

# 地球之赋

## 来自盖娅的灵讯

传导者：帕梅拉  
译者：光之紫,阿光

- 地球之赋：来自盖娅的灵讯(简介)
- 人类与地球
- 失去的乐园
- 心有灵犀——与伴侣建立灵魂上的连接
- 与动物的沟通与互动
- 享受与创造——与地球建立连接
- 回归天性，回归家园
- 臣服于心
- 拥抱内在小孩
- 四大元素之旅
- 大自然的疗愈力量
- 两性之舞
- 地球的灵性
- 恢复身体里的男性和女性能量

### 《地球之赋：来自盖娅的灵讯》

前些天曾经写过一篇关于盖娅的博文，起因就是帕梅拉在邮件中提到她正在编写的新书《地球之赋》（将于今年十月在荷兰出版），读着她

关于这本书的描述，我的眼前就出现了那篇博文中提到的画面。不过，那时我正忙着翻译《灵性人生：给新时代的讯息》，而且已经决定翻译完《灵性人生》后就开始翻译《与指导灵沟通：约书亚的召唤》，因此没有真正关注帕梅拉提到的这本书，只是在回邮中祝她编写顺利。

后来，帕梅拉问我能否帮她把荷兰语的《地球之赋》译成英文，我答应了，当然也就顺便译成中文啦。这本书收集了 11 篇帕梅拉传导地球母亲盖娅的讯息，书中不仅提到了我们该如何与地球相处，也讲述了我们该如何与自己的自然本性和谐相处，又是很棒的一本书呢。

把帕梅拉对本书各章节的介绍放在这里，佳肴尚末端出，先闻厨香～

在本书的前两章，地球母亲盖娅讲述了地球作为一颗行星的宇宙命运和目标，以及人类在其中所扮演的角色。她描述了地球和人类的合作所促成的意识成长和进化。人类与地球的原始关系本基于互相的激励和滋养，以及施与受的平衡。然而，随着历史的进展，这一平衡受到了严重的破坏，‘创造的自由意志’这一礼物，在人类手中，却导致了与大自然对立或比大自然更优越的态度。人类以为这样可以征服世界，事实上却失去了一个充满‘意义、价值和内涵’的世界。他们与整体失去了连结，现代化的、‘理智’的人类生活在一个毫无意义的空洞世界——‘偶然’和‘随意’是它的主宰。这两章中，盖娅指出运用人类‘创造的自由意志’也可以重新恢复原始的平衡。她完全没

有评判人类所做的一切，相反，她向我们伸出了信赖、希望和鼓励的手。

第三章中，盖娅讨论关于你——作为人类的你——如何与她建立连接的问题。‘与地球建立连接’是什么意思？这一过程中你会遇到那些阻碍？泛泛而言，有两种与地球建立连接的方式。一，通过富有创造力（给予和展现之流）使你的灵魂与地球建立连接。二，通过享受地球赋予你的一切（接受之流）也可以建立连接，而且你完全地活在当下。很好地‘与地球建立连接’意味着你在生活中拥有给予之流（创造）和接受之流（享受）之间的平衡。

第四章到第七章描述了灵魂的下次之旅。第四章主要讲述如何在生活的各个领域中将灵魂实体化。通常，在灵魂所拥有的无数可能性与你在生活中的所能实现的愿望之间存在着一条鸿沟，就好象飘在太阳——你的灵魂——和你所居肉身之间的云朵，过滤并遮蔽了阳光。为了能够在地球实相中闪耀灵魂之光，每个人都等待着一个转化的过程，这一过程中，你允许灵魂不断地下沉：从思考（头部），经由感觉（胸部）到知晓（腹部）。你通过大脑认识到崭新的、更宽广的概念；经由心灵，这些概念在你的生活中生出感受之根；最后，经过一个不断地跌倒再爬起的深入过程，大脑中那个抽象的概念转化为内在的知晓——它居于你的腹部。

你在灵魂下次的最后一步——沉入腹部——经遇的阻碍最多。最深层的情感——例如恐惧、愤怒和怀疑——都居于腹部。第五、六、七章通过讨论三个能量中心——太阳神经丛、脐轮和海底轮——来描述这一下次之旅的最后一步。第五章讲述太阳神经丛以及创造力和自我表达；第六章描述灵魂降至脐轮——（亲密）关系及亲近程度的中心；第七章揭示下沉之旅的最后一步——灵魂于海底轮抵达彰显的最深层面。

第八章到第十三章中，盖娅描述了动物、植物、矿物等自然王国。在这几章中，她邀请你了解并熟悉风、水、火和空气等自然元素；讲述人类和动物之间的重要关系；告诉你如何发现自己的图腾动物以及与动物交流的可能性；并揭示植物以及各种矿石的疗愈能量。最后，她为我们描述了‘元素精灵的王国’——地之精灵、小精灵(elf)以及其他那些大自然的灵性存有所生活的世界。

## 人类与地球

亲爱的朋友们，

我是地球，带着喜悦问候你们，很高兴我们能够建立沟通。你既是我的孩子，也是我的父母。你是我的看护人和守护者，与此同时我也是你的母亲。你出自我的子宫，我赋予你的灵魂一个物质形式，一个寄居的肉身。你出自我的泥土之手，并一直被这只手承载着。我一直的

愿望就是能够珍爱你们，以爱和鼓励拥抱你们。

请感受我就在你之内且充满了你。我们并未彼此分离，我通过你的身体与你沟通。现在让我来帮你放松，放松你的头部、颈部和双肩。让温柔的地球能量拥抱你，帮你从人类特有的苦思和忧虑中解脱出来。我来这里告诉你：现在的你就很好。我的能量充满了温暖，还带着一丝幽默，是你所熟悉的能量。让我流过你的心、腹、双腿和双脚，并经由你进入大地。你在我的怀抱中是安全的，我们是一体。

地球生命之最高秘密就是：一切万物在最层面上都是一体的。岩石、植物、动物和人类通过一个意识之网——它将一切生命都连接在一起——互相连结，整个大自然都有意识到这一点，只有人类仿佛忘记了它。他们居于无数的生命——和意识形态——之中，却备感孤独，感到自己迷失于宇宙之中。这虽具有一定的悲剧性，却并不是毫无目的或毫无意义的。人类进入探险之旅，遗忘是其中的一部分。你并没有‘犯错’——就这个词的通常意义而言，你只是在曾经的某一时刻，告别家园，踏上一个伟大的探险之旅。

家不是一个地点或处所。家是一种原始的安全感，一种自然的存在状态，无需自问我是谁，我将去向何方，或者我是否可以在那里；家是一种意识状态，它是你灵魂中深感安全的那个地方，充满寂静和安宁的地方。家既不在天堂，也不在过去或未来，家就在你心中。当你忘记自己与周围的一切是一体时，你就离开了家。当你开始相信自己与周围的一切分离，自治且独立，你就失去了那种天然的一体感——它存在于一切生灵的潜意识中，并开始感到恐惧、孤独和迷失。

对遗忘和迷失的体验，既表明你所拥有的伟大力量，也显示出你身为人类的极度脆弱。你们能够在精神上脱离整体，并想象自己独立于那个连结世间万物的生命之网，这说明你们拥有极强的思考力和创造意识。你们的意识是如此地强烈，如此充满动力，它不断地探寻那‘天然合一状态’的边限。

一般来说，为了探索发现这一‘天然的合一状态’，就得先失去它。你一定知道这一说法：“失去了才知道曾经拥有什么。”为了能够完全地理解和洞察真相，你就必须先忘掉它。你们要先离开家，才能在心中重新创造它。你的意识需要先内外翻转，才能知晓它是谁或是什么。

‘内外翻转’导致分离和恐惧的幻相以及对实相的误解，也同时显示了巨大的创造力。

我没有这种创造力，不能象你们一样地创造。我想举一个例子来说明这一点。一个人手持一朵花，热烈地赞美它，花会因此发生一些变化。如果你能用‘灵眼’看的话，你会看到一束光流向那朵花，花儿将光吸纳，吸入它所有的细胞。它变得更加强壮更有生命力，更加耀眼。这个人通过关爱和赞美，赋予这朵花更多的生命力。花接收这一能量，以其作为养料，这一精神养料使花的意识增强，因此它变得更加炫目，更有生命力，更美丽。人类也能够以这种方式激励和帮助大自然增强自我意识。我的力量不在于创造，而在于接收。我接收，然后再传递出去。我从宇宙、太阳、行星以及人类那里接收能量，再以地球特有的方式彰显这些能量。我是一个巨大的能量转换器，我给予也接受。我并不象人类那样创造。我接受你们的光，再把光送还给你们，就象

那朵花一样。

我敬仰你们的创造力，它对我的意识成长有很大的帮助。因为你们颠覆这一‘天然的合一状态’，所以我可以不断地提醒你们，并由此增强了我的自我意识。另一方面，因为体验到了无家感和孤独感，你们又开始渴望一体感和连结感，这一渴望提高了你们的觉知程度。我的自然王国也因此受益，它们与你们一起成长，自我意识也获得提高。随着你们对万物之间一体性和连结性的觉知程度的提高，你们会成为地球上各个自然王国的守护者和激励者，我不是说过吗，我既是你们的母亲，也是你们的孩子。我希望向你们学习，与你们分享彼此的经验，从而使自己不断地提高意识，获得经验。

不要以身为人类而感到羞耻。身为人类是一件伟大的事。人类极其健忘，与此同时他们也是新的意识之路的创造者。你们是伟大的拓荒者。人类拥有‘自由意志’这一礼物，他们能够脱离整体，全权决定自己的路；能够根据自身的渴望、梦想和希望创造新的实相。他们之所以被赋予这一自由，是因为在宇宙的意识深层存在着对人类心灵的信任。人类之中存在着许多恐惧、愤怒和任性。过去的几千年中，人类经历过‘自由坠落’，并从中体验到极度的破坏性、痛苦和苦难。尽管如此，在宇宙最深的意识层面，依然存在着对人类的信任，对你的信任。生身为人类，可能会沉迷于恐惧和权力的幻相之中，然而，有一个承诺沉睡在人类的心灵中，一旦一个人领悟到万事万物之间的一体性和连结性，他就会成为充满爱的神，引导并激励各种生命体进行内在的成长和自我实现。人类拥有一种意识，它可以赋予受造界强大的生命力

和成长力。

我，地球，和我所有的王国，植物、动物和岩石，空气、水、风和火，都在等待着你们，等待你们醒来。一旦你们醒来，就会有某一充满激励性的意识能量从集体意识中脱颖而出，将我们提升到一个更深刻、更进化的意识形态。我们的等待并不是消极被动的，我们向你们伸出手，藉由超越人类自我的力量，藉由善良的愿望，帮助你们忆起你是谁，帮助你们理解自己的行为。我们渴望与你们之间的连结。

请与大自然调谐，并感受你可以再次回到那个充满原始安全感的存在状态，你无需为了理顺生活而如此艰难地努力，要顺应生命之本然。大自然自有其韵律和智慧，它们通过你的身体和感受展现出来。你们习惯于大量思考并用思想指导行动，然而，你的内在感受却常常为你指出一个不同的方向。感受来自于内在，思想则常常源于外在世界。你内心深处的感受，以及你认为自己在社会中应该做的事或应该是的人，二者之间常常存在着冲突。我邀请你们更加信任自身的感受，聆听内心的声音。

具体地说，你可以通过关注身体发给你的讯号来做到这一点。你的身体是珍贵的仪器。它不只是一具躯壳——你为灵魂披上的物质外衣，灵魂不只是居于身体之中，它也通过身体彰显于地球。通常，它通过身体与你的沟通远比通过大脑思维所进行的沟通要直接得多。要养成一个习惯：时时问问身体它感觉如何。你身体的某一部分是否感到紧张或疼痛？关注它，觉察藏身其后的情感。不要将问题复杂化，不要去思考：“这一症状后面隐藏着什么情感？”，只是感受它。如果你什



么感觉都没有，就不要继续深究。答案迟早会浮出水面，要耐心地等待。关注身体的紧张和疼痛本身就已是相当大的成就，如果你每天都这样做，就会习惯于走向内在，与内心深处调谐，而不是不知不觉地被忙碌的外在世界吸引你所有的注意力。通过经常地走向内在，你能够更强地连接到你那独特的、极具个人性的生命之流。你的直觉变得越来越明晰，你会更好地感知什么样的人、事或物属于你的人生之路。作为灵魂的你决定轮回于肉身中，你想要通过轮回更好、更深地了解自己。你与地球和自己身体的连结越强，就轮回得越深入；轮回得越深入，就越能在这个物质实相中实现更多的灵魂愿望。一个人是否可以‘不充分’地轮回？当然可以！当你觉得很难感受自己的身体，并因此难于感受自身的情感时，你实际上只处于‘半轮回’的状态。你的一部分意识并未‘嵌入’肉身中，它在这里并没有真正的归家感，这因此导致不安、烦躁和不安全感等等的感受。你们的文化中存在着某一灵性传统，它将天堂对立于物质世界，鼓励你们超越自己的肉身。然而，人间和天堂并非对立的两极，就象肉身和灵魂一样，它们并非彼此的敌人。它们本就是互补互益的。你们寻找的天堂，你们祈望的家，就在你们身体的每个细胞之中。某一内在的光之流贯穿着地球上所有的受造物，你们称其为上帝。你们的灵性目标是真诚地感恩自己所拥有的生活和肉身，而不是超越它们。我欢迎你们，邀请你们运用我的疗愈能量来进行自我实现。

此外，我还想讲一讲你们能为我做些什么。你们中的许多人想知道这一点，因为你们为我目前的状况担忧。如果你问我——地球——能为

我做些什么，我的回答是：“珍重我，接纳我，享受我的存在。”我从内心深处呼唤你们：请用你们充满爱的关注祝福我。我请求你们给我祝福。你们是未来之神，不要低估你们通过意识辐射出的能量。当你与某一植物、动物或岩石连接时，它们的意识会被你改变。你可以，比如说，把一只动物看作是满足你某些需要的工具而肆意对待它，也可以将它看作是希望能被你珍爱的独特生命形式。你对待动物的方式直接影响着它的自我意识，以及它自我体验的方式。如果你以充满爱的关注为它祝福，如果你知晓你们都是某一伟大意识的一部分，你就会唤起它内在的某些活力。它将获得生命力、健康程度和自我觉知上的提高，并与你建立连结——这一连结会使你们双方受益。这也适用于大自然中的所有生物，当你用充满爱的目光看着展翅云霄的小鸟，赞叹夕阳西下的瑰丽，为一顿营养丰富的美餐而感恩时，你就是在用爱祝福地球。这就是我希望你们做的。

你或许会问：“就这么简单？这样就能帮助地球？”从表面上看，内在的感恩和祝福确实无法具体地解决空气和水污染、气候变化以及其他那些你从新闻中获知的大自然的变化。我告诉你：我是活生生的意识，对你们的内在态度很敏感，我是一个有感受的生命体，而不是一件物什。我在你们的祝福中绽放，当与你们建立了内在的连结时，我能够更好地疗愈和重生。经由这一内在的连结，我能够与你们沟通，并帮助你们认识到自己独特的人生之路。然而，最重要的一步则是我们之间的连结，而这一连结不会自行出现。

与我连结就是与你自己的身体连结。你的身体是地球的一部分，我通

过你的身体与你沟通。你们中的许多人嫌恶自己的身体，认为它不够美，怨恨身体上的不适，你们中的有些人还感到被囚禁在自己的身体里。这一无爱的态度致使你无法与自己的身体沟通。因此，必须首先认知和尊重你的身体——它本就是一台精致、独特的仪器。你的身体是你最忠诚的伙伴，它响应你所想、所感受和看到的一切，它是你灵魂的镜子，希望能够帮助你的灵魂彰显于地球。如果你能够再次感受到这一点，并放下对你身体的一切外在评判，你就能够再次与它建立内在的连结。因着这一内在的连结，你更能跟从自身的感受。和其他的所有人和事相比，你的身体更能告诉你什么是你内在最深的需求和愿望。它将你带回‘自己的家’，使你更接近你的自然本性。

靠近你自己就是靠近我。你们将自己看作是物质实体，也以同样的方式看待我。首先，我请你们接受并尊重真正的我。请体验我的美丽和丰盛。和你的身体一样，我也是你的镜子。请接纳并享受我所能为你提供的一切。请信任我那自我疗愈的力量和能力。请在我的怀抱中再次‘回归家园’。你无需拯救我，我完全可以自救。我知道我是谁，我信任引导我的宇宙力量。我的灵性本质是坚不可摧的，我并不担心会被人类毁灭。因为那些破坏美丽地球的行为而愤怒或担忧，并不是帮助我。

你可以通过重建与我的天然关系来帮助我。在这一关系中，你既是孩子也是父母，既渺小脆弱又伟大且令人敬畏。敢于再次做一个孩童，敢于拥抱你的脆弱，臣服于超越你的力量。要自我觉知且承担作为一个创造者和激励者的责任。你是未来之神，只有当你觉知万物一体，

觉知自己与那一伟大的生命之网——它承载着你并使你的存在成为可能——的连结，你才能将自身的神性实体化。一方面懂得谦卑和臣服，另一方面能够自我觉知和自我尊重，这些品质合在一起就能够重新恢复人类和地球之间的取予之舞。我邀请你们和我联袂起舞，共同舞出壮丽，舞出神奇。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

## 失去的乐园

亲爱的朋友们，

我是地球。我与你们相识已久。我觉察和感受到你在我身上迈出的每一步。在最深的层面上我们本是一体，同一个神圣意识承载和拥抱着我们。这一意识是如此地伟大和无法言表，它就是上帝的精神。它是如此地神秘，与此同时，我们又是如此地熟悉它。我们一起共舞在这一神圣意识的创造之手中，共同参与一项游戏。我们有着历史悠久的合作关系，目前这一关系正在转变，我们将进入一个新的纪元。首先我想谈一谈我们最初的合作关系，这或许与你的想法大相径庭。

在我们合作的初始你尚未投生为人类，尚未有肉身，尚未轮回于地球。你是一个天使。你不仅是一个天使，还是一个许愿要在宇宙中为新的

意识探险开拓道路的天使。这是什么样的探险呢？我尽量简单地向你们描述这一点。宇宙的法则之一是‘同质相吸’。例如，你在地球上走到一生的终点，死后的你会自然而然地来到灵界中最适合你意识状态的那个领域。你的周围环境是你内心所感的直接镜像。因此，内在与外在是统一的。灵界中也存在着充满光明的领域和相对来说比较黑暗的领域，他们是彼此分离的。在地球上则并非如此，虽然表面上看起来仿佛是这样。地球上活跃着各种各样的意识状态，极具多样性。各种不同的意识状态相互交织在一起。尽管如此，在最深的层面上，这一法则依然适用：你籍由内在的意识状态来创造你的实相。然而，你只有在经历了深入的灵性探索之后才会了解这一点。最初，你在地球上深受外在世界的影响和迷惑，这一外在世界看起来完全不象源自于你的精神次元，你反而更象是这一实相的产物而非创造者。在灵性世界，内在与外在的一体性是一个很简单的事实，实实在在又显而易见。而在地球上，你则需要先经历一个强烈的意识转变过程，才能认知内在与外在之间的一体性。

地球上正在进行着一个不凡的意识试验。一道帷幕使你无法看到自身神圣的创造力。直到你觉醒并认识到自己内在最深层面上的神性，这一帷幕才会悄然落下，你会再次看到在更深层面上你与地球上所有生命的一体性。地球上的这一觉醒过程真是轰轰烈烈，有力地促激了各个次元的意识进化。正是在灵性次元中，意识的动态发展更有可能处于停滞状态，而且事实也确实如此，因为在那里各种意识状态被完全

地分离。只有在遇见并体验差异性的情况下，转变、发展和进化才会发生。而我所说的‘遇见’并非只是礼貌性的交谈，我指的是：跃入并迷失于‘不同’之中。你无法高高在上地远距离研究各种意识形态，你需要真正地‘成为’它们才能了解它们。当你走上地球实相的探险之旅时，就恰恰做到了这一点。你纵身跃入地球实相，藉由轮回与各种意识领域建立连接。如此这般，你使各个次元——否则的话它们本无缘相遇——之间的连接成为可能。

作为人，你是连接这些各形各色的意识次元的桥梁，希望——深化和扩展灵性世界中所有次元意识——就寄托在你们身上。即使灵性世界中最光明、最进化的次元也会因地球上的意识探险而获得冲击力，获得更新。人类有能力探索光明和黑暗的极致并最终认知隐藏于所有幻相之下的一体性。一旦人类将这一合一意识深植于他们自身的精神层面，就会成为地球上充满觉知的创造者，他们的存在将会起到转化和疗愈的作用，与他们相遇的所有生灵都会受益于他们。

你来地球历险的目的就是创造合一意识。刚刚我说过，你们最初——在我们合作的初期——是天使，尚未轮回为人。你们的意识觉知尚未受限于某一物质形式，你感到与周围的天使们——你的兄弟姐妹——有着强烈的连结。你们之间的连结非常强烈，因此你们都将自身体验为同一个有机体内的细胞，一起默默地、自发地实现某一共同的目标，互相理解，共同协作。

在某一时刻，你们听到了地球的召唤，召唤你们来地球上历险。为什么是你们？长话短说，你们是无惧的天使，你们坚强有力、充满热情，是的，还有一些固执。曾有某种说法，说你们因任性和对知识的渴求而被上帝驱出乐园。是的，你们确实很好奇，也有些随心所欲，但这正应如此。你真的以为上帝在创造你们的时候犯了一个错误？事实并非如此，祂完全知道自己在做什么，此外，上帝从不轻易地将某一事物看作是罪恶或错误的。

上帝并不介意你们的‘罪过’，主要是你们自己因之备受折磨。作为人，你为自己的某些行为感到愧疚，这是可以理解的，但却无需深陷其中且无法自拔。在这一点上，你们在一些宗教的影响下已然经受了痛苦，这些宗教不断地试图将罪与惩的观念灌输给你。上帝远比你所能想象的更温柔、更平和，在你实施暴行之前祂就已经原谅了你。上帝真心容许你走错路，祂更希望看到你带着勇敢的微笑面对自己的错误，而不是狠狠地‘鞭笞’自己。所有这些‘错误’都是通往内在之路——你于内在探索自己的真正本质——的铺路石。这条路无需宽敞坦荡，它本就该崎岖曲折！不具曲折性就难以体验，没有体验也就不会觉醒。你必须先经历迷失，才会找到回家的路。正是你们，带着上帝自己植于你们心中的激情和‘任性’，全然地接受了这一‘迷失’。噢，我有些跑题了……也‘曲折’了一下儿。

你们听到地球的召唤并踏上了旅程。你们进入我的次元，来到一个美

丽丰饶的星球，到处都是翠绿的森林、无边无际的海洋和欣欣向荣的动物王国。地球生活的美丽和富饶使你们深受感染，你们感到自己也被邀请加入其中并用自己拥有的天使能量来激励和滋养它。我为你们的到来深感喜悦，你们是我的守护者，佑护这里蓬勃的生命，并为其提供成长进化的新方向和新机遇。

你们是如何做到这一点的呢？那时的你们非常接近创造力的源泉，你们会‘变魔术’，用人类的眼光来看，也确实可以称其为魔术。你任自己的想象力驰骋，想象各种崭新的、更丰裕的生命形式，这些想象如精神嫩芽，附着在既有的生命形式上。你们以各种新构想播种生命，生命由此进化。所有的生命形式都源于精神，物质实体是精神创造力的彰显。精神远比你们想的要强大得多。你们在唯物论的教育下长大，它声称物理学所描述的物质世界是地球实相的基础。然而事实却恰恰相反，精神并不受无生命物质的决定，所有的物质中却都渗透着一个维持它们的创造性意识。

请试着振起想象的翅膀，忆起远古时期的你。你能够做到！你的灵魂是开放且不受任何限制的，它没有时间和空间的概念。想象你——你有着精微飘逸的身体——在空中飘游，飘过森林，飘过海洋。你看着美丽的景色，想着即将在这里开始的历险之旅，心中充满了喜悦。你是一个被喜悦和激情引领的天使，你感到自己是如此地自由，正如一个随心所欲的孩童。



想象你积蓄力量以藉由一朵美丽的花来表达你的喜悦和对生命的敬意。想象一朵花出现在你的面前，一朵非常吸引你的花。看看它是什么颜色，从内心来感受它。花蕊处传出清脆的笑声，像轻柔、美妙的音乐在你的耳边萦绕。然后请把这一画面送给我，地球。想象它落入我的子宫，一股滋育的力量拥抱着它，帮助这一精神嫩芽在物质实相中成长绽放。这就是你们在远古时期所做的事，你遵从自己的灵感并将其彰显于物质实相中。这一物质实相是开放的：我——这一物质实相中的意识觉知——想要受孕并纳入你们的构想。

我们的合作、我们的伙伴关系就始于那时。这也是你们时时被大自然的美丽以及非人类生命形式的纯洁深深触动的的原因。你并非只被其物质性的美丽所触动，它们也提醒了你：你与地球生命之间悠久的历史以及你和我一起进行的充满喜悦的游戏。地球上许多生命形式的出现也归功于你们，作为天使的你，曾是地球上许多生命形式的灵性父母，你的创造力有着如此深远的影响。

那时，宇宙中也有黑暗力量，它们为地球上的意识探险深感痴迷。所谓的黑暗力量只不过是说它们没有认识到自身的神性本质并因此相信需要外在的事物来使自己感到完整和幸福。它们想以地球上充满生机和活力的生命来滋养自己。为了抵御它们的介入，你们决定保护地球上的生命。你们的情感很象那些想保护自己的孩子免遭危险的父母。为了对抗入侵者，你们必须拥有一个更密实的身体，并在一个振频较

低、沉重密实的次元——它远不如天使王国稀薄和精美——中生活。事实上，与黑暗力量的接触点燃了你们的激情和斗志，同时也将你们拖入更深的物质实相。因此，你们这一探险之旅的下一步就是放弃做天使，走上轮回之路。

在某种意义上讲，你们也因此失去了纯真。你在迈出这一步之前也曾经犹豫过，你意识到在深入物质实相的同时你也放弃了某一极其珍贵的东西。你将会失去翅膀——它是超越时空、生死以及恐惧和幻相的象征。尽管如此，轮回之旅对你有着强烈的吸引力。正如我所说，你是一个勇敢又充满激情的天使，这是好事。从表面上看，当你不再做天使并加入与黑暗力量的抗争时，你仿佛是在走下坡路。你们陷入各种冲突和战争之中，持久不懈地作战。不过你也可以这样看，通过跃入物质实相，你为将你的天使能量传播到宇宙中的各个角落创造了可能。这一天使能量是你不可分割的一部分，纵然它会被暂时地遮蔽，你却永远不会失去它。

你们寄居的第一个终会死亡的身体不同于你们现在的肉身。相对而言，它们的密度更低一些，你们用现在的肉眼无法看到它们。那时你们生活在一个物理结构更适合于你们的次元——它在地球目前所处的次元之外。你们的意识聚焦远不如现在集中，可以随意地进出自己的身体，以梦一般的方式体验生命，且和外在世界没有强烈的分离感。现在的你们紧守在肉身中，你们中的许多人认为自己等同于肉身并会随

着肉身的死亡而消失不再。在你们早期的轮回中却并非如此，那时的你可以自由地来去。不过你有时确实会感到困扰。虽然你的目标是为光而战，为了保护生命而战，你却也体验到恐惧、被遗弃感以及疑惑等黑暗的情感。一旦你与他人抗争，就不可避免地纳入对方的一部分振动能量，否则的话，就没有进行战斗的平台，那样你也就只有完全地放下对方。

作为天使，你只曾感受到地球上的美丽和生机，你的心中充满了喜悦、热情和强烈的连结感。你走上轮回之路后，一个包围着你的情感体形成了。这一能量体中存储着你所有的情感反应，比如当你未从一体性和连结性这一角度看问题时所产生的感受。天使的感受居于心灵，你在轮回中经遇的情感则驻于最低的三个能量中心或脉轮，它们分别位于胃部、腹部和尾椎处。这三个脉轮形成通往轮回的阶梯：经由它们，你将合一的体验交换为对二元性的体验。与此同时，你们也经由它们从二元走向合一。目前，你的情感体是你走向内在平静和解脱的最大障碍，因为恐惧、忧伤和愤怒充斥其中。尽管如此，通往自由和开悟的提升之路必须要经由情感体，而不是绕道而行。我以后再详细讨论这一点。

你的情感体变得越来越沉重，越来越密实，你也离自己的神圣本源越来越远，这时一个机遇出现在你的面前：来地球上轮回为人。那时你已是见识多广的灵魂，对于光明和黑暗都有着丰富的经历。不过二元

性的能量已经掌控了你，就是说你已经长期相信二元能量展示给你的幻相。生活在二元世界中的你，深信自己只影孤单，恐惧且无助，深信需要外在的力量来保护、滋养和承认你。你带着这种想法对他人施加影响并隐藏自己的脆弱，也或许你反而作出一个弱者的样子，将自己的能量恭手送给想以你的生命能量为养料的某一力量。无论你在这一游戏中扮演的是什么角色，侵害者还是受害者，你所犯的根本错误是无法体验到自身的完整性，你想要通过当主人或奴隶的方式来弥补某一缺憾。正如你们中的许多人已经体验到的，这是一个痛苦的游戏。在我谈及的那个远古时期，你们曾经在某一时刻强烈地意识到这一点，那是一个转折的时刻。你体验到这一游戏的两个极点，且知道二者都不是解决之道。你知道必须要有所改变，但是却不知该如何行事。你已经远离最初作为天使的自由和喜悦，尽管如此，在你的情感体中依然徘徊着依稀的记忆，那是归家的渴望。你知道自己想回归某处，一个家，一个对你来说如极乐天堂的存在状态。经过长期的探索和扩展，你的情感体开始进入走向内在的新阶段。这一意识转变促使你来地球上轮回为人。

那时人类已经以生物体的形式存在于地球上。然而，你们的到来——你们以同样的生命形式来地球轮回——丰富了这一生命形式，使当时的人类变得更加有意识觉知，少了一些动物性。当时的人类在生物层面上与动物有着密切的关联，而他们的意识却并非仅仅由在地球上进化成长的力量所缔造。自我觉知能力将人类与动物区分开来。借此能

力，人类能够转化情感体并有意识地在地球上传播心灵的能量。大自然中的非人类成员无意识地展现着天使王国的喜悦和合一感，人类的使命则是使其成为有意识的力量。

你们通过投生为那时已经存在于地球上的人类，为他们的发展增添了新成份，而这并非是毫无风险的。一方面在自我觉知中蕴含着一个伟大的承诺，另一方面，你也可能因此走入歧途。在地球上轮回为人这一壮举涵盖着你们的希望：再次与地球上的所有生命建立连接并成为他们的守护者和创造者，就象从前一样。人类具有丰富而又复杂的实相，是各种不同实相的交汇点：你在某种程度上是动物、植物和矿石，又在某种程度上是已在不同星系中有过漫长经历的宇宙生命。人类同时是黑暗与光明，是失败者与救赎者，是苦难和毁灭的肇因者，也是爱、希望和创造力的使者。各种不同的力量带着联结与合作的希望聚集在人类实相中。人类的意识觉知中蕴含着将形形色色的存在次元以及存在领域连接在一起并重建合一意识的潜力。因着实现这一崇高理想的潜力，人类被容许误入歧途。这个理想依然能够被实现，希望并未破灭。

目前这一时期，这一希望之火以前所未有之势熊熊燃烧，人类的集体意识开始发生巨变。我刚才说过，在曾经的某一时刻——你投生为人的前夜，你认识到夺取或送掉能量的游戏并无法使你获得你所渴望的：回归家园并与宇宙万物和谐相处。找到内在的完整性才是实现愿望的

道途。这一洞见正在人类整体意识中发芽成长，它尚处于萌芽状态，尚未长成植物，甚至还不能算是幼苗。不过，改变确实正在发生，人类的心灵已经开始觉醒。心灵正是汇集在人类实相中各个意识王国的交汇点。这些意识王国既来自于地球（动物、植物和矿石），也来自于地球以外的次元（天使、其它的行星及其居民，宇宙力量）。对和平与合一的呼唤在所有这些王国中回荡，这一集体呼唤创造了一个席卷我——地球——的能量波。

如果你被我的话语感染且从中认出了自己，你就是听到这一心灵呼唤的人，你希望为地球上的意识转化做出贡献。我欢迎你，支持你。我给你讲这个故事就是为了让让你感受到真正的自己：你于内在深处是一个天使。你的自我觉知对我大有助益，一旦你忆起自己的真实本质，我们就可以再次携手合作。

我看到你的渴望，感知到你的思乡之情，也看到你热切地向往着充满喜悦和无忧的意识觉知，你曾经如此地熟知它，与此同时又对它感到如此地陌生。现在是你回归真实本质、再次拾级而上并用心拥抱情感体的时候了。用那本属于你的温柔、慈悲的天使意识拥抱你的痛苦、忧伤和沉重。你完全可以疗愈自己。

你正在成为一个天使，一个于物质实相的最深层面依然能够保持其神圣之光的天使。你正在成为一个有意识的创造者——他已经学会无论

在光之次元还是在黑暗的次元都能够彰显自己且不会迷失。你携带着正在觉醒的合一意识，它会将你的周遭环境带来转变。你正在成为一位灵性导师。灵性导师并不是从更高的次元降入黑暗并为无明者讲述生命真谛的人，一个真正的灵性导师已经穿越了黑暗，真正体验过黑暗，他对你的帮助并非来自于高处而是来自于内在深处的合一感。

你以创造天使的身份开始的历险之旅现在已接近尾声。正是在这一旅途的最后一程，你被邀请与我——为你提供试验场所的生命形式——再次建立连接。请任你的想象驰骋，再次成为你曾是的梦想者和幻想家。要敢于展现自己的伟大，敢于感受那希望经由你而彰显于地球的伟大力量。再次成为一个全然信任生命之神奇的天使，跟从带给你喜悦和灵感的事物。你之内在天使所拥有的最大渴望就是能够完全彰显于人类实相。藉由感受与她的一体性，你就在地球上创造了一片天堂。

**Pamela Kribbe**

（译者：光之紫）

## 心有灵犀——与伴侣建立灵魂上的连接

译注：这是帕梅拉 2011 年 8 月传导的盖娅灵讯，完全按照现场录音的原文（未经帕梅拉编辑整理）译成中文（仅为了阅读顺畅做了些微的修饰），并暂时将其列在《地球之赋》的大题目下。如果将来帕梅拉将这篇传导正式编入《地球之赋》一书（预计将于 2012 年 3 月份在荷兰出版）的话，有可能会根据她的编辑重新整理此译文。

亲爱的朋友们，

我发自内心地问候你们。我是地球，我的灵魂在与你们沟通。

我就在你们心中，与你们一起成长，一起行动。我们正走向一个新的时代，一个重建一体性与连结性的时代，一个终于使痛苦、孤独和忧伤浮出水面并获得疗愈的时代。你们就是疗愈者，积极地参与这一整合的过程，藉由今天来到这里，或者广义地说，藉由觉察自己、深入内在，不断于内在深处找寻真正的自己，并真诚地对待自己，而参与这一整合的过程，并最终回归真正的自己：你是宇宙整体的一部分，受造界的一部分，与一切万物都是一体的。你周围的一切生命都与你连结在一起，而你与一切万物、一切生命的连接点就在你的内在深处，只有在寂静中，在你对自己完全开放，完全不评判自己，全然接纳自己的情况下才能找到它。找到这一连接点只有一个办法：带着全然的爱和慈悲，对自己——以及自己的痛苦——充满慈悲，并由此对他人及其痛苦也充满慈悲和理解。

你们地球之旅的目的就是寻找合一之处，寻找与他人的连结，你籍此将自身之光带给这个物质实相。这个世界使你迷惑，因为从你出生的那一天起，你就被教会你与他人是分离的，并不是一体。你是女孩，



他是男孩；或你是男孩，她是女孩。你的父亲或母亲是神圣的权威，你则是一个孩子。长大后，那个神圣权威则是你的老板或老师，你是学生；或与此相反，你是神圣的权威，他人是你的学生。

如此这般，地球上被定义出形形色色的角色。你是人，那些则是动物、植物、水或空气，时时刻刻地强调着各种‘区别和不同’。你也越来越相信自己确实是一个单独、分离的个体，需要籍由各种角色来定义自己。你是一位男性或女性，父亲或母亲；你很成功或比较逊色——从世俗的观点看。因着这些‘印章’——那些被用来定义你的所有角色——你于内在变得越来越孤独，越来越脱离那个合一的源头，越来越失去与周围一切万物——你周围的人、动物及大自然——的连接，对，还有与神的连接。实质上，神并非某一具体的‘个体’，神是一个开放的空间，恰恰是你于其中与一切万物建立连接的空间。

这次工作坊的主题是你作为男性或女性所扮演的角色。这些角色已被历史浸染了沉重的色彩，你、你的父母、祖父母以及祖先，你们都是这一漫长历史的一部分。而在这一历史长河中，男性与女性则被人为地分离开来。无论男性还是女性都被分派给某一特定的角色——具有限制性和强迫性的角色。

这种状况如何形成，又因何而起，这里我不再深入地讨论。我想请你们关注的是男、女性能量的痛苦——在男、女性能量日渐分离的漫长

历史中所形成的痛苦。你们都是这一历史的一部分，男性与女性都因着被强加在身上的‘印章’和限制而深受折磨。长期以来，女性能量一直被看轻，甚至备受歧视和暴虐，长期遭受粗暴的压制。男性能量则被看作是优越的能量，理性思考及意志力——在没有感受和直觉滋养的情况下它们很容易具有压制性——在你们的社会中备受重视和尊崇。僵化的制度——它们完全失去了感受和心灵的能量——在宗教中长期地占据着主导地位，宗教加在人们身上的那些压抑性的思想、评判和规范就是很好的例子。

女性能量深受压抑，这种压抑不仅印刻在女性心中，也在男性的真实本质上，因为每个人都拥有男性和女性能量。当男性被迫去压抑自己的情感和感受时，就会形成一种刻板形象——为男性设定的一种片面的形象。这种形象所代表的常常是直截了当且充满评判的能量，它对女性能量流动性的一面持不开放的态度。你们所有人，无论是男性还是女性，都深受其害。

大致而言，女性和男性所面对的课题不同。因着对女性能量的压抑和轻视，女性常常不再觉知其自身的力量，她们不知不觉地就将自己置于次要的地位。女性特质这个词总会使人联想到服从、服侍、付出、蒙受他人的喜爱、照顾他人以及所有与服务男性有关的词汇。由此产生的自卑感被女性内在化，并因此感到很难真正运用她们自身的力量——仿佛如果这样做的话，就会变得像个男人。然而，事实上，重要

的则是：重建女性能量的尊严，恢复两性能量的平等性，再次敢于信任自身的感受，敢于遵从直觉之流，而不是被僵化的思维框框——它们试图设计和掌控人生——牵着鼻子走。

这一点对于女性来说，常常意味着：运用自身的力量，拥有自我意识，敢于设定界线，呵护自身的需求。对男性而言，因着那些传统思想中压制性的男性能量，他们与自身感受失去了连接，与心灵，与他们感性的一面，以及自身那些充满爱和关怀的面向失去了连接。男性特质这个词使人联想到的常常是：冷峻、强硬、决绝，以及忽略与他人之间的一体性、也不顾他人感受的领导方式。这一存在已久的刻板形象目前正在动摇、瓦解，尽管如此，男性依然受其影响，感到难于真正地臣服于自身的感受，难于臣服于自己的心灵。概括地说，对于女性而言，是找回自身的力量，对于男性而言则是敢于臣服于自身的感受，臣服于自身的女性面向。

当然，每个人都是不同的。男性与女性能量以不同的方式在每个人之内流动，你自己就能够找到最适合自己的方式。有时，女性有可能会做得‘过度’而陷入男性能量的范畴，男性则有可能过于强调其女性能量，比如过于敏感，难于设定界线。也就是说，男女性课题的设定并不是泾渭分明的，它们互相交融在一起。不过总的来说，在这个时代，男性被挑战去接近他们内在女性能量的一面，而女性则被邀请去认知自身的男性能量，建立自信，敢于为自己挺身而出，展现自身的

力量和独立性，闪耀其真正的光芒。

你们所经历的旧有模式——父母及学校的教育——需要获得改变。也因此，你们于灵魂深处渴望与他人建立真正的连接，渴望拥有真正的爱情。在真正的爱情关系中，你们彼此之间真实地袒露自己并从中体验到一体性——这本就是你的家，你的源泉，能够使你真正地感到幸福。在这一新时代，你们所希望获得的就是这个一体性，你们希望再次回归那原始的合一源头——它将你与周围的一切万物连结在一起。

这一渴望存在于你们的内心深处，有时你可能会感受到一种灵魂的乡愁，仿佛你在地球上的生活有什么不对劲的地方，或者总觉得缺少了什么，比如天然的和谐感、与整个世界的融合、感到自己是某一伟大整体的一部分以及这一觉知所带来的轻松和自在。而正是在爱情关系中，你对一体性的渴望——对连接的渴望——强烈地浮出水面，也因此爱情能够如此深切地影响你，它完全唤醒了你的渴望，渴望在所有层面——情感、身体以及灵性层面——上的合一与连结。爱情本身就蕴含着一个承诺，承诺你在日常生活中也会实现合一。然而，日常生活中的你有着一定的经历——作为男性或女性，也携带着一定的痛苦和评判——有时你甚至不知道它们的存在，这一切在爱情关系中都会浮现出来，需要你去面对。这或许会在你和伴侣之间造成隔阂——有时你甚至不知道这些隔阂是因何又如何产生的；亦或许会使你内心深处的痛苦——分离的痛苦——浮出表面，尽管你正是经由爱情而对一

体性——你的家和源头——窥豹一斑。因此，爱情能够深深地触动你，它远不止是男女之间的游戏。它是整个宇宙的合一，是你一直在寻找并希望能够生活于其中的‘宇宙家园’。

如何才能于彼此之间保持这种一体性？这是否可能？又该如何做？答案就在你之内。你能否于内在，于心中及腹部找到一个开放的空间？在这一开放的空间中，你不带任何的评判与他人连接，且不用各种‘我该如何’的想法束缚自己。你能否放下“我作为男性或女性该如何如何”或者“我的伴侣作为男性或女性该如何如何”的想法？你能否认知自身携有的痛苦与自身的盲点，并因此理解对方的痛苦？因为这就是通往对方的桥梁。你们所有人都携带着痛苦，这些痛苦存在于方方面面，比如男性或女性能量方面、与他人建立连结方面以及信任自己、信任他人等方面的痛苦。而性爱却恰恰涉及到深度的信任和亲密，它要求你完全地袒露自己，暴露自己的脆弱。

为了能够创造一个开放、充满爱且使一体性绽放的空间，你需要带着觉知体验自身的痛苦，这样，这一痛苦才会成为你和伴侣之间的桥梁，而不是障碍。看一看，你是否觉知自身的痛苦，对它说 Yes，而不是逃离。敢于感受内心的忧伤会使你于内在变得柔顺和温和，对自己变得温柔，这一温柔也正是通往对方的桥梁。你由此接纳对方的痛苦，也接纳他或她尚无力与你沟通或无法理解你这一现实。如果你对自己温柔，看到自身的黑暗面向，就会更容易地原谅对方的黑暗面向，从

而接纳对方所是的样子，尊重对方的成长韵律。

这一过程的起点永远是：对自己温柔。有时你于爱情中能够真切地体验到合一感——其实这才是你真正向往的；也或许，你在与伴侣的关系中只感受到了有限的一体性，不过这没有什么，只要你认识到自己正在建起一座通往对方的桥梁，仅能体验到有限的合一感这一点就不会成为你们之间的障碍。事实上，摆在你面前的有两种可能：你可以任自己的痛苦——以及对方的痛苦——象楔子那样介于你们之间，使你们越来越疏远并最终劳燕分飞，也可以使双方的痛苦成为助你们走向彼此的鹊桥。在桥上，你们携手共同面对双方的痛苦，即使你们并不知道消除痛苦的办法。是否知道解决办法并不重要，重要的是你们彼此之间的开放性和仁爱。籍此你们超越了自己男性或女性的‘角色’，作为彼此的伴侣提升到灵魂的层面——在那里你们不仅仅是在一起说话、交流或争吵的伴侣。如果你们彼此之间真正地互相理解，真正地敞开心灵，你们双方就都被提升到灵魂的层面，并在那里融合。在灵魂层面上，你们能够重建合一感。你感到彼此之间灵魂上的连结，它赋予你灵感，使你感到温柔和安全，由此你的人生焕发出新的光彩。而与此同时，你们依然是单独的个体，两个独立的人，每个人都有其自身的痛苦和经历。你依然有自己的课程要学，以进一步看到自身的黑暗面向和盲点。不过，在这一学习探索之路上，你与伴侣之间的灵魂连结自始至终地陪伴着你，它使你感到惬意舒畅，能够更轻松地走在自己的独特之路上。这就是‘真正的爱情关系’的美丽：你放下了

对方作为一位男性或女性应该如何如何的各种想法，打开了通往对方灵魂的大门。

当然，你依然是一位男性或女性，比如说，你的男性能量——或女性能量——或许依然比较强势，建立灵魂层面上的连结并不意味着你在爱情关系中变成中性的。你依然在爱情关系中扮演自己的角色，但是你们之间的关系变成了共舞的关系。你们彼此之间有着灵魂上的连结，与此同时，也作为尘世中的男性和女性彼此连结，这一共舞是如此的美丽和充满喜悦。

一旦你们建立了这种关系，一旦爱情关系中也存在着灵魂层面上的连结，你和伴侣不仅会在个人生活中变得完整，也会产生更加广泛的影响，影响人类的整体能量。许多男性和女性都有一种渴望——即使他们并未用言语明确地表达出来，渴望与对方建立灵魂上的连结，与对方共享人生，互相理解对方的痛苦和‘不足’——你们所谓的不足。

在这一大转变的时期，你们的（亲密）关系具有丰富的内涵，旧痛重新浮出表面，而你则能够成为筑桥者，筑起通往对方、通往自己的桥梁。这也正是这一时代的美丽，它也希望在（亲密）关系上帮助你，支持你。一旦你进入这一大转变的过程，就会发现你会以神奇的方式遇到一些人，他们会使你不再踌躇不前，而你也感到与他们之间有着强烈的连结。你与他们的关系不一定非是爱情关系，但是你将你们之

间的关系提升到新的层面和范畴，你的人生也因此变得美丽和神奇。

请认知和接纳你们在这一时期所扮演的角色。或许你偶尔会觉得“我做得不好，我被困住了，我看不到前景，我找不到自己的路，我看不到自己内在工作的效果”，然而，你们处在一个极其宏大的进程之中，本无法藉由大脑和理智来领会自己的进展如何以及内在工作所产生的影响。要保持信任！

你们那蕴含于探寻和渴望中的真诚与纯洁就是一个很好的标志，表明你们正走在转变之路上：一只脚已踏入新时代，并在新旧之间架起一座桥梁以疗愈旧痛。我为此向你们表示感谢。我也是这一转变过程的参与者，请感受我的能量。我对你们充满了敬意，希望你们对自己也有同样的感受。如果你暂时无法做到这一点的话，请通过我来感受，感受你是一个如此美丽、出色的生命体，正在经历一个殊胜的发展阶段。

要对自己保持信任，不要过于关注外表，要自内向外地感受自身的力量。我信任你们，我们一起为地球带来一个伟大的新时代。

谢谢你们！

**Pamela Kribbe**

（译者：光之紫）



## 与动物的沟通与互动

亲爱的朋友们，

与你们在一起且被你们认知，我的心中充满了喜悦。你们将我——你们的地球母亲——看作是受造界中能够与你们齐肩而行的伙伴。你们珍视我的美丽，关注大自然且了解你们与动物之间的一体性，因此你们认同我，对与我的连接持开放的态度。为此，我对你们表示深深的感谢，因为这是对我们双方都有益的事。

我们本是一体，承载我们的是同一个意识：上帝的意识——以各种方式彰显自己并积累经验的那个神圣意识，流经我们全体——人类、动物、植物和矿物——的是同一个意识。请感受一下这一神圣意识，它使形态各异的我们能够互相沟通、互相学习、互相丰富。这就是我们聚在一起的目地：因着地球上的一切生命——尤其是你们身边的忠实伙伴：动物——而感到丰富与充实。

每一个对这一话题感兴趣的人都体验过与动物的深层接触——无论是现在还是过去，这一接触并非仅仅局限于豢养和照顾的层次，它触动你的心弦，使你在情感层面上深受触动。内在被触动的你，也为动物王国带来珍贵的礼物，藉由对动物——你生活中的某一动物——的关注及开放性，你也赋予整个动物王国一种重要的能量。

动物渴望得到人们的关注与珍视——如其所是的样子。它们是受造界

的一部分，当你们以充满呵护与尊重之心对待它们时，它们会于内在深感快乐。你们有时担心自己是否已为减轻动物的苦难做出足够的努力，眼睁睁地看着那些肆虐动物的行为，这使你们感到极度的沉重和沮丧，你们中的有些人甚至因此而变得忧郁与消沉。

现在，我想谈一谈动物王国的灵性意义以及人类与动物喜悦合作的可能性，希望能够藉此助你了解你们相对于动物所扮演的角色，也就是说，你能够为它们做些什么，又能从它们那里得到什么。

## 人与动物之间的连结

地球上的所有生命形式都有其生存目标，一切生物都在新意盎然的创造之舞中成长和绽放。人类拥有自由意志，这使你们有别于地球上其他所有的生物。藉由自由意志，你们能够以动物不了解的方式创造实相。动物依赖其先天本能，在能量层面上，它们与自己的同类有着很强的连接，它们以所属族类的本质实性为主导，其个体性的觉醒尚未达到人类所具有的程度。

人类具有个体性，并以此为出发点来创建自己的人生之路。在这一过程中，你们主要运用头脑与意志力将想法和主意转化为物质实相。一方面，创造的自由是你们的天赋和力量之源，另一方面，这一能力也会导致失衡，甚至暴力和毁灭。如果你过于依赖自己的头脑和意志，过于注重掌控和秩序，就会与一切万有——你是祂的一部分——失去

连结，不再有合一感，落入一种真空中。正如历史所呈现的，人类自认为自己高于大自然，试图改造自然以为自己服务，这对大自然、动物、植物和矿物造成了严重的损害。你们自己也深受其害，逐渐远离自己的天性、自发性和感受。

地球上没有任何生物象人类这样如此感到孤独和迷失，动物本能地感受到与一切万有的连结，这对它们来说是不言而喻之事，它们对此没有丝毫的怀疑，也因此能够更容易地臣服于生命。动物生活在当下，它们不去思考未来会如何，而人类则失去了这一与生命的天然连结。那么，人类地球之旅的意义是什么呢？人类所拥有的自我意识和创造力，不仅仅是力量之源和天赋，也可以成为陷阱。很明显，人类也确实落入了这一陷阱。不过，这并不能抹灭一个事实，那就是：你们携有一个承诺，这一承诺会为地球上的所有生物带来丰富。在潜意识层面上，所有的动物都知晓这一承诺，迄今为止，它们依然尊重人类以及人类带来的机遇与可能性。

那么，这一承诺——灵性目标——是什么呢？如果你们愿意在与大自然保持连结的情况下，藉由取予平衡的互助互动来运用你们那充满创造性的意识觉知，你们在地球上的生活就会绽放为新意频频的创造之舞。大自然能够为你供应生活之所需，并以其美丽和平衡为你提供源源不断的灵感。而你也能够给予大自然一些东西，你所能给予——通过以尊重和开放之心与其建立连接来给予——大自然的也就是意识的

成长，关于这一点，我想详细地解释一下。

## 动物个体性的诞生

地球上所有的生物——也包括植物和石头——都具有意识。在人类眼中，动物是除人类之外最具有意识的，因为它们最以个体的形式存在于这个世界中。你能明确地看到动物做出各种动作，看到它们对周遭环境做出各种各样的反应和抉择。相对而言，这一点在植物和石头身上则不是很明显，它们的意识比较朦胧和被动。因着感知方式的缘故，你更容易与动物建立连接。

当你以关爱的态度对待动物时，会使它意识到自己的独特与特别，意识到自己是一个拥有自身体验及内在世界的个体，而不仅仅是某一族类的成员。藉此，人类对动物‘个体意识的产生’做出自己的一份贡献。在与人类的接触过程中，动物感受到它们的自我意识在不断地成长与提升。当你以爱与关怀环绕某一动物时，其个体意识会觉醒，这一点在宠物中极为明显。你与自己的宠物建立起独特的连结，而且这一连结会扩展到整个动物王国，不仅加强了你之宠物的自我意识，它所属的整个族类也因此获得意识的提升。藉由感知你的人类意识，你的宠物结识了一个完全不同的知觉世界——不同于它以自己的天性感知到的世界。你的宠物对此持完全开放的态度，它希望积累经验以进一步深入感受和体验的次元。宠物常常能够觉察到主人的情绪——即使是负面情绪，这是动物发自灵魂深处的选择，因为它们希望能够藉此向人类特有的意识觉知学习。

有时，‘感受主人情绪’这一点会成为宠物的负担，这甚至会导致它们身体上的不适或问题行为，尽管如此，它们依然选择去感受。它们希望与你们在一起，因为它们渴望能够获得意识上的提升，也因为它们对你们的爱。正如你们许多人都知道的，宠物对人类有着令人难以置信的忠诚和服务之心，它们将你们所给予它们的爱与关心加倍地回馈给你们。对于人类而言，与动物之间的接触与连结在灵性层面上也极具意义，它们提醒人们忆起每个生命体与一切万有之间那亘古的一体性；它们能够通过陪伴你来鼓励你进一步放下、走出头脑的禁锢、信任生命；它们能够使你感到宁静与放松，助你与大地建立连结。动物那纯然的爱使你意识到你是被爱的，无论你成功与否，也无论你相貌如何。动物能够将你带回你的内在核心。

从能量的角度看，人类与动物之间能够拥有奇妙的互动。你们激发动物个体性的产生，动物则启发你们的一体感。

动物的愿望——其实也是地球上所有生物的目标——是意识的成长：自我意识的发展、自由意志的形成以及个体的自我表达。自我意识的诞生导致个体性的产生，而个体性则是创造性的奠基石。作为一个有意识地进行创造的个体，你能够绕过大自然的律法创造新事物，而创造新事物的前提条件则是突破后天习性及先天本能的框架。对于一个生物而言，个体性的诞生是其成长之路上的重要里程碑，可以与灵魂的诞生相媲美。动物正行进在一个漫长的内在旅程中，为个体灵魂的

诞生做准备。人类已经拥有个体灵魂，你们在成长之路上已经走得很远，甚至已经因着过强的自由意志而经历过‘集体性失足’与陷阱。人类能够帮助动物建立自我意识，动物则能够帮助人类在地球上拥有归家感，帮助人类与大自然建立连结。

## 减轻动物的苦难

最后我想谈一谈如何减轻动物的苦难。你们中的许多人看到人类如此毫无尊重地对待动物而深感痛心，一些人甚至因此而失衡，看着动物所承受的苦难，心中充满了极度的痛苦和无助的忧伤。我想给你们几个建议，以助你们在与动物交往、佑助动物的过程中，与它们建立充满喜悦的合作关系——互相鼓舞的合作关系。

## 认知意识的创造性

请不要忘记，在最深的本质层面上，你是一个疗愈者，地球的守护者。在灵魂层面上，你与我有着深层的连结。我们之间有个古老的约定，作为灵魂的你，希望来地球轮回，从而丰富地球并以充满爱的意识觉知在地球上播种。与此同时，你也希望在地球上享受生活，体验与地球上各种生命形式的一体性。藉由身处这里——地球上，珍视大自然的美丽与和谐，并将自身的天然振动传播出去——无论你去向何方又身在何处，你就已经在协助疗愈动物与地球。

或许你怀疑这是否足够，然而，要知道意识总是具有创造性的。如果你在地球上能够维持‘热爱大自然，以温暖、尊重之心对待动物’的

意识觉知，动物和我就会感受和觉察到这一意识觉知。自问‘我是否做得足够好’是人类的特性之一，你们注重具体、可见的结果。然而，事实上，无需任何行动或言语，你的意识振动就会引起一些改变，带来一定的和谐。

## 敬重动物的道途

请不要忘记动物也拥有意识，它们选择了在地球上的生活，从而在这里学习并提升意识。动物于内在甘心为人类奉献，服务人类。它们在人类粗暴的对待下承受着感受层面的折磨，这就是一个很好的例子。然而，将它们看作受害者，沉浸于它们的痛苦之中并与它们一起承受痛苦，这对它们并没有任何帮助。请敬重它们的道途。与自己同在，并看一看如何能够以积极正面的方式为它们的福利做出一份贡献，这对它们才更有帮助。动物很容易知足，会为一件小事而开心，要信任‘小心意’的力量。

## 保持施受之间的平衡

试着于内在与你想帮助的动物沟通，去感受都有哪些可能性，什么使你感到快乐和喜悦，又有什么使你备受鼓舞。这是你的道途，请记住：你来这里是为了彰显你那独一无二的灵魂之光，要跟随内心的感受而行，做使你喜悦盈心之事，自内向外地感受鼓舞，顺应心灵之流。至于为动物所进行的意识转化，也有其特有的韵律——你无法强迫与左右的自然韵律。

对动物的帮助应该是充满喜悦的，在帮助过程中，你既是给予的一方，亦是接受的一方，你们彼此之间互相激励，共同提升意识。因着你们对解除痛苦的迫切愿望，你们有可能会给予过度，失去自己的界限。动物有着良好的界限感，如果你想知道自己所希望给予的是否过度，你可以于内在咨询你希望帮助的动物，问它需要什么，它的回答常常会出乎你的意料。你也可以问问你的内在指导灵——具有动物形相的指导灵。观想一个动物出现在你的面前，问问它为你带来了什么讯息。请把与动物的交往看作是双向的交流，既将自己看作施予者，也看作接受者。

## 信任自身的感受

与动物建立直觉上的连结，在这一点上你们常常经遇自我怀疑，“我的感觉对吗？这一切是否都是我的臆想？这是否是我的自我投射？”请将与动物建立连接的过程看作是一个探索之旅——它要求你放下头脑，以自身感受为前行的指南针。如果你发现自己常常被大脑思维所阻挠，请不要因此而评判自己。人类整体都过于依赖头脑，你之所以也开始关注与动物的沟通，是因为你希望进一步放下大脑思维，更深地进入感受的次元，与自己的内在智慧沟通。

当你对自己感到怀疑，对自己与动物沟通的能力感到不自信时，请将这看作是面对内在恐惧、赋予自己勇气的机会。动物希望能够在这一



方面帮助你，在它们眼中你并非错误频频之人。它们能够感受到你真诚的意图，这对它们已经具有很大的意义。请感受片刻，就在此时此地，感受那与你有着某种连结的动物——无论它是否依然在世，它就在你的面前。已经过世的动物也依然与你有着一定程度的连结，它们对你如此的忠贞不渝，其忠诚穿越生死，延绵生生世世，并不仅仅局限于一次轮回。请感受它们的在场，它们就在这里，环绕在你的身边。

让它们告诉你什么会使它们感到幸福，问问它们你都可以为它们做些什么？它们并非仅仅代表自己，也代表着整个动物王国。请看一看，感受一下，感受它们的积极与热情。是的，它们中的一部分确实携有伤痛——情感上的伤痛，不过请看一看，看看它们于内在是多么地快乐。它们为你所建立的连结——与它们的连结——感到开心和骄傲，它们感受到你关注的目光。

现在，也对它们希望给予你的一切持开放的态度，感受一下它们如何以其特有的简单方式邀请你去做自己，觉察自身的感受，做真正的自己，信自己，简简单单地，活在当下。请看到动物的力量以及它们与你并驾齐驱的能力，感受它们所拥有的生命乐趣与力量，它们的忠诚、服务之心以及它们的爱，享受这一正面积极的力量！请响应它们的呼唤，与它们平等合作，一起体验在地球上的创造与探险之旅！

Pamela Kribbe（译者：光之紫）

## 享受与创造——与地球建立连接

亲爱的朋友们，

我是地球，愉快地向你们问候。你们的在场以及对我的开放之心，使我深感温暖。我渴望与你们的连结，共同成长、一起走向新世界本就是我们的道途。

现在，我想将你们带回到我们彼此连结的起始点——我们合作的原点。我是一个活生生的生命体，一个意识体——在遥远的远古时期迎接你们的那个意识体。我大张双臂欢迎你们来到地球上，希望藉由你们的到来与参与不断地学习与成长。你们的故乡不是地球，你们来自遥远的星球，带着地球——以及大自然——未曾有过的崭新的意识之光来到这里。关于这一点，请听我详细地解释一下。

作为行星，我吸纳外界的光。阳光带给我温暖，使各形各色的生命自我的体内忻然而出。太阳赋予我灵感与激励，我需要它的帮助才能使生物在我的皮肤表层上出生与成长。太阳是恒星，你们是太阳的代表，你们的灵魂携带着恒星之光，出生在地球上。

这一神圣之光有什么意义？你们来到这里又是为了什么呢？你们来这里的目的是唤醒地球，唤醒我以及我身上的整个自然王国，唤醒我们的内在生命！太阳帮助我赋予生命以物质形相，你们的星光则助我获得内在意识的觉醒与成长。

想一想某个赏花的时刻，你的房间中有一束美丽的鲜花，你带着满心的赞叹观赏它。你静静地欣赏、品味花朵的娇艳与纯洁，观赏它的颜色、馨香与光彩。花儿自己并不知道它的美丽，它只是静静地做自己，静静地绽放。你的目光，你的存在，你的观赏唤醒了花儿，它开始意识到自身的美丽与价值，尽情享受你的关注，你唤醒了它内在的一抹灵魂之光。

当你有意识地去关注植物或花卉时，仅是简单地享受其美丽，观赏它们，关爱它们，你就会发现这些花卉或植物会变得更加美丽、茂盛。它们会更加具有生命力，更深地根植于大地。你们是创造者：你们以自身的意识觉知将创造力带给地球，带给充满生机的大自然，而这正是大自然的愿望，它渴望意识的成长，渴望纳入你们的星光。

想一想你们家中的宠物，你们中的许多人与它们有着亲密的互动。当你与某一动物建立起一对一的互动关系时，你会感受到它无限的温暖、爱以及无条件的忠诚。与此同时，你也赋予它同样的感受。因着你——人类中的一员——的存在，以及你所拥有的人类意识，动物会被你触动，你在它们心中点亮了光之火花，助它们向更高的自我意识进化。

宇宙中的一切万物都在进化的道途上，向更深的自我意识——对自身之神性、自身之光、自身之创造力的觉知——发展。宇宙中的一切万物都在缓缓地走向一个觉知点：“我就是上帝的一部分，我就是创造

者。” 享受自身的创造力，并带着责任心去运用这一创造力，这是整个受造界的目标。

你们是创造者，你们作为灵魂来到地球上以有意识地运用自己的创造力，并藉此为我的进化作出贡献。尽管你们有着美好的初衷，你们也都知道在这一过程中出现了很多歧误。然而，请忆起你们当初的爱，以及与我携手共度这一冒险之旅的愿望，这一爱与初衷依然活在你们心中，尽管你看到也体验到人类如何毫无责任心地运用其创造力。你可以说，人类已步入歧途曲径。

你们如小天使一般，自光的源头降临地球，却在冒险之旅中逐渐迷失了方向。在某一时刻，人类不肯再与人类之外的力量合作，与大自然对立，失去了与一切万有的连结，失去了深入其中的根基。出于恐惧，并为了消除自己的不确定感，人类紧握‘权力’等武器以试图在地球上争得一席之地。你可以说这是一次坠落，坠出天堂。虽然你们的本愿是以自身的创造力佑助、守护、滋育地球上的生命，现在的情况则是，人类不再将大自然看作是活生生的受造，不再尊崇、敬重地球，而她本是与你们齐肩并行的伙伴。

你们中的一些人对此感到悲哀，我很理解这一点。我于内在也对发生的这一切深感忧伤。人类在地球上散播的负面能量为大自然、矿物、植物和动物带来了黑暗，它们感觉自己被遗弃，被排斥出曾经的那个

合一整体。

尽管如此，在地球的心中——在我的心中，对你们所有人依然充满了爱与慈悲，请你们也以慈悲之心对待你自己以及人类整体。你们正处在一个伟大的发展进程之中，在学习的过程中，出错是正常现象，误入歧途曲径是学习与成长的必经历程。

目前这一时期是人类集体意识大转变的时期，一些人——他们已于心中忆起人类与地球之间的本初连结——已挺身而出，他们明晓人类与这一行星——你们的行星——之间应有的互动，那深受福佑且硕果累累的互动。请感受一下，就在此时此地，再次感受一下你们与我——我之生命体——之间的深度连结。

我是如此地爱你们。你们是我的光之天使，我的希望依然寄托在你们身上。请你们认知我，看到我，感受我的能量正在你们体内缓缓流过，将我看作你们地球轮回之旅的伙伴，活生生的伙伴。

藉由进一步地深植于大地，与我建立连接，你会将自身的星光带给这个物质次元。藉由闪耀、散播自身的星光，你会为地球带来改变，目前我们都渴望也需要这一转变！通过与我建立心灵上的连结，你会展现出真正的自己。如此这般你会使我备受鼓舞，为大自然带来生机，与此同时也使他人备受鼓舞与激励。每个人对这一伟大的探险之旅都

有其独特的贡献，你所带给地球的正是你那独一无二的光之火花。

## ‘与地球建立连接’的含义

‘与地球建立连接’到底意味着什么？它的意思是：安住于身体之中，全然地体验自己的身体，感受体内流动的生命力——一直到指尖与脚尖。看一看你能否体验到这一点，此时你能感觉到自己的指尖与脚尖吗？能否感受到生命在那里流动？

‘与地球建立连接’的意思是：将自身的星光——灵魂之光——深深地锚定于物质实相。在这个物质实相中与你最贴近的就是你自己的身体：你体内的细胞与分子等待着你点燃它们灵性的火花。你是你之身体的太阳，你的意识为你的肉身带来生命，赋予它疗愈力、生命力与活力，赋予它力量以完成你真正想做的事。要觉知这一创造力，你越将它锚定于自己的身体之中，就越能够更深入地轮回于物质实相，并在生活中创造出你所渴望的改变。

与地球建立连接后，你会感到明晰与安宁。你对自己的宇宙灵性持开放的态度，与此同时也不与日常世界——日常生活——脱节。桥接宇宙与地球，并感受到二者之间的连结，这就是‘与地球建立连接’的含义。

你们中的许多人仅在胸以上的部位——心与头部——携带灵魂之光，感到难以让灵魂之光下沉，真正地彰显于地球实相。其中的原因之一是：你们不敢彰显自己的伟大；害怕做真正的自己——光彩怡人的天使，璀璨的星；害怕创造不同；害怕与众不同。这一恐惧溯源已久，不仅仅局限于这一生。你们曾经多次在地球上轮回，多次感觉自己不受欢迎，你们正在疗愈自身的旧痛。

此处，我想介绍两种连接方式，以助你与地球建立更深的连接，并感到你在这里是受欢迎的，完全能够以自身的伟大、创造力与神性轻松自在地做自己。

### 藉由享受与地球建立连接

第一个方式是享受，学着去享受，因为你们已经不再习惯于真正的享受。享受什么呢？享受你在地球上能够体验到的一切。你的身体为你提供了各种享受的可能性，而在你们的文化中，许多享受的可能性都被打上了‘罪’与‘低级’的印记。要享受自己的身体，享受它的每一个动作——奔跑跳跃、举手投足，享受阳光滑过肌肤的温馨，享受饮食的乐趣，享受他人轻柔的碰触，享受一切的洋洋暖意与款款温柔。享受这一切与‘真正地接受’有着密切的关联。那么，为什么这对你们来说又是如此地困难呢？

你们中的许多人对自己不满意，认为自己——如你所是的样子——不

够好，应该做出更好的表现，应该竭尽全力以获得首肯与认可。从大自然的角度来看，这是一个颇为愚蠢的想法。你可曾见过一只动物为了得到认可而努力不懈？当然没有，它纯然地做自己，能够全然地享受阳光、食物、水中戏浴、四季的轮回交替以及生命的自然韵律。

你们被邀请再次去接受，再次体验自己是一个‘被允许接受的神性存有’，你——如你所是的样子——就完全可以去接受。你们都被邀请去享受人生——居于肉身的生活——所提供给你的那些简单纯朴的事物。‘接受’貌似简单，事实却并非如此，它要求一个人拥有深层的自爱，认可且敬赏本然的自己。要敢于如此地爱自己，每天都找出片刻的时间问问自己：“现在我可以为自己做些什么来真正地滋养和丰盛我自己？现在我真心想做的是哪些事情？”然后就付诸于行动，为自己而做，因为你珍视自己，因为你来到这里——来到地球上——的目的之一就是享受。

你可以留心一下：当你真真正正地享受时——没有丝毫的愧疚或罪恶感，你就与大地建立了连接。那时，你全然地临在，感觉一切都好，关于过去与未来的所有想法都暂时云消雾散。享受是安住于当下，享受是拥有与大地的连结。

## 藉由创造与地球建立连接

与地球加深连结的第二个方式就是：创造。要去创造——这是你所



以被造的原因。每个人都有一个与生俱来的渴望，渴望将自己独特的能量带给这个世界。这与社会成就或名望毫无干系，你内在深处的满足感才是最重要的。或许建立与经营一个小家庭使你深感喜悦，或许主管一家公司最使你感到充实，也有可能与动物有关的工作，或者恰恰是艺术创造最能赋予你满足感与充实感。每个人都有其灵魂的渴望，一旦你响应这一渴望，就会于内心深处感到充实与喜悦。当你投入创造的过程并感到“对，这才是真正的我，这才是我彰显自己的方式，这样感觉很好！”的时候，你的能量就开始流动，你的灵魂就直接与地球之心——这一物质实相之心——建立了连结。也因此，发现自己真正的人生愿望与渴望，为内在的创造之流提供空间，这对你们来说具有极其重要的意义。你那神性之心就在这一创造之流中跳跃。

我想强调一下，你们在这一方面真的应该更加敢于坚持自己。你们中的许多人压抑自己的冲动——依心而行的冲动，时时想着应该怎样做才符合社会规范，才能满足他人的期望，以及自己都有哪些责任与义务等等。这样做的话，你永远无法展现自己的创造力！你的创造力藉由你的腹部——你的根基——来表达自己，它根本不在乎社会灌输给你的各种限制性的规范与价值观。要冲破这一禁锢！去感受自腹部泉涌而出的热情与激情，让它自由地流动。这样，光之火花会从你的腹部、心灵、你的整个生命体灿然跃出，而你也会在地球上以独一无二的方式彰显自己。你将看到，你的创造会触动他人，为他们带来快乐与灵感。相对于‘一味遵从社会与他人的要求，刻意改变自己以适应具有限制性的社会结构’而言，跟从自身的激情与渴望会给这个世界

带来多得多的正面影响。

这是一个转变的时期，是在人生的各个面向都更加勇敢坚强、敢于冒险、遵从内心渴望的时期。藉由在物质实相中依心而行，就能深深地根植于大地，你也会感到在地球上的生活完全值得你去度过。

## 完整的循环

如我所提到的，与地球建立连接的第一个方式是：享受与接受。这是向内的流动，你接受并享受‘居于肉身的生活’所提供给你的一切。第二个方式则是向外的流动：创造与给予。藉由发自心灵的创造，你将自己给予这个世界。接受与给予：一个完整的循环。

你越敢于享受，越认为自己值得去接受，你与内在灵感——以及你希望带给这个世界的能量——的连结就越强。而你带给这个世界的创造之流越强，就越能够享受出现在你人生之路上的爱与喜悦。施与受，享受与创造，是互生互助的。

我，地球，受益于这一具有疗愈性的施受循环。在这一过程中，我与你们齐肩共舞。我最大的愿望就是滋养与启激你那神圣的创造力——那独一无二的神性火花。那些懂得‘享受与创造’的人，将会自然而然地与地球建立起另一种不同的关系，他们会更加意识到自身的伟大及神性本质，也正因如此，他们觉知自己被某一‘连结一切的神圣之

流’所承载。体验自身之伟大与谦卑感——觉知自己与周围一切万物的一体性——是密不可分的。一个尊敬、珍重自己的人会自然而然地与周围的一切生命体合作：矿物、植物、动物、星球以及整个大自然。认知自身之伟大意味着：明晓自己在整个宇宙中的位置并在这里尽享喜悦。

## 通往新地球之旅

最后我请你们与我一起前往未来，前往新地球。想象我们在进化之旅——我们共同的进化之旅——上又向前迈进了几步。藉由我所经历的那些美好与黑暗的时期，我的意识觉知已经得到进一步的提升，我更加拥有自我意识与创造力。我于内在有一个渴望，一个对新实相的渴望，在那里人类与地球已重建本初的互助互爱的关系。那是一个我们喜悦合作的新地球——我再次被你们的爱与关注所鼓舞，一个我为你们提供所有需求的新实相——你们居住在一个‘与自然韵律和谐一致’的肉身之中。

想象你盼望已久的新地球已然存在，它确实已经存在于我们心中，如一粒种子。让我们用意识觉知来滋养它，让它在我们的想象中绽出嫩绿的新芽。观想你正生活在新地球上，最先映入你眼帘的是什么？新地球的人类与大自然和谐共处，科学技术被用来协助——而不是掌控——大自然，看一看你能否在新地球上找到自己的新居，一个使你感到温馨自在的居住环境？不要约束自己，任凭自己的想象驰骋。看一

看你住在新地球上的哪个地方？你是否能够在新地球上找到一个使你感到轻松惬意的自然环境？感受一下那里的气候、宁静的氛围以及生活的淡泊怡然。这里的生活再次变得简单纯朴——本意亦如此。

以宽广开放的目光看一看你在这里所做的工作——使你备受鼓舞、备感充实的工作。试试看，你能否看到生活在新地球上的你？或许你与一些志同道合的人一起生活在一个小社区中，并在这里做着你的灵魂激励你去做的事情。看一看，你在这里做的是什​​么工作呢？在哪些方面你的创造之流最顺畅？

当你看到或感受到这一点，要知道你的灵魂正在与你沟通，就在此时此地。其实，这也是你目前想做且能够做到的事情——只要你信任且敢于做真正的自己，这是你内心渴望的工作。感受一下新地球上哪些事情使你真正地感到享受，让某一情境——你真正地享受与接受地球之馈赠的某一情境——出现在你的脑海，让画面自发地呈现出来，什么使你深感“这样很好，我很满足”？放松地感受这一施与受之流，就在这里，在这个新实相中。记住这一感受与体验，当你回到当下时，也将它带回你现在所处的实相。

地球正处于一个过渡期，觉知其灵性——以及他们来这里是为了给予与接受什么——的人越多，新实相就越早到来。你们将会实现这一新实相，它将在你们的手中与足下绽放，为此我对你们深表感谢，同时

也因着你们的存在而喜悦盈心。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

## ‘回归天性，回归家园’

亲爱的朋友们，

我是地球。我是你们的母亲，将你们无时无刻地轻揽在怀中——你的整整一生都如此。我珍爱你们，即使你并未意识到这一点，或许你很忙，没有精力关注这些。我承载着你们所有人，邀请你们与我建立连接，因为我希望能够唤醒你们的回忆，助你们忆起曾有一种感受，它亘古、珍贵，却仿佛已被这个现代社会所遗忘，我所指的是原始安全感——在地球上生活的原始安全感。

为了忆起这一原始的安全感，你可以看一看周围的大自然，看看四季的轮回交替，看看遵循生命韵律的动植物，听一听那潺潺流水与剪剪轻风，这样你就能够立刻忆起，生命中最重要的事情都是自然发生的，

按照某些自然规律运行。‘自然’就在你的周围，也在你之内。你是‘自然’的一部分，与此同时，你也拥有自己的‘自然系统’。

你们——尤其在西方世界——过着以大脑思维为主宰的生活，已经完全忘记自己是一个‘自然生物’——正如植物与动物一样。看一看动物，看看它们如何自然而然地臣服于生命——它们几乎不可能以其他方式生活。它们也会体验到恐惧或抵触等情绪，尽管如此，它们不会象人类那样与生命之流抗争。因着自身的思维能力，人类能够在自己与其自然本性之间筑起无数堤坝，最后却作茧自缚。人类的心智本无法操纵与掌控生命，‘自然’的原动力远胜于心智的力量，二者不可同日而语。或早或晚，你都不得不臣服于自然。

迫使你臣服于自然的原因常常是危机——你陷入人生困境且不得不放弃掌控的那一刻，因为你已经无法再控制局面，不得不放下。放下的过程会使你感到痛苦，带给你内心的挣扎。尽管如此，放下就是归家之道。你认为自己已经迷失，已陷入一片混乱之中，然而事实却恰恰相反，你正在趋近生命那亘古永恒的安全感。生命一直在呵护着你，爱着你。危机虽然看起来既严酷又悲伤惨重，而在本质层面上却并非如此。每个危机都蕴含着‘自然’——如果你愿意的话也可以称其为上帝——伸向你的召唤之手，轻声呼唤你：“回来吧，回家吧！”这只手向你召唤，为你指明方向。

你们所有人，聆听或阅读此讯息的所有人，都正走在通往完整、圆满自我的内在之旅上，以实现、达成真正的你——那个最深本质层面上的你。你的目标正是让自己的灵魂藉由血肉之躯完全地彰显于地球这一物质实相。这一内在成长之旅由不同的阶段组成，或者说，灵魂分段‘沉入’你的身体。

## 自脑至心

刚刚踏上内在成长之路的你，可能会以头脑为起点。比如，你开始对某类书籍或他人讲述的故事感兴趣，这些讯息引你思考，你的某些观念——关于‘该如何行事，该如何安排自己的人生，对于好与坏、善与恶的评判’等的观念——开始动摇，你开始从不同的视角看待人生。与他人交流，参加讲座或工作坊、阅读书籍杂志等都能够帮助、激励你打破旧有思维的禁锢，许多人以这种方式开始其内在的探索之旅。因为兴趣已被点燃，你孜孜不倦地阅读各种资料。你内在深处的某一部分希望觉醒，渴望改变，因此你开始藉由头脑来探索研究新观念、新看法。这是内在之旅的第一阶段。

渐渐地你开始渴望进一步的发展，心想：“这些都是书本上的知识，我如何才能将其付诸于实践呢？如何才能将这些知识彰显为活生生的现实？如何真正地将这些知识转译成生活中的感受与行动？”这些问题可能会使你感到困扰，甚至绝望。然而，你无法催迫生命之流，在适当的时刻自然会有某些事情发生，它带给你突破性的进展：自头

脑至心灵，自理性至感性的突破。这常常会是某一人生危机，比如工作或（亲密）关系上的突变，比如身染重疾或至爱之人的离世。无论是以何种形式，在某一时刻，你的内在感受被唤醒，这些感受是如此的强烈，你除了聆听它们、体验它们并开始转变外，别无他选。那时，你的灵魂就开始移向心部。

最初，你的灵魂——你的内在火焰——于头脑层面上被唤醒。藉由阅读以及与他人的交流，你开始接触新的观念与想法，现在，你的灵魂开始在更深的层面上叩门：心的层面。你开始认知与体验自身的情绪层面，而在此之前你根本不知道它们的存在。危机使曾经的情绪感受以及童年的回忆都涌上表面，甚至前世的记忆也悄然浮出。在觉察这些情绪层面的同时，你的心灵中心也缓缓开启，你的灵魂进一步下沉，将其能量注入心轮。

至此，你就完成了一个剧烈深刻的转变过程，你开始以不同的眼光看待这个世界，与他人的关系也开始转变，你内心深处的‘合一意识’开始苏醒，开始意识到我们大家——人类、动物、植物、矿物以及大自然——都被同一个神圣力量所承载，意识到我们彼此相连，是彼此的镜子。这一觉知是如此地具有震撼性，对你们中的许多人而言，抵达心灵意识——自头脑至心灵——这一突破性的进展，会使你变得更加敏感，并因此而动摇不定。既有界限开始变得模糊，内心情绪激烈，如惊涛拍岸，你甚至可能因此而变得过度敏感。



## 自心至腹

尽管自脑至心的突破性进展是如此的美丽且强而有力，但这并不是灵魂实体化的最后一步。灵魂希望更深入地轮回，希望能够沉入腹部。灵魂自脑至心的下沉过程已经使你部分地被唤醒，你觉察到自己内在深处的感受，敢于面对自己的情绪，愿意走向内在进行自我疗愈。与此同时，因着自己的过度敏感以及随之而来的不稳定性，因着一颗‘过满’的心——你从周遭世界纳入大量（甚至过量）的讯息，你可能会迷失路途，因为你失去了与地球的连结。你们中的许多人都有此经历，也可以说，当你突然大敞感受之门，就有可能出现‘不稳定’的情况。有可能你会觉得难以承受自己的敏感，可能会有远离这个世界的倾向，不再肯彰显自己，因为所有这一切对你来说都太过沉重，令人无法承受。你也可能会因此而陷入忧郁与恐惧之中。

回到曾经的那个你，回到‘头脑’的层面，这并非解决问题的答案。答案就在你的腹部！至此你们已经准备好进行‘自心灵至腹部’的转化，灵魂想要更深地流入身体。在腹部的中间位置有一个中心——寂静中心，你可以随着我的讲述，寻找这个中心——用意识去觉察它的存在。在这一中心不存在语言，不存在思维，也不存在任何概念。你可以听一听风动树叶的扑簌声，以及海面轻波荡漾的声音，这些声音会助你感受这一内在中心的寂静与安宁。

在这一层面上，你的灵性感受与觉知将变成一种本能，成为你的第二

天性。你无需再刻意去思考，甚至无需再刻意地去感受。你内在深处的觉知会指导你的行为，生命之流也会自发地流经你。你的灵魂从此成为你的‘天性’——一种本能的知晓与智慧。这使你平衡，并使你安住于自己的寂静中心，即使你身处于充满动荡、艰辛与混乱的外在世界也如此。你的内在感受希望与你的腹部建立连接，从而使你能够真正地根植于这一物质实相，并拥有安全感。

现在让我们一起探访这一居于腹部的寂静中心。首先，要相信它确实存在。告诉你的灵魂，这一寂静中心欢迎她。允许你的灵魂流经头脑——激发你的思维，流经心灵——散发着温暖与爱，并进一步流入腹部，为你带来自信、自尊、内在力量和觉知：“我就是我，本然的我就很好，我完全可以在地球上做自己，并闪耀自身之光。”

请感受一下，感受你的腹部已对你敞开门扉，感受金色的灵魂之光流入你的海底轮，并透过它，与我——地球——建立连接。请进一步深入内在，安住于这一寂静中心。在这一寂静中心，你的过度敏感会逐渐变得平和，归于宁静。在这一寂静中心，如何应对自己的情绪完全由你自己决定。在哪些方面运用情绪的力量，又在哪些方面为情绪设定界限；何时完全敞开自己，何时回归自己；何时说 **Yes**，何时说 **No**；何时连接，何时放下；这一切都由你自己决定。关键就在你的腹部。

## 动物的帮助

为了能够帮助你与这一寂静中心建立连接，我建议你观想某一动物，

某一能够象征你之内在力量——居于你之腹部的内在力量——的动物。不要忘了，动物极具自发性，它们依靠本能而活，完全依照自然的反应行事。这一动物映射着你那本能性的内在觉知，它已在那里，静静地等着你。你无需去创造它，唯一需要做的只是看到且认知它。邀请这一动物轻轻地走近你，静静地看着它，看着它的眼睛，问候它。

问问它是否有带给你什么讯息，能够帮助你更深地沉入腹部的讯息。静静地聆听它，它体现了那本能性的智慧与觉知。你能够接纳这一智慧，因为你拥有头脑与心灵。你能够体察与表达这一智慧，这正是脑、心、腹共同合作的美丽体现。这三个中心彼此之间不分伯仲，没有哪一个比其他两个更优越，三者的合作——整体效果——才是最重要的。头脑能够赋予你许多乐趣，大脑思维有益且有趣，使你能够与他人沟通——思维为你们提供了共同的语言；心为你提供体验喜悦的机会，各种各样的情绪与感受使人生变得丰富多彩，这是一份神奇的礼物；腹部为你提供根基，提供奠基石，使你敢于坚持自我，敢于设定界限，并能够切实感受到自身的坚定与坚强。一旦你的灵魂能量流入腹部，你就为自己奠定了坚实的基础，并能够以此为根基，与自己的感受与思维互动合作。

一旦这三个中心协调一致，你就会感到完整，感到地球上的生活完全值得你去度过与体验。你的人生将变得充满温暖、激励、爱与乐趣。你能够去做任何使你心动、使你倍受鼓舞的事，而不会失去自身的坚

定性或偏离中心；你能够在完全做自己的同时也给予与接受。如此这般，你便已回归天性，回归家园。

我问候你们所有人，我的爱与温暖一直陪伴着你们。我与你们共舞，我是这一神圣之舞的一部分。作为人类，你们是如此地美丽与丰盛。请信任你们所拥有工具的美丽与力量，我所说的工具是指：（大脑）思维、（内心）感受以及以腹部为根基的存在。

我爱你们。

Pamela Kribbe（译者：光之紫）

## 臣服于心

亲爱的朋友们，

我是地球，是你们的根基。我透过你们的肉身承载着你们，我是你们身体的一部分，你们体内的细胞与我连在一起，携带着我的成长力与生命力。我的能量充满盎然生机，连绵不断地流经你们的身体。你的身体时时刻刻地提醒着你，助你觉察自己的内在本质及内在活动，它是你之感受与情绪的承载体。你的灵魂藉由感受与你沟通。对你们来说，穿越感受的层面，聆听灵魂的声音并非一件轻而易举之事。你们已经习惯于透过大脑思维来面对、接触生命，这完全与自然法则相抵触。生命——你我之内的生命——诞生于激情与创造力，如果没有与心、腹的连结，头脑根本无法理解生命的动力。

上一章中我讲述了灵魂之光如何从头脑经由心灵沉入腹部，腹部是灵魂下沉的终点站。一旦灵魂之光沉入腹部，就会彰显于你的人生、工作以及（亲密）关系。你与灵魂的韵律也会越来越和谐一致，依循灵魂之声生活已成了你的第二天性，这不再仅仅局限于思维及感受的层面，也已成为一种本能性的觉知。一旦灵魂之光如此深度地沉入你的生命体，内在的转变就会自行发生，你开始自内向外地闪耀自身之光。

你的灵魂邀请你走上这一内在之旅。而目前这个时期也为你提供了走上这条路的机遇。这一时期，许多人都正在觉醒，这是一个加速转变的时期，一个抉择的时期。选择自己，选择在地球上接纳自身那独特的灵魂之光，就是选择了自头脑至腹部的下沉之旅。在这一下沉之旅上，腹部起着至关重要的作用，因为这是你最深层情绪的根据地，你的激情、渴望、恐惧、愤怒与犹疑都居于腹部。你们中的许多人已经完成了自脑至心的下沉过程，与灵魂建立了连接，并敞开了心灵，正在寻找在物质实相中彰显内心灵感的道途。我完全看到也感受到你们的寻找！在这一章以及后续的两章中，我邀请你们踏上穿越腹部的内在之旅。这一章中我们讨论位于心脏下方的脉轮：太阳神经丛（胃部）。接下来的两章则讨论脐轮与海底轮。

## 平衡的自我

太阳神经丛是你之地球人格——专属于你的人格，也被称作自我——的中心。作为人类，自我是你无法脱离的一部分。一个平衡的自我与

心灵相连，并藉由思维与行动将灵魂的愿望与冲动彰显于这一物质实相，也因此，自我是灵魂与地球实相之间的链环。

许多宗教与灵性传统都将自我看作是负面性的，不信任居于腹部的原始渴望，试图消除或超越自我。我告诉你们，激情不仅对你们并没有任何的阻碍作用，反而是使灵魂沉入地球实相的重要契合点。你腹部那火一般的热情本就是为了能够与灵魂相连，从而成为激励人心的光之火炬。这一热情之火蕴含着你的情绪、激情与渴望。你们的目标不是扑灭这一热情之火，而是藉由心灵来引导它。

宗教信仰自古就反对自我，你们的社会则有力地滋养自我。志向、成就以及外在认同在你们的社会中显得尤其重要。对这些外在理想标准的强调与注重使你很难找到自己的路。在你意识到之前，那些基于恐惧的外在标准就已经主宰了你的思维与行事方式。比如，对成功的不懈追求就可能源自于‘本然的我不够好’的深层恐惧，他人的肯定貌似能够消除这一‘不确定感’，于是你开始依赖那些你无法掌控的外在力量。一旦你开始执着于外在价值，自我就可能变得专横，你也与一切万有失去了连结。这样，就出现了一个‘高大的自我’，它竭尽全力以维持其所获得的成功与地位。然而，与此同时，恐惧与不确定感却正在蚕食你的根基。

自我之火可强可弱，你们的世界不断地鼓励你们要努力成为更‘伟大’的人，而与此同时，却又鼓励你们使自己变得更加‘渺小’。宗教信

仰教导你们，你们都是有罪、渺小之人。社会则要求你们要做一个有成就、有吸引力、成功的人。对于大多数人的自我而言，有两种不同的倾向混杂在一起，一方面倾向于虚荣，试图使自己变得更加伟大；另一方面则倾向于顺从，使自己变得渺小。从灵魂的角度来看，上述两种倾向都不具有疗愈性。无论你的自我是强还是弱，你于最深层面上都感到恐惧与被遗弃，因为你的自我没有与心灵建立连结。在上述两种情况下，自我都在真空中漂游，失去了富有滋养性、带来安全感的根基。

因为自我失去根基而引起的失落感，只能藉由‘与灵魂建立连接’来消除。没有任何宗教信仰以及‘世界权力’能够为你提供安全感以及必要的连结——为了能够充满喜悦与信任地生活所必需的连结。只有灵魂才有能力自内向外地启迪、激励自我，将其带出孤独。为了做到这一点，自我必需愿意放下分别心并臣服于比它更高的力量。一旦你开始聆听内心的声音——感受的声音，就开启了你之自我与灵魂之间的大门。

## 聆听内心的声音

为了认知灵魂之路，有一点很重要：觉察与体验日常生活中的情绪并检视那些反复出现的情绪中是否蕴藏着某些讯息。一旦你开始觉察自身的情绪，并将它们看作信使，你就会以不同以往的方式对待自己。你们常常倾向于评判、逃避或压抑自身的感受与情绪，在方方面面

严加约束自己。尽管如此，你的情绪时时提醒着你，提醒你那内在的渴望，希望被你看到、听到的渴望，渴望更深入、更圆满的人生，与他人有着意义深重的连结、充满创造性的人生。

你们中的许多人对这一渴望具有矛盾的心态。一方面你听到灵魂的呼唤，另一方面却又压抑它，因为这一呼唤邀请你去打破既有的安全保障、习惯及期望。你的灵魂邀请你挺身而出，为自己心中的真相而活。这可能会使你感到惊慌，你害怕放下旧有保障，害怕偏离常规，害怕与周遭环境产生冲突——可能的冲突。因着这些内在的犹疑，你们中的许多人徘徊在边缘，不敢迈出那突破性的一步，向自己的真正目标迈进。

然而，生命之流不会息止，它推你向前，不断地邀请你依循内心的声音。使你真正迈出这一步的常常是危机，疾病、身心疲劳、失去工作、痛失至爱之人或亲密关系的破裂等打破了你生活的安宁，此时，人生仿佛成了无舵之舟，你的自我——你的地球人格——被置于它无法掌控的力量的面前，不得不做出抉择：抗拒还是臣服？

这一时刻，生命赋予你一个机会——对改变敞开大门的机会。在危机时刻，你于内在层面上可能会有突破性的进展。不过，这要求你放下对人生的各种期望与假设，并放弃那些你以为业已确定的事情。危机使你失去某些东西，与此同时，也为新事物创造空间。危机邀请你与



最深层的情绪进行沟通，并保持临在，全然地体验这一情绪之流。这要求你有强大的内在力量，因为自我常常难以承受所发生的一切，它会去抗拒，惊慌不已，沉浸于恐惧与愤怒等情绪之中无法自拔。在危机时刻，你对改变的抗拒增强，而与此同时，你也被邀请于最深层面上放下抗拒，冒险地临渊一跃。一旦你敢于毫不评判地跟随自己的感受之流，生命就会将你带到一个新地方，一个阳光明媚的地方。

藉由对出现在你人生中的事物说 **Yes**，对自己的感受说 **Yes**，对这一新的意识浪潮说 **Yes**，你就会在心与太阳神经丛之间开创一条通道。你会听到灵魂的声音，对在你之内涌动的深层情绪敞开大门，并以尊敬的态度对待它们。这样，你会拥有一种意识觉知，它于内在与你那独特的能量相调谐，而不再专注于外在的规则与标准。因着这一内在的调谐——调谐于你那独特的能量，你将会走上新的道途。你将根据自己的感受——而非理性思维——来选择前方的路。我所说的感受指的并不是那些不稳定的情绪波动，而是内在的喜悦，以及使你内心感到充实的灵感——它使你明晓哪些决定有益于你。

## 依心而行

‘让心来抉择’的意思是藉由内在那充满宁静的智慧做出抉择，无需分析与判断便知道‘这样很好’。自我的角色不是做出抉择，而是在日常生活中彰显你的抉择。从表面上看，自我貌似比心更理智，因为它以理性思维为基础，以常规标准为指南，以客观知识为依据。自我不肯偏离已知以及可预测的一切。如果你将自己的人生完全建基于这

些外在的影响，你就不是在真正地生活。你只是被动地活着，这样的生活使你苦恼繁多，失去内在的安宁。

‘让心做主’看起来似乎令人畏惧，而且有时你很难向他人解释自己所做的抉择。尽管如此，如果你希望将自己那独特的灵魂之光彰显于地球实相的话，这却是唯一的路。一旦你勇敢地迈出了第一步，就会融入另一条新的生命之流，从理性之流跃入‘同步性之流’。‘同步性’这个词指的是那些无需你的刻意努力便自行发生的事件，那些令人惊奇、积极正面的事件，比如在恰当的时刻遇到恰当的人，比如凭空出现的机遇。你所需要的，以及能够丰富你之人生的人、事、物都‘偶然’出现在你的人生之路上，从物质性的角度来看，这一切都是无法解释、不可思议的。

实质上，这一‘同步性之流’与‘灵魂的韵律’没有什么不同。如果你依从灵魂的韵律而行，便会在人生中不断见证神奇。如果你认真地聆听自己的感受，并不去强迫生命之流，能够帮助你在这个物质实相中闪耀自身之光的人与事就会自行出现在你的人生之路上。这样的话，你就可以‘少做一些’，更多地任事件自行发生。自我不再是舵手，它将生命之舟交由心来掌管。你的太阳神经丛开始接受‘心灵之声’的启迪与激励，成为连接灵魂与物质实相的桥梁。

从灵魂的角度来看，偶然并不存在。你依心而行并因此而吸引来的美

好事物，正是对你之信任、喜悦与想象力的镜射。可以这样说：你的灵魂站在天堂的边缘，准备好掷给你各种各样的珍贵礼物。问题是，你是否能够接受这些礼物？你是否已然敞开心灵？头脑是否足够地‘空’？你是否能够不带期望地生活？是否为自己所拥有的一切感恩，即使你觉得自己依然缺少很多东西，希望得到‘更多’或‘不同’的东西？为了能够任由你的灵魂引你前行，你就必须要臣服：冒险地临渊一跃。

你们已经习惯于压抑与掌控生命，许多人的太阳神经丛都存在着一定的问题，这可能体现为胃部的不适——因精神压力或过度紧张而引起的胃部不适。你对‘掌控生命’的需求可能会导致‘自我’负荷过度，而且这一需求永远不会得到满足，只会导致紧张与不安。这种生活方式与‘信任与臣服之流’完全相抵触，而信任与臣服正是感受灵魂韵律的必要条件。在灵魂穿越腹部的下沉之旅上，在太阳神经丛处，灵魂之光常常被某一过于活跃的强烈愿望——它藉由隧道般狭窄的视野来设计人生——所阻障。通常，透过某一深度危机才能够突破这一狭窄的视野。这并不是说，你必须要等待人生危机的出现才去聆听内心的声音——灵魂的韵律，只要你觉察到自己精神上的紧张与不安，就说明你的人生中存在着改变的空间。

如何才能扩展这一空间呢？如何才能创造空间以接纳灵魂之光？我很愿意为你们提出三点建议，就算指引方向吧。

## 1 认知与信任自己的独特之路

要知道你的成长之路是独一无二的。依心而行就是自内向外地彰显内在之光。自我以外在世界的要求、期望与欣赏为引领，选择自己的道途则意味着放下这些外在的动机，专注于真正的指路明灯：灵魂之声。如何才能知道你是否已与灵魂建立了连接呢？与灵魂的连接使你心中充满喜悦与灵感。灵魂之声告诉你要相信内在最深的渴望与最狂野的梦想。与此同时，灵魂的内在指引也专注于如何将这些梦想与渴望彰显于物质实相。在日常生活中，你会获得越来越多的机遇以一步步地实现内心的理想。你不断地面临挑战：你是否信任自己的独特之路？在心与自我——基于恐惧对你发号施令的自我——之间你又选择哪一个？

## 2 敢于臣服

要敢于臣服于心的智慧，要知道臣服本身就是一种创造力。你们有些人认为创造意味着将思想专注于某一特定的目标，然而，创新却正意味着放下所有已知的想法或观念。走出已知领域才会进入新领域。如果你以既有思想来吸引或创造新实相，就会局限生命的赠予。你常常意识不到自己正在以狭窄的视野分析与思考，因为你并未觉察到自己脑中那些限制性的观念。真正的创造是对未知持开放的态度，不拘泥于某一固定的目标。要敢于面对未知，敢于‘不知’。臣服于心是对那些头脑（尚）无法理解的事情持开放的态度，这种臣服不是‘被动地屈服于人生’，而是信任渴望与梦想的力量，并将它们从你的‘人

之手’移交给‘灵魂之手’，带着机敏的感受性，在感受之流的引导与承载下，轻松向前。

### 3 敬重灵魂的自然韵律

一旦你聆听内心的声音，跟随自己的感受，并做使自己充满喜悦与灵感的事，你就会觉知灵魂的韵律。有时，这一韵律有些难以依循，它几乎总是比你的意愿——作为人的意愿——和期望——头脑的期望——迟缓一步。通常，‘将灵魂的愿望彰显于地球实相’就意味着你要首先看到自己黑暗与恐惧的一面。对于你的人类意识而言，这确实难以理解。有可能在人生的某些时刻，你失去了所有的希望与信任，就在你即将放弃的那一刻，才实现了内心的本初愿望，这样的事情并不鲜见。在灵魂的成长之路上存在着‘貌似’的弯路，不过不要忘记，渴望的种子一旦种下，就一定会发芽成长。如果你能够理解与敬重灵魂的韵律，这一成长之路就会变得更加轻松与喜悦。要尊重这一‘迟缓’，它是灵魂成长之路的标志之一。耐心是信任的一种形式，也是内在智慧的见证。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

## 拥抱内在小孩

我是地球。我拥抱你们，温柔却坚实地拥抱着你们，如母亲一般。藉由你脚下的大地，我承载且保护着你。请容许我给予你所需要的一切，容许你身体的每个细胞纳入我的生命力与能量，请对我开放。

现在我想谈一谈你的情绪中心，它位于你的腹部，也被称为脐轮。上一章中我们讨论了灵魂沉入太阳神经丛的过程，太阳神经丛是第三脉轮，处于胃部。第二脉轮则居于腹部中央，是情绪、连接、性与亲密关系的中心，那里蕴含着你的深刻体验与强烈体验的能力。这一区域能够成为生命喜悦、享受与合一感的源泉，不过也有可能被自卑、恐惧与孤独蒙上阴影而失去光彩。在灵魂的下沉之旅中，你可能会发现脐轮处徘徊着一种不安全感——因着曾经的受拒经历而产生的情绪层面上的不安全感。

孩提时期的你对父母的肯定非常敏感。事实上，那时的你将父母看作神，他们是你的创造者，赋予你生命。在你的人生初期，你完全依赖他们，以维持身体的存活与情感上的安稳。你如何看待与体验你与父母之间的关系，对你成年后对自己的看法有着深重的影响。你在这一生中体验到的恐惧，有一部分来自于你的父母，你常常在不知不觉的情况下承传了他们的恐惧。你对地球生活的基本信念大部分都在他们的影响下形成，这些信念——以及与其相应的情绪惯性模式——反映在他们的言谈、行为及散发的能量之中。在你的幼年时期——你与他

们紧密相连、息息相关的时期，你身体的每一个毛孔都吸收着他们的信念能量。

## 放下童年

成年后的你，一旦有意识地走上灵魂的下沉之旅，就是选择了新生——再一次出生。与新生相伴而来的则是觉察到父母带给你的那些潜意识层面上的人生信念与恐惧。藉由用觉知之光照耀它们，你就担负起了照顾内在小孩的责任。你成为自己的母亲与父亲，也可以这样说，你重新抚养自己，用充满爱与力量的新信念——它们将逐渐取代旧有的恐惧与不确定感——滋养自己，在灵魂的下沉之旅上为自己重建新的安全感——其内涵之一就是：无条件地接纳自己，以爱拥抱自己。

在腹部，你能在情绪层面上感受到对你——你之地球人格——最大的肯定。藉由这一中心，你与他人建立亲密的连接，你也藉由这一中心做出自发、本能的反应。你们中的许多人都在腹部携有那些关于自己的、负面的基本信念，以及各种充斥着恐惧与不确定感的信念，比如：我不够好，我必须自律，我不是好人，我必须勤奋努力，我有错误的想法与感受，我不配被爱，我不可以与众不同等等……所有这些信念的中心要素就是，你认为本然的自己不够好，必须付出一定的努力以获得他人的首肯。你很容易在孩童时期形成这样的观念，因为你——如同绝大多数的孩童——觉得父母常常无法赋予你无条件的爱，而且，作为孩童的你很快就将这一‘力不能及’的情形归咎于自己。下一步

则是，你相信自己必须做出改变，变得比本然的自己更好，更可爱，更有吸引力，更成功，这样的话，你就能够获得无条件的接纳。依然是孩童的你，不断地作出各种努力以赢得这种爱，由此，‘无价值感’与‘不安全感’开始在你的腹部生根，成为你的基本感受。

令人痛苦的是，这一承诺永远不会实现，你永远不会获得自己期冀的‘奖赏’，原因很简单，这不是你的错，你的父母无法给予你无条件的爱，这从来也根本不是你的‘错’。事情的真相是，你的父母已经给予你他们所能给予你——孩提时期的你——的一切，只是他们因着自身那些负面的基本信念无法爱自己，也因此无法用爱的光芒照耀他人。他们并未有意识地抑制或剥夺对你的爱，在大多数情况下，他们自己也还不知道什么是爱。

如何才能打破这一代代相承的‘无爱之链’呢？如何才能觉察你在哪些方面依然受困于父母的恐惧与不确定感？这一章中，我邀请你检视一下父母的能量如何影响着你，以助你明察你在哪些方面依然缺乏安全感以及如何才能赋予自己安全感。

## 放开母亲

你人生中的第一个亲密关系就是与母亲的关系。在子宫中，你与她无论是在身体还是感受层面上都有着深度的连结。你几乎无法觉察你们之间的‘界线’，她的情感与情绪是你这粒种子的生长环境，你在其



中茁壮成长，尽情绽放。她的腹部是你的居所，也是通往地球生活的门户。在这生命的早期，你的母亲是女性能量的象征。虽然每个人都同时携有女性与男性能量，在一位女性成为母亲的那一刻，她就是受造界中女性能量的转译者，对于她腹中的胎儿来说，她代表着女性能量那连结、融合、珍爱等面向。

在转译女性能量的过程中，一位母亲自身的信念——对自己以及对其女性特质的信念——会影响到她的为母之道以及她与子女的关系。在你们成长的社会环境与文化传统中，女性能量常常被贬低，得不到应有的尊重。长久以来，男性能量一直占据优越地位，人们以怀疑的态度对待情绪与感受——典型的女性能量，远不如象信任理智与大脑思维那样信任自身的情绪与感受。相对于大自然而言，在你们的人类社会中，基于感受与同理心的态度与方式被轻易地看作是‘情感脆弱’或‘幼稚天真’，与此同时，理性、科学的知识则被看作是行事的最佳基础。曾经发生在两性能量之间的抗争在你们的生命中——无论是男性还是女性——留下了深深的刻痕。男性与女性都因着女性能量的备受压抑而深受其苦。女性不可以运用自身的力量，男性不可以与自身的感受建立连结，两性能量之间的平衡遭到破坏，无论是男性还是女性都如此。

随着每一个新生儿的诞生，你们文化中这些关于两性能量的根深蒂固的观念都自然而然地由父母传给了他们。只有当女性与男性均切身体

验到这些观念的限制性，并有意识地选择以新的视角看待两性能量的共舞时，才有可能打破这一传承之链。

关于女性形象，你从母亲那里承继了哪些观念？

女性能量是连结、同理心、融合等方面的理想原型能量。女性能量顺畅自如，富于流动性，并具有跨越界限的倾向，最高形式的女性能量象征着心的品质：不执着的爱、同理心与慈悲。你的母亲能否将其女性特质当作一份美丽、珍贵的拥有而接纳与拥抱它？观想你依然是一个胎儿，在母亲腹中，你最先感受到什么？环绕你的又是什么样的氛围？你是否体验到喜悦与连结感？或许你（也）有感受到恐惧与担忧？让讯息——关于‘尚是胎儿的你缺少什么’的讯息——自发出现，然后补足那时的你所欠缺的一切，就在此时此刻。从当下这一时刻将胎儿所缺少的一切送给他/她，他/她会收到你的赠予。你现在以‘精神之眼’看到的胎儿依然活着，活在你的腹中，等待你的爱。你能够赋予他/她那时所缺乏的一切。

## 放开父亲

在孩童时期，你与父亲的关系如何？如同女性，男性也同样承继了关于两性能量的扭曲观念。男性常常被鼓励去压抑自身的感受：‘像个男人’常常意指自律、喜怒不形于色、掩盖脆弱以及行动果断。这一男性形象——作为‘麻木’的同义词——深深地触伤了男性的灵魂，

正如对女性能量的贬低对女性的内在伤害一样。

你的父亲如何体验与看待其男性能量以及对他的各种要求——作为一个男人应该满足的要求？他是否压抑自身的敏感？他能否与你建立情感层面的连接？观想你们在一起的情形，让画面自行出现，观想幼年的你站在父亲身边，他牵着你的小手。你的第一感受是什么？他散发给你什么样的能量？你在父亲身边是否感到舒适与安全？他在情感层面上是否陪伴着你？看一看那个你——孩童的你——是否缺少什么，并送给他/她所需要的一切。蹲下身来，看着那个孩童，用目光告诉他/她，你就在他/她的身边，和你在一起是安全的。

最高形式的男性能量代表着充满自我觉知的‘自我力量’以及灵性的彰显。已获疗愈的男性能量以能够服务与保护女性能量为荣，辨识力、智慧、统观全局、勇气与自我觉知都是平衡的男性能量所拥有的品质，对大脑思维的片面注重以及对自然的掌控，无论是对内境——情绪感受——还是对外境的掌控，都让位于感受与运作、灵感与彰显之间的和谐共舞。

### 成为自己的女人或男人

每个人之内都融合着男性与女性能量——两性能量的共舞，没有一个人只是纯粹的女性或男性。你的灵魂既非男性亦非女性，然而，如果你以女身轮回，你天生就与女性能量的品质有着较强的连结；生为男

性的话，则与那些男性能量的品质更加接近。一旦你踏上重生之路——灵魂与地球人格建立连接的下沉之旅，就迟早都要面对一个问题：你之内的两性能量是否平衡？只有你在本质层面上接纳自己的男、女性能量，并允许它们互助互动，你的腹部才会真正地拥有情绪层面上的安全感。在现实生活中，这通常意味着，男性无需再因着自己的情绪、脆弱以及敏感而感到不自在；女性则开始发现其内在的力量，并敢于带着自我觉知为自己开拓空间。概括地说，在灵魂的下沉之旅中，女性被邀请再次运用自身的力量，男性则被邀请去拥抱其温柔的一面，再次与自身的感受建立连接。

许多女性在少女时期就被教导要通过给予——理解、照顾、服务——来获取首肯，对于一个寻求爱的孩童而言，‘给予’成了她获得接纳与肯定的工具与手段。然而，当对无条件的爱以及情绪安全感的内在渴望成为给予的动力时，这种给予很快就会失衡。她需要不断地给予以感觉良好，她的自我价值观也建基其上，由此她无限度地付出与给予，在与他人的关系中失去自己。这导致情感层面上的依赖，她长期地亏待自己，并最终失去每一个内在的安全灯塔。对于许多女性来说，至关重要的是：重新找回自身的力量及独立性，并敢于为自己而活。男性能量能够帮助她们为自己挺身而出，并在与他人的交往过程中设定界限。

男性的情况则常常与此相反。展示自身的力量对于男孩子来说并非禁

忌，他们所受的教诲是：引人注目、表现优秀、出类拔萃都是值得赞赏的好品质。对‘自我力量’的培养成为重点，不重视与他人的连接，“努力表现自己”被奉为座右铭。因着这一代代相传的理想观念，男孩们认为自己应该努力压抑自身的情绪与感受，认为富于情感就意味着脆弱与软弱，而通过表现自己、掩饰脆弱才能赢得首肯。然而，压抑自身感受却会导致与灵魂的疏离，失去与灵魂的连接。一旦外在表现与内在灵性相背离，你就会越来越远离真正的自己，并最终落入仅为外在评赏而活的境地，并于内在导致情感层面上的不安全感。对于男性而言，与自身感受建立连接以及情绪上的表达具有至关重要的意义。为了能够于内在建造情感层面上的安全灯塔，与他人情感层面上建立有意义的连结，并任心中的女性能量引领自己，这对男性而言是非常具有疗愈性的。

重建自身两性能量之间的平衡是一条极具个人特色的独行之路。我在这里只是给出了泛泛的指导，也非常可能的是，某些女性不敢与他人建立情感层面上的连结，某些男性则不敢为自己挺身而出并设定界限。对于一位男性能量天生就很强的女性而言，她或许会觉得难以臣服于自身柔顺的一面，难以与他人建立亲密的关系；而天生就比较敏感且与女性能量非常贴近的男性，可能会在坚持自己、彰显‘自我力量’等方面感到举步维艰。人们常常同时具备上述两种情况。

## 使自己变得完整

无论你以何种形式找到这一平衡，踏上这一探寻之旅本身，就是对你之内在力量的见证。藉由于内在寻找两性能量的平衡，你不再试图在他人——比如你所爱的人、知己或老师——身上寻找自己心目中的理想母亲或理想父亲。在每个人的内心深处，都有着对完美父母的渴望，母亲作为永不枯竭的爱、关切与理解的源泉，父亲则是无条件的保护与智慧的源泉。对完美父母的渴望在本质层面上无异于对自身两性能量之平衡的渴望。如果你开始走上觉知与成长的内在之旅，就必须放下“在他人身上找到完美母亲或父亲”的想法，无论你的生身父母还是你所至爱的人，都无法满足你的期望。尽管如此，你常常将这一渴望投射在那些对你来说最亲密的关系上。寻找全然地理解、接纳、赞赏、钟爱自己的‘终极母亲或父亲’，是你之内在小孩的强烈渴望，他缺乏这种全然的爱，且依然携带着因之而起的痛苦。作为成人的你，你的任务就是用自身那温柔呵护的女性能量以及富于智慧与保护性的男性能量拥抱这一对你频频呼唤的内在小孩。

没有任何一位女性能够为你带来你心目中理想的母性能量，也没有任何一位男性能够赋予你理想的父性能量。藉由放下这一期待，你就会释放蕴藏在你与他人关系中的沉重压力与负担。他人无需再为你解除内在深处的痛苦，不现实的高度期待让位给开放而有弹性的心态，你對自己内在小孩的需求负起责任，并且能够允许他人做自己：人，一个拥有独特经历的人，一个恐惧信念与爱的信念以独特的方式交织在

一起的人。

请成为自己的父母，照顾自己的内在小孩，将真相归还给他。真相是：本然的你就很好，无论你有什么样的想法与感受，你都是一个勇敢、纯洁、充满爱的人。你完全可以拥有这些想法与感受，而且你越以内在父母的身份支持自己，你的内在小孩就越轻松自在、充满喜悦、具有创造力。你与他人的关系也会因此而发生转变，你不再需要他人为你提供情感层面的安全感，你自己就拥有安全感，内在的安全感。正因如此，你才能够对他人敞开，与他人建立情感层面的亲密关系。独立且拥有安全感的你，能够在许多方面给予，与他人分享。与此同时，你也对接纳持开放的态度，他人赋予你的爱与友谊则更加确认了你早已知道的一点：本然的你就很好。

**Pamela Kribbe**

（译者：光之紫）

小贴士：慢慢地读，随着文字的指引进行观想，读完后，你或许会发现自己仿佛重新被充电一般，充满了活力。

## 四大元素之旅

亲爱的朋友们，

我邀请你们与我一起游历地球王国的原始力量：水、火、风、土。这些元素不仅仅是物质性的力量，也代表着互动互补的生命能量。它们不仅仅运作于你身外的大自然，也穿过你，运作在你之内，是你创造之舞的内在伙伴。我衷心地邀请你以富于嬉戏性与直觉的方式与每一个元素建立连接，并体验它们对你的意义。

### 水：臣服之元素

想象你身处在大自然中，赤裸着双脚，站在地上，感受大地的温馨。你站在静谧的湖边，水面旖旎，偶尔有微波泛起，漾起一片涟漪。你全身赤裸地站在湖边。周围没有任何人，只有你，这是你一个人的世界。你感到自由，对自己赤裸着身体并不感到害羞或羞耻。你向前走了几步，湖水慢慢地浸湿、流过你的双脚，舒适的水温正合你的心意。水轻抚、滑过你的皮肤，舒缓、顺畅、轻松，你感受不到任何阻力。

你向水深处走去，你体验到那富于包容性、使你平静的力量——水的力量。水缓缓地流经你，邀请你放下所有那些不再适于你的东西。你仰浮在水面上，感到水全然地承载、拥抱着你。你意识到水也流遍你的全身，如同血液循环一样。水在你的周围，也在你之内。水声淙淙，在你的耳畔回响，如此轻柔，如此令人心安。水的力量承载着你，你完全可以臣服。



水元素能够助你安住于转变与更新之中，臣服于生命之流，放下你不再需要的一切，并信任自身的感受。

### 火：启迪之元素

静静地漂浮在水面上的你，看到空中的一轮艳阳——天空中的火球。你游到岸边，惬意地躺在青草地上，任温暖的阳光晒干你身上的水珠。暖暖的阳光呵护着你的身体，你感到非常舒适。阳光逐渐晒干你的身体，你全然地感受、体验着太阳的能量。你之内也存在着一个光与热的源泉，它就在你的胃部，太阳神经丛处，也就是第三脉轮。这是你激情、生命力与灵感的源泉。

感受胃部那温暖、令人放松的能量流，并问问自己：我最高的灵感是什么？我在一生中都想创造些什么？什么才能唤醒我内在的激情与喜悦？让答案自行出现，试着不要去思考，你无需用任何词语来描述，感受到答案便已足够。

每个人都有其内在之火，这是你们在地球上展现内在本质的主要推动力，藉此，你以自己独特的方式彰显灵魂之爱。让太阳提醒你，助你看到自身的力量、灵感与灵性。

让‘太阳之火’的能量流经你的喉部，主管自我表达的能量中心就居于喉部，那里蕴藏着助你自由、开放地对外在世界表达自己的力量。

看一看你能否在那里感受到那温暖的灵性之流。

### 风：精神之元素

你静静地躺在岸边，清凉的水已使你精神振作，温暖的阳光也使你恢复了元气。这时，一缕清风拂过，你觉察到周围风元素的存在。你向上看去，感受着蔚蓝天空的辽阔。风是代表空间与自由的元素，它存在于你的头脑、思维以及幻想之中。

感受一下‘风’如何藉由呼吸在你的体内流动。你可以将呼吸看作是精神的显化，‘精神’赋予你生命力，是你无形、永生的那一部分。与‘风’建立连接，就是与你的高我建立连接。你的高我超越了时间、空间以及物质性的限制。在精神层面上，你能够幻想，穿越未来与过去，探索与认知各种不同的可能性。现在，有意识地深吸一口气，感受‘风’缓缓地进入你的腹部深处，再缓缓地呼气，让你的精神能量自由地流动。

风元素助你认识到你于最深层面上是自由的，不受限于时间、空间及物质性。风元素为你带来转变、更新的余地和空间。要敢于象鸟儿一样飞翔，展开双翼，在空中尽情翱翔。

## 土：形相之元素

现在请回到地面，双脚稳稳地落足大地。感受脚下的土地并与第四个元素——土元素——建立连接。这一元素代表形相、坚实性与稳定性。相对而言，精神（风）、灵性（火）以及感受（水）在本质上更具流动性，不如土坚实。土具有传导的力量，能使灵性种子在最密实、最具物质性的存在次元中萌芽、绽放。

我，地球的灵魂，拥有全部四大元素。与水、火和风不同，‘土’在我的世界中是代表坚实物质的元素。请感受这一元素的母性力量，她接纳一切希望在她之内——及之上——实体化的生命，并用自己的身体滋养这些生命。请感受一下她的内在韵律，在四大元素之中，她最迟缓，因为她为能量赋予最坚实的形相。在你的身体之中，土元素与骨盆——子宫——以及海底轮息息相关。

感受一下你的骨盆如何象碗一样承载与接纳，并与你之内的土元素建立连接。拥有肉身的你是灵魂的物质通道，你的灵魂藉由你的精神、心灵、双手与双脚在地球上彰显自己。如果你能够带着全然的信任与土元素建立连接，她就会帮助你实现内心最深处的梦想与渴望。

## 运用四大元素的力量

四大元素在每个人之内的比例关系都不同，通常来说，某一元素会比其他三个元素更占优势。比如，那些天生热爱大自然的人，他们之内

的火元素比较活跃；那些天生注重固定的习惯，喜欢安静与规律性的人，土元素在他们之内起着主导作用。水元素占据强势地位的人通常比较敏感、富于同理心，有时也容易冲动而行，没有界限。风元素占优势的人则善于透过生动丰富的想象力以及‘思索抽象概念的乐趣’来表达自己的。

每个人都与四大元素相连通，它们如何彰显于你的人生会随着人生阶段的不同而改变。与当前对你最具疗愈性与协调性的元素建立连接是有可能的。试着看一看哪个元素最吸引你？得到答案的方法很简单：跟随上述的观想练习，进行内在之旅，并在观想过程中感受一下哪个元素对你最有益。

如果你认识到哪个元素最吸引你，就可以在大自然中寻找它，让它的品质触动你的内在。举例来说，如果你感到水元素对你最有益，就可以去湖边或海边散步，戏浴其中，在水中畅游，你会因此觉察到水的内在品质：顺畅、富于流动性、没有界限。这对你有什么影响？你能否感到自己内在的某一部分也渴望能够象水一样？对水元素的开放能够激励你顺应生命之流，更加信任并跟随自己的感受，不再用各种理性的要求来限制自己。

所有的元素都如此，如果你在身外的大自然中寻找它们，并有意识地将它们的品质纳入内在，你就会于内在层面上唤醒它们。我鼓励你们做些尝试，试着运用它们。不要将事情复杂化，要信任自己的感受，

以简单、轻松且富于乐趣的方式探索四大元素的力量！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

## 大自然的疗愈力量

来享受春天吧，这是生命展开新画卷——成长与绽放的新画卷——的时期。你看，那绚丽斑斓的色彩；你听，那清新润耳的声音；还有新生命所特有的那融化一切的力量，让它们带你走进喜悦，在喜悦中翩舞。你就是大自然的一部分，也属于这一季节的交替循环，在你之内新的一春也刚刚睁开朦胧的双眼。

你们中的许多人感到难以在地球上快乐地生活。环顾四周，你常常感到地球次元是一个充满暴力与压抑——压抑人类与大自然——的地方，这可能会使你心怀沮丧与忧伤。你们中的许多人本就是很不情愿地来到这里，心藏“为什么必须来这里？为什么又得来地球轮回，在这个迟缓、充满痛苦与恐惧的次元轮回？”的感受。乡愁在你们的心中萦绕徘徊，挥之不去，你们渴望回到那个和谐、柔顺、喜悦的次元。你的内心深处依然有着这一次元——这一高频振动——的影子。当你身处于开阔、自由的大自然中时，这一埋藏在灵魂深处的记忆则会复

苏。在辽阔的大自然中，你重新发现一直蕴藏在你内心深处的美丽、平衡与合一感——你如此地渴望它们。

大自然能够助你回归真正的自己。你在大自然中所体验到的寂静、韵律与安宁正反映了你的内在本质。身处于大自然中，你能够重获平衡，与此同时，这也会唤起你的乡愁与忧伤。你于内心深处有一个渴望，渴望能够远离地球上一切沉重、负面的能量，生活在一个美丽的新实相。问题是，你如何面对这一忧伤与渴望？

至关重要的一点是，你要认识到，拥有这些感受并不是什么错误。乡愁是你之灵魂呼唤你的一种方式，提醒你看到自己的真实本质，并在这一提醒下，在地球实相中成为真正的自己。你的灵魂想要来地球轮回，你于灵魂深处选择了要来这里，来这里体验这一实相，即使你的某些部分对此持抗拒态度，而且有时还会失去勇气。与灵魂建立连接，不仅会使你忆起真正的自己，也会使你忆起来这里的缘由及目标。乡愁不仅仅喻示着匮乏或不足，它也为你指出一个积极正向的目标：你来这里是为了在地球上彰显和谐与合一。

如何才能达成这一目标呢？如何将这一高频振动带入日常生活之中？金钥匙就是：在自己所做的一切事情中忆起真正的自己。你越在日常行动中聆听灵魂的声音，就越能与自己的人生目标协调一致。在此，我想告诉你大自然如何能够帮助你谨记自己的真实本质，植物与树木

王国的疗愈力量是我讨论的重点。

我身上的所有树木、植物与花卉都在能量层面上扎根于承载一切生命的合一之流中。换言之：植物王国与神——或者说源头，无论你怎么称呼这一神圣之流都可以——非常接近。植物、树木的意识（几乎）没有个体化，这不同于人类及动物——动物意识也有一定程度的个体化。植物王国中流动着连接于天使王国的宇宙能量。

树木与植物没有自我——运作于这个世界中的个体的‘我’。植物王国的集体意识知道自己与一切万有之间那从不间断、坚不可摧的连结。树木与植物是天使王国在地球上的直接展现。天使是散发着合一与爱之光的高频能量场。神性能量在人类中彰显为个体的灵魂，在天使层面上则彰显为超越个人的能量场。这些能量场各形各异，分别具有不同的特质，比如：爱、勇气与明晰。植物王国是天使王国的能量彰显在地球上的具体形相。

这些专注于合一与和谐的天使力量运作于充满生机的大自然中。当你身处于大自然中，几乎会自然而然地感受到这一点。你会渐渐地变得平静，回归自己。藉由对大自然敞开自己，你就能够接收到来自天使王国的疗愈力量。不仅如此，如果你能够调谐于这一天使振动，你会意识到，在核心层面上，你与这一天使振动本是一体，也就是说，你自己就是天使。

## 你本是天使

你并非自始至终都是地球上的一个人。在你来地球轮回，开始一个漫长的生命周期之前，你是一位天使。你生活在一个比这里更稀薄飘渺的次元，没有人类的肉身，也不受限于时间与空间。你可以随心所欲地四处飘游，你所拥有的意念创造力使你能够立刻创造出你所希望的一切。你也没有人们所熟知的‘我’这一概念，而是感到自己与天使群组——你所属的那一能量场——有着强烈的连接，你将自己看作是某一更大的有机体的一部分。

想象你是一个天使，尚不具有人类的肉身形相。你可以将自己想象成一个光球，或者展动着双翼的天使。你为这一天使赋予什么形象并不重要，重要的是你能够感受到这一天使所拥有的轻盈与自由。在这一存在次元——天使次元——中，你决定要来到地球，开始一个极具创造性的冒险之旅。天使也处于进化与成长的过程，宇宙中不存在任何静止的事物。那时的你们都是富于创造力与行动力的天使，地球对你们充满了吸引力。地球上将会有林林总总的生命形式出现，你们看到地球上有许多能够帮助你们提升意识的机遇。你们希望能在地球上尝试自己的创造力，并协助、激励地球上各种生命形式的成长与发展。革新与冒险是你们的天使品质。

想象作为天使的你，将各种思维形式传入地球植物王国的集体意识中，各种新的生命形式由此而生：新的植物品种，既有品种的精细化，美



丽的花卉，真是多姿多样，丰富多彩。观想一朵娇艳的花自发地出现在你的眼前，你带着全然的爱心，将这朵花的形象送给一株植物——你认为最希望得到它的植物。强大的想象力自你的以太体源源流出，进入地球、植物以及岩石之中，它们纳入你的想象力，这些以太种子渐渐地发芽并彰显为物质形相。你就是以这种方式帮助地球上的生命不断地成长与发展。

对于你们当前的意识状态而言，这一切可能听起来仿佛是一个魔法或神话故事。尽管如此，我希望你们能够展开想象的翅膀来做这个游戏，看看你们是否能够认出或忆起什么。感受一下你心中对地球生活的热爱，感受你与我之间深度的连结。你曾是地球上各种生命形式的创造者，我自己也曾经是一个天使，在远古时期与你一起合作的天使——那是充满喜悦与轻盈的合作。那时我已经彰显为物质实相，是接纳你们之创造力的基床。和谐是我的天使本质，我作为天使所散射的能量场，使各种生命形式之间的和平共处成为可能。我想要成为一个连结者，将生活在我之上的所有生命体都连接在一起，并展示出不同生命形式之间的一体性。只有人们认识到彼此之间——与他人以及地球上所有的生命体——的一体性，和谐、和平的生活才会成为可能。这就是我的梦想，我的愿景。

作为天使，你为我之梦想的实现做出了自己的贡献，并在合一与灵性的层面上与地球上的生命连接在一起。后来，当你轮回于肉身时，你

忘记了一切。你进入肉身实相，开始了生与死的循环，体验光与黑暗、爱与恐惧的二元性。随着你更深地沉入物质实相，你一点点地与天使王国——以及天使的你——失去了连接。这并非毫无意义的事件，也不是过失或错误。你们的轮回之旅是有目的、有意义的，意义之一就是让你们的天使之光深深地沉入物质次元，从而彰显于我的物质实相中。

### 在地球上拥有归属感

我知道，你们有时候觉得在这个物质实相中保持自己的光仿佛是不可能的。有时，你们也会怀疑自己是否属于这个世界，或者这个世界是否欢迎你。你在彰显自己、在这个世界中展示真我的过程中，不断地体验到恐惧、犹疑以及不确定感。有这些感受是因为那些受拒的回忆依然在你的内心深处徘徊。你这一生以及某些前世曾遭到他人的拒绝与排斥，你尚未放下当时体验到的痛苦，你们中的有些人甚至曾经发誓“再也不在地球上敞开自己”，决定要将自己的激情、梦想与渴望都深埋在心底，这样就再也不会变得如此脆弱、如此容易受伤害。我深深地理解你们的感受与决定，然而，让自己‘心肠变硬’也是有代价的，因为不再敞开自己，你也对自己的灵魂关上了大门，并将自己的意识觉知降低到拒绝你的那些人的层次。离群索居、远离社会的你实际上是取得了一场胜利：不信任、怀疑与愤世嫉俗战胜了乐观与开放的心态。然而，你的内心深处却充满了忧伤，因为你的灵魂依然渴望能够实现其夙愿与使命：成为地球上的天使。

与大自然中的天使振动建立连接能够帮助你在地球上拥有归属感，并对地球上的生活再次敞开心扉。当你身处于大自然中，并觉察到大自然的和谐，你就会感受到你我之间那本初的连结。我们之间的关系远早于你轮回为人的时刻，你在人类社会中体验到的恐惧与排斥本不必破坏你我之间的连接。我自身的氛围与振动与人类社会截然不同，你能够体验到这一不同，尤其是在大自然中寂静与安宁的地方。在这些地方，你能够切身地体验到一点：你一直在寻觅的灵性家园并非远在他乡，既不在地外的星系，也不在天堂。它并不遥远，它就在此处，在你的脚下。我的能量，我那和谐与合一的原始振动对你并不陌生，我就是你那‘家之能量’的体现与显化。

请再次感受一下真正的自己，认知自己的美丽、优雅与神圣灵性。你无需在自己的人类记忆中具体确实地找出这些美丽品质都展现在哪些地方，感受自己的本质真相即可。你在大自然中体验到的温柔、美丽与和谐就是家的能量，你之源头的能量，你之灵魂的能量。正因如此，人类对大自然的暴力行为才会深深地触伤你，也因此，当你身处于大自然中，与植物、动物在一起，在室外、林中或浩瀚的大海边时，会感到如此地充实。

请试着不去评判人们对大自然的所作所为。要专注于自己的人生，去做能够使你之心灵歌唱的事情。如此这般，你就会自然而然地为地球上的和谐做出自己的贡献。当你在地球上拥有归属感时，你闪耀的光

芒就最明亮、最有力度。一旦你忆起自己真正是谁，你所携带的旧痛就不会再阻碍你。忆起真正的自己使你敞开心灵，并因此走上充满灵性的人生之路。一旦你敢于带着灵魂的开放之心生活，他人就会看到你那真正的美；一旦你穿越旧痛，对生命敞开心灵，这些旧痛就会转化为通往他人之心的桥梁。

请与我面对面，肩并肩，手牵手，这是天使之间的相遇。你是天使，我也如此。我们彼此熟识。我依然是那个接纳你，任你之灵魂嬉戏与翩舞的基床，我衷心地欢迎你。作为天使的你，则将革新与冒险的能量带给我。你沉入我的物质实相，在这一下沉之旅上，你有时会误入歧途。请不要因此而气馁，在我眼中，你依然是那个真正的你。要再次信任并依循你内在最深处的渴望以及最狂野的梦想而生活。

**Pamela Kribbe**

（译者：光之紫）

## 两性之舞

亲爱的朋友们，

我是地球，我的灵魂与你们的灵魂紧紧相连。我存在于你的身体、本质核心与内在自然中。我是你之地球人格的温床与基础。我们正走向一个新的时代，一个重建一体性与连结性的时代。我们完全拥有这一可能性，能够克服并放下痛苦、恐惧与忧伤，进入一个新世界。

你能够与大家一起共建这一新世界。我们需要你，你是这一过程积极有力的参与者。如何才能贡献自己的力量呢？藉由面对自身的痛苦、恐惧与怀疑，毫不畏惧地走向内在并直视内在的一切，呵护携有伤痛的自己，不再将自己的痛苦归咎于他人，并发现、找到自身的力量。你一直拥有能够疗愈自己、使自己变得完整的力量。任何人都无法剥夺你的完整性，你就是自己的金钥匙，是自己实相的创造者。一旦你认识到这一点，你与一切外在事物——这个世界、周遭的人们、你所处的情境——的关系就会变得截然不同。你变得独立，与此同时，也能够与他人建立真正的连接，因为你知道自己真正是谁，也能够做自己，无论在何时何地，有何事发生。

乌托邦？并非如此！它就在你的前方，你正在走向它。你之内在成长自会带给你一个强而有力的自我觉知，这一意识觉知使你能够在忠于自己、尊重自己的自然本性、保持自身界限的情况下与他人以及这个世界建立深度的连结。如此这般，你就能够回归真我：一个独一无二

的灵魂，是一切万有不可分割的一部分。你是受造界的一部分，与一切万物是一体的，与此同时，你也是一个独特、具有独创性的个体。

你的心中有一个地方，在那里你能够感受到自己的深度内在核心，与此同时，也能够感受到与周围一切万物的连结。你来地球的目的就是为了能够找到这一心中圣地。这样，你就会成为一个能够为新实相的创建添砖加瓦的荷光者。

### 男性与女性的角色

有时你可能会觉得，你所生活的这个社会尽其所能地阻止你找到这一心中圣地。从孩提时期起，你就被教会你与他人是分离的，并不是一体，而你所扮演的角色也决定了你是谁。你是一个女孩或男孩，是子女或父母，是学生或老师，是部下或上司，富裕或贫穷，美丽或丑陋。你开始与自己所扮演的角色认同，并渐渐失去了与真我的连结。你开始远离自己的内在本质，与他人的连结也变得越来越空，越来越肤浅。原因很简单，如果你只是在扮演角色的话，就无法真正地建立与他人心灵层面上的沟通。

这一章中，我们将特别探讨你们作为男性或女性所扮演的角色。这些角色已被历史浸染了沉重的色彩。你们的父母与祖父母所维护的传统对你们依然有着深重的影响。而这些传统常常限制了你们的思维与行动，它们对男性与女性角色的内涵设定了严格的规则与标准。也因此，

男女性的世界被人为地分开。此处，我不想深入地讨论这些历史传统，我想请你们试着去感受这些传统——它们造成了两性之间的分离与抗争——所带给你们的痛苦。你们都是这一历史的一部分，无论是男性还是女性，都曾经因着这些强加在你们身上的约束与限制而饱受折磨。

长久以来，女性能量一直备受歧视。在许多文化中，女性能量都曾经（且依然）公开地被贬低，甚至受到粗暴的压制。男性能量则处于优越的地位。大脑思维——或者说对生命的理性规划——在你们的社会倍受重视与尊崇，感受则被推在一边，置之不理。然而，如果理性思维缺乏感受与直觉的启迪，就会变得冷漠且极具压抑性，其结果就是僵化死板的思维方式，几乎没有为生命那情绪性、创造性与嬉戏性等面向留下任何空间。过于理智的男性能量也长期主导了宗教信仰。纪律与强制成了关键，女性能量备受压抑，这种压抑不仅深深地印刻在女性心中，男性心灵亦如此。

每个人都同时拥有男性能量与女性能量。作为灵魂，男性与女性能量都是你的一部分。当男性被迫去压抑自己的情感和感受时，就会形成一种刻板的‘男人形象’，而你们的社会则越来越认同这一形象，认为这是正常的。缺乏感受力、情绪发展不健全的男性主要在思想与行动方面彰显自己的能量，男性领导力与专制、等级森严、追求权力的思维与运作方式紧密相连，完全失去了女性能量那富于流动性与连结

性的面向。

无论是男性还是女性，都是这一刻板男性形象的受害者。对女性能量的压抑，对男性与女性人格都有深度的触伤。下面我想分别讨论一下男性与女性如何曾经深受伤害，又如何才能从这一限制性的角色中解脱出来。

### 女性与男性的创伤

在女性灵魂中，这一创伤主要表现为严重的自卑心理以及深度的不安全感。对女性能量的粗暴压制，致使女性不再觉知自身的力量，她们常常不知不觉地将自己置于次要、从属的地位。女性特质这个词总会使人联想到服务他人：友善、可爱、付出、呵护等，也渐渐成了对女性角色的定义。与缺乏感受力、跋扈的男性形象相比，这一女性形象也同样的刻板与片面。没有一位女性能够在不否定自己的情况下满足这一要求。尽管如此，这却是若干世纪以来为女性设定的理想形象。

灌输给女性的自卑感致使女性（依然）感到很难拥抱且运用她们自身的力量。一旦女性开始运用自身的力量，试图打破这一传统的刻板形象，就会被冠以‘悍妇’或‘像个男人’之类的描述。事实上，问题的重点并不在于女性成为男性，而是让两性能量平等地在女性之中流动。具体地说，就是女性敢于荣耀自身的女性能量，敢于依循内心的



激情与感受而行，好好地呵护自己，且明确地设定界限。对于女性来说，疗愈女性能量的伤痛主要意味着拥有自我觉知以及运用自身的力量。

男性灵魂也深受伤害。对于男性而言，因着长久以来男性能量的主宰，他们与自身感受失去了连接，与心灵，与他们感性的一面，以及自身那些充满爱与关怀的面向失去了连接。男性特质这个词使人联想到的常常是：冷峻、强硬、决绝，而对于同情他人以及表达内心感受则感到不自在。许多男性害怕也不敢臣服于自身的感受。他们觉得这样做感觉很怪、令人尴尬且不安全。也因此，他们备受折磨。他们缺乏内在的女性能量，而这对于与灵魂重建连结则是不可或缺的。

从本质上看，对于女性而言，是找回自身的力量，对于男性而言则是敢于臣服于自身的感受，臣服于自身的女性面向。如何将其彰显于日常生活之中，则因人而异。男性与女性能量以不同的方式在每个人之内流动，比如一位女性可能拥有过强的男性能量，而因此需要学着与自身的感受建立连接。再比如一位敏感的男性对自身的女性能量感到比较自在，却恰恰难以设定界限。两性的伤痛既会彰显于男性身上，也同样会彰显于女性身上。不过总的来说，在这一新时代，男性被邀请去与自身感受及其女性面向建立连接，而女性则被挑战去荣耀、运用自身的男性能量，从而能够独立、有力地在这个世界闪耀自身之光。

## 建立通往彼此的桥梁

无论是男性还是女性，都在过去被灌输了一种刻板形象，他们将对方看作是难以捉摸的生物，彼此变得陌生，这也造成了很多误解与折磨。一旦两性能量能够再次自由地流经男性与女性，两性之间就会重建美丽、深刻、成熟的关系。

过去这些刻板、强制性的形象目前正在动摇与瓦解，女性获得了更多的自由，男性也被允许更多地表达自身的感受，尽管如此，这一过去的刻痕犹在，远未消失。这些伤痛很深，需要很长的时间才能疗愈。不过，改变正在发生，在女性与男性心中，都深深地渴望着彼此之间真正的连结。你们中的许多人都希望能够拥有真正接受彼此，赋予彼此空间的爱情关系。只有这样，你才能体验到一体性——它将你与他人连接在一起，是一切万物的源泉。

你们每个人于内在深处都有着‘归家’的渴望，这一萦绕在心的‘乡愁’彰显为一种感受，你觉得人生中仿佛缺少了什么。你所缺少的就是你与‘整体’那天然的连结。觉知自己是‘整体’的一部分，且感受到与他人的一体性，这使你倍感幸福，使你的人生充满了意义。这也是你在这新时代的前进目标，爱情关系则是这一探索过程的重要组成部分。

在爱情关系中，你对一体性以及对连结的渴望强烈地浮出水面，爱情

能够深刻地影响你，因为它在所有层面——身体、情绪感受以及灵性层面——上唤醒了你对合一与连结的渴望。爱情本身就蕴含着一个承诺，承诺你在日常生活中也会展现合一与连结。为了实现这一承诺，仅仅‘爱上某人’是不够的。

日常生活中的你有着一定的经历——作为男性或女性，也携带着一定的痛苦和评判，而有时你甚至不知道它们的存在。这一切会在你和伴侣之间造成隔阂——有时你甚至不知道这些隔阂是因何又如何产生的。当你因着恐惧或不理解而与伴侣日渐远离，并因此而倍感痛苦时，这一痛苦会深深地触伤你。尽管你正是透过爱情而能够对一体性窥豹一斑，此时此刻的你却感到被逐出家门，流离失所。爱情远不止是男女之间的游戏。你在爱情中体验到的‘忘我’境界实际上是一种‘归家’的感觉，其更深的含义是：感受到自己与宇宙整体的合一与连结。你能够在爱情关系中强烈地体验到这种感受，也能够其他的关——与子女、朋友、宠物以及大自然的关系——中对此有所体验。

如何才能保持这种一体性？这在日常生活中是否可能？又该如何面对自己及他人的恐惧与不理解？答案就在你之内。请走入内在，并在心中找到那开放的空间。在这一开放的空间中，你能够不带任何评判地与自身及他人的痛苦建立连接，并觉察到自己曾经珍视的那些关于‘作为一个男性或女性该如何如何’的旧有想法。至关重要的是，认知自身携有的痛苦与自身的盲点，这样的话，你就更容易理解对方的

恐惧与痛苦。如此这般，你就建起了连接彼此的桥梁。藉由开放且诚实地正视自己，你就营造了一座通往他人的桥梁。痛苦不再是禁锢你的城堡，而是将你与他人连接起来的桥梁。

## 痛苦之桥

一旦你对自身的痛苦说 **Yes**，不再试图逃避，一旦你敢于沉入自身的忧伤，你就会于内在变得柔顺与温和。你對自己变得温柔，这一温柔也正是通往对方的桥梁。你由此接纳对方的痛苦，也接纳‘他或她尚无力与你沟通或无法理解你’这一现实。如果你对自己温柔，开放地拥抱自身的黑暗面向，你就会更容易地原谅对方，接纳对方——如其所是的样子，尊重对方的成长韵律。

简单地说，有两种可能摆在你的面前：你可以任自己的痛苦象楔子一样介于你与心上人之间，使你们越来越疏远并最终劳燕分飞；也可以使双方的痛苦成为助你们走向彼此的鹊桥。在桥上，你们携手共同面对双方的痛苦，即使你们并不知道消除痛苦的办法。是否知道解决办法并不重要，重要的是你们彼此之间的开放与仁爱。藉此你们超越了自己男性或女性的‘角色’，你们之间的伴侣关系被提升到灵魂的层面。在这一层面上，你们的灵魂被彼此触动，深深地知晓你们之间的一体性与平等性。如果你们彼此之间真正地互相理解，真正地敞开心灵，你们双方就都被提升到灵魂的层面，并在那里融合。

充满这一层面的爱与灵感，流入你的日常生活之中，使你们双方都能感到自己是被承载的，心中充满了喜悦与信任。你与对方的连接使你的人生焕发出新的光彩，从此一切都变得不同。尽管如此，你们依然是单独的个体，两个独立的人，每个人都有其自身的痛苦和经历。你们双方依然都有自己的路要走，并将进一步看到自身的黑暗面向和盲点。也因此，这需要你们双方共同的努力与付出，以不断地重建通往彼此的桥梁。你将不断地面临挑战，挑战你再次放下评判，以开放的心态对待自己与对方。那座使你们能够在灵魂层面上彼此相遇的桥梁，是由你地球实相中的双手建造起来的。

在这一时期，许多男性和女性都有一种渴望，渴望拥有一个能够将彼此提升到灵魂层面的关系。蕴藏在这一渴望中的真诚，会助你自然而然地将‘适合你的相遇’吸引到你的人生中。让生命带给你惊喜吧！不要任各种先入为主的评判或期待主导你。做好营建这一桥梁的准备，先从自己开始，然后再看一看对方如何触动、邀请、挑战你。人与人之间——男性与女性之间——开放的相遇，会触发如此多的璀璨与神奇。你们于内在建立的桥梁会变成通往新未来、新世界的路。生活在一个‘男女性重新携手共舞并以充满惊奇与敬意的目光看待彼此’的世界，这是多么的美丽与神奇啊！你于内在以及与他人的关系中所创造的一切，就是未来的蓝图。你就是这一伟大创造过程的参与者，开启未来之门的金匙就在你的手中。

Pamela Kribbe（译者：光之紫）

# 地球的灵性

## A Spirituality of the Earth

### 地球通过帕梅拉传导

#### Pamela channels Earth

亲爱的朋友们，我是来自地球的声音。我带着很大的喜悦向你们问好！我与你们在一起，我在你们之内，也在环绕你的每一件事物之中。这让我们之间有很深的连接。我帮助你通过你的身体，通过物质来表达你的灵魂。我们一起表演一场舞蹈：天与地、灵魂与身体的舞蹈。但是对很多人来说，这场舞蹈却变成了一场费尽力气的挣扎。做人成了一个为了生存而进行的战斗过程，这让我感到悲伤。我内在很想要将你纳入怀中，跟你在短暂的一生中共同玩耍。我想要与你一起舞蹈，一起享受，让你的意识进入你的核心处：在那里你是一片光，是一个来此冒险的神圣存在。

你下降到我这里，穿上了血肉之身。你为什么要如此做？这个冒险的意义和重要性何在呢？从最终极的角度来说，你如此做是因为爱。因为爱，你从上帝的子宫中诞生出来，从那里开始了一个漫长的旅程，作为一个独特的灵魂，去发现和体验丰富的造物。在这个漫长旅程中，你选择了来到地球，来此重新点亮自己的光。在这个星球上，在地球我之上，各种不同的影响都在发生作用，包括那些曾经令你感到气馁的影响。就在地球上，有各种完全矛盾的力量：黑暗与光明，生命与死亡等等都在游戏中扮演它们各自的角色。于是，你對自己本来所是

的神圣本质的记忆就被这个游戏所慢慢掩盖。在成为一个人的旅途中，你慢慢迷路了。

在这个时代，人们在自己的心中感觉到一个召唤。在内心中你们感觉到一个真诚的渴望，你们希望在内在找到自己是誰。你希望不是被外在影响而决定，希望不被来自外在的一切操纵，而是回到自己存在的核心处：发现自己是一个灵魂，是一束光。

我想要告诉你一些关于你这次旅程的事情：只有通过跟我进行互动，你才能发展和找到自己。你现在已经是一个人类了，而在地球上生活的艺术就是允许你的灵魂能量完全流入你的人类天性，在地球上完全接受自己的灵魂。在过去你曾经被教导说，你的灵魂是非常高的，你只有通过压抑自己的人类天性才能够碰触到它。在过去，很多非常严格的评判曾经被加诸到你的人类天性上。正是因为宗教和灵性传统里关于灵魂的各种教导，人们开始跟自己的天性：渴望、激情、还有性欲变得隔离。

你作为一个灵魂，被给予了一个非凡的仪器，在它里面你可以作为一个人类而生活。这个仪器就是你的身体，它携带着自然本能的情绪。但是到底有多少的告诫和评判曾经被加诸在我们的人类天性之上呢？你们从小就被教导说不要信任这个仪器，反而应该让自己跟外界而来的各种教条和准则调整为一致。这些教条来自你的家庭、学校、教堂、

还有文化。这些传统的根深深地扎进很多人里面，即使有些人认为自己已经不再相信这些了，但是在他们内在依旧保留着对自己为人的自然本能的负面评判。

事实情况是，很多人都跟自己最深的情绪、欲望、感受疏离了。我在人们的内在看到孤独、隔离、还有思乡之情，而他们并不明了这思乡之情来自何处。人们思念着均衡与和谐的家，在那里你们可以像一个孩子一样，安静而自在地做自己。你们每一个人内在都有这样的渴望和思乡之情，而同时你们又跟自己最非凡的仪器疏离了。这个仪器就是你的身体，它带着你所有的感受以及你的原初本性。我想谈谈你的身体，它为你指路，带你回到你所思念的家中。这个家就是你的真正存在，那个让你感觉到合一之处。接受你自己，爱你自己！当你这样做时，你就在周遭散发爱与和谐。其实如此简单。

我鼓励你去体验自己灵魂的随顺之本性。你们很多人希望能够跟自己的灵魂连接，希望能够以喜悦与激情活在地球上。这是当你们最初通过头部而苏醒于灵魂之流时会感觉到的。你希望在自己周遭所看到和体验到东西里找寻更深的意义，而你通过自己的头部而获得新的想法。随之而来的是你的心和感受的突破，在那里你跟自己灵魂中的光产生更深的连接。这通常发生在你生活中的重大改变之时。这时，你的灵魂邀请你去检视那些生活中在你看起来如此习以为常的事情，而结果可能是一切都天翻地覆。它想看看你的心是否能够对灵魂之流想要带



给你的敞开。不但要激活头部，也要打开心。而你只有通过自己的身体才能够体验到灵魂之流。

不过你还要让随顺灵魂之流的渴望下降到自己的腹部。腹部是你情绪和感受积存之所。只有当你允许自己的灵魂流入腹部，你才能让灵魂在地球上真正扎根，并且参与和发展地球生活。真正的回家意味着允许你的灵魂流入你整个的身体，尤其是进入你的腹部。

在想象中看到一个孩子坐在你的腹部区域。这个孩子代表着你的自然天性和情绪，当它们还没有被你们所教导的东西所影响的时候。你曾经是一个孩子，无忧无虑充满快乐，而这个孩子携带了你灵魂的一个自然部分。看看你是否能够找到这个坐在你腹部上的孩子。它看上去是什么样子的？它感觉到快乐和喜悦吗，或者悲伤而恐惧呢？又或者它感觉到被误解、充满愤怒？这里有你的一个非常人性的部分，在这个充满人性的孩子里面，有通向你家园的钥匙。看着这个孩子，跟它连接，将你的手向它张开。问问这个孩子：你需要什么才能够放松？此时此地，你想要什么？允许你自己被看见，我鼓励你这样做。牵着这个孩子的手，然后拥抱它。它想要成为你的，被你照顾。

请审视一个你在生活中会遭遇到的问题，你们总是有一些自己苦苦挣扎并与之交战的问题！这样的挣扎会出现是因为你想得太多，你担心自己该如何做，如何解决它，或者总对自己会有一个评判。 你希望

改变自己内在或者生活中的某种东西，而你通常是不会成功的。对一个问题过度思考，好像总是没有出路，反而你让自己扭曲成了一个结。思考不会给你带来出路，因为思考中的想法通常都来自外在。

现在转向这个内在的孩子。它如何体验这个问题？它对此有怎样的情绪？这个孩子此刻需要你那里得到什么？给自己一个时间和空间，在静默中跟自己的这个部分相遇。

你们很多人都被困于外在事情，而没有给自己时间和空间去跟自己的内在小孩相处，但是那却是蜕变的关键。通常来说，当内在小孩通过你的愤怒、悲伤、孤独来跟你连接时，改变并没有发生，因为你没有意识到这些情绪的根源。只有当你意识到自己的最深情绪和它们的来源——这个来源由内在小孩代表——你才能够理解自己和对自己忠诚。

你们很多人在内心深处感觉自己身处错误的地方，感觉到无家可归。你们在外在寻找，希望有一个减轻自己痛苦的暂时解决办法。没有人想要去体验孤独和迷失的痛苦！你想要这个痛苦离开。因为这样，你转向外在：冲动、刺激、转移注意力、关系、或者其它填补你缺失感的东西，即使这种减轻只是暂时的。对自己诚实，去观察自己有多么经常这样做。你有不断去寻找的冲动，这让你偏离了中心而向外了。不过你也要对这个冲动有一份慈悲，并努力理解为什么自己有这个反应。在人们的灵魂里有痛苦，完全地面对这个痛苦是非常困难的。如果进入它，就好像跌入了一个黑暗的无底洞。面对活在你腹部里的那

个孩子听上去好像很容易，但是事实并非如此。这需要完全的诚实，并且放下外在世界是你问题的解决方案的可能。

回归你终极的家是在内在发生的事。它意味着对你所是的一切说 **Yes**。不只是对外在的成功或者那些让生活感到安全的部分，也要对内在那些黑暗的部分：痛苦、孤独、无了解、不理解，拥抱这些隐藏的部分需要勇气和决心。这是你渴望的，是你的灵魂要求你做的。为什么你的灵魂希望如此呢？因为只有通过去看自己的思乡之情以及最深的痛苦，你的灵魂才能真正照亮内在。

现在很多人被灵性和寻找生活的意义所吸引。通常这始于你们头脑的找寻，通过读书和交流新想法。过了一段时间之后，你们的心也开始慢慢打开。但是之后，灵魂想要更深地下降到你的腹部，而在这里你会遭遇自己内在那些最困难部分的抵抗。这些部分来自你幼年、童年、甚至前世做人时所受的伤痛。进入灵魂的旅程很深很远，然而解决办法却近在眼前。你所渴望的家的真相和答案就在你的脚下。

通过跟你人类和情绪的部分--甚至那些受限制和阻滞的部分--连接，你才有可能回归所谓的天堂。在圣经里有一个古老的故事，说人类被逐出了伊甸园。伊甸园，或者说天堂，在最原始的状态中是落在地上的，它是自由、野生、绿色、并且是人性的：你们可以自在而轻松地做自己。然后在某一个时间，评判到来了。你也可以称之为黑暗，它

使你们脱离了无条件的爱，无法再自在地跟随自己的天性。

伊甸园到底在哪里呢？它是否曾经在地球上有过呢？我告诉你们，伊甸园的存在有赖于你们每个人的心。在此困难的时期，你们的目的是要在此时此地催生和表达远古时代的天堂。这个过程始于你的内在，当你敢于下降到自己内在的最深角落中，敢于让自己的光在那里闪耀，并且绝不转过头去。当你放下平庸，而成为非凡时你就在如此做，你要了解自己的灵魂和最深的渴望是非凡的。

最初的时候，你在头脑中听到来自灵魂的呼唤，而心中也感受到一点，这时候你的生活开始有些不安。你开始感觉到自己灵魂的存在，但是当你要去实现自己内心最深的渴望时，你会退缩。有一个巨大的恐惧，一个鸿沟需要跨越。在这里，你跟恐惧，也就是腹部所隐藏的抵抗发生了正面碰撞。

灵性要求我们以另一种方式来看待做为一个人意味着什么：它要求你跟自己和解，不害怕自己最深的情绪、激情、欲望，并且敢于直视它们。要求你不依靠那些外在的教条和理论而生活，即使它们听起来如此灵性而高远，而是依着自己的心，依着自己的腹部，依着自己的人性而活，并且允许自己的灵魂从内在发光。

这就是地球上正在发生的，也是正在呼唤你的。当一个人可以从外在

后退一步，而进入内在，回到家时，他会获得巨大的喜悦。我鼓励你们都去这样做，并且保持简单。走这条路需要勇气，但是同时它也会很喜悦，因为每走一步，你都跟自己身体和情绪所发出的信号更加一致，你也因此而收获自信，更加了解自己是誰。倾听内在小孩，敢于做真正的自己，不要再隐藏自己，你是被需要的！

在时空的某一个点上，你的灵魂决定跟随它想要在地球上表达光、发光和散播光的渴望。这种表达为你带来喜悦，也把喜悦带给他人，因为一个受到启迪的人也会唤醒他人内在的动力，不过这样做需要勇气。信任你灵魂里的光，去感受你内在的智慧和力量。跟你的人性和解，并且敢于在地球上完全表现自己的力量。我在这里与你同在，去感受我的力量，大自然的力量。去想像一棵大树，它的根深深而有力地扎入地球里。成为那棵树，去信任支持着你的大地。去感受树的主干和枝干中的力量，并且看到这个力量一直延伸到繁茂的树叶里，在那里有春花秋实。

请你的灵魂给你一个信息，让它通过你的感受和身体呈现出来。你灵魂的语言是如此之近。你无法在那些学术的书本中找到智慧，但是你可以在自己的里面找到它。再一次看到自己本质以及你身体的奇妙，你很美丽！你是地球和天堂的孩子，并且是它们之间的桥梁。再一次把尊重送给自己。我要你这样做是为了让你独立，并且让你信任自己，成为自己的向导。从那种信任之中，你牵着另一个人的手，并且看到

他或者她表象以下更深的内在美丽，与之连接。感受周围人的心跳，通过这种方式，来跟彼此连接。通过人类，一个新的灵性正在诞生---地球的灵性。

译者：阿光

原文链接：<http://www.jeshua.net/earth/earth5.htm>

## 恢复身体里的男性和女性能量

Restoring the male and female energies in the body

地球通过帕梅拉传导

Pamela channels Earth

亲爱的朋友，我是你们的母亲，承载着你们的地球。我的能量一直在不断地流过你，我想要用这能量来滋养和激励你。我们本该一起去完成这个舞蹈。

不管你是男性还是女性，在身体里的生活都是一场你的灵魂跟地球之间的互动。请给你美丽的身体以荣耀，这个身体是我给你的。它是女性或者男性能量的表达形式，所以去感受它的美丽。从内在去观察它。

去体验你身体里强大的能量：情绪、感受、激情、欲望。你有时候会抗拒这些强大的能量。不过，你可以尝试花一点时间只是去感受自己身体纯粹的美丽，而不要想去控制它。去感受你是一个作为肉体而存在的能量场。

你一直在不断收到来自自己身体的信息，不过你常常会忽略它们，因为你的头脑认为自己知道什么对自己是最好的，知道自己有什么问题。你常常忽略自己的身体---这个来自我的礼物。我邀请你将自己的注意力往下移到自己脚下的地面，它是你这一生立足的基础，也是回归你神圣身体的基础。你的身体是你灵魂的居所。跟自己身体和解，不要再抵抗那些在它里面显现出来的能量，尊重它们。邀请你的灵魂跟地球的能量共舞，跟自己身为男人或女人的能量共舞，跟两性一起共舞。

让我们今天来这样做：尝试放掉对与错的信念，放掉哪些是被允许的哪些不是的。把这些观念全部放开。让能量为自己说话。如果你去看大自然，你会看到能量和力量的持续运作：在风中，水中，温度中，四季中，天气中。每一件事物都在不断运动中，不过却有一种均衡存在于这一切之中，如果它们被允许自行运作。过度需要控制和组织最终会带来失衡。这也适用于你们的人类天性，因为你们是地球大自然的一部分。放掉想要控制和操纵一切的需要。就在此时此地，看看自己是谁。允许自己的欲望出现，允许它对你说话。

这里的每个人都有一种对爱的渴望。与他在关系中的爱，还有对自己的爱。去给予和接受的爱。这就是如实存在的，因为这个欲望是很真诚的。虽然你有这个强烈的欲望，你内在却有一个部分是恐惧的，它在黑暗中。这个部分让你恐惧爱。所以虽然你的一个部分渴望爱，向爱伸出手去，你的另一个部分却无意识地封闭了你，让你无法给予和接受爱。

你们是一个新时代的先驱，你们是先锋。你们踏入了一片新的领域，一个尚未被开辟的地方。你想要跟随自己的心和灵魂而活，想要体验到真正的爱。不是媒体所描绘的爱，而是一种更广阔博大的爱。一种能够允许伴侣双方都完全做自己的爱。一种自然本来意欲呈现出来的爱。

这是一个地球转变的时代。越来越多的人渴望在关系中体验到深度，希望跟另一个人真正相遇。这正是你的生命之路所指向的方向。不过这条路不止要走向高处，也要走向深处，因为在这条路上你会遭遇自己的恐惧，你的父母和长辈所遗留的偏见，以及在你前面很多世代的痛苦。当你在这新时代中选择一段关系时，你就选择了面对这些。你选择了另一种存在方式。你选择了深入自己存在核心的敞开和真诚，所以这个选择挑战你去最深地揭露自己灵魂中还隐藏在黑暗中的部分。



让我们敞开来，没有评判地看看你内在还有什么尚未显露。有什么痛苦和恐惧生活在那里？什么在阻止你爱自己 and 他人？让我们首先看一看过去，看看男性和女性能量在过去很多世纪的发展。我们就会发现男性能量在过去很多世纪都扮演着支配的角色，而不管是男性还是女性都因此而受苦。在你们历史中占有支配地位的男性能量在很大程度上是一种心智能量，它想要去管理肉体和本能。它想要限制和控制，这常常是出于对权力的欲望。

在社会的各个层面，这个能量都在发生作用。在政府、宗教、以及日常生活中，女性能量---情绪和直觉的能量---都被压抑了。结果就是女性会感觉到低人一等。女性的特质没有那么被欣赏，或者完全不被欣赏。这是比较主导的观念。女性被视为二等公民，女性能量被视为可疑的。

如果你很进取，专注于控制、权力、和通过头脑来操纵，那么女性能量很快就会成为你的敌人，因为它天生就更加流动，更有弹性，跟感受还有情绪连接更深。女性能量是所有灵感的来源。她构建了通向你灵魂的桥梁。你的灵魂通过你的女性能量而流动。男性能量是为了支持这个灵感，并且让它在物质世界中实现。

如果男性能量和女性能量合作得很好的话，就会这样呈现。但是在历史上，这种自然合作被打碎了，男人和女人成了相互对立的陌生人。

这不但发生在外在，也发生在每一个人的心中，不管你是男人还是女人。男人跟自己的情感疏离了，而女性则对自己本来的样子感觉到没有安全感。男性的统治对两性都带来了伤害。

我邀请你来进行一个观想。想象你看到一个女人和一个男人并肩而站。在这里我想要画一幅男性和女性灵魂在集体层面的素描。它是一幅素描，所以是一个比较粗略的图像，不过是你认出的，或者你可以从中找到自己的形象。

如果你去看历史上的男人的样子，去看他所遭受过的苦难，那么你就会看到男人的情绪没有被允许充分地流动。男人跟思考、行动、做事比较认同，他们跟自己的心的连接已经断开了，或者很难找到这个连接。如果你去看一个男性的轮廓，那么你会看到他部分地生活在一个壳或者盔甲之中。这个盔甲一方面为他带来了安全感，但是同时也会限制他，因为他的心快要窒息了。你能够看到他激情和爱的潮水，但是那些波浪无法穿透他的盔甲，因为他的内在有很多阻滞和堵塞。男人们无法很好地表达自己的感受，因为他们必须与这个旧的盔甲战斗，这个盔甲已经不再合身了。你能够感觉到在这个代表性的男性形象身上，盔甲已经裂开了。

男人与这个古老的盔甲进行战斗，因为他们想要对外界表达自己的感受。但是在盔甲的限制下，作为一个男人，你不能表达自己心中的某

些情感，无法跟他人真正连接。这个盔甲来自过去的评判，这个评判现在还在。在这些限制的角度来看，当你放开自己的压抑时，你会放弃一些安全，而这是危险而可怕的。

现在让我们看看在这个观想中，女性在过去长期的痛苦和压制之后是什么样子。如果你去看一个这样代表性的女性，那么你会注意到的第一件事就是她好像缺少什么东西。因为过去几千年的压迫和性暴力，她并不完全活在这里。有些东西被关闭了，尤其是在她腹部较低脉轮中。

来自暴力的痛苦太沉重了，无法处理。而当人们的伤痛太重时，为了生存，她们会逃避它。她们会离开自己的身体，而不再扎根。她们跟自己的内在力量也不再有连接，因为完全呆在身体中实在是太痛苦了。对全球的女性来说，都是这样的。

让你自己在想象中跟这两个形象连接。首先从男性开始。想象你通过意识进入那个男人的内在，感受他内在的痛苦，以及他想要再次去感受，依心而活的渴望。看看你是否能在自己的内在找到他身上那个同样的压抑的盔甲。你内在有多少这样的盔甲吗？它为你带来一些可以控制的确定性，但是同时也阻止你的灵魂在地球上绽放。看看你是否能够告诉这个男人，同时也就是告诉你自己，你可以放下这个盔甲。一片一片地，越来越放下它。你可以放下那累赘和不再需要的东西。

现在就试试看，不过不要强迫它发生。看看有多少可以自行脱落。

观察你的能量场和情绪中有什么地方感觉到更加自由了，看看那些被放开的能量流向了何处。也许它会自然地流向你身体的某一处。也许有一块盔甲拒绝放弃。如果是这样，就顺其自然吧，没有必要让它们都一次被放下。以这样的方式，你已经帮助了自己，也拓宽了地球上的男性能量的频谱。在这个时代，男性能量想要转化，想要改变。现在请你走出那个想象中的男性形象。

现在请集中你的注意力，走出这个男人的形象，而进入那个女人的形象中。注意她内在的不确定感，以及不安全感，还有脆弱和纤细，她不敢全然地呆在这里。让意识进入并下降到她的身体里。你可以连接她不敢全然待在这里的恐惧和抗拒，让意识下降到她脆弱的腹部，进入她的子宫。

我作为你的地球母亲，在这里与你一起进行这件事，所以你是安全的。我会支持你，所以不要害怕。感受那个女性形象的能量，告诉她你接受她，你在这里支持她。告诉她她有多么美丽，她在这个地球上有多么受欢迎。我们需要她直觉的天赋，还有她跟灵魂还有内在的连接能力，以及她为生活带来的美丽。我们需要她再次来到地球。

想象一个梯子天堂显现，而真正的女性能量从那里慢慢地降下来。

你这样做对自己以及这个时代的集体女性能量都有帮助。她需要感觉到在地球上受到欢迎，她因为在这里曾经体验到攻击和痛苦而从地球上退出了。

不管你是男人还是女人，你都有这个痛苦。这就是为什么自由地表达情绪以及敢于做灵魂深处的自己如此困难。看看你能否让那个梯子的下缘更靠近自己，不过要允许它按照自己的节奏来走，它不需要一次就完全下来。现在离开这个想象中的女性形象，回到你自己，回到此时此地你的身体中。

你可以观想自己跟这两个男性能量和女性能量形象处在一个三角形中。它们是跟你个人有关的形象，但是它们也是延伸到社会的整体能量场，超越你个人的生活。

通过这个观想，看到这两个形象过去的伤口，你能够疗愈自己的一部分，让自己从过去中解脱。你可以再次成为一个充满灵感和感受的男人，和一个充满力量、自信、拥有直觉天赋的女性。通过这样的方式，你可以让自己从过去的痛苦中解脱出来，并为集体意识增加一份疗愈。

感谢你为这个转化过程所做的工作，你是一个新时代的先锋。

--译者：阿光

(原文链接：<http://www.jeshua.net/earth/earth4.htm>)