从心出发--找到爱

大家好，我是苏苏，2025年1月15日毕业于光明村12期，村长是宋柏梅，我跟必经之路的结缘很奇妙，宝宝1周岁时，偶然间在网上看到必经之路可以回收抄写的经典。就加入了必经之路。

我是山东人，我们家三个孩子，我是老大，在我4岁那年有了弟弟妹妹，也是从那时候开始，我跟着爷爷奶奶住，满心的怨恨，小时候放暑假，别的小朋友会出去玩，妈妈就让我在家看弟弟妹妹。我觉得弟弟妹妹不光抢走了我的妈妈，还抢走了我的自由。在我小学5年级那年，爷爷奶奶退休了，两人结伴去了县城居住，把我留给了妈妈，我感受到被抛弃。初中选择了寄宿学校，我两周回家一次。那时为了弟弟妹妹在县城上学，我们全家都搬到了县城租房居住，只有我还在寄宿学校。等我周末回家时，我敲开门，房东告诉我，我们家搬家了，她把新住址告诉我，我一个人战战兢兢的摸索过去，敲开门，是爷爷开的门，当时我忍不住的哇哇大哭。我再一次感受到被抛弃。不知是从什么时候开始，我的心里对家人就有了恨。这种恨让我叛逆，让我想远离。这么多年我一直是一个人在外工作，回去陪爸妈的次数也很少。遇到我队友，我心里才开始慢慢有了爱的种子。但跟队友一吵架，我心里的恨就全出来了，但我是不自知的。

直到有了我的女儿，在女儿一岁前，我自以为自己是有母爱的，在女儿7个月时，我的脚崴伤了，紧急找了个阿姨来帮忙，阿姨看我带孩子，说我不爱孩子，我当时还狡辩，我怎么能不爱她呢。阿姨说你看不见孩子的需求。我震惊了，是的，我看见的不是孩子的需要，而是我的需要。我把我女儿吃奶，玩耍，睡眠全部都记录的很详细，推算出来女儿的睡眠周期，玩耍间隔。如果哪天没有按照这个时间进行，我自己会很崩溃。队友的带娃方式我也接受不了，所以大部分时间是我自己在带娃，我期待他能帮助我，但我又不认可队友做的。特别的拧巴。而且从那个时候我明白，我心里只有自己，没有爱，我也不知道如何去爱我的孩子。我陷入了另一种内耗中，我开始边带娃，边看书，看育儿的书，看心理学的书。但仍然解决不了我的困扰。

直到我进入了必经之路，在新手村进行学习，我感受到觉察的威力，感受到“被看见”力量，也感受到了一种纯粹的善良，像灯塔一样吸引着我。我想，我也要做这样的人。我能温暖到别人，肯定也能温暖到我的女儿。新手村毕业后，我进小七预备营，参加了学长带飞，非常感恩周周学长的带飞，让我在年前就顺利转正为小七。新手村毕业后我太渴望进入天空营，新手村志愿者找不到头绪，每天在智慧心城做任务，这样每月能拿到100个豆，三个月也可以进天空营了。

2月28日，看到悟空星球水帘洞在招值日生，我加了慧熹微信，报名值日生。我才知道，原来简单的值日，也不简单。这是在锻炼我们的善言善语。

我看见悟空星球花果山福地在招募志愿者红孩儿，我报名了小记者，村长是夏天。第一次服务新同学，满心忐忑。看见村长，掌柜，向导观察员都娴熟的看见新同学，我既紧张又焦虑。我的脑袋空空的。当时心想，还好我是个小记者，本以为小记者可以不互动。夏天村长在志愿者群里说，小记者也要及时看见新同学。深呼吸，我回想自己在新手村的感受，开始试着回复新同学。在这个过程中，我看见自己在意别人的看法。更多的是学习其他红孩儿陪伴和看见新同学的方式。

紧接着花果山福地05期要开村了，大梅船长开村，机会难得，我就报名了。

红孩儿志愿者面对面的时候，大梅村长就跟布置了红孩儿日日功。要每天早起发愿，以语音形式，至少三遍的诵读。我开始不明白，发愿有用吗？当天晚上凌晨12:40 大梅船长回复我的发愿“如果在发愿时，能将语速稍微放慢一些，将会更加完美。让每一个字、每一句话都如同从内心深处缓缓流淌出的清泉，满载着你最纯粹、最诚挚的愿望。” 我感觉自己被击穿了，看到大梅船长的回复，眼泪不自觉的留下来。 第二天我接着发愿，将速度慢了下来，但还是不够慢，我把其他红孩儿的发愿都听了一遍，我找到了差距，自己练习。慢慢找到了感觉。

在这一期我是小记者，主要是记录作业和找金句，但不同的是这次我遇到一个文笔不错的同学，也擅长写作。我整理他每一条作业都特别长，再加上向导和观察员点评，更长了，同学新手村结业的时候，档案整理完有12000多个字，堪称新同学档案天花板。

在服务的过程中，我看见自己不断升起评判和分别心。看着群内优秀的红孩儿不急不躁的看见、夸赞新同学，我一边赞叹，一边惭愧。大梅船长说：如果你不知道怎么回复新同学时，可以先静坐或发愿，静下来之后再回复新同学。我发现每次发愿就像把自己的内心净化了一样，好神奇。现在每当我自己心生情绪或者烦躁时，我也会发愿，或念心经。心就静下来了。

我体会到了大家说的，不是新同学需要我们，而是我们需要新同学。以事炼心；修行要老实，听话，照做。修行是降伏自心，朝自己的心上下功夫。

必经之路就像是一个大宝藏，从最初新手村毕业的迷茫，到现在每天的充实喜悦，只要大家能跟住必经，你一定能发现其中各种各样的宝藏。