**在做好一件事中修行**

大家好，我是晓月轻风，今天晚上分享的主题是：在做好一件事中修行，8月10日必经之路河南省2024年第四次联谊会暨《觉察之道》研学会在洛阳举办，有幸参与其中为大家服务，与大家一起学习。

当果田告诉我，绿荷老师提前来洛阳了，让我做一张招募海报，我是激动的，终于可以见到传说中的绿荷老师了。

想到绿荷老师名字中有“绿”字，来到了洛阳牡丹花城，就选择了一张绿色牡丹的图片作为模板，发到群里后，看到了绿荷老师的建议：“用暖色调，清新而温煦，与主题相契。” 随后还有一张图，在我正想方设法把海报做得更漂亮的时候，果田说：“时间太紧张了，先把海报发出去，先招募人员，招募表格先做好。”

做好一件事就是：盯紧目标。

我连忙把海报定稿，在小程序里设计招募报名表，发表后，又几经修改，终于完美。

做好一件事就是：先完成再完美。

做完海报和报名表，我又想到，还有很多工作要做，就大致列了清单给果田，我的本意是辅助他人一起做，没想到的是，果田让我负责义工的招募和分工，我是忐忑的，担心自己没有做过，没有经验，在果田的鼓励下，我开始思考有哪些工作要做？具体做什么？需要多少人？哪个人适合做什么？开始在群内招募义工，分配岗位，联系义工交流工作。虽然有很多地方没有做好，但我突破了自己，当我去做我之前没有做过的事，就是成长。

做好一件事就是：发心纯粹，尽力而为，我接纳我做得不够完美。

会议的前一天下午我和静拍一起去超市购买茶点和物品，晚上和果田我们6人来到会场，我主要调试设备，连接笔记本和投影，检查音响、麦克风，发现一个个问题并解决。

晚上回来后还在想，哪些地方没有考虑到？又拿了电源线，打印了指示牌。早上又做了邀请蓝狮子老师的邀请函。

第二天会议中，打开手机直播，找直播的最佳角度，和媛媛、我哥沟通录制事宜。

会议过程中，留意义工们工作中有哪些困难，协助解决。有同学提出，“我填写了报名表，为什么签到表里没有我的名字？”我查看报名表发现她把昵称写到另一项里，耐心解释，同学恍然大悟。义工提醒茶点需要补给，中午再次购买。

当天会议结束后，晚上收拾带过去的所有东西，装在孙艳的车上，第二天早上和孙艳在工作室整理物品。

整个会议过程中忙碌并开心着，只想着如何把事情做好，我还能再做些什么。

做好一件事就是：无我利他，做利他的事。

会议中上午和下午的腾讯会议直播

忘了开启录制，当我意识到时，“啊，我怎么把这么重要的事给忘了”，内心一下子慌了（此时没有觉察），随后内疚、懊恼、自责、害怕，这时才有了觉察，心慌，身体是紧绷的，深呼吸，感受心慌和身体的紧绷，感受到心慢慢的沉下去，静了一些，身体也放松了一些，调整了一下站姿，身端意正，继续工作。

随后有时还会想起此事，懊悔与自责，觉察到时，就回到当下做手头的事情。

第二天果田同学的一句话“已经发生的，不必挂碍，成长随时在进行”，让我彻底的放下了此事。

做好一件事就是：带着觉察去做事，已经发生的事，不必挂碍。

在课程结束之后，第二天一大早看到Make已经把活动视频发在了群里，我既庆幸又着急，庆幸有Make这样的专业人士帮我们制作这么精美的视频，着急是电脑里上百个图片和视频，如何快速整理和上传，连忙与视频组对接，沉下心来，开始分类整理和上传。遇到各种问题：文件格式不对，文件太大，下载文件后手机里看不到，在电脑显示正常，手机剪辑时各种卡顿，转场动画和音乐……遇到问题，请教视频组解决问题，深刻体验到了必经之路小七的专业精神。

做好一件事就是：专业，在专业的领域不断锤炼，提高专业度。

看着做好的视频，回忆着会议过程，我的嘴角不由得上扬起来，我享受其中，我是幸福的。

做好一件事就是：享受做事的过程，乐在其中。

在做好一件事中修行，在生活中修行，保持觉察，感恩遇见必经之路，一同前行。