

约书亚的传导

约书亚问答摘录

传导者：帕梅拉
译者：光之紫

- 关于同性恋
- 如何才能认出自己的双生灵魂
- 身体不适与疾病
- 光之工作者的指导灵
- 与他/她相遇，灵魂的共振
- 光之工作者强烈的助人愿望
- 约书亚、帕梅拉与格里特的回答
- 从过度敏感到高度敏感
- 帕梅拉的自传（上）（下）
- 成为通往地球的桥梁
- 在地球上找到归家的感觉
- 两种类型的黑暗
- 你是社会的导师

关于同性恋

译注：很久前就打算将约书亚的睿智回答翻译整理出来汇集成《约书亚问答撷录》，却因为一直忙于其他资料的翻译而迟迟未能动笔。今天看到帕梅拉最新传导的约书亚关于同性恋的问答，立刻决定放下正在写（和译）的文字，先将约书亚对这个问题的回答翻译出来。此文献给我深深敬重的两位朋友（一位是同性恋者，一位是同性恋者的热忱‘战友’）。

问：你对同性恋的看法如何？

答：同性恋并没有什么不好。同性恋者非常可敬，而各种宗教传统对他们的描绘——有罪或有害——则是源于恐惧和偏见。喜欢与自己同性的人并没有什么不好，事实上，对同性或异性的偏爱并不象人们以为的那样区分明确且固定不变。一位异性恋者有时也会感受到某位同性的吸引力，因为他/她可能感受到了与对方那超越肉身形式的灵魂连结。换言之，一个具有异性恋性取向的人，可能会因为灵魂层面的深度连结而对一位同性感受到强烈的吸引力。异性恋与同性恋之间存在着一个阶梯性的过渡，而不是固定不变的分界线。

从灵性角度上看，如何在灵魂层面上建立连接才是性关系中最重要因素。只要存在着深层的连结——其标志是真正的伙伴关系和彼此之间的互相尊重，至于伴侣关系是建立于男女、男男还是女女之间，其实并不重要。

当然，这个世界很在意一个人是否是同性恋者。目前在世界各地依然广泛存在着对同性恋的偏见和敌意。以同性恋者身份轮回的众多灵魂都非常勇敢，因为他们知道自己将会面对的局面：引人注目、与众不同而且必须得应对各种敌意和误解。许多灵魂有意识地选择了这一经

历：要么去面对和克服因受拒而产生的情感伤害并因此变得坚强和独立，要么通过使人们深刻反省传统观念对性别认同的狭隘看法而提高地球上的整体意识。例如，男同性恋者就使人看到男性同样可以是敏感和充满艺术气质的。无论是男性还是女性同性恋者都邀请人们重新思考‘作为男性或女性’的真正意义。

对于那些感到内心分裂且充满矛盾的同性恋者，我想说的是：不要评判自己的天然感受，要敬重自己的天性，敢于做自己。要对自己真诚，不要隐藏，他人或许会从你身上学到一些东西。当你告诉配偶或父母‘你真正是谁’时，他们或许会感到震惊甚至冒犯你，但他们却会被你的勇气和诚实触动，即使他们并不在你的面前表现出来。真相总让人解脱，通过对自己真诚，你就会疗愈自己并照亮他人。

关于双生灵魂

问:如何才能认出自己的双生灵魂？

答:藉由内在深处的相似性就可以认出你的双生灵魂。你们之间有着很深的内在连结，感到在最层面上熟知与了解彼此。

此外，当双生灵魂认出彼此时，会体验到深度的喜悦。这种喜悦超越了地球实相的归纳与分类（夫妻、亲子、兄妹关系）。这是灵魂之间的认知，超越了地球实相中的所有关系——也包括夫妻关系，就好象是你找回了自己的一部分。

双生灵魂之间的互相陪伴对双方都具有滋养与启迪的作用，而且这种

滋养与启迪远远超过他们所能意识到的范围。他们的互相陪伴对双方都有着强大的疗愈作用。

双生灵魂的另一个特征是：他们那真诚与纯净的爱。他们完全不想占有对方，也不想伤害对方，而是真诚无私地对待彼此。他们彼此之间不会耍花招，也不想争执与抗衡。在许多夫妻关系中，人们陷入一种（权力）斗争，处于这种关系中的双方常常是在完成某一业力课题，双生灵魂之间则没有任何业力课题牵扯在内。

也就是说，只有双生灵魂的双方都已经完成了自己的业力课题，他们才会认出彼此。否则的话，即使他们的地球人格能够走在一起，也不会认出彼此。他们不会体验到彼此之间的内在连结，而这内在连结则是‘双生灵之爱’的典型特点。

如果你依然有着强烈的负面情绪——比如恐惧，即使你已经与自己的双生灵结为夫妻，你们也会因着内在层面上的障碍而未能认出彼此，事实上，这种情况并不鲜见。在你们生生世世的轮回之旅中，你可能不止一次地遇到自己的双生灵魂，而你却常常未能认出彼此之间的连结。

阻碍你认出自己之双生灵魂的障碍常常是内在，而不是外在的。所以，问题不在于“我何时何地才能遇到我的双生灵魂”，而在于：我于内在层面上是否已经成熟到能够遇到双生灵的进度？我是否能够认出他/她？

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

身体不适与疾病

问：我浑身痛，各种各样的痛，这是什么原因？

答：身体上的病痛有两个完全不同的原因。刚刚我提到过如果你不肯正视内在的黑暗，内在的痛苦，会有什么情况发生（指的是约书亚在工作坊中回答听众的另一个问题，本次工作坊于今年五月初举办，译注），这可能会吸引某种形式的危机来到你身边，而这一危机可能会藉由身体来表达自己。比如，如果你长期压抑自身的情绪，身体可能会对这一压抑起反应，并因此而备受折磨。这是导致身体上的不适或失能的一种原因。不过，还有另外一个截然不同的原因。当你对自己的灵魂能量开放，允许其沉入身体时，你的身体需要适应，适应这一更敏感、更高频的振动——你正在与其整合。你可能需要更多的休息或安静，你的身体可能会对饮食及周遭环境等变得更加敏感。辨别到底是上述哪个原因引起你的健康问题并不那么容易，与自己的身体对话能够帮助你了解这一点。一旦你在健康上出现问题，外在世界就会有許多知识与人来为你提供各种建议，而找到一个安静的空间与自己的身体对话是非常重要的，这对于那些关注灵性成长、正走在灵性之路上的人来说尤其重要。你甚至可以问问身体正在疼痛的某一部位，请它告诉你为何处于疼痛的状态。至关重要的是：信任自己的直觉，觉知自己是一位神圣的存有。你们常常对自己身体上的不适充满无力感，然而，你的身体并非一个外在的实相，它是你的一部分。你身体的每一个细胞都有意识，即使你未得到身体的直接回答，如果你肯赋予自己与身体接近的时间与空间，你就会与它建立更加亲密的沟通与

连结。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

光之工作者的指导灵

问:光之工作者也有指导灵吗？他们是否也来自昴宿星团？

答:是的，每个人都有指导灵，也包括光之工作者。每个人都有两位佑助他们，与他们直接沟通的个人指导灵。实际上，这两位指导灵是他们能量场的一部分，并藉此助他们与彼岸建立连接。指导灵构成通往知识与洞见之源的门户，相对于地球而言，从他们的世界更容易接近这一智慧之源。

指导灵运作的出发点是爱以及他们与你之间的个人连结。通常，他们是你在某一（些）前世所熟悉的人，在大多数情况下，你们之间有着一定的私人关系。

指导灵来到地球实相，是为了帮助地球灵魂以及光之工作者（光之工作者并非地球本地灵魂，译注）保持知识与光的活力。光之工作者的指导灵也通常是光之工作者，因为他们熟悉彼此的命运与生命历程。这些指导灵也曾经轮回为人，他们是你之业力之轮——你的灵魂暂时紧固其上——的一部分，你们在轮回循环中通过做彼此的指导灵来互

相支持，互相帮助。只有当一个存有已经超越了某些个人问题时，才能够成为指导灵。当一个存有决定成为某人的指导灵时，祂就在能量层面上与这个人连在了一起，这一使命也同时影响着指导灵自身的内在成长。

与人相比，指导灵拥有更宽广的视野以及与爱之源头更顺畅的沟通，因此指导灵能够为你们提供建议与忠告。他们的建议总是为了能够助你敞开心灵，对自己负责，并找到自身的力量。

指导灵不一定会陪伴你一生，他们为你开启通往知识与光之源——你因为深陷于这个世界的无明之中，而较难接近这一源头——的门户。不过，一旦你藉由内在成长而能够自行穿越这一幻相的帷幕，不再需要指导灵的具体协助，他们也就完成了自己的使命。他们会与你道别，因为你自己已经有能力保持与光的连结。因此，与他们的惜别其实是一个庆典。道别后你依然能够继续向你的指导灵——以及其他能量存有——提出各种问题，只不过他们不再作为你的个人指导灵具体运作于你的能量场之中。他们将退出你的能量场，与你拉开距离，因为你现在已经具备完全独立的能力。这种情形常常发生在光之工作者身上，因为他们已经走过漫长的旅程，在成长之路上比地球灵魂超前几步。

昴宿星团是光之工作者踏上地球之旅——进入业力之轮——的出发地，所以，可以理解，许多光之工作者的指导灵也来自昴宿星团。最

初，因为缺少指导灵（!），许多没有地球经验的天使——或其他能量存有——也加入了佑助你们的行列。

你们被爱与光环绕，这些爱与光来自我们‘这一边’那些希望帮助你们的存有，而个人指导灵的特别之处则在于，他们处于你们的能量场中，起着桥梁的作用。他们之所以能够做到这一点，是因为他们也曾轮回为人，拥有‘做人’的经验。

你们的两位个人指导灵中，一位是男性，一位是女性。指导灵一只脚踏在地球实相——这个二元世界——之中，因此他们也有性别之说。男性指导灵与女性指导灵分别在不同的面向发挥作用，非常笼统地说，女性指导灵常处于你之能量场的左侧，在感受方面协助你；男性指导灵则处于你的右侧，在行事方面佑助你。不过也有例外，根据个人具体情况的不同因人而异。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

与他/她相遇，灵魂的共振

问：与那些能够深深触动我们的人，那些志同道合的人相遇，是否在很大程度上是命中注定的？我们是否也曾经相遇在另一个时期或次元？

答：对这两个问题的回答都是 Yes。你们生命中的某些相遇确实是或多或少地事先确定好的。这一相遇——提问中所描述的相遇——的原因是，你遇到的这个人会助你更加深入自己的内在核心。你们之间的互动会帮助你开启内在更深的层面，这是你们相遇的缘由。

我们在这里讨论的是与志同道合的灵魂的相遇，大多数情况下，你们早已在生生世世的轮回中相识相知。你们于内在成长之路上处于相似的阶段，你也可以称他们为灵魂伙伴。

轮回之前，你们约好将在人生之路上的某一点相遇。你们的成长之路在这一点交叉，相遇的可能性也就非常之大。你们被分别吸引到某些情境，在这种情境下，彼此之间擦肩而过几乎是不可能的。此外，仅仅是在各种能量层面上的短暂相识，就会启动你们内在的认知过程，也因此，你们会于内在感受到对重建沟通的渴望，这一事实也增加了你们相遇的可能性。不仅如此，各种人生事件的共同作用更将促成你们的相遇。可以说，你们的相遇几乎是‘命中注定’的（我们权且这样描述，因为没有任何事情是绝对确定的）。

志同道合的灵魂之间的牵连关系还与另一个重要的事实有关，那就是，作为灵魂的你们以网络的形式运作。你们作为一个个独立的节点，与其他的灵魂共同构成一个网络。离你最近的节点就是那些与你志趣相投的灵魂，你们能够强烈地感受到彼此之间的友谊及内在连结。

上述问题中提到的是志同道合的灵魂，这关乎于深度的内在连结——承载它的是爱、尊重以及赋予彼此的自由。他们相遇的目的一直是：以积极正向的方式激活对方内在的某些东西，并同时藉此开拓自我认知的泉源。

这与带有业力色彩的相遇不同，因业力而致的相遇具有一定的‘必要性’，其动机是解决、处理过去遗留下来的某些‘事宜’。也可以说，业力的动态之舞促成了你们的相遇。在这种关系中，你与对方需要/想要清理你们之间的某一‘问题’，而重遇同一个灵魂则是最佳的解决方式。与另一个能量相似的灵魂一起解决这一业力也是可能的，不过，与同一个灵魂相遇所产生的影响却是最深刻的。在这种情况下，旧有能量常常会很快地苏醒、重生，这为你提供了一个机遇，以重新拾起在某一前世中未完全解决的问题。

业力所致的相遇也可能带来深度的觉知感，不过与提问中所描述的相遇相比，带有业力色彩的（亲密）关系总携有黑暗的元素，其表现常常为：

- 滋养彼此之间那无法解释的强烈感受（爱恨交织的关系）
- 无法放下对方，在情感层面上彼此依赖
- 彼此之间（在潜意识层面上）存在着权力控制欲

与志同道合的灵魂（灵魂伙伴）相遇，则是你们在彼岸做出的自由选择。这一相遇既非必要，你们之间也没有什么需要弥补或解决的事情。你们的相遇纯粹是一种激励，激励彼此回归平衡，或在内在成长之路上迈出更大的一步。也因此，这一相遇非常珍贵，是喜悦之泉。如果你经历到这种相遇，就说明你确实走在自己的道途上，并正在依循灵魂的愿望——你开始这一生时所拥有的意愿——而行。

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

光之工作者强烈的助人愿望

问：为什么光之工作者有着帮助他人的迫切愿望？该如何对待这种强烈的愿望？

答：光之工作者带着业力动机来到地球（详情请参见早期的约书亚传导，光之工作者系列 I 和 II，译注），他们希望能够将光明带回地球这

个存在着黑暗的实相——他们也曾地球上创造了黑暗。他们觉得自己应对地球实相中的黑暗负责，希望能够弥补自己的‘过失’，他们对自己曾经的所作所为感到歉疚。

这一动机中蕴含着一种冲动：因着责任感而想改变地球的现状。与此同时，这一动机中也存在着误解——许多光之工作者对于帮助他人的误解。

你们不欠任何人。携带业力并不是说你必须偿还对他人欠下的债，业力主要指的是你对自己的‘债’或义务。这并非强加在你身上的职责或惩罚，而是你之灵魂的深层愿望。灵魂于内在深处感受到某一召唤，召唤她在人生中吸引各种能够帮助她转化自身黑暗面向的情境。灵魂将这些情境吸引到自己的成长之路上，并不是为了“弥补他人什么”，而是为了获得内在的了悟与明晰。

事实上，那些人——那些你们作为光之工作者非常想帮助的人——从未真正做过受害者。此处，我特别指的是曾被你们操纵、掌控的那些“无辜”、年轻的地球灵魂（光之工作者并非地球本地的灵魂，译注）。在更深的层面上，你根本无法伤害一个灵魂——或地球（盖娅）——那纯真、正直的品质，它是不可触及、坚不可摧的。甚至，在更深的层面上，参与光之工作者的弄权过程，并在其中扮演被操纵的角色，是这些灵魂——以及盖娅——自愿的选择，他们在这一过程中为自己

承担责任。

你作为光之工作者唯一的‘天职’就是：再次与自己的内在之光——内在神性——建立连接。你无需对他人负责，也无需对地球负责，你唯一需要负责的就是你自己。光之工作者心中具有强烈的助人愿望，对此最好的理解或解释就是：这是灵魂的深度渴望，渴望能够与自己和解。关于与自己和解的过程，我们在讲解从自我到心灵之意识转化的四个阶段时曾经有过详细的描述（见早期的约书亚传导，译注）。

处于第四阶段——意识转化的第四阶段——的光之工作者纯粹透过他们所散发的能量帮助他人，这种帮助完全不同于带着改变或改善这个世界的动机帮助他人。后面提到的这一动机曾在光之工作者中导致了许多狂热、傲慢以及对他人的不理解——这在过去的若干世纪中为光之工作者招致了许多针对他们的暴力。若干世纪以来，光之工作者最大的错误就是：他们认为必须要改变外在世界。他们是充满热情的战士，为了正义、自由与尊重——对生命及个人的尊重——而战，心中充满了崇高的理想。但是，他们却对地球实相的实际发展进程缺乏洞见，对每个灵魂被允许来地球所进行的体验——以达成某些了悟与意识转变——以及体验所需要的时间缺乏洞见。此外，你们的狂热往往也与某种愤怒——其实是你们（曾经）对自己的愤怒——有关，也可以这样说，你想为自己过去所犯下的罪过报复自己，因而你想彻底消除周遭的罪恶。然而，你没有看到，对于这个以自由意志为法则的

宇宙而言，‘罪恶’是它的一个合法面向，这为灵魂提供了体验、选择和 Learning 理解的机会。

因此，请放下对‘罪恶’的抗争，走向内在。请回归自己，觉察自己内在的黑暗面，你的愤怒、恐惧与孤独。当你走出内在之旅，再次出现在他人面前时，你将闪耀，如光之火炬一般闪耀。虽然有一些人看不到你所闪耀的光芒，但另一些人会看到。你的光芒轻柔、祥和，不带任何评判，你简单又单纯。

藉由做自己，你就会帮助他人与他们本真的自己——本质的存在状态——建立连接，这一存在状态是宁静与幸福的源泉。这就是你所能给予他人的最好的帮助。

PS：一般在工作坊中，约书亚会回答许多问题，相对而言，回答都比较简短。约书亚也有关于光之工作者助人愿望的整篇讨论，比如：

http://blog.sina.com.cn/s/blog_5d9e9a7b0100sq5p.html

Pamela Kribbe

（译者：光之紫）

约书亚、帕梅拉与格里特的回答

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，我们专门拿出了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。祝福大家哦~

1. 问：如何拥有灵视力

答：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. 问：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。

答：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. 问：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！！

答：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. 问：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？

答：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. 问：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。

答：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. 问：可以感觉到自己是光之工作者，对于过往传统职业一天比一天失去动力，探索了身心很多年，却仍然整合不出自己光之工作者的新画面，该怎么办？

答：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. 问：能开导下中国的年轻人吗？我们处在混乱中……

答：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. 问：对剩男剩女们说点什么吧。

答：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. 问：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#

答：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.问：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

答：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？

答：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.问：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。

答：《灵性人生》导言（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.问：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？

答：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。我的新书中将对对此做详细的探讨。

14.问：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？

答：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

答:同前。

16.问：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？

答：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.问：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。

答：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，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.问：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！

答：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.问：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。

长期出于头脑的自动化中，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？

答：《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.问：我之前看了一本关于吸引力法则的书,明白了很多,知道自己一直认为自己吸引不到异性,所以没有交上男朋友(虽然自己很渴望爱情),后来我会想象爱人出现了,以及自己与他的一些画面,不过他还是没出现,我想问我是否还欠缺甚么呢?

另外,就是,愈是走向内心,就发现对一些朋友愈是失去从前的兴奋感觉,偶尔甚至想到他们便想到无聊.为甚么会出现这种情况呢?还是这种无聊,其实是一种撇除兴奋,归于内心的平静感觉呢?

向大家问好喔^^感恩遇上你们

答：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.问：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？

答：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，与自己的情绪对话。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.问：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?

答：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，回忆起那个爱和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

帕梅拉的自传以及一些关于通灵の説明

在这篇自传中，我将介绍一些我的个人生活以及灵性成长的背景。很多人问我是怎样接触到通灵，怎样跟约书亚接通的。这篇文章并不能说是关于通灵现象的解释，它更象是一篇我的个人介绍：通灵对于我来说意味着什么。

序幕

我出生于 1968 年 9 月 6 日，在荷兰的一个小村庄里。在我的童年里，我对儿童圣经以及耶稣的故事有强烈的兴趣，这是很奇怪的，因为我的父母并不是活跃宗教化的人。在我 12 岁那年，我的祖母死了。我很爱她，对我来说，她就象我的父母一样，因为她一直在我家住。在她死后，我们——我的母亲、姨妈、兄弟姐妹还有我——对死后生活、以及超自然现象开始产生浓厚的兴趣。这种兴趣一直保持到我 19 岁上大学时。

我来到莱顿大学（University of Leiden）学习哲学，一年之后我就成了一个怀疑论者，认为所有宗教的东西都是高度迷信和不理智的。我爱上了哲学化的理性主义，并且开始努力学习。我以优秀毕业生的荣誉毕业，并且得到了去荷兰的另一所大学读博士的机会。我的研究领域是现代科学哲学。另一方面，在我 23 岁那年，我跟一个在学术界事业有成的，比我年纪大较多的人开始了一段关系。我们在一栋非常好的别墅里同居，我当时以为自己很快乐。

但是事情并非如此，当碰到一个年轻人时我发现了这一点，我深深地爱上了他。他也是一个哲学家和博士在读生，跟我的当时的伴侣不一样的是，他相信灵性的东西，既敏感，又聪明理性。这扰起了我内在深处的某些东西。我曾经对灵性饶有兴趣，但是在我的学术环境里它是被禁止的，但是现在有一个我当时称为灵魂伴侣的人，让我回忆起了自己内在深藏已久的一部分。我们可以不停地谈论哲学和灵性。我们坠入了爱河，我离开了当时自己的伴侣，那栋房子，还有我生活的城市。但是我并没有“从此永远过上了幸福的生活”。我们的关系很短暂，并且在我的巨大情感创伤之中结束了。我们的相爱彻底地改变了我们俩当时的生活，但是因为个性差异和情绪冲突，我们无法一起生活，六个月之后我们就分手了。

危机

在那时我独自租着一间小房间，又象一个穷学生一样的生活着，但是我并不介意这种物质上的下滑。因为这个我认为是灵魂伴侣离开我了，我被悲痛和忧伤所撕扯着。当时对我来说似乎什么都不重要了，我一点都不在乎是否能够完成我的博士论文。就在这时，凭空地就冒出一个机会，有一个奖学金被提供给我，我可以去美国的哈佛大学待一个学期。我只需要上一些我喜欢的课就行了，根本就无需担心学习压力。

于是我独自踏上了旅程，那是一次非常深入自我的体验，在我生命中我第一次感觉到完全的孤独。而我唯一能做的，就是去承受它，或者

说忍受它，而没有其它解决办法。在心智方面，我变得更空泛了。我对学术哲学的兴趣已经完全枯萎了，即使在这所世界上最出名的大学里，我也要非常努力才能在课堂上不睡着。我的头脑不再能够吸收智性的东西了。每次课后我都非常疲惫，会陷入沉睡或者跟我当时的善良室友一块待着，她刚结束一段婚姻，也非常寂寞。

在大学附近的一个书店里，我发现一本塞斯（Seth）的书，它是由珍·罗伯兹（Jane Roberts）通灵传导的。我之前从未读过任何通灵资料，所以一开始我完全无法理解它在说些什么。但是我一次又一次地感觉到被它吸引，所以过了一阵之后，看这套资料成了我一天中的最快乐的时光。让我震惊的并不只是它内容的原创性和深度，还包括它的能量，这能量触碰并提升了我。对我来说，那是召唤我重新回到生命里的第一样东西。

再陷困境

我从美国回来之后就决定完成我的博士论文，虽然我知道自己不会再去追寻一个学术界的事业了。1997 年，我 29 岁时毕业了，并获得了博士学位，那时候我已经为自己再次找到了一间好的公寓，并且珍惜和享受着自己的独立。我已经成长了，并且克服了生命中最糟糕的危机，从某种程度上来说我已经恢复了。我被迫学习了自己最大的功课，那就是一个人不能在一段关系中完全丧失自己，一个人必须接受自己的“个体性”。

我所体验的恋爱，总是一种近乎宗教的体验，就象我在等待着某个人或者某种东西来将我从这个不完整的孤独状态中提升，让我能够感受到极乐合一和重获完整。这种超越自我边界进入合一的渴望，最后将我逼到了完全孤独绝望的境地。我当时已经开始从这里面恢复，有了一种新的意识，但是我还是感觉到孤独。然后我遇到了一个从前的同学，他是当时生活中唯一我可以真正谈得来的人，我可以和他谈那些我觉得重要的东西。我们进入了一段关系，并且同居了四年。其实那更象一段兄妹关系。我告诉我自己说这样是更好的，因为太多的激情已经打败过我，我当时还处在上一段关系的幻灭之中。

另一方面我必须为找工作做准备了，因为我已经告别了大学生活。这并不象我想象的那样容易。我的男友和我的计划是教哲学课和进行一些咨询工作，为了赚钱再做一点兼职工作。我开始在不同的公司里做秘书，但是我对办公室生活感到惊恐：权力斗争、流言蜚语、作为一个秘书无法发挥自己的真正能力而带来的羞辱。当时的我还是非常天真的，因为我在大学里待了十年，总是在家工作，拥有很多根据自己喜好安排自己工作的自由。几年之后我开始进入一个更加受人尊敬的工作，但是压力让我承受不住了。

然后就出现了一个转折，我让一个女性给我进行了一次辉光解读（aura reading），她后来成了我的老师。这次解读深深地震动和唤醒了。它让我意识到，不管是在工作还是关系领域，我都是不快乐和

失去平衡的。我开始承认自己处在一个死胡同里。我拥有这些汹涌欲出的创造性能量，我对未来充满梦想和憧憬，但是我却处在一个让自己无法真正表达自己的关系和工作环境中。在我遇到这个灵性治疗师之后的几个月，我就开始跟她学习直觉发展以及辉光阅读课程。我从那个让我无法满足的紧张工作中辞职了，开始了另外一个更舒服的兼职工作（也没有做太久）。

自我探索

在 2000 年的秋天，我突然想去通过回溯疗法来调查自己的前世。这后来被证实是一场惊人的旅程。我那时已经开始自发地看到一些前世画面，它们激起了我强烈的情绪，并且让我感觉真正的自己比现在的这个人格要广大得多。在前世回溯治疗中，我了解了很多前世，这让我能够理解为什么我从前是那样感觉的。其中给我冲击最大的一世是我最近的一世，我在奥斯威辛（Auschwitz-Birkenau）集中营的大屠杀中死去。重新经历这次体验使我能够理解自己内在深处的一种无法解释的悲伤，以及我一直感觉到的对生命的抗拒。其它的前世很多，从很关注灵性的，到我在其中误用了自己的权利的，它们让我扩展到达了一个新的意识。这让我感觉到一种强烈意愿，想要跟一个能理解的人分享自己的这些体验。而这时，我的男友已经开始认为我有点疯了。。。

遇到杰瑞特

我那时候刚熟悉网络，开始四处浏览，我偶然上了杰瑞特的网站，它是关于轮回、时间和灵性的。我立刻就被它所散发出来的能量以及我们共同的兴趣所吸引。我有一种很奇怪的感觉，觉得要么他是一个我无比熟悉的人，要么就是我已经疯了，在产生幻觉。我于是决定还是给他写一封信，然后我们就开始了通信。三个月后我们见面了，那时候我已经跟当时我的伴侣分手了。当我遇到杰瑞特时，我觉得自己非常了解他，只是不是以这一个时代的样子！那是一种无法解释的什么感觉。我立即被他吸引了，而他也对我一样！

几个月之后我跟他同居了，我马上就怀孕了，那一年年底我们就结婚了！2002 年我们的女儿劳拉出生了。在我们说的这段时期里：我全面地去探究前世，认识杰瑞特，并且搬到杰瑞特所在的另一个城市；我感觉从旧的自己之中生出了一个新的我，不过这个新的我更象我自己！我感觉自己进入了一种整个都是新鲜的存在方式，在这种方式里，终于一切都感觉舒服、合适了，它为我一直的梦想铺平了道路。

开始自己的工作室

在我的女儿出生之后，我开始了自己的辉光阅读和疗愈的工作室，然后越来越多的客户在 2002 年下半年开始去找我。一切都进展得非常的自然和顺利，根本无需我用太大的努力。我终于找到了一个我可以

真正表达自己的工作。但是我也需要去处理一些我未预料到的恐惧。现在我开始做我喜爱的工作了，我却发现我恐惧真正表达自己、与众不同、强大和自信。我感觉到很脆弱，因为我第一次能够真正表达自己了，而无需隐藏任何东西，而被拒绝或者责备的危险令我害怕。我每周都只能做几个咨询个案。

遇到约书亚

另外，杰瑞特和我还常常为自己进行一些活动，探索我们的内在世界、情感创伤、以及今生和前世的伤口，另外还会探索一些其它的课题比如说占星学以及世界上的转变，等等。有一天晚上，我感觉到一个存有离我很近，它的能量与我所习惯的任何能量都不相同。它的能量感觉起来很庄重威严，这让我感觉到有些紧张。我当时已经习惯了跟自己和别人的指导灵接触，但是这个存有感觉起来是不一样的。

在杰瑞特的帮助下，我决定去搞清楚这个人是谁，当我进入到出神状态并跟这个能量联系上时，我在我的内在之眼前看到了约书亚.本.约瑟夫的名字，而我立刻感觉到它是真的。就在我思想还来不及怀疑的时候，在须臾之间，我忆起了约书亚是一个非常熟悉的存在，所以我接受了这个连接。他以约书亚.本.约瑟夫而不是耶稣的名字来呈现自己表明了他从一开始就说明自己不是那个被圣经和传统所构造的人格。

在接下来的几周和几个月内我开始去探索跟约书亚的连接。我没有告诉其他任何一个人，只有杰瑞特知道。跟他的连接感觉起来很真实而舒服，但是我需要习惯进入我的辉光和身体的能量。他的能量是非常归于中心和接地的，它给我带来一种清晰的聚焦感，不含任何的感伤和戏剧性。它很直接而有力。让我感到害怕的就是其中的力量！它让我进入了一种层次的意识，在其中我能够将一切看得清清楚楚，但是这也许会给周围的人带来一种冲击或者不安。我的个性使我总是努力变得友好和和善，避免跟人发生冲突。我本来以为自己已经变得非常独立和坚定了，但是约书亚的能量让我意识到自己还有很长的路要走！尤其是在作为一个能量阅读师和治疗者的工作中，我必须学会如何去平衡我的敏感和同情的一面和让我能够坚定自己、保护自己的边界的阳性能量，它让我能够在浓重的情绪能量中保持均衡和归于中心。约书亚在我做治疗师时提供了指导，不但是通过给予文字的信息，而且还将他的能量带给我，让我能够理解通过他的眼睛一切是什么样的，或者更准确地说，是通过我们每个人内在都有的基督能量。通过成为他能量的管道——真实地让它进入我的身体和辉光，我得到了个人的成长，并且能够理解更多了。

一段时间之后，约书亚开始将一些很普遍化的信息传达给杰瑞特和我。我会在杰瑞特的引导下进入一种出神状态，然后约书亚会给我传导一些文字或者感觉的信息，我必须将它们转译成文字。可能最准确的说法是：他将一些洞见传达给我，让我感觉到恍然大悟，然后将这些洞

见转译成文字、短语和句子就是我的任务了。有时候文字会很轻松地脱口而出，就象是直接给我的一样。而有些时候我则需要寻找一种能够对应我所感觉的能量的句子，这就会有些吃力。而且，在通灵中到来的能量有时候是很难以文字来传达的，因为它不仅仅是文字信息，还包括疗愈、爱、和清晰的能量。

最先到来的信息就是“光之工作者系列”（本书的第一部分）。它包括了光之工作者灵魂的历史、新时代的到来、以及从自我意识向心灵意识的转变。约书亚告诉我们这个系列是特别针对光之工作者的，他们醒过来并且意识到自己是谁很重要。当他们觉醒之后，他们会帮助人类的其他成员走向心灵意识。

信息的公开

那时候，因为害怕被嘲弄和不相信，我还是没有告诉任何人。对我来说，想要大声说出“我正在传导约书亚或者耶稣”这句话看起来简直不可能。在我自己的头脑里，有一个怀疑的哲学家在来回晃荡，告诉我说，我会被定义为虚假的、疑惑的、疯狂的、或者更糟。尽管如此，我还是跟一些亲近的朋友坦白了，我们进行了一些成功的小范围通灵聚会。另外，我们在我的网站上发布了第一个通灵的系列（用荷兰语）。然后，在我“遇到”约书亚之后一年，一个比利时的灵性中心邀请我去进行一个公开的通灵。想到它都会让我有些惊吓，但是另一方面我知道我不应该拒绝，我必须穿越这个恐惧，我知道约书亚不会领我走

错路。在那次公开通灵之前，我有很多周都很紧张，之前的几天都生病并且失眠，但是那次通灵对我却产生了巨大的正面影响。那是一个简短的通灵以及问答聚会（就是疗愈系列中的第一篇），但是我感觉到约书亚的存在清晰而如注地浇灌进来。人们的反应温暖而热情，我所害怕的负面反响没有发生。

我当时情绪如此高涨以至于之后我马上决定在我们的家里开始公开的聚会，于是我们就开始了。但是恐惧还没有结束。每一次我必须在听众面前通灵我都会感觉到巨大的抗拒、恐惧、甚至是愤怒！我从来都不是一个在人群面前很舒服的人，害羞而退缩。为什么要将我自己放在这么一个脆弱的境地呢？我总是不确定会有很连贯的东西从我嘴里出来，或者是否约书亚会在那里出现？！当然，他总是在那儿支持着我，我顽固的不安全感、恐惧、“对自己必须做这些”而有的愤慨都来自于我的自我（ego）最后的挣扎。

让约书亚通过我而说话违背了我自己所有的安全机制。我的安全机制最爱的是我所慢慢形成的谨慎、保守、总是在边缘的习惯。我长久以来一直有些不愿与人交往，无法轻易信任别人。现在这里有一个能量存在，通过我而告诉人们他如何地珍视和爱他们，鼓励他们去拥抱自己内在的知识和力量，甚至有时候会幽默地责备他们的顽固和抵抗。这怎么可能是我呢！

我对我们所接收到的反应感到震惊。首先，我们将所有的通灵都放到了荷兰语的网站，它慢慢地吸引了一些读者。在之后的数年里我们收到了成百上千封邮件，告诉我们他们被这些信息所感动，就像是约书亚在直接跟他们对话一样！过了一阵，我将这些信息翻译成了英文，我们又做了一个英文网站。一开始，它并没有吸引到同样数量的读者，但是约书亚告诉我们顺其自然地等待就好了。真地，一年多以后我们开始从英语母语的国家收到邮件，然后我们就开始了为国外的人进行远程解读。工作越来越忙了。

流传渐广

来自不同国家的几个人主动联系了我，自愿担任了约书亚的信息的翻译。对我们来说，他们是突然之间冒出来的，非常优秀的翻译和善良的灵魂，就象家人一样，他们提供这些服务只是因为他们被约书亚的信息所激励。这实在是令人惊叹。现在网站上的西班牙语、希伯来语、法语、葡萄牙语、德语和芬兰语的翻译都有了。我们和来自世界各地的朋友都交上了朋友，我们有共同的兴趣和爱好，它穿越了文化的界限。约书亚告诉我，我只需要写下这些资料，然后放手。它会自己流传，的确如此。

互联网成了这个的主要媒介。在我们的故事里的一个共时性事件就是杰瑞特是一个 IT 咨询师，他知道如何设计和维护网站。另外我觉得自己的哲学背景也极大地帮助了我将约书亚的能量转译成文字和概

念。还有，我一直都热爱写作，在我读哲学时，我受过英文写作的训练。我感觉到通过这些通灵传导和为客户做解读，我终于在做我的那份天命——我喜欢做的事了。收到来自全世界各地的温暖而友善的反应给我带来了深入的满足，我也为自己能够做自己最爱做的事而维生感到感恩。

通灵——揭穿一些真相

最后，我想关于通灵现象进行一些普遍的说明。也许是因为作为一个荷兰人（他们通常被认为是很脚踏实地的！），并且对有些我所接触到的新时代的东西的怀疑，我想再次将通灵进行一些解析。

通灵者和被传导的存在体之间的关系

我将通灵看作是一个人类跟一个非物质存有之间的合作，这个非物质存有扮演导师的角色。这个导师给这个人类带来激励以及一个更高的视角，而这个人类将这个灵性存有的能量转译成他所熟悉的文字和概念——它们受到他的童年环境、教育、和文化的影响。我不相信一个人有可能、或者甚至是应该为了更纯粹地通灵而将将自己完全放在一边。我认为通灵者的心智设定、意识、和词汇量会不可避免地影响到通灵的内容。即使通灵者进入了深度的出神状态，通灵者也是一个接收器，容器，所以会是资料的共同创造者。我认为假设一个通灵者能够完全地从外在接收到一些讯息、而不会参与信息的想法是天真的。我相信信息来自于内在，它通过通灵者的意识，被灵性导师的意识所

放大而到来。通灵信息的品质取决于通灵者和被传导的存有两者的意识层次，而不是取决于通灵者能够在多大的程度上消除了自己。通灵从本质上来说是一种共同创造。

如何分辨通灵信息的品质

通灵可以是美丽而激励人心的。但是它也可能走向无聊、空泛的句子、或者充满恐惧、悲苦的伦理故事。最坏的情况下，它可能会变成对权威的崇拜，而这些权威不过是空泛的、无法看见的灵界等级中的一个名字或者头衔。仰视虚无缥缈的我们之外的权威——那不正是所有灵性导师警告我们小心的吗？

一个信息是通灵得来的，这个事实本身无法说明任何东西。在科学哲学——研究是什么让科学理论可信的哲学分支——中，有一个有效的分辨就是：一个科学理论“发现的背景”跟它是否正确无关。根据他们个人的梦想、联想、或者幻想，科学家可以编造任何他们想要的理论，但是一旦他们构想出了这个理论，它就会被他们的同僚们来评定。评定的标准是一些普遍公认的标准：实验验证、一致性、说服力，等等。所以在理论发现的领域里，任何事情都可以出现，但是在正确与否的问题上，这个理论必须符合一些质量标准才能够被科学界所重视。

我认为对通灵材料也是如此。通灵信息也应该被同样的标准所评定：信息清晰吗，它是否给你带来新的洞见，它是否让你跟爱自己，你是

否感觉被信息所启迪和提升？我认为如果答案是肯定的，那么它是由谁通灵而来的，如何来的，都相对不是那么重要了。重要的是准备好的食物的品质，而不是那个厨师的级别或者名声。

我自己作为一个通灵者的体验

当我在传导约书亚时，我感觉到自己变得更大而不是更小。我感觉到他的能量帮助我提升到我自己的伟大中。我认为他事实上成为了每日生活中的小的我跟更大的我之间的媒介，帮助我更多地去体验真正的自己。每一次他这样做时，我都会允许它的发生，我会因此扩展自己的意识更多，这给我带来了更多的成长和力量。在传导“新时代中的关系”时，我如此强烈地感到自己的高我或者说大我（我称它为 Aurelia），以至于我当时怀疑自己是否还在传导约书亚。那天临睡前我问了他这个问题，他的回答令人喜欢：“请永远记住：我一直为你而在这里，而你并不是为了我而在这里。”这让我清楚了，我们本就要在地球上完全地体验和显化自己的大我。导师会到来帮助我们前进，而一个真正的导师在你需要的时候会一直都在，然后就会为你的大我让路。

约书亚现在还跟我在一起，虽然我感觉自己跟他已经不像最初的时候那么经常地“聊天”了。现在每次我问他一个个人问题，他会问我：你对此的真正感觉是什么？而当我去感觉的时候，答案总会从我自己内在的知晓和直觉中出现。因此约书亚也鼓励我们都去拾起自己的力

量，将通灵看成是通往终点的一个手段。也许有一天我将能够传导我自己的高我或者基督自我，而不再依赖约书亚。我相信他会是第一个为我鼓掌的人！

约书亚谈通灵

最后我将以一篇“关于通灵的通灵”来结束——一段来自约书亚的文字，在其中他谈到他和我之间的通灵关系。

通灵是一种通过另一个非物质的存在体的帮助而跟更靠近自己的方法。这个存在体暂时地扮演了导师的角色。这个导师的能量帮助你接触到自己更深层的自我。这个导师的能量将你从恐惧中带出来，那恐惧遮蔽了你的光。

一个导师能够让你看到自己的光，他比你更能够意识到你的光。当你的内在知晓的光能够被你所接触，导师就变得多余了。你就能够开始传导自己的光。导师就无需再作为你和你的高我之间的桥梁而存在。

我在此暂时地助你忆起自己的光。我以约书亚·本·约瑟夫的形态反映出你自己的伟大。在我这里你看到了自己——你的基督自我，但是你还无法完全意识到它。对你来说我就象是一个坐标，我的能量是一个灯塔。我帮助你更加熟悉你自己的基督自我。它将渐渐移到前台，而我将慢慢退居幕后。这是好的，是本该发生的样子。不要忘记，在这

段关系中，我会一直为你在此，你却不是为我而在此。我不是那个目标，而是手段。基督的重生是你的内在基督自我的苏醒，而不是我的。

我根据你大我的意愿而行动。我的终点就是最后让我对你变得多余。当你通灵传导我时，不要让自己变得小或者隐形。我希望你让自己变得更大，感觉到你的力量从内在流出，照亮这个世界。

一个导师会给你指路，但是要你自己去走。过了一阵之后，你发现自己在独自行走，将老师留在后面了。那是一个伟大和神圣的时刻。这个老师会一直和你在一起，会在你的内心中存在，而那个分离的形象将消失。我们会一直连接着，但是当你慢慢成长，你会越来越少地见到我，或者会越来越少地想以一个分离的存在体的方式来召唤我。我会慢慢地变成你自己能量的一部分。在某个点上，你将不再认为我跟你是分离的。这将表明你已经真正听到并看到了我。

成为通往新地球的桥梁

Being the bridge to the New Earth

约书亚通过帕梅拉传导

Pamela channels Jeshua

亲爱的朋友，亲爱的家人们，我深深的爱着你们，我来自一个友好的空间，我们是平等的。我不是一个在你之上的大师，我渴望以灵魂与灵魂、人类与人类的沟通方式和你同在。我理解作为人在地球上所经

历的各种深层情绪：怀疑、害怕和愤怒。我想让你们对自己以及自己所有的情绪充满慈悲。但是，最重要的是我希望你们能了悟自己的伟大。

在当今这个时代，我们正迈进一个新的地球实相，一个新的意识正在孕育生根，这是一个我们共享的基于心灵与合一的意识，我们等待这个意识在地球显化已经很长时间，你为此而活，这是你们的最高理想。但我想对你说的是你本身就是这个意识的携带者，这不是发生在你之外的事，这不是一个你必须等待的事情，你也无需依赖来自他人的对未来的预言。你就是那个转变的中心，你就是这股新能量的降生管道，我想让你真正地站起来，全然的成为你所是，因为我看到你的诸多犹豫。你的心是敞开的并伸向正要降临的新意识。你一直强烈渴望这合一的振动频率，但同时你也感到害怕。

目前在地球上有两种振动频率。其中一种老旧的基于恐惧的振动频率已经跟随你很久了，甚至渗入到你身体的细胞。你基于恐惧做出反应，在很久以前，你也被教导这样去做。你被教导说，如果想要生存，就必须扮演一个卑微的人而不是一个伟大之人。在世间做一个好人常常意味着你要听从恐惧的声音。新的振动频率则完全相反。感受你自己在新的振动频率里充满着喜悦！这表明这股振动频率对每个人已经足够，这股新的振动频率鼓舞你去成为那个伟大之人、去分享你的才华并为自己而自豪。

如何在这两种振动频率中转换呢？有时候你连接了喜悦的高振动频率它使你感到无上的喜悦，就好像你喝醉了一样，那是因为它让你回忆起了来自源头家的能量，你灵魂的能量。你被感动得落泪，内心深处也明了“这就是我想要的”！你希望这种能量出现在你工作的领域之中，在你的关系之中，在一切你想要之处。

我想邀请你做一个小练习。想象一股带着喜悦和光、丰盛的新的频率现在来到你的身旁。我在这，我站在圈的中心，和我在一起的还有许多指导灵和朋友们，他们在向你微笑，想给你传递这股新的振动频率也就是真正来自家的能量。我希望你能接受它并觉知到你内在的某些部分正阻碍这股新的能量流动。关注你的身体，你可能会注意到你的身体由于抗拒和恐惧而产生紧张感。此时我想告诉你去识别是你的哪个部分无法融入这个新的振动频率。同时请给这股抗拒和恐惧的能量一个形象，让它看起来象一个小孩。

在你的内心深处，有一个害怕臣服于这股新振动频率的小孩。他并不信任，因为这个孩子还没有学会去信任。我邀请你去察觉你的内在孩子，因为这是一把解决的钥匙。我看到有两种实相同时存在于你内在。有的时候你感到倍受鼓舞，还有一些时候你回落到旧的频率中让恐惧淹没了你。所有之前你在心里、现实的美好的感觉突然瓦解，你感到沮丧、向前的动力受阻，你们中的有些人甚至感到没有希望，你感到自己不属于这个地球，甚至希望离开这里。一个受惊的小孩需要你去

帮助它，这就是为什么看到恐惧背后有什么是那么重要，这是你真正的伟大之处。

你的伟大不在于你能够感觉到合一，而是你能够在黑暗当中仍能触及的到那合一之处。如果你不能理解和尊重那个内在的害怕的小孩，你就无法全然的进入一个新的频率振动。所以现在请邀请你的内在小孩靠近你，让它向你表达他或她的痛苦，允许它自由的表达，甚至夸大的表达。什么是它最深的恐惧？它准备好在地球上生活了吗？

只有当你能够完全的了解这个小孩，了解这个内在的存有，你才能够用你的双臂环绕它，保护被恐惧压倒的它。恐惧有不同的表达方式，它可以通过沮丧的方式被表达，也可以以愤怒和抗拒现实的方式来表达；可以通过对他人的不信任，或是想逃避的渴望，甚至能导致各种毁灭性的行为。但是如果你能看到毁灭性行为背后的真正原因以及那个受惊小孩的脸，你就可以用同理之心去理解它。

今天我们可以一起做这件事情。现在请想象你的内在小孩在你的面前，它倚靠着你，脸朝向光圈的中央。告诉你的孩子现在是安全的，要意识到对光的体验会让这个孩子受惊，所以我邀请你感受我们的能量，我和指导灵们都在这里，传递给你的孩子这股能量。我们以耐心与温柔之心接近你的孩子，我们完全的爱它所是的样子，现在你能接受到来自我们的爱吗？真正疗愈自己意味着能落入黑暗之处，有能力做

到这点正是你的伟大之处，这就是基督能量的精髓。它不区分，不接受黑暗和光明之间的分别，因为“合一”无处不在。

今天我所传导给你的信息是，你是这个时代基督能量的携带者。首先，你需要把这股能量落实到你的生活中。你不能脱离现实，当你遇到恐惧和黑暗时你不能逃避，你应该臣服并问自己：这个内在的小孩在哪？不要害怕黑暗，因为正是对黑暗的恐惧阻碍了你迈向新的振动频率。

你的内在承载了很多的记忆，不仅是今生的，甚至还有前世的记忆。你们的记忆中还保留了你被恐惧征服以及你迷失了自己的那些时刻，这就是为什么有些时候你感到迷茫，不信任自己内在伟大的原因。但是我想告诉你，这正是转变的契机，就是现在。你真正的使命不是离开旧的振动频率而进入新的频率，而是把带着喜悦和光的这股新的振动频率带入旧的世界，疗愈你的内在小孩，同时疗愈现在的社会。这就是结果，当人们能够自我疗愈的时候，这股能量就会自然的流向社会，流向教育机构、甚至政治和医疗体系，这股新的能量最终会迎来一个和平没有战争的新地球。

译者：丹妮 修订：阿光

原译文：blog.sina.com.cn/s/blog_8a34e6480101awpq.html

原英文：<http://www.jeshua.net/gate/gate12.htm>

在地球上找到归家的感觉

Feeling at home on Earth

抹大拉的玛丽亚通过帕梅拉传导

Pamela channels Mary Magdalene

亲爱的朋友们，在这个明媚的清晨我充满着喜悦与你同在。我们是老朋友，过去我们曾经在灵魂的旅途中多次相遇、请感受着我们彼此深厚的友谊，我们来自同一个灵魂家族。请珍视这熟悉的感觉一会儿，这归家的感觉。使自己放轻松并让你内在所有的紧张感释放出来。视觉化你的紧张情绪是如何流入地球并被转化，感受你的身体放松并变得更沉，接受来自地球母亲的疗愈能量，让这股能量环绕着你的双脚、你的双腿、然后流入你的腰部和腹部。感受来自地球的支持，你是安全的。

感受地球的节奏，它缓慢而稳定，这正是你所要寻找的节奏。你的灵魂来自于一个不同的国度，它下降到这里，不得不去调整以适应地球的节奏，你的灵魂进入身体被迫去学会如果使用头脑，它因此而感到困惑。灵魂在学习之路上，不仅作为人类的你需要学习，你的灵魂也同样需要学习和成长。

在你的灵魂里，仍然携带着在地球上的痛苦记忆，因此使你能够信任地球并对自己臣服并不是件容易的事情。在你身体里有一股堵塞的力量妨碍你在地球感到放松和安全，这个堵塞的力量是一股能量，它不

仅是身体层面上的。事实上，这个堵塞的能量并不是因地球而产生的，而是在人类历史上你所经历的各种遭遇：你在这里所体验的负面经历，被排斥的痛苦，无法适应地球的生活。这些遭遇会使你在地球上难以感受家的感觉。

我想提醒你地球母亲的真实天性。她本身是一个天使，想一想美丽的森林、海洋、花朵，这就是地球的真实本质，你就是那壮丽实相的一部分。你就像一朵花儿一样，花儿只有根植与地球才能够绽放，当你能够扎根于地球你便能够自如表达自己、展现你的光。所以我邀请你与地球连接，与这个天使连接，感受她的能量深深进入你的身体，你就是她的孩子，你感到很放松。

想象你在大自然中美丽的地方散步，可以是在森林中，或者是靠近在海边的地方，或是在沙漠中，让这个想象的情景非常逼真，你如身临其境一般。感受那自然中的元素：风、太阳、空气、感受到大地在你的脚下，然后坐下来把你的双手放在大地上。允许地球去影响你、去疗愈你、去提醒你她是你的伙伴。你的灵魂想在这里，即使它在地球上已经受伤，特别是被存在于人类社会的恐惧与斗争所伤害。但作为一个人类，你仍然能够连接大自然和这里和谐的韵律。如果你拥抱自然，它的外在与内在，你便能清晰的听见你灵魂的声音。

你仍然坐在地面上，感受一股来自上方的能量进入到你，你很容易接

收到这股能量，因为此刻你已经与地球连接，连接了地球母亲的能量。这两股能量正在互相融合，让这个来自灵魂的能量如太阳般照耀着你。仅仅享受此刻几分钟。

很多时候当你连接或试着连接你的灵魂时，你的头脑会干扰你，你希望得到关于你的人生是具体的、实用的信息。但是要得到真实的信息，你首先需要转换你的意识。因为你对信息的渴望、你想知道如何去做的渴望，通常来源于恐惧。首先你应该让自己完全的放松，保持觉知的进入幻想或是想象状态，此刻进入那种状态。

想象你完全的自由，摆脱了来自人类社会规则的约束，你是一个天使。你像一只蝴蝶般在花间飞来飞去。问问你自己：“在你的生活中什么给你带来喜悦？”不要认为这个答案会自动出现，专注于喜悦和启发人心的感受。你能够接收到灵感，它来自于非常简单的事情，如散步、或者一段属于自己的安静时间。了解你灵魂的语言是非常重要的，它并不是通过一种明晰的，你所熟悉的语言方式向你诉说。你们习惯于严厉的对自己说话，你过度的批判自己。你头脑中有个你应该如何去做的画面，你不断的以此为标准来与自己做比较，你感到自己是失败的。然而，事实上批判本身才是真正的问题所在。这样的批判，或者这样批判的语调，并不是来自于天性。

你灵魂的语言是非常不同的，它非常温和，它为你提供建议，但永远

不会强迫你去怎样做。简单的问问你的灵魂：“现在我需要什么？”

你可能会感受到一股能量作为回应而不是通过语言。放下所有的期望，作为人类，你们的问题通常来源于你们有自己的盲点。你拥有一些坚定不移的信念，你并没有意识到你的灵魂希望你能够摒除这些信念。那意味着你需要放下你深层信念，敞开自己面对全新的事物，你要允许你的灵魂为你带来惊喜。

因此无论何时当你拥有片刻宁静的时光并且渴望与自己的灵魂连接时，请放空你的头脑，与你的灵魂自然地连接，用轻松愉悦的方式。这就是大自然的方式。你可以看到它存在于地球中，存在于所有的动物和植物之中。它们喜悦地跟随自身的韵律，它们不去考虑未来，却完美的与未来协调。而你也同样是地球和自然的一部分。

翻译：丹妮 修订：阿光

原译文链接：blog.sina.com.cn/s/blog_8a34e6480101b50g.html

原文链接：<http://www.jeshua.net/gate/gate13.htm>

两种类型的黑暗

Two Types of Darkness

Pamela channels Jeshua

约书亚通过帕梅拉传导

亲爱的朋友们，我是约书亚。作为老朋友我愿意和你一起分享这午后的时光，请和这股爱与合一的能量在一起。这是你期盼已久的事情，因为你在地球上时常感到漂泊无依、迷失在生活里。我在这里提醒你那个真相是：生命在你的内在、在你的灵魂里。它并不是肉眼可见的，当你繁忙地参与各项活动，疲于承担各种责任义务时，你会经常与这个真相失去联系。

请花一些时间让自己变得沉静，让外在所有的压力都释放出去。感受你内在深层的宁静，你内在的宁静并不是一个空洞，而是一个全然的临在。只有当你在忙乱喧嚣拥挤的每日生活中退后一步时你才会感受到它。我们在这里退后那一步是为了让你回忆起你是谁，使你内心那充盈的宁静复苏。你因此开始重获新生，并感到更加放松与喜悦。

生活有时如战场般，但是那并不是生活的本意。你来到这里是为了体验自己，去忆起你那如闪耀的天使之光般的力量和美丽，并与其他人分享你的光。你会因那样做而在地球中找到归家的感觉，生活会变的简单、轻松和喜悦。

因此请向内看，与我在一起，忆起你的源头：那不朽、永恒的光。它一直在运动和改变，呈现新的样貌，却仍就是那永恒未分离的“一”。你就是那光束的一部分。事实上，没有什么事情会在你身上发生。你居住在地球的身体里，即使现在你在地球也是安全的、完整的，虽然它似乎被斗争和冲突所掌控。

今天我们要谈谈光明和黑暗，关于把光明带入黑暗。什么是黑暗？它是会引起人类的抗拒的事物。没有人想经历黑暗，没人希望承受痛苦、悲伤、和恐惧。然而它就是生活的一部分，那么为什么黑暗会存在？

很多世纪以来人们一直在问这个问题。解决这个问题首先要从你如何去问这个问题开始。你是否以开放的心态来询问这个问题？“为什么会有黑暗，为什么它在我身上发生，我应该如何去做？”或者你以恐惧、愤怒和抗拒提出这一问题：“为什么在地球中我的生活存在黑暗？我如何打败或避免它？”当你以后面那一种方式表达问题时，去感受自己内在那绝望和抗拒的情绪，因为这就是人类感到黑暗、难过、和困难时的抗拒反应。

你作为人类最困难的挑战就是对你最初拒绝接受的情境说“是”；对你愿意不惜代价避免的事物说“是”。对以黑暗形式来到你生命中的事物说“是”需要内在强大的力量，如果你无法发现这个力量，这是可以理解。你对此说“不”，你强化了对所发生事情的反抗，黑暗变

得更加深刻，绝望之感也同时增强了。

事实上在生命中有两种黑暗。第一种是在人生路途中你的外在遭遇。它可能是你与爱人离婚，失去了挚爱的人，一场疾病或者事故，那些使你感到痛苦的事情：一场危机、严重的挫折。这些我称之为黑暗 I。

接下来便是你对这些遭遇如何应对，你的情绪反应。每一个人在黑暗中最初都倾向于抗拒命运，抱怨黑暗。然而如果你持续与其抗争，封闭自己，不断的对此说“不”，批判发生在你生命中的遭遇，就会因此而产生另一层面的黑暗，即第二种黑暗。我称其为黑暗 II。它萦绕着黑暗 I。

黑暗 I 让你陷入某种程度的紧张、深层次的情绪。发生在你生命中的遭遇给你带来很多悲伤、恐惧和悲痛的情绪。当你经验这些情绪时，你的感觉是非常真切的，生活如雷鸣般流经你，你能够允许这些发生吗？这时深刻的情绪负担打击着你。然后这些情绪成为一个问题：你能否有力量去信任这个经历将会带领你到某个地方，信任你的生命经历是有意义的。虽然作为人类，我们时常无法理解这些意义。

请在一个更有力量的层面去看待这些遭遇，接纳这也许是你的灵魂选择去经历这些，它或许想让隐藏在你内在的情绪浮上水面，去治愈那些你不知道需要疗愈的内在部分。当强烈的情绪袭来时会有片刻的间

隙让你选择如何去面对：接受和臣服还是抗拒和封闭。

很多人想对生命中的黑暗经历说“不”，我不会说这是错误的。但是如果选择那样做的话，就会让另一层黑暗笼罩在本已存在的黑暗之上，这一层黑暗我称之为黑暗Ⅱ，第二种类型的黑暗。这个黑暗来源于你的内在，是你对黑暗Ⅰ的反应所带来的。如果你坚持抗拒对黑暗说“不”，你情绪的流动将变的停滞、你感到不知所措。“不，我不想经历这些，我拒绝，我不想接受它。”如果你不断的抗争，你的内在将会充满着怨恨、愤怒、悲痛。这些感受并不是真实的情绪，而是冻结你自然情绪流动的批判。黑暗Ⅱ在你的内在建立一堵墙和防护罩，阻碍生命流经过你。最终这会吸引强烈的黑暗向你袭来，比如深深的绝望、疏离感、沮丧消沉。当你处在情绪的低谷时，生命之流几乎会停滞，你感到内在心如死灰。

人生总是变化无常的。如果你信任这个基本的规律，那么人生自然的就存在成长、疗愈、和新生的可能性。然而，如果你不断的说“不”，你便关掉了这些可能性的门。如果你坚持认为你的生活原本不应该这样，你便和真正的自己失去连结。以这样的方式批判生活，你便触碰了作为人类所能经历的最深的黑暗。这不是外在遭遇带给人们的深层次黑暗（黑暗Ⅰ），而是因为持续的拒绝接纳发生你生命中黑暗Ⅰ所产生的深刻的情绪：内在的僵硬、对自然感受的封闭，这便是黑暗Ⅱ。

我们如何把光带入这样的黑暗呢？如果有人生命中历经第一种黑暗，并变得非常伤心、焦虑、痛楚，你依然能够碰触到他们。他们仍然很有生命力，能够连结到自己的情绪，并让情绪自如地穿过身体和心灵，事实上他们正在积极的找寻他们生命中经历其背后的意义。在心理层面上他们依然是完整和健康的人，即使他们面临着非常艰难的处境。他们需要安慰和同情来疗愈黑暗¹，他们能够接受和感激来自别人爱意的举止，他们依然充满着活力。

然而有人仍旧拒绝接纳，持续说“不”，无法接纳爱之给予。他们封闭自己，不仅阻挡了自己的内在之光，同样也阻挡了想要流经他们的外在之光。而这就是孤独，是迷失，是地球上的地狱。我告诉你们每一个人，其实地狱是就在你们的心里。虽然你们没有意识到，但是其实对大多数人，在童年时心灵之窗就开始关闭了。

你知道一个孩子是如此自然地、无拘束地生活在地球中，他们的情绪是如此自如的轻松流动。情绪在孩子身上总能自然的流走，因为他们不会对情绪设立阻挡的屏障，他们的心灵的大门是敞开的。通常生命能够自如的流经孩子，当然也有例外，因为其中一些孩子仍然携带孩提时代早期或前世的负担，不过我想你能够理解我所说的意思。孩子总是在一个相对开放敞开的状态，他们是活泼的、自然无拘束的，他们不会用其他方式表达自己，他们还没有学会束缚自己用成人的方式去处事。

随着你逐渐长大，你开始经历那些你无法处理的情绪。人们被社会训练要学会掩盖自己的负面情绪，你周围的大人通常不会帮助你去理解那些情绪，他们避免去谈及这些。作为一个孩子你感到很困惑，你开始相信你是古怪和与众不同的。虽然作为一个孩子你仍旧充满灵感、激情、爱与梦想，然而这些梦想被残酷的现实所打击，你开始对你的原生家庭环境中因恐惧和偏见而产生的自然感受树立屏障，接着在你的学校生活中和你相遇的人之间建立屏障。心灵之门已经关闭了，这通常发生在你的潜意识里，不过你们中的一些人可能仍会回忆起这些遭遇。

看看你是否能够找到你的内在小孩，它是你自然天性的象征。它是一个开朗、无拘束、有生机的孩子。你能否看到它对所有发生的经历说“是”；你能否看到它对喜悦、开心、愉悦的事情说“是”；同样也对悲伤、恐惧和愤怒说“是”。想象这个内在的小孩想要靠近你，它还在那里，时间和空间是幻象。在内在的真相中没有什么曾经失去过。你原本的生命之光始终存在，一直想要连接你。

想象此刻一个面带微笑的孩子以敞开的态度正靠近你，运用你的想象，听见它对你说：你记得我吗？看着这个孩子，问问你可以为它做些什么。这个孩子有个心之渴望希望得到满足，它可能是你已经抗拒很久了的东西。让这个孩子诉说一会儿，这个孩子代表你内在说“是”的部分，你充满生机的部分，所以让它自由的表达吧。

孩子仍具有信任之心。作为成人，你吸收了各种充满恐惧和怀疑的观点。这些负面观点喂养了你对生活抗拒说“不”的情绪反应，并导致黑暗 II 来到你的生命之中。思考你是否可以运用你的想象给黑暗 II 塑造一个形象：反抗生活的那个你；再也不想经验痛苦的那个你；想逃避生活的那个你。你是否能感受到在你的内在僵硬紧缩的部分呢？你能否在身体上感受到它，或者以颜色的形式看到它。

那是在你的内在因经历了太多的痛苦和斗争而感到非常疲惫、不想再生活下去的部分。感受那部分的存在，你能对它接纳说“是”吗？不要尝试让它迅速的转变，试着理解它因何而产生。没有人不愿意再活下去，并因此刻意地封闭自己，这是一种绝望的表达。因为不知道还有另一种生活方式，你才会封闭自己的心，紧绷内在，对生活说“不”。

我并不是告诉你仅仅对你生命中的黑暗 I 说“是”：困难的处境、疾病、痛苦、悲伤或是其它负面感受。我希望你同样能对黑暗 II 说“是”，接纳你内在因为痛苦的经历而封闭自己的你；接纳不想再体验生命那个抗拒的你；去触及那部分的你，你必须非常的温柔，因为坚持和强制在此不会起作用。

这便是光的本质。光可以流入黑暗之中，可以触及任何角落，因为它的不带批判。它不会说：“哦，那是不好的，我们必须摒除这些屏障和阻塞，因为生命必须再次流动。”它永远不会这样说。光会对你说：

这对你来说很难，我能够理解。我看见你如何的紧绷自己，如何封闭你自己，还有你紧缩的内心最终如何使你感到疲惫和恐惧。光是温和与流动的，它能够穿透你最深层的痛苦和悲痛，甚至最僵硬的人类灵魂。

我邀请你再次敞开自己去迎接那束光。如果在你的内在无法找到开放自己的意愿，无法敞开自己放手让抗拒之心离开，那就顺其自然吧，因为光永远都在那里。它甚至存在于你极度绝望、感到内在不会再有光的时刻。即使在这些岁月里，在这样的生命经历里，你感到完全与内在失去连接认为再也看不到它时，光依然在那里。

事实上，光不仅属于你，它属于万物。整个宇宙、天地万物都是光，万事万物都充满着光。你要知道光就在那里，同时信任你的生命。一旦你允许自己的心稍微敞开哪怕一点点，对进入你生命的光抱持信任和臣服的态度，你的心灵之门就敞开了一个缝隙。你知道即使在黑暗无底的暗夜里，你的灵魂也一直离你很近，以光和安慰来碰触你。即使你的心灵之门只开启了细微的缝隙，光也会找到那个出口，你不需要做任何事情，允许它自然的发生就好。光和你同在，生活与你同在。最终，你对生活的抗拒会无法维持下去。

我邀请你对那束光臣服，光意味着“是”。你不仅要对你生命中的困难处境说是，也要对原本你对困难的抗拒说“是”。你抗拒这些深层

情绪，因为它们使你感到脆弱与缺乏安全感。重新成为一个孩子吧，去生活！对所有一切说“是”。用慈悲和理解打开你自己，那样做光就会流入你的生命里，你可以做到的！我看到你的力量，你们每一个人都是觉知之光的一部分，那一道明亮的光束。我在这里提醒你忆起它。

翻译：丹妮 修订：阿光

原译文链接：http://blog.sina.com.cn/s/blog_8a34e6480101bxz0.html

原文链接：<http://www.jeshua.net/gate/gate19.htm>

你是社会的导师

You are society' s teacher

约书亚通过帕梅拉传导

Pamela channels Jeshua

亲爱的朋友，我充满着喜悦与你同在，请感受我的喜悦。我高兴的看到你们如兄弟姐妹般团聚于此，这便是新地球的真谛。当相遇的人们对彼此敞开心扉，像此刻般共同连结成一个圆圈，一些新的事物就产生了，一些远胜于我们所有个体力量之和的事物。所以请感受我们在过去几天共同创造的能量，这是属于你们的。

为自己感到自豪吧，你是当今时代基督能量的承载者，我想传递火炬给你。想象你的右手正握住火炬，接着你把它举到面前，不要感到害怕。现在环顾你的周围，你第一眼看到的是什么？能看到其他人在你身边吗？这些在你周围的人希望能够分享和接受你的能量，因为你的火炬如此与众不同的燃烧着，你是独一无二的。

有时候我难过的看到你隐藏自己的火炬，你自己的光，此刻的地球如此需要它。我要请你站立起来并向这个世界展现你们的光，当你如此去做时会感到深深的满足，因为那就是你的使命，你真正的路。

现在我想对你说，把你的光带入地球吧，我知道这让你感到害怕。因为你还没有能够和这个世界和谐的共处，这个世界为你带来过痛苦和困难。你们中的有些人宁愿从世界中抽离出来，你们感到不属于这里，在这里没有家的感觉。

你们感到只有脱离社会才能成为真正的自己，但是社会正等待着你们。你们必须穿越黑暗并在内在转化它，在你的内在这样去做吧。我曾经告诉过你要看到负面情绪、毁灭性行为背后那个恐惧的内在小孩。现在我邀请你对社会做同样的事，不要把斗争的能量带入这个社会，要引入一种平静的能量。当你与这个社会抗争的时候，你仍然处于二元世界。

你感到自己所身处的社会中存在着侵略性的能量，你要么被它奴役，要么只能对抗它。然而这两种角色都处在二元对立世界里。你不想成为这个社会的奴役者，在一些前世里你曾经扮演过和武士、反抗者有关的人类角色，并与当时社会的规范抗争。然而在今天你真正的角色并不是这两者，你不是这个社会的傀儡，也不是它的敌人，你是这个社会的导师，你从心出发来教导这个社会。那意味着你能够超越外在表相直接看到事物、情景、和人的内在核心。作为一个导师，你了解并知晓你的能量并不总能够被接受和欣赏，你接纳这种状况，你并未因此感到被这个社会所拒绝。你具有很高的自我意识，你的行动源自于爱和慈悲，最重要的是你知道什么时候应该采取行动，什么时候不需要行动。你不一定必须要改变这个世界，渴望改变事物的期望来源于不满足感甚至是批判，你以导师之爱存在于此。我正向你传递火炬，并告诉你身在地球却不完全属于它，你要持续去寻找你的内在本质，同时准备好去分享它。

现在我邀请你把社会的能量想象成一个小孩，赋予它一个孩子形象的面容。当今社会发生了很多的事情，人类的集体能量处在混乱的状态之中。请为这些赋予一个孩子的脸。旧的社会结构仍然很活跃，比如权利等级制度、错位的权威。然而即使你认为它很丑陋，试试看去寻找那个孩子的面容。如果你深入的去观察，你会发现一个迷失的小孩被囚禁在侵略性男性能量主导的传统社会结构之中。事实上，这个男孩子他已变得孤独，疏离了他真正的心灵。感受一会儿他的悲伤，长

久以来他迷失了自己的路。他渴望他的母亲，来自母亲的女性能量，而同时他也在抗拒它。他想要掌控，想用头脑去控制这个世界，运用他的小我。但是在这样糟糕的状态下他一点都不开心。

你应该如何对待你的内在小孩呢？现在，他绝望并准备去改变，深入内在去看看这个小孩最需要的是什么，事实上他最需要的是你，你内在所携带的能量将会疗愈它。所以请和这个孩子聊聊并与他建立连接，他是你的一部分同时也是人类的一部分，而你也同样是人类的一部分。

你们都在过往的地球经验中的许多世里扮演了不同的角色，在一些前世里你成为攻击性男性能量在地球上的受害者；然而还有一些前世里，角色反转了你体验到另一个面向，你自己正是这种男性能量形式的表达者。这是你地球旅程的一部分，你曾经既是受害者也是加害者。而今天你是一名导师，你要摆脱这两种角色了。

我们此刻要在这里重新定义男性能量，这是人类和你们自己正需要的。你需要男性能量在这个地球上表达自己，虽然在你周围的男人和女人对于男性能量有所保留，因为在过去男性能量与小我和侵略性相关联。然而这并不是它的真实本质，我们需要一个新的定义，关于男性能量的全新感受，因为他源自造物主必不可缺的一部分，男性和女性能量是互补的两种能量。

所以我邀请你去观察你内在的男性能量，看看你是否能察觉到你内在有一个男人的轮廓。无论你是男人还是女人，允许你体内的男性能量去表达自己。感受男性能量的天性力量，他的界限分明，他的坚毅，他表达和证明自己的力量。你需要这股能量把你的光带到这个世界。与它握手言和。

我只想告诉你在久远的许多前世里你误用了男性能量，你在这些前世中经历了男性能量中的统治和权力。在灵魂的旅程中，你对过去的这些经历深深的感到后悔。你再也不想进一步使用任何这些能量，因你的内心对保护自己有所抗拒，于是你作为统治和权力的受害者进入一系列前世的生命循环。但是你同时需要男性和女性能量来拥有一个完整的人生。

所以今天我告诉你，你不必再害怕使用你的男性能量，清晰明晰的与他人互动，敢于表达，敢于区分自己与他人的界限。代表精神层面的女性能量能够让你连结他人，你的男性能量能够保护你，在你需要以及必要时切断连接，同时使用它们吧。现在我想通过只是分享我们彼此的能量来结束今天的对话，感受你心的温和并同时感受它的力量，你有能力成为一名导师，成为你所是的导师。与和你走在同一条道路上的人相识是弥足珍贵的，就如今天我们相聚于此。我鼓励你们去创造你们自己的圈子，在一起彼此欣赏，分享你们各自的天赋，讲述你们自己的故事。这些会真正地帮助你们创造新的能量，并将会支持你

们。非常感谢你们。

翻译：丹妮 修订：阿光

原译文链接：http://blog.sina.com.cn/s/blog_8a34e6480101cive.html

原文链接：<http://www.jeshua.net/gate/gate14.htm>