**一朵重开的花**

同学们晚上好，我是李无念，坐标河北唐山，毕业于身心同耕村002期，这是我第二次进村学习。我是朋友介绍认识的必经之路，第一次新手村，我不知道是干什么，进村以后看到每天都要做作业，我当时的情绪很低落，看到作业很烦躁，更别说看视频了，就在想，还让我写什么作业，真麻烦，我才不写呢！自己的生活还没有捋清楚，哪有心思写作业啊，退了出来。

之后我跟慧远灵讲，告诉他：我情绪不好，没有心情去写那些作业，聊了一些以后，他介绍了一个同学（海明姐），当我听到海明姐的事情之后，我真的不忍心让她替我操心了，她一个身患重病的人，在必经之路做小七服务于同学，挺佩服这个姐姐的，其实我是很拒绝和她沟通的，就是不想和她交集很多，不忍心去消耗她……

后来有一天她告诉我，有一个自然村要开村 - 身心同耕村，听了这个名字，感觉很适合我，因为自己身体不好，心情还低落，可以进这个村试一试，但是作业呢？努力做作业，哪怕我学不到什么，先把作业完成。

进了新手村，见到了村长和向导，第一次和他们会话的时候，觉得村长很温和，平易近人，燕子向导也很欢喜，这次会话，我很快乐，不拘谨，也没拘束，想啥就说啥了，不用掩饰，当时也很期待这个村的作业是什么。

来到这个村，看到了村长的早餐，从来没有见过这样早餐，村长教了我们很多关于健康饮食，合理饮食。

最深刻的就是练习觉察和挑战四勇士（我写的是不占便宜和不抱怨），觉察开始练习的时候，不知道觉察到底怎么练习，也不知道觉察是什么，后来慢慢体悟觉察应该就是看见。看见当下不好的状态，看见以后，不跟随那个不好状态，看见了，停。

挑战四大勇士的其中一个：不占便宜。在生活中，其实我是一个爱占便宜的人，去买菜，会抹商家零头，买衣服会讲价，学习了以后，去买菜的时候，当那个占便宜的念头起来了，看到，停，这样反复练习，现在我基本都不会讲价了。

下面我分享一个觉察的案例：

 过年的时候，因为叔叔家来我家过年的事，与老公产生了分歧，我很不愿他们来，我觉得小叔子那个人很不靠谱，也不着调，喜欢吹牛，说大话，而且还特别虚荣，贷款吃喝玩乐，一副高高在上的样子，我真的很讨厌这种人。老公很希望他们来，说不要我带着有色眼镜去看他们。但是，我就是转不过弯来，我从心底讨厌他，这个时候觉察到自己心量很小，而且分别心很重，喜欢贴标签，讨厌的人根本就接纳不了。

他们来了，虽然我没有表现不高兴，但是我也没很高兴，还是有厌恶的情绪，当我觉察到自己这种情绪的时候，也试着调整。但是，心底还没突破，吃饭等着叫了，等他们半天才到，往那一坐，吃完也啥也不干，吃完就走，一点人事不懂，直到现在我还是抱怨他们，厌恶他们。祥林嫂样子出来，内心重复抱怨，接受不了，自己反复的觉察这个情绪，就是没有办法接受，用自己的标准去评判别人，看别人都是毛病，其实我自己也好不到哪里去，这个过程中，我很痛苦。我沉浸在厌恶他们的情绪里，目前自己学到的还没办法消化，只要提他们，心里的厌恶就出来。

还有一次老公跟他去做足疗了，没有提前告诉我，后来打电话才知道，当我听到了他跟叔叔去做足疗，我当时那个愤怒就上来了，自己就在想，越讨厌谁，你越跟谁往一块奏，很生气，自己根本就压制不住情绪。老公回来我就猛发脾气，在发脾气的过程，我觉察到自己是在无理取闹，只是想告诉老公，我讨厌他，你不要和走太近，后来觉察到不该发脾气，果断停下。

还有，感悟深刻的就是觉察之道书中的写（祥林嫂）那一段，以前觉得自己就是妥妥的”祥林嫂”，学习以后我不会再做情绪奴隶，做自己主人，心的主人。

最后感恩必经之路，感恩新手村，感恩所有的同学，很高兴遇到必经之路，来到身心同耕村。

无念 学号BJ2501006女 2025年2月4日星期二