

養心養生由衷祈禱中美關係逆境求平安



大的收穫就是過好自己。還有美國總統也是人們投票選的，我從小學習為人民服務，美國就是這樣：有人幫你，不需要回報，美國一個智慧富有的國家，還特別自由。你自己吃什麼穿什麼干什么，沒有人在乎。

每一個人都可以在美國生幾個小孩後，想干什么，沒有人來干擾你，人與人之間寬容，人與人之間對事物的淡然，凡事都不爭出個是非對錯，健康活著平淡過著，真心誠意的愛著，做最好的自己。在中國就不是你自己想干什么就能幹什麼，就我本人來說：絕對不可以自己想出一份報紙就可以實現自己的願望。中國這30年來的翻天覆地的變化，讓人看得羨慕，美國總統川普說：看看中國的高鐵看看紐約的地鐵，實在是沒法衡量攀比，中國有錢人讓世界恐懼，中國值得驕傲，過頭的驕傲就會讓人羨慕妒忌。這樣人是會身心失衡，這也是伊利華報開設養心養生的目的。

8月4日伊利華報主辦養心養生第一堂課，在這個疫情特別時期，特別感謝前來參與活動的人。我們邀請了Kent大學碩士主修老人健康專業畢業的Anthony，他來講食品衛生的。老人少鹽少油，每天作息時間，鞏固我們已知的知識。魏先生講麒麟文化並帶大家一起打坐練功。近3小時大家一起學習交流，很受益。

最後參與者留言：感謝伊利華報舉辦這次養心養生實驗座談交流會。在人人為疫情擔憂的情況下，我們在一起享受了清靜的休養片刻，遠離塵囂浮華的世界，思緒騰飛在遙遠的河山山川，叢山峻嶺，超越自我，超脫塵煙，進入跨越。

在今天世界一天一個變動，人心叵測，我們說：人的短暫一生，我們稱命如山，運似水。命，這個天注定的東西，是很難逆轉的！但是運氣是可以轉盤的。你就看那流水，碰到阻力，轉個彎照樣流淌前行，這就如同人生運氣，碰上逆境，不要強求，中美雙方有分歧有問題很正常的事情。就像夫妻離婚了，他們還是可以做朋友。中美雙方也一樣。何況雙方還沒有到了離婚的地步。



美國，是第一代華人移民生活的第二故鄉，卻是後代子孫出生、成長、學習、工作的家園。美國建國才兩百多年，卻讓全世界各地人都裝著夢想來這片土地打造生活。世界上每一個人對生活都有希望和追求，1991年我也帶著夢想從上海來到美國，快30年在美國學習成長生活，我十分滿意我自己的生計，有兩個已經成人的兒女，他們陽光健康，平安生活。

生而為人，在這個世界上做事情，認真對待一切事物是對的，但是如果你在生活中，無論事情大小，凡事都去較真，那就是自尋煩惱！我常常把美國和中國比喻成一家男女主人。一家二主人也會吵架不愉快，世界觀的不同，認知與認識的不同，還有就自己牙齒也會咬自己舌頭，兩個主人兩條心，讓他們共同走在一起最重要是因為他們的孩子。

兩個國家能夠走在一起，那是共同利益。美國驕傲是因為優秀的教育、經濟，讓百姓生活安逸，只要努力，就可以得到自己奮鬥的東西。我還記得剛來美國很不習慣，好朋友出去吃飯，大家付自己的飯錢，後來明白在美國過得簡單自在，最



在美國改造自己

道一 The Way of Life (三)

親歷養身養心實驗座談交流會

楊東芳



八月四號早晨我從迷迷糊糊的睡夢中醒來，帶著一點點的小激動，打開手機微信，一條醒目的來自浦瑛社長變給我的消息讓我徹底清醒了：“早啊，好！我昨晚到現在收到不同報名參加活動的朋友來的微信，意思是取消原定計劃來參加今天下午活動的計劃。我非常能夠理解。其中有的說到現在是非常時期，多人聚在一起，尤其是室內不安全，有的說今天的新確診數是52141，所以下午的講座就不參加了。我們還要不要還堅持呢？”“我已經把報社整理出來了，擺好了桌子椅子。”

當我看著浦瑛佈置好的聚會廳的幾張照片，我的情緒略微有點失落，思維有點混亂。恍然大悟之後，隨後便是清楚地陷入了沉思之中，覺得我們真的是處在一個進退二難的境況之中。考慮著浦瑛社長花了很多心思，準備已久的健康養生講座和交流活動還沒有開世就要腰折，心情不知不覺地變得越來越複雜和沉重。如果今天放棄這個的話，那不是指日可待的事，因為這疫情的控制是遙遙無期，近期毫無懸念可指望的。想到這我毫不猶豫的回復了浦社長：就是一個人也要舉行？

當我帶著這份勇氣和決心，在魏師傅的帶領下，經歷了冥想，感受到了手指變化的過程。隨著時間的慢慢推移，我們漸漸地開啓了進入跨越時空的穿越模式。

感謝浦瑛社長親自主持召開這次養身養心實驗座談交流會。在人人為疫情擔憂的情況下，我們在一起享受了清靜的休養片刻，遠離塵囂浮華的世界，思緒騰飛在遙遠的河山山川，叢山峻嶺，超越自我，超脫塵煙，進入跨越。舉目四望是若在手際的青山，低頭看的是時而奔騰不息浪花翻滾，時而安靜溫柔的江河湖泊，星羅棋佈。暢遊在宇宙，天地之間，只求江水自流，心境如明鏡。



我們按照計劃進行了調整。浦社長親自主持了講座和其後的座談會。所有參與的來賓紛紛選擇自己喜歡



伊利華報

貝魯特大爆炸牽動黎巴嫩裔社區的心

20年，全球不太平，從中美關係到全球各國經濟危機重重，就8月4日晚，一場黎巴嫩首都特大爆炸事件震撼了人稱「中東小巴黎」的古城貝魯特。

8月8日中午12:00在克利夫蘭文化公園黎巴嫩花園，我應黎巴嫩社區領袖 Pierre Bejjani 邀請，去參加他們為在黎巴嫩災難中生活的人們舉辦了禱告捐款活動，這是一件非常傷心的事，首都大爆炸真可謂禍不單行。近來，黎巴嫩的狀況與處境令普通人幾近絕望，可以形容為四面楚歌：經濟危機空前嚴重，社會矛盾日益激化，新冠病毒雪上加霜，政壇長年腐敗為患，政府長期治國不力，政府就是一個典型的黑社會。Pierre Bejjani 告訴我，他1981年來美國就讀俄州州立大學土木工程，想拿到碩士學位就回國進自己家的工廠，沒有想到還沒有等他讀完畢業，自己家的工廠就被政府沒收了。

黎巴嫩是1943年11月22日獨立。曾經在1970年開始內戰，1970年開始，許多有錢人紛紛逃離黎巴嫩，1975年爆發了一場持續近15年的內戰，嚴重破壞了黎巴嫩的經濟發展。在文化公園黎巴嫩花園，一位牧師句句禱告語，讓在場的人感動不已：無論你走到哪里，你的國家永遠在你的心里，家人無家可歸，是慾望和權勢讓黎巴嫩人民再次遭受傷害和苦難，雖然是在疫情中，感動的語言還是震撼人們，人們擁抱，互相鼓勵。那一刻我也很激動。現在黎巴嫩只有4百萬不到人口，30%的人遭受苦難。Pierre Bejjani 說，目前有9百萬祖籍黎巴嫩人在世界各地。

Pierre Bejjani 繼續告訴我：長期以來，人們也對政府未能提供基本公共服務感到憤怒。擺在他們面前的，是經常停電、缺乏安全飲用水、缺乏公共醫療保健、科技落後。黎巴嫩公共基礎設施在1975-1989年內戰後從未完全大規模重建，近年來，隨著來自鄰國敘利亞的100多萬難民的湧入，更是已經走到瀕臨崩潰的境地。我曾經在去年見過 Pierre Bejjani 的弟弟，他只有一个弟弟，照顧父母，這次首都大爆炸，家里也遭到了損失。

就因為黎巴嫩社會矛盾日益激化，這些因素都把國人長期積蓄的不滿推到了臨界點。公眾的憤怒開始指向那些統治多年、積累財富、同時未能解決經濟問題的治國精英。2019年10月開始，危機接踵而來。一開始，進口商把該國商業銀行美元短缺，導致黎巴嫩鎊對美元貶值，當小麥和燃料進口商要求以美元支付貨款時，麵包店和加油站工會號召罷工。就在10月14日，一場空前的野火席捲西部山區。據透露，黎巴嫩自己的滅火飛機因缺乏資金而無法應對火災，被迫向塞浦路斯、希臘和約旦尋求幫助。三天後，政府提議對WhatsApp、煙草、汽油等服務和產品徵收新稅，以爭取增加政府收入。新稅，特別是WhatsApp稅激起了民眾廣泛憤怒，貝魯特市中心的政府大樓外開始聚集抗議人群。民間的強烈反應迫使政府幾小時內就取消了擬議的稅收，但它也引燃了黎巴嫩社會多

年積蓄醞釀的不滿情緒。史無前例的抗議運動從貝魯特迅速蔓延到黎巴嫩其他地區，數以萬計的黎巴嫩各界人士走上街頭，要求政府下台。上街多達一百萬人加入示威遊行，黎巴嫩幾乎陷入停頓，學校、商店和銀行紛紛關閉。



2020年一場疫情席捲全球，3月黎巴嫩開始新冠病毒診察增和出現首例死亡之後，三月中旬，當局推出一系列封鎖措施。封鎖的差距進一步擴大，銀行加強了資本控制。物價持續飆升，許多家庭連最基本的日用品都支付不起。經濟困境催生新一輪的社會動蕩。雖然政府總算通過了救助計劃，試圖挽救經濟，並爭取獲得國際貨幣基金組織的支持，但是5月黎巴嫩開始解封時，一些食品的價格已經翻番。總理警告，黎巴嫩有可能爆發「嚴重食品危機」。許多黎巴嫩人已經買不起肉、水果和蔬菜，讓人產生恐懼心理。



8月11日，我再次參與為黎巴嫩募集善款，當日我們在Biggy Coffee店舉辦活動，店主Moe Charara告訴我，他的在黎巴嫩當市長的爺爺 Seliman Saad 於1971年到美國做了清潔工，現在還建在的90歲的爺爺，生活在美國50年，最幸福的事情就是到美國來，過著簡單平靜的生活。

店主 Moe Charara 是1974年出生，他告訴我美國是全世界最好的國家，你想干什么就能幹什麼，雖然他只高中畢業，但他做過很多事情，現在開個咖啡店非常成功，他結婚2次，有七個小孩，有能力幫助社區。他還說：黎巴嫩政府長期腐敗，加上宗教分黎巴嫩基督徒和穆斯林，不同的派系，關鍵還是自身利益。黎巴嫩官方正式承認有18個宗教族群，包括4個穆斯林和12個基督教。離開黎巴嫩的人很幸運，尤其是在美國，許多黎巴嫩的人有好職業，做律師醫生法官，開商店的開飯店的各行各業都有，生活得非常安逸。

去年底我在黎巴嫩社區一次活動中，認識一位Joe，現在Joe工作在縣政府。給我講了他1979年19歲來到美國，那時他們家在黎巴嫩開酒店和旅館，有一個晚上，他的命剛走出自己的旅店就被一個炸彈炸傷了一條腿，家人建議一句英文都不會說的Joe馬上離開黎巴嫩



到美國生活，他在紐約下飛機，馬上就有私人飛機在紐澤西等他，他到美國來留學，第一站到了Youngstown，一輛大禮堂車來接他，那是聖誕節前一天，他到美國19歲就購買了豪車。到美國他從富人到一無所有就這麼一個瞬間。

Joe 他到美國沒有選擇，因為他家人希望他有更好的生活。他說在美國40年，美國從2000年退步到今天。

世界變了，是因為人心變了，新的生活環境需要我們去適應，有良知的人還在前行，我們都是百姓，求平安健康，疫情也是沒有確煙的戰鬥，沒有人喜歡看到悲劇的發生。



Joe 他到美國沒有選擇，因為他家人希望他有更好的生活。他說在美國40年，美國從2000年退步到今天。

世界變了，是因為人心變了，新的生活環境需要我們去適應，有良知的人還在前行，我們都是百姓，求平安健康，疫情也是沒有確煙的戰鬥，沒有人喜歡看到悲劇的發生。



黎巴嫩社區民眾心系祖國在克利夫蘭文化公園黎巴嫩花園和Biggy Coffee店舉辦為貝魯特大爆炸籌款活動活動剪影