



A: 觀眾戴上設備後，播放背景音樂與A錄音 這時前方光球還沒有亮起，只有聲音

『你好，歡迎來到靜思迴路。在這趟旅程中，我們將每一步都轉化為一種冥想的體驗，讓呼吸成為我們與當下連結的橋樑。行走是一種深層冥想的方式，透過每一步的微妙感受和呼吸的節奏，我們將更專注於此時此刻的存在。在開始行走之前，請先閉上雙眼，深深的吸一口氣，你的胸腔被撐到最大(停頓三秒)，接著吐氣，你釋放了身體的緊張，讓自己放鬆下來，並將注意力轉移動心。』

B: A段播完後，接續播放 B 錄音，引導開始，亮起 第一段光球

『現在，請慢慢地睜開雙眼，在你的腳下的，是輔助呼吸與步行節奏的光球，讓我們一起練習一次：請邁開步往前走，並同時深深的吸氣，一、二、三、四。請站在大顆的光球上屏住呼吸，維持七秒，六、五、四、三、二、一。接著，請再度邁開腳步往前，並緩緩地吐氣八秒。重複這個循環，讓呼吸與步行的節奏成為一種平靜的旋律陪伴你接下來的路途。』

C: 第15顆大光球處

『你的每一步，都是有意識地邁出，感覺腳底與地面的接觸。將注意力集中在腳步的感受上，感受腳掌的每一個部分，從腳跟到腳尖，感受地面的溫度、質地，以及步伐間的微妙變化。』

D: 第25顆大光球處

『在呼吸的過程中，將注意力放在呼吸的感覺上，感受氣流進入鼻腔皮膚的溫度，再慢慢呼出。當雜念湧上心頭時，不要刻意抵抗，只需輕輕地將注意力回到呼吸，和行走的感覺只要覺察，就夠了。』

E: 第35顆大光球處

『隨著行走的進行，你可能會感受到身體逐漸放鬆，思緒逐漸安寧。這個時候，可以嘗試加深呼吸，讓氣息更加深沉而悠長。感受每一次呼吸的起伏，以及與步伐的和諧共振。』

F: 圓心處，flashlight效果解除，看到身邊大片的花園

『現在，你來到了這段旅途的終點。找到了內心的花園。當感受到一定的平靜和放鬆時，請慢慢地恢復正常的呼吸。讓我們用呼吸感謝自己的身體，感謝他帶領你來到這個地方，完成了今天的練習。』