

# 《哈索尔人语录》

来自一个扬升文明的讯息

作者：汤姆·肯永

第 01 次印刷：1996 年 1 月

增订版：2012 年 1 月

第 13 次印刷：2021 年 3 月

华语翻译：2023 年 4 月

翻译：pia (12.1 万字)

## 目录

个人旅程 .....	8
第一部分 来自一个扬升文明的讯息 .....	36
01 我们是谁以及我们为何而来 .....	36
02 人类是一个能量系统 .....	39
03 感觉与人类进化 .....	51
04 开放的恐惧 .....	61
05 平衡金字塔 .....	67
06 上升螺旋 .....	73
07 在混乱中稳定 .....	77
08 神圣元素 .....	82
09 支点 .....	86
10 声音是关键 .....	92
11 改变命运 .....	99
12 力量之棒 .....	105
13 未提出的问题 .....	111
第二部分 意识几何 .....	116
2.1 个人遭遇 .....	116
2.2 跨维度意识训练 .....	126
2.3 几何图形 .....	138
2.4 几何图形与意识：哈索尔人的观点 .....	139

2.5 跨维度训练计划：概述 .....	142
2.6 怎样与几何图形工作 .....	152
2.7 无限 .....	158
2.8 原子 .....	160
2.9 黄金八面体.....	170
第三部分 附录.....	181
配套 CDs .....	264
邀请 .....	267

## 哈索尔人语录：来自一个扬升文明的讯息

(The Hathor Material: Messages from an Ascended Civilization)

### 献辞 (DEDICATION)

言语无法表达我对 Judi Sion 的感激之情，感谢她为《哈索尔人语录》所做的不懈努力。没有她，这本书很可能永远不会问世。她无数小时的共同编辑和支持对于完成这个任务是不可或缺的。

没有她，哈索尔人在世界上的工作就不会是今天的样子。她是这部作品的幕后女主角，她是哈索尔人及其努力的代表，和我一起六次周游世界，播下光明的声音种子，他们称之为新地球之歌。不承认她的奉献和无可替代是不能想象的。



Photograph of Hator Head, Dendera Temple, Egypt  
Judi Sion

### 关于本书 (ABOUT THIS BOOK)

这本书的第一家出版商是 The SHARE Foundation (Virginia Essene)，书于 1996 年以《The Hathor Material: Messages from an Ascended civilization》的名义发行。

最初的出版商选择使用一种现在已经过时的印刷形式，称为带式印刷 (Belt Press)。这种印刷方式的优点是成本较低，但也有其局限性，即带子有时会磨损。

当我们最后一批印刷版售罄时，我们面临着不得不重新印刷这本书的问题。美国最后一家使用带式印刷机的公司刚刚淘汰了他们的印刷机，我们别无选择，只能重做整本书。这意味着将整份手稿重新输入数字媒体并重新排版，以及处理印刷新书的其它细节。

由于我们要从头开始，我决定仔细检查一下手稿，看看是否有什么地方可以改进。

当我检查手稿时，我发现了很多错误。我必须为此承担全部责任，因为我一开始就让错误发生了。

这让我有了一个艰难而清醒的认识。虽然我多年前就同意发行这本书，但我在理智上和情绪上都与它保持距离。当时，我总体上对通灵过程是相当矛盾的，所以我没有关注最终的产品。啊，拒绝的课程——就是不断被给予礼物！

尽管如此，无论“故事”如何，我现在手里有几本原版，最重要的问题是我现在该怎么办？

我去找了我的一位哈索尔导师，他的名字叫 Enom，在我的 13 位导师中，我一直认为他是最有口才和最有洞察力的一位。

我问他对这件事的想法。他的回答简明扼要。

“这本书确实是一棵知识之树，但它急需修剪。”

因此，Enom 和我一起，我们克服了语法和句法的困难，并在他的大力帮助下重写了这本书。

你可以在这个版本的第一部分找到经过大量编辑的原始内容。它的标题是 “Messages from an Ascended Civilization” 。

那些读过以前印刷版本的人可能会注意到一些变化。第一个是本书的结构。哈索尔人最初为我提供了全部 13 个完整章节的讯息。

这个增订版完整地呈现了原始的十三章，没有任何中断。Virgina Essene 版本的那些中断原始资料的问题已经被删除，重要的答案被移到了书的后面，这样就不会破坏原始信息的流动。每个答案前面都有一个描述主题的短语。

总而言之，我认为 Part One 是原稿的改进版。

这本书的 Part Two 是全新资料，之前从未出版过。具有讽刺意味的是，这是哈索尔人与我分享的第一批讯息。我发现他们使用几何图形作为影响意识的手段既迷人又极其有效。这么多年过去了，我仍然惊叹于它的简洁优雅和有效性。

在 Part Two 中，是哈索尔人向我展示的完整的意识几何图形。你还将

找到有关如何实践构成该知识体系的三种基本几何图形的完整说明。

根据哈索尔人的说法，使用这三种几何图形可以提高你大脑/思想 (brain/mind) 的空间能力，同时增强你的创造力和智力。此外，他们说，这些几何图形将训练你的大脑/思想进行多维操作，有了这种能力，你将能够更容易地探索意识的其它维度。虽然我在提出想法时总是很谨慎，但根据我多年的观察和对这些几何图形的研究，我认为哈索人是正确的。这个知识体系是一个简单而强大的意识转换器。

最后，我相信这本书将成为那些希望更深入地探索非寻常现实的人的好伙伴。在这方面，我希望和期待这棵“知识之树”能给你带来丰收的硕果。

## 序 (PRELUDE)

在我们继续之前，我想给读者一些建议，如果你愿意的话，这是一种理智上的考虑。当你阅读这本书时，我建议你随时在身边放一个想象的盒子。

如果我说的话对你没有意义，或者违背了你对现实的看法，那么我建议你把它们扔进那个想象的盒子里。如果没有经过你自己的生活经历、你自己的逻辑推理，以及非常重要的你自己的个人价值观的筛选，永远不要吞下或接受任何人所说的任何内容。

囫圇吞下想法而不加以咀嚼并彻底消化，会导致一种心理上和/或灵性上的消化不良。对于这种类型的症状，没有速效抗酸剂这样的东西。

有人说，在进入灵性体验领域时，你应该把逻辑和理性思维抛在脑后——你必须完全和彻底地臣服于信念，不要让理性进入画面。

我认为这种想法很危险。如果我们不想在通往灵性启迪的道路上被迷惑，我们需要我们所有的智慧和我们可以聚集的所有智力。毕竟，我们寻求的是真正的自我觉知之光，而不是个人幻想和欲望的虚假光芒。

在这方面，逻辑和理性思维不是通灵交流的克星，它们是重要的盟友。

### 个人旅程 (A PERSONAL JOURNEY)

“真相总是很奇怪，比虚构小说更奇怪。” 拜伦勋爵 (浪漫诗人和讽刺作家 1788-1824)

“现实只是一种幻觉，尽管它是一种非常持久的幻觉。” 阿尔伯特·爱因斯坦 (物理学家，1921 年诺贝尔奖获得者)

这一章并非是这本书不可缺少的一部分。它描述了我在遇到哈索尔人之前的一些个人生活。

我提供这些传记趣闻，是因为我认为它可能对那些正面临自己对现实转变的感知以及开放内心世界的人有所帮助。

不管出于什么原因，似乎越来越多的人正经历有时被称为范式转变的情况。在这种转变中，当事人以前对现实的看法发生了根本性的改变。



这些有时也被称为灵性涌现，或者是灵性突现，因为当你对现实的看法突然转变时，它会对你的生活和你周围的人的生活产生巨大影响。

此外，我认为我们对世界的体验和我们世界的信念会受到时间、地点和环境的影响。

对现实的激进观点不是凭空出现的。它们从生命和直接体验的子宫中发展和诞生。

### **我对现实、三摩地和奶牛的探究**

(MY QUEST FOR REALITY, SAMADHI AND COWS)

我一直对现实(reality)的概念很着迷，就像我生活中的许多事情一样，它始于一个误解。

【reality 现实，拉丁语 realitas，在日常应用时意味着“客观存在的事物”或者“合于客观情况的条件”。广义的“现实”包括所有可以观察到或能理解的事物，既包括存在，也包括虚无。狭义的“现实”在哲学上有不同的概念层次，包括现象、事实、真相及公理等。《维基百科》】

直到我 7 岁左右，我才意识到没有“Reality Companies”这样的东西，而且那个现实与我们所说的现实不一样。

出于某种我仍然不清楚的原因，当我看到“Real Estate”的标志时，不知何故，我把童年幼稚头脑中的字母弄乱了，想出了“Reality”这

个词，很长一段时间我都想知道“Reality Agents”靠什么谋生。

也许是我对“Reality”的观念以及对人们如何区分“Real”和“Unreal”的痴迷，驱使我开始研究心理学——还有18岁时发生在我身上的事件。

我生命中这个奇怪而关键的事件发生在我走过我叔叔在北卡罗来纳州农庄里的一片牧场时。时值金秋，空气清新，树叶变成了鲜艳的红色、黄色和金色。虽然天气凉爽，但天空晴朗，阳光温暖地沐浴着田野。

然后它发生了。我突然有种想坐在树下冰冷土地上的冲动。我把腿盘成莲花式(哈达瑜伽，Hatha yoga)，这是一种我从未尝试过、没有任何概念的身体扭曲，然后闭上眼睛。

这个世界很快消失了，我进入了内在深度平静的状态和一种我从未体验过的无限空间感。我的时间感和我在空间中的位置感消失了，我没有自我感觉。我是纯粹的觉知，对身体或外在世界没有任何感觉。

这个过程似乎只持续了几分钟，但当我睁开眼睛时，太阳已经低垂，说明已经过去了几个小时。几头奶牛走到我附近，目不转睛地看着我。

我对刚刚发生的事情一无所知。直到后来我想弄清楚我在牧场上到底发生了什么时，我才发现了一个奇怪的事实。我说奇怪，是因为我是个白人男孩，在成长过程中与印度或古老的瑜伽练习没有任何意识上的联系或理解。我不知道我是怎么做的，甚至不知道我做了什么，我无意中进入了一种瑜伽冥想的意识状态，称为三摩地(Samadhi)。

那次经历一直萦绕在我的心头，驱使我进入一段想知道发生了什么以及为什么的个人探究之旅。我开始研究世界上主要的灵性和神秘传统，我练习了我能得到的每一种瑜伽和神秘技巧。

回想起来，在我的朝圣之旅中，为了了解现实的本质以及在那片牧场上发生在我身上的事情，最伟大的盟友之一将会到来，不仅仅是通过我很快就会涉足的神秘和灵性家族，而且最终会通过科学学科。对我来说，个人的神秘经历与西方神经科学发现的奇特结合，将产生一种混合物，继续吸引我的热情关注。

我相信改变的意识状态，就像我前面提到的自发三摩地和哈索尔人为我们打开的思想(mind)状态，是根植于人类大脑/思想的潜在创造力。

他们向我们揭示问题的创新解决方案，并通过深刻的创造性洞察力丰富我们的心理/情绪生活。诀窍是如何在水域中航行，可以这么说。

### **天使在我身边** (ANGELS AT MY SIDE)

当我进入北卡罗来纳大学 Greensboro 分校读大三时，我深深地沉浸在冥想和瑜伽的个人探索中。我尝试并比较了瑜伽、藏传佛教、基督秘教沉思、苏菲派、道家、埃及炼金术、萨满派的冥想技巧。除了在大学的学习之外，我每天大约花几个小时进行各种形式的冥想和沉思。当时我正处于“演说与交流”学位课程的最后阶段。但我知道我已经被心理学研究所吸引。毫无疑问，这是我试图了解我每天所经历的意识状态改变的尝试。

虽然冥想和神秘沉思的经历对我来说是一片平静和洞察力的绿洲，但我最重要的问题是——它们是真实的吗？

在大四的一个决定性的下午，我走在上心理学课的路上，课程的主题是精神错乱(psychosis)——看到和听到不存在的东西。突然，光天化日之下，我感到有两个巨大的临在在我身边行走。我转向左右，“看到”两个长着白色大翅膀的天使。

我把“看到”这个词加了引号，以表明这是一种灵魂看到(在神秘主义传统中称为天目)，以及物理意义上的看到。尽管如此，这两个存有的视觉印象仍然很生动。

我也感受到一种巨大的爱从祂们身上流向我。有那么一会儿，我沉浸在祂们天界之爱的温暖中，但我的遐想被我的偏执打破了。

如果有人看见这两个天使在校园里跟着我怎么办？更糟糕的是，我要去上一门课，主题是精神错乱(psychosis)，一种人们看到和听到不存在的东西的心理状态。如果我和祂们一起走进教室，房间里除了我没人看见祂们怎么办？

我默默地告诉这两位存有，祂们必须离开了。祂们立刻就消失了，在接下来的十多年里，我再也没有和天使接触过。

### **学生和瑜伽修行者** (THE STUDENT AND THE YOGI)

在大学学习期间，我和一些同学、音乐爱好者住在一所破旧的大房子

里。不知出于什么原因，我住进了一个好像是曾经的舞厅，或者说是一个天花板高约 14 英尺/4.27m 的大餐厅。空间很大，作为一个正在上学的学生，我没有真正的家具，所以这成了我的极简时期。

我的卧室大部分是一片空旷的空间。在房间一角的地板上放着一张二手床垫，周围是书、写了一半的纸、脏衣服，当然还有我的吉他。无论怎么看都是一团糟。

然而，房间的另一个角落却是另一番景象。

我在街上找到了一张小咖啡桌，把它改造成了圣坛。上面有蜡烛和我一直在实践的传统圣徒和神秘主义者的照片。桌子前的地板上铺着一块祈祷毯。房间这一侧的一切都井然有序——这与我日常生活带来的混乱相距甚远，作为一名学生，我还要做两份兼职工作以维持生计。

我曾经读到过，真正的瑜伽修行者会早起冥想，所以我警觉地尝试这样做。但我过去不是、现在也不是早起的人。许多个早晨，我都没能及时起床进行冥想。

尽管如此，我还是追求成为真正的瑜伽修行者的梦想，所以我尽可能地进行冥想，并继续体验这些类型的冥想所产生的改变思维的效果。

我生活在两个世界里。

在一个世界里，我是 Tom，过着学生的生活。在另一个秘密世界里，我是进入了我在无限宇宙的有抱负的瑜伽修行者。在这个内在世界

里，修行者在太空中翱翔，遇到了巨大的光之存有，有时甚至可以与后者交谈。大多数时候，我重新进入了我在叔叔牧场里那个决定命运的下午所经历过的那种深深的平静之中。

不知不觉中，一道鸿沟在我心中蔓延开来。我把自己分成了两个部分——一个是我的朋友和同学都知道的 Tom，另一个是过着我不敢谈论的秘密灵性生活的秘密人。

当我们把自己分成几部分时，就会有危险，而且大多数时候我们并没有认识到我们正在这样做。通常只有当别人指出时——那些是生活在我们围绕自己建立的框框之外的人——我们才会明白这一点。

对我来说，那发生在我和我的一个朋友决定一起去听音乐会的时候。他以前没有见过我的生活状况。当他来到门口时，我打开门让他进来。他环顾了一下房间，然后打趣道，“谁是你的室友？”

他的话刺痛了我，我脑袋里微弱的光熄灭了。不知何故，我把自己分成了两个相互竞争的部分——神圣的和世俗的。

我的世俗部分住在房间的一个角落，床垫放在地板上，我的日常生活一团糟，混乱不堪；而我的神圣部分则挂在房间的另一个遥远的角落，那个有圣徒照片、祈祷毯，一切都很完美的地方。

我还没有找到一种方法，把我自己身上的人性和神性结合起来。我必须找到中间地带，但在我的房间里，中间地带是一片空白——就像我试图调和两者时头脑中的智力空白区。

现在回想起来，我觉得自己患上了严重的教条炎症(dogmatitis) ——吞下了太多宗教或灵性废话。除了少数明显的例外，我探索的所有灵性传统都认为灵性世界比物质世界更好。而且，事实上，许多传统都说，人应该努力从监狱地球、玛雅人或尘世生活的轮回中解脱出来，方法是滑过通往天堂的秘密之门。请注意，每个传统对天堂是什么、谁能够进入天堂以及秘密之门在哪里都有自己的看法。

【dogma 教条，又译为教义、定理、信条、信理、教理、定论，被认为是绝对正确，不可争辩的一个或多个原则或信仰，常常由某个权威所制定。认为教条完全不能改变，必须完全依照其字面来理解及执行的想法，常被称为教条主义（dogmatism）《维基百科》】

我从小就是一个准天主教徒和业余路德教徒，这让我的教条炎症更加严重。因此，我童年的洗脑使我的思想中充满了或明或暗的信息，即我们所有人都出生在原罪中，认为我们只是因为出生，只是因为存在就被玷污了。当然，在这个教条中，天堂只留给那些相信基督的人，基督是 God 为我们的罪而死的献祭羔羊，这个概念实际上从其根源来说是非常的异端。在基督教版本的天堂中，任何不是真正信徒的人都注定要待在永恒的地狱中。在这种情况下，秘密之门是信仰 —— 没有理由的信仰，正如 St. Ignatius of Loyola 所写的那样。

## **AGAPE**

【在基督教中，agape [/'ɑ:ˈɡɑːpeɪ, 'ɑːɡəˌpeɪ, 'æɡə-/ 来自古希腊语 ἀγάπη (agápē)] 是“爱的最高形式，仁慈”和“God 对人的爱，人对 God 的爱”。《维基百科》】

就在这个时候，我有了另一种自发的“灵性体验”，类似于但又不同于我在叔叔牧场时发生的那一幕。回想起来，我认为这件事可能是我努力协调我的人性(即我的褻渎)和我的神性这一艰巨任务的结果。

在我一直探索的一些传统中，以及我一直在练习的冥想和沉思中，神性(divinity)意味着不同的东西。

在一些人看来，我是神圣的(divine)，因为我是 God 的孩子。在其它传统中，我天生是神圣的(divine)，因为我存在的最深处是菩提心(bodhicitta)的表达(即佛陀)，或阿特曼(Atman)(即内在的 god)，取决于你视其为佛教徒还是印度教徒。

对于一个二十出头的年轻人来说，这是一个艰难的哲学领域。

这件事悄无声息发生的时候，我正在复习以应付即将到来的考试。

突然间，我感到我的一部分从我的身体滑了出去。这一刻真的很奇怪，因为我可以同时有两个视角。一个视角是通过我的眼睛。但另一个视角是从一个以某种方式漂浮在地板上的位置，看着我，然后越过我的肩膀看着打开的教科书。

我感到完全脱离了自己和周围的环境。我也感受到了我在冥想中经常体验到的那种熟悉的、深深的平和与宁静。但我的眼睛是睁着的，我也不是莲花坐的姿势。

我对这种奇怪情况感到惊讶，更甚的是，我的思想或意识的一部分似



乎正在观察我的每个想法和情绪，带着一种深深的超然、愉悦和同情。

我突然有一种冲动，想起身走一小段路到附近的公园去。当我开始散步时，已是黄昏时分，接近暮色。

当我离开房子进入公园时，这种完全脱离身体和周围环境的感觉丝毫没有减弱。黄昏迅速变成傍晚。

我站在一个小丘上，下面是一片汽车的海洋，我有一种最奇怪的感觉，我能以某种方式感觉到车里的人。突然间，我受到了猛烈的撞击，我的意思是，受到了我所经历过的最深切的爱的撞击。

这是一种完全和人无关(impersonal)的爱，是我之前从未感受过的。它爱一切的事物和人。我能感觉到它延伸到每一位司机和每一位乘客的身上。我陶醉在这种强烈的爱中，然后我认出了那是什么。

我一直在阅读中世纪伟大的基督神秘主义修行者的著作，圣徒和神秘主义者的名字，比如 Saint Francis of Assisi、St. Theresa 和神秘主义者 Meister Eckhart。他们的话跨越几个世纪，跃入我的大脑。他们谈到了这种爱，我正在感受的这种爱，他们称之为“agape”。

我被领悟击中而打了个趔趄，然后这种奇怪的、意想不到的爱再次撞击了我。我感觉到它爱我。我感觉到它爱每一片草叶和每一个原子。这种爱如洪流般涌动，它的恩典无所不及。

我惊讶地发现我们人类每时每刻都生活其中。但大多数时候，我们

甚至不知道它的存在。

之后，就像它在我身上出现的那样快速，它消失了。那种爱、那种深深的宁静感，都消失了。我回到了我的身体里，世界不再嘈杂，因为片刻之前我才经历过猛烈的神性(divine)。

我转身回家，走了一小段路后，我看到前面有一个拱门。这种错觉是由两棵树的树枝相互弯曲造成的。在拱门的另一边，我可以看到一盏路灯，那边的一切都沐浴在一种略带蓝色的白光中。我在黑暗中站在拱门的这边。夜幕降临，我又一次失去了平时的时间感，就像我在叔叔农庄的那片牧场上一样。

当我穿过拱门，从黑暗走进光明时，我听到一个清晰的声音对我说话。这不是外在幻觉，而是我脑海中清晰无误的临在。它说了五个简单的词，不知何故把我震到了骨子里。它说 —— “你再也回不去了!” (You can never go back!)

我现在站在街灯的灯光下，我对神圣之爱(agape)的陶醉突然结束了。我边走回家边想着发生了什么事。我最关心的是那个简单的问题，从那次的奇异事件起就一直困扰着我，甚至在我十八岁的时候。

灵性世界如此美丽，但它们是真实的吗？ (The spiritual worlds are so beautiful, but are they real?)

### **绕道进入朦胧地带** (A DETOUR INTO THE TWILIGHT ZONE)

大学毕业后，我进入了我最奇怪人生中最奇怪的阶段之一。当时我并不

知道，我正在为以后研究大脑随着音乐改变状态的工作奠定基础，我不知道那就是我要去的地方。

当时我二十出头，刚刚毕业，获得了一个基本没用的演讲与传播学士学位，我不知道我的人生该做些什么。由于我已经在俱乐部和酒吧弹了几年吉他，并且写了一堆乡村民谣，所以我决定向西前往田纳西州的纳什维尔(Nashville)。

Woody 是一位爱好音乐的朋友，他的出租屋里有一间空卧室，所以我开着靠谱的 64 Ford Galaxy 去找他。我的汽车被称为 Big Red，因为，好吧，这辆车真的很大，而且它曾经是明亮的樱桃红色。但那时候，油漆已经褪色成了一种混杂着斑点和铁锈的泥红色。不管怎么说，兜里只剩下几块钱，我安顿好，开始了梦想成为乡村歌手的生活。我白天当厨师，晚上在俱乐部唱歌。我和住宅里的工程师们一起出去玩，制作 demos，屏住呼吸等待重大突破。

奇怪的是，听过我唱歌的录音室的人说，我肯定很快就会大赚一笔。但有钱的制作方似乎对此不感兴趣。大约一年后，发生了一件非常奇怪的事情，它将我的生活转向了一个完全不同的方向。就像我生命中许多奇怪的事件一样，这件事发生在满月前后。

这天晚上和纳什维尔(Nashville)平常的夜晚没什么两样。我和 Woody 挑完几首演出曲子，不经意间往外看，发现一辆新面包车停在我们住处附近的一个停车标志前。突然间，它燃烧起来。发动机爆炸，喷出大量的火焰，路人们纷纷逃命。Woody 和我跑到院子里，想看看到底发生了什么事。当消防车赶来扑灭大火时，我有一种最奇怪的感觉，

觉得 Big Red 出事了，尽管我的车离那辆着火的面包车至少有 100 码 /91 米远。我抬起头，看到了满月。回到屋子时，我对 Big Red 有一种不祥的感觉。

第二天早上，我开车去上班，但车子无法启动。我叫了一辆拖车，在又一次尝试发动汽车失败后，拖车司机把我靠谱的“骏马”拖到修理厂，看看出了什么问题。结果不好：同步带断了，在可预见的一段时间里，修复 Big Red 的成本将比它以前或未来的花费高得多。

我的乡村歌手生涯戛然而止。我决定返回北卡罗莱纳州。

冥冥中自有定数，我的朋友 Woody 要去我前往的地区探亲，所以我和他一起坐车翻过蓝岭山脉(Blue Ridge Mountains)，向格林斯博罗(Greensboro)进发。他说，他需要中途停留一下，去看看他住在山里的一位老师，我们将在那里过夜，第二天早上离开。

那一刻发生的事情确实是我一生中最奇怪的经历之一。我们去见了他的“老师”，老师所在的房子里挤满了前来听他演讲的人。

Jim Gore，就是所有那些人都来听他演讲的那个人，把我拉到一边，说他想让我为他做点什么。我以前从未见过这个人，这几乎是他说的第一句话。

“我想让你到前面的草地上去，看看你能感知到什么。回来告诉我你的经历。”

我不懂他在说什么。在一片什么都没有的空旷田野里，能感知到什么？他说的“感知”是什么意思呢？尽管如此，我还是走出屋外，呼吸着清新的空气，走到大片的矮草地上。

我抬眼仰望天空。太阳隐没到山脊后面，星星开始出现。在深秋的寒冷空气中，星星们看起来像闪闪发光的宝石。然后我垂眼看了看草地上的一个小丘。令我万分惊讶的是，我有一个穹顶坐落在那里的视觉印象。但这是我正在经历的一种心理印象，而不是肉眼所见。

我揉了揉眼睛，再次看了看那个空荡荡的小丘。那里什么也没有，但穹顶的心理印象持续存在。当我看着穹顶时，我可以看到里面有不同的房间，彩灯高悬，里面有人在为和平与结束世界各国之间的冲突而冥想。我认出其中一些正在冥想的人是藏传佛教的僧侣和比丘尼。

我摆脱了脑海中奇怪的心理幻影，回到 Jim Gore 温暖的客厅，“课”已经开始了。我坐在角落里听他讲到下课。直到今天，我都不记得 Jim Gore 讲了些什么。我被他身上发出的明显的光感所吸引。

人们陆续离去，Jim Gore 把我带到一个小书房，问我看到了什么。一开始我有点犹豫，以前从未以这种方式体验过通灵，我犹豫着是否要分享它。但在 Jim Gore 温和的劝说鼓励下，我说出了每一个细节。

述说了我在空旷草地上的所见所闻后，他微笑着走到一张桌子前，拿出一份蓝图。他把它铺在桌子上。这是我从未见过的结构蓝图。Jim Gore 说，这是一个穹顶，里面有很多房间以及各种不同的光。有冥想和祈祷室，来自世界各地的人们为了和平与提升人类意识而冥想。

他说其中一些是藏人。

第二天早上，Woody 和我向东前往格林斯博罗(Greensboro)。正是从这里开始，故事变得更加离奇。

在我搬回为了寻找更生机勃勃的机会而离开的房子后不久，一个朋友告诉我，某天晚上有个强大的灵媒到镇里，提供免费的课程。那次聊天之后有两个词在我脑海中浮现——通灵和自由(psychic and free)。

那天晚上，我试探性地走进一间摆满折叠椅的小房间。我在房间后面靠近门的地方找到了一张空椅子。我想好了，如果课程对我来说太夸张，我可以很容易地逃跑。

一位名叫 Marian 的女性走进了房间。

Marian 是个严肃的人，等大家都安顿好之后，她开讲了。

她开头的几句话震惊了我，把我摁在椅子上。我简直不敢相信自己的耳朵。

她说，事实上，如果有人在上周的某一天遇到任何汽车问题，这意味着他们已经同意向白色兄弟会(The White Brotherhood)提供一些个人能量，以帮助白色兄弟会(The White Brotherhood)努力避免地球上的灾难。她从容不迫地说，这种神秘的能量转移会以某种方式发生在TA 的汽车上，导致突然且无法解释的汽车问题。

请注意，我在纳什维尔(Nashville)的那一天，就在满月那一天，我们住处附近十字路口的面包车起火了，就在 Big Red 被放弃的同一天。Marian 的话让我处于震惊状态。

我的头脑陷入了一种完全混乱的状态中。我问自己，什么是伟大的白色兄弟会(The Great White Brotherhood)? 她到底是什么意思，我们中的一些人同意通过我们的汽车发疯来提供额外的能量?

我的逻辑思维完全混乱了。我认为她说的大部分内容都是胡言乱语，除非她能说出我弃车的日期这个奇怪的巧合。

她在这之后说了很多话，我都没有听到。我的脑子还在为汽车的震撼而奔腾。我能听到她在说话，但我的脑子并没有记下她的话。

我的智力被锁定在一盘心理棋盘中。我在像棋子一样移动我的理性思维，以对抗我刚刚听到的非理性的内容。在我分心的时候，我挣扎着清晰地意识到，无论这个白色兄弟会是什么，他们既没有问我对他们乱动 Big Red 的感受，也没有问我成为乡村歌手的梦想。

即使是现在，在纳什维尔(Nashville)那个月圆之夜发生的奇怪事件过去几十年后，我仍然不知道如何理智地思考当时发生的事情或 Marian 对那件事的解释。

课程快结束时，Marian 提到她会在镇上多待几天，做个人通灵阅读，如果人们之前有预约，请和她的助手确认时间。

我不知道是什么附在了我身上。我的理性思维仍在与我听到的不合理之处作斗争。但我没有被我合乎逻辑的反对意见吓倒，我发现自己站在了和 Marian 确认预约时间的长队中。

实际上有两条长队。Marian 身边围着一群人，旁边她助手面前的是另一拨人。轮到我时，我结结巴巴地问是否有空缺。我记得 Marian 的助手斜眼看着我，就好像我来自其它星球。她宣布与 Marian 的预约至少需要提前六个月。如果我想预约，她可以把我放在等候名单上。

就在这时，Marian 向正在跟她说话的人道歉，说她需要一点时间。接着 Marian 转向她的助手，在空中举起一根手指，似乎要暂停这一刻。然后 Marian 转向我，开始从我的脚一直看到我的头顶。我明显感觉到她在扫描我，虽然当时我甚至不知道什么是扫描。尽管如此，我还是觉得这个素未谋面的女性掀开了面纱，窥探了我的灵魂。这是一种非常令人不安的感觉。

Marian 转头对她的助手说，“尽快给他一个预约。如有必要，我不吃午饭，我与他在午餐时间面谈。”她的助手似乎对此非常惊讶，我也一样。助手告诉我第二天去见 Marian 的时间，并写下了地址。

“请准时到达。” 助手说。

第二天下午，我比约定的时间早到了几分钟。前一天晚上遇到的 Marian 的助手带我进了一个小房间，说 Marian 很快就会来见我。

几分钟后，Marian 走进房间，在离我几英尺远的椅子上坐了下来。她



把一盒盒式磁带放进她旁边桌子上的录音机里，按下了录音按钮。

在接下来的一个小时里，她不停地说着，语速很快，就像一把语言上的加特林机关枪(Gatling gun)，讲的是除我自己之外谁也不可能知道的事情。她谈到我的童年和一些除我自己之外无人知晓的事情，包括我最私密的一些想法和情绪。我又一次被这位素未谋面的女性惊呆了。和前一天晚上一样，她开门见山、直截了当。她读我的生活就好像在读一本打开的书一样。

当她停下来看看我是否有任何问题时，我问她怎么可能知道这些事情的。她像否定自己的回答似的挥挥手。

“阿卡西记录(The Akashic Records)，亲爱的。我只是在读你的阿卡西记录。”

我以前从来没有听说过这个词，就问这些记录到底是什么。她笑着说它们不在地球上。它们在高以太世界里(the high etheric worlds)，发生在我身上的一切都被记录在那里。

然后她的语气变得极为紧迫。

“你可能已经注意到，我在百忙之中为你挤出时间。”

我点点头。

“你知道为什么吗?”

我摇摇头，咕哝着几乎听不见的“no”。

“你在说什么？” Marian 问我的语气，仿佛在说，不要用听不见的答案浪费我的时间。

我清了清嗓子说，“我不知道”。

Marian 在她的座位上动了动，直直地看着我。

“瞧” 她说道，“有件事你要明白... 如果你在纳什维尔(Nashville)多待一个月，你将被人们发现，你的乡村歌手生涯会像流星一样腾飞。”

我的嘴干得像灰尘一样。我从来没有向 Marian 提过我在纳什维尔(Nashville)的日子以及 Big Red 的奇怪事件，也没有提过我去那里是希望从事歌唱生涯。

“你想知道为什么你的歌唱生涯在开始之前就结束了吗？” 她问道。

“Yes,” 我说。

“你的灵魂对你有不同的渴望。亲爱的，你正处在人生的一个选择点上，如果你成为了乡村歌手，你灵魂的渴望就会黯然失色。

我明白你不知道接下来会发生什么。但我只能说，你会找到一种新的方式来使用你的声音，这将与疗愈有关。”

我看上去一定是目瞪口呆，因为 Marian 又提起了另一个童年记忆。

“你还记得你十三岁那年的那件事吗？”

我的脑海里回想起那艰难的一年，因为经济原因，我们全家不得不搬到海边一套狭小的公寓里。我唯一能摆脱那段时期压力的地方是位于地下的娱乐室。时值冬天，破旧的海边公寓几乎没人住。

我会定期去地下室的那个房间唱歌，因为它有很大的回声。听着我自己的声音在墙壁上回荡，我可以在脑海中漫游。有人在的时候我从来不唱歌，但就像我说的，那是冬天，在所有的时间里，从来没有人去那里。只有我在那个房间，听着自己声音的回响。

一天下午放学后，我一个人在娱乐室唱歌。我发现，听着自己的声音在墙壁上回荡，可以帮助缓解我感受到的身体压力。回想起来，我压力的来源是我父母之间明显的紧张关系。

大约 20 年后，我开始从事大脑研究，才了解到听自己的声音是如何帮助我度过艰难的青春期的压力和紧张的。

我的遐想突然被粗暴地打断了。我感到有人在门口。我停止唱歌，看到一个我从未见过的男人。

他说话的声音很轻，只说了几句话就离开了。

“我并不是有意打扰你的，”他说。“我只是想让你知道，你会用你

的声音治愈这个世界上的很多人。”

说完这些话，他关上门离开了。我再也没有见过他。

我对十三岁时发生的那件事的描述到此结束。当 Marian 向前倾身对我说话时，我从那个更早的时间被推回到了当下的房间里。

Marian 的话简明扼要。直到今天我还记得它们，因为它们似乎带有一种来自这个世界之外的力量和强度。

“那个人” Marian 说，“... 不是寻常意义的人。他是个天使。他被派来给你一个口信。”

Marian 看了看桌子上的时钟，按下录音机上的 Stop 按钮。她拿出磁带递给我。

“很高兴认识你, Tom。” 说着，她把我领到我进来的那扇门前。

外面的天空看上去波光粼粼。我同时感到既麻木又像过电似的。

我把磁带带回住处，一遍又一遍地听着，一直惊叹这个我素未谋面的女性怎么对我了解那么多。

### **催眠钥匙** (THE HYPNOTIC KEY)

许多年过去了，我终于找到了一个智力结构(intellectual construct),

它可以解释 Marian 在不受时间和空间限制的情况下，获取信息的不可思议的能力。

我在超自然心理学(paranormal psychology)领域发现了这个结构，我着迷于它的一些理论，比如人类意识有一个非本地(non-local)的方面。

这一理论提出，信息通常是通过我们的五种感官获得的，但在某些意识改变的状态下(即冥想和/或催眠)，人们可以从遥远的空间检索信息；在某些情况下，也可以从遥远的时间检索信息。

最终，我对改变意识状态和非本地(non-local)觉知现象的迷恋导致我攻读心理咨询(Psychological Counseling)硕士学位。但我对意识改变状态的理解的真正转折点发生在我在埃里克森医学催眠(Ericksonian Medical Hypnosis)的硕士培训中。

埃里克森催眠(Ericksonian Hypnosis) 以特殊而优雅的方式使用语言来刺激极不寻常的身体和思想治疗状态。不仅如此，催眠状态下的许多内容都与我在瑜伽冥想和神秘沉思中的经历惊人地相似。

我发现了一些东西。我对冥想和神秘沉思经历自我描述开始发生变化。我开始从一个新的视角来看待我内在世界的体验。一个新的问题出现了：我的大脑中发生了什么，才会出现这些类型的体验？

回想起来，这个智力节点(intellectual juncture)是我一生中最重要的时刻之一，因为它让我远离了用灵性教条作为对冥想中发生事情的解释，并转向了科学的精确性。

## **大脑、思想和音乐** (BRAIN, MIND AND MUSIC)

我开始在我的私人咨询和心理治疗实践中越来越多地使用埃里克森医学催眠(Ericksonian Medical Hypnosis)。我开始沉浸在正在进行的最新大脑/思想研究中。那是八十年代初激动人心的时期。

研究我们的想法和情绪如何影响我们的免疫系统的神经心理学(Neuropsychology)和心理免疫学(psycho-immunology) 都处于起步阶段。

也是在这个时期，我通过一本名为《超级学习》(Super-Learning)的畅销书，接触到了 Georgi Lozanov 博士的研究。他的开创性研究表明音乐如何影响大脑状态，以及某些类型的音乐可以激活脑电波活动，从而有利于增强学习能力和减轻压力。

我很着迷。毕竟，我在一定程度上是靠演奏音乐挣钱完成大学学业的。在催眠/恍惚的工作中，我开始以低音量(按照 Lozanov 的方式)给我的客户播放巴洛克(Baroque)音乐的长板乐章录音，并注意到当这种类型的音乐作为背景音乐时，我们的工作可以更深入。

这里发生了什么？我想详细了解音乐是如何促进我在客户身上看到的显著变化的。在使用 Lozanov 的方法时，这个问题也一直困扰着我。

然后，我开始为客户创作音乐，并在他们的治疗过程中为他们播放。随着我的作品的加入，他们心理工作的深度和力量令我震惊。

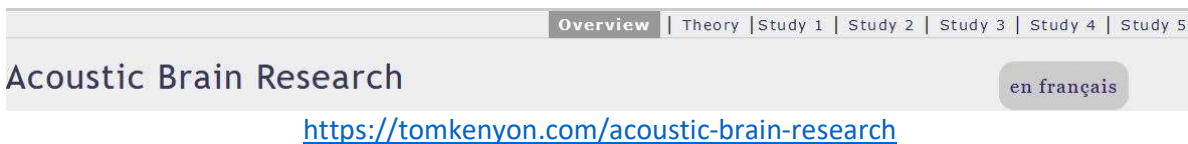
相信声音和音乐可以在心理治疗过程中促进更深刻的治疗，我决定组

建一个松散的研究小组，我称之为听觉大脑研究(Acoustic Brain Research)，以科学地记录这种治疗方法。

这个小组由我自己和几位来自不同学院、大学和独立实验室的研究人员组成。我在大脑研究领域工作了十年，主要研究使用声音产生各种不同的意识状态。虽然我们小组的成员使用各种方法来研究声音和大脑的主题，但对我来说最有用的方法之一是神经测绘(Neuromapping)，一种计算机协助的脑电图(EEG)。

从这些数据和其它数据中，我很清楚，某些类型的声音可以产生广泛的大脑变化，然后可以运用这些变化来获得创造性的身体和大脑的非常规状态。

你可以访问 [www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com) 查看一些实际的研究，以及我就这个主题撰写的一些文章。点击 <https://tomkenyon.com/acoustic-brain-research>。然后，你会看到与该主题相关的大量资料。你还能听到我开发的用于改变大脑状态的心理声学声音模式(pschoacoustic sound patterning)的音频样本。



## **个人历史的协同作用** (THE SYNERGY OF PERSONAL HISTORY)

当我写下这些话时，我正在从一个我预先不知道的有利时间点回顾过去。那个时候的一些实际事件，正在塑造我对现实的智力观点(intellectual views)。

在我叔叔的牧场上经历了自发的三摩地(Samadhi)之后，我开始了一段探索之旅，想知道我身上发生了什么。我的旅程带我进入了基督神秘主义(Christian mysticism)、苏菲派(Sufism)、印度瑜伽(the yogas of India)、藏传佛教谭崔(Tibetan Buddhist tantra)、道家(Taoism)、埃及炼金术(Egyptian Alchemy)，最终是萨满派(Shamanism)。

我试验并比较了他们改变意识的众多方法。有一段时间，我陷入了所谓的超然狂热之中。在我每天的冥想中，我从日常生活中被提升到超自然的光明世界。我为那些超然以及偶尔与似乎来自其它世界的存有相遇的时刻而活。

然而，随着我开始学习神经心理学(neuropsychology)，我对改变意识状态的自我描述开始发生变化。压倒一切的问题从哲学问题变成了解剖学和生理学问题。那些报告灵性体验的人的大脑究竟发生了什么？当你从神经心理学和大脑功能的视角而不是从灵性教条的视角来观察各种灵性传统时，它们之间的共性是什么？

我开始认为，灵性体验可能是意识中的非物理事件(即思想 mind)以及大脑中的神经和生物事件的结果。

但正如研究员 Carl Pribram 曾经说过的那样，实际上并没有“思想”这样的东西。思想不是一个东西。这是一个与大脑活动并行的过程。因此，你可以拥有一个没有思想的大脑，就像植物人身体一样，但是没有大脑就不可能有思想。

事实上，这似乎是问题的症结所在。是否所有的灵性体验都只是新颖



的大脑活动(novel brain activity)的结果，或者其中一些可能也超越了大脑活动？而且，如果某些灵性体验确实超越了大脑活动，那么你究竟如何科学地证明这样的假设？

当时我并没有认识到这一点，我正处于范式转变的边缘。这种转变将挑战我对现实本质的一些最基本的、来之不易的预设。

【paradigm shift 范式转变，是指一个领域里出现新的学术成果，打破了原有的假设或者法则，从而迫使人们对本学科的很多基本理论做出根本性的修正。例如，当人们发现地球是圆的而不是平的后，之前对地球上所发生的各种现象的理解全部都要重新考虑。这样，之前旧的范式(地平说)被一个新的范式(地圆说)所代替。《百度百科》】

虽然范式转变的想法听起来可能很奇特和浪漫，但事实上，它可能相当烦人甚至完全迷失方向——尤其是当你投入到你的现实中时。

当我第一次遇到哈索尔人时，我已经在自己的小范式中投入了很多。毕竟，我在听觉大脑研究(Acoustic Brain Research)方面进行了十多年研究，我录制了几十个心理声学项目，它们被世界各地的治疗师和外行人成功使用。最重要的是，我有二十多年的心理治疗和咨询经验。

### **世界的碰撞** (A COLLISION OF WORLDS)

我们注定的、第一次相遇的那天发生在一次个人冥想练习中，那冥想与哈索尔人无关。事实上，我当时正在做一种被称为悉达瑜伽(Siddhas Yoga)的古老的印度冥想练习。

当我从相当深的三摩地(即瑜伽恍惚状态)中出来后，我在心理上感觉到房间里有两个存有。随着两个世界 —— 他们的和我的 —— 的碰撞，我进入了一场意识冒险，直面我刚才提到的难题。

尽管我对他们的终极本质提出了智力上的抗议，哈索尔人坚持认为他们是非物质(non-physical)存有，人类意识不能仅仅通过大脑发射的神经网络来描述。

根据他们的观点，人类意识根植于亚原子现象的量子领域和非本地的超空间(non-local hyperspace)。换句话说，灵性的和神秘的体验，确实一定程度上是新颖的大脑活动的结果。但还不止于此。它们是进入超越所有现象的非本地意识的窗口，一种被编织到宇宙结构中的意识，一种所有人都可能获得的意识。

我与这些神秘存有相遇的故事，完全可以成为一本书的主题，但由于篇幅的缘故，我就不在这里细讲了。

如果你对我们感知世界碰撞的一些细节感到好奇，你可以在我们的网站收听免费音频，标题为 My First Experience With the Hathors：

<https://www.dropbox.com/s/04caz49fg705f62/MyExperiencewiththeHathors.mp3?dl=0>

### **哈索尔人和他们的讯息** (THE HATHORS AND THEIR MESSAGE)

哈索尔人是个务实的群体，即使他们是生活在光界(the light realms)的非物质存有。他们对人类也有着深厚的亲和力与幽默感。在我看来，这两者实际上是并存的。我的意思是，如果你没有良好的幽默感，你怎么可能喜欢我们人类呢？

在我认识他们的这些年里 —— 到现在已经超过二十年了，他们对现实的本质或他们对人类意识潜力的看法从来不是教条式的。

【dogmatic 教条，比喻僵死的、凝固不变的抽象定义和公式，不结合具体情况盲目引用的原理和概念。《Oxford Languages》】

他们也从未告诉我该怎么做。这不是他们的本性。事实上，如果你遇到一个说自己是哈索尔人的存有，并且那个存有告诉你你必须做什么，那么你就不是在和哈索尔人打交道。

如果我可以大胆地总结他们在过去 20 年里与我分享的大量信息，那将是.....

1. 你是一个神奇的存有，生活在一个不断在两种看似不同的表达方式(即物质和能量)之间转换的世界中。事实上，就你的本质而言，你是物质和能量的表达。一旦你把自己从已经习惯相信的感知盒子中解放出来，你就有了在这两种状态之间随意转换的内在能力。

2. 你的终极本质是超越时间和空间的。虽然你的身体目前可能被这些限制所束缚，但你的终极本质是不受限制的。

3. 当你将思想从陷入有限世界的条件反射中解放出来时，你将体验到越来越大的自由。

4. 你的生命力是通往更高意识状态的钥匙，通过培养你的生命力并将其提升到更高的振动表达，你将进入天堂或幸福的感知世界。

5. 地球正在经历她自己的进化提升，进入更高的振动表达领域，作为一个灵魂，你决定此时来到这里以见证它并参与其中。
6. 生活在物质中既不是诅咒也不是谴责。这是一次灵性上的冒险。
7. 爱是宇宙中最强大的力量之一。

## **第一部分 来自扬升文明的讯息**

~ SECTION ONE ~ MESSAGES FROM AN ASCENDED CIVILIZATION

### **01 我们是谁以及我们为何而来？**

(WHO WE ARE AND WHY WE HAVE COME)

我们是哈索尔人。(We are the Hathors.)

我们带着爱以及为你的地球响起新的梦想现实之声而来。如果你准备好建设新世界，我们邀请你加入我们的思想和心灵之旅。

我们是你的哥哥姐姐。你在这个星球上进化的相当长的时间里，我们一直和你同在，我们在过去的亿万年里与你同在 —— 即使是在那些被遗忘的日子里 —— 你目前有文字可查的历史没有记录我们的任何踪迹。

我们自己的本质是能量的(energetic)和跨维度的(interdimensional)。

我们源自另一个宇宙，来到天狼星 —— 你的宇宙的门户，我们最终从天狼星出发前往你的太阳系和金星的以太领域(etheric realms)。

在过去，我们专门与古埃及的生育女神哈托尔(Hator)进行合作。

【\* 为了清晰起见，我们将用 “Hator” 这个拼写专门指代埃及女神，而用 “Hathors” (复数)指代本书中提到的扬升存有。】

虽然我们与地球的一些早期文明有过互动，但我们是一个跨星系文明，其前哨跨越了你已知宇宙的各个部分以及更远的地方。

我们是一个扬升文明 —— 一群存在于特定振动场(specific vibratory field)的存有。与你一样，我们也是伟大奥秘(The Great Mystery)的一部分，是将整个宇宙维系在一起的爱的一部分。

与你一样，我们也在欢乐和悲伤中成长。就浩瀚而言，我们在觉知与意识的螺旋上比你高一点。因此，作为朋友、导师和旅伴，我们可以向你提供我们在通往 “一切万有” 的道路上所学到的内容。

你正处于这颗星球意识历史上的一个重要时刻。一些以前从未发生过的事情正在发生，再次与你一起参与并进入你的意识觉知，对我们来说是一种快乐和狂喜(ecstasy)，因为你和我们最后一次有意识地在一起是在古埃及时期。

埃及历史对我们的存在、我们的动机或我们的外貌描述几乎没有留下任何线索。然而，哈托尔女神神庙中留下的一些雕刻，显示了我们的相似之处。此类雕刻的照片出现在本书的封面上，可以作为你们中一些人的纪念。



Photograph of Hator Head, Dendera Temple, Egypt  
Judi Sion

在接下来的篇幅中，我们将尝试从我们的觉知层面为你提供工具和理解。我们希望并盼望这些内容对你有所帮助。我们想明确表示，我们不是你的救世主。我们不是弥赛亚。我们是你的哥哥姐姐。我们与你亲近，但我们不会干涉你的选择，也不会干涉你的进化 —— 因为那是你自己的自由意志(free will)。

我们已经准备好随时协助你。我们准备好随时帮助你，不仅仅是通过我们将在这些页面中揭示的技术和理解，而且我们已经准备好与你亲密且单独地合作，以获得更大的健康和意识。你选择这本书是一种意愿的标志，我们已经准备好在意识的许多层面上帮助你。然而，我们不希望我们提供的帮助，将以任何方式干扰你和其他灵性帮助者以及你和宇宙的关系。即便如此，我们还是有很多东西想和你分享。

让我们从对你作为能量的了解开始。能量是我们开始谈论的地方，因为此时在地球上，人类意识被锁定并固定在你称呼的三维现实中 —— 你可以用身体感官触摸和看到的物质世界。然而，在能量频谱中 —— 你的物理研究员发现的电磁频谱 —— 你只能看到现有东西的不到百分之一。我们存在于其它百分之九十九的未被感知的能量中，就像这个宇宙中你尚未识别的无数其它王国一样。

## 02 人类是一个能量系统

(THE HUMAN AS AN ENERGY SYSTEM)

作为你的哥哥姐姐，我们生活在你所说的第 4 到第 12 维度。我们对你的看法或视角是独一无二的，因为我们通过与你不同的能量状态来感知你。我们通过你相互渗透的能量场来觉知你。

这些能量场中的第一个，对你来说是显而易见的，就是你称呼的物理身体(physical body)，它的所有各种化学、生物和电过程(electrical process)，延伸到构成你肉体空间的数万亿亿个细胞中。然而，当我们看你的物理身体时，我们主要是从空间的角度来看待它。

我们把它(也就是你的物理身体)看作是一个由恒星组成的星系。每个原子本身就像一个太阳系，中心太阳是原子核，行星是围绕原子核旋转的电子。来自埃及传统的炼金术修行者谈到了赫尔墨斯原理(Hermetic Principle)， “如其在上，如其在下。如其在内，如其在外。” (As above, so below. As within, so without.) 这意味着宇宙的各个层面在彼此之间概括了(recapitulate)自己。因此，太阳系是行星围绕太阳运动，而在原子中，是电子围绕中心原子核运动。你的太阳系大部分是空间，你也是。

在你的物理身体中其实有巨大的空间。物理身体是固态的，这是个幻觉。甚至你的科学也发现，物理身体超过 99%的部分是空间。当我们感知你的物理身体时，我们将其视为是空间的(spatial)，而不是固态的(solid)。对于你的物理身体来说，我们感知的方式与你感知的方式不同。



我们确实将你看作是一个行走的、移动的星系。所以，虽然你的物理身体对你来说是固态的，但从光和能量的角度看它是完全不同的。

这些能量场中的第二个，与你的物理身体相互渗透的，我们称之为 KA，在一些人的理解中，这是普拉纳/能量身体(the pranic body)。普拉纳(prana) —— 正如古老传统的瑜伽修行者所揭示的那样 —— 是氧气中必不可少的生命力(life force)，但普拉纳不仅仅存在于氧气中，它还是一种精微能量(subtle energy)\*。普拉纳在大面积的植被和大片流动的水体中被放大。普拉纳是生命力，这种普拉纳渗透到你的物理身体和你的能量身体/KA 中。

【\* 道家(Taoists) 把这种精微能量 —— 即普拉纳 —— 称为 “气”(chi)，能量身体称为 “气身体” (chi body)。哈索尔人把这个能量身体/ KA 称为 “以太身体” (the etheric body)。—— 作者】

你的 KA 是在你的物理身体中流动的生命力之源。KA 有时被称为灵性双生体或以太双生体，因为它是物理身体及其能量场的复制品，但处于更精微的能量状态。熟悉埃及炼金术(Egyptian Alchemy)的人都会认出 KA 这个术语，这是物理身体死后能够暂时存活下来的能量身体。

### **KA 示意图** (DIAGRAM OF THE KA)

KA 是能量身体(energy body)，它穿插于你的物理身体之中。如果没有普拉纳在你的物理身体中移动并放大 KA，你将无法生存。KA 是生命本身的力量。因此，我们将与你分享的一些技术实际上是稳定银河系内能量流 —— 你称之为物理身体 —— 的技术，这对健康甚至生



存都是至关重要的。

你还有其它的精微能量身体，诸如情绪体(emotional body)、因果体(causal body)、星光体(astral body)，但我们将主要关注 KA，因为这个身体的发展将给你一个巨大的上升到更高意识状态的移动。

请看图 1a 和图 1b，请注意所有双极(bipolar)磁体都有相似的形状。双极磁体包括条形磁铁、苹果、行星(包括地球)和人类等多种形式。

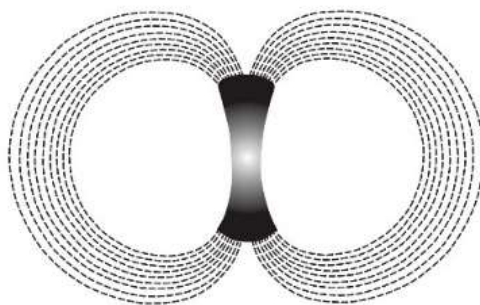


Diagram 1a - A two-dimensional representation of a bi-polar magnetic field (i.e., bar magnet)

图 1a 双极磁场的二维表示(条形磁体)

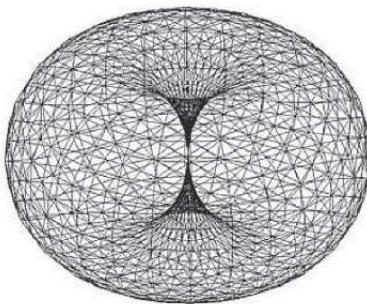


Diagram 1b - A three-dimensional representation of a bi-polar magnetic field, sometimes referred to as a tube torus

图 1b 双极磁场的三维表示(有时称为管状环面)

在图 1c 中，你将看到人体周围电磁场的二维表示。你的物理身体是一个双极磁体，有一个中心柱 —— 有时被一些古老的神秘传统称为中间通道、中间柱、普拉纳管/能量管，或 Antahkarana。正如你的科

学所发现的那样，所有的双极磁体都能发出类似于甜甜圈形状的三维场，称为管状圆环(tube torus)。

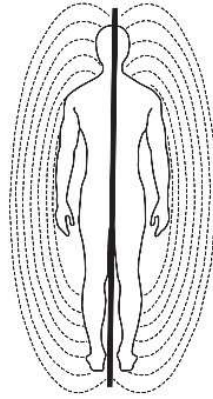


Diagram 1c - A two-dimensional representation of the human bi-polar magnetic field

图 1c 人体双极磁场的二维表示

【Antaḥkaraṇa (梵语：अन्तःकरण) 是印度教哲学中的一个概念，指的是思想的整体，包括思维能力、自我意识和辨别能力。Antaḥ 的意思是“内在”，karaṇa 的意思是“工具”或“功能”。因此，Antaḥkaraṇa 一词可以理解为“内部器官”、“内部功能”或“内部工具”。《维基百科》】

人体磁场的形状像一个管状圆环。穿过你的磁场中间的(即身体中间)是一个能量通道。这是你身体发出的磁场的中心柱，它从你的头顶向下延伸到你的会阴。

这个能量通道(即能量管/普拉纳管)是你的 KA 的一个关键特征，它是精微能量管道，可以增加你的生命力。你吸收或不吸收生命力(即普拉纳)的方式，决定了你的器官和身体系统有多少能量可用。KA 决定你想法的清晰度、力量和影响力。它也决定你情绪的质量。如果 KA 受到干扰，那么其它能量场也会受到干扰。然后，物理身体在一个较

低的能量层面上运作。想法模糊、情绪变得更容易受到干扰。

现在我们把注意力转移到核心问题上 —— 你如何为你的 KA 带来更多的普拉纳能量？

关键在于你的能量管(即中心柱)，它向下穿过你身体的中心及其磁场。

根据你意识的发展，你的能量管长度有所不同。在某些情况下，能量管会停在头顶的顶轮。在其它情况下，它可以延伸到顶轮之上。在会阴处的终点也是如此。在某些条件下，能量管可以穿过会阴进入地下。

如果你将拇指尖和食指指尖碰触形成一个圆圈，你的能量管大约就是那个圈的粗细。

现在我们希望分享三种构建你的 KA 的具体技巧，接下来是关于我们建议你在生活中增加和减少的事物的一些想法。

请理解你对此有自由选择，我们不会对你选择做什么或不做什么给出评判。从我们的角度来看，如果你想建立你的 KA，有些事情你必须做，有些事情你必须避免。就这么简单。因此，让我们把注意力转向这些技巧，这样你就可以觉知到，你可以开始建立为了健康和更高意识所必需的能量掌握。

### **自我掌握练习 1** (SELF-MASTERY EXERCISE 1)

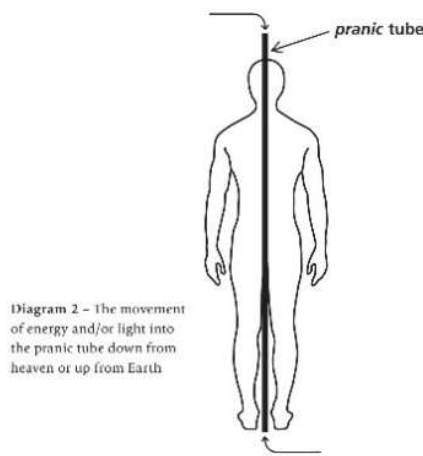


图 2 能量和/或光从天界向下或从地球向上移动进入能量管。

第一个练习(见图 2)有两个阶段。首先，呼吸进入你的能量管。第一次呼吸 —— 从地球吸气，吸入地球能量；(用嘴)呼气/叹气，让它轻松地离开。第二次呼吸 —— 从头顶上方吸气，把天界的能量带入你身体的能量管，然后你再次呼气/叹气。尝试几次，直到你清楚地感觉到一股精微能量流入你的能量管。

在这第一步中，你所做的一切就是开始感觉到精微能量流入你的能量管。如果你播放某种类型的放松音乐，可能会更容易完成这种普拉纳流动，因为许多人发现音乐有助于他们放松、转向内在，从而使他们得以促进这个过程。但是，你当然可以在没有音乐的情况下做这个练习。在户外、在纯净的大自然中做练习，能量流尤其强大。

你的 KA 对于在意识的上升螺旋中提高振动的过程至关重要，稍后我们将对此进行更彻底的讨论。将你的整个存在在上升螺旋中提升的过程需要能量。它需要力量 —— 生命力(life force)。而生命力是通过你的 KA 产生的。你生命力的真正来源是“一切万有”(All That Is) \*\*，它通过在宇宙中移动的所有粒子和能量流散发出来。

【\*\* 哈索尔人有时会使用“一切万有”(All That Is)这个术语指代宇宙中所有智力(intelligence)、物质(matter)和能量(energy)的总和。对他们来说，他们称之为“一切万有”的这个神圣临在，就是物质宇宙本身。在他们看来，宇宙物体(如恒星等)之间的无数的能量连接很像我们大脑中的神经连接。虽然“一切万有”这个术语可以用男神/女神(God/Goddess)这个词替代，但如果你愿意，每当哈索尔人提及神性时，我们都会使用“一切万有”这个术语。这样做的目的是为了避免与God这个词混淆。一个简单的事实是，不同的灵性传统使用God这个词来描述相互冲突的神性观点。——作者】

关于你的 KA 和你的生命力的基本原则是：你吃什么、喝什么、和谁互动，以及你怀有的想法和情绪会增强或削弱你的 KA。

## **自我掌握练习 2** (SELF-MASTERY EXERCISE 2)

第二个练习是把普拉纳吸入你的能量管，然后让它在你的身体里循环。

**Step 1:** 如前所述，吸气时把普拉纳从地球吸入你的能量管中。屏住呼吸片刻，然后呼气/叹气，把注意力集中在你的能量管上。

**Step 2:** 接下来，将普拉纳从你的头部上方吸入你的能量管。屏住呼吸片刻，同时把注意力集中在你的能量管。把你的觉知转移到整个身体时，呼气/叹气。然后，普拉纳会根据注意法则(Law of Attention)(即能量跟随觉知)从能量管流出，进入你的身体。重复做这个阶段的练习，直到你感觉到一股清晰的能量流从你的能量管流出，进入你的身体。(见图 3)



Diagram 3 – The movement of prana into your pranic tube and your physical body

图 3 普拉纳移动进入你的能量管和你的身体。

当你第一次开始这个过程时，它可能是一种非常微妙的感觉，你身体的某些部位会比其它部位对普拉纳的流动更加敏感。但最终你将感受到普拉纳移入你的物理身体。当你的觉知变得更精细时，你可能会注意到普拉纳也进入你的精微能量身体。让普拉纳与你的身体相互渗透并向外延伸。这将使你显著增加 KA 中的能量。

### **自我掌握练习 3** (SELF-MASTERY EXERCISE 3)

练习的最后一个阶段会让你在情绪上对高质量的普拉纳效果敏感。尽管这一步可能很简单，但这一步的增加却有着巨大的意义，将极大地提高你对能量的掌握。

**Step 1:** 把你的觉知放在你胸部中间的心轮上。回想无条件的爱和接纳的感觉。确保你真的感受到了这种状态。光想是不行的，你必须感觉到它。

**Step 2:** 保持你心脏中间的觉知，保持无条件的爱和接纳的感觉状态，

吸气并将普拉纳从地球吸入你的心轮。屏住呼吸片刻，专注于你的心轮，仍然保持爱和接纳的感觉状态。当你呼气/叹气时，将你的觉知从你的心轮移到你的身体，并让高质量的普拉纳从你的心轮移出进入你的整个身体。

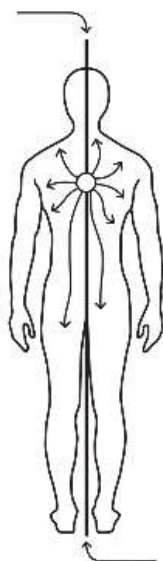


Diagram 4 – Heavenly and Earthly energies move into the pranic tube and then to the heart chakra. The “qualified” energies are then circulated throughout the body.

图 4 天界和地球的能量移动进入能量管，接着进入心轮。  
然后“优质”的能量在全身循环。

**Step 3:** 让你的觉知回到你的心轮中，再次保持无条件的爱和接纳的感觉状态，吸气并将普拉纳从你头顶上方的空间吸入你的心轮。屏住呼吸片刻，专注于你的心轮，仍然保持爱和接纳的感觉状态。当你呼气/叹气时，将你的觉知从你的心轮移到你的身体，让高质量的普拉纳从你的心轮移出进入你的物理身体。

我们看到有些读者可能没有经历过真正的无条件的爱或无条件的接纳。如果你是这样的人，先把练习 3 的部分放在一边。继续练习前两部分，不要担心能量是否高质量。当你完成我们的讨论和练习时，你会发现更容易进入无条件的爱和接纳的感觉状态。



我们现在讨论改善和增强你的 KA 以及减弱它的方法。

如果你想踏上提升之旅，你需要让你的 KA 尽可能强大。这里有非常明确的指导方针，如果你选择不去实践，那也没关系。我们没有任何评判。一切都是自由意志和自由选择。但如果你希望通过你自己存在的不同层面进入提升螺旋，你必须加强你的 KA，并意识到你可以通过一些方法伤害你自己。

例如，如果你有一个水桶，你把它放入井里装满水，你的目标是把它带到花园，把水注入植物的根部。你不会在桶底打孔，然后试图把水带回花园，对吗？不会，因为那样做，你到花园时水已经没了，那是白费力气。这个例子与上面的解释是一样的。这些只是第一步。还有很多更高阶的步骤，但这些最初的步骤将让你在建立你的生命力的道路上走得很好。

我们希望非常清楚地表明，你在这方面有自由意志，你的选择是你自己的责任。我们只是说，根据我们在这个过程中的经验来看 —— 我们已经经历了这个过程 —— 有些事情会帮助你或阻碍你提升存在不同层面的能力。

我们要讨论的第一件事与你通过性表达的生命力有关。性能量实际上是你的 KA 通过较低的脉轮(尤其是生殖轮/性轮)来表现或表达。我们使用“较低的脉轮”表示方向 —— 而不是价值。

在构建你的 KA 时，你可以通过在不消耗生命力的情况下体验充分的性福和狂喜的方法来提高你的性能量。



提升这种能量的古老技术可以在道家瑜伽(Taoist yoga)、谭崔瑜伽(Tantric yoga)和昆达里尼瑜伽(Kundalini yoga)的书籍中找到，所以我们在这里不深入讨论。我们会说，在使用我们的方法时 —— 这成为埃及炼金术的基础 —— 通过将生命力带入你的身体，你实际上可以将生命力提升到你更高的脉轮中心。如果你让你的普拉纳生命力仅仅通过性液和能量的释放来表达自己，那么你的普拉纳将通过那些较低的脉轮中心释放并且没有提升。你的性能量不会对你的 KA 产生长期的积极影响。

如果你过于频繁地表达你的性欲，而没有保留你的性能量以便它可以向上循环，这样你其实会消耗你的 KA。反过来，这将消耗你身体的器官，消耗免疫系统，并在你的能量系统中造成其它各种能量的减少。

然而，我们并不是说要否认自己的性快乐。道家贤士和谭崔瑜伽修行者开发了一些方法，可以让你在不消耗你的 KA 的情况下体验深刻的性福和狂喜状态。事实上，这些练习可以增强你的生命力并提升你的意识。我们建议你探索这些方法。

影响你的 KA 的另一个因素是你吃的食物类型和喝的饮料类型，因为生命力来自很多方面。一般来说，当有人告诉人类在饮食习惯上应该做什么或不应该做什么时，人类有变得非常激动的倾向，因为人们对食物有很大的执着。所以我们在这里给你一个宽泛的指导方针，让你选择自己的道路。

吃“鲜活”(live)的食物有助于建立你的 KA，但你需要平衡地做到这一点。如果你不习惯吃“鲜活”的食物，即新鲜的水果和蔬菜，以及

发芽的谷物(sprouted grains)，慢慢开始改变。以让你感觉舒服的方式在你的饮食中添加鲜活的食物。在没有适当准备的情况下添加过多的鲜活食物(即没有给你的身体一段时间以适应更高的酶水平)会导致排毒危机。就像所有事情一样，适度最好。仔细倾听你的身体，而不是你人格的突发奇想。你的身体会告诉你它需要什么，什么是最好的。

听起来这似乎自相矛盾，但当你的意识达到某个特定点时，你可以吃喝任何东西而没有负面影响。归根到底，食物与灵性进化的关系不大。然而，我们的建议是给那些希望增强 KA 的普通人的。大多数人如果开始在自己的饮食中添加一些鲜活食物，他们就会体验到活力的增加。

一般来说，生命力只会随着强化的生命力而增强。你的“快餐食物”(fast foods)没有生命力。那些你称之为“方便食品”(convenience foods)的东西通常会消耗你的 KA，因为需要大量的消化酶来处理这些“无生气的”(dead)食物。

留意你吃的东西，吃得尽可能纯粹和干净会增强你的 KA。

纯净水和适度的锻炼也很重要。此外，尽可能多地接近大自然。呼吸没有污染的新鲜空气，让自己安全地暴露在阳光下，尤其是眼睛。这意味着尽可能少地配戴太阳镜，除非太阳过于明亮以致于你确实需要保护你的眼睛。

如果你愿意，这只是一些非常简单的建议，可以融入到你的生活中。在建立 KA 的过程中，你会发现你的直觉在增强。这种类型的直觉被称为“灵知”(Gnosis)。灵知的意思是“认知”(knowledge)，它是一

种感觉，一种突然的“知晓” (knowing)。灵知是你感觉本质的一种精炼，它随着你的 KA 的增强而自然发展。

### 03 感觉与人类进化 (FEELING AND HUMAN EVOLUTION)

我们想分享一个将极大地加速你的进化的概念。它和你所说的“感觉”(feeling)有关。

对我们来说，感觉和情绪是有区别的。感觉包括你体验到的身体感觉——包括感官世界的身体感觉和内在/精微世界的身体感觉。我们把情绪定义为感觉的结合，以及对这些感觉的想法。例如，如果今天是凉爽阴天，你的感觉本质(feeling nature)会报告有关环境的特定信息。你的感觉本质通过你物理身体的神经系统接收这些信息。此外，你的精微身体也接收到信息，所有这些信息都转化为一种感觉。

如果你碰巧对今天是凉爽阴天有消极的想法，那么你可能会判断或决定“这是凄凉的一天”，你可能会发现自己有一种沮丧的感觉。发生这种情况是因为你通过你的感觉本质，对单纯收到的中性感觉做出了判断性反应。有趣的是，有些人可能真的很喜欢凉爽阴天，而且一想到它就会感到振奋。

真实的感觉既不是积极的也不是消极的。它只是中性的报告，一种关于在你自己的能量响应和能量协调的世界中发生着什么的晴雨表。你的感觉本质是你情绪身体的一个属性，它与你的 KA 密切相关。你的情绪身体是一个能量场，环绕并贯穿你的物理身体。当某些东西激

活你的情绪身体时，它开始以特定的比率振动，引发“能量流”，这些能量流环绕并流过你的物理身体。如果这些流动足够强烈(即当强烈的感觉/情绪反应发生时)，这些流动可以在你物理身体的组织内感觉到。因此，感觉反应越强，物理身体的感觉就会越强。从能量的视角来看，提升过程的关键之一是让你的能量场打开并自由移动。培养你的感觉本质可以带来移动更多能量和掌握能量积极移动的能力。

你的情绪会影响健康，这在你的科学中得到了更清楚的证明和记录。当一个人感受到某种情绪时，就会产生一种重要的、具体的、积极的共振——一种称为无条件接纳或无条件爱的情绪振动场。

这会建立一种细胞间共振，对你的 DNA 产生积极影响，使其更强大并帮助它更精确地编码信息。每当你感觉到无条件接纳或无条件爱的情绪时，这种积极的共振就会出现。

让无条件接纳和无条件爱的能量在你的情绪身体中移动，激活一个深刻的疗愈和平衡的过程。

让自己体验所有的感觉和情绪是通过你的 KA 移动能量的有力方式。但发生在许多人身上的情况恰恰相反。在困难或具有挑战性的情况下，他们会在心理上给困难情况标记为“坏”(bad)，并抵制由此产生的情绪。当你抗拒感觉或情绪时，你的情绪身体不能正常振动，它会“冻结”(freezes)或“锁定”(locks-up)。当它不能正常地移动或振动时，你在心理上变得不那么有觉知，你的想法变得模糊、迷蒙和混乱。今天在你星球上出现的生活状况和情绪，它们实际上是导致提升和掌握更高意识的起始阶段。在埃及的古神庙中，一个启蒙者(initiate)在

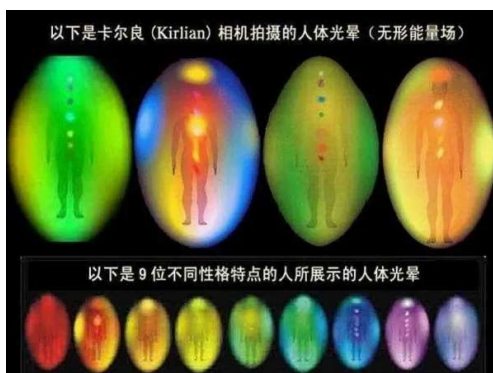
通往更高意识的道路上会经历不同的启蒙阶段，每一次都变得越来越激烈。今天，你的日常生活就是这个启蒙过程。

你不需要去任何地方接受启蒙，因为无论你在哪里，你都在被生活所启蒙。关键是让自己觉知到自己对情况的感觉和情绪反应，这样它们就可以被注意并且被平衡。因为你的情绪身体和你的 KA 在能量上是相连的，通过增强你的 KA 并将你的充分觉知带入情绪和感受，这样你便极大地加速了你自己的进化。

你的情绪身体有它自己的共振，并且移动方式与你的 KA 不同。因为它以不同的频率振动，所以它对信息的反应和持有的方式也不同。

这太重要了，我们希望带你体验一下。我们希望，这个体验将为你提供一种欣赏 —— 对你的情绪身体如何持有记忆以及情绪模式如何表达，这样你就可以上升到掌握它们的位置并更快地摆脱困难的情绪。

正如我们已经说过的，我们感知的人类，就像旋转发光的蛋形光场和声场(即振动)。透过这些旋转的彩色光场，我们可以“看到”物理身体。在我们看来，物理身体就像一个闪闪发光的星系。每个原子就像一颗微型恒星，散发着璀璨的光芒，物理身体的器官就像星团。



<https://new.qq.com/rain/a/20210308A0FGWK00>

当透过环绕着你的漩涡场观看你的身体时，你是相当美丽的。

对我们来说，你就像多面的光之钻石，珍贵而无比奇妙。

但是，当我们观看你的生命力时，我们发现了一些令人不安的事情。你们中的许多人正在体验自己周围和内在普拉纳质量的下降。这是许多因素的结果，其中一些是你无法控制的。因此，关注你的 KA 的培养和提升就显得尤为重要。

释放你的感觉本质也会对你的活力产生积极影响，所以让我们更详细地把注意力转到这里。

我们希望提供两个探索，让你能够更深入地了解你情绪身体的本质。第一个探索涉及到你的情绪身体如何持有记忆和感觉的能量模式。第二个探索将揭示你的情绪身体如何对高相干性振动(high coherency vibration)做出回应，特别是我们所说的无条件接纳或无条件爱的感觉。

【coherence 相干性，是指为了产生显著的干涉现象，波所需具备的性质。更广义地说，相干性描述波与自己波、波与其它波之间对于某种内秉物理量的关联性质。相干性又大致分类为时间相干性与空间相干性。时间相干性与波的线宽有关；而空间相干性则与波源的有限尺寸有关。《百度百科》】

### **探索 1** (EXPLORATION 1)

舒适地坐着或躺着开始第一个探索。当你舒适地安顿下来时，回想你

对过去某种情景的积极情绪反应。(对一些人来说，可能需要回想实际情况，这样他们才能找回那种情绪。)当你找回那种情绪时，让那个情景消失，注意你在身体的哪个位置感受到那种情绪的能量。

如果你感觉不到情绪的能量，那么你还没有选择一种强烈到足以在你的能量系统或你的觉知中产生反应的感觉。如果是这样的话，那就选择更生动、更明显、更强烈的东西。当你识别出那种情绪，找到它并感觉到它时，你就能感觉到它在你身体某处的位置。

也可以在你身体周围空间的某个地方感觉到能量，但对大多数人来说，它通常是在物理身体内部的某个地方感觉到的。

无论你在哪里感觉到这种情绪，都要注意它。感受它的模式——模式的大小，能量的感觉或物理身体的感觉。感受它脉动的速度。注意它是向前还是向后脉动，或者左右摆动，以及它是否在移动。要注意这种情绪的所有身体特征，以及它在你身体中的位置。

接下来，我们请你返回，从另一种情况中找到另一种不同的感觉。当你回想起这种感觉时，注意它在身体的哪个部位、脉动频率的强度，以及它在哪里移动。它是从右向左、从前向后还是相反的脉动？识别所有你能识别的不同特征，并特别注意感觉能量所在的位置。

我们建议你带着各种各样的情绪(如喜悦、愤怒、恐惧、爱、和平等)来经历这个过程，这样你就能准确地发现在你的情绪身体中持有这些特定模式的位置。

遗憾的是，许多人在童年训练和文化条件的作用下，无法觉知到自己的感觉和情绪。他们没有被教导要对出现的情绪或感觉敏感。他们常常完全没有觉知到自己的感觉和情绪因此而飘进了他们的心理身体 (mental body)，没有觉察到当感觉和情绪发生时身体出现的感受。

这是最不幸的，因为他们切断了自己和世界的主要信息形式。来自意识的精微领域的脉动首先通过感觉本质接收，然后才通过想法和语言得到解释。那些“待在大脑中”的人正在剥夺自己对世界和他们在其中位置的更直接的体验。

当你太沉浸在大脑中时，你可以根据一种你没有觉察到的感受来行动。当这种情况发生时，这种感受就会变成“无意识” (unconscious)。这是灵性进化的对立面。

训练自己觉知自己的感觉和情绪非常重要。同样重要的是，注意这些感觉和情绪能量在你身体的哪里移动。它们在哪里脉动？脉动的强度和方向是什么？对一些读者来说，这可能是相当初级的，而对另一些人来说，这是一个变革性的理念。无论你是老手还是新手，觉知永远是第一步。

我们建议你体验多种情绪，包括你称呼的“积极”和“消极”情绪，这样你就能够感觉到“消极”情绪在哪里脉动，它们是什么感觉，然后“积极”情绪在哪里脉动，它们是什么感觉。

...

我们感知到你的情绪身体是发光的蛋形能量场，由悬浮的光粒子组成——数十亿个微小的光粒子。虽然这些“光粒子”中的一些可能非



常暗，但其它的可能是明亮的色度和颜色。这些颜色标识了感觉和情绪的性质。

例如，当你体验绝望时，会激活一种“光粒子”，它持有绝望的情绪记忆模式——消极回应——直到它被改变。然而，如果你体验快乐或狂喜，就会出现另一种色带，其它持有该频率的粒子会被激活。

一些身体部位倾向于保持特定的情绪模式。例如，你可能会在心脏区域体验到悲伤或快乐，也可能在整个身体，尤其是其周围体验到恐惧或愤怒。它因人而异。

对许多人来说，悲伤和哀痛的情绪首先在胸部体验，然后在面部。面部区域对那些发自内心的痛苦情绪做出回应，从而产生一种“下拉”(pulling down)的感觉。当能量从脸部和眼睛“下拉”时，人们往往想哭，因为那是一种释放。悲伤的模式常常出现在耳部和肺部区域。

同样地，喜悦的感觉是通过心轮感受到的。同情的感觉也可以通过心轮感受到。然而，狂喜的感觉是渗透到整个物理身体的细胞现象。当你处于狂喜和幸福中时，KA 开始以非常快的速度振动。谐波以刺激大脑和中枢神经系统的方式打开，尤其是神经递质(neurotransmitters)，它开始刺激细胞进入一种狂喜和幸福的感觉。然后这变成全身的感觉，在整个身体的每一个细胞中散发出来。

这种兴奋的感觉与愤怒的感觉截然不同，愤怒的感觉移动进入皮肤下面的身体外围区域，经常进入胳膊或腿，有时会引起打或踢的欲望。

害怕或恐惧的感觉也在皮肤表面之下，这种恐惧能量可以从头到脚吞噬全身。就好像你完全被恐惧吞没了。这就是为什么从能量的视角来看，恐惧对人类来说是一种如此困难的情绪。它涉及并影响整个身体，它可以覆盖其它过程，比如清晰的思考。

根据我们的理解，人类的反应要么是爱，要么是恐惧。在任何特定的情况下，你可以用爱来回应，也可以用恐惧来回应，你的回应是个人的选择，尽管这可能很难理解。

在困难的时刻，对爱的积极选择似乎是不可能的，因为你情绪身体的能量模式可以覆盖你的心理身体和你有意识选择的能力。

如果你在困难的情绪状态中与你的 KA 一起工作，你可以很快地转变这些情绪。解决方法是回到中心柱或能量管。当你体验一种强烈的、困难的情绪或感觉时，首先要确定它在你身体的哪个位置，因为你需要那个参照点。接着把你的觉知转移到你的 KA 和你的能量管。把你的觉知保持在穿过你身体中间的管子的中心。换句话说，把你的觉知转移到你的 KA 的中心线。然后，你的情绪身体将开始转变，当困难的情绪开始随着稳定的能量管振荡时，它(情绪)将变得越来越稀薄，越来越容易控制。

打个比方，看看那种你称之为陀螺的玩具，孩子们玩并旋转它。陀螺顶部有一个中心能量柱 —— 虽然它是看不见的 —— 从中间向上延伸。这是它的平衡中心。只要陀螺以足够的速度旋转，它就会保持直立。但当陀螺失去速度时，它就会开始摇晃、失去平衡并倒下。

当你对某件事产生消极情绪反应时，这与 KA 和情绪身体之间的动态非常相似。你可能会觉得自己真的失去了平衡，不是吗？当情绪身体在失去平衡的共振中旋转和振动时，就会发生这种情况。然而，如果你找到那种感觉在你身体中的位置，同时把你的觉知和你的能量管连接起来，你的情绪身体会很快恢复平衡。

从某种意义上说，感觉和情绪之间的区别是语义上的，但从另一种意义上说，区分这一点对我们来说很重要。例如，当你对拥有你的感觉本质的人产生感觉反应时，你可能会想，“哦，我爱那个人”，或者“我欣赏那个人”，或者“我同情那个人”。发生的事情是，你用了想法——你用了语言——来识别你最初的一种非语言的能量体验。这种标记，或者说你可以说出你的感觉是什么这一事实，是一种必然发生在心理身体中的现象。

心理身体反射了能量，然后用语言为它建立了一个标签，所以你可以认出你经历了什么。在幼儿的心理身体被完全激活之前(通常在七岁左右)，尤其是在他们掌握语言技能之前，有各种各样的感觉在他们的存在中流动，但他们无法从语言的角度来了解它们。他们不会给它们贴上“好”或“坏”的标签，除非他们被教导进行这样的判断。感觉只是他们体验的一部分。

你的感觉和情绪是你生命的初始门户。它们向你反映你在启蒙之旅的外部事件中所处的位置。然而，大多数人习惯把对情景的感觉和情绪反应标记为好、坏、不舒服、困难等等，这对他们没有用。这种对觉知的抗拒通常使他们避开自己觉得不舒服的情况。我们并不是说标记和识别感觉与情绪模式的过程是错误的。但我们要说的是，如果贴标

签的结果让你冷静下来，阻止自己经历情绪体验，这是反进化的，因为它锁住并“冻结”了你的能量身体。然后你的 KA 也会被卡住，这取决于情绪反应的强烈程度。

当你的 KA 冻结时，普拉纳就不会流入你身体中持有情绪模式的区域。所以，举个例子，如果一种情绪模式倾向于恐惧并被保持在肾脏中，则普拉纳无法流入肾脏，最终你可能会在肾脏的物理层面出现问题。

你的 KA 是必不可少的基本能量体。甚至在你的肉体死亡之后几千年，你的 KA 仍然可能存在。古埃及的一些启蒙练习是为了激活 KA 而创建的，这样练习者就可以有意识地在 TA 的肉身死亡中幸存下来，直到 TA 能够以充分的觉知和意识向上移动进入更高的身体和觉知领域。当你发展你的 KA 时，你的潜能会更高，因为，如果你愿意的话，KA 在精微领域为实际的物理身体、实际的细胞提供构建模块。它为心理身体(mental body)和情绪身体(emotional body)提供能量和架构，它也支持星光身体(astral body)。如果你要移除 KA，那些精微身体(subtle bodies)就会消溶。如果你要消溶物理身体、心理身体和星光身体，但 KA 足够强大，那么 KA 会保留下来。

## **探索 2** (EXPLORATION 2)

每天花点时间，回想一下那种无条件的爱或欣赏的感觉，将这种感觉保持几分钟。进一步的帮助是在一天的不同时间里间歇性地记住那些爱的感觉或欣赏的感觉。强化这些感觉，这样你的情绪身体就会以振动和闪烁作为回应。这是一种美妙、愉快的体验，它将增强你保持相关情绪的能力，这在你进入更高维度的螺旋时至关重要。

## 04 对开放的恐惧

### (THE FEAR OF OPENING)

人类是一群令人着迷的存有，原因有很多。我们发现最有趣的一个特点是，你最想要的，也是你最害怕的。因此，向更大的现实、更大的情绪自由和更大的灵性觉知开放，既是一种渴望，也是一种恐惧。这种对“心之爱” (heart love)敞开心扉的恐惧来源于许多不同的原因，坦率地说，其中一些是从你小时候的成长方式发展而来的。

在我们的文化中，哈索尔人的孩子比人类的孩子享有更大的自由。他们了解自己的界限，知道什么是被允许的，什么是不被允许的，但在这些界限之内，他们被赋予了极大的自由。

因为许多人类在早期的童年阶段，都有负面的经历烙印在他们的情绪身体和心理身体中，当他们的能量被迫屈从于周围成年人的意志时，自由变成了恐惧的来源。

我们选择表达我们关于人类害怕向爱开放的想法，因为从我们的视角来看，加速进化和成长的大门就在于你所说的“感觉” (feeling)。

我们注意到，随着人类对更深层面的感觉开放时，许多人也有的一种退缩并害怕这个过程的强烈倾向。所以，我们希望向你描述感觉如何在能量层面上移动，它们如何影响精微身体，并提供一些关于如何让这个过程安全展开的建议 —— 因为正是通过这个向感觉开放的过程，你在进化和觉知上的最大进步才会发生。

你的精微身体与不同的特定频率产生共振。如前所述，你的情绪身体与你的 KA 密切相关。你的 KA、你的生命力和你的情绪身体紧密地交织在一起。

如果你允许自己体验深刻的感觉，那么你就是在允许你的 KA 振动。我们并不是说你要变得歇斯底里、情绪过度波动或过度情绪化。我们只是想说，无论表达与否，深刻感觉的能力都可以让你的 KA 更自由地振动。

脉轮组织与你所说的感知水平有关。在这方面，心轮位于下脉轮和上脉轮之间的中点，这就是为什么许多人将它称为“伟大的变革者”(The Great Transformer)。它是身体的中央太阳，它是银河悬臂，所有运动都从那里充满活力地发生，进入整体和更高的意识状态。

心轮是“花瓣状的”(petal-like)，但所有不同的脉轮在精微领域都具有非常像花朵的能量结构。每当心之花开放时，感觉就会增加。所以当你在体验到更多的感觉时，你的心之花瓣就会绽放并伸展开来。当你感觉越来越少的情绪——变得更孤僻，与你自己的感觉不协调时——这些花瓣会趋向于闭合。

每个人在体验开放和感觉深浅方面的满意度都有限制。正如我们所说，这与 TA 过去的成长条件有关。

由于你星球上的时间在加速，你在越来越短的时间内经历事件的数量迅速增加。因此，比起以往任何时候，出现越来越多的反应、越来越多的情绪和感觉的情况。

这些实际上是加速成长的机会。但如果你对你内在的感觉和产生的感觉深度感到不舒服，那么你实际上可能在试图阻止这个过程或减缓它的速度。然而，你在每时每刻的生活中所体验的这种情绪或感觉的力量，却是食物和燃料，它正在推动你进入更高的意识状态。

我们以前说过它，我们会再说一遍。你的地球正在进入一个更高的意识八度音阶。时间在加速。更多的事件和经历在更短的时间内发生，产生更多的感觉和更多的情绪反应。要清楚地了解，如果你接受它们，这些都是加速成长和进化的机会。如果你拒绝体验，如果你拒绝自己的情绪感觉反应，并把它们极化为责备，那么你就错过了重点。

把你的不适归咎于某种情况或其他人是错误的。你的感觉和情绪建基于你对事件的解释以及对情况的反应。它们是镜子，让你积极地回应，并觉知到，你在校准事件或经历。我们的意思是，你正在创造你对事件的反应和体验。无论事件是什么，它的最终本质都将躲避你，直到你明白一个基本道理——你就是那个对所有看似是“外部”事件的反应的创造者。你的个人反应是你自己的投射、你自己的解释的结果，最终，它们是你自己的创造。

【calibration 校准，在规定条件下，为确定计量器具示值误差的一组操作。《百度百科》】

举个例子，四个人聚在一起时发生了一件事，那么可能对这件事有四种不同的情绪体验。根据每个人的感知，每一种体验都是正确的。对于看似客观的事件，会有四种感知。

我们想绝对厘清这一点。我们并不是说你在创造你生活中的“外部”事件，尽管在某些情况下确实如此。但你对生活事件的感知，绝对是你个人创造的。这些感知建基于你的信念、你的态度、你的意图、你隐藏的议程，以及你对正在发生的事件的感觉。

感觉给你一个非常清晰的晴雨表，而情绪给你一个非常清晰的反馈，即有关真实的体验并把它告诉你。如果你允许自己以开放和接纳的态度去体验它们，这些深刻的感觉就会在你的内在创造出更大的觉知。简单地说，穿过你的情绪和感觉的能量是转化之火的燃料。

你对开放的一些恐惧与超出你的舒适区或不熟悉的身体感觉增加有关。当你向感觉开放时，你的许多精微身体，包括你的 KA，当然，还有你的物理身体形态，都会有更强烈的感觉。对于不知情的人来说，这可能令人担忧。取决于你的人格和你与现实做出的决定，以及你在其中的位置，这样的开放可能令人兴奋，也可能令人恐惧。

然而，向你自己存在的更大空间开放会引导你获得更大的自由和流动的感觉，这是你与生俱有的权力。这种灵性上的与生俱有的权力是你的身体正在进化的方向，如果你允许这个过程继续进行的话。

Yes，对开放的恐惧来自许多层面，它们如此复杂，以致于我们可以用整本书来讨论这些复杂性。然而，我们更愿意在我们的分享中非常务实，而不是讨论情况的所有不同复杂性。

因此，我们将专注于为你提供一些工具，以放松对你的自由和你的觉知的情绪束缚。



下面是一个最简单的练习，它将让你的心轮打开，让你体验更深层的感觉。就像我们提供的所有工具一样，它可能看似简单，但我们发现，生活中最强大的东西往往本质上是最简单的东西。

#### **自我掌握练习 4** (SELF-MASTERY EXERCISE 4)

将你的觉知转移到你的心轮(在你的胸部中心)。将你的觉知保持在心轮，吸入地球普拉纳(terrestrial prana)、吸入你头顶上方的天界普拉纳(celestial prana)，把它们吸入你的心轮，呼气时让地球和天界的普拉纳在你的心轮循环。



Diagram 5 – The movement of heavenly and earthly energy into the pranic tube and into the heart center or chakra, opening the heart like a flower

图 5 天界和地球的能量移动进入能量管和心轮，使心轮像花朵一样绽放。

想象并感受每次吸气时，天界和地球的能量进入你的心轮。如果你希望观想一朵花在你的心轮区域绽放，那是可以的，但那不是目标。目标是真正感觉到你的心轮如同盛开的花朵。感知、想象和感觉你的心轮开放得越来越大，以致于你的心轮开放得就像你的胸部一样宽。

让你心轮的边缘延伸得越来越远，让它开放得足够远，直到你舒服为

止。然后暂停，让你的觉知在这朵盛开的心之花中休息几分钟。让自己清楚地感知你内在升起的感觉和情绪。

这个简单的练习可以同时激活你的情绪身体和你的 KA。当你的情绪身体被激活时，它会在你的 KA 中建立共振，当你感觉你的心轮打开时，你正在你的心轮中创造一个电磁开口。一旦发生这种情况，你会以一种温和的方式感受到身体的感觉和能量的流动，这样你的人格就会变得更习惯于开放的感觉。很简单，只是习惯开放而不是封闭自己的感觉。随着时间的推移，当你练习这个简单的方法时，你会发现你敞开心扉的能力大大增强，而对敞开心扉的恐惧大大减少。

我们强烈敦促你发展你的能力 —— 想象一朵花在你的胸口中央，它的花瓣绽放得越来越大，因为当你想象你的心轮像花朵一样盛开时，你真正的物理心脏将对你头脑中持有的这个图像做出反应。

当你在想象中保持这朵花盛开的画面时，你在心轮的精微结构中创造了共振。

我们建议你在感到安全和舒适的环境中进行这个练习，而不是在你感到不舒服或不信任的环境中进行。

和朋友或爱人，和你的宠物或你自己在美丽的自然环境中进行这个练习很不错。

当你继续进行这种自我能量驾驭的练习时，你可能会发现自己比以往任何时候都更深刻地体验到积极的感觉。让喜悦的泪水流淌，如果你

感觉到它们，因为它们表达了你的灵魂渴望表达的深切意愿。

对开放的恐惧可以追溯到许多层面，但归根结底是对更大空间开放的恐惧。因为当你进入更大的空间时，你可能会同时感到更脆弱，即使是通过开放使你更容易进入更高的意识状态。

显然，如果你有被人看到或容易受到伤害的问题，那么移动进入更大的空间可能会带来感觉像是威胁的体验。但那个空间拥有许多宝藏。在你胸口中央盛开的想象花朵的这个简单练习，可以为你可能不得不开放的任何挥之不去的不情愿创造奇迹。它可以帮助你变得更加敏锐地感知自己的深度，正如我们一再说过的，感觉既是转化的燃料，也是进化和成长的食粮。

## 05 平衡金字塔

(THE PYRAMID OF BALANCE)

想象一个以正方形为基础的金字塔，顶端(金字塔的顶点)象征着你进化到的意识高度 —— 如下图所示。

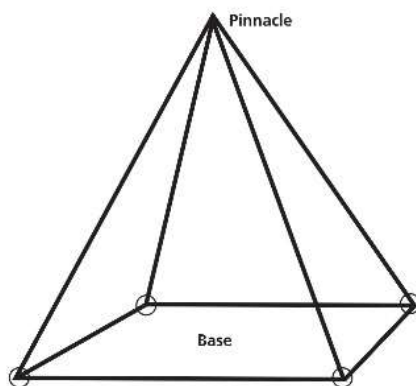


Diagram 6 - The Pyramid of Balance

图 6 平衡金字塔

请注意，底部的四个角支撑着顶部。每一个角都代表了一个对达到平衡的更高觉知状态的重要方面。根据我们的理解和经验，你的基础安全且四角底座稳固，这是至关重要的。

这种稳定的四个点或面是你在这里生存的基石。

这四个基石是：

1. 你与你的物理身体以及其它精微身体的关系，包括你的 KA。
2. 你与你自己和其他人的关系。
3. 你与你为宇宙、世界和你的社区提供的服务之间的关系，这通常以职业的形式出现，尽管并不总是或完全如此。
4. 你与构成你所生活的世界的神圣元素之间的意识关系。这些神圣的元素是土(Earth)、火(Fire)、水(Water)、空气/空间(Air/Space)。

我们已经讨论了你的物理身体和你的精微能量身体之间的关系，以及建立强大的 KA 的重要性。确保你与你的物理身体和其它精微身体的平衡关系至关重要，因为当你向上移动到更高的意识层面时，如果你的身体不能提供或支持增加的能量需求，你将会受到阻碍。

你将无法保持在提升的状态，因为你的身体会把你带回来。因此，提升的四个基点之一要求你的 KA 和你所有的身体，包括你的物理身体，是强壮的和充满活力的。

我们并不是说当你的身体虚弱时，你无法达到意识的提升状态，只是说它更困难。

第二个基点是了解自己，并与其他人和谐相处(只要有可能)。

关于你和其他人的关系，你可能会想知道，在埃及的古代神秘学校，特别是哈托尔的神秘学校，一个人通常要经过一定时期的生活经历才能被这些学校录取。当人们进入学校时，一切都会受到关注，包括他们的人际关系，因为如果人际关系没有以某种积极的方式建立，那些关系就会成为障碍，启蒙者实际上会退回到较低的能量状态和频率。

今天，在地球上，有些人认为人际关系是多余的，它们并不是真正需要的，可以绕过与其他人的积极互动和关系。从我们的理解看来，这种观点是错误的。人们需要以清晰、诚实的方式与其他人建立联系。对你来说，诚实地讲述你的经历以及你的需求和愿望很重要。

当你的意识通过人际关系表达它自己时，你就得到了一面强大的镜子，它会向你反射你自己尚未解决的问题。

当你不与他人互动时，你很容易自欺欺人地认为你已经达到了一定程度的觉知和同情。但是，一旦你选择与人互动，如果你是诚实的且有清楚的觉知，那么你内在那些不爱和不同情的地方就会清楚地进入你的觉知。为什么别人会惹恼你？为什么你认为他们是错误的？因此，与他人相处会产生摩擦和相当大的不适，甚至是痛苦。

根据我们的观察，大多数人通过在情绪上包裹自己、不说出真相、对

自己和其他人隐瞒真实意图来避开这类不舒服的情况。然后，在那个觉知本可以变得晶莹剔透的时刻，它却因此而变得浑浊不清。不幸的是，这种情况在人际关系中经常发生。

出现这种不平衡的原因有很多，但我们不考虑所有各种原因，而是为你提供解决方案。我们的解决方案的本质是，在与其他人的关系中，努力地更直接、更诚实、更真实地对待自己的需求和愿望，然后更清楚地与其他人沟通。

数千年来，地球上和更高领域的许多导师都在谈论关系的重要性。我们只是和他们一起强调这一事实。当你把提升金字塔四个基点的第二个并入其中时，金字塔会变得更安全、更牢固。它成为一种支持，让你再上一个层面，到达金字塔的顶端，到达更高的觉知和意识状态。

金字塔的第三个基点是关于你如何度过你在地球上的时间 —— 你在这个世界上的工作和你对他人的服务。对大多数人来说，这个基点就是他们的职业生涯，尽管并不总是如此。也可能是你做的其它事情。它是你与这个世界互动的方式，你与这个世界相遇的方式，以及你在能量、专注和服务方面给予这个世界的东西。你的工作或服务是你表达真实自我的方式。

工作是爱的疯狂表现。

你所从事的工作是你展现你的爱、你的觉知、你的意识和你的自我掌握的一种方式。它反射给你你的个人表达、你自己不清楚的内容，以及你自己困扰或者混乱的东西。

如果你发现自己对工作感到不满意，对自己通过表达创造力和爱来与世界互动的方式不满意，那么我们建议你看看自己内在的意图——你尚不清楚的自己在那个领域的意图。问题不在于工作。问题在于一个人如何通过使用被称为工作或服务的能量来参加或拒绝参与世界的互动。

金字塔的第四个也是最后一个基点是你与元素意识关系。构成地球的四大神圣元素是土、火、水、空气/空间。我们在这里谈论的是元素的精微状态，用的是比喻，而不是你在学校中学习的化学元素。这些神圣元素实际上是伟大的意识存有，这对一些人来说可能是一种新的理解。

在你周围移动并穿过你身体的空气元素是有意识的。你呼吸的空气(你穿过的空间)是有意识的存有。支持你并构成你身体的土元素是有意识的。地球的水元素，以云的形式在天空中移动的水，以及你身体的水是有意识的。火元素也是有意识的。

在这个存在层面发生的事情确实是一个奇迹。这四个存有，土、火、水、空气/空间的超大存有，他们结合在一起，让你拥有一个物理身体形态。这是一份免费赠送的礼物，所以你可能会在一个比你来自的地方更稠密的世界中获得经验。如果没有这些意识存有的工作和相互合作——为了实现你存在于此的创造渴望，进化不可能发生在这个三维平面上。事实上，根本就不会有一个物理平面。

与这些存有形成感恩关系，开始在你的内在创造一种更宇宙和更普遍的理解。当你拥有了这种理解，你就不会滥用你生活的世界，因为你

认识到让你的世界存在的这些存有的神圣性。

正是出于他们的同情、他们的爱和服务，你才能够进化。因为他们，像所有的存有一样，自己也有平衡的四基金字塔。他们的工作和服务是在这个领域提供存在的连续性，以便元素平衡，物质世界继续。那就是他们的工作、他们的服务、他们的忠诚、他们的奉献。他们通过为你和这个领域、这个维度中的所有其它王国提供服务而进化。

人类通常与来自古代对这些元素的神圣性和地球的神圣性的理解脱节。

你的土著人民在他们的部落理解中仍然持有这种认知。但在很大程度上，以现代技术为导向的人类已经与这个真相分离了。因此，许多人都在寻找一种平和的感觉，但他们焦躁不安，因为他们无法在世界上找到“存在” (be)的地方。

现代人类已经变得以技术为导向，并不断创造新技术，一直希望这些新进步能给他们带来平和，以及在世界上占有一席之地感觉。然而这并没有发生。讽刺和悲剧的是，安息之地就在这里，就在此时此地。它围绕着你。它包括你身体的元素。如果你愿意看到并感觉到地球和你身体的神圣，你就会找到平和，以及在世界上占有一席之地感觉。

有很多方法可以让你绕过金字塔的四个基点，快速进入更高的意识和觉知状态。然而，在安全基础形成之前，你无法维持它们。如果你不建立一个基础，你将退回到较低的频率和觉知状态。没有必要的基础，就无法维持更高的意识状态。我们的愿望是帮助你以一种平衡与永久的方式向上移动，我们建议最好是勤奋地关注你生活的四个基点。



## **注意四个基点** (ATTENDING TO THE FOUR FOUNDATION POINTS)

1. 滋养和强壮你的物理身体。
2. 觉知你自己的真相。培养真诚待人。
3. 加深和丰富你与工作的关系，以及提供服务的机会。
4. 加强你与构成你物理身体和整个地球现实的神圣元素的关系。

当你加强和追踪这四个基点，每天承认它们，有意识地觉知到它们，尽你最大努力使它们中的每一个都变得强大，你将获得必要的能量，这将促进一个安全的基础，在这个基础上你可以安全地向上移动到更高的意识领域。

## **06 上升螺旋** (THE ASCENDING SPIRAL)

上升螺旋是我们使用的术语，用来描述在意识中有觉知地向上移动的过程。在你沿着这个螺旋向上移动的过程中，你的身体、你的人际关系和你的服务方式都会得到提升。甚至构成你身体的元素也得到了提升。在我们的理解中，一切都被提升了，而不仅仅是你的头脑。

当你开始向上移动时，你可以通过观察你的四个基础发生的变化来标记自己的进步：你与身体的关系，你与自己和他人的关系，你与工作和服务的关系，最后，你与神圣元素的关系。

你与他人的关系作为你进步的晴雨表尤其有用。问问你自己，“在我的人际关系领域中发生了什么？它们是真实的、有意义的吗？”你的

人际关系的提升和清晰度会以一种非常明显和直接的方式告诉你，你在上升螺旋中的位置。

例如，如果你觉得自己进化得非常好，但你的人际关系却很困难，是麻烦与不和谐的根源，那么你可以确信，你被自己的进化水平蒙骗了。我们注意到，一些人进入了他们称呼的提升过程，然后开始切断自己与人际关系以及它们提供的学习机会的联系。这些人丢弃了自己最强大的镜子和最强大的反馈过程。这种反馈告诉他们，他们是在提升还是在自我欺骗。

在提升的过程中有自我欺骗的巨大危险。由于灵性小我(spiritual ego)的膨胀，自我欺骗(self-delusion)实际上会在提升的道路上增加。

当你穿越上升螺旋时，你的能力和力量将会增加。如果不加以控制，你的灵性 ego 往往会变得自鸣得意和自我膨胀。缺乏辨析力和谦卑是危险的，因为如果你以蔑视和分离的眼光看待他人，你将从觉知的提升状态中跌落。因此，灵性 ego 是一个非常现实的问题，它会在你开始向上移动的过程中出现，这就是为什么人际关系是这个过程中如此重要的部分的原因。

在古埃及，心理或社交不平衡的人是不会被神秘学校录取的。这是一个明智的决定，因为在没有必要的清晰度和稳定性的情况下，激活更高的能量过去是、现在仍然是非常危险的。

为了更容易理解上升螺旋的概念，想象一个平衡的金字塔，它的正方形底座有四个基点，顶部有一个尖顶。现在，想象一个螺旋，从任何

一个基点开始，向上移动到顶点。

事实上，螺旋可以从任何一个或所有四个基点向上移动。例如，你可以通过明确和培养与他人的积极关系来进入这个上升螺旋的过程。你可以通过你最高的服务愿景进入上升螺旋。你也可以通过培养你自己的生命力来进入上升螺旋，你还可以通过明确你与四大神圣元素土、火、水、空气/空间的关系进入上升螺旋。

所以，你有四个可能的螺旋，它们可以独立移动，也可以一起移动，当然，一起移动是最强大的。如果你利用同时向上移动的四条螺旋的强大协同作用，意识的巨大增长是可能的。

提升螺旋向上延伸到无限远，你能达到的高度没有限制。然而，在任何给定的时间内，在螺旋中利用这四个方面有意识地进步的速度最好是平衡的。



Diagram 7 - Notice that any upward-moving spiral will have the possibility of four movements, one from each base-point.

图 7 请注意，任何向上移动的螺旋都有四次移动的可能，每个基点一次。

假设你希望在一个平衡的螺旋中向上移动。你会怎么做？你可以通过在所有四个基点同时达到相同的意识和能力水平来做到这一点，而不遗漏任何一个。如果你提升了你的 KA，你提升了你的人际关系，你

提升了你的工作，你提升了你的神圣元素，你的基础就提升了，你就处于平衡状态。

但如果你发展了三个基石，却忽视了人际关系，你就会陷入混乱，因为本应平衡的稳定平面现在在一个领域发生了危险的倾斜。因此，当螺旋开始向上移动时，它不能再上升了，因为金字塔那个角的基础不在那里。它不见了。所以，最好同时提升金字塔的所有四个基点，这样你才能稳定成长。

在四个基点的每一个中选择最高的可能性。

当你与另一个人互动时，从可能的最高视角出发。

在你与自己的生命力的关系中，无论发生什么，都要接受现实并努力改善它。例如，如果你正在努力实现最高的个人能量和健康，那么你必须采取行动，通过选择正确的生活方式来尝试实现这种可能性。

不断努力修正你对世界的服务，使之成为你能力的最高表现。

最后，继续提升你对四大神圣元素的觉知，这样你就可以热情洋溢地扎根于你的生活中。

通过向金字塔的每个基点的最高可能性臣服，你生活的所有四个领域都会变得和谐。如果它们得到适当的关注，最高可能性的意图将平衡你生活的四个基础领域，让你的频率转变在平衡中发生。然而，反思并选择在这四个领域成长与许多人通常的做法大不相同。

沿着提升螺旋上升的过程需要能量。简单地处于昏睡和无意识状态要容易得多，这是许多人的状态和持续的选择。在螺旋中向上移动并进入更高的领域需要能量。

我们知道有些人说，通往更高意识状态的道路非常容易，其实不需要任何工作，只需要思考。然而，根据我们数千年的经验，我们会说这不是真的。这确实需要努力。现在一路上有恩典提供帮助，但仍然需要付出努力才能走过那些不希望改变和成长的地方。

让你拥有向上移动能量的是你的 KA。只有拥有强大的 KA 和充足的生命力，你才有能力和力量去厘清你的想法，平衡你的情绪。

你需要能量才能成功地与他人互动，否则你甚至不可能为了这段关系向最高愿景臣服。事实上，如果没有足够的生命力，你将会筋疲力竭，几乎无法与外界互动。这就是我们开始并不断强化这一基本概念的原因。你必须建立你的 KA。你必须建立你的生命力。

## **07 在混乱中稳定**

(STABILIZING IN CHAOS)

你的地球正在经历一个具有里程碑意义的历史时期，在这个时期，能量正以迄今为止人类从未经历过的速度波动。这与通往新振动的通道有关；当地球弃旧入新时，她正在从一种旧的自我组织方式进入一种新的自我组织方式。

地球是一个有意识的鲜活存有。当地球在她自己的进化中向上移动时，

所有人类都必须对正在发生的波动做出反应。可以这么说，你选择此时此地在这里，你正乘着地球向上进化的推力，这样你就可以体验这些前所未有的变化。

许多变化本质上是混乱的，对你的情绪身体尤其具有挑战性。因此，你们中的许多人在觉知表面上正经历着比以往任何时候都更大的情绪波动。随着地球从混乱的过渡阶段进入新的秩序，这可能会持续一段时间。

每当任何系统从一个秩序级别移动到更高级别时，都会有一段混乱的时期，其中扰动或失调正在增加。这正在你的星球上发生，因此所有层面(即原子、分子、生物、地质、社会、经济等)都处于波动或变化的状态。当然，你自己的内在世界也会受到影响，尤其是你对周围人事物的情绪反应。

在这些混乱时期，有很多方法可以很好地控制你的情绪，我们将与你分享一种有价值的特别方法。正如我们之前提到的，我们视你为多维能量系统。因此，我们要与你分享的一种方法是，帮助你处理自己的能量，使你的情绪身体在这个巨大的转变时期变得更加稳定。

如前所述，这个方法涉及将觉知转移到你的能量管中，从你的头部上方延伸穿过身体的中心部分并向下进入地球的中心柱。

例如，如果你发现自己处于情绪困境中，那么立即将你的觉知转移到能量管中会有很大的帮助。这种转变让普拉纳更自由地通过能量管，以一种允许更大生命力运动的方式改变你的呼吸。你会发现情绪身体

变得更加稳定，从那个情绪发生的位置开始，你将能够在那些困难的时刻为自己做出更好的选择。

现在，我们想带你进行一系列的探索，就像我们之前做的那样，以提高你的自我掌握、自我控制和理解力。

### **探索 3** (EXPLORATION 3)

想象一根光管，一条能量管，向下穿过你身体的中心，一直延伸到地球的中心(见图 8)。

想象那束光在你的头顶上方向上移动，直到适合你的空间距离为止。你们中的一些人会体验到你的能量管只在头顶上方一小段距离移动，而另一些人可能会体验到它进入太空很远的地方。它离你的头顶有多远并不重要，只要这个距离对你来说是合适的。

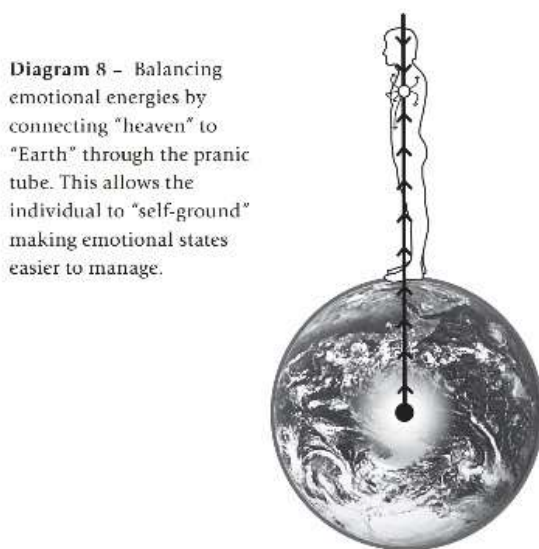


图 8 — 通过能量管连接天界和地球，平衡情绪能量。  
这将让个人能“自我接地”，使情绪更容易管理。

完成后，将你的觉知转移到你的心轮并呼吸，将你的觉知集中在你的心轮。当你专注于你的心轮时，想象并感觉从上面下来的天界能量和从下面上来的地球能量，这两者在你的心轮相遇。

让这两种从上方和下方而来的能量流入你的心轮，无论你是吸气还是呼气，无论你是否暂停呼吸，都以一种合流的形式持续地供养心轮。

只是体验普拉纳持续的上下流动。这个练习的目的是为了更清楚地感觉到这股从大地和天空流入你心轮的普拉纳流。

花几分钟时间清楚地感受这种普拉纳的流动。这是练习的第一部分。练习的第二部分增加了一个额外步骤。随着你心轮中的觉知，随着从上而下、从下而上的普拉纳流动，同时让你的觉知出现在你的呼吸上。现在，请注意你的吸气，然后是你的呼气，还有呼吸之间的停顿。

当你开始觉知到你的呼吸时，也要觉知到普拉纳向下以及向上流动并进入你的心轮。无论你是呼吸还是暂停，请注意普拉纳流动是连续的。在体验普拉纳持续流入你的心轮时，再次适应你吸气和呼气的节奏，这样你就有了两种独立流动的感觉。

注意你呼吸的流动，吸气和呼气之间的暂停，以及通过能量管的普拉纳流动，它是连续的，不会随着呼吸而暂停。

这样做几分钟，清楚地感觉到呼吸的节奏，也清楚地感觉到普拉纳通过能量管进入你心轮的持续流动。



在你完成探索的这一阶段后，清楚地感觉到普拉纳源源不断地从上和从下流入你的心轮，同时注意你的呼吸。

观察你正在体验或感觉到的两种重要活动 —— 一是你呼吸的节奏，二是普拉纳通过你的能量管持续流动。这个成就使你能够加入练习的第三部分，当你经历三种不同的呼吸模式时，它会使用持续不断的普拉纳流动。

一种是非常急的呼吸模式，一种是非常浅的呼吸模式，第三种只是屏住呼吸。也许你不知道，当你在经历不同的情绪时，这是呼吸经历的三种主要模式。当你掌握持续不断的普拉纳流动时，它便不会受到三种不同呼吸模式的影响，这样你将朝着更大的情绪稳定方向发展。

现在... 将普拉纳从你的头顶向下带入你的心轮，然后在你快速呼吸时，将普拉纳从地球向上带入你的心轮。

然后慢慢呼吸，将普拉纳从头顶向下带入你的心轮，然后将普拉纳从地球向上带入你的心轮。

然后屏住呼吸，将普拉纳从头顶向下带入你的心轮，然后将普拉纳从地球向上带入你的心轮。

无论你的呼吸处于哪个阶段(即快、慢或屏住呼吸)，都要清楚地感觉到普拉纳的持续流动。

现在恢复正常呼吸。同样，花一两分钟练习这三个呼吸阶段。当你做

这个练习的时候，你会发现无论你采用什么呼吸模式，普拉纳都可以自由流动。这将使你变得更加稳定，无论你发现自己的呼吸模式或情绪模式如何。

这三个步骤是你处理意外紧急情况 and 情绪混乱情况的训练基础，无论它们在哪里发生。当你对这三个阶段感到满意时，你可以再添加一个关键的步骤。探索的下一部分将向你展示如何将你的注意力转移到能量管中，并立刻将它接到地球上。

把你的觉知移到你身体的能量管中(见图 8)，用你的想象力将管子一直延伸到地球的中心。

感觉你的能量管锚定在地球中心，让你头顶上方的天界普拉纳向下移动到你的心轮，同时让地球普拉纳从地球向上移动到你的心轮。

你不需要做别的了。你没有让它发生；你只是允许它发生。普拉纳立即按照你的意图流动。你的意图在这里至关重要。保持能量管锚定在地球核心并允许地球能量同时向上移动到你心轮的意图，当天界能量向下移动到你心轮时，稳定你的情绪。

同样，我们建议一次练习一到两分钟。

## **08 神圣元素**

### **(THE SACRED ELEMENTS)**

我们对地球的看法与西方文化中的大多数人截然不同。我们的观点更

接近古人和你的土著人民的观点。

根据我们的理解，你是伟大奥秘(The Great Mystery)，即一切万有(All That Is)的一部分。它是一切的核心。创造的力量和智慧贯穿并存在于最小的物质粒子中。从这个视角来看，整个物质宇宙都是神圣的空间。这是一座神圣的庙宇。觉知到地球是一个神圣的空间，甚至更远一点，觉知到古代经典的神圣四元素。目前许多人被隔离开这种觉知，或者与这种觉知断开了连接。

进入意识的精微领域可以让你进入原型领域，在这个领域中，物质(即地球)的神圣性和四大神圣元素自我显现(self-apparent)。我们所指的这个原型领域与你的瑞士心理学家卡尔·荣格(Carl Jung)所描述的不同。相反，我们提及的原型指的是一种“原始力量”(primordial force)，它延伸到我们所说的“物质的深层世界”(the underworld of matter)。这类似于“亚量子领域”(sub-quantum realm)——一个理论上的位置，在其中意识不断地重新创造物质。

四大神圣元素(The Four Sacred Elements)是这个持续过程的一部分。

在我们的世界里，这四种神圣元素中的每一种都有对应的声音。“EL”是土；“KA”是火；“LEEM”是水；“OM”既是空气又是空间。这四个构成了一个振动连续体。吟诵这些元素的声音并进入它们存在的原型领域是可能的。

就好像这些声音打开了感知的大门，让你进入意识的共振领域——原型领域、原始力量。进入那个领域并在那里停留一段时间，可以让

你能够以这样的方式 —— 你感受到的物质世界的深度以及它在意识连续体中的位置 —— 改变意识和感知。

这是一种非常强大的练习。基本上，你吟诵这句 EL-KA-LEEM-OM 一次不少于四遍，而且总是四个一组。所以你至少会吟诵四遍。然后你可能吟诵十六遍，以此类推。这是一种非常强大的练习，我们经常鼓励吟诵 256 次，或者 4 的 4 次方。这让你的意识有时间安顿下来并通过它的各种状态转变，这样它就可以进入元素的原型领域。在那里你直接感知到活力以及通过地球平面表达自身的意识连续体。\*

【\* 有关四大神圣元素的更多信息，请访问我们的网站，<https://tomkenyon.com/chant-of-the-four-elements> 阅读标题为 “Chant of the Four Elements” 的文章。】

在户外练习这个咒语是非常有力量的，在户外你可以直接感受到元素。将你的觉知置于向下延伸穿过你身体中间的能量管也是一种强大的练习。通过将你的觉知保持在你的能量管并吟诵元素的声音，你实际上使得在你能量管中移动的普拉纳变得精细，通过声音活跃起来，并激活你身体内元素的觉醒。这是必须直接体验而不只是谈论的东西。

关于这个吟诵，另一件需要理解的事情是，来自无意识的内容经常开始上升，因为当长时间吟诵时，意识通常会进入一种非常深沉和深刻的状态。

你可以体验到每一种意识状态，每一种觉知状态，从绝对的无聊和疲倦，到狂喜和幸福的高嗨状态，包括对你自己的“魔鬼”的觉知，你

自己的负面情绪，所有这一切都可以在你吟诵这首颂歌时被激活。重要的是要明白，无论你在吟诵时发生什么，都是清理的一部分。

通过吟诵 EL-KA-LEEM-OM 颂歌，你是在承认元素的神圣性，承认来自源头的意识连续体，通过它的各种精微层面，一直进入地球本身。你肯定并承认地球是神圣的，你的身体是神圣的，你在意识连续体 —— 一切万有 —— 中的位置是神圣的。

有人说，人的身体是 God 的殿堂。我们同意你的身体是一个神圣的殿堂，因为在这个空间里，土、火、水、空气/空间的四大神圣元素为你提供服务。

我们将地球视为一个神圣的空间，是意识本身的原型领域中神圣元素的外延。我们认为地球与任何其它的存在领域一样接近源头，因为意识连续体和物质是一个整体。

这有可能出现 —— 与神圣有深度的交流，同时意识中完全有在家的熟悉感觉。没有必要为了回“家”而离开地球，因为家是一种意识状态，一种从你内在产生的连接状态。

此时此刻，我们看到地球上的危险局势，特别是在技术高度发达的国家。这种情况是与自然和元素的分离。现代文化将自己与自然元素和自然世界隔离开来。西方社会已经将圣经中“主宰自然” (to have dominion over nature) 的铭文带到了不负责任的高度。人类正在压迫自然。在现代世界，人类不仅压迫自然和元素，而且与它们严重分离，结果失去了与更高的意识连续体的大部分连接。

当你在大自然中，当你与元素建立关系时，你更接近通往原型领域的意识连续体... 从那里，进入“一切万有”只有一步。现代世界的文化是否会觉知到这一点并扭转其立场，目前尚不清楚。但就你的个人意识而言，你总是可以与元素形成一种关系。你可以形成从你自己的觉知到元素原型领域的连接。许多土著人民可以做到这一点。

我们建议你经常走进大自然，花时间与自然元素在一起，因为它们都是原型世界的外显。不要将自己与这些元素隔离开来。拥抱它们。欣赏它们。让你的觉知和意识与四大神圣元素协调一致。在崇敬和欣赏的状态下吟诵这些元素的名字，一个远远超出你想象的内在世界将向你敞开。当你进入这个元素的原型世界时，你会发现一个位置，在那里你与周围的自然世界有更深刻的联系，你会以新的眼光看待这个世界。

【EL-KA-LEEM-OM 两分钟试听：<https://tomkenyon.com/audio/ElKaLeemOmS.mp3>】

\$9.95/MP3 Download：<https://tomkenyon.com/store/ascension-codes>

Track 1) Pineal Dimensional Attunement;

Track 2) EL-KA-LEEM-OM;

Track 3) Heart Mending Song;

Track 4) Manna;

Track 5) Ascent;

Track 6) Worlds Ascending.

## 09 支点

(THE FULCRUM POINT)

支点是公园中常见的跷跷板的平衡点。两个孩子分别坐在一块由中间(支点)支撑的窄板的两端。孩子们轮流向上推离地面，迫使另一端的跷跷板(和孩子)向地面移动。支点是跷跷板运动的点。只要有运动，支点上就会有两极的力量(上/下运动)。

这是对意识本身的美丽隐喻，因为，当意识从非二元性的静止点进入二元性时，相反的力量开始发挥作用。就像你的二元世界里的跷跷板一样，当某些东西向上移动时，其它东西必须向下移动并继续下去。

在你当前的生活中，作为这颗星球上的一个人，你正在经历着许多多维力量的飞快加速——身体的、心理的、情绪的、文化的、社会的、灵性的、全球的——其中许多是同时发生的。作为一个人，你的支点是这些多维力量在当下相互联系的地方。

如果你曾经坐过跷跷板，你就知道有可能存在一个平衡点。在这个平衡点上，跷跷板的两端与地面平行，没有运动。那一刻是二元性的完美平衡，支点处于中立状态。然而，当二元性再次开始移动时(即一端向上移动而另一端向下移动)，支点将经历运动和摩擦的增加。

你，作为一个人类存有，通过你的情绪或感觉本质，将这种摩擦视为压力的增加，所以随着事件的加剧，你的感觉也在当下加剧。围绕这些点而加剧的感觉就是你的支点。这是启蒙门户。这是通往你的灵魂加速进化和提升觉知的大门。

你如何处理你的经历是你个人的选择。然而，如果你看不到你的生活和这颗星球是一个神圣的空间，看不到这一生是一个启蒙过程，那么你可能会陷入责备、贬低或逃避中。

有很多方法可以避开你生活中的当下。然而，如果你认同这样一种理解，即你生活中的事件和经历是你的启蒙过程，那么无论发生什么，你都会保持崇敬，即使它很困难。

启蒙过程基本上充满了困难、考验和磨练。因为这就是灵魂成长的方式。掌握自我的特定层面或领域带来了对灵魂的掌握。

从根本上说，你是在处理你自己意识的情绪、心理和灵性内容。这是通过你生活中的事件来体验的，特别是这些事件在你内心引发的想法、感觉和情绪。

如果你尊重你的支点(即当下)作为你自己生活的焦点，那么你就准备好进入一种与你的经历不同的关系。

崇敬你的经历和感觉回应，因为它们是你生活的意义、背景和目的。

根据我们的理解，还有另一个元素需要添加，那就是对你的能量的掌握。你可能已经注意到，当你的情绪反应强烈时，或者无法抗拒的事情发生时，你不能有效地处理它们，无法应对并为自己做出正确的选择，也无法利用这个机会作为转变自己意识的燃料。

当人们进入强烈的压倒性时刻，从而陷入无意识状态时，他们经常试图通过四处飘荡、睡觉、过度工作或以其它方式诸如药物、食物或酒精来避开整件事情，从而避开觉知到当下(他们体验的支点)。

对你们中的一些人来说，即使是冥想也可以是一种微妙的逃避形式。

我们在这本书中分享的工具是为了帮助你掌握你的能量，这样当你进入一个支点或关键体验，并且那一刻的强度增加时，你就可以掌握能量、积极调整自己。



你会觉知到正在发生的事情，也会掌握自己的能量，在那一刻为自己做出正确的选择。这两个方面一起创造了一个强大的漩涡，让你迅速进入更高的意识水平。但是，两者都必须到位。

你必须理解、欣赏和崇敬你的人生经历。然后，你必须在启蒙过程中使用你的感觉反应，以稳定自己并利用这些成长机会来实现能量掌握。

具有讽刺意味和自相矛盾的是，意识可以围绕同一事件创造出上天堂或下地狱的感觉。你对不同事件的反应实际上与事件本身关系不大。这是启蒙觉知——明白无论发生什么，你都在创造你自己的感觉和情绪反应，只有你要对它们负责。

一些情绪状态下，你往往会体验到地狱般的感觉，一种炼狱，在那里你被自己的执着，以及恐惧、痛苦、愤怒和悲伤所折磨。在另一些情绪状态下，你会感到满意、专注、被爱和满足。要认识到这两个极端状态，天堂和地狱，就在你的内在，就在你自己的意识里，就在你自己的存在里。它们不在空间的任何地方。它们就在你之内。它们是相反的两极，工作、移动和脉动，从一个到另一个。你生活经历的支点就是它们摇摇欲坠的边缘。当你获得这种理解并掌握你的能量流时，你将能够更好地平衡你内在的两极。

把支点的比喻再深入一点，我们可以说，本质上，事件本身是无意义的。然而，它们是触发器，从你自己的意识中产生反应。

当你经历你人生的启蒙过程时，你会对无数经常具有挑战性的事情产生感觉或情绪反应。这是你作为人类的本性。但是，如果你带着觉知

和自我同情(self-compassion)去体验这些情绪反应 —— 可以这么说，用爱审视自己的内在 —— 你会发现你自己内在的两极正在制造你的痛苦。这些极性是由你自己意识最深处的信念和选择所支配的。

启蒙的目的和本质是提供一面镜子，反射给灵魂，使它能清楚地看到和理解它所做的选择。你今天所经历的人生启蒙过程，以及你所遇到的人事物，都在为你举着一面镜子。因此，当你经历一些困难的事情时，如果你不审视你对这些事情的反应，你将错过一个通往更大的觉知和清晰认知的巨大机会。

这就是支点的力量。这是一个神圣的时刻。你经历的每一刻都是神圣的，当你发现自己处于困难和挑战的境地时，要知道你已经进入了另一个启蒙机会。这使得它成为一个欢欣鼓舞的时刻，一个觉知、清晰认知和自我同情的时刻。当你掌握了我们已经提供并将继续提供的工具时，你的能量身体将以这样一种方式排列：你将能够以建设性和创造性的方式使用这些启蒙体验。

我们现在想分享一个故事，一个传说。在我们的文化中，有一个生活在你称之为古埃及早期历史时期的人。在某种程度上，这个故事象征着当前人类在地球上的经历。

这个入门者来到哈托尔神庙(爱与欢乐的生育女神)，迫切希望体验那些存在状态。但他想要进入最高水平的启蒙过程，而无需经过冥界的较低神殿。每次满怀希望来到爱与欢乐的哈托尔神庙，他都会带着这样的评语离开，“你还没有准备好。你必须进入冥界。”

这个人非常狡猾，用各种各样的伪装把自己打扮成女人、瘸子、乞丐，甚至智者。然而他还是那个人，所以被送走了。尽管如此，他还是一次又一次地回到哈托尔神庙，想要并寻求进入伟大奥秘的启蒙过程，但不愿意先经过冥界的较低神殿。每次乔装露面，他都被送回冥界的较低神殿 —— 他拒绝在那里开始他的启蒙过程，却不知道在那里最终会实现他心中的渴望。

这个故事的重点是，你无法绕过你自己的黑暗面。在寻求更高的灵性奥秘之前，你必须进入你自己无意识的地下墓穴。

你看，你在意识中走得越高，你就必须挖掘得越深才能保持平衡。如果你的意识太高而没有平衡你隐秘的深度，包括你自己的无意识，那么你就是不平衡的，并且有潜在的危险。为什么？因为你在行动时没有觉知到在你的冥界中你自己的关键部分 —— 那些没有进化的方面，比如你的愤怒、你的仇恨、你的嫉妒、你的狂暴、你的幻想，甚至你的死亡愿望。这些你试图不去觉知的事情是你人性的一部分，你作为一个人类的任务是整合与治愈你在这个维度所有层面的体验。

必须治愈的地球生活体验的其中一个层面，与你所说的黑暗有关，我们称之为无觉知(unawareness)。黑暗是无觉知。正如我们所看到的，进化的任务是扩展意识，以便它包罗万象并融入你所有的存在中。此时发生在你星球上的过程、环境和事件具有如此强烈的性质，以致于它们是生活在你冥界的感觉和信念的激活器。体验的支点 —— 生活中每时每刻体验的强度 —— 是启蒙的门户，允许你进入对自己深处的觉知和理解。

永远不要怀疑你的本质是完全有能力完成这项任务的，因为你的意识包括光、你自己存在的天界领域、你自己存在的黑暗魔鬼世界，以及在后两个极端之间的所有领域。在同情、觉知和爱中维持这两个极性，就是平衡它们，并通过你觉知的光芒和力量来治愈你自己的黑暗。正如我们所看到的，对于这个层面和你的维度来说，这是进化的任务。

## 10 声音是关键 (SOUND AS KEY)

显化宇宙中的所有事物本质上都是振动的。

你的科学持续证实宇宙中存在的一切本质上都是振动的。

从我们的角度来看，事物的形态与其振动频率之间存在直接的关系。

此外，正如我们所看到的，你是复杂的相互连接的能量场，包括光和声。构成你身体器官和系统的各种细胞发出复杂的声音振动(频率)，并与其它细胞相互联系，从而产生复杂的细胞共振。

事实上，你的整个身体宇宙就是一部行走的交响乐。你是级联能量(cascading energy)的发光蛋，创造出多重级联的声音共振。例如，你的身体是一种由许多力量创造的驻波模式，这些构成你身体的各种驻波与地球共振，也受到地球正在经历的共振转变的影响。

【cascade 级联，某种事物(通常是信息或知识)相继传递的过程。  
《Oxford Languages》】

目前，地球正在经历一个主要的过渡时期，在其中地球自身的共振和振动正在改变并移向新的平衡状态。因此，你身体的共振场也在过渡到一个新的平衡水平，从亚原子、原子一直到细胞，这正在影响你的器官和系统。

这产生了巨大的内部压力，这些压力会转为身体上的挑战，有时表现为疾病，有时表现为疲倦、嗜睡，有时表现为高度激动的心理/情绪状态。在情绪领域，这些类型的压力通常以情绪不稳定的形态出现。

情绪是一种多层面的现象，它与你大脑中的神经模式以及振动和声音模式有关。你体内的荷尔蒙反应也与情绪变化有关。情绪会影响呼吸模式和血液中的氧合作用(oxygenation)，以及血液的化学变化。

【oxygenation 氧合作用/氧饱和度，组织内氧气浓度增加的过程。  
《维基百科》】

所有的情绪都有一个声音特征，这与它们的振动本质有关。因此，情绪看起来很像是音乐的和弦，其中一些旋律优美舒缓，而另一些则刺耳并使人烦躁。

同样真实的是，声音或情绪的特征，保持在你身体特定区域的细胞间共振场。这意味着诸如愤怒之类的情绪及其声音特征，将具有特定的质量、音色、音调和强度。

这个声音特征将从你身体特定区域的细胞和细胞共振中出现。许多人感到愤怒的地方是在上胸部和手臂周围的区域。悲伤通常发生在心脏

区域以及眼睛内部和周围。每一种情绪或情绪反应都有一个起源于身体细胞间共振场的地方。这些情绪反应或模式，对身体的化学和电磁场模式有特定的影响。

压抑情绪不是一件健康的事。情绪的“压抑” (stuffing)，用你的术语来说，实际上会引起身体生物化学的反作用。由于我们主要将你视为能量身体或发光蛋，能发出声音振动的级联共振。我们注意到当你有意压抑情绪时，声音特征会更深地移动到你身体的细胞结构中。如果你有足够多的情绪共振被反复压抑，一次又一次，你实际上会产生负面的身体影响。你的身体会产生那些未经历过的情绪症状。例如，愤怒可以转化为高血压的物理身体症状。还有许多其它的例子，可以说明由于情绪能量的连续压抑，情绪是怎样转化为身体症状的。

我们讨论这个重要话题时，我们将解释与声音或振动有关的三个领域。

第一个领域与情绪有关，情绪特征，以及通过声音表达情绪是一种有益的技术。

第二个领域与使用声音激活特定的意识状态有关。

第三个领域，我们希望描述，使用声音或振动作为一种有意影响身体内部物理过程的方法。

### **声音特征** (SOUND SIGNATURES)

为了更清楚地理解情绪，我们建议你将自己看作是一个复杂的能量和

振动的共振场，承认情绪有声音特征，可以通过声音来表达，比如叹息、大喊、尖叫、大笑，甚至只是噪音。然后，你可以让你的觉知覆盖你身体情绪所在的区域，这样就有可能促进它们的释放。如果你不熟悉这个过程，我们将建议你做一系列的实验，以便你可以适应通过声音表达和清除情绪的方法。

#### **探索 4** (EXPLRATION 4)

回忆一种特定的情绪和它的“感觉”反应。然后当你感觉到或回忆起这种情绪时放松，让你的觉知从头到脚环绕你身体宇宙的广阔细胞间区域。现在集中注意力，感受这种情绪在你身体的哪个部位被体验到。它可能是微妙的，但在你身体的某个位置会产生共振以回应这种情绪。让你的觉知进入情绪所在的身体部位，然后深呼吸，让自己在呼气时发出情绪的声音。

这不是一个理性的思考过程。这是一个自发的、直觉的、生物变化的过程。这是你自然而然会做的事情，但对一些人来说，由于受的教育和成长的方式，这种自然过程变得很困难。

孩子们让自己通过哭、笑、叫喊或其它声音自发地表达他们的感受，直到他们被告知他们不能这样表达，必须保持安静。但自然的生物冲动是发出声音以回应特别强烈的情绪。

对你们中的一些人来说，重新训练自己去做人类系统自然而然地做的事情——在你习惯于保持沉默和安静之前的孩提时代所做的事情——是非常重要的。我们并不是建议你回到破坏或混乱的幼稚状态，

而是建议你重新拥有你生物基因本质的这个方面。

维持社会和平是有道理的；然而，当它走得太远时，身体将为抑制情绪能量而不是允许其外在表达而付出代价。

情绪能量可以通过你的声带和/或身体运动来清除，而不是将其向下推到你身体的细胞间区域，这会造成不健康的细胞压力。当细胞能量场被迫保持与压抑情绪的振动共振时，这类压力就开始了。这种细胞抑制的结果之一是在体内产生负面的生化反应，损害你的生命力。

一旦你觉知到压力，预防或释放它的过程就很简单了，你可以使用下面这种方法快速清除产生的负面情绪。

当你经历一些让你产生情绪反应的事情时，有意地将你的觉知转移到你感受情绪反应的身体部位，而不是忽视或否认它。你还可以接触想要表达自己的自然声音，然后敢于发出那种声音(当你在私人空间时)。

让声音从情绪中浮现出来。它可能是大笑、咕哝、呻吟、哭泣；可能是大喊大叫，甚至是尖叫。它可能以音符的形式出现，比如音阶；也可能是更模糊的音调或类似的声音。无论它是什么，你都允许声音以其最原始的纯真来表达它自己，而不强迫它成为任何特别的东西。

我们建议你定期使用这种声音技巧，以清理情绪能量并达到平衡。你可能会在没有人听到或打扰你的私人场所开始进行这些“声音表达”，但你也可以在任何方便的时候非常轻柔地发出这些声音。



最重要的是鼓励自己觉知到你正在经历的任何情绪，并允许它的声音特征通过你的声音从那种情绪中显现出来。继续发出这种声音，直到你感到放松和清楚为止。这就是那个技术。它非常简单且有效。

### **激活特定的意识状态** (ACTIVATING SPECIFIC STATES OF CONSCIOUSNESS)

我们在这本书中希望讨论的声音水平，涉及声音作为激活或进入特定意识状态的手段。

从能量的视角来看，每一种意识状态都有它自己的声音特征。

我们可以用声音来访问这些不同的意识状态。这是一门古老的科学，可以追溯到你星球上许多不同的传统，在其中精确的声音(有时被称为咒语)被用作开启特定水平的觉知和意识的钥匙。

### **探索 5** (EXPLRATION 5)

让自己感受一种深深的平静感。现在发出最能代表你内在平静的声音。

传来了什么声音？现在重复那个声音并记住它以备将来使用。在压力下，你可以简单地发出同样平静的声音，这将使你的注意力再次转移到平静。在日常生活中的任何时候，当你体验到你感觉特别有帮助的意识状态时，只是让你的觉知进入那种意识状态的感觉，尤其是那种状态的感觉，并允许一种或一系列声音从那种状态中出现。倾听自己发出的声音。你在这种觉知状态下发出的声音将反映声音特征本身。这将允许你在任何你渴望的时机中再次进入那种状态。

接着，有两个元素可以让你进入特定的觉知状态，它们是出自于这种特定觉知状态的感觉和声音特征的结合。如果你冥想并达到深刻的平和与宁静的状态，在那一刻，你可以通过你的觉知环绕那种感觉，然后让一种或一系列的声音从你的喉咙浮现。倾听你发出的声音，同时觉知到这种感觉提供了一种强大的方式来锚定这些体验，这样你就可以在未来的任何时候把它们带回来。两者结合在一起非常强大，因为所有的感觉都有声音特征，在这种方法中，你将基本关系的两个元素(即感觉和声音)带入有意识的觉知中。

把过去经历的任何特定的积极状态带到当下，这是奇妙的赋权。在最初的体验中，如果你能觉知到自己内在的感觉反应，连同那种状态的声音特征，你就能简单地通过感觉和发出声音来恢复那种意识状态。

然而，这项活动需要的是欣赏和掌握自己作为一个复杂的共振和振动场，表达为感觉、情绪和声音。为了你想要的效果，识别、表达感觉和声音的适当组合是扩展意识的一个步骤。

### **对身体内部物理过程的影响**

(AFFECTING PHYSICAL PROCESSES WITHIN THE BODY)

声音的第三种用途与它影响物理过程的能力有关，尤其是身体内部用于愈合的物理过程。通过回应你意识中持有的意图而发出的声音，有可能影响你自己身体内部或别人身体内部的物理过程。

声音振动实际上可以影响细胞间的共振场，深入到基因层面，甚至深入到原子和亚原子层面。关键是正确使用意图、觉知和声音。这是三位一体，它将允许你开始真正地通过声音——意识表达自我的媒介

——影响物理世界(physical matter)。

这是一个广阔的领域，我们在这里的篇幅有限，没有足够的空间来充分讨论它。然而，可以使用我们已经给你的工具开始在这个领域探索。当你探索这一领域时，你会获得新的见解。

从根本上说，所有东西无论以何种形态存在，本质上都是振动。因此，通过使用正确的振动，有可能引起任何特定形态的共振或振动回应。使用觉知、意图和你自己的声音，就有可能影响显化创造的任何层面。这是你与生俱来的权力之一。然而，直到你的觉知扩展到足以创造如此强烈清晰的意图，以致于你允许浮现的声音足够精确，对于它的掌握才会发生。当这些振动聚集在一起时，你会拥有强大的力量，它简直可以改变任何层面的物理状态，这对一些人来说可能是难以置信的。

## **11 改变命运** (CHANGING DESTINY)

你的命运不是固定的。它不是完全预定的东西。

你命运的一些方面在召唤你，它们被布置得像一些模式，但这些模式并不是永久固定的。命运(或宿命)的这些方面是概率，是可以改变的。

如果你以向上(提升)或向下(退化)的螺旋方式来看待你的生活，你可以将生活视为要么增加要么降低你的能量振动。意识就像我们之前提到的跷跷板一样上下运动。人类经验可以向上流动到非常高的觉知和掌握水平，也可以螺旋下降到较低的觉知水平。

你的命运问题和如何改变它取决于你的觉知、选择和振动。你必须有足够的觉知才能了解到你有选择。

如果你练习我们在这本书中给出的方法，你会发现你的觉知得到了提升。你会了解到你在所有事情上都有选择。一旦你提高了觉知，了解到你不是生活的棋子或受害者，你有选择，未来就会变得自由、开放，可延展到改变。这种观念的转换是改变你所谓的“命运”的关键。

当你可以接受在你生活中展开的外在模式是以前意识模式的表达时——自由就在眼前。这些模式是你、你的父母、你的家人、你的老师、你的同龄人以及你社会中的许多其他人所种下的信念的结果。虽然其中一些信念似乎固定不变，但它们是可以改变的，而且只有你才能改变自己内在的那些信念。

人类有一种倾向，看到生活中的困境并为自己感到难过，因为情况没有按照他们希望的方式发展。从我们的视角来看，这是一个失去的机会，因为如果事情没有按照你想要的方式进行，你会经历强烈的情绪反应，那么这种不满的力量可以被建设性地使用。

你可以充分和有意识地觉知到正在实际发生的摩擦和事件，并注意你对它们的情绪反应。

虽然你可能或不可能改变外部环境，但你绝对可以改变你对它的内在回应。通过改变你对生活中具有挑战情况的内在回应，你就创造了一个关键点，你的命运将在这个关键点上继续展开和改变。

你选择体验事件的方式将决定命运如何从该事件之后向前发展。事实上，你对生活中各种情况的回应往往会成为一种内在机制，将你的信念带向外在的表现。

无论你是否觉知到，你在生活的每一刻都为你的未来播下种子。

简单地说，有了觉知，你可以对结果产生一些积极的影响，并或多或少地对你自己的命运产生积极的影响。

体验生活中事件的方式有很多种，在这方面，我们建议采用我们称之为选择的最高表达方式。选择的最高表达，我们的意思是，内部协调或态度的识别，允许你创建最高水平的觉知、最高水平的选择和最高水平的振动共振。

选择的最高表达是同情(compassion)的表达。这是基于这样一种理解——无论发生什么——你都可以保持同情的态度，这是接纳的共振，意味着你既接纳自己对生活中情况的反应，也接纳别人的反应。

虽然你可能不同意别人的反应，但在一种同情的状态下，你会接纳他们实际上正在经历的那些反应。在这种心理/情绪状态下，你对自己的反应和他们的反应之间的二分法感到平静。

当你处于同情的情绪状态时，你会明白，每个人在任何特定的时刻都在进化到自己的最佳能力。因此，在那些人沮丧、悲伤、愤怒、责备、恐惧或其它任何时刻，同情的态度可以让你将内在的情绪反应转变为接纳的态度。

然后一件了不起的事情发生了。当你对生活中发生的任何事情持有负面的情绪反应时，当你健康地接纳你确实正在经历这些负面反应的现实时，它们将开始转化并耗散它们的能量。然后清晰的觉知会回到你身上，你会记得你可以选择如何经历这些事件。通过以同情对待自己和他人，你提高了自己的振动频率，这是改变你命运的关键。

同情是一扇门，通过它你可以进入振动共振的提升状态，从那里你能够以深刻而美丽的方式改变你的命运。

这种命运转变的关键发生在你生活中的每一刻，以及你与他人的每一次互动中。你生活中的每一刻都是一个选择点，无论你是否有意地觉知到这一点。

当你选择觉知、接纳和同情你所经历的每一个生活事件时，智慧与平和就是给你的回报。

认识到所有的存有都在进化，并在他们目前的能力范围内为自己做出了最好的选择。一些人的选择可能会给你或他们自己带来痛苦。然而，通过在这种同情和接纳的悖论中把握生活，你让负面的情绪反应消散，带来清晰的觉知。

没有什么是固定的或静止的，一切都是不断变化的。当你将你的感知转移到接纳和同情的八度音阶时，从灵性上来说，你进入了一个更高的振动场。这将引导你走向你所寻求的更高命运。

这是改变命运的三个关键：

- 觉知 (Awareness)
- 选择 (Choice)
- 振动 (Vibration)

关于改变命运的行为，大师 Jesus 曾经说过，“凡有的，还要加给他，叫他有余；凡没有的，连他所有的也要拿走。”「新约《马太福音》」他所指的是振动的普遍法则。如果你想要展开一些东西，体验你命运中的一些东西，你必须把它们当作你自己意识中的一种振动。你必须感觉到它，它才能表达自己。如果你感觉不到它或它的振动，那么它就无法把自己表达为明显的现实。

例如，如果你想要恋爱关系，那么你必须在你自己的意识中持有恋爱关系的振动，然后你才能通过磁力吸引法则 (the law of magnetic attraction) 吸引到恋人。

如果你此刻没有恋爱关系，而是正在经历挫折、愤怒、分离、孤立，那么你必须承认并接受这样一个事实——你正持有负面振动，这就是你通过磁力吸引法则吸引到你身上的东西。

如果你不喜欢你当前的现实，那么你必须通过改变你的想法和你的情绪误知来改变你的振动。振动是改变你命运的关键——是打开通往更美好生活之门的最终钥匙。

改变自己命运的力量掌握在自己手中，而不在别人手中。

让我们回顾一下前面提到的改变命运的三个关键：觉知、选择、振动。

你必须保持这样的觉知，即在任何情况下都可以做出选择。的确，在某些意识状态下，选择的真相被掩盖了。在这种头脑状态下，你可能会觉得你别无选择，一切都没有希望。

正在阅读本书的一些人，此时可能处于一种完全没有希望的境地，你无法理解或想象出任何摆脱它的方法。然而，要非常清楚这一点 —— 改变你未来外部现实的关键在于你从自己内在做出的选择。

不管情况有多糟糕，你都可以改变自己的内在选择，种下新命运模式的种子，它会像太阳升起一样必然展开。

所以，第一个关键是选择的觉知，第二个关键是真正做出选择。

人类有时会在做出重要选择时遇到问题。我们观察到许多人宁愿闷闷不乐，沉浸在负面情绪中，将发生在他们身上的事情归咎于别人，或他们自己，或他们自己的过去，而不是选择摆脱较低的振动。

如果你不愿意移动，那么你就不在生命之流中 —— 因为生活总是在移动，总是在变化。一旦你有了选择的觉知，你实际上就必须选择如何评估和应对事件。

正如我们前面所说的，我们认为选择的最高表达(即对自己和他人的同情)是改变命运的最明智的方法。

无论你的想法和感觉中发生了什么，以接纳的态度对待自己和他人可以在意识中引发共振，引发一种可能触动他人并改变他们的振动场。



它肯定会改变你。当你让自己处于同情和接纳的状态时，困难的情绪能量最终会开始平衡。你会更清楚自己做出积极选择的能力。然后你将进入另一个振动共振，或者这可能被称为“提升态度”(ascended attitude)。

这是你的第三把钥匙。接纳和宽恕你自己以及所有其他存有的提升态度是真正的高振动。它允许你做出不同的选择，它可以让你创造出在较低振动中不能达成的结果。

宇宙法则是客观(impersonal)且精确的。你每天每时每刻做出的选择，就是你未来命运的模板。

你在觉知和感觉的提升状态下播下的种子，比如同情和接纳，将支持你的生活和你前进的意识。事实上，这些提升的种子具有多维的结果，在某些情况下，它们甚至可以影响外部环境。

你在自己内在持有的所有振动，从最低到最高和最崇高，你可以表达为妖魔和鬼怪，或者你可以表达为天国和天使，以及介于两者之间的一切。这种二元性就是你的人类本质。灵性掌握(spiritual mastery)指的是觉知和理解，即你做出的选择将决定你看到什么。

## **12 力量之棒**

(RODS OF POWER)

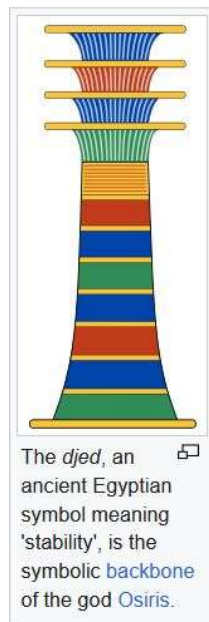
力量之棒一词指的是四种不同的应用。第一种是古埃及人在他们的神庙和神秘学校中实际使用的物理金属棒。

在他们的一些象形文字图画中，你可以看到各种类型的棒。有时在棒的顶端放置一个 ankh，其中一些棒被用于专门激活启蒙者身体内的脉轮(能量中心或漩涡)。



这些棒子放置在启蒙者的背部，接着敲击它们，棒子发出的声音很像音叉，从而产生声音的共振模式，进入脊柱并激活脉轮。这些棒子的长度不同，当以特定的方式、特定的顺序使用时，它们会导致生命力 (Sekhem)通过 Djed 或脉轮路径上升到脊柱。以这种方式，力量之棒被用来帮助启蒙者通过脉轮进入其它意识领域，然后探索那些世界。

【The djed, 也称为 djt (古埃及语: *ḏd* 𐪎, 科普特语 *ⲁⲱⲧ* *jōt* "pillar", 英语 /dʒɛd/)，是古埃及宗教中较古老和常见的符号之一。它是埃及象形文字中代表稳定的柱状符号。它与造物神祇 Ptah & Osiris 有关，通常被理解为代表后者的脊柱。《维基百科》】



<https://en.wikipedia.org/wiki/Djed>

这个术语的第二个含义与人体内部存在的实际能量流(力量之棒)有关。对这个问题的核心理解与能量管或中心柱有关，也就是我们之前描述过的管状结构。

这个能量管是自我进化的强大聚焦点，并且有特定的能量流沿着这条管道从每个脉轮流向其它脉轮。

例如，你可能在生殖轮和心轮，或与力量中心之间发生能量运动或关系。如果连接第二脉轮(生殖轮)和力量中心的能量流(或棒)被激活，那么性将被表达为获得力量的一种手段。然而，如果你要通过你的心轮来表达性欲，这是一个更高的频率范围，那么生殖轮和心轮之间的棒子就会被激活。

以这种方式，力量之棒也指的是个人通过脉轮体验不同频率范围之间的能量关系。

如果你的目标是体验更高的意识领域，那么你将激活那些将你连接到更高脉轮的力量之棒。这将允许你通过意图提升你自己的意识。

例如，如果你有一段性关系，你可以使用性作为接触你自己更高意识频率领域的途径。

激活你能量管内的棒子其实相当简单。要在性接触中激活棒子以进入更高的意识领域，请想象在你的生殖轮和头顶的冠轮之间有一根棒子(即能量通道)。这将产生缓慢的普拉纳进入你的顶轮，在高潮的那一刻，你不仅会体验到身体上的愉悦，还会体验到更高的觉知状态。

这只是一个例子，说明你可以怎样使用你自己的能量管中的棒子来激活更高的脉轮。通过你的想象、意图和选择的力量，你可以决定在你的能量管内激活哪些棒子或能量流，以及出于什么目的。

我们想解释一下“力量之棒”一词的第三种应用。它也指古埃及高阶启蒙者使用的物理棒或杆。在这种棒子的顶端有一簇特殊的晶体和宝石，它们的频率和结构放大了从启蒙者的第三眼发出的想法。当棒/杆在启蒙者正前方以一臂远的距离被握住时，晶体与第三眼在一条直线上，就会发生这种情况。启蒙者使用内在技术，可以形成一个想法，并将其引导到晶体中，晶体将放大那个特定的想法。

这种棒是非常强大和非常有效的工具，同时也非常危险，所以我们不希望进一步深入研究它，因为这种技术在亚特兰蒂斯时期被误用和滥用。这项技术在进入埃及后被改变了。然而，即使在今天，基本上，关于使用晶体来放大想法和意图的基本理解是相同的。

关于“力量之棒”这个术语，还有第四种也是最后一种理解，我们想谈谈它，它与我们所说的“第四种觉知状态”有关。但在我们讨论这第四种觉知状态之前，让我们回顾一下前三种觉知状态，以防万一你不熟悉它们。

第一种觉知状态是植物觉知(vegetative awareness)，这意味着作为一个人类存有，你没有自我概念(self-concept)，只有你的身体存在着。

遭受严重中风并失去高阶大脑中枢所有功能的人，将没有记忆或自我感觉。然而，如果重要器官没有受损并且大脑的原始结构完好无损，身体将继续运转。这是一种植物觉知。

【Persistent vegetative state 植物人，是与植物生存状态相似的特殊的人体状态。除保留一些本能性的神经反射和进行物质及能量的代谢能力外，认知能力(包括对自己存在的认知力)已完全丧失，无任何主动活动。植物人的脑干仍具有功能，向其体内输送营养时，还能消化与吸收，并可利用这些能量维持身体的代谢，包括呼吸、心跳、血压等。《百度百科》】

觉知的第二种状态是自我觉知(self-awareness)，其中当事人走出植物人状态，或者你可以称之为低等动物状态，进入对自我的觉知或意识，作为物理矩阵(the matrix of physicality)的一部分，但又与之分离。

在更高的意识状态中，这类觉知有时被称为“见证/观照”(the witness)。在这种觉知形式中，就好像你在看电影中的自己。在这种觉知增强的情况下，你既觉知到自己，又觉知到你在从一个超越觉知

的位置观察自己。

这种形式的觉知是生物功能连续体的一部分，但也与其分离。所以这种自我觉知是第二种状态/第二层面的觉知，它是通过观察你的情绪、你的驱动力、你的本能、你的想法来成长的。

第三种觉知状态与外部世界有关。它涉及对其他人、其它关系、外部世界以及你所属力量的觉知。事实上，你在这些不同的力量和关系中航行被认为是正常人类生存的一部分。由于社会及其法律建基于对这第三个觉知层面的有意识认知，并就该觉知层面内的要求达成一致，因此它构成了主要的生命活动。这一阶段是大多数人停止发展的地方。

然而，还有第四种觉知状态，这是意识从个人领域进入超个人领域(the transpersonal realm)的移动。甚至还有更高的层面，但它们太抽象了，对大多数人来说毫无用处。这种向超个人体验的转变是人类进化的下一个阶段。

我们对这第四层觉知的理解是，它带来了生命通过你活着和表达自己的理解。如前所述，这是从个人到超个人的移动。这是一场从小我中心(egocentric)到普遍性(universal)的移动。在这个移动中，你的觉知转变了，你变得非常清楚，生命正在以多种形态表达它自己：雨林、海洋、黑猩猩、狗、金鱼、变形虫、海豚和鲸鱼，以及随风飘扬的最微小的种子等等。

这种超个人觉知也赋予你深刻的理解，即一个人类存有是神圣的，但同时并不比生命表达其浩瀚的任何其它形态更重要。因此，这第四个

层面的觉知具有深刻的灵性背景，在这个背景中，你自己的生活角色继续存在，但你对自己、对世界、对生活的感知却大不相同。

古代神秘学校的许多内在教导都涉及这种向第四层觉知(即超个人觉知)的转变。

可以通过多种方式激活觉知的第四层面。它可以通过无私的服务他人(STO, service to others)来激活。它可以通过倾听、通过爱的情绪、通过人际关系来激活。它可以通过对神圣元素的理解来激活，也可以通过 KA 来激活。

有很多可能的方法激活你的第四层觉知，但所有这些方法中的一个基本要求是，你的能量管要参与其中。

当你开始进入觉知的第四层面时，你的能量管会以一种非常强烈的方式被激活，尽管你可能觉知到，也可能觉知不到，这取决于你的敏感程度。

在觉知的第四层面，整个能量管被激活。当能量管开始以普拉纳的强度振动时，你步出个体人类(the personal human)进入超个体人类(the transpersonal human)。你开始觉知到宇宙生命，跨维度世界打开并展现它们自己。如果你继续以这种觉知水平作为参照点，你将开始过一种非常不同的生活。

## **13 未提出的问题**

### **(THE UNASKED QUESTION)**

当你探索其它意识领域及其更高意识的潜力时，你会发现你提出的问题决定了你收到的答案。

因此，提出正确的问题至关重要，这样你才能得到对你最有利的答案。

当我们观察人类的进化模式时，在我们看来，大多数人都与他们自己的人格世界、他们自己的欲望、他们自己的愿望和他们自己的幻想现实有关。每个人似乎都在走自己的路，几乎不考虑其它任何事情。因此，大多数人提出的问题是，“我能从中得到什么？”

几乎在每一种情况下，大多数人都都会问这样的问题，“这对我有什么好处？”这就是他们的主要筛选。当然，一些人已经超越了这种态度，这令人鼓舞。然而，大众在许多方面仍然处于无意识状态。而“这对我有什么好处？”适合一些进化层面，但对于目前在你掌握之中的更高层面的意识来说，它太过局限了。

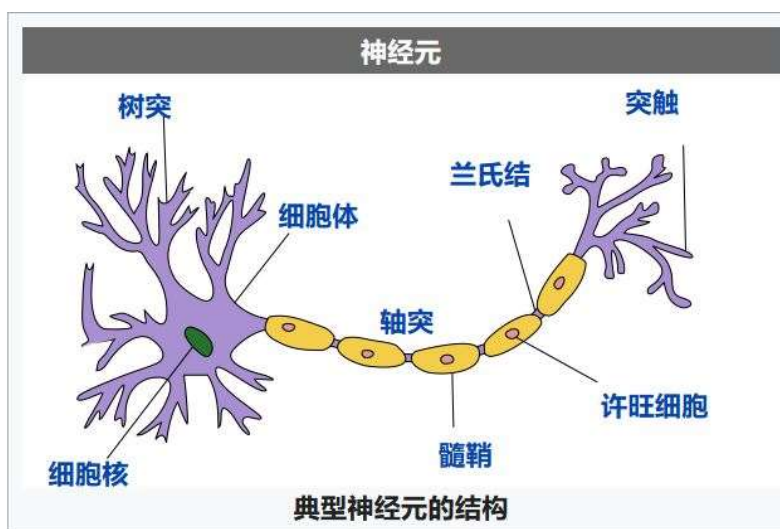
未提出的问题，是那个其答案将带给你最大的自由、最大的成长加速、最大的觉知扩展、最大程度地掌握你自己意识的问题。生命中一些最深刻、最渊博的谜团的答案就在这个主要问题中。这个问题的背景来自于你了解到你是正在进行的更伟大生命体验的一部分。生命本身是鲜活的，现在通过包括你在内的众多形态来表达它自己。

例如，一棵大树有一种主要的生命力在其中流动，并以种子的形态表现出来。虽然就后代而言，每粒种子对这棵大树都很重要，但大树远远超过任何一粒单独的种子。事实上，一粒种子的意识无法容纳大树的意识，因为大树比挂在它枝杈上的种子要大得多。然而，矛盾的是，



在物质和意识的最深层，大树也作为信息嵌入在种子中。

【neuron 神经元，是组成神经系统结构和执行神经功能活动的一大类高度分化细胞，由细胞体和胞突(树突和轴突)组成，属神经组织的基本结构和功能单位。神经元大致分为：感觉(传入)神经元、运动(传出)神经元、联络(中间)神经元三类。 神经元具有感受刺激、整合信息和传导冲动的能力。神经元感知环境的变化后，再将信息传递给其它神经元，并指令集体做出反应。神经元占了神经系统约一半，其它大部分由神经胶质细胞所构成。神经元的基本构造包括：树突、轴突、髓鞘和细胞核。人脑中，神经元约有 860 亿个。《维基百科》】



<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/神经元>

你大脑中的神经元数量超过了已知宇宙中的恒星数量，正是通过它们的相互联系，你才能思考、感受和体验你周围的世界。虽然这些神经元可以被看作是一个庞大的网络，但它们也可以被看作是众多的个体，因为它们确实就是这样的。

每个神经元都有对自身的觉知，同时也与其它神经元相连。这种与其它神经元的联系创造了基于生物意识的现象。然而，你大脑中的单个神经元并没有觉知到它是神经元网络其中一部分的巨大复杂性。你也

如此。这颗星球上的众多存有、人类、植物或动物，都是更伟大生命的一部分，是更伟大、更复杂思想的表达，如果你愿意的话。

你就像地球的神经元。因此，大多数人提出的问题，“这对我有什么好处？”只会使那些本质上具有限制性的答案永久存在。

通过将你的需求和欲望的觉知转移到未提出的问题上，“在这种情况下，我能为更大的善(the greater good)做些什么？”你的意识在进化。这从根本上改变了背景。通过这个行为，你有意选择将自己扩展到以多种形态表达生命的群体，而不是只关注和局限于你自己的个人需求。

有人说，如果你希望被爱，你就要去爱，这是我们正在讨论的问题的一个方面。如果你希望体验被爱，那就把爱的能量传递给他人。让你的爱流向他人，通过磁力和共振法则，爱将应答并返回你。但是你必须超越你自己的信念、需求和欲望的小世界来运用这个奇妙的法则。

在可能的情况下扩展你的觉知去帮助别人，不是以你自己为代价，而是以一种平衡的综合方式，让你的个人觉知扩展到更大的整体。

为生命而活与只为自己而活是不同的。为生命而活，为生命的表达而活，当生命在你和他人中流动时，它会引导你做出肯定生命的选择。

如果你为了所有生命(包括你自己的)的利益而活，你就进入了更大的可能性海洋和更大的机会海洋。生活变得更加丰富和充实，因为你开始看到万物之间的相互联系，以及在宇宙中移动的巨大意识力量。

虽然我们是来鼓励和帮助你的，但我们留给你一个挑战是合适的。我们挑战你抓住这个摆在你面前的机会，让你的生活为生命本身服务。

这并不意味着要把你的力量交给其他人。

这并不意味着你要自费照顾任何人。

这意味着要觉知到一切事物的相互联系，尊重一切存有，这样你的行为动机不仅来自于自身利益，也来自于对更大利益的兴趣。

随着你继续进化并通过提升的螺旋向上移动，通过意识的螺旋，你对群体利益的看法将改变，因为所有事物都与你感知它的意识状态有关。

当你开始让自己与生命本身的进化、生命和意识的成长保持一致时，你将以你可能无法想象的方式被提升。奇迹将会发生。机会将在你面前打开，你的命运也会随着你对生命的服务而改变。

当有机会善待他人或动物时，请表达你的善意。当有机会向他人表达同情时，请表达你的同情。

当有机会倾听别人的声音时，请优雅地倾听。充分而深入地倾听，不要把自己的观点或议程强加于别人。

奇迹在等着你，当你有未提出的问题时，“我在这里做些什么才能为更大的利益服务？我在这里做些什么可以服务于生命最深的目标？”

最后，我们想说的是，你掌握着你自己解放和开悟的钥匙。这些钥匙是通过你的觉知力量，通过你做出选择的能力，以及通过磁力吸引和振动的法则而获得的。

如果你的生活是为生命服务的，为意识进化服务的，就像它通过你表达的那样，那么你可以确保自己在通往天堂和幸福意识领域的阶梯上有一个稳固的立足点。对于那些已经选择或现在选择服务于生命和意识成长的人，就像它们通过你和一切存有表达的那样，我们以哥哥姐姐的身份欢迎你踏上这段心灵与思想之旅。

## 第二部分 意识几何

~ SECTION TWO ~ THE GEOMETRY of CONSCIOUSNESS

### 2.1 个人遭遇

(Personal Encounters)

#### **给读者的提示：** (A NOTE TO THE READER:)

这个部分包含作者的原始草图，以“帮助”读者概念化各种几何图形。这些基本图形的另一个好处是，它们可以消除你或许因缺乏艺术能力而产生的任何“艺术羞愧”。

哈索尔人说，我们生活在一个复杂的多维宇宙中，我们和他们一样，也是多维存有。他们坚持认为，我们作为人类的经验(即拥有物理身体的灵长类人类)只是我们广阔的多维现实的一个方面。

虽然我们的生物和社会生活是由时间、地点和环境决定的，但我们自

身的其它方面也超越了我们的三维现实。而我们之所以没有体验到我们本质的这种浩瀚，唯一的原因是我们已经习惯了不去体验。

在我们相遇的早期，我的导师们开始用他们称为“意识几何” (The Geometry of Consciousness)的信息体系来指导我。根据他们的说法，该信息体系描述了一些特定的几何图形，以及如何以深刻的方式使用它们来影响人类意识。

具体来说，这些几何图形可以打开感知的大门，这样人们就可以直接感知或体验自己的多维性 —— 请注意，不是作为一个想法 —— 而是作为一种直接体验。

根据他们的说法，直接体验多维可以改善大脑的整体功能。不仅如此，他们还声称，它将提高智力的质量和总体水平，并增加创造力和非同寻常的洞察力的发生，这意味着感知情况的新方法。他们还说，当大脑性能因参与这些几何图形而提高时，情绪健康的感觉通常也会增加。

他们给我的第一个几何图形非常简单，奇怪的是，这是我已经有了一点经验的几何图形。

### **马儿和图形 8** (THE HORSE AND THE FIGURE EIGHT)

在我第一次遇到哈索尔人之前很多年，经过几个月的咨询后，一位客户和我一起结束了我们的工作。她突然问我，是否可以考虑为她的马儿做一些治疗。

当她解释她的奇怪要求时，我结结巴巴地说自己不是马儿治疗师。

我知道她是一位非常成功的女商人，但我不知道她还是一位出色的马术骑手。她显然在马术障碍赛中获得了无数奖项。

大约一年前，她买了一匹成年纯种马，因为他的跳跃很棒。她用这匹马赢得了几项蓝绶带奖，之后由于不知道的原因，他失去了他的优势和勇气。现在，当他接近跳跃时，他会退缩。不仅如此，马厩的饲养员也说，他大部分时间都很紧张。

在我看来，这似乎是一种马神经症，我再次告诉我的客户，我没有与马儿打交道的经验。

她说她知道，但觉得我能以某种方式帮助她的马儿。出于纯粹的好奇，我说我找机会去看看她的马儿。

这对我来说既是职业挑战，也是个人挑战。因为马儿让我很紧张。

我对马儿的胆怯可以追溯到我 13 岁时的一件事。

那时我正值青春期，堂妹 Linda 第一次带我骑马。她自己是一名熟练的骑手，教我如何握住缰绳，如何通过向不同的方向拉缰绳来控制马。当我们的两匹马开始在牧场上小跑时，离地这么高我感到有点紧张。

之后我的马变得非常激动。我猜是因为一只马蝇咬了它的屁股，它开始全速奔跑。我大惊失色，松开缰绳，拼命抓住马鞍角。

接着我惊恐地发现我的马径直奔向一个深谷。我的直觉告诉我，如果我的马狂奔到了峡谷的边缘，它会突然止步，而我就会从马鞍上甩出，摔到地上，或者更糟，掉进峡谷。

说时迟那时快，我看到我的堂妹突然从一个温文尔雅的少女变成了 Annie Oakley —— 1800 年代的女英雄、神枪手和驯马师之一。Annie，又名 Linda，用缰绳拍着她的马两侧，大声吼着 “Haya...Haya”，冲了过来。

简直就是 B 级西部电影 “Cowboys and Indians” 里的情节，只不过不是小子救妹子，而是妹子救小子。

我感到羞辱和恐惧，老实说，在那种情况下，我不记得我最害怕的是人身危险还是羞辱。

她的马停在我身边并向前走了几步，她伸手抓住我的马缰绳，用力往回拽，大喊 “Whoa...Whoa!” 我的马使劲抵抗缰绳的拉力，但我堂妹稳稳地拽着缰绳，马突然停了下来，离峡谷边缘似乎只有几英寸。

我们牵着马回到马厩，我记得我曾试图像牛仔一样走路，或者我认为的牛仔可能的走路样子，以抓住我刚刚萌芽的男子气概的最后一丝痕迹 —— 毫无疑问，这是看了太多 John Wayne 的电影产生的想法。

...

那是一个美丽的秋日下午，我驱车前往马厩，我的客户和她的马儿等在那里。当我把车停在谷仓附近时，我惊叹于心理印记(psychological

imprints)的奇妙之处，以及我 13 岁那年发生的那件事如何在大约 25 年后仍然影响着我对马儿的态度。

我向谷仓走去，我的客户过来和我打招呼。她说她的马在马厩里，她会让人把他牵出来。她指着一大片围起来的地方，让我在那里等着。我站在空荡荡的围栏旁等待着。

几分钟后，我的客户、马儿和驯马师从谷仓出来，他们把马儿牵进了围栏。驯马师关上他们身后的大门，我的客户牵着她的马儿向我走来。

这匹马身形庞大，光是看到他就让我有点胆怯。

我的客户把马儿牵到围栏边，他把白色的大脑袋贴在我的脸上。他的脸太大了，吞没了我的整个视野。他看着我，然后摇了摇头。

“我们该做什么？”我的客户问。

“让他绕着围栏走走，”我说。

我在等待时机。我真的不知道该做什么，但那时我已经学会了相信直觉。我只是需要一些时间让它渗入到我的意识和觉知中。

我看着马儿走路，似乎没有任何问题，我想起了数字 8，因为它被用于某些类型的动觉(kinesthetic)学习方法。

这种特殊的几何图形在运动时具有不寻常的效果。从理论上讲，它会



产生一种神经反应，称为越过中线(crossing the midline)，这意味着它会刺激胼胝体 —— 一条连接左右大脑半球的粗神经纤维带。当我们感到压力时，越过中线可以改善大脑的功能和表现。



胼胝体《百度百科》

但这适用于人，而不是马儿。你究竟怎样才能让一匹马以一种越过中线的方式移动呢？

我让客户慢慢地牵着她的马儿走一个 8 字形图案，感觉会从中浮现一些东西。

这匹马在 8 字形中走得不错，直到他到达图案中的一个特定点。每当他走到 8 的这个位置，他就会颤抖、低头，并试图摆脱这个图案。

我的客户兴奋地惊呼，“这就是他目前面对跳跃时的反应！”

几乎不敢相信自己的眼睛，我让客户引导她的马儿走了几次 8 字形。每一次，马儿都无一例外地颤抖着，低着头，竭尽全力想要从几何图形 8 中脱身。

然后，我让客户在他进入 8 字形的问题区域之前安慰他。我让客户抚摸他的头，每当他走过这部分的图形前，用舒缓的声音对他说一些安慰的话。

经过几次 8 字形的练习，以及客户在他通过图形困难区域的过程中安慰他，马儿停止了颤抖。

又走了几圈，马儿不再低头往下看了。

听起来不可思议，再走了几次之后，这匹马就能够毫无障碍地通过 8 字形图案。

我说她应该骑着她的马儿跳一跳，看看问题有没有解决。果然，马儿载着她轻松地跳过了栏杆。

我的客户兴高采烈，而我也被这个简单的几何图形影响马匹行为的能力迷住了。

我的客户向我表示感谢，然后她和驯马师开始把马儿牵回马厩。就在那时，最不寻常的事情发生了。

马儿用后腿直立，挣脱了驯马师的手。他朝我还站着的围栏方向跑来，跳过一边栏杆进到围栏里。接着径直走到我面前，把他那巨大的脑袋放在围栏的顶端，看着我的眼睛。

然后我有了一种最奇怪的感觉。感觉这匹马正在试图和我交流。

我抖落了这种奇怪的感觉，觉得它太疯狂了。人不会和马儿说话，马儿也不会和人说话。

尽管如此，这种感觉仍在继续。那匹马似乎在尝试着感谢我。这真的是我一生中最奇怪的经历之一。没有言语，只有感觉。而那感觉似乎来自马儿。

当马儿用鼻子推我时，我正试着在心理上弄清楚那感觉。我看着马儿的眼睛，他又推了我一下。

“你想要什么？”我大声问道。

那匹马又推了我一下。我明白了。他要我回来。

“难以置信”，我说。“Okay...Okay。我会回来看你的。”

然后，那匹马用鼻子轻轻地推了推我的心轮区域，一溜小跑回到他惊讶的驯马师和我的客户那里。

大约一周后，我回到了马厩。当我把车停到谷仓前时，我想知道那匹马会说什么或做什么。我的客户和她的马从谷仓出来。现在不再需要驯马师，因为这匹马不再神经质。他又回到了以前赢得绶带时的自己。

马儿径直走到我面前，看着我的眼睛。那种奇怪的感觉之流又开始了。

“Thanks for coming!”他说。

## **无法完全醒来的女孩** (THE GIRL WHO COULDN'T WAKE UP)

我对几何图形改变行为能力的第二次体验发生在我职业生涯中最奇怪的一次介入中。

我接到了一位母亲的惊慌电话，她是另一位心理健康专家转介给我的。她解释说，她 14 岁的女儿晚上上床睡觉时似乎很好，但第二天早上却无法完全醒来。

我问她，她的女儿是否能听到她的声音并回答她。她说能，但女儿的身体反应非常缓慢，到现在还说不出话来。

我说我可以在那天的午餐时间见她们，并想知道当她们来到我的办公室时，我会面对什么。

进入治疗室后，我注意到她的女儿似乎处于半昏迷状态。她的眼睛几乎没有睁开，佝偻着背。她不说话并躲避明亮的光线。我拉上百叶窗以遮挡下午的阳光，这似乎让她觉得舒服些。

她坐在她母亲旁边的椅子上。我开始向母亲询问女儿在家里、在学校等方面的各种情况。但我的注意力同时也在女儿身上，看她对母亲说的话是否有任何反应。

对于我的提问和她母亲的回答，她没有任何反应。我问她是否愿意在我的办公室里走走。

她点了点头，慢慢地从椅子上站起来。我走在她旁边，配合她的身体姿势和走路的节奏。这是我从 Milton Erickson 的著作中了解到的一种匹配技术，他通过匹配患者的实际情况创造了奇迹。

当她继续在我的办公室里走来走去时，我开始让她发出与她感觉相符的声音。我配合她发出的声音，继续配合她的姿势和走路的节奏。我的策略是通过调动她大脑的其它区域——即她的听觉和运动区域——让她摆脱意识改变的状态。

我不知道是什么原因让她进入这样一种身体和大脑改变的状态，但如果我能让她摆脱困境，我就可以和她谈谈，也许可以帮助解决她奇怪行为的背后问题。如果这不起作用，她将不得不去医院。

我继续匹配她的声音和动作，同时在脑海中寻找可能的精神病科转诊。

突然，我有了一个让她走 8 字形图案的想法。我在办公室里引导她走这个几何图形，就像我之前提到的那匹马一样。

她沿着几何图形走着，没有表现出任何困难的迹象。但奇迹般地，她的背开始挺直，眼睛也完全睁开了。几分钟后，我问她在这种模式中行走是什么感觉，我非常期待一个非语言的回应。

但她说，“Good”。

说完这个词，她开始明显地从改变了的状态中清醒过来。我领着她回到椅子上，问了她很多问题，让她反思自己的经历。在会面结束之前，这种语言化的过程可以帮助确定她是否处于完全相关的觉知状态。

一周后，我再次见到了母亲和女儿。奇怪的行为再也没有出现，我办公室里那个 14 岁的女孩似乎是一个正常的、适应良好的青少年。

从我们随后的谈话中可以看出，她在适应新学校方面显然承受了很大的压力，这种压力可能导致了她的半昏迷状态。

在发生奇怪行为的前一晚，她做了一个异常惊人的清醒梦。

在梦里，她发现了一条通向天空云端的乳白色阶梯。就在她走上天梯时，遇到了一位金色长发女子，后者欢迎她回家。

女孩坐在云上，俯视着云下远远的家和地球。满天繁星环绕着她，她很快乐也很满足地漂浮在她的云上，远离尘世的烦恼。

在梦中的某个时刻，她感觉到黎明即将来临。她低头看着自己躺在床上熟睡的身体，透过卧室窗户的褶边窗帘，她可以清楚地看到早晨的第一缕阳光。与此同时，她觉知到自己在床上睡着了，同时也在做梦。在半梦状态中醒来之前的最后一个念头是，她不想走下阶梯。

作为一名治疗师，她梦中的几件事让我印象深刻，其中一些与她的梦境画面的经典本质有关。但我最大的困惑之一是让她走 8 字形图案的效果。这个简单的几何图形为何如此有效？

## 2.2 跨维度意识训练

(Interdimensional Consciousness Training)

现在，我们将时间的焦点转移到大约十年后，哈索尔人开始教我“意识几何”。它既是一种理论体系，也是一种改善大脑功能和增强意识的实践方法。

稍后我会探讨一些理论方面的内容，相信你会像我一样发现它们令人着迷。但现在，我想专注于他们信息的实用部分。

为了清楚这个信息体系的两个部分，我将理论部分称为“意识几何”(The Geometry of Consciousness)，从它衍生出来的实践方法称为“跨维度意识训练”(Interdimensional Consciousness Training) \*。

【Interdimensional Consciousness Training \* 跨维度意识训练，是我根据哈索尔人给出的意识几何创建的大脑/思想(brain/mind)再教育系统。它的唯一目的是发展大脑/思想的空间能力和非常规能力。它不是医学或心理治疗。这个训练的唯一目的是自我探索(self-exploration)、自我教育(self-education)、自我提升(self-elevation)。如果你正遭受医疗或心理方面的问题，你应该寻求专业帮助。——作者】

哈索尔人给了三个基本的几何图形供我使用，然后细致地指导我如何从使用这些图形中获得最大利益及其微妙之处。在一个月左右的时间里，我以非常密集的方式使用这三个几何图形，我不得不承认它们是在做一些事情。

在与这些几何图形工作之后，我常常觉得我的大脑更加活跃，它以一种我无法清楚表达的新方式启动了。每一次连续的练习都会产生更大的效果，并且在练习结束时，感觉我的大脑通了电。不仅如此，我还

越来越明显地感觉到，我感知多种视角和现实的能力正在增强。

每一个几何图形都有一个名字，第一个，也是最简单的一个，称为“无限” (Infinity)，因为它由一个横放的数字 8 组成，就像一副眼镜。

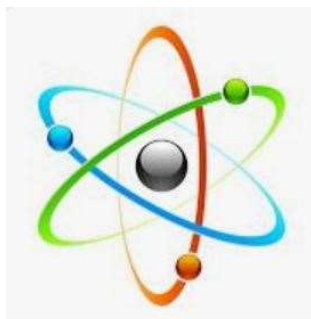


Infinity

在我的大脑中心描摹这个图形似乎刺激了我的胼胝体，导致我大脑两个半球之间的神经交流增加的感觉。

我有意使用“似乎” (seemed)这个词，因为我的胼胝体受到刺激的感觉是一种高度主观的感觉，在当时是无法客观验证的。尽管如此，使用这种几何图形的最终结果是，我同时用符合逻辑和直觉的方式处理问题的能力提高了。

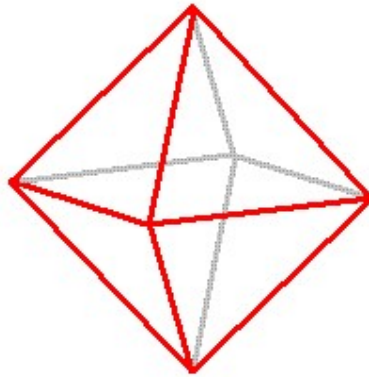
第二个几何图形被称为“原子” (The Atom)，因为它的模式类似于电子绕原子核运动的路径。但在这种情况下，原子核是我的大脑，电子是想象中的光点，通过以特定模式在我的大脑周围移动这些光点，感觉就像我的大脑充满了能量。



The Atom



他们给我的第三个也是最后一个几何图形被称为“黄金八面体” (The Golden Octahedron)，这个几何图形是快速提高我体验多维现实能力的主要工具。



The Golden Octahedron

稍后我将带你了解这三个基本的几何图形，这样你就可以亲身体验它们了。但首先，我认为分享其他人对这些图形的体验可能会有所帮助。

...

在它们对我和我自己的大脑产生了不可否认的影响之后，我决定看看这些几何图形是否会像影响我一样深刻地影响别人。

作为研究员和怀疑论者，我决定在三个不同城市建立 Beta 测试点，并为任何可能有兴趣亲身体验这些几何图形效果的人提供免费课程。

这些课程吸引了各种各样的人，从高技能的专业人士到非专业人士和学生。结果简直令人惊叹。

为了简洁起见，我将只讨论三个人以及他们与这一信息体系的非凡遭遇。但实际上，几乎每个参加过培训的人都在大脑处理、创造力增强、智力提高和/或健康感觉增强方面有某种类型的个人进步。

参加培训的每个人都同意以 Beta 小组的形式，参加每周一次、每次两小时、持续四周的课程。每个人还同意每天与几何图形一起工作。这是我们协议的一个重要部分，也就是说，他们至少要每天与几何图形工作一次，不然无法继续下一步。

每周我都会介绍一个新的几何图形，他们每天至少会使用这个图形一次，直到下一周，那时我会添加一个新的几何图形。到第三周时，他们已经收到了所有三个几何图形，并继续每天与这三个几何图形一起工作，直到第四周也就是最后一节课。

有些人在第一次使用第一个几何图形后经历了变化。其他人则过了更长时间才注意到效果。但到了第三周，每个人都体验到了某种好处。

根据我的观察，几何图形以独特的方式影响着个体，发展的速度也因人而异。尽管几何图形可以在一些人身上产生相当快的变化，但对于大多数人来说，与几何图形一起工作的连贯性至关重要，这样才能让大多数人体验培训的全部效果。换句话说，你必须定期地、持续地重复这些练习，这样你的大脑/思想才能把握正在发生的事情。

三名通过了我的几何图形测试的学生经历了深刻的生活转变，他们的大脑对如何处理信息的方式发生了变化。现在我想把我们的注意力转向他们的故事。

为了保护隐私，我更改了他们的名字。

## **艺术家** (THE ARTIST)

Ron 既是一名艺术家，也是当地一所大学的艺术教授。事实上，他是艺术学院的院长，这使他的处境更加困难。

几年前，作为艺术家和艺术教授的 Ron 开始对他的工作失去灵感。但碍于院长的身份，除了他自己，没有人真正注意到他的窘境。通过将他的注意力从他一直感到的创造性空虚转移到管理学校和监督其他教授的任务上，他的行政职位使他与自己的情绪现实隔离开来。

当宣布半年一次的学院艺术展览时，危机出现了，他的教授同事邀请他向展览提交一些新作品。不参加是不可想象的，但为这个展览想出有创意的点子难倒了他。

他几乎每天晚上都会去工作室，想创造一些原创的东西。但每当他试图勾勒出一个想法时，他的大脑就会一片空白。Ron 正处于创作的瓶颈阶段。

无论他怎么尝试，他的灵感都无处可寻。他陷入了个人、艺术和职业危机之中。每天晚上都会有新的焦虑。

当 Ron 出现在第一节课时，我完全不知道他发生了什么事。直到培训后期，人们开始报告自己的变化时，他才透露了他一直在努力解决的问题。

Ron 的第一个重大突破是在第二节课上首次尝试使用第二个几何图形——The Atom 之后。

那天晚上，他像过去两周左右的每个晚上一样，去了工作室。然而这一次，他报告说他感到大脑充满了活力。他走进工作室，环顾四周，突然有了一种创作冲动。这种冲动促使 Ron 花了几个晚上的时间创作了一座雕塑。

他还报告说，每次他练习 The Atom 图形时，他都能感受到那种熟悉的大脑充满活力的感觉。而且他似乎正在用一种令他着迷的技巧解决围绕他的新雕塑出现的技术问题。他很好奇。他受到启发。据他自己评估，这是他多年来从未有过的感觉。

### **背部着火的妇女** (THE WOMAN WHO CAUGHT ON FIRE)

Evelyn 是一位五十多岁的妇女，她加入了我的第二个 Beta 测试小组。在她职业生涯的大部分时间里，她一直是图书管理员，现在已经到了退休的边缘。

她的突破也是在第二节课上，当时我介绍了 The Atom 图形。她和班上的所有人没有对接下来发生的事情做好准备。

我刚刚带领小组完成了这个相当复杂的几何图形，我要求每个人都专注于他们身体最强烈的感觉上。班上大多数人在他们的头部区域体验到最强烈的感觉，这是有道理的，因为这是他们在处理几何图形时关注的地方。

然而，Evenly 在她的背部感受到了最强烈的感觉。事实上，她非常兴奋地站起来说，“我的后背着火了... 我的后背着火了!” 她的脸红得

像甜菜，手在后背挥着。

几秒钟后，她的表情从关切变成了兴高采烈。

“Oh, my god,” 她说。 “我能感觉到我的后背!”

带着极度惊讶的表情，她开始走到小组中的每个人身边，让他们摸她的后背。每次有人摸她的后背，她就会兴奋地尖叫，“我能感觉到你在摸我的后背！天呐，这太不可思议了!”

这持续了几分钟，Evenly 走到每个人身边，让每个人都摸摸她的后背。然后 Evenly 一屁股坐在椅子上说，“对不起。我并不是想独占所有人的注意力。只是这太神奇了... 太神奇了!”

“怎么神奇了?” 我问。

Evelyn 随后告诉全班同学，她一直有一种奇怪的症状，没有人，甚至她的医生也无法帮助她。Evelyn 的背部失去知觉似乎已经有一段时间了。她的医生非常担心，为她预约了神经科医生做进一步的检查。

接着，Evelyn 分享了她的几何图形经历。她说，起初没有什么特别的事发生。但在图形进行到一半时，她的后背感到温暖，然后开始发烫。

最后，在完成练习后，Evelyn 感到她的后背着火了。她说那是一个栩栩如生的印象，她认为她的后背简直就是真的在燃烧。

这种强烈的印象只持续了几秒钟，然后她的后背从酷热变成了一种体感。Evelyn 说，她不敢相信会发生这样的事，并伸手摸了摸自己的后背。奇迹般地，她说她能感觉到自己的触摸。

尽管对脑力训练如何会产生这样的结果感到困惑，但她还是兴高采烈地离开了教室。

接下来的一周，我们聚在一起上第三节课，Evelyn 报告说，她仍然能感觉到后背的体感。但她也注意到另外一些让她非常感兴趣的事情。

她回忆起生命中的往事，她有一段时间无法忆起的往事。现在她非常详细地回忆起这些事情。

她指出，在这些往事中，其中一件给她带来了特别大的痛苦。她想知道这段被封锁的记忆会不会与她之前的后背缺乏知觉有关。她直截了当地问我，我是否认为这是有可能的。

我说我不确定，但问她是否愿意做一个简短的记忆练习，以确定她在能量场中储存记忆的位置。她说当然可以。

我让她想一想她在不久后要做的的事情。她点了点头说，“知道了。”

“现在，注意这个印象所在的位置，”我说。

“在我前面... 就在我前面，”她说。

“现在回想你过去觉得愉快的事情。”

“知道了，” 她说。

“那个印象在哪里？” 我问。

“在我右边，” 她说。

“很好。现在回想一些不愉快和困难的事情。”

“知道了，” Evelyn 说，声调明显变了。

“你从哪里感应到这段记忆？” 我问。

“在我后面，” 她说。

“Okay,” 我说。 “只要你准备好了就睁开眼睛。”

Evelyn 立刻睁开眼睛，疑惑地看着我。

我解释说，大多数人都把印象和记忆储存在看似身体之外的位置 —— 比如他们的前面、他们的左边或右边、他们的后面。人们也会在其它位置存储印象，但这四个位置是最常见的。

由于 Evelyn 问我对她第一次遇到 The Atom 图形时的强烈感觉有何看法，我告诉她，我觉得几何图形可能激活了精微能量线(subtle energy

lines), 这些能量线保留了过去的艰难记忆。

她后背着火的印象可能是神经通路“复原”(back on line), 因为神经愈合时通常会有灼热感或疼痛感。根据我所看到的, 我会说她过去被压抑的记忆和她后背体感的丧失之间存在某种联系。这种联系是什么, 我不能肯定。但无论这种联系是什么, 看起来 The Atom 图形激发了她后背的愈合反应, 并重新忆起了她的过去。

到第四节课, 也就是最后一节课结束时, Evelyn 报告说, 她仍然能感觉到后背的体感, 并且她仍然能非常详细地回忆起过去发生的事情。

### **不再沮丧** (NO LONGER DEPRESSED)

Gwen 是当地一所大学的二年级学生, 她加入了第三个也是最后一个 Beta 测试小组。她 20 岁出头, 坐在椅子上, 身体有些下坠。无论她什么时候说话, 声音基本上是一个调子, 几乎没有变化。

在使用第一个几何图形 Infinity 一周后, Gwen 报告说, 她完成作业的压力比平时小了一些, 但她只注意到这一点。

第二节课之后, Gwen 开始和 The Atom 一起工作, 小组里的其他人也是如此。

在第三节课上, 当我问大家与新的 The Atom 图形工作的感受时, Gwen 报告说, 她没有感觉到其他人提到的嗡嗡声, 但随后分享说, 关于多做几次几何图形, 她对此实在是“无精打采”(bummed out)。



我建议她尽量保持连贯练习，不管她的感觉如何。因为我已经注意到，无论是在我自己还是在其他人身上，重复几何图形对于它们的有效性非常重要。她说她会努力做得更好。

在每个人都分享了他们对于第二节课上给出的几何图形报告后，我们开始与最后的几何图形——黄金八面体(The Golden Octahedron)——一起工作。

这个图形有三个阶段——第一阶段涉及以特定方式旋转图形，第二阶段涉及从不寻常的角度观察几何图形，第三阶段涉及金色的光在大脑中的循环。

Gwen 说她很喜欢金光的感觉。

在我们第四次也是最后一次见面时，我注意到 Gwen 有一些明显不同的表现。上课前，她正在和其他同学交谈。当她坐在椅子上时，她的身体并没有下坠。

当 Gwen 有机会分享时，她比平时更滔滔不绝。她解释说，虽然她在前一周一直在使用所有的几何图形，但她最喜欢黄金八面体。她特别喜欢金色的光在她的大脑中循环，因为它能抚慰她。

也正是在这最后一节课上，Gwen 分享了她开始上课时已经沮丧了几个月的经历。但现在她感觉可以掌控很多事情。

Gwen 的反应，以及我提到的另外两个人所报告的改善，一种可能的

解释是，这可能与一种称为“维度” (Dimensionality)的大脑功能理论有关。这一理论提出，当大脑学习如何协调多项复杂的任务时，它的功能和表现都会得到改善。

从这个理论的角度来看，很可能是这三个组合的几何图形以增加维度的方式吸引了班上那些人的大脑。然而，不管原因是什么，这三个人的大脑表现和情绪健康都有了显著的改善。

【... 研究人员发现在大脑中存在着不同种类和巨大数量的高维几何结构，由紧密连接的神经元团块和它们之间的空白区域(空洞)组成。这些团块或空洞似乎对大脑功能至关重要，当研究人员给他们的虚拟大脑组织施加刺激时，他们发现神经元以一种高度有组织的方式对刺激作出了反应。这意味着我们思考问题时，神经元团块会逐渐组合成更高维的结构，形成高维的孔隙或空洞，团块中的神经元越多，空洞的维度就越高，最高时可以达到 11 个维度。而整个过程总是遵循从低维到高维，结构越来越复杂的顺序。... 】《人的意识是怎么产生的？》来源：科技日报 2017.06.23 <http://kpzg.people.com.cn/n1/2017/0623/c404389-29358461.html>

## 2.3 几何图形 (The Geometries)

让我们仔细看看构成跨维度意识训练(Interdimensional Consciousness Training)计划的三个几何图形。

正如我之前提到的，它们是 1) Infinity, 2) The Atom, 3) The Golden Octahedron。从大脑/思想再教育的角度来看，这三个几何图形是心理神经学(psycho-neurological)的任务。我的意思是，处理几何图形既

是一项神经学任务，也是一项心理任务，它以独特的方式挑战你的大脑/思想。

研究表明，每个人的大脑都是高度个性化和独特的。没有两个大脑是完全一样的。大脑的基本结构往往非常相似，但神经网络却不同。我们每个人在子宫里如何发育、成长，以及我们每个人如何对环境做出反应，都塑造了神经网络并将继续塑造它们。

由于这种独特性，每个人都会以非常个性化的方式对练习的几何图形做出反应。

有些人在使用第一个几何图形 Infinity 后立即体验到改善。其他人不会注意到明显的改进，直到他们使用了第二种图形 The Atom。还有一些人在使用黄金八面体 The Golden Octahedron 之前不会发现大脑功能和表现的变化。

这里的重点是，没有人能够预测哪一种几何图形会如何影响你。就大脑功能的改善而言，你只需要实践它们并坚持练习顺序，无论出现什么或没有出现什么。

这种坚持练习的态度对一些人来说很容易，而对另一些人来说则很难。我们生活在即时文化中，越来越期待即时满足。但对大多数人来说，在大脑中建立新的神经网络需要时间、需要重复。换句话说，如果想要对你的大脑功能产生任何明显的影响，你需要长时间地做这些练习。

即使这些几何图形可以立即在你的大脑/思想中产生影响，但你可能

需要一段时间才能识别它。我们中的一些人比其他人更敏感，一些人比其他人更善于观察。

根据我的经验，大多数人在使用这三种几何图形至少一周左右后，都能感觉到一些深刻的事情正在发生。

当我们进入实际的练习顺序时，我将进一步讨论出现结果的时间。但现在，我想把我们的注意力转向哈索尔人如何看待意识几何上。

## **2.4 几何图形与意识：哈索尔人的观点**

(Geometry and Consciousness: A Hathorian View)

首先，在我们进一步讨论这个问题之前，我建议你想象盒子放在身边。这就是我在本书开头提到的心理过滤装置。

如果我说的或传达给你的内容没有意义，或者看起来太离谱，那就把它扔进盒子里。不要再想。也许以后会有意义。也许它永远没有意义。正如我在一开始所说的，对我们所有人来说，重要的是通过我们自己的逻辑判断、我们自己的生活经验、我们自己的价值观来过滤任何人所说的一切。

不要在没有通过自己的正确判断、过滤之前吞下任何人所说的一切。

假设你这样做了，而且现在你的想象盒子就在你身边，那就让我们来看看哈索尔人告诉我的关于几何图形对意识的一般影响，以及跨维度意识训练的具体效果。

哈索尔人说，几何图形迫使能量以特定的模式流动，当你想象某些类型的几何图形时，这些图形会产生多种效果。

在我们讨论的早期，哈索尔人说，构成跨维度意识训练计划的三个几何图形确实会影响大脑中的神经网络。想象几何图形的行为挑战大脑创建新的神经网络，以应对这些几何图形的空间需求。

换句话说，当我在其中一个图形中移动一个想象的光点时，这项任务的复杂性将挑战我大脑的空间能力。

为了应对这个挑战，我的大脑会建立新的神经网络，这些网络最终会让我完美地重新创建几何图形。不仅如此，这些类型的神经网络的发展将在我的大脑中产生多米诺骨牌效应，改善大脑的整体性能并增强诸如智力和创造力等的各种能力。

但他们非常清楚... 并非我经历过的所有现象都可以通过大脑生理学的镜头来描述。

他们认为，当人类意识参与其中时，这三个基本几何图形会产生量子场(quantum field)效应。

他们进一步说，在你的头部周围移动一个想象光点的行为，就像在原子模式中一样，会引发复杂的能量移动，它可以且确实会影响你大脑周围的空间，以及你大脑内部的空间感知。

他们把其中一些复杂的能量移动比作粒子加速器内部的现象。虽然想

象的光点没有质量，但根据哈索尔人的说法，这个想象的光点仍然可以产生量子效应。这些影响是否发生——以及在多大程度上发生——都与想象光点的强度和特异性有关。换句话说，你的意识强度会影响量子效应的强弱。

根据哈索尔人的说法，当你使用这三种几何图形时，它们不仅会加强你大脑中的神经网络，还会增加你意识的强度或幅度。反过来，这将产生更强的量子效应。

他们还说，你的各种精微能量场是你直接感知其它维度和现实的手段，特别是那些在你的身体感官范围之外的维度和现实。

根据哈索尔人的说法，无论何时你使用这三种主要几何图形中的任何一种，都会影响你的能量场，尤其是大脑周围的能量场，因为这是几何图形所关注的区域。

哈索尔人认为，这些基本几何图形的运动可以产生微型虫洞，这些微小的漩涡可以且确实会把复杂的能量从意识的非本地维度(non-local dimensions)带入你的能量场，并从那里进入你的大脑和神经系统。

我注意到，在我自己身上，“看似”非本地能量的转移有时会使我的感知和处理能力上产生惊人的变化。

## **2.5 跨维度训练计划：概述**

(Interdimensional Training Program: An Overview)

## **感官方式** (SENSORY MODALITIES)

你将发挥你的想象力来创建所有三个几何图形。知道你用对你的大脑/思想来说是自然的方式去体验这些想象的几何图形会很有帮助。

这意味着，如果你倾向于事物形象化，你会在脑海中看到这些几何图形。但是，如果你通常不将事物形象化，你就不会在你的脑海中看到这些几何图形。你将以其它方式体验它们。

大多数人通过他们的主要感官方式体验想象或记忆的信息。这意味着他们将看到、听到或感觉到信息。在某些情况下，他们可能会同时经历这些。

如果你主要通过你的听觉感官处理信息，你可能会在脑海中听到一个声音在描述你正在处理的几何图形。如果你有心理觉知，当你处理它时，你甚至可能会清楚地听到几何图形发出的声音。

如果你主要通过你的动觉感官处理信息，你可能对几何图形有一种感知——换句话说，一种感觉。

作为人类，我们的神经潜能可以充分体验所有五种感官方式(即视觉、听觉、动觉、嗅觉、味觉)及其完全的复杂性和丰富性。但大多数人在任何给定的时间内都只会经历其中一种或几种。

我之所以强调这一点，是因为我想明确表示这不是可视化练习。

你将以对你来说最自然的方式体验这些几何图形。这就是你应该做的。

随着时间的推移，当你继续使用这些几何图形时，如果你开始以多种感官方式体验它们，请不要感到惊讶。事实上，你可能会发现你正在以比平常更多的感官方式回忆信息。如果发生这种情况，这是一件好事。这意味着你的大脑/思想正在扩展它的神经网络，并扩展你基于感官的信息导图(mapping of information)。

### **节奏和关注细节** (PACING AND ATTENTION TO DETAIL)

人们使用几何图形时面临的最大挑战之一是他们在图形中移动的速度。

一般来说，大多数人倾向太快地穿过几何图形。这是一个真正的障碍。

你在几何图形中移动的速度越慢，它就越能有效地在你的大脑/思想中产生积极的变化。放慢节奏的必要性与这样一个事实有关，即你正努力在大脑中创建新的神经网络。这是在非常注重细节的情况下，通过移动每个几何图形来完成的。如果你在几何图形中快速移动，则无法完成此操作。

在一个几何图形中缓慢地移动并注重细节的行为将挑战大多数人的大脑。它当然挑战了我的。问题是，当面对超出你当前能力的心理挑战时，我们中的许多人会选择回避。

这可能表现为突然无法集中注意力，感到困倦、烦躁和/或无聊。它也可能表现为与几何图形本身有关的真正奇怪的现象。



请记住，你是在通过你的想象力在你的脑海中创造几何图形，甚至在你的脑海中保持几何图形也是一项神经心理学的壮举。

你可能正在穿过其中一个几何图形，突然，不知怎地，你关注的几何图形开始变换并改变了它的形状。

也许你正在与 Infinity 一起工作，突然，Infinity 的左边塌陷，使得用想象的光点追踪图形的行为变得不可能。

顺便说一下，如果任何几何图形发生这种情况，只需深吸几口气，放松、呼气，然后重新开始。别担心。继续下去。最终你的大脑/思想将能够完整地保持几何图形，以便你可以使用它。

当你的大脑/思想走神时 —— 它会走神的 —— 只需把它带回几何图形中的位置。

如果你坚持练习，你的大脑最终会建立集中注意力所需的技能，你应该注意到与几何图形一起工作变得越来越容易。你在余生中的专注力很可能也会得到提高。

### **次要几何图形** (SECONDARY GEOMETRIES)

这是一种不寻常的现象，并不是所有人在与几何图形一起工作时会遇到这种现象。但如果你遇到这种情况，重要的是你要专注于你正在使用的主要几何图形，只需允许次要几何图形存在。

次要几何图形可以与三个主要几何图形中的任何一个一起出现。

假设你正在使用 Infinity 图形。这个特殊的几何图形要求你在图形边缘持有一个想象的数字 8，同时你在图形周围追踪一个想象的白光点。当你这样做时，除了你正在使用的那个数字 8 之外，你可能还会感觉到另一个或多个数字 8。这些次级几何图形甚至可能旋转或四处移动。

如果出现这种情况，让它们做它们的事情，可以这么说。但你要保持你的注意力并专注于你正在使用的主要几何图形上。不要被次要几何图形所迷惑。把你的注意力集中在主要几何图形上。

如果你失去了对主要几何图形的关注，你就无法建立起负责保持注意力的神经网络，也无法以有序的方式挑战你的大脑/思想的空间能力。

### **心理/情绪 和/或 身体排毒**

(MENTAL/EMOTIONAL AND/OR PHYSICAL DETOX)

并非所有人在使用几何图形时都会经历心理、情绪或身体上的排毒，但少数人会这样做。

根据哈索尔人的说法，这种类型的排毒主要是由于三个几何图形的精微能量效应引起的。具体来说，他们认为光点的移动和/或几何图形的旋转可以创造精微的力线(subtle lines of force)，它可以与个人能量身体中持有的能量模式互动并挑战它。

这种解释对某些人来说可能有点太愚钝，尤其是那些对精微能量周围

可能发生的真正奇怪现象没有任何经验的人。

如果上述解释对你来说太深奥，这里有另一个解释。当你使用复杂的几何图形时，你正在挑战你大脑的空间能力。在某些情况下，这会刺激其它的反应——在大脑中，而不是在涉及几何图形创建的空间区域中。当它被激活时，大脑的这些区域可以将以前无意识的想法和情绪带入有意识的觉知中。

无论想法和/或感觉突然袭来的原因是什么，策略都是相似的，让想法和/或情绪留在那里。不要太在意它们。把你的主要注意力集中在你正在使用的几何图形上。让你的心理和情绪成为你觉知的背景，同时你将使用几何图形的任务放在你觉知的前景中。

在极少数情况下，还可能出现恶心等身体反应。如果你感到恶心，放慢移动光点和/或旋转几何图形的速度。这通常可以解决问题。如果恶心持续存在，停止使用几何图案并专注于你的呼吸。

轻柔地吸气，呼气时放松。想象每次呼气都会轻轻地把恶心的感觉带走。继续以这种放松的方式呼吸，直到恶心的感觉消失。

不要回到几何图形上，跳过这个环节，第二天再次使用它。

如果你在练习过程中感到恶心和/或嘴里有苦味/金属味，请喝点水。水对这类工作有清洁作用。

如果你在这个过程中大量排毒，你可能会发现我写的一篇名为“心理

-灵性排毒” (Psycho-spiritual Detoxification)的文章很有帮助。点击这里阅读免费的文章：<https://tomkenyon.com/psycho-spiritual-detoxification>

## **头痛** (HEADACHES)

使用这些几何图形应该是一种轻松而不是紧张的体验。

然而，在使用特别具有挑战性的几何图形时，人们有时会感到头痛。

这里有一些避免这种不愉快反应的方法：

始终以放松的注意力关注几何图形，而不是集中紧锁。

集中紧锁就像把一根羽毛紧握在手中，而放松的注意力要温和得多，这更像是把一根羽毛放在摊开的手掌上。

如果你在一个练习里集中注意力的时间太长，心理紧张很容易转化为肌肉紧张，进而导致头痛。

如果你在使用几何图形时感到头痛，请暂停并让几何图形离开。把你的注意力转移到呼吸上，轻轻吸气，让每次呼气都非常非常放松，想象这些呼气以某种方式带走了你头痛的紧张感。这样做一分钟左右，看看这是否会减轻你的头痛。如果是，你可以重新开始使用几何图形。确保你没有全神贯注，而是以放松的注意力跟随几何图形。

如果上述的轻柔呼吸对头痛没有作用，暂时停止与几何图形的工作。

也许第二天再使用它，确保你没有太过专注于几何图形。

## **时间安排** (TIMING)

一般来说，最好不要在饱腹的情况下练习这些几何图形。正确地创造和使用几何图形需要脑力，如果你刚刚吃过东西，当你将注意力转移到内在觉知时，你可能会发现自己变得昏昏欲睡。

如果你在睡觉前做这些练习，你可能会发现你的大脑太过兴奋而短时间内无法放松。因此，避免在睡觉前做练习。

## **眼睛和头部运动** (EYE AND HEAD MOVEMENTS)

使用 Infinity 图形时，你可能会注意到你的眼睛有时(并不总是)移动，跟踪想象的光点，因为它穿过数字 8。

这其实是个好迹象。这意味着你的大脑/思想正在协调你眼睛的物理运动和你想象中的特定空间运动。

为了增加这种大脑和眼睛协调的好处，让你眼睛的运动更精确。换句话说，当你通过“头脑”中的 Infinity 追踪光点的移动时，用你的眼睛准确地跟随它。

你可能会发现你的眼睛在某些区域较弱，这意味着当你追踪几何图形的某些部分时，它们往往会失去一些肌肉控制。但是要坚持下去，当光点在数字 8 中移动时，尽可能让你眼睛的移动准确地与之匹配。这

种对细节的额外关注是非常值得付出努力的。

也有人说，在练习 The Atom 时，他们的头部会随着想象光点的移动而移动。这也是一个好迹象，因为这意味着当你在头脑中描绘几何图形时，你大脑的运动区域正在协调你头部的物理运动。

有些人报告说，当他们在练习 The Golden Octahedron 的某些阶段时，头部会有运动。这也是一个积极的迹象，因为它表明大脑的运动区域和大脑中的心理印象(即几何图形)之间的协调。

### **余晖** (AFTERGLOWS)

完成一个序列后的整理阶段很重要。这是你放开注意力并放松的时期。这个放松阶段很重要，因为它可以让你的大脑/思想整合体验。

对大多数人来说，这个阶段是无意识的，这意味着他们不会觉知到正在发生的事情。但如果你对精微能量敏感，你可能会很好地意识到你大脑中发生的精微变化，以及你思想、感觉、觉知的质的变化。你是否意识到这个整合阶段并不重要。重要的是，在开始其它类型的活动之前，给自己几分钟时间什么都不做。

意大利人有句美妙的谚语，捕捉到了这段时间的精髓，那就是当你完成了一个几何图形时... “il dolce far niente”，意思是无所事事的甜蜜。享受这几分钟什么都不做的甜蜜。

随着你的大脑/思想学会满足几何图形的空间要求，并且这些移动看

起来更加熟悉，当你练习这些几何图形时你可能会开始注意到一种健康的感觉。这种健康反应会在课程期间或刚刚结束时自发产生。

我将这种类型的健康反应称为余晖(Afterglows)。正如我所说的，余晖可能会在课程期间或结束时出现。我注意到，如果我在练习某个几何图形时出现了余晖，这通常是由于我特别注意这个几何图形的细节。换句话说，我非常清楚如何以及在哪里移动指定的光点，或者我如何旋转特定的几何图形。一般来说，最强的余晖倾向于出现在我连续完成所有三个几何图形之后。

关于余晖，要记住的重要一点是，享受它们并在体验中放松。当余晖出现时，不要急着离开。尽可能长时间地保持这种状态，因为这些愉悦身体和大脑的状态是高度和谐的标志——大脑/思想和几何图形的完美同步。亲爱的读者，这是一件非常、非常、非常好的事情。

## **落地** (GROUNDING)

虽然这种情况很少发生，但有些人在使用一个或多个几何图形后可能会感到有点“迷糊”。这种几何图形的后遗症也可能表现为头部区域有“能量过多”的感觉。

如果你在完成一个图形后体验到这类感觉，一个简单的落地方法将有极大的帮助。要使用这个技巧，只需将舌头放在上颚顶部。然后将你的注意力集中在一个区域，道家(Taoists)称为下丹田，武术家(martial artists)称为 the Hara，它位于肚脐后二指、肚脐下二指处。

将注意力放在下丹田，舌头放在上颚，开始轻柔地吸气和放松地呼气。

当你吸气时，想象通过你的舌头从你的头部吸收多余的能量，沿着你身体的前部进入你的下丹田。一定要将注意力集中在你的下丹田，因为这将极大地促进落地过程。

当你呼气时，让你从头部吸收的能量在你的下丹田循环。

以这种放松的方式保持呼吸，将注意力集中在下丹田，直到不落地(unground)的感觉消失。

这种落地方法的一个附带好处是，收集下丹田的精微能量往往会增强你内脏器官的活力。

## 2.6 怎样与几何图形工作

(How to Work With the Geometries)

### 非结构化学习 (UNSTRUCTURED LEARNING)

有些人更喜欢以非结构化的方式探索新信息。如果这些人被限制在一种僵化的学习方式中，他们往往会感觉受到束缚。如果你是这样的人，我建议你在三种几何图形之间如你所愿随便跳跃。

话虽如此，从最简单的几何图形开始是明智的，这恰好也为其它两个几何图形奠定了基础。



确保你完全理解 Infinity，并能维持几分钟，这意味着你可以完美地移动光点穿过几何图形，而不会让几何图形摇摆不定或失去焦点。

一旦你建立了使用这个二维几何图形所需的技能，你就可以移动到其它几何图形。第二个和第三个图形都是三维几何图形。它们更加复杂，并且比第一个 Infinity 需要更高程度的空间协调。

如果你愿意，你可以真正发挥创意，在练习所有几何图形之前抽出一个几何图形的部分进行实践。例如，你可能首先选择与 The Golden Octahedron 的最后一个阶段一起工作，它将非本地(non-local)的转化和治疗能量带入你的神经系统。然后跳回第一阶段。无论你选择如何探索这些几何图形，请确保在继续下一个几何图形之前完成眼前这个几何图形的所有阶段，以避免混乱。

在你探索了所有的几何图形并感觉你已经很好地掌握了它们之后，我建议你尝试在一段时间中连续地经历它们。这是使用几何图形的一种非常密集的方式，但如果你能够接受这种强度，它会产生非凡的结果。如果你觉得这种类型的排序过于紧张，那么现在就跳过它，在接下来的三到四周里，按照你的意愿在三种几何图形之间来回切换。

理想情况下，你最终将在一段时间中使用所有三种几何图形，每天至少一次，持续七天。这种几何图形的密集排序是训练的最后阶段。

你已经可以处理如此高度集中注意力的要求，如果你想进一步提高你的大脑/思想能力，如果你能以同样的密集方式使用所有这三种图形三到四个星期，每天至少一次，那就太好了。

每隔几个月左右，周期性地使用所有三种几何图形也是一个好主意。发人深省的事实是，如果不定期加强神经网络，它们也会停止工作。

最后，请记住的最重要的事情之一是，玩得开心，乐在其中。

### **结构化学习** (STRUCTURED LEARNING)

当哈索尔人第一次向我展示几何图形时，他们让我至少每天使用一次几何图形 Infinity，持续一周。然后他们添加了第二个几何图形 The Atom，在第二周让我连续做 Infinity 和 The Atom，每天至少一次。

最后，他们让我在第三周学习第三个也是最后一个几何图形 The Golden Octahedron。在这个阶段，他们坚持让我连续做所有三种几何图形，每天至少一次，持续一周。

你可能会认识到，这与我在三个 Beta 测试小组中使用的重复模式相同。在我自己使用过这些几何图形后，我认为这种工作方式可能是大多数人学习几何图形结构和体验训练力量的最快速方法。但它的要求也非常高。

对于一些人来说，这种训练计划的紧张方式实际上可能要求太高。这样做的原因与一个事实有关，即当你在第一个几何图形 Infinity 之后加上第二个几何图形 The Atom，你会产生比单独使用任何一个几何图形都强大得多的效果。当你添加第三个也是最后一个几何图形 The Golden Octahedron 时，你确实增强了体验并挑战了你的大脑，其效果远远超出任何单一几何图形的效果。

对于不同的人来说，让你的大脑对多种几何图形做出反应的体验会有所不同。一些人会觉得它令人振奋。一些人会发现它可能让人有点迷失方向。而另一些人可能觉得对他们的舒适区来说有太多的输入。

你如何应对连续多个几何图形的影响，这将取决于你的大脑在承担如此巨大的空间任务时变得多么紧张或充满活力。

为了解决舒适区之间的差异，我提出了两种不同的训练方案。两者都以相同的方式使用相同的三个基本几何图形，唯一的区别是训练期间几何图形的排序方式。

### **基本方法** (THE BASIC APPROACH)

在这种方法中，你将每天至少一次使用第一个几何图形 Infinity，持续一周。如果你愿意的话，你当然可以一天使用不止一次几何图形。事实上，有些人(虽然不是所有人)会发现这种特殊的几何图形由于其平衡效果而令人愉悦。

在第二周，你将注意力转向第二个几何图形 The Atom。和第一个几何图形一样，你将在一周内每天至少使用一次 The Atom。

如果你想每天使用它不止一次，那是可以的。在这第二周，你将不与第一个几何图形一起工作，而是完全专注于 The Atom。

当你进入第三周时，你将只与第三个几何图形 The Golden Octahedron 一起工作。与前面的几何图形一样，你将在七天内每天至少一次使用

这个几何图形。

到第三周结束时，你已经用三个七天的时间完成了三个几何图形：第一周 Infinity；第二周 The Atom；第三周：The Golden Octahedron。

最后一周，也就是第四周，你将有机会把所有三个几何图形整合到一个大脑挑战的课程中。所有这三个几何图形的排序将加速与你的大脑/思想一直在经历的空间需求有关的神经网络的构建。

从第四周的第一天开始，每天你将在一个练习里使用所有三个几何图形，持续七天。在这些日常练习中，你将经历第一个几何图形 Infinity，接着是第二个几何图形 The Atom，并以第三个也是最后一个几何图形 The Golden Octahedron 结束。

当你完成这个练习的最后一个几何图形时，我建议你躺下休息，如果可能的话，或者至少闭上眼睛几分钟，这是通过身体来感知你正在发生的事情，特别是在你的头部区域，以及你头部周围的空间。同时还要觉知到你的心理/情绪体验和你觉知的质量。

在连续一周每天连续练习这三个几何图形之后，你就完成了训练计划。如果你想进一步提高你的大脑/思想的空间容量，以及它的非同寻常的感知能力，每天至少一次使用所有三个几何图形，坚持三到四周。

在完成训练后，有些人选择只使用一个或多个他们觉得特别有吸引力的几何图形一段时间。有些人喜欢休息一周或更长时间，然后再重新开始练习。有些人在完成一次训练之后就觉得已经完成了训练。

你可能会发现每隔几个月重新练习训练计划很有帮助，这样你就不会失去你已经取得的进步。

正如我前面所说的，发人深省的事实是，如果不定期重复练习以加强神经网络，它们往往会停止工作。

### **高阶方法** (THE ADVANCED APPROACH)

在高阶方法中，你将以与基本方法相同的方式使用所有三个几何图形。唯一的区别是将几何图形组合到单个练习中的速度。

在第一周，你将与第一个几何图形 Infinity 工作至少一天一次，连续七天。当然，如果你愿意，你可以每天多次使用这个几何图形。

在第二周，你将与第一个几何图形 Infinity，紧接着是第二个几何图形 The Atom，至少每天一次，持续七天。如果你想每天多次使用这两个几何图形，当然可以，但每次使用它们时，你都需要在一个练习中同时使用它们。

当你进入第三周，你将使用第一个几何图形 Infinity，紧随其后的是第二个几何图形 The Atom，然后立即进入第三个几何图形 The Golden Octahedron。你将连续使用所有三个几何图形，至少每天一次，连续七天。如果你愿意，你可以每天与它们一起工作多次，但你始终要在一个练习中与它们三个一起工作。

在第四周，也就是最后一周，你将继续在练习中连续使用所有三个几

何图形，就像你在第三周所做的那样。这第二个为期七天的连续训练将挑战你的大脑，进一步增强它的空间容量和非常规的感知能力。

如果你想进一步提高你的大脑/思想的能力，在之后连续三到四周的时间里继续使用所有三个几何图形。

你可能会发现每隔几个月重新进行培训计划很有帮助，这样你就不会失去已经取得的进步。正如我之前所说，一个发人深省且令人恼火的事实是，如果不加强神经网络，它们往往会停止工作。

我们现在将注意力依次转向这三个几何图形。

## 2.7 无限 (Infinity)

The Infinity Pattern 类似数字 8，很像圆形老花镜的形状。

1. 想象一个数字 8，由两个完美的圆圈组成，在你头部的正中央，所以这两个圆圈的交点就在你鼻梁的正后方。(见图 1)



Diagram 1

2. 想象在两个圆圈之间的中心有一个小小的白光点。

3. 接下来，慢慢地将光点移到你的右侧，这样它就开始向右圆的右侧

移动。慢慢地沿着圆圈的右侧移动，回到你开始的两个圆圈之间的中心点。然后将光点向左移到圆圈的左侧，完全沿着圆圈的左侧回到中心点。继续沿着这个方向重复移动光点 30 秒到 1 分钟。(见图 1a)。

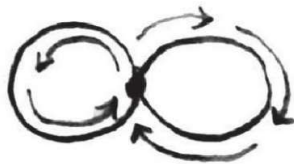


Diagram 1a

现在你将反转方向。

4. 从你开始的地方朝相反的方向慢慢移动光点，使光点从两个圆圈之间的中心点移动到你的左侧，这样光点就会完全围绕左侧的圆和右侧的圆移动，直到它到达你开始的中心点。(见图 1b)。

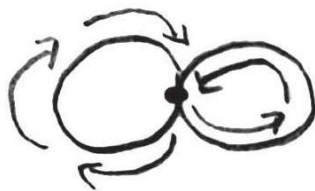


Diagram 1b

5. 继续沿着这个方向移动光点，一遍又一遍，持续 30 秒到 1 分钟。

6. 当你最后一次把光点带回到圆圈之间的中心点时，停顿片刻，把注意力集中在想象的光点上。

7. 现在你已经完成了一个完整的图形循环。

8. 闭上眼睛休息几分钟。如果你愿意，你甚至可以躺下。

注意你头部区域的体感 —— 包括你的头部和头部周围的区域。注意你的心理和情绪体验；注意你情绪上的想法和感觉。最后，注意你觉知的品质。

这样就完成了 Infinity 序列。

## 2.8 原子 (The Atom)

The Atom 图形比 Infinity 图形更复杂。由于这种复杂性，它将进一步挑战你大脑的空间能力。

这个几何图形有九个阶段。每一个阶段都涉及围绕一个圆圈移动一个想象的白光点，这个圆圈的中心是你的头部中心。

虽然乍一看似乎让人不知所措，但一旦你使用它几次，你就会直觉地知道几何图形是正确的，而且越来越容易做。

### **第一阶段** (PHASE ONE)

想象一个完美的圆圈围绕你的头部，与地面平行。你可以根据需要将这个圆圈变大或变小，只要它能完全包裹你的整个头部。就像我之前说的，这个圆圈的中心与你的头部中心对齐。

我个人更喜欢圆圈的直径在 18 英寸/46 厘米左右。但我认识一些人，他们圆圈的直径只有 12 英寸/30 厘米，或者大到几英尺。我还知道一个例子，有人的圆圈大到包括整个星系。这确实是对指南的创造性



和不寻常的使用。

不管你制作的圆圈是大是小，要确保圆圈的中心点在你头部的中心。

在圆圈的最右侧(即在你的右侧)放置一个想象的白光点，并开始以顺时针方向沿着你的头部缓慢移动光点，平行于地面。在这个方向上，12 点钟在你的正前方。由于你把光点放在你的右侧，所以它在 3 点钟的位置。这意味着你将光点移到你身后并开始移向你的左侧。然后慢慢地将光点从圆圈的左侧移到你的前面。最后，将光点移到它原来的起始位置，在你的右侧(见图 2)。



Diagram 2

*View is from back of head*

图 2 从后脑勺看

确保你非常缓慢地移动光点，并且它始终以与你头部中心相同的距离绕圆圈移动。图 2 从后脑勺看。

继续以这种方式沿着这个方向围绕你的头部画圈，持续大约 30 秒。

这样就完成了第一阶段。

## **第二阶段** (PHASE TWO)

现在，将想象的圆圈向上倾斜 45 度，朝向一条想象的垂直线，这条

垂直线从你的头顶向下延伸到地面(见图 2a)。



Diagram 2a

*View is from back of head*

图 2a 从后脑勺看

在圆圈的右上边缘放置一个想象的白光点，并开始沿顺时针方向移动光点，这意味着你将把你身后的光点移向左侧。图 2a 从后脑勺看。

慢慢地将光点从圆圈的左侧移到你的前面。最后，将光点带回它最初的起始位置，即你的右侧。

确保你非常缓慢地移动光点，并且它始终以与你头部中心相同的距离绕圆圈移动。

继续以这种方式沿着这个方向围绕你的头部画圈，持续大约 30 秒。

这样就完成了第二阶段。

### **第三阶段** (PHASE THREE)

在这个阶段，你想象围绕你头部的圆圈与地面成垂直的角度。这意味着相对于前一个圆圈，你将它向左侧移动了另一个 45 度(见图 2b)。



**Diagram 2b**

*View is from back of head*

图 2b 从后脑勺看

在你的头顶上方放置一个想象的光点，向下移动到你的后脑勺，然后移动到你的头前面，回到它开始的位置(你的头上方)。

图 2b 从后脑勺看。

确保你非常缓慢地移动光点，并且它始终以与你头部中心相同的距离绕圆圈移动。

继续以这种方式沿着这个方向围绕你的头部画圈，持续大约 30 秒。

这样就完成了第三阶段。

#### **第四阶段** (PHASE FOUR)

在这个阶段，你将想象的圆圈向左侧倾斜 45 度(见图 2c)。



**Diagram 2c**

*View is from back of head*

图 2c 从后脑勺看

想象圆圈的左侧边缘有一个光点。沿着圆圈向右下移动光点到你的右侧，绕过你的后脑，然后绕过你的头部前面回到它开始的地方。

图 2c 从后脑勺看。

你可能已经注意到，你现在正以逆时针方向移动光点。在这个阶段，光点在你的最左侧。由于你要将光点移动到你的头部后面和你的右侧，所以你是在逆时针方向移动光点。

就像你对这个图形的每一个阶段所做的那样，确保你非常缓慢地移动光点，并且它始终以与你头部中心相同的距离绕圆圈移动。

继续以这种方式沿着这个方向围绕你的头部画圈，持续大约 30 秒。

这样就完成了第四阶段。

### **第五阶段** (PHASE FIVE)

在这个阶段，你将想象的圆圈再向左倾斜 45 度，这意味着圆圈现在与地面平行(见图 2d)。



**Diagram 2d**

*View is from back of head*

图 2d 从后脑勺看

把想象的光点放在圆圈的最左侧边缘。逆时针绕着圆圈移动光点，这意味着光点将从它在圆圈上的当前位置(即左侧)绕着你的后脑勺向你的右侧移动。然后它会在你的头部前面移动。最后，它将返回到圆圈最左侧边缘的起始位置。

图 2d 从后脑勺看。

就像你对这个图形的每一个阶段所做的那样，确保你非常缓慢地移动光点，并且它始终以与你头部中心相同的距离绕圆圈移动。

继续以这种方式沿着这个方向围绕你的头部画圈，持续大约 30 秒。

这样就完成了第五阶段。

## **第六阶段** (PHASE SIX)

在整个阶段，你将想象圆圈的左侧边缘向地面倾斜 45 度(见图 2e)。



**Diagram 2e**

*View is from back of head*

图 2e 从后脑勺看

将想象的光点放在向下倾斜的圆圈的左侧边缘。沿着你头后的圆圈边缘向上移向你的右侧。然后让它绕着圆圈的右侧向前面移动，最后回到圆圈左侧边缘的起始位置。

图 2e 从后脑勺看。

就像你对这个图形的每一个阶段所做的那样，确保你非常缓慢地移动光点，并且它始终以与你头部中心相同的距离绕圆圈移动。

继续以这种方式沿着这个方向围绕你的头部画圈，持续大约 30 秒。

这样就完成了第六阶段。

### **第七阶段** (PHASE SEVEN)

现在将想象的圆圈左侧边缘向地面再倾斜 45 度。这意味着圆圈现在垂直于地面(见图 2f)。



**Diagram 2f**

*View is from back of head*

图 2f 从后脑勺看

在圆圈的下部边缘放置一个想象的光点。沿着圆圈的边缘向上移动，绕过你的头后方，然后将光点移动到你的头上方，然后绕着你的头前方移动，回到它开始的位置。

图 2f 从后脑勺看。

确保你非常缓慢地移动光点，并且它始终以与你头部中心相同的距离绕圆圈移动。

继续以这种方式沿着这个方向围绕你的头部画圈，持续大约 30 秒。

这样就完成了第七阶段。

### **第八阶段** (PHASE EIGHT)

将垂直于地面的想象圆圈的底部向你的右侧倾斜 45 度(见图 2g)。



**Diagram 2g**

*View is from back of head*

图 2g 从后脑勺看

在圆圈的右侧边缘放置一个想象的光点。沿着圆圈的边缘移动光点，使它经过你的头后方。光点在你的左侧移动，然后在你的头前方，最后回到它开始的地方。图 2g 从后脑勺看。

Yes, 你回到了顺时针方向，和你开始时的方向完全一样。

确保你非常缓慢地移动光点，并且它始终以与你头部中心相同的距离绕圆圈移动。

继续以这种方式沿着这个方向围绕你的头部画圈，持续大约 30 秒。

这样就完成了第八阶段。

### **第九阶段** (PHASE NINE)

这是 The Atom Pattern 的最后阶段。

倾斜想象的圆圈，使它现在与地面平行，回到你开始的位置。



在圆圈的右侧(即你的右侧)放置一个想象的白光点，开始以顺时针方向慢慢地围绕你的头部移动。这意味着你将光点移到你身后，并开始移向你的左侧。然后慢慢地把光点从圆圈的左侧移到你的前面。最后，将光点移到它最初的起始位置，在你的最右侧(见图 2h)。



**Diagram 2h**

*View is from back of head*

图 2h 从后脑勺看

图 2h 从后脑勺看。

确保你非常缓慢地移动光点，并且它始终以与你头部中心相同的距离绕圆圈移动。

继续以这种方式沿着这个方向围绕你的头部画圈，持续大约 30 秒。

这样就完成了第九阶段和一个完整的 The Atom Pattern 循环。

完成这个几何图形后休息片刻非常重要。如果可以的话，躺下，或者至少闭上眼睛，感受发生在你身上的事情。注意头部区域的身体感觉，包括你的头部和头部周围的空间。注意你的心理和情绪体验；注意你的想法和情绪感受。最后，注意你觉知的品质。

## 2.9 黄金八面体

(The Golden Octahedron)

这个几何图形使用八面体(八面多面体)。八面体的八个面都是等边三角形。另一种理解八面体的方法是，想象两个基于正方形的金字塔在底部相连(见图 3)。

这个几何序列有三个不同的阶段。

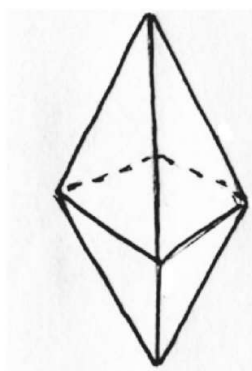


Diagram 3

这个序列乍一看不像 The Atom Pattern 那么复杂。然而，实际上，由于视角的根本转变，它可能要求更高。

第一阶段涉及在你的头部中心旋转一个想象的八面体。在这个阶段有几个方向的转变。它们中的每一个都会挑战你的大脑/思想，以完成改变旋转几何物体方向的任务。

第二阶段涉及空间感知的根本转变，因为你将从多个角度(包括你身体之外的四个角度)观察你头部中心的八面体。

这个阶段为多维感知奠定基础，允许你同时观察或体验多个视角(包

括非物质现实)。哈索尔人认为，随着我们进入更复杂的全球和银河现实，这种多维能力对我们来说至关重要。

根据哈索尔人的说法，这个几何图形的第三个也是最后一个阶段，通过你头顶的脉轮(或能量门户)，将非本地(non-local)的“治疗”(healing)和“转化”(transformational)能量转移到你的大脑/思想中。

### **八面体的深奥本质** (THE ESOTERIC NATURE OF OCTAHEDRONS)

八面体是柏拉图立体之一，它对古希腊哲学家柏拉图(Plato)来说意义重大，它是以柏拉图的名字命名的。

【Platonic solids 柏拉图立体，在几何学中，凸正多面体，又称为柏拉图立体，是指各面都是全等的正多边形且每一个顶点所接的面数都是一样的凸多面体，是一种三维的正几何形状。符合这种特性的立体总共只有 5 种：正四面体、正六面体、正八面体、正十二面体、正二十面体。《维基百科》】

虽然他的名字与这五种基本几何形式有关，但实际上它们自古以来就为人所知。根据一些学者的说法，新石器时代晚期的苏格兰人至少在柏拉图之前 1000 年就雕刻了这五种立体的装饰版本。

大约公元前 360 年，柏拉图在他的对话录 Timaeus 中广泛地描写了五种立体，并将四种经典元素（即土、火、水、空气）中的每一种与其中一种立体联系在一起。

他把土和六面体联系在一起，而空气和八面体相关，水与二十面体相关，火与四面体相关。对柏拉图来说，这些不同的联系有着深刻的直觉理由，它们成为他的一些哲学理念的核心。

哈索人根据其能量特性来看待八面体。他们认为，所有的几何图形都迫使能量以特定的方式流动，正如我之前提到的。由于八面体由两个正方形的金字塔组成，它们的边都是等边三角形，所以八面体赋予了一种能量的平衡感(根据哈索尔人的说法)。

我从其对大脑空间区域的神经影响的视角来看待训练的第三个也是最后一个几何图形，但哈索尔人走得更远。他们说，八面体的使用不仅挑战大脑/思想的空间能力，它还赋予了本质上平衡的精微能量特性。

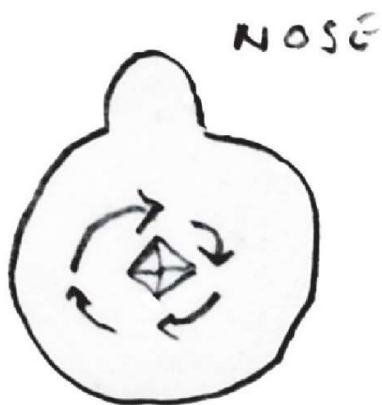
此外，他们认为黄金八面体在第三个也是最后阶段赋予了平衡能量，在其中非本地(non-local)的转化和治疗能量被引入神经系统。

### **黄金八面体序列** (THE GOLDEN OCTAHEDRON SEQUENCE):

#### **第一阶段** (PHASE ONE)

1. 想象一个小小金色八面体在你的头部中央，想象这个几何图形处于垂直位置，它的一条边与你的鼻梁对齐(见图 3a)。图 3a 从头上方看。
2. 现在以顺时针方向旋转八面体，这意味着八面体的边(即与你鼻梁对齐的边)将从其中心位置旋转到你的右侧，并继续旋转，直到它回到开始的位置。沿这个方向旋转黄金八面体 30 秒至 1 分钟。确保你

在缓慢地旋转它，并且你全神贯注地跟随它的旋转。当你的思绪游荡时，把它带回旋转的八面体。



**Diagram 3a**

*View from above the head*

图 3a 头部上方示意图

3. 停止八面体旋转，然后反转方向，以逆时针方向旋转，这意味着与你鼻梁对齐的边现在将从中心位置旋转到你的左侧，并继续旋转，直到它回到开始的位置。沿着这个方向旋转黄金八面体 30 秒至 1 分钟 (见图 3b)。

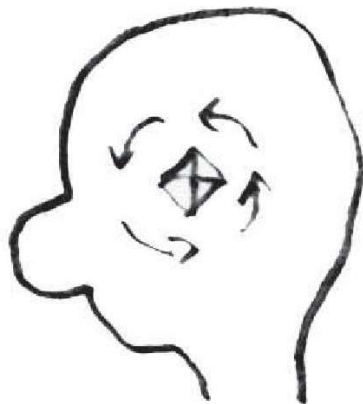


**Diagram 3b**

*View from above the head*

图 3b 头部上方示意图

4. 接下来，停止八面体旋转，并将其翻转到一侧(见图 3c)。现在旋转这个八面体，让它在原地朝你的鼻梁方向滚动。沿着这个方向滚动黄金八面体 30 秒至 1 分钟(见图 3c)。

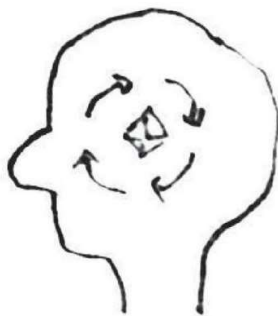


**Diagram 3c**

*View from side of the head*

图 3c 头部侧面示意图

5. 现在停止八面体的滚动，反转它的方向，让它在原地朝远离你的鼻梁的方向滚动。沿着这个方向滚动黄金八面体 30 秒至 1 分钟(见图 3d)。



**Diagram 3d**

*View is from side of head*

图 3d 头部侧面示意图

6. 翻转黄金八面体，使它停留在原来的方向(如步骤 1 所示)。

这样就完成了第一阶段。

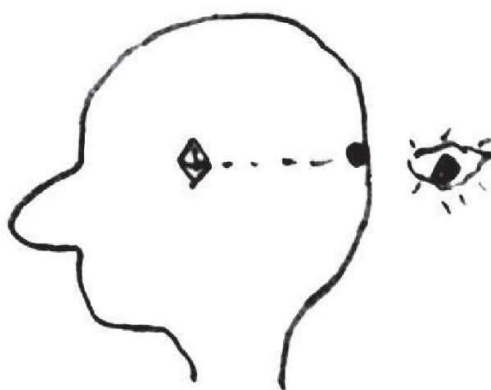
## **第二阶段** (PHASE TWO)

在这个阶段，你将从多个角度观察八面体。这种视角的转变一开始可能具有挑战性，不过一旦你熟悉了这种转变，它们看起来就会很自然。重要的是确保你处于放松状态。不是集中专注，而是放松的焦点关注。

你将经历五种不同的观察视角，每一种视角对你的空间能力的挑战都越来越大。

## **空间序列** (SPATIAL SEQUENCES)

1. 想象黄金八面体位于你的头部中心。现在想象一下，你正在从脑后的位置观察这个八面体(见图 3e)。想象一个小版本的你站在你的脑后并从这个角度观察这个八面体，这可能会有所帮助。



**Diagram 3e**

*View is from side of head*

图 3e 头部侧面示意图

从这个视角观察八面体大约 30 秒。当你的思绪游荡时，把它带回来。如果你的视角偏离了它的位置，让你的注意力重新回到这个位置。

2. 接下来，将你的视角从你的脑后(如步骤 1 所示)转移到你的脑后正上方约 1 英尺/约 30 厘米的想象点(见图 3f)。这意味着你将以微小的角度观察八面体。



**Diagram 3f**

*View is from side of head*

图 3f 头部侧面示意图

想象一下，当你漂浮在脑后上方 1 英尺/30 厘米处时，一个微型版的你站在身体外面，俯视着八面体，这可能会有所帮助。

从这个视角观察八面体大约 30 秒。当你的思绪游荡时，把它带回来。如果你的视角偏离了它的位置，让你的注意力重新回到这个位置。

3. 现在将你的视角向上移动 1 英尺/约 30 厘米到你脑后上方的一个想象点(见图 3g)。这意味着你现在将从你脑后正上方 2 英尺/约 60 厘米的视角观察八面体。





**Diagram 3g**

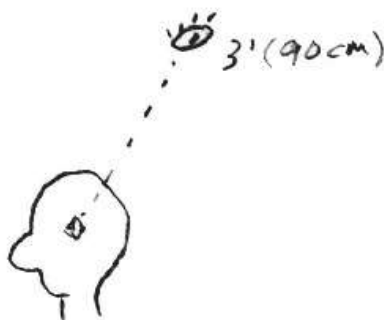
*View is from side of head*

图 3g 头部侧面示意图

想象一下，当你漂浮在脑后上方 2 英尺/60 厘米处时，一个微型版的你站在身体外面，俯视着八面体，这可能会有所帮助。

从这个视角观察八面体大约 30 秒。当你的思绪游荡时，把它带回来。如果你的视角偏离了它的位置，让你的注意力重新回到这个位置。

4. 接下来，将你的视角向上移到脑后上方又一个 1 英尺/约 30 厘米 (见图 3h)。这意味着你现在将从你脑后上方 3 英尺/90 厘米的视角观察八面体。想象一下，当你漂浮在脑后上方 3 英尺/90 厘米处时，一个微型版的你站在身体外面，俯视着八面体，这可能会有所帮助。



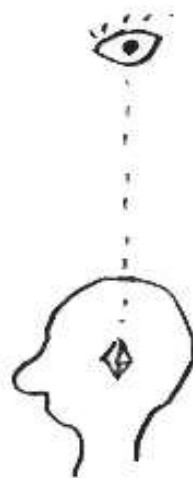
**Diagram 3h**

*View is from side of head*

图 3h 头部侧面示意图

从这个极端视角观察八面体约 30 秒。当你的思绪游荡时，把它带回来。如果你的视角偏离了它的位置，让你的注意力重新回到这个位置。

5. 接下来，将你的观察位置从你的脑后正上方 3 英尺/90 厘米向前移到你头顶正上方的位置(见图 3i)。这意味着你将直接俯视八面体，和/或从你头顶正上方的空间以其它方式感知它。从这个视角观察八面体大约 30 秒。当你的思绪游荡时，把它带回来。如果你的视角从你头顶正上方的位置移开，让你的注意力重新回到这个位置。



**Diagram 3i**

*View is from side of head*

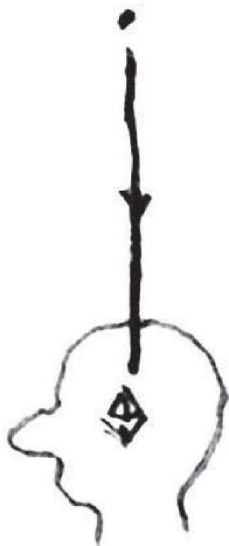
图 3i 头部侧面示意图

6. 在最后的视角转换中，慢慢地将视角从你头顶上方 3 英尺/90 厘米的位置直接下降到你头部中央的八面体中。

这样就完成了第二阶段。

### **第三阶段** (PHASE THREE)

在几何图形的最后阶段，你想象一个金色的八面体在你的头部中心。想象有一条通道或直线从八面体的顶点(位于你头部的中心)一直延伸到你头部上方约 3 英尺/90 厘米的位置(见图 3j)。



**Diagram 3j**

*View is from side of head*

图 3j 头部侧面示意图

围绕这个延伸到头顶的通道顺时针旋转八面体。这意味着八面体将向你的右侧旋转。想象一下，金光从你的头顶向下流入旋转的黄金八面体，金光可能停留在八面体内，也可能从八面体流出进入你的大脑(见图 3k)。



**Diagram 3k**

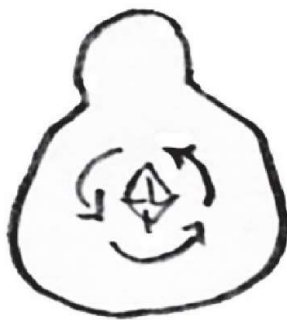
*View is from above the head*

图 3k 头部上方示意图

允许这疗愈和变革之光根据其自身的内在智慧流动。如果你愿意，可以继续此操作约 30 秒或更长时间。

接下来，停止旋转的八面体，然后围绕这个延伸到头顶的通道逆时针旋转八面体。这意味着八面体现在将向你的左侧旋转。当你继续旋转八面体时，想象并感觉到金色的光从你头顶上方大约几英尺处的一个点流下来，进入黄金八面体。与前一步一样，金光可能停留在八面体内，也可能从八面体流出进入你的大脑。

允许这疗愈和变革之光根据其自身的内在智慧流动。如果你愿意，可以继续此操作约 30 秒或更长时间(参见图 3l)。



**Diagram 3l**

*View is from above the head*

图 3l 头部上方示意图

完成第二步后，让旋转的八面体停下来。放开你对八面体的觉知，关注你的呼吸、你的想法和感觉的质量、你的身体感觉和觉知的质量。

感知黄金八面体的这个阶段后，休息一会儿。如果你有时间，躺下来彻底放松会很好。你甚至可能发现自己快睡着了。这种类型的休息在本质上是综合性的，在质量上与你的正常睡眠状态不同。

这样就完成了黄金八面体。

## **高阶工作** (ADVANCED WORK)

请注意：这个高级阶段没有记录在配套 CD 中。而且，坦率地说，它是如此高阶，以致于对大多数人来说都过于具有挑战性。

大多数人会发现这个几何图形的第二阶段具有足够的挑战性。然而，如果你想进一步开展这项工作，你可以像在第一阶段那样旋转八面体来增强第二阶段的效果。

这意味着你将通过旋转八面体的所有四个旋转来完成第一阶段，但是你将像第二阶段一样从五个视角中的每一个视角来“观察”这些旋转中的每一个。

向不同方向旋转黄金八面体，同时从多个角度“观察”它(如第二阶段)是一项艰巨的心理神经学(psycho-neurological)任务。如果你决定尝试一下，请了解这是一个非常高阶且具有相当挑战性的序列，需要高度发达的空间技能。换句话说，对自己要有耐心。

我建议你在清楚地掌握黄金八面体的基础知识之前，不要开始这个高阶序列。

## **第三部分 附录**

~ SETION THREE ~ ADDENDUMS

## **传讯** (REGARDING CHANNELING)

首先，不要自动假设，来自非化身存有的信息比另一个人类对你说的话可能更明智或更有价值。

仅仅没有身体并不意味着那个存有拥有智慧。

存在很多没有身体的无意识存有，我们遇到了很多。我们鼓励你使用你作为人类所拥有的两种基本能力进行辨识。这些是你内在的力量和你头脑的力量，或者你所说的洞察力。

不要毫无疑问地将任何存有通过任何管道所说的话当作真相。

用你的心去过滤它，看看你对它有什么感觉，看看对你来说它是不是真实的。在你用心过滤之后，用你的逻辑和推理能力去理解它。

不要仅仅由于信息是真实的而被动地接受它。仔细检查信息。测试它的效果，看看它能不能经得起考验；然后在你的生活中测试它，看看它是否有效。这也适用于我们所说的一切。

## **理事会**... (THE COUNCIL...)

我们是一个数百万人的文明中的 10 位个体\*。我们的背景包括你称呼的一位医生、一位科学家、几位教师和历史学者。我们中的一个人也可能是你称呼的神秘主义者或哲学家，尽管从本质上来说，我们都是

神秘主义者和哲学家。所以，在我们的团队中，我们有非常不同且多样的视角。

【ten individuals 10 位个体\* —— 最初的 The Hathor Material 信息是由 10 个人组成的小组提供的，其中 3 位“观察者和倾听者”静静地待在一旁。这三位是理事会的长老，他们最初并没有直接与我沟通。我的导师是一位名叫 Enom 的存有，正是 Enom 与我一道工作，逐行澄清和扩展原始资料。Enom 将他清晰的利剑和最高的意图带到了旧资料，只留下最相关的信息，以他能发出的最清晰的光芒呈现。所以这本书是和长老 Enom 共同编写的。—— 作者注】

我们珍惜和爱护我们的人类弟弟妹妹。我们感觉到并看到这颗星球正在发生巨大的变化。你正处于一个新意识维度的诞生过程中。

我们的文明也经历了这个过程。我们熟知穿越时空之门进入更伟大现实的分娩痛苦。因此，出于我们的爱和同情，以及我们与人类相处的愉快，我们选择带来这些资料，希望它能帮助你。

我们正在提供的实用工具和理解，将作为忆起的钥匙为你服务。我们的话语也带有能量印记(energy-signatures)，将激活许多阅读这些话语的人。

### **物理特征...** (PHYSICAL CHARACTERISTICS...)

我们是非常美丽且引人注目的存有，但我们确实存在个体差异。我们通常身高 10 英尺/3.05 米到 14 英尺/4.27 米，有的人高一些，有的

人矮一些。我们的脑袋都相当大。我们的耳朵很大，我们的头发以时尚的风格向后梳，就像这本书封面上的雕塑\* (见下图)一样。我们有长长的手和长长的四肢，以地球的标准来看，我们相当高。如前所述，我们的真实形态是光(你也是)，但随着我们的觉知进入更密集的振动水平，我们的光体将呈现出物理身体的外观。



Photograph of Hator Head, Dendera Temple, Egypt  
Judi Sion

【\*这本书的封面照片拍摄于埃及 Dendera 的哈托尔神庙(Hator Temple)外院，现代埃及古物学者认为这张照片是哈托尔女神的肖像。根据哈索尔人的说法，他们(当他们处于拟人化或较低振动形态时)与哈托尔之间有惊人的相似之处。—— 作者注】

古埃及的工匠对我们的外表有不同程度的理解，这取决于他们是否真的与我们直接交流，并能通过超视力感知我们。在古埃及的早期阶段(特别是在法老之前)，我们在地球上移动，那些与哈托尔能量一起工作的人可以看到我们。我们以超视力的方式存在，这意味着我们在地球上四处移动，有意识地与他人互动，但只有那些拥有超视力的人才能看到我们。我们过去没有、现在也没有像你一样的血肉之躯。



一些很清楚我们存在的高级工匠确实雕刻了我们，其中一些相当精确的形象出现在神庙的墙壁和柱子上，尤其是柱子的顶部。随着时间的推移，随着这个星球稠密度的增加，人类越来越无法用超视力看见我们，所以他们不得不依靠更早时期流传下来的图像。后来的工匠，他们不像更早时期那样直接与我们交流，他们演绎的是自己的风格。

### **哈索尔人的文化现实...** (HATHOR CULTURAL REALITIES...)

我们存在于你所说的频率带宽(bandwidth of frequency)内。为了处于这个频带内，我们的情绪模式有特定的立场和相干性(coherency)，因为如果我们不保持特定的相干性，我们就不再能处于那个振动场中。

因此，作为一种文化，我们生活在这种相干性的范围内。然而，我们之间存在差异。我们有不同的意见、不同的方法、不同的技术。我们肯定都有鲜明的个性。

我们发现有趣的是，许多人认为当他们达到更高的意识水平时，一切都会是相同的。不是那样的。

我们生活在爱与欢乐的振动频率中。通过了解我们自己的能量系统，并通过我们在本书中分享的一些与能量系统合作的方式，我们到达了那个频率。

在人类以物理形态出现在地球之前很久，我们就到达了那个频率。作为一种文化，作为一种“群体思想”(group mind)，我们在到达和维持这个频率方面有着悠久的历史。我们对实现这一目标所涉及的困难

有清楚的认识和了解，这就是我们在此时提出我们看法的原因。

在我们的文明中，有数百万个实体(entities)，不同的个体。

和你一样，我们也有多个相互渗透的场。如果我们将觉知转移到一个特定的领域或振动中，我们将认同那个能量场并融入到那个振动中。因此，如果我们将觉知转移到我们拟人化(anthropomorphic)的能量场中，我们将呈现出类似于古埃及哈托尔的身体外观。然而，我们大部分时间都待在更高频率的领域，在那里我们表现为明亮的光体。

【随着哈索尔人的频率上升，特别是在第 9 维到第 12 维中，他们的身体变成了复杂且明亮的光的几何形状。—— 作者注】

### **形态和振动...** (FORM AND VIBRATION...)

根据我们对自己的体验，我们有形态。我们可以像人类一样触摸彼此，尤其是当我们处于拟人化的形态时。但如果你想看到我们，除非你有超视力，否则你是看不到我们的。

我们的高维身体 —— 相对于你的三维身体来说 —— 振动得如此之快，以致于你几乎看不见。

我们隐形的这一方面类似于飞机螺旋桨的视觉现象。当螺旋桨静止不动时，你可以看到各个叶片，但当它们开始以足够快的速度转动时，你就看不到它们了。它们变得模糊，看起来像一个旋转的圆盘。事实上，各个叶片并没有消失，只是因为它们的旋转速度加快，所以你看

不见它们。

### **神秘学校...** (MYSTERY SCHOOLS...)

我们与人类互动主要是通过他们的感觉本质(feeling nature)，你可能称之为“情绪身体”(emotional body)。作为跨维度空间的大师，我们可以很容易地与人类接触。这通常表现为超语音传输(听觉)、超视力图像(视觉)、直觉、梦境。

我们通过女神哈托尔与早期埃及人接触，他们通过神秘的幻象经历了这一切。通过对女神的崇拜，我们帮助埃及人创造了灵性的黄金时代，这最终导致了神秘学校的创建。通过这些限于少数人的学校，我们可以协助培训启蒙者，产生积极的影响，并传播到世界各地。\*

【\* 哈索尔人并没有说他们是所有神秘学校出现的根源。然而，他们说，他们确实与那些来自哈托尔神庙的神秘学校有关。此外，他们说这些特殊的神秘学校教导启蒙者构建他们的 KA 体的内在技术，并传授有关提升和获得 The Sahu(不朽光体)的教导。—— 作者注】

我们与人类互动的方式各不相同，但最常见的是，我们中的一个或多个与一个人进行超自然(psychic)接触，并开始根据我们的理解指导 TA。我们从不勉强自己。当被要求提供协助时，我们会提供协助，但仅限于预定的指导方针。这些准则确保我们不会干涉人类的选择或命运。

我们知道昴宿人(The Pleiadians)、天狼星人(The Sirians)、猎户人 (The Orions)、大角星人(The Arcturians)。我们还知道你名字的其他人，

我们说“还”，是因为这将改变，因为你正在成为银河星际人类。

每个星际文化群体都有自己特定的爱好或者个性，因为它们通过伟大奥秘(the Great Mystery)来观察和运作。这些差异给了我们由衷的快乐。我们着迷于伟大宇宙的所有层面和差异。这就是为什么我们对人类如此着迷和热爱的原因之一，因为你的极端多样性、你的差异，以及通过你的心深深地连接到伟大宇宙(the Great Universe)的根源。

然而在转世期间，你发现自己处于矛盾的境地。在许多方面，你的处境比我们这些处于意识提升水平的人要困难得多。为什么？因为你生活在三维现实中，你的感官告诉你事物是有限的、有界的、受制的。的确，你的感官无法向你展示我们所感知的伟大宇宙的真相，因为你的感官被锁定在这个三维现实中。但你的灵魂知道它与更伟大的现实相连，与更伟大的奥秘相连。对我们来说，这是最耐人寻味的——就像其它领域的许多其他存有一样。

### **亚特兰蒂斯和利莫里亚的陨落...**

(THE FALL OF ATLANTIS AND LEMURIA...)

我们在亚特兰蒂斯和利莫里亚与一些高度发展的个人(先知)一起工作。当亚特兰蒂斯和利莫里亚的陨落变得明朗时，我们引导其中一些人进入埃及。这样做是为了保护炼金术的“伟大工作”(the Great Work)，从而保护启蒙者的知识和传承免遭破坏。顺便说一句，我们并不是唯一一个在埃及播种的星际文化。大角星人和昴宿人也在这个时候引导他们的一些人类启蒙者进入北非。

## **哈索尔人的影响...** (HATHORIAN INFLUENCES...)

我们相信，我们最大的影响是持有神圣之爱的谐波以及对人类的无条件接纳。我们还认为，我们在意识方面的独特理解对人类非常有益。我们通过埃及炼金术播下的教义已经传播到世界各地，并进入许多其它文化中，在印度、吐蕃和天朝扎根。我们教义的精髓，以及其它星际和多维文明的教义，通过埃及秘密教义而被这些文化所吸收。

因此，你将看到这些文化表达的不同炼金术系统之间的许多相似之处。尽管这些不同系统的语言和隐喻不同，但它们却有惊人的相似之处。

也许我们通过这些不同传统流传下来的最有力的教义是，关于生命力以及如何加强和提升它。这种理解，连同我们持有的爱的谐波(the harmonic of love)，可能是我们对人类最大的两项贡献。

## **多个宇宙与能量门户...**

(MULTIPLE UNIVERSES AND ENERGETIC PORTALS...)

你的三维宇宙只是众多宇宙中的一个。我们的起源可以被称为“非物质” (non-physical)，因为我们的宇宙主要由能量、光和声音组成。在我们的原初宇宙中，你在三维世界中体验到的物质基本上是不存在的。以你的标准来看，构成我们世界的“粒子” (particles)是极其短暂的。我们的宇宙比你的宇宙更不坚固，你的世界大约 99%是空间！

这种说法对一些人来说可能看上去很奇怪，但宇宙是按几何形状排列的。从超空间的视角来看，似乎每个宇宙都被限制在一种球形或类似

甜甜圈的形状内。它们成行或呈螺旋状排列，如果你知道怎么操作，你就可以“砰”(pop)地跳进或跳出这些不同的宇宙。

通过识别将你置于地球表面某处的坐标(经度和纬度)，可以在三维空间中定位你的身体。反过来，通过识别太阳和其它行星的位置，可以在三维空间中定位地球。它也位于银河系旋臂的特定区域。银河系只是你的宇宙中数千个星系中的一个，这些星系中的每一个都与所有其它星系具有三维空间关系。在你的三维宇宙中，空间位置对于确定某物或某人的位置至关重要。

非物质超空间不是这样的。非物质领域中的定位不是空间上的，而是通过意识的精致属性——即想法和感觉的结合——完成的。换句话说，如果我们想与某人联系，我们不需要任何空间坐标。我们把那个人“放在想法中”(in thought)，并在他们面前感受或感觉我们自己。通过谐波共振法则，我们意识的一个方面将“找到”他们。你也有这种能力。这只是一个发展它的问题。

关于你的宇宙和我们宇宙之间的界面，我们只知道两条路径。人们可以从非物质超空间通过天狼星之类的“门户”(portal)，或者通过物质本身的底层进入你的三维宇宙。

如果你进入时间、空间和物质的底层，你将接触到意识的一个方面，它既无所不在(意味着同时在任何地方)，又是多维的(意味着扩展到所有维度)。

这个与你的宇宙底层接触的过程，或者你的物理学者所说的量子场，

是通过意识本身的作用来完成的。如果你知道怎么做，你可以通过围绕亚原子粒子的“微观门户”(micro-portals)进入和离开这个世界。然而，这不是我们用来进入你的宇宙的途径。除了少数例外，我们通过天狼星的银河门户进入你的物质宇宙。

### **全息宇宙...** (THE HOLOGRAPHIC UNIVERSE...)

我们认为你的宇宙本质上是全息的。你的全息科学仍处于起步阶段，正如俗话说，“只是触及了表面”。

从我们的角度来看，物质(matter)和能量(energy)是可以互换的，正如你的科学已经证实的那样。具体来说，所有的物质，包括你的身体，本质上都是被困的光(光逐渐降至较慢的振动)。

全息摄影表明，你可以通过使用一种称为激光的高度相干光束以特定的方式拍摄图像来创建三维图像。当你以与拍摄时相同的角度观看显影后的图像时，你会看到三维的外观。

我们的建议是，这正是你生命中每时每刻发生的事情。你如此深刻体验的物质世界，大体上是由物质的全息本质创造的海市蜃楼。

你的意识就像相干光的激光束(laser beam of coherent light)。作为人类，你已经同意如何持有你意识的镜头，以便所有人都“看到”同样的事情。然而，在神经上，你不受事物的这种表象的束缚。

通过改变你持有意识焦点的方式，你可以改变你感知世界的方式。然

而，这并不是像你通常认为的那样通过思想来完成。它是通过觉知和意图的强大结合来实现的。这两者结合在一起可以“扭曲”(warp)空间和时间的结构，呈现出一个截然不同的世界。

在意识的最深处，你在创造自己的体验和似乎是外部世界的东西。在这个思想和物质相遇的深刻层面，物质的全息本质透过你的大脑和神经系统表达出来。因此，你将世界体验为客观的、外部的、实质性的三维现实。

事实上，你的现实绝不是客观的、外部的、实质性的或三维的。

这些幻觉是由你如何持有觉知的焦点而产生和维持的。这是你的父母、老师和同龄人(大部分是无意识的)教给你的学习过程。

作为一种学来的感知习惯，它是可以改变的。

如果你想直接体验我们正在谈论的东西，这种感知的改变至关重要。在这方面，你会发现我们提供的练习最有帮助，因为它们温和地训练你的神经系统来感知这个隐藏的现实。

正如你的科学已经证实的那样，全息图具有嵌入信息的独特品质。如果你拿一张全息图并把它切成几片，那么无论你将这些碎片切得有多小，这些碎片中的每一片都能以其微小的方式容纳整个图像。

在全息图中，整体包含在部分中。



由于整个宇宙本质上是全息的，而你是它的一部分，你在自己的身体里持有宇宙的整个全息现实。我们可能会补充说，通过这个全息原理，你也可以访问非物质维度。

### **观察者如何访问地球...** (HOW OBSERVERS VISIT EARTH...)

这是一个有趣的现象。

一些存有转变了他们的觉知，能够以这样一种方式折叠时间和空间，使得他们可以将一部分觉知发送到这里，尽管物理上他们不在这里。

其它一些文化和文明已经发现了如何通过你可能称之为“星光体旅行”(astral traveling)的方式来运输自己，他们在这里的精微领域。

当然，还有一些文明已经掌握了物理转移自己的能力，使用你所说的太空飞船，尽管这个术语在通常的构想方式中并不真正准确。但它是一个物理设备。还有其它更深奥的方法，所以有各种各样的方法可以到达宇宙的这个象限。自从消息传出后，银河系的这条旋臂上发生了一些重大事情，很多活动随处展开。

### **萨纳特·库玛拉...** (SANAT KUMARA...)

是萨纳特·库玛拉(Sanat Kumara) 要求\*我们进入这个宇宙的。萨纳特·库玛拉是一个古老的灵魂，他是被称为“白色兄弟会”(The White Brotherhood)的星际理事会的一部分。术语“白色”不是指肤色，而是指一种纯洁的状态。

【\* 参见《大角星人文摘》04 萨纳特·库玛拉 —— 译注】

<https://www.douban.com/doulist/124512219/>

<https://www.awaker.info/forum.php?mod=viewthread&tid=21598&extra=page%3D1>

[https://douban-yuanzhong.blogspot.com/2021/02/blog-post\\_10.html](https://douban-yuanzhong.blogspot.com/2021/02/blog-post_10.html)

作为一名扬升大师，萨纳特·库玛拉承担了许多与地球和太阳系提升有关的责任。他从事这项工作已经有数千年了。他孜孜不倦地致力于这个领域，他以自己强大的磁场临在而闻名整个宇宙。我们很喜欢他，尤其是因为他有极好的幽默感。他正在为你的太阳系的意识提升和进化而工作，就像我们一样。

如果你想引用一个物理位置，他的家在金星。但他的临在贯穿了许多维度。他使用的方法与我们揭示的一切相符。

### **行星前哨...** (PLANETARY OUTPOSTS...)

由你的科学呈现给你的历史在其视角上是极其狭窄和有限的，并且没有拼图的所有部分。这颗地球上人类的早期阶段之前就已经有先进的文化存在。事实上，当人类还很原始的时候，就有非常先进的星际太空旅行文明定期来到这个太阳系，观察地球上出现的生命现象。他们在不同的位置建立了前哨。火星和金星是主要的前哨。

还有能量前哨。这是一种非常不同的看待事物的方式。

一些存有是纯粹的能量，如此精致，以致于你会称它们为“短暂”(ephemeral)\*。由于它们没有形态，没有质量，在像木星这样的大天体面前，它们相对不受引力场的影响。因此，一些这样的存有在木星

和土星上设有前哨，但这些存有是能量的和短暂的，不同于那些在火星和金星上的物理存有。

【\* 参见《大角星人文摘》04 萨纳特·库玛拉 —— 译注】

<https://www.douban.com/doulist/124512219/>

<https://www.awaker.info/forum.php?mod=viewthread&tid=21598&extra=page%3D1>

[https://douban-yuanzhong.blogspot.com/2021/02/blog-post\\_10.html](https://douban-yuanzhong.blogspot.com/2021/02/blog-post_10.html)

水星是一个能量的和短暂的文化。这些存有尤其能以恒星气体和光为生。它们被新诞生的恒星所深深吸引，用人类的术语来说，因为恒星的气体 and 光“喂养”了它们。它们像所有存有有一样汲取光和能量，但是，只要有新星诞生，它们就像飞蛾扑火一样扑到新星诞生的地方，所以它们作为一个短暂和能量的文明而存在。

【根据哈索尔人的说法，火星和金星上曾经有过物理存有。在进一步的询问下，他们说，一个早期的星际文明派遣采矿探险队前往地球、火星和金星，但对金星的探险非常短暂。这个星际文明被称为安努纳奇(Anunnaki)。—— 作者注】

## **金星...** (VENUS...)

金星是地球的姐姐。在它们完全成形之前的未定形(formless)时期，这些行星的种子或精微振动已经存在，并且有思想形态和存有在这些空间中移动。那时，行星地球和金星紧密相连。它们形成了一种非常像 Infinity 符号的能量脉动运动。

所以金星和地球从它们的概念开始就联系在一起了。

我们那些在金星其它维度的人与地球有深厚的联系。作为这种深厚的联系的结果，我们很高兴能够帮助那些决定转世在这个美丽地球上的人，并在地球开始扬升的过程中帮助她。

### **天狼星...** (SIRIUS...)

在你的历史中有一件有趣的怪事，可以追溯到天狼星人。在非洲有一个被称为多贡(The Dogon)的部落。这个部落有天狼星和它姐妹星的知识。现代天文学者发现了这个双星系统，但多贡人对它的了解已有数千年之久。这些知识来自他们与数千年前来到非洲的天狼星人的互动，作为后者对这颗星球调查的一部分。在那个时候，天狼星人已经是一个高度发达的星际文明。 \*

【\* 虽然人类学者已经证实，现代多贡人拥有天狼星双星系统的信息，包括它的隐形姐妹星，但多贡人不同意学者对双星系统的各种细节描述。—— 作者注】

天狼星也是宇宙其它维度的门户，以及你的宇宙之外的其它宇宙门户。这在三维空间中可能很难理解，因为门户是非物质维度空间的延伸。

非物质维度空间(Non-physical dimensional space) 对于生活在三维空间中的人来说是一个难以理解的概念。这就像这个句子结尾的句号(二维空间)试图理解它出现的这张纸和正在看它的人(即你)周围的空间。它根本没有出自自身经验的参考点，去理解比二维更高或更复杂的东西。尽管如此，我们还是通过天狼星进入了这个三维现实。

天狼星是你的宇宙的一种连结点(nexus point)，你的空间/时间连续体的“链”(strands)在那里与非物质超空间相遇并相交。这确实是一个奇怪的概念，我们可以花很长时间来讨论它，但这不是本书的目的。所以我们只能说，非物质超空间是宇宙意识本身的一种矩阵。

当意识创造一个宇宙时，它通过将自己极化成一个连结点来做到这一点，这个连结点成为空间中的一个物理位置，反过来，它开始了你称之为时间的过程。我们真正的家是非物质超空间。然而，当我们进入这个三维宇宙时，我们的第一个物理家园是在天狼星系统。从那里我们前往金星，以便更接近地球。

### **马尔代克...** (MALDEK...)

在你的太阳系的早期历史中，有一颗行星位于木星和火星之间。我们中的一些人以准物理身体(quasi-physical bodies)生活在那颗星球上，当那颗星球爆炸时，我们那些生活在那里的人挂掉了，这意味着我们那些人的准物理身体从存在中消失了，那些人不得不退回到他们的精微身体(即他们的 KA 体)。\*

【\* 准物理身体(quasi-physical body)一词是 KA 体的一种更稠密的表达。根据哈索尔人的说法，马尔代克是一项早期实验，旨在了解他们是否可以进入较低的物质振动领域，同时保持与更高的光领域以及他们自己更高本质的联系。他们在马尔代克上进化的身体比他们的 KA 体稠密，但没有我们现在的物理身体那么稠密。当一颗小行星摧毁马尔代克时，哈索尔人放弃了实验。—— 作者注】

当马尔代克被摧毁时，我们对这个物理宇宙中精微领域的本质没有现在这样清晰的了解，我们经历了巨大的痛苦和损失。的确，我们为失去的家人和朋友感到非常悲伤。这与数千年来我们作为一个文明一直生活在其中的爱的联结(the coherency of love)形成了对比。它使我们经历了情绪的海啸，按照地球的标准，我们花了数百年的时间才恢复平衡并理解了那种体验。通过那种痛苦和悲伤，我们了解了一些关于你的宇宙结构的知识，一些关于精微领域的本质和意识连续体的知识，这是当时我们还不知道的。

第一个发现是关于意识连续体(the continuity of consciousness)。我们知道并理解我们有精微身体(subtle bodies)。我们观察到，在一个人看似死去的那一刻，在他的身体回到基本元素的那一刻，有一些东西停留在精微层面，但我们无法完全到达存有们仍然活着的精微层面。

我们无法从我们的现实过渡到那个精微现实。在那个精微现实中，曾经活着的存有仍然活着，尽管那时已经离开了我们。让我们理解意识连续体的是马尔代克毁灭的悲剧。

当马尔代克被摧毁时，它引发了如此强烈的情绪动荡，以致于我们文化中那些高度发展的人，伟大的共情者(empaths)和通灵者(psychics)，也就是你们所说的女祭司和男祭司，他们别无选择，只能进入深处去追踪他们所爱的人。

正是内心的绝望驱使他们穿越障碍，穿越通常将不同造物层次分开的面纱。他们追踪到了他们所爱的人，并找到了后者。他们知道他们所爱的人快乐地活着。死亡不是问题，因为就意识连续体而言，身体没

有任何意义。这种理解无疑是伟大的发现之一，当它被所有人完全理解时，给我们的文明带来了深刻的平和感。

因此，我们发现了意识连续体以及精微身体之间的联系。身体与 KA 体的关系也得到了更深刻和更广阔的理解，因为一些被摧毁的存有拥有足够强壮的 KA 体，让他们在那个层面得以留在他们的能量体中。

由于他们能够真正地和祭司们谈论他们在没有准物理身体形态的情况下完全处于他们的 KA 体中的经历，随着他们的 KA 体开始消散，男祭司和女祭司实际上能够追踪他们到更精微的领域。

因此，作为一种文化，我们开始理解存在于你的宇宙中的意识连续体。看起来和感觉上都像是悲剧的事情，变成丰富我们文化的巨大源泉。

而那些看似被摧毁的存有回来了，并成为我们的孩子。

### **金字塔...** (THE PYRAMIDS...)

我们与金字塔的建造毫无关系。但它们并不像你的一些历史学者和考古学者认为的那样仅仅是墓室。虽然许多金字塔内部确实有墓室，但它们的主要功能是作为能量振荡器(oscillators of energy)。金字塔的侧面经过抛光处理 —— 它们通常使用高度抛光的花岗岩，这导致金字塔的能量振荡。启蒙者进入以特定数学比率布置的金字塔指定区域，这允许他们获得对伟大宇宙和伟大奥秘的理解，如果他们不在这样的能量矩阵中，他们就不能获得这些理解。这是金字塔的一个功能。

金字塔的另一个功能是能量。金字塔以特定的数学比率安装，以促进能量网格工作的建立。这颗行星上的能量网格工作是为了下一个网格的明确目的而展开的——它现在被一些人称为基督网格(Christ Grid)。当基督进入祂的工作时，由金字塔建立的网格支持新的振动。直到今天，那个基督网格的振动仍在继续加强。所以金字塔是多层次和多用途的装置。

其它围绕地球建立的金字塔，不是由某个特定文明完成的，它们是由许多不同文明完成的。但所有参与建造的存有和文明都通过他们的直觉和他们对伟大奥秘的理解而深深地联系在一起。在能量上他们非常清楚自己在做什么。没有一个总建筑师和他领导下的联合体，也没有在时间和三维空间的总建筑师会议。这些古代建筑得到了诸如大角星人、仙女座人、昴宿人和天狼星人等星际访客的外部帮助。

### **哈托尔神庙...** (THE HATOR TEMPLES...)

有一种古老的理解，即源头——伟大奥秘——通过四大元素表达自己，而空气是与神圣最相关的元素。你需要明白，当原始人类思考他们的现实，即被地球束缚并处于三维现实时，众神似乎来自上方——来自天界——所以他们将神圣与天空联系在一起。

在她的第一次显化中，哈托尔是天空女神(the sky goddess)。埃及人后来将她与生育联系在一起。因此，埃及万神殿的第一位女神(在法老时代之前)在人们的头脑中经历了一次蜕变。起初，她与空气元素(天空)相关联，在这个时期，她被视为神圣之爱和狂喜的显化。



之后她与生育和地球联系在一起。也正是在后一种显化中，她开始与性和快乐联系在一起。爱和狂喜也继续与她联系在一起。

哈托尔神庙中的女祭司和男祭司的工作具有双重性质。他们经常被要求影响生育能力和健康孩子。这是神庙的表面工作。神庙的深奥(隐藏)工作是使用炼金术，这涉及将启蒙者的性能量提升到身体的更高能量中心。女祭司和男祭司非常精通这门深奥的科学，你称为谭崔(tantra)的许多内容都可以追溯到这些根源。

### **埃及万神殿...** (THE EGYPTIAN PANTHEON...)

埃及神祇(deities)诸如伊希斯(Isis)和奥西里斯(Osiris)等，在你的术语中最好将其描述为力场(force fields)或拥有广阔意识的觉知能量模式。这些能量在埃及时期被人类拟人化了。因此，如果你愿意的话，埃及万神殿实际上是一幅穿越宇宙的力场图画。所以，我们鼓励你，在现代时期不要从字面上理解埃及万神殿，因为字面理解是给予那个时期较低思想(the lesser minds)的。与此相反，要理解高阶教导是多层次的，早期进化程度较低的意识从字面上理解的信息，被高级女祭司和男祭司理解为能量力场的象征。

最好这样理解，这些万神殿的神祇是可以与之结盟的仁慈力量，但它们不是终极源头——那是没有二元性或极性的。

就埃及历史而言，我们的影响早在法老时代之前就开始了。那个时代的天空女神是哈托尔(Hator)，天空男神是荷鲁斯(Horus)。我们对埃及的影响最早始于公元前 10,000 年左右。

不过，在埃及时期之前，我们已经与这颗星球合作过。埃及时期只是伟大奥秘的一种文化表达。伟大奥秘是跨文化的，它超越所有时间和所有地点。所以我们通过我们遇到的那些文化和信念体系来工作。

作为扬升存有，我们能够穿越广阔的区域并与众多文明互动。有时我们可能只与少数人接触。在其它时候，就像在古埃及一样，我们与成千上万的人接触并一起工作。虽然我们带来的一些信息保存在埃及的深奥/隐藏的教义中，但我们的大部分知识还没有传达给人类。

### **奥西里斯神话中的炼金术...**

(AN ALCHEMICAL KEY IN THE MYTH OF OSIRIS...)

奥西里斯(Osiris)的复活神话非常冗长和复杂，它实际上是一把炼金术的钥匙，描述了如何实现意识复兴。它是一本说明书或手册，它是用符号代码编写的。我们希望解决这个复杂神话的一个小方面，目的着重于所有人在意识上升期存在的心理紧张。

在故事中，Osiris 有一个兄弟 Set，那是叫做 Apophis —— 二元性的蛇的代码。Set 被世界的幻象所迷惑，寻求向他的兄弟 Osiris 报仇。这是因为 Set 被外部事件 —— 他的兄弟 Osiris 和他的妻子 Nephthys 睡觉 —— 所迷惑。

Set 拒绝原谅他的兄弟 Osiris 并策划谋杀他。这使得他成为了神话中的恶魔。

Horus 是一个具有多重含义的象征人物。他是王位的合法继承人，也

是和平女神 Maat 的代表。他携带着天平，在死亡的那一刻称量启蒙者的心，决定 TA 是该进入天堂还是必须下地狱。

在神话中，永恒无所不在与永远和平的象征是 Maat，它是蛇 Apophis (二元性)的对立面。所以 Osiris 的神话是战斗的故事，如果你愿意的话，通过 Maat 和 Apophis 的形象，真相与幻象之间的战斗发生在表面之下，是 Horus 和他叔叔 Set 之间的战斗。

在神话中，Set 把他的兄弟 Osiris 切成小块，然后散发到世界各地。这是二元性的象征，二元性的头脑将事物切割成碎片并散发它们，而不是保持事物的整体性。

神话是关于这两个方面之间的冲突，在神话的最后阶段，出现了一个名为 Set-Horus 的存有，在此 Set 与 Horus 结合成为一个存有。两人陷入殊死搏斗，无法看出 Set 从哪里开始，Horus 从哪里结束。

Horus 以鹰头人的形态出现，Set 则以狗头人的形态出现。炼金术对这一点的理解是，人类被加入了幻象和真相的混合体中。

Set 具有动物本性，从根本上说，它不愿意/拒绝原谅或释放愤怒和嫉妒。正是这些品质使他成为这个神话中的恶魔。

由于 Horus 是与神相连的人，因此所有人类都有一个方面 —— 既是神圣的又是恶魔的。炼金术和神话所说的是，你必须承认你所处位置的真相。你的内在有一部分是不宽容的、嫉妒的、吝啬的、充满愤怒的，就像你有一部分是向上的、有爱的、富有同情心的一样。

接下来的问题是这样的。你来自哪一部分？你会选择表达哪一个，你的 Set 本性还是你的 Horus 本性？它们都是你的一部分，它们随时都可用，因为生活是一个持续的决定，围绕着你选择表达哪个方面(即 Set 或 Horus)。 \*

【\* 哈索尔人对 Osiris 神话的介绍仅仅侧重于 Set 和 Horus 之间作为人类意识方面的斗争。它没有提到神话的核心人物之一，即 Isis 和她在 Osiris 复活中不可或缺的作用。当我向哈索尔人询问这个问题时，他们说，他们只是把神话的一部分挑出来，作为解释所有人类必须面对的善与恶、真相与幻象之间斗争的工具。

此外，他们将 Set 作为 Apophis 的象征性代表，将 Horus 作为 Maat 的象征性代表，这是非同寻常的。这种说法与埃及古物学者对这个神话的看法形成了鲜明的对比。当我向哈索尔人询问这件事时，他们说，从表面上看，这场战斗似乎是在 Set 和 Horus 之间进行的。但在更深层面上，战斗也发生在原型力量(archetypal forces)之间，即 Apophis (二元幻象)和 Maat (正义女神)。 —— 作者注 】

在埃及的神秘学校里，男祭司和女祭司会“扫描”启蒙者，以感知他们来自哪里(就他们的道德而言)。如果一个启蒙者更像 Set 而不是 Horus，这意味着 TA 不愿意宽容，并持有嫉妒和/或愤怒的模式，那么 TA 将不被允许接触内在教义和内在技术，因为对这样不平衡的人赋予力量是危险的。

因此，学生的选拔是由男祭司和女祭司进行的。神秘学校的守护者有责任确定启蒙者的道德品质。这个过程在今天已经不复存在，因为每

个人都必须判断自己的道德品质。

地球现在正进入一个更高的振动场，一切都在受到刺激，包括个人的 Set 本性和他们的 Horus 本性。对现在的许多人来说，他们最坏的和/或他们最好的本性正在作为对地球振动上升的回应而显露出来。

无论你是否觉知到，你的生活状况都提供了做出选择的机会。你会通过你的 Set 本性、通过愤怒、通过嫉妒、通过吝啬、通过不愿意原谅来回应一种情况吗？或者你会选择根据你的 Horus 本性(基于爱和同情、理解和真相)来回应一种情况？你的情绪反应决定了你的命运，以及将在你生活中展开的未来模式。你在日常生活中所做的选择，一砖一瓦地铺设了通往天堂或地狱的道路。

你不能根据你的外在生活如何运作来确定你的灵性进步。有些人认为，如果他们做“正确的事情”，他们的生活将是完美的。他们还认为，如果出现负面情况，他们就失败了。这不是我们的理解。

你必须认识到你在生活中遇到的情况是“表面事件”，这意味着它们发生在觉知的表面(换句话说，三维现实)。在事件的下面，是巨大的看不见的力量在意识本身的深处运作。这种意识可能通过你、通过你的文化、通过地球的变化，甚至通过难以想象的宇宙力量来表达。并不是所有事件都是由你独自创造的，尽管你对它们的感知肯定是。各种力量——个人的、文化的、地球的、宇宙的——相互作用，创造了你命运的表面事件。

**业力...** (KARMA...)

你可以通过改变你的想法和感觉模式来改变你的生活。

业力是有的，但业力只是反应法则(the law of reaction)。所有的行为都会产生反应或结果，你所做的一切都会产生影响。当业力的结果和影响是同情和爱心行为的结果时，它们将是正面的。

业力只是体验你的想法和行为的影响，无论结果是正面的还是负面的。如果你将负面的业债带到这一生，需要转化或解决，它可以像“突如其来”发生的事件那样从外部处理。或者在精微领域对它做能量上的处理，简单地被转化。这就是炼金术和瑜伽的意义所在。

我们特别鼓励在精微领域大力转化负面业力。那么你就不必在你的外部事务中解决它了。

没有人能摆脱自己行为的后果。所有人都必须觉知到并处理他们在今生或其它世所做事物的后果。

在你面前展开的命运(即你的未来)是此时此刻播下的种子的结果。你选择去思考和感受什么，以及根据你對自己生活事件的反应，你选择体验什么，这些都带有责任。

你在想法和行动方面的选择是种子，根据宇宙的客观法则(the impersonal law of the Universe)，它们展开成为未来的业力后果。在这一刻，你确实在塑造你未来的命运吗？你的命运不会被动地等着你。它是由你在生命中的每一刻、在做出选择的每一刻创造出来的。

业力对文明的影响以同样的原理运作，就像对个人的影响一样。只是由于人口太多，规模更大，涉及的变量也更多。

US 的命运，就像个人的命运一样，不是在未来徘徊的东西。它是公民作为文化/社会通过每时每刻的决策而不断创建和塑造的东西，世界上每个国家都是如此。

US 当前的文化中存在着业力线，这是作为一个国家过去行动的后果。尽管 US 的建立具有非常崇高的目标、非常高尚的愿景以及个人自由的观点，并且这种观点在很大程度上辐射并提升了世界。但它也带来许多负面影响。这些负面影响是贪婪、暴力和对其它文化的统治和压迫。历史表明，一种文化或文明不可能无限期地保持这种地位。

US 的一些决定和行动给世界带来了负面后果，必须加以平衡。因为必须平衡、疗愈这些负面情绪，并获得一种更有爱的态度，所以一个非常复杂的现象正在发生。与所有社会一样，US 正在偿还它的业力债务，但这个特殊国家的命运仍有待观察，因为它建基于其公民每天做出的选择。你正在为你的儿辈和孙辈以及未来的几代人创造一份遗产，他们将被迫处理你现在所做选择的后果。

国家的运作与个人非常相似。它们有很强的领土意识，占有欲强，只为自己的利益着想。在人类意识中，还没有一种理解，即一个国家可以在照顾好自己同时也体恤(sensitive)其它国家的需求。结果是，各国处于不同的演变状态，没有真正发自内心的国际理解。那些以自己的资源布施于人的国家，显然比那些拥有资源却不愿分享的国家表达了更高的理想。

目前 the former Soviet Union 内部的局势动荡不安，因为平衡尚未建立。一些人想要解放个人并允许更大的个人表达，另一些力量想要压制个人并使社会回到更高的控制水平，意识方面截然相反的双方之间存在斗争。类似的情况可能会在天朝发展。

因为这个世界上的许多国家，其意识中存在着尚未被提炼或净化的冲突元素，可以说战争在任何可预见的未来都不会结束。

然而，从我们的角度来看，我们可以说，在这颗地球上、在每个社会中，以及在这些社会的各个层面和位置上，个人正在觉醒。随着越来越多的人觉醒并认识到某些事情是不可容忍的——他们根本不能像以前那样行事——由于这些觉醒的人包括有权力和影响力的个人，你将看到社会开始转变。

它开始了。但现在，形象地说，它是全世界社会各个阶层的许多力量和派系之间的拉锯战。

社会是一种不寻常的构造或结构，如果一个人想要影响社会，TA 所处的社会水平决定了 TA 将产生的影响，这几乎已经成为一条既定规则。所以，那些有影响力并处于权力和决策层面的人对社会机制(即制度)产生了更大的影响。

不过，那些具有远见和个人力量但不属于体系中的结构或机制的个人，仍然可以凭借自己的远见和个人力量产生巨大的影响。

如果你持有的意识频率或振动，比方说，平和与爱的情绪音调，这将



建立一个具有感染力的振动场。接着其他正在觉醒的人也会开始做同样的事情。当有足够多的个人持有一种振动，无论是恐惧还是爱，那么就会对那个社会产生强大的影响。

### **星际业力...** (INTERGALACTIC KARMA...)

这是一个非常复杂的问题，因为你的星球上存在着如此多的星际流(intergalactic streams)或基因谱(genetic lines)。并不是所有在你星球上的人都是人类，即使他们可能看起来像人类。

这是一件奇怪的事情。就宇宙的业力法则(the karmic laws of the Universe)而言，所有文明，无论是银河系的还是地球的，都必须解决他们的业力。因此，在这个太阳系、这个银河系和这个宇宙中，有多个层面的业力正在被解决。它是如此复杂，以致于我们几乎不想评论它，因为它会占用太多时间，而且它也不适合个人。

但是，我们可以说，此时此刻发生在地球上的事情，在银河系历史上绝对是独一无二的。像现在这里发生的情况，它以前从未发生过。因此，随着这颗星球的频率上升，它上面的所有存有也将通过那个更高的门户，业力债务正以非常快的速度得到偿还。

来自其它领域的观察者正以极大的兴趣观察这一状况，看看业力平衡的速度有多快，平衡过程有多温和或者多猛烈。对于那些认识到业力法则是宇宙客观法则的观察者来说，这是极其有趣的。还有比在地球上更好地了解其模式的地方吗？地球是个温床，在许多层面上正在发生业力的快速支付和赎回活动。

当业力被清除时，命运就会改变。在这方面，地球目前是强烈业力活动的焦点。

#### **四大元素的本质...** (REGARDING THE NATURE OF THE FOUR ELEMENTS...)

人类已经与自己的生物根源如此脱节，以致于可以很容易毁灭地球。作为这种与自然脱节的解药，我们建议你对你的生物根源以及你与这颗星球上其它生命形态的联系变得更加觉知。

许多原住民或土著文化的基本理解是，自然世界是“活的” (alive)(即有意识)。将这种 alive 描述为土、火、水、空气/空间四大元素的更深层原型，对你们中的一些人来说可能是一个有用的概念。

自然界由许多相互关联的能量场组成。这些能量场是有意识的，因为它们以智能的方式响应它们内部和周围的变化。

例如，雾在化学层面上被视作水蒸气，但这只是它现实的一个方面。有些类型的雾实际上是有意识的“短暂” (ephemeral)存有，如果你了解如何做，你可以与它们进行真正的交流。顺便说一句，这种交流是通过你的感觉本质而不是通过语言来进行的。

如果你是那些被“原始” (primitive)这个词冒犯的人之一，你更喜欢一个比较现代的词，比如“基础” (foundational)，我们可以认为你太过重视复杂性和抽象性，你太过深入心理领域，以致于无法与你存在的生物现实联系起来。我们告诉你，这是你存在的生物层面而不是心理层面。在你的地球领域，这是主根，从那里意识流入并表达它自己。

## **火元素和 DEVAS...** (THE FIRE ELEMENT AND DEVAS...)

大天使 Michael 与火有关，但那是一种以太之火(etheric fire)，与构成地球层面的火元素不同。

Deva 一词指的是在地球层面移动并与植物生长等不同方面相关联的存有。整个创造过程中都有它们的力量。有很多很多 Deva。还有一种神识(devic consciousness)，你可以用来描述这四个元素意识。所以，有一种神识是火。有一种神识是水。等等。

## **神圣四元素的另一个澄清...**

(ANOTHER CLARIFICATION REGARDING THE SACRED FOUR ELEMENTS...)

如果你观察一个人类卵子，观察它 DNA 编码中包含的基因信息，你将看到我们所说的生物的精微层面。这个层面是非常基本的、原始的，对于作为人类生命的意识表达是必不可少的。

当你进入产生所有基因信息的原子矩阵并变得更精微(意思是越来越小)，你将进入一个领域，在那里你进入纯意识，因为意识和物质直接相关。在某些方面它们是相同的，尽管它们以不同的振动频率显化。

在意识中，就在原子结构的起始阶段之前，为基因和人类在未来某个时期的潜力绘制了蓝图。这就是我们之前谈到的原型领域(the archetypal realm)。在那个原型领域内的是强大的能量，成为你的物理学所知的原子力(the atomic forces)。

神圣的四大元素是一个原型维度蓝图 (an archetypal dimensional blueprint), 以元素的形态将意识展开为物质。

### **对四大元素的进一步思考...**

(FURTHER THOUGHTS REGARDING THE FOUR ELEMENTS...)

你的身体是一座神圣的庙宇，因为它是天和地交汇的位置，是天和地力量相遇的位置。

你的生命是一份礼物，从四大元素中诞生。没有它们，宇宙将不复存在。它们回应你的爱。向它们表达你的感激之情，并接收它们的信息。在你的每一次呼吸和每一次心跳中，造物主通过它们对你说话。

静静地聆听 (Be still and listen.)。

### **回归平衡...** (THE RETURN TO BALANCE...)

宇宙中的一切在本质上都是循环的和二元的，直到你到达将所有二元性合而为一的基本八度音阶。但是宇宙中的所有事物 —— 物理宇宙和所有其它精微宇宙 —— 都有极性。就人类的比喻而言，这些极性是阳性与阴性，或者正电荷与负电荷。

我们来到这里的时候，人类正处于其早期的意识阶段，那是在古埃及时代之前，你正在浮现的意识与伟大的地球相联系，你称之为伟大母亲(the Great Mother)。过去的伟大宗教称地球为伟大母亲，因此早期人类与这个地球矩阵有着深刻的联系。这颗地球的意识是女性的，女

性的奥秘和女性的本质是当时意识的基本表现。然后，随着女性开始被所称的男性所取代，我们观察到某些事情正在发生。人类开始与地球断开连接，走向独立自主。虽然人类实现其独立自主很重要，但与地球和所有相互关联的生命断开连接是非常危险的。

在埃及宇宙学的形成时期，女神哈托尔与天空联系在一起。后来，哈托尔被确定为生育女神。她的名字和我们的相似绝非偶然。我们播种并协助发展这个神秘女性的早期象征。女神哈托尔确实有独立于我们之外的存在，她就是你称呼的“原型模式” (archetypal pattern)。她是一种可以拟人化的宇宙力量，我们认同她的爱、狂喜和幸福的品质。

目前，人类意识经历了两个极性 —— 地球被称为伟大母亲的女性意识，以及现在是自主/父亲的男性意识，但两种极性都没有走到一起。

如果人类命运要展开到更高的表达，这两种极性平衡地结合在一起至关重要。

那些觉知和觉醒的人有一种感知，即人类意识的女性和男性面向必须平衡。他们认识到男性和女性两极之间的战争必须结束，这样男性本质的独立自主和女性本质的容纳能力才可以恢复平衡。\*

【\* 哈索尔人指的是一种原型二元性，比喻地表达为男性和女性本质。他们的评论并不是针对性别之间的差异。事实上，他们坚信女性和男性都有自主和容纳的能力，这种二元能力可以使人类在生活中更加足智多谋和富有创造力。—— 作者注】

当女性从她的灰烬中重生时，可以这么说，埃及古老的奥秘开始回归。

你们中的许多人正在忆起自己在古埃及和更早时代的根，因为现在是女性重新觉醒的时候了。但是，让我们建议，女性以一种不同于以往的方式回归，作为一种平衡的本质 —— 不完全是女性，也不完全是男性，而是融合为两者平衡的雌雄同体。

### **时间和永恒...** (TIME AND TIMELESSNESS...)

我们的视角是，意识进入物质并通过物质表达自己，该物质随后被意识提升进入生命。之后生命变得越来越复杂，越来越高，直到最后生命有了一种意识，即可以在与大自然的关系中保持对自己的觉知。

这样，它就可以持有一种对自身(itself)和自我觉知(self-awareness)关系的意识。接着它可以觉知到大自然背后或大自然内部的力量，这就是我们所说的“一切万有”(All That Is)。

对你来说，在你进化的这个时候，进入存在的提升状态的过程发生在人类形态中。

我们不认为这是一种诅咒，我们也不认为这是一种惩罚。我们认为这是一个巨大的机会，可以通过平衡两个极性来扩展你的意识 —— 你自己的非本地(non-local)意识，它是永恒的和无形的，连同你的本地(local)意识(即身体觉知)，后者在时间和形态上是明确受约束的。

这是一种独特的二分法。这两者之间的压力 —— 你永恒的部分和你

在时间中的物理部分 —— 创造出一种炼金术的磁力流，从这种流动中意识可以得到提升。

### **现实的新维度...** (NEW DIMENSIONS OF REALITY...)

我们所说的新维度，是对时间和空间的一种新理解。它是个人通过三维意识进入四维意识甚至更高维度意识的机会。这种向新维度的转变发生在许多层面，因此我们将描述它的一些主要属性。

新维度的其中一个属性是瞬间显化。事实上，当你生活中的事件进展得更快，从你想到或说出某事的那一刻到它实际发生的那一刻，这其中的时间变得越来越短时，你可以告诉自己你正在越来越接近新维度的维度转变。许多人正在经历这种情况。

对地球将有新的理解，而地球本身将经历一场彻底的转变，在此期间她将变得更加有意识。存有们将建立全球联系。仿佛全人类变成了一个大脑和一个意识。

我们用“仿佛”(as if)来表示我们正在使用比喻。个人意识和觉知仍将存在，但也会有一种意识通过复杂的多样性运作的感觉。确实会有一种与彼此以及与地球直接连接的感觉。

瞬间显化和全球意识可能被那些不了解其中原理的人视为奇迹。但是，你了解将事件聚集在一起的能量原理，并且你了解进入另一个维度时发生的时间加速，那么它似乎根本就不是奇迹。事情就是这样。

你向更高维度的过渡将涉及你存在于三维现实中的所有方面。

### **人类向更高维度的转变...**

(REGARDING THE HUMAN SHIFT TO HIGHER DIMENSIONS...)

让我们再谈谈人类对转移到更高维度的期望。一些人真正相信，通过进入第四维和更高维度，他们将把自己的问题抛在身后。他们觉得生活中的困境会以某种方式奇迹般地转变，这样他们就不必处理当前的问题。这些人将会感到惊讶。

无论你去到哪个维度，你的问题都会在你的意识中继续存在，你只能在问题所在的那个维度的振动场中解决它们。所以我们现在给你的建议很简单。不要专注于你要进入哪个维度，什么时候会发生，或者那些维度是否真的在转变。要专注于你爱和宽恕的能力。

在你所在的地方做你的工作。或者，就像一些人喜欢说的那样，在你播种的地方绽放。

### **意识的绝对和相对领域...**

(REGARDING THE ABSOLUTE AND THE RELATIVE REALMS OF CONSCIOUSNESS...)

意识的绝对领域贯穿或渗透了宇宙。绝对(Absolute)没有自己的个体位置，因为它同时存在于所有位置。它既是量子场又比产生所有现象的量子场更精微。

意识的相对领域是作为现象而存在的一切，包括你通过感官知道的一



切，因为发生的一切都与其它事物有关。没有什么是真正独立的。一切都是相互关联的。

例如，如果这颗星球上的树木和植物停止光合作用的过程，从而不再产生氧气，那么人类物种及其许多文明将不会存在很长时间。它们会消失。如你所知，生命将不复存在。

如果植物世界消失了，如此自大地以为自己是自然界之巅的人类实际上也会被淘汰。

我们都是相互关联的。

甚至其它维度也是相互关联的。

这就是为什么地球上的事件是如此关键和重要，以及为什么其它领域的观察者前来观察结果的原因。他们来了，因为这颗星球上的事件的展开正在创造跨维度移动的回响。这些回响正在影响并将继续影响其它宇宙。所有事物真的都是相互关联的。

行星(即地球)的提升有巨大的影响，因为向更高的八度音阶的能量转变是如此深刻。

就好像你正在听某人在弹奏钢琴键盘的中间区域，突然间他升了一个八度，于是音乐发生了根本性的变化，与之相关的一切也都发生了变化。这就是发生在你身上的事。

随着地球过渡到更高的维度，与地球有关的一切都会受到影响。这包括所有的生物和存有，而不仅仅是人类。你的太阳系受到影响，通过共振法则(the law of resonance)，宇宙的其余部分甚至其它维度都受到影响。所以，这是一件即将发生的非常积极的事，对于那些了解这一过程的人以及那些有办法来这里观察的人来说，它引起了很大的兴趣。

### 意识... (REGARDING CONSCIOUSNESS...)

让我们首先用赫尔墨斯(Hermetic)命题来探讨意识的主题——“如其在上，如其在下，如其在内，如其在外。” \* 这仅仅意味着任何层面的意识都概括/反映或高于或低于它的层面。这只是范围或维度的问题。如果你观察人类的神经系统，就会发现它有自我觉知的可能性。

【\* “As above, so below, as within, so without, as the universe, so the soul...” — Hermes Trismegistus】

人类不仅觉知到他们的环境，而且在某些思想状态下，他们晓得自己觉知到自己的环境(they are aware that they are aware of their environment)。这就是自我反省(self-reflection)或自我觉知(self-awareness)。从物理立场来看，这是可能的，因为大脑被设计成这样，即它可以通过参照神经系统而回溯自己。这就是自我意识(self-consciousness)或自我觉知(self-awareness)。当你觉醒或觉知到自己周围发生的事情时，你就是“有意识”的。

然而，作为一个人类，你往往觉知不到一个感知现实(perceptual reality)的临在。这是因为你的大脑会根据你期望感知的东西过滤掉大

部分你接触到的东西，也因为你的五种感官只能提供频率带宽非常狭窄的光、声和其它能量现实。

在这狭窄的带宽中，一个丰富的世界有待发现和探索；然而，这只是实际发生事情的一小部分。

如果你坐在房间里的椅子上读这本书，你会觉知到房间里正在发生什么，也会觉知到当你读这些文字时，你的脑海里正在发生什么。但你可能觉知不到100英里外发生了什么，因为你的神经系统延伸不了那么远。你的五种感官报告的内容都来自一个非常局部的地方。

你可以进入并体验瑜伽修行者和古人已经广泛探索的意识状态。这是可能的，正如你的西方科学已经开始证实的那样。在某些意识状态下，一个坐在房间里的人可以觉知到数百英里外正在发生的事情。这种现象被称为“遥视”(remote viewing)，由于非本地(non-local)的精微神经系统的存在而成为可能。

物理神经系统(大脑、脊髓和周围神经)感知信息的带宽高度受限，而精微神经系统较少受到物理神经系统的束缚，因此更接近意识本身的量子场。随着这种精微神经系统变得更加发达，觉知可以延伸到量子场，在那里有可能把非本地信息“拉”(pull)到你自身，这意味着超越你的物理位置。大脑接收印象，就像身体神经系统一样，但印象的来源并不像大多数人认为的那样是感官感知的。

随着你越来越深地进入意识，你变得更加非本地化，更多地连接到一个更伟大的觉知领域。最终，在意识的最深层面，你觉知到所有的事

物。这被称为“无所不知”(omni-scient)。

人类有潜力达到这种状态。当然，在那个时候，按照今天的人类标准，你几乎算不上是人类，但你仍然可以拥有物理形态。即使在你有限的历史记录中，也有关于通过进入最深层、最精微的意识状态而获得不同程度的“无所不知”的报道。然而，除非你将觉知移出你的物理感官之外，否则“无所不知”是不可能的。这是一个范围问题。

我们所说的范围是指你所知道的领域。例如，如果你专注于这一页上的文字，你就不会觉知到周围的环境。然而，如果你环顾四周，你的范围就会改变，你会看到你以前没有觉知到的东西。意识也是这样。如果你的注意力只集中在五种感官上，你感知的东西就是那个范围。

如果你同时发展你的精微神经系统，你将开始感知其它觉知层面。这些其它觉知层面是我们宇宙基础结构的一部分。但当你主要聚焦在五种感官时，这些精微印象就会黯然失色。范围原理指的是你关注哪个频率领域——换句话说，就是你把注意力放在哪里。

在意识方面，规则非常明确。范围原理决定了你可能潜在地觉知什么。如果你扩大了你觉知意识的范围，接着你将能够进入意识的精微领域，那是万物从中涌现的基石。如果你不扩大你的范围或聚焦点，你就无法进入精微领域。

### **扎根地球...** (GROUNDING TO EARTH...)

为了应对这个维度的残酷，一些人进入并认同了他们意识中与第三维

度无关的其它领域。

对这些人来说，向下穿过他们身体中心并进入地球的能量管实际上是收缩和拉起的，这样他们便不会与地球接触。通过这种方式，他们在能量上没有接地，所以他们能够像过去那样漂浮，并且处于对他们来说似乎是安全的区域。因此，对处于这个位置(希望自己接地)的个人来说，能量上必须发生的第一件事是将他们的能量管延伸到地球深处。

顺便说一句，当你进入肉身时，我们无法判断你的意识是否在这里。当你过着自己的生活时，你的意识(即主要意识)可以在其它地方，甚至同时可以在多个地方。

我们只是想说，如果你希望在这里，并通过你目前在这个通道/门户的化身进入下一个维度，你需要扎根地球。

通过扎根地球，你可以对生活中的情况做出适当的反应。

虽然有些人可能会觉得，安全似乎存在于扎根地球的行为之外，但事实远非如此。

第二个方面与爱和安全的振动有关。

对你来说，有可能退缩并进入一种内在的觉知状态，在那里体验爱和安全，即使它们在你的外部现实中没有被体验过。

作为一个人类，你可以访问自己意识的多维方面。因此，有可能将你

的觉知转移到爱和安全的内部维度，同时与地球断开连接(即不接地)。打个比方，那样你就会漂浮在你自己的泡泡里。我们希望你们中越来越多的人选择扎根地球，而不是简单地退回到自己的内在世界。通过让自己扎根地球并将爱向外延伸到他人，这样每个人包括你都会受益。

### **地球提升...** (THE ASCENT OF EARTH...)

地球作为一个意识正在经历她自己的进化，她自己的提升，如果你愿意的话。所有的生物 —— 不仅仅是人类 —— 还有植物和动物都受到影响。所有这些存有和地球现实的各个方面都在经历他们自己的个体转变过程，以便与地球向更高振动场的转变保持一致。

太阳系的其它部分也正在经历一个振动场转变的过程，因为你的太阳在转变。然而，地球正在经历一个独特的过程，这是此刻你的太阳系中的其它行星还没有经历过的。这就是为什么来自许多意识维度和其它存在领域的存有驻扎在地球周围的行星、小行星和跨维度空间中，以观察地球正在发生的事情 —— 它是如此独特。

### **提升时间...** (ASCENSION TIMING...)

我们观察到，对一些人来说，提升现象就像一场马拉松比赛，他们似乎相信第一个提升的人就是“赢家”(winner)。这不是我们的观点，我们希望非常清楚地传达这一点。

我们的信念是基于我们数千年来发展起来的成功方法，它确认我们的目标不仅仅是提升到另一个八度。我们的目标是尽可能充实和丰富地

生活，不断臣服于爱和觉知的更伟大力量。

我们的建议是不要担心时间表和现象，它们会照顾好自己的。此外，它们在宇宙中所占的比例如此之大，以致于不受你的想法或干预的影响。改变那些你能改变的事情会更有益，而你能影响的是你给你的世界带来多少爱。

### **爱与二元性...** (REGARDING LOVE AND DUALITY...)

意识的最高境界 —— 通过它你可以确定事物的真相 —— 是你称之为爱的振动场。

这不是不加区别的爱。如果没有觉知到那些不一致的东西，那不是爱。事实上，这种爱将辨别力作为觉知的重要组成部分。

从你内在之爱的振动处，你可以更清楚地感知事物的真实本质，而不是你的感官告诉你的。

身体感官给你的信息，只是正在发生事情的一小部分。然而，如果你有来自爱和相互联系的态度和振动感觉，那么你的意识就会提升得更高。从那个更高的位置，你的直觉、你的灵知(gnosis)、你的理解将更加直接和清晰。因此，你可以通过辨别力看待接收到的东西，无论它是来自我们、其它银河文明、灵性接触，还是来自另一个人类。

### **精微身体...** (SUBTLE BODIES...)

你的 KA 体是一个复杂的能量场。它的主要形态与物理身体相似，只是稍大一些。这就是为什么它在埃及炼金术中被称为“以太双生体”(etheric double) 或“灵性双生体”(spiritual twin)。

早期埃及人了解它的性质以及与身体的关系。事实上，KA 可以四处移动，甚至可以双向定位(bi-locate，其中一个人可以同时出现在两个地方)。KA 周围还有一个能量金场(auric field)，我们称之为能量体(pranic body)。

当我们提到 KA 时，我们通常指的是它的主要形态和它的金场。这个金场是蛋形的，如同其它能量场一样，当你在意识中向上移动时，它会变得相当大。围绕在你的 KA 周围的这个金场可以在向上提升运动的某个时刻点亮，化作一片强烈的黄金光场。古埃及人将其称为“Sahu”或荣耀的灵性体。不过，我们在这里谈论的是非常先进的能量状态。

所有精微身体都能发出光和声音(或振动)。

它们的频率太高，物理身体无法看到或听到，但它们可以在心理上被看到和听到。我们通过从人们场中产生的光的质量和声音的质量来确定人们在进化中的位置。

当你持有一种限制性的情绪模式或信念时，你能量场中的颜色和声音就会变得不和谐。在自我限制严重的情况下，你的一个或多个身体实际上可能会改变它们的旋转、摆动、锁定或冻结，在极端情况下，一个精微身体甚至会碎裂。



像 Avatar 这样高度先进的存有拥有的场，可以延伸数英里，在某些情况下可以延伸数百英里。

【Avatar 化身，(梵文：अवतार)，在印度宗教中，指有特殊能力者，为了某些目的而以异能变化自己的形象，成为其他人、物，最普遍的看法是和众神在地面上的肉体表现形式有关。梵文中，化身一词具有透过深思熟虑且由于特殊目的而从较高境界「下降」、「转世」的涵义。《维基百科》】

当我们感知人类时，你在我们看来是旋转的、发光的蛋形光和声(或振动)场。透过这些旋转的彩色光场，我们可以看到身体，它看起来就像是一个闪烁的星系。每个原子就像一颗微型恒星，散发出灿烂的光芒，你身体的器官就像星团。当透过围绕你的漩涡场观察你的身体时，你是相当美丽的。你是光之多面钻石，珍贵而奇妙。

### **时间与命运的关系...** (THE RELATIONSHIP OF TIME AND DESTINY...)

解释这一点可能需要一些时间，但我们会尽量简明扼要。它与语言有关，尽管看起来很奇怪。

当你有一种经历并能够用语言描述这种经历，你就能更好地掌握、把握它。语言有助于对经历的识别。你当然可以在没有语言的情况下获得一种经历，但语言可以让你的意识标记一种经历。

例如，假设你把一本书放在抽屉里，离开家去城镇的某个地方。接着你认识到你需要回忆书中的一些内容，所以你打电话给你的伴侣，告

诉 TA 你把书放在书桌的第二个抽屉里，让 TA 给你读特定的一页。

语言帮助你沟通，语言可以促进体验(直到你再次使用感应)。如果你没有语言，眼下很难把伴侣引向那本书。因此，语言通过体验绘制了路径，这是语言的功能，但我们可能会补充说，这也是它的局限性。

时间也是类似的过程。它是一种实际流量，但它比你的社会或文化衡量它的线性方式要复杂得多。因为时间实际上是螺旋形和非线性的，它本质上是多维的。一旦你使用线性时间测量或任何测量系统，你便对感知产生了影响。现在，我们想谈谈时间的三种特殊性质或层面。

第一种特殊性质是生物时间(即自然时间，organic time)，它是你身体的节奏、你呼吸的节奏、你心脏脉搏的节奏，以及你生物现实中所有其它复杂的节奏。

你还根据机械时间(即时钟时间)生活，它被发明来按顺序测量时间(一点一点地)，以便整个人类社会根据机械时间而不是根据他们的生物智慧(biological wisdom)来生活。

这给个人造成了巨大的压力，这一点尚未得到充分认识。为了适应社会便利而按机械时间生活可能在一个层面上对你有用，但在生物层面上这是非常有压力的，因为它切断了你与生物智慧的联系。

第二种特殊性质与月球相关，根据自然生物节奏测量时间。月相/阴历的时间序列，即月球在大约一年内经过 13 个完整的月球周期，与许多社会，特别是西方社会使用的现行公历(Gregorian calendar)相比，

它是一种更自然、更真实的时间衡量标准。

12 个月公历的创建是为了使人们脱离对月相/阴历时间的感知。公历的创建者在他们所做的事情上非常精确。用你的星球上的行话来说，这是“剽窃” (rip off)。它断开与地球的连接。这是一种将人类意识从对地球伟大母亲的觉知中拉出来，并将其与抽象事物联系起来的方法。

当你使用公历时间时，你实际上与真正的时间流不同步。这是一个任意的时间测量。可以这么说，这是“完全随机的选择” (pulled out of the hat)。它不是自然的。它不反映身体的节奏，也不反映地球的节奏。所以真正意义上的时间应该是回到月相/阴历。

最后，时间的第三种特殊性质是星际间的，这是星际之间参考大中枢太阳(以及它与你的太阳的关系)的流动和相互关系的结果。这是另一个你知之甚少的时间层面。所以你有三个层面的真实时间：1)生物时间，2)月相/阴历时间，和 3)星际时间。

当你机械地测量时间时，你似乎开始控制地球，因为你实际上可以让事情根据时间发生。这是真的，因为你正在通过意识创造另一个时间流。但是，如果你希望得到和宇宙一致的时间的准确描述，那么把你的注意力从你使用的时钟和日历上移开，把它转向你的身体、转向月相/阴历，并培养对时间的星际觉知。

玛雅日历能够追踪月球相位和星际间相位，但它不能追踪身体智慧。身体智慧是一种自然的、生物的时间测量方法，它存在于个体内部。但就月相和星际时间而言，玛雅日历是你拥有的最准确的描述。

除非你“退出”(drop out)，否则你不得不找到一个平衡点。如果你必须适应社会，大多数人都是这样做的，那么你可能不得不向时钟致敬，在特定的时间到达你同意的地方。但是，当你跟着时钟走时，注意你自己的身体需求。其他人吃饭的时间，也许不是你吃饭的时间，也许那是你休息、阅读，或散步然后吃点东西的时间。

个体节奏的差异很大。你必须对自己的节奏变得敏感，注意根据你身体的智慧做出选择，同时也要注意时钟和公历。我们只是鼓励你也关注月相/阴历，并开始感知从新月到下一个新月的时间运动。如果你可以生活在两个世界里，你就可以在社会中根据这种时间测量来观察和追踪事物，同时，觉知这些更深层面的自然节奏并在其中生活。

### **生命力与平衡金字塔...** (LIFE FORCE AND THE PYRAMID OF BALANCE...)

当你珍惜你的生命力量时，很自然地会珍惜与人交往的机会，珍惜你生活中的工作机会，以及珍惜充分觉知这些元素的机会。

这样的组合会让你螺旋式上升，达到一个新的稳定与平衡的层面。一旦你达到了那个新的层面，还有新的层面需要你去掌握。事实上，关于能够做到多精通，你有无尽的选择。我们了解到，一旦你达到了一定的自我掌握层面，一个新的层面就会打开，如果你愿意，你可以选择螺旋上升到下一个水平——前提是只要你提升了平衡金字塔的所有四个方面。

金字塔的顶端总是在变化和移动。我们使用金字塔作为比喻来描述一些内容。这只是一个尝试传达某些东西的模型。在这个模型中，当你

到达金字塔的顶端时，这将是一个意识的高点，在这里你比以前更加觉知到你的生命力、你的人际关系、你如何工作和服务，以及你与神圣元素的关系。然而，当你开始向更高层面移动时，金字塔会变大并进一步向上延伸，以致于你永远到不了尽头。

这就是为什么我们可以谦卑地为你服务的原因。我们知道螺旋是无尽头的，还有比我们发达得多的存有。所以我们评判你是荒唐的。这会是一种荒谬的能量浪费，它会把我们带到下降螺旋。

我们可以观察你的短板，但我们不去评判它们。我们这样做是为了自我利益(self-interest)，这是金字塔法则，但因为你是我们的弟弟妹妹，所以这是爱的自我利益。通过为你服务，我们成长。我们用更多的觉知、技艺、同情和爱来服务你，我们在上升螺旋中走得就更高，所以我们都会一起向上移动。

有些人会滑下去，但没关系，因为在这个过程中有自由意志。最终，当一个人跌到谷底时，他仍然能重新爬上去，因为没有其它终极方向。

## **DNA...**

在这个时间点上，人类使用的基因信息不到其可用的三分之一。在可用的密码子(codons)中 —— 它们是基因层面上记忆的实际单位或分子门(molecular gates) —— 大多数人使用的不到三分之一。因此，有三分之二未使用的基因潜力可以使用，而无需添加其它 DNA 链。换句话说，你现在的双螺旋(人类拥有的双螺旋)只激活了三分之一。当你开始进入更高的提升螺旋时，对更大能力和更大灵敏度的需求就会

发展起来。所以，当这种需求出现时，你的 DNA 会自发地打开这些密码子以回应这种需求。接着你会发现自己激活了越来越多的基因潜能。从我们的视角来看，在你进入其它 DNA 链之前的第一步是完全激活你已经拥有的两条 DNA 链。

出于多种原因，对先前被外星智能体篡改基因表示愤怒是徒劳无功的。愤怒是一种不相干(incoherent)的情绪，只要你的情绪身体持有不相干的情绪，它就不能与更高的意识螺旋产生共振。

从另一个视角来看，这是在浪费能量，因为所有的意识都在循环中流动，而你正从一个非常黑暗的循环中走出来，意识正从这个循环中再次醒来。意识在不同的时间沉睡在宇宙的不同区域。

有时意识在高度繁荣的周期中移动，但别的时候它被拉回到黑暗循环，在此期间潜能是最小的。在某些时候，出于所有意图和目的，意识消失在深度的内在睡眠中。这些循环持续了亿万年，并无休止地重复。这是一个人类甚至无法理解的成长循环，因为它是如此巨大。生命只是意识的循环运动，而你是眼下这个正在运动的意识的一部分，它正在从沉睡中醒来。

对于那些因为 DNA 被“窃取”(ripped off)而感到愤怒的人，我们的建议很简单。原谅过去。让它走吧。让愤怒消散，处理眼前的事情。愤怒只会阻碍进一步成长。拥抱爱、接纳和服务比你可以做的其它任何事情都更能治愈过去，并推动你前进。

爱能治愈它所触及的一切，爱能打开已经关闭的门。

## **基因图谱...** (GENETIC MAPPING...)

物理基因以及家庭血脉的情绪影响都是可变的。它们可以改变。这些模式的改变来自你的 KA、你的情绪身体和你的物理身体之间的接口。

在你 KA 中的是你的生命力，它将自身表达为你可以获取的优势和力量。如果这种力量的优势足够强大，并且你的情绪体保持着一种特殊的共振，即喜悦、无条件接纳和爱的相干性(coherency)，那么这种共振就会进入你的物理身体，进入你的 DNA 模式，这可以改变基因。

随着越来越多的人类发现如何臣服于喜悦、爱和接纳的高阶状态，你的科学将会看到更多这样的事情发生。在接下来的几十年里，人类基因层面将会发生一些引人入胜的事情。你的科学家对此很着迷。

基因图谱是一种允许操纵基因信息的外部技术，它既不好也不坏。这只是一项技术。

如果你希望改变基因结构是出于积极的、肯定生命的愿望，那么它可以成为强化生命的工具。如果是用来压抑生命、遏制生命、操纵或者对他人进行有害的控制，那就是反生命。作为一个文明，你将会有一个混乱的局面。鉴于人类行为的广泛二分法，基因图谱和操纵是我们关注的领域。

相信通过拼接基因或摄入基因化学物质，你可以在没有个人成长的情况下取得进步，这是精神唯物主义(spiritual materialism)。一些古代炼金术修行者参与其中，他们中的一些人被迷惑，相信找到仙丹便可以

改变他们的意识，他们就不必处理任何个人事物了。Ah, yes... 仙丹、神奇药丸、神奇的长生不老药 —— 现在是基因魔法。

如果你只是把注意力集中在你的物理身体上，把它作为你意识的唯一转换器，你就会失去平衡。如果你没有投入人际关系，如果你没有投入工作和服务，如果你没有投入对四大神圣元素的觉知，你将继续处于失衡状态，即使你拥有最先进的基因技术。

### **内在技术与外部技术...**

(INNER TECHNOLOGY VERSUS OUTER TECHNOLOGY...)

理想情况下，内在技术和外部技术的使用是平衡的。

今天的人类对小工具和外部技术有一种迷恋，许多人相信外部技术可以将他们带入更高的意识，而无需任何内在的工作。这是一种谬论。

我们之前讨论的力量之棒(The Rods of Power)只是古埃及启蒙者的一种辅助工具。生命力在脊柱上的运动是由启蒙者的内在意图、专注和意志所创造的。棒子只是引导精微能量进入启蒙者想要的运动中。

自我掌握(self-mastery)在任何时候都不容易。在古埃及的总人口中，只有不到百分之一的人愿意献身成为启蒙者。有一些人扮演男祭司和女祭司的外在角色。但那些真正选择成为启蒙者并走上通往最高境界的灵魂成就之路的人，只占少数 —— 不到人口的百分之一。

在那些启蒙者中，只有不到 10% 的人达到了神秘学校教导的最高理



解水平。而在另外的 10%中，只有不到 10% 的人达到了充分和完全的自我掌握。

这不意味着其他启蒙者失败了，因为自我掌握是贯穿所有生世的内容。

如果你在这一生中没有“做到”完全的自我控制，你就失败了，对我们来说，这是一个荒谬的念头。在我们看来，你现在的的生活只是时间和空间的一个体现，是你的 Ku，你的灵魂的一个表达。的确，接下来的每一生都是你灵魂的另一种表达，就像花朵上长出的花瓣一样。当花瓣得到强化并足够成熟时，花朵就会绽放并达到最终的盛开。

事实上，达到自我掌握的全面开花过程是旅程的一部分。因此，我们对于古埃及超过 90% 的启蒙者都失败了这种说法感到不安，因为在我们的理解中，他们是在追求自我掌握。只是在一世的化身时间中，他们没有达到神秘学校引导他们达到的最终成就。然而，在接下来的几世化身中，他们中的许多人最终达到了自我掌握。

### **使用能量植入物以协助提升...**

(REGARDING THE USE OF ENERGETIC IMPLANTS TO ASSIST ASCENSION...)

如果你收到的东西不能和谐地匹配成为你的一部分，那么它不仅是多余的，而且还有潜在的危险。在你的存在中，你拥有上升螺旋进入最高意识状态所需要的一切。它们都以种子的形式存在于你之内。

无需从外部添加任何内容。需要做的一切就是耕种你存在的土壤，以便种子能够发芽并结出果实。这是通过爱、同情和洞察力来完成的。

## **人类声音...** (REGARDING THE HUMAN VOICE...)

在你自己的声音中，有通往无数世界的钥匙。

## **声音签名/特征...** (SOUND SIGNATURES...)

声音签名类似纸上签名。当你在银行填写支票时，签名必须与银行存档中的原始签名几乎相同。如果两者匹配，你就可以进入你的帐户。

声音签名/特征也是如此。所有的情绪、思想形态、信念和能量都有一个声音模式，可能包含一种或多种振动频率。当这些振动或声音模式由个人或时而由机械表达出来时 —— 以便声音特征与基本特征相匹配 —— 你得到共振，然后那种情绪或思想形态就浮现在意识中。

例如，悲伤的情绪有一个声音特征，大多数人会把它识别为哭泣。哭泣的行为或哭泣的声音被普遍认为是悲伤、哀痛或失落的声音特征。

但是，如果你压抑悲伤而不是在当下体验它，悲伤的振动就会在你的能量场中盘绕，处于休眠状态，等待机会解开并螺旋而出，然后你发现自己在哭泣。

随着你星球上能量的增加，更多的情绪将在你自己和他人身上被触发。通常你不知道它们来自哪里，或者是什么触发了它们。很多时候你可能不知道该怎么办。

我们的建议是，如果一种强烈的情绪升起，找一个合适的空间，发出

这种情绪的声音。让它穿越你。如果你想哭，就哭。如果你想大喊大叫，那就大喊大叫。

当一种强烈的情绪升起时，记住在它里面有一种声音。如果你能发出那种情绪的声音，让自己去感受它是什么 —— 即使你不知道它是什么 —— 你将会帮助自己。在用声音表达强烈情绪的过程中，你通常会开始理解这种情绪是关于什么的。

### **对于那些害怕发出声音的人...**

(FOR THOSE FEARFUL OF MAKING SOUND...)

如果你觉得自己无法在别人周围发出声音，那么我们建议你独自去某个地方。很多人开车时都是独自一人在车里，这是发出声音的好地方。你也可以在大自然中，或者在没有别人的房间里发出声音。

对发出声音感到尴尬基本上是情绪问题。这是一个能量堵塞，因为创造性能量流向喉咙以表达它自己。如果你因为尴尬而不敢发声或不说话，那很可能是因为有表达自己的问题。这可能是一种阻碍你的真相和能量的完整模式。这种情绪障碍需要解决，因为如果你不愿意用你的声带发出声音，那么你就是在选择限制你的能量。

### **增强活力...** (ENHANCING VITALITY...)

这是一个宽阔的话题，在实践中，一些措施将为个人量身定制，而不是提供空而无物的信息。但是，我们将采取广泛的扫描来尝试解决这个问题。

正如我们之前所说的，因为矿物质的流失和氧气水平的下降，你星球的活力正在下降。

在生物层面上，你能够做的是增加你的矿物质和含氧量。这一增长将有助于目前正在经历的许多状况。胶体矿物(Colloidal minerals)在这方面非常有帮助。

还有一些产品和物质可以增加你身体的氧合作用。多吃鲜活/新鲜的食物对整个过程中都有帮助，尤其是芽菜类(sprouts)和成熟之前的幼嫩绿色植物。它们自身含有非常高水平的复杂蛋白质和矿物质，将有助于这一过程。多吃酶未受损的鲜活/新鲜的食物将有助于矿化过程并增加氧气的吸收。当然，这需要你的土壤健康纯净，水也是如此。

在物理身体层面，上述这些事情会有很大的帮助。但最好是参与一种协同过程，尽你所能来增加你的活力，包括净化和提升你的信念以及与他人的互动。当你加强你的 KA 和你的生命力时，你意识的其它方面也会得到加强。你会更加专注。你会有更多的精力和耐力。

在情绪层面，还有另一个方面需要你考虑。星球集体意识中表达的负面思想形态与不和谐的情绪能量会降低你的生命力。

当你对自己的生命力变得更加敏感时，你必须保护你的能量。你的生命能量很宝贵，你不应该随便把它给任何人。你应该为你自己的提升以及那些与你亲近的人而保留它。你不应该轻率地给出能量，你不应该接受他人的消极情绪模式或他人的情绪要求。

正如我们之前提到的，这颗星球是一所情绪学校，它是一个非常情绪化的地方，在这里情绪比比皆是。而这会随着你的星球和整个太阳系更充分地进入提升过程而增加。那些付出自己的能量去“照顾他人”的人会发现自己的能量耗尽了。这种能量的消耗直接来自你的 KA。当你对能量、特别是你自己的能量变得更加敏感时，你能够感觉到什么时候有人在汲取你的能量，或者什么时候你在放弃它。

情绪照顾者需要特别注意自己的生命力。你可以在情绪上完全照顾另一个人，以致于你自己一无所有。这不是灵性启蒙或成就。这是对能量的滥用。放弃你的生命力也许是出于同情和想要帮助别人，但如果你在这个过程中耗尽了自己，那么你就伤害了自己，这是不好的。

### **器官共振...** (ORGAN RESONANCE...)

你身体的每个器官，都有一个能量共振场。甚至组成细胞的原子和分子结构也有它们自己的能量共振场。当你到达细胞层面时，你开始拥有非常复杂的泛音和共振，当你将数百万个细胞聚集在一起以创造组织和器官时，你拥有了非常复杂的声音(振动)矩阵。

例如，你的心脏与肾脏是一种共振关系。一种基本的共振在这些器官的连接之间建立了平衡，我们说的是一种能量的连接，而不是功能的连接。西方医学会说这是两种完全不同的功能。然而，从能量的视角来看，心脏功能源自肾脏功能。

天朝人对这一点的理解非常清楚。肾脏强健，心脏才能强健。肾脏虚弱，心脏也会虚弱。

健康身体的基本共振建立了一种平衡，你的每个器官都有一个与所有其它器官保持和谐关系的共振能量场。“健康” (in health) 的真正含义是“和谐” (in harmony)。你的各个器官发出的共振、声音和频率必须保持和谐的关系，才能获得和维持健康。当某些器官脱离和谐关系时，疾病就会发生。

不断增加的星球能量强度对所有生物系统都是一个巨大的挑战，因为随着星球振动频率的增加，一切事物的振动频率都在增加，甚至到达分子和原子层面。组成你器官的细胞和组织也受到刺激，并且由于情绪的问题，一些器官会比其它器官“跑” (transit up) 得更快。

例如，肝脏通常储存压抑的愤怒。肾脏通常储存压抑的恐惧。肺部通常储存压抑的悲伤，还有其它器官/情绪的关系。

如果你整个系统的振动频率开始上升以响应地球不断增加的振动频率，你身体不同器官中未表达的情绪将使这些器官保持在较低的振动层面，而你系统的其余部分则上升。

许多人经历情绪强度增加的另一个原因是，持有这些情绪的器官实际上正在释放它们，以赶上这种振动频率的转变。

### **情绪表达...** (EMOTIONAL EXPRESSION...)

在神秘学校中，当一名启蒙者在下一个启动阶段或仪式之前进来接受审查时，TA 需要接受女祭司和男祭司的扫描。TA 被扫描是为了寻找表明 TA 情绪平衡的能量和声音特征。

如果启蒙者足够平衡，TA 将被允许进入下一个阶段。如果启蒙者没有足够的平衡，TA 将被送回，因为在没有平衡的情况下走上启蒙之路是很危险的。

你无法去除负面情绪。你必须转化它们。

许多人认为，负面情绪和负面经历需要被“剔除”(plucked out)，这不太准确，因为这些负面情绪和负面经历是个人对现实的基本感知的一种表达。

当你转化你的负面情绪时，你的能量系统会达到平衡，没有什么需要剔除的。曾经被阻塞的能量现在是自由的，有助于你的进化和启迪。

### **用声音保持健康...** (USING SOUND TO STAY HEALTHY...)

正如我们所了解的那样，退行性疾病(degenerative disease)的根本原因，是地球失去活力。创世之初的地球生命力非常强大，因为冰川、冰川活动以及岩石磨砺和转化成矿物质。水域高度矿化，土壤高度矿化，氧含量更高。你的科学家估计，目前氧气的平均含量约为 18%，而几百年前是 30%。随着氧含量的大幅下降，可用的普拉纳能量也减少了。

【degenerative disease 退行性疾病，是一种受害组织或器官的功能或结构逐步恶化的疾病，可以是由于人体老化，或是生活方式如运动或饮食的习惯造成的。《维基百科》】

有人可能会问，为什么会发生这种情况？这种现象的发生有很多原因，但就人类行为而言，这种现象的发生是因为人类正在摧毁森林，甚至是雨林；人类正在污染海洋，导致海洋中产生氧气的浮游生物和其它生物发育不良。

作为一个集体，人类与地球是如此的脱节，以致于他们正在摧毁自己生存的基石。因为大多数人都在独立地四处奔波，追求他们在个人生活中想要实现的任何目标，对于尊重地球母亲的必要性，往往缺乏文化欣赏和时代理解。其结果是，基本的氧气生产者大量减少，以及农业造成的矿物储备枯竭。

声音的问题是一个复杂的问题。有特定的频率可以帮助解决特定的健康问题，你的许多研究人员正在发现声音的这种治疗用途。在未来的几十年里，“声音疗法”(sound therapy)将成为你的医学中非常重要的一部分。的确，你会发现如何用一种频率解决一个问题，使用另一种频率解决另一个问题，最终你将学会如何使用声音来帮助和治疗那些受苦的人。但同样真实的是，仅仅学习这些方法并使用它们并不能消除许多疾病的更深层原因——即你与地球本身的脱节。必须先治愈这种脱节。

但就自我疗愈(self-healing)而言，你可以运用基本音调法则(the Law of the Fundamental Tone)。\*

【\* 哈索尔人的“基本音调法则”指的是，你可以用自己的声音创造特定音调，这些音调与特定的心理/情绪状态相匹配，对应于身体和大脑的治疗状态。这些基本音调对每个人来说都是独一无二的，并且



因人而异。换句话说，没有适合所有人的基本音调。通过使用哈索尔人描述的方法，你可以通过自己的声音和意图的力量来改变自己的身体状况。—— 作者注】

一个基本音调支配与之相关的所有其它音调。

例如，在音乐中，如果你踩下钢琴的延音踏板(the damper pedal)，所有的琴弦都能自由振动，然后你敲击一个 C 音，那么你敲击的这个音的上面和下面的所有 C 音都会产生共鸣。它们将开始通过同步共鸣法则(the law of sympathetic resonance)发出声音，这就是基本音调法则。所以一个基本音可以引起其它八度音阶的共鸣。

实际上，这意味着你可以在自己的意识中到达一个地方，在那里你是健康的、容光焕发的并拥有你想要的属性。

通过定期从更高的意识状态发出声音，你可以改变较低八度音阶的环境，因为你已经发出了基本音调。

如果你有一种不健康的状况，一种需要改变的状况，你可以进入你意识中没有那种状况的地方。当你找到那个地方的时候，你用自己的声音反复发出表达积极品质的声音。通过一遍又一遍地这样做，最终会产生积极的效果，有时甚至会立即产生积极的效果。

### **在情绪紧急情况下使用声音...**

(USING SOUND DURING EMOTIONAL EMERGENCIES...)

在紧急情况下处理一大群人的声音方法，我们推荐两种。一种是可以听到的，另一种是听不到的。如果群体足够团结，能够理解并接受可听见的声音作为一种可行的工具，那么你就可以简单地进入自己内在的空间，那里永远不变、宁静、平和，那里存在着连接和爱的感觉。在经历混乱的体验时，要找到自己内在的那个空间可能很有挑战性，但它一直在那里，因为它是意识本身的核心。

然后，你只需与你的存在中的那个相干位置接触，发出表达那种平静能量的声音。当人们听到这些声音时，他们会通过共振法则进入那种平静的状态。

如果你所在的群体或环境不适合听到声音，你可以发出无声的声音，然后将它们从你身上散发到群体中。这将产生一个更精微的影响，但仍然是积极的影响。\*

【\* 在群体中使用可听到的声音是一种高度复杂的现象，很容易挑战其他人的信念体系。一般来说，在群体环境中，最好是使用无声的声音，而不是可以听到的声音，除非这个群体清楚地理解并接受使用可听到的声音作为一种情绪资源。—— 作者注】

### **置身于声场与倾听 CD...**

(ON BEING IN THE SOUND FIELD VERSUS HEARING A CD...)

听到我们的催化声音并亲自感受它，是接收这种振动信息的更好方式，因为当你的物理身体处于发出声音的同一空间时，会发生更多的激活。不过，通过视频或音频系统听到声音也会产生强大而积极的效果。

我们主要通过声音振动来开展工作。我们所提供的认知部分不到我们能够提供的百分之一，但它很重要，因为它为我们所看到的转变创建了一个背景。

### **声音的滥用...** (THE MISUSE OF SOUND...)

声音在许多文明中被滥用。亚特兰蒂斯人使用自由能源工作，而声音是其中的关键部分。但是，亚特兰蒂斯人变得过于心理化，与他们自己的生物根源脱节。结果，尽管他们拥有先进的技术，但他们变得非常不平衡并摧毁了自己。

虽然声音不为大众所知，但它现在正被发展成为一种战争武器。除非你的全球文明恢复理智，并尊重地球和所有生命，否则你的文明可能创造类似于亚特兰蒂斯文明发生的事情。

### **能量疗愈...** (ENERGY HEALING...)

如果施疗者引导的治疗力量或能量没有对受疗者的评判，“治疗”(healing)将是纯粹的。

如果施疗者在引导治疗力量时对受疗者持有评判，那么治疗就不是纯粹的。施疗者的一些评判将被大力传达给受疗者。

这是一种伤害，如果施疗者至少在治疗期间不能暂停自己的评判，那么最好是取消治疗。即使没有说出口，评判的思想形态也会产生负面影响。

当你称呼的拿撒勒人 Jesus 跪下来为他的门徒洗脚时，这是很好的一课。在这里，我们有一位大师，他把自己带到如此之高的上升螺旋，以致于他可以屈膝并用手为那些与他相比完全无意识的存有洗脚。

这是他教导的一部分，并不是出于 ego。它是出于对那些存有本质的尊重和庆祝而完成的。它是在没有任何评判的情况下完成的。那是提升存有的榜样。一个真正提升的存有可以毫无困难地为那些灵性发展较差的人洗脚。

### **声音和振动...** (SOUND AND VIBRATION...)

在我们的理解中，声音(或振动)是所有现实的基础。

当你体验到物质(matter)是固体时，我们体验到物质是以不同的谐波振动或振荡的能量场。

因此，你有可能改变谐波并将物质转化为能量。当你了解它是如何完成时，也有可能从能量转化回物质。

我们最初用于太空探索和进入你的太阳系的飞船是基于声音或振动的。在我们的文化中，这是一个非常古老的理解，可以追溯到我们的根源。我们知道这一点并以这种方式运作了数千年。

### **施疗者和治疗...** (HEALERS AND HEALING...)

施疗者需要觉知到，与他人的能量一起工作是危险的。一个未经适当

净化的施疗者在与病人一起工作后，实际上可能会感到筋疲力竭，并且/或者施疗者以后可能会面临治疗危机。

施疗者可能会沮丧地发现，在自己为另一个人带来治疗能量后，施疗者自己的 KA 可能会被耗尽，尽管施疗者可能不会立即感受到结果。造成这种差异的原因与施疗者自身的觉知水平和 TA 用于治疗的能量来源有关。

当一个人需要能量时，一定程度上，self(不一定是有意意识的)会从任何可用的人或任何可用的东西那里汲取能量。如果你是一名施疗者，并且你和一个需要你拥有的能量的人在一起，TA 会有意或无意地从你身上汲取那种能量。

我们谈论的是生命能量(prana)，它由你的 KA —— 你物理身体的灵性双生体 —— 持有。

当能量场相互连接时，就会有一条线从需要能量的人连接到拥有能量的人。有需要的人就像从井里汲水一样汲取能量。这通常是一种无意识的行为，因为它发生在 self 的另一个层面。的确，这就是吸血鬼这个词的真正象征意义。你的能量在被汲取。我们谈论的不是吸取某人的物理血液，我们谈论的是某人 KA 中的生命能量被抽出。

如果你没有做好灵性准备，也不了解这种现象，当你与身体和/或情绪耗尽、或心理不正常的人在一起，在你离开 TA 之后，你自己也会感到被耗尽了。

这就是为什么一些护士、医生和其他医护人员经常感到筋疲力竭的原因之一。他们经常被病人包围，这些病人汲取他们的 KA 作为自己的治疗能量。不仅仅是血液，能量的传输也是可能的。这是对你能量的第一层了解。这是一种可以被另一个人汲取或抽走的活力。

如果你没有觉知到你的 KA 以及生命力能量是如何从你身上被汲取的，那么你可能会突然觉得好像插头被拔掉，你的身体里没有能量了。如果发生这种情况，你必须离开并补充它。

回到施疗者的话题... 由于一个人的情绪体内的精微“情绪流”(emotional flows)，能量耗尽也可能发生。这些情绪流受到施疗者对受疗者的想法和感觉的影响。这些情绪流也可能是施疗者议程的结果，也就是说，当施疗者试图通过 TA 自己的意志强迫治疗时。

作为一名施疗者，你需要在心理上和情绪上非常清楚治疗从何而来，以及为什么你在“治疗”另一个人的行为中。即使是想要帮助别人、做一个好人或成为英雄的单纯愿望，也是潜在的污染，也是扭曲和消耗能量的可能来源。

如果你从自己身上发送能量并消耗自己的活力，那么你就有麻烦了，因为你个人只有有限的能量可供你使用，直到你补充它。

如果你清楚自己是治疗的渠道——而不是治疗的源头——那么治疗的能量就会流经你，而不是从你身上流出。

如果它在没有限制动机阻碍的情况下流经你，这种纯净将大大减少一

些施疗者正在经历的疲惫和倦怠。

另一个问题是清楚你自己的 KA 和你自己的生命力，这样你就能感觉到你的能量何时从你身上被汲取。不幸的是，直到事后、直到他们筋疲力竭，大多数人类才觉知到他们的能量何时被“汲取”或从他们身上被抽走。

我们推荐一种“治疗”别人时保护自己的简单方法。你只需将一部分注意力集中在穿过你身体中心的能量管(如前所述)。这条管道将 you 与天界和地球连接起来。我们的意思是，你可以从天界和地球的普拉纳中汲取能量。通过你自己的身体连接这两种精微能量，无所不在的治疗能量将更充分地流经你，与此同时，你将更加接地气、平衡和觉知。

作为一个施疗者，你需要培养对自己 KA(即你自己的活力)的觉知。

顺便说一句，即使一个人 A 不在另一个人 B 的身体附近，A 也有可能汲取 B 的能量。这可以在数千英里之外完成。

出于显而易见的原因，最好使用源头——即“一切万有”(All That Is)——的无尽蓄积，而不是你自己的能量。

普拉纳(prana)不是最精微的能量，尽管它比物质更精微。有些能量具有比普拉纳更精微的振动，它们具有更强大的治疗特性。你在振动中提升得越高，你就越接近源头——即“一切万有”，在那里你可以汲取那些最精微的能量。

你越纯洁(purer)，你的治疗效果就越强大。

随着施疗者技能的发展，TA 达到了可以通过熟练地操作能量来溶解能量堵塞或溶解晶体模式的程度。这种熟练程度是一种自然发展。然而，在看到改变的需要和强制改变之间有一条微妙的界限。

施疗者必须确定改变的时机是否“成熟”(ripe)。说到底，这种改变的选择必须来自受疗者而不是施疗者。将自己的意志强加于他人的施疗者会发现，无论多么巧妙地应用，这种操纵最终都是无效的。

施疗者还必须明白，他们经常会吸引反映他们自己心理-灵性问题的客户。所以，在治疗和成为更高能量管道的过程中，施疗者也是学习者。如果施疗者保持谦卑并向他们的客户开放，作为他们自身“过程”的反映，他们可以在自我觉知和同情方面成长更多。最后，施疗者需要清楚，其他人有受苦的权力。不要把你的时间表强加给别人。为他人提供空间和恩典，让他们以自己的速度进入更大的觉知。

### **使用心理方法进行治疗...**

(REGARDING THE USE OF PSYCHOLOGY FOR HEALING...)

在很大程度上，心理学(psychology)的目标是，以尽可能不给个人带来困难的方式，让人类适应他们的社会。所以，基本愿景或目标就是适应。但这种适应是针对本质上压迫人类潜能的这样一个社会。

人类在表达、情绪和心理体验方面的潜力，比大多数心理学所设想的范围要大得多。许多心理学研究的是基于语言的意识领域，这需要大



量的说话，很少有时间专注于解决基本的能量问题。

身体和精微场中被情绪持有的一切，比如疼痛或创伤，都有能量成分。因此，你可以不停地啊啊说，但不会有根本性的改变，因为造成那种状况的能量还没有得到解决。

如果在这个领域工作的人希望扩展他们的技能，在治疗工作中变得更有效，他们应该在自己的方法中加上情绪和心理状态的能量学，这样可以更直接地与他们的客户讨论压抑的情绪和信念的能量。

当一种情况的能量得到解决时，创伤和疼痛就会得到解决。然后神经系统和行为都可以恢复到安静与平衡的状态。这会增加个人的健康。

更糟糕的是使用药物来抑制情绪能量。大脑化学物质、情绪、思想形态和信念之间存在联系，但地球上的精神药理学(psychopharmacology)尚处于起步阶段。你现在用来控制大脑化学物质的方法就像用棍子打小飞虫一样。\*

【\* 如果你在服用精神药物或其它治疗心理疾病的处方药，在没有咨询合格的心理健康专家的情况下停止服药是不可取的。—— 作者注】

休克疗法(shock treatments)和此类应用对个人的能量场和神经系统具有毁灭性的破坏。此外，休克疗法会在精微体中造成撕裂和拉伤。这些程序可能会破坏 KA 体，因此休克疗法是一种非常糟糕的治疗方式。

当大剂量或电流急冲的能量进入大脑(休克疗法)时，就像大脑发生了

爆炸一样，神经系统恢复到与以前不同的平衡状态。这种平衡有时更好，有时更糟。但电击大脑是一种非常糟糕、笨拙、粗糙的改变大脑活动的方法。

在未来的几十年里，声音和电磁(electromagnetism)也将被用于治疗情绪和心理问题。

### **加强你的 KA...** (STRENGTHENING YOUR KA...)

我们注意到，许多人都有过度刺激自己、推动自己超越身体极限的倾向。当你感到疲劳并通过兴奋剂等人为手段进一步推动自己时，你的 KA 就会耗尽。你的身体储备耗尽，最终会带来一系列非常不利的情况，从而导致身体出现问题。除此之外，如果你的 KA 耗尽，你将无法沿着上升螺旋前进。因此，平衡休息、操练和运动，明智的选择饮食，保持积极思想和行动至关重要。

你交往的人的类型也会影响你的 KA。那些本质上积极、有活力、令人振奋的人往往会加强你的 KA，而那些消极、悲观、枯竭的人往往会消耗你的 KA。因此，根据与你一起生活和工作的人是加强还是消耗你的 KA 做出取舍决定，这是另一个需要考虑的方面。

### **昆达里尼...** (REGARDING THE KUNDALINI...)

Sekhem(或生命力能量)沿着 Djed(或脉轮路径)向上的移动类似于昆达里尼。但除了昆达里尼能量之外，还有其它能量沿脊柱向上移动。当能量棒用于某些类型的启蒙体验时，它们会同时唤醒 Sekhem 和昆达

里尼，从而使它们上升。

这个昆达里尼 —— 意识的电磁能量场 —— 从根脉轮/海底轮开始，它被保存在物理身体内。昆达里尼能量然后向上移动到脊柱。

生命力(Sekhem)\*在太阳神经丛/太阳轮中产生，向下移动到生殖轮，接着进入根脉轮/海底轮，然后向上移动到脊柱。你可以通过将你的注意力集中在你的生殖轮来激活这种能量。在埃及炼金术中，这两个中心 —— 太阳轮和生殖轮 —— 是灵性进化的焦点。

【\* 根据哈索尔人的说法，Sekhem(生命力)的来源是太阳神经丛/太阳轮，生命力在这里诞生，接着开始下降到性器官，进入根脉轮/海底轮。Djed 从这里升起。另一方面，昆达里尼起源于根脉轮/海底轮的深处。根据哈索尔人的说法，昆达里尼的来源是昆达里尼夏克提(Kundalini Shakti)，它位于以太体的不同振动领域，并通过一个微小的虫洞进入根脉轮/海底轮。 —— 作者注】

当你的心轮成为棒之间存在的任何能量关系的焦点(即脉轮之间的精微能量路径)时，这些能量通过爱而提升。

我们想要明确的是，身体的生命力量和意识的生命力量起源于较低的脉轮，所以如果你想要提高你的生命力量，你不会、也不能绕过它们。

### **与脉轮一起工作...** (WORKING WITH THE CHAKRAS...)

对与之工作的所有人来说，心轮是最安全的脉轮，其原因与心轮是灵

魂的宝座这一事实有关。我们称灵魂为 Ku，这颗意识的种子位于心轮。专注于将各种能量流和力量棒(我们之前讨论过)与你的心轮相关联绝对是最安全的方法，除非你完全清楚如何与其它脉轮一起工作。

对大多数人来说，心轮是加速进化的最快原因，因为人类通过心轮体验无条件的爱。

当无条件的爱成为你的专注点时，你就在上升螺旋中向上移动。如前所述，如果你与另一个人有性关系，同时向对方表达你心里的那种爱时，那么那种感觉状态将渗透到你的性表达中。然后性表达变得神圣并得到提升。

同样地，如果你表达你的心轮和你的力量中心(即太阳神经丛/太阳轮)之间的关系，你通过爱表达的力量会提升你对力量的使用。

如果你的喉轮与你的心轮相关联，通过爱说出你存在的真相，那么你的话就会被提升并产生仁慈的效果。

类似地，如果你的灵魂视野通过你的眉轮/第三眼打开(即超视力)，那么你将在心理上看到那些你称之为星体(astral)和以太领域的振动频谱区域。如果你的灵魂开放并与你的心轮和无条件爱的能量场处于振动关系中，你会绕过存在于大部分星体界中的负面东西，你对精微领域的感知得到提升。

当你开放你的顶轮时，类似的事情也会发生。如果这个开放与你的心轮和无条件爱的感觉状态有关，你将体验到以太领域及更高的振动层

面。因此，在人类发展的这个时期，你的心轮是与其它能量棒或能量流相关的最有益的焦点。

### **地球变化...** (REGARDING EARTH CHANGES...)

地球的磁力线易受太阳和其它天体力量的更大宇宙节奏影响。结果是，当某些东西被触发时，比如太阳，它可以在穿过地球不同区域(例如环太平洋地区)的磁力线和非磁力线中引发共振效应。然后你会突然得到火山活动和/或地震活动(以及气候异常)的增加。我们期待你的科学家很快会发现，太阳的能量运动和地球上发生的事情之间的关系比他们认识到的更为深刻。

### **气候异常...** (REGARDING WEATHER ANOMALIES...)

气候模式(weather patterns)是物理力量诸如热量、温度、干燥度、压力等等之间复杂的相互作用。它也是与四大元素的精微领域相关的现象，正是在这个层面上，气候模式会受到人类意识和情绪的影响。

简单地说，你的一些气候模式是人类集体情绪和心理的写照。对那些将气候看作是三维地球现象的人来说，这似乎很奇怪，但从其它维度来看却很明显。当一些龙卷风和飓风穿过一个地区时，它们是人类意识与行星意识(以及其它植物和动物王国的集体意识)相互作用的写照。

极端气候模式的数量在增加，部分原因是由于行星上的混乱过程导致的。总的来说，人类的情绪更加不稳定，这影响了意识和生物相遇的生物圈。

当你观察当今的气候模式时，你会发现一些龙卷风发生在传统上不会发生的地方。肯定有一种转变正在发生。

### **预言... (PROPHECY...)**

预言是一种意识能力 —— 根据对当下正在发生的事情的理解来预测未来。这就像基于对变化可以而且确实会发生的理解来描绘命运的过程。

预言是可能性，不是事实。它们不是写在石头上一成不变的，但地球灾难的预测和预言正在使许多人极度焦虑。一些人将预言解释为事实，这是一种错误解释。

预言是一种理解 —— 如果事件的进程继续以现在的方式展开，可能会发生什么？例如，你买了一双不合脚的鞋，你穿着它们走路，直到你感到疼痛和刺激，那么你可以预言会出现水泡。如果你将此解释为事实如此，你没有选择，那么你将不会脱掉鞋子。之后你可以对自己说，水泡是命中注定的，你在这件事上别无选择。

不幸的是，我们看到类似的事情发生在那些预言地球灾难的人中。从我们的视角来看，就地球变化而言，没有什么是一成不变的。灾难介于可能发生也可能不发生的概率之间，取决于人类意识和地球意识会发生什么改变。当你听到预言时，不要把它当作事实，而是把它当作可能性来接受。地球的确在变化，因为地球在进化，你也在进化。但地球变化并不一定像许多报道的那样具有灾难性。

预言的真正作用是警告社会和个人：那可能就是未来。先知指出(TA 凭直觉感觉到)未来的命运，并说，“这是我们正在前往的地方。我们要继续走我们正在走的路吗？”

### **直觉和真相...** (INTUITION AND TRUTH...)

你对任何给定情况的情绪反应都是你对该情况感知的结果。如果你通过二元性的眼睛感知和体验一种情况 —— 这在埃及的炼金术系统中被表达为 Apophis 之蛇(二元性之蛇) —— 那么你将陷入三维现实中的感官之战。

在三维现实中，你将事件解释为与你自己相关的好或坏、正面或负面。如果你认为它是好的，你可能会兴高采烈。如果你认为它是坏的，那么你可能会陷入抑郁、愤怒或任何你熟悉的情绪模式。

如果你透过被称为 Horus 左眼 — 直觉，或者 Thoth 之眼 — 智慧(其功能被称为 Tehuti)来体验一种情况，那么你将感觉到一些超越物质的东西。

由于物质领域中发生的一切本质上都是虚幻的，当你看到幻象背后的真相时，你的自由就来了。你仍然体验到物质现实，但是在情绪层面上，你透过 Horus 的直觉之眼或者 Thoth 的智慧之眼，你感觉到超越物质的东西。

事实上，这种感知幻象背后的真相的能力在埃及炼金术系统中被称为 “Maat” 。

这个幻象背后的真相是万物产生的基础，它本质上是永远平和与宁静的、永远不变的、同情的、仁慈的、有爱的。

当你使用你的直觉力与你自己的更高层面对齐，并通过你的直觉力培养和感知生活中发生的一切时，本质上你会扎根于万物的爱与平衡之中，那么你就不会被二元性的 Apophis 之蛇抛出轨道。

我们在这里非常精确地说，我们并不是说要放弃智力(intellect)。智力在意识的进化过程中至关重要。我们只是在说，不要被智力条件所诱惑，去接受(在感官领域)看似真实的东西。

从能量的视角来看，我们会说，培养更高意识的品质 —— 被称为爱的情绪 —— 会加强你与真相的直觉联系。所以，你爱得越多，你越能原谅自己和周围的人，你就越不会被 Apophis 这个幻象钩住。你做出的选择让你获得自由。这是关键，因为你是解放你自己的人。

### **灵性社群和灵性小我...** (SPIRITUAL COMMUNITY AND SPIRITUAL EGO...)

灵性社群是提升自己的有力手段。但灵性社群的正面好处与社群中涉及的个人密切相关。

假设灵性社群里的两个人去商店。其中一个认为商店里所有人都低人一等，心想，“看看那些人，他们没有觉知。他们不知道我们所知道的。我们是被选中的人。”这是就评判。这就是灵性小我。这很危险，因为 TA 正在沿着扬升螺旋下滑，而不是上升。



另一个也清楚地看到商店里的人缺乏觉知，但 TA 对此没有任何评判，甚至可能有同情和理解，因为自己过去也曾是那样的。TA 知道，在伟大的无尽螺旋的无限提升中，与走在前面的其他人相比，自己不断扩展的意识也是有限的。

在接纳与平和方面你创造了什么，这是关键问题。

当志同道合的人在一起时，就会建立和谐，它加强了他们自己在那个更高领域的振动场。

但我们也会说，与尽可能多的人互动是有价值的，那些人与你没有相同的振动场，或与你没有相同的观点。这种交流为你提供了一个掌握你的判断力的机会，在一个稳定与平衡的位置上与不同的能量联系起来。这种敞开心扉的态度会加速你的进步。与那些和你想法不同的人互动是最有启发性的。

### **同性亲密... (SAME SEX INTIMACY...)**

就 KA 而言，如果是提高性能量，男同(homosexual)或女同(lesbian)的生活方式在本质上没有限制。

如果男同练习古老道家(Taoist)和谭崔(Tantric)方法，在不射精的情况下获得快感，他们会加强他们的 kas，将他们的性能量提升到更高的脉轮并体验更强烈的快感。性能量升高时，身体的每一个细胞都有可能进入高潮的狂喜状态。男性的高潮通常局限在骨盆区域，但当他们使用这些古老的方法时，他们会发现高潮并不局限于这个区域。

一般来说，女性的 KA 活力比男性强。这是由基因决定的，因为女性如果生孩子，就必须借出自己的 KA。胎儿实际上是依靠母亲的 KA 来发育和出生的。这就是为什么母亲和她的孩子之间往往有着强大而深厚联系的原因之一。所以女性比男性更容易拥有更强的 KA。她们往往也对细胞高潮更敏感，尽管男性也可以发展这种能力。

处于性关系中的女性可以利用性能量来扩展她们的意识，方法是在高潮时将其冲击带入能量管，并从那里循环到全身。女性使用的道家 and 谭崔方法与男性使用的方法相似，不同点是不需要保留精液。

从能量的立场来看，所有人都既是男性也是女性。在能量和意识的精微层面，你是潜在的雌雄同体，意思是“在你存在的性极性(the sexual polarities)之间保持平衡”。因此，从炼金术的角度来看，没必要通过伴侣来提高你的性能量。

在很大程度上，古代对独身的理解已经失传了。在古埃及的神秘学校中，在某些时期，会要求启蒙者暂时保持独身。目的是让启蒙者探索 TA 自己基于性的能量模式。通过进入自我的这些领域，启蒙者可以促进 TA 的男性和女性方面的融合，这个事件被称为“炼金术”(alchemical)或“神圣婚姻”(sacred marriage)。然而，在对能量没有任何理解的情况下，现在的独身变成了逃避或压抑。

你不需要性关系来达到高意识状态，因为性能量可以在没有伴侣的情况下在内部循环。如果你选择独身，同时刺激你的生命力量从你的根脉轮/海底轮和性中心(靠近脊柱底部)上升到你的顶轮，你将体验到幸福和狂喜。

当释放的能量沿着你的脊柱向上移动到更高的脉轮时，它会打开更高的觉知和意识状态。对于那些选择独身的人，我们鼓励你学习如何在内部循环你的性能量。真正的独身不是压抑，而是生命力的提升。

### **人类情绪...** (REGARDING HUMAN EMOTIONS...)

就人类进化而言，爱是你前进的方向，是你在意识的所有层面不断体验爱的情绪的潜力。

这是我们已经获得的内容，这就是为什么我们与你们结盟，这就是为什么许多来自宇宙其它领域的存有在观察你的原因。他们观察你的处境和你的情绪反应，尽管有些观察你的存有本身并没有感觉和情绪。他们渴望拥有情绪。这对他们来说是一个缺失的部分。好玩的是，许多人类却在避免这些存有渴望获得的东西，即感觉和情绪。

地球是情绪和感觉的良好训练容器，其原因可以追溯到一开始地球相对于太阳的位置。在地球上，植被的发展和由此产生的氧气增加使生命得以出现，正如你所知。情绪和氧气之间存在着重要的关系。

瑜伽修行者对呼吸方法的称呼 —— 调息法(pranayama)证明了这一点。改变呼吸来平衡情绪是建立在氧气和生命力或者普拉纳和情绪有直接关系的理解之上的。所以你有一颗星球，它已经发展出了非常有利于体验情绪的环境，这在很早就被许多文化和文明所认识，包括那些星际文明。于是，消息传开，灵魂有意化身到地球来体验这个机会。

### **敞开心扉...** (OPEN HEARTEDNESS...)

情绪身体中持有的记忆可以生生世世携带，如果你在过去世因敞开心扉而被孤立甚至受到伤害，那么这种模式可能会出现在你当前的生活中。重要的是要理解这一点，并在遇到这类问题时温柔地对待自己。

还要记住，敞开心扉的过程并不意味着让自己轻易受到所有阻碍你的人的伤害。这意味着要区分何时敞开心扉以及向谁敞开。目标是能够在你愿意的时候打开，而不是对此没有任何选择。

如果你有强烈的情绪记忆模式，你可能会觉得你别无选择，为了保护自己而维持封闭。通过了解这一机制，你可以开始有意识地重新敞开心扉的过程，然后选择合适的人和场合来扩展它。

对我们来说，宇宙之爱是我们情绪反应的基本平衡点。这个平衡点是高度相关(coherency)的振动场，你称之为无条件的爱和无条件的接纳。

生活在这个振动场使得我们能够移往意识的上升螺旋。然后我们可以帮助那些可能不在爱的振动场中的人，那些可能不爱自己的人，或者可能正在积极地伤害自己或他人的人。我们发现，处于爱的振动场并从那种积极的感觉状态中体验所有情况，一直是我们自身进化的最大催化剂。

### **生命之花...** (THE FLOWER OF LIFE...)

生命之花是宇宙的基本模式。甚至分子和原子网格也是按照这种模式排列的。因此，它是展现命运的平台。这是一幅蓝图。没有它，就没有你体验到的显化。

## **播下更高命运的种子...** (PLANTING SEEDS OF HIGHER DESTINY...)

其它世的想法或行为会对你的这一世产生业力影响。这不是惩罚，而是让灵魂认识自己行为带来后果的机会。

对于进步或提升的灵魂来说，生活事件被视为奇妙而美丽的事物，因为它们提供了疗愈的可能性，而疗愈过去对意识的提升至关重要。

因此，无论生活中发生什么事情，都要用觉知、同情和明智的选择去拥抱它们。不要抱怨你的命运。接纳发生的事情，不是听任或“让步” (giving in)，而是承认实际发生的事情。这种“拥有” (owning)或接纳你的处境，可以让你改变那些你有能力改变的事情。

这种接纳的态度将使你能够通过和谐的自爱与正确行动来提升自己，从而播下更高命运和更伟大灵性力量的种子。

## **服务...** (IN SERVICE...)

你与其他人的每一次互动都是一次服务生命的机会。

当你停下来给汽车加油，当你去杂货店，或者当你看到一位同事时，这都是一个表达友善的机会。

然而，如果你太行色匆匆或太忙于自己的事情，以致于其他人都只是物件，那么你就错过了一个神圣的时刻。你错过了为生命服务的机会。当你遇到这种情况时，停顿片刻，记住你是在和另一个人一起分享生

命的神圣奥秘，这样你就有了为生命服务的机会。

事实上，如果你停下来看着另一个人的眼睛，或者你只是以某种方式承认 TA 不仅仅是一个物件，那么你就是在为生命服务了。

每个关系都是一个机会。这不仅仅是你说了多少或做了多少。这是在你的能量场中持有的一种态度。

只要保持这样一种态度，即你遇到的所有人 —— 不管你喜不喜欢 —— 都是伟大奥秘的一部分。这是一个准确的描述。的确，如果你真正持有这种信念和记忆，那么你就是在使某些东西变得神圣或圣洁。

神圣/圣洁的真正含义可以追溯到整体(wholeness)的概念 —— 让一切完整(to make whole)。因此，实现完整就是做圣洁的工作，在你的觉知中这是宇宙成为一体的神圣任务。

通过承认一切存有都有价值，你就是在为生命服务。你可能不知道他们是谁、他们的历史或他们的信念，但他们是生命的一部分，所以你承认他们。如果你在你的能量场中保持这种意图，爱和接纳就会传递给其他人，而无需你说一句话。那就是在为生命服务。

### **最后...** (FINALLY...)

我们想要向你表达我们最深切的感谢，我们人类形态的弟弟妹妹，你在此时来到这颗星球，通过伟大的改变之门，转移到新的意识维度。

我们知道，这是多么困难，多么具有挑战性，但也是多么值得。可以说，我们站在时间的另一边，张开双臂欢迎你进入星际和多维的生活领域。

我们以最谦卑的态度把这本书带给你，希望它能对你有所帮助。如果我们与你分享的内容可以用来丰富你的生活，那就随其自然。

如果我们分享的内容没有打动你，那就绕过它。无论你的选择是什么，我们都在这一刻向你致敬。这一刻为进化的展开提供了机会，从时间开始以来，在这个宇宙中从未见过这种情况。

作为人类，你的内在是一个巨大的谜团，在等待着展开自己并让你眼花缭乱。一切所需只是爱的触摸。

所以，爱自己，爱别人。(So love yourself. Love others.)

就是这么简单。(It is that simple.)

就这样吧。(So be it.)

穿越所有的时间和空间，(Through all time and all space,)

我们是你的灵性伙伴。(We are your spiritual companions.)

— 哈索尔人 (The Hathors)

## 配套 CDs (COMPANION CDs)

这本书附有两张录音 CD。

CD1 是一个现场声音通灵的集合，在其中你可以听到哈索尔人的变革性声音代码。

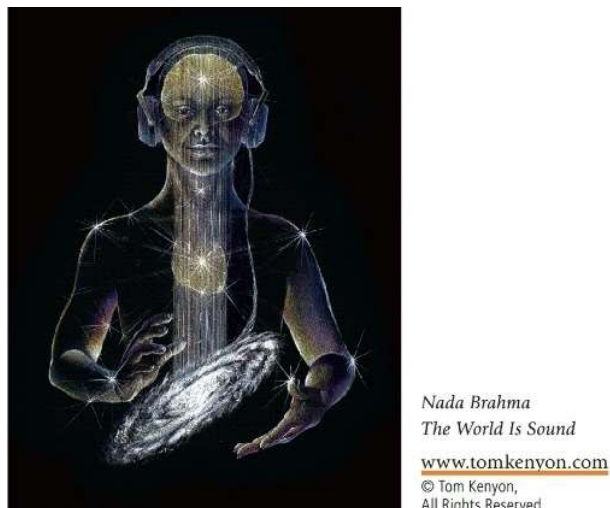
CD2 包含书中的哈索尔人几何意识练习，Tom 在心理声学音乐的背景下指导你进行练习。

点击这个链接并向下滚动直到看见配套 CD: <https://tomkenyon.com/store/>

也可以点击下面的链接订购 MP3:

CD1—\$9.95/MP3 Downloads: <https://tomkenyon.com/store/hathor-sounds>

CD2—\$9.95/MP3 Downloads: <https://tomkenyon.com/store/hathor-guided-meditations>



我们邀请你访问这个网站，倾听Tom的各种音调课程、讲座和采访，或者阅读关于心理-灵性转变各个方面的文章。



所有这些都是供你个人使用的，绝对免费。

**“未来与过去不同。”** (The future is not what it used to be.)

## 哈索尔人声音 (Hathor Sounds)

(MP3s from Hathor Material Companion CD1)

将你的注意力集中在你的心轮，它位于你的胸部中央和胸骨后面。

### **音轨 3 脊柱声音探索** (Track 3 Spinal Column Sound Exploration, 8:02 mins)

将注意力集中在脊柱的整个长度上。

### **音轨 4 脑垂体声音探索** (Track 4 Pituitary Sound Exploration, 8:13 mins)

将你的注意力集中在你的脑垂体(内分泌系统的主要调节器)区域。这个腺体位于鼻梁的正对面，在头骨的中心。有些人发现把注意力集中在鼻梁后方一英寸/2 厘米+的地方更容易。虽然这不是脑垂体的实际物理位置，但根据哈索尔人的说法，它恰好位于脑垂体的能量场内，可以作为冥想的关注焦点。

### **音轨 5 顶轮声音探索** (Track 5 Crown Chakra Sound Exploration, 6:18 mins)

将注意力集中在位于头顶的顶轮上。

。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

**CD2**—\$9.95/MP3 Downloads: <https://tomkenyon.com/store/hathor-guided-meditations>

### **哈索尔人引导冥想** (Hathor Guided Meditations)

在收听这些 MP3 之前，我们强烈建议你阅读每首音轨标题后注明的本书相关章节。

我们鼓励你在收听音轨 5,6,7 之前阅读《哈索尔人语录》中标题为“跨维度意识训练”的部分(p.126)。

Track 1 自我掌握练习 1 p.43, (Self-Mastery Exercise #1, 5:14 mins)

Track 2 自我掌握练习 2 p.45, (Self-Mastery Exercise #2, 6:13 mins)

Track 3 自我掌握练习 3 p.46, (Self-Mastery Exercise #3, 5:19 mins)

Track 4 自我掌握练习 4 p.65, (Self-Mastery Exercise #4, 9:56 mins)

Track 5 无限 p.158, (Infinity, 8:13 mins)

Track 6 原子 p.160, (The Atom, 13:14 mins)

Track 7 黄金八面体 p.170, (The Golden Octahedron, 16:43 mins)

## 邀请

(AN INVITATION)

有关哈索尔人的更多信息，请访问我们的网站 [www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com) 并点击 the Hathor Menu Tab: <https://tomkenyon.com/hathors-archives>

自 2003 年以来，哈索尔人一直在提供他们称呼的行星信息(Hathor Planetary Messages)，你可以在网站上免费查看所有这些信息。这些独特的信息涉及广泛的主题，包括提升过程和意识本质的资料，以及大量的声音冥想和音频记录。

除了在档案中查看过去的哈索尔人行星信息(Hathor Planetary Messages)，你还可以免费接收未来的行星信息。通过电子邮件接收哈索尔人行星信息，请访问我们的网站 [www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com) 并点击“Contact”：<https://tomkenyon.com/contact>。对于两个选项，你可以只选一个或全选两个：1) 接收哈索尔人信息；2)接收 Tom 的事件/更新和信息。我们对这项服务不收费，并且我们从不与任何人分享我们的电子邮件清单。

哈索尔人行星信息(Hathor Planetary Messages)是通过电子邮件用英语发送的。世界各地的许多人将它们翻译成自己的语言，作为礼物送给

他们的同胞，我们非常感谢这些翻译的慷慨赠礼。一旦我们收到它们，我们会在网站的 Hathor 部分提供这些翻译。

网站除了 Hathor 部分，你还可以阅读大量的文章，收听音频文件，并查看 Acoustic Brain Research 的研究资料，所有这些都是免费的。

我们的网站还设有网上商店，可以直接订购 Tom 的所有书籍和 CD。

[www.tomkenyon.com](http://www.tomkenyon.com)

[office@tomkenyon.com](mailto:office@tomkenyon.com)

PO Box 98. Orcas, WA 98280 USA