

# 杰瑞特老师问答录

## Ask Gerrit

作者：杰瑞特（Gerrit）

译者：光之紫

关于杰瑞特（Gerrit）：Gerrit 是约书亚传导者帕梅拉的先生，在帕梅拉的传导工作中起着不可或缺的作用。他是一位睿智、幽默、颇有灵性洞见同时又脚踏实地的人。杰瑞特本人是一名前世回溯疗愈师，对高度敏感、疾病与健康、工作与灵性以及与指导灵的连接等课题有深入的研究。

### 杰瑞特（Gerrit）问答录

- 建立融洽的亲子关系
- 激情与愿望
- 面对疾病接纳情绪
- 如何面对“行为无理之人”？
- 激情与孤独
- 如何意志坚定、脚踏实地地生活？
- 令人困惑的母女关系
- 人际交往与亲密关系
- 紧张焦虑与勇气

- 恐惧与爱情
- 与内在男性建立连接
- 扎根于地球生活
- 疗愈前世的痛
- 疗愈身体的不适
- 前世与今生
- 关于戒毒
- 创造金钱
- 如何知道什么才是我真心所想？
- 婴儿睡眠问题
- 感到难以与他人沟通该怎么办？
- 杰瑞特（Gerrit）相关文章
- 约书亚、帕梅拉与格里特的回答
- 从过度敏感到高度敏感
- 指导灵的类型

## 建立融洽的亲子关系

格里特（Gerrit）是何许人氏，请参见我博客的左侧。感恩格里特耐心地回答大家的各种问题，以后会陆续地将一些比较有普遍意义的问题翻译出来（删去涉及到个人隐私的内容），放在这里，与大家分享。感谢有友相助翻译此文，心中充满感激。

**问：**我来自中国大陆，有一个四岁的儿子。在他五个月大的时候，他就被带到他的祖父母那里去了。因为那时候，我有产后抑郁症。直到他三岁时，才回到我们身边。但是现在，他和我之间似乎有了代沟，而且我们的关系并不像其他母子那样融洽。我很伤心，经常夜里哭泣。他的冥王星落在我的第一宫，并且我经常感觉到我们在前世有某种业力纠葛。无论这业力是什么，我都希望可以和他拥有良好的关系。您能给与我一些关于如何改善我与他的关系的建议吗？或者我怎么做才能提高自己以帮助他来疗愈创伤？我需要一些指导，非常感谢！

**答：**首先来说，你需要拥有信任和耐心。你之前几年的缺席给你们双方都带来了创伤，需要一定的时间才能完全疗愈。

我感觉到在灵魂层面上，你和你的儿子之间是有着很深的爱的，或早或晚，这种爱都会通过你们之间那美丽的母子关系彰显于地球之上。

你能做的事情有如下几点：

-看一看在那几年你不在儿子旁边时他的照片。然后观想你在他身边陪伴着他。与他玩耍嬉戏，交流畅谈，拥抱着他，给他喂食，呵护并关爱他。

请意识到这一点：在内在层面上是不存在时间的。你可以将你的爱穿越时空，送给过去的他。并因此加速疗愈的过程。

-在灵魂层面上与他取得连结。想象他是一位来自天堂的拥有永恒生命之光的天使。连接他的灵魂。从此以后，当你在夜晚哭泣的时候，与这位天使取得连结，并让他来安慰你。

当他变得很难对付时，试着去发现他的眼睛中那天使的光芒。

- 在你和你儿子之间发生的一切都是你修习过程的一部分，也是你人生道途的一部分。试试转变观念，用这种方式来看待问题，并且觉察到你正在学习的功课。

## 激情与愿望

**问：**我对未来感到迷茫。在我的内心之中总是充满了激情，想要去做一些事情。但问题在于，我不知道我想要做的事情到底是什么。我尝试过许多不同的职业，也曾经试图通过旅行来寻找真我以及属于我自己的道途，但我还是找不到这些事情与我的连结感。事实上，一切都看起来很混乱。您能给我一些建议吗？

**答：**说起来可能会让你感到奇怪，不过对于你来说，这一问题其实是一种福佑与眷顾。

你感到迷茫的原因是，与你周围的很多人相比，你与灵魂有着更强的连结。当他们做职业选择时，他们是不以灵魂为出发点的。取而代之

的是，他们所认为的别人对他们的期望、或者是对匮乏的恐惧、亦或诸如小我的其他因素。

然而，因为你与灵魂的连结很强，所以他们的方式对于你来说是行不通的。那么，你该怎么做呢？第一步：放下你关于自己的职业与人生道路的所有观念。所有的这些观念，都不是来自于你的灵魂的，它们从过去而来，从你周遭的社会而来。放下它们吧。当你从这些观念中解脱出来时，你便会感觉到情况好了许多，事情也变得更加明晰。

请接受这一点，你的灵魂想要让你做的事情，可能会与这个社会期待你做的，或者你认为自己该做的，相距甚远。

第二步：相信灵魂带给你的提示。你的灵魂能看到未来的模样，而你的心智是无法理解这一点的。灵魂带来的路标可能对于你的心智来说是不理智的，但却会将你引入正确的轨道。相信这些提示吧。

当我与你的灵魂取得连结时，我接收到了一条诸如此类的讯息：“在这一世当中，我想要体验人类的合一性。而当我对此有所了解时，也会帮助其他人对此觉醒。”

## 面对疾病 接纳情绪

**问：**我在一个博客上拜读过您的几篇让我深受触动的文章。我取得了哲学博士学位，也即将开始博士后的学习。然而，我的肾功能突然出现了问题，也几乎因此丧命。尽管我每天都尝试正念——与我的细胞和器官进行交流，但偶尔我还是感觉到无助。我知道，这一切是宇宙源头给我带来的礼物，但有时我也会很难理解为何如此。每一天，医生那边都有负面的讯息传来，但我仍会去尝试重新获得正向能量。我已经疲惫了。您能给我一些建议吗？感激不尽。

**答：**你的能量是很美的，你的内在也拥有耀眼的光芒。在你之内，有很强的将光传递给他人的愿望，包括将光带给你身边的医生。很多人——超乎你意料数量的人——被你散发出的闪耀光芒所感染。但是现在，你感到了困惑、失望甚至是愤怒。你的身体在衰弱，你却不知为何如此。

如何面对？

第一步，请不要对身体发脾气。我知道你正在给予你的身体光与爱。但同时我也觉察到了你的怒气。你自己也要觉察到才可以。请宽恕你的身体，原谅自己的愤怒。你的气愤是被接受的，生气本身也很自然。觉察到内在的愤怒，进而接受它——这将对你有所帮助。

我感到你强烈地驱使自己变得正向积极。这本身是件好事。但是强迫的正向会压抑你的情绪。请给与情绪一定的空间，允许自己去感受怒气、绝望和失落。请让这些情绪流动起来吧，不要强行抑制它们。

记住，给与情绪流动的空间是很重要的，只要你能允许它们自由自在地流动，那么内在的平静也就离你不远了。

这件事情为什么发生在你身上？

你的地球人格像所有人一样，做了一些人生的规划。然而，这并非你灵魂的计划。

现在在你身上发生的一切，正是你内在深处的意愿，你的灵魂的设计。

并且，灵魂的目标自始至终一直是：在地球上彰显自己。

如今，事情对你来说非常艰难。但当目前的危机结束后——一定会度过难关的——你将回首今日，发现这件事是如何帮助你变得更加完整。然后，你便能够散发出，超乎你想象的更加璀璨的光芒。

## 如何面对“行为无理之人”？

**问：**我是一个志愿者，照顾精神障碍者，其中有一个患自闭症的女性，她最近时时发怒，对人无理。他人对此很生气，我有时也如此，甚至气急之时希望她死掉。事后我很是后悔，然而，当她做出蠢事之时，我又会生气。我希望能够爱她关心她，而不是生她的气，而且生气后，我会感到筋疲力尽。我不知该如何处理这种情况。

**答：**你没有任何必要对你的愤怒情绪感到内疚的。在这种情况下，有受挫泄气的感觉是很正常的，即使是出现了咒对方死的念头也并不奇怪。

然而你应该意识到的是，这位自闭症患者正在教导你非常重要的一课：她强迫你运用自己的男性能量。

你是一个很有爱心的人，你的本性也是与每一个人都共处得安宁、祥和。然而，这在现实之中却显得不太可能。在很多情况下，你不得不运用自己的男性能量去拒绝别人，设立界限，保护自己。这位患者便是教你学会这一点。

每当这位女士的行为变得无理时，把这一情境当成学习的契机而不是变得愤怒与泄气。花一些时间想一想这一切。在现在，你真的应该对自己的男性能量、你的内在力量敞开了——也并不存在其他的选择。观想你的内在男性，并让他的能量流入你。如果这很难的话，你也可以去想象一只能量很强的动物坐在你面前，来帮助你。

当你的男性能量得到彰显的时候，事情会变得更加容易处理，她也会感觉到你的变化并且开始遵从你所说的。但是不要忘记，学习是一个过程，而不是下一秒钟你的男性能量就完全恢复了。

你需要提醒自己，把这件事情看作是一个学习的过程，了解你要学到的是什么，并且感激这位女士在这一过程中所起到的作用。



## 激情与孤独

问： 我无法找到生命中的激情。我也无法理解他人的生活，他们看上去那么开心，我却又是如此地孤独。为什么我会在地球上选择这种生活？我又如何才能找到人生伴侣？伴侣对我来说重要吗？还是说我注定要一个人走下去？

答： 你的能量场是很美的，彰显出一位历经沧桑、充满智慧的灵魂。我感觉到你在某一世中曾经是一位高级女祭司。你有很深的灵性连结。但是你和社会中的其他人却没有什麼连接。实际上你不怎么关心这些人，你也不了解他们生活中的问题，你的意识全部奉献给了神的领域。人们仰望你，崇拜你，但他们同时也隔绝了你。在那一世中，你同样是孤独的，但你并不介意。你的信念是，当你不和他人产生连结时，你才能触碰到神灵。

那么你今生今世来到地球的目的又是什么呢？

你今世的目标就是学会更加脚踏实地地生活，与他人产生连结。可以说，你想要走出那个“宇宙”。

如何达成？

一： 觉知到自己的本来面目。请意识到你的内在很美丽且充满智慧。

认识自己，是你能够在地球上扎根的前提。

二:你的内在有一个被忽视了的小孩子。在你的腹部居住着这位不快乐的小女孩。她觉得你并没有好好待她。你应该去找到她,陪她玩耍,让她开心起来。更多地把意识之光放在腹部。你的内在孩童便会帮助你与地球连结,教你何为真正的快乐。

三: 在灵性层面与地球母亲连结。与她交流,感受她的存在。在这方面你是有天赋的。她会帮助你找到前进的道路,教会你如何去爱世人。你有个根深蒂固的信念: 灵性和孤独是绑在一起的。但这个信念并不正确, 地球母亲会教你如何做。

四: 把这些道理解释给你之内的女祭司听。告诉她,现在是时候真正地脚踩大地、与他人取得连结了。告诉她,这里有她的一席之地。告诉她,人们在等着她。她不会迷失自我的,相反,她将成长。

## 如何意志坚定、脚踏实地地生活?

问: 我的意志力和行动力很糟糕,这让我不能自拔。虽然灵修很长一段时间了,但是生活中还是充满了问题。该自己做的事情习惯性地拖延做不成,却因自制力差做了许多不该做的事情。相比最初,是有一些进步,但还是感觉自己不能脚踏实地地生活。我的海底轮和太阳神经丛的情况都不是太好,很难勇敢地去行动,很难拒绝别人,并

有为他人牺牲自己需求的倾向。虽然有所好转，但是缺乏坚定的行动力依旧困扰着我。

**答：** 你的能量场中有两种截然不同的能量。

较高的能量是轮回经验丰富、善良并且充满智慧的。这是真正属于你的能量。

然而较低的能量则大相径庭。这里的能量来自于过去世和童年的周遭。它用它的方式告诉你人应该如何生活才是正确的。这些学校、父母、社会等施于你的能量也被你所内化了。因为你天性善良，所以你更趋向于迎合别人而不是发生冲突。这也是有时候你允许陌生的能量进入自身能量场的原因之一。

你的问题的根源就是这些低频能量。你不是完整的，这两种能量间的冲突让你筋疲力尽。

然而，对于你为什么让低频能量进入自己的能量场，而不是将其拒之身外，还有一个更深层的原因——通过将低频能量带入你的能量场，你可以将这种能量加以转化提升，与此同时你也帮助转化了所处社会中旧有的低频能量。这是你灵魂的愿望。

但是如何转化疗愈呢？

爱便是答案。请观想，在你身体低频能量的地方，住着一个失落、不快的小孩子。这个孩子从没见过真正的光芒，也没有体验过爱的味道。并且他（她）也认为，自己必须像一个机器人一样，才能生活在这俗世之上。

你应该把你的爱带给这个孩子，让他（她）学会玩耍，教他（她）享受生活本来的喜悦美好。

当你这么做的时候，旧的低频能量便会逐渐消失、转化——变为真正的你。

## 令人困惑的母女关系

**问：**我的最大困扰是和母亲的关系。她对我和哥哥的虐待给我们的童年留下了严重的创伤。哥哥在一场车祸中去世后，妈妈才停止了施暴。我并不是真的恨她，但是这种痛苦满盈于心，不管我多么想要去宽恕，痛苦和怒气总是会再度浮现。特别是在妈妈不承认这些虐待的时候，她也从没有为此表达过任何歉意。但我之内的痛苦却如无底深渊，我究竟在前世犯下了什么罪行让自己现在受到这种报应？让我疑惑不解的是，与此同时，我又能够感觉到我是爱自己的妈妈的。内在的冲突持续不断。我真的很想理解其中的缘由。

答：先来谈谈你的妈妈。

当一个人不能诚实地面对自己的时候，就没有在遵循自然进化之路，远离了生命的流动。这个人封堵住了自身的能量，让自己停歇以至于无法在心灵旅程中获得成长。当加害者不能面对他们过去的错误时，就无法获得心灵的成长。不肯面对真相的时间越长，就会流失越多的与内在之光的连接。并且，这还会导致不快和痛苦大潮的滚滚袭来。

以上这些当然也适用于你妈妈。

而你和其他扮演受害者角色的人应该知道的是，当加害者不能够直面事实时，他们也在伤害自己。去观察一番加害者，他们的脸上从没有幸福快乐。他们眼神中的自性之光几乎消失了，并且他们越是推迟自己面对真相的时间，这光也就越暗淡。也许在这一生中他们能够于外在不为自己的行为负责，但是在内在世界是永远也不可能的。

下面来谈一谈宽恕。原谅你的妈妈是个好的选择。为什么呢？不是为了她，而是为了你自己。宽恕就是放下，让你从加害-受害的角色扮演中解脱。只要你还不能宽恕，她就还会对你有心理层面上的负面影响。

你是感觉到了怒气。那么怎么处理呢？

你的内在住着一个被母亲伤害了的小孩。请把注意力放到她的身上。记住在最高的层面，你是一位天使，而天使是可以回到过去的。回到你的童年，找到你曾所是的那位小女孩，她被母亲伤害，却又不能理解为何如此。

请用光与爱来保护你儿时的自己。告诉她，她是多么的美丽，把爱传给她。让她知道，她的母亲除了身体之外不能真正伤害到她。你传递给她越多的爱，你的怒气就会越少，你也就越容易去原谅你的母亲。

你仍然爱着自己的妈妈，并且想要照顾她。这也表明了你灵魂的伟大。请允许自己对妈妈同时产生爱与恨这两种感受。

在很久以前，你带着教导人类的愿望来到地球。但是，当你开始在地球上轮回时，你发现自己并不能在心灵上与其他人类产生深刻的连接。你认为他们是低一级别的（事实上他们是“低一些”，也不如你聪明）。我的感觉是，你的母亲曾经是你的一位关系密切的仆人。你认为她是较低层次的人类的想法也体现在那一世你的所作所为中，并持续不断地对她产生了负面影响。这导致了她在内心中积蓄了不少的愤怒。

通过照顾你的妈妈，你得到了实现自己来到地球的最初愿望的机会：去在人类身上发现真爱的本来面目。这一直都是你灵魂的愿望。

最后谈谈你的哥哥。去和他进行内在的连接是很重要的。你会觉察到，他已经原谅你的妈妈了。尊重这一选择：不要因他的离去而愤怒不已。我感觉到，他希望去帮助你清除和妈妈之间的内在障碍，从而达到真正的和解。

## 人际交往与亲密关系

**问：**我在人际交往上存在着一些问题。比如很害怕在公共场合独处。我也希望能有一位伴侣，但有时候我又不敢去尝试（P.S.我是同性恋）。最近，我的性需求突然变得很强烈，而且这种需求真的让我很想去找找伙伴……不过，我也对和陌生人发生关系感到不安。我想去面对这些恐惧。您可以分析下我的情况，然后给予一些建议吗？感激不尽。

**答：**你的能量不错的。并且你的灵魂流露着生命智慧和对人类的大爱，但是去认识并理解这一点对于你来说是很重要的。你可以试着去冥想，感受你灵魂的能量，然后默念“这就是我之所是，我之自性。”基本上这就是解决你的问题的方法。

你对他人的恐惧在某种程度上是你的过度敏感导致的。但也有更加根本的原因：我感觉到你在前世中是个另类的人，一个被遗弃者。人们排斥你并且对你暴力相加。

现在，是时候去放下这部分恐惧了。那该如何做呢？

在你的内心深处，你完全地知晓全人类都是一体的。冥想，进入内心，觉察我所说的。并且请感受你内在那无疆的爱。完成如上步骤后请你观想一个场景：你面对着人群，人们都盯着你，一些人甚至怒气冲冲，排斥你的存在。然后，请你试着与他们交流。但是当你开始讲话时，不要让对人群的恐惧成为你关注的焦点，而是让你对人类一体的感悟、你对全人类的大爱取而代之。让这爱散发出去，让更多人感受到你对人类一体性的觉知对他们产生的影响，并请用你自己的方式进行爱的传播。当你这么做了，人群就会发生明显的变化。他们的敌意慢慢地消失不见了。这正是因为触及了这些人的灵魂深处。

最开始可以在独处的时候练习此冥想。当你感觉到自己准备好了，请到人群中练习。去一个繁忙的广场或者其他人多的地方。然后进行观想：你在和人群交谈，告诉他们对于全人类一体性的觉知是有多么重要，讲给他们爱和其它你认为重要的道理。只要你坚持去做这个练习，恐惧终会离你而去的。

性需求其实是你的身体在给你发送一个讯息：是时候开始一段关系了。请信任身体的智慧。你也可以用上述的冥想练习来帮助你更敢于向潜在伴侣敞开自己，给那些对你有兴趣的人一个机会，试着去感受他们的灵魂。



## 紧张焦虑与勇气

**问：**我今年 25 岁，长期以来，我一直备受紧张与焦虑的困扰。最近几年，我才慢慢地看到这种紧张与焦虑的本质。多姿多彩的生活一直是我的愿望，不过上述困扰总使我无法拥有更好的生活。恐惧由此增加，我不敢独处，因为独处使我更加紧张；我不敢表达自己的渴望，包括我的想法、性愿望等……我无法享受生活，我认为尚未得到的东西是完美的，一旦得到了，就会忽视甚至蔑视它，因为我认为还有更富于挑战性的事情等着我去解决，我也因此倍感紧张。我不喜欢自己，我是一个充满恐惧的小孩。Gerrit，您能告诉我人为什么会紧张焦虑，我何时才能从中解脱？为什么这个心理模式那么早就在我身上出现了呢？难道是前世的遗留问题吗？如何摆脱超越呢？请赐教，感激不尽。

**答：**没错，这种心理模式确实来源于前世。由于在众多前世中伤痕累累，你已经失去了对生活的安全感和信念。即使真的万事如意，你也会感觉到事情早晚会出差错，或许下一秒钟就来个惊天霹雳。

一、建议你读一读帕梅拉的《约书亚的传导》。你是一位光之工作者，这本书能帮助你获得更深层次的心里洞见，觉察到自己真正是谁。

二、创伤源于过去。生活的法则是很简单的：**一切通常会顺利发展，如果出了差错，会有天恩眷顾，甚至奇迹降临。请记住，你这一生是**

疗愈的一生。

我建议你每天都默念几遍上述加粗的语句。如上的念相好比一粒饱满的种子，只要你不断心中默念，滋养其发育，它就会成为你看待人世生活的全新方式。

三、对于你而言，关键词就是：勇气。

勇气能够带给你全新的生命体验，然后你就会明白，自己曾经关于生活的认知不过是一些未经验证却信以为真的错误念头而已。

建议你坚持每日做关于勇气的冥想练习，这样有助于你在生活中勇敢地大步前行。

## 恐惧与爱情

问：很久以来，我都在寻求着可以和我建立亲密关系的男人。一些书上说应该把自己希望另一半身上所拥有的性格特点一一列出，我这么做了，那个很符合这些标准的人也来到了我的生活中。然而，我却发现自己很害怕和他谈恋爱。并且好像对于我来说，建立亲密关系本身就是一件令人恐惧的事情。爱是我们的本性，我相信大爱无疆。但

是现在，我却感觉不到对他的爱，我也不知道该怎么做。我是应该回避这段感情，还是主动去接触他？我还在内心中寻找着答案。您有什么好的建议吗？

**答：**当一个人以我执为主导时，他在亲密关系中通常会被一个和自己性格特征相反的人吸引。相反地，一个在灵性上愈为进化，更以自身灵魂为主导的人则更容易被和自己相像的人吸引。

所以亲密关系中的基本原则是这样的：我执喜欢相反的，灵魂偏爱志趣相投的。很多走在灵魂之路上的人都发生着从我执意识到灵魂意识的转变，你亦然如此。

然而，作为一位女性，觉知到你的内在男性，整合你内在阴阳两种能量就变得十分重要了。请记住，在我执层面，你非男性即女性，但在灵魂层面上你二者皆是。这就是为什么灵魂在轮回中能显化为不同的性别。

我观察了一番你的气场，发现你的男性与女性能量还没有达到平衡。因此，关于你喜欢什么样的男性这一点，你对外界送出含糊矛盾的信号，这导致了一定的困惑，尤其是于你的内在。

下面是我的建议。首先观想你的内在男性，他居住在你的右脑。看看他的需求是什么，然后请在他面前敞开你自己——记住，他是你的一部分。然后允许他来到你的气场之中，让他来帮助你，并且成为你的一部分。所以这就是我想告诉你的，与其向你提到的那个男人表达爱意，不如把爱传达给你的内在男性：他很需要的。

在踏上灵魂大道，整合好你的内在男性女性之后。那个真正适合你的人，自会出现。

## 与内在男性建立连接

问：最近我发现了自己一个很大的问题。花钱购物后我总会感到内疚，匮乏感让我倍感难受，就仿佛它吸走了我的力量。我知道这是因为我在潜意识中认为自己不值得被爱。这种情况出现多次后，我告诉自己我值得拥有并享受所有这一切，但却无济于事。怎样才能治愈这种总认为自己做错事或花钱过多的愧疚感呢？

答：我的感觉是这样的，你和自己的内在男性连接地并不好。你要知道，在灵魂的层面，你是阴阳共体的。当你投胎为女性时，那个男性的部分只不过是躲在了后面，变成了你的内在男性。你需要感受到他的存在，感受到你是完整的。

没有意识到这点，你会缺乏自我尊重，产生一种空虚感，并且没有安全感。

你能做些什么呢？下面是一个简单的三部曲。

首先，想象在你的右脑有一个房间。里面居住着一个男人。这个男人就是你自己内在男性的化身，房间象征了你对内在男性的接纳程度。

现在看一看，这个房间是什么样子的？这个男人看起来什么样？他开心吗？不需要给出判断，观察就好。

第二步，让这个男人更加舒适些。给他一个更大的房间。问问他想要什么，告诉他你需要他。可以每天都这样做，直到你感觉到了自己对他的爱，并且已经能够享受他的陪伴。请记住，在灵魂的层面你是阴阳共体的：不爱内在男性就是不爱自己。在进行第三步前，请确认他的能量场已经变为正向。

第三步，请让他闪亮登场。汲取他的能量和力量。比如，在你拒绝别人的时候，让他透过你说话。感受他的能量流淌在你说出的字句之间。当你与别人目光相遇时，感受他的力量和临在从你的眼睛中散发出来。观想你有一把光之剑，现在请感受宝剑之中他的能量。用这把剑来清理你的能量场，用它来切断所有你不想要的能量连接。用这把宝剑，彻底解放自己，带来自由。

祝你好运。

## 扎根于地球生活

问：为什么我对俗世间的人事物没有什么热情，这是天生的性格吗？

我总觉得人生就像一场梦，也弄不明白我是怎么来到这里的，来到人间的目的是什么。

一方面，我觉得自己就是等待生命的结束，离开人间，我很难对人产生感情。另一方面，我又有强烈的直觉我会在此生为人类做出大的贡献……

你能够帮助我吗？你能够感知到我的前世吗？可不可以引导我知晓今生的使命？

答：我的感觉是这样的，你如此的表现是因为你还没有在地球上完全扎根。你还没有足够的“落地”。这很像戏剧表演，你越是沉浸在其中，你就越能感受到周遭的真实。

总的来说：为了更好地和人，和世界连接，你必须要把脚踩在地面上。现在你并没有完全做到这点，为什么呢？下面是三条理由。

1) 我看到了一个美丽却孤独的女子，迷失在一个大城市之中。这个城市和你的灵魂能量无法产生共振。它不是你的灵魂在地球上的归宿。

你应该尝试去那些能反映出自身内在之美的地方看看。在这种地方和地球母亲做连接，感受下她是如何邀请你来到这里的。请教她来帮助你找到自己在地球上的位置和方向。学会信任地球母亲，这是很重要的。你越能信任她，你在地球上的生活就会越简单。

无论何时，只要你关于自己存在于此的怀疑于内在升起，请提醒自己：当初地球母亲邀请我来这里，我答应了她的邀请。

2) 你的意识程度越高，你就会需要愈多的时间完全扎根于地球的生活。因为你的灵魂进化程度已经很高而且也很苍老了，自然你会比其他人需要更多的时间才能扎根于此，完成灵魂在人间的使命。

### 3) 恐惧

你刚刚问了我你的前世。我不能告诉你任何细节。但是我可以感觉到你在前世是位灵性工作者。但是呢，在那些前世中你可能过于狂热了。你竭尽自己所能去让那些还未准备好的人们相信灵性世界。他们不但没有相信你，还以暴力相加。

结果是现在你有些害怕把灵性的礼物带到人间，不敢展现你的本来面目于世界中。你担心自己会再次被排斥，所以你用退缩来保护自己。

那么你可以做什么呢？

请尽情享受生命吧。

当你开始享受生命，你会变得更加落地，并且你的灵魂能量会以一种自然和善的方式流入世界，流向他人。这是完成你感觉到的使命的唯一方式。不要试图强迫自己做什么，从简单地享受生命开始。

## 疗愈前世的痛

问：我有两个问题。

一、我总感觉到有一种我无法放下的痛藏在身体里。我能在前世找到答案吗？你能给我讲讲我的前世故事吗？

二 吸食迷幻剂有无不良影响？？

答：先回答你的第二个问题吧。在我看来，你应该避免吸食毒品。你正走在这样一条道路上，你的灵魂越来越希望能将其能量在实相中显化。吸食迷幻剂则会负面地影响这个过程。

你感觉到的痛苦确实来自某个前世。在那个前世你是个走在灵修道路



上的人，但是这个世界不接受你的能量，你被排斥了。

这就是你所指的痛苦的源头，你担心灵性的显化和享受生命二者不能兼得；而且，告诉你更多关于今生的讯息也并非一定是好事，重要的是还是有意愿独立性地进行自我认知与探索。所以，去看看你的前世或许会有帮助。

但是在你进行前世回溯之前，请听听我的建议。请记住，你回到前世的目的是帮助，而不是受苦。你像一位天使那样，带着你的光、爱与智慧去那里帮助受难者。一定不要忘记这一点。

下面是供你参考的步骤。

1) 放松地坐下或者躺下。然后请重复如下字句。“我是一位天使，一个永恒的存在体，绽放着生命之光。我可以在宇宙的时空中任意穿梭，没有什么能够伤害我的。无论我去向哪里，我带着光、爱与智慧。

请重复，直到你真正感受到了字句转化为实相。

2) 现在请感受这种痛苦，这创伤并不属于你，它是另一个人的，它属于你的前世。这个前世的你需要你的帮助。请关注于此人，并且与其同在。

3) 观想前世的你是一个婴儿。请作为一位守护天使与其同在。深深地看着他/她的双眼，并说出如下字句。

“我是你的守护天使。我会永远与你同在，无论你做过什么。我永远也不会评判你，并且会无条件地给予你爱。你随时可以呼唤我。在你此生的终结时分，我会守候在你的肉体旁，并且帮助你离开肉身。

4) 现在请观想他/她更大一些的时候，请在他/她的痛苦时分守候在其身旁。

5) 请去往此生的终结，与他/她同在，帮助他/她离开肉身，请指引其走向通往光的道路。

6) 将他/她的能量纳入你的能量系统，让其所得智慧浸入你的身心。

重复如上步骤，直到痛苦烟消云散。不过，请不要着急，一次未必成功，慢慢来。

## 疗愈身体的不适

**问：**我以前经常会在半夜惊醒心跳剧烈就很难入睡,现在这个状况有所好转,但是有时还会有这种情况; 缺乏安全感. 肩膀手臂经常酸痛, 还有严重的痔疮; ..最近经常腹泄.感觉很累.请您帮助我!非常感谢!

**答：**我很同情你。

给你个方子，你可以坚持每晚做这个“宇宙疗愈冥想”。

- 1) 首先重复这个念相：我不是我的身体。我是一束永恒的生命之光。  
不断重复，直到你感觉到内心的平静。
- 2) 然后请观想，你已经离开了你的肉身，来到了一个美丽宁静的地方。这里是你的内在庙宇，你可以在此与一切万有相连，也可以找到你那慈爱、总愿意给予你建议的个人指导灵们。当你身处此地时，请重复默念：我的肉身正在传递给我一个讯息，我也准备好了去理解这个讯息。让我的躯体成为我的导师。
- 3) 现在回到你的肉身并学会接纳。接纳一切，每一滴痛感，每一寸生存在你之内的压力。不要抗拒，用你全部的爱与平和来给予它们空间。并记住：你越能用一种平和，关爱，理解的方式陪伴自己的身体，它越能感受到来自你的疗愈。

## 前世与今生

**问：**请教一下，我们有必要了解前世的生活吗？这有什么好处呢？什么时候恢复前世的记忆好呢？如果了解的太多了，会有什么副作用吗？

**答：**首先你需要知道的是，为什么我们生来时前世的记忆被抹除了。试想你正要去看一部电影，正在这时，当你准备好享受电影带来的快感时，一个人剧透了你的。如此一来，电影给你的奇妙感受就被毁掉了。为什么呢？因为剧透会让你的电影之旅不再那么激动人心。

所以可以这么讲，如果我们生来便知晓前世的生活以及我们来到此生的原因，我们就不会那么关注现世的生活，我们从今生所学到的经验也就相应地减少了。

只有在我们不被过去所制约并带着开放且空白的心智去观看这个世界时，我们才能真正地欣赏生活，并有所学习。如果我们生来就有前世的记忆，我们会用过去的观点看世界，用一种建立在过去的思维模式去思考事情。没有了过去，我们不得不用一种全新并且不断更新的眼光来看待周遭的人与境。

所以，抹掉前世的记忆也是有它的道理的。很多人一生下来也都未曾知晓过其前世。

不过呢，当你有所成长，在新的世界中建立了新的人格后，了解前世也并非不是件好事。

首先呢，每一个前世都是你灵魂的一个面向。重获前世的记忆，也意味着你可以更好地自我认知，和灵魂建立更深的连接。并且，如果你想用某种方式表达自己灵魂的能量，特别是当你做有关人类意识的工作时（比如灵性疗愈师，精神病医师，灵性工作者），与灵魂建立更好的连接则是不可或缺的。

我想要强调的是，这和细节无关，前世的细节通常并不重要。真正重要的是从前世经验中获得的内在认知。许多人虽然在潜意识中知道他们的前世，然而在显意识状态并不相信轮回转世，但他们也深刻地了解人类的本性和自然智慧，并且尊重每一个人。他们一向是一视同仁，似乎也真正理解任何人的观点。

不过话说回来，一些情况下，细节也是蛮实用的。很多情况下人们的心理问题来源于前世。比如说，一些无法解释的恐惧、悲伤以及怒气。这时候，前世的细节就可以用来帮助疗愈了。

## 关于戒毒

问：请问约书亚可以为戒毒者提供什么建议吗？

答：毒瘾来源于人们对爱的匮乏感。但是呢，这种匮乏感却只是个幻相，因为宇宙中的一切都是充满爱的，连最微小的粒子也不例外。现在扪心自问：如果我身体内的每一个原子都是充满爱的，我又怎么可能不被爱呢？这当然是不可能的了。问题是有一些人认为自己不好，本该受苦，并且拒绝接受他们是被爱所环绕的。

所以呢，我们帮助吸毒者的最佳方式就是让他们了解到自己是被爱着的，自己是宇宙中不可分割的一部分。当他们开始接纳这些爱的时候，毒瘾，自会随风而去。

## 创造金钱

问：我阅读灵性资料已有两三年，现在在创造金钱方面遇到了困难。我在淘宝上开有珍珠店，可是生意很差，不知该如何解决这个问题。我试着运用欧林《创造金钱》那本书里介绍的方法，却收效甚微。我该如何在现实生活中创造金钱呢？上天是否在让我敞开心灵、完全信

任自己的感受？这是我今年需要学习的课程吗？此外，我想将自己的全部精力放在灵性资料的学习上，这样做的话，顾客是否会自行出现？是不是说我就无需再用其它方法吸引顾客上门？

答：新地球的工作将会很简单：让你灵魂的能量流入地球，并且接受回馈的能量流，无论它是以金钱的形式，还是你需要的其它东西。

我看到你于内在渴望与大家分享自己的灵性知识以及你的灵魂能量。不要低估你自己的知识，以及你能够给予他人之能量的美丽。不要忘了，你阅读与学习（灵性资料）是为了唤醒你的内在知识。

我访问你的网页时，感到那里缺乏你的灵魂能量。因此，解决办法就是将你的灵魂能量注入网页。

怎么做呢？我有一些小小的建议。

- 观想你销售的珍珠。从灵性角度来看，它们对你、对人类来说有什么意义？在你的网页上写下你对此的洞见。
- 用你自己对灵性的看法与观点来丰富你的网页。
- 冥想时，让你某一脉轮的能量流向你的珍珠。珍珠如水，蕴含着灵

性能量，不过它们释放能量的速度比较缓慢，就像水晶一样。你会发现，不同的珍珠会对不同的脉轮起反应。例如，你用海底轮的能量滋养某种珍珠，很可能它们就会帮助人们与地球建立更好的连接。如此这般，你就能够赋予那些珍珠某些特殊的品质。

- 在你的网页上提供诸如此类的讯息以帮助人们选购珍珠。

## 如何知道什么才是我真心所想？

**问：**如何知道此事是你真正想去做的？又如何区分你的不想去做是因为真正不想还是因为害怕而不想去做，如果是因为害怕不想去做又该怎么办？

**答：**认真聆听内在的感受就能够将二者区分出来。如果你强迫自己去做自己并不真心想做的事，你会于内在感到愤怒。这与有人命令你去做你并不想做的事情有些相似，事后你会觉得心中不好受，觉得自己有委曲求全，而且也没有什么内在奖励。

恐惧则为你指明你的意识希望获得提升的地方，为你指出你内在迷失的部分。



你于内在深处很清楚这一点，你知道当你面对恐惧后会获得成长。过后，你不仅会感到轻松，也会感到自己作为人也已成长、进步。

因此，如果恐惧是驱动你去做某事的原因，不要专注于恐惧之上，而是要问问自己：这一恐惧为我带来了什么礼物？并观想一下战胜恐惧之后的自己：一个更加完整的人。

## 婴儿睡眠问题

**问：**我的儿子J下周就满2岁了。自从他出生以来，就睡觉很少，总是大哭不止，夜里平均醒来两次，醒来后一般需要1至3个半小时的时间才能再次入睡。我尝试了很多办法，外在的帮助，为他按摩，能量疗愈等等，都没有稳固的效果。我常常夜不成眠，精疲力竭，备感绝望。不知何时这种情况才能结束？Gerrit，你知道为什么J无法入睡吗？我能做些什么呢？

**答：**象他这个年纪的孩子睡眠这么少，确实有些不寻常。

我感知到的讯息如下：

J的某一前世是一位战士，年纪轻轻就死在了战场上。想象一下作战

的战士处于什么样的状态：总是保持极度的警觉，即使最轻微的声音也可能是危险的信号，从不感到安全，睡觉尤其是一件危险的事。这一前世对现在的他依然具有相当的影响，可以说，他患有创伤后心理压力紧张综合症，而这创伤则来自于某一前世。因着前世的影响，现在的他依然无法感到安全。

你可以试着这样做：

1) 照顾好自己。这一点非常重要。如果晚上睡眠过少的话，就争取在白天小睡一下儿。J 非常在意你，如果他看到你比较放松、安适，他也会感到更安全一些。尽量不要担心，你的担心越少，需要的睡眠也越少。当你很为 J 担心的时候，就看着他的双眼，与他的灵魂建立连接。让他的灵魂安慰你。

2) 尽量让他感到安全，告诉他他是安全的，不会受到任何伤害。身体上的接触，抱着他，与他一起玩耍，都会起到有益的作用。

3) 试着将他上面的两个脉轮（第三眼和顶轮）关闭一些。将你的手放在这两个脉轮上，观想一朵花在渐渐地闭合。这样做会减少他的前世对他的影响。

4) 试着帮助这位战士

这听起来仿佛有些怪异，不过，在更深的层面上，时间本不存在。J 曾经扮演的那位战士依然在作战，心中充满恐惧。你也可以将 J 的睡眠问题看作是这位战士在哭喊着寻求帮助。

你可以这样做。观想这位战士——看入 J 的双眼，观想这位战士就在他的双眼之后。

然后观想你作为守护天使陪伴着这位战士，因为 J 现在与你的关系，他会接受你，接受你作为他的守护天使。

安慰他，让你的爱流向他，让他知道他那不朽的灵魂永远不会受伤，生命会延续，直至无穷。在战场上陪伴他，让你那疗愈的能量流向他，然后，在他死去的那一刻，帮助他回到光中。

不要期待瞬间的奇迹，上述的方法需要一定的时间才能奏效，要有信心，信任 J。

紫曰：我相信，前世对我们确实有着相当的影响，对前世有一些了解，可以对今生起到疗愈的作用（布莱恩·魏斯的《前世今生》对此有一定的描述。），不过前世本身并不是目的。此外，据可靠消息，我婴儿期间也不睡觉，似乎每天的睡眠时间是晚 12 点到凌晨 4 点，其余时

间都在哭，把妈妈累坏了（sorry mom）。不过呢，现在长大了，身体蛮好的，虽然不是很聪明，似乎也不是特别傻，而且心情一般来说也不错。所以呢，不用担心哦，婴儿不睡觉估计对长大后没有什么太大影响的。祝福所有对此有所担心的人们～

## 感到难以与他人沟通该怎么办？

**问：**我确信自己是一个光之工作者，不过我感到很难与他人建立连结，难于建立良好的人际关系，我一直是独来独往，不善于了解他人真正的想法与感受。一方面我知道与他人接触才能够达成我的灵魂愿望，另一方面，我却只有少数几个朋友，对大多数人并不感兴趣，我们没有交流的平台，我也不知道该如何与他们沟通，我需要你的帮助。此外，你能否也告诉我一些我的前世经历？或许这能够使我更加了解今生。

**答：**是的，确实有一些前世的因素，不过这并不是问题的核心。

你的问题是：

生于地球的人通常来自于地球周围的星域。一些星域距离地球比较近，来自这些星域的人比较容易适应地球的生活，因为这些星域的能量与地球能量比较相近。不过，你来自于一个遥远的星域，这一星域的能

量远不同于地球，比地球灵性得多。事实上，我有感受到你之内的精灵能量。人类需要这一能量，不过对于‘精灵人’来说，处于人群之中并非轻松容易之事，尤其是在城市中。

不过，你还是来到了这里，感到自己是漂泊他乡的异客。这里是如此的不同，你觉得自己迥异于他人，不善于与他人沟通，难于扎根这个世界。你将自己关在茧中，认为自己有问题。

如何面对这一状况呢？

首先，接纳自己，你并没有什么不好。当然，这不是一件容易的事。停止评判自己，对自己一遍遍地说：“本然的我就很好。”让这句话成为你进行冥想练习时的唱诵语。把你对自己所有的负面想法都写下来，仔细阅读每一条，并认识到这些想法正是你的监牢。

其次，进行静坐冥想，认知真正的自己。与你所来自的星域建立连接，与你的内在核心建立连接。只有在完成第一步的情况下，你才能够做到这一点。

第三，与大地母亲建立连接。想想大自然中一切美丽的事物，感受自己在地球上受欢迎的。你在这里有一片属于你的立足之地，也有一条路将你引向属于你的地方。

完成这三步后，你会开始闪耀自身之光，而你的光也会将志同道合的灵魂吸引到你的身边来。

祝福你！

## 杰瑞特（Gerrit）相关文章

### 约书亚、帕梅拉与格里特的回答

(注:与前几篇约书亚地球母亲问答录有重复之处)

今天来到了帕梅拉家，帕梅拉比我上次见到她时更年轻了，灵性成长的一个副作用就是相貌也不受时间的挟持。:) 有趣的是，她正在读卓尼特的《鹰之舞》。言归正传，我们专门拿出一个半小时来回答大家提出的问题。虽然帕梅拉没有传导约书亚，但是，约书亚也在场，我能够感受到帕梅拉所处能量状态的不同，偶尔她也会说：“约书亚说.....”。帕梅拉的先生格里特当然也在场，还有他们的女儿，以及他们家的新成员，还不到 1 岁的狗狗艾玛。艾玛似乎很喜欢我，她扑在我的怀中，热情地用舌头舔我，轻轻地咬我，赖在我的身边让我替她按摩，为她揉脚，揉腿，为她梳理毛发。因着童年的记忆（或者说创伤），很少与狗狗如此亲近，今天艾玛又唤起了我的回忆，这本身就是一种疗愈吧。呀，又跑题了。回答问题的方式很有趣，我以第一人称的方式将大家提出的问题译成荷兰语，帕梅拉和格里特琴瑟和谐地回答(完美的互补)，他们边用荷兰语讲述，我边用中文记录，整个过程顺畅无比，仿佛有什么能量体在佑助我们，或许是约书亚吧。:) 根据记录下来的文字，我将帕梅拉、格里特和约书亚的回答整理出来，与大家分享。其实，每一个问题都可以单独成篇，因为时间关系，我们决定尽量言简意赅地回答问题，权作‘指月之指’吧。此外，还有一个好消息与大家分享，格里特（Gerrit，很睿智很睿智的一个人）答应从今天开始义务为大家回答问题，他的邮箱是：[info@gerrit-gielen.nl](mailto:info@gerrit-gielen.nl)。祝福大家哦～

## 1. 如何拥有灵视力

这不是能够简单说清楚的问题，我们一直在举办工作坊帮助大家开发灵视力，不过呢，拥有灵视力的人也有不少随之而来的‘干扰’或‘麻烦’，你能否承受这些‘副作用’也是一个问题。

2. 克里昂和奇瑞尔关于今年年末事件信息区别很大，克里昂意思是2012是36年银河对齐下一个18年的开始，但转变时缓慢的，我们只是播种的人，奇瑞尔则说年底会经历黑暗期，然后发现我们的世界全是断壁残垣，然后一部分人进入第四密度等。。。可让人矛盾的是，克里昂的管道卡罗李支持奇瑞尔管道的工作，还在同一通灵会议上出席过，但内容却大相径庭。还有，现在网络盛传的银河联邦信息不断声明黑暗势力和大逮捕，我对此表示怀疑，可是看那些通灵管道都是几年前就开始稳定的通灵。。。想问问帕梅拉对这些看法是什么，是否现在世界真的被光明会操纵？对年底发生什么有什么看法？这些给我带来很大困惑，请帮帮我。

许多人问过类似的问题，我以后将专门回答这一问题，并公布在我的网页上。（我会及时翻译过来。紫注）

3. 还有件事想请帕梅拉指导，我学设计的，当然我要学习很多建模软件，让我有疑问的是，如果年底或未来两年出现大的社会变革，如

银河联邦通灵者说的，大量新科技被释放，那我现在花大量精力学习的软件岂不是白学了，我宁可用时间亲近自然、做其他自己认为更有意义的事，请帕梅拉给予宝贵指导！！

银河联邦需要对灵性讯息感兴趣的人来传播他们的讯息，因着你们，他们的讯息才会广为传播。重要的是，信任你自己的直觉，聆听内心的声音，以知道自己真正想做什么。

4. 我的童年充满了灰色，从青春期开始抑郁，到现在已过而立之年，我的心中满是负面情绪，愤怒、仇恨、悲伤，压抑，感觉不到被爱，也无法付出爱，也许是压抑得太久了，腹部经络堵得很厉害，身体一直都不健康，真的很痛苦，不知道活着的意义是什么？感觉自己浑身都是伤，不知从何处下手。我该怎么办？我想找到好的释放办法，处理情绪问题，能给我一些建议么？

约书亚多次谈到如何面对自己的情绪，你可以看一看相关的约书亚讯息。不过，当一切都过于沉重之时，你很难自己做到，这个时候，就可以考虑寻找专业帮助。我自己也经历过这种黑暗时期，约书亚的所有讯息都无法将我拉出这一情境，我也有看专业人士——心理学家，心理咨询师——并在他们的帮助下走了出来。我将在未来的某次传导中，将这个问题提给约书亚。此外，我的新书中也将对此做详细的探讨。（帕梅拉正在写一本新书，里面综合了自己所经历的黑暗时期



以及约书亚对此的教导，预计 2013 下半年出版。紫注）

5. 坚持打坐冥想两年了，后背脊柱心轮处到喉轮处一直感觉堵塞，不见好转，左肩处也堵塞着，发紧，个别点疼，想请约书亚详细谈谈怎么清理这些淤积的能量，谢谢博主。

重要的是关注这些‘痛’，与自己的身体对话，不要刻意地去疗愈它，不要强求。以开放、不评判的态度问问自己的身体，它想带给你什么讯息。想象在你疼痛的地方，有一个小孩渴望获得你的关注，问问他/她，想告诉你什么。

6，可以感覺到自己是光之工作者，對於過往傳統職業一天比一天失去動力，探索了身心很多年，卻仍然整合不出自己光之工作者的新畫面，該怎麼辦？

我可以感受到你的能量，感觉你在努力扬升，我想，你需要让灵魂下沉，脚踏实地地与地球建立连接。首先去感受自己，重要的是‘你是谁’，而不是‘你做什么’。如果你觉得你所做的工作并不适合自己，感到很不自在，就要信任自己内心的感受，或许去做些相应的改变。

7. 能开导下中国的年轻人吗？我们处在混乱中……

许多人于外在寻找自己的路，其实你自己就是路，无需在外境寻找。我可以理解新一代所面临的压力，新一代的人更加具有直觉力，更加敏感；重要的是相信自己，不屈服于传统。此外，还可以寻找志同道合的人，互相帮助，互相鼓励，共同走在人生之路上，这样的话，你的生活会更加轻松一些。

#### 8. 对剩男剩女们说点什么吧。

重要的一点是，你并不需要他人，你就是完整的。此外，与自己内在的女性或男性能量（详见约书亚传导）建立连接，会助你找到外在世界的那个人。

9. 亲爱的，我想问一下，在这个时代，帮助地球和人们扬升最有效的方法是什么。在 07 年我姐妹三个创立了一个孤儿救助站，在救助当中我发现一些机构只愿救助那些能够被收养的孩子，有很多脑瘫自闭症智障儿都不被这些机构看好，所以那些孩子在福利院很不好，死的很凄凉。我早都看不过了，但因自己能力有限，一直没能完成我的心愿。我想创办一个托管中心，专门接收这些贫困家庭中比较没有希望的孩子，免得他们被遗弃，我想他们即使不久于人世，也让他们能在爱和祝福中离开。但做这件事阻力很大，我希望约书亚能支持我。我的微博是#关爱天涯沦落人#

我‘看’到了你们，浑身闪耀着光芒，与此同时，你们心中也有一种不安，你们似乎尚未脚踏实地地与地球建立连接。帮助地球及人类最有效的方式就是做自己，内在成长，闪耀自身之光，这比你去‘做什么’更加重要。抗争没有任何意义，这反而会影响你内在的振动，不要刻意地去做得太多，这只会使你自己筋疲力尽。

10. 知道怎么理解自己的梦，从中寻找梦暗示的问题和答案

最近频频做梦，虽然记录了但暂时感觉不出有什么联系

谢谢了

这个世界将会怎么转变呢，不知道

当然每个人都希望可以回归自然，回归自我

但这样的话，会有很多人会经历一系列情绪的挣扎，怀疑吧

到时候，负面能量的释放越来越多，会不会更加污染这个地球呢

看穿了所谓的钱财，所谓的面子，总觉得自己和父母很不同，在自己身上看到他们的影子，在他们身上看到自我伤害的印记

唔，灵性之路，这个词大家经常讲，但真正的感受是什么呢？没有什么标准吧，也不是为了去比较

这个问题比较笼统，不好给出具体的回答。不见得所有的梦都有意义，真的没必要认真严肃地对待自己的每一个梦，并试图从中找到灵性意

义。

### 11.问世间情为何物？

红尘内芸芸众生为情爱所纠葛；红尘外教会、教徒也屡屡出现性压抑、性倒错现象。面对人类最大的情结，约书亚、帕梅拉还有更多的传讯、更多的探讨吗？

真正的爱与权力和掌控无关，而人们之间的情爱则不乏此类现象。如果亲密关系中，灵魂与灵魂之间的沟通占据主导地位，就不会有各种各样的纠葛。

### 12.请带我转告帕梅拉阿姨：

她传导的约书亚的灵讯译成中文传到中国后带给我很大的帮助。我也是光之工作者灵魂家族的一员，在看她的讯息时受到深深的感动，约书亚它是那么的了解我，有些部分每词每句就仿佛就是为我而写。我感到未来的我就在基督意识的能量场中，从未来带给我这些话，这部书是它在灵魂暗夜里向我伸出的援手。真的，这个约书亚它太了解我了，我所有存在的问题恐惧它都提到，所说的一些内容也非常符合我的特征。她的信息带给我很大帮助，代我感谢她。

我想问下：怎样可以通灵呢？她是怎样做到的？能否说一下，因为我也很想通灵。

《灵性人生》导言（[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_5d9e9a7b0100oi84.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_5d9e9a7b0100oi84.html)，紫注）

中，我有讲到自己的通灵过程。目前我也在举办工作坊，帮助人们与自己的指导灵建立连接。每个人都有自己的方法，不存在一个放之四海而皆准的公式。

13.对了，再代我向她问一些疗愈方法，比如前世回溯怎么疗愈。我感觉我前世遭受过性暴力，能量一直堵塞在海底轮和脐轮。约书亚说建议回溯到作为女性施害者的前世，这样有用吗？

最有效的方法可能是，先回溯到受害者的那一世，找到痛苦的源头。如果你因此而问：“为什么是我？”，就可以试着回到自己是施害者的前世，因为任何事情都不是偶然的。我的新书中将对此做详细的探讨。

14.如何知道此事是你真正想去做？又如何区分你的不想去做是因为真正不想还是因为害怕而不想去做，如果是因为害怕不想去做又该怎么办？

如果有恐惧的话，恐惧会自行显现。你可以试着去做观想练习，试着去观想自己想做的事，然后感受一下是否有恐惧出现其中。“不想做”与“因恐惧而不敢做”在感受上有着明显的差别。不过有时候，即使有恐惧，也还是想做，也会去做。比如我曾经对在大庭广众之下进行通灵传导心存恐惧，但是，我还是想做，也去做了，并最后战胜了恐惧。尤其是光之工作者，因着前世的经历，常常会心存恐惧。我会在

以后的传导课中向约书亚提出这一问题。（我会将约书亚的回答翻译出来。紫注）

15.对于这个问题我也感到困惑-----“克里昂和奇瑞尔关于今年年末事件信息区别很大，克里昂意思是 2012 是 36 年银河对齐下一个 18 年的开始，但转变时缓慢的，我们只是播种的人，奇瑞尔则说年底会经历黑暗期，然后发现我们的世界全是断壁残垣，然后一部分人进入第四密度等”-----希望能够得到解答

同前。

16.我想给约书亚一个大大、大大的拥抱！也用无法用言语替代的感恩之心来感谢帕梅拉带来约书亚的信息！从第一次看到约书亚的信息，心就像被激活，所有无法表达的、所有无法发问的，都在约书亚这里被看到被了解到，让我如此惊奇的发现比自己更了解自己原来就是这样！所以，能够直接对约书亚表达这样单纯又这样饱含体验的辛酸再次重逢的喜悦泪水，真是太幸福了！对于问题，其实自问也可以。但是还是喜欢透过约书亚所感觉到的那种透彻和温暖，所以如果有机会，想再次提出有关孤独的问题。我觉得自己一直独行，凭着自己的直觉，走着内在完全不被别人理解的道路。我已清晰独行的必要，但仍然会时不时困扰于某些罪疚感。我明了没有惩罚，但有时还是会自问是不是被抛弃。我想，如果可以，约书亚，请示意我！还有，从去年 10

开始，我就不断的遇到 44、99 这样的数字信息，生活中到处出现这样的数字，以至于不得不引起我的注意。也很想请问帕梅拉和约书亚，这是要我跟随的信息吗？

我对于数字的呈现及其含义持保留态度，很多时候，当你去刻意关注的时候，自然会看到某些数字。至于独处，或许这是你的灵魂送给你的礼物，让你有时间去发现自己内在的力量，独处确实不是惩罚。

17.最近，我在学习《奇迹课程》，此书的作者是耶稣。请问：1、为什么耶稣有两个名字 JESUS 和 JESHUA？ 2、《奇迹课程》确实出自耶稣（约书亚）吗？ 3、约书亚对此书的建议？  
谢谢光之子。

关于约书亚的名字，我在《灵性人生》一书的序言（[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_5d9e9a7b0100oi84.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_5d9e9a7b0100oi84.html)，紫注）中有所提及。基督能量通过不同的方式彰显，也针对不同的聆听对象。基督能量也同样存在于《奇迹课程》这本书中，不过它的表达方式是针对于某一特定群体的。重要的是看本质，虽然很多教导在表面上看起来截然不同，甚至互相矛盾，但其目的都是一样的：带你走进本质。

18.据说现在网上有虚假的通灵信息。请问帕梅拉，对于鉴别通灵信息的真伪有何建议？谢谢！

重要的是，要以同样的态度对待通灵讯息，就是说，它们与一般的讯息没有什么区别，都是讯息。鉴别一则讯息的标准是：它是否使你感到轻松自由，或是否带给你恐惧。真正的灵性讯息都会助你解脱束缚，使你感到轻松。至于讯息来自何处并不重要，重要的是讯息本身。

19.若兮，我想问问帕梅拉，怎样更好的与海底轮和地球连接？我是个不爱动的人，后来因为读书的缘故，每天动的更少了。不管是冥想或者其他的尝试连接的释放方法之类，都对我的情况不太有帮助。长期处于头脑的自动化中，真的很累。最近一次打球后，突然发现身体充满了活力。我的问题是，有意识的通过喜爱的剧烈运动，这样和地球以及海底轮可以连接上吗？海底轮的连接是一劳永逸的吗？还是说，我们需要常常去连接？

《地球之赋》一书即将出版，书中详细探讨了如何与海底轮以及地球建立连接。体育运动很好，身体本来自于地球，尤其对于那些关注于灵性成长的人来说，运动是一个很好的方式，能够帮助我们与地球建立连接，比如散步、游泳等。重要的是，感受身体，与身体建立连接。

20.我之前看了一本關於吸引力法則的書,明白了很多,知道自己一直認為自己吸引不到異性,所以沒有交上男朋友(雖然自己很渴望愛情),後來我會想像愛人出現了,以及自己與他的一些畫面,不過他還是沒出現,我想問我是否還欠缺甚麼呢?



另外,就是,愈是走向內心,就發現對一些朋友愈是失去從前的興奮感覺,偶爾甚至想到他們便想到無聊.為甚麼會出現這種情況呢?還是這種無聊,其實是一種撇除興奮,歸於內心的平靜感覺呢?

向大家問好喔^^感恩遇上你們

重要的是，不要因此得出“我做的不好”等诸如此类的结论。灵魂和小我的计划不见得相同，或许灵魂有着截然不同的计划。当灵魂与小我的愿望冲突时，占优势的总是灵魂，小我很难与其抗衡。

在这个世界中结交朋友，常常是以小我的偏好进行的。当你开始走向内在，与自己的灵魂建立连接，很有可能你之小我希望结交的朋友，并不符合灵魂的愿望。灵魂与小我的选择常常有所不同。

21.若兮姐姐，不知道我是否还能问一个问题。困扰我已久的眉心处头痛的问题，昨晚我意外的找到了一个解决的办法。我视察我的人际关系，找到那个让我一想起来就头痛的人，然后想象力会以画面的形式象我展示与她的关系（昨晚其中之一就是一整排直径有一米的大坚石树），这让我感觉窒息和无比的压力。然后我想象自己拥有一把厉害的锤子，逐个敲碎它们！然后，我真的好起来了！我的问题是，这种方法算不算适合我的能量疏通和治愈方法？我可以以后都这样尽情的让想象力风驰吗？

用观想的形式来释放愤怒没有什么，关注自己的情绪也很好。不过，如果你必须继续与这个人保持联系的话，‘砸碎你们之间的关系’可能就不见得是解决方法。或许你可以试着与内在小孩建立连接，自己的情绪对话。你也可以试着观想你与她之间施与受的能量流，看看有哪些面向需要你的关注。

22.不须时间和空间的顿悟(解脱)存不存在,就象圣经中耶稣对瘸的人说:你的罪已被赦免,回家去吧.那人腿就好了.

这些瞬间发生巨大变化(在时间层面上)在灵魂或者能量方面是如何运作的,虽然好象不行,但我们内心总感觉可以并为之激动兴奋.

那么这个该如何实现呢,我不相信所谓业力,我关心如何活在当下,当下即佛.但我们如何可以逃出时间和空间的限制呢?

顿悟确实存在，不过这不是刻意或者强迫而来的。许多顿悟，都存在着一个长期的酝酿过程，正如一个苹果熟透落地之前，也有一个长久的成长过程一样。

谢谢大家！

## 从过度敏感走向高度敏感

### 成为你本来所是的天使

杰瑞特

许多人过于敏感，他们无法忍受噪音、侵犯以及现代社会的快节奏。他们通常饱受着心理失调和失眠的困扰。其他人认为是理所当然的事，比如说参加一个家庭聚会，对他们来说却是一个不折不扣的苦差事。别人眼中正常的事情，他们做起来就变成了灾难。

在孩童时代，他们就经常被误解，不被赏识。由于他们很难坚持自己，又容易胡思乱想，因此校园生活也并不是愉快的。打造职业生涯，按照社会的标准成为一个成功者，这对他们来说颇为困难。他们或多或少都有点游离于社会的边缘，参与主流活动被他们看成是费力又伤脑筋的事情。基于以上这些原因，他们的自我形象并不是积极明朗的，而局促不安和自惭形秽是他们常常会有感受。他们的想法总是很消沉，而且这些消极的想法还在不断地自我复制着。

当然，这样的描述多少有些夸张了。然而，许多人都会在这样的肖像中看到自己（一定程度上）。现在让我们来关注一下过度敏感之人身上的一些正面特征。他们爱好和平，性情安静，可以跟同伴长期和睦的生活。他们对美很敏感，尤其是大自然的美。他们非常具有同情心，对灵性很开放。他们有着丰富的想象力。出乎他们意料的是，

人们一旦有了麻烦，总是喜欢接近他们，向他们寻求指点。

这些人是怎么回事？答案是他们不（只）是过于敏感的，他们也是高度敏感的。实际上，他们是伪装的天使。

什么是高度敏感？

每一个活着的生命都会散发出某种振动或者说气场：花儿、太阳、人们、动物、植物，也包括人类社会。当你的振动、你的气场比人类社会更为精纯、更为精细时，你就是一个高度敏感的人。

想象一个发光的、美丽的天使从天堂中降落，投胎到现代大都市里某个人类的身体当中。这个天使很难忍受周边环境的噪音、嘈杂和丑陋。哪里才有大自然的安详和美丽，哪里才有花儿朵朵呢？哪里有深沉的内在觉知，哪里有与宇宙一体的感觉呢？这个天使觉得既疲惫又孤独，周围的世界无法滋养、也无法认可他（或她）。这个天使开始认为，一定是自己出了什么问题，因而他变得很悲伤，很沮丧。因为他无法在这里体会到家的感觉，他开始退缩了，渐渐地开始憧憬另外一种现实。周围的人觉得他是个不切实际的人，不想面对生活的现实。天使的光芒变得暗淡了。然而，最初他是一个高度敏感的人，现在却变得过于敏感了。

你可能会觉得好奇，为什么这个天使会降生到地球上。

许多天使来到地球投胎，每一个天使都有他的目的。然而他们拥有一个共同的目的：帮助地球。透过这些天使的存在，人类社会的光和敏感度在整体上得到了增长。这些天使的存在提升了地球的振动，尤其是当他们忆起了自己是谁、并恢复自信的时候。那时，他们的光芒将会真正的闪亮。

现在，想象一下你就是这样的一个天使。

你要怎样做才能再度发光，才能从过于敏感转变为高度敏感呢？

### 步骤一 认识到你是一个天使

认识到你是一个天使，不要害怕展现它。信任你内在的光、你创造性的能力，去克服害怕表现自己的恐惧。这是第一步。

怎样做到这一点呢？联结到灵性是很重要的。从灵性的视角来看待这个世界，回忆起那个爱 and 美的没有时间的王国，你就来自于那里，你属于那里。你一直都在接触那个精妙而殊胜的领域。现在再跨越一步，真正地信任它就在那儿。当你联结到它的时刻，你也会触碰到自己的内核，从而开始认识到你真正是谁。你记得，你的意识是永恒的，

那是光和创造性的一个重要来源。

一旦你触碰到另一个王国的一点点端倪——那是你真正的家，人类社会置于你身上的判断就不算什么了。你意识到，你呆在这里只是暂时的，这个纷繁而嘈杂的社会终有一天会消失，取而代之的是一个更宁静、更和谐、更快乐的社会。目前这个社会对你的看法和期待不再重要了。更重要的是你在这儿做什么，你怎样在这个世上展现你的光。

通过感知你真正的来源，你就点燃了你的光。光是创造性的，具有转变事物的能力。你将会注意到，你的环境开始相应地回应你。生命将会更加轻松自如地流淌，人们将会更加重视你。在从过于敏感向高度敏感转变的过程中，你已经迈出了重要的一步。

## 步骤二 觉知到你的男性能量

只有当你也能“不去”给予的时候，你才能真正地把你的光给予别人。如果你无法对别人说“不”，你的“可以”是没有意义的。学着设立边界，学着坚持自己，这是很重要的。如果你无法做到这一点，你的能量就会流入到无底洞中，你永远会感觉到虚弱和精疲力竭。

为了避免这样的事情发生，你需要连结上你的男性能量。许多有灵性倾向的人对于男性能量持有负面的看法，认为它跟暴力、对抗和

攻击性有关，不那么具有灵性。这种负面态度的结果就是，许多具有灵性倾向以及过于敏感的人都会感觉到无力，无法坚持自己。

解决之道就是明白，男性能量在本质上并没有什么过错，是男性能量和女性能量之间的失衡引发了问题。由于把男性能量看做是低等的能量，许多人因而削弱了自己的力量。这一点尤其发生在敏感的女人身上。特别是当你经历一个灵性成长的过程时，联结上你的男性能量是首要的事情。

一旦你采取了步骤一，更加觉知到你真正是谁，你将会轻易地从环境中辨别出自己，你的光芒将会被人们注意到。这将为你吸引来我称之为“能量榨取”的事情。有些人或实体——比如你工作的组织——将会用你的能量来喂养他们自己。他们夺取了你的能量，却没有给你任何相应的回馈。如果你不能远离这样的环境，你就上当了。

这时候，你需要运用你的男性能量。拥抱你那男性的部分，你内在的男性，信任他。让他成为你手中的剑，斩断你和那夺取你能量的事物之间的联系。

对于熟练地使用男性能量之剑来说，一个常见的陷阱就是平等的观念。我们都是平等的，因而我不应该把自己与别人区别开来，我应该跟他们分享我拥有的东西。这种平等的观念在某种程度上是对的。

在灵魂层面上，我们都是平等的；然而在肉身层面上，我们并不是平等的。有些人比其他人更容易散发自己内在的光。如果不承认这一点，我们就是在放任自己的能量被别人榨取。尤其是那些散发了大量光的人，那些给予了很多的人，真的应该保护好自己。要意识到你的能量给了谁，给了什么组织。不是每一个人都准备好了接受你所给予的东西。不要让你最珍贵的礼物被某些跟你振动不匹配的人或组织拖垮。你要将你的男性能量用于这样的目的。

### 步骤三 认识到地球母亲是你的朋友

许多过于敏感的人对于在地球上生活心存抵制。这种抵制部分是因为他们在现代西方社会没有感受到家的温暖。社会的能量跟他们自己的能量不相匹配，他们感觉到孤独，无法融入社会。他们很想离开，他们潜意识中还记得自己的灵性传承，渴望再次回归家园。他们希望回归天堂的平静与和谐，那里同目前人类社会的嘈杂、恐惧、攻击和虚伪形成了如此鲜明的对比。

除了这个原因，敏感的人们也直觉地意识到了他们过去世在地球上发生过什么事情。通常他们携带着斗争、被迫害和其它形式的被侵害的记忆。他们记得，自己努力地在地球上做表率、行善事，却因此粗暴地被人们所拒绝和排斥。



若要克服不愿留在地球上的抵制之心，很重要的一点就是区别开人类社会的能量和地球本身的能量。要想做到这一点，到大自然中去寻找一块美丽的地方吧。挑一个平常的不是周末的日子，在安静的时候来到这个美丽的地方。去感受那里的能量、安详与平静。让你的心对着这个地方敞开，感受那个地方的所有能量。除了你以外，那里还有自然中的精灵，比如小精灵和小矮妖，它们更为贴近大自然。现在去感受地球本身吧。这就是你投身于其中的那个地球，这个地球触碰到了你，它想要支持你。让你的心对它的能量和爱敞开吧。

通过进入跟地球的联结，你可以真正找到自己的位置，在世上发出你的光。你能够改变这个世界，让它变得更美好。地球上有一个地方让你感觉像是家，这个地方将变成一个灯塔，改变你周遭的世界。

过于敏感的人从世上隐藏起来，而高度敏感的人则把他们的光自由地照进世界。

#### 步骤四 运用你的女性能量成为更敏锐的人

你的女性能量可以在惧怕某人和喜爱某人之间做出区分。它使你能够透过人们的面具看到他们的脆弱。在我们的心目中，我们都是善的，上帝存在于每一个人的心里。你可以运用这样内在的女性能量成为更敏锐的人，用你的同理心真正地理解别人的境遇。从内心深处理

解别人，这有助于你观察到他们受伤的印记或攻击性的行为。而这样的观察会有助于你放下这些东西。

当内在的男性能量强大到可以保护你的女性面向之时，上述所说便是可能的。当我们被别人的言语所伤的时候，我们通常不是被这些言语本身所伤，而是被我们对这些话语过于敏感的解释所伤。通常人们并不是故意要冒犯你，多数情况下他们脱口而出什么话，那并不是针对你个人的。你的男性能量可以帮助你不去把这些言语放在心上，你的女性能量帮助你去感受这个人的真正遭遇。藉由运用女性敏锐的礼物，我们现在在周遭的这个黑暗世界看到了大片的光。变得更敏锐一些，我们就向我们同伴的心里更走近了一步，那颗心通常比我们想象的要更为温暖、更为明亮。通过注意到别人心中的光芒，这片光将会燃烧得更加兴旺。

变成更敏锐的人是双向运作的：不仅对别人是谁有了更为深入的感受，人们也会逐渐地更加了解了你。他们感觉到你身上有一些敏锐、温暖和美好的东西，这些东西他们之前从来没有注意过；通过认同他们，他们也认同了你。你就是用这样的方式开始在地球上感受到家的感觉。

做为一个天使，要有平衡的状态

每一个人都在进行着给予和接受。为了保持心灵上和身体上的健康，我们需要同我们的环境保持和谐的关系。给予之流和接受之流需要得到平衡。当我们更多地散发出我们的光，致力于从过于敏感到高度敏感的转变，成为我们本来所是的天使，给予之流就会变得越来越丰沛而绵长。我们慢慢地流泻出创造性的、美丽的光，将其同我们的环境分享，对于这一点我们通常并不自知。而我们投放到世界中的能量希望能够以（物质）丰盛的形式回馈给我们。

这一点在许多敏感之人那里引发了问题。过度敏感的人总是不相信生命可以是美好的、丰盈的、充足的。他们觉得这样也许不妥，他们配不上这样的丰盛，于是他们堵塞住了想要回馈给他们的接受之流。那些教导你们说“给予比接受更好，或者享乐有罪”的宗教信仰拥护这样的观点。恐惧和怀疑推开了想要走向你的自然的丰盛。

要注意这一点。好好审视自己，看看你是否真的对宇宙想要给你的东西、对所有为你准备好的爱保持了开放的态度。如果你不对宇宙想要给予你的东西说“可以”，你就无法真正地对自己说“可以”。说一句大声的、亲爱的“可以”给自己，给你们每一个人。然后，接受生命中的接受之流将会变成自然而然的事情。

作者：盖瑞特

译者：小李

英文原文的链接: <http://www.jeshua.net/>

原译文链接: [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_56a04fea0100maj9.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_56a04fea0100maj9.html)

## 指导灵的类型

杰瑞特 (Gerrit)

译注: 这是《与指导灵沟通: 约书亚的召唤》一书的最后一章, 由帕梅拉的先生格里特撰写。带着不舍的心情翻译最后这一章, 也为自己因翻译这本书而获得的成长感到欣慰。当初刚刚拿到这本书时, 暗自希望的是获得一些具体的技巧, 夸张地描述一下就是: 需要根据哪些具体的程式做哪些具体的练习就能够与指导灵建立连接。令我开心的是, 刚刚翻译完此书的前几章, 就轻而易举地与‘内我’和指导灵建立了全然的连接(他们本就一直守护着我。在翻译此书之前, 我常常忽略‘内我’, 也时时因为‘刻意’地寻找和验证却反而看不到指导灵的存在。), 原因很简单, 约书亚阐述的‘思想障碍’我都有, 消除了这些障碍, 一切都那么自然而然, 那么理所当然。嗯, 是的, 能够与灵魂沟通本就是我们的天性。各种方法和程式都只是‘辅助工具’, 关键在于我们内心的想法、观念和情感。信任是最有力的工具, 信任自己, 信任宇宙中充满了爱。

我们从未孑然独行, 一直有充满智慧和爱的指导灵佑助我们。本章中我们将做一次旅行, 了解帮助我们的各种灵性源泉。除了个人性的指导灵——也被传统地称为守护天使——外, 还有一些充满觉知的力量和灵感源泉也在指导我们的人生之旅, 我将他们统称为指导灵。因此, 本章中‘指导灵’这个词的意指范围很大。

人们常常认为与指导灵沟通很难, 只有在深度冥想的状态下才能做到

这一点，事实并非如此。例如，时刻近距离陪伴我们的一位指导灵就是我们的身体。用片刻的时间来关注你的身体，静静地聆听，你就会获得很多洞见。后者——聆听——则是最难的。敞开心灵且放下各种评判和恐惧是聆听的必要条件。如果你能够迈出这一步，后续过程就很简单：洞见会自发地涌入。

本章对各种不同类型的指导灵以及与他们建立连接的方式做了一定的总结。当然，这一总结并不完善，其目的主要是帮助你认知赋予我们人类的多种佑助和灵感的源泉。请跟从自己的直觉，选择适合你的指导灵以及与他们沟通的方式和方法。

## 1 个人性的指导灵（守护天使）

个人性的指导灵是意愿引导我们一生的高灵。通常而言，他们曾经是我们某一生中的朋友或家人。他们深爱我们，从不评判我们，当我们觉察到他们的存在时，会立刻感受到他们的友谊和支持。一般来说，我们每个人都有一位男性和一位女性的指导灵。

如何与指导灵建立连接？第一步也是最重要的一步就是：相信他们的存在。如果不相信这一点，我们就将自己屏蔽起来，指导灵也就很难接近我们。信任是通往佑助和爱的桥梁。

运用想象力是与指导灵建立沟通的一个好方法。不要怯于想象谁是你

的指导灵以及他的形象。指导灵本是无形无相的。各种固定的形式属于这个世界，并不适于指导灵所在的次元。一个指导灵可以采用任何形象——虽然他/她的能量本质没有任何改变。通过想象，你可以为自己提供一个更适合自己的形式，指导灵也可以通过采用这一形式与你建立连接。形式只是一个工具。

下面的冥想练习能够帮助你增强信任并与指导灵建立连接。想象你身处美丽的大自然中：林间的一片空地、辽阔的沙滩或水波潋滟的湖边。选择一个安静自在的地方，一个你感到安全的地方。想象你的指导灵就在那里。

赋予你的指导灵一个形象。他可以是睿智的老者、美丽的精灵、一位天使、神话传说中的动物或者任何你喜欢的形象。你可以随意选择指导灵的形象，只要这一形象使你联想到爱与智慧就好。

然后你在心中与这一形象默默地沟通。最初这还只是想象，渐渐地，你发现这已经不只是想象。某些出乎意料的字句开始出现在你的脑海，你的想象开始变得越来越真实，这就是说，指导灵正在不断地将他更多的能量和个人性注入这一形象。他正在运用你所选择的形象与你进行沟通。也可以说，他‘接管’了这一形象。有时你也会看到这一形象开始发生变化，因为指导灵的能量已经入驻其中。

真正的指导灵所给你的答案总有下列两个特征：

- 充满了爱和温暖，你知道它来自于真心关爱你的朋友
- 从不具强迫性，你拥有完全的自由

此外还有一点很重要：真正的指导灵从不逼迫他人，如果我们需要安静地独处，他也绝不会打扰我们。

## 2 你的高我

上述指导灵的目的就是帮助你与你的‘高我’或灵魂建立连接。我们如此深陷于物质实相，以至于我们忘记了真正的自己——我们的灵魂。指导灵试图帮助你与内在的力量——深层的灵感、直觉和内在觉知——建立连接。

你自己最知道什么对你最有益。认识到这一点很重要。你并不需要指导灵，你的指导灵想要给予你的，都在你之内。指导灵正是想引导你走向内在，他们希望帮助你与自己建立直接的连接并相信你可以于内在找到所需的一切。

我们中的许多人对此都持有怀疑的态度。我们心中毕竟充满了恐惧和自我批评。相对于自身智慧而言，我们常常更容易相信指导灵的智慧。我们常常专注于负面事物：恐惧、怀疑、小病小痛等等。对负面事物的关注也常常是我们思考的出发点。这就象是将一座高楼建在不坚实的地基上，后果显而易见：整栋楼房也成了高危建筑。这种情况下，

理智成了负面因素的放大镜：小小的病痛发展成了大病，沟通上的小误会演变成对他人的不信任。

要想与‘高我’建立连接就要改变意识的聚焦。一旦你开始关注正面积极的事物，学会信任和宽容，就能够更容易地与内在智慧建立连接。你的‘意识大厦’有了坚实的地基。

指导灵一直想要帮助你找到坚实的地基，从而能够运用自身的力量来感受什么对你最有益。通过指导灵的帮助你能够与你的‘高我’建立连接。与‘高我’建立连接的另一个好方法就是藉由内在爱侣。

你的内在爱侣是你的一部分。在地球上，你生活于二元实相中，是一位女性或者男性。而你的灵魂则是双性的，是男性能量和女性能量的统一体。内在爱侣则是填补你、使你变得完整的那个灵魂面向。对于一个男性来说，这就是他的内在女性；而对于女性而言，则是她的内在男性。

例如你轮回为男性。投生时，你的女性能量留在灵魂层面。她驻守在‘较高的次元’，进入物质实相的那部分灵魂则将意识聚焦在男性面向上。这意味着，当作为男性的你与内在女性——你的内在爱侣——建立连接时，也就自动地与你的灵魂建立了连接，毕竟你的内在爱侣‘居住’在灵魂的次元。如果一个男性更加觉知自己内在的女性能量，



通往其灵魂的门户就会自动地为他开启。他在通往‘开悟’的道途上迈出了小小的一步，他将越来越受鼓舞，对灵性持更加开放的态度，且更能够与女性建立和谐的关系。这同样适用于能够与其内在男性建立连接的女性。

与个人指导灵建立连接的方法也同样适用于与内在爱侣建立连接。你可以想象你们相会于一个美丽的花园，你可以自由地运用想象力描绘爱侣的形象。你也可以想象你们正在一起翩翩起舞，用内在之眼看一看共舞的你们彼此之间的关系如何。任想象驰骋，你会发现，你的内在爱侣会逐渐变成一个独立的角色，并帮你看到如何在生活中创造更好的平衡。

### 3 未来的自己

另一个灵感源泉就是你未来的自己。在你未来的某个时间点，你已经彰显了各种潜能，也已将你的灵魂完全地展现于地球上。那个‘未来的你’就是你的‘高我’，只不过那时他已经完全地彰显于地球实相。在心中想象一下他的样子：充满了智慧、力量和爱，象天使一般闪耀着神圣的光芒，不过那时他不在天上而是身处人间。这就是你未来的自己。在未来的某一时刻，你会成为他，实现他。

与未来建立连接，这可能吗？未来已经存在了吗？灵性实相常常与我们在物质实相中所看到的表象相反。我们将出生看作喜事，死亡则是

丧事。而在灵性次元中，出生是为灵魂戴上枷锁，死亡则是解脱的方式。这一相反性也同样适应于时间。人们认为‘因’存在于过去，未来尚未到来，时间被看作是一条没有尽头的因果之链。而在灵性次元却恰恰相反。真正的‘因’存在于未来，这是一切进化的原因。进化是向某一目标发展，是走向未来的某一目标点。正因为这一目标已然存在，才会有进化。所有的生灵都感受到走向这一目标的内在渴望，它象磁铁一般吸引着我们大家。

一个孩童能够感受到他长大后会有什么，这也在很大程度上决定了他的各项爱好。例如，如果一个孩童长大后将成为一位作家，他会对书籍、阅读和写作有浓厚的兴趣。他‘未来的自己’——他那希望彰显于地球实相的最大内在潜力——指引着他。正是因为这个原因，我们无需畏惧失败。我们的未来在某一时间点上已是事实：我们已经达成了我们正在为之努力的目标。

你‘未来的自己’——在地球上闪耀着神圣之光的天使——就象一座灯塔，一座照耀‘过去’的灯塔。我们在潜意识中被这一灯塔所吸引，它是我们内在的指南针。虽然我们常常迷失，却迟早能够再次看到它的光芒，走上通往它的道途。

在未来的某一时刻，我们会达成这一目标，那时我们的灵魂完全地彰显于这一物质实相。这是一个成就的时刻，我们的灵魂周身闪耀着美

丽的光彩。这一时刻或许会出现在今生今世，也或许会久远一些，在某个来世，甚至是另一个星球。这一时刻何时到来，并未事先设定，你通过当下的所作所为来影响这一时刻到来的时间。然而，无论如何，在未来的某一时刻你的‘高我’会与物质实相建立全然的连接，这一‘未来的自己’则会是你现在的指导灵。

为了于内在与‘未来的你’调谐，你需要以当下‘本然的你’为起点。感受自己的内在核心，放下恐惧：恐惧他人的评判，恐惧改变，恐惧自己不如别人，放下所有这些恐惧。专注于你的内在核心，那里没有恐惧的一席之地。想象身处这一核心的你会如何生活。什么环境完全适合那个你——那个完全没有恐惧的‘未来的你’？想象他就在你的眼前，与他交谈。让‘未来的自己’赋予你灵感，为你提供各种建议。

#### 4 你的身体

我们并非独自行走在地球上。一直有一个忠诚的好朋友陪伴我们一生：我们的身体。我们的身体对我们所思、所想和所感受的一切都会起反应。精神和情感上的和谐会带来身体上的和谐，反之亦然，不和谐的精神和情感也会导致身体上的失衡，其具体体现就是疲劳和小病小痛等，有时甚至还会出现痼疾。

人为何会生病？我们可以这样看待这个问题。我们的意识觉知如一道光，当我们拥有完全的自我觉知时，我们就完全地处于光中——我们

自身之光。然而，如果有一些情感或思维模式尚未被我们觉察——例如我们尚未认知的愤怒，就会有暗斑存在。这些暗斑会影响身体的运作，正如人类需要日光，我们身体中的细胞也需要我们的觉知之光，才能健康和谐地运作。

疾病督促我们进行自我探索。各种身体上的症状——它们均是由于缺乏觉知而引起的——经由疼痛和不适来呼唤我们的关注。它们邀请我们去觉察自己，这一自我探索之路会将我们引向内在的黑暗之处。藉由关注与觉察，黑暗之处会逐渐变得光明，阴影也将失去其力量：疾病得到疗愈或者身体的不适程度降低。

疾病会帮助我们扩展意识并获得内在的成长。身体是我们的指导灵。生病时，将意识关注于内在，就能够逐渐学会听懂身体发给我们的讯息并赋予身体自我恢复的机会。自我疗愈过程中至关重要的一步就是将身体上的问题看作是对我们的邀请，邀请我们开始自我探索，而这在我们的文化中并非理所当然之事。在我们的文化中，身体被看作是一台机器。机器不能正常运转时，我们就想尽快——最好是以一种机械的方式——修复它。即使在另类治疗领域中也存在着刻板的治疗方法，比如一些顺势疗法、花精疗法及矿石疗法，其潜在动机与传统医学并没有什么不同：我们生病了，因此我们需要吃药或借助其它治疗手段来尽快恢复健康而无需改变自己的人生方式，疾病并不受欢迎，它影响了我们的各种计划。

只有在我们愿意聆听的情况下，身体才能够成为我们的指导灵。这就是说，每当身体不适，我们都愿意问一问，问身体希望借此告诉我们什么。为了能够做到这一点，我们需要先转变思想，不仅要改变对身体的看法，更要改变我们对自己的看法。我们必需学着将身体看作是带给我们重要讯息且最为我们着想的好朋友。与此同时，我们也要象身体看待我们一样看待自己：光和疗愈能量的创造源泉。一旦我们能够做到这一点，就会对身体所经受的一切负责并体验到‘我的人生我做主’。如果没有这道觉知之光，我们身体中的细胞就会迷失，并以反常的行为来唤起这一觉知之光的关注：生病。

## 5 内在小孩

每个人于内在都有一个孩童，一个想要玩耍、希望能够开心快乐的孩童，一个有时也会感到愤怒的孩童。内在小孩是生命喜悦的源泉。随性而行的孩童在成人世界中几乎没有落足之地：一切都需要照章行事，按计划行事，必须要控制所有的自发冲动。人们在成长早期就已经受到这种‘编程’式教育的浸染——它促使人们在各种情况下都按照社会或他人的期望行事，很多电视广告节目所针对的观众群就是尚不能读写的孩童。

自小到大，我们一直被灌输各种讯息，诸如该如何行事，该成为什么样的人以及该如何感受等等。我们不仅受限于小时候家长和学校的教育，也还承受着同侪压力，此外因特网、电视、期刊杂志也不断地向

人们灌输各种不符合自然规律的思想。例如当今的理想美女形象：经过数字处理的骨感女子，看上去仿佛既忧郁又缺乏睡眠。或许你会问，为什么这一形象不再使人联想到健康、快乐和幸福？在当今社会中，没有任何一位女子能够以其天生的容貌满足这一理想标准，也就是说没有一位女子是‘美丽’的。与此同时，我们也被灌输‘没有美丽容颜的人无法获得幸福和成功’的观念。在各种电视剧中，我们也常常看到美貌之人是成功的，而相貌不佳的人则是‘坏人’或失败者。理想的美女形象，这只是一个例子而已，说明了外在标准如何使我们疏离自己的内在本质。

内在小孩是引导我们走出这一荒唐情境的指导灵。一旦我们与内在小孩——你可以想象它是居于你腹内的一个孩童——建立沟通，我们最先发现的常常是：它心中充满了忧伤、愤怒和恐惧。它之内存在着许多被压抑的情感。是的，你都想要什么呢？几乎所有你想要的都被禁止，各种自发的想法和冲动一次次地被压抑、被咽在心中、被忽视。通过聆听内在小孩，呵护它，为它提供嬉戏和自由表达的空间，你就能够再次找到通往生命喜悦和欢乐的道途。作为成人，你也一样可以体验到孩童那无需刻意追求的幸福。

我们的内在时时有一个声音说：“我可以这样做吗？可以不考虑他人、随心所欲地行事？这不是自私吗？”然而，内在小孩与‘自我’有着一个重要的区别。‘自我’非常在意他人，努力地获取他人的认可，

并试图胜过他人。以跑步为例，如果跑步的人以‘自我’为出发点，他会希望自己比他人跑得更快，超过所有的人。一个能够聆听内在小孩的人，只是想轻松快乐地跑步，享受运动的乐趣，享受自由。内在小孩想要的是嬉戏和享受，自我的愿望则是掌控。

就是说内在小孩总希望能够随心所愿。它需要关注，需要空间，正象一个和睦家庭中的孩童一样需要玩耍和成长的空间。不给内在小孩空间，压抑它，这才是自私的。这样做你只是隐藏了自己的最美，你不是机器人而是一个人：美丽、创意、自发性和智慧的源泉。忽略内在小孩，这一源泉就无法展现在这个世界中。

## 6 地球及其指导灵

我们的行星，地球，并非死物，而是一个具有丰富意识觉知的生命体。地球，盖娅，尽其最大的努力来帮助我们。她希望我们在这里能够幸福快乐，能够闪耀自身的光芒。

当我们身处大自然，远离人群，远离忙碌和喧嚣时，最容易与盖娅建立连接。甚至仅仅是身处大自然本身就已经能使我们感受到与她的连结，我们感到安宁、重获信心并感受到属于我们的路就在前方。

关注大地，让意识流入大地，我们会感受到希望帮助我们的、充满爱的女性能量。与一棵树建立连接能够有效地帮助我们让意识进入大

地。树是局部生活在地下的生命体，它们经由树根与地球有着天然的深度连接。我们可以想象作为一棵树会是什么感觉，藉由将自己想象成一棵树，并自内向外地感受它，我们就可以立刻与大地建立连接。通过这一连接，我们常常立刻明了什么对我们有益，什么则毫无益处。你也可以向这棵树提出问题，答案常常以感受和无言的建议等形式出现。

地球母亲有许多帮助她的存有，比如小精灵、小矮人、小仙女以及其他灵性存有。许多生活在大自然中的高度敏感之人，也常常能够觉察到这些灵性存有，并与它们有一定的沟通。这些存有与地球之间的合作非常和谐，因此很值得我们学习。你无法强迫性地与这些存有建立连接，通过调谐于大自然，通过感受地球的心跳，你自然而然地就会慢慢感受到它们的存在。

## 7 宇宙指导灵

我们来自宇宙，是决定暂时来地球居住和体验的宇宙存有。凝望星光璀璨的浩瀚夜空是与宇宙指导灵建立连接的好方法之一。在大自然中找一个暗得能够看得到银河——印第安人称其为夜之脊柱——的地方凝望天空最有效，几分钟之后你就会感觉到安宁、智慧和神圣的能量涌入体内。

每一颗星都放射出不同的能量并拥有其独特的意识觉知。当你凝视它



们一段时间后，就会感受到它们之间能量的不同，并可以选择你在那一时刻所需要的能量。当你感受到与某一颗星的连结时，要知道你是与一个有意识觉知的生命体建立了连结。仰望星光如同看入一个人的双眼，你可以与它建立内在的连接并开始沟通。这些星星可以帮助我们认知我们在宇宙整体中所起的作用。

## 8 负面的指导灵

这里所说的负面指导灵指的是那些本不受欢迎却进入了我们生物能量场的能量体。它们也常常被称为附身灵。一般来说，它们并没有成为我们指导灵的意愿，它们只是觉得和我们在一起比较惬意并将我们的能量作为养料。尽管如此，它们在某一方面对我们也会起到指导灵的作用，就是说，它们放大了我们的某一负面性，并因此对我们的自我觉察过程做出重要的贡献。

为什么这么说呢？一个完全临在、与大地完全连接的人不会受扰于那些试图侵入其能量场的存有，那些存有根本无法接近他。遗憾的是，我们中的许多人并非如此。大部分人都还没有完全地居于其肉身，其生物能量场中还有一些‘洞’。我们最初并不会注意到这些‘洞’，我们没有觉察到它们是因为它们本无从觉察，正如我们无法觉察到自己的视觉死角一样。这时出现了一个附身灵，它将这样的‘洞’看作是相当可心的居住地。

许多附身灵都是没有意识到其肉身已经死亡的灵体。附身对于他们来

说，是借助他人的生物能量场重获地球生活的一种方式。当一个附身灵进入我们的生物能量场时，我们常常能够注意到一些异常，我们可能会忽然有一些奇怪的感受以及完全不同以往的想法和倾向，比如我们可能会忽然毫无缘由地感到忧伤，有时我们也会感觉到一些身体上的不适。

摆脱附身灵的第一步就是觉察到自己的异常，觉察到自己的某些感受并非来自自身，并去寻找其来源。下一步则是与附身灵建立沟通，帮他认识到他已经不再属于这个世界。最后我们需要去填补附身灵在我们的生物能量场中留下的‘洞’。

为什么我将附身灵看作指导灵呢？因为这些附身灵使我们认识到自己的‘洞’：我们尚未‘完全轮回’的那个区域。例如，我们认为自己不应该在地球上享乐，不应快乐地生活。这一想法会压抑我们喜悦、快乐的那个部分，这样能量场中就会出现空缺，这一空缺部分处于人体能量场的某一‘便利位置’，以忧郁、负面的感受吸引那些附身灵。忧郁使我们认识到自己对生命喜悦的压抑。因此，附身灵使我们开始自我觉察，从这个角度看，它是我们的指导灵。

从某种意义上讲，附身灵起着类似于顺势疗法的作用：它增强我们的缺陷从而使我们走上自我觉察之路。各种问题和错误都被放大，因此我们‘被迫’采取一些行动。

附身灵有时也可能使事情复杂化：它以指导灵自居。这种情况下，它常常是自欺欺人，与其承认自己正在汲取他人的能量，它更愿意相信自己是一个指导灵。你总可以在心中明确地感受到真假指导灵的区别：只要你心存怀疑，这个指导灵就不是真的。

**Pamela Kribbe**

（译者：光之紫）