**在随顺中练习觉察**

**自我介绍**

**大家好，我是鑫鑫，很高兴跟大家分享我在新手村的收获。我今年24岁，现在在北京工作，来到必经之路的缘起是看到了《觉察之道》，想要学习觉察。我目前刚从随顺村结业。**

1. **在新手村学到了什么**

**最大的收获是发现自我固有的思维模式（习气），学会了看见自己的念头。接下来我分别讲一讲我都看到了什么。**

**第一点，我发现我喜欢批判自己。展示我第二天的作业：**

***今天上午在专注思考工作上的难题时，不断有同事来找我，刚有一点头绪就被打乱，心里烦躁的情绪升起，不自觉会想：都来找我，我正常的工作还做不做了？看到念头后，及时纠正自己，在工作中修行，帮助他人是帮助自己，更是培福的好方式。***

**从及时纠正自己开始，我已经被念头又一次带走了，觉察是不批判不跟随，知道就好。**

**我是怎么发现这一点的呢，在开营仪式上大家探讨：什么是随顺？听完同学们的讨论后，我问了自己一个问题：随顺与转念有什么区别？会议结束之后，我反复思考这个问题，最终发现了自己喜欢批判自己念头的思维模式。随顺自己，是“看见就好”，不批评，不跟着走。**

**第二点，我发现我很难活在当下。****我的脑海里喜欢放映过去发生的事情，喜欢设想未来发生的事情。对于过去的事情，我脑海里放映完了之后，往往会评判自己一番。对于未来的事情，头脑里设想完了之后，随之而来的就是焦虑。**

**第三天作业展示：*****继******续走路，感受双脚与地面的接触。知道。***

***脑海里开始放映昨天的工作片段。***

***放映片段1：与销售同事的聊天，接到他的采购需求。***

***放映片段2：回放自己操作系统提交流程、协调领导审批。***

***放映片段3：回放自己最后跟销售聊天，告诉他已经推进至最后付款节点，明天需要最后跟进。***

***开始赞扬自己：工作真负责。***

***此刻终于看见。***

**第三点，我看见妄想的力量十分强大。**

***作业展示：******吃饭，告诉自己关注吃的动作，看见。***

***妄念升起，昨天的事情、今天的事情、未来要做的事情…***

***被想法带着跑了好久，看见。吃一口。数数1-30。***

***还剩最后一口，快结束了，看看几点了。刚拿起手机，不对，我还没挑战结束呢。又赶紧放下。吃完最后一口饭。***

***总结：******对我来说，吃饭保持正念比走路难，念头如脱缰的野马持续奔腾，如雨后春笋般不停冒头。看见的速度比妄念升起的速度慢。***

**第四点，我发现我很懒惰，在工作中喜欢抱怨、思领导过以及傲慢心。**

***作业展示1：临近下班15分钟，z领导又交给我了一个任务。当时我刚把所有工作做完，准备写新手村今天的作业。头脑里顿时冒出“又来？！，都快下班了！”。***

***作业展示2：******早上做了一些工作之后，发现g领导布置任务的思路可能是错的，我按照他的思路去做也许会做无用功，跟他沟通后，发现果然是这样。我的心里开始有点洋洋自得，当我看到了领导的“错”，我的傲慢心升起。***

1. **我的变化**

**第一点，通过不思他人过、随顺他人、不抱怨的任务，我看到我的懒惰，决心改正，对于工作不再得过且过，对于加班、返工没有那么怨念丛生了，领导不是圣人，怎么可能不犯错呢？我应该选择宽容，体会他人的不易。**

**第二点，生活的改变，在某些时候可以“看见”自己的念头了，没事的时候会想，我现在在干什么，我在想什么？会突然停下来，关注自己的动作和念头。**

**第三点，学着吃饭就是吃饭、走路就是走路。放下手机，在吃饭中觉察，在走路中觉察。**

**第四点，在云空间跟大家一起抄经。以前都是自己孤零零的抄经，现在可以跟大家一起抄经，有人陪伴的感觉真好！**

1. **未来想要做的事情**

**我想成为一名小七，让灯灯相续，利益他人。我想要继续抄经，继续学习和实践觉察，让抄经和觉察成为我生活中的一部分。****随顺自己，接纳自己的不完美，随顺他人，照见我执。努力破除我执，成为一个无我、更自在的人。**

1. **感恩致谢**

**感恩必经之路，感恩随顺村所有的同学们，你们是上天送给我的礼物。**

**最后，愿大家都可以学会觉察，在生活中修行，把欢喜带到人间！**