

【约书亚传导】中国工作坊传导

【2013 上海工作坊传导】

灵性炼金术工作坊

导师：Pamela&Gerrit

翻译：张德芬

约书亚 2013 上海工作坊问答精选

记得你灵魂那朵独特的花

（更新日期 2014/1/20）

约书亚 2013 年上海工作坊问答精选

帕梅拉老师回答问题前的说明：接下来我们是问答的时间，你们问一个问题，我会闭上我的眼睛回到我的心中跟约书亚的能量相连接再把答案说出来。我了解很多人是有个人问题要问，但是约书亚的回答可能是一个适用于所有人的通则，所以提前说明一下。因为现场很多人都要问问题，我希望给尽可能多的人有机会问问题，所以当你问过问题我做过回答后就由下个人来问，不要有过多的对答好吗。我们今晚有录音，可能刚开始我们的回答你并不明白，但是回头再看可能就比较清晰了。

问：当我表达真实自己的时候，总是会很恐惧得不到周围人的认同，这种恐惧就像自己不存在一样，最近的感受特别强烈，我应该怎样处理？

答：你们所有的人都变得非常依赖其他人的认同。这是一个大悲剧，因为它会阻挡你，让你不能展现你真正的本色。需要很大的力量和勇气你才能为自己挺身而出真正的去表达自己而不在乎别人的拒绝。然而这就是你的挑战，你必须要走的路。人生最大的痛，不是被其他人拒绝，而是对自己不真实。如果你能够感觉到你和自己的灵魂，自己的核心本质有非常深的连接的话，没有人能够伤害到你。人生最大的满足和最大的喜悦不是来自于其他人的认同和接受，而是来自于能够勇敢的做自己，勇于成为自己。我鼓励你，当你感受到被拒绝的恐惧时，希望你能够看穿这个恐惧，看到它背后其实是一个小孩子，它需要你的抚慰。我们内在都有一个受到惊吓的孩子。我们想象一个小孩子，他很自然的会寻求父母以及周围的人的认同，以求取安全感。因为在你们的世界当中很多地方，都是由恐惧来主导生活的，所以你内在那个孩子他没有办法和自己的真正的核心来进行连接，她会真的认为如果别人不认同她的话她就会死，你能想象放弃你自己，把自己交给别人来论断这种悲剧吗？我鼓励你自己挺身而出，去护卫你的这个小孩，即使没有人去认同他支持他，你都能看到他的美丽和伟大。这是所谓的灵性的核心，爱你自己，无论其他人如何说你看你。

问：我很小的时候能感受到别人对我的负面看法，所以我把自己封闭

起来了，整天和自己在一起，像是一种冥想的状态，长时间这样我感觉到这种方法让我和别人隔绝，有时无法和别人很好的沟通。

答：你在你自己的身上周围制造了一个盔甲，其实你们在场很多人都这么做了。这真正的悲剧还不是在于你跟别人保持了距离无法沟通，而是你跟自己真正的自己的心也远离了。封闭你自己可以说是像死去了一部分一样。你说因为不想受伤而把自己封闭了，可是这样做反而更加的伤害了你自己，借由封闭自己而深深的伤害自己。你不断地在保护你自己建立防卫，而这正说明了你自己的有多么的脆弱无力。想要脱离这两难处境的一个方法就是要跟你自己无条件的力量相连接。就像我今天晚上刚开始说的，你们都是要成为老师的。你们也注定要成为一个模范要教导大家怎样由内而外的生活。如果你根据别人的批判认可而生活的话，就等于是由外而内的生活。这点非常重要所以我要给大家举一个例子，在你生活当中如果你体验到被拒绝的痛苦，比方说在爱情关系、亲密关系、或者是在工作关系上，当你被拒绝的那一刻，你会感觉到痛苦，感觉到内心被撕扯了。你可以有两个选择，第一你可以马上把自己武装防卫起来，然后把这个痛苦排除在外。这样痛苦很快就会排除掉。或是你可以面对这个痛苦，直接进入它。你内在那个受到惊吓部分它会想说那这样我就会死了，如果你能够进入哪个痛之中让他流经你的话，你就会发现一个比痛更大的东西，你必须自己去经历这个，真正去实践一次，你就能够知道他真正的意义所在。你是宇宙永恒的花朵，如果你能够让被拒绝的痛苦流经你全身的话，你就会看到你自己从它之中扬升了起来，那么你在外在世界上所经历

到的被拒绝可能就会成为你生命上的一个转折点。它也会成为一个教导你学会爱自己的一個关键时刻。谢谢你问这个问题。

问：我想也可以象老师那样，在日常生活中随时与约书亚或基督能量连结上，随时来指导我的生活，我需要怎么做呢？

答：永远不要试着成为别人或与别人一样，因为每一个灵魂都是独特的。你的灵魂也有它独特的方式来绽放。

也许你会看到某些人，你非常地喜欢他，你被他所散发的某种特质或光芒所吸引。用这种方式受到启发和鼓舞是可以的，但是你不要试着去模仿他们、效仿他们，想要成为他们那个样子。你独特的花朵是你所拥有的最特殊的东西，因为它就是你的灵魂。

对你个人来说，在这一世你并没有这种通灵的经验，可能前世你曾经有过通灵的经验。我所谓的通灵的经验，就是打开你的心，去接收到了从另外一个世界、另外一个角度来的光和爱，然后把它们在你的这个世界中表达出来。所以你不用学习怎么样去通灵，你要做的，就是去“回忆起”就可以了。在我与你说话的同时，你就可以试着这么做，去回忆起你是有这样的能力，能够作为这个世界和另外一个世界之间的桥梁。

当你真心受到一件事情的鼓舞或是真心向往一件事情的时候，它总会来到你的生命当中的。但是你不要用自己的方法还有自己时间的急迫性，想要强迫它发生。你一步一脚印地来，让它有自己的步骤和步伐去发生。

因为在我刚刚感受到你的前世里面，你也曾经因为有通灵的能力，做了这样的事情，而受到世人的拒绝，所以你现在还残存那部分恐惧的记忆。

要有耐心，要知道你此生的使命，它一定会在应该发生的时间，自然而然，水到渠成的。

问：我想请问一下什么叫做“灵性炼金术”？

答：所谓的炼金术，就是把一种物质转化成另外一种。在灵性的道途上，你是利用你的灵魂、还有它的能量来转化事情。从表象上来说，好像在灵性的意思里面，是将黑暗驱赶走，把亮光带入黑暗之中。但是真正有智慧的人，你可以称他为“炼金师”，或是“炼金士”，他知道在这些黑暗的物质当中，其实是隐藏了巨大的礼物。这些阴暗面之所以会被创造出来，其实它是有一个隐藏的理由的。

在你日常生活中，其实如果你注意的话，就会看到，在你经历过巨大的悲伤、哀痛，——在经历过这些痛苦之后，你会成为一个更为有力量，更加有智慧，而且更为慈悲的一个人。

最有智慧、最慈悲的这些灵性老师都知道，在黑暗之中蕴藏着无限的智慧和礼物。他们并不与黑暗抗争、斗争。他们了解黑暗就象是一个隧道，当你通过了长长的黑夜的隧道之后，走出另外一头，你会获得前所未有的智慧。

这就是所谓的灵性炼金术。

问：我经常感觉到很疲劳，在生活与工作当中的压力很大。我想请问一下，我应该采取什么样的措施，来缓解这样的压力？

答：你的疲倦与疲劳是来自于被压抑的生命力，有一部分你的生命力，它急于出来想要表现，想要见到天日，可是你却把它们压抑下去了。你的工作并不能滋养你，不能满足你，所以你的身体告诉你了这个讯息，这些都是一些迹象，要你去注意。对你来说，可能是有很多压抑的情绪，你要去面对。因为这些压抑的情绪，是针对你自己和他人的，但是你从来没有去面对它，释放出来。

你有一颗非常顾念别人的心，你总是去照顾别人的需求而不顾到自己。如果你不断地压抑你自己内在的热情和活力的话，长此以往，你就感觉不到它们了，而能感受到的就是疲惫、疲倦和挫折。

对在座各位来说也是一样的。大家必须要去正视你自己的这个负面情绪。如果你真的感到非常疲惫，生命没有任何意义的话，请你不要忽视它们，要去正视它们，要去面对甚至深入它们。

你可以去问一问你的内在小孩，因为他代表着你生命的活力，生命热情的泉源，你可以问问他“我要怎么做”，才能够把你带出来，把你的热情和活力带在生活上面，让大家可以看得到，能够感受得到。

孩子是没有任何顾忌的，你这样子问他的话，他可能会告诉你：“我根本不喜欢这个工作，在这个工作上，我根本不满足，不能获得滋养，我不喜欢现在的这种生活。”如果你的内在小孩这么直接地告诉你这些话的话，也许你会感觉到非常的恐惧。你可能会说，我不能就这样子说出来，然后我也不能这样子就离开我的工作，或是我一段不满意

的关系。在这个时候，在你内在小孩的冲动与实际世界的事情之间，你需要一个桥梁来缓冲。这个桥梁，就是我今天早上说到的我们的守护者，护卫者。

第一步，就是先跟你的内在小孩有所连结，在了解他真心想要的东西之后，第二步就可能要问问你那个守护者，我了解了内在小孩他的冲动和情绪，可是我怎么样能把它实践在我外在的生活上面？

如果说是一个工作让你感觉真的很没有成就感，很不满足的话，你可以试着在一些小的地方慢慢地、逐渐地开始改变，至少在那个地方，能够让你对你自己能够忠实，然后真实地表达出你自己。当你能够更多地、即兴式地去表达你自己，能够更真实地去面对自己需求的时候，宇宙就会给你很多的支持，因为宇宙是希望你能够做你自己，去真诚地表达你自己。

即使这么做会为你带来一些恐惧和紧张，但是你去做一下的话，你会发现你的生命力，你的活力反而会增强，你的疲倦会减少。

问：我感觉我的人生到达了一个转折点，我现在可以为我真正的人生工作去准备。我特别希望找到自己天赋的才能，以服务于地球。之前有一个通灵人告诉我，我是地球守护者，与动植物有很深的连接。但是我现在因为今生前边的一些影响，我对动物有一些恐惧。如果真的是这样的话，我怎样消除我对动物的这种恐惧呢？

答：你怎么样知道你是在尽你的天职，完成你的使命呢？就是当你在做那件事情的时候，你会感觉一个喜悦与和平的“流”回到你的身上。

你的情绪就是最好的指标，告诉你这件事情对你来说是好还是不好。永远不要听从外在权威的话，不管是一个比较高明的老师，或是一个通灵者也好，不管他们告诉你什么，他们都是外在的声音，你必须聆听自己内在的声音，去感受到自己的感觉，不要依靠外在，这才是最正确的。你的感受、感觉是最正确的引导，永远不要去倾听外在的人说的事情——如果那与你的情绪不一致的话。

如何找到自己的天赋呢？它是一个内在的旅程，对你的灵魂来说，它有巨大的价值。这个旅程就意味着你慢慢地向内走，不要顾忌他人的评价或是期待。聆听那些真的能够给你带来有活力的感受、喜悦的感受、好玩的感受的东西。你最高的天赋对你来讲，永远是非常非常自然的。其实去知道它究竟是什么、将会是什么并不是那么重要的。真正的挑战是在于，不要听信头脑告诉你你的天赋是什么、你的使命是什么，而是愿意真正地深入你自己的内心，诚实地去面对，聆听你内在真正的声音。

如果有人告诉你，说你应该跟动物们一起工作，你很尊重那个人的意见，所以你试着去做了。那在做这个工作的过程当中，你一定要关注自己的内在，如果你觉得不舒服，或是害怕的话，那就表示其实这不是你应该做的。

相信你自己的感觉。

问：现在有很多美丽的灵魂、新小孩来到地球，在我的意识还没有达到这个层面的时候，我感觉对于我的女儿造成了很多限制和伤害。即

使我现在到达了意识层面，我感觉以后还是会在反复当中，像我这样的情况，您有什么建议？对于这个孩子，我可以为她做些什么？因为我有一些自责。

答：请你不要自责，因为“自责”这个能量是具有破坏性的，它对于你和你女儿来说都不是好的。

看到过去的那个自己，那个部分，你是曾经如何地在跟自己以前内在那个黑暗的部分在抗争，在争斗的。试着去找到一种宽恕的能量，宽恕那个时候的自己。

这样做意味着，你愿意为你自己承担起你应该要负的责任。“为自己负责”并不是说要永远地这样惩罚自己。它意味着你过去做的事情，和现在做的是不一样的，从现在开始起你不会那么做了。你可以为过去的行为感到有一点悲伤，这是没有问题的。但是不要去自责或是感到罪疚，因为这是具有破坏性的。

我也想根据你的女儿这一点，说一些事情。在灵魂的层面来说，你女儿是非常有意识地，她要成为你的女儿，跟你一起在这个地球上。当她投胎转世到你身体里面的时候，她当时已经知道你在跟自己内在的黑暗抗争的那个部分。其实你的女儿她的来到，是帮助你更加地敞开、更加地觉知清楚到你自己内在那个部分。在灵魂的层面来说，你女儿她在你灵性的道途上，她是来帮助你的。其实你女儿非常高兴她能够帮助到你，让你能够改变与成长。

所以不要责怪自己，对待自己要有慈悲，同时要感恩你女儿她的灵魂。

问：我想问一下，人是否有自由意志？

答：是的，人是有自由意志的。如果人没有自由意志，什么事情都是已经决定好的，都在神的旨意里面的话，那就没有所谓新的事情发生了。

当神创造生命的时候，他是有非常深切的期望，能创造一些新的东西。那么唯一创造新鲜东西的方式，就是创造一些不可预测的可能性。所以神创造一种可能性，就是让所有的众生都有能力，都有可能性，去创造他们想要的人生或生活。在创造事情的最深处，我们拥有的就是自由。

当然，你投胎转世到这个世界上成为人类的时候，有些计划、蓝图是已经被设计好的。你的灵魂比你的人类人格有更深一层次的知晓，所以它会在你的生命当中创造一些事件，让你去学习，让你去经历。在你的生命当中，你是注定要遇到一些人，注定要发生一些事情，这是既定的。但是，当你遇到那些人，在人与人之间，你们互相能够做很多的选择。看你们要怎么样因应对方，同样发生了什么样的事件，什么样的情况，你也有自由选择的方式，怎么样去因应这个状况，这个事件。

在人类社会里有一个传统，就是我们被迫要听从外在的一个权威。在很多的传统仪式当中，我们塑造了一个神，我们就必须视他为一个外在的权威，听从于他。对我而言，我是希望这样的一个传统能够被放下，放掉，然后让人们能够了解，我们是有自由意志去做很多选择的。

问：我在之前看过关于新世纪的一个关系，人们可以听从自己的内心，遇到与你非常相像的双生灵魂，跟与自己有共鸣的人在一起。可是现实中，我的先生与我的价值观完全不一样，可是他觉得非常爱我，而我则向往能与一些吸引我的、我感觉想要成为的那些人在一起。如果说“价值观决定婚姻”，在我的婚姻关系中，我该怎么办？

答：对于你来说，你要去咨询自己的感受，相信你自己的感受是非常重要的。当你经历到了不和谐的时候，你可以去询问你的内在小孩，问他说：“你哪里不开心了？到底什么东西让你不高兴？我们应该怎么做？”当你在亲密关系当中感受到不和谐、不协调的时候，你可以视它为一面镜子，映照你的内在孩童，他迷失了什么？他缺失了什么？在这个关系中，他没有看到、没有找到的。

当你能够确认你的感受和情绪的时候，接下来，你就需要有勇气把这个真相说出来，跟你的伴侣讨论这件事情。当你这么做的时候，可能有两种情形会发生。一种情形是说，你的伴侣他能够理解你，他也能够接受你说的，他愿意去改变自己，同时他也说出自己内心真实的感受。还有一种情形就是，你真诚地表达了你的想法之后，但是你还是觉得你被误解了，你的伴侣就是没有办法在这个层面跟你好好沟通。如果情况是这样的话，你应该是觉得自己有权利，也有自由可以离开你不想要的这个关系。有的时候，宁可自己一个人，也比在一个关系里面得不到对方的理解，而造成疏离的那种感觉来得好。

我想跟大家谈一谈所谓“双生灵魂”的概念。通常双生灵魂是一种误导的说法，因为它会让你觉得，好像在这个世界上你找到一个人，可

以跟你有一个完美的爱情关系。

在人类关系里面，尤其是亲密关系里，双方始终都是需要去面对、处理自己内在的黑暗面，以及伴侣内在的黑暗面。这才是爱的真谛。就是说不是真正、完美的融合，而是逐渐一点一点更多地去了解对方，同时理解到对方，他正在经历的是什么。所以我想跟大家澄清的是，我不希望你将双生灵魂的这个概念浪漫化。

虽然这么说，但是还有一种情况，我们的确是有着我们自己属于的灵魂家族。也许你在这一世，可以在世界上遇到那个属于你灵魂家族的其中一个人，跟他产生很亲密的来往，创造了许多的喜悦、欢愉。有的时候，你碰到自己灵魂家族一份子的时候，你们两人不需要太多的语言，就能够互相理解对方，连自己都不知道为什么。

我知道你们在座各位都非常向往这样的关系。因为在这个关系里面，你会觉得自己从心里面，从自己的灵魂层面，都能够被认识到、被认可、被看见。最能够吸引这样的关系来到你生命当中的方法，就是对自己要非常的诚实。你必须诚实地意识到，没有一个外在的人，甚至你的灵魂伴侣，都没有办法让你成为完整的，没有办法让你有家的感觉，没有办法让你觉得你自己是完美的。

你只能自己做到。

所以相当矛盾的是，当你想要吸引这样的关系来到你生命当中的话，你反而要先去放下，然后自己一个人能够过得非常好，自己能够成为自己的一个中心，跟自己的灵魂有所连结。

那个必然会来到你生命中的人，他会在一个奇迹式的状况之下出现。

但是你没有办法用任何力量，去强迫它提早发生。

问：我在现实生活中没有现实的婚姻，但我在去年年底遇到了我的双生灵魂。我本人是做通讯行业的，而他是中医大夫。我确实能够感受到如杰瑞所说的宇宙是这么运作的，我们之间有一种无条件的爱，在人世间很难找得到。我想问一下，我们相遇的目的除了愉悦，还要再创造什么吗？因为我感觉到我的生命轨迹正在离开目前我所在的行业，而我在他所在的那个领域有许多的热情与灵感。

答：的确当你生命当中，碰到了你的灵魂伴侣的时候，好像是生命的新一页就要打开了，某些新的事物就要发生。如果你们双方的关系感到非常和谐的话，那你们两个灵魂能量加在一起，可能会创造出一种第三种不同的能量，这个能量会非常渴望为这个世界做一些贡献。不要认为你们两个即将要做的事情是一个工作，一个使命，而是要把它当作一个游戏一样，是带给你们乐趣的一个游玩的方式。当你们两个在一起的时候，也许你会感觉到事情很顺利地、自然而然、毫不费力地发生了。这就是一个真正的事情如何运作的真相。顺流走，自然而然就水到渠成了。我会鼓励你在现阶段先好好地去享受你们俩个之间的亲密关系，然后让事情自发性的、即兴式地，能够自然而然地产生出来，而不要用一种强迫的、或是勉强的方式让事情发生。

问：我与家人关系不好，与身边的人关系也不好。我感觉到别人走不近我，我也走不近别人。我感觉到很孤独。

答：其实并不是只有你有这样的感觉。很多的光之工作者，因为他们要把新的能量带到这个地球上来，所以会觉得跟周遭的人格格不入，因而感觉孤独。我给你的忠告是希望你不要太着急把新的能量带给你周围的人身上，同时也不要试图去改变他们。如果你一直努力地想要加诸新的东西给别人，或是去改变别人的话，自己都会觉得很挫败。希望你自己先去看到自己的完美与美好，然后让事情比较自然而然地发生。

我想对大家说的也是一样，当你试着与别人交往的时候，如果你觉得付出与回报的流不平衡的话，可能你可以试着暂缓一下，不要急着去改变，或者是付出。

感觉到孤独感是你在这个星球上所扮演的角色之一。当你能够接纳自己，真正爱自己，即使在被误解的状况之下，都能够归于自己中心、爱自己的话，那么你自然而然就会散发出一种光芒，那原本就该属于你这个族群的人，自然而然就会被你吸引而来。

请把你的注意力集中在自己身上，让你自己能够发光发亮，这样也能同时吸引你的灵魂伴侣来到你身边。

问：我有两个小孩，我与先生的价值观差别很大，他在生活中经常会有一些负面的言语。我感觉与先生阶段性的任务可能已经要结束了，我觉得心里不再象以前那样爱他，可是因为有小孩了，又不敢轻言离婚，但我又不希望让孩子看到我在做牺牲。我该怎么办才好？

答：你之所以会处在这两难的处境，是因为你总是为别人在想。在你

的头脑里面，你老是在想，如果你跟先生分开，或是离婚的话，你的孩子将会发生什么样的事情。你真的需要此刻放开你的头脑，然后跟你的心有所接触，问问自己的内心，你真心想要的究竟是什么。你的内在小孩他想要被释放出来。对你来说，需要很多的勇气，你才能随顺生命之流，去真正地活出来你想要的生活。

真正想要做一个好的母亲，你应该是要学会随顺自己真实的内心感受，而不是强迫自己留在一个你不喜欢的情境当中。

有的时候，我们觉得离开一个情境会造成一些伤害和损失，比如说伤害到一个孩子，但是我们可以从一个更广泛、更大的图像去看它。你的孩子，他们自己也是独立的灵魂，当他们看到母亲遵从她的内心，以及她灵魂的力量而做出一些选择的时候，即使对他们来说在实际的生活当中，可能会造成一些不便，但是他们会推崇你，他们会受到你的鼓舞。

最后我想跟大家分享的就是所有的答案其实都在你内在。我不是为了回答你们的问题而在这里的。我是来这里提醒大家你们每一个人都有能力来回答自己生活中，生命中的问题。让我们来想象这个房间里充满了你们灵魂的能量代表的花朵来结束我们今天的聚集。想象你的能量从你的头顶一路的往下走，经过你的腹部到你的腿部。允许地球母亲去护持,着你，去滋养着你。今天晚上我一开始就说我与你们都是平等的。不要把我视为一个拥有所有答案的老师，你们都有自己的答案，相信这个答案会来到你身边来到你的心里。在这个独特的宇宙中，

你们都是美丽的存在体。我向你们所有的人致敬，我亲爱的兄弟姐妹们谢谢大家。

2013 年 10 月于上海

本问答由约书亚通过帕梅拉老师传导，根据杰瑞特老师提供的录音整理
口译：张德芬

本篇录音文字听写：王戈南、姚建凯

修订：阿光

<http://blog.sina.com.cn/newagenewearth>

记得你灵魂那朵独特的花

约书亚通过帕梅拉老师传导

传导时间：2013/10/16 日晚

插画 by Simon Dewey

亲爱的朋友，亲爱的兄弟姐妹们，我以平等的方式来到你们中间。我是你们的朋友，我是约书亚。我对你们有很深的尊重，因为你们有勇气在这个时代化身为人。请你们接受我的尊敬。千万不要觉得自己渺小，也不要把自己变得渺小。你从遥远的宇宙中心而来到地球，此时此刻来到这里。请你们感受一下我以及在场其他的守护天使们对你们无比的尊敬。

我今天来到这里，传达这个讯息，主要是来告诉你们，你们究竟是谁。你们是伟大的，并不像小孩子或是学徒一样，来这个灵性的道路上，跌跌撞撞地努力成长。你们都是非常成熟的灵魂，已经来到这个地球多次了。我现在邀请在座的每一位，跟你自己的伟大，跟你自己的灵魂，能够有所连结。

把你的呼吸更深地带入你的身体里面，带入你的胃部、腹部。感受你的脚是非常扎实的踩在这个地上。不要怀疑，你的灵魂就在此时此地，她想要跟你说话。感受她的存在，就像一阵微风轻拂过你的脸颊一般。要记得你没有任何的问题，你所是的样子就很完美。

允许爱的能量沐浴着你，我爱你。我现在碰触你们每一个人。请你们感受我对你们的推崇和敬爱。从我的眼睛来看你们自己，放松吧。你这个样子就是完美无缺的。你在全宇宙是独一无二的，没有人跟你一样。

你的灵魂是独特的，而且将对这个整体的创造有独特的贡献。想象你自己、你的灵魂，是一朵花。一个美丽娇嫩的花朵，有她自己独特的姿态、香味和颜色。深深地看进这朵花里面。感受到她的能量，让这个能量完全地把你浸润透了，从你的头部一直到你的脚趾头。这就是你本来要在这个地球上所展现出来的能量。你在此，就是为了要去表达你灵魂独特的能量。在你地球的生涯当中，这件事情能够让你感到

全然的满足和喜悦。

在身为人类的这个过程中，与你的灵魂连结，是最重要的一件事情。然而，对很多人来说，这似乎是非常困难的一件事情。灵魂对很多人来说，似乎是一个遥远又不可捉摸的存在体。你跟你的灵魂疏远的原因，是因为你从小被教导要从外面的世界来生活。

那真正应该的生活方式，从你的心生活出来的方式，应该是由内而外的。如果能够这样被教导的话，你从小就应该学习去聆听你心里最深处的那个耳语，那同时也应该这样子被教导。那你就会被教导要聆听自己的直觉，并且凭着直觉而行事。这样，你就能对人类社会有特殊的贡献。这是本该如此的，这就是一个新地球的能量状态。

然而，你小时候被你的父母以及这个社会所教导的，却是完全相反的做法。你被教导要听从外在的权威，像是你的师长、你的父母，他们会告诉你什么是对的、什么是错的。你被教导要与这个内在的直觉以及内在的感觉要分离，不用去管它们。对大多数人来说，在童年的时候，这个惨剧就已经发生了。

对我们这一生来说，最困难的事情其实就是跟我们的内心的低语和我们灵魂的召唤远离了。它让你感到孤独以及悲伤，这时候，任何事情都无法让你内在满足。所以基本上你失去了自己。我之所以在这里给你们这么多的赞美，是因为你们来到地球之前就知道来了以后，会发

生这样子的情形。当你决定跳到你现在的生命之流的那一霎那，其实你就知道你会失去了自己。

然而你还是纵身一跳了。这说明了你有非常大的勇气。在你内心的深处，你有很深的信仰和信念，你相信你灵魂的声音。请你再次接受我们的赞美以及崇敬，因为你们将是改变这个地球人类的人，来教导人类从内而外的生活。你们将会教导人或是已经在教导人了，让他们勇敢地去听从他们的内心的声音，勇敢地做自己。之所以你会成为真正的老师，就是因为你经历过自己的黑暗之夜，你曾经迷失过。

很多人可能现在还在那个阶段，他们觉得跟自己的根源、本源失去了连结而迷失了。对你们我特别要说，希望你们不要绝望。在灵魂的层面，是你自己选择要接下这个重担。你有足够的能量和力量把你自己从这样的情况当中拯救出来。最重要需要你记得的是，你是一个老师，你必须要让这个恐惧以及黑暗的能量流经你的身体，去体验经验它们。当你感觉到恐惧以及悲伤抑郁的时候，很容易你就会把自己想的非常的渺小。这样子呢，你就被拉进了一个恶性循环的漩涡里。

那我要告诉你，之所以有这么多的恐惧，会有觉得很绝望或是觉得很抑郁，并不是因为你自己内在有哪里不好、哪里错了。你是没有问题的，你是光的工作者，你是自愿承担这个重担的。

记得你自己是谁。记得那朵花，她代表着你灵魂独特的能量。你如何能够怀疑你自己那样子的光芒以及美丽呢。花朵已然在那边了，它是你的，你永远不会失去她。把你的内在有黑暗感受、黑暗情绪的部分，看成是你的小孩，他需要你的帮助。

当你感觉很沮丧、很低潮的时候，把那朵属于你的独一无二的花朵，呈现给那个孩子看。

现在让我们在场的所有人，一同去感受一下自己那朵花的能量。他们像一个大拼图的一部分。

你们自己花朵的能量并不是互相竞争的，他们最后能够拼在一块。如果你允许自己花朵的能量能够绽放，能够闪耀的话。其他人看到了，他们也能够把自己的那朵花绽放出来。

所以成为一个老师的意思，就是成为一个模范，教导别人如何从自己的内心，真心开始生活。

最后，我邀请你们连接自己花朵的能量，让它能够流向你们身体上一个最需要它的地方。让这个有抚慰的、清新的能量，来自你灵魂花朵的能量，能够去安抚你那个紧绷的、不舒服的部位。感受一下你灵魂能量的温柔。它就像母亲的怀抱一样，不会评判你。允许你自己去接受这一阵疗愈的微风。

感觉到你的指导灵还有在场的天使们，他们的爱流向你。我们真诚的希望看到你能够微笑，能够绽放。你永远不是孤独一个人的。

2013 年 10 月 16 日晚 于上海

本文由约书亚通过帕梅拉老师传导，根据杰瑞特老师提供的录音整理

口译：张德芬 本篇录音文字听写：刘宇 修订：阿光

转载请注明出处，谢谢

◇新地球灵性成长空间◇ <http://blog.sina.com.cn/newearthcenter>