



不是你拜过多少老师，上过多少灵修课，读了多少本书，念了多少万遍的咒语，磕了多少头，做过多少大礼拜，或是静坐可以双盘多少个小时，你就能够脱胎换骨般的开悟。最终你要面对的，还是自己心里的那些阴暗面和负面的人格特质。

——《重遇未知的自己——爱上生命中的不完美》

我与老公曾住过香港、美国洛杉矶、纽约，现住在广州。从一个地方搬往另一个地方，可以说放下就放下，这是上天给了我与生俱来的勇气。

广州，是我和老公结婚后，时间住的最长的地方，老公要在广州中医药大学读本科，时需五年。我不太喜欢这个城市，气候潮湿、阴雨天多、空气中散发着沉闷。环境即脏又乱，令人感到浮躁不安，整个城市显现不出大器。

我讨厌阴雨天，我讨厌行走在人们可以随地吐痰、乱扔垃圾的街道上。我的情绪不能自己，我开始有一种内在的混乱，我的精神层面是乎进入了昏昏的沉睡，而我却拼命地挣扎着想要醒来。我的心感到疲惫得无栖息之地，我开始寻找我内心世界的太阳。

带着意识，我读了很多灵性书籍，《做自己的先知——李欣频修行日记》、《重遇未知的自己——爱上生命中的不完美》、《宽恕就是爱》、《破碎重生》、《当下的力量》、《水知道答案》、《零极限》...

我能与这些帮助我心灵成长的书相遇，是上天赐给我的恩典。每位心灵作家在书里的字里行间所呈现的坦然与成熟令我感动，渐渐我开始看见更高更广的视点，感谢他们的真诚分享。我特喜欢埃克哈特·托利在《当下的力量》里的一段文字，在此与你分享：**如果你正在做的事情中没有喜悦、自在和轻松，这并不意味着你需要改变你正在做的事情，而是需要改变你做事的方式，如何做事，通常比做什么事更为重要。**

人要学会诚实地内观，不是用眼睛或大脑去看，而是用内心去觉察，当你看到毫不掩饰的自己：充满负面能量、最自卑、最傲慢、最狡诈、最阴暗、最无知...，原来这是另一个自己。

在爱中，我们甜蜜、温情、微笑、忧伤、愤怒、流泪...。我们都有过第一次约会时小鹿乱撞的心跳；也有过因受到委屈而深夜流泪的悲伤；我们在甜言蜜语中庆幸自己遇到了美丽的爱情；却又会为在鸡毛蒜皮的小事争吵中抱怨对方，对自己的爱不够多。

即便我不够洒脱，即便我不够宽容，即便我不够完美，但，我很真实。

我对生活有了新的认知，生活的精彩与否取决于自己的内心而并非取决于外在的环境。我的脑袋不再喋喋不休，我愿意接受上天给我的一切安排，心里涌起了一种几乎超越一切理解的平静。比起下一秒，我更在意当下。此刻，窗外下着绵绵细雨，可我却找回了我心中的太阳。

谢谢老公支持我担任《佛康心理导航》杂志的主编，在这个无限度的空间，我能用一颗心、一支笔在文字里摆渡。我喜欢写作，其目的是想让人们觉醒，或者准确地说，是要让自己觉醒。

往外看的人，做着梦。往内看的人，醒着。

——卡尔·荣格