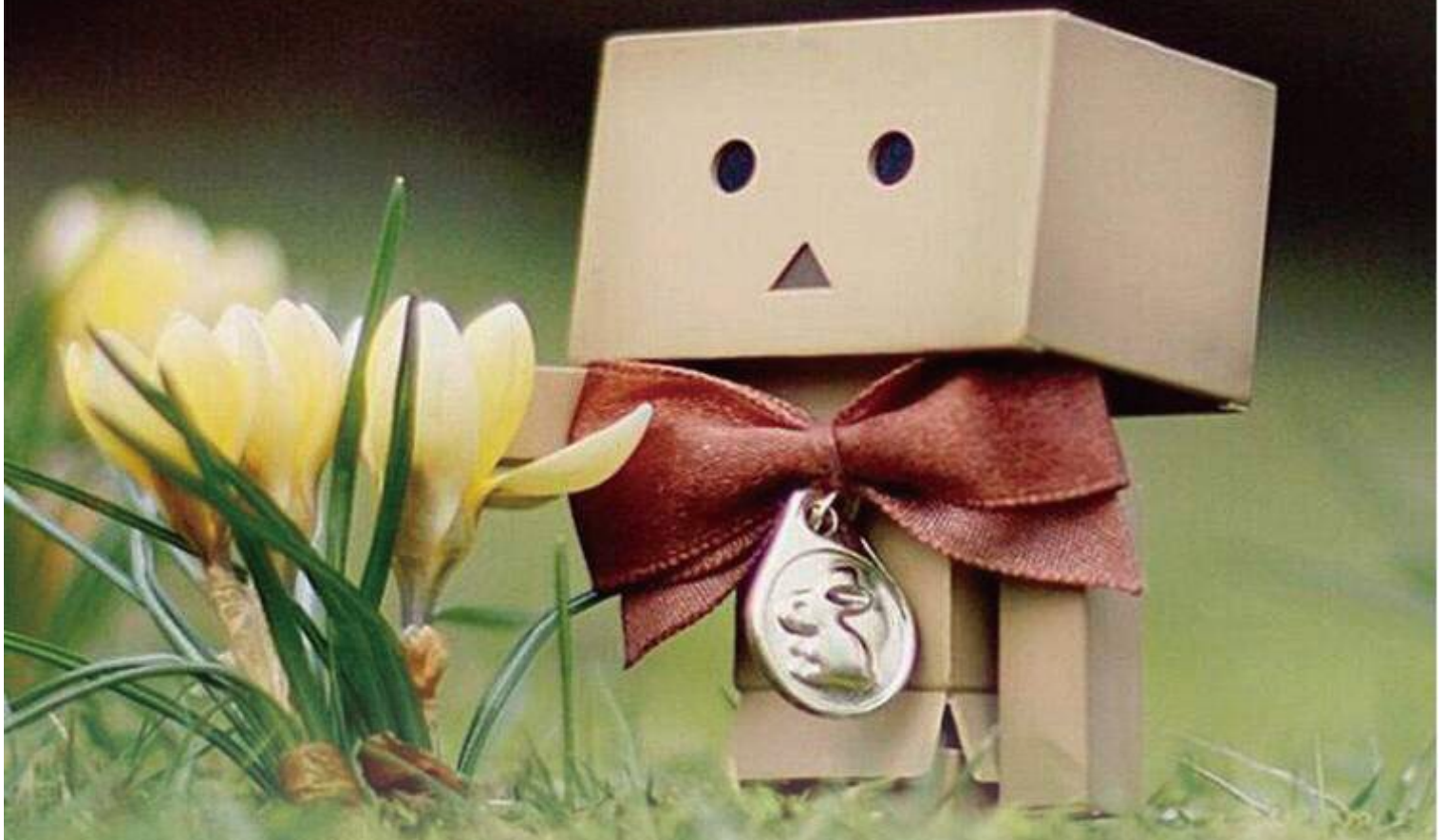


12月號 Dec.2018
NO.44



明心錄



月刊



心靈塔羅占卜/課程、靈魂/能量療癒
連結/解讀指導靈、獨處空間/秘密保管
www.mingshinlu.com

明心錄

P.1



當月主題 /

別哭，
你從來都不是一個人



牌卡 / 檢視自己內心狀態

仔細觀察以下的牌，
選出第一個注意或最在意的元素：

●A 爸爸 ●B 媽媽 ●C 妹妹 ●D 姊姊



f 栗子的常日

(解答P.3)

A 爸爸：適當的讓自己休息，不是放縱。

選擇「爸爸」的君，最近要注意是否過於逞強了喔。對自己有要求是一件很好的事，可是牌卡想要提醒君的是，你對自己的要求往往嚴苛或是多到已經近乎在折磨自己了。當這種狀況出現時，需要回到內在看看是否是因為有太多的事情想要逃避了，所以才用其他對自我苛刻的標準來轉移目標，甚至是想藉由這種方式折磨自己。君需要明白，讓自己適當的停下腳步，不是對自己的放縱，而是對自己的寵愛。

B 媽媽：放下責備，轉向自省。

選擇「媽媽」的你，是否總是會聚焦在別人的不好或是讓你難過的事情上呢？牌卡想要提醒君，這些聚焦的責備，並沒有辦法真的讓你更好過，所以從現在開始，不管身邊的人如何，相較於責怪或怨懟他人，不如我們回到自身看看有什麼地方可以做得更好的。因為當我們專注看他人的問題出在哪裡時，同時也審視自身是否有可以更好的地方，如此我們才能停止某些事情的循環喔！

C 妹妹：勇敢一點相信自己已經很好。

選擇「妹妹」的你，總是不夠有自信或是認為自己不夠好，牌卡想要跟你說，你無需要求自己達到心目中的理想狀態，因為不管現在的你在哪個位置，若君能在此時此刻就愛上自己，你就能讓自己越變越好了。不需要跟他人比較，也不需要自卑於自己缺乏的東西。好好的看著鏡子裡面的你，回想那些過往，然後對自己這麼說：你並沒有你以為的那麼糟糕，這樣的你也很好、夠好了。

D 姊姊：退一步，換你讓他人發光。

選擇「姊姊」的君，是一個總能讓人注目，並且讓身旁的人感到陽光、光亮的人。然而牌卡想要提醒你，你有點過於強勢或是過度沈浸在他人的讚賞與掌聲下囉。試著偶爾退一步，換成為那個輔助他人發光的推手，你會從中得到更多的成就感，並且會得到更多人的敬佩與仰慕喔。學習從自我身上得到認同感，而不要習慣藉由外界的歡呼聲感到自己被認同，你會更喜歡自己的。

測字 / 當月需要注意、把握什麼

下列四字中，選擇最有感覺的一個字。

得

能

莫

忘

(解答P.5)

得

選擇「得」的人，在這個月請試著接納他人給君的建議或是建言，因為君身邊的很多人都是非常有能力並且聰慧的。這些想跟君說些什麼的人，每個都是真心為你好的，然而你總是沒把這些苦口婆心放入心中。「得」字想要提醒你，用心去思考那些重視你的人對你說的話與建議，君會發現有許多可學習並且真的很受用的道理在其中。把這些願意給你建言的人說的話放在心中、腦中，你將會有更多的成長。

能

選擇「能」的人，在這個月要勇於對抗不平等的對待。假如身邊有人總是對你口出惡言，請表達出你的不悅甚至反擊；假如總是有人對你得寸進尺，請對這個人說不，阻止他的過度舉止。「能」字想要提醒君，為人著想是好事，但過度退讓可就不是善良而是好欺負了。君需要讓某些對你過度要求或是越來越過分的人表達你的不滿，以及請他們適可而止。因為不管他們是否尊重你，但你可以尊重自己。

莫

選擇「莫」的人，在這個月請奉行「一心一意」。有可能君的生命中真的有許多的事情想要完成，但是在現在，讓君可以把事情做得更好且更快的方法，是專心一致。當有很多的目標想要完成時，先選擇出現在最需要做的目標，全心全力在這件事上面，你會發現你能把事情做得超乎想像的好。反之若無法專心，反而會給人三心兩意的錯覺，所以釐出自己生命目標的先後順序很重要喔。

忘

選擇「忘」的人，這個月需要做到果決。「當斷則斷」是君生命中很重要的課題。因為你的善良太過寬容，你的不忍太過折磨，導致即使已經看到了一段關係或是事情已經漸漸在消耗你，你也無法狠心或是果決的斷絕這些消耗。「忘」字想要跟你說，在該停止的時候讓自己果決地停下來，並不是狠心，而是對自己的慈悲，並且也是對他人的善意。果決一點，因為其實你也知道不該再這樣下去了。

分享者：妞妞

主題：她一直在

大家好，我是妞妞。認識慕梓禮老師是在兩年前，當時我是因為上網找「指導靈」的文章，結果不小心就入了明心錄的坑了。因為老師的文章用話很好笑，也因為這樣，讓我一度以為她是個男人，所以第一次跟她見面的時候，我真的嚇到了。XD

看了那麼多讀者朋友的故事，今天換我想說說我的故事。我是作為一個獨生女長大的，可是其實一開始我並不是獨身女，因為我還有一個雙胞胎姊姊，據爺爺奶奶跟我說的內容，我的姊姊有跟我一起出生，但是在我兩歲的時候因為生病所以就離世了。可是因為兩歲的我真的沒什麼記憶，所以在我的成長過程中，我從來沒有印象我有個姊姊。爸爸媽媽也沒有主動提過，大概是因為怕難過吧。我會發現也是某一次偷翻媽媽的衣櫃，翻到很多被媽媽藏起的姊姊的照片，大多數都是我們兩個一起照的才發現的。

說起來也很奇怪，當我發現這件事並且從爺爺奶奶身上得到答案的時候，我並不感覺到難過，只覺得可惜，因為我從小到大就一直想要有一個手足，我羨慕有兄弟姊妹的所有人，畢竟成長的過程中雖然享盡了爸媽、親人的愛護，但真的好孤單。明明一開始沒有什麼傷心感的我，卻在一次請慕梓禮老師幫我接指導靈的時候崩潰痛哭了，因為那一次在找指導靈的時候遇到了許多的阻礙，老師懷疑是因為我的身邊有著其他的靈體，因為這樣老師決定讓我先找到我的姊姊。

那真的真的是一種很奇怪的感覺，當我看到姊姊的時候，我的理智知道我不認識她，頂多就是一個長得跟我小時候一樣的小孩子，可是我卻覺得好熟悉、難過、不捨。理智明明沒有情感，心卻充滿了情感，我哭爆了。尤其是當我知道，我這個姊姊原來從小到大都一直在我身邊陪著我、怕我孤單的時候，我真的不知道該如何形容那種感覺，是一種感動，也很像心酸，但有更多我無法形容的東西。可能也有心疼吧，心疼我的爸媽也心疼我的姊姊，爸媽應該從來不曾忘記過姊姊，所以姊姊的東西才會被藏的好好。心疼姊姊是她明明存在過，但不知道為什麼家裡的人卻似乎要隱瞞她的存在。

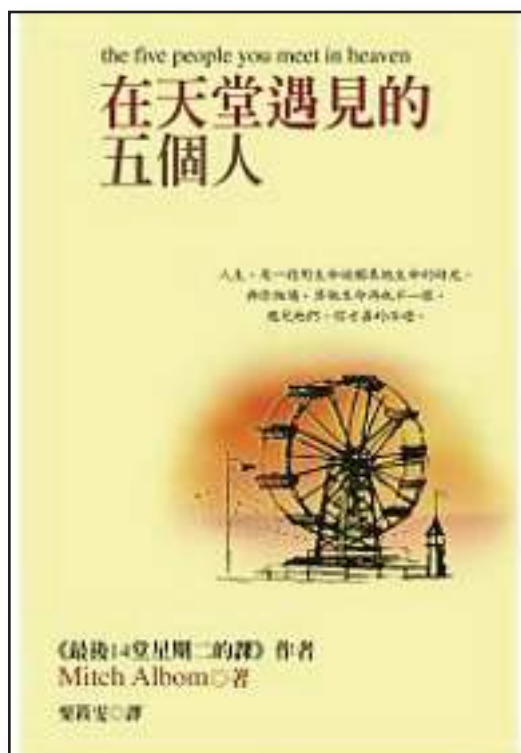
以前的我很怕孤單，總是希望有人陪，也曾經有好幾次因為在外面受了委屈但又不想讓家人知道而偷偷的哭泣，這讓我誤會我是孤獨的，可是原來，我從不曾孤獨過。老師說過，其實我們每個人身邊都有非常多的祝福與愛，就算靈魂回到光裡面去，愛也會留下，我們不會不被任何人愛，這我相信。如果有一天我也離開這個世界了，我也希望我的愛能留下給我愛的人們，就像我的姊姊對我這樣。

生活隨筆／

你發現了沒，生活中的美。



好書推薦：《在天堂遇見的五個人》



第一次看這本書是在大一時，當時看它只是因為它暢銷，看完了以後只有種不懂為什麼這本書會這麼受歡迎的感覺，這種感覺一直持續到這次再看這本書之前。因為從今年年中左右，總是莫名其妙地會想到這本書，因此我順著心的直覺，重新再看了一次《在天堂遇見的五個人》。

第二次閱讀，我終於懂了一些當年沒看懂的東西，也看到了關於自己的一些實相。我印象很深刻，當年第一次看這本書時，我覺得莫名其妙，因為當年的我想著，既然都死了，為什麼在天堂遇見的五個人，每一個竟然都是那麼無關緊要，只除了主角摯愛的妻子？那時的我還看不懂，作者用這看似無關緊要的五個人當作故事軸線的寓意，只看到了自己對於自己生命中想看到的人事物的執著。理所當然我不能理解，會覺得這本書莫名其妙了。隨著年齡與經歷的增加，這回我總算是看懂了那麼一些東西。也很慶幸在這個時候重讀這本書，解了我一些最近生活上無論是在工作還是在人際中的心結。

我們每個人的一生都曾經怨懟過誰，理所當然的也被誰怨過。我們被他人虧欠，也必定曾經虧欠他人。有些事情以蝴蝶效應的方式、在我們不知道的狀況下，影響著他人的一生，而我們也可能被這樣影響著。當我們只看到自己的面相時，我們就專注、沈浸在自己的思維與情緒裡。如果君心中也有某些不甘與憤恨，那麼《在天堂遇見的五個人》，也許能讓你通什麼。每個故事都不只是單一的存在，每個人生歷練也不是單一的因與果，把眼光從只有自己的立足點抽開，開始也去看他人的立足點，我們會得到些什麼的。

療癒處方籤／

籤二十三：自由舞動／伸展身體

每個人的身體都是一個乘載我們情緒、能量的容器或載體，當我們壓抑越多的東西，我們的身體就越容易出現狀況。同樣的，藉由我們自己的身體，我們亦可以排出那些暗藏在我們身體裡的能量與情緒，藉由自由的伸展、舞動身體，那些積壓載體內的東西會很容易得到釋放喔。

服用方法：

找一個空曠的地方，自由的舞動，每個動作都要做到極度的伸展，就像伸懶腰到極致一樣，要有「伸展」到的感覺。即便動作怪異無章法也無所謂，持續做至少十五分鐘以上，隨著自己的體能可中途設定休息次數。每天都做，持續100天。

07.

聞華想起了小時候。

十歲的聞華在醫院病床上醒來，媽媽在旁號啕大哭，爸爸沒有哭出聲，卻流著眼淚。

小聞華一時想不起來怎麼了，只想著要找弟弟問。可是看來看去，卻沒有看到弟弟的身影。

「媽媽，弟弟呢？」一股不安湧上聞華的心，回憶開始慢慢填滿腦海。

他記得爸爸媽媽帶他們去露營，他和弟弟跑到一旁的湖畔玩耍，弟弟腳滑，落入湖裡，然後他想抓著弟弟，卻一起掉進了湖裡……

「弟弟、弟弟呢？弟弟在哪裡？」那是一種直覺與恐慌，即便聞華還不知道發生了什麼事，但他想找到弟弟。

聞華奮力起身下床，這舉動讓他弄倒了點滴，手上的針也被扯掉，血滑落。

媽媽緊緊的抱著聞華，爸爸則是抱著他們兩母子，一家人哭著。

這一年，聞華失去了他唯一的弟弟。聞華的爸媽失去了他們的小兒子。

###

「媽，母親節快樂！」聞華開心的拿著自己打工存了好久的錢才買到的禮物，希望能博得母親一笑。

聞華的媽媽卻拿著弟弟的照片，看都不看聞華一眼，敷衍的道：「恩，謝謝。」

「媽……妳看看我送的禮物。」他想把自己買的手鍊放到媽媽手上，卻在想要拿走母親手上的相框時，被媽媽大力地揮手打掉。

「不要碰我的照片！」

精美的手鍊和盒子落到地上，手鍊掉出來。

察覺到自己反應過激地媽媽感到愧疚卻拉不下臉道歉：「出去，讓我一個人！」

聞華眼中掠過一抹傷心，夾帶著憤怒，卻只能低頭認錯：「對不起。」說完話，他轉身離開房間。

媽媽抬頭看著聞華的背影，想叫住兒子卻發不出聲音。

另一邊，兩雙眼睛注視著這所有畫面。



結語：原來我的身邊一直都有一個你／妳。

獨處／

緣起：

人的一生中，都會遇到幾個讓我們內在承受許多苦痛與悲愁的時刻，可能我們選擇強顏歡笑，或是決定戴上假面，然而我們總是忽略我們的內在是如此的有力量與智慧。許多時候只要願意面對自己、靜靜地感受「我」，我們將會想通、找出一些答案。

關於「獨處」：

「獨處」即是提供一個讓人靜靜感受自己的空間。在獨處裡，每個位置都是獨立的，而每個位置上，將會放有那個位置獨一無二的配置與內容。因為除了能給迷茫的人一方境地好好地回歸自我外，我們希望藉由獨處，你的身、心與靈都能得到放鬆，或是尋覓到一個答案。在靜謐平靜之時，總會有個答案能讓我們驚醒，因此就那麼一會，讓我們不管外界，只與自己相處吧。

緣起：

每個人的心中一定都藏著些無法向人道出的秘密。許多時候，壓著的秘密會一點一滴變重，最終成為壓垮我們的稻草。然即便再苦痛的秘密，都有它的價值，只要度過了，這個秘密將會成為我們生命中最珍貴的一部份，是經驗，是人生。把秘密說出時，我們的心會感到輕鬆；知道他人的秘密時，莫名其妙地得到了安慰與釋懷。這都是因為即使痛苦，每個秘密都是有意義的，雖然它可能讓我們悲愁，但卻也可能拯救別人。因此，你的秘密不是詛咒，而是禮物，接受這些秘密，讓我們把它藏好吧！

關於「秘密典藏」：

你的秘密需要被好好保存，在秘密典藏裡，我們確保只有君知道自己的秘密是哪個，我們提供保管的服務。君存起的秘密，可能成為撫慰他人的故事，同理，君亦可能被他人的秘密所療癒。因此我們將收集諸君的秘密，保存秘密的你也可在不知其他秘密主的狀況下觀看這些秘密。



【獨處 & 秘密典藏】

地址：台中市北屯區三甲東街223巷2號

電話：04-24362228

臉書：<https://www.facebook.com/aloneandsecret/>

【活動】2018/12/29 冬季茶會(台中)

諸君大家好啊！明心錄2018冬季茶會即將來囉～

這次冬季茶會一樣沒有主題也沒有目的，請大家來聚聚聊聊天，有問題想問的可以趁這個機會問問，能回答的慕梓禮也會盡量回答的，歡迎大家參與。

活動資訊

- 時間：2018/12/29(六) 13：30～16：30
- 地點：台中市北屯區三東街223巷2號(獨處 & 祕密典藏)
- 費用：free
- 報名連結：<https://reurl.cc/12238>

「承諾33」免費塔羅諮商活動

如果你的生活遇到了煩惱，做想找一個方向，那麼歡迎您來報名我們的「承諾33」免費 塔羅諮商活動喔！

只要填好問券後回傳給我們，明心錄將會「以問卷內容當作篩選的標準」若您被選上了，將會有小助理與您聯絡算牌事宜。無論您人在哪裡，只要您有skype帳號，明心錄的每位占卜師都可以遠距提供這項服務，所以歡迎所有遇到問題，想要利用塔羅牌找答案的朋友來報名喔～

- 報名網址：<http://goo.gl/forms/XxgcmTX8ymjcRO433>

明心錄徵稿

(一) 徵稿：

歡迎所有讀者朋友分享自己的人生故事，只要分享您的故事或感想，並且被選為「明心錄月刊」的內容文章，那麼就會得到一份明心錄神秘小禮物喔～

(二) 徵圖：

你也是一個喜歡畫圖的人嗎？會好奇自己的圖若是變成牌卡測驗會有什麼選項和結果嗎？即日起只要你願意分享給我們你的作品，那你的作品就有可能成為「明心錄月刊」牌卡測驗或小語的主題卡片喔，歡迎喜歡畫圖的你與我們分享你的作品～任何願意跟我們分享作品的朋友，都會獲得明心錄的感謝小禮物喔！

- 投稿信箱：mingshinlu.li@gmail.com

讀者意向問卷

只要您有任何話想跟我們說，亦或是有什麼想給我們的建議以及想法，都可以在這裡留下。

- 問券連結：<http://goo.gl/forms/pYy3l3s6Qlty32Vi1>

Channel 5班招生中

我們每個人都有著絕對的力量去面對生命中的每一件事，當我們面臨絕望、痛苦時，很多時候都只是我們忘了原來力量就在自己的內在。Channel，做的就是與我們內在最深層的自我連結與溝通。

- 詳細課程資訊與報名方法請參照：

<https://mingshinlu.blogspot.com/2016/08/channel.html>

【塔羅心靈占卜】招生中

塔羅牌/神諭卡/雷諾曼卡等等任何的牌卡，都不全然只是一種占卜，對每個人而言，相較於問事、占卜，塔羅牌最真實的意義是反映我們當下對於某個狀態或事件的內心(潛意識)狀況，進而藉以瞭解自己的狀況來推測事情可能會朝什麼樣的走向發展。因此若是說塔羅牌是一門神秘學，塔羅牌更似一種心理學、心靈學，是一個可以讓我們更瞭解自己、與自己更靠近的工具。

- 詳細課程資訊與報名方法請參照：

https://mingshinlu.blogspot.com/2016/03/blog-post_2.html

贊助明心錄

若君喜歡明心錄的文章、月刊等，或是覺得有在之中得到收穫，想要提供給我們一些幫助，明心錄深深感謝～

- 聯絡信箱：mingshinlu.li@gmail.com
- 贊助連結：<http://bit.ly/mingshinlu>

官網：<https://mingshinlu.com/>

粉絲團：<https://www.facebook.com/mingshinlu>

Google+：<https://plus.google.com/100906418335544363848/posts>

博客：<http://blog.sina.com.cn/mingshinlu>

推特：<https://twitter.com/mingshinlu>

* 明心錄 * 商場：<https://shopee.tw/maycheerup>

特別感謝

Ms.三口～<https://www.facebook.com/ms.sankou/timeline>


柑鏡橘攝。Tangerine～<https://www.facebook.com/PhotoTangerine>

栗子的常日～<https://zh-tw.facebook.com/grasschestnut/>

讀者妞妞、明心錄所有小夥伴們、撰稿人我自己

撰文者：慕梓禮

歡迎大家轉載，若轉載煩請註明出處～

A minimalist interior space with a large wooden lattice screen in the background. In the foreground, there is a low wooden table and two floor cushions, one light green and one light beige. The floor is made of light-colored wood. The text is overlaid on the lattice screen.

心靈塔羅占卜/課程、靈魂/能量療癒
連結/解讀指導靈、獨處空間/秘密保管