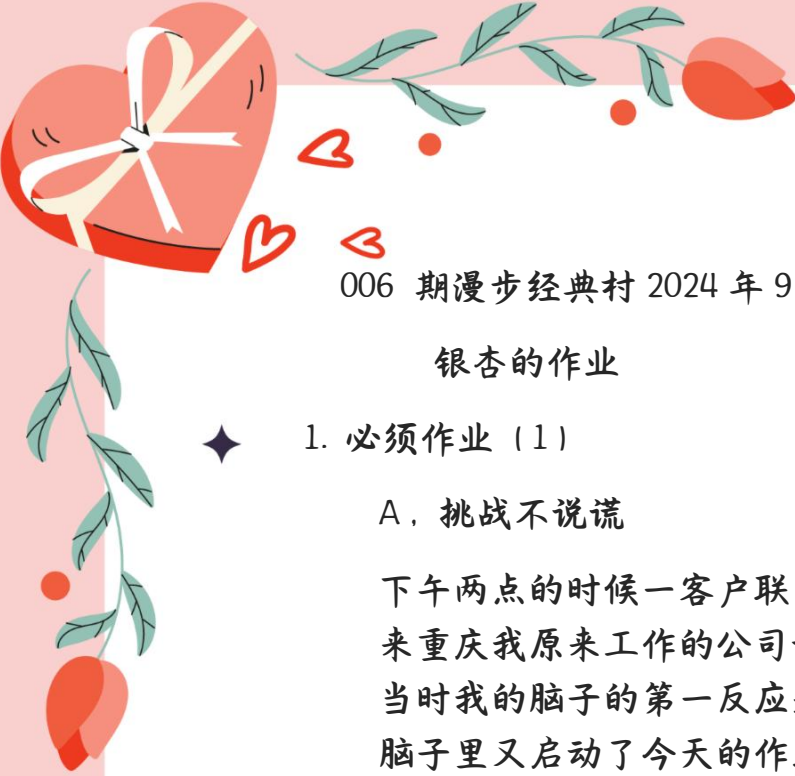




006 期漫步经典村 2024 年 9 月 15 日星期日

银杏的作业

1. 必须作业 (1)

A, 挑战不说谎

下午两点的时候一客户联系我，说他已经来上海，想来重庆我原来工作的公司谈以前购买的设备的问题，当时我的脑子的第一反应是告诉他我不在重庆。这时脑子里又启动了今天的作业挑战不说谎，我明明在重庆呀，沉默了片刻告诉他，我已经辞职离开这个公司两年多了，从离开后，我都没有联系过这个公司任何人，对不起，我帮不到他任何忙。跟他聊了一会儿，他希望我帮助他，解决这个问题，但是我内心不跟这个公司接触，我如实的告诉了他，最后感觉到他的一些失落和失望。

B, 不思他人过

结束跟这个客户的对话，脑子里出现了原公司老板，想起了当初自己为什么离开，今天的作业有不思他人过啊，于是乎马上停止了这个思绪，赶紧打开云空间抄心经去静心吧。

在云空间抄了两遍心经，每抄完了一遍，都会读三遍，然后上传到必经之路打卡回响给众善众。

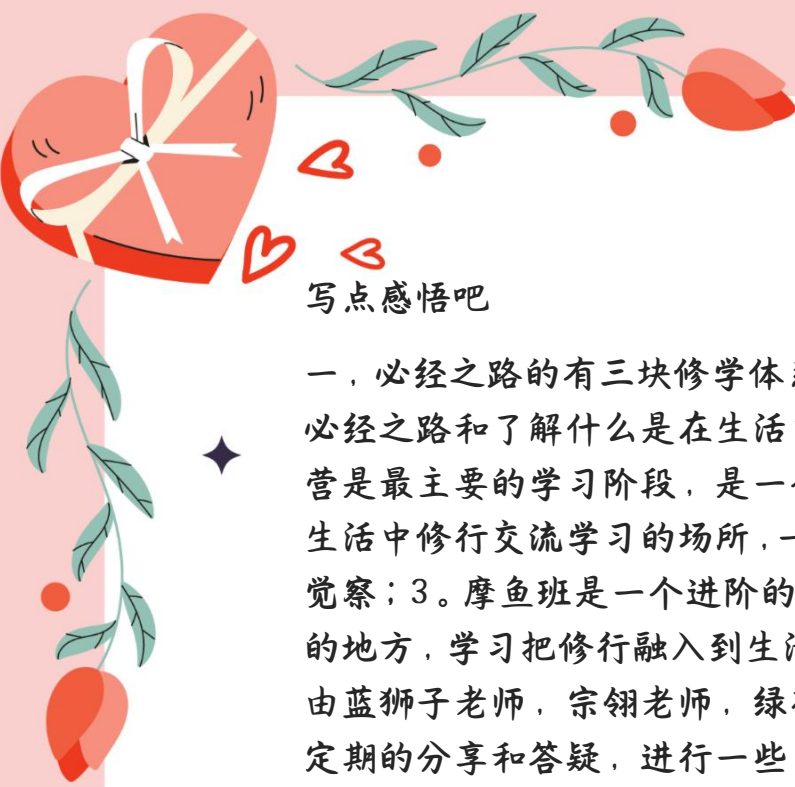
2. 选修作业

A, 用重庆话读了心经，已经发到了学习群里

B.用重庆话读了向内求也发到学习群

C, 观看了初识觉察视频，重复看了两遍





写点感悟吧

一，必经之路的有三块修学体系：1，新手村，是一个了解必经之路和了解什么是在生活中修行的地方；2，天空训练营是最主要的学习阶段，是一个系统学习觉察的地方，在生活中修行交流学习的场所，一个为期 21 天的系统的学习觉察；3。摩鱼班是一个进阶的修行版块，是一个提升见地的地方，学习把修行融入到生活中的点点滴滴，时时刻刻，由蓝狮子老师，宗翎老师，绿荷老师三位老师会在群里不定期的分享和答疑，进行一些日常的沟通聊天，对大家的一个见地的熏洗。

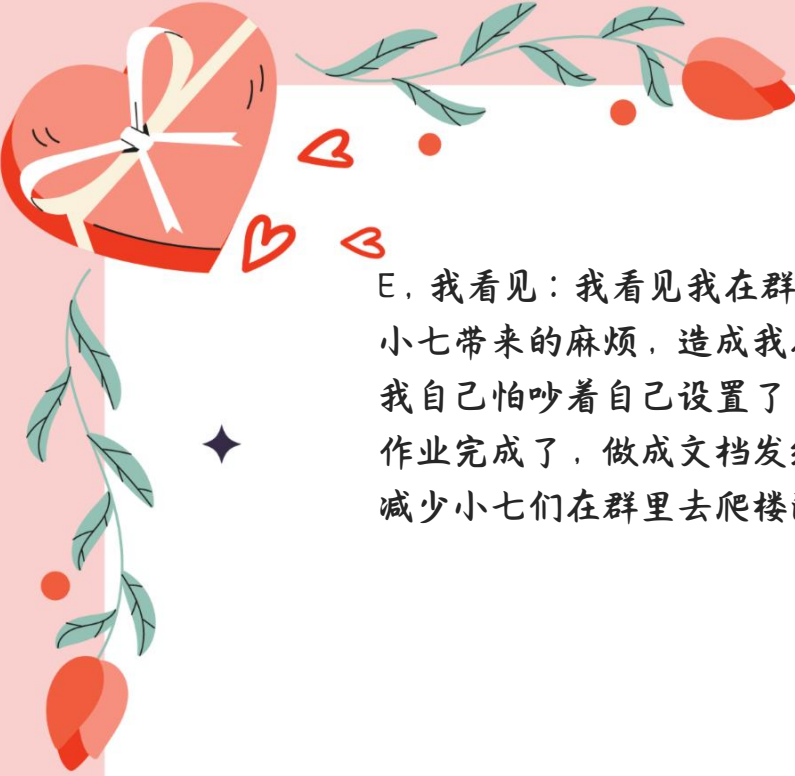
点灯历练计划是通过必经行者，必经行走，天下行走三个等级的闯关。一共 18 关，以事练心，让大家对必经之路的事物有一定的了解，对修行有真正的理解，并且把觉察之道运用在生活中，可以获得之路天下行走称号，代表必经之路行走天下，申请条件只有一条，就是新手村毕业

二，初步了觉察

噗噗同学在视频里具体讲解了今天所需作的作业的一些案例，结合自己做的两个作业，嘴角露出了一丝笑。今天吃饭也吃饭改变了以前一边吃饭一边看手机的习惯，认真品尝自己做的菜肴。我也得改变我在走路时，改掉带上耳机这一习惯。

D.日行一善：关于这个我自己实际有一点不想写，因为我觉得做善事是出于本质，而不是为了完成作业而去作。但是既然我加入必经之路，我就得必须按规则行事。今天值得一提善事，我带着我收养的毛孩子去给桥墩下面的流浪猫投食，记得第一次去投喂它们时，猫猫见我就会躲，现在它们见我就会慢慢靠近。





E, 我看见：我看见我在群里收看作业时的不认真，给小七带来的麻烦，造成我在群里看不见作业，实际是我自己怕吵着自己设置了。我看见我自己其实可以把作业完成了，做成文档发给向导和群里，这样就可以减少小七们在群里去爬楼清点的工作。

