# 放下期待，允许发生

了情村02期-细水长流BJXY2503006

人的痛苦就像一堆助力燃料一样，会推动着你成长，也是因为我的两次痛苦经历，让我遇见必经之路。

  第一次遇见，是因为我的婚姻。我来自农村，25岁到了该结婚的年纪，我遇到了我的队友，队友又高又帅，家庭条件比我们家好，大家都觉得我找了个好人家，爸妈也很满意，当然我也很满意，我对未来的生活充满了想象和期待，然而人生这部戏并不会按我脑袋里的想象来演绎，处处充满了“惊喜”。

 结婚后我发现我的队友很沉迷于打麻将，对于家庭生活没啥耐心，生活上也比较依赖别人，我总觉得他应该改变，应该多陪伴我们，多动手做家务，多带带孩子，然后他的幼稚、我的固执，却成平淡生活里的刺，后来因为赌博和生意投资欠下一大笔债，迫于压力他不得不外出工作还债，分隔一年多的时间。我们再次生活在一起，我们开始变得陌生，变得像刺猬，一不小心就刺痛对方，他变得很容易情绪爆发，我也很容易崩溃，我开始怀疑自己的选择，怀疑我的婚姻，那段时间每天都在痛苦里挣扎，人都有一种自救的本能，我开始看书，就在这时候遇到了《人生处处是修行》，关注了必经之路，真是人生没有白走的路，每一步都算数。

第二次遇见，是上一年级的孩子学习的态度让我崩溃，每天回来都不愿意学习，每天都是需要我拿着戒尺威胁才肯慢悠悠地拿出作业，做的时候也是心不甘情不愿，遇到点难题或者重读重做的时候就抱怨发火和哭闹，做作业的时候也只是想马虎做完，经常因为这样的学习态度惹得我生气发火，每天基本都会因为作业的问题被我暴打一顿，他哭，他害怕，他会一直说“你总是这样”。每每打完之后我内心又非常痛苦绝望和内疚，我也会骂着骂着就哭起来，我不知道该怎么办？反正辞职在家带娃的我觉得没把孩子带好，这种痛苦让我觉得应该学习和改变自己，然而在一次推文中果断加入了必经之路新手村，进入了情村2期开始7天的学习。

在这7天的学习里，开始学会放慢脚步，去看见身边的一事一物，开始在吃饭、工作和睡觉等生活中去体验觉察，我感觉我自己平和了很多，所有发生的情绪和生活里的点点滴滴，不再像之前那么乱那么纷杂，我开始看见孩子的懂事，善良和率真，也开始看见队友的付出，包容和努力，看到自己的期待，抱怨和固执。

通过必经之路的学习和觉察让我明白：所有外在的问题和烦恼都是内心的显现，总是迫切地想解决外在的问题和烦恼，以至于忘了内在的根源，其实问题和烦恼的出现，都源于智慧不足，认知不够，若只是急于寻找解决方法，而忘了修行，烦恼只会接连而至，不会消失。

所以队友还是那个队友，孩子还是那个孩子，我不再固执于自己的期待，队友还是那么爱打麻将，孩子还是那么调皮捣蛋，但是我允许发生，接纳这样的他们，我允许他们不按照我的生活方式来生活，终于明白，他们来到我的生活里，不是为了让我改变，而是为了唤醒我，让我重新认识自己，成长自己。

当然有时候也会翻车，也会有情绪爆发，但是我学习了觉察之后，会时刻提醒自己，知道、看到、允许、接纳。

 感谢在必经之路遇到的同学，向导和村长，尤其是颜颜村长和银杏村长的纯粹利他之心和包容之心非常值得学习，感谢遇见必经之路。