



教育

【心田四季】

探索自我

釋見瑜

長久以來，我發現生活是在自己的行為反應模式中輪迴著，事件不同，但反應模式卻如出一轍，例如抗拒非預期的事，害怕於未知，而將所有內心的想法與感受具體地反應在身體上，產生身心的種種變化……。

能夠不斷地自我探索，發現自己的感受、想法與反應模式、認識身心關係、釐清價值觀……，是值得慶祝的，因為我可以如實地看待自己，真誠地擁抱自己所有的一切，包括我的有限，而不必一直牴害自己，將所有的情境詮釋與自己有關。

當我真誠如實地面對自己時，世界變得寬廣，很多力量也從這裡產生，「你的價值是什麼？」不斷地反問，可以釐清自己陷入繁雜如麻的現實事務中的混沌，調整在混亂中模糊的價值，向身心世界探險，而找到生命的寶藏。



(繪圖：釋自順)