绝望处，希望悄然而至 （五）

 2017-5-22

1、身体层面的清理

2016年9月8日，先生夜间起夜，如同去年十月份住院期间头脑不清的症状一样，他小便在垃圾桶里。先生这些天，依旧起夜次数很多，大多我会无意识地自动醒来。这次看见先生头脑不清的行为，当时没制止他，怕惊吓到他。等他小便结束后，我才告诉先生“ 如果再起夜，就要到卫生间去小便 ”，随后先生又起夜了几次，他都记得去卫生间了。

9月10日，先生说，刚才在房内看窗外，有一会儿，他不知道自己在哪里？先生三次脑出血的出血点，都在脑部记忆的位置上。这些症状的显化，我们知道是在清理脑部记忆神经堵塞的能量。

9月9日—10日，我全身的骨头、肉、筋都疼，屁股坐在椅子上也疼，双腿后侧的筋拽着疼，双手的指甲疼得不能碰。

9月10日，习练《晚间理疗》时，腰部大面积的疼。

9月11日，习练《凤凰铜钟》时，右手每个关节都特别疼，左手关节和小手指关节会偶尔轻微疼痛几下。结束后，右手关节持续疼。

先生这段时间还是困乏、无力，午觉基本都会睡一下午。我在他午休睡眠时，习练《凤凰铜钟》。先生说，之前躺着习练《凤凰铜钟》时，手心向上时总变动，现在即使在睡觉中手心也会无意识地朝上了。

9月18、20日，我习练《凤凰铜钟》时，头顶部，像有一道光柱牵着头一样，做圆形旋转。做第二遍《凤凰铜钟》时，胃部持续打空嗝。

这几天开始，早、午餐只吃坚果和水果。一吃主食和菜，胃肠和口腔都会不舒服。 随之，即使早上刚起来还没有刷牙，口腔也气味清新。连续近二个月的口腔异味消失。现在，好像自己的口腔和肠子畅通至极，若吃主食，食物在胃部发酵的气味就会重返口腔里。

现在即使吃得很少，一天还会有二到三次大便，每次量还很多。身体里的垃圾真是很多呢，虽然自己肚子是瘪瘪的。

先生停止了几天咳痰后，又开始咳痰。他也开始打嗝了。清理在继续中。

9月21-22日，习练《凤凰铜钟》时，两个手的小手指又凉、又麻、又疼。以前冬天的时候，别的手指都热，就是两个小手指冰冰凉，应该是小手指经络不通，这与颈椎不好是有直接联系的。

9月27-28日，先生额头、血管鼓起明显，但血压110-120左右，想来是堵住的血管显化出来，在清理。

9月29日，先生鼻子里起了一个火泡，我也莫名的嘴巴里和舌尖都烂了，是在疗愈我们的心火。

习练《凤凰铜钟》时，右手各个关节处都很疼。我会无意识地反复说：“ 我爱你，对不起，请原谅，谢谢！ ”

最近这段时间，没觉得碰到哪里，右手中指和小指指甲，右脚的大脚趾指甲，里面都有淤血似的乌黑。剪指甲发现，里面似乎又不像血的结块，是很硬的杂质，想来是身体通过指甲清理血液里的杂质。

从10月初开始，即使先生刚登山回来，血压也都是110左右。每日一片的降压药，调整为半片，先生身体越来越健康了！

2、心灵层面的清理

10月2日，因为一点点小事，先生表现出以前常有的小孩子脾气。哄了他几次，也没效。

晚上做晚课，我向天地跪拜时忍不住地流泪。我在心里问上天：发生这件事，要让我学到什么？

灵活 – 心里立刻出现这两个字。

第二天起床后，早上依旧习练《人体梳理》，我发现自己内心中一点也不生气了，心情非常平静。

中午在陪先生去吃午餐的路上，我们边走边聊。我说 ：“ 你现在觉不觉得，昨天你的言行就像孩子？你之前就经常这样莫名其妙地发脾气，跟小孩子一样。一旦不对心思，就马上不高兴了。 ”先生说：“ 不知道自己昨天怎么啦，为什么表现出那个样子？ ”

在与先生的交流中，让我明白了内在声音回应我的“ 灵活 ”两字，是要告诉我，若遇到这样的情境，不要把对方当做成年人，当成小孩子一样对待，就不会有情绪产生，可能还会很好玩地就过去了。

对事的态度要认真，但做事不能太较真。

争个谁是谁非？还是快乐更重要？

10月3日晚，我给先生泡脚。这本是我主动提出给他搓搓脚，但在开始前，先生就不断地催我快点给他搓脚，我就觉得心里不大舒服了。洗脚过程中，先生一会儿让我用磨脚石搓后脚跟，一会儿又要搓大脚丫……以前一直也是这样的，但今天我突然觉得好累。

我说：“ 我累了，搓不动了。 ”先生却要我再搓会，几下就行了。

我按着先生的要求去做了，但心里却觉得先生一点也不知道体谅自己，身体更累了，好像一点力气也没有。最后，我生气了，不给他洗了。先生才知道，我是真的累了。

晚上做晚课时，我在跪拜天地时委屈地流泪，在心里问上天：这要让我学到什么？

表达 – 心里立即出现这两字。

接连二天，发生很小的事情，都会让我哭，这是很不合常理的。但就是要哭，内在非常委屈地哭。

真正悟到这两天事件引发的功课，是在第二天我们一起习练《天空漫步》的过程中。

如实表达自己的情绪，不勉强自己做不愿意的事情。

以前的自己曾经多少次，为了顾及周围的人和事，心不甘、情不愿违心地去迎合。我真切地体验到，勉强自己继续做不愿意的事情时，是多么地消耗能量。不仅无益于自己，也不利于场中连结的人和事。

己所不欲勿施于人！真正的感同身受，一定是来自亲身的经历或类似的感受 。

这样的体验过后，让自己更加尊重自己和每个人的自由意愿。

做事中，无论身体、还是精神，若感觉到劳累、疲惫、状态不好，那大多不是出于爱的本身在做，或许是为了什么勉强而做。

爱若不在，喜悦和轻松就不在。

这时，就要停下来，去深度觉察自己的内心。或许潜意识中一些需要我们面对的问题、待转化的能量就会浮出水面。

3、灵魂层面的清理

从2016年三月中旬开始，《凤凰园养生秘法》的习练，不仅清理着我们旧日身体层面的所有疾病，还在清理我们旧日心灵层面的潜在情绪。

清理先生的莫名情绪化；清理我的内在委屈感。

这两种情绪，曾经都不时在生活中显化出来，现在是时候要重新输入新的模式了。

我也深深地觉知到，亲密关系是以爱情为基础而连结两个人，但实际上，婚姻的真正意义是两个人深度成长的开始！

在地球上的学习，有的人，一个人就能独自学得很好。而我们需要两个灵魂结成学习小组，互相督促、互相协助。

两个人在相处中，会不时有摩擦。没有觉知中，就会擦伤彼此，很痛很痛。带着觉知，就会摩擦生火，生出火花 – 智慧的火花。

相处的同时，也不时会有碰撞。无觉知中，就会碰撞到爆炸，两败俱伤。如有深度的觉知，就会同频碰撞，由此带来新的领悟层面。

在与先生分享这些感悟的过程中，我突然有了更深的领悟：

最早的自己，面对生活中突发的事情，是不知不觉，就是一个受害者的角色。

慢慢地，不再推诿给对方而开始察觉：一切都是自己要面对的学习。在痛苦过后有所领悟，这是后知后觉。

但现在，我不要再经历这些痛苦和眼泪，而后才觉知到事件带来的意义。够了，我已经受够了！

我要先知先觉，在事情初露端倪时，就清晰地知道。我体验够了，我要先知先觉！

我面对着先生大声地喊出来：我们都要先知先觉！

我坚定地对先生说，先生微笑着点头。

非常感恩先生，陪伴他调理身体这段日子，是自己灵魂成长最快、最大的阶段！

这种成长，悄无声息，但每一时刻又在进行，而自己能真切又深深感觉到的成长。

上天之爱，如流水，静静地、轻柔地、持续剥离着覆盖在我们身、心、灵需要清理的能量，让我们的灵魂逐渐散发出本来如是的光芒！

感恩一切！我爱你，谢谢！

（中国） 贾 欣

2016-10-8