

2020 愛你 愛自己 也愛土地

各位親愛的荒野夥伴們：

國曆 2020 的年頭，世界各地都有跨年活動，

2020 在華語國家更有諧音「愛你愛你」

這個你是誰？

可以是確確實實的一個對象，如家人、朋友、情人，

也可以是一個有點引申的對象，如自己的內心、寬闊的土地，

說「愛」似乎很簡單，但似乎也難以啟口，

表達「愛」的方式也有很多，

有人以自己的抒發為優先，而忘記對方的感受，

常常造成更大的傷害，這種愛像把刀，讓人不知該如何接近？

有人將自己的感受放到最後，而不敢表達自己的感受，

常常無法給人重新站起的勇氣，而身陷在傷心及不自知的困境，

「愛」要如何表現呢？

要時而在口中說出，要時而給予包容及支持，也要時而給予當頭棒喝，

因為「時而」的關係，

所以觀其感受，在最恰當的「時」，給予最恰當的「愛的表現」就是最剛好的愛。

2020 的年頭，就好好的來學習做最好的愛的表現吧！

愛自己，讓自己的身體適當休息，那就要學習時間的規劃及專心，

因為時間都在指縫及不知不覺中溜走，因為專心才能事半功倍。

愛自己，讓自己的心靈得到滿滿的能量，那就要讓自己做利他的事，

因為當看到利他的事情在社會上發酵時，身體會自然散發快樂的激素，

全身幾億的細胞都會感受到愉悅，這種快樂用錢買不到，這種快樂也讓細胞更健康。

愛土地，土地不會說話，默默承受我們對它的所有善舉及惡行，

但我也相信，只要我們好好去觀察土地的感受，

如草木生長、空氣清新、動物健康，必可以知道何者為善？何者為惡？

選擇善的舉動對待我們的土地，土地必也會以善方式回應我們或未來的萬物，

2020 年初，愛你愛你，讓我們確確實實來愛你、愛自己及愛土地。☺

理事長信箱：FAX:(02)2307-2538 E-Mail:sowchair@wilderness.tw