



圓悟自癒中心的閉關活動,有下列特性:

1. 初學者會快速融入大能量中,沒有坐不住的問題,而會很快體驗到靜坐的好處,在閉關中會明白一些圓悟自癒中心這套方法的基本理論,可能從此就會自然的養成靜坐的習慣。是預防疾病及保健身體最自然,方便及省錢的好方法。
2. 清洗身體全身各部位功能曾受到負面能量毒素的影響,包括肌肉,器官,血液及淋巴系統,免疫功能及其他生理上各內臟的功能。有快速排毒的效果。
3. 清洗靈性的層面,心理上的障礙。
4. 達到絕對放鬆,舒適的狀態,身心靈完整的休息。
5. 全部精力專注於內觀,自覺及自省。
6. 杜老師的聲波調理,針對各種負面情緒或器官去做深層的靈性清洗。有軟化執著(ID),除去身體上能量堵塞,清洗深層或被遺忘的負面記憶體,甚至於發生在前世的因果關係中,使自己更明白自己的起心動念及自己執著而一直放不開的東西。
7. 傳授圓悟自癒中心第三層次的靜坐(在7天靜坐時才能傳授)。
8. 大家誠實的分享彼此的心得及觀感,有彼此學習的機會。
9. 與杜老師有直接的開放式的互動,問題回答的機會。
10. 在短期內有快速達到所有靜坐而產生的自癒療效:如減壓,改變想法而開智慧,化執著,提高正向能量,病痛減輕等好處。
11. 人的聚集會因為大家身上帶有的分子共振產生相乘倍數的能量場,譬如十個人一起靜坐就會比一個人多出約一百倍的能量場(物理自然分子共振現象),20個人一起靜坐一次(能量相當於20的2次方等於一個人靜坐400倍的能量,相當於一個人每天靜坐一次,共400天)。

希望大家都能明白閉關靜坐的真正意義和價值,它就好像把你放在一個自癒能量的烤爐中烤7天一樣,而且完全使你注意內在的自己7天,這是一個軟化你特有執著的方法,清洗負面的能量和壓力,並快速改變思想模式,讓你的內在越來越靠近智慧層次,也是一個釋放你最高層次的靈性能量,去做清洗和自癒你的身體和心靈,特別是那些生了病的人,他自身的能量是非常地弱,因此非常容易在短時間內吸收大量的能量。



閉關的地點在 Ojai Retreat Center，Ojai，靈性能量極為殊勝之地，在有五畝地的密閉樹林山頂上，可以看到整個 Ojai Valley，有羊腸小道，草地，十餘間單獨的臥室/廁所坐落其中，有一間大的會議室及安靜的讀書室。



圓悟自癒中心於 11 月 5 日到 11 月 12 日舉辦一年二度的冬季閉關(retreat)活動，這次要在 Ojai 的 Ojai Retreat Center 舉行，11 月 5 日下午二點入關，11 月 12 日 1pm 出關。共七天六夜，住宿及餐費，建議贊助金額\$1100，保留數名額減價優待給經濟不寬裕的朋友參加。我們會有 4,6,6,6,6,5,4 回合的靜坐。每回合 40 分鐘，歡迎想學靜坐及已會簡易靜坐的人都來參加，在集体相乘大的促使自癒的能量下，大家一定會受益良多。敬請報名參加，20 個名額。請電 626-279-2744 圓悟自癒中心。



閉關心得 1(第一次參加集體閉關靜坐心得):

2006 年杜師姐回來臺灣開課時，經過朋友介紹，我曾經去上了三天課，知道杜師姐的靜坐方法很好，但一直沒去認真參與及執行，倒是看到我的朋友這些年來在行事及身體能量上都有明顯的好的轉變。

最近一年，我開始煩惱年紀大了，當工作環境不再需要我時，下一階段我要做什麼?以何維生(因為私人公司沒有退休金)? 至少心靈上要有些寄託。又加上兒子最近諸事不順，女朋友吹了，工作無著落，本來很溫順的孩子，因為累積的對住家環境的不滿，又爭取改善無效，發了好

大一頓脾氣，然後開始封閉自己，也不和父親說話，想離家，偏偏工作面試屢屢碰壁，自信全失，雖然會跟我談些話，但他的內心世界無從進入，氣氛曾緊繃到他隨時都會有想不開的可能。

我很耽心，又不知如何拿捏，怕話說重了，又怕太驕寵兒子。剛好得知杜師姐要回來了，我決定去做一對一咨商。咨商後，回家試著向兒子提起我和杜師姐咨商的事，並向他懺悔也許在他成長的過程中，我曾經無意中傷害到他或灌輸我自己的想法（依杜師姐的說法是我把自己的ID加在兒子身上，而他又有他自己的ID，所以他很累的）。很意外地兒子開了一扇小門，願意和我有較深刻的對談。我覺得杜師姐的提醒有效，於是在排除一些考量（杜師姐說這些都是我的ID）之後，決定參加後面五天的集體閉關靜坐。

剛加入靜坐後的前面兩天，覺得靜坐室內很悶。因為我曾經參加過佛教團體的三日禪修活動，一開始很懷念禪修的大禪房、流動的空氣及窗外的遠山綠樹。後來幾天卻發現經過坐坐躺躺睡睡說說，我真的有放鬆到，神經不再緊繃著。禪坐時身體要打直，要觀寧靜，我卻覺得身體內有好多小麻雀在吱吱喳喳，吵個不停，然後帶著問題坐完又帶著問題回家。而杜師姐帶領的集體靜坐，姿勢是自由的，只要不動來動去，聲音不干擾到別人就好。且晚上杜師姐會回答一些問題，同修情緒上有疏解的機會。只是，真期待往後能有更寬敞更合適的場地。

另外要分享的是我經歷的音波調理的過程。

剛到靜坐會場的晚上，好像有人提及當天音波調理的情形，我不懂也沒想到要問。某天，又到了音波調理的時間，杜師姐要我們回想曾經讓我們生氣的事情。當杜師姐詢問有誰要被調理時，我也勇敢的舉手，我排第三位。

第一位坐到團體中間接受調理的是位不會表達生氣憤怒的大男生，杜師姐要我們成靜坐狀態。當杜師姐音波出來後不久，在我的眉心前方約 50 公分處，出現了類似燭火般的橘色光。隨著杜師姐的聲音環繞整個室內，我看到燭光四周圍開始佈滿脈絡狀的紫色圖案，而中間的燭光依然微小。這時，身旁已有人開始啜泣。我忘了中間的男生有沒有哭，我只記得那時我除了閉眼看到的畫面之外，沒有任何的感覺（或許有些許好奇，不知道音波調理到底在做些什麼），也沒專心想生氣的事。

接下去被調理的是位帶著女兒一起來閉關的媽媽，她從第一位被調理時就開始哭了，等杜師姐音波出來，她越哭越大聲，我眼前開始出現一片全黑的畫面，然後不知怎的我也開始掉眼淚，開始想到我不是生氣，我只是一直不喜歡我的原生家庭複雜的環境。我不喜歡，不喜歡，不喜歡，不喜歡，不喜歡... 我生氣了！生氣我媽為什麼要生我。然後越氣哭的越傷心，中間被調理的同修也哭的淒慘無比（周圍的人如何我就沒察覺了）。杜師姐發出的音階有些許改變，但我眼前的畫面，始終一片漆黑。

然後，輪到我坐到中間。這時我已停止哭泣，腦袋空空的，有一點緊張，但隨後成靜坐狀態時，就放鬆下來。當杜師姐把手放在我的胸口上，開始發出她的聲音時，我只覺得心窩處非常溫暖。我想起在我 17 歲那年，便因車禍驟逝的母親，心中委曲便又開始哭泣起來。很久很久，

我好像沉溺在自身的悲傷中，除了杜師姐的聲音之外，周遭的一切完全靜止了，不存在了，眼前也沒有畫面。

回到位子上之後，又去上了洗手間。回到靜坐室內，這時杜師姐已做完第四位。我的心情慢慢平靜下來（後來幾天，覺得胸口比較沒那麼鬱悶，因為好好哭了一場）。

接著，下一位開始了，杜師姐聲音一出來，我又看到畫面了，但很奇怪，這一次畫面是動態的。一開始中間是一道白色水柱，往上衝。接著，隨著杜師姐的聲音越來越高亢，ㄉ一ㄚ！除了中間的水柱之外，在它左右兩旁，由前到後瞬間出現兩排一式的水柱，刷地往上衝，非常壯觀。我覺得好奇怪。後來，提出來分享，杜師姐說她正是用盡全力在幫這位同修做清理哩！我們在中間被調理的人哭泣時，都有伴隨著咳嗽。而且，之後休息時，我有幾次小便的顏色變深了，實在太神奇了，我想真是有清掉一些東西喔，真要感謝杜師姐為我們付出的時間和精力。

目前，我的兒子已找到他想做的美術設計工作，稍稍恢復自信了，我也放寬心了。但我知道我有一些 ID 要去探測及軟化。杜師姐不斷提醒我們思想即能量，她強調我們內在都有靈性的能量，但只有藉由每日早晚的靜坐，利用宇宙的能量來調理，平衡自己的身心，靈性能量才能出來。閉關回來數周，我有認真在執行每天晚上的二十分鐘靜坐，沒有停過，但早上有時起晚了沒耐性坐滿二十分鐘，我會努力。至於未來我自己工作的事不想太多了，我只希望能有恆持續靜坐，清理掉一些負面的想法，否則那天癌症上身，那有什麼未來可言？

閉關心得 2:

自己一直相信人有輪迴，在這次的閉關中，自己將放在心中 18 年的曾經一段的情感徹底的清一清，累世的因緣一一浮現，姑且不論真假，但可怕的是自己一直用同樣的模式在進行，而對方也是一直用同樣的模式在進行他的情感世界，包含這一世。所以在這輩子再碰面時，或許是自己的靈性一直記憶著這種種的過去，所以一直有個聲音一直提醒自己「這個人不可靠，要敬而遠之」，但一個人的 ID 如果沒有軟化，即使內在的聲音如何提醒自己，行為模式依然不會變，在種種的矛盾與衝突中，自己仍然想抓住這累世中遺憾的一段情，最後結果也如同累世中的受傷，這是多麼可怕的一件事。在閉關的休息時間時，自己不自覺得哼出了一段曲子，無比哀傷的曲子，是一首自己也不自知的曲子，在哼完時自己的內心浮現了一句話，『生生世世不相逢』。回到家中，在想起這段情時，這首曲子又出現了，可見在自己的記憶中不曉得已累積多久了，此世不化，更待何時？回來自己也與對方聯絡，告訴對方自己這些年了的不舒服，但講完之後，他雖然覺得很對不起我，但我並不快樂，與杜師姐連線，探討這個問題，原來我不快樂的原因是因為他說了那麼多的抱歉，都不是我想聽的，我要的是一句『我愛你，我真的愛過你』，這樣的愚痴自己一直等待，真的很可笑，這就是自己可怕的執著，一直抓著不放，但當自己接受杜師姐的建議，承認自己真的愛錯人時，並且告訴對方不再連絡時，自己的心終於舒坦許多，雖然未全部放下，但已可以好好的來看這一段情，並且也告訴對方下輩子不要在碰面了，在自己的心中自己真的希望所有的一切就到這輩子結束了。

一個人的起心動念真的很重要，閉關時想起這一段，閉關出來已許久沒有聯絡的他就在網路上碰面了。『面對、接受、承認』是需要勇氣，也是智慧，畢竟自己實在不想再繼續牽纏下去。行為模式的輪迴真的是很可怕，此時不修，更待何時，願與大家一起共勉。

閉關心得 3:

這次靜坐杜師姐用聲音引導，每天一個主題，在這個強大的能量下面對自己的 ID 浮現出許多畫面，有強大的清洗與提示作用，尤其在我的肩膀疼痛與胸悶下，杜師姐替我用音波調理時，腦袋首先浮出兩個字---迎合，我問自己為什麼要迎合？馬上又出現害怕，不願意來到世上，一直以來我小可憐悲觀的 ID 就讓我覺得自己可憐是個受害者，表現出來的態度是沒有自信需要保護，這個影響其實是很可怕的，我用了一輩子還不自覺。這次的靜坐我才知道我這樣的悲觀想法會讓自己得憂鬱症，而且會影響家人也悲觀憂鬱，凡事朝黑暗面思考，因為思想就是能量，我這樣的能量撞擊出來的只有讓人可憐我鄙視我，我的格局自然就小，拖著沉重步伐總是在繞圈子，去到哪裡都會受人欺負。即使我努力付出、即使我有能力，都被人看不起而且當隻哈巴狗呼之則來揮之即去；這樣的我又更悲觀陷入惡性循環之中。而且最可怕的事情是我將這個能量想法日積月累的影響我的孩子，久而久之悲觀憂鬱而走上自殺一途，這個就是家族的業；這次閉關靜坐，這大能量的清洗我才真真切切的了解到輪迴的業是多麼可怕，自己才清明多了。去慎重思考我的 ID，才能在大能量下清洗，下次若還有集體靜坐我一樣會全程參加。