**微光村02期 微光传递微光 12月自然村月度盛典**

**旁白：**

“别问我是谁，请让我看见～” （哼唱开场）

嗨，各位同学晚上好！

如果你愿意的话，我想先邀请你闭上你的眼睛，想象自己和微光村02期毕业的小伙伴们一起围坐在一张圆桌旁。

这张圆桌是你喜欢的颜色和材质，在这张圆桌的中心，有一根蜡烛正在闪烁着温暖平和的光，让它点亮你的心，并持续传递，到我们的分享结束为止......

现在邀请你睁开眼睛，透过微光，看一看平凡又特别的她们......

微光传递给可乐同学🌻

**可乐：**

大家好，我是可乐，感恩遇见。在新手村学习的这几天里，我成绩可能不是最优异的，但我的收获却是最多的。

短短的几天，让我看见了自身一些不好的习气，又慢慢把这些坏习气，一点一点灭掉。

我是一个十三、四年驾龄的老司机了，总觉得自己是女性，还是老司机，开车就会肆无忌惮，想插队就插队，看不惯就超车，经常和其他司机吵架……副驾驶上的人一看我单手握方向盘时，就赶紧抓着扶手，因为他们知道我要超车了……

现在的我，是看见有想插队的车了，便点脚刹车让他一把，心想他插队可能是有急事，我让一下也就耽搁我一两分钟。有时路比较窄，看见对面的车，他在车里骂我，骂着不爽，还很凶的降下车窗，我会降下车窗，面带微笑且礼貌的对他点下头，对方却不好意思地升起车窗离开。就这样路上少了一个蛮横的老司机，同学们是不是该在此给我点掌声呢？（此处稍停留，掌声👏鲜花💐）

当我觉察到了情绪，也可以控制情绪的时候，家里的大吵大闹的声音会消失，空气都会变地暖暖的甜甜的。

我们家有个既调皮还爱唱反调的三岁宝宝，会时不时的听到我这个姨妈的怒斥声。现在的我，觉察到自己要对孩子进行大声怒吼的情绪时，会及时停止，换成温和的口吻，和小宝讲道理。小宝不唱反调了，也乖了，每天还会时不时的伸着胳膊，喊，“姨妈你抱抱我！”

这样温馨的画面，羡慕到你了吗？

我现在的生活里，看见和觉察的事太多太多了，这些改变真的多到三天三夜都讲不完。这些都源自于觉察的魅力。

微光传递给小张同学🌻

**小张：**

大家好，我是小张。

如果我愿意，你会知道，在加入微光村的前几天，我的焦虑症反复加重，一度让我情绪崩溃。

当时有股力量推着我，让我必须要去参加新手村，于是我报名了。

在加入微光村的第一天，村长让我感觉好亲切，仿佛是微光村所有人的家长，让我缺失的内心有被温暖和感动到。

如果我愿意，你会知道，我从那天开始才慢慢的接受自己，接受自己懦弱，承认自己胆小。

如果我愿意，你会知道，我从不能正常出门，到现在已经能正常上班、正常生活了。我接受了一切，接受了自己就是一个普通人，我不再急于求成，不再求得他人的认同。

如果我愿意，你会知道，是微光村点亮了我，我感受到了同学们的温暖，这盏灯也将会一直在我心里亮着。

在这里，我学会了在生活中修行，察觉自己的负面情绪，随它来，随它走，不再执着它为什么要来。我依然害怕无常的到来，但是不会阻挡我前行的脚步。

活在过去的人会抑郁，活在未来的人会焦虑，只有活在当下的人，才能获得真正的平静。

这一年，我好像......从来没有活在当下过，是察觉，是修行，让我回到了当下。

微光传递给晓光同学🌻

**晓光：**

大家好，我是晓光。

在微光村学习的日子仿佛很短暂，眨眼间已经毕业了。

回忆静静与大家相守共学的日子里，有很多难忘的记忆与体验，比如觉察，比如朗诵，比如写诗……

现在觉察用在了生活的点点滴滴中，包括平时义诊的时候也能时时用起； 朗诵用在了今年的年会中，大家也会共同朗诵诗歌； 结束时是用一首诗圆满了这次学习之旅，这也是我第一次写诗，就将初女作分享给大家。

《我是谁》

作者：晓光

我是 一个最平凡的人 平凡的女儿 平凡的妈妈

我好奇 生命的脆弱又强大

我听见 很多痛苦悲伤的声音

我看到 很多幸福快乐的笑脸

我愿 自己可以常感受到他们

我假装 自己可以非常强大

我感到 有时候自己非常渺小

我遇到 悲伤痛苦的人

我担心 他们迷失找不到出路

我哭泣 有很多人因为不肯醒来而痛苦不已

我是 他们最平凡的桥梁

我理解 生命的独来独往

我说 不要再颠倒妄想

我梦想 一切人都能离苦得乐

我试图 努力去帮助身边每位有缘人找到“必经之路”

我希望 随顺生命之流 不负此生

我是 看见了出路的平凡人

学习时光匆匆而过，却收获满满，感恩所有遇见。

微光传递给小花同学🌻

**小花：**

大家好，我是微光村02期毕业的小花同学。

进入必经之路新手村带给我无数的感动，从最初与我们的幸福村长面对面时带给我温暖，到7天学习觉察作业时各位小七们的陪伴，细致的点评，温柔的鼓励，真心的肯定和看见。到结尾时发给我7天学习的档案，让我感受到必经之路这么地专业有序，被小七们的用心付出感动到情不自禁的流泪。

我真的被微光村服务我们新手的村长、向导、观察员、小记者、海报制作者感动到，好感动你们真情的流动，被你们身上散发出来的光影响到，感动到当下就地发愿，我也要成为一名小七，像你们一样给别人带来温暖。

那时候的心愿好真实啊，就像恋爱时对恋人说，我要爱你一辈子，我要生生世世和你在一起，我愿意为了你而献出自己的生命，一样地真挚真诚。

可回归到原来的生活轨道后，会想到自己时间也好紧张，孩子吃穿用要管，作业要管，家务要管，自己还想挣份兼职补贴家用，精力时间上怕自己顾不来、做不好，看到了内耗，看到了自私，看到了好多借口。

看到自己这些面后，再将心比心，更是对小七们无私的付出而感动，7天的学习陪伴，从早到晚你们都在，我们的觉察作业都有被看到被鼓励被温暖到，最后当向导发给我一份独属于我小花的档案集后，我身体汗毛直立，简直可以用震撼来形容，头皮发麻，温暖的泪流过脸庞。

感谢终于走进了必经之路，我在慢慢地靠近这束光，我将融入到这束光中，我也要成为这束光的一部分。

微光传递给怡静同学🌻

**怡静：**

大家好，我是怡静。

在这个特别的11月，我看见一个懵懵懂懂、自以为是的女孩误打误撞地报了名，我看见一个开村第一天就哭得稀里哗啦、深度执着原生家庭母女关系的女孩，我看见一个本身很紧缩压抑痛苦、并恐惧自己会因为像个傻瓜一样不完美而被评判的家人眼中的怪女孩。我看见一个在与同学们的链接中，即使错漏摆出也不断被接纳和包容着的女孩。

她找遍无数方法却没有解药，不敢相信竟然在微光村被真正看见、包容和点亮、并开始允许自己犯错、在跌倒和自嘲中爬起来、并开始用诙谐幽默地方式应对生活、开心和成长的女孩。从一开始的浮躁着急到慢慢地一步步听话照做、一步步去改进，她的心在生活中，一点点地沉静下来了。

我看到了这个女孩内在的变化，我看到了她和母亲的关系的转化，从一开始的冷眼拒绝到主动向母亲问好表达爱与关心，而且她竟然发现自己地母亲还有身边的人都那么地可爱有趣，我看到她在关系中更加自在开心地流动，我看到被微光照耀，心生力量，并越来越放松，渐渐拥有了爱的能力，并开始愿意主动点亮自己，温暖身边有缘触达的人。

就像圆桌中心的烛光，一缕微光可能改变不了什么，但当光知道自己就是光的时候，它就充满了力量。特别当光传递，不论是聚集还是散落在世间某个角落，这份爱是绵延不断、生生不息的。它真的不在外面，它在我们的心里，只要你愿意，看见它，点亮它。

微光村，不完美，我，也不完美，我们每一个都是如此，但也正是因为如此才可可爱爱、妙不可言。人生在世，一念觉察，还能咋咋地（东北口音）。理可顿悟，命要渐修，从“苦修”自然转入“乐修”，体验轻安自在的感觉，这样的感受，你体验过吗？

（感恩总结：可乐同学直接开始）

可乐：

能让我们有如此大的改变，我们要将这些功劳归功于微光村的小七们。感恩各位小七在这七天里的陪伴和鼓励。

小张：

如果说那是新同学看到的七天，其实在开营前的六七天甚至十来天，小七们就已经在各自的岗位，忙忙碌碌的为新同学们做各种迎接准备了。

晓光：

每位小七都是发自真心的用他们温暖的光照亮黑夜行驶的我们。抄一部心经，点一盏心灯，照亮自己的同时也照亮他人。

小花：

当你感到焦虑、烦恼且浮躁的心得不到平静时，就走进必经之路，去抄一部心经吧。

怡静：

在微光村，我们学会了在生活中修行，学着向内求，不断看见，不断突破，增长智慧。当智慧增长，一切就自由了！

诙谐结尾（微光特色）

村长～咱版权费啥时候结一下～？（东北口音）😂😂😂

（辛苦大家，感恩的心）