一场温柔的觉醒之旅

尊敬的蓝狮子老师、主持人，亲爱的同学们：

大家晚上好！站在自然村的分享舞台上，我满心感恩与激动，迫不及待想和大家分享我在“必经之路”初照村这段温柔的觉醒之旅。

命运的齿轮悄然转动，让我在万千人海中与“必经之路”相遇，有幸成为初照村第一期学员。“初照”二字，恰似破晓时分的第一缕晨光，温柔却充满力量——它是初遇觉察时朦胧而充满希望的状态，虽不耀眼、不完美，却指引我们照见五蕴皆空的智慧，让我们既能直面内心尘埃，也能捕捉生命的光亮，学会与情绪、念头温柔相拥，守护初心本真。记得5月15日开营当日，观看“必经之路”八周年短片时，我被其中传递的大爱深深触动。那一刻，我便笃定，这将是我在生活中修行的全新起点。而初照村，正如一轮冉冉升起的朝阳，以柔和的光芒，引领我们开启这场觉醒之路。开营仪式上，一曲《很高兴遇见你》更是唱进了我心里，“你我相遇在这里，带着熟悉的陌生，还有陌生的熟悉”，这不正是我们相聚于此的奇妙缘分吗？

自从我上班时间调整后，孩子每天早上起床的问题成了我生活中的“头号难题”。清晨的家，就像硝烟弥漫的战场。闹钟响起后的半小时里，催促声、哭闹声、摔门声此起彼伏。“快起床！再不起就迟到了！”“怎么又躺下了？赶紧穿衣服！”我像个上了发条的闹钟，在孩子卧室和客厅之间来回奔波。看着磨磨蹭蹭的孩子，焦虑、怒火如同被点燃的干柴，在胸腔里越烧越旺。而孩子要么耷拉着脑袋、满脸委屈地慢慢吞吞，要么直接哭闹反抗，亲子关系在这日复一日的混乱中变得愈发紧张。

在初照村七天的学习中，我们不断练习觉察。在这个过程中，我渐渐明白，修行就是在生活中时刻觉察自己的起心动念。

当我又一次因为孩子赖床而怒火中烧，“上学要迟到了，怎么还不起床？”“每天早上都这么磨磨蹭蹭，以后可怎么办？”这样的念头如汹涌的潮水般向我袭来。焦虑、烦躁、生气的情绪如乌云般将我笼罩，身体也随之发出警报——眉头紧紧皱成一团，呼吸急促得像拉风箱，声音更是不受控制地提高了八度。换作以往，我定会开启“河东狮吼”模式，用严厉的话语和不满的态度强行将孩子唤醒，换来的往往是孩子睡眼惺忪的委屈模样，以及一家人晨间的不愉快氛围。

但这次，我想起了觉察作业中教的方法。我深吸一口气，强行将注意力拉回到当下，清晰地看见自己生气的念头，感受到胸口的憋闷和身体的紧绷。我告诉自己，念头就像天空中的浮云，来来去去，我只需静静地看着它，不要被它牵着走。当我以旁观者的视角审视内心的波澜时，原本躁动不安的心渐渐平静下来。等情绪平复后，我用温柔的声音说：“宝贝，该起床啦，美好的一天开始啦！”孩子慢慢睁开眼睛，朝我露出甜甜的笑容，乖乖地坐了起来。没有了往日的哭闹和反抗，整个叫早过程变得轻松而美好。

这次小小的改变，让我深刻体会到觉察的力量。从自身感受来说，我不再被负面情绪裹挟，避免了晨间的情绪内耗，能以更加平和的心态开启新的一天。而对于孩子，温柔耐心的叫醒方式让她也能带着愉悦的心情起床，亲子关系在这样的互动中变得更加亲密。更重要的是，我意识到，生活中类似叫孩子起床这样的小事，都是修炼自我觉察的契机。当我们学会看见自己的念头，接纳情绪的存在，不被其左右，就能以更智慧、更温暖的方式应对生活中的种种状况，让每一个平凡的日子都充满爱与理解。很多时候，在生活中发生事件时，经常被自己的念头带跑，我也要接纳允许自己破功，不过分的苛责自己，而是事后进行复盘，翻篇后重来。一边学习一边修正自己，在这个过程中去不断地看见自己的习气。正是这样一次次的练习训练，下一次就能更早地看见自己的情绪，借事修心。

我愿继续带着这份觉察与热爱，在人生的必经之路上，用温柔和智慧书写更多觉醒故事，让每一步都绽放出属于自己的璀璨光芒，也照亮身边人的前行之路！