

#寧靜多一點

李偉文老師:迷路原為看花開 寧靜花園整理

文 / 026期玉慧 2012-03-29

<u>下載mp3~2012.02.02愛的花園專訪(58)∶荒野保護協會前理事長、</u> 牙醫師李偉文~寧靜



李商隱:「曾醒驚眠聞雨過,不覺迷路為花開。」人生就是隨意看花。

從小被教育要追求標準答案,因此認為生命會有標準答案,並訂定既定目標努力達成,而這個目標是社會大眾既定刻板答案,而非自己有興趣的目標,造成枯燥,而停滯。反觀,不刻意設立目標,活在當下者,

卻更能開創自己的成就與格局。

寧靜是指在資訊發達並快速替換的時代, 能摒除外在誘惑專注內 心世界, 與自己對話尋求心自在, 知道美好並滿足所擁有的。 因為大自然充滿生命力,若能於大自然中與自己獨處,必能尋求內心的自在與滿足並感到喜悅,而充滿幸福感。

旅行的意義是一種心靈的療癒方法,人們可以透過旅行整理自己的心靈。而藝術創作或藝術欣賞也是追求寧靜的一種方式。若可以每天花半小時,

讓思緒停止紛飛,必可獲得心的寧靜,不受情緒障礙,圓滿處理事情。

徒步旅行計畫,自己決定把時間空下來

欣賞音樂是一種療癒,馬修連恩的自然音樂, 鋼琴音樂怪傑 顧爾德 隔除外界的孤獨

現代只剩視覺~荒野志工 能聽到蟲林鳥獸的聲音, 讓地荒着回歸大自然

S世代孩子處於多工紛擾的世界,沒有寧靜的環境

S世代戒除手機上癮症

過動、徬徨迷惘的世代. 寧靜的美好已經沒有感受經驗