**慢慢来，看见自己，接纳自己**

作者：陌珍珠(慢行村二村)

学号：BJ2503046

**01**

大家好，我是慢行村二村的陌珍珠,很高兴认识大家。

结缘蓝狮子,是因为他的两本书《必经之路》和《人生处处是修行》。

看完书后，还意犹未尽，便加上他的公众号,刚好看到新手村招募,便怀着好奇心参加了。

想不到我的好奇心，又带着自己打开了一扇新世界的大门——回头看,我愿意相信这是命运地引领,一切也都是最好的安排。

刚入慢行村,也是懵懵懂懂,不知道自己该做什么。

后来，瑞丽村长和我网络面对面沟通,非常详细地告诉我要做的事情，感恩瑞丽村长的引领，她像一个大姐姐,率真可爱,还和我一样有中医的爱好。

在群里，又遇见慢性村的小伙伴们,有人发布每天的作业,有人每天针对新手同学的作业进行点评……各项事情有条不紊,这里的世界虚拟而又真实，让我感觉温暖而踏实，感恩慢行村二村的每一个工作人员。

课程刚开始时，群里分享了一个“马步、冲拳”的故事, 让我明白想要成为高手，就要先把基本功练好，而我接下来只需听话照做就好，

我每日都认真地完成群里布置的作业,学习如何在生活中保持觉察之道——练习在吃饭的过程中去觉察,在走路的过程中去觉察……

当我静下心来,真正带着觉察，去观察生活中这些习以为常的事，才发现自己在这些事情中,被那么多的念头和情绪所牵引。

在之前的生活中,这些念头和情绪也被当成自然而然的发生,没有被特别关注,而它们也像一个个破网的鱼,肆意在我的脑袋和心里,四下游荡。

无意识下的我,很多时候被这些念头和情绪带着走,明明没有干太多事情,却感觉疲累,是因为他们消耗了我的心神吗？

后来，我学习带着觉察,看见这些念头和情绪,它们又似乎就自己停止了——这真是一个奇妙的体验。

反复的觉察练习，让我好像变得慢下来、静下来。我更清晰地感受到自己，也更清晰感受到别人。

慢慢来，看见自己，接纳自己，才能享受真正的自由和自在。

**02**

除了练习觉察，还有念心经和抄心经的功课。

从新手村毕业后,我依然在坚持念心经和抄心经。

我很喜欢用毛笔抄心经，因为写毛笔字更需静心凝神，在写的过程中，有时候能觉察到自己精神内守的心流涌动，有时候也能察觉到自己心中会被一个个的念头或情绪干扰。

刚开始念心经和抄《心经》时，并不太懂其中意思，只是觉得借事修心，让自己通过这件事情，把心静下来，保持对自己的觉察。

突然有一日，念到这句：心无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃——顿时有如触电般，一股电流直通心门。

若内心没有任何牵挂和障碍，不被世俗的名利、情感、得失等所束缚，就不会被恐惧和担忧所困扰。

恐怖源于对未知的担忧和对未来的恐惧，当内心无挂碍时，这些恐惧自然消失。

人们常常因为对事物的错误理解，而产生妄想和执着，而智慧可以帮助人们看清真相，从而远离这些虚幻的执着，获得自在和自由。

当你的心不在着相，身心合一的体会这个世界，只是觉察，不评判，不被念头牵引，便不再有什么恐惧的 。

心，就会平和而自在，松弛而安静。

现在我已经抄了20多遍了,待我抄到第50遍时，是否又会有不同的感受呢？

**03**

如果不是因为看了蓝狮子的书，如果不是因为好奇心，扫码进入了必经之路，如果没有进入慢行村……

也许我还是一如既往的生活，没有机会觉察到那些念头和情绪，也就错过了一次修身修心的过程。

所以，在人生路上，若遇到机缘走到了面前，简单的相信，这也许就是命运的引领，我们只管去尝试和体验，让生命有更多丰盈有趣的体验。