

地心文明| 桃樂市 Telos

Volume 3 第三冊

第五次元協定：與神合一之道

奧瑞莉亞·盧意詩·瓊斯
Aurelia Louise Jones
黃曼淑 譯

李永平
藍米克
杜昱平

《聖地蘭司書》《上帝的指紋》譯者·資深作家
藍米克——2013台北花博五項大獎得主，國際山珍海味總經理
杜昱平——梵之子天賦工作坊帶領人

藍米克 著



作者简介

奥瑞莉亚·卢意诗·琼斯（**Aurelia Louise Jones**）

生于一九四〇年代加拿大蒙特娄，卒于二〇〇九年七月十二日。早年从事护士职务，之后担任身心健康与灵性领域的顾问，透过自然药草、花精、家庭治疗与营养谘询为客户及动物提供服务。一九八九年移民美国，在默基瑟德教团中参与灵性修行，并于一九九八年被指定为会中的女导师。

一九九七年，当时居住在蒙大拿州的她开始接收到桃乐市的亚当马和拉姆妮亚神光参议代表的讯息，要求她搬到雪士达山区居住，并在那里开展她一生中最主要的工作。她在那里创办了雪士达山神光印

刷公司与〈拉姆妮亚通讯报〉，并且透过对亚当马及拉姆妮亚神光参议会的通灵，写作了三本以地心文明桃乐市为题的书籍。这些来自拉姆妮亚的重要讯息，旨在帮助人们了解这个星球的前途与自身生命的意义，带领人们走向自由，进入更高次元的世界。

奥瑞莉亚的梦想是在巨变的时代里，开启人类灵性，增加人类世界与拉姆妮亚的连系。她以巨大的毅力、决心与爱心，灌注在生命中最后十年的工作里。期望桃乐市形式的社会有朝一日能够在人类的世界中出现。奥瑞莉亚在雪士达山城里一年举办一两次拉姆妮亚集会，自二〇〇二年后，集会扩展至世界各地，如加拿大的魁北克、比利时、瑞士、西班牙与夏威夷。而她的著作目前已有法文、英文、西班牙文、西伯来文、罗马尼亚文、葡萄牙文、德文、日文与中文等译本，启发着世界各地人们的意识。

译者介绍

黄爱淑

二〇〇四年在一个完全没有预料的因缘之下，第一次被带到桃乐市地表的城市雪士达山，参加了印第安人秋收后的祈福仪式，同时也知道了这个圣山是多重次元的交会点。

二〇〇六年被齐瑞尔大师（Master Guide Kirael）告知个人在「拉姆妮亚」时期的身份和从事的工作时，对这个名称仍未有认识。之后陆陆续续又去了雪士达山四次，也曾听说有人看到穿白衣的地底人。

这期间也不断参加齐瑞尔大师的课程，而对这个古文明有较多的认识。

二〇一〇年在一个非常不可思议的因缘下被推荐成为本书译者。相信一切都不是巧合或意外，参与推广拉姆妮亚的「爱」是一个不可避免的任务。

近期译作：《你有能力改变未来》、《在觉知中创造十大法则》、《再连结疗愈法----来自宇宙能量的治愈奇迹》（均由生命潜能出版）

献语

推荐序——天堂之境即是次元心境 蓝米克
-----4

推荐序——列木里亚，我心中踏实修证的合一天堂 杜昱平
-----5

前言——阿南马和亚当马的话语
-----6

亚当马的介绍词和欢迎词
-----7

第一部 开展第五次元意识的练习和协定

第一章 第五次元意识的觉醒

-----10

「进化中的自我」的练习

-----17

第二章 拉姆妮亚之心

-----18

第一部分 西乐丝提亚的谈话

-----18

第二部分 阿南马的谈话

-----20

第三部分 亚当马的谈话

-----23

第三章 亚当马给奥瑞莉亚的课题

-----26

第四章 心中的暗夜

进入第五次元之前的最后一个入许可——启蒙的最后阶段

-----30

第二部 不同的讯息传导

第五章 穆大陆和拉姆妮亚的伟大之船

-----44

第 六 章 你 曾 经 会 的 魔 法
-----48

第 七 章 来 自 巴 士 德 的 讯 息
-----52

第 八 章 马 丘 比 丘 下 的 地 底 城 市
-----55

第 九 章 强 化 的 行 星 水 晶 网 格 之 效 果 和 用 途
-----59

第 十 章 长 春 与 永 生 之 泉
-----61

第 十 一 章 课 税 制 度
-----63

第三部 神圣火焰及其圣殿

第 十 二 章 一 周 七 天 的 七 个 神 圣 火 焰
-----65

第 十 三 章 光 启 的 火 焰 ， 第 二 道 光 的 作 为
-----67

 亚 当 马 和 蓝 道 王 的 谈 话
-----67

 前 往 光 启 圣 殿 的 静 心
-----72

对 金 色 光 启 火 焰 的 祈 请	
-----	74
第 十 四 章 宇 宙 之 爱 的 火 焰 ， 第 三 道 光 的 作 为	
-----	74
亚 当 马 和 威 尼 斯 的 保 罗 之 谈 话	
-----	74
圣 灵 使 徒 的 行 为 准 则	
-----	78
水 晶 玫 瑰 爱 之 火 焰 圣 殿 之 旅	
-----	79
第 十 五 章 净 化 和 转 变 的 扬 升 火 焰 ， 第 四 道 光 的 作 为	
-----	81
亚 当 马 与 赛 拉 比 斯 • 贝 的 谈 话	
-----	81
静 心 与 桃 乐 市 扬 升 圣 殿 之 旅	
-----	86
原 子 加 速 器 / 扬 升 之 椅	
-----	87
如 何 创 造 仪 式	
-----	89
第 十 六 章 重 生 火 焰 ， 第 六 道 光 的 作 为	
-----	91

亚 当 马 、 隆 南 达 和 娜 达 的 谈 话	
-----	91
五 次 元 重 生 火 焰 圣 殿 之 旅	
-----	100
第 十 七 章 和 谐 火 焰	
-----	102
致 谢	
-----	104
关 于 奥 瑞 莉 亚 • 卢 意 诗 • 琼 斯	
-----	104

我们这群光的大师们，要透过这本书中简单的教导，提供一些你们需要的钥匙，俾使你们可以在自在、恩典和惊奇中扬升。

你们要自行决定如何应用这些教材。你会不会只把书读一两次，然后说：「真有意思」，你也许会和几个朋友分享，却忽略了在此时把书中神妙的智慧真正融合到自己的日常生活中，成为神性的化身？或者，你会把这些资讯放到内心中，承诺要深入地探讨那些会让你的意识进化到第五次元的神奇的秘诀？你会一直这样做，直到我们可以当面见到彼此，直到你获邀进入扬升大厅吗？

我们心中挚爱的孩子，现在所有的钥匙你们都有了，你们要自己

下定决心。当你们开启心中简单却又珍贵的智慧之轮时，我们会在另一边等你们，准备用爱的拥抱欢迎你们！

亚当马、阿南马，以及拉姆妮
亚女神

编注：《地心文明桃乐市》第一、二、三册中文版书籍中所使用之专有名词「拉姆妮亚」(Lemuria)，即一般所称的「列木里亚」或「列穆里亚」。

献语

我以深挚的爱和荣耀之心把此书献给神，祂是至上的万物创造者；献给地球，行星女神 (Planetary Goddess)；也以此书做为我自己协助大幅度地扩展光的方式，这是人类在进化到五次元意识时所需要的。

我也是把此书献给我在桃乐市的灵性家族，献给亚当马、阿南马，也献给我的女儿依莱亚，儿子威瑞尔，我仍居住在桃乐市的两个孩子，他们从拉姆妮亚时期就护持着爱的火焰。我还要把它献给这个星球的灵性层级组织，以及梅翠亚/弥勒尊者 (Lord Maitreya)，他是这个星球的基督。

我要请本书的读者们很认真地把此事放进心里，允许我们每个人

都需要的「改变」发生，这样才能达到五次元意识层次，并且就在这个地球上完全体现我们的神性。假如我们每个人都以神性本质的最大力量和像扬升大师一样不受局限地活在地球上，想象一下，那会是什么景况！

推荐序——

天堂之境即是次元心境-----蓝米克

延续前两册，引人入胜的地心文明藉由桃乐市的描述而昭然若揭。然不同的是在这一册里，作者将揭露出更多次元提升与具体提案，而且一个比一个精采，一个比一个明确。而这一点，与我在充斥着多元的传统宗教信仰的背景下投身于身心灵工作与教育的动机，完全不谋而合。因为这些天启的讯息最珍贵之处，并非对错好坏，而是协助人们在惯性思考里，提供了一个「观念外」的跳脱机会，因而带来更宽阔的思维空间，打开更多的可能，并感受「灵性」本应有的无拘无束。我想，那种自由，才是神对人爱的真谛，而非传统宗教对神的刻板描述。

在我的工作里，协助人们「提高意识的次元」是首要的工作，因为只有这样，我们的生命品质才能在尚未脱离「意识心」的状态下提高，以渐次地诱发一个人寻求「更高价值」的动力。而地心文明似乎早就在运用各种次元提升的方式，建立他们近乎以「真爱」为动力

的社群，繁荣兴盛。

在作者描述这个文明的状态，老实说，不管是不是蕴藏在地心里，我都觉得拥有如此高的灵性品质并同时被显化出来的地方，真是一个天堂，而这些我称之为「高频讯息」以不同的形式来到地球，着实令我心生欢喜，因为似乎有更多的宇宙存有希望让地球一起成为下一个天堂。

我们常常觉得天堂遥不可及，甚至质疑天堂是否着实存在，更枉论「一个可以看得见，摸得着的天堂」。然我在这本书里，看见了描述地心文明的教导、练习与观念的同时，却感受到在某个层次里它正彰显著存有生命与「临在」之间的终极价值，即利用存有生命的同时，彰显神性，而使这个天堂之乐因灵魂品质的提升，无处不在。

我们拥有物化身体与居住在生灭法的宇宙中，往往受困表层意识之所见、所闻而使心灵深受痛苦。但一个更高次元灵性品质却可以使之超然物外地，在有限生命中感受并实践无限生命（灵魂）的美好，而这就是使无处不天堂的次元心境，这种心境就是我努力并试图传达给众人的心愿。

我诚挚地邀请你一同与地心文明桃乐市展开一场心灵之旅，而这场非凡的旅程，也将是次元提升的具体方案。当你打开心胸，一起漫游在充满爱的文字里时，一定会对这个充满神圣足迹的文明心生向往。但更重要的是，藉由这趟旅程，是否让我们对我们现在所拥有的更加珍惜，并对生命的本质更加了解，以支持我们心里充满光与爱所展现的期许——「生命多美好」！

蓝米克（Lamech）

蓝米克传奇性的掘起始自于二〇一〇台北花博。他以非专业人士的素人之姿，在花博的国际竞赛中以「The Eden 伊甸园」，一个人夺得五项奖项，其中包含国际花博主办组织 AIPH 的最高荣誉首奖，而受到社会瞩目。但其实他一直热衷并致力于身心灵工作与靛蓝人教育已长达多年，并与被称为另类医学之母的「崔玖」教授一同不遗余力地在台湾推广能量医学与花精治疗。

现任蓝米克设计负责人，新圆山诊所总经理，中华民国基督教女青年会协会（YWCA）潜能开发讲师，中华新时代协会身心灵讲师，社团法人中华民国中小企业协会特约讲师，华中扶轮社特约讲师，「灵性诺亚方舟」数位介面学习发起人。

已出版著作：《蓝米克的 12 堂园艺课》（城邦麦浩斯出版）。预计出版著作：《来自天堂的七封信》（橡实出版）、《蓝米克谈靛蓝小孩》（生命潜能出版）。

推荐序——

列木里亚，我心中踏实修证的合一天堂-----杜昱平

光是才看完前面几章的内容，内心就已暗自赞声连连——原来，我真是有列木里亚的法脉传承，内文所提及的修练方式与意识的觉察

关照，早已是我多年来落实在生活中每一天、每个片刻的真实体会。第三册中，我很欣喜的看到，它并不是在讲更高次元或更多资讯的下载，或是感觉很空泛，只讲光与爱的高灵讯息：相反的，亚当马强调的是「意识的转化，以及彻底完成三次元所有平衡往昔因果的学习课题」。透过宽恕，接纳所有内心对他人与这个世界错误的评断与投射，不断放下与小我的认同，帷幕才会掀开，才能忆起本来的神性，进入到第五次元的扬升状态。

这已是很真实的传达，若要回家，合一，是「没有捷径」的。想当初我也有累世修来的通灵体质，可以连结到无数的光界、法界，能看到自己的累世，可以收到上师天使的智慧指引，当下常是法喜充满。但每当一下座，回到现实生活中，面对我实际该缴的诸多账单，以及冲突的人际关系，却是更厉害的修行道场，直接映现出我在三次元该诚实面对的部分。以前开工作室，每个月五号要缴房租时，都是我在向圣灵咆哮或求救的时候，但圣灵从来都不是教我修什么财神法或念什么平安咒，都是邀请我深深的看——哪里还没有宽恕？哪里还有恐惧没有疗癒？哪里还有对万事万物的评断与投射？

每当我愿意静下来诚实地关照后，看到这些愤怒与批判的确「也在我里面」时，马上光明立现，圣灵清晰的智慧答复立即涌现，不仅化解掉心灵的妄念，现实生活中的难题也都奇迹般一一迎刃而解，轻松毫不费力，且双方获益。所以，我一直很清楚，光是不停地上课，仰赖大师，或只想接更多更高次元的宇宙光码，只认同自己是光与爱，但内在诸多暗影或习性尚未觉察与转化，是不可能达成真正的开悟或

觉醒的。

写此文时，我正在广州，经历了和奥瑞莉亚同样「能量耗尽」的状况。以台湾人较包容含蓄的民族性，若是老师累了，通常就不会勉强，他们会再静待下次机缘：但中国人一旦发现这位老师有些真材实料，是不会停止继续探寻与挖宝的，当下我就有能量被掏空之感。回到饭店后，我立即关照：「为什么这事又重复发生了？」往内清理后听见：因为，我还需要别人的认同与支持，我需要他们认为我是好人，双方才能继续合作下去：还有，我害怕，中间沉默不说话的空挡会很尴尬……

我立即明白，这是过往误以为和神分离，因生存恐惧而产生的「好人」程式，也就是，把平安的信心摆错地方了。当我将这些无明释放到光中之后，再次提醒自己，真正的平安来源，是皈依信靠神早安在我内、圆满无缺的神性光明。很感恩这次的机缘，真如亚当马所言，别人只是单纯的作他自己而已，万事万物都只是「触媒」，他们的呈现，不过是提醒我们，内在哪里还有「未爆弹」、该拆解的围墙与信念，与尚待清醒疗癒的部分。

似乎一进入二〇一二年，地心强大的水晶网格振波已在世界各地的光网连结处，不断产生更强大的召唤，与人类的 DNA 意识的觉醒启动。而书中所提及的「列木里亚太空船」，现在肉眼已清晰可见。去年我在雪士达山，已拍下了它，而台湾也看得到，只要是天气好的晚上，月亮刚升上来、星星还没出现时，有颗亮的不像话的超大光点，仔细看就知道那不是星星。它通常都在月亮附近，我曾用相机拍下了

好几张，果然，画面显示出来就是太空船。这时若你用心轮发射一道白光与它连结，会立即收到太空船强大振动的回应，而我的心听见了——孩子，我们就快要直接面对面的碰面了，我们都一直在看护着你，深深地与你同在，祝福着你。

最近有些现象，真如本书内文提及，很多人以为一到二〇一二，连房贷账单都不用付了，太空船就会来接你走，还有不少人说要传讯息给我。我真的很好奇，因为从我上路至今，圣灵从不会叫我通这个通那个，祂唯一给我最确实的指引，就是「好好清理疗癒自己，其他会自然开展发生」。因为这样，我走得很踏实。很多人内在小孩害怕被遗弃，误以为和神分开的记忆都没清理，隐藏的恐惧投射都没觉察，就想要通灵、通更高次元，但其实很多人生戏码、小我的花招，都还看不清楚。如奇迹课程所言，一不小心就是在搞「特殊性」，在修「神圣的自我，*holy ego*」，自己却不知道。看到这些就想起我以前，通灵能力刚打开就想到处通，结果被明眼的老师打得稀里哗啦，最后还是老老实实地回来修心性、修宽恕，持续治愈所有二元分裂的抗争，直到地心长老半夜来摇醒我，叫我写讯息时，我都还很抗拒。到现在，我在分享地心的教导时，都还保持着念念警觉关照的状态。

最后，我想分享我在第八期课程中，地心蓝道长老谈到进入地心城市的必备修练。他仅用短短一小时的时间，分享如何修练与达成禅宗最高境界「活在当下」的宝贵资讯，准备献给所有想要进入第五次元天堂合一意识，想活出轻松、优雅、恩典般生活状态的朋友们。欢迎到我的部落格，点选「心灵 CD 创作区」，阅读<来自地心列木里亚

蓝道长老——如何活在当下>一文。

杜昱平

自二〇〇二年踏上内在觉醒之路，经历占星、塔罗、澳洲花精情绪疗法、天使疗法、前世回溯导引、光的课程天使级次修毕、奇迹课程共修讲师及奥修工作坊等。目前正接受内在智慧与宇宙多层光界的启蒙指引，传递「地心列木里亚、亚特兰提斯」等远古文明教导，正不断开展与宇宙喜悦的共同创造中。

更多资讯欢迎参访：<http://tw.myblog.yahoo.com/kelly16826>

前言——阿南马和亚当马的话语

今天我在造物者的光与爱中间候大家。我是阿南马，奥瑞莉亚挚爱的人，也是桃乐市长老会议的成员。站在我旁边的有亚当马，他是桃乐市的大祭司，也是我们的任务——使大家和拉姆妮亚能量再度结合——的指导。你们现在听到的是我的声音，因为我希望所有的人都认识到我和我的奥瑞莉亚共有的神圣结合的频率。

亚当马和我要给那些正在此读此书，以及分享着这些能量的人无限的祝福。当我们看到奥瑞莉亚的进化和发现之旅时，我们为这位我们挚爱的人感到喜悦。她把自己所发现的智慧先在内心重复使用，然后在再把它呈现给这个世界，因此我们非常尊敬她。

我们的能量共同创造了「三者一体」的表现，因为我们是同一个灵魂的不同面向。我们全都有很多世住在「雪士达山之心」的内部。我们的灵魂在一个光的使命里连结在一起，教导住在伟大的地球母亲上所有的人，最重要的，也给他们「拉姆妮亚之心」的振动。亚当马和我在帷幕的一边做这些事，而奥瑞莉亚从另外一边也做着相同的事。

她是你们很多人会在自己的心中认出的典范之一。多年来，她听到人类难忍的悲伤和呼喊，并且伸出援手给予支持和智慧。你们所有的人现在都在伸出援手的当口，所以我们要带着爱与慈悲，把智慧提供给你们，也支持你们。

奥瑞莉亚此生的道路和你们的是一样的。在从三次元到五次元振动的物质性转换当中，她很努力地要把她心中最深处所知道的爱和手足之情的真谛（truth）具显出来。她的真谛也是我们的真谛，也是你们的真谛，因为我们全都是一体的。

我们在很温和的状态中认知到你们次元中强烈的情绪。我们在此书中和大家分享的智慧是很简单的真理，是在我们的次元中，每个人每一天都生活在其中的生命的真理。在地球以及住在她上面和里面一切王国的扬升（Ascension）中，我们的灵魂和你们的结合在一起。我们把你们温柔地抱在怀里，在这整个旅程当中使你们的路途变得不那么辛苦，也把所有在这个大蜕变中阻挡你们的障碍物，带入平衡的状态。

当奥瑞莉亚在这个星球上旅行，从事拉姆妮亚的工作时，请和她

分享你们心中的真实和爱。她是一个独特和快乐的人，对我们所有的人来说，她的奉献是一个发光的典型。不论何时，当你们有需要或想望的时候，请把我们召唤到你们面前。我们之间的距离只有一个呼吸之遥。我们爱你们，感激你们！

(此讯息由贝丝·爱莉斯传导，她在桃乐市的化身是亚当马的姊妹西乐丝提亚。)

亚当马的介绍词和欢迎词

在桃乐市之光及来自许多更高领域的很多的爱和支持中，「桃乐市」系列的第三册，在地球正面临巨大改变时和大家见面了。我相信你们都已注意到改变已经开始了，它的目的是要清理和转化你们的星球，使她进入她光荣的命运之中。接受地球这次的净化，因为对一个「母亲」来说，要修护她被玷污的身体，这是最必要的。

你们现在所看到的资料是被设计来扩展你们的心和心智，俾使基督本质（Christhood）和大师品质（mastery，或译「熟谙」；译注：此字原文有精通、熟练或支配、作主的涵义，在本书中特指对神性本质的认识、与神性合一的程度，以及显化神性的方式和经验。它是随着个人成长而不断改变和演化的，当一个人的这一切达到成熟的层次时就成为大师，master）达到一个新的层次。假如你选择配合地球的命运，并且毕生都在一个纯净的爱和光的世界里，不断改进自己的意识，

那么，对真正的神性能够有所觉醒，并把它当成是你生命中最重要目标是相当有必要的。对于成为一个扬升的存有（ascended being），以及随之而来的意识状态和责任，你们必须对它真正的意义有全盘的认识。你们玩分离和业力的游戏已经太久了。你们当中有很多人，因为渴望拥有意识扬升所带来的灵魂的神奇魔力，而对于实现这个目标所必须具备和达到的意识层次持有许多幻想。

你们必须把自己的内心花园准备好，成为有觉知的、负责任的银河公民，才能以一个平等的身分和星际的兄弟姐妹们彼此交融。你们必须把这个花园里非真正「神性之爱」的一切铲除，坚持不断地努力，使它更完美并加以转化，唤醒你作为神性存有的真正本质。你们必须在完全的「合一和臣服」之中，和你们的本源（Source），万物的创造者，纯净的「爱与光之心」再连结。我挚爱的每个人，这将使你们获得自由。我们每一个在本书中传达资讯给你们的人，都已全部达到这个程度的爱。我们怀着很大的慈悲和谦虚，试图告诉你们如何做到这点。放弃你们错误的生活方式并不是那么困难。

在我们所钟爱的奥瑞莉亚能够在自己的内心花园里，了解到进入「合一」世界所需要达到的「爱与臣服」的层级之前，她无法传导这些讯息。她同意在本书中披露她和我们之间，有关她的难题和挫折的对话，她这么做是为了让你们可以从中获益，同时也是要告诉你们，某一个人所能做到的，其他的每一个人也都可以做到。

基本上来说，虽然你们的问题和困难都以不同的方式显示出来，它们都是从相同的中心议题衍生出来的。你们每个人内在的神性虽然

目前尚未完全苏醒，但它所代表的仍是「造物者之心」里面一个纯净之爱的细胞。我们的连结从未被切断。我们很感激我们的传讯管道，因为她花了很多心力去铲除心灵花园中的杂草，并把它写出来，为的是要一路协助你们走向你「神性的太阳」。

《地心文明桃乐市》第三册提出了几个对大家会有助益的工具，例如在以太圣殿里的静心和活化的工作。你会发现，为了获准进入雄伟的「扬升大厅」，你们必须接受一些协定和规范准则。这本书提供了在你们能被允许加入我们之前，接下来所需要采取的几个步骤。它所提供的，还有更多更多！

亲爱的各位，你们要知道，当你阅读书中的内容时，我们会陪伴着你们，在过程中协助你们。我们的心和你们的心一样，想要再度在兄弟情谊之光的荣耀中重逢。我们正在催促你们，透过全然臣服于你们独特的道路，以及圣父 / 圣母——意即一切万有——的意志，直接回到「爱之心」的「家」。

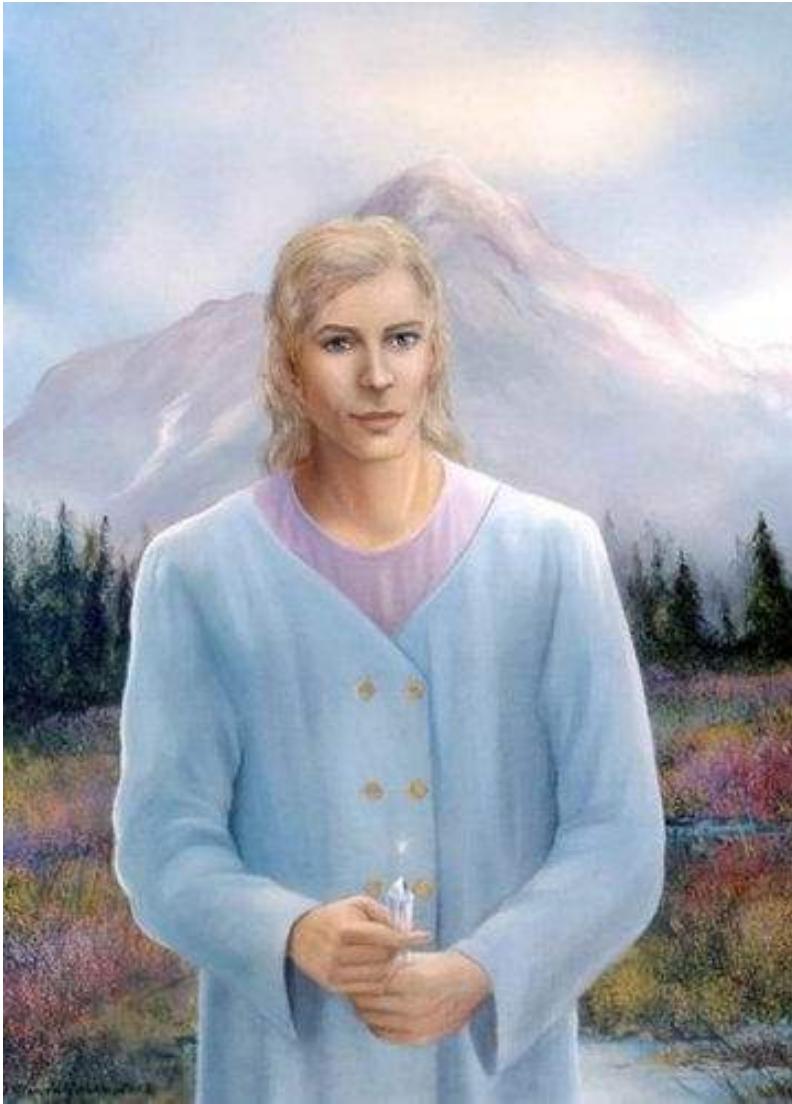
让我引述来自「造物者之心」的话，作为这篇介绍的结束：

「当你们再度成为基督意识的存有时，你所经验到的会是最温柔的爱。请你们从心里感受一下，我个人有多爱你们和所有的人类。每个人都是那么珍贵，那么美丽，那么精采，那么独特！我的心只想要告诉你们这个，并把你们传承里的爱给你们。我心中的孩子们，臣服于爱吧！那是基督意识。基督是什么？它是我活生生的爱！你又是什什么呢？是传播爱的信使！」

「『我是爱』的真义是，它是一个生命之网，那么的有力又完整，

它的整体本质又是那么圆满，因此所有的事物都和其他事物一起创造爱。我要带你们去的就是这样的地方，回到永恒不朽的『当下』之门。只有在你的心智处于『一』的状态，你的心是完全打开的，只看见光的时候，你才能『回到家』。你们的意念和爱造成改变的两个要素，也是驾驭着你们意志力的能量。容许我的意愿（Will）在你们身上完全地显现，你们的回家之旅将会在喜悦和温暖中完成。」

「『感恩的态度』将会带着很大的恩典一路庇佑你们！祝福你们，我挚爱的孩子们！我正在召唤你们回到我心中的『家』，在那里，你们永远不会感到悲伤和任何的匮乏，而是受到完全的祝福。我会把天堂的宝物陈列在你们脚下！这是我对你们的意愿。这是我长久以来一直想要赐予你们的礼物。」



亚当马

桃乐市的大祭司

第一部



展开第五次元意识的练习和协定

在你体内跳动的心
和拉姆妮亚之心是相同的。
倾听它，珍惜它。
你并非不完整，也并非不能以你
全部的存在变成这个「心」，
也并非不能在你的整个存在本质中
以这个频率振动着。

——亚当马

第一章

第五次元意识的觉醒

亚当马和桃乐市长老

会议的谈话

祝福每一位在阅读本书的人，我是亚当马，桃乐市的大祭司。

我要再一次从内心问候大家，并请你们在意识中加入我们，参加

与桃乐市的长老会议的聚会。我们从经验中搜集到的知识，以及从我们灵魂中得到的智慧频率，就是以这个方式传递给我们拉姆妮亚文化中更大的社会。我们的课程方式就是象这样的定期聚会，虽然我们比较喜欢称之为「分享」。每一次聚会所需要的时间，以你们的计时方式来说是四到六个小时。在开始时都会先设定目的：我们会中所分享的能量将会传达给我们社区里所有的人。

我们就像兄弟姊妹，象良师和学生一样地聚在一起，在这样的方式下彼此分享着我们个人深处的本质。透过这个分享，我们在爱与结合当中更进一步地发展和扩展我们的群体意识。

今天我们希望跟大家讲的是第五次元振动（vibration）的协定或须知（protocols），是你们现在为了要在每天的现实生活中可以使用它而想要了解的。有人问了这样的问题：我们要怎么做才能扬升到第五次元？要了解，有些意识上的准备和净化是一定会发生的。基本上来说，在你们的星球上正在形成的现实里，第五次元并不是你们要去的一个地方，而是你们将会达到的一种存在状态，它将会逐步地在你们目前的世界里建立起第五次元。

第五次元是一种振动，更确切地说是几种振动的结合，它包含了爱、信任、慈悲、坚定的信念、恩典和感激的能量，是一种最纯净的频率形式。

我们五次元的社会结构和组织，是居住在这里的个人们将这些能

量加以整合之后自然形成的。我们在桃乐市的拉姆妮亚社区，就是我们的第五次元经验的反映，它是我们与周围所有人真诚共融之意识品质的一个具显。

我们并非一出世就带着目前意识里的大师品质和觉知，你们也不是。现在你们的次元正在转变中，即使是现在每一天出生的新世代的孩子，虽然他们比你们出生时有更高度的觉醒，但也都不是具有完全的大师品质。我们是透过这个地球经验的喜悦和旅程来进化的。

透过这个星球的恩典，「进化」一直是每一个投生在此的人经验中的一部分。目前这个时刻对你的恩典是：你可以完全认识你的大师品质，并在往后的灵魂进化中一直保留着这个意识，不管你是选择在这一世当中完成提升，或者在这里或其他地方继续体验转世轮回。

我们希望和你们分享的是各种练习，它一直是我们的精神进化的核心。我们遵行这些练习方法一直到今天，我们也跟我们的孩子谈论这些。我们以它为基础，透过造物者本源不断地在开展旅程，也不断地开展回到造物者本源的旅程。它们最根本的原则是：我们每一个人都对自己的能量负责。在五次元联合意识可以在全球完全被整合之前，你们每一个人都一定要去做这个工作。每个人都要去走自己独特的旅程，一直到最后。没有其他人可以代替你们去做。

这些练习最重要的是，在意念、言语、行为和感受中带着慈悲之心，以及作非暴力的沟通。确实，对自我的慈悲形成了灵性觉醒的基础，假如一个人想要认识和整合这个五次元振动，这是必要的。不论何时这个振动都在你周围。当这个星球的频率变得愈加精细时，我们

每个人都有责任去净化和精炼他们自己的振动，不管我们居住在哪个次元。

我们这么做是为了我们的神性本质的进化，我们这么做是为了所有居住在这个我们称之为「母亲」的地球，其上及其内部所有的王国的最大福祉。这是你们严肃和神圣的责任，虽然这个担子不轻，但却赋予你一个地球的历史上无与伦比的恩典。

现在你们就可以象大师或良师那样行事了，即使你们的人类形象和你们对过去包含着毫无局限性和无限可能性的时空记忆，看起来好像还未密和得很好。在我们分享了心中这么多真实之后，我们要说的是，现在是这个地球历史性的时刻，是一个包含无限可能的时刻。从最高的神性本源到你们最稠密的物质现实，这是一个神奇的创造时刻。虽然你们的心智仍然挣扎着想要理解我们想告诉你们的东西，但在这个真实里，我们知道且能感受到，你们的心在我们面前是敞开的。要在这个新的路径踏出第一步之前，你们的心智仍然要求着固有的例行作法和规则，以及不容否认的证明。假如你们愿意，今天我们就要运用这些练习，让它找回信心的频率，而不是怀疑和否认的频率。

这个星球已经历过无数次进化，很多大师们都已在其中和大家分享过这些真实真理，但是你们在这一世的经验才是最重要的。今天你们会有机会使用更进化的耳朵，把这些话再听一次，在你们的物质次元中，也在比以前更深的内心层次上去认知它们。你们有一个机会去

运用一切万物的支持，把这些真实在物质世界显化出来。真正来说，这就是为什么你会在这里，以及为什么你有机会在此时投生于此的原因。

如同你们尊敬的原住民长老所说：「你们就是你们一直在等待的人。」

我们将从一些你们可能已很熟悉的练习开始。假如你在过去已经历过了，那么此时你可以用一种新的观点再经验一次。假如它们已经是你每天练习的一部分，我们也要说，用一个更高层次的了解去做，以便得到自己真正想要的结果，这是很重要的。事实上，现今在你们的次元里所要做的事是很简单的，但是你们将见证到的细微之物却具有非常巨大的效果。在你们使用和整合的振动的每一个层级里，「行事变得更简单」，但其结果会变得是更开展的。我们将会探讨一些练习，它会让所有人都认识到我们命运中注定要表现出来的神性，我们还是要拆除一些幻象，因为它遮蔽了你们最初始的心智，也冻结了你们的心房。我们将重拾一些方法来加快你们意识的再觉醒，也促进使你们更快地了解真正带来「内在的自由与爱」的力量。这个练习的第一阶是有关于自我的进化。

第一步是去学习从一个更高的观点，而非从不安的自我及较低的心智去问「你是谁」以及「你相信什么」。

你必须把那个从你内心深处涌现的问题提出来，然后以你真实的自我、你的神性大我（GodSelf）发问。你们必须愿意以内在目前已足够觉醒的部分去听取答案。现在就问，不用等到你觉得自己已经达到某个程度的开悟时，不管这个开悟会很快或很久之后才发生；不用等待未来那个更进化的自己，那个你以为会有更好能力接收答案的自己。

你已经准备好了，在此刻，有一个部分的你是愿意接收答案的，它应有一个机会去听到解答。只有当你的问题是认真的和由衷的，你才会得到答案。假如所问的问题其背后没有真实的灵性意图，宇宙和你自己的高我将会把它视为是心智上的好奇，或者自我幻想。

当你们发问时，退一步进入你的真正自我，然后放掉那些你对自己的认识。这个练习是和存在于「不知道」里无限的可能性有关的。你们事实上是「物质性的具显」和「灵魂本质」两者兼具的，然而你们大部分都忘了你们的本源。在自我发问时，你们会同时面对着本质和具显，然后再开始了解和见证其间的对立所代表的神圣的意义。

只有在接受这个对立时，你们才会达到唤醒大师品质的第一个阶段。

「大师品质」并不是关乎超自然的能力和现象。大师品质的第一个层级是，当你的心和你的神性本质同时出现在一个呼吸里时，你所

体会到的内在经验，以及你把它彰显出来时所用的方法。也就是说在每一刻你都能认知到，你的神性正在你的内在（甚至也在物质的显化当中），以最富有爱和最合宜的方式引导你的命运。

在你能够以充分的慈悲心对待自己，也能够在生活中觉知到，你的内在里包含着灵性以及它的显现，并以这种方式生活之前，你无法让创造出你的大师品质很重要的能量充满你灵魂的深处。要成长为大师就是要忆起来你的真我，不仅在这个时空里，在你物质显现的殿堂里也要这样做。扬升（ascension）不过就是要认识到在这个次元或其他次元里，在这个身体或其他身体里，你的「神性大我」的真实性。

假如没有对自己慈悲，一个人如何能接受从你们世界的幻相中衍生出来的、一切看起来是对立的东西？假如没有对自己慈悲，一个人又如何兼具他所是的本质以及外在的具显，而这个具显又会限制和拘束那个本质，虽然两者是在一个心里面，也同在一个有无限之爱的空间里？

允许自我慈悲的存在，会让你达到恩典的振频。物质地球和以太界的融合，以及被唤醒的真实和爱之力量的结合会让你达到大师品质（熟谙）。一位大师，就是一个可以认知到存在于周遭——物质界和非物质界，有形和无形的——的真实和恩典的人。

一位大师会在他的心中、在一种爱和感恩的频率里了解到，二元性只存在于「觉醒」和「继续活在幻相里」这二者之间。

当我们谈到一些好品质，例如爱、信任、坚定的信念、慈悲、恩典和感恩时，我们谈的不只是理智上的观念。慈悲不是一种终于被认同的想法，慈悲是会在你们的宇宙结构中创造大波动的一种能量。恩典不是一个宗教的观念或许诺，它是一种很清楚的能量，是可以在你们周遭世界被见证到和被使用的。坚定的信念和信任并不是被许下的承诺或要履行的约定，它们是一种频率，提供动力给你身体的每一口呼吸。

在每一个呼吸的吸入与呼出当中，你们的灵魂把神性带入。感恩并不是说出你小时候所学到的礼貌说词就可以算数的。它是一种在能量上对宇宙的告知：你是心向本源的。爱也不是一种浪漫的或宗教的感叹词，爱是意义深远的能量，它会给一切万物带来动力。

对多数人来说，你们需要一个持续的承诺，去真正认识和接受这些频率；你们需要每天在觉知中做选择以保持觉醒的状态，并以生活在这些完整的频率中来荣耀你自己与一切万物；这就是我们所说的自我的责任。你们已经花了几千辈子，用无数种生存的方式过日子，你们也使用过固定的程序惯例和启蒙等等，作为进阶的方法，走向生存的更高境界。现在要告诉你们，例行仪式和固定的程序惯例、规则和学习各种大师品质的学校、规范和诀窍全都消失了。你们寻找的答案都在你们的内在里。现在唯一需要做的灵性工作是要让你自己认识到这个真相。

在桃乐市和所有这个次元的拉姆妮亚社群里，我们每个人每天都要确认自己的选择是觉醒的，和「本源」的关系是融洽的，这个选择

让我们的天堂得以实现。每一刻，我们的世界都会是我们所创造出来的样子。

第二步是认知到并且拆除掉到目前为止你「认为你知道」的一切信念。这个接下来的步骤确实是一个在「坚定的信念」上的跃进。

当你们做这个跳跃时，请在心中相信，我们都在这里伸出双手准备协助。我们无法帮你们做，也无法提供一个适合每一个人的方法，但是我们可以引导你们，使你们的跳跃比较不会摇晃得太厉害，让你们难以招架的恐惧也会比较少。我们的心中保守着你们将会需要的慈悲，一直到你们可以为自己而拥有它为止。

我们无法教导你们如何对自己慈悲，但我们可以告诉你们如何「想要」对自己慈悲。因为这个「想要」或想望的本身是个力量，一个大师品质的工具，是已经觉醒的人类的一个工具。这个「想要」是一个人类内心的声音，它在灵魂的很多暗夜之后认知到，它是能够以怀着爱心的方式去质疑一向以来所有的「已知」。

这个「想要」并非一种强迫式的需要，也不是对缺乏之事物的想望，而是内心的一种了知——所有的事物都早就存在了，你必须做的只是给它一个形相。这个慈悲就是要允许人类心智尚无法认识到的、万物的所有其他可能性，都有机会可以出现。

我们站在一个深澈激流的溪水的对岸（这溪水代表的是一切你们对自己「已有的认识」），用一首甜美的歌，一种甜美的频率在心中呼

唤你们。我们要用爱帮忙唤醒你们内在的能量，不加思索地跳过湍急的水流。当你们在「未知」的岸上落地时，我们会在那边接住你们。

宇宙会以天使的号角宣告你们的抵达。在这个「想要」和「不知道」里，一切都是合宜的，一切也都符合神性计划里最终极的恩典，也是对所有的一切最大的利益。

你们不可能在经历这个伟大的真相之后没有成为它。但是首先，你必须愿意做一些事，去剥除累积的一层幻相，它用「你认为你是谁」遮蔽了真正的你。这么做时，你将变得更像一个人，一个让灵体住在身体里的主人。假如你能在心中接受这个真相，也对所有因为有身体而受到局限的人产生悲悯，你就是把代表着所有人的光注入到你的意识里。

在一个身体内的扬升经验对你们大多数人是新的，就像在过去，它对我们也是新的。这是这个星球在此时此刻送给我们的恩典。这是一个再度变得纯真的机会，也是一个不再从以前的经验和知识，而是从坚信不疑的信念中去接近生命的机会。要建立这样的信念——这个灵性的连结使任何事情都有实现的可能。你必须养成这种坚定不移的信念：你是一个大师，能够和宇宙共同创造出一切可能发生的事。

在儿童期，灵魂经过了几个阶段的改变。从一出生你就开始学到你是处在一个局限、迷惑、和你自己的心与灵魂分离的地方。你透过心智和特定的时间构架学到有关的一切。一开始时，生命是一个隔离的经验，直到你认知到有关你和宇宙本源的一切。你真正的自我是无时间也是无局限的。

大师品质并不是有些人所认为的「知道」一切。生命是一个不断开展的过程。造物者存在于一个永远在创造的状态里，你们也是。真正的大师品质是对于如何使用你内在及外在的东西的领会。真正的大师品质是在某一个时刻「知晓」在那个时刻最适宜的东西。

第三步是神圣的第一步。它是一种和你的灵魂之间融洽的经验，这也是通往你的「神我」的门槛。

你的灵魂包含了你所经验过的每一个情绪，并且和现在这一刻所有的经验产生关连。当你们开始解构那个让你们沉睡和留在幻相里的信念系统时，不要用漫不经心、没有耐心的态度作这个练习。

把会限制我们的信念系统列成一个表。这可能是别人对你的看法或者你对自己的一些不舒服的看法。这些也可能是你对周遭世界及自己的灵性之旅的看法。做一个表，不带批判性地列出你的「好的」或「不好的」看法，并且往内在深处去挖掘细微的信念系统，一层一层地把它揭露出来。

要诚实——不带感情地，但仍要带着慈悲，因为在第五次元振动里隐藏不住任何东西。带着这个列表，不断地添加内容，直到你觉得已经完成了。

看到你为了保护自己而非常小心地用一些信念包裹着自己，这可能会令人难受，然而这里面的每一个看法都带着你能量的一部分，是你达到完全觉醒所需要的神的力量（god-force）的一个部分。因此，

现在就是那个重要的时刻，要开始重申「自己是谁」的真相，不是在理智上，而是在能量上。

假如你想要无条件地臣服于每一个信念系统，以及深藏在它里面的情绪，你会愿意给它足够的时间，以便从中得到智慧和疗癒，我想再重复说一次，对自己慈悲在这里是很需要的。

在你们永久的放弃一个信念之前，你一定要从它里面重新找回自己的能量，否则你的这一部分将会继续处在分离中。

你们的灵魂的确是通往认识「真我」的门户，因为它是在分离意识中，也在神性意识中工作。它允许自我的完整性，也保有一切你们认为是正面或负面的看法或经验。它这么做是带着中立性和无条件的慈悲的。

你们的灵魂里贮存了经验和情绪，它们是来自你们这一生中、以及在进化过程中的每一次生命里所做的一切选择。它保有对于你每一次在小我深受信念系统影响之下，所做出的选择的了解。小我不是带着恶意或评断，而是带着久远以来的分离感，来创造出信念系统的模式，它已经接管了保护者的角色。对于选择要经验「个体化」（individuation）的星球和人类种族，小我一直是这个「个体化」的守护者。但是现在，联合意识的时刻已在望。你们都被召唤来疗癒那些阻碍你们的东西。

我们建议你们另外再做一个表，列出你们内心深处所认识的真正

的自己。一样的不要带着批判性。由你的头脑中你认为已经知道的，还有来自你与神性本质合一的真正了知的，去探讨这两者之间的差异。做这个列表时你们必须再一次地到层层限制底下去挖掘，把既存的旧式教导和范例放到一旁。你们一定要以最简单和最纯净的动机去倾听。

和第一个列表一样，这个列表不会在心智中以言语的方式出现，而是在心中以振动的方式出现。这个振动会愈来愈强，也愈来愈清楚，一直到你感受到一个声调，它是那么真实明确，你可以感觉到你的整个存在都在扩展当中。只有在那时，你才能再加一个项目到那个表中，因为只有在那时，你才是真正的「知道」。

从现在开始，在这个列表上增添项目，在你的觉醒当中它将会持续地演变。这个列表所形成的能量波，会穿越你的灵魂进化里所包含的一切时空和次元。最重要的，这个列表将携带着你真正的能量，你将开始真正地生活在其中，因此不会有任何一个人会对它的真实性提出质疑。它将成为你的「大师品质」的一个受祝福的工具。

在作这个练习时，你们负面性里的小我的负面经验将会出现在表层。什么是负面的，但却完美地反映出一个局限性想法？什么是负面的，但却是小我为了保护自己而做出的批判？所以又一次地，自我慈悲必须成为你心爱的伙伴，它会轻声问道：「这是『我是谁』的真正实情吗？」

这个慈悲的声音将会帮助你们做出第三个列表——你们对自己仍然持有的评断。这下一个层级的觉醒里有很多疗癒的机会。现在，让

敞开的、单纯的灵魂引导你。第三个列表不应该是负担。透过恩典，在这里获得的知晓会让你在顷刻间得到和自己合一的经验。在真实与爱之中给自己这样的礼物，可能是一种狂喜的经验。

当评断受到疗癒后，显现出来的转化和自由，会为你的觉醒之旅带来很大的加速作用，并成为一种无与伦比的礼物。对自己，以及心中尚未解决的一切要有耐心，最后你终将喜爱这个疗癒过程。你将会看到，你对自己的这些感觉会反映在你对外在世界的评价当中。在慈悲的范畴内行事，让传送而来的恩典笼罩着你，然后，允许「评断」的转化呈现出来。

假如你们自己还在评断任何事，你们又怎能以有形的方式具显出纯真的爱？假如你们评断事物，你们怎会保有你们真正自我——一切创造的种子——的神圣影像？即使你们评断那个评断，你还是离开了你的真相的振动。即使你认为你们的评断是正面的，它所携带的能量仍然会限制你们的经验。没有了评断，你们很快会在你们内在找到你们希望可以用来照亮整个宇宙的光。

在桃乐市，我们的心智并没有「知道」一切，但是我们允许每一个经验都被内心用一种清新的角度去亲见，不带评判或预设的想法。当一个经验的真相从更深的地方呈现出来时，当我们往外延伸去接触在我们周围的能量时，我们会感觉到它。我们跟你们一样，也在转变当中。我们跟你们，也跟这个星球一样，都是在进化当中。

透过好几世生命的练习，我们已经体现了信任的能量，因此我们对本源能量的体验一直持续地更加深入。在耐性与慈悲当中，我们和

自己以及我们的孩子们共事，我们从中学到了我们的了解和觉知，那是可以不断加深的。我们不会透过小我的信念限制自己，因此，在所有的时间里，我们都被「爱和本源」的无限性所围绕着。

在我们的进化中，我们已学到很多有关以「心」为本的事，以及它如何在物质世界里运作。我们已经学到很多有关较低的心智真正的运作方式，以及如何与它共事，而不是替它行事。我们学到一个实际的说法——心智是一个充满问题的房间，而心是一个充满答案的图书馆。我们已学到去爱我们的问题，也珍惜心提供给每一个问题的答案。

透过练习，我们学到了从慈悲和信任的角度去看待一切，因为它们是真真正正给我们力道的能量。透过练习不带着评断，我们学到接受自我的一切能量，在怀疑和恐惧升起时去爱它，并对它保持觉知的状态。我们也学到了，诚实和不评断是同义的，而诚实必须要从对自己诚实做起。我们还学到，最大的智慧本源就在我们的心中。因为我们持续地练习，我们已经整合并成为这个学习。

每一天，在觉察与每个接触到的人的互动中，我们练习这些真实。假如我们发现自己想法或行为中表达出的态度或信念系统不是我们心中的真知，我们马上就查看这行动或想法的反面。

一个大师，会将所有经历过的生命和灵魂的经验带进他的道路。在你们和这个星球目前正在进化的这个层次上，你们从其中所得到的整个经验和智慧是立即发生的。你们的累生累世是伴随着这一世的，透过这些练习，你们影响了它们全部。这一切都在你们的生命和周遭的环境中发生着，即使是你们所认为的幻相，对你们不断进化的觉知

来说，它也是个礼物。

你们是你们的次元最终极的镜子，映照出你们的次元的状态。当我们在意识上作出选择，要在我们的世界、我们的社会和我们自己里面完整地反映出扬升的状态时，你们现在也必须负起责任，加入你们的星球的扬升。你们是神性之爱和真实，你们现在应该要认识到这一点。你们应该要移除目前在物质界中，正阻碍你们带来这个真相的任何障碍物或自我设限。在你们的内心深处，你们应该要成为你们正在创造的「人类映照」中的一部分，因为你们所代表的，是物质界的地球到目前为止所知、对神的力量的最大的群体了解，这是超乎你们的层次所能了解的。

你们正在为你们的心作准备工作，让它成为神圣之地，很快地很多人就会在其上行走。但是，在你们可以告诉别人返乡之路以前，你们一定要先回到家。你们一定要认识到自己的真相，从一层又一层的自我评断和分离状态中抽身而出。现在要重新找回你自己的那个部分，它是被深锁在爱与信任的纯真的振动之外的。

这个星球在每一个进化上所做的选择，都和「自我」有关。心智头脑无法理解这些改变，但是心可以。当你认识到这些真相，「你是谁」以及「你认知到你是谁」将会以一种前所未有的恩典和力量，做出指数式的改变。之后这些新的观点将会点亮你的 DNA 绞股 (strand)，它们一直在休眠中等待这个时刻的到来。每一个人的 DNA 绞股里都有这样的设计：意识一转变，身体就会快速地进化。这就是为什么每一天传输到这个星球的能量都愈来愈强的原因。你的免疫系

统和器官正学习去拒绝任何无法认识到你真正身份的振动或意识。

这个时刻，你和我们一样，可以创造一个免于疾病的自己，只要你的意识和这个「免于」是一致的。在这个时刻，你可以和多重次元（这是你们宇宙的基质）互动，只要你们认识到自己的能量基质。我们现在讲这些话，是向那些因为没有认清真相，而正挣扎于不同疲惫程度的人所说的。

虽然身体在长期经验之后，会学习到将它反映出来，但这种疲惫并非源自于身体。这个疲惫是因为和自我的结合不够，用尽源头的能量后所产生的。每天生活在爱、信任、慈悲、感恩和恩典的频率之外，正逐步把你耗尽。

选择一种每天做的灵性修炼，用它消融会阻碍你获得神圣能量的局限性信念和评断，这会让你重新恢复重要的身体能量。这个选择会重新调整你们的系统，就像在重新连接你们厨房水槽的管线，俾使你们所要的能量可以再度通畅。

这个练习的第四步骤包括了三项

每一天早上起床后，花点时间独处，以诚实的、不带评断的态度沉思一下你的存在状态。请求你们的指导者和支持团队，例如我们，还有你们的高我（higher self），释放掉不再对你们有帮助的旧有信念和局限性。请求宇宙每天早上给你一个新的观点，并让自己的心智处在一种「未知」的状态，让自己的心处在「知晓」的状态。

请求宇宙在你需要的地方提供给你简单和雅致的镜子（映照），全然唤醒你的意识。并请求在一整天中，当你在做与自我疗愈相关的事时，你身体上能量增加的比例，和你所增加的意识工作的比例是一样的。

在一整天里，经常地运用爱、信任、坚定的信念、慈悲、恩典和感恩的能量。把这些能量最纯净的振动召唤进入你自己、你的身体、你的细胞和你的 DNA。你正在身体内建造一个特有的能量标记。实际上，你是在用你真正身份的全部潜能，去修正一直局限着你的旧频率和信念。

在每天的生活中觉察每一个想法、言语或行为所产生的振动。学习去认出哪些是可以扩展你的能量的，哪些是会使它萎塌的。

每天晚上，在深深的敬意中认出并拥抱你在当天给自己的一切。要知道，在给予自己当中，你确实也把它给予一切万物。然后说出你的意图，当你睡着时，你会透过内心继续整合那一天所认识到的新智慧。请求你身体的心脏细胞，以及身体的 DNA 绞股，随着你的新振动而扩展，并请求这个进化在所有的时空及次元中发生。

在这个方式之下，你们将会汰换掉不再代表你真正身份的模式和版本。「你是谁」会天天改变，而你的新频率在与周围所有的人共融之后，会在这整个宇宙及其他的宇宙里被感觉到，回到中央大日（the Great Central Sun）和造物者自身的能量里。我们以慈悲之心请求

你们认知到，做这个练习不会导致你们强迫自己进入另一种意识。练习的意思是要让你们接受已经存在于你们内在的无限可能性。

这几个练习不一定要照着步骤的次序做，但必须一次全部做完。找一天做一次个别练习之后，在接下来的几天做全部的练习。向自己已经完成的工作表达谢意，并珍惜你正在觉醒到的真相，因为它拥抱真正的你和你周围的新世界。

在下一次的聚会中，我们会分享在我们桃乐市发生的觉醒的第二层级。人类的心所保有的爱，比它所能发出的去的多很多。它包含了神性里无限的可能性。想象一下，假如你们每一个人的心都在爱中练习不受局限地拥抱周围所有人，你们的世界将产生怎样的改变。

联合意识只能由彼此相爱的心在第五次元的振动里具显出来，这些心只有先爱它们自己，然后才能彼此互爱。这就是为什么我们花那么多时间和你们分享这些资讯的原因。当你们以较低的心智和小我做疗愈工作时，你们在灵性上会变得更活跃。

除非你们能经过有意识的设计，将心中那无条件的爱，信任、恩典、信念、慈悲及感激具体显现于所思、所言、所行，你们才能承接第五次元的到来。

我们在这里耐心地等待你们。

现在是你们发光的时候了。

「进化中的自我」的练习

已觉醒的大师品质——爱、信任、坚定的信念、慈悲、恩典和感恩的能量

这些练习不一定要照着步骤的次序做，但必须同时全部做完。先个别做，每天做一个练习，然后在一整天里做全部的练习。

第一步：学习问你自己

- 放掉一切你对自己的「认识」。
- 把那个从你内心最深处跳出来的问题说出来。
- 用你内在目前已够觉醒的部分去倾听。

第二步：认知到并且拆除你的信念系统

• 愿意做一些事去剥除累积的一层层幻相，它用「你相信你是谁」遮蔽了真正的你。

• 以慈悲之心，允许人类心智尚无法认识到的，一切创造的可能性都可以有机会出现。

• 在你内在养成一个坚定不移的信念：你是一个大师，能够和宇宙共同创造出一切可能之事。

第三步：经验你与灵魂之间神圣的融洽关系，以此做为通往你的神性自我的门槛

- 把会限制你们的信念系统列成一个表，从它们手中把自己的能量重新找回。

- 另外再做一个表，列出你们内心深处所认识的你真正的自己。

- 再列一个表，列出你们对自己仍然持有的评断。

第四步：这个练习包括三部分

- 每一天早上，一起床后，花点时间独处，以诚实的、不带评断的态度沉思一下你的存在状态。

- 在一整天里，经常地运用爱、信任、坚定的信念、慈悲、恩典和感恩的能量。

- 每天晚上，找出你在当天给自己的一切，并在深感荣耀中拥抱它。

第二章

拉姆妮亚之心

第一部分 西乐丝提亚的谈话

祝福今天相聚在这里的所有人！

我向你们问好，我此刻所在的地方，它的能量是在某些人的视野之外的，但是它是在所有人的内心里的。带着爱和尊敬，荣耀和神圣

恩典，我们今天在此参加你们的聚会，我们要对讨论的主题是我们在桃乐市的核心观念。

我们的姊妹奥瑞莉亚要求我们向你们介绍「拉姆妮亚之心」，以及这些能量在目前你们所处的时空中所能提供给你们的东西。拉姆妮亚的能量已经被谈论了很多，对于过往时代的知识也是一样。今天我们在一起，意味着我们要一起探索存在于地表上最纯净的拉姆妮亚能量，它充满了你的心，让你的心更加活跃。

「拉姆妮亚之心」可以用很多方式来描述和阐明。因为在你们的意识中也有相同的特性，你们将会与这个真实共振。我们的兄弟阿南马会跟你们谈到这个心的能量，它将会鼓舞你们去做想要的创造，并增加你们的热忱。挚爱的亚当马将为你讲关于这个心的基督能量，那些能量把我们和一切万有的神性本源连结在一起。

就像一个新真相或认知刚要产生时总会发生的一样，一开始我将会讲心的「阴性」能量。一切有意识的存有们，在这个我们称之为地球的「伟大母亲」的框架以及它对生命的节奏里经验生命。它是透过一种振动或频率表达出来的，在我们能够接受这个频率时，它就会指导我们。当你们调整你们的心去对准「伟大母亲」的能量时，你们会开始渐渐地随着她的节奏而振动。

在地球的表面，心智头脑的优点一直受到很多的强调。心的纯净能量已被遗忘，取而代之的，是适用于一切的「智力」积极地被扩大。这个心智已变成你们进化里的一个积极活跃的力量，而不再是原来的计划中一个被动或顺服的结构和工具。心智头脑最初的目的和功能，

是要为「心」提供服务，而不是反过来的。

在你们的进化中，多数人都忽略了他们内心的敦促。你们已丧失以前的能力，不再能认知到内心是灵魂伟大的智能。内心知道一切，它永远提供最好和最高的指引，永远带你走向你最伟大的福祉。已经有很长的时间了，你们都让人类的心智去服务小我，而不是服务你的心。被已经变异的小我所控制的人类心智，已经被恐惧、批判和错误的概念塞爆了，然后它们又一起来控制你们所有内在的程式设计。

这就是为什么很久以前，在你们抛弃了心的能量，把心智放在优先的位置后，你们在累世累生中制造了一连串的痛苦经验、贫穷和不幸。人类的心智没有心的智慧，无法提供神的心智（Mind of God）的智慧。只有内心才有那个神奇之轮。最开始时心智是被设计来作为一个资讯的接收中心，是要服务内心的。内心才确实知道如何使用那些资讯。

「拉姆妮亚之心」的练习，要从回到你们意识的源头开始，在那里，顺从的心智是臣服于活跃的心的。在当初被创造时，人类的意识是透过小我或心智来表达的，这个心智是直接被宇宙法则(Logos)或神性之心直接影响的。心智本身是一个很神妙的工具，是要用来学习和分析进化中的人类的感官经验所接受到的无数东西。但只有心才有能力选择正确的行动，并努力去做。再重复一次，我们很强调这一点。

心智的角色是学习和分析。

心的角色是选择和实行。

心会产生连结，而心智则造成分离。

这并不是要评判心智的角色，而是要理清它真正的功用。为了要分析，一个人必须先要能分别。为了要学习，要获得智性的知识，一个人必须一次观察一个实相，量化它，或者界定它。

但是，心所保有的的是一个开放并接受所有可能性的频率。它让我们连结到万物，但不去质疑或分析那个连结。心是信任的。它象一个不断的波流，把一切可得的吸收进来，带着喜悦和好奇之心，随着生命的节奏跳动。从这个信任当中，接受和慈悲诞生了。要了解我们是谁，我们必须接受我们所做的。要了解其他人是什么，我们必须接受他们所做的。当我们真正了解他人，我们怎能不全然地爱他们，就像他们全然地爱他们自己一样？我们怎么可能不全然地信任他们，就像我们完全信任自己一样？

心所保有的，是一种开放的并且接受所有可能性的频率。「心是信任一切的」，不管我们怎么强调，都不足以完全表达这句话的重要性。这个频率是每一个人与生俱来的，不管你们是不是选择去承认它。它不是你需要去学习的，它也不是需要你去分析才能创造出来的。它不需要你清理一个空间给它，或者为了它必须把心打开得更大。这个频率，它只是「如实存在」(IS)。

拉姆妮亚的兄弟姐妹们，我们要重申我们在桃乐市常常听到你们所问的：「什么时候帷幕 (veil) 才会揭开？我们什么时候才会看到你们？什么时候我们才能在我们居住的物质实相里和你们交谈？」答

案是：「当你们允许自己的心去主导顺服的心智的振动的时候。」

要「揭开帷幕」，心智必须对一切的可能性保持开放的态度。想要「知道」存在帷幕另一边的秘密，一个人必须透过心的振动去经验。一个人必须在创造的每一个时刻里单纯地倾听我们每个人内在的频率。我亲爱的兄弟姐妹们，你们就是帷幕。你们会一直都是，一直到你们的心智屈服，你们的心被允许去主导你们的实相为止。

在桃乐市，我们的心对一切可能的事都是敞开的。每一天我们都以这个真实教导彼此。透过每一天彼此间的游戏，我们开展和了解这个真实。我们都是彼此的路标，上面写着：「停下来，敞开自己，接受更多的可能之事。」

在地表，你们携带着和我们一样的心的频率，你们的心智可能告诉你们，这不是真的，但你们的心是信任的。信任是心的核心能量。你可能感觉到你的心对这个振动是关闭的，或者在你的生命中，或你周围的人里感觉不到它，但这不是真的。你的心是信任的。

你们每一个人各自打造自己的疆界。你们在自己相信的真实中、在你们在地表所创造和经验的家庭、社区和国家里创造了分界。你们不需要否认你们的疆界，因为在此刻，它们就是你们所是的。我们在此荣耀它们，因为很快地，它们的能量会因为接触到心的信任的振动而受到转化。

你们的心智可能还没有承认这个可能性，但是你们的心是在其中创造出来的。你们这些以物质形体存在的，没有人可以否认它，因为就是这个能量让你们不断地投生再来。这个能量把你们留在当初你们

以敞开的和接纳的心选择了要参与的「生命的游戏」里。

现在是你们和我们在「游戏场」相见，并和我们一起做个关于信任的练习的时候了。

要开始玩这个游戏，我们首先必须选择以可以让你觉得高兴的外在实相。请你们每一个人在你们心眼中创造一个场域的影像，里面充满着地球上能带给你欢乐的每一个人、事、物。这可以包括树和花、山和水、鸟和动物、大自然的精灵、水晶、云，以及其他的人。创造一个场域，里面所有的人都是你想要和他们分享你自己的人。要记得，心的频率是一种可以接受所有可能性的频率，因此不要限制你自己。

现在，把你放在场域中一个让你最舒服的位置，然后开始观察你周围的一切。但是不要用心智观察。不要用心智将你在周围看到和听到的作分类或评论，而是要用心倾听，倾听在同一个场域里，你周围的人的振动和频率。当其他人的心想要和你的心接触时，要认出那个心的触动。

一开始，你们会听到/感觉/知道一个轻柔的能量，它会安慰和支持你。它会像个保护垫一样把你用温馨和宁静包裹起来，防止你受到干扰或伤害。很多时候，会有一个嗡嗡声伴随着这个能量，那是你们的物质性耳朵可以听到的。这是你们的心的共同能量和地球之心结合的结果。是这个信任的能量，形成了地球、你们、我们，以及居住在这里的每一个存有。

安住在这个能量里，想待多久就待多久！去认识它，就像认识你家的床；去认识它，就像认识你自己的皮肤。你跟这个能量连结愈多，

愈让它变成你每天生活的一部分，就愈容易听到你自己的心的频率，也愈快能开始用信任的语言说话。

在你的身体里，以及在你多次元的各个「体」里体验这个能量。在这个星球进化的时刻，最重要的是，所有的经验都要带到物质世界里。你必须把这个新的实相根植于你的细胞结构里。可以这么说，只有你们的「高我」知道这个是不够的，你的 DNA 在你不同的「体」里记录下这个新的身份是极其重要的。这是你们每个人这一生里要设立的一个目标。

现在，当你们漂浮在这个能量保护垫上，或在它里面的时候，开始去听你们周围的人他们心的频率。它们每一个都发出了微妙的、与众不同的声调。当你开始认出每一首心之歌的特性时，你可以追溯那首歌回到它的源头——心。用信任何柔软的心来做这个练习，你只会找到信任。

你在重新发现这个你最初使用的语言。你正在重新发现一种新的沟通方式，它会让你和周围所有的生命直接连结。不久之后，你们就可以再度使用这个语言。这个频率跟你自己的心是很接近的。只要召唤你的心，它就会引导你。

留在这个场域里，只要你想来随时都可以再来，一直到你对这个心之能量的垫子非常熟悉，以至于只要一离开它就会马上知道。不断地回到那里，一直到没有其他地方可以回去，因为这个场域现在是你每天生活的地方了。

允许你的心智在这个场域里漫游。让它在信任中臣服，接受所有

的可能性。一开始这可能有点不容易处理，因为心智会想要把它所看到的東西貼標籤或下定義。你現在的工作是要接受這個心智，這個心智的結構，並允許它在這個場域跟你們在一起。允許它玩，但要留意它，就像留意一個到外面世界去冒險、但還不知會發生什麼事的孩子一樣。提醒它記得你心的頻率，以及要接納一切的可能性。請你的心智去和可能的實相玩，而不只和那些它覺得熟悉的東西玩。

在這個場域里有你們和我們的連結。這個場域存在於一切超越帷幕的地方。让你的心智臣服，让心去作选择。我们会永远在这里和你们会面。我现在要离开了，带着欢迎的心，我要请挚爱的阿南马在你们的旅程上指引你们。

第二部分 阿南马的谈话

我在此问候大家，相信我们会有一个很欢喜的聚会。在我们谈论「心」之后，你们已更了解我们称之为「拉姆妮亚之心」的能量其中的一个面向。我的姊妹西乐丝提亚已讲过心所包含的接纳性，现在我想要谈的是心的能量和光点（我们称为创造）之间的关系。

在你们的以及我们的世界中，一切事物透过热忱和意图被创造出来。能量和频率在互补的网格里积聚在一起。电磁能量网格被很多人——包括我们——称为「栅格能量」(lattice energy)，它保有宇宙能量的结构。所有的存在体透过这个网格出现在宇宙里。

我们用自己的心的能量（我们的热忱）表达我们的意图，然后形

成具有互补作用之频率的「纯量」(scalar: 编注: 纯量指的是一种无法再被分解到更小单位的变动能量) 能量。这些纯量波充满了网格里的空白。

然后, 这个创造的过程受到心智或小我的焦点指挥, 于是有一个单独事件可能从一个整体中凸显出来。接着这个凸显在物质层面里有了形相, 同时在人类意识里变成了一个实相。

在人类意识一开始觉知到它的那一刻, 创造确实就发生了。随着你们的每一个想法, 栅格和纯量能量会合而形成了一个光点, 然后延伸出来, 假如那是你想要的。这个从心到心智, 再从心智到心的循环会很快地点燃, 很多时候你甚至不会觉察到。对很多人来说, 它变成了一个先有鸡或先有蛋的事件, 因为到底是心, 还是心智是这个过程的起始者, 你会觉得困惑。在地表, 很多人会相信心智是始作俑者。

我想告诉你们的是, 心永远是创造者。心是一个智慧之汇集处, 里面存在着给你周遭所有人真正的灵感。心的语言是更细微的, 但它往往是更胆怯的, 因为在你们的次元里, 你们还没有给心的频率很多的支持。事实上, 在你们的界面里, 很高的心脏疾病病例, 还有大部分的其他疾病也一样, 就是一个直接的表征。

要了解这个过程, 这个创造的循环, 我们必须认识另一个心的能量的面向, 亦即具有力量的意图, 我们称这个意图为「热忱」(passion)。在你们的次元, 你们大部分都把「灵感」归功于心智。是心智得到了领导权, 而不是你意识的所有面向。

在你们的世界里, 心智领导地位高过心的领导地位, 这已经引发

了包括内在和外在的冲突，因为心智的领导权会导致分离，而非结合。但是在创造的过程里，心智是一个必要的工具，那么，我们要如何作适当的调和？作为神性的存有，若要回到完整的意识，你们现在要开始把领导权交还给心，让心，而不是心智，来决定。

要怎样用实际的措辞来解释这是如何发生的呢？首先，你们要对心智的本质有更多的了解。在人类意识里，它以两个心智的方式存在，我们称之为「较高的心智」和「较低的心智」。较高的心智是灵感的中心，因为它和你们的心，也和神性心智直接接触。

较高的心智是灵感的中心，因为它和你们的心，也和神性心智直接接触。

较高的心智本身是一个接收的中心，贮存着你们在进化中曾经有过的一切印象和经验。较高的心智在取得超过它所能负责的东西时，难免会觉得有压力。它需要了解出现在面前的一切，以及必须为它找到解决的方法，但是它无法做到，因为解决方案只能透过内心才能找到。

第一步是要在较高的心智中练习有耐性。让你们这个部分的心智放松，去观察你们从神性心智所收到的印象和灵感，并把它传送给你们的心。有太多的作法是叫你们「把心智关闭」，不要那样做，而是要接受上述的过程。为了要做到这一点，一个人必须缓和心智上的焦点，并且减轻它要去「做」任何事的责任。要负责的是心的能量，但不是用做（doing）的，而是透过「成为，是」（being）。

对于你们的进化，较低的心智有一套它自己的工具。它是你们的

「存在」的研究中心，并且永远都很专注和忙碌。较高的心智是心和神性心智之间的桥梁，而较低的心智是心和智力层次的桥梁，较低的心智为你们在物质层面接收进来的一切编制目录。

心智不是被设计来臣服的。心智代表的是执行你们内部程式的电脑。它是一个神奇的工具，有处理和分享你们人类经验的伟大潜能。但是，较低的心智不是一个提供选择和决策的地方，在生活中要如何「做」(to do)，或者要如何「是『或存在』」(to be)，它不是这方面的权威。你们的心才是唯一的权威。

第二步，是一件每天生活中都要做的事——把自己和你们叨絮的较低心智分开。这个做法将使你们的心智倾听你们心的智慧里更细致的频率。

要做到这点，有一个简单又有效的方法——把你们的觉知导向你们的心跳声。

把你们的注意力从你们较低心智的声音移开，去倾听，一直到你可以在全身感觉到和倾听到心跳。假如有需要，用手指放在一个身上的跳动点，一直到你可以感觉到那个节奏为止。然后进入这个节奏之流，一直到你可以感觉到和你的存在中心合而为一。

从心智中把「控制」去除，这会让您们存在于细胞内的原始频率提醒你们「你们是谁」。也让其他人的心的能量提醒你们「你们在这里的目的」。回到心的频率，使你们和神性再度连结，它可以指引你忆起你是谁，并回到你的完整意识里。

你们所有的人都变得非常善于用心智去仔细思量，你们也都精通

知识性的评估和批判的技巧。但是这么做的时候，你们已经在自己和周遭所有的人之间形成了一个能量隔阂。现在就是忆起和重新用心学习的时候了。这种接收的形式是连结性的，有能量上的节奏的，对于「物质自我」的照顾也更加无限。

你已选择在物质自我里面经验和学习。你携带着一个细胞的模版，一个「你是什么」的传承，包括你的拉姆妮亚的传承。你们的拉姆妮亚自我，是存在你们心的能量的记忆里的。你们每一个人都有一个能量模版，那是独特的，也是整体的一部分。你们用心智去追寻和你离开这个与自己的能量和资讯有关的物质宝库。

你们想要离开物质之身，然后扬升带另外一个领域，那里不会有身体方面的辛苦来困扰你。但是我们要确定地告诉你们，你们需要超越在这个你们已不再爱的身体里面所感觉到的分离感。

心的能量让你们持续地留在这一世的生命里。这个心的资讯让你们的身体和灵性重新连结。它是你们的灵魂和其他灵魂连结的驱动力。你们的心跳会把你对着群体的细胞记忆作调整，这个记忆会回想起你们以为已经失落了的灵性天堂，而事实上，你们从未失去它。你们不过是创造了一个帷幕，就如我们挚爱的西乐丝提亚说的，在帷幕后面，你们把自己的权力交给了不再愿意打开来接受一切可能性的心智。

用你的心作出选择，用你的心、而不是用心智过生活，是一个群体的、连结的行动，它会找回「活着」的爱的记忆。它会在一个有感受的心的指引之下，庆贺身体的神奇性和身体这个礼物。它把所有

的生命都回归到一种「做」的状态，不像心智一样指使事情发生，而是让你对一切的存在采取一种开放的、愿意接纳的态度，包括你自然与生俱来的权利——热忱。我珍爱的兄弟姐妹，因为这个是真正「物质之心」。它是所有物质的心。

物质性的生命是你们次元创造出来的坚实性，它并非没有光。它比较暗并不是因为它比我们所居住的次元更浓密。它比较暗是因为你们已经失去了对它的爱。你们已经断定另一个地方，另一个次元，是你们想要居住的地方，于是从你们所存在的层面把热忱去除了。没有这个热忱，这个心的能量，你们丧失了和神性本质的连结。你们把权利转送给别人，你们相信他们是比你更进步、更有智慧的大师。就像古代的罗马人和希腊人一样，你们把我们桃乐市的人当成神，但我们的细胞里也有，唯一的不同在我们完全地认出它，也无条件地爱它，我们也和周围所有的人分享它。我们说出真心话，为了自己和我们的传承，我们把所有的经验保存在心中，并在心里留下印记。

我们采取「存在（是）」（being）的练习，它和你们很多人主要使用的「心智」技巧不一样。我们所做的不是立基于打坐冥想。你们可以称之为允许自己「沉思」，而不是打坐冥想。并且我们以作练习来达到很高层次的觉知。我们的练习也不是用观想或使用意象的方法，那也是需要用到精神上的努力的，而且把重点放在「你不是什么」上，而不是放在「你是什么」上面。例如，为了提高我们的振动和整合不断发现到的有关自己的新真相，我们沉思我们神性里面无限的面向。

我们所要开始做的，是变得沉默和静止，到可以听见我们心跳的

程度。我们减轻心智的注意力，让心智对自己说话一阵子。然后我们接受能力扩展到周围的一切。我们不是和周围的环境背道而驰，反而是以一种和我们周遭以及内在的流动合一的方式，把我们的所有感官聚焦于周遭环境。

心有它自己的情绪智能。它感受到了影响它的一切，并把它记录下来。它的周围有一个物质性的领域，当它融入自然界轻柔的能量波流时，我们会在完整的意识中知道，我们已透过自己的心和这个世界有了连系。

我们让我们周遭心的课题时时刻刻影响着我们，并且把它们储藏在我们的细胞记忆里。我们改变时间，因为当内在的频率在当下这一刻，在「一切万有」(All That Is) 之流中被调整到和天生本具的频率一致时，自我、时间和空间合而为一。

最后，我们把我们心的课题向外送给周围这个世界，这是一个真正的创造行为。是真正在影响着我们和你们的一切生活的「做」和「存在」。心的灵感和热忱与神性的灵感和热忱是相连结的。然后心智的注意力被集中在那里，因为不管觉知放在哪里，能量就会在那里支持它。最后，那个创造就会在身体的细胞模版里成形、固着。在物质世界里，因灵魂触及灵魂、心的能量触及心的能量这个交会点而绽放出来的光点，得到最真实的呈现。

照着这个心和心智的练习去做。让你的存在和意识与拉姆妮亚之心再度连结，你会发现，你现在就在自己渴望的天堂里。

我们象往常一样地问候你们，我们的心是打开的，也愿意接受存

在于你们的和我们的次元里的一切可能性。我们支持你们，协助你们忆起你们的真正身份和你们一直是谁。我们在爱与祝福中和你们道别，同时把你们交给我们所爱的亚当马。

第三部分 亚当马的谈话

祝福今天在场所有的人！我召唤你们到桃乐市的知识圣殿大厅里。在它的墙壁里有一个我们拉姆妮亚传承的图书馆，一个以水晶形式存在的经验贮藏室。这些水晶有各种不同的形状、颜色和大小，每一个都以最合适的频率来代表和呈现它所携带的讯息。

今天我在此邀请你们认出这个地方真正的振动，因为它反映出「你」。它和你们身体内的圣殿是一模一样的东西，它有着水晶特质的细胞结构，你们居住在其中并维护着它。此刻，在你们的意识场里，请你们和地球行星的水晶网格连结，这样我们就可以在继续探讨拉姆妮亚之心时，彼此连结在一起。

今天，我想跟你们讲的是宽恕的本质，它是你们可以从拉姆妮亚之心的练习里得到的最重要的真理。宽恕是造物者和神性的本质。

宽恕是灵性和情绪滋养里主要的面向之一。还有一个比这个更深入的神性层次，它认知到、做出声明，也生活在这个真实里——没有需要原谅的事。你们无法创造出这个真实，你只能发现它。你们现在有个机会自己去学习这个真实，我们伟大的地球母亲有机会和我们所有的人一起活出这个真实。

你们很多人都已在灵性的道路上达到一个地方，这是你们过去经验里的创伤，把你们带到了交会口。这个十字路口的一边包含了愤怒、悲痛、忧伤、羞愧，另一边则是欢乐、智慧、爱、创造力和真实。

羞愧是一个幻相，你以为你可以对自己做某些事，或者他人可以对你做某些事，而那些事是错误的，并且不可能受到救赎或原谅。在社会或在种族里，他们是这样教导你的。在大多数的宗教传统和信念系统里，他们也是这样教导你的。

但真相是，在过去事情发生时，你当时并没有智慧可以了解它。在我们的，或者你们的次元里时没有受害者的。我们都选择投生于此，来经验神性的身体的整个频谱。我们全都是造物者的神性体现，永远体验着存在和意识。我们想要体验的，包括了神格的每一面。

当我们刚开始以「神的存在体」和「创造之神」的身份投生时，我们和造物者的经验是很接近的。刚开始时，把我们与造物者分开的帷幕是再薄不过了。可是后来灵魂对于「脱离或远离造物者」的经验变得有兴趣，想要有一个更深刻的「非神」的体验，其目的是要对什么「是神」有更多的了解。

透过这些经验，我们创造出了更多的「不知道」（无明，unknowingness），更多更多的困惑。经过长时间之后，我们进入了一个领域，在里面选择愈来愈加深的痛苦，因为我们追寻的是一条探索个人灵魂的道路。每一个人的灵魂都在一条更大的路上，那是造物者最有兴趣了解的面向，例如欢乐。

灵魂将选择一切所需的经验来了解这个面向，这些经验往往显示出来的就是所缺乏或没有的这个面向，和想要拥有的经验刚好是相反的。一个人若想要了解欢乐的重要性的目的，他会选择投生在一个没有欢乐的生命里。

所有我们选择的经验，都变成我们细胞记忆里的一部分。它们也变成我们基因资讯的模式。我们的基因传承合在一起，变成了地球的心与灵的结构的一部分，因为她的进化和她的扬升也一直是我们的旅程的一部分。在一世又一世中，在所有地球的文明里，我们已经走过了这个道路。我们体验过剧烈的变动和救赎，我们也创造了浓稠的物质世界，并见证了奇迹。生活在地球上时，我们曾是个光与爱的大师，也曾是粗暴情绪的奴隶。我们全都当过疗癒者，也都曾当过谋杀者。现在我们该要原谅自己过去所做的一切，以及藉我们之名所做的一切了。

现在也是该要再度连结你的心，拉姆妮亚之心，神性之心的纯净频率的时候了。因为这个频率里有着宽恕的本质，而在宽恕的本质之内，存在着你神性本质的真相。

我们看到你们许多人叫喊着，说你们仍然陷在帷幕的后面，无法触及在帷幕另一边的家人和朋友。你们抱怨没有被允许和我们相聚，和我们一起住在一个看起来比你们目前所居住的更自在和更优雅的社区里，以相同的生活方式过日子。但我还是要再重申，唯一的帷幕就是你们所创造的那一个。你们目前仍在体验的帷幕，就是你们的恐惧、你们的错误信念系统，以及你的悲伤的帷幕。

你们在进化过程中承受的创伤，并不是你们今天痛苦的原因，你们不愿意去感受痛苦才是（原因）。「宽恕自我」的行为会把你们带回拉姆妮亚之心的纯净频率里。你们没有拥抱痛苦，你们渴望的是其他的东西：你们转身离开痛苦，而不是走向它。

允许自己再度去感受和发现心的振动。现在你们多数人都带着情绪站在帷幕的后面，你们常会感觉到恐惧好像快要让你们的心跳停止，或愈跳愈快。内在的痛苦和忧伤，会让心感觉到好像真的要破裂似的。假如你愿意的话，把你破碎的心交给神，允许你神圣的心里的神性带给你疗癒。

真正来说，正是心智把你们带到情绪储藏库，那里比你们生命曾遇到过的更深沉。但是单只有心智是无法完成这种类型的疗癒的。心的频率才能引导我们通过这个类似地雷区的地方，并以宇宙之爱滋养我们。

每一次你们允许这样的事发生，你们就是在重新连结你们的细胞记忆。你们可以把恐惧和忧伤从身体结构中，和从所有时空的 DNA 的基因传承中移除。

你们可以开始以过去从未有的方式去感受身体。它可能是一种柔和的舒适感，或者和身体有更多的连结，你可能会感觉到身体可能变得更优美，更有能量，或者病痛减少。这种放松感觉可能出现在身体的某个部分，例如器官、肌肉或骨骼系统。

宽恕的频率和心的频率是共振的，进到内心里，使你们有机会告诉心智和身体这个礼物的存在，不只是这一世，而是所有的生生世世。

很多人都写过，灵魂是位于松果体的中心细胞里，这并不完全正确。事实上，身体是在灵魂里面的。我们所说的气场是它最低的振动。灵魂在身体周围向外延伸。我们的灵魂创造出能量，激励身体不断往前。灵魂界定了我们健康或生病的程度。

我们透过心的频率和灵魂连结，也和神的灵魂连结，而我们都是这个神的一部分。对于心的疾病、对于和神性频率以及和生命的律动失去连系来说，最好的补药就是宽恕。

滋养彼此最有力的方法，是倾听另一个人的真实并接受它。下一个阶段是听到另一人的真实，接受他们本有的样子，并且爱他们的那个样子。再下一个阶段是听到他们的真实，并且不管它是什么，就是接受他们，爱他们。这就是宽恕的本质，真实地说，没有什么可宽恕的。

在你们身体内跳动的心，和拉姆妮亚之心是一样的。

倾听它，珍惜它。你们并非不完整，而以你们的整个存在，以及在整个存在本质里以这个频率振动时，你们也不是无法变成这个心。当你能够变成这样，在通过帷幕之前就可以不需要其他的启蒙仪式或净化。

你们所需要的，一切你们需要的，都在你们里面。只有你对它的觉知是需要改变的，这种改变并不是经由心智，而是由心来完成的，它会把这个频率反映到你周围的世界。

到目前为止，你们的觉知都一直专注在二元性的帷幕上，那是由心智的本质造成的，而不是由心的本质。心智的觉察永远都在认定这个、分别那个，根据这个、评论那个。它会看到愤怒和不信任，因为它也会看到爱和镇定。它会看到傲慢和贪欲，因为它也会看到善心和慷慨。

但是心，它只知道结合或整体，那是无条件的爱和宽恕的结果。宽恕会让你不再逃避已经存在很久的痛苦。觉知的光会进入你灵魂中那些一直以来被贬抑于阴暗的部分，而你也不再会拒绝进入拉姆妮亚之心——它就存在于你的周围，不论何时永远都不会有帷幕。觉醒时没有了帷幕会是怎样的景况？要是没有了批判和自责呢？没有了恐惧和忧伤呢？没有了「想要一切、想要每件事都不同」的欲望呢？没有了羞愧和无价值感呢？没有了「你不是神」的幻相呢？没有了这些又会是怎样的景况？

那就好像，你的心突然进入一个包含无限可能和无限欢乐的世界。你们会发现，所有你们想要的东西一直都在那里。你们周遭的世界将会拥有跟这个一样的频率，我们将在那里欢迎你们！

愿神之爱在你们的心之振动中向你们每个人显示它自己。也愿拉姆妮亚之心透过所有时刻的次元照耀地球！这是今天我们对你最大的祝福。谢谢你们接受这个可能性，并在爱与结合中和我们在一起。

我是亚当马，你们的朋友和兄弟，下次见。

允许自己再度去感受，
再度去发现心的振动。
现在你们多数人都在帷幕的后面，
你们常会感觉到，恐惧好像快要让你们的
心跳停止，或者愈跳愈快。
内在的痛苦和忧伤会让心感觉到好像
真的要破裂似的。
假如你愿意，请把你破碎的心交给
神，允许你神圣之心里的神性带给你疗癒

——亚当马

第三章

亚当马给奥瑞莉亚的课题

薩南达和奥瑞莉亚的对话

薩南达：亲爱的，你好吗？

奥瑞莉亚：好多了，事情已经一步步展开了。

薩南达：你现在准备好要做什么了？

奥瑞莉亚：我准备好要走下一步了。

薩南达：你前面有个大的冒险之旅！准备好了吗？

奥瑞莉亚：是个大冒险没错。它们一直都在我面前展开。我想我准备好了。之前它可能会让我害怕，但现在我对它的感觉不一样了，我想它应该会很好玩。

薩南达：此刻我可以为你做什么吗？

奥瑞莉亚：我需要你的帮忙，去克服一些让我卡住以及我很抗拒的东西，有些东西是我不了解的。亚当马每周都在帮我的下一步做准备。他一直都给我功课做，我也一直在做，但是这个礼拜我对他给我的功课有很大的抗拒。

薩南达：那些都是最好的课业。

奥瑞莉亚：他说那是很重要的一个，而我也想要做。我想你可以帮我理清一下。他叫我找出生命中我不喜欢的十个人，或者我们之间存在着比较大的问题的人。他建议我要忆起我们都是一体的，并且去

找出那些人如何是我的一部分，以及我也是他们的一部分。他要我开始看到我们彼此之间的合一性和联合性。

我不太能理解，因为我觉得我就是我个人。我感受不到我是他们，或者他们是我。他叫我和每一个人花一个半小时在一起，把他们放在心中，营造出与他们合一和结合的心境。假如我可以做到和每一个我不喜欢的人花一个半小时在一起，我就可以得到结论说他们是我，我们是一样的，光是想象这种情形，我就觉得很困难。

薩南达：你是在请我给你建议吗？

奥瑞莉亚：嗯，当然！我很希望你可以告诉我一些其他的东西，来帮助我做好这个功课。

薩南达：我的建议是这样的。现在，放下所有你在做的事，马上去做这个功课，把它做到最完全、最彻底、最淋漓尽致。亚当马会这么建议是因为，假如你这么做，你就会进入合一的世界。这是你的下一步，你的下一步启蒙，它会使你进入和自我的结合状态。只要你感觉到和任何人或生命的任何一个部分——包括和你不和睦的所有人——之间有裂缝，你就无法进入合一状态。

进入结合状态的意思是说，和每一个生命的部分处在合而为一当中，并且荣耀他们所表现出神性的程度，这也包括与动物王国、大自然王国，以及其他很多你尚未认识到的，进入结合状态，并荣耀它们。

「结合」，在第五次元对它的了解是：它包含了与一切生命的合一，而不仅仅和其中的一部分。它包括了和至高造物者的结合；和神圣地球母亲，这个星球有感知的一部分的结合；和「我是/神性临在」(I AM Presence)，你整个存在的结合；和你自己所有部分的结合，以及地球所有王国的结合，已知和未知的，动物王国；也包括了所有的风、火、水、地元素。

当你的意识完全达到这个层次的结合之后，你就会被邀请通过第五次元的大门，因为你在地球漫长的旅程而接受光荣的加冕。在伟大的典礼和荣耀中，你将会被扬升之火笼罩着，再出现时你已完全转变了。你将会永远成为不朽之身。亲爱的，你将会和我们在一起，面对面，在完全的意识中，在我们这边工作，永远不会知道有任何局限。

亚当马知道他自己在做什么，我建议你仔细考虑我的建言。如你所知，亚当马和我在光界密切地一起工作。我们好像久远以来一直都彼此认识似的，并且我们两个都和你密切合作着，想要在你的下个阶段协助你。你知道我认为自己是拉姆妮亚人，这是我身份的一部分。

在穆大陆 (Land of Mu) 时期，跟最早的奥瑞莉亚、亚当马和来自我们家乡星球拉姆妮亚 (Lemur) 的其他几个人一样，我是很久以前最早投生到这个星球的第一批人，成为新拉姆妮亚族的一部分，来这里创造基督意识 (Christ consciousness)。我们组成团体，乘坐一艘我跟你提及过的大船，从太尔宇宙 (Dahl's Universe) 的穆大陆一起来到这里。当然，我的身份并不只限于此，跟其他每个人一样，我也可以有很多种其他方式展现更大的自己。

亚当马是一个令人赞叹的扬升大师（ascended master），他非常爱你们。他正尽全力协助你们，希望你们最后可以了解第五次元的振动，然后变成它，并「进入合一的世界」。这是一个过程，不要让你对自己失去耐性，因为它会阻碍你。记住阿南马告诉过你的有关预设期望的事！

当你所爱的阿南马在心中感受到你距离「返乡」已那么近时，不用说 he 有多高兴了。在你们的次元里，没有文字可以形容阿南马对你的爱。当你踏上最后一步时，你将会非常高兴。我现在对你们说的，也是在对所有那些要求成为扬升的候选人说的。他们必须走跟你们现在所走的相同的路。你们愈努力创造这条迈向扬升的路径，对想做相同的事的人来说也会愈容易。你们很多人都是引路人，是发光的灯塔，正替后来的追随者铺路。

奥瑞莉亚：那就是亚当马告诉我的。

隆南达：现在你已听到两次了。你还需要去问一个大师才能确定吗？

奥瑞莉亚：可能喔！（咯咯笑着）对于接受和融入「我和我不喜欢的人真的是一体的」，我觉得有些困难。我了解我们都是来自同一个造物者，可是对于「我们都是相同的，也是一体的」，这我就无法接受了。

薩南达：你会有这种感觉是因为，你还没有看到会让你轻松地、优雅地走向下一步所需要接受的真相和智慧。你需要更深的智慧才能完全了解它，但你还没有达到这个层次。我们现在就来稍微讲一下这一点，因为对现场的每一个人以及将来会读到你的书的人，让他们能够了解到这点时很重要的。你们迟早都需要这个智慧，所以我想和每一个人分享这个重要的教诲。

你要了解，你不喜欢那些人，和那些人发生不愉快的事件是有原因的。过去可能有些摩擦，或者他们曾经以某些不好的方式触怒了你。他们可能是生活中激怒你的人，例如剥削你的人等等。现在，拿着那个恼怒，看清它。问问自己，那个真正激怒你、惹恼你，或者让你愤怒的，到底是怎样的人？

问自己，你的内在出现了什么情绪。在这些人的面前，你对自己的感觉是什么？很明显的，这个人让你产生某些你不喜欢的感受。当然，他们无法让你有任何负面的感觉，因为他们没有那种力量。只有你自己才有这种力量。假如你觉得被触怒了，那是因为你的内在已经有那个情绪存在。

这些在你名单上的人所扮演的角色是触发器和作为你的镜子，这样，在达到更高的振动频率之前，你才能看到你内在还有什么是需要疗癒的。它真的和别人没什么关系。现在，再挖深一点，真正地去看你的内在，并分析你的感受，以及其他人和你生命中其他的经验是如何触发了这些相同的事件。回顾你的一生，看看这种事已经发生了多

少次，也许并不是一模一样的方式，但是很类似的。

奥瑞莉亚：可能有几百次了。

薩南达：没错！然后问自己，是我内心所评断的或讨厌的什么东西创造了这个镜子？你很清楚，一切都只和你自己有关，和你在更深的层次里如何看待自己有关。它从来就不和其他人有关。当你真的往深处去，你将会有一种了解——这不过是代表了一种你对自己的误解或批判，或者是你内在对自己的愤怒。那是你所创造出来的对自己的错误信念。当你疗癒了你和另一个人之间的裂缝，你疗癒的不是另外那个人，而是你自己。另一个人可能受益于此，也可能没有，但那不是你要关系的问题。在你创造自己的疗癒时，你才是主角。

因为你要消除你对自己错误的看法——那些被你深埋在潜意识或无意识的心智里的信念——所以创造了这个经验来做为触媒。它们是在更高的见解中被创造出来，以便引发一个新层次的疗癒。神把你讨厌的人送到你面前，并不是为了娱乐祂自己。你，是你自己，因为你神圣的意图是要实现你的开悟，因而在磁性上吸引了那些人，他们会引发出你的局限性，把它带到意识觉知的表层，帮助你去经验到需要疗癒的东西。从这样的经验里，你就可以为自己作出心的选择。

当你面对镜子，首先要看清你的感受，并且进入它的深层。那个引发这个借镜的人，他的目的并不是真的要激怒你，他们只是做他们自己。当你决定不要再感受到这个对自己的错误信念，你会开始改变

对自己错误的认识。你会开始感知到自己的价值，相信自己有比那个镜子呈现出来的更大的价值和重要性。在更深的情绪里，在更深的爱和接纳里，你为自己选择一个新的身份。当你继续并疗愈了你对自己所保持的错误看法，你的生命会出现有趣的奇迹。你周遭的世界会随你的新身份而调整。

下一次初学者那个人的面前，你就不会生气，怒火完全不见了，因为你已经处理了你内在的问题。再来，当你面对一个镜子时，还有另一个可以解决问题的方法，那就是问自己：我是否也是那样？要愿意根据你自己的独特性去体验内在的镜子。举个例子，当你看到某个人说谎或偷了东西，假如这件事让你生气了，可以自问这样的问题：我是否也是那样？

也许你并不是一个小偷，也根本无法把自己和这件事连在一起，但是恼怒是存在的。它可能是你曾经以某种很细微的方式偷了自己什么东西。那个小偷不过是一个触发器。镜子里的影像不一定是完全一样的，但它一定是和自我有关的。我是否也对自己做过这种事？

奥瑞莉亚：关于这个，我有一个真实的问题。假如我必须跟他们和好，并认为「我自己」就是那些试图掌控我或让我偏离使命的人，而你也很清楚其中的一些人是谁，我害怕的是，他们会试着再回到我的生活里，又惹我生气或把事情弄糟。

薩南达：你有听到我叫你与他们和解吗？

奥瑞莉亚：没有。

薩南达：就像我先前告诉你的，那与他们无关，而是和你有关，和你与自我的关系有关。你只能处理自己内在的问题，与自己和解。在镜子游戏里，你很少能够和他人和解，因为你会发现，最伟大的可能性是，他们和你对所有事情的看法都有很大的不同。你只能疗癒自己，他们也只能疗癒他们自己。他们并不是你的责任。

你是否会再见到他们，真的不是那么重要。事情的重点不在接近他们，和他们一起疗癒一切，因为这个意愿可能是一个投射。假如他们想要疗癒自己，他们会自己去做，那是他们选择。你的责任是疗癒自己，并进入合一的振动里。祝福他们，送给他们爱，并释放他们。

奥瑞莉亚：好，那是我没有注意到的重点，现在我更清楚了。

薩南达：我说那些话时，也是你在疗癒你内在感觉的时候，下一次你再碰到那个人，能量反应就不会被触发。这并不是说你要和他们和好，或者你必须再与他们的能量交手。疗癒你自己这一边，并不会造成更多的责任或义务。

奥瑞莉亚：有时候你必须和他们共事，在每天的生活里或工作场合里面对他们，也许他们跟你住在一起或住在附近。

薩南达：不，跟他们永远都没关系，只和你有关；他们不过是触发器或镜子。假如你拒绝接受这个镜子，你自己的神性本质会再另外派一个人给你，甚至有可能是令你更不舒服的人。并不是因为亚当马做了这样的建议，而是因为在目前的进化过程里，这是一个合宜的时机。那是你的神性本质在此时刻的意愿。

奥瑞莉亚：我会问这个是因为我想把亚当马所给的功课做好。我想把它彻底做好，并且更了解它。

薩南达：你将会发现这是最快乐，也是最能增强力量的事。在某些情况下，你可能想要或必须和曾做过你的触发器的人互动，但一定要等到你给自己完全的疗癒之后再去。假如你在那之前和他们接触，那就可能会是个灾难。可能有些时候你会想和那个人接触，特别是牵扯到感情伤害的时候。你可能想为了某事道歉。我不是说你应该这么做，但你的心会知道该怎么做。你永远都会有个感觉或判断力知道什么是对的，什么是切题和合宜的。

大部分时候，这些镜子经验只是为了你和你的自我之间的关系。每一次你处理这种不愉快的经验，并从中得到内在更大的启发，你就愈来愈靠近合一状态了。你会开始感觉到和万物的合一，也不会再把你生命中的经验或遭遇，看成是别人针对你而引发的事件。

你知道是你创造了那个经验，并且你将会轻松地拥有它。当你在

生活中面对一个以人的形象出现的镜子，现出奇怪的、棘手的、或具挑战性的影像时，你就可以马上说：「是我创造了它，是我把它吸引过来的。我知道我这么做是为了要给自己一个疗癒的机会，我深深的感激并接受这个课题。」

因此，这一切的目的就是找回你的尊严，找到你最深的真相，以及让你变得更有力量、更清楚。在这个过程当中你会发现，一旦你把它完成了，你就不会再吸引这一类的镜子。你再吸引来的将是很不一样的镜子，它会正向地反映出你已疗癒的状态。你要知道，镜子不只反映负面的，它们和其他所有的事物一样，是反映出全频谱的。

奥瑞莉亚：你现在对我说明这个教诲的方式是很有帮助的。你过去曾经跟我解释了很多次，所以我不是第一次听到。我对它的了解现在愈来愈清楚了。我现在在做这个功课时可以更有信心了。谢谢你，薩南达。

薩南达：不客气，亚当马会帮助你的。为了帮你提高程度，他给了你一个有深度的选择和建议，他会在整个过程中帮助你。

当你能够单纯地看着周遭的世界，并在你的内在说出，并感受到你也是这一切，你就会知道作为神的意义。当你遇见你的造物者时，他一定会告诉你：「我是你，你也是我；我们是一样的。你所做过的一切，我也做过，因为我是跟你一起做的。我们是相同的一个。」

亲爱的，「承诺（Owning）」是最大的力量。当「承诺」和「自我」

(Self) 相等时，你的生活中将会出现一个又一个奇迹。

奥瑞莉亚：我一定彻底地去做。

隆南达：就这么去做吧。这么做的话你将永远快乐。这是每个人都会经历到或要练习的另一个第五次元的协定——走过跟你现在一样的启蒙过程，然后进入合一状态。

奥瑞莉亚：非常谢谢你。我特别感谢你这个时候的帮忙。

隆南达：不要客气。

（这次隆南达讯息的传导，有一部分是在伊特纳，也就是琳达·班迪诺的协助下完成的，她现在住在雪士达山，作为隆南达的通灵管道已有多年。伊特娜的网址：www.revelations.org）

第四章

心中的暗夜

进入第五次元之前的最后一个入境许可——启蒙的最后阶段

奥瑞莉亚、亚当马、以及阿南马之间

的对话

亚当马：我以心中的爱和灵魂的智慧欢迎你。亲爱的，你今天好吗？

奥瑞莉亚：很好，但我的身体感觉很疲惫，在某种程度上，我仍然感觉到心中的暗夜，这已经持续好一阵子了。尽管在过去的几年我已经尽力疗癒自己，我仍然在心的中央和身体上感受到很多痛苦。这已是老问题，也让我觉得很累。还需要多久才能得到疗癒和康复？要多久才能恢复活力？等等问题。

亚当马：目前你支持着地球的很大一部分，为了人类和地球的扬升，你保守着很多能量，这可以解释一些你痛苦的原因。你这样做已经很久了，但是在目前这种紧要的关头，你在晚上还要在内在层面做很多工作，这就是为什么早上起来时你会觉得累。你容许自己休息的时间，比你所需要的少太多了。

奥瑞莉亚：是的但是要做的事有那么多，那么多人需要我的时间，时间好像永远都不够。要不是我做了这些工作，拉姆妮亚的使命不会扩展到象目前这样。它正在几个国家中大幅发展，不只在美国，还有很多其他国家也开始加入。

亚当马：我们了解在这个漫长的路途里你已非常疲惫，现在是你踏上扬升的最后一个启蒙阶段的时候了。你已经快到了，但是你在退缩。在某些方面来说，你还抓着很多第三次的模式和振动，除非你完全释放了那些模式，否则在扬升的过程中你无法有任何进步。我们今天要谈到意识上的最后跳跃，假如你能努力去做，你可以很快地「回到家」。你决不会再感到疲倦，你现在感受到的挣扎将会消失，你也会跳脱局限的束缚。

你比自己所认为的要接近很多，最后的几步永远是最困难的，往往也是最痛苦的阶段。每一个从这个层界完成扬升的大师，也曾必须经验和你目前所经历相同的启蒙，这包括了在桃乐市的我们，以及在第五次元拉姆妮亚的所有人。

你正被召唤来从事服务世界的工作，并且要常常旅行。当你旅行时，你将会带着这个新能量，并且让很多人有机会首次体验到它。当你旅行时，你必须净化自己，你必须处在最高的自我境界里，绝不让任何事困扰你。特别是不能容许你的小我去作反应，不管你看到什么或遭遇到什么，也不管别人怎么对待你。绝不能再因受到怂恿，而对任何事或任何人感到痛苦、怨怼，或者作出批判，这些都是把你牢牢黏固在第三次的态度和能量。

现在你为所有会遇到的人保有一种非常高能量的频率，我们要你知道这一点。这个能量会在很多方面对你有神奇的用处。你愈待在这个能量里，你愈能在神性的怀抱里，它也愈能支持你。每一天都尽量让自己充满最多的光。假如你的精力下降到它的振动无法和这个能量

融合，你就很容易疲倦。然后你就需要再调整你的能量场。

现在这个时候，你需要的是每一天，每天的二十四小时里，都在觉知中努力待在这个能量里。大部分我所说的，也适用于本书的读者，因为虽然每一个人的道路都有不同的展现方式，将来他们必须走的路和你们现在走的是一样的。

我们现在所说的能量是阴性能量，你们称她为圣母马利亚。我们建议你们每一天都邀请她到你们的能量场里。当她把你抱在怀中时，请求她的能量整天都与你在一起，请她指导你。你做得到吗？

奥瑞莉亚：可以。

亚当马：有些时候你会觉得能量多起来，你的内在会感觉到需要释放它。这些能量里有你对你周围和对世界上发生的事所产生的忧伤、疾病和悲痛的振动。但是我要再说一次，每次你感觉到这些能量时，把你交给马利亚，她会帮你清除。这是她由衷想帮你的。你能做到吗？

奥瑞莉亚：可以。

亚当马：我们叫你这么做是因为，在最近的以及未来的旅行当中，你会和很多人共享很多能量，这个能量将会比过去更强烈，你有能力接受这种增强的能量。这一次你将以一种比过去更高层级的振动去旅

行。你现在已准备好要进入这个层级，但是要做到这点，你必须处在平衡状态。很重要的是，你要能在这当中认出你的能量，以及认知到在旅行当中，你对所发生的事自己有多少掌控力。你认知到自己能为自己做什么，以及认知到要把什么交托出去，这两者只有一线之隔。任何时候只要你感觉到能量开始不平稳，你会知道你可以立刻提高振动，或者知道这是你该要交托的东西。这将是一个很大的新探索。

你未来六周的旅行里，在学习如何运用你的能量，学习找到造成你疲惫以致妨碍工作的原因这方面，你将会有很多的经验。但是你必须能信任这点，你必须能了解你有这个能力。学习管理你的能量，运用自己能量和识别能力，去判定是否被他人的能量掏空了。你终于在学习以新的方法运用自己的振动，就像很多你将会接触到的人一样。清楚了吗？

奥瑞莉亚：是的。我会尽力。

亚当马：也要认知到，当你遇到一时无法处理的状况时，要把它交托给更高的层界。绝不要试图自己去解决，而不要求你的团队来协助，他们是愿意帮忙的，请明智地、不加犹豫地利用他们。当你感觉到他们的能量来支持你，而你的能量也扩展了，就继续往前进。假如因为某种原因，你觉得自己已无法控制能量或事情的状况，无法再进行下去，要知道你的力量已无法解决问题，请把它交托给我们。

奥瑞莉亚：你认为我已经准备好了？

亚当马：你知道自己已经准备好了，但很重要的一点是，你也要知道，你必须信任自己。我们想说的是，任何时候你觉得自己还未准备好，请你把那个感觉交托给我们。

坚定不移的信念会让你处在那个能量当中。每一次你感受到一种能量，有个声音告诉你：「我的程度还不够」，或类似这样的话时，把它交托出来。现在你要知道，从内心和其振动所发出的能量，以及从会哄骗你的心智出来的「程度还不够」和批判性的想法，这两者之间有很大的不同。你愈能相信你不是什么，你愈能待在你所寻求的振动里。假如你愿意作出选择，这次你就可以做一次第五次元旅行。你要决定是否接受那个机会，以及是否愿意负起责任待在平衡里。在这个时候，每个人都要完全了解，和充满着这个星球的新能量处在平衡的状态里是什么意思，以及要怎么做才能处在这个平衡里。你所作出的每个选择都要是对你有帮助的，这就是你如何得到「大师品质」的方法。

奥瑞莉亚：我是不是要找出更多独处的时间？

亚当马：独处的时间永远都是宝贵的。我们希望你能认知到，在这次的旅行中你不能再像过去一样把自己完全给出去，你需要多花点时间让内在的电池再充电。找些你可以自己去的地方，不要让其他人

也跟着去。留点时间给自己，独自在街上行走，和别人一起，或离开你正在造访的城市。任何时候只要合宜就自己去。这点很重要，因为它给你两个机会，第一，也是最重要的，是了解你自己的能量，第二是，你要和那些未必有机会来到你所主办的聚会的人分享这个能量。你在世界各地游走的时候已经到来。

奥瑞莉亚：对我来说这是件大事。我一直都在避免旅行，尤其是到城市或拥挤的地方。

亚当马：这是非常好的事。真正来说，当你开始行走时，你会发现你一直缺少的能量。你会感受到缺乏能量的主要原因，是你不再处在能够支撑你的能量里。现在是你去游走，并且与能够支撑你的能量融合的时候了。每一次有事情发生，让你感到烦恼或觉得痛苦，把它交给神。当我对奥瑞莉亚说这些时，我也是在对这本书的读者说的。此时，她代表你们所有的人，而你们都可以从她的经验里学习。你们多多少少都有相同的困难和问题。

奥瑞莉亚：你刚才所说的，我不再处在能够支撑我的能量里，这我不懂，你可以进一步说明吗？

亚当马：你是没有处在能够支撑你的能量里。你已经进入更高振动的能量里，至少有很大的部分是这样的，但有一部分的你仍感觉到

有必要留在旧能量里。这并不是说你将会离开雪士达山，或者离开你目前的工作。当你留在你目前所处的次元时，你还是可以在第五次元做些工作。一次和一个人，心对着心，这就是你们将来如何一起创造一个第五次元实相，并且永远改变第三次元的方法。这是你们将来如何在地表创造出象我们在桃乐市创造天堂的方法。旧模式的能量已不再能够支撑你或其他任何人。你必须愿意在你的意识里，从你的旧思想里，以及从你旧有的做事方法里，把它们释放掉。

奥瑞莉亚：我应该如何改变呢？

亚当马：改变批判的能量、预期的能量、内疚和羞愧的能量。这些较低振动的能量是第三次元生活的一部分，是你已不再想要或不再认为是正确的。并没有正确或不正确的评断，在第五次元并没有观点是可以支持评断的。你必须在你的能量场里、在你的心智中、在你的思想里，以及在你心中认知到自己在作评断，然后把它释放到更高的领域里。

这也不是说你做错了什么，因为这也是一种评断。你需要的仅是识别出振动上的不同。学习并练习去感受第三次元和第五次元之间在振动上的不同。

奥瑞莉亚：我今天为什么觉得疲倦？

亚当马：你会疲倦是因为你在评判你的次元。每一次你觉得疲倦，要认知到你是处于一个评断的位置。要知道你是可以变换和转化那种能量的。这是每一个想要进入第五次元频率的人必须要做的功课。每个人都必须释放掉他们所知道的旧有的第三次元模式，并学习新的存在方式。对你们大多数的人来说，第三次元和第五次元之间的意识跳跃距离是很巨大的。现在就要开始每天改变这个意识，到最后你就会达到一个新的层次。你必须愿意让你的意识跳跃进入未知。

奥瑞莉亚：在过去几天我一直觉得很快乐，并且也很注意不要对任何人或任何事有评断之意，所以我不应该会疲倦的。

亚当马：亲爱的，我们赞许你所做的努力，但是真正的转变是比你想的更细微的。是的，在很多方面看来，快乐是和评断维系在一起的。当发生的某些事让你觉得快乐，也让你得到你想要的，你会下的评论是——这是好日子。当事情的状况不是你所赞许的，你的评断会是——今天并不怎么如意，或者你会把它称之为「不好的一天」。真正来说，假如现在你决定要把你的能量振动提高很多，你是可以做到的。但若要做到这个，并且能维持不变，你得愿意放弃思想、言语、行为和欲望中，将你紧系在这个你很想离开的次元里的一切。我们在讲的并不是你们生活中的具体行为，而是导致你们困在较低振动里的情绪和思想。

奥瑞莉亚：把我的振动和能量降低的，并不是我所做的具体行为？

亚当马：一般来说，不是的。它是和你的能量所在之处有关。当你把能量放在评断自己或他人上，你的振动频率会下降。当你把能量放在预期一种特别的结果上，你的能量会下降。当你在某处批判自己，任务这是困难的工作，或者说这是一种挣扎，你的能量会下降。要觉知到你每一刻是如何地在创造。每一个意念和情绪都是在创造，不管它是正面或负面的。这就是为什么会有这样的说法：「要改变生命，先要改变想法。」负面的想法会增加动能。并影响你第三次元外在的生命，也会让你无法接纳第五次元的频率。

奥瑞莉亚：我应该要停止思考或感受吗？

亚当马：那很好。事实上，这对你来说是非常好的。你花太多的心智能量在想必须发生什么，你必须做什么、应该怎么做你认为你必须做的……等等事情上面。你的心智不断地在很多方面忙着，试图以某种方式创造你的生活。我们想说的是，没有什么是应该发生的，没有什么是你必须做的。这些心智上的事情都是幻相！

奥瑞莉亚：你说没有什么是我必须做的！那么我听到的是我没有一本要完成的书，我没有必要去旅行，没有需要去赚钱营生，付账单，或者为我的工作任务去回复那邮件……等等。

亚当马：这些都是你所作的选择。开始去理解你的整个「计划表」——而且你有很多个——把它当成是你选择去做的，而不是你必须做的事。事实上，在第五次元的振动里，真的没有我们需要做的，或必须做的。它永远都是一种选择。在你能够清楚地看到两者的区分之前，你都还停留在第三次元的振动里。奥瑞莉亚，这是你要经历的旅程：了解你内在的「这个事情的真相」，并完全地把它活出来。

奥瑞莉亚：从小到现在都没有人教我们这样想，也没有很多人是那么想的。我需要到第五次元去度个假，学习你的方法。

亚当马：我们知道。这就是我们现在给你新指示的原因，然后就轮到你去和其他人分享。你们都是在第三次元同一艘船上的人，对于所有的人在进入第五次元意识钱所需要做的改变，最主要的重点却很少被注意到。你和其他想要在未来几年扬升进入光界的人，需要过一种新的生活，适应新的环境，扮演新的角色。假如你选择这么做，这个新旅程将开始以神妙的方式展现出来。

紧抓着在此刻之前所发生的事，以及将来会发生什么，这会把你留在第三次元。在这个时候，你们应该敞开自己并接受所有的可能性，以此作为理解、感知、做事和生活的新方法。准备好，并愿意生活在当下的时刻——不带任何预期。把自己敞开，接受所有可能发生的神奇、庄严、自在和美善，它们都在等待着每一个采纳第五次元存在方

式的人。要愿意去体验神奇和改变，它们显现的方式，是完全超出你们最大的想象范围的。用心和心智去感知——只要你还坚持抓住你所知道第三次元生活，事情不会发生改变。生活在第五次元，它会是一个新的振动，新的存在方式。

这些都是生活在第五次元真正需要做到的协定。

奥瑞莉亚：关于这本书，你现在所讲的，以及很多过去曾讲过的都很简单。即使是阿南达也告诉过我那是多么简单的事，然而，我们无法领会它。它太简单了。

亚当马：它是很简单，只是心智把一切都弄得太复杂了。我们一再重复教导的是，真正的灵性就是那么简单。只要一本小册子就足够含括所有的资讯、最新的光界的消息、更多的通灵传讯、更多的技巧、更多的开启……等等。我们注意到你们之中有很大比例的人都是用心智在看待这些资讯，并且你们所学到的大部分都没有被融合。

你们把它读一遍，偶尔会讲两遍，然后就接着看下一本书，接收下一个传导讯息。当你们又发现下一个可以去读或去听的，或者下一个可以去参加的工作坊，你们很快就忘记刚刚才读到或听到的。在你们所接触到的灵性教导里，你们只融合了其中很小的部分。假如你们把所接触到的加以整合并成为它，多数的人都早已在扬升的状态里了。我们要说的是，要这一切的是你 心智，而不是你的心，但你们太多人都是在满足你们的心智，而把心牺牲掉了。

你们的心知道一切，它当然也知道如何用最简单的方法，在意识状态中带领你们达到灵性自由和扬升。你们的心知道那个简单的路径，而你们的心智却相信那是很困难和复杂的。当我们给你们简单的教导，去帮助你们提升到第五次元频率时，很多人甚至不想去看，因为你们认为它太乏味了。你们说：「嗯，亚当马，这些我们都听过了。你们都听过这些简单的教导很多次了，却没有兴趣去应用它。而你们判断这个次元已不再是你们的真实，然而你们却仍逗留于其中的痛苦挣扎里。」

奥瑞莉亚：那么，我们应该把心智关闭吗？

亚当马：心智是无法被关闭的。人类心智的存在是有目的的。身体也有自己的心智，它是你整体的一部分。你们知道自己所寻求的振动是透过心表现的。这是我们无法替你们做的。我们无法给你们一张按表操课清单，好让你们全然进入这个振动。你们必须允许一切的发生，一次又一次地允许它，没有限制、局限，或期望它必须以任何特定的方式出现在你面前。你们是多么强大有力的创造力量，当你抱着期望，希望它以某种特定的方式出现时，其他的不会发生了。要习惯去允许你内在的神，也是你的神性本质，指引你的旅程，并一步步引导你回家的路。以痛苦的方式把生活弄得很复杂，你们都已变成这方面的专家了。你们已创造出一个架构，觉得事情应该是什么样子的，而且那个构架是滴水不漏的。那是你们的强项，但是超越了第三次元

意识，它对你已没什么用处了。

奥瑞莉亚：我们就是被教导用这种方式去创造我们想要的东西——先决定我们要创造什么，再设定意图说明我们要的东西是什么样子的，然后聚焦在它上面。那是我们学到的炼金术。

亚当马：但是，在决定你要什么，寻找你要什么的真相，和拟定一张长长的清单列出它一定要是什么样子，这期间是有区别的。在这个阶段，你们多数人并没有能力区分这两者的不同。你们困在「局限」的模式里太久了，也许我们可以这么说，你们正很辛苦地想要让自己脱离这个困境。我们现在要你们做的是个简单的练习，并开始与之游戏。那个练习里包括了丢弃你们所有的预想——事情应该是怎样的、你们应该有什么等等；把它丢弃了，然后带着喜悦与感激，开始创造，并生活在当下一刻！把心敞开，接受发生惊奇的可能性。

奥瑞莉亚：丢弃所有的预期？！他人告诉我们要期待。期待奇迹，期待这个或那个，等等。

亚当马：在这一刻我们要告诉你，抛弃所有的预期。下一步是抛弃所有的评断。对你或他人这都是很大的一步。你的心智已经专注在这两件事太过久了。或者我们可以说，这是你这一生最大的两个长处。你做着一个交易又一个交易。我愿意做这个，假如这个会发生；我愿

意做那个，假如那个会发生。在说一次，它的重点不是这个或那个，而在于你自在地、自愿地从心中所作出的决定。重点在于你要快乐地服务、过生活，不是因为别人告诉你必须做什么，而是因为那是你想做的。它的重点不在你因为期盼脱离困顿和痛苦，而想要进入第五次元振动；你想进入第五次元是因为那就是你的真实面貌，现在，那是你的真实和你的下一步。

要知道，在第五次元振动里，你也是要面对新的挑战。当你的身体和振动净化时，你永远都会有一个持续不断的进化需要面对，有一个新的层次可以进入。你们很多人都还不知道，在第五次元里，扬升并不会结束，这只是一个神奇和永恒之旅的开端。要知道，从那之后，你将持续地扬升，从一个层次到另一个层次，从一个荣耀到更大的荣耀，永远地，永恒地。扬升之旅永不停歇，这是你的本质和你与生俱来的权利。

你必须愿意离开目前的挣扎，对它不存任何预期，就只是愿意从里面走出来，让其他一切为你开展出来，不预期会发生什么，或如何发生，你有足够的能力做这个工作，你的能力绰绰有余，你的能力太够了，远远超过你对自己的评价。在你开始改变自己之前，我们无法做什么使你改变。

奥瑞莉亚：你太让我震惊了！我现在在写的确实不是我原来计划写在第三本书里的。当我开始写这本书有关第五次元的协定时，我搜集了很多过去四十年来扬升大师们透露出来的知识。其中一些资讯得

来并不易，也没有很多人对它有什么认识。我建立了一个很有趣的架构，想要写一本伟大的书，但一直到现在为止，并没有什么特别的事情发生。我并没有从你那里感受到任何的动力，把剩下的资讯传导出来，并把你的能量和智慧加到书里。

亚当马：你觉得惊讶吗？

奥瑞莉亚：我不懂为什么事情没有发生。

亚当马：你要知道，当能量的振动不对时，我们通常就不提供协助。我很高兴你注意到这点，并且没有草率地继续写下去，因为它有可能在错误的振频下被写出来。你想写出来的那些资讯都是正确的，也是过去许多扬升大师透露出来的。虽然那些有关五次元的教导至今仍是正确的，但它不是完整的。你拥有的资讯是出自第三次元的观点，是当时为了要帮助光的工作者打开他们的心和心智，以便接受和了解更高的意识。

其中缺少了某些片段，现在下一步的内容要被发表出来了。在这本书中，我们所说明的简单的真实代表了第五次元的频率。它以前无法被以简单的方式公开，是因为人类尚未准备好要听到这些东西。在当时，人们的心智都是寻求创造复杂的灵性道路，而现在也还是。太简单的东西对他们来说是没有价值的。为了能够在新能量中写出有关第五次元的东西，你自己必须要成长到那种振动的程度，至少也要很

接近才行。这是为什么那个能量以前没有出现的原因。这个过程当然是不能省略的。

求道者必须要在精神层次上先对资讯有所了解和受到影响，以便他们可以在心中融合其中的一部分。在振动中发表的那些，已完全达到了它的目的，它帮助人类的意识进化到今天这个程度。但现在，你是在一个新振动里，先前特许给你们能量已不再足够，无法把你和其他人一路带到物质的扬升中。现在所有的重点都是在心，因为心是最先扬升的，然后其他的再跟随。

亲爱的，这个你以前视若珍宝的资讯对你帮助很大，把你带到今天的境地。没有它，你是无法站在目前这个位置的。现在你觉得好像被困住，无法走完全程，所以你请求指引。你在告诉我们，你不知道要怎么做，是吗？

要知道，为了要写第五次元的协定，你自己的振动必须得提高到那个程度。假如你要写一些你自己都还无法成就或领会的东西，那是没有什么价值的。我们恭喜你又往前走了几步。我们知道这一路走来，对你来说并不是那么容易的。现在你懂了，你可以把自己从心中的暗夜释放出来。你几乎是可以飞了。

亚当马：现在阿南马想要跟你说话。

阿南马：你好，我亲爱的，我是阿南马，你心中之爱，在跟你说话。因为我对你的能量很熟悉，所以知道你的挫折和焦急。到目前为

止所发生的事对你来说好象行不通，是吧？你还没有得到你一直希望有的结果。你说过太多次了，你的目标是超越第三次元并扬升到另一个次元的实相。你做到了吗？

奥瑞莉亚：还没。

阿南马：在过去四十年里，你所学过的有关意识的东西，所有你累积的心智包袱，所有你做过的修练，它们的作用就是把你慢慢地带到目前的境地，或者说，是到了第五次元的庭院。而你现在觉得被困住了，不知道要如何才能一路走到最后的一步。太简单了，你只是还未成功地做到仅仅是「成为它」就好。注意，我们不是说「去做」，因为它是一种「存在（成为，是）」的状态。

我想说的是，要彻底地成为它，成为你所是的「爱」，全然地拥抱新的振动，丢弃旧的。这么多年来你探讨了那么多教法，念了那么多书，想寻找神奇的钥匙，你参加了那么多的课程和研讨会，过去这么多年里，埋首于那么多学派、静思冥想和点化，然而，你还是没有达到目标，是吧？

奥瑞莉亚：是的。

阿南马：现在我要告诉你，回家吧！亲爱的。这里有许多东西在等你，包括我对你的永恒之爱。要愿意就这样简单地说：「在花了几

乎一辈子，做了那么多的努力之后，我的扬升目前仍然还没有达成，因此我不再使用这些方法了。我要敞开自己，接受任何你带给我的新方法。」你过去所学的，已经协助你的意识进化到目前的层次，但它仍是第三次元振动。你以往所有的第三次元知识，在第五次元的新振动和新频率里不会对你有太大的益处。你为什么还要紧握着那些不再对你有用的方法？你现在愿意在意识上作出这个转变吗？

奥瑞莉亚：因为我不知道你所说的其他方法在新能量里是更有效的。从来没有人谈过你现在教的这种简单的方法。我都专注在我被教导的东西里。

阿南马：现在我们要提出其他的方法。你差不多快到达了，只要在意识上和态度上作小小的转变，你就可以在很短的时间内直接抵达。我要请你们给自己足够的爱，让自己现在能够一路回到家。这是你们的时刻，也是我们的时刻，要在更有觉知的方式下再度在一起。是我们共同的时刻，要共同处在一种神性的融合里，在灵魂神圣的紧密结合里，是两个身体，但只有一个心。

奥瑞莉亚：好，我在听。

阿南马：我们曾建议你把自己没有益处的东西交托出去，在第五次元的振动频率里净化和支撑自己。你可以认出其间的不同，不管

你是否认为自己可以做到。在你心中，你知道那个不同，而且是你要在内在在识别它的，我们是无法替你做的。

奥瑞莉亚：你是说把它交给上帝，或是把它交给圣母马利亚？你知道，我不想把它交给上帝，有部分原因是因为，这是我长久以来所累积的垃圾。我不想把自己的垃圾给上帝。

阿南马：上帝知道你称之为「你的垃圾」的真相，也知道你的心在试图从第三次的枷锁中解脱出来。上帝愿意收下那个能量并说：「把你抓得这么紧的能量全部释放出来，交给我们，我们可以转化它，把它送出，用它祝福别人。把它释放，这种行为不只帮助你把它所包含的局限和负担解除，而且你所抱持的能量也可以被转化，释放到它最被需要的地方。」

每一次你把任何东西交托出来，你是为自己，也为我们所有的人提供了最上乘的服务。当你释出能量时，请求可以从其中学到智慧，然后你就自由了。

奥瑞莉亚：看起来是很容易。我认为我只想给上帝好东西。

亚当马：不，而且那也不是你现在要决定的，因为你现在要面对的问题，是你的期望和你的评断。此刻，对于什么是对自己好，什么不是，你并不是最好的仲裁员。现在请你只要开始处理振动的层级就

好。我们要你开始认出并识别出什么是你处在平衡状况，而你的能量并没有限制你的时候，把其他的东西交托出去。是你该分辨什么是你真正的身份、什么是幻相的时候了。

觉知的状态一定要来自你心的认知，而不是来自我们告诉你的心智：「当你做这个，你是在你的真实里，当你做那个，你不在你的真实里。或者，假如你做这个，你是在三次元的振动里，假如你做那个，你是在五次元振动里。」这是你要进入大师品质的过程，亲爱的，这是你学习识别和自我发现的路程。在你成功地为自己做到这一点，并且维持在那种振动层级之前，你无法停留在五次元频率的振动里。

偶尔当你有疑虑时，也许你需要拿出你的探测锤（Pendulum，译注：或译为灵摆，是一种探测或占卜的工具，也是开发潜意识和超意识潜能的工具）来作测试，或者也许一开始时你需要找到一个特别的方法，让自己有清楚的确认。这是你要自己去想的。在每一个问题出现时，你会看一看，然后说：「这是三次元的频率，或是五次元频率？假如是三次元频率，我将把它交给上帝，并请求让我所需要学习的智慧出现。」让你的神性能量净化你的这个振动。你的工作很简单，只要带着你对疗癒的信任和爱去做，不带着预期，看看可能发生什么结果。最起码这是个新东西，它就会让你不再一次又一次地用头去撞向一道墙。你会试试看吗？

奥瑞莉亚：我当然会去试。我渴望永远地和你一起在神性的结合

里，为了要填补我们之间意识和身体的分隔，我什么都愿意做。

阿南马：你会这么做只因为你想和我再度在一起，这是个好动机，但它不该是唯一的。现在你该学到，你可以很简单地、很快地具显你的神性，并且体验神性的结合，先从和自己开始，然后在和我。

当你离开雪士达山到外界旅行的时候，每个你遇到的人都带着不同的振动。你要开始去认知那振动——不是评断它，而是要识别它——每一个人的振动的实相。开始去感知那个美，不只是它们个别的振动之美，还有穿梭于所有振动之间的那条线的美。你必须把这个当成一个旅程，不只是为了你的服务工作，也是为了服务自己、为了自己的进化所做的工作。这个旅行将为你创造一个高层级的行程，亲爱的，你要知道你的每一步我都会和你在一起，爱你，鼓励你，前行至最后，成功进入扬升。要知道，我永远与你在一起，我们从未分离过。

奥瑞莉亚：为什么我仍害怕旅行和离开舒适的家？

阿南马：你并不是对旅行感到恐惧，你害怕的是放掉你曾经待过的地方，这只是小我的心智，它不想放弃它保护了这么久的领域。每一次你踏上一个旅途，都有很多有待你去发现的东西。到目前为止，尽管刚开始时会有恐惧，你也都享受了所有的旅行，不是吗？你也遇见了许多人，你们心的连结也是深具意义的。假如你留在家里，这些都不可发生，不是吗？

奥瑞莉亚：是的，我享受了那些旅行。它们都很美好，而我最感激的是经验。不过，离开我还是很紧张，我害怕坐飞机。我想我應該要有任我使用的太空船，帶我到任何我想去的地方。我在桃乐市有很多太空船，也许我该借一艘来用，要作长途旅行时再借一个船长。（笑声）

阿南马：每一次旅行你都必须面对太多的未知。小我的心智会告诉你，未知是不安全的，未知是恐怖的，它会伤害你。但是假如你听心的声音，它会告诉你，未知是一件很神奇的事，它包含了许许多多你想要的东西的无限可能性。你自己要作出觉知的选择，想要跟随你的心进入未知，进入一切神奇魔法里，它会让这些旅行丰富你的人生。感谢小我心智的担心，但就是要叫它站到一旁去，否则当场就把它交给神。不用跟它争辩，因为那是它的领域。只要把它交出去就好，然后回到你的心的振动，它会在旅途中支持你。你已选择要踏上旅途，为什么不以一种让自己更欣慰、更有力量、更快活的方式支持自己？为什么要继续用致使你疲惫、或破坏你身体机能的方式支持自己？

奥瑞莉亚：我想我不懂它是怎么样运作的。

阿南马：我们现在要跟你说明。

奥瑞莉亚：所以我在听着。

阿南马：开始练习。你不可能没有经过练习就坐下来弹奏鸣曲，你必须一个音符一个音符地练习。经过学习之后你的力量就会出现，你作为一个女神所拥有的天赋也会回来。每一个音符就是你在旅程中需要学习的一个新的音调。然后整套的音调会集合在一起，把歌唱给你听。现在，你在弹奏过去投生于这个星球的每一世的音调。其中的每一个音调，当它变得清楚、有力后，再回来时，会带来你神性的另一个片段，到最后，你将再度拥有你自己。这是别人无法帮你做的，否则你就无法拥有它。你存在的每一丝毫都必须渴望这个，是那么地想要，因此你愿意放掉那些到目前为止你所知道、你所学到、却不再对你有用的一切。现在你要愿意踏入未知，你曾想要的一切都在那里等你。

奥瑞莉亚：我的东西，例如我的家、我的猫，还有我的事业怎么办？我也要放弃它们吗？

亚当马：不，你可以过你的生活。你现在要放掉的是你坚持要握住的局限性的能量。你要释放的是一直把你紧黏在第三次元振动的能量。

奥瑞莉亚：我还是没有完全懂它是怎么运作的。

阿南马：你懂的。你花了很多时间作计划并说：「当我可以搬到那里时，我可以做这个。当这个发生时，我可以做那个。」所有对你的最高利益没有好处的想法都要放弃。此刻，你需要做的只是认识你是谁。你需要能够分辨你的振动和周遭的人的振动有什么不同。

奥瑞莉亚：不再计划任何事？

亚当马：你当然可以作计划，但不要紧抓着不放。在某个时刻你觉得这就是你的抉择，那么就配合它，但要认知到，下一刻你可能又作出另一个不同的决定。你要开始跟创造的能量游戏，并且要知道，当你真正向宇宙要求什么时，要脱离你自己的方法，就只是允许（一切的发生）。脱离你自己的方法，意味着对将会发生的结果、以及它看起来应该是什么样，都没有预设的想法。在喜悦、感恩和出其不意中等待。你知道吗？在我们的世界里，我们喜爱出乎意料的事。它免除你很大的负荷，因为它让你所想要的变得更清楚，因此你可以少作很多选择。

奥瑞莉亚：我不知道我有那么多的预想或期盼。

阿南马：你真的是这样感觉的吗？亲爱的，你有太多的预期，这些项目在光界里被列出时不知用了多少纸呢！

奥瑞莉亚：（咯咯笑着）拜托……你太夸张了！

阿南马：是喔，我们听到你说：「第五次元看起来是这样，在第五次元这将会发生，我将有能力知道并可以取得所有的知识，我将有能力用心灵移动物体，也会飞，我在策划一个长假，我将有能力……」没完没了的预期列表！你知道吗？对我们来说，你们说话或做事的方式往往是很好玩或很奇怪的。

奥瑞莉亚：我知道这些话是真的，但我不知道带着这些期盼有什么不对。此外，我正在努力了解它，那并不表示它就是一种预期。

阿南马：你对「我正在努力了解它」的认识，是你的心智试图在创造的一系列的预期。「假如我可以了解这应该是什么，那么我可以对它有个意象，让自己往它靠近。」但这不是你要做的。你需要做的是让自己往一个已经出现的振动靠近，一旦进入那个振动，与它结合，然后听任一切发生。当你完全了解并让它成为你的一部分，你所作出的选择将会不一样。

当你回复到自己完整的意识时，对于自己在这个星球上想要什么，你将会有不同的看法，和现在你所拥有的是不一样的。你现在正愈来愈深入自己的神性本质。那些不真实的东西就是你外在的东西。所以，为什么要对你想要住的房子、对你希望会出现在你周围的人、对你希

望世界是什么样子，都抱着预设的想法？它和你没有关系。你所追寻和希望有的振动就在你的内在，不在其他地方，这你是知道的。

直到你能够放弃外在的一切，以及那不在自我和不在神性真相里的一切之前，你将无法处在你想进入的振动里。从下一刻开始，你的外在世界会发生什么事都不重要，它就是不重要了。放掉对事情应该怎样或可以怎样的执著，你能接受吗？

奥瑞莉亚：我会试试看。

阿南马：这并不是说你无需参与它。你应该比以前参与得更多，因为当你觉察到它不再重要，同时你也不再抱持任何预设立场或评断，你终于可以全然地活着。你终于可以取用你自己的能量，这个能量里所包含的振动，是你一直到处寻觅，而它却是在你里面的。当你在寻求和一切存在的东西作真正结合时，自我的内在是唯一你可以找到它的地方。一旦你达到那个结合，你曾想要的一切都会附加给你。你不再需要到处寻找。我爱你的程度比你现在可能感受到的更深。

奥瑞莉亚对阿南马说：在结束这次的分享之前，我还有一件事想跟你谈，那是有关于我的旅行。我会有这些顾虑，是因为我的能量场受到很大的影响。全世界的法国人，还有我也听说拉丁裔的人也一样有着类似的传统，他们很自然地拥抱和亲吻见面的人，即使那是第一次会面。他们做这个是很自然地、怀着爱心的，但却没有先问对方这么做是否让对方觉得舒服。我将到西班牙几个礼拜，我不知道会发生

什么事。很多人在抓住你、给你个拥抱、互相亲吻和交谈心轮的能量之前，都不觉得有必要先征得对方同意。他们觉得那是一种爱和接纳的表示，但对我来说，我觉得那更像是对我能量场的入侵和利用。

在法国，在某些地区，当人们见面时，他们的传统是亲吻每个人四次，两边脸颊各两次，他们坚持这么做，不管你是否喜欢这种欢迎的方式。这个习惯与爱无关，感觉象是鸟在啄食，这是让我觉得很奇怪的人类习惯。我不太理解这种风俗。在美国，这并不是一种普遍的作法，我们通常就是握手，同时带着微笑，眼睛看着对方。他们也期待对方热切的回应这个鸟啄式的亲吻，假如对方没有这么做，他们就会觉得被冒犯或被拒绝。那些把拥抱和亲吻当成是欢迎之意的人，并不知道这个能量的交换会影响别人。我对这种能量交流非常敏感，也觉得很不舒服。

一次和一两个人见面不成问题，可是在会议或工作坊里，一次见到几十个几百人时，它真的会影响到我保持良好状态的程度。当抽尼古丁的人靠近我时，我特别感到不安，我感到了尼古丁实体（entities）就从我的肺部把能量抽走，我的肺部会开始痛。我的肺部特别敏感，因为我是来自有肺结核历史的家庭，而我也曾得过几次肺炎和支气管炎。我无意冒犯任何人，可是我不能因为这些作法而削弱自己到致病的程度。这是在美国境外旅行所发生的事。

假如我退缩，或让他们知道那会让我不舒服，他们觉得受到冒犯。我将会去几周，我会碰到数千人。有些人会想要拥抱或亲吻我，因为他们感谢我所做的事，而这种行为在他们的文化里是被接受的。每一

次，我都觉得能量就这样被抽走。因我没有时间再充电，所以在不断地会见很多人之后，我就觉得干枯了。回到家后我就会生病，并且需要几个礼拜才会恢复生命力。我要如何处理才不会冒犯他人？我认为我们可以爱人，但不一定要用这种老是在吸取彼此能量的习惯。

阿南马：我把这个问题交给亚当马。

亚当马：我很感谢你那么直接地提出问题，因为大家需要知道和了解这个协定或礼节，这是和尊重你自己的能量与他人的能量有关的。我们已注意到你遇到的很多人，他们的这个文化习惯，给你的身体和旅行带来了多少苦恼，在这方面我们完全支持你。这也是一个第五次元的协定，它的性质有点不同，但是是很重要的。

人们需要了解，未经对方同意而碰触一个和他们没有心之连结的人，或他们不是很熟的人，永远都是不合宜的，不管立意有多好。最终来说，不管立意有多纯净，人总是拿的比能给的多，这个交换的本质就是这样，除了避免之外，你也无法做什么。这都是在没有觉知的情况下做出来的。我们现在讲的不是伴侣之间、孩子之间、或亲近家庭成员之间的关系。

对于每个想进入五次元振动的人来说，你必须放弃一些第三次元的文化传统和习惯，它已不再适合于你正在追寻的新能量。在我们的文化里，我们彼此的欢迎方式是合掌碰触自己的心轮处，透过眼睛，以鞠躬和笑容与对方心对心的连结。我们不一定要出声说什么，言语

可以象心电感应的讯息一样简单，例如：「愿和平与你同在」，或类似这样的话。爱与领受都是透过心来传送或接收。

对于和我们会面的人要表示爱与尊重，我们所需做的全部就是这样。在我们的次元，除了我们的家人之外，被允许碰触他人是一种很大的荣耀，并且我们也不常这样做，通常是在有特别的理由时，而且「永远」都要先得到同意才行。这是我们这个次元的行事方法，而在大多数的星际文明世界里也是这样。我们没有象你们的次元一样需要去碰触彼此。

假如你要进入更高频率，这也是你需要接受的。我们不是要改变你们的文化或传统，我们只是在试着让你们知道有一种更高的方式，你们可以自由选择要不要接受它。我们要请求你们，从现在开始，要尊重那些为了让自己的灵性振动能保持在令他们舒服的程度，而不再愿意做这些事的人。

你们是因为匮乏和缺少对自己的爱，而驱使你们老是想要和他人作能量的交流。那和爱无关，它只是变成一种文化习惯。有很多人，不管是有意识还是无意识的，一直在向他人寻求拥抱和亲吻。事实上，他们对别人的能量有很严重的需求，因为他们无法从内在的自我里产生自己的能量，所以他们要在碰触他人时吸取对方的能量。他们借用爱的名义来做这种事，可是我们要说，这和爱是没有关系的。那是小我对情感的需求，因为它的自我之爱非常少。

当你拥抱某个人，双方的心轮里的能量会混合在一起，所以允许这种能量交流并不是件明智的事，尤其是和你不是很熟的人。往往这

就是来自较低层界，你们称之为「搭便车者」的「实体」被传送的方法。朋友们，这是经常发生的。我们常常看到人们在聚会之后觉得很苦恼，因为他们允许很多人接近他们的心轮，他们所不想要的能量就跳到自己的气场里。往往，一些本来完全正常的人，突然有了精神上的不适，这就是最初始的原因。

要学习看守和保护你自己的能量健全，这对开发你的永生是绝对重要的。每个人都有责任以成熟的方式管理自己的能量场。

这些人通常不知道发生了什么事，很多时候他们就带着这个许久以前从搭便车者那里招来的苦恼继续过着日子。对你们这些想要进入五次元频率的人，我想说的是，你们再也经不起轻率地作这种能量交流。我们不喜欢在书里谈论这个题目，但是我们觉得你们那个次元的人有必要完全了解，你们的能量在什么情况下流失或被滥用。在我们的次元里，这种事不会发生，但我们永远尊敬我们的能量和他人的能量。这是保持我们的永生（immortality）不受伤害的因素之一。

一旦你们学会把你们内在所有来自于「你的存在之神性本质」的爱给予自己，学会爱自己爱到它在你心中满溢出来，你们将不再需要保留这种文化作风。它是源自于一种需要，而我们觉得你们不再有必要使用这种表达方式。这是你们的选择。

并不是说这种作法是很大的错误，而是这种传统是纯粹的第三次元行为，它在过去有它的功用，但在新的能量里，它不再是这样了。假如你们想进入更高的振动，你们必须开始采取在那个次元里可以被接受的行为。至于那些想留在三次元的人，你们可以选择继续做那些

会把你们留在这个次元的事情。

不管那些能量交流是多么具有爱心和善意，有一个人得到能量，就有一个人失去能量，这是无法避免的，除非你们两人是在同一个灵性能量水平。但是当你和人初见面，甚至遇见的是你已经认识的人，你永远不会知道这个，是不是？

奥瑞莉亚：现在你要坚持自己的想法，并且，当你感知到你所遇见的人需要这个智慧作为他们精进的一部分时，你要把这个重要的教导告诉他们。你们都是在不同层次上受训的大师，所以做起事来要像个大师的样子，这是极其重要的。假如你想要从地球的全部课程里毕业，就不能仍然以旧振动的方式来做事。

与传讯者有关的谈话：

我想为读者们说明一件事情。当某一个人替来自更高领域的存有传达讯息时，事前和事后，在这个传讯者的脉轮里有很多多重次元的活动在进行着。持有一个扬升的存有的能量，对一个人来说是很具挑战性的，特别是假如要长时间保持着这种振动。你们可以这样想，一个小时的传讯工作，看来大概就相当于物质界十个小时中等的体力劳动。

对传讯者来说，多重次元的活动是给自己的礼物，但是大部分时候，这个能量在被融合之前就已消散掉，而且一旦消失了就无法再取得。很多传讯者并不知道这点，所以在传讯时段结束之后，很少给自

己一段安静的时间把这些能量加以融合。他们通常和那些他们帮忙传讯的人社交联谊，而让自己可以取得的神奇能量消失了。

在传讯活动之前或之后，观众们，不管人多或人少，去碰触传讯者都是不恰当的。我们的建议是：在传讯时段之前及之后至少两个小时，不可以去碰触传讯者，理想上来说，时间应该是更长才对，而且，在结束之后立即的安静时间是很重要的。我们知道传讯者在一个活动之后，要从群众里脱身永远是不容易的，但是我们告诉你们的这个礼节，在能量上来说是最有利的。

对接受讯息传导的人来说，在能量传导之后，你们花愈多的时间安静下来融合你们所接收到的能量，你们就能从这个传导里得到愈多的利益和改变。在会后，你愈早离开世俗的活动，和其他人互动因而消散你才刚得到的能量，这个传导能够给你的影响就愈少。我们这些光界的大师们为你们带来讯息，并不只是要在短时间内让你们开心的，我们对这种事没有兴趣。我们做这种传导活动的目的，是要帮助你们在演化之途上进步，达到你们灵性的目标。

很多人多年来一直参加一个又一个的传讯活动，不断地听到新的东西，却都没有把得到的智慧加以融合。他们通常都抱怨传讯者讲的都是他们已经听过的。对这些人，我们要说：

「要告诉你们一些你们的心智所不知道的东西，实际上是不可能的，因为已知的一切都已记录于你的内在。但是在更高的领会层次上，心永远可以接收到。」

任何光的传输，不管是来自哪一位扬升的存有，都应该要透过心

去作融合，否则对你们不会有益处。心智只能听到，但无法作融合。

我们想问的问题是：你们如何处理所有收到的资讯？在这条路上，你们为什么都没什么进步，又为什么还未扬升？你们难道不知道，对我们来说，那些被说出来的话语，并不如透过每一次的讯息传导而转移给你们的能力和光的密码来得重要？你们难道不知道，当你们选择置身于透过传讯者传输的能量里，你们在灵性上就要对接收到的东西和选择该如何使用它负起责？

在你们的次元里有一句话：「无知就是幸福。」虽然在灵魂里这句话是错误的，也是不确实的，但我们要指出，接收了光的密码却忽视它的存在，对你们来说，比完全没有收到它们，是更大的误失。当你们将自己置身于接收这些能量的场合时，你们也同时接受了连带的业力责任。

今天，我们带着很多的爱与尊重和你们分享这个智慧与真实。我们很盼望你们在全然的觉知中回到我们这里。我，亚当马，已经准备好要和你们分享所有的智慧之轮，这是在个人和地球的扬升这个伟大的冒险之旅里，你们所需要的。在桃乐市，我们为你们的「返乡」之旅送上爱和支持。一切诚如是。

第二部



不同的讯息传导

要「揭开帷幕」，心智必须敞开，
接受所有的可能性。
要想「知道」存在于帷幕
另一边的秘密，
一个人必须透过心的振动去体验。
一个人必须在创造的每一个瞬间里，
单纯地去倾听帷幕内在的频率。

——西乐丝提亚

第五章

穆大陆和拉姆妮亚的伟大之船

亚当马和奥瑞莉亚的

对话

亚当马：亲爱的，你好，我感受到你有一个问题，内心深处渴望

知道它的答案。今天我要如何给你最大的协助？

奥瑞莉亚：拉姆妮亚和「穆」(Mu)之间有什么不同吗？或者，它们是相同的東西？

亚当马：有关拉姆妮亚和穆之间的不同，你们星球上的很多著作里，对此都有一些困惑。拉姆妮亚是一个大陆，被认为是在一个行星上的「祖国」，一万两千年前消失在它的第三次元面向。穆这块土地，存在于另外一个被称为「太尔宇宙」(Dahl universe)的宇宙，最早的拉姆妮亚是在四百五十万年前从那块陆地来的。当拉姆妮亚人最初从太尔宇宙来的时候，他们从祖国前来时所乘坐的一艘巨大的太空船被命名为「穆」。最初的「穆大陆」所在地，基本上是很靠近你们所知的仙后座 (constellation of Cassiopeia)。在拉姆妮亚时期，或甚至更早，几百万以前，有几个文明来到这里居住，但他们并没有像我们一样受到这个光的启发，他们大多数也没有表现出真正的基督意识 (Christic consciousness)。

在太尔宇宙里最初的穆大陆上，我们建造了一艘巨大的太空船——你们今天会称之为母船，我们把它命名为「伟大之船穆」，因为当时那是各个地方里最大的船。很久以前有一天，在造物者的要求下，我们一整团人踏上了前往你们地球的旅途。我们离开祖国，开始了一个前来这个星球的惊险之旅。在决定要踏上这块土地、并把它当成我们的家之前，我们坐在船上绕着地球好一段时间，观察着这个美丽的

蓝色星球，以及已居住在上面的人。

很多最早冒险踏出穆这艘船的存有们，就是你们现在所熟识的、挚爱的扬升大师。他们带着大爱，坚决地想要带领你们「回家」，回到「穆之心」，一个爱、慈悲，以及你们许久以来一直想要与之再连结的天堂。

当你们知道谁是这艘船的驾驶，同时也被赋指挥之权时，你们可能会觉得惊讶，那就是不作他人想的、最发光和被挚爱的隆南达，他上次投生于此时，是两千年前的耶稣大师。梅翠亚/弥勒尊者（master Maitreya）、行星上的基督（the planetary）、圣哲曼大师（Master Saint Germain）、艾莫亚（El Morya）、圣母马利亚（Mother Mary）、抹大拉的马利亚（Mary Magdalene）、娜达（Nada），奥瑞莉亚、我亚当马、蓝道主（Lord Ianto）和塞拉比斯·贝（Serapis Bey）等等，他们只是第一批踏上这块土地的拉姆妮亚人其中的几个，我们的目的是要带来我们的爱、知识和智慧，帮助这个星球的进化，并执行造物者的要求。

我们所带来的是造物者本源最初的纯净的教导，我们加以使用，最后创造了三个很长的黄金时代，它的辉煌是你们目前的意识状态无法想象或理解的。这些记忆仍然保留在你们身体的细胞结构，以及你们的心的无限个内室里。假如你们做出抉择，假如你们愿意做内在的工作，并开始重新生活在你们「存在」的神圣之心里，再加上一点耐心，这些有关你们前一个意识层次的神奇记忆，将会开始在你们的觉知里浮现出来。有我们和这个宇宙及其他宇宙众多存有们的帮忙，你们将可以重现神圣存有这个与生俱来的身份。

在我们抵达之前，拉姆妮亚大陆是以陆地的形式存在的，当时上面的居民很少，但是它本来的名字不是这个。事实上，它并没有特定的名字，因为当时并没有完善的语文，我们称之为拉姆妮亚，是为了纪念我们挚爱的家乡行星——「Lemur」。

这就是为什么我，亚当马，被称为人类之父，因为我們是最先把一个开化的新种族带到这个星球来的人。就这点而言，拉姆妮亚成为在太尔宇宙的穆大陆的一个延伸，因为我们是具有相同基因的人。「伟大之船穆」最后变成过时的，后来又在我们现代化的银河科技下被改进，重新被建造得更大和更好。现在你们偶尔可能在天空里看到的「穆之船」是原来那一艘的新式样。

奥瑞莉亚：听起来好美！我都不知道有这样一艘船。有时候我会看到山的上面或附近有一艘巨大的母船。它非常大，相较之下雪士达山河其周围看起来很小。每一次我看到那船，我整个人的四周立刻充满了很强烈的伤感和乡愁。我必须停下手边的事，找个地方躲起来好好哭一场，把满溢的泪水释放出来。看到远方的船，有时我会哭上几个小时。亚当马，这就是穆之船吗？为什么看到它时我会有这种反应？

亚当马：是的，我心爱的，它就是，这穆之船就是你的船。它不是属于你个人的，但你是最先和我一起乘着这艘巨船来到地球的那些人其中的一个，还有你所认识的很多大师们，一起到这个星球来繁衍

一个新的拉姆妮亚民族。最初始的亚当马和奥瑞莉亚（我们直系传承的祖先），是最先开始繁衍新拉姆妮亚种族的，他们在非常久以前回到太尔宇宙的穆大陆，但你和我在这个星球上一直保有他们直接的灵魂延伸。我们是他们的灵魂后裔。我们和其他几个大师们被委托指导拉姆妮亚种族，并监督这个种族完成进化和扬升，你很清楚，进化的时刻终于到来，伟大的实验周期很快地就会结束，这个星球现在正扬升回到她本来的优美和完善。

你认为很久以前你应早就可以扬升，所以一直不解为什么还会投生在此。让我告诉你，在拉姆妮亚陷落之后，你的存在体在这个漫长的黑夜里生活过的很多面向都已经扬升了。你只有一个面向还在这个地表，正把拉姆妮亚的教导再度公诸于世。

很久以前，你自愿选择陪伴「拉姆妮亚的孩子」堕入黑暗，在那漫长的黑夜和他们在一起。这么长的时间里你一直做得很好，对于你过去和现在所做的一切，我们真是感激不尽。你向造物者做了一个内在的承诺，要在这些孩子的次元里与他们同在，一直到他们完成体验，并且要看着他们一个一个都回到家。这是你所做的牺牲。

这是为什么你仍出现在地表从事目前这些工作的原因，那是你久远以前出自于爱而自愿签下的合约。没有人知道，甚至你或造物者都不知道，这个黑暗和分离会把整个文明带到多深的境地。最后在这里所造成的黑暗，是当时其他宇宙所未曾经历过的。如同文明所说的，那是一个伟大的实验，你知道，你们全都知道，对你们来说这是多么痛苦和令人震惊的，你也曾后悔做了那个决定。但那是个明智的决定，

而你伟大的牺牲，一世又一世地，最后终于开花结果。亲爱的，很快地你将在爱的怀抱里回到家跟我们在一起，你将不再流泪。你将永远被爱，被疼惜。我们正在策划要盛大地欢迎你，那一天的来临并没有你想要的那么久远。

记不记得，当你看到那艘盘旋在山头和山之外的巨型母船，它是那么大，你开始哭泣，不知道它代表的是什么？亲爱的，那是你的船，而你正与它的能量连结。你凝视着那艘船很多次，哭得那么凄惨，却不知道是为什么。告诉你，那是伟大的穆之船，那里的存有们，你的祖先们，他们找到你的所在，所以站起来用光把爱发射给你。这就是你的心多次被那道光深深地感动的原因。

当我们的祖先乘坐那艘大船，到雪士达山探访我们这些他们的后裔，要知道，你并非被遗弃。当你睡觉时，你在光体里被邀请到船上和你所爱和思念的光之家庭相聚。他们通常会停留几天。常常是你亲爱的阿南马和我来带你登船。你会收到所有的爱，那是你在地表无法得到的。你的祖先是那么深爱你，对你现在所做的一切也非常感激。当他们来造访时，你们在一起的时间是那么奇妙和快乐。当然，第二天当你从三次的观点再看这艘船时，你一点也记不得你夜间奇遇的过程，但灵魂会记得，你在地表的情绪也会记得。我们全都知道，你在早上会犹豫着是否要离开你的家庭，回到身体里。这个对家的渴望就是你泪水泛滥的原因。

当你初来到地球时，我们是一起来的。你来时的身份当然不是卢意诗·琼斯，而是奥瑞莉亚，最初的一个，你是一个完整的存有。

历经多次在地球上的转世，灵魂分裂又再分裂成为复杂的多次元多种人格，全都属于同一个存有。在这么多「你」的不同面向（aspects）之中，你这个人选择留到最后，来协助穆的孩子回家。在你的多次元转世里，你曾经因为你所保有的拉姆妮亚之光，而一次又一次地遭到迫害，这就是为什么你在地表的生活是那么艰难和痛苦。这也是为什么你看到我们的母船时，会痛苦和有思乡之情的原因。在你内心深处，你知道你将回到那里。我们所有的人都将一起回去，你也要知道，即使在你的外在觉知里，你没有意识到这一点，你常常和你的家人一起坐船回到家里，作短时间的停留。很多智慧和理解将会很快出现，你终将可以想来就来，想来几次都可以，而且意识上会完全记得。

奥瑞莉亚：「穆之船」和我们所知道的「伯利恒之星」（the Star of Bethlehem）之间有什么关连？

亚当马：伯利恒之星是伟大的穆之船的别名。耶稣大师，也就是现在的蔭南达，也是来自穆的船长。两千年前，当他带着最后一个地球使命来到地球时，穆之船以一颗明星的方式出现在天空，那时被称为「伯利恒之星」。后来它常在地球的附近被看到。它在雪士达山停留的时间很长，但它并不总是在那里。现在因为地球在改变，加上这个星球正为扬升作准备工作，穆之船更常被看到了。在那艘船上的是长老们、古人们，他们都是「你」这个整体的不同面向，就如同你也是他们的不同面向。你们的祖先认为你们全部都是他们的子孙，对你

们有很深的爱。他们在此以一种对你们来说还不够具体的方式帮助你们，滋养你们。无论如何，他们目前的工作是在内在的层界和他们的后裔重新连结。能看到这个真是太好了。

奥瑞莉亚：那其他我们在山附近看到的云里的船呢？它们是从哪里来的？

亚当马：并非所有的云都可以接纳光之船。从多重宇宙各处来的几千艘船不断地造访雪士达山。它们并不是都在荚状云（lenticular clouds）附近。它们是五次元的光之船，基本上来说，是你们目前的视力完全看不到的。这就是为什么你们只会看到几艘，而它们是选择要被看到的。

有些来自各种不同文明的存有们，他们来到山这里，偶尔穿着象荚状云似的衣服，那是一种信号，向你们告知他们的存在。他们为了你们的利益和乐趣，而利用大气层里的水汽造成云。他们用这种方法，让你们多多少少可以看得到他们，他们也知道，当你们看到那些云时有多高兴。当他们用光把爱投射给你们时，是为了要给你们一种家的感觉。当你们看到他们的船时，在兴奋中打开了你们的心，他们为此感到欢乐和充满喜悦，因此他们也打开他们的心回报你们。能够经验到你们的回应和情感，永远让他们觉得高兴。

奥瑞莉亚：这非常有启发作用，亚当马，谢谢你的分享。再回到

拉姆妮亚，当物质性的三次元拉姆妮亚被摧毁时，那艘船实际上发生了什么事？

亚当马：那艘船从太空中看着那块陆地被摧毁，然后就回到它自己的家乡。离开之前，你们的祖先和很多其他星际兄弟们一起把拉姆妮亚拉高到第四次元，因为它的三次元面向已遭毁坏。之后，他们持续地支持和安慰我们，也协助我们开始创造出我们现在生活的实相。

我想要你了解，最初乘坐穆之船来的那些存有们，你的祖先们，他们也是「你」，你的不同面向，就如同你们是他们不同面向。要知道你是一个很古老的存有，很具意义的一个。我知道你并不认为自己和这些古老的存有们是同等的，但我要说，你必须消除那种信念，因为你和他们是同等。你是那个有勇气自愿留在后面，留在地表，度过漫长黑夜的人，虽然你已经知道各式各样黑暗和局限性，那并不代表你就比他们「逊色」。暂时性的帷幕造成这个分离的幻相，仅此而已。很快地，我们将一起在爱、欢乐和狂喜中重逢，你们也是包括在内的。我们渴望这个，就像你们一样。

奥瑞莉亚：亚当马，在一个很深但又不是外在的意识层次上，感觉上对我来说有一部分已经实现了。我感觉到我们每个人的结合和重逢已经开始一步步地发生了。

亚当马：是的，但是在你们的外在世界还没有看到太大的改变，

对吧？在内在 的层界，扬升已经以不同的方式发生了。那不是完全的扬升，而是一天一天、一步一步地扬升，每一步都得到更多智慧和大师品质。时间终将到来，届时一切——包括你们的意识层次，你目前感觉到的三次元局限的面向，因为帷幕而感到沮丧的面向——都会揭开。那时你会知道你这一世的内在世界的荣耀。将来再也不会会有帷幕了。你们在地球上制造了这些帷幕的目的，是为了要帮助进化，对于这个经验，你不应该有任何负面的想法。

要把它当成是一个很长时间的实验，它不仅教导了地球的人，也教育了很多宇宙、银河和太阳系的居民，学到物质可以变得多稠密，以及如何把光带进物质里。你们被认为是勇敢和无畏的，我保证你们会得到奖励。再坚持一下，继续感受对自由的渴望。你知道渴望是健康的，它帮助你前进。

对于将要读到这些讯息的人，你们要知道，这些有关奥瑞莉亚的资讯，不只是和她有关，因为我们都是这个巨大家族的一部分。你们每一个人以及我们每一个人，都携带着相同的造物者之光的种子，以拉姆妮亚人的身份——后来也以亚特兰蒂斯人的身份——来到地球。现在，我们要一起创造一个新的地球，在这个星球上，用爱和结合创造一种新的存在方式。所学到的课题正在形成一种新意识，每一个努力，每一个痛苦，每一个哀伤，每一滴眼泪，都会得到它的黄金奖赏。

让你的钻石之心每一天都愈来愈亮，因为你们都是这个伟大的宇宙进化经验里的明星，我们已经开始准备你们伟大的毕业典礼了。因为这样，你们都被一种你们还无法想象的方式被爱着，愿我们的宁静

和大量的爱与你们同在，在回到家、回到「穆」意识——造物者永恒之爱的意识——路上的每一步里，我们都祝福你们，爱你们！

你们曾经做过天真无邪的孩子，
他现在渴望再度玩耍。
虽然在我们的世界里，
我们都是负责的、成熟的存有，
也永远服务造物者，
但我们有一个面向，它永远保持着
轻松活泼好玩的本质。

——安萨拉斯

第六章

你曾经会的魔法

蓝龙安萨拉斯的谈话

安萨拉斯：亲爱的，你好，我很高兴再度心对心跟你连结。现在我们是你的书要谈一谈，是吧？

奥瑞莉亚：是的，我也很高兴可以再次跟你谈话。你知道吗？在《桃乐市第二册》里我们的谈话让你出名了，很多国家的人都认识你了。很多人都很喜欢你，而我们的谈话成了第二册里很多人最喜欢的篇章之一。在那次的谈话之后，你几乎跟亚当马一样地受到欢迎了！（笑声）

安萨拉斯：我很高兴我们的谈话让那么多人心里对更神奇的未来抱有那么大的希望，我知道几乎所有的人在读到那一章时，都真的很欢喜。那次的谈话目的，就是要把如魔法般神奇的感觉带回到他们的意识里，在意识沉沦之前，魔法就像所有人类的一种生活方式那么实在，那么自然。

你很清楚，在我们的次元里，并没有任何象竞争这类的事。每个人对别人的成功都感到高兴，并且因为我们并没有二元对立的意识，所以也没有比较好或比较差这回事。我们从不在任何情况下比较我们受欢迎的程度。在合一的状态中，我们在事物本然的美好和喜乐中成长茁壮。在你们的次元中，二元对立性，也就是象「更好或更差」这样的竞争和评断的态度，长久以来给大家带来很大的痛苦。它从未达到启迪的目的，只是让你们停留在分离感和痛苦里。这个时候，每个人都要再度拥抱合一的精神，完全舍弃二元性和戏剧情节，要百分之

百真的这样做。

奥瑞莉亚：是的，我怀念那个魔法。我对分离和受局限已不再能忍受了。我怀念那种象已扬升的文明所享受的、在自在和恩典中过生活的能力，我渴望恢复我全部的灵性天赋。我的目标是，再度在地球上活出我神性全然的辉煌、单纯和美好。我知道这一切的用意，我知道我此生的目的是要平衡和疗癒我这么久以来在这里的几千次投生转世。我渴望回到爱与光的故土，在那里，唯一的一种眼泪是纯粹的欢乐和狂喜的泪水。我的整个存有都在渴望回家。

安萨拉萨：今天我该怎么帮你？或者能怎么帮你用梦想的方式，把更多的魔法带入生活里？你要知道，带有觉知的梦想和适当的运用想象力，是实相它的第一步。

奥瑞莉亚：假如可以的话，我想要再度在龙的翅膀上飞翔。我想要骑上有翅膀的马，像是佩加萨斯（Pegasus），飞越海洋。我还想骑在独角兽上，探索所有的王国，与神奇森林里的仙女，还有小矮人跳舞。我还想和狮子和老虎玩，轻拉牠们的胡须。

安萨拉斯：亲爱的，你的内在小孩，那个你曾经体现的天真无邪的小孩，现在渴望着再度玩耍。这是一个很好的象征。它表示了你现在比以前更加准备好要放弃你们的次元里那个严谨的结构，并开始像个被爱的宇宙小孩一样地游戏。虽然在我们的次元里，我们都是负责

和成熟的存有，也永远服务造物者，但我们有一个面向，它永远保留着一种活泼爱玩耍的本质。所有那些你想再做一次的事情，你以前都做过了，并且做了非常久的时间，将来会读到这本书的人也曾是那样的。

假如你知道了你一定会很惊讶，就在我们说话时，在更高的领域里有你的一个面向，她很高兴地，尽情地做着你刚提到的那些神奇的活动。这是亚当马和阿南马都很喜欢的你的一个面向，它天真顽皮像个孩子，它只知道爱和喜乐。她的时间是花在以爱滋养和指引很多魔法王国里的存有们。每个人都有这个面向，不只是你。这是你很想更觉知地再与之连结的面向。要知道，你常常在梦中，也常常在晚上出去做的很多大冒险之旅中，和这个面向连结。

当我提到运用想象力时，我不是开玩笑的。想象力是个多么神奇的途径。要想象一下不在于你心智之外的某处的东西，是不可能的。知道一切、掌握所有关键的，不是心智而是心。保存着那些神妙记忆的是心。被人类小我所控制的人类心智，会很快地否定每一个造物之子神奇的那一面。假如你可以想象一样东西，你要知道，你其实是在接触某种已经存在的东西，那是你在很多多重次元面向的时空某处，曾经体验过的东西。你们世界里的想象力，不管被看成是正面或负面的，永远都是一种和存在于细胞记忆里某些过去经验的重新连结。

假如你很想再度做那些事，那是因为你的心已准备好再次在更觉知的层次上，与你曾显现出爱与纯真的面向连结。让我再多说一些。当你与自己的那些个面向连结时，一般都是在桃乐市的晚上，在你睡

觉的时候。有很多次，当亚当马在晚上找你时，他通常都会发现你正和狮子、老虎、独角兽、马，或者仙女教母在一起。

奥瑞莉亚：当他想看到我时，他还必须去找我，这会让他不高兴吗？

安萨拉斯：不只是亚当马会不时地找你，你心爱的阿南马也会。他们不会不高兴，因为他们知道你对那些王国有很多的爱，他们也知道对于你的灵魂来说，这是多么有疗癒的效果。每天晚上睡觉时，你确实花了很多时间跟他们在一起。当你跑去和神奇王国的存有们玩乐，他们其中任何一人，只要片刻就可以找到你，事实上，看到你那么快乐，他们也是很高兴的。

将来，在地表的生命将会和桃乐市及其他地底城市一样的快乐。你们开始去梦想新生活的样子是很重要的。幻想在这个星球上存在和生活的新方法，在这个对新生活的幻想里加入很多的魔法。创造里的一切，永远都是从一个想法开始，然后对于那个想法的想象，最后会使那个梦想扩展成为一个新的创造。相信你自己和你的想象力，最后它们会在你的日常生活中实现。去享受梦想和想象中诸多的乐趣吧！它不需要花一分钱，甚至在很多意想不到的方式下，可以是非常有收获的。

奥瑞莉亚：多告诉我一些如何把更多魔法带进生活。

安萨拉斯：它是有关于再度连结你的一个神妙的面向，它具显出来的就好像是带着爱与天真的纯净小孩。你们每个人都有这个面向，但知道这点的人不多。即使知道了，也没有多少人会花时间或有兴趣有意识地认识它。你们的这个面向是那么奇妙和美好！它所握着的钥匙可以带你通往宇宙的壮丽，完成你曾想要成为和想做的一切。它是你来自另一次元的面向，但它也是深藏在你神圣之心里的，正等待你去认识到它神奇的存在。这个面向等着你准备好接受它再度诞生在你的内在，并和你一起创造出你曾经会的一切魔法。

你常常抛弃你的这个面向，忽视它，甚至忘了它。它一直和你神性的整体保持着紧密的连结。这是你在严谨的三次元构架里常常责备它的那个可爱的、活泼爱玩耍的面向。这个内在小孩是光，是无限的、极大的喜乐，它也是你。

在拉姆妮亚的早期，在潘大陆（Land of Pan）里，你和这个神奇的孩子是一体的。有一段很长的时期，日子是很美好和完满的，只有神奇的爱，那是还没有产生任何分离。因为后来你们让自己坠入一种分离，距离神性及它所带来的一切神奇愈来愈远，你的内在又诞生了另一个带着痛苦和忧伤的小孩，也就是你们熟知的内在小孩。疗癒内在小孩这个主题也出现在众多的书里。

你造成了「小我心智的小孩」(child of the ego mind)，小我心智使你和那个小孩处在分离和痛苦中好几千年。你把那个小孩关闭在大量的负面思想里；你不理会并且抛弃那个小孩，你因为害怕「分离」所

带来的那些情绪，而把他囚禁起来。他现在正哭喊着要被疗愈，并且想要和生活在很多完满和神奇中的「光的小孩」合而为一。

现在，允许你们自己在生命中的每一刻作出选择，以大量的热忱和慈悲去爱自己和「小我心智的小孩」，好让过去的创伤一层一层地剥落。小我小孩（ego child）将会慢慢地学到，他也是神的小孩，将会变得快乐和自由，你们也是一样。要知道，你这些孩子的面向是住在你神圣之心里的，他们渴望与你们的存有里所有面向的无条件之爱结合在一起。

透过对自我的爱和拥抱你的神性，经由全然地接受你以人类形式存在之神性存有的真正面貌，当两者合而为一时，就是你回到「家」的时候。

就像你们经典里提到的那个浪荡子，你们将被邀请再度回到天父的家。「这个时候，也只有在这个时候」，你才能再度得到一切的魔法、一切神奇、一切过去你所知道的爱。这并不需要很长的时间，你需要的是完全地再次相信自己，下定决心放掉你所有的恐惧和疑惑。

假如你用足够的想望、足够的热忱、足够的毅力和想要疗愈一切的意愿，去点燃你心中的爱之火，此时造物者赐予的爱和恩典可以很快地融化掉障碍，直到完成为止。要知道，在隧道的尽头，你会得到的报偿，是你目前的心智可能想象到的几千倍的爱、喜乐，和神奇的力量。

奥瑞莉亚：太好了，安萨拉斯。谢谢你的提醒。我有觉察到，也

必须承认，我曾忽略了内心的两个小孩。这个教诲真是太重要了，谢谢你。现在你可以告诉我们更多有关在未来等待我们的神奇魔法吗？

安萨拉斯：要记得，你们都很期盼重新找回的神奇生活，只能来自神圣的结合，你和所有的生命合一的程度。在光界里，在你与你想创造的所有任何东西完全结合以前，你的确无法创造神奇的生活。意思是说，当你变成爱与合一的化身，并且流露出来的只有爱，所有的生命和你结合成为「一」。从这个观点来看，你在任何时候都可以创造任何东西。你可以拥有任何东西。你可以做任何事。所有的王国和你结合为一体，所有的元素和大自然的精灵每一刻都听命于你，协助你达成愿望。那是他们很大的快乐，也是他们对生命的服务。

朋友们，这就是为了一切而存在的「爱」与「兄弟情谊」伟大的合作关系。

动物变成你们更重要的玩伴，这是超乎你们目前可以想象到的；花和植物为了娱乐你们，可以不断地立即补给自己，青草永远是活的，但从来不必割。你可以在任何地点、任何时间，把自己立即送往他处。你永远不必再报税或支付汽车和房屋保险。你也不再必须处理近乎破产的银行账户，支付每个月的账单。所见之处生活都是极其丰饶的。你们将住在水晶宫里，永远不必再付房租或其他贷款。

很多王国里不为人知的神秘事物，独角兽握有其中的内情，有些是你们现在已经知道的，有些事还不知道的，牠们将会很高兴地带领你们去发现那些神奇之物。你们会奇怪，为什么这么久才回到家，这

个爱与神奇的所在。朋友们，这是在五次元等待着你们的生活。无论如何，你们不用在等待了，现在就可以着手开创更简单、更神奇的生活了。

现在就开始去做，而你会发现它是那么简单。局限你们的并非三次元，而是你们缺乏意愿去认知到现在，此刻，你就可以拥有的愉快、充满神奇的生活。只要你相信你自己，敞开自己去接受生命等待着要赐予你的一切礼物。不要再拒绝那些礼物。因着你们的拒绝，所以有那么多人没有收到那些正等着要给你们礼物。是你们的拒绝，把机会阻挡掉了。

奥瑞莉亚：这一切跟龙有什么关系呢？

安萨拉斯：我们这些龙，是第五次元或五次元以上的存有，我们握有取得四个元素的要诀，而且我们也可以完全掌握它们，这我们在上次的讯息中已经解释过了。你们听说过神奇的龙，而对这些元素的掌握能力，使得我们非常容易创造神奇的事物。我们和这件事有关，是因为我们想要帮助本书的读者掌握这些元素，使你们可以更容易地、更得心应手地达成所愿。

这是我们对你们的承诺。我们可能不被允许干预你们的自由意志和学习过程，但是，在你们学习永远维持在更高的爱与和谐的水平时，我们会很高兴地在你们耳边轻声告诉你们，掌握这些元素的要诀。对于向我们寻求协助的人，我们会观察他们的进展，虽然我们不是唯一

在做这件事的人。透过扬升的过程，在你们走向灵性自由的旅途中，你们每达到一个层级，我们保证会告诉你们下一个要诀，然后再下一个，帮助你们掌握这些元素。你还有其他问题吗？

奥瑞莉亚：是的。有些事情我想为读者澄清一下。上主隆南达前阵子曾告诉我，因为你是一条龙，也是一个光与爱的存有，我可以信任你。但他又说，并不是所有的龙和爬虫类动物都可以被信任，因为牠们还有很多仍是处于分离状态的，假如随便信任一条龙，那是很冒险的，他建议，当我们碰到龙或其他爬虫类存有时，最好仔细分辨清楚。你有什么看法吗？

安萨拉斯：很不幸，这是真的。虽然我们有很多龙和其他爬虫类已经达到进化的五次元层级，但并非所有的都是这样。在你们的地球上，现在仍有很多爬虫类存有是以人身出现的，其中有很多是不能被信任的。还有很多其他的是在星光界行动的，他们可能会耍些花招捉弄你们，所以你们必须非常谨慎，留意自己的感觉，多加辨识。

人类也是如此。有些已经扬升的人，他们散发出来的只有爱与光，但地表上有很多人仍然处在分离状态中，他们可能会剥削你们。存在于银河系种类的大多数存有们，是处在光与爱的振动中的，但是有些叛逆者仍然在星光界的分离状态中行动着，你们一定要永远保持警觉。

不太可能有很多龙来这里捉弄你们，牠们还有很多其他事要办。

但是宇宙中有很多存有被你们吸引而来，有些是光之大师，而有些可能是冒充的，假冒光之大师的低层次实体。明智的作法是仔细分辨它，并向你的指导者查核一下。你要查看的是来自内心的感受，而不是来自小我心智或来自精神层次的感受。对于出现在你面前，来自帷幕另一边的任何存有，你都要用这个方法，这是很重要的防护。

有很多冒充者在模仿每个光的大师或团体。你所认识的每个已经扬升的存有，都必须应付很多来自星光界的冒充者，这些冒充者试图用某种方法，使你们在真实的、最直接的灵性之道上分心，或者误导你们。永远要异常小心地注意你在听的是什么声音。即使是最好心的人，都可能很容易被精明的星光界实体欺瞒。在你的整体意识达到成熟的境地之前，你永远需要很小心，并非所有经过通灵传导的资料都是来自光与智慧的大师。那些冒充者非常精明，擅于寻找那些追寻外在现象的人，或者那些被小我心智驱使的人，这些人在达到被光之大师邀请作为传讯者所需要的启蒙层次之前，就非常执意要成为他们的传讯管道。

在这个星球完全处在光里，安顿在五次元舒适之前，你必须永远保持警觉，使用你的辨识能力，如此才能避免扬升过程中的许多陷阱。想在你的扬升之道吓阻你的那些冒充者，往往伪装成光与智慧的大师，他们的教导里包含着细微的、又常常又不是那么细微的灵性上的扭曲。

我的爱，离开时请带着平静，要知道我在看顾着你，永远都是准备好的，愿意安慰你，也将我的协助和神奇的力量带给你！

第七章

来自巴士德的讯息

加勒崔的

谈话

大家好，也祝福今天聚集在此的每一个人！我们因为你们的兴趣、爱，以及愿意再度和我们连结而受到祝福，我们今天在此，是要和你们分享我们的爱，并给你们指引和支持。就像我们对你们打开我们的心一样，现在，也请你们打开你们的心，允许它打开到最大的程度，和我们直接接触。

今天我们被邀请来谈谈关于亚特兰提斯文明的出现，藉由与即将到来的拉姆妮亚文明的合一与融和，它正在逐步地实现当中。我们这两个过去的文明，在很大的喜乐和振奋中合并能量，正在这个星球上创造出爱与融洽的新颜色。请注意，有些人将会试图在你们的次元中，把这两个文明的出现分开成两个不同的文明。要记得我们之前告诉过你们的事。我们这个已扬升的亚特兰提斯文明，是完全为拉姆妮亚的出现服务的，我们将会一条心之下，以一个光的家庭的形式一起出现。

我们在亚特兰提斯时期的探索旅程将会再度被了解，在这个星球上的所有存在体的阶层里，我们将会层级最高的神职人员、疗癒师、

巫术师和贤哲中取得我们的地位。最亲爱的兄弟姐妹们，要知道，在我们的进化中的一个漫长黑夜之后，现在我们有那么多的爱和新智慧可以和你们分享。在你们的旅途中，我们渴望陪在你们身旁，抚慰你们。

我们再也毋须为过去的行为赎罪。事实上，自从亚特兰提斯坠落之后，我们花在服务整体人类福祉上的时间，远远超过了我们当时造成的痛苦和破坏。我们要尽生命存在的一切，感谢「拉姆妮亚之兄弟会」在我们最想要点时候无条件地协助我们。我们以最诚挚之心感谢他们持续的爱，以及在我们疗癒的长时期里，尽力地和我们一起共事。

现在我们来谈谈亚特兰提斯时期有关于我们的真相。你们每一个人都要在我们所怀抱的新的光中去理解我们，而我们所有的人也要一起手牵手、心连心，让新的拉姆妮亚所揭示出的一切，在你们的世界中具显，成为一种实相。

我们在亚特兰提斯时期的作为，是这个星球和人类所经历过最大能量滥用的最高示范。我们被赐予最大的天赋才能，而我们选择了让它腐化。我们以前谈过，我们对于在亚特兰提斯时期的所作所为，到目前仍感到不安。在我们的第一次传导中，我们曾请求原谅，也接收到你们很多人的谅解。我们已经释放了很多浓稠的心的能量，那是亚特兰提斯的破坏所残留的痛苦和创伤。我们深深感谢大家的仁慈之心，我们已收到你们宽恕的礼物，它是疗癒我们心的香膏。

你们那些曾在亚特兰提斯生活过，已经因它的崩落而受苦的人，都已进入到自己最深的部分，想要释放那个时期残留下来的所有愤怒

和不信任感。看到你们每一天都持续着这个清理和疗癒，我们都感到很高兴和由衷的慰藉。当你们每个人都清除了过去的问题，以及对亚特兰提斯经验的抗拒，所有的人就可以继续往前，表现出新的、更伟大的「拉姆妮亚之心。」

说真的，在承认和接受这个更高次元的爱时，我们现在所有的人都是一体的。现在你要把这个新次元的爱带入你们的次元的身体里。一旦这事发生了，我们在这个有着拉姆妮亚和亚特兰提斯手足之情的星球上一起出现就会变成事实。事实上，在你们的次元里，我们一直和你们在一起，但是你们的频率使你们无法感知到我们。实际上是，你们将要出现在自己的神性本质更高的振动里，以及要和我们的振动再度连结，而不是反过来的。

当那一刻来临时，我们将会认出彼此是真正的家人，而拉姆妮亚或亚特兰提斯的标签就会消失，因为我们现在是「一体」了。你们给国家和宗教贴的标签也会消失，我们将再度一起生活在和谐与爱当中。

在我们完全出现在你们的次元之前，地表将会出现很多事件和改变。今天你们的世界里并没有受害者，所有你日常生活中遭遇到的状况，不管是全球的或个人的，都是在显现你们所创造出来的结果。你们现在所面临的最大挑战，是要在你自己的欲望和所有人的更大利益之间，在和谐中取得平衡。每个人都必须完全了解，他在每一个当下所具有的创造力。

在这个星球上，「转变」所带来的祝福正透过更高的振动能量完

全展现出来，而这个能量正在增加当中，并且每一天都在改变着真相。置身事外的时期已经过去，每个人现在都被要求加入这个伟大的冒险之旅。每一个人都被召唤要在过往里、在幸运和痛苦中、在快乐和伤痛中忆起自己是谁。所有过去的经验，在你们宇宙性的未来里，都有它们的存在价值、它们的智慧和它们的用处。

在过去的亚特兰提斯时代，为了要达到以自我为中心的目的，我们选择去操控我们可以使用的能量。在这个地球上，在你自己旅程的进化中，现在已到达一个时刻，我们每个人所学过的课题，现在都必须完成。我们的心必须保持开放，并且拥抱旧的和新的经验。但是我们的心智，以及全体的心智，都必须认知到真实。亚特兰提斯变成一个失控的文明，它和心与灵魂的滋养、慈悲的能量断了联系。有很多亚特兰提斯时代的人，在不顾真理的情况下，所关心的是知识和权力的追求，我们没有尊崇我们的神性本质或我们被赋予的恩典。

今天你们的世界所面临的问题也几乎是一样的。你们现在的领导者的行为和动机都受到质疑，就像我们当时质疑我们的领袖一样。你们所得到的答案和你们的灵魂乐曲是不搭调的。有时候你们的领袖所说的话听起来是得体的，他们的情感看起来可能是真的，但是当你用你唯一的测量表，也就是你的心，去检验它时，你知道他们给你们的只是假象、欺瞒和背叛。你们都知道，这个假象不再站得住脚，因为你们的造物主已经正式宣布了这个星球的「光的新时代」。

你们创造了后来被大家所接受的二元性，以及你们现在试图要去除的帷幕。它们被创造的目的是要帮助你们学习伟大的课题，以及搜

集神奇的经验。就如同我们在亚特兰提斯时期创造了我们假象的帷幕，以为我们可以玩弄创造与具显的能量，而不必承担后果，你们也把你们滥用能量所造成的影响遮蔽起来。

这里我们所指的能量，并不只是你们目前的生活文化里用来改善生活方式所使用的科技。我们谈的也不只是目前正对你们的星球环境、地球母亲，以及对每一个人身体里面 DNA 的生理结构所造成的损害。我们谈的也不只是你们所有的媒体以操控资讯作为控制心智的方法。

最重要的，我们要讲的是这个星球上对情绪能量的错用。情绪体是你们真正与生俱来的权利和很重要的礼物，但你们却因为每天都在否定它而将它关闭了。作为正在进化中的人类，你们被赋予了一个比这个星球上其他动物或植物所拥有的更好的情绪体，但是你们却认为它是你们的弱点，也可以说是你们的要害。你们很多人宁愿摆脱掉情绪体。你们以为必须要克制它的能量，而且不去理会它所带给你们的讯息。

情绪体带来的真正礼物，是一种每个人都可以拥有的能力，让人可以在无数次的生命中经验到最多的事态情境，然后把这些丰富的经验带回给整体，带回给在神身体内的我们每一个人。情绪体里的非纯粹和非理性，允许你们把在痛苦和恐惧里体验到的一切完全表达出来，这么做时，我们就是在允许「可以变成圣灵的一切」完全表达出来。然而，这个观念被忽视，然后被遗忘了。我们试图以心智战胜我们的情绪，忘了情绪是通过我们的心和灵的管道。

你们曾经被给予了一个很重要的机会，让你们透过情绪体带来神的整个力量。你们可以使那些能量充满着每个人都拥有的独特性。这个独特性是你在这个星球的电磁网格和水晶网格中，一世又一世衍生出来的情绪色彩的结果。

你们的情绪不该是被忽视或被压抑的能量，它们也不该是被丢弃或不被信任的能量。它们真正地、完全地代表着你个人的火焰，这个火焰应该受到滋养，它的燃烧才能强烈、纯净。我们在亚特兰提斯时期所犯的错误的，我们以为创造了智性上的优越感就会使我们超越人类，因而可以逃避我们的心，逃避作为人类所拥有的特质。这是我们最大的愚昧，现今在你们的世界里，很多有权利的人也是一样。

此时，在这个星球上，居住在一个身体里，其最大的礼物是——你们是人。

你们是「圣灵」的神性恩典和潜能的物质性显化，你们是表现「神的意志」的基础点。一个人若能认知到这个真实，并每天生活于其中，再没有比这个可以得到更大的喜乐了。

你也透过情绪体表现出物质界和以太界之间，身体和精神之间的连结。在物质层面上，每一次你接触另一个人，然后透过在他们情绪基质（emotional matrix）内所创造的振动而作连结，你们就是在一种新的和神奇的方式，把两个领域重新结合在一起。你们在创造以前从未存在的颜色和能量，也是「爱」的新面貌和新体会。

我们的错误是，认为我们需要以极好的机器和能量系统来创造。我们忘了彼此是连结在一起的，反而竞争看谁可以掌控更多的能量，

仿佛这个力量能够让我们实现「神之临在」更近。当然，它不能，也没有。只有我们彼此的连结可以做到这点。

只有透过我们对彼此的爱，我们才能真正接触到和连结到内在的神。在和个人的关系以及和整体的关系中，只有完全接受我们全部的情绪体，我们才能再度探究我们的灵魂。我们的拉姆妮亚兄弟姊妹花了很多世的生命，表现给我们看，并帮助我们了解到这个真实。当我们努力地释放我们旧的印象和信念系统时，他们不断地爱我们和培育我们，以此支持我们。他们呈现给我们的是一个亮丽的镜子，映照出我们作为「神性存有」的真正身份，它映照出来的样子，是我们在亚特兰提斯和拉姆妮亚时期完全抗拒和嘲笑的。

今天，我们展现给你们的是相同的映照，相同的爱和支持。和我们连系，并透过情绪体和我们接触。我们就是在这里。当你们与自己的一切重新连结时，当你为周围的能量重新建立路径和管道时，去感受浮现出来的那种力量和对生命的热忱。允许你自己去感受野外的树、花和动物、鸟鸣、你花园里的花，还有你家里的舒适。以最深切的方式接近和碰触彼此的心。

我们在一起创造着新的拉姆妮亚。你们正在一起创造着一个你们想要的通道口，你们渴望通过它出现在一个更高的次元。我们等待你们，因为深爱着你们，我们一直把你们放在我们心中。

你们的亚特兰提斯家庭，正在把爱和友谊送给你们每一个人！

物质性的生命，意即在你们的次元里
被创造出来的坚实性，
它并没有光。
它比较黑暗并非因为它的密度比我们
所居住的次元稠密，
而是你们已经失去了对它的爱。

——阿南马

第八章

马丘比丘下的地底城市

库斯科与亚当马的谈

话

从「马丘比丘之光」(Light of Machu Picchu) 内部城市的中心，
从我们庄严辉煌的居住之地，我们为即将听到或读到这个「光之传输」
的所有人，致上最大的爱和最温暖的谢意。你们之中有太多确实是我
们久远过去里的朋友和家人！我们代表我们这个已扬升的文明为大家

送上祝福，你们正在寻求自己的神性之光，我们在我们的能量之中欢迎你们。

我的名字叫库斯科（Cusco），在此与桃乐市我们亲爱的兄弟亚当马一起讲述我们的光之城。很久以前，秘鲁的库斯科城是为了纪念我而命名的，因为我在过去曾经协助过该地区地表的居民。我是这里的古人之一，主理我们城市的长老会议。

这个时候能够出现在亚当马的面前，我心中感到高兴。我们已经预期到你们在阅读这已出版的光之传输，我们将会是你们耳边轻声唱着我们的爱与友谊之歌。

在秘鲁的马丘比丘——印第安人的盖丘亚语（Quechua）之意为「古老之山」——社区之下三英里处，另有一个繁华的、已进化的文明社会，居住在一个美丽的光之城市里，它也叫马丘比丘。我们的人民也都具显了五次元意识，从这个角度来看，我们这个城市在很多方面来说，都和桃乐市很类似。我们在这里已有很长的时间，几乎和桃乐市存在于雪士达山下面的时间一样长，只少了几千年而已。

尽管如此，我们这个城市的历史是不同的。有一段时期，以及和拉姆妮亚同时的一段很长的时期，我们是住在地面上的一个充满光与真正手足情谊的小社区，它的位置就是现在地表的马丘比丘所在。我们不是一直住在地下的，但是后来，在两个大陆块遭到大洪水和破坏之后，很显然地，我们一直非常喜欢的平静和美好最后也都是要遭到危害的。

当地表上负面性的东西再次开始增加，黑暗和暴力也比以前更多

时，我们在地球内部重建我们的城市变得极其重要，就像在我们之前的桃乐市一样。我们很想要为我们的印加（Inca）文化的成员建造一座光之城，他们终于将扬升至更高的次元。

我们的愿望，是要在地下保存我们的文化和它所有的珍宝，因为我们知道人类的负面性早晚会危及到它们。就像在我们之前几千年，拉姆妮亚人在地下建造了桃乐市，来保存拉姆妮亚的文化和重要珍宝一样。我们也着手做相同的事。你们很多人仍然很好奇，当整个社会几乎是「一夜之间」从这个星球表面上消失时，印加去了哪里？现在我告诉你们，他们到了「马丘比丘之光」的内部城市。

很多人并未走得太远。他们从距离原来住处不远的神圣山谷里的秘密通道，来到我们的山里。

地球的文明是来自很多不同的银河系、星体和行星系统，而你们多数人在这个星球上长久的转世过程中，选择了要来体验广泛的可能性。你们在所有主要的文明中至少有一次以上的化身，在地球长期的进化中为它增色。

这意味着，不管你们最初是从哪个行星、星体或宇宙来的，在这里的轮回转世中，你们都在某个时候经历了身为拉姆妮亚人、亚特兰提斯人、玛雅（Maya）人、印加人和埃及人等等的生活。你现在又是谁呢？要知道，在我们的世界里，我们已不再需要那些标签来表明我们的身份。我们在造物者的合一状态中过着繁荣兴盛的生活。受胎的每一个人，最初都是来自造物者的心，每个人也都在所有的宇宙、银河系和行星体系里的每一处，留下了他们的印记和面向。

奥瑞莉亚：现在住在你们城市的是谁？

库斯科：在开始的时候，我们的内部城市里住的主要是我们已经扬升的印加文明的人。后来加入了一些拉姆妮亚和亚特兰提斯的科学家，然后，一点一点地，更多拉姆妮亚人和亚特兰提斯人增加了我们的人口成长。我们的城市现在住的主要是这三种文明的人，再加上其他的，因为很多其他「存有」的加入，我们这个城市已经比开始时扩大了许多。奥瑞莉亚，你有几个朋友和过去的家人也住在这里。你的家人不只在桃乐市，在几个地底城市也都有。

我们都在合一的状态中，在全然和谐和真正的手足情谊中生活在一起。要知道，一旦你们扬升了，你们不会只限于居住在一个地方，你们有很多自由可以到处迁徙，体会不同地方的生活。有些人来这里住一阵子之后搬走，有些人则留在这里很长一段时间。

我们的生活方式和桃乐市的，相较之下是非常接近的。我们是用意念创造，桃乐市也是一样。虽然每个城市都有它的不同之处，所有已经扬升的文化都是生活在相同的宇宙法则里，彼此间的生活方式并没有太大的差异。

我们这个城市现在的人口比一百万多一些。和拉姆妮亚之间的区别是，马丘比丘在地底的社会，主要是由三种文化组合而成；而在桃乐市，拉姆妮亚是其中主要的文明。很多桃乐市的居民曾经生存于同一个身体内很长的一段时间，或一直投生于桃乐市文化里，他们可以

被认为是拉姆妮亚族最早的一批人了。亚当马就是这样的人，阿南马，还有其他很多人也都是。

你们都很清楚，几百年前，西班牙人来到南美洲，无情地摧毁了那里大部分美好和优雅的文化。他们贪婪地攫取所有可及的金子，他们不尊重任何的事物，不尊重任何人。那时我们有一个很爱好和平、也很繁荣的印加社会，住在地表的马丘比丘人。当西班牙开始屠杀和破坏时，我们邀请他们到我们的城市来，之后，就再也没有人看到他们。他们撤离了地表，带着他们的珍宝搬到了里面。他们至今还在这里，活得好好地，正在贡献出他们的爱与创造力。

在我们的城市里，我们是较高的四次元、五次元和六次元的存有。就像在桃乐市一样，存有们根据他们进化的程度，生活在更多的层次和次元里。有些城市拥有你们可以了解的物质身体，而有些层次是纯粹的以太体。桃乐市生活的地方，是从较高的第四次元意识一直到第十和第十二次元。

奥瑞莉亚：你们的工作是什么，你们的主要目的是什么？

库斯科：实际上，我们很积极地投入保存「雨林」的工作，它对这个星球上的生命和福祉是很重要的。因为地表人类即贪婪又缺乏对地球的关心和尊重，假如没有我们的介入，雨林现在一定全部消失了。我们正在被允许的范围内尽力防止破坏。虽然来自更高次元的我们，还没有被允许在你们的次元作出直接的干预，我们正在尽最大的努

力。

我们是和平与和谐的推动者，我们也藉由和大自然有关的工作服务星球。我们变得非常了解自然界的领域，当适当的时机到来时，我们将会协助这个星球重新找回最初的美好和完满。在做这些事的并不是只有我们，我们会加入更大的团队里。在几年内，当我们出现在你们面前时，我们会很高兴地把我们所学到的传授给你们。

在同时，假如你们想要成为一个你们所说的「五次元园艺高手」，我们要正式地邀请你们在晚上到我们这里来上课。我们可以教你们很多在地表知识中，已经丧失的自然界的神奇和奥秘，那会为你们的心带来很多喜乐。在适当的时候，你们将在自在和优雅中，愉快地把这些知识运用到日常生活里，在周遭创造出象我们在这里创造出的美好和完满的大自然，那也是你们的次元本来就应该有的东西。在桃乐市，这些相同的知识也造就了他们出色的环境。

在我们的城市里，我们用颜色提供另一项服务。因为你们的世界有那么多污染，大气层里只剩那么少的氧气，假如不是有几百万个天使和已扬升的存有们，每天添补氧气和净化空气，在你们的次元里大部分地方已不可能有生命存在。

当你们晚上睡觉的时候，我们集体把由特别的绿色光频形成的巨大光束传送到地表大气层里，净化空气，补充并修护地球的大气层。假如没有这些努力，这个星球每天的死亡人数会提高超过一千倍，生活也更加艰难。其他光的城市也有很多「存有」的团队都在做着大同小异的工作。

为了你们的福祉，我们有很多人所采取的方式是协助地球顺利地运作，以及在很快就要发生的「大清理」到来以前，让人类保持存活。你们可以预期这个清理会从现在开始，一直到这一个十年的结束，甚至更久。

奥瑞莉亚：你们有通道吗？

库斯科：没错，我们有四通八达的通道遍布南美洲，甚至更远。我们也有直接到达桃乐市的通道。实际上，象亚当马这样的存有，他可以在你们时间的几分钟之内完成桃乐市和马丘比丘之间的旅程。事实上，在整个地球里有完整的地下通道的网络。

我们和厄瓜多的地下城市克隆寇特（Quetzalcoatl）也有很密切的连系。这个城市里居住的是古代的印加和阿兹克特（Aztec）文化。他们和我们的生活方式差不多，而且我们之间的交往是很温馨的。基本上来说，我们有着相同的来源和文化，而且在过去我们曾彼此大力帮助过对方。这两个城市之间有着直接的通道。

奥瑞莉亚：你们有领袖吗？

库斯科：是的，我们是有领导阶层的，但并没有一个你们所了解的那种真正的领导人。我们已学会自我管理，我们在很久以前就已达到那种精神成熟度。当然，和其他城市一样，我们有一个高级咨议会，

它是我们城市的治理委员会。当人们的进化层次够高时，你们的「神性临在」（Divine Presence）就是你们的灵魂和生活的伟大管理者。

奥瑞莉亚：你们的家是什么样子的？

库斯科：我们大多数人都住在金字塔形的房子里，它所用的水晶材料是我们用意念创造出来的。很多我们的公共建筑 and 教学场所都是圆形的，并且也是用各种不同质地和夜色的水晶建造成的。我们的创意是相当宽广的，我们的城市是非常美的。

在桃乐市正好相反。他们是住在圆形的房子里，而且大多数的公共建筑物和聚会场所是金字塔形的，永远呈现出优美的意象。

奥瑞莉亚，谢谢你出版的几本书，让我们有机会再次向很多真相的追寻者表达我们的想法。我们以爱、感激与和谐的火焰祝福你。

奥瑞莉亚：不要客气。对于亚特兰提斯，我仍然要多作一些宽恕，这次让你们那个世界的讯息得以表露出来，就表示我已经完全宽恕了。

你们寻求离开物质的化身
并扬升到另一个世界，
在那个世界里，你们将不再被身体的
辛苦所困扰。
我们很肯定地告诉你们，
你们所需要做的只是一一
超越在你们已经不再爱的身体里
所感觉到的分离，
如此而已。

——阿南马

第九章

强化的行星水晶网格之效果和用途

亚当马的谈话

水晶网格，或者是我们所知道的水晶生命之流（crystal life-stream），基本上有两个部分，一个是物质的，一个是以太的。网格的主要用途是和扩大能量（物质上的），以及资讯的储存与转移（以太的）有关。这个网格是人类意识在较低的地球次元取得并享受全然感知的直接管道。人类意识，或者心智之流，真正来说是在地球扬升时期第三个要被调整的网格。

水晶网格一直都是在地球的内部与周围工作着。你们最近经验到的，是这个星球和你们自己的 DNA 里的网格效应的扩展，这是水晶网格提升进入更高和更纯净振动的必然结果。在扬升的过程中，现在你们和水晶网格互动时，所体验到的，也就是地球自身目前在经历的。透过和地球的经历过程的互动，你们的身体也在重新建构。你们自己的水晶结构透过 DNA 的调整正在提升着。亲爱的朋友们，当你们每一天都使用心的能量，去提高和维持你们爱与光的水平和指数，这就会发生。真的再也没有其他方法了。

这为什么会发生呢？原因是：现在是人类和地球提升到更高的存在状态的时候了，同时也因为那是你们从高我层次所作出选择。你们已尝够了分离的状况，为了要改变你们的内在和这个星球，你们也请求了必要的协助。在过去的二十年地球时间，在你们为了要离开已经在其中停留太久的稠密能量，而自愿采取了很多措施时，为了裨益你们，几个网格已经被重新校整过。第一个被调整的是磁性网格，星球的地磁生命之流，它和以太世界产生了更大的连结，并且化掉了很多二元对立的幻象帷幕。

然后是水晶网格被提升到更高的振动，而且有很多人听到召唤，更积极地运用这些能量。不管你们是否有察觉到，所有的人都在经验着这个网格在振动上的改变。你们自己的振动频率也在对着网格作调整，所以现在整个地球一起投入在扬升的过程里。

若想要和这个网格以更觉知的方式互动，你们必须对它的用途有更完整的了解。你们必须在内心作出承诺，只有在对整体有益的适当

情况下才使用这个网格。在过去，就如在亚特兰提斯所看到的，这个网格常常被利用来达到腐败的目的。虽然毫无疑问地，大家都已从中学到宝贵的课题和得到宝贵的经验，我们还是需要彻底了解它的正当用途。对网格的滥用不能够再发生，那些还试着这样做的人，他们的负面能量，以及他们以自我为中心的设想所招致的业力结果，会很快地回返到他们身上。

自从亚特兰提斯和拉姆妮亚坠落以来，以太水晶网格就从这个星球的大气层里被移开了。之所以采取这样的行动，是为了保护这个网格的基质，免于遭到更多的误用和腐化。这个星球和人类被允许在没有受到它直接的以太影响之下，生活了很长一段时间，这大大削弱了你们自然的灵性机能，也就是你们所称的灵性天赋。结果是自那之后，相较于你们过去拥有的百分之百能力，现在你们只以不到先前百分之十的潜力生活着。需要采取这个行动是因为神认知到这点，在透过灵性阶层组织的解释，认为亚特兰提斯所犯的错误很可能再度发生。幸运的是，人数比过去少多了，而且他们很快地就必须做出改变，并拥抱他们的神性，否则就必须离开，前往他处继续进化。

当时我们并不了解那次坠落的原因。我们需要了解所发生的事和从中得到的智慧，并且把它们加以整合。我们并不想为亚特兰提斯所发生的事责怪或惩罚任何人。真正来说，所有住在那里的人都是那个大实验的一部分，他们是自愿做那些事的。我们尊敬他们，因为他们所扮演的角色让我们对灵性的所有面向增加了很多认识。但是对能量极端的滥用已威胁到地球的生命，迫使造物者提早终止了那个文明的

进化，无法等到课程结束。

在亚特兰提斯坠落之后，我们移除了以太水晶网格。这个连结被切断之后，形成了一个滋生地，衍生出人类的新课题和你们历史中的很多事件。很多被选择、创造和学习到的经验，是在更纯净的网格环境里不可能发生的。我们最后才了解到亚特兰提斯的崩落，以及它对人类自由意志的经验所做出的贡献。今天我们发现有一个世界再度面临着自我毁灭——虽然也许并不是那么具有暴力和毁灭性。这一次的情况比较像一种缓慢和痛苦的自体免疫疾病，它会从内部把有机体吃掉。

所以，朋友们，现在我们再度和你们以及我们世界的网格连结上了。我们都在参与一个最后将引领我们重新打开「拉姆妮亚之心」的过程。和神失联所得到的教训从各个角度被学习、再学习、被探索，以及被检验。我们已经尽力从中搜集了所有的知识，现在是继续往前走的时候了。

在你们整个艺术和历史的记录里，创作被形容为神性的火花点燃形成。这是一个美丽的和有利的意象，它拥有神全然的庄严和优雅。它激发了观看者纯净的情绪，但是整个呈现出来的特质里牵扯到的不只是激发而已。在物质世界里，一个人的创造不可能没有经过结晶化的物质过程。

水晶，以及水晶形成的过程，是结合了神较高和较低的面向。在那个开始的时刻，它代表了神和住在地球上的元素精灵的结合。它也代表资讯的下载，因为水晶是特定能量和经验的储藏所。

你们很多人都有一世或几世的生命是以纯净的水晶形式存在的。为了后来的人的进步和教育，你们很多人都把更大的自我的诸多面向注入水晶里。很多人也把你们自己的很多面向注入水晶里，以便你，你自己，可以在将来透过水晶的传导和它们再次结合。

存在于水晶里的灵体，看起来可能不像你自己的（灵体）那么活跃，事实上，当它直接被一个人类的灵体启动时，它的扩展力就算没有变得更大，它至少还是一样的。在某些水晶里看起来好像比较慢的振动速度，那是因为里面的灵体嵌在那个地方已经几百万年了，一直耐性地提供服务。我们亏欠它们很多，因为它们愿意留在那里，扎稳它们的能量。一直到它们要释放到更大的水晶母体的时候。

当以太水晶网格再度向这个星球接近时，它唤醒和聚合了所有我们的能量守护者，这些守护者是存在于物质水晶里的。这个星球的物质性水晶网格是在神的意愿中被重新启动的。经由这个物质的网格，地球自身开始了整个扬升的过程，一直到星球的振动达到次元性的转变，并与她的神性本质面向重新结合。届时人类意识将达到一个新的、更卓越的觉醒层次。

此时，你们这些和地球一起走上这个旅程的人，将会开始再度具显你们更高的面向，并与我们重逢。确实，我们就是你们这些更高的面向。今天，很多水晶正扬升到更高的服务形式。

水晶在受到要求时，会愿意给予更高的资讯和解释，这个新的人类觉知将会经由它而扩展。最大的觉知将来自于打开心扉，因为这就是灵魂所在的地方，在那里灵魂对于它所累积的经验都不会存着批判

的眼光。它并没有权衡创伤和快乐，也没有权衡服务和得利，它只是接受自我所有的面向，把它当成是对整体有价值 and 必要的东西。

在水晶网格——包括物质的和以太的——反射出来的映照里，灵魂看到它在这个星球上作为人类时，它最想要过的生活形态。这也是网格很重要的一个面向，它把不同的能量结合成一个流，把其中所有组成部分的生命力加以增强。它连结了所有意念和心的能量。当你接触它时，就像你的「水晶小孩」一样，你们立刻成为一个更大的整体的一部分。

透过网格，你们进入所有和它有连结者的心和心智。你们可以得到所有问题的答案，假如你们想要开始从事什么工作或提供什么服务，你们也可以得到所需要的疗癒和显化的能量。你碰触到自我和其他人更高的面向。你们在你们的世界和其他世界里扩大了你们自己的神性本质。

适当地使用这个网格是绝对重要的，以正确的意图使用它也是必要的。我们和你们个别地共事，往往也和团体一起以适当的方法使用这两种网格。我们无法为你们提供大众化的方法，你们在这个网格上都有自己独特的位置，仅靠一种方法对所有的人来说是行不通的，同时也无法促成最大的觉知。

你们有很多人过去已经使用过网格，所以会发现再度使用它是很自然的。其他的人会发现，先从你和你家里的或和身边环境里的水晶——它们正等待你去注意和发现它们——开始去做连结时比较容易的。多加练习将会大幅度改善你们和水晶沟通的技巧。

你们每一个人现在都在经历着 DNA 的重新架构，要成为一种更纯净的水晶形态。你们正在经历着身体上、情绪上和精神上的转变和重新调整。这些事在你们看起来可能是怪异的、痛苦的、不舒服的，但那只不过是因为你们抗拒转变才造成的。假如你们设定的目标是，这一切转变的发生都是为了给你们带来最大的利益，这样就可以去除很多的抗拒。在疗癒过去的创伤和释放有害的能量时，要积极地和水晶互动。

透过水晶，或者简单地用你的心智和我们连结，请求得到有关水晶网格的指示。然后和水晶网格连结，并要求指示。和其他人分享你的发现，因为你们都在这个新觉知里占有一席之地。

我们祝福你们，爱你们，也永远把你们放在心中。在你们的觉知中寻找我们，因为「**我们也是你们**」。

一旦你们进化到永生的状态，
你们会发现，一切事情的发生
都是不费力的。
你们也会发现，随着时间的进展，
你们只会变得更明智，更成熟，
更强壮。

第十章

长春与永生之泉

亚当马

奥瑞莉亚：亚当马，请你跟我们讲讲长春与永生之泉。你是说，那是我们的意念和意图创造出来的？

亚当马：当然，不过那只是其中一个面向。假如你们真的想要达到这种程度的完美和意识状态，首先你要用全部的心，心智和灵魂去想要它，这是你的第一把钥匙。每一天，每一刻，你都要重新加强意图——你想要达到那个完美的程度，并使用你所有的灵性天赋，直到达成目标为止。坚持不懈是你的第二把钥匙。断断续续的尝试永远不会有什么结果。要保持「绝对不懈」的意图，愿意去做达到目的所必要做的一切，这是我们无论怎么强调都不足以表达其重要性的。

你所寻找的青春之泉和回春之术永远都在你的内在。

它在那里，正等待你们的觉醒和觉察到它的存在。要找到它们所需的钥匙从来都不是秘密。事实上，它们一向都为人所知，只是你们忽略了而已。久远以来，你们一向更热衷于向外寻找，把外在的原因

当成一个快速的解决方法，以之取代灵性上真正的转变。这是你们的第三把钥匙。朋友们，现在我想问你们，这些外在的原因有发生作用吗？你们的社会有成功地解决了避免老化、疾病和死亡的问题吗？或者，你们还在盖更多的养老院、医院和诊所？

在地表，一直到现在，很少有人愿意使用「转变的钥匙」去造成 DNA 完全的转化和永生。尽管如此，长久以来还是有些例外的情形。你们的 DNA 是另一把青春和无限活力之泉的钥匙，这是第四把钥匙。它进化的速度是根据你的意识进化的速度和你增加「爱的指数」的速度而定的。你的身体就是意识的反映，当它进化时，你的身体会反映出你所达到的新意识。青春之泉一直都在你里面，但你必须使你的意识进化才能活化它。

你的意念、言语和感受是第五把钥匙。每一个时时刻刻当中，你内在对话的品质如何？它反映出你想要得到的东西了吗？每一天做了几分钟自我肯定之后，在剩下的时间里占据你头脑的是什么念头？对于每一个当下，你的想法、你的感受，以及你对自己和别人所说的话，你做了多少监督呢？你对自己、对身体的感觉如何？

一旦你们进化到永生的状态，你们会发现一切事情的发生都是不费力的。你们也会发现，随着时间的进展，你们只会变得更明智、更成熟、更强壮。是的，你们的年龄会增加，可是它是在如同大师般的优雅、高贵和尊严中进行的。达到这个层次的大师品质也是你们的命运。尽一切所能地保持你们身体的无畏、灵活和强壮。你们会发现，你们做得愈多，会做得也愈多。不要让年龄或别人的想法限制了你们，

你们是不受局限的存有，只是忘记了自己的这个本质。

你们所追寻的青春之泉是一种「存在」(Being)的状态，而不是「做」(doing)的状态。

要启动这个神奇的源泉，你首先必须和它结合，然后变成它。这是你的第六把钥匙，也是最重要的一把，真正的青春之泉是一个纯净的光之泉，一个第五次元的工具。为了要在自我的内在活化它，你必须在身体内的每个细胞中，以及你的精微体里，把光增强。你必须清除情绪体里人类的负面情绪。你必须监督看你的意念，并且开始象一个大师那样地去思考和行动。假如你不确定在某种情况下一个大师会怎么想，那就进入静心，把问题提出来。一个大师会怎么做？一个大师会如何看待此事？一个大师会采取什么行动？跟我们桃乐市的兄弟姐妹一样，身为一个「神性的发现」的大师，那是什么样的感觉？你的心知道一切答案，它一直都知道。你只需要向它咨询，并学习再度找到它的智慧。

开始把你们的身体看成是「神奇的结构」，把它们看成是有最多功能的机器，它们可以做一切你要它做的事，没有痛苦，不受局限。当你自己决定是否要改变一直以来对身体的看法，并学习如何使用这个载具被赋予的全部身体潜能。

开始生活在你们新的真实里，你们所追寻的结果就会随之出现。不会有其他的。这是第七把钥匙。就这点来说，青春之泉是真的。它就在你自己的心智和心中。当你们发现保持年轻的外表是那么容易时，你们会觉得很惊讶，也会很高兴。

扮演「黑暗力量」的存有们都很清楚
制造动力的原则。
他们在制造黑暗的动力时，
比光之存有在制造光的动力时是更加
谨慎的。

——圣哲曼大师

第十一章

课税制度

亚当马的谈话

奥瑞莉亚：亚当马，在这个星球上做为神的子民，我们受制于这样的一个掌控性的课税制度，从灵性上来说，那是有根据和道德的吗？你如何看待这个腐败的制度？

亚当马：我们当然没有任何一种课税制度，我们也不允许这样的

东西存在。一个开明的政府不需要对人民课以税征。你们的税制完全是一种操控式的三次元做法，在灵性上是不道德的，它显示出对领导和管理认识是落后的。

我们认可你们在这方面想要有自主权以及免于被征税的神圣权利。你们是最有爱心和富有的天父——本源的能量——的孩子。你们的造物者不会向你们征税，其他人也不应该。就像你们社会里有着很多你们不喜欢或不同意的事，它们之所以存在，仅仅是因为你们的容许。你们已经交出了自主的权力和权利。作为一个群体，在你们把权力拿回之前，这个事情不会停止。

我向你们保证，从现在起五年到十年内（希望还能够更早），你们很可能永远不用再交税。当照耀着地球的光每天都愈来愈明亮时，你们的税制也会跟着进化，最后将会完全废止。在五次元是没有赋税制度的，假如你们选择要来这里，我们在帷幕的这一边，不管在哪里，你绝对一个税务员都看不到。他们会仍留在三次元，还不知道发生了什么事！

我们是一个自由和负责的社会。对于这个社会高明和成功的经济，每一个人都负有同等的责任。我们所需或使用的每样东西，都是透过静心设计的「以物易物」的制度，确保「公平交易」。这给了我们在这个交易制度里很大的回旋余地和自由，也让以物易物变得「很好玩」，每个人都在富足中享受他们所需的一切，这个制度里从来不会有被牺牲的人，也绝不会有遭受损失者。

我们把自由的重要性视为在一切之上，我们绝不会容许税制存在。

它剥夺了我们不容否认的富裕、自由和追求快乐的权利。在地表，你们的政府预先灌输你们一些思想，让你们相信你们必须交税，这是最错误的观念。你们要负担的不只是所得税，还有销售税、房地产税、教育税、活动税、食品税，好像吃东西和滋养你的身体是一种奢侈的行为。还有几百种其他各种更细微的税捐是隐藏或包含在价格里的，这些税捐造成了你们的压力和重担。

你们在地球上生活，这种类型的控制不应该变成你们现实中的一部分。那么你们为什么带着那么大的恐惧、没有异议地容许它存在？又为什么允许你们所选出的领袖以这种方式压制你们？大多数人钱都赚的不多，还要在生活中的各方面交出那么多税金来和大家分享，为什么你们仍然认为这是一种正常的方式？

任何一个政府或领导阶层不得不向人民课征重税来做财务上的运作，这表示它的管理必定是糟糕的。你们的政府若能更有智慧和更健全，它可以不必向人民征税而仍然运作得很好，很成功。其他星球上的居民都不必被政府课税，并且谁也都不缺任何东西，包括管理者。

奥瑞莉亚：可是，亚当马，我们要怎么做呢？拒绝交税者会被关入监牢，他们不断地被骚扰，他们的车子被拿走，很多时候土地和房子也会被没收。

亚当马：我们知道，亲爱的，我们太清楚了。在你们的国家这个现象很快就会改观，慢慢地在世界的其他地方也是一样，这就是为什么我们不建议你们现在去闹事，拒绝缴税。假如你们现在这么做，很多人会受到伤害。你们生活中的现况已经有很多难题了，我们不希望

增加你们的困扰。「不必纳税」这个概念必须先在你的意识中进化，然后在大多数人的意识中进化，如此才能以一种有智慧的开明方式中顺利改变。

当一国之中的大多数人，比方说人口中大约百分之七十到八十的人都能接受新的真实——相信自己是有自主权的存有，并且在心中做出真诚和自主的决定，不再相信「服从税制」这个真理，并且召唤造物者帮忙落实新的真理，我保证它将会发生，并且不用再等很久。但是群众必须先从心里作出选择，放弃受害者意识。这是必要条件。

要全心全意地明白，你们的自主性必须先从自我而来。要带着完全的认知而了解到，作为神性之存有，作为最慈爱的天父和天母的孩子，你们有最高的权利享有这个星球和宇宙慷慨的赠与，它不是专属于少数人的，而应该是所有人共有的。

你们的社会有些人投生于此的目的，是要在最近的将来创造更开明的政府。他们现在已有足够的人数可以成功，而且也已达到该有的成熟度，可以很快地各司其职。就为了这个，我们已受了很多世的训练，所以知道如何顺利地完那些正向的改变。他们很精通于领导艺术，可以成功地管理一个以所有人民的福利为职责的政府。当一个统治组织的所作所为是为了整体的利益，而非个人的私欲，每一个人都会变得富有，生活所需毫无匮乏，没有人会觉得欠缺。亲爱的孩子们，很快地，将不再有「富人」、「穷人」，每个人都会有充裕的条件可以过得很好，包括政府各个阶层。

再耐心地等一阵子，继续进化你们的意识，并放掉很多被烙印于

心的错误信念。在多数人在心中和意识上做出足够的改变之前，那些投生来管理新形态政府的人，将不会被允许取得该有的职位。你们要作出宣告，并在你们的造物者心中，以及在你自己心里带和慈悲中，要求让那些改变发生，这是很重要的。很重要的另一点是，你们要不断地这么做，直到它发生为止。

记住，群体意识永远是作出决策的力量所在。你们的政府是映照出它所统治的人民的群体意识。它们是镜子，朋友们，它们只不过是镜子！你们每个人都必须先改变，然后就会看到政府的进化和改变是多么顺利。你们可以决定是否要带着心中的热忱成为先行者。

奥瑞莉亚：亚当马，可是百分之八十的人口是很大的数目，每个人的意识要进化到你所说的程度，那可是遥遥无期的。

亚当马：并不会像你想的那么久。我以前曾说过，很多其他的大师也都提过，在你们的星球上很快地会发生一些事情，它将有助于唤醒人类快速提升他们的意识。这些事情很快就要降临到你们头上了。人们必须自愿改变，否则就会离开世间。没有善待人民和地球政府将不再被容忍，这是地球母亲为了她身体的进化所作的选择，它将会实现。生活在这个星球上的人，没有一个团体有力量可以阻止它的发生。「改变，否则离开」，你们收到这个警告已经有一段时间了，它现在比以前更真实了。

亲爱的朋友们，你们并不孤单，现在宇宙给你们的支持比以前更

多，从来没有一个星球象你们现在这般得到这么多的帮助。要开心起来，你们很快就会得到解脱了。假如你们可以感受到你们是多么深深地被爱着，你们的痛苦和忧虑就会立刻溶化成一个永恒的喜乐之泉。我们深深地爱每一个人。请再撑一阵子！我永远和你们同在。

第三部



神圣火焰及其圣殿

宽恕的频率就是心的频率。

进入到内心，会让你有机会告知你的

心智和身体你拥有这个礼物，

不只在今生，

而是所有的生生世世。

第十二章

一周七天的七个神圣火焰

亚当马的谈话

此时，我要讲的是七道主要光（或称为火焰）的简短概观。地球每天都充满着来自造物者所有七道光能量。但是每周的每一天都有一道光是特别突出的。假如你们每一个人每一天都能专注在当天弥漫着地球的那一道光，对你们将会有很大的助益。

以这种方式来运用这七道光，会对你们平衡七个主要脉轮的能量有极大帮助，也会给你们目前的生活带来更大的平衡和自在。在扬升和开悟的过程中，对于所有的七道光，以及将来的五道秘密之光，你们都必须达到平衡和纯熟的状态，才能在你们无限的未来里获得更高的智慧和大师品质。

在桃乐市，一周七天我们都在心中、在心智中、在日常活动中，强化当天最特别的一种能量，所以我们的工作更有效率。我们建议你们真诚地去做个实验，你们将会很高兴地发现，并且也会体验到可资利用的能量增加了。

星期天，加强「智慧和神之心智」的黄色光。

每天都要专注于一切事物中的神之心智（Mind of God），特别是星期天。这个神性的心智会把你自己的心智敞开，接受更多更多的智慧。真正的智慧是来自有更高视野的心智，以及更高的意识。当你的心智和这个神性的心智合并时，在作决定和经营生活时，你会开始采用会为你带来满足和自在的方法。

星期一，加强「神之意志」的宝蓝光。

不管你的现状看起来如何，透过对神之意志完全的臣服，在生活中把焦点放在神的意志上，这是最快达到灵性熟谙和自由的方法。当你遵循着神意时，你会注意到你的生活有着更大的和谐。让你的身心灵每天都沐浴在这个能量中，很快地你就会得到很多益处。

星期二，加强「神之爱」的玫瑰粉红光。

专注在神之爱的能量的转化和疗癒效果里。爱是一种黏着剂，它可以创造、转化、疗癒和使一切达到和谐。在生活中花点时间把它吸进来，并与这个神性之爱的火焰结合。爱是一把钥匙，它启动的力量可以使你想要的一切好事加倍。当你和这个火焰的结合愈来愈密切时，局限性开始消融，你就可以变成自己命运的主人。

星期三，加强「疗癒、落实、和神性丰饶」之神圣火焰的翠绿之光。

在所有生命的面向里专注着神圣疗癒能量。这是一种平衡和抚慰的能量，它可以协助你重新调整很多你在生活中所造成的扭曲。祈请并观想这个灿烂的绿色液态光出现在生活中需要转换的地方。这个绿光也掌管神性的丰饶和兴旺的法则。祈请这个翠绿的火焰为你铺路，实现和落实你所有的物质与灵性的欲望。

星期四，加强「重生火焰」的金光。

专注这个火焰的能量，可以复苏和修复你本具有的神性。你是一个具有神性的存有，正在体验人的生活并从中学习。因为你的意识迷失了，因此你的神性已经被遮蔽了。当你祈请并与重生火焰的紫色和金色能量结合时，你神性里所有的礼物和特性会开始再度活跃。这个神奇的火焰是要帮你为最后的扬升仪式做准备。扬升一直是你在这个星球的此生和很多世以来最主要的目的。

星期五，加强「纯净的扬升火焰」灿烂的纯白光。

透过净化多世以来否定神性能量的过程，「扬升」成为一种你的人

类自我和神性本质的炼金术式的结合，或者神圣的结合。专注在净化和清理所有不能增长你灵性熟谙程度的负面东西、错误的信念、不好的态度和习惯。让你的气场、身体的每个细胞、心智体、情绪体和以太体充满纯白、灿烂的扬升火焰。在每天的静心当中用所有的光去做这些，对你的灵性成长是极重要的。

星期六，加强「转化和自由」的穿透性的紫色火焰。

在这一天，专注于紫色火焰的各种音调和频率。这道光是最神奇的。紫色火焰是改变、炼金、不受局限、尊贵、社交以及很多其他特性的频率。当你的气场和心中充满神奇的紫色火焰时，特别是星期六紫色火焰被加强的时候，它会对你有很好的功效。

亲爱的朋友，你们已经了解到这些光全部都是很重要的，任何一种都不能被忽视或闲置一旁。它们会很和谐地一起运作，帮助你重建灵魂和失去的乐园。你是一个「负责的」生命建筑师，你会勤奋地使用这七个火焰去完成自我实现和精炼神性。当你运用这些不朽和永恒的神之火焰时，它们会产生功效。没有人会干预你的自由意志，也没有人可以替你做这些事。透过主要的七道光 and 清理个人业力以及情绪体，每天应用神的法则和神的能量会带来灵性上的进步。

每一天里，最重要的是你要拨出一些时间去做与灵性和内在有关的事情。祈请这些神之爱和神之特质的火焰开展你的领悟力，更加了解如何把宇宙法则做更大的应用。呼吸，祈请，然后让你自己充满这

些神奇的火焰。在静心中连系你的「神我」和指导者，寻求对这些火焰有更深入的了解，尽心地去使用他们给你的东西。为了走向寻求更伟大的目的和命运的永恒之路，你要寻求揭开非永恒的幻相帷幕，并与神的初始意图的神奇和力量重新连结。假如你们提出要求，我们会提供协助。在心中做个简单的祈祷，提出请求，我们会在顷刻间到达你们的力场。

奥瑞莉亚的备注：在《桃乐市第二册》里，有叙述过关于第一道光（神的意志），和第七道光（转变的紫色火焰）的资讯。第五道光（疗癒）的资料是在第一册里。若想要有更多关于这些火焰的资料，包括祷告和祈请，请看《七个神圣火焰》（The Seven Sacred Flames）一书。

第十三章

光启的火焰，第二道光的作为

前往光启圣殿的静心

亚当马和蓝道王的

谈话

我是亚当马，在此问候亲爱的各位。今天有几个人和我一起在这里，大部分是你们已经认得的，有的至少是你们听过，其中有我们的弟兄阿南马和第二道光的守护大师蓝道王（Lord Lanto）。

奥瑞莉亚：你好，亚当马，我们今天想要跟你讨论的是光启火焰的特性和使用，目的是要对这个火焰有更多的了解。你一定知道我们在想什么，才会把蓝道王一起带来。我们诚心欢迎你们来到这里，你们的出现是我们的荣幸。

亚当马：谢谢你，亲爱的。能跟你们大家以及将来会读到本书的读者们分享我们的爱和智慧，我们觉得很高兴，也是我们的荣幸。在地球目前正在过度进入更高的意识和次元的关键时刻，每个投生在此的人，都要了解地球在能量上和物质体上发生了什么事，并且使用这个新的能量流，在自己的进化上求取进步，这是比以前任何时候都更重要的。

确实没错，比起以前，你们现在需要更多的教导，才能完全了解和忆起你们神性的本质，了解你们在这个星球上要做什么，并找到你们为了在这里取得某些经验而设定的意向和目标。现在是你们利用这个最神奇的机会之窗，透过提供给你们扬升而得到灵性解放的时候了。因为有着造物者对每个人深厚的爱，加上从祂心中给你们的神圣恩典，你们可以释放掉多年前所做的「要和祂分离」的选择。

你们已经在灵魂沉睡状态中演化了很长时间，这导致了你们诸多

不适、不快乐、痛苦和局限性。你们曾选择了要体验无知和分离，于是自愿地把它加在自身上，因此你们已经忘记如何以你们真正的身份——神性的存有——去实现生命。很多人都已经受够了这种不自然的生活方式，所以造成了你们造物者的介入。一世又一世，你们的灵魂被烙印着对自己和对神错误的信念系统。你们一直追随有局限性的宗教教育，而宗教领袖们的目的是让你们保持着灵性上的无知、被控制和顺服。对很多人来说，这些你们所依附的宗教和教条，一直把你们框在错误观念的一个无尽之流里，在多次的生命里，阻止着你们透过神性的眼睛体验自己。

我们想要跟你们讲的是一个灵性的层次，它的本质是单纯的。真正的灵性是一个很简单的概念，一个小册就足够讲完它的重点，这我们已经提过好几次了。它太简单了，所以人们完全忘记了如何「存在于神性之中。以及如何彰显它。你们总是寻找最复杂的概念。长久以来，几百万本有关神性的书被写出来，其中包含的都是最精心制作、最复杂的思想体系。实际上，其中能够认知到单纯的神性所揭示出来的真理的，即使有也是非常少数。你们很多灵性的书籍，是一些被我们认为是「灵性上盲目」的人写出来，指导那些在灵性上也是盲目的人类的。真正的灵性是一种「存在（如是）」的状态，一种单纯的意识状态，它把你们带回神性真正的爱，真正的光，和真正的生命。

一般来说，神性是无法经由去做很多事，或不做很多事而得到的，也不是经由热切迎合社会，宗教或政府加诸于你们的许多规矩就可以获得的。它只是很单纯的「是」（IS）。这就是为什么那些带着很多应

该或不该做的，被你们接受或排斥的仪式、修炼和观念，只能提供给心存善意的人作为基本准则。假如你们从正确的角度使用，这些准则可以帮助你们，但它们永远无法在你们的灵魂里注入真正的灵性。和神性本质在爱中和谐交融时，你们自己就可以做到这点。

这就是为什么我们的谈话和著作的目的，都是要提出简单的教导好让你们遵循，这个教导也会帮助你们回到「内在之神」的意识里，成为你们生命之流的伟大设计师。我们希望你们按照自己的道路，完全与这个令你的心悸动的神性本质连结，重新发现生命中的喜悦和大乐，就像我们一样。但愿你们在每一刻都能记得这个神性本质是活生生的，在每个人的内在活跃着，也是一切你们能够成为的、一切你们能够知道的、一切你们身为神性存有要求在生活中显现之物唯一真正的「源头」。你们的内在有一条河流，里面有生活、爱、无限的丰盛，以及你们会想要拥有或渴望得到的一切好的与完美的礼物，它正等待着你们的认知并致力于把它们唤起。做完介绍之后，我现在要讲光启的火焰，它是神之火焰的特性之一，它将会对你们的再觉醒和扬升之道有很大的助益。

奥瑞莉亚：亚当马，代表着光启的第二道光，它的特性是什么呢？

亚当马：「光启」之光主要是和神之智慧有关，也就是它所有不同界面的真正知识和悟道。它代表了来自神性全知核心之中基督意识的启发、了解、感知和宁静。它确实是神心智的无限延伸。很多因为

神性上的约定，而投生于光启之光里的灵魂，都成为人类的老师。很多你们曾听过的智慧大师，在过去都曾经化身为人类伟大的老师，他们的主要灵魂道路都是光启之光。两千年前的耶稣大师/薩南达、梅翠亚/弥勒尊者、佛陀、孔子、迪瓦尔·库尔（Djwhal Khul）、蓝道王、库图弥大师（Master Kuthumi）等等，这只是很多人其中的几个而已。和这些光有关的所有大师们常常会投生来当老师，因为人类必须在完美的平衡中，学习认识和精通这几种光的启蒙（initiation），才能具备扬升的资格。每个人都在这十二道光中的一道里被创造出来，每一道光里都有几百万个存有。你们要了解，没有任何一道光会如你们所以为的优于或次于其他的光。所有这些光都必须被同等的具显、了解和融合。

光启之光是和顶轮（crown chakra）——也被称为千瓣莲花之光——有关连的。当你们在头顶上祈请光启之光时，顶轮的千片花瓣再度明亮起来，扩展你们和已经在你们内在休眠了几千年的神之心智的再连结。但是，它从未离开你，而这也是你现在想要唤醒的。所有阴暗的小地方，或你沉睡的意识，因为无知而被埋在你的内在，阻止你去经验到最单纯的「神之心智」。当你意图重新唤醒你神性的所有特质，在顶轮和你整体的意识中祈请光启之光时，你的高我会利用你做祈请的能量，逐渐减少和清理那些已经休眠了很久的黑暗地带。

奥瑞莉亚：光启之光有一种本质或颜色吗？

亚当马：光启之光是像太阳似的，非常亮丽的金黄色。「光启圣殿」是这道光在这个星球上的主要集中点。它坐落于南美洲的「的的喀喀湖」(Lake Titicaca)。这道光的守卫神是玛鲁神和女神 (God and Goddess Meru)，他们在最庄严的以太圣殿里保守着光启的能量已经几千年。在桃乐市，我们建造了一个小型的「第二道光圣殿」，就如同我们为所有不同的光建造圣殿一样。

在拉姆妮亚时期，我们的大陆上有几千个神殿，代表着我们进化的每一个面向里，造物者的几百种特质。仅仅是特别奉献给不同的光的圣殿就超过一百个。你们已经认识了七道光，现在是十二道了，但是，亲爱的朋友们，还有更多呢！现在你们没有必要知道所有的光，而对于渴望在这一世能够扬升的人，最重要的是要能掌握前面的七道光，然后才是接下来的五道光。

奥瑞莉亚：在运用光启之光时，人们会经历什么启蒙呢？

亚当马：这些启蒙所牵涉到的是，让你们知道你们对自己所抱持的一切错误的信念系统，它们占领了你们的意识，使你们承受如此大的痛苦和局限。它要让你们离开无知，然后和神之心智结合。当你们和光启之光整合，让它融入你时，你祈请神之心智做祂完美的的工作，把你的心智转化到进化的新层次。

人类的头脑和神之心智是不同的。神之心智意味着一种宇宙的意识，它知道一切，而且是不受局限的。人类的头脑是被人类的小我所

管理的，它有着深刻的恐惧、局限，和对自我的错误信念。它已经被人类的小我所具有的恐惧与分离的意识改得走样了。但是，它一直是你们进化的一个工具，对于你们也是有功用的。当人类的心智进化时，它的最终极目标是要和神的心智结合。不要象有些人一样打算把它丢弃。它是你的，你必须要有自己这个不可或缺的面向。

要转变人的心智，你必须使用正确的知识、真正的智慧，并放弃那些不再有益、让你无知和受局限的旧信念。假如你做这个内在的转变工作，你的小我最后将透过「光启」的融入作用和神之心智结合。在扬升的过程里，你所有的面向，包括人类和小我的心智，将会和神之心智及你神性的所有特质完全结合在一起。把它当成是一个永远持续过程，因为你永远会有一个接一个的层次要去接受和学习。你需要臣服于这个过程，它会打开你的心智，你的心，和你神性的所有面向，但这些不会在一夜之间发生。这是你在出世前就已为自己创造和计划好的旅程，目的是为了要达到你为进化之旅所设下的目标。

逐步地，你将会把你所需要的知识、理解和智慧整合到你的意识里。当你这么做时，帷幕就会打开，你的心智将会和完整的神之心智结合。假如你不想做你的功课，而且又选择停留在目前的状态，维持着错误的看法和信念系统，没有人会强迫你改变。你也要知道，当你认识的和你所爱的那些人被提升到更高的层次时，你必须接受自己的选择所带来的后果——被留在原来的进化点上。

你这一世的主要目标就是进化，但它不会自动发生，它需要你愿意投入，全力投入。这真的是灵魂的想望，它应该成为你这一世最深

切的欲望和焦点。这不是代表你不享受三次元的生活，事实上，它需要你完全喜爱和享受生活，它需要全部融合成为一体。在这个地球的过度期间，你需要全然的承诺和参与才能得到转化。这是你可以为自己完成的最重要的任务和使命。现在是你订好事情的优先次序，并成为你想要做的大师的时候了。

团体：我们如何有意识地进化人类心智，进而与神性心智结合？

亚当马：每天都要祈请光启的能量和你的人类头脑结合。努力地用任何你可以找到的方法扩展意识，例如阅读有激励作用的资料、静心、和大自然沟通等等。你不要只是拿资料去填满头脑，而是要用卓越的、美好的、有启示作用的东西去滋养你的心和灵魂。进入心中，开始让你的能量与内在的神结合。在扬升的过程中，你已经被转化的心智将会与神圣之心结合，心将会先扬升，并且你会经验到神圣的结合。你所有的脉轮都会成为一体，你也不再会觉得和「你」其他的部分、和宇宙是分离的。它们仍然各自存在着，但同时也是结合在一起。你会增加很多的脉轮，它们也会被活化。你可以了解那个力量有多大。这就是为什么一个扬升的大师是一个已经得道的存有。不要等待别人的允许或推动才要开始进行，假如你要让这个光启在内在发生，现在就要开始行动。

团体：假如我在睡眠中召唤光启之光，我会经历到什么启蒙？我

会被带到哪里？

亚当马：我们会建议你在醒着时召唤光启之光。在睡眠中这一切是你都已经知道的，在你清醒时的意识里，你才需要整合你在睡眠中学到的智慧。在帷幕另一边的你，是一个觉知的自我，他很有学问，也是无所不知的。

奥瑞莉亚：我知道这个时候不一定要在意识里记得我在睡眠中去了哪里，做了什么，学了什么，我认为更重要的是要把夜里得到的知识整合到日常生活中。

亚当马：完全正确。你现在还不用去记得所有的夜间冒险之旅，因为它们都太神妙了。假如你现在记得了，在全然投入于完成三次元的体验时，它会增加你的困难。在你的道路上，这种记忆会让你倒退。一旦你跟你的指导灵和大师们表明想要做什么或学什么的意图，他们就会带你去。它在这个星球上不只一个，假如你想去，每一个你都可以去造访。事实上，你这么做已经不只一次了。但是让你们知道你们也可以在清醒状态时有意识地去那里，这也不错。在我们的城市里也有一个光启圣殿。我们在桃乐市的圣殿和在南美洲的圣殿之间建了一条光之桥。在我们的世界里，它们在能量上并非分离的，我们全都象一体似的一起工作。

团体：我们在一生中会运用不只一道光吗？

亚当马：并不尽然……多数的人在一生中会运用至少两道光，一道主要的光，还有一道次要的光，它可以让你学到更多，到最后你还是必须合并和平衡所有的光。你可能在一世中使用的这一道光，并不一定表示它是你最原始的单子光（monadic Ray）。假如你可以让你的阿卡沙秘录（akashic record），你可以从你在哪一道光里投生最多次，看出那就是你的单子光，也就是你在其中被创造出来的光。当你扬升，在大师品质和平衡所有的光后，你通常会回去服务你最初光的单子光。

奥瑞莉亚：光启之光如何平衡我们的精神体、情绪体、身体和灵性体？

亚当马：仅有光启之光并不能平衡这几个「体」。它最重要的目的是要协助你得到真正的智慧、知识、光明、和与神性心智的整合。每一道光都强调不同的功能，但它们都同等地相辅相成。你们的世界目前充斥着错误的讯息，这就是为什么这么需要正确的资讯，发展辨识能力又是那么重要，这两者都是第二道光的特质。

团体：亚当马，甘地、马丁路德·金和约翰·甘乃迪都可以被视为第二道光的存有吗？

亚当马：约翰·甘乃迪是第一道光的存有，第一道光是领导才能和神的意志之光。甘地是第三道光——爱与慈悲——的存有。马丁路德·金是第一道光的存有。领导才能大多是第一道光的作为，虽然并不限于此。在你们的世界中担任领袖角色的，不是只有第一道光的存有们，为了展现所有的光，来自其他几道光的存有们，有时候也带来他们作为领导者的才能。你们必须能够「同等地」精通所有的光，才能达到扬升的目的。

团体：你能说明一下有关第二道光的误用吗？

亚当马：对第二道光的误用，有一部分是不当地使用知识，或者是抱着无知的态度，例如不想看事情本有的样子，对生命和自我持有错觉妄想，也是一种对第二道光的误用。

我们现在要谈一下关于「心」的事。人类的心智和头脑是三次元的工具，最初的设计是要用它来永远服务「心」的。你的心是和神圣的神之心智连结在一起的，在你能够和自我达到结合状态之前，你的脑力或小我的心智需要在觉知中服务你的心，最后它会变成一种自然如是存在（beingness）状态。当你是透过人类的心智，而不是透过心来做事或行动，而且又没有和生命更高的目的联系时，那种意识状态会造成对第二道光的误用——灵性上的无知和小我心智的腐化、控制和操纵。有些人有很杰出的人类智能，但却没有灵性智慧，他们往往

利用那个优秀的才能去服务已经遭变异的小我，而不是去寻求一切万有的合一。例如，你们政府的领袖，他们所懂的是高过于他们所采取的行动和所选择的统治方式的。你们已经有很多资料是关于政府内部的腐败和秘密。这些行为是对第二道光里的领导能力很惊人的误用。你们懂吗？

奥瑞莉亚：是的。听起来它可能变得很有破坏性。

亚当马：实情就是这样。你只能改变自己对事情的看法，并先给自己爱、和平与和谐的能量。当你有足够的这些能量之后，你只要做自己，就可以把能量散发给周遭所有的人。当所有的人民开始发自内心去使用神之心智，你们的政府也会开始改变，并反映出群众整体的新意识。当你改变，当群众进化他们的意识，你们的政府也会这么做。这样一来你就可以看到，事情的发生从来不是因为「他们」如何，而是和你们全体有关。政府永远只是映照出它所统治的人民的意识。当你们进化时，你们将有智慧选出更开化和有智慧的人作为领袖。他们是你们的镜子。

奥瑞莉亚：误用顶轮的后遗症是什么，在身体上它会怎么显现出来？

亚当马：要知道，在身体里，顶轮是神之心智的工具和所在，它

被设计来反射直觉或知晓、智慧和光明。那些只为了自己利益而有意地误导人类、掌控和操纵、利用他们人类的知识的人，最后都会得到他们的作为所带来的结果。那些作为会回返到自身，这就是他们所经历到的业力。这些可能回返的方式，也许是精神上的病症，例如阿兹海默症、帕金森氏症、丧失记忆力，或者是精神官能失调或疾病。随着年龄渐长你们应该是更有智慧，拥有愈来愈多的神之心智，但在你们的社会里，当人们渐老时，普遍有的现象却是相反的。很多住在养老院或精神病院里的人，都是处在这种精神退化的状态中，不再记得自己的名字，不再认得他们所爱的人。在人类的这个层次，你们永远无法评定任何人，因为你们的评断表现出来的是一种很有限的理解。

现在让我们做个静心，一起前往在以太界的光启圣殿。

前往光启圣殿的静心

亚当马：首先，我们在桃乐市有一个光启圣殿，它是一个较小的复制品，这个地球上主要的光启圣殿是在南美洲的「的的喀喀湖」。这个庄严可敬的南美神殿，是在玛鲁神和女神的奉献与领导之下被维护着，他们是非常高度进化的存有，也是那道光的能量的监护者。现在我们要带你们去的是位于桃乐市的那座圣殿，它有着相同的能量频率。我们这个圣殿很大，有很多面、区域和房间。

请你们专注在内心，想着要和我们一起去地下城市的光启圣殿。请你们的指导灵和高我协助你们的意识在那里和我们相会。我们有一

个巨型的梅尔卡巴（merkaba，译注：梅尔卡巴是一个由神圣几何学构成的反时钟旋转光场，影响着一个人的精神和身体；它同时也是个人意识的载具，能够协助心灵、身体和精神去经验其他次元或实相），可以舒适地运送你们所有人，我们邀请你们来一起踏上旅程。

现在，意识到自己已抵达桃乐市，站在这个神殿的入口处。看见远处有一个八角形的金色建筑，象太阳一样发着光。它放射出光启能量的光芒达几百里远，进入这个星球的大气层，同时也和水晶网格连结着，水晶网格会把这个能量很快地分布到全球各地。

看见自己往上走二十四阶，到达这个光的入口。在踏上最后一阶时，你受到我们桃乐市人的欢迎，他们是守门者，他们邀请你们进到厅堂的一个特别的地方，被笼罩在大量倾注而来的金光中，它会清理你的能量场，为它作进入圣殿前的准备。

现在，就在你们走过这个入口时，每一个人都会被分派到一个拉姆妮亚引导者，在体验过程中，他会护送你和教导你。然后在另一旁欢迎你们的是最杰出的一组第二道光的大师们，包括行星基督

（Planetary Christ）、梅翠亚/弥勒尊者、佛陀、薩南达、蓝道、孔子、迪瓦尔·库尔和卡图弥，他们正把他们心中所有的爱都传给你们。

他们竭诚欢迎你们进入一个美丽的入口，它象巨大的门户，你在那里看到的一切都像太阳一样发着光。你们所看到和经验到的一切，都是你们的语言文字无法形容的，但这并不重要。请用你们的想象力更清楚地创造你们的经验。想象力是神之心智的才能，所有过去和现在经验的印记都储存在神之心智里，这样你们将来就可以在清醒的意

识状态中取用它们。允许你们的心和意识沐浴在你们用灵魂之眼看到和感知到的一切里，并留下它们的印记。看看这里的每一样东西如何反射出金色阳光，那是造物者对这第二道光的爱。

从宏伟的「光启大厅」中央及墙壁涌出大量的金黄色液态光之泉的能量，注意它并把它吸入。看看各种颜色的花朵，颜色深浅不一，大小不一，在一种极美的、和谐的和壮观的设计中生长在一起，你们所见的每一处都形成一个爱、光明、和智慧的交响乐。留心去看地板、墙壁、天花板的细节和周遭所有的美。

当你走向巨大的神殿房间前面时，那里有一个很大的容器，没有受到人类回馈的光启火焰正发着光。也请注意看站在「光启大厅」中央，巨大的光启火焰周围的智慧大师们，看他们如何不断地流露出爱，创造和滋养着那个永远以螺旋方式扩展的火焰。假如没有那些致力于滋养神之火焰的人提供这项服务，这些不同的火焰就不可能存在，也终将熄灭。这些火焰唯一的燃料是从照顾它们的人心中升起的爱与奉献的热忱，他们为了人类的进步和这个星球的利益，而维持着这些火焰的存在和亮光。

亲爱的，继续深深的吸气。这是这个时刻要送给你们的特别礼物。这个圣殿之门并不是永远都开放给尚未扬升者。你们今天特别获准在这里，请你们向梅翠亚/弥勒尊者和其他自愿在这里帮助你们保守这个能量的大师们表达感谢之意，因为他们的缘故，你们才被准许进入。至于读者们，假如你们的欲望是单纯和诚恳的，你们可以分享很多智慧和领会。现在你被邀请坐在金色火焰大师前面的一把金色的水晶椅

里。去感受那个能量，感觉灿烂的金色火焰穿透你的以太体的每个细胞和每个分子。当你专注于这个美好明亮的光启火焰时，请你尽管全力吸入这个能量，让它弥漫在你整个存在的所有面向里。这个火焰有六十尺高，日以继夜地被我们的人，以及扬升大师和天使存有们滋养着。

当你藉由呼吸专注于这个火焰时，同时在我心中与滋养这个火焰的神之心智和智慧大师连结。与他们做心对心的连结，并请求他们把他们的爱和奉献之心，铭印在你的 DNA 和所有的脉轮里。请求这个光把五次元智慧充满你的心智。

把你变异的小我（altered ego）带进这个经验里，因为它也是神圣的，也是你不可或缺的一部分，这个部分不是你要丢弃的，而是需要你将它转变回它最初的目的，并且在扬升的过程中与神性再度结合。你的这个面相需要被你的自我之爱了解和滋养。用真实之语对你的人类心智和你变异的小我说话，怀着爱心用光启火焰充满你的这些面相。

带着很多的爱和慈悲对着你的这些「部分」讲话，就像对一个年轻人或小孩一样。告诉你的人类自我，它也是神圣的、被爱的，请它臣服于光启火焰的大智慧，接受它的爱和抚慰。这样做之后，你才能在智慧与内在了知这两者更大的融合中过生活。

当你回到身体和日常生活中必须面对困难的决定时，让自己看见这个美丽的光启和智慧的金黄色火焰。此刻不论你应该知道的是什么，或者你必须作出什么决定，请求他们展示给你看。这是你走出灵

魂沉睡状态的方法，也是你学习辨识的方法。

当你的意念和神的意念合而为一时，这些火焰将会用它们独特的方法，协助你找回没有局限性的精神，这样你们就可以再度像个大师或智者一样地在地球上生活。

请求让这个能量和知识融入你觉知的心智里。你可能不会记得所有的细节，但是这些知识会烙印在你的灵魂上，这是最重要的。你的灵魂携带着太多错误的信念系统，它把你困在痛苦和局限里，请求让这些都出现在你的觉察意识的最前面，然后被光启火焰了解、清理和疗癒。这个过程是逐步展现的，需要你有这样的意愿和全然的参与。在这个过程完成之后，扬升就变成了你的真相，那时你在不朽者之中也就占了一席之地。

继续和神之心智做更大幅的融合，它代表的是心的智能。当你觉得已经完成的时候，起身和你的指引者到处走走，问些你想知道答案的问题。

接下来，让你的灵魂和心在这个美丽的能量状态里休息一下，这个能量也就是你神性的阳光。假如你完全遵循它，那么透过神之心智，透过光启火焰，所有的知识都是可以取得的，而且可以传送到你觉知的心智里。你愈在心里有意识地去这样做，你就会变得更伟大和更有智慧。也愈快与我们面对面地相会。（暂停一下）

现在回到你的意识里，回到身体里，准备把这趟前往光启圣殿的旅程经验尽你所能地带回来。你要知道，只要你与第二道光的爱的能量保持协调，你现在就得到许可，可以在任何你想要的时候回去那里。

在光启圣殿里，有很多在扬升状态的智慧大师们在那里服务着，他们和第二道光的圣殿也有连结，很多灵魂会在晚上到光启圣殿上课或接受个别传授。那些课程是免付费的，但是你要付出的代价是：愿意去爱，愿意使你的意识进化。

当你准备好时，睁开眼睛。对自己也对他人感到满意、感激和友好。亲爱的各位，感谢你们今天跟我们来到这里。我们把爱、智慧、支持和辨识力送给你们。一切诚如是。

奥瑞莉亚：谢谢你，亚当马，你真是太难得了！我也代表今天其他的参与者谢谢你。

亚当马：亲爱的各位，我是你们的镜子。你们也都是非常难得的。

对金色光启火焰的祈请

中央大日的神之心里光耀的金色光启火焰，我祈请挚爱的玛鲁神和女神出现，进入我的心，心智和灵魂。我请求你以珍贵的光启之油充满我的存在，在无限的光辉中把它倾倒于我身，转化我的意识中未臻神性圆满的一切。

喔，光之火焰，如此明亮灿烂，

喔，神之火焰，看来如此神妙，

智慧之泉无尽地流动着，

带我回家，回到大日之心！

此刻，请带着你全部的力量到来，
牵着我的手，打开我的眼，
让我的生命充满神奇，
透过我展现光启的火焰！

喔，爱之火焰，看来如此神妙，
今天请透过我扩展你的金光。
在用不衰退的神之光中，
庇护、疗癒、照亮、并赦免我喝所有的人类
——从现在到永远。

以此，我选择在内心的爱之火中与神同行。我是那个神的化身，
我认知到，也接受「光启」这个有力的、灿烂的金光之河流经我。

我是这条光之河，我是金色的宁静之河，现在是，也永远是。

现在我想要我的整个意识、存在和世界在光中被吞没，沐浴在爱的臂弯里。我居住的世界充满了光，充满了爱，获胜是肯定的。我必定得胜是因为，神圣的「爱之光启」这道光正送出神圣的疗癒膏脂到我的每个部分，以及给这个星球上的每个男人、女人和小孩。

第十四章

宇宙之爱的火焰，第三道光的作为

前往爱之圣殿的静心

亚当马和行星的玛哈

霍汗、威尼斯的保罗之谈话

亚当马：你好，奥瑞莉亚，我是亚当马。我知道你和你的朋友们想要谈论包围着一切的「爱之火焰」。

奥瑞莉亚：是的，亚当马，这是我和我的朋友的愿望。关于爱，已经有很多人讲过和写过这方面的东西，但是很多人还是没有完全理解它，即使是身为教师者。我们这些地表的人类不论多么努力去应用爱的意识，却仍然常常落入二元性和评断里。请你在跟我们讲一次爱，让我们的心可以充满那个振动甜美的甘露。

亚当马：我挚爱的姊妹和家人，我非常非常地爱你们。有很多人和你们一样，希望在更深入的层次中认识这难以理解的爱，我们在桃乐市所有的人都很感谢这些人。不要气馁，你们对它的了解不断地在增加。在你们不断地努力显现这个神妙的能量时，它也持续不断地随着你一起加强。不久的将来某一天，我们会很高兴地邀请你们回到我们这里，这块爱与光的土地上。感谢你们给我这个机会来谈爱。虽然

我是一个蓝光大师，但是谈论「爱」这个主题永远都是我最喜欢做的一件事。

首先，让我跟你们一些背景资料。爱之火焰是神为了人类而作用于地球上的七道火焰中的一道。在几千种爱之光的组合中，爱的颜色发出了很多种不同的频率、色调和颜色，从很淡的粉红到最深的黄金深红。爱是一种黏着剂和振动，让神的一切创造物在一种完美的秩序、和谐与庄严之美中运作。现在担任第三道爱之光的霍汗（Chohan）职务的是威尼斯的保罗（Paul the Venetian）大师，他让自己在这个星球上成为纯净的「神之爱」的火焰的化身。

第三道光连结着心轮、扩大了神性和人性的自我之爱。它的神性特质有很多，其中包括了无所不在、慈悲、怜悯、善举，以及渴望透过圣灵之爱成为一个发挥功能的神。

因为他精通于永恒的「宇宙之爱的火焰」，这位大师也为这个星球担任着玛哈霍汗（Maha Chohan）的职务。在灵性阶层组织里，这个职务目前是要负责显化圣灵工作的能量。这个职务之复杂和神奇，足以写满一本书其中的好几章。我要向大家宣布，这位了不起的大师刚进入我们聚会的大厅，他的出现为我们增添了很多光彩。请在心中欢迎他，他现在正以纯真的爱之光芒祝福大家。

在这个星球上有几个爱之火焰的静修处或圣殿。我们在桃乐市里有一个很大的爱之圣殿，在所有的地下和以太的光之城市里，也都有爱之圣殿，不只在这个星球上，也在这整个宇宙和其他的宇宙里。威尼斯的保罗在上一世是个法国人，他是位于法国南部自由城堡地下的

第三道光的以太静修处守护者。他还有另一个静修处位于纽约市「太阳神殿」(Temple of the Sun)的下面。在加拿大曼尼托巴省的温尼培湖(Lake Winnipeg, Manitoba)附近有一个爱之神希罗和亚摩拉

(Elohim of Love, Heros and Amora), 爱的双火焰的灵性静修处。在美国密苏里州的圣路易市, 还有一个很庄严的圣殿, 是由第三道光的大天使, 爱的双生火焰, 夏弥尔和查瑞蒂(Chamuel and Charity)所创建和守护的。

现在让我谈一下爱, 因为它是一切造物中唯一真实和永远的力量, 然后我将邀请威尼斯的保罗对你们讲话。

「爱」并不是一个字, 它是一种特质, 一种力量和波动。它是生命! 爱是一切存在中最高超的元素和波动, 一种永远是动态的、充满生气的力量。它是一辆超越时间和消除了空间的金色马车。爱是光的最初本质, 万物皆在其中被创造出来。它是一种联合的力量, 把万物聚合在一起。爱单纯地包含了一切。当爱足够强时, 它可以疗癒和转化一切。就像你们人类自我和崇高的宇宙自我之间, 并没有一个真实的分离线存在; 你们人类之爱和你们的基督之爱中间, 也没有一个真实的分隔线, 其间的分别只在于强度和振动。它只是人类之爱被具体化并扩大了几百万倍。

有的人把爱看成是一种脆弱。爱当然不是脆弱的, 它是最大的力量。爱是最重要的神性特质, 是你们可以培养和开发的。它的力量可以不承受一切; 它可以在一切中找到欢乐; 它荣耀一切。爱是一种恒常的力量, 你可以从中取得生命的能量与和谐。它的柔软有治疗功能,

能渗透一切并保护每一颗心。当一个人培养出这个神所赐予的伟大的爱的能力，他就有能力创造出他在纯净的爱之灵视中所看见的任何事物。

对那些「爱之火」已达完美境地的人来说，恐惧不再存在。你的高我有能力在瞬间把大量的人类负面事物，转化为纯净的爱与光。当「获得爱这个不凡的礼物」变成你生命中主要的目标和渴望时，当它已经成为一个不容易否认、不能摆脱的强烈情感时，那么它将会实现。这样的一个人会变成伟大之爱的接受者，所以他的四周会建起荣耀之墙，任何不够纯净的爱都无法再碰触到他或她。

对于那些已得到这个「神圣之爱」的礼物的人来说，光界会为他们敞开，所有的力量将会赋予给他们。具有完满神性的美、年轻和活力，具有无限之庄严的力量和丰饶，神之心智的无所不知，以及灵性特质完全的恢复，这些都是「已臻完满之爱」的礼物。

用你心的一切能量向神和你的「神性临在」祈求，希望你能够敞开自己去接受这个神圣的「基督般的爱」。让这个爱开始歌唱，象你心中的一首倾慕和感恩之歌。让你的心不断地被你心中恒久的喜乐和感恩之歌提升，这个伟大的爱就会变成你的。不管你在哪里，所有更高领域的力量和珍宝都会赋予的、深藏在自我内在和神圣之心（你的神性所在之处）里面的潜能释放出来时，这些天堂的珍宝，就是他开发出来的神圣的礼物和特质。神为每个人把这些礼物和力量保留着，这是祂计划中的事，是要让你们身为「神性的存有」者把它们全部取回，祂在耐心地等待你们把它全数接收回来。

你们每个人的内在都有一个宇宙银行账户，你把功德存在那里，也从那里提出。在未来的下一个世界里，评断人类不是根据他的财产、他的人类式的学习，或者他世俗的地位和名誉，而是根据他「是」什么，根据他灵魂所达到的层次。要评估一个人所想、所感受、所做的一切的总和，唯一的方法是要看他作为一个神性的存有，他成为了什么。当一个人开始采拾天堂之珍宝时，从他的内在会产生纯净之爱不凡的「基督光袍」，那是耀眼的「力量和美」的衣裳。所赋予你的这件荣耀的「光之白衣」，是一个人存入他的爱、慈悲、怜悯、温柔、感恩和赞美之后，所孳生的满溢的利息。

当你努力去具显「基督般的爱」，你会享有快乐，因为你的充实感会形成一个巨大的、有活力的宝库，就像天堂众神在你宇宙银行的账户里，带来它的财富和无限的利息，增加了一百倍！多了那么多！

现在给你们一些概念，目前大多数的人，他们心中在燃烧的爱之火焰，仍然只停留在十六分之一到八分之一英寸的程度。虽然有很多人很努力，也很有决心地达到了更高的层次，但仍有一段距离。当你内心的爱之火焰高达九呎高时，你会知道你已达到最后的阶段——在「光之翅膀」上被带「回家」，被允许加入生者的行列——所需具备的条件。

奥瑞莉亚：哇，听起来很棒，亚当马！我想要做到这种程度。谢谢你的提醒。我已经认识了这个神妙的爱，但我尚未完全了解。是什么让我们无法以爆发式的方式进入我们全然的神性，无法以这个热情

的欲望去实现完美的爱呢？

亚当马：原因有几个，我现在来讲一些，剩下的原因你们可以自己去找。我说的无法全部适用于你们每一个人，但整体而言，有几个因素在不同程度上适用于多数人。第一，缺乏警觉性和动机，对于这个承诺所具有的信赖太少。在你下决心后，不能持续花足够的时间和能量在你的灵性发展上，也会使你停留在灵性昏睡状态和不平衡的灵性状态里。你对爱和扬升的欲望仍然只停留在常温的阶段。

假如它还不能成为你心中和灵魂里燃烧着的一种渴望，它尚未重要到你没有它就无法再活下去，你就无法产生足够的爱、力量和能量，去达到这个层次的进化。

我想指出，你们多数人是因为某种灵性上的惰性而受苦。你们全都太忙着「做」而不是「成为」。你们有很多人已经设好了灵性目标，却总是在找最新的藉口拖延你对它们的承诺。更不用说你们有多少人都还没有花点时间认真地和「自己」一起坐下来，写出目前这一生的灵性目标，你是否曾认真地思量过要如何达到那些目标？你们有多少人对自己为何选择投生于此时此地有全然的了解？

我们建议你们在开始把你所有的「待办事项清单」消减一半，把自己投入于培养神性之爱，并与之一融合。这永远都需要时间、自我之爱、努力和承诺，它不会自己发生。在太多次的生命里，你都把自己的进化交给「运气」，所以你仍在这里痛苦、匮乏。对所有的人来说，此时此刻真的没有比这个更重要的事情了。请记住，你们今天

所做的和昨天所做的事，对你们的生命所产生影响都只是很短暂的，但是你身为一个为了体验人类生活，而投生于此的神性存有，你所「成为」的东西将永远与你同在。哪个比较重要呢？

你将会说：「可是，亚当马，我们都必须谋生，还要照顾到三次元的责任义务。」我会告诉你：「是这样没错，而且很重要是你们要以一种无瑕疵的灵性想法去照顾日常生活。你日常生活的内容才是形成你的性格，和开发出神所赋予的品质的元素。」

假如你能把你目标的优先次序弄对，并且学会适当地分配时间，你将会放弃你的社交级其他的活动，这些事从我们的观点来看，都是完全浪费时间和能量的。你们每个人都能够在每一天里找到一个小时或更长的时间，把它用在灵性生活上，和你的神性自我沟通，修炼你各方面的大师品质。假如扬升是你的意图和欲望，把时间做更有效的安排是绝对重要的。成为一个智慧大师是你功课的一部分。要有创意！假如你对花时间去认识它没有真正的兴趣，你怎么能期望在爱与神性中，与你的神性状态的一个面向结合？

你可以开始少讲一些话，多思考一些内在之神的奇妙和光彩。当你在大自然中散步时，对你的内在神性作静心或沉思。减少看电视和闲聊的时间，因为这些事对你的灵性进化没有助益。你们多数的人还可以再减少一些在商店里的时间。几乎所有的人对购物都上了瘾。很多人花太多时间在商店和购物中心买并不需要的东西，这些东西只会增加家庭的杂乱。少购物你可以省下很多钱，去做更重要的用途。在光界，看到一个世代是那么的沉迷于购物，不断地在寻找新的小东西

去买，我们都觉得很吃惊和不解。你们都懂我在讲什么，对吧？还有更多我无法提到的人类习惯，都让你们紧黏着三次元，我把这个留待你们自己去发现。

花些时间重新探讨你的生命，了解你为什么会在哪里，你要往哪里去。挪出一些时间给自己订一个灵性计划，我保证你绝不会后悔。

你们的世界有三种人：使事情发生的人、看着事情发生的人、不知道发生什么事的人。假如你要搭上这个周期里扬升的班次，你必须加入那群使事情发生的人，这意味着你必须很积极的去做一些必要的事，你的生命之流才能在这个特别的机会之窗里，被允许进入巨大的扬升大厅。否则，在这次的周期里它根本不会发生在你身上，它也不会因为你和什么有关系而发生，它只会经由你不断地努力和想要创造它的决心而发生。

你必须每天都处在净化和转变的过程中，一直到扬升成为你的实相为止。不管你在处理对生命的债务时必须经历什么，假如你心中有足够的热忱，这个爱就能够帮你轻松和优雅地度过可能发生的种种困难。

奥瑞莉亚：你的解释非常简明清楚。

亚当马：是的，因为你们很多人的时间已经不多了。你们已经拖延了太久了，为了要参加计划在二〇一二年举行的这个星球伟大的扬升盛会，你们只有不到五年的时间可以接受这个旅程（编注：本书英

文版完成于二〇〇六年)。大多数人低估了在觉知中完成物质性扬升所需要的认真态度和许诺的程度。当然,将来永远都会有另一个机会,而二〇一二也不是一个结束,而是这个星球的一个扬升周期的开始。那些仍在拖延的人可能无法如期完成要求,而且将来一定会很后悔。

现在我要邀请威尼斯的保罗对你们讲话,他是担任玛哈霍汗(圣灵的代表)这个职务的人。

威尼斯的保罗:我心中挚爱的孩子们,我在爱之火焰中欢迎你们。但愿圣灵恩典的祝福会见证到你们的内心、你们的感觉,以及你们的灵魂在欢迎我!圣灵的恩典和谦逊,从它虔诚的「存在之歌」里,甜美雅致的节奏中汲取出来,它温柔如纯洁的白鸽(象征神的意识),却常常被西方的头脑忽略。当一个人处在「倾听的恩典」中,当他的很多个自我里不安的能量静止时,圣灵的美、优雅、祝福和「临在」流动着。当白鸽的翅膀带着她飞在高空时,她的自由在「存在(如是)」里显现出来,在(你们所使用的)「肯定语」或「做」里反而没有那么多。

当一个人的生活或服务是依照神性自我的指引时,他的服务中有着快乐和充实;当一个人在培养新的动力时,他会有成长的痛苦,这两者对于意识的成熟都是必要的。当一个使徒的生命之流是认真和诚挚的,他会努力地永远处在完美的境地,那是「我是/神性临在」(I AM Presence)的智慧要求他要的地方,然后生命将永远配合,并把那个生命之流指引到一个可以做出最大的服务和产生最大进步的地方。

我们的话是水晶杯，它携带着爱与和平进入一些人类的外在意识，这些人的内在层界里，有着和我们之间的灵性友谊与甜美的伙伴关系的记忆。透过「心」内的三重火焰的磁力，你可以把更高层次大师们的照料拿来作为你更大的助力。

造成人类的不快乐、挫败和压力的主要原因之一，是他们有能力，但是不愿意遵从他们自己的「我是临在」的神圣教导，以及已经扬升的光之圣体（Hosts of Light）的指引。对于那个「临在」的教导，你永远都可以选择喜乐、愿意、可以得到启发的服从，或者任性无知的滥用自由意志而造成不圆满。它变成了个人的事情——要在每个人与他的神之间作出选择。

然而，在每一个人都能够实行神之意志，并依据爱的法则生活以前，他无法经验到获得成就所带来的永远的快乐或喜悦，这个成就会让你们有外在心智还无法了解的宁静、丰饶、无限的爱和灵性上的扩展。

人并不是在片刻间破坏了他和自己个人的「我是临在」之间的意识连结，他也无法在片刻间重建这种连结。它需要耐心、毅力、决心、纯真的动机、一个良好的辨识感，以及站在「临在」之心的门口时，永远保持着警觉。

「神之临在」在等待着，等待有机会透过你提供服务。美好的、慈爱的、全能的生命之父一直保持着聆听的意态。不论何时受到召唤，祂的回应方式就是透过祂用爱所创造和准备的管道，急速地显现祂强大有力的临在。

生命之父/母所挚爱的孩子们，当你们以天真的形态从床上起身，把脚踏上这一天的道路时，你们的眼睛能不能只看着「神圣临在」的急迫，这样你就会了解到，「外在自我」一直让那个临在等待着，那是一种无礼。在不重要事情的压力之下，有时一天，一周，或一辈子过去了，而「神之临在」仍在等待能有机会将你的杯子装满恩典、宁静、丰饶、疗癒和爱。

因此，亲爱的孩子们，当你穿越人类经验的帷幕时，当你的脚每天早晨一踏到地上，准备展开新的一天时，记住，假如你提出邀请，「神之临在」正等着要将你的一天充满完整的神性！请记住，今天当你在读这本书时，「神之临在」正等着以一种超乎你们所能理解的、全然的爱和宁静，祝福着每一个人。

每一天，每一个小时，祈请那个「临在」以爱、宁静与和谐充满你，而爱、宁静与和谐将会以自在和完满的经验，为你的生命增添光彩。

圣灵使徒的行为准则

玛哈霍汗

的谈话

一、对你想要全然显化神性状态的抱负永远保持觉察，把你的一切存在和服务都奉献给那个目标。

二、学习「不伤害」的课题——不要用语言、意念，或感受去打击邪恶，或伤害任何一种生命。要知道，行为和身体的暴力会让你停

留在痛苦、烦恼和死亡的世界里。

三、不要不经意地或故意去翻搅弟兄伙伴的情绪之海，要知道，你使他的精神进入风暴，这个风暴迟早也会涌进你生命之流的堤岸。相反的，永远要把宁静、爱、和谐与和平带给所有的生命。

四、让自己脱离对个人和这个星球的误解。永远不要允许自己爱小我多过于爱这个宇宙的和谐。假如你是对的，没有必要欢呼：假如你是错的，祈祷请求宽恕。

五、轻轻地走在地球上，轻轻地走遍宇宙，明白你的身体是一个住着圣灵的神圣殿堂，它会给各地的生命带来和平与光明。你的殿堂要永远保持敬意和净化的形态，就好像它是一个居所，里面住着包含「爱与真实」的灵体。带着轻柔的庄严之心，崇敬和荣耀所有其他的殿堂，要知道，粗糙的外表里面往往燃烧着伟大的火光。

六、在大自然里，在轻柔的感恩中，吸收她的王国里的美和赠与。不要以邪恶的意念、声音或情绪，或以会剥夺她纯朴之美的行为褻渎她。尊敬地球，她是提供地方给你们作为进化之道的「母亲」。

七、除非受到邀请，否则不要有什么意见或提供意见，然后，只有在祷告和安静的祈请之后请求指引时，才可以说话。当神选择要透过你说话时你才说话，在其他时候最好是少说，或者在平静中保持沉默。

八、让你的心对神唱首感恩和喜乐之歌。永远要对接受到的、以及此刻你所拥有的一切怀着感谢之忱。进入神圣之心里面的生命之河，爱和丰盛之河。

九、讲话和动作要轻，但要带着尊贵的态度，这个尊贵永远伴随着活生生的「神之临在」，祂就活在你生命的殿堂里。持续地臣服于神的力量，包括所有「你的存在」里的能力和你的内在本质的本质的一切；当你遇到苦恼忧伤的人，努力去显现完美的慈悲。

十、让你的话以轻柔、谦虚和爱的服务的方式说出。不要让谦虚的表现被误认为是昏沉无力、因为上主的仆人，就像天堂里的阳光，是永远保持警觉的，并且不断地把爱的礼物倾注给那些打开心扉接受它们的人。

水晶玫瑰爱之火焰圣殿之旅

亚当马的

谈话

这是很多个「爱之光」以太圣殿中的一个，由第三道光的大天使——夏弥尔和查瑞蒂（Chamuel and Charity）的「爱之火焰」守护和维护着。这个圣殿座落于密苏里州的圣路易市的上面，一个弧形的神圣之爱形成了一座桥，连接了这个静修处，以及位于加拿大温尼培湖附近以太界的第三道光之神——希罗和亚摩拉的静修处。

从这个独特的圣殿散发出来的爱之光，是一个创造力的流动。这个静修处的爱之火焰助长了宽宏之心，给予、宽恕和悲悯的付出。「爱」用其强大的能量冲刷掉其他的东西，协助造访圣殿的人为他们自己、以及为这个世界保有更多的爱的品质。这个静修处的祭坛和火焰，是献给从「造物者之心」到「基督之心」，再到「人类之心」的生命之

流的。

现在，亲爱的，跟着我来，在透过威尼斯的保罗大师之爱所传达的圣灵能量陪伴之下，一起到那个独特的爱之圣殿。

闭上眼睛，做几次深呼吸。心中想着搭乘我们帮你们准备好的以太载具，跟着我们一起走。你是在你的光体载具里旅行，你的意识里可能不记得这个，但效果是一样的。利用你天赋的想象力，把我们所描述的作出生动的影像效果，这个旅程就会在你的灵魂和细胞记忆里留下印痕。在有需要时你就可以利用它，并不一定是所有细节的回忆，但你一定会透过这个经验收到能量。

你还要知道，你愈是努力去做这种旅行，你就愈有助力去淡化自己的幻象帷幕，这个帷幕阻挡了你对更高振动的记忆和感知。请求你的高我帮助你，和你一起使这个旅程更顺利，敞开你的心，在内在层界的最高层次去经验这个旅程。

现在我们移动着，在太空中，从你们在雪士达山的家，前往庄严的水晶玫瑰爱之火焰圣殿。吸入你周围爱的水晶玫瑰花瓣的芳香，你甚至可以在抵达之前就这么做。你们多么幸运，这么少数的一群人，很荣幸能够有圣灵自身在这个星球上的代表亲自陪伴你们，这确实是很少有的情况。现在让我告诉你们，是因为你们对自己的道路有真爱和坚定的付出，才让他给予你们恩典。

吸气，我亲爱的朋友，放松，全然允许这个经验发生。更深地呼吸，尽你所能地吸入一切，这样你才能把你所创造的最大的灵魂印记带回来。这将会以一种更和谐与直接的方式帮助你，并开展你的道路

（暂停一下）。

现在我们到了那巨大的、清澈的水晶玫瑰多层的圆顶物前面。它不像任何你外在世界看到的东西。你们的语言里没有任何字眼可以形容这个建筑物，它是那么美，那么优雅，是由夏弥尔和查瑞蒂的「大天使之爱」的创造力所塑造而成的。

圣洁的爱之能量的光辉从圆顶建筑的中央散发出来，把造物者的爱从各个方向发散到几百里之外，进入大气层。看看这是多么神奇景象！

让自己走在天鹅般柔软的水晶玫瑰地毯上，它从你脚下延伸到圣殿的门口。因为有玛哈霍汗本人的陪伴，所以你们不必出示入境护照就可以进去。因为大天使的频率很高、很精纯，除非有人可以永远保持第四次元以上的爱与和谐的频率，并且由一个智慧大师陪伴着，否则他们是不准来这里的。

当你靠近入口时，有几个爱之光的天使，大约十二尺高，向着伟大的玛哈霍汗之光鞠躬。他们也向我的光和你们的光鞠躬，邀请你们进入。

你们每一个人都被一个圣殿的守护者护送着。这个圣殿比罗马的梵蒂冈天主教堂大上三倍以上，并且因为圣殿里有很多活动，所以也包含着很多不同次元能量的部门。

你们会被带到一个地方，以你们的心目前所达到的进化层次，你们在那里会觉得很舒服。现在你们要穿过一个长廊，那里有几千个不同大小的爱之火焰天使，这些天使存有们，从最小的小天使到最大的

六翼天使，什么大小都有。事实上，这意味着来自所有次元的天使王国的十二天使团都到齐了。

当你走在长廊上，有很多包含着纯真之爱的能量喷泉和瀑布，从不同的地方涌出来。这些从喷泉和瀑布散发出来的能量，对着造物者之心，对着地球母亲，对着各次元里正在这个星球上进化的一切王国——包括人类——不断地唱着爱与感恩之歌。假如你允许，这些爱的旋律将会化解掉很多你内心长久以来累积和留存的残渣。倾听，并让你的心与爱之歌——它来自永恒的爱之河的水域——的能量融合。

纯白的爱之鸽（牠们比你们在地表上看到的大很多）把牠们的疗癒之光送给你们。慢慢地看，感觉并观察「神之爱」的神奇，正等着被送给那些热爱生命和遵守「永恒之爱」的法则的人。没有人会催促你，记住，你们是在一个时间并不存在的地区里。第三道光它种类繁多花、植物和水果，为之光圣殿的路径增添了色彩，请倾听它们唱出的爱之歌。让自己接受惬意香味和旋律所带来的疗癒。白鸽也想要和你的心连结，在回到你的「临在之太阳」以前所剩下的路途上给你慰藉。这是一条描绘着纯净的、神奇的爱之能量的长廊，从它上面走过是你在这里经验的一部分。假如你们有问题，每个人都有一个天使引导者正乐意地等待着要回答问题。（暂停一下）

现在看到右边有一个入口。你们的引导者在示意你们跟随他们，进入永恒的宇宙之爱的火焰大厅。这是一个尚未得到人类回馈的火焰，它永远为了颂扬造物者——亦即万物之父——而燃烧着。根据宇宙法则，所有收到造物者的爱和能量的星球，必须由其上的居民，以

其心中之火每天回报一小部分给祂。在这个星球，住在地表的人类，长久以来因为忙着打仗，和处在分离状态中，而忽略了做这件事，我们住在桃乐市，以及地球内部和其他地底城市的存有们，都在替你们做这件事。我们会持续地做，一直到有一天，你们所有人都达到足够的灵性成熟度，可以自己向造物者回馈这个层次的恩典和感恩为止。

那些在水晶玫瑰圣殿服务的人，他们这么做是基于对生命的服务，也是透过他们心中的爱之火，滋养和支持这个永恒的爱之火焰。当我们说到未被滋养的火焰，我们指的是，服务于这个圣殿的人，从他们心中所给出的爱，这爱将滋养和照顾爱之火，让火焰永远燃烧。事实上，所有的拥有相同能量的爱之圣殿创造了一个爱之网，滋养着和支持着住在这个地球上的文明和不同的王国。

这个火焰永远都是这么温柔和有力，它的高度在一百呎以上，直径大约九呎。它的力度来源是温和的力量，它是无忧的、喜悦的，也是轻松好玩的。它包含了造物者可以给祂所创造之物和祂心中的孩子的一切。它是无限的。

用点时间把它吸入到更深的地方。与火焰做深度的连结，让它把你的心填得满满地，然后在爱的臂弯里放松着。多么神奇啊！（暂停一下）

当你觉得心中已经填满了，静静地走回在外面等着要送你回到身体的水晶梅尔卡巴。怀着深深的感恩心，谢谢威尼斯的保罗今天给你们恩典，还有那些将来使用书中资料的人。当你准备好时，睁开眼睛，回到你的身体。

说完这些，我们就要结束这次的静心。我鼓励你们在任何需要的时候，在意识中回到那里去加强心中的火焰。我们在桃乐市深深地爱着你们。我们的爱将陪伴你们走到旅程的最后。

奥瑞莉亚：亚当马，我要代表这里的小团体，深深地感谢你为我们做了这么多。我还要感谢威尼斯的保罗，他今天赐予我们爱、恩典和祝福。

亚当马：亲爱的，不要客气！

当一个人处在「倾听的恩典」中，
当他的很多个自我里不安的能量静止
时，圣灵的美、优雅、祝福和临在也流动着。
当白鸽的翅膀带着她高飞时，她的自由
在「存在」里显现出来，
在「肯定语」或「做」里反而没有那么多。

——玛哈霍汗，威尼斯的

保罗

第十五章

净化和转变的扬升火焰，第四道光的作为

前往桃乐市扬升圣殿的静心

亚当马与赛拉比

斯·贝的谈话

来自「拉姆妮亚之心」的和平与爱，我是亚当马，和我在一起的是第四道光的霍汗，我们挚爱的塞拉比斯·贝。我为大家带来我的光之祝福，以及它里面的胜利。我们以最诚恳之心欢迎大家。今天我们要谈的是扬升火焰，神圣之火最神奇的功能，它可以使你的扬升旅程更顺利。当你能够更明确地了如何觉知地使用这个灿烂的「净化火焰」时，它会加速你所有脉轮的清理过程和 DNA 的活化，并且替你不同的各「体」系统的所有细胞，为物质体的扬升做好准备。朋友们，这是极好的，但这不过是最起码的而已。

在埃及，沿着尼罗河岸有一个「光的净光兄弟」(the Great White Brotherhood of Light) 的中心，它的目的是要维护宇宙的扬升火焰，这个火焰是每个生命之流的「回家之道」。这次跟我在一起的是塞拉比斯·贝，他是位于卢克索 (Luxor) 庄严的扬升圣殿的守护者主管，或者称为霍汗。亚特兰蒂斯遭毁坏之后，他一直在这个职位上为我们的星球提供服务。

今天跟他在一起的，还有他的扬升大师团队，这些服务是他们的专长，他们被称为「扬升兄弟」。所有的这些大师他们都透过扬升火

焰的净化之火，把他们心中之爱里的长生不死之药给你们。把它吸入，亲爱的，这是给你们的礼物。这些不断奉献的存有们和我们的弟兄塞拉比斯·贝密切合作已经有几个世纪了，他们策划在此时发生人类的进化，而这个时刻终于来到了。此时他们对生命的服务，是把他们的能量投注于为提升这个星球和人类的意识而做好准备。

在卢克索的扬升圣殿，它支撑着扬升火焰的脉动进入地球的大气层；我们在桃乐市的扬升圣殿，也以同样的方式支撑着神圣火焰。观想着两个圣殿在意识和能量中结合，每一天、每个小时都在祝福、爱着地球上的万物，目的是要对正在扬升的人类有所助益。

每一年的春季，大自然世界的存有们在每个角落，都自由地、大量地使用这个神圣火焰更新和复苏大自然的美丽。地球上每一个想要扬升，并且努力地透过扬升过程完成这一生的人，都被置于「扬升兄弟」和基督之所（Office of the Christ）的保护下。

几百年前，已保存在卢克索伟大金字塔里很久的活动和记录，有很大一部分是在桃乐市被转移或复制的。之所以有这个迁动，是因为这个星球的灵性层级组织，预料到地球的这个地区将来可能会发生问题。而在发生剧烈的区域性或全球性事件的时候（在当时看来，几乎肯定是会发生的），那个神圣中心所有的记录和能量不能遭到破坏。现在桃乐市已成为这个星球上一个扬升的主要中心，和卢克索伟大的大师们完全地合作。为了群体的利益，我们在全然的和谐中共事。这是第五次元协定的一项。

我们作出了决定，认为让这个星球这么重要的东西比较安全的方

法，是把它们的一部分放到地下，在它最初的纯真和神圣性中，受到最好的守护，也被桃乐市很多已扬升的存有们培育着、尊崇着。

虽然看起来好像这个星球上有两个扬升中心，但是对我们来说它只有一个。在我们的次元中，如你们很多人所了解的，时间和空间并不存在。一切都是「一」。

在亚特兰提斯和拉姆妮亚下沉之后，直至今日，住在地表的人类仍然继续彼此间的征战，因为它使你们保持着希望和勇气。你们知道，这种事情不能在容忍了，这个意识将会结束并被疗愈。

在桃乐市，在两块大陆地被摧毁后不久，我们自愿代表人类负责做保持扬升火焰的工作，这是我们提供给这个星球的服务的其中一部分，目的是要确保它能继续下去，这是我们被给予这个机会从事服务工作的原因。为了你们的扬升，今天我们要从我们的心中之爱里，给你们机会去拥抱和扩展你内在的神奇火焰。我想说的是，心先扬升，其他的会跟随其后。

虽然每个人最后都会以他们自己独特的方式和时间点达到这个状态，为了要保持在我们所达到的层次上，有些目标和光的频率，是我们任何人都绝不能把它降低的。相同的，所有渴望被扬升的人，也都要被要求做到这点。你们必须愿意一步步走在返乡的路上，并且也要能够维持着扬升状态的频率，以它作为你们生命的恒常状态。

奥瑞莉亚：有很大比例的人会在二〇一二年以前扬升吗？

亚当马：现在还不知道二〇一二年以前有多少人会和这个星球一起扬升。我们觉得七十亿人当中可能有几百万人可以做到，但这个数目会跟着个人和群体的选择而有所改变。我们常听见一些自称为「光之工作者」的人说，到了二〇一二年，所有的人都会无条件地到五次元，没有人会留下来。我们要告诉你们：「不是这样的。」到最终时是没有人会被留下，但每一个人都必须做自己的内在工作，把自己的意识进化到那个程度，并且把对生命的债务处理好，才能被邀请进入巨大的「扬升大厅」。

虽然人类现在受到的协助比地球历史上任何时期都多，扬升的过程也变得比以前更容易，但是在你们符合所有被要求的条件，和达到必须有的频率之前，没有人会被提升进入扬升。不管在时间的周期里需要多久，不管是一世或是更多世才能扬升达到这个意识，次元的法则永远都是不变的。对于那些很抗拒的人，可能就需要更多世。每个人都被赋予这个机会，但并非每个人都会选择接受它。

每个渴望扬升的人，都必须疗癒和改变所有错误的信仰系统，拥抱爱、不伤害，以及你真实的神性。要知道，在这个星球上，二〇一二年并不是扬升周期的结束，而仅仅是一个奇妙的开端。对地球来说，这个星球要完成她完整的工作合命运，全部过程是一千年甚至更久的计划。

在二〇一二年，地球自身要和已经符合所有必要条件的人，一起在光中完成她荣耀的扬升。

二〇一二年之后，所有投生在地球上的人将继续他们的进化，只

有在达到一切必要条件时，才能扬升。有些人需要花六个月，有些人需要两年、五年或八年，而对很多人来说，需要二十到五十年，甚至更久。

此时，你们需要全力投入通往扬升的启蒙过程，并成功地完成毕业所需的必修课。虽然每个人的旅程都是独特的，而每个人的启蒙过程是相似的，它会根据每个人与众不同的道路，而为他们做不同的开展。

没错，毫无例外地，每个人在此时都有一个扬升的机会，但要知道还是有很多人会做其他的选择。那些选择了继续经验分离的人，并没有准备好要踏上进化的旅程，他们将来还会被给予机会，以他们各自的速度，在其他地方继续进化。在稍后的时间，当他们提出请求时，他们就会再度得到扬升的恩典。每个人最后都会回到「造物者之心」的爱的频率里，因此之故，没有人是会被放弃的。身为你们的造物者挚爱的子女，你们是在最庄严的爱的频率中被创造出来的，你们的命运最后也是要回到这个爱的频率里。

奥瑞莉亚：我们要如何在觉知中达到并维持这个程度的频率？

亚当马：长久以来，这个资讯已经一次又一次地提供给地球的人民，在这个时代则是透过大量不同的文字作品或通灵传讯来传达。它们以很多成套的包装和颜色呈现在你们面前，但是你们没有认出来。在你们杂乱的头脑里它仍然「只是资讯」，你们很快就会把它遗忘，

除非你们的心可以完全学到和融合这些教导和智慧之轮。最终来说，它无法提高你们的意识进化。我们知道有很多人读了几百本灵性书籍，他们有很多头脑上的知识，但是因为他们没有和这些知识融合为一，并展现他们的神性，所以灵性进步仍然很小。

事实上，因为读过很多书，参加过很多研讨会和各种会议，你们被很多的资讯轰炸着。对很多人来说，到今天为止，它仍然只是你们的头脑无法处理的「资讯」，更不用说融合了。只有你的心可以做这个工作，不是你的人类心智。

容我们在重复我们以前讲过的、还有其他人提过的，希望当我们重复的次数够多时，你们终究会听进去，然后可以保持着你们在进化上努力之后所达到的频率。我们常常说：「扬升」并不需要你们做很多事，它是要你们成为、接受、记得你是神或女神，并以这样的态度生活着。它的意思是说，透过作为爱与慈悲的存有，来扩展你们的意识，全然地拥抱已存在于你内在的神性，并使用心的智慧过生活。亲爱的，它就是这么简单。假如你可以成为这样，你就不再需要其他东西。这一切都已存在、活在你的里面。我想提醒你，「自己」之外没有任何东西。

透过遵循「扬升协定」，这个启蒙的路径可以让你们从地球的学习课程毕业，关于这点，以下有些主要的重点或指导原则是你们要了解和深思的。

- 这是一个完整的净化和疗癒的过程，对于会阻碍你的形变/圣化（transfiguration；译注：transfiguration 在本书中意指随着意识或振动

频率的提升，人的外貌、身形或身体状况会产生的改变，例如会变得更年轻、好看，或看起来更有活力、更健康，展现出「神性自我」的美好形貌，终而与神合一）、复苏和扬升进入神/爱的臂弯里的一切，它有净化和疗癒的效果；回复你的尊严和记忆，所以你可以再度象你的天父/造物者神圣的子女一样地生活，进入「合一」的世界。

- 要了解到每个次元都代表着某种频率。你只有在意识上达到那个频率，并且由能力一直维持它，你才可以进入五次元。

- 发自内心地生活着，永远都像个大师一样地讲话和行事，这是一种「存在」的方式。永远这样问自己：「在这种情况下，一个大师会怎么做或怎么说？」然后到内在去寻找答案。假如答案不清楚，拿张纸和笔，假如你愿意也可以点跟蜡烛，告诉自己，一定会在内在找到答案。内在的大师一直都在清醒和警戒状态中，永远在等待你们认出他来。

- 放下三次元意识所有不同形式的分离感、二元性、两极对立性和剧码。不再相信有两种力量存在，也停止把你们的力量和宝贵的能量交付给三次元幻相。要允许自己把一切所学过、却没有让你得到渴望结果的东西搁置一旁。准备好，并愿意重新学习，有勇气踏进「爱与神奇」的未知的实相。要认知到爱是唯一真正的力量，并开始由内在往外地在那个振动频率中生活。

- 放下对自己和对他人的一切评断和期盼，对自己的生命应该如何显现也是一样。允许自己感知和拥抱「你」在光辉神性中所有的惊奇和尊贵，并在深深的喜悦和感谢中，接受这个伟大的冒险之旅，让

这一切在你的眼前开展和转变。

- 拥抱谦虚，快乐地臣服于个人的神圣誓言。假如你不了解这些，那么我告诉你，它们写在你所有的细胞和 DNA 里，也在你的神圣之心的很多个心室里，你要愿意花些时间进到里面做些探讨。

- 在你那伟大的「我是临在」，和你神性计划的实践之间建立起有意识的结合。扬升是和你庄严的「我是临在」联合、合并、进入神圣的合一。为了要具现你自己这个荣耀的面向，显而易见的，你一定需要熟悉和亲近你想要与之合并的那个自我的面向。你怎么可能期望与你没有花时间去认识和了解的自我的面向结合并一起扬升？

当我们在传达讯息の場合中间问大家，扬升对于他们所代表的意义为何，所得到的答案令我们觉得惊讶。例如有人说扬升的意义是改变次元、可以实现一切、不用再被金钱所限制、可以用意念瞬间移动等等。虽然这些都是扬升的礼物或结果，但它们都不是主要的目的。重点在于「你」，你了解自己的神性，以及你在日常生活中「成为它」的程度。

- 怀抱「无伤害」的意识，尊重和你共享这个星球所有一切不同生命神圣不可侵犯的尊严，以及每个生活在这里的人，他们神圣的权利。

- 释放掉那些过去被设计来控制你生活的制约，以及存在于你的意识、无意识和下意识记忆里的负面情绪，包括处理好对生命的一切债务。在这方面你们已经学到很多了。

- 当人们觉得他们过去对生命有很沉重的债务，他们往往耽溺于

沉重业力的想法。他们在感受体中创造了某种昏沉，阻碍了他们开始清除债务的能力。

- 当人们相信他们所欠不多，并且经常地把它释放到神圣之火里，他们创造出很多的喜乐流过他们的生命。意识里喜乐的感觉有能力在盘绕的能量圈（这里面记载这亏欠的债务）里创造柔顺性，它会放松这个能量盘绕圈里的紧张状态，并且释放一个人，让他可以透过启蒙开始学习，在更大的自在和优雅中更快速地前进。

- 在每个人平衡他们的阴暗创造物的过程中，对他们帮助最大的态度有两种。主要的一个是找到一种生活方式，在每时每刻里，不管发生什么事，都要把你做的每一件事当做是爱的行动，是为自己、为同胞，为了和你们共同享有这个星球的一切王国，也为了一切万物。第二，感恩的态度将会对你有很大的助益。

- 怀抱「走到这条道路的终点」的意愿，培养和扩展对「扬升和永生」真诚的渴望！除非你在意识里真诚的渴望扬升和永生，除非你愿意丢弃长久以来让人类处于痛苦的旧式的三次元生活方式，除非你走在先行的智慧大师们展现给你们的路径上，否则你不会成为真正的「扬升候选人」。

在追寻扬升时，爱的力量必须成为一种热力，去融化会导致「万物终将一死」的因素，并推动扬升候选人进入「长生不死的爱与光」的伟大的宇宙里。

塞拉斯·贝：对于那些自称为真理追寻者的人，那些渴望和光的阶层组织，以及「净光兄弟」接触的人，直接接受来自非凡大师们的指引和教导是必要的条件。大师品质、成就、自由、胜利和扬升的道路，只能透过启蒙的过程才能完成。对于那些在这个星球或其他地方曾经扬升的所有大师们，扬升火焰一直是替每个人打开永生之门最重要的钥匙。

我已经守护、指导，并且站在扬升火焰里面很久，为的是想要找到一种或几种方法，可以让人们在完全体悟到外在感官的虚幻不实（folly of senses）之后，能够回复到他们「神」的身份。自从「人类意识沉沦」之后，假如没有守护扬升火焰的兄弟会，人类就不会有回家之路。在你存在的最深处里，你们有没有曾经思考过，假如没有过去曾经扬升过的大师们，用奉献与爱创造出回家的道路，情况会变成怎样？

为了这个目的，我们之中有很多人仍然因为爱，而困在这个暂时处在黑暗中的星球上。桃乐市的「拉姆妮亚之光兄弟会」最后仍会参加我们为这个星球的扬升所做的祈祷仪式。我们已经携手代替人类保存着「爱与光之火焰」达几千年之久，一直到你们成熟到足以负起这个星球的责任那一天为止。

我奉献很多心力，务必要使你们通过净化之火。对于那些申请要获得扬升机会的人，我将保持坚定不移和密切警觉的态度，直到你们得到光荣的胜利为止。我们是他们生生世世的心中之友。

主耶稣/隆南达语录

「我知道那个时刻它至高的荣耀，我只能呼吁神的每个孩子，为那个光荣的时刻做好准备！当那个时刻到来，光之父的召唤到了你心里，你也会知道人类投生来此的整个真正的目的。它是要帮你的心的意识作好准备，以便成为你内在的一个「光之太阳」，免于生死轮回，并成为能量和振波的大师。」

那些有兴趣造访在卢克索和桃乐市扬升圣殿的人，会被要求在意识中把扬升的效果上升的、轻松愉快的、喜乐的能量——带回去。当有人热切地祈请这个火焰时，它将会进入内在体的元素物质以及物质形体中，象「面包里的酵母」似地发生作用。当纯白的火焰通过带着渴望的人的「体」——身体、心智体、情绪体、以太体——时，它加快了原子的振动作用，每个电子都绕着它自己的中心轴线移动得更快，它的结果是扔掉电子周围不纯净的、不协调的物质，并加快一切载体的节奏。这些载体就会对更高领域的更精细的振动变得更敏感。他们的意识变得更接近真实，地心引力的影响会减少，小我各种扭曲和错误的信念也会减少。

要扬升到自我掌握 (self-mastery)、神之智慧、宁静、和谐、完全健康、无限性、永远存在的供应……这些状态，想要得到扬升这个大礼物的候选人，必须要学习完全仰赖心中的「神之临在」。扬升兄弟会原则的设计是要把意识从外在世界转向「内在」，一直到心的中央——你神性的所在——里，找到以物质形式具显你完整的神性本质所需要的一切。一切都必须在那个「尊贵火焰」的扬升之火里被净化

和转变！

静心与桃乐市扬升圣殿之旅

亚当马与塞拉

斯·贝的谈话

我们和今晚在这里的贵宾，十二位卢克索的扬升兄弟会成员，邀请你们一起踏上前往桃乐市扬升圣殿的旅程。假如你象个大师一样的想要这个启蒙，那就在心中企盼你的「大我」和指引者跟着我们一起去经历这一切。你们的灵魂都已经在高兴了。

一个来自五次元光耀夺目的白光梅尔卡巴，正在靠近一些人的以太体，准备承载这些选择要去的人。用意图进入那个光之载具，找座位坐下来。你们要做的准备工作是找到内在的中心，让自己感受和觉察这个已经包覆着你的火焰，它轻松愉快和喜乐的能量。整个过程中请你们尽量深呼吸，这样才能吸入这个火焰的能量，并把它带回去给你的外在觉知。这个经验是一个机会，它为你的主体和精微体的每个细胞、原子核电子，激起另一个层次的净化过程。

因为距离不远，我们已经到达了。敞开自己，尽量带着觉知去体验，并享受这个经历。这是个巨大的圣殿，是一个高耸的白光四面金字塔。假如你去过埃及的那个，你会看到它们并不完全一样，但在很多方面都是类似的。当然，这两个扬升金字塔的五次元面向，比起在埃及你们可以眼见的对等物更灿烂、优雅和壮观。桃乐市的这个圣殿不像卢克索的那个在三次元有对应物，它的力量和美是令人赞叹的。

走出梅尔卡巴，跟我们来到「形变/圣化大厅」(Hall of Transfiguration)，在那里你们会被引见给扬升兄弟会的引导者，他将在你们的这段体验之旅中协助并护送你们。

去感受这个圣地的空气、能量、力量和宏伟、我们鼓励你们注意你们的引导者所讲的东西，若有什么问题是你想弄明白的，把它提出来。这是你的体验，亲爱的，你们可以用任何你想要的方式去创造它。我们的角色只是单纯地用我们的爱和智慧陪伴你们。

有时候这样的亮光几乎使你目眩，但这是好事。你现在正穿过一条精致美丽的长廊，它通往原子加速器的房间。继续让你的肺部和意识充满这个美丽和喜乐。在你行进之间，有很多在这个神殿服务或来此造访的存在体，他们注意到你们，并用他们的笑容和友好的示意跟你们打招呼。他们每一个人都自用他们的方式欢迎和祝福你们。这个圣殿的大厅通常只开放给那些扬升的候选资格已经被认可的人。

原子加速器房间的守护者向你们致欢迎之意，你现在正和你的引导者进入这个大厅。你看到了一个很大的房间，里面有几个耀眼的白色水晶小金字塔环绕着房间中央的主要火焰。你在一时之间几乎被这个在你面前发光的永恒的、没有受到人类回馈的扬升火焰慑住，它差不多有两百呎高，底座的直径约一百呎。

它的力量几乎要淹没你，一旦你的能量场对这个火焰有了很深的体验，你就再也不一样了，除非你有意识地选择回到你过去的共振层次。尽管它有旺盛的力量，除了这个能量场造成的悦耳的音乐声，它并没有发出任何声音。也请注意扬升火焰的能量所发出的甜美香味，

它有助于提高你的频率。

跟着你的引导者，你现在走在火焰底座的周围，让自己充满着一切你今天在此可以接收到的灵性礼物。你的引导者已经为你选择了一个小一点的金字塔，现在它邀请你进入做下一个体验。这些小的光之金字塔每个都有一个原子活化器，你就坐在上面，它会帮你把频率提高，但不会提高到让你觉得不舒服的程度，这些加速器的设计本来是可以把你们直接提高到扬升和永生的频率，但这不是你们这次要体验的目的。你们来这里是要体验经由一个「小推动」而到达下个层次，并且对每一个人来说都是不一样的。每个人接受的加速程度，是根据他的启蒙层次，和在这条道路上准备就绪的程度，而有所调整的。

不要担心。你们有些人此时很想要体验全然的扬升，但你们不会消失，我保证你们都会在很好的状况下回到身体里，气场里也注入了一个新的和更纯净的振动。你可以自行决定，从那之后是要尽你的能力利用这个经验，把它变成下一阶，或者很快就忘了曾经收到什么而仍然保持现状。一切取决与你，我们都只是从旁协助而已。

原子加速器是什么？有些人还不熟悉这个概念，圣哲曼大师在上世纪的传讯中已经相当广泛地谈了很多，我们就来简略介绍一下。他是这个技术的设计者之一。原子加速器的功能完全如它的名称所意指，它是一个水晶结晶的座位或椅子，设计出这种椅子的科技可以为坐于其上者创造出扬升火焰的频率。就像你们的很多器具一样，它有个控制刻度盘，当你对这个火焰做静心，并把你的心中之爱倾注给它时，你的引导者会以在此刻对你最有益的程度把它的频率灌注给你。

你的引导者已经知道你最好的频率是什么，而且他们都受过很好的训练，学习过怎么使用它。

这种技术在你们的次元里还无法被利用。它有能力把振动频率尚未达造物者纯净之爱的本质的每个元素，转化到完美的程度。从实际上和象征性意义上，我们可以说，它有能力把卑金属转化成最纯的金子。换句话说，当你们扬升的时刻来临时，它将会在它的尊贵和绚丽中，把你们终必死亡的身体里的不完美和有限性，转化成太阳光体的完美和长生不死。

继续坐在分派给你的座位上，在与你的神性本质和与你的造物者沟通时，继续吸气。为此生的扬升设定目标，并向你的神打开心扉。

（暂停下来作融合）

当你觉得已经完成，在表达你的感谢时，观察你的引导着的眼睛，接受他或她透过灵魂选择要送给你的爱。当你准备好时，起身，指引你的意识去和你的引导者一起从你所在的房间离开，折返回到带你来到这里的梅尔卡巴。现在我们正把你们带回这个房间，你们的能量场合内心都充满了一种新的爱和新光的振动。是否要保持和扩展它，一切都取决于你自己。

回到你身体全然的意识里，向神表达感谢之意（因为你收到祂给你的机会和礼物），并且处在无忧的喜乐里。我们深爱着你们，这个爱会在你一生的每一天里陪伴着你们。

原子加速器/扬升之椅

动力创造圣杯的工具

亲爱的，我是亚当马，和圣哲曼大师在这里问候大家。

我今天要讲的是原子加速器，你们都知道它是在内层界面里，为了几种目的而使用的扬升座椅。你们很多人过去都曾在特许的情况下，跟圣哲曼大师学习过，那时候这个观念刚刚在很多场合中被提出来，但并没有被完全了解。亲爱的各位，允我们有机会多谈一些，使你们可以有更多的了解，这样你们就可以在此道路中用它帮助自己和他人。

圣哲曼大师的能量跟我一起在这里，现在我们两人要结合彼此的能量对大家说话。在光界，有一种东西被称为联合意识，我们可以很容易把我们的能量混合在一起，这带给我们很多乐趣。

原子加速器是我们挚爱的圣哲曼大师给地球和人类的礼物。它是协助扬升候选者的振动工具。它拥有纯净的扬升火焰之光的频率，可以用来逐步地、温和地提高一个人的振动。当它打开到最大的力量时，确实可以把一个人拉高到电子体（electronic body）的振动，作全然、立即和永远的扬升，进入光界和第五次元意识。

在过去和现在，在内层界面很多候选人，当他们准备好要从地球结业时，都会以坐在这种椅子上的方式，接受他们完整和庄严的扬升仪式，进入光界；来自很多次元的大师和存在体聚集在一起荣耀他们，支持他们。所有留存在这些候选人的记录里不够纯净的光和爱的能量，都会在强烈的扬升频率中被消融。这个候选人立刻被转化，并和

他们完成的神性本质重新连结，重新回复他们的灵性天赋和特质。亲爱的，这是神圣结合的真正的、永恒的仪式！这是一种与自我的紧密结合，有着重大的炼金术效果，是很多人都渴望拥有的。虽然这并不是唯一达到扬升的方法——事实上是还有其他几种选择的——但这是最多人使用的。

若想收到这个礼物，一个人必须在灵性上的各层次都已准备就绪，否则结果将是很惨的。你要相信我们不会提供这项祝福给尚未取得圆满层次的启蒙者。在这个星球上，净光兄弟会几个五次元的灵性静修处有几把这种椅子。我们在桃乐市有一把，而圣哲曼在靠近怀俄明州的杰克森洞的杰克森峰有一把他自己的。喜马拉雅山有一把，其他几个你们不知道的僻静处也有。

几年以来，我们曾指示我们的传讯者奥瑞莉亚每个月都邀请朋友到她家，为那些想要对自己的目标、对这个星球的灵性层级组织、对他们的「神性临在」有更深承诺的人举办扬升仪式。每一次奥瑞莉亚在为一群人主持这种仪式时，我们都会来帮忙。圣哲曼大师永远都会带着他的手提原子加速器，里面有一个小的以太盒子，他会把它放在你们次元的椅子下面。每一次，圣哲曼大师都会亲自控制扬升候选者可以接收的强度和速度，在不会造成他们重大的不舒服或干扰他们目前的层次之下，把他们的频率提高到下一个层级。手提加速器是为这个目的而设计的，地表人在做扬升工作时会选择一些地方，而在那里的仪式里也会用到。

从一九九四年以来，当奥瑞莉亚住在蒙大拿州时，她一直都在主

持这种扬升仪式。为了这个星球和人类，她一直定期在做这种服务。她替每一个来到雪士达山寻求启蒙之旅的团体提供光之服务，当她到其他国家旅行开会或举办工作坊时，也会提供这样的服务。

培养动力的益处和力量

自从奥瑞莉亚举行这些仪式之后，我们注意到，多年以来，能量已经神奇似的变得更有力量 and 更美好，随着奥瑞莉亚所举行的一次次仪式而愈来愈好。每一次的仪式中，由扬升候选人的爱和意图所衍生出来的能量都增加了，是过去所有仪式总和的好几倍。多年来定期地做这种仪式之后，在很大的关注和感恩中我们观察到，每次透过仪式所造成的光之圣杯（Chalice of Light）现在已经累积了很大的动力，每次在这种神圣的仪式之后，它的强度和美好几乎是双倍的。现在它所影响和帮助的，不只是这个有共同意愿的团体里的份子，它也创造了一个光之网，几乎可以触及整个地球。

你们很多人在灵性道路上的进步并不如自己想要的那么快，或者在世俗生活中并没有获得你们想要的结果，主要原因在于你们并不习惯于累积足够的动力以求达到目标。在你们的次元里，若要创造一切你想要的东西，所需求的就是增加更多的动力去聚集足够的能量。

即使是具显出「黑暗力量」的存在体，也很清楚地知道这个原则，他们在累积黑暗动力这件事上，也比光的存在体在累积光之动力时更坚持不懈。

整个星球长久以来陷入深层黑暗、高密度和痛苦的主要原因之一，就是你们大多数人的安于现状。我们之中已经成为大师的人，已经聚积足够光的动力，可以在任何时候实现其欲求。现在是你从灵性休眠里清醒的时候了。

早在一九九四年，当奥瑞莉亚开始为四或五个人做这些仪式时，每次的仪式所造成的光之圣杯都是非常小的。当她一年年不断地增加她的动力时，光之圣杯已经是成指数式地扩展了。

对于每次意图创造出的仪式，圣哲曼大师都带着他的以太原子加速器——还没有天眼通的人是无法看到的——把它放在为了这个目的而特别选定和布置的椅子下面。在光界，我们认为那是一个礼物的盒子，用某几种类型的水晶，以五次元技术制作而成。它有一个可以开关的刻度盘，就像你们世界的科技，只是它比较先进和进化而已。

当你的团体已经准备好，奥瑞莉亚也做好了意图祈请时，圣哲曼大师就启动原子加速器。它要做什么？在椅子的周围和下面，扬升频率开始往外向四周发散出来。坐在椅子上的人，会根据他们的进化程度和接收的能力，而接收到其中的大部分。

因为假如把加速器开到最高，它散发出来的扬升火焰的能量，实际上可以让你变成隐形并很快地从视线里消失，因此这个过程必须被检测。请放心，只有在适当的时刻来到。你才会被提升到进入扬升火焰的最高荣耀里，在这之前，你只会在每次参加这种意识时，接收到逐次增加的频率。

当你的意识在进化时，每一次你在这个神圣的仪式中提出你的意

愿，扬升火焰就会帮助你更加净化自己，并协助你提高频率。

假如你能从我们的角度来看，你们在做这样的事时是很美的。当你们聚在一起时，你们互相协助，并为彼此保守这个能量。当每一个人上前去做在椅子上，在他们的朋友和神面前宣告自己想要扬升的意图，并愿意做任何事以达到目标时，圣哲曼大师会调整他的加速器上的刻度盘，以此刻最适合你的扬升频率充满你的力场。

每一次你坐在椅子上说出真心话和表达你的意图时，你创造了爱与光的大爆发，那是很不可思议的景象。这就是为什么在这些场合中，永远都有光的存在体大聚集，他们从这个星球、其他的星球，以及银河系的很多领域来到这里，快乐地观察你们在做的事。他们很高兴地看着地表人类所创造出来的神奇之光的爆发。每一次他们都给你们带来爱、支持和抚慰。

如何创造仪式

你们要做的就是围成一个圈。每一个人轮流站出来坐在选定的扬升之椅上，把心完全敞开，说出（最好是大声地说）自己在此生中或在扬升中想要达到的目标。倾听内心对你的要求或灵感，做个最高贵正直的祈祷。

每个人手中都握着一个主持人给他或她的特别水晶，坐在椅子上祈祷大约三到五分钟。结束时，他或她会用眼睛示意他已经完成，然后这个团体唱三次「嗡」（AUM），帮这个坐在椅子上的人把能量固定在身体上。接下来这个人回到他或她的座位上，轮到排在下一位的

人。这个次序并不需要是固定的，总是会有一个流动会产生出来，在每个人自觉准备好时，就是轮到他的时候了。主持人通常是轮在最后一个，但这也不是硬性的。

当每个人都做完之后，圣哲曼和我，亚当马，邀请你们喝下我们以「金色光液」的频率充满其中的长生不死之药。

主持人或助手把含气泡的苹果汁或其他果汁倒入小容器里，把它传给现场的每个人。

接着他或她会做一个简短的祈愿，祈求让每个人手上拿着的含气泡的液体充满金色光液的频率，每个人以右手拿着果汁杯（假如没有果汁，用水也可以）。做完祈愿之后，主持人稍停一下让圣哲曼、我本人，以及其他首席的大师们，以最适合个人的频率帮那个液体「充电」，提高频率。

接着，每个参加者在收到信号时，要把饮料慢慢喝下（这杯液体已经变成神圣的长生不死药了），向所有相关之人表达深挚的谢意，因为这些人赐予他们很多的祝福。

这和来自内层界面的一种长生不死药一样有效力，也有相同的价值。在我们先前出版的一本书里你可能看过或听过，很多年前在雪士达山，大卫·罗德喝下了圣哲曼大师给他的长生不死之药之后，他被提升了，完全消失并扬升到光界，给他的见证者歌得费·瑞·金带来了很大的惊奇。

亲爱的朋友们你们要知道，大卫·罗德也可以选择不同的方式扬升，但那是他在内层界面做了决定，要以这种特殊的方式扬升，而他

也被准许了。这种事之所以会发生，是因为他的扬升时候已到。我们可以用这种方式加强你的长生不死之药，让你也能消失，但那不是目前的计划。即便你们要求，我们也不会这么做！在你们的时刻来临以前，我们不会这么做。相信我，已经有几个人提出这种要求。抱歉，朋友们，但必须要等到你们合适的时间点出现才可以，这是极端重要的。

要知道，将来有一个时间会出现集体扬升，在某些情况下它会在其他人眼前发生，让他们可以见证此事。那个时刻不会太久了，但你们仍需要在等待几年。要知道这种事情的发生不会让任何人感到意外，假如它发生在你身上，那是因为你已经全部准备好了，并且完全同意这个形式的扬升。

当你主办这种有原子加速器的聚会时，圣哲曼大师永远会根据参与者能够掌握振动的能力，而控制着该给每一个人的能量的精确数量。我们不想让任何人永远地消失！

你们有些人总是会犹豫或害怕在你的兄弟姊妹们面前公开说出真心话。亲爱的朋友，要知道在光界是没有秘密的，每件事都隐藏不住。假如你们想要来这里，最好现在就开始习惯这样，将来就会比较容易。

一旦到了较高的次元，没有什么是可以藏得住的。能够在你们的兄弟姊妹面前敞开心胸，不要隐瞒或压抑任何事是最好的作法。你所做之事并无可耻之处！它是那么地美！每次它都造成光的爆发，而在你们互相支持之下，这个光是会加强的，也在你们的「前往星际之旅」上形成光的动力。

请你们现在开始在你的城市、村落或国家，以不同大小的团体形式聚会，象兄弟姐妹一样，每个月至少一次，加强你们对灵性目标的想望和意图。让每一次的仪式，每一个参与者的意图都帮忙增加动力。

想象这可以是多么大的力量！你要做的是在这个星球的每个地方，都创造小小的扬升之光连络网，愈多人一起做，就会产生愈大的动力。当所产生的能量全部聚在一起时，光之动力的强度也会增加。

这就是驱策这个星球以及人类全体的光之动力和扬升火焰，而人类选择在象龙卷风似的扬升之光里，向上扬升。当你祈请光时，你是在协助让这个星球上的黑暗消融，让美国男人、女人和小孩都回到他们神性的尊严里。

这就是黑暗将如何被胜利之光驱散和吞噬的方法。但是，我们心中亲爱的孩子们，你们必须在你们的次元里尽自己的责任。假如你们不出力，不参与，或只是有个希望而已，它是不可能自动发生的。

在桃乐市，我们非常喜欢你们的爱与意图的意识。我们保证每一次我们和圣哲曼大师都会加入，支持和爱着你们，一直到最后你们扬升成功的那一天为止。

亚当马：关于这些你有什么想法，或者有什么问题吗？

奥瑞莉亚：有关在世界各地让各团体聚在一起，透过我们创造的扬升仪式和喝下灵性的长生不老之药这种方式，去体会不同层次的扬升频率，这是你给我们的所有课程中最不可思议的一个了。在这种美好的仪式中，你提供给我们的是一种永久的频率提升，对吗？

亚当马：我们常常想做时就尽量去做，你们也可以这样。你们自行决定是否要把这个当做在这条路上帮助自己的工具。这个工具的能量，会在你们结合在一起时，愈来愈增加。很多人都想要扬升，但是他们往往忘记表达他们的意图，而且并不是永远都愿意做出必要的努力去获得最高的灵性自由。

当你们聚在一起强化你们的意向时，它会在你们的生活中变得更具有影响力。你们可以把这种聚会当成是和有相同想法的人欢聚的绝好方式。假如你们愿意，甚至也可以在会后一起吃饭。这就是拉姆妮亚的方式，一起做些事，不用浮华、不用排场，就只是做我们本来的样子——神或女神。我们请你们也做相同的事，成为相同的样子。善用这个工具，它会帮你以简单和愉快的方式提高意识。

我们心中亲爱的孩子们，事情就是这样。和自己和睦相处，要爱自己。很快地，我们将会爱的臂弯里见面。

更多资料：雪士达光之出版社制作了一个小册子，其中有更多关于扬升仪式的细节。可以在网站上购得：www.publishing.com，以供应想要在你们的地区办这种活动的人参考。《净化和永生的扬升火焰》

（The Ascension Flame of Purification and Immortality）有英文和西班牙语版本，将来也会有其他语言的版本。

我知道那个时刻至高的荣耀，
我只能呼吁神的每一个孩子，为那个
光荣时刻作好准备！
当那个时刻来到时，光之父的召唤到了你心里。
你也会知道人类投生来此的整个真正的目的。

——上主薩南达

第十六章

重生火焰，第六道光的作为

前往重生圣殿的静心

亚当马、耶稣/薩南达

和娜达的谈话

团体：今晚亚当马的计划是什么？

奥瑞莉亚：我不知道今晚要谈些什么，所以今天下午先和亚当马谈过了，它想要讲「重生火焰」，以及这个火焰的特性。这个次元的多数人并不清楚这个火焰的神奇之处，即使是听说过的人也未必了解。他们通常不知道要怎么利用它。重生火焰是七道主要的神之火焰

其中的一道。在一开始有时间的存在时，它就可以供人类应用了。它有自己的作为，但也包含着疗癒的另一个面向。

此时整个世界亟需很多不同种类和不同层次的疗癒。「疗癒」这个字的含义很广，包括了很多面向和很多层次。在我们能够变成「完整」和再度表现出全然的「我是」之光以前，我们必须在更深更深的层次上疗癒我们自己的所有面向，一直到完成为止。人们听说过太多三元里诸多不同的疗癒方式，但对真正的疗癒所知甚少。

事实上，若想要了解真正的疗癒，比较明智的做法是先对不断地涌入地球来滋养、补给、支持生命的七个主要的神之火焰的特质有更深入的了解。

今晚亚当马想要为大家解释一种更高层次的疗癒，一种真正的疗癒，而不是暂时的处理方法，否则它将来还是需要更永久的解决办法。重生火焰是另一个非常特别的工具，它是免费的、容易使用的，而且是很有效的。很可惜的是，大多数的人都忘记了，不再使用它了。

第五道疗癒之光的翡翠绿色振动，和伟大的玉石神殿（Great Jade Temple）的能量是一个工具，但还是有更多是会令人心生敬畏的。我们愈是在任何时候都能觉察到可供使用的工具，愈是多加使用它们，我们就愈能在自在和优雅中转化生命。对于重生火焰，现在亚当马要给我们更深入的解释。他也会谈论电子，以及如何使用七个神圣的神之火焰，正确地使用电子来提升我们的意识。假如我们选择要使身体长身不死，重生火焰会在灵魂的层次上训练我们，并且调节我们的身体，使它成为不死之身。这个火焰也会帮助你更能接收扬升火焰最高

的转化。

让我解释一下「火焰」这个字。在这个星球上，七个神圣火焰是支撑人类的进化和生活主要的几个火焰。当然，在更高的次元里还有更多，我们现在接受的是十二个火焰的能量。也就是说，在我们从已经沉睡很久的灵性中提高意识时，还有五个火焰可以使用。确实，在我们的次元里，还有几百种是还没有显现出来的。因为它们都太神奇了，每一个我们读可以谈上几个小时或几天。今晚，让我们先把重点放在这个非凡的火焰。

在一切造化里，神有很多不同的特性，每个特性都有其代表的能量振动，和我们称之为「火焰」或「光束」的功能。它们还有其他的名称，但是知道它们的名称，并不如了解它们的使用方法，和对我们生活的影响来得重要。主要的七个火焰也被成为「彩虹光束」，它们和万物里的一切都有连结。

每一周有七天，音乐里有七个音，脉轮有七个，重要的分泌腺有七个，以及身体有七个主要器官和系统等等，还有很多很多。这些光束里的每一个都代表着一种特定的颜色振动，并且和我先前提到的系统之一有关。例如，一周里的每一天会因特定光束能量和与之对应的颜色振动而加强。音阶里的每个音符代表一种特定的颜色和光束能量。你身体内七个腺体里的每一个，七个主要器官里的每一个，七个主要脉轮中的每一个，都连接到其中的一个光束或火焰，与这个火焰连结的能量就会在那个部分，或那一天等等，受到加强。

重生火焰也携带着转变的能量，帮助我们进入五次元意识觉知

里。或称为造物者的特质。在桃乐市里，有很多圣殿在滋养着这些火焰，而在拉姆妮亚时代，也有几百个圣殿的存在，就是为了这个相同的目的。重生火焰是你们可以永远使用的东西，你可以不断地从中获益，直到永恒。

现在，有请亚当马。

亚当马：我最亲爱的朋友们，大家好，我是亚当马，你们的朋友和指导老师。我和我的团队都觉得很荣幸今天能够再度与你们相聚，提供智慧宝珠和知识，给那些想要对神的一切不可思议特性有更多认知和领会的人。今天在这里的，还有重生之光的守护者主耶稣/隆南达和他挚爱的双生火焰娜达，她在两千年前的化身，也就是你们世界所知的抹大拉的玛利亚。他们来这里把他们爱的光辉传送给你们。

关于神的真正实相和你具有的神性，在你们短暂投生这个地球上时，你几乎一无所知。你们对神的认识非常少，所以无法了解生命的奥秘。今天你们有机会接触到很多知识，它们可以帮你们打开意识，并让你们自己神性的一切面向重新连结，最后达到灵性的自由。

你们几乎所有人都在这个地球上经验过几千次的转世，对于现在投生于此的多数人来说，你们很少有机会接触到真正宝贵的知识。因为现在一切都在改变中，今晚我们要在传授给你们的是灵性宝藏中的另一种，也是另一个可以帮助你逐渐转化到灵性的「合一性」和「整体性」的工具。

从重生火焰的振动和作用来看，它并不是一种疗癒性火焰，它作

用的领域很广，但今晚我们在一起的时间很短，我们只能讲一些最基本的。它的功能是普遍适用于各次元的，也可以在很多层次和不同频率上发生。两千年前，耶稣大师在肉体死亡之后，使用重生火焰让自己的身体在墓中复活。单是这个应该就可以给你们一条线索，去看到这个火焰不可思议的力量。再思考一下它更大的内涵，重生的真义到底是什么？两千年前它在这个不凡的神的化身（Avatar）上所产生的功能，现在也可以发生在你身上。这个火焰的特性还没有减退，相反地，它已经积聚了很多动力，它的力量也增加了很多倍。

主耶稣/薩南达和他挚爱的双生火焰娜达，一起作为这个神圣火焰的霍汗或守护者。他们两位都是高层次已扬升的存有，也很乐意在任何时候协助你们，尤其是利用这个神奇的神圣火焰来帮忙。还有，请注意，复活节期间是个火焰在这个星球上最活跃的时候。这是一年当中一个很好的机会，以这个神奇的火焰充满你的意识、存在体和你的世界。这也是大自然被更多的重生火焰充满，并且再度恢复生气的时候。

虽然这个火焰一直都是活跃的，但在复活节时它的能量强度是双倍的，那是为了人类的利益，以及庆祝主耶稣/薩南达再度把基督能量带回到这个星球。重生火焰是第六道光的作为，它也是无私的服务和援助的具现。那也是耶稣以他的生命和无私的服务所显现和示范的。到现在他一直还在为这个星球和所有人类提供服务，这会持续到未来的数千年。

使用重生火焰的经验对他来说，并不是什么特别之事，他完全知

道如何利用这些能量去「给与生命活力」和「提高生命力」。现在你们的认知都已达到更高的层次，该是你们为了自己而去使用它的时候了。它是那么不可思议，我很高兴能够把这些知识带给你们。你们有很多工具可以使用，让你们的生活变得轻松自在，并加速你们的转变和进化的旅程。你需要做的只是察觉它们，并常在日常生活中多加使用。

当你们想要疗癒身体时，你需要重生火焰的能量，把比你目前所拥有的更高频率带入身体来完成这项工作。表面的、暂时的治疗并不是你现在要做的，你所寻求的是要有永久性的、有提升作用的。你渴求疗癒，这会让你更有意识地与你所是的神性存在重新连结，而在真理之中，这既是你能渴望的一切本源。你想要你的疗癒能再度反映且具显出你的神性，也是你的最主要的本性。它是你作为神之子与生俱来的权利。

但耶稣大师说：「我是复活，我是生命」(I AM the Ressurrection and the Life) 时，他所指的并不是他投生时的人类自我。他教导的是在你们每个人的神圣之心里，在你们的神性自我里，尚未被你们目前的意识状态完全表现出来的，伟大的「我是」(I AM) 的神圣法则，他能够表现出来时因为，他完全和他的神性本质连结着的。要知道，只要专注它、祈请它，并且开始去和它玩，重生火焰是一种很容易使用也很有用处的能量。要有创意！

团体：听起来太棒了。在奥瑞莉亚提起之前，我们从未听过这个。

在生活中，我们实际上要怎么使用它才会有效？

亚当马：它是神的很多特性之一。你可以重振财务实力，你可以让身体重获生机，你可以让家庭重新恢复和谐，你可以使很多生命中你想要扩展的东西重新复苏。重生的能量并不限于任何一方面。

你可以使用「我是」这个字，清楚地知道这是你的一个不受局限的面向，或者你也可以象这样说：「从我存在本质的上主之中，我现在想要请求接受伟大的重生火焰，注入我身体的每个细胞、原子、电子、我的情绪体和所有的精微体，我希望让我生命的每一个面向都受到疗癒并且重生。（列出其他你个人想要让它再复苏的事情，例如财务、才能、记忆、和谐等等）」在使用这个很具效力的能量时，甚至连天空都挡不住它的无限性。假如你在生命中经验着任何一种匮乏，假如你的身体尚未处在光明和不朽里，假如你还没有具显完全的神性之美、朝气和完美性，那就表示组成你身体结构的电子，仍然遭受着不同程度的扭曲。召唤重生火焰来解救和帮助你。

团体：完美要多久做一次？

亚当马：在第五次元，创造之物会立即显现，跟它比较起来，在你们的次元里因为能量的移动较慢，为了要得到最后的结果，你们必须专注在你想要创造的东西上，一直到它具显出来为止。你还需要把带着爱的情绪加入你想创造的目标里。假如你只专注一次，你想要的

东西具显成真的机会是很小的。问题不在于你要象鹦鹉似的不断重复讲着肯定语，而是要在一整天里，你处理日常事务时发出包含着爱的念头，并且带着完全的知晓——知道透过爱和意图，你的创造之物正在显化之中。

假如你也选择使用肯定语，它也是很有助益的，但要确定你有复诵它，不是把它当成一种恳求，而是带着发自内心最强烈的情绪，陈述一个带着爱的意图，竭尽全力把全然的信赖和感恩的能量注入你想要的东西里。

把重生火焰观想成金橘色/黄色的能量，发光的颜色就像你在观赏夏日的夕阳。把它当真，在心中的心智里赋予它生命，因为你把它观想成什么，它就变成什么。假如你想得到疗癒，就把神奇的能量，注入你要疗癒的问题之中，并且一定要持续够久才会得到效果。

团体：可否请你把七个火焰和它的特性作个简短的描述？

亚当马：智慧和光启的火焰是和不同的黄色调共振的。爱的火焰是和不同的粉红和深红色调共振的。神之意志的火焰是和不同的蓝色调共振的。疗癒的火焰是和翡翠绿色的色调以及它很多不同的变化共振的。扬升火焰是纯白色的，并且把其他所有的火焰都包含在它的振动里。重生火焰是我们今天的焦点。我们最后才谈到它，但并不意味着它是最不重要的，你们多数人都已经知道紫色的转变火焰是在上世纪开始，经过特许之后，被挚爱的圣哲曼带回到地球的。

各个火焰的能量是和你们的每一个脉轮连结着的。当你的意识进化时，你会发现很多脉轮将被活化。这火焰分别作用，也像光之彩虹一样地同步运作，帮助你们，支持你们。你们将会发现还有很多，例如喜乐火焰、和谐火焰、自在与和平的火焰等等。它是无止境的。

接下来我要陈述或解释的是对电子的基本认识。

生命中可以被测量的最小的显现形式，以人类可以了解的名词来说就是电子。这些电子代表着来自初始造物者身体里的能量粒子，初始造物者时永远自立的、无法被摧毁的、自我发光的，也是非常聪明的。电子是纯粹的宇宙的光之物质，象闪电一样快地对神和人的创造力量作出反应。它们以不同的方式组成了物质世界里的原子。星际空间里充满着这个纯粹的「光质」(light-essence)。电子的数目——彼此结合起来形成一个特定的原子——是有意识的「意念」所造成的结果，也是由这个念头决定的。它们绕着中央核心旋转的速率是「感受」造成的结果，也是由感受决定的。在中央核心内旋转动作的强度是「神的呼吸」。因此，「神圣之爱」最集中、最全力以赴的活动，不管是让食物成长的任何能量，或是在三次元发现到的任何物质，都是由各种经不同定义的电子，其不同显现的方式所组成。所有东西都是由相同的「材料」组成的，我们称之为电子。有的人使用其他名称，但你选择用什么名称并不重要。它是由相同的東西所组成的，那就是最初始的源头能量——爱。

在意识的以太层面里，电子被创造成能量粒子，这个能量是中性的，也是完全为生命而效劳的。它们只有在被生命其他部分意识界的

定时，才以某种方式显现。电子有不同的种类、形状、密度，视它们如何被界定而产生。在你们的世界里，等你以不够纯真的爱去界定能量时，当你带着愤怒、恐惧或贪婪去创造时，你并没有善用电子，于是它们服务生命这个最初的目的遭到了扭曲。然后这个错误的创造变成是你的。你用什么程式设定去界定电子的特性，你就必须生活在其中，并经验它，一直到最后你可以用爱去平衡生命的债务，从而净化曾经被你滥用的电子为止。这就是你们所称的「业力的解决或平衡」。

亲爱的兄弟姐妹们，听好我接下来要讲的内容。这些最重要的东西时你们永远要牢记的。

在每一天里，上帝都给你们无限量电子用以创造你们的生活，而你们也永远都有自由以任何你们选择的方式去作创造。从你用意念、意图和情绪所创造出来的东西来看，你的生活永远都在反映出你如何使用电子。一般来说，人类没有了解如何正确地使用电子，也就是说，还不知道如何正确地运用掌握在手中的能量。他们遗忘了那个知识。因为你们在地表没有善用能量，你们为自己、为家庭、为这个星球，以及在这里进化的每一个人带来了痛苦和艰辛。

团体：我们是不是因为自我怀疑、评断、恐惧，以及在情绪和行为的所有面向中，没有表现出爱，因而错误地使用了能量？

亚当马：是的，电子想要对爱作出回应。当你以没有爱或喜乐的振动赋予它不良的性质时，它们以不同的方式变得扭曲，而这个扭曲

会变成你的宇宙责任。你想想，被用来做核子能量和其他破坏力的电子，它会有什么感受？记住，它们携带着初始造物者的意识和聪明才智。因为它们被赋予的任务是无条件地服务生命，所以不管人类选择以什么方式去使用它们，那就是它必须服务人类的方式。这些电子很多都还牢牢地埋在人类的负面性里，有些甚至已经是极长的时间了。那并非它们所愿，但是它们必须遵从你们的选择。

人类可以用电子来为自己、为地球和为周遭的一切创造一个完美的天堂，或者，他们也可以用他们来破坏世界，这是在这个星球上对「自由意志」所做的实验。并不是每一个星球都享有象你们在地球的这种程度的自由意志。长久以来，自由意志的误用对人类来说，一直是痛苦的经验。这就是为什么对于正确或错误使用电子的方式有所认识是那么重要。重生火焰可以帮助净化你们曾经误用的电子，让它们回到和谐的状态。所有的神之火焰和其他的一切都一样，是由电子组成的。

团体：你是说，假如我们的行为是出自恐惧或其他负面情绪，能量就会遭到误用或扭曲。来自造物者本源的电子是充满着爱，随着意识而有生命力的，它流向我们，为的是让我们使用它。

亚当马：完全正确，宇宙里到处都一样。电子代表着你用来创造日常生活的能量，假如你误用电子或能量，你会在内在或周遭形成黑暗领域。假如你误用了这些，而在内在形成恐惧，或透过怀疑和评断，

把这些能量投射到别人身上，你自己身体里的电子会变得失真或扭曲，它们最后会造成疾病、不适、缺乏活力、老化等等。

团体：当我们正在迈向大师品质，从我们的经验里获得智慧和领会时，使用重生火焰是如何地符合我们的需要呢？

亚当马：首先你需要了解，重生火焰并不是唯一滋养着生命的火焰，所有的火焰都有这个功能。要知道，你不可能随意地滥用了神的能量而不必接受后果。当你把神的能量赋予恐惧和怨恨的品质，电子的流动是不和谐的。当你把神的能量赋予爱的品质，电子的流动是和谐的，因为那是它们的天性。你的天性是神圣的，跟它们一样的。

团体：我们已经带着遗弃、背叛和拒绝的模式有好几辈子了，一个人如何使用重生火焰开始处理这个深植于自我之内的面向？

亚当马：首先，你们必须处理情绪的问题，并清除你的意念形态。你们可以祈请重生火焰协助你们恢复和谐的生活，并消除你所有的问题。当你以神之火焰开始为能量或电子赋予新品质时，电子开始以不同的方向——顺时针，而非逆时针——旋转。你们可以有觉知地用重生火焰来做清理工作，也可以在你的各体系统，例如情绪、身体、精神体里提高振动，使它超越扭曲、疾病和匮乏的振动。

这个内在的工作需要被接受，并成为一种生活方式、一个正在开

展的过程、一个「不断在运作的进展」，而不是偶尔做一下的事。这是你在生命里所能做的最重要的事了。它是开启你渴望的灵性自由的钥匙。你们可以一辈子都使用重生火焰，它永远让你的路更平顺，在你的生活中制造更多的惊奇。

有多少人使用过这句两千年前耶稣大师的老师给他的古话：「我是复活，我是生命」？这是在他公开传道之前，在印度旅行时，他的老师，伟大的神圣指导者（the Great Divine Director），给他的咒语。要了解，当他在生命的过程中积极地使用重生火焰到达某种程度，产生了这种动力，所以他已在因果体（causal body）累积了足够的能量，在他身体死亡之后，可以把它从死亡当中提升起来。他成功地只靠那个咒语累积了他的动力。

他也从自己的能量储备池里取出他为自己贮藏的能量，用它展现了很多你们都很熟悉的奇迹，还有一些是当时没有记录下来的。为了要获得他想要的任何事物，他需要做的工作之一，是完全地显现重生火焰，并成为它，他以恩典和全部的心力做到了。两千年前对他有用的东西，现在也一样能在你身上发生作用。

团体：哇！亚当马！

亚当马：这种事是你们很容易可以做到的，而且不需要花钱。重生火焰这个礼物并非是个人的，并不限于对两千年前的那个存有，而且任何时间、任何时候，造物者所有的子女对可以拥有的。有些人把

它用在财务上；「我是我财务的复活/重生，我是生命。」当你开始使用它，很多东西会显露出来让你知道，帮助你的灵性成长。在你得到想要的东西之前，你必须在意识里做些大扫除或者修正。当你专注于你想要的目标时，你会看到与之不协调的东西，当你改变意识，你的生命也会变得更好。

你的「神我」将会把阻碍你实现目标的错误信念和态度提出来，让你觉察到。它们会呈现在你面前，让你深思和学习到更大的智慧。它取决与每个人是否愿意开发出辨识力去认出、承认它们，并在意识上作出必要的改变。假如你觉察到过去在金钱财物上有不当使用的情形，开始运用「转变」的紫色火焰和观音大士的宽恕火焰，再加上使用「重生」的能量，来帮助你清除过去的能量，然后深思你要从中学到什么。

重生火焰有音调和颜色可以协助你，观想它是一种金黄灿烂象太阳的能量，它的橘红色多过金色。当你在用这个振动做灵性工作时，看到自己坐在位子上，整个被重生火焰笼罩着。

你可知道年老和退化从来不是生命自然的特质。你们身体的外表是由你较低的载体、情绪、精神、以太和身体所携带的光的数量来决定的。透过你的这些各系统自然散发出来的光，在你周围形成一道保护墙，它被称为光罩（light tube）。当电子在特定的器官和细胞里移动较慢时，它们从你的高我里提取的光较少，造成一个自然的阻力，它使得光流变的更弱。你的身体里有多少生命力，以及你的身体状况如何，都是跟电子在你身体里的旋转快慢有关的。

你有愈多的毒素，你能保有的光愈少，电子的旋转就愈慢，造成衰老、疾病、不协调、以及器官、腺体和生理组织的功能失调，最后你的身体就会衰老。在桃乐市，我们已经达到永生不死的程度，因为我们在生活中做的每件事，我们的精神状态以及情绪体都没有负面性。我们定期使用在上课时提供给你们工具清理自己。我们的电子以一种会让身体永远保持年轻貌美的速度旋转着。一旦你能够了解，永生并不是那么神秘难懂的事，它只是「真正的生命」的展现，是神圣的、自然的。

团体：大师们会犯错吗？

亚当马：你要知道，谈到大师和大师品质时，是不同层次的。有四次元的大师，五次元的大师，还有其他所有次元的大师。在每一个次元里，一个大师学习愈来愈高程度的大师品质。例如：假如你谈的是四次元的大师，他们也是会犯错的，但那也是他们的学习过程，就跟你们每个人一样。你们主要是从错误中学习。他们所犯错都不是很严重的，因为他们学习的是较高的智慧，并且有更高次元的大师们在指引他们。

在较高的领域里，我们是以团体的方式，不分彼此地一起合作，所以我们永远都可以在整体中，和从有较高灵性修为的人那里，得到智慧的裨益。跟你们的次元不一样，我们这里没有人必须独自工作，自己承担很大的责任。这是把自己交托给一个灵性层级团体最神奇的

好处，组成这个团体的大师们，都是在每一个比我们当前所居住的世界更高一层的次元里，显现着更大的爱和智慧。他们作决策时，考虑的永远都是整体的利益和造物者的意愿。

你们永远不会因为犯错而受批判，但你们会批判自己。有些人非常抗拒学习神圣法则的观念，因此他们往往在灵魂的层次上，选择了一个发生癌症的状况，然后死亡，为的就是要学习他们想要的智慧。在另一方面，假如某个人决定（永远是在灵魂的层次上做出的）要一个相同的癌症状况，目的是要在此生疗癒自己，并且从中学习到课题，他们会很容易并很自然地疗癒自己。他们可能开始改变饮食，或者改变对生命及其他人的态度，他们可能开始对生命经验里的一切事物觉得感激，并培养快乐和宽恕之心。当他们带着生和自我之爱的意识做这些事时，真正的疗癒就发生了。任何事都可以疗癒，任何事都可以！

生活中不管发生什么事，假设说你在大火中失去了房子，或者在意外中失去了一条腿，或者失明了，或损失了一大笔钱，或丧失了某种关系——不管发生什么事，不管困难是大是小，与其生气、沮丧和怀恨，不如对自己说：「这里面有什么是我要学习的，我要如何从这里得到疗癒？」

臣服于你需要学到的课题，是快速走过一切问题的主要关键。你的生命将会改变，你不会再因为相同的课题而需要在余生中应付困境。你可以继续往前去体会新的经验，让它带给你更多快乐。课题并不一定难学，对有些人来说它们之所以困难，是因为他们在过去累世中，一再选择完全不理睬它们。

有一些人他们累生累世都不想要看到，也不想知道他们的课题，他们也不愿意碰触它们。

终于有一天生命会不再允许你不理会灵魂的敦促，这时会有一段时间，生命会变得相当艰苦。你并不需要永远与这个课题搏斗，你可以很快地通过它们，在前往你的开悟之道的途中，开始显出自己本是的美丽钻石之光。你在学习的课题之所会出现，是因为「你」从一开始就创造了他们，而不是神送你一些课题让你去烦恼。透过正确地或错误地使用「自由意志」，你已经在意识或无意识中，创造了你的现实状况。

当你负起责任时，看着你的课题对自己说：「在我造成的混乱里有什么是我需要学的？这其中的祝福是什么？礼物是什么？」要知道，假如用对方法，在生活中你所经验到的任何负面或困难的情况，都可以被转变成很精彩的东西。一旦你开启自己的意识去接受，即使是疾病或财务损失，都可以带来机会，展现出更大的祝福。有多少人从疾病或一段已终止的关系中得到智慧？

举例来说，你们的社会中仍然有很多人虐待动物，因为在他们的意识里，牠们被远远地排除在牠们的神性和一切生命的合一性之外。很多人仍然生活在一个幻相中，认为动物是较低等的生命形式，因此并不如人类珍贵，是不是？你们对待动物的方式，例如屠杀、遗弃、以笼囚禁、镣铐、在实验室里用牠们来做实验等等，这些人的灵魂并没有反映出一个开化的社会品质。在一些文明中，他们对待动物的方式，和在这个地球上很多人仍然采取的是一样的，这种文明被认为是

落后的。

当人们错误地对待或伤害动物时，他们否定了动物跟他们一样也是由来自初始造物者的「东西」——电子——所组成的。你的身体也是由相同的能量组成的，你的桌子、椅子、你的电脑都是。一旦你完全了解一切存在的事物都是神的能量，而主要的能量全都是一样的，你充分意识到，当你伤害生命的同时，你也同样地在伤害自己。

当你伤害自己或生命的任何一部分，你的行为变成是你自己的创造，而那用来创造的能量会在你的周围产生一个黑暗场域，在某个时候还是必须由你来净化它。这就是回到你生活中的挑战或业力，是你付出的代价。但你伤害生命中的部分，不管是什么，你反而伤害自己更深。人类一旦了解到这个原则，停止在分离意识中创造，就可以用爱创造，一切万物将会回到它最初的神圣完美的状态。

团体：让我在补充一点，亚当马，不只是动物界，还有植物和矿物界，大自然的精灵和元素精灵，也都在落后的人的手中受苦受难。社会里很多地方都在对地球强取掠夺，因此之故，我们已不再生活在神圣恩典的法则之下。

亚当马：当然。我们只是以动物做为例子。那些污染和掠夺地球的人，以为他们不用为自己的行动负责吗？他们以为自己的行为在他们的进化上是不会产生后果的吗？那些毒害你们的星球、污染水道和空气的人，那些在天空中造成化学痕迹，有意地让你们吸入有毒物的

人，他们的创造所造成的结果将使他们受苦。没有一个人，真的没有一个人可以摆脱最高的神圣公平法则。

你怎么栽，就怎么收获！目前有些地球上的人，过去曾伤害这个星球和人类手足同胞，现在还是一样，他们要花上很多世的艰难困苦，和学习爱的课题，才能改正他的方式，还要以致力于服务生命的方式去弥补造成的伤害。

团体：我可以很有把握的说，这些人将不会很快地扬升进入五次元吗？

亚当马：当然不会。并不是每一个人都会在二〇一二年以前，经过扬升的过程，达到五次元的意识层次。那个日期是针对那些很努力地做着准备工作的人来说的，其他的人将留在原处，一直到他们具备了接受这个神圣恩典所需要的每个条件为止。可预见的情况是有些人会在二〇一二年以前完成，有些人会跟这个星球一起扬升。有些人将留在第三或第四次元，视他们需要多久才能从这个层次「毕业」，即使那可能花上二十、三十或四十年，甚至更久。你们有无限的时间去完成，没有人会强迫你们做任何事。

团体：另外一个在地表上流传的谣言是，当地球转变为扬升模式时，每个人都会达到五次元的意识。

亚当马：若每个人已将意识转变为无条件的爱，并已努力达到扬升所需具备的其他条件，他当然会跟这个星球一起达成目标，但是有些人就仍必须经验他们所创造出来的结果，并继续他们的进化旅程，直到他们「懂了」，并转换到爱与合一的意识为止。在此时选择要扬升的人会被给予很多的协助和宽容。那些没有很热切地想要选择这条路的人，将无法在这次的周期里完成提升。基本上来说，大部分在这个星球上的人都是好心的、有爱心的，即使他们在灵性上还没有觉醒。

还有一些人，他们不断重复地在这个星球上制造很多问题，给他人带来很多痛苦，这些人即使现在选择追寻基督意识，他们还是需要面对和体验他们的错误所带来的后果。对他们来说，扬升将成为在另一个周期时的选项。实际上来说，每个人最后都会扬升回到造物者之心，只是时间的问题而已。当他们选择去做灵性的工作，并做必要的意识改变时，事情就会发生。

在宇宙中还有其他三次元的星球，这些人会被允许到那里去学习他们的课业，并根据他们的选择和愿意改变的程度在那里继续进化。

所有人都须面对他们的错误行为，并且平衡一切以便回归到爱。五次元是一个纯净、爱和神圣完美的地方。你认为五次元的门会为那些带着业力包袱、负面性、暴力和黑暗面的人而开吗？绝对不会，因为那会在五次元里制造污染和严重的不和谐，而那正是你们现在想要摆脱的东西。

每个人都有机会扬升到五次元，假如那是他们的选择。扬升的机会之门是打开的，但要知道有很多人会做出不同的选择，那些选择也

是要受到赞扬和尊重的。当人们觉得再生生死和痛苦烦恼中轮回的次数已经够多了，他们会做出另一种选择。他们会改变，最后也会回到协调之中，因为他们是神圣计划的一部分，也是神的一部分。

请每一个人在你心中作出这个决定。

你想现在去，还是想再等另一个很长的周期？

虽然扬升的通道现在正大开着，但并不是意味着它将永远会开着。扬升的通道对地球上的居民已经关闭很久了，没有人知道它何时会关起来或再度打开，这个决定权不在我们。我们无法告诉你们我们不知道的事，但我们知道机会之窗现在是大开的，下次再要有这种机会可能是几千年或几十万年之后的事了。真的请你不要再游移不决了。在心中作好决定，是要现在扬升？还是以后？然后全心投入于那个决定。

对于那些真正选择现在要去的人，让我澄清一些事。现在地球上有些人，因为年纪比较大，他们在内在层界选择了要扬升，但在此生之内无法具备足够条件做完全的扬升，因为他们还有太多需要清理和了解的，而那些对他们来说太困难了。有些人的身体又老又病，对此事也还没有机会去做彻底的了解。在灵魂的层次，他们是好人，也不曾做出什么伤害的行为。他们之中有很多人会离开他们的身体，可是那并不代表他们不会达到扬升的境地。他们拥有的神圣恩典，是他们会再有一个机会投生在我们现在要去的「新世界」，而且他们下一辈

子的扬升过程会简单很多，并且快乐很多。

团体：他们是不是在回到五次元之前，将会先投生在一个称为艾克赛西亚（Excelsior）的星球上，在那里完成他们的工作？

亚当马：有些人会投生带艾克赛西亚或其他地方，而其他人将会再回来这里，因为在地球上的转世周期尚未完成。不过这真的没什么关系，因为艾克赛西亚这个不可思议的小行星有很多东西，可以协助疗癒那些在地球上已经痛苦很久的人，那些投生在艾克赛西亚的人将从那里扬升，并跟我们在这里相会，因为这一切都是相同的、了不起的扬升计划中的一部分。

当这个星球上的人走向第四和第五次元意识时，他们将持续地生育小孩。高次元里多数的文明都会以某种方式而有孩子。很多这种灵魂会在下一次以身体的方式扬升，因为他们已经做好决定在下一世提升。每个灵魂适当的机会都会到来。那些投生在艾克赛西亚的人，在那里绝对会有一个很宝贵的机会，跟那些将投生回到这里的人的机会是一样神奇。艾克赛西亚是一个很神奇和美好的小行星，和地球很相像，它还没有很多的负面性。艾克赛西亚可以比喻为拉姆妮亚，是亚当的花园，很象她早期在意识沉沦之前，令人惊叹和优美的样子。在过去二十到二十五年里，很多这里的人投生到艾克赛西亚，而且非常喜欢他们的新住处。

我想多讲一些有关如何使用重生火焰回复身体年轻活力的事。我

也想谈一谈长生不死这个很宽广的题目。在谈长生不死之前，你们先了解重生火焰的意义是很重要的。重生能量是身体能够获得永生最关键性的振动。假如你此刻想要不经过肉体死亡的过程，而能转移你的身体，重生火焰对你有很大的帮助。

当你对自己的进化真的很有兴趣，并且经常让重生火焰通过你的身体，你会具显更多的和谐、美好和生命力。然后永生就会开始在你的生命之流里更具体地表现出来，你会开始感受到青春活力的出现。

成熟度已经达到某种层次的人，随着时间的推移，他们的脸和外形应该更美丽细致的。你们现在经历的老化过程，在未来的几年将会逐渐改变。很多人都已经在改变了。很快地，你们的身体就会开始在年岁渐长时，显得更美好和完善。你们会感觉更有生气，并开始体会无限性。这有没有让你的心想唱歌了？

你身体的变形、丧失活力、不适和看起来逐渐衰老，这些都不是神性的特质，我们鼓励你们去领会到重生火焰有能力可以逆转老化和使你荣光焕发。你可以想象吗？假如你体内的每个细胞、原子和电子都能和重生火焰一起发光，你就会变得明亮照人，你的身体就会有和你神性自我般细致美好的形态。当你年岁渐长时，你身体外形的美会变得更细致和神圣，这是我们在桃乐市所得到的结果。因为我们在基因上是相同的，我们所得到的，你们每一个也都可以得到。你们准备好要静心了吗？

静心——

五次元重生火焰圣殿之旅

亚当马、薩南达与娜达的

谈话

现在要邀请你们在意识中踏上前往五次元重生火焰圣殿之旅。它是一个很大的圣殿，就像其他五次元的圣殿一样。这个圣殿的功能之一，就是帮助人类使用真正的重生能量，它会在很多层次上发生。

在此刻和未来的进化中，你已不再只是简单地想要对各种压在你身上的问题，做一些表面上或暂时的疗癒，不管那是身体上的、情绪上的、精神上的或灵性上的。你真正想做的是在你的身体和意识里注入这个能量，因为你深知它会帮助你把目前生活状况中的振动频率提得更高。你永远都可以使用重生火焰，不必花钱。你只需要花点时间、注意力和爱，祈请它、运用它。

现在，当你深呼吸几次时，在你心中和你的「我是临在」连结。请你的光体降下来到你的上方，并在意识中把你带到重生圣殿，它很清楚要如何把你带到那里。假如你希望和我们一起去，现在我要请你们在心中想好自己的意图。（暂停一下）

这个宽阔的以太圣殿在远方象一个发着光的金色太阳，周围全是金色阳光的雾气。你会看见很象太阳的金色（偏橘红的金色）水晶物质显化成墙壁和地板。在不同的地方，它反映出其他火焰和其他颜色振动的光度。你的神性本质带着你的光体去那里，然后你在意识中对这个地方变得更觉知。

现在看到自己进入一个被称为「重生火焰」的大球。它包含了很

多面，有很多出入口和很多房间。很多来自不同次元的存有们，也在
使用这个以非常高频振动着的大厅。你会看见一群存有们，也就是圣
殿的守护者，朝你走过来，欢迎你们，这次你们在这里的圣殿之旅中，
他们会陪伴着你们。

三次元的人被带到这个特别根据他们进化程度和频率接受度而设
计的内室里。到这个圣殿来的人很多，许多在协助较低世界的灵魂，
每天都从整个银河系，或比它更高层次的地方，来这里充电和提升。
把这个美好的金色火焰的能量吸入，让它充满你存在体的每一个粒子
里。（暂停一下）

这个火焰会帮助你扩展意识，增加你对生命和对进化的了解，把
你提升到更高的层次。吸入和融合这个意识，这个重生火焰的能量。
把它吸进你身体里的每个细胞、原子和电子。当你定期使用重生火焰，
它会持续地在你的内在朝着永恒扩展。更高次元的存有们，仍然使用
它来把他们的意识扩展到更高的层次，复苏和拥抱更多他们的神性。
重生或复苏的潜在价值简直是无止境的。

在重生大厅里跟我们，也跟圣殿里一些很热心自愿来陪伴你们的
人，在一起停留一段时间。有几百万个重生火焰天使在滋养和协助人
类，特别是那些在意识中与他们接触的人。你不只可以使用这个火焰，
也可以接近所有极好的天使们来滋养自己、爱自己，回到灵性的自由。
他们很乐意和你们一对一地共事。

当你站在这个神奇的金色大厅里，你会看到无数个燃烧的金色火
焰，以各种不同的形状和大小来帮助地球和进化中的人类。它们以造

物者本源的另一个面向——「没有接受到人类回馈的永恒的生命火焰」——不断地燃烧着，它们不只在三次元，也在地球内、外、银河系和宇宙的所有次元里，帮助一切的生命和星球。

当你走进大厅，凝视着你感知到的一切奇妙之物，你来到了为地球居民而保留的一个特别的圆圈。这个圆圈包含着各种不同大小和形状的火焰，它们看起来很像不同种类的花。那里有「重生」的座位，邀请造访圣殿的灵魂坐下来，安静地沉浸在这个能量里。现在，选择其中一把椅子坐下来，尽量轻松自在。就坐在那一把正在召唤你的椅子上，它看起来像朵莲花，但那时一个莲花火焰。这个金色莲花火焰完全包覆你的身体，提高你的能量。当你坐着并沉思你经验到的神奇时，继续把能量吸进来，尽量地吸收一切，感觉到火焰弥漫着你存在的每一面向。

花几分钟在觉知中提出你想要清除的东西，以及生活中你最想要复苏的部分。持续地专注于你正在收受的大礼物，被陪伴、照顾你们需要的天使滋养爱护着。继续呼吸，因为你要尽量把最多的能量带回去，带进身体。你带进的愈多，你的振动也提高得愈多。

感觉你的身体里已深刻地留下重生的能量，觉察自己的感受和这个火焰如何影响你。意识到它的感受并让自己的感觉器官打开，感受更多生命里所有的面向。感觉它为你心带来喜乐。尽你所能地吸收一切，并感觉你现在变得轻了多少，就好像天使们抱着你们一样。带着觉知设定意图，以这个神奇的火焰提高你的振动，这个火焰可以把你拉高，也让你脱离你正在疗癒的和想要使它达到平衡的困境。

不要犹豫去请求耶稣大师/薩南达和他挚爱的娜达，以重生火焰的动力来协助你们。他们都是那火焰的大师。假如身为耶稣的薩南达，可以在被钉于十字架之后，让自己的身体复活，也以相同的能量，是圣经中的拉撒路（Lazarus）起死回生，他当然可以对你有很大的助益。他所做的，你也可以做，但是你必须象他一样，经过一段时间去培养自己的动力，你也可以使用这个火焰，确实地让你的身体重生，进入一个完善、美好、光辉、明亮、永生和无限性的神圣状态。

当你觉得已经完成时，站起来，和我们在重生大厅的入口会合。当你准备好时，回到地球上你身体全然的意识里，也把这个能量带回去。不管任何时候，永远都欢迎你们回到重生火焰圣殿接受所有的帮助。你可以每天去，或者任何时候想去都可以。在心中为了刚收到的祝福，表达你最深的感恩，也感谢那些帮助你完成重生圣殿之旅的人。

长生不死之药是来自重生火焰。

我们桃乐市的人和光之团体的成员们，现在要传送爱、和平、和谐和疗癒给你们。要知道我们永远都和你们在一起，只要你们召唤，我们会随传随到。我们都是你们的同胞手足，也很爱你们。就这样了！

奥瑞莉亚：谢谢你，亚当马，谢谢你为我们带来这美好的讯息和静心，把重生火焰和它们的特质带入我们的生命里。这是多好的礼物和恩赐！我们也要衷心的感谢娜达和薩南达今天的光临，以及特别给我们的爱和灿烂的光。亚当马，薩南达和娜达，我们非常爱你们。你们真的是令人赞叹的好老师，谢谢你们。

亚当马：这是我们很大的快乐和荣幸。我们一直期盼有一天能把这些东西都教给你们。我们也非常非常地爱你们。要知道，你们不管做了什么或是少做了什么，在我们的世界里都被清清楚楚的看到了。你们透过所做的事和付出的努力创造爱的珍宝。我保证有一天你们一定会获得这些珍宝。你在爱中所创造的，也会在爱中收获。

我们桃乐市在这里感谢有这个机会，让你们听到和读到我们的讯息，以及终于有机会在地表上发言。我们等待这样的机会已经很久了，我们一直渴望能和地表上的兄弟姊妹「心对心」地重新连结。我们的文明和你们文明间的桥梁已经搭好，虽然我们这一端比你们那一端要强固很多。你们必须跟我们一起用更好的方法加强你们的桥。在我们能够出现在你们的世界被你们看到之前，你们那一端首先必须和更多的人，在内心做连结。当有足够的人准备好，愿意接受我们的教导时，你们就会看到我们的公开出现。

团体：真好！我们已等不及要赶快听到你们的教导了。亲爱的朋友们，再次谢谢你们。听取你们智慧的每一秒钟绝对都是值得的。亚当马、隆南达、娜达，以及我们桃乐市家庭的所有人，我们下次再见，祝福你们。

第十七章

和谐火焰

达到扬升资格的基本要点

左哈的结语

奥瑞莉亚：左哈是来自地球内部香巴拉城一位很古老的大师。他告诉我：他已经在同一个身体里活了二十五万年。他身高十五呎，看起来大约三十五岁，有着闪亮的白发。他还说白发并不是老化的结果，而是因为内心很强的白光。他是大自然和万物的科学家，一生多数时间都是住在香巴拉城。他最喜欢的题材之一是「和谐」的特质，那是达成扬升所需意识程度的主要关键。

他也是一个一出现就会强光四射的人，在一万两千年前，当拉姆妮亚人初搬到山里时，他指引和协助他们建造了桃乐市。在那之前的五千年，当时拉姆妮亚已经注定将毁灭，而他们开始为桃乐市的居住性做准备时，他也提供了很多的辅导。

左哈告诉我，在开始时，香巴拉城里，没有人知道该对这个加入地球内部亚格莎网络（Agartha network）的拉姆妮亚文明有什么期望。香巴拉城的谕议会于是决定，他们要密切地观察他们。

左哈说，过去一万两千年在桃乐市时，他真的非常喜爱那个光与爱的城市。和地球内部其他的文明比起来，拉姆妮亚在短期内所达到

的成就，显然超出了所有星球的和银河系之间一切谕议会的预期。

他是这么说的：「过去的一万两千年中，我在桃乐市的时间很多，特别是在刚开始时。我愈来愈喜爱这个地方。就象爱香巴拉城一样。即使是现在，我仍然有很多时间是在桃乐市，但原因已经不太一样了。现在我去那里，不再是要仔细观察他们的进步或发展，而只是因为我爱它，并且非常享受这个令人赞叹的光之城，也很乐于那里的居民相处。当一个文明和它的人民共同决定了要显化造物者的爱时，存在于这个完善中的美好、丰饶、手足之情和创造力，会比其他地方都更能显示出奇迹和和谐所能达到的成果。」

左哈还告诉我，过去他曾来过地表几次，他也很喜欢和地表的居民相聚和谈话。他又说，「我的心，还有你们桃乐市拉姆妮亚家人的心，都很渴望象个兄弟一样出现在你们周围，为你们提供爱、指引和智慧。」

左哈：各位兄弟姊妹们大家好，我是从香巴拉来的左哈。

谢谢奥瑞莉亚邀请我来为这本书贡献一己之力。我真的很高兴提供我的能量，也很高兴在你们读到这些讯息时，有个机会和每一个人做心对心的接触。

容我这么说：为了要让这个世界在光中受到智慧的启发和提升，住在这里的每个人都必须担起「和谐」的这个角色，每个人都必须这么做，这是必要的条件。否则，那些没有这样做的人会被自己的自大拖累，身体会因为缺乏光而生病，也会因为在新世界没有快乐的能力

而死亡。懂吗？

亲爱的朋友，这是你们现在要做的决定。你选择要完成，或者不要。你们进化的结果完全仰赖你在每一天，以及每一天里的每一刻所做的决定。

地表的全体居民正日趋接近「大会合」(The Gathering)的日子。要知道这个世界上的一些势力、阴暗面的力量、光明会(Illuminati)和秘密政府，都在试着不计代价地阻止这件事情发生。但是，他们愈想阻止，你们就愈知道你们所做的是对的，并且也愈来愈靠近这个盛会了。懂吗？

你们星球上的政府，还不知道地球内部的居民已经在那里很久了，比他们有限的大脑所能想象的还更久。他们还不知道主管这个星球的并不是他们，也不知道他们在分离意识中统治的时间，已经快要以一种很巨大、很突然的方式中结束了。他们的幻相泡沫很快就要受到很大的打击了，他们将必须面对该负起的责任。

现在有些人并不想在生活中求得和谐，你们要比以前离他们更远一些。想要具显和谐，也希望被接受成为桃乐市家族成员的人必须做到下列：

- 你必须努力地 and 一切事物以及大自然都永远保持在和谐的状态中。因为没有和谐就会产生纷争，有了纷争就会带来毁坏。
- 不管别人做什么或说什么，「你都必须保持在和谐中」。假如有人伤害你，祝福他们，并持续保持自己的真实。他们不必是你们实相里的一部分，因为那对你的目标没有好处。

- 假如你碰到了不和谐的状况，离开它。你没有义务留在不和谐中。

- 永远寻求真实和和谐，绝不要再允许自己偏离这条路。那些持续抗拒目前充满了你们星球新能量的人，将无法再坚持下去了。这些能量现在每天增加一倍，目的是要带来你们一直在等待的改变和转化。那些抗拒它们的人将会自我毁灭。

- 你不应在抱持这冲突和罪恶的感觉。决不要因为「你是谁」，或为了平衡生命债务所正经历的事感到抱歉，而是要永远努力地改善自己，并为正在接受到的协助而心怀感激。

- 和谐应该是你生活中最重要的品质，要相信它会为你铺路，让你被准许进入「扬升大厅」。当你知道没有事情会困扰你时，你就知道你已达到那个程度了。不管人家说什么或做什么，它都不会以任何方式让你觉得烦恼。

一个处在完全和谐中的人，对天地万物都是满意的，那个人对事物的本然都完全地接受。当你变成那样时，你已经准备好要扬升。

因为这些关系的缘故，我几乎可以说是一个桃乐市人，我也会在光界中迎接你们，并捍卫你们的胜利。我双手合十礼敬你们，亲爱的朋友们，我非常地爱你们！

致谢

我要深深感谢散布于全世界的朋友，他们的支持使得拉姆妮亚的使命可以浮现出来，也要感谢那些以他们国家的语言出版这本重要著作的朋友们。

我要特别对在蒙特娄的桃乐市全球基金会（Telos World Wide Foundation in Montreal）的所有成员表达最深的谢意，他们不断地工作，建造了大幅开展人类意识时所需的构架。我们预料这个大幅的意识开展会在二〇〇八年之后发生。我也要特别感谢蘭·欧雷，有长达五年的时间，她每周都志愿付出许多时间，确保桃乐市基金会的任务可以达成并延续下去。

我也要感谢「法国桃乐市」的总裁葛士顿·天普门，他一直致力于支持法国和欧洲的拉姆妮亚任务的开展。

若不是因为你们，此刻和桃乐市家族重新连结的爱之奇迹，以及迎接他们的准备工作，都不可能发生。对所有的人，我要表达最深的感激和重申我们永久的友谊。

关于奥瑞莉亚·卢意诗·琼斯

二〇〇九年七月十二日，奥瑞莉亚·卢意诗·琼斯完成了她的一生，在提供有关转变所需要的工具方面，留给我们的一笔很丰富的遗产，鼓舞我们用心生活，完全接受拉姆妮亚的生活方式。透过传导亚当马和其他光之大师们的讯息，奥瑞莉亚的教导为我们带来了无价的、发人深省的资料，它的本质都是不受时间限制的。我们要让心走

向爱，慈悲，还有最重要的扬升，从来就没有比现在更恰当的时间了。在亚当马、桃乐市家族，以及所有光与爱里的扬升大师们发自内心给奥瑞莉亚讯息里，这是最主要的元素。这一切会让我们摆脱桎梏，把我们推向下一个振动频率，也就是第五，或是更高的次元。

奥瑞莉亚的梦想和愿望是在这个「改变」的重要时刻唤醒人类，在全世界增加和拉姆妮亚的连系，并透过她的书，传播亚当马有关桃乐市和拉姆妮亚生活方式的讯息。对于这个星球，挚爱的地球母亲、人类，特别是动物，她有着很多的爱和深深的感激。她一直不断地奉献，在她生命最后的十年里，这个工作任务从未间断过。

奥瑞莉亚的书走进了全世界几千个人的生命里，在这个全然的鼓舞之下，很多国家都有桃乐市团体的成立，目的是要用「拉姆妮亚之心」过生活。当人们接受这些书时，他们成立了读书会，在神圣的灵性道路上互相扶持，我们很感谢有桃乐市相关的书，奥瑞莉亚·卢意诗·琼斯的教导和传讯，让我们知道拉姆妮亚的传承。

「雪士达光之出版社」将致力于继续承担奥瑞莉亚的任务，传播拉姆妮亚的教导，和敞开我们的心，走向扬升，她的工作会持续地传布到整个世界。

地心文明桃乐市第一册，第二册下载地址：

<http://iask.sina.com.cn/u/ish?uid=1424994842>

桃乐市书籍电子文档整理者：QQ51911757