢帶到

此刻的呼吸和身體感覺上

再一次留意一吸一呼

平靜地覺察自己的身體感覺

合適的時候

請你慢慢張開眼睛

或將視線向上移

看一看周圍的景物

此時亦可以伸展一下身體

完成今次的練習

我在練習時

有些傷心難過的感覺

應該怎麼做？

試著用慈愛、包容的態度

來覺察這些情緒

帶來的身體感覺

然後，將注意力放回

呼吸或身體感覺上

繼續練習

但如果情緒太強烈

令你無法專注練習的話

建議暫停並諮詢醫護人員

是否適合繼續練習

給自己慈心練習

我要持續做多久

才能得到效果呢？

記住練習的原意是

培養自我關懷的態度

讓自己更加懂得

回應當下的需要

所以嘗試放開追求效果的執著

只需要懷著關懷自己的心

去覺察練習時任何的經驗便可以了

如果大家做練習時有其他問題

可以上長者健康服務的網站了解更多