

**前言： **

虽然通灵的艺术与实践至少与有文字记载的历史一样古老，尽管一部学术性的研究著作，比较并对比历史上各种类型的通灵，必定会引人入胜，但本书并非这样的著作。它更像是一本供正在实践通灵的人，或是那些有意尝试学习如何产出通灵材料的人使用的工作手册。这是我对新兴通灵者爆发式增长的回应，尤其是对那些传授通灵技巧的“新纪元”周末课程的回应，这些课程很容易掌握，但却没有为学员提供适当使用这一天赋的坚实形而上学基础。

我自 1974 年起成为一名通灵者，并至今继续追寻这一天赋。我曾教授学员通灵的技巧，但我希望自己做的远不止如此，因为我的初衷一直是让大家了解，作为一个通灵工具，不仅仅是如何操作，更重要的是为什么要这样做。通灵不是一种消遣游戏。如果不恰当地使用这一实践，可能会带来情感、心理，甚至是身体上的困扰。我希望本书能帮助那些希望避免这些问题的人。

书中提供的观点仅代表我的个人意见。希望这些观点能对你有所帮助。如果不能，请毫不犹豫地将其抛诸脑后。

我想特别感谢几位对我影响深远的人，尽管我天生拥有信念的礼物和足以支撑努力的气质，使我认为这是一个开始得很好的过程，但如果没有唐·T·埃尔金斯的鼓励，我绝不会开始通灵。唐是我亲爱的朋友、伙伴和多年伴侣，他于 1984 年去世。自始至终，他对我的天赋的信任远远超过了我自己，而他的鼓励也与他在我面对一个又一个陌生情况时所给予的严谨关怀相辅相成。

吉姆·艾伦·麦卡蒂也在各个方面给予我无尽的鼓励与支持，使得我所做的这项微不足道的服务得以实现。没有他和金伯莉·霍华德的手指灵活、情感支持，本书的创作几乎是不可能完成的。

同时，我还要感谢我的家人、忠实的朋友以及这些年来我们冥想小组的许多成员。没有他们不断发问、渴望真理的追求，我们的联系也就没有了回应的呼声；没有他们的个人爱、鼓励、支持和宽容，我的生活在共享的爱之币上将一无所有。

我最深沉的感谢献给我的个人主与救主，耶稣基督，祂赐予的救赎与活生生的圣灵每时每刻都在支撑着我；同时，我也要感谢与我共同敬拜的基督群体——路易斯维尔的加尔瓦里圣公会教堂，特别是我的灵性导师和神父，本·桑德斯神父，他的神圣鼓励与警示让我更加坚强。

春天悄悄地爬上我们内陆的小山丘，触摸着蓬勃的猫柳，解冻了我们冬季的心，让它们向温暖自由的绽放敞开。愿肯塔基州的和平与祝福陪伴你们每一位。

卡拉·L·鲁克特

肯塔基州路易斯维尔

1987年2月10日

****目录****

****第一章****

什么是通灵？

****第二章****

为何进行通灵？

****第三章****

如何准备自己成为通灵者

****第四章****

如何获得内心的平静

****第五章****

通灵的实践

****第六章****

诱惑与考验

****第七章****

通灵者的“灵性问候”

****第八章****

通灵的伦理

****第九章****

如何主持冥想会

****第十章****

如何举办工作坊和研讨会

****第十一章****

通灵与基督教

****第十二章****

支持组织：注册与税务

****第十三章****

如何出版你的通灵作品

第一章：什么是通灵？

通灵是通过语言或声音再现那些并非由个人的意识思维生成的概念，而是通过潜意识或从一个超越个体意识的非个人实体或原则传递到意识中的过程。一个通灵的良好类比是管道，它承载着水。管道本身并不创造水，而是从一个外部来源接收水。管道或通灵者可以采取一些措施来增强纯粹的通灵（水）的传递：它可以保持自己清洁，不受腐蚀；它可以去除阻碍物；它可以加固管壁或扩大管道的直径；它可以建立新的连接。然而，管道对其所承载的水的唯一控制，就是它在连接过程中的小心；管道对水流出口位置的适当性唯一的控制，就是它对开口位置的安排。当然，管道还必须遵循水流分配的机械规则，这些规则既简单又不可违背。

人类被设计成可以成为通灵者，就像管道被设计来承载水一样。事实上，从某种意义上讲，我们每个人每时每刻都在通灵：我们一思一念、一人一事、一段关系一段经验。我们所说、所思、所做的，很少完全在我们意识的控制之下。几乎我们总是在某种程度上，通灵着潜意识的思想。任何声称能够教你“与你的心灵力量接触”的研讨会，都会为自己准备一项极为简单且潜力巨大的任务——也许对研讨会的举办者来说，经济上是有益的，个人上几乎肯定是有益的；但对参与者来说，只有在他们自身的直觉、常识以及从老师那里获得的工具的帮助下，才能有所收获。由于常识和大多数教师在单一研讨会中所能表达的内容之间存在差距，学员必须通过犯错误进一步学习，就像我曾经做的那样，或者通过类似本书的信息来填补这个差距。

通灵的形式种类繁多，难以一一列举。也许对普通人来说，通灵最具代表性的形象是灵媒 *séances*（招魂仪式）。在这种做法中，灵媒与一群希望与各种类型的幽灵进行沟通的人们坐在一起，可能是已故的亲人、印第安向导、灵性医生、内在世界的导师等等。这种形式的灵媒通灵并非我所熟悉的通灵类型，那些希望学习成为灵性通灵媒的人，建议去一个灵性教会，询问附近是否有提供此类课程的中心。我提到这一点，并非因为我对这种做法有任何反对，或者我对灵媒通灵不熟悉，而是因为这种做法以及其他一些成熟且系统的灵媒学校——比如美洲印第安传统及其医药师——为感兴趣的学生提供了一种完全足够且或许有些特殊化的教育形式。本书可能对那些已经在灵性导师或美洲印第安医药师指导下的学员有所帮助，但它永远无法替代整个传统的支持。

当然，我并不妄想或期望这本书能替代持续的教师支持和其他通灵者及学员组成的支持性小组，但在通灵的较为自由形式下，本书确实能提供更大的帮助。

那么，除了宗教和传统类型的通灵，还有哪些类型呢？其中之一是宗教性和传统性的通灵。例如，基督教中的一些先知和少数圣人就是通灵者。旧约中充满了先知们的美丽话语，尤其是以赛亚，他关于牺牲羔羊的言辞，极具预示性地预告了耶稣基督的化身。这些圣人男女看到异象，听到声音。摩西事实上直接听到了主的话语，并仅仅是报告了这个对话。

接下来是新纪元宗教以及一些独立但含糊的基督教源头，这些通灵者传递的是大天使、各类较低级的天使存在、各式各样的灵性导师的讯息，例如库图米（Kuthumi），当然也有耶稣，通常以不同的名字出现。在这种类型的通灵中，一些最佳的作品能够提升人的精神，激发人的情感，带来一种近乎神圣的喜悦，尤其是通灵者所写的鼓舞人心的文字。宗教性的通灵有着明显的偏向性，因此其信息并非能“传递”给每一个读者。例如，《圣经》是有史以来最畅销的通灵作品，但它并非吸引每一位读者，许多《圣经》上积满了灰尘，而没有多少手指印。最近我有一位朋友读了《星种传输》（*STARSEED TRANSMISSIONS*），然后毫不犹豫地把它扔到一边。

“你不喜欢这本书吗？”我问。

“我完全没从中得到任何东西。”他回答道。

对他来说，宗教内容干扰了他接受材料的能力，所有那些曾激励我的概念和细节构建的架构反而使得他的耳朵变得封闭。因此，想要通灵宗教性存在的人必须认识到，这些材料的偏见将使它们无法传达给许多听众和读者。

有一大类形而上学的通灵来源，以及一个几乎五花八门的外星生物、升华大师、原则、自然精灵和无法归类的个体的集合。有些哲学家提供一般性的建议，并且在这些建议之下构建了一个相对完整的哲学体系，这些哲学体系不仅有着较为连贯的哲学和视角，还愿意为个体提供相当广泛和个人化的信息。扬升大师被一些大型且有组织的通灵群体所通灵，例如玫瑰十字会、Eckankar 和神智学家。许多人通灵了库图米

（Kuthumi）；许多阿斯塔兰人（Astaran）也发现了佐瑟（Zoser），如此类推。内在大师通灵的共同主题是相信这样一个命题的正确性：即某些个体在生命的某个时刻获得了巨大的隐秘智慧，并且在死后选择保持无形的存在，继续向我们这些在地球上寻求真理的人提供帮助。这个关于智慧的诺斯替主义层级观认为，必须有某个人能够告诉

求真者如何找到每一扇门的守门人，而每扇门都会解锁下一个理解层次或智慧的片段，最终，这些片段将使我们自己也成为大师。

这些系统中的大多数都教导通灵的内容，以一种连贯且可用的格式。我只能建议那些对这种类型的通灵感兴趣的人，像往常一样，应该保持审慎，并且仔细磨练自己的辨别能力，因为虽然一个系统可能看起来与另一个系统非常相似，但每个系统都伴随着一个教义或信条，学员必须熟悉并接受这个教义或信条，至少在某种程度上，才能使他们在这个系统中的经验感到满意。实际上，中美洲的部分地区，以及像穆斯、麋鹿、共济会、神秘人协会这样的组织，正是这种基本诺斯替主义通灵的一个很好的例子。我并不是说你的丈夫、父亲、男朋友或侄子在参加神秘人协会大会时是在通灵。然而，创建这些组织的人显然是在通灵这种类型的“智慧”信息。

也许最著名的形而上学或哲学通灵者是埃德加·凯西（Edgar Cayce），他的通灵表明其源头是阿卡西记录（Akashic Record）本身。凯西的工作特别引起研究者的兴趣，因为他所记录的许多通灵会话中，提供了大量的证据细节，这些细节后来证明是准确的，并且带来了大量的疗愈效果。这些疗愈通灵的准确性使得即使是最注重科学的研究者，也至少对那些在疗愈材料中回响的哲学内容产生了兴趣，而这些哲学内容则成为了那些支付费用提出哲学问题的读者会话的核心。虽然埃德加·凯西已经不再肉身存在，但相同的阿卡西记录现在声称再次通过保罗·肖克利（Paul Shockley）在俄勒冈州麦克明维尔的“水瓶座普世服务教会”（Aquarian Church of Universal Service）通灵传播。

还有精灵，没错，丁克贝尔，我会为你鼓掌！这是那些认真研究美洲印第安传统中关于自然精灵的工作、童话爱好者以及芬多恩（Findhorn）等三种来源的人的思考。芬多恩关于与植物天使（plant devas）接触并在苏格兰北海岸贫瘠沙土中种植出大型健康蔬菜的记录令人印象深刻，而美洲印第安传统同样令人信服，它描述了敏感的印第安男女与他们的麋鹿、鹰等精灵之间的关系。

还有许多所谓的 UFO 接触者。菲洛斯（Phylos）、克拉里昂（Clarion）以及乔治·亨特·威廉姆森（George Hunt Williamson）通灵的菲利普兄弟（Brother Philip）都讲述了或自称是外星接触者。还有许多声称来自“行星联邦”或“服务于无限创造者的行星联邦”的团体的通灵者。我自己也是其中之一。尤其有趣的是“九人团体”（The Nine）以及尤里·盖勒（Uri Geller）参与的霍瓦（Hoova）通灵。

我并不打算全面涵盖这些通灵类别，我会带着微笑耸肩放弃这个不可能完成的任务。你看，今天地球上有成千上万的人在通灵，通灵的实体种类繁多。与其说这些信息稀少，不如说它们几乎是无法想象的丰富。我个人通灵了成千上万的字词，也在他人的抄本和书籍中看到数百万更多的文字。这个活动之所以如此普遍，有一个非常简单的原因：它是人类天性的一部分。而且，就像人类能做的其他任何事情一样，这个活动大概率会继续进行，有时做得不好，有时做得极其精妙。

** 第二章：为什么通灵？ **

你可以看到，学生们可以获得大量的通灵材料，这些材料从最古老的吠陀圣典开始，一直到来自看不见世界的最新智慧，无论其来源如何。这些信息有一个普遍的共同主题，那就是和平与人类之间的正义性、国与国之间的友好意愿，以及星球转变的临近。此类信息的典型内容曾在我和唐·T·埃尔金斯（Donald T. Elkins）于 1976 年合著的《UFO 的秘密》（*Secrets of the UFO*）一书中有所涵盖。

此外，每个通灵信息体系通常都包含一些特有的概念，这些概念常常与其他通灵材料直接相悖。这个信息量不仅让人应接不暇，而且如果试图将即使是两个通灵者的资料中的每个事实都对接在一起，也会变得极其混乱。

对于任何正统的通灵材料体系，都有许多支持者，比如犹太人和基督徒，他们会认为真理已经给出。（这里没有争论：如果你不认为你最喜欢的圣书是被通灵的，那么你需要思考，而不是争辩！）至少，接受了某一通灵材料体系教义的人，通常会很困惑，为什么人们还要继续参与通灵活动，既然真理已经明确了。在接受某一通灵体系的教义时，许多人会觉得所有其他的通灵材料都是非法的。这种偏见将自我与他人隔离开来，并假设人在信仰的世界中能够不仅为自己而且为他人了解某些事情。但我们不能。单纯的信仰会在它的辨别力告诉它真理之灵存在的地方找到启发。我的辨别力不等同于任何人，而对我有效的，只对我有效。然而，那些信仰教义并认为字面事实的正义应为所有人所立法的人，始终在人群中占多数，而那些认为真理通过个人信仰中的神秘性表达的人，则少之又少。

此外，许多人，尤其是在基督教传统中，认为所有近现代的通灵行为本质上都是撒旦性的。有许多经文可以支持几乎任何观点——例如，美国南方在南北战争之前曾用圣经经文来合理化并支持奴隶制——因此不难理解，可能会找到既赞扬谨慎使用辨别力来识别灵体的经文，也有经文谴责这种通灵行为，将其视为应受死刑惩罚的媒介术。没有经过辨别思考就接受任何一种观点并不可取；然而，任何希望探索成为通灵者可能性的学生，都需要考虑到那些最爱你的人可能会产生的反应：如果他们是虔诚的基督徒，甚至即使他们不是，他们也可能觉得这种行为有些可怕，甚至会将你所做的视为撒旦附身的表现。如果你渴望通灵的愿望足够强烈，能够承受他人对你的负面看法，那就很好。如果你准备好因为渴望通灵而失去丈夫、家庭、朋友或工作，那么请停下来思考，或许你正走在你应该走的道路上？如果你保持宁静和谦逊，你的家人会逐渐放松下来。特别需要指出的是，那些确实成为通灵者并且遭遇亲人这种反应的人，需要避免为自己辩护，因为让自己成为他人灵性道路上的绊脚石是完全不道德

的。这不公平。当你被批评时，你不会感到高兴。同样，避免批评他人。如果你所做的是出于爱的精神，那么你的言语和爱会为你自己代言，大多数人都会感受到。

许多读这本书的人只是对这一非常有趣的现象——通灵——产生了好奇。好奇心没有错，值得赞扬。我认为，泛泛地浏览各种事物、试探水域、看看什么适合你、什么不适合你是没问题的。我只能建议，对于那些只是出于好奇而想尝试通灵的人，最好寻求一个受控的团体环境，在这种环境中，你能够以结构化的方式学习通灵的机制。短时间地试探一下水域是最好的。如果你不打算长期坚持口头或书面通灵的训练，那么你不要超出满足好奇心的程度，因为任何长期暴露，如果接触是糟糕的，可能会导致你的个性和经验的解体；如果接触是好的，任何过长的接触都会带来新的理解，从而使你承担起责任——那就是你所知道的，必须在生活中反映出来。

我的朋友 Sue Leonard，住在科罗拉多州，教授自由灵魂（Free Soul），前几天在电话里和我谈到，当她进行通灵时，人们似乎总是过于依赖她。她问她的班级，如果他们面临一个困难的财务决策，是否会随机拨打十个电话，询问那些电话对方的意见，而他们根本不知道自己拨打的是谁。班上的同学们立刻意识到这种做法是多么荒谬。然后她问他们，既然如此，为什么他们会认为她特别，因为她不过是一个“电话”？她严肃地建议他们停止将电话镀金，而是开始寻求自己内在的辨识能力，去识别和判断新的信息。

如果你不想改变你的生活；如果你不希望过上一个适合通灵的生活，那么在满足你的好奇心后，停止进行通灵的探索。立即停下来，去做别的事，因为在通灵和神秘学的领域中，确实有一个巨大的“超市”，而现在与以往一样，形形色色的形而上学真理以各种形式被出售。在学科之间跳跃并没有惩罚，惩罚是当你在某一学科中停留足够长的时间以学到知识，却不把这些知识用于服务他人时。

在这里需要特别指出的是，我强烈倾向于服务他人。通灵是有可能走向负面的，也确实存在一些负面的实体和原则，这些实体和原则非常乐意与人类通灵者接触。就像任何正面的通灵一样，这种类型的通灵也有许多细分和教师。然而，由于我对负面信息的偏见，我选择不描述此类信息的来源。

我来自神秘基督教传统。我天生是个神秘主义者，很可能从出生时就拥有信仰的天赋。因此，我进行通灵的动机是为了服务他人。在那些认真对待通灵的人中，这几乎是一个恒定的态度。无论一个人作为工具的效果如何，无论通灵的美丽和启发价值如

何，大多数通灵者的动机都是那个古老的白魔法格言：“我愿意知道，以便服务。”很多人似乎能够度过一生，只求拥有一个平静幸福的家庭生活，足够的钱去购买自己和家人所需的东​​西，以及一些可以抓住的乐趣。而我们中的另一些人，则出于某种不明的原因，总是感觉自己耳边有个声音在催促我们。无论是否是基督徒，神秘主义者都坚信我们在这一生中有某种使命要完成；有些人认为他们来到地球就是为了完成某个任务。当你剔除那些严重的神经症或精神疾病患者，他们首先自我欺骗，然后又欺骗他人时，你仍然会发现一个非常庞大、坚定的群体，他们希望成为人类的仆人。这样的人共同的信仰是，我们有可能一点一点地推动神秘的边界，将无形的事物接近一点再接近一点，尽管这些事物永远远远地在我们面前不可触及，但它们却是可以在某种程度上渐进地接近的。

另一个假设是，无形的事物比有形的事物更真实，它们创造了我们所能见到的世界，并且比我们肉眼所看到、用肉体感官所触摸的世界要真实得多。第三个假设是，其他人值得服务，并且可以服务他们。这些假设结合在一起，为那些希望通过通灵来服务他人的学生提供了一种感觉：像牧羊人关爱他的小羊一样，学生也在为全人类伸出援手，并致力于他们的照料。从这个形象中可以看出，决定进行通灵的一个巨大危险就是，通灵者可能会变得自以为是。通灵者（即“工具”）并非精英。一个工具所知道的，和听到通灵内容的人并无不同。这不仅仅是一个常识，而是真实的。我们都是这辆车上的傻瓜。记住管道与水的比喻。工具是管道。它们做的所有事情，都是在接收到水流之前完成的。通过它们流动的东西可能确实来自更高的源头，但通灵者自己，依然是羊，只不过在那位主的光辉照耀下，借着爱与真理的精神，才能 exalt（高扬）自我。

你能相信吗，我认识三个人——虽然有些微妙——她们都宣称自己注定要承担基督诞生的使命，成为祂在两千年后第二次降临地球时的母亲？这是真的。有很多荒谬的事情，是那些相信自己因为是通灵者就代表某种精英，并在某种程度上比其他人更优越的人所做的。请检查你的动机。如果你通灵的原因不仅仅是出于好奇，或者出于想要服务他人和创造者的愿望，那么最好避免通灵​​的实践。因为，正如我所说，通灵可能真的会在情感、精神甚至身体上让你陷入困境。每个人都有可能失去与清醒现实的联系，尤其是当个体打开自己整合的个性，让深刻的、通常是外部的无个性的、人格化的存在进入时，这种失去清醒的风险就更加大。通灵可不是开玩笑的。你为什么想通灵？你为何要通灵？请谨慎思考！

缺乏辨别力可能会带来严重的后果，或许举几个例子会更清楚。如果你正在进行通灵，而这些情境对你来说似乎有些熟悉，你可能会意识到自己可以在这方面做些努力，从而体验到更高效的通灵生涯。

第一个例子是我在 1975 年接触过的一位学生。她是一个非常理智、讨人喜欢的人，快 30 岁了，穿着显得过于成熟，非常容易被眼前的任何经历所影响。每当 L/L 的门开着时，Millie（化名）总是在那里。她开始尝试独立通灵，并几乎立刻收到了信息。比如，她曾经自称是“圣母玛利亚”之一。后来，她给我打电话，情绪激动地告诉我，一个总统候选人将登上一架飞机，而飞机将坠毁，导致他死亡。她希望我能打电话给一位通灵师（Jeanne Dixon，我并不认识她），把这个信息告诉候选人，好让他得到警告。我试图向她解释为什么我不会满足她的请求，但她没有理解，最终挂了电话，并确信我已经背叛了她。不久后，一位天主教神父打来电话，说她寻求在教堂避难，因为她正在遭受撒旦的攻击。她觉得她的父母被附身了，除了我们，她不再信任任何人。神父问我们是否能去接她，因为她已经几天没吃东西，甚至在教堂里待了 48 小时拒绝喝水。他希望我们能去接她。我们勉强去接了 Millie，把她带回家，试图给她喂一些轻食。那时已经是午夜。她紧张到连躺下都做不到。当我们建议她放松时，她指责我们试图控制她的思想，结果在我们阻止之前，她跑出了公寓。我们追了出去，但由于我们住在一个有许多弯曲山路和小道的公园附近，太多的转弯让我们无法判断她可能去的方向，最终没有找到她。

这个例子说明了缺乏辨别力和过度依赖外部信息源可能带来的严重后果。Millie 的通灵经历变得越来越失控，她对自己体验的信念逐渐脱离了现实，导致她在情感和精神上崩溃。通灵不仅仅是接收信息，还涉及如何处理和筛选这些信息，确保它们的来源可靠，并且不会对自己或他人产生负面影响。

我们通知了她最喜欢的教授、曾打电话给我们的神父以及她的父母，告诉他们她在城市里失控，只穿着睡衣，开着一辆油快没了的车，身无分文。我们能想到的就是这么做。最终，Millie 被送进了一家精神病医院的急诊室，经过几个月的治疗。出院后，她带着 Ananda Marga（一种以精神为导向的佛教教派）的领导人来见我们。她希望向他们证明，我们有邪恶的思想形式在影响我们的工作，并且扰乱了她的精神状态。穿橙色袍的 Ananda Marga 教师不仅具备相当的灵能力，还很有幽默感。为了再次向 Millie 展示自己的能力，他向我们展示了他不可能知道的事情，从而使 Millie 确信他的能力。接着他说我们头上并没有这些邪恶的存在。“但她们相信魔法，”Millie 说。那位领导幽默地拿起我们的电视遥控器。“我也相信，”他说，“让我给你们展示一些魔法。”他指着遥控器对准电视，电视机立刻亮了起来。“魔法，”他说，语音带有迷人的口音，“你看见了吗？”Millie 并不高兴。我很高兴地说，她逐渐恢复了过来。

从一开始，我就严格地劝告 Millie，像我对所有学生一样，避免单独学习通灵。这个

过程不能孤立地进行。当她还是坚持自己开始时，我继续劝她不要这么做。她把我的劝告解读为侮辱，觉得我是在试图“垄断市场”，把所有通灵都自己做了。

第二个例子：一个长期从事通灵的学生，我称她为 Susan，在《一法》第一本书出版后写信给我们，询问如何改善她的冥想小组。她一直在教学生们如何通灵，而且一如既往地，她成功地将这一容易传递的天赋教给了他们。（真正的天赋和生命使命，是提高通灵质量，而非仅仅学会其技巧。）她原本希望这些学生能够留在她的小组里。然而，学生们离开了，开始了自己的冥想和学习小组。她想知道自己做错了什么。

从她第一封信中，我并没有发现任何问题，因此我写信描述了我的会议方式以及我对愿意与我共同承担通灵责任和荣誉的人的期望。“我比起通灵，更喜欢倾听，因此能够享受他人的通灵，我视为一种极大的恩赐，”我写道。

她的第二封信揭示了更多的情况。她说，她的希望并非是倾听他人的通灵，而是利用其他通灵者来确认她自己已通灵出的内容的正确性。当我回复她，建议也许是她的自我意识在作祟时，她变得具有防御性，认为我是一个非常具有评判性的人。不久之后，她开始接收到大量的信息，涉及即将发生的“可怕灾难”，并建议那些听她话的人最好在一个偏远的地方集合，以便在灾难发生时能够生存下去。她的通灵甚至包括了所需物资的建议，其中还提到了尿布。请注意，这些“爱与光”的信息逐渐转变为末日的预言，强调建立一个精英小组，该小组需要保护自己不受外界不属于他们的人的侵害。

我并不忽视关于我们星球或我们自身即将发生的转变的通灵信息；然而，在我看来，我们这些意识到这些非凡事件可能性的人，如果我们在充当光明工作者时，应该更关心如何激发和引导我们的意识，去做一些有助于那些长期知道我们在做什么，但没有感觉到需要进行形而上学研究的人的工作。这似乎强烈反对“为少数人准备的生存地点”的整个概念。我真诚地相信，在这个国家有许多人，他们处于负责保障政府领导人和其他在不同方面对他们和他们的前辈所创造的世界有重要影响的人（包括金融、科学、研究等领域）的安全的位置，在全球性灾难发生时，他们会为地球的重新繁荣提供丰厚的支持。

我们能给的，是现在的自己，在困难时刻，而不是在未来的某个时刻，当世界变得截然不同，那时我们在这段经历中所学的技能很可能已经变得完全无关紧要。或许我的态度被我作为一个基督徒的身份所深深影响，但在我看来，当我们谈论地球上的生死时，我们面对的是“死荫的幽谷”。我希望我能够善用我的生命和死亡，不是为了如何生

存，而是为了我能奉献出我所能奉献的一切。

事实上，在第二个例子中，Susan 确实有可能影响其他人的灵性旅程，因为他们可能会被她的通灵指示所左右，投入大量精力去跟随这些指示。然而，我们每个人的首要责任是自己灵性的进化，而非他人的。所有来到我们身边的事情都是我们的责任，因为我们可以按照自己的选择过滤和解读这些事件，而非被迫接受。因此，Susan 所经历的困难的主要受害者是她自己。

如果你在这两个例子中看到了自己，或者正在借此机会审视自己通灵的动机，发现其中有一些自我的成分，不要对自己过于苛刻或惊慌。拥有这样的动机是人之常情。内在的信息，特别是神秘的，总是具有诱惑力。发现自己还有需要改进的地方是件好事，而不是对过去所做的事情的定罪。通过冥想和沉思等工具，你可以开始并促成净化自己动机的过程，同时，意识到这些动机并不有利于作为通灵者的你，也将帮助你识别出自己偏离正道的时刻。

在灵性进化的过程中，特别是在通灵的实践中，永远没有一个时刻是无法转身、重新开始的。我认为即使是最优秀的人也需要每天，甚至比每天更频繁地做出这种调整。我并不是在暗示我的动机总是纯净的。事实上，在我开始写这本书之前，我经历了几周的犹豫和瘫痪，问自己：“我以为我是谁，竟敢把自己当作专家？”显然，我并不配；然而，像《博伽梵歌》中的阿周那一样，我最终劝慰自己继续前进，但要尽量让这个行动不带有对结果的执着。

因此，每个人都有机会随时审视自己的动机和行为，辨识错失的步骤，并转向更精炼或更开悟的意识。生气于自己是完全浪费时间的，所以如果你发现自己有些自我意识上的冲动，笑一笑人类的处境，继续努力就好。

** 第三章 通灵前的准备 **

通灵信息，像任何其他的写作一样，使用语言的材料、句子结构和词汇，这些像变色龙一样的存在，根据它们的使用方式会展现出不同的意义和色调。像其他任何写作的创作者一样，作为通灵者的你们也希望能够创造出最好的沟通。由于通灵者在通灵过程开始后对过程几乎没有控制，因此，仔细审视一些进入你们通灵准备阶段的元素是非常必要的。

一个非常重要的考量是你们各自心智的特性。你们的心智构成的独特性质对你们作为通灵者至关重要，因为通灵的实践本质上就与这一点密切相关。在通灵中，你们所接触的个性是看不见的。看不见的存在，或思维存在，只有在它们清晰表明自己是谁时，才具有某种“现实”。在通灵的世界中，思维的确是有形的。当你们与朋友、家人或同事打交道时，你们有更多的信息可供参考，而不仅仅是对方的意识纯度，这些信息通常是通过所使用的语言来表现的。即便是在电话里，人们也能通过语调、语句的构造以及停顿等方式，传达比单纯的词语本身更多的信息。面对面时，人们有肢体语言和其他视觉信号，以及五感的全范围来帮助自己，至少在潜力上是如此。

但在通灵的思维世界中，通灵者试图学习如何变得强大时，只有你自己的真实本性可以作为工具，来让你成为一个足够强大的人，足以在必要时控制接收到的联系。你肯定不希望有陌生人能够随便走到你家门前，敲响门铃，然后与你谈论任何他们想谈的话题，而你却无法控制这个不速之客什么时候离开。然而，在通灵中，人们往往处于接收不速之客的境地。因此，作为通灵者，你们需要从一开始就坚定不移地开始并持续进行自我认知的过程——认识自己是谁，了解自己心智的构成，了解自己基本且不容易改变的偏见，以及你们能够欢迎并与他人分享的联系是什么，这是你们能够提供的最高和最好的通灵接触方式。

有两种智力动态深刻影响着你的通灵过程，它们是理性思维与直觉思维之间的对立，或者说通过科学知识获得的智慧与通过信仰获得的智慧。习惯于推理思维的大脑将会寻求可以知道的事物，以及人类在地球上能够做的事。因此，理性思维的通灵者往往会产生高度伦理内容的信息。相反，如果你在许多事情上依赖直觉而非理性思维，你的通灵则会包含大量与理想相关的内容。理性通灵者可能会提供非常实用的日常建议，但可能无法提供一个在任何情境下都能有效的形而上学体系。而那些从信仰而非理性思维中通灵的人，可能会产生大量听起来美好、充满启发的棉花糖般的内容，这对那些已经有信仰的人有帮助，但对于那些尚未坚定信仰的寻求者则没有足够的激励力量。无论是理性还是直觉，在任何通灵者的过程中，都需要在这两种动态之间找到

平衡。

看看你所在的客厅。你是否发现四周有大量形而上学或宗教的物品？大多数人的回答可能会是“没有”或“很少”。二十世纪是一个理想主义遭遇伦理学的时代，相对主义超越了绝对主义。我们中的大多数人并非凭信仰生活在尘世，而是依赖于科学成就。我对这个世纪、它的成就和偏见并没有异议。如果没有先进的技术，我可能已经死了好几次，因为我在幼年时曾患有肾病，并两度濒临死亡。我感谢这个世纪的科技成果，尤其是电视和所有其他媒体，感恩微波炉简化了我的烹饪方式，虽然我并不总是乐意接听或拨打电话，这一切要归功于贝尔先生的电话发明。在从事超常现象研究之前，我曾是一名图书管员，这本质上是一种信息的解释者和保存者，帮助那些可能觉得图书馆有些混乱的人。我意识到自己在科技领域已经落后很久，这种感觉特别强烈，发生在几年前，当时我带着两个年轻的朋友去看电影。看完电影后，詹姆斯和詹妮弗（当时分别只有8岁和10岁）提议去附近的视频游戏厅。詹姆斯坐下玩《光明纪元》，而詹妮弗则是一位成熟、严肃的小姑娘，礼貌地问我打算做些什么娱乐活动，然后才去享受她自己的。面对眼花缭乱的游戏机，我一时不知该选什么，便转向另一台《光明纪元》的游戏机，说：“我想玩那个。”

詹妮弗微微皱了皱眉，说：“我觉得那个对你来说有点难。”

这是来自一个十岁孩子的评论。

“那你觉得我应该玩什么？”

詹妮弗沉思了一下，头歪向一边。然后她带我去玩了一个《吃豆人》游戏，说：“我本来想给你找个《青蛙过河》游戏，但是那儿没有。”

“这能有多难呢？”我心里想。然后我才发现，事情并非如此简单。玩了一整局游戏后，我发现自己完全没能理解手上的动作和屏幕上发生的事情之间的关系，于是我又向詹妮弗寻求帮助。她耐心地教我，我再试了一次，结果依然只是有点成功。如果我想学会玩视频游戏，那得花一大笔钱，除非我的家人和学校都有电脑，而我从小就开始接触。如今这一代孩子大多数都有这样的设备。

关于今天文明世界技术进步的速度，已经写了很多，甚至可能有点太多了，所以我不打算在这点上再多说什么。尽管我知道我们往往把科学的圣贤视为以前只属于神学导师的敬畏对象，而且我们无疑会给予专业人士远远超过大多数教区神父和传教士的丰厚报酬，但我认为在这点上斤斤计较是毫无意义的。在一个自由社会里，我们为最有价值的事物支付费用，如果我的牧师的收入不如我的医生，这并不是因为他的知识或价值低，而是因为我对它的认知有问题，而这个责任完全在我自己。

很容易为我们的世界辩护，认为其中理性思维比直觉能力更受尊重。因此，当你把自己视为一个潜在的通灵者时，你需要关注的是需要将自己调整到平衡的状态。一个好的通灵者应该具有一种态度，在这种态度中，理性和直觉的能力是协同合作的，而你的心智和心灵的全部都在服务于通灵这个天赋。如果不平衡的通灵者都能一样有效，那这些建议就显得多余了，尽管它们在一般意义上可能有帮助，因为我们每个人都有这两种能力，使用全身心去思考和行动，才能过上最有效的生活。然而，如果你完全依赖理性思维，不接受任何直觉的影响，或者完全依赖直觉，不加理性思考，你就会成为一个失衡的通灵者，通灵出的信息也会是失衡的，只有那些同样扭曲的人才能从中受益。你能接近这两种能力的平衡，就会有更多的人，从你的通灵内容中获得帮助。你看，心智就像是一台收音机，在心灵的传递过程中也是如此。就像收音机需要调频一样，心灵也需要调谐到你希望接收的频道。此外，频道的两端信号逐渐减弱，而大部分有价值的联系大都集中在频率的中间部分，这意味着理性和直觉之间的平衡是最理想的状态。平衡心智是调频过程的一部分。

当你分析了自己的思维习惯，并决定了自己主要依赖直觉还是理性思维时，你可能会比以前更加了解自己可能会遵循的原则，找出哪些对你来说是值得忠诚的。如果你看重科学的客观思维和经验证实的信息，那么你全身心地转向一个单纯依赖信仰的宗教体系，肯定会让人觉得不可思议。相反，如果你认为最终没有任何事物是表面上看起来的样子，科学在认为自己拥有更深层答案时就是自欺欺人，那么你很可能难以接受这个宇宙是一个通过科学研究来最好理解的事物。尽管普遍认为信仰宗教的人通过对自己直觉认知来源的信仰而过上道德的生活，但较少有人清楚地看到那些信奉相对价值和经验证据的人，也可以对自己以及他们获取智慧和过道德生活的能力保持信心。然而，这两条道路都是可行的；自我激情和承诺都可以从这两种思维偏向中产生。

为了通过审视自己思维的特征来继续调频，最好选择一个你完全能够忠诚于其的原则。如果你被正统的宗教所吸引，那么你应该成为一个积极参与的宗教信徒。如果是哲学体系吸引了你的理性思维，那么你应该选择你认为最值得忠诚的一个真理声明，认真且有爱地遵循其教义和伦理。不管你选择什么，都要保持专注，保持定期忠诚地追求和奉献给你所信仰的东西。你能做出选择并全力以赴的决心越深刻，你作为通灵者的根基就越牢固，你的“魔法”个性，以及你的心灵接收能力也会随之增强。我常常在与团体交流时说，当你知道自己愿意为之死去的东西时，你就知道了自己愿意为之活着的东西。从绝对意义上来说，我认为所有事物都是可以接受的。然而，并非所有事物对于通灵者的思维都是有益的。例如，经验是通过感官获取的一切，而智慧只会来自过度的这种哲学观点是完全可以接受的。这一哲学体系的代表人物是艺术家的痛

苦，如同兰波、迪伦·托马斯和詹姆斯·莫里森等醉生梦死的诗人们，总是试图“突破界限，跨越另一边”。这是对面对面临的挑战的进一步煎熬，直到心智表达或接收意义的极限。它是一种激发想象力的哲学体系，的确如此，因为那些坚守这一思想的人在传达自己特殊的智慧时会自我毁灭。遗憾的是，这对通灵者并不是很有帮助，因为它并未忠于任何真理，而这种真理是可以在面对过度的巨大影响时依靠的。值得注意的是，过度的禁欲主义也会遇到同样的问题。世界各地的许多圣人，他们的存在曾激励了弟子们，但他们过于精细，无法提供自己作为工具来接收或传达那种使他们超越的力量。

由于你正在阅读这本书，很可能你比理性更倾向于信仰。大多数希望通灵的人都有一个愿望，那就是追寻看不见的事物，从而增加世界的灵感和智慧。如果这是你特定的倾向，我建议你经过一段时间，刻意去了解社会如何运作。这个信息的积累不必达到百科全书的程度，但了解一些关于美国历史、当代政治、科学史、太空探索以及今天社会问题的书籍会非常有益。你直觉上渴望和平世界的愿望会在你了解历史上战争的作用和军备竞赛的困境时变得更加清晰。对于“世界上不该有人挨饿”这一直觉上的感觉，当你离开舒适的家，亲自去体会饥饿，或更好的是，志愿帮助无家可归和饥饿的人，帮助他们找到走出社会裂缝的道路时，这种感觉会变得更加深刻。可以说，动手去做，不仅能提高你的意识，还能提升你作为通灵者的能力。社会的天真几乎与愤世嫉俗同样不可原谅。

对于通灵者而言，平衡是至关重要的。如果你处在一个环境中，心智没有告诉你“对与错”之间的区别，你可能正处于一个适合自己成长的良好环境中，但这并不是一个适合通灵的环境。你越是有区分能力——即通过理性和直觉的判别能力来选择你认为对的事物——你的“天线”就越强大，接收信号的能力就越强。不要让自己困惑，去问什么是全人类的正确之道。首先要接受这样一个事实：你无法告诉地球上的其他灵魂什么对他们来说是正确的。然后意识到，你只对自己的立场负责。当你决定了什么是对的，你的世界观就会变得清晰，理性和信仰也将趋于平衡。理智的巨大价值在于它是一个极为出色的工作马，把它排除在方程式之外就像是做出与之相反的选择一样愚蠢。

记住，我并不是在试图评判那些不通灵的人的思维过程，而只是想指出，什么样的思维状态能使你成为一个有效的工具。对于那些认为自己主要是理性倾向和高度社交意识的人，但在理解崇拜或存在的升华超越一切表现的动态方面不太擅长的人，投资一些课程或学习那些你认为最能启发你的学科将是非常明智的。世界上一些最优秀的思想家通过研究罗马天主教或圣公会信仰，意识到保持平衡的心智和生活的可能性与必要性，因为这两种信仰充满了被一系列极具天赋的作家理性化的魔法和神秘幻象。其他人可能会发现，苏菲教派的修道会能帮助他们更清楚地理解所有体验看似神圣的本

质，尤其是在“感知之门”被清理和净化之后。

登山、跳伞和其他各种宗教或冥想学科的探索，都是希望平衡自己过于理性意识的人的多样且有益的选择。我鼓励那些多数时间思考而非感受的人，不是要你们专心崇拜任何看不见的神灵或实践，而是要你们足够意识到自发崇拜所伴随的意识状态，从而将这种对神圣意识的追寻转移到你们对创世和创造者真理的承诺上，以便你们能够成为那个信仰的激情倡导者。倡导，或清晰表达你真正是谁、你最深刻的信仰是什么以及你承诺为之奋斗的是什么，是你“魔法”个性的结构或骨架。没有激情、没有偏见，你处理不可见实体的能力将微乎其微。

当你对自己的直觉/理性平衡感到满意，并且觉得你区分事物的能力和你信仰的力量大致相等时，是时候结束你的意识分析了。到目前为止，所有的工作都是通过理智完成的。你已经让你的直觉和理性思维都接受了理性思考过程的检验。现在，是时候将直觉和理性思维都交给直觉和信仰的催化剂了。将自己在清醒时浸泡在潜意识的力量中最有效的方法就是冥想。

如果你是那种已经决定自己是某个正统宗教信仰的人，比如神智学派的信徒或基督徒，你可能已经在去教堂，并且每天进行宗教祷告和奉献。冥想在这些活动之外也是值得推荐的。冥想是沉默的。冥想的一种基本理念是，在实践中不接受任何理性过程。因此，教冥想的人通常会寻找方法让意识的思维——所有的复杂担忧和思绪链条——都能静止下来。

沉浸在沉默中是非常有力量的。即使是一次这样的经历，也可能改变一生，尽管这并不是常态。或许冥想练习中最重要的特点就是它的日常性。无论你感觉自己冥想得好还是不好，都应该计划每天以相同的方式进行，不要纠结于任何过去的“糟糕”冥想或错过的冥想。目标是每天都冥想。冥想的时间长短可以有所变化，但最好养成规律的习惯，这样才能坚持下去。如果你为自己设定了过于雄心勃勃的冥想计划，当你感到疲惫时，肯定会错过一次，错过一两次后，你可能就不那么热衷于继续冥想了。你可能会对自己说：“哦，反正已经错过这么多，一天再错过一次也没关系。”如果你每天坚持冥想，哪怕只是适度的十五到二十分钟，这对你来说将是不可估量的价值。

冥想的真正工作是放松意识心灵的结构，让思维过程不再必然受到思维规则的支配。我们，作为生物计算机，是感知者和记录者，能够感知到一系列惊人的、无序的、非结构化的感觉——视觉的、听觉的等等。我们的计算机内有多个大型程序和子程序，

这些程序无情地组织输入的数据，抛弃了百分之九十九以上的内容，只集中在那些被标记为与程序相关的数据上。冥想让新的程序浮现，这些程序旨在帮助决策。

计算机的唯一目的是通过程序将更多数据输入到大脑的基础结构中，来自内心深处的记忆以及更远的记忆等。然而，意识程序会阻止潜意识心灵提供的程序辅助和特殊程序。为了让这两者协同工作，必须解除这些控制。如果冥想能够每天坚持并长期进行，它就能完成这个任务。通常，这并不是一个令人惊讶的快速过程。顺便提一下，这也解释了为什么巨大的创伤会导致学习的快速提升。在创伤时期，心灵的程序被迫发生变化。计算机程序无法在不被删除和重组的情况下改变。计算机力图保持现状，结果只能将程序丢弃。这个过程释放出巨大的能量，因为每当意识编程松动时，潜意识心灵的程序辅助便会启动，一个增强的数据场和组织数据的程序便会生效。这也就是为什么每次冥想都不必追求完美的原因。通过提供完美的服务，无论是仪式性的还是静默的，来崇拜创造者是一种美学的享受——但从生物学的角度并非必需。唯一的必要是意图要强烈，心灵在某种程度上能够接受指引，并开始放松逻辑编程的强迫性，从而自动完成与潜意识和前额叶的大脑回路连接。就像是心灵与思维同时联结了——这是一个非常有益的状态。

关于如何冥想的书籍已经写了很多。虽然我教冥想，但我并不教授特定的冥想方式。我认识一两位几乎一直在冥想的人，他们希望磨练自己的意识，直到冥想成为一种持续的状态，但我从未遇到过一个成功的人。不过，这是一种有效的冥想方式，虽然可能是最困难的。我也认识一些人，觉得睁开眼睛冥想非常有启发性，他们会凝视眼前的事物，不试图强行让它变得有意义。这对于西方冥想者来说并不推荐，因为我们的生活方式本质上是主动的，而非被动的。对于西方文化的产物来说，背景音乐或一些舒缓的声音，如风吹过树木的录音，甚至是白噪音，通常非常有帮助，因为它给理性心灵提供了一些可以思考、可以跟随的东西，让深层心灵的工作不被理性上的喧嚣干扰。

冥想者内部的辅助工具主要属于视觉化的领域。可以通过想象呼吸的空气在进出一个水库时呈现黑白流动的方式来帮助冥想。清新、充满能量的空气被吸入时，想象它是明亮的白光，充满了肺部的水库，然后这种光被体内的负面因素暗化，最终所有的暗淡之气被呼出，进入外界的黑暗。这样你可以想象自己随着每一次吸气而变得越来越轻盈，把死气排出体外，吸入新的能量。

我曾在冥想中享受过许多愉快的时光，静静地观察眼睑的内部。幻觉对我来说总是很容易出现，我很快就进入了一种观察变化无常的颜色和形状的万花筒般的状态。

在早晨冥想时，由于身体尚未承受当天运势的种种波折，这是开启一天的一个极好方式。有些人发现晚上再冥想一次非常有帮助，先回顾一下当天的经历，然后进入冥想，寻求对如何做得更好的指引。任何时刻都可以用来清理心灵；任何五分钟的空闲时间都是潜在的冥想更新。

我想强调的是，你的期望将塑造冥想的实际结果。在我看来，在形而上学的世界里，意图就是一切。我们想做的事情可能永远不会如我们预期的那样实现，通常在日常生活中，这种情况是悲剧性的。然而，无论意图如何显现，如果一个人始终期望尽自己最大努力，竭尽全力，抱持着最高的信念，精神世界会记录下这个意图，而不是它的外在表现。我认为耶稣的“撒种的比喻”其中一个要表达的就是意图的本质。撒种者掌控了种子，他选择了好的种子。然而，他只能在走路时撒种，不能选择自己走在好土壤上还是坏土壤上。尽管如此，他的意图依然坚定。种子撒下后，它的成长受到土壤条件的影响。所以，无论冥想的结果如何，始终保持期望和意图，尽力做到最好。你对信念的实践，始终得到你分辨力的支持，将推动你成为一个更加强大的工具。

每天结束时，把你白天的观察和冥想中能记得的意识带入到你所经历的一切中，尤其是那些在白天对你产生了影响、无论好坏的事情。如果你伤害了别人，最好重新回顾那段对话或行为，力求在重新审视时，带上同情心的平衡，不仅对自己，也对任何其他涉事的人。重新致力于为他人服务，并通过宽恕那些伤害过你的人，向你信仰的任何形式的神明祈求救赎和宽恕。通过这种方式，你不断地超越个人自我，打开自己，成为一个更加极化、更加服务导向的非个人化存在，在这种存在中，你不再被自己情感和自我所束缚，而是变得越来越自由，能够为我们都在寻求的真理原则服务，以任何方式服务，并且服务于我们希望帮助的每一个人。

对于那些准备成为通道的人来说，剩下的考虑事项是复杂的，足以值得开一章来讨论。所以我们还没有完全结束这个话题！然而，为了结束这一章，我想提到一个剩下的、显而易见的，但有时被忽视的技能，这个技能可以培养，如果你还没有掌握的话。既然你将自己作为工具，准备为他人服务，你需要意识到你所“弹奏”的音符就是言辞、句子、段落和概念。如果你对自己目前的文学水平不太自信，务必投入时间去阅读。通常推荐的是“好”的书籍，但一个人不可能长期只读那些文化提升的材料，除非你是非常特殊的人。为了让你的语言更能表达更广泛的词汇并能更好地阐明概念，读任何好的推理小说、言情小说、科幻小说、悬疑故事，或者任何能锻炼你词汇量和推理能力的书籍都是有幫助的。我并不是那种看不起较为低级的文学体裁的人，因为我一生都是一个贪婪的读者，既阅读过“好”的文学，也读过那些稍纵即逝的作品，并且两者

我都极其喜欢。

我曾听到一些人反对我说的一个观点，即通过有意识的思维来提高自己的表达能力，并找到恰当的词语。这样的人通常认为，作为通道者的人应该几乎完全接近于一种纯粹的联系，通道者不应有任何贡献。但我的看法是，大约四分之一的好的通道信息来自通道者，包括通道者的语言和经验。这可能是个不完全正确的看法；然而，大部分的通道信息通常是在轻度恍惚状态下，或者至少在未进入完全睡眠的情况下产生的。我的观点是，既然不可能完全消除个人因素对通道的影响，那么无论是通道者自己还是那些为通道提供信息的存在，都应该认为通道者的贡献是值得重视的，虽然这种贡献显然是较小的，但绝不应被忽视。如果你是一个新手通道者，且你对通道的疑虑之一是害怕自己是在“通道自己”，那么你应该尽量减少个人思维对通道的影响，但——再次强调，这只是我的看法——不要试图完全消除它，因为你是通道过程中一个重要的部分。

我绝不是想暗示你對自己通过你传递的内容负有责任，超过一定程度后不是你能控制的。然而，作为一个工具，你對自己能够传递信息的质量是负责的。你接收到的通常是概念而非具体的词语，而你将这些概念用实例和恰当词汇表达出来的能力，将决定通道的质量。一个通道的表达，可以因为恰当的例子和词汇，而变得充满启发性，而不仅仅是平淡无奇。

** 第四章 获取宁静 **

有些问题会显著分散注意力并从形而上学上贫乏一个希望成为工具的人。为了说明这些问题为何对你的工作以及你个人产生如此破坏性的影响，不论它们的具体背景如何，需要对我一直以来所采用的一些基本假设进行一些检视。像本手册的所有内容一样，本章所述的都是我的个人观点，如果其中有任何不符合你心意的地方，请毫不犹豫地忽略它们。

我已经开始将自己看作是一个能量场，以主观的方式显现为我的意识和我的身体。无数不断流动的环境会影响我的意识，用情绪来扭曲它。身体的能量场，许多人称之为电能体，或者称之为光环，似乎有一些能量中心，这些中心中包含了与每种特定能量类型相关的情感和生理神经末梢。当创造者的无限之光从宇宙流向我们时，我相信它会从脚部进入，遇到位于脊椎底部的第一个能量中心。如果这个能量中心没有被冲突或异常的能量模式阻塞，创造者的光就会继续向上流动，经过所有的能量中心，最终从头顶的顶冠离开身体，重新流回创造之中。这个概念是古老的，能量中心或“脉轮”的概念也是如此，这两个术语是佛教信仰中的一部分。

在我的理论中，身体内有七个能量中心，从位于腿部交汇处的能量中心开始。为了便于记忆，你可以将这个能量中心看作是红色的，其他的能量中心则按彩虹的颜色顺序排列（红色、橙色、黄色、绿色、蓝色、靛蓝色和紫色，其中白色是一个超越个人的第八种颜色，脉轮位于头顶的上方）。红光能量中心是控制基本生存机制的中心。一个强大的红光能量中心对于任何健康的生活都是必需的。它涉及生存和性的问题，而其健康状况对通道者尤为重要。

橙光能量中心位于肚脐下方一些位置。它是个人关系的中心，是在与他人分享经验时使用的能量中心。

黄色光能量中心，通常称为太阳丛中心或脉轮，位于你胃部被击中时你会弯曲的地方。这个中心的能量与社会和所有社会团体相关，涉及从军队到教会会众，再到你可能观看或参与的团队等一切。这前三个中心构成了我们基本的个人能量三合一，倾向于阻碍我们获得内心的平静。

绿色光能量中心，也叫心脉轮，是无条件爱的座位。它不应与浪漫之爱混淆，后者往

往与占有欲有关，因此会对关系施加条件，这属于橙光能量；也不应与“你欠我”的情感相关，这种情感与社会的婚姻法律有关，是黄色光能量。绿色光之爱没有任何条件，它产生的同情心是无条件的。也许你记得曾经唱过圣诞颂歌《十二天的圣诞节》。人们通常对歌曲中的情人赠送的许多其他礼物并不十分确定，但对于“五个金戒指”总是很清楚。心脉轮就像那样；它是核心的，正如爱对我们经验的必然性。无条件的接受通常是我们觉得极其美好的事情，我们会对其产生反应，像花朵一样开放和成长。唤醒这种能量在我们体内并不容易。如果不进行我在上一章中所鼓励的过程——即接受灵性进化进程中，决定自己成为什么样的人，选择自己的道路，并学习如何在这条道路上忠诚地前行，如何将爱作为我们在这条道路上所学到的成果来表达给他人——几乎不可能实现。冥想在这方面是极大的帮助，因为意识的本质，在完全平衡的状态下，是平静、宁静和喜悦的。我们很少体验到这种状态，因为我们几乎一直在用日常事务填满自己的头脑，这本身并不坏，如果我们能够在世俗活动中，保持对爱的意识。尽管如此，我们通常做不到这一点，因此我们不断分散注意力，移开对我们本性中快乐倾向的关注。

即使在我们独处时，我们也常常通过回忆过去本该如何做、可能如何做，或者通过批评、赞扬和评判自己与他人，时常反复地纠结于这些事情，而无法真正享受独处的机会。有时候，我们的思绪完全被未来的规划占据，排练着还未发生、也许永远不会发生的对话，计算着未来五年的财务进展，思考着如何为孩子的大学教育存钱，或者是其他一大堆看似合乎常理的事务。无论我们为何未能意识到当下的喜悦，事实上我们往往都忽略了它，而它始终在那里，近在咫尺，随时等待我们去感知。然而，我们必须主动去寻找它，而为此我们首先要有一种坚定的印象，即我们正在寻找某种真实存在的东西。因此，如果没有分析和冥想来滋养我们的意志，我们往往很难开始激活绿色光能量中心，或者换句话说，很难开启心脉轮。正是这个脉轮需要正常运作，才能确保你在生命中的通道服务顺利进行。虽然激活更高的能量中心也会非常有帮助，但它们并非必需，只有绿色光能量中心激活，你就已经可以成为一个富有成效且健康的通道。

蓝光能量中心，位于喉部，关系到无求回报、自由传递的沟通。

靛光能量中心，或称额轮，位于“第三只眼”的位置，主要涉及与形而上学工作相关的事务，以及我们展现自己真正内在存在的能力。而顶轮或紫光能量中心，基本上是之前所有能量的汇聚，它是个体存在的最后一种表现，之后，创世者的能量再次溶解成我们所知的无色白光，这是创世者首次显现的光芒。

虽然开启心脉轮似乎是通灵服务的核心要务，但我认为，同样需要更为重视的是清除

前三个能量中心（红色、橙色和黄色）中的阻塞。原因在于，尽管你可能非常努力地开启你的同情能量，并且做得非常好，但如果你忽略了在低能量中心应该先完成的工作，你就可能在通灵工作中遇到严重的问题。通灵工作是一项建议给那些心智稳定，并且已决定愿意为创造者和人类服务的人们的活动。如果一个人只是出于好奇，而不知道自己可能具有非常敏感的通灵性质，他可能因为在满足好奇心时经历了一系列事件而被迫开启绿色光能量中心。这种变化可能会发生得非常迅速。正如往常一样，在我看来，关键是平衡。首先踏上第一步，确保自己站稳，之后再继续前行。如果直接从还未完成的前三个能量中心的课题跳跃到开启第四个中心，而前三个仍然不平衡，那么你就可能会遇到个人问题的严重扭曲与放大，因为你成为了通道，承担了向他人传递灵感和光明的责任，从而吸引了与光明相对立的黑暗力量的关注。作为一个通道，你在某一层次上传输信息，但作为个体，你的振动频率却处在一个较低的层次。虽然这种情况是不可避免的，但两个层次之间的差距应当尽可能小。因为从形而上学的角度来看，你有责任生活在你所知道的最高层次上。如果你是一个新手通道，并开始认为自己已经超越了伴侣，认为自己需要一个相信你的人，觉得自己“有权利”去追求某些东西，等等，那么你可能正在走上一条危险的道路。

好的，你说你不希望自己的婚姻破裂，虽然你并不觉得是这样，但你却在处理婚姻或其他与个人能量相关的问题时遇到了困难。那该怎么办呢？你知道，如果我认为我能在纸上写下对每个人都有帮助的东西，那是非常愚蠢的。要写出如此具有启发性的文字，你最好去阅读像耶稣基督这样的通灵生命的记录，看看他是怎么说的！然而，我可以给出一些带有个人观点的建议，希望它们能对你们中的一些人有所帮助。

曾经，性的问题并不像现在这样成为一个巨大的问题，至少在男女应该如何对待自己的性方面，不是这样。当时的共识是，男性可以选择放荡、不婚或独身。每种生活方式的规范都是已知并被理解的。女性则只有一个选择，除非她选择成为妓女；女性结婚并生育子女，或者选择不结婚，过独身生活，可能作为母亲的帮手照顾姐姐或其他女性亲属，独自生活，反正肯定不会放荡。进入这个世纪以来，社会革命发生得相当迅速，从 20 世纪 20 年代倡导的自由爱，到经济大萧条和战争期间的半保守，再到 60 年代逐渐开放的自由恋爱和连环关系。到现在，男女似乎在性别平等方面取得了很大进展，男女都可能比以往任何时候更关注关系的质量。现在，一个女性的性道德，不再仅仅通过她的性伴侣数量来衡量，而是通过她与这些曾经是或现在是恋人的关系质量来衡量。因此，在我看来，整体上，人与人之间在赤色能量的阻挡上做得少了，更多的能量直接流入了橙色能量的活动中。

然而，在我们每个人心中，仍然有一部分脆弱的自我，它对红色能量的驱动有些怀疑。例如，当我接近三十岁时，我发现自己在两三年的时间里，几乎每天都在不断想

着要有一个孩子。我的健康状况使得怀孕几乎是不可能的，但我全心全意地渴望一个孩子，无法将这个念头从脑海中驱除。直到大约三十二岁时，我才经历了最后一次非理性且可能自毁的冲动，最终我意识到，在我的健康状况下，确实已经太晚了，无法再去追求生育孩子的愿望。这就是红色能量驱动的力量。

我们需要摒弃关于这种至关重要的能量的任何尴尬感，而是要用积极的心态去接纳它，感谢这种能量，它维持了我们的生命。生存本能——呼吸、生育、进食等等——已经在很多情况下救了我们一命，它们通过加速我们的反应，让我们的身体迅速分配血液和氧气，在我们最需要的时候提供支持。性别能量本身也需要被看到和欣赏，作为维持我们生命的一部分。我们文化中将性高潮的浪漫化描述为一种“死亡”的观念，已经深深影响了我们，使我们对这种让我们活着的能量产生负面的看法——如果全世界的人都决定性行为不是我们本性的道德表达，那我们究竟该怎么办呢？

在反思你对性别的无意识偏见时，有几个关键点需要检查。首先：你是否选择将性看作一种积极的事物？如果你是女性，是否曾经想过“我希望自己是个男人”；如果你是男性，是否曾想过“我希望自己是个女人”？如果你对性有任何负面的感觉，试着调整你的观念，直到你能够接受并欣赏性这一概念。这里并不是说，性活跃对你的灵性成长是必要的。历史记录反而表明，性并不是一个相关的考虑，一些坚定的灵性修行者甚至会说，性只是另一种干扰。然而，要注意，那些说性是灵性生活干扰的人，实际上是在给性一个负面的评价。无论你是否有任何性活动，或是否有计划进行性行为，都尽力让自己接受一个观点——性只有在性能量中心不清晰、不通畅的情况下才会成为灵性生活的干扰。如果性能量是清晰的，它既不帮助也不伤害，它只是自身的一种表达，它自身的能量，而赋予我们每一种模式活力的光会祝福并启发这种能量，接着继续向前流动。

接下来这一部分的信息，可能并不适合那些无忧无虑、约会频繁或者单身的人，因为大多数已经在关系中的人会经历嫉妒和占有欲所带来的个人痛苦。也不适合那些已经与伴侣达成愉快共识、理解个人关系所需的限制和责任的人。但是，对于大多数人来说，生活并不总是充满完美令人满意的关系，你可能会在下面的段落中看到自己的身影。

你是否曾经对伴侣说过：“今晚不行，亲爱的，我头疼”，但实际上想表达的是：“我太生气了，无法和你亲密”？如果你曾经这样做过，你一定不孤单。然而，你此时将性作为一种讨价还价的工具，这并不是在以清晰的能量表达性。更清晰的表达方式应该是直接说出你的感受——你因为生气而无法分享爱意。这样，你就为坦诚的双向沟通打

开了通道。一旦沟通完成，你可能会发现你的性能量再次顺畅流动。

顺便说一下，这也是为什么“和好”会带来那么多乐趣，因为沟通打开了心轮，而能量再次自由流动的感觉非常愉快。无论你通过性来获得什么，你都会失去通过心轮传递光明的能力，因此你的灵性生活，尤其是在通灵的过程中，你可能会经历非常不安定的体验。如果你不能想象在没有爱意的情况下与伴侣发生性关系，那么你需要说出来，然后将焦点从性转移到真正的问题上。通常，当你假装头疼时，真正的问题可能是你的伴侣在依附你，想要你拥有他或她，或者你感觉伴侣在忽视你，试图在你们之间制造距离。无论是哪种扭曲，都会导致同样的结果——与你的伴侣疏远，并倾向于使用性来表达受伤的情感。

还有一种倾向是有些人把性当作一种奖励，这种情况女性比男性更多，尽管两性中都有人采用这种策略。这也是一种不清晰的性能量使用方式。试着将性与爱的关系融合在你的身体体验中，这样你要么发现自己如何去爱那个“不可爱的”伴侣，并以这种精神付出，延续这段关系，直到你找到重新坠入爱河的方法；要么小心地解释，告诉伴侣你需要保持独身，直到你学会重新去爱。性，在我看来，不能单纯作为结束一段不好的关系的借口。它是两个人之间能量不清晰的症状，因为对红光能量中心而言，所有的性都是“好性”。因此，如果你在性生活中遇到困难，并且这种困难不是由生理问题引起的，那很可能是橙光能量的不匹配所导致的。

反复回归到无条件爱的理想，尤其在你的性生活中，是非常值得推荐的，因为如果你在这种能量中提供自己，你的能量会以清晰的红色和橙色光波振动，接着这些能量会按计划向上流动，最终到达至关重要的绿色光波心轮。这就是你的目标。你非常希望使光之道路没有阻碍，这样能量便能够全力以赴地到达心轮并激活它。你在实现绿色光波激活时最强大的盟友就是你的热情和寻求清晰、无条件爱的意愿。创造者的能量通过寻求者对越来越纯粹的爱与智慧的渴望，被吸引沿着脊柱向上流动。正是在冥想者的深刻意图中，甚至在有意识的意图中，这种寻求的意志得到了磨砺。

让我花点时间来谈一谈许多走上灵性追寻道路的人们所面临的一个非常核心的问题。无论是正统的还是非正统的，灵性的追寻都会改变你。如果你正在一段关系中，而你无法说服你的朋友、爱人、伴侣或配偶与你一同走这条路，那么你很快就会发现你独自走在一条新的道路上。冥想两个月，你会发现自己变成了一个不同的人，拥有了不同的思维方式和观点。这对你的关系没有任何好处，因为你会意识到自己与伴侣已经“渐行渐远”，你的伴侣不再理解你，甚至可能不赞同你正在做的事情。你走得越快，这种差异就越明显。许多婚姻的破裂正是由于在灵性道路上所遇到的催化剂所引

起的。那些试图变得更加慈悲的人，往往说出许多刻薄的话语。许多评判的言辞也抛向了那些困惑、不理解的伴侣，他们在努力理解你新开始的灵性探索，而这些探索与他们的旧观念格格不入。灵性之路看起来是那么新鲜、崭新、充满奇妙——而它确实如此——任何牺牲似乎都不足为惜，只为更坚定地“走在道路上”。于是，许多关系最终都以未完成的方式结束，成了双方永远无法释怀的困扰源，两人会彼此怀疑，尽管对外界说着不同的话，但是否真的做出了正确的决定。

如果你处在这种情况下，你无疑感到不舒服，我不想轻视这种不适的有效性。然而，按照我非常人性的看法，现在是时候保持冷静，尽量从你能得到的最广阔视角来看待问题了。这个决定可能牵涉到许多责任和承诺，所以要谨慎考虑。

首先，如果你结了婚，你签订了一份契约。暂时把它看作是一份商业合同。你同意向婚姻这个“公司”提供商品和服务，作为交换，你什么都不求，除了爱。婚姻契约中并没有规定一个人会从这段关系中得到什么，而是两个人对关系的承诺——承诺他们会为关系提供什么。在婚礼时，假设双方都认为他们将通过婚姻的成果（例如房子和孩子）获得社会和彼此的回报，至少如果他们曾经考虑过这些问题的话。然而，除非你已经做了某种婚姻协议，实际上，婚姻契约无疑是一份“付出而不求回报”的契约。“无论贫富，无论生病或健康，直到死亡将我们分开”，这句话是什么意思？没有任何保证。破裂婚姻的第一项牺牲就是你自己的承诺。正如我在上一章中所描述的，决定你认为正确的事，并忠于它，对于你为服务通灵所做的性格准备非常重要。那么，违背承诺对你来说是否“正确”？如果它不是“正确”，那么你为什么还要这样做？如果你没有遭受身体或情感上的虐待，而只是因为你和伴侣无法再沟通而感到生活不舒适，我强烈建议你仔细考虑是否真的希望违背你的承诺。我见过一些人长时间坚持在一起，最终开始重新沟通。我也见过一些看似无望的关系，双方依然保持婚姻，因为他们认为这是“正确”的选择。确实，我心中有的两对夫妻都是在个人关系中不幸福的。然而，另外也有一个事实，那就是每对夫妻因为他们已经与主要关系达成了和解，在其他层面上发展出了极为强大的、有益的活动，成为了更有力量的人——这也是她们如果选择背离自己认为的“正确”做法，可能永远无法成为的人。

为信仰你的理想付出这样的代价确实很高。但是从长远来看，大多数这样的事情最终会以一种非常舒适的方式解决。也许，那个试图阻止你的伴侣，因为害怕你在做什么，最终决定这不值得，选择离开。这样，决定就为你做出了，你可以安心地继续前行。也许你的伴侣开始理解你，或者至少不再觉得你是威胁，学会将你的活动看作是疯狂的，也许是无害的。如果你能够接受被误解——这其实并不像听起来那么困难——那么你的问题就结束了，你可以像最初那样，毫无保留地去爱你的伴侣。无论如何，为了成为一个管道，成为一个可以传递那些能够启发他人的心灵和思想的通道，

选择以一种认为别人不会威胁你的方式与他人交往，尽力服务于他们，是非常重要的。事实上，越是亲密的关系，越要遵循这一原则。越是亲密的关系，这一原则就越重要。选择将对方看作是对你有积极意义的人，看到这段关系本身是积极的，这是多么重要！如果你在这段关系中感到任何困难或问题，那就把这些困难视为学习的机会吧。判断在无条件的清晰表达中没有任何作用，尽管在你被愤怒的言辞伤害时，运用你平时的辨别力评估这些话总是一个好主意。如果这些话不是真实的，就忽略它们，但尽量不要怀恨在心。没有什么比这种负面情绪更能迅速使能量停滞不前了。尽量注意，即使在不好的关系中，你也可以有美好的时光。如果你的伴侣让你烦恼，很容易低估他/她的存在对你的重要性。让你的伴侣离开，你就会有很多机会重新评估自己的判断，但也失去了挽回你允许分离所造成的局面的机会。

这是你的处境吗？你一直是一个好伴侣，已经为这段关系付出了全部，尽力成为一个尽责的父母，现在你正努力变得更加有灵性觉悟，但你的伴侣似乎对你失去了兴趣，转而追寻他人？你准备把他/她一脚踢出门，因为他/她拒绝了你，并且对你不忠。现在你的伴侣表现出有橙光能量阻塞的症状——害怕被你占有，渴望被他人占有或占有他人。

好的。这是你伴侣的问题，而不是你的，除非你把它当作是自己的问题。很可能这与你无关。你想因为伴侣情感上的困扰而结束这段关系吗？也许你无法忍受，但如果是这样的话，我说“好吧”，不过，在你生活中的这一阶段，不要试图开始学着去传导能量。现在的情况还不够稳定，无法清晰地运作你的能量。为了让你的能量在这个情况下保持清晰，你需要冷静下来，深呼吸，并且主动、虔诚地去爱你的伴侣。他/她此刻是需要你的。现在是时候重新审视你们的婚姻契约了。注意，这其中没有附加条款。无论你的伴侣是酗酒、精神失常、同性恋、吸毒，还是其他任何让人难以相处的情况，都是如此。为了保持你的清醒和理智，你可能需要进行一段时间的身体上的分离，但尽量不要让情感上也产生隔阂。关系是你生命的支柱，因为它们给你带来了日常生活中最强烈、最令人满足的催化剂。因为宇宙是仁慈的，你被允许通过艰难的考验来学习如何不对艰难的情况产生依附——如何去拥抱在关系所带来的每一点困难中隐含的，更多了解爱的机会。

在你努力清理橙色光轮的能量时，也要尽量在心中保持对自己强大的视野。一个强大的人能够给伴侣或朋友自由，即使这种自由让对方做出你不喜欢的事情。如果你足够强大，没有什么会比你自己的观点和感知更重要。一个强大的人总能选择走得更远——如果你足够强大，疲惫对你来说是个陌生的概念。且如果你足够强大，你也可以选择尊重承诺，即使这个选择看起来像是一次堂吉诃德式的举动。如果另一个人想要结束这段关系，虽然很难一概而论，但在我看来，对方的愿望是最重要的，而自由意志

的原则应该高于任何其他考虑。这是我自己的看法——我把自由意志列为伦理考虑的首位。如果你有不同的看法，尽管去做！

玩游戏一般来说是一种使能量混乱的行为，在你玩游戏的任何能量层次上，你都会阻碍能量流经那个中心。红色光轮的游戏比较难玩，尽管有些人通过将自己饿到神经性厌食症的程度，确实在做到这一点。橙色光轮的游戏则很容易玩，尽管这种愤怒和其他负面情绪会导致很多疾病。而在处理社会事务时，黄色光轮能量的使用者也很容易陷入游戏。当你开始有意识地工作在橙色光轮上时，你无疑已经做了很多初步的无意识的工作。没有人能避免在橙色光轮上以某种方式被阻塞，我们一次又一次地在判断上犯错，阻碍自己，直到我们意识到问题，进行沟通并清理它。如果我们在清理个人游戏之前就试图处理社会游戏，我们会发现自己是在处理游戏中的游戏。人们对群体的热情实际上是他们彼此之间关系的一种延伸。例如，如果你利用别人来在工作中取得进步，你实际上是在表达你对一个社会性问题的看法：人是如何在这个世界上取得进步的？然而，如果你已经清理了自己的关系，以至于不允许自己去利用别人，你就不会受到诱惑去利用这种社会游戏来阻碍黄色光轮中心的能量流动。

玩游戏实际上是非常容易的，很多时候我们并没有意识到自己在玩游戏。因此，尽量把你已经知道的游戏从思想和行为的范畴中去除，是非常有益的。对于那些希望从事通灵工作的人来说，每个情境中都应记住的基本信条是：尽可能保持心轮的开放，充满同情心和不求回报的无条件爱。愿意为他人提供服务的心愿，将会调节并增强你的接收器，因此把这种基本的心态框架视为你的目标心态是很有益的。当然，最终的目标始终是尽你所能表达出真实的自己，而不是为了表面上的合适而不真诚。

那么，如果你与朋友或同事之间确实有意见分歧，且发现几乎不可能对他们产生绿光（心轮）的同情心该怎么办呢？不管这个难以相处的人是谁，他都是你自己的镜子。有时候，退后一步，仔细看看别人身上让你烦恼的地方，往往你会发现自己身上也许至少有一丝你在别人身上感到烦躁的特质。这种认识不仅能让你开始宽恕那个作为镜子的人的过程，它也为你提供了一个新的机会进行悔过、自我宽恕、生活的改正、学习和成长。当你听到自己对镜子（他人）所做的批评，并将这些批评应用到自己身上时，你就能从自己给自己提供的教训中汲取智慧。

在很多情况下，可能会有极少数的人，他们的批评性缺点与你任何特质都毫无相似之处。有些人似乎天生不幸，几乎具备一种成为不受欢迎之人的本能。通常，这些人有严重的心理或情绪问题。意识到这一点可以缓解我的痛苦，使得关系中的酸涩感消退，让我的心灵重新感到温暖。因为，为什么我要把更多的麻烦加在已经深受困扰的

人身上呢？很可能你所认识的这些不幸的人并不希望被同情，大多数人宁愿激起愤怒，而非真相。但对于你而言，如果不是为了你那情绪负面、情感激烈的朋友，同情无疑是更好的情感，因为同情比愤怒更温和，更能为他人提供服务。如果你在生活中对一两个人使用这种理由，那你也许需要调整一下你的视角。

在你继续作为一个求道者和工具（通灵者）学习与成长的过程中，有一个特点是你需要注意的：小心成为一个狂热分子。你将会有越来越多的东西与他人分享，你会充满热情，随着你的思想吸收来自当今世界的所有精神文献，这些书籍和媒体的体量是历史上空前的，得益于旧书籍的保存以及随着时间推移不断涌现的新作品。这些积累将会在不同的时刻让你产生各种不同的情绪。

在你的经历中，可能会有不止一次的时刻，你觉得自己拥有了答案。你可以活在这种感觉中，但尽量不要试图传教。这种做法只是将你的意志强加于他人，而本章讨论的正是自由意志这一最原始特质的至高无上。最重要的是，其他人和你自己都应该始终享有选择的自由。你不能强迫别人做出选择，也不能告诉别人他们该做什么选择。每个人都是自己创造的中心。尽管所有选择从根本上来说都在于分离与合一、黑暗与光明之间的抉择，但每个人对这些选择的理解、选择的时机和必要性都会有所不同。

如果有人来到你面前说：“我对你说的内容很感兴趣，我们来聊聊吧”，那么你就可以自由地展开对话，分享你的经历和发现。但在日常生活中，那些突然上来和你搭话的人——无论是在街上、工作中、家里还是在教堂——通常不会受到欢迎。大家或多或少都知道那些带着宗教宣传去挨家挨户拜访的基督教原教旨主义团体。大多数人会礼貌地讲述他们的故事，但共同的体验是，这种拜访通常是令人不快的。可能很多人也有过这样的经历——亲戚或朋友试图把他们的宗教信仰强加给你。当面对这种情况时，通常的反应是从他们所推销的宗教信仰中更加情感上地疏远自己。尤其是在自由的社会里，我们不习惯被别人告诉该怎么想，即使是朋友也不例外。尽管我们会受到暗示、广告、调侃和其他不正当侵犯自由意志的影响，但通常我们会意识到，并且对那些在我们没有准备好、不要求的情况下试图改变我们的行为感到反感。

请知道，我绝无意暗示你们那些已经无法再与配偶一起生活的人，应当因为我所说的而勉强自己继续忍受，或者你们应该照着我建议的去做。我只是试图揭示，在性、爱情、婚姻、与他人的关系以及与社会的关系中，哪些因素阻碍了那些希望成为渠道的人，避免他们进入一种相对稳定的服务状态。如果你正与艰难的关系作斗争，且此刻你的生活非常混乱，当然，做你必须做的事情，或者如果你还不知道该做什么，就什么也不做，接受一段时间的困惑。但我建议，在这个困难时期，尽量避免练习通灵。

我特别强调这点，尤其是在婚姻关系方面。通常来说，那些未婚而共同生活的人，往往会更现实地理解对方的权利至高无上的重要性。虽然这并非总是如此，但这种倾向确实存在。另一方面，婚姻关系由于长久以来社会对理想婚姻的扭曲，往往会使双方的统一感被拆解成两个独立的实体——一方是“第一方”，另一方是“第二方”！丈夫和妻子之间常常会把彼此看作对立面，而不是合作伙伴。这样，他们不再想着如何取悦和服务对方，而是数着对方对自己的种种不满。随着时间推移，关系越来越冷淡，双方甚至可能再也不沟通，尽管双方都觉得自己尽了最大努力。也许你或你的伴侣有性行为的过度，或者你们中有人经历过性无能或性冷淡；也许你们因钱财争执而受尽痛苦；也许自尊心已经屡次受到伤害。更常见的是，你们一起抚养的孩子成为了一种让人困惑的责任，孩子似乎已经从你们最初的爱中分离，而非成为你们曾经共有的爱的一部分。所有这些问题都是极其动荡的，面对其中任何一个问题，你都会经历负面情绪。

请注意，我并没有说负面情绪是邪恶或不好的情绪，这是有很大区别的。负面情绪对你的通灵有害，因为它会阻碍能量流向心轮。处于负面情绪中的人，从定义上来说，并没有完全开放的心轮。无条件的爱和负面情绪就像电池中的负极和正极一样是对立的。如果你想让电池工作，让汽车能够启动并发挥作用，你必须同时拥有负极和正极。如果你想在意识领域进行工作，你必须选择自己要努力提升的是负极能量还是正极能量。你知道，生活如果没有意识地思考，基本上是没有方向的：一个冲动下做的正面事情；一个不小心做的负面事情；另一个因为忽视而做的负面事情；再做一个因为有利环境而做的正面事情，所有的加总就是没有极性。

愤怒中进行通灵会让你处于一个非常不协调的状态。你的基本心态是正面的，但由于负面情绪的存在，你的心态调整就没有那么正面。因此，你更容易接受那些外表看似正面，实际上却扭曲的思想。换句话说，你所通灵的信息就像没有极性的生活——一种混合的信息。一个混合信息的好例子就是《旧约》中的十诫。摩西当时面对的是一个要求越来越具体的民众。他和灵界的联系很良好，但所有这些具体的信息让他感到非常疲惫。所以，当他的人民要求生活规则时，他收到的并不是“做这个，做那个，你的生活会被祝福”这样的正面信息，而是“不要做这个，不要做那个，你就不会不洁净”。这些负面的内容融入到这个本质上非常正面的建议中，虽然这些建议毫无疑问是公正的。

进一步的、不太协调的沟通可能会给你带来许多困难，因为你作为通道并没有通过按照你自己的信念生活来保护自己。也许你曾经有过这样的经历：父母说过“不要做我做的，做我说的”。我记得我从来没有理解过这个论点，事实上，我曾对此感到愤怒，并且当我看到父母没有遵循他们自己给出的好建议时，我感到非常失望。在你自己的生

活中，当你决定某件事是对的，然后却没有去实践它时，你就在自己内心消解了这个真理。你把知识的力量从自己和自己的意识中剥夺了。你的意识，你那不断汇总的紫光能量，正是你送给创造者的永恒礼物。当你剥夺自己的意识时，你就剥夺了自己这一生最初的果实。

当你处于这种情境中，并意识到这一点时，重要的不是去贬低自己，而是试图平复你所感受到的困难和痛苦，直到你的生活重新成为你天赋的创造，而不是某种偶然发生的事情。只有当你的生活再次主要是你意识性思考的产物时，你才应该追求作为口头通道的服务。这只是为了减少你在工作和生活中遇到真实困难的可能性。所以，尽可能让自己变得平静。即使处境困难，如果你能在内心找到平静与宁静，面对这些情境时你就处于良好的状态了。那么，接下来就是通灵本身的开始。

** 第五章 通灵 **

我之前说过，学习成为一个工具是很容易的，因为人类本质上就是工具，总是在传递某种信息。这是真的，我通过多年的教学，帮助几个人学会这一点，也有所领悟。

尽管我并不教某种特定的通灵学派，但在与学生的互动中，我确实尝试传达两个概念，每个概念都有被动和主动的阶段。第一个概念是调谐。我们曾谈到过，心灵就像一台收音机，接收智能的、无形的信号，并通过我们的身体设备传递它们。按照这个比喻，调谐显得至关重要。调谐分为直觉调谐和辨别调谐。首先，我们需要调谐被动的、直觉的心灵。这是心灵与自身的关系。冥想是完善这一过程的主要工具。在冥想中，你放松自己，释放自我，超越意识的界限。但同时你也在进行主动的直觉工作，产生一种接纳性的、积极的邀请振动，主动地朝向信号源，宣布自己已经准备好接受新的思想进入你等待的意识心灵。绝对不要让接纳的态度暗示焦虑或期待。你必须保持冥想状态，放松并接受任何可能来临的事物。过度担忧，你就很容易通灵出大量自己几乎未意识到的物质，传递的不是宇宙级的思想，而是你自己未完全消化的感知的混杂体。如果没有过度的担忧，即使你通灵的某部分来自你自己的存在，你也会传递出更清晰的版本。

当你感觉到已经与某种联系建立时，你的辨别心灵开始运作，无论是对自己，还是对联系的源头。通过被动的辨别，你继续专注，先使用“大旋钮”调谐，再用越来越小的微调器进行更精细的调整，试图将你的意识提升到你能达到的最高振动。只有你知道那一刻何时到来，只有你知道自己能够保持的稳定状态。当你进行调整时，你可以试着唱歌、念咒或祈祷。我使用我所收藏的歌曲和咒语，另外还用磁带里的音乐进行初步的调谐，然后用祈祷来进行更细致的调整。我最喜欢的祈祷是《主祷文》，因为它没有教义或教条，可以由穆斯林、犹太人、基督徒、佛教徒和诚实的怀疑者共同祈祷，只要怀疑者能够接受“存在创造者”这一假设。对于非常细致的调谐，我更喜欢使用圣方济各的祈祷。我认识几位通灵者也喜欢《伟大祷告文》，当然还有许多其他可接受且美丽的祈祷文，包括那些你即兴创作的，后者或许是最好的，因为它们是你此刻内心的表达。

一旦你接收到联系，你还需要积极运用你的辨别能力来挑战你所接触到的源头。为了挑战任何看不见的存在，你必须能够真诚而明确地表述你是谁，你信仰什么，你热爱什么，以及你愿意为之死去的事物。这就是为什么成为通灵者的过程从理解你自己的本性和思想如何运作开始。你不能期望以基督的名义进行挑战，如果你是那种不习惯感受到信仰这一情感的人。你也无法以真理的名

义进行挑战，如果你相信没有真理，或者人类无法知道任何事物。假设你是那种相信——正如大多数新纪元通灵者所做的——基督不仅是耶稣那个人，而是耶稣在世时所达到的一种意识，而这种意识也可以通过任何一个能够将心灵、灵魂、心和力量专注于创造者的存在来实现。那么，你想要以基督意识的名义进行挑战。你感到，或者你猜测，这可能是你能够相信的东西。

在这个复杂的社会里，我们不习惯以一种没有相对性的方式表达自己。我们习惯了情境伦理学，在特定情况下，错误的事情也可以是“对的”，而且人们通常会在为了和睦相处的情况下不太干涉对方的宗教信仰。也许对你来说，毫不含糊地说出“我宁愿死也不愿否认基督意识在我生命中的至高无上的力量”是很困难的。因为我们生活的这个时代很可能让你怀疑这个理想。这个时代并不是一个信仰的时代，除非它是对经验性知识的信仰。我们知道所有技术最终都会得到改进，因此即使是最新的技术产品，也常常是怀着敬畏之情同时带有 cynicism（愤世嫉俗）的想法看待的：如果我们再等等，技术就会进步，价格也会下降。在这个时代，回到那些不可动摇的理想和永恒真理的世界是很困难的。然而，如果通灵在扩展我们对事物真相的认知方面确实有其存在的价值，那就是因为它讲述了那些不变的真理，帮助我们更好、更简单、更直接地理解它们。

因此，如果你在说“我以（填写空白）的名义挑战你”时感到困难，请停下来，并重复第三章中推荐的过程，直到你不仅感到舒适，而且处于一个支持你所认为的不可改变的真理的立场。那是你愿意为之死的东西，必定也是你能够为之活的东西，而精神世界明白这种绝对忠诚。当你希望成为一个通灵者时，你就是希望与通常被称为“精神世界”的存在进行沟通。事实上，在使用杜威/西尔斯分类法的图书馆中，大多数通灵材料都被归类为“精神通讯”这一标题，包括我所做的工作，这些工作属于所谓的外星通灵领域。

无论你是否希望联系或已经联系的灵魂性质如何，它们都有一个共同的特征，那就是没有自我怀疑。我还从未听到或阅读过任何来源的灵魂通讯，其中的灵魂会因自己是谁或他们相信什么而感到痛苦。这正是你在一个良好的联系中寻找的那种权威性。你在调谐时需要拥有这种权威性，这样当你得到联系时，你可以挑战你所接触的源头，以确保你将通灵的观点与你最高最崇高的愿望相匹配。

你所有调谐的最终结果在你收到联系的那一刻被凝聚成形。在无物的世界里，意见和思想是最重要的。没有客观的参照物可以铺平通向尊严的道路。在形而上学的思想和理念的世界里，你拥抱自己观点的力量是唯一有效的。当你正确地调谐时，每一份用来调谐的祈祷和思想都会成为你信仰体系的有意义且实质性的声明，那么你的挑战就会变得非常容易，因为你将吸引到一个能够与之沟通的实体，这个实体能够与你所拥

护的观点进行交流。显然，一个支持与你一样坚定、偏向同一兴趣的支持者，将能够轻松回答你的挑战，无论是以基督的名义、基督意识、真理、白光或任何你认为对你来说是信仰精髓的事物。

我认为这些最后的几条思路是我所能提供的最重要的内容之一。调谐和挑战的过程是负责任通灵的核心。

我曾经历过多次自发的通灵，尤其是新成员在第一次参加会议时，尽管他们只是刚刚接触，但却对那些希望通过我们通灵的存在非常敏感。有些人天生就非常擅长通灵，以至于教他们通灵的概念基本上是可笑的，除非你想通过适当的切割和抛光，将一颗粗糙的钻石修整成型。我从未遇到过一个人能够真诚地说，经过一段时间的学习后，通灵是不可能的——比如两周的集训，或者每周一次的两个月学习。许多人发现自己对通灵感到非常不舒服。我曾经教过两位电台 DJ 如何通灵。其中一位是个乐天派的人，相当不负责任，尽管他非常迷人，性格温和如羊。他很快就能够通灵，并且非常轻松，尽管我从未教会他任何纪律，他的通灵内容变得越来越重复，最终他对整个过程失去了兴趣。因为他没有做足够的调谐，未能从他自己的感知中超越，进入一种必须小心调谐的开放状态，这种状态对他来说对于接受无偏见的信息是必要的。另一位学生，虽然和前一位同样在同一个工作岗位——一位高度竞争的摇滚电台的早班 DJ——却以完全不同的眼光看待这项工作。两位男子的工作都是需要极具不可预测性和过激行为的，但第二位学生在面对通灵的责任时，并不将他的荒诞无稽留给偶然，而是每个节目之前都做了数小时的研究和大量的前期制作，并将内容与当天早晨的头条新闻以及最新的城镇事件联系起来。面对通灵的责任，冷静的 DJ 发现自己不愿意放下他的判断力，甚至是片刻不去，让另一个声音将概念植入他的脑海中。

然而，通灵的过程是如此容易，只要一个人能够稍微放下自己的判断力，谁都能学会通灵。这并不是说每个人都会成为同样优秀的通灵者。几乎每个人都能学会弹《小星星》。然而，练习的过程是漫长的，而从第一次成功的“快乐的《小星星》”到在卡内基音乐厅的演奏，所经历的小时数是非常严苛的。无论是进行音乐会演出还是进行通灵，做到好都不容易。最终做得比较好的人，往往是那些坚持不懈、持之以恒的人，同时也具备敏感性和对形而上学的兴趣。单纯的练习是一位伟大的老师，而通灵的二十年，所带来的知识和经验，和第一年一样充实。做一个工具所需的精神和情感上的努力并不会随着时间的推移而减轻，反而，随着经验的积累，这种努力往往会变得更加艰巨。这是因为反复的练习。

几乎任何事情，第一次做都会很有趣。我不一定非得对某个特定话题感兴趣，才能彻

底享受听别人谈论它的过程。我有着健康的好奇心，喜欢了解几乎所有的事情。然而，想象自己做某件事，到了第几百次或第几千次，最初可能只有一点兴趣，简直令人感到压抑！

即便我喜欢做一个工具，开辟身体和感知的门户，腾出必要的时间，并准备好成为每周冥想会的主持人，仍然需要投入相当多的能量——我们的团体自 1962 年开始每周聚会，而我自 1974 年起开始主持每周的会议。如今，我需要比过去更多的奉献精神。很难想象，世上会有那种非常社交的人，能够持续二十年而不觉得冥想会的机械性方面发生了任何变化。

也许有必要指出，并非每个人一开始就能通灵。然而，创造的方式似乎鼓励坚持，因为当你开始渴望某件事情时，这种积极的渴望会生成一种磁场，持续地把你想要的东西吸引到你身边。许多人遇到的情况是，尽管他们学习通灵的进展并不迅速，但一些主观上有趣的事情会开始发生，这些事情暗示着某种值得注意的事情正在发生。这些主观上有趣的事情不会对任何其他人构成证明，只有你自己会知道。它们会以某种私人语言的方式与你的思维方式产生共鸣，提醒你，你正在接近你所寻求的东西。

在我的经验中，类似的例子有很多，但也许最令人愉快的一个故事是关于一个年轻人，Len，他在 1980 年学习通灵的事情。那时，他抱怨寒冷的冬天气候，解释说他的前妻借走了他的好羽绒服，但一直没有还给他。我们坐下来开始了工作。他正在进行强化学习，学习如何通灵。在这次课程中，我为他传递了一些信息，这些信息对他来说非常有意义，内容涉及毛毛虫变成蝴蝶的过程。课程结束后，他告诉我，蝴蝶对他来说一直有特殊的意义。当我点头表示理解时，我看到一只大号的浅棕色毛毛虫正爬向他的脚。虽然它看到的季节已经晚了几个月，这种毛毛虫一般是初秋的象征，但我还是惊讶于它的出现，尤其是它竟然在我们的客厅里爬行，距离门口大约二十英尺。学生沿着毛毛虫的轨迹看去，它正朝着那只卷成小卷的羽绒服前进，而羽绒服就摆在门旁。

当然，这些事情是无法证明的。我们其中一个人可能在通灵过程中提到了蝴蝶，接着就出现了毛毛虫，或者其中一个人可能早些时候已经收到了那件羽绒服，并故意放在了那里，让另一个人看到。事实上，这些事情是否发生只是主观的兴趣，并且对于我来说并不重要，只有对学生来说才有意义。

当这种巧合开始在你身上发生时，即使你还没有学会通灵，我相信你会被这种不断发

生的精神巧合所鼓舞。你会发现，越是放手，尝试将你的生命交给无私的服务，感受到有一种比你自己能产生的更伟大的爱，并向这种爱敞开心扉，你就会发现生活中巧合的事件会越来越多。当这些巧合发生得足够多时，你就会有足够的勇气去放手。什么时候放手是由你决定的。如果你很长时间才放手，这并不代表你是一个糟糕的通灵者。如果你立刻就能放手，那并不一定意味着你是一个好的通灵者。如果放手对你来说很容易，那你可能需要更加努力地在调频和挑战上工作，而不仅仅是去获得联系。如果你在获得联系时遇到困难，就坚持下去。可能你学得比别人慢，但这并不意味着你不行。我花了两个月的时间，每天都在练习，才终于能够传递出我的第一条通灵信息。那时的信息是：“我是哈顿，向你们传递无尽创造者的爱与光。我正在与这个工具（指代通灵者）合作，但我遇到了一些困难。”如果我能通灵，几乎任何人都可以！

如果你想学会通灵，有一些前提是必须具备的。你最大的需求是一个老师。老师可能并不比你强大多少。老师最重要的特点是经验丰富。那些在与人或灵魂之间能量融合方面工作过一段时间的人，通常身上会有“战斗疤痕”；他们的直觉比刚开始时要敏锐得多，也许他们的幽默感也已经建立起来，而不是以前那种过于严肃的态度。

在我看来，作为老师，最重要的要求就是老师要在场。****绝不要单独练习通灵****。尽量在与其他冥想者的陪伴下犯错，至少要有一位经验丰富的通灵者在场，愿意对你负责。这个宇宙是拥挤的，作为一个新通灵者，可能没有掌握好调频或挑战灵体的技巧。刚开始时，你真的不希望自己单独与一个复杂的联系打交道。过去的经历中，曾经有过许多事情发生，导致那些不幸的通灵者受到了极大的痛苦。例如，某位女性宣布她被告知将承载耶稣基督的转世，而六个月后她显然并未怀孕，或者某位通灵者曾做出某个恐怖的预言，预测某一天必将发生灾难，并为此做出了极大程度的准备，结果那一天平安无事，什么也没发生。这些例子带来的只是尴尬——已经够糟糕了，但远不及另一种更糟糕的可能性：被一个负面的实体反复困扰，这个实体发现了你，并且没有意愿远离你。

冥想和通灵的老师通常会有自己的学员群体。如果你没有这样的群体，可以开始和你的朋友们交谈，尤其是你如果有很多志同道合的伙伴。如果你是一个过去生活非常传统的人，曾经关注的都是一些常见的消费品，如食物、时尚和娱乐，但现在突然开始离开常规，向内在的生活敞开自己，那么你可能会在你的朋友中找不到太多支持。在这种情况下，将在当地的图书馆、健康食品商店、教会（如单一宗教或新纪元教会）甚至报纸上发布一个关于组建冥想小组的通知，往往是一个有益的做法。一旦你找到了或者成立了一个小组，从这一点起，增加老师就变得容易多了。

到目前为止所提到的一切都是你所需要的。如果你觉得有必要，可以再阅读本书，直到确保你已经具备了所有进行通灵所需要的条件。然而，即便是在最理想的情况下，假设你有一个至少三人的小组，且有一位经验丰富、愿意教授的通灵者，并且大家都怀有最好的意图，你依然需要通过冥想所能带来的宁静，并且需要通过纪律来让这一切在你的生活中保持下去。

请原谅我没有描述我的实际训练过程。我并不想让你轻松地通过这本书独立学习通灵。我曾在图书馆工作多年，喜欢记录保存和信息检索所体现的人类学习与创造的能力。然而，似乎有些事情确实不应轻易获取——例如制造自制原子弹的计划，或者如何与灵体接触的指南，这两类信息，我不希望它们变得如此容易获取。如果我在这本书中教你如何通灵——事实上，我是可以做到的——那么按照我的荣誉和责任标准，我就必须对每一位读者负责，并继续作为他们的老师。既然这是不可能的，我更倾向于只教那些与我们的团体取得联系并亲自决定加入我们，踏上这段冒险与服务之旅的人。

** 第六章 诱惑 **

我们都希望认为诱惑并不存在。如果真是这样，生活会更轻松，因为诱惑的本质常常是我们在判断或感知某个情况时，无法意识到诱惑正在扭曲我们的思维。然而，作为一个负责任的通灵者，你是一个有极性的人，一个有明确个人形而上学和伦理观念的虔诚求道者。你全身心地投入服务于普遍的精神和哲学观点，因此，你将面临许多诱惑，可能会违背这个立场行事。

极性并不等于对极端观点的热情，但它确实暗示了这一点。当你以极性的方式行事时，逻辑上可以推测你在某种程度上会对自己行为的结果产生依附。如果你在演讲，你会依附于被理解的结果；如果是通灵，你会致力于使传递的信息具有启发性。除非你每天都在努力保持自己的平衡，否则你会发现自己的观点经常被对结果的依附诱惑所扭曲。

当你非常了解某些人时，尤其很难不去传达自己的观点。几乎不可避免地，误解会引发负面情绪，这些情绪只能通过每天的修正来平衡，尽可能地在失衡发生的当下进行调整。过度热衷的“我能证明它”的心态是忠诚且坚定的哲学家或形而上学家的典型表现，宗教信徒成对上门发传单的鬼影也在我们每个人的精神道路上徘徊，我们努力避免这些诱惑。

我之前已经写过，理顺我们在关系中的障碍和问题是多么重要。当你开始通灵时，你会发现，必须应对的诱惑的程度和强度直接与你的红、橙、黄光能量中心的阻塞和问题的严重程度相关。任何立场的倡导者都会自然地留下一个动态的空白，而这个空白会吸引其对立面。命题召唤反命题的产生。任何在你心、身、灵内部没有平衡的部分，都是诱惑的目标。因此，每天都要致力于平衡与极性的工作。一个同时处理这两者的工具是（惊讶吧）冥想，尽管极性可能更适合通过直觉思维来解决，通过深度的安静冥想和祈祷，而分析能力则可以有效地用来处理内在平衡的问题。

每当你进入冥想状态，或者在一天结束时，回顾你的一天时，观察到自己一天中有不平衡的地方——比如你曾对某人非常不耐烦——你可以回想那个情境，再次感受当时强烈的不耐烦。然后，花时间让不耐烦的对立面——耐心，渐渐充满你的内心，以一种自然的流动方式替代不耐烦。接着，接受耐心作为你早前不耐烦的一部分，原谅自己以及当时你不耐烦的那个人，看到这件事情是一种平衡的行为，而不是不平衡的。此时此刻，你对那个人的不良看法已经被撤销，你再也不会带着偏见去评判那个人。

通灵者面临的诱惑通常是过度或自我的问题。红光能量中心，或有时称为根轮，是食欲和欲望的所在。如果你发现自己在应对通灵的压力时，出现过度饮食、说话过多、过度饮酒或其他类似放纵食欲的行为，并且这种行为看起来过于过度，那么你要么是在表达红光能量中心的阻塞，在这种情况下，你需要与自己的身体建立联系，让它开始给你传递准确的信号；要么是橙光能量中心的阻塞引发了干扰，而你正在对这种干扰进行防御，在这种情况下，你需要重新阅读关于如何获得内心平静的资料。（另一个通灵者放纵的原因是，在通灵高频能量时，需要更多地食用重的食物。如果你在正常饮食的情况下体重下降，你可能需要吃肉，最好是红肉，越鲜嫩越好。抱歉。）

过度的诱惑并不是你作为通灵者所面临的最严重的问题，但如果你正在与这些诱惑作斗争并失败了，可能意味着你需要练习节制，以便在面对橙光和黄光能量中心的阻塞时，能够保持这种行为（许多人称之为自我问题）。虽然很难列出所有通灵者过于膨胀的自我表现，但我可以指出一些较为明显的类型，你可以根据这些大致的范畴自行判断是否有其他问题未被涵盖。

排除那些与自己意见不同的人，是用自我而非同情心与他人建立联系。认为自己拥有的东西对每个人都同样有益，就像对自己有益一样，这种想法应该尽量避免，我即使是以一个虔诚且感激的基督徒的身份，也持这种看法。我见过转变，但我只见过那些发生在时机成熟且见证被请求的时候。很难带着答案四处走动，却不期望每个人的问题都与自己的答案匹配。但我从未看到过这种思维方式的任何正当理由，因为每个人的问题形状都不尽相同，尽管我们都渴望知道相同的真理。感知的障碍几乎是无穷无尽的微妙。

因此，认为自己有答案是错误的思维方式。然而，很多人一生中都保持着相对狭窄的视角，并且非常善良、乐于助人且富有成效，因为他们所接受的视角是大多数同一社区的人共同认同的。社会结构越简单，这种情况就越为普遍。这也是为什么生活在乡村的人，往往会觉得比在大城市生活的人更加不能接受许多事物，尤其是当他们在乡村生活了很长时间时。与成群结队的人一起生活，迅速教会你几乎没有人会和你一样思考。

这对许多人来说是一个令人警觉的想法，可能也与美国近些年简化版基督教的流行复兴有很大关系，因为很多人不愿意拥有那么宽容的心态——他们更愿意清楚地知道该相信什么、该怎么想、该做什么。尽管遵守法律从未被证明有效，因为人们总是会违反法律，但它依然是许多人面对的巨大诱惑，尤其是那些不愿意动脑的人。试着成为比那些狭隘、谴责与自己不同想法的人的更好的人。扣留评判，倾听他人所说的话，

无论他们说的是什么。

在初学者的通灵过程中，让通灵显得更有说服力的事物是一大诱惑。关于即将来临的灾难和末日的具体信息，正是这种需求的产物。假设你获得了一个很好的哲学来源，提供了很多鼓舞人心的资料，接着你收到了一些关于新时代到来的信息。人们立刻就想要对这些信提出息问题。他们想知道这一切什么时候会发生，是否他们所处的地理位置会变得不适宜居住。人们希望能够在这个时代结束时，活下来，以便能够享受即将到来的新时代。因为我们都处于幻象中，我们总是基于这样的前提向通灵接触者提问——为了能够享受未来的时代，我们必须以物质身体的形态继续生活在地球上。我们常常忘记了轻松地脱离一个身体、接纳另一个身体的可能性，忘记了生命与死亡的自然节奏与形态。我们想要紧抓住这一生，不顾我们通过自己欲望和经验所规划的命运是否正确。

一种让自我欲望的诱惑更难察觉的困惑交集是，选择你信仰的事物、你愿意为之献身的事物，从而决定你将为之活着的事物，会让你变得更有力量。操控通灵过程让你感觉比实际更强大，就像在任何情况下，当你在告诉别人“什么是对的”时，你的自我感觉就会增强。如果你喜欢自己变得更强大，你可能一开始会认为这种感觉是积极的，却未意识到你可能在自欺欺人。充满激情、坚定意见的人总是比不关心的人更有力量，因为倡导者总有一个理由在说什么，而真正不关心的人可能会安然无视，随心而行，不去纠正他人的观点。然而，当自我欲望的诱惑袭来时，你会感到自己变得更强大，实际上你是在试图为观众创造，或者半创造，通灵的内容，而这正是我们要避免的！人们总是会渴望更多、更多的具体信息。可能他们会要求的信息太过于具体，超出了你的通灵源能提供的常规范围。我们来探讨一下这个问题。

你知道我认为自由意志在伦理价值中占据最高地位，仅次于对意识本身的承认。我认为“爱”是一个可以接受的替代词来表达“意识”。然而，当决定是否做某事时，自由意志对我来说比爱更为重要。如果我通过我说的话或做的事侵犯了某人的自由意志，我必须问自己有什么权利去干涉。对于我的家人、朋友，甚至可能是邻居，如果我发现某个公共问题需要被纠正，我有权去影响他们。因为我是地球上的一名居民，我有权影响其他人。

然而，除非是已经离世的实体，否则我所接触的实体并不是地球的居民。有趣的是，许多人并不相信鬼魂的存在。我见过不少鬼魂，且会为它们在我的幻觉中显现的真实感作证。如果你在通灵一个鬼魂——如果你正遵循灵性主义的传统，可能正是如此——那么这个鬼魂可能会提供具体的信息，并且很可能你的接触是可靠的，这些信息也

不会随着时间的推移而消失。因为鬼魂确实是地球的居民，并且有权在这里影响其他人。

但如果你的接触不是鬼魂，而你仍然得到具体的信息，那就要小心了。那些“好实体”遵循自由意志法则的程度惊人，基本上出于必要性。它们服务的愿望反映了一种如此极端服务的态度，以至于任何实体都不可能过度侵犯其他实体的自由意志。形而上通灵者并不试图提供“证明”，因为每个人必须自由地做出关于信仰和生活方式的每一个选择。然而，负面实体很乐意提供被污染的信息，污染的意思是原本积极的信息被篡改，加入了额外的内容，这些内容可能是对的，也可能是错的，但本质上会使接触变得更加负面，逐渐减少其积极性，直到平衡被打破，原本因服务于造物主而产生的光明熄灭。为了避免这种情况，你只需要继续寻找最高级、最有见识的接触，而知道这个接触将不愿意甚至无法违反自由意志的法则。因此，当你开始得到过多的具体信息时，请保持警惕。

你的小组，鉴于你们已经为一个小组进行通灵，可能会希望获得具体的信息，无论你是否愿意提供。如果你所选择的通灵领域是外层空间，即“宇宙”的接触，而不是内层空间的大师、老师或其他曾经有过肉体的离世灵魂，你可能需要设定小组的政策，说“请不要提出具体问题”。如果你不想通过这种全面的声明来限制人们的想象力，你可能只需要允许自己在通灵时经常显得有些傻，因为你无法回答那个特定的问题，因为那将侵犯自由意志。我们所说的是诱惑，而提供请求的信息的诱惑是更为狡猾的自我诱惑之一。你真的希望你的通灵能够好，并且被认为是好的。没有人喜欢被批评，当你为了自己的努力所得到的回应只是“我不能告诉你，因为那会侵犯自由意志”时，听众可能不会因为你的通灵如此卓越而感到震惊。我建议你学会接受这一点！屈服于这种诱惑的潜在后果是结束你的通灵联系，并使你作为正面联系的工具无法继续使用。

另一个诱惑是坚持新通灵者普遍的误解之一，那就是它并不是真的发生了。心灵感应接收的活动已经被研究过，并且我相信有一天它会被记录下来。但目前为止，我们的仪器还不足够先进，无法可靠地记录这种活动。当你开始通灵时，你不可避免地会认为你说的所有话都是你自己创作的，认为有一群人在假装通灵是现实的，然而实际上它并不真实。随着每一个新通灵者获得经验，认为信息源来自清醒意识之外的主观证据变得越来越有说服力，直到最终通灵者在任何看似有利于和平会话的环境中，几乎不再对是否能在其中工作产生疑虑。然而，潜意识中的假设——“这其实并没有发生”——依然存在于每个通灵者的心底，当一个困难的问题出现时，通灵者往往会搜索自己已经积累的知识和意识中的信息来回答，而不是让自己的心灵保持开放，接受任何可能流入的内容。你通灵的时间越长，就越没有理由缺乏这种纪律，因为你应该对自己作为通灵工具所经历的现实更加自信。

如果你属于那些真正相信自己是生成自己的材料而不是进行通灵的人，我想知道你为什么读这本书，为什么你对通灵感兴趣。的确，当人们认为他们付钱是为了让你作为通灵者来运作，而不是为了你的建议时，分离他们的钱会变得更加容易。人们常常低估好的建议的价值，而高估宗教性宣言的价值，他们不相信自己辨别的能力，而是相信某些人的力量，尤其是那些宗教或精神人物，认为他们知道什么是最好的。现在，我真的认为，如果你在读这些话，心里一定有一种声音在说，这个现象是真的。它对我来说是一次真实的经历，我想对许多人来说也是如此。

尽量不要屈服于用自己的话回答或者以任何方式滥用通灵的力量。如果你什么都没有接收到，就不要强行通灵。有时候这种情况会发生在你身上，把它当作一个考验。如果你坚定地遵守自己的观点，你就不会把自己的通灵能力服务于低于自己最高理想的目标。如果你更看重为你的群体做些事情，而不是好好通灵，那么通灵就不是你的领域；作为一个工具并不是你的强项。相反，你可以转向那些你完全控制的领域，至少在物质世界中，你可以控制所有的工具。比如典型的社会工作者，他们必须应对大量的繁文缛节、根深蒂固的行为模式和许多人的情感偏见，才能提供服务，但至少他或她不必依赖那些不可见、不可预测的能量。一个通灵者与不受控制的能量紧密合作；也就是说，这些能量并不在你清醒的个性意识控制之下。在开始通灵的工作时，时刻审视自己的个性以及每个学生的个性，因为如果你不习惯被一个比你更强大的力量，或者至少是与自己不同的力量笼罩，你作为通灵者将会感到痛苦，而且你无疑会发现，使用自己的信息，而不是等待不可预测的接触，带来的诱惑将会令你难以承受。

人们往往很容易被打动，尤其是现在，通灵在过去几年里已经变得时髦起来。尽管它现在很流行，但那些渴望体验一切的人会毫无批判地听取任何宣称是通灵信息的内容，充满好奇心，渴望了解更多。如果一个你非常看重的人问你一个问题，而你的通灵对象没有回答，这时你很容易就会从通灵的轨道上滑落，给出你自己的意见，作为通灵信息的一部分。你可能会告诉自己，你实际上只是说出如果你正在通灵，通灵者会说的话，因此并没有误导任何人。但这并不是真的。如果某人的意见比你自已诚实通灵所得的知识更重要，那么，你应该选择一个不依赖于你无法控制的不可见朋友的职业。

如果一个你不认识的人问你一个个人问题，你很可能不知道答案。人类的诱惑是给我一些空间，做出评论，既不表明你知道，也不表明你不知道答案，而是展现一种适当的态度。这就是所谓的“保全面子”。对自己和其他人说出真相。人们只有你的话可以相信，认为你确实在进行通灵，更别提相信你从最好的来源诚实通灵出来的材料了。

整个通灵的过程可能成了一场骗局，因为信任游戏是建立在别人是否信任你的基础上，不论你是否值得信任。不要做一个骗子。值得人们的信任，正是你应该做到的。你对信息本身不负责，你只对信息的产生负责，负责你作为一个诚信工具的准备工作和，负责你所经历的调频，以及你在接受联系前所做的挑战。

如果你想给自己找个合适的角色，可以把自己想象成村里的哲学家。那个哲学家常常是个酒鬼，而当他喝酒时，也往往是个傻瓜。你不过是在延续一种传统，代表那些心智被超越的力量所影响的人，这种力量显然大于他们自己脆弱的心智。让别人如何看待你的思维并不重要，但让你对一个友善、仁慈的宇宙的信念保持坚定，这个宇宙能够与我们沟通，这将为你赋予热情，并让你对你所进行的通灵工作保持尊重。

这里有一个情况：你开始从一个名为“Joseph 爵士”或“Umgawa 指挥官”的实体那里获得信息。你知道，接触者的名字往往有点像小孩子尝试语言时发出的声音——充满了奇特的辅音和大量的元音。最初，这个称号可能对你没有什么特别的意义。但请警惕，这个称号是一种诱惑；一个名字，它能让你的通灵看起来更好，帮助提升接触者的地位。请记住，这并不是你有意为之。部分原因可能是你对童年教育的反应，在你成长过程中，曾经参加过的犹太教或基督教仪式充斥着“主”、“全能”、“永恒”、“祝福”、“圣洁”、“全知”、“无所不在”和“奇妙”等称谓。比如说，“Hatonn 主”比“Hatonn”更容易让人觉得自然，这与你过去听到的精神话语相符。另一个因素是，你必然会对你的接触者产生尊敬，这会无意识地让你在内心给予他们荣誉。然而，根据我的经验，即便是最先进的正向极化的灵性实体，也不常会自己用称号或者为自己背书。典型的接触者会尽量让位于信息本身，而认为信息才是他们交流的唯一目的。接触者确实会带着几乎孩童般的喜悦与那些坐在会议或冥想中的人见面，但他们并不会通过谈论自己的头衔和荣誉来表达这种喜悦，而是通过祝福他们遇到的人。当你听到这样一个称号时，正如你不可避免会遇到的那样，挑战这个接触者，用你所知的最高和最好的东西来再次审视它。如果你全身心地与无可匹敌的观点联合在一起，较低级的接触者会远离你。请记住，也许确实有某个名为“某某主”或“某某指挥官”的实体，恰好能提供非常有趣的信息。你的接触者可能是我未曾遇到的例外，但这种可能性不大。

最后一个诱惑是简单的，我之前已经提到过：过快进展的诱惑。请时刻记住，你真正要努力的是自己，而不是你的通灵。你带到通灵中去的，只有你自己。你的一切工作都是内在的，你的进步是看不见的。你正在训练自己的思维和个性，使其能够完全奉献给你所能接触到的最高、最好的来源，来进行信息传递。如果你试图过快地将现象加到你的成就清单上，而忽视并不处理日常生活中的问题和困扰，你很可能会导致你自身的虚弱，因为这可能会造成下方能量中心的阻塞，严重限制了可供心轮使用的光量。尊重自己，做自己，不要为了过早地或者人为地提升自己，去改变你现在真实的

样子。

** 第七章 心灵致意 **

关于“心灵攻击”已经有很多讨论。我更愿意称其为“心灵致意”，因为态度的转变是应对这种现象的关键。你有多少次听到新闻评论员报道，一个精神失常的杀手声称听到一个声音告诉他去杀人？有多少电影的主题是外力附身于一个灵魂？天主教文献中有很多关于恶魔或撒旦附身的书籍。任何亲眼目睹过自己或他人遭受持续心灵致意的人，都会深刻意识到这种现象的真实性。如果你正在阅读这本书，不管你以前对心灵致意有何看法，我告诉你，作为一个潜在或实际的通灵者，这正是你选择从事的职业的一部分。

我们在这一生中做的任何事情，都可以看作是一种游戏。如果我们在追求个人的成熟，我们就开始制定自己的规则，选择我们相信的东西，并根据我们的偏见和选择来塑造这场游戏。作为一个工具，你是这个游戏中的一员，在这个游戏中，所有的棋子都是看不见的，涉及的是感觉和信念。在我们看不见的宇宙中，有许多存在，比我们在日常生活中所能看到的要多得多。我们应该仔细选择自己的观点，并忠实于它，这样我们就能拥有最严格的联系人选择，将自己与我们能找到的最崇高和最好的思想对齐。

接下来，我们提供自己，接受一种积极的附身或部分附身。任何传递信息的通灵者，都已经向这种意图开放了自己。通过调整和挑战灵体，接触本身得到了保障。然而，仅仅因为你在冥想中调整过并挑战过灵体，并不意味着你在同一天早些时候或第二天早上仍然处于一个集中和专注的心态中。作为一个工具，在进行启发工作时，通灵者扮演的角色通常要比平时的意识状态更为“超凡”，因为焦点和极化是集中在成为一个比平时更优秀的工具上。就像我今天早上在给你录音时的意识状态，并不是我刚才在浴室里所拥有的意识。当时我突然把我的猫——Freeway 从他那危险的三条腿的姿势中移开（他小时候失去了一只腿），他正好站在我想用的水池上。第三次他爬上去时，比他下来的速度还要快。这种坏脾气就是一种打开的缺口，容易让人受到心灵致意的侵袭。

除了经典的被他人心灵附身的感觉外，还有其他形式的“心灵致意”。例如，有时一个人的最佳意图会在关键时刻被一连串极其不幸的事件所打乱。机会可能会被切断，再也不会回来。如果一个人偶然遇到这些事情，那无疑是偶然的作用。我们不应过于多疑；不幸的巧合远比心灵致意更常见。然而，如果你最近经历了许多意识的极性变化，并且由于这些变化，你发现自己希望为别人做些特别的事情，你可能并不是过度担忧，认为坏运气不仅仅是简单的巧合。当你开始努力极化自己时，你可能会发现，

经过几周、几个月或几年的努力，你已经做了足够的工作，来经历一个有时被称为“启蒙”的转变时期。我知道我经历过两次这样的转变；也许还有更多，只是被日常危机的平凡性所掩盖。我常常认为，启蒙有时是通过疾病或悲剧的催化作用发生的，当生物计算机大脑充满了丢弃的程序的能量时。

在启蒙过程中，人们可能会感到非常不舒服。人们往往会失眠，经历不受欢迎且看似负面的问候。启蒙期可能持续两个月，也可能是两年。在任何启蒙过程中都有一个阶段，这是一个温和的结束阶段，当刺激不再需要时，它就会结束。在我看来，这种现象与“神殿门口的狮子”概念有关，这是佛教学生曾向我提到过的。当一个人从寻求或崇拜的一个层次转向另一个层次时，他正在改变自己的基本意识水平，为了从一个层次转到下一个层次，必须通过一个半透膜的边界区。在这个边界处存在阻力，使得发生这种转变比停留在原地更加困难。启蒙的过程需要坚韧不拔的追寻，以及确信无论表面如何，万事终将顺利，爱会战胜一切的信心。

在这种转变时期，最常见的经历是噩梦，它们常常在深夜定时将人从睡梦中惊醒，通常的觉醒时间是在凌晨三点半到四点之间，特别是对于有正常睡眠模式的人来说。在白天，噩梦的感觉——无根据的不安和恐惧——可能会持续存在，不管有没有醒来时的噩梦幻象。人们可能会出现一些突如其来的消极思维，这些思维似乎毫无来源，立即占据了意识，挑战了寻求者的稳定性和勇气。现有的任何身体疾病或不适，或是心理和情绪上的不安，可能会加剧。就像我对猫咪无休止的打扰产生的坏脾气那样，这种负面的情绪可以为负能量的精神存在提供一个切入点，从而在我内心触发负罪感——确实，我应该在那个时刻更加耐心，而不仅仅是那时，在我生活中的其他情境下也是如此。任何不平衡、不优雅、不和谐、琐碎的行为，都是自愿给那些想要阻碍你做正向工作的力量提供的“人质”。如果你留意自己头脑中的声音——大多数我所认识的寻求者和学生都有过这样的经历——你可能会发现某种声音或声音的状态，它可以在你思考错误的事情时作为警告，或者在你第一次做某件事情非常成功时作为信号，这个思维是你希望强调并记住的。

当大多数人向我咨询有关心灵致意的问题时，他们的提问焦点往往是“为什么是我？”而不仅仅是“这是什么？”心灵致意的“为什么”从仪器本身对隐形世界的取向开始。作为通道的人，通过与看不见的源的交流，致力于为他人服务。如果你是一个通过传递积极情感和思想来为他人服务的工具，那么你就像一个光的使者，在为他人带去光——这种光虽然对大多数我们的醒着的眼睛是看不见的，但它在思想的世界中却是全能的。

让我向你阐述“世界末日”（Armageddon）的概念，因为我认为有一种“世界末日”已经

在内在的平面上持续了相当长的时间。我要告诉你的是仅仅是我的个人观点，我并不希望通过它来说服你，但这就是我认为世界末日的真正本质：我相信意识存在于几个密度或觉察层次中。地球、风、水和火属于第一密度；植物、动物以及所有生长的事物属于第二密度；而自我意识的第三密度生物则拥有更加“精神化”或充满光的身体，光被更加密集地凝聚，因此称之为“密度”。第四密度的存在体正在完成爱的课程，并开始尝试学习智慧，除了爱以外的智慧。因为真正的爱是创造者，是服务他人的力量和推动力，所以第四密度的存在体有强烈的愿望来保护我们这些第三密度的生命体，免受他们的对立面——第四密度负极化存在体——提供的庞大信息量的影响，后者对第四密度正极化存在体持有对立态度。天使与恶魔之间的天国大战的概念，虽然不完全是我所设想的情况的完美扭曲，但它可以作为一种可识别的相似情境。

我确实相信，在地球上某个时代或密度正在结束，另一个时代即将开始。我不认为地球必须经历一次彻底的灾难性变化，尽管我也读过你可能读过的那些书，并在某些情况下接受了某种程度的不便的可能性——正如我的一位最喜欢的接触者曾经提到的，地球变化的可能情景。我们在经历密度变化的过程中，思想领域的“世界末日”正在激烈进行。双方都无法胜利，因为爱的力量在进行战斗时失去了极性，当它们开始获胜时——它们必须获胜，因为它们承载着爱的旗帜——它们意识到，必须撤退以恢复极性。在离开战场后，它们失去了已经获得的优势。因此，这场战争是永无休止的。我有些伤感地得出结论，这场战争在任何可能的未来中都不会结束。然而，负极性是有价值的，并且需要被珍惜。没有极性的概念，就无法加速精神进化的过程，无论是在服务他人的道路上，还是在寻求合一的道路上，亦或是在服务自我的道路上，或是分离的道路上。

我们作为通道，通常是为那些处于下一个密度层次的存在提供信息，偶尔是第五或第六密度的存在，但更多时候是第四密度的存在，这些存在在某种程度上参与了这场精神上的“世界末日”。这不是一场灵魂被消灭的战争，而是一场为心智和心灵而战的斗争。当你接受成为一个正面导向的信息来源的通道的责任时，你就加入了这场战斗。而因为你是为光的力量工作——按定义，你不做善恶的判断——你就会因此与可能被称为敌方力量的存在产生联系，尽管因为我们是光的源泉，我们最不希望做的就是憎恨、恐惧或对负面导向的、无形的存在产生愤怒。

当你自己或在一个团体中产生了大量的光，你很可能会受到负面路径的存在的迎接。你将你的生命和工作越靠近全爱与光的源头，你所遭遇的迎接就越强烈。我相信，这是一个公平的创造者的计划，他认为他的创造物的自由意志选择远比那些没有选择、必须成为善或恶的存在的相对无趣的行为更有效。因此，如果你是，或者认为你正在接受一种“心灵致意”，不要问“为什么是我？”因为你所做的所有准备，使自己成为通

道，以及你在作为通道时所做的忠诚服务，都将你置于一个极其可预测的境地：你将引起那些与爱、光与服务他人的使者所传递的对立观点的存在的注意。

“你们经常问我：‘我该如何应对呢？’”我脑海中首先浮现的答案是：“尽快。”心灵致意就像优先邮件，它应该立刻引起你的注意。首先，如果你没有在某个时刻向诱惑敞开自己，或者没有被成功诱惑并没有及时修正自己的思想或行为，你就不会遇到心灵致意。因为如果你在诱惑出现时能及时应对，心灵致意是不可能的。一个没有任何漏洞的人是不会受到攻击的。如果负面导向的实体有一个可预测的特征，那就是谨慎。负面实体若陷入一场自己会失败的局面，损失巨大。失败是一个不可接受的“负面行为”。从负面观点来看，服务于自我——即控制他人以服务于自己——就是这个游戏的名称。如果你无法控制他人，你就失败了，因此，除非你在某个方面让自己变得无法防守，否则你经历某种心灵致意的可能性极小。

我们讨论过一些诱惑，大部分都与自我或过度有关。通过回顾你的关系、对话和私人行为，寻找那些与自己最深层观点不一致的行为。因为作为一个通道，你在面对心灵致意时处于一个脆弱的境地，所以最好始终保持伦理行为，以免为自己带来不必要的困难。你可能需要强迫自己去认识并接受自己的不足。说自己因为是光的使者而被某个仇视你的存在“攻击”，比起承认自己是因为某种疏忽或有意的行为或思想，自己把自己置于现在的境地，要容易得多。

如果你发现自己浪费时间在说“但我什么也没做”的时候，你并不孤单。你可能确实做得很少；然而，任何留下疑问的空间都可能足够让负面的迎接进入。当你越想为光明工作、越想帮助这个星球时，你就越需要在自己的私人和公开思想、行为和人际关系中谨慎。别人怎么看你，在精神层面上并不重要。你不需要对别人持有的看法负责。如果你按照你所知的最高和最好的形而上学与伦理标准去行动，如果你的生活符合你的思想和工作，你就已经消除了引发心灵致意的原因。当然，如果你是一个人，且正处于这个星球上的物质身体中，你可能并未成功成为理想的、与上帝合一的存在，但只要继续努力就好。

当你用恐惧或愤怒回应心灵致意时，你正好给了负面导向的实体它们想要的东西。你越是恐惧、越是挣扎、越是愤怒，它们对你注意力的控制就会越紧，你就越无法应对它们的迎接。对于那些走负面道路的实体来说，负面情绪是甜美的。虽然对我们来说这看起来像是倒错的，但从负面极性的角度来看，恐惧和愤怒是非常正常的。你越是感到对某个负面导向实体的恐惧和愤怒，那个实体就越觉得你是在赞美它的工作。

在这种情况下，调用爱的力量由你来决定。我最喜欢的接触者，一个由许多个体组成的群体实体，名为拉（Ra），曾将积极路径称为“存在之道”，而将消极路径称为“非存在之道”。爱使我们成为一体，它是所有存在的本质；然而，积极的路径是建立在对这一事实的欣赏之上的，而消极的路径则是建立在对这一事实的否定之上的。

由于宇宙的爱是积极极性的自然环境，它相对容易被生成，通过思考所有存在的创造者来实现，因为那种原始的意识是未被扭曲和完整的，构成了所有存在的基础——这是我们接收到的大多数传讯中，接触的存在者所持有的基本信仰体系。爱对于积极极性的人来说是美妙的，尤其是当它是非操控性的时。然而，给予负极化存在者的无条件爱，就像是给予他们一束腐烂的花束。对他们来说，这种爱是令人厌恶和令人作呕的，正如愤怒和恐惧对于他们来说是如此甜美。所有对我们来说美好的事物，对于他们而言却是邪恶的，因为他们感知的是光之道路的完全相反的道路。因此，爱的力量并不在于它的控制能力，而在于它让积极的事物充满喜悦，并使消极的事物产生离开的欲望。向迎接你进行精神攻击的负面实体发送无条件的爱，就像是向它们送上一束腐烂的花。它们会立刻转身，迅速离开，意识到自己收到了来自积极方向的“心灵致意”。

然而，你不能为了让实体离开而送出爱。这就是有条件的爱，而有条件的爱正是负面取向实体最为珍视的东西。如果你对这种看似矛盾的情况感到疑惑，可以看看那两个人试图通过爱来控制对方的关系。那从来不是一个美丽的景象。控制和爱是相互冲突的力量。无条件的爱应该送给向你发起心灵致意的实体。接着，你应该有意识地分别并单独地将爱送给那种迎接本身。同时，也要把爱送给自己，这样你就能有优雅的心态去宽恕这种侵扰，并彻底忘记它。最后，最好以内心的忠诚声明来结束，表明你忠于自己所持的观点，并进行一种对你和创造者都有意义的感恩，感谢你获得了这个学习的机会。

如果你经历了一系列心灵致意的体验，却没有掌握应对它们的知识，那么这可能看起来像是对一个棘手问题的极度简化的回答。它确实简单；然而，它也是有效的。只要记住，你始终需要的第一件事是了解自己，这样你才能对自己有信心，保持全身心地投入到追求积极极性的过程中，并始终致力于服务。一旦你清晰地表达了自我感受，你就已经将自己置于一个位置，使得应对心灵致意变得简单，仅仅是信念和意志的运用。你必须相信爱的力量——你是爱意识的仆人；同时，你必须有意志力，用爱来回应负面实体的迎接。因为没有意志力，就会有很大的诱惑去为自己感到难过，甚至在面对无形的力量时感到无力。如果你不害怕传递正能量，就不要害怕平静地面对负面

量。

在经历了心灵致意和送出爱的过程后，你可能会面临一个难题，那就是如何迅速填充自己的思想。因为当你经历完这些后，感觉到被侵入的感觉至少需要几分钟的时间才能完全消失，无论你是刚刚产生了错觉，以为自己踩到了一只小死动物，闻到了一种可怕的气味，或者做了一个让你惊恐万分的清醒噩梦（这些事情我都经历过）。我不想开始列举那些可能发生在经历心灵致意时的可怕事件；如果你对这一章感兴趣，你可能也有很多事情可以告诉我！我在《一法》第一卷至第四卷中有一部分历史提到我经历的一些心灵致意，尤其是第三卷。

在等待这种“后味”消失的过程中，即使你已经送出了爱，你依然会保持脆弱状态，因为恐惧和愤怒仍然可能随之而来。有时候，心灵并不愿意放下那些情绪。在这种时候，最好为自己准备一个通用的肯定声明，在你需要五到十分钟来恢复到舒适的心态时，大声地念出它来。我自己写下了一个，你也可以写下自己的声明。列举你的祝福是一种我鼓励的表达方式。你也可以使用别人写的肯定语句，比如诗篇 91 篇或诗篇 23 篇。

如果你在半夜醒来，因为通过噩梦遭遇到心灵致意而难以入睡，你可能会发现迪昂·福琼（Dion Fortune）的一篇祈祷非常有帮助，我鼓励你阅读她的《心理自卫》

（PSYCHIC SELF-DEFENSE），这本书现在有了平装本。如果你是某个团体的成员，而你们的工作空间已经被负面来源侵扰，我推荐 W.E. 巴特勒（W. E. Butler）的《魔法师：他的训练与工作》（THE MAGICIAN: HIS TRAINING AND WORK），这本书也有平装本。福琼的书是从基督意识的角度出发，认为它是完美之爱的表达。这两本书都是由实践中的白魔法师所写。我推荐这些额外的阅读材料，因为这些作者不仅提供了有效的解决方案，而且为从根本上消除困惑感提供了很好的基础。我们不应对负面力量心生敬畏，也不应对它们表现得轻率，而是应该保持平衡，并能够适当回应，运用你所获得的极性，并请求光明的力量来帮助你。这些书可能正是你所需要的，也可能不是，但我认为，如果不向你推荐这些书中的有用材料，而只告诉你它们的帮助，那是非常不负责任的。

仪式魔法的实践是要求很高的，不应轻易单独进行。然而，有一些特定的仪式应用，即使对新手来说也是无害且有益的。唐·艾尔金斯（Don Elkins）、吉姆·麦卡蒂（Jim McCarty）和我在与“社交记忆复合体”拉（Ra）的接触中，使用过这些书中的材料，发现它们非常有效，且对我们个人而言也极具提升作用。做这项工作必须全身心投入，否则不做。我希望你如果决定深入研究这方面的内容，一定要认真对待。进一步说，

我非常希望你在使用任何材料之前完成相关的阅读。考虑到这些书籍对仪式魔法的贡献，以及它们使这些材料公开，作为学生，在尝试使用这些内容时，了解作者的其他作品是非常重要的。

作为一个通道，你是从思想世界到我们所见的物质世界的桥梁。在一切事情上，尽量让你的思维方式去尊重和敬重隐形世界，既包括它的积极方面，也包括负面的存在。所有的一切都是同一创造物的居民，都是独一无二且珍贵的造物，我们共享意识，且我们每个人都在其中。因此，不要害怕！

** 通灵的道德伦理 **

就像你处理与他人打交道的任何其他事务一样，在通灵中也需要有一套正确的行为准则，以保护你自己和你所接触到的人的感情。虽然大量金钱很少会在通灵过程中交换，但人们的情感往往会在与通灵者的互动中深深牵涉其中，就像别人对待你——这个工具——时给予很大的尊重一样，你也应当尊重他们和你自己的位置。

在通灵的过程中，无论你是否要求，金钱都会以某种方式流向你，前提是你的工作有稳定的准备和投入，尤其是当你公开了自己的信息时。在《圣经》中，爱财被认为是非常不道德的；关于金钱本身，这部神圣的书似乎并没有太多的结论，唯一的教义就是，人们应该对自己所赚取的金钱保持一种责任感。在我看来，作为一个通灵者，收取费用并不是不道德的。许多优秀的通灵者都收取费用，因为他们将自己的工作生涯奉献给了作为工具来服务他人，因此，作为通灵者，他们能够养活自己是完全合乎逻辑的。

然而，一切事物都可以做得过头。例如，一小时通灵服务的收费差异很大，很难判断何时“足够”变成了“过多”。或许，最常识性的看法是，如果你需要收费才能继续通灵，并且你认为自己所做的工作值得收取报酬，那你完全可以收取费用。我建议你根据自己的经验、付出的努力以及实际的生活需求来设定收费标准。没有任何报酬能够完全弥补你为此付出的奉献，也不应该指望得到如此的报酬。例如，一些通灵者会失去大量的个人时间，不仅仅是在通灵过程中，而是在事后，由于身体虚弱而无法承受通灵服务带来的身心压力。

如果你是新人、年轻、缺乏经验且身体健康，收费时要保持保守。随着经验的积累，逐步提高收费。记住，像其他任何专业人士一样，你在“带着工作回家”，因为当你接受作为通灵者的责任时，你也在接受我在基督教背景下所称之为“平信徒事工”的责任——一种来自羊群中的事工，而非牧羊人；一种来自会众中的事工，而非神父。作为一种没有教条和教义的执事，你完全奉献于你所认识的造物主以及全人类的服务，你有责任始终将你的生命投入到那些你已决定追随的理想之中。如果你收取费用——即使你没有收费——也要确保你所提供的价值是好的，是你可以做到的最佳价值。最终帮助他人的，不仅仅是你脑中的思想，你所过的生活会比你所能通灵或表达的任何美好思想更响亮地传达给他人。

另一个替代收费的选择是接受捐赠。因为我在经济上非常幸运，所以我从未需要为担

任工具而收费。许多女性也可以心怀感激地说同样的话。我从来没有过多的世俗财富，但我总是拥有“足够”的资源，至少对我个人而言是如此，即使对这项工作来说不一定足够。因此，当我寻找让人们支持我工作的方式时，我发现非营利性公司、私人或公共慈善机构是一个理想的选择。如今，从美国国税局（IRS）获得 501(c)(3) 的认证不像以前那样容易，但仍然是可能的。通过这样的公司，就可以支付印刷费用、邮寄费用以及其他一些为了使通灵信息能够传播而必须承担的费用。

在这里有一些关于不收费的形而上学观点。有关给予的某种法则表明，为服务收取一定费用会限制人们捐赠的自由度。还有一种与金钱相关的法则，它与保持绿色能量中心的开放性有关，而不仅仅是良好的财务思维：对于某些人来说，支付你所通灵的材料费用几乎是不可能的；许多囚犯无法支付费用；许多年长的读者无法用金钱表达他们的感激；正在上学的年轻人如果没有工作，可能面临极为紧张的经济状况。另一方面，一些优秀的通灵者曾告诫我，认为如果我不收费足够高，许多人就不会认真听我说话，这种想法是幼稚的。这个观点认为，学生的学习潜力和转变能力与你收取的费用的大小以及为了支付费用所做的牺牲成正比。它还假设你提供给学生的内容是物有所值的。这些都是值得考虑的因素，我希望你在决定是否收费之前能认真思考这些问题。

对于大型项目，如在外地的工作坊和演讲活动，涉及到的金钱问题有所不同，因为如果不收费，你可能会承担一笔相当可观的费用。同样，收费并不违反道德，特别是在演讲或举办研讨会时收取费用或费用加上开销。如果你决定收取费用，尽量确保费用在合理范围内，符合活动的时间和所提供的服务。你还可以考虑是否为一些特定群体——如老年人、贫困者和年轻人——提供免除正常费用的优惠。我的政策是这样的：如果有人邀请我去演讲，我会去，只要他们为我支付相关的费用。这样一来，我在教学中就没有经济损失。虽然这其中确实有一点自私的成分，但就像大多数人一样，我也有预算，如果不支付我的费用，我是无法去任何地方的。然而，一旦到了目的地，任何由我所演讲的团体收取的额外款项都被视作捐赠，欢迎但不强求。

你会发现，随着你继续进行通灵，人们对这类工作会表现出极大的感激，并且愿意帮助你。你不需要费心去寻找赚钱的方法。你的主要困难会是保持良好的视角，以免当有人愿意支付一大笔钱来听你通灵某些你不愿意尝试的信息时，你不被诱惑所淹没。

最后关于金钱的一点话：如果你收费，那么接受费用会在你和你所服务的对象之间形成一种合同性质的关系。因此，选择服务的对象时要小心。在如今这个时代，诉讼赚钱似乎比诚实劳动还要多，所以在选择你将承担责任的人时，必须格外谨慎。这也是

我个人更喜欢接受捐赠而非收取固定费用的另一个原因。

有一种古老的吉普赛伦理，认为算命师从不透露坏消息，特别是关于某人即将死亡的消息。无论从手相中多么清晰地看出，或者茶叶占卜多么明显，算命师都不会这么做。我听说过一些非常有创意的办法来规避这一规则。比如我的朋友丹尼，他去找了一位通灵师。那位通灵师表现得很不安，并且告诉他不要接受红色汽车的搭车邀请。过了一段时间，丹尼在搭便车时被一辆红色的大众甲壳虫车载了起来，结果发生了可怕的车祸。丹尼差点没能回到这个地球平面，他在事故后需要很长时间才能恢复健康，因为他遭受了脑部损伤。现在他已经没事了，但永远也不会恢复到以前的样子。很遗憾他没记得避免搭乘红色汽车，但另一方面，如果他提前知道自己可能死于这次事故，可能会让他心情更加沉重，而这场事故本身给他带来的冲击可能不会像他预期的那样严重。在类似的情况下，尽量找到绕过预言的方式。

如果你天生就有通灵的天赋，并且同时作为通道运作，你可能无法选择你所感知到的内容。你可能会得到一大堆你不想知道的信息。然而，因为你拥有这种天赋并且接收到了这些信息，你也有责任正确地使用它。尽量通过你所说的话激励他人，不仅仅是通过你的通灵信息，还要通过你与人交流时分享的其他内容。尽量采用“避免红色汽车”的技巧，而不是直接说“你将会死”或者干脆什么也不说。在处理这类情况时，既要运用常识，也要运用你所拥有的直觉和祈祷能力。常识是这两种能力中更为稳固的一个；然而，有些问题仅靠逻辑是很难做出判断的。

那些已经在长时间内成功地做了很多好工作的通灵者，往往会遇到伦理上的困难，尤其是在让别人依赖自己的情况下。尽量避免在自己的通灵实践中出现这种情况。记住，你在这里是为了服务他人，而不是让他们来为你服务。无论是谁做了什么，你的态度应该始终保持开放和充满同情心的服务精神。因此，你需要不断区分自己作为个体所说的话和作为通道所传达的内容。如果你已经小心地调试并且挑战了所有出现在你面前的实体，那么你最终获得的联系将会是正面的，并且不会试图让人们对它产生依赖。

如果你发现通过你通灵的内容让人们变得依赖你或通灵的实体，你需要重新审视自己的通灵实践。问问自己，是否有坚定而稳定的决心去通过通灵来服务他人。问问自己，这种承诺的形态是什么，你如何改善你的挑战 and 调谐过程，以便准备好接收更高、更好的通灵接触。如果你发现某些通灵内容似乎在让人们反复回来，以获得他们认为自己需要的东西，那你就不应该将这个问题从脑海中抹去，直到你确定自己所做的事情没有以任何方式把这些人与你或通灵的接触绑定在一起。有些人天生就容易依

赖他人，对此你不应该采取任何行动。然而，如果你不是在传递具体的信息，而是提供形而上学和哲学性的启发，那么你可以认为自己走在正确的道路上，无论你多年来积累了多少依赖者。你要时刻记住，大多数学生和读者会多年不断回归，通常他们怀着最真诚和最内在的动机。真正求知的灵魂和那些不喜欢思考（尤其是不喜欢自己思考）的偶尔依附者之间，有着很大的区别。

没有一种确定无疑的仁慈方法可以阻止那些天生依赖的求道者依附于你。只要你避免以自我为中心，避免传递具体的预言，你就不会创造出那种自然诱人的环境，使得依附者一直依赖！审视你的行为，确保自己没有通过通灵来滋养自己的自负。人们会按照他们自己的速度和探寻的道路来寻求答案。对他们来说重要的答案会从他们内心觉醒，而不是来自外部，通过一种难以描述但几乎每个人都曾体验过的真理的认知过程。你对任何人都没有责任，除非你正在尽可能地按照你所相信的生活，并且以负责任和专注的方式进行通灵。

一旦你在这种角色中工作了一段时间，你会开始发现时间在消失——如果你一开始有剩余的话。人们开始从你曾演讲的地方打电话给你，想要了解更多关于你工作的内容。如果你出版了书籍，读者群体最终会成为全国范围的传播，接着是国际传播，有一天你将与那些从未读过英语的人打交道。每个人都希望你给他们写信或为他们的组织演讲，而你每天能够做的事情是有限的。那么，你的道德责任是什么？你是否需要为公众提供自己？

我认为是的。你不必把它做得过头，也不必把你的生活、家和工作完全奉献给与人交往的事务。如果你这么做，你会发现自己也停止了作为一个工具的存在。你需要为自己留出独处的时间，用于冥想、思考、阅读、放松和享乐。这些都是非常有益的活动，可以让你在下一个工作期间更加专注和集中。然而，重要的是要让自己对人们保持开放和可接触。那么，如何做到这一点呢？

我知道与人分享自己的最简单和最好的方法之一，就是每周、每两周或每月根据你的日程安排，设定一个特定的日子来与公众接触。例如，我们的小组从 1962 年 1 月起几乎每周都有一次周日夜的冥想会，自 1974 年起一直在我家举行。通过将这段时间预留出来，我们更容易应对那些希望见到你的人。你只需告诉他们你每周开放的日子和时间，并邀请他们前来。虽然这种方法需要大量时间，但它也是一种节省时间的方法，因为你已经把你所有的责任集中在每周的一个时间段内。

然而，如果你觉得自己有责任在那个特定的日子之外安排与外地人或陌生人的额外会面，那么这个计划可能会失败。如果你已经为这项责任留出了专门的时间，你就有义务为自己和你的工作着想，尽量把与公众的互动局限在那一天和时间里。

人们真是太好了，我可能会把所有的时间都花在与别人交谈和相处上。然而，我那种清教徒背景似乎仍然对我有很大影响，因为我总是抱有一种幻觉，认为除了聊天之外，还有更重要的事情要做，不管这段对话多么迷人或富有意义。如果你真的非常享受与各种各样的人见面，那就去做吧。很可能，经历本身会让你感到满足，一旦你见够了人，你就会更有能力调整自己的热情，同时也会更加尊重自己的其他需求。

你确实有责任给你所服务的人一个机会，让他们提问任何他们想问的问题，分享任何他们想分享的事情。然而，你并不需要按照他们的方便来做，而是要尽力去做。那些说“我只在这个城市待一天，我必须见你一面”的人，不再像以前那样深深触动我的心，因为我已经经历了太多次这样的对话：这些人占用了我几个小时，非常不方便的时间和我交谈。似乎至少一半“必须见你一面”的人，都是想改变你，或把你当作一个共鸣的对象，倾诉一些不在你研究领域的事情。虽然如果我有时间，我不介意听取批评或表示同情，但我认为没有任何一个“工具”（channel）有责任把自己的私人时间拿出来，去做这些事。

如果你已经发布过你的通道内容，很多通道者都会这样，你就会开始收到来自人们的信件。有些是好的，有些是离奇的，还有一些只是让人感到难过。这些信件代表了一种道德责任，我鼓励你承担这种责任，以平衡任何想要与你融合的能量。写信是一种远比面对面的交谈更适合表达意见的媒介，因为面对面交流的礼仪通常会让你感到尴尬或过于礼貌，从而无法给出适当的意见，话语也会因为礼节而变得委婉。在信中，无论是赞美还是责备，都可以以更有同情心和更谨慎的方式表达，而不像面对面交流时那样，直接表达往往会因为情绪或场合受到限制。信件可以写多遍，直到你完全满意它所表达的同情与关怀，再寄出去；而面对面交流中，每一个想法只有一次机会。

当你回答来信时，就像和来访者交流一样，给他们的能量也需要以同情和爱的方式与之融合。并非每次都能和人走得很近。多次在我的生活中，我感到非常难过地注意到，通过信件建立的深厚友谊和面对面时，可能会出现的那种不自在的“友情”之间的巨大差距。事实上，我有时真希望我们始终通过类似信件的方式来交流！那样我们会做得更好。因此，如果你能的话，请回复每一封信。我们就是这么做的。

在尝试了几年为电话通信制定道德规范之后，我个人决定使用一个未公开的号码，并通过电话答录机过滤所有来电。讨厌答录机的人几乎永远不会通过电话联系我。这是我对电话暴政的回应。如果你有一个公开的号码，那么你就得准备好随时接到陌生人的来电，打扰你宝贵的时间。关于这一点，你得自担责任，因为我对电话的厌恶完全排斥了理性伦理！

如果我们要谈论通道的伦理问题，那么就不能不提到保密问题。我这里在对两种不同类型的通道者说话，因此我需要问你一个问题：你是神职人员还是平信徒？实际上，有相当多的通道者是神职人员，他们成立了教会或修道院，并设立了一个神职人员的任命方式。神职人员的保密规则是绝对的。神职人员不必因为拒绝向法院透露罪犯的忏悔而入狱。这种职业伦理延伸到了精神病医生，他们在科学界和公众舆论中也拥有类似神职的地位。然而，你可能并不合法地算是神职人员，作为一个平信徒，你对司法机关同样需要负责，也需要对忏悔的保密性负责。我认为你可以根据具体情况选择。但在这一点上，你最好在情况发生之前认真思考。如果你同意听取某个人的机密信息，而这个人最终透露的信息涉及犯罪，你就必须对这种情况做出回应，要么依照保密伦理进行处理，要么告诉负责的法院官员你所知道的情况。这个决定你必须自己做出。就我个人而言，我认为这是一个灰色地带。我倾向于绝对保密；然而，我知道这种观点有可能让我在某一天进监狱。我的经验是，在这个幻象中，忠诚的力量在某种程度上比世俗的正义更具有深层的形而上意义。当然，每个案件都需要在一定程度上根据具体情况来判断。

回到金钱和税务问题！如果你没有将贡献存入一个特殊的非营利账户，并且不能直接支取这些资金，那么当别人给你贡献时，容易产生一种诱惑——把现金收入揣进自己的口袋，而不作任何记录。我对美国国税局（IRS）并不感兴趣，也许我疯了，但我不会疯到那个程度！然而，不幸的是，生活方式总是与作为通道所从事的工作息息相关。因此，作为一个工具，你最好保持痛苦且昂贵的诚实。你应该做出详细记录，准确支付所欠的税款。希望这不会成为你服务的致命一击。然而，在我看来，与其将收入视为未申报的收入偷偷 pocket，倒不如停止接受金钱报酬。

如果你继续进行通道工作，并教授通道技术，长时间下去，你会被问到成千上万的问题。有些问题会反复问到，但也总会有一些出乎你意料的问题，若你能回答，你会非常高兴。面对这些挑战性的问题时，常常有诱惑让你用一些泛泛而谈的说法来回答，这些回答听起来不错，即使你不完全明白自己在说什么。但这不是一种道德的做法。你要尽量做到诚实，始终如一地讲真话。当你不知道答案时，就说“我不知道”。你越是尊重自己所做的工作，你就越能清楚地看到，不该超越自己的经验去发言。人们并不会因为你 not 回答一个问题就认为你无知。事实上，他们会欣赏你这种诚实。

人们还会问你对其他通道者和其他群体的看法。你应该仔细审视自己的回答，确保自己没有带入评判。诚实地表达对别人工作的看法并没有错，只要你记住每个人的工作都有其独特的受众和信息，这可能与你的取向大不相同。如果你能记住多样性并不意味着别人错了，你的谈话会非常有建设性。当然，轻率地谴责另一个群体是不道德的。谴责任何通道者或群体是不明智的。首先，你可能是错的。其次，这是对你力量的错误使用。人们需要自己辨别，基于他们的经验和思想做出选择和判断。四处传播你对其他通道者的看法，尤其是当你的看法是负面的，这种行为会让你在他人面前显得更好，结果是在别人的代价上获得满足，这本身就是不道德的。更重要的是，你通过你的判断将提问者与自己捆绑在一起，迫使他或她依赖于你来知道什么对他或她是对的，这是一种彻底的不道德行为。请尽量避免这种做法。刚开始时，你可能会发现很难做到这一点。当你被别人创作的材料激怒时，很难避免批评。经过一段时间的练习，你会发现自己能更加巧妙地表达，而最终，你将能够在不评判的情况下，诚实地谈论其他在这一领域工作的人。

我从未见过有人在这个新时代讨论培训新通道者的伦理问题。也许这还不是一个足够普遍的实践，因此还没有产生出足够的需求。然而，我假设，随着时间的推移，越来越多的通道者将会教授如何通道。毕竟，学徒制是最古老的教学形式。作为一个教授新通道者的老师，我愿意与大家分享一些我的感受，无论这些感受对你有何种用处。从前面的话中，你可以猜到，我不会为此收取费用，因为我自己也是免费被教导的，而我的老师在我之前也是如此。我还认为这项工作具有精神性质，并且要求非常严格，而我教授这项工作作为一种神圣的事工，对我来说，对我的创造者来说，都是神圣的。

然而，我并不是说收取费用教授通道是不道德的。如果你的经济状况无法让你在收取费用的情况下舒适地生活，那就收费吧。只是要确保收费合理。一些收取很高费用教授他们所传授内容的群体，在我看来是有伦理问题的。总是有人辩解说，如果不为所学的内容付费，人们就不会真正去运用它。在美国的物质文化中，有时候的确是这样。进一步的理论是，如果你为某个东西付出了很高的费用，你就会给予这个东西更多的关注。这也可能是对的，但如果你这么做，那就要确保你的贡献是非常特别的。我并不回避金钱，但我确实回避贪婪。

学生有两种主要类别：好奇的和专注的。好奇的人几乎肯定不会在学会了通道技巧之后继续进行通道实践。这没关系。将通道经验分享给一个不打算以通道作为服务的方式继续学习的人，并没有不道德之处。你为这个人提供了信息，这是你在为其服务。

前提是，你相信这个人的好奇心是正当的，而不是过于庸俗或肤浅的。这个人可能有其他的方向，他可能会在某个领域发挥更大的服务作用，而不一定是通过通道。因此，我不会因为一个人没有最终的承诺去服务性地使用通道能力就拒绝教导他。只要这个人有对精神道路的基本承诺，并且有为他人服务的决心，那么他就具备了开始学习的必要条件。

那些好奇心空洞且没有任何形而上基础的学生，是我过去认为不值得教授的类别。由于这些求道者没有寻求和发现的经验作为基础，他们在学习通道技巧的过程中体验常常是空虚的。因此，经验本身变得像烟雾一样消散，正如所有中立的经历一样。对于这类学生，我不感兴趣，也不建议你去教导他们，这样的筛选会改善你的心态。

而专注的学生，当然，是一种愉快和喜悦的体验，我希望你在教导过程中能够遇到许多这样的人。对于这些学生，你有责任一直做他们的老师，直到你们俩的生命结束。这段关系只有在死亡来临时才会结束。即使你多年没有收到某个学生的消息，但如果他或她后来写信或打电话寻求你关于你所教的某些事情的意见或帮助，那么回避这一责任是非常不道德的。

你会注意到，我在本书中并没有提及任何关于通灵的技巧。我认为，虽然通灵的技巧并不难解释或教授，但作为老师，我希望你们尽量保留这个技巧，只在私人教学的范围内教授给选定的学生。如今，许多人正在进行通灵训练，然而许多人是极不道德的方式被教授通道的，并且在这种情况下，他们一旦遇到麻烦，就没有人可以求助。正是这些原因促使我写下了这本书。

“奥秘”（occult）这个词有其深刻的含义，它意味着“隐藏”，有些事情确实应该保持隐藏。进入无形世界的钥匙本身是隐形的，应该保持隐秘，这是内在工作的一部分。如果将这类钥匙放在一个充满正负极能量的世界面前，那就是把珍珠撒向猪群。比我更伟大的老师也曾反对这种做法！

本章可能会在书籍再版时变得更长，因为我预计读者会就通道伦理问题提出很多问题，尤其是在这一领域相对较新且基本没有规范的情况下。我们处于可见与不可见世界之间的空隙中，法律分为民事法律（处理可见的事物）和宗教法律。由于我们不像宗教那样接受教义或信条，因此没有任何宗教团体能够控制我们。由于言论或出版不违反法律，民事法院也没有办法有效地控制我们的活动。因此，我们必须自我管理。我希望你能从伦理的角度思考，并以道德的方式行为，这不仅会影响你生活的个人顺

畅度，也会体现在你的通道工作中。

** 第九章 保持冥想 **

当我在思考如何在会议管理这个主题上进行表达时，我意识到，成为一个优秀的团队领导者所需的许多智慧是无法通过任何一本信息书籍完全覆盖的，无论这本书多么详尽，因为人们是无穷无尽的多样化，每个人都会带来独特甚至是新颖的问题和挑战。接下来的建议，试图规整一些常见的挑战，并提出一些可能对你们中的一两位有用的提示。

人是习惯的动物，大家需要一段时间才能习惯腾出时间参加会议。因此，在第一个月，预期大家可能会觉得记不住你们开会的时间。由此可见，如果你只愿意举行一个月或六周的会议，你可能无法建立一个致力于在精神问题上共同探讨和合作的团队，除非这个团队有某种强烈的亲和力，像有时候会迅速发生的那样。

一旦你做出了建立团队的决定，并且选定了开会的日期和时间，无论是每周、每月还是每两周一次，都要特别关注你的稳定性。如果你预见到未来某个时间你无法避免某些事情，尽量找个替代者来代替你主持会议。仅仅是一周没有会议，就可能打乱大家的节奏，他们可能就不再来了，甚至可能永远失去参加会议的习惯。记住，他们并不是为了配合你方便的时间安排而为你服务，你是在为别人提供服务，并且希望自己能在别人方便的时候为他们服务。当然，这并不是说你必须因为某个成员的要求而在周六晚上开会。如果那个时间是你用来独处、庆祝或和朋友家人共度时光的时间，那么请尊重自己，保持私人时间的私人性。但一旦你选定了适合自己的时间，就要尽可能确保每次都能按时到场。你会发现，我对你希望举行会议的频率没有太多建议。我从未发现某种特定的周期性有什么特别的价值。每周的会议可能对那些主要为了获得启发和冥想而来的人来说更为合适。时间间隔长了就意味着有更多的时间准备程序，但也少了促进社区感的机会，因此，强调学习的引导小组无论采取什么周期性都能取得良好的效果。首先要咨询的人，当然是你自己。如果你能够提供每两周一次的会议，持续几年，而不是选择一个严格的、充满激情但很快就会耗尽的日程安排，那你对他人的帮助会更大。

你可以根据自己的情况自由设计会议的形式。我建议你认真考虑晚上开会的好处，因为通常这个时间更多的人能参加。你如果试图把社交活动排除在小组之外，往往会感到沮丧。预期在每次会议之前和之后都会有社交时间。不要因为希望大家准时到达、按时开始、或者会议结束后立刻离开而感到沮丧。寻求创造者的过程的一部分，就是与那些同样在做这件事的人交谈。你最好的办法是在社交时间里仔细倾听，抓住机会将这些时间转化为学习的机会。通过一点引导，一场漫无目的的谈话可以转变为生动

的讨论。磨练你的听力和词汇，同时培养灵活性，能够在无目标的对话中提取出有趣的概念，并以此为起点，展开更有目的的讨论。

不要期望人们能够坐超过九十分钟。大多数人在大约 45 分钟到 1 小时后就需要伸展一下。有时候这是完全不可能的，尤其是在冥想或演讲者说到最精彩的部分时。然而，安排需要集中注意力的材料持续超过一个半小时并不明智。虽然这在某些情况下是可能的，也经常会发生，有时候也不可避免，但通常不是明智之举。完成主要内容后，尽量安排一个问答环节。如果你的团队是通过讲师进行学习的，可以请讲师在 60 到 90 分钟的时间内开设问答环节。如果是通过冥想和引导的方式进行，鼓励引导者在会议中设立问答时间。学习的过程几乎总是包括提问和回答。死记硬背的学习方法适用于当你对听众有完全控制权，并且对自己说的每句话都非常确信的情况。但如果你认为自己所知道的只是对自己有效，并不一定对别人也有效，并且希望别人能像你一样自由地探索，你就会鼓励提问和思辨，避免死记硬背。如果人们不知道自己为什么在思考、说话或做某件事情，那么当学生尝试将其付诸实践时，一切都会混淆。因此，尽量不要对他人的困惑不耐烦，而是要支持并培养这种创造性的困惑和提问精神。

如果你是在自己家里举办会议，尤其是，甚至如果是在公共场所开会，你作为领导者需要负责提供茶点。你可以考虑进行募捐来支付这些费用。一些学习小组会收取费用以涵盖这些开销。我强烈建议，在会议前只提供饮料。咖啡和含咖啡因的饮料对于参与引导会议的人来说是有帮助的，因为有一些迹象表明，咖啡因有助于心灵感应的过程。会议结束后，你的款待可以尽可能慷慨。然而，在静坐这样的安静活动之前，给大家提供过多的食物，天哪，或者酒精，都是不明智的。食物和酒精会让人感到困倦和疲乏，而这种状态与提问和思考的过程是相悖的。

在开始举行会议之前，先思考一下你对待款待的看法。面对自己将在提供家庭礼仪时可能产生的责任感，确保自己不会因为提供款待而感到内疚，并确保自己能满足这些要求。我建议你鼓励大家自己动手，即使是在你自己的厨房里。把茶点放在大家容易找到的地方，让大家自取。你会发现，坐下来与学生们交谈并倾听他们的想法，比起为他们端饮品，能更有效地帮助他们。

你需要尽可能地待在场边倾听，因为你处于一个能够观察团队动态的独特位置。你会听到能将小组凝聚在一起的内容，也会听到可能让小组分裂的言语。如果你注意到新来的人感到被忽视或被排除在外，你可以比任何人都更好地确保他们被引入对话中。如果你听到有玩笑或打趣的话语，你可以鼓励这种氛围，并帮助小组感到更加凝聚，彼此更加亲近。认真对待作为领导者的这一角色是非常重要的。尤其是对于第一次来

的人来说，社区的感觉和引导的体验同样重要。人类天性就是渴望归属感，许多开始觉醒、寻求所谓宇宙意识的人会感到有些怪异。你的小组可以成为一个这样的地方，任何怀有探索心和求知欲的“异类”都可以来到这里，而不至于感到太过奇怪，因为其他成员也都在同一条船上。试着利用你的个人魅力——无论是性格、智慧，还是个性——来让你的团队成员感到舒适和自在。是的，我提到了性格：我们每个人都有，并且都相当清楚这一点。我并不是说，女士们先生们，你们应该和他人调情，或在日常行为中失去纯洁的界限。我的意思是，你可以给别人一个温暖的微笑，并以一种脆弱和开放的姿态站在他们面前，可能在一瞬间稍微越过通常的社交空间界限，目的是让某个人感觉更亲密。这种方式，通常来说，是一种性别策略。然而，在领导角色中，这种方法也能帮助你让他人感到更加舒适。你作为一个小组领导，扮演的是一个非个人化的角色，你可以认为自己所有的魅力都可以适当地应用，只要你不是带着混合动机去吸引别人。用你的魅力去让别人感到舒适，但不要依附于某种结果，你不想操控别人，你只想让他们感到自在。

几乎每个人在新的环境中都会感到害羞，有些人则永远都保持害羞。当有更多害羞的人参加你的冥想小组或学习小组时，这种情况比在一般的社交场合中遇到的更多，因为沉思型、深思熟虑的人通常也比较内向。预见到这个挑战，并为之做好准备。如果你自己也害羞，就像我一样，开始对自己说：“爱你身边的每一个人。”这会有所帮助。

如果你的冥想学生正在向你学习如何进行引导，尽量不要屈服于将你的公共会议用作教学会议的诱惑。让会议的内容完全专注于那些旨在启发来听引导的人。教学过程是非常耗时的，而且会浪费你其他学生的时间，所以不适合在公开会议上进行。对于新的引导者来说，在比他们习惯的集训课更大的群体面前锻炼他们的能力会更加困难。在他们自己表示“我准备好在公开会议上进行引导”之前，最好不要把新的引导者置于这样的环境中。

这里有一些“不要做”的事项，附带一些评论。

****不要摆架子**。**你对你思考过的一切都有自己的看法，或者至少你正在形成这些看法，并且可以谈论它们。因为你是小组的领导者，你的学生可能会对你的每一句话都十分关注。你可能会觉得这种经历让人有些陶醉，进而开始在各种话题上发表意见，从波士顿蛤蜊浓汤的最佳食谱，到《都灵裹尸布》的真实性，甚至可能用你如何帮助他人深化冥想状态的那种随意风度来讨论这些话题。

****不要这么做**。**诱惑是巨大的，但它正是诱惑。作为一个引导者，你是你自己理想中的模样。你将自己调节到一个作为私人个体时你可能并不享受的状态。当你从冥想中走出来而不再进行引导时，你和我一样，和世界上任何人一样都是普通人。我们的意见并不比任何人的更重要，别人可能还有一个更好的蛤蜊浓汤食谱！不要滥用你的影响力。

****不要假设人们什么都知道。****

几年前，在一次非常大型的公共会议上，我们关掉了灯，进入了 80 个寻求者的肢体静默状态。突然，黑暗中传来一个试探性的男性声音：“灯灭了会发生什么？”我们居然没有告诉这个新来的学生应该期待什么！在他们的第一次会议之前，务必与学生沟通，告诉他们你们小组的冥想方式，什么是引导，什么是条件反射，冥想的辅助工具等等。确保你已经了解了学生参加会议的基本原因，不要等到他们自己坦诚。要大胆地问：“今晚是什么原因让你来到这里？”他们回答这个问题时的句子或段落，能帮助你为该学生提供所需的相关信息，帮助他或她适应你的小组会议。每次会议都是独特的，每个学生也是独一无二的。

****不要轻视围成一圈的过程。****

不要离开自己的圈子，也要明确告诉任何离开的人，这样做是不合适的。活动不稳定或断裂的圈子使得良好的引导变得困难，因为小组的能量太不稳定。即便能量较低，只要能量在会议过程中保持稳定，依然可以进行有效的引导。

****除非你想让迟到的人无法进入，否则不要在会议期间锁门。****

没有什么比在深沉的安静或启发性引导过程中听到门铃声或敲门声更让人分心的了。记得也要拔掉电话线。

****不论你如何调动小组的氛围，都不要让它变成一个口头放松的练习，除非你非常了解每个学生，并且确信没有人会进入恍若昏迷的状态。****

我曾经经历过几次这种情况。有一次是自发的，那个时候你什么也做不了；另一次则是我的失误。我没有意识到其中一个学生对深度专注非常敏感，实际上我让他进入了催眠状态。那时，我只是告诉大家放松头部、脖子，接着一点点往下放松到脚趾。其他人冥想得非常好，但对于 Charlie 来说，那是非常痛苦的经历。这个优秀的引导者，自那次经历后，就再也没有使用过他的天赋，因为他由于我的放松引导，导致无法顺利回到身体中。

****在冥想后，确保叫出任何仍然保持静止不动的人的名字。****

如果有小组成员在冥想结束后依然坐得一动不动，关掉灯并确保该人已对自己的名字作出反应，再打开灯。对于处于昏迷状态、灵魂暂时离开身体的人来说，灯光一开，他们会迅速被拉回身体，这会让他们感到身体上的剧烈疼痛。为了避免这种不适，应确保他们在灯光打开前已经做出反应。

****不要指望你的学生会永久性地定期参加会议。****

有些学生可能只会待一个月，有些可能待一年；许多仅仅是抱着好奇心来的参与者会在第一次会议后离开，不再回来，而少数几个人最终会主动提出加入你的工作，成为同事或伙伴。要明白，学生有自己的内在节奏，他们需要在自由的情况下来去。尽量避免让人感到因为错过会议而有负罪感，也不要因为学生错过冥想就假设他们生病了。你那种平和、不以自我为中心的态度，能使老成员在有需要时再次回到小组，而不必担心会被排斥。

****不要为一群新成员突然陷入一场“混乱的爱情”而感到烦恼。****

心轮的开启是非常强大的体验，如果几个人同时经历这一过程，他们可能会觉得整个世界充满了美好、可爱的存在，尤其是那些和他们有相同情感波动的其他成员。要劝告他们保持谨慎，尊重他们的隐私，并相信时间会帮助他们在形而上和社交层面上找到合适的配对——以及那些没有配对的“剩余”单身者，他们通过接触到普遍的爱会变得更加适合深入的关系。

****不要假设你会记得所有的事情。****

这条建议可能是我个人的禁忌，源于我那种“心不在焉”的特质。我让那些健忘的教授看起来都很聪明。然而，事实上，我们每个人的记忆都有可能出现问题。尽快记得记录新学生的地址和电话号码。我们使用来宾簿。如果你有理由要打电话给某个学生，没有完整的成员名单，你可能会非常困难地找到他们。

****尽量记录下所有的引导或讲者的演讲内容，特别是如果你打算保存档案或出版这些材料的话。****

我几年前就发现了一个事实：无论你多么确信某一场会议不值得记录，正是那些你没有记录的会议，事后你才会觉得该记录下来。

****写下所有借出物品的清单，假设你在家举办会议，且你的图书馆对外开放。****

几乎不可能记住你借给了谁书籍或其他材料，或者你借出这些物品的时间。如果你在借出书籍时立即将借阅信息写下来，那么你就能更轻松地找回你已经花费精力收集的书籍。

****我的观点是，会议中也有一些“应该做”的事情。****

****保持轻松。****

寻找真理的过程是最严肃的，但在我们探索的过程中也充满了大量的幽默。人类的状况有许多荒谬之处，若总是披上无法动摇的尊严外衣，我们就会掩盖许多本质上的人性。如果你觉得小组气氛过于严肃，或者某个特殊场合，尽管举办一场聚会，让每个人都不用说一件严肃的事情，或者听到任何严肃的话语。沉默的冥想几乎总是受欢迎的，但在聚会氛围中并不总是必须的。在一个严肃的小组中，偶尔聚在一起只是为了笑一笑，也是非常好的。

****与同类团体保持良好关系，无论他们在本地还是远方。****

尽量尊重并与其他主持小组的人保持友好。如果某人定在特定时间举办会议，自己要尽力选择另一个时间，或者和第一个小组商量找到一种方式，使得两个小组能够彼此协调，以便吸引相同的人群。一个城市很少有能容纳无尽的形而上学寻求者的地方。

****讲讲你的故事。****

让人们知道你是如何开始引导的，以及你是如何开始举办小组会议的。没有什么比让别人感到你是他们熟悉的人更能让人感到宾至如归了。没有什么比让别人了解你的故事更能让人感到亲近。在这种特殊的情境下，讲自己的故事不是自我主义，而是成为一个好领导者的必要部分。

****注意：任何事情都可以做得过头！****

****最后，请多谈谈“光之小组”的概念。****

世界各地有很多人共享这一理念：在地球上产生更多的光，认为在地球上传播爱、同情与和平是我们可以做的最重要的工作。作为小组领导者，你需要让人们意识到，你

并非孤军作战，而是有一个庞大的光之小组网络，分布在形而上学寻求者的社群中，所有这些小组都致力于同一个目标：为地球向创造者传播行星光。

我的挚友和同事唐·埃尔金斯（Don Elkins）在世时，经常“开玩笑”说要拯救地球。唐总是思考宏大，我相信他通过自己的思想、视野和存在，深刻影响了比我遇到的几乎所有人更多的人。或许谈论通过产生足够的光来改变地球，听起来像是理想化的、不可能的想法。但这正是光之小组的方向。越是深入思考组成小组的原因，就越能意识到，任何一个积极的小组的形成，都基于“我们都是一体”的理论，并且大家聚在一起，力量更强大，能为他人提供的帮助也比单独行动时更多。这使得其他的光之小组对我们来说极为珍贵。

****最重要的是，视自己为为寻求真理的人服务。****

你的小组很可能由那些本希望能参加某个教堂的成员组成，不管是基督教的还是非基督教的，只是他们无法接受传统宗教的教义和教条。你的小组在功能上是一种类似于教堂的存在。如果你能尊重集体崇拜的概念，而不强求在一般的尊敬之上再附加具体的信仰体系，尤其是那些你的成员无法接受的信仰，那么这是一件好事。

像尊重教士对待教众一样尊重你的小组。你处在一个教师的角色，面向那些真诚寻求真理的朝圣者。你并不适合引导他们，每个人都不适合。但不要让这成为阻碍，而是要保持愉快的心情、轻松的态度和温暖的微笑。将每个同情的本能与对话方向的仔细审视结合起来，以免在需要从不同视角帮助学生时，仅提供同情。始终在同情的基础上做出判断，但让你的经验指导你；当你感觉到某人太过沉浸于自己的问题时，不要害怕用你的教学角色来吸引学生的注意力，并告诉他们：“我知道什么是对的”，而是“这里有些事情值得你思考。”

****祝你的小组一切顺利！****

我的祈祷与你们同在，愿每一个投身于这一重要而备受感激的服务的人都能获得力量。

** 第十章 提供研讨会 **

像召开会议一样，提供长期的课程或工作坊也不可能在一章中完全涵盖。但有一些普遍的原则是比较准确的。 如果你希望举办一个不仅仅是冥想会议的课程或周末学习项目，这里有一些建议可以帮助你组织它。

一个工作坊不是自发的事件，而是一个经过精心策划的过程。一个周末课程的策划通常应该相当充实，因为有很多因素需要考虑，才能让工作坊顺利进行。当你在考虑举办一个周末学习项目时，第一个问题你要问自己的是：“我希望在这个研讨会的框架内表达、讨论和学习什么主题或内容？”这个问题可能听起来很简单，但很多研讨会最终都因为计划混乱而陷入困境——无论研讨会的安排有多么精致，内容如果没有内在的连贯性，学生就难以吸收和理解。你需要清楚地决定要覆盖的内容是什么。记住，大多数课程内容过于丰富，而不是过于贫乏。在一个集中的工作坊中，尽管有一群志同道合的人可以提供丰富的资源和互动机会，学生能消化的内容仍然是有限的。任何需要学员深入操作和思考的想法，不仅需要讨论时间，还需要自由时间，也就是说，期间没有其他安排。如果你给学生们一些空间并鼓励他们，他们会找到和自己特别契合的人，进行讨论。研讨会中很多有益的工作其实发生在所谓的自由时间里。

如果你以前没有做过这个研讨会，练习你的讲解内容。

这与我之前给冥想会议主持人的建议有很大不同，因为我认为冥想会议应该尽量保持自发性。你不能预先安排好要讨论的主题，除非你有一个非常通融的联系。然而，尽管你在思考时所构思的观点看起来逻辑严谨，当面对一群人期待着你的开示时，讲出来的内容往往会变得不同。没有什么比诚实的排练更能帮助你了。如果你在镜子前和自己讲解时不满意，那就再练习一遍。你会发现，当你实际进行讲解时，它可能和你以前的排练有很大不同。然而，正因为你已经排练过了，带来的自信会是你宝贵的资产。

为什么研讨会能如此有效地集中学员注意力？

原因在于“物以类聚，人以群分”的原则：共同的兴趣促进了卓越的沟通。除了传递特定的材料外，你还需要确保创造一个适合材料最有效应用的环境。虽然你无法控制学生在结束研讨会后会去哪里，但在研讨会期间，你有责任为他们提供一个不仅有良好课程内容，还有一个良好的社区环境，使这些内容能够真正发挥作用。因此，安排一个成功的研讨会不仅仅是制定一个好程序，还包括营造一个支持和促进学习的社区氛围。

为此，必须注意大量细节，以避免匆忙筹备研讨会。早做规划总比临时做决定要好得多。

****第一个要考虑的因素是研讨会举办的地点。****

如果你打算在家里举办研讨会，那么你将面对一组特定的情况；如果你选择在旅馆或其他公共住宿场所举行，那么你将处理另一组问题。假设大多数人选择在公共场所举办研讨会，我们首先来看看在公共场所举办研讨会的优缺点。

****公共场所的优点： ****

最大的优点是大家都能在同一屋檐下。这可以发生在你自己的家里，也可以发生在酒店里。然而，由于大多数人的家里空间有限，很难容纳较多的客人，因此在酒店举行研讨会的可能性较大。在公共场所举办时，酒店提供餐饮服务，并且关于学员的安全需求等细节，通常由酒店管理团队来负责处理。这意味着你可以把更多的精力集中在研讨会的内容和与学员的互动上，而不必为后勤和安全问题分心。

****如果你决定在家里或自然户外环境中举办研讨会： ****

你将面临自己负责所有细节的挑战，可能会有研讨会参与者的帮助，但总体来说，所有的安排和组织工作都需要你自己来承担。在这种情况下，你必须提前很长时间就开始策划，确定好地点并预定好会议场所。一旦场地确定下来，你还需要确保所有事项都已准备妥当，以便研讨会能够顺利进行，课程安排也能够得到有效实施。

在家庭或自然环境中，你是否应该让学生自己做饭？如果是的话，你需要精心安排一个时间表，确保每个人都能公平分担工作。你是否要聘请餐饮服务商？如果是的话，你需要确定费用，并确保这些费用要么由你已有的资金支付，要么由参与研讨会的学员支付。无论是谁做饭，如果你负责食品的安排，提前制定菜单是一个好主意，购物前要仔细计划。

计划简单但丰盛的食物，因为在研讨会期间，人们通常会非常饥饿，当食物供给不足，或者食物太花哨、与普遍口味不符时，人们会变得非常不安。这并不是说你必须提供热狗和汉堡，可能你是素食主义者，无法忍受这些食物。无论你打算做什么食物，都尽量选择那些大众口味的菜肴。考虑食物不仅要满足基本的营养需求，还要让

人享受吃的过程。研讨会期间，这种细节往往会受到参与者的高度赞赏。一旦你确定了菜单，尽量提前购买可以预先采购的所有食材。虽然总会有一些临时购买的东西是必须的，但越是提前做好准备，研讨会开始后你需要担心的事情就越少。

在你首次宣传研讨会之前，务必确定好举办地点。你能够接纳的学员人数很大程度上取决于你选择的场地的适宜性。不要因为你对某些学员感到同情，或者想要让所有人都能参加而接受超出场地容纳能力的学员人数。总是可以选择下一次再接纳更多人。只接受你所选择的场地能够舒适容纳的人数。为了服务更多人或者使研讨会变得更有利可图而强行让研讨会超员，实际上是适得其反的，因为拥挤的环境会让大家感到不舒服，从而降低研讨会的效果。

一旦你确定了可以接纳的学员人数，接下来要安排好这些学员如何到达。此时，学员们应该不再只是纸上的名字，而是变得具体和立体。有人可能会开车来，但除非你住在非常大的城市，而且广告仅在本地发布，否则你很可能还需要去接一些坐飞机来的学员。无论是你自己，还是你组织中的其他成员，都需要为每个到达的学员提供服务。通常情况下，你可以做一些安排，去接每一位学员。如果你因为要在多个不同地点接学员而感到麻烦，不必担心会给某个人带来不便。事实上，如果你不去接某人，那个人可能会自己打车来你的地方。其实，有些学员可能愿意自己打车，避免双方的麻烦。然而，大多数时候，学员愿意在接送过程中忍受一些不便，以便在见到所有人之前，有机会与研讨会工作人员单独交流。毕竟，在学生们正式见面并打破尴尬之前，总会有些人会感到紧张，胃里会有些蝴蝶般的感觉。

确保你为学员们的住宿安排做了充分的规划。在报名表上留出空间，询问学员的特殊需求。例如，我自己在旅行时会带着热水袋、三合一插座和延长线。如果没有电，这些东西对我就没什么帮助。我因为关节炎还会有其他的特殊需求，而我相信每个人都有自己的特殊需求。有时，这些需求是相当重要的。确保你不仅为每个人安排了睡觉的地方，还要考虑到那些有特殊需求的学员。如果没有提供清洁服务，你就需要像安排食物一样决定：是自己做，雇人做，还是让所有学员一起参与清理工作。无论你作何决定，确保在研讨会开始前安排好这一切。如果你安排学员分担厨房工作和清洁工作，请确保他们在报名之前就知道这些安排。某些事情最好一开始就直接告诉大家！

创造一个良好的环境，以便让学员们更好地接收你提供的信息，可以通过一些行之有效的破冰活动来增强社交氛围。不管是否觉得音乐是很好的精神助力，都可以在研讨会期间找个时间举行一次集体唱歌活动，必要时提供歌词本。一起唱歌会让人感觉很愉快，特别是唱那些大家都喜欢的歌。拿出你那些旧的比特尔斯歌曲集以及其他“经典”

的摇滚和流行歌曲，也可以加入一些你希望分享的精神歌曲。如果你们有篝火，可以在火堆旁围坐，一边唱歌一边烤棉花糖或玉米和土豆。几乎每个小组里都会有一个吉他手，所以一定要提醒学员带上他们的乐器。像猜谜游戏这样的社交游戏非常好，还有其他的一些破冰活动，比如变换座位、讲笑话、共同锻炼的时间，以及一对一的交流等，这些都可以增进彼此的了解，并且有些点子会根据你自己的信息和待客风格自然地涌现出来。记住，在研讨会期间，你是一个真实家庭的“家长”，要用爱心来对待它。

尽量避免不必要的法律问题，尽管在道德上你可能并不反对某些药物的使用，但请要求学员在你的场地内仅使用处方药。除去这些“家长式”的规定后，尽量让你的引导既仁慈又富有创造性。

为了确保万无一失，如果你打算通过广告吸引人们参加研讨会，你需要在研讨会开始前四到五个月就确定好场地。大多数出版物在期刊出版前大约两个月就会停止接收广告。既然你希望将广告发布在研讨会开始前六到八周，你即使是保守估计，也需要在策划上非常周密。尽量保持广告的真实，避免夸大其辞或为你所教授的内容辩解。你只是在提供信息而已。每个人的现实都是主观决定的，既没有必要为自己或自己的观点辩护，也没有办法辩护。人们通常会通过某种灵感般的直觉被吸引到对他们有帮助的事物上。如果你举办一个研讨会，你会发现自己遇到的很多人似乎是你一生中早就认识的人。让我感到惊讶的是，我们通常没有意识到，在遇到某个人时，这通常是一个非常有意图的过程。有时你遇到并与某个新认识的人交谈，事后你会不禁想，为什么自己会吸引到这个特定的人和这段对话。通常，这其中一定是有事情要为学员解决，或是你们之间有某些东西需要处理，或者是朋友之间久别重逢般的庆祝。这可能就是研讨会的最大魅力之一。

你对文书工作的细心将对你大有帮助。没有什么比文书工作不到位更容易破坏研讨会主办者与学员之间的关系了。你应该为每位学员准备一份完整的日程安排，不仅仅是活动安排，还要包括所有时间的详细分配，包括自由时间、社交时间和购物时间。关于研讨会内容的介绍性资料对学员很有帮助。如果有讲者，尽量提供讲者的照片、姓名和简历。列出学员需要阅读的书籍或与研讨会内容相关的书籍，并确保他们在研讨会开始前就能拿到这些书单。如果你对是否需要为研讨会特别准备一些资料有任何疑问，请毫不犹豫地让你的想法写下来。许多研讨会的内容非常丰富，但由于缺乏一个明确的主题介绍，要让学员消化这些内容就会变得更加困难。无论是你亲自口头介绍，还是通过书面形式提供给学员，讲明每位讲者和每个主题如何通过某个共同的逻辑链条或统一的框架相互联系，哪怕是涉及很多细节，但有一个统一的主题，这种做法都非常有帮助。

如果可能的话，任何研讨会最好都能准备一些纸张、笔、铅笔、打字机，以及如果你有的话，个人电脑。许多人通过写下自己的感受来学习，无论是在日记中还是写信给某个人。这种创造性的活动总是值得鼓励的，如果你能提供足够的材料和一个安静的工作环境，你的体贴一定会受到学员的赞赏。

另一个很有用的资源是当地的综合地图，最好是手绘的，展示从研讨会地点到各个重要位置的里程。一个好的资源地图应包括最近的超市、药店、干洗店、洗衣店、购物中心，以及如果你的研讨会跨越周末并打算为那些希望参加宗教服务的人提供便利的教堂和犹太会堂。餐馆和电影院也应当列出，特别是如果人们有空余时间用来享受自由餐时，或者如果学员自己需要负责餐饮，或者研讨会安排了足够的自由时间让学员去看电影的话。你还应当准备好一个完整的急救包。如果你是在酒店举办研讨会，这些细节很可能已经涵盖了。烟雾报警器和灭火器也同样很重要，此外还应准备好足够的糖果、火柴或手电筒、电池，并且至少有一台好的便携式收音机，以防万一。你总会在停电时想，“我真希望我能做好准备。”而这个想法的时间不应是当你负责研讨会并且充满学生时。提前考虑这些事情吧！

如果你选择了一个宜人的地方来举办研讨会，并且该地提供了高尔夫、游泳、帆船、骑马或仅仅是欣赏风景等其他娱乐活动的机会，你将不得不决定是否允许配偶、孩子和宠物一同参加。我个人对于让非参与研讨会的人入住研讨会的住宿地点持有偏见，因为非研讨会参与者（如配偶或孩子）的存在会不断分散学员的注意力。

或许，决定一个研讨会是否成功的最重要因素就是你自己。要清楚你在那里是为了什么。问问自己，你的专长是什么，并且跟随它。如果你希望有除了你之外的讲者，选择一个其观点与你的比较或对比的讲者，这样可以将所有内容串联成一个统一的主题，并在研讨会的资料中阐明这一点。

在研讨会期间，请始终记得你在这里的目的。研讨会结束之前，你可能会感到非常疲倦。尽量不要让这种疲劳影响你的专注力。你需要全程参与，保持全身心的投入。除非你是一个强迫症倾向的人，否则尽量在研讨会期间将所有的精力都投入进去。无论你付出多少，都不会太多，除非你有强迫症的倾向。过度劳累以致生病，显然是对研讨会没有帮助的。但如果你发现自己的热情开始下降，随时回想一下你为什么想要举办这次研讨会，回忆这个动机可以帮助你恢复动力。

最终，你需要信任自己的计划和学员们带来的不可思议的礼物。如果你的思想是合理的，且你能够很好地表达这些思想，并且你的议程能为灵感的流动和学员之间的交流留出空间，你会发现，正是你的热情激发了学员们的热情，你对真理和求索过程的爱将得到学员们带来的巨大创意与爱意的回应。你所创造的，将不再是你自己的，而是所有参与者共同献给创造者的礼物。让这个礼物在你所创造的花园中自然地绽放——在你所种下的种子中。相信你的学生和学习的过程。

** 第 11 章 通灵与基督教 **

我们生活在一个犹太-基督教文化中，而新时代的通灵者最终需要与传统宗教打交道，因为传统宗教不会犹豫与他们接触！我之所以是基督徒，不仅因为我生活在基督教世界，也因为我处于新时代的语境中。随着时间的推移，我经历了一段相当广泛的个人心灵之旅，我在这里与您分享其中的一部分，希望我的观察对您有所帮助。

保守的基督教观点认为通灵是一种撒旦的做法，旨在欺骗罪人，并使他们更深陷于罪恶。福音派基督徒记得《圣经》中提到“不容忍巫师活着”，因此他们视任何表现出通灵能力的人为假先知。尽管《圣经》多次保证圣灵会永远与我们同在，且圣灵是基督神性的一个部分，但保守的基督徒认为，启示性的基督教著作的开始与结束都限于现在被收录在《圣经》中的那些作品。因此，当福音派基督徒攻击你时，并不是因为通灵本身或你个人的原因，而是因为通灵不是他们所理解的那种启示，也因为他们认为你永远不可能成为他们所认定的“真实”的先知。

被你所认识的人斥责是一种痛苦的经历。如果批评者是你所爱的人，这种痛苦就更加剧烈。当你自己对基督教和通灵感到矛盾时，你正处于这种痛苦的最深处。

为了解释我的立场，我将与您分享我自己对于神秘基督教的理解。这并不是我信仰的完整阐述，因为我一直尽量保持信仰内容的简洁。我发现，当我对我的信仰表达越简单、纯粹，我的宗教立场就越是能被自己接受。所以，我在此分享的内容可能显得有些天真或简单。然而，对于一个神秘主义者来说，通常缺乏复杂的细节和复杂性，而是被这种思想倾向所激发的纯粹感情所淹没。

我相信有一个神秘。我相信唯一的神。我相信唯一的真理、唯一的道、唯一的意识贯穿在整个创世之中。我相信在一切我们曾思考过的事物和我们所看到的一切背后，存在着某种力量。世界上有很多途径可以让我们接触到事实和数字，文字和计算。然而，无论你怎么命名这些方式，理性思维给我们带来的终极原因的理解依然是有限的，反而促使我们更深地发现这种神秘。理性思维和它所记录下来的所有努力，到目前为止并未为我们提供任何终极的答案。

对我来说，存在一个终极且本体的答案、源头和创造者，这在逻辑上是成立的。我无法想象，创世的存​​在如此井然有序，且产生了如此多的美好思想、言辞、意图和行

为，而却相信没有创造者。因此，我选择敬拜那个我看不见、并且在今生永远无法完全了解的创造者。我敬拜那种我知道它存在的神秘。

在我四十多年的人生体验中，我观察到宇宙是极其仁慈的。我们是如此脆弱的生物，但每当我们遇到问题时，似乎最终总会有解决办法。因此，我得到了一个线索，那就是我的创造者的本质是充满爱的，它对我所做的行为是支持性的。或者换句话说，它对我所处的创世之中的行为是支持性的。创世见证了创造者的救赎。我对所有事物的宏伟感到着迷，我试图了解关于它的真理，知道每一次我接近神秘时，这个神秘会再次从我身边移开。因此，不管我学习了多少关于创造者的知识，仍然会有无限的未知等待我去发现。所有的神学主张和讨论背后，都是我所信仰的统一性。在我的宗教或任何其他宗教背后，我看到的是同一个创造者。

我天生就有信仰的天赋，在我看来，这是对耶稣基督的爱。这份异常强大的天赋早已属于我，我只需承诺，正如我建议你们每个人做的那样，选择一种仔细选择的信仰生活方式。我选择基督教是合乎逻辑的，当然，从我的角度看，也是感情上的选择。如果你对基督教感兴趣，尽管其中某些部分让你对是否要宣称自己属于基督产生疑问，我鼓励你开始和一些既对基督教有同情心又理解你天赋的人交流。

我相信耶稣·拿撒勒的基督身份。他的成就就是活出他的潜能，并与他人分享。他成为了我所信仰的创造者意识的一部分。他的意识是真正的基督化的。除了崇拜耶稣中的基督外，我也深爱那个我读到的关于他的人的形象。他在《圣经》中的话语令我尊敬、服从和追随。与那些呼喊“你只能侍奉一个主”的保守基督徒不同，我的假设是，无论我做什么，我都在侍奉一个主。我接受耶稣基督作为我的个人救主。我将基督的意识视为爱的显现。爱是创造者的本质，在我看来，它在每一个经历的瞬间都预示着救赎的存在，只等我们去庆祝它、转向它、拥抱它，并从被拯救的人的身份出发，通过我们的爱与创造者之爱的传导，去拯救我们遇到的每一个经历。这并不是说我们所做的事情就像神一样，而是说，我们的行为越来越多地表现出一种通灵的方式，这种方式是过信仰生活所能带给我们的。

我相信有一个圣灵，它以我们各自的振动模式向我们提供礼物。无论在各种宗派和宗教中如何解释，我确实相信有一个内在而富有创造力的圣灵，它是创造者的一部分，并与我们每个人保持着个人且可能亲密的关系。

对我来说，解释我的信仰并不如活出信仰重要。因此，尽管我每天读《圣经》作为我

的基督教实践的一部分，并尊重那些具有启发性和学术成就的人们关于圣经的见解，我假设如果我不能理解其中的含义，那是因为我对于文字的理解过于狭隘或字面，或者我还没有活得足够长。因为灵性事务围绕着神秘和无限的价值，我们几乎不可能期待任何理性对信仰的理解，然而，依靠信仰生活的行为，正是一个有诚信的人对我们并不知晓任何事物的认知做出的为数不多的全身心回应之一。耶稣生平和事工中的许多细节，因外部细节难以置信，可以被深刻地理解为寓言。例如，我基本不在意玛利亚在怀孕时是否是处女。从历史上看，这对我爱耶稣或敬拜基督里的上帝并不重要。从比喻的角度来看，它对于理解自己或任何人的精神诞生是非常重要的。玛利亚在接受并庆祝她的创造者要求她做的事情时，表现出的是纯粹的信仰，这也是我们所有人的写照。信仰生活的第一步是相信。玛利亚需要在许多个月中滋养这个信念，“把这些话存在心里”。当我们的信仰还很年轻时，它需要被保护，就像孩子需要在母腹中保护，以便长大后能够面对外部世界。因此，基督的诞生可以有益地看作是一个寓言，象征着初次接触到一个似乎缺乏信仰的世界的时刻和几个月。在研读《旧约》和《新约》时，我们可以发现其中比文字更深的东西所蕴含的无限可能性。

我相信我们每个人都以某种方式是通道。经过多年的观察，我们开始看到自己，注意到哪些事情对我们来说很容易，哪些事情很困难。我们逐渐意识到自己拥有的天赋，不管这些天赋看起来是小是大，而随着人生的进程，我们每个人都决定如何贡献自己的天赋。我们会对自己的天赋提出两个问题。第一个是，“什么能滋养我？”第二个是，“我怎样能滋养他人？”我对第一个问题的回答是，信仰生活和耶稣基督滋养了我。对第二个问题的回答是，我似乎最有帮助的是在既定教会内外为人服务。我已经开始看到我的通灵不仅仅是我曾经称之为“冥想的进阶形式”，而是作为一种事奉，真诚地奉献，像任何传统宗教的牧师一样，但希望能够避免狭隘评判的重负，这样我所提供的灵感就能服务不仅仅是基督徒或非基督徒，而是所有可能需要我所能通灵的特定信息的人。

一个优秀的新纪元通道，在成为通道之前，理应具有相当深厚的灵性，这似乎是合乎逻辑的。历史上的许多先知都是宗教的老兵，他们的启示通灵开辟了新的领域，不仅为他们自己，也为他们所服务的人们，尽管他们作为个人深深扎根于传统宗教的信仰生活中。

对上帝的看法会变化。对神的感知会浮现、繁荣并最终消逝。创造者始终存在于我们体验的舞台背后，而对我来说，通灵看似非基督教的精神内容，似乎是合乎逻辑的。我怎么可能通灵出更多《圣经》中的内容呢？《圣经》中的每一个字都不能被增添或删减。我相信现在通灵现象发生的原因，是因为人们对灵性食物和饮料有着巨大的渴望，此外，由于许多人曾在传统宗教的狭隘性中遭遇过不愉快的经历，许多人现在转

向新纪元的通灵寻求启示。

这并不意味着新纪元的通灵是正确的，而基督教、佛教、神道教或任何其他信仰体系是错误的。创世故事的不同版本已经呈现于我们面前。每一个真理的版本，都消除了旧有信仰体系中特有的扭曲，并创造了新的扭曲。每一次关于朝圣者道路的讲述，对于某些人来说，都是通向信仰生活最清晰的路径，而对其他人来说，可能是因为某种原因被阻挡的道路。我所理解的通道的功能，就是为那些希望解决他们对神与救赎的感知的人们，提供更多可供选择的途径。

所有前面所说的，并不意味着我可以随意地选择或抛弃基督教。我认为，虽然最终的真理对我来说是不可得的，但这并不构成我可以不去奉献信仰给我所能找到的最佳通向造物主的道路的借口。对我来说，最佳的道路就是基督教，这要求我对耶稣基督做出个人的、深切的承诺。如果我只停留在对最终真理的看法上，虽然这种做法无疑是明智的，但我所拥有的信仰生活将变得极其脆弱。作为一个信徒的生活，是对承诺细节的不断完善，我建议你认真思考，努力弄清楚自己到底对赋予你意识和生命的创造者持有什么样的看法和感受，以便你能够选择自己的道路——如果你还没有做出选择——并清理心灵，全身心投入到创造一个忠诚的生活中。

是的，确实可以创造一种忠诚与尊荣的生活，向神秘与意识的最终真理低头，却忽视敬拜。这在我看来是危险的，因为当你感觉自己过得比别人更开明时，很容易变得自大。一个仅仅为了获取信仰生活中伦理和形而上学好处而假装信仰的人，不会发现自己会受到基督徒或任何宗教活动参与者所推崇的无数纪律的约束。有人可能会说，缺乏纪律是自由的体现，但我向你们提请注意，在灵性生活中，缺乏纪律是一种特别致命的缺点。

如果你正在探索任何新纪元的灵性教义，特别是如果你已经是一个通灵者或充当通道者，并且你还希望成为或保持基督徒，那么我对你的建议是，找到一位对新纪元教义有同情心的牧师。我是美国圣公会（即英联邦教会的美国分支）的成员，这对我来说是一种非常有益的崇拜方式，因为圣公会历史上充满了神秘主义者和异端分子。它的仪式深刻且严格美丽，充满魔力，但它也是一种知识分子化的教会，其神学理解疑问的广度、影响和几乎是必然性。我自 1962 年开始研究冥想和通灵以来，每一位牧师都在某种程度上或最终都支持我，帮助我。我发现他们有着强烈的、关怀的意愿去倾听我正在经历的事情，并支持我在精神上所愿意奉献的东西。我对此需求最为强烈的时刻，主要来自两方面：Ra 的接触以及来自其他基督徒的挑战。

Ra 接触的特殊情况使我比以往任何一次接触都更加关注它对我灵性生活的影响，以及它在教会中的可接受性。Ra 接触所提供的信息更为具体、更有组织，构成了一个几乎完整的形而上学体系。因此，我更为担心我的灵性导师是否认真阅读了这些材料，并就其中任何精神上感知到的不规则性给予我建议。我的现任神父非常友善地审阅了我的材料，并且继续密切关注我的活动，对此我深感感激。

当我因那些害怕我偏离正统基督教而认为我不能被视为完全基督徒的人而感到困扰时，他也一直在支持我。如果你是一个活跃的通灵者、心理学家或新纪元的追随者，这些问题就像我当时一样，可能没有良好的建议，你将很难回答它们。正如任何组织一样，无论其神学如何复杂，教会的好坏最终取决于教会成员在最脆弱时的表现。因此，你不仅要选择神学上最吸引你的教会，还要选择一个在该教派中具有最理解和支持的牧师和会众。例如，我可以去我教区的许多教会，这些教会的牧师虽然信仰与我的灵性导师相同，但他们可能无法在任何有意义的层面上与我产生共鸣，特别是在我关于灵性天赋的问题上。

如果牧师也是一位神秘主义者，他将不需要同意你的神秘主义观点才能支持你，因为他会认识到自己内心也有那股活生生的灵。如果你的牧师恰好是那种将灵性生活视为狭义上的人，倾向于为每个基督教故事中的事件寻找字面意义，而非扩展的理解，那么无论牧师属于哪个教派，他都可能无法帮助你，反而会在你周围感到不舒服。因此，如果你希望既是通灵者又是基督徒，务必小心选择你的教区，因为你将把你的信仰、生活和工作交托给基督身体中的某个特定社区。

让我说几句关于如何应对那些指责你是撒旦教徒的人的话。首先，千万不要在任何情况下为自己辩护。作为一个朝圣者，傲慢是不适合的，尤其是对于一个想通过通灵服务来帮助他人的人。要假设你会因你的信仰而受苦，接受这一点。如果你认为坚持做一个基督徒对你来说很重要，那么就应该以基督徒的方式去面对你在保持基督徒身份时所面临的困难！始终接受你指控者所要施加于你的所有批评和责备。如果你能够避免听到这些批评而不做出不友善的反应，尽量做到这一点。但如果你身处一个必须听从某人意见的情境，而这个人因你的通灵行为而指责你，那么就耐心倾听，怀着同情和耐心。无论受到多少挑衅，都不要给人带来冒犯。尽量避免侮辱他人或他们的信仰，而是将你的能量转向感恩，对那些出于关心和担忧试图帮助你的人表示感谢——因为指责你的人认为他们正在帮助你。请你要求指责你的人为你祈祷。这几乎肯定会帮助你，而且让自己对一个看似伤害你的人展现脆弱并信任他，是一件非常治愈的事。记住，你的指责者是基督徒，他和你一样也在努力过着基督徒的生活。

如果你不是基督徒，但你仍然担心一个批评者因为你是通灵者而指责你是撒旦教徒，尤其是当这个批评者是你无法避免的家庭成员或朋友时，我建议你仍然按照上一段的建议去做，尽管你不是基督徒，因为和一个人在宗教信仰上争论是毫无意义的。

我想给那些拥有新纪元天赋并渴望在基督教会内过着信仰生活的人提供的最大警告是：你不需要做任何事来“唤醒教会”。诚然，教会的方式有点生疏，有时会因为年久失修而发出吱吱的声音，但你会发现，任何一种实践爱的意识的方式，对于那些没有体验到你方式中的爱意识的人来说，都显得僵化。基督教会充满了圣经和启发性文献。从个人角度讲，我并不想再增加任何圣经内容，因为作为信仰的载体，它本身就极为丰富，如果我每天研究直到肉体生命结束，我也无法穷尽它的深度。并不是说教会是判断严苛、高高在上的、话多或琐碎、缺乏自由或是拜占庭式的，而新纪元的宗教就自由。任何信仰在给人自由的同时也会带来约束。活出你所知道的新纪元智慧，你会发现自己也正在创造自己的判断、仪式、方法、限制和复杂性。也不是说新纪元的学习中有一种任何正统宗教都缺乏的崇拜的完整性。任何宗教组织的功能之一都是对造物主的崇拜和对人类的服务。我们去教堂和/或冥想是为了崇拜并服务他人。我们希望无论去哪里都能以心灵和思想去崇拜。根据我对自己宗教的理解，教会与形而上学的哲学思考之间并没有固定的界限。几乎所有宗教中，最为追求的人都可以看到他们在多种宗教中阅读，始终在寻求扩展和丰富我们内在和周围所携带的神秘观。

在你的教会内，尤其是当你在某种程度上负责与他人分享基督教生活和崇拜时，只提供你能够诚实给予的、符合正统教义的内容。试图将那些不符合正统基督教教义的概念引入教会，不仅对你自己不公平，也对教会不公平。当然，如果有人私下向你询问关于信仰的某个方面，而你发现那个人在面对正统信仰与自己感受到的、自己认为真实的体验之间的困难时，与当时的你有相似的困惑，那么你可以分享你自己的道路。但没有必要无故让别人复杂化与基督同行的旅程。

你也不必试图将你冥想小组中的人或你通灵的对象引导到基督面前。你可以在相关的对话中，简单明了地声明自己是基督徒，你会发现如果你简洁而真诚地见证自己的信仰，许多人会主动找你，询问关于基督徒生活的事。毕竟，至少在美国，许多人非常渴望成为其中的一部分，因为不去教堂，在某种程度上是一种与美国生活中许多美好事物的隔离。然而，我并不相信强迫改变他人，无论是那些不愿接受新纪元思想的基督徒，还是那些不愿接触正统基督教的新纪元形而上学者。无论哪种情况，向那些没有请求的人强行提出思想，都是在侵犯他们的自由意志。

一条提醒，保持自己和你们的诚实。本书和这一章是在宁静的冥想和写作中“花园”般的环境里完成的，读者可能会觉得我的基督之道似乎从未离开过伊甸园，因为我看似没有明显的问题。但就像任何知识分子一样，我常常在违背自己最佳判断的情况下，深陷绝望的沙漠，迷失方向，直到再一次听见圣灵的声音突破而来，我才再次意识到自己被救赎。信仰的生活并不能保证世界所认为的和平或幸福，人的性格特征在某些方面依然可能有不利的一面，即使生活充满神奇。此外，请知道，我并不打算成为任何形式的基督教辩护者，因为我没有神学训练，只是作为一个深知自己是所有自称基督徒者中最微不足道的之一的普通人发声；我的生活并不代表我所有的理想和意图。然而，选择与至高无上的原则保持一致，确实能极大地丰富、提升并简化一个人的生活模式。

如果你愿意写信给我，谈谈你在基督教和通灵方面遇到的问题，我很乐意听听你的想法，并回应你。

**** 十二章 支持机构：公司注册和税务 ****

本章内容涉及到如何在美国注册一个公司和处理财务，
故略。

**** 十三张 出版你的通灵材料 ****

本章内容涉及到如何在美国出版通灵材料
同略