及时喊停 你我都行

一、和必经之路的结缘

第一次在朋友举办的活动中抄经关注到必经之路公众号，一次因缘和合下我翻看必经之路的公众号，看到有智慧栈可以申请，对必经之路很有好感，同时又看到有新手村可以学习，一开始面对陌生的害怕让我有些犹豫徘徊，直到看到慧远朋友圈说有人和我有同样的徘徊，犹豫后鼓起勇气加入，发现收获太大的例子。我就果断报名新手村，新手村之后体验很好，现在在魔法漫步经典村持续精进。

二、在必经之路的感悟与收获

这段时间的必经之路体验，我感受到了滋养。每天的作业都好赞，我慢慢了解必经之路究竟是怎么样一个组织，然后跟着作业一起断舍离、觉察情绪、觉察动作、日行一善等，从跟着大家一起觉察开始，我每天都非常的喜悦开心。

从不敢用相机到喜欢用相机自拍，喜欢上真实的自己，从每次都边看视频边洗漱到现在会专心体会洗漱的感觉……和婆婆大小姑子的关系一直是我的痛点，以前每次听到婆婆威胁孩子我会马上制止，告诉婆婆威胁的方式是不对的，会让孩子安全感缺失。这次过年在家里，我和婆婆一起带着3个孩子吃早餐，孩子们慢慢吞吞的边玩边吃，婆婆在边上凶凶的说“宁宁，你最不乖了，每次你都是这样不好好吃饭，你太吵了”“安安最乖了，安安好好吃饭，等会儿外婆带你去玩，不带宁宁去”，诸如此类的说了很多，我听到了感觉不太舒服，但当下觉察到了，我知道那是婆婆的模式，她对孩子的影响并不会比带养人大，就只是听着她说，不加干涉，婆婆停止后，我对孩子们说“我们吃早餐哟，我知道我都不用操心你们吃饭的，你们都可以吃得很好”允许孩子的周围有不一样的人不一样的对待他的方式，允许婆婆有她的处理方式，我做好我自己就好了，面对婆婆的威胁时便不会生起嗔心。

还有一次，正月初二，大姑子早上10点多突然发微信和我说要来我妈妈家（我和老公孩子过年就在妈妈家）吃午饭，她从家里开车过来2个半小时，老公听到了觉得她有些突然，给我妈增加工作量，如果是以前我会在心里说她怎么这样，干嘛突然来我妈家，和她又不熟之类的话，但这次我觉察到了自己的情绪，然后马上转念“她来了我妈一下忙不过来，我就去给妈妈帮忙”，就是去解决问题而非抱怨，看见即自由。在吃饭期间大姑子一直和我妈说我的不是，说她一直和我说，有什么话有什么不开心的直接和婆婆说，不要脸上看起来不开心的让婆婆猜，我之前没有听到她这么和我说过，也不知道婆婆经常和大小姑子说我的不是，听到她这么说的时候，我心里是很生气的，怎么还跑来和我妈说呢？莫名其妙，后面想了想，她说她的，那是她的角度，我就看我自己是否有像她说的那样就好了，有则改之 无则加勉。

这种在生活中修行真的落到实处，让我感觉很安心，每天践行一点点，长期的践行下去，我相信自己会越来越清明，真的很感谢必经之路，做着一件大爱功德无量的事情，感谢每一位小七的无私，我真的很爱，“在这里不管你在哪里都会有人来指引你”，不管有什么不懂都可以提出来，在这里我们是安全的，被允许的，未来我也会持续浸泡在这里学习修行，并且用自己的力量去帮助别人，目前也有把必经之路分享给身边的朋友，感恩遇见。

1.27圆圆2501004