

约书亚的传导三

传导者：帕梅拉

译者：光之紫,阿光,林荆，李平

- 与约书亚在一起的清晨
- 这是关于你们自己的！
- 与你的内在小男孩和小女孩连接
- 释放你生活中的斗争
- 灵性意义上的母亲
- 引导我们的孩子（上） （下）
- 让喜悦成为你们的引领
- 死亡及其之后
- 成为新时代的导师
- 来自约书亚的圣诞信息
- 恐惧——通往未知的门
- -最高的给予
- -璞石成玉
- -光之工作者的助人之道
- -黑暗中的光明

与约书亚在一起的清晨

这是关于你们自己的！

亲爱的朋友们，

今天，我很高兴来到你们面前分享我的能量。我把自己的能量分享给你们，而你们也在分享自己的能量。虽然你们并没有意识到，但是你们的光照耀着这世界。此时此刻，你们正使地球变得不同。在这个时代里，很多东西都在发生改变。

此刻，光喷涌而出。地球上的意识正在进化，它搅动了黑暗，使其从隐密之处显露出来。它把那么多的陈腐之物带到了表面上，让所有的人都能看见它们。这就是为什么这个时代看起来是如此的矛盾。意识在成长着，但是在光能够扎根并真正闪耀于地球之前，意识也可能会变得更黑暗。

你们就是那些把腐朽推到表面上的人，在你们的意识和光之中，它们被暴露出来。这就是你们所受到感召要去完成的事。你们是光之工作者，是有着深刻使命感的灵魂。就如同我当初在地球上一样，你们现在也被同一种召唤所感动。你们中许多人是我的追随者，或者更准确地说，是我所传播的教导和能量的追随者。

我是你们的心，你们的灵魂。我不只是一个曾在地球上生活过、而后再回来的人类。我作为基督能量的表达来到你们的面前。基督能量是

你们的超灵（oversoul），它是将你们所有人连结在一起的能量，它是你们的起点和来源。它是一个正在越来越靠近地球的能量场，它已经触及了很多人的内心，影响着他们的情绪。

这种光波给那些还没准备好进行转变的人带来了很多困惑，他们觉得不安全，觉得生活缺乏意义，却不知道如何去处理这困惑。你们来到地球上就是为了发光给这些人的。你们是先驱，是新时代的导师。现在你们可能会问自己：我准备好了吗？我应该怎么做？我怎样发出自己的光呢？答案比你们想象的更为简单：你已经在做了。你正在进行自己来此要完成的使命。

为什么你们会如此怀疑自己呢？原因之一就是你们害怕面对自己的宏大。你们在每天的生活中仍然对自己怀着很多负面的想法和情绪，这令你们感到颇为困惑：“我真地可以扎根于地球吗？这里真是我的家吗？我真能在这儿完成自己的使命吗？”让我告诉你们：你们能够完成自己的使命，尤其是在面对恐惧、失望或沮丧的挑战性时刻。因为那正是你最需要自己的光的时刻。疗愈你们内在的痛苦，没有人会比你们自己更胜任。通过用爱和慈悲照亮自己内在黑暗的方式，你们树立了一个光之工作者的榜样，而这榜样会传播开去，鼓励别人也去照亮自己。

你们是古老的灵魂，远道而来。你们正接近一个生命周期的终点。现

在，在这个周期结束时，你们的能量更加温和，充满了慈悲和智慧。可是当你们看到地球母亲——这个有着植物、动物和人类的美丽星球，这个本该充满生机和活力的地方——的状态时，你们也会失望，会不时陷入沮丧之中。当你们观察自己和别人的关系时，也常常觉得其中缺乏某种东西。你们觉得其中缺乏一种敞开、爱、欢乐和彼此的联系。你们会想家，因为在家里你们可以与其他人分享这些东西。这令你们感到痛苦——为世界，为周围的人，也为你们自己。你们想家，因为你们的内心有着深切的爱，却发现自己难以在地球上将这爱表达和实现。

但我告诉你们，你们正站在一个新时代的门槛上。要有信心，我到这儿来就是为了支持并鼓励你们。不过你们才是那超越障碍的人，是继续我的工作的人。你们是新时代的基督。在那些消沉、疲倦、失去信心的时刻，你们更要对一种新的可能性开放，对正在降临的光敞开，顺应它。别再试图跟自己的恐惧和沮丧做斗争了。它们的确在那里，而我会去处理它们。此时此地，感受一下我的能量，我跟你们是在一起的。我就是你们，我们是一体的。要允许基督的光与安慰伴随着你们，用心去体会我们都被这强有力的光彼此连结在一起。你们就是新时代的基督。

现在把你的注意力集中到你受伤的部分——内在小孩——上来，它在地球上的很多世里都感觉到挫败、屈辱。无论是这一生还是以前，你

们都经历过许多事情。你们内在这个亲爱的小孩（在你们腹部）需要你们的关怀和爱护。它尤其需要你们的耐心和信赖。这个小孩（你们的情绪部分）并不会立刻痊愈，因为它被伤得很深。它会在你们的生活中制造出了一些负面情绪，比如孤独、恐惧和被遗弃感，这些情绪全都指向你们最深的伤口。你们最大的恐惧甚至不是死亡，而是彻底地跟神失去了联系，这成了你们最深的痛苦。和圣灵分离、跟那本源的光分开、与造物断开了联系，这些感觉在你们的内心形成了最沉重的负担。你们要审视自己内心的痛苦，向那受伤的小孩伸出双手。

想象你是一个天使，一个光之国度的代表，感受你的天使能量如何轻柔而温暖地笼罩着身体，从头到脚。注意一下有多少双金色的手伸向你们的肚脐，伸向那幼小无辜的内在小孩。告诉那个小孩，你对它的欢迎和珍爱无以言表。

向你的旧伤问好，并允许它待在那儿，对它说：“你可以成为我生活的一部分，我不会让你失望的。”这就是你所渴望的慈悲，这会让你变得完整。允许它在那里吧。站在受伤的自己身旁，不要让内在小孩去独自承受痛苦，这就是使你成为基督的能量。在每天的生活中，任何时候只要你抵抗自己的痛苦，希望能立即去除恐惧和愤怒，并因此诅咒自己，你都在令自己的内在小孩失望。当你抵抗痛苦、评判自己的那些因痛苦而产生的行为时，你都在孤立自己的内在小孩。你说，“我再也不想悲伤、愤怒和恐惧了，我只想要快乐，为什么我不能克

服这些情绪呢？我恨我自己。”可是，这时内在小孩正在哭着呼唤你，抵抗和谴责是无法疗愈它的。

花点时间去疗愈自己。当你感觉到自己的抵抗时，就停下来，坐下来。别扭过头去，为了孩子要放弃你们的抵抗。跟你受伤的小孩在一起，用你那金色的天使能量拥抱它。别害怕自己的宏大！要用足够的时间和空间来疗愈自己。不要轻视自己的需要，也不要低估自己的痛苦。认真地对待它们。这个疗愈的过程就是你今生选择呆在地球上的原因。你正经历的内在转变就是你要实现的目标，是正召唤着你的使命，也是地球在等待的。

对自己的痛苦要充满慈悲。你要正视那内心深处的孤独，跟自己的这个部分说：“我在这里陪着你。我是携带着光的天使，我会带你到达那应许之地。不要恐惧，因为我就站在你的身旁，站在你的后面，在你的前面，在你的内心。我不是来自上面，也不是来自下面，我来自于你的内心。我就是你的本源。”

你们正在成为活生生的天使。你们是以肉体形式存在的天使。你们有很多东西可以给予，可以同人们分享，但是别让自己因此而分心。你们才是自己生活中头号重要的人，你们需要与自己的内在小孩保持联系。一旦你们注意到自己的情绪失控，觉得不舒服、紧张、焦虑或烦恼，就立即直面它吧。这比你们生活中别的事情都重要，甚至也比其

他人更重要。你们的生活是关于你们自己的。只有当你们愿意对自己内在最黑暗的部分伸出手时，你们才能把自己的天使之光带入到自己的人之存在中。

找点时间找个地方来进行自我疗愈吧。做一切能帮助或是安慰你们的事情，无论是灵性咨询、读书、交谈还是为自己准备一顿美妙的晚餐。在灵性层面和人性层面上都要照顾自己。保持专注，慢慢来。这就是自我疗愈发生的过程。你们就这样表现你们的天使之光，你们就这样去做今生要做的事情。如此而已！

我们向你们致敬。在这边的我们数目很巨大，比你们想象的还要大得多！天使和指导灵围绕着你们每个人。他们想帮助你们找到生命的道路。宇宙中有许多对你们的支持、尊敬和鼓励。你们在地球上进行的工作，我们无法代劳。但我们愿意尽可能地带给你们欢乐与安慰。现在真的是一个转变的时期。请召唤我们，我们在等待着。让我们一起跨越那个门槛吧，走入一个伟大的新时代！

与你们内在的小男孩和小女孩连接

亲爱的朋友们，

感谢你们今天来到这里。我们一同来庆祝这个新的时代。由于你们内在的转变，新时代已经出现，并且正处于成长和进化之中。你们走在队伍的前列，是帮助地球产生新意识的先行者。在转变的目前阶段，你们的内心依然有着许多困惑。你们一只脚踏进了新实相（思考和体验的新方式），可另一只脚仍然悬在半空中。你们不会再回到旧有的、熟悉的模式中了，但是，你们也害怕进行全面的改变，害怕继续向前，让双脚都踏在新的土壤上。因为这种新的意识模式是未知的，它看起来与外部世界、与你们从学校或家里学到的传统的价值观和习惯难以产生共鸣。

社会上，很大一部分人仍在拥抱陈旧而破败的信仰体系，他们充满着恐惧和控制的需要。但是，许多事情都正在发生改变：以前觉得是自然而然的事，现在却摇摇欲坠、四分五裂了。西方社会中的很多人觉得生活缺乏意义，人们开始更多地关注周围事物的内在方面。他们对心理学和灵性发生了兴趣，而不是仅仅关注于外在的成功和物质财富了。尤其是在富裕的社会，人们发现成功和物质财富并不能创造出真正的幸福和满足。成功与自我实现是不同的。若你们连结并表达出自己的灵魂能量，你们会感觉到真正的自我实现。这就是创造力的本质：去发现你的灵魂能量是什么，然后通过自己独特的天赋和能力在地球上表达它。这才是真正的快乐、温暖和喜悦。那时，你会令其他人受

到触动，并逐渐明白你真正的本质。然后你就成了天使，持续地为地球带来光明——它被幻象所遮蔽了，阻碍你们看到每个生命内在的光。

你们都选择来到这里，在地球上显化自己的灵魂能量。在这个特殊时期，你们并不只是为了自己而出现在这里。你们的内在成长如此丰富，有许多东西可以跟其他人分享。目前，全球范围和星球层面上正在发生着许多事情，巨大的能量转变正在进行中，它可以影响到你们的日常生活。无论何时，当人们开始改变意识而以不同的方式思考，或是当人们提出新问题并质疑现有的秩序时，那就是在邀请新的能量进入生命。新能量进入之后，它往往会彻底地改变你们的生活方式和周遭的环境。此刻，你们的一部分在渴望着它，一直在努力获取它。但你们的其它部分则抵制这个新事物，不想轻易地跟随它。这是你们最为恐惧和最为怀疑的部分。由此引发的内在紧张和冲突把你们的意识一分为二了——成千上万处于同样阶段的人们也跟你处境相同。地球的大气层会因为这些抵制和紧张而变得沉重。这是一种对改变和前进的抵制，是你们人类体验的一部分。即使你们以非常觉察的状态生活，你们也会被这种沉重所影响。因为在某种程度上，它与你们尚未放掉的恐惧和怀疑产生了共鸣。

你们如何处理这种内在的冲突，如何放掉旧有的恐惧和信仰体系？你们怎样连结自己的灵魂能量，并找到在世上表达它的办法？为了解答这个问题，今天我想谈谈你们体内男性能量和女性能量的平衡。

每一个灵魂都有着通往两性能量的途径。本质上说，男性能量在物质世界中处理外在表现的一面。它与专注、洞察力和行动力有关，可以使你占据空间，具有清晰的边界。而女性能量天然地倾向于内在，倾向于事物的内在层面，与感受、灵感、超越自我边界以跟他人连接有关。女性能量总是处于流动和接纳的状态，当它与男性能量相融合之时，便会形成创造的最高形式。两性能量的平衡可以使你们实现自己最高的潜能。

在某种意义上，女性能量是未曾表达的能量，是潜力之所在。它也是真正灵感的来源，是灵魂内在所生出的最诚挚渴望。你们的女性能量是通往灵魂的桥梁。灵魂是无形的，只能去感受。此刻你们通过拥有身体来体验自己，身体使你们成为这个实相的一部分。尽管你有眼睛，有手，身为男性或女性，但是你可以感觉得到这种存在方式只是自己的一部分，而并非是你的全部。你们给身体和外形赋予了灵魂，从内在赋予了它生命。你们从本质上说是无形的。你们是纯粹的意识，是一体而不可分割的。去感受它的自由和快乐吧！去感受作为意识，你们是怎样完全地独立于身体，是怎样自由地选择了它，并且，在一段时间之内也让身体成为这个实相的一部分。

你们因为某个理由而暂时地栖居于这个身体之中。你们在这儿，是因为你们想在这儿。“流动和无边”的女性能量想要跟那“展现和塑造”的男性能量共同起舞。男性能量可以使灵魂进入并体验这个独特的物

质实相，可以帮助灵魂在地球上创造性地表达自己。男性能量和女性能量都是创造的架构，如果双方能够和平而欢乐地协作，那将会带来美丽和自我实现。

然而，许多人的两性能量已经被人为地割裂开来，不能协调地合作了。大致来说，你们可能会有着过多的男性能量，也可能会有过多的女性能量。若男性能量是过剩的，女性能量就会被压抑，至此，你们会过多地专注于外在的表现、被人认可或是被人认为有价值上。如此一来，你们与灵魂能量的联系就被切断了。感受与情绪的能量之流一直在试图告诉你：什么是你的真正需要，什么是你真正想要的东西。如果过于认同男性能量，你们就会沉湎于外部世界的期望和需求之中。这时候，你们是被安全感的缺失所驱动的，你们强迫自己去顺应外在的标准，以此来应对安全感的缺乏。你们没有感觉到真正的安全，没有感觉到真正地被女性能量所呵护，你们通过变成竞争性和控制性的人格来寻求建立外在的安全感。这使得你们十分依赖于别人的看法、感觉和行为。一旦你们同内在的独特指引失去了联系，你们的自我就会变得紧张和焦虑，不断地需要被认可，并且一直想要处于控制的状态。它赖以为生的是错误的权力观念，这会使灵魂感觉到窒息。

那些失去平衡的、男性能量过多的人们，害怕顺从于女性能量那无形的、流动的本质。在你们的社会中这种恐惧是很明显的：人们神经质般地整日忙碌，几乎没有留给自己的时间，几乎不能自由地、毫无功

利地花费一点点时间。每一样事情都要有秩序、有计划，维持一个几乎是强制性的效率。同样地，当你们渴望某些事情，真正想要生活出现某个特定的转变时，你们就希望能立即采取行动，而通常没有花费足够多的时间来让这个想法（或目的）生长和演进，并逐渐地在实相中显露出来。这就像是一个有机的过程。内在的动力——当你们设定了做某事的意愿，或是想拥有什么东西，动力就置于你们的行动之中了——被自然的节奏所掌控，那是你无法强迫、也是不能控制的。如果你们更倾向于强势的男性能量，你们可能就会过度地思考和担忧。你们的思维狂热地上下跳跃，导致了一种普遍性的焦躁、空虚和灵感的缺乏。你们很难真正信任自己的女性能量，因为她似乎通往不同的方向。你的情绪告诉你：要立即放开这些事情，花点时间在自己身上，要更加开放的同别人交流。在某一刻，你将再也不能忽略灵魂的召唤了。因为，如果你试图仅凭着男性能量生活，那将会导致某种形式的危机——无论是疾病还是其它的不舒服。危机在本质上是一个机会，它让你重新找回两性能量的平衡。

当女性能量过多、不能充分地连结男性能量时，又会如何呢？与紧张、控制性的自我相反，这将导致一个虚弱无力的自我。倾向于女性能量的失衡，意味着容易为其他人做得过多。你们对别人的能量高度敏感，很难去拒绝，或很难在自己的周围设置一个清晰的边界，因为占据空间的男性能量似乎并不存在。当你陷入了别人的情绪或渴望之中，你甚至都不知道自己想要什么。女性能量过剩，意味着你具有同理心，

很容易理解别人的感受，也能深入到自己的感情和情绪中，但却无法在感情和创造力方面真实地表达自己。你们没有足够的途径去达到男性的自我意识，无法为自己站出来，以自我为中心，专注于自己。女性能量天然地具有流动性和接受性，需要固着在有着良好界定的“我（I）”之上。如果女性能量愿意信任男性能量，愿意放开恐惧，愿意用自己的需要和清晰的边界，去做一个独立的“我”，那么男性能量是可以给予她这个“我”的。很多人身上都有着这种恐惧性的女性能量，尤其是女人，因为女人被教导要谨慎、甜蜜、顺从（而男人则被教导要强硬和有竞争性）。但是，如果她们不去发展男性能力，不去成为自己的中心，她们的创造力就会被浪费和消解掉，灵魂能量就无法充分地表达，从而导致灵魂的悲伤、消沉和抑郁。

这个时代呼唤平衡的两性能量。认识到“女性能量是基础而首要的能量”是很重要的——我不是说这会更“好”或更“高”。两性能量彼此连结着，如同阴阳图（yin-yang symbol）中所表示的那样：二者是平等的，是相互补充的。但女性能量是通往灵魂和无形本质的桥梁。经由连结你的女性方面，你就向着最深切的渴求敞开了自己，你就会触及自己来地球的目的。

想象此刻你正在连结自己的女性能量。想象她住在你的内心。感受一下心中轻柔而温暖的能量，她跟你是很相似的，非常接近于你的本质。感受一下心中的能量，想象她在你的心灵背后打开了一个开口，并从

那里连结到光——源头的光，灵魂的光。花点时间来体会一下。你可能会看到有形体的或是像指导灵一样的天使，不管看到什么都没有关系，只需去感受爱和宇宙支持的存在、家的存在。这就是传导灵魂能量的方法。只是去感受那份能量的光明与清晰，让它进入你的心灵。现在你可以注意到我们离你有多近了。“来自另一边”的我们是跟你们平行的实相的一部分，你们实际上也是那个实相的一部分。你们的大我或高我就在那儿，同时它也在地球上跟你们在一起。

现在，想象你正在召唤体内的男性能量，要求男性能量帮助你支撑，并把你的心灵能量连结到地球实相上来。感受男性能量轻柔而舒适地流过你的胳膊和腿，在你的体内产生了清晰、自信和专注。体会一下，它是如何把你的心灵能量固定到身体和地球上来的。男性能量可以给予你勇气、洞察力和稳定性。要知道，你那男性的一面喜欢用这种方式来连结女性的一面，它想服务于女性能量，使灵魂能量可以在时间、空间和事件中体现自己。当女性能量被男性能量保护并包裹时，它会觉得安全而快乐。体会一下，在你的内心天堂和地球是怎样连结的。

让我们深入地探讨一下我们的内在旅程。想象你正走过一片美丽的森林。天空是深蓝色的，现在是秋天，落叶飘飘，太阳温暖地照在你的皮肤上。你很享受这种散步。过了一会儿，你发现一个美妙的地方，坐了一会儿——那可能是一个长椅或是树下一块柔软的地方。你安静地坐下来，有意识地去呼吸，放掉体内一切的紧张感。体会一下地球

是如何承载着你的。你的内在变得安静而平和。然后，你听到空气中传来了孩子的声音，那声音打动了你，使你微笑起来。你注意到有两个孩子正在向你走来，一个男孩一个女孩。他们很坚定地走过来，想要给你一些东西。

现在，他们站在你身旁，他们的脸看起来快乐而轻松。然后女孩向前迈了一步，交给你什么东西——可能是件东西，也可能不是。她也可能只是通过自身的存在或她的眼睛而散发出某种光芒，这种光芒唤醒了你。她唤起了你什么呢？当她用眼睛看着你，她的振动状态如何呢？她传递给你的能量比用手交给你的东西更为重要。吸收她的能量并感谢她。然后请她挨着你，坐在你的左边。现在注意一下这个男孩，他也想要给你什么东西。你看着他，接受他的礼物——那可能是某个象征、某个目标或感受，又或者他也可能只是碰了碰你。去感受他的信息，并将之吸收。谢谢他，然后邀请他坐在你的右边。

体会一下这两个孩子是你的一部分。他们总是待在你身边，提醒你“你是谁”。他们原始的品质是属于你的。现在握住他们的手，放到你的膝盖上，然后丢掉体内一切陈旧和破败的东西：那即是恐惧，担忧和沮丧。想象大地是开放的，可以把这些东西从你的身上全部带走，它们在大地子宫中将不再具有负面的色彩。允许孩子那清新的能量进入你的能量场，带给你对生命的兴奋和孩子般的好奇与信任。我们回到此刻，不要让那两个孩子走开，他们是你的一部分，活在你最初的渴

望中。任何时候当你感觉到紧张、不舒服或是不满意时，你都可以连结上这两个孩子，他们可以告诉你如何重返平衡。当你再次走进森林、或是其它喜欢的地方，你都可以看到这个男孩或女孩想要对你说话。信任你的想象吧，让它明亮而快乐。这不应该是一个严肃的练习，而只是玩耍罢了。这是连结内在两性能量那强有力的核心的一种方法。

你们都在为创造两性能量的平衡而工作着。在你们的社会中，它们被疏离和误解得很严重。任何时候连结二者，重获体内的平衡，你都是在把这种平衡散发给其他人，并为地球带来更轻盈、更充满爱的意识。我们因此而感谢你。我们深切地爱着你。

释放你生活中的斗争

亲爱的朋友们，

今天我们聚集在此，想要带给你们爱和希望的讯息。我们看到了你们在这段时间经历的诸多困难。我，正在说话的这个人，是约书亚，但今天我主要代表基督能量的女性方面。

这段时间，大约从 4 个月之前开始，女性能量在地球上大量地涌入。这股能量波带来了新生——你们和地球的新生。我们想谈谈目前的发展状况，因为它通常会令你们的内在产生抵制、不协调和不安全的感

觉。

你们全都在参与一个深刻的内在转变，这是你们的灵魂所做的选择。甚至还在出生以前，你们的内心就渴望着能够清除过去，让新鲜有活力的现实在地球上诞生。你们预先就知道，这一生会提供给自己很重要的成长和疗愈的机会。你们在开始这一生之前就感觉到了，地球即将结束这个漫长的、权利滥用和破坏性的周期。

你们在地球上的许多世里都是这个周期的一部分。现在你们和地球一样来到了一个起点，面临着一个结束这个周期、并继续向前的机会。这就是为什么你们要出生在这个时代、这个时刻，因为这样的机会只有在活着的时候才能抓得住。只有通过再次投胎，把整个周期的能量都注入这一生，这个周期才会结束。你们明白为什么有时候会感觉沉重了吧？！

在能以最低的意识执行这个任务之前，你们首先要出生在一个人类的身体当中，并拥有这样的个性：它将部分地受外界环境——比如父母、集体和社会——所影响。在童年时代，你们一般都忘记了自己是谁。一旦你们被抚养自己的那些人的信念和焦虑所影响和催眠时，你们就被旧有的、沉闷的、根源于恐惧和无意识的传统能量给包围了。你们最初的灵魂能量缩小了，经常会躲起来。

此生你们的目的是：超越这些局限并解放自己。这不仅仅是为了自己，也是为了成为地球上通往新意识水平的活的桥梁。你们待在这儿确实是为了自己，但你们在成长和进化后也会帮助人类提升意识。你们作为灵性的存有支持了地球的前进，并对那影响你们整个行星体系及其外围的演化过程做出了贡献。

作为这个转变的一部分，并对其做出贡献，你们必须首先投生到一个地球人格中，同时，携带着所有扔到你们肩上的、需要你们去承担的重负——去挑战人们旧有的习气。你们的确是勇敢的战士，我们爱你。现在到了一个关键的时刻：你们真切地希望抛掉陈腐的过去，再也无法忍受过去的能量了。此刻的你们正处于分娩之痛中，在这个生活了几十年的躯体中再度出生——但却是一个全新的你。这其实是一种重生，虽然仍旧留在这个身体中，但却是作为更高的、更扩展的你。你们有意要来到这里，抓住机会终结这个周期。

让你们最深的内在和自己的真我知晓：降生到地球上，并且欢乐而创造性地展示自己，这是你们的渴望。这种与生俱来的、也是深思熟虑的愿望带你们来到了这里，我们知道这并不容易。你们由内而外不遗余力地转变着自己。对其他人来说，你们似乎在踏着一个无形之鼓的节奏。

一场宏大的战争正发生于新旧能量之间，你们正把旧有的能量送进坟

墓。但在如此这般之前，你们必须看着它并与之和平相处，否则，它不会和平地撤退。在你们超越它并获得自由之前，你们必须面对和接受自己与世界的黑暗。其实，并没有什么真正黑暗的东西，只是当你们被沉重的情绪——如悲伤、恐惧和愤怒——所困囿的时候，你们似乎是在对付黑暗之魔。然而，你们多半是在处理自己的抵制情绪，因为你们不仅要看着这些魔鬼，更要面对并接受它们的存在。它们是你的一部分，是受伤、受挫和被误导的那部分。它们正在呼唤你，渴望被你认出和理解！你是它们的指引，不是它们的敌人！如果你抵制它们，它们只会更大声的敲门。只有被你们那饱含着爱意的慈悲所接纳之后，它们才能平静下来，才能去休息。

这种“强烈地面对自己的心魔，并为新能量让路”的过程有着炼狱一般的痛苦。在穿越这个过程当中，你的身体将被意识的运动所影响。身体可能会以很奇怪的方式回应，可能会带给你不舒服和疼痛。但一般说来这些都会过去，这只是历练过程的一部分罢了。在情绪上，你们经历了高低起伏，同时也面对着深切的恐惧和怀疑：似乎一切熟悉的事物都从你们手中滑走了。你必须放开这一切。新旧能量之间是不会有妥协的。这是一个真正全新的开始。唯一能依靠的指针就是你的灵魂。尤其是光之工作者——作为先行者，你们只能从环境中找到很少的（甚至完全没有）支持和认可。你们必须去依赖自己。你们在内心深处知道方向，因为出生前你们曾对此进行过计划。天生的知识和直觉会带你们回家。

作为地球上的人类，你们被围绕着地球的集体信仰体系和精神受创的能量所催眠了。人类对于生命的集体观念蕴含了这样的看法：生命就是挣扎和受苦，你们必须通过斗争来求生，不能信任自己的人类同伴，需要一直保持警惕。所有的这些信念和情绪如今都浮出了水面，尤其是在此刻——当你想丢掉它们的时候。每当你想要去信任和顺从时，那不信任和控制的习惯就会抬头并加以抵抗；每当你想要开放地表达自己最深层的渴求时，那担心被拒绝的恐惧就似乎阻挡着你，令你沉默不语。许多内在的冲突正在进行着，这引起了你们头脑和心灵的混乱。旧有的思维模式不会轻易死亡，因为它们深深地嵌在你们的存在方式之中。这是一个渐进的过程，你们正在前行。关键是要记得：不能通过斗争来战胜旧能量。

放掉斗争

你们在地球上已经度过了很多世，那时，斗争是你们的主要特征。有许多次，你们试图在地球上点燃意识之光，你们许多人都被基督能量所鼓舞——无论它采取什么形式。你们被它的内在视野深深地打动了：那是一个更美好的，基于平等、和平与融洽的世界。同时你们也深深地卷入到斗争之中：你们常常觉得自己与众不同，必须要找到自己的生命之路，必须为了理解自己而斗争，然后在这个世界中表达自己。可以说，你们是领先于时代的外星人。在多次生命中，你们因看待

事物的不同方式而被迫害，被剧烈地排斥。因此，灵性和斗争对你们来说似乎是齐头并进的。

我邀请你们释放掉斗争。此刻不同于以往了，这是你们的时代。现在你们来这里不是为了斗争、或保卫自己、或向任何人宣判。你们来这儿是为了解放自己，顺从于那个“更大的我”的诞生，你们的高我一直在等待着。

目前，你们许多人感觉到生命中的诸多斗争和抵制，就好像事情无法轻快地流动一样。你们需要做的就是更为深入地走进内心，放松地进入那个无边的内在——它不属于这个世界。你的灵魂对你是敞开的，它会帮你记起自己为什么会待在这儿。你们在跳进这一生之前清楚地记得：这会是深刻而有意义的一生，其中包含了失败和困难。要记住，你们来到这儿不是为了斗争，而是为了释放掉所有的斗争，为了回归家园。家就在此时此地，就在你们意识居住的地方。你们待在哪里，取决于你们能否释放掉斗争。你们可以接受此刻的位置，并放掉期待。这就是你们的本质。要知道，你们已经非常接近了自己来到地球的目的。以此来支持和安慰自己吧。

为了到达那儿，你只需放弃抵制，放弃“必须通过斗争来达到某处”的想法。你们是如此地困于“在痛苦中成长”的观念里，认为，在灵性成长中受苦并为之付出艰辛的努力，是在做一件很好的事情。然而，

在面对沉重而密集的、源自于过去的能量时，解决的办法是找到一个内在的安静点。不是去做什么，而是退回到一个客观点、客观的意识中，只是存在而已。你们要从这个点上来看待自己，不要试图改变自己。让自己顺其自然吧。

问题之一是：那仍然附着在你身上的，源于上一个周期强烈的以男性（能量）为导向的“做”（doing）。你们通常都携带着光，并且有着强烈的渴望和激情想要让事情变得更好。你们有点超负荷了。现在要让这种男性的以行动为导向的能量安静下来，跟女性能量达到平衡。这种情况下的女性能量携带着光、舒适和欢乐，它让你们跟随自己的感觉，不再过多地关注结果，而是去注意此刻感觉正确的事情。

允许女性能量的进入会带来这样的问题：生命中的给予之流和接受之流如何均衡。你能去做自己感觉正确的事，而不在乎别人的期望或自己内在化（译注：指某些根深蒂固的观念已经内化成了自己的习性）的需求吗？你能真正地照顾好自己，给予自己所有渴望的东西吗？光之工作者一般不会问这样的问题。你们总是非常关注外部世界，想要改变它、提升它。“我在地球上的使命是什么？我怎样才能为一个更好的世界做出贡献？”这些是你们最感兴趣的问题。你们通常用战士的姿态——它已经成为你们的第二天性——来处理这些问题。而“你们来到这儿也是为了照顾自己，享受并跟随生命之流”这种观念会令你们大部分人难以接受！如果意识到了这一点，它实际上揭示出

你们生命中给予和接受的不平衡。你们给予得太多了。

如果你们过度地给予，总是致力于其他人的好处，觉得要为别人的需要负责，那么，你们就会经常处于斗争之中。你们“做”得太多了。你们很难去“接受”，也疏于照顾自己人性的那一面，因而，你们最终可能会感觉到挫败和空虚。为了平衡两性能量，你需要毫无压力地到达生命之流，在那里，你们会因自己的所作所为而感觉到鼓舞和欢乐。有压力则表明你们不是自由的，表明你们还惦记着结果。无论什么时候有了压力，你们都要抽身出来，进入宁静。

光之工作者的内在层面正发生着很多转变，你们发现很难找到合适的表达或表现自己的方式。在这段时间里，与其尝试、斗争和推动，不如就安静地待着，不去做任何事。这样会更容易、更轻松、更明智。只是去感受你体内正在发生什么。正在进行中的新生在各个层面上都有着很高的要求：包括感情上、心智上和身体上。所以，此刻可能不是在外界充分表达自己的时机，关键是要顺从——那即是女性能量的核心内涵。

你们正走在正确的路上。我们向你保证，你们正在进行的转变几乎不可能比现在更快了。尤其是当你们觉得受阻、似乎没什么事情顺利的时候，那巨大的转变正在内在层面上发生着。信任它吧，别再不停地分析自己了！你们要跟随这个流动，并且信任它。

想想一个孩子的出生过程，是自然之力在引导这个过程。你无法控制这股力量，无法决定什么时候分娩。你能做的，只是去抵制它或是顺应它。顺应它意味着允许分娩的疼痛经过自己，相信过一会儿就会平静下来，就可以再次顺畅地呼吸了。你能做的就是顺应内在感觉的流动，使整个过程来得更为容易、更为轻松。所以，不要用外在的眼光看待自己，也不要各种期待和需求来衡量自己，只是去感受自己的内在真正发生了什么。体会一下其中的真相，然后看看你的外在现实如何充分反映了这个真相。

拜访新地球

新地球是一个充满活力的实相，由于你们的内在工作，它正变得越来越稳固。现在，让我们进入那个世界并汲取它的能量吧。想象你走在一个可爱的森林中，那里有着美丽而古老的树，还有轻柔的微风吹到你的皮肤上。你觉得过去与现在的重担都从自己的肩上卸下来了。你是一个不同的你，已然生在了新时代。你的内在清晰地感觉到光，你终于明白这一切都是有意义的。你已经理解了过往的一切，灵魂也因此变得更为深沉、更为明智。你感觉到了光和舒适，心灵在愉快的音符中开始敞开。你享受着大自然。当你去感知脚下的地球，你感觉到了和平与宁静。这个星球上有些东西已经发生了改变，人们学会了跟自然和谐相处。

现在你正接近一个居住点，一个小型社区，它位于一个与森林相融合的开放区域。这里是你的生活地方。当你认出了那些和你共同生活的人，你觉得自己的心灵是敞开的。他们是你的朋友和灵魂伴侣。你们的血缘很古老，你们曾在很多世中相遇，他们就像是你的兄弟姐妹。跟他们在一起是一种幸福，你不必在他们面前伪装或是隐藏自己，只需跟他们在一起就可以了。你们很容易相互理解，彼此之间几乎是采用心电感应的方式交流，而很少使用语言。

你在那儿也有自己的房子。去看看它吧。某处有个地方是属于你的，现在你走到那儿，去观察房子的细节。它是大的还是小的，什么材料制成的，尤其是你对这个房子的感觉如何？它是用地球上的材料修建而成的。体会一下它的颜色、材质以及你对它的印象。这个房子是你能量的扩展，无论什么时候当你觉得需要抽身回来，你就可以坐到这个房子里面。它让你跟自己的本体(Being)能够进行更深入地连结，同时，你也会安全地被地球所容纳。

现在我们走近些，去看一看跟你相关的人群。社区中心有一个广场，人们在这里会面并参与一些公共活动。这个地方承载着集体能量，此刻那里正在举办活动，让我们去看看是什么活动。你怀着好奇心走近广场，人们用开放而友善的微笑欢迎你。人们手拉手，组成了一个大大的圆圈，还有两个人立刻为你让出了位置，以便你也能加入其中。

你感觉到有一股生机勃勃的能量穿过人群，而你就是这人群的一份子。你感受到了你们共同缔造的和谐、友情和欢乐。现在你是新地球的居民了，你有很多事情要去做。你参加各种不同的活动，包括建筑、种植、交谈、治疗等等。所有的活动都充满了和谐，没有斗争，只有和平。现在你允许自己去跟随直觉了。此外，这里也有许多地方是用于玩耍和娱乐的。

如今，你们相聚一堂，你们能够感觉到，每个人是怎样穿过了我们今天所描述的新生的过程。旧的身份已经让位于为新的存在，你们诞生在新地球的光辉中。

现在你听到了一声召唤。你站在那儿，同兄弟姐妹们一起，听到了从旧地球传来的呼唤。这是来自于此刻的你们的呼唤——就是今天坐在这儿的你们的呼唤。当你们聚集在此——带着对那剧烈的重生过程的厌倦与疲劳——你们可以向未来的自己和灵魂家族寻求友爱和支持。未来的你可以感觉到这种召唤，可以把爱和智慧送给旧有的你。闭上眼睛，这样去做一会儿。去做那个未来的自己，送爱给现在的自己。你会感觉到，未来实相的群体能量清楚地知道你此刻的需要。因为他们也曾经是你，他们已经穿越了灵魂的暗夜。

现在改变场景，回到现在。作为接收的一方，接受来自灵魂家族的爱和安慰，这会令你觉得欢欣鼓舞。体会一下他们给予你的尊敬，因为

你是值得的。当你诞生在新地球上，你对自己充满了信任。问问未来的你，是否有什么讯息要给你，此刻，对你而言什么东西更重要呢？让答案舒适而轻松地来到心上吧。无需语言或图像，只是去感受那份能量就可以了。未来的你拉着现在的你的手，深深地看着你的眼睛，同时传递希望和信任给你。把这一切视觉化吧。感觉自己真正地放松下来了，并且跟随着那股分娩之流。花点时间去融入新能量，并使之稳定下来。

我们相信你！这是一个循序渐进的过程，要敢于体贴而温柔地对待自己。每当你对自己苛刻、不耐烦或是自责时，你就滑入了旧有的斗争性的能量当中。现在你可以释放掉斗争了，要温柔而友善地对待自己。如果你对自己慈悲，你的光芒也将惠及到其他人。做个天使吧，你本来就是天使。这样，其他所有的一切都将顺理成章、各就各位了。

灵性意义上的母亲

亲爱的朋友们，今天，我怀着极大的喜悦和一颗对你们每个人开放的心来到这里。我是玛利亚，我曾是耶稣的母亲。我代表着基督能量的女性的一面，此刻，她正越来越大规模地在地球上涌现。女性能量在你们的社会中一直受到压制，在你们心里也是如此。

女性能量是创造的主要力量，是一切万有的基本组成。她孕育了生命，并流经每一个人。没有女性能量你们便不会存在——无论是作为灵魂还是作为人类。此刻，女性的能量之流也携带着魔力，她想要照亮现在的黑暗，以及你们内在的挣扎和沉重的情绪。

有时你们想知道，对于你们在这个星球的这一生而言，什么才是最有好处的。我告诉你们，这一生是有价值、有目的的。你们在这儿做着重要的工作，你们的存在影响了周围所有的生命，正在给世界带来改变。可是，世界不必成为你注意力的中心，你根本无需专注于别的事情，也不需要去制造区别。秘密在于，你只需专注于自己和自身存在的完整性就可以了。当你充满了爱的意识，接受你所是的所有面向，你就创造了一个通道。经由这个通道光可以轻易地到达你，也能自动地流向他人。你们真的需要关注自己，以履行自己在地球上的使命。

在这篇传导中，我想谈一谈你们如何去做自己灵性意义上的母亲。我在基督教的传统中代表了母亲的能量。但那究竟说明什么呢？母性是

女性能量中至关重要的一面，母亲似乎天生就具有给予、照顾和关怀的特征。但这就是她的全部意义吗？历史上我的形象大都被扭曲和误解了。所以我想给你们讲讲我在地球上的生活——作为耶稣母亲的时候。

我常常被描述为一个圣人，但那时我真的不是。我只是一个有着血肉之躯的普通的妇女。我了解情绪混乱的感受，也熟悉你们正在经历的一切。在我出生的家里我是最小的一个，排行老七，有许多哥哥姐姐。我是相当有主见的孩子，小时候我很早就明白了必须要自己照顾自己，不能依赖别人。我的父母也照看我，不过我不是他们最喜欢的孩子——这在某种程度上也符合我的天性，因为我喜欢沉浸在自己幻想的世界中，喜欢独来独往。

作为一个女孩我长得非常结实，胆子也大。我对事物有着强烈的内在感觉，不会轻易偏离那个指引。我不太在意别人怎样看我。大一些的哥哥不时地戏弄我，因此我很早就意识到，建立自己的骄傲和自尊是很有必要的，这样，我就可以去做我自己了。我有点与众不同，我能感觉到能量，也容易看穿别人。通常闲谈的时候，我可以感觉到人们隐藏的东西——粗暴或沉重的情绪，而他们表面上却表现得平和而冷静。这困扰了作为孩子的我。我觉得有什么东西不对劲，想知道为什么，但没人告诉我。因此我那时也是个孤独的孩子，经常觉得自己被误解了。我喜欢呆在大自然中，喜欢房子周围的小动物们。

童年时代发生在我身上最糟糕的事情就是我母亲的去世。这发生在我很小的时候，十来岁的样子。我母亲当时比较老了，因为我是最小的孩子。母亲的去世是我第一次面对“失去”这种情绪。那真是一次非常痛苦的经历，我惊恐不已，觉得自己被遗弃了。当她去世时，我坐在她的床边，感觉像是丢掉了自己的某个部分。那一部分似乎无法挽回地消逝了。我再也无法忍受下去，必须要释放掉这些情绪。其实，这就是我生命中必须要学习的最伟大的课程：放手。

当我的儿子耶稣出生的时候，我向前跨越了一大步。跟其他母亲一样，我非常喜欢自己的宝宝，希望保护他远离伤害。起初，我并没有意识到耶稣有什么特殊的地方。而终其一生我都知道，有一双看不见的手在引领我们的生活，我感觉到有某种宏大的东西贯穿于生活之中——它不以我们的意志为转移，不屈从于人类的需要和渴望。我也知道那种宏大的力量是有益而明智的。有一句相关的谚语：“我们总是无法把握人心”。只有在后来我们才能意识到，生命会精确地带给我们需要的东西。而在这一切实际发生的当时，事情看起来似乎很残酷、很不公平。

抚养耶稣的时候我就是如此。耶稣长大后，他身上特殊的地方就很明显了。他有着非凡的天赋与才能，很有主见——就像我小时候那样。一方面，我认出了他身上特殊的能量；而另一方面，面对这样的事实

却殊为不易。作为母亲，你希望保护孩子远离邪恶的力量。但我的儿子却不想躲避，他要大声地讲出来，公开用他的光照耀世界。他被内在的使命感推动着，那是引领他追随自己道路——给世界带来改变——的更高力量。我用了很多年，经历过很多痛苦才接受了这一点。因为他的表现引起了现有秩序的怀疑，他冒了很大的风险。他触犯了某种规则和界限，因而被指责、甚至被威胁。我不得不逐步放开我的恐惧与对他的管控，让位于他所带来的独特的光。

有人会说——用你们地球上的语言——我必须放开我的母性，必须释放掉自己那倾向于焦虑、压制和控制的一面。直到后来，我才意识到他不是我的孩子。是的，他是通过我、通过我的身体出生的，但他并不属于我。他是一个成熟的灵魂，想要用自己的方式去塑造和创造生命。此外，他也被天国的力量所支持着，支持他走一条独特的道路。但这一点不是对每个人都适用吗？每一个来到世间的孩子都有一条独特的、灵魂所选择的道路。作为母亲你必须认识到这一点，并给予尊敬。一旦孩子离开了你的子宫，你就必须学会放手，学会信任他们那与生俱来的力量和能力可以解决生命中遇到的问题。

实际上，死在十字架上耶稣的选择，他允许这件事情发生。我必须坦白承认，这是他的选择，这是属于他灵魂的道路，因而是恰当的。当我目睹他死去，我流下了痛苦的泪水，心中充满了灰暗和绝望。别以为我能轻易地超越这种痛苦，能平静地面对发生的事情。我不是圣

人。我被这件事给击垮了，那的确是我灵魂的暗夜。可同时这种经历也教会了我伟大的真理，带给我巨大的解脱。但这是后来的事了。耶稣在我生命中的出现使我成长，最终我也允许自己成长——这是我在那一生中最有勇气的行为。经由耶稣而来的基督能量挑战了我，让我目睹他在残忍的刽子手中死去，却还要信任那引领我们的更大的力量、更高的智慧。

我和我的悲伤臣服于那更高的智慧之源，这在深层上唤醒了我，唤醒了我的高我，使其出现在我后来的生活中。我开始真正地认识到，内在的平和与自由——你们都渴望的——从来都不会通过控制生命而得到。然而，在你们的文化中母亲是与紧握和控制有关的。一个好的母亲，据说，是可以为孩子上刀山下火海的，是永远为孩子而战斗的。尽管无条件的爱有时表现得非常坚忍与执着，但对我来说，真正的母性意味着放开我的恐惧和对耶稣的期待。我最大的成就是放开了耶稣，让他做他所是的人。只有那样，我才能感觉到“他所是的”那炫目的美丽与纯洁。如此，我才能真正地作为平等人格、灵魂伴侣和灵性母亲，为他而守候。这是我最重大的任务：学着做一个灵性意义上的母亲，丢开尘世母亲的那些情结。

我在那一生中死去后，来到了这个王国。一方面我很疲倦，因为我经历了那么多事情，穿越了那么多感情的起伏；但另一方面，我觉得内心极为充实。伟大的光触及了我，我的高我可以通过它在地球上表现

自己。我得到了解脱并最终明白：所有的事情都是恰到好处的。我放开了尘世的母性（担忧、控制的母性），变成了灵性意义上的母亲。

你们也要成为自己的灵性母亲。你们都在跟自己的某些负面部分做斗争。这是一些情绪淤塞，或者是对自己的负面的观念。试着用灵性母亲——不是想解决所有问题的母亲，而是那个看着你、并认出了你的独特能量的母亲；是那个不想改变你，但以你为荣的母亲——的眼光看待它吧。感受一会儿这个母亲的能量。你们可能会发现，这种能量很像是从我身上散发出来的某种东西，但它不是我的。我并不拥有它。它更像是一种振动或意识水平。它是普遍性的，每个人都可以得到；它是你们的传承，因为你们注定会成为内在基督小孩的灵性母亲。

你们可以接近灵性母亲的能量——只需在解决问题的时候停下来一会儿，只是看着它们，放开它们一会儿。你能在拥有问题的同时，仍然对自己怀着爱和尊敬吗？那就是一个开始。

要记得一个母亲是怎样看待她的刚出生的孩子的。一方面，你感觉到身体上与它如此亲密，另一方面，你像是从一个很远的距离之外看待你的孩子一样，因为你对它身上的每一个神奇之处都充满了敬畏。这样一个小小的家伙，却那么完整而齐全——不只是身体上，灵性上也是如此。那是一个准备走自己独特道路的成熟的灵魂。多么神奇啊！

你们要敢于用这样的方式来看待自己。为自己制造出一种距离感，意识到你终其一生都在走自己独特的道路，你一直都在试图建立一个更为满意的实相。甚至在你犯错时，你都是在尽最大的努力去创造幸福，或是寻求消除痛苦和绝望的方法。让自己休息一下，宽容地谅解这些错误吧。你们来到这儿来不是为了变得完美——那实际上很无聊。你们来到这儿是为了生活，为了体验，为了怀着好奇心经历这一切，即便是那些负面的事物。

作为人类，你们所能发生的最糟糕的事情是：你们不再行动，不再对新体验开放了。当你们完全卡在了某个问题上，或某个信仰体系中时，就会发生这样的情况。无论什么时候当你们感觉到完全被卡住，似乎没有其它的选择，只能消极地忍受生活的苦难，那么，你们在灵性上就死掉了。没有任何空间，没有呼吸的空气，也没有对生命的新奇感。

如果是这样的情况，那么，试着对自己的境遇或问题保持一点距离，试着让呼吸包围它。想象这个问题位于身体的某个位置，比如觉得紧张或痛苦的地方。让你的呼吸轻轻地流过那个地方，带点儿距离地围绕着它。感受一下轻柔的气息包围住紧张和局促的能量，辨认出这种能量中灵魂那最初的光芒——纯粹的意识和新奇感。记住你只是暂时待在这儿罢了，别把问题看得太严重！它只是个游戏，伟大的游戏，一眨眼的功夫你就会回到另一边。你记起来了。你无需把它搞得太沉重，那真的只是一瞬间的事情。在这个地方再一次呼吸、扩展自己、

放开自己，超越这个特定的问题。你比那个问题要伟大得多。然后，感觉你呼吸的地方有什么东西开始再次移动了。

如果你觉得根本找不到内在的空间，那么试着走动一下吧。可以做任何事，就是不要去想这个问题。走出去，散散步，把注意力集中到其它的事情上，只是让能量动起来，再次连结起呼吸的气流、好奇感和你的光辉。不去想问题反而会带给你新的答案。如果你坚持认为必须现在就找到解答，你就是给自己施加了压力，把自己卡住了。答案通常蕴含于更宽广、更开放的意识中，而非蕴含于更狭小的意识和更强烈的关注中。如果你的头脑非常执着、不安，似乎不能放开这个问题，那么动一动身体，去跑跑步、散散步或者去游泳吧。没什么大不了的。身体的运动可以使头脑的能量平静下来。

通过连结内在的灵性母亲，你们可以再次给自己一点空间。退后一步，抛开自己的判断，你们就会创造出新的空间。负面的事物也被赋予了空间，因为你体内的母亲意识到，它们待在那儿是有原因的——有着明确的、源于过去的理由。当你觉得悲伤和失望时，想象母亲的手放在了你的肩上。感受她那轻柔而宽慰的抚摸。一个温柔的母亲只需看着你——只需一个眼神就可以看透你——便安慰了你。让那“自天堂而来，在你内心升起”的安慰陪伴着你。重新恢复信心吧，要知道你很不错：你正在做你能做的最好的事情，犯错误是可以的。错误也是这个游戏的一部分。给自己的生活留下余地吧：做选择，犯错误，

然后再做新的选择。这就是生活的意义，贯穿其中的是不断的变化、成长、发现和好奇心。生活的艺术是在每一样事情中找到选择的空间。如果你发现，你在那里可以自由地选择体验的方式，你就是地球生活的主人。事情会有转机，即使在最可怕的环境中也是如此。答案会以你（你的头脑）未曾想过的方式来到。你会让生命的魔术得以发生。

我现在住在一个充满自由和创造性欢乐的王国，地球生活的负担不再压迫着我。作为一个拜访者我很喜欢待在这儿，很享受跟你们的心灵连结。我希望你们记得，你们也可以用自己独特的方式分享同样的自由跟欢乐——即便是在地球上。如果你们敢于放手，信任那双指引你们的爱之手，自由是可以对每个人开放的。现在你们要庆祝生命，允许光、空气和空间进入你们的生活，以便它可以根据你们那神圣灵魂的节奏，再次流动起来。

引导我们的孩子

玛丽亚通过帕梅拉传导

我亲爱的朋友们，

我向你们致敬。我们非常高兴地看到你今天的出席，我们为你这个时候在地球上而庆祝。在我讲述任何关于今天的主题——新时代的儿童——之前，希望把注意力集中到你身上。每一天，你都在尝试在地球上体现更多的光和内在存在。你经常在生活里经历到沉重，有时候你似乎被监禁在你的身体或情绪或情感里，它们让你窒息。我们要告诉你，对于你在生活里的所有经历和成就，我们信任和尊敬你。我们爱你所是的样子，我们希望你更加尊重自己以及你在迄今生活里所做的一切。就算你周围的光暂时消失而你必须处理挫折，通过保持希望、珍惜自己的梦想和目标，你还是表现了自己的伟大和巨大力量。你正在地球上播种光的种子，它们将结出硕果。通过你的内在工作，你已经为新一代投生的灵魂建造了一座桥梁，这些灵魂希望在地球上闪耀自己的光。我们希望在今天讨论的正是这些灵魂。

在我们直接谈论他们之前，我请你回溯并感受一下当你作为新生儿进入地球领域时的感觉。感受一下你能量的纯真和美丽，感觉一下你意图的真诚和你能量的细致。啊，你已经连接到地球如此之久了！那么多次你作为一个小婴儿跌落下来。现在，感受你这一次的意图是什么。你可能带着一些想在这生解决的个人行李。可能存在你灵魂深处想要医治和克服的伤疤。但除此之外，你还遵循着一个更辽阔和更集体的

理想，就是要提高地球上的灵性意识和灵性成长。你知道你要出生在一个转变的时代——危机与机会并存的时代。你知道有“工作要做”——能够为思考和感觉开辟新途径的内在层次工作。你感受到与这个伟大的全球变革的连接，你准备好再次飞身跃入深处，协助一个和平地球的旧愿景成真：人类之间的新团结意识以及此星球上一切众生的重新和谐。

一次又一次地你冲破思维和感觉的旧界限。每当你感到要被传统等级和规则窒息时，你内心深处知道你的灵魂不能在以恐惧为主导的环境或关系中繁盛，你觉得有必要打破它。你过去曾经遭受痛苦，在那些再见的时刻，走上新道路的时候，是的，困难而沉重，但是你必须保持自己的真实感觉：某些事物是不对的，它让你感觉不对，或者还缺失什么。这种感觉不断地对你唠叨，提醒你灵魂的原始意图和目标。你一直无法很好地适应社会的要求和方式，因为它们不符合你灵魂在地球上生活的目的。你注定要“与众不同”，不是因为神或其它任何外部权威那样为你设计，而是因为你就是你自己。你曾经，在你灵魂历史的某个时候，被一种新意识所启蒙，我们可以称之为基督意识、来自心灵的意识、或爱。你如何称呼它不那么重要。重要的是，你曾经被它感动，你曾经被灵感的火花击中，从那以后它一直推动你去寻找、梦想和扩大你的意识。那点燃地球上新意识的火花现在正撞击许多人。出于那原因，“新时代的儿童”感受到号召而到来。出于那原因，他们几十年来已经转生到地球上，现在已经有许多。他们来这里

是为了完成你已经开始的工作。

属于上一代光之工作者的你，大约在 1980 年前出生，是先驱者和开拓者。你受到与现在“新儿童”相同的理想激励；这是来自灵魂的共同召唤。可是，在 20 世纪 60 年代和 70 年代，当时待被你开发的土壤，大部分都标志为传统信仰以及对自我表达、情绪、创造力和性行为的深层恐惧。当你回到 40、50 年前的当时，地球集体能量场看起来跟现在有很大不同。它更不透明、更稠密和乌云密布，因而更不容易让那些现在寻找方式进入地球的可爱干净能量进入。其中一件强化爱和明晰收获的就是妇女平等权利的崛起（开始于 20 世纪初），或者换句话说，对女性能量的平等和独特品质的日益增长的意识。对女性能量的恢复已经支持了对感受性的意识和承认的增长。在上个世纪 60 年代和 70 年代，在情绪、直觉和创造力领域的很多事物都开放了。

老一代光之工作者做了大量的工作，代价很高，因为他们要先越过自我怀疑和孤独的内在山谷，才能为即将到来的后代开辟新范围。如果你是老一辈的其中之一，请知道你已经为后人设置了一道光。

现在你正把火炬传递给新一代。当你传递它时，你可以向他们提供支持和鼓励，而同时他们可以用他们的热情和心灵的纯洁激励你。他们在更大程度上“不同”于你。虽然你能够暂时或部分调整自己以适合一个没有真正与你共鸣的环境，但是他们是无法做到这一点的，甚至

在外部行为上。换句话说，他们甚至不能有一点点造假。当他们面临许多传统教育体系或育儿方法的能量限制时，他们的情绪和身体在深层次上反抗。“适应”对大多数这些儿童来说并不是一个选择。特别是他们其中最敏感的人，其肉体和精神将在旧能量环境里崩溃，而他们的行为将变得如此成问题使得环境不得不作出反应和变化。压制或忽视问题不再可能。现在到来的儿童将迫使社会深入反省对儿童以及生活的旧观念。

现在正在出生的孩子比你们大部分人携带着更大部分的完整灵魂意识进入地球界。当你进入地球界时，你需要穿过一个“无知之幕”，它使你与我目前所在的次元分开。此帷幕就像是一副眼镜，一旦你戴上它，便会认为你是一个独立的我，被锁定在你的身体里。事实上，无知之幕使你可以在地球上经历二元性，因此它有其价值，但在这个时刻时机已经成熟，帷幕变得更加透明并允许从一边到另一边的更多沟通。有越来越多的人穿过帷幕，知道他们是一个更大的存在而不仅仅是“此身体”和“此人格”。越多的人做到这点，就会形成越多的渠道，可以让更充满爱的宇宙能量经过并注入地球层面。乘着这一波新宇宙能量，新儿童来了。

试着用片刻感受这些儿童的能量。感觉他们所乘的宇宙能量波。不要思考它，只要开放你的心灵让感觉通过你。他们在更高的水平上振动。他们的能量感觉起来有些顽皮，光明和像蝴蝶一样，但同时又非常智

慧和深沉。他们非常有意识地选择在地球上体现其灵魂、其神圣自我的更大部分。他们这样做，因为他们希望为地球上的意识转变作出贡献，而且充分认识到这可能让他们陷入麻烦。在他们的高我层次，他们最有意识的部分，他们是有意识地作出这种选择。但在情绪自我（或“内在小孩”）层次，他们可能会由于经历到与地球现实的冲突而受到心理创伤。因为他们无法在一个不够高频的环境里关掉其灵敏和更高振动，所以他们冒着非常高的在地球界迷失和苦恼的风险。因此，他们要不必须在地球上找到一个可以安全和自由地表现其能量的地方，要不就得应付激烈的怀疑和内在的失望。你可以看出这些灵魂是多么勇敢和充满爱，甘冒其险。当你转生到地球上时，也表现出同样的勇气和爱的力量。

我现在讲述此新一代儿童的一些特点。当然并非所有的孩子都是一样的，一些孩子比其他人更表现出这些特点。现在有种新生的孩子都“不同”的观点。他们虽然都通过不同（更薄）的帷幕，带着比以往更多的灵魂表达意图来到物质界，但每一个灵魂都有其自身发展程度。在新一代儿童里有非常敏感的人，比其他人都更不一样，这通常被称为“新时代的儿童”或简单点“新儿童”。我现在将列举一些此群特殊儿童的最重要特点，请记住，这些特点也在较低程度上适用于现在所有儿童。其实，通过意识在集体规模上的发展，一种“新人类”正在地球上崛起。朝向一种在社会上和灵性上都更聪明的人类物种的进化正在进行，他们能与大自然和谐共存，并通过团结和尊重连接到同伴

人类。实现这一“新人类”的发展由儿童来预示。

新儿童的特征

– 新儿童愈加地能感知能量、移情和心灵感应。他们轻易地吸收其他人的情感和情绪。五官感知的世界与无形的感受和能量世界之间的界限，对他们来说非常顺畅。他们感知事物的内在一面往往像外部（物理）一面一样容易。他们不会被没有真正反映内在的外部行为所误导。他们的直觉观察是敏锐的。

– 新儿童是和平缔造者。他们感受到使对立各方平息冲突的冲动。连同其直觉能力，这往往意味着他们有超出其年龄的成熟和智慧。他们经常更深入地了解其父母，超过父母对自己的了解或他们的互相了解。他们设法帮助父母或建立一座彼此了解的桥梁。他们很容易就成为“家长的家长”，这可能会带走他们自然的、不受约束的稚气部分。当他们强烈地认同帮助者的角色时，可能会肩负太大的责任重担。

– 新儿童是理想主义者。他们是灵性的、哲学的和富有想象力的。他们受到诸如平等、博爱和尊重自然的理想所鼓舞。你可以经常看到他们辉光上部两个脉轮大大敞开。通过这些较高能量中心，他们经常收到大量的灵感、洞察和热情。但另一方面，由于这些广泛敞开的较高脉轮，他们很容易浮躁不安、过于梦幻和不现实。他们的能量还没有

完全落地；仍然需要充分连接身体和俗世的现实层面。

— 新儿童更多的是感觉家而不是思想家。他们在适应预设的没有什么直觉、不可预测性和个性余地的结构和规则方面有困难。他们在这里实际上在教我们如何摆脱过分强调思考和分析的传统。所有儿童在一定程度上都是感觉家而不是思想家。但区别更敏感的新儿童的是，他们在肉体上和精神上都无法适应僵化和过度等级化的环境。他们会变得不健康或显示严重的行为障碍。他们已经深入地扎根到了心灵意识中，再也不能回头。

— 由于其强大的直觉感知和无法适应，这些儿童可能被视为顽固、叛逆和“异常的”。事实上他们没有打算叛逆。他们只是想成为自己。可是，如果他们觉得没有任何空间成为自己，就可能变得与人隔离，甚至辍学生活在社会边缘。由于他们较少受到恐惧和自我保护需要的驱使，所以更少地对服从纪律和权威。然而，由于不被人理解，他们可能遭受强烈的痛苦和烦恼。因而，他们可能感到疏远和孤独，想知道生存在地球上有什么意义。但是，如果他们确实找到自己生活的方式，并开始以物质形式表达创造性和精神能量，他们将蓬勃发展，许多人将被其思想的深刻以及他们温柔、非竞争的交际方式而触动。

新儿童所面临的各种问题

总结这些特征已经显示出新儿童可能会碰到什么问题。最大的问题是，他们特殊的能量得不到周围人们的承认和理解。当他们没有得到表达自己感觉的手段和机会时，同时也缺乏真正的沟通，那么有几种“行为失常”就可能出现。

儿童可能会变得叛逆、暴躁和很难管理。他们觉得被误解和虐待，他们真正想要对此说“不”，可是不知道如何做。他们还没有正确的表达和沟通技巧。一段时间后发生的是，他们连自己都不再明白内心是怎么回事。当他们的内心生命没有被一个谅解的父母或老师反射给他们——通过给他们的感觉一个名字，并带着开放的心聆听时，他们可能在内在反锁自己，并用似乎无法控制和不合理的方式付诸行动。在那一点时，需要大量的关注和高度的意识，以理解什么正在触动这些儿童，因为他们自己已经失去了与其感觉的联系。

也可能是以下情况，那孩子感觉到不受欢迎或误解，就会退缩和切断环境。没有通过攻击性或不守规矩的行为发泄其情绪。他们锁在了自己的小世界，很难让人了解。这些儿童往往是极其敏感的，对周围不和谐的能量会有强烈反应。由于别人很难想象如此敏感是什么样子，所以他们很容易被踩过界，为了在情绪上生存，他们关闭了感觉中心。这种生存机制一般被称为“自闭症”。矛盾的是，因为他们极端敏感，自闭症儿童被称为非移情（即无法从另一人的观点看待事物）。有人会说他们很难坚持自己的边界，所以他们不让自己接触他人，不去扩

展自己的意识以将他人容纳进来。他们认为如果这样做，他们的世界将会崩溃，他们将被混乱所吞没。因此，自闭症儿童的非移情行为，源自于一种对他人能量的巨大的易感性。在处理这个压倒性的敏感时，自闭症儿童设法保护自己并在情绪上关闭。自闭儿童的非移情或非社会行为是一种生存机制，而不是灵魂的某个基本特点。

试图用外向方式（叛逆、不安、注意力不集中）解决问题的儿童，跟寻求内向方式（退缩、情绪关闭）解决问题的儿童共有一些共同特点。

- 他们认为自己不受欢迎、得不到承认或人们没有真正赞赏他们是谁。
- 他们在肉体里没有牢牢扎根或落地。你可以确切地在他们的辉光里观察到在底部不完全的连接地球。实际上，这意味着他们缺乏感情基础或内在安全锚定，从那里用一种放松和开放的方式探索世界。有一个基本的“不放心感觉”，使得他们难以“仅仅处在”一个无忧无虑的处事方式。
- 因此，他们可能会显示出身体症状和疾病和/或对作某些食物或药物的强烈反应。
- 当他们长大成青少年时，很难找到自己在社会上的位置（合适他们的的教育或工作形式）

我想再多说一些方法，使这些儿童和青少年可以被支持并感到更受欢迎，并且找到适当的表达自我方式。但首先我要强调，非常重要的是不要因为我们谈论的新儿童经历到的问题的原因，就存在内疚感。这些孩子的父母们往往尽最大努力支持和照顾他们。很多家长非常清楚他们孩子的特质，而且越来越直觉地调谐到他们。通过他们的开放和意愿，一个巨大的学习过程正在进行。正是父母以及他们的子女，将在社会上铺平道路并为涉及儿童的新方式准备好道路。

新儿童经历到的与地球实相的痛苦对抗，有时是有意选择的。他们的到来是为了带来新事物，他们心里知道这一点。这就把他们的困难摆在了不同角度。在灵魂层次，他们为生活中的遭遇负责；他们接受挫折和障碍。社会并没有“反对他们”。社会在许多方面都在沉睡。这是旧习惯的睡眠，而新儿童的到来则是一个唤醒铃。是的，他们有点像你，你能感觉到吗？！上一代的光之工作者经历过跟这些孩子同样的困境，区别在于目前时代势头良好并达到了一个转折点。新儿童是此加速的原因和结果。

指导新儿童

作为父母、老师或治疗师指导新儿童时，起点永远是与那个孩子现实的内在联系。一切真正帮助的基础，是愿意对孩子体验生活的方式开

放，并且能够调整自己的频率接收到他在口头或非文字层面上传达给你的信息。如果想要训练这些儿童，人们能具备的最重要的素质之一就是听取并对新事物开放的能力。

你是否有特定知识或技能没多大关系。这些甚至可能是挡道的东西。关于（新时代）儿童的理论往往来源于一般外部行为的分类。症候和诊断都是根据外部观察到的症状。但在这里缺乏的而又对成功深入这些孩子是至关重要的要素是，建立一个与孩子正在经历的引发外部行为的感觉和情绪的内在联系。

要用开放和不偏不倚的态度看待他人，我们必须放开先入为主的观念和期望。只有当你首先释放掉对他人的一切想法，才能真正连接到别人（不管是谁）。只有那时才有真正的敏感和直觉在当下出现的空间。这也是一个美丽的欢迎他人的方式，因为你现在让自己被他们的灵魂能量所接触。

从这种根本开放的态度里，即实际上是通过感觉而不是思考，你可以进入一个与他人的交流，对双方来说既有益又丰富。与孩子的互动从来都不是一条单行道。在此关系中，你们双方有时是老师有时是学生。这正是一切有意义的灵性关系的特点。

当指导者和儿童之间的关系被定义在这种明确和透明的方式时，就存

在很多可能性去支持儿童的发展。我将说明在一般方式里的某些方法，它们并不是完整的，而是指向某个总体方向。

– 积极评价其独特品质（这使他们“与众不同”）

帮他们记起自己是谁。帮他们认识到自己的高灵敏度和理想主义属于他们拥有的最美丽的品质。让他们清楚表明自己在哪些方面他们觉得是“与众不同”，并鼓励他们了解这些品质如何能丰富并为世界作出贡献。找到创造性的方式来表达他们的（高）敏感性，使他们能够体验其中的欢乐。把他们集合起来，让他们交流经验并分享他们的能量。

– 直觉发展

用好玩的方式训练他们的直觉技巧，帮助他们连接到自己的身体和情绪，增强他们的自我意识。落实自己，从内心知道自己的边界范围，并使用自己的直觉找出什么对自己有好处，是这些敏感的孩子在年幼和不受约束时可以很容易学到的技能。当他们年纪大点时，可能会更抑制其自然趋向的感觉、想象和幻想。如果是那种情况，重要的是首先帮助他们认识到那些阻碍其直觉流动的情绪或局限信念。如果在这方面出现问题，几乎总是较低的三个脉轮的能量流动被阻塞。这些孩子存在的恐惧、沮丧和失望，可能会导致他们感到不安、沮丧甚至想死。

– 把他们的成熟当成一个灵魂来尊重

要知道他们的高灵敏度和“与众不同”已经是他们部分的有意识选择，并相信他们与天俱来的解决自身问题的能力。不要把他们当成受害者。迎合他们的天赋与才能，尽可能让他们找到自己的答案和解决办法。鼓励他们接触自己的激情和灵感，并帮助他们了解如何在地球上用实际方式表达和体现灵感能量。

– 腾出空间来进行自我表达

新儿童或青少年的能量可能非常飘渺和理想化，似乎是无形的。所以，对这些儿童来说重要的是以物质形式来表现自己。这可能是某个创造性的形式，如绘画或音乐，或可以通过运动或游戏。要紧的是，他们知道如何落实其能量并使之为他人看见。那样，他们就把自己的能量传递到地球。在所有这些事中，出发点应该是他们享受在物质形式中表达自己。当他们被鼓励自由地探索和实验时，将找到适合自己的形式。

– 另类医药

温柔的整体式的治疗，如阅读、康复和替代药品可以非常有益于处理这些儿童的身体症状，它们与其整体能量和心理状况有关。由于这些

儿童对能量如此敏感，他们对主要集中于能量水平（心理）的治疗方式很容易作出反应，身体只是其次。然而，这里同样重要的是，人们不是完全基于外部症状而选择某种治疗方式或药物，而是与特定孩子的独特情况建立一种内在连接。作为家长或治疗师，可以在内在层次问问孩子此治疗是否有利于他们。一旦年龄够大，孩子可以自己参与选择。

- 教育

开明形式的各种教育以采纳孩子和其内心世界为出发点。在过去，知识往往被自上而下地“灌输”给儿童。他们被当作是空空的器皿，需要填补有用的知识和技能。然而，如果人们把孩子当成是一个有着自己兴趣和目标的成熟灵魂，教育则会采取非常不同的形式。挑战不在于无中生有，而是要唤醒和解放某些早已经存在于孩子内的东西：其自然的灵魂能量，它想要在物质世界体现和表达自己。孩子内有一种天然趋势，要学习、要探索和了解世界。只有当他们被系统地强迫吸收与他们体验事物的道路无关的知识时，才变得不情愿和不愿意学习。维护并与孩子学习的自然渴望合作，是新教育的基础。在此方法中，老师的角色非常不一样。对他们的要求首先和首要的是，用一个开放和更直觉的方式呈现给孩子。老师从假定可以信任每一个孩子的天性和独特能力开始。他们允许孩子来领路，而提供实现目标所需的知识和材料而支持他。

对待你孩子的苦难

当你是某个敏感孩子的父母，而且注意到在应付世界他所必须经历的苦难时，你急切地想保护或拯救他们不受伤害。不知不觉中，你可能会把外部世界视为敌人而你的孩子是脆弱的受害者。你可能会害怕和怀疑，如果没有你，你的孩子将永远不能达到预定目标。看到你的孩子受苦可能会把你扔回到自己最深的恐惧、痛苦和失望中。然而，这个特定的孩子出现在你生活里总是有一个隐藏的逻辑，存在一个更深的积极意图。揭开那逻辑和意义的面纱的一个方法是用不同的眼光去看待孩子。别把他看成是一个孤立无援的小家伙而是一位老师——一个天使如果你愿意的话——给你带来信息。我邀请你与我一起去做下面的冥想。如果你没有孩子，可以简单地邀请一个假想的孩子来这里。

想像一下你正漫步在一个美丽的花园。对和平与安宁的世界打开你的心灵，让你的目光到处飘动。花园里有许多植物和鲜花。感受四季的节奏，时间的周期全都自己轻轻地慢慢交替。

现在你看看身边，注意到孩子正在你旁边走着。感受那第一个在你想象力里出现的孩子。他默默地拉着你的手而你们一起漫步花园，感受着大自然的美丽。

过了一段时间，你注意到有个让人动心的地方可坐下来，可能是一张

小板凳或地面上一个空旷的场所。你们一起坐下。现在你可以更好地看看孩子。观察她或他的小脸并深深看入她的眼睛。一段时间后你观察到一个转变正在发生。慢慢地，孩子的脸变成一个天使的脸。你看到孩子如何变成光辉的光芒，变得更加轻盈，属于一个不同的世界。很可能你留意到有色彩围绕着天使一儿童。

你安静地看着此天使，敬畏于其外貌。你觉得自己变得越来越小，像孩子一样。放下一个成人的负担一会儿，再次感受好奇，那对孩子来说如此自然。张大眼睛你看着面对你的庄严天使，然后你感觉到她（或他）想对你说些什么。她首先通过眼睛传达能量给你。你接受那能量并感受其本质。

然后你问那天使：“你为什么来到地球？”你问：“你带来什么礼物？”你让天使发言。不一定用语言——她也可以说通过感觉发言。然后突如其来你就知道了，没有文字或图像介于其中。

当你收到回答时，让天使知道并问：“我能为你做的最高级的事是什么？我如何才能最好地支持你的任务，你的事业？”

让天使-儿童告诉你，口头上或感觉上。

然后说再见，而你认为一种持久的连接已经在你们心灵之间建立起来。

通常，孩子从你身上最需要的事物也是可以帮助你的事物。用来支持孩子的最需要的特征特点或能量，往往正是你在灵魂层次希望为自己建立和掌握的特征特点或能量。让我们举一些例子。

有可能的是，你有一个内向的孩子，他隐藏其感觉并难以沟通。这对你的要求是，你要学会调整频率接收他的直觉、有耐心、并愿意深层地审视自己的感觉。这有助于孩子。很多时候，建立有利于你孩子的品质也同样有助于你，有助于你自己的内在发展。很可能你是对很多事物具有强烈观点的人，或是非常实际和高效的人，从来没有那么多地去探索情绪和感觉的领域。你的孩子请你恢复这种平衡。所以，虽然表面上看孩子似乎只是对你呈现某个问题，但问题之内隐藏着更深层的意义：给你的挑战是要建立某些品质，它们非常适合你自己的特定内在成长道路。

另一种可能性是，你有一个非常活跃和意志坚定的孩子，很轻易就越过你的界限并迫使你大声地说清楚你接受什么和不接受什么。这孩子可能经常使你心烦，有时你可能因他或她的存在而在感到不知所措。此孩子对你的要求是，划清你的界限，那么你就可以用坚定和自觉的方式传达你的需要和需求。如果你们之间有很多斗争，它通常暗示着，你还没有下定决心要容忍什么和不容忍什么。你的孩子邀请你清楚地划出自己空间的范围，并确定你站在与她关系里的哪个位置——很经常地是这也解释了你的其它所有关系。孩子的行为（和你的反应）放

大了那早已存在的问题。很有可能在孩子出生之前你已经有肯定自己这方面的问题。现在，孩子要你真正了解你是谁并支持自己，这也正是你在自己内在发展道路上所需要的。

当你开发出支持孩子的品质时，你是帮助了你们两位。通过你增长的理解、爱、独立和自我意识，你能够成为孩子的榜样，一座灯塔。在那种方式里，在相互启发的成长和愈合过程里，一股新能量正在地球上诞生。一把光的火炬正一代又一代地传递下去，比以往任何时候都更加辉煌灿烂。

我们赞扬你的献身精神、爱和承诺。我们希望你和新儿童都参与的探索旅程上，你能体验到喜悦和乐趣。我们希望你对他们具有同情心，但尤其是对你自己，因为你一定会犯错。（请记住，错误总是最重要的学习工具）。我们相信，你的火炬将继续燃烧，并扩散成许多你之后的火炬手的火花。但无论你做什么，不管你体验到快乐或绝望，不管你具有同情心或是审判，不管你是开放和信赖或低落和沮丧，我们都爱你并会继续提供我们的支持和鼓励。你是受欢迎的。总是如此。

提问与回答

通灵之后，还有时间用来提问和回答。其中一些列在这里。

问：我能为我 6 岁的自闭女儿做些什么？

答：首先我要说的是，你无比爱你的女儿，你的爱对她是很明显的。有了这个，最重要的事情已经说了。你的爱恒定地默默地包裹着她。尽管那没有带走她的问题和你与她关系中经历到的困难，但它是解决你生活问题的先决条件。因而，请用片刻为自己感受一下，感受你的爱的完整和真诚：这是人们能给予孩子的最珍贵礼物。

你觉得怀疑甚至有时绝望是可以理解的，但核心之处有一个联合你们的深深的爱。如果事物进展得不如你的计划或预期，那么你或她都不应该受到指责。她之所以有这个问题的特别原因，是因为有一些她想生活里经历和处理的事。这是她的打算：用一个非常纯粹的方式呆在地球上。她内在携带着非常纯洁和知识渊博的能量，将触及许多人。但这需要她和你的很多耐心，让这个能量完整无缺地下到地球。她已经决定——要正确地用词语表达是复杂的——把一个纯粹和进化的能量带到地球，而且相对地在此无保护。因此，她的能量没有协调到地球的能量实相，而且她需要一个翻译，一个可以帮助她转化到地球实相的人。她有意识地选择了这种相对的无保护性和高度灵敏，因为那样，她内在携带的振动可以保持在较高水平。

可以这样说（我现在更普遍地讲）。如果你有一个“正常孩子”，在这个意义上讲，他很容易适应外部世界的期望，他会更容易地忘记自己，即失去与原始灵魂能量的联系。他将更容易受到社会要求和标准的影响，甚至最敏感和开明的父母也无法避免。有行为失常的儿童如自闭症并不如此轻易地适应。但因为如此，孩子的灵魂能量更容易保存；可以说不容改变。此孩子周围的人们将不得不适应他而不是用其它方式绕过去。这种情况往往对父母、教师或医生造成相当的困难。但问题里有一个宝藏。孩子的“与众不同”，挑战着环境去找到新的沟通方式，反省着以前似乎不言而喻的假设，并且真正对孩子的内在现实开放。

你跟你女儿的关系对你的要求是，尤其信任这个孩子并调整到她的需要。你这样做得非常好！你在你的存在里有大量的内部空间。相信你的孩子选择了她的生活道路，她已经点出了生活中的某些里程碑，选择了你们作父母，这样你们在一起可以使她能够在地球上照耀她的光芒。你正做着一份极出色的工作。

帕梅拉的附加说明：在会议结束后，为了女孩的妈妈，我对小女孩做了一个简短的直觉解读——通过她的一张照片。解读表明她的自闭症与前世的生活经验有关。以下是解读的字面转录：

我看到有很多浅蓝色的能量在她的头部上方，形成闪亮的透明石头，在冠轮上方连接成一个直立的椭圆形。那里有一个高振动的能量；它包含了对生命和人类心理的深刻理解。我感觉到她曾经生活在地球上，有一个强大的精神或感知生死经验，在那其中她感受到有很多洞察出现，就像顿悟。其结果是，她周围人们的行为和动机都对她都变得透明，包括那在她社会里发挥作用的沉默力量。但是她难以把那知识整合到日常生活。我感觉到她生病了，她在身体上和心理上都不舒服。她无法表达自己的真实，因为她的环境不理解、不领会。这使她非常着急；她感觉到她拥有可以帮助他人和避免痛苦的知识，然而它不可能被说出来，因为如果说出来她就会被关在世界外面。我的印象是，她不能在那一世解决这一难题，而且由于情绪紧张和身体问题她崩溃了，这些是无法把更高意识整合到物理存在的结果。她在情绪上关闭了，这影响了她的喉咙（自我表达），心灵（与他人的连接）以及较低三个脉轮（感觉安全和被需要）。

现在（今生），此较高知识（蓝色椭圆）正悬挂在她头上方，精致而纯粹，正是她今生的意图要把它整合到她在地球上的身体和情绪实相里。我强烈觉得这就是她来到你（母亲）这里的原因。你在辉光场里同样携带着那蓝色能量（更高觉察的品质）的东西，所以跟她有一个自然连接。你在较低脉轮附近还有红色的辉光，这表明你能捍卫你的真实，尽管有时对你来说是艰难的。我的感觉是，你的存在本身就对你的女儿具有治愈作用。那真是奇妙无比。她希望在今生得到治愈，

一步一步地。你作为她的父母是解决办法的一部分，而不是问题的一部分。

问：我的两个儿子都非常敏感，但却有非常不同的方式，因此他们总是打架和争吵。我看得非常难受。我发现自己也跟他们斗争和争吵，而我却是那个真正需要和平与和谐的人。我要如何处理？

答：非常重要的一点是，你捍卫你自己的真实，坚持你的内心感觉，并在与他人的关系里提出一些明确的边界。你的意识很容易就滑到最高两个脉轮（第三只眼和冠轮），从那里你察觉到他人的情绪并了解他们的原由。可是你却失去了与较低三个脉轮（根轮、心轮和太阳轮）的连接，它们告诉你你的感觉、你所需要的和你想要的。你失去了与自己内在小孩（情绪的所在地）的联系，变得不再踏实。

你自己非常敏感，而你的敏感含有大量的同情和与他人连接的意愿。你有愿望要与他人连接、接触，但这样做时你经常低估自己。重要的是，你认真对待自己愤怒和抗拒的情绪，允许一个能量转变在你体内进行，那么施与受之间的平衡能够恢复。

你发现自己与你孩子的斗争是有原因的。它挑战你清楚自己的界限，并要求他们尊重。通常，这是非常敏感的父母的常见问题，他们想要了解自己的孩子并且不去伤害他们。在父母的角色里，他们往往失去

了平衡，因为他们压抑自己的情绪而且忘记了自己内在小孩。在你与你孩子的关系中，你应该变得更加自信和“自我中心”。

通过变得更加自觉和自信，你将能为你的孩子树立一个榜样，向他们显示既有高度敏感又有自信的人是怎么样的。通过体现这一平衡能量，你比任何话语都更多地教育他们。

孩子们会吸收你的能量——你所是的一种感觉频率，尤其是敏感的孩子。因而，给自己一些空间以表达自己，而你将会看到它可以让你更落实，并给予你正在寻找的真正的和平与和谐。

问：我如何实现我想进行儿童工作的意图和希望？我感受到激励以你描述的方式去进行儿童工作，但同时我又被失败的担心和疑问“没有任何人在等着我”而抑制。一次又一次，我被自我表达的外部流动里的不安全感所“打断”。我要如何处理呢？

答：你体内有一个来自于你灵魂的真实渴望。重要的是要珍惜那渴望并用温柔和关爱对待它。除了热情，此渴望也唤醒了你内在的恐惧。它把一个旧伤带到表面，它可以追溯到你的童年及前世，在那时你现在想再次表现的特殊才能被外界否认了。那（暴力）的拒绝经验给你的灵魂留下了创伤。当你的另一部分想要再次显化你的灵魂真实能量之时，此创伤现在让你抵制和动摇。理解和接受这种来自过去的伤是

治愈自己的第一步和关键一步。由于对自己的不耐烦以及评判你的恐惧和不安全感，你否认了你内在希望得到承认并被带到意识的痛苦。

花点时间治疗体内受伤的内在小孩。你的热情指向了正确的方向，但它也可以使你不安，因为你在试图太快地克服自己的内心创伤。请记住，从本质上讲，你所在的这个过程不是关于你在外部世界的显化。这是关于你的治疗。任何转生到地球的灵魂的首先和首要目标是自我认识：爱和接受原本的自己，并体验由此而来的激烈解放。那就是所有真正的创造性、精神能量的基础。一旦它停泊好，外部的显化流动就会来得轻松和毫不费力。

你想从心出发地居住和存在于世界，表明你准备好了去进入那仍然与你一起的恐惧与黑暗的核心。在地球上对表达自己灵魂能量的渴望，总是出现在你已准备好深层自我治疗的时候。当你准备好在地球上表达你的心灵灵感时，你将会比以往任何时候更放开你的过去、你的教育和不再滋养你的关系。连接到你的灵魂会在你生活里产生了许多变化，可能看起来你是后退了一步，直到你的灵性能量可以获得物质形式。变化发生在你的生活里，而且事物甚至可能一段时间内变得混沌和混乱。这正是它应该是的样子。当你灵魂渴望的显化过程一路颠簸和摇晃时，请别怀疑自己。正是这些颠簸和摇晃使你认识到你真正是谁以及你必须为别人提供什么。穿越恐惧和不安全感，面对它们并接受它们的存在，会让你更加热爱和同情他人。随着你放开评判并真正

接受此刻你是谁，你会变得智慧。你会明白这的确是关于你自己而不是其他人的。而在这个时候，别人会开始来找你。他们会看到你体内一些激励他们的东西。显化你灵魂灵感的机会将很容易出现。你已经准备好了，你将会知道的。

让喜悦成为你的引领

玛丽亚通过帕梅拉传导

亲爱的朋友们，

我是玛丽，代表基督存在的女性一面。今天我向你们所有人致以问候，我想与你分享喜悦与平静，它们随时对你开放而且属于你所是的本质。你在这里不是为了受苦、奋斗、和仅仅生存，你在地球这里是为了拥有欢乐，成为你所是并体验成为自己的奇迹。你现在所是就很美丽。没有任何东西需要改变或改进。一切都很好，让你自己完全体验它。

创造的本质是喜悦。神不是为了一个黯淡和繁重的目的而创造你。她出于喜悦和对探索的热情而创造了你。她想通过你来体验生命。你们全部都是神的爱和创造喜悦的表达，那就是为什么你被允许体验那爱和喜悦，每一天每一刻。我请你重新连接这个能量的原始流动——神的创造喜悦，它通过你们每一个人浇注进来。

你倾向于让生活过于沉重和严肃。

想象一下你在这里不是为了实现一个目标，而只是成为你自己，包括你觉得黑暗、怀疑或停滞的部分。是的，那些部分也受欢迎，它们是此经验的一部分，你想要二元性所有方面的完整经验。

相信它会通向某些美好的事物，某些神奇的事物，到达一个新世界。你总是在不断地移动和改变自己。不存在固定的目的，没有最终目的地。你坚持不断地在路上。现在，请享受在路上的感觉，享受生活的变化之流，而很大的重担将因此从你身上卸下。

我请你跟我穿越时间往回走，到你出生在这个地球上的身体之前。别怀疑这是否可能，只要在想象里旅行就好。如果你认为是你虚构了这一切，也不要紧。相信自己并允许自己感受一下，在很久很久以前你是怎样不受身体约束的。你曾独立于物质形式，你觉得不受限制而且任何事情都有可能。生命是神奇的。从这个非常自由的次元里，你感受到来自地球的一个拉扯。虽然有无数的可能，但是你的注意力偏偏被吸引到了这个拥有如此宏伟可能性的小星球上：光明与黑暗、爱与恐惧的可能性。你感觉到一种拉力，你想知道那里的实相的性质，而且你感知到你有些东西同它有关。你觉得那里有些你想要的经验。

作为一个自由的灵体，你决定下跌并化生到地球上。即使是现在也感

受一下，虽然经历了这么多地球经验，你仍然拥有曾经有过的原始兴趣、好奇和吸引。感受一下你现在在这里是多么特别，你的意识已经自己缩小到适合一个尘世身体，通过物理感官如眼睛、耳朵和触摸来觉察现实。这种特别感知现实的方式不是自然的；你原来的视角更为广泛和更少限制。然而你还是选择了这个限制，因为那里可以找到无比珍贵的东西。

你在地球这里是为了表达那个你从中而来的灵性领域的自由和神奇。你在这里是为了将之形态和物质化，并使它可供你自己和他人去体验。是的，你是光的载体，那光象征着自由、轻松和快乐。你曾经来过地球，带着同样的愿望和动力在这里点燃造物的光芒并传播快乐和洞察力。让你自己再次去感受一下它。忆起你是谁。你在这里不必成为特别的人或做任何特别的事，你不必成就任何事，除了要记起你是谁并让喜悦再次填满你。那就是你的工作：在似乎是指向一个完全不同方向的能量里，重新回到惊奇和喜悦的本来状态。

你曾经承担压力。地球的现实，人们的想法，社会的信仰都重重地压在你身上，并让你在健忘中浸泡一段时间。请记住，你是在肉身里的神圣。光现在正通过你而浇注，通过你的手，通过你的眼睛，去感受它。它从未离开你，但你们全部都曾在生活里的某个时候被告知，这光不能自由流出去。你相信你必须藏起它，将它收藏在内，因为你害怕成为“异类”。“成为正常的”这一拘束，以及受困于别人对你可能

有的想法，也许是地球上最可怕的监狱。并不是因为在肉身里你才被如此限制。真正的限制来自于允许很多沉重可怕的社会信仰进入你，并让它们减少你的神圣光辉。

我希望向你指明脱离那里的出路，关键是：敢于再次在生活里接受喜悦，感受这是你与生俱来的权利！这就是你所是的。你就是神显化的喜悦。而要接受喜悦，你不必在世俗意义上成就任何事。你只需要成为你所是的那个。你必须觉得自己此时此地那般就很好。你并没有不足，没有什么欠缺。现在就拥抱全部的你吧，包括你的恐惧、情绪障碍；然而在同时，也去拥抱那在你存在底部的深深奇迹和活力感。生命本身流经你，并希望对你传授许多奇迹般的礼物。你已经开展在此身体、此社会、此物质次元里的化身之旅。那就够了。那样做，你早已经表现出伟大的勇气和信念。现在，信任自己可以得到一切生活里需要的东西。感受活在当下的纯粹喜悦。让自己放松进入其中。

想象一下从现在起，你生活里没有“必须做的”事。如果你能真正给予自己那自由，你的生活将始终如一地顺利轻松流动。我理解，这违反了很多你父母、老师、雇主等等告诉过你的事。社会告知你，必须努力勤奋工作来培养必要的技能和能力以应付现实。它告诉你保持渺小，并关注于可能的事物而不是你的梦想和希望。不仅仅社会这样说，就连很多灵性教义对于如何获得开悟也有严格和戒律的态度。

想像你释放掉目标与成就的观念。在想象中这样对自己说：我是我所是，我所是就很好。多么解脱啊！如果你可以让自己变得这样悠闲，事物将开始在你生活里流动，你会看到与社会告诉你的期望完全相反的情况。事情将开始为你出现而不必为之努力。如果你可以与自己合一并接受事物所是的样子，那么你会请来一个给你生活带来奇迹的平和之流。通过接受自己所是的样子，你对生命说“是”，对在地球上说“是”，你允许自己得到任何你想要的东西，只是因为你是你所是，是神的不可磨灭的一部分，被无条件地珍视和爱着。

如果你发现心灵里的平静，并放下紧张和高度绷紧的期望，那么你就允许生活的奇迹照顾你。你让自己臣服于她的流动和节奏。我告诉你，要开始寻找你生活中的成就，要开始找到合适的工作、合适的人际关系或者合适居住的房子，就从允许自己再次体验喜悦开始。存在的简单喜悦，成为你的喜悦。灵性是关于简单和轻松的，它是关于一个人如何象孩子一样去感受，不去想到明天，而只是享受当下和做当下想做的事。

我知道你认为这对于一个成年人来说是不再可能的了。这是一个悲剧。你不得不放弃你那最自发的无忧无虑的部分，这个事实如此悲哀。请对你的内在小孩伸出你的手，他已经为你保留了你的自发性。内心深处，他仍然在那里，那孩子想玩耍和享受自己，那孩子想探索生命并相信一切都会很好。这孩子知道地球是一个你可以表现自己的安全地

方。去感受他并让他再次对你说话。也许他现在想给你一个信息。如果你还感受不到什么也没关系。重要的是，你愿意去接触那孩子，你对内在原本的自发流动、你的灵魂启示说“是”。你内在充满了一些观念，即这是不可能或不可取的，你必须转向外而不是向内寻找生活里的指导。但情况并非如此。生活需要根据其它原则而活。

真正的创作力，真正体现你生活中的积极创造，总是发自于一个简单和轻松的状态。正是当你感到完全放松、像神一样不介意事物、不强迫自己做什么、或成为什么时，你才会吸引生活里最积极的变化。如果你能只是珍爱自己的梦想和愿望，然后放开它们，让事物按自己的路线流动，你的信任就会吸引它们到你这里。你甚至不用等待它们发生，因为你将一直忙于享受当下的自己。生命是如此精美地简单。

我们与你在一起而且我们非常了解你正在经历的事。我们请你相信这个信息，并相信生活的善意以及流经每一个生命的快乐。看一看大自然。动物、树木和鲜花都是天生旨在表达美丽与和谐。它们不怀疑自己。它们用一个完全自然和平静的方式珍视自己。连接到那种确认的自然能量，知道你的内在被同样的生命之网所支持着。你是安全的。神就在这里和你同在，永远不会离开你身边。敢于把自己委托给生命的奇迹，这只不过是你自己灵魂的神圣流动，请享受！

死亡及其之后

亲爱的朋友们，亲爱的光之天使们，我向你们所有人致意。

这是发自内心的基督能量，我，约书亚，向你伸出我的手并致以问候。

亲爱的天使，请知道你是被珍重着的。请知道你是被无条件地爱着的，就算现在你居住在一个血肉之躯里，一个终有一死的躯体里。尽管生活在这个临时的家的范围内，你仍然无条件地是神——那个你如此渴望的家——的一部分。你从来没有真正离开家，但你没有认识到自己生命里永远发亮的不灭光芒。请在此刻接触那光，珍惜自己，知道你是谁。你体内那燃烧着的光，如此美丽纯洁。你怎么能有任何怀疑呢？

今天我们要说到死亡。关于死亡存在着许多恐惧。你害怕毁灭，害怕遗忘，害怕被与死亡有关的巨大黑洞所吞噬。正如在俗世层面里经常发生的情况，你往往完全颠倒事情实际的样子。在现实中，死亡是解放，是回家，是记起你真正是谁。

死亡来临时，你将毫不费力地返回到你自然的存在状态。你的意识将混合进入你真正所是的光焰，俗世的负担将从你肩上解除。居住在一个肉体内限制了你。你选择了潜入这种有限的状态，的确是由于它提供了体验的可能性。然而，恢复到天然的天使状态是一种极乐的感觉。你体内的天使热爱飞翔和自由，热爱自由地研究构成宇宙的无数世界。有如此多事物可去探索和体验。一旦你出生在物质身体里，就或多或

少地与这个天使自由和没有限制的存在感知失去了联系。

现在请加入我，让我们回到你进入此世肉身的那一刻之前。在内在层次上，你允许自己开始此世俗生活，这是一个有意识的选择。很可能你已经忘记了这点，而且偶尔会怀疑自己是否真的想在这里。然而，存在一个你说“是”的时刻。这是一个勇敢的选择。这是一个伟大的勇敢行为，为了进行成为人类的冒险，你暂时地把天使自由和无限制的感知交换了，变得终有一死。你为这冒险给出了一个完全值得的承诺，请感受曾经从你灵魂里升起来的那句“好！”。请记起当时你被地球所吸引。感受一下你如何连接到地球现实，感受一下你下降到母亲子宫成为胚胎的那一刻。你可能会注意到地球周围是沉重的，有某种灰度或厚度。

地球上有大量的苦难。痛苦、损失、恐惧、负面想法都是地球集体氛围的一部分。而那就是你，作为一个新鲜投生的灵魂，要经历的。你的光在找寻穿过此黑暗的道路时，一个无法避免的无知之幕落在你最初的天使知觉之上。请感受一下这个事件的悲伤，以及其背后你的勇气和勇敢。你曾决意说：“我要去完成它。这一次，我要再把自己植根到这个地球实相，为了找到、认识、重新发现自己的光，并把它传递到这个如此需要它的世界上。”

是的，这是跃入无知的纵身一跳。暂时忘记你是谁、忘记你的无约束

存在状态，是作为人类的一部分。你忘记了无论身在何处，你都是安全和自由的。作为一个人类，你出发去找回那份自由和安全的自然感知。在你追寻的过程中，你可能被权力所诱捕，它似乎向你提供你在找寻找的东西，但实际上却让你依赖身外之物。你可能会依靠外在的评论，来告诉自己如何行事才能被喜欢。这些虚假形象，这些替代品，往往让你难过和压抑。从天堂到地球的旅程的确是艰难的。然而死亡，却把你运回到永恒的爱和安全的层面。就是在死亡过程中，你臣服于一直所是的自己。如果你有意识地死亡，如果你可以接受死亡并对它臣服，那么死亡会成为一件乐事。

你死亡时会发生什么事？死亡之前，你经历一个离别和放手的阶段。这是一个你对人间生活和亲人说再会的阶段。这可能是艰难的，但同时也为你提供了可能性以深刻反思你是谁，以及你在此生在地球上的经验和成就。在放开亲人的悲痛中，你们之间的联结会变得如此清楚。这是一个不朽的爱的联结。此联结是如此强大，以至于它能毫不费力地穿过死亡这一界限。爱是一种取之不尽的资源，永远产生新生命。别害怕失去亲人，因为正是在说再见的时刻，那无条件的爱的联结会得到加强和被赋予新生命。这是肯定的：当在爱中分手时，你们将再次相会。你将会再次找到对方，毫不费力，因为到达对方的最短途径始终是心灵的路径。

如果你曾有亲人过世，你可以确信在心灵层次他们就在你附近。请感

受他们的存在，因为他们就在我们这里，向你延伸着他们的问候。在这里，他们感觉到荣幸和自由。因为他们可以不再困惑，而这困惑困扰着地球上的大部分人。他们渴望与大家分享爱和仁慈，它们随时向你敞开。

这些留下来的人往往还停留在他们亲人死亡时的悲痛和损失感中。对亲人离开的悲伤是很自然的；怀念和渴望亲人的肉体存在是很自然的。然而，我们建议你尝试并去感受，在他们离去之时，一道通往新次元的大门被打开了，那个次元里交流有如此纯粹、清楚和直接的性质，它高于地球上常用的沟通方法。你可以在亲人死后直接跟他们沟通，从你的心灵到他们的心灵。这样一来，过去经常在你们之间的误解可以很容易地被消除，当你开诚布公与他人沟通时。你的讯息会被接收到，始终如此。

一旦你自己已经死亡，你会用不同的角度看待生活在地球上的人们。你会更宽容、温和，而且你会发现自己拥有了增长的智慧。你不会一次就完全平衡，因为你携带的情绪和感觉需要加以处理。你不会一放开物理生活就变得完美或无所不知。而那并非真的那么糟糕，因为在这一边仍有这么多事物要去体验和发现！然而，你们大多数人都会开始有一个新视角。永恒的次元是真实的，这可以减轻你的观点的沉重性，这些观点是你在地球上时对事物以及周围人的看法。

现在，一旦穿过死亡的界限时你会发生什么事？一旦你已经经历了悲痛的阶段，告别的阶段，你会开始感觉到死亡的靠拢。你意识的焦点现在改变了。放开了外部世界、人们、你的肉体，你的意识现在将转向你的内部并更深入移动。你对外部世界的意识减少，这可以让你准备即将开始的内在旅程。如果你有意识地接受死亡，你将体验到一种“就绪”——真正放手的就绪感。对你的亲人来说，这是让你离去的时刻，因为你需要将所有力量转向内部并做好准备。

死亡不需要是一个痛苦的过程。它实际上是一个宏伟而壮丽的自然过程。死亡是一项神圣活动，灵魂在其中用最亲密的方式连接自己。在死亡的最后阶段，垂死的人以超然的方式感知地球次元：身体、气味、颜色以及其它物质的知觉。另一个次元开始进入他们的意识，它发出一种如此充满希望和友善的光芒，因此臣服于它并抛下人间万物于身后不再困难。现在即使你的亲人出现也不能阻止你离开了。家的能量——神，天堂或任何你想称呼的名字——是如此排山倒海的仁慈、温暖和可靠，使你很轻易就放手并把你那疲惫和损坏的身体归还给地球。

一旦你安详地放手，你的灵魂将轻轻地流畅地从你的身体里升起来。你会觉得被智慧与爱的宇宙力量支持。如果你是毫无抵抗地死去，那么你周围的环境将充满温暖和爱的能量。你将体验一种无法形容的解脱感。你是自由的，而且一切都变得清晰。你记起那无处不在的爱，它不再是一个抽象的概念，而是一个明显的现实。虽然在地球上，你

把这种爱称为“神”，而且对这个神“想从你得到什么”一直抱有一种偏颇的人类想法。你相信一定存在此神规定的要求——你通常无法遵守的要求。可是在这个次元里，你记起神的真正意愿是什么：是赋予你灵魂，激励你，通过你去体验创造，并在你的面容上最终认识他自己。神想通过你成为人类。宇宙进化的目标是你：成为人类的神！

神是创造的源泉，而你是他的实现。将神之光化作人类的你，从未因为成为人类而被审判。相反你是被荣耀的。一个报复心强的神是另一个曲解，一个用恐惧煽动的真相的反面。神在你身上认识自己，不管你做什么或不做什么。当你回到这一边时，你将再次认识到这一点，而一卡车的自我审判和自卑感将从你肩上滑下。你会再次感到生活的原始快乐，在神手心里的安全。

到达这里后不久，你会觉察到你周围的光之存在。将有指导灵协助你，还有你认识的比你先逝的人们。有时候你会惊讶你会在这里碰到谁：曾经只是短暂相遇却深深触动你心灵的人，或者是你终身并肩的朋友和亲戚。任何你曾有过基于爱的联系的人，都会在某一点欢迎你。再一次，你如此清楚地知道，告别只是一种幻想，而心灵的连结却是永恒的。当你进入此无条件的爱和智慧的层面后，你将体验一种感激和敬畏。

当你抵达这一边后会有一个调整阶段，用来熟悉你的新环境并慢慢释

放掉对地球生命的依恋。你需要适应。会有专门的指导灵来支持你。你仍然具有一个身体，然而它感觉起来会比你曾经有的身体更流畅。你最有可能是延用最近肉身的外貌。虽然可以自由地采用任何一个你喜欢的外表，但大多数人喜欢有一段时间的延续。你也可以自由地创造自己的生活条件，例如，一个有着可爱花园的美丽房子，你在地球上曾经喜欢的自然环境。在这个次元——我指的是星光层——你完全可以过自己在地球上所幻想的生活。这是一个允许更多创作自由的生命次元或领域，尽管它仍然类似于和密切联系着物理地球次元。

有些人在地球上已经难以接受死亡，那么到另一边的过渡可能不太平。他们通常需要更多时间来适应新的生活情况。有时候他们得会花上一段时间才能真正认识到他们已经逝世了。有些人曾经遭受了长期患病，所以难以摆脱疾病的想法。他们不能完全相信自己再次健康了，这往往需要指导灵耐心和温柔的支持，以帮助他们释放旧身体。旧身体能够纯粹作为一种概念，一种思想形式，而粘在灵魂上。同样的问题也存在于情绪习惯和行为模式里。他们可能在星光层里重复自己，直到灵魂发现自己的自由，放手、以及对新事物开放的力量。

另一种可能是，某个灵魂仍然依恋地球领域，特别是某个亲人，因为他们突然死亡或非常年轻就死了。这可能会发生在突发事故、灾害，或当事人是年富力强时。这些情况下，某特定的灵魂觉得没准备好或准备离开。死于这些情况或多或少造成创伤。对于这些受伤的灵魂，

这一边会一直提供有着爱的支持。灵魂迟早将达到一个接受和理解此情况的状态。对于一个似乎太早从地球层面的离开，总是有一个合理的理由。死亡从来都不是巧合。

随着你逗留在另一边的时间的延长，你的灵会扩展进入更广泛和更深层次的意识。你越来越多地放开你曾在地球上的思维和感觉方式。从本质上讲，你逐渐回到你所是的核心，你的灵魂，你内在的神圣火花。你越是进入——或返回——那意识的状态，你就越是把自己从尘世个性和地球层面分离出来。你会感觉到某种超出那一面的你的存在流动。你将联结上自己在地球上的其它人世，它们体现了你灵魂的其它方面。你会意识到无限的空间，那是你的灵魂，以及你在穿越宇宙之旅里收集的许多经验。

这时候当地球上的人们连接你时，他们会感觉到一个获得了智慧和灵性之爱的人。事实上，随着你靠近自己的灵魂核心，你正离开星光界进入我称作的本质界(the essence plane)的地方——本质领域。大多数人在死亡后留在星光层相当长一段时间。他们回顾在地球上的生活，并反省所经历的所有经验。在星光界，你可以体验到欢乐和抑郁，积极情绪和消极情绪。你周围的环境反映你内在的心理现实。你遭遇到的情绪会呈现颜色、风景和冲突的形式。你经常在梦境里访问此星光界，因而熟悉这一知觉领域。在你们的神秘学资料里，当人们谈到死后的许多层次或各界，从黑暗到光明的范围，都是指此星光界。

在星光界里，你有机会理顺在地球最近人生里带来的情绪包袱。在此你有几个仁慈的指导灵的协助。在某个时候，你会放下所有牵挂和情绪痛苦，并准备好完全超越星光界。那就是你前进到本质界的时候。当这种情况发生时，就像第二次死亡。你留下一切并不真正属于你的东西，让自己融入更大的你，你的神圣核心。你移进本质界的那一刻，你将觉察到那让你有生命的巨大力量。你将体验到你与神的一体性。

本质界，永恒的你的层面，是一切创造发源的神圣意识所在地。此时此地，我请你花点时间连接到此层面。它并不遥远。它贯穿一切，包括星光界还是地球层面；它贯穿整个宇宙。你在这里感知到的存在是神的存在，纯粹无瑕。它可能感觉起来像一种深深的寂静，完全平静却充满生命和创造力。从此来源涌生出一切造物，一切也都将回归于此。

当你死后到达此本质界时，你将能对未来的目的地做有意识的选择。在此层面上，在导师们和指导们的协助下，你可能会安排地球上的另一次转世，或计划一个不同的旅程，这取决于你自己的目标。在本质界你可以清楚地听到灵魂的声音。正是从这个层面上，你曾经对你自己现在所处的人生说“是”。

花点时间回想起在此层面上是什么感觉。在地球人生里你越是知晓在

此次元的知觉，就越容易平静而死，并在死亡后超越星光界进入本质界。

死亡只不过是一个转变，是你在生活里的许多转变之一。出生是一个转变。地球众生知道这么多的转变、通过、和放手的时刻。想一想，你现在栖息的身体曾经非常小，一个脆弱的小婴儿。然而你的灵魂，你内在的神圣本质，当你还是个脆弱的小婴儿时就通过你而工作。当你成熟时，你们许多人被地球生活对你作出的要求所吞噬，你被迫面对恐惧和疑虑。对你的神圣核心、你的灵魂的觉知，被推到了幕后。然而，你生活里也有神圣意识次元再次开启的时刻。这往往发生在你不得不放手，你不得不告别的瞬间。

这很可能是与亲人的告别，或是放弃某工作；任何可以想象的情景。这些事件都是转变，类似于死亡，不是字面意义上的而是心理层面的。你被要求在更深的层面上放手，而正是在这些放手的时刻，你可以开始感受到你永恒自我的实相，它是你内在燃烧着的神圣光芒。此实相无条件地与你同在，即使你周围的一切都离开。物理死亡时仍然如此。如果在那一刻你敢于放手，此永恒的层面将拥抱你，而你将非常强烈地体验到你真正是谁的意识。

有意识地臣服而死是一件神圣的事件，充满了生命和美丽。这其中的壮丽之处能够被当时在场的人所感知。当事人越多地体验过“还活着

的死亡”，就越会对他们所见证的转变充满敬畏和尊敬。

关于在造物里可提供的所有转变——从物理出生和死亡，到你生命里的紧张情绪瞬间——关键问题永远与你是否会活下去无关，而是你能否保持与自己神圣核心的连接相关。你能够与本质界、你的原点、造物者的心跳保持联系吗？经常在你的人生里连接到本质界，是为自己做好死亡以及死亡之后准备的最好方法。通过现在——肉体死亡之前——就意识到你所是的核心并不取决于你目前居住的身体，也不取决于你在此世界所承担的身份，那么一旦那些时刻来临，你就可以让自己自由顺利地进行过渡。

连接到本质界是你做的一个选择。死亡本身不会让你更接近本质界。死亡后，你将与现在的你是非常相同的一个人，虽然被赋予了不同的可能性并且获得更宽广的视野。然而，关键的问题永远是：你还记得你自己吗？你是否能够有意识地联系到那流经你而且真正激励你的永恒次元呢？

你是一名不朽的被珍爱着的光之天使。对此保持信任。当死亡时刻来临时，让自己得到此知识的安慰和支持；现在也同样如此，当你与生活里的问题作斗争时。

要平静地死去，你需要在内在层次从任何尘世存在的束缚中解脱出来。

活着时就不断练习这种超然，那么你会准备好死亡。

你可能会问：“当你还在生活之中时，从生活中超然难道不悲哀吗？”

答案是：“不。正相反，它是一个真正有力量的灵魂的证明。”

超然意味着什么？它意味着，你要注意本质，不卷入非本质的事物中去。它意味着你不制造不必要的情绪戏剧；它意味着你在生活的简单事物中体验快乐。要练习超然并保持对准本质层面，需要有对一个隐藏维度的意识，它在一切可观察的事物的下面和背后。超然意味着完全放弃快速的好与坏的判断，并信任那远远超出人类思维的宇宙智能。

你们很多人都困在一种思考狂热里。你狂热地仔细考虑生活；如何解决问题、如何完成所有你认为需要去做的事情。通过你的意志和思维，你非常固执地组织生活。超然意味着你对自己这思考一面少点认真对待。这是一个悲惨的事情吗？不是。正相反，它给你的生活带来光和流通。

正是由于你过度的控制欲望，使生命变成一种斗争、劳累和沉重。超然会带来思想的平静、幽默和体贴。意识到生命的有限会激发出珍惜生命的自然愿望。正是那自然愿望里，你的神圣核心可以毫不费力地流过你，从本质界到你的尘世现实。一旦那情况出现，你将在死亡前征服死亡。

成为新时代的导师

亲爱的朋友们，我是约书亚。

我是二千年前基督意识的持有者，现在，是你在传送那火炬。这是一个光的火炬，此光将改变世界，这个世界在这个非常时刻需要改变。你生活在一个危机的时代。此刻就有一个金融危机、一个经济危机正在发生，同时还有整个星球的危机——环境危机正在发生。你活在这场危机中，但同样这危机也是一个改变的机会。当事情以根本方式改变时，总有许多旧事物需要从根本上大幅度地剥落。

被我的信息所吸引的你，就是那些为其他人指引道路的人。是的，你故意地出生在这个时代；你想做出改变，想成为人类所需的改变。你是新时代的导师。这是我给你带来的欢欣鼓舞的信息。我鼓励你开始从事你所是的导师角色。许多次人世，你已经为这个时候在地球上做准备，而现在的地球和人类都准备好了去进行转换——向心灵意识的进化，认识到地球上生活和呼吸着的一切众生的一体性。几百年来你一直是这种一体感觉的携带者，你在此之前一直是地球上的光之工作者，现在时代与你并进了。看一下那些表面上似乎是消极或坏消息的背后。看看一切事件的背后。这是一个绝好的改变机会。

人类被邀请深入自己内在，去处理那些在危机时代升到表面的负面情绪和恐惧。人类现在比以往任何时候更需要治愈，而且已经准备好接受治疗。你们正是指引道路的人。你是新时代的导师，我请你不要感

到害羞。由于以前在地球上的所有经历，你已变得畏缩，羞于展现原本的你和你内在携带的光。但仍有激情存在于你的心里，你的灵魂里。你渴望闪耀你所是的光辉，却还隐瞒着自己的力量，因为你带有为此被拒绝、甚至受迫害和杀害的旧记忆。我可以看到你的恐惧和不安全感，但如果你相信自己，你会是伟大而有力的。你已经走过了漫长的道路。你访问过地球很多次，积累了经验。如今你是一个成熟而年老的灵魂，你想分享心灵的智慧。我想请你看看自己的内在，感受那与生俱来的激情，那改变万物的热情。我请你别再掩饰了。

你要怎样去教导呢？我说是教导是什么？它不是传达理论和书本知识给他人；它不是说教或告诉人们该怎么办。它是一个你带到此世界的振动，一个慈悲和内心安宁的振动。当你处理自己最黑暗的部分——恐惧、不信任、愤怒的情绪时，当你用光照射黑暗部分时，那么振动将提高，你因此把新的光带进此世界。它可以在你眼睛里、在你说话或倾听他人的方式里被别人看到。不要掩饰它，尽可能地开放，因为你是美丽的。正是当你把这个振动融入世界的时候，人们被吸引到你身边。不是因为你知道真相，也不是因为你知道他们会发生什么事，而是因为你周围有一个安全和友善的空间。他们在你周围感受到被接纳。那就是新时代里的教学：完全接受他人，包括光明和黑暗，看到他们的内在美、他们的热情和纯洁，并鼓励他们看到自己。

成为新时代的导师，跟你可能曾经预想的可能不一样。它是去寻求内

心深处的平和，而不被周围的负面影响引入歧途。从某种意义上说，它意味着放开世界，不要从属于它，但另一方面，又对所有人开放，让他们品尝到你散发到世界中的振动。活在此世界，却不属于它。

你的教学是什么样子，它采取什么样的形式，每一个人都不同。你们每一位都有特定的激情、才华，向往做某种特定的具体的事。你的能量，你的光，能够采用多种形式。对我来说，它是什么具体形式不那么重要。今天我想让你知道的是你是一名导师，你已经走过了漫长的道路。我鼓励你们尤其在这些时候，不要再隐藏，去与他人分享你的智慧，充分发挥你的激情。那就是把新能量带到此世界的含义。

处理高灵敏度

你们全都已经变得非常敏感。你的心已打开。在许多方面，女性能量在这个时代正通过你重新诞生，因为你们是第一批开放到心灵意识的人，你们能够认识到众生的一体。你已经打开心灵，而作为一个副作用，你吸收了周围的消极感觉和情绪，以及存在于地球大气中的感觉。这种敏感性有时是一种负担。有时你吸收了这么多的消极性，使你觉得失落和沮丧，你甚至不知道它来自哪里。

打开你的心，发展你的女性一面，接收和开放周围的能量，是你正在经历的发展的一部分。但非常重要的是，你还要拥抱自己的男性能

量——不是以传统意义上的方式，而是以一种新的更高级的方式。在过去，一种侵略性的男性能量主导了你们的历史。这种能量旨在获取权力和操纵现实。一般而言，你认为男性能量是不好的：你认为它是压迫性的、侵略性的和自私自利的。你需要对男性能量重新定义。你需要男性能量以平衡你女性敏感的一面。男性能量在其较高形式里与聚焦能量、确立自己的边界、确定你想要以及不想要什么进入你的能量场有关。较高的男性能量不会让你完全吸收周围的消极性。它将协助你设置自己的边界。从某种意义上说，这一较高的男性能量形式，就像一个站在你的能量场门口的武士，辨别出什么能发展自己、什么能供给营养、什么不行。你需要在内心有男性能量，以养育非常敏感的女性一面。因此，我请你重新考虑男性能量，并在体内找到新定义，对此的新感觉。也许，你可以找到一个骑士或和平战士的形象，他可以帮你区分哪些对你是正确的，也可以帮你决定什么时候该撤退：如果你认为某些环境、某些人不符合自己的更高理想时。

成为光之工作者和导师意味着，一方面，活在此世界并开放，当人们请求时愿意传播你的振动。但另一方面，这也意味着你知道什么时候后退，什么时候说不，什么时候好好照顾自己，当能量感觉起来非常沉重和非常困难时，这些是经常需要的东西。

每天尊敬自己，为自己创造回归的空间，让你感受自己是谁。为自己创建一个空间可以从字面上理解，就是在家里或外面大自然里找一个

物理空间，在那里你可以放松，在那里你可以完全和自己在一起。在这样一个放松的空间里，你可以进入内心空间，这是真正重要的。在你的内部，有一个实际上是某种意识的空间。这是你的存在、“你所是”的核心，它无法用言语表达。你能感受这个意识，特别在寂静的时刻，而且是单独的时刻，没有受到外部事件、噪声、事态、让你分心的事的轰炸时。每天找到这个内在的寂静，对保持“你是谁”的知觉很重要。你是一名导师，是把光带到此现实的荷光者。所以，我请你找到成为自己和活在此世界之间的平衡，并感受什么节奏适合你。使用男性能量来区分、确定什么是适合的。

重新界定男性能量

现在是光之工作者去平衡内在男性和女性能量的时候。从某种意义上说，你已经变得害怕自己的能力。在非常古老的年代，有很多次，你以一种后来让自己后悔的方式使用了你的力量。这是基督时代之前的年代，在我来到地球之前；这些年代可追溯到亚特兰蒂斯及之前。你仍然存有那些年代的回忆，而且永不希望再滥用能力。但你的反应在一定意义上过于极端了。如今你如此看轻自己的能力，使你常常感到无法维护自己、明晰自己是谁、以及想要和不想要什么。这是令人遗憾的，因为这种时候，你会因周围所发生的事变得疲惫和压抑。这都是因为你拒绝拾起自己的力量——不是统治别人，而是连接到你自然的激情、你的自然本能、你的知晓。为男性能量找一个正面的定义已

经很难，但我鼓励你去找一个，并拥抱它，因为，通过男性能量的重生，你会再次发现自己的真正力量。

女性能量将你跟自己的灵魂连接上。正是通过女性接受的感觉，灵魂跟你交谈。但要把内心的女性知晓带到世界，在此世界表现你灵魂的激情，你需要知道如何保护你的女性能量，如何在需要的时候保持距离，如何在不共振的能量里保持归于中心和平静。要成为你真正想成为的导师和先驱，你需要同时拥抱男性和女性的自己。

在所有这一切中鼓起勇气。事物正发生变化，你并不孤单。全世界许多人正在经历跟你同样的过程。现在有很多光之工作者的同伴，如果你从心里跟他们联系，你可以感到他们是你的兄弟姐妹。距离、时间和空间并不重要，国籍和种族也不重要。去感受那如今越来越接近地球的基督意识场。尽管它可能在你的报纸或电视上看不到也听不到，这意识场是存在的。一种新的意识正在苏醒。

我正呼唤你。我是这一巨大意识场的一部分，正如你一样。我们是在此领域是一体。我们是平等的，而我正呼唤你回家。如果你记起你是谁，如果你能真正感受到你的神圣以及流经你的天使光芒，那么现在你就可以在星球地球上感受到家。

我爱你。

向我的能量敞开吧，我感谢你接受它。

来自约书亚的圣诞信息

亲爱的朋友们，我是约书亚。

我很开心能够在此以这种方式与你交谈。我时刻与你在一起，但是我也非常高兴能够通过一个人类管道来与你们交谈，因为这样我在你们所居住的物质世界中就和你们更加接近了。看到一个人代表另一个人来说话可能会有点奇怪，然而当你们知道我们都是一个整体的时候，它就不那么令人奇怪了。在我们的心中，有一个合一之处，那里有一条线将我们大家连在一起。那就是一条爱之线，那就是生命本身。我们都是一体的，你们和我。我也通过你们来说话，在你对他人或者对你们自己感觉到爱和慈悲的时刻。在那样的时刻，基督在你们之内苏醒，而我们是一个整体。

在这个圣诞的节日里，你们庆祝我在你们地球上 2000 年前的诞生。你们庆祝我当时做为一个小婴儿在一个谦卑贫穷的环境里来到地球上。而我，在今天，却要庆祝你们的诞生，你们在基督意识中的诞生。你们是今日正在苏醒的基督，事实上那远比我在 2000 年前的历史上诞生更为重要。一切都是关于现在，关于此刻的。当你们珍爱那个在伯利恒出生的小婴儿时，我也请你们去看看你们自己，我邀请你们将自己看成我出生时的样子。看看当时的我，躺在小床里。我当时是无所不能、无所不知的吗？不，不是的。我那时很脆弱、很容易受伤，就象所有在地球上刚出生的人一样。但是另一方面，我又充满了力量，但那不是人的力量，而是神圣的力量。我充满了信任和信念。我知道

我被宇宙力量所承载，我是安全的。

这对你们也是如此。你们都被允许去做一个人，脆弱和容易受伤的人。那是不会带走你们真正的力量的。你们的真正的力量来自你们所感受到的与圣灵、与宇宙的连接。这有意义的宇宙承载着你们经过生活，它想要你们去展现你们的潜能，表达你们所是的自己。你们在内在携带这基督。基督意识在这个时代正在被大面积地诞生。你们都是做出这一贡献的一分子。你们正在苏醒。即使有时这让你们感到令人惊惧地脆弱，也要对这个过程有信念。这一过程就是关于信念和信任的。

我曾经说过，“柔顺之人将继承大地。”你们就是那柔顺之人。你们有时觉得你们需要象英雄一样，知道一切，你们觉得自己必须超越于你们内在所感受到的所有艰难情绪之上。你们无需如此。你们可以是温顺和谦恭的，因为当你们这样时，你们的心向生命中的奇迹敞开。那奇迹就是基督的意识，对自己和他人的宽恕。

在今天我向你们致敬，并祝你们圣诞快乐。愿你们对你们自己的路充满信念，而我就在你们身旁。我离你们根本就不远，我离你们的心如此之近。对我有信念，去感受我们的一体。如果你们感觉到艰难、孤单或者恐惧，要知道我是知道你们的，我的慈悲一直延伸向你。你是如此美丽，你是一个闪亮的光之天使。你非常勇敢地在地球再次以你现在的身体转世。

在另一边的我们，对你们充满了最高的尊敬。永远不要害怕我们的评判，我们对你们只有爱和理解，尤其是在你们感觉到低落和消沉的时候。向我们伸出你的手来，我们——你的指导灵们，你的天使们——一直在这里。当我们能够减轻一点你的负担、你的孤独的时候，我们是非常开心的。我们深深地爱着你。

Pamela Kribbe

翻译：城市之光

（注：本文由约书亚通过帕梅拉传导于 2008 年圣诞前后，在约书亚的网站上有录音，不过暂无英文文本，由译者听写翻译。录音链接如下： A short Christmas message by Jeshua: <http://jeshua.net/audio/Channeling23122008.WMA> ）

恐惧——通往未知的门

帕梅拉传导玛丽——2010 年六月

亲爱的朋友,我是玛丽,约书亚的母亲。我来此向你伸出手来,将基督能量的阴性面带给你们。你们此刻都很需要它。你们正经历着一个深刻的蜕变。

现在地球上有数量很大的一群光之工作者,他们中的一部分已经觉醒了,回忆起了自己是谁。事实上我们可以区分三群光之工作者,或者说他们可能会发现自己处于蜕变过程的三个阶段。

第一群光之工作者还未苏醒。他们还没有意识到自己是谁,因此感觉到非常迷失和孤独。他们感觉到自己与众不同,无法融入人类社会。他们感觉到孤独,跟主流社会是疏离的。这些人在痛苦之中。他们觉得自己很失败。通常他们都是高度敏感的人。他们是梦想者,象你们所有人一样:梦想着另一个世界,或者从灵魂的深处记得另一个世界,但是却跟每天的日常生活无法连接。所以他们封闭起来,生活在自己的内在世界中。因为他们的光没有向外散发,他们感觉到非常的不快乐,甚至感觉到窒息。

然后还有另一群光之工作者,他们刚开始回忆起自己是谁。慢慢地他们回忆起自己的真正力量,回忆起自己其实是天使,投生到人类身体中将光带到地球上。此刻光是如此的重要。一旦你认识到自己是一

个永生的灵魂——不为物质界所困，你就获得了力量。你可能还会感觉到不同，象一个局外人，但是你现在感觉到自己跟另外一个世界是连接的，那个美丽和和谐的世界。那是你的家，你就是从那里来的。如果你知道这一点，你就无需再感到孤独。今天我们希望助你回忆起家的能量。

我在这篇传导中所针对的人，那些听到、看到这篇传导的人，是那些已经觉醒了，已经跟自己的真我、灵魂连接上了的人。他们知道自己来此是有目的的，是为了给地球带来变化。我们为了这个意图而祝福你们。我们知道，在这个对你所带来的能量有敌意的实相里将光带到地球上是很难的。

还有第三群光之工作者，我们可以称他们为“年长的光之工作者”。这些人已经在苏醒过程中有很长一段时间了。他们已经进行内在工作有数年，甚至数十年之久了，已经历了内在蜕变的很多不同阶段。他们知道如何在内在层面上进行改变、已经意识到深刻的情感伤痛和负面信念。他们经历过放掉自己的旧身份和迎接一个更接近自己自然本质的新身份。很多听到和看到这篇信息的人都是第三群光之工作者中的一员。在内在你感觉自己很老了。你在这一世和很多前世中已经经历了很多。我们尊重你的勇气和智慧深度。虽然你们感觉到自己很老、很疲惫，但是你们是地球的珍宝。我们在这里尤其针对你们说话。

在你的生命中，你已经在情绪层面处理了很多东西。你让恐惧和其它困难的情绪浮上意识的表面，直面它们，从而放掉它们。在你的旅途中，你已经有过一些灵性体验——在极乐的感觉中跟一切万有合一。你们中的很多人已经开始了成为他人的老师和疗愈师的生命工作。在你每天的日常生活中，你都在练习你做为一个灵魂意愿做的——光之工作。

今天我跟第三群光之工作者说话，我也跟第二群光之工作者说话。在这两个群体之间并没有一条明确的分界线，只有一个逐渐的发展——从这一群到那一群。努力去思考你自己属于哪一群是没有意义的，我们并不是在这里给大家打分。最重要的事情是认出你自己是一个在心灵和灵魂层面都承诺进行内在成长的人。我想要向你们所有人揭示为什么觉醒的过程有的时候会显得如此之难。

你知道，灵性成长或者进化并不是以线性的方式进行的。并没有一个楼梯你可以一步一步地向上爬。成长和进化以周期的方式发生。比如说白天和黑夜的周期。在夜晚的时候你沉入你的潜意识。潜意识的黑色以梦的形式来呈现自己，它将你从你所知的平常中带出来。这样它就能够让你进入更深的内在，让你发现你清醒的时候没有那么容易发现的内在感受和情绪。白天的时候，你在参与地球实相的活动时在收集体验。夜晚则将你拉入内在，帮助你面对那些白天你没有意识到的情绪能量。

白天和夜晚的周期让你可以在一个比头脑更深的层次上整合你的

体验。因为这种交替，成长就发生了，即使你不记得自己的梦了。这种成长总在不断重复的周期中发生，而灵性成长也同样如此。读到这篇文章的你们知道向内走、处理旧的情绪痛苦和恐惧并放开它是怎么回事。你们知道如何沉入旧的痛苦中并在释放它的时候感受到喜悦，你知道在那之后会感受到更加自由和有力。你们这些人是走在前面的人，你们已经走了很远，但是即使是这样，在白天过后，夜晚也会来临。无意识的新层面想要被看见、处理和释放。就在此时，你们中的许多人正处于“暗夜”中——一层很深的恐惧想要浮现在阳光中。它想要被释放掉，这样你才能将自己的光更亮更平和地洒向世界。

在你的生活中，根据你的年龄、性别、和灵魂约定，你被自己的发展周期所影响着。你也被更大的能量流所影响，它们跟地球、以及人类整体所经历的过程有关。在此时，有一些能量流正在运作着，它们将陈旧与黑暗的能量推到表面上来。如果你不信任这个过程，那么它所发生的速度可能会让你觉得残酷。人类做为一个整体还没有为释放这些浮上表面的旧能量做好准备。大部分的人不知道如何处理深刻的情绪痛苦，以及因它而来的破坏性能量。你对此则很熟悉，但是它也一样可能淹没你。你可能会感觉到自己被淹没在一些对自己来说完全无法处理和陌生的层面里。你可能感觉自己快发疯了。你之前可能认为自己已经处理完自己这辈子所需要处理的东西了，但是现在又有一层新的黑暗和恐惧来敲你的门了，这是你没有预料到的。你可能会因此感到愤慨，感到自己已经处理过足够多的东西了，现在准备进入更

轻松的生活了。这个新的黑暗坑洞可能看起来无法处理。

我今天在此想告诉你不要丧失勇气，在你的旅程上要保持信念。此刻，你们正进入了自我发展的一个阶段，在这个阶段里你再也无法控制自己的成长。你所进入的意识扩展领域是关于臣服和放手的。它不是关于去做一些练习或者观想，吃一些特定的事物，或者遵照一些规定来控制生活。控制那些想要流经你的存在的巨大的能量波是不可能的。

你的灵魂想要将你提升到这股能量流中，因为它知道这是一股美好的能量流。但是，你做为一个人的人格部分却无法意识到这能量将会把你带向何方。人的头脑无法理解灵魂的流动会走向何方，所以你感到绝望，并感觉跟自己的直觉、激情、以及方向感失去了连接。如果这些都是你的感受，那么你要知道自己并没有做错什么。当你有一个新的开端时，这种迷惑和混乱的感觉总是会出现的。一个真正的新的开端之前总是会有一段混乱和危机的时期。在旧的分崩瓦解之前，新的无法到来。你认为自己已经放掉了那么多，但是现在必须放掉更多。请意识这是一个非常有意义的过程，即使它看起来并非如此。尝试让自己保持在一个信任和臣服的空间中，因为这样的话你可以让自己跟随你灵魂的流动，让你的旅程变得更加容易。

你们是教师。此刻你们将新的能量带到地球上，即使你感觉自己在黑暗中、感觉很郁闷、完全不知道自己该走向何方。你正在完成自己

来此需要做的光之工作。光之工作意味你要进入黑夜，进入你灵魂中最黑暗的角落，而不知道将发生什么。你在黑夜中旅行而没有任何的地图或者指导方针来指路。你被抛入黑暗中，而你真正能够做的就是臣服于这个经历，信任你会穿越它，信任它会有意义。

一旦你从黑暗中出来而重新回到白昼，你将会理解自己旅程的意义——不是通过你的头脑，而是通过你的心。黑暗总是为你藏着一个珍宝。黑暗的情绪是你的那些想要跟你重新合一的部分。你在内在所遭遇的负面是你能量中阻塞的部分，它已经长时间无法流动了。你要理解做为一个灵魂你有过很多很多次转世，在地球上，还有在宇宙的其它地方。现在你在地球上的周期接近完结的时候了，那些你灵魂中最痛苦的部分，那些在很困难的转世中阻塞的部分，在这个时代来到你的面前，等待着释放和自由。通常你并不理解这些情绪痛苦到底来自哪里，但是最后它们都是同样的事情，那就是需要被你处理的恐惧。恐惧想要被你直视，它想要受到你的欢迎。它是你的一部分，并且是一个正当的部分。在宇宙的这个角落，恐惧是你们所玩的二元游戏的一部分。

如果你能够任其自然，如果你不去恐惧自己的恐惧，那么你将看到它是无害的。这听起来可能会很奇怪，因为恐惧可以如此深地让你远离家园。但是恐惧是无害的，它像孩子一般的天真。恐惧只是面对未知的一种反应。如果一个孩子面对它不知道的事情的时候，它通常会以恐惧来反应，它必须习惯新的事物。它必须探索它、习惯它、并且

学会信任它。恐惧真地很天真，当你面对你所不知道的东西的时候，无法感觉到舒服是完全可以理解的。恐惧本身没有任何问题。但是，如果你对它持有评判，如果你对恐惧感觉到不舒服并且抗拒它，那么它就会变成一大片黑色的东西，变成违背你的意志、胁迫和麻痹你的魔鬼。不要将恐惧变成你的敌人，因为这时候你就将它变成了黑色和陌生的力量。恐惧本身不是黑色的，它直视面对不同和新鲜的事物时的一种不安的情绪反应。

亲爱的朋友，你是智慧的。在最深的核心处你是神灵，你是永恒而充满爱的闪烁之光，从那里伸出手给你内在的恐惧吧。你远比你的恐惧要伟大和强大得多。你可以向它伸出手去，就象你对一个孩子伸出援手一样。告诉它跟你在一起它很安全，告诉它你不害怕它，你不恐惧自己的恐惧。不要想将它除掉，因为消除恐惧的意愿之中有对它的评判。如果你跟你恐惧的部分战斗，它会变得更加恐惧，它会认为自己不好、不值得。

要理解恐惧是宇宙中的一个必要的元素。否则就无法去探索和体验新的东西。恐惧标示了那些感觉起来很安全和熟悉的事物和那些感觉起来不是这样的事物之间的边界。在那条边界之外是你还不理解和还没有体验过的新的事物。如果你能够以这种方式来看待恐惧，你就能够放开你对它的评判，它甚至还能为你带来喜悦的可能性，因为恐惧为你保证了一块待发现的新土地、一个等待你的光照耀的新地方。所以请信任恐惧，让它成为你的光！如果你的生活当中有一个境遇给你

带来恐惧，只需要去注意它。将你意识的光洒在你的恐惧之上。恐惧不会立即溶解，不过如果你不再将它看成是一种可怕的能量，你就会更加放松，从而向新的可能性，向恐惧底下所隐藏的珍宝敞开。

你知道，恐惧会永远都在，它是创造的一部分。即使你已经高等进化，也总还是想要探索新的未知。如果不是这样，宇宙将变得停滞，失去它的活力和生命。那就好像是生活在一个你真正喜欢的美丽、可爱的国家，但是却不可能走出这个国家一样。你永远都无法去探索新的地方。从长久的角度来说，这能够给你很深的满足吗？现在，我知道你已经认识自己足够深刻了，你喜欢去探索新的地方。你们都是充满冒险精神的灵魂，你们所有人都是。因此，不要责备你的恐惧，因为从最终来说，它是你的探险和探索的部分。恐惧告诉你哪里有新的地方有待发现。一旦你牵着恐惧的手在这片新的土地上旅行，你将体验到超出你此刻理解的美丽和喜悦。秘密就是：你永远无法提前知道你发现什么，否则它对你来说将不会是新的。

因此在新的体验之中的快乐，以及一个更深的爱、美、和喜悦的体验，只有在你接受了恐惧的现实之后才会发生，而恐惧的现实不过就是未知的现实——在你目前知识和体验的地平线之外的东西。欢迎你内在的恐惧，即使它看起来很不理智，你也不知道它的起因。你内在的很多恐惧来自你的古老部分，那些很久之前的前世。即使是它们也为你藏着一个承诺，里面有一个新的理解——等待你的发掘。也许这里面有一个经历，你曾经被很暴力地拒绝，你很害怕它，不想去感觉它。但是，如果你不去害怕这个经历，如果你允许自己去感觉被暴力

地拒绝的感觉是什么，让这个情绪浮上表面，你会感觉到对自己的慈悲，会理解为什么有些事情对你来说这么难。你会原谅自己，而不再去强烈地谴责自己。自我宽恕的体验是一个开悟的体验。因此，如果你允许自己去拥抱这个外表上看起来很难看的体验，如果你以信任而不是评判来经历它，那么这个体验会成为一个开悟和喜悦的体验。它也许会让你尝到自我接受的自由和放松。宇宙是如此的灵活，体验是如此多变。

如果你在自己的生活中正在体验恐惧，那么你要清楚在它的另一极有如此多的潜在可能性，会让你体验到爱、美、和喜悦。它并不远。就象我提到过的，灵性成长不是一个线性的过程，你不会每一步释放一点恐惧。恐惧会一点一点积累，然后到达一个高潮，这通常会让你的生活进入一个危机，让你感觉无法处理日常生活。在那个点上，你正跟自己的恐惧迎面碰上，你无法再压抑它或者绕开它了。它正流过你，你正失去控制。在这个点上，你看起来被击败了。大坝裂开了，水无法被挡住了。这可能显得很象一个灾难，但是它不是的！

恐惧想要打开那些讲你封闭起来，将你囚禁起来的门。恐惧想要流过你，如果你随顺它，它将带你到另外一个实相中——一个比你现在所处的实相自由得多的实相中。因此，如果你感觉到你的恐惧无法控制，你完全无法理解它，那么祝贺你！这就是你想要在的地方，你就处在新的生活的开端，非常接近一个突破点。

顺其自然，允许恐惧存在，不要斗争。不要去想：“我做错了什么？我在灵性的路途上所做的一切都白费了吗？为什么我感觉到完全的迷失，我走错了吗？”这些都是头脑在喋喋不休，是头脑想要理解它无法理解的东西。你的灵魂知道自己在做什么，它想要你在一个更深的层面上放开痛苦。只有当你充满信任，不去控制的时候，这才会发生。你跟自己的灵魂越一致，你对生活的控制度越低，但是你知道吗？这是如此地自由！放手带来新的东西，带来那些未被你表达的美丽和精细的能量。恐惧是通往更高形式的自己的门，这个更高形式的你想要投生在当今的地球。

我邀请你尊重自己的内在进程，即使它看起来将你引向黑暗，即使它所有的逻辑都已经消失。永远都要向这样的可能性敞开，那就是：你无法以现在的思想状态来理解它，你也无需理解它，它的意义将在将来被揭示。向你灵魂的更大实相敞开，成为你意识的探索者，这是你真正所是和你想成为的样子。

在这个改变和动荡的时代，我们祝福你拥抱在地球上的冒险。你们很勇敢，即使你感觉到抑郁和孤独，你们也是热爱生命的。如果你们没有对生命的热爱，你不会在此刻出现在这里。

我们离你们很近。我代表基督意识中的母亲能量。请感受你被它包围。也许你能够看到它的颜色是柔软闪亮的粉红色，一种顽皮但是非常温柔的能量。允许它进入你的能量空间，它会给你带来疗愈。我说的疗愈并不是“将你的恐惧带走”，我说的是接受恐惧，接受它是通

往另一个实相的门，一个更充满爱与光的实相。

成为你自己，只是去成为你自己。不要努力改变你自己。你已经很完美，你很可爱。我们能够看到你，并知道你的挣扎。我们对你充满尊敬。请允许我的能量去安抚你。我并不想去改变你内在的任何东西，我只想让你以另外一种方式去看待自己。即使在你在挣扎中，你也是一个天使。你如此美丽。

请记住：在每个夜晚之后，都是一个白昼。太阳会再次闪耀，这是无法避免的。这是生命按照它的自然轨迹前进。就象你无法阻挡夜晚降临一样，你也无法阻挡白昼的到来。因此，允许自己进入这个变更，你将会发现自己进入了一个壮丽的新的黎明。

通过你向内的旅程，你正帮助地球上的很多人，他们正在找寻自己内在的自由之路。你正为其它刚开始苏醒的光之工作者铲平道路，他们也将去帮助那些变得越来越敏感、想要向自己灵魂的真相敞开的人。

我们感谢你所做的工作，感谢你此刻在地球上所做的光之工作。你从来都不是独自一人的。我们在帷幕的另一边与你在一起，请接受我们的爱。助你回忆起自己是谁，是我们巨大的喜悦。

Pamela Kribbe

翻译：城市之光

原文地址：<http://www.jeshua.net>

“约书亚的传导”中文：<http://blog.sina.com.cn/jeshua>

最高的给予

亲爱的朋友们，

我是约书亚，我曾是地球上的新能量——基督能量——的代表，这是一种认知所有人和万物之间平等性的能量或意识，是连接的能量，将合一带回地球的能量。我的目标（曾）是恢复地球上所有生命之间的关联感，其工具就是心。心创造连接，心是你回家之处。有回家的感觉是因为你已获得连结，与最深层的你的连结，‘最深层的你’一直连结于一切万有。

一切万有是无法用语言形容的，你可以想出宇宙或穹宇等词汇，但一切万有既不是物品也不是存在体。一切万有是一种存在的氛围，一个充满了无数可能性的世界。每个独立的生命都在一切万有之中有其一席之地，你们所有人都是一个无穷大的整体的一部分，一切万有是永恒的，与此同时也是动态变化着的。生命一直在永无尽头的舞蹈中运动，这是展现和收回、生与死、创造与放下的舞蹈。作为人，你以男身或女身参与这一创造之舞。与此同时，在你之内存在着一个神圣且坚不可摧的内核。

想象你以现在的肉身与这个无限大的整体连接。你无法用理智来解释自己如何且为何是一切万有的一部分，也不知何处是自己的立足之地。然而，你能用心感受到你是一切万有的一个组成部分，你感到自己连结于宇宙的跳动之心，而且你无需为此做任何努力。它本就如此，是

‘真正的你’不可分割的一部分。

你在一切万有中拥有独特的位置和角色，找到它们并让你的光闪耀会带给你深度的充实感，这使你感到幸福和快乐。在属于你的位置上扮演你独特的角色，会激发你所能给予的‘最高层面的自己’。这就是我今天要讲的：最高的给予。

你们中的许多人都希望与光之源——你内在深处所是之光的源头——连结，并籍着这一源头存在，在这个世界中给予和闪耀。请自内向外地感受这一神圣源头，因为它流经你身体的所有细胞，将你体内的一切连结在一起，虽然你看不到它。感受它……感受这个承载你的活生生的神圣之流。生命本身知道哪个位置和角色属于你，请感受你希望将‘最高的自己’实体化的愿望，你是光之天使，不受时间和空间的限制。你只是暂时地来这里，寄居于你的肉身之中，将你所是的光带到这个世界。你爱地球，感受它，感受你于内在深处与地球之心的连接。

请放下‘在地球上生活很艰难’以及关于社会黑暗面的各种想法，只与地球本身连接，与这个行星的本质连接。想一想地球上辽阔的森林、水域以及广阔的天空，想一想各种动物，以及繁盛的树木、植物和花朵。与地球连接……感受她如何作为一个伟大整体的一部分，并在其中走自己的路。

此时此地，这个地球上有你的一席之地。重要的是相信你自己，相信你与一切万有的连结，相信有一条能够展现‘最高的你’的人生之路。

如何找到这条路？又如何知道自己是否已在发展‘最高的自己’？从下面这三个方面你就可以确定什么是‘最高的给予’：

你最高的给予是独特的

首先，最高的你——你在地球上最高的给予——是独特的。你的贡献是各种特性和品质的独特组合，具有其独特的振动和辐射。实质上，你给予他人的是你自己，你能给予的是你！使你与众不同的并非你从他人那里学来的某些知识或技能。你最高的给予并非来自外在，你才是起决定性的环节。

当然，你从他人那里，从书本以及学校教育中获得了知识；当然，你深受文化及成长环境的影响。重要的是，你如何对待这些影响，如何使它们嵌入你的本质。因着你在人生之路上所经历的一切，在这一生和曾经的生生世世中，你才有着自己独特光彩。你以自己的方式闪耀光芒，吸引人们的正是这一光芒，你使这一光芒闪耀在地球上的属于你的一席之地。

你独特的光是天地之品质的结合。这一生中，你是一位男性或女性，

受过某种形式的抚养和教育，被你所处社会的世界观塑造成现在的你。这一切都没有什么，正是这一塑造使你能够深刻地洞察人生。因着自身的艰难经历，你深深地了解以肉身形式在地球上生活是什么感受，了解作为人在地球上都会经历哪些情感上的波折起伏。经由你自己的探索之旅，通过黑暗和光明，你走过了一条独特的人生之路。由此，你能够给予他人的也是一个独特的品质组合。

要一直在你的工作中保持自己的个性。无论你是一位面包师、教师、艺术家还是灵性治疗师，‘给予最高的你’意味着在这个世界上展露且分享你独特的个性。没有你，这个世界就不是完整的。宇宙等待着你的贡献，而不是你对他人贡献的拷贝和复制，它要激励你，使你独特的能量流动。因此，使‘最高的自己’实体化就意味着作你自己并展示你的独特性。

最高的给予也是最高的获取

其次，最高的给予就意味着你接受所能获取的最高的一切，二者互联互动，无法分割。

当你让自己独特的光闪耀，敞开心灵，并发自内心地给予时，就会体验到深度的满足和充实。你允许自己变得完整，允许自身的光闪耀，你感觉这样很好，自然又真诚。如果你将‘自己’给予他人且毫无保留地闪耀自身之光，就会同时得到特别的礼物，其中最伟大的礼物

就是‘归家’。当你全然地做自己时，会感到与一切万有的连结——与上帝的连结，你同时回到了自己和宇宙的家。不再有对你或他人的评判，不再有导致分离的评判，你是完整合一的。

如果你于外在世界中敢于完全地作自己，就会吸引好事到你的生活中来。你所需要的物质条件以及适合你的人都会自动出现在你的生活中。宇宙佑助且滋养你，为你提供帮助你的灵魂能量具体化的一切条件。如此这般，给予之流得到了获取之流的回应，使你在人生的各个方面获得满足和丰裕。从深层意义上讲，你因着敢于让自身的光闪耀而赋予自己上述的一切。当你毫无保留地对人生说 YES 时，人生也会全然地对你说 YES。

你可以将一切万有——我们都在其中扮演某个角色——看作一个巨大的拼图，我们都是其中的一个拼图块。没有你，这个拼图就不是完整的。在你这块拼图被嵌入其特定位置的那一时刻，你就对整个拼图做出了你特有的贡献，这一贡献是他人无法做到的。与此同时，正是这一时刻，你也获得了最珍贵的礼物：你回到了家，感受到与一切万有的和谐一致，感到人生承载、佑护着你，感到自己是安全的。你了解自己做出的实质性贡献，知道一切万有接受了你，以喜悦和合一之心。在最深层的意义上，给予他人‘最高的自己’就是对你自己说 YES，并与此同时接受你绽放和闪耀所需要的一切。

事实上，给予‘最高的自己’意味着你不再与一切万有分离，你不再是‘自我’，不再是那个被分开的‘我’。而且，‘如何获得取予之间的平衡’这一问题也不再存在，它会自然而然地发生。当你能够在最深的层面上完全展现自己并让自身的光闪耀时，你就是光，与此同时你也接受你所是的光，这是你们所有人都渴望的合一经验。

现在你或许会问：我该如何做？如何才能与我之内‘最高的自己’合一？如何才能与我真正的光合一？那么，我现在就讲一讲关于给予他人‘最高的自己’的第三个方面。

能够与内在最低的（能量）连接，就能够给予‘最高的自己’

当你能够与你之内最低的（能量）连接时，就能够给予他人‘最高的自己’。这里‘最低的（能量）’是指恐惧、怀疑和忧郁，简言之，那些尚未消除的旧痛所导致的灵魂深处的黑暗。

你向内在最黑暗的一部分致礼的那一刻，你‘最高的自己’就会闪耀。邀请内在最低的那一部分走近你，就是让你之光毫无评判地照耀在你灵魂的这一部分，它感到受排挤，因着曾经的痛苦经历而变得愤怒、苦楚和孤独。它生活在黑暗之中，且试图从黑暗中找出解决问题的方法，而这些方法却常常使它更加远离光明，请以慈悲之心对待它。

你在黑暗中会发展出各种生存机制以求生存，不去感受真正的内心，

不去感受恐惧、绝望、忧郁和孤独。你使自己远离这些情感，你周围的世界也常常教你这样做：‘要远离负面情绪，要努力，要作个有用之人！’这些要求和禁律使你于内心深处产生对自身黑暗面的恐惧，使你远离自己的内心感受。

你们所有人都深深地渴望光，渴望能够自由独立地作自己。要知道，当你愿意向你之内最黑暗、最受忽略的那部分致礼时，你就会点燃内在最神圣的光。

我现在邀请你这样做，就在此时此刻。请看看在你心中是否持续出现某一负面情绪或想法需要你的关注？要明了这一负面情绪或想法本是你人性的一面。想象你内在的黑暗部分是一个被忽略的孩童，或许你看到他或她隐藏在一个角落里，那是一个男孩还是女孩？

看一看你是否能够找到这个孩童，是否能够与它交流。先注视着它，然后慢慢地向它伸出你的手。温柔地看着这个孩童，感知它为了生存所做的一切努力。它的心中充满了生活的喜悦和激情，然而，这些力量却因其曾经的艰苦经历而变得扭曲。这个孩童的原始能量被困于各种各样的面具和生存机制中，由此，其生命能量开始与自身作对。现在，这个孩童被允许作真正的自己，伸出你的手，让你的光闪耀，用真诚的目光迎接它。

让这个孩童走近你，以它自己想要的速度。耐心等待，伸出双臂拥抱它，让它靠在你的胸口上。正是你的关注和安慰才是使其放松和恢复的关键。观察当你与这个痛苦无助的孩童接触时，你是如何地闪耀着温暖、爱和理解之光，你向内在最黑暗的一面致礼的同时也展露出内在最光明的一面。你理解这个孩童的感受，这一理解具有疗愈的作用。这个身处黑暗的孩童代表了你之内承受痛苦却对此毫不理解的那部分。当你以理解和慈悲拥抱这一痛苦时，就将光照耀在曾经是负面情绪及思想之源的那部分。伸出双臂拥抱这个痛苦的内在小孩时，你就变成了人间天使。你为黑暗带来光明，这正是地球所需要的。

地球并不需要那些高高在上地教导光之课程的圣人或智者，她需要的是那些经历过光与黑暗，且能够毫无评判地拥抱它们的有血有肉的人。如果你敢于面对和接受自身的黑暗，就成了人间天使，你的光既明耀又纯洁。人生会佑助你，你会自然而然地来到可以自如地展现‘最高的自己’的地方。你无需努力奋斗，无需掩饰真正的自己，因为正是你自身独特的光彩和能量激励了他人，并将喜悦带给他人。你自己就是那光和能量！你以自己独特的方式代表着上帝之爱，因为你已经能够以理解之心来面对和拥抱自身的内在黑暗。人们在你的身上，在你聆听的方式中，体验到宽容、温柔和激励。你在地球上展露且实现‘最高的自己’时所作的一切，都会邀请他人也让自身之光闪耀且相信他们自身拥有的独特力量和天赋。给予他人‘最高的自己’会鼓励他们和你一样。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

璞石成玉

亲爱的朋友们，

我是约书亚，向你们所有人问候。你们本质上都是光，来地球上传播光，这一过程中你们会遇到阻碍。光与黑暗之争到底是什么？你遇到的阻碍和黑暗又是什么？

光，实质上就是对万物合一的觉知。如果你处于光中，如果你就是光，你会感受到一种无限性，感到自己是神圣整体的一部分，感到与一切生命的连结。光就是与一切万有的连结。

光的本质是无形的，不受限于任何形式。你所是的光可以无处不在，你的觉知是无限的。对这一点的体验会使你内心充满喜悦，使你忆起自己的本性：自由自在，不受局限。这是你生命的核心，你觉知的核心，请感受它。你并非你的觉知所寄居的那个形体：你不是你的身体，不是组成你肉身的血和肉，也不是你所居身体的性别或你目前的个性和性格，你大于它们的总和。作为灵魂意识，你曾寄居于各种各样的

形体，曾在地球上度过生生世世，也曾居于宇宙的其他地方。虽然经历体验过各种形体，你却是一个坚不可摧、无拘无束、永不止息的意识觉知。

在意识的核心，并不存在你与这个世界的分离。你无处不在，处于开放的觉察状态。你的核心是一个开放的空间，寂静、宏大、充满了生命力。如果你认识到这一点，喜悦就会作为基础感受一直伴随着你，你有着开放的心灵并深深地感受到宇宙的珍爱。如何才能做到这一点？不是通过外在事物，而是通过你所是的觉知。‘作为那个觉知’使你充满了喜悦，你感到贯穿整个宇宙的生命之流自内向外地承载着你。

要知道你随时都可以拥有这一觉知，进入内在光之核心的方法是，置身于那些使你烦恼的事情之外，远距离观察它们，知道它们虽然确实对你很重要却不能真正定义你是谁。你远大于目前所经历的事情和情感，你是体察它们的觉知，那个任林林总总的事件来了又去的觉知，这一觉知本身是坚不可摧的。

来地球轮回时，你做出了暂时将觉知连结于一个肉身——一个形体——的选择。这并非无谓的选择，肉身极具价值，你能够如此将觉知聚焦，使它的一部分等同于一个肉身，等同于你目前所是的那个人——女性或男性——以及你所有的禀赋和性格特征，真是非凡的表现。然而，不要错误地认为你是这些特性的集成，你是体验它们的觉知，对这一点的认知使你更加自由。

在你选择轮回——活在形体中——的那一刻，会发生光的‘凝结’。觉知亦如此，你的觉知出现了某种程度的‘收缩’，使你忘记自己的本质——无形、无限、无终，尤其在你作为灵魂‘成为’和长大的初始阶段更是如此。当一个年轻的灵魂进入形体后，会倾向于将自己完全地等同于这个形体。一个灵魂需要积累相当的经验才能在完全寄居于一个形体的同时觉知：“我不是这个形体；虽然我在这个形体中体验，但我远大于这个形体。”随着灵魂的成长，他会常常忆起：“现在我寄居于这一形体——这个肉身——之内，但是我的内在觉知高出这一形体，它是完整且永恒不灭的。”

为什么灵魂选择‘凝结’和轮回？为什么你寄居于这个肉身？永远处于那个自由无限的觉知状态岂不更美好？请问问自己这个问题。你们中的一些人或许会轻叹：“是啊，我一直希望能这样，不再轮回，活在肉身中真是太受限了。”尽管如此，在轮回中体验正是灵魂的愿望。

轮回的艺术在于将光带给物质形体，将完整的觉知——你的本质——彰显于物质实相。通过将光带给物质形体，会使它获得美丽、生命和光彩。你在地球上遇到的各种生命形式——比如动植物——都是光与物质之舞以及觉知与形体之舞的产物。涵括整个宇宙的一切万有，渴望‘凝结’，渴望显化为某个形体，从而体验分离，体验‘你’‘我’之别，体验光明和黑暗。与形体及物质共舞会为生命增加深度和层次，使无数的体验成为可能。正因如此，上帝经由各种物质形式来体验和

展现；正因如此，你居于肉身中。

你就是上帝，曾经带着喜悦做出了让你的光照耀物质实相的决定，这一决定使你成为创造者。将光带给最密实的物质形式是你内心深处的愿望，这使你感受到自我实现的快乐，远比回到那个纯粹、无形的‘存在状态’更有充实感。承载且激励整个宇宙的是充满活力的上帝，祂极具创造力，不断地成长和扩展。你是上帝的一部分，你轮回的选择和那无形无相的明光——你的本质——一样，都是你的属性。

密度到底是什么？物质次元常常被描绘成‘密度大’：沉重、迟缓、密实，就是说：无明且缺乏自由。在这个物质实相中你可能被困于各种负面的想法或情绪，处于痛苦、苦难和恐惧之中，可能忘记自己是谁，感到与一切万有失去了连结。当你‘作为人’失去了与神圣之光的连结时，就会生活在黑暗之中，你对‘凝结’的体验就是：阻塞、受困和内在的凝滞。

我邀请你‘沉’入内在最密实的那个层面。通常，在能量流动最不顺畅，在你最难接受自己或人生的生活领域中，你会体验到内在最密实的那一部分。你将人生的这一面向看作负担，认为它本不该存在。你一直随身携带着内在的密实能量，如颈上之石。

你可以将自己所体验到的‘密实’投射在地球上，说：“这里密度大，

又迟缓，还严重缺乏觉知，这一切导致了我的痛苦。”然而，压垮你的不是密实的物质实相，你的光无法照亮的内在密实部分才是你痛苦的源头，那里存在着一定程度的分裂，你摒弃了自己的一部分，这导致了你的痛苦。

想象你颈上真的挂着一块沉重的石头，看看这块石头有多大多沉，任想象自由地驰骋。这块石头中有你难以面对的情感，或许还有关于在地球上轮回的各种负面信念，比如你在这里不受欢迎，这里对‘真正的你’缺乏理解，对你带来的光缺乏理解等等的信念。石头中有你对人生的恐惧和抗拒，它象征着内在被封闭的那部分，象征着你人生中的困局。因此，这块石头也象征着你的人生使命，你的灵魂使命本身就是将光带给自身最密实的那部分。

你的人生目标就是照亮内在已经变硬、石化的那部分。呼唤你那神圣之光的不是这个世界，而是你自己。一旦你接受并拥抱这一事实，你闪耀出的光芒自然就会照亮他人，激励并邀请他们走上同样的内在旅程。不过，要先将注意力完全集中在你自己的石头上。你常常对其视而不见，你在日常生活中忙于实现某些理想和目标，这一过程中，你可能感到内在的某一部分并不合作，也感到内在有什么东西阻碍着你，带给你恐惧和自我怀疑。现在请你完全地关注内在的这一部分，跪下身来，接近这块石头。想象这块石头卧在地上，你跪下来，将双手放在石头上。让你的觉知在石头中流动，用心感受石头内部都有些什么。

问候它，提醒自己你是完整无缺的觉知，你是充满活力的光，可以完全进入石头，感受它之内都有哪些情感上的负荷。

通过与石头有意识的连接，会自内向外地点燃神圣的光。你的觉知赋予石头生命力，它不再冰冷坚硬，慢慢地化成一块宝石。你充满爱的关注改变了石头的微观结构，仔细观察这块石头，看看它的颜色和形状。

问问石头：“你想要送给我什么？你能够送给我什么？”这块石头中充满了密实的能量，然而，当这一密实的能量被光和关爱环绕时，就会变成珍宝和礼物，当初的负担现在变成了珍宝——应以尊敬之心接受的礼物。拾起这块宝石，看着它闪耀出美丽的光芒——它的颜色和形状正适合于你。让它进入你的身体，观察它自然地移向何处。这块宝石自行来到你身体的哪个部位？这对你有什么影响？

在地球上的一次次轮回不断地邀请你转向内在最密实、最坚硬、石化程度最高的那部分，这需要力量和勇气，与此同时你也以这种方式创造美——属于有形生命的美。透过觉察内在冰冷、黑暗和石化的那部分，你创造了美丽和全新的事物。这块熠熠生辉、充满生命力的宝石是你的造物，是你成熟的灵魂。它是觉知和物质融合的结果，是无形与有形共舞的果实。生命邀请你一次次地演绎这一舞蹈，当你在人生路上遇到阻碍时，请不要评判。将这块石头唤入你的想象，让自己

‘沉’下来，关注你的觉知之光尚未照亮的那部分。关爱这块石头，你充满爱的关注足以自内向外地照亮它。因你用自身之光照亮内在密实且黑暗的那部分，上帝籍着你在地球上诞生。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

译注：这篇文章是帕梅拉于今年四月份传导的内容，也由她本人译成英文。在她翻译的所有英译文中，这是我所见过的与荷语原文差别最大的一篇（当然指的是字面上，讯息的本质是一样的）。荷语原文主要针对提供灵性服务的人，英译文则将原文扩展，也同样适应于希望帮助他人的光之工作者。也因此，我决定以英译文为主，荷语原文为参考翻译此文，并将这篇传导并入《约书亚传导 3》。

光之工作者的助人之道

亲爱的朋友们，

我是约书亚，今天在这里问候你们所有人，在我的心中，我们近在咫尺。我们深度地连结在一起，在某一层面上我们本是一体。一切万有——将我们联合在一起的那个无法分割的意识——是一种自由、创造、

友善和喜悦的能量，它是你们真正的起源和家。你们现在彰显为肉身的形式，身处于时空的次元中，然而真正的你远大于这个‘肉身的你’。现在，请感受这一伟大、无限的意识——你们是它的一部分。请感受你内在的神性，感受这一能量是如此的纯洁。上帝并非高高在上地站在某一等级制度的顶端低头俯视你，祂是流经一切万物的能量之流：流经你们，流经地球上所有的生灵，甚至流经那些在你们的物质环境中看似没有生命的物体。上帝无处不在。

上帝并不受限于形相。祂是纯洁、创造性的意识，祂与时空中的物质形相连接在一起，从而以各种各样的形式体验生命。现在请感受身处这一伟大神圣的能量之流中的你：浩瀚的意识海洋中一道耀眼的光芒——它坚不可摧，为宇宙整体做出其独一无二的贡献。请感受你内在的那坚不可摧的力量，它永远存在，从不会消失。你本是上帝的一部分。

你们的意识充满了神圣的创造性，你们自己选择自己的人生之路和人生经历。尽管作为人类你可能觉得并非如此，你的内在深处却有着一个创造力，它设计、决定你在人生中的一些关键事件并吸引你内心希望的经历，从而使你能够理解、成长和扩展。关键是，你们从未、也永远不会是这个世界的受害者。在‘真正的你’的核心，你从未、也永远不会是无力或心力交瘁的，因为你那内在核心中的神性火花全然地接受‘肉身的你’所遭遇的一切，它知道你能够从各种经历中成长和学习，你的意识也会因此变得更宽广，更慈悲。

请拥抱这一内在的创造力，它将你目前的境遇吸引到你的生活中。请拥抱你的整个人生——即使它充满了波折和动荡。你完全有力量好好地度过这一生。你最伟大的成就就是：尽管寄居于肉身中——不得不应对地球生活的各种要求和挑战，却能够忆起自己的真正本质。藉由忆起‘真正的自己’，你就使那神性火花与肉身的你建立起全然的连接。臣服于这一无限、充满创造性的内在火花，就会改变你的生活，与此同时也会改变他人的生活。

正在阅读这些文字的你们，以及感到被基督能量吸引的你们，渴望将内在之光闪耀于这个世界中。你们渴望彰显为一个光之工作者——这意味着你感受到内心的渴望，渴望传播光，渴望提高地球集体意识。你的热情既单纯又真实，它来自于‘真正的你’的核心，来自于你的灵魂。你的内在神性火花使你感受到这一渴望，因为分享喜悦、光和慈悲正是上帝的本性愿望。每当你因表达真正的自己而感到幸福时，你就在感受上帝的幸福，因为在心灵层面上，你与上帝本是一体。

你们经常会问：光之工作真正意味着什么？传播光或者疗愈他人到底是什么意思？今天我所要讨论的就是这个问题。首先，我们需要先仔细看一看助人者与被助者之间的关系。我想指出一点：你们的社会对于‘健康与疾病’或‘健全与不健全’的辨别存在着一定的问题。当你因病去看医生时，你是一个‘需要治疗的病人’。在你和他人眼中，医生拥有你所没有的知识，他们是专家，你很容易感到自己的健康完

全掌握在他们的手中。这同样适用于精神或情感上的‘疾病’。当人们造访心理咨询师、心理医生或灵疗者时，他们已在心中假设这些专家拥有更高的智慧或技能来帮助他们解决问题。对‘患者与医生’或‘客户与咨询师’之间关系的定义，在某种程度上，同时影响着参与双方的自我觉知。

通过限定双方之间的关系——其中一方比另一方更有知识和洞见，暗示了客户需要从心理师、灵疗者或医生那里获得一些他们自己所缺乏——或者无法给予自己——的东西。心理师被假定为完整和健康的，他们为患病或不健全的人提供光和疗愈。从这一观点上看，心理师或灵疗者比患者更进步，他们拥有一些他人所缺乏的知识或能力，并以此帮助他人。

从灵性角度上看，这一观点既虚妄又扭曲，它在出发点上便将你们引入歧途。然而，它却深深地渗入你们的社会，无论是在身体还是精神健康领域。你可以稍微留心一下，你如何轻易地就觉得自己比你所造访的‘专家’渺小——无论你是为了获得医药或灵性方面的建议，你是有问题的人，他们拥有解决问题的方法。对于那些以助人为业的人，一个普遍的陷阱就是：他们将自己等同于自己所扮演的助人角色，且无法放下这一角色。他们以这个角色来定义自己，这使得他们依赖于客户或病人，就象客户或病人对他们的依赖一样。那些客户可能觉得需要有人帮助、治疗或疗愈他们，而这些助人者也同样需要这些客户

以维持他们助人者的形象：有知识，愿意与需要之人分享成就的更伟大的人。在这种情况下，很容易产生以权力和依赖为中心的不平衡关系。

光之工作与此截然不同。为了理解光之工作或灵性疗愈的真正内涵，你需要放下类似于‘心理师帮助客户’或‘医生治疗病人’的传统观念，需要放下‘助人就是给予他人所需要的东西’这一观念。‘他人有所缺乏’这个想法对疗愈有害无益。事实上，助人的唯一方式就是使他人看到自身所拥有的自疗力量和能力。好导师的标志是：他们使自己变得渺小而不是伟大。真正的导师邀请你唤回内在的力量，他们不会认为你是渺小的，需要他人且无法独立。真正的导师从不将自己粉饰成权威。这样做是愚蠢的。一个疗愈者的真正礼物是：使他人觉知其内在的权威，并使他人认识到他们是神性的火花，拥有他们所需要的一切知识和智慧。

真正的疗愈很简单，无需任何复杂深奥的方法或知识。我这里所说的疗愈指的是灵魂层面的疗愈。当然，身体上的问题或许需要那些具有专业知识和技能的医疗专家来参与，然而，对灵魂的疗愈却是很简单的。如果深入地探寻身体或精神问题的本源核心，我们就会看到那些‘感到无力又无助，认为自己毫无存在价值、不值得爱，孤独以及宿命’等等的信念。

其根本原因在于：人们感到与他们的神圣本质——他们所是的神性火花——失去了连接。为他人提供疗愈就是重新开启他们对于‘家’的回忆，帮助他们重新看到自己的完美、坚强和纯洁。

如何做到这一点呢？首先，并不存在固定的方法或药物。这并非机械的治疗过程，而是一种可以以各种方式进行的能量传输，后面我会详细讨论这一点。其次，只有对此持开放的态度，疗愈才会实现。你不能强迫他人接受疗愈，这是他们自己的决定。事实上，真正的疗愈是一种奇迹：新的意识在灵魂中诞生。这是他人自己的创造，无法预测与预定。每个人在一生中都会有‘需要在光明与黑暗之间抉择’的时刻。黑暗意味着：屈服于自我评判、自我怨恨、负面想法和恐惧。光明则意味着：对善良、宽恕、喜悦和丰盛——它们都是神性的象征——敞开心灵。做何选择由你自己全权决定。即使宇宙中最美丽的天使正在召唤你放下过去，进入神的国度——这意味着与你所是的神性火花合一，决定权却在你的手中。如果你依然深深地沉浸于对自己或他人的负面想法之中，依然活在恐惧和愤怒的奴役之下，你或许甚至不会注意到这一天使的存在。事实上，疗愈天使一直在你身边，那是你的‘高我’或‘真我’——你的神圣本性，它正在试图帮你看到‘你真正是谁’。有时，在你的人生中，你会遇到一些暂时扮演疗愈天使角色的人。他们或许并未意识到这一点，但他们使你忆起‘真正的自己’。因着他们聆听或交谈的方式，‘真我的火花’忽然进入你的觉知，与他们相处后，你感受到无尽的喜悦和灵感。这或许会激励你去选择

光，做出服务于你之‘高我’——以及你真正的生命热忱和爱——的决定。这种天使的出现或许是一个提醒，抑或是你改变人生的关键，尽管如此，是否信任并因信而行却由你决定。只有你才会使奇迹发生。

或许你在生活中曾经遇到过疗愈天使，也或许你曾经在不同情况下做过他人的疗愈天使——即使你并未察觉，我想说的则是：这就是光之工作的真正含义。光之工作不是治疗或‘修复’他人，不是解决他人的问题，也不是教会他人某些技能、知识或道德规范。所有这些行为都是以‘他人有一定的不足，他人渺小无助’的假设为前提。灵性疗愈彻底颠覆了传统的疗愈观念。一个提供灵性疗愈的人所能带给他人的其实是：看法上的改变。你需要关注的是他人的内在本质以及他们的完整性和耀眼的美丽，而不是他们的困难、问题和无力感。一个灵性疗愈师所能给予他人的礼物，就是使他们看到真相。如果你能够将视线越过他人的痛苦、愤怒、恐惧及自我毁灭的行为，看到他们脸上的天使之光，你就会赋予他们一件很珍贵的东西。通过看到他们的真实本质，你就是在温柔地呼唤它，使其浮出表面。洞察他人的真正力量和内在之光——即使它们并未呈现于表面，就是以其‘真正的名字’呼唤他人。而最具力量、最有震撼力的就是：以其‘真正的名字’呼唤一个人。

当我以耶稣的身份在地球上实施所谓的奇迹性疗愈时，我所做的只是与他人的神圣本质建立连接，通过注视和感受他人内在的神圣火花而

唤醒它，是他们自己的神圣本质疗愈了他们，而不是我。我只是使他们忆起了真正的自己——这使他们重新恢复精神上甚至身体上的健康。此类晤面并非总有疗愈效果，因为能否实现疗愈永远取决于一个人对疗愈是否持开放态度，能否行奇迹取决于他们，当你们为他人提供灵性疗愈时，也一定要记住这一点。

所有的灵性疗愈都来自于内在。作为光之工作者的你，并不是在疗愈他人，而是创造一个开放、没有评判的空间，从而邀请他人以开放、慈悲的态度看待自己。你与他人建立灵魂层面上的连接，并展示给他们一个既充满信任又明晰的视野，而不是试图帮助他们解决外在的问题。这就是光之工作者的助人之道。你试着帮助他人看到自己的伟大，而不是渺小。在灵魂层面上帮助他人意味着让他们看到自己应付的责任——对他们自己的人生应付的责任。因为你以充满爱且毫不评判的方式提醒他们，他们不会把责任看成是负担，反而感到被赋予权力和自由去承担责任。藉由相信他人的创造力，你就透过目光和言语将他们自己的坚强反射给他们。关注他人内在的完整和无暇，就会强化它们。

只有在真正相信的情况下，你才能做到这一点。如果在某种程度上怀疑他人的自疗能力，你不但没有唤醒他们的力量，反而使他们确信自己确实是软弱的。当你完全相信他人拥有解决问题的能力，并放下‘他们缺你不可’之类的想法，你的疗愈力量就最强大。你们中的许多人

觉得以这种方式将责任归还给他人就意味着放弃他们或者告诉他们去独自解决问题。然而，解除依赖关系并不意味着抽身而去，你依然陪伴着他们，带着对他们自身之坚强和内在力量的信任，鼓励他们超越那些他们为自己设定的限制并最大程度地彰显自己。至于他们是否且如何利用你所提供的疗愈空间，则是他们自己的决定。

我知道你们中的许多人看到他人——尤其是你们深爱的那些人——受苦而心中倍感难过。停止‘帮助他们’、放下、将精力用于其他地方似乎是天方夜谭。然而，请仔细地思考一下，你这样坚持下去是否真的在帮助他们？如果他们一直依赖于你那友善和支持的能量，又如何肯面对他们对自己缺乏友善和支持这一事实？在灵魂层面上，你或许更增强了他们的软弱而不是唤醒他们真正的内在力量。这对你们双方都有负面的影响。

作为光之工作者或灵性疗愈师意味着寻找彼此灵魂之间的连接。在灵魂层面上，一切存有都是平等的，没有人超前于他人。你们都是那神圣存有——你们称其为上帝或神——的神圣火花。从人类层面上看，仿佛一个人比另一人更有知识、更进化或者更有智慧。然而，从灵魂的角度来看，这种评判则显得迂腐。所有的灵魂都在无尽的宇宙中旅行，都经历过各种不同的体验和成长周期。或许你目前正在帮助一个因为极度的困境而情感严重失衡的人，此时此刻你是提供帮助的人。然而，当这位受苦之人重获坚强之后，他或许会成为你的导师，展现

出令你惊叹的深度智慧和慈悲。

提供灵性疗愈或作为光之工作者，至关重要的一点是：始终记住你和他人在灵魂层面上是平等的。一定要认知你自己的人性，并明了你和他其实都在同一条船上。或许你为他人提供了一个光和慈悲的空间，但你并不因此而有别于他人，也不比他人更‘高’或在他人之‘上’，不要将自己等同于‘光之工作者’这个角色。如果你内心有着助人的强烈愿望，希望帮助他人发现自己真正的内在力量，就请跟从你的热忱，做自己喜欢的事。光之工作形式各异，当然不仅仅局限于提供灵性咨询。一般来说，如果你所做的是自己真正想做的事，你就会看到自己也在激励他人也和你一样。与你心中的神性火花合一，会自然而然地将你引向适合你的工作、（亲密）关系或居住地。跟从内心的声音生活真的很简单，它就是与内心的渴望以及真正的喜悦建立连接，并依心而行。做到这一点你就是光之工作者，并不一定是因为你在‘帮助他人’，而是因为你为这个世界带来你那独一无二的灵魂之歌——它激励他人也相信自己并彰显最美的自己。光，自然会闪耀，你无需刻意关注‘如何在这个世界上传播光’的问题，不要刻意执着于成为至善和有益的人。试着依循你那独特的神圣本性而生活，这个世界就会因此而变得更加美好。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

黑暗中的光明

亲爱的朋友们，

我是约书亚，你们的兄弟与朋友。我真诚地问候你们，能够与你们在一起共度今晚，我的心中充满了喜悦。这是一个黑暗的时期——多重意义上的黑暗。现在正是冬季，日照时间比较短，这邀请你多留在家中，多与自己共处。这个世界也是黑暗的，看一看弥漫在这一地球次元的想法、情绪和感受，你就会看到许多恐惧甚至绝望。人们恐惧接踵而来的变化，对能否生存以及疾病、痛苦与苦难心存不安全感。人类社会充满了困惑，许多人体验到人生中的黑暗——如石头压草般压抑喜悦的黑暗。我来这里是为了助你忆起真正的自己！你乃由光而造，你来自于光，也将归于光。

你们所走过的漫长旅途到底有什么意义？你原本来自于光，最终沉入了这一物质实相，成为人，在肉身中体验光的对立面。然而，光是什么？身处于光之天国——合一与和谐的次元——又是什么感受？天堂——你的家，你的源头——对你来说又是什么样子呢？请试着观想片刻，或许你尚能忆起天堂生活的安逸自在与流动性？你与一切万有是一体的…喜悦曾是你的基本感受，因为那时的你对生命之善没有丝毫的怀疑，喜悦、创造力和冒险精神是你的标志，你尽情地享受生命的乐趣。那么，享乐过度之时，你又会怎样？

因着自身的冒险精神，你有一种与生俱来的愿望——拓展边界、创造

新经验的迫切愿望，你想要探索和发现未知的新领域，宇宙是你嬉戏的乐园。光的天性之一就是闪耀，不断地向外扩展，这是光的固有品质，是你的固有品质。因此，你踏上了征程，不断地发现新的未知领域，作为灵魂的你身临各种使你充满疑问的境地，你曾经熟知的那不言而喻的合一感开始变得模糊。在漫漫的宇宙之旅中，你也经历了远离爱、合一和光的低频振动，尽管如此，你依然象磁铁一般被吸引过来，为什么呢？为什么你踏上了这一将你引入黑暗的旅途？

黑暗本身并没有什么不好，它首先是未知的领域：尚未被光照亮的地方。你于心中携带着能够驱除黑暗的光之火炬，你的光具有转化的力量。然而，当你们踏上轮回的历险之旅，深深地沉入物质次元——比如地球——时，你或许会遗忘心中携带着的火炬。这时你可能会陷入黑暗，失去曾有的喜悦和冒险精神，你感到寂寞和孤独，感到自己迷失在宇宙之中，看不到回家的路。这就是黑暗占上风的情形。

遗憾的是，这个世界上的宗教信仰常常教导你们要于外在寻找光，上帝被宣扬为一个在你之外的力量——你必须仰视、遵从且服务于祂。你越来越注重外在的权威，仿佛他们比你自已更了解什么对你最有好处，渐渐地，你忘了自身的内在力量——那内在的光之火炬。

请再次忆起这一光之火炬，就在此时此刻。你已走过漫长的旅途，事实上，你是光之天使，有意识地选择了这一漫漫之旅以在宇宙中传播

光，播种光。请再次忆起自身的冒险精神与生命喜悦。

你能否看到自己内心深处那光之火炬，那熊熊燃烧的火焰？请观想片刻，静静地看它燃烧，感受其温暖的火焰，以及它所散发的安全感……这是家的能量。这一神圣之光已在你之内，生活在地球实相中的你无需刻意地去创造它，你已是光之天使，只是你忘了这一点。

目前这一时期，人们心中充满了恐惧和怀疑，有时仿佛黑暗已占上风，不过，这一时期也同时为你们带来伟大的机遇。这即是黑暗之秘密，黑暗为你带来忆起真正的自己，忆起自身之光的机会。为什么上帝——宇宙背后那一永不枯竭的生命力——会允许黑暗存在？黑暗必有其相应的角色或作用，否则的话，它不会存在。如果你的周围漆黑一片，如果所有那些你曾经紧抓不放的安全保障和指路明灯都消失不再，则会如何？这可能是你忽然忆起自己真正是谁的时刻。当一切外在保障都消失殆尽之时，通往内在的路是敞开的，忽然间，光——你已是的光——可能会忻然跃出。危难时刻你会发现自己拥有极大的勇气和毅力，以及信心、信任 and 希望。真实的力量常常会在茫茫长夜中最黑暗的时刻显现出来，充满痛苦和恐惧的时期恰恰具有唤醒你之力量的效力——如沉睡的火苗被唤醒，变成熊熊燃烧的火焰。

你看，黑暗在意识的进化中扮演着不可忽视的角色。它并非无谓的存在，它是一种驱动力。受造界产生于光与黑暗的共舞，它是由对立面

组成的，是活力、成长、发现和创造的聚合体。黑暗是宇宙极具价值的组成部分。

那么，如何与自己的内在黑暗共舞呢？如何充分利用黑暗之创造力？人类有着厌恶黑暗，逃避痛苦、恐惧、病痛和烦恼的自然倾向。对感到不幸或艰难的事情说 Yes 并为自己保留一个机会——藉由经历痛苦和困难而成长的机会，这需要一定的内在觉知。任黑暗将自己带向未知的领域和崭新的体验——其实你于内心深处一直渴望探索新领域，只是你不敢迈出这一步——亦需要勇气和信任。危机为你拓展边界，开创新领域，危机之后，你将拥有更深广、更丰富的意识觉知。有多少人曾经感叹：“事后我很高兴自己经历了这场疾病，这次灾难，这一不幸。尽管我曾经如此地痛苦，但我从中获益良多，这次经历将我带回了我的本质核心。”这就是蕴藏于黑暗之中的效力，它为你开拓新领域，使你与真正的自己建立连接；它使你觉知内在那坚不可摧的神圣之光，并敢于在这个世界上闪耀这一神圣之光。

如果此时你感到内心极不舒服，比如心中有种不安全感、恐惧、反复不断的痛苦或不安，请不要试图驱走或评判这些感受。请试着将黑暗的存在当作是对你的帮助，或许它想要带给你一些讯息，将你带近真正的自己，助你看到自己的真实力量。

想象你正处在一个黑暗的空间中，你静静地坐在那里，感到周围有一

些使你备感压抑和烦恼的情绪、情感和想法。请感受它们的能量，就在这黑暗的空间中感受它们。你静静地、中立地坐在这一空间的中心。这时，你感受到内心深处的光。你看到一簇火焰，想象你用右手象擎火炬般手擎这簇火焰，将其缓缓举起，高高地举起，以照亮周围的整个空间。你动作和缓轻柔地举起这簇火焰，你并不想粗暴地将那些压抑你的能量驱走，你只是想照亮它们。现在，看一看有什么出现在这一空间中？当你用自身的内在之光照亮那些黑暗情绪时，都会发生些什么？或许你有赋予它们某一形相并看到那里站着一些恐惧、愤怒或伤心的人。他们是你的一部分，看一看你的内在之光对这些黑暗形相——身处你之空间的黑暗形相——都有何影响？对他们说：“这里欢迎你们，你们都有重要的讯息给我，我愿意聆听你们带来的讯息。”然后，选择其中的一个人——那个最引你注目的形相——并问她/他为你带来了什么讯息，问一问你可以为她/他做些什么？

为你带来重要讯息的正是你那些情绪激烈的部分。接受这些讯息的关键是：信任它们，与其共舞，而不是侵扰它们。请感受一下你那内在之光的力量，感受其温暖的火焰，以及洋溢其中的全然的理解。你无需与内在的黑暗抗争，你可以做的正是将自身的温暖带给你那些充满恐惧、愤怒或悲伤的部分。光的作用是连结，而不是分离。光并不与黑暗抗争，它所希望的恰恰是将一切都融入进来，纳入一切，接纳一切。

请感受一下这一空间——你与自己共处的空间——现在是什么样的氛围，你能否宽容地看待自身那些备受困扰的部分？是否允许他们依火——你内在的火焰——而坐？请欢迎他们，这样你的内心就会感到安宁和放松，因为正是与黑暗的抗争使你感到疲惫——亦常常感到气馁。只要你与内在的黑暗部分抗争，就说明你在评判他们：你希望摆脱他们，他们必须远离你。你的评判使他们感到痛苦，他们感到备受排斥——被赶出家门。你就是他们的家，你内在的活力之光正是他们寻找的灯塔。

面对自己的内在黑暗时，请不要忘记你那最深层面上的内在之光。你有能力伸出手，将温暖的光送给内在那些最压抑的感受。请感受你内心深处的温暖、慈悲和理解……这是我在地球上生活时所传播的基督之光。你内在的基督将温暖与爱送给那些感到孤独与被排斥的人，这是你能为他人所做之事，不过首先你可以把同样的温暖与爱送给你自己！因为你越信任自身之光，越信任你内在之光那连结一切、包容一切的力量，就越能够自然而然地照亮他人。

你无需去‘改善’他人，无需去解决他们的问题。你只是在那里，带着自身之光，慈悲之光，光闪耀着：“我接纳一切，来吧，这熊熊之火也为你而燃。”这一活力之光是灵魂的养分——每个人都对其充满了渴望。若干世纪以前，我来地球传播这一神圣之光。我并非孑然独行，身边有许多志同道合的人助我完成我的人生使命。在这寒冷的冬

月，圣诞节即将到来之时，我们一起共庆那时——我出生的时刻——诞生于地球的新能量。让我们再次于内在唤出 2000 多年前我出生的画面，想象这一景象：一个简陋的马厩，里面有一些干草，一对依心而行的男女，一个小婴儿，他的周围有小动物、家畜、牧羊人……这个画面的一个显著特点是：如此简单的环境却洋溢着如此丰盛璀璨的活力之光。没有华丽的装饰，没有精心修饰的外表，贫穷的人，节俭的环境。然而，恰恰在那里——人们以平等、真诚、开放之心相遇的地方——生命之光能够热烈地燃烧。你们中的许多人都很珍惜这一画面，它将你们带回圣诞节的实质：彼此连结之简单性以及在黑暗中对神奇之光的体验。希望你们能够互相传播这圣诞节的实质。我带给你们的讯息也很简单：生命之光在每个人之内，请忆起自己的内在之光，走入自己的内在之光。让黑暗成为引领你走向内在的向导，上帝的国度就在你之内，当你于内在找到它时，在感受喜悦的同时，也请与他人分享你的喜悦，因为光的天性就是闪耀和增殖，不要阻止它。

想象你将手中的光之火炬——你携带的光之火炬——传给一个在你生命中扮演重要角色的人，一个你希望将其纳入光中的人。选择第一个进入你脑海的那个人即可，不要将事情复杂化。想象你将光之火炬——这正是你所能够给予对方的——递给这个人。无需任何言语，也无需给他/她任何建议，带着温暖和理解对他/她说：“来吧，我接纳你，本然的你。”你无需去‘改善’或改变对方，接纳他/她，如其所是的样子。

看一看这对对方有何影响，看入他/她的眼睛，他/她对你的光有何反应？他/她能否接纳你之光？现在再看一看对方的反应对你的影响。你的光扩展得更大，当你将光送与他人时，你自身的光不会减少，反而会更加耀眼。送出你的光，无求地送出，不期待任何结果，而是因为这使你感到充实。你最深层的本质就是闪耀，在这个世界上闪耀并传播灵魂之光。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）