**心变了，一切都变了**

同学们大家好！我是袭蕾，来自美丽的泉城济南。如果人生用100年来计算的话，不知不觉我已经走到了接近过半的时间。

我曾经是一名老师，想象着自己像一根蜡烛，燃烧自己照亮别人。可是真正的进入到工作后，我发现并不是我想象的那样。于是我下海经商，风生水起的时候，我迎来了孩子的青春期，并且我没有接住，导致青春期变成了叛逆期➕战争期。

于是我开始了探索心理学，慢慢的放下了对孩子的掌控，孩子也慢慢回归，考上理想的高中，大学。经历这个过程，让我也对孩子的心理开始了研究，同时也帮助了很多的孩子。中间出现过很多的波折，我强大的大脑，让我不断的见招拆招，然而几年下来，我发现、我出问题了，经常性的抱怨，烦躁，身体也开始莫名的难受。

去年，朋友说带我去一个地方禅修，说是免费的。心想免费的还不是先引流后期再成交吗？反正到时候就是不上台，不交钱又能怎么样？

带着评判心跟她进入了禅修课程，上午老师讲解了禅修的由来，带着大家体验了一下打坐和禅茶，下午的时间婉宁老师说带着大家抄经。我心想抄经，我在家就抄了，还要跑这里抄？评判心再次出现，但是下午婉宁老师讲解这次抄经的组织和由来的时候，我一下子来兴趣了。好像就是因为必经之路这四个字，我一下子特别有感觉。人来到这个世上，所有走的每一步都是必经之路啊。在整个抄经过程结束后，婉宁老师说大家扫一下下方的二维码，关注一下必经之路，这是一个免费的平台，讲解了创始人的初心，就连抄经纸都是免费领取。没有任何销售内容和利益内容，所有的同修在里面都是自愿参加，自愿修行，没有任何强迫。

我详细的了解了一下必经之路，把公众号的文章都看了一遍， 尤其是那一篇《把紧握的手松开》。整个文章好像就是写的我一样，“原来，我一直活在向外索求的牢笼里，将他人的言行当作操控我情绪的开关”。这一句话让我不断的回想，原来我这上半生一直掉在向外求，自我陶醉中，我好虚伪啊！于是我添加了加入新手村的微信。

终于在3.12号的时候开始了课程，可是这一天我的父亲因病住院。怎么什么到我这里都有阻碍呢，但是必经之路这四个字一下子又蹦出来了，这不就是修行吗？

那些曾经去到的课堂都非常高大上，来到这里突然觉得不太适应，于是又出来了一个画面：这就是你的模式，你总是在外求。我告诫自己，用一颗空杯的心去跟随。

第二天的时候，我在抄经，我爸爸问我在干啥，我说写个东西。第三天的时候我又在抄经，爸爸又问我干啥呢，以前我给她讲过关于修行的一些东西，他特别抵触，还说我“你出家去吧”。那就是没有亲情了，我还跟他吵起来，说他无知，之后都不敢提起这样的话语。

我在抄经的过程中，出现了一个画面，我爷爷很冤的表情，可是我没有见过我爷爷。抄完经后，我跟我爸爸说，你跟我聊聊我爷爷吧，我怎么有种感觉我爷爷很厉害呢？

我爸爸讲了我爷爷的很多事情，讲到爷爷因为文革时期被折磨，讲到爷爷曾经在道观修行，帮助了很多人，讲到爷爷很年轻就去世了。他担心自己挺不过去，就哭了起来。在我记忆中爸爸是第二次在我面前哭。一次是我初中丢了50块钱我妈妈叨叨我很久，我一气之下离家出走了。我爸爸找我到凌晨三点多都没找到我，第二天去学校找我，看到我的那一刻爸爸哭了。这一次因为自己生病哭。

在我的记忆中，爸爸特别严厉，我没有抱过爸爸，也没有在爸爸怀里呆过。爸爸哭的时候，我抱着他说:“爸，你很快会好起来的，我这两天一直再抄经，我在为你祈福，你很快就出院了，爸爸，我爱你。”40多年了，我从来没有跟他说过这三个字，那一刻就好像有一股无形的力量一样，就这样轻松的就说出来了.

他说，都说闺女是爸妈的小棉袄，真是这样的，这几年多亏了你.被他说的我也哭了起来，那一刻突然觉得我好像身上的包袱都卸下来了，心里的大石头也没有了，似乎这么多年的压抑都消失了，那一刻没有任何伪装，就是一个小孩子受委屈了抱着爸爸哭一样，也好像化解了我和父亲之间的距离.我们两个聊了很多关于爷爷的事，也聊了很多关于修行的事。

如果有人问我七天你学到了什么，好像没有学到什么技术。但是在这个体验过程中，好像又学到了很多。这七天中，我收获最大的，就是**我能用心去体会所有的人和事，而不是用头脑去考虑人和事了**。心变了，一切都变了。这就是修行先修心的关键吧！

感恩必经之路的创始人，感恩必经之路所有的同修，感恩所有的同学们！谢谢大家！