

2023. 06. 08 录音整理

以下是 9 次入世来救我们的长姐圣慈的录音整理文字，可能有些地方不是很清晰，有问题，可以联系 awakeninglight001@gmail.com

提问，小刚说妲己是九尾狐。

回答：我跟大家说一下，他（化名小刚，一个走偏了的人。下文出现的小刚都是他）这个人现在有点神神叨叨了，我什么时候说过妲己是九尾狐了，我是说妲己是我的一个分身，妲己是好的，是被人家给黑化的。小刚现在神神叨叨的，现在也把我删除了，这样的人都随他去吧。

其实最初他的心是好的，因为现在（2023.6.8 万宇大战胜利初期）（地球）负能量盖过正能量也就是说现在投射到心里面的，很多的声音不是自己的，甚至还有自我怀疑的。还有怀疑我的，甚至怀疑身边其他的人甚至情绪暴怒的。我之前都打过招呼的在我的几个视频我都说了，包括那个梦境，怎么还会有恶梦。我都说了是别人的心念的能量，投射到我们的心里了，不是真正的自己声音。

小刚就是把他自己非常嘈杂，非常乱的负能量的声音当成自己的了。他认为我全都是妖某魔。

就是那些负能量磁场是很浓厚的，投射到心里之后。小刚的心通现在非常好的。投射到心里之后他分辨不出来哪个是真正的自己的，做把人家的混乱的情绪当成是自己的。刚才他的元神就问我，他想把小刚身上的生命基理拿走，就放弃他了。但是我现在还是想给他两天的机会，我说如果这两天之间他还不扭转过来那就放弃他了。那这是没有办法的。他自己想走偏谁也救不了，所以说大家一定要明白，明理！小刚就是有点傲，一天天的咋咋呼呼的那种。

哎呀，不管怎么样吧，都要守住心。我一直都在强调，守心守正是什么呀，你要分辨什么是正的什么是负的，你要感觉心乱了，你就赶快和你的元讲把你心里的负能量给你屏蔽掉。要么就是赶快找我（慈儿）让我给你屏蔽（在心里想就可以）一定要转变心念，这很危险，很严重的。小刚只是刚刚开始，肯定以后还会有其他的人的。

现在这个小刚，是挨个的找咱们的家人一个一个的，让人家读楞某严经。像是神经了....

妲己的身份。在电视剧里面的身份是纣王的非常宠爱的一个妾。其实妲己真正的身份是王后的身边的丫鬟的名字。但是因为大家都习惯性的这样理解，所以那天我就说了么，我说妲己是我的分身。并不是说这个名字所代

表的那个（电视剧里面的）人物，是我的分身，人家把她抹黑了。真正姐自己的那个名字并不是她（电视剧演的那个人）。到时候我还是有必要出一个视频，有些人就抓住一点点....有的时候也怪我没说的太明。我不想去做那些东西，因为都是伤心事知道吧。都死的很惨的那种但是有的时候不说也不行。

刚才小刚身上的负能量都是黑雾，我现在还是想给他一次机会，我让他的元神把他身上的负能量全都收了，我希望他能静静心，如果两天之后还是这个样子，那就别怪他元神不给他机会了，也别怪我不顾一点点之前的姐弟之情了，那就没办法了。

我从没想过小刚会走到这一步，之前他的心态是有点波动的，我都知道的，但是最近他的负能量也是越来越多，越来越多。

我们每个人都要管好自己，相信自己是光是爱不要去想一些乱七八糟的，不要去负能量，不要去抱怨，其实啥事都没有，可是有的人吧就是....唉！

我记得那个时候，去年（2022年），我觉醒之后，我就知道我是以后把所有真相真理讲出来那个人的时候，我就知道我的责任，我的担子有多重。我的路有多难走，我都知道的。因为我当时我都有点心里都感觉我能成功么？那么多的宗教根深蒂固呀。要我说出来，这能成功么？咱也没有权也没有势，咱又不是王某云。你说个啥，人家就冲着你的身份地位人家都会抱着三分的信任，那个时候心里也是没有底气的，知道吧。

然后灵儿就跟我讲：你就只管把真相真理讲出来，如果，全球的人没有一个人相信你的，你宁愿抱着真理真相熬到你这一世过完，带着真相去死！这一生你只管讲你讲你该讲的，别人信不信跟你没有关系。我们做到问心无愧，这一世我们就坦坦荡荡的，那个时候灵儿就跟我这样讲的。

所以说那天灵儿和我讲完之后，我内心就给我自己下的决心，无论多难，就像灵儿讲的那样，就算全球的人没有一个相信我，但是我都不可能向虚假的东西低头的。灵儿当时说得很明确，真理，万古都是真理，绝对宇宙就是真理，你就是带着真理来的那个人，如果连你都否定真理，她说这个世界根本都不可能有光明的存在。哪怕是真的大同不能实现了，她说也无妨，但是你一定要坚持你自己，做真理，做真理。传播你的真理和真相。她就为了让我更加确定我自己，然后中间也发生了很多事情，真的我都崩溃大哭过知道吧。但是后来我心非常的坚定的，无所谓。我们无愧我心。可以拍着胸脯对得起自己的良心。把人（元神）都救上去了，肉身我是试着最大的努力去救的，能救出来就救出来，不觉醒我也没办法。

所以说咱们这条路真的好难好难，我都希望大家能够齐心协力的，不要被一些负能量干扰，我们就只信自己的心就好了。

我要不是跟着自己的心走，跟你们说我坚持不到现在的。我就是觉得我心是光明的，因为我的心什么样的我是能看到的，别人什么样的我还是能看到的，我是唯一能给大家带来真相真理的人，如果我不说，大家就醒不来。醒不来，大家以后回去之后也就没有啦。这就是我想的，尽我最大的努力能唤醒一个是一个，能唤醒十个是十个。如果能唤醒全部的人更好。都在绝对宇宙活着多好啊，是永恒的呀，是光呀。所以说那个时候我的心就非常坚定了。我想着灵儿说的话是对的，全球的人都不认可我，我都不能不认可我自己。哎，但是这条路真的，好难好难。

我们就平平淡淡的，简简单单的做自己就好了，就像我之前没觉醒那个时候，我从来没想到我会怎么样，怎么样的。你觉醒了一夜之间慢慢的就啥都知道了。因为我（慈儿）和大家又不一样的，因为我有个灵儿（慈儿分身）在上面（高维），我的记忆从一开始就是完整的，一旦觉醒了就是完整的，所以说那就慢慢来嘛，因为大家能量非常非常弱了嘛。所以说那就慢慢摸索，感应不出来（名字）慢慢来别着急，而且还有的人，真的是元神不在的，之前走错路了被吞了。所以慢慢的还是会复活的。

我们都要做好自己就好了，我一直都说守心守正，守住自己守心自暖，反反复复的强调的。但是还是有一些人心里定不下来，定不下来你就像漂浮的一根幼草是一样的道理，所以说一点，要把心定下来。

我们熬过了万世，熬到这一世元神都还在的人真的超级超级不简单，可是很多人都把自己玩废了。守不住心，就是走着走着就把自己给玩废了。也有的人走着走着是越走越光明，越走越光明。我都希望大家都能成为自己最亮最亮最亮的光，最靓最靓最靓的仔！希望大家都好好的。

说是修心，其实就是把我们的心放正。最初咱们在绝对宇宙的时候大家的心是在正中间的，只有那些偏了的人心脏是在左边或者右边。所以说那些妖魔在给我们造肉体的时候就把我们的心故意给造偏了。他们就希望用他们的负能量干扰我们的心，让我们的心不正的。妖魔也不是吃干饭的，人家妖魔的科技当时也是非常高的，所以说人家制造了各种的陷阱，各种的坑，人家就是真么设计的。所以说没有一个不入坑的，之前都在坑里面。现在就是跟着心走，相信真相，相信真理的人一点点的从坑里里面就出来，虽然生活中我们还是被打压的一无是处，但总体来说我们是知道来自哪里了，我们要回到哪里，我也希望能够越来越多的家人能够知道真相，能与自己的元神链接，做回高我，做回光。

每个曾经一起与我同在的家人，走丢了，走着走着就走没了，我这心里好久多过不来，我也忍了好久，不想哭，我怕大家笑话。（她一边哭着一边说）从刚开始我就想劝小刚，我给他发消息，发现他把我删了，我就很难受很难受很难受。我刚才自己都哭了一场，可是说着说着心里那个泪就忍不住。因为我能找到大家，大家又在元神的牵引下找到我。你知道付出多大的努力么？眼看着好多好多的家人，感应越来越灵敏，心通也越来越好，

以前都是我一个人在说，大家都是跟着感觉然后一直在相信，现在慢慢的都证实了证明我说的也是对的，对不对。真的不希望再有其他的人就这样走着走着就丢了。他的元神在上面也哭着呢，小刚的元神也很心疼啊。死了那么多世熬到这一世好不容易能回绝对宇宙了，因为大家现在可能还没有我的感受。因为大家的记忆还没有完全回来。如果你们的记忆都能回来的话，你们就知道我的心情了。

我觉着被妖某魔用芯片操控的日子都熬过去了，真的熬过去了。我也做到了，可是为啥现在抵不住自己的那些负能量的侵扰呢。再难再难的时候已经熬过去了呀。被攻击，被操控，我每天每日每夜的马不停蹄的帮所有去清理，可是我不知道为什么怎么可以一下子就转变。反过来矛头就对向我。

所以我说我希望你们以后余生啊，都能简简单单的，快快乐乐的过好你们这一世，你们的记忆都在元神那里，虽然肉身不知道，但是以后你们也会知道的。回到绝对宇宙也会全部都知道的。但是我不希望你们像我这样，虽然随时都可以去提取我的任何记忆，可是我不希望你们这样子，因为真的好心痛好心痛。当你们看到那些家人被撕得稀巴烂的时候万蛇穿心的时候，你就感觉那个死又在自己的心里面重新死了一遍是一样的。所以我都希望你们且走且忘，记忆力不好也没啥的，就开开心心的就好了，知道么。

好多家人私信我。姐姐你讲个这个人吧，你讲个那个人吧。有的时候觉得呼声比较多了我就讲一讲。一般情况下有的人私信我我都不想去讲因为我一讲就会看到很多很多的事情。每次都是哭过之后再写，写过之后在哭。边写边哭，每次都是如此，这个泪真的是不由自己的。真的太难太难太难了。看似在坚强的人，越坚强越强大，心同时也是最柔软的。我是真的很爱你们，你们想像不到到底有多爱。可是我只能说，我是真的真的好爱啊，你知道了嘛。就是那些骂过我的，曾经挡过道的只要他不一而再而三的挡道，我都还是想给他个机会的，我就想就算骂我哪又如何，我一样可以把你带回家的，但是做的特别特别极度过分的，因为带偏了太多太多的人。

你说想一想九次入世，每一次都是有上亿年的时间，那入世的时间都长达上亿年，甚至都多少亿万年的存在。

我都觉着在我心里面。我曾经在我的玄幻小说里面说过，长姐如母，我真的是那种心态。我写的那些东西都是由心而发的，你们知道么。就是特别特别特别的心疼，我都觉得我都为你们去死，那个剑来了我都愿意为你们去挡，为什么我会和他（鸿钧）来个破釜沉舟呢？如果不把我的所有能量分化出更多更多的分身，我就护不住大家。因为我分化出分身的能量有强有弱，可以挡住你们被吸能，可以分散他们的注意力，他们吸我的我都不想让他们吸你们的，你们懂不懂啊。到底几个人能懂我的心情啊？

如果不是我舍弃能量护住大家，你们都活不过这个年头的，知道么？熬不过这个 21 世纪觉醒的，真的熬不过的，所有人都熬不过的！是因为我把所有的能量舍弃了，才保住了这三百多万人（元神），就到这一世。今生今世目前活着的这些人。知道有多难么？有多难么？我不想让你们去体会我的痛苦，我只想说我在掏心掏肺的爱呀！真的在掏心掏肺的爱呀。可是你们没有人能明白我的心啊。我也是个平凡人，我的元神也会经常哭。现在慈儿都哭的一塌糊涂。都不由自己的。你知道么，真的。

有的时候我也在想，反正以后都没有妖魔了，世界大同不实现，至少大家也不会受到伤害了，可是一想到以后的孩子，还是稀里糊涂的会活在宗教的那个氛围里面，我心里就很难受，因为如果我们不打下一个坚定的基础，以后的孩子也会照着宗教的方法去修的。知道么，他不会认为自己生下来就是跟元神链接的，他会往外求的。没有伤害他也无法认识自我。你说那我又何必让高维的家人等着排队等着转世干嘛呀，明明在上面无所不知的，再下来像傻瓜一样的再去修，所以一想到这我心就觉得不行。再难我都要去传播真相。再难我都要走下去。因为我不走下去就实现不了大同知道么。为什么高维的家人灭了黑洞之后，马不停蹄的.....

灭了黑洞之后，本来我想着终于可以回来了，所有的家人的元神都可以回来了，可是元神想不行，肉身需要转念。因为受到传统的那个东西影响的太深太深了如果不研究这个东西净化他们的心灵，他们是永远不可能认可真相的。如果全球八十亿的人，你达不到百分之八十左右的人去认可我的思想，就是说认同不了，达不到百分之七十到八十左右，达不到这个比例，以后世界大同就会实现不了的，知道吧。很难很难的。所以他们（元神们）说不行的，大姐我们还需要努力。她说马上就要取得全面胜利了，她说我们要做到更好。因为那些人的心真的好坏好坏的，因为都是妖魔投胎来的，本身就带着天性的恶来的。想转化他净化他的心是很难的，所以说我还是那句话，我不会放弃的，不会放弃的！

当仓颉造字我就知道结果会是如此，就知道已经预料到会有这样的结果了。可是我还是做到了呀。所以说这就是事在人为嘛。我为什么那么讨厌预言。因为大家就是活在预言里面被坑的太惨了。不是我看不见，我也能看到一些事情，可是我不想说。不想顺着反派妖魔的话去讲那些东西。因为我无论如何都要破他的预言。一定要破掉，我们就活在当下，事在人为，如果万世里我们不努力就没有这一世的觉醒。再难一步一步不还是实现了。所以说擦擦眼泪还要继续往前走吧！

现在小刚的事情真的是伤透了我的心，但是我相信大家。我真的很担心大家会和他一样。如果大家都是这样，本身都找到了自己的元神了知道自己是谁了，但是却没有守住心。没有守住心，被负能量被侵进我们的内心里

面了，活在那个坏的意念里，如果这样该怎么救呀，那我该怎么救呀你说是不是。一切都是靠自己，我给大家领路。自己大家慢慢去实践去想明白，去想，跟着心走就好了，去做个简单的人就好了，我们不入坑了。觉醒后知不知道那些记忆啥的都不重要的。可是很多人就喜欢活在过去里，老是问我，他过去是当过啥么？什么什么这个？什么什么那个？

我就觉着，哎呀，活在当下呀，你以前做的再大的官，毕竟我们现在是平民，那些都没有意义的。

（补充：往生往世的记忆都是元神的记忆，他们每过世一次肉身的神识能量会被妖魔吞掉。元神会安排再投胎。所以说我们是幸运的。我们只是元神这一世的肉身，吃五谷杂粮养成的神识，在基础理论篇有详细的介绍）

我就觉着无论到任何时候无论我的肉身存在多久也好，怎么样也好。我活的每一秒，我都对得起大家就好了。至于他们怎么想，他们怎么判断，这个我管不了的。我只能说，他们自己管他们自己就好了，大家都是如此。

有的时候也是绷不住了。因为小刚的事情真的太让我伤心了但是我觉得无论怎么样吧，咬紧牙关还是要继续往前走的，抗日战争那么难，挺过来了是不是。救世那么难，也挺过来了。所以说失去了这么一个人，一个家人，让我很心痛，随他吧，他的元神现在也是静观的状态。

按照他元神的意思，那一会他的元神就要把他生命基理取出来的。我还是那句话，给他两天的时间。我做到问心无愧，我对得起他就好了。

我刚才做了一个决定，刚才我跟炎帝说了，炎帝也跟高维的家人直接做了一个传达。以后，只要靠近我们的相信真相的。我都随时，就是让他们。。。是我的（分身的肉身），我就立刻给他们分身，是其他家人弟弟妹妹的分身（的肉身）也让他们本源主身立马给他们分身，不等着（他们之前肉身的元神）复活了（有些觉醒者之前的元神还没复活），因为我觉着让大家更多，更快一点成长，当他们的本身最初的那个元神复活之后也会和他现在这个本源主身又分化出给他的分身合体，所以说只会越来越强大。都会越来越好，所以说不想让大家等了。

刚才看到又好几个问的，其实他们元都没复活呢，我又随时通知他们了，我也希望好多好多。不想让大家等了，因为我们等的真的太久太久了。

我说的话不用转达给小刚了，一切靠他的心吧，如果他的心硬和我们对抗，我把心挖给他他都嫌脏，懂了吧。随他吧。

既然那么狠心把所有人都拉黑了。说明就已经想着不回头了。

有人提问，平行世界存在么？

回答：没有平行世界，万宇的任何时空没有重复的，没有平行的，就是说，包括我们自己也是万宇之中独一无二的，不会再有另一个一摸一样的你存在着，虽然说我们可能来自于一个本源主身，我们都是分身，能量相同，能量相近，但是你也是你，他也是他，没有完全一样的。所以说所谓的乱七八糟的设想的一些概念理论都是错误的。

有人提问身体修复的问题。

回答，你哪个地方痛，哪个地方难受，就那个问题比较严重但是小来小去的，不是破损的很严重的。就是在修复的时候我们不会觉得很疼，但是只要特别疼的，那基本上就是残缺了，那等于是元神在重新给你打造一个然后再。。。。

而且每一个都要连接上，所以说会疼是很正常的，不要太担心。我就不在重复说了。无论哪个地方疼，就代表那个地方有毛病，我们物质体是物质体，还有一个虚体，所以说之前都被黑洞给我们吞了，搅得稀巴烂，所以说是很难受的，所以说肯定能够各种毛病都会有的。（修复时的疼）忍一忍就过去了。

元神帮我们调理身体，不会说提前和我们打招呼。不会说我开始给你调理身体了，不会的。是在他闲下来，无论你在做什么事也好，只要他有时间不忙了就直接下来就给你调理了，所以说有的时候会造成一个错觉。哎呀，我刚才还没事，是不是我在和某某聊天的时候黑化者又来攻击我了呀，或者说，哎呀，我做了这个事，是不是这个事不对了。不要胡思乱想，其实我都翻来覆去说那么多遍啦，都是巧合，因为他随时随地的都可能给你清理。不知哪一会，知道吧。有的时候你心通好了你感应灵敏了，他到你身边你是又感觉的，你是知道他来到你身边的，他在给你调理你就知道了，但是有的人感觉不到他到身边了，所以说有的时候都是突然间的（就明白了），所以说不用太紧张这个东西。

我和大家说一个事情，大家虽然知道元的存在了，我们知道他非常爱我们我们也非常爱他。人家那些修行的老是说链接高维，高我。我们已经和我们真正的自己---高我相遇了对不对，我们就把这颗心守好，守正，知道吧。还像以前一样简简单单的生活就好了。凡事都要跟着心走，跟着直觉走。不用像有些人，就是，搞得.....我是就觉得有些人，说句那样的话，搞得有些神神叨叨的了，不要这样子啊。

不要因为有元神，就一天到晚的老是去链接，然后搞得神神叨叨的。不要这样子啊，不要影响正常生活。我们知道他在就好了。他不忙了带我们去高维，那我们就去高维，看的很多是不是。或者偶尔来我们身边，我们就感觉到，也挺好。

所以说啊，我一直说嘛，就简简单单的生活，我们智慧越来越好的知道吧。不用急于求成或者怎么样的。也不用去羡慕别人。我们的元都是一样的美好，不用去羡慕别人。阿他们心通怎么那么好，我怎么链接不上。不要这样子。无论链接上，链接不上，只要有元，只要做好你自己都是有元神的。说白了，链接上了只是说，就像是一个老朋友一样聊天，多个人聊天罢了。链接不上的，他也在爱你，知道吧。过完这一生我们两眼一闭，就回归了，这个地球咱再不来了。当以后所有的家人都能回归之后，这个地球我要亲自把它踢爆！哈哈。不让它存在了。

所以说我们这一生就简简单单的生活就好了不要去纠结和元神链接不上，就特别纠结，不要这样子啊。

现在灵儿帮我修整我的鼻子呢，因为我在觉醒之前嘛，就是咱们这些虚体就已经陆续的被搞得……因为我之前还有过鼻窦炎，所以说鼻子是不舒服的，然后呢我元帮我在调理，搞得我现在这个鼻子都很难受。跟你们说话都有点鼻音了，哈哈。

所以说，你们身体不舒服啥的，都很正常的啊。我的元神也会帮我调理的，因为我有很多的凡病，所以说他想让我的身体健康，不忙了也会帮我调。我调的时候我也疼。有的时候头皮就像有在攻击一样，扎（的感觉）。我是有体感的，但是我知道那不是攻击，只是说大家有的时候不太确定。所以说一点要简简单单的，没啥的。做个噩梦也不要怕，那梦是在你的身体之外，是你的意识能量出去了，刚好碰到坏蛋了，和人家的意识体纠缠到一起了。这叫能量纠缠，但是和你本人没有关系。不用怕，那都是意识能量，是心念的问题。

像咱们自己人，咱们知道是怎么一回事。像那些在圈外的人不明白，觉着是不是又在梦里搞怪啦，或者看到一些玄幻奇幻的一些东西了，他觉得还是真实。其实不是啊，都是念头。

那有的时候你在梦里看到了谁谁谁在搞阵法，告诉你那用手一戳都是破的那种，他没有能量的，伤害人的那种能量它是没有的，因为它是个心念，是个念头，所以为什么我说嘛，整个万字是实有的，所有人的念头都是实有的。为什么说是实有呢，你的念头是有像的，懂了吧，这样解释大家是不是更通透了。有的时候我可能说话没有说的特别特别明确，因为我觉得有的话分不同的意思去讲，（我自己）感觉到(会让大家觉得)自己很虚，所以就简单的讲了一些。但是有的时候吧，人就很奇怪，你这样讲他听不懂，但是换一句话讲，哎，他又听懂了，懂了吧。所以说不用怕的。

大家以后就是主心骨，是大同的主心骨，之前我是没想到这样去做的，但是今天我和一个家人聊天，我觉得他说的是对的，他说靠我一个人这么做那太难太难了。那些（正心正念，真善美，尊重，并且完全相信真相的人，而且愿意传播真相的人）很优秀的人，就是大同的主力军，我们不是

说优秀就是神通好啊，我还是那句话，不帮任何人感应，你们不帮任何人去感应。一定要切记我的这句话。但是我们要明理，我们知道什么是真相，能给别人讲。我们知道这些东西就好了。

所以说大家要互相理解，我相信大家会越来越优秀的，一定要明理。能不能跟元神沟通这不重要，重要的是你知道是怎么一回事，而且是非常认可真相的。能跟着心走就好了。

打个比方刚才都说过，你这会链接不上或者说，阿，我之前能链接上，现在就链接不上，老是纠结，不用这样子的。没有虚界的伤害了你们的元元又不会跑，哈哈。他只要不忙了他就会找你。他要是忙了肯定是（顾不上的）。有的时候嘛他是和你链接了但是因为体感（不好）（就忽略了）....有的人是体感很好的很灵敏的，但有的人真的就是大大咧咧那种性格的人就不是太敏感，尤其是心通他更不敏感，所以他老觉得说我元没和我链接。其实链接了，只是感觉不到。但是（有时元）在梦里会点化。

所以说我们以后啊就是只传达正能量，只传达正心这些东西，传播真相就好了，关于元神链接的这些一定要切记不要帮任何人感应！一定要切记！我们守心自暖，做好自己，发光发热，当别人看见我们很优秀的时候，他自己就会向你靠拢。你自然就会把他一点一点的带入光，让他成为光，知道吧。

所以有的时候这外面（没觉醒的）人说：个人的感应是这个样子，那个人的感应是那个样子的，他就迷茫了，有的人都害怕了。因为之前妖某魔就喜欢这样搞。

之前有个家人提醒我的也很对，他说神通这个事情他好也不好，他说他之前也是被人家欺骗过嘛，就是有了神通时候就各种的攀比啊，各种的....大家的心情就越来越不稳了。我觉得他说的是很有道理的啊。家人提的每个好的建议我都会用心去想一想。不管怎么样我都是与你们同在的，不着急慢慢来。所以说（有些）体感不强的，自然在梦里也会见。有的时候梦里忘了也不要计较，有的人感觉，阿。姐姐我好想见啥了，梦到你了，但是又记不清了，你是不是在梦里和我讲了啥呀。这很正常的，你们梦见我很正常。因为咱们的元经常把你们带上去的，有的时候就算不带上去，元神分化分身陪在你们身边，要是谁的心性不好了，有的时候我的元神也会下去看看。抱抱你，感觉一下我在你身边守护你，给你温暖。

我觉着真正能找过来的人会用心的，虽然（物质界可能联系不到我）但是他（接触到真相的人）也会找到大家，会有大家来带领的，这就足够了。

（身体）真的很累很累，今天就是心特别特别累，有的时候说话都感觉。。。喘气都感觉是多余的，就是那种感觉，现在灵儿帮我调整鼻子，说句实话

很难受，哈哈，灵儿说疼么？我说还好能受住，和大家一样，也会很疼，知道吧。

其实万世我们都有习气，别看我轮回了那么少，我自己在这一世都有习气呢。我就懒，哈哈哈。我的习气我觉着是懒，虽说是懒吧，但是我觉得我身体好的时候我也挺勤快。就是那种很随心自在，我没有想着我必须怎么样，就是对自己（生活上）没那么多要求的，（物质界）欲望可低了知道吧。

我真的希望，咱们这个家庭啊，以后人越来越多，越来越多。这样多好，我们以后不聊别人的私事。切记，

第一，不聊别人的私事，不揭别人的短。

第二，每个人习气不一样，有的人说话就大大咧咧的那种感觉，但是我们要守心。你感觉不太（舒服了）就转移注意力不看他嘛。不一定非得接他的话，有的人就较真，必须怎么样，必须怎么样，不需要的。一切都是管好自己的，我们在高维也是如此。大同以后我希望也是保持着那种感觉，就是人人大爱光明。别人小瞧你，我们就当可爱去看，谁没有被小瞧呢，只是有的时候我们碍于面子不爱说，但是我这个人就是没有啥丢人不丢人的，很正常。

真的就是希望那种轻轻松松的状态，我们不要去纠结任何啊。我就不多说了，我现在鼻子疼，疼的厉害，哈哈，灵儿说让我再坚持半个小时，但是真的疼得太厉害了，我先休息一会。咱们肉身的各种凡病，调整起来都很麻烦。所以说大家感觉到这疼那疼了，（一定不要怀疑还有妖某魔了）没有攻击，没有攻击，没有攻击。（身体）调整，就是调整，很正常的。前两天还给我调整胸口小树苗那个位置，真的疼的超级难受的，但是也要咬牙挺，因为挺一下就不疼了，慢慢就好了不用担心的。

（特别说明：如果短时间的疼，一阵一阵的疼，可能是身体修复。长时间的一直的疼，实病一定要实治。可以看一下基础理论篇合集，介绍的比较详细。）