

生命之喜悦

约书亚&玛利亚的灵讯

传导者：帕梅拉

译者：光之紫,阿光,丹妮

- 破茧成蝶——女性能量的复苏
- 骑士精神——男性能量的实质
- 基督能量与“道”
- 内在之花
- 拥有融洽自由的亲密关系——连接与放下
- 神奇已现
- 灵魂暗夜时分的导师
- 独处的艺术
- 人间天堂
- 解除束缚
- 太阳的中心——以当下之光照耀过去与未来
- 2012 年的金色阳光
- 直面恐惧
- 第三条路
- 新地球的生活与工作
- 疗愈性的亲密关系
- 关于欲望
- 走出恐惧迈向未来

- 爱情关系
- 面对疾病
- 肉欲与爱
- 教导你的父母
- 光之圈子

《生命之喜悦：来自约书亚与玛利亚的灵讯》

译者：

看到这个题目就已知道，这个总标题下的译文也是帕梅拉传导约书亚和玛利亚（或许还有大地母亲盖娅）的讯息。

到目前为止我已经翻译了一些帕梅拉传导的灵讯，每篇传导的原文都先经过帕梅拉的编辑和整理，之后再发给我由我译成中文。

除此以外，我还有一些帕梅拉最新传导的约书亚、玛利亚和盖娅灵讯的录音档以及某位志愿者根据录音一字一句打出来的文档，所谓的原汁原味，没有经过任何的编辑和整理。

征得帕梅拉的同意，我将陆续将这些传导译成中文。也感谢帕梅拉的信任，她请我在翻译过程中替她编辑和整理。

这些译文可能会与以往的文字风格略有不同。为什么这么说呢？请听我细细道来。帕梅拉基本以荷兰语传导，之后再将荷语原文译成英文，以供各个国家的人翻译成本国文字。到目前为止帕梅拉所传导灵讯的英译文都出自她本人和我之手（我刚刚加入不久）。从译文中可以看出，二人的风格有一定的差异，帕梅拉的英译文沉稳优雅，如一曲曲

荡气回肠的古典交响乐，我的英译文则更象轻音乐。所以我猜想《生命之喜悦》这个题目下的译文，因为少了一道工序（帕梅拉对录音档的编辑和整理），可能相对来说在风格上也会有些许的改变，毕竟译文总要尽量保持原文的风格。而这个总题目下的译文则没有经过任何加工与修饰（当然我会为了阅读的顺畅性进行些微的调整）。

此外，这本译文集与我翻译的其他书籍还有一点区别：没有内容简介，因为我自己也不知道会心血来潮地翻译哪一篇。

为了大家阅读方便，将我（正在）翻译的帕梅拉的传导大概整理一下：

《灵性人生：给新时代的讯息》：原版书已出。繁体版将由台湾方智出版社出版，书名定为：《灵性觉醒：使生命发光的约书亚与玛利亚灵讯》。简体版的出版尚在酝酿中。

《与指导灵沟通：约书亚的召唤》：原版书已出。刚刚为这本书的中译文划上句号。

《地球之赋：来自盖娅的灵讯》：原版书将于今年十月份出版。我正在同时将这本书的内容译成中文和英文。

《约书亚的传导 3》：暂定名，汇集的是帕梅拉希望放在她英文网站上的传导。同时译成英文和中文，进度是每四个月一篇，属于进度最慢的一本。

上述这四本书的内容都有经过帕梅拉的编审。

《生命之喜悦：来自约书亚和玛利亚的灵讯》：见前述，给中文读者的小灶。：）

破茧成蝶——女性能量的复苏

亲爱的朋友们，

今天和你们一起在这里，我的心中充满了喜悦。我和你们是平等的，是你们的姐妹，我并不高于你们，在成长的道路上也并不比你们走得更远。在心灵层面上，我们本是一体。今天我来这里是与你们分享这种感受，能够处于你们中间，我深感喜悦。

在你们所有人的心中，我都看到一只即将破茧而出的蝴蝶，它即将冲出厚厚的蝶茧，化蛹为蝶。破茧成蝶是一个艰难的过程，你们依然处于这个过程中，因此无法象我一样能够看到完整的画面——关于你们的完整画面。从灵性次元中，我已经看到了你们美丽的羽翼——它们的色彩是如此地绚丽——以及你们想要带给地球的喜悦和欢乐。因此，我今天来到你们中间，帮你们看到自身的美丽和纯洁。

你们完全可以对自身的一切感到更开心、更满足。你们常常背着一个沉重的包袱，其中装满了各种旧有观念，例如原罪、好与坏、善与恶等等的观念；例如你必须压抑自己的情感，以及只有超越人性才能够进入更高的次元等等。这绝不是真正的灵性！真正的灵性正在于桥接你的神性与人性，桥接天与地。也正是这一连接，能够为你们带来无尽的美丽和喜悦。

目前这一时期，女性能量正在复苏，你也可以称其为重生。女性能量

是创造的要素，没有它，万物就不会存在，它是协同创造者。尽管如此，千百年来，它却一直受到压抑，这为人类带来了深重的痛苦——既在男性心中也在女性心中。长久以来，统治人类的是基于权力的能量，这一能量也掌控了基督教及其思想主脉——约书亚带给地球的基督意识。

权力机构的特征之一就是：将能量禁锢于各种结构、秩序以及自上而下的等级制度中，简单地说就是掌控他人。在这种情况下，能量无法流动，无法自由地展现，创造力和乐趣受到压抑，甚至，所有与喜悦、能量流动、乐趣、感受和性有关的事物都被盖上‘劣等’的戳记，它们被看作是需要控制和主宰的事情，需要通过理智或者某一权威——它告诉你该做什么、不该做什么——来控制 and 主宰。

这种情况已经长久地存在于地球上，可悲的是，你们中的许多人业已将源于各种思想体系的评判内在化。因此，即使没有任何人告诉你必须或应该如何行事——或者怎样做才会符合他人的期望，你的内在也有一个评判的声音掌控和限制你的感受和情感。

此处你所面对的是具有限制性的男性能量，这是一种强迫性的能量，它来自于大脑思维以及对‘限制、掌控和操纵感受’的需求。从宏观上讲，比如一个独裁的国家，它要求人们遵从事先设定好的行为规范和价值观，而不是鼓励人们独立思考。不过让我们从微观上看一看：

看看你自己！你常常就是自己的独裁者，你严以律己，不断地强调自己所犯的错误，很少以温柔和慈悲的态度对待自己。你在这个世界中所看到的对权力的滥用也同样发生在个人层面上。这个世界是一个规模宏大的舞台，你在这个世界中所看到的一切都是对内在戏剧——人们所进行的内在对话及内在抗争——的放大。

然而，目前转变正在进行，这一转变是势不可挡的。这也使我的心中充满了喜悦，因为我看到在这一时期某一新事物正在渐渐苏醒。

历史上，纯洁派——他们曾经生活在这一地区——也曾经为人们带来思想上的冲击（纯洁派又名迦他利派，中世纪的一个信仰派别，后被宣判为异端，最终被宗教裁判所灭除。本次传导是帕梅拉于 2011 年 5 月在法国南部——纯洁派生活的地方——举办工作坊时进行的通灵传导，译注），他们呼吁人们回归基督能量的源头，尤其强调‘回归’所带来的感受、流动的能量和喜悦，也就是基督希望带给地球的原始灵感。这一原始灵感就是爱，是分享，是在彼此中认出自己。这是带来喜悦、创造力和乐趣的能量，纯洁派的信徒曾经在内心深处感受到这一能量，不过他们遭到了宗教当权者的强烈抵制。

你们中的许多人都曾经生活在这一时期，是纯洁派的信徒。你们许多人生生世世以来一直努力将来自灵魂深处的灵感火花——它与基督能量的本质相通——带给地球，曾经多次尝试在地球上闪耀自身之光。

看看纯洁派的遭遇——它被如此残酷地灭除，你就知道自己曾经经历过何种的痛苦和创伤。无论你们曾经是纯洁派的一员，还是曾经从属于某一具有相似信念的群体，你们都携有旧痛和创伤，并因此与他人有着不同的感受，有些与众不同。你们有时甚至会感到在地球上的生活艰难困苦，感到很难体验喜悦和乐趣。然而，目前这一时期，女性能量的复苏带来了新的机遇和可能性。地球上的能量已经发生了变化，你们不会再象纯洁派那样遭到极具暴力性的抵触。现在远比纯洁派时期自由，而且你们所有人都不断地自问：“我该怎样做？如何才能将最深层的灵感带给地球？”

此外，你们也面对着内在的抗争，因为在每个人——也包括你们——之内都有‘魔鬼’：过去的经历、评判的声音、僵化的思维、等级观念以及对人类——尤其是对女性——的责难。人类历史上对女性的描述和看法真是令人感慨，女性被等同于感性，而感性则被看作是反复无常、混乱和歇斯底里的近义词。与此相对的则是‘本就理智’的男性——理性、冷静、明智被宣扬为它的代名词。男性被抬高到女性之上，女性则更象是二等公民。然而，二者之间的对立性只是被巧妙地植入人们心中的观念，事实并非如此。

情感当然存在，不过在情感感受下还存在着另一个层面，它也属于感受的范畴，却既不混乱也不反复无常，这就是心灵的声音。心灵的声音

音超越情感和思维，它来自于寂静，来自于内在的智慧。你们所有人都熟悉这一声音。

如果你能够感受到这一声音在你的心中流过，你就会知道自己真正想要什么，可以做些什么，一切都是那么的清晰明了。当然，也存在着许多噪音，原因之一就是这一声音及其女性面向的忽略。女性被降减为感性、反复无常和歇斯底里的近义词，内心的声音被忽视，很多人甚至毫不知晓内心声音的存在。男性之于女性存在着种种优越感，女性的自我价值观也因此受到伤害。

现在你们已经跨入一个不同以往的时代。从前地球上有一批光之工作者——比如你们，他们响应内心的召唤来到地球，将光和觉知带到地球上。当他们跟从心灵而行时，常常会经遇各种阻力，他们被贴上歇斯底里的标签，被看作怪异、愚昧和疯狂的人。然而，目前在人类社会中广泛存在着对灵性的兴趣和关注。这里所说的灵性并非来自于某一理论体系或信仰，而是来自于日常生活，来自于心灵。现在你们再次被邀请在这里闪耀自身之光，这里对你们的欢迎是前所未有的，你们需要战胜的只是自身的痛苦，需要重建对生命的信任，信任你们在地球上受欢迎的，信任你们完全可以在这里快乐、喜悦地生活。请于内心感受这一点，请于脚下的大地感受这一点，感受你是如此地受欢迎，感受你——作为人及光之存有——可以在这里立足，完全可以。

最后我还想请你们关注一下我尚未提及的女性能量，那就是母性能量。这一能量在人类历史上也遭到了扭曲。母性的核心其实是开放的惊奇。在成为母亲的那一刻（你可以在字面上将其理解为身怀有孕之时，不过我这里指的是‘接纳’且任‘接纳之流’顺畅流动的每时每刻），你对某一新事物开放，这可以是一段新的（亲密）关系、一份新工作或者一种新经历。如果你不限制‘接纳之流’——内在的女性能量之流——并赋予它自由，它就会全然地对新事物说 Yes。于是你踏上崭新的旅程，在惊喜中开放与接纳。‘开放性’是女性能量的特性。你们当然都知道那些对母亲的刻板描述：事事操心、占有欲强、放不下，然而，女性能量——接纳与开放——从本质上讲却恰恰是惊喜的能量。

我请你们所有人——无论你是男性还是女性——感受内在的女性能量，感受你于腹部有一个通往生命本源的门户，这一门户对生命完全敞开，无论它即将带给你什么。拥抱自身的女性能量就是对生命开放，就象子宫对生命的开放一样，虽然它并不确切地知道将会有什么样的生命在其内生长，不知道孩子将来的性格和模样，不知胎儿的性别。一切的一切都是崭新和不确定的，但是女性能量对此说 Yes，带着全然的信任说 Yes。

你也能够以这样的态度接纳自己吗？象母亲一样无条件地对自己说 Yes，不评判自己的感受、情感、思想和恐惧，你能象母亲接纳新生儿那样接纳它们吗？无条件地说 Yes，这是一种神奇的能量，是张开

双臂迎接自己，拥抱自己。

想象你怀抱着一个婴儿，请观想这一画面，静静地观想，感受生命之纯洁。你因生命之神奇而心中充满了喜悦，完全想不到去评判和比较怀中的婴儿，你感到自己愿尽一切努力以温柔和慰藉拥抱他。请将婴儿贴近你的胸膛，因为他是你的一部分——希望在地球上出生且成长的那部分，他认为这一切都值得。你所拥抱的是你灵魂的一部分，它希望在这里出生，在这里闪耀，象孩童一样轻松、自发地闪耀自身之光。现在，也请接受这个孩童赋予你的疗愈力，你需要它，它不仅支持你、保护你，还赋予你灵感和信任，赋予你美丽和喜悦…

请你们多拥抱自己一些，用这一灵性意义上的母性能量，用这一充满惊喜和温柔的能量拥抱自己。如果你能够做到这一点，并真正地付诸于行动，就更容易破茧成蝶，自由自在地翩舞在地球上。

蝶舞中的你所传播的光极具吸引力，它邀请他人也象你一样地生活。对自己温柔，对希望流经你的所有感受和生命能量说 Yes，籍此，你也将柔顺的能量传播给他人，邀请他人也进入柔顺且充满乐趣的生活。

这是我今天带给你们的讯息，女性能量的真正形相是：心灵的声音，说 Yes——以惊喜、开放的态度对新事物柔顺地说 Yes——的声音。你们所有人都渴望于内在完全地感受到这一声音，对自己的评判越少，

对自己越温柔，就越容易做到这一点。这就是女性能量在地球上的复苏。

谢谢你们！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

骑士精神——男性能量的实质

亲爱的朋友们，

我是约书亚，曾经是基督能量的代表——那时我来到你们中间以播下基督意识的种子，我认识你们所有人，你们都是我的老朋友。在我眼中，你们是以血肉之躯在地球上生活体验过多次的灵魂，正如我一样。尽管你们曾经在某些前世，在很久以前——例如纯洁派时期——经受过无数的阻力和拒斥（纯洁派又名迦他利派，中世纪的一个信仰派别，后被宣判为异端，最终被宗教裁判所灭除。本次传导是帕梅拉于 2011 年 5 月在法国南部——纯洁派生活的地方——举办工作坊时进行的通灵传导，译注），但你们依然再次来到这里，将心灵的火炬带到地球上，这使我深受感动。

当你漫步在纯洁派曾经生活过的地方，你或许会对他们的经历和感受感到好奇。你灵魂深处还存有依稀的记忆：或许你本人就曾经是纯洁派的一员，或许你在某一生中与他们有过相似的经历，亦即你也曾不合主流，曾经想要为地球带来新意却得不到他人的理解。许多希望将基督能量彰显于地球的人都有过类似的经历和命运。

我告诉你们：通过来到这里，通过带着同样的激情和灵感再次轮回到地球上，通过勇敢地再次沉入物质实相并在其中传播你们的神圣之光，你们已经至高地荣耀了纯洁派。这难道不是辉煌的荣耀吗？你们难道不是战胜了他们曾经遭遇过的所有黑暗、负面能量、阻力和暴力吗？因此我也请你们荣耀自己，荣耀那个美丽、至善、真实的你。

你的灵魂深处有一个推动力，一道光，它使你能够快乐、喜悦地在地球上感受、体验和传播自身之光，并为你带来真正的欢乐和幸福。每个人都以其独特的方式感受、体验和传播光，这个时代的人们拥有更多展现自己、做自己以及从心而行的空间，而正是纯洁派等团体在不同历史时期的努力才使这一切成为可能。这些团体的人曾经感受到内心的渴望，渴望回归所有宗教和信仰的源头与核心；渴望与上帝、与一切万有的连结；渴望心灵的连结，与神的直接连结。

地球上自始至终一直有人感受到这一内在的渴望，他们的渴望如此强烈，以至于他们生活的主要目标和驱动力就是为了能够感受到这一连

结。有了这一连结，你才会有归家感，才会感到安全。它赋予你力量，使你能够面对、走入社会并以你独有的方式传播自身的能量。今天我来到这里就是为了鼓舞和激励你们重新认知且唤醒自身的力量及能力——直接感受与上帝、神圣泉源、一切万有之一体性的能力。

今天我们要谈论的是男性和女性能量的再生。在人类历史上，二者均被描绘成刻板形象。男性能量成了权力的能量，具有攻击性的能量，压抑、控制、崇尚理性、偏重规划且试图掌控一切的能量。然而，男性能量的灵性核心并非僵化、冷酷的能量，骑士形象及骑士精神能在某种程度上帮你了解这一能量的实质内涵。骑士首先是一个卫士，他运用自己的力量和能力进行抗争的首要目的是为了保护——保护家园和家园中的人们。男性能量就是你的骑士——保护你之内在女性的骑士。

本周初我们讨论过女性能量及其灵性实质（指《破茧成蝶——女性能量的复苏》那篇传导，译注），她就在你们的心中。能够感受到内心的声音，遵从直觉，觉察内在，觉知自身的独特性，这就是女性能量的实质。

想象你正处在光的次元中，没有肉身的你处于和谐、合一的氛围中，正如你们想象中的天堂一样。那时的你无形无相，可以轻易地与一切万有建立连接，毫无困难地感受到自己与神圣本源的一体性。或许你可以通过想象来感受这一点：一切都处于流动中，一切都是那么的柔

和，你一直感受到与光、与一切万有的连结，喜悦和欢乐充满了你开放的心灵。想象你从这个合一、和谐的次元来到地球，来这里轮回。请静静地感受一下……你轮回为人，带着心灵的能量——合一与和谐的能量——来到这里。

将心灵能量带到地球上并与他人建立天堂般的连接——合一与和谐，这并非什么轻而易举、理所当然之事。恰恰相反，当你来到各形各色的能量汇聚在一起的地球，你的心灵能量甚至有可能受到周围环境的压抑和限制。这里存在着并不欢迎‘爱与和谐之波’的能量，它们甚至对此持反对态度，其中的原因有多种，‘不肯去面对’便是其中之一。这听起来似乎有些不可思议，然而爱与和谐——合一意识——有时确实会带给人们‘被迫去面对’的不适感。

普天之下，有谁能说自己未曾带着面具——努力在他人面前表现坚强、做出的表现与‘真正的自己’格格不入——生活呢？我们所有人都对这种面具人生有着深切的体会。然而，对于一个带着面具生活的人来说，爱、和谐、合一的能量具有一定的威胁性，它使面具碎裂，使人赤裸，暴露出脆弱。

或许你希望经由开放的心灵与这个世界建立连接，却经遇到敌对、拒斥甚至暴力，这使得灵魂及肉身的你深感失望。你本来带着全部的激情来分享你的能量，却不得不一次次地面对各种阻力。这种阻力可能

是批判和否定，甚至也可能是暴力，因为你被看作是对现存权力关系的威胁。由此可见，爱并不完全是单纯无辜的能量，从这一角度上看，爱也并不是永远柔顺、温柔和随和的。实质上，它也会冲破现存的理念及架构，打破各种面具和权力关系。心灵能量——女性能量——的本质是爱、喜悦和柔顺，然而，地球实相中存在着许多恐惧，因此，爱——和谐、柔顺的能量——也有可能被看作是一种威胁。

如果身处在这样的社会环境中，却依然想跟从内心的声音生活，想藉由心灵的力量在这里立足，又该如何行事呢？这是你们许多人不断提出的问题，因为你们中的许多人已经感受到自身之女性面向——女性能量、心灵之声——的觉醒，真心希望能够遵从灵感、顺随‘给予之流’生活。不过这意味着你将要脱离常规，去寻找适合自己的独特之路，有时还必须明确地拒绝他人。换句话说，在你开始彰显、根植和传播女性能量之时，你需要一位骑士——一个卫士——来伴护左右。用什么来伴护呢？不是用武器或盔甲等实物，而是用能量之甲，它并非防御的盔甲，而是觉知之甲。它是使你在这个世界中与你的女性能量——心灵之声、直觉之流——建立连接的必备工具之一。

另一个工具就是在这个世界中保持内在的觉知，做自己，忠于自己。男性能量——用觉知之甲保护女性能量的内在骑士——在此起着至关重要的作用，这一觉知是辨别的觉知：“什么适合我，什么不适合我？这个世界何处欢迎我，欢迎我的心灵能量？我在何处感到受阻？

又在何处需要保护自己甚至需要毅然退出？”为了在这个世界中保持心灵的能量，为了能够充满活力、信任和乐观地生活，这一觉知之甲是必不可少的，这一保护性的男性能量是必不可少的。

在不运用内在骑士之保护力的情况下，以开放的心灵生活，就会在这个世界中失衡，会觉得自己渐渐失去力量而最终心力交瘁。你们所谓的‘高度敏感’常常会导致能量的流失。你籍由心灵与周围的能量建立连接，却常常象海绵一样将外在的能量全盘吸入，而不是先去辨别一番：“我想要接纳哪些能量？哪些能量能够滋养我？哪些环境适合我与外在世界互动？哪些环境不适合？我最好不要过于关注哪些能量？”这听起来似乎很复杂，不过你完全可以学会并做到这一点——直觉性地做到这一点，为此你必须要感受且认知：男性能量与女性能量具有同等的重要性。

请感受你确实拥有这一能量，感受男性能量的力量，它就象盔甲——并非封闭你的盔甲——一样保护着你。它是一个透明的觉知之层，能够感受到很简单的一点：“哪些对我有益，哪些又对我无益？哪些滋养我、激励我，哪些又使我筋疲力尽？”在这些问题上，你们要敢于对自己做到绝对的真诚与坦白。

想一想，你是否多次告诫自己要随众而行，要保持各种联系以满足社会和他人的愿望及期望？你们的社会及思想体系中存在着各种各样

的期望：责任与义务、做人的原则以及与人交往的守则等等，而你们则可能被深埋在期望的雪堆中，失去自身的直觉和雷达。我想告诉你们的正是：请信任自身的雷达！我指的不仅是你们内在那连接的力量，还有那些说“放下！退出！要忠于自己！忠于自己的感受！你自己最知道哪些事物和地方对你最有益！”的力量。请感受你因此获得的轻松及解脱感。想象这一能量——强有力的自我觉知的能量——形成一个蛋形或椭圆形的能量层，将你围在其中，你可以在这一能量层中惬意地休憩，可以自由自在地做自己。请感受你如何才能照顾好自己，这不仅适用于灵性上的成长，也同样适用于帮助和照顾他人的情形。

目前，对于‘给予’依然存在着许多误解。事实上，‘给予’并不是说直接解决他人的问题，也不是将自己的能量移交给他人——将自身能量的一部分拿出来滋养他人。这并非真正的给予，这样的‘给予’只会导致依赖。真正的‘给予’意味着：不失去自己，保持自身的力量，聆听心灵的声音，并让内在的骑士能量保护自己。正因为你能够坚定地做自己，让自身之光闪耀，能够忠于自己，才会鼓舞、激励他人也和你一样。

人类最大的问题之一就是缺乏自信，认为需要他人的帮助才能找到自己的人生之路，这是纯粹的虚构和幻相，是使你依赖外在力量的陷阱。你所拥有的最伟大的礼物就是你自己！能够与内在核心——你的内在神性——建立连接则是你最伟大的天赋。不要因为他人——或者你所

敬仰的思想体系——而失去自己，要自始至终地信任自己。内在神性的苏醒意味着：走向内在，聆听心灵的声音，纵然身处社会中也依然忠于心灵之声。这就是男、女性能量之间的平衡：能够听到那细微的心灵之声的同时，坚定地立足社会，坦然地面对那些可能会使你偏离中心的力量。“自在惬意”，人们有时也这样形容这种生活。其实做到这一点很容易，没有任何复杂之处，只是因着各种评判和恐惧，你们有时难以听到内心的声音，难以找到捍卫心灵之声的力量。

最后我想以一个简单的练习作为结束，这一练习能够帮助你们与基督能量建立连接。基督能量并不是专属于我的能量，它宏大广博，贯穿整个宇宙，流经你们所有人的心灵。现在，请不要过度思考，而是单纯地去感受：它带给我什么讯息？请试着对这一能量敞开心灵，以开放和不评判的态度去感受希望走近你的一切。请看一看，感受一下，你最需要这一能量的哪些面向？是基督能量那温柔且无条件地接纳一切的女性面向？它柔顺、温和、不评判……使你能够与他人建立开放的连接。还是其男性面向，对那些不助益也不荣耀你的事情毅然说‘不’的男性力量？抑或是使你‘为自己做主、暂时完全脱离出来、独立地走自己的路’的力量？它是否使你感到轻松自在，使你感到解脱？开放地看一看吧，也或许你会感到此时此刻男性和女性能量都是你所需要的。

要知道基督能量本属于你，它并非外在的能量，它是你的本质，它是

爱——无论你怎么称呼它。爱，有时是温柔的，有时则是坚定和明确的。

我发自内心地问候你们，我与你们永远连结在一起。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

基督能量与“道”

亲爱的朋友们，

我是约书亚，再次来到你们身边，此时此刻，玛利亚——女性能量的代表——也在我的身旁。我们今天一起来这里是为了帮助你们达成灵魂深处的和谐——女性能量与男性能量之间的和谐。

请考虑到这一点：当我们对你们讲话时，我们使用画面和语言，然而，我们想表达、指明的事情本无法言表，无法用人类的语言描述和定义。

为什么你们参加了这次旅行？我指的是你们一起来到‘纯洁派之地’的这次旅行（纯洁派又名迦他利派，中世纪的一个信仰派别，后被宣判为异端，最终被宗教裁判所灭除。本次传导是帕梅拉于 2011 年 5

月在法国南部——纯洁派生活的地方——举办工作坊时进行的通灵传导，译注）。你们于内心深处感受到这个地方对你们的吸引，你们正在寻找，而你们所寻找的就在你们之内。你们清楚地感受到这一点，渴望能够掀开帷幕，与内在深处建立连结。这就是你们来到这原因。

言语可以为你们指出真谛之所在，但它们永远不是真谛本身。今天我邀请你们进入内在的泉源，任何言语都无法定义它，它却一直在那里。在寂静中你就能够找到它。

在地球上的某些地方，你们能够较容易地感知生命之流——神圣本源，将你与一切万物连接在一起的能量流，这里就是其中之一。这里是地球能量场的一个开口，在此处，大自然能够以其自身的韵律和节奏呼吸。这使你能够更容易地与你的本质和核心建立连接——这一点非常重要。

我来这里并不是为了带给你们什么答案，而是邀请你们信任自己并实实在在地感受内在的核心——这也是地球上所有宗教的终极目标。我的能量与基督本质——基督能量——相连，而我所在的本源也被称为‘道’。

虽然这一神秘的万物之源被冠以各种不同的名称，它却是无法定义和

命名的。它存在于一切万物之中。如果你处身于这一能量流中，就会觉知你与周围的一切都是一体的，包括人类、动物、植物、空气、水……为了能够进入这一能量流，就需要学会放下，因为人们的大脑中充满了各种各样的想法、计划、意图、观念等等。而生命之流——神圣之流、道、无法命名的能量流——则请你将所有这一切都放下。

有些人害怕放下，因为这看起来仿佛是跌入了‘虚无’。如果你放下所有的计划，放下关于‘我是谁’的各种观念和想法，你仿佛就失去了‘身份’。然而，只有在你放下了一切，例如性别，相貌，在这个社会中的成功或失败，你所做出的成绩以及你的身份等等，你才能够与内在核心，与生命之流——你也能够在大自然中那些‘不思考’的生物中感受到它的存在——建立真正的连接。动物、植物、树木、花朵更容易接纳这一能量流，因为它们的自我意识较低，更容易臣服于生命，接受生命之本然。

请看一看你是否也能够做到这一点。请想象一下，赋予这一能量流——你也可以将其称为‘道’，它是如此地难以形容——一幅画面。当然，它本无法用画面来描述，但你可以借助画面来想象它、感受它。或许你看到一股涓涓的细流，或凌空高悬的瀑布，或在静谧的天空中施施然散步的白云……也或许你只是感到寂静，一种开放、接纳一切的寂静……

现在开始关注你在生活中遇到的某个问题，它或许是一个你希望得到答案的问题，也或许是你希望获得某些洞见的问题——关于“下一步怎么走？我该如何做？”的洞见。想象你将这个问题捧在手中，象捧着一个能量体一样。或许它看起来有些暗淡，你感受到它所携带的担忧或焦虑……现在将它放进那神圣的能量流或寂静的空间——无论你如何形容它，将这个问题放入这一接纳一切的寂静空间，然后放手。你试着不去思考，不去试图找到问题的答案，而是静静地看着，看生命本身如何处理这件事，生命自有其答案。

放下它，你无须努力去解决这个问题。你——作为一个勤思考、有目标、会权衡的人——已经做了很长时间的努力去解决它，也做过各种各样的权衡和尝试，而有时你会发现，对于一些至关重要的问题，不断地尝试和分析只是在做无用功。尽管如此，你的内在却有一个更伟大的力量，它能够轻而易举地解决这个问题，不过你必须先臣服于它。虽然你难以形容也无法定义这一更伟大的力量，它却愿意引领你轻松地走在人生之路上。它就是生命之流，一切万有的能量之流。把你的问题交给它，臣服于它……

这一周我们讨论了男性和女性能量，你们每个人都拥有它们，也携带着它们曾经经历的一切。女性与女性能量的历史有着较强的连接，同样，男性则与男性能量的历史连接较强。你们在潜意识中一直携带着这些能量以及它们的历史。

首先，你们从父母那里承继了关于男性和女性的一些观念。在你们的童年时期，母亲代表了女性能量，父亲则代表着男性能量。而他们又都有着各自的父母、传统以及成长的文化环境。

因为历史上对女性能量及其本质的压抑，女性能量的心灵中存在着严重的创伤。男性能量也毫无例外，因为许多男性也曾经受迫于社会对男性的各种要求和期望——尤其是那些关于‘男性该如何如何’的夸张想法。许多敏感的男性感到自己不同于他人，不符合社会标准，不符合被社会所夸张描述的‘男性形象’。

现在，我请你们，如果你是女性，请试着以中立的态度与女性之痛——比如你的家族现在和过去所经历的痛——建立连接；如果你是男性，则请你与男性能量之痛——诸如不许或不能表达内心的感受，不许或不能展示自己感性的一面——建立连接。今天，我请你们成为这些苦痛——它们不仅来自于你，也来自于你的祖先——的寂静空间，成为这些旧痛的‘道’。让它们从你的心中流过，解脱与转化就会在流动中自行发生。

不要执着于这些苦痛，不要紧紧抓住它们不放。静观它，静观你父母、祖父母眼中的痛，并在想象中静观你的祖先们眼中的痛。你无需做任何事，只是回到你的内在核心，觉察那些痛，并顺应一切万有——那

——神秘的神圣本源——之流，顺生命之流而行。

一旦你与那神秘的源泉——那一伟大神圣、无以言表的源头——建立一体感，你就会拥有疗愈的力量，能够疗愈流经你的一切能量。当你与某人在一起，他或她给你讲述自己的经历，那时的你，其实除了聆听以外无需做任何事，你只需身处那不可言喻、无法形容的寂静空间中，静静地聆听。这就是带来疗愈，是‘爱’的真正含义。此种情况下，‘施’与‘受’处于一种完美的平衡中。你处于自己的本质核心，自然而然地给予，无需任何刻意的行为。

同时你也在自然而然地接受，因为你感受到自己与生命之本源是一体的，世上再也没有比这更大的喜悦。这就是每个灵修者都汲汲追求的神秘体验。实质上，这是一种极其简单、单纯的体验，人们有时也这样描述它：无为的存在。

言语很难形容这一体验，这是一种‘无思无虑、心静如水’的状态，暂时放下一切愿望、想法、计划、分析和权衡等。在合一的境界中，会有某些力量——它们超越肉身的你——跃然而出，流经你的人生。

这些力量会带你回家。你之灵魂的最深渴望本就是在地球上能有归属感，能够轻松惬意地做自己。而你们也常常问：“我如何才能实现内心的渴望？”答案永远是：放下过剩的累赘，走向内在，回到自然的

‘存在’状态。孩童、动物以及大自然中的各种生物都是你们的榜样。他们的自发性时时提醒你，使你看到也同样存在于你之内的那自然流动的生命之流，那希望被彰显的自然之流。

最后我想请你们也将自己迎入这一寂静的空间——在其中你体验到祖先的苦痛以及男性与女性能量的苦痛，将你的痛苦、你的过去、你的人生故事等等都迎入这一寂静的空间。

或许这一周里，在大自然中，你曾经体验过这一寂静或令人敬畏的时刻。你无法强迫这种感受或体验的到来，但它有时会不期而至。请记住这一美丽的时刻，以开放和充满惊奇的态度迎接自己，接纳自己……

如果你处于基督能量——‘道’——的核心，就不会想要去刻意改变自己。你對自己持完全的开放态度，甚至不想去描述、定义和分析在自我觉察过程中看到的一切。这是一种全然的接纳与开放。

请完全地展开、开放自己，臣服……不要试图掌控生命，让生命自己演绎其精彩。

谢谢你们！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

内在之花

亲爱的朋友们，

我是约书亚。今天我在这里问候你们所有人，同时也邀请你们认知自己，重视自己，即使你们对于在地球上的轮回之旅感到艰难。

请永远不要忘记你真正是谁：光之火花，上帝的一份子。这也是你们存在的基础和权益。你无需刻意去改变自己，做一个迥异于‘真正的自己’的人。‘真正的你’已是纯洁、自然又善良的。你對自己以及你之内在感受的抗争，正是对‘你之人性’的抗争，进行抗争的形式则是评判——你所接纳、认同的外在评判。

请感受这些外在评判以及自我批评的能量……感受评判的冷酷，它是如此地缺乏慈悲，缺乏同理心：“我做错了，我没有这个能力，我失败了。”感受一下这一评判的强度，感受它如何使你远离宇宙中的爱和丰盛——它们也同样属于你且永远属于你。请与宇宙中的爱和丰盛建立连接。

你真的以为上帝会在意你在这个世界上是否成功，是否一帆风顺或是否严格地遵守那些外在的制度和规范？上帝只关注你的内在，并看到那里有花儿含苞欲放；或者你内在的某些面向，花苞依然紧闭或仍处于萌芽状态；而在其他面向，花儿则已绽放——它正在慢慢绽开或已然怒放，尽情地展现其独特的美丽。有时你对这一切毫不知晓，认为

携有这一绽放的力量本是理所当然之事，事实并非如此。你们常常倾向于关注那些尚未开放的花朵——或者那些难于绽放的花朵，然而上帝欣赏所有的花：含苞待放，悠然绽开，恣意怒放，以及那些正在凋谢的花朵——它们任花瓣凋零从而为新的花苞腾出空间。

上帝从不评判你内在的花朵。也请你以这种目光看看你自己，带着宁静和温柔。看看你的内在，看看生长在那里的内在之花……这是你最美丽的珠宝，是‘真正的你’，是你能够带给这个世界的一切。这是你的本质！

试一试你能否看到这一内在之花，看看它的颜色和形状。它是否已经绽放并不重要，请静静地观看它本然的样子……以开放和关注的态度静观它……看它是否还需要什么以进一步成长——无论它的成长方向如何……或许这朵花需要更多的阳光、养料或水才能够绽放；也或许它已经进入了绽放的最后阶段，希望放下，离去，从而为新生命创造空间。

请看一看你的内在之花——你的灵魂之花——正处于什么状态，并同时感受一下这朵花并非你的全部——你远大于它，因为你内在的某一能量是这朵花的观察者：你正在观察这朵花。

这一观察者到底是谁？谁是这一开放的观察之流？它充满了爱和生命力，持完全开放的态度，不带任何评判。这一能量流关爱、呵护着

这朵花，助其成长绽放，使其能够感受并体验到力量及生命的活力。尽管如此，这一能量流——你内在的观察者——不会也不想强迫和迫使，它以开放的态度对待一切。

请让这一能量流潺潺地流经你，它本是你的源头，是在喜悦中与物质实相共舞的上帝。祂在共舞之喜中创造了花，正是因为花的美丽，美得耀眼，美得令人窒息，为观察它的人带来无尽的喜悦。无论你现在需要什么以使内在之花深植于大地，使它在这个地球实相中闪耀其夺目的光彩，请象上帝一样，以无限的自由和嬉戏性，让各种灵感——它们告诉你什么可以使你的内在之花深植大地并在地球实相中闪耀其美丽的光芒——涌现。因为你们都是肉身化的神，都是神所彰显的人类形相。

你于内在是至善且完整的。只是因着与地球实相——那里存在着恐惧和评判——的连接，你有时会变得无明。而与内在之花——以及静观它的柔顺之流——建立连接，则会对你有所助益。这个世界其实是对你的一个挑战，你可能会因为充斥这个世界的恐惧、评判和负面情绪而震惊，感到你的内在之花遭到践踏，不再记得‘你真正是谁’。一旦与内在的本质核心失去连接，你会感到生活是如此地沉重。你摇摆不定，试图遵从外在社会的规则、观念和期望。然而，这样做的话，你最终会以失败而告终，因为这些外在的规则、观念和期望无法赋予你灵感、真正的喜悦和坚实的根基。

从心而行的力量正在于：与内在之花建立连接并自始至终地呵护它、荣耀它，而这一内在之花就是你那独特的灵魂能量——能够为这个世界做出独特贡献的灵魂能量。如果你觉得这一内在之花的力量和生命活力受到其他能量——外在或内在的负面能量——的压制，就请与那一静观之流——柔顺的、一直在观看和觉察的意识觉知——建立沟通。并看一看，看看当恐惧占上峰，当你严厉地对待自己，用外在的尺度评判自己时，你的内在都会发生什么？请静静地观看，静观所发生的一切。

你们中的有些人害怕跟从内心的声音，害怕被拒绝，害怕那美丽、珍贵的内在之花惨遭践踏。不过这其实是一个误解。或许你确实感到被拒，并因他人对你的反应而深感痛苦，不过，最终而言，他人对你的评判都不具意义，只有你对自己的评价才算数。你是接受他人的评判呢，还是能够继续静观你那内在之花的美丽、珍贵和纯洁？真正的力量——真正的内在力量——在于：忠于自己，一直坚信自身的纯洁和美丽，并敢于在这个世界中做自己。而这正是这个世界所需要的。它所需要的是你敢于带来新事物、新能量，而不是你去努力适应现存的规范及评判体系——恐惧是它们的基础。无人能够摧毁你的内在之花——心灵之花，永远不能！因为这一美丽的花朵为你所有，它仅仅属于你！只是，如果你相信他人对你的评判，相信他人灌输给你的恐惧，这朵花或许会受到伤害，不过这也只是表面现象而已。

现在，请与那不朽的观察者建立连接，静观你那内在之花。

或许，你的内在之花有些羸弱，需要你以意识觉知、以自信赋予它更多滋育的甘霖。尽管如此，这朵花毕竟生根于那一神圣之流，这是一切万有之流，它永恒不朽，且一直不断孕育着新的花朵。也或许，正有新的花朵在你的心中萌芽，它的形状和颜色都不同以往，且更具力量和活力。请看一看，再次看一看你的心，想象你在那里看到了你的内在之花，它与你一样，正开放地前行于这个世界中，心中充满了对自己的信任与臣服，对你之灵魂力量的信任与臣服。你不再对外在世界有丝毫的恐惧，带着完全的信任与自己的内在神性建立了连结。

现在，那朵花又是什么样子？你又感觉如何？你是否感到解脱，感到自由？这是地球上新时代的开始：人们敢于带着完全的信任与自己的内在神性建立连结。而第一步则是走向内在，感受心灵的能量，感受内心的渴望以及那些带给你喜悦和灵感的事物。这使你更加接近你的心灵、你的真实本质以及你的人生使命。

建立这一连接——即使有时是逆流而上——是你重新找到自己并回归自然本性的第一步。下一步则是敢于将光与喜悦的能量——同时也是渴望、灵感和热忱的能量——带给这个世界。你不仅仅只是自己——于内在——感受到这一能量，也敢于将这一能量彰显于你的话语、

行动以及与他人相处的方式中，或者彰显于你所做的工作中。你不再压抑这一能量，而是敢于以各种方式彰显本真的自己。也就是说，敢于实实在在地使你的神性肉身化。

这样做时，你可能会直面恐惧——来自他人或你自己的恐惧。一旦你向外在世界迈出第一步并任你的灵魂能量自由地流动，你就承担了一定的风险——至少你感觉如此。然而，将一切都禁锢于内在才更具危险性，因为这最终会使你脱离实际并陷入痛苦。诚然，‘勇敢地走出来’确实会唤起恐惧，对‘不再随众而行’的恐惧，对‘与众不同’的恐惧，还有对‘长大’和‘跟从觉知——你自己的内在觉知’的恐惧。所有这些恐惧都会深度地影响作为人类的你，但是我告诉你：这就是你的路！

走入外在世界会使你更深地进入内在，通过觉察你于哪些方面对恐惧——它被外在因素唤醒——反应强烈，你就会与内在那些比较黑暗的面向建立连接，这些面向尚未进入觉知之光，尚未为你内在之花的成长做出贡献。正是藉由敢于迈出这勇敢的一步——聆听内心，敢于将真正的自己展现于外在世界，你才能与内在建立连接，与那些尚存恐惧、依然畏缩不前的面向建立连接。这就是‘走向内在’的真正意义：觉察内在那些尚存恐惧的面向，拥抱它们，理解它们，用觉知之光照耀它们，从而整合自己，让恐惧慢慢消失。

这其实很简单：当你带着自己的灵感走入世界时，他人对你的反应只有两种：接纳或拒绝。如果他人接纳你，你会感到自己的能量正在顺畅地流动，你与大地的连结更强，你正在将自己的灵感以及灵魂的能量实体化。这会带给你无尽的丰盛：喜悦、创造力以及物质上的丰盛——无论你有何种物质需求。这就是也会触动和激励他人的‘接纳之流’。

然而，你也有可能在某些领域或地方遭到他人的拒绝——拒绝中可能充满了恐惧或偏见，你或许甚至会遭到他人的强烈抵制。其实，无论这些拒绝是基于恐惧也好，偏见也罢，这些都不重要，重要的是你如何面对这种‘受拒’的情形，是否会因此而变得蹒跚不定，是否一蹶不振，是否感到很难忠于自己和自己的心？这是对你——作为人类的你——最大的挑战。

接纳‘拒绝’，对它说 Yes，接纳不自信——或感到自卑——的自己，并对自己说：“我已看到你，也看到你在哪些方面不自信，这没有什么！”，这是一门艺术，是对拒绝说 Yes 的艺术。鼓励自己，用柔顺的能量拥抱自己，你无需去刻意消除这些不自信和自我怀疑，只需静静地关注它们，你的意识觉知具有神圣的疗愈能力，你无需涉入，唯一需要做的只是接纳它们。

一旦你接受了自己的恐惧和黑暗的感受，你的内在以及周遭环境就会

开始渐渐变得明亮，而你也越来越有力量，并逐渐看到他人对你的评判只是源于他们自身的恐惧和不自信，这些评判其实与你无关。从而，你也能够任这些评判留在它们的归属地——评判你的他人。

这一过程使你更加深入内在，走近真正的你。走入外在世界并在这个世界中闪耀自身之光会将你带入更深的内在。从根本上讲，这并不是走进外在世界，所有的路都是走向内在之路，你越敢于在所谓的‘外在世界’闪耀自身之光，越觉察自身的恐惧和自我怀疑，越深入地走入内在，你那神圣之光就越明亮。

‘向内’与‘向外’的能量流实质上是相互连通的，我今天带给你们的讯息是：敢于做真正的自己，敢于将真正的自己彰显于外在世界，不要害怕有可能遭受的拒绝，因为这是你‘内在之旅’的一个阶段，会使你变得更加有力量。那时，你也会获得他人的接纳，因为你的能量在地球上是非常受欢迎的，这个世界需要那些跟从内心的声音，真诚、自发、自然地生活的人。这里欢迎你们的能量，我鼓励你们、支持你们在任何情况下都对此充满信心和信任。

谢谢你们！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

拥有融洽自由的亲密关系——连接与放下

译注：此文中的亲密关系主要指两性关系，因为觉得两性关系这个词并未涵盖所有的爱情关系，所以采用‘亲密关系’这个词。

亲爱的朋友们，

我们从‘这一边’真诚地问候你们。你们是我们的亲人。我们对你们的爱远超出你们的想象。你们是我们的兄弟姐妹，我们相识已久，是彼此的灵魂伙伴。

你们是某一灵魂群体——我们称之为‘光之工作者灵魂’——中的一员。你们很早就感受到内心深处的渴望，渴望将光带给地球以及宇宙的其他地方。你们在极其漫长的觉知之旅中抵达了某一里程碑，再次感受到与神圣本源的连接，感受到连结万事万物、一切生命的爱。这是你们——作为灵魂——在进化过程中向前迈出的一大步，尽管你对此已经记忆模糊，但这却是你之灵魂觉醒的时刻，你再次觉知自己与一切万有——你本就是祂的一部分——的一体性，祂是那辽阔无际的爱的海洋，是承载一切、连结一切的神——既是父神也是母神。你则是一个爱的片段体，是爱之巨帛上一粒独一无二的水晶。在你灵魂旅程的某一时刻，你意识到了这一点，从无明和幻相的梦中醒来，从此你成为光之工作者——希望与他人分享觉知之光，并因着从中获得的喜悦以及对痛苦的缓解而希望传播光的人。

你们也一直在地球上努力着，生生世世地努力播下光的种子，为地球带来意识上的大转变。承载和推动你们的，是一种渴望，这种渴望从某种角度上看和爱情有一些相似性。你的心中有一种灵性觉知，你渴望将其传播出去，在传播过程中触动他人，并体验与他人的连结感与合一感，而这一连结、合一感本是生命的自然基础，你们本是一体，是同一个灵魂，是同一个爱之源头在这个物质实相中的显化。请感受这一点，感受这一爱之帛——觉知之地——依然承载着你，你于内在深处与地球上、天空中的一切万物相连。从我们‘这一边’可以真切地感受到这一连结，也因此我们能够真诚地说我们对你们的爱是如此的深切和强烈，我们深爱你——如你所是的样子，深爱正在人生之路上探寻的你。

今天我们讨论的话题是：（亲密）关系。

各种关系，尤其是亲密关系，会唤起强烈的内在情感，无论是在灵魂层面上，还是日常生活中，都可能会导致惊涛骇浪。在这一点上，你们作为光之工作者曾经经遇的一切也同样扮演着重要的角色。因为若干世纪——你在地球上轮回的生生世世——以来，你——作为女性或男性——也曾多次力图在两性能量方面为地球实相开创新的道路。

过去的几千年中，一直存在着男、女性能量之间的冲突，女性能量受到压抑、压制和排挤——被排挤出社会生活。在私人生活方面，女性

也常常扮演着‘从属’的角色。对女性能量的压制和虐待在女性集体灵魂中留下了严重的创伤。如果你是一位女性，你就在某种程度上携带着这一心灵创伤，这与你的出生地无关，也与你所受到的抚养、教育方式无关。这是地球上女性集体能量场的一个属性：你携有这一旧痛，不可以完全展现你那与感受和直觉有关的能量。此外，在性爱方面，女性也受到了严重的伤害，强奸、征服及虐待等行为使她的身体惨遭亵渎。这些都是人类历史中的沉重片段，它们在你们每个人的灵魂历史中也扮演着重要的角色，因为你们在地球上努力传播光的生生世世中，也曾经为男女平等而抗争。

如果那时你是一位女性且具有很强的直觉本能——这本是你们的自然本性，你曾试着将这些能力传授给他人，也曾为迥异于当时主流思想的真谛挺身而出——而你也确实在很多方面与众不同。如果那时你是一位男性，你则曾为自己拥有的直觉力而抗争，许多男性光之工作者曾经因为自身很强的直觉力而觉得自己与众不同，并因此将自己与社会隔绝，过着离群索居的生活。他们隐居于修道院或者逃避在某一灵修体系的庇护下，这样做的主要原因就是：以其内在强烈的女性能量生活于男性占统治地位的社会使他们感到不自在、不快乐。

无论男性还是女性，过去的经历——对女性能量的压抑——在你们的灵魂深处都留下了严重的创伤。对于女性而言，每当她们尝试去运用自身的力量，都会因各种各样的打击而一次次地气馁，因此她们感到

难于运用和发挥自身的力量，难于重视且信任其女性特有的能力和品质。然而，这也同样适应于男性，他们也感到很难与其感性的一面建立连接，因为迄今为止，他们都被教导要在某种程度上压抑其感性的一面。在当今社会中，依然存在着一些认为‘理性重于感性，理智重于直觉’的陈旧观念。这真是令人遗憾，这一时期正是大转变的时期，在这一转变过程中，男性与女性能量将以一种全新的方式共舞，而你们也正是这一转变的先锋。你们力图为地球带来一个两性能量平衡的全新局面，创造这一新局面的第一步则是你的内在，于内在建立男、女性能量之间的平衡。

然而，你们过去也曾经是先锋，也因此携有相当沉重的历史旧痛。比如说，作为女性，你曾经为女性权益——或为你所感受到的真相——挺身而出，却遭到忽视或惩罚——甚至强奸和虐待。在生生世世的轮回中，你原有的女性力量屡受压制和打击，这可能会使你于今生今世对再次带来并运用这一能量而深感恐惧和绝望。女性的直觉、容纳、柔顺，以及觉知、心电感应和灵视等等，为了再次将这些品质和能力自由地带给地球，你们所有人都经遇到一些恐惧——它们与你们曾经的经历和旧痛有着直接的关联。

对于男性而言，他们常常感到很难与内在的感受——其感性的一面——建立全然的连接。自小到大，他们渐渐地学会不再展示自己感性的一面。因此，男性光之工作者也携带着同样的创伤，因为他们也曾经

对同样的品质——心电感应、灵视、与直觉建立连接并籍此使创造的能量顺畅地流动——有着天生的兴趣。相当一些男性因为尊重女性，尊重女性能量——他人和自己的女性能量——而备受微词，因此，他们感到难于再次与这些品质建立连接。由此可见，在漫漫的历史长河中，男性能量一直占据上峰，相对于理智而言，人们的感受则越来越受到排挤和忽略。现在，请你们也感受一下你们因此受到的影响，无论你在这一生是男性还是女性。

你们所有人的内在都有一道光，一个心声，一种渴望——渴望跟从内在深处的觉知和智慧生活，渴望做真正的自己。你们深深地感受到这样的生活方式——在光和爱中生活——确实存在，而且终将是唯一的生活方式。尽管如此，你们依然害怕向他人伸出连接的双手，害怕完全沐浴在光中。

今天，我想籍由具体地讨论男女性之间——或者说你与伴侣之间——的互动来阐明这一问题。

与他人交往的过程中——尤其是爱情关系，在‘与他人连接’和‘回归自己’之间存在着一个恒定的韵律，究其根本，就是‘连接’与‘放下’的韵律。当你与他人连接时，会于内在对其完全地开放，你因此变得脆弱，你完全地敞开自己，关注对方，愿意聆听对方的各种观点和感受——基于其自身经历的观点和感受，你愿意给予对方无条件的

爱和支持，这是你与他人连接的理想形式。

在某一时刻，你感到需要再次回归自己。每一次交流都是彼此的连接，是能量的融合，经过一段时间后，你充实地走出这一美丽的接触，再次回归自己。你的生物能量场再次关闭，此时你可能会因为再次完全拥有和掌握自己的能量场、再次全然地与自己相处而感到轻松自在。你不会感到遗憾或痛苦，而是完全地回归自己，静静地品味那次美丽接触的余韵，使之与自身的能量互动、融合。你整合曾经体验到的一切，直到下一个美丽时刻——你们再次希望与彼此连接之时——的到来。

如果亲密关系能够以这种充满喜悦的方式进行，就对你们双方都有助益。实质上，在更深的层面上，你们一直是彼此相连的。尽管如此，依然存在着‘连接’与‘放下’的韵律，因为这本是地球实相的属性，是‘轮回为人’的属性：连接与放下。

然而，目前在连接与放下这一点，常常会出现问题，也因此会导致很多痛苦。比如，你爱上了某个人，心中的爱情之火是如此的热烈，你极度渴望与对方建立连接。与此同时，这也使你变得没有自信，因为你那些与生俱来的‘防御机制’不再起作用，你也卸下了所有的‘缓冲器’和面具。爱情可以具有极强的穿透力，也可以使人感到畏惧。

尽管如此，爱情鼓励你向对方敞开心灵，与对方建立连接——这是爱情送予你的伟大礼物。然而，当你以爱情的方式与某人建立连接时，你可能被某些渴望——这些渴望实质上本无法在亲密关系中得到满足——所淹没，你可能会感到内在有一个孩童，他极度渴望解脱，渴望与对方的能量融合在一起，并完全地融入对方的能量场中。事实上，你正在将一位超级母亲或父亲——甚至上帝——的形象投射在你所爱的人身上，你希望藉由对方来将自己从痛苦、自我怀疑、对‘真正的自己’的怀疑以及‘你在这里是否受欢迎’等等的疑问中解脱出来。因此，你以这种方式——将自己的能量强烈地投射给对方——与对方建立连接，致使你们彼此之间难以相处，而且，你也很难放下，难于‘回归自己’。

也就是说，你在情感方面与他人建立如此强烈的连接，以至于爱情使你失去自己，开始依赖对方。你不仅仅是向对方敞开心灵——如我们前面所描述的，也在较低的几个脉轮处——比如位于腹部的脉轮——产生了一种‘细钩’，你紧钩住对方的能量不放，并宣称：“我需要你，我不能没有你。”如此这般，你心中充满了‘害怕被遗弃’的恐惧，使你无法放下对方，由此，你们之间的关系开始进入恶性循环。这就是‘连接’这一方面可能出现的错失。然而，在‘放下’这一方面你也会经遇阻碍。比如，你有可能‘过于放下’，换句话说，你无法与他人建立真正的连接。事实上，你害怕伴随爱情而来的情感洪流，在真正的接触开始之前就退缩了，也就是所谓的‘害怕承诺’。

我们今天最先谈到的是‘害怕被遗弃’——强烈的情感依赖，与之相反的，则是强烈的‘独立感’，亦即没有勇气和能力将自己交付他人，真正信任他人，或者说重新信任与他人的连接，信任你不会被他人吞没或湮没。‘害怕承诺’有可能使你变得自闭，感到很难走向他人，并渐渐变得孤独。事实上，你的内心深处非常渴望能够与他人平等地分享你的爱、温暖和智慧。然而，因为害怕能够为你带来这一切的情感之流，你将自己封闭起来，使你的生命逐渐变得枯竭。当然，也有可能上述两个问题同时出现，你一方面深知自己渴望与他人建立连接，另一方面，又因为害怕在亲密关系中失去自己而刻意逃避，换句话说，你尽量使自己‘不湿鞋’。那么，该如何面对这一错综复杂的情感问题呢？

首先，要对自己慈悲，对阻碍自己的各种情感和感受慈悲，无论它们是阻碍你与他人建立连接，还是阻碍你放下。一般来说，‘与他人建立连接’属于女性能量的范畴，而‘放下’则是男性能量。现在请先感受一下，哪一方面最需要你的关注？想象你与伴侣相对而立，如果你是独身，则请想象一位你心仪的人或一位曾经与你关系密切的人站在你的面前，想象对方张开双臂慢慢向你走来。他或她高兴地迎接你，看一看你的第一感觉如何？你能伸出双臂并拉住对方的手吗？还是想着退后一步？你是否感受到某些旧痛？还是感到喜悦？请尽量以开放的态度去感受，感受自己对对方的举动有什么反应。

也看一看对方能够带给你什么。静静地感受一下，看看对方所能带给你的是否对你有益，是否正是你所需要的能量。再看一看你能够带给对方什么，你希望与他或她分享什么，感受一下对方能否接纳你想分享的一切，能否认出和觉知你的分享，或者说你是否感到对方有觉察和接纳你的能量。然后对你自己做出承诺，承诺你在彼此的关系中将会自由地接纳和给予你所愿意接纳和给予的一切。现在，请进入内在深处，带着觉知进入你的心灵，并继续下沉，经由胃部进入腹部，感受你真正的年龄。你是一个有过无数经历的老灵魂，你曾是男性，也曾是女性，你多次轮回于地球上，目前则正在为这一生命周期——它也曾充满了沉重和艰难——画上完美的句号。

目前，男女性能量再次携手，再次成为朋友的时刻到了，无论是你周遭的外在世界，还是你的内在世界。请感受一下，看看你能否于内在做到这一点，能否感受到内在的寂静和力量，能否感受到你的完整性。你于内在是完整的，造物的所有元素——男性和女性能量——都在你之内。你于内在是完整的，无需任何人来使你变得完整！

带着心灵的丰足你就可以与他人以一种全新的方式建立连接。你会接受对方与你的不同，会欢庆你们之间的关系，也不再需要他人来使你变得完整，就是说不再需要依赖对方，也不再害怕会因对方而完全失去自己。‘害怕承诺’和‘害怕被遗弃’都是因为你尚未于内在感受

到自己的完整性。

现在，请感受你与自己建立了全然的连接——从头到脚的连接，对自己说 Yes，对自己的所有面向说 Yes，不只是那些充满光和爱的美丽面向，也包括那些黑暗的面向——恐惧和迟疑。你并不仅仅是处于这个物质实相的肉身，你的意识觉知涵括了肉身的你，一旦你以觉知之光照亮自己，那些黑暗的面向就无法再限制、掌控你的人生，也无法限制、掌控你的（亲密）关系。你会自己来面对那些黑暗的面向，而不是借助于他人的力量。一旦你自己承担起责任，自己来面对困难，那些困难就会迎刃而解，其消失的速度之快甚至会使你惊讶。只有当你不知不觉地将这些问题和困难带入各种关系，希望籍由这些关系来解决它们，才会导致各种悲剧、痛苦和折磨。而如果你愿意用自身的觉知之光来照耀这些黑暗的面向，关注它们，理解它们，你的（亲密）关系就会立刻发生转变，你将会感到更安宁、更平和。

是的，你要接受这一点：在人生的某些方面你需要独自去面对。你来到这里首先是为了你自己，你与自己同行，与自己建立关系——这是你在地球上最重要的关系，与他人的所有关系都居其次。如果你能够与自己相处，与‘本然的自己’和平相处——包括你所有的痛苦和黑暗面，通往爱情——能够为你的人生带来无尽深度和丰盛的爱情——之路就会为你完全展开。尽管如此，你依然需要对自己负责——这并不见得会成为你的负担。你是完整且不可分割的，能够与一切万物建立

连接，却永远属于自己，事实上，你才是自己最不可或缺的亲密爱人，明了这一点会使你获得极大的解脱。与自己的亲密关系是你这一生的基本关系，你与他人的所有关系都是这一基本关系的投射。

爱自己，接受自己本然的样子，就在此时此地。如果你的内在存在着某些阻碍或黑暗面，这并没有什么，它们本属于你的轮回之旅。你是否允许它们存在，是否接纳它们，这才是重要的，才是你该扪心自问的。你们人生之路上的每一步——承认和接纳自己的每一步——都助你与外在世界、你的伴侣或你所爱的人建立更加充满爱的连接，从而自发地闪耀自身之光。而你现在就正行进在人生之路上。

我们深爱你们，且一直陪伴着你们，向你们伸出我们的双手。请信任我们，我们对你们充满了信任，深信你们会找到自己的人生之路和目标。

谢谢你们。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

神奇已现

亲爱的朋友们，

我是约书亚。我来这里帮你们看到自己的未来——它已存在于你之内。

你们正在走向未来，与此同时也正在回归，回归‘真正的你’及‘永恒的你’的本质核心。

实质上，成为‘真正的你’并非一个时间性的过程，它独立于时间之外，是一个内在的旅程，无法用‘进步’等词汇来线性地表达。你们所有人被囚禁于‘时间’这个属于地球次元的概念，认为自己正行进在从A点到B点的线性过程中，并在这一过程中不断地成长、前行。这种看法具有相当的局限性，你因此变成了“山外有山，你必须不断进步”这一观念的囚徒和奴隶。

当然，灵魂有其发展的过程，不过‘发展’的真正含义却是：不断忆起和觉知到‘已然的自己’——你已经是的，那个光之存有，就是说，神奇已现，你已然出现。请体会一下：神奇已现，你已然存在。请静静地体会、感受片刻……你是一个美丽、神奇的受造物……你的内在觉知不断增强，而你越意识到自己‘真正是谁’，神圣之光就越能照亮这一美丽的受造物——你自己。

事实上，所有这一切都发生在当下，更确切地说，发生在一个超越时间、不受缚于时间的次元中。从灵性角度看，所有的进步实质上都是

‘忆起’的过程，而忆起自己真正是谁的过程也是创造的过程，这是同时进行的。比如，你穿透层层伪装静观自己，你能够用温和的目光，带着理解的爱静观自己的恐惧、绝望和愤怒，此时，你就为自己展开了一个崭新的画面，一个关于‘你真正是谁’的崭新画面。你再次看到自己的纯洁，看到自己的各个层面，你带着这一觉知成长，也更加接近和成为‘已然的自己’。爱，在你之内流动的爱，属于你之本质核心的爱，变得更加强烈，更加明晰可见。从而整个世界——你和其他所有人——都能看到爱，感受到爱。

因此，这是一个成长的过程，而与此同时，你已经是‘未来的自己’，未来已经蕴含在过去之中。让这一觉知拥抱你，籍慰你，你无需去创造、提高自己，你已经是你所希望成为的人。你唯一需要做的则是：认识到这一点，不再与人生抗争，不再与自己抗争。人类思维中存在着一个顽固的幻觉，那就是认为自己本然的样子还不够好，不合格，还存在着一定的缺陷和不足，需要去弥补。因此，你努力地去消除和弥补自身的缺陷，你的出发点就是：我有缺点，不完美。

你是否看到这一前提假设，这一出发点就是错误的？如果你以这种观点看待自己，就会深深地陷入与自己的抗争中无法自拔。而如果你能够以温和的目光看待自己，能够看到自己‘正在成为神奇’，就会获得内心的宁静。请放下“我在某一方面不够好、不完整、有错漏”的想法，接纳“我永远是上帝——造物主、宇宙整体——的一部分”的

觉知，不要努力去‘变得完整’。

这听起来显得有些荒谬，因为‘变得完整’似乎是灵性之旅的本质，然而，如果你因此而陷入与人生以及与时间的抗争——因为你总希望比实际速度更快一些，则反而会偏离自己的路。你所期待的‘神奇’与时间无关，也无法通过努力、辛劳和抗争实现，它会突然降临，翩然而至，就在你意识到“我已是我所希望成为的那个人，这样就很好，现在这个极具人性的我就很好，也包括我所有光明和黑暗的面向，以及我的情感、想法、感受和情绪。”的那一刻。如果你能够带着微笑、带着温暖的理解，有时还带着一丝幽默来看待自己的一切，就会更加接近灵性意义上真正的‘完整’。

顺应生命之流，而不是逆生命之流而行，任生命自行做工，这样你自然会轻松地抵达目的地。生命本身希望能够自由顺畅地流入、流经你，如果你能够以“人生是美丽的，本就是一个趋向完整的自然过程”为出发点，就无需再努力去变得完整，无需去创造，一切都会自行发生。你唯一需要放弃的则是‘我不好，我不够好，我有缺陷和不足，需要改正自己’这一幻觉。

现在我请你们与我一起做一个冥想练习，在这一练习中，我们将与十字架——内在的十字架——建立连接。想象一个十字架就在你的面前，你也可以想象十字架与你的身体融为一体，你的双臂是十字架的水平

横木，身体的其余部分则是十字架的垂直立柱。十字架的交叉点正在你的心部。这一画面中，水平横木代表你与这个世界——你周围的可见世界——的连接，是你与这一物质实相——你周围的人以及社会——的连接。而那经由顶轮直通宇宙的垂直立柱则将你与天国——你们有时也这样称呼它，与宇宙、灵性次元以及你的灵魂连接在一起。立柱的底端是大地——你的立足之处。

生活的艺术在于：无论你受到何种影响，又做出何种决定，都要尽量稳稳地立足于心灵的中心，因为各种能量流都会自行地汇聚在那里，你藉由心灵与‘高我’、灵魂，同时也与地球，与周遭世界——水平的能量流——保持连接。试一试你能否看到自己的意识觉知主要停留在十字架的哪一部分，想象你的意识觉知如一个光球，看一看它一般出现在哪个位置上。它是否处于十字架的交汇点？还是更低一些？它处于水平横木还是垂直立柱上？看一看有什么画面自发地出现在你的‘眼前’，看一看那一觉知之光在哪个位置停留的时间最长，出现得最频繁？此时此刻你的感受又如何？

现在想象你的意识觉知——觉知的光球——完全处于十字架的中心：你的心灵，水平横木和垂直立柱的交叉点。看一看这对你有什么影响，是否会影响你目前立足世界的方式？你是否会改变某些行事方式？改变与人交往的方式？看一看你如何才能完全处于十字架的中心？都需要些什么才能做到这一点？你们中的有些人或许过度流连于十

字架的水平横木，被外在世界的林林总总所吞没，并因此失去与内在通道——你的宇宙通道——的连接。久而久之，你就会变得不安、疲惫和空虚。也或许你过于偏重垂直立柱，完全生活于自己的内在世界中，过于脱离外在世界，使能量无法自内向外地顺畅流动。请看一看你属于哪种情形？

再次想象你正处在十字架的中心，并意识到：在这一中心你能够与你的灵魂、‘高我’以及灵性次元建立连接；在这一中心你能够感受到——有时甚至是异常强烈、明晰地感受到——你的人生之路在何方。你的直觉和灵感为你带来喜悦和希望。此时，你就会面临一个问题：如何才能将这一切转译到这个世界——你生活的物质实相？由此又引出了时间的问题，因为这些灵感——或者说你经由自己的宇宙通道感受到的真相——是没有时间性的，而与此同时，这个世界——十字架的水平横木——却具有时间性和物质性，需要人们去制定计划并看到成果。想象一下，你如何才能更好地对待和处理这一时间性和物质性。

你处在十字架的中心，处于你的心灵中心，并在这里开放地接纳灵魂赋予你的灵感。这些灵感是灵魂轻声的呢喃，告诉你一生中哪些事情会为你带来喜悦、鼓舞和力量。看一看你能否将这些灵感纳入心中，并从十字架的中心沿着水平横木进入物质世界，在这个世界中闪耀自身之光。看看你能否保持自己的灵魂之光，用灵魂之光为整个十字架

充注生命的活力。看一看你是否还需要些什么，才能够在生活中自始至终地依循自己的灵感和灵魂之光。

与内在和外在世界同时保持连接，这一点很重要。二者之间必须处于一种平衡，作为人类的你才会真正地感到充实。尽管如此，你要意识到，实质上，真相就在你与灵魂——或者‘高我’，无论你怎么称呼它——的‘连线’上，这就是：你已经是‘一切的一切’，你就是神奇，是上帝的一部分，你是一个无条件的存在，你是完美的。不要相信这个二元世界的幻相——它不断教导你在各个方面都要为自己设定进步的目标，教导要你不断地改善自己的一切。请相信神奇，于自己的内在看到神奇，由此你也会在他人之内看到神奇，你之内在本质的神奇——内在核心的神奇——已然存在。当你走出来，走进社会时，也请保持这一内在的觉知。这个世界正需要这一觉知之光，需要这一来自‘不具时间性’的次元、来自灵魂次元的能量流，真正的灵感永远从那里升起。不要害怕在这个世界中展现这一能量之流，你的灵魂籍此彰显于这个世界——这一具有时间性、空间性和物质性的世界，并带给你和他人无数的灵感和激励。

将你与这个世界连接起来的水平横木有时会使你感到紧张。这有可能是外在的压力，它们迫使你不停地去做这做那；也有可能是一些将你扯离内在中心的力量。有时你很想将这个世界关在门外，完全地生活在自己的内在世界中，完全脱离社会。然而，生活的艺术在于将自身

的灵魂之光带给外在世界，也就是说在与周遭世界接触的过程中遵从内心的灵感。而且这也是你能够给予他人的最伟大的礼物，因为他人也会因此受到鼓舞，去做同样的事。不要害怕自身之光，要同时与灵魂以及这个世界保持连接，因为这就是你们在这一时期的任务：展现真正的自己。不要将这个世界拒之门外，而是走入它，并在其中闪耀自身之光。

谢谢你们今天来到这里，我是你们的朋友，和你们在一起，陪伴着你们。我看到你们的神奇，心中充满了喜悦，并对你们将要做的一切充满了信心。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

灵魂暗夜时分的导师

亲爱的朋友们，

我是约书亚，我是你们的兄弟和朋友，来这里支持你们，并感受我们之间的连结以及我们的一体性、相同性和平等性。请不要认为我高于你们，我是你们中的一员，与你们是一体的。

你们的地球之行是为了寻找真正的自己。或许你认为在天国更能找到真正的自己，因为那里充满了善和美——纯洁的振动，因为那是和谐、爱与连结的国度，与充满烦恼、孤独、恐惧和分离的地球相比，在那里岂不更能感受和认知真正的自己？

尽管如此，你还是来到了这里，有意识地做出了沉入这一物质次元的选择。你的灵魂已经选择和接受了这一人生，带着目标和使命毅然地来到这里。你知道在这里你会发现和找到一些在天国无法找到的东西，你能在这一物质实相体验到的‘感受深度’——感受上的丰富和深刻——是无法在天国找到的。确实，正是地球实相的二元性——光与黑暗之间无尽的转换——深深地吸引了你，你希望来这里体验这一切，因为只有跃入物质实相——拥有血肉之躯——并于其中体验人生呈现给你的一切，才会有灵魂的觉醒。这一觉醒是如此地深刻和令人满足，你愿意不惜一切地去体验它。

地球上的生活能够带给你们真实和深刻的体验，具有无限的价值。或许你并不相信这一点，并于心中暗忖：“话虽这么说，但我宁愿生活在一个和谐、宁静的次元中，在那里一切都简易顺畅，在那里我可以自然而然、无需任何努力地体验合一和连结。”这是完全可以理解的，你所向往的正是家的能量，是真正的你。对家的渴望、乡愁并不是什

么坏事，只是你要意识到一点：你来这里的目的是为了将合一感、归家感以及真相带给地球，在这里彰显家的能量。

在这里，在地球上，你们将实现这一切，这是一个珍贵的地方。我非常理解你们有时因为这里的黑暗与恐惧而拒绝人生，不过这里也同时充满了未知的机遇，这里的人生丰富多彩。看一看地球上各种各样的生命形式——人类、动物和植物，在这里，生命希望互动、渴望互动。而在天国，从某种意义上讲，存在着更多的分离，就是说，各个次元彼此隔离。在天国中，频率不同的次元都有其各自的‘领域’，而在地球上，不同频率的能量交融、混杂在一起，光与黑暗，恐惧和爱，各种生命形相以及不同的灵魂层次都存在于地球上。

而你，则来到这一能为你提供各种体验的丛林找回你神圣的内在本质。请感受你这一行动、这一旅程的力度和强度，能够踏上这一旅程需要极大的勇气、毅力、信心和信任。你的目标是成为二元世界的导师。所谓成为导师我指的是你们认知和体验过这里所有的能量形式，这个物质次元中的黑暗与喜悦以及幸福和创造力等，在某一时刻，你们熟知这一物质次元的所有能量形式，也因此能够理解和包容它们。从此你的心中有一个宁静与合一之处，你能够经由这一寂静中心看待这个世界的一切。

你越频繁地回归这一宁静与合一的中心——它其实是你的内在本质，

就越能够在地球上拥有更多的喜悦和光耀，从而能够在混乱和负面能量之中如如不动地静处于内在的寂静中心，如此这般，你就成了二元世界的导师。因此，所谓‘成为导师’其实是拥有一种柔顺、寂静、开放的能量，成为导师是你们的目标，也只有在这里才能够实现的目标。你们无法在一个完美、合一的次元中学习、成长为导师，只有在充满阻力和对立的次元中才能发现和发展这一导师特质。因此，导师与权力和控制无关，与你们对‘导师’这一概念的传统理解无关，既不高高在上，也与任何等级观念没有任何干系。成为导师意味着放下、不带任何评判地观察和看待一切事物以及回归内在那寂静与开放的中心。觉察一切，全然接纳一切，在暴风雨中找到寂静的中心——飓风中的寂静中心，这就是一个导师的风范——拥有极其淡定、宁静的能量。由此，你根植于大地，坚定地立足大地，骨盆沉稳，对天国敞开心灵与双臂。这就是你们在人生中寻找的平衡。

实质上，你们的旅程是一次精彩的冒险之旅。当然，我也知道你们在一生中的许多时刻并不觉得如此，因此，今天我们讨论的重点就是‘灵魂的暗夜’，你们一生中感到内在生命被恐惧、怀疑和忧郁遮蔽的那些时刻和时期。首先我想说的就是：要尊重灵魂的暗夜，尊重人生中可能出现的暮色苍茫的时刻——有时其前兆是仿佛源于外在的剧变或者颠覆你人生的危急情况。作为人，你的第一反应或许是抗拒：“我不能这样，不可以这样，这样不对。”也或许你被恐惧笼罩：“我无法做到，我没有能力承担这一切，这远非我力所能及之事。”请注意，

这些都是评判：我不可以这样，这样不好；或者我做不到，这超出我的能力范围。恐惧和抗拒中充满了评判，这完全符合人类的特性，你会发现自己也不例外。而正是这一评判的过程——评判出现在你人生之路上的一切——使你更加举步维艰，使你感到窒息和绝望。尽管如此，抗拒或恐惧的出现却是正常的，不要去抗拒它们，重要的是你能够在某一时刻放下评判，放下这一评判的恶性循环。

所谓的灵魂暗夜指的是：你的人生中发生了某些糟糕的事情，而你则以恐惧和/或抗拒来应对，因此你无法跟从生命之流——生命赋予你的一切，不能或不想接纳与顺遂出现在你面前的机遇，而是全身紧绷，抗拒，停滞不前。你拒绝顺应生命之流，从而导致灵魂的暗夜。

为了能够帮你们更好地理解如何又因何出现灵魂的暗夜，我想先转个话题，谈谈你们于人生早期便被灌输的观念：情绪有好坏之分，正面或负面之分，愤怒、恐惧、嫉妒等是坏的，快乐开心、听话可爱和尽力而为都是好的。你作为一个孩童的种种感受和情绪都淹没在各种评价之中，这些评价从孩童时期就伴随着你，而价值和力量同样蕴含于负面情绪之中这一点却遭到否认。人们不鼓励一个孩童去认真对待自身的情绪并感知其中蕴含的讯息。恐惧被轻描淡写地驳开：你去尽力克服吧；愤怒则被看作是叛逆或不听话的表现。人们在希望与不希望看到的情绪之间划出了明确的界限，这严重地影响了一个人，而当他尚是一个脆弱、敏感的孩童时，更是如此。

严控情绪会导致一个孩童不敢再信任其‘负面’感受。当他愤怒或反应激烈之时，他会努力压抑这些情绪，因为他知道周围的大人不会赞同他这样做。当他感到强烈的恐惧时，他会试着鼓励自己，以压抑恐惧，而有时也会因此压抑自身的敏感。童年时期发生的很多事情会导致一个人成年后对自身的情绪和感受持一定的不信任态度，他认为某些情绪是好的，另一些情绪则是负面的，在与他人交往的过程中必须要掩饰这些负面的情绪和感受。

那么，如果现在有什么糟糕或激烈的事情发生，它挑战你的自信和坚信，使你不得不自己去应对，你又会如何呢？这时你不得不去面对各种强烈的情绪：恐惧、惊骇、慌张、忧伤、愤怒、抗拒和绝望，整个一个负面情绪的漩涡。你对这些负面情绪的第一反应是：我不可以这样，我必须抑制它们，这样不好！由此你更加强化自身的痛苦和折磨，陷入更深的黑暗。因为，第一时间涌出的感受和情绪——恐惧、忧伤和惊骇——并不是什么坏事，这本是你对人生经遇的自然反应，如果你顺应它，也就是说接受它且对它说 Yes，就会为你带来疗愈，使你感到自己已经开始恢复和复原，因为在气愤、忧伤、感到被遗弃或异常恐惧的时刻，如果你依然对这些感受说 Yes，你至少在关注自己，与自己同在。事实上，你是在告诉自己：“是的，我非常理解你此刻的感受和反应。”由此，你对自己忠诚，与拒绝、逃避或试图掩饰自己的强烈情绪相比，你会立刻感到自己更加坚定和刚强。拒绝自身的

情绪和感受，只会使你违心地遗弃自己，这反而会使你感到无助，被负面情绪的漩涡吞没。

因此，你们童年时期被灌输的各种观念并不会助你度过灵魂的暗夜。当你们觉察到自己以恐惧、评判或抗拒来应对强烈的情感和情绪时，要明了这并非你的自然本性，这种应对方式是他人教给你的，也就是说，存在着改变的空间。而那些危机时刻恰恰为你提供了选择的机会，这其实是你之灵魂对你的终极呼唤。面对最痛苦、最强烈的情感和情绪时，要能够允许你的灵魂走近，对自己的感受说 Yes，全然地拥抱自己——即使你感到异常的沮丧和糟糕，以这种方式‘与自己同在’就是你在这些黑暗时刻最需要的。

在情绪激烈的危机时刻，压抑或消除情绪并不是解决办法。有时你周围的人会试图这样做——带着帮助你的愿望和目的，他们试图弱化或淡化你的情绪，对你说世上还有比这更严重的事情，但这并不是解决问题的办法。解决方法是：面对和接纳这些情绪。真正帮助你的人会试着鼓励你去面对这些情绪，不逃避，与自己同在。不评判自身的恐惧和抗拒，也不去试图解决和消除它们，这就是我刚刚提到的导师风范。比如说，你感到有深度的恐惧袭身，这恐惧可能有着某一具体的原因，而有时也可能是无来由地不期而至，一种模糊却侵蚀一切的恐惧。此时此刻，一个导师会与恐惧同在，静静地感受它流过自己，而不做任何事——从表面上看起来如此，不抗拒，不去思考分析，不去

试着化解它，只是静静地与它同在。

相对于抗拒恐惧，还有评判恐惧以及逃离恐惧，这一切都不要做，要去承受它，承载它。一旦做到这一点，你的内在就会出现一个开放的空间，正如婴儿通过产道需要经历强烈的阵痛一样，你可以选择全身紧绷地与阵痛作战，也可以无为地顺遂阵痛，每次阵痛之后，产道都会变得开阔一些，以使新的生命出生。

其中的艺术在于：顺应阵痛而不是抗拒它。而如果你以头脑——大脑思维——来审视这一切，你或许会想：“这岂不是毫无意义？我根本什么都没有做。”你虽然貌似什么都没有做，却有一些事情自行发生。如果你在感受到恐惧——或其他一些强烈的情感和情绪——时能够与自己同在，就会创造出一条产道——新的物质实相由此而生，你意识的某一部分不再受制于恐惧、愤怒或绝望，你的意识觉知因此获得扩展。而且，你内在的某一部分在觉察——只是静静地觉察，这一正在觉察的部分就是你内在深处的核心，在这一核心中，你就是自己的导师，而这里所说的导师角色指的不是监督和控制，而是接纳。

你们在人生中经遇的问题常常是对整个轮回进程失去了全面的视野，因为我刚刚探讨的问题在你们的旅程中不只出现过一次。你们不断地演练，就象河流一样，缓慢不懈地冲刷它流经的河床，以使更多的水流通过。人生亦如此。比如你感到有恐惧袭来，你于内在能够觉知恐

惧，接纳恐惧，由此，你内在的某一部分不再受控于恐惧。如此这般，你又冲刷走一部分河床，使水流更加顺畅。然而，你的人生中，依然会出现感到被恐惧挟制、无能为力的时刻，不过也会再次出现你能够以爱和慈悲接纳自身感受的时刻，而且这种时刻可能会越来越多。

这就是你在灵魂暗夜时分所能做的事：有意识地觉察却不评判，静静地聆听内在情感的流动。这并非一件容易的事，无法时时做到，身处混乱和狂风暴雨之中却保持宁静需要很强的内在力量。请肯定和称赞你能做到这一点的那些时刻，你来这里是为了学习，逐渐了解真正的自己，逐渐发现和找到内在的导师。要有耐心，这个过程需要时间。有时你所走的路仿佛没有任何前景，但你正在做的是一项极其特别与神圣的工作，你正在开拓道路，以使灵魂能量流入这个世界，这是一项神圣的工作。请不要放弃，你并非孑然一身！

我理解也了解你的痛。有许多人与你同行，请感受这一集体的力量，你们一起在这条路上一步步地前行。这些人和你一样，也生活在地球上，你能够经由心灵与他们建立连结。这一集体力量正在地球上做工，越来越多的人感受到这一力量，也有越来越多的人正在寻找这一力量。我请你们信任这一力量，在困难的时刻感受这一力量。你并不孤单！

谢谢你们。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

独处的艺术

亲爱的朋友们，
我是约书亚。

我曾将基督能量带到地球，为地球意识带来新的能量之波，你们则是接过、承载和传播这一能量的人。你们从属于某一特殊的灵魂群组，在多次轮回中都充当先锋，带着心灵的意识觉知走在前列，你们一直希望将灵魂之光带给并彰显于这一物质实相。请感受一下，你们于内在与我——与基督能量——有着深度的连结。

我所代表的基督意识远大于我——我在地球上所扮演的那个角色。基督意识是一种能量，很久以前，你们在地球上首次接触到这一能量，无论你是与我——耶稣——同时代，还是生活在我出生前后的几个世纪，就在这一时期，新的能量之波被传入地球，而你也在场！居于肉身的你曾以某种方式体验过基督能量所蕴含的力量、喜悦和希望，请忆起这一点。

基督能量是希望的能量，与此同时，它也是鼓舞人心的能量，感受它并任其在你心中流过，会带给你喜悦的悸动和发自内心的兴奋。这是对更美好实相的期冀，这一新的实相更符合人类的本性，更符合一切万物的本性。这是一个更加平衡的实相，身处其中的每一个人都更加喜悦，能够获得更好的发展，能够做自己。而这一平衡也是一种不

费吹灰之力便可获取的自然平衡。基督能量是你们希望带给地球的能量，为此你们多次来地球轮回，你们常常作为先锋，不断冲破各种既有观念、标准及价值观的限制，以成为新可能、新实相的指路人。

你们因何如此深受新世界、新地球的吸引呢？在你们灵魂的成长之路上，在你们宇宙之旅上的某一点，你们已经积累了许多经验和知识——关于生命、你自己、光与黑暗、权力、依赖性、操纵、欺骗等等的知识和经验，你深刻地了解所有这些能量，并因此到达你灵魂之旅上的一个里程碑：你想放下这一切。你感到乡愁如烟，萦绕在心；你渴望一个温柔、更加充满爱的实相——于你的内在及外在。就在那一刻，你做好了迎接基督能量的准备，因为基督能量的本质就是认知自己与他人之间的一体性，认知是上帝——璀璨于所有生命中的光之火花、能量之火花——将你与他人连接在一起。基督能量使你看到这一真相——它是一切生命的核心，使你认识到只有通过与一切万物的连结——只有在合一的层面上——才能够拥有充满喜悦和创造性的人生。

只要存在着抗争、对立、等级结构、权力及权威关系等等，就是对‘一体性’的曲解，就存在着分离。也因此，基督能量是对现存权威、权力及权力集团的冲击，这一能量之波正在撼动长期以来形成的权力关系、权威观念和恐惧，以及那些以恐惧和权力观念为基础的标准和价值观。基督能量正在以蓬勃之势席卷一切，并对那些死守权力、操纵和欺骗能量的人形成了直接的威胁。有时这些人并非真想紧抓权力不

放，他们这样做只是因为一种无力感，觉得自己不能没有权力，觉得如果权力关系——以及以权力关系为根基的小我——不复存在的话，他们就会变得一文不值。

你们深受基督能量之光的激励，在过去的生生世世以及这一生中，经历了无数的阻碍。或许你于孩提时期便感受到了属于你的灵魂火花，感到自己被觉知与转变的能量所触动，也感受到自己与外在世界——它依然充满了以恐惧和权力观念为基础的旧有能量——的冲突。而对于一个幼小、脆弱的孩童而言，发现自己的能量与意识觉知得不到外在世界的接纳、理解与承认，这是一个沉重的打击，你的内心也因此充满了痛苦。

目前你依然携带着这一痛苦：一方面是挥之不去的渴望——渴望将新的意识觉知带给地球，这是你灵魂深处的渴望——渴望此时此刻在这里与他人共同彰显这一意识觉知，它使你激情如火，意气风发。你历尽千难万险、克服种种困难才使得这一灵感的火花依然璀璨耀眼，请为此感到荣誉和骄傲！你灵魂深处的爱和激情渴望被听到和认知，你无法阻挡这一渴望之流，否则的话就会使自己完全窒息。这是一方面。此外，还有另一方面，亦即，你感到备受伤害，甚至因着自己与众人的一点点不同，因着自己渴望新事物——与现存关系不相符的新事物——而感到羞愧。无论你做什么，为他人提供灵性疗愈、以艺术家的身份创造还是以其他方式在地球上彰显灵魂的火花，内心的那份痛都

会强烈地阻止你在地球上真正地展现自己——在心灵和灵魂层面上展现自己。你们——你们所有人——对于展现真正的自己有着一定的心理障碍，一种恐惧：“我真的可以做自己吗？确实可以展现真正的自己吗？”

请感受基督能量的力量，在生活中，在灵魂深处！要敢于与它建立连接，不要轻易就谦逊或自贬地说：“我不知道，我没有这个能力。”请接纳它，因为你会被它深深地触动，否则的话，你也不会在这里！触动你的是基督能量的本质，请记住这一点，并去感受这一能量的核心。这是强有力的能量，确实会动摇现存体制，颠覆某些观念和看法，并迫使一些人去面对。然而，也请感受这一能量所蕴含的爱力量。基督能量从未有过破坏性的意图，它是明觉之流，真理之流，它渴望真知，渴望进入人与人之间关系——以及你与世界之关系——的核心。这一能量之流想要佑助你，而你也希望荡舟其上，顺流而行，这使你感到幸福。

请感受这一能量的核心本质。我请你这样做是有原因的，如果你希望在这一能量的照耀下生活，你可能会脱离现存传统，有时亦会引起周围人的内心冲突。这使你感到惊恐，因为过去的经验告诉你要尽量不引人注目，有时你会想：“我不能这样招摇，不能制造这么大的影响，不能与众不同。”仿佛引人注目就是小我的自我膨胀。然而，对基督能量敞开心灵并非小我的行为，即使它意味着你打破旧有模式，明确

地走自己的路，而且在许多方面独自前行。请感受一下，这样做很好，很对，没有任何问题。

至此，我们进入下一个议题：独处。你为地球带来新的能量，你是先锋，你与众不同，这是一个事实，而其孪生兄弟就是孤独，它属于你。请拥抱这一孤独，这一寂寞，属于你的孤独和寂寞！

你们有时候害怕孤独。一方面你感到自己之所想、所感及所见与现实——比如说工作、家庭等等——之间存在着巨大的鸿沟，你能够感受到内心深处对于回归自己、与自己独处、暂时远离社会的渴望与需求；而另一方面，独处、寂寞、孤单又会唤起你内在的恐惧。由此你左右摇摆，无所适从：尽力与外在世界建立连接却发现你与他们并不一样，而因受挫躲回自己的世界，却又觉得也没有完全的归家感。你无法全然地拥抱你之与众不同以及与之相伴而来的孤独。

你们面对的问题是：你是否真想在这个物质实相彰显自身的灵魂之光？它意味着从这个物质实相，这个基于旧有观念——它们已经不再适于你——的社会中退出一部。请带着全然的关注走近这一孤独，它已伴随你很久很久，有时也使你窒息，使你感到绝望，因为周围没有与你志同道合的人。这种孤独具有相当的压迫性，使你身陷其中，无法自拔。请看一看，看看你的内在深处是否还残留有这种彻痛的孤独，无论它来自于这一生还是某些前世。

你可以试着将受挫、不被理解的感受形象化，将内在感到孤独和受拒的那部分赋予一个人的形象——男性、女性或孩童，你静静地看着他（她），于内在的寂静中心观察这个人——你感到孤独和受拒的那部分，静观其感受——他（她）携带着曾经的旧痛，因为你必需认知这一点：当你经遇周遭社会的拒绝、不理解及误解时，你作为人所拥有的情感和感受总会受到影响甚至伤害，即使你或许在灵魂层面上深知：“这是我人生旅程的必经之路，我本与众不同，我为地球带来新的能量，也因此他人的不解是可以理解的。”尽管如此，你作为人依然会感到痛苦甚至绝望。请与你内在的这一部分建立连接。

或许，你生命的某一部分——它极度地悲伤甚至忧郁——不想再与地球实相有任何的关联，它遭遇了如此多的拒绝和挫折，唯一的希望就是离开这里，逃离这一物质实相。这一部分的你在这里没有归属感，渴望另一个世界，一个远离地球的世界。这个世界充满了和谐、光和爱，在那里合一感本是再自然不过的事，不象在地球上，需要竭尽全力去体验合一。想象你就是那个美丽的乐园，那个受伤的你渴望逃往的乐园，天国中的乐园，那个充满自由和光、无忧无虑的乐园，想象你就是这个乐园。你就是这个乐园，大张双臂迎接、拥抱这一疲倦之身——你那曾经备感孤独、感到不被理解的一部分，你将其轻揽入怀。

请感受它所携带的痛苦、忧伤、抗拒与疲惫，感受其逃离的渴望以及

‘这一切都毫无意义’的想法，接纳其沉重。你并非沉重本身，你是能够疗愈它的人，能够接纳内在痛苦的人，你就是地球上的一片天堂，为这里带来合一的意识。请问问你内在的这一痛苦之身，问问它需要什么才能在地球上再次拥有归家感，再次感到幸福，感到受欢迎？正是在这一切——这一切痛苦以及你所有的经历——之中，如果你能够将自身感到痛苦的那部分与你合一，接纳它，用充满爱的觉知之光照耀它，沉重感就会如冰雪般消融，慢慢地消融…而你，则感到自己是如此的坚强有力。由此，你能够全然地拥抱自己之与众不同，拥抱自己的孤独或寂寞，不再认为这样不好，而是看到其珍贵的价值。正是因为你一只脚踏足于这个世界之外，你能够与灵感之源建立连接，它滋养你、鼓励你并藉由你将新能量、新意识带给地球。

请想象一下，想象你作为一个已然获得疗愈的人，一只脚立足于这个物质实相，另一只脚则刚好踏在这个物质实相之外并从那里藉由顶轮与源头、光及灵感——你知道那是赋予你灵性的家的能量——建立连结。你看到自己在某种程度上需要独处，需要走自己的路，以能够不断地觉察和认知这一灵感，并不断地从中汲取滋养；你需要时时从这个社会中退后一步，以感受真正的自己。这本是一件很自然的事，本不是什么问题，因为你完全能够也同时与这个世界保持连结。虽然你与这个物质实相总是保持着一定的距离，但你也因着能够在这个世界中展现‘真正的自己’而感到喜悦。你一次次地回归，或者说，你一直伫立在这个物质实相——这个世界——的边缘，并不停地转换位置，

走出或踏入这个世界，如此这般，你会变得更加富有，更加丰盛。与此同时，你也以这种方式不断地将新能量、新意识带给这个世界。

你看，你那感到孤独、被遗弃并觉得自己与众不同的那部分也可以成为丰盛的源泉，只要你洞察和理解这一点：你无法完全归属于这个世界，你必需与众不同，你本就是与众不同的。

好好享受与自己的独处吧，这并非逃离社会，而是更深地回归自己，完全地感受真正的自己。不仅仅是感受肉身的你，也感受灵魂的你：一个老灵魂，一个多次来这里轮回的宇宙存有。你需要感受更高次元自己，这样才能使你在这个物质实相中也感到备受激励，才能认知真正的自己。

要敢于面对寂寞或孤独，因为其中蕴含着强大的力量。藉由与孤独不断的建立连接，你能够更坚强、更容易地立足于这个世界。当你经遇到阻力——也或许人们只是对新事物感到不习惯——或感到自己的所说所做有引起他人内心的冲突时，你便能够坦然接纳，任其自然，这本无需对你有什么深刻的影响，你完全可以如如不动地处在自身的能量之中。有时，你确实需要给自己一个独处的机会，一个人静静地体验；而在没有条件独处的那些时刻，当你身处于喧闹的人群中时，重要的则是认知自己，觉知真正的自己，并随遇而安。如此这般，你便能够走入并立足于这个世界，不会被它吞没，那些拒绝、隔阂或敌

对的能量也都无法影响你。你能够坦然地面对它们，任其自生自灭。

你知道自己不必深受这个世界的影响，因为一个灵感的源泉深植于你的灵魂深处，他人如何反应再也无法主宰你，无法影响你的感受，也无法左右你之所思所想及所作所为。这就是你将要走的路！请拥抱你自身的力量，信任它，做一个新时代的先锋——你本就是先锋。

谢谢你们！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

人间天堂

亲爱的朋友们，

我是约书亚，我与你们是平等的，是你们的朋友和兄弟，我们所走的道路是相同的。

我也曾经经历过灵魂的暗夜，甚至多个暗夜，我那一生中最黑暗的一夜发生在我即将殉难十字架的日子。当时，使我最痛苦的并非我的‘敌人’所带给我的伤痛，而是我体验到的恐惧，当我看到跟随我的人——

——我从内心深处感到他们是我的家人、朋友、灵魂伙伴，是与我平等的人——开始怀疑，开始产生信念上的动摇，我感到深度的恐惧与忧伤，这是我最大的痛。

在我以约书亚这一人格在地球上轮回的那一生，我的心中充满了热情和激情，渴望为这个世界——这个越来越为了权力而明争暗斗，充满了不平等，完全无视人与人之间平等性的世界——带来光和意识觉知；渴望重新带给人们心与爱的力量；渴望将一个可能的新世界展现给世人，这个新世界始于每个人的心灵，你的心灵。

在我的一生中，许多人被我带来的讯息所感染，被我带给地球的能量所触动，这一能量并非独属于我，也为所有藉由心灵而连结在一起的人们所共享。那些与我最近的人——他们被称为我的门徒——以及所有响应心声来到我身边的人，他们都是我的兄弟姐妹，是我的灵魂伙伴。我感到我所带来的讯息——以及我的使命——在很大程度上取决于他们，取决于他们如何对待及处理这些讯息。事实上，我与身边的人——我的兄弟姐妹们——是合作的关系，我们一起——在灵魂层面上——为地球带来新的能量。

然而，那时基督意识在地球上刚刚开始萌芽，许多人不理解或误解我所带来的讯息，这些讯息确实很不容易理解，需要相当大的努力才能理解其真谛，也因此我经遇了许多的阻力和抗拒——对我以及我所传

讯息的抗拒。随着时间的推移，当时的掌权人不想再看到我的存在，他们想要除去我，灭掉我。我早就感受到这种威胁，不过只是置之一笑。在某一时刻，一切都变得明了：我将被审判，被处死。

我没有逃离。这使我的门徒——在心灵层面上与我是一体的兄弟姐妹们——感到迷惑，他们感到沮丧和惊慌，因为他们无法理解我就这样任当权者将我处死，无法理解我竟然如此顺遂事态的发展。他们也感到深受伤害，因为他们心中最珍贵的生命之光——我是其代表者之一——就这样被残忍地摧毁，这使他们感到恐惧、愤怒和犹疑。在我即将离开这个世界的那些日子，我身边的人内心起伏不定，而我有时也感到异常的孤独，这即是我的灵魂暗夜。

我怀疑自己的人生是否有意义，是否完成了自己的人生使命，我是否已竭尽全力。我自己以及身边那些爱我的人们，心中都充满了强烈的感受和情绪。而情绪激烈之时，则很难保持清醒的头脑与更加广阔的视角。这就是灵魂暗夜的特征：你偶尔被自身的情绪所淹没，不再有空间静观它并以自身之光拥抱它。这使你感到窒息。我有时也如此，和你们一样，我也是有血有肉之人，不要以为我超然于这些情绪之上。当我内心深感犹疑之时，我有时会出去走一走，在静夜中漫步，确实实地寻访黑夜。那时周围的一切都静谧无声，天空和大地在寂静中为我敞开，我尽自己最大的努力寻找更广阔的生命视角，寻找通往上天——上帝——的连线，以获得信心，并感知自己所选择的道路是对

的。有时我会感到天空中有一道光自上而下直抵我心，此时此刻，我便能够臣服——片刻的臣服。这是感性的时刻，你感到一切都很好，你全然地接纳一切——以其所是的样子，接纳你自己以及他人的所有情绪，这些情绪希望被看到，被接纳，而深度的危机则会使许多深埋在心的感受与情绪浮出表面，并可能引起巨大的转变。然后，我带着更强的信任和信心，上床休息。如此这般，我能够片刻地带着一颗臣服之心生活。生命的结束对我而言并不是最困难的，在此之前，我感到我们——我与我的兄弟姐妹们——之间的能量场变得支离破碎，这对我来说是最沉重，最困难的。

为什么我要对你们讲这些？原因不止一个。

首先，你们与我有着同样的感受，你们中的许多人也都经历过灵魂的暗夜，你们感到孤独，得不到外在世界的首肯与认同，感觉外在世界中无人保护、支持或指引你。你于内在情绪激烈，心中波澜起伏，却于外在找不到灯塔或铁锚，这就是灵魂的暗夜，你沉陷——或即将沉陷——于自身的情绪之中，却无救命稻草可抓，也就是说，纯粹的自由落体。

我也有同样的经历。然而，我一生中的某些时刻，尤其是在静夜中漫步的时候，能够感受到片刻的宁静和臣服。你们也能够拥有这些时刻，只要你认识到你并无法掌控灵魂的暗夜，无法纵观并了解这些

暗夜的每一个细节，也无法预知暗夜之后又是什么样的黎明在等待着你，你的大脑及逻辑思维必须学会放下，不再去努力掌控和预测。在情绪激烈且没有任何指路明灯的情况下，你拥有的仅仅是当下，你仅有很小的一块立足之地，甚至无法看到下一步该何去何从。

如果你身处此境，我的建议是：一步一个脚印，把精力放在当下对你最重要的事情上，臣服于当下。如果你能够放下过去与未来，全然地活在当下，你就超越了这个二元的物质世界。你承认自己不知道或者完全不理解某些事情，而这样做其实是在请求帮助，请求一个更高的力量帮助你。正因如此，你与上天之间会出现一条连线，一条通往更广阔的生命视角——人类的语言甚至无法形容它——的连线。由此，你的内心深受触动，即使你的大脑思维并无法理解或解释到底发生了什么。藉由暂时放下大脑思维，你助自己接触到你生命中更大、更高的面向。

当你身处困境时，这一切会自行发生。绝望的你无法再思考分析，也因此最深的痛苦和绝望与信任和臣服的时刻只有一线之隔。危难——灵魂暗夜——所带给你的礼物就是这条与上天的连线——我如此称呼它，其实它也是通往你内在深处的连线，它不受任何外在力量的影响，是你与上帝、与生命核心之间的直接连线，是灵魂暗夜的果实。你一生中的这些黑暗时刻是伟大的里程碑，是你内在的胜利，你之灵魂的伟大胜利。

你们常常根据外在表象来判断一个人是否已经达成其灵魂的使命，看他或她是否为这个世界做出了有意义的贡献，是否以其言行感染影响了他人。我告诉你们，这只是次要的，远次于内在的胜利。在内心充满了激烈情绪——恐惧，愤怒或绝望等——的时刻，依然能够看到灵魂层面上的意义及前景——亦即臣服的一瞬间，这就是真正的突破，是灵魂轮回的目标：在纷杂的物质世界中保持灵魂的觉知之光。能够在漆黑的暗夜中承允、接纳一线光明，这是你作为灵魂所取得的成长和进步，会被存储于灵魂的记忆之中，以备后用——供你时时参照借鉴，从而使你逐渐地于内在打下坚实的基础。这也是我在地球上轮回时所走之路。内在之旅才是最重要的。

之所以给你们讲我的故事，还有一个原因：我的故事同样适用于你们，我的故事就是你们的故事。你们在地球上轮回的生生世世中，曾经深受基督能量的感染和触动。这是光之能量，意识觉知的能量，真诚且敢于负责任的能量，是藉由心灵彼此连结的能量。在过去的某一时刻，你们心中的这一能量被唤醒。你们中的许多人也曾经和我——约书亚——于同一时期在地球上轮回，或者生活在基督能量在地球上缓缓蔓延的时期——我死后的几个世纪。你们所有人都对这一处于萌芽状态的能量有着曾经的记忆，这是充满希望和承诺、展望新世界的能量。你们深深地感受到这一能量的鼓舞和激励——正如我感受到内心的激情一样，因此，你们常常偏离主流社会，仿佛你们总是比他人超前

几步。也因此你们时常得不到他人的理解，甚至因着自己的所言所行而遭到惩罚和抵制。你们不遵循既存秩序，这对于那些当权者来说是一种威胁。在这一点上，你们也经历了灵魂的暗夜，饱受创伤。这些灵魂的暗夜与我的灵魂暗夜颇为相似。

此外，你常常不得不面对种种敌意，你无法理解为什么他人的敌意会如此之大，而且这些敌意的出现只是因为你想做自己，希望经由心灵闪耀自身之光。你也经历过孤独，你的周围没有志同道合之人，或者你被以残酷的方式与那些同道之人隔绝，失去了与‘能量场’的连结。一般来说，当你被残酷地审判时，你与志同道合之人的能量连结就被切断，你感觉失去了成长的温床，失去了坚实的锚定感——当你与那些志同道合之人，与那些灵魂伙伴亲如手足之时就能够体验到这种锚定感。也就是说，除了外在世界的敌意外，你与身边之人的关系也常常遭到破坏，这使你的灵魂感到异常的痛苦。人生将你抛入孤独与寂寞的深渊。而且，你无法总能与上帝重建连结并承纳来自上天的那束光。就这样，你们也携带着源于前世——因着各种外在的干扰，你无法或不再看到光明的那些前世——的痛苦。

尽管如此，你们还是回来了，再次轮回于地球，再次接受考验。你为自己的灵魂本质不断地创建深厚的基础——坚实的锚，这一基础完全属于你，且只属于你，不受任何外在力量的影响。这一坚实的基础建于你能够臣服的那些时刻，尽管面对各种各样的逆境、恐惧、强烈

的绝望和无力感，你依然能够臣服的那些时刻，那是真理的时刻，成长时刻。你通过生生世世的轮回奠定了这样的基础。

在漫长的轮回旅程中，你也经历过一帆风顺的时刻——那些能够在这个世界上保持灵魂之光时刻，请回顾这些时刻，感受你于多次轮回中积累起来的能力，信任和相信的能力：即使你无法以人类的思维来理解，却依然信任和相信蕴含于一切万物以及所有事件中那更高更大的意义。感受一下你时时体验到的那瞬间的信任——深深的、无条件的信任。暂时不要专注于你那痛苦、怀疑或绝望的面向，看一看你那勇敢无比的一面——因着这勇敢的一面，你能够再次来到这里，再次来这里轮回——并呼唤你内在的力量。为这一内在力量赋予一个颜色或一道光，形式并不重要，只要能够帮助你的大脑思维感知并认出它即可，让它从你的体内流过。这就是基督能量在这一时代的复苏，你们体内流动着这一能量，要为自己的进步和成长感到荣耀和骄傲，并不断地提醒自己基督能量的意义之所在。

如果你身处灵魂的暗夜，请保持耐心，一步步地来。全然地关注当下，将注意力集中在你于此时此地迈出的这一步。试着去臣服，你无需理解——用大脑思维来理解——为什么，只需臣服。这样你就会与超越人类理解范畴的力量建立连接，它会为你指明前进的方向，指引你一路前行。

你是寄居肉身之神，或神圣的人。让你的神性与人性在你之内共舞，

允许神性之流在你的体内流过，臣服于它。这样，尽管你依然拥有完全的人性，但你的双眸和双手却闪耀着永恒、亘古的光芒。如此这般的你将家的能量带给地球，你就是人间的一片天堂。

谢谢你们的关注。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

解除束缚

亲爱的朋友们，

我是约书亚，为你们带来基督能量。我是你们的朋友和兄弟，在这里助你们看到自己内在深处的真正本质。

当我注视着在座的每一个人，首先看到的是火焰，燃烧于你内在深处那永恒的火焰。目前，你寄居于肉身之中，是一位男性或女性，出生于这一时代及文化环境之中，但你远大于此！你来自遥远的地方，曾经在地球上的各个时期及地点生活过，而我现在正在对‘真正的你’——那个已经走过漫长旅途的存有——讲话。你一次次地战胜死亡，

重新回到地球上，因为你于内在核心对地球的探险之旅充满了好奇和期冀。

是什么使你们一次次地踏上轮回之旅呢？是你们对地球的热爱，以及地球提供给你们的机会——在这里生活、体验以及彰显自身之光的机会。

在本质层面上，你并不依赖于你所寄居的肉身，更不依赖于渗透在你生活中的各种观念和文化影响。你常常很难意识到这一点，因为你已经将自己认同于你每天在镜中看到的那个人——你被父母、学校教育、童年经历、工作等因素所造就的那人格，从而失去了对自己内在本质的认知，忘了自己真正是谁。我请你们——在这次传导的整个过程中——与内在深处的自己建立连接。

为什么我要这样做呢？

一旦你希望遵循内心的声音和灵魂的愿望生活，并在地球上彰显你独特的内在之光，一旦你于内心深处感受到这一愿望，就必须从这个社会中退出一小步，且不再将自己完全认同于这个社会所培养、塑造成的你。这退出的一小步是走向内在的一小步，走向你的内在核心，走向真正的你。你需要感受内在本源的能量并忆起自己真正是谁，只有这样你才能在地球上拥有灵性的人生。

然而，自你呱呱坠地的那一刻起，在生命的早期，你便已经被套上了一件束身衣——观念、准则、信念的束身衣，同时也是由恐惧——充斥于你所处环境的各种恐惧——织成的束身衣。尽管孩提时期的你们所受的影响有大有小，但是每个人都是穿着束身衣长大的，被周围的社会环境所塑造，而且你必须经过一定的努力和探寻，才能逐渐解除这件束身衣，脱离其束缚，与纯纯粹粹属于你——且仅仅属于你——的神圣之光建立连接，这也是你所能赋予地球的礼物。藉由与自身之光的连接归家，并切身地感受、感知自身的神圣之光，是拥有灵性人生的必要前提。这也是你们所有人的愿望！你们都在寻找能够依心而行——依内在灵感而行——的人生，也都于内心深处感到来这里是为了给地球带来新的能量，为地球新意识的建立做出贡献。

身穿由各种既存信念、恐惧和限制性观念织成的束身衣，是无法彰显新意识的。你必须先脱掉这一束身衣，自内向外地感受和体验新的意识能量，继而以自身之光照亮他人。然而，脱下这件其实只是限制你、阻碍你的束身衣并非易事，因为各种教导灌输已使你形成根深蒂固的观念，认为这件束身衣是你在地球上生存的必要条件。“你必须要去适应这个社会”，这难道不是你于幼年及青春期，在你受抚养、受教育、慢慢长大成人时经常萦于耳畔的教导吗？“你应该去适应，应该守规则，否则的话对你无益，你可能会落入不幸的地步，不会得到他人的承认和接纳。”让我们来想象一下，这种教导对你都有什么样的

影响？

请回到过去，感受一下，让曾经的你——无论是少男或少女、青春期的你，还是将满二十岁的你——自发地跃入脑海，看一看是否有某一形象自发地出现。看着你自己的双眼，好好地看一看，你是否能看到眼眸中闪烁着的灵魂之光？这一灵魂之光真正属于你，不受限于恐惧、权威、传统思想和权力集团强加给你的观念和信念。请看一看，看看青春烂漫的你的眼中是否依然闪耀着那初始的灵魂之光——尚不受限于束身衣的灵魂之光？再看一看那些颇具压抑及限制性的观念——你常常在不知不觉中被灌输了这些观念——所带给你的负担。很多时候，家长、老师或上司确实是好心而为，不过他们也不自觉地跟从各种限制性信念——过于限制生命的信念——的指引，而这些信念大多源自于恐惧，源自于‘你必须要适应社会’的观念。

人们有着将集体意识——那些推崇、宣扬某些人生理想的集体意识——尊为上的普遍倾向，无人敢真正地思考其真实性，更别说冲破它，走自己的路了。

我请你，如果你看到充满青春活力的你——带着梦想和激情刚刚踏上人生征途的你，请看着你自己，想象那个你正背着一个背包，其中装满了周遭社会赋予你的各种限制性的负面观念。看一看这些负荷对你所起的作用：看看它如何影响你，如何侵蚀你的能量、自我意识以及

对快乐、幻想、喜悦和自由的天然感受。

你们所有人于童年时期都有过类似的经历，都曾经有过这样的体验：开始怀疑自己的本初能量——那来自于你之灵魂、上帝、生命之源的能量。而你们来这里正是希望再次唤醒你内在的神性火花——你坚守了生生世世的那独一无二的光。不过，这要求你迈出一大步，要求你脱下由各种社会观念织成的束身衣，走向你的内在深处及内在觉知，走向那象宇宙一样浩瀚无边的神圣意识。请感受你之意识觉知——你之本初意识——的广度与深度，不是去体验它如何深受社会束身衣的禁锢，而是它曾有的独立和自由。

轻轻地走向你自己——那个青春盎然的你，看着他/她，对他/她说：“我希望你再次成为真正的自己，放下一切负荷，放下沉重的背包，你无需再背负着它，你来这里是为了做自己，不是为了满足他人设定的标准，不是为了屈从于并不传播光反而使光窒息的群体意识。你可以退后一步，从中解脱出来。”

有时你们会对此感到内疚，不过请不要忘记，每个掌权之人都会在其民众心中营造一种义务感，一种负疚感：“如果你不听从，就可能会受到惩罚，就会出现问题。”因此，你们都被植入并携带着一定程度的负疚感，“我不可以脱离社会，不可以与众不同，不可以走自己的路，如此地独立于一切之外是不好的，引人注目且偏离主流是不友善、

不公平的……”这些想法其实都源自于社会的束身衣，它不断地教导你‘顺从、守律、不偏离主流等等都是美德’，请不要低估其力量。

要知道，当你对自己说：“我不可以引人注目，不可以与众不同”时，这并不是你的灵魂之声，这一声音来自于恐惧，来自于颇具压抑性的集体意识。而目前正是在地球上冲破这一集体意识的时刻，是迎接自由、光明和喜悦的时刻。要敢于解脱束缚，敢于为内在最深处的渴望赋予一定的空间，这也是地球之渴望，是所有地球公民内心深处的渴望，每个人都希望拥有自由，希望真正地依心而行。

而如果你们所有人，每一个单独的个体，都在个人层面上这样做，那么你就会为他人亮起一束光，树立起一个榜样。为此，你唯一需要做的就是忠于自己，忠于你觉得对自己有益的事情。你们之中希望做灵性工作——无论以何种形式——的许多人，都面临着一个两难之局：为了能够真正发自灵魂深处地（因为这也是‘灵性工作’这个词中‘灵性’之所指）与这个世界建立连接，就必须首先从这个世界中脱离出来，完全地与真正的自己，与你的高我——它超越且远大于你的地球人格——建立连接。

也就是说，在能够带着力量、喜悦及合一感建立连接之前，首先，你必须从这个世界中解脱出来。换言之，你的自身之光将你与这个星球连接在一起，由此，你无需跟从他人，而是完全地做自己。然而，对

你们而言，迈出这一大步并非轻而易举之事，你们对此踌躇不前，因为你们感到如此的恐惧和没有把握。没有资助你的温床，也没有导师或父母拍拍你的肩说：“你做得很好！”没有，确实没有，你是先锋！在你解除一切既存观念的束缚之时，你就踏入了一个新的领域。

你并不孤单，这个世界上有很多与你志同道合的人，各式各样的佑助也来自于‘不可见的次元’，比如那些象朋友一样帮助你的指导灵，比如你忽然从大自然、某一突发事件以及他人那里获得的灵感。在你的人生之路上，你总会获得充足的佑助和支持，尽管如此，你依然需要内在的力量、勇气和毅力才能跨出这一步，脱离这个世界的束缚，连接内在觉知，走向内在深处，忆起你真正是谁，并感知在内在觉知的指引下一切都成为可能。

你是创造者，在最深层的本质，你是神圣的创造者，你业已为自己创造了如此多的人生——生生世世的你都在创造。请信任这一点：此时此地你也同样能够以自己的创造力吸引最适合自己的人生，就在这里，在地球上。你无需依赖这个社会，更无需依赖他人对你的肯定，你是独立的！你是独立的创造者，只要你拥有自信，信任自身的力量，这一切都会自行发生。

你需要迈出的最大一步则是：敢于脱离社会，敢于独立，敢于信任自身之光，敢于偏离既有轨道。事实上，你们已经准备要迈出这一步，

你们中的许多人甚至已经举足，你们已经在路上！随着迈出的这一步，你就成为真正的使者，为地球带来新意识的使者。

与你们一样，我也曾经为地球带来新意识。那时，我也必须脱离各种既存观念和想法的束缚，比如关于责任和义务、关于该做什么又该成为什么样的人等等的观念，我也有过不被理解——周围的人不理解你带来的讯息，不知道你到底在讲些什么——的体验。有时我确实感到孤独，不过从另一方面来讲，我感到自己与光之源，与上帝——无论你如何为其命名——有着深深的连结。内在的灵性火花使我感到喜悦，使我深深地感到“我愿意为其而活，愿意归属其中，愿意为其奉献一生。”

我在地球上的那一生，也曾体验过深受灵性鼓舞、深感充实满足的时刻，感到自己已在地球上播下了一粒种子，尽管我并不清楚它将如何发芽成长——我必须放手任其自行成长，我唯一能做的就是遵从内心的声音，我灵魂的声音。为此，我也必须在方方面面学会放下，不过，与此同时，我也藉由爱——远大于我的爱——与地球及地球上的人们建立了深度的连结。我感到一股深厚的力量承载着我，而这一力量也同样承载着你们。

你们也会拥有与我同样的体验，当你真正地感受到灵感，真正发自内心地进行灵性工作——甚至只是发自内心地讲话或行动时，就会感到

一股神圣的能量之流承载着你。这是我在结束此次谈话之前想与你们分享的最后一点。

冲破外在的既有框架，完全走自己的路，这有时看起来像是‘孤独之举’，不过请不要忘记，当你这样做的时候，会有一股充满灵感和爱的能量流来到你的身边，承载你，赋予你力量 and 安全感——完全超越这个物质实相的力量和安全感。只有在这一能量流中，在与上帝、与源头的一体性中，你才能找到真正也是唯一的安全保障。藉由观念的束身衣——它教给你各种各样的行为规范，你永远也找不到真正的安全感和确定感。真正的安全感只存在于你自己的心中！

我真诚地问候你们，鼓励你们要为自己——真正的自己——感到骄傲，并以无穷的活力和热情将光之火炬带给地球，在喜悦和自由中生活，因为这才是‘真正的你’！

谢谢你们。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

太阳的中心——以当下之光照耀过去与未来

亲爱的朋友们，

我是约书亚。

我代表基督能量，它目前正在地球上，在你们之中，在所有走在灵性之路上的人们之中复苏。你们可以将我的力量——我的能量——想象为太阳。请让太阳跃入你的脑海——充满力量和生命力的蓬勃画面。你也可以将太阳看作是一个象征，它象征着你自己，你的内在本质，你的灵魂。请让你的意识觉知进入太阳的中心，想象太阳出现在你的面前，你藉由意识进入它，缓缓地、从容地进入它。感受太阳能量场那无穷无尽的力量，尤其是太阳的中心——那巨型火山的中心，请感受这一中心点的寂静、安宁与理所当然——对它来说闪耀自身之光本是天经地义之事。这是如此地自然而然，太阳不费吹灰之力地闪耀着灿烂的光芒。请在太阳的中心，在阳光的拥抱下，好好地休憩片刻，并认真感受这一力量之源对你的承载本是理所当然之事，它为你而存，因为在本质层面上，你就是一个太阳。

光为你而在，请任自己慢慢地浸入光中，臣服并感受光如何温柔、爱怜地将你轻拥入怀——它极具流动性，使你感到温暖，却不会灼烧你。让自己全然地沐浴在光中，让光缓缓地流经你的全身，并助你忆起真正的自己：一个灵魂，一个太阳，一颗星星，让你灵魂的疗愈之光充满身体的每个细胞。在日常生活中，只要你回归当下，完全安住当下，

就能够回到这一太阳中心，你自己的中心，你的核心。当你沉溺于过去或未来之时，则会偏离中心，与承载你的光之源失去连结。

‘当下’到底是什么？你常常听到‘要活在当下，安住当下，关注现在，活在此时此刻’等等的教导，那么，这个‘当下’到底又是什么呢？在你谈论这个问题的一刹那，它便已飘然而过。‘当下’非分非秒，其实，根本不能将它看作是时间的单位。当你试图抓住它时，它总会从你的指隙间滑过。‘当下’亦非划定好的时间段，它完全超越于人们通常的时间观念。一般来说，以你们物质次元的观念而言，你们可以计算及计数时间，每天有 24 个小时，每小时有 60 分钟，每周有 7 天等等，时间对于人类的大脑思维来说是可以计算的。‘当下’则超脱其外，你能用什么时间单位来表述‘当下’呢？

它超越人类大脑思维所能理解的范畴，亦无法用逻辑推理来分析与解释，然而，你的感受却能够理解它，因为你了解全然地安住于某一时刻是什么样子——比如某一纯享受的时刻。你一生中曾经历过一些极其美好的时刻，身处其中的你意识到这美好的体验是如此的神奇，你觉察到这一体验并对其全然开放，任其在你体内震颤、蔓延，任其流过你的身体，你的灵魂，你的感受。那一时刻的你，与这一体验合一，与当下合一；那时的你，就是活在当下；那时的你，就处于太阳的中心，你灵魂的中心。所有的改变都始自于你的内在核心。

今天我们谈一谈恐惧。当你离开了自己的内在核心——你的中心——时，就会感受到恐惧。恐惧也与时间性思维方式——认为时间是可计算的，并将时间看作是从过去到未来的线性过程——有着密切的关系：“将会发生什么事？将会出现哪些问题？”带着恐惧涉入未来是很人性的，不过只有在你偏离中心——脱离当下——的时刻，才会出现这种情况。活在当下意味着凝聚所有内在的力量，全然地安住于自己的身体、感受和灵魂之中。

现在我想再多谈一谈时间、时间的概念以及它如何限制你们并使你们感到恐惧。最近这一时期充斥着大量的对未来某些日期的预言，时间被看作是始于现在、指向未来的一条线，在这条线上固定着某些即将发生的事件，你可以为其做准备——充满恐惧或信心地做准备。然而，真是这样吗？未来真的是一条线且线上固定着某些事件？未来真是即将到来的每时、每日、每月的集合？抑或，这只是一种颇为狭隘的时间观？

在座的你们——听闻此言的你们——都知道宇宙远不止这个可见的世界。尽管你看到的是事物的外在表象，比如某人的身体，树、动物、植物、岩石等的外在形象，却感受到其内也存在着不可见的品质，某一无法被肉体感官所感知的神秘的内在生命，某一独特的个体。你知道必须要穿越外在表象更深入地进入内在，也了解进入内在世界——它也存在你之内——后所体验到的喜悦。真正的生命存在于内在世

界，它是万事万物的源头，外在世界仅仅是内在世界的彰显。

那么时间到底是怎么一回事呢？如果你仅仅将时间看作是以某一计算单位——周、月、年——组成的一条线，那么你就只看到了时间的外在表象——能够以时钟或尺度丈量的表象。然而，如果你自内向外地去看时间，将它当作一种体验或感受，时间会变得截然不同。通过探究‘当下’这个概念，就已能明了这一点。你无法将‘当下’固牢在时钟或日历上，它存在于你的精神及体验之中，是一种意识觉知，是能够‘安住当下’的品质。

那么，未来和过去又是怎么一回事？从内在——而非外在——的角度来看，它们又是什么？

想象你身处于太阳——你之灵魂太阳——的中心，在这一完全静止的中心——太阳的中心——时间并不存在，存在的只是永恒。尽管变化始终都在进行，不过有一个存在的原型——它无始无终、永恒地存在着，你可以将其称为上帝意识，其实你如何称呼它并不重要，它即是那永恒不朽的生命，存在于你之内，永驻你之中心。这个太阳散发着无限的光芒，想象你也处于其光芒——毫不费力地闪耀出的光芒——之中，你藉由这些光芒在地球上——以及宇宙的其他地方——彰显了同样多的人生，每一道光线都是你的一次轮回，在时空——你可以如是说——中的轮回。每一次轮回，你都分别选择某一具体的形相，某

一肉身，并藉由这一肉身积累经验。这一肉身有其始点和终点，亦即出生与死亡，其生命是短暂的。你寄居于肉身之中，聚焦于时间，贯注并沉迷于时间这一概念，以‘万事皆有终’的观念看待事物。

然而，你真正的核心就在太阳的中心，它知道那里是实相和真理的居所。也就是说，你处于太阳的中心，你所闪耀的每一道光芒都是你在宇宙中一个可能的彰显形式——生命或表达形式。请试着也以这种方式看一看过去和未来。你认为自己拥有一个过去，一条‘现在’与‘你出生那一刻’之间的连线，你一生中经历各个事件都是这条连线上的点。然而，如果从太阳——你之中心——的角度来看，并非如此。你最好这样看：你的‘身后’是一个由众多时间线——你的经历——组成的扇形场，所有的时间线都通往‘现在’，只不过每道线的重要程度不同。下面我来举一个例子，以便更加明确地说明这一点：

假设你过去曾为自己与母亲或父亲的关系感到痛苦，你感到自己得不到她或他的肯定，在彼此的互动关系中曾经体验过恐惧，缺乏安全感。我们以这一假设为例，你觉得自己的过去造就了现在的自己，觉得自己在某种意义上是一个受害者。你之所以成为现在的自己与你的父母有着直接的关系——你是这样认为的，你认为自己是他们养育出的‘产品’。然而，现在让我们来假设一下，假设你在一生中的某一时刻开始深入地探索内在觉知，开始内在的成长，你与自己的灵魂建立连接，进入‘真正的你’的内在核心——你内在的太阳。由此，你拥

有更广阔的视角，比如你再看自己的父母时也会将他们的过去纳入视野，看到他们的无力、恐惧与负面信念。渐渐地，你不再感到自己是父母的受害者，也觉察到你内在的某一部分是坚不可摧的，你的遭遇，发生在你身上的事从未真正地影响到它，你越来越清楚地觉知自身的独立和自主。

一生中，你越与你之内在太阳的中心建立连接，就越容易放下过去。过去对你来说，曾只是一道光线，一条时间线，而在某种意义上，现在的你将赋予它更深广的内涵。现在，你能够去感受自己与父母之间（早已）拥有的灵魂层面的连结。孩童时期的你或许尚未意识到这一点，然而，因为你现在处于自己的内在核心——你的中心，你或许会看到你们之间的关系并非如你所想，或许看到你的母亲或父亲对你们之间的关系有着不同的感受和看法。事实上，你将重建过去，为其再创一条新的时间线。

如此这般，随着年龄的增长，你与父母的关系可能会变得和乐融融，而过去的你或许会认为这是不可能的事。你为新的时间线——充满理解和爱的时间线——开创了空间，这一可能性确实存在。我想说的是，你完全能够有意识地冲破时间的限制，时间并不是你身后一个固定不变的封闭系统，‘过去’并未真正地流逝。

你所有曾经的体验以及经历过的事情，都依然对你敞开，你依然可以

从现在回到过去以慰藉、鼓励自己，把爱带给过去的自己。‘过去’正如所有那些自你之核心——你依然与其有着连结——蓬勃而出的光线，藉由充满理解地看待过去的自己以及身边的人们，你能够改善自己的过去，使其不再沉重。这样做，你能够重建自己的过去，与此同时，你也在重建未来。因为，自太阳的中心也同样发射出一个通往未来的扇形光场，不是一条线，而是由各种可能性构成的扇形场。也就是说，你所在的当下是一种感知，一种体验，它并非直尺上的一条刻度线，亦非时间长线上的一点。当下就是你临在之处，全然关注之处，那里就是当下之所在！当你处于内在最光明的地方——你的灵魂核心，你的太阳——时，就会同时照耀过去与未来，并创造出一个同时展向过去与未来的新实相。

这一新实相将一切的一切都连结、契合在一起，时间并非一条直线，将它看作是不断向外扩散，散向四面八方——过去与未来——的圆环更合适一些。那么，你在日常生活中——在此时此刻——都能做些什么呢？觉知自身的力量！一切都在你力所能及的范围之内，也包括过去与未来。没有任何外在的权力或力量能够决定你的未来或过去，没有任何事情是预定好了的。你是创造者，一直是，永远是，每时每刻都是！从这一角度来看，你也是自己之过去与未来的主人！

只要你处于自己的内在核心——光之源头，就能够保持这一觉知，且越来越清晰地意识到那里就是信任、安全感以及臣服的源泉，当你处

于太阳中心时，就知道自己能够做到臣服——自然而然地就知道。而一旦你开始自问：“如何才能摆脱我那不幸的过去？我该如何在这个充满恐惧和威胁的社会中创造未来？”，就说明你已经脱离了自己的内在核心。此时就要回归中心，走向内在。不要带着解决问题的目的走向内在，而是单纯地再次回归当下，回归你的本质核心，回归太阳的中心。在那里时间并不存在，你安住其中，没有任何外在的事物或力量能够掌控你或使你偏离目标。

最后，我想请你们再次冥想片刻：你处于光芒四射的太阳——你所是的太阳——的中心，轻而易举地感受到自己与周围的光和力量是一体的。你就是这一力量，无需任何努力，这一力量本就属于你。现在请想象太阳光场中，代表过去的扇形光场中的某一处——过去某一时刻的你——需要光，希望沐浴在光中。

你是否有某些具体的感受或视像并不重要，只是想象太阳——也就是你——散射出的光芒能够轻而易举地充满这一‘过去的黑暗之隙’即可，想象阳光毫不费力地进入它。也或许你尚无法完全照亮这一黑暗之处，尽管如此，阳光已然照向那条‘过去之线’，已经与其建立连接。请对太阳的周围说：“所有那些需要光的，都可以从我这里得到；所有那些希望接受光之照耀的，都可以从我这里获取。”所有希望得到疗愈的旧痛和曾经的创伤，都可以进入光，在光中消融。请放下对这些旧痛与创伤的执着，这不是真正的你，你是光！

现在，请转向未来。未来也如扇形光场般呈现在你的面前，你是扇形场的中心点。未来并非从某处翩然而至的事件，它源自于你的心灵，是你心灵的绽放——自然而然、毫不费力的绽放。你无需做任何努力，只需临在。你可以问一问未来——那些希望到来的体验：“现在需要什么？什么能够助我进入辉煌灿烂的未来？哪些觉知对现在的我最有助益？”一个声音会从太阳——你所是的太阳——的中心升起，鼓励你，安慰你，美丽辉煌的未来将会自你的灵魂升起并彰显于你的人生中。请感受片刻，感受美丽的未来正轻松地走向你，你无需为其努力奋斗，要安住当下。

你能够在心中体验未来——美丽璀璨的未来——的能量，这对你很有助益，会助你与‘你希望成为的人’、与真正的自己建立连接——其实你已是‘你希望成为的那个人’。将这一内心感受——美丽未来带给你的感受——传递出去，让它缓缓地流经你的心和手，并经由你的双手传给地球。让这一能量流动，它自会生根发芽。请信任你的未来，感受你内在深处那太阳的力量。也请在心中、腹部和双腿感受这一能量，让这一太阳的力量藉由双脚进入大地，深植大地，深入地球的中心。

谢谢你们！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

2012 年的金色阳光

亲爱的朋友们，

带着一颗温暖的心，我来到这里。我是你们的姐妹，抹大拉的玛利亚。

我们一起坐在这里，这重新唤起了我对地球实相的熟悉感。我们曾经经常这样围坐在一起，平等地坐成一圈，与当下及未来调谐。经过了生生世世，这依然是支持我们、鼓励我们的源泉：认知我们心中拥有同样的愿望，对自由和喜悦充满了同样的渴望，以及对彼此连结与相互沟通的期望。

目前我们正一起站在新纪元的门槛上。你们正处于一个大转变之中，更新、净化的能量正在席卷地球，如洪流般冲击着整个人类次元——思维、处事及感受方式。实际上，这是光之浪潮，是涌入你们的次元，呼唤、唤醒你们的璀璨之光。有时你会因此而感到害怕，因为这一新能量之流可能会彻底颠覆你的人生，仿佛没有任何旧事物能够继续维持下去：工作、（亲密）关系、居所、周遭环境等，仿佛一切都会经遇彻底的改变。为什么会发生这一切呢？这到底是怎么回事？

这一时期要求你去辨别：辨清什么属于你，什么不属于你。我所说的‘你’指的并非是你那被外在因素——基因（因为这也来自于外在）、父母、社会、所受的抚养与教育等——塑成的地球人格。当我对‘你’说话时，我不是在对这一地球人格说话，我的说话对象是‘内在深处

真正的你’，这个‘你’独立于这个世界之外，不受限于社会灌输给你的各种评判和准则，甚至不依赖于你所寄居的肉身——其反应也受各种外在刺激的影响。

请回归内在，忆起真正的自己。你是永恒的意识，为你的肉身赋予生机，维持你的肉身，暂居地球以积累经验意识，这一意识——亦即内在最深处的你——洋溢着生命力，充满创造性、冒险性与勃勃的生机，与此同时，它也拥有深度的内在觉知，根植于一切万有之中。你所是的这一意识既不是某一抽象的原则，也不是某一外在的神，而是一个充满活力、可觉知的意识。你就是它，当你去感受自己，觉知自己真正是谁，知晓什么能为你带来喜悦，什么与你格格不入，你又希望远离哪些事情的时候，你就会感受到它——你所是的意识——缓缓地流经自己。这一辨别——对你觉得好或不好的事情分别说 Yes 或 No——的基本能力使你能够与真正的自己——你的灵魂，你那永恒的存有——保持连结。

在这一时期，这一存有被邀请在你的人生中占据中心地位，并辨清什么属于你，什么又不属于你。就是现在，生命邀请你走上新的道途。你可以以两种方式响应正在席卷地球次元的新能量之波：顺应或抵触。你可以信赖这一浪潮，让它的能量承载你，并因此获得双翼，乘着这一能量之流前行。有时这看起来有些令人害怕，因为你必须要放下早已习惯的旧有模式，然而，与此同时，这又是如此地令人激动，使人

自由。当然，你也可以抵触这一能量之流，对崭新的未来充满恐惧，害怕放下旧有的安全保障。一旦你抵抗这一能量之流，就陷入了抗争，与希望自内向外地引领人生的力量相抗争。挣扎与抵触都是一种抗争的形式，与如此宏大的浪潮相抗争的唯一结果就是：沉没。你可能会感到窒息与焦虑——于内在以及你的周遭环境，你缺少人生之锚，因为你不信任那些希望引领你人生的伟大力量。

当然，你随时都可以改辕易辙，对这一新浪潮说 Yes。在你放下与臣服的那一刻，你又可以再次感到自己被承载，并认识到这一伟大浪潮绝非无谓之举，它会将你带到美、善之地。

觉知自己是否在抗拒以及抗拒的后果对你们来说具有至关重要的意义。你们依然深受旧有观念——基于恐惧的观念——的影响，其中的某些观念对于你来说是如此的神圣，你甚至不会想到它们其实是充斥着恐惧的观念。因此，很有可能你正在抗拒——抗拒进入你人生的新事物——却对此毫无察觉。你认为坚守旧有模式是对的，而对隐藏其中的恐惧毫无觉知。对于一个在充满恐惧的文化环境中长大的人，基于恐惧的生活业已成为其习惯模式。

今天，我邀请你们藉由一个简单的实验来看一看旧模式——以及基于恐惧的习性——对你的束缚程度，看一看你是否抵触希望进入你生活的新能量以及抵触的程度。为了能够使这一思维实验顺利地进行，我

必须先谈一谈新世界——你们正站在它的门槛上。

你可以将新世界想象成一道金色的阳光。我们不去具体地描述这个世界是什么样子的，而是在能量层面上与其建立连接，并由此感受这一新世界的意义。现在，唤出你梦想或想象中的那个充满爱的地球新实相——心与心的连结是它的基石，观想一道金光从这一新实相中跃然而出，试着与其建立连接，看一看你能否容许这道金光进入你的身体…静静地感受它，它是如此地温柔，也充满了爱与力量。这道金光是连接之光，它毫不抗争，接纳一切，正因如此，它能够穿透一切——所有光与暗的地方。

这是爱之光，炼金之光：将黑暗（铅）转化为金。这一金色之光接纳一切，在光中一切都有其意义和价值：那里已不再有光明与黑暗之争。请感受这一金色之光的力量，这就是基督能量在你们——你们所有人——之中的诞生。一旦你将这一金色之光纳入你之内，你就无需再‘离开’——离开黑暗与沉重。你能够全然地生活在这个物质世界之中，能够在混乱——旧体系崩溃所引起的混乱——中做真正的自己。目前这一混乱正在你的周遭世界中蔓延，你无需去任何地方，只需纳入这一金色之光。这是新世界之光，你的灵魂之光。你无需远离这个世界，唯一需要做的就是对这一金色之光保持信任。请于内在认知它：它使你感到平和、宁静且充满自信。感受一下这一能量的承载力，感受它渐渐地沉入你的双脚：它坚实有力且不脱离物质实相，它并不轻浅、

飘渺，而是实实在在的能量。感受一下这一金色之光如何经由你的双脚进入大地，在各地各处点燃光之种子。

即将到来的这一时期是新旧能量混杂交替的阶段，旧能量场中存在着许多开口，这是因为许多人已经准备好放下旧有的安全保障，迎接新能量的到来，金色阳光则能够经由这些开口源源而入。也许光就通过你来传播，因为你已经开始纳入、彰显新的意识觉知。藉由带着自身的金色阳光安住于这个世界，你就可以在全然做自己的同时为旧有能量场带来一缕清新。你就象通往新实相——更自由、更柔和的新实相——的门户或通道口，你所散发的能量就使你成为他人的门户，你无需刻意地去做些什么！只要这一金色之光透过你流向他人，你就自然而然地成为他人的门户，你的存在便已足够。与黑暗作战的阶段已经结束，你无需再抗争，这些抗争与你无关！要放下一切抗争——拥护或反对某事的抗争，你唯一需要做的只是：安住，珍视且忠于内在那未来的金色之光。

现在让我们看一看旧有模式——基于恐惧和匮乏感的思维方式以及基于权欲和控制欲的行为模式——对你的禁锢程度。于内在真正地放下这一切并非易如反掌之事，你在旧有模式的熏陶下长大，而且它们也是地球上整体能量的一部分。刚才，你们结识了新地球的金色之光——自在与喜悦洋溢其间，现在请用内在之眼看一看基于抗争、恐惧和敌意的旧世界能量，静观它…你有什么感受？以中立的态度观察它，

不要害怕。这一能量是什么颜色的？它带给你什么感受？或许它使你感到窒息，或许你感觉到它的粘附性，也或许它如一团迷雾般呈现在你的面前。旧能量中充斥着恐惧，不过你能够静观它，因为你无需对其做任何事，无需加入它，也无需抵抗，它只是在那里，而你则静静地观察它。

现在请感受一下你内在的金色之光，并同时看一看还有哪些旧有能量粘附着你，尤其是腹部较低的几个脉轮处：胃部、脐部及尾椎处。看看那里是否依然有能量束或能量弦将你与地球旧实相——恐惧、评判及抗争所主宰的旧实相——紧紧地连在一起？请静静地看一看。

问一问：“展示给我看，我在哪些方面依然受限于旧有模式？请清晰、明确地展示给我看，因为我希望对此有完全的觉察。”在洞悉的那一刻——你清楚地看到通往旧模式的能量弦，请也感受一下那是什么样的能量，是什么依然将你与旧有模式紧紧地连在一起…是什么使你不敢真正地与那些本不属于你的能量决裂，是恐惧，不确定感还是自卑感？又是什么阻止你勇敢地站起来，挺身而出，迎接众人的目光？

好好地看一看是什么对你的阻碍或麻痹最大，或许你会看到一个孩童——你赋予这一能量的形相：一个充满恐惧或不确定感的孩童，一个备受压抑或愤怒好斗的孩童。要觉知这些偶尔将你拉回旧有模式的情绪能量，你对它们的觉察与了解越多，就越容易放下它们。

明了自己的身份与所处位置，这最使人感到解脱。尽管你可能会因为发现自己在某些方面尚未脱离旧有模式的桎梏而感到遗憾，但觉察它们总比压抑、无视它们要好得多。而且金色之光从不评判，请让内在所有的恐惧或对新事物的抗拒都浮出表面，这绝不是无谓之举。

当你清楚地看到自己于哪些面向仍受旧有模式的限制——以及受限的感受——时，就让金色之光流向那些受限的地方。尽量不要去摧毁那些将 you 与旧模式连在一起的能量弦或能量束，接纳它们的存在，用充满温暖和理解的金光注满它们。不要与自己的恐惧、不确定感以及对旧模式的依赖抗争，而是用金色之光、同理心与慈悲环绕它们。你无需与它们抗争，抗争只会使事情变得更糟，因为这会唤起你内在某些部分——那些尚不肯或不能接纳、跟随新能量的部分——的对抗。爱具有融化与舒缓的作用，在你告诉它们——内在那些充满恐惧与不确定感的部分——你接纳它们、欢迎它们的那一刻，它们就已经开始改变，开始放下。全然地拥抱它们，不要去排斥它们…对它们说你爱它们，会与它们一起去学着放下。在那些依然充满恐惧和抵触的部分中，蕴藏着强大的力量，你并不想失去这些力量！你只是想转化这些力量的基调，而只有藉由爱才能做到这一点。

现在想象一个内在小孩出现在你的‘眼’前，对你来说，它最明确地映射着你内在的抗争、恐惧与不信任。用一颗真诚的心迎接它，用

金色之光环绕它，告诉它你很高兴找到了它。现在它就在你的身边，你能够将其纳入‘自治’：你能够自己照顾它，不再将它移交给那些只会加深其恐惧的外在刺激与影响。

讲到这里，我想将你们带到明年，2012 年。现在是今年的最后一个月份，冬季是过渡的季节，一个反思与迎新的时节。迄今为止，已有很多——而且还将会有很多——关于 2012 年的说法，我邀请你们完全放下你听到或看到的所有讯息，这些也都是外在的刺激。现在，让我们来感受一下 2012 年都意味着什么。请放松，慢慢地放松，静下来…不要紧张，你是安全的。对 2012 年调准频率…看一看它对你——不是对这个世界，而是对你——意味着什么？观想来自这一年的一道光或一抹色彩，感受其能量，以及蕴含其中的机遇与可能性。

问一问 2012 年这一时间段：这一年对我来说最好的机遇是什么？我如何才能将这一年中最好的机遇变成现实？什么对我来说是至关重要的？

想象汪洋无际的大海中，一片波浪壮阔，而你正处于洪峰之巅。站在浪尖上的你，乘着巨浪前行，感到既爽快又激动人心。请于内心深处感受一下你如何才能稳稳地站在浪尖上御浪而行，因为那样的话你就正处于带给你最大机遇的能量之流中，任生命之流自然而然地将你带到属于你的人生归宿。那么，你如何才能御浪而行，又需要什么才能

臣服于这一新浪潮呢？

静静地体验身处浪尖的感受，让自己沉浸其中，在那里你才是安住于真相之中。藉由不断地回到那里，你就能够对 2012 年将带给你的一切对准频率。要永远信任自身的内在讯号，来自外在世界的一切讯息——比如各种预言以及世界末日说等等——并非总是建立在明觉与柔善的基础之上。有些讯息的传递者心中充满恐惧——或者对轰动性与戏剧性的需求，他们的讯息有时会使你陷入困惑。当然，也有充满光、宁静与平和的讯息，要根据自己的内心感受来辨别它们：“我觉得哪些讯息充满善意？哪些则不然？”你就是坚定的锚！

最后我想具体关注一下今天在座的人。让我们一起观想我们围火而坐，那是充满温暖和灵感的火，它滋养着我们所有人，是我们的心灵之火。想象火光映照在你们的面庞，映射出你们的希望、梦想、忧伤及怀疑，闪现在火光中的所有面部表情都是非常人性且可以理解的。这一温暖、柔和的火光接纳一切，请容许你自己拥有温暖，拥有这一金色之光。如果你看到自己之内尚有灵魂暗夜——囚禁你的黑暗——的痕迹，请用温暖的光环绕它，你随时随地都可以这样做。要为自己喝彩，为自己自豪，觉知自己的勇敢，学着看到、列举自己所取得的成就、拥有的能力以及所承受过的一切。

坚信自己的伟大，不要再继续跟从那些使你变得渺小的想法。让这一

火苗变成喜悦的火焰，从而使火花不仅仅局限于今天的聚会，而是传播出去，使越来越多的人加入我们，壮大我们的力量。

这就是我对你们的新年愿望，也是对以后看到或听到这篇讯息的人的愿望。

2011.12.16

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

直面恐惧

亲爱的朋友们，

我是约书亚。我与你们在一起，也很高兴能够与你们在一起。你们正为地球开创一条新路，这是一条内在之路，觉知之路。他人也将会跟随你们，踏上你们开创的意识之路，在业已铺就的道路上行走相对来说更容易一些，而你们则是征服未知领域，披荆斩棘的开道先锋。

这就是你们的工作，或者说你们的使命，灵魂层面的使命——你来

地球轮回前做出的选择。这使你感到如此地幸福，少一点你都不会满意。只有当你感到自己已踏上新的道途，且正在创造你之灵魂所希望创造的一切，只有这时，你才真正感到内在的充实，感到自己已与地球建立了深度的连结。

对于你们来说，不存在迁就、折中与从众。你们已经选择了要走与众不同之路，做与众不同之人。今天我们将具体讨论这一点。

你们因此而经历了无数痛苦——受拒的痛苦，不过，请提醒自己，你们也曾经体验过喜悦与胜利感，体验过意识上的突破，体验过超越恐惧的爱。对于灵魂来说，这是充满喜悦的时刻，尽管你生活在地球上，生活在基于恐惧的思想环境中，却在灵魂层面上忆起了真正的自己。

这些胜利的时刻就是你的灵魂触动地球实相，而你也因此如愿以偿的时刻。在这样的时刻，在你因着自己的灵魂本质以及来地球的使命与初愿而倍感充实的时刻，到底会发生什么？当你的灵性与人性合二为一时会发生些什么呢？那时，你将不再有恐惧，你完全地敞开自己，恐惧之声将让位给深度的信任与内在觉知——知道什么对你最有益。

你们如此地渴望能够时时拥有这一内在觉知与感受，因为充满恐惧的生活使你们备受折磨。你心情低落，不舒服，不自在，基于恐惧的思维与感受本无法滋养你的身体与灵魂。它如毒药一般渐渐地侵蚀、掌

控你，又如泥潭，而你则深陷其中。一旦你陷入其中，就很难自拔，而且越来越难以自拔。恐惧的能量以及基于恐惧的思维已在地球上徘徊了许多世纪，它象乌云或迷雾一般遮笼着人类社会，你们很难冲出其笼罩。人们在彼此之间寻找安全感，不知不觉中却也资助了彼此的恐惧模式。作为一个单独的个体，对这一代代相承的集体恐惧模式说No，并挣脱其束缚，需要相当的勇气。

恐惧，或者说那迷雾，那恐惧思维之毒，现在依然不断地侵袭着你们。你们已做出积极正面的人生选择，选择要依心而行，遵从灵魂的声音而行。尽管如此，这条路并非平坦之途，过去的声音，恐惧的声音，时时侵入你的耳畔，说你的行为是没有责任心的表现，说你不可以这样做，不可以如此偏离常规，否则的话你会受到惩罚。而你也确实不止一次地受惩：家长或老师的惩罚，你的上司拦住你前行的路，而且在某些历史时期这种惩罚甚至极具暴力性，看看以前那些异见者如何被宣判为异端者或异教徒而受到残酷的惩罚。现在的你依然携带着这一切，携带着这些充满痛苦的过去。如何才能消除这一乌云，这一迷雾，这一恐惧思维的影响呢？首先你需要学着觉察自己何时正在恐惧的主宰下思考与行事，只有这样，你才能放下恐惧思维，才能与恐惧拉开距离。其实，你们已经非常习惯于在恐惧中生活，自从出生的那一天起，你就被周遭环境灌输了种种充满恐惧与不信任的观念，因此，你根本没有意识到自己正处于乌云或迷雾之中，这对你来说已是司空见惯，习以为常，是‘正常’的现实世界。

然而，一旦你忆起真正的自己，一旦你开始觉醒，就会立刻体验到恐惧，因为你感觉到只要你依循灵魂的声音而行就会偏离主流。现在，让我们来看一看走在这条选择——在恐惧与爱，恐惧与灵魂之间选择——之路上的你处于什么样的状态？想象有迷雾渐浓渐重，迷雾中充斥着各种或强或弱的声音，恐惧、担忧、抱怨，还有你對自己，对人生以及人生际遇的各种负面观念。让这一画面自发地展现，看一看你哪些地方依然有迷雾环绕，看看迷雾已经具体彰显在你身体内部及周围的哪些部位。

迷雾所在之处，正是你将与灵魂不相谐的观念强加给自己的地方，你完全相信这些观念的正确性，有时甚至认为相信这些观念是对的。有时恐惧会戴上面具，伪装成极其理智、品德高尚、深思熟虑的样子，而究其本质，却依然是恐惧。你们从小就被灌输了各种各样的观念——被饰以‘美德’外衣的观念，比如必须要自律，必须对他人保持友善，必须要履行自己的责任，必须听话，不要过于偏离社会，不要有异常行为，不要与众不同，否则的话，你就是自私、怪异或不友善的人。‘与众不同’在你们的社会中成了禁忌。也可以这样比喻，恐惧之雾已经以某种方式成为活生生的生命体，成为独立自主的能量。这一能量被心存恐惧之人集体承载着，他们长期蒙受恐惧之苦，并将其思维方式建基于恐惧之上，与恐惧同步合拍。

想象这一能量的存在，它如一团暗雾或灰色的迷雾，徘徊不去，不肯自行消散。因此，当某一时刻，一个人站出来说：“我不再相信这一实相，迷雾之上就是蔚蓝的天空，还有其他的思维方式存在”，这时，这个人就会感受到来自迷雾的阻力，他散射的光芒在迷雾中唤起一种黑暗的反应——迷雾的强化。这个人立刻感到自己是孑然一身，是孤家寡人，独立无助。其他的人对其置若罔闻，他们紧附迷雾不放，不肯与这个人有任何干系，因为走出迷雾是世上最恐惧、最危险的事情。这是迷雾灌输给人们的观念，因此从某种意义上讲，迷雾如同催眠师控制被催眠的人一样，控制着雾中人。

跃出迷雾需要相当的勇气。我衷心地希望你们能够赞赏、表扬自己，每一天都赞扬自己，为着你们的勇气——敢于冲出迷雾的勇气。一旦你开始走出迷雾，你的生活中就会有很多事情发生。请再看一看你的内在与周围，看看是否依然有迷雾徘徊。迷雾可能会彰显于你身体的某些部位，问一问你身体或气场中的这些部位，什么使你感到困扰，这一迷雾带给你的又是什么讯息？让恐惧开口说话，这一恐惧的声音都对你说什么？或者，你也可以将迷雾形象化，与此同时也认知这其实是多么的奇怪。迷雾其实什么都不是，你可以轻易地用手穿过它，它并不坚实。尽管如此，它却如此地影响着你们，影响着你们的视野及意识觉知。

现在让我们用阳光温柔地照耀你能量场中尚存的迷雾，温暖、轻柔的

阳光缓缓地在你的能量场中蔓延，使迷雾渐渐消融。观想太阳在你的头顶闪耀，它象征着你那温暖、明耀的灵魂之光，让阳光照在你的头上、肩上以及气场中，并任其缓缓流经、充满你的整个身体。如果你身体的某些部位阻止阳光的流入，没有关系，不要强求，只要你知道这些阻碍的存在就已足够。

目前，越来越多的人希望能够突破充满恐惧与压抑的旧有意识场，地球上的集体意识正在经历一个大转变。尽管如此，你们每个人都有自己的独特之路，脱离这一能量场——过去之迷雾——从来都是个人性的独行之路。在人生中的某些时刻，你会直面那些极具压抑性的能量，比如恐惧，比如你對自己、對自己的力量与品质的负面评判等。这是对你的挑战：直面内在恐惧，一对一地去面对，面对黑暗——已成为你的一部分的黑暗。

在人生之路上与志同道合之人相遇会让人感到喜悦与解脱，你们行走在同样的道途上，而且你们这些意识觉知的先锋也有可能以某种方式互相合作，共同向前。然而，你要知道，你还是要单独面对恐惧，突破旧有模式，走出迷雾。正是你自己那独特的太阳的力量，你与自己灵魂的连结，你敢于跃入新事物的勇气，将你带到一个新世界，一个新的意识实相。一旦每个人都为自己做到这一点，就会出现一个新的意识场。那时，恐惧会越来越少，越来越喜悦盈心且机遇频频，人们之间互敬互爱，这个世界也越来越充满阳光。然而，不要试图在他

人身上寻找这一切，要穿越自己独有的狭窄隧道，走向自己独有的解放。就此，我想再为你们提供一点小小的帮助，如何才能认知内在的恐惧之声呢？如何辨识它与灵魂之声、爱之声的区别？

恐惧之声充满喧闹、波荡与不安，且常常藉由思维与理智来运作。恐惧在身体层面上可能会表现为紧张不安，极少处于放松与臣服的状态，肌肉紧张，呼吸浅而急……你脑中萦绕着许多充满恐惧的念头，它们常常披着聪明与深思熟虑的外衣：“你应该这样或那样做，否则的话会发生意外；小心，这样或那样做很可能导致失败；要谨慎，要隐忍，要自律。”各种各样以‘美德’为掩饰的建议其实都是恐惧的声音。恐惧使你变得无力无助，一旦你处于恐惧之中，外在影响就会铺天盖地般向你扑来，各种令人惶惑的外在冲击不断地在你身上施威，并试图主宰你的心智。心智是一台极具价值的仪器，不过，一旦它受控于恐惧，就会出现一种电流，它始于头脑，继而进入你的整个身体，使你失衡。它不断地制造你身体上的紧张与不安，使你持续地处于一种精神紧张的状态，并逐渐习以为常。

对于许多人而言，这形成了一种持续性的基本精神压力。有的人在酒精、毒品或其他暂时使人感到安宁的事物中寻求籍慰，有的人则试图通过睡眠、坠入爱河或成为工作狂来获得解脱。你们经常想要摆脱这种紧张不安的感受，并为此在外在世界中寻找籍慰，寻找某一使你拥有片刻安宁感的事物——即使你明知它是虚幻与暂时的。你们如此地

深受恐惧的折磨。

然而，当你在恐惧的掌控下生活时，你是可以觉察到的。你的身体会提示你，你头脑中那使你思绪繁杂的电流，试图以理性思维掌控人生的愿望，焦虑与担忧，这些都是恐惧。只要你觉察到这些，就能够摇醒自己。当你意识到自己正处于迷雾之中，要提醒自己，迷雾总会试图维持其存在，不会自行离去。你可能已陷入恐惧很久，却丝毫没有觉察到自己处于恐惧之中。因此，你意识到自身恐惧的那一刻，就已拥有极具价值的觉知，这时重要的是，不随波逐流，不相信恐惧，不被恐惧催眠，专注于自身的内在之光——太阳之光，专注于你之灵魂所拥有的寂静知识。灵魂的能量——心的能量——在感受上与恐惧是截然不同的。

刚刚我说过，可以通过其嘈杂与不安来辨识恐惧。而爱的声音，灵魂的声音，则充满了寂静与安宁，没有丝毫的噪乱。此外，你也可以感受到，灵魂之声来自于内在，是从内在深层传出的声音。从身体的角度讲，这一声音来自你腹部的寂静之处，是一种翩然而至、对你毫不勉强的深度觉知；它如轻声的呢喃，没有一丝恐慌；它不命令或要求你，也不抱怨或责怪你。它更象是一种邀请，你感觉自己被邀请去从另一个视角看问题，被邀请去信任，去放下。你也可以将灵魂之声形象化，比如一只在你的能量——身体及气场——中翩舞的蝴蝶，它有着典雅的色泽与纤柔的翅膀；你也可以将其想象成一个小精灵，或只

是某一柔和的色彩。或许，对你来说，它更象是天使柔美的歌声，也或许只是一种信任、希望与乐观的感受——即使恐惧或周遭的人不停地带给你完全不同的讯息。基本原则是：听从内在那宁静的感受。什么使你内心最宁静呢？你们有时觉得紧抓恐惧与自我不放会更容易一些，这仿佛使你感到安全，然而，实际上你却感到非常勉强，深感窒息。真正的宁静使你以更加开放的心态对待周遭环境，你明晓自己并不确知事情的缘由与发展，知道自己无法预测未来，但是，你全然地信任，全然地活在当下。你不再试图预定未来，而是一步一个脚印地稳步向前。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

第三条路

亲爱的朋友们，

我是约书亚，我与你们在一起。我穿越时空的阻隔，来到你们身边，请感受一下，我就在你们的心中。我非常熟悉做人的感受——人生的荣枯衰盛、起落沉浮，探索过人类感受的整个领域，并在极端的领域

中，最终找到了一个出口，一条通道。藉由这一出口或通道，你会以另一种方式看待问题，以新的觉知之光照耀你所有的人生经历，并因此心中充满宁静与平和。今天，我想要讨论的就是这一出口，这一通道。

你们中的许多人都处于一种两难之局——与自己作战。你觉得自己应该变得更好，必须改变自己，使自己更加进步，更加高尚，更能轻松地遵从某些规则，以成为你心目中那个理想的自己。然而，这一‘理想’是虚假的。你为了改善自己所做出的全部努力都是建立在“本然的我不够好”的想法之上。“你必须改变，你拥有改变自己的权力与力量，你能够掌控自己的人生…”等诸如此类的观念曾经在很久以前就对你们有着深重的影响。这可以部分地归溯于亚特兰蒂斯时期，那时你们经历了第三眼——它是洞察力的中心——的开发与进化。你们藉由第三眼来观察世界，却也想要藉此来干预世界，掌控生命。你们之中存在着一种追求权力、运用权力的倾向，而你们却认为自己在为真理而行，你们认为自己正在遵循更高的律则来运作，认为自己的所作所为是正确无误的。长久以来一直如此，权力总是带着‘良善’的面纱——仿佛自己站在正义的一边。而且，人们围绕权力建立了一个完整的系统——一种世界观，它使你认为自己做得很对，虽然你实际上正在试图掌控、左右生命，无论是对自己还是对他人。

权力使人腐败，它使你与自然的生命之流——它流动于每个人之内——

一变得疏远，使你产生关于‘可塑性’的念头，而这一念头完全建立在幻相的基础之上。如你所知的生命是无法塑造的，无法藉由你的意愿或第三眼来塑造，无法将其局限于某一世界观或信念系统之内，也无法用大脑思维来规划。长久以来，你们一直试图与人类的存在状态抗争，许多灵性体系也建基其上，建基于‘你必须改善自己，提高自己，将改善自己作为一个项目来做，以达到某一理想目标’等的想法之上。

这会导致很多内在的抗争。如果你以某一预定的‘理想形象’为出发点，就会为自己设定林林总总的标准，同时心里却很清楚自己根本无法满足这些标准与要求，你从迈出第一步的那一刻起就注定要失败。请感受一下这种思维方式——你加在自己身上的思维方式——所携带的能量，看一看哪些能量中带有‘我必须如此，必须努力奋斗，必须不断改善自己，以及试图规划生命、情绪与思想’的色彩？感受一下这一掌控的能量，这是充满爱的能量吗？这一能量常常为自己披上爱、良善、真理的外衣。

权力常常伪装成上述形象，这样人们才更容易接受一些。权力不会展露其真实面目，它通过大脑思维来诱惑人。因此，最好不要去分析思考‘大脑思维’或‘权力’是什么，而是去感受它们，感受它们对你的影响。看一看你的日常生活，当前的生活，看一看你目前的状况，你是否依然频繁地与自己抗争？是否依然评判自己的某些面向，评判

内在那些自然跃出或自然流动的能量？评判中蕴含着一种锋利的能量，如冰冷的刀锋：“这不可以，这是错误的，这必须被铲除。”请感受一下这一能量，它真能帮助你吗？

现在我想带你体验一下看待自己的另一个方式，它也会带来改变，不过这种改变无需抗争，无需严厉地对待自己。为了能够清晰地阐述这一点，我想先举一个例子。比如你生活中发生的某件事唤起你生气、愤怒、烦躁——无论你怎么形容它——的感受，而你可以以不同的方式对此作出反应。如果你尚不习惯于静观自己的情绪，只是以最直接、最初始的方式对这件事进行反应，那么这一情绪就仅仅是愤怒，你感到气愤，仅此而已。你完全沉浸于其中，与其融合在一起。当你将愤怒的原因归咎于外在时，常常会发生这种情况。你归罪于他人，认为是他人做了错事，从而引起你的愤怒。这是最初级的反应，你与自己的愤怒合二为一，你气愤不已！还有一个可能性——我称其为“反应的第二个可能性”——是，在你义愤填膺之时，一个声音立刻在你的脑中响起，对你说：“不可以这样，这样不对，现在我不该生气。我必须压抑自己的怒气。”你心中“必须要压抑自身情绪”的想法，可能来自于宗教信仰，也可能来自周遭社会对生命的看法。诸如，不在他人面前展示自己的情绪是更好、更道德、更令人愉快的事。尤其是对女性，认为女性在他人面前公开展示自己的愤怒既不优雅，也不体面，这样做就不象女人。自小到大，你被灌输了诸如此类的种种观念，因此，你很可能拥有‘评判自身愤怒’的倾向。那么，这会有什么后

果呢？一旦有愤怒升起，你就立刻为它打上评判的封印：“这样不可以，这是错误的！”你的愤怒因而变成了你的阴影，因为你确实不允许它出现在光天化日之下，不允许它进入你或他人的视线。

如果你以这种方式压抑自己的愤怒，这一愤怒又会如何？它不会消失！它会转入地下，暗中对你施加影响。或许你会因为无法运用也蕴藏于愤怒之中的力量而逐渐变得惊悸不安或恐惧不已，你仅允许自己展现自身那可爱、友善、乐于助人的面向，而你那些热切、愤怒、叛逆的面向却被牢牢地禁锢起来，不得浮出水面。也或许你认为自己与他人不同——因为你拥有这些情绪与感受，甚至会因此而疏离自己。无论你处于上述的哪一种情况，你的心中都充满了苦闷与矛盾，看上去，仿佛有两个‘你’：‘黑暗的你’与‘光明的你’。你则被囚禁于这一游戏之中，因为不可以展现自己而备感痛苦，在各种评判的制约下生活。然而，你真的会因此受益吗？这样做你就会成为你理想中那个内心宁静且充满爱的人？藉由压抑自身的情绪？听我这样讲，你们都会非常清楚地看到这样做并不会有什么理想的结果，不会因此而拥有真正的宁静以及内在的平衡。尽管如此，你们依然会这样做。你常常压抑自己的情绪，因为你认为它们不符合你心中的道德标准，却很少去质疑这些道德标准来自何处，又从何处获取滋养。我建议你们关注一下这个问题，不是去思考，而是去感受，感受你用来炮轰自己的评判中所蕴藏的能量，再感受一下你的理想标准以及你对自己的所有要求——有时它们会以‘崇高的动机’等形象出现。放下它们，约束或者

系统地压抑自身的情绪并不会使你感到轻松自在。

下面我谈一谈体验情绪之流的第三个方式，或者说第三条路。第一条路是完全跟随自己的情绪，受其主导。第二条路是排斥、压抑、评判自己的情绪。第三条路则是接纳它，与其同在，并同时超越它。‘觉知’就是这样做的。我此处所说的觉知从不评判，它是一种存在的状态，是一种同时也在创造的觉察方式。在各种灵性教导中你常常听到这样的话：只需简单地觉知自己就足够了。你们或许会问：“这怎么可能？仅仅通过觉知自己，通过面对自己的情绪之流就能够带来内在的安宁？”要知道，觉知的力量极其强大，它绝不是被动的记录，它远超过被动的记录，觉知是一种强烈的创造力。

假如外在世界的某一人或事唤起你强烈的情绪，比如愤怒，用觉知来对待这一情绪会是怎样的呢？就是全然地观察自己的愤怒，不去采取任何行动，而是与其同在，静观它。这样，你既不与愤怒合二为一，也不迷失其中，而是完全允许它存在，接纳它。这是一种‘超然’的境界，不过进入这种境界需要相当大的力量。因为你自小到大所学的一切，都‘诱’你陷入情绪的漩涡之中，陷入愤怒或恐惧等的情绪之中。

与此同时，你们也被吸入评判——对自身之愤怒与恐惧的评判——的漩涡，也就是说，你被以两种不同的方式扯离觉知。如我前面所讲过

的，这一觉知恰恰是出口，是通往内在宁静与和平的出口。这个世界中的一切都在使你偏离中心——内在觉知，尽管如此，也确实存在着一个出口，唯一的出口，藉此，你不仅不会远离这个世界，还能够全然地安住其中。不过，你不会再任这些情绪或者对情绪的评判来左右自己，你带着全然的觉知与温柔的感受看着它们：“它们在这里，就在我之内。我看到我的愤怒升起，感到它正在我的体内蔓延，我的胃或心开始对此起反应，我的大脑正在急速运转以能够为这一情绪找出正当的理由。我的大脑告诉我，我是对的，对方是错的。”

你静观这一切，看着这一切在你之内发生，但你不会随其而行，也不会陷入其中，无法自拔。这就是觉知，是精神上的明晰，藉此你使人生中的‘恶魔’——恐惧、愤怒、不信任——回归安宁。如果你与其合二为一，或者藉由评判来与其抗争，你只会加强它们的力量。上述两种方式都是在滋育它们，超越它们的唯一方法就是用觉知之光照耀它们，不抗拒它们，接纳它们的存在。这样做会有什么结果呢？觉知不是静态的，不会永远保持同一状态。你会发现，当你不再去滋育某一能量时，它会自然而然地衰减。换言之，你会发现自己的内在平衡越来越稳固，平静与喜悦也会越来越成为你的基础感受。因为，一旦你的心中不再有抗争，喜悦会自然而然地涌上心头。你会用温柔的目光看待人生，能够觉察到自己身体中的感受与情绪，也能够觉察到在大脑中疾驰的想法。这种觉察是柔顺且温和的，不过，觉察的能力——不被吞噬的能力——却非常强。所以说，关键就在于觉察，出口就

在此处。

现在我想请你们体验一下自身的觉知力，就在此时此刻。请感受一下那纯然的‘在’的状态，以及因为无需去改变而获得的解脱感，感受一下这一觉知的安宁与明晰，这才是真正的你。放下那些毫无真实可言的评判，任情绪流动，不要去压抑它们。它们是你的一部分，在某些情绪中也蕴含着带给你的讯息。请观想一下，某一情绪是否使你感到恐惧，是否困扰着你，或者你是否正在抗拒它？或许有一种情绪已经成了你的禁忌？让它以孩童或动物的形象呈现在你的面前，不要忘记，你是邀请这一孩童——或动物——展现自己、出现在你面前的觉知，这一孩童可以完全地展示自己心中的一切，也可以有不礼貌的行为，他/她可以做任何想做的事。让他/她来告诉你他/她心中的感受。你是看着他/她对他/她说 Yes 的那个觉知：“我愿意看到你，我愿意聆听你的故事，说吧，告诉我你想说的一切，这是你心目中的真相，或许这并非那真正的真相，但我愿意听你诉说。”

最好这样对待你的情绪，不要评判它们。让它们来到你的面前，对你倾诉。用睿智老人般的温和态度对待它们，看一看在这种情况下，这一孩童或动物为你带来了什么讯息。负面情绪背后常常隐藏着纯然的生命力，它希望能够彰显，却被各种评判所淹没。让这一孩童或动物蹦蹦跳跳地来到你的面前，或许他/她/它在走向你时，忽然改变了形相，接纳他/她/它。意识觉知具有转化力，它是最伟大的转化工具。

与此同时，它并不想刻意去转化，它只是说 Yes，说：“是的，它在这里，我接纳它的存在”，它只是接纳来到它面前的事物。改变却因此发生，因为现在的你是自由的。你于内在是自由的，不再是情绪——或者你对情绪的评判——的玩物。当然，你偶尔又会成为你之情绪与评判的玩物，这是非常人性的，不过你可以试着不陷入其中。“天啊，我无法保持自己的觉知，这样不好。”如此这般，你又开始了评判。

你时时都可以藉由不再与自己抗争，藉由觉察自己而回到这一通往宁静的出口。要知道，能够不受情绪与评判的控制，需要相当大的力量，这是灵性——真正的灵性——的力量。真正的灵性不是道德规范，而是一种‘存在’的状态。谢谢你们今天来到这里。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

新地球的生活与工作

亲爱的朋友们，

今天我为你们带来光的讯息：新地球已经到来，它就在你们之内。你们是这一新能量——心灵之光——的产道，是喜悦——灵魂之喜悦——重生，合一——人们之间的合一与和谐——重现的通道。我就在你

们的身边。请感受一下你内心深处的寂静中心，在那里你能够认出我，在那里我们是一体。我并非基督能量的唯一携带者，我并不孤独，你们是我的兄弟姐妹，在我们所有人的内心深处，都有着一种渴望和深知，知道时机已经成熟。现在，地球改变的时刻已经到来。需要注意的是，改变并非立刻就呈现在外表，而是首先彰显于这一物质实相的潜流之中。目前这一时刻，人们的感受、想法和情绪都在释放，而这些情绪并非仅仅是美丽、正向的，地球上仍有如此多的恐惧、忧伤、遗憾与痛苦，你们对此都深有了解。人类集体性地感受到一个召唤：不能再这样继续下去了。在你们心中萦绕着一种乡愁，思念那个充满宁静与和谐的地方。而我来告诉你们，这个地方已具雏形，它成形于你们之内，就在你们心中。你们最先听到这一呼唤，你们不仅听到，也听懂了我的呼唤，正是因为找到了志同道合的人，我才能够种下基督能量的种子，我找到了你们！

你们已经在地球上生活了许多世纪，你们中的每一个人都被新地球的愿景所触动。在新地球上，人们能够开放真诚地做自己，能够聆听其自然本性，无需遮掩与隐藏。长久以来，你们隐藏起真实的自己，导致这一点的原因正是你们力图带给地球的新意识。

现在，你无需再掩藏自己，你可以也能够站出来，闪耀真我之光，这一光芒已变得明亮纯净。你已走过漫长的路途，生命之轮——你在地球上的轮回——已为你转过多次，正因如此，你的心中充满了归家的

渴望。你已阅尽人生风景，经历过极端的人生——地球所能为你提供的最极端的人生，也做过各种各样的人，扮演过林林总总的角色——无论是在光还是黑暗中。现在，请放下这一切，再次与你的灵魂连接。如此这般，你就会为新地球构建产道。

正如我今天开始这次传导时所说：新地球已然来临。她是一种能量实相，如网格或栅格一般贯穿于旧地球实相之中。你能够穿梭于二者之间，你们也确实是这样做的。有时你能够与心中的光和臣服建立连接，你感到自己生机勃勃、灵感不断，感到你可以简简单单地做自己，知道这样便已足够。此时你便与新地球建立了连接。

你所做的并不止于此。你不仅仅是为自己接收这一能量，也传播这一能量，为其提供物质性的温床，使其生根发芽。新地球的能量尚需获得物质性的形相，这需要透过你们来实现，因为你们——作为人类——是这个物质实相的一部分。在能量层面上，这一栅格——新地球的新蓝图——已然存在，你也能够感觉到她的存在；与此同时，也有许多旧能量牵住你不放。旧有地球实相，如此多的痛苦，如此多的幻相。如果你能够看到某些画面的话，你可能会看到灰雾迷蒙，或者所有那些负面想法所幻化出的深棕色毒气，比如那些认为‘不能、不可能’的想法，那些关于匮乏、痛苦、病痛、灾难的想法。不要害怕这些旧有能量，以开放的态度面对它们——首先面对你内在的负面能量——就能够将你从中解脱出来。如果你抗拒它们，事实上你就是认为这些

旧有能量与你力量相当，不分伯仲，仿佛新旧能量能够旗鼓相当地相互对峙。这种抗争没有任何意义，它只会使你落回恐惧、争斗、权力等的能量之中。只有慈悲的目光才能够消除旧有能量，才能够拉开帷幕，拨云见日。

请看一看这些旧痛，看看隐藏在人们各种想法与情绪之后的恐惧，以慈悲之心对待旧有能量，向它们伸出双手。它们根本无法与光抗衡，这并不是一场势均力敌的争斗。光，它本然的样子便足矣，它完全不需要证明自己。请于内在、在这个与大自然很亲近的场所（指帕梅拉举办工作坊的地方，译注）、在寂静之中找到这个神圣的地方。感受一下你内在的新地球能量，忆起你真正是谁：一个活生生的灵魂、光之天使；也再次忆起你作为天使时的悠然自在。与新地球建立连接就是回归来自家——源头——的能量，回归你的原始本性：自由，无限。你的身体充满了流动性，顺畅无比。

时间与空间并没有那么大的局限性。宇宙中一直存在着一个敞开的通道，供你与自己——与他人——沟通。请看一看新地球的能量在你体内的哪一部分流动，看看哪一部分已经觉醒，你在哪个部位能够感受到轻盈与自由？这一能量流更容易进入哪一部位？好好地看一看你的身体，看看这一物质实相，因为这是新地球能量彰显于世的入口。享受这一能量，即使它只能在某些部位流动，对于目前来说，这已足够，享受它！再看一看你的日常生活，看一看在哪些方面新地球能量

流动得比较顺畅，比较容易彰显？如果你通常藉由画面来沟通，就看一看在你人生的哪些面向有亮丽的白光流动？哪些人或者情境？如果你藉由感受来沟通，就关注一下那些带给你美丽感受的人事物，你感到轻松快乐，感到机遇无穷、潜力无穷，感到自己能够安心地做自己，无需强求，悠然地依循自然韵律而行。光、喜悦、自然而然、轻而易举，这些都是新地球的特质，与地球上的旧有能量截然相反。在旧有能量环境中，一切都需要争取，藉由权力与压制来争取。而你们也早已将这一切内化，不断地对自己施威。你时时（过于频繁地）用评判、指责来严惩自己，甚至假借某些规范与理想之名来苛责自己。

比如某一宗教或道德规范告诉你们，要尽量使自己变得渺小，要控制自身那些原始的冲动，要在各个方面约束自己。事实上，这是最大的谎言。这样下去，没有任何事情能够自然而然地进行，逆流而行反而成了最自然、最正确不过的事。如此这般，你便会逐渐地迷失——这并不奇怪。不过，要以慈悲之心对待旧有能量，感受一下人们——还有你自己——如何在按部就班的教导下不再信任自己，并因此而感到迷失。再想象一下，这一切对一个孩童又有着什么样的影响？首先让一个充满自发性、活泼可爱、主意多多、热爱生活、情绪热烈的孩童出现在你的‘眼’前，看着他/她闪耀，然后观想一幅旧世界——它建基于恐惧——的帷幕徐徐落下，罩在他/她的身上。你能否看到这个孩童有什么变化？是否看到他/她的面部表情变得僵硬？看一看他/她的身体语言是否有所改变？再看一看他/她如何由一个恐惧、疏离

的儿童变成一个恐惧、疏离的大人，然后又将这些恐惧与压抑传给子女，使之成为代代相传的负荷。

我对你们讲述这一切，是希望能够唤起你们的同理心。对旧能量义愤填膺，诅咒它，希望尽早铲除它，这并不难。不过请想一想隐于其中的那个儿童，你也希望能够救出他/她，他/她值得你这样做。这往往是你们的两难之局，你们于灵魂深处——也于内心深处——知道，知道自己对新世界的渴望，知道那里蕴含着真正的创造力、爱与和谐。你的大脑已经能够理解这一概念，心中也有与它产生共振，你已经忆起家的能量。然而，你的内在还有一个迷失的儿童，一个尚未被疗愈的儿童，他/她尚未从曾经的种种情感创伤中恢复过来。这些伤痛不仅仅源于这一生，某些最深的伤害也可能来自于前生。

我呼唤你们，让新地球藉由你自己来彰显，你就是新地球的产道。与此同时，我也想对你们说：要珍爱自己，要有耐心，以慈悲之心对待你那些尚在抗议抵抗，充满恐惧，对新地球深表怀疑——认为它只是一个美丽愿景——的部分。怀疑的态度也是这一迷失儿童的属性之一，与之抗争不会起到任何作用。不要忘记，一个充满迷惑的儿童就站在你的面前，如果你愿意的话，现在就可以呼唤他/她，呼唤你那迷失的内在儿童，他/她代表你之内尚禁锢于旧地球实相的那部分。观想你已被解放出来，已是新地球的一部分。在你和那个儿童之间有一道门户，那个儿童尚需迈过门槛进入新地球。你可否等一等他/她？请

看着他/她，欢迎他/她，好好看一看，或者好好地感受一下他/她如何反应。你是否感受到他/她心中有一定的恐惧与迟疑？或者不信任？这都没有什么，请允许这些情绪的存在。这一孩童是否已经离门槛很近，你已经可以碰触到他/她，与其四目相对？让这一切自行发生，无需刻意，重要的是，这一孩童能够感受到你的关注与关怀，这对他/她意味着一切。这样他/她就能够放下过去，向前迈出一大步，放下一切旧有负荷。请轻松自在地迎接这一孩童，让这一过程充满趣味，这样做可以使他/她提前感受一下轻松、喜悦的全新能量。

你看，让新地球绽放的过程是如此地温和与柔美，起决定作用的是这一内在的过程：欢迎你自己——也包括你内在那些最迷失的部分——来到新地球。一旦你这样做，勇敢地踏上这条路，也就会对他人所选择的道途怀有深深的慈悲心。你不再动不动就评判他人，因为你不知道他们背负着何种负担，也不知道他们曾经走过怎样的路。新地球的能量既轻松又喜悦，与此同时，也充满了宁静以及对他人的尊重，没有任何评判。你越使自己那些迷失的部分与心建立连接，越能从旧有负担中解脱出来，就越能够感到自己的蓬勃生机与灵性。也就是说，你的灵魂就会下沉得更多，更深、更踏实地沉入地球实相。

然后我还想谈一谈工作。其实我不是很喜欢‘工作’这个词，因为它牵扯到许多旧有观念和想法。事实上，如果你已经踏过新地球的门槛，就无需再工作，可以完全放下‘工作’的念头，工作也不再是谋生的

手段。生活在新地球的你，脑中最大的问号将是：“如何才能最忠于我的灵魂？如何与内在建立连接，以知道有哪些能量希望流入外在世界，又有哪些能量希望能够更加顺畅地进入外在世界？”生活在新地球的人们也有休憩与静思的时刻，以感受一下是否有什么新的事情等待发生。新地球的生活不是静态的，你不必无休止地去重复同一件事情；新地球的生活是动态向前的，更新不断，创造不断；而且你也将更加深入地了解自己，了解自己真正是谁。就在你于内在认识到“对，这就是我现在想做的事情，这样我就很开心”时，适当的机遇自然会出现在你的面前，也将有适当的人与情境助你梦想成真。而你，也会成为出现在他们面前的适当的人或情境，助他人找到属于自己的人生之路。

可能这听起来显得有些复杂，我如何才能达成这一目标？我真能实现自己的愿望吗？其实，这真的非常简单，关键则是：每时每刻都忠于自己灵魂的声音。日常生活中，你每天都要做出一些小小的抉择：做什么，不做什么；何时对他人表明自己的想法，何时缄默；如何对待自己的情绪。每天你都要做一些小决定，做决定时，你可以选择以过去——旧有的评判或痛苦——为出发点，也可以有意识地调谐于未来之光，聆听灵魂的感受与细语。这样做的话，你将会切身地体验到，灵魂的呢喃会有效地助你解脱，随着你不断地让灵魂之流进入你的日常生活，那些能够助益你的人、情境与环境就会自行出现在你的面前，你无需辛苦工作，无需竭尽全力，亦无需刻苦地努力，你需要做的只

是：聆听内在的声音，日复一日，天天如此。即使你不以内在声音为指引，你也会从这一全新的体验中学到一些东西。

我并不是说你现在就要完美地做到这一点，能够于每时每刻都遵从灵魂的声音。这条路充满起伏，是一条寻找、探索、站起又跌倒的路。然而，所发生的一切都在你所能承受的范围之内，而且，如果你不严厉地评判自己，并以轻松、嬉戏的态度看待自己的经历，这将是一条充满喜悦的道途。每一次都是一个新的机遇，这是一个美丽的事实！要保持轻松、嬉戏的心态，你无需高瞻远瞩，做出长远的计划，‘当下’其实就是你所需要的一切；所有的讯息，以及你为了滋养灵魂所渴求的一切，都在当下！

我衷心地感谢你们，为你们所扮演的角色：新时代的产道。我看到你们的勇气、爱、渴望，也有看到你们所进行的抗争。然而，你们已然踏上一条不归之路，新地球业已来到！藉由你们，她逐渐彰显于物质实相；藉由你们，她羽翼渐丰！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

疗愈性的亲密关系

亲爱的朋友们，

我是约书亚。

我在这里，就在你们身边，为你们带来心——开放之心——的能量。你们所有人的心灵都处于苏醒的阶段，对他人、对自己开放的阶段，这是一个美丽的绽放过程。有时，新闻或报刊杂志对当今世界的报道会使你们感到悲哀和气馁，然而，有一道潜流在许多人之内流动，他们中的每一个人都以其独特的方式为这个世界创造不同。新世界的诞生是一个自下而上的过程，它始于每一个单独的个体，始于小的群体，诸如你，还有今天在场的每一个人。

新世界中，人们不再为了生存或必须胜过他人而心存恐惧；新世界的生活充满喜悦，人们之间彼此真诚相待，能够完全地做自己，在情绪、心灵以及灵魂层面上自由地展现自己。你们并不仅仅是自己的肉身，你不是你的身体，不是你的性别，不是你在社会中所扮演的角色，不是你的工作，也不是你在家庭中所扮演的角色；你甚至不是你的思维模式以及在日常生活中一次次冒出来的情绪，更不是你脑中那些使你迷惑的想法（这些想法常常互相冲突，有时还充满了负面性及评判——尤其是针对你自己）。你的想法、情绪、行为方式以及在日常生活中的扮演的角色，这都不是你，它们只是流经你的能量。

你远大于这一切。你是允许这些能量流入，静观它们，体验它们，与它们嬉戏的意识觉知。这一觉知本身纯洁无暇、亘古永恒，且不属于这一世界。你只是在这里做一个短暂的停留，你来到地球，以肉身为载具在这个世界、这一次元翩然起舞。在这里你是一位男性或女性，依循父母或社会教给你的传统与习惯生活，不过你远大于此。在你之内有一个更大的次元，它超越了你之地球人格所拥有的一切观念及想法，认识到这一点很重要。与内在那个更大的你，那个伟大的意识觉知——我称其为灵魂——建立连接，会为你开启一个全新的世界。如果你认知并生活在自己的灵魂实相，就不会再受这个世界的左右，而是自己来决定你眼中的世界是什么样子的。

那么，灵魂又是谁，或者说，灵魂又是什么呢？其实没有任何言语能够形容她，不过你却能够感受到她。在你们所有人之内都存在着一个意识觉知，一种知晓，知道你远大于自己的地球人格；存在着一股生命之流，它有时会轻轻地推你一把，会将最适合你的人与情境带到你的前行之路上。你们知道的，知道处于这一生命之流中是什么样的感受。它有时看起来就好象是一连串的偶然事件，它是轻松、简单、喜悦的能量流。

如果你的人生顺利如意，如果你在与他人交往过程中感受到一股美丽的能量在流动，那么你就处于这一生命之流中，处于你的灵魂之流中。

你无法用心智来解释它，也无法用意愿来掌控它，不过你能够感受到它，感受到这一生命之流。你发自内心地希望能够比现在更加频繁地感受到与它的合一。

你能够做到这一点，且本该如此，这便是你们在地球上的道途。你们来到这里，寄居于肉身中，生活在这个物质实相，你们所有人都会被邀请在人生之路上与你之灵魂的内在次元建立连接。有时你的人生中可能会出现某一危机，它使你不得不放下自己稳定的生活；疾病、关系破裂等等，这些情境使你不得不去寻找真正的自己，不是去寻找他人或社会所期待的那个你，而是你内心深处真正的自己，以及你这一生真正想做些什么。有时，人们可能会有这种印象，那就是必须在困苦、悲剧性的事件逼迫下才会走上通往内在之路，其实，内在之路充满了喜悦。有时，其前奏可能显得有些艰难和沉重，然而，这一内在之路会将你带入光，在那里你能够再次认知真正的自己，能够再次明确地知道外在世界根本无法左右你，你是独立的。你周身闪耀着美丽的光芒，且一直如此，你的灵魂一直如太阳一般璀璨。再次认知这一点，一次又一次，这正是地球生活对你的邀请。

那么，这条通往内在、通往灵魂的路又有什么意义呢？这一‘放下之路’——放下外在世界基于恐惧、出于对规章制度的迫切需要而强加在你身上的一切行为方式——到底有什么意义？这条路的目标就是：你能够在地球上依循灵魂的愿望生活。通往内在之路能够将你引向通

往外在的崭新道途，你的使命、你的目标就是将内在最深处那个真正的你，你的爱、你的光、你的独特贡献带给这个世界。

通往内在之路，也总会转向外在。藉此，我们就来到了今天的话题：（亲密）关系、爱情关系、具有疗愈性的关系。这个世界充斥着因不理解、排斥与拒绝而导致的痛苦，亲密关系亦如此。在亲密关系中，人们寄托了最大的希望，对安全感、归属感等的希望；然而，正是在亲密关系中，也同时存在着道不尽的痛苦、恐惧、绝望与被遗弃感。

这是如何造成的呢？人们对（亲密）关系充满了期望——从某种意义上讲对对方过高的期望，将要求、期许、索取的重担压在对方身上。许多人心中都存在着深度的恐惧，觉得自己不够好，害怕失败；因着种种原因，觉得本然的自己不好，能力不够。你们中的许多人都有这种感受，恐惧啃噬着你并不断地在日常生活中制造紧张的局面。在这种感受的驱使下，一个人或许会拼命地工作，也或许无所事事，一事无成。

有时，人们也会将这种恐惧带入亲密关系中，并暗自希望对方能够消除这一恐惧。当你爱上一个人，并希望能与对方“执子之手，与子偕老”时，对方在你的眼中就变得更加高大、美好。你希望对方能够给予你无条件的爱，希望能够得到他/她完全的理解、认知和认可，就象一个完美的父亲或母亲那样对待你。事实上，你们常常将对‘神’

的渴望投射到对方身上。这听起来仿佛很是怪异或者过于沉重，然而，你们所有人的心中都怀有深深的渴望，对神的渴望。我所说的神，其实指的就是家，归家感，能够做自己，轻松地做自己。你们渴望能够拥有安全感，能有慈爱、善解人意的父母爱你——如你本然的样子，这些渴望也常常被带入亲密关系中。这样的话，你其实就是带着匮乏感开始一段关系，而你可能并未意识到这一点，因为爱情有时会遮蔽一个人的自我觉知。然而，将渴望及匮乏感带入亲密关系，就是交给对方一项根本无法完成的任务。他或她并无法消除你的恐惧，只有你才能为自己铺建那条通往内在深处、通往自由及完整的路。

伴侣如镜，帮你看到自己在哪些方面亏待自己，又在哪些方面对自己爱得不够，不能完全地接纳自己。不过，他/她无法替你消除这一切。即使对方再不断地肯定你，给你爱，能够使你面对并疗愈内在之痛的，只有你自己！这也是你轮回为人的使命。

最具悲剧性的情况是，人们将内在的恐惧与痛苦带入亲密关系，并将这些恐惧与痛苦传递给对方；而且，彼此双方都这样做，久而久之，他们之间就会形成一种既互相依赖、又充满权力斗争的关系，双方都在潜意识层面上试图从对方那里获取什么。此类亲密关系中存在着一个根本的出发点，那就是：要求对方填补自己内在的匮乏，你希望这一亲密关系能够使你变得完整。你尚未完全地走入内在，就想要踏上走向外在之路，而这只会导致抗争与折磨。

那么，什么是疗愈性的亲密关系呢？处于这种关系的伴侣又是如何对待彼此的呢？在疗愈性的亲密关系中，双方都决定要踏上走向内在之路，而且并不将对方牵扯进来。他们决定要认知了解自己，直面自己光明和黑暗的面向，对自己负责。他们越来越深地走入内在，揭下层层帷幕，直到与自己的灵魂面对面。

这对于双方来说，都是一条独行之路，会唤起强烈的情绪和感受。在这条路上，你与自己越来越亲近，也更加了解自己，你将于内在变得越来越富有，并最终进入一种丰盛的状态，而你则以这种状态进入一段亲密关系。你不需要对方，但是与他/她在一起是如此地美好、惬意，你们为彼此锦上添花。与前述情况完全不同的是：现在你们之间是灵魂的相遇，你们双方都已深入内在，都曾为此经历过痛苦、困难和眼泪。

也请看一看你们因此而获得的丰裕。你们赋予彼此空间，不再试着藉由亲密关系来解决自己的问题，而是将解决问题的方法带入亲密关系中，以使你们之间的关系变得更加充满爱。这便是疗愈性的亲密关系，它基于丰盛，为你带来喜悦以及更多的疗愈，因为你们将一起成长。你依然是一个正在学习、探索的人，走向内在的路永远没有尽头，一直有新的东西等着你去发现、去体验。与人携手同行，这一探索之旅则更是充满了美丽与神奇。而且，疗愈性的关系——灵魂与灵魂之间

的相遇——也能够加速走向内在、走向喜悦与光的进程，因为你感到、知道有一个人在灵魂深处认同你、支持你。

现在我邀请你们进行一次短暂的冥想练习，以感受一下两种关系的区别，其一是出自灵魂、基于丰盛的关系，另一个则是出自小我、基于恐惧与匮乏感的关系。请观想你正站在你的伴侣面前，如果你现在尚无伴侣，也可以选择其他人，比如你曾经的伴侣——你希望与他/她解决你们之间尚未解决的某一问题——或者你梦想中的那个人，让他/她自发地出现，这位来自你之过去或未来的人。

观想你就站在他/她的面前，你们四目相对，看一看你们之间的能量流动，如果能量流中存在着压抑、误解或障碍的话，也只需静静地观看。看一看你都有什么样的感受，以及你们之间的交流，静观并接纳你所感受到的一切。你们二人面对面，人与人之间的沟通。

现在观想一位比你高大一些的存有站在你的背后，这是一位天使，由空灵之光构成，浑身闪耀着美丽的白光。感受一下，这位天使就站在你的背后，你的整个脊柱，自上而下，都能够真切地感受到他的存在。慢慢向后靠，靠向他，进入这位天使的空间，进入光的怀抱。你开始渐渐地融化，完全地融入天使的空间，与其合一。成为这位天使，这位高大、发光的天使，感受其空间，感受这一存有所拥有的空间，感受他的光、智慧、理解和慈悲。现在，请再看一看对方，以天使的目

光看一看对方，看看你的伴侣，或站在你对面的那个人，无论他/她是谁。你看着他/她，看到他/她的背后也有一位天使，一个高大、明耀的存有，一位智慧、美丽、完整且纯洁的天使。看着这位存有，现在再感受一下你与对方之间的关系，天使与天使，灵魂与灵魂之间的关系。

现在再看一看以前可能存在于你们之间的问题和障碍，看一看它们是否有所改变。或许它们变得不再象以前那么重要，也或许你对它们的理解已不同于以往。敬重对方的灵魂，看到他或她的伟大，向对方致意。你可以在意念中——或者真真实实地——双手合十，置于胸前，身体略微前倾，倾向对方。以天使的身份——作为天使的你——来做，双手合拢于胸前，微微地向对方躬身致礼：我的灵魂向你的灵魂致意，因着你的伟大向你致敬，为你所走的道途向你致敬。看一看对方如何反应。这是灵魂与灵魂之间的沟通，是富足，是丰盛，是内在之路带你前行的方向。你们在如此宽广、充满爱与理解的空间相遇，在这一空间中静观彼此的痛苦，向彼此伸出手，不去而且也不必去解决对方的问题，既独自一人又互相陪伴着走在前行之路上。

如果你在人际关系或亲密关系中遇到问题，尤其是在你情绪激烈、思绪纷乱的时候，请试着觉察自己的思想和想法，试着后退一步，融入自己的大我——那个真正的你，你的内在之光——并感受一下自己真正是谁，然后让真正的自己看着对方。仅仅是退后一步，与自己的情

绪以及那些蕴藏于（亲密）关系中的思维模式拉开一段距离，你就能以崭新的目光看待对方。后退一步，会为你带来空间和喜悦。

感谢你们所有人，感谢你们来到这里，感谢你们的勇气。仅仅是来到地球，来这里彰显、传播并与他人分享自身之光，你们便已明确地展现了自身的勇气。我看到你的真实本质，看到你的灵魂，你是如此地美丽、优秀——如你所是的样子。我发自内心地告诉你，要相信自身的力量、美丽与智慧，你拥有这一切！你身后——近距离陪伴你的一一就是那个伟大的光之存有。要有信心！这样你们就会为这个世界带来一个全新的时代，一个与自己、与他人拥有疗愈性（亲密）关系的新时代。

谢谢你们！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

关于欲望

亲爱的朋友们，

我问候你们。我作为灵魂，作为女性，作为你们的姐妹来到你们中间。我与你们是一体的，我也曾轮回为人，了解你们今天倾诉的那些感受，这一切对我来说并不陌生。

当我从这一边——你们称为天堂的这一边——观看地球上的生活时，最引我注意的是地球生活的价值，人的脆弱，以及在地球上可能经遇的痛苦与创伤。而与此相对的，则是你们那不可思议的勇气，你们对光与爱无止境的渴求，你们的顽强与坚韧。这是我现在所看到的地球生活画面，我看到你们这些勇敢的天使，你们勇敢地承担起责任。纵身跃入地球实相的存有几乎总来自于频率高于当前地球能量的次元，你们于内在接受了这一挑战，做出轮回地球的决定。来地球生活也同时意味着与黑暗、恐惧、阻力、孤独、迷失感等因素共舞。你们决定冒险来这里，现在我看到了你们这样做的原因。尽管这里有着如此多的痛苦、困难及沉重，然而，其它任何地方的经历都不如以肉身轮回于物质实相、轮回于形相世界这么深刻、丰富与强烈。

你们常常希望能够从形相中解脱出来，进一步扩展，与某一更大更高的层面融合在一起。可是，我已看到你们的美，如你所是的样子——一个生活在地球上的人，男性、女性、孩童或成人，你所拥有的具体形相业已闪耀着造物之光。

许多宗教灵性传统都曾专注于超越人类形相，肉身不好，不是真理的传播者；情绪不值得信任，激情更是如此；性欲是诱惑之源，对的，甚至是毒药。事实上，地球生活的所有面向都被剥夺了活力与神圣性。

控制欲是导致上述情况的原因。地球上曾经有过某些权力机构，它们试图掌控这里的生命。掌控操纵人类与生命最简单的方法就是藉由灌输各种思想与观念来影响人们的精神，相对来说，对精神的控制远甚于身体层面上的施威。藉由灌输给人们关于他们是谁，关于他们的尊严或卑微，他们的自然冲动，以及他们的善与恶等等的观念就可以触动人们的灵魂深处，并改变他们，而你们都已受到了深重的影响，也因此，你们开始在许多方面感到地球上的生活毫无价值。这是你们一直以来所受到的教育，你们不知不觉地一直携带着诸如此类的观念，这也因此影响了你们对自己的看法与感受，对自己的身体、欲望、渴望、情绪、激情的看法与感受。

如今，一个颠覆性的新时代已然来临，旧有观念即将改变，这是因为越来越多的人开始、能够且被允许变得独立，人们开始在个人层面上以及小范围内觉醒，而且觉醒的人将越来越多，就像油渍那样自行扩散。你可以说，这是地球正在经历的一场运动，而你们就是地球。你的身体是地球的一部分，你的性欲、本能、身体语言是地球的一部分，不能无休止地压抑它们，它们本是受造的一部分，希望能够展现自己。

那么，现在又是一种什么样的情况呢？你是如何面对“高尚”与“低级”之间的连接呢？你们的传统文化不断地教导你们，灵性是高尚的，是服务，为更高的利益服务，为某一理想或理念服务，为他人服务，为社会服务；而“低级”则意味着自私，以自我为中心，为自己的愿望及欲望奋斗。也因此，你感到迷失，因为你被冠以各种罪名，淹没于评判的汪洋之中。

目前，你们对灵性的看法正在改变，你感到自己被召唤，召唤你进行全身心的转变，你来这里也正是为了将这一正在改变的意识觉知彰显在地球上。你的灵魂感受到这一召唤，并做出决定：“我要来地球，再次来这里。”原因之一就是，你感到这一时期是转变的时期，旧有意识的统治地位即将土崩瓦解。改变是必需的，目前，人类的生存、大自然以及地球上的和谐都处于危险之中。

这一转变过程邀请你于内在深处转向那所谓的“较低层次”，并以全然不同的眼光去看待它。那么，“转向较低层次”到底意味着什么？与身体建立连接，与你的腹部、你的感受建立连接，承认自身的动物性。你们人类藉由头脑生活已经到了如此严重的程度，已经与我所谓的动物性失去了连接。一提到“动物性”这个词，人们就会立刻将其与某些观念联系起来。那么，“动物性”到底指的是什么呢？动物不象人类那样拥有精神力量，它们依从本能而行，不过这一本能非常精细，远比你们以为的精细。本能居于腹部，你常常能在腹部直接感受

到对某事的感觉，感觉不错，还是感到不舒服？感觉某事对你有益还是觉得最好离得远些？不过，你们很难信任自身的本能，有时，甚至无法再感觉到它，你们如此依赖自己的心智，以至于失去了与本能的连接。

那么，如果一个人与另一个人建立、进入亲密的性爱关系，又会怎样呢？在不含性成分的友谊中，你可以在相当程度上留在本能、动物性的领域之外。你在头脑层面上与对方连接，随着你们之间交往的加深，也会与对方建立心灵层面上的连结。不过，一旦两人涉入性的领域，就会有其它因素或力量介入其中。这是在肉体层面上的吸引，阴阳两极之间的吸引，性吸引，几乎不会顾及头脑，有时甚至也不会顾及心灵。人们对这一吸引力感到害怕，并可能以两种不同的方式展现出来。或许你会感到恐惧，觉得会失去自己，并因此退缩；也或许你继续与对方交往，不过却仅仅是为了肉体欲望，不会在其它层面与对方建立亲密的关系。两个人之间的关系极其深厚与亲密，他们无论是在动物性的层面还是心灵层面上都有着深度的连结，这种情况实属少见。

怎么会这样呢？关于生理本能，性本能，你们从小到大被灌输了许多观念，比如这是禁忌，应该被禁止等等。虽然现在开始有所改变，不过在这一领域依然没有真正的自由。当你感受到自身的生理欲望时，你对此感到自在吗？能享受它吗？抑或，你认为这是一种困扰，想要消除它，要么通过性行为，要么通过压抑与控制？以轻松自在的方式

对待自身的情欲体验，人们离这一步还很远很远，还存在太多的评判、恐惧与否定。

如何才能对此感到自在呢？首先要尊崇你的身体，并放下所有关于情欲与性爱的旧有评判。事实上，情欲本是一种能够以喜悦与乐趣去拥抱的能量流，人类的过去则使这个词与“权力”及“不堪重负”等词汇联系在一起。你能否与自己身体内的欲望之流建立连接，并将其看作是一直如潜流般存在的基本感官享受？它本就是你——一个暂居于肉身的生命体——与生俱来的属性。它并不一定非以性欲、性行为等形式展现出来，你也可以通过其它方式来体验这一感官享受，事实上，可以透过许多感官上的体验，诸如饮食，与水、火等自然元素建立连接，寒与暖等等。感官享受很美，也是好事，如果你也能如此看待自身的情欲，将其看作是本就属于你的感官享受的延伸，它成为负担、问题或折磨的可能性就会减小，它完全拥有存在的权利。它也可以使你与地球的连接更强，更加沉入这个物质实相，更好地觉知这一能量流，并享受它。当你对自己体内的这一能量流感到自在时，就迈出了第一步，使得你与他人的亲密接触成为可能。你信任自己的身体，以及它希望为你提供的体验机会。

当然，当你与一个人交往时，忽然会有许多其它的因素涉入。你与一个人，一个完全不同的生命体建立连接，为了能够在这段关系中感到安全与信任，你们必须对彼此敞开心灵。而正因如此，这可能会唤起

你的旧痛，或者撞上你为了保护自己，不臣服于他人，不臣服于信任而筑起的墙。你们每个人都有这样的墙，认知自己内在的这道墙是非常重要的。一旦你了解了对方，理解对方的防御机制，你们就会更加轻松自在地对彼此敞开心灵，这样的话，你们也就更容易在腹部层面上走近彼此，使心灵与腹部层面上的能量流顺畅地流向彼此，这是一个精微的过程，需要你们对彼此的奉献精神、耐心与关注。而这一切都值得！

在此次传导的开始，我提到你们来地球体验人类生活所付出的代价，也包括这一方面。当然，作为灵魂的你无形无相的，你于本质上并不是一个男人或女人，也不是孩童或成人，年轻或年老，生病或健康，这些都只是短暂的外在表象。确实如此，这一切都是短暂的，不过，也请看到这些短暂外相的美丽。现在，你是一个男人或女人，请享受这一形相，享受这一角色为你提供的一切，性爱也是其中的机遇之一，藉由性，你们能够在深度层面上与彼此相遇。

你们的社会对性爱充满了困惑，事实上，男女之间的性体验会开启一个神圣、寂静的领域，你于其中感觉自己被提升到超越你之地球人格的层次，你可以称其为灵魂，其实你如何为它命名并不重要。有趣又不寻常的是，这一神圣的体验并不等同于情欲，然而，情欲，在身体这一领域探索彼此，却开启了一道门户，通往灵魂之相遇的门户。

因此，你在这一领域变得放松、自在是很重要的，当然，要依循你自己的时间与韵律。其实这也是对生活在这一时代——这一改变的时代——的所有人的号召：完全为自己去探索，探索自己的身体对性能量的感受，探索如何以你感到舒适的方式与另一个人分享这一能量，而不会越过你允许的界限。一步步地去探索，这是奉献，是爱，意识觉知也会因此而获得改变与提升，不是藉由观念、理论、新的思想体系或宗教信仰，而是藉由地球本身，藉由你的身体，它们希望能够表达自己，就在此时此刻。

最后，我想邀请你们将意识带入腹部，所谓的觉知其实与专注没有什么不同，现在请专注于腹部，感受一下你腹部的感受，然后让意识进一步下沉，进入性器官，进入海底轮。请以中立的态度将注意力带到那里，这是你身体一个美丽的组成部分，感受一下居于此处的生命力之源。或许你会“看到”或感受到某一颜色，看看你能否使这一生命力之流，这一情欲之流，肉体性之流，经由双腿下沉，看看你能否感到它流经你的双腿，与地球建立连接。感受一下，对这一能量流、这一身体之流的体验是何等地舒适与自然。再看看你能否感受到你的身体现在有什么希望或需求，不仅仅是这一刻，而是在更大的范围内。你的身体是否在日常生活中的某些方面希望能够拥有更多的体验？它是否有什么需求？这常常可能是一些很简单的事物，你的头脑常常忽略掉的事物。请认真对待这些需求，你的身体想要带你回家。身体并不是灵魂的对立面，它是灵魂的物质形相。事实上，使你远离你之

灵魂的并不是你的身体，而是你的头脑，我这里所说的身体，尤指你的腹部，那所谓的“较低”部分。接纳它，与其和谐相处。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

走出恐惧 迈向未来

亲爱的朋友们，

我在这里，我是约书亚，你们的兄弟和朋友。我想要走近你们，来到你们身边，不是高高在上，而是作为一个人，作为一位朋友和你们在一起。请信任我，并回忆一下，我们曾经常常这样坐在一起，平等地坐在一起，在地球上。

想象在我们中间，烛光摇曳的地方，有一簇篝火，火焰冲天，直抵云霄。我们有听到、看到你们，和我在一起的还有很多希望能够佑助你们的存有，希望能够在这一困难时期陪伴在你们的左右。不过，这也是一个喜悦与灵性重生的时期，可以说这是一道门槛，一种点化，你藉此获得空间，从而能够完全做自己或成为真正的自己；能够屹立在

自身之光中，展现你那无尽的美丽…。并能够再次信任生命，将“真正的自己”带给地球，全然地接纳出现在你人生中的一切，属于你的一切。

请感受在我们中间熊熊燃烧的篝火，那以太之火，它是与上天的连接，将天与地连接在一起…让它温暖你，并感受一下你与在场所有人之间的平等性，与我之间的平等性…我在天上对你说话，也同时在你之内说话，我就是你！在某一意识场中，我们是合一的。这一意识场现在离地球越来越近，它能够彰显于地球，藉由你们彰显于地球，这是一个崭新的意识。

经过世世代代的恐惧、缺乏自由以及精神压抑，这一新意识终于降临地球。让这一天成为我们解放的日子，让我们一起围坐在喜悦之火旁，尽情欢庆，因为新意识已然降临，它正在藉由你们彰显，藉由你们的手与唇。让我们一起欢庆，并以此为傲，因为你再次来到了这里。尽管你在过去经历了无数的痛苦，甚至因此造成了深重的精神创伤，但你们还是再次来到了这里。这是因为，还有远比恐惧与痛苦更强大的东西，那就是篝火之光，请感受蕴藏在这一喜悦之火中的生命力与激情，让它将你带向未来。

那么，未来又是什么？它就在你的手中，新地球的未来蓝图就在你的心中，它使你快乐，令你神往。你们中的一些人，因着地球上的痛苦

与折磨而沮丧不已，并因此渴望天堂，不再关注地球，希望逃离地球，回到天堂，回归心中的家园。不过，我告诉你们，你们的新家就在地球上。与这一美丽、丰盛的星球建立连接，与自己的同胞建立连接，这就是你此行的目标。

请感受一下新地球的存在。它已经存在于以太次元，感受它，想象你正身处于新地球，未来已然存在，你在那里做什么？想到新地球时你的第一感受是什么？你住在什么地方？观想你的居所以及周遭的环境，主要感受一下那里的氛围，无需关注细节。感受一下你之能量的流动，以及你与宇宙、地球以及灵魂——你的灵魂已与地球建立了全然的连接——之间的连接。

看一看未来的自己，你有注意到什么？他/她有什么不同？他/她的光更明亮？他/她感到自己更轻盈？笑得更开心？他/她想对你说些什么？未来的你携有带给你的讯息，藉由这一讯息，未来的你创造了一条与当下的连线，这是一条充满启迪与鼓励的连线，拾起这条线，感受生命对你的承载。

长久以来，过去的经历、恐惧、痛苦以及各种阻力已将你困得寸步难行。现在，是让未来引领你的时候了，让未来，未来的你，带你前行，让那个已摆脱旧有束缚、光彩耀人的你来引领你前行，他/她是你的指导灵，是你前行的道途。

那么过去呢？那些曾经阻碍你前行，现在依然使你无法展现真我光彩的恐惧又是怎么回事？关于恐惧，我想说的是，你对恐惧的看法与态度决定了一切。如果你贬低自己，不断自责，对自己拥有的各种可能性持负面态度，那么恐惧就很容易主宰你，并如影随形地跟随你，无处不在。恐惧是一种能量，活生生的能量。象一切万物一样，恐惧也有意识，也是有生命的。一切生命体都需要滋养才能生存，恐惧亦如此。你的想法就可以滋养它，那些你从小到大被灌输并化为已有的想法，那些源自这一生或者某些前世的想法。

你处于某一思想场中，或者说一种思维惯式，问题是：这一思想场是滋养恐惧，还是消融恐惧呢？你的各种想法如何滋养你？你看，恐惧是一种情绪，情绪就是情绪，这并没有什么不好。作为对某一危险的第一反应，恐惧是一种合理的自然反应。危险就在眼前，恐惧油然而生，你的身体立刻感受到这一点。这是对你的警告或提示，你因此做出反应，从这一方面来讲，恐惧甚至非常有用，它藉由你的身体来提醒你。如果你因此做出相应的反应，恐惧就完成了它的任务，也会自行消失。

然而，你们中的许多人都携有一种长久的恐惧，它与当下某一外在刺激无关，而是长久以来逐渐积累、越积越深的恐惧，它从未得到你的关注与理解，并成为你的负担，限制你，使你窒息。而且，你一直不

知不觉地用各种想法滋养维持这一恐惧，诸如：我做不到，我不知该怎么办，我无法独自完成此事，我对此无能为力，我需要他人为我指引方向。所有这些自我否定的想法都会加强你的内在恐惧。我这样说，并不是为了打击你，使你气馁，而是为了帮你看到该如何从恐惧中解脱出来。

你们都知道，在恐惧袭来的那一刻，你几乎是束手无策，这一尖锐强烈的能量使你头脑发木。不过，你并非真的无能为力，你可以对自己逐渐建立起来的想法与习惯采取行动，诸如你对自己的看法，关于你真正是谁的想法，关于你有哪些能力的想法等等。一旦你从自我否定的想法中解脱出来，并开始理解自己，以慈悲、温柔的目光看待你曾经经历的一切，恐惧就无法再获得滋养，那些日积月累而成的一层层桎梏也会轰然瓦解。虽然，恐惧依然会出现，依然犀利无比，甚至有时依然使你头脑麻木，不过，你却能够使它从你的身体中自然流过，你不再评判它，也不再滋养它。

你不再对你自己说：我害怕，我没有这个能力，我最好还是不要去做，还是退一步好了，最好还是躲起来，不去面对。恐惧这一情绪很容易转化为自我否定的想法以及你因恐惧而得出的各种结论。而你所能改变的，正是这些结论与想法。你可以不再用各种想法来滋养恐惧——这样你只是恐惧的仆人，而是在感到恐惧之时，成为自己的朋友与指导灵。恐惧袭来之际，你可以将此看作是对你的呼唤，以唤醒你内在

那最强大、最充满爱的部分。你所感受到的恐惧只是一种呼救，呼求你的帮助，这是对你自身之光的呼唤。恐惧其实是在说：“帮帮我！我很害怕。”这正是你用温柔与理解来拥抱自己的时刻，也是你因此而超越恐惧的时刻。此时，你对自己说：“我依然有恐惧，不过我已不再是恐惧，我远大于恐惧。”也因此，你不再滋养恐惧。而且，恐惧将逐渐让位给信任，让位给勇气、胆量、活力与喜悦。这时，你就能分辨出什么是源自过去的恐惧，什么是当下这一刻出现的恐惧，而且，你会看到，当下这一刻的恐惧极其有限，完全可以洞察；使你备感沉重的，则是那些旧有恐惧以及滋养这些恐惧的负面想法，它们携手在一起，共同影响你、左右你。

现在，请观想一下，观想你携带已久的恐惧以及恐惧与负面想法的融合体，想象一个黑暗的能量场将你围住，或许你有注意到，你身体周围或之内某些部位的黑暗能量更强一些；你也可以观想一团黑雾将你笼罩其中，静观它，不要害怕，因为你并不是它，你只是在观察它……邀请恐惧现身，对它说：“我想看到你，我想了解你是谁。”感受它，感受这一来自过去的负荷，并带着全然的觉知进入它。你不必变成它，你只是希望能够自内向外地感受它……以了解是什么在困扰着你。

这可能是你所感受到的恐惧，不过也可能是一种沉重感，一种令人抑郁的失望，这也是恐惧的一种彰显形式，它常常出现在你封闭自己，无法与内在激情、内在之火建立连接的时候。让过去的一切限制与阻

碍都出现在你的面前，并再次观想在我们之间熊熊燃烧的烈火，感受火焰的力量，以及它那疗愈、清理的作用。

现在观想有一个挚爱你的存有站在你的身后，这可以是你的指导灵或者你近日有过接触的灵性老师，你也可以想象我或者某个与你有着强烈连结的人，一个为你展现光之力量的存有。这位强而有力、充满智慧的存有，对于本然的你以及你所走过的道途充满了理解与慈悲，他/她站在你身后，帮助你将旧有的负面能量、那团黑雾、那些沉重，都转交给那熊熊的火焰。现在，请释放所有希望被释放的能量，信任这簇火，信任生命的温暖，让这些负荷从你身上滑落。看一看这熊熊的烈火是如何轻松地纳入这些沉重的能量，现在是放下的时候了，是解脱的时候，是做自己的时候，是轻装前行的时候了。

这几天我们讨论了可能会阻碍你的恐惧，它有时会使你感到犹豫，踟蹰不前；有时你甚至会因为恐惧而隐藏起来，躲在自己的壳中。要知道，这样做是需要付出代价的，表面看起来，不出头露面似乎很安全，不过，不展现真正的自己也是有代价的。长期压抑自身的生命能量、灵性精神以及灵魂的呼唤也是对恐惧的滋养。不走出来，一步不迈，这本身也是行动，也是你所“迈出的一步”，是你赋予恐惧力量、加强恐惧的一步，因此，要知道，“不行动”也是一种“行动”，而且这并不是没有任何后果的。

如果你一贯地阻止并压抑自己，就迟早会出现身体上的不适，以及情绪上的不适：灵魂不安，心怀不满，感觉自己并不属于这里，希望离开这里。这些都是信号，提醒你，你的灵魂希望更多地彰显自己，而你则因着某些原因阻止自己这样做。不要让恐惧主宰你的人生，恐惧确实存在，不过你无需去滋养它。要对生命、对未来充满信任。

如果你感到自己受控于恐惧，请向未来伸出双手，抓住来自未来的那条线，感受蕴含其中的鼓励、信任、轻盈以及能够做自己的自在感受。最后，再感受一下未来的你，与他/她建立连接，与你的同胞建立连接，与天和地建立连接。感受陪伴在你左右的存有，感受你所拥有的广阔空间，感受你拥有的无数可能性，度过充实、精彩人生的可能性，这一切都属于你。

谢谢你们，谢谢你们再次勇敢地来到这里。我们会一直陪伴你们前行，永远如此。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

爱情关系

亲爱的朋友们，

我发自内心地向你们问候，全心全意地陪伴你们，与你们分享，因为你们是我的兄弟姐妹。我们之间有着深厚的情谊，我并不比你们高大，我们是一体的。生生世世以来，我们都彼此相连，这是一种穿越时间之流的深度连接。

曾经，我们决定一起将基督能量带给地球，让它象幼苗一样，随着时间的推移，逐渐成长，并最终全然地绽放。现在，成就的时刻到了，这一时期，许多幼苗将骄傲绽放，你们便是其中的一员。我们联合在一起，许多志同道合的灵魂联合在一起，因此，不要再将我看作是高高在上的导师，请将我看作是你们的朋友，牵着你们的手，与你们分享我的爱，因为我爱你们。

你们所有人都渴望爱，在与他人的关系中寻找爱，也在与神的连接中寻找爱。然而，事实是，你所渴望的就在你之内，那是你自身的神圣本性，你与“无条件的爱及喜悦”浑然一体的那一部分。当你感受到这一部分，感受到自己的内在神性时，你就会有一种归家感，一切都变得那么简单、轻盈与喜悦，你与自己合一，无需借助任何外在的人事物来拥有快乐。你自己就是一个完整的整体，与此同时，你也能够以一种深刻、亲密的方式感受与一切万物之间的连结。

前提条件是，你先要与自己合一，接纳本然的自己，那个经过生生世世的锤炼，积累了各种经验的你；全面地了解自己，从最高的层面直至最深的层面，如此这般你就能够回归自己，并能够赋予对方做自己的空间。你不再试图藉由对方归家，而是与对方分享自己心中的家，与他/她一起欢庆合一，分享合一。这就是疗愈性的关系，无论对方是你的情侣，还是友人或孩子，从本质上讲，这并没有什么区别。然而，在各种关系中，爱情关系——伴侣关系——最能触动你、唤醒你，因为在这种关系中，你将自己内心最深处的东西赤裸裸地展示给对方，而且，仿佛唯有这种关系才携有归家的承诺。

在我继续讨论这一话题之前，我想先请你们回忆一下归家感，回忆一下你曾有的那种最原始的合一感——这并非什么遥远的感觉。很久前，你的灵魂告别天堂——让我权且以天堂为比喻，独自踏上旅途，进入肉身；你选择某一形相为载体，以彰显自己的灵魂能量，从而积累各种经验；也可以说，你在宇宙各个不同的地方进行体验。

你作为一个独立的灵魂诞生并踏上旅途之时，你与那亘古的一体性告别，这一体性就像一床温暖的爱之毯、光之毯，将你裹在其中，你对它是如此地熟悉与信任。在它之内，你总能感受到“父母神”的存在，因此，你从不感到害怕，不怕独处，不怕被弃，也不怕被拒绝，这些词汇甚至不会出现在你的词汇表、你的知识与经验之中。尽管如此，却有一股强大的神圣力量将你推出去，从最初那温暖的“父母神之子

宫”中推出。

这到底是为了什么？是为了使你们自己成为神，成为这一“父母毯”的源头与始点，成为温暖与爱的源泉，许多事物从中跃然而生，被你们创造出来。你们都走在成长的道途上，以成为独立之神，不过，告别天堂踏上征途对你们来说确实是一个不小的冲击。然而，事实是，如果你们事先知道一切，就不可能真正地体验，因此，你们必须脱离那亘古的连结，纵身跃入深渊，作为灵魂独自上路，认识了解恐惧、不理解、被遗弃感，以及黑暗与无明。长久以来，你们一直携带着孤寂、迷失等等的感受，直至今日，而且这些感受也强烈地体现在爱情关系中。

然而，如我所言，在我们进一步讨论爱情关系之前，我想提醒你们，你们现在依然能够于内在切身体验这一亘古的连结，日日如此。你们已经在夜晚时分这样做了，在无梦之夜，你们出体，与那至深的源头——你的家——建立连接，或者说与神、与你最深的内在核心建立连接，你的这一部分从未离开过天堂，现在依然在那里。尽管你在数百万甚至数亿年前已经离开了这一合一的源头，它却一直与你在一起，就在你之内，是你永不磨灭的那部分意识。夜深人静之时，你的大脑不再像白天那样活跃，你进入睡眠，进入一个非物质实相，此时，你便会出体，去感受那一源头，夜夜如此，并藉此更新自己。

在日常生活中，你们也能够与这一神圣精神实相——你是这一实相不可分割的一部分——建立连接。让自己静下来，你就会感受到它，就在此时此刻。我邀请你们一起去感受它，感受一下，我们都是本初那神圣存有的一部分。观想你的胸部中央，心轮所在的地方，有一块水晶，晶莹剔透的水晶，观想它，并感受它的能量；这块纯净明澈的水晶有着许许多多的晶面，它们代表你同样多彩的经历。感受一下，你如何藉由心中的水晶与周围的一切连接在一起，他人的感受、心情、情绪都可以透过这块水晶映射给你，你能够感受到他人的能量，并能够理解他人。藉由这一水晶心，你能够理解他人的经历与感受：他们的痛苦与失望对你来说都变得了然。

这颗水晶心与一切生命体的心连在一起，因为我们本就是一体的。尽管如此，你却依然能够感受到，在你胸膛中跳跃的这颗心是你的，这是你的水晶，你的灵魂之心。感受一下这两个面向是如何相融共存的，一方面是心灵层面的连接，就像有一个广阔的水平面将你与一切万物都连接在一起，没有分离，因为我们都是一体的；而另一方面，你又是你，独特的你，你是一个独立的个体，一条垂直的线将你直接与源头、与神连在一起。你居于肉身中，你的身体是心的载具，是你之神圣意识的载具。

请感受一下水晶的开放性与无界性，感受一下这属于你的无限意识，它来去自由，并不受限于你的身体；它现在在这里，暂时在这里，不

过这一宏大的能量完全不依赖于任何形相。它就是你，你将“父母神”神圣整体的微小片段带来这里，带到地球。你本自具足，是这一心灵水晶的守护者，请记住这一点，并在我们讨论爱情关系的时候，时时保持这一觉知。

当你刚刚爱上一个人时，你会感到快乐无比，就好象你内在某一隐藏许久的部分忽然被开启，而只有那个人的目光才是解锁之匙；其他人好像都没有看到那一部分，不过他或她却唤醒了它：你那直露无余的美丽本质。你对生活的激情与热忱重新升起，你感到自己是被关注，被爱的，并开始体验更深层面的自己，体验自身之神奇。这是你坠入爱河时所体验到的感受，这一切看起来仿佛是关乎于对方，其实却关乎于你自己，你被对方唤醒的那部分是如此地美丽怡人，纯粹是一种神奇！你仿佛刚刚真正地苏醒，感到自己能够给予世界的是如此之多，感到自己能够拥有如此多的爱。

这时，许多人会深醉其中，因着这一爱之体验、这一神奇而陶醉。然后，经过一段时间，他们不知不觉地紧抓唤醒他们的人不放，她或他手中握有魔术棒，那最初唤醒你，唤醒你對自己對他人之愛心的東西，却渐渐使你远离自己，完全贯注于对方。于是，你开始陷入矛盾，你想要占有对方那些你仿佛没有的东西，而且对方也常常以同样的方式对待你，这使你们双方都陷入困惑。如此这般，你们不仅将自己最高

的面向给予彼此，也最终会唤出双方最低的面向，比如争斗、嫉妒、依赖与掌控，这是一个极其痛苦的陷阱，几乎你们所有人都有过如此的经历。

这是怎么一回事呢？你之内有两个部分，透过我刚刚提及的水晶，你的心中充满爱，能够洞察对方的真实本质，感受到对方之美。你们藉由心灵建立平等的连接，认出彼此的神性，与此同时亦未忽视彼此的人性，理解对方的痛苦、绝望、失望以及能量上的阻塞。然而，在你的腹部，还有另一种能量在运作，当你执着地迷恋一个人时，这种能量可能会变成一股极具破坏性的强大力量，我称其为被忽视、被遗弃的内在小孩，他/她携有深深的旧痛，这一旧痛甚至可以追溯到他/她离开“父母神”温暖怀抱的那一天，那宇宙出生之痛。你坠入爱河之际，这个孩童也被唤醒，他/她的许多情绪都可能会遮蔽你的心灵，这些情绪将你的心灵水晶严密封裹，使你无法看到真相，那就是：你是你所感受到的快乐的源泉，相爱初期你所感受到的幸福源自于你自己以及你赋予自己的空间，虽然对方使这一切成为可能，但这却是关乎你自己的事！

然而，那痛苦的内在小孩在呼唤，希望获得他/她匮乏已久的关注、爱与认可，他/她甚至可能会竭尽一切努力、不惜一切代价地紧缠住情侣不放，以获得自己所没有的东西。这一内在小孩与水晶心甚至会分道扬镳，最初那美丽的一切忽然变成了破坏性的关系，情侣之间争

吵、争斗不已，虽然双方都不想这样，此类事情却时有发生。

当你发现对方并无法给予你你所期冀的那种绝对的爱，就在他/她的魔术棒行将失效之时，你可能会陷入绝望，你想不惜一切代价地拴住对方，因为你曾在对方那里体验过这种无条件的爱。于是，你开始抗争，紧抓不放，你的旧痛、愤怒情绪、被遗弃感甚至痛恨都浮出水面；然而，即使在这种情况下，你也很难放手对方，因为你记得曾经的美好，记得你们之间的其乐融融。

此时，至关重要的就是知道放下。当你觉得你们之间的关系正急速恶化，你们开始互相指责、互相抱怨时，就是后退一步的时候了，因为你们带给彼此无尽的痛苦——这恰恰是因为你们曾经深深地触动彼此，而这种痛苦却是难以疗愈的。

因此，当你觉得自己开始变得不理智时，就请后退一步。我此处所说的“不理智”是什么意思呢？就是说，各种你无法控制的情绪左右着你，使你无法以一颗开放之心走近对方，你于内心深处感受到一种恐惧，害怕自己被遗弃，抑或恰恰相反：害怕与对方建立深度的连接而失去自己；也或许你的心中充满愤怒与嫉妒……然而，重要的是，你认识到这些强烈的情绪主要是关乎于你，而不是你的爱情关系。爱情关系触发了这些情绪，然而，导致这些情绪的因素却来自于更深的层面，你的内在小孩才是你情绪失衡的真正原因，而你必须自己去关心

这个受到伤害、被遗弃的孩童，这并不是你之情侣的责任。不仅如此，对方的内在小孩也不是你的责任，让他人为自己的痛苦负责，并希望他们来疗愈这些痛苦，只会在（亲密）关系中导致极度的困惑。

如何才能觉知一个原本充满爱的关系开始失衡、进入歧途呢？发现这一点通常很难，因为你已身在庐山。尽管如此，还是有一些明显迹象的，觉察方法之一就是与内在小孩一起做一个观想练习。

观想你站在你的情侣对面，如果你目前没有情侣，可以想象一位曾经对你很重要的人。你的内在小孩忽然出现在你的左侧，你可以简单地将他/她想象成自己小时候——十岁以前——的模样。他/她如何出现在你的身边并不重要，你牵着内在小孩的手，与情侣面对面。看一看内在小孩对你所爱的人如何反应，看看他/她的第一反应是什么，问问内在小孩：“他/她的哪些面向如此吸引你？哪些品质使你觉得无法抗拒？什么使你的心儿融化？什么使你着迷？”然后再问一问：“现在你感受如何？”

你们当初所拥有的关系品质现在如何了？你的内在小孩是否依然能够感受到它？它有什么变化？在疗愈性的关系中，你依然能够感受到当初这一品质，并以此滋养自己，温暖自己；与此同时，你的情侣也更加人性化，他/她有自己需要面对的问题，有自己的顺意与失意，尽管如此，当初的魔力犹在，也因着这一魔力，你们能够避免、克服

各种问题。如果你发现这一魔力业已消逝不再，如果你的内在小孩觉得自己没有得到关爱，觉得自己受到不公平的对待，就说明你们之间的关系出现了问题，需要你去关注，此时，要耐心地与你的内在小孩一起去发现、解决所出现的问题。

为了能够更清楚地了解这种情况，请先放下内在小孩这一画面，独自站在情侣——或者你选择的那个人——的对面，看看你们之间能量的流动，取与予的能量。先看看你赋予对方的能量，感受一下这一能量，你无需用言语去形容它，感知它便可，静静地看一看有什么样的能量从你流向对方。再看一看你对此有何感受，你是否因给予而更加充满活力？还是感到自己被淘空，甚至筋疲力尽？这一给予是否使人备受鼓舞？还是你因此而感到疲惫？保持住你的第一感受，然后，看一看来自对方的能量流，你从对方那里接收到什么样的能量？信任自己的第一感受即可，你对所接收到的能量感觉如何？这一能量是否使你更加敞开心灵？你是否因此对本然的自己感到更加满意？这就是疗愈性关系的实质，对方赋予你某些东西，你因此感觉美好，喜悦盈心。

最后，破坏性的关系还有一个迹象。请感受一下，在太阳神经丛——它位于你的胃部——处是否有一条“能量索”将你与对方连在一起。如果你比较敏感的话，你或许会感觉到这一能量索，亦即，你觉得自己需要对方，想要占有控制对方，当你想到对方可能会离你而去时，你会惊慌失措，好像有什么力量在拉曳这道能量索。如果你确实感受

到这一能量索，要知道，这其实是一种能量脐带，它将你与对方紧紧地连在一起，给你一种感觉：“我需要他/她，没有他/她我就无法活下去。”这种恐慌感说明你尚未自立，至少你认为自己无法自立，不能没有对方，这种依赖会导致破坏性的（亲密）关系。

对于疗愈性关系而言，如果你们因着某种原因不在一起而强烈地思念彼此，这很正常，你们依恋彼此，深深地相爱。你们享受彼此的陪伴，并因此渴望彼此的陪伴，这是再正常不过的。不过，在破坏性关系中，却有一种毒性的东西在运作，你觉得自己不能没有对方，认为你的幸福与福祉——甚至整个人生——都取决于对方，这使你变得软弱，你心怀恐惧，深怕对方拒绝你，并因此感到自卑与窒息，你们之间的关系不再像当初那样具有喜悦与自由的空间。

请试着去感受这一切，以你熟悉的方式静静地感受。不要害怕放下，不要害怕去创造空间以感受到这一切，原因很简单，如果你们的关系陷入恶性循环的境况，双方在肉身与情绪层面上都暂时拉开距离是必须之举，这样你们才能好好地觉察、认知双方所处的位置。在这种情况下，想将一切都说清楚的做法通常来说不会起什么作用，因为你们需要先使彼此的能量场完全独立，从而获得足够的空间以回归你那心灵水晶的中心。请将意识带入那美丽明澈的水晶，这是你的真实本性，不要依靠他人来体验它，它一直在那里，在你之内。这是神的呢喃，寂静中你便能听到它。

请感受一下，水晶之光照耀着你那依然痛苦、依然于外在苦苦寻求接纳、爱与安全感的内在小孩，让水晶之光照在他/她的身上，你清楚地看到，水晶之光藉由你的胃部、腹部、双腿进入地球，深深地扎根于地球。

这是你的自身之光，你那独一无二的灵魂之光。你来到地球，寄居肉身中是为了体验；这一殊胜之光是你的独特之光，你的天使之光，如果你与它保持连接，便会吸引疗愈性的关系进入你的人生。你无需他人，也无需改变他人，使其变得“完美”并最终以你渴望的方式看待你，无条件地理解你，以你期冀的方式接纳你。

你只有在自己心中才能找到那无条件的接纳与爱，藉由你自己，为了你自己。不要要求他人承担起这一责任。那绝对的爱存在于你与自己之间，能够赋予你这种无条件的爱的人只有你自己；如果你这样做了，你就会成为他人的爱之泉，因为你已经能够完全坦诚地对待自己，你爱自己，也包括自己比较黑暗的面向：那有时痛苦不已、苦苦挣扎的内在小孩。

如果你爱自己，就更容易以宽广、真实的视野看待他人，不再将他们有时具有攻击性或伤害性的言行个人化，认为是专门针对于你的。他们的行为或反应属于他们自己，你能够更容易地保持沉稳，不再对此产生情绪上的波动。对方也不再对你的精神幸福、你的灵魂救赎负责，

该为此负责的是你自己。你的世界你做主，你创造你的实相。

你们都正走在通往自我实现的道途上，并以水晶之心触动他人，为他们带来希望与爱的火花。感谢你们，感谢你们在这一时刻、这一意识转变的时期来到地球，我与你们同在，并深切地关心你们，你们是我的兄弟姐妹，我深爱你们！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

面对疾病

亲爱的朋友们，
欢迎你们来到这里。

这一时期有许多深深触动你们的事情发生，这是一个转变的时期，一

个意识扩展的时期；而你们则是开拓新领域的先锋，为新意识创造空间，使其扎根地球。

然而，在这一过程中，你们遇到了许多阻力，来自内在与外在的阻力，甚至有时看起来仿佛地球——亦即人类实相、这个社会——尚未准备好接受你们带来的能量。然而事实并非如此，地球已经做好了准备，地球、人类、你们的社会正在等待你们。因此，即使你们有时感到自己并不受欢迎，也不要忘记，你们正是在适当时刻出现在适当地方的人。来这里是你们的愿望，你们知道自己携有一种特殊能力，一种此时此刻最受欢迎的能力，这就是进行意识转换的能力。你们中的每个人都正在以自己独特的方式经历内在深处的意识转换，这是意识的炼金术，知道如何与人生中的光明与黑暗相处。你们正是那些为感受与直觉再次创造空间，依心而行，创建新地球的人。

目前，社会传统对你们最深的影​​响之一便是大脑思维的影响，心智、理智与理性思维对你们的人生方式以及你们的社会都有着深重的影响，即使在日常生活中，你也能看到，大脑思维有时完全主宰了你，你不再是思维的主人，而是完全受控于思维。大脑思维会使你与内在深处的感受与知晓脱节，它整日转个不停，总想条理分明、结构分明地规划一切，却因此与内在深处那自然的存在状态失去了连接。而与内在本源建立连接正是你们的目标，在这一方面，你们是先锋，为他人开拓道路的先锋。

从全球角度看，可以说人类完全被逻辑思维主导，西方社会就是一个明显的例子；而且，西方社会也为我们展示了单纯依赖大脑思维会导致什么样的后果。本来，思维仅仅是感受与直觉的辅助工具，而现在，它却常常夺占主导地位，并因此阻碍你们依心而行，彰显内在之美。你们所有人都走在通往内在的道途上，重获那纯粹的“存在状态”，为其创造空间。

疾病与健康与此有着密切的关系，看看你们的社会——比如医学界——对待疾病的态度；再看看又有多少资金被投入科学研究，用理性方式研究疾病，以将各种症状对号入座，找出解决办法。所有这一切都运作于理性与心智的层面上，而在感受层面上，则与活生生的肉体、每个独一无二的人以及希望藉由这一独特血肉之躯彰显自己的灵魂失去了连接，对此的关注早已流逝不在！不过，目前情况已有所转变，你们便是带来这一转变的人，你们并非仅仅于外在带来转变，并非如此，你们最先于内在感受到这一变化，并自内向外地彰显这一变化。而我今天的话题就是：这一自内向外的转变如何运作，仅仅以理性方式处理问题有什么不足，以及深度认知自己对于自内向外地了解疾病并转换蕴含其中的能量又是何等的重要。

洞察自身的病痛，这是什么意思？意思是，了解这一完整的过程以及伴随其中的情绪。最近这一时期，你们都曾经历过悲观、抑郁，有时

甚至是绝望；你们不断自问，这一切是否都值得？有时你们经历的低谷看起来深不见底，仿佛没有一丝希望，看不到前景。在我进一步讨论这一话题之前，我想请你们先关注一下黑暗、悲伤以及沮丧的价值。

你们害怕、担心自己陷入这种境况，一旦被此类情绪缠绕，你们便觉得这样不好，并因此心情更加糟糕；然而，也请看一看悲观或抑郁会为你带来什么。它们使你回归自己，在某种程度上迫使你直视自身的痛苦。用心去觉察这种忧伤、消沉与抑郁的话，你或许会感到一种沉重经由腹部与双腿逐渐下沉，并以一种不同寻常的方式使你变得沉稳。这种感觉虽然让你不舒服，但它却使你专注于自己，加强与自己的连接；因此，即使你不喜欢此类感觉，也要觉察一下它们的价值，你的痛苦正在对你倾诉，你的忧伤则将你带离大脑思维那喋喋不休的唠叨；彷徨无措之际，也就不会过度思考。忧伤、绝望、濒临放弃，这种状态下，你常常会发现，你的理智思维已经无能为力：“我已技穷，不知该如何是好，这样下去不会有什么好结果，我还是放弃好了。”然而，这种情境中恰恰蕴藏着无限的潜能。

你可以愤怒不已，抱怨不止，觉得自己是受害者：“我苦苦寻觅，做过无数尝试，却没有任何改善，这实在是糟糕透顶。”如此这般，你踟蹰不前，一味地陷在悲伤中。不过，还有另外一种可能，忧伤其实也可以是一道门，通往新事物的门，只是你并不知道到底有何种新事物、新机遇在等待着你，你必须放下所有的期待。这并不意味着你对

此束手无策，你能够做的是：与这些沉重、绝望的感受同在，全然地与它们同在，不带任何抗拒；这样的话，沉重、抑郁的能量就会发生转化，从你所抗拒、排斥的能量转化为一种对你有益的能量流。这些情绪并不是毫无意义的，它们都有其自身的价值。

沉重的感受之中蕴藏着臣服的可能性——如果你信任臣服的话。现在请随我一起进入我为你们描绘的画面，以来体验忧伤与沉重感的价值。忧伤与沉重感常常说明你们想与某些事物告别，藉由不抗拒，你便能够允许这种告别顺其自然地发生，任旧有能量获得清理，自行消失。

为了更好地理解这一点，请观想一个画面，你坐在花园中，秋日的花园。想象你身处一个美丽的花园中央，园中没有争艳的花朵，与此相反，树叶凋零，怆然飘落，树枝也干枯秃废，一片荒芜，秋风萧瑟，寒意阵阵。一阵罡风吹来，秋树任叶子飞落，毫无抗拒之意；秋花亦渐渐凋谢，没有一丝抗拒。四周渐暗渐冷，你静静地坐在花园中。

想象你坐在花园中间，坐在一棵树下，任一切如其所是的样子。你或许会感受到心中的悲伤与失望，因为你的某些夙愿未能实现，你静观这种情绪，然后试着放下，任它与空中飞舞的秋叶同去。允许你不再需要的一切离你而去，去寻找他（它）们新的生命轨迹，因为死亡只是幻相，没有什么会真正死去。一切万物都处于运动之中，秋让位于冬，冬让位于春，一切都在运动，死亡并不存在。

请静静地感受，你坐在那里，告诉风，它可以带走任何你不再需要的东西；风穿过你的肌肤，进入你的身体，掠过你体内的器官，你的心、腹与肠道。秋风料峭，却不恼人，且清冽无比，毫不暧昧……感受一下，你在某种程度上正随风而行。想象你慢慢地滑出自己的身体，你俯视园中，看到自己正坐在树下——一位两鬓如霜的老年女性或男性。你感觉很自由，自由地漂浮在空中，就像一位会飞的天使。也请感受一下洋溢在秋风中的兴奋与雀跃，你完全可以清理旧有事物，使其让位于开放、愉悦的新事物。你并不知道将会有有什么新事物出现在你的面前，但这并没有关系，重要的是，你对新事物持开放的态度，而你确实如此。

现在，我再回到刚刚的话题：如何面对、了解疾病以及内在的沉重、挫折与绝望。要知道，这是一道门，表明你正在进行深层的内在工作。我们需要从各个层面上了解疾病，而非仅仅停留在灵性层面上，也绝不仅仅是理性层面上的理解——尽管这样做确实有一定的帮助，最大的挑战则是在情绪层面上真正了解疾病，去感受蕴藏其中的讯息，从而让新事物、新能量进入你的人生，让新的季节在你的人生中展开。

因此，了解疾病需要时间、关注与耐心，它触及你生命本质的各个面向。此外，因为你们的社会完全被理性思维所主导，在某种意义上，你们已经习惯了速度、匆忙与急躁，这充分表现在你们的所作所为中，

也在你们的社会中随处可见。看看你自己，看看大脑思维是如何主宰你的，尤其是当你思考某些事情的时候。举例而言，对于身体的某一不适症状，你是否会自问：“是不是这个病？还是那个病？我是否去某处咨询一下？是不是查查相关资料？”你的大脑急速运转，试图找出答案。然而，尤其是当你的情绪体陷入恐慌，你开始犹豫怀疑之时，理性思维基本无法帮你安静下来，有时甚至反而会使你变得更加迷惑与犹疑，并因此失去与内在核心的连接。而那种一筹莫展、脑中一片空白的感觉却恰恰能够帮助你再次与内在核心重建连接。

藉由臣服于忧郁等情绪，并将其看做是通往臣服之门，你能够重新启动觉察之流，亦即学着了解自己的能量流，使其重新流动。你们目前正在进行的内在工作就是透过感受来洞察了解自己，学习如何对待自身的不适与病痛；而你们这样做并不仅仅是为了自己，你们是先锋，为新意识开拓道路的先锋。

踏上这条路需要勇气，而你们选择了这条路，你们是光之天使，有意识地决定在这一时期轮回地球的天使。你们来这里有双重的任务，提升自身意识，并同时作为榜样，用自身之光照亮周围的人。有时，你丝毫不觉得自己正在这样做，然而，这并不仅仅局限于你为他人具体做了些什么，也在于你为地球，为人类集体意识做了什么。藉由以自己独特的方式走自己的路，你为笼罩地球的意识之网，为人类集体意识，带来了改变。

从根本上讲，我今天想对你们说的是：信任自身的感受，即使它们仿佛是负面的亦如此。当你感到烦恼、气愤、不满、郁闷与忧伤时，请拥抱这些感受。你们是感受者，正因如此你们才是先锋。你之所以成为先锋，并非因为你是一个思想者，而是因为你是一个感受者。要敢于洞察、拥抱自己的黑暗感受，在那里开启新的门户，这正是你在这里的使命，你也因此为自己创造了新的空间与自由。你无法用理性思维来理解自己的病痛，你的感受一直在为你提供各种讯息，告诉你此时此刻你最需要的是什么，要信任自己的感受。在寂静的空间中才会获得洞见，大脑急速运转的情况下，洞见之流根本无法流入。因此，与自己的感受同在，拥抱它们，不附加任何想法，也不从各个方面分析研究它们，只是静静地与它们同在，这是如此地重要。如此这般，洞见自会翩然而至。

你们希望包括我在内的灵性老师能够告诉你们：“我该怎样做？如何才能知道我的病痛都代表些什么？如何才能获得洞见？”其实，关键并不在于你需要采取哪些行动与措施，而在于任其自行发生。你们于内心深处都知道这一点，因为你们在生生世世中已有过类似的经历：对发生的事情持开放的态度。问题的关键并不在于如何获得洞见，它们会自行浮现，关键在于开放的心态，敢于与自己的感受同在，包括那些最奇怪、最孤独、最绝望的感受。与自己同在，不逃避，带着全然的关注陪伴自己的感受，这就是了解病痛的艺术。在你的陪伴与关

注下，你的内在情绪体会感到自由与安全，并因此对你敞开，以各种各样的方式与你沟通，带给你讯息。

我们感谢你们，感谢你们在地球上所做的工作。虽然你们常常并未意识到这一点，但你们的存在对他人而言却是非常重要的，你们是真的新时代先锋。谢谢你们！

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

欲与爱

Lust and Love

抹大拉的玛丽亚通过帕梅拉传导

Pamela channels Mary Magdalene

(原文注：这篇传导虽然讲的是男性和女性之间的关系，但是也适用于同性恋的关系。关于同性恋请参看问答：
http://blog.sina.com.cn/s/blog_5d9e9a7b0100sd3f.html)

亲爱的男性和女性，我向你们致敬。我作为一个灵魂，一个女性，一个姐妹来到你们中间。我与你们是一体的。因为我曾为人，所以我了解你们所拥有的所有感受，它们对我来说一点都不陌生。

现在我在另一边看着地球了，而最让我震撼的是，在地球上的生活是弥足珍贵的：为人的脆弱、你们在地球上所历经的痛苦和伤口、以及你们因此而展现的难以想像的勇气、你们对光与爱的坚定渴望、你们的坚持和喜悦的胜利。对我来说，所有这些就代表着地球上的生活。我将你们看作是投入这段体验和冒险的勇敢天使。

当你们下降到地球生命中时，你们都来自于一个震动频率高于地球的领域。在你们的内在深处，你们对地球上的能量说“是”。你做了一个决定：“我会承受这些”。与地球生活的共舞，包含着与黑暗、恐惧、抗拒、孤独、以及迷失感的共舞。你们愿意冒此风险，而我现在能够

理解是为了什么。虽然地球上所有这些苦难、挣扎、还有沉重，但是没有地方象投生到有形物质界这样的深刻、丰富、以及强烈。

但是你们常常想要与有形界分离，想要超越于它之上，想要跟更大更高的某种东西融合。你想要脱离地球生活的束缚。但是我却看到你作为地球上的人、男人、女人、孩子、或成人的美丽之处。你从自己所是的特定形态中绽放出造物之光。很多的灵性传统强调超越人体：身体是不好的，它并非真理的传达者；情绪是可疑的，而激情更是如此；性是诱惑的来源，不但不好，甚至有毒。在这类思想体系中，整个的地球体验变得非常的黯淡，失去了它的神圣，而这源于想要控制的需要。

在地球上曾经有想要控制生命的权力存在过。而想要控制人、控制生命最好的办法就是通过头脑，通过你所扩散的形象和想法，人们通过这样的方式被灌输。思想的控制比物质的权力来得更加广泛。当你将一些关于人们的形象放在他们的灵魂深处时，你对他们的触动会非常深刻。这些形象是关于他们是否有价值的，他们的自然冲动是善或恶的。

你们曾经被这样的方式深深影响，因为这样的条件反射，你们开始对地球生活感觉到罪恶。这些曾经被灌输给你们，而你们的潜意识还携带着这样的印象。它们依旧对你们的自我形象起着影响，让你们对自

己的身体、肉欲、欲望、情感、激情有偏见。

现在，一切正在松动，旧的观念正处于瓦解的边缘。这是因为越来越多的人在觉醒，想要对自己真实。这股新能量的浪潮正在让人们一个个单独苏醒过来，当它慢慢增长，它将会整体性地影响到社会。这是一场回归地球的运动，你也可以说是回归你本来的自己的运动，因为你就是地球的一部分。你的身体是地球的一部分：你的性欲，本能，身体的语言都是地球的一部分。你的地球本性无法被永远抗拒，它是造物的一部分。

那么到底在高与低的连接之中，你到底处于什么位置呢？传统上，你被告知灵性是更高的，并且通常你要服务于一个理想，服务于更高的部分，比如说你要服务于你的邻居和社区。而那些跟自我相关的部分被置于较低的地方，比如说关注于自己，比如说追求自己的欲望。如果你跟随自己的爱好，你就走偏了，跟自我相关的部分常常被置于邪恶和评判的更低阶位置。

不过现在，你们正处于对灵性看法的转变期。你在自己整个存在中感觉到这个对变化的召唤，你来此支持地球意识的觉醒。在你跃入此生的地球生命之前，你感觉到这个时代有一个很根本的变迁有可能会发生。你的灵魂感觉到了这个牵引，然后你决定：“我希望参与其中，所以我又来了。”旧的意识已经统治一切超过其极限了。事情现在应

该有所改变了，人类和自然的生死存亡、以及地球的和谐都有赖于此。

这个苏醒和转变的过程要求你们转向自己内在那些你们称之为较低的部分并且给予它完全不同的价值。这种转向较低的部分到底意味着什么？就是跟你们的身体、腹部、感受连接，承认自己的动物性。作为人类，你们在自己的头脑中生活得太久了，已经失去了跟自己“动物性”——本能部分的连接。“动物性”这个词语会让你们马上有一些联想，但是动物性到底是什么呢？动物没有象人一样的思想能量，他们依靠本能而生活，但是这个本能是非常复杂的，它是比人们通常以为的要精细很多的工具。本能位于你的腹部。本能让你能够直接感觉到一件事对你来说是什么感觉：它是好的还是令你抗拒；它会为你带来舒适还是你希望它离开。但是对人类来说想要依靠自己的本能很难，他们有时候都已经感觉不到它了。你们跟自己的头脑如此紧密地连接在一起，已经失去了和自己本能的连接，失去了跟自己动物本性的连接。

你们跟自己的动物性之间的糟糕关系，也清晰地呈现在性的领域。当人们进入亲密的性关系中时会发生什么？在友情关系中，没有性的存在，你们能够在某种程度上保持在本能和动物性的范围之外。你们可能会通过头脑而连接，而当连接更加深入时，也会从心进行连接。但是一旦性的连接也在两个人之间开始发生，就有其它的力量开始运动。在身体层面会有本能的吸引，两极之间的吸引，这跟头脑还有心都没

有什么关系。人们对自己性激情的力量通常会很害怕，他们会以两种方式反应。这种吸引会让你害怕失去控制或者失去自己，你会封闭自己退缩起来。或者即使你跟随吸引之流，你也只是关注在身体的肉欲感受之中，而不对性会让你进入的深度亲密敞开。很少有两个人会在亲密中同时体验到动物性和心两个层面的连接。

这是令人遗憾的，因为性可以成为灵性之爱与人类之爱的合体之门。为什么对男性和女性来说想要体验到性的神圣和疗愈层面如此之难呢？当涉及到肉体层面的性本能时，你们成长过程中已经接受了太多的禁忌和禁律。在过去几十年中，这一点已经开始发生改变了，不过在这个领域还没有真正的自由。你能对自己所感受到的肉欲自在吗？你能够享受它们吗？亦或是它让你感觉到如此不安你希望消除它：你可能会通过肉体的性来消除它（这会让性变成一种哪里痒就挠哪里的挠痒过程），或者通过头脑来隔离它？人们依旧很难去玩耍和快乐地拥抱自己的性渴望。他们要么就是困扰在对它的评判或者恐惧之中，而进入自己的头脑。或者他们就会以一种内疚、秘密的方式来沉入自己的肉欲中，让性成为在黑暗中进行的事情。这两种方式都无法让心与野兽、高与低、肉欲与爱连接。无法与自己动物的部分连接，也会让你跟充满爱与灵性的部分失去连接。

你如何才能将这分裂的部分重新连接，让自己的动物和性本能感到更加自在呢？首先，要尊重身体，放掉对肉欲和性的旧有评判。肉欲是

身体所产生的一种自然能量流。它是天真的，本身并不危险或者具有破坏性。努力以快乐和愉悦来欢迎它。任何时候当你感觉到肉欲，享受你身体里的酥麻感。将它本身就看作是一种享受，而无需因此行动做什么。你的身体有一种基本的感官愉悦感，它以暗流的方式存在，它让你能够享受不同的身体感受：比如吃、喝、触摸、跳舞、洗澡、或者在阳光里走。性，也就是跟他人的性爱，只是你作为人本来的感官愉悦需要的一种表达形式。你无需为此而羞愧，享受它。你的感官愉悦本性是珍贵而美味的。如果你能够拥抱自己的感官愉悦本性，以开放的方式来欢迎肉欲的感官感受到来，那么你可以和它玩耍！你可以跟另外一个人分享它，如果你们之间有更深的连接的话。你会注意到肉欲的流动会让你们变得更近，让你们的心对彼此敞开，不但在肉体的层面，也在情感和灵性的层面。

肉欲可能会通向爱和真正的亲密。我想要强调的就是肉欲并非神圣和宁静之爱的反面。肉欲和爱可以并肩而行，肉欲事实上可以帮助你跟他人建立一个很深的亲密状态，如果你能够没有羞愧和保留地向它臣服的话。你内在有一个根深蒂固的观念就是如果你放手的话，如果你跟随情感和激情的波浪的话，一切会失去控制。但是事实通常是反过来的。如果你努力抑制和控制性激情这样的东西，那么你在跟非常强大的自然力量对抗，那么你肯定还是要失败的。当你抑制它的时候，你会发展出对性的扭曲和反常表达方式。对性的贬低常常代表对人本性的严苛和病态评判。这就是为什么宗教热情和性失控常常并肩而行。

对自己的性本能感觉到安全，是跟另一个人建立起亲密关系的第一步。你开始欣赏自己的身体以及它会为你带来的体验。当然，跟另一个人亲密的连接需要的不仅这个。你所面对的是另一个人，这个人是被完全不同的背景和历史所塑造的。为了让你们双方都感觉到安全，你们的心需要向彼此敞开。你们都对臣服于对方以及信任有防御。你们都携带着旧有的情感伤口。你们都有这样的防御，所以你们认识到这一点是很重要的。当你愿意去面对自己的恐惧，并且真正意愿去理解双方的痛苦时，情感亲密就开始了。当你意愿如此时，你们的心中会有喜悦，你们的心中会有疗愈之流流向彼此。你们会在身体和灵魂层面走得更近。这个微妙的过程就是创造爱的艺术的真正要点。它包含了奉献、耐心、诚实、和勇气。这是既富有激情也高度灵性的。

当我在前面提到地球上的人类体验时，我所说的也就是创造爱的艺术。作为一个灵魂，你们是不受形态限制的。从本质上来说，你们不是一个男人或女人、一个孩子或者成人、有疾病或者健康，这些都只是暂时的显现。不过这些暂时的形态却可能提供很精致和灵性的各种体验。成为一个男人或者女人让你们有可能体验到作为人类的爱的创造过程，并且可以在身体、情感、和灵性上享受它。

在人类社会中对性有很多的混淆。当一个男性和女性相遇时，有一个进入神圣合一的空间可能会敞开，在那里你们会感觉到进入一个超越

人类存在的一体之中。这个空间你们可以称之为灵魂或者上帝，但是这个神圣的体验跟肉欲却完全不同，虽然探索彼此的肉体是它的入口。你的肉体性并不是低俗的，性和灵性可以成为伴侣。这就是为什么我鼓励你们跟自己的激情、身体的欲望、还有性自在相处。以你自己的节奏来探索它。我现在想要邀请你让自己的意识下降到自己的腹部。你的意识其实就是你的注意力，现在请将你的注意力集中在腹部上。去体验那个区域有什么感受，然后让注意力更向下降到你的性器官和尾椎骨（海底轮）。下降到你身体的那个区域，并且让自己的注意力保持客观和中立。这是你身体的一个奇妙部分，在这里去感受你就的生命力，你也许会看到或者感觉到一种颜色。看你能否让这股生命力和性的流动进入你的双腿，与地球建立连接。感受一下体验到这股身体里的流动是多么有益而自然的事情。

如果你可以的话，去观察你的身体现在想要什么东西嘛？你是否允许自己的身体去体验它想要体验的？也许你的身体在日常生活中想要体验某些事。它可能是非常简单的一件事，但是却被你的头脑所否决。很认真地去看待这些需要，你的身体想要带你回家。身体跟灵魂并不是相对立的，它是灵魂的物质化形式。是你的头脑让你跟灵魂分离，而不是你的身体。与你的身体和解，去享受它所带来的各种礼物。

教导你的父母

Teaching your parents

约书亚通过帕梅拉传导

Pamela channels Jeshua

亲爱的朋友，我是约书亚。我与你们在一起。你的肉眼看不见我，因为我从一个内在空间里直接由心跟你连接。感受我的存在。

我向你们每个人致敬。感受我的能量在这个房间里流动。在我接受你的拥抱时，请感受我的拥抱。我们都是朋友，我们就像是同一棵树的根的分叉。我们共同的目标是深深扎根在地球里，创造一棵美丽而强壮的树，它为他人提供遮蔽和荫凉。

我和你们一起在今天欢庆，这让我的心充满了喜悦。我们是一个家庭，一个跨越世代超越时空的灵性家庭。在你需要的时候，你随时都可以进入我们共同的源头，我们共同的根源，因为我知道在地球上的生活对你来说会有些孤独。不过我也看得到你的勇气，我因此而深深地爱你。

我作为一个朋友和兄弟来到这里，而不是老师。我不再希望做那个老师了，因为现在是时候让你成为自己的老师了。这是你此生的任务。我知道这个任务有时候为你带来痛苦和孤独，但是当你完成它的时候，当你在这个新时代成为一个老师的时候，你会获得很深的满足感。这

会让你的地球之旅真正圆满。你自己会变成一个大树，扎根于地球，往上伸向天堂。

你可能会发现在树的形象中，你是孑然独立的。因为你是一棵如此大的树，你需要很大的空间。这就是你在此生需要学习和接受的事情：你来到地球是要将新的能量带到这里，因此你常常会走在社会之前。你在创造一条新的路径，所以你需要为你自己的树创造将来成长的空间。而且你们都会在完成自己的任务时遭遇摩擦和抵抗。

让我们回到你的童年。感受当你的灵魂进入此生时的美丽和纯洁。你的灵魂跟一个新的身体融合在一起。它纵身跃入黑暗和未知。你必须了解你的灵魂并非一个完美和完成的存在。在每一步之中它都在冒险。你的灵魂是一个敞开和变动的实相，它想要在每一生之中探索新的领域。而每一个新的婴儿的诞生都是这个奇迹的呈现。

从更普遍性的角度来看，每一个孩子都为人类带来新的能量。这个灵魂不只是想要探索新的领域，它还想要将自己独特的能量带到人类社会。但是因为每个孩子的内在都是一个全新的东西，所以它无法被父母和家庭完全理解。父母出于本能会要孩子适应他们自己的世界观。

做一个父母常常会给你一种责任感，其中交织着恐惧和担忧。当人们看到自己孩子时，他们自己内在的心理生存机制通常会浮现出来。我们可以说，他们最黑暗的部分，也就是最没有意识的部分，会在他们

抚养孩子的过程中浮现出来。他们会无意识而并非有意地这样做。父母通常会强迫自己的孩子进入一个他们自己感觉安全和对的体系中，而孩子在这样的体系中会感觉到迷失。然而，在内在的深处，孩子记得：“这不是我”。但是在孩子完全意识到这一点有多么重要之前，它必须放开父母的体系，这样它才能从中解放出来。在此过程中，孩子会体验到强烈的疏离、孤独、和绝望。

从某种意义上来说，这是每一个人类小孩的命运。所以，我邀请你深深地尊重你的灵魂进入此生时的纵身一跃。你的灵魂知道这其中有多大的危险，你可能跟自己的灵魂有迷失和疏离的危险。当你看到一个孩子的时候，你可能会看到一个天真和玩乐的存在，但是要意识到它在经历的深刻而难过的旅程。你曾经也是一个孩子，我现在邀请你跟内在那个依旧活着的孩子连接。

我邀请你跟十二岁时候的自己连接，那时的你正要进入青春期成为一个独立的个体。让你内在小孩以一个形象呈现出来，你不必清楚地记得当时所发生的事。你现在所感觉和看到的孩子已经不再崭新天真了。它已经吸收了来自家庭的情绪和恐惧，以及来自家庭的野心。尝试感受或者看到这对作为孩子的你有什么影响。象征性地，你能看到它是这个孩子背在背上的一个包袱，感受这个能量包袱的重量。

对于一个成长中的孩子来说，想要放开这个包袱的最大困难就是它很爱自己的父母，它对他们很忠诚。每一个孩子都想要成为自己父母的

疗愈师。所以它会想要替他们承担负担。拥抱这个孩子，告诉它现在可以放开这个负担，放开这个包袱了。这个孩子所背着的悲伤沉重能量大部分并非是它自己的能量。这个包袱充满了来自家庭能量中的恐惧、焦虑、担忧、以及消极性。对这个孩子，也就是你来说，最重要的就是意识到当你放开这个包袱时，你才真正地成为你家庭或者你父母的老师或者疗愈师。这时候你才能够丢掉那些一直都在限制着你的体系，所以你以身示范地教他们如何释放这些体系。

想要做到这一点，你必须能够区分假的忠诚和真的忠诚。当你因内疚、羞愧、或者恐惧而行动时，就是假的忠诚。你必须了解你的家庭想要将你限制在它的影响圈子里。他们这样做是出于一种无意识和本能的需要，你的父母需要你成为“他们中的一员”。为人父母的行为之中有一种占有欲，这常常来源于恐惧，这会给孩子带来一种虚假的忠诚感。你必须从这种忠诚之中解脱出来，当你做到的时候，你就能够从灵魂的层面发展出对你父母和家庭的真正忠诚。

真正的忠诚是你让自己从限制自己家庭的体系中解放出来。通常这些限制性的体系已经延续了很多代了，所以需要很大的勇气和清晰的头脑才能够与之断开连接。请注意当你对家庭很生气和不满时，你还没有断开与他们的连接。短暂地生气和不满是没有关系的，不过你必须意识到当你还处在这样的情绪状态中时，你还没有从原生家庭的能量中解放出来。只有当你能够完全接受自己是一个独立的存在，并且从

灵魂的层面来看待自己的原生家庭时，你才是真正从中解放出来了。当你将自己提升到灵魂的高度，用慈悲来看事情时，你才能够放开愤怒和恐惧，并且能够跟自己的原生家庭保持一个情绪的距离。矛盾的是，这时会有一个空间敞开，它允许你以一种分离但是真正忠诚的方式爱他们。

我想要强调的是，从灵魂的层面去爱并非是情感之爱。当你从灵魂的高度出发时，你可能会意识到自己跟原生家庭之间有一个很难跨越的距离。但是 you 不再因此而感到不舒服，你会接受它，因为你真正开始放下了。你可以尊重自己的亲生父母，但是跟他们之间保持一个很清晰的边界。这是很多光之工作者需要走的路。

我邀请你现在去看看那个十二岁的内在小孩，它已经放下了包袱。当包袱被放下之后，你有什么感觉？你感觉到轻松和喜悦吗？你正在回归自己的家园。

我邀请十二岁的你，看到一个指导灵走向你。这个指导灵比你年长，它牵着你的手。这个指导灵代表着你的灵性父母，它的能量跟你原生家庭的那种限制性结构有很大的不同。

感受到这个指导灵对你的接受。它认同你内在想要带到地球上的新能量。这个指导灵邀请你展现自己的灵魂能量。感受它的能量和支持，它是你灵魂家族的一员。它鼓励你此生去做些具体的事情。你想要在地球上体验和表达的是什么？地球需要你独特的灵魂能量。每一个新

生代都注定要带来新的意识。

我想要对地球上最新的一代说几句话。你们正看到新一代的孩子的到来，他们已经有一只脚踏入了以心为中心的新地球能量。他们的父母可能都是很有觉知的人，但是他们的父母还是不知道如何处理这些孩子的能量和敏感，他们的能量和敏感让他们无法融入残留的旧结构。你们是敞开并且拆毁旧结构的人，但是新儿童则完全处于这些结构之外，这让他们在传统的领域中遭遇一些问题，比如在学校和工作中。

我对这些父母最重要的建议就是，倾听你孩子的灵魂。你可能会注意到他们在高度结构化的环境中会无法适应或者表现很奇怪，他们常常都有自我觉知，并且直觉就知道自己想要什么，即使他们无法用语言表达出来。你们需要透过他们奇怪或者“坏”的行为，而跟他们的灵魂连接，在那个层面上你们是平等的。在那个层面上，他们可能是你的老师而不是学生。在他们的头脑和心中，携带着一束光，一种新的能量，他们需要你们的帮助才能够将自己的能量带入人类社会。他们需要你们去帮助他们以新的灵活的方式来表达和展现他们独特的能量。为人父母的真正意义在于：保留传统中那些好的和智慧的部分，但是同时对全新敞开，也就是对你孩子灵魂中的智慧敞开。他们可能在灵性上比你超前。

——译者：阿光

原文链接：<http://www.jeshua.net/gate/gate16.htm>

光之圈子

Circles of Light

玛利亚通过帕梅拉传导

Pamela channels Mary

亲爱的朋友，我是玛利亚，约书亚在地球上生活时的母亲。来到你们中间，来到你们的光之圈子中间让我感到如此喜悦。我想要在这个早晨与你们一起庆祝，用甜蜜的爱，非常轻松和柔和的爱拥抱你们，去感受它。

你们的心需要光。对你们所有人来说，这里都是一个很沉重的地方。你自然的存在状态是喜悦、玩耍、和充满创造的。你常常会在地球的沉重能量中感觉到窒息，感觉到跟家分离。今天，我想要将家的能量，本源的能量带给你。所以请将它吸入内在，回忆起自己是谁。我想要你沐浴在自己灵魂之光中，沐浴在我们灵魂联结在一起的光之中。

想象合一之光（light of oneness）此刻流过你的身体。让它流过你身体的每一个部位，尤其是需要疗愈的部位。让它一直流到你的脚上。在我们所有人身上都出现一圈新的光。请感受你在这圈新的光之中可以如何的放松和感觉到安全，虽然你可能还感觉自己内在有些部分是疲惫和沉重的。这没有关系，让所有的一切都如其所是。

你们的灵魂都携带着一束非常宝贵的光。当你跟这束光连接上时，你

感觉自己跟宇宙是一体的。这是你在寻找的神圣体验。当你还是年轻灵魂的时候，你还没有意识到这束内在之光，所以你在自己之外寻找，你外在世界中寻找。你就像一个在寻找指引的孩子，但是你真正的任务是找到内在的指引，而做到这一点才真正让你的神（Divine）诞生。

很多灵魂历经了很多世只为在外在找到光，这是成长历程的一部分。但是现在你正成为一个成熟的灵魂。你意识到向内走的需要，因为你已经尝试过所有其它的办法。你已经尝试通过在世界上获得权力和物质来找到光。你也尝试通过创造一个巨大的自我并获得世界的认同来找到光。你还尝试通过在浪漫关系中失去自己，通过跟另外一个灵魂融合来找到光。这些是每个灵魂在进化旅程中都要经过的阶段。

但是在某个点上，灵魂发现这些方式都不奏效，然后它会经历一个很深的内在危机。当它慢慢成熟时，它在内在发现了很深的孤独、隔离、和恐惧感，并且它越来越意识到外在的任何东西都无法填补这个内在的空洞。灵魂旅程的这个阶段可以被称为“灵魂暗夜”。这时，灵魂无法再在任何外在的事物中失去自己，但是它又不知道该如何滋养自己，如何向内走。这时孤独感会深深笼罩你，你在关系中也会意识到自己无法在外在找到自己真正想要找的。于是没有任何一条其它的路可以追寻了，只剩一条通向你的心之路。

你是唯一可以承认和点燃自己火焰的人，但是你常常会疑惑：我如何做到这一点？这是你永恒的问题：我如何开悟，我如何照亮自己？而答案是：并不是你去做到这一点。那个一直在寻求的“你”，那个感觉到孤独、绝望的“你”，不是那个会开悟的。从本质上来说，当你完全放开你的“你”时，开悟就发生了。你在内在完全臣服，你放弃了。你的小我跪倒下来，因为它承认了自己无法找到出路，它没有答案。所以，不知道答案，处于“灵魂的暗夜”，常常是开悟的前奏。当你放弃时，你向一个新的你无法控制的东西敞开了。这个“东西”，也就是你灵魂的能量，已经敲你的门很久了。

事实上，你一直害怕自己神圣的爱与光，因为从人类的角度来看你无法控制它，所以你一直在抵抗自己的光和喜悦源头。从我们所处的这边来看这很矛盾，因为那个你在寻找的最珍贵的东西已经在你的内在了！它也是你的绝望和孤独的解答。

当你停止改变自己，当你停止努力让自己的生活“奏效”时，你就向一股更大的力量敞开了，它想要以轻松和喜悦来承载你。一旦你进入这个轻松的流动，你会跟处于同一个流动中的人连接，你的心会充满喜悦。跟你在地球上的灵魂家族相遇会是你最深的快乐和满足的来源。但是在此之前你必须放手。你必须将自己交托给心之流动。不要努力去控制生活。当你依心而活时，生活会变简单和轻松很多。

最困难的一步就是承认你不知道出路。人类的每一个小我都包含着骄傲（pride），它会让你跟爱之流的连接断开，所以你必须放开骄傲。当你跟自己内在受伤和脆弱的孩子连接时，这就会发生，而这是一件非常灵性的事。当你看到自己内在脆弱的核心时，你跟他人反而会走得更近。通过意识到你自己内在受伤的小孩，你也会在他人的眼睛里看到它。真正拥抱你的黑暗，你的脆弱，会在你跟他人之间搭建一座桥梁。它会自然地在你心中创造慈悲和理解。

当你处在小我之中时，你倾向于评判和批评他人。你需要这样来维持自我身份。但是当你通过一双可以看见他们内在小孩的眼睛去看他们时，你意识到他们也是受伤的人，跟你一样，所以跟他们连接就变得更加容易了。同时接受他人的支持和爱也变得更加容易了。这就是如何创造一个光之圈子，承认你的脆弱，放掉控制的需要，放掉骄傲。对自我来说，这有很大的代价，但是相对于你紧抓小我的时候所受的苦来说这个代价很小。

这个时代，很多人渴望心的连接。我有信息是给那些已经准备好走出这一步的人：放掉你的评判和批评，尤其是对你自己的。向那无限的光完全敞开。你在自己的周围建造了一座监狱，我邀请你从中走出来。你可以做到，你已经准备好了。你唯一需要做的就是请求。你无需通过战斗和挣扎来走出这个监狱。你只需请求你的神灵（Spirit），或者你可能称之为宇宙的无尽源头。或者你可以通过祈祷来做到它：放

开我，我想要再次回家。

家就在你们的内在，当你打开自己的心之门，光会如此闪耀！你的光会为他人带来喜悦，你会喜悦地跟他人连接，但是你也会在独自一人时感觉到宁静。你无需他人来获得满足，但是跟他们相遇会让你体验到丰富和丰盛，尤其是跟你的灵魂伴侣们。

在结束之前，我邀请你想象我们今天在种下一颗种子。观想它是一颗你们握在手中的小小的光之种子。想象你将它放进地球，然后你由心许愿它会很好。你将这束光交给地球，然后你放手。你放下所有去控制、操纵、和知道的意愿。只是看会发生什么。地球有一天会将这个能量以一个小小的奇迹的形式来返还给你。你将会问自己：为什么这会发生在我身上？也许你会去问一个通灵人，而我想告诉你：“不要用你的头脑过度分析，只需去接受这个来自宇宙的礼物。”

现在让我们再享受一会那圈依旧环绕着我们的光，它现在已经扩展了。这圈光现在是温暖和金色的。请了解你一直都跟自己的灵魂家族连接着。我们在另一边也一直在你左右。接受我们的爱。

——译者：阿光

原文链接：<http://www.jeshua.net/gate/gate17.htm>