12月月度盛典--漫步经典村007期--贺不梵

**吃饭行走的觉察实践**

同学们晚上好！我是11月毕业于漫步经典村007期的贺不梵，座标西安，非常高兴能参加咱们的盛典活动，在新手村一周的学习中，我不仅培养了觉察的能力，还在日常生活中的吃饭和行走中体会到了觉察的重要性。通过在这些看似平常的活动中保持觉察，我不仅提高了生活质量，还深化了对自我和环境的理解。

首先，我觉察到了自己在学习时的注意力分配。在这一周的学习中，我尝试将注意力集中在最重要的学习任务上，并通过设定明确的学习目标来保持专注。例如，在早上七点到九点，晚上九点到十点左右的时间是我在独立学习、打坐、抄经以及完成朗读以及部分作业完成的时间，我将注意力集中在当下具体正在做的事情的过程上，这种有意识的注意力分配使我能够更深入地独立去做自己喜欢的事情，并且感觉到心很安。

其次，我觉察到了自己在学习和工作时的情绪状态。在这一周的学习中，我注意到情绪对工作效果的影响。当我感到焦虑或压力时，我会通过打坐冥想、抄经、感受自己的深呼吸以及短暂的休息来调整自己的情绪状态。这种情绪管理使我能够在工作时保持冷静和专注，从而提高工作效率。

此外，在吃饭时，我尝试保持觉察，关注食物的口感、味道和营养成分。我注意到，当我将注意力集中在食物上时，我能够更充分地享受美食，并感受到身体对食物的反应。例如，在吃水果时，我觉察到水果的甜味和水分含量，从而更好地满足身体的需求。此外，我还尝试在吃饭时保持感恩的心态，感谢食物的来源和劳动成果，从而培养一种积极的生活态度。

最后，在行走时，我尝试保持觉察，关注自己的步伐、呼吸和身体感受。我注意到，当我将注意力集中在行走过程时，我能够更好地放松身心，并感受到与环境的联系。例如，在散步时，我觉察到自己的步伐与呼吸的协调，从而达到一种身心合一的状态。此外，我还尝试在行走时保持开放的心态，欣赏周围的风景和人物，从而拓宽自己的视野和认知。

我希望这一周的学习结束了，是我和必经之路新的起点，我自己在西安有几家茶空间，我想在我的茶空间里留出来一个包间可以做下线智慧栈，可以带领更多的客户，朋友一起学习经典，学习传统文化，抄写心经，甚至可以经常举办抄经活动和沙龙，把觉察贯穿到我生活的各个方面，也希望可以影响更多的人，让我们自己活成一道光，那怕是最微弱的光，也要尽力去照亮遇见的每一个人。

2024.12.06

BJ2411329

贺不梵（女）