**诗朗诵：遇见与看见**

大家好，我是陈灵，一个定居在苏州昆山的河南人，刚刚从新手村—随顺村毕业，很高兴能有机会跟大家分享我的成长。

遇见必经之路前，

我跌跌撞撞，

不知道该走向何方？

这个声音说：你要变成这样，

那个声音说：你要变成那样，

只有我自己知道

我只想变成自己喜欢的模样。

我寻求精神导师，

我寻求心理医生，

得到的还是失望。

我在黑暗中痛苦，

突然照进了一束光。

它用微光，

照亮我的双眼，

它用微光，

照亮我前行的方向，

它用微光，

照亮我人生的必经之路。

接下来，

请允许我借用鲁米的一首诗，

来表达我的心意。

《当我看见》

我看见你的冷漠，

却想去温暖这个冷漠。

我看到其实我还没接纳你的冷漠。

我看见你的痛苦，

却想去结束这个痛苦。

我看到其实我并没有陪伴你的痛苦。

我看见你的自私，

却去评判你的自私。

我看到其实真正涌动的是我的自私。

我看见你的愤怒，

却想躲开你的愤怒。

我看到其实我没有允许你可以愤怒。

我看见你的焦虑，

却去担心你的焦虑。

我看到其实我已开始陷入焦虑。

我看见你的无力，

却不知道要伸哪只手来抱你。

我看到其实当下我也无力。

我看见你的美丽，

并欣赏着你的美丽。

我看到当下我也开始美丽。

我看见你的善良，

并喜悦着你的善良。

我看到原本我亦善良。

我看见你的真实，

并相信着你的真实。

我看到原本我也如此真实。

我看见你的坚定，

并看到相守的温柔。

我看到我正坚定并且温柔。

我看见你的坚强，

并感受着柔韧的力量。

我看到我正承接到这样的力量。

我看见你的谦卑，

并感受到内在的自信。

我看到我也开始低头谦卑。

我看到你的淡定，

并感受到平静的慈悲。

我看到我正在走近慈悲。

我看见你的敞开，

并拥抱你的敞开。

我看到其实我也正在敞开。

我看见你的付出，

不带任何条件。

我看到其实我也学会将自己分享。

我看见你的纯粹，

只是做自己想做的事，

爱自己想爱的人，

走自己想走的路，

痛了就哭，

喜了就笑，

累了就歇，

好了就走，

我也看到了自己。

如果对于看见，

只是看见，

并接纳所有的看见，

而不要想要马上去改变。

透过看见，

我看见了自己，

也看到，

生命原本的纯粹与全然。

—— 鲁米

谢谢大家，我的分享到此结束。

感恩必经之路，感恩大家的帮助，感恩遇见！

随顺村二期：陈灵，女，BJ2412354

2025年1月4日