

## 1-2 敲敲心門，啟動接觸

接下來，會有一段伴隨音樂的

「敲敲你的心門」引導冥想。引導冥想是我多年來挺喜歡的一個主題，帶一個人柔柔的進入自己的內在，同時又接觸到一些本來沒有那麼浮現在腦海心田的種種。

歡迎你，一起進到意識跟潛意識的交界，很像是黃昏啊，清晨，



就是黑暗與白天的交界，那是一段特別的時空感。

我很鼓勵聆聽的你，可以躺下來，能夠躺下來其實是挺幸福的，如果覺得坐著比較自在，那也 OK，盡量讓自己的脖子有個支撐。

聆聽的時候，你什麼事都不用做，它是一個挺享受的過程，好像是一個很舒服的法式料理，有

人會送菜上來，你就只要準備好把嘴巴張開就好了，準備好你自己的心，去嚐一口，「哎唷～這是什麼滋味啊？」，然後讓它進到你的身體，感覺它，擁有它。如果你願意，可以把兩個東西暫時拿下來，一個是眼鏡，我們平常早上起來就戴眼鏡，所以如果戴上眼鏡，常常代表要工作了，它是一個意識的代表。另外一個

是手錶，如果你安心，可以把手錶和眼鏡都暫時摘下來。另外啊，如果你有繫皮帶或腰帶，有點緊的，把它鬆一鬆，讓自己自由一下。

接下來這一段引導冥想大概會有十分鐘，你可以很安心的進入到心裡，中間你有可能會跟丟，跟丟的意思是你跑到自己的世界裡了，那很好，中間你也有可能會

跟著，跟著表示你隨著音樂和我的語言，去靠近你想靠近的自己，那也很好。

敲敲你的心門引導冥想

敲敲你的心門

問句啊 像是一個響亮的門鈴

溫暖的問句 很像是帶著節奏的

輕輕敲門聲

而有趣的問句 又很像是哼著一

段藏有秘密暗號的歌



不知道生命的這一個時候，這一個年紀，這一個時間與空間，正在遇到的人，親愛的你，會想要怎麼樣問候一個人呢？有些時候很簡單的一句「最近好嗎？」，我們就溫暖了一顆心，我們就愛到了他，說不定也回頭愛到了自己。

不知道現在這個時候，適不適合去想到一個你愛的人，你想要親

近一點點的人，也可能是一個你挺喜歡的人.....不知道適不適合，想著這麼一個人，然後在心裡，偷偷的問問自己：「如果，如果可以給他一個問候，敲敲他的心門，我會說出什麼樣的話呢？」

有些問句呀，很生活，像是：

「你最近什麼時候有喜歡自己啊？」



有些問句帶著一些力量，像是：

「今天如果發生什麼，或是這個旅程如果發生什麼，會是你期待的呢？」

有些問句挺有趣，挺好玩，像是：

「沒有電燈的夜晚，你會想做什麼？」

有些問句帶著一點點神秘，像是：



「時空轉換，你如果生長在原始部落或者古代，你會最享受擔任什麼樣的角色？（像是：獵人、巫師、酋長、樂師、戰士、祭司、農民、產婆、織女...）」

有些問句帶來願望和憧憬，像是：

「如果你可以天馬行空的創造『美好的一天』，你想要發生什麼，怎麼發生呢？」

有些問句，有一些問候，帶著一些想像力，像是：

「如果有一瓶精華液可以滋養你，你覺得什麼會是那一個瓶子上面寫的名字呢？」

當我們給出一個問候，給出了一個好奇，我們就開始啟動了接觸。不知不覺，我和你，你和他，就有了一份好像帶著感覺的連結，因為我們會因為問出了一

個問句，然後聽到了一些本來不知道的  
他，本來不知道的你，然後  
就會有那一聲很珍貴的

「喔.....」，或者「哇.....」的  
來。

你知道嗎，人跟人的連結如果它  
有一個聲音，就像是這樣的聲音

「哇.....喔.....」，就在這個聲音  
發生的那一個時刻，一條線一條  
發著光的線，就從你的心連到他

的心，從他的心連到你的心，甚至某一些神奇的時刻，你會好像聽見他的心跳一樣，於是啊，不知不覺，美的時光就到來了。

問候一個人，有機會溫暖一顆心，也說不定有機會愛到你，愛到他，愛到我們。