

我聽見他溫柔對我悄聲說話

圖、文／李家慧〈台北分會生態心志工，自然名：白麻糬〉

今年 2021 生態心志工培訓期初旅行的第一天像是暖身，第二天則是全心全意投入在山林中。過去我從沒參與過類似的活動，不過很幸運地因為過去看過一些書籍，帶領我走過了類似的體驗，這次體驗之後回頭來看，我才知道我常常讓自己回歸到最初的狀態，最本質的我。

這次期初旅行我印象最深刻的是，這是我第一次抱樹，過去我曾經摸樹，也曾和樹說話，這次或許是因為矇起了雙眼，更能將感官全心投入在體驗上面，我將自己放心交給帶領我的輔導員一步一步走在顛簸的石子路上，幾次沒踩好石子，我都感覺到非常耐心與細心地帶領著我，讓我非常放心地跟著他往前行。走了一段路，感覺走了好久好久，然後他停下來，

將我交給大樹，他跟我說：「你是最遠的喔！」然後悄聲離開，不打擾我和樹的獨處。這次我將自己全交給樹，我先是撫摸著他，手因為他身上的雨水而濕了，慢慢變冷，但我並不在乎，我用兩隻手環抱著他，他並不胖，瘦瘦長長的樹枝，抱起來卻十分扎實，我抱了許久許久，幾次變換姿勢，聽著一旁的鳥聲、雨聲、水聲，感受微微冷風吹過我的肌膚，感官在這個時刻變得非常清晰。

我開始和樹說話，我跟他說很高興認識他，希望他不要介意我抱他。我感受到一股奇妙的感覺，像是他在與我對話。「你可以抱我喔，雖然我很害羞但是我很開心。」然後我還跟他說了很多話喔，我說他住在這個地方真是好，他贊同。





我：我好羨慕你啊～

樹：你也可以住下來唷！

我：但我不行啊，我還是想要有些時候能走進人群，不能一直待在只有山林的地方。

樹：那你隨時想要來找我都可以來唷！記得再來抱抱我，不論何時都歡迎你來。

我：抱著你我可以感受到你找到了活著的方向與熱情，但我沒有，我也好想像你一樣，有熱情地活著。

樹：你也可以啊。

我：我現在還找不到，我不知道哪一天才會找到。

此時我感受到一陣寧靜祥和卻堅定的氣息傳了過來，我突然深受感動，深受感動，一陣氣息湧了上來，我感到一陣鼻酸，我的體內滿滿的，有什麼把我填滿了，我繼續緊緊抱著他，維持這樣的姿勢好一陣子，然後又繼續摸了摸他的身軀，最後才由輔導員帶回。

等到結束之後將眼罩拿掉，要去找自己抱的樹的時候，我走過一棵一棵樹，心裡默念著：

不是、不是、不是，一直到我即將走到那條小徑的盡頭，我馬上一眼認出他來！我信步走過去，拍了拍他的枝幹，在心中大聲說著：就是你吧！我看著他身邊一條攀著他而上的藤蔓，然後摸上去，嗯，跟我摸過的一樣，果然是你！相當肯定地找到他，向他深深道了謝，我才離開。

另一個印象深刻的是當我們要走上最後面的大草原前，被邀請脫下鞋子裸著腳走上去，當一邊聽著輔導員說著話，心裏是一陣超級激動的怒吼：「不要！不要！不要、不要、不要、不要、不要、不要！休想要我脫！」

嗯，然後我脫了，嗯，還蠻爽der～相對於最後大家在分享時，有不只一個人提到自己有潔癖這件事，說真的，我也有，我連馬桶都要有專屬的，然後我一定把自己的廁所打掃到一塵不染，不然我會便秘。不過相對來說，我並不會覺得踩泥土是一件很髒的事情，這讓我回想到以前在家門前的稻田，不論休耕與否，只要水位不高，我和朋友們總會三三兩兩在那裏面走來走去，我也忘了當時我們到底在幹嘛了，但那感覺



真的很開心。而這次扎實走在土地上，讓我回想起那樣的感覺，我就像回到小時候一樣，不管衣服好不好清洗，鞋子髒不髒，只管這樣做我心情好不好，真的，超級好 der～

至於為什麼一開始這麼排斥，容我解釋一下，沾滿泥土的東西回家都是我必須自己清理的，如果跟小時候一樣，不管在田裡跑多久，衣服鞋子要沖洗乾淨也不是我處理的話，我覺得很 OK，但回家我還要自己處理這點讓我很猶豫啊～嗯，果然回家花了好一段時間，才把從山上帶下來的雨衣、鞋子、包包給處理好。下次若是再被邀請，我大概還是會陷入前所未有的掙扎，然後最後又爽爽踩在泥地上吧。

最後，其中最最讓我感動不已的，記得嗎？最初我們走進森林之前，雙腳高高跨過了障礙，當時每個人在心中默想著自己想跨過什麼，我很明確地，在第一秒就得到靈感：「我要跨越『面對未知的恐懼』。」在整個過程參與完，結束之後，我正想著今天我跨越對未知的恐懼了嗎？有嗎？好像有，又好像沒有，心中還在思忖著這個我認為相當值得在此刻深思的問題時，我得到了一張車票。

是龍貓車站的車票。

上頭寫著：

**你的每個念頭，
可能強化恐懼，
也可能滋養你的愛。**

鼻頭一陣酸啊，森林原來是這麼認真傾聽我的渴望。在旅程最初我許的心願，最後在我要離開時，真誠地回應著我。我帶著湧上心頭的激動之情，默默走在其他同伴身後，從山林，慢慢走向回到世俗的道路。💕

