

# 新氣象 新一年

每年都會於新年時抽時間好好反思，希望汲取過去一年的體驗，好好整理，再從新出發。

在這裏想跟大家分享一下今年的反思項目：

## 2021年學到最大的課題是什麼？

事情本來就沒有好與壞。我們既可以將體驗看成困難，或是一個課題。如果看到的是困難，我們會容易感到停滯不前，但若能夠將同一件事看成為課題，我們會比較有勇氣去學習、去面對。

## 2021年裏，給自己最大的驚喜是什麼？過往一年發現了自己什麼能力或特質呢？

除了一些實際的成功例子之外，嘗試寫出成功背後的能力或特質。譬如：去年接了一個新計劃，從完全不懂怎樣開始，到慢慢一步一步地去做，最後得到理想的結果，當中欣賞自己的謙卑、願意嘗試、對自己的信任、以及勇氣等。

若只懂欣賞表面的行為，我們很容易將個人的價值跟結果掛鉤，造成對外境的執着。但若果能夠察看行為背後的能力，則可以強化內

在的力量。而這些力量較少被外在因素的無常影響。當能夠認知到自己的能力，它能夠幫助我們在修行路上加油！

## 新一年有哪些困難在前？有的話，我選擇如何對應？

其實面對不面對都沒有對與錯。問題是能否有覺知的做選擇。清楚知道每一個選擇會帶來不同的潛在後果。若果還沒準備好處理問題不要緊，只要清楚後果，那都不至於會太苦。

凡夫一般只會看到當前一刻的果，但智者卻會着重日後的因。如何面對當前的困難，就會衍生明天的果。

當然，困難在前，難免會感到無助、壓力、焦慮等情緒，嘗試容許這些感覺存在。心安定下來後，練習將注意力放在：「我想怎樣做？在我的能力範圍內，我可以做什麼？」清楚要做什麼之後，就要身體力行，做完就放下對結果的執着。

## 新一年我想培養什麼的特質？

如上，除了計劃今年的目標外，都可以嘗試將專注放在培養可發展的特質裏面。譬如，雖然你希望找到一個伴侶（這需要不同的因緣和合），不過就將注意力放在培養一個開放的心去認識新朋友，以及勇敢與他人分享自己的想法上面。這樣，無論最後能否遇到適合對象，都一定會得益！

在此祝願大家新一年，新氣象，更有效的管理好自己的身口意，希望想的、說的、做的，都為了自己與他人的最高真善美而出發！☺

