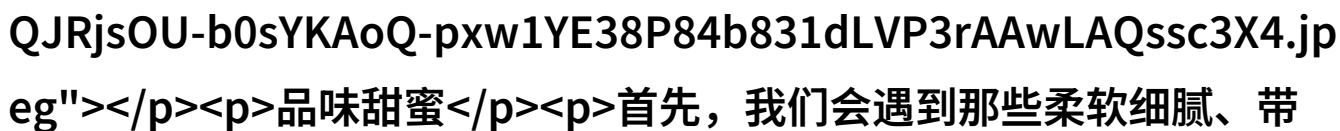
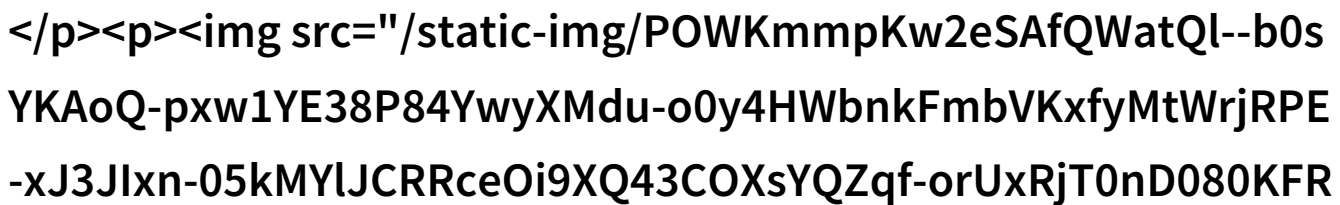


葡萄之旅一颗颗的体验

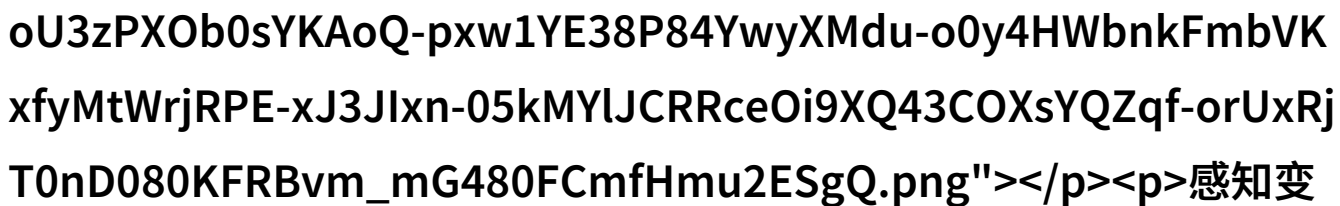
在这场奇妙的旅程中，我们将踏上一个个人的内心探索之路，通过把葡萄一个一个地放入体内，这不仅是一种感官体验，更是对生命本质的一次深刻反思。



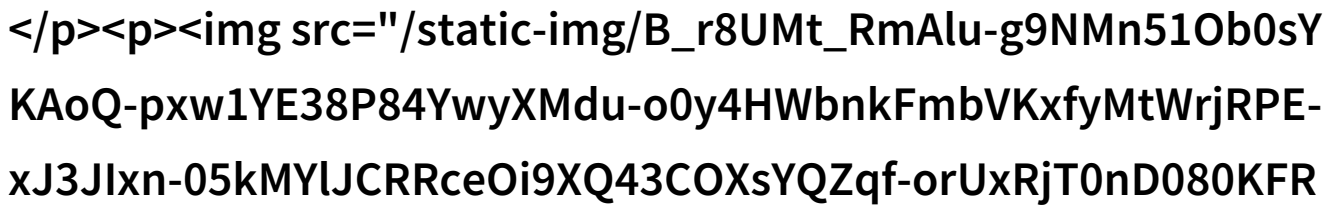
品味甜蜜
首先，我们会遇到那些柔软细腻、带有微妙香气的葡萄。每一颗都是天然的佳肴，每一次咀嚼都能释放出一种与众不同的美味。这不仅是一种味觉上的享受，更是一种生活态度上的启示——珍惜每一分每一秒，因为它们都是我们宝贵时光的一部分。



挑战刺激
随后，我们将面对一些硬而脆、外皮覆盖着坚韧果肉的小葡萄。它们需要更多的力量和耐心才能完全进入我们的身体。这就像人生中的各种挑战，它们虽然让人感到疲惫，但成功克服了之后，却能带来前所未有的成就感和满足感。

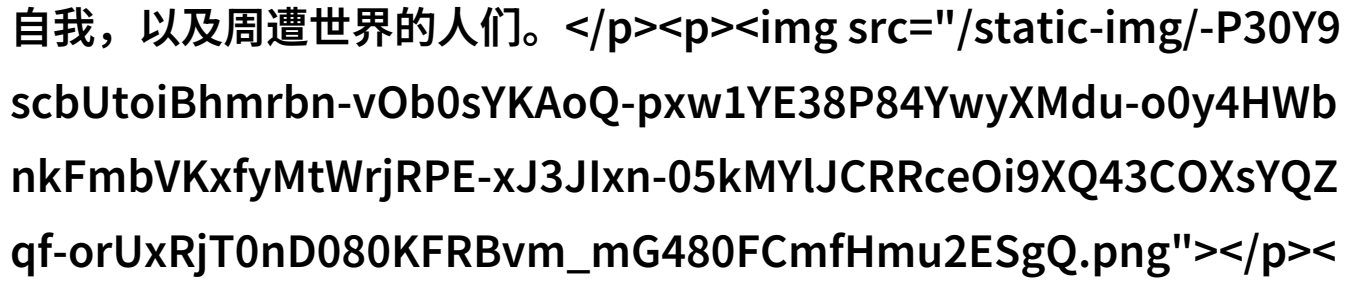


感知变化
当我们开始尝试更大型或形状特殊的葡萄时，不同大小和形状都会给予我们不同的感觉。这便提醒我们，无论身处何种环境，都应保持灵活适应的心态，只有不断调整自己，才能更好地融入周围世界。



察觉温度差异
有些葡萄冰凉，有些则温暖至热。这种温度差异使我们意识到，即使

在最冷静的时候，也可能隐藏着潜在的情绪波动；而即使看似平静，也可能藏匿着燃烧般的情绪。在这一过程中，我们学会了更加敏锐地观察自我，以及周遭世界的人们。



体会滋养

最后，当所有这些小小果实汇聚于一身时，它们共同为我们的身体提供了营养与滋润。这正如生活中的点点滴滴，最终汇聚成丰富多彩的人生经历，而这些经历又是如何塑造并滋养着我们的灵魂。

通过把葡萄一个一个地放入体内，这段旅程教会了我们珍惜、勇敢、适应、觉察以及滋养自身，并最终发现到了生命中真正重要的事情。不管这份旅行结束后留下的只是回忆还是新的开始，其意义永远不会减弱。

[下载本文pdf文件](/pdf/638703-葡萄之旅一颗颗的体验.pdf)