**遇见一定会遇见的必经之路**

谨维 BJ2503044

必经之路的同学们，大家晚上好！

我叫谨维，来自杭州，今年3月5号加入了新手村-慢行村，很高兴今天有机会在这里和大家分享。

**结缘必经之路**

我关注蓝狮子的微信公众号很多年了，因为自己一直处在虚假忙碌的状态，偶尔会看一下蓝狮子的文章。去年底开始，因为一些事情的触动，我开始想学习佛学的知识，自己买了些书籍，也和一些朋友请教，断断续续的了解一些知识，但一直有一搭没一搭的。2月底的时候我就想这样不行，几个月还是在起点，我给自己定了一个计划，3月份我要每天抄经，3月1日我看到公众号发了一篇的文章：跟着我—必经之路天空营主题曲。文章的下面看到了必经之路新手村招募，我心里想真是想啥来啥，立刻就报名了，就这样和必经之路结了缘。

**初入必经之路**

初入新手村，小七们的热烈欢迎，瑞丽村长提前面谈，一下子消除了做为一个新手的紧张感，让我对必经之路倍感亲切。新手打卡任务我选择的是抄经组，还清晰的记着第一天抄经，很久不写字，写一会儿手好酸，脑子里念头一直停不下来，这一天的抄经任务我是坚持着完成的，感觉这个时间很漫长。第二天抄经的时候比第一天好了一些，到第四天我明显的感觉自己写字流畅，念头也没有那么频繁的切换了，新手村结束的时候我已经习惯了每天抄经，还有一些期待。如果没有加入新手村，第一天抄经遇到困难，不知道后面能不能坚持，所以非常感谢遇见必经之路，加入新手村，开启了我的抄经之路。

**加入必经之路**

新手村结业以后我还想跟着必经之路继续学习，我想跟着这个智慧的组织增长智慧。我报名了做小七志愿者，目前完成了云空间带领员的路考，我也希望自己适应了带领员的安排后，后面可以循序渐进的开启更多的小七任务，在必经之路很多小七为我们服务，人人为我，我为人人，我希望在这里也尽自己的一份力量，也希望有机会在别人需要的时候成为别人的一束微光。

接下来再说三个加入必经之路后我的改变：

一、心变得越来越静。从开始抄写经典时的念头乱飞，到现在念头已经比开始的时候少了很多，有念头出现能及时觉察。很喜欢觉察之道里的那句：“知道有念，知道无念，知道就好。“抄写经典也变成了我每天非常期待的一件事情，从加入新手村到今天抄写经典我没有设置闹钟，每天不用提醒，变成了习惯，每天抄写完心情都很喜悦。除了抄写经典，也增加了看书时间，人生必经之路和觉察之道已经看完了，现在在看生活即修行，书里面很多案例都很有共鸣，应用场景很多，我觉得抄写经典和看书是心静的两个很重要的因素。

二、玩手机的时间越来越少了。以前经常用一些方法减少手机使用时间，但都未见成效，主要原因是不玩手机我好像也没什么别的事情，感觉人不能闲下来一会儿。加入必经之路这个月，空的时候抄写经典，读书，在必经之路要学习的还很多，在必经之路我还是新手，相信在必经之路的学习是一段人生之路。

三、睡眠越来越好。以前阶段性的睡眠不好，有时到1，2点才睡，第二天精神不好，有时午睡一下午，到了晚上又睡不着。从抄写经典以来，睡前我听经典讲解或者心里默念心经，每次都几分钟就睡着了。

我今天分享的标题是遇见一定会遇见的必经之路，从我看到必经之路新手村招募到加入必经之路，我感觉一路上就是你只管做好自己一切自有安排，很喜欢这个组织，希望和大家一起在必经之路学习，增长智慧，做一束微光。感谢所有小七们的用心付出和陪伴，谢谢大家今天听我的分享，谢谢！