

CORE LIGHT HEALING

My Personal Journey and Advanced Healing Concepts for
Creating the Life You Long to Live

BARBARA ANN BRENNAN

BEST-SELLING AUTHOR OF *HANDS OF LIGHT & LIGHT EMERGING*

Illustrated by Aurelien Pumayana Floret and Bona Yu

核光疗愈

——我的个人旅程及创造你渴望生活的高级疗愈概念

芭芭拉·布蓝能（Babara Brennan）

对《核光疗愈》的评价

“我对于芭芭拉的工作痴迷了 25 年，她已经用她的疗愈方法影响了成千上万的人。在《核光疗愈》这本书中，芭芭拉给我们很多重要的疗愈指引---对于任何人来说都是非常吸引人的阅读体验，从中你会理解能量在你的精神、肉体 and 灵魂中所扮演的角色并且学会怎样从那些阻碍你成为更好自己的行为模式和有压力的创伤中释放自己。”

——James Van Praagh, 《爱的力量》作者，纽约时代周刊畅销书作家。

“像《核光疗愈》这一类的书出现在你的生活中—正如出现你爱的人---是命运的安排！芭芭拉·布蓝能是受过美国航天局培训过的物理学家和一个卓越的神秘主义者。她的出现将会带领你开始一段改变心智、开放意识的通往宇宙和神圣自然的旅程，让我们开始吧”

——Robert Holden, 《Holy Shift 》作者

“想要了解芭芭拉布蓝能”就要了解《核光疗愈》这本著作。她是一个很好的人、同事和朋友。她生活在精神世界，带来疗愈一切的“魔力”和原则。我已经和芭芭拉熟识 40 年了，当我们第一次见面时，她是一个满头金发的航天科学家。不久，她像我们展现了另一个更深层次的世界——心灵和疗愈的世界

——Bert, 合伙人 以及 Bully Big Mouth 的作者

《光之手》的评价

“这本书对于所有有开拓精神的疗愈师和医护人员等都是必读的，对于所有想要了解人类真相的人也是一种开示”

——Elisabeth Ross

“芭芭拉的著作是开放性的。她关于疾病扮演角色以及怎样疗愈的概念在我的人生经历中达到了一定的高度”

——Bernie S Diegel 《爱、药物和奇迹》的作者

《light emerging》的评价

“疗愈所需要的是光和爱，芭芭拉对此如此理解。《light emerging》让我们对于疗愈的知识有了新的认识。我强烈推荐”

——Louise Hay

“芭芭拉在科学和疗愈艺术的衔接上是一个先驱者，她的书中充满了来自于直接疗愈经历和实践的深奥知识和智慧。这注定是一个经典”

——Kyriacos，《心中之火》的作者

“芭芭拉是少有的集科学家、疗愈师和老师于一身的人。她的书是对我们来说是一个有力的工具，让我们生活在新舒适的模式中。”

——Marxist Hubbard，《重生》的作者

“这是来自芭芭拉个人经验的自我疗愈的礼物，给她的书写序我非常荣幸。她把科学的研究方法和她直觉以及她内在的智慧结合在一起。因此非凡的结合，“现代医疗”得以扩展”

——Rollo May PhD，《爱、意愿 和 cry for myth》的作者。

致谢

对所有信任我和我工作的人，致以最深的谢意。我的指导灵已经成为我生活中重要的一部分，而且帮助传导了《核光疗愈》中许多的信息。我永远感谢我的丈夫以利·威尔纳（Eli Wilner），他富有智慧和力量，见证我这一路光辉的旅程。

我特别感谢所有忠实贡献的工作人员：感谢黛安·道奇（Diane Dodge），她的洞见与领导艺术帮助这本书从构思到完成；感谢斯图亚特·亚当斯（Stuart Adams），从这本书的草稿到成书，他一直认真、忘我而娴熟地工作；感谢丹尼斯·莫洛（Denise Mollo），出色的管理整个过程，并对插图和编辑提出珍贵建议。芭芭拉·布蓝能疗愈学校的工作人员一直支持我，我永远感谢他们。

我衷心感谢丽莎·凡欧斯瑞德（Lisa VanOstrand）帮助让这本书成为现实，并感谢插画师奥赫利安·普马亚那·费洛赫（Aurelien Pumayana Floret）以及博那·余（Bona Yu）创作出如此美丽的插图。

目录

核光疗愈.....	2
致谢.....	5
目录.....	6
编辑前言.....	15
翻译声明.....	18
翻译人员列表.....	18
相关推荐.....	19
术语.....	20
引言 生活在 21 世纪的工具	22
我的道路，我的生活.....	23
威斯康星-麦迪逊大学	23
NASA （美国航空航天局）的哥达德空间飞行中心	24
心理综合研究所.....	25
核心生物能.....	27
好奇心.....	29
第 1 部分 疏通堵塞并释放创造性能量.....	31
第 1 章 人类能量意识系统.....	32
离开第三维的物质世界.....	32
人类能量意识系统（HECS）	34
灵核（Core Star）	34
灵串（Hara）	38
人体能量场（HEF）	41
肉体.....	56
第 1 章回顾：感觉 HEF 和 HECS 的练习	57
第 2 章 贯穿能量意识系统的创造过程.....	59
HECS（能量意识系统）中的生命创造脉动	59
人类能量意识系统各次元之间的关系.....	60
创造过程通过 HEF（人体能量场）的概述	60

创造过程在灵核和灵串次元上的显现.....	60
创造脉动通过 HEF（人体能量场）	62
创造脉动通过 HEF 第七层	62
创造脉动通过 HEF 第六层	62
创造脉动通过 HEF 第五层	62
创造脉动通过 HEF 第四层	63
创造脉动通过 HEF 第三层	63
创造脉动通过 HEF 第二层	63
创造脉动通过 HEF 第一层	63
创造过程在物质界的显现.....	63
生命创造过程的更多阐述.....	64
因果.....	65
生命创造脉动的四个阶段（phases）	65
生命脉动.....	66
清晰创造过程的结果.....	67
第 2 章 自我回顾：关于 HECS（人体能量意识系统）和创造过程 的自我提问.....	69
第 3 章 疗愈被堵塞的创造过程.....	70
创造过程的阻塞或扭曲.....	70
堵塞在 HEF 中的外观及位置	75
二元实相和一元实相.....	76
孩童意识（Child Consciousness）	81
堵塞如何影响创造过程以及我们的生活.....	83
清除能量场堵塞，释放创造力.....	88
释放创造能量，重塑你的生活.....	92
第 3 章回顾：关于堵塞创造过程的一些自我提问	93
第 4 章 解开你的生活.....	94
另一种方式审视你的堵塞.....	94
这项工作三个基本步骤概述.....	94

堵塞的创造导致纠结的生活.....	95
在子宫中创造堵塞：	95
出生后创造堵塞：	95
在孩童和成长期创造的堵塞：	96
绝望、无望与自我削弱.....	96
恶性循环的结构.....	97
打破恶性循环.....	100
培养正面成人自我来处理权威问题.....	105
第 4 章 自我回顾：关于生活纠结的自我提问.....	107
第 5 章 创造新生活的工具.....	108
一体性.....	108
伤痛和防卫的生命创造.....	108
恶性循环.....	109
穿越创造性疗愈循环.....	110
你如何创造了自身的痛苦.....	110
硬痛与软痛.....	111
情绪反应的来源.....	111
削弱情绪和非理性反应.....	112
螺旋式成长.....	113
面对负面内在声音.....	113
超我对创造力干扰.....	114
创造个人咒语.....	115
进入核心的螺旋之旅.....	116
核心本质.....	116
个人疗愈需要核心认同.....	116
以你的生命为基础行动起来.....	117
创造的快乐.....	118
释放你创造的快乐.....	118
核心创造.....	119
第 5 章自我回顾:黑元的创造新生活的工具	120

第二部分 通过能量场四个次元疗愈创造性：关系.....	121
第 6 章 实践超感知力.....	122
超感知力（HSP）的本质	122
基础超感知力.....	122
脉轮是具备某种超感知力的感受器官.....	123
反射光和自发光所携带信息的重要区别.....	123
开发超感知力.....	124
打开脉轮感知封印的超感知机制.....	125
学习开启超感知力（HSP）时的常见问题	129
如何调节你希望看到的能量场等级.....	130
改变你使用心智处理信息的方式.....	130
在意识的感受态和活跃态之间舞蹈.....	131
超感知力（HSP）的扩展和收缩	132
练习如何通过超感知力（HSP）进行动觉连接	134
在心灵的活跃态和感受态之间舞蹈.....	136
超感知力（HSP）信息的本质	136
与物质界对应的超感知和人体能量场（HEF）层界，第四界以及灵 性世界.....	137
不同超感知中 HEF 的能级以及愈疗技巧	137
创造人体能量场（HEF）的连贯性	138
超感知力（HSP）和物质界感知是不同的	139
在帮助和愈疗职业生涯中使用和给予超感知力（HSP）信息的协议	142
一些其他的关键点：	143
第六章自我复习：开启你个人超感知力（HSP）的旅程	143
第 7 章 进入第四层实相.....	144
平面世界.....	144
灵疗中的多世界理论.....	144
美洲原住民的萨满.....	145
古代女神信仰.....	145

现代的多文化视角下的异世界.....	146
门罗的工作.....	146
人体能量场与能量意识的世界.....	146
开启超感知，也是你的个人旅程.....	147
通过超感知体验第四界.....	147
童年经历是如何影响超感知.....	149
童年经历如何影响我们对第四层实相的观念.....	149
童年的负面经历对超感官知觉的影响.....	149
我的第一次“交界面”经历.....	150
成年后一些自发第四层经历.....	151
天使与指导灵！太多了.....	152
尝试将我的意识向书里投影.....	154
第四界的困惑.....	155
第七章回顾：探索你与 HSP（超感知）及未知之间关系的基础.....	155
第 8 章 第四层世界、物体与生物.....	156
在第四层实相中跋涉.....	156
第四界的物体.....	157
第四层实相的物体：.....	157
第四层实相的生物.....	158
第四层实相生物表：.....	158
心理形式.....	159
第四层实相世界及其居民.....	159
吸引力法则.....	160
环球噪声带.....	163
噪声带的误用——政治宣传.....	163
在世界范围内的创造当中，我们每个人的责任.....	164
人类创造的第四层实相世界与生物.....	164
第四层实相的未来.....	164
第 8 章回顾：理清你对第四实相的理解.....	165
第 9 章 第四层实相的物理规律.....	166

星光界的基本结构.....	166
第四层实相（星光界）的物理规律.....	167
离开低频星光界的方法.....	170
结论.....	171
第 9 章回顾：明确你对第四层实相的理解	171
第 10 章 其它第四层现象：附着物、植入物、外星生物.....	172
能量场上或其中的星光附着物.....	172
星光力量的本质.....	173
意愿决定了星光力量的二元性或一元性.....	173
我的星光物体经验.....	174
我的星光生物体验.....	175
外星人 ET.....	178
与伊丽莎白·库伯·罗斯的亲切交流.....	180
第 10 章回顾：探索你的其它星光经历.....	182
第 11 章 在更低等星光界中的极度二元性.....	184
进入更低星光界黑暗当中的新方法.....	185
当接触到负面意图时保持觉知.....	185
黑色“邪恶”实体	186
作为疗愈师我第一次下“地狱”	191
新千年的任务.....	193
第 11 章回顾：探索你的二元对立的经历.....	193
第 12 章 负面意图和星光界.....	194
巫术、诅咒和实体.....	194
什么是黑魔法，为何它如此强大？	194
我的黑魔法、巫术和诅咒的经验.....	195
人体能量场第四层中物体/存有 和 诅咒/巫术 的基本概况	200
业力.....	201
第 12 章自我回顾：探索你的负面意图经验.....	201
第 13 章 “前世”疗愈概述	202
使用深度放松去跟随身体回到过去.....	203

观察患者的前生.....	204
看到患者前世时如何处理.....	205
“前世”更广阔的视野	205
前生现象回顾.....	206
在前世领域中的领导者.....	206
第四界疗愈中遇到的绊脚石.....	208
第四界现象误用，以及如何把握.....	209
在个人疗愈过程中对星光界的几个反应阶段.....	210
在个人疗愈过程里的移情和投射.....	211
个案对前世疗愈的误用.....	212
第 13 章自我回顾：探索你的前世.....	212
第 14 章 时间胶囊疗愈：释放过去的束缚.....	213
我们内在的二元性.....	214
时间胶囊疗愈的目的.....	215
什么是时间胶囊.....	215
时间胶囊的解剖结构.....	217
时间胶囊疗愈有效的主要区域.....	218
时间胶囊疗愈的过程.....	219
时间胶囊疗愈中使用的疗愈技术.....	220
我的时间胶囊疗愈经验.....	225
关于人类前世理论和时间胶囊疗愈的重点.....	228
为什么时间胶囊疗愈比前世疗愈更好.....	228
第 14 章自我回顾：将“前世”重新解释为时间胶囊	229
第 15 章 临终时的人体能量场.....	230
死后的拜访.....	230
我父亲最后的道别.....	231
妈妈等待她姐妹的到来.....	232
玛乔里.....	233
玛乔里的再次出场.....	235
在人体能量场中死亡是怎么表现的.....	235

东方方式的死亡准备.....	240
如何从他们和你的利益出发，处理所爱之人的死亡.....	241
为所爱之人的死亡哀悼.....	241
第 15 章 日志/自我回顾：对死亡的清晰了解	242
第 16 章 死后的生命.....	243
罗伯特门罗的工作.....	243
罗伯特 门罗.....	246
死亡的解脱.....	249
时间轴上的生命并非真相.....	249
第 16 章 自我回顾：你的死亡后经验.....	250
第 17 章 疗愈关系灵带.....	252
灵带（Cord）连接.....	252
灵带的 5 种类型	253
疗愈基因灵带和关系灵带.....	253
基因灵带如何产生.....	254
子宫内的关系灵带发育.....	257
灵带的总结.....	258
疗愈基因和关系灵带.....	259
进行关系灵带疗愈所需的技巧.....	261
健康灵带和封印.....	262
第 17 章回顾：疗愈你的关系灵带	263
第 18 章 疗愈祖先根（Ancestral Roots）	264
对家族根源的困惑.....	264
我们的根.....	264
传统祖先根（ Traditional Acestral Roots, TARs ）	265
死亡过程中传统祖先根造成的问题.....	269
疗愈一位类似露丝的女性.....	270
疗愈黛布拉的传统祖先根.....	271
黛布拉传统祖先根疗愈的结果.....	274

第 18 章回顾：找到你家族的不健康传统	275
第 19 章 一元核心概述.....	276
创造世界和平.....	276
19 章自我回顾：黑元的一元观念	287
附录 人体能量场及超感知力调查.....	288
暗室测量人体能量场.....	288
观察一位通灵者用 Psi 能量影响一株植物.....	290
用人体能量场影响激光束的测量输出.....	290
在联合国大楼里拍摄人体能量场.....	294
用 AMI 机对布蓝能疗愈科学所做的快速小测试.....	295
观察马塞尔·沃格尔为一块水晶充能	296
观察一位黑带拉比表演“轻触”	297
观察来自菲律宾的外科疗愈师.....	298
与瓦莱莉·杭特博士的会面	301
与拉塞尔·塔格博士一同进行远距离遥视以及遥视与超感知力的比 较.....	302
附录回顾：探索你对人体能量场和超感知的个人调查.....	304

编辑前言

我认为芭芭拉·布蓝能是公认的 21 世纪最具影响力的双手灵疗师和灵视者。她的著作是非常有洞察力和跨时代的。芭芭拉的人体能量场理论仍然被广泛的引用。事实上，她的人体能量场理论已经被采纳并且被广泛应用于能量疗愈领域。它们鼓舞并指导了许多最近产生的能量疗法。她著作的其他方面，例如，清晰意愿的重要性，也证明是意义深远的。我坚信她的疗愈学校、研习班、著作、学生以及影响力已经遍布全球成千上万人。

人们着迷于芭芭拉的人生故事。他们想了解她的孩童时代，她的疗愈能力、以及她所能看到和感受到的非物质界。这些主题经常被她的学生和观众提及。芭芭拉通灵的信息从个人到全球问题，还有更为广泛和多样化的主题，包括但不限于：健康、疗愈、心理、灵性、天使和魔鬼。只要对他人有用，没有什么主题是禁止的。

在这本书中，读者可以第一次听到芭芭拉自己来讲述她的故事。有些资料可能有些过时甚至是老土的。这是可以理解的，因为芭芭拉是在 20 世纪 40 年代威斯康辛州的一个农场长大的。她经常说，直到去读大学，她除了奶牛什么也没见过。芭芭拉儿时所处的，是父母普遍会用打屁股作为惩罚的时代。而她成人的时代，毋庸置疑与我们现在相当不同。然而，无论是从全球还是个人视角，芭芭拉传达的信息确是跨时代的。从全球视角，人类面临着与过去同样的斗争。从个人的视角来看，作为人类，我们都希望过有意义的生活并且激发我们最大的潜能。

《核光疗愈》描述了芭芭拉在疗愈界与众不同的方面。整本书充满了芭芭拉的思想，她艰难的前进，以及在科学家与疗愈师这两个身份之间的挣扎协调。我们很多人希望能看到、感知和体验不可见的世界；有些只是希望与故去的亲人联系。于此，芭芭拉提供了伟大的礼物：她在可见与不可见世界之间，建立了桥梁，并且能带领读者走进那个世界。

《核光疗愈》是关于让你梦想成真的创造过程！

在第一部分，芭芭拉重新回顾了人体能量系统（HECS）的结构。接着她描述了创造过程流经人体能量系统的情况。当创造脉动通畅时，我们能够显化我们的渴望。不幸的是，我们都有各种堵塞（阻塞），它们阻碍了创造之流。这些堵塞是因为儿时外伤或心理创伤，导致能量停滞。这些堵塞阻碍我们创造想要的生

活，导致我们进入重复的恶性循环当中。芭芭拉引导我们释放这些堵塞。释放以后，创造性能量得以自由流动，最终不仅仅我们可以在物质界显化内心渴望，还能获得更多核心本质（core essence），更多灵核之光（core light）。

开创性的《光之手》一书，给读者介绍了 HEF（人体能量场）作实相体验工具所产生的深远影响。同样的，《核光疗愈》第二部分也带领读者在第四能量场（星光界），身体能量场各层面进行了一场空前旅行，阐述了这个神秘而又经常被误解的世界，以及它对我们自己、我们的人际关系甚至对人类的巨大影响。第四界是三维物质界和更高灵界之间的桥梁。它包含了从物体、生物存有到思想形式的一切。这是人际关系的层面，而且我们通过“吸引力法则”与第四界居民共同进行创造。这一层也是我们熟知的星光界。因为第四层并不存在于三维空间，因此，肉眼无法看见。但是，从远古时代，不同的文化中都有接触和描述这个层面。

本书第二部分始于超感知如何工作，以及怎样感知 HECS（人量能量意识系统）。想要理解第四层，我们必须首先感知它。芭芭拉详细描述了第四界，以及它与物质界的不同。从自身疗愈实践出发提供了各种安全，包括第四界物体生命的体验、访问第四界低频领域以及黑魔法的经历。

芭芭拉将第四能量场当中阻碍创造过程堵塞命名为“时间胶囊（time capsules）”，时间胶囊很可能源于前世。她描述了如何通过“时间胶囊疗愈”的方法，释放阻塞的创造性能量。她解释了死亡过程如何影响 HECS，以及星光体旅行。

因为第四界是关系层，我们发现有不同的关系灵带。灵带可无形地传递二人之间的信息。例如，我们与亲生父母建立了基因灵带，与其他有关联的人建立了关系灵带。这些灵带可能是健康的，也可能有扭曲并干扰我们的创造性过程。祖先根是一种受损的基因灵带，连接了我们与祖先，它携带了世代相传的错误信仰系统。芭芭拉详细描述了如何疗愈基因灵带、关系灵带以及祖先根。

书中也有芭芭拉指导灵黑元（Heyoan）通灵的诗，进一步阐明并整合了全书提出的概念。最后，每一章节最后都提出了问题，鼓励读者进一步探索并使用本章中展现的资料。这是一次从自我探索到游走于物质界与灵界的旅行，享受这趟旅程吧。在这段旅程的最后，你将更多地理解你如何创造了自己的生命！

丽莎·凡欧斯川（Lisa VanOstrand）

芭芭拉学校 1995 年毕业

BBSH A&P 部门主管

前芭芭拉学校高阶进修院长

翻译声明

本书为爱好者翻译完成，仅用于学习交流，著作权归原作者；禁止用于出版或任何商业用途，否则后果自负。

翻译人员列表

本书是经由“这浮云来自地球”组织，由以下同学自愿用业余时间翻译而成。

章节	翻译人员
前言	森语
引言、第 1、3、9、17、18、19 章	心心夜明
第 2、12 章	leben
第 4 章	Bobo
第 5 章	哲之一
第 6 章	墨墨
第 7、8 章	Phi Tesla
第 10 章	君子
第 11 章	VV
第 13、15、16 章	树意
第 14 章	syx
附录	泽海北

初稿完成后，全书由网友心心夜明审校全文（吴萌萌校对了第 2 章部分内容、小点校对了第 5 章部分内容）。

相关推荐

这浮云来自地球

简介：超感知力（灵视、遥视、透视、心电感应、出体、神游、合神等）开发测试者，觉醒催眠实验者。

公众号：这浮云来自地球（zhefuyun）

心心夜明

简介：业余修行者、学灵修网站负责人、有声元吾氏答疑朗读者、翻译爱好者。翻译过《出体旅程》（罗伯特·门罗）、《瑜伽经详解版》、《黎明的带来者》、《生命之花的古老秘密》后半部部分章节等。

公众号：心心夜明（holly096share）

Bobo

简介：科学与灵性相结合的修行者、具有超感知力。

公众号：超视觉世界（qishiwoshixiuxingren，超感知力观察记录）

超级碰碰车

简介：运用自己的超感知力，观察人体能量场，并分享个人经验。

公众号：超级碰碰车车（pengpengchecheche）

外太空的余咪

简介：一个热爱自由的人。正在实践超感知、合神、静观，用大白话如实分享实修经验，还有自编自拍的修行相关小视频。

公众号：外太空的余咪（yhy0750）

术语

本书作者为芭芭拉·布蓝能，但译员与目标读者大部分为元吾氏资料的熟悉者，因此该版本为了便于理解，某些用语表述采用了元吾氏文章中的对应表达。

（元吾氏全部文章请参见他的博客：<http://blog.sina.com.cn/1ness>）

术语	本译文采用的描述	备注
Core star	灵核	直译：核心之星。 翻译采用了元吾氏的表达
hara	灵串	直译：哈拉 翻译采用了元吾氏的表达
ID point	灵环	直译：ID 点 翻译采用了元吾氏的表达
Soul seat	灵点	直译：灵座 翻译采用了元吾氏的表达
Tan tien	灵球	直译：丹田 翻译采用了元吾氏的表达
intenstion	意图、意愿	
Will	意志	
dimension	次元（维度）	
Bioplasma	生物等离子体	
Hsp	超感知力	
HECS	HECS，人类能量意识 系统	
HEF	HEF 人体能量场	
HSP	超感知力	
Incarnation	轮回（转世）	
Level	层（界）	
Being	生物/生命/存有	
Energy Block	能量堵塞、阻塞	
Reality	实相（现实）	
co-creation	共同创造	

Core essence	核心本质	
VPC (vertical power current)	垂直电流	
client	个案（患者，病人，客户）	
healer	疗愈师	
Relational cord	关系灵带	
mind	头脑，心智	
Rasp breath	摩擦呼吸	
Astral world	星光界	
Physical world	物质界	
Personal work	个人疗愈（成长、功课）	芭芭拉认为成为合格疗愈师之前，需要做许多个人功课，主要是自己的信念觉察、伤痛疗愈、恐惧的清理等等。
Belief systems	信仰系统（信念系统）	
Workshop	研习班	灵修学习班，我国也称“工作坊”
Relative cords	关系灵带	
Genetic cords	基因灵带	
Traditional root	传统祖先根	

引言 生活在 21 世纪的工具

你一只脚在物质实相，另一只脚在灵性实相。

在这中间的，是你核心的坚实地基。

——黑元

在我第一本书《光之手》当中，我主要集中介绍了人体能量场的前七层结构和功能，它们与人体的关系，在双手灵疗中的使用。《光之手》让你更清楚双手灵疗为何以及如何起作用。

在我第二本书《Light Emerging》当中，我集中阐述了我们创造生活当中的疗愈过程。疗愈过程移动穿过我们的人类能量意识系统（HECS），这个系统有四个次元：肉体、人体能量场、灵串以及灵核。

在第三本书《核光疗愈》当中，我描述了如果要创造你想要的生活，就需要学习理解、疗愈、释放并使用从核心本质中焕发的创造生命能量。要做到这一点，你要认识和熟悉你存在的更深处。包括你内在的美好和黑暗。要释放创造能量，你要学习尊重灵魂的渴望，那是你内在的光、爱和生命的更深层源泉。你内在这股创造之源的力量，远远超过你的想象。学着接受它，与它同在，将彻底改变你的生命。地球以及宇宙上的所有生物，都有内在的核心之光或核心本质，但每个都是独特的。事实上，它就是你！

我邀请你与我一同共赴这旅程。

这也将是你的旅程。

每个个体的旅程都是独特的、个人的。

让你成为自己吧。

你本神圣。

让本质之光闪耀，

穿过你的身体、你的能量场、你的四个次元以及你的生

命。

让它照耀宇宙；它就是无限。它将带你到达并超越你最神

奇的渴望。

它将带你进入生命，到你有记忆以来一直的梦想！

跟我来，成为最灿烂最崇高的你！

成为你从未梦想过的自我！

那个自我，就是你一生渴望着的人！

我的道路，我的生活

以下是我的生活小故事，我正是从这些经历中成长为现在的我。学会尊重过去（不管曾经如何），是一个人的功课。以下是我的简短历史。

我出生于俄克拉荷马州一间农场小木屋中。出生时脐带绕过我的颈部，导致我身体发青。当时没有医生在场。妈妈曾说，那时他们不知道我到底能不能活下来，因为出生时我一点声音也没有。但随后，正如我妈妈很乐意讲的，“你开始大哭大闹，一直不停！”当然，我相信她。她不是一个撒谎的人。

出生后不久，我们搬家到另一个州，从这幢房子搬到那幢。似乎每两年就会搬家。小时候，我不停地质疑现实中的一切，让周围的人烦恼不已。我完全搞不懂其它人的现实世界。对我来说都是规定：不要说什么，不要做什么，不要如何举止，要相信什么哪怕是荒谬的。人们从来不忠于他们的真实想法和感觉。他们假装自己有某些感觉。我和其他人想的不一样。我对和别人一样完全没有兴趣——哪怕在高中！我想和其他女生不同。女生需要学习家政，可我却想学物理和数学。但后来全校却选举我为返校节女王！我知道我会当，但完全不知道为什么。我连一个男朋友都没有。但作为返校节女王，我必须找个男生陪我跳舞。我很害羞。最后，我就按惯例邀请了足球队员。我甚至都不认识他，连“嗨”都没对他说过！他答应了。我们不知道如何交谈，因为以前互相一无所知。我很尴尬，穿着老妈给我做的裙子。而其他所有人都穿着买来的正式礼服。我迫不及待希望它早点结束。

威斯康星-麦迪逊大学

由于父母没钱支持我上学，我 12 岁就开始打工。我帮邻居做花园的工作，以及看孩子。高中时，在霍华德的 A&W（艾德熊）的乐啤露摊作汽车服务员。那之后，我做过女招待，后来又在一间大饭店作女服务员。大学上到一半，我不得不休学半年去赚钱。我去了一间造门厂，从午夜工作到天亮。在门从巨大传送机上出来之后，我用锤子把门板前面的缝隙砸到一起。我是我做过最糟的工作。在赠够钱之后，我从州立大学来到了麦迪逊的威斯康星大学。

后来，我在威斯康星大学的第一份研究工作，是在一艘穿梭在门多塔湖的研究船上，测量湖上空气的含水量和温度。空气穿过湖面时会吸收水蒸气。这个实验可以检测出空气经过水面时，增加了多少湿度。

我获得了物理学学士学位，然后是气象学硕士学位。在气象系，我主要研究上层大气层的物理性质，而不是天气预测。我的硕士论文是设计制造用于 Tiros 3 卫星上安装的全方位红外辐射仪。费纳·苏米（Verner Suomi）博士是我的主要导师。他是 John F.肯尼迪总统的科学顾问团（Science Advisory Board）成员。

NASA（美国航空航天局）的哥达德空间飞行中心

我大学毕业后的第一份工作，是在 NASA 的哥达德空间飞行中心作物理研究员。这是 NASA 最初的阶段。我主要负责 Nimbus2 卫星上的遥感仪器。我制造、测试并在飞行前和在太空中校准它们。

仪器叫作中分辨红外辐射仪，简称 MRIR，它是随 Nimbus 2 卫星飞到太空中的。MRIR 测量地球发出的 5 个波段的辐射，从紫外线到可见光，再到红外波段。我处理仪器传来的数据，根据数据中的信息撰写并发表论文。

当数据无法解读时，我们用一艘康维尔 990 航空器（叫“伽利略”号）去验证数据。我是验证 MRIR 卫星数据的“主要负责人”。我们尽可能飞到最高，在 Nimbus 2 卫星经过的正下方。我们在各种地表情况下进行测试，比如在南加州的沙尔顿海的高浓盐湖盆地上空，在阿根廷的 Salar de Atacama 极端干燥的沙漠上空，在亚马逊河源头 Rio Negro 的茂密热带雨林上空，在北极冰盖，在寒冷的南极罗斯冰架，在不同高度海浪的大西洋和太平洋风暴当中，还在各种云层条件下。所有这些都是要测量从不同地表、不同海拔的反射和辐射，以便校正大气层对地球辐射的影响。我们把所有这些测量结果与卫星数据比对。在两次远行之间，我处理数据，找到校正受大气影响的卫星数据的方法。我喜欢哥达德的工作。至今我仍怀念那些日子。

几年以后，当我仍在哥达德作研究时，美国，尤其是华盛顿我居住的地方开始改变了。女性解放运动和种族暴动占据了华盛顿报纸的头条，影响波及全国。由于我是个物理学家，从未想过女性解放的事。但那时我开始意识到，自己这份工作对普通女性来说很不寻常。事实上，直到玛丽·杜宾到我们这里之前，几年

间我是部门中唯一的女性。我想哥达德应该有更多女性，但可能不在我们部门。

在那时，我在华盛顿居住的地方几乎是黑人社区。但由于在维斯康星长大，很早就开始工作，我从未想过种族和性取向的问题。我并不了解黑人和同性恋者受到的不公正待遇。我的一些哥达德同事是黑人。我和玛丽很自然地租了一辆车和同事友人去看工作地周边风景。但有一天，当我们要飞离南部一个城市时，两个同事拒绝与我们同行。

我们很震惊，不知我们怎么惹恼了他们！但他们说自己是黑人，而我们在美国南部。这样太危险。连和同事一起坐车也会危险，这令我们震惊。这提醒了我全国的情况。我身处其中！

我希望每个人权利平等。我甚至参加了为女性工作者争取等同薪水的游行。哪怕我在部门中受到尊重并与男同事的薪资水平等同。然而美国许多女性的工资仍然低于男性。这些事真正唤醒了我。我开始关注生活中的其它问题。随着华盛顿特区涌现的社会问题，我开始改变。我想要探索内在空间，以及心理和精神过程。我开始参加周末的生物能研习班。我非常喜欢这课程，我开始参加成为生物理疗愈师的培训，就在华盛顿特区的心理综合研究所。

心理综合研究所

我在华盛顿的心理综合研究所参加了两年的全日制（40 小时/周）培训，主要学习身体精神疗法。在这期间，我学会感知人体能量场（HEFs）。我参加的培训班中，有一名组织者因白内障而失明。但她能清楚看见并描述学生的能量流动。因此我决定观察她如何“看见”，并向她学习。惊奇的是，这有效！我学会了她的技能，也开始看到她所描述的。一开始，我因“所见”而震动不已，因为我以前从未听说这些。

我继续研究，当我在用超感知观察别人能量场时自己的能量场如何变化。超感知是使用原本就有的能力来感知信息，只是大部分人不知道自己拥有，更不知如何使用。因此他们没有发展出这些功能。我使用超知力（high sense perception）一词因为当时心灵（pyschic）和透视（clairvoyant）这些词都用于形容怪力乱神。我从这些简单的观察中学会很多。但几年间我都没有告诉别人我看到的。

令我吃惊的是，HEF 的运转非常系统和有逻辑性。我发现人体能量场和我在哥达德用 MRIR 观测到的地球能量场非常相似。当然不同的是，现在观测仪器在

我脑内。多么惊奇！甚至在工作方式上也和 MRIR 有某些类似。因此我继续进行更多超感知观察，以此发展并细化我的能力。我用超感知观察人们自身和之间的能量场变化。在疗愈师培训当中，我观察人们之间能量场互动。我成为疗愈师以及带领团队之后，我一直都在观察。我学习了许多有关人类的防卫系统的事，因为最终它们会导致肉体疾病。

超感知所能获取的信息量令我惊讶。个体的思想、感觉以及活动都会在物质世界出现问题前就呈现在能量场中。

为了弄清超感知如何工作，我在观察客户个案能量场的同时，也观察自己的，方法是在对方和自己之间快速切换焦点。我的观察结果是，在这些自然生物能场当中，包含了大量的细节信息。包括个案健康情况、疾病原因、思想和情感之间的关系，HEF 运转如何影响肉体健康，以及个案的生活选择以及所导致的生活方式。我把这些写进了《光之手》当中。

在《Light Emerging》一书中，我集中描述了通过四个次元进行疗愈的过程，这四个次元是肉体、人体能量场、灵串和灵核。还包括从四个次元的视角如何理解人类互动的内容。我是在教人疗愈时的通灵当中，首先学到这四个次元的知识。

新思想的整合需要一些时间，尤其是那些影响我们个人的。有时宗教教条会阻碍新思想的普及！科学将我们从许多陈旧方式中解脱。那么多年以来，人们接受的是教会的地心说。还有地球是人类的领域，而天堂则在地球上方。科学的诞生并不容易。当伽利略用自己发明的望远镜观察到地球并非宇宙中心时，他被认为是异教徒，被教会关押。许多年以后，当巴斯德试图传播他的细菌致病学说，人们嘲笑他“小得看不见的东西怎么会致人死地？”而如今这是大家普遍接受的常识。我们学会了信任科学。科学扭转了我们对现实的看法。对远距离作用力以及力场的概念用于解释重力和电磁现象。总有人会思考这些，因此出现了牛顿和麦克斯韦。他们的理论科学地证明了你要影响一个事物，并不是必须要接触它。

科学挑战了我们的陈旧信念。而现在，我们探索宇宙，发现了其它可能的世界。火星上有水！那里有生命吗？是的，我们发现了——微生物（并非我们幻想的小绿人）。最近，卡西尼号探测器发现在星际中含有的水比地球上更多。哇哦，这是个新消息！之所以寻找水，因为它与生命密切相关（就我们目前所知）。

因此为何我们不假设宇宙中到处（而不是鲜有）都有生命，甚至是智慧生命？

是的，我们需要证据，但为什么非要作否定的假设呢？为什么不说，“生命是多种多样的！生命可能到处都存在！让我们在各种形式中寻找生命吧！”科学在宇宙中找到生命，这只是个时间问题。我们才刚刚开始。

某一天，在科学帮助下，我们会开发出探测能量意识场的仪器，这能量场（在我看来）是生命的一部分。但要研究某件事，你必须先有好奇心，喜欢观察现象。你必须清楚自己在观察什么，寻找什么。

有一些个人经历以便激发探索的好奇心，找到正确的问题，这样更好。可以在观察当中提出疑问。一个疑问会带来更多疑问，最终通向某些需要检验的假设。然后你可以提出一个假设理论，用实验证据检验这一理论，并经过艰苦的研究来证实或推翻它。总是会有新发现。

我热爱 NASA 的工作，敬重那些有献身精神的科学家们。我们是少数有特权进行早期探索的人们之一。

但进入 1970 年代，时代变了，我对内在空间更感兴趣。我开始专注于内在探索，寻找自身需要疗愈和成长的地方。我参加个人课程探索内在实相，如何发展，童年经历如何影响实相。探索个人关系中的选择，改变不健康的部分。这种内在探索太有趣了，我决定全身心投入。因此我辞去了哥达德的研究职位。我写了一首流行歌《伟大的曼陀罗》的歌词，这首歌讲述的是当命运之轮旋转，经过你在时间中的短暂片刻之时，要找准自己在其中的位置。

我在哥达德最喜爱的领导，出生于奥地利远山之中的比尔·诺德伯格博士，他总是快乐和善。我一直尊敬并喜爱和他一起工作。在读了我的辞呈以后，他把我叫到办公室，用高兴的语调问我：

“芭芭拉！什么是曼陀罗？！！！”

我们都大笑起来！



核心生物能

在华盛顿的心理综合研究所，后来改名为全人社区（Community of the Whole Person），我在神学博士詹姆斯·考克斯（James Cox, D.Th.）领导的课程中，研究了几种类型的人体心理学，并一直在实践。然后，为了学得更多，我跟随医学

博士约翰·皮拉克斯（John Pierrakos, M.D.）学习生物能，他与阿尔·罗维博士（Dr. Al Lowen）一起建立在纽约建立了生物能研究所。而罗维博士，是《身体的语言（*Language of the Body*）》等书的作者。

正是在那个培训期间，我开始看到人体内部和周围的色彩及形状。当我继续观察这种“光”现象时，我开始对这种新现象（对我来说）与我已经熟悉的威斯康星大学以及哥达德空间飞行中心的研究工作有何关联。

后来我发现这种现象在少数秘传文献中有所提及。称为光环（aura），我并不喜欢这个词。能感知光环的人，本身似乎也带上某种特殊“光环”。我并不觉得它是神秘的。不。我只是看到了另一种自然现象，就像我在 NASA 所作的测量工作一样。只有一个主要的不同。这个现象与生命和体验密切相关。最大的问题是，就我所知，这个现象从来没有被很好的测量。我猜测是因为要理解它，还需要其它测量，比如要更清晰地理解意识以及有意识的生活体验。是否有测量它的方法？这种研究会成为涉及物理、神经以及心理，甚至还有其它未知学科的综合。在那之前，我将勉力提供关于这一神奇现象的信息，而从这些现象中，我们可以了解自我以及所处世界的大量信息。

由于缺乏观测这一现象的科学仪器，我通过超感知能力来观察。在这个过程中我发现了更多问题，也作了更多观察。我一再被观察到的现象所震惊。与我期望的完全不同，但很快我学会去掉先入为主的观念。我很害羞、不安、害怕，许多年我保守秘密、闭口不谈。

我们还处于生命能量场探索的婴儿阶段。科学还没有真正涉及这个课题。就算有研究，也非常稀少。所以在科学进步以前，我必须依靠超感知来收集生命能量场以及它们对个人生活和生命本身影响的信息。

本着研究精神，和我一起进行这项刚刚进步的探索吧。我希望这本书帮你打开对人体及周围生命能量场的好奇心。更多人正在体验这个现象。更多人对它感兴趣。为什么？因为它们能帮我们理解许多在目前肉体范围内无法解释的生命体验。

我会从一个假设开始，即我们的生命和肉体是充满了能量的。好吧，我们已经知道了；也能够被测量到。人体内外都有磁场和电场。是的，粗浅的部分最先测量到；甚至针灸经络也能测量到。许多测量者假设这些能量脉动是由身体内部产生的。但这些就是全部吗？如果还有更难以测量的部分呢？如果有些场是肉体

产生的，有些不是呢？如果某些更精微的场是先于肉体存在呢？既然久远以来各种文化的人类都在描述关于能量场的存在和体验，为何要假设能量体并不存在？既然并不妨碍我们尝试去测量它，那为什么不像许多文化传统中描述的那样，假设它们在肉体生前和死后都会存在？

当苹果落在牛顿的头上，他想到了重力，因为他看到了它的发生。这使他好奇。我也是如此。我开始看到，我变得好奇，然后寻找现象。我观察得越多，就发现越多，就越小心谨慎地观察。我把这些写进了《光之手》当中，体验自然界中万物周围的能量场——树、植物、动物——我称其为生命能量场。（我把人体周围的称为人体能量场。）因此对我来说，在数年的观察之后，生命能量场成为自然世界的一部分。它们也作为自然界的一部分而运转——非常重要的部分。有一天这一点将成为现代生活的自然组成，也许就在 21 世纪。对于全球许多土著居民来说，这也是他们的常识。而很快我们将开发出测量能量场的仪器，就像我们好奇的其它事物一样。

所以我希望这本书能够起码，引起你的好奇。

好奇心

*好奇带来观察，观察带来研究
研究带来发现，发现带来理解
理解带来应用，改善我们的生活！*

当我变得好奇时，我开始观察这个现象。我问自己许多问题，并随时探索这个能量意识的新世界。随着每一次找到答疑，我都进一步走进未知。每个答案都会带来更难的问题，挑战当前的常规的世界观。生命能量场是否存在？它们是否与我们的生活方式、健康、我们创造的生活、死亡相关？如何相关？肉体生命之外它们是否还存在？在物质界以外是否存在生命？它是或将是我们的生命本身吗？从更现代的观点来看，天堂是什么？地狱是什么？与宗教诞生时相比，是否有更好的描述我们看待宇宙的方式？能否找到比目前更合适的，理解这些东西的方式？这些信息如何帮助我们活得更加健康和快乐，让我们能因此创造渴望的生活？而且，亲爱的读者，对你来说什么是有意义的？生命对你来说又意味着什么？你渴望什么样的生活？这本书就是关于如何通过理解 并使用生命能量场，再创

造你的生活（以及健康），过上你梦想的生活，毕竟，

生命能量场就是你！

第 1 部分 疏通堵塞并释放创造性能量

“当时机成熟，转变会自然发生。它将从内在开始展现，让我们跟随灵魂使命，更自由地重新创造生活。”

——芭芭拉·布蓝能

第1章 人类能量意识系统

爱存在于生命之先。

在灵体和物质躯体呼吸第一口气息之前，

爱就是生命的呼吸。

爱在光之先。你的存在源自空、或无。

而爱与创造力一样，来自于那空。

——黑元（Heyoan）

要进行核光疗愈（Core Light Healing），首先要了解人类能量意识系统（HECS），了解它的结构以及运转。在我的前两本书《光之手》和《Light Emerging》中已经详细描述了这些内容。此处我会简短回顾，并增加一些新内容。

离开第三维的物质世界

一切要从我的童年说起。我生长于威斯康星州的一个农场。直到许多年后，我才意识到自己什么时候第一次进入超越物质的世界。当时我并不知道自己离开日常第三次元，进入了超越物质世界的空间。因为生活在农场，我非常熟悉生命的循环。不同季节的作物、春天出生的动物幼崽、秋天的收获等等。自然界似乎是一个无限的生命循环，每一环都独一无二，又不可或缺。我曾闭眼在林中行走，尝试在碰到树之前就“看见”或“感觉”到它们。我很困惑，因为总是距离树很远时，我就已经感觉到它们了。所以我认为自己的感觉不对。我以为自己不够耐心，提前睁开了眼睛。树木总是感觉起来更大、更近。我搞不明白。但我一直在练习！

夏天，当我闭着眼看树时，它们就像巨大的绿光包络。而秋天，则是红光的包络。随着冬天到来，树木的光变了许多，绿光收缩到内部，开始闪烁，有一些云雾状飘荡着。冬天使树的包络清澈明静，带着一点闪光。就像一颗水滴，但没有水滴那种放大效果。

春天，树周围的光包络重新萌发，开始活动，吸纳着包络周围空气里的明亮光点。冬天那种清澈闪光的包络，从其内部深处汲取绿光，树的包络从冬天的宁静，萌发为明媚的绿色。

后来，我睁着眼也能看到，以为别人也都可以。对我来说，这并没有什么奇特。我能分辨树是快乐还是悲伤（从孩子的视野）、渴了还是饿了，生病或健康。

我了解四种风（four winds），以及一年不同时节风向的改变会给大地带来什么，我都知道。我一动不动地静坐在林中，观察有多少小动物会从我脚上爬过。我不出声地与动物们交谈。我把它们当作朋友。我尤其喜欢蟾蜍和龟。我可以让一只小蟾蜍坐我鼻子上很长时间。我们互相凝视着对方的眼睛。成为你是什么感觉？我会想。它们一直静默。它们只是存在着，好吧，蟾蜍。

自然界永恒变化、进展着。我观察着这一切的线索。改变是节律性的、自然而然的，而且总是万物的光或能量首先发生变化。然后物质现象才会改变。这是一种生命的自然之流，与万事万物密切相联，不可分割。我看到这种循环无处不在——在万事万物的内部、周围、之间并与万物相关联。

成年以后的观察发现，能量意识的变化，总是发生在物质变化之前。这很重要！我想，也许是能量产生了形体。但是，如何产生？这种自然能量也包含一些编码或智能，或者有意识吗？如果是，那我观察到的能量场，一定有一些意识。当我认识到这一点，更多问题随之升起。为什么大部分科学家不去研究生命的这种联系？为什么科学研究（包括解剖与生理学）总是将意识排除在外？为什么这种意识与物质的割裂，成为长久以来的固定观念？¹

研究这些似乎无法解释的现象许多年以后，我开始意识到，既然能量场是生命的一部分，那么，在能量意识界的生命体验，可能与物质界不完全相同。在能量意识世界里的物理规则，也可能与物质界不同。可能会有其他生命存在，它们超越物质界的同时，也与物质界紧密相连。

这种体验以及从中带来的智慧，为探索 21 世纪展开了一幅精妙的地图。作为一种物质、心理和智力层面的生命，人类才刚刚蹒跚学步，开始觉察到能量意识以及其对世界的影响。这些，将带领我们进入未知领域的生存体验，或者，“活着”的体验，我更喜欢用后者来描述。这需要我们开放意识，打破许多传统观念。

¹ 作者注：科学发现和测量生命能量意识场只是时间问题。许多人在尝试。所以在科学仪器发明以前，我会依赖自己的超感知力来查看能量场，以及它们在个人生命中扮演的角色。

人类能量意识系统（HECS）

我先介绍一下人类能量意识系统，这是在 40 年的观察和体验中总结出的一套系统。我称之为人类能量意识系统（Human Energy Consciousness System），或简称为 HECS。在本章，我会回顾 HECS 以及人体能量场（HEF）。需要注意的是，许多年来我都在观察和研究 HEF，而很显然，HEF 中的能量是有意识的。基于这一重要区别，本书中“人类能量意识系统”这一描述中将一直有“意识”一词，以提醒你能量就是意识。

接下来，我会描述能量意识系统中的创造过程，以及它对于我们生命方方面面的重要性。我将会讨论，为什么理解这一过程如此重要，这样我们才能创造身体的健康以及你渴望的生活。学会使用这创造过程的重要性，我再强调也不为过。它使我们理解并能掌握创造力，从而完成灵魂使命，同时过上你想要的生活。一旦我们理解了能量意识对物质世界产生的影响，我们就能学习新的存在和行为方式，并释放内在巨大的创造力。

在回顾 HECS 之后，我会在本章提供更多关于 HECS 和 HEF 的信息，这些信息非常关键，有助于我们理解人类在 HECS 四个次元以及 HEF 各层面相关的能量意识实相中的运作。

HECS，人类能量意识系统的结构相当简单。有四个主要的方面或次元。分别是 **core star**（直译为“核星”，以下译为“灵核”）、**hara**（哈拉、灵串）、人体能量场（HEF）、以及肉体（物质体）。我将这四者视为人类存在的四个不同“次元”。我用“次元”一词，是因为没有其它更好的表达。每个次元都互不相同，运作也完全不同。

灵核（Core Star）

我们存在的最深次元，是灵核次元。它是我们生命的神圣之源；是内在生命的源头。灵核的中心及其外周，都放射着无限的、我称为 **black velvet void**（直译为“黑天鹅绒之空”，简译为黑色空无）（见图 1-1）。

黑色空无当中，蕴含着未显化的生命。充满了无法想像的力量；是一切显化之源。这一未分化的生命存在于我们内在以及周围。它是我们称之为“生命”的源泉，包括我们所知的所有生命层面，以及上面我提到的四个次元。当我用超感知力感知它时，它是常动的，却又常静的。它未显化，但在其中体验到的生命，却比四个次元中已经显化的层面中还要多。

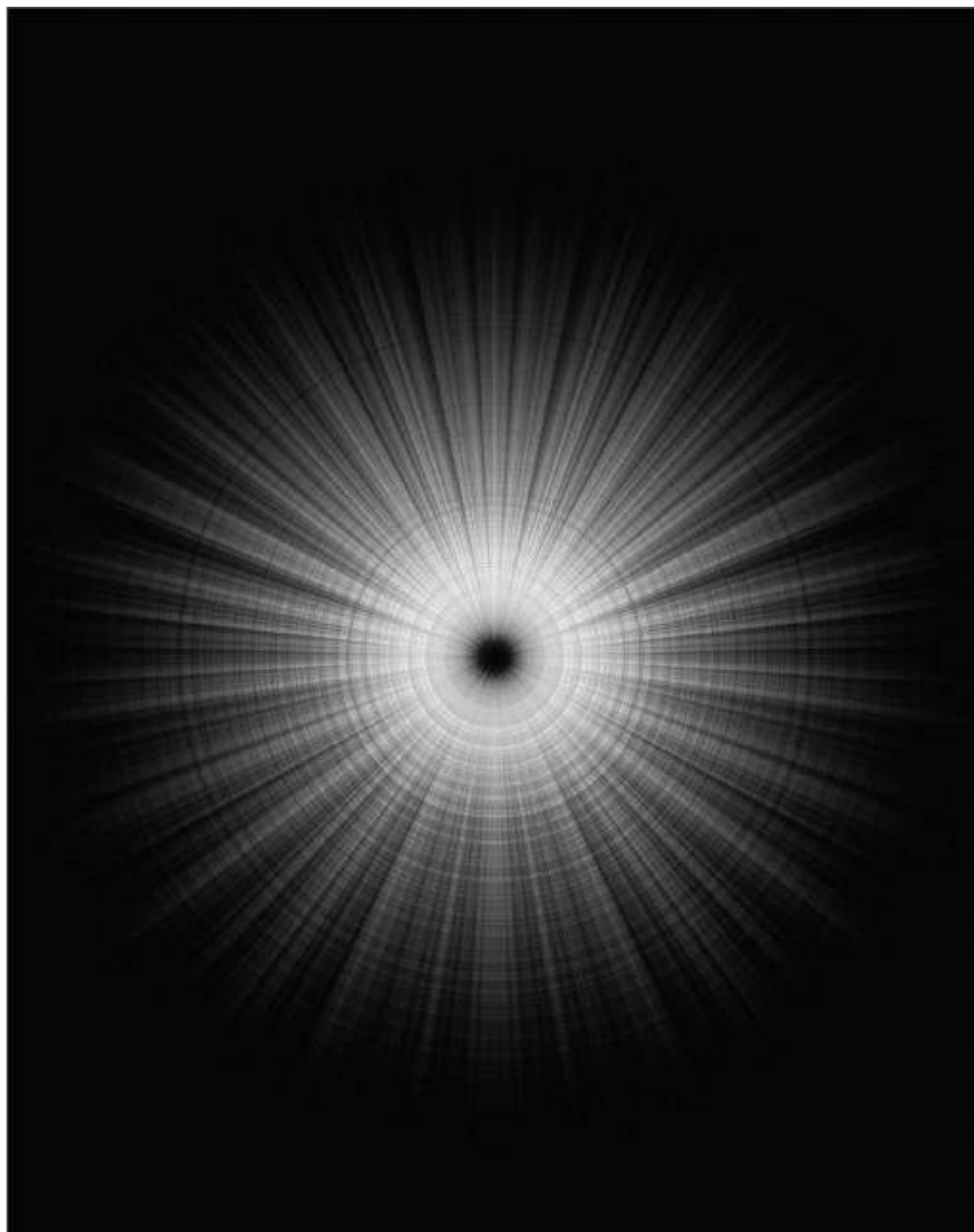


图 1-1 黑色空无

以我看来，主宰未显化生命的黑色空无，与量子力学的零点场概念有关。因为它们是一切显化之源，我认为它们是一回事。一个是灵性体验，另一个则是量

子力学的视角。从灵性层面来说，我们进入它是为了创造生命、我们想要的生活以及觉醒。而物理学观点出发，我们希望扩展对物质世界的认知、发明解决能量问题的仪器、测量和治疗 **HECS**，并肉体登陆其它星球。

在深度冥想中，可以直接体验灵核当中的黑色空无。这种无限的、无边无际的生命体验非常美。它是我们的内在之源，也是构成人类能量意识系统、肉体以及生命的每个细胞的来源。黑色空无的一个关键点就是，它似乎拥有许多灵性圣贤所描述的“空”的特性。我使用 **HECS** 这一术语，是包括所有显化的生命，无论是物质的还是超越物质的。也包括“空”，即无念和无我的意识层面。但要注意！无念和无我，并不排除还有“活着”和“觉知”的体验。

从这一中心的空无区域，放射出创造之光，从空到显化之光。灵核的光是从“空”中诞生的、朝向个体性的第一种显化。呈现为一个明亮光点，向各方放射光芒。它是纯粹的光，但并不包括我们日常感知到的颜色（见图 1-2）。地球上的每个生命体的这种光芒都不同。它是我们一切存在的总合，包括最最精微的层面，以及千万年来的诸多前世体验。从我们内在这部位所放射出的本质是独特唯一的。它是从我们所吸收、消化、学习和实践的一切更高原则中提取的精华。它超越一切次元，同时也是全息的，存在于肉体内每个细胞中心、细胞核、**DNA** 当中。灵核是黑洞的对立面。从当中喷涌而出的，是显化的生命！



图 1-2 灵核

以下是黑元描述黑色空无与核心本质（**core essence**）之间的关系：

核心本质的空，与你生命内的一切密不可分。

你生命力的波浪以及其显化，都来源于这一深邃的空。

*每个细胞中心、细胞核以及 **DNA** 中你都能找到这一深邃的黑色空无，核心本质向其周围放射，灿若恒星。*

灵串（Hara）

下一个存在次元是灵串，灵核是灵串的基础。灵串次元主要是意愿（**intention**）或使命（**purpose**）。灵串在成功显化以及澄清人生使命和投胎目的当中扮演重要角色。它还影响着每时每刻的意愿（**moment-to-moment intentionality**），这将在后续章节中描述。

灵串包括一条中灵线，它是一条位于人体正中的一个竖直光管。双臂和双腿中央还有两条管道。由于灵串是 HEF（人体能量场，HEF，将在后面描述）的基础，它不仅于身体中央部位与 7 个主要脉轮连接，还与手、臂、腿和脚部的次要脉轮连接（见图 1-3）。

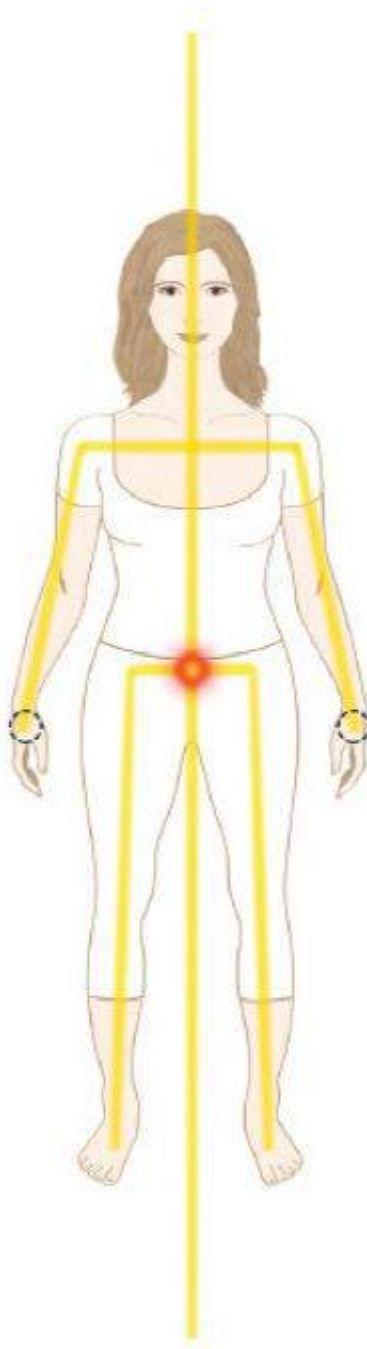


图 1-3 灵串管道

健康的灵串从头顶以上 1-1.2 米，向下直通地球中心。在灵串顶端，是一个倒置的漏斗形，它通往其它次元，直达神性。正如以前在《光之手》中描述过的，这个点是灵串的起点；我称为 **individuation point**（简称为 **ID point**，以下译为“灵环”）。它是从灵核显化的第一重个体性，并直接通往神性。

灵点（**soul seat**）位于胸部上部。发出柔和脉动的粉色、淡紫和白色的光。这一光芒携带了今生灵魂的渴望。这渴望会贯穿我们的一生。

灵串中主要的力量中心像一个旧空心球体。叫作 **tan tien**（直译为“丹田”，以下译为灵球）。它位于灵串上，脐下 5-7 厘米，具体位置取决于你的身高（见图 1-4）。

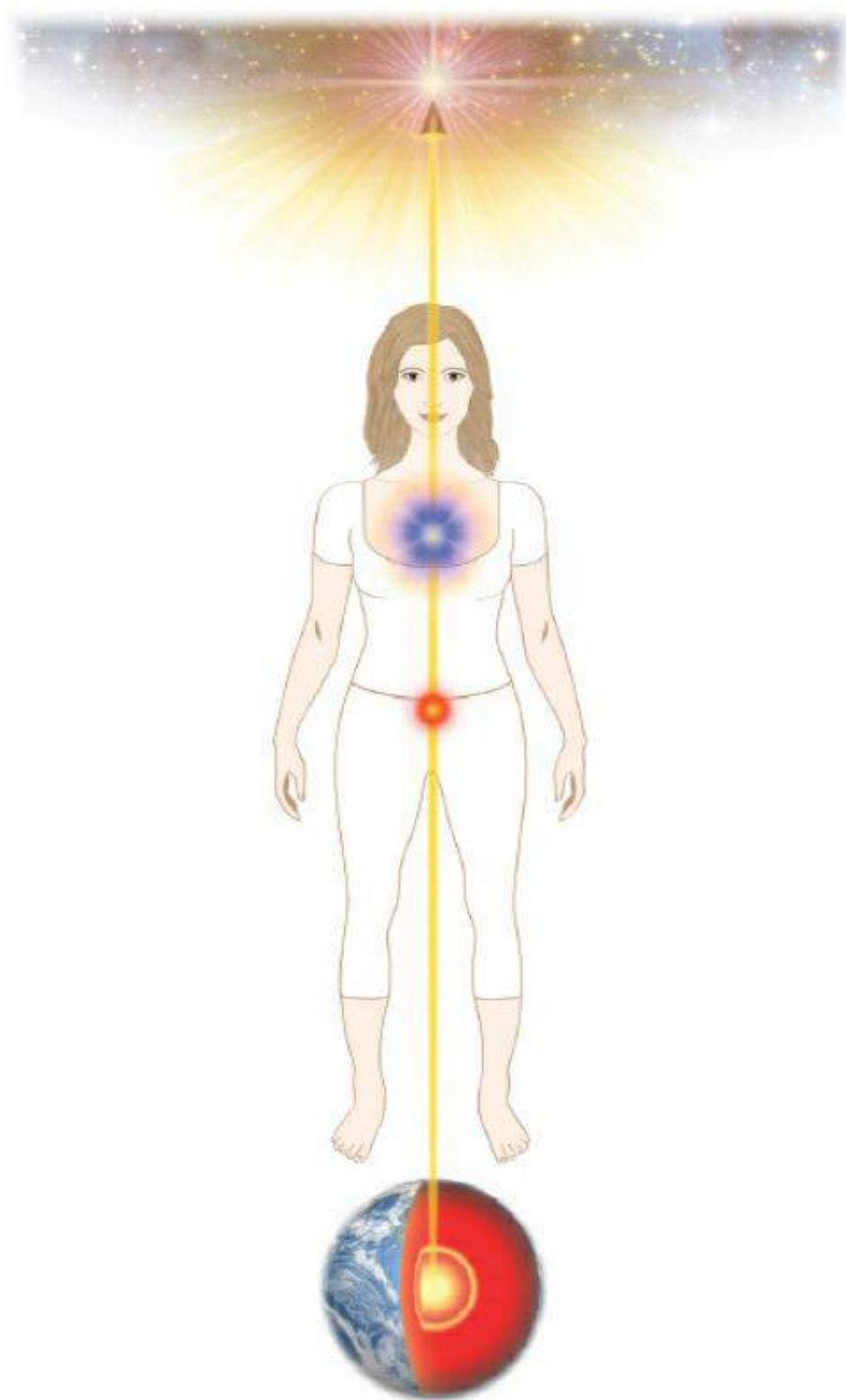


图 1-4 灵串

健康的灵球内包含着强大的意愿（intention）的能量。灵球可以存储巨大的能量；冥想和锻炼可以给灵球充能。高级疗愈师能够调节沿着灵串从灵球流动到手部次级脉轮的能量，以用于灵疗。武术家也能控制并使用灵球的力量（见附录）。这是清晰意愿（clear intention）的力量。

黑元曾给出这一力量的实例，并说：

当你从地球母亲获得肉体，灵球就掌握着其中的要点（holds the one note with which you draw your physical body up into manifestation from your mother the earth）

健康的灵串，从灵球向下直达地球中心。这时我们会良好落地（扎根，grounding），并很好地履行着地球此生的使命。

人体能量场（HEF）

灵串是 HEF 的基础，必须在 HEF 之前存在。许多读者认出，我说的 HEF 就是光环场或能量体，因此这些术语是等同的。

基本 HEF 结构的描述：HEF 有许多层次，或能量“频率范围”。最为人知的是前七层。要注意，HEF 不止七层。每一层都在我们生命过程中有着特定的功能。HEF 的层次并不像洋葱那样，而是一个个互相交叠嵌套，层面越高，扩展到肉体以外的范围越大。当学习 HEF 当中的创造力时，每一层的健康和特性都非常重要，因为这就是我们自身所是，我们从中不但创造出生命体验，还有生活的方方面面。

本书中，我们将用不同方式审视 HEF，这些视角都会影响创造过程。第一种方式，1-3 层对应于 1-3 次元的实相。第 4 层是物质界和非物质界的桥梁，并受到我们思想和情感的极大影响。第 5-7 层是灵性世界。

另一个视角，是基于该层面是理性、意志（will）还是情感。在 HEF 次元，时间不再是线性的，而是每个能量意识体验的一种固有的方面。由于能量意识可以分为这三种，因此 HEF“次元”中的能量体验，都会是是理性、意志或情感的一种。

在本书中，情感情绪（emotion）和感觉（feeling）有时可以等同，有时根据则有不同意思。在第3章的案例中，我们偏爱自己的理性、意志和情感的某些方面，这一偏好在此（HECS（人体能量意识系统）中制造了一定的扭曲。比如，对于你来说，是喜欢从逻辑（理性）上理解一件事，还是去感受它（情感），还是喜欢去把事情完成（意志）？我使用情感一词，来指代那些一般性的感觉，这些感觉与非结构化的能量层，以及与之相关的脉轮相关。比如，第二层以及第二脉轮与情感相关。理性、意志和情感的不平衡，会直接在对应的理性（3、7层）、意志（1、5层）和情感（2、4、6层）能量层面显示出来。

在与他人互动当中，我会明显区分情绪和感觉。在这种语境下，情绪是对过去情形产生的反应，会导致 HECS 的扭曲，感觉是对当下情形的响应。我的指导灵黑元认为，平衡这三者是

通往你核心本质（core essence）的神圣疗愈之路

是收集散落在时间和空间中的自我碎片，将它们带回到你内在神圣当下的完整之中。

另一种看待 HEF 的方式是结构化或非结构化。HEF 是由二者交替组成的，奇数层是结构化的，偶数层是非结构化。

HEF 的结构化层：第 1、3、5、7 层由结构化的光线组成，光线中流动着明亮的粒子。第 1 层是蓝色光线，这是个人意志的能量意识，它产生了肉体结构。第 3 层是黄色光线，是我们在物质界使用的理性头脑的能量意识。第 5 层是我们内在的神圣意志，并且是第 1 层灵体的模板。它就像照片的负片——在本来是光线的地方，是空的；在本来是空间的地方，却充满了暗蓝色。第 7 层由非常强韧的金色光线组成。它是我们的更高或神圣智慧（divine mind）。

这些光线位于身体各部位的周围以及内部。它们（从三维上）完美的描绘了身体各部的轮廓，包括身体内部，比如四肢、器官、细胞以及细胞内部。其视图是由相应层面的光线组成（第 1 层蓝、第 3 层黄、第 7 层金光）。我的意思是，如果你去看人体任何部分，比如说第 1 层，你会看到由蓝光组成的 3D 模型：器官像是蓝光组成的，有光“粒子”在光线中流动。

要运用高级灵疗技能，就要理解并感知这些层面。当疾病发生之前，灵体的光线会先行损坏。肉体受伤时，光线也会受损。这很容易看到。通过布蓝能灵疗技术重构破损、散脱或扭曲的光线，受伤或生病的器官就能更快的恢复健康。经

灵疗修复后，患者能够保持健康多久，取决于许多因素，比如患者身体和 HEF 的健康程度、患者的 HEF 能够处理的能量有多少、患者是否做好准备要改变、患者自我保健如何、疗愈师的个人能力，等等。通常需要进行几次重构治疗（但不总是）。每次重构，患者都会飞跃性地恢复健康。这种高级灵疗与常规医学治疗也可以很好的结合。

HEF 的非结构化层：在单色光线的结构化层面之间，像三明治一样填充着彩色的非结构化层面，这些是情感层。可以认为它们是由情感的“生物等离子体”（bioplasma）组成。第二层就像彩色的光云，携带了我们对自我的情感。第 4 层更稠密，是一种彩色流体，像未凝固的胶冻。它携带了我们对他人的情感。我在《Light Emerging》一书中曾经详细描述过这一点。第 6 层由美丽的无定形光芒组成，光芒从身体向四面八方放射出去。它携带了更高的神圣情感。（HEF 的各层请见图 1-5 到图 1-12，图 1-13 是 HEF 的所有 7 个层次。）

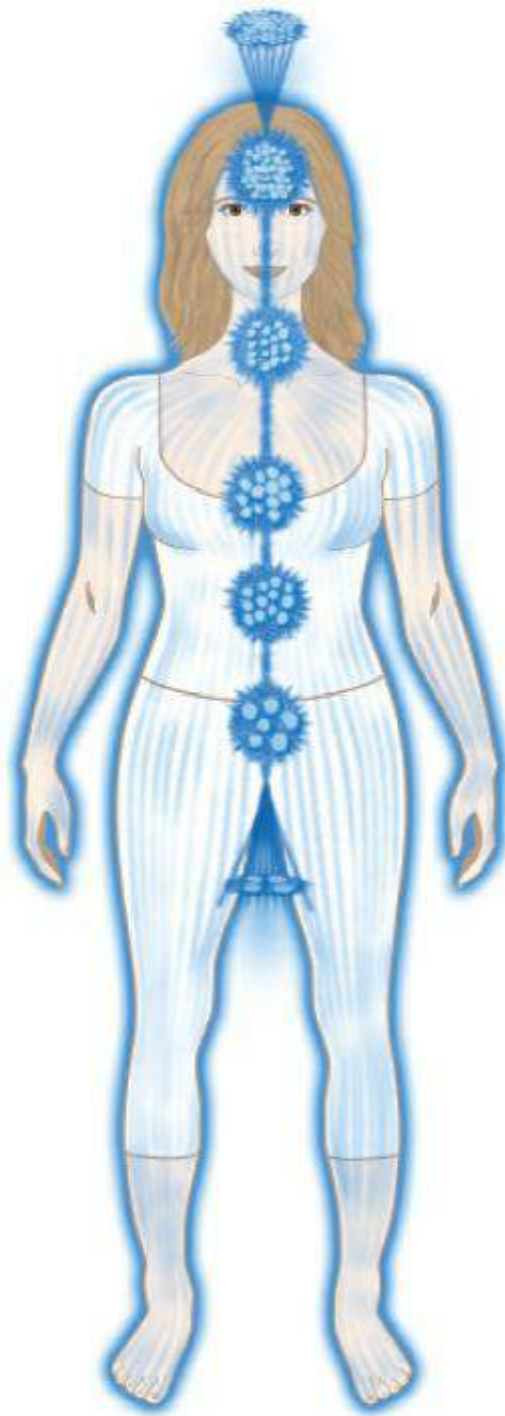


图 1-5 第 1 层以太体

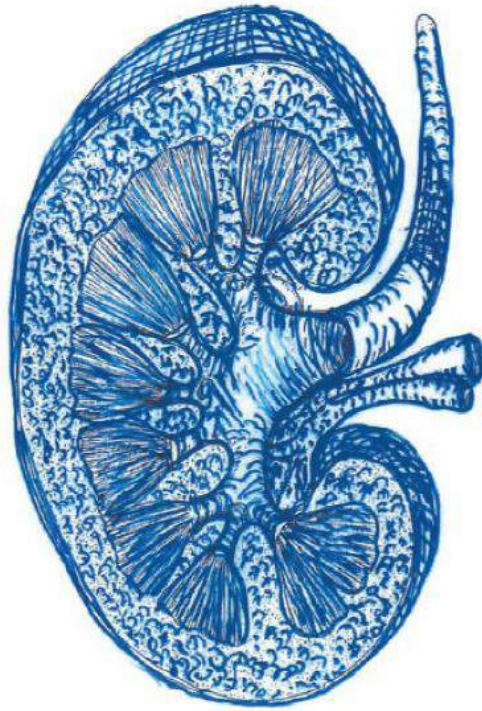


图 1-6 第 1 层所见的肾脏



图 1-7 第 2 层情感体

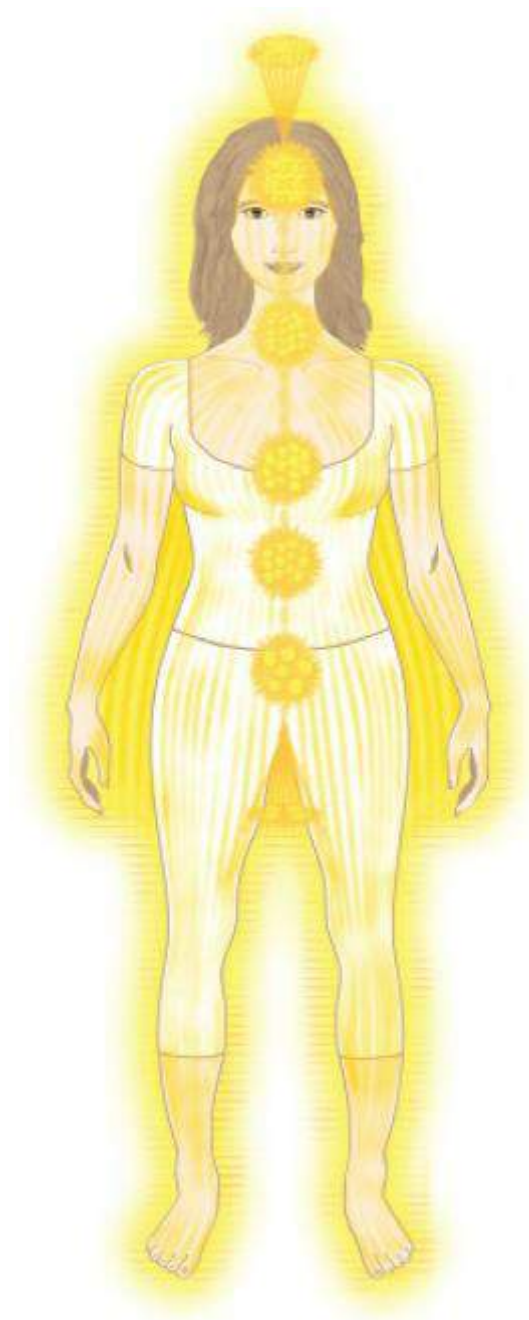


图 1-8 第3层理性体（心智体）

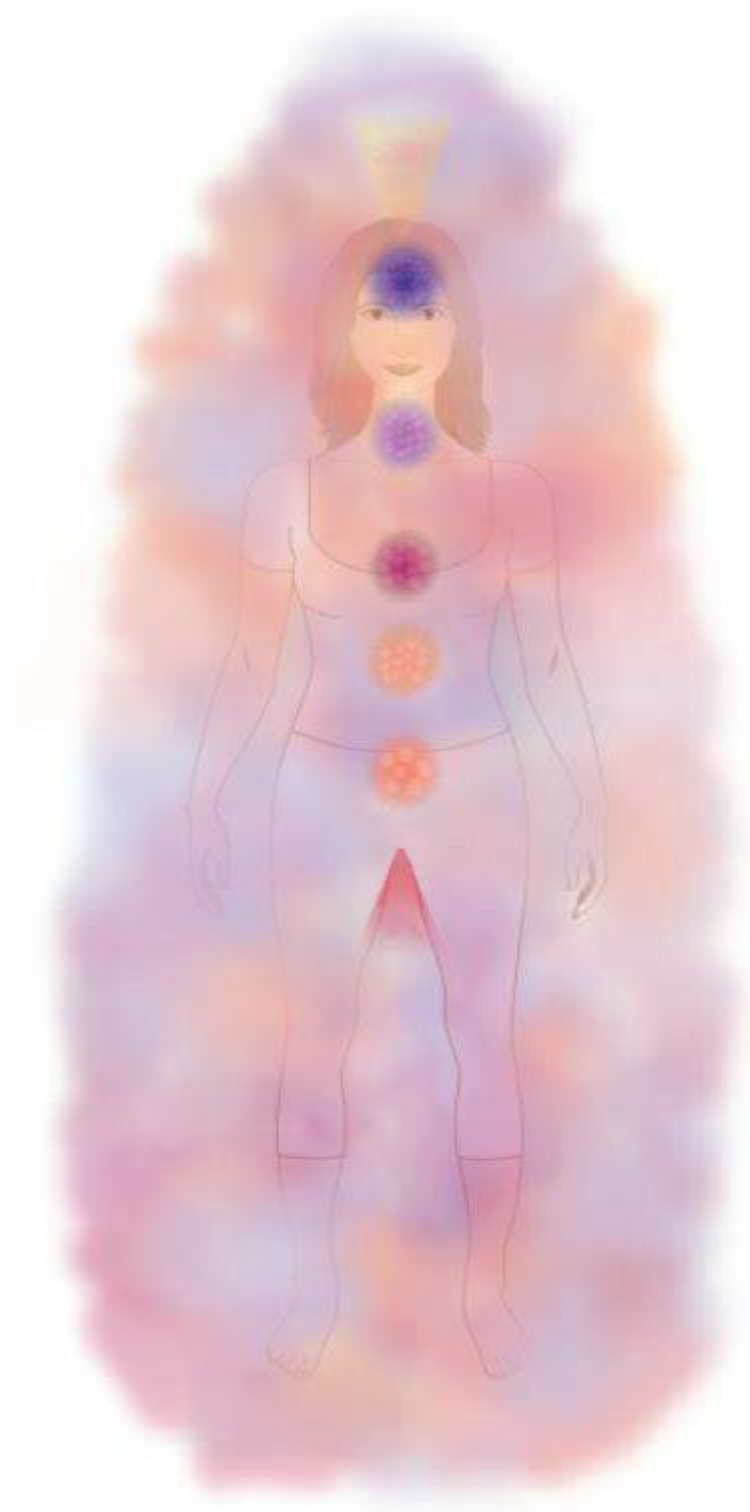


图 1-9 第 4 层星光体



图 1-10 第 5 层以太模板体

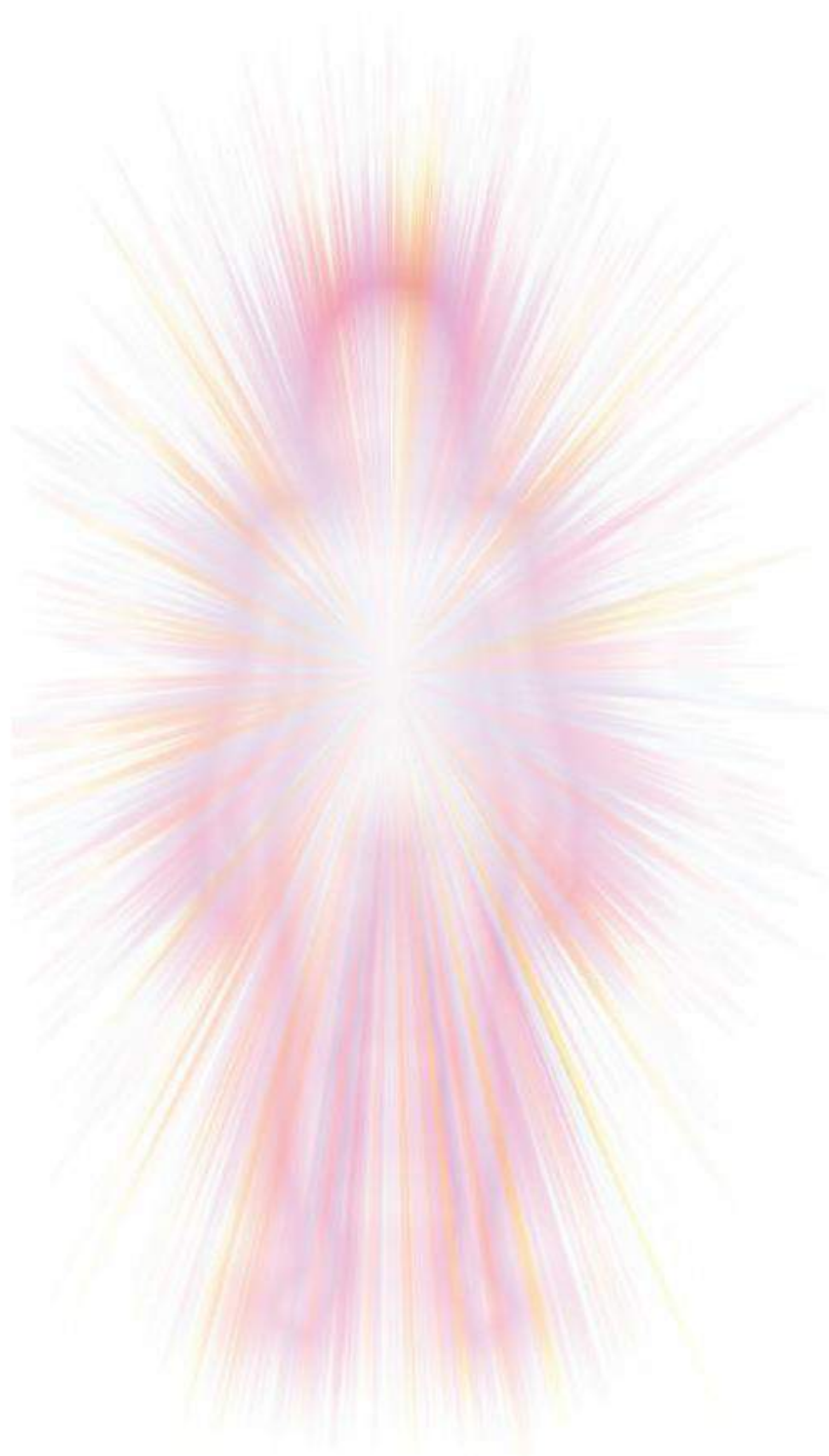


图 1-11 第 6 层 精妙体（也有译为天人体、天应体）

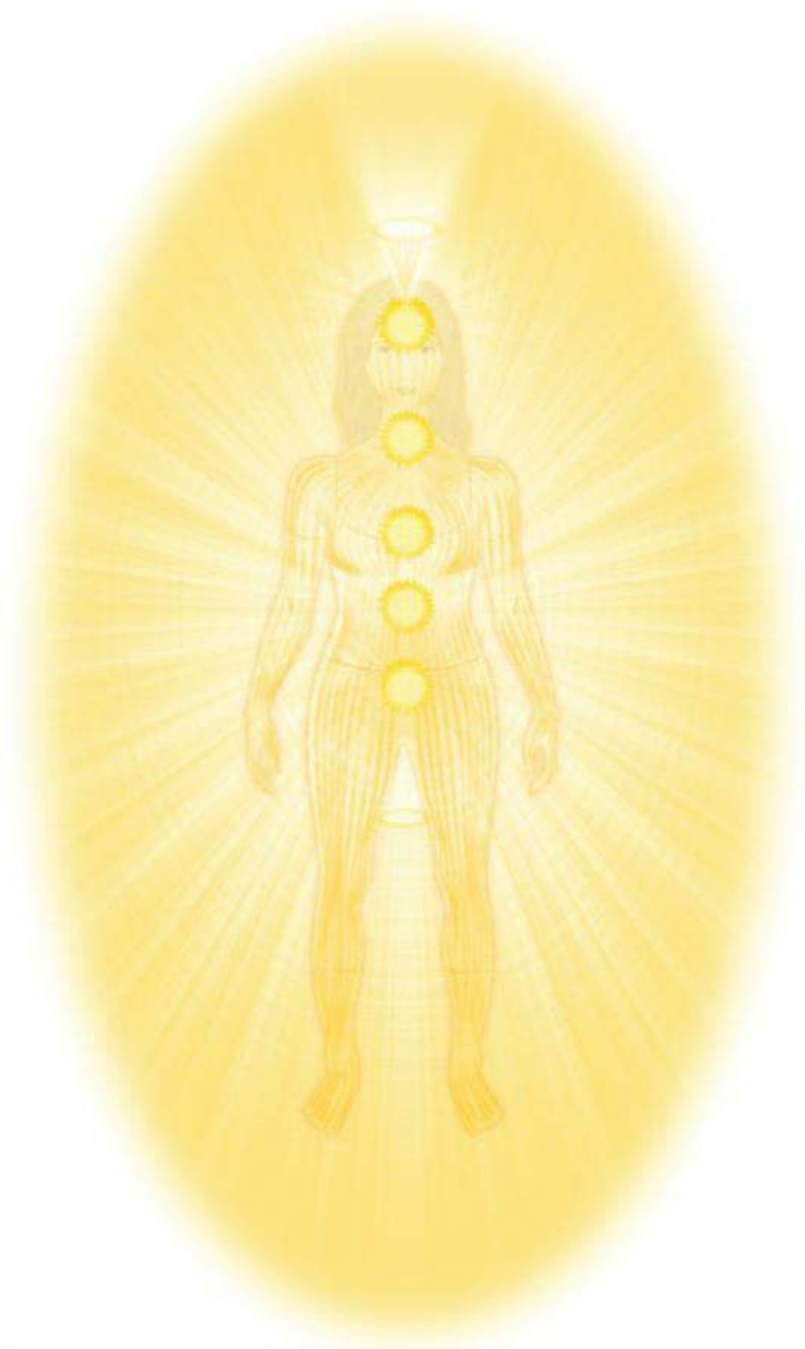


图 1-12 因果模板体

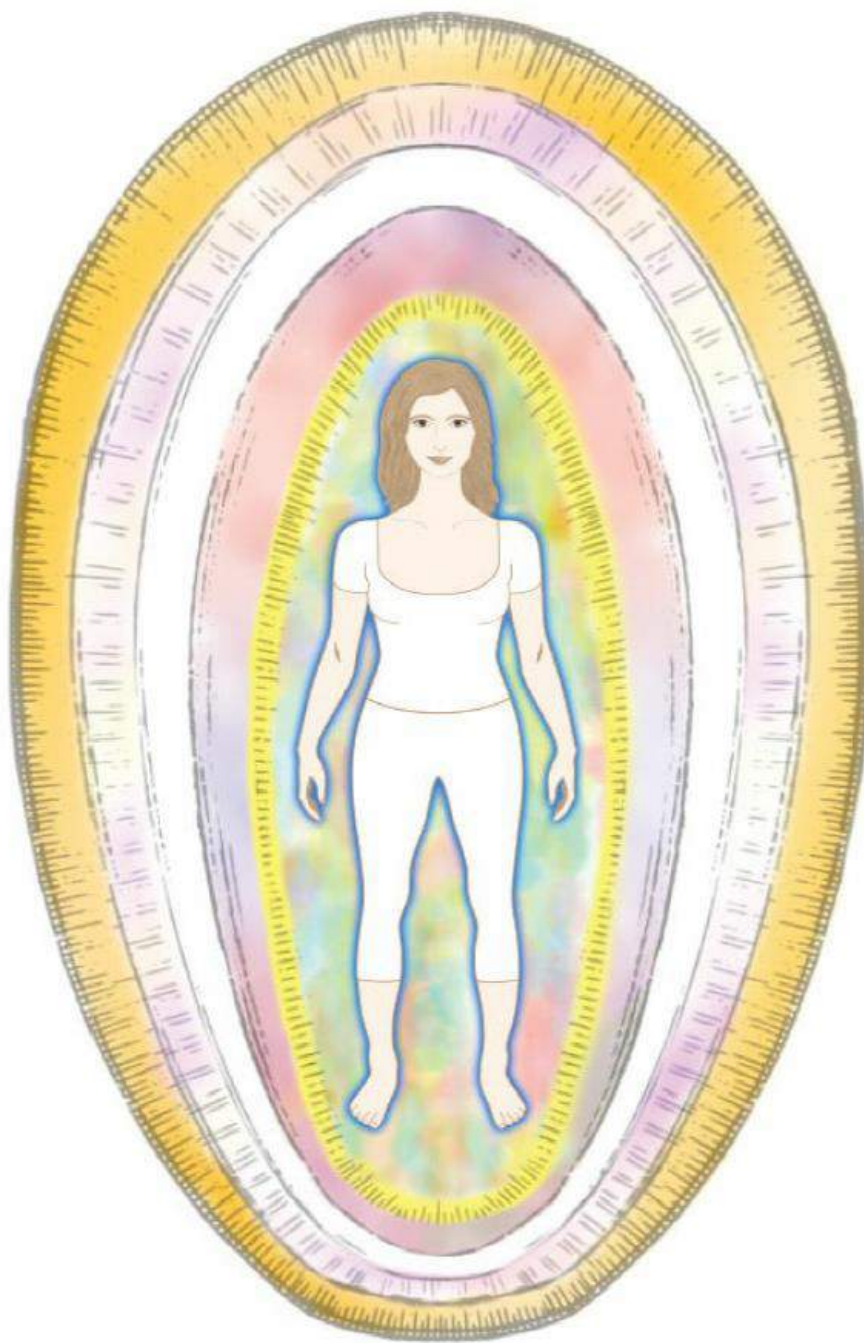


图 1-13 光环的 7 个层面

七个脉轮：在 HEF 当中的能量中心，称为脉轮（chakras）。印度灵修传统将脉轮描述为有许多花瓣的花朵形状，然而脉轮的名字却是“轮”的意思。对我来说，脉轮看起来就像圆锥形的旋涡，健康情况下呈顺时针旋转。顺时针旋转的脉轮，能够吸收能量意识（或生物等离子体）进入 HEF 当中。**能量场每个层面的脉轮，是由该层面相同的能量意识组成的。也就是说：**

1. 第 1 层的脉轮是由蓝色光线以及光线中运行的粒子构成，就像 HEF 第一层其它部分一样。

2. 第 2 层脉轮是由彩色光云雾组成，其旋转方向与光网线中粒子运动方向一致。
3. 第 3 层脉轮由更精细的黄色光线组成。线中有细小粒子运行，这些粒子比第 1 层的粒子更小。光线还发出闪光。
4. 第 4 层的脉轮由彩色的生物等离子体组成，其质地比第 2 层的要厚密一些。
5. 第 5 层的脉轮像照片的负片，为第 1 层的蓝图模板。
6. 第 6 层脉轮放射出各种美丽的彩虹样光芒。
7. 第 7 层脉轮由非常强韧的金色光线组成，就像第 7 层灵体的其它部位一样。

如上所述，脉轮的颜色随着所处 HEF 的层次不同而不同。

结构化层面的脉轮所吸收的能量意识，会沿着那一层的光线，被送到其它部位。而非结构化层面的脉轮所吸收的能量意识，也是沿着结构化光网的线路在运行，但其流动状态更像生物等离子体。所有层面脉轮吸收的能量意识，都会流向每个肢体、器官以及细胞。因此肉体的每个部分都能从各层面每个脉轮接受到能量意识。HEF 和肉体作协同工作，组成一个统一的复杂系统，同时包含生物能量意识以及鲜活的物质肉体。你可以将 HEF 看作另一个更加精细的人体电系统，它比肉体更灵敏地受到我们的思想、意志和情感的影响。

脉轮有三个主要作用：

1. 从宇宙能量意识场（UEF）或周围的生物等离子体场中吸收能量意识，输入每一层的能量体。
2. 作为感觉器官，负责物质界以外的感觉（超感知力）。因此脉轮也是通向其它实相的入口，这些实相在我们物质生活中体现为突然冒出的念头、第六感、感觉某些事对路不对路，或者预感某些事将要发生。
3. 调节（govern）它们对应的 HEF 的层面（第一轮对应于第一层的基调 base note，第二轮对应第二层，以此类推）。对于学习超感知力来说这一点非常有用，可以借此学习如何非常精确地分辨不同层面，以在灵疗中修复损伤。

图 1-14(脉轮侧面视图)展示了 7 个主要脉轮以及垂直能量电流系统(VPC)。这一垂直电流是沿脊椎运行的，而脉轮的根部也根植在这条线上。灵串(hara)的主要管道也位于这条垂直电流内部。

它位于身体中线，就像美丽的光线盘绕而成，其内部有光在上下旋转脉动。

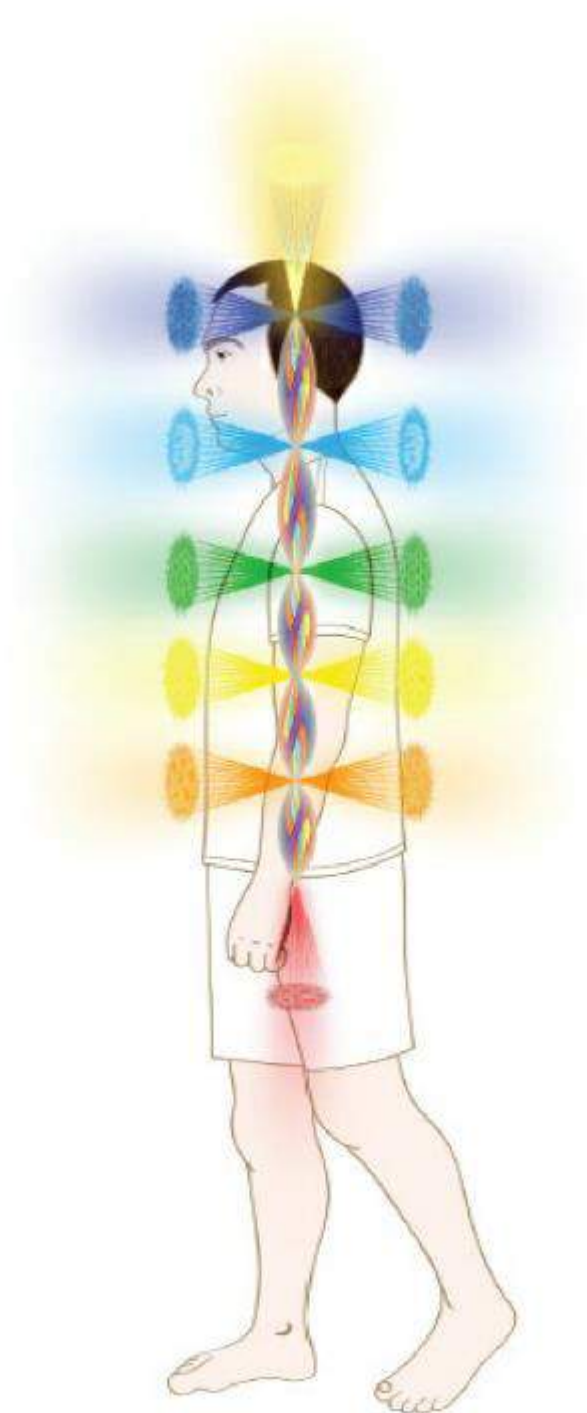


图 1-14 7 个主要脉轮及垂直电流

第一脉轮，位于双腿之间，从会阴进入人体。脉轮端点（根部）位于骶尾关节处。

第二脉轮，前侧位于耻骨上方的盆腔，后侧位于骶骨中心。其端点位于身体中央，骶骨中心。

第三脉轮，前侧位于太阳丛，后侧位于横膈铰合部（**diaphragmatic hinge**）。其端点位于肉体脊椎前方。

第四脉轮，位于身体中线心脏的前后方。但不像肉体心脏那样偏左。

第五脉轮，位于喉咙的前后。

第六脉轮，位于额头中心的前后两方向。脉轮端点位于第 3 脑室。

第七脉轮或顶轮，位于头顶。理想状态下，其端点与第六脉轮端点汇合于第三脑室。

每个脉轮都由一些更小的旋涡组成，这些旋涡整齐的排列在整体脉轮的大圆锥内。第一脉轮只有四个小旋涡，而顶轮据说有一千个。随着你脉轮的提升，小旋涡变得更小，更加难以看清其数量。不同的灵修传统中，脉轮的“瓣数”也不同。

1-15 的表给出了印度灵修传统中脉轮包括的小旋涡或瓣数。

图 1-15 主要脉轮中的小旋涡数

脉轮	小旋涡数
7 顶轮	972 紫白色
6 头部	96 靛蓝色
5 喉轮	16 蓝色
4 心轮	12 绿色
3 太阳丛轮	10 黄色
2 骶骨轮	6 橙色
1 根轮	4 红色

需要注意的是，脉轮是成对的。1、7 轮是一对，而 2、3、4、5、6 是在身体前后成对。脉轮内的小旋涡也是前后成对的。这一点在重构各层面脉轮时非常有用，某个脉轮（或小旋涡）受损，也会影响到其对侧的脉轮（或小旋涡）。每个脉轮中的小旋涡，都在各自不同的层面上代谢着不同频率的能量意识。以此能量意识被输送到身体的不同部位、器官和细胞，用于身体的健康运转。

脉轮、HECS 生物等离子体的代谢以及超感知力：

脉轮负责代谢 HEF 的生物等离子体。由于脉轮是带电的（**charged**），它们能吸收周围生物场（或宇宙能量场 **UEF**）中带电的能量意识（或有充能的生物等

离子体)。脉轮是圆锥形的结构，它通过旋转将生物等离子体（能量意识）吸入中心，正像龙卷风吸引物体一样。这些能量滋养了人体能量场，同时也带入了周围宇宙能场中的信息。

脉轮同时也是超感知力的感觉中心。当它们运转适当时，你的感知力就能超越物质世界。我们的感知力范围可以大大扩展。这将在第 6 章作更详细的讨论。

因其重要功能，脉轮在我们的生命进程中扮演着重要角色。脉轮上的任何扭曲都不仅仅是它本身的扭曲，而会对整个 HEF 产生影响。在第 3 章，我会讨论脉轮的主要扭曲类型，并给出太阳丛轮扭曲的具体案例。

关于生物等离子体的说明：物质有四种状态，固、液、气和等离子体——这些组成了人类。等离子体是一群带电粒子，或叫离子。（星际太空也充满了等离子。）由于这些粒子带电，因此受到电磁场的影响。对我来说，HEF，包括灵串和灵核，都是由生物等离子组成的。

这种 HEF 的生物等离子，直接与意识相关。它包含着能量意识。大部分人都感觉不到自己的能量意识。也有些人能感觉到，通常体现为“直觉”或“知晓什么”的“某种感觉”，或者“该去做什么”，比如离开或到某地，或者“马上回家”之类的感觉。

要记住，人体内也有其它类型的等离子（plasma），比如血浆、细胞间质液。而我们讨论是 HEF 的等离子。

肉体

肉体是我们存在的第四个次元。HEF（人体能量场）是基础，是肉体未展开的模板，存在于肉体之先。肉体嵌套在 HEF 之内，其来源、生命、生长、外形及健康完全有赖于其它三个更深次元。

上述三个次元的其它方面存在于肉体内部，并贯穿其中。肉体不能单独存在。物质世界的所有生命形式都是如此。每个细胞，甚至细胞中的一切，都有一个灵核和灵串，都有自己的使命。

图 1-15 显示了 HECS 的所有四个次元。

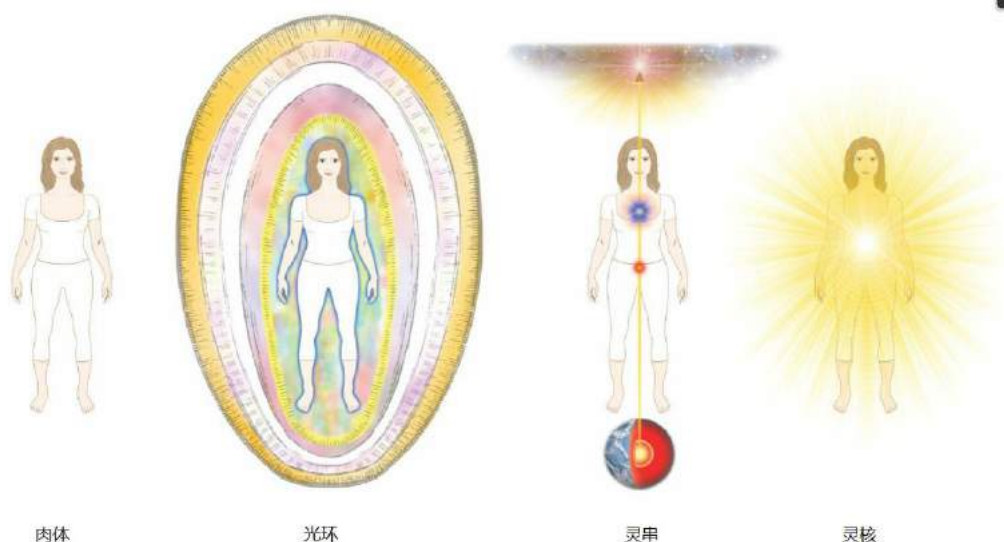


图 1-15 人类能量意识系统

第 1 章回顾：感觉 HEF 和 HECS 的练习

1. 练习感觉 HEF 的不同层次。经常锻炼身体的人较容易感觉下面几层。如果你是感性的人，试着专注于第二层。如果你对万物有爱，可以首先专注于第四层。如果你臣服于神圣意愿，可首先专注于第五层，虽然这是最难感觉到的。而冥想较多的人有时很容易感觉到第六、七层。如果你在冥想中专注于感觉极乐或狂喜，试着首先感觉第六层。如果你的冥想专注于寂静和神圣智慧，试着感觉第七层。使用本章提供的信息来引导你。感觉、看见、听见、知晓以及感觉你所选择的层面。
2. 你能否把 HEF 的每一层与你的生命体验联系起来？这是在 HEF 不同层面的自我认知。
3. 在 HECS 的所有四个层面中感觉自我。注意哪个方面最容易感知到，哪个最难。练习它。

第2章 贯穿能量意识系统的创造过程

人类被赋予的礼物有共同创造，
自由意志，
还有肉体，
能量意识系统，
以及意愿（*intentionality*）和核心本质（*core essence*）

你拥有这些成为有意识共创者的工具。
——黑元

HECS（能量意识系统）中的生命创造脉动

（注：在本章中，创造过程（Creative Process）和创造脉动（Creative Pulse）交替使用，两者是等同的）在和我阐述人类存在的四个次元或面向之后，黑元继续告诉我贯穿四个次元的创造过程。起初我以为他是在谈论通过观想创造你想要的生活，也就是物质显化。但内容远远不止这些。

黑元说，我们投胎过程本身就是一种创造行为。更进一步地，投胎是一种打开自身及周围人更多创造可能性的方式。因为在投胎当中，我们对自己有更多了解。黑元说，这个创造过程始于投胎前，甚至受孕之前。

根据黑元所说，这一创造过程源于灵核深处的中心，在灵核内那充满力量、同一的、未显化生命的黑暗虚空当中。我们在创造过程中，通过将创造渴望融入其中，来点燃内在黑暗虚空中那未分化的生命。

当我们的意愿清晰，并且同自身渴望以及造物主的意愿一致时，我们的创造才能成功。

投胎的礼物是去创造。我们每一个人生来都携带着创造的渴望。每个个体的渴望都是特别的、独一无二的。这既是投胎的目标，也是原因。当我们以这样的方式进行创造，便发展和拓宽了灵核之光中个体神圣本质的表达。灵核之光会随

着每一次这样的创造而更加璀璨。

接着，创造过程从我们的灵核次元上升到灵串线的次元，并转化为在灵串中的创造意图（intention）或目的（purpose）。灵串将保持这一意图，以让我们的创造过程流动到下一次元，即 HEF（人体能量场）。通过这种方式，转化为人體能量场的三个面向——理性（reason），意志（will）和情感（emotion）——我们通过它们创造物质生活。

人类能量意识系统各次元之间的关系

如第 1 章所述，人类能量意识系统的每一次元看似被嵌套在另一次元里。每一次元，似乎是从包围（嵌套）它的次元产生。其存在似乎依赖于它所嵌套的次元。从灵核中心区域的空、无，从那充满生命的黑暗虚空出发，逐渐变成光。这光，是我们的起源点，即我们的灵核，它影响着灵串，因为它是灵串的基础。而灵串是 HEF（人体能量场）的基础，并且影响着 HEF。而 HEF 是肉体的基础，影响着肉体。它们之间没有直接链接，但却穿过不同次元相互影响。这种影响似乎是以上涌的方式逐渐从更深、更基础的次元移动到下一显化次元，其方式更像一种对下次元影响的转变（*transmutation of influence*），而非直接物质流动或传递。因此，在创造脉动通过每个次元时，都有一个转变。

让我们从实际情况看看这种转变是什么。

创造过程通过 HEF（人体能量场）的概述

灵核是由个体神圣本质（*individuated divine essence*）构成的。当灵核的本质上涌进入灵串，它在灵串次元转变为意愿（*intention*），因此个体本质变成了意愿。当通过 HEF 的每一层时，意愿被相应地转化为理性、意志和情感的**能量意识**。当 HEF 的能量意识上涌进入物质世界时，它转变为肉体。因此，我们由以上所述的四个“次元”组成。

创造过程在灵核和灵串次元上的显现

创造过程从灵核中心开始，从黑暗虚空中汲取创造性能量。创造性能量的第一次个体化，是当它作为核心本质通过灵核的时候。接着上涌进入灵串次元，并且通过你的意愿去创造你渴望的一切。当你的中灵线完全居中对准时，你会拥有松毫不费力的意愿。你体内创造性生命能量的流动毫不受阻。

的连接。如果你的灵串健康，且在以上所述的所有次元都是均衡的，那么你的创造力会平衡地流过它们，并通过下次元（HEF，人体能量场）流向物质界。

创造脉动通过 HEF（人体能量场）

接着你的创造力从灵串次元，上涌进入 HEF（人体能量场次元）。注意观察图 2-1 中，灵串和 HEF 的连接；灵串的主体管道位于人体能量场的垂直电流（vertical power current）内。在 HEF，创造过程首先从最高灵体显现，然后逐级下降，直到物质界。

通过每一级能量场时，它呈为每一层的特性——如理性，意志或情感——还和我们那一层灵体进化程度有关，例如理性层的清晰和理解力程度，意志层个人意志与神圣意志的一致度，以及非结构化层中，我们在所有生活情况下选择爱的能力。

要觉知它，你需要在生命创造脉动流经能量场每一层时有感觉。以下是生命创造过程如何通过每一层面的阐述：

创造脉动通过 HEF 第七层

HEF（人体能量场）的第七层是高我或神圣心智表现或运行。当生命创造过程通过第七层时，被体验为神圣智慧。如果你能够在第七层觉知到它，你会感受到自己的创造拥有神圣灵感。

创造脉动通过 HEF 第六层

当创造脉动通过第六层，它表现为你的对神性的感受。在这一层，你会感受到创造力是如此强大，以至于无论会经历什么，你都会感觉你的创造将是伟大的。信念是通过第六层时的创造力。在这一层面的创造，也有很多人可能会体验到对创造的神圣狂喜。

创造脉动通过 HEF 第五层

当生命的创造脉动通过第五层，它表现为你的自由意志，并受到你理解和选择对准神圣意志的能力的影响。如果你能够在第五层觉知到它，你会体验到创造以神圣精确的完美模式在展开。

创造脉动通过 HEF 第四层

当生命的创造脉动通过第四层，它表现为你对他人的爱，并且受到你在关系中爱他人的能力的影响。如果你能够在第四层觉知它，你将体验到与创造之间的有爱关系，它会支持你的创造过程。

第四层是物质化之前的一个层面。第一，二和三层将在三维物质界发挥作用。第四层主管你与他人的互动；因此，这是关于人际关系层。又因为它在物质实相之先，所以它同时包含了可见与不可见的实相。因此你在物质界的人际关系，以及在第四界与其它事物的关系，都将对你的创造过程产生巨大影响。第四实相将在 **Part II** 中详细阐述。

创造脉动通过 HEF 第三层

创造脉动通过第三层时，它表现为你的思想和理性理解力。这一层受到你人类心智（头脑，mind）的发展水平影响。如果你能够在第三层觉知到它，你就将有必要的聪明才智，能够将创造带入物质实相。

创造脉动通过 HEF 第二层

创造脉动通过第二层时，它表现为你对自己的感觉，并且受到你的自爱状态的影响。我们必须认知、肯定、理解和培养自爱，这是健康生活的必要技能。如果你能够在第二层面觉知到它，在创造中你会感受到个人喜悦，并且对自己有愈来愈深的爱意。

创造脉动通过 HEF 第一层

当创造脉动通过第一层时，它表现为你的肉体感觉、觉知，以及你在这一时间投胎的意愿。创造脉动受到肉体能量模板状态的影响。如果你能够在第一层觉知到它，你将会拥有身体意志去完成创造。而且当你的创造要显化的时候，你也会感到身心愉悦。

创造过程在物质界的显现

接着，创造过程沉淀到肉体 and 物质世界中。它表现为我们在物质世界的行动，并且受到我们肉体健康状况的影响。我们的身体需要关爱和欣赏，同时也需要认

知到它的令人惊叹的复杂性以及天然的美丽。好好照顾我们的身体，是我们投胎时的约定之一。它是将我们的创造显化到物质世界的载体。

创造过程同时也受到我们生活状况的影响，这是随着时间推移我们过去的创造过程的结果。我们需要做的是，认识、理解和学习改善我们的生活状况——从身体、情感、精神和关系方面去改善。

生命创造过程的更多阐述

黑元分阶段地逐步教导我生命的创造过程。首先，他告诉我本章所述的生命创造过程。所以很自然地，我认为最后的阶段是物质化的产品，比如完美健康、一幅绘画、一张收入单或者是一段关系。

但黑元说，

不，这还只是在创造过程的一半！

“这什么意思？”我问道。

黑元 继续教导我生命创造过程的剩余内容。接下来，创造过程的方向，调转至相反，从物质界逐步进入存在深处，反向进入 HECS（人体能量意识系统）的更深次元（见下一节创造脉动的四个阶段）。最终，创造完成于灵核次元更加璀璨光芒中。

黑元说，

如果你愿意，生命创造过程最终的创造“产品”，是更加个性化和独特的核心本质。

“那是什么？”我问道。

个性化的核心本质，是每个存在中个性化的神圣。它既普遍又独特。

“这怎么可能呢？”

核心本质存在的灵核次元，超越了你熟悉的物质和能量次元。它不依赖于通常的空间坐标，空间是用于投胎期间的自我限制，以便专注于某一目标的学习。

核心本质不受那种限制。它拥有个体独特性的，是你个体化核心品质的表达，同时也是这一切显化与未显化存在的一部分。

投胎是个性化意愿的结果，这个意愿是想以某种组织性显化、去创造更多个性化核心本质，而此核心本质在体验为发光空无（luminous emptiness）的同

时并不丧失自我、不迷失于同一神圣整体当中。

要做到这一点，首先你必须学会如何成为神圣的合作创造者。因此，你必须知道神圣是如何进行创造的。你必须问，“神圣如何通过我，创造神圣的显化？”

答案就是：神圣宇宙是一个循环往复的宇宙。

它是良性的。

它回应你创造之流的方式，是成为你的共同创造者。

而如果你阻止了自己的创造能量，宇宙只会一直等待，直到你再次让它流动。

因果

黑元上述所说的意思，是神圣并不需要我们做什么，或成为什么。上帝自己也不会因为我们做或没做某事而惩罚我们。相反，神圣宇宙等待我们开启创造。接着，它对我们的所有（包括负面）思想、欲望和行动进行响应。这就是所谓的因果法则。

虽然很多人称前世因果为业力，但是这一术语却带有负面含义——好像它是一种惩罚，尤其当个人化看待时。但上帝并不惩罚。**因果，只不过是宇宙运行的法则。如果没有得到想要的结果（输出），只不过因为我们还不知道如何创造它而已。**我们需要更多学习，直到知道如何去做。要理解这一点，需要了解自己，了解自身的运作，并用一元观念去替换错误的二元观念，这些清晰统一的一元观念才能帮助我们理解真正的实相。我们对此了解越多，就越能更好地实现我们生活的渴望。

生命创造脉动的四个阶段（phases）

创造过程有四个阶段。在前一本书《Light Emerging》中我提到过这些阶段，它们分别是：静止、扩张、静止和收缩。总会有一个静止的时刻，然后扩张波动，然后又是一个静止，最后是收缩波动。接着是另一个静止时刻，接着又开始新一波的扩张。所有的生命存在都遵循这一生命创造的脉动。不过请注意，在某些情况如疗愈，创造的脉动过程始于扩张，然后静止，收缩，最终静止。无论你从创造的脉动何处开始，总是包含这四个阶段，并且阶段变化就像波浪的进进出出。

生命创造脉动的第一阶段：首先是灵核内深深的黑色空无的宁静，所有的创造都是在那里产生的。这是一个静止的点。

生命创造脉动的第二阶段：在第二阶段，我们跟随灵核中升起的生命创造脉动，上涌通过灵串、HEF（人体能量场）次元，进入物质界。在此从灵核向外扩的阶段，你的真正本质通过意愿（灵串次元）和个性（HEF 或光环场）表达了自身，接着你的创造便在物质世界显化。

生命创造脉动的第三阶段：在到达物质界后，创造脉动进入休息的静止状态。这是扩张阶段之后的静止。在这里，我们为了自我观察而暂停，反思我们的创造。正如黑元所提醒的，实际上这只是创造过程的中间点。

生命创造脉动的第四阶段：在自我观察后，生命创造脉动从物质界向内收缩，进入人体能量场次元，接着进入灵串次元，最后回到灵核。在灵核内极深之处，是生命创造过程的最后一步。通常在这一阶段存在一些阻力，但要记住：对于生命创造的收缩阶段，还有随后在深刻内在静止阶段的宁静空无，我们都要给予同样多的时间和关注。当创造脉动通过四个次元回到灵核，它将所有收获和创造带回到个体化的神圣自我。因此，生命创造过程的最终成果是，创造了更多的神圣核心本质。之后我们将再次回到灵核内深深的沉静空无中，直到下一个创造脉动的出现。

生命脉动

生命创造的脉动不只是简单的一个脉冲。它是无限脉动，无穷多相位（阶段）、无限频率和大小，均起源于核心本质。

它不仅起源于灵核，而是源自你身体的每个细胞、每个细胞、DNA、元素和原子的每一部分。

生命扩张、创造、静止、反思、收缩、提炼认知，并且为存在中心带来意识觉知。

生命创造的脉动中有许多的阶段，每个人在生活不同方面处于不同的扩张和收缩阶段。

有些长，有些短。

有些快，有些慢。

所有的生命脉动都是宇宙性的。

*你的每一个行动，每一个阶段，都将到达宇宙的无垠广袤。所有的一切，
都在生命的伟大交响乐中同步。*

清晰创造过程的结果

如果你的灵串和 HEF（人体能量场）清晰、能量充沛，而且在所渴望的领域达到平衡，你将轻易地显化它。实际上，你已经在日常生活中这么做了。你很容易在你清晰的领域进行创造，甚至都没有注意到它。对你来说，这没什么。

但对你朋友来说，这是令人惊讶的！

他们会问你，“你是如何做到的呢？”

你可能回答：“哦，这没什么，它只是自然而然地实现了。”

同样地，你也会同样评价你朋友的天赋。这些都是发自灵核核心的才能。它们直接起源于你们在今生或某一世生活经历中创造的核心本质。在这些存在领域，创造能量畅通无阻地从灵核沉淀到物质界。没有堵塞或伤痛。当我说领域（area），指的是在你生活的任何方面（如健康，职业，亲情等关系）中，你的身体、情绪、心智和灵性的存在状态。

现在，让我们来看看创造过程如何经过一个理想的、通透、无阻塞的 HEF（人体能量场）。我从未见过在所有领域都完全通透的人体能量场，包括多年来我见过的很多灵性导师和古鲁（Gurus）。然而，我们的能量场在生活中的某些领域是趋近于通透的。在这些领域，我们能够毫不费力地创造。在下图 2-2 中这些贯穿通透 HEF 的箭头，表示显化到物质界的清晰、不受阻拦的创造过程。这些是在我们生活中，能实现自然创造的领域。在这些领域，如果我们创造，它就发挥作用。没有丝毫的问题！通常我们不用考虑，甚至不用专注。我们就这么做了。创造过程只是简单地流过各层面，表现每一层特性，并创造了相应的方面。我们将这些称为天赋。每个人都有独特的天赋。

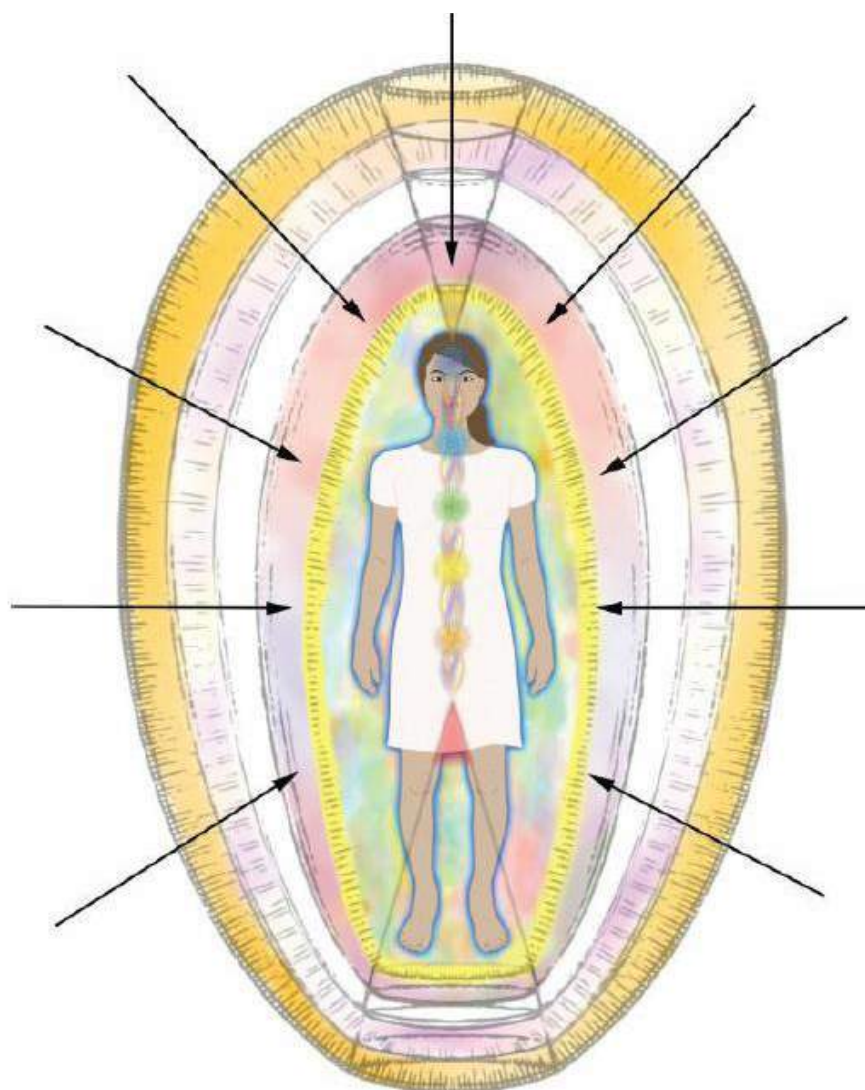


图2-2

通透贯穿过人体能量场显现到物质界的创造过程

每个人都有很多这样的天赋才能。你的是什么呢？很多人被教导（我曾经也是），不要谈论我们的天赋或优点，因为这意味着自负。这些说法完全是不健康的。通常，我们没有注意到生活中轻易创造的领域，正是我们的天赋才能。但天赋不仅仅是天赋。它们是我们的核心本质充分闪耀的存在领域。是我们自然表达成熟核心本质的存在领域。最终，它们是表达了神圣法则的存在领域。

例如我工作同事多年的一个朋友，不管与谁交流，能够进入深深的为人考虑的状态。这是神圣之爱更高法则的表达。另一个朋友，拥有深深临在的能力，甚至是在他人身体细胞中。无论他人的情绪或身体状况如何，她都可以做到，即便是面对他人死亡。这是神圣意志和神圣之爱的表达。另一个朋友对整体性和法则

(peinciples) 充满热情，而且可以在混淆的情况下阐明它们。这是神圣真相的表达。另一个朋友，他能够冷静从容地引导一群有分歧的人们达成一致。这是神圣真相和神圣意志的表达。另一个朋友是认真的教育家，他总是专注于引导学生成功完成（另一种神圣真相神圣意志的表达）。另一个朋友忠实于 T（神圣真相。译注：此处 T 意义不明）；另一个朋友是我见过的最有条理的人（神性意志）。所有这些都跟循着自身的神圣渴望，使用发展他们的才能。通过这些才能，他们的核心本质在他们所热爱的事物中闪耀。

第 2 章 自我回顾：关于 HECS（人体能量意识系统）和创造过程的自我提问

1. 通过 HEF（人体能量场）各层级跟踪你的创造过程。运用本章内容，尽全力地感知它们。感觉、看见、感知创造过程。沿时间回溯历史，找到你真正想要并随后在你生活中创造出来的事物。

当你通过人体能量场每一层时，注意你的个人过程：较高理性、意志和情感；接着通过有爱的人际关系；最后是向下通过个人/人类理性、意志和情感。

2. 现在，通过创造脉动的四个阶段追踪创造过程：静止、扩张、静止和收缩。
3. 当爱的创造力流经你时，将其与创造体验联系起来。

第3章 疗愈被堵塞的创造过程

这一探索可视为打开你的创造性能量，发现和了解堵塞的原因，然后打开它们，从而学习并了解共同创造（co-creation）。

你在这里的目的，不是来发现自己的错误、坏处或不对，而是要意识到自己的使命，即与神圣共同创造。

你在此的目的，是为了学习和明晰你与神圣共同创造的个性化过程。

——黑元

上一章，我描述了畅通的创造过程，并展示了创造性脉动（creative pulse）的最终结果是神圣核心本质（core essence），或者，更多灵核之光。我们的生活和健康体验如何，取决于我们存在的四个次元（包括每层人体能量场，HEF）的结构、通畅清晰以及平衡程度。创造性脉动流经每个次元时，都会受到该次元的巨大影响。深次元是其上各次元的基础，因此深次元的影响更大，就像大厦的地基。任何深次元的影响，都会影响其上所有层面。

疗愈必须包括以上所有四个次元。不仅包括灵串、HEF（人体能量场），还包括它们的具体方面：灵串三个方面的状态、它的位置、居中对准（alignment）、以及与地球的连接；HEF 各层面的健康和平衡；最后但同样重要的一点，是我们在每时每刻的生活中，是否敬重并与生命的脉动同在。要做到以上，必须完全了解人类的四个次元，以及它们如何堵塞。我们必须有意识地临在于每个次元，还要在创造性脉动流经某一次元时觉知到它们。

创造过程的阻塞或扭曲

有时，创造力在流经四个次元时，会遇到阻碍。这些就是今生我们要解决的问题。也就是说，任何阻碍创造过程的区域，都需要个人灵性成长。这些区域并不难发现。哪些是你一直渴望但还未得到的？灵串或 HEF（人体能量场）中的任何部位的任何扭曲，都会干扰创造过程。

灵串的扭曲：如果灵串上有扭曲，会导致创造力的分裂。称为分裂意愿（split

intentions)。你的创造力分裂为两股力量，依据其相各自方向及不平衡程度，会相互抵消。如果方向完全相反且力量相等，就导致完全无法创造。你陷入了自我僵局！你与自我目标相左，创造不出任何东西。

意愿（intention）与意志（will）区别很大。明了意愿是什么以及如何使用，它会帮助你从内在归于中心（centering）、稳定以及自强。使用意愿的一个方式，是衡量你理性、意志和情感三方面的平衡程度。在第 2 章中我讨论过，这三方面是看待 HECS（人类能量意识系统）的一种方式。如果这三方面是平衡的，你就能归于中心，或者有清晰的意愿，即成为整体、从二元化的认同中撤离进入整体的意愿。你会与宇宙同步，活出生活本是的样子，没有阻力。你可以从整体性的体验和视角出发来创造生活。如果这三者不平衡，意志会导致灵串后移，而情感会导致其前移。

当你脱离同步，感觉受阻，要努力推动世界达成所愿时，你的灵串会移动到身体后部。这会干扰创造力，将其分裂为二。创造能量中情感的方面降低，并与意志面分离。这就是所谓的任性固执（willfulness）。

据黑元所说，大部分人类所谓的“意志”其实是对意志原义的扭曲。它是一种“强迫力”，是干扰创造过程最常见的因素之一。图 3-1 显示了 HEF 在强迫力下不平衡的例子。灵串以及垂直电流（VPC）向后移动；从而导致身体后部的脉轮变得很大。这时，个体非常强势，总是强迫生活和他人服从自我。我们用“意志”（或我们所谓的意志）扭曲自己的能量场，并操纵他人/世界/上帝服从我们。但这不是真正的意志。这是一种导致 HEF 不平衡的强迫力量，干扰我们创造真正渴望的生活。

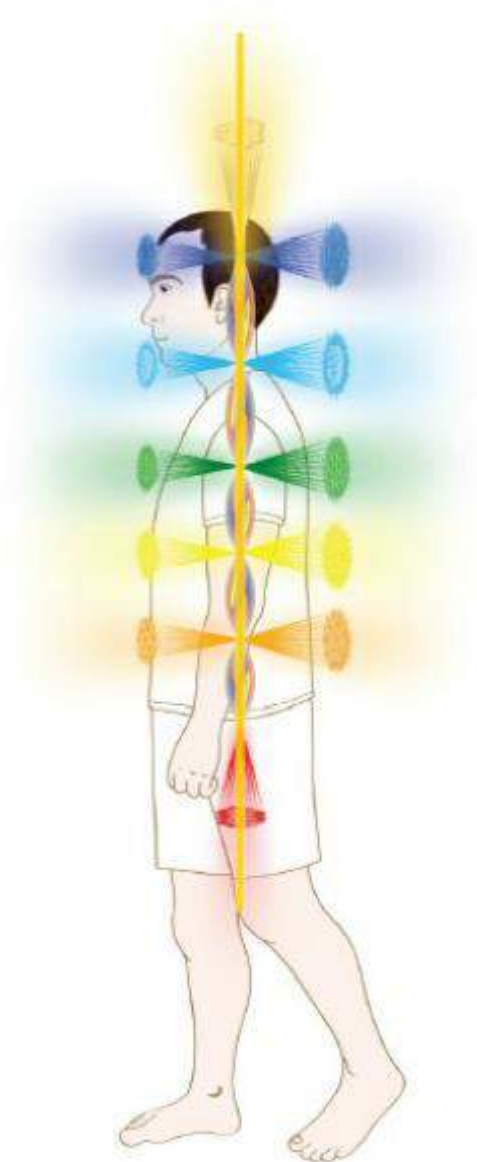


图 3-1 HEF 中的强迫防卫

生活中还有许多隐秘的强迫。我们成为可怜的情感受害人，这时 VPC 和灵串前移（图 3-2），或者我们会表面顺从，却在背后伤人（图 3-3），这时灵串和 VPC 的下部前移，而上部后移。灵串和 VPC 也会向身体左右两侧偏移。偏右时一个人会过度活跃，而偏左则过度安静。当然，还有其它更多种类的扭曲。HEF 扭曲则在下一部分解释。

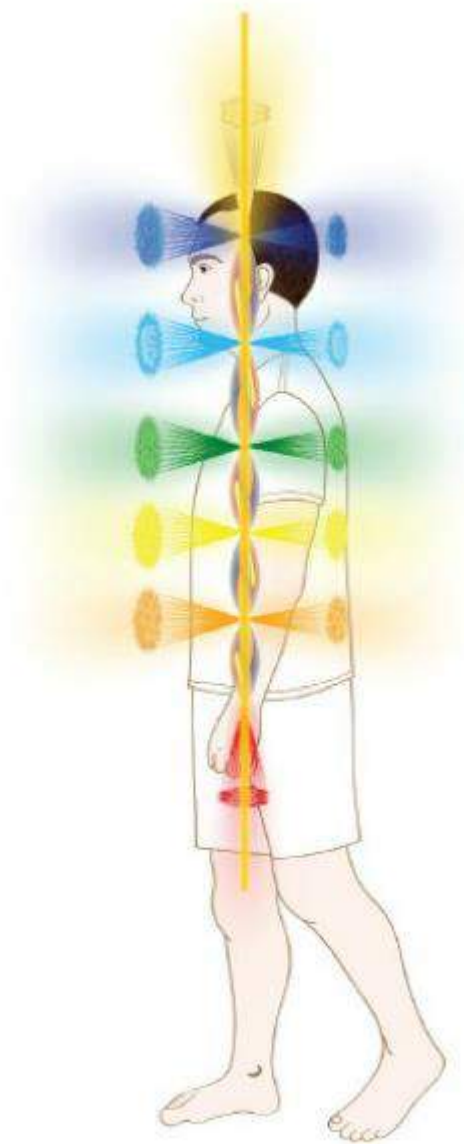


图 3-2 HEF 中的被动顺从性防卫

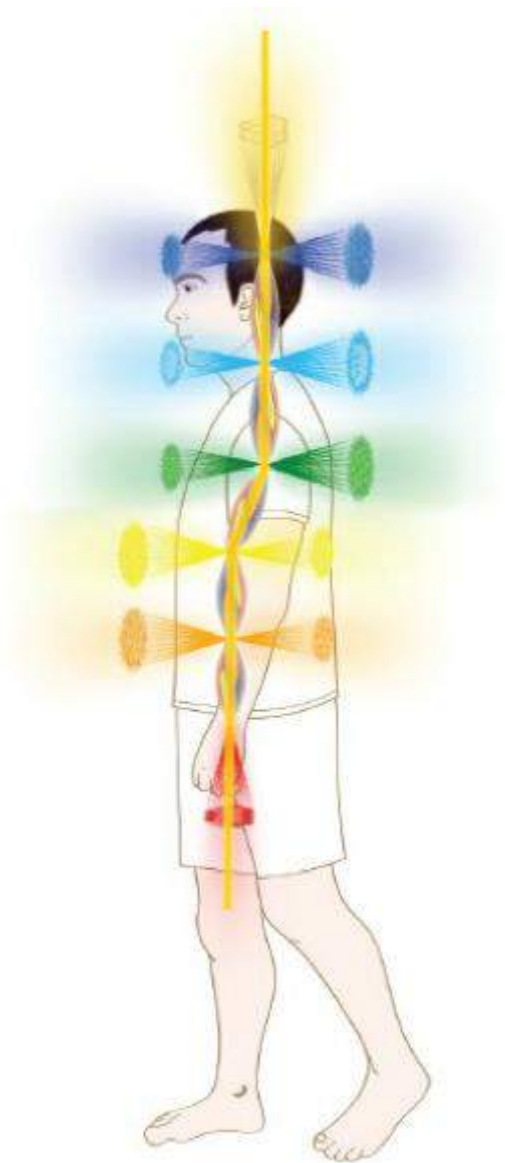


图 3-3 HEF 中的被动攻击性防卫

总之，只要是意愿分裂，就会导致创造能量的分裂。创造能量分成相反的两方，我们原始的创造意愿就被阻塞。如果双方中一方较强，创造力会被削弱，方向偏向强方。但能量强度弱，不足以显化你的意愿，或即便达成，所显化之事也会无力、不完整、无法令人满意，不是你渴望的样子。除非你先建立一个强烈、清晰的意愿，并且灵串也与这一目标完全对准，你才能完全按照意愿创造。要疗愈这种分裂，需要许多自我探索和发掘工作，要觉察到这两股相反的力量，了解它们如何阻碍了原始创造力。导致意愿分裂的原因，是孩童意识中的负面信念，这将在本章后面以及第 4 章讨论。当你了解并疗愈了分裂，就能重新引导创造意识倾向和能量，用于最初的创造。这一最初目标可能还处于儿童视角，需要几周时间让它长大成熟。在这之后，你的原始意愿就可作用于成人生活，开启成人的

创造。

堵塞在 HEF 中的外观及位置

接下来的一节，我们将探索堵塞是什么，以及在 HEF 中移动时如何干扰创造过程。我还会讨论，当堵塞在 HEF 中的有害移动以及带来的破坏。随后，我会展示如何通过疗愈移除堵塞。

通常所指的堵塞 (block)，是一种灰暗瘀积的能量意识。这种能量瘀积只位于第二和第四层能量场，即非结构化和情感 HEF (人体能量场) 层面。这种瘀积是因为一层或多层引导能量流动的结构化层有变形，这些包括理性和意志的层面 (1、3、5、7 层)。技术上来说，一处堵塞通常有结构化层的变形、非结构化层的衰弱或能量不足，同时还伴随非结构化层面出现灰暗能量瘀积。通常任意堵塞都会包含所有这些类型的失调。堵塞可能会贯穿 1-7 层或其中几层，并可能位于能量场任何位置。一般堵塞会影响 2-3 层能量场。但严重情况下，则会影响所有前 7 层能量场，此时个案通常病得很重。

结构化层面的失调：创造力必须清晰流经 HEF 所有层面，才能保证你创造的完成和完整。例如，如果你能量场的理性层 (3、7 层) 更加发达，会导致能量场上移，朝向头部。这时会产生一种防卫系统，叫作操纵者 (smart manipulator)。

结构化层面 (1、3、5、7 层) 以及这些层面上脉轮的变形，会呈现为撕裂或扯裂、光线的缠结或扭曲。这些变形会扭曲、改变、转向甚至完全堵塞或泄漏流经的创造能量。如果脉轮出现撕裂，就无法代谢显化所需的创造能量。

非结构化层面的失调：非结构层的失调也会扰乱创造力的流动。第 2 层是我们对自我的情感，负责健康的自爱。第 4 层是关系中对他人的情感，以及在各种人际关系中去爱的能力，还有以健康方式去给予和接收。第 2、4 层的失调主要呈现为各种颜色的暗浊能量意识瘀积，比如棕绿色或暗红色。这些堵塞是不同情绪问题的能量意识的滞留。第 2、4 层的脉轮也会有堵塞。这种堵塞会完全阻塞创造力，吸收掉创造性的能量。当这两层的脉轮出现问题，会导致脉轮无法吸收能量意识，不能给所在的能量层面充能，保持其强健。

第 6 层主导灵性情感，以及我们体验神圣灵性之爱和狂喜的体验。第 6 层的失调通常呈现为虚弱以及能量意识不足，而非灰暗和停滞。因为大部分人在生活中很少体验神圣之爱。我从未看到过第 4 层以上有变色的现象。

信念的物质基础：非结构化层面，不仅容纳着僵化的二元信念系统，实际上，它们正是二元信念系统的物质基础（substance）。这是因为非结构层能容纳强烈的情绪和感觉。因此疗愈过程不仅要清理能量场，还需要学习新的一元（整体）观念，以代替老旧的、绝对化的二元观念。二元观念总是将事物分成相互对照的两半（黑或白，男人或女人），或者对立的兩半（好 vs 坏、你 vs 我——非此即彼）。

一元观念支持并促进层深疗愈，防止（因二元化生活方式）产生堵塞。活在一元当中，意味着持续创造，并以完全不同的方式响应宇宙和生活。以此你基于一元信念筑造坚实的生命基础，它们支持你在宇宙的仁慈和慧当中整合达到新的内在体验。

HEF（人体能量场）的每一层都对应于我们现实的特定部分，也关联着那一层面的特定一元观念。只有完全清理疗愈了各层能量场及脉轮，创造力才能完全、清晰而畅通地通过 HEF 各层面。因此学习一元观念在 HEF 各层的疗愈过程中是很关键的一环。

二元实相和一元实相

由于 HEF 是由个人意志（1 层）、自爱（2 层）、理性（3 层）、关系中的情感（4 层）、内在神圣意志（5 层）、神圣情感（6 层）以及内在神圣智慧（7 层）组成的，这些层面中的任何失调，都将导致你或你的创造在相应方面的缺乏或无力。结果是，你会在自己存在和生活的所有这些方面都抱持二元观念，而不是一元。如果能量层扭曲，你的信念系统也会扭曲。换句话说，如果你持有二元信念系统，你的灵串和 HEF 也会变形。

灵串和 HEF 的变形，体现了我们所持有的二元性，因为

HEF 和灵串与我们对实相的体验是分不开的。

当我们疗愈了 HEF 和灵串的变形后，我们会更清晰的觉

察到一元实相。

不幸的是，几千年来陈旧的二元观念已经根深蒂固。它们无法在 21 世纪为我们带来健康的生活。摆脱二元实相中固有的压抑和惩罚，是我们在 21 世纪的权利。“世界由相反双方构成”这一观念是许多问题的根源。当它延伸进入我们的信念系统，会导致诸多混乱。

在 21 世纪，受到全球化和现代化的影响，更多文化间将亲密接触。需要重新理解何为神圣。这些新的观念必须是一元性的，能够整合进入连接神性的 HEF 各层面。需要在包容和相敬的基础上，重新理解神圣智慧、神圣大爱以及神圣意志。

而在更加个人的层面上，需要释放掉旧的观念以及限制性的爱，以便我们体验无条件的爱。要生活在这现代世界，需要对爱有全新的理解。用意识开放的沟通和发现，取代陈旧的、关于人我不同以及世界运转的观念。我们需要了解，并积极进入这个充满爱和尊重的全球社会。放掉“他人和我不同”这一观念，就是其中的一步。

在一元实相中，每个个体都发自内心的自我负责。正如前面提到的，学习一元观念，释放陈旧的二元观念是疗愈过程中重要的一环。本书中我会不断给出一元观念，其中大部分在第 5 章和 19 章中。

每个人灵串和 HEF 都有堵塞：真相是，以人类目前的进化阶段，距离一元社会还很遥远。我从来没有见过一个完全通透和平衡、并一直保持这种状态的 HEF 或灵串。每个人都需要疗愈。疗愈工作包括学习理解并在生活中实践更高的核心原则，同时还要疗愈灵串和 HEF。

总之，我们不成熟的世界观——无意识的二元信念以及对一元宇宙实相缺乏了解——都在阻碍创造过程的通畅。因此，我们不仅要了解堵塞并清除它们，还要学习新的一元原则，以支持我们的创造力。用一元观念取代无意识履行的二元信念。在本章后面，我将更详细地解释二元信念系统，以及他们对创造脉动的伤害。

HEF 当中的堵塞会削弱、扭曲创造过程，或令其转向，导致你的创造无法满足预期。创造物与预期的差距大小，取决于堵塞的强度和其二元分裂的程度。要了解这一点，需要先了解堵塞的性质。而要清除堵塞，你就需要挑战自我，接受新的观念。

所谓的内在小孩：我们先从一个简单的观念开始，它质疑了全世界广泛流行一种疗愈方法，称为内在小孩疗愈：

不需要照顾你的内在小孩！

内在小孩并不存在！

是你创造了一个标签称为“内在小孩。”

新的观念

内在小孩=未进化的意识堵塞，内部包含有受困的未进化意识。

真正的工作是释放并再教导那个受困在堵塞当中的、未进化的意识。

换句话说，你内在并没有小孩。放开那个观念！你不会想要把堵塞当作婴儿，一辈子谨小慎微地照顾它或哄它睡觉！你需要打开堵塞，把受困的意识释放出来，教导它，帮助它进化到一元状态。如果你还没有准备好，就还需要发展一个正面的成人自我（positive adult ego）来做这件事。

我再详细解释一下。我们来探索一下这个问题：堵塞怎样产生？它位于 HEF 哪个部位，为什么在那？什么原因导致堵塞固定不动？堵塞和创伤之间有何关系？为何堵塞不能自己消失？堵塞如何影响创造过程，进而影响我们的生活？为何它们会导致负面行为和体验的恶性循环？如何打破恶性循环？而且，当然还有，如何疗愈堵塞？

创造 HEF 堵塞的过程：当我们体验到某些恐惧的事，就会产生堵塞。可能是意外事故，或者他人以负面方式对待我们。一个简单的例子比如：你 5 岁了。你的妈妈正在准备派对晚餐。她拿出了最好的瓷器和水晶器具，小心翼翼地摆放着。你拿着一只水晶高脚杯走向餐桌。你跌倒了。杯子碎了，你吓坏了，开始大哭。你母亲一阵风似地跑过来，屏住呼吸，她瞪着你，眼里充满了难以置信。她脑中无法控制地闪现着一幕幕情景，她如何努力工作才赚到足够的钱买到这些心爱的餐具。她还很沮丧，因为派对开始前需要清理这一地狼籍。她的怒火升起，吼着让你保持安静，闭上嘴不许哭！然后她害怕你伤了自己。等她平静下来，一切都晚了。当你摔倒的那一刻，你屏住了呼吸。你帮助母亲的美好感觉消失了。你茫然又受到惊吓。从那一刻起，你一旦受到惊吓，就会在哭泣和表达自己情感时变得很紧张和更加小心。你帮助别人的感觉就会有所保留。这只是一个简单的例子。

下一次类似情况发生，更多的意识进入堵塞，帮助别人时你会更加小心谨慎。每个人的童年都充满了更多复杂、重复性的负面体验。在第 4 章，我会描述从子宫开始如何产生堵塞。

体验越痛苦，越频繁，所导致的堵塞就越强大。由于每个家庭都有重复性的负面互动，所有的孩子在能量场中都有堵塞。无一例外。

HEF 中的堵塞如何产生：能量上，产生堵塞的方式非常简单。一旦我们受到惊吓或感觉恐惧，就会不加思索的做一件事。事实上，它发生的太快了，根本无法停下来，因为这是一种生理反应。我们会突然吸一口气，屏住呼吸。以下是事情发生的顺序：

我们猛吸一口气，屏住呼吸。身体警觉，进入“或战或逃”的反应。

HEF 的或战或逃反应则不同。当我们屏住呼吸的一瞬间，HEF 的正常流动就被打破，我们的能量意识中思想理性的一面就和感受分离开了。换句话说，我们把感受和思想在能量上分开了。这是 HEF 能量意识中发生的真实事件。

我们情感感受的能量停滞了，而头脑思维的能量变得更加活跃而警觉。我们将自己分裂，进入二元。

这一头脑和感受之间的分裂会一直持续，直到我们将其重新整合。需要疗愈和个人灵性成长才能达到整合。

因此从那一刻起，堵塞开始阻碍创造力之流。换句话说，当创造力流经我们的能量场，进入物质显化的过程中，堵塞将其分裂了。

没有了感受情感的能量作为创造的燃料，我们的创造不可能圆满，我们也不可能成功，因为

*要创造什么由头脑（mind）决定。而感受（feeling）则为
创造过程提供动力（燃料）。*

我们的意志（will）决定了创造的模式或形式。

如果这三者不同步，我们的创造是不完整的！

为何堵塞不会自己消失，而是越来越强大：堵塞不会自行消失，因为它们不能。它们缺乏改变的动力（燃料），直到我们把更多能量意识注入其中。堵塞中的能量意识处于分裂、低频的状态，直到系统中注入足够的能量意识，把感觉和头脑重新融合。

如果你不明白上面所述，就回想一个儿时的痛苦经历。这应该不难。回忆面对痛苦时，你幼小无助的感觉。

想起来了么？

很好。

你开始哭了吗？

因为你的回忆并不携带着情感，也就是说你的情感并没有

流动。这一记忆中携带的感受依然堵塞着。

因为你记得这件事，那说明头脑思想的能量是流动的。你

并没有堵塞这一记忆的思想能量。

懂了吗？

就这么简单。

堵塞会待在原地，直到注入足够的能量意识，解锁感受，允许它们流动，允许思维和感受的能量重新融合。这一过程很少自然发生。通常情况下，事情是相反的。

我们被教育不要让情感、感受自然流动。从很小的时候，我们就被要求要压抑情感。每次感受升起，都会被压抑。在如何压抑情感上，我们创造力十足。情感压抑的越多，情感周围聚集的低频能量越多。堵塞会在第 2、4 层聚集稠密、灰暗的能量。在第 2 层是变成灰暗的云雾状；在第 4 层，则是变得浓稠似粘液。随着时间进展，堵塞越来越强大，它会变得更加复杂，分成不同的层。

另外，相似的创伤会聚集在身体的同一部位，以一个原型（archetype）为中心汇聚起来。因此堵塞发展成更加复杂的能量场失调。我们 HEF 当中的能量意识流会绕过堵塞。我们对某些特定情况会变得敏感，因为这些情景会动摇堵塞，释放其中的情绪，因此我们在生活中尽量避免遇到这些事。事实上，我们创造了整个生活方式，以帮助堵塞保持在原位。

堵塞的解剖结构：图 3-4 是堵塞的解剖图示。堵塞有好几层；每一层都在帮助它保持在原地。最外层是外部防卫。这是道坚固的防线，大部分人不能通过。这道防卫机制帮助我们的行为契合世俗和家庭。

身为成人，当我们无法避免某些与童年创伤类似的念头或情绪时，非理性思维和混乱情绪就会冒出来。任何类似童年伤痛的“外部”情况，如果强大到足以突破外层防卫，都会触发非理性或情绪化行为。这一非理性/情绪能量是还未进化的。是我们童年努力保护自己却又无能为力的残余防卫。因此一旦它出现，都是幼稚不成熟的。当成人有这些表现（最终停止非理性防卫），我们会（向信任的人）承认，这些反应不是针对当下的事件。

孩子没有力量改变基本处境。确实，孩子也会学着如何操纵父母。但他们的生活还是被父母控制着，生活中某些方面是完全无能为力的。大部分成人可以想方设法不要感觉那种无力，因此才会抗拒深入内心。再深思这一点，你会明白

疗愈中许多成年人恐惧深入童年伤痛，是因为害怕体验那种完全无助的感觉。

孩童意识 (Child Consciousness)

堵塞内部是 Pathwork Lecture 所谓的“孩童意识”。堵塞内部未进化的孩童意识，表现为通过非理性情绪反应来抗拒感受埋藏在深处的儿时痛苦。

作为成人，这种反应是因为无法区分当下实相和儿时伤痛。本质上，我们的情绪化是源于那不成熟的孩童意识。孩童意识的发育水平就像孩子，心智不成熟，眼中的世界非黑即白。孩童意识对世界的结论不是真相。在孩子眼中，世界和人们要么好要么坏。非此即彼。孩子还会把结论扩大，用于看待每一个人。比如，如果一个父亲吼叫或打了孩子，孩子会认为所有男人都是如此。他（她）会认为“所有男性都很残酷”。基于这一结论，他（她）发展出自己对待男性的行为模式。他们很可能对所有男性都有负面感受，比如愤怒和恐惧。长大成人以后，面对有残酷倾向的男性，他们的行为就会激发他们的残酷。

印象 (image): 大量这类结论，会扭曲创造过程，对生活 and 人体产生巨大影响。有关实相的结论，比如上面这些，聚集在一起形成了关于实相的画面或印象。这一印象冻结在过去。随着时间的进展，这些冻结的印象变成了无意识。但根植其中的情绪化/非理性反应却仍在运转，阻止我们深入堵塞内部，感受儿时那面对问题无能为力的痛苦。

我们的创伤: 创伤由未进化的能量意识组成，它们被阻塞，远离了当下和生命创造的脉动，被困在创伤发生的时间框架当中。

本质上，那一部分的存在，停滞在创伤发生的年龄，那时他（她）还没有强大到足以面对发生的情况，只有阻塞能量流和系统反应。

创伤保持原地的另一个原因是它们被固定住了，因为创伤中的能量意识的感受和记忆分裂了（如前所述）。由于分裂，它们无法释放自己。疗愈的唯一方法就是将二者整合为一体。疗愈者（疗愈师）通常要把更多能量意识注入创伤。这将激活能量意识，把它带到个案（客户）的意识觉知当中，随着童年经历的解冻复活，体验被完成。

一旦疗愈者把创伤带到个案意识觉知当中，那时我们会体会到原始创伤当中真正的伤痛。只有沉入核心的真正痛苦当中，创伤才能疗愈。真正伤痛持续的时

间，从几秒钟到整个疗愈期间不等。伤痛会向个案显露很多事。在伤痛释放以后还会有几周时间，会不断有东西从内在显露。这些是关于你如何在印象（image）的约束下生活，包括你如何选择、逃避、自我限制、缺乏自爱、恐惧权威，以及其它不健康行为。与创伤发生时相比，现在有两个主要的不同。在疗愈期间，疗愈者与个案同在，而且是以一种有爱、包容、不惩罚的态度。其次，个案现在是作为一个成人来改变当下的情况，这个情况是他（她）基于印象和对创造能量的堵塞所制造的。这需要时间、理解和练习，但它会发生。

疗愈者注入创伤的能量意识，是最有助于疗愈创伤中印象的那些能量。它们是更高原则和存在的能量，比如无条件的爱、真理、智慧、信任和勇气，取决于创伤的类型。无条件的爱适用于任何创伤。

这种疗愈可以从创伤中释放出原始核心的创造能量，这能量自从我们儿时伤痛发生之日，就被束缚在能量堵塞中。这部分创造力被困住之时，就无法再移动或进行任何创造。这一点对于重新创造我们的生活至关重要。从堵塞产生时，我们就缺乏了那部分创造能量。我们有许许多多堵塞，都阻碍了创造能量。我们无法在创造中使用这部分能量。事实上，堵塞和其情绪化/非理性的防卫制造了生活的负面印象，从而创造出我们不想要的。我们来看看这是如何发生的。

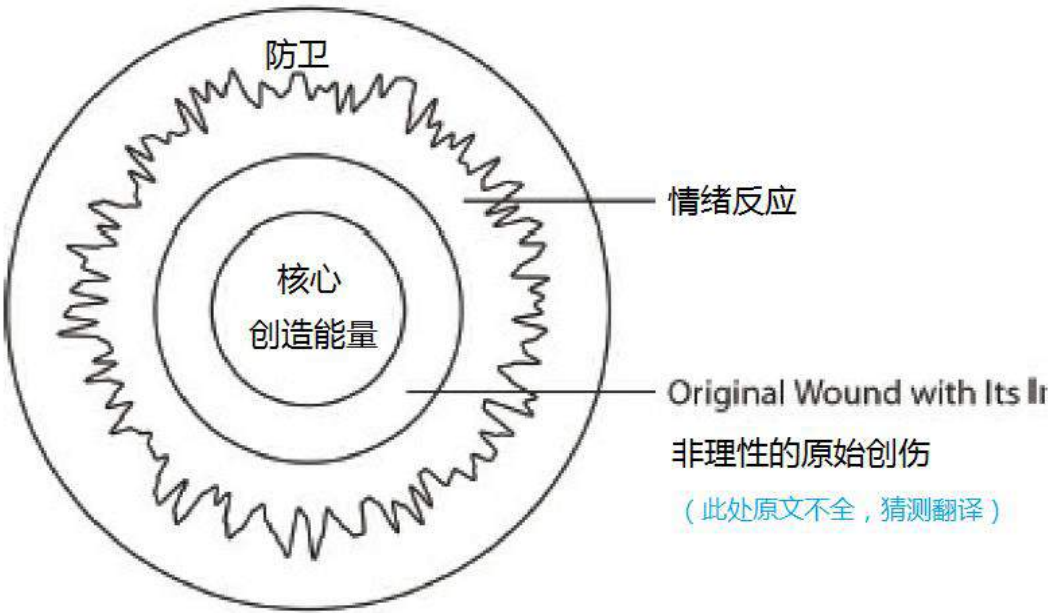


图 3-4 堵塞的解剖结构

堵塞如何影响创造过程以及我们的生活

图 3-5 显示了当创造过程受到能量场堵塞时发生的情况。观察你的生活。哪些东西是你一直想要创造，也许多年为之努力的？

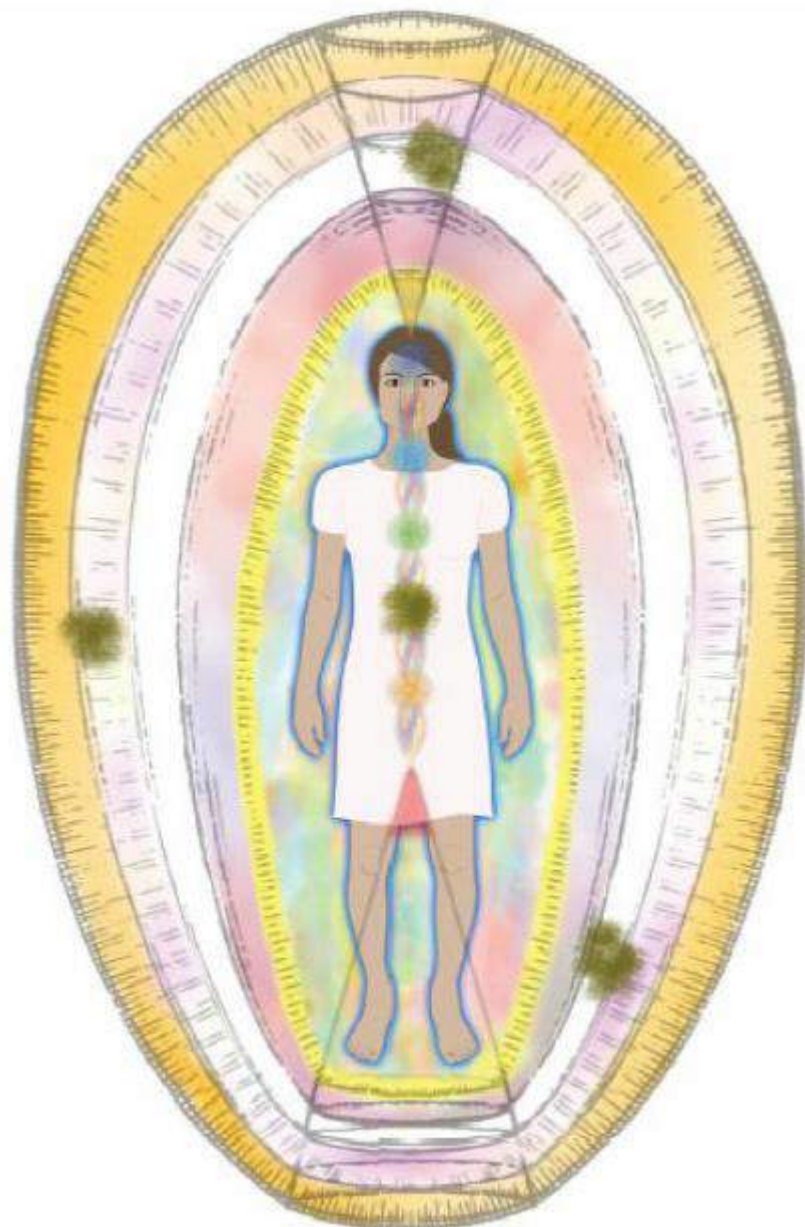


图 3-5 有堵塞的创造过程

当你说这些话时请注意，“为什么我总遇到这种事？”或者“哦不，又来了，事情又是这样，”或者“我就知道我会遇到这样的事！”这些就是线索，告诉你在创伤深处，在未进化的孩童意识当中，携带着关于世界如何运转的（不正确）信念。每当类似情况发生，你孩童意识中深处的信念就会加强。但世界并非你孩童意识认为的那样。而是因为你堵塞了创造能量，无法创造你渴望的生活。一旦穿

透防卫，感受儿时最初的痛苦，释放掉堵塞，你就能重获原始创造力，不再被堵塞所限制，尽情使用创造的渴望。这需要重新教导孩童意识，让它成长，学会如何生活在真实的世界中。

HEF 中的堵塞循环：一旦堵塞被某些能量激发，它会开始移动。这种能量可能来自于外部，或个案内部，它会唤起堵塞的情绪化反应。在日常生活中，创伤周围的堵塞通常足够强壮，可以维持住外在的防卫系统，如图 3-4 所示。然而，一旦有某些事扰乱我们，就会触发反应。这时，冲击堵塞的能量意识足够强，可以突破外部防卫。接着它到达下一层防卫，引起了情绪化的反应（ER）。情绪激发并分裂了个体的能量场，然后通过负面反应开始循环。这种负面反应成为习惯，变成了重复性的行为模式，从而导致生活中一连串的麻烦。这种重复的行为模式称为恶性循环（VC）。情绪化反应以及恶性循环的概念，最初是伊娃·皮拉克斯（Eva Pierrakos）通灵传导的 Pathwork Lectures 中描述的。伯特（Bert）和莫伊拉·肖（Moiré Shaw）是 50/50 Work 的创始人，他们将这些概念澄清简化为伴随“不适感受”的原始创伤。而在我的工作中增加了一些东西，如 HEF 中能量如何变化从而导致堵塞停留在原地，情绪化反应时能量如何交换，怎样学习从能量上重新改变情绪化反应，疗愈情绪反应以及创伤背后的原因从而结束恶性循环。恶性循环的心理动态将在下一章中更详细地描述。这里我们看一下当情绪化反应被激发时，如何在能量场中循环。

图 3-6（a）显示了个案在太阳丛部位的堵塞，非常灰暗并紧缩。图 3-6（b）显示了堵塞开始沿着垂直电流上移。随着能量沿垂直电流上移，堵塞开始更多的循环。图 3-6（c）显示了堵塞位于一个完整的棕色循环当中。此时，个体通常完全陷于堵塞中携带的二元观念的影响。身陷情绪以及非理性思维的恶性循环中一段时间以后（这些行为可能表现出来，也可能没有直接对另一人表现），堵塞静了下来，返回到原来的位置（图 3-6（d））。不幸的是，每次触发循环，更多的负面/二元能量意识都会加入其中，它就变得更加压缩，更加习惯性。

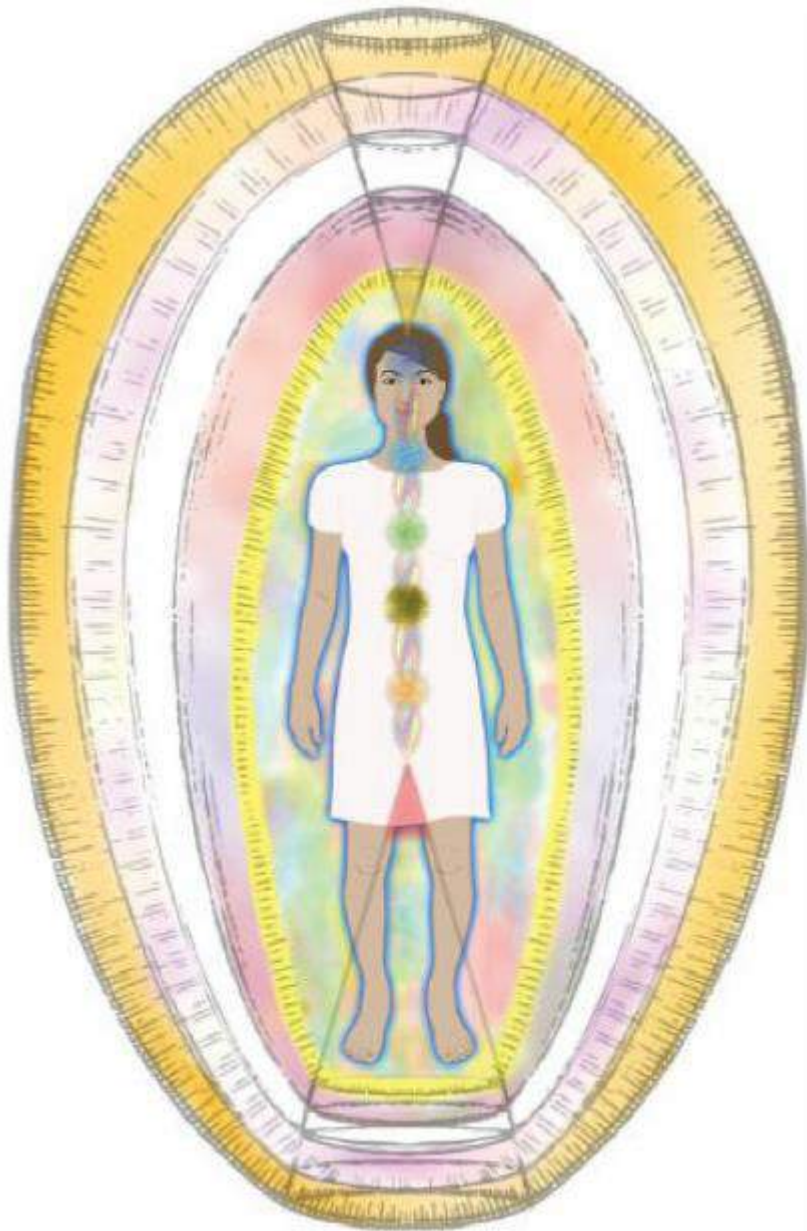


图 3-6a 第三脉轮有堵塞的个案

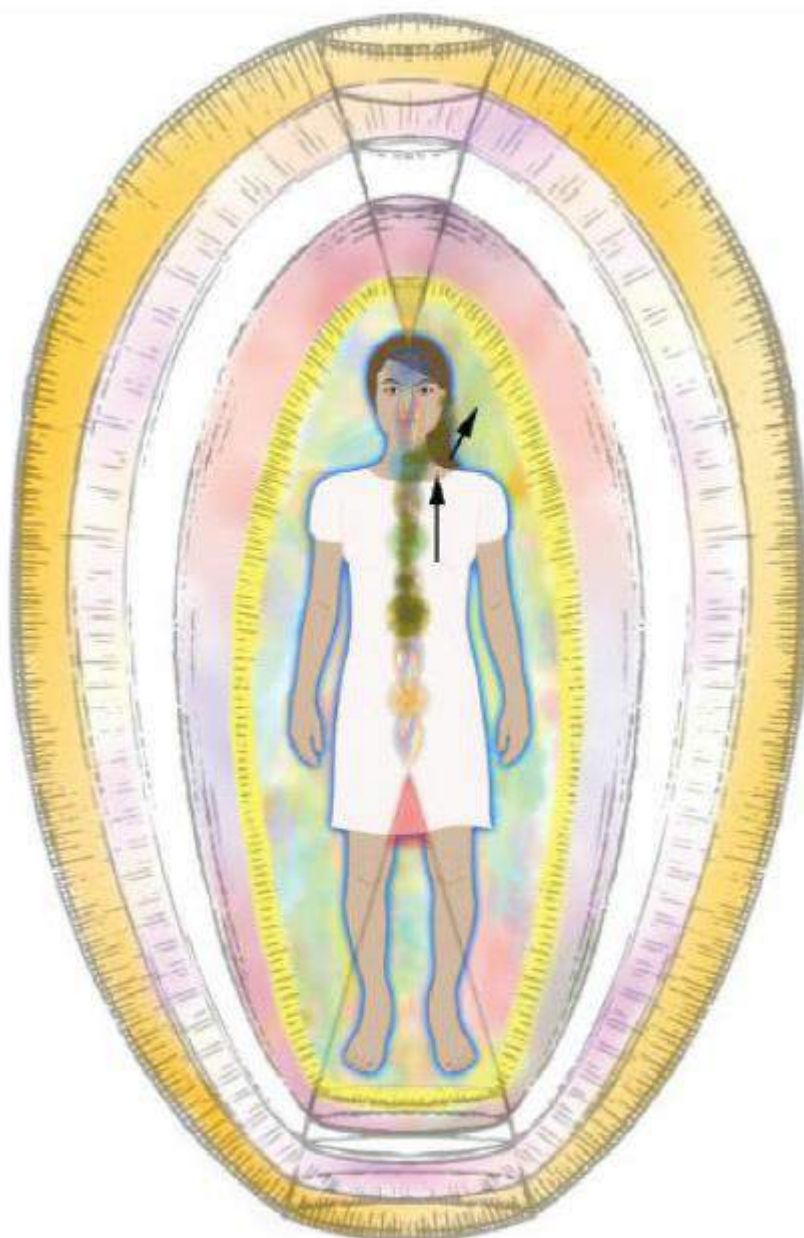


图 3-6b 堵塞沿 VPC 上移

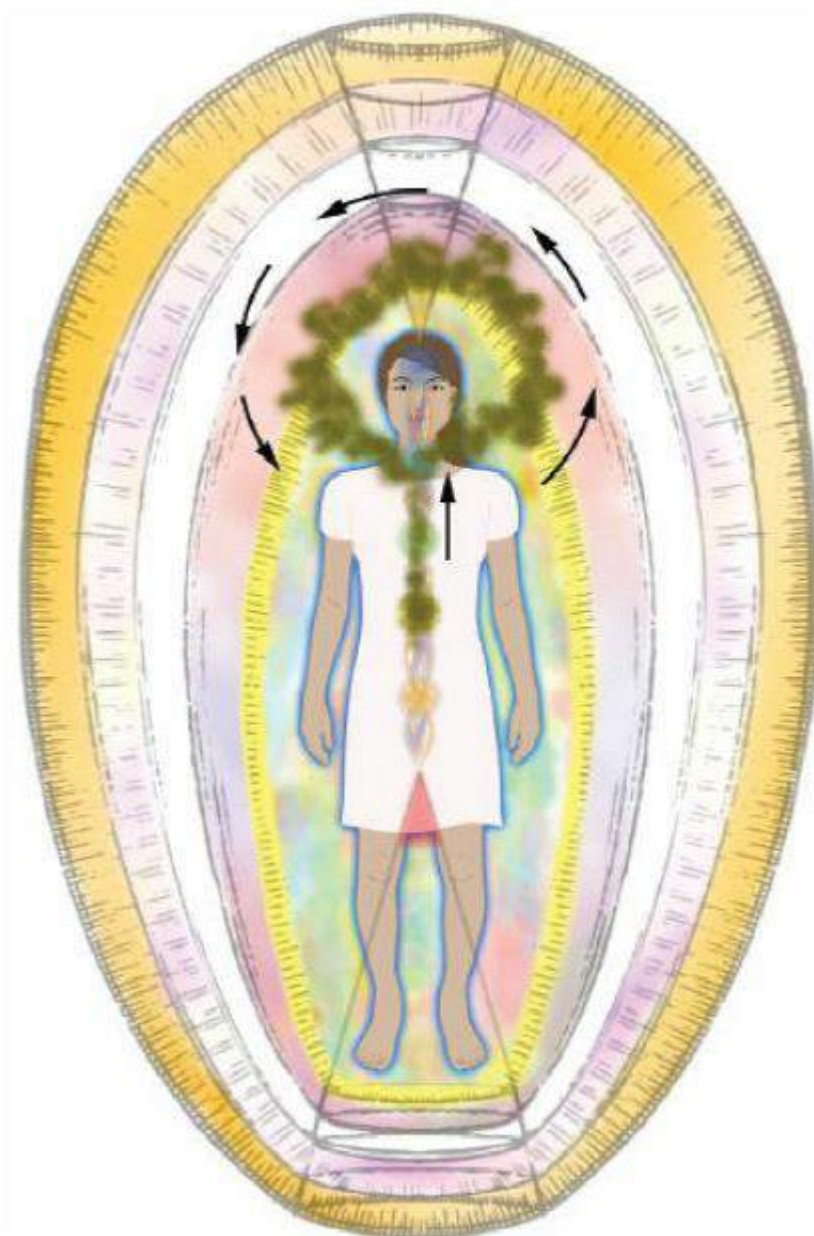


图 3-6c 堵塞在个案能量场中循环

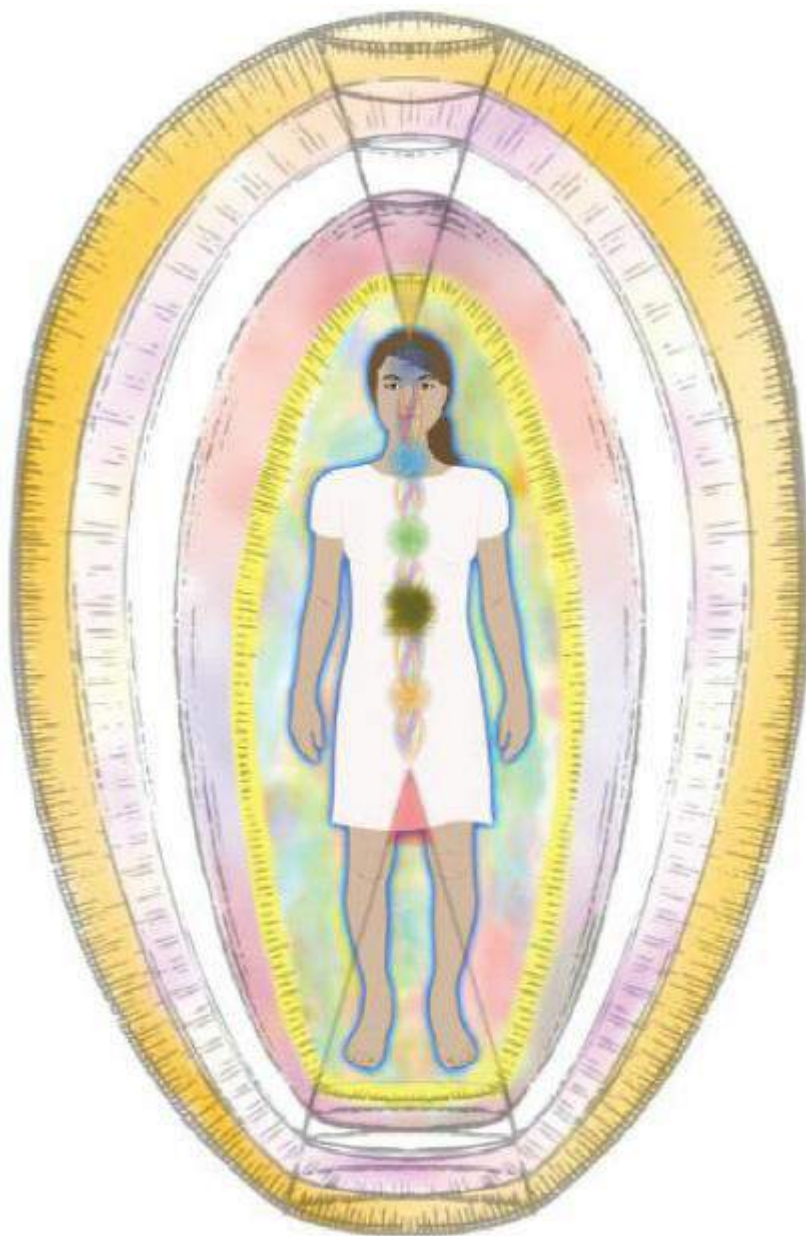


图 3-6d 堵塞返回原地，且负能量增加

清除能量场堵塞，释放创造力

现在我们看一下，当疗愈者清理了如图 3-6（a）所示堵塞时，会发生什么。图 3-7（a）显示了疗愈者开始向堵塞注入能量。首先，堵塞开始扩展。这可能令疗愈者困惑，看似堵塞是变大了。不过，几分钟后，就会发现堵塞只是扩展了一点，但它变得松动了。随着疗愈继续，能量继续注入，个案开始体验到儿时感受，而分裂的思维和情感的能量开始融合。图 3-7（b）显示了堵塞开始释放，并沿着垂直电流上移，疗愈者帮助个案整合刚疏通的能量意识进入 HEF 更高层面（图 3-

7 (c))。作法就是在生命脉动的扩张阶段，小心地把能量注入能量场的高层。



图 3-7a 清理个案堵塞——疗愈者向堵塞注入能量



图 3-7b 清理个案堵塞——向堵塞注入更多能量，堵塞沿 VPC 上移



图 3-7b 清理个案堵塞——整合疏通的能量意识到 HEF 更高层面中

一旦疗愈完成，曾被困于过去（堵塞产生年纪）的堵塞能量可以重新整合到当前时间的完整 HEF 当中。它加入到个案当下的创造性脉动之中。被困于堵塞中时，孩童意识无法成长。现在它可以自由长大了。这需要几周时间。在此期间，个案的正面成人自我需要引导未进化的孩童意识，以便它成长到平衡的一元成熟状态。

要记住，所有堵塞都是二元性的；它们最初产生是在面对生活的痛苦时，将思维记忆与感受体验分裂开来。一旦发生这种分裂，就会制造一处堵塞，并且此处的能量比其余 HEF 要低。这就是为何堵塞不容易自己清除。需要小心地注入整体性能量，以便它有足够力量整合感受与记忆。进行这种治疗，需要疗愈者保持温柔有爱、不间断的专注以及临在。

疗愈者和个案释放了受困的创造力，而最原始的意图就进入了个案当下的创造过程。曾经受阻的创造渴望，现在可以得到展现。而且，我们内在积极的、通常只在孩子身上见到的特质也得到释放，并整合到当下的能量场中。个案将体验到惊奇、丰盛、愉悦、快乐、对生活的激情、简单的爱和信任、此地、当下，不

再受阻于无谓的自我限制。同时，个案生活中的恐惧感大大减少。在 14 章，你将看到堵塞的能量被压缩成我称为“时间胶囊”的状态。

注意，图 3-7 (b) 也显示了堵塞的一小部分在沿着垂直电流上移时，完全被释放了。这是在 HEF 第 4 层瘀积成粘液状的能量被转化和清理了。它在沿 VPC（垂直电流）上移，因此被转化了。

除了让堵塞沿垂直电流自然流动，还有其它方法移除粘液能量并转化它。在类似上述的疗愈中，疗愈者还可以用能量手把粘液堵塞舀出来，转化为更高频率，释放到光中。学过芭芭拉疗愈法的人，绝对不会只是把它舀出来，不经转化就丢在地板上。因为其他人可能经过并把它吸入能量场。也可把它舀出来，清理它，把它转化成地球能量，释放到地球深处，这也是可以的。（图 2-2 显示了经由芭芭拉疗愈法恢复之后的通畅的创造过程。）

释放创造能量，重塑你的生活

让我们看一看当堵塞释放时，它内部发生什么变化。图 3-8 是堵塞的另一个图示；这时，堵塞开始释放了。要记得我们的思维和感受的能量在堵塞内是分裂的。个案还可能会对感受痛苦有恐惧。正确作法就是臣服于感受的自然流动，在此个案中，就是个案的痛苦。注意，一旦足够多的支持和治愈性能量注入到堵塞中，堵塞内分裂的能量就开始融合，带着积极创造的意愿。于是整个堵塞得到释放，包括防卫、痛苦的感受以及核心的原始创造能量。

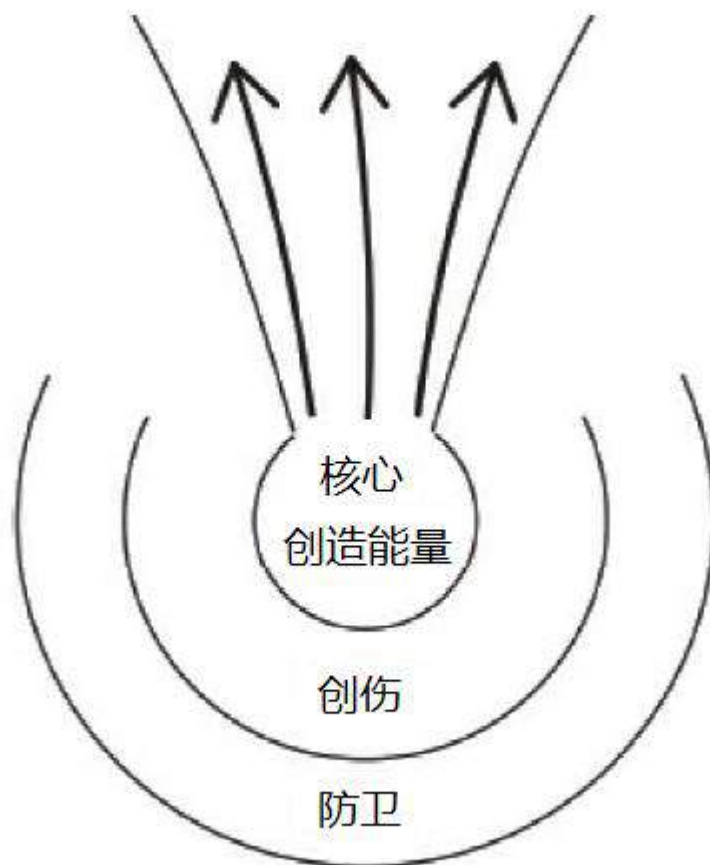


图 3-8 堵塞被释放的细节

无论个案目前的主诉是什么，这一过程都将释放原始的创造能量（或许已经堵塞好几世），释放的能量进入个案能量场，按照原始、最初的创造意愿来重塑生活。

这就是为什么，有些人说感受痛苦是必要的。疗愈者并非只是想让个案感受痛苦：是创伤的痛苦中包含着受困的原始创造能量，我们必须释放这些能量才能创造渴望的生活。这些能量正是个案生命中一直缺乏的。需要认出受困创造能量周围的印象（错误信念），以及这些印象如何限制了个案的生活，如此个案才能得到成长。（体验痛苦的）结果是值得的。

第 3 章回顾：关于堵塞创造过程的一些自我提问

1. 你一直渴望却未能创造出来的事是什么？
2. 这与你儿时经历有何关联？
3. 你那未进化的孩童意识坚信的二元实相是什么？

第4章 解开你的生活

防卫的恶性循环很简单，但却显得非常复杂。

在恶性循环中，你一遍又一遍去讲述你那悲惨的人生故事，生活多么糟糕，不幸的事一遍遍重复，命运如何不公。

你会反复详述通过许多不同方法和事件去证实它。

这种恶性循环不过是自我防卫，它伪装成生活。

它们只是未消化，未理解，未同化的体验。

然而，生活总是走向未知。

每一刻都是崭新的，与过去不同。

这是永恒共同创造的过程。

— 黑元

另一种方式审视你的堵塞

清除幻觉并解开你的生活，可能会是你做过最难的事。它需要时间、努力和投入，但很值得。你不自觉学到一些东西。你的生活会朝着你想要的方向改变。一旦你致力于此，就会收到所需的帮助。有时候好像情况不对，但从长远看，你会理解的。每一步，你都乘着螺旋式的疗愈之路走向核心，你都会一步步朝着你所本是的美丽的光成长。你生命中更多的碎片会重聚。你能从更广阔整体的角度看待事物，就像包含了你生活各个方面的全息图。

这项工作三个基本步骤概述

第一步，解开我们的堵塞，堵塞是由低频能量、信念和防卫创造的。这些堵塞是我们自己创造的痛苦循环的基础。

第二步，是用智慧、仁慈和爱的成人自我，替代那称为“超我”的内化的、负面声音。我们通过超我批评自己，而不是鼓励自己学习一种更好生存和行动的方法。

第三步，会在下一章阐述，我们将重新学习，将二元概念和信念替换为现实

客观的、平衡的理念，并在新的基础上重建新的人生。我将这些健康的理念称之为一元观念。

堵塞的创造导致纠结的生活

生活预置 (preconditions): 在上一章，我讨论了我们遇到惊吓时，如何创造了能量堵塞。现在我来解释，在生活中我们如何创造堵塞。你投胎时会在自身以及 HECS (人体能量系统) 中携带某些预置。我们可以将这些预置条件称为“倾向 (tendencies)”。

在子宫中创造堵塞:

你携带着某些预置倾向，投胎为肉体。你通过子宫内持续的成长连接到你的肉体。从受孕那一刻起，你就开始受到你的世界的影响。你的倾向决定了你对这些影响的反应。你的整个世界就是母亲的子宫和她的身体，你被她的一切经历影响着。

你可以听到她体内和外部的声音：心跳、生理反应和生理进程。在子宫里成长的某个阶段，你将开始有视觉。我看过一个视频是在子宫内的婴儿，当时子宫正在做羊水穿刺。当针头开始插入时，胎儿转过头，看着针，用他的手抓住了针。大卫·张伯伦 (David Chamberlain) 博士是《婴儿记得出生 (Babies Remember Birth)》的作者，他研究子宫中的婴儿很多年，有很多这类故事。他注意到双胞胎会在子宫内玩游戏。我特别喜欢的一个故事也是双胞胎的，他们喜欢隔着他们的胎膜相互亲吻。等他们出生长，长大到能在后院玩耍时，他们隔着晒晾床单玩同样的亲吻游戏。另一本关于婴儿在子宫内的书是托马斯·维尼 (Thomas Verny) 和约翰·凯利 (John Kelly) 的《胎儿的秘密生活 (The Secret Life of the Unborn Child)》。

出生后创造堵塞:

婴儿出生后，他的 HEF (人体能量场) 第一次位于母亲能量场之外，暴露在环境能量场当中。每个体验都会让婴儿的能量场紧张收缩。婴儿的能量场随着生

活而成长，每次“外部”能量场的影响，都会令婴儿的能量场收缩，增加更多色彩与形式，然后放松。婴儿的能量场也受到直接家庭成员的能量场的影响。

当孩子察觉到他的父母的痛苦时，第一反应是让痛苦消失，去治愈它。小孩子还没有发展出强大的防卫系统。孩子爱父母，想要帮助他们。随着成长的过程，孩子会受到家庭扭曲的更多影响。

在孩童和成长期创造的堵塞：

伴随着孩子的成长，他们开始学习防卫模式，以阻止从很早就影响他们的痛苦。而且随成长，孩子变的更加活跃，更有好奇心。到了孩子二、三岁的时候他们已经听到超过 6 万次“不行”了。

防卫系统开始出现，不仅用来保护孩子避免痛苦的直接影响，同时也用于操控世界，获得他们想要的。儿童创造这套防卫系统，是适用于他们成长的特定家庭的。孩子都会学会如何遵守无意识的家庭传统；即他们学会做那些在这个家庭里有效的事。不幸的是，所有防卫系统都二元的。

而且，这同时意味着孩子将为此分裂他们的能量意识。

因此，孩子变得二元化，而每经历一次痛苦，痛苦都会压缩到创伤深处。创伤外则被防卫系统包裹，成为能量场中的堵塞。一次次的痛苦经历根据“物以类聚”的吸引力法则结合在一起。随着年龄增长，堵塞和防卫变得越来越强。HEF（人体能量场）的防卫越强，HEF 也会更扭曲。我们发展的这种“恶性循环”会创造更多痛苦体验，带来更多能量场堵塞。例如，一个感觉被遗弃的孩子，成年后会不断吸引被遗弃的处境。一个被虐待的儿童成人后也会吸引受虐或不良遭遇。你可能也想起了自己小时候的经历。潜在的二元信念系统可能会是类似“我是不好的”。

绝望、无望与自我削弱

如在第三章所提到的，关于恶性循环的最初资料，包括相关情绪反应的内容，最初是由伊娃·皮拉克斯（Eva Pierrakos）通灵的 Pathwork 讲座中提到的。

纠结（entanglements）：堵塞创造纠结，并导致恶性循环，不断产生痛苦让

我们陷入困境，无法创造想要的生活。下面我介绍恶性循环的基本概念。我们都会在生活中制造痛苦的恶性循环，因为我们不完整。我们缺乏自知，缺乏自爱，误解宇宙/神圣通过我们进行创造的方式，这些造就了我们的苦难。我们从观念和信仰系统来创造生活，但关于实相的错误观念和错误信仰却让我们受苦。然后建立防卫系统，逃避感受儿时最初的痛，却因此制造更多痛苦。事实上，防卫系统比最初创伤带来了更多的痛。**我们反复创造痛苦的恶性循环，使我们无法创造想要的生活。这种痛称之为“硬痛”，因为我们推开、紧张并抗拒感受创伤中最初的痛苦和无望。**了解恶性循环的步骤有助于我们理解陷入循环时的心理状态。有了这一认识，我们就能找到方法打破恶性循环，创造想要的生活。

首先，我将讨论恶性循环的步骤。然后在下一节，我将讨论如何打破和释放恶性循环来重建你的生活。

恶性循环的结构

我们的状态每天都在变化。有时我们比较归于核心，生活在较大的完整性里；其他时间我们会比较与整体及核心分离。你可以把外部防卫看做是一种内稳态（homeostasis），或者更准确来讲，是一种不平衡内稳态。我用这些词是因为我们都还在回归核心和完整的自我疗愈当中。所有人在某种程度上都不平衡，但我们可以用爱来生活。简单来说就是：。

只有你有肉体里，你就有工作要做。

从更广阔的角度来看我们的生活，就会发现，我们的生活方式也只是这种不平衡内稳态的一部分。我们都或多或少倾向于避免恐惧和挑战。我们不平衡内稳态成为了我们日程生活的基本状态。这只是人们目前的普遍状况。

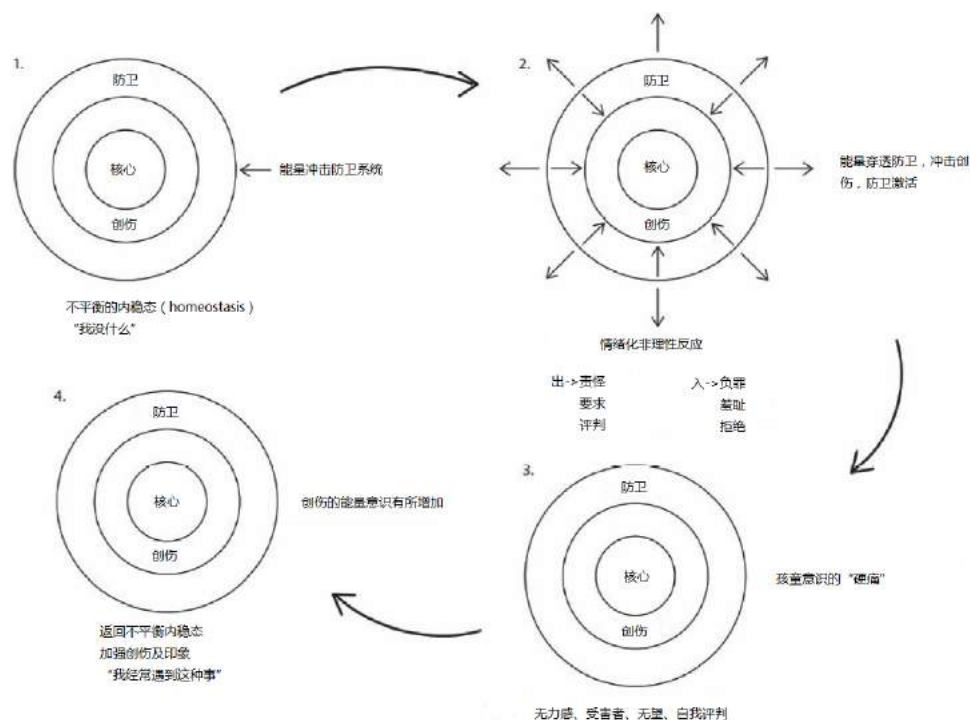


图 14-1 恶性循环确认并增强了孩童意识 (Child Consciousness)

如图 4-1 所示，当你防卫创伤时，就陷入了恶性循环。在其中，你绕着伤口转圈，却没有疗愈它。你给堵塞增加了更多痛苦。很容易认出，恶性循环中有四个步骤：

- 第一步= 第一道防线= 你不平衡的内稳态
- 第二步= 第二道防线= 你的情绪和非理性反应
- 第三步= 第三道防线= 你在生活中不断创造的硬痛
- 第四步= 返回不平衡的内稳态

让我们详细审视这些步骤：

恶性循环第一步：能量影响了你的 HECS（人体能量意识系统）。可能来自内在或外在。

1. 外来影响——来自他人，例如你的另一半、朋友、领导以及某人的所说所做激发你的防卫系统。

2. 内在影响——例如噩梦、偶然的自我伤害、疾病，或者只是某天倒霉，未知来源。

这种能量会突破你的一级防线，扰乱你日常的不平衡内稳态。

恶性循环第二步：能量突破第一道防线，开始影响下一级防卫。这将体现为情绪反应或非理性反应。这二者都是二元性的，并且是防卫系统的一部分。

对生活的反应或响应的一个词：为了澄清人类对生活的反应或响应行为，我们使用了“理性反应”和“感性反应”来指代在客观现实中的生存状态。当我们在现实中生活，我们对其产生理性和感性反应。换句话说，我们的能量意识是自由流动的，它没有被分裂或堵塞。

另一方面，我们用**情绪化反应（ER）和非理性反应（IR）**描述我们未生活在现实中。当我们没有活在当前现实中，我们以非理性和情绪化来做出反应。在这种情况下，我们落回了过去，好像过去正在重演。我们激活了第二层防卫，阻塞并分裂我们的能量意识，我们处于二元状态。此外，所有的情绪反应都是非理性的，所有的非理性反应都是情绪化的。因此，我们将表述缩写为 **ER/IRs（情绪化/非理性反应）**。

我们的 **ER/IRs** 反应是基于未健全的孩童意识，并以为过去正在重演。关于情绪/非理性反应有俩个要点：

1. 它们是二元的，即感受能量与理性能量产生分离。
2. 它们不能自我负责，而是指责并要求他人。

图 4-2 会逐点描述 **ER/IRs** 的主要影响。通过对其进行解剖研究，当你产生这种反应时有助于判断。

图 4-2 ER/IRs（情绪/非理性反应）的解剖

1. ER/IRs 可以由内部或外部激发。
2. ER/IRs 与外部世界的“当下情形”毫无关系。
3. ER/IRs 所转移指向的某些人、情形或事件被认为是 ER/IRs 的起因。
4. ER/IRs 是不客观的。
5. 和被 ER/IRs 淹没的人是不可能进行客观交流的。
6. 直接向情绪引发者倾倒 ER/IRs 会伤害到那个人。
7. 当向指责对象发泄 ER/IRs 时说“请关注我话里的真相部分（不要在意我对你的糟糕态度）”，其实是在伤害人的同时，还要让找出话中真相的负责推给他人。

恶性循环的第三步：如果你继续责怪和强求，你将进入硬痛，它既无力又无望。无力与无望的原因，是你将创造力量给了他人。之所以无力，是你自己放弃了自由意愿和创造力量，你把力量赋予他人，认为他们需为你的生活负责。你经常对自己说“哦，不！又来了，我就知道会是那样！”这就是为什么会无望。无论你怎样努力责怪别人，不管你多么努力强求，也不会有用。你只会感觉绝望。但这不是*客观现实情况*，只是*你自己的处境*，因为是你让事情如此的，不是他们。你不能通过改变别人来改变你的生活。要改变的是你自己。

恶性循环第四步：如果你明白，你才是需要改变并学习如何改变的人，那么经过一场痛苦互动或与另一半的争斗，当你在创伤上增加更多痛苦之后，你的**ER/IRs** 平息下来，你再一次回到恶性循环的第一步，那不平衡的内稳态。不幸的是，这加强了堵塞对能量场的影响。恶性循环的能量意识增强了，它会越来越容易发生，直到成为我们的习惯。恶性循环重复的越多，我们越容易再次陷入。

打破恶性循环

一开始很难打破恶性循环。你将进入一个未知的领域，需要你臣服于对未知的恐惧，并去感受你已经逃避了一生的无望与无力。打破了恶性循环，你将踏入充满自由和爱的新人生。要直面对未知和痛苦的恐惧，真的需要勇气。然一旦我们深入痛苦当中，一切都会改变。

一旦学会并习惯于打破恶性循环，成果是极辉煌的。将释放出创造性的爱之能量，它被困在创伤和能量堵塞里。每打破一个恶性循环，我们都将创造一种新的生活方式，一种螺旋式回归自我核心的方式。随着每一个螺旋，更多创造性的爱之能量将被释放。**每一次螺旋，我们都将学会信任臣服，臣服于旧创伤的“软痛”。每一次螺旋，我们都学会如何处理阻止自我回归的恐惧。每个人都可以做出选择：进入恐惧几分钟并感受“软痛”，还是用一生时间反复创造“硬痛”、绝望、自我削弱、以及无力创造健康圆满生活的感觉。**

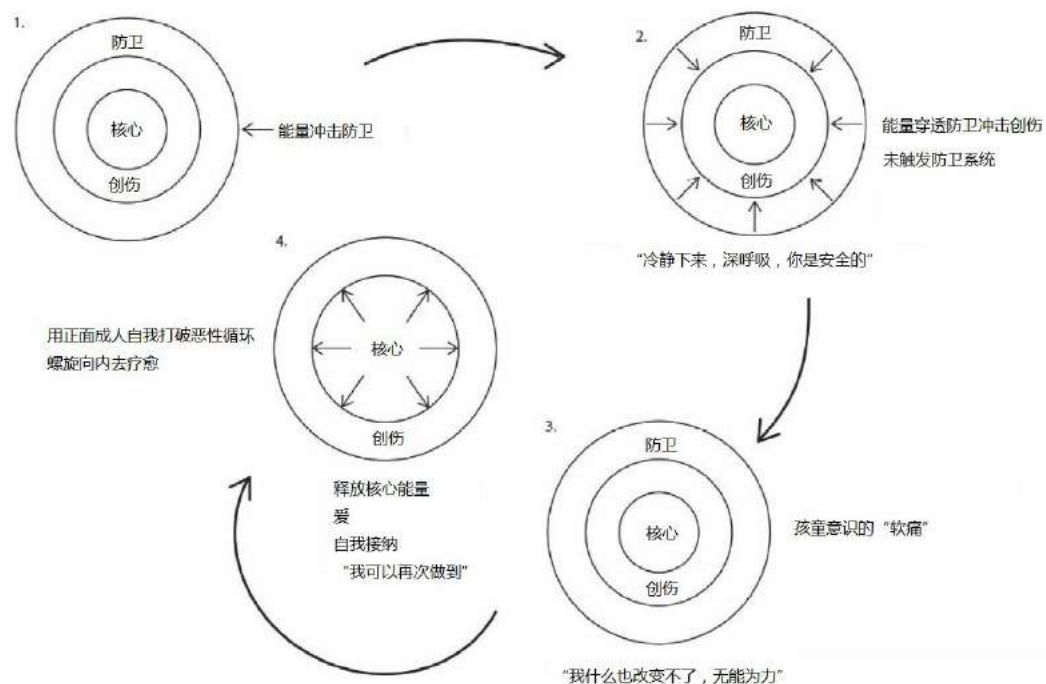


图 4-3 打破恶性循环，回归核心

它需要理解、努力、信念、和投入的实践来打破恶性循环，但当你实践得越多，就越容易做到。图 4-3 显示了当防卫系统被激发时，打破恶性循环的过程。在图中，有一个有意识的选择，是螺旋向内释放旧伤“软痛”，还是用情绪/非理性反应（ER/IRs）来应对触发对象。

有一些具体的步骤可以打破恶性循环。现在让我们更详细地看看每一步都能做些什么。

打破恶性循环的具体措施：

1. 第一步是坚定要疗愈的意愿，并承认自己有 ER/IRs（情绪/非理性反应）。

认识到自己处于 ER/IRs 并学习处理它，对于个人成长至关重要。

要记住的关键点：

- a. 你的注意力是在别人身上，而不是在自身以及内在过程，而后者才是引发你当前处境的真实原因。学习处理 ER/IRs 意味着，将注意力转向内在，而非向外。你必须将能量从你的责怪对象那里抽回。
- b. 你责怪并强求，要求他人做出某种改变。
- c. 你已经交出了自己的力量。你相信如果他们改变，你的问题将得到解决。然而只有你改变，才能真正解决问题。

- d. 恶性循环会一直持续，直到你自己改变并对自己的生活负责。
2. 一个人需要对自己的 ER/IRs 负责。要认识到，你在通过 ER/IRs 表达你那未进化的孩童意识。
3. 打破你与另一半之间恶性循环习惯的关键是，当你有 ER/IRs 时，不要再继续卷入。它很少奏效。鼓起力量承认你处于 ER/IRs 当中，然后停下来。中止交流。找个方式提前通知对方。然后断开并离开。与你的另一半建立提前通知的协议非常重要，这样你的另一半也会放心，情况也不会朝着争吵发展。这需要练习。你练得越多越好。到某个程序，你会在产生 ER/IRs 之前就可以做到。例如，当你将要产生 ER/IRs 时，说出来，或者建立一个你们俩个人的默契词汇，比如：
- a. 我将要产生情绪反应了，我需要离开，但我会回来！
 - b. 我正在产生情绪反应，我需要一些空间（自己呆着）；一会见。
 - c. 我需要些时间来归于中心。

这可以避免你于人于己创造更多的痛苦，避免说些你会后悔说过的话。这就是为什么要事先与你的爱人交谈，建立互相认可的方式来阻止恶性循环的发生。

4. 在争论中还有一些其他重要的事要学习。这需要一些实践练习，还要你与僧侣建立有效协议，但它是值得的：
- a. 永远不要挡住门（不让对方离开），会让人感觉你想截留，惊吓到对方。
 - b. 不要拿起任何东西。这也会吓到你的伴侣，他会基于儿时经历无意识负面假设你将用你拿起的东西做什么。
 - c. 不管你在那一刻想到得到什么，放弃它吧。说服你自己，当你们都更清醒落地时再去谈论它。
 - d. 如果你听到了伤害你的话，去感受到它们所激发的最初痛苦。如果你说了一些伤人的话，也让你自己看看你所造成的伤害。向你自己和你的伴侣道歉。当你那样说的时候，你是在防卫哪种最初痛苦？

向你的伴侣承认，这都是你那未进化的意识所表达的，并原谅自己。

- e. 这个过程会帮你培养出一个充满爱的成熟自我，让你自己主宰你的生活。

- 5. 当你停止外求，并转向内在时，如果环境合适，并有时间进行深层疗愈，你可以选择这么做。如果没有，你可以用你成熟的自我来摆脱 ER/IRs 的纠缠，做一些其他事情。为了不产生新的情绪，这也需要技巧和练习。如果你有时间和空间来自我疗愈，以下是你可以做的。

注意力集中到问题起源，即创伤内部的二元能量。当你沉入创伤内部，并将二元能量整合，痛苦会变得柔软，因为这是它回归完整的一步。注意力转向内在，感受创伤中的恐惧、愤怒、伤害等等，它们正在被疗愈。这些正是你幼年面对外境真正无能为力时所产生的痛苦。当你还小的时候，它是摧毁性的。现在你能承受这种无助感了。认识它本来的样子，承认它的真相，这就是一种解脱，感受对自己的爱，释放内心深处郁结（也许许多世）的痛苦。

- 6. 与痛苦同在，你将释放最初的创造意愿，你的核心创造能量再次活跃，并重新创造你的人生。你的能量场也将开始放射新的灵核能量。你马上会感觉年轻。你的肌肤会变得更加有活力。这种灵核能量的结合需要一段时间。它是一个持续的过程。

- 7. 有了这段经历后几个星期，你会更多地认识到你的印象（image）、你的信仰系统、你为何采取某种防卫行为，还有真正的真相。

- 8. 释放到你能量场及生活中的孩童意识，需要一些时间才能教育成长。

- 9. 培养一个积极成熟的自我对再教育所释放的孩童意识也很重要。要做到这一点，首先要认出从孩童意识眼中的成人自我是什么样的。它被成为超我（superego）。它是从孩童角度理解为什么成人权威总是说“不”和“你很坏！”所以超我是负面自我。这个负面权威对你一点也不友善仁慈。为什么？想

想你六、七岁的时候，你想跑出去玩，或者你第一次看到大海，你飞一样的奔过去。想一想一个六、七岁的孩子的感受，当他要跃进大海时却被父母尖叫着阻止以免发生危险。或者父母坚持让受伤害孩子“不许哭”。父母的声音大、严厉、愤怒而且恐惧。好像在说“你以为你是谁？”“规矩点，做你该做的事”“实际一点，不要冒险”“爱哭鬼！”“男孩不能哭。”

现在，你是那个处于同样处境的孩子。你会对你自己说什么？你正在经历一种什么样的能量？现在你责怪自己做了什么、没做什么或想做什么时，又会如何对自己说？你听到什么又感受到了什么？那个声音并不友善，是吗？所以现在，你比当初父母还要更严厉地对待自己！重要的是认出那个处处管束你的“超我”。

下面就是黑元关于“超我”所说的：

你的超我

超我是你出于童年对权威的恐惧而自我内化出的一个声音。

当你身为儿童去思考和理解现实时，你也将超我创造为孩童。

因此，你的超我的年龄，和你创造它时一样，都是儿童。

你的超我试图将你保持在一个安全的世界中，在那里，权威被视为是危险的。

你接受了那些声音，并创造一个超我，用来管理自己。

重新考虑那个结论！

你那不成熟孩童意识内化的负面权威对你说了什么？

注意它多少次使用负面的自我评判！

自我评判是因你后悔自己一时选择脱离整体，而你抗拒感受这种后悔的“软痛”拒。

学会识别超我的语言。

这是一种二元性的语言。

你的超我就是你的自我评判！它就是你对今生痛苦的不接纳。

它不接受你的错误，并把每一次错误都指出来。

他甚至不尊重你的学习过程，也不给你时间和空间去学习。

想想这种可能，你内在那一整套爱评判权威结构，都是不必要的。

你的超我使你相信，你需要斥责才能行为端正。

你不是真的相信这些，对吗？

与其谴责自己，不如认为，无论你关注什么，都是出于一种个人需求，这需求你还未学会去满足。

超我的谴责让你陷入不平衡，从而阻碍了你的学习。

黑元关于超我的家庭作业

- 你的超我在你内在不平衡中扮演了什么角色？
- 你是如何谴责自己导致了不平衡？
- 你还有哪些个人需求，是未学会满足的？
- 未满足的需求，与你超我的谴责有什么联系？

培养正面成人自我来处理权威问题

既然“超我”是我们内在评判的声音，是我们孩童意识对权威的一种响应，重要的就是将“超我”替换为一个正面成人自我。发展一个成人自我对个人健康和幸福都很必要。成人自我是平衡、成熟、善良和有爱的成人。它友善、有爱、清晰又强大。有了它，你就能根据自身生活目标，制定切实可行的目标和边界。它有效管理你生活中要使用的自由意志选择。要发展出正面成人自我，需要有一个好的榜样。选择一贯善良、清晰、坚定的人，观察他如何处理与人互动，特别是与他下属的交往。观察他是如何做到，然后自己练习。你甚至可以问他如何做到，或在他们成长历程中有哪些权威帮助他们做到。真诚、友善、温和、坚定，尊重自己又体谅他人，这些都很重要。观察你在各种情况下的反应，尤其是面对权威时。

1. 面对权威时你如何反应或响应？

2. 当你在某些情况下无法善待自己时，观察自己。
3. 你是否发现，在同类情况下你也很难善待他人？

如果是这样的话，你可能就陷入了一种负面信念，并且进入了环绕旧创伤的恶性循环。探索这个恶性循环。找到与情景相关的创伤。臣服于痛苦并且感受它。通过感受痛苦，你会了解到儿时的权威如何对待你，就像你现在对待自己和他人一样。负面内在权威如何阻止你感受创伤中那早期的软痛？现在尝试另一种方式：

在某些情景中，当早年创伤中的恐惧被唤时，练习善待自己。

最重要的是要了解，正面内在权威对你来说是什么样的，以及如何培养正面成人自我。关于地球上的权威如何被错误对待，以下是黑元所说：

权威和自由意志

在你们地球上，世界任何一处都有对权威的误用。

在一些地区，违反“权威”将受到严厉惩罚。

当然人们会激烈反对，当它干扰了上帝赋予你的自由意志。

由于权威问题，你自由意志的使用被扭曲了。

考虑你内在那调控自由意志的权威。

你会如何使用自由意志？

你内在的权威是否友善温和地调控自由意志？

你的内在权威是否体谅，给你时间和空间，让你归于中心发现真相？

你的内在权威是否友善有爱，允许你活在狂喜和爱中，那种你最向往的生活方式？

你的内在权威是否仁慈接纳，提醒你去爱和接受本来的自己？

你是否为自己保持存在和空间，并成长为喜乐的存在，并让这种喜乐表达出来？

你是否允许自己表达你的爱、你的怀疑和创造力？



成人自我的工作

最终，成人自我的工作是信任内在存在及生命创造脉动，
引导你的意识觉知朝向那内在存在前进，去学习完整性。

黑元是说，一旦你了解了创造过程，你成人自我的主要功能就是用上帝赋予你的自由意志，在生活中做出基于完整性、信任和真相的健康一元性选择。包括你的每一分钟、每一天、每一年、每次人生所做的所有选择。

现在你知道展一个友善、健康的成人自我有多重要了吧？我们所做出的每一个选择，都是关于如何使用我们那爱的生命创造力。每一个选择，都是关于我们如何去过这一生。每次二元性选择，都分裂了创造能量，减少我们的创造力。结果就是断连、分离、不信任和痛苦。每次基于一元性的选择，都会增长我们的创造力，我们会创造联系、连接和交流，这些又会创造更多的爱、喜悦和自尊。

在下一章中，我将给出这些年教学中黑元传导的一元性概念内容。这些会帮助我们创造渴望的生活。

第4章 自我回顾：关于生活纠结的自我提问

1. 列出你自己可能有的生活预置条件。
2. 探索并列出你在子宫内可能创造的堵塞。怀孕时，你母亲的生活状态以及与你父亲的关系怎样？
3. 探求并列出你刚出生后创造的堵塞。如果你不知道父母当时的生活状况，如果可以，请问他们。
4. 追踪并列出你在童年时期创造的堵塞。查看你儿时照片，你看到了什么？
5. 探索幼儿时期痛苦的回忆。你创造了什么类型的堵塞？
6. 研究恶性循环及其结构。你是如何在恶性循环的四个步骤中打转的？选择你当前生活中最受困的一个步骤。

第5章 创造新生活的工具

一体性

早在 20 世纪 80 年代初期，我就已经在通灵中接受**黑元**的教导，内容是以自由体诗歌体裁呈现的，目前这已经成为**布兰妮疗愈科学**的灵性基础，它提供了更加全面的一元灵性观念，挑战了我们对于现实生活以及灵性实相和宗教学说的观点。从 1998 年开始，我每年都会**在 Seeds of the Spirit 系列书籍上发表它们**。**黑元** 使用文字——散文和诗歌，通过不同的方法，让我们从僵化的二元实相中解脱出来，并通过整合一元化思维和存在来创造新的生活，有时他用粗暴甚至禁忌的方式来挑战我们。黑元教导我们用更加广阔的、重新创造生活的视角来观察自己和体验生活。

在本章和 19 章中，我收录了一些黑元的教导，完全按照他在学校直接对学生所传达的形式。这些教导直接来自灵性世界的视角，直接对我们每个人说的。我传导时，发现他身旁有一个自称光之委员会的团队。有时我看到他们聚集在舞台右边的桌旁，在整理纸张，好像是为即将进行的通灵传导而备课，有时，黑元没有说“我告诉你”（他作为课堂的主讲），而是说，

“我们告诉你。”

提到这些教导我想说，既然黑元透露出**人类能量与意识系统（HECS）**的有关信息以来，就有必要记住我们的创造过程是如何通过 HECS 发生的，就像第二章里描述的那样。接下来的教导来描述了，创造性过程中，一个人在心理和灵性上体验的逻辑性结果。他引导我们怀着慈悲心去看待阻碍我们创造的部分：伤痛、恶性循环、情绪反应、内在声音和超我（superego）。从这些束缚中解脱出来后，我们就能跟随心灵深处自然流露的创造性脉动，自然而然体验到爱和喜悦。

伤痛和防卫的生命创造

当你还很小的时候并没有防卫。大人们往往不理解这点。你年轻时具有如此活跃的生命力，它流经你内，你的身体跟随着它。你可以跳啊，笑啊，叫啊，打扰那些大人们。你表现的不像应该的那样，一个责备的声音教导着你，这个声音会告诉你，你应该安静一点，或是你做错什么了。很小的孩子没有分辨能力，不

知道是行为本身错了，还是做的方式错了或是事情出了错。因此，当大人们只是在教孩子如何行走、如何在桌旁坐好等等时，孩子的意识就会接收到以下这些：“我是错的。我很差劲。我还不够好。我做的还不够。没有你在旁边我就做不了，因为我会做错的。每件事都要完美才行，而且我也要变得完美才行。”于是，为了不再出错，小孩们开始依赖外在。但是发生了什么？生命的创造力跑哪儿去了？它依旧在那儿，但是换了一种方式，被封锁在了孩子们的防卫模式和负面结论中。

恶性循环

许多时候，你的生命中，看起来像是一点选择的自由都没有。所有的传统、训练、教育、宗教规定、还有你的成长经历都创造了某些特定方式，是你无法改变的。但是当你学会简单的步骤，知道哪些需要被改变，仅仅是学会去体味这些柔软的疼痛，而不是死死地捍卫它们，你的生活便会成为一条可行的灵性践行之路。

防卫的恶性循环本来很简单，但看起来却似乎很复杂。在这种循环中，你可以一遍又一遍诉说你的生活故事，抱怨发生的事有多糟、日复一日的生活有多枯燥、生活如何不如意。你可以用许多方式和事件来证明这些。

恶性循环，只不过是伪装成生活的防卫模式。它们是未经

反思、无法消化、吸收的体验罢了。

然而，

生命总是走向未知。

当下的每一时刻都与之前的不同，都是崭新的。

这是永恒的共同创造过程。

你所有的自我防卫都会让你无法脱离恶性循环，无法采取正确的解决方案：仅仅是去体会你本来柔软的疼痛，就能让你置身疗愈的漩涡，释放你本有的创造力，并且改变你的生活。

在这种时刻，要利用你学到的一切，来保持清醒。找到你下意识从一元性中切换到二元对立的那一刻。你要学着发现这一瞬间，当你认出它时，它便不再陌生。正是这一刻你跌入线性时间，以及伤痛的空间之中。而当你学着认出这一时刻时，你就能够以清醒的意图来做出选择，而不是陷入二元性的自我判断。你将

会学着将你自己的定位转向整体性，转向发自你神圣中心、灵核的富有启发性的共同创造过程。

亲爱的们，简言之，这就是启蒙或觉醒的过程。觉醒到当下，如如不动，超越时间空间的束缚，寂静独立。

想想那充满启悟的未来，是一次回归自我的启悟之旅。

这是一个走向光明、生命和创造之源的过程。

穿越创造性疗愈循环

要学习并穿越这个循环并不容易，但是它很好且有疗愈性，所以给自己时间——便发现的恶性循环，以及破坏渴望的自我评判。

但因为带着创造目标的意图和正面选择，你就能释放核心本质，这一本质正是你需要用于创造灵魂渴望以及完成人生使命的。

所有这些都存在于你生命的四个次元之中。让爱的创造力乘着生命的脉动流经你的四个次元，可以疗愈一切痛苦：

扩张、静止、收缩、静止；扩张、静止、收缩、静止。

这就是永恒的，生命的创造力脉动。



你如何创造了自身的痛苦

想一想这个可能性，即实际上是你自己创造了大部分痛苦，比此生童年经历或所有前世痛苦都要多。

要知道由于自我否定（self-rejection），你创造了更多痛苦。你用自我否定包围了原始伤痛。正是自我否定和自我评判创造了伤痛周围的“硬痛”。这种硬痛很难处理。感觉上有毒且有侵蚀性。需要勇气才能穿越它，进入内部的伤痛。然而当你能臣服于内在，走进体会，一切都会改变。

是的，这是深深的痛苦。一开始，你也许会觉得脆弱易伤——主要是因为你不一直忽视那里，也许已经有几个世纪那么久。当你以孩童意识去看待，疼痛就是柔软甜蜜的，伴随着生命的脉动。从那也许几个世纪不曾被触碰的地方，会释放

出共同创造的生命脉动。是的，一开始你必须深入体会那个硬痛，但只需片刻。
硬痛其实是抗拒。



硬痛与软痛

硬痛，是对二元双方合一的一种抗拒。
穿越自我抗拒感受最初创伤的软痛，其巨大功效就是能整合二元性当中的两极。
重要的是能识别出最初创伤的软痛，与人类被严格教导必须遵从的信念系统所导致的抗拒性的硬痛。
它对你的灵魂无益。
它还维持了二元极性分裂，并造成了更多硬痛。
这创伤外部竖起一层厚厚的壳。
当你打破硬壳和你内在的墙时，你就会认出原本的孩童的甜蜜脆弱。
当分裂的两极合一时，你会变得孩子一样年轻，
因为整合了今生或许多世以来分裂的能量意识，你会感觉恢复年轻。



情绪反应的来源

情绪反应可能会被你内在的二元对立
或者被外在事件激发。
但情绪反应只是被这些事件激发。
这些并不是情绪的来源。
情绪反应和评判的源头都位于内在。
位于你存在当中被隔离的那一部分，
封存于某个时间胶囊当中，
其中包含了未解决的经历、观念、印象及你对实相的信念。
所有的这些都只是碎片状的。

它们只是碎片状的创造和念头。

在无限广阔的整体面前，它们不够强大，
这个广阔的整体，就是支持你存在每一部分的神圣支柱。
面前它显得微不足道。这个巨大的灵性基础来自于你内在
它们只是儿童游戏。



削弱情绪和非理性反应

在经历了这么多年情绪问题之后，现在是时候面对情绪和非理性反应了，这不是难事。它们只是表面上的事件，防卫机制。你可以从自己或他人身上认出这些。你不需要太在意，或者以为你发生了什么可怕的事。我告诉你个秘密，你甚至可以掌控自己和他人的情绪与不良反应。学着说：“这仅仅是一个情绪/不良反应罢了，哼，没劲没劲真没劲，没必要浪费那么多时间相信它们！”

不要将时间浪费在相信情绪或不良反应上面。

认清它们原本有多无聊！

真正的伤痛总是很久以前造成的。在恶性循环里的自我评判、情绪和非理性反应的硬痛，并不是真正的疗愈性的伤痛。你把它看得很重，以为它可以疗愈你。你可能会以为你需要经历这一硬痛，并学会“自己站起来，不再承受这种伤痛。”（我们并不很确定你说这些的意思，其实你自己也不懂，如果你真正深入思考过的话。）

经历硬痛，仅仅是因为在这个时刻，你还没有准备好或感

到不安全，无法简单地深入感受内在的软痛。

就是如此简单。

还有一个我们希望你面临的挑战是：

当别人产生情绪和不良反应，将攻击性或混乱的能量指向

你时，这时，你的挑战是回到内在的核心。

注意你的自我防卫如何跳出来，尤其类似童年家中不断重现的那些事。作为孩子，你建立了这些防卫，但对于成人的你而言，防卫就不需要了。

当你回到内在核心，与生命的整体性重新连接时，你认同的是自我存在的整

体，而那些情绪或非理性反应的小剧情——不论是你的还是别人的——都会变得很乏味。你并不需要为它们分心，而作为一个契机发现本身的反应，平静下来，归于中心。认出你内在的光明、真理和神圣。认出你的力量，你自由意志的选择，还有你理解、认知和感知这两者（情绪和非理性反应）的能力。认出你临在与爱的力量、认出你感受内在久远痛苦的能力，并通过这感受释放你的存在、你当下的喜悦和生命的创造之流。

螺旋回到灵核的过程很简单。

不过是每个片刻的选择。

是每个当下你的选择。



螺旋式成长

成长是量子迁跃式的。疗愈的螺旋道路不是线性的。你会发现你在一件功课花费很长时间，或许是几年或者几十年，不知道它到底能不能有所转变。接着你感觉到它离开了，你知道对自己生命的那一部分总算是清晰了。确实是这样的。我们保证，这些将会发生在你的身上，也许是以你想不到或无法理解的方式，但是转变确实会发生。有时，转变发生在不同寻常的时刻，以你不理解的方式：令人惊奇的方式，有时你认为遇到了最糟的情况，但却导致了最完美的结果。

请考虑这种可能性，即你对于自身问题、缺陷——你认为（或你相信）自己不够好或不具备的东西——的负面自我评判，是来自于你的孩童意识。它还没有成长为成人。它处于二元分裂状态。所有这些多年来，甚至从前世开始，就认为自己不对的地方——我们换一种全新的方式去看待。你曾评判为负面的任何事、任何自我部分，你曾认为是极大羞耻并深深掩盖的东西，不管是什么，只是处于分裂状态而已。它是能量和意识。它是二元分离的能量意识，因前世某件事而分裂为二。从那时起，你就不能用健康一元的方式来感受、看到、倾听、知道或理解你自己了。从那时起，也许是一千年前，你对自己有了负面的评判。你因诸多恶行而指控自己，同时却又拒绝承认这种自我指控的硬痛。

面对负面内在声音

一开始，你要学会感受创痛，并处理它；面对痛苦的羞耻感。比如，当你深

陷伤痛之中时，你可能会嘲笑自己：“你是怎么了？你不应该有这种感觉。”等等。

你可以认出头脑中的这些负面声音。它们有许多别称：负面内在威权、超我、内在父母。这些声音来自于一个小孩的视角。它们被简化了，因为它们来自于你的内在孩童意识。创伤发生于你的童年，然后你得出了一些关于现实的结论。随着你的成长（包括前世），你携带了各种各样的负面声音，并从儿童的视角和理解，将它们认作了自己。随着长大，你听到了这些声音，习惯了，学会了它。它们依然在你的创伤之中。它们是二元分裂的孩童意识所发出的语音，也许不是二元，而是分裂为许多碎段。在这些孩童意识碎片之间的边缘，在分离之处，你就能感受到硬痛，以及这些负面的顽固声音。自我了解的其中一步，就是学习认出这些声音，不要将它们认同为真相。

每当你开启一个新的螺旋，进入某个特定伤痛或痛苦经验时，很难让这些声音安静下来。有许多冥想技巧可以帮助你让头脑归于中心。目的就是认出并命名它们。给它们起个名字。虽然它们喋喋不休，你还是可以命名它们。在个人觉醒的这个阶段，重要的是，如果你不能停止负面声音，也不要认为自己有什么错误，而增加新的自我评判。因为那会直接导致你重新跳入恶性循环。所以，第一步可以认出并命名它们，而不是非要让负面声音停止。学会放手。是的，这些声音可能仍旧抱怨不止，说着你如何又做错了什么事，所有人都会生你的气，或者可怕的事即将发生。只要命名这个声音。这是封闭了真正痛苦的防卫机制所发出的声音。正是它创造了硬痛；它是对自我的评判，是一种非常坚硬难搞的痛苦。所以认出它就好。给它命名，知道它只不过来自于幼稚的孩童意识所产生的非理性防卫。这就是为何它是非理性的。那声音的力量有多强，相应的你可以推断出痛苦产生了多久以及你在儿时受到多少伤害。



超我对创造力干扰

进入儿时伤痛，并认出那些责骂、斥责的声音时，你会把它们认作你的超我（superego）。要学会认出超我，并了解它如何干扰创造的过程。

*爱的创造力，当下瞬间的创造过程经过你，
它乘着神圣向往的双翼、被神圣渴望所点燃。*

这就是创造的关键：允许爱的创造力跟随自我表达的神圣
渴望而涌动。

由独特自爱而引导的创造，将与众不同。



创造个人咒语

所以，亲爱的朋友，除了认出这个声音之外，还能做什么呢？考虑一下，当你听到、认出并命名了这个声音之后，你可以做出许多不同的响应。随着你在这条路上前进，你还可以改变对它的命名。你会惊奇于它的改变，以及自己多么希望给它换个名字。

一旦你认出了负面声音，还可以创造自己的咒语，帮助你疗愈。也许你已经有这样的咒语了。但是还有另一条咒语。它描述了你的核心品质，以便你可以真正知道、感觉、看到、听到以及直接体验到自我的核心品质。

找到这样一个核心品质，用它做一个咒语。不管是什么品质，浓缩为一个词。可以有几个章节。但只要一个词。这核心品质可以帮助你扩展核心光芒，照耀你的意愿（intention）、目的（purpose）以及光环场，还有肉体。这个核心品质的咒语，可以在你认出并命名负面内在声音时，帮你更加归于中心。

现在，专注于你的核心本质的中心，也即位于第三和第四脉轮之间的灵核，感觉、看、听、嗅、触、知道你内在的一个核心品质。找到你的核心光芒。螺旋进入它。让它放射球状光芒。

然后，集中注意力在每个脉轮中心，即脉轮尖端汇合处，找到核心本质。找到以后，感受核心本质如何从每个脉轮中心涌出。然后，在身体每个细胞，在你存在的每个细胞中，找到核心本质。

给自己足够时间，并接受这个冥想所带来的（不管多少）。放开所有的自我评判。

使用核心品质咒语，你会发现核心光芒涌入每个细胞。甚至就发生在负面声音出现的同时。你会发现，你越能进入核心本质，你对内在负面声音的标签或命名就越会转变。

现在，在这种冥想状态中，找到你最经常出现的负面声音。命名它，同时保持住核心本质。很好。找到你的核心咒语。如果不能，就同时体验负面声音与核

心本质。专注于二者。

在你个人经历中，总有一些你不能描述或无法理解的。大部分是因为同时看到或听到核心本质与负面声音。对于年幼的你来说这很困难。孩子无法理解这一点，你于是将自己分裂成两半。并不是有意的——你只不过不知道 如何通过这些体验将自己带回完整当中。



进入核心的螺旋之旅

疗愈的必经之路由涌入心中的核心能量引导，并将你带入
神圣的当下。

疗愈的螺旋之旅带你进入伤痛，去疗愈阻塞并释放你对自
我和他人的爱。

我们螺旋进入伤痛，是为了释放核心。我们承认这核心。

我们认出自己和他人的核心品质。

灵性助力和指导灵随时为你待命。

无论哪里，我们都与你同在，提醒你记得自己的核心品
质，这将在你进入灵魂黑暗和伤痛当中——去疗愈它——的时
候感到抚慰、平安和爱。



核心本质

当你非常小心地描绘出你内在的二元性时，你将会开始探
索你对体验的二元性解释与核心本质之间的关系。

这种二元性解释是基于你潜在的二元性信念。当你消融了
二元性解释，将会剩下纯粹的核心体验。接下来的过程就是学
习认出核心能量是一切体验当中的主要创造力。



个人疗愈需要核心认同

个人转变不单单是个性的改变。还需要与灵核的深刻与认同。

通过创造内在客观的观察者，见证你穿越恶性循环的过程，你可以练习识别恶性循环的各个环节，并学会与灵核认同。需要时间和练习，才能识别恶性循环的每一步，找到突破点。在这个点，你已经积累了足够的力量，可以打破习性，做出不同的选择。在新的选择当中，你放下防卫，感受那柔软的痛。首先，感受内在孩童所受到的最初的软痛。然后，你感受到真正的软痛，是与内在神圣分离的痛苦。



以你的生命为基础行动起来

只有你才能阻止你自己，所以首要之急是自我滋养。第一步是与自己相处，每时每刻都问自己，“我现在想要干什么？”“我期盼的又是什么？”噢，多么甜蜜的渴望、多么甜蜜的向往，实现这些憧憬会更加甜蜜。

你是一个富有创造力的生命。放开这些锁链吧，它们锁住了你，让你成为自我评判的囚犯、不知不觉限制了自己。事实上，当你能够到达并保持在核心，你会发现所言不虚。**是的，现实中，你必须面对这些挫折，并不像在灵界立马便能完成。**

不过，自我实现的螺旋过程相当值得，穿过它，你便能成为真正的那个你，并实现你投胎的目的。在出生之前，你已经向你自已许诺过，你将会实现这些需求和渴望。你拥有着肉体上的、心理上的、精神上的和灵性的渴望。从你受孕的那一天起，你已经向自己承诺要完成它们。

这就是你的真理。

之所以有痛苦，是因为你拒绝否认了源自你生存之基的根本真相。

你否认真正所需，也就否认了你存在的基础。

所以，亲爱的们，要更多地去觉察你的需求和渴望是什么。允许自己实现每一个愿望，关爱你生命的每一部分。

最后，一定要记住爱和快乐!黑元提醒我们创造力就建立在爱和快乐之上。

创造的快乐

人类最大的乐趣就是创造。

创造无限演进。

永无止境。

创造不仅是形状、光线和颜色。

创造不仅仅呈现在时空连续体当中，还位于其它灵界。

在创造过程中，你同样创造了好奇和快乐。

当你觉醒时，你会体验到“找到了！”能量，伴随着巨大的快乐瞬间流遍你的身体、生命能量场、你的灵魂，你的整个存在。如超新星爆发一般的意识觉知诞生了！



释放你创造的快乐

我亲爱的甜蜜的朋友，

你的渴望是什么？

你的向往是什么？

你希望在你的生活中创造什么？

你希望和谁一起创造它？

你希望怎样来创造它？

扔掉超我的责备。

让你的快乐和渴望奔涌而出，尤其是当下。

大多数人类羞于展示充沛的情感以及从神圣渴望中发出的

真正创造力的激情。

你那神圣渴望与心相连，从心中涌出的是来自核心本质的

爱。

在你灵核非常中心的地方，是无差别生命和生命力。

它穿过各个层面，从你生命的核心向周边无限放射。



核心创造

再次与你的目的保持一致，这是你生命的目标，这是你此次投胎的使命。

关注你美妙的身体，认出你每一个细胞所绽放出的光芒。

在身体每一个细胞中、每一个器官中找到灵核的存在。

体验它的光芒

这光芒从妙不可言的灵核深处涌出，感觉它流过你的生命体。

你希望在你的生命中创造什么？定好你的目标。

放下所有忧伤、悲痛、绝望、受困、自我诋毁、惰性、对改变可能带来伤害的恐惧。

现在，对照你生命中的伟大目标。

你生命体验以及你出生环境都是教学工具。

它们帮助你学习面对今生你决定要面对、改变、整合到自身整体当中的所有。

释放你内疚、疑惑、自我评判的负担，在这些负担中你锁住了细胞和创造力。

将自我评判看作是你抗拒创造力、抗拒改变的另一种方式。

我告诉你真相：这些自我评判中没有包含一丝一毫的真理。

所以我们问你，余生你想如何度过？

你想在生命中创造什么美妙的体验？

不管你希望和渴望什么、不管你想要在生命中显现什么，都已经存在于那从你高层面向下显化的创造过程当中。

你可以决定是否关注这个显化，这个从你高层心灵带来的神圣渴望。

搞清楚在当下的它是什么。

下一刻，它可能会感觉、看见、看起来有所不同，但是你

当下渴望的又是什么呢？

相信这一切都是可以实现的。

这都取决于你，取决于你是否堵塞内在的创造力，取决于

你是堵塞还是允许并臣服于你个人的创造过程。

你今生投胎的环境并不是你创造的。作为个人，你并没有

创造出你今生的一切。

但你又的确是创造者，而且每个人，每个生命都在创造

着，并因此创造了这个物质世界。

你们都是个体性的，由于预设、信仰以及情绪化或非理性

观点，每个人体验到的世界都不一样。

除此之外，你，从心灵深处，从你存在灵核深处，又创造

了无条件爱的涌动。所以我们称之为神圣的人类之心。

这颗美丽心灵就是你的工具，发自内在不可言说的神圣核

心深处美好的爱，涌入这颗你创造的、纯洁的心灵。

你们共同带入人类纯洁的心灵之中，

爱是人类给予这颗星球的礼物，

为你的心，你的爱而骄傲吧。

为你那个体性的、对独一无二的爱而自豪吧。

记住你那独一无二的爱和它的诸多面向，它从你心灵深处

涌出，以你独有的方式、携带着你灵魂中发展出的所有独特核

心品质，穿过你身体的每个细胞。



第 5 章自我回顾:黑元的创造新生活的工具

1. 冥想每一个吸引你的概念或原理
2. 如果你愿意，写下日志。²

² 更多黑元指导，请访问芭芭拉疗愈学校官方网址 www.barbarabrennan.com 购买 1998–2009 的书籍《Seeds of the Spirit》

第二部分 通过能量场四个次元疗愈创

造性：关系

“我们从核心本质开始这个过程，
并从发展和揭示更多核心本质的视角去看待我们的人生使
命及所有生活。
时间胶囊仅仅被当作阴影还是内在光芒，或者是我们未曾
在爱中认出的、失落自我碎片的线索。”
——芭芭拉 布蓝能

第6章 实践超感知力

灵界和物质界之间没有、也从来不曾分离。

——黑元 (HEYUAN)

超感知力 (HSP) 的本质

超感知力是超越了正常感知的感知力。正常的感知通过肉体感官和神经系统。而超感知力来源于人体能量场上的感知器官，这器官属于脉轮的一部分。

当我开始观察人体能量场 (HEF) 和人类能量意识系统 (HESC) 的时候，作为一个受过训练的物理学家，我同样观察我是如何通过超感知进行观察以及超感知是如何通过人体能量场运作的。这为我教他人如何开启和使用超感知力提供了重要信息。通过这些观察，关于超感知力是如何通过人体能量场和人类能量意识系统运作的，我总结出了一套有逻辑性，可理解且实用的体系。接下来我将介绍它。

基础超感知力

通过超感知力，我们将获得超出普通五感的感知。**人体能量场的每个脉轮都蕴含一种独特的超感知力。**当脉轮从周围的生物等离子体场中吸收离子体，为我们的四个次元存在充能时，我们也吸收了等离子体中蕴含的信息。生物等离子体充满了信息。大多数现代人类并没有意识生物等离子体场的存在。然而当生物等离子体穿过他们时，他们却会无意识的做出回应或反应。我们也可以将生物等离子体视为一种能量意识。

这种我们感受到并组成了我们四次元存在的能量意识不仅是生物能量和信息，它还是我们是谁的识别标识。事实上，它不止是一种标识，**它就是我们。**

尽管你也许还没有经历过 **它就是你** 的感受，你可以试着将你的生物等离子体视为带有能量的意识，或者，简而言之，能量意识。通过脉轮吸收的能量意识携带着大量的信息。不幸的是，目前大多数人类并不能有意识的觉察进入他们脉轮中的信息，但大多数人类确实能在某种程度上对其做出无意识的反应。

脉轮是具备某种超感知力的感受器官

脉轮是感受器官。脉轮能感受到进入其中的生物等离子体所携带的信息。我们对进入的能量意识做出回应或反应。我们或许并不能意识到这种回应或反应。重新创造生活，就要求你觉察到这持续穿过你的能量意识。我将在接下来的章节阐明对能量意识做出回应和做出反应有何区别。

下面的列表展示了脉轮是如何通过特定的超感知力接收信息的：

第一脉轮能感知触觉，身体运动（肌肉运动觉知），以及身体的位置和姿态（本体感受）。

第二脉轮能感知情绪感受。

第三脉轮给予我们一种模糊的知觉（直觉）。

第四脉轮能感知爱与慈悲。

第五脉轮能感知听觉与味觉。

第六脉轮给予我们如是看见人体能量场、灵串、灵核以及它们所处的灵界。

当我们使用第六脉轮进行感知时，看到的不再是反射光，而是人体能量场、灵串和灵核的自发光。观察对象的自发光所携带的信息量远大于反射光。

第七脉轮给予我们知晓更高灵界的能力，同时，与其他脉轮协作还能我们整合物质界与灵界，将我们推向另一个领域。

第七脉轮对于接收整合了物质、智力、情感领域和灵界的细节信息十分有用。这些信息可以关于任何事物。其本质是灵性，而非宗教。它可能是指定或关于某个个体或集体。可能是个性的或者给全体的。可通过超感知力整合信息，使其更加清晰明了，由此对于物质界和灵界更有实践意义。我在传导黑元（Heyoan）课程时经常这样做。这些信息传递时带着慈爱的力量，不评判的完全接收事物的实相。有时这些信息需要通过学习和/或冥想才能理解。

反射光和自发光所携带信息的重要区别

我们通过超感知力产生视觉的机制和肉眼是不同的。超感知看到的是被观察的人、物体或情况自身辐射出的光。肉眼看到的是物体反射的太阳光。这就是为什么超感知比肉眼能获取更多信息。这是基本的物理规则。

超感知力的运作机制和肉眼非常不同。肉眼移动聚焦在目标物上。我们肉眼

的晶状体探测到物体的反射光并将其投射到视网膜上的光感受器。我们的肉眼通过一个光圈来控制通光量——瞳孔的扩张或收缩可控制视网膜接收到的光量。视网膜上的光感受器可以接收波长 4000 到 8000 埃的光波（反射的太阳光称为“可见光”）。

这很合理，因为我们作为日行动物，自然进化出了能看见日光波长范围的眼睛。所以当我们用肉眼看物体时，实际上我们看到的是物体所反射的太阳光。我们看不见物体自己产生的可见光，因为对于我们它实在太微弱了。反射的太阳光包含了很多关于日光本身的信息，但关于反射物的信息寥寥无几。反射光最多只能给出反射本身的性质，以及从中推断出的信息。

而于反射光相比，自发光提供了大量关于事物本身的信息。

超感知力给予了我们看到人体能量场，灵串和灵核的自发光的能力。这种光的能级超越了可见光 4000 到 8000 埃的范围。因为它携带了大量反射光没有的关于产生光的事物本身的信息。另一个有趣的现象是，与无生命物体相比，活着的生物产生的能量意识光拥有更多的层次和特征。

因此，超感知比肉眼能获取更多信息，因为肉眼只能看到观察物表面反射的太阳光。

所有通过超感知力看到的人体能量场、灵串和灵核信息都是自身发出的能量而非反射的能量。超感知力带给我们的关于人体能量场的不同种类能量意识的信息，同样是来自人体能量场自身发射而非反射，例如声音，触感和震动。这对于灵串和灵核的次元也是一样的。

开发超感知力

开发超感知力需要我们投入数年坚实的落地（grounding）和个人功课，来净化和强化存在的四个次元。疗愈师必须有良好的落地，由此方能够在物质界、人体能量场、灵串和灵核四个次元保持清晰和临在。

如果疗愈师不够落地，接收的信息将会是混乱且不切实际的。这些信息将会零散、不连贯且难以被运用到生活中。这会导致一些所谓神秘而深奥的意义，往往伴随一种虚假的自大感。然而，我们应该同情而不是批判这样的人，因为这不不过是一种对于个人生活窘境或痛苦的情绪防御。

除非一个人通过大量的学习和练习，使其能量系统在不分裂的情况下，能够处理极其强烈、集中、明亮、高频的光和能量，否则试图使用第七脉轮整合高频信息对其健康是有害的。如果个人能量场不够强大是不行的，它的能量场会分裂，获得的信息将会不连贯或不清晰的。他将无法以适宜的方式解读信息，由此无法将其应用与改善物质界生活和提高灵性水平。

每层人体能量场和脉轮都有一个特定的频率范围。这为我们感知每层人体能量场的状态和健康提供了一个模型。使用超感知力专注于某一特定层次的人体能量场，会为我们提供关于人体能量场的海量信息，由此我们可以了解个案的心理动力学机制以及个案每层人体能量场的健康状态。使用超感知力感知人体能量场能准确的展示其每一层真正病灶所在。通过清理、充能或者重构等手段对每层能量场对症下药，可使病人重获健康。这种工作将自动包含个案导致其能量场创伤的相关经验。

我们已经在芭芭拉学校（BBSH）使用这种模型多年，用于训练学生疗愈和感知人类能量场。效果非常好。该模型基于我多年观察人体能量场的经验。

打开脉轮感知封印的超感知机制

图 6-1 展示了能量意识或者人类能量意识系统（HECS）生物等离子体为了被感知到必须通过脉轮的路径。HESC 生物等离子体通过其“自旋”的特点进入脉轮以充能。脉轮的结构促使生物等离子体以螺旋的方式进入脉轮（从体外看以顺时针方向）。因此，为了使超感知力在某一特定感知层面运作，提供那一种感知的脉轮必须能健康运作，例如，其应从体外看以顺时针的方向旋转，从身体前后看来都是如此。这意味着生物等离子体从身体的前后以相反的旋转方向相对进入。在即将进入脉轮中心前，生物等离子体会遇到一个所谓的封印。为了你能感知到进入的生物等离子体，其必须能穿过封印。

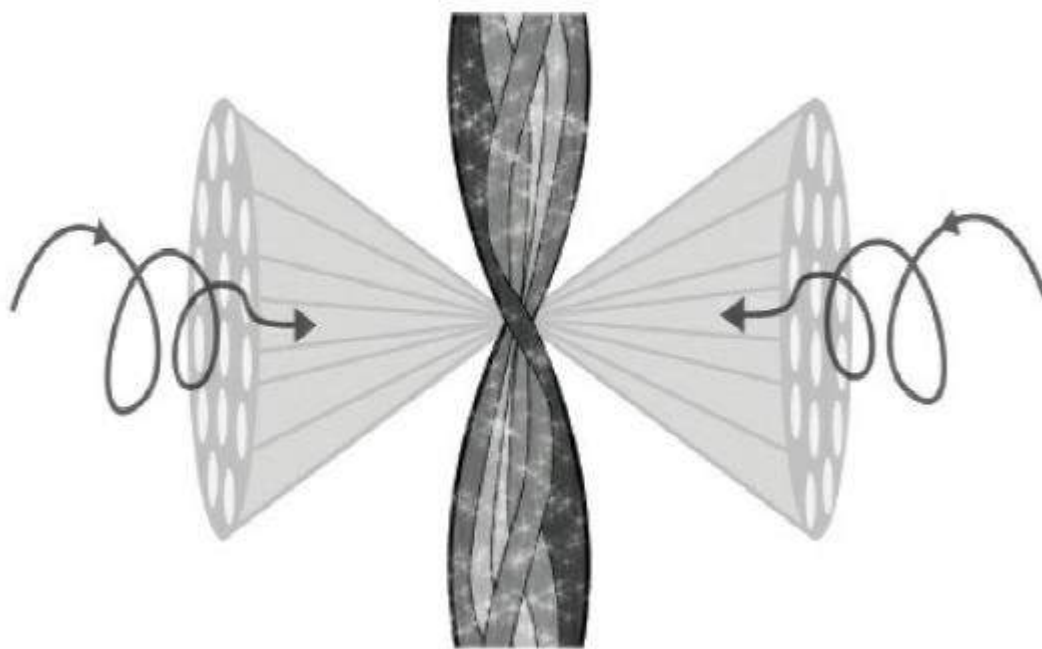


图 6-1

HECS 生物等离子体旋状进入脉轮

一旦能量意识能够穿过脉轮的封印，就能够进入“感受器”，它位于人类能量意识系统（HECS）的较深层次，然后你就能获取信息了。

你可以学习如何调节你的人体能量场（HEF）（包括脉轮），以控制穿过感知封印的能量意识的频率和强度。在神秘学中，这种古老的方法被称为“开启封印”。这可以通过练习师生间传承的深度冥想习得。而现在我们可以通过简单的物理学比喻，以 21 世纪的视角来了解这一方法。

从物理视角看来，这些封印十分微小，位于垂直电流（VPC）中，如图 6-2（a）所示。图 6-2（b）展示了放大的七个封印。垂直电流位于肉体深处，大约位于脊髓的内部。理想情况下，垂直电流并不像脊柱一样弯曲，而是一条垂直的线。封印看起来有些像透镜，然而，其运作模式更像是电子门，只有特定的频率和能级才能通过。这需要个人细致的调节自己的 HEF 来探测能量意识使其通过特定层级的封印。这需要练习，但如果你想通过超感知力获得清晰的信息，这无疑是值得的。每种脉轮的前后各有一个封印。除此以外，每层能量场也有封印。

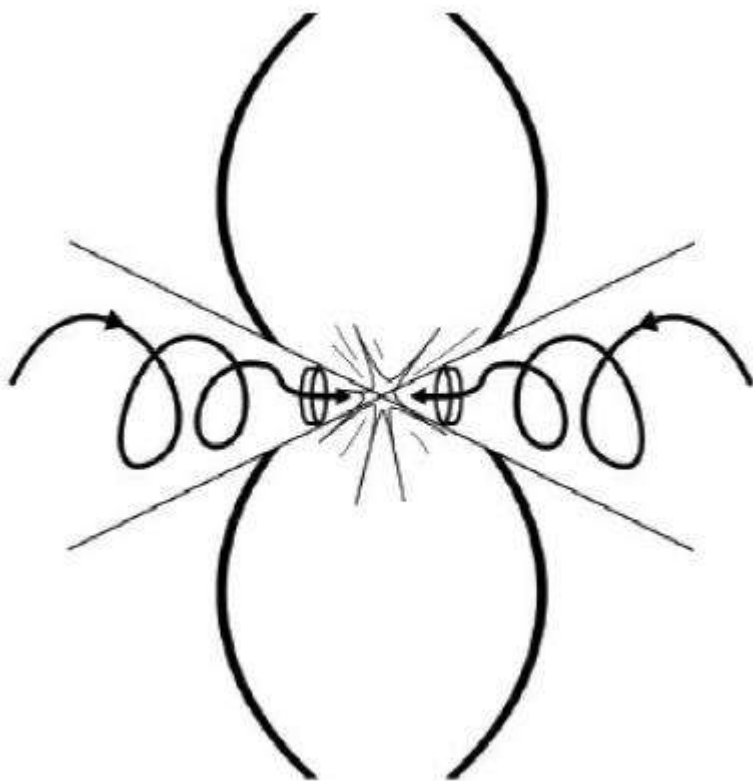


图 6-2a 脉轮封印与垂直电流（7 个封印都在垂直电流中）

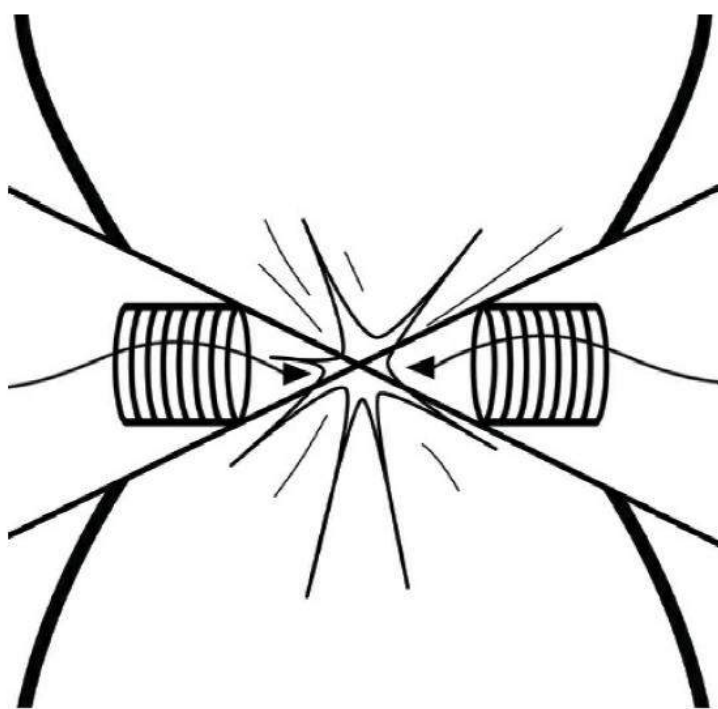


图 6-2b 放大的脉轮封印

这些开始看来可能有些复杂，实际上这是相当简单易行的。首先选择你的感知力。你选择的感知种类将决定你所使用的脉轮。视觉，触觉和听觉是最常用的。因为每层人体能量场都是不同的，为了获得清晰的信息，你也需要选择你想看到

哪层能量场。例如，你想看到个案的第四层能量场：

1. 如果你想看到病人特定层级的能量场，首先你要充能并开放与你想观察的对方某层能量场对应的、自己的那一层级的视觉脉轮（第六脉轮）

如果你想看到病人的第四层能量场，你需要将你的第六脉轮调节至第四能量场的水平，并打开第六脉轮在第四能量场的封印。之后，如果充能足够，个案能量场的能量意识将通过你视觉脉轮（第六脉轮，也称为三眼轮）的封印。所以你需要将注意力集中在个案能量场的目标区域。如果你的脉轮足够平衡，注意力足够稳定，能量场足够强壮允许能量通过封印，那无论你将注意力集中在何处，你都能看到病人的第四能量场。

2. 好奇心是最棒的工具。将注意力放在你所好奇的部分或者本能想查看的地方。集中超感知力（HSP）与肉眼聚焦观察物体十分相似。你需要允许足够的来自病人能量场（频率范围是你要查看的层级）的能量意识通过你视觉脉轮（第六脉轮）的封印。

对于肉眼而言，你需要足够的环境光线才能视物。超感知则不同。如果你要观察的能量场非常强烈，放射明亮的光芒，超感知会很容易感知，偶尔甚至可能会过于明亮而无法直视。但一般来说，尤其当你在治疗病人时，他们的能量场并不十分明亮（不同于物质界，你无法施加一个外在光源）。你必须为你的能量场额外充能。对方的能量场越弱，你需要充能的就越多，否则就无法看见病人的能量场。也就是说要提高超感知力，你需要为自己的能量场充能，而不是病人的。要为他们能量场充能，需要按照他们所需的精确方式进行。

学习超感知力（HSP）

和学习疗愈技巧是不同的。

要记住，我们的肉眼在视物时，除了太阳，星星，火焰，灯泡等物外，大多数时候看到的是反射光。如果傍晚或夜晚太过黑暗，我们会开灯以看到周围物体的反射光。**超感知力（HSP）感知的是自发光，意味着感知的是人体能量场（HEF）和宇宙能量场（UEF）自发光，而不是反射光。**超感知力（HSP）和物理视觉还有一些区别，我待会会解释。

3. 如果你在完成了 1 和 2 后依然没能看见能量场，那是因为你的充能还不够，未达到使生物等离子体穿过封印的能级。记住，在专注于想使用的特定脉轮前，先要与地球连接（落地），并给较低脉轮充能，这为充能其他脉轮打下基础。
4. 不幸的是，大多数人类都有一些脉轮运转异常。这是初期使用超感知力（HSP）较为困难的原因之一。你必须了解你能量场中习惯性的失衡，并学

会矫正它们。有一种简单有效的方法。如果你希望为特定的脉轮充能，那先从为整个能量场充能开始，首先意识向下连接地球并深呼吸到每个脉轮，从第一轮开始。给每个脉轮充能，并使其顺时针旋转（从体外看起来）。落地的一个好方法是双脚略宽于肩站立，膝盖微曲，不要上下移动，这样会分散能量。如果你需要休息，可以停止并晃晃腿。之后再来进行一次。深呼吸。用双手从下向上为每个脉轮充能时，可以专注并用触觉来集中注意力。

5. 因为我们选择了视觉和第六脉轮作为例子，所以使用光之手（163 页）中描述的摩擦呼吸法为第六脉轮充能。进行长而深的呼吸，气体摩擦通过通过你嘴巴上方的软腭。之后将注意力集中在第六脉轮所在的第三脑室位置，就可以感受到能量突破前后的封印进入第六脉轮。（不要像很多人那样将注意力集中在前额。你可以使用火瑜伽的呼吸技术，这也将有效。但如果你不经常这样，这种呼吸可能使你头晕目眩，因为所充的能量超过了你能量场的承受范围）
6. 这种方法对于打开任何脉轮的封印都是有效的。先用摩擦呼吸为整个能量场充能，保证你的落地。之后专注于你希望充能的脉轮并打开其封印。事实上，在使用超感知力（HSP）之前为你的整个能量场充能是一个好主意。从第一脉轮开始，用摩擦呼吸或者火呼吸依次为每个脉轮充能。在你为 7 个脉轮完全充能前不要试图用超感知力（HSP）感知任何事物。之后将注意力转回你希望使用的脉轮，通过其余的练习开启超感知力（HSP）。

学习开启超感知力（HSP）时的常见问题

1. 如果在为你第六脉轮充能时，你看到颜色而没有形象，那你已经成功打开了第六脉轮的前部，意味着它运作正常，其尖端进入了垂直电流（VPC）的中心。然而脉轮的后部却没有正常运作。如果你只得到了形象而没有颜色，那你已经成功打开了第六脉轮的后部，意味着其运作正常，其尖端进入了垂直电流（VPC）的中心。然而脉轮的前部却没有正常运作。
2. 如果所有步骤都正确且你可以控制你的能量意识流，但你仍然无法通过 HSP 视物。那是因为你的能量场还不足以强大到允许能量意识通过封印。你需要在使用超感知力（HSP）前充分活化你的能量场。你很可能需要更多的锻炼、检查日常饮食习惯、心理状态并坚持练习落地。或者，你可以跳舞！跳舞的效果很棒，随着你喜欢的音乐起舞吧。如果依然没有效果，继续尝试其他方法例如改变饮食和作个人流程功课（process work），这可能不那么有趣，但这是你迟早要做的！
3. 开启超感知力（HSP）时遇到的主要问题通常是心理问题。为了学会调节你的能量场，你必须练习，这些练习需要从了解你的能量场和个人能量心理学开始（我在光之手 和 *Light Emerging* 的中进行了详细讨论）。当你了解你的心理是如何影响你的能量场时，你就会明白了解你自己和你童年的伤痛是多么重要，同时你也需要一个健全的成年人格来处理由于童年伤痛而产生的防卫机制。我在 *Light Emerging* 中描述了心理防卫

机制是如何扭曲你的能量场的。这里我简单来说就是，当你试图对抗你之前痛苦的感受时，你实际上是在阻止能量通过你的一些脉轮。因为脉轮是超感知力（HSP）的通路，阻塞的脉轮必然使你无法使用超感知力（HSP）。因此为了开发你的超感知力（HSP），你必须处理自己的心理问题和由于抵抗产生的能量场习惯性扭曲。为此，你需要发展出一个健康的、有效的、慈悲的成年自我。

如何调节你希望看到的能量场等级

这提出了一个问题，我们如何知道充能的是哪一等级的能量场。因为脉轮为每一层能量场设定了相应的基本记号，我发现了一种简单的方法：

1. 让你的双手拥有与你希望感受的能量等级相对应脉轮一样的感受。这将你的双手与脉轮设定为相同是频率。
2. 为此，你需要张开手掌放在你相应脉轮所在的位置，然后深呼吸为你的能量场充能。
3. 用你的觉知力感受你的双手。如果一开始没有感觉，不用担心。这可以通过练习习得。这可能需要来自有经验者的指导和确认。但一旦你有了经验并熟练，事情就会变的简单。
4. 一旦你“找到”了那个等级，将那个与你双手相同的感觉扩大到全身，此时你已与脉轮同调成功。

改变你使用心智处理信息的方式

5. 当第一次尝试使用超感知力（HSP）时，大多数人假设它像肉体感知一样。某种程度上确实如此，但大多数时候却是不同的——某些感觉是相同的，某些却是不同的。超感知力（HSP）需要你以一种你不熟知的方法运行能量意识通过大脑。家庭教育、文化和学校教育等固化了我们使用大脑的方式。接受过教育的人都会按固定的模式使用大脑。这种模式化限制了能量意识如何流经大脑，以及大脑处理哪些频率范围。在美国和欧洲以及世界上的其他国家，教育的重点放在了记忆学习和演绎推理上。这将为前额叶和颞叶充能并提高 β 脑波的频率。东方国家在过去，例如印度和西藏，有着学习沉思冥想的传统，这造就了一种非常不同的能量意识流经大脑的频率范围和方式。这导致大脑的中心更多的被低频波充能—— α ， θ ，甚至 Δ 波。人的脑波从 β 变成 α 和 θ 波后，对现实的体验是相当不同的。两种收集知识的方法都是十分实用和合理的。帕坦加利（Patanjali）的瑜伽经是地球上最古老的文本之一。它描述了**意识的五种状态**：

帕坦加利（Patanjali）瑜伽经中描述的心的五种状态

1. 不安、散乱，无法集中

2. 茫然，迟钝
3. 分心
4. 集中的，能任意长时间对一个事物产生稳定的意识流；这可以穿透任何事物的本质
5. 静止=完全清晰，完全集中，能连接真我，真觉智慧显现

我确信帕坦加利（Patanjali）的前三种状态是很好辨认的。第四种状态可以通过冥想中专注于物体或者咒语，并在分心时回转念头达到。这种状态被生活在亚马逊雨林中的原住民使用。他们在由萨满带领的集体冥想中使用。通过第四状态，他们观察野生动物的生活习性使其更容易捕捉。通过练习，第四态最终会到达第五态，这可能需要数年的练习。如果你想知道自己离第五状态有多远，可以试着无杂念的从一数到十，或者仅仅无杂念的想着一个数字！

在意识的感受态和活跃态之间舞蹈

超感知力（HSP）可以视为在心灵的感受态和活跃态之间舞蹈。具体来说，超感知力（HSP）利用心的第四状态在理性之心的感受态和活跃态之间舞蹈。下面是使用超感知力（HSP）感知第一层人体能量场（HEF）的步骤：

1. 使用你的理性心灵，明确确定你想要知道什么。
2. 集中你的意愿去寻找，运用第四状态专注于对象，即集中的意识流。
3. 与你的动觉连接，向你目标身体你想要解读的区域发出一股想象的能量意识。（你在之前的步骤中可能已经自动这么做了）
4. 一旦你建立了强大而开放的动觉链接，转入感受态让信息自己展开。注意我并没有说：“让信息进来”，我说的是“展开”。我将在接下来解释这点。我们用 *见证* 这个词指对事物不评判不扭曲的观察；你只需要允许自己了解这些信息。不要做出你需要将信息带入你的能量场才能了解的假设。这是很多疗愈师都有的一个误解。你不需要这样做。我将在下一节解释这点。
5. 保持见证的状态让你自发的了解信息。
6. 继续步骤 5。不要试图解释信息。如果你这样做了，你就跳出了见证的状态变为了主动/活跃态，由此停止了你的超感知力（HSP）。现在你尝试弄清信息的意义。这不是超感知力（HSP）。你已经停止了阅读。你需要返回步骤 1 重新来过！

7. 一旦你允许信息展开,你就成功的维持了超感知力(HSP)和阅读的状态。
随着信息的展开,其意义将变的更加清晰,也可能不会。
8. 如果没有变的清晰明了,回到步骤 1,再问一个问题,让你的好奇心指导你。
9. 如果你问的是一个简单的问题,你接收到的信息将解答你的问题。一旦问题被解答,你的好奇心将继续带领你获得更多的信息,从而使你已知的更加完整。你可以继续探寻任何你所好奇的东西。
10. 为了成功的使用超感知力 (HSP),你必须能够迅捷的在心灵的见证态和主动/活跃态之间切换。跟随你的好奇心在身体中穿梭并主动追寻你想要了解的。
11. 练习的越多,你做的就会约好。最后会有一个大问题,你究竟是在感知还是在投射? 这种知识将伴随着反馈,你检验的越多,你就会越清楚那种感受,你是如何看见的(用 HSP 看是怎么样的感受),你是如何看听见的(用 HSP 听是怎么样的感受)。

超感知力 (HSP) 的扩展和收缩

在第二章中我描述了人体能量场 (HEF) 和人类能量意识系统 (HECS) 脉动的扩展和收缩阶段。在这些阶段,也同样可使用超感知力 (HSP)。疗愈师可以通过将信息拉入自己体内以感知病人的状态;例如,疗愈师可以在自己体内或者 HECS 内感受,看见和听见关于病人的信息。我发现大多数疗愈师都在自动这么做。不幸的是,这不是最好的选择;例如,为了感受病人受伤的腿发生了什么,疗愈师必须将伤痛拉入自己体内。这意味着疗愈师花费整天的时间将痛苦和疾病拉入他们自己的肉体或者能量意识体。这将是难受的一天,同时还需要事后自愈。详情参见图 6-3 (a) 和图 6-3 (b)。

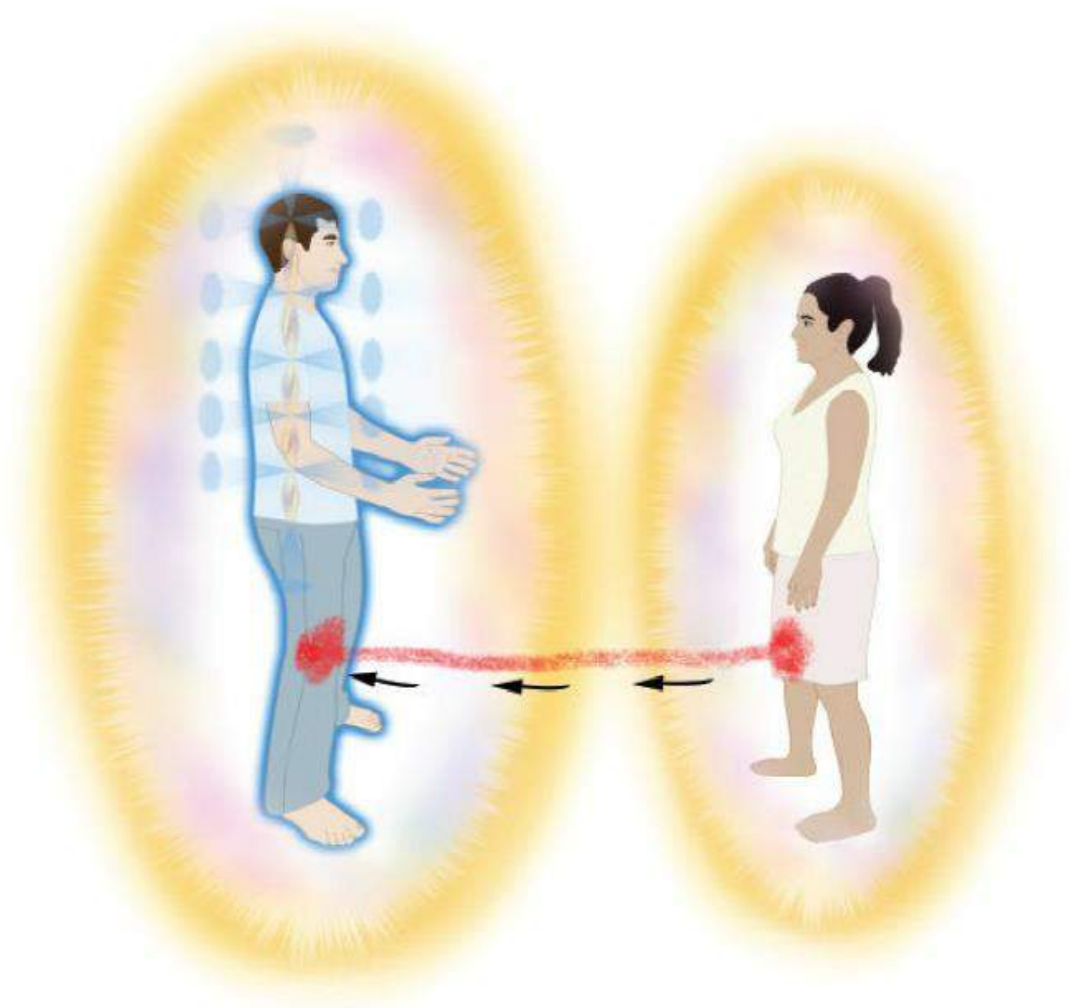


图 6-3a 疗愈师将个案的信息（病痛）拉入他自己身体（错误）

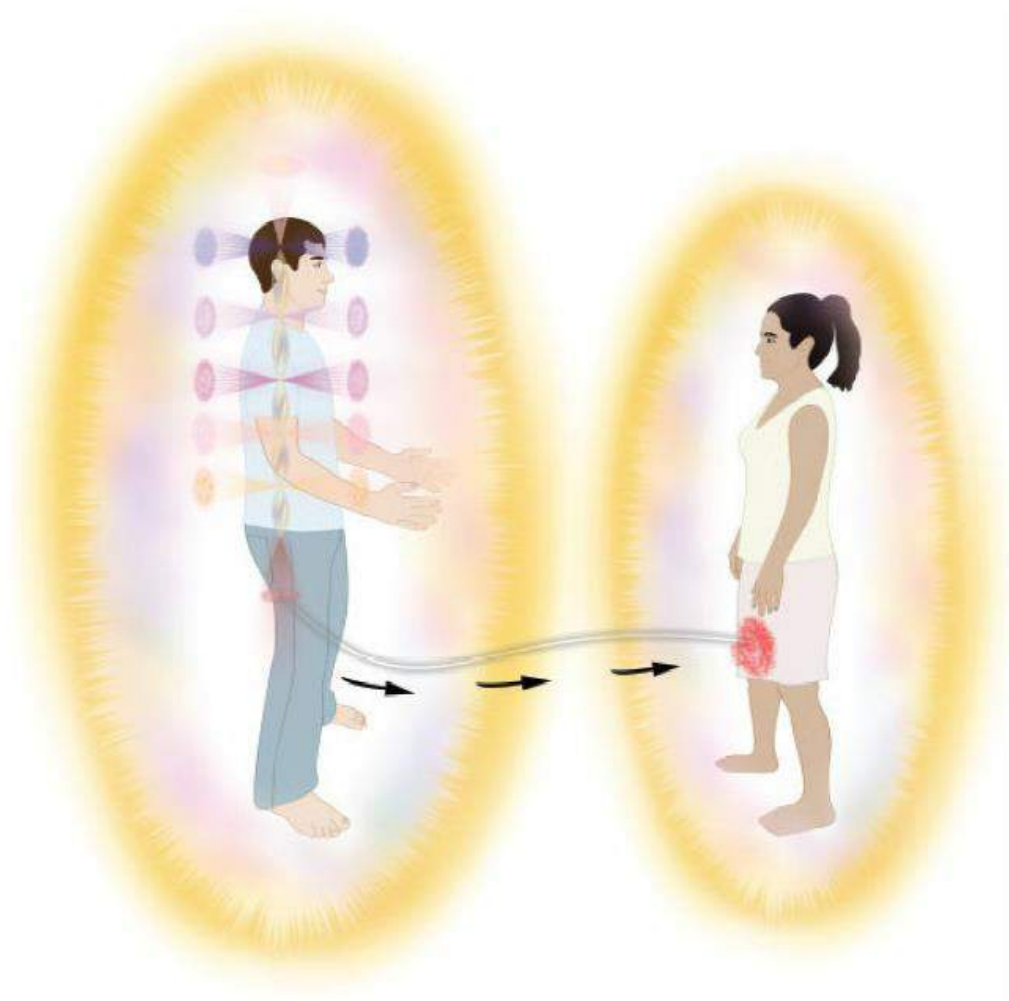


图 6-3b 疗愈师的超感知伸出触手连接个案（正确）

疗愈师这样做是因为他们抱有一个基本的误解：我们需要将信息收入体内才能获得它。对于超感知力（HSP）并非如此，因为我们的能量体要比肉体灵活且有流动性的多。

另一方面，疗愈师可以学习通过扩展来获得关于病人肉体或者任意部分 HECS 的信息：疗愈师可以直接感受到，看到，听见病人肉体或者 HECS 的信息。这很容易做到，只需要从第四层能量场发出一个可变形的能量意识触手（伪足）来连接对方。下一个问题是很多人认为接下来需要将信息拉回自身。这对于双方都是不健康的。真正要做的是，疗愈师把自己的能量场进入触手，就能获得信息。这和遥视有些相似。只是不需要远距离而已！

练习如何通过超感知力（HSP）进行动觉连接

12.闭眼坐下。在这之前不要看天花板。保持闭眼的状态，直到这个练习后面

步骤中需要睁眼的地方。

13.伸出双手，看能用双手在天花板上感受到什么。保持尝试直到你能感受到一些东西。

14.在进行了一会儿之后，确认（不要看）一下你手的状态。你是怎样使用他们的？你在使用手掌或是手指？手掌是向上还是向下的？

15.你是在上方感受天花板还是把天花板放在手下？保持查看直到你可以确认。

16.如果你是在手下方感觉天花板，有意识将天花板放在上方感受，不要试图将信息拉向你的手，保持这个状态。这是最佳的方式。

17.最开始请做一些简单的感知。这里有一些你可以问自己的问题：

- a. 和其他区域相比它是更粗糙还是更光滑？
- b. 和其他区域相比它是更温暖还是更寒冷？
- c. 它是凸出还是凹进的？
- d. 它是金属的还是有机的？
- e. 你喜欢感觉它吗？
- f. 它与空气、水、热量、电或者光有关吗？
- g. 猜猜它是什么？
- h. 有手指指着你感知的物体并睁眼进行确认。
- i. 你答对了几个问题？

18.现在以如下的方式重复这个过程：

- a. 伸出手感受天花板。
- b. 一旦你连接了天花板，慢慢地移动你的手臂直到你的双手都放在你的膝盖上，同时仍然保持与天花板的连接
- c. 重复之前探索天花板的过程，但保持你的手放在膝盖上。
- d. 回答之前的问题，保持闭眼的状态，指向你找到的物体，并睁眼确认。
- e. 重复练习直到成功。当你这样做时，你并没有将信息拉向你，同时在没有运用双手的状态下建立了动觉连接。由此你可以在用动觉连接进行远距治疗时自由使用你的双手！

19.现在在双手不离开膝盖的状态下重复上面的过程。

20.然后在远距离做相同的事情。如果肯可能，找一个朋友与你合作进行。

- a. 与你的朋友建立动觉连接并观察他们。
- b. 问自己一些关于他们的简单直接的问题。
- c. 注意你观察的时间。
- d. 有空时，打电话和朋友确认你的感知。

在心灵的活跃态和感受态之间舞蹈

1. 确定好你想知道的事物。通过伸出你的思想或手在空间中主动搜索相关信息。你最后一定会感受到一些东西。当你定位它以后，通过与它建立动觉连接更好的感受它。一旦你建立了动觉连接，继续感受它并关注你的感受的内容。然后进入见证的状态，让信息自己展开。收集关于它的感受信息，例如，用一个列表来形容你的感受。再做这些时保持感受见证态，允许信息自己展开。
2. 不要试图解释信息。
3. 随着信息的展开，其意义将变的明了。如果没有，回到步骤1，问一个别的问题。
4. 如果信息的意义变的明了，你可以将其记录下来。
5. 你也许需要为你的超感知力（HSP）观察做一本日志，以便今后参考和确认。

超感知力（HSP）信息的本质

超感知力（HSP）信息有两种，现实性的和象征性的。如同字面的意思一样，现实性信息通过物理和人体能量场（HEF）感知传递信息，象征性信息通过象征符号传递信息。

现实性信息：如果你通过现实性超感知力（HSP）来观察一个人伤腿处受伤的骨头，它将看起来和物质界受伤的骨头一样。如果使用现实性超感知力来观察断骨的第一层能量场，你将看到能量场断裂的能量意识线。第一层的光粒子不再沿着线流动。因为能量意识流无法流过断裂的线。这就像电线中的电流无法流通如果发生了断路的情况。

如果你查看第二层能量场，将会看到第一层能量场断裂的地方有着能量意识的阻塞。这是因为第一层能量流的断裂使第二层能量流无法进入该区域。这些无法流动的能量将聚集在这块区域，通常会导致第二层人体能量场（HEF）红色能量意识的淤积。

人体能量场（HEF）在这两层的损害将导致肉体无法快速恢复。当疗愈师帮助治愈受伤的能量场时，肉体的回复速度也将加速。在急性损伤中，如果立即展开能量场愈疗，肉体恢复可能只需要几小时或几天，而不是几周。

象征性符号信息：象征信息通常因为疗愈师害怕得到对于病人不利的信息而产生。这有助于病人在心理上准备好以后，再接收这些信息。

共有三种象征信息：

1. 个案象征。这种状况下读取者不会知道其意义。这种方式带给读取者的恐惧是最小的。
2. 疗愈师的象征。
3. 通用象征。例如圆圈，螺旋或者等距的交叉。

有些疗愈师使用所有这些象征符号，有些只是用部分。我不太使用符号象征信息。我更喜欢现实性的。

与物质界对应的超感知和人体能量场（HEF）层界，第四界以及灵性世界

人体能量场（HEF）的最初三个等级与物质界的功能相联系。开启超感知力（HSP）将给予你对于物质世界生活的洞察。第四级人体能量场（HEF）与星光界有关。一旦打开第四层 HEF 的超感知力，你不但能感觉到自己和他人的第四层能量场，还能感知到星光世界以及其中的无肉体生命。星光界将带来与物质界格格不入的体验，除非经过前置训练，而很多人并没有。当你打开超过第四层的超感知力（HSP），你将感知到更高等级的 HEF 以及对应的高层灵界。

不同超感知中 HEF 的能级以及愈疗技巧

随着你超感知力（HSP）的发展，你将会发现你能同时做更多的事情。

提高你人体能量场（HEF）处理允许流经其的能量意识的容量是十分重要的。在能掌控能量场的同时允许流经的能量意识越强，你能同时施展的技术就越多。每种技巧的使用都需要努力和能量。例如，如果你想在疗愈他人的同时使用超感知力（HSP），这就需要更多的能量。关键是你能够在能量场不破坏和混乱情况下处理这种能量。

下面列出了一个疗愈师随着能量等级提升能做到的典型技术：

- 第一等级能量，P1，能将你的意识定位到特定等级的人体能量场（HEF），例如，在手上。这意味着你可以在手上体验那个等级的 HEF。
- 当你到达 P2 并都能掌控 HEF，你将能在全身体验那个等级的能量场。例如，你可在那个等级将意识遍布全身。
- 在 P3 你不仅可以做 P2 能做的事情，还能够在双手所放置之处，使用超感知力（HSP）体验病人的特定等级的 HEF。
- 在 P4 你能够在愈疗病人特定等级人体能量场（HEF）的时候改变选择的层级。

- 在 P5，你能够在愈疗病人特定等级人体能量场（HEF）的时候做出改变，同时运用超感知力（HSP）观察这个过程。这是非常重要的组合技巧！
- 在 P6，你将能同时观察你的愈疗对于病人其他等级 HEF 的影响。
- 在 P7，你将可以同时与自己的指导灵沟通。
- 在 P8，你将可以与病人的指导灵沟通同时听从内在的指导。请注意与指导灵沟通和通灵有很大的区别。

创造人体能量场（HEF）的连贯性

人体能量场（HEF）最强大、健康和稀少的状态之一就是连贯的能量场。连贯性意味着每级能量场都在一种同步状态，能量可以在不同等级间双向（向上或向下）传送。为了保持能量场的连贯性，一个人的脉轮应该在各个能量等级都有着同样大小。像之前解释过的一样，脉轮存在于能量场的各个层级——在结构化层，它们由光线构成；在非结构化层，它们由那个带宽的非结构能量意识组成。在一个人的能量场中创造连贯性并不是一件容易的事，这是你通向灵核的灵性道路中自我疗愈的结果。图 6-4 展示了一个连贯能量场的样子。随着能量场连贯性的增加，超感知力（HSP）也会变的更加清晰和有用。然而我从未见过一个完全连贯的能量场。我们在建立连贯能量场上还有很长的路要走。能量场连贯性的增加，会带来场域中能量的增加。

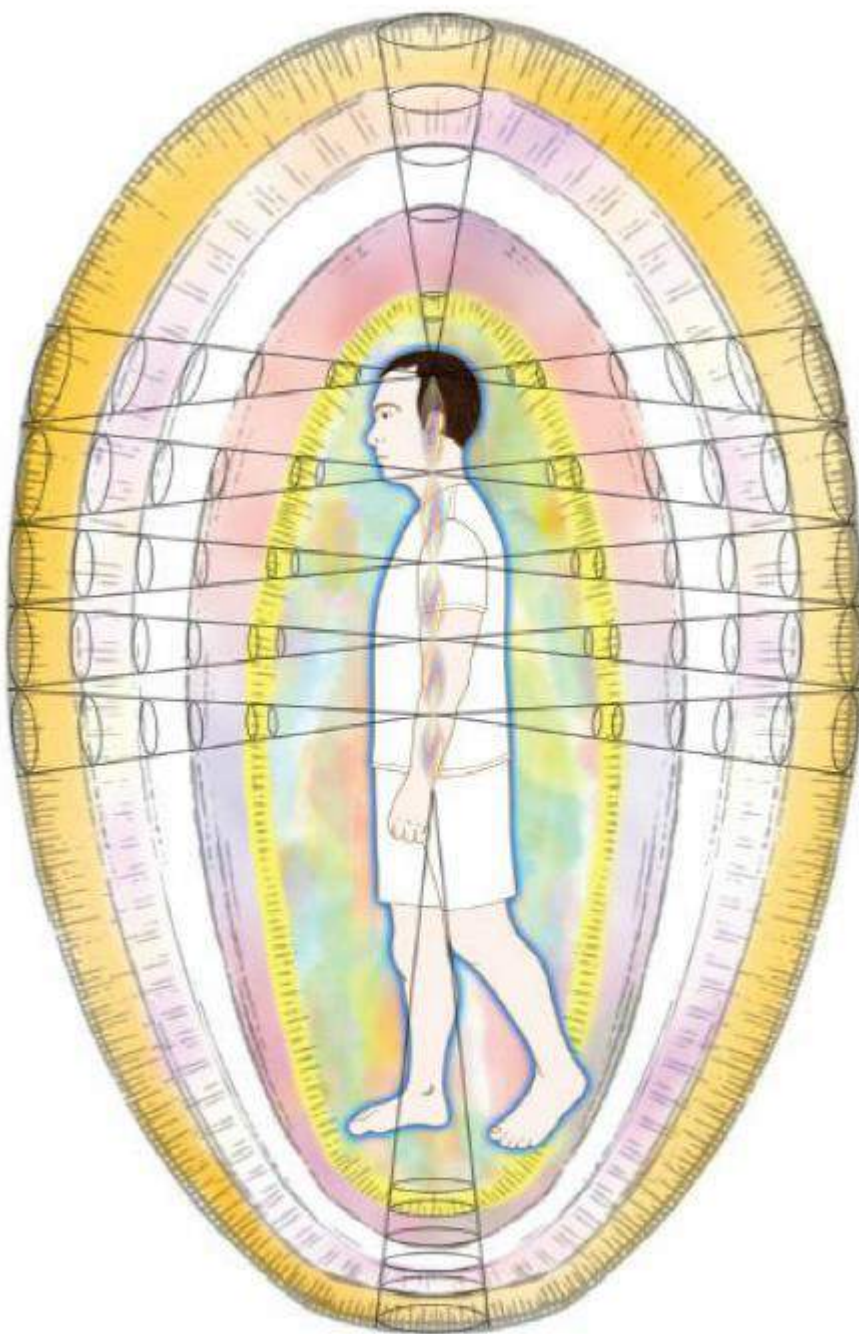


图 6-4 连贯的能量场

超感知力（HSP）和物质界感知是不同的

在我开启超感知力（HSP）的过程中，我发现我曾对于其运作方式有很多先入为主的假设。我以为它和肉体感官类似，但超感知力（HSP）和通常五感的运作机制并不一样。我在开启超感知力（HSP）的初期有很多困难和困惑。下面是其中的部分：

试图同时在两个层次同时进行沟通：下面是一个简单的例子。一天早上我送

我女儿去上学，黑元（Heyoan）在和我说些什么，我能在整个挡风玻璃上看到他的形象。同时，女儿在和我闲聊关于学校的事情。

忽然我女儿大声说：“妈妈！你根本没有在听我说话！”

我不知道该如何和她说，因为当时我无法同时听到她和黑元（Heyoan）的话，我并不试图解释，当时我对于这些事情十分害羞。

过了一会儿，我意识到我需要学会在不同频率间快速切换。我可以在女儿和黑元（Heyoan）的频率间快速切换。经过几年的练习，我学会了同时使用一些超感知力（HSP）（例如视觉，听觉和触觉）。最终，我可以做到同时观察两个人。

然而，在特定的疗愈中，通过在不同等级的人体能量场（HEF）来回扫描来查看治愈的进程是十分重要的。除了当前的频率，通过迅速切换频率了解病人其他部分 HEF、情绪和肉体的状态是非常重要的。

由超感知力（HSP）和肉体感知间的不同导致的问题：

超感知力（HSP）比物理感官迅捷的多。例如，很容易在在问题还没问的时候，就已经获得答案。人们不能理解在他们心中的问题在被用肉体声音问出前就可以得到解答。有时，这对于不了解超感知力（HSP）的人是十分困扰的。我花了大量时间等待人们在物质界问完问题，因为信息来的太过迅速，我很怕如果他们不停止说话我会错过什么。

如我之前所说，我可以同时在多个层次交流，但我必须降低信息流的速度以在物质界交流，因为物质界与高层超感知力（HSP）相比是十分缓慢的。如同声速与光速相比！例如，今早我的一个朋友在电话里问我：“我能问一个问题吗？”在她说完这几个单词的时候，我已经听见超感知力（HSP）说到“她得了息肉”，我已经看到了息肉的大小和在结肠的位置，由一根很细的线吊着，才开始生长。她最后才说道：“能请你检查一下我的结肠吗？”。有时我怕我会在他人结束提问前忘记这些信息。

在医生提到他的病人前“阅读”他的病人：一位医生在 BBSH（芭芭拉灵气疗愈学校）的训练周间隙的一个晚上问我：“我能请教一些关于我一位病人的事情吗？”

我立刻“读取”了那位病人的能量场，并告诉他病人的身心状态与他近期亲人的离世有关。他答道：“你在我告诉你她的状况前就读取了她？你难道不需要我告诉你问题是什么吗？”

“不，并不需要。”我答道。

几年后我又遇见了他并问他这些信息是否有效。“你是对的，”他回答。

在我向他解释这前，这位医生是无法理解的。当医生想到病人的时候，他便与病人通过人体能量场（HEF）进行了连接。我可以看见这种连接。由此，医生便可以作为信息流通的走廊或大门。如果医生学会了打开自己的超感知力（HSP），我便不需要再阅读这些信息。医生会自动这么做。很多从 BBSH 毕业的医生都很擅长 HSP，他们可以用他们渊博的知识来解决各种疑难杂症。通常，因为显而易见的原因，他们不会告诉病患他们在做什么。

HSP——看到一位学生想让我解答的决心：作为一名拥有很多学生的老师，我第一次是在教室里发现这个现象的。但事实上，这在生活中很常见。就像一种被别人盯着后背的感觉——你环顾四周，就是他！

这种人体能量场（HEF）现象会发生在当一个人（通常是学生）与我同处一室或者在附近，他决定无论怎样都要和我联系。（有很多人想问我问题，但在个人层面我不可能回答所有问题）

事情是这样的。当一个人下定决心时，他们向我发射了一股非常狭小（直径在 1.5 到 2 英寸）的要求性能量流并黏附在我的 HEF 上。有时甚至带有钩子。和你想的一样，这非常令人不舒服。我的系统会自动报警，我会顺着这粘性能量的绳子找到源头。最开始，我会移动我的位置，使别人夹在我和学生中间，这样就会打断学生在我身上的专注。那时，我对谈论这些事情还太过害羞，因此不想伤害学生的感情，因为他们完全不知道他们在做什么。之后我会教授全班那个学生想知道的事情，不会把他点出来。我将粘性需求能量绳的内容加入了那一课，帮助学生了解其原理和对我们的影响。

HSP——确认一位研习班参与者的“所见”：这件事第一次发生在多年以前。当时我在和一位研习班的参与者交谈，他正试图透视练习同伴身体的内部。他想知道他看见的是否正确。

所以，为了帮他确认，我决定看他透视。我说：“再看一次你的同伴，告诉我你看到了什么。”

我的计划是跟随他的假想能量体进入他同伴的体内，自己来查看，再与他的描述相对照。然而，事情并非如此。令我惊讶的是，通过 HSP，我看到了他脑海里关于他所见的画面。我激动的在讲台上上蹿下跳，在大家面前兴奋的捂住了嘴！

在帮助和疗愈职业生涯中使用和给予超感知力（HSP）信息的协议

如你所见，随着你超感知力（HSP）的发展，你将有意、偶尔或意外的获得大量的信息。我见过很多对于这些信息的误用。这对于所见者和被见者都是一个大问题。从大量经验中我总结了一套关于处理信息的协议。下面列出了我所推荐的协议内容：

HSP 信息协议：

1. 不要在不恰当的环境获取或给出信息，例如在你的办公室或约见时间以外。当然，可以有特殊的预约方式，包括电话约见（确保病人不是独自一人，确保其呆在家中）。不要在大街上、车里、火车上、大厅、会议上、音乐会、聚会或社交集会上透露信息。（我在这些不合适且未经保护的场合都被问过相关信息，当事人可能不了解这将对他造成多大的影响。）某些时候，在 HSP 的研习班也许是合适的场合，但仅当这些信息适合被教授于全体学生时。如果不适合，不要透露分毫。
2. 至少用三种感觉确认你的信息，并重复确认至少三次。我使用四种：视觉、听觉、动觉和与黑元（Heyoan）沟通。我多次重复确认信息。
3. 一直收集信息直到你可以在不使用超感知力的情况下向他人解释清楚。学会用简单的英语或者你所说的语言翻译信息。
4. 你要非常清楚什么信息是合适告诉他人的。很多时候知无不言是不合适的。
5. 告诉有着严重的或威胁生命的健康问题的病人，你应该去找医生。告诉他们这十分重要。告诉他们你无法诊断疾病，当然，除非你拥有医学博士学位和行医执照。
6. 不要告诉别人他有严重的威胁生命的健康问题，除非你很清楚该如何帮助他。
7. 不要给患有严重疾病的患者做常规治疗，除非他们已经找到了负责他状况的主治医师。
8. 如果他们拒绝去医院找医生，让有行医执照的疗愈师来处理这个问题。或者限定他们短期内必须找医生，并向你确认他们确实去了。在这种痛苦情况下，你可能需要停止治疗。你永远不能取代医生的作用。很多人来找疗愈师是出于对诊断结果的恐惧，并由此陷入拒绝状态。很多人在得到确诊后就停止找医生了。
9. 作为疗愈师，在得到患者允许的状况下可尝试与他的主治医师交流，看医生是否有兴趣与你探讨他的病例。如果医生感兴趣，可与之保持联系。有些医生有兴趣，有些则无。还有一些完全不喜欢疗愈师。
10. 有一次，在华盛顿 D.C，一位医生来到我疗愈他病患的现场，在我解读能量场并解释我在做什么已经为何这样做时做着笔记。

一些其他的关键点：

1. 如果医生对你提供的信息感兴趣，可尝试与他/她联系。对模糊信息的滥用会破坏医生和疗愈师之间的关系，而良好的疗愈师-医生关系对病人未来的健康来说事关重大。
2. 与医生间恰当的合作对病人十分有帮助。

第六章自我复习：开启你个人超感知力（HSP）的旅程

1. 列出你使用超感知力（HSP）的基础类型。
2. 你最喜欢哪种感知？
3. 你已经开发的感知力与你的童年经历有何联系？
4. 你还未开发的感知力与你的童年经历有何联系？
5. 列出你因为超感知力（HSP）感到不适的经历。
6. 你是否隐瞒了这些经历，因为你认为这是合适的，或者因为你对于超感知力（HSP）不舒服的体验？
7. 是否有更好的方式来处理超感知力（HSP）信息？
8. 遵守合理使用 HSP 的协议。那一条你认为最难遵守？你是否对此有边界问题？

第7章 进入第四层实相

没有一样事物不是源于“共同创造”。

除当考量你与整个宇宙的存在与非存在（显化与未显化）

的关系，否则绝无“独创”概念

——黑元

第四层实相是什么呢？第四层实相是“关系”的世界。是我们与家人、朋友或其他人的关系的能量意识方面。作为一个能量意识组成的世界，第四层实相包括各种物体、思想体以及从天使到恶魔的各种生命（存有）。

和我一起来探索第四实相吧。

平面世界

首先让我们来看一个故事。数学家与神学家 Edwin.A.Abbott 曾写过一本有趣的书，名叫《平面国》。在平面上，只有 x 轴与 y 轴存在（即只有上下左右四个方向），那里是一个二维世界，只生活着二维生物，那个世界就像一张平放好的纸。里面的生物没有“上下（z 轴）”的存在。

在故事里，平面生物每天都正常的生活着，直到有一天一个三维生物降临，想要用平面生物来充饥。最开始平面生物们忽略（突然消失）这种现象。但是它们仍然在一天天的被吃掉。终于，一个二维数学家通过自己的计算，发现那些不可思议的现象只可能是由一个三维生物造成的。他兴奋地把发现公之于众，但是大家却对它嗤之以鼻。他越宣扬，别人越认为他是个疯子。于是，他意识到最好还是保持沉默。

就像故事里一样，当我们在讨论第四层实相的时候也会遇到同样的问题。《平面国》只是一个引子，让我们能够去思考第四层实相存在的可能性，并最终理解并接受它。我们这些需要解决第四层实相问题的治疗者都存在着这个问题，即我们能否让他人相信超现实的存在？

灵疗中的多世界理论

在疗愈师的训练中需要与其他生命体交流，并连接其他世界。在没有记述的远古时代就有了关于那些世界的信息。但随着科技发展，因为没有办法证实其他世界的存在，“多世界”因而被否认。但是为了拓展我们的认知与追求更健康与

的幸福生活，人类存在于多次元的概念又进入了人们的视野。我们怎样用现代观点来理解这个理论呢？多数人由于自己所属宗教的教导而畏惧那些世界。让我们看看久远以前以及其它可能性，是否存在有价值的信息。

美洲原住民的萨满

不管是南美还是北美的萨满，都提到所谓“梦时刻”或“梦世界”的体验。他们会通过团体或个人仪式和冥想来达到那种状态，来获取信息，例如为了狩猎了解野生动物的生活习性。他们也会为了保持自身和自然的平衡而进行祭祀，这些习俗一直延续到今天。

古代女神信仰

在当今的男权化信仰存在之前，女神信仰早就已经存在了几千年。由于能诞下新生命的缘故，女人被认为是链接“不可说”世界与物质世界的容器。而许多古老的女祭司雕像都有蛇环绕其左右。蛇是生命能量的（kundalini）象征，光之能量沿脊柱上升，从而启发证悟。许多冥想就是通过调用生命能量来最终达到证悟。

在基督教时代，北上的基督徒与英伦岛国的原始女性信仰相遇。那些本土人依从自然而生存，就像那里的其他生物一样。他们举行仪式庆祝四季的变化，相信万物有灵，即万物皆有生命能量。在阿瓦隆（现在叫 Glastonbury）的女祭司们已经发展出了用生命能量和草药来疗愈的方法。她们到名叫 Tor 的圣山顶，在那里穿透世界之间的“面纱（帷幕）”。这对于她们来说不过是件十分正常的事。

然而由于缺乏对她们所做之事的理解，入侵的基督徒们却把她们称为女巫并将她们一并屠杀。这种残忍的情况后来在美国马萨诸塞州的塞勒姆继续着。这就是所谓“燃烧的时代（火刑时代）”。捕杀女巫者们并不知道，“女巫（witch）”一词原指“会用药草治疗的女性”。

即使基督徒们屠杀女巫，他们却相信天堂与地狱。但因为这两种宗教有显著的不同，基督徒们视女神信仰的女性为异教徒，并认为她们要下地狱。仅仅因为信仰体系的不同就如此残酷真是令人心痛。

现代的多文化视角下的异世界

作为继承了欧洲文化的美国人，虽然我们延续了基督教传统，但我们开始把异世界体验称为意识状态的转换，尤其是在 60 年代嬉皮士文化流行的时候。有许多十分优秀的研究，记录脑波并对不同意识状态对应。因此我们来看一项探索异世界或意识转换态的现代研究。在佛吉尼亚州的门罗研究所，罗伯特·门罗的研究当中没有任何偏见。

门罗的工作

罗伯特·门罗对他称为的“信仰系统领域”作了广泛的研究，这些领域是他和同事在不同状态或意识层面的体验。他把这些不同体验与长期冥想（如西藏僧侣）者身上所能测到的特定脑电波联系起来。他发展了“双脑同步”的概念，这是一种简单的可将任何人引入冥想状态的方法。用耳机对双耳输入不同频率的音频，他能够调整大脑内部的频率，因此他能够重复不同情境和不同深度冥想所对应的频率，就像西藏僧侣们所练习的那样。

西藏僧侣经常冥想是为了：使头脑平静、体验宁静、体验其他世界，为死亡做准备。Poha（译注：可能是 phowa 破瓦法）是一种学习冥想的方法，练习将意识集中在更高的状态和意识体上来横越不同世界。依照（藏传）佛教理论，人死后有一段时期是在中阴的状态。这些状态也被认为是灵魂在潜意识的推动下旅行和穿越的。而所谓的推动力也不过是“生病”的心中自己所无法认清的部分而已。

基本上，在每种地球上的宗教里都有他们自己对超现实世界的看法。在我个人成为疗愈师的旅途中，也有过许多异世界经历。这些经历——多数是舒服的，也有少数不那么舒服，让我一步步的理解了超越物质界的世界。

人体能量场与能量意识的世界

超越物质界的世界是与更高等级的人体能量场相对应的，1 到 3 层对应肉体与物质生活。更高（4 到 7 及以上）则是与超物质界生命有很大关联，但也对物质世界有影响。

当一个人学会去感知第四层能量场时，他也能感知第四界。它存在于物质界之上，但某种程度上，它也在物质界周围。第四界的频率在物质界之上、之中及之下。

一旦你学习观察并进入第四界，就需要一些适应。它与物质界运作机制不同。第一次进入该世界时，会希望物理法则能够运作，但这不可能。一开始这令人困惑与恐惧，但随着进一步的观察与体验，你会发现第四层的基本运作规则。尽管在该层的探险仍然充满挑战性，但有了这个理解就足以让人放松。

开启超感知，也是你的个人旅程

就像第六章所说，打开你的能量场的第四层的超感官知觉，你才能进入第四层的世界。先打开前三层能量场的超感官知觉也很重要。当你身处第四界时，这能帮助你自我定位。

第一次超感知经历通常很简单。一场意味深长的梦，也许是与即将发生在你身上的事相关。同样，脑海中的图景，声音等等也同样可以是此类体验。除此之外，当你在经历极其艰难甚至有生命威胁的情况时，这类（HSP）体验的感觉也会加强。

根据你打开的不同感觉，你会收到不同形式的信息，超感官知觉会与这些感觉相对应。视觉则是画面，听觉则是声音。当你打开越来越多的感觉时，你可以开始组合运用不同感知，对收到的信息进行验证，如同在物质界用多感官一样。假如你感觉地面在震动，听到嗡嗡巨响，你会认为是一辆卡车向你驶来。你在收到完整的信息之前已经创化出“卡车向你驶来”的信息，这是与你过去的经验相关联的。

让体验自己展开，不要马上解释它们，这超感知才会发展。花些时间收集信息，不要追求简单肤浅的答案。让它们自行建立一个可行的系统。

通过超感知体验第四界

当你的超感官知觉发展并能调节到你的第四层能量场后，就能感知到第四层的生物。最开始的时候可能是在一个梦里。那样会比较容易整合到你的现实系统中。

梦是最广为人知的第四层体验。有些人会在梦中见到天使，或者预见到不远的未来，例如一些事故。预知信息和梦境会通过第六章所列的任何超感知传达给你。因为你在梦中，所以你可以接受它而不会发疯，这仅仅是一个梦。你可能还做另一个梦。在现代社会里，天使允许进入梦中。任何梦境都不足为奇，每个人

都做梦。然而，这也仅仅是个开始。

当我第一次看到天使时，我没有说出来而是批评我自己，因为我认为只有那些被选中的人才能够看到天使。但随着我看到的天使不断增加，我理解到这些不过都是幻相，和梦境一样是安全的。所有的宗教中都有这类相的描述。称其为幻相是因为不必考虑它是否真实，像物质界一样真实。幻相是不确定的，亦幻亦真。

持续的幻相最终会挑战你对现实的认知。比如，最初你只是看到天使或指导灵的形象，然后你会听到他们的声音。这些都是很正常的，把他们当成幻觉也还可以。

但是当你向他们询问问题，他们回答了你！幻相的解释在这里已经有点牵强。好吧，也许幻相能回答问题，但对某些人来说已经有些不确定了。

下一步是你会感觉到天使/指导灵/存有们的临在。这比幻相又更进一步。你能看到他/她，而且听到他们说话。你问问题会得到回答，他们触摸你时，你会感觉到。此时早已超出幻觉的定义。现在交流是相互的。你甚至能感受到他们的特性品质，以及意图。体会到他们（灵体）所在的世界。这时候你已经进入第四层实相了。

在有此体验时，我们来看看你对应的 HEF（人体能量场）发生了什么。首先你*看到*幻相。这是你第六轮在较高频率的第四实相层面打开，有信息进来的表现。记住，第四层对应的世界是一个广阔的范围，频率的上限和下限都超出了物质世界。第四层中的生物既有非常进化、因而十分光明的天使，也有比人类还进化还低等的生命。

看到另一个世界的天使/指导灵/存有以后，你开始听到他们*说话*。这时，你第五脉轮的第四层开启了，即达到了跟他们相同的频率。当你发问时，你也在使用第五脉轮。当你感觉到爱与关心围绕着你时，你打开了第四轮的第四层面。当你感觉到那些存有的触摸时，开启了第一脉轮的第四层面。当你能够理解互动及交流时，你打开了第三脉轮的第四层面。当你感到互动中对自己的感受，你打开了第二脉轮的第四层面。所以到现在为止六个脉轮的第四层面都已经开启，因此你同时也感受到了自己第四层的能量体。持续此体验，将打开顶轮的第四层面。从而身临其境地与天使/指导灵/存有们共处第四层实相世界，而非在身外体验（类似看互动电影那样）。

童年经历是如何影响超感知

我的第一次超自然经历在很多年前，当时我并未注意到。我没有意识到我实际上进入了更高维的世界。但是当我花很长时间研究了这些看起来无法解释的现象之后，只要从第四层实相的角度来思考，一切都会变得很好理解。毕竟第四层的世界和我们的三维世界很不一样。

我们所有人在小时候都有过超现实体验。一些是幻想，而另一些则是真切的第四层经历，比如与大人看不见的朋友一起玩。接下来我会列举一些我的经历，不知道你有没有相似的经历？

童年经历如何影响我们对第四层实相的观念

我的父亲常在凌晨五点带我去打鱼，他教我如何悄无声息的划船，如何使桨不会发出声音等等。我学的很好。我热爱这寂静，穿透了当下并伴随着鱼儿捕食小虫时跃出水面的声音。我感觉到划破湖水表面的张力。每个早晨，湖面雾气弥漫。微风时而吹皱了湖水。每天离开之时，太阳已高升。

所有的这些训练都无意中在训练我的超感知。我在安静的船上待好几个小时，一动不动，对周围自然界的一切保持警觉。我从未将这些认为是冥想；我只是保持安静。但现在，我很感谢父亲。

母亲的影响就不同了。我母亲的家族拥有第六感的传统，很明显我的外祖母也常常应用它，就像我母亲一样。而在我父亲的家族曾经是共济会（Freemasons）的成员，这个组织帮助建立了美国。

另一个世界从来就不是什么特别的东西。它们是生活中很自然的一部分。我母亲对主的信仰坚定不移，一粒芥子的信仰（*the faith of a grain of mustard seed*）。从不动摇。几年前她做心脏搭桥手术的时候，看到天使们在她的两侧。她总能对一些事有预感。比如电话什么时候会响，好消息还是坏消息。就是种感觉，她会说。有时候她会预感到某人即将去世。她不知道是谁，但一定会发生。而她的一些姐妹，也就是我的姨妈们，也定期去进行灵性治疗。

童年的负面经历对超感官知觉的影响

当我“不好”的时候，母亲会惩罚我。她会打我屁股。那很疼。但父亲更吓人，当他下班后听母亲描述了我与兄弟们的糟糕表现，就会大怒并使劲的打我们。

长大一些的时候，我发现我兄弟一天到晚嘲笑我，说我*不是生出来的而是从石头底下找出来的*。我会很不快并冲他发火。从这些经验里，我学会了用超感知探查下次危机来自哪里。所以我的超感官知觉的来源主要有两个，其一为安静的对自然的体悟，包括了我在船上和在树林里的玩耍。同时也包括如何避免与父母的冲突。我想这些负面的经历是我小时候喜欢一个人坐在树林中的缘故之一。

而这是所有具有超感知的人需要处理的，*因为大部分人发展超感知的目的，是为了防卫*。这些人倾向于探查有何危险以及错误，而非*那里客观上有什么*。比如，我有一个个案在小时候被母亲反锁在柜子里，除了门缝透进来的光以外那里是一片黑暗。她说学会了（心智及情感上）跟随门缝里的光飘出体外并去任何她想去的地方的方法。她心中有巨大的恐惧，她用超感知提防着下一次可怕事件的来临。

我们在芭芭拉学校教学生 HSP（超感知）时会很小心，教他们区分“寻找错误”与单纯的看那里“客观上有什么”。“寻找错误”会使超感知向负面的扭曲，学生会错失整个人。我们有一些特定的教导方法，使学生发现内在分裂，这些分裂不仅影响超感知，也影响了他们学习专业疗愈的能力。

我的第一次“交界面”经历

帮助我早年发现超感知的另一个负面影响是目睹动物们的死亡，不管是农场动物还是父亲狩猎来让我们吃的。我很仔细观察了动物们在死亡时从一个世界转到另一个的过程。我观察到在这个转换期间，生命能量被向内和向上抽取。刺激但又充满教育意义，当然，也十分吓人，因为我知道那有一天会发生在我身上。这个经历对我的影响就是，我对物质世界和精神世界的交界处十分好奇。我会想一个灵体生命离开肉体时会如何？我甚至想像死亡、不存在是什么样的。有时候我会整夜不睡，想要去探寻这种转换过程。但我无法主动达成。

有些满月的夜晚，卧室里非常冷，我会飘出体外去到月球。那些是梦吗？不知道，但我有许多类似的梦，漂浮在我卧室周围。

我在晚上最大的问题是上厕所，我常常会在早晨发现我尿床，这令我很沮丧，因为我清楚的记得上过厕所。最终我母亲带我去看了医生，医生让她如果早上发现我尿床就打我。她照作了。我非常努力地尝试。我想自己上厕所时一定是在梦

中。然后我发现了阻止尿床的线索。我发现当我在上厕所的“梦中”时，我下楼是用“滑”的，就像滑下斜坡。因此每当我发现自己“滑”下楼梯去厕所时，我就稍稍强迫自己回到卧室的肉体。经过一些练习，我最终做到了，返回我的身体，用正常的方式走下楼梯。尿床停止了。

除此以外我还有另一个有趣的经历，在大概七八年级时。我常常在房子后院的秋千上，然后嚎啕大哭很长一段时间，因为我人生中的真爱还没有出生。许多年后我才想起来，这竟然符合事实，我丈夫在当时真的没有出生！

因为这些神奇的经历和我尝试探索他们的缘故，我成长的过程中也变得对世界愈发的好奇。

成年后一些自发第四层经历

首先我要澄清这里的经历都与酒精和毒品无关。我并不喝酒，也不服用致幻药物，同样也不抽烟。这些对肉体 and HECS（人类能量意识系统）都有伤害。它们会扰动人体能量场并会降低他们的频率和连贯性。这里有一些我开始阶段的第四层经历，我会在第十章分享更多。

隧道测试：在我从一个生物能量治疗师向（灵体）疗愈师转变的过程中，一天半夜发生了件离奇的事。连续两个晚上我都感觉到有人在我睡觉时向外拽，而我拒绝了。第三个晚上，我醒来时看到一个存有在我屋角，我以为那是天使。

我说：“嗨，天使！”然后又陷入睡眠，之后是一个印象深刻的梦：

我夜里上厕所，当我坐在马桶上的时候，我观察自己映在门把手旁边的黄铜板中的脸部影像。突然我金色的头发变成了黑色蓬蓬头，而面部则变成了黑皮肤的男人。

突然间我回到了床上并且醒了过来，但是那两个生物仍然在继续想把我从体内拽出。其中一个蓬蓬头，穿桔色袍子的人，另一个是一名天使。尽管我努力的反抗，但他们的力量实在是太强。就像是一阵剧烈的风吹过我的身体中心。它创造了巨大的吸力将我吸出体外。我的耳膜就像在飓风中一样的震动。

当他们将我拽出时，他们说：“我们要测试你能否跟从上帝的旨意，成为一名合格的疗愈师，你同意吗？”

“OK”

“让我们看看你能否穿过这面两英尺厚的水泥墙。”

“好的！”想着分子之间是有空隙的，我放开控制。我们直接穿了过去。然后回到我的身体。

“很好，但接下来这个有些难，你准备好了吗？”

“是的，”我说，点了点我的能量体脑袋。

他们带我来到了一个深深的黑色隧道，一切都是黑色的。这里充满了巨大的压力。仿佛死亡向我袭来一样。最终，我看到了隧道尽头的光。我们没有进入光里，而是在要进入之前返回了。后来，我意识到这是生死之间的隧道。（见 15 章对死亡的能量场描述。）

当时我正在接受纽约一位老师的疗愈，并且在接受疗愈师培训。下一周当我疗愈的时候，老师问我“怎么样？”

“啊，在我睡觉的时候有一些东西持续的想将我拉出体外，但我拒绝了，然后我看到了屋角的天使。”

“那就是我。你一直叫我天使。我想把你拉出体外，但你拒绝了。”

“哦天哪，那是你？”

“是的，因为你总是拒绝我，我就向塞巴巴（Sai Baba）求助了”

“啊，就是那个蓬蓬头的家伙。你们两个带着我到了生死之间的地方看我能否服从上帝的意志，成为一名疗愈师，对吧？”

“是的。”

“我通过了吗？”

“当然，还通过的十分漂亮。”

从我通过隧道测试不到三个月起，我的开始遇见更多的来向我寻求帮助的人。我并没有宣传。人们只是这样的来而已。当他们好转后他们就会转告给他们的朋友们。我一个人应付不了各种电话和预约，所以我雇了一名秘书和一名财务。我也将一些顾客推荐给其他的疗愈师，我的治疗事业在此时突飞猛进。

天使与指导灵！太多了

我在这些年里看到过许多天使与指导灵。各种大小的都有。天使一般都有翅膀，指导灵通常没有。根据交流对象的不同信仰，指导灵们会以各种形貌显现。黑元告诉我，指导灵们会以任何我们认可和接受的形象出现。他们的主要目的就是与我们交流并教导和帮助我们向整体前进。据黑元所说，指导灵是在地球上投

胎过多次的，因此相比天使，他们与物质界的生命关系会不同。

天使们或在第四层级的高频部分，也存在于四层以上。我并不是十分理解他们都在做什么。几个大天使来过我位于纽约的疗愈中心，我不能理解他们在做什么。我很害羞，除非客户们问起，否则我就不会提及。

有一次，强大而充满力量的大天使米迦勒（Michael）参与了我的疗愈过程，并且在我的客户身上用他的巨剑画着不同的几何图案！

“你在干什么，当心点！”我用精神传送提醒他。但他一直继续。我无法阻止他。

之后的那一天，当我跳入车里想要回卡茨基尔山的家中时，司机问我，“想要个书签吗？”然后他就给了我一张画着米迦勒图像的书签，看起来就是来参与我疗愈过程的那个天使。米迦勒在每周那个客户来做疗愈时都会来，我最终放弃阻止他了，我意识到这就是他的工作。客户变得越来越好了。实际上，她是少数化疗没有出现副作用的人之一。她在每个化疗瓶上写着“纯净的爱”。后来她告诉我她每天都向米迦勒祈祷。这可能是米迦勒一直来的原因。

大天使加百列也来过。是另一名客户。他在疗愈中始终吹响着他的号角。一开始我觉得这很好，但后来我就希望他能停了。太吵了，我无法集中注意力。我到现在也不知道他为什么那样。我没有提到自己看到和听到的，只是问客户是否知道天使的事。她立刻就提到了她感觉自己跟加百列有深刻的链接。

我发现大天使拉斐尔跟乌列尔相对不那么“激烈”。拉斐尔在柔软的爱和丰富的色彩中到来。乌列尔则是短暂的现身，但整个空间的空气都会像水晶一样亮起来，温柔的穿过我和客户的身体。

我曾以为大天使会更庞大，更闪耀，更有力量，更不同寻常。但黑元提醒我，灵界存有显现的形象，取决于他们的意愿以及如何达到最好的治疗效果。

根据《Pathwork Guide》，天使们从未投胎过。所以他们不像投胎过的存有那样有个体性。那本书里还说要想有自由意志，我们必须投胎。没有投过胎，就不会有个体自由意志的概念。因此，天使们会很自然的听从上帝的意志，毫不犹豫。

总有一种想法是认为光之存有、指导灵或天使们越高大，等级越高。这并不总是对的。我看到过许多次很小的指导灵，但却很有效地帮助他所指导的人。不过，我也确实见到过一次很大的天使。那让我想起了日本奈良市的大佛。他在学校课程周举行时来到了纽约 Bridgehampton 社区房里。那个时期管理工作很艰难，

学校扩张的太快了。我的工作压力很大，同时也面对课程里的一个很难处理的学生。有时候我压力太大了就会跟芭芭拉学校的指导灵对着干。这一次我想要退出（通过心灵感应告诉了指导灵）如果情况再不好转的话。我要求指导灵和天使们帮助我解决这个烂摊子，或者至少给我一个事情正正轨上的提示。

用超感官知觉，我说道“如果我得不到我应该继续或者这就是我人生任务的信号的话，我就退出。”（我很可能并不会退出，但在那些时日这是我知道的唯一一个能获取帮助的有效方法。）

下周的课上，在公开冥想阶段，一个巨大的天使出现在厅里。真的非常大。25 英尺高的房顶却只到天使裙子的底边。仅仅裙边就 25 英尺高！厅里充满了炫目的光芒。

“好的，好的，我了解了！”我用 HSP（超感知）向指导灵和巨大的天使喊道。

尝试将我的意识向书里投影

几年之后，在纽约的东汉普顿，我在阅读一本书，内容是关于埃德加·凯西以及他如何将意识投射到书中，以便在睡眠或冥想中学习知识。所以一天下午，当我躺下休息时，我把凯西的书放在头下，将意识投射其中。突然间，我发现我自己飘出了体外到了房子上方。这很令人不安，因为我本以为我不用再读书，就能获得里面的信息。

当我第二天再打盹的时候，我决定用同样的出体技术去纽约，我丈夫工作的地方，只是想试试能否看到他。当时我们住在东安普顿的一间小出租屋，在长岛的尽头。纽约城在西边九英里处。我出体了，当我尝试去纽约时，我朝向其他方向而去。我又尝试了几次，但每次都是朝向东边的布洛克岛。我的头是朝南躺的，所以我出体后朝左走就能到西边，但我从没到过。我总是把西边和东边弄混，这是因为在第四层实相中移动与物质界很不一样。星体旅行的挑战在于集中注意力，你能连续集中注意力在一个东西上多长时间。你注意力所在即是你的目的地。只要你的注意力变动了，你就会改变方向，去了其他的地方。所以也许是我不能很好的控制我的大脑。第四层实相世界的运转将在下一节中讨论。

第四界的困惑

一旦你打开超感知，开始体验第四体和第四界以后，就会出现迷惑。你很可能假设第四界和第四体与物质界和肉体一样。但这不可能。第六感工作的方式就与你的前五感不同。

准备好像坐过山车一样，去体会那些一开始毫无逻辑且难以理解的神奇经历吧！下一章里，我会向你提供一些我对我有用的框架，这些框架是我从自己的体验中总结出来的。

第七章回顾：探索你与 HSP（超感知）及未知之间关系的基础

简短回顾你的童年，明确父母双方家族各自对未对的基本态度。以下是一些自我提问的问题：

1. 哪些经历是你所不能用“正常”理性理解和解释的？你是怎么处理的？什么令你好奇？而现在又是哪些东西令你好奇？
2. 你家族传统中对以下方面有哪些无言的态度？
 - a) 超越物质世界的世界
 - b) 个人信仰与宗教组织的关系。
 - c) 恶的本质以及它与非现实世界和 HSP 的关系
3. 在这些经历之后，你对上述的态度以及 HSP 开发如何？
4. 你对第四层实相的体验有哪些恐惧？

第8章 第四层世界、物体与生物

*所有的世界，不管是物理的还是其他的，天堂与地狱的所
有层次始终都在互相共同创造着。*

——黑元

在这一章里，我会描述第四层实相世界以及其中存在的各种物体和生物。

在第四层实相中跋涉

进入第四层实相世界后，一开始也许会觉得它与现实世界并无不同。你会假设你仍然在现实世界中，因为风景是如此的相似。但在几个瞬间之后你就会注意到不同，因为第四层实相世界很少保持固定不变。有一个很好的理由解释为什么第四层实相与物质界如此相似。因为我们就是第四层实相的共同创造者。我会在之后描述这当中的原理。首先我会描述级成在这个世界的形形色色的物体和生物。

第四界中有各种物体。这些物体包括你看到或者梦到的任何东西，也包括你从未见过甚至毫无概念事物，这些事物是其他人或其他生物创造的，他们也是这层现实的共同创造者。

第四界生物有各种形状，尺寸和外观。他们可能是普通动物形如鸟、爬行动物、两栖动物、鱼，也可能是人类。他们可能是任何神话传、天堂地狱中的角色，可能是任何样子，甚至人类从未想象过的。他们可能是远古造物、也可能很年轻；他们可能难以辩论，超出我们的认知。

除了第四界物体和生物外，还有一种东西叫“思想形式”。**思想形式实际上是情感与思想的组合，我更喜欢称为心理形式（psychonoetic forms）或简称为 PNF。**PNF 一般并不很大，也不完全成形，因为它们主要是由不太成形、也不太组织化的负面情感和非理性想法构成的。可能包含强烈的负面二元情感，以及背后有强烈负面倾向。他们是由人类和所有其他生物共同创造的。每个人都会创造心理形式。

所有以上的提到的第四界存在，包括物体、生物以及心理形式都常卡在个人的能量场里。通常与现世及前世未解决体验所导致的能量场堵塞、创伤有关。这些物体、创伤及心理形式能够通过 14 章的疗愈技术来清除。

第四界的物体

在第四界的人们的能量场里，常常能看到各种古代战斗留下的武器，包括剑、长矛、盾牌、箭矢和子弹等等。同样也经常有各种插在背部的刀（现实性和象征性的），还有各种其他形式的伤口，包括被动物攻击、中毒、刑具等等。人类世代对其他同类做出如此难以置信的行为！在第 11 章，描述了我从人们身体里清理出来的一些东西。

不管是多久时间以前的问题，除非被解决，它们总会以某种形式存留在能量场里。通常，时间越久，其形式越压缩。有时候太小了，除非它们被激活后扩展显现出来，否则是看不见的。这种（激活）通常是因为个人能量系统被外界的强大能量刺激或者有内因（如生病时）。

除了这些典型伤口外，诅咒或者巫术一类，也常存在于个人能量场中（这一世或前世），或是由祖先传下来的。这些东西可以以任何形式存在并且需要更高级的疗愈术，因为涉及一些特定的仪式，其中使用了施咒者（们）集中的意愿。这些人会使用秘传的知识和技术。

这些古代的法术并不因时间流逝而减弱。甚至在现代的病人或心理失常者身上，偶尔也能找到这些古代的诅咒和巫术。尽管很稀少，但是也有古代的知识和技术仍然活跃在第四层实相，并且经常用来积累力量，以便“压”过别人。

尽管这些东西并不被现代头脑所接受，但为了疗愈这些问题，仍然有必要理解第四层实相的运作机制。它涉及到*欲施行伤害的负面意图*，方法是引发被诅咒者的恐惧。我会在第十二章再详细讨论这些。

第四层实相的物体：

- 这一世没有解决的经历。
- 前世未解决的经历。
- 诅咒、巫术或者是仪式物体。比如盾牌或符号等，位于当前或过去世对应的 HEF（人体能量场）中，或位于祖先能量场中，并传递给后代。
- 心理形式（PNFs），自己或他人创造的。

第四层实相的生物

第四实相生物，就是居住生活在第层实相中的存有。他们多种多样，从天使、指导灵，到转世轮回之间的动物、人，再到怪物和恶魔。第四层实相覆盖了很广阔的频带。在第四层的高频段，你会发现光芒、和谐和友好的生物。频率越高，则光芒越亮，生物的进化程度也越高。那里存在着人们称为天堂的信念系统领域。频率越低，表现出来的越是黑暗和污秽。那就是我们受惊吓时听到炼狱和地狱这些地方。当你离开肉体后，有许多信仰系统的领域，会告诉你如何调节自身的光，净化自己的能量场！但后面我们再讨论这些。先回到生物上；以下是我遇到过的非物质体生物列表：

第四层实相生物表：

1. 大天使（天使长）：大天使属于第四层以上的实相，比如第七层及以上。但是他们能去任何他们想去的地方。
2. 天使：天使也能够去很多的地方，就像达到菩萨果位的修行人一样。大部分天使在五、六、七层，也有许多我没提到的更高层次。天使是从没投胎过肉身的生物，他们天然地服从上帝的意志。对于天使来说，不这样做是不可能的。我所见的所有天使都有翅膀，守护天使们都有翅膀，如果有天使没翅膀的话，我会认为他是其他类型，毕竟我是基督徒。基督教里认为天使就是那样。其他的宗教或许不那么想，不过这没什么问题……毕竟我们现在都是人类。
3. 指导灵：指导灵是轮回过许多次的生命，他们已经达到完整性，所以他们有资格在我们轮回过程中担任老师。我看到的指导灵都没有翅膀。他们会以任何形式出现，通过想法和感受和我们交流。有了超感知觉我们就能感觉、看到、听到甚至触摸到他们。我们一般有好几个指导灵：一个主要的，剩余的会在不同时期来指导我们不同的事。
4. 神灵：神灵很像天使，但是他们负责特定的物质界对象，比如帮助那些住在特定灵性地点的人。也有天神在 Center for the Living Force 就有一个神灵；当我住在那里时，这些圣所的神灵就在中心上方盘旋。其他神灵则负责不同的物种。
5. 自然之灵：与各种自然元素，比如植物，树和花之类的。

6. 其余没有轮回过的灵，很难辨认；有些灵没在地球轮回过，但在其他物质系统轮回过。
7. 无肉体的人类灵体：两次投胎之间的人类灵。他们去第四层中各种各样的地方，进行死后的学习。也有一些迷失者和彷徨者。佛教徒们，尤其是西藏的僧侣会在冥想时帮助这些灵魂。门罗的团队也做过同样的事情。第 16 章会详述。
8. 次人格不完整的灵：这一部分灵与整体切断了联系，并在试图寻找自我。
9. 无肉体的动物灵，包括鸟鱼等等：也包括处于两次投胎之间的生物，有一些也会处于迷失划彷徨中。
10. 处于深刻分离当中的第四层实相生命：通常处于第四层较低层面。一般长相怪诞，并试图惊吓你，但大部分是出于恐惧而产生的自我防卫。因其处于深层分离幻相中，持有许多负面信仰和观念；所以他们也可能会想伤害你来获得快乐。他们持有强烈的二元分离信念，并害怕跟别人接触。伤害你也许是他们唯一掌握的“接触”。有时候他们也会以小型和中型恶魔的形式出现。其恶魔外表的模样，取决于他们以前轮回文化中认定的恶魔应该是何种外形。

心理形式

心理形式是由我们或其他生物创造的。可能会呈现任何形式或部分形式，因为它们通常是一些不那么清晰的想法。我们越专注并视觉化它们，它们就越清晰、成型。从负面来说，我们越被负面情绪控制，负面心理形式也会越成型。它们的清晰度、频率和意图取决于我们创造它们时自身的状态。因此，它们散落遍布于在广阔的第四层频率当中。它们在第四层扮演负面角色。

第四层实相世界及其居民

第四层实相可以体验为不同的空间，其特性由居住其中的第四层生命的信念系统所决定。这些空间——或者说信仰系统（或 **bardos**、境）——从天堂到地狱数不胜数。西方的信仰系统和东方的“境”之间有个巨大的不同。西方信仰系统认为异世界存在于我们之外，而东方信仰则认为那些世界存在于我们之中。因此在东方信仰里，这些内景的存在，是因为我们缺乏清晰以及调节意识状态的能力。

力。内景是我们要在冥想中学会认清并消融的意识形态。

信仰系统领域：信仰系统领域包括许多子世界，他们也许相连也许不相连。用集合论或许更好解释。数学上的集合也许可以用来推断信仰系统的运作。在集合论中，一个集合的特性由某些参数来限制和定义。这些参数共同定义了这个空间的性质。因此给定参数，就能用方程式来确定集合内的关系。首先，数学家们设定参数，然后解方程，这些方程是描述集合内事物相互作用的方式的。这些相互作用的方式就决定了空间的性质。然后我们就能知道那个空间里面的物体遵循何种定律了。

信仰系统领域并不一定存在于空间中，因为空间是由其中的居住者的信念创造和维持的，如果没有相似意图和信仰将这些生命吸引到一起，这个信仰系统是不会存在的。因此，信仰系统要拥有空间领域，其中的居民必须持有此信念。空间领域，是由信仰创造的！空间因这一领域中生命的信念而生。这是第四界的一个基本定律。

这些世界被其中居民的信念所维持。只要他们居住其中，就会一直维持着这个领域的存在。

因为我们过于认同三维空间中的肉体，很难想象非三维的世界。我们甚至认为天使也是三维生物！是吗？谁知道呢？冥想能帮助我们放弃这些限制。

即使我们放弃了三维天使的想法，沟通仍然是个问题，大部分交流充满了三维、线性时间参考系。移除这些概念，我们立刻就会有交流困难。某种程度上说，“信仰系统领域”这个词会有误导，因为它给人一种三维的错觉。所以我们现在来用一个新的词：

信仰系统世界

这个词强调了信仰对其存在的重要性。意愿（intention）也在创造这些世界的过程中占了很大的比重，毕竟它们是因信仰而产生的。

据我观察，这样的世界存在在人的第四层能量意识场里。

吸引力法则

星光界中“相似相吸（物以类聚）”的吸引力法则：第四层实相世界和子世界会吸引有相似信仰和倾向的生物。这些被吸引的生物有可能意识到或并未意识到自己的信念。这也许是星光界最令人迷惑的一点，他们是在无意识状态下创造

的！

信仰系统世界是被其居民和被吸引来的的生物的信仰和倾向所创造的。

物质界的吸引力法则：许多人将物质界的吸引力法则简化了,因此也就误解了它，尤其是在二元性的情况下。二元性让吸引力法则变得更加复杂，假设有人在一个负面信仰系统的二元性当中，吸引力法则的另一方面会开始起作用。

首先，在物质界，信仰系统会吸引同类。例如，两个相信暴力的人会被吸引到一起。但是，因为对暴力的信仰是二元的，所以它同时包含一个完全相反的信念。在二元当中，相反的两极也会相互吸引，因为它们是整体的一半。因此每个人会在暴力游戏中扮演一半的角色，施暴者与受害者。他们有时候甚至会交换角色。每个角色的特定则是由他们个人的信仰决定的，这些信仰中包含有恐惧与需求。这就造成了双方的恶性循环。一个典型的恶性循环如下所示：逃避，压抑，然后是要求，但求而不得。导致更多逃避和压抑，更强烈的要求，导致更多的压抑，最终是虐待（伤害 abuse），然后是更多分离和压抑。这个恶性循环可以从任意地方开始。底线是没有任何一个要求能被满足，因为这要求是二元性的，它需要别人来满足它。所以：

满足只能从外求的那个人本身的内在获得！

所以如果你发现自己想从他人获取一些东西，从自身上获取吧！

这就是为什么了解自我，尤其是个人心理的，对于第四层能场量和星光界疗愈如此重要。

吸引力法则及“星光界”是如何影响我们的：因为第四层实相在星光界，所以我们也直接通过第四层能量场受到星光界的影响。这种强大的影响从星光界降到我们的物质界，并影响我们的生活。**我们所持有的任何信仰都会被星光界和吸引力法则支撑并增强。**这一条法则使我们同时受到星光界好的和不好的影响。

因此如果我们的信仰是二元化的和不健康的，它们会受到星光界中同样不健康信仰的灵体支持。因此当我们出现情绪反应时，持有类似分裂信念的星光生物也会被吸引来，来证实情绪相关的二元性！这种情况下，这些生灵会证实并增强我们对自己和其他人的负面评判。这只会让事情更糟。

就像我在第七章描述的那样，一旦你开启第四层的超感知，你就能感知到第四层实相，你就必须面对，不管你是否意识到自己或交流对象的意愿和信念。如果你没有意识到你的负面信仰系统或倾向，你就会觉得你所有遇到的不好的事都

是由于别人。也许是这样，但这是因为你无意识的相信这种事，在吸引力的作用下无意识从物质界和星光界中吸引这种不好的事情。你需要学会的课程与第四章中提到的克服恶性循环的步骤类似。

物质界和星光界甚至在死后也在不断交互。比如，你相信你是个坏人，那么你就会去到地狱，如果你认为地狱里会有火焰和恶魔，你的信念和意识倾向就会带你去。或者起码会呆上一阵，直到你有了更好的念头/信仰/倾向。如果你相信有其它的死后经验，那么你也会经历。你会被自己的信仰和倾向牵引到不同的地方，它们分布在星光界的不同层次上。这些世界是被生物（人类或其他形式）的信念所创造。小心你的信仰！

你最强烈的信仰/倾向，不管是否是有意识的，将会实现。

因为这些是你的信念，如果你不希望它们显化，你就能选择改变，只要你能意识到它们。

如果你没有意识到你的信仰并认为世界就是这样，那么你改变结果的机会就小得多了。

因此理清你的倾向吧，挖掘并理解你的潜意识以及它们对你人生影响，先找出它们是什么，然后再做个人功课，尝试用有效的信念替换掉不喜欢那些，这非常重要！

吸引力法则，以及物质界和星光界如何制造全球效应：每一次当我们有情绪化或非理性反应时，就会在第四层实相创造负面二元生命形式，它们会去到所指向的目标。如果能量场足够容纳，这些形式有时会卡在场里面。你向某个对象发出了情绪化/非理性行为，那么这些行为产生的心理形式会在你们之间建立并维持一个负面的连接。换句话说，如果你仍然生过去某个人的气，那么你和他之间就通过这个“生气”而维持着负面连接。释放这个情绪，负向连接就可以消除。

虽然我们创造的负向思想形式是“送”给他人的，但也会存在于我们自己的第四层能量场中。更严重的是，我们创造的生物能够独自生存在第四层实相中。它们依据各自能量层面的信念，通常聚集在第四实相比较低的震动频率上。

这种过程甚至包括了所有没表达出来的负面思想/情绪！每一次我们重复这些情绪/非理性反应，就会给二元心理形式充能，使它们变得更强大。它们依据我们注入其中的负面能量，创造自己的生活。它们成群结队聚集在一起，形成相似倾向的群体。而每当我们有情绪/非理性反应时，它们就被吸引而来，支持

了你的情绪/非理性反应，并参与进行负面的创造。

它们像其它有创造性的生物一样在进行创造，只不过是从负面的二元化的角度，因为那是它们唯一所知的东西。宇宙创造就是这么运作的。你也是如此。你会吸引你想要创造的负面思想/情绪形式。负面生物依据宇宙创造法则创造它们自己。整体性生命也是如此。二元生命形式通过信念而创造，就像那些已达到整体性的生命一样。

环球噪声带

现在你已经理解这个过程，考虑一下它对整个人类的影响。所有这些处于第四实相低频中的二元化的能量意识生命体，创造了一个环绕地球的负面能量罩。即所谓的“环球噪声带”，但实际上它是环绕地球的二元能量意识生命形式所组成的噪声带。当从遥远的太空接近地球时，就会发现有巨大的愤怒、痛苦、请求、狂躁、悲伤、担忧与恐惧。我们中许多人是因为请求而投胎地球的。我们想要帮助与疗愈的欲望吸引我们来到这个充满痛苦悲伤的地方。投胎时，我们将痛苦和悲伤带入自己的存在和身体，用这种方式来疗愈他们。我们来这里，当然也因为要疗愈自己的二元性。噪声带也可以看作是人类的负面二元集体无意识。

噪声带的误用——政治宣传

不幸的是，噪声带有其非常不利的一面。那就是许多人用它来进行负面宣传。广告专家们非常了解如何能调动人类情绪化/非理性的一面，以达到推销的目的。而政治宣传则是另一种情况：

你知否注意到当一个政治党派想要图谋不轨时，它会首先鼓动自己选民在第四层面的恐惧，从而将目的正当化？

说实话，这很危险。

这就是战争如何正当化并且爆发的原因。当第四层实相的能量意识到达阈值，它就有足够的能量进入物质界，引发物质事件！

我想得你肯定注意到了，任何（美国）国内或国际政治争论、争端或斗争中总有许多情绪化的和非理性的修辞。而互联网更是充满了这种东西。互联网让人类有能力将负面或正面的能量更快的进入现实，因为更多的人被卷入创造过程。每一次演讲，每一次夸大，每一次指控，都给第四实相的二元化的一方充能。

问题是，一旦第四实相中能量意识到达阈值，就会进入物质现实中与自身相似的领域。这就是负面二元修辞的目的，为了给自己一方聚集足够的能量意识，以变成现实。当他们在指责对方中尽可能扩大恐惧和愤怒时，就增加了它进入现实的可能性。每当有人重复这些话，它的力量和确定性就会增加，它在第四实相中的二元化能量意识也会被加强。政治修辞不断重复，尤其在美国网络晚间新闻一类的节目里，简直就是在出售新闻！他们到底知不知道自己在做什么？我很怀疑。每个重复负面事件的人，都在给分裂的大锅里加料。它变成了物理攻击，变成恐怖主义，变成战争，——而它会变成和平吗？它只会变成集体意识的“我们”想要的样子。

在世界范围内的创造当中，我们每个人的责任

不管我们以何种方式在第四层面持有二元能量意识，都会自动与噪音带连接，并帮助维持它。想一下，你如何为它“做贡献”，并维持它的稳固。你有哪些二元观念让噪声带变的稳固，并威胁了世界和平？你需要做哪些疗愈以消除自身负面信念，以便与人类集体无意识的那部分负面信念脱离？你可以通过本书描述的方式来找到它们。

人类创造的第四层实相世界与生物

在由黑元传导信息的那些年，我有过许多次对自己嘴里说出的话或概念“惊叹”为已。有一次，他在讲述人类第四层实相中的恐惧。他的演讲叫作“在第四层实相中跋涉：朋友、敌人还是你的孩子”。在这次演讲中他解释，人类也是第四界的共同创造者，因此没有理由害怕我们自己的造物：黑元说，第四界中许多生物，事实上是我们的孩子，也就是说，我们创造了它们。这一点让我震惊和不安。黑元早在许多年前的《光之手》中暗示过。但是首先我要提醒你，我们每个人都参与了创造、持续创造以及维持第四层实相的过程。

第四层实相的未来

第四层实相的未来很大程度上取决于我们控制并转化对实相的错误印象和信念的能力。也取决于我们的情绪化和非理性反应，因为这些反应在我们对第四实相低频负面领域“贡献”的负面创造中扮演十分重要的角色。有希望的是，当

人们学会这些技术并将之用于心理或灵性精神成长来应用他们的时候，我们向第四界注入的负面能量会减少，当然它们也就更不容易变成现实。

第 8 章回顾：理清你对第四实相的理解

你有过任何第四界物体、生物或心理形式的体验？你是如何面对的？你喜欢这种体验吗？你害怕吗？

1. 你从经验中学到了什么？
2. 你能觉知到第四层实相的哪个层次？较高、中等，还是较低？
3. 将你带到第四层实相时，你的意识状态是怎样的？
4. 你为什么会觉知这些领域？
5. 如果这种经验再次发生，你是否有计划如何面对？
6. 你是否有维持第四实相世界的负面信仰系统？

第9章 第四层实相的物理规律

星光界 (astral world) 是超越物质界的世界。

它的边界并不像物质世界那样。

其物理规律也完全不同。

随着你学习身处第四层实相的新方式，这个过程会越来越清晰。

——黑元

在观察和探索第四层（星光界）以及传导黑元的教导许多年以后，我终于把第四层实相 HEF（人体能量场）运作相关的重要信息整合了起来。这些信息可作为指南，帮助你理解以及体验第四实相。

不幸的是，“星光 (astral)”这一术语与负面体验联系在一起。这是由于缺乏对星光界结构以运转方式的基本理解。正是由于基本结构不同，才使得星光界与物质世界完全不同。进入星光界的人通常以为它与物质界类似，然而事实并非如此。如果你没有学习星光界的规则，通常会带来惊诧甚至恐惧。

星光界的基本结构

观察或进入星光界时，我们会很自然地期待看到处于时空坐标中的事物，就像三个状态的物质：固体、液体和气体。然而，星光界并不像物质界一样有时空框架以及三个状态的物质。我们可能试图用自己所知的原子或次原子世界来解释，但这没用。星光界的基本结构并不固定，也不是液体。也不像气体、分子或原子那样。从这些角度都无法解释。事实上：

星光界的基本结构是无结构！

物体和生命都不是固定的！

它们并不需要保持相同的外表，比如尺寸、外形或颜色！

这就是不同之处！

当你学习探索星光界时，通常需要一些适应。

第四层实相（星光界）的物理规律

现在我们来探索第四层实相的运作，区分它与物质界不同。以下列出的是一些第四层实相的物理规律。在探索星光界时应用这些规则，你会更容易适应并能解释自己的体验。学习并彻底掌握星光界的规律非常重要。记住，如果没有扎实基础地面，跑步是没有用的！（*running doesn't help as there isn't solid ground to run on*）

以下是星光界的 27 个主要方面：

1. 星光界的基本结构是心理事件（译注：*psychonoetic events*，直译为“精神思维事件”，但从内容看应偏向于情感事件），这些事件可能是物质界发生的，或者是想象产生的。
2. 心理事件中包括时间、地点、环境背景、物体和生物。
3. 我们都参与了第四层的个人或集体的共同创造，并将其“沉淀”（显化）为物质世界的事物。物质世界的造物必须首先通过第四层实相；那是创造的正常过程。
4. 想象事件是创造过程中位于将来的可能事件。一旦足够的人专注于——尤其是情感上——某件事，它落入物质界的机率就增大。如果在物质界，我们煽动许多情感能量，并把它背后注入力量，我们就是在显化这个想象事件。见第 8 章的噪声带。许多这类想象事件是未解决和需要清理的——可以通过个人或团体工作而转化，或集聚得足够多从而显化到物质世界。
5. 要将想象事件落实到物质界时，为了创造临界值（阈值），需要有意使用显化的过程。想象事件可以是正面的，也可以是负面的。
6. 要显化一件事，它必须在所有参与第四实相（或星光次界）创造行为之生物的集体无意识中达到临界值。
7. 第四层实相中空间的性质，是由组成空间和地点的能量意识及事件意图（*intent*）所决定的，这些地点可能是事件真实或想象中发生的地方。
8. 根据“物以类聚（相似相吸）”的原则，信念系统和意识倾向的原型周围汇聚了许多类似事件。这构建出了第四层实相的结构。每个原型都可以理解为一个次界（*subworld*）。

9. 任何第四实相次界的物理规律，由该世界所持的信念以及其中居民生物所定义。例如，在某个星光界，可能会存在“重力”，每个人都头朝上站着。在另一个星光界，可能完全没有重力，人人都飘浮在空中。在每个星光界或次界，光和颜色都可能不同。
10. 星光界时间与物质界大不相同。在物质界，尤其是科学研究中，我们有一个“时间轴”。它永远向未来行进。我们也亲身体验到时间的片刻。有时我们感觉时间飞快（愉快的时候），有时时间变慢（如无聊时）。面临突然震惊时，时间似乎停止了，比如巨大噪音，或意料外的恐怖事件。记住这些慢动作的事件，就像你急刹车以避免碰上前面突然停下的车辆一样。星光界的时间不是线性的，也不总是朝向未来。在特定星光界的时间，取决于创造并维持该世界的生物的信念。例如，时间可能会向前、向后或停止。如果某个星光界中的生物不知道时间，甚至从未想过时间，他们就不会创造它！
11. 由于星光界是心理事件组成的，因此星光界时间与空间是联系起来的。在物质界，空间嵌套在时间框架里。物质界时间持续向未来流逝。而在星光界，时间被封装在空间中，由空间决定。比如，我和最好的朋友在雅典时，我们望着卫城的一道墙，两个人突然不约而同流出眼泪，因为我们看到成群的士兵要摧毁雅典。这些地点封存了遗留的遗留事件，因此你在这里会感到很大的痛苦。
12. 封存在星光空间中的过去事件，可以通过个人或团体疗愈来清理。此时，事件中的能量意识将整合到伟大的全一当中，全一，可以被体验为一个浩瀚的生命与爱的海洋。它（这事件）最终回归核心并创造更多核心本质。
13. 你身处星光界的地点，是你的意愿（intention）、关注点和情感吸引的地方——这些可能都是无意识的。如果无意识很强，或者缺乏理智和情感的清晰性，你会被莫名的不可抗力拉到与你（无意识）相匹配的地方。如果你想要灵魂出游，你会到达和你匹配的星光界领域。
14. 移动和旅行，受到头脑专注点以及情感或感受强度（力量）的影响。如果你想在第四界移动，你必须调准意愿，专注头脑，并允许你关于目的地的感受流动。如果你想去哪里，假装自己是一艘火箭。感受是燃料，

头脑专注力是导航系统。如果你没有要去的强烈感觉，要去就会很难。专注点决定了目的地。星光界旅行的挑战在于：专注于一个事物。一旦你改变专注点，目的地就改变了。你的能量场清理的越干净、越能管理感受和头脑，你在星光界移动的能力就越强，因为没有物质世界的阻碍。事情会立即发生，因果关系也会更慢（Things happen instantly, so cause and effect are slower.——译注：感觉后一句应该指的是物质界。）

15. 意愿（intention）可以让感受立即改变。用意志力（willing）去某个地方可能无法到达，因为大部分人认为“意志力”是一种二元的强迫力。这可能会导致你进入一个充满任性、强迫的生物之处，他们可能会想控制你、强迫你按他们想的做。
16. 星光界的边界是可变的。人类的边界不像物质界那种结构。不过，如果你相信它们和物质界一样，它们就会是一样的。
17. 外形和外观由每个时刻的自我观念决定，可能会随时变化。当我刚开始疗愈时，我能看到人体中许多星光生物。我能进入一个人的 HEF，试着把这些附体拉出来，它们可能会变形并溜走。处理这类星光生物很奇怪，因为我们习惯于看到人类固定的外形。
18. 能量意识可以扩展到无限或压缩到极小空间中。这有时会给人一种错觉，似乎多个能量意识可以同时占用一处空间。人类在物质界的外形是固定的。而在星光界，生物可以极大，也可以极小，因为不是由物质组成的。
19. 感知取决于观察者的明确性及其能量意识的频率。星光体生物可能会呈现某种形式以便和你联系，或呈现为它自身信念中的自我形式。
20. 一旦连接，永远连接。这会产生许多影响，尤其是将你与处不来的人连接上的时候！
21. 在星光界，物体和生物会发光——这与物质界不同，物质界的物体反射太阳光。这种自发光比反射光包含更多对象自身的特性信息。在较低层的地狱尤其如此，这些地方非常黑暗，因为此处的生物不能产生光。
22. 第四层的能量意识可以被注入作为容器的物体。
23. 上下可以从空间、振动频率以及明亮程度来定义。振动越高，光越亮，你就越高。
24. 好坏也可由振动、明亮度以及意愿（而不是尺寸大小）来定义。

25. 力量可由频率、密度、明确性、一致性和焦点来定义。
26. 决定第四层能力（power）的因素：它由心智焦点（focus of mind）产生，心智聚焦决定了力量的目标（心智明确性）；心智焦点之上情感能量的聚积，将点燃心智对象；还有意志（will）的精确性。这包括使用我们自身的三个方面——理性、意志和情感——还有它们互相的平衡性，这也反映并有助于你意愿（intention）的对准。意愿越清晰，理性、意志和情感三方面越平衡；其结果就更加清晰、强健以及一体性（一元化）。
27. 许多梦境是第四实相的体验，比如飘浮下楼或飞行梦。

离开低频星光界的方法

在梦中或第四实相的体验中，你可能会身处低频（低层）世界。当你要学习第四层实相疗愈时，很可能会遇到这种情况。不要在没有经验丰富老师的指导下学习。如果你遇到了，就要明白如何脱离。不幸的是，你最初的几次体验通常会很可怕。所以，你可以练习以下方式，或者选择你最喜欢的几种方式，这样可以帮助你去到星光界中较高的层面。

1. 冥想，在你 HEF 的 3 轮和 5 轮之间建一座桥，同样这也是位于第三层和第五层灵界之间的桥。经常这样冥想，在你疗愈前也要冥想。首先感觉、看到并知道你的第 3 和 5 脉轮，然后练习在它们之间移动。这一点可能是这个方法所有项目中最难的。
2. 跟随光。进入光中。
3. 使用咒语、灵性领袖的名字、你宗教中的上帝的名字或你觉得最有连接感的宗教人物的名字。
4. 呼唤指导灵、上师或灵性领袖。
5. 在你 HEF 的第 7 层做一个白色护盾。这需要你能克服恐惧。第一次可能很困难，需要练习。
6. 命令对方“以基督/佛陀/真主/耶和华之名，请离开。”（使用你的宗教或感觉有连接灵性领袖的名字）
7. 使用《糖果屋》童话中的“夜祈祷”（译注：没有查找到内容）

结论

在第四层实相中，我们强烈的思想念头和信念会显化。我很喜欢的一部老电影《禁忌星球（Forbidden Planet）》展示了这一过程。电影中一些太空旅行者被放逐到一个星球上。在那里遇到一位年老科学家和他美丽的女儿，二人是过去一次飞船着陆中仅有的幸存者。一开始一切都好，但随后新来者发现这里非常危险，夜晚他们必须用厚的钢墙把所有东西盖起来，否则一种不知名的力量巨大的怪物会攻击并杀死他们。

新来者当中有一个人和科学家女儿相爱了，怪物的问题更严重了。然后新来者发现地下有一台巨型机器/计算机。年老的科学家骄傲地宣布，这台计算机直接受到他头脑心智的指令。每个人都被震撼了。然而那隐形怪物的攻击一直在持续。经历过许多次斗争之后，大家开始发现怪物是科学家的深层无意识创造的。后来科学家在打斗中去世，怪物消失了，计算机也崩溃了。

第四层实相也类似，但并没有什么计算机在其中。这只不过是第四层实相的运作方式，尤其我们无意识的部分（创造力更强），因为我们没有觉察。一旦我们觉察了无意识中的内容，以及它如何通过创造实相的过程来运转，我们就明白我们自己如何制造了问题。

第9章回顾：明确你对第四层实相的理解

1. 研究以上第四层实相特征的描述。与你第一次星光界体验相对比。用“第四层实相（星光界）的物理规律”这一节的信息进行解读。
2. 每次星光界体验中你学到了什么？
3. 列出任何感觉不好或可怕的星光界经历。
4. 如果你想离开低频星光界，上面方法中你认为哪种最有帮助？

第10章 其它第四层现象：附着物、植入物、外星生物

请注意，使星光层物体或生物消失的困难在于全程保持无条件的爱，无时无刻的与无条件的爱连接。这非常困难，因为如果你进入恐惧中，情况将返回至初始状态，你必须重新开始整个疗愈过程。

——黑元

现在你知道第四界是如何运作的了，在本章及后续章节，我将描述第四界（星光界）各种现象，这些你迟早会在疗愈室里遇到。让我们从最简单的开始。即星光附着物。

能量场上或其中的星光附着物

在讨论这个之前，牢牢记住星光界是由意识能量构成的。熟知这个概念在星光界的探索过程中非常重要。

请记住，在星光界“吸引力法则”的效果比物质界要强烈、快速得多。**你的思想、情感和信念将吸引相应的事物到来。它们附着在你的能量场上，并增强你们共有的信念。这种附着物，正如它们的名称，常常附着在你能量场的第四层或星光层。**有时候甚至会出现第七层周围。我还未观测到其它层有附着物。然而，它们处于第四层能量场，仍然会影响你的其他能量层。第四层会影响其它层，尤其是第二层。

如果你的关系中充满争斗对抗，就像我一度经历的，你将吸引许多类似附着物。它们助长争执，并以你和伴侣产生的负面能量为食。在对抗中，负面能量得到释放。释放出的负面能量刺激对抗，促使更多矛盾，因为周围总是有许多过剩的负面能量提供给下一次对抗！

这些负面能量附着物，很容易从客户能量场移除。关键是自己保持无条件的爱，然后你的手轻柔地抓起这些附体物，将它们升举到光中。它们将在光中被转化。这些附着物可能是生物或物体，比如前世留下来的各种武器。

星光力量的本质

正如第九章所描述的，星光力量的产生源于三个方面：关注点（聚焦），将星光能量集中；意志（will）的强度，保持星光能量的目标；情感的积累，或强烈的感受，为之充能——换句话说，源于我们对自身三方面的使用：理性、意愿和情感。这种能力可以被用于正面的或负面的事情，如帮助或者伤害、控制别人。正面和负面的星光力量遵循同样的法则运作。

个人或群体可能会发出或受到负面星光力量的作用。

该力量也可以被注入物体中。事实上，我们一直在这么做，通常是无意识的，有时是在半自觉的；有时我们则故意这么做。你是否曾经在电话中与某人争吵，然后愤怒的摔下话筒挂掉电话？猜一猜你的愤怒去到哪里了？愤怒不仅传递给你争吵的人，也传递给了电话。那么谁又会被愤怒传染呢——下一个用电话的人！你的耳朵怎么样了？你是否曾经故意诽谤某人？猜一猜这种愤怒意识去哪了？没错——直接传递给了你诽谤的那个人，无论他们在这个星球上的什么位置。你做的越多，这种负面意识就越强烈。就像一些积习。你建立了一个能量意识的通道，不但在你自己的能量系统中，也通向你不断诽谤的那个人。每种行为，都有对等的反向行为！最终将返回到你身上！这种能量不会像电磁场一样随着距离的增加而衰弱。

意愿决定了星光力量的二元性或一元性

星光力量本质上源于情感。然而，要利用星光力量，必须要专注于一个目标。这需要头脑的清晰，引导星光力量达到明确的目标。目标可以是任何人或事！再加上灵串发出的意愿（intention）的能量，将产生更强的力量。

当某人认为他必须对抗某些事物时，意愿（intention）就分裂了；例如，他们认为自身拥有正面倾向，其他人则是负面。只要沉溺于好坏，你就陷入了二元性。二元性的意识并没有纯净的、校准的正面意愿（aligned positive intention）强大。

护身符：例如，护身符是注入了星光力量和意愿的物体。任何物体都可以做成护身符。制成以后，它可以被用作汲取当初注入的那种星光力量的来源。它可以用来保护免受某人或某事的伤害。护身符通常通过仪式制造。护身符可以为自己，也可以为他人而制作，并可以注入纯净的、合一的正面意愿用于帮助，或者，

注入负面的分离意愿用于伤害。

典型的“正面”护身符仪式就像你在阳光下用某个积极意愿激活水晶，这种比如“坚持疗愈，直达灵核”这种意愿。目的决定了它是正面还是负面。这种水晶激活仪式是一种古老的美洲印第安人仪式。你自身对准某个特定的正面目的或创造，在日出时分，将水晶在火焰上经过三次，并说出你的目的。很早以前，我和指导我的一起做这个仪式。我觉得非常感人（moving）。

曾经一度，我没有想过在这种仪式中是假想了一个敌人。这种敌人被认为是外在的。现在，我当然已经知道，这些外在的对手只是为了引出内在的敌人——那些没有认出的、分离的那部分自我！这才是仪式起作用的更深层真相：敌人就在内在，不在外部！当你清除并整合自我，你就能自然地应对外部事物。

只要我们牢记最根本的疗愈是治疗我们的内在分裂，那么外部世界的二元性就只会是内在二元的反映。

我的星光物体经验

远古或现代仪式赋能物（Empowerments）及植入物：第一次看到个案身上的植入物时，我非常惊讶。我向黑元询问。那是她心脏上的一个护盾。黑元告诉我，那是远古地球女神崇拜时期就放置的，当时神被视为女性。这个护盾用来保持她对女神的忠诚。她不能爱上任何男性。她必须保持处女之身，来守护神庙。

治疗的过程比较有趣，我遵循黑元关于移除护盾的操作建议：清除护盾周围因各种痛苦经验而堆积的粘液，先用银光再用铂金光灼烧伤口；重建七层能量场被毁坏的部分；并在每个层面上将之与其他层合而为一。

治疗之后，我想起她之前的主诉是无法与男性相处。她离过好几次婚，难以保持长期的两性关系，虽然她已经在几次的婚姻中有了五个孩子。后来，我听说在治疗完成的一年后再婚了。

我多次移除那些因特别原因在古代被植入的物体，比如在古埃及时代植入的圣甲虫，在较近时期非洲以及美洲植入的昆虫。这些植入的目的是用来赋予力量或用于伤害。

我曾经见过在亚特兰蒂斯时期植入的用于帮助、赋能或伤害的水晶。我还见过一个自称来自西藏的年轻导师在他学生的第三眼中植入的匕首。他并非有意这么做，而是出于无知将那个星光物体留在了他学生的第三眼上。我并未见过他，

但他因在 20 世纪 70 年代中期在华盛顿骑摩托车而出名。他给很多人发功来打开第三眼。开眼仪式时用一把匕首。不幸的是，在开眼过程中，他是撕开第三眼（眉心轮），因此破坏了封印。他的学生无法控制这种超感知以及所开启的星光层，他们的灵视是扭曲的（幻相）！他们经历了非常可怕心灵体验。

很快他们寻找到我，涌来许多可怜惊恐的灵魂，向我寻求帮助。我修复了他们的第六脉轮以及封印。然后我关闭了他们第六轮的封印，阻止恐怖的灵视。我这样做是因为，他们无法控制自身的能量场、脉轮和通过第六脉轮的能量流。现在，他们无法获得足够的能量来打开封印。这使得他们的视觉恢复正常，并把注意力放在物质界。治疗自动消除混乱的灵视，因为我修复了他们的脉轮和封印。

从其他星光界相关的患者身上，我见过能量场各个部位的各种各样的星光物体。通常是古代或较现代一些仪式上放入的。

我的星光生物体验

未被满足的需求引来自我创造的生物：有一次遇到一个星光生物，是在帮助一名女性治疗胰腺时。她身体胰腺部位长期疼痛。在我清理她胰腺第四层能量场时，我看到一窝年幼的鸟身女妖！我非常震惊，并寻求指导灵的帮助。指导灵告诉我，要小心地将小妖从个案能量场中移除，举到光中。我照做的时候，一个小妖咬了我的手指！指导灵建议将无条件的爱聚集在手上和手指上。这很有效果。小妖们不想离开它们的窝。在将它们移出来并置入光中之后，我将巢穴也一并移出并消融在光中。在我将它们放入光中之后，它们的外形消融。扭曲消散之后，它们变成了白鸽。

然后按指导灵的指导，我清除了伤口周围淤积的脓水和其他毒物。然后指导灵指导我如何在第四界使用合适的能量意识为伤口充能。之后又清理了其它层的能量场，完成了治疗。

在个案休息的时候，我告诉她刚才情形。因为她也是疗愈师，可以和她谈论这些。在治疗后的接下来几周，她对糖的渴求降低了很多，并在课程中开始处理用糖来代替对母爱的渴望的问题。星光界的一窝幼年鸟妖就代表了对母爱的渴求，以及儿时求而不得导致的愤怒。请牢记，第四界生物以它们自身所认定的样子存在，并遵循吸引力法则“相似相吸”，因此才会在她的胰腺中安家。

在我告诉个案幼年鸟妖们如何在光中清理转变为鸽子的时候，黑元告诉我它

他们从来都是鸽子！

因此个案胰腺中的一窝鸟妖，是她无意识的需求以及被母亲忽视的愤怒而创造的。所以我们可以说，是她自己创造了鸟妖，或者说，她吸引到了它们。两种情况都可能是正确的。请注意，这里并非在论断她母亲到底有没有悉心照料她。在这个案例中，她无意识的结论，才是要点所在。疗愈师的观念并不起作用。而是个案自身的认知，她所认定的“事实”，这些是她需要在疗愈师的帮助下面对并处理的。疗愈师还加大了疗愈的力量，重构了能量场，以帮助解决问题。会让她恢复得更好。个案学习如何照顾自己，放开“无法照顾自己”的结论，以及潜在的无价值或“我很坏”的感觉。

与心理问题相关的星光体并非只是想虚构出来的，它们由意识能量构成，正是这些能量阻塞我们的能量场，将负面生命形式保持在原位，并干扰我们创造生活的创造过程。

幻想：我们在第四界遇到的一个问题是，如何区分真实有帮助的指导灵与水平不怎么样的假高灵，或只是想与你沟通的第四界生物。有一个非常有趣的例子。一位缺乏社交的女士，内在整合也不完善，吸引了一些声称是她指导灵的第四界生物。来治疗时，她非常兴奋，因为见到了她（所谓的）的指导灵！在治疗期间我看到的这些星光存有，他们的灵性水平非常低。他们光芒灰暗、不成形，并带有负面的欺骗目的。我对她无法清楚的认识实相而担忧。我把这些生物送入光中，并向她解释这个情况。然后我们开始了“常规”的治疗，不再有灵性现象。这很有效果。她需要重建日常生活，而不是沉溺于灵界现象。在让她面对并过好日常生活而不是沉迷于幻想之后，她开始重建物质界的正常生活。

第四界的被附着物-黑色伽梨女神：在全职作疗愈之前，我在纽约开展了十五年的治疗课程，最后一次课时，我第一次见到了黑色伽梨女神。当时我治疗一个多发性硬化病患者。在治疗即将结束时，我看到一个巨大的黑色伽梨，尖牙咬在她第七层能量场上。一开始我想移除它。这很困难。我意识到这超出了我的盟约范围（译注：黑色伽梨是印度教神）。我建议她寻找一个远东的熟悉藏传佛教的人，找个比我更适合做这件事情。我不知道她是去找过。她后来去了其他地方，我没有她的消息。

人类和星光生物的连通课程：在熟悉了第四层生物的治疗之后，我开始进行连接星光生物与人类物质世界的治疗课程。这有点像物质世界的两个人开会。我

这有一些案例。通常，某个第四界生物徘徊在一个人身边，是它想要从这人身上获得些什么。通常是在物质界没有完成的事。有时是死去的人想要告诉所爱的人，他并未死去，而是活在第四界。有时是死后不愿放下物质界的关系。以下内容是非常有趣的例子。

在我还工作在 Pathwork 中心（后来改名为生命能量中心）的时候，我去往荷兰向 Pathwork 成员教授核心能量课程。某个个案遇到了麻烦。就在我到达荷兰之前的几周内，她两次差点死掉。我称呼她为克莱拉。克莱拉告诉我一些关于她祖母的趣事，她祖母在几周前，也就是她开始发病前，刚刚去世。克莱拉是她祖母抚养大的，并和祖母非常亲近。当她祖母去世时，她非常痛苦，极度的想念她的祖母。克莱拉成功与她死去的祖母取得了联系。但现在她遇到一个问题，她的祖母不停的呼唤她去往其所在的地方。在我到达的两周前，她的祖母告诉她去三楼的窗台跳下去！克莱拉在窗前思考了一段时间，并最终回到房间。她很痛苦，她想念她的祖母，但她也不想死去。然后在我即将到来的前一天，另一件事情发生了。在她洗热水澡的时候，克莱拉差点因为瓦斯中毒而死掉。（我一直没有找到瓦斯是如何出来的，但事实却是这样！）克莱拉告诉我她的祖母还在不停的呼唤她过去。

幸好，克莱拉安排了一周在我身边。她每天都进行连通课程。连通她与那个世界的祖母。治疗课以对话开始，经过我和克莱拉的超感知方式，她们交流以结束她们此生的关系。慢慢的，通过一天天的连通课，关系逐渐完结。最终，在最后一天，她祖母离开了。她们俩互相放下了对方，祖母进入房间角落的光中。在那之后，克莱拉没再遇到和她祖母的这些问题。

在那之后我进行了很多类似的课程。通常并没有克莱拉遇到的情况那么严重。大多数是建立简短的沟通，死者明确告诉亲人他们很好，仍然活着，只不过在另一个世界（大多死者更喜欢那个世界）。

第四界儿童：另一个很常见的连接第四界和物质世界长达数年的情况是死去的儿童和他们父母的联系——显然，更多的是与母亲的联系。这些第四界的儿童还在家庭成员当中，像其他儿童一样成长。大多数时候，母亲是知道这事的，她们和第四界的孩子交流，但不对外人说这件事。她们只对我说这些。

另一个类似的现象是，物质世界的儿童有着第四界的玩伴。很多儿童都是有的。他们通常被称为想象玩伴，但任何拥有第四界视觉的人——比如这些儿童，

可以看到第四界的儿童。这在治疗者的孩子身上非常常见。

第四界与物质生活的联系：我遇到的最神奇的涉及第四界人类与物质世界人类的事情是，有一天一个来自外国的新个案来治疗。那时，我已经习惯于指导灵和其他类型的生物参加个案的治疗。这次却截然不同。这个女士进入房间并关上了门。几分钟后，三个身着黑色正装的第四界男人穿过关着的门进入房间，他们严肃警觉的四处打量。他们看起来很尴尬，并不知道在这房间里和疗愈师做什么。我觉得很奇怪，因为我知道的多数治疗过程中的参加者都是来参与治疗的，或者从某方面提供帮助（比如他们是病人的指导灵或导师），或者是个案的亲人想要与之沟通。这几个人不一样，他们强壮、有力，并且非常严肃。他们一直环视我在工作的大房间。过了一会，因为他们看起来不像是要与个案联系，我选择忽视他们，但我一直保持警觉。在我完成了治疗之后，他们随她离开。她看起来并不知道他们在那里。我也没有向她提起这件事。

几年之后，在我同我的外国疗愈师朋友莎莉聊天。莎莉问我她介绍给我的一个女士是否过来寻求治疗。我问她所介绍的女士情况，她告诉我的就是那三个黑衣人跟随的女士。我讲述这几个怪人从关着的门进来，并显得很尴尬。莎莉大笑说，那个女士是该国家一个秘密服务机构的首脑的妻子。我们一起笑喷了！我想这是我在治疗生涯中遇到的最不礼貌的事情。显然，穿正装的男士是保镖，或他们想成为保镖！谁知道呢？

我想说，你们可以随便怎么看待我的这些经验，任何愿意的方式！

——芭芭拉 布蓝能

一些可能会对你有用，一些可能不会。对我来说学到了很多。它们去掉我对实相的限制。我分享这些来拓宽你的视野；当然这完全取决于你。接受与否我都不作判断！

外星人 ET

关于外星人的话题一直是禁忌，但我仍会尝试描述。

作为曾在 NASA 的哥达德飞行中心工作的物理学家，我无法认同这个宇宙如此有限而无法创造出至少等同于我们的生物，更可能的是他们比我们先进。我们的太阳系非常年轻，我们的银河系也是。到现在我们还在认为我们是最好的、进化最先进的物种。好吧，我们可能不是唯一最先进的。如此限制了未来的视野，

这是多么的可悲。可能某一天我们会发现非常高智能的生物，或者他们将发现我们——也许已经发现了！

最初，我们以为自己是宇宙中心的最高级物种。伽利略真的为此受了不少苦——他说地球并不是太阳系的中心！随着科技进步，我们一直在发现更大、更高级的事情。

你能想象，当我们发现更先进的地外文明会怎么样？我们心理如何接受这件事？当然，很可能我们最终会接受。毕竟，我们生存在一个普通的行星上，围绕着一个在各方面都很普通的 G3 类型的恒星运转，这种恒星满宇宙都是。我们的银河系也不是一个古老的星系——很多星系比我们古老许多光年！

在星系系统中找到其他像我们这样的行星很困难，因为我们还没有发明出适合的工具。但这并不意味着他们不存在。另外，正是因为我们的身体适宜地球的环境，这并不意味着其他生物的生理系统必须像我们一样。事实上，有证据显示生命体可以适应我们认为的各种恶劣环境。生命体创造出适宜他们生长的生态系统。一个很好的例子是人类在大洋深海底的热流孔周围也发现了生态系统。在我们发现这之前，我们不相信在如此高温的环境下会有生物存在。但事实却是如此！

我不知道外星人是否如“新时代”所说的那么普遍。至少在物质界我从未见过。另一方面，我曾在非物质世界见到过类似外星人的生物。我在蒙托克的房子就在据说是费城实验后发现外星实体的雷达旁边。我曾经看到据说藏匿有外星访客和技术的美国内华达州美国空军基地的 51 区的报道。我记得关于外星人的讨论在我的那些“非传统”的（作为一个二十世纪六十年代的人会这么形容）学生间非常流行。但是，哎哟，我从未见到过外星人。或许我想见到一个真正意义上的外星人物质实体，设想他/她/它非常的友好，长相不太吓人，没有攻击性，并且不是想要请我吃午餐；但到目前为止，至今没有这样的幸运！

说到外星人，我曾在奥米茄机构进行一个工作讨论会，同时另一名著名教师也在带领他的研习班。正好我们共享这个用于休息的二层小屋。那个周末这个小屋一直吱吱喳喳，他住在一边，我住在另一边。我本来要睡觉，但很多次我都在想这个小屋会不会要飞起来。我看到惠特利很有意思的一件事情是他走路很像星侠中的杰夫·布里吉斯：脚趾走路，头部抬起并向前，身体向前倾好像被一根绳子吊提起来拉着他离开地面一样。我正和协助我的芭芭拉学院老师们在一起。当惠特利在午餐时候走过的时候，我们都会用我们的 X 光视角（即灵视）观察一个

很有意思的东西，坦率的讲，是他脑中的植入物。它频率很高，并驱使他的大脑频率也高于常人。不仅如此，它也是一个连接第四界飞船的设备。通过它，“他们”（第四界生物）可以观察到我们的一举一动。我们想询问他这种感觉怎样，但我们感觉难以启齿。我们没有看到飞船中的他们是什么样子。

与伊丽莎白·库伯·罗斯的亲切交流

这使我想起与伊丽莎白·库伯·罗斯有关的有趣经历，她是一个杰出的女性，终生无所保留的致力于治疗他人，我们那个时代的伟大领袖，并为我们打开了许多新的领域。

我的故事开始于请求她支持我的书《光之手》。起初，我把书发给了她并请求她能否为我背书，然后我给她打了电话。

她说：“这是一本不同寻常的书，你能来我在西弗吉尼亚的家里么？”

我尽快驱车来到她家中。在长时间的驾驶过程中发生了一件事一直持续到整个旅途。无论路转向哪边，昴宿星团一直在明亮而神秘的夜空中全部可见。我一直被昴宿星团吸引，并感觉我好像个人与之有相关联系。可能我在亿万年以前从那里来到地球。我经常对昴宿星团有思乡感。我在半夜醒来走到天台凝视昴宿星团，带着一种难以言说的渴望，想归到昴宿星团美丽先进的社会。我知道昴宿星团并不是一群互相挨着很近的星星们，只是从地球的角度看像是挨在一起。然而，这不能停止我的渴望。

当我到达时，伊丽莎白来到走廊迎接我。我在美丽的夜空中指出昴宿星团，她说：“那是我们来的地方！现在请进来并吃些东西吧。”在进入她厨房后，我惊奇的看到各种各样的新鲜出炉的甜点。厨房的工作台和桌子上都是。有派、蛋糕、夹水果的煎饼，饼干，水果面包，以及其他馅饼。就像是来到了一个欧洲烘焙工坊一样。

“给你，吃吧。开了那么久的车你一定饿了，”她说，她尽可能多的把食物放在盘子里拿给我。我不好意思说自己不吃甜点。所以我吃了很多。

“这是本很神奇的书。把你知道的都讲给我！”

“你想知道什么，我该从何开始？”

“教我如何看到灵体光环！”她说，一只手上拿着咖啡，另一只手上拿着烟。

我尝试开始，她喝了更多的咖啡，也吸了更多的烟。她并不打算改变自己的

意识状态，但意识状态改变是产生超感知的先决条件。我尽力想找个礼貌的方式把讨论的内容转到请她为我的书写推荐。这很困难，因为我在那时还是个不知名的作家。我继续道，“要看到灵体光环，你需要平静你的意识，同时提升你身体中的能量流动。深呼吸并保持注意力集中。”

“为何我不能看到灵体光环，但我看到外星人？”她问道，似乎无视我的步骤。

“我从未见过外星人”，我说，尝试避免刚刚一无所获的“超感知教学”。

“或者我应该说，我只在第四界见到过外星人。一个很高，一个蓝色的略矮。你见到的外星人长什么样子？”

“我也看到过外星人，但他们是真实的（指物质世界中的）。他们使我身后的一把椅子悬浮起来。然后他们把我带到飞船中。”

“哎呦我去，里面什么样子？我只进入过第四界的飞船中”，我说，尽可能的维持着对话。

她说：“有些像手术室，圆环外围有一圈桌子。里面东西都是浅灰色或白色。他们正在人类身上做些什么。”

“嗯，里面有桌子，”我回答。“所有物体都是浅灰色。桌子上盖着更浅的垫子，几乎是白色的。飞船的中间有个大洞，像是一个高高的中庭。这看起来像是他们将物体浮起吸入飞船的位置。我没看到任何楼梯。我想知道他们是怎么做到使物体悬浮的。一定是做了什么来对抗引力场。我想这就是我进入飞船的方式，但是不记得被悬浮到空中。整件事感觉像梦一样，但看起来很真实。你可以理解我说的吧？”

“那不是梦，”她严肃肯定的说。

“那里看起来像是医院或者实验室，但没有一个人，”我继续说道。随着我们继续聊天，事情变得很奇怪起来。我们像是融入了另外一个世界。

然后伊丽莎白问：“你通灵么？”

“是的”

“很好，为我通灵一下！”

“好的”，我说，然后我开始扩展意识状态。我以为她只会问几个问题，但她不停的发问。我恍惚记得在通灵一开始看到第四界外星人进入房间。我俩都看到了他们。然后通灵的内容转变，当晚的其余时间，我通灵回答了各种问题，比

如说艾滋病的起源和治疗方法，我看到非洲的一个小昆虫，像螳螂，哈佛大学图书馆的一本昆虫学书籍记载了这个特殊物种，甚至看到一种治疗方法是将艾滋病患者的血液通过一个木炭状的物质净化，然后回输入身体之中。通灵过程一直持续了整晚。当结束的时候，已经过了九个小时。

在我拂晓离开的时候，我惊奇这一切是否是真实的。

通灵是否是有益的？或者这只是会见名人的一个神奇美丽的夜晚？看起来像是我们互相已经认识了几十年。但那可能不是伊丽莎白通常的样子。我真的不相信通灵和外星人的这些事情，但是，我总是对自己说，“等待并且观察是否这方面有发展。直到现在，芭芭拉，享受这种状态。”

我们将通灵内容全程录音。我将录音带留给了伊丽莎白。我不知道后来怎么样了。我不记得上面还有什么。我也没去尝试在哈佛大学的图书馆昆虫学百科全书中寻找这种昆虫。但我带着一个确信离开了。即，我找了一个真心喜爱和尊敬的一生的好友和同盟，一个告诉她真话而不必担心的人，即使别人认为多么不适宜的话题（对于一个博士来说讨论外星人）。

之后我又拜访过她一次。我还带了一位想见她的学生。路上充满了期待感。见面就像上次一样，但是没有讨论外星人和通灵。伊丽莎白抑制着自己的能量。她似乎不太关心我带来见她的人。后来我又见她时，她告诉我，她并不信任这个女士因为她个人的功课还没有做好。不过，那仍是一次很棒会面。

给这次拜访画个完满句号的，是在开车回弗吉尼亚 Pathwork 中心的三个小时中，路面上出现了一道彩虹，就在我车的前方。美丽至极！

在那之后我又见过伊丽莎白几次。每次我开会时遇到她，她都很友善并询问我是否在做着我在这个世界该做的事情。这看起来像是在问我是否足够冒险，是对真正的自我、我所看到的、我所做的保持坦诚。我必须承认，我很长一段时间担心写这本书。但是真实的总是最好的，现在我对编写这本书感到开心。

第 10 章回顾：探索你的其它星光经历

1. 你是否有过附着物的经验？列出它们。
2. 你是如何处理它们的？
3. 你对外星人的观念如何？
4. 你是否有外星人相关经历？写出来。

5.你如何将外星人与现实生活融合？

6.从这一章中，你是否能更好的理解星光现象？

第11章 在更低等星光界中的极度二元性

那些被称为‘地狱’或‘下界’将被清理和净化。

除了身为那深深被遗忘的，地狱还能是什么呢？

那些深陷地狱的灵魂们背负着巨大的痛苦。

身处地狱仅仅因为他们没有体验到自己的光，也没有自爱。

没有体验到自己的纯净。

没有体验到自己的生命。

这正是地狱或所谓地狱中的巨大痛苦。

若没有自爱，一个人会迷失在黑暗中，爱会很难到达他，因为光和爱都会害怕这样的生命。

因此，当光到来时，遇到是抗拒和攻击。

想想这些所谓‘魔鬼’是处于深深的遗忘中。

是的，他们恶意伤害，但是出于遗忘和分离，程度之深，以至于当光出现时他们的抗拒是这么剧烈。

你们现在都明白什么是抗拒。

当你开始抗拒，就会变得恐惧和愤怒。

你可能会把能量抛出，或暂存以待将来爆发。

你可能会口头攻击他人或者传达负面信息。

那是同样类型的抗拒，只不过程度较轻。

——黑元

我在本书中所作的尝试，是试图对知识界通常认为的不真实或不存在的某些世界，给出一个更易理解的解释。在我们的文化里，出于不成文的法律，这些世界通常被认为是危险的，并只能处于“可接受的”宗教氛围，或被迫接受精神治疗，因为被贴上了精神错乱的标签，是想象或向外投射的臆想——总之，非真实的。

在我自己经历了这些世界之后，我个人不同意许多宗教对于这些世界的解释，并使用“邪恶”这个词。这使得此类经历似乎是坏的，甚至危险的（尤其是第四界低频部分）。这还使得有此类经历的人被认为是“恶灵附体”或精神错乱。然而这些标签完全没有帮助。这种态度和相应行为，给第四界低频体验者以及居住（或被困于）第四界的灵体，都带来

了更多痛苦。在经历了这些世界后，人们很容易看到天堂、地狱和炼狱是怎么形成的。不幸的是，宗教解释导致了人们放弃那些被困在第四层低频世界的生命，而精神病治疗则认为这些是幻想，试图用药物消除这类‘幻觉’。这两种方法都不够友善。

作为一名疗愈师，我接触过那些被认为是精神病的人，我赞同出于安全起见，有些人需要药物治疗。需要与其精神主治医生配合，用很长时间，一边逐渐减少用药，一边做大量的灵疗工作，才能让这样的人恢复平衡和谐的自我。永远、绝对不要在没有合适医疗（药物）指导的情况下进行盲目尝试。在很多情况下，精神错乱不仅仅是生理原因导致的，同时也存在能量场的极度紊乱。

在这一章里，我试图描述更多第四界（或低频星光界）当中极端二元化的能源意识特征。这也是一些信仰系统领域，只不过它们是非常负面、极度黑暗、极度身心痛苦、扭曲、混乱、自我憎恨、自虐以及迷失自我。是被宗教称为“地狱”或“炼狱”的信仰系统。许多宗教告诉人们，地狱是上帝惩罚人们所谓的“罪恶”之处。对这些世界的其它类似称呼还有 Annwn（安温）、冥府、幽冥、阴间、Duat（杜亚特）等等。

这些都是分离意识的世界。那些居住其中的存在/生命已经完全忘记了他们真实的自我。他们陷入极度负面的自我评判和深深的痛苦。*Heyoan 说到，*

在上帝的灵性世界里，不存在负面评判！

只有对人类缺点的爱与包容，而每个人类都跋涉在通向灵核的疗愈之路上，

在灵核中，那所谓的光和暗在真理、智慧和完整中合而为一！

很多宗教提到光与暗的斗争。黑元说，这不过是二元对立的想法，而带来麻烦的正这种二元对立的思维习惯。二元对立导致我们必须作出选择。*黑元说，*

选择某一方，即意味着支持二元对立。

它加强并带来更深的分裂。

进入更低星光界黑暗当中的新方法

正如我在前面章节中谈到的，我们需要舍弃对立，学习从一元（整体性）考虑。创造并居住在低等星光界的生命，活在对自身圆满的深深遗忘当中。他们与内在深处的美好自性断连了，并处于深深的痛苦中。

当接触到负面意图时保持觉知

所以当我们进入低频星光界，并遇到所谓黑暗实体时，要记住保持与自身整体性的连接，与你内在深处的精华，你的生命的基础——因为在进入黑暗领域时，你将被二元对立

的负面能量意识包围和影响。在那里，困于其中的生命享受着负面的快乐，它们也会有负面意图（比如二元化的意图），要将你卷入二元对立（负面）当中。它们会被你内在与它们同类型的二元性质所吸引。

它们想要将你内在的负面吸引出来，作为与你接触（联系）的一种方式。这意味着它们会有意地唤起你内部的二元对立（即分裂）并加强它。它们将想把你彻底拖入他们的二元世界。他们试图加强你的二元分裂，唤起你在人类生活中压制的负面自我。你可以这些看作极度负面的意图，或者换种角度看待：

这它们唯一知道的与你接触的方式！

我确信你自己有这样的经历，只是程度不同。遇到陌生人时，这也是很正常的过程。当你第一次见到某人时，会试图寻找共同点，对吗？所以，从另一种角度看待“居心叵测”的星光实体，它们仅仅是想与人接触而已。换作你被困于一个负面的境地时，难道不也会这么做吗？

还有一种方式看待这种现象，是那些被困在低级的星光界的生命在享受负面快感，所以他们试图发现、加强和唤起你内在同样类型的负面，以便你能享受他们同样的快乐！

这也可以看作是另一种接触的方式！

或者

有可能是唯一的方式！

这样中，通过了解你遇到的低等星光生命的心理，你可以更好的面对自己的恐惧和负面冲动！毕竟，你投胎时就携带了这些负面，以便将它们带入合一。

如此，在你疗愈生涯中，当进入到低等星光界的时候，与简单地称之为“地狱”、“恶魔”，你真正的挑战是面对自身的负面快感以及负面意图，以便疗愈它们。想要做疗愈工作，这是必须的功课。正如我在很多年前的半夜，一个低等星体生命（或黑暗体）来吓唬我。而我，我保持了对神圣世界的信念（因为这些世界是我直接体验过的），并用我强大和光明的能量意识迫使黑暗体离开。当然，我当时祈祷帮助。帮助首先以埃德加·凯西冥想团的形式到来，然后我在纽约 Catskill 山脉里的 Pathwork 中心的形式（我在那里数年来解决我的问题）。我永远都感恩那些帮助。

下面是我第最初遇到所谓邪恶实体的一次经历。

黑色“邪恶”实体

我参加的埃德加·凯西研习团体，每周一起冥想一次，我因此遇到了很多善良的人。他们有些人是贵格会教徒。我们会一起学习凯西的文章，讨论它们，然后再一起冥想。凯

西的文章是非常了不起的。对于了解灵性世界，以及如何用正面、有效的方式与它们沟通并用于改善物质生活，都有着清晰的指导。我在凯西团体里的一个朋友爱丽丝曾经学习过藏传佛教。爱丽丝坚持冥想了很多年。我到她的家里和她一起冥想过几次。在那些安静的冥想中，我们都看到了相同的画面。出于自身知识背景，我总是先问她看到了什么，而不是先告诉她我看到的。这种类型的确认方法非常有效，也激励我继续追求 HSP 的探索并理解灵性世界。

几年之后，在我进行最后一年的生物能量训练时，发生了一些事情，让我明白有很多的方式可以解释心灵体验，非常重要的一点是，要如何用正面有效的方式去解释。很显然，要学习 HSP 的一个重要前提，就是要有丰富而扎实的知识——关于人的心理、能量意识系统如何工作，以及如何控制能量意识系统的知识。所有这些，都需要很多练习，以及个人疗愈。

在我受训的诊所里有一个疗愈师的叫 Bud 的顾客上吊自杀了。但我不知道他自杀的原因或者他生活的环境。Bud 被火化了，骨灰拿到我们冥想团的房间，举行了一个仪式。我之前并不认识 Bud，但是曾经有几次见过他就诊。当时我也并不认识他的疗愈师。在 Bud 的悼念仪式过程中，我对于他的死因的好奇心忽然变得非常强烈。我很想知道他现在在哪。在进入冥想状态后，我把手放在了骨灰罐上并将我的意识投进去。

“Bud，你在哪？”

我立刻感到骨灰里一股尖锐、愤怒、不连贯的、灼烧的能量。——一种试图释放的意识。这是我能够感知到的。

第二天当我独自在家时，我听到了敲门声。敲门的是我住在楼下图书管理员女邻居。她们告诉我她们觉得我的房子着火了，我应该马上离开房间。我告诉她们或许是因为窗玻璃太脏了。然后她们邀请我去她们家喝茶。我欣然接受。在我们坐下喝茶时，一个人问我，“你曾经试过用头穿过门吗？”

“没有，不过我可以试一下！”

接下来的整个晚上我们都试图用额头穿过门。其中一个女士没办法做到。我看到图书管理员变成了一个金色的亮点然后出了门。我也变成了一个金色的亮点。我走到门前停下。我站在了一个深渊的边缘——一个无限黑暗的空无，好像充满了无法区分的生命。我因为恐惧而无法跳入深渊，然后我站在那里开始呼唤 Bud。几个小时之后，夜晚变得非常怪异。一个女邻居决定尝试自动书写。当她用自动书写的方式画画时她忽然停下来，指着她在纸上画的东西惊呼：“这是一个非常邪恶的实体！”

这时狗在厨房里开始狂叫，我们三个人变得异常恐惧。我们试图镇定下来。我又待了一会，然后回家了。这时我开始看到一个黑色的巨大物体跟着我。我不知道如何是好。幸运的是我独自在家，所以没有其他人牵扯其中。我在房子里拿着一本圣经、发抖着走来走去。我试图在墙上用水洒出十字形状。毫无用处。接下来的几天晚上，我都是在恐惧中度过的。

几天以后，我约了一个来自欧洲的治疗师。他试图驱除黑暗体，但是没有成功。最后他说“这个邪恶体在你的很多世都纠缠过你！你需要聚集你自己的力量 and 它斗争。你必须赢。但是不要担心，如果你输了，你只会失去你的肉体！”好吧，这番话丝毫没有让我得到安慰，而是让我更恐惧了。

最后，到了我和我的生物能量治疗师的常规赴诊的时间。他看上去并没有非常的担心。虽然他看不到黑暗体，但他可以看出我的恐惧。他帮助我解决了对于未知而产生的恐惧，但是黑暗体完全没有离开。

他说：“你需要做更多的功课。我可以给你多些治疗。幸运的是你没有去看精神病医生，否则他会给你开药，那只能让你更封闭。”

于是我预约了好几次生物能量治疗，它们让我能面对恐惧，并一定程度上冷静下来。但是黑暗体仍然存在，我还是很害怕。因为没有人知道我可以看到黑暗体，我开始质疑我自己是否头脑清醒。

然后我想起来了凯西团体的爱丽丝，我就给她打了一个电话，我并没有告诉她我的现状，只是问：“我可以和你一起冥想吗？”

“好啊，你下午三点过来。”

在我到她家后，爱丽丝并没有像以往那样带我进入她的房子，而是带我到了花园里。我们在苹果树下坐下然后开始安静的冥想。像以往一样，我们一起进入冥想状态，在没有任何的语言沟通的情况下同时恢复到正常状态。

爱丽丝说：“你被一个黑暗体侵入了身体，你的光环从胸部往下变成黑色了。你现在要克服恐惧，用白光把他从你的身体中驱走，然后通过给他无条件地爱把他送到光里。我会帮你的。这个黑暗体在你来之前试图侵犯我，但是我没有让他的入侵得逞。”

克服个人恐惧的部分很困难。现在，我又一次感到更害怕了。我尽量让自己冷静下来并和爱丽丝一起冥想。

我开始用来自我顶轮的白光将黑暗实体从我身体中驱走，并用爱与他保持距离。我努力克服我自己的恐惧并感到无条件的爱。然而这非常困难。我专注于光和爱，来并持续用

白光把黑暗体从我身体中往下驱除。虽然我闭着眼我能够看到爱丽丝也在将白光和爱投给他。终于，黑暗体从我身体里滑出来并绕到我的身后，走向爱丽丝。然后我脑袋里突然出现非常可笑的想法：

如果你觉得自己很悲催，就想想他吧，他可是连个身体都没有！

我暗自微笑，并对这个失去肉体并迷失的可怜家伙感到无条件的爱。当我给他充满爱后，他从脏棕色变成棕色，然后变成浅棕，最后变成了白光。我看到他走向爱丽丝，他变得更亮了。然后我和爱丽丝用无条件的爱将他释放。他的 HEF 慢慢地变成白光，然后他被释放了。当爱丽丝和我结束冥想后，她描述的情形和我看到的一模一样。

爱丽丝说：“我发给他光与爱，但是他并没有动直到你也发给他光。然后当你终于克服了你的恐惧后，你用无条件的爱把他从你的身体里推了出去。他走到了你的身后然后向我走来。他的颜色变得更亮了。当他走到我身后，我把他送到了闪光的光里。最终他被放到了光里。”

我安全地回到了家，从此我再没有见过那个黑暗体。

对于‘邪恶实体’经历的更有用的解释：随着时光流逝，我开始发现黑暗实体和 Bud 是有关的。这使得我可以从更好的角度看待我的经历。在疗愈课中经过一段时间努力面对恐惧，Bud 曾经就是黑暗体这个事实也变得越来越明显。从那段经历后，我也看到数例自杀的人死亡后，当他们意识到他们做了什么之后变得非常黑暗。基本上，自杀不能解决任何问题。当你离开你的肉体之后，你会发现和之前没有任何变化，你的所有问题仍旧存在。但是你再也没有一具肉体能够稳定你的情绪、恐惧和自我评判。实际上，你现在会产生更多的评判和恐惧，同时你不再有能力去控制你的经历或感知。

在 Bud 这样的情况里，一旦他存在于星光界他很有可能迷失。欧洲的治疗师和曾经学习过藏传佛教的爱丽丝，都因为 Bud 的 HEF 这么黑暗，称他是一个黑暗体。由于我是从一个生物能量治疗师及物质学家的两个角度、在西方教育的基础上从新解释这个被观察到的现象，欧洲治疗师和爱丽丝他们都没有我知道的信息多。由于 Bud 对他的自杀是这么的绝望和自责，他的 HEF 是黑暗的。在他自杀前他已经经历了深重的痛苦。我没有认识到这一点，由于我不是他的疗愈师，我也没有结合 HSP 进行解读。和其他很多自杀的人一样，因为自杀后他的问题不但没有消失反而变得更糟，他因此感到非常的内疚。一旦他离开他的肉体，他没有肉体的保护去控制对他自己的负面想法的程度，因为他非常后悔自杀。

我记得当我最初将我自己的意识投射进 Bud 的骨灰的时候，我站在不同结界之间的

深渊并呼喊 Bud。我从新的角度认识到，Bud 找我寻求帮助是因为我先试图找他，而且我能够看到并和他联系。而其他的人，除了欧洲的治疗师和爱丽丝是做不到的。现在我明白他之前努力地拉着我的腿是不想迷失在星光界。这在自杀的人里是非常常见的。由于痛苦和自责他们陷入更深的绝望里。他们由于不适应星光界，而很有可能迷失。

我们可以从两种角度看待这个问题：从分裂的二元对立的角度看这个黑暗的邪恶体试图杀死我，或者我们可以理解为由于 Bud 的自杀他进入了更深的黑暗里。那么谁呼唤了他？是我！

正如黑元所说，

黑暗透过黑暗只能看到黑暗。

但如果你在光里，当光穿透黑暗，你才可以看到它的本然。

所以我开始审视思考，然后我看清了那段经历。Bud 跪下并试图抓住我和我联系是因为他迷失了。而我们最终帮助他回到了光里。

这个故事的关键在于：当你恐惧时，你会看到怪物。在人类世界里大部分的教导是好坏二元性对立的反应。这里有黑色的怪物也有美丽的天使。大部分的教导就是如此，而不是“有一个人沦落到如此深渊且生命中有如许的麻烦。”Bud 对自己感觉这样差，以至于自杀；我呼唤了他，然后他向我求救。这与邪恶实体之类的故事是完全不同的两回事。

这段经历对于我如何解读星光界中的精神现象带来了深远的影响。人类世界中的大部分教导都是很负面消极的，比如把低等星体的生命视为坏的或者邪恶的，然后把他们送到更低级的界里，比如地狱。坦白讲，这么做实在是太误事了。这些人/生命需要帮助。他们最不需要的，就是投射或强加给他们的负面能量。这些黑暗中的生命如此深刻地遗忘了他们的真实神圣的本质。他们和我们内在的黑暗自我一样，需要帮助。正如卡尔·荣格所说：“想象光的人物不可能让我们启悟，只有照亮你的阴暗意识。”

彻底的遗忘是灵魂的一种深度的分裂。分裂意味着把世界分为好和坏两类。在深度的分裂中，坏是指真的很坏（例如邪恶）。而好有是如天使一般的。然而不幸的是，一个有着深度分裂的人多是认同于负面。当他的个性切换到正面积极的一面时，通常会变为夸大的不切实际的正面，并不能持久，也不能在物质和精神世界里扎根。这种分裂的一个常见表现是双向障碍综合症。当然，任何这样的分裂，都不但造成能量场异常，也导致生理上的症状：遗忘得越彻底，能量越黑暗、密集和负面。另一个看待的角度是，深度分裂的存在，其自我评价极低。

这个伟大的课程对于做星体疗愈工作的任何人，都很重要。

放眼黑暗的星光界，看到邪恶非常容易。

但那并非星光生命所需要的！

他们已然煎熬于强烈的负面自我印象。

他们不需要他人再投射更多恐惧。

当他们看似要惊吓你的时候，那仅仅是因为你吓到了他们！

他们需要快乐、爱的接纳，以及认出他们的本质！

他们也是走向开悟途中的生命！

——芭芭拉·布蓝能

就这样，我的生活逐步向我从未梦想过的奇妙方向转变。在一段时间的积累和学习后，我准备好用完全不同的方式重新面对“地狱”。我能够进入到曾经经历过的、类似的黑暗和绝望中——但这次是作为疗愈师。我能够疗愈那些困在低频星光界的黑暗痛苦可怜的生命了。以下是我的故事。

作为疗愈师我第一次下“地狱”

正如我曾在《光之手》一书里描述的，第一次到地狱时我感到非常惊讶，因为它发生在我在纽约办公室里做疗愈的过程中。当时我差不多要结束疗愈了。我将我的手放在我的顾客的第六脉轮的位置，并通过给顾客发送爱与和平，试图将他带到更高的意识境界。这个 40 岁的客户来找我，是因为他的身体没有发育完全。我已经给他做了几次疗愈帮他发育内分泌系统，他也感到了一些效果。

但突然间我坠入了地狱！我从第六层的狂喜急速坠入第四层最底部的黑暗。我非常地震惊，以致于来不及反应发生了什么。我开始怀疑一定是我犯了什么严重的错误。我开始在脑海中回顾最近的经历，但是一无所获。在纠结了一会儿之后，我开始观察我的四周。四周漆黑一片，我什么都看不见！终于我想起来几种之前学过的如果脱离地狱的方法，然后我就开始尝试。首先要找到光，然后向着光的方向走。但这里根本没有光。这里既没有“较亮”或“更黑”的地方，这里根本没有区别。因为看不到光，我找不到方向。我可以听到一些毛骨悚然的声音，但是我什么也看不见。周围一片漆黑。接着我开始祷告求救。但似乎也没有任何作用。最后，基于我基督教的信仰并结合印度教的吟唱节奏，我开始在心里吟唱（不发声的）。因为我不想干扰到在我旁边休息的客户。

“耶稣基督啊，耶稣基督啊！”

虽然看上去吟唱也没有起什么作用，我继续坚持下去。然后，让我感到惊奇的事情发生了，我听到了在黑暗中有几个声音在问：

“耶稣是谁？”

这时，我感觉真的更害怕了。根据我从小到大所被教育的，耶稣下到地狱见到那里的每一个人，并把愿意追随他的人从地狱解救出来。在地狱里的每个人都应该知道他。但他们不知道！

“为什么他们不知道耶稣？”我问我自己。

“嘘，安静，芭芭拉，保持冷静！”我让自己冷静下来，继续吟唱。

“耶稣基督啊，耶稣基督啊！”我继续一遍又一遍的吟唱。

过了一些时间，我注意到我的头顶上方开始变亮了，然后我开始向着光亮的方向走去。很快我发现我自己到了一个点着灯的僧院。一些穿着棕色袍子的僧侣向我走来。他们握着我的右手说：“到这来，我们会处理的。”

我低下头看到我的右手上有我客户的一部分的灵魂。然后，僧侣们指着另一个方向说：“往那边走你会得到建议。”

于是我往左边走，我发现自己在狮身人面像的两条前腿之间。它胸前打开了一扇秘门，我进入到了里面（在这些事发生的同时，物质世界里我正把双手放在客户的前额上做着第六层级的提升）。走进密室，我看到黑元坐在金色的宝座上。我在他面前跪了下来。他给了我非常光亮的金色光芒。然后他说，

这个秘密

我想在你准备好之后告诉你

你和我是一体的。

我就是你的大灵（oversoul）。

我们拥有相同的灵核。

你，芭芭拉，是我在这一世的肉身化身。

在之后的数年里我没有把这段经历与任何人透露，因为它太私密了，而我我觉得可能太自以为是了。现在我明白了这个信息对于所有人都是适用的。我们每个人都有终身指导灵，他们原本是我们的大灵。而其他指导灵会在特定的时间段来到我们身边教会我们特定的事情，比如疗愈的技能。在我们学会后，他们就离开了。因此

终身指导灵就是你的大灵。

和你拥有同一个灵核！

我的那个客户也在经历他的人生的转折点。他正在与自己的一部分灵魂重逢，这部分灵魂在多年前、甚或是前世或更早时间以前出于某种原因与自我分离。我不知道灵魂是如

何分离的。这个客户花了很长时间，做了许多次疗愈，不过他确实好多了。他的内分泌系统开始复苏，他开始发育他的男性特征。

新千年的任务

在这个新千年中，人类维持了几千年的二元性开始出现，接受疗愈而进行整合。这些所谓光和暗的两极将要合为一体。有组织的宗教要面对他们自身内在的二元性，以及对人们的评判控制。

正如黑元所说，

*你并不真的相信
需要惩罚才能表现得好，
对吗？*

第 11 章回顾：探索你的二元对立的经历

1. 列出你认为是极度二元对立的经历。
2. 当事情发生时你是如何处理的？
3. 后来是如何解决以达到内在成长的？
4. 关于你内在的力量你了解多少？你现在对于你能处理哪些事务有怎样的自信？

第12章 负面意图和星光界

所谓“邪恶”，
可视为极端的二元性，
它只是一种深深的遗忘。
——黑元

现在让我们看看，当有人真的建立伤害他人的负面意图时，会发生什么。

巫术、诅咒和实体

巫术和诅咒可能会非常危险。而当日常文化否认它们存在的时候，就会更加地危险，因为它们可以在不明原因的情况下导致各种疾病、身体疼痛、恐惧、奇怪行为，甚至死亡。我没有同其他人一起研究过这个问题，所以我所说的完全是基于自己的超感知观察和身为疗愈师的经历。我也不知道巫术（hex）和诅咒（curse）之间是否有公认的区别。或许它们不同文化对类似事物的不同叫法。诅咒和巫术同样运用了我之前所述的第四实相法则。每一种文化都创造了自己的诅咒和巫术，而且也依据他们的系统来理解和解释它们。

什么是黑魔法，为何它如此强大？

黑魔法是一种有组织的系统，利用人们的弱点和对黑魔法的不了解，通过能量意识的信息来伤害或控制他人。它使用的法则，同疗愈中用到的能量场第四实相的法则一样。然而，黑魔法通过使用物体和符号的仪式以及性能量，非常针对地使用这些法则。在几个世纪以来，某些秘密团体不断使用这些仪式。如第 10 章所述，物体和符号可以通过这种方式被赋予二元能量以及负面意图。每重复一次仪式，都会强化其对应星光形式及负面信仰系统的负面意图。它可能会很强大而危险。它寻觅并以恐惧为食。这不是可玩的东西，它连接着巨大的黑暗负面能量意识库，这个能量库是自人类存在以来，世世代代所建立的。

黑魔法保持力量的方法之一就是保持神秘。多数人不认为它存在，或者害怕查明真相。但是人们恐惧它。如果他们真的认为它存在，那么黑魔法就会利用他们的恐惧进行恐吓。所以我们的底线是：要么远离它，要么学习它是如何运作的。了解更多详情可参考 Trevor Ravenscroft 的《The Spear of Destiny（命运之矛）》一书。这本书是关于希特勒寻找刺穿基督的朗基奴斯之枪的故事，它叙述了在基督以后那支矛的历史。

我的黑魔法、巫术和诅咒的经验

一个有异常问题的个案——附身：在我第一次去地狱后不久，一个女人打电话说她马上想见我。她听起来是如此绝望，我立刻找到一个空档，安排她过来。她开着大众汽车到了当时我住的生活力量中心（CLF），停在前院里。当我走下台阶迎接她时，她跳下车，拼命地告诉我她的故事，有时候还语无伦次地尖叫。我试着让她平静下来，把她带上楼梯，进入疗愈室。她的能量场真的是一团乱，这还是往轻了说。在这件事情之前和从那以后，我都从未见过她这样的。她被另一个人入侵和控制了。入侵者有很强的力量，通过她的顶轮入侵和控制她，现在这个脉轮开放得很大而且撕裂了，保护膜也不见了。巨大粗重而坚硬的触手伸入她的顶轮。触须一路向下缠绕她的垂直主电流，伸入到她的第三脉轮。它们似乎被一种我一无所知的力量保持在那儿。这力量不是来自本地，而是某些遥远的文化。不管我做什么，我都无法把它们弄出来。它们由我所未知的力量强力地放置和保持着。我从未遇过如此强大的、不可撼动的力量。因此我停止了疗愈，并试图使她冷静下来告诉她她的故事，希望从中能找到一个方法解决根本。很快我就明白为什么我做不到了。这是她告诉我的故事：

"当我学习佛教时，遇到一位来自西藏的伴侣。我爱上了他，之后我们结婚了。但这是一个错误，他只是想控制我并且不停地吸我的能量。我再也受不了了，所以我告诉他我想离婚。他拒绝了。最后我说，那么我自己去离，毕竟这里是美国。接下来他的控制变得更加的糟糕。而且我发现他并不是一个佛徒！而是黑巫师！一直以来他在我身上使用黑魔法来吸我的能量。我脱离不了他的巫术，也没有人愿意听我说。大家都以为我是疯了。所以请帮助我！我恳求你！你得把它拿出来！

"拿出来！我受不了！我真的要疯了！"她不停地尖叫，上蹿下跳！

"对不起，我做不到。我不知道怎么做，而且也没有足够的力量。我真的试过了。你需要的是驱魔！你必须去找到一个藏族僧人，尝试到藏传佛教的寺庙找找，或者去找神父驱魔。我在纽约听说过一个神父，他也许能够帮你。请你去找他。"

我把他名字写在一张纸上，并且把她带出了疗愈室，半强迫地陪她走到走边。当我们下楼梯时，她又开始上蹿下跳，不停地尖叫和叫喊，仿佛疯了一样。我花了好长一段时间才让她平静下来，让她准备开车。我再次向她保证，她需要去见我推荐的神父去驱魔。最后，她开车离开了。事实上，我很惊讶她能把车开得很好。我的祈祷与她同在，疗愈她的不幸。我只是尚未有足够资格去处理那种程度的黑魔法。

处理诅咒的道德准则：在我职业生涯早期，有一个我叫他“彼得”的人来到纽约跟随

我学习。我注意到他的第三脉轮被破坏得非常严重。保护膜被撕碎了，密封也被损坏，而且在脉轮中心有一个深深的，大大开裂的孔。我询问他的故事，没有提及到我的观察。他告诉我，他已经和一个萨满学习三年了。他成了萨满的学徒，作为学徒的工作是帮助萨满解除诅咒。流程是这样的：将要解除诅咒的人带到一个圆圈的中心，这个圆圈由周围持有保护能量的人拉手围成。人们围成圈子的目的在于给予求助者保护以免再受诅咒。萨满会把诅咒从被诅咒人的光环中拉出来，接着将其扔进他学徒（彼得）的第三脉轮。当这发生时，彼得会因痛苦和混乱而打滚。之后萨满照料他疗愈的人，而彼得被拖出圈子。周围人围成的圈子防止诅咒重新进入病人的光环。彼得告诉我，他通常会继续在地面上翻腾三个多小时，直到抽搐停止。而且还会再生病两个多星期。彼得说萨满曾用这种方式帮助过很多人。

我担心彼得的脉轮长期这样受损会发生什么。我几乎每堂课都为他疗愈，同时，他学习成为一名我们学校的疗愈师。当他终于停止向萨满学习之后，他的脉轮保持住了我为他进行的治疗。

彼得还告诉我，他向好几个这样的人学习过。他说，他们习惯将滞留在人体能量场的实体或诅咒搬到另一些物体上，如鸡，鸡蛋，或者在他的情况下，甚至是学徒身上！他还说，他们也会将诅咒送回诅咒者以解除它。我质疑这两种技术的道德准则，因此想寻找一种更合乎道德的方式来做到这一点。

移情的"诅咒"：不久我就再次受到挑战，这一次是通过移情。作为一个领导者，最困难的事情之一，就是学生在通过神圣疗愈进入灵核的过程中会产生移情。移情是心理学的术语。当一个客户或学生把他的好心情转移到领导身上，比如老师、治疗师或医生，就产生了正面移情。在这种情况下，领导者被视为是完美的，并且会无微不至地照顾学生/客户，像照顾孩子一样。通常一开始，老师就被看作是一个伟大上师，他将转变他们的生命。有些确实如此，也有很多只是正面移情。随后，当学生来到他自我转变中某个特别困难的点，当需要进行更深层次的自我转变时，学生便产生了负面移情。他发现，领导者只是老师，不是救世主！

我的一个学生在学习过程中，对我产生了非常负面的移情。她没有找疗愈师处理负面移情，而是去到了一个有负面偏见的通灵者那儿，他告诉她，我曾经在前世诅咒过她，因此她应该“把诅咒送回来！”当然，我从未诅咒过任何人。因此学生没有实际的缘由便诅咒我。不过，它也没有太大的效果，只是移情而已。这是我发现了的“将诅咒送回”的许多问题之一。

黑元教我如何疗愈这整个事情，包括这名女性的前世。我在手中抱持无条件的爱，将诅咒它从我能量场搬离，并化解它。我跟着它往回走，一路从它来的地方不断的化解它。它走回到了学生，也到了通灵者，之后又到了另一个我不认识的人。我把它整个化解掉，所以没有人会受伤。

她梦想的假期——或者说，曾经是：这是我第一次在疗愈室里偶然见证诅咒。一个叫“帕特”的女人找到我，因为她似乎正在慢慢死去。她的健康已经退化两年了，而且她也不知道为什么。帕特说她已经去过好几个医生那儿，但是他们无法诊断她的病情，他们的治疗也没用作用。当我在疗愈的第一阶段为帕特的能量场开始充电和清理时，我看到了一个星光体附着在她的能量场，一直吸吮她的生命能量。当我继续探索帕特的能量场时，我注意到，这一物体不仅连接她的能量场，而且连接到离我们（纽约）很远的人。

我一直跟着连接，穿过了加勒比海。这令我非常好奇，因为我从未见过这样的事情。我继续读着星光层的能量场，发现它连接到了一个那儿的当地妇女。但它只是简单地覆盖在了她的能量场外，之后继续连接到一个可怕外貌的人上，他的着装如我当时所认为的“巫医”，面具、羽毛和盾牌，而且在脖子，腰和手上挂着奇怪物品。是他，提供了从帕特身上吸取生命能量的星光物体的能量源泉！

我尝试解除这种厚而粘黏的负面能量意识。这并不容易，我也试着把它送回原始的创造者那儿，也行不通。因此，我专注地进入一个无条件的爱的状态，并将它充满了我的整个能量场。接下来，我将注意力集中手上，用手把它从帕特能量场中松开，并确保它完全被无条件的爱覆盖。然后一点一点地，我开始把负面的敌对能量化掉，溶入爱中。这花了很长的时间和大量注意力。

当我将帕特能量场里边和周围的负面能量完全转化时，我开始解散连接到那个岛上妇女的厚而粘稠的粘液线。当我到达她的能量场时，我在灵界请求她的允许将它化解并转化成为爱。她同意了，我便将她能量场上面和里面的诅咒黏线完全转化为爱。之后我沿着粘液线到巫医那儿。在到达他的人体能量场外，我向他请求允许解散他的诅咒黏线。他拒绝了。所以我没有从他那里解除，之后我返回完成了帕特的疗愈，并为她的能量场做了一个正常的封装。

后来随着帕特的迅速康复，我为她做的每一个疗愈都集中在重建和加强她的各层能量场。一次疗愈过程中，我问她是否去过加勒比海。她告诉了我她的故事。

“两年前，我在牙买加度假。我遇到了一个岛上的人杰里米，随之我们坠入了爱河。那段时间真是太好了，我们彼此都很适合。我们准备结婚，他说他会跟我一起回美国。但

在我假期结束前的一天早晨，一个非常愤怒的当地妇女出现在我小屋的后院。她拼命地对我大喊大叫，但我听不懂她的方言。然后我看到了刀子。当她准备向我扑来时，听到她尖叫的一些当地人跑过来，夺过她的刀子。他们把她拖走并且不停对她叫喊。后来，这些人回来告诉我，她是杰里米多年的事实婚姻妻子，他们也有了几个孩子。我吓坏了，而且十分伤心，尽快地离开了！”

当帕特悲伤地流泪时，我静静地坐着。她冷静后，我告诉她我在她能量场看到的事情，以及在疗愈过程中发生了什么。这个岛上女人雇佣了一个欧比人用负面精神能量来杀死她，这样帕特就不能回到牙买加把杰里米从她和孩子们身边带走。

几个星期后，如我生活中往常一样，一些新的客户来寻求疗愈。其中一个来自加勒比地区。这些客户写了一本关于加勒比地区欧比人的书，并带给我一本。他们并不知道帕特来疗愈的事情。这就是为何我了解到这个名词，欧比人。

加勒比地区的欧比人传统是非洲奴隶带来的。他们是古代非洲文化的医生。在他们文化传统中，他们的目的是治疗。

火的诅咒：仅仅一个月左右，我又听到了诅咒的事情。一个我称为“珍”的女人，找到我寻求疗愈。在简短的介绍后，她说，“我男友试图用黑魔法杀了我！我吓坏了，我试着用冥想和祈祷停止他的诅咒，但我担心这没什么用。”

“这是什么意思？你认为他在做什么？他是如何做到这一点？”“我认真严肃地问。

“我给你看看，”她拉起长袖衬衫，脱下手套。我无法掩饰自己的震惊。她的手和胳膊烧伤得很厉害，皮肤和皮下组织都基本被烧掉了。从手掌一直延伸到手臂的肱二头肌都是移植的皮肤。这些移植的皮肤比她的正常皮肤薄约四分之一英寸，所以皮肤之间有一道突然变薄和紫红的沟痕。移植的皮肤看上去都是紫红的。她接着讲述了下面的故事：

“这是他用黑魔法做的，我和你说，他想杀了我！有一天，当我下班回家时，我给他打了电话，但他没有回答。然后我意识到他在楼上做仪式。我吓坏了，立即走进地下室，点燃了一支蜡烛，开始冥想，以得到保护免受他所做仪式的影响。但是我害怕得不敢冥想，所以我开始拼命地祈祷。当我睁开眼睛，楼上的房子着火了！这不是我的蜡烛引起的，我迅速吹熄了蜡烛，跑到屋子的前门。但它被锁上了，我急忙跑到后门，它也被锁上了。我跑向窗户，它们也都被锁上了。他想把我锁在里面，把房子烧了！但没人相信我。我用胳膊和手遮住了脸，这样才可以呼吸。最后，我打破了一个窗户的玻璃，爬了出来！”

她停顿了一下，深深地吸了一口气，眼泪大滴大滴流下来。“之后我在医院里待了好几个月。”

我开始为她疗愈，为她的手臂上和身体的其余部分重建她能量场的所有层面。她的能量场有很多的创伤，在结构化层面有很多的撕裂，非结构化层面上有混乱的乌云。大火不仅在非结构化层面中留下了大量的红色，而且它还磨损和粉碎了她严重烧伤的手臂上的人体能量场的结构化层面。

通过我的超感知力，在我看来，她男友确实对她使用过黑魔法，但是不知道原因，我没有解读出来。这看起来更像是纵火，我也没有确实的证据。目前最重要的事情是，客户被保护起来不再受任何进一步的精神攻击。我通过清理、加强和保护她的能量场，使她的中心变得更加地强壮，来确保这一点。她恢复体力后，立马决定为她的伤疤进行手术来恢复正常的皮肤。

九个世代后的非洲诅咒：这是让我惊讶的另一次经历。当我目睹这个诅咒的时候，BBSH 已经发展成为一个四年的项目，我当时在学生们的第二年训练中教导他们从能量场中移除第四层面的物体和存有。我很惊讶这个诅咒持续的时间。九个世代是非常长的时间了。

首先提醒：人体能量场中的星光物体和星光存有的巨大区别在于，存有是有自由意志的，并且不希望被移除。如果你试图移除它们，它们会攻击你。因此，移除存有比移除卡在能量场的物体要难得多。存有是由其他人，或客户自己，在这一世或前世放置的。除此之外，在人体能量场上施咒或巫术的人的意志，是保持这诅咒或妖术的能量源。

所以回到我在课堂上经历的。我教导二年级学生如何做星光疗愈。他们正在学习移除第四层面的物体和存有。当我在房间里走动，帮助学生时，我注意到一个学生遇到了困难。我过去看看问题。正在桌子上接受疗愈的学生“客户”，是一名非洲人。这名学生“治病师”无法稳住自己的能量场，因为她的能量场中没有足够的能量。她也不确定她试图移除的是什么，这一点，也是由于没有足够疗愈所需能量的结果。我看着学生客户的人体能量场第四层面，看到她的垂直电源电流里充满了小小的阴险的黑色蛇。这就解释了学生为什么没有足够的能量来完成疗愈：学生疗愈者并没有足够的力量去清除那些有险恶意图的蛇（也没期待以她的水平可以控制这么多的能量）。所以我接管了疗愈，并让学生协助我。

我开始清除蛇，起初，一条接一条，接着一次一堆。这花了相当长的一段时间。当我移除蛇时候，我把它们带到了更高的层面，在那里它们恢复了原来的非二元形式，是正常的蛇（没有险恶的意图）。我也开始着手追踪和消除诅咒的负面能量，并且跟着它到了它的起源，最后追踪到大约距今九个世代前的非洲！我很惊讶。我不知道这样的事情可以通过这么多代人进行下去！

我和蛇一直有很好的关系：童年时候我经常抓住它们，和它们一起玩耍。后来在生活中，我了解到包括地球的绝大多数古文明的女神信仰，使用蛇作为昆达里尼的象征，昆达里尼是生命的生存（survival）力/疗愈（healing）力/转化（transforming）力。以前我在人身上见过蛇，但没有这么多，也没有从这么久之前起源的！实际上，客户给学生疗愈者的症状描述是慢性背痛，疗愈之后它就消失了。

人体能量场第四层中物体/存有 和 诅咒/巫术 的基本概况

1. 第四层实相与人体能量场的第四灵体的频率相同。
2. 物体可以被充入第四层能量意识，用以帮助或伤害他人。此类物体可将这种能量意识传递给人类。其中一些物体称为护身符。它们在仪式中被充入第四层实相的力量。
3. 诅咒/巫术是由他人置于接受者能量场的里边或外边的。这样的人是受训或试图练习某种萨满、黑魔法或巫术。
4. 使用这些力量的秘密团体曾经且仍然存在，而且遍布全球。
5. 如果施与诅咒或巫术的人没有足够力量把它放在能量场里，它就落在能量场的表面上，直到被诅咒的个人有了情绪化反应。这时，能量场会变弱，然后诅咒可以入内。
6. 强大施咒者的诅咒/巫术可以持续好几代。诅咒或巫术的力量取决于施咒者通过专注（理性）和力量（意愿）以及情感充能其人体能量场的能力。
7. 诅咒或巫术应该被解散（化解），而不是送回，因为如果这样就是对被你送回的人诅咒。
8. 将第四层物体带到第五层，即所有事物的神圣、模板（和形式），以恢复其原来的目的。
9. 一旦创造了第四层面实相的存有，它将继续存在，并如同所有存有那样进化。
10. 将第四层存有带入光中，以重新获得健康的平衡状态。
11. 第四层实相疗愈的主要工具是无条件的爱。当人体能量场清晰而平衡的时候，它以从心轮中心发出，呈球状放射。要达到这层境界，最好是进入灵核以及灵串，并达到清晰以及毫不费力的意图。
12. 在星光疗愈中运用意志力量通常会导致二元性，去伤害或控制。
13. 不要试图自己做这事。你需要学习处理对未知的恐惧和你潜意识里的东西。
14. 你的祖先影响你与第四层实相的关系。
15. 你的重要关系中（如婚姻）饮食了对方家庭星光层面的过去。
16. 所有负面信念系统都与第四实相中持有对应信仰的世界连接，并受其影响。

17. 完整的人体能量场疗愈必须有星光层疗愈、时间胶囊疗愈和关系疗愈，以及其他高级疗愈，其中一些在本书中讨论过。一个完整的疗愈必须包括能量场至少七个层面以及人体能量意识系统的所有方面³。

18. 人体能量场的第四层是所有人际关系运作的层面。

19. 人体能量场第四层的基础是心脏，神圣的人类心脏，无条件的爱就是从它，并通过它涌出。

20. 记住，无条件的爱是第四层疗愈的关键。⁴

业力

这是一个不应该被“现代”人轻视或否认的领域。我见过很多人因它几乎死去或疯狂。传统对抗业力的方法只是创造更多的对抗。黑元已经教过其他不与其对抗的方法。相反地，我们用无条件的爱来化解这些物体和存有的负面性，并将它们送入光中。对于正陷入自身二元性并伤害他人的这些人，我们还必须把他们身上所谓的“恶业”移除。

业力可以看作是一个解决内在的任何冲突，或者是澄清任何对实相误解的机会。

——黑元

任何一世未解决的生命体验都将留在人体能量场，直到它被解决。所以在很多人的身体能量场有很多的机会！投胎是清除所谓业力的机会。我们将不断在今生创造同样的负面体验，直到解决它。这种不断的创造，虽然非常恼人，但确实创造了疗愈的机会。这是投胎的目的之一。

第 12 章自我回顾：探索你的负面意图经验

1. 你曾有过哪些快乐或负面意图的第四层经历？
2. 描述一下它们。
3. 它们令人害怕吗？如果这样，你如何处理你的恐惧？
4. 你从中学到了什么？

³ 见《光之手》

⁴ 给读者的提示：我没有把所有第四层疗愈技术都写入本书，比如疗愈能量场中的附着物和植入物，因为需要许多训练，包括个人灵性成长功课，处理治疗师自身对未知的恐惧，还有当学生适应第四实相时所需的个人支持。

第13章 “前世”疗愈概述

为发展个性化，你开启了投胎和轮回的螺旋式疗愈之旅。

你将投胎和轮回的概念从时间中分离，从而创造了这些概念。

你已经给自己很多机会和很多“前世”用于创造。

从线性时间维度，你可以返回并忆起前世的经验。

所有这些前世都是你认识自身的工具。

——黑元

杰出的心理治疗师斯坦·格罗夫博士（Dr. Stan Grof）说过：

“我们每个人都能在意识的某个领域展示出超越空间、时间和线性因果的特性。”

格罗夫博士看到了去体验（直面）我们未察觉（无意识）、未解决的痛苦生活事件的好处，这些事件冻结于我们的内在。在治疗环景下，我们有机会去体验和并消除它们。一些精神治疗师叫它“*让它在我们面前死去*”。格罗夫博士的贡献包括处理此生和过去世或“前生”带来的未解决的伤痛。许多个体心理治疗师这样做，因为它很有效。这种疗愈需要深度个人疗愈，同时需要一名培训过的、自身成长功课已经完成的疗愈师。使用超感知力并了解人类能量意识系统(HECS)的功能，会加强和缩短疗愈过程。可以让它更直接地起效，因为可以直接处理并移除 HECS 上的创伤能量结构。完成这一点，物质肉身会快速康复。

“前世”治疗的范围很广。我介绍的是前世疗愈的概述和基本信息。我在这章讨论前生治疗过后，将用一种新角度看待“前世”。我这些新技术，是通过观察 HECS 怎样滞留今生以及所谓前世中所有未解决的伤痛。

涉及前世，有两个突出的要点：

1. 那种不可避免要解决前世问题、要学习什么的感觉，在进行前世疗愈之前，这种感觉一直有些捉摸不准。在某些案例中，有人整个一生都可以看作是一直向前世临死时某个念头的失望感妥协。
2. 前世性格可以看作是其他自我或自我的一部分，这些部分仍然有问题需要去解决。

使用深度放松去跟随身体回到过去

在华盛顿 DC 的身心整合协会（IPC），在培训中，我第一次学习使用深度放松和回溯法做前世疗愈。在培训中，我们被教导要非常小心，不要让患者进入某个前世特定画面，或特定情感中。相反，我们冷静地，通过口头引导和偶尔的轻触，引导患者深度放松身体的每一部分，从脚开始。患者睡在坚固窄床或按摩桌上。当身体每一部分都放松后，引导视觉化带领患者的身心回溯到过往。完成这一点之后，治疗师按摩患者身体上与创伤对应的部位。

这种方式引导了患者身心，一步接一步地沿时间回溯。这种方式帮助了患者重新经历导致身体某区域堵塞的创伤。每次疗愈，都会重复这个方法。疗法持续直到患者体验和释放了所有浮现的创伤，包括创伤的产生。包括创伤发生的任何前世。直到最初创伤完全治愈，身体能量场中创伤产生的堵塞才会完全清除。通常，先释放最近的同类创伤。下一步疗愈的是次近的类似创伤，以此类推，沿时间向过去回溯。

一般来讲，几乎所有今生主要问题，都是前世遗留的未解决经验。有些前世问题会导致今生出生就携带着创伤。例如，有个患者有慢性颈痛，她在家出生，当时脐带绕在了脖子上。她在出生后好几天身体发青（哭不出声）。之后在她童年好几次伤在脖子同样部位。五岁时，她攀爬芝加哥菲尔德博物馆前面的狮子雕像，她哥哥推了她，她头着地摔到了水泥地上。后来，她乘坐汽车前面副驾驶位，没有系安全带，该车追尾了前面的车，她的头撞到了挡风玻璃。结果是又一次挥鞭伤，并发展为慢性颈病。每次颈部肌肉承受一点拉力，比如搬抬东西，她的脖子就会脱臼并导致了慢性疼痛。像这类慢性损伤很难治疗，需要持续不断的注意和警惕保护损伤部位以防再次受伤。因此：

慢性损伤提供了对于关爱自我并接纳自身不完美的学习工具。

当处理她前生与此生关联的背景时，她忆起了自己在树桩上被焚烧，有绳索缠绕在她脖子上。她想拉开绳索逃离出去，但是做不到。请求帮助没有任何用，这些观看的人已经印入到她的回忆情境里要是他们回应的话。每次她用力拉绳子，她把自己勒得更紧！这情景毫无希望并导致了她的死亡。

现在，在今生她来挑战发现希望。她学习在需要的时候请求帮助！这次她得

到了帮助。

跟随患者的引导：重要的是记得在疗愈期间，疗愈师跟随患者的引导。疗愈师尊重患者当前主诉，进入患者的身心内在。治疗持续到时间胶囊完全被消除。当这个完成以后，患者的能量场是干净的，他将不必再处理某些特定经历和问题，他已经消除了关于他自身和生活中的负面信仰。患者已经参与了疗愈过程，并且康复。他准许自己按自己的意愿选择，过自己的生活。这样患者才能获得大量自尊感。当然，疗愈师帮到了很多，但是患者才是通过体验、释放和疗愈伤痛，从而解释自己问题的那个人。

疗愈师也帮助从身体能量场移除创伤能量意识。一旦清除后，疗愈师协助补充能量和重建患者的能量场。还教导患者看清，他为创伤付出了什么，从而扭曲了能量场。作为治病师，我们只是帮助患者面对身体释放出来的情绪。我们的存在，是在疗愈过程中作为患者的见证和确认人。患者反应良好，并在解决前世源头的今生问题上取得了相应的进步。如果前世问题没有疗愈，会堵塞今生的能量场。

对前世问题的生物能量法学习，唤起了我内在更多灵感和疗愈因素。由于我能看到能量场，我已经开始从身体自然生物能量流动的角度去解决。我会加强身体堵塞处的生物能流动，清理身体里瘀积的能量池，用干净和清晰的疗愈能量给虚弱区域充能。接着我灵视更多了：不仅看到整个 HECS 的能量意识，还可以看见导致患者问题的事件。

相当短的一段时间以后，我开始看到患者的前世。起初它让我很恐惧，我再一次没有与人分享我的所见。我开始看到患者的生活经历是怎样与他人关联。从前世遗留下来未解决的经验，会直接带到今生。它们深埋在今生类似问题经历的下方，能量场的更深处！这是一个真正的警示。它向我展示了，死亡并不能摆脱问题。只不过拖延到下一世，它极大增加了你必须在地球上、在类似个人处境中面对同样问题的机率——只不过是过了一段时间以后。

观察患者的前生

当我起初开始看见患者的前世时，我对此很胆怯，几年我都提起所见。第一次很难忘，因为它使我马上要面对一个问题：如何处理我接收到心灵信息。

我的一位患者，我叫她莎拉，躺在我桌上进行前世回溯，我立马看到一个场景：我站在加利利湖边，靠近一只小船，有件基督长袍丢在那。在远处，跨过湖的那一端，我能看到明亮金光朝我移动过来。随着光靠近，它变得更大更亮。接着我认出来了，这是基督从水面上朝我走来！对于这个视象我不知道该做什么，由于患者是犹太人，所以我保持沉默。

所有我在疗愈中看到的场景都是与患者有关的，而不是我。但是，我从小是基督徒，也许这个视象是给我的。不过每次莎拉来做疗愈，这个场景都会重现。我想她可能在耶稣在世时生活过，并且认识他。但我从未说过任何事，也许那个场景与我相关，也许不是。然而，这是一个好的教训：不确信信息与患者有关，就不要分享。后来，随着我对自己工作的熟练，如果我不确信它是代表谁，我会简单安静地问下黑元。

看到患者前世时如何处理

自那以后，我做了很多前世疗愈，我通常比患者先看到前世，但我总是会等待患者自己发现。然后我来确认。处理你看到的前世信息，这是很重要的一个方式。问题在于，如果疗愈师把她看到的说出来，那么患者就不能真实体验到，从那时起就会产生怀疑。如果，患者直接经历了一个前世——尤其是没有疗愈师给予信息的情况下，他在自己身体中亲自感受到的话——这对于患者是真实的经历，非常具有疗愈性。患者可以利用此经历提供信息，解决今生问题。这就是前世疗愈的力量。对于那些仅从今生提供的信息中无法解决的问题，它提供更深度的解决。

“前世”更广阔的视野

从数年来对“前世”的工作，以及看了那么“前世”现象，我发现，许多不同类型的前世关联在一起，关联点就是我们携带到下一世的遗留问题。当我们打破了重复多世的习气模式，我们今生的生活会快速转变，带来更好的体验。

前生现象回顾

有四种主要方式来进行前生现象的回溯工作：

1. **通灵**：前生阅读或通灵。
2. **超心理学上的**：科学和实验上对前生的调查宣称证明或反驳它们存在。
3. **宗教上的**：转世轮回是或不是信条或教义。世界上绝大多数宗教有关于轮回的教义。据说在公元 325 年，第一次尼西亚会议时，删除轮回的说法。（还有相当多的书可以证明这点，但是官方天主教徒的网站否认了。）
4. **精神疗法/疗愈**：用来改善生活体验和能量疗愈，也是本章我所详述的。

在前世领域中的领导者

伊恩·史蒂文森博士 (Dr. Ian Stevenson)：作为一名精神病学教授，伊恩·史蒂文森博士注意到小孩子普遍表述都会提起 *我以前活着的时候或者我以前死亡时*。那时，史蒂文森博士是维吉尼亚大学精神病学系主任，后来是同一大学分裂人格研究部门主任，在那里他研究了一些支持前世存在的证据，通过搜寻有事实支持的前世回忆的旧记录，尤其是儿童的前世回忆。不幸的是，史蒂文森博士在 2007 年去世了，但是他的研究给我们遗留了一笔财富，下面是他所做的：

史蒂文森博士把他自身 50 年时间贡献在了全世界儿童前世记忆的科学记录上，他研究了这些自发回忆起（没有催眠）前世的孩子，他的方法轮包括以下几个步骤：

1. 有条理地记录孩子的陈述。
2. 去确定孩子回忆自己前世身份那个去世者。
3. 核实这个去世者的生活事实，看是否符合孩子的回忆。
4. 比较孩子身上的胎记与先天缺陷，与去世者的伤口、伤疤对比，通过医疗记录来证实。
5. 列出关于孩子回忆的所有可能的“正常”解释。

史蒂文森博士的结论：在他文件有超过 3000 例的匹配结果后，他写了一本 2200 页的书，里面将胎记与前世伤口相对应，书名叫做：《转世与生物学》

哈罗德·丽芙博士，在《神经和心理疾病》的杂志上这样评价史蒂文森博士：“史蒂文森要么是犯了巨大的错误，要么，他将作为 20 世纪的伽利略而被人熟知。”

卡尔·荣格对前世现象的观点：他没有专注前世经历是否确实发生过的，荣格博士为了治疗目的使用了这个“原型”这个现象。荣格博士解释原型——古老的、普遍的性格形成——是我们心智的根源构造，我们去体验英雄、罪犯、情人、还有暴君的倾向，是源于这些原型。在荣格式疗法中，这类原型都要揭示出来，给病人去识别、理解并整合到人格中。

荣格解释道：“通过想象光的人物并不会开悟，但认知自己的意识黑暗面可以。”

荣格说前生回溯疗法是提供了一个叫作“前世”的空白屏幕，在上面投射了心智深处的原型。这种研究发展成了很多专业，通常被称为内心阴影研究，因为它主要是探查内心厌恶和负面的阴影性格，而不是压抑到以后。

一些其他的患者实验在继续，在提供深度探索人类心智资料方面非常重要。例如，研究心理动力学中，事实变成了“*对于患者来说是真的 (that which is real for the client)*”。另一个寻找意义的重要方面是“*在病人生活里同步性的重要性 (importance of synchronicity in a patient's life)*”，巧合发生的同步性超出了当时情况下的事实，而是拥有了“个人意义”。

临界守护者：探索人心智更深领域的另一方面，是你要走多深，以及什么时候才合适的问题。既然深层心智并非如日常显意识一般构成，疗愈师要如何知道？它不像显意识那样运转有序。相反，它是象征性的、非逻辑、原型化、不可预测的，而且有时非常阴暗。

灵性工作中一个普遍的观点是，我们内在都有**临界守护者**以防走得太深，太快。这种守护者就像寺庙门口或曼荼罗坛城边界的妖怪，如第 10 章中提到过的用牙齿和指甲扣入个案第七层能量场的黑迦梨。它们呈现为个案恐惧的形象，阻止个案进入自己还不能处理的心识领域。

前生回溯疗法，若是没有正确处理，或者没有重视它对个案生活的强大影响，可能会像打开了潘多拉的盒子。它放出了强大的力量，远远超出个案的控制。进入前世来寻求解决今生问题的答案，只能由良好培训的人来进行。揭示所谓的前世可能让人震惊。前世，个案可能曾对他人有过非人行为，可能做过杀手、强奸

犯或者狂野的战士。这类信息会成为道德问题，挑战整个人格。个案可能会更加自我批判，用前世作为自贬理由，甚至伤害自己。前世信息还可能引导个案利用他人，因为他们在某一世伤害过他。这种情况在我的一个小组里出现过。该组的一个成员宣称，自己忆起一个成员在所谓前世伤害过另外一个人，因此，按她的逻辑，她可以任意伤害这个她指控的人。这也是，在我管理疗愈小组的职业生涯中经历过的最震惊的事。最后，我不得不让她离开这个疗愈组。

后来前世就不被人记起来并且忘到一边。他们是鲜活的能量，需要在互相之间以及和自我之间达到平衡，可整合到较新和较宽广的自我感当中。

一些人说一旦我们探索了整个系列前世，会显示一个非常突出的特点：会有一个持续的性格反转的过程，从一种人格转换到其反面。我并没发现这一点。事实上，我的所见正相反。人们倾向于重复一长系列的类似经历，只是人设不同。仿佛我们重复一些问题，直到学会正确处理。

第四界疗愈中遇到的绊脚石

内心投射（projection）是第四层工作的最初障碍之一。很容易将自己的二元性投射到你所观察的对象上，如果你不理解第四层实相运作规律的话。透过一块涂黑的玻璃向外看，你看到的是自身投射出的黑暗，而不是事实本身。正如第6章超感知力讲到的，你要去寻找事实，而不是哪里有错。观察者对第四实相有任何恐惧，都会导致以下三个现象：

1. **观察者的恐惧会立即投射到他眼前。**这时，观察者的恐惧成为一种创造力，创造出了所恐惧的事件或生物，等等。也即，投射成为创造。
2. **能量意识构成的、观察者的恐惧会吸引相似能量意识到来。**这会吸引第四界中与观察者恐惧相对应的内容。因此必须要进行个体疗愈成长，来发掘和处理恐惧。
3. **观察者强求通灵能力。**另一个我在 BBSH 学校培训疗愈师时经常遇到障碍，是学生们要求通灵能力，现在就要！其中潜在的恐惧是，学生完全无法学习掌握 HSP（超感知力）。强迫进行超感知，会带来投射和混乱的幻象，让学生混乱并减缓灵性进步。耐心、谦逊，并且专注于个人疗愈工作，同时伴随技能的训练，这样才能在学习 HSP 道路上走得更远。

第四界现象误用，以及如何把握

我见过几种主要的对第四界现象的误用。

大部分人都会无意识进行的心灵攻击，就是诽谤！大多数人已经习惯，但不喜欢它。我能看到负面能量流以及尖锐能量攻击从诽谤方发出，投向对方。无论距离受害者有多远！

怎样处理心灵攻击：大部分不知道他们正在发送负面能量流，正攻击和伤害他人。你可以直接让他们知道结果，但取决于你攻击者的关系。你可告诉他们，背后谈论别人让你很不自在，或者改变话题。你也可以给被攻击者放一个保护罩。

治疗者没有意识到的负面意图 也是一种心灵攻击。它有很大的负面影响。我已亲眼见证过太多了。以下所有例子中，都有能量意识流与附着物进入他们正在疗愈的个案体内。他们似乎完全没有意识到自己所作所为。我看到疗愈师：

1. 某人显然没有经过足够训练，对患者做出了不符合职业道德的要求，比如采取某种与治疗或病情无关的行为。
2. 某人在个人心理动态上没有经过足够的训练（如果训练过），对自己行为及潜在动机几乎没有觉知。所做的和某些行为他们潜在的动机没有自知。我遇到过这样的疗愈者，强求我顺从她，不要在灵性上成长。她想要我保持年轻顺从，坚持叫我“小姑娘”。我在一次疗愈时提醒过这点，在疗愈后，当我要离开时，她又讽刺性地叫我小姑娘。我决定一走了之，再不回头。
3. 某人在暗中有破坏的，有害的思想，暗显他们自己比其他疗愈师更好。他们似乎不知道自己在能量场里创造了可怕的模式，并向受害者发送有害能量意识。
4. 某人，在一个疗愈培训小组只有一周类型的培训中，在短暂团队治疗之后，宣称一个患有致命脑瘤的人已经好了。告诉病人不要去医院。他不久以后就死了。

怎样处理无意识的负面意图：如果你的客户患者有重病，确认让他去找医生。如果他拒绝去医院，我建议你让他知道，他需要在选择疗愈师之外，需要看医生。在我从业当中，有数位严重疾病的人来找我，为了不看医生。我总是马上把他们

送到医生那。在得知他们的主治医生是谁，以及患者与医生协商之前，我是不会给他们做疗愈的。

记住，否定会成为掩饰极深恐惧的一种强大力量（**denial can be a very strong force that covers extreme deep fear**）。

在个人疗愈过程中对星光界的几个反应阶段

学生学习第四界实相疗愈工作，会经历几个阶段。每个阶段都需要认真、支持和有爱心地去处理。

1. **痴迷**是第一阶段，走入第四界实相就像走进了全新世界，它既在你周围，也在你之内。起初它非常吸引人，因为人们很好奇。他们听过第四界实相旅行的事，你可以离开肉体拜访近的朋友，甚至在其他国家，或者是穿越太阳系或更远。他们会非常兴奋去探索这些世界。大多数人会设想第四界像物质界一样运作，除了更有趣。出发吧，他们说。但是我们知道的是，第四界和物质界不同！有时，它一点也不有趣！另一方面，许多人从来没听过它，就算听到，也不相信！
2. **害怕（fear）**是第二阶段，一旦人们已经听过并且开始考虑它可能存在，他们的第一反应是恐惧，接着如我们所见，第四界实相变成了禁忌。它很危险，一些宗教反对去探索。所以他们不会参与。可能对他们来说是好事。要探索第四界，需要先花费数年时间后，做许多个人心理工作，以及在物质界的扎根落地。
3. **恐怖（terror）**也许是第三阶段。一旦个人有了一些第四界经验后，比如和天使和指导灵在一起，他们就不再害怕进入第四界。但迟早，在不良心态和恶梦中，恐怖发生了！这时个体意识到了第四界的深度和它的一些内容，天堂还好，但是地狱呢！不！他们意识到一个人可能会迷失和陷入到第四界（有时是这样的），尤其是被诊断为精神分裂症的人。那样太吓人了！
4. **可接受的实相系统的创造**。第四个阶段，是当一个学生能够学习并克服心理恐惧，并创造空间将第四界体验置入自己的基本实相系统。通过学习第四层实相的物理规律（第9章）以及直接的体验，第四界的运转变得可以理解了。

它与物质界不同，但可以理解。学生现在明白，有方法在第四实相游历。当学生学习控制情绪反应并打破重复的负面恶性循环，他就能在第四实相游览了。学生还需要做功课，释放对内在外在未知的潜在恐惧，还要学习在无论什么经历当中都要能调整自己。当然，每个人都有优势（cutting edge）。收集散落在时空当中的自我碎片，把它们带入中心并整合进自我的工作，将贯穿许多次人生。

在个人疗愈过程里的移情和投射

在个人疗愈过程里，涉及到第四层实相运作时，理解“移情”和“投射”以及对实相体验的影响是非常重要的。

学习与自身有深度的连接也非常重要。*移情*，是一个人将有重要心理意义的人（通常是童年权威）的个性投射另外一个体身上，那个权威可以说“被移情”。

*投射*也是一种心理现象，是个体将自己内心的感觉投射到他人身上，仿佛其他人有这种感觉，而不是他自己。一个普遍的例子就是：你害怕某个人，因为你确信那人会对你生气，事实上，是你对他生气了。你因为自己的愤怒而恐惧！理解了这些，疗愈背后的恐惧，你会对真正的事实更加清晰！我花费许多年进行治疗，还有培训成为生物能治疗师，这些都帮助我在个人疗愈中理解了这些事。我仍然做与某些人相关的自我功课。

想要探究第四界并且做第四界相关疗愈，需要做许多个人疗愈功课。处理与星光界异常体验有关的心理问题会更加困难。

起初我有这类体验时，没有第7章描述那种地图来帮助我。随着第四界经历的丰富，我画出了自己的道路图。接下来描述的，是帮助我理解并面对第四界的不同生物。首先，我会描述一些个人的星光界旅行经验，是在疗愈中或疗愈课堂上的星光界经历。

我已经听过一些这类经验，一些令人非常惊讶，我学到一个人的体验可能是没有限制的。他们帮我扩宽视野，去看待星光界运作规律以及有哪些各类的星光界生物。透过这些经验，我学习到如何处理与星光生命体的冲突，怎样与他们交流，最终怎样帮助他们。

个案对前世疗愈的误用

我观察到，患者会以三种主要方式误用前世疗愈：

逃避今生问题：患者只关注前世，却逃避今生问题。因为“其他”世里，他通常很强大、富有或出名。

心理投射和责备：将前世的体验，投射和归咎到今生的某个人头上。似乎他们在前世伤害过你，必须此生偿还！他们可能真的有那些前世，甚至真的在某一世伤害过你，但关注这些对你而言没有一点疗愈效果。这是你未完成的创造（creation），而不是他们的！

未完心结没有优先权：用来自所谓前世的未完心结，在此生实现不正当的特权。我在前生疗愈小组，见过一个最极端的例子。一个已婚学生，他妻子也在疗愈组里。他到处告诉团体中其他女性，在某个前世他们结过婚，并有性方向的问题。所以现在需要发生性关系，把这问题解决！组里一些女士表现出真的相信他，又也许她们只是把这当作一个好借口。这次课程设在乡下。后来我发现他在树林里有间小屋，用来干这个。不幸的是，我发现的时候，那一年的培训课程已经结束。进入那个小组本来是要承诺不能与任何成员发生性行为，除非是夫妻。这行为会改变团体动态。

第 13 章自我回顾：探索你的前世

1. 沿着时间线列出你的前生经历。
2. 它们如何影响到你现在的的生活？
3. 你是否还携带着某些印象（imge）和信念，是与前世未解决经历相关的？
4. 从你前生经验里，你了解自身的什么？
5. 你认出过前生熟人吗？对你来说感觉如何？

第14章 时间胶囊疗愈：释放过去的束缚

当你进入早期创伤并感受它的疼痛，你会找到你的一部分创造力，这些创造力在创伤被创造之时就被锁在其中。

你所谓的过去，是自创造力被束缚之时起就被锁在时间胶囊里，它不是时间上的过去。

而是，你的创造性光能量被创伤所囿，因为创伤的密度扭曲了光。

过去的幻象，实际上是停滞的创造能量。

它不能在正常的创造性脉动中持续流动。

是的，你用时间的概念来理解所谓的记忆。

但考虑如下可能性：记忆是一种封存经历的冻结观念，我们称之为时间胶囊。

它只不过是停滞的创造性能量，无法在生命的创造性脉动中移动。

——黑元

关于我们的自我、生活和其他人，我们都有一套自己的内在实相构造。

其中一些实相构造是整体性的，且整合在我们健康的成人自我当中。在生活中，当整体实相构造发挥作用时，我们健康而明智——甚至富有！这些健康的实相系统发挥良好的作用，创造了我们想要的快乐、有爱和成功的生活。我们与朋友分享完整清晰的智慧。我们享受这种友谊，甚至能帮助朋友疗愈自我及生活。我们的朋友也同样这么对待我们。

所以为什么我们的生活不是所有方面都完美？我们不能创造完美的生活，因为我们内在某些实相系统并不健康。事实上，它们被分裂成为互相冲突的部分。一般来说它是分成两半，就是所谓二元。我们都有不健康的二元实相系统，它们基于我们内在的二元性。

我们内在的二元性

我们的二元不健康实相构造，通常是不清晰与无意识的。二元实相构造组成了不健康的信念系统，并因之给自己创造麻烦和痛苦。我们甚至给他人生活中创造麻烦，特别是当他们拥有相似的二元信念时。换句话说，在一定程度上，我们协助朋友弄糟他们的生活，就像我们搞砸自己的一样！我们并非有意创造负面后果！他们没有意识到，我们的建议或行动对人对己会有不良后果！因此，

重要的是要觉知到我们无意识的二元信念、无意识的二元能量以及无意识的二元倾向（intentionality）。

为了做到这一点，我们必须通过强大的时间胶囊技术，向内在深处探寻：

1. 我们分裂或二元信念，以及起源。
2. 由这些信念产生分裂或二元倾向。
3. 分裂或二元倾向之间如何互相斗争。
4. 我们真正想创造的统一的结果是什么。

回忆第3章所说，堵塞的能量有分裂倾向，并且是二元的。

二元能量意识由两个互相对立的、未解决的、不完整的实相构造组成。

它们导致了两种对立的倾向，并阻碍我们与之相关的创造行为。

二元能量意识无法成功创造我们真正想要的，因为它没有创造所需足够清晰一致的（aligned）能量。

二元性的每一方都被强大的意志力（willforce）支持，坚持用自己的方式保护我们免受可能出现的可怕后果。当任何与曾经痛苦相似的生活状况出现时，这种意志力就会自动的、无意识地的出现。

这经历仍旧痛苦的原因是它仍然未被解决。

痛苦经历可能发生于儿时，甚至前世。这种重复经历会立即唤起我们对早年或“前世”类似经历中的恐惧。通常这种恐惧是无意识的。将恐惧推入无意识，是为了面对（甚至是幸存于）某种我们第一次（甚至许多次）面对时无能为力的境遇。

如果想要成功地创造，一个的目的必须统一且一致（aligned）。目的不清晰时，通常是分裂的。我所说的“分裂”或“二元”，是指自相矛盾。在这种情况下，没有足够一致性的创造能量去达成创造目的。只要与创造目的相关的创造能量意识是二元性的，就会妨碍你完成创造的能力，*无论创造什么*。

时间胶囊疗愈的目的

时间胶囊疗愈的目的是为了在你的生命中获得更多创造性能量，以及疗愈一些今生找不到根源长期的问题。**时间胶囊疗愈**，将释放被封存在二元停滞状态中上百甚至上千年的创造性能量意识，它们也许已经处于二元停滞的（**dualistic stagnant**）、不移动的、二元的状态上百——事实上，甚至上千——年。

时间胶囊疗愈的过程，是将我们二元创造性能量返回到它们最初的整体状态，就能完成它们最初的目的。因此，使用时间胶囊疗愈，你可以创造你想要的生活！为什么？因为一旦你的整体的创造性能量意识重新进入你的人类能量意识系统（HECS），你会拥有更多创造性能量来疗愈慢性疾病，改变你想改变的，享受你的生活，创造你的渴望。

什么是时间胶囊

时间胶囊是前世今生未被解决与疗愈的事件的集合体。它们包括重现为胎记的肉体创伤、情绪化和非理性行为问题以及相互冲突的二元信念系统，它们通过物以类聚的原则而聚集在一起。都集中在同一个人当中！我们有多么复杂！

时间胶囊围绕着一个原型凝结而民。或者，就个人角度看待，它们围绕着一个关于“生活是什么，我们应该如何”的错误观念、信念或感觉而聚集在一起。这最终、且会重复性地在时间胶囊所处能量场对应的肉体部位造成创伤。清除时间胶囊的过程与第3章中描述的清除能量堵塞的疗愈过程相似。

前世创伤的七个主要方面：有时，前世伤口或遗留问题会以胎记形式带到这一世。下述为累世创伤的七个主要方面：

1. 它们源于类似的创伤，并位于身体上的相同位置。
2. 它们因相似的能量意识而“类聚”在一起。所以，在同一个身体位置，会聚有许多与今生相似的前世创伤。
3. 它们并非沿时间线排布，更确切的说，是以相似能量意识包绕封装在人体能量场中，并且与其余的场隔绝。
4. 人体能量场的能量脉动与能量流会绕着它们运行。⁵
5. 我们关注这些创伤的不同在于，它们不是起源于今生。
6. 传统上它们被称为前世创伤（累世创伤）。然而，在这一章中我们将重新评估这一定义，并更进一步。就像第 9 章中描述的，第四层实相中的痛苦经历并非按照线性时间进行组织的。
7. 我们的痛苦经历因相似性而结合在一起。相似的痛苦经历聚积起来，位于肉体上健康问题或创伤的部位。

我们需要记住时间的非线性，以及它与卡在人体能量场第四层堵塞之间的关联。在第四层实相中，信息存在于四维场中，但是，从我们的三维物理视角去看，它看起来像三维的世界，因为这就是我们习惯的观察方式！

*在（能量意识）堵塞当中，时间不再如物质界那样，一直
朝向未来。*

自堵塞产生之时起，时间就被冻结其中了。

*时间被密封在堵塞当中，位于人体能量场第四层堵塞所处
的位置！*

我换种方式再说一遍：

*人体能量场第四层的堵塞当中，时间被冻结在堵塞发生的
时刻。因此，堵塞就与人体正常的能量流脉动分离了。这种分
离，是为了让创造堵塞的个体维持日常生活，而不是陷入之前
的深深痛苦当中。*

不过，我们使用一种新的时间作为疗愈的工具。这么做，我们发现

⁵查看第 3 章中关于堵塞如何被创造的描述。

*在人体能量场第四层，时间是封装在经历当中的，而不是
像物质界那样，经历封装在时间当中！*

时间胶囊的解剖结构

时间胶囊包含累世以来一种特定类型的创伤，每一个都发生在物质界的特定时间与位置上。它们并不是像我们所期望的那样按照线性的时间线排列。它们位于人体能量场的特定位置，位于肉体的内部与外部那些你仍然倾向于重复伤害你自己的地方。它们位于你身体上总是不能完全健康的地方，可能会有慢性疼痛的地方。

图 14-1 是时间胶囊的示意图。我将每一个“前世”按照它们发生在物质界的顺序标上序号。例如，T1，表示这种类型的创伤第一次发生的时间，它是许多世以前。为了教学的目的，我展示了这种特定类型创伤的 9 世经历。T9 是最后一次这种类型创伤发生的时间。它可能在前世，也可能在今生。请注意图 14-1 中的每一世未必是连续的。可能其间有许多世，客户都没有用这种方式伤害自己。时间胶囊凝聚在一种特定的原型周围，原型关联着一个特定的二元信念系统。相似的时间胶囊通常聚集并压缩在肉体上的特定区域，其中第一次经历处于最深处（T1）。下一个相似的经历发生在 T2。（这就是我所说的它们并非按线性时间线排列。）

关于时间胶囊的另一个重点为，它滞留在人体能量场内时间越长，就被压缩得越深，变得越来越压缩。有几次，我甚至看到它们深入到了垂直电流，被压缩成了句号状的一个点。

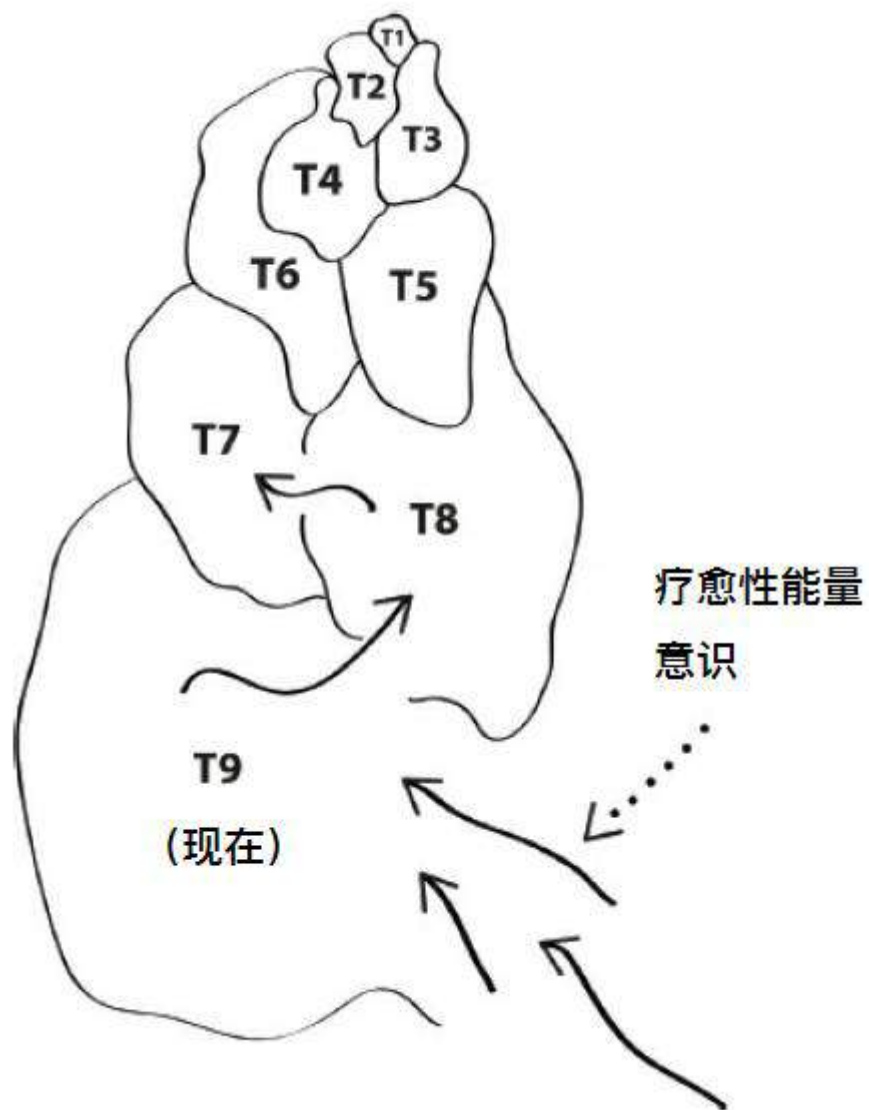


图 14-1. 时间胶囊解剖结构

时间胶囊疗愈有效的主要区域

1. 任何类型的长期或非理性恐惧，例如对于溺水、狭小空间、高度、昆虫、蛇等等的恐惧。
2. 不安全感。
3. 慢性抑郁以及低能量。
4. 恐惧症。
5. 施虐受虐狂的行为问题。
6. 内疚与烈士情结。
7. 物质的不安全感。

8. 饮食失调。
9. 意外事故。
10. 暴力与身体暴行。
11. 长期家庭斗争。
12. 性问题。
13. 负面的侵略性性行为。
14. 严重婚姻问题。
15. 慢性身体疾病。

时间胶囊疗愈的过程

时间胶囊疗愈的一般过程：时间胶囊疗愈结合了 Brennan 疗愈工作以及带有前世疗愈和回溯技术的能量场现象。时间胶囊也许会影响人体能量场的所有层次，甚至会影响到整个人类能量意识系统。大部分疗愈师是从第四层人体能量场释放时间胶囊，然后跟随能量场的自然响应，通过所有层次。在一次时间胶囊疗愈后几周——或者几个月内，整个人体能量意识系统将持续重组，至一种更健康的状态。在这个过程中，客户将整合新释放的创造性能量，还有在生活中体验到的新的自由。随着疗愈进行，他的生命会改变至他需要调整的地方，有时是以令人惊讶的方式。他将体验到更多自己生命的所有权。

当迅速改变的阶段过去，新的发展趋于平稳时，就可以为客户安排另一次时间胶囊疗愈了。时间长短因人而异，取决于客户的支持系统，以及改变能力。

有时，客户在一周内会来进行几次时间胶囊疗愈。但是，常规的频率是一周一次或两次，取决于客户面对疗愈后改变的调适能力。

时间胶囊疗愈中的超感知力（HSP）：时间胶囊疗愈开始，是用超感知读取人类能量意识系统，寻找时间胶囊中所谓的前世经历，然后识别哪些经历需要疗愈。在疗愈过程中，疗愈师不使用超感知信息来引导疗愈，或者引导客户到特定方向。疗愈师使用超感知力信息，是作为一种与客户同在的方式。疗愈师不向客户透露超感知信息，直到疗愈后且客户讲述他的经历之后（如果客户选择这么做）。然后疗愈师分享一些超感知信息以证实客户的经历，或者，在某些情况下，给予比客户自己知道的更多信息，使其更深地理解他体验过去并达到疗愈的这个过程。

疗愈师对流出双手能量的调节：对于要进行时间胶囊疗愈的学生，芭芭拉学

校要传授许多超出本书范围的内容，但对于流出双手能量的调节是必要的。我们在培训的第一天，以及所有第一年的学生中都会教这个。我们将这些技术简单的称为*推出 (Push)*，*拉回 (Pull)*，*停止 (Stop)*，*允许 (Allow)*和*中性 (Neutral)*，因为这就是它们的真实情况。刚开始，疗愈师会学习将能量推出双手。他们会学习如何完全停止能量流动以及允许能量自然流动。他们会学习如何按意愿引导能量。他们学习用能量之手将有害能量拉出客户的场。别担心，他们会学习停止，清理并释放有害能量到光中，而不会让有害能量困在手腕或手臂中！

在时间胶囊疗愈中，我们根据客户的能量场脉动，以及疗愈具体情况所需，使用能量规则中的前四个技术：推出，拉回，停止以及允许。学生们会学习如何控制流出他们双手以及他们能量场的能量颜色，以及将能量引导至客户能量场的什么位置。

任何疗愈期间，人体能量场会有一个自然的脉动节奏：扩张（*expansion*），静止（*stasis*），收缩（*contraction*），静止。在一次疗愈期间，疗愈师需要一直知道当前处于脉动中的哪个阶段，并相应调节疗愈。这么做使疗愈更有效。很久以前，第二学年的学生将此技术命名为“跟随波动”！（时间胶囊疗愈是芭芭拉学校第二年的课程。）

当学生们的训练进程进入第三年，他们将更有效地匹配从双手流向客户能量场任意部分、场中任何东西的能量频率，“任何”的范围还包括场的任意层次，或身体内任意器官的任何频率。频率匹配需要在中性模式下完成，并且是非常有效的。

时间胶囊疗愈中使用的疗愈技术

螯合（*chelation*）：在使用超感知读取场之后，疗愈师对客户的能量场进行一次常规清理，这种疗愈被称为螯合。要进行这个强大的常规清理、充能以及能量场平衡过程，疗愈师首先充能并打开自己的场，然后“允许”疗愈能量从宇宙通过她流进客户。疗愈师要小心地将双手放在客户的脚上，从那里开始工作。

疗愈师工作时，客户的场将会进行常规的扩张-静止-收缩-静止的脉动。疗愈师首先每只手抓住一只脚，*允许疗愈能量流动*。然后疗愈师（如果惯用右手）移动到客户的右边。将她的右手放在客户的右脚底，左手放在右脚踝处，允许能量通过她流进客户的右脚，并向上进入客户的右脚踝。然后疗愈师换另一边进行同

样操作。在这些区域被充能后，疗愈师向上移动到客户的右脚踝和右膝盖，并重复上述步骤，直到她到达脉轮。然后她沿着脉轮继续，允许能量自然地流经客户的身体。

图 14-2 展示了螯合中手的位置。（如果疗愈师是左撇子，她通常在客户的左边，并使她的左手置于客户身体较低处。）无论在左边或右边，疗愈师在“允许模式”中沿着客户身体向上移动，清理并充能客户的场。疗愈师这么做时，只需要简单地保持自己的能量场充能并处于允许模式。这样，能量将从宇宙流入疗愈师然后流入客户。客户的场将根据需求来接受疗愈能量。它决定如何、何时以及何处接收从疗愈师流出的能量。客户的场也会将接收到的能量沿着场线，移动到最需要的区域。

波动的概述：疗愈师使用超感知力以及专业的布蓝能疗愈技术（Brennan Healing Science techniques）来清理时间胶囊废物，并释放困在时间胶囊中的初始创造性能量意识。疗愈师聚焦并跟随人体能量场随生命脉动的展开（unfolding）与折叠（enfolding）。人体能量场从体内深处扩张，经过其所有层次，经过第四层（时间胶囊所在），然后经过更高层到达其外部层次。它达到静止，停顿（pauses），然后收缩进入较低层次深处，并重新在体内深处静止。

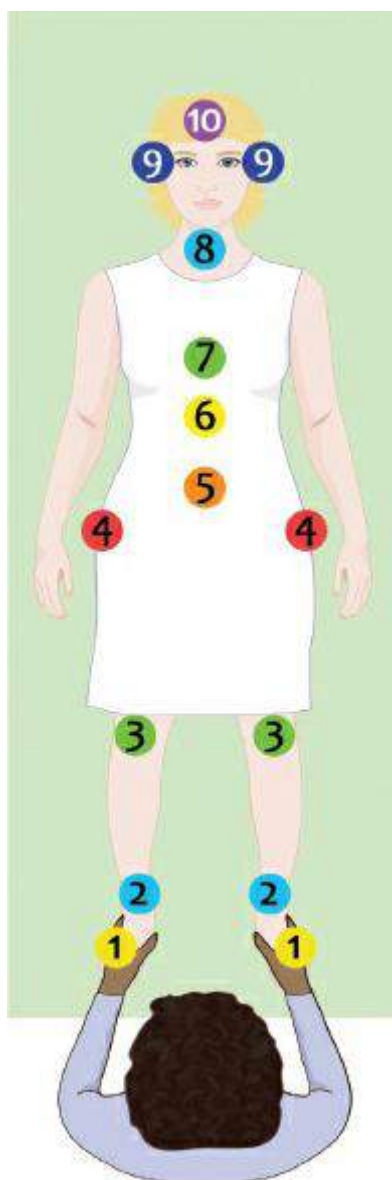


图 14-2. 整合中手的位置

时间胶囊中扩张与收缩节律性过程: 在这一过程中，随着创造性脉动通过人体能量场，客户会经历扩张与收缩。

如果疗愈师继续专注于使足够的能量进入时间胶囊（例如图 14-1 所示的时间胶囊 9/T9（现在）），它会打开并释放困在其中的能量意识。这时，客户会重温造成这种创伤的事件。这种创伤可能来自今生早年，或前世。

随着更多的能量意识流入时间胶囊，下一个时间胶囊（例如 T8）将会打开，这取决于已经打开和释放的那一个。随着每一个时间胶囊的释放，更多的能量意识被释放进入生命的创造性脉动，并帮助打开下一个时间胶囊。这一过程会从今生持续向前回溯。随着回溯，最终会发生一些奇怪的事情。客户可能会突然体验

到自己处于地球上的不同时代，也许位于不同的大陆。

在一次疗愈期间，扩张-静止-收缩-静止的脉动会在垂直电流中回响。当创造性波动扩张时，（问题部位的）停滞能量沿垂直电流上推。当创造性波动收缩经过所有层次时，停滞的能量沿垂直电流向下，重新压缩，除非疗愈师停止它。疗愈师的工作，就是阻止停滞能量的再压缩，并在扩张阶段将其清除。这里所需的技能，是要分清以下两者的不同：一是停滞能量意识的再压缩，二是创造性能量在它们返回核心（core）时自然健康的折叠（enfoldment）。这需要练习以及清晰的超感知力。幸运的是，在疗愈能量与停滞堵塞能量之间有一个巨大的不同。

停滞能量是灰暗、稠密的、低能量与二元性的。

创造性能量是清晰、整体、振动、有活力以及疗愈的。

这种全身的波动会持续整个疗愈过程，越来越多的停滞二元能量意识会被释放并变得完整。疗愈师使用特定的、更高级的疗愈技术（看下一部分）来溶解时间胶囊，并释放激发最初的创造性脉动。疗愈师根据人体能量场当下所需，来判断要使用哪项特定疗愈技术。随着那些旧的、停滞、不需要的能量意识被清理与释放，人体能量场会随着每一次扩张而改变。

时间胶囊疗愈中使用的高级技术：疗愈师使用更高级的技术来给时间胶囊中积累在最初伤口附近与内部的停滞的、有时是有毒的废物充能。这将帮助松动与释放有毒物质。然后疗愈师将其移除，方法是使用充能的手指抓住它（处于拉回模式），将它提升脱离人体能量场并进入光中。当疗愈师将之提升，通过人体能量场的更高层次并脱离能量场，它会被转化为清晰的光。这一步在波动脉冲的扩张相与扩张后静止阶段被完成。在收缩阶段，疗愈师进入允许模式，跟随波动返回身体深处来取得更多废物残骸。

理解被释放的创造性能量：在一次疗愈中，许多被困的能量意识被净化并从堵塞中释放。一旦被释放，这些能量将能够继续用于最初创造性努力，这种努力也许是很长时间以前开始的。这些能量现在可以重新整合进入客户的创造性生命脉动，进入人体能量场的所有层次以及人类能量意识（HEC）的四个次元。

现在，这创造更适合当下生活。它满足客户今生的需求，这些需求与客户前

世的需求相似。现在，客户将有可能实现很久以前就堵塞的创造目标。客户今生的需求，与创造性脉动最初堵塞时相同。

一旦创造性能量意识足够强大，最初的创造意愿就能被实现！

由于每个时间胶囊中有许多相似创伤，这些创伤位于身体相同部位，源于不同时间中重复发生的相似经历，所以需要多次疗愈才能全部清除。每一个都必须被清理，而且能量场主要、长期堵塞的部位要完全恢复。因此，波动过程将持续，直至人体能量场完成针对需要被疗愈的特定问题的净化。

同时，疗愈师需要一直保持深度地、亲切地、支持地与客户同在并与其连接，帮助客户在疗愈中体验安全感。虽然，客户同时也许不会在时间胶囊释放的事件中体验到它。（在疗愈中，客户的身体反应就好像它们发生于现在。）

初学的疗愈师必须学习在整个疗愈中保持临在（present）以支持客户。如果疗愈师害怕，她也许会脱离这支持性的临在。这将会破坏疗愈，并且客户会体验到在需要时被抛弃。然后这将中断疗愈，疗愈师必须在客户愿意并且疗愈师准备好以后重新开始。

如果客户拒绝，疗愈师必须尊重客户的意愿，并且适当地关闭这次未完成的疗愈。没有疗愈关闭的话，客户会非常艰难，他会带着分裂的创伤进入生活环境直到下次疗愈。如果这种情况发生了，我建议疗愈师立刻尽可能为客户安排另一次疗愈。此外，非常重要的一点是，疗愈师必须在下次给客户疗愈之前，通过个人流程工作或自己接受疗愈来清除自身的恐惧。

维持完整和清晰是疗愈师的责任。

当客户经受完所有疗愈的波动后，她是干净、清晰的，通常会感到更年轻。

疗愈中被释放的能量意识的年龄与创伤被创造时相同。

从创伤被创造开始，能量意识就处于生命暂停中！

例如，如果你五岁时有创伤，这就是最新被释放的能量意识的年龄！

它需要几周来成长，整合到个案当前的年龄中。

这就是为什么每次疗愈后，它仍会在几周内持续作用于人体能量场。通常这需要两到三周。最新释放的创造性能量会持续通过剩余的场以及所有所谓的未来生活，除非它再次被停止。

时间胶囊疗愈的结果：每次一个时间胶囊内的创伤被疗愈，更多的创造性能量会被释放进入创造过程。因此曾经无能为力的创造努力，将再次焕发生机来继续实现其创造的。这个过程会在人体能量场内释放极大的创造力，按照他想要的方式创造生活。当然，时间胶囊疗愈同样会改变他关于“生活要如何”的观念。它打开了更多机遇，并开启生命的更多激情与乐趣，因为让你进入最深的渴望，这渴望作为未消化、未整合及未利用的宝贵经历而困在过去。

我的时间胶囊疗愈经验

一个扭伤脚的客户：一个客户来到我的办公室进行第一次疗愈。他刚刚因为扭伤脚而再次受伤。原因是，他再一次因与上司间的长期问题而分神，没有注意到自行车道的凹槽。现在他用自行车支撑自己，跛着脚回家，并为自己摔跤发脾气。他同样担心即将到来的马拉松。所以他安排了一次额外的疗愈。在疗愈的第一部分期间，当我清理并充能他的场时，他变得深度放松。当我专注于将疗愈能量直接导入他的创伤时，他继续放松。当能量进入创伤，随着创伤内部受困的记忆与情绪翻译，他开始有反应。我用爱与疗愈能量支持他，让他通过时间胶囊并重新经历痛苦的事件，是这些事件分裂了他的能量意识，将能量意识抓住并冻结在时间胶囊中。时间胶囊中增加的能量将分裂的碎片聚集在一起，重新变得完整与清晰。

现在我的客户已经准备好下一次波动。当创造力从他内部深处开始其扩张，他的体验加深，并且他所有的感觉将变得高度警觉。作为疗愈师，我必须在波动之后推出更多的能量。在这次扩张中，随着过去事件的复现，他的身体产生反应。现在留在场中的东西激活了那种经历。时间被从封装胶囊中释放，并随着被封存的完整经历释放再次流经他的系统。他难以置信！他感觉到、听到并且看到，就像它们现在就发生身体内部与周围。他的眼睛闭着。他看到的不是熟悉的东西。

他看到周围是一个远古的世界。他认出那是古罗马。他内在的声音正在无声地尖叫，

我在地上……我不能移动……我的腿坏了。我刚被一匹马踩踏！我害怕。那是战争……

我继续向他的系统注入更多疗愈能量，保持在他的承受范围内以免破坏他的能量场或使他脱离。他所经历的时间胶囊部分全部整合在一起，并被释放出场外。

然后有一个停顿，他的创造力到达了最大扩张点并进入静止。我马上停止向创伤发送能量，并进入允许模式，仍然保持全然临在并维护客户所需的存在状态以支持他的疗愈。在这种情况下，客户所需的存在状态是接纳以及臣服于宁静。有那么一会，一切都安静了。然后，能量场开始向内收缩，他深度放松进入自我，开始另一段深度宁静。我自动跟随进入中心并确认这宁静，通过在收拢且自动归于中心的寂静中成为它。我与他同在——不移动，只是存在，我的手安静释放爱。

然后客户的场再一次自动进入扩张阶段。我跟随着，在波动之后进入推出模式，再次向创伤中注入能量。我跟随着能量流动，它聚集在一起变得完整，被释放，并向上流入垂直电流！随着另一部分的时间被释放，久远经历的另一方面也被释放。他再一次在体内和周围看到、感觉到、听到并完整地体验某一事件。他的身体因疼痛而收缩，就像那一事件正在发生。再一次，他的内在独白被激活：

噢，不！噢，我的上帝！我难以置信。这不可能……我……啊……我在一个女人的身体里！

总之，当疗愈师必须与客户同在，在工作他的人体能量场的时间胶囊同时，保持完全地临在。疗愈师继续随着客户通过循环，客户有自觉调节 HEF 疗愈脉动每个阶段的的能量流。客户不需要大声说出来。随着客户创造性波动的脉冲经过其扩张、静止、收缩、静止的四个阶段，场景不断展开，疗愈师观看并倾听这些场景。这将持续经过许多完整循环。每一次循环都会从特定生命经历的创伤中释放更多受困意识与时间。大部分释放发生在波动扩张渐强阶段。在疗愈开始的时候，每次完整循环都会带来客户的大声表达，有时甚至是恐慌，因为他像事件真的发生那样去感受和表达痛苦的。接下来，在疗愈中间，情绪强度会开始下降。在疗愈快结束时会平静下来。随着疗愈进行，客户会聚集更多完整性、一体性、光和爱。然后情绪波动停止了。客户躺在平静与和谐中——似乎“筋疲力尽”，但以一种良性的方式。肉体与人类能量意识系统已经达到一个新的和谐状态。客

户现在有能力在生命脉动中容纳与运用更多的创造性能量。疗愈之后，客户将在一段时间内处于一种脆弱但深度冥想状态，通常是几个小时，有时是几天。疗愈会持续展开好几星期。

一个无法寻求帮助的客户：这个客户的主诉是，她无法在生活中寻求任何帮助。她不知道是什么导致了这种恐惧。在我给她的时间胶囊疗愈期间，她回到了大航海时代。她是一名水手，在暴风雨中前往美洲。她的身体（当时是“他”的身体）感觉到了整个经历。在时间胶囊疗愈期间，她（他）的肉体与人体能量场在摇动的船只与波涛的冲刷下挣扎。然后一切都展现出来。她（他）突然被冲至船外。她（他）反复地叫喊寻求帮助，但是没有一个她（他）的伙伴能听到。她（他）被水淹没，感觉到不论她（他）请求多少次帮助都没用。在疗愈结束时，她是和平而平静，仍然在整合所有已经发生的事。她回家时处于一种深度冥想状态。

下一周，当她回来时，我问：“对于寻求帮助，你现在怎么样？”

“非常好，目前为止。每当我想要的时候，我会寻求帮助，然后他们会帮我！噢，顺便说一下，我同样克服了我对溺水的恐惧！”

“你之前没有提及过。”

“是的，我不知道这两者是相关的。我去了游泳池好好玩了一回。我现在正在学习游泳课程。”

一个有幽闭恐惧症的客户：这个客户来到这里，她的主诉是在狭小空间中会感到不舒服。她几乎不能忍受也不愿待在狭小空间中。在一次时间胶囊疗愈中，她再次体验到她是一个中世纪的欧洲男性，被铁链拴在监狱的墙上，最终死在那里。疗愈之后她在狭小空间中感觉好多了，但仍然不喜欢狭小空间。她同样说：“现在我知道为什么我讨厌黑暗、光照不足的房间了。晚上待在外边的黑暗中还行，但是伙计，我特别讨厌黑暗的房间。”

一个有贫困意识的客户：这个客户非常贫穷并且因为贫困死了许多次，所以现在他节约便士。他开始学习如何享受他挣得的钱。

一个双腿虚弱的客户：在这次时间胶囊疗愈中，这个男人趴在地板上。他像被钉住了一样，无法移动他的腿。他体验到火围绕着他，并意识到一个柱子倒下砸坏了他的双腿。而且柱子很重，他被困住了。他非常痛苦，因为不能赶回家帮助妻子与孩子们从地震中活下来。在时间胶囊疗愈后，当他需要去工作而离开家

时，他不会再纠结了。他的腿也变得更强壮了。

关于人类前世理论和时间胶囊疗愈的重点

我们与生俱来的天赋，可以看作是前世所学。我们的先天核心品质是我们最自然遵从的更高法则。我们已经在前世充分发展过它们，并带到了这一世。我们的创伤可以看作是未完成的创造，它们从生命的创造性脉动中脱落。时间胶囊疗愈可以恢复未完成的创造，将它们完成。我们只要避免体验伤痛，就可以不再重复前世或今生未解决的经历。并非如此。

逃避创伤，就是维持那里的二元性。这会创造更多二元性，导致更多的混乱、痛苦、苦难、低能量、创造性堵塞以及创伤。我们创造了整个生活方式，来围绕（防卫）着时间胶囊中的莫名恐惧。

释放创造过程，需要我们走进创伤，完成曾经中断的体验。临在其中——也就是，感受情绪并允许其中固化的思想流动——我们将分裂成的自我两部分聚集起来。这样，我们就解放了自己的创造性能量意识，从而继续并完成最初的创造。

这就是如何以我们渴望的方式重新创造我们的生活。

关于因果业力，如果我们不将其看作是对“罪恶”的惩罚，它可以被简单地当作是对过去创造的反应。再进步深入理解时间胶囊的含义，业力其实是我们不断进行的二元/不满意的创造，因为我们还没整合时间胶囊中的二元性，所以它们还不属于我们健康的创造过程的一部分。由于它们仍是二元的，就仍然在进行二元的创造，因此它们创造的产物是二元的，不是整体、一元的，因此是不健康的，分裂成“好的”和“坏的”。

为什么时间胶囊疗愈比前世疗愈更好

时间胶囊疗愈释放了我们的受害妄想。对于我们的处境，如果没有一个清晰的解释让我们振作起来改变，我们就会陷入受害者境地。我们感到自己成为无助的受害者，因为我们不会疗愈自我和生活。将我们遇到的麻烦归咎于他人在前世或今生对我们的所作所为，并不会有所帮助，因为这似乎表明，他人可以掌控我们的生活。事实上，这是不可能的，但是当我们相信这一点，我们就一直是受害者。为什么？因为我们不理解本章已经描述过的过程。时间胶囊疗愈会改变所有这些。它会释放我们因自身不足，而对他人责备。我们在与某人关系中产生的问

题，与那个人其实无关。

我们的问题、我们的创伤，是我们自己保持在那的！它们被困在创痛里、未完成的体验中。被困在创伤内部的二元性中。我们的疗愈取决于整合内在二元性，使得最初的创造努力得以再生并加入到我们生命的创造性脉动中。一旦我们完成了这一点，我们会释放我们的创造过程，去完成我们最初的创造渴望。

这种创造是我们生生世世渴望的。我们的责任，就是聚焦并完成那些被封存在创伤中的未完成的体验。这才是导致我们生活问题的原因，而不是在较近或遥远的过去，某个人对我们做了什么可怕的事！

在这一过程中我们实现了自身的渴望，构建了我们的人生，并因此完成了自我！

理解并践行这些，会带给我们极大的自由！

欢迎来到你的新生活！

第 14 章自我回顾：将“前世”重新解释为时间胶囊

1. 将你特定的创伤以及前世经历重新解释为时间胶囊。给自己一些时间在你的日记中写下这段经历。
2. 列出你能量场中需要疗愈的主要时间胶囊，以及最初起因。
3. 在阻止创造完成的时间胶囊中，基本的二元性是什么？这种二元性很可能会是怪罪他人。在它之下藏着一种恐惧，是怀疑自己创造能力的恐惧。这阻止了你继续进行造。你怎么能在现在生活中继续如此？它会采取什么形式？（可以是相同的形式，也可以是不同的。总有一个机会在等待着。）

第15章 临终时的人体能量场

你既不是三维的奴隶，也不是所谓那“无情朝向死亡的时间之箭”的奴隶。

死亡只是一种形式的改变，放手成为更加扩展的存在。

——黑元

在西方这里，好像我们很多人希望度过一个快速而无痛苦的死亡。我们不愿意临在其中。我们倾向于认为，如果我们不临在，并且走得快一点，我们就不需要面对它了。但是从我对人类临终以及死后能量场（HEF）的观察来看，并不是这样的。

据说在东方，他们会祈祷一次缓慢的死亡。也许是因为这样临终者会有一些时间来适应这个过程。这样做很有意义。但事实不仅如此。需要适应死亡的另外一个原因，是因为临终时能量场的变化。我将在后面描述到这些。但首先要讲一些我的超感知经验，它为我开辟了新的道路。

死后的拜访

第一次观察死亡相关的能量场事件，是在纽约东汉普顿学校（BBSH）办公室里。我正在桌前处理一些文件，这间办公室里另一个女同事在我身后的桌子。我就叫她卡罗尔。完完全全一个普通工作日，直到卡罗尔最近去世的母亲从楼梯上来，进入房间，我抬头看到了她靠近她女儿。她母亲正尝试吸引女儿的注意力，但没什么效果。我一边观察，一边考虑该不该告诉卡罗尔。我还不想给还在服丧期间的她造成太多痛苦。接着，我看到她母亲尝试通过关系灵带联系她。我注意到，她母亲想通过灵带发给她一些重要信息。这是她母亲从最近这一生中所学知识的提炼。这时我知道，我需要告诉卡罗尔。

我告诉她后，卡罗尔快速地进入到一种感激的状态，深入冥想保持全然临在，重新与母亲连接。她打开自己，接收母亲传达的信息。看到清晰的意识通过她母亲的心轮灵带，流入到她的心轮。完成后，她母亲亲吻了她并和她告别，然后离开了——门口下楼去了！我猜测走门和楼梯是因为习惯，显然她还没意识到她可以不用门和楼梯，直接从屋子里漂浮出去。

我们带着尊敬和感激的心情坐下来：我是因为我所见证的，她则为自己所接收到的。我们在默默的眼泪中继续守护着这神圣的空间。爱包裹了整个办公室。

我父亲最后的道别

很多年以前，我母亲参加了一次我在波士顿开办的研习班。这是她第一次参加我的研习班。课程正常开展着。星期日早晨，我们做常规的女神疗愈冥想。（每个人都问我，但我真的不知为何这个冥想会变成大家熟知的“女神疗愈”，我没有命名过）。在这次疗愈期间，我在冥想的同学们之间走过，引导着高等灵性能量过来，有点像圣灵或 Shekinah（上帝的临在）。我走过每个参加者，臣服于倾泻而下的白光，这光经由我流向每个参与者。当靠近我母亲时，我注意到父亲拼命趴她背上。他患老年痴呆症很长时间了，母亲为此感到精疲力尽。我把他从母亲后背释放出来了，并专注于流到她身上的白光。

下一次研习班，是不久后在纽约长岛举办的，所有事都如期正常进行。星期六午餐时，我回到了我在宾馆的房间。我接到弟弟的电话，他告诉我父亲刚去世了。我立即在房间进入冥想，心想如果他离开肉体后意识迷惑的话，我可以帮助他。我已引导过多次刚死之人。但事实并不是那样。相反，父亲来到屋子里并继续前进，用一种很坚决的方式，向我灌注着从他这一生提炼出的智慧。最后，他叫我在研习班通灵，而不是进行常规讲课，因为他从来没有看我通灵过。

午餐后我回到了研习班，含着眼泪告诉学生：“我爸刚去世了，我妹妹，森迪，还有我的弟弟大卫，都和妈妈在医院里陪着爸爸。他们在床边手拉手围成一个圈。妈妈握紧了爸爸的一只手，大卫握紧了另一只，他们说爸爸走得很温和。大卫问：‘爸，你现在怎么样？’，最后一次呼吸时，他回答说：‘还好’。”

一个学生代表整个小组说，“嗯，那你想独自呆一会吗？我们都理解。你不需要继续讲课。”

“哦，不！我刚和我爸交谈过了。他提出特殊请求。他想让我在课上通灵，因为他从来没机会亲自看过。”“噢！真的这样吗？那真是太好了！”学生们惊疑地回答说。

黑元的通灵很美。它是关于死亡以及生命是如何美好，还有我们如何与所爱之人在死者保持连接——这连接也许，有时会更强。

接着，在通灵后不久，我看到父亲进入房间。他和我几年前去世的姑妈格雷斯在一起，我很惊奇。爸爸把奶奶也带来了！对我来说这真的很有趣，我从来不知道我奶奶，她在父亲 8 岁时就过世了。他非常开心再次看到她！（她很漂亮，看起来有点像我表妹简。）

起初我深陷于个人的体验里，以至于没有注意到房间里的其他人。我调整注意力到学生这里，我看到整个房间里充满着所有研习班参加者的祖先。部分参加者意识到了祖先的在场，其他人没有。我继续接收黑元的讯息，他继续告诉每个人发生了什么事。后来黑元带领了一次疗愈，是关于参加者和他们去世亲人之间的疗愈。包括疗愈和重新连接关系灵带，并解除肉体上和灵体上的祖先根。（参看 17,18 章关于灵带和祖先根的疗愈）。

在那天研习班结束后，每个人都度过了不同寻常的一夜，沉浸在家庭的爱里。数年后，我发现了一个曾经取消在波士顿培训的女士，她也这样做的，因为她妈妈去世了。她参加了长岛的这次课程，她在黑元通灵/疗愈期间，也看到母亲来到了房间，还使她能与母亲交流。她也决定参加芭芭拉学校（BBSH）的培训，最后结束成为了 BBSH 的一位老师。

妈妈等待她姐妹的到来

我母亲临死时过得很慢，从脚开始。一天天，我和妹妹坐在她身边。人们到来，致以爱、尊重和感谢，有的只是待在那。我和妹妹守着她的时候，有些人来看，其他人保持距离。全在静候……

妈妈是他 7 个姐妹中最小的，她还有 7 个兄弟，这些人全已经离世。她希望活到 100 岁，但离目标还差两年。

我们在等待着。她忍受着疼痛，持续一下这边一下那边，反反复复从身体进出。她很惊异地走出来，时不时地看着我们，临终关怀的人来了又去。时间更慢了。妹妹和我更珍惜时间，有此荣幸给她换尿片，并记起她也曾为我们做过这样的事。她的呼吸已变成潮式呼吸那样了。

我一直在问：“他们在哪里？为什么她的姐妹们还没来？”我已经期待他们的到来，希望他们盘旋在床边上。我开始对她们的拖延感到生气，但转念又想他们去世如此之久了，也许重聚起来要花些时间。

接着我妈妈把她头转过来朝向我们，看着森迪和我坐在那里，我们头挨在一起，耳朵对着耳朵，我们传递着她流出来的爱，鼓励她放松离去。当她深深地凝望着我们，从她每只眼睛里滚落出来一滴泪并沿着她的脸流到了枕头上。她头转过来对着天空，她姐妹们俯冲下来帮助她离开了。当她开始离开肉体时，我工作了她的人类能量意识系统，将白光沿着她主垂直电流推上去，帮助她清净地离开。

接下来全都鸦雀无声了。

我们安静地坐在那里，怀着爱与感激触摸着她的身体。后来我们叫来了临终关怀。他们来了，虔诚地把她身体带去火葬。按照她的遗愿，我弟弟将她的骨灰撒在威斯康辛州北中央的诸多湖泊里，就像我父亲一样。我们家在那儿一起度过了很多次夏令营。

玛乔里

那时玛乔里来 BBSH 学习时，我单独做女神疗愈冥想的通灵好几年了。在女神冥想期间，一面白光的墙进入到了房间。它几乎至少和我身后的墙一样大，取决于我身后那面墙的尺寸。最大的一道大约 40 英尺高和 30 英尺宽，许多灵界存有都来房间加入女神疗愈中。

当玛乔里来了，整个屋子的天花板会从上方打开。我可以看见一层一层的天使，透过最高层面延伸上去，到达了顶部刺眼的白光。这太棒，而且还会变得更好！

玛乔里在茱莉亚音乐学院训练过，而且还在亚特兰大交响乐团演奏过。尽管她在 BBSH 还是一个学生，我说服她把竖琴带到学校来演奏。在那些日子，她在同学面前表演还很害羞。我于是有个秘密计划，让她通灵演奏竖琴。我知道她可以做到，但她没有——那是刚开始嘛。她确实给同学演奏了活页乐谱。然后我给她搞个恶作剧，在学校一周后的开幕式上，我叫她表演四个方向（一种古代土著美国人的仪式）当一个学生代表一个方向，手里拿着一块水晶。最后玛乔里让自己自由发挥，通灵了四个方向。非常美。

在玛乔里表演过四个方向几次后，我叫她上台和我一起进行女神疗愈。我们见证了一次美妙的奇迹。这个奇迹，我们幸运地见证了它好几年。从那时起，玛乔里给女神好多年通灵传讯了很精湛的竖琴音乐。每次她通灵竖琴时，就好像天

堂开启。事实上，就是那样！它是心的音乐，天籁之音，是灵性音乐来到地球祝福我们。我感觉如此之幸。每次我和她一起通灵的时候我简直就像生活在天堂里！每回我们一起做女神疗愈时，就会有更多的灵性存有加入。我的同事罗赞也在台上，在我左边。她保持着一道圆形光柱，覆盖整个地面，非常神圣的过程。

一次玛乔里开始通灵竖琴音乐，她和我的同事罗赞、迈克尔、莱文一起作伴来开办这个研习班。在全美国，我们一年开办于 12 次这样的培训，另外还有 6 周的在学校（BBSH）的集体训练时间。我们很开心，成了互相的精神伙伴。我们在一起大笑玩耍，像糖果店的孩子一样。在女神疗愈的时候，玛乔里就坐在我左边，罗赞坐在我右边。过了一会儿，玛乔里开始抱怨，她的竖琴音阶不够用了（那时，她带着最大号的竖琴）。玛乔里想要更多的高音符，她说演奏时她的手臂一直向高音区移动，但是那里没有琴弦了！

我恳求玛乔里将她的弹奏录下来，但她没有这样做。我又叫她放个话筒在竖琴里，让我来帮她记录下来。最后可惜的是，在很多年以后，她才在竖琴里面放了一个麦克风，她让我用学校的设备把演奏录下来。但还是可惜的是，已经到了最后，仅仅完成了一小部分乐曲记录⁶。

在一起精彩地工作几年后，玛乔里的胸部被发现了一块肿瘤。我从未想到用超感知力（HSP）给她检查出来，当我看了以后，我立刻就知道这是癌症。不幸的是，我也通过超感知了解到，自己无法阻止病情发展。我看到癌症已经扩散到淋巴结。因此进行了正常的医疗。医生告诉她时，我和罗赞都在她身边，接下来一年绝大多数时间里她仍继续着表演。然后她决定把剩下的时间和她深爱的鲍勃还有小女儿一起度过。

她的葬礼举行在纽约市外新泽西州的一个大教堂里。我就坐在过道里，以便用超感知观察玛乔里在这期间会怎么做。他们把她棺木带到教堂里，上面盖着一块带着一块紫色布，布上有一个大大的金色十字架。下面是我运用超感知力 HSP 所见证的过程：

玛乔里左手上有一个金色的光球。她穿着一件纯白色的礼服。她头发和礼服一样纯白。在她头上有一个金色的光环，上面有金色的星星。她下半部分（灵体）掩在白色长袍里，由于伸入棺木而变得狭窄。在那里，她的灵体向下连接着

⁶ 可在芭芭拉学校网站下载玛乔里和芭芭拉的通灵内容。

肉身。

教堂本身的建筑外形就像一个十字架，大约在四分之一的位置，十字的横竖两臂交汇在一起。护灵柩的人们把她棺木放在了那个地方，牧师走了过来。他用拉丁语诵读悼词，并把圣水撒在棺木上。他这样做的时候，玛乔里的灵体完整地从肉身上解脱出来。当她沿着教堂高高的天花板漂浮起来，她开始显得正像平时的样子，不过当然保持着精神上的连贯性（我不知道这个过程是为什么，我没有想到，就好像拉丁语念出的悼词发出了某些东西。）

起初她从房顶看着葬礼，从这边游荡到那边，还是穿着白色礼服，对人们所说的话她开始回应。接着，当她弟弟谈到她时，她全然变为日常的外表和衣着。她下来，紧靠着我在过道里。我很高兴我座位在过道边——过道里空间更多。她一直跟我讲，她多么为弟弟感到自豪，又多么紧张，因为他是如此害怕发表悼词。然后她开始咯咯咯地笑起来，并对这一切开起了玩笑。她非常兴奋看到每个人都在，很惊讶来了这么多人。她也继续开玩笑说那个牧师也太严肃了，她说：“他总是那样自以为是地表达看法！他自顾自地讲，没人真的在听。但是他用意是好的。我们都爱他。”

在葬礼的结束的时候，她跟随灵界家庭成员离开了。

玛乔里的再次出场

数年以后，玛乔里在女神疗愈中仍然过来表演，她非常兴奋，并说：

“最后我还是拥有了我一直渴望的高音符！你能听到它们吗？”

在很多课上，玛乔里在女神疗愈中上方出现的阶层里上升了，我不知道这个移动意味着什么。每当我授课时，我看到她朝天花板的方向上升移动。我想她准备离开了。接着在几个月以后，她告诉我她不久将要离开，她确实走了。

在人体能量场中死亡是怎么表现的

在我的隧道考验中⁷，我认识到那和离开肉体的情况类似况。后来我在和临

⁷ 见第7章。

终者打交道期间，我就能够给他们描述这将是这么一回事。

在那次考验中，我感觉一股很强的力量把我从身体里拉出来，那是我的疗愈老师和赛巴巴把我拉出来了。我沿着主垂直电流上升。当我冲出肉体，我能感觉/听到风在身体里吹着。我感受到它在我的耳膜里吹动着，但它与普通的风不一样，因为：

我就是从我身体里出来在耳膜上吹动着的那阵风！

我也定期为即将去世的客户通灵黑元的信息。通常对话发生在客户和黑元之间，一般是关于他们即将进行的死亡体验之类，还有最后时刻对家人和朋友表达的爱⁸。

灵带：在星光界旅行与死亡有很大不同，但它帮助我们习惯于离开肉体，学习到在没有肉身下游历第四界实相⁹。一条“灵带”，正如它的名称，连接第四以及更高灵性能量场与肉体。在第四界旅行中，较低的两个能量场保持原地，作为肉体细胞结构各方面的一部分，而第四层人体能量场在第四实相旅行。在星光旅行中，灵带保持第四层能量场与肉体的联系。你可以认为它是肉体和第四及更高能量场之间的一条脐带。但因为灵带不在三维层面里，所以你不必担心在星光界旅行中，它会被拉扯得太长！这条灵带非常柔韧，通过延伸贯穿第四层实相中。在肉身的死亡中，灵带从肉体插入点断开。

当我第一次看到灵带时，我很惊讶地发现，它在皮肤外约一英尺处分叉（分开成两条带子）。分叉中一条的末尾插入大脑里（大脑中央，处于第七脉轮和第六脉轮的尖端汇合的第三脑室）；另外一条进入心轮中央，在心脏上面靠后的区域，挨近心脏的中心。图 15-1 展示了灵带和它在身体上的两个插入点。

⁸ 在写这本书时，不再进行个人疗愈。很多年前我就关掉了疗愈办公苹果醋。不再提供个人疗愈。已经有足够的芭芭拉学校毕业生可以做这件事了。请到 BBSH 的网站上找到离您较近的治疗师。

⁹ 对第四层实相的描述，参见第 8 章和第 9 章。

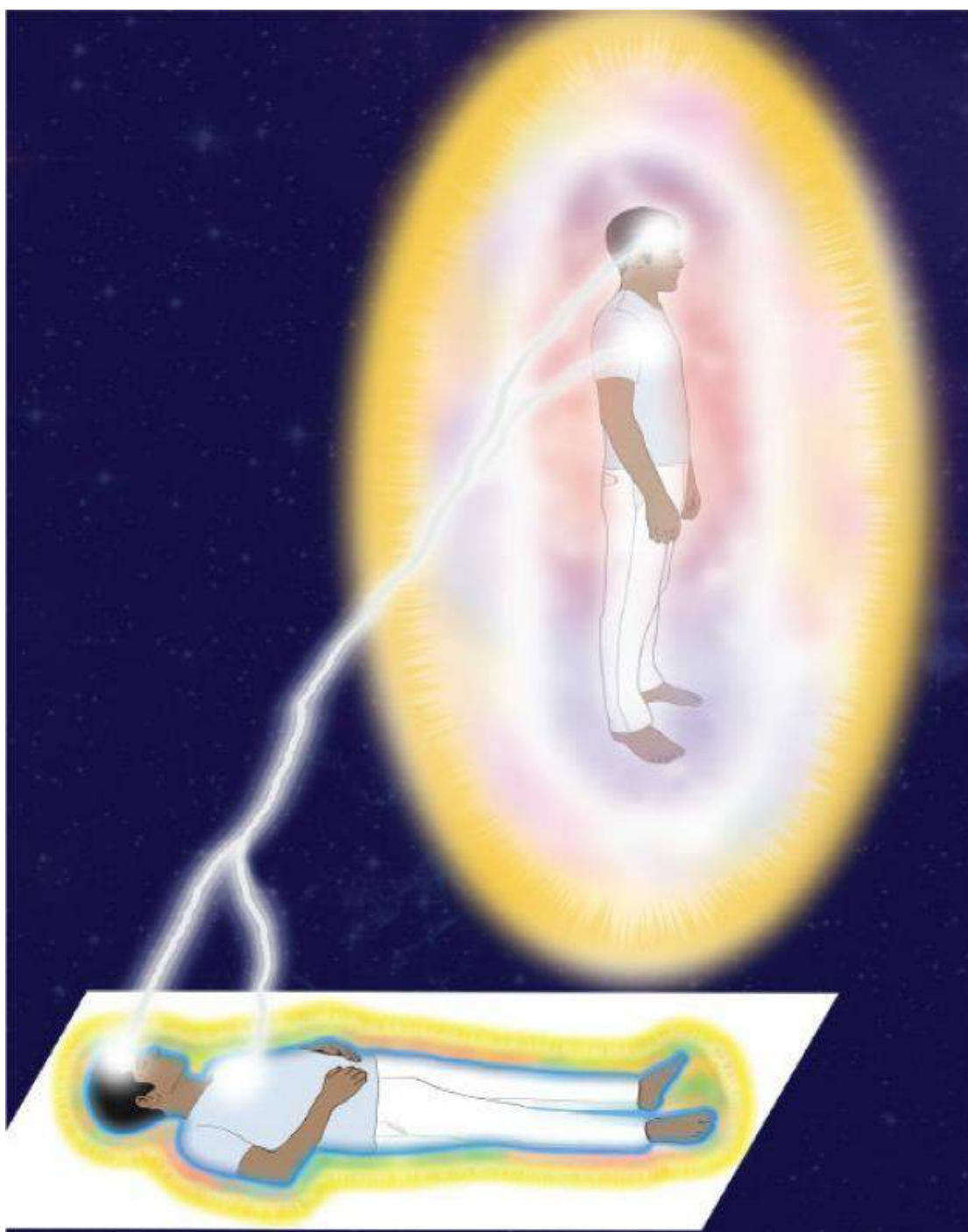


图 15-1 星光旅行
灵带连接肉体 and 星光体

人体能量场（HEF）的第四层通常被称为星光体。星光体是我们在星光世界中清醒并觉知时所拥有的身体。星光界更像是充满梦世界。星光体就是我们体验梦境的身体。星光体体验的，是星光界实相。

我注意到在心脏移植外科手术中，只有心脏末端这条带子断裂了。患者应当在心脏更换手术后让疗愈师重新连接这条灵带。（我被需要时做过这件事，它能缩短康复时间）。我不太确定在人工心脏更换时该做什么。噢——黑元是这样告

诉我的：

*我们可以做的，是在那里重建正常心脏的人体能量场，将
灵带接入心脏，然后让能量场心脏的心跳节律和人工心脏保持
同步。要确保同步性，还有一些额外的细节步骤，但是那些超
出了本书的范围。*

在肉身死亡时人体能量场的变化：在肉身死亡时，较低三个次元的人体能量场会溶解和解散。如果是源于疾病的缓慢死亡，可通过超感知观察到3层下层能量场呈云雾状从肉体里飘散出来。可能要好几天才能完成这个过程。下面是对在人体能量场所发生的过程的描述：

在死亡的过程中，整个人体能量场（HEF）向下流通环绕能量场，接着所有能量意识通过主垂直电流向上冲出来——有希望，但不总是——从顶轮里出来。图 15-2 显示了在死时人体能量场的循环。在意外死亡时，这情况就让人很迷惑了，因为当能量场循环时，所有的堵塞、创伤、错误观念以及未整合的二元思维都会通过主垂直电流，当然还会通过心智！换句话说，你所有的防卫立刻释放，当它们从主电流通过时，你将体验到自己的恐惧和创伤。一瞬间需要处理太多，真能让人神志够迷乱的。若是抗拒，就会轻易陷入到负面思想模式、情绪反应或非理性反应中，死亡就会很痛苦。像我在 11 章提到的，过量吸食所谓娱乐性毒品的人就是这样。他们中大多数人死在极度的神志迷乱、惶恐和绝望的恐怖中，这些会让他们死后困在能量场较低次元（或低频星光界）。这些场景可一点也不美好¹⁰。

¹⁰ 在我对下界地狱世界的很多次旅行中，见过太多个体经受巨大痛苦。在全校女神疗愈冥想期间，我定期地跟随天使下到这些称为地狱的黑暗之地，去帮助困在那里可怜灵魂上来到较高次元，这样他们才能和指导灵联系。



图 15-2 死亡时 HEF 的循环

在死亡的时，灵带完全地从身体断开，就我很少的几次观察来看，可以告诉你的的是它溶解了。个体接着从他肉身解放了，如果他/她希望还在的话。我只能说从我对玛乔里和其他人在他们葬礼上的观察来看，他们已不再被灵带所束缚，但是不知道怎么回事他们很有精神地盘旋到下面肉身的太阳神经丛区域里。我还并不真正理解这点，我需要对这个特殊的现象做更多的观察。它可能是一种保持肉身连接的方式，这样可以在葬礼期间有机会做最后一次道别。

东方人祈祷缓慢死亡的一个原因，可能是在缓慢的死亡过程中，正如我观察到的，个体有机会完成一些问题，去理清零碎的思绪，然后再致以真诚的道别。在长时间的病痛过程中提供了这样的机会；有一定的时间空间来处理此生残留的堵塞。有点像离开前清扫房屋。我在看望绝症人时，已经见过这些过程。很多朋友和家人过来表达爱、表达最后的敬意，讲出他们最后感激的话语。这些做法对临死之人都非常好。但就在最后的那几天里，非常重要也是最亲密的亲人——要在身边。

我见证了他们身体的堵塞在溶解，从他们的能量场漂浮出来，由于死者迫切地面对关键的、未解决的问题，伴随着来访亲友的最后道别，更深地沉浸于无条件的爱里。于是，在这生的解脱之时，他们有时间接收帮助以便临在，由此放开对死亡的抗拒，并平静地离开这个物质世界。

东方方式的死亡准备

东方人冥想以为死亡作准备的另一个原理，是学习如何调整和清理头脑，变得“发光空无 (*luminous emptiness*)”，这样才能在临死时保持“真正的清晰”，避免在死亡体验时易犯的错误¹¹。《西藏生死书》指导临终的人们，在穿越死亡各阶段时，不要陷入自身二元性当中。在肉身活着时，可以仔细研读这本书，而对于临终者来说，可以由一个伴随者在床边大声地读出来。通过聆听，临死者可以进入较高灵界。甚至没有二元性的世界，至少对于个体来说，去一个较好的转世环境。一项叫作 Poha（译注：可能是 phowa 破瓦法）的研究也是藏传佛教冥想的一种形式，为了学习脱离物质界轮回，进入更高灵性领域的存在。

所有这些知识，现在西方人都可以学到，感谢 Dalai Lama 和不同藏族喇嘛的贡献。

¹¹ 见《发光的空无：西藏生死书的理解 (Luminous Emptiness: Understanding the Tibetan Book of the Dead)》作者弗朗西斯科 福利曼特尔，香巴拉，波士顿，2001

如何从他们和你的利益出发，处理所爱之人的死亡

1. 不要自以为你不能联系他们。
2. 他们联系你时，要相信它。或者假装它将会发生，或正在发生。
3. 当你感觉到有人在场，冷静下来，表现得好像那就是你的至爱。平静的心态更有助于你感受到他们的在场。
4. 安静地坐下来，对他们保持敞开和接受，这样来接收他们要告诉你的。
5. 感激他们此生给予你的一切。专注于他们，如果合适，告诉他们你在感谢什么。
6. 敬仰他们的生命，接收他们信息的同时，让你对他们到来的感激流过你。
7. 你可能会、也可能不会感受到或明白它是什么意思。没关系。你已经接收到了。*记住，它是超越言语的提炼智慧。*你可能会在以后的某一天突然明白，那时你甚至都没在想这事。这样很好。让它成为它本是。

为所爱之人的死亡哀悼

没有人可以把你死去的至亲带回来。尽管我们人类总以为自己比实际上更有力量，有时我们不得不承认，做不到。哀悼是生活重要的、自然的一部分。在哀悼中，只是要处在你对逝者的痛苦和爱中。有时，你会感觉到逝者灵性形式的临在。噢，也许，你没有感受到。臣服在你哀悼的过程里。这需要时间。让它自然而然。这是你给自己的礼物，能认识这个人——这礼物永远不会消失。它永远在你心里。

和一两个非常好的朋友在一起是件好事，他们能带着爱陪在你身边，一起体会这悲伤。将至爱带回人间这件事，谁都无法为力。

一位从我学校毕业的布蓝能疗愈从业者，可以给你做一次灵核(核星)疗愈，这样会帮助很多。本质上，这种疗愈将会清理并给你的能量场充能，重组你的脉轮，调整和加强你的灵串，使你灵核的能量上涌灌注到你的细胞和你所有层面，给你充满了无条件的爱。该疗愈可能增强和让你放松，有助于你面对痛苦。在任何时候都能方便和你所爱的人交谈，在心里说或大声说出来都可以。

第 15 章 日志/自我回顾：对死亡的清晰了解

1. 回忆你所经历过的至亲的离世，你的经验是什么？
2. 在阅读本章以后，你对他们有怎样更好的理解？
3. 你如何处理至亲逝去的哀痛？
4. 你有过逝者试图和你联系的经验吗？

第16章 死后的生命

你对所谓的空无的个人体验是什么？

在物质和能量之间又是什么？

空无 (Nothing)，没有-东西 (no-thing)。

人类将空无定义为没有任何东西，等同于生命的不存在。

不过你已经发现这个所谓空无可以视为零点场，

它充满了生命和能量——

比所有显化的宇宙合起来还要多！

所以所谓空无，其实是充满生命。

人类最大的问题和最深的困惑就是相信死亡。

人类相信死亡确实存在！

但这个空无，婆罗门，是一切所是：你、知识、智慧、统一的整体，这个整体在万物之外、之内，充满事物之间的所谓空间。

——黑元

在玛乔里死后，我决定学习更多死后的过程，以及如何帮助人们通过那段过渡期。我知道要去哪里学。我读过几本罗伯特·门罗的书¹²，我翻阅了门罗学院的资料。这些正是我想要的，刚好我有机会，于是就注册了。我的主要目标是学习他们的系统，即到其它实相旅行（也即灵魂出体），而且，熟练出体以后，帮助死者离开肉体后前往一个中转站。

罗伯特门罗的工作

罗伯特·门罗的伟大工作，是澄清了怎样出体，以及如何在非物质界旅行。使用第7章描述的双脑同步音乐系统，罗伯特能够训练人们在很短时间内进入深度冥想状态。然后人们可以到非物质界旅行，就像西藏人和巫师几个世纪里所做过的那样。

门罗发现，某些大脑状态对应于不同的非物质界体验。他给不同层次的非物质界标上数字，每层都对应着不同的大脑状态。有些层面就是他称为“信仰系统

¹² 《出体旅程》、《遥远的旅程》，还有几本其他的书。

领域”¹³，门罗同样发展出了很多技术来帮助临终者，以及引导他们在死后到中
转站。

在接下来四个部分，我将描述在门罗学院深入的个人学习经验。

在门罗学院的冥想经历：数年以前，我参加了在门罗学院为期两周的研习班。
发生的事让我惊奇不已。完全超出预料。我从一次小组练习开始。这是一次创造
/直觉的绘画课，在短时冥想之后，我们被要求画出对自己意义重大的事物。我画
了一个小黑点，10 分钱的硬币大小。那张纸上只有这个点。我们是两个一组。同
伴是来帮助我们理解所画的东西。我问同伴这是什么。

他说：“啊，那是个明点（bindu）！”

“明点是什么？”我问，

“你可以穿过它。”这就是他所告诉我的。

所以我冥想时专注于这个明点并且穿越了它。下面就是我在那次冥想时所体
验到的：

我发现自己漂浮在云层里，云朵呈淡粉色与淡橘色。成群的天使飞过来。他
们在交谈着什么，但是我说不出他们谈了什么。

“你们要去哪里？”我问。

“我们要去雷那里，看它创造。你愿意来吗？”

“当然！”带着极大的好奇，我加入了他们。

这雷声震耳欲聋，像很多 H 型炸药同时爆炸起来。你能想象出来所有颜色
都有，而且更多。但又甜蜜、柔软，感觉十分安全。我不知道天使在那里做什么。
难道仅仅是围观，还是有别的事？

接下来我意识到，我是喜马拉雅山区一名约 10 到 12 岁的男孩子。妈妈正准
备带我上山，去寺院里。我很害怕，不知道要发生什么。她把我留在那里和他们
在一起。

时间过去了。

我有点大了，这些修道士把我关在了一个山洞里。他们用泥、稻草和石头做
的砖把洞口封起来。洞很不错，我以前就常来。发现洞的后面有一溪泉水，沿着
一边有突出的岩台。我想之前就有人使用过这里。修道院的房子就在这个洞的两

¹³ 参见第 7、8 和 9 章对信仰系统领域和第四层人体能量场实相类型的描述。

边，四分之一英里以外。房子建在峭壁的里面。当最后一块砖填进来时，我既兴奋又惊慌。在砖墙顶部有一条五英寸的裂缝。每天，他们就带一碗粥，放在那个裂缝下口的砖上。

时间过去了。

我还在那个洞里。我正在写冥想中收获的信息。墙边有一排我已经写出来的书。我的笔看起来像一支竹子，一端被削成尖的。墨水看起来像黑色的木炭粉，混合了一点黑土和煤，某种油，牛血还有一点水。显然这些是僧侣们为我准备的，因为我没有刀和其他工具。我外面穿着一件深橘色的长袍，里面的衣服是棕色的。我还有一条毯子用来过冬。

时间又过去了。

我成了一个老人，还待在那个洞里，我正在死亡过程中。准备离开我的身体。我又看了一眼，想在我返回来之前，记住这个洞穴有多美丽。里面大约有 15 本书。他们看起来像书页，但是放在折叠的大纸里面。没有被卷起来。这些全是我的冥想经验，在这个洞的早些年，我就学会了如何离开肉体周游世界。我对西方非常感兴趣，去了那很多很多次。肉身死后我很轻松地从我身体出来了。

但按惯例我得继续呆在洞里，直到身体腐烂变为尘土。我在等着。

时间又过了好久。

我已经等了好多年了，就坐在那副没有肉的骨架的头颅上，它躺在洞穴里地面的中间。等待。

最后，我离开了。刚从洞出来，在两座最高峰上的每一边我认准了方位，向左转了又转，去西方找一个新的身体。

我撞见了一个女人，她住在一个小屋里，那儿原本是一个山羊舍。这个女人正在生孩子，是难产。她的宝贝卡在了产道里。脐带勒住了这个小女孩，她不停离开肉体和她指导灵交谈，确认是否放弃这次投胎机会，并且离开窒息的肉体。

在先前的投生中，她在叫作爱尔兰的地方去世了，年仅 10 到 11 岁，一辆载满稻草的牛车撞倒并从她身上碾压过去。驾牛车的人一开始没有注意到。她是个孤儿，十分绝望，而且饥肠辘辘。无法注意到牛车。她的裙子是用两个麻袋随便缝制的，上面有绿色的草渍。

我靠近了分娩场景旁边的指导灵。这是一次疗愈和重生的机会。我建议我和她一起进入这个身体，和她一起出生。我可以用我长期冥想积累的能量完成这次

出生。她可以度过此生一段岁月，我可以等待。接着我将和她融合在一起。她会一直知道我在她的内心里，即使对她来说会有困惑。我将一点一点浮现出来的知识教给她，那都是我在洞穴的书里写过的。她思索了下并问，

“你意思是我再也不会孤单了？”

“是的，正是那样。”

“好的。”

我和她一起投进了她的身体里，出生之后我们平静地躺在一起，三天。我成为她内在平静的声音，那个知道一切的声音。她就是想知道任何事的一个人！

当我告诉了我同伴我的冥想经历，他回答说：“太好了，我们去取回你的书。”

“开玩笑吧你。”

“不，没开玩笑。你还认得那个洞穴在哪吗？”

“当然，我用超感知力（HSP）看了下，可以看到珠穆朗玛峰在左边，另外一座山在右边，边上有两条河在下面。这个洞在一座小一点的山下面的斜坡上，我想了一下我叫 尼洋 藏——事实上我想我可能没有名字吧。好吧，是有些东西叫那个名字。我也很困惑，一直以为珠穆朗玛峰在右边，不在左边，你有地图吗？”

“没有。”

“哦，等一下，我总是设想喜马拉雅山从北边看是对着印度，而不是从南边往上看。我打赌那个洞面朝北方！”

“那样更说得通。”

这仅仅是我在研习班第一天发生的事。

研修班继续给我带来进步，我持续了很多这样的“出体”经验。

罗伯特 门罗

在研修班第二周的一天，罗伯特·门罗来了。我们围成一圈坐下，他说他身体有些问题，并问了一下教室里有没有疗愈师。所有人都转向了我。我说非常高兴能给他疗愈，并询问到有没有疗愈床和一个私人房间。

几分钟后，我们有了一张疗愈床。罗伯特对私人房间不感兴趣，所以我就在学员的圈子中心给他做疗愈。他并没有把眼睛闭起来进入到深度放松的状态，而是用手臂支起头来仔细地看着我。运用超感知力，我看到了他最近去世的妻子来

到了屋子里，以第四界实相的形式站在他左边，在我对面。

我对她点点头，我问：“你看谁在这里？”

“是的，”他说。

我继续疗愈。他通过心灵感应（telepathy）和她交流。她妻子正尝试安慰他，他仍然沉湎于对她妻子的哀悼中。

在疗愈的最后，他转过来问我：“你知不知道你有 50 万岁了？”

“当然了！”我知道这个很多年了，但从未向任何人提过，因为这太荒唐了。他接着问：“你知不知道你有个名字叫基亚娜 Chiana？”（发音“ki-a-na”）

“是的，”我轻声地回他，希望没人能听到这个。

“我记得有一世生活在 50 万年以前，那个地方也叫基亚娜。那是一个美丽的花岛，充满爱与和平。遍地鲜花。我也是个疗愈师。但我不理解。那里没有什么可疗愈的！感谢这次确认！”

罗伯特看起来很高兴告诉我这个。疗愈继续进行，没有进一步交谈，因为他一直带极大地兴趣看着我所做的一起。

罗伯特很清晰地考虑他的离世。他患有很严重的肺炎。他告诉我他不再出体游历，因为他害怕回不来了。他非常想念他的妻子。

罗伯特门罗的非凡之死：在研修班结束时，我又留下来给门罗做了一次疗愈。这次在他的起居室里，他女儿劳丽·门罗和其他家庭成员也在看着，并且记着笔记。他妻子（的星光体）再次出现。在疗愈中我通灵了黑元。疗愈大部分时间是黑元和罗伯特的讨论，关于在物质界和灵界之间的桥梁建设工作，以及这个工作如何在灵界继续。我看到门罗学院建在灵界他们所谓“焦点 27”的地方。我见过在“焦点 27”的中转站，但没有注意到那里也有一个门罗学院。在“焦点 27”的学院比在地球上这个大多了。

罗伯特去世的妻子也在房间里，就站在他左边。随着他与黑元不断讨论，他变得越来越兴奋。我记不了太多，因为我在通灵中。这些内容没有录音，我也没看到劳丽·门罗和其他人所做的笔记。

后来，快到疗愈结束的时候，黑元告诉罗伯特，他们已经在“焦点 27”的门罗学院里准备了一个盛大的欢迎派对。运用超感知力，我看到他们在那里了，戴着派对帽子，到处是五彩纸屑，还有一个大大的巧克力蛋糕。

疗愈即将结束了，发生了一些我从未见过的事。它使我大吃一惊。罗伯特的

妻子，在第四界人体能量场实相里，紧挨在他左边，延伸到和他身体平行，好像躺着——但其实漂——在他旁边。接着，她迅速右转身，她纵向地滚动到他的身体里面了。我从未见过两个人一起待在一个身体里！我好奇他们在里面是否有足够的空间，接着看到他两个能在一起都很开心。

当我疗愈后准备离开时，他对我喊道（在物质界实相里）：“再见了，基亚娜。”

“再见，阿沙尼（Ashanee）！”我回答道，从基亚娜那里记起了他的名字，我们 50 万年前彼此就认识了。他喜欢我那样叫他，会意地微笑了。

我们此生短暂的重逢真好，而且可以再确认。自上次一别，已经过了太长时间——多少生生世世。

在迅速地切换到物质界后，我意识到我的班机要迟了。我冲出门外，奔向租车，他正等着带我去机场呢。我赶到了，在坐飞机回家的途中，我左侧身体的部分意识不断出体，然后我要努力把自己拉回来。我感觉自己似乎正在死亡。之前和死者打交道时已经体验过了。每次他们死亡，我都会部分出体，和他们待在一起。我会以为自己死了，很困惑。但是这次，我知道不是我。这次是罗伯特·门罗。

我到家后，运用超感知力，我看到在灵界“焦点 27”的门罗学院正在举行派对。罗伯特和她的妻子一同庆祝。一切都好。那里每个人都很开心。我打了一个电话到门罗学院，以证实我的超感知力：门罗在我坐飞机时已经走了。他们都很好，但是，当然了，都在为一个伟大的父亲哀悼，他一生为做了太多的事。

罗伯特·门罗这个人很有胆量去支持和开放他自己的经验。他帮助了很多。把我们带进了更深和更广阔的实相。我向门罗学院工作的人发送我的光和爱。

罗伯特·门罗之后：在整合了罗伯特的经验后，我从国家地理世界地图册上找了一张喜马拉雅山的地图。我快被这广阔的地域淹没了，印象中在这里生活过，在地图任何地方我都找不到 尼洋 或 藏这个名字。

“忘了吧，芭芭拉。”我对自己说，“太可笑了。你又不会亲自去喜马拉雅山找你住过的洞穴！”

几个月以后，那次直觉绘画课上和我一起合作过的同伴发来了一封信。他发现了一张老地图上，上面有珠峰和另一座高峰，还有我用超感知力看过的那些地方。也显示了我冥想中所见过的两条河，他们叫雅鲁藏布江和尼洋曲，他们在拉萨和加德满都（尼泊尔首都）之间。也有两条河叫 尼洋和 藏。这种相关性让

我感觉很棒。谁知道呢，也许有一天我会去西藏看看。

死亡的解脱

黑元说我们所谓死的概念是二元性的思想，我们所有关于死亡的看法都不正确。它给我们造成极大的恐惧，尤其在当我们还不能感知到物质界之外的世界时。

“非生命”的错误观念

世上没有所谓的非生命 (non-life)

想一下，任何事物以及空无都是活生生的。

你有关存在恐惧，是因为你一直相信死亡，

这是你从二元思想里得出的结论。

它绝不是真的。

它只不过是你在内在的二元性导到了这个想法，以及对死亡的误解。唯一的死亡，是整合进入一体性的永恒生命时，二元性自身的死亡。

时间轴上的生命并非真相

你的困难在于，你把自己放在时间轴上。生命完全不是那样，尤其是你从内在体验到的生命。时间是一个工具，它源自于你对变化的观察。但是大多这种变化是从物质角度来看待的。时间只不过是你在头脑里创造出的工具。事实上，当你把时间运用在物质界以外时，它并非一个好工具。

时间是一种对流动的解释。你用时间尝试解释自身、周围以及整个世界的永恒变化，但却从时间观念中产生了许多幻相。时间是合作的简便工具，也许是一种变化的调平器 (leveler)，一种和同在恒流 (constant flux) 中的灵性存在交流的方式。

时间从外在着陆。

时间观念，是你试图从外在角度出发，建立一种稳固性。

也可以说，你试着用外在事物、而非内在中心来稳定自我。

考虑这种可能性，即你一直存在，线性时间是一种幻觉，而人类目前已经开始理解和直接体验这一点。不久你们的科学家将证明本来就没有线性时间，或物理学家所谓的“时间箭头”。

了不起的概念：没有时间！但是它会起到更多的作用。你将自己困在分离当中有多深，你就有多相信、体验并困在在线性时间里。

当你把自己内在二元性整合起来，你将，或许缓慢地，但是一定会直接体验并进入到非线性时间里。在存在于当下的所谓的未来，你已经做到了。

第 16 章 自我回顾：你的死亡后经验

1. 你对人死后的生命有什么经验吗？
2. 你认为这些是真的吗？如果不是，为什么？如果是，又为什么？
3. 这些经验如何帮你面对你未来的离世呢？
4. 这些经验如何帮到你处理未来在灵界的生活呢？
5. 这些经验如何帮到你处理再轮回的可能性，如果轮回是你信仰系统的一部分？

第17章 疗愈关系灵带

从你内在放射并随后收缩的生命脉动，在某种程度上与你最亲密的人相关和同步，这可能是你的家人、朋友、爱人或伴侣。

他们参与你最重要的共同创造。你的家人在帮助塑你的自我方面，起了重要作用。

你投胎的选择最初是带着明确的正面意图，为了在家庭中获得多方支持和各种挑战。

你的家人不会离去，哪怕某个成员离开物质形式，或你所谓的死亡。

他们仍然存在于你的生活中。

——黑元

现在我们进入人际关系的第 4 层实相。这些互动产生于星光界，并涉及灵带。

灵带（Cord）连接

我们都听人们提过“心弦”或者“连接我们的纽带”。在 HEF（人体能量场）中确实有对应这类描述的结构，并涉及所有人际关系。在我的《光之手》和《Light Emerging》两本书中，我讨论过灵带连接。在此我会简短回顾，然后讨论在这两本书之后我又收集到的新信息。我将讨论灵带、它在我们生活中的健康目的，以及其在 HEF 中扭曲的不健康误用。

在《光之手》和《Light Emerging》书中，我讨论了通过 HEF 与他人交流的 3 种主要方式。第一种，是谐振感应（共鸣），比如一个 HEF 与另一个人的场和谐共振（好像敲击音叉引起另一个音叉发声）。第二种，是通过空气中流动的生物等离子体流，它们起到人与人能量交换的作用。第三种，是通过关系灵带。关系灵带像半透明、蓝色、柔韧、中空的软管，中间流动着能量意识。它们是由能量意识组成的。关系灵带传输我们的能量意识。处于关系中的人们，通过这种灵带传递情感和心智能量。灵带将能量意识直接传递并穿过感知封印。这种能量意识的流动，不受到物质界距离远近的影响。与物理位置无关；也不受时间影响，甚至能超越许多年或世纪。不管我们所爱的人是否活在物质世界，或者已经去世。

灵带的交流都会发生。关系越长久、紧密，灵带连接越强大，灵带数量也越多。在下一部分，我将描述灵带的类型以及在 HECS 中的机能。

灵带的 5 种类型

在工作灵带一段时间后，黑元告诉我，有五种主要的灵带类型，分别为：

1. **灵魂灵带**，持续发展的灵魂所携带的，在灵性世界与最初上帝连接的灵带。
2. **前世灵带**，来自于地球和其它地方的体验。
3. **基因灵带**，与亲生父母连接。
4. **原生关系灵带**，与主要抚养人，通常是亲生父母或养父母。
5. **关系灵带**，见于与他人的关系：与人类、宠物以及特殊的物品之间的个人连接。随着人际关系扩展，这种灵带也会一直增加。这类灵带像是与父母灵带的复制。如果我们有兄弟姐妹，与他们之间也有灵带。任何属于原生家庭成员的人都和我们有灵带。如果有宠物，也会有灵带。

疗愈基因灵带和关系灵带

受损的基因和关系灵带：很多原因会导致基因和关系灵带的损伤。幼儿会将关系灵带缠绕在心爱玩具之上。心爱的玩具弥补了孩子们在家庭关系中所缺失的东西。强行将孩子手中的玩具夺走会导致痛苦，因为它将玩具和孩子之间的灵带撕裂，破坏了孩子在与玩具连接中产生的安全感。现代社会中大部分孩子不得不单独睡觉，这时陪伴孩子睡觉的泰迪熊和毛绒玩具帮助孤独的孩子感觉安全。我 5 岁的时候，我的妹妹出生了。我记得自己非常沮丧。我母亲在怀孕的 9 个月中一直不适。与此同时，父亲则因为在经济萧条中失业而精神崩溃。他只有 32 岁，要养活妻子和 3 个孩子。我的哥哥一直嘲笑我。更糟的是，我那新出生的妹妹得了肺炎。我母亲把她紧紧包裹着，放在餐桌中央，她一边做家务一边照看婴儿。我不明白为何妹妹睡在桌子上。也许那是为什么我经常在桌子下面玩！我只能感觉到没人不在乎我，他们只爱我妹妹。所以有一次，大人给她一个毛绒小狗，我也想要。我拿了它，假装是我的。

也许那是在努力获得一些爱。当然，这没用。我母亲生气了，抢走小狗，责骂我是小偷，把它还给妹妹。我绝望了。整件事与现实中他们如何照顾我无关。

但我的儿童心智并不理解这些。

基因灵带如何产生

基因灵带建立在想投胎的灵魂与准妈妈的心轮之间。在受孕之前，就需要建立这一连接。这种灵带连接在母亲和孩子的第7层能量场之外，见图17-1。连接建立后，女性才会怀孕。我见过许多想要孩子但总是不孕的女性。这些女性在医院检查结果一切正常；却仍无法受孕。所以她们找到我。



图 17-1 投胎灵魂与母亲之间的灵带连接

就我的观察，她们无法怀孕，是因为无法与想投胎的灵魂之间建立这种心灵

灵带。她们无意识中恐惧怀孕，却不知道是自己阻止了这种灵带连接。一旦在疗愈当中建立了这种连接，几个月后她们就能正常怀孕¹⁴。

基因灵带也与父亲连接。我不确定何时建立连接，因为没有男性因为不孕而找我治疗。不过应该不迟于受孕。

只有少数男性来到疗愈现场，主要是陪伴妻子。有一些是因为妻子说服他们来，因为只疗愈妻子的心灵灵带仍然无法受孕。这时，我也会治疗丈夫的心灵灵带。一旦丈夫的灵带疗愈，就能够怀孕。其他丈夫通常只是陪伴妻子。然后我能够处理他们的灵带。

我还观察到一些女性（男性）与想投胎灵魂之间基因灵带无法连接到自己心轮深处。这些女性（男性）意识不到自己对怀孕的恐惧。通过观察许多这种情况，我发现他们的心轮有一些相似的缺陷。图 17-2 显示在心轮深处有一处稠密、灰暗的堵塞，阻碍了灵带连接到心轮中心（受孕所必需）。要达到这种深度连接，必须深深的在灵性上和生物学上臣服于上帝意志。因此怀孕需要对上帝意志的臣服；也就是臣服于黑元后面所描述的上帝意志。

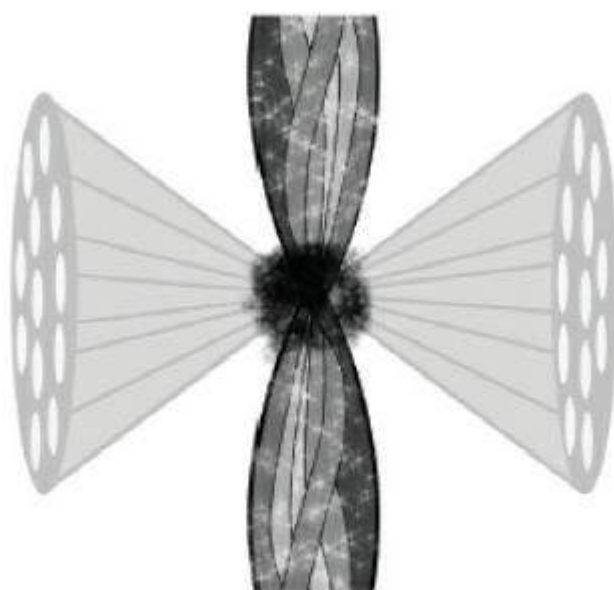


图 17-2 心轮深处稠密灰暗的堵塞阻止受孕

许多人极大误解了“跟随上帝意志”的意思。我们受到父亲、其他男性权威教条以及宗教教导——尤其是关于上帝天谴的教义——的负面影响。如果你没有遵守“他”的要求，当心了！对上帝意志误解的结果之一，就是不孕。那就是为

¹⁴ 见《Light Emerging》187-202 页；《光之手》75-76 页。

何以下黑元关于神圣意志的教导如此重要：

沉思神圣意志

试着沉思神圣意志，把它当成一个繁复而精确的形式，而非压迫你的强力或需要去反抗的力量。

然后，你对于神圣意志的整个体验都将改变。

哪里还有那爱惩罚的、愤怒任性的上帝？它消融在一个神圣精确的美丽形式当中。

当你试着臣服于宇宙神圣的精确，把自己的生命对准神圣意志，你将体验到快乐和愉悦，臣服于每一个当下并感到安全。

上帝意志是生命的精确组织。

上帝意志是神圣精确的模板。是物质世界显化的万事万物的模板。

上帝意志是轻触下神圣的精确。

这个宇宙的物质法则是供你学习的。

它们存在于神圣精确的复杂模板当中。

上帝意志是拂面的微风。

上帝意志是娇柔的花瓣，缓缓绽放。

上帝意志存在于树木生长、胎儿的孕育当中。

上帝意志存在于你生命的进程里。

上帝意志是万物进化当中精妙展开的生命图案。

上帝意志就是那天籁之音。

上帝意志是开放的模板，你的自由意志可以带着爱选择每一个当下，平衡你自己，臣服于当下的全部体验：发生了什么，经过了什么，什么扩展着接触了你，在最自然和美丽当中展开你的生命。

那来自爱之创造力的神圣精确又是什么？

学习认出你独特完美的图案。

上帝意志被人类描述为严酷的。

并非如此。

上帝不惩罚。

实施惩罚的是你自己，因为你身陷二元和分离的信念。

你内在那神圣意志的模板以及宇宙，都是仁慈的。

一旦要投胎的灵魂与父母之间的基因灵带连接上，就能够受孕。在受孕当中，父母与孩子间的其它脉轮的基因灵带也会迅速连接。我没有机会观察这一点，原因很明显：一旦怀孕，个案就不再来疗愈。这种基因灵带的连接会持续到永远。

如果孩子被他人领养，基因灵带仍然与生父母连接（直到永远）。如果基因灵带受到损坏，必须要修复和重新连接，才能保证灵魂的健康和发展。这一点在下一章祖先根灵带中将进一步澄清。

根灵带与任何灵带都不同。

当然，在疗愈从事当中，基因灵带的损伤并非不孕的唯一原因。我观察到的其它主要原因有男性和女性的性物质混合物的 pH 值不适宜于怀孕，还有丈夫第 2 轮的问题，还有子宫场域的虚弱导致的流产。

子宫内的关系灵带发育

随着胎儿在子宫内的发育，与父母间的关系灵带也在脉轮间建立。这一成长在孩子出生后仍然持续。孩子与父母间的灵带连接，会成为其它关系中灵带连接的原型。孩子与其他关系中的人建立灵带连接（见图 17-3），是基于孩子与自己父母或儿时抚养人之间的灵带。换句话说，父母和抚养人建立了将来所有关系灵带的原型基础。与女性的关系，与我们和母亲（或女性抚养人）的关系类似；与男性的关系，则类似于我们和父亲（或男性抚养人）的关系。



图 17-3 父母与孩子间的灵带连接

灵带的总结

第 1 轮上健康的关系灵带连接着地球中心。第 7 轮的灵带则连接更高灵性世界。

关系灵带在其余五个脉轮间连接；例如，2 轮与 2 轮连接，3 轮与 3 轮连接，4 轮与 4 轮，等等。因此，健康的灵带连接了两个人的 2 轮到 6 轮。健康关系当中，对应脉轮之间（2-6 轮）有能量意识的传递。

左侧发出的关系灵带（2-6 轮）连接一个人的母亲，以及所有女性关系者；右侧的关系灵带连接父亲，以及所有男性关系者。关系灵带体现了关系的性质。因此，如果关系柔软平顺，灵带也如此。如果关系恶劣困难，灵带会扭曲僵硬，传递着粗糙的能量意识。

关系灵带是中空、柔韧的软管，有点像软水管。颜色是蓝色。携带着连接双方的信息。信息的传递可以看作是即时的。它不是理智性的，更像一种天生的知觉，不明原因的生命存在方式。

所有物种都通过关系灵带连接与教导后代。关系（及基因）灵带的连接永久持续，超越生死。

不健康的灵带有许多不同类型的扭曲。

比如：

1. 脱离的，与其它灵带缠结，或/并浮游于空间。
2. 深深植入并缠结进入某个人。
3. 破裂。
4. 连接到错误脉轮。
5. 虚弱、僵硬、沉重、污染、吸取、强求、控制、拉扯等等。
6. 没有正确连接，却缠绕着另一个人。
7. 没有正确连接，却植入和缠结到另一个人。

一朝有关系，永远相关联。

关系灵带是永久的！



所有不健康的关系灵带都需要疗愈。

否则携带者只会创造更多不健康的灵带！

无论关系和灵带状态多么糟糕，灵带永远都不能被切断！

它们需要的是疗愈。

每段关系，不管多痛苦、多“坏”，都提供了关于自我的
生命课程！



我听说有些疗愈师会切换灵带。

这只会导致更多要疗愈之处。

切断的灵带需要恢复。

关系灵带是永久的。

你的原生关系灵带始于出生之前，死后也将持续。

疗愈基因和关系灵带

在灵带疗愈中会有一些意想不到的趣事发生：

1. 灵带疗愈需要 3 个人：疗愈师、个案以及第 3 方与个案处于关系中的人。
2. 第 3 方不需要身处疗愈现场，如果刚好在场当然也可以。
3. 第 3 方必须同意，并在第 4 层实相中“到场”。
4. 关系灵带疗愈可以用远程技术来进行，个案不需要在场。
5. 疗愈工作适用于所有 5 种类型的灵带。

疗愈学员与其去世母亲的关系灵带：几年前在我向三年级学员们演示疗愈时，

有一个关系灵带疗愈的很好的案例。志愿个案是一名 30 多岁的年轻男性，我称其为唐纳德。他儿时受到母亲的严格控制，为了获得独立，他把自己第 3 轮的关系灵带脱离，卷入自己的第 3 轮。

疗愈时，我先清理并给能量场充能。我小心地从脚开始，依次给每个脉轮作清理和充能，清理充能第 3 轮以后，我开始解开并清理他撒裂的第 3 轮当中滞留的能量意识。

他母亲的灵体出现，愿意并准备好接受疗愈。她在一定距离之外，以免她的第 7 层 HEF 与唐纳德的第 7 层接触（见图 17-4[a]）。当我清理了唐纳德的灵带，我把它拉出第 7 层以外，固定它们。然后我同样处理他母亲的灵带。我清理并给她的灵带充能，同样也拉出她的第 7 层能量场以外。

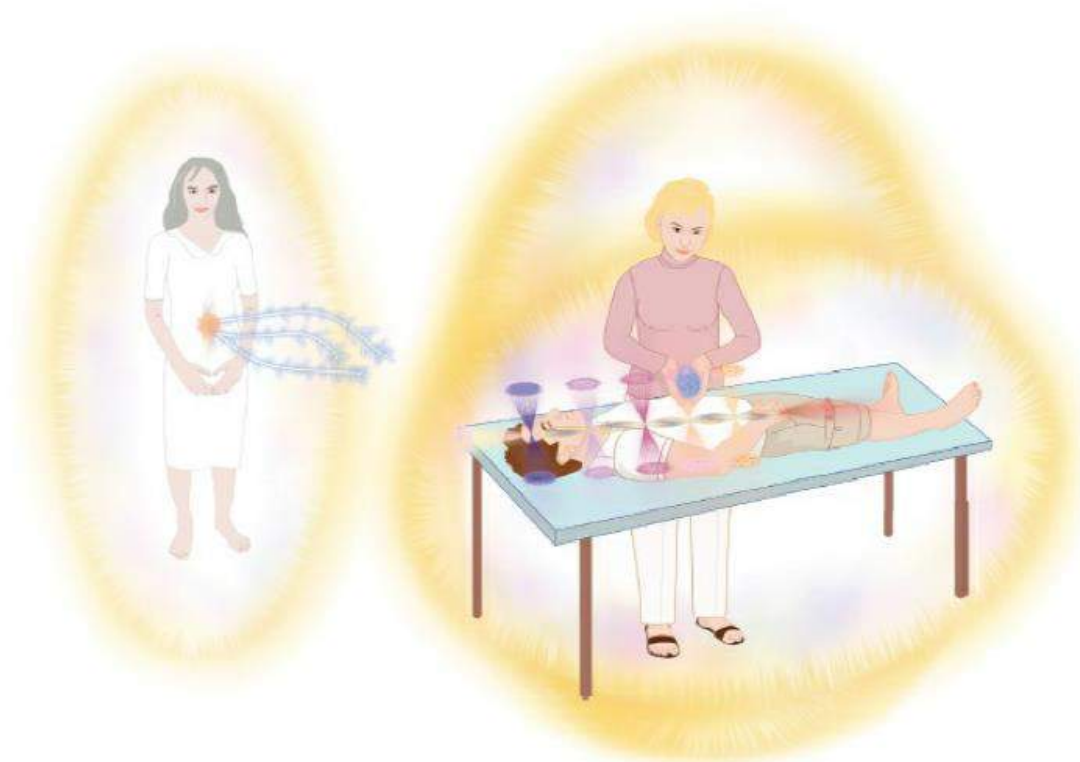


图 17-4（a）唐纳德和他母亲之间的灵带扭曲

下一步很简单，把唐纳德和母亲的灵带的末端重新连接。这一步需要很小心。每根灵带都重新连接以后，他们之间重新涌现了能量流动。他们的能量场亮起来，而且都很开心。然后就完工了。他们都得到了明显的改善。见图 17-4（b）。



图 17-4（b）疗愈后唐纳德和母亲都有明显改善

进行关系灵带疗愈所需的技巧

上述疗愈看起来很简单，确实如此。不过，困难的是如何做到这种疗愈。要求如下：疗愈师需要能保持所有 4 个层面（灵核、灵串、HEF 以及肉体）稳定，还要能清理疗愈中的 3 个人——疗愈师本人以及两位个案。

疗愈师需要拥有超感知力，并同时三个场域中所有以下层面中工作：

1. HEF 的第 7 层
2. 灵串
3. 灵带
4. 脉轮
5. 脉轮中的封印

疗愈师还要能在疗愈中保持无条件爱的状态。

健康灵带和封印

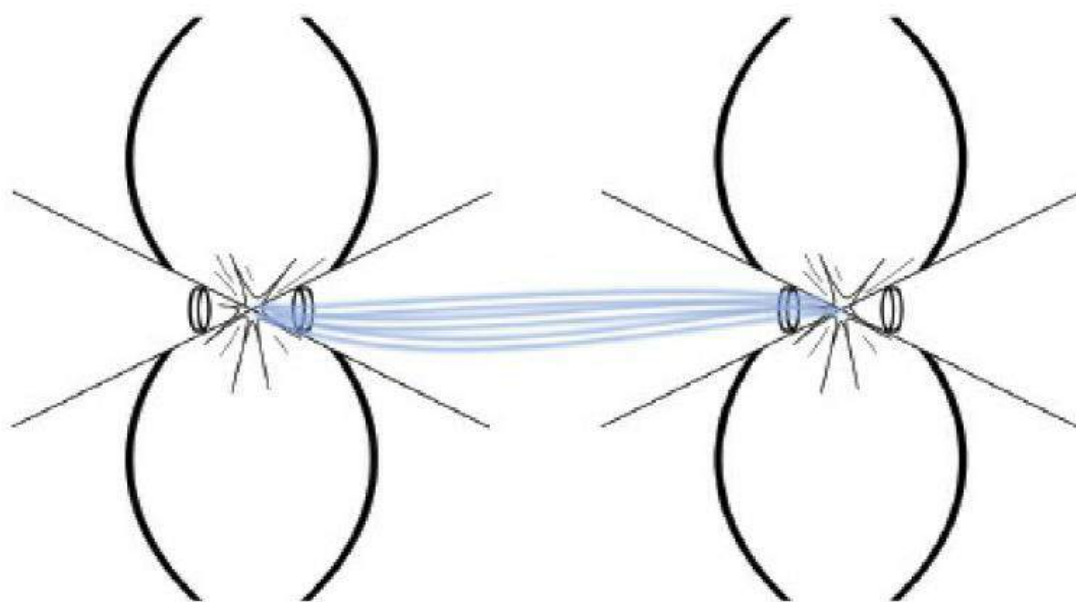


图 17-5 健康灵带和封印的解剖结构

图 17-5 显示了健康灵带和封印的解剖结构。在脉轮深处，是感知封印。正如第 6 章所述，感知封印是探测 HEF（人体能量场）频率范围内能量意识机制的一部分。我需要再一次强调的是，称它为能量意识的唯一原因，是因为在活体生物系统的 HEF 频率范围内，意识的组成影响巨大。

第 6 章描述过，HEF 次元的封印有点类似透镜，进入的能量意识螺旋深入脉轮当中（见黑色螺旋箭头），给 HEF 充能（见图 6-1）。这种能量意识可以探测到，条件是“感知封印”持续运转，而且个体知道如何调整自己的 HEF。灵带呈现出蓝色中空长软管的样子，它是 HEF 结构的一部分，呈现蓝色。注意在图 17-5 当中，灵带直接进入封印。

你可以将 HEF 的能量意识感知为色彩和形态。类似于物质界的正常视觉。因此我们可以说，灵带中传递的能量信息类似于 HEF 当中的能量意识。就像是充能的流体或生物等离子体。当它在灵带中流动时，所携带的信息可被超感知感受、看到、听到、闻到、尝到以及知道（了解）。

感知封印：一旦进入封印，灵带就不存在了。从灵带流入的信息转换，进入了其它次元。能量意识不是从灵带传递到更深次元，而是 HEF 中的信息在进入更高层次元（灵串、灵核）时，发生转换变化。因此能量意识的性质，将被转换成那一次元的性质。要感知封印深处，跟踪这一信息的转换直到灵串和灵核次元是非

常困难的。

一旦信息达到灵串次元，信息被转换为意愿(intention)。当它进入灵核次元，则转换为核心本质(essence)，本质的神圣存在。一个人如何感知体验自己的本质，而本质又提供什么样的信息形式？对于我来说，

*体验他人的本质是深度体验他们独特的更高智慧和原则，
并体现为爱。*

因此通过关系，我们发展自己的本质神圣存在！关系存在于我们与认识和在乎的人之间，以及我们知道但不在乎的人，还有我们不知道的全体人类之间。我们的关系涵盖所有生物——植物、动物、所有活着的生物！所涵盖的范围远远超过目前人类的想象！

第 17 章回顾：疗愈你的关系灵带

1. 你原生家庭中的关系，哪一些最困难？
2. 你原生 家庭中的关系，哪一些最容易？
3. 针对第一个问题的答案中，你和原生家庭中的谁最需要关系疗愈？
4. 针对第三个问题的答案，现在和哪一类人相处时，你重复着不健康的关系？
5. 你要解决自己的哪些问题，才能疗愈你目前的关系中的灵带？列举你需要解决的三个主要问题，是它们对你当前关系产生了负面影响。
6. 针对第二个问题的答案，哪一类关系最容易形成？你最喜欢它们哪一点？你从中获得了什么？

第18章 疗愈祖先根（Ancestral Roots）

是你选择了特定智力、兴趣、天赋、环境和经济情况的投胎家庭。

在投胎之前，你的生理和物质世界都经过谨慎考虑和确定。

这也包括了你自我的某些方面，这些方面在许多世代中作为你的核心本质而得到发展。

也许很多世以前，你是你自己的祖先。

也就是说，许多年前你作为这个家族的祖父母生活，而许多代以后，你又投胎到同一家族。

家庭成员选择投胎时，通常会跳过几代。

从这一角度考虑：你可能或肯定是，你自己的守护灵或指导灵。

——黑元

对家族根源的困惑

我们都听过关于自己祖先的故事。当我还是孩子时，在寒冷的威斯康星州的冬天，父亲给我讲先祖的事迹，他们乘着五月花号来到美国冒险。据我们的族谱，最显赫的族人是姓亚当斯的两位美国总统。当我们需要时，他们是我们的楷模。

母亲则讲起她的父母如何在美国抢地热潮中来到这里。他们住在一辆有蓬的马车里，在俄克拉荷马州抢到了宅地。他们用谷物从美洲土著民手中换取水牛肉。她的兄弟们在俄克拉荷马州务农。至今他们的一些后代仍在那里。

我们的根

疗愈师通过观察个案的关系灵带和祖先根，就可了解个案的人际关系和家庭关系的大量信息。我们的 HECS（人类能量意识系统）中存在健康和不健康的祖先根。

祖先根（Ancestral Roots）与关系灵带（relational cords）完全不同。二者之间有联系。这会在一开始导致某些困惑，但更仔细观察后，它们是很容易区分的。

在 17 章中，我描述了关系灵带如何作用，以及如何通过它们与亲友和爱人交流。关系灵带和祖先根有一处极大不同。你记得在 17 章中，关系灵带是两个人之间的长长的、中空蓝色软管，信息在其中流通。这些彩色的能量意识组成的信息，包含了二人关系的本质。灵带作为导管，信息流动几乎是即时的。二人关系越亲密，灵带间的信息量越大，二人之间的灵带数量也越多。所以失去一段关系才会痛苦，因为灵带是有生命的。

了解灵带和祖先根之间的差别很重要。它们的机能不同，疗愈技术也大不相同。疗愈祖先根需要芭芭拉学校中一系列最难的疗愈技术！它挑战疗愈师去使用所有学校中学过的疗愈技术。

祖先根：祖先根非常强劲、坚实、呈黑色而有韧性。它们将我们与原生家庭绑定。它们很难处理，需要非常专注的注意力。它们从脉轮封印内部，向下经过灵串，一直深入到核心，即灵核。

传统祖先根 (Traditional Ancestral Roots, TARs)

关于我们 HECS 中的祖先根，有许多混淆。为了解开这些混淆，我们先看一看基因（遗传）灵带和健康祖先根的解剖结构。然后我就能发现，强加的传统如何导致 HECS 的巨大问题！前辈们强加给下一代人的传统，不仅伤害了新一代人，还冻结了文化的前进发展。缠结、不健康的传统祖先根不能保存一种文化；相反，常常导致文化的死亡。因此明白这一点如何发生，对我们每个人都至关重要！首先，我会描述祖先根的性质和机能。然后，我展示误用传统祖先根控制年轻人将如何伤害其后代，以及强加的传统对人性的普遍伤害。

传统祖先根，是被操纵的、扭曲的基因灵带。扭曲的目的，是控制儿童从而使传统得以维持和传承。通常，传统背后的信念是出于宗教目的，或生存目的，或二者兼具。

导致传统祖先根的方式有几种。最常见的一种很简单。家长——比如说父亲——可能并不属于某一传统，但却无法创造自己满意的生活，可能会努力让孩子去完成自己的梦想。这种家长会将基因灵带从自己的脉轮撕下，突破孩子的脉轮封印，插入孩子脉轮当中。因此孩子原本与父亲连接的、健康的基因灵带，就被父亲那扭曲发暗、牢固、掌控、强求、缠结、僵硬的灵带所取代；看起来就像黑

色树根。这并不是真正的根，而是扭曲的基因灵带¹⁵。

虽然如此，我仍旧称它们为传统祖先根，因为它们作为 HEF（人体能量意识系统）机制维持着“我们传统之根”，控制一代又一代的后辈。确实，传统祖先根会影响未来的许多代人，因为在疗愈之前，它们会自动遗传给新的一代人。一旦基因灵带被传统祖先根取代，它就会传给后代，因为第一个被缠住的孩子没有健康的基因灵带来孕育后代。相反，他的后代从孕中就带着祖先根。因此对传统祖先根的疗愈必须回溯到其源头者。这就是为什么疗愈它这么难。

传统祖先根对一个孩子非常不健康。它们干扰自由意志。这些“根”看起来、感觉起来就像沥青做的。它们通常会缠入封印，干扰感知力，使偏见固化不变！它们导致的传统和偏见是盲目的。它们甚至会直接在 HEF 中制造盲点，盲点的位置就在传统祖先根破坏感知封印的地方！

不要误解我的意思，人类文化的多样性很美。每种文化都有其独特贡献。每种文化都值得其他文化学习。作为献给人类的礼物，每种文化在 HEF 中都有其独特面向。

正如黑元所说，

人性
不能是单调的。
那多么无聊！

然而，每种文化也包含了恐惧和对其它文化的仇恨，许多是源于过去的历史，但如今已经不再有现实存在的土壤。在历史中，曾经一度某些行为有利于这个文化的生存。但那是很久以前，不再适用于当下。甚至，这些恐惧和仇恨固化成了偏见，成为文化系统中人们的无意识信念。

一些传统祖先根的案例：我曾经观察到严格传统中的一个人不健康的祖先根如何干扰个体的自由意志。这加重了他了解自身渴望、创造自己生活的困难；不幸的是，我没有机会给他作疗愈。

在案例中，这名男性第 4 脉轮的基因灵带被男性祖先根所取代，这祖先根始于许多代以前。祖先根穿透了第 4 轮的后部，弯曲穿过后部和前部的封印，沿垂直电流向下，然后弯曲穿越第 3、2、1 脉轮的前后封印。这种情况意味着，传统

¹⁵ 注意：祖先根并不是我们根植入地球的那种根。后者是发自第一轮的关系灵带。

祖先根控制了他关于爱的平衡，并作用于他的心轮！这些根控制着他允许爱谁，如何使用意志。他的意志被导向为赚钱养活原生家庭成员。随着祖先根沿垂直电流向下，还干扰了他的自由意志，以及对每个脉轮的理解！由于祖先根穿过了他的 1、2、3 脉轮，他彻底被传统掌控！

他被迫采取以下行为模式。在第 4 轮，他允许和谁恋爱及结婚。在第 3 轮，如何照顾自己和特定家庭成员，排除所有家庭成员以外的人。在第 2 轮，如何以及向谁表达和享受性，包括必须选择的婚姻对象。在第 1 轮，如何以及和谁享受身体的愉悦。

在身体前侧，还有来自女性祖先的根。这条祖先根只是穿过第 4 轮的前部。因此只影响第 4 轮的前部及相应感知，而男性祖先则对他施加了更多压力，因为他们的祖先根穿透了他第 4、3、2、1 脉轮的所有封印。

下一节讨论传统祖先根穿透感知封印所导致的盲点。

传统祖先根导致的感知封印的盲点：通常，脉轮被传统祖先根穿透，感知封印很可能也会被穿透。这时，在封印被穿透的地方就会产生一个盲点。图 18-1(a) 显示了这样的例子。我观察了这名女性，但没有机会给她疗愈。我把例子放在这里，以展示传统祖先根所造成的盲点。这是第 6 轮，灵视之轮的图示。两名成年人面对面站着。左侧是传统祖先根的创始人，右侧是他成年的女儿。6A 是第 6 轮的前部。6B 是第 6 轮后部。父亲将其基因灵带穿过自己的 6A 脉轮封印，导致视觉感知上的一个盲点。然后他（在随后生活中）把祖先根 3 次穿过自己女儿第 6 轮，穿透她 6B 脉轮 3 次，导致她第 6 轮前后各 3 个盲点，见图 18-1 (b)。盲点看起来就像封印上的小黑点，见图 18-1 (c)。它们会影响对实相的清晰视野。通常这类盲点体现为生活中的禁忌或禁止领域，不允许被了解。因此盲点会阻止女儿看到生活的特定领域。她看不到父亲不允许的那部分生活的真相。要注意图 18-1 (a) 中的传统祖先根如何从第 6 轮封印内部沿着灵串向下进入灵核。



图 18-1 (a) 传统祖先根导致第 6 轮损伤，阻碍对实相的清晰感知

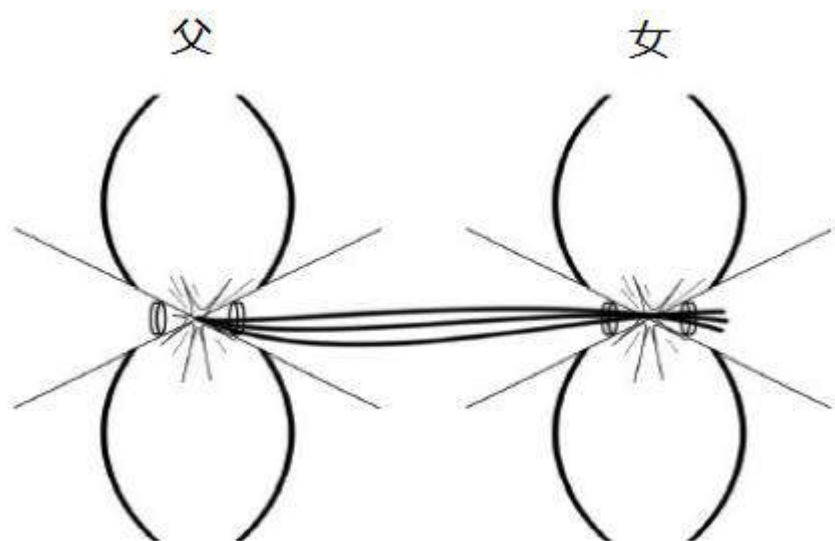


图 18-1 (b) 传统祖先根穿透脉轮封印

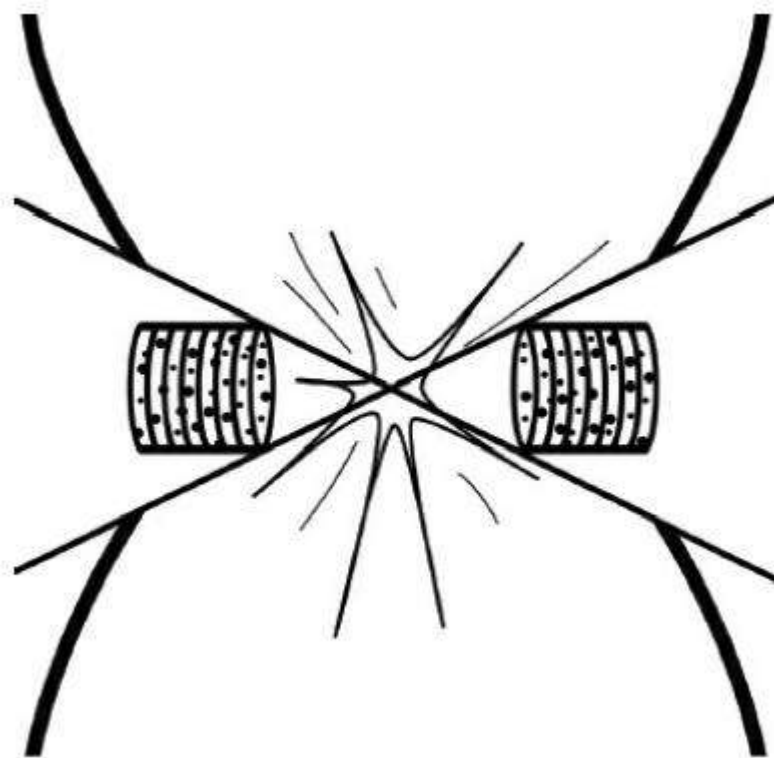


图 18-1 (c) 封印上的盲点

如果任何封印中存在盲点，那个人就对实相视而不见。他们就是无法理解你所说的。在盲点疗愈之前，他们无法看见。这就是为何传统之间难以沟通。他们互相之间存在盲区。因此文化之间的交流如此困难！哪怕每个人在为更大全体着想——当然，也不总是这样——理解与和平总是困难的，因为盲点世代代存在。相反，他们大部分人没有创造和平，而是专心地保护自身传统，努力将盲点保持原位！

死亡过程中传统祖先根造成的问题

在经历过罗伯特·门罗的事不久以后，我的一位 90 岁的年长朋友在医院进入弥留。她去世前不久我到医院拜访了她。我将称她为露丝。她不停的进出自己的身体，而每次从身体中“掉”出来，她都会晕头转向。她不停地说自己正在跌落。我开始使用在门罗学院学过的那些技术。我抓住她的双手，向她保证一切都好。她的家人也一同向她保证。我离开医院后不久，露丝去世了。我立即进入冥想，帮她来到焦点 27（见 16 章）。这似乎管用了。在那里，我看到她去世的丈夫准备了一间小屋，用作他们二人投胎间隙期间居住。

后来，在她葬礼上犹太教拉比唱祷歌时，我观察了生命能量场。拉比将每一句唱词用希伯来语和英语分别唱颂。当他讲英语时，生命能量场无变化。当他用希伯来语唱颂时，却发生了惊人事。以下是拉比唱颂希伯来语时发生的：

1. 第一次唱颂，在摆放她遗体的棺木附近（包括周围站着的其他人）创造了一个保护性的能量罩。有些邻近的墓穴因为离得太近，也被包括其中。
2. 与家庭的关系灵带断开。
3. 家庭成员和露丝的生命能量场被分开放在两个保护罩中：家人们一个，露丝另外一个。
4. 露丝的第4层以及更高灵体被从肉体分离。
5. 打开了一条通向过去祖先的通道。他们痛苦地涌出。他们希望她加入，不停拉她。但她不想去。
6. 拉比第二次讲希伯来语，她被迫离开。她事实上是被那些祖先吸入了他们所来的地方。
7. 棺材放入墓穴，同时能量封印包围了尸体，阻止任何其它连接。
8. 这一能量封印将家人们与棺材中的尸体分开。最初建立的能量罩消散了。
9. 祷歌结束，家人和其他人离去。家人在能量上与露丝断连，她被祖先们“领走”。
10. 当我们离开时，祖先们依然强烈专注于生者们，虽然他们能量上是分离的。这些祖先似乎是犹太大屠杀的受害者，最近的一次大屠杀是二战时的纳粹大屠杀。
11. 还有一点我之前没有描述：这些祖先正是通过传统祖先根与露丝连接。

我没有告诉任何人观察到的这些事。我不确定他们会如何对待，我并不想冒犯任何人。过了几年，我又看到同样的现象。但这次，情况有所不同。

疗愈一位类似露丝的女性

数年后，有一次我在工作坊中作疗愈演示，发生了一件不同寻常的事，（终于）解决了我在上述葬礼中感到的祖先问题，同样也疗愈了志愿让我演示疗愈的人。这名女性学习过 EST（Erhard Seminars Training）。她通过了 EST 培训，成为领队。她的主诉是持续的责任感。感觉陷入巨大家族矩阵不能脱身。能量不断流失。我将称她为汉娜。以下是我在疗愈中的体验：

当我在其他学员面前演示疗愈汉娜时，我看到她的能量被抽空了。我跟随能量的流出，查找其源头。我再一次看到一大群去世的祖先，他们都向汉娜获取生命。他们深陷痛苦不能自拔，无法清理自己在大屠杀中因折磨和杀害而产生的恐惧。

我尽最大努力去切断传统祖先根，以及其它附着物，但无效。他们完全锁定在汉娜身上，似乎她是唯一能解救他们脱离苦海的稻草。她很明显是后代之一。最终，在试过所有方法之后，我放手了。我臣服并祈祷得到帮助。然后一切都改变了。

空中出现一个字母表，从汉娜的头、脚到桌子右侧，呈弧形排列在她和祖先们之间。我想那可能是希伯来字母表，但不确定，因此我写了前两个字母到黑板上，询问学生们。他们说我写的正是希伯来字母表的前两个字。

这时，黑元告诉我把祖先们引导到希伯来字母表的弧形当中。我照做了。在我理解中，希伯来字母表代表着上帝。

用了些时间，我才从心灵中联系上祖先们，让他们注意我，然后他们终于看到了字母表，不再专注于汉娜。他们一个接一个专注在字母表上并进入字母当中。

当他们全都安全回家，我继续回到汉娜的疗愈当中。我移除了传统祖先根，她的 HEF（人体能量场）亮起来了。然后我重新修整了她的所有层面的能量场以及灵串，并帮她重新连接灵核。

结束了。在能量被吸取多年之后，她珍贵的能量终于回来了！她可以继续为自己而活着，同时，也荣耀她的祖先。

疗愈黛布拉的传统祖先根

让我们看一看，疗愈祖先根与 HEF 的关系，以及疗愈的效果。图 18-2（a）展示了刚开始疗愈祖先根的时候（几年前我在演示课上给她做过疗愈）。这个案例比前两个要简单。我称她为黛布拉，她的主诉是对弟弟及家族成员的过分照顾。通过观察她的能量场，我看到黑色的祖先根缠在她第 3 轮。当我准备能量场，想要通过清理、充能平衡其能量场从而移除祖先根时，我看到她弟弟的灵体走入了房间。祖先根穿透了他，穿过了许多代的祖先。他们持有的能量，是要在极度安静中请求照顾；比如，黛布拉必须在照顾别人时非常安静。我并不理解这一点，直到疗愈进行到后来，你会看到的。

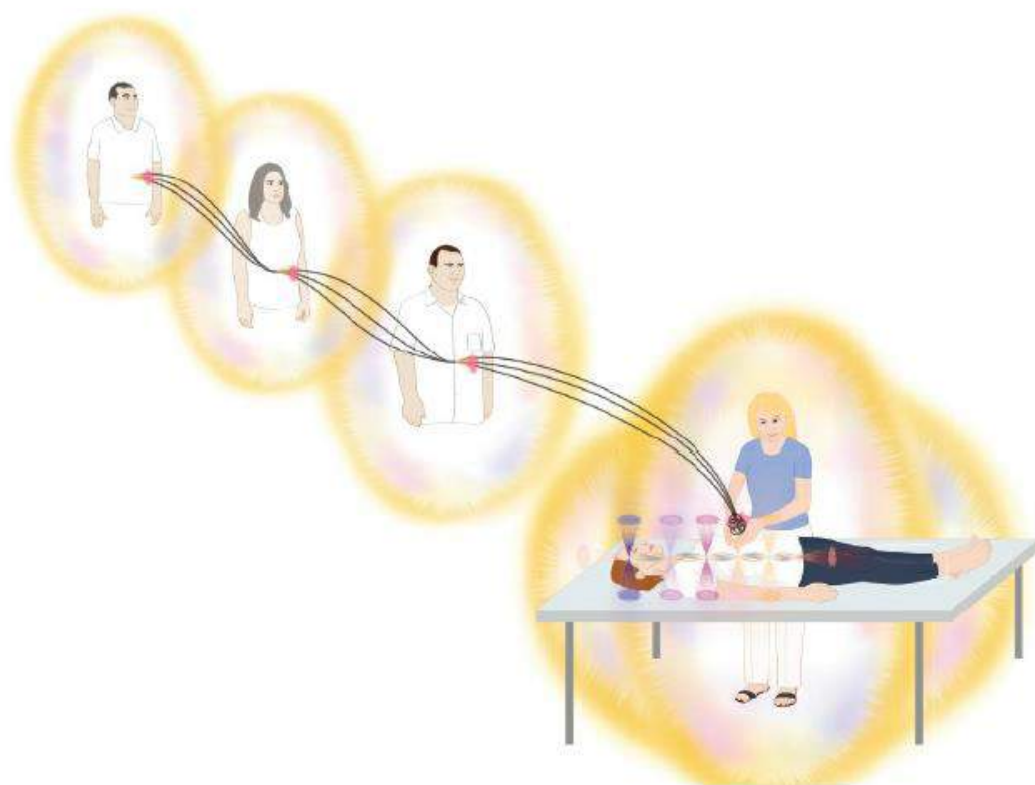


图 18-2 (a) 疗愈传统祖先根的步骤——开始移除祖先根

随着我松动、解开并移除黛布拉第 3 轮的祖先根，我同时也必须专注于祖先们的能场。随着祖先根从黛布拉身上解开，所有被串连的祖先们陷入了恐慌。见图 18-2 (b)。我必须将他们保持在无条件的爱中。这需要非常专注。随着黛布拉的盲点被疗愈，我沿着祖先根移动到下一个人，去疗愈他的盲点。要完成疗愈，必须回溯疗愈每一个祖先，直到最初产生祖先根的那个人！

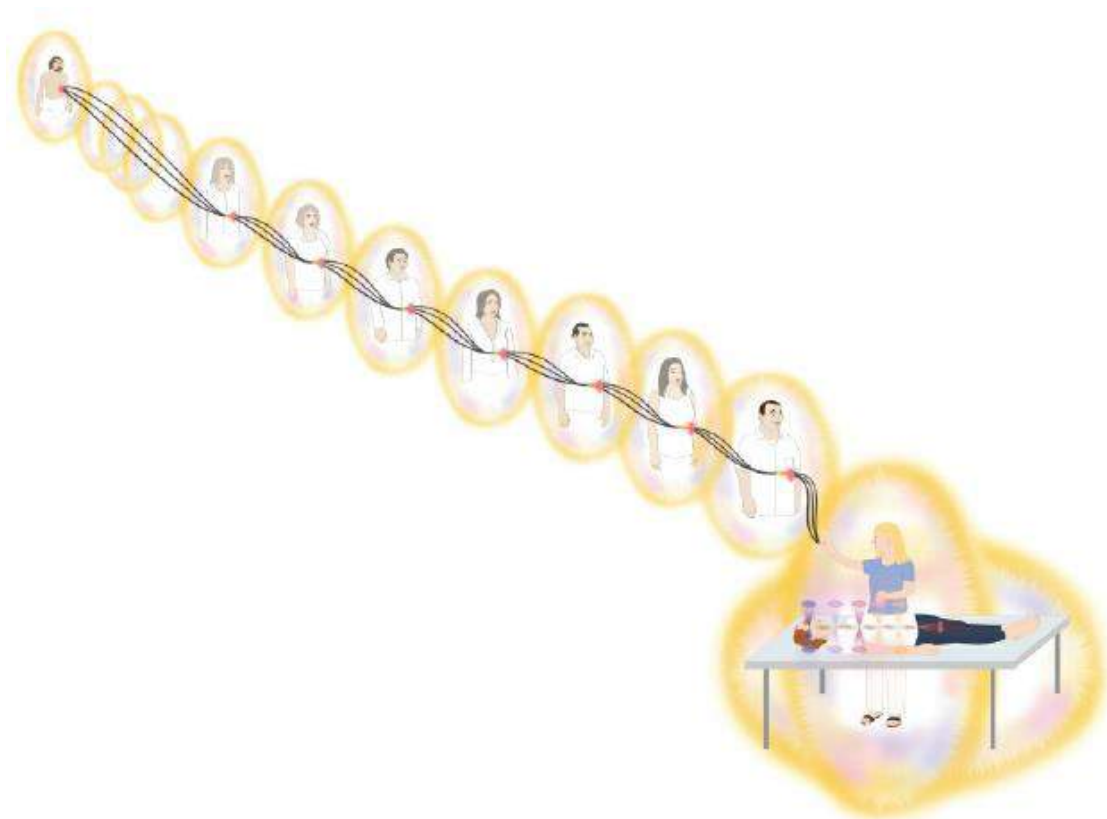


图 18-2（b）疗愈传统祖先根的步骤——解开祖先根

我必须从她弟弟开始，解开祖先根，疗愈所有的盲点。在他们身上，祖先根缠结脉轮和封印的方式与黛布拉完全相同。而且，我也询问每个人是否允许我疗愈。虽然一开始害怕，但他们都愿意。疗愈的祖先人数超过我的预期。我回溯了每个人，解开他们的祖先根。随着疗愈的进行，我见证了他们生活的环境，未解决的问题。有人使用弓箭与人战斗，有人在寒冷中受冻，有人受闪电惊吓，有人被大型掠食鸟类追赶，有人拿着装草药的粘土碗，有人在杀死自己猎到的鹿。最后一个祖先，是穿着兽皮的穴居人。他的工作是让洞穴中每个人保持安静，这样经常在附近的穴熊才不会伤害他们。我从未见过这么多代的人通过这种方式连接在一起。

当我解开了穴居人这不健康的祖先根，意外发生了。随着坚实黑色的祖先根移除，最初那蓝色中空的关系灵带从岩穴人释放出来！关系灵带自动跳到下一代人，再下一代，一直沿时间向下。每一代人都从“不能自由选择渴望生活”的负面信念中解脱。见图 18-2（c）。



图 18-2 (c) 疗愈传统祖先的步骤——所有祖先得到疗愈

我观察着这一奇迹，每个人都从祖先根的担负中解脱。他们自发的快乐充满了整个房间！随着美丽的蓝色关系灵带重新连接，自动与下一代连通。每一代人关心和爱的能量意识传递到下一代。每个后代都作为自己而受支持、而被爱。

然后，发生了惊人的现象。每个疗愈教室中的人都体验到了。随着基因灵带不断连接到下一代，它们进入了教室。感觉棒极了。整个房间充满了灵带，连接到每个学生！我完全没料到会这样！事实上，似乎每个人都某种程度上都是穴居人的后代。那种亲如一家的兄弟姐妹般的感觉太震惊了。我们亲身体验了教室里每个人的基因连接。我们都是那个穴居人的子孙！沿着基因灵带流动的智慧连接了我们每个人！在上课这一周的其余时间，每个人都充满了狂喜。

黛布拉传统祖先根疗愈的结果

在黛布拉疗愈后，我等待了几天才去回访。我希望给她足够时间来整合疗愈的体验。我很好奇，想知道她体验了什么。她体验到的，已经被当时同一个教室的许多学生反复讲过。当他们见证黛布拉的疗愈时，他们也体验到了同样的 HECS（人类能量意识系统）的疗愈！

他们的描述与我在疗愈中体验到的一致。几天以后，在黛布拉整合自己的体验时，我询问她在疗愈时的体验。我在许多年后也回访了她，以确定疗愈效果以及她生活因此发生什么改变。她说疗愈开启了她和她生活的深刻转变。在许多年间，疗愈的效果一直很好。

正如你在本章所见，灵带在死生仍然存在，如 17 章所述，在死后很短时间内，会发生很有趣的事。

但毕竟，生命是你自己的！

第 18 章回顾：找到你家族的不健康传统

1. 你的家族遗传了哪些不健康的传统？
2. 导致了哪些不健康的行为？
3. 你哪个脉轮受到了传统祖先根的影响？如何影响？
4. 你了解自己的盲点吗？盲点是针对什么？
5. 祖先根来自于家族中的哪一方？观察父方和母方导致的盲点有何不同。
列出每一方导致的主要 3 个盲点。如果你找不到，就想一下某一方要求你必须遵守的行为。你是否遵从或是叛逆？
6. 前面第 5 点中的盲点如何影响你的生活？为了符合父母双方的要求，你放弃了什么？
7. 用于取代祖先根的健康关系灵带是什么？通往深层疗愈的道路是你自己的！感受你的渴望！你渴望怎样活着！你想如何再创造自己的生活！什么是对生活最深的渴望？你如何创造完成它？（记住，清理祖先根也解脱祖了先们！虽然一开始他们不喜欢你的选择，但你可以成为第一个转变的人！这取决于你；你的生命和生活，是你的责任！）

第19章 一元核心概述

我用黑元传导的、需要我们在生活中实践的更高一元观念作为本书的最后一章。我主要集中在以下方面：世界和平、死后生命、疗愈亲密关系以及家族影响以及它们对全球疗愈以及个人领导角色的关系。最后我给出合一冥想的方法。

创造世界和平

将意愿对准当下。意愿生活于真相中。在将来（in time before you），你将面临恐怖的挑战。你已经用一些时间来面对内在恐惧；因此在各国互相威胁且事态不断升级时，你能认出想象的力量。要记住，当你在电视广播节目中感受到威胁，请回归中心，注意它激发了多少内在恐惧。关注你自己的反应，包括生理和心理/情绪的反应。关注自己基于恐惧不由自主做出什么行为，在生活中做出哪些选择？你的行为反应是基于一元统一还是二元分裂？

值得注意的是，你们许多人都处于转化价值观的过程中，同时很多人也正在“回家”的途中，回到你们真实的一元自我。回家还包括分离了相当一段时间的家人和亲友的重聚，因为随着价值观的改变，你会进入神圣的心灵圣殿。

你将在心中发现许多东西。发现一座爱的圣殿。

那一圣殿拥抱生命的一切面向，甚至恐惧。

观察不同种族、国家和地区的人们如何使用恐吓的语言引导星光层的负面反应，以诱使人们向“反对派”采取负面行动。或者，我们说是“聚集在负面二元原型的一端。”观察二元化的创造过程。反对力量的聚集，总是以各种花言巧语、情绪和谎言来开场，这些都旨在激发你那时间胶囊中封闭的未进化意识的恐惧。潜在目的，是为了引导你进入二元，选择某一立场或加入战争一方。

这一挑战在人类历史中就是千年之交（This challenge has faced humanity for millennia in your history）。在这个世纪，我们选择尽最大努力、用所有交流方式来教导你们，让你确信二元性只是幻觉，而所有人类的需求是一致的。

人类最大的恐惧之一，是恐惧自己得到的不够。这导致对地球自然资源和生态系统的过度消耗。而地球的生态系统，如果没有人类的过度消耗，能很容易的自己保持平衡。

一个国家的本国居民，很容易携带深层的集体印象和恐惧。每个国家都有其

自身的二元性，有属于它自己的恐惧，造着语言和行动保持其历史流传。这些书写的历史也是二元的，目的是为了创造保持各自国家民众的二元观念。信念系统中的观念聚集在一起，描述定义了一个人必须做什么才能保证安全。因此人性的问题来自于内部，故而，内在集体恐惧导致了集体反应。对于你来说，这些是埋藏于你和社会深处的恐惧。我们需要寻找种种途径去解决的，正是这种深深根植于这里以及世界上每个人内在的历史传统，这样才能解决人类的问题，保护地球自然资源，恢复地球生态平衡。

要记住，在事物凝聚于物质世界之前，它们必须在星光层显化。国际间政治修辞，那些表达恐惧并试图激发人们恐惧的种种行为，都是源于某个地区国家内在的信念系统。

与我们同在，以便我们能支持你，在恐惧升级时陪伴你。要了解恐惧只是“与爱分离”。离开了你的自我。离开了你内在的心灵圣殿。任何时刻，你感觉到那种分离，不管产生的恐惧有多少，你要知道自己是离开了神圣人类心灵共同体（Community of the Sacred Human Heart）。在全世界正在显现的共同体中，才能创造出地球的和平。面对你内心的恐惧，观察它们如何轻易从内在激发，感受它们的强大力量，你就能了解一旦你将其投射到可能伤害你的想象的敌人身上，将会是多么危险。敌人其实就在你内在，源于你那与人类疗愈不相容或不同步的行为方式所导致的二元性。根本没有敌人，只有你的内在想象，或者我们说，是你二元信念系统的错觉。

你们所谓的敌人，只是一些同样体验、表达着巨大内在恐惧，并被恐惧驱使行动的人类。世界性饥饿问题看似是一个敌人，但它也不是。这是人性的创造。世界恐惧也是人性的创造。战争，当然也是。注意，这个二元创造的累积是以心理形式。某些个体出于自己的恐惧，想方设法创造（星光界的）世界性临界质变，以便将战争显化到物质界。他们也遵守着同样步骤的创造过程。另一些人则在一步步地创造着合一。

想象一下这种可能性，在人类历史当下的时间点，我们的挑战是继续穿透面纱（veil）进行交流，行走于两个世界。我们的挑战，是要命名那些超越正常范围的情绪。我们的挑战，是去命名那些有意夸大的负面情绪的过程——愤怒、生气、恐惧、恐怖——以便控制情绪反应以及脆弱者的行为。脆弱，是因为这些人还没有受过这类型的教导。他们之所以脆弱，是因为缺乏这方面的知识。已经有大量

知识，是关于如何煽动负面情绪以产生特定反应。然而，却仍然严重缺乏的知识，是关于如何从情绪反应中回归中心，回到光、爱和力量的感受当中。

要从情绪反应中回到爱，需要进入并穿越深层的痛苦和恐惧。这正是历史堵塞之处。历史将我们的焦点转向外。而疗愈则是向内的。在进入痛苦的途中，情绪反应和痛苦之间，会十分煎熬和痛苦。但是，当你沉入痛苦内部，随着与另一个人的交流，痛苦就会平息，在美丽和谐的交流中，光开始涌现。它意味着，承认每个个体的处境。在政治情况下有情绪积累，是否认了简单的真相，即无论任何政治或宗教立场当中，人们的需求都是一致的。

当你深入自己内心，并加入神圣人类心灵共同体时，这是没有问题的。目前，人类历史大部分是建立在情绪反应和超我（superego）之上，要求我们必须否认真实自我，要变得更好。这会造成每个人内心的巨大压力，不管这个人处于进展中的哪个层次。现在你内在这些处于阴影中、并与人类集体无意识连接（有些部分相当分裂）的部分，面临着更大的挑战。

这些东西会削弱人性，主要因为你一直被教育要变得更好，必须守规矩。但你越多学会沉入心中的灵性渴望，你就越能投入这美丽神圣的人类之心，越能面对这些事。这很简单。只要保持当下，与你当下的感受、思想、当下所有的生活经验在一起，就能让你如释重负。就是这么简单。当你能做到这一点时，就会发现生活中大量混乱或看似混乱的事情消失了。你和你生活中的混乱，都是因为你拒绝了内在的真我。

完美主义，意味着否定。

但回到真实的人类状态，会帮你带来谦逊（humility）。谦逊，多棒的一个词。

谦逊，意味着在上帝神圣计划之中找到自己完美的定位。

事实上你并不需要去找；你已经在那了。你只需要允许自己以

真实的自我处于那个神圣的精确定位当中。

你们都有伟大的天赋（gift，礼物），要与世界分享。你们也都携带了巨大的伤痛、困惑，还有需要成长之处。因此你会困惑。毫无疑问，儿时，你的生活中有许多权威，他们被认为是伟大的领导者。他们似乎某种程度上是完美的，你会认为如果你像他们一样，就不会有痛苦，也无需奋斗（struggle）。

这些观念是二元性的。我向你保证，每一个伟大的领导者，无论是灵性的还是其它领域的，都有巨大伤痛和个人疗愈工作要做。将某个人看作是“完美”的

会导致两种问题：它会引发你追求完美的欲望，还会产生自我评判，因为你不如偶像那般完美。这会导致痛苦，并伴随着更多自我评判。你误以为假如自己完美了，就不会再痛苦。因此每当痛苦出现，你就责怪自己。这种评判导致痛苦无法释放。学习认出评判，它们是防卫的第一层；是它掩盖了你的完美主义倾向。它掩盖了你想“免于痛苦”的这种强求。它掩盖了你想要比别人更好的欲望（另一个逃避痛苦的方法）。在评判之下，是你对痛苦的恐惧。我使用“痛苦”作为一个通用的表达，它包含各种痛：饥饿、贫穷、虐待、愚弄、被排斥等。

你看，煽动你们的那些说辞都是基于你们恐惧痛苦，以及你们自认为如何能避免恐惧。你认为，如果你感觉痛苦，那你一定犯了大错。毕竟，看看你活了多久，学了多少，做了多少事，等等。

战争意图有一个简单的方程：首先，引发恐惧，然后是恐怖，然后煽动愤怒，接着就是战争行为。你们是携带光的人。你和许多地球上的同道正在进行光的工作。不要认为你们是光之工作者，就不会有痛苦。那只不过是“我做了这项工作，我就不会有痛苦”的另一种表达。无论是领导者、疗愈者还是光之工作者，都会有自己的痛苦，没有人能例外。也许会有一些人，或者某些人生命中某些时刻没有痛苦，但那不代表他们就是例外。

回到当下，意味着直面你的痛苦和恐惧。意味着带着祝福，去完成你投胎的人生使命。这一祝福就是谦逊。祝福就是，臣服并成为真实自我的能力，那就足够了。成为真我，你即圆满。成为真我，你就能看破那些诱导二元能量、煽动战争的说辞。

带着这种自我了解、自我谦逊和自我臣服，你会放松进入神圣精确当中，你会感受到与那神圣的永恒连接，它说“照顾好你自己，保持与上帝灵性世界的连接。如此你能释放并打开内在的门户，从中涌出的，是神秘生命与觉知之光。”这个世纪，你们的挑战是在世俗生活中保持灵性，从隐藏在深山密林中的神秘修行地走出来。是的，我们需要返回隐修处为自己充电，但也要有人性。把灵性带入人性当中。

灵性 (spirit) 以神圣的精确性流经了你，但一开始你很可能意识不到。一开始的混乱竟然会是神圣精确的，这神圣的精确体现的地球上每个人个体身上，无论是什么。这神圣的精确带来同步性、爱和光。

当你处在恰当的位置上，你会感到平静与爱。当你选择不参与持续扩张的恐

惧，当你选择不增加恐怖当中人类集体意识中的二元性，你就传导了光，一步接一步；乌云必将散去。与这个星球上的光之工作者们一起行动吧。

允许神秘自你内在展现，自灵性世界席卷你。人们所谓的力量，通常只是某个人、团体、国家、教派、宗教或其一部分的强迫执著。

人类将力量和强迫（willful）等同，违背个体的自由意志。而真正的力量是无需努力的。

这种任性强迫其实是能量意识系统的扭曲。是意志中心能量过多，导致强迫性。

有许多事让这种人确信，并进入强迫状态。不过你已经体验过了真正的力量。它是不需要努力的。当你的能量意识系统已经对准、完全归于中心、平衡并且清晰通畅，它就会更加连贯（coherent）。它是你完成人生使命的工具。它可以通过毫不费力的意愿自动运作，因为你的理性、意志和情感三方面已经平衡，而且因为你的目标坚定、明确又接地。当你达到这一点，你已经进入心轮中心神圣的当下时空。能量意识系统是完成这一工作的伟大工具。学会这一点非常重要。

如果我们希望拯救人类免于自我毁灭，这就是最好的方式之一。每个个体都可以用自身的精确做到这一点，允许你的自由意志流经心灵的神圣中心。

秩序来自于混乱。二元状态中的混乱，从中心却看到的是真相——神圣的精确。

人性受到的挑战，是保持在真相当中。

你生活中的混乱正在挑战你存在的领域，挑战你自我当中未发展的区域，因为你选择在这个时间让它成长。

如果你生活中有混乱，它是用来帮你打破生活控制的，这控制掌管着你的生活，带来痛苦和不满足。

现在，每个人都亟需成长和自我教导，因此你生活中的混乱变多了，它是为了打破你那些可能已经保持了好几世的行为模式。

感谢上帝带来混乱；它带领你找到真相。

观察生活中的混乱，挑战了你哪些准备好改变的领域。它打破了固化你行为习惯的系统。你可以利用那些关于战争和恐怖主义的恐吓，帮你打破控制你生活的不健康习惯。它们的真正意义就在于此。你会看到一些人被卷入战争，其他人则能利用这些政治修辞、媒体发言，利用它们，因为它们激起了你的内在恐惧，

而这些恐惧直接通向你的负面习惯。正是这些负面习惯，创造了你的不圆满。

现在，让我们团结成一股巨大力量，发出毫不费力的意愿，意愿成为整体，满足地球上每个人的需求。有爱交流的需求；创造的需求；爱和被爱的需求；感到安全的需求；感到舒适、滋养、照顾自己的身体、生活中团体中的需求；拥有自由以行使自由意志去创造的需求；创造被接受的需求；受赏识的需求；欣赏每个人以及每个人的实相是不同的，每个人的渴望也是独特的，每个人都是神圣的，每个人的身体也是神圣的，身体是需要照顾和赞叹的圣殿；被爱抚和被爱的需求；尊重自己、爱自己和照顾自己的需求；认出自我评判是一种防卫以及创造力分裂的需求；为自己而选择处于当下并以此尊重他人的需求。

这就是阻止战争的方法：去喂养那些饥饿的；爱那些被遗弃的；爱并引导那些迷惑的，他们身怀痛苦迷失于二元。带出这种爱。让你的身体充满它；让你的生活和家庭中充满它。让它放射，照耀整个星球。给世界上每个领导人发送明晰、爱和真相的疗愈。先清理自己，这是你疗愈二元集体无意识工作的一部分。当你清理了自我，也就清除了因你而固化的集体无意识的那一部分。你还可以专注于清理星光界他人导致的精神噪音。这是你投胎到这里的偏好，也是你身为人类的特权。

+++
穿透面纱，释放光芒

所有那些所谓迷失的，都在当下，与我们同在。

对于穿透面纱者，面纱已经消解，一切在当下与我们同在，没有界限，归于神圣中心。

移除了面纱，生死都在一呼吸中。

只是形式的转换。

都是生命。

我们是生命和光，携带着爱的翅膀。光与暗融合成为透明。

+++
我们永远不会离开你

我们都在此处。

我们的世界并不存在时空框架。

不要以为我们很遥远——我们就在此处。

只需要向内在的真相和爱敞开。

你因此得以穿越宇宙。

+++ 行走于两个世界

同时行走于灵性和物质世界会非常快乐。当我们扩展体验，包涵到生活的多种方面，事情会变得更复杂，并需要对自我更加清晰。除非我们能在日常生活中保持清晰，否则“行走于两个世界”时会伴随大量困惑，你分不清（主观）投射和（客观）认知。在两个世界行走，会立即挑战我们最深层的问题。首先受到挑战的是你的清晰性，然后是神智清醒度。（如果我们听到、看到并感觉到“另一边”的人，我们会如何看待自己的神智？）然后受挑战的是我们的关系，最终是死亡。

我们必须识别出对死亡的感受，我们个人或传统教育中对死亡的信念和恐惧是什么。这意味着，面对自己即将到来的死亡。面对我们至亲的死亡。不管我们如何相信另一个世界，当真正体验死亡时，不管是自己的还是他人的死亡，也不论我们是何信仰，通常会有深深的恐惧和痛苦。部分原因是，肉体本能的抗拒死亡，同样还有我们今生发展出的人格。

不管是缓慢的还是快速的死亡，几十年前伊丽莎白·库布勒·罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）博士清晰描述的死亡和垂死阶段确实会发生。我们充满了防卫机制，阻止自己深入那一恐惧和痛苦。拥有超感知力（HSP）的人最常见的错误，是在面临巨大恐惧和挑战的时候，幻想投射出与灵界的正面灵性连接。在死亡相关的体验中，如果仍感觉到重大丧失、深层痛苦以及痛失所爱，就说明你有这种幻想投射。只有真正面对这种痛苦，疗愈才会发生。感受了巨大痛苦，同时就能通过你任何超感知力，感觉到你去世的所爱之人。去世的人会很平安，但也会体验到巨大失落，因为与物质界的亲人分离。经过我多年对死去人们的观察，他们通常看起来像去世前不久的样子。

行走于两个世界的使命，需要重构出生、生命和死亡。对死亡的恐惧阻止我们进入灵性世界。但要完整的生活，还需将我们的灵性存在与肉体整合。死亡是一次伟大的放手。一种伟大的臣服。整合的关键是释放防卫，面对自我中不在当下的那些方面。这意味着要体验这些自我部分的小的死亡。这意味着臣服并活在当下。意味面对广阔的外部世界，敞开自我所有脆弱，臣服于当下情形。

行走于两个世界，是长期深入的道路，需要许多世的努力才能在平静、清晰、宁静和智慧中完成。这是一条荣耀之路，臣服之路，是焚毁某些固定信念和实相构造之路。这不是一条容易的路，但我们又必须走得轻松。优雅尊荣的行走于两个世界，要求我们对自己和他人所讲的话，都要发自一元整体性，同时还要尊重他人对实相的理解。但在服丧期间，要他人相信你的超感知，并不如有爱的照顾他们更重要。因为在丧期，告诉他们死者灵魂还存在，也许会引起生者的困惑和指责，因为痛苦震惊过于巨大。早些时候告诉他们，会比较有振奋性。

要找到合适的方式带着荣耀和尊重生活于两个世界，可以使用人体能量场、灵串和灵核的知识。具有超感知力这一灵界门户功能，最难的一点就是要保持清醒。人体能量场上能够区别幻想和实相的主要区别，就是脉轮的旋转方向。如果脉轮逆时针旋转，个体就是在投射。如果脉轮顺时针，个体是在感知。活在当下，需要有较准（居中）的中灵线、明确的目标以及与存在核心的连接。如果你处于当下，超感知力就是清晰的。如果不在当下，超感知力就不清晰。在疗愈室我们能做到这一点。而挑战是在日常生活中保持这一点！我亲爱的朋友们，与天使同行！

✦ ✦ ✦ **从个体疗愈，到关系疗愈**

与另一半的亲密关系由两个人维系，并需要双方完全的真诚。

在关系中，你的恐惧、情绪反应以及性格防卫都体现了真实痛苦的各个方面。

你的关系有着核心本质（core essence）。

用疗愈你自己的方式来疗愈关系。

在由真诚和完整的成员组成的团体中进行疗愈，并在不断扩大的关系中覆盖地球。

我们在关系中疗愈。

这就是本质。

随着我们扩大自己的真诚，我们就疗愈了更大的关系团体。

+++
你就是下一步

你的祖先，祖父母们，给予你生而具有的遗传。
而你，作为回报，也将新学到的、新的进化通过关系连接
传递给他们。
你出生在他们建立的基础之上，你生来受到支持。
你生入一个需要“下一步”的世界，而你就是走出这一步
的人。

你的成长，你的灵魂之歌，你内的爱，在你的美丽中、你
的歌中、在你一生所有的创造当中展开。
这就是下一步。

+++
教导以及人类进化

转化的过程——探索你的内在风景，超然存在——自我扩
展，变形——直接蜕变，会在各种灵性成长中，在所有觉醒途
径中发生。

这里所教导的，只不过我们针对这一时间、这个世纪和这
个人类团体所给予教导的一个框架。

在人类进化、也即觉醒过程中的每个阶段，需要较为不严
格的传统，而你比以前更加进化。随着你的进展，传统会溶
解，取而代之的，是你自己对准神圣后发掘的自我遗产。

你不再需要那些帮助过以前时代人们的陈旧传统。
随着迈向真理又进了一步，每一代人都解放了之前的所有
时代的人们。



在全球疗愈中的领导力的先决条件

你越是深入对准地球，你越能对准个人的人生使命、你的目标，对准人性。
所有人类的中灵线都向下汇聚于地球，为了人类进化的共同使命。而正如你所知，
人类进化就是灵性觉醒。这二者不能、也无法分开。

你们每个人都是你们文化、你们国家、国际冲突以及疗愈这个星球的火炬。

在你的物质能量意识系统内携带的，是你的文化、社会、民族或宗教的印记。你们每个人都携带着印记，既有二元形式，也有一元状态，就位于你内在穿透整个存在之处，在那分离不曾发生、且时间亦不存在之处，在那里你处于至福的当下，知晓你的存在是与神圣合一的。

我们从两方面看待全球疗愈，人体角度和觉醒角度，后者也即与整体神圣融合。你怀着神圣的渴望，它引导你的觉醒道路、也正是人类进化过程中的每一步。在这神圣的渴望之中是你的天赋，你要与人性分享的礼物，还有从你个人的领导力。

我们谈一谈这个领导力。你在家庭中是什么样的人？你在原生家庭和现在组建的家庭中担任什么角色？在你的社会中你是什么角色？你从一出生起就开始了这个角色。你在社会中渴望的角色，会反应在你家中的角色上。你正在，我们可以这样说，通过家中角色来练习社会上的领导力。

根据你承诺的义务及后续工作，你的角色可能会从你的团队扩展到更大的圈子。或者说这样，影响范围。把这一领导力扩展到多大范围，是你自己的选择。在此的每一个人，都以你们独特的方式行使着领导力。你可以扩展这领导力到家庭之外，到团队，到国家，国际以及全球，如果你选择这样做。

首先，要了解非常重要的一点，即任何领导者也同时是追随者。在拥有强大领导力之前，需要有跟随和支持生活中任何领域的领导的能力。尤其在你想要领导的那个领域。这一对领导力的支持，比如在他人担任领导时，提供你的能量和智慧，这是非常重要的，因为你将了解并学习——首当其冲的，就是面对权威的问题。

面对权威什么事令你害怕？通过这一工作，你会发现领导力如何在久远以前、早年或你当前生活中被误用。你将认出你所携带的、关于权威的恐惧与你自身对权威的误解有关，而这一切都需要在扩展领导力的过程中被超越。

而且，在你的童年，领导力如何误用？这一点如何影响你自己的领导力？还有一些空白领域，是你没有学会的，比如在儿时遇到的领导力中所缺乏的部分。还有一些区域，你自动跟随了误用的模式，因为你没有意识到那种误用。

所以你自己正在发展的领导力是什么风格？这对于个性化领导来说非常关键。领导力可以是坚定又仁爱的。领导力会倾听需要进化的部分。没有人是完美的；那是从不伤害、不失误的角度来看，因为人类还在进化状态。你的肉体，你

的人格都不完美，因为你还在学习当中。不完美是投胎的一部分，事实上，是很关键的部分。因为你选择投胎到物质世界，你就选择了专注于你自身仍需学习的方面，把其它方面搁置以便不完美的一面更加显著。从更大的完整视角看来，完美是存在的。而在当前的人世中，你完美地处于不完美当中，因为它们带来学习，因为它们给伟大的创造留下空间。

你生活在创造的宇宙，它把你的造物（无论是快乐还是痛苦，成功或不成功）反映并反馈给你。这些就是领导力的关键。你可以直接收到响应，告诉你是否与强大的创造力连线，这一创造力从宇宙创造的源头出发，流经高层能量场，并显化进入物质世界。

无论是跟随领导，还是身为领导，都需要对自我的深度真诚，以及深层的个人疗愈过程（deep personal process）。而且每个人都是平等的。每个人既是领导者，也是追随者。作为人类，每个人都是平等的。每个灵魂都是珍贵的。每个灵魂都处于神圣、丰盛和仁慈的宇宙那小心温柔的怀抱中。宇宙，无论是显化还是未显化的，被神圣充满。要带来全球的疗愈，必须首先从这一基础开始。

+++ 闪耀地球

全球的界限消融。每个个体都是神圣之子。

包括全球的人类，所有大洲和国家的人类。

将所有部落、所有国家的人类视为出生、生活、社交、转变、超越、变形、死亡并再出生的一体人类。

包括四足生物、海洋和空中生物、植物、动物、水晶、地球和其它星球，伟大多样性的同一宇宙，都在此神圣的当下。

我们都存于一个巨大的生命共同体当中，它恒常地创造着，每一微秒都改变着，都归于此神圣的当下。

+++ 合一冥想

将你的目标对准为临在当下。感觉美丽的彩色光线在身体正中上下移动。温柔地移到心灵中心。在心灵正中保持觉知。允许你的光呈球状膨胀。保持与心灵中央爱的连接。感觉放射的光照耀到身体每个细胞，照耀到你存在的每个细胞，将你提升到更高的光界和意识状态。感觉你的爱照耀到宇宙。

随着你的心灵和灵核合而为一，认出所形成的神圣球体，它携带了古老的智

慧，用自己内在的光球启迪那古老智慧，让它从 DNA 中浮现，从古老记忆中浮现，进入你的显意识，此时，此地，在这一冥想、关系、爱的神圣时刻。

将这些爱的波动发送到地球，到你的国家，你的家乡。你可以首先把生命、光、爱和尊重锚定到地球上你知道的地方，以此帮助建立整个地球网格。

随着光芒从地球中心向外发出，观察女神从地心浮现，带来生命的礼物，物质世界的礼物，你神圣身体的礼物，山峦、一切有情众生的礼物，物质界生命的礼物，神圣心灵、爱、人性的礼物，爱之圣殿、肉体的礼物。将天堂的灵性世界与肉体神殿融合，在伟大的多样性中合而为一，没有界线。

所有那些所谓迷失的，都在当下与我们同在。对于穿透面纱者，面纱已经消解，一切在当下与我们同在，没有界限，归于神圣中心。

全世界的界限消融。光与暗融合成为透明。每个个体都是神圣之子。

包括全球的所有人，所有人类。将所有部落、所有国家的人类视为出生、生活、社交、转变、超越、变形、死亡并再出生的一体人类。

没有了面纱，生死都在同一呼吸中。生死只是一种形式到另一种形式的转换。都是生命。我们是拥有爱之双翼的生命和光的存在，同样还有四足生物、海洋和空中生物、植物、动物、水晶、地球和其它星球。巨大多样性的伟大有爱的宇宙，在创造中不断改变着，一微秒接着一微秒，都在神圣的爱的当下。我们都生存在这个生命的共同体当中，在爱的仁慈和光中。

让你的个体光芒闪耀吧。让你的核心品质闪耀。把你的光芒送给所爱的人们。球状扩展。把你的光芒和爱送给需要的人，地球上所有的人。送给在饥饿、痛苦、死亡和暴力中的人，把他们的痛苦悲伤提升到当下的光和无条件的爱中。将它洒向全球。从心中讲出你的力量之语。用你的语音讲出上帝之名。把它保持在心中。



来吧，来吧。展露美丽真我，尽情翱翔在你的光芒当中，这光芒因你的创造而闪耀。

现在是时候了，宣称你的自由。



19 章自我回顾：黑元的一元观念

- 1.冥想吸引你的每个概念或原则。
- 2.如果你愿意，可以写记录。

附录 人体能量场及超感知力调查

让你的好奇心来带领你吧。

它是你的最佳学习工具之一。

—— 黑元

本附录包括了多年来我对测量人体能量场、使用超感知能力的一些个人经验。我十分享受与这些天资卓越的人们的相遇与合作！每一次经历，都令我收获颇丰。

暗室测量人体能量场

我重返科研，担任了生命力中心（CLF）能量研究组组长一职。小组的科研活动曾沉寂了一段时间，很多实验尚待完成。于是，我与理查德（迪克）博士、约翰·彼拉克斯博士一起重启实验，并在 CLF 大楼地下室建立了另一间暗室。利用能够测量出波长 400 毫微米紫外线的光电倍增管，在暗室里做了一些光环（aura）实验。我和迪克把我来中心之前所获得的数据研究了一遍，将其纳入了我们的实验结果中。

当我和迪克、约翰进行新实验时，采用了以前的老程序。也即，每一个被试者都必须除去所有衣物，彻底清理可能发出荧光的任何物体。每个被试者都要站在光电倍增管前约 16 英寸的地方，然后尽可能对自己的能量场充能。由于信噪比过低，我们叠加超过 60 秒的信号，以便得到清晰结果。通过这种方法，也通过冷却光电倍增管外壳的方法，我们检测到，每当被试者尝试增强他们人体能量场的能量时，有 15% 的能量增加。有少数人甚至能够将光电倍增管的输出量增加到超过 100%。有一名很特别的被试者，约翰·P，只要他一走入暗室，哪怕还没开始提升自己能量，信号就会自动增加 15%。一旦他开始有意识地提升能量，便能够稳定地获得超过 100% 的信号增强¹⁶。

¹⁶ 16 芭芭拉·布蓝能、理查德·罗布林、约翰·彼拉克斯合著《Historical Indications of the Existence and Function of the Human Energy Field》（New York: Institute for the New Age, 1978），以及《Instrumental Measurements of the Human Energy Field》（New York: Institute for the New Age, 1978）》

有个异常现象，在强大的被试者当中常常见到。即，被试者离开暗室后，信号却没有完全消失。要等到 15-20 分钟之后，信号才会完全衰退。这种“延迟效应”也有其他人观察到过，并得出一个假设，即被试者某些形式的能量留在了暗室。

有三名被试者，在暗室外边便能够增强光电倍增管的输出量。他们说，他们从室外把自己的能量投射进了暗室。

另有数名被试者，进入暗室之后，暗室里所观测到的信号却降低了，哪怕这些被试者试图增强能量。有一位被试者，在暗室中时情绪极度焦虑。实验者们的印象是：她在“吸取”实验前后所接触过的人们身上的能量。这种心理上的印象，似乎与我们的实验观察有着某种物理上的相似。

我们观察到，在能量场强度与身心状态之间，似乎有着某种联系。例如，过度思考会降低被试者的能量场强度，而冥想则会增加能量场强度。

鉴于一些实验困难，很明显我们需要一台更能探测紫外线的光电倍增管。

第二年，在波士顿召开的 IEEE（电气和电子工程师）会议上，我和迪克提交了两份学术论文，一份是关于利用紫外线来测量暗室光环的，另一份题为《解密光环》。

从暗室实验所学到的：

- 1. 用光电倍增管来测量人体能量场是十分困难的。最可能的原因是，较强的人体能量场波位于一个更高的光谱范围内。现在，可能已经有更敏感的实验工具可进行实验。*
- 2. 尽管有困难，我们仍然获得了一些数据，这些数据支持了用超感知力观测人体能量场如何变化的过程：某人大量施能时更明亮的能量输出现象；某人吸取他人身上能量的现象；所有人都离去后仍有某物被遗留在房间内的现象。*
- 3. 由于如此之多的人们都能够对光电倍增管产生影响，可以说人体能量场现象存在于每个人身上。*
- 4. 我需要一个新的实验室！*

观察一位通灵者用 Psi 能量影响一株植物

在 IEEE（电气和电子工程师会议）上，我碰到了几位科学家，邀请我去费城的德雷塞尔大学参与一些实验。我带去了我们的光环实验，期待有更好的实验结果。

那时在德雷塞尔大学有数项实验正在进行。其中一项实验是以意念来影响一株植物，使它能够做出反应，令连接其上的测谎仪发生记录改变。测谎仪的记录被发送至一个记录器。通灵人名叫尤金·康多（Eugene Condor），他被要求全神贯注于这株植物上，并试图每过一分钟使测谎仪的记录发生一次更改。我用超感知观察着他。只见他手里拿着一块腕表以确定时间点。有趣的是，每隔一分钟，他的第三眼中便有一道光带射出。像钟表一样准时。他数小时坐着不动来做这项工作，每隔一分钟便成功完成一次。之前，我还从未见有人能如此精准。每一次他发射光带，植物的光环便在刹那间爆发出光芒，继而又归于“平常”的能量流动。

通过观察尤金·康多我得以确认：

- 1. 这是我首次观察到从一个人的第三眼中发射出的激光状光波；*
- 2. 可以控制第三眼定时发射激光状白色光波；*
- 3. 从第三眼中射出的强烈白光可以影响植物光环，继而影响到测谎仪的记录。*

用人体能量场影响激光束的测量输出

在德雷塞尔大学所进行的另一项实验却遇到了麻烦。我参与这项实验，是因为实验涉及到了科学家与通灵者之间的沟通。卡伦·吉斯拉（Karen Getsla），一位知名的通灵人士，曾在杜克大学与 J. B. 莱茵博士（Dr. J. B. Rhine）合作进行过各种实验（如：唤醒被麻醉的小鼠），然而这次却与物理学家们有了沟通困难。

科学家们设计了一个用意念令激光弯曲的实验。但麻烦在于，卡伦一进入暗室，她立刻便能对激光产生影响。物理学家们对此难以置信，于是把实验修改了。可是哪怕再来一次，卡伦仍能立即影响激光。科学家们只好继续修改实验。实际情况是，只要卡伦一踏入暗室，便即刻对激光产生影响，科学家们则只好也进入暗室，做些更改。科学家们怀疑的能量包含了一个预期，即“激光的测量输出此时不应有改变”。科学家们所不明白的是，每一次他们带着怀疑能量进入暗室，便会改变暗室能量，从而改变了整个实验。所以，卡伦首先要把“此时的测量不应有任何变化”这样一个想法的能量清除出暗室，只有当这项清理完成之后，她才能够把激光束上的光亮强度做出一个改变。换句话说，怀疑能量使改变激光束输出变得更加费力。科学家们越是增加他们的怀疑能量，卡伦的工作便会更加吃力。

等到我来参与这项实验时，卡伦已经十分心烦，想要退出实验了。她说科学家们对她撒了谎，说他们不会进入暗室。作为一名通灵者，她当然知道他们会食言。但为了让他们看到自己有能力知道他们的行踪，卡伦把一些带子缠在了暗室的门框上——若科学家们想进入暗室，将不得不把带子挪开。卡伦休息好回来时，发现带子已经给扯开了，搭在门上。而科学家们却还坚持说他们没有去过暗室！

于是我就承担了卡伦和科学家之间的交流沟通工作，效果不错。接下来，我和卡伦一起进入了暗室。我们俩把充满爱的积极能量发送给激光，同时带着要把激光弄弯以及使光亮强度降低的意念。我们成功了，测量数据改变了。当我们加大施能时，读取的数据便显示所测激光变暗了。

问题是，是什么在发生变化？设计本实验的目的，是为了测量激光中所发出的光量，激光被牢固地置于铁轨梁上，不会轻易移动。激光的光芒从暗室中发出，经由一个狭缝，进入一个用于测量光强度的光电倍增管。如果光强改变了，就意味着激光所发出的光芒不是弯曲了，便是减弱了。数据可在一张图表上读取出来。暗室内部设有红外线摄像机，我俩中任何一人若触碰到了激光，就会被拍摄下来。当我和卡伦正在营建正面意图及能量以使室内的激光束弯曲时，光电倍增管监测到的输出减小了。科学家们通过耳机，把所获得的效应反馈给我们。所测到的光量稳定地减小了。

这时科学家们要求我们先增加、后减小光量输出。我们先练习了一会儿怎么做，接下来便成功撤回了自己的能量，并摇摆着从激光处返回。接着我俩又摇摆向前，把能量再次发送出去。我们从未碰触过激光。效果很好，而且我们能告诉

读数的科学家何时要变暗或变亮。

刚开始时，我们用“现在，现在！”这个词通知科学家我们正在发送能量，所以测量记录会显示变亮。

每次我俩摇晃着走近激光，发送正面能量时，就会变得更为兴奋，升入一种狂喜的精神状态。

我俩不说“现在”这个词儿了，开始说“是的，是的！”

“是的”又变成了一声大大的“爱，爱！”

接着“爱”又被吼成了“上帝，上帝！”

我突然意识到，在德雷塞尔大学的物理实验室里，我俩正在狂吼着“上帝”的名字！

这次经历令我终生难忘。

当我回顾这次试验时，意识到我俩是先给激光发送能量，然后又停止发送。我们俩也前前后后摇摆着，将自己能量场里不同层次的能量与激光相接触。当我们接近激光时，它在我们能量场的第四层次里。当我们晃回来时，它在我们的第六及第七层能量场里。

从一名物理学家的视角来看，我们无法得知到底是什么令探测器（光电倍增管）所监测的光强发生了改变。光芒先是由激光发射出，然后通过一道狭缝，进入测量光强（亮度）的探测器。因此，光强的改变应该是受到数种因素的综合影响。比如说，我们并不清楚是否实实在在地弯曲了激光束，也不清楚是不是我们影响了激光头的某一特殊部分（例如，制造激光头的金属），从而导致激光头弯曲，继而使激光束离开了狭缝。亦或是我们影响了激光内部的水晶。毕竟我们全神贯注在激光整体之上，而这个整体由很多部分构成。

也许激光束是被某些其他我们并不了解的因素影响到了。也许一点也不关激光的事，而是实验中的其他设备受到了影响。但从常识来应该不是，毕竟我俩并未对其他任何物体施加能量。可以确定的是，激光并没有物理上的移动，它被牢牢固定在一个沉重的铁轨梁上，上面还连着一架灵敏的测震仪。当然，我俩绝不能碰触激光。整个实验过程，科学家们一直从一台监控器里实时观察着我们。因此，所有人都确定激光没有物理上的移动。

从激光实验所学到的：

1. 激光弯曲实验令我明白，在灵性疗愈师与科学家的思维行为之间，存在着巨大的鸿沟。这个鸿沟需要我们带着对两类人之间差异性的承认与接受来化解。我们也需要用共同的常识来制定清晰可循的科研方法，来研究通灵人所熟稔的物理现象界背后的世界，它是如何运作的，又是如何与我们互动的。
2. 有个困难是，很多通灵人会借用科学术语，但指涉的却是与原来科学术语意义不同的灵界现象。当与辛辛苦苦通过实验来研究、定义、确认这些术语的科学家们交流，这却是最糟的事了。
3. 另一方面，对灵界非敏感的科学家用们，对实验做出各种假设，却不明白仅仅是他们做实验的方式，还有他们对自身能量场的难以驾驭，这些都在对实验发生着影响。德雷塞尔大学的科学家们，并不知道他们也把能量带入了正在进行的实验之中。科学家们不知道应当把自身的能量也视为实验的一部分。他们也不知道如何控制自身能量纳入实验系统的方式。有时，实验室里充满了恐惧，怀疑，以及骄傲的怀疑主义。一个人可能因怀疑而骄傲，也可能怀疑但并不骄傲。两种类型的人在科研界都存在。怀疑与骄傲的怀疑，与“开放的好奇心”及“允许一切如是展现”，在人体能量场上表现为极其不同的能量意识类型。科学家们进行的是关于能量意识的实验，但他们自身的能量意识却对实验产生了负面影响。
4. 我发现，超感知的一个主要工具，便是一个人与生俱来的好奇心，个性化的好奇心。运用你的好奇心，你便能自动将正在获取的信息，与你以前所学进行比对。我认为这不仅是好的科学，也同样是良性科学探索的推动力。这与“怀疑态度”是极为不同的。当一些科学家得出了挑战既有科学思想体系的新结论时，就会频遭同行嘲笑挖苦，这在科学史上可谓屡见不鲜。很多时候，新思想都是正确

的，但不得不等到“元老们”故去之后，才能得到接受。

5. 我看到从卡伦双手及身体上发射出来的能量很清晰，同时也比她周围的能量稠密得多。
6. 卡伦也能够凭意念从其脉轮中发射出能量。（请不要随意尝试，这是一项特殊技能，使用了脉轮中心而非没有使顺时针（从外部看）的旋涡，这个旋涡可以吸收能量滋养肉体及能量场。

在联合国大楼里拍摄人体能量场

科研活动的下个阶段，是探明人体能量场能否被摄像机镜头摄录下来。我们联系了联合国超心理学实验室，与那儿的影像工程师合作，利用专业演播室设备，成功录制到了一个与人体能量场相关的信号。我们的方法是，给出现在黑白摄像机里的信号加上色彩，在显色显示器上播放并录制下来。本项实验所使用的着色器，是将黑白电视信号划分成有 22 个灰阶，给每一个灰阶都添加了一个专属色彩。着色器的辨识能力比人类视觉更为灵敏，因此我们期待能在电视图像上看到人类视力忽略的细微差别。我们发现，对着色器作适当调整后，在一个中蓝色的背景之下，视频监控器显示出人体周围有一圈小的脉动场。监控器也显示，在脉轮处，有一些类似漏斗的形状。

进行实验时，我们也尝试了一些移动。例如一名被试者的双手先并拢在一起，然后缓慢地分开，便会显示出手指间的能量线。这一结果每个被试都有出现，与双手分开的角度无关。

实验期间，我和约翰·皮拉克斯博士（John Pierrakos）用超感知力观察了人体能量场，并描述我们所见。这些描述也被录了下来。不过我们这么做时并没看到摄像机。后来我们观看录像，并把我们用超感知所见与镜头拍摄的进行比较。我们观察到的人体能量场活动，比视频监控器所监测到的多了三倍（three times），而且色彩也是真实的，而不是着色器那种与能量场不对应的虚拟彩色。当时，我至少能看出能量场的数个层次，还有色彩。我的超感官视力自 1970 年以后又提升了许多。

对我们来说，这些实验清楚地证明了人体能量场的存在，实验结果与我们用超感知力观察到的也吻合。很明显，光电倍增管也同样记录到了少量的人体能量场现象。我们本希望沿着这些线索来做更多的实验，但却没能继续下去。不久，迪克和他的妻子搬到荷兰定居，而我和约翰投身繁忙的 Pathwork 工作，再也没时间做实验了。

从拍摄人体能量场所学到的：

1. 一架简单的索尼牌黑白摄像机，便能捕捉到人体能量场最下面几层的能量。
2. 使用着色器（一项用来描述卫星数据的标准技术）有助于观察到人体能量场的不同层次。
3. 着色器的颜色描述的是不同的灰度，而非人体能量场本身的色彩。
4. 当时的实验设备大约能够观测到我所见的十分之一。与我现在的灵视相比就更微不足道了。实验设备只能显示被上了色的灰阶色块，而超感知却能完整地看到细节——从宏观到微观——包括结构化能量场线的细节、细胞内的情况，在某种程度上，甚至能观察到 DNA。

用 AMI 机对布蓝能疗愈科学所做的快速小测试

在加利福尼亚拜访友人迈克尔期间，我们也顺便去了本山博博士（Hiroshi Motoyama）所创建的加利福尼亚人类科学研究所。我们想在这里做一个小测试，来看看布蓝能疗愈科学是否对本山博士的 AMI 机器发生影响。治疗工作进行前后，我们都安排了各种测量。治疗前，加坦·谢瓦利埃博士（Dr. Gaetan Chevalier）把电极放置在迈克尔的手指尖上，测了一些数据。接下来我用 15 分钟来平衡迈克尔的能量场，给他的能量场充能。这时，谢瓦利埃博士又做了第二次测量。测量结果让博士相当吃惊。如此短暂的治疗，却令迈克尔的能量场变化很大，变得更平衡了，能量也更充足了。AMI 的测量结果呈现为一个圆圈。这个圆圈越大越

均匀，人体经络及能量场就越强越健康。从两份测量报告上很容易看出前后的区别。第一个圆又小又不均称。当时是在夜里，迈克尔已经累了。然而，第二个圆却大得多，非常均称。一般来说，圆圈直径越大，圆圈越均匀，人体能量场便越健康。Motoyama 博士的书《“气”的测量、诊断及治疗》描述了 AMI 机器的工作原理。

从 AMI 机器快速测试中所学到的：

1. 我影响的是人体能量场线，而 AMI 机器测量的则是人体经络，AMI 机向我证实了一点，也即，与人体能量场的线条相较，针灸学上的经络为更大的方面，就像光的河流，能轻易而迅速地影响到 AMI 机器。
2. 用简单的疗愈技术，便能十分迅速地提升系统中的能量。
3. 这也确认了我在治疗工作前、中、后对人体能量场的影响以及所见。

观察马塞尔·沃格尔为一块水晶充电

在圣地亚哥，我与马塞尔·沃格尔（Marcel Vogel）有过一次了不起的会面。会面由班塔姆（Bantam）安排，而我那时并不知马塞尔为何人。我走近马塞尔，看见他的咖啡桌上放着两玻璃杯水。他问我是否能够辨别出两杯水的区别。我立刻便看出，其中一杯水里的氢键被“打开了”，也就是说，不知怎么地，他把原子之间的连接角弄大了，降低了表面的张力。马塞尔喜欢我的答案。他继续向我展示怎样把一瓶新封口的红酒变为年代久远的陈酿——仅是简单地通过一个铜管，把酒倒出，这个铜管缠绕在一块特意雕琢、编程过的水晶上面。马塞尔展示了他是如何对他的水晶进行编程的。他用双手拿着水晶，水晶的尖端在左手中，圆端在右手里。他的双手互相并不触碰。他集中意念，确定意图，深吸一口气后，闭嘴用鼻子把这口气呼出。与此同时，从他的第三眼（第六脉轮）中涌出一道狭窄而明亮的白光，倾注入水晶之中。我看到水晶的以太场上呈现出几何程序覆盖（geometric program overlay）。

从观察马塞尔·沃格尔所学到的：

1. 当马塞尔拿着水晶时，他能够在双手之间创造出一个偶极电荷。
2. 马塞尔从他的第三眼中央，所发射给水晶的激光状光芒，与尤金·康多用来影响植物的光芒是同一类型的。
3. 马塞尔使用了一声尖锐的、带着鼻音的、沿着上颚摩擦而出的“呼气”，类似《光之手》曾提到的，类似瑜伽的火呼吸。但马塞尔的只是一次长呼而已。这声呼气给第三眼充了能，将能量从垂直电流拉进第三眼。
4. 马塞尔不仅利用这声呼气来给他的第三眼中央充能，也用另一声呼气来释放那里的能量。
5. 马塞尔能够出于不同目的而给自己的水晶充能。他所充过能的水晶可以引起事物（如水或酒）的改变。因此，他大概也能出于疗愈目的影响其它物体。
6. 马塞尔并没有向我说明，他如何改变水中的氢键及其表面张力的。但他确实告诉我，也是让水通过一根缠绕在能量水晶上的铜管。
7. 马塞尔给流经铜管里的水施加能量，铜管缠绕在一块能量水晶上。他让我喝了一些，味道很不错。
8. 马塞尔说，酒可以通过缠在水晶上的铜管而变成陈酿。陪同我的人也说酒味甚佳。

观察一位黑带拉比表演“轻触”

我为《光之手》做宣传旅行期间，班塔姆曾安排我与一位犹太拉比见面，这位拉比同时还拥有空手道黑带。这场会面令我兴趣盎然。只见拉比披上了礼拜巾、戴上了经文护符匣，开始诵经。在这场仪式中，他的人体能量场变得更强大，更明亮了。有两道非常奇特的彩色能量流（桃红色及青绿色）攀缠在他的脊椎之上。

就与和我所见过的昆达利尼的左脉、右脉盘在脊柱上差不多，但颜色稍有不同，因为左脉是红色的，右脉是蓝色的。

接下来，拉比展示了他所称之为的“轻触”。他把两块煤渣砖头叠放着，放在另外两块被置于地上的砖头上面，然后把一块小桌布铺在最顶端的砖面上。然后他往后退了退，集中心神，就像空手道发力时常做的那样，大喝了一声。然而，当拉比大喝一声时，身体却没有移动。而我用超感知力观察到，拉比吆喝时，他把能量从丹田拉到第三眼，能量便以明亮白光的形式停留在那儿。他命我继续仔细观看。拉比先是轻轻抬起右臂，然后又波浪形地慢慢将其降至最上面那一块砖头的中央，但几乎没有触碰到砖头。然后将右臂重新以同样波浪式抬回原处。当他放下右臂，几乎轻触砖头顶端时，我看到他手臂内的灵串中央有一道清晰的能量纵波，从右手脉轮中心降下，落到那两块叠放着的砖头中间。那个能量点携带着巨大的力量，膨胀成了球状。拉比的右臂刚一返回原处，砖头便从里到外都粉碎了，摔到了地上！

“哇！”我惊呼，“真不可思议！”

从拉比的空手道功夫里所学到的：

1. 流经拉比灵串里的能量似乎是一道相干纵波或压缩波，携带着巨大的力量。透明却稠密。
2. 这能量可以通过集中意念来引导。
3. 这能量不仅可以被引导着顺手臂而下到两块砖头中央，也可以带着特定意图，把它引导至某个小目标。
4. 我不知道拉比是否以意念命令能量膨胀成球形，抑或是能量自动就变成了这种模样。
5. 这种类型的PSI 能量对物质对象的影响十分惊人。

观察来自菲律宾的外科疗愈师

我所观察的第一位外科灵疗医师，是来自菲律宾碧瑶市的普拉西多(Placido)。与我同去的客户贝特西患有乳腺癌，且已转移到了肝脏。她预约了普拉西多的灵

疗，邀我一同前往观察。刚开始，普拉西多并不乐意我在旁边观察，不过最终还是同意了。普拉西多身着短袖衬衫，衣服上没有口袋。贝特西躺在手术台上等待治疗，而我被要求到手术台另一侧普拉西多的正对面站着。他说，这样可以更好观察到他的工作过程。手术开始前，普拉西多抬起双手，让我看了看他的掌心 and 掌背，确定手里什么也没有。接下来，他把双手举到半空中，然后指尖朝下，双手猛然下冲，直至贝特西裸露着的腹部内约 2 英寸的地方。利用超感知力，我看见他手指刺入了贝特西肝脏内四分之三英寸处，差一点就达到我感知到的肿瘤部位。

*手还没抓到肿瘤，他怎样才能把肿瘤取出呢？*我心中暗想。

接下来令我吃惊的是：他指尖创造了一股强大的“吸力”，这股吸力，把肝癌组织吸向他的指尖。我敬畏的站在那。普拉西多抬头看了看我，示意我留意皮肤的位置。于是我集中意念在那里。普拉西多把手指展开，形成一个直径约 3 英寸的圆圈。他把手指停放在皮肤上，不再伸入皮肤。这时他说：“快看！”

于是我看到，那看上去像癌组织（未证实是不是）的暗红发臭的东西，从贝特西的皮肤里升起，升到皮肤上方约一英寸半的地方。其直径不到半英寸。就在这时，普拉西多一手抓起这臭烘烘的东西，把它放进手术台旁边的一碗水中。说明一下：这组织从贝特西的身体里升出来之前，房间里并没有任何臭味。

之后，贝特西感到极度疲惫。我也注意到，她的个人能量场上有一些洞眼或裂缝，位于普拉西多所做手术的地方。我用自己的一种高级疗愈术修补了这些能量结构。

还有一次，当我环行欧洲开设疗愈研习班时，注意到有一位名叫米凯拉（Michaela）的灵体外科医师显然与我路线相仿，但比我领先一点。很多人在参加我研习班前一个星期都在她那里做过外科灵疗。从这些人能量场上的漏洞上，我能看出她在哪里做了手术。我把这些漏洞都缝起来了。

后来，在伦敦召开了一次大会，很多菲律宾的灵体外科医师都受邀参加，来展示他们的工作。那里还有许多新闻界人士。每一名疗愈师都用双手/手指进入人体、创造“吸力”来移除患病组织或不管什么灰暗发臭的组织。他们中大部分人所使用的技术，都与普拉西多非常相似。（有谣言说，那暗红发臭的组织经化验后，并非人体细胞。）我的确注意到，他们从肝脏中取出的东西比人体其他部分（如肌肉或韧带）更难闻。

有一位女性灵体外科医师，也是一位修女，公开给一名肺癌男子做手术。但是太多的摄影机、闪光灯围绕着她，令她难以招架。所有的电子设备、记者们充满怀疑的好奇心，都令她难以掌控疗愈能量。我看到，她不停地将整个食指尽可能地送进病人喉咙底部的小凹口，以期把肿瘤给吸出来。但在各种干扰之下却未能成功。每一次她把手指从病人喉咙里取出时，都会引发类似首次开酒瓶时木塞所发出的那声很大的“砰”。这让病人相当不安。最后她终于停了下来，希望第二天在没有媒体干扰的情况下重新手术。

一位疗愈师用相同的原理，但却不同的方式来完成手术。他从手指发射出一道强烈而狭窄的光束，用它在病人的皮肤上划了个小切口。他并没有真正接触皮肤。然后他拿了一块硬币放在切口上，又把一块酒精棉放到硬币的上面。这时他用一根火柴点燃了棉花。当棉球燃烧起来后，他把一个小酒杯盖在了燃烧着的棉花之上。这样就创造出了一块真空，患病组织就被吸出来了。他甚至能在得到允许的情况下，利用他人的手指来创造出光刀。看了一会儿后，我准许他使用了我的食指。他用自己的两个指头和大拇指抓起我的食指，从我的整条胳膊里吸走了大量的能量，再把能量压缩进我的食指中。接着，他从我的食指尖射出一道狭窄的光束，在病人皮肤上划出小口。我的胳膊疼了好一会儿，没敢让他再做第二次。而且我也想说明，对这次外科灵疗的疗效，我并没有获得任何信息。

从观察菲律宾外科疗愈师所学到的：

1. 尽管技术可能看上去有所不同，但所有的灵体外科医师都使用了大致一样的能量现象，也即，用从手指发出的激光状纵波进入病人身体，以及“吸出”患病组织的过程。
2. 我看到许多灵体外科医师在手术时有指导灵参与。
3. 疗愈师治病时，使用了病人自身的大量能量。
4. 确实有东西从患者体内被清理掉了。
5. 手术会在病人的能量场上留下缝隙和洞眼。

与瓦莱莉·杭特博士的会面

《光之手》出版后，大约在 1992 年的某天，我接到了瓦莱莉·杭特博士（Dr. Valerie Hunt）的一个电话。她说要做一些研究，所以现在正在采访一些“全国最棒的疗愈师”。我受宠若惊。我知道杭特博士曾与罗莎琳·布吕耶尔（Rosalyn Bruyere）、艾米莉·康拉德（Emilie Conrad）合作，做过著名的罗尔夫研究（Rolf Study）。但我此前并没见过杭特博士，至少在今世尚未相遇过，所以我决定调查一下我们之间是否有着任何前世渊源。我通过一系列的冥想来阅读前世，而我所接收到的讯息相当有趣，就像观看了一场来自前世的大片。

第一个场景出现在亚特兰蒂斯。瓦莱莉当时是领导许多人守护宇宙的奥秘知识。瓦莱莉，身着一件大白领暗红袍，正在为五艘即将启程的船举行某种仪式。当时亚特兰蒂斯正在解体，而我的任务是带着其中两艘船上的奥秘知识，前往现在称之为埃及的地方。其他三艘船则执行护卫及物资供应的任务。我看到自己和其他人坐船驶往埃及。那神圣的隐秘知识呈现为光芒万丈的巨大球体，由白蓝色的能量意识线构成。球体内部有很多几何图案。我继续冥想，“看到”我们抵达埃及后，与当地的人们发生了文化交流上的困难。一场悲剧在我眼前展现开来。神圣知识球，本来是用来让每个人理解并交流“异世”或位于我们内外的“能量意识世界”的。可是我看到这来自能量世界、美丽神圣的知识开始失去活力，我陷入了绝望。它被简化下降了好几个层次，充数成了石头的金字塔，用来确保法老顺利进入冥世。

此次冥想之后数年，我到处寻找这个光球。却总是看到自己的第三眼前三道交叉的白光。三道光彼此相交于中央，每道光各自相隔 60 度，就像一颗六角星。每一年，我都更加挫败，但却无法停止。我的理性大脑不停地唠叨，它必定是一颗八角星。但每次我用超感知力仔细检查，都会发现它是一颗六角星。我不得不继续等待……

现在，回到与瓦莱莉·杭特博士的会面上来：

杭特博士带着一种全然自信的权威姿态，走进我的办公室，对我说道：“告诉我你所知道的！”

于是我花了些时间，向她解释了人体能量场的概念以及疗愈工作，却不好意思透漏任何其他信息。

终于，杭特博士忍不住了，命令道：“现在，告诉我你真正知道的！”

“好吧，我通过冥想发现了前世我们彼此认识。”

“现在我们终于有所进展了！”她说。

我怯怯地告诉她关于神圣知识球的故事。她鼓励我继续下去。于是我把故事讲完了。

当我讲完时，她说，“描述一下我当时穿了什么。”

我描述了长袍的样子，以及那个有着大褶边的白色大领子。

“我记得是自己设计的那个领子！”，她宣称！

接下来，我们用了整天的时间来讨论怎样用人体能量场来做研究。瓦莱莉计划用一个大实验室来测量人体能量场。待到天色已晚，我对未来可能的项目感到兴奋不已。但是吸引对这些领域的投资却是相当困难的。

从与瓦莱莉·杭特博士的会面里所学到的：

1. 瓦莱莉对我的超感知力以及我前世经历的确认，在当时于我是非常重要的支持。
2. 瓦莱莉向我提供了很多本领域内其他研究人员的有用信息。
3. 瓦莱莉并未提及知识球到底是什么，但她一点也不否定这个故事。这有助我继续寻找。
4. 我对自己同时拥有超感知能力及科学家身份这个事实，不再感到孤单。

与拉塞尔·塔格博士一同进行远距离遥视以及遥视与超感知力的比较

《光之手》出版数年后的一天，我在纽约市与拉塞尔·塔格博士（Dr. Russell Targ）、简·卡特拉博士（Dr. Jane Katra）二人共进午餐。用餐期间，塔格博士用远距离遥视观察了 90 公里以外我在蒙托克的家。我看到从他的个人能量场里伸出一条触足，一直延伸至我家，并且穿过了我那栋装有很多滑动玻璃门的房子。

他说：“我穿过了你的房子！你是不是住在一幢玻璃房屋里？”

“是的。”

这实在太好玩了，所以我们决定再做一次远距遥视小实验。我上楼进了他们的房间。简跑到卫生间往浴缸里放了一个未知物件，而我和拉塞尔则在客厅里等着。然后，我看着拉塞尔用“远距遥视”来查看那个物件。

我会对拉塞尔说，“现在你正从它的北面看着它，现在你正从它的下面看着它，等等。”每次我向他报告他正在遥视的物体时，他会证实我所说的准确性。我能够得知物件的大小，以及它在浴缸里呈正面向上的模样，但我却无法得知这个物件到底是什么。这大概由于我的工作多是聚焦在活生生的人类或动物身上，而不是无生命的物体上。

拉塞尔遥视完毕之后，他说这是一把梳子。他说对了！

依我的观点来看，远距遥视，无论距离是远还是近，其本质与用超感知能力来遥感远处的物体并无二致。我所遥感过的最远距离，一次是从纽约到东京，另一次是从纽约到罗马。两次遥感中，我对两位当事者个体能量场的读取都是正确的。

从与拉塞尔·塔格博士的会面中所学到的：

1. 令我感兴趣的是，我并不能看到具体物件，哪怕塔格博士正在盯着它看。然而，我却能很轻易地看到人体内部的器官、骨头、各类组织，到了相当微观的程度。我认为，这肯定与如何接受被观察对象的正确频率有关系。毕竟，我训练自己观察人体内部已有多多年，但却从未尝试过用超感官能力去遥感一个物体。
2. 现在重新回顾这次会面，我意识到自己很可能犯了一个大错。通过观察塔格博士伸至那个物件的“触手”，我能得知他正在观察的是物件的哪一面。而我现在意识到，当时我进入的是他和他“触手”的频率，而不是进入物体并寻找它的频率。
3. 这些“触手”看上去就像变形虫的伪足。（它是液体状的能量延伸物，能从你的能量场一直伸展至观察对象上。你的超感知力也可以经由它而与观察对象相连起来。你可以把

它想象成一个虫洞，它能穿越空间把你和观察对象连接起来并传递信息。

附录回顾：探索你对人体能量场和超感知的个人调查

1. 将你的超感知能力与其他人的相比较，你都得出了那些经验？
2. 你熟悉你的灵体“触手”或虫洞吗？它是什么模样的？
3. 它是怎样帮助提升你超感知上的自信心的？
4. 把你在人体能量场方面的经验与你朋友/同学的相比较。你们的经验互相印证吗？它们又有哪些不同？你能从这些差别中得出哪些结论呢？
5. 你是怎样利用你的个人背景来辨别、使用信息的？注意其他人如何用他们的生活经验，但用不同的方式来使用信息。说明不同之处。这两套信息如何构成更完整的信息，而非互相否定对方？每一组信息都携带了全息图像某个独特的侧重点！