



大笑瑜伽

小愛

電視新聞報導越南開始流行大笑瑜伽，他們聲稱透過每天 45 分鐘的大笑跟做鬼臉，就可以對抗疾病，舒解壓力。學員說每天在公園扮醜互相搞笑跟伸展，就能喚回青春，找回自信跟健康。

小愛覺得這個運動點子還不錯的，當你對別人微笑時，大多數的人也會微笑回應，那大笑更能感染對方，而且聽到笑聲，心情也會愉悅起來，若能每天大笑 45 分鐘，應該對身心都有好處的！

想想小愛也有這個天份，還記得剛出來社會工作時，有位年長的男同事總愛取笑年輕的女同事，他就說小愛是「大笑姑婆」，小小的事情也會開懷大笑；現在年長了，緊張的生活、繁忙的工作和瑣碎的家務都讓人疲累，相應起來就好像是笑少了！

為了做好大笑的準備，就來預習大笑幾聲，怎麼感覺有點傻傻的，哈哈！看來要習慣傻氣才能放開胸懷大笑起來，大家一起加油，來當「大笑爺」和「大笑奶」哦！

唯愛能行處

凱嫻

人生有許許多多的路要走。這些路：平坦、蜿蜒、曲折、起伏、顛簸、不一而足。有些難行，令人勞累、懼怕，也有輕鬆，充滿刺激挑戰，令人躊躇進退，種種有之。

要走好每一段路，需要適當的裝備，身心靈方面處於一個較理想的狀態。有伴同行，固然有安慰和激勵，但有時也許會是障礙和帶來不方便。

朝聖的路：要以虔敬清靜預備好一方心靈淨土，迎接燭照心靈的亮光。

情感的路：得培養會受傷的能力，有節制的真誠，奔放。

人際關係的路：首先要了解自己，接納自己，才可以認識他人，接待與回應他人。

布施的路：在平等的心態和關係上，以歡喜心付出，讓領受的一方舒服和有尊嚴。

成長的路：進進退退是常態，總要忘掉背後，向前奔馳，持守自愛之道。

生死的路：珍惜現在擁有的分秒，投入而不執著幻化無常的規律。

重生的路：珍之重之，悟既往之不諫，知來者之可追。

修練的路：一步一腳印，坐忘不知之雲中，領受來自生命的禮物和祝福。

唯愛，能令每一段路暢通無阻！