蓝狮子好，同学们新年好，我是薇珍同学，我今天分享的主题是：又见“心”年戏

我出生在农村，有2个姐姐和一个弟弟，初中未毕业，大概15.6岁父亲就送我去厂里打工啦，19岁母亲大人就把我给嫁人了，三口之家在无锡生活，现在在老家温州过年，2022年9月份在我人生迷茫.家庭和队友之间的矛盾及冷暴力相处中痛苦焦虑万分，对未来的不安和不愿重复同样的境况中度过余生时遇见必经之路，加入新手村学习，毕业于10村的常乐村，我的村长是蔡昌华，谢谢华哥温暖的陪伴和电话中耐心的跟我交流，在这里我被光照亮温暖，加入了小七服务。后面坚定的加入宣讲员学习，毕业于四期宣讲员，2023年10月份加入8期天空营继续学习，船长是阿俊，感恩阿俊船长给予机会让我登船，开启了21天的陪伴练习和学习，在必经再次开启了心的旅程。

在回老家过年前，过往的场景和内心戏码开始重启播放重复的画面。

我回婆家过年三件套，早起，烧饭干活，编故事。

队友过年三件套：吃饭，喝酒，打牌。

随着过年的到来，对镜也随之而来。

队友喝酒打牌一直是我的按钮，有多少同学会因为队友的爱喝酒喝到凌晨2.3点而常常烦恼不断呢？

画面先回到过年前1个月觉察失败的案例，队友和厂家人员在外吃晚饭，我收到一条来自队友的信息，他说吃完饭了要到酒店他房间聊聊事业的事，这一次是他人身的再次转折点，非常的重要，结果在凌晨3点电话中听到一群人喝酒的酒话声还有小妹的声音，当时觉察抵不过内心的愤怒和憎恨，瞬间我就炸在电话里就吵了，在队友挂断电话中落幕，开始不停地编故事，评判自己，我不好吗？男人的嘴，我信你个鬼，这就是你口中所谓的人生转折点？喝酒小妹来寻欢作乐，人生就这样度过吗？看不惯你这个模式，瞧不起，还鄙视你，现阶段经济困难我陪着你一起努力，咱就不能一起一条心努努力把欠的款还了，内心的不平衡袭来，看见心中的抱怨随着一个人慢慢的冷静下来，但这一次没有像之前那样心里痛苦不堪，也不像过往一样急着去解决，开始去不断的向内看，看着手机屏保蓝狮子分享的话，眼睛红了，生活发生什么我们无法决定，我们能决定的是如何面对这些发生。看见，这一次一定不要错过这个修行的好对镜，第二天起床不再像过往一样去求助他人，我要独自去面对，在这期间里会懊悔过去，焦虑未来，不断地去看见念头被带走继续看见，看见很会编故事的模式，同时看见我在排斥这样的状态，希望保持关系中的平衡和家庭关系和谐的画面，看见后就闭上眼睛感受身体和胸口的感受静静地和它呆着一起，看见了如此执着金钱和欠款所带来内心的压力挂碍和不安，现在解决不了，那就先不解决，那个一切都会安排好，顺着该发生来吧，同时一直在追求长久的婚姻和保障，阻断一切未来的不安全，这次我想了最坏的结果，也接受了一切和失去一切的勇气，我的人生不止队友，家庭，情感，此生怎能就困在此方中呢，还有修行这件重要的事，接下来我去租了房子，队友一贯的处理方式就是在矛盾后每天喝到醉醺醺很晚的回家，选择拒绝交流的模式，这也只是他的模式而已，在彼此情绪稳定后我主动联系他一起吃饭，真实的表达了内心的想法，也提了离婚，那一刻没有啥情绪，没有好坏对错，只愿他未来安好，所有的结果我都可以承担和面对，不想承担债务，反着道之动，主动和队友提出我承担的部分，我不再害怕，因为还有修行这件事，我知道蓝狮子他一直在，哪怕去讨饭也不会饿死自己，会努力工作去还钱，何况我还有四肢健全珍贵的人身，人生就是一场体验和冒险的游戏，勇敢的踏出去经历，可后续是队友怎么也不肯离婚。

回到回老家的第一天，工作了一年回家理想的画面，喝茶聊天，睡懒觉，不干活，实际洗洗炒炒刷刷又一天，婆婆是位传统而强势又能干的女人，重男轻女，队友是婆婆口中那个脾气最差的孩子，以后有机会再分享和婆婆的故事。

晚上和队友去和朋友聚餐，他们相见很开心大家都喝多了，队友醉的不省人事，到家后喊了家人好不容易的扛到了3楼，结果死活不肯躺在床上，我去洗手间时听到哐当一声摔地上了，等我卫生间出来时，被他拉下来的被子，裤子，地板上全是呕吐物，我已经提前做了觉察的准备，可看见这样愤怒的情绪依旧瞬间起来，心跳加快胸口起伏，看见，想到蓝狮子说过，你一旦遇到了情绪，一定是在考虑自己，深呼吸生气的情绪减弱一会消失，开始用哄着顺着他的口气扶他起来，失败告终，居然还被他推开坐到了地上，情绪又升起跟随被带走，念头回到往年又见到了同样的画面场景，老娘不干了，冻死你拉倒，嫁给你简直真是太倒霉了等。开启抱怨和编故事的模式，看见了编故事的习气，这队友真是蓝狮子派来的吗？开始全力以赴去看见和盯住，看：看见愤怒的情绪，心跳加快。盯：盯了好一会情绪才减弱，感受胸口的起伏，转身去了卫生间。挖：怕麻烦，期待按照我的要求来，希望被重视。改：正是修行时，那一刻他是众生。

当下念头队友是众生时，眼泪不自觉的流下来了，内心如此的宁静和滋生出爱的力量，那一刻地上的呕吐物在我心里和眼里没有分别，就如同水一样，没有一丝的嫌弃和觉得脏，收拾干净后，耐心的给队友换上干净的衣服盖好被子时，摸着他冰冷的脚给他穿上袜子，我暖和的脚去靠近了他，通过队友的对镜，看见自己，认识自己，这个按钮也许依旧还在，我会好好坚持练习。也祝愿大家都珍惜身边人，把家人当众生，把众生当家人一样的去爱，也许没有明天呢，人生无常，每一刻的当下都在变化，抓住人生的主线好好修行，才有能力面对无常带来的一切发生，谢谢蓝狮子，谢谢同学们，我的分享完毕。