

明心录

月刊

4月
2016 April
Vol.12

忘记，并非解决。

忘记，不代表事情就不再存在。

牌卡

目的：检视自己内心状态。

方法：仔细观察以下的牌，选出君在这张牌中第一个注意或是最在意的元素。



A	B	C	D
黄色	黑色	蓝色	绿色
塔	夜	海	草
光	空	洋	原

黄色塔光：勇敢地相信自己，做一个支持者。

选择黄色塔光的人，在接下来的这个月可能会有一种别人想要听取你的意见或是想法的状况，当这种时候出现时，请君勇敢表达你的想法，不用害怕自己给人的意见是好的影响还是坏的影响。因为在这个月，君真正要学习和察觉的，是内在自己一直不敢信任自己的课题。

相信自己的想法、相信自己这个人，过往的君是否因为过度的怀疑自己，连带的当有人来向君请教的时候，君也不敢给出明确的答案呢？相信自己吧，相较于他人相不相信你，君更该优先在意的是，自己是否相信自己。

蓝色海洋：抓住所有出现的机会，这已经是你内在的显化。

选择蓝色海洋的人，在这个月若是有任何君一直以来梦寐以求的机会出现，那么就请好好的把握，因为这些机会之所以出现，并不是任何的考验或是陷阱，而是过往的君，在察觉自己这一块已经做出了很多的努力，那些过往的内在模式，如今已全面换新。现在的外界所发生的事情，都是君内在真实的呈现。

或许因为过往的经验和习惯，在机会出现的时候君会迟疑或是担心一下，但只要给自己一点安静的时间，君很快就会看得很清楚。

黑色夜空：无论是暗黑还是明亮，都是宇宙一种必要的呈现。

选择黑色夜空的人，在这个月中，君的心中可能会有很多的黑暗面涌出。比如曾经亏欠过君的人，让君很不能释怀甚至想要报复等诸如此类会让君觉得自己很坏的念头。也会有许多的负面感受和思维，然而牌卡想要跟君说的是，无论思想中出现了多少的负面念头，但这些都不是不好的，不用一昧的否决甚至责备自己。

这些念头，我们不用与之附和，更不用让自己真的行动，我们要做的很简单，就是看着它、观察它，在这些黑暗的浪潮下，接受它，就可以让自己找到真正的平静。

绿色草原：静心、重整、储备能量。

选择绿色草原的人，在这个月之中，只要生活的步调没有赶不上应该要遵从的规划，那么就请不用急，让自己慢慢来，享受这一切都在轨迹之中的平静，不用特地想要超前任何进度或是把这些多出的精力、时间拿来规划其他新的目标。就让自己享受一段时间不汲汲营营的生活吧！

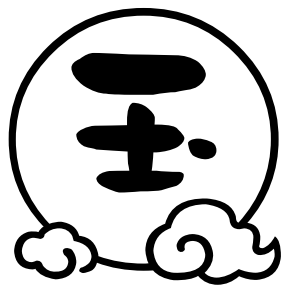
君可能有许多的人生目标想要达成，但任何实现梦想的路途，都可以为自己留一个悠哉并且轻松的阶段。这并不是怠慢，而是积蓄自己更多的能量与体力。下一阶段，君做任何事的成效都会更好。

测字

目的：看当月需要注意、把握什么？

方法：从下列四字中选择最有感觉的一个字。

玉 出 崑 崗



选择玉的人，在这个月请学习“为自己负责”这件事。

当工作或是任何时候遇到麻烦时，与其先纠正或是质疑、把责任往外推给别人时，请先好好的想想，自己在这件事上是否真的已经做得很完善，又是否真的尽了全力，无愧于心了。

过往的君，可能非常的幸运，当生命中有事情出现的时候都会有人为君分忧，可是是时候该要自己成长并且为自己负责了。为自己做的所有事情和选择负起责任，君可以看到另一片过往不曾发现的天空。

在这个月中，君可以为自己设定一个角色定位，就是帮助他人展现自己，而让自己当个藏镜人。

好比工作上有了后辈，就让后辈表现，而君在一旁辅助。感情上，若过往都是君替伴侣把事情处理好，那么这个月也可以尝试让伴侣为君处理事情、照顾君。诸如此类，把过往自己是承担以及站在第一线的角色，也让别人当个看客。因为出字想要跟君说的是，除了让自己好好休息，君也可以让身边的人成长。而学习让身边的人成长，也是一种成长。



选择崑的人，在这个月可能会遇到一些让君深感压力的事情，可是这些压力之所以出现，目的在于过往的君是否太过在意别人的想法，以及太想要在他人面前营造一个完美的形象了？

君需要学习放下为了外人以及外在评价而活着的生活，相较于别人的想法和期待，君更期待自己是怎么样的？崑字在暗示君，过往为了别人而活的日子，已经让君太过疲累并且失去自己了喔。我们可以不用马上就改变自己已经习惯的生活，但君可以去看看这样的自己，是否真的让自己快乐。



选择崗的人，这个月是展现自己能力的好时机。

君自己可能没有发现，其实君已经比你以为或想像的有能力去做你想要做的事情了。过往的君可能在于自己想要做的事情上是怀疑的，自己能做好吗？我已经够资格去做这些事了吗？以上的想法时常让君对于自己心中的梦想却步不前，然而崗想要对君表达，你已经有足够的能力去做这些事，别再怀疑自己啰！与其一直想着自己行不行，不如就去做做看，若是还不够，就在努力补足，但怕的是，一直觉得自己还不够而始终不去做，是吧？



读者分享

主题：我决定，为自己而活。

分享者：小珍

我知道，和很多人比起来，我的家庭很幸福、美满。我自己也这么觉得，也为此感到感恩，我深爱我的家人，但就是因为太深爱，所以有些事，也就成了我心中最难过的结。

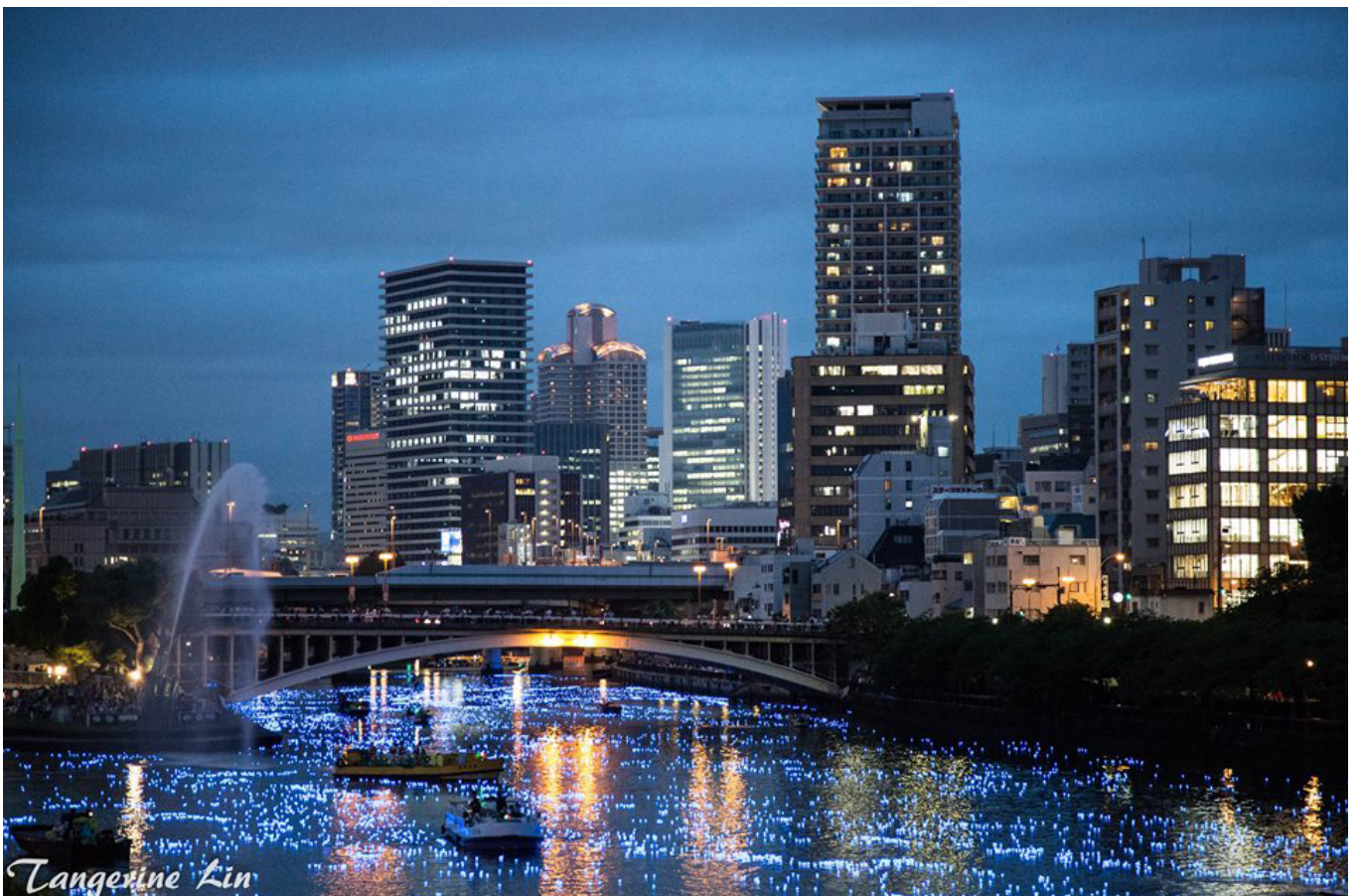
我的妈妈是爱我的，我知道，但不可否认的是，从小到大，妈妈总是对哥哥比较好，无论是对我们的要求、期待以及标准，妈妈对待我和哥哥总是有不一样的标准。好比有些伤人的重话，妈妈不会对哥哥说，但却会对我说；有些要求标准，不会出现在哥哥身上，却会出现在我身上。而我，为了可以让妈妈更注意和关心我，因此学会了配合以及某种变相程度的巴结，只因为我也好想要妈妈肯定我、对我笑。

然而越是这样，我的生活却越多的不快乐，近乎要失去自我。可最令我难过伤心的是，我的妈妈却似乎一直都不觉得我在付出，我依然没有得到妈妈的肯定。这样的状态，让我忘了上次当我为自己而活的时候是什么滋味，因此我做了一个很重大的决定，那就是离开家、离开我所熟悉的家乡，到遥远的城市开始新的生活，这次，我是为了自己，为了找回我遗失很久的真诚笑容。

当我在陌生的城市开始新的生活时，我其实很彷徨不安以及害怕，因为我不知道我所做的选择到底对不对，更重要的是我会想念我的家人，而且是超乎我意料外的想。我不敢说现在的我已经生活的很好了，但想到未来，虽然有很多未知数，可是我觉得，我好像渐渐地开始了解自己了，这是一个很奇怪的发现，因为原来过往的我有这么不了解自己。

虽然我也不知道我的未来到底会怎样，但我很想要对自己说：未来的我，请多多指教。这次，我要为了你，也就是我自己而活！

生活随笔



日有日的好，夜有夜的美，问题在于，我们都发现了没

其实他知道当年到底发生了什么事，早就知道了。

十五岁那年，因为一直以来卡在心中的疑惑让他痛苦，也让他时时活在惧怕之中，他实在厌倦了这种惧怕，所以他决定要把事情搞清楚！

然而司徒卫没有料到的事情是，事实的真相根本超出他所能接受的范围太多。要他怎么接受他不是最敬爱的父亲的儿子这件事，又要他怎么接受，他竟是深爱的妈妈被人所.....强暴而有的孩子！

回忆到此，那因为吃了中皇医师的药而缓止了的心痛又再度发作，而且是以比过往强过数百倍的疼痛在他的身体里肆虐。

他痛到身体卷缩，以为那一滴滴落到地板上的水是他的汗，但当想用手拭去这些汗水时，他才发现，这是.....泪？

原来他哭了啊，他有多久没哭了？原来这件事并没有被他遗忘，只是被他尘封在内心深处，试图想要一辈子遗忘。

就在这个时候，电话响了，司徒卫连来电都没看就接了起来，因为他觉得现在的他，需要有一个人来转移他的焦点。

“儿子，”电话那端沉稳又让人安心的声音传来，“这礼拜记得要回家一趟啊，老爸老妈帮你过生日！”

“爸.....”在听到父亲的声音这一刻，他的眼泪瞬时像压抑了很久而终于泄洪般的流出。

“怎么了？是不是哪里不舒服？！”很快就察觉到儿子不对劲的司徒栩焦急地问。

没有回应父亲的担忧问句，司徒卫发现，这时候的他，只想好好的跟父亲说一句话，一句很重要的话。

“爸，谢谢你，我爱你，很爱很爱你。”

忘记，不代表事情就不再存在。



耳朵，讓我們一起拒絕你害

三〇.

☆明心录征稿☆

欢迎所有读者朋友分享自己的人生故事，只要分享您的故事或感想，并且被选为「明心录月刊」的内容文章，那么就会得到一次明心录任何活动或服务的使用权，当然是不用钱的啊，因为这是慕梓礼仅能做的能回馈给我们的读者的事。~(¬▽¬)~

投稿邮箱：mingshinlu.li@gmail.com

明心录资讯

官网：<http://mingshinlu.blogspot.tw/>

粉丝团：<https://www.facebook.com/mingshinlu>

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

博客：<http://blog.sina.com.cn/todayis0214>

推特：<https://twitter.com/mingshinlu>

特别感谢

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

柑镜橘摄。Tangerine～<https://www.facebook.com/PhotoTangerine>

仨助理

朗达

读者小珍

撰稿人我自己

阅读明心录月刊的所有读者

撰文者：慕梓礼 @欢迎大家转载，若转载烦请注明出处～