

《人类的伟大潜能》

行走自己的光里

作者：汤姆·肯永 & 温迪·肯尼迪

此书初版于：2013 年 10 月

华语翻译于：2024 年 6 月

翻译：pia (11 万字)

目录

简介 — 玛蒂娜·瓦莱.....	6
Part 1 第九维度昴宿人集体.....	9
简介 — 温迪·肯尼迪.....	9
简介 — 第九维度昴宿人集体.....	10
1 星球的历史、智慧和潜能	11
地球与伟大实验.....	12
2 你的维度的构建与心理障碍的打破.....	18
绝对真相	23
3 银河系社区	25
3.1 大犬座天狼星与猎户座恒星系统	27
3.2 牧夫座大角星恒星系统.....	28
3.3 天琴座恒星系统	29
3.4 金牛座昴宿恒星系统.....	29
3.5 仙后座恒星系统	31
3.6 扬升大师.....	32
3.7 人工智能集体.....	34
3.8 灰人与泽塔人.....	34
3.9 安努纳奇人.....	36
3.10 如其在上，如其在下.....	38
3.11 检索信息.....	39
4 放下主要问题：迫害.....	41
5 通过脉轮恢复力量.....	44

5.1 太阳神经丛.....	45
5.2 脐轮	45
5.3 喉轮	45
5.4 心轮	46
6 对齐.....	47
6.1 重新校准	48
6.2 整合	50
6.3 重写契约与誓言	53
6.4 疗愈身体.....	54
应该遵循什么样的饮食习惯?	55
7 如何最恰当地应对新闻、战争、死亡和破坏.....	60
新闻	60
战争、死亡和破坏	62
8 你一生的爱... 就是你	65
亲密关系	70
义务	73
9 与第九维度昴宿人的对话.....	74
9.1 宇宙游戏 — 2012 年以后	74
9.2 评判与原谅	77
9.3 健康与评判	85
9.4 银河系社区	88
9.5 结语.....	95
Part 2 哈索尔人	97
序言 — 朱迪·锡安.....	98
嬗变：危险与机会 — 汤姆·肯永.....	100

1 来自哈索尔人	102
1.1 理事会	102
1.2 你的伟大潜能.....	103
1.3 哈索尔管道	158
1.4 化身与散发能量.....	104
1.5 自我限制的思维形式和信念的转变	105
1.6 哲学考量	110
Tom 的想法和观察.....	111
2 一切可能性的球体	114
2.1 方法.....	115
2.2 放大磁性吸引者/未来自我	117
2.3 高阶技术	118
Tom 的想法和观察.....	119
基本技术	122
高阶技术	123
使用音乐	124
3 Aethos 与非二元意识状态.....	125
3.1 思想与意识	125
3.2 我们如何看待更高维度	126
3.3 相互联系与非二元	126
3.3.1 我们如何看待非二元.....	127
3.3.2 相互联系 vs 合一.....	128
3.3.3 The Aethos.....	128
3.3.4 进化的智力测试	130
Tom 的想法和观察.....	130

4 非二元与创造矩阵.....	133
4.1 The Aethos	134
4.2 创造的悖论.....	136
4.3 拴绳	140
Tom 的想法和观察.....	142
非二元	144
导管	145
Aethos 声音冥想	145
5 与哈索尔人的对话.....	146
5.1 声音：意图的载波	146
5.2 无数世界的钥匙	148
5.3 将声音带入不同的状态.....	149
5.4 塞壬	151
5.5 显化与创造.....	152
5.6 宇宙窗口	155
5.7 世界事件	156
5.8 结语... 同情与人类潜能.....	160
附录一：跨跃时间线的艺术.....	161
Tom 的想法和观察.....	174
附录二：意识的过渡状态.....	178
Tom 的想法和观察.....	187
Part 3 关于作者	191
1 玛蒂娜·瓦莱	191
2 温迪·肯尼迪	192
3 汤姆·肯永和朱迪·锡安.....	193

简介 — 玛蒂娜·瓦莱

(Introduction by Martine Vallée)

The greatest potential of all: Walking to the drum of your own light

最伟大的潜能：走向属于你自己的光之鼓

Dear friends,

我是法语读物全职出版人，尽管我的时间被更多的与全球性问题相关的工作所占用，但我偶尔还是会“介入”一些非常特别的编辑项目。《人类的伟大潜能》(The Great Human Potential)就是其中之一。你们中的一些人可能还记得我之前出版的两本英文书，“The Great Shift: Co-creating a New World for 2012 and Beyond”和“Transition Now: Redefining Duality, 2012 and Beyond”。我向你们每一个人说，“Welcome”。

在准备这本书的过程中，我多次思考我们共同的道路。我真诚地认为，人生中最宝贵的时刻之一就是发现自己的神圣本质，回归源头的旅程开始时。

我清楚记得自己的经历，它似乎是如此的超现实，有一阵子我觉得自己仿佛在空气中行走。我直觉地知道我打开了一扇正等着被打开的门。我进入了更高意识的居所，一个全新的世界开始运转。我的旅程刚刚开始，我感到前所未有的活力和自由。我相信很多读到这里的人都知道我在说什么。

这些时代是加速和扩展的时代，如果我们真的想从一个现实转向另一个现实，从一个振动状态到下一个振动状态，我们就必须认真地移除评判、虚伪信念和操纵。尤其是那些来自宗教的，它们是非常强大的编程，它们让我们陷入恐惧和激动中，当你有了激动(drama)，你就有了业力(karma)。另一个挑战是要明白，活在当下才是我们一切潜能的所在，而不是过去或未来。通常，我们会忽略当下，这样做的结果导致我们放弃了它的力量。

现在，我们有机会面对新的场景。我们正在走向一个完全不同的意识时代，从 ego 意识到 eco 意识，正如 Otto Sharmer 在他的书 “Leading from the Emerging Future” 中所写的那样。更高的意识要求我们认识到，我们不是受害者，我们是心甘情愿的参与者。如果我们明白我们是自己 100% 现实的创造者并接受它，那么一切都会改变。

第九维度昴宿人说，“... 如果你仍然将自己视为受害者，那么你就不必为自己在经历中扮演的角色承担责任。你在评判，而评判只有在受害者/加害者的心态下才有可能。”

随着 2012 年过去，新的蓝图已经摆在我们每个人面前。这个蓝图使所有的潜能成为可能，并使所有的现实成为可能。此外，需要真正引起注意的是，也是我们越来越感觉到的是，从现在开始，我们希望看到的变化将不仅仅是表面的，而是来自内在深处的。

我们必须深入我们的存在，深入我们的人性，看看我们想成为什么 — 不仅作为个人，还作为社区和国家。不再有分离。

我出版这本书的目的是让你发挥你最伟大的潜能，为此，我邀请了两个我觉得非常强大和有趣的团体：由 Tom Kenyon 传讯的哈索尔人，由 Wendy Kennedy 传讯的第九维度昴宿人。

我必须承认，我对 Wendy 的传讯尤其感兴趣。通过这个特别的群体，我终于明白了幻象/幻觉(illusion)的真正本质，以及评判和恐惧是如何让我们陷入幻象，从而陷入“游戏”的。他们就如何整合这些评判和恐惧提供了许多解决方案，以便我们所有人都可以重写历史，不仅是为了我们自己，也是为了人类。

然后是 Tom Kenyon。毫无疑问，我认为 Tom Kenyon 和 Judi 是那些对我的生活产生重大影响的人之一。和 Tom、Hathors 在一起，我发现了声音的力量，这些声音极大地参与了我的灵性进化。门被打开了，那些门只有声音才能打开。言语无法表达我对他的工作的深深感激。Judi 在他身边，他们组成了一个非凡的团队，2013 年将是 Tom 探索埃及内丹术 25 周年。多么奇妙的旅程啊！

在法国，Tom 传讯了两组光之存有：哈索尔人 and 大角星人。这里只有哈索尔人的部分，因为 Tom 将自己出版大角星人的教导。它将被命名为《大角星人文摘》(The Arcturian Anthology)。声音 CD 的加入令这些教导更加强大，它们将在 2013 年秋季上市。不要错过。

在这里，我想表达我对每一位花时间阅读本书的读者的感激之情。“回家”的路并不简单，但如果我们有勇气成为自己的缪斯，成为我们每一件作品背后的灵感，那么我们会昂首阔步，走向属于自己的光之鼓。还有更好的地方吗？

最后，通过承担起这一灵性之旅的责任，尊敬我们的潜能，完全行走在我们的光中，认识到我们每个人在我们文明的复兴中都有自己的角色。亲爱的读者，这是一个全新现实的开始。

Have a great journey.

Martine Vallée,
Montreal, August 2013
martine@passioncompassion.org

.....



Part 1 第九维度昴宿人集体

(Book One of Potentials: The Ninth Dimensional Pleiadian Collective)

我们在这本书中提供的信息，对于你当前所处的位置来说，我们认为是最合适的振动匹配。

简介 — 温迪·肯尼迪

(Introduction from Wendy Kennedy)

1994 年，我开始了对传讯的探索。自动书写来自我的天使指导和其他一些更高维度存有的文字后一年，我被介绍给一群来自昴宿星团的令人惊奇的存有，他们称自己为第九维度昴宿人集体。他们一直耐心地等着我提升振动频率，高到足以开始与他们进行口头合作，这并不奇怪，因为他们使用声调(tone)和声音(sound)来工作。

和他们一起度过了一段非凡的旅程。我无法想象，如果没有这些善良、有爱的人的支持，生活会是什么样子。他们鼓励并提醒我，我的能力远远超过我愿意让自己被看到或成为的样子。多年来，在与他们进行的数千次私人 and 小组传讯中，他们总是为那些寻求答案的人提供鼓励。很多时候，我想知道当问题表面上看起来很严峻时，他们会如何回应。PS (我对他们的昵称)从不粉饰自己的答案，他们总能找到一种方式来表达他们的回复，以便人们可以看到自己的选择中的服务或成长潜能，即使是那些 ego 不太愿意释放的具有挑战性的选择。

我的“工作”的一个好处是，通过与这么多不同的人一起工作，我可以看到我们作为集体的总体趋势。我不得不承认，对于 ego 来说，当你知道不是自己一个人在做某件事，而是其他人都在处理类似的事情时，那确实会让你更容易放松和释放问题。我们内在有某种东西可以释放分离的幻觉，它让我们通过觉知到连接而拥有更多的勇气。

令我惊讶的是，在过去的 20 年里，有这么多人觉醒了。我看到曾经被认为是边缘的内容已经成为主流，我毫不怀疑今天被认为有点“不合时”的东西将成为明天的常态。随着 2012 年过去，现在感觉好像我们已经超越了许多对毁灭和未知的恐惧，进入了一个充满无限可能性的时期。我真的很荣幸被 Martine 邀请来写这本书，我相信我们每个人都有巨大的潜能来创造迷人而奇妙的事物，只需记住这一点并让它成为我们的现实即可。

简介 — 第九维度昴宿人集体

(Introduction from The Ninth Dimensional Pleiadian Collective)

问候，亲爱的。这是第九维度昴宿人集体，很高兴也很荣幸有机会与你联系。无论你何时读到这本书，每当你想起我们，我们就在你身边。对我们来说，我们始终与你同在，因为下一个时刻永远是“当下” (Now Moment)。Hmmm... 我们会让你思考一下。也许当我们稍后与你分享我们对时间的看法时，这对你来说会更有意义。

我们在这里展示的只是真相的一个版本。它不是唯一的真相，因为真相有无数的版本。真相总是受到视角的影响，无论是讲故事的人还是听故事的人。但我们提供给你的是通往你更伟大真相的踏脚石。留下那些能引起你共鸣的点点滴滴，其余的抛在脑后。如果你多次阅读这本书，你可能会惊讶地发现，之前有些章节你可能错过了，或者无法理解，但重读后你会有新的理解。随着你的振动改变，你的感知也会改变。

我们非常兴奋地看着你在为自己创造的东西，因为这是你星球上最具潜能的时期。每个人都能获得惊人的支持，无论是在你的世界还是在“面纱之外” (beyond the veil)。使用它！呼唤我们。即使你听不到我们的声音，我们也会回答你。走出你的头脑，进入你的内心 — 在那里你可以听到我们。

1 星球的历史、智慧和潜能 (Stellar History, Wisdom and Potential)

首先要说的是，借助我们，其他存有正在参与这个传讯，他们非常乐意分享他们对自己星系的想法和智慧。

为了应对你将要读到的信息，你必须处于你的内心，因为内心没有任何扭曲，也没有头脑对你真实历史的信念。要认识到给予你的历史、推销给你的历史，并不是你真正的历史。你们中的许多人知道，为了这个名为行星地球的伟大实验，你的 DNA 被改变了。我们，第九维度昴宿人集体，想给你一个简短的视角，介绍这一切是怎么回事，以及它是如何把你带到这个时间点的，让你了解过去，这样你就可以朝着你的最高潜能迈进。

但首先，我们在这里诚实地说，关于此刻如何与你互动，我们与白色兄弟会(你们的许多扬升大师都与之结盟)的观点确实不同。这并不意味着我们的观点是对还是错，只是不同而已。

白色兄弟会(White Brotherhood)和扬升大师们希望与你一起在幻象里的维度结构中工作。我们选择在这里告诉你关于你的银河系历史、幻象和正在玩的游戏，以及如何超越它。我们认为你已经准备好接受一个新故事，另一个版本的真相。白色兄弟会认为，对你们中的一些人来说，这会造成太大的冲击，所以信息应以较慢的速度公布。这两种观点都对你有好处。每个人都需要以自己独特的方式、按照自己的节奏工作。一些人会认同我们的观点，一些人会认同白色兄弟会的观点，你们中许多正在阅读这本书的人都理解这两种观点。

拥有不同的视角可以让你看到更广阔的画面，让你看到体验的不同方面。

现在，对于你正在接收的任何信息，无论它来自天使指导、扬升大师还是我们，留下与你共鸣的，其余的抛在脑后。你遇到的每个人都有自己的计划。我们有支持你的议程，但我们也在这里向你学习。我们出于帮助你而带来光和信息。归根结底，你是你最好的权威。你总是有你最好的答案。

我们在这本书中提供的信息，对于你当前所处的位置来说，我们认为是最合适的振动匹配。对于你们中的一些人来说，信息可能不会像对其他人那样引起共鸣。当我们提供信息时，我们总是着眼于我们认为会听到或会读到这些信息的大多数人的振动水平，以便提供能最好地帮助你发挥最大潜能的真相版本。

实际上，真相有无数的版本，而你的振动决定了你体验哪个版本。换句话说，你不断地从“当下”移到“当下”，将它们串在一起以体验不同的“时间线”。

我们时不时会说，“深呼吸”。之所以会有这个小停顿，是因为我们知道有些信息对你来说可能难以应对。你们中的许多人面临困难信息或不支持现实幻象的信息时，其应对方法之一就是离开身体——出去！你的呼吸可以帮助你重新接地并重新连接，以便你可以吸收这些信息。

地球与伟大实验 (Earth and Grand Experiment)

很久以前，更高维度的存有们说，“让我们进入密度，忘记我们是谁，然后尝试离开它，那不是很有趣吗？那不是个有趣的整合游戏吗？”所以你决定这么做。**你是提出这个想法的人，你也是在地球上玩这个游戏的人。**

之前在银河系曾有过两次行星实验，尝试进行这个整合游戏。它们没有成功，但我们确实从中学到了很多东西。

当地球被认为适合作新一次的实验时，它被放置了来自数千个世界的遗传物质。与遗传物质一起放置在地球的是这些星球和物种的所有情绪编码和经历。我们称地球为“情绪星球”，它与整个宇宙中的任何其它星球都不一样，因为你的情绪范围是如此之宽广。你有极端的高潮和低谷... 以及介于两者之间的一切。

在银河系的其它区域，情绪类别没有这么多样化。这也是之前两次实验不太顺利的部分原因。当你缺乏情绪范围时，你会更专注于存在。这意味着你的灵活性，你吸收新想法、新灵感的能力，以及创造力会受到一定程度的限制。

专注于存在确实让你有机会仔细审视和探索现实，但涉及到极性整合 (polarity integration) 的游戏时，各种各样的情绪和它们潜在的排列组合可以提高成功概率。

这个整合过程包括首先放弃评判。它是一种将光明和黑暗视为幻象的能力，因为两者都是源头能量的一部分。你再一次将光明与黑暗的视角整合到一个完全、整体和神圣的状态。

地球本身是一个活生生的、不断增长的图书馆，完整地记录了它上面所有意识的所有体验。你可以访问这个图书馆。可能与你的感受相反，对你来说，在地球上实现整合其实要容易得多，因为你可以访问如此庞大的遗传记录和经历库。

请记住，这些经历不仅来自曾经生活在你星球上的存有和生命形态，也来自为你的世界贡献自己 DNA 的数千个物种。

有五个种子种族捐献了他们的遗传物质创造了你 — 现代人类(modern human)。我们正在谈论的是狮种族(Felines)、爬虫种族(Reptilians)、类人种族(Humanoids)、鸟种族/鸟人(Avians/bird people)和来自天琴座(Lyra)的高维光之存有。

提供这些资料是为了让你能更容易地访问他们的记录，从而为你提供最大的整合成功的机会。五个种子种族中的每一个都有着多样且悠久的历史，这些历史记录可以为你尝试整合提供知识和灼见。从他们的经验中，你可以获取信息，以深入了解哪些因素可能帮助或阻碍整合过程。

了解这一点对你来说很重要，因为这是游戏的基本前提。当你经历这个提升过程并提高你的振动频率时，你也在完成一个 26,000 年的循环周期。两者重叠并非巧合。随着这个 26,000 年循环周期的完成，你正在整合你在此期间所学到的一切。

把一个循环周期想象成一条有起点和终点的跑道。这条有起点/终点的跑道在星系中以极高频率的能量带表示。我们称它为光子带(photonic band)，因为它由光子/光粒子组成。这些高振动的光粒子协助和支持你提升你的频率。

你不是一直在同一条轨道上一圈又一圈地转，你实际上是随着每个循环周期的完成而螺旋上升。当你接近一个循环周期的尾声时，你可以再次访问你之前所学到的一切，并在进入下一个循环周期之前将其整合。

你在 1980 年代后期开始进入这个高振动光场，一直持续到今天。大多数人只是简单地体验到这一点，因为生活节奏变得越来越快，人们越来越忙碌。又因为他们的问题被更强烈地反映出来，所以他们可以清楚地看到哪里需要释放评判。

在这里花点时间... 感受一下我们分享的信息是否引发了任何问题，比如操纵、控制或抛弃。你可能还会发现它激发了某种程度的思乡之情。如果是这样的话，深呼吸。请记住，永远选择能引起共鸣的内容，把其它的都抛在脑后。我们与你分享的是我们的历史版本，因为我们看到你正在积极地请求它，我们希望你继续向前迈进。我们的目的是为你提供支持。不要忘记，随着你的改变、成长和扩展，故事的版本可能会改变。

我们正在分享你真实历史的一些片段，但只有当你准备好时，完整的画面才会被激活和了解。当历史呈现在你面前时，你可能感到困惑，很难去思考，因为有如此多的信息操纵。在某个时候，你不知道该相信谁。我们给你一个切入点，以便你能进入内在，进入阿卡什记录(Akashic records)，查看历史和不同的遗传物质。

你只是忘了你有借书证。所以请带上你的借书证，去图书馆找图书管理员。Yes，有一些存有专门帮助那些正在寻找信息的人。他们在那里帮助你。他们会尽力寻找与你要求的相匹配的振动。

不仅仅是你处在一个 26,000 年循环周期的末尾，我们也处在一个宇宙循环周期的末尾。这个宇宙循环周期的结束与数字无关，而是人类获得并与整个宇宙分享信息和技能传播的结果。这种新的知识和智慧将从本质上极大地改变宇宙游戏，以致于从根本上来说，游戏不再存在并被视为已完结。所有这一切都是通过宇宙的全息本质完成的。

让我们来解释。作为个体，你是整体的一部分。每当整体进行改动时，所有单独的部分都会更新以反映这个改动。如果改动任何一个单独的部分，那么所有其它部分以及整体本身也会更新以反映这个改动。所以，当你学习如何释放评判时，你将这个信息，即“how to go about it”，全息地发送给你自己的其它面向、你的遗传谱系，以及宇宙中的所有其他存有。

通过这样做，你正在改变宇宙游戏，因为这些其它面向现在可以访问(你体验)之前无法获得的新信息。如果他们选择这样做的话，他们在那些生生世世中有能力下载并运行你通过你的生活经历分享的知识和智慧。这令人感到相当兴奋和强大。这就是这个实验被称为“伟大实验”的原因之一。

在此之前，从未有一颗行星带着其上有意识的存有以及他们拥有的情绪范围体验提升过程。这就是为什么有这么多星体和天使的支持。我们都明白这次体验无论现在还是未来都是独具一格并具有变革性的。

我们会说，这个项目或体验在其它时间线上没有成功。但是你，我们正在与之对话的这个版本你，是成功的，你正在经历提升过程。有无限的可能性和获得体验的方式。在这里，你处于线性思维模式，你认为只有一个版本的现实存在。但实际上，有多个版本的现实在你身边发生着，当你调整你的频率和振动时，你不断地在这些版本之间随意移动。但由于你是通过头脑应对现实，所以你认为你只在一个时间线上。你还没有瞥见你已经改变了。偶尔，你会经历似曾相识的感觉，这表明你已经改变了时间线。你在感知、信念和频率上的转变通常是相当精微的，因为你的现实版本不会以非常戏剧性的方式改变。

即使你没有觉察到你的不同时间线，但你的高我总是知道的。它能够同时见证并参与多个版本的现实。但是 ego，你的这个有限存在的部分，却看不到。这是游戏的结构。这是这个三维之美的一部分：感觉与整体分离，它既独特又具有挑战性，这就是你在这里的目的。

当你经历这个提升过程时，不要急于到达另一边。你已经知道多维体验是什么样的了！你不知道的，也是我们从你身上学习的，是如何经历这个释放评判的过程，并通过这样做来掌握对自己和对他人的同情。你还在其中。那些让你感到不舒服或沮丧的点点滴滴，那些让你感到不知所措的时刻，等等，这就是你在这里的目的。这就是你正在学习解决的问题。

最终，你会教导银河系中的其他人关于同情和整合的过程。如果你能欣赏你经历的所有这些较低频率的时刻，那么，第一，欣赏将帮助你重新构建那些时刻以看到其中的服务；第二，欣赏将帮助你超越那些较低频率。

你们每个人都会在晚上离开自己的身体，向我们这些在更高领域的人汇报。你们每个人都非常非常忙碌。你从一个理事会到另一个理事会，一个会议接着一个会议。请记住，所有来自更高领域的存有都是集体的一部分。我们并不总是理解你的分离感、你所做的选择，或者你为什么选择恐惧而不是爱。这些是你夜间汇报的很大一部分内容。你向我们提供有关当前事件的信息，因为除非你出生在三维的物理身体中，否则你无法拥有那种精确的振动体验。

例如，我们是来自九维的光之存有。我们只能通过九维滤镜来感知现实，除非我们通灵。这是唯一的例外。当我们和通灵者/传讯者合作时 — 在这个例子中传讯者是 Wendy — 我们可以先睹为快，因为我们的能量和传讯者的能量融合在一起。但大多数更高维度的存有只是在观察。有时，他们会质疑你的动机，并且不能真正理解你在某些情况下的情绪。因为这是一个如此庞大的情绪范围。在一些地方，只有五种不同的情绪，而另一些地方可能有十几种。

你能想象只有五种不同的情绪吗？例如，仙后座人喜欢关注爱和同情。所以，如果一个只知道爱的仙后座人决定化身到地球，那么这对 TA 来说将要做相当大的调整，以感受爱的对立面。这一点稍后详细介绍。

到目前为止，你知道每个人都经历过很多黑暗的生世。当我们听到你说，“我不想知道任何黑暗的生世”时，我们常常会笑。这些生世往往是最有趣的，因为它们与你在更高领域的经历是如此不同。你都经历过！

深呼吸...

你的求知欲望实际上是对连接源头能量的深切渴望。本质上，这就是你在经历提升过程时所做的事情。你经常谈论回家。但这一次，不是你回家，而是把家带到这里。我们明白这种渴望可能让人难以抗拒。它给你一种绝望和脱节的感觉，但再说一次，回家不是要离开这颗星球，而是要把你广阔的觉知带入你的身体。你的高我觉知你曾经拥有的每一个化身。它知道你是一个多维存有，但在这颗星球上的经验有限。当你开始将扩展版本的你带入你的身体时，这将改变游戏和你的运作方式。

你们中的许多人都对自己进行了编码，就像在你的能量场放置标记一样，以便你在精确的时刻醒来并忆起。这些标记在对你说，“到点啦。醒醒！”这就是你正在经历的。2012 年就是这样一个标记。它始终是巨大成长和扩展的机会之窗。但是，当你通过线性时间的滤镜来感知当前现实时，你会用具体的日期来标记潜能并激励你自己。如果你不这样做，那么什么都不会动。你会想，“Hmmm，我还有一个月，还有一年。”12月21日这个日期把你全部激活了，因为它是你遗传物质中的重要编码和关键记忆，允许你再次访问更高智慧。

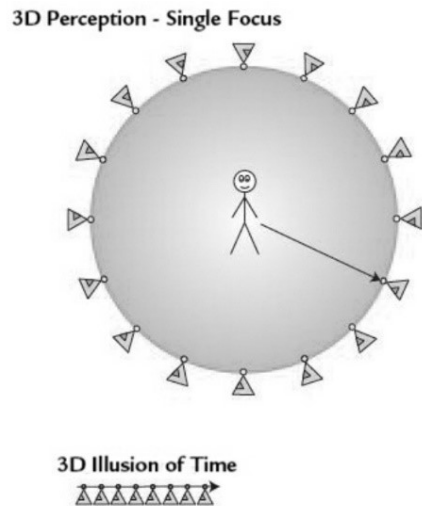
2 你的维度的构建与心理障碍的打破

(The Construct of your Dimension and Breaking the Mental Barrier)

这个话题涵盖了很多内容。首先，我们将从简要讨论如何更好地理解维度结构开始。为了能够永远离开三维结构，你必须了解它是如何构建的。放弃三维思维模式将使你专注于多维视角。

你们当中那些正在读这本书的人现在都知道，三维头脑是为了限制而创建的，是为了给你分离的幻觉，这样你就可以拥有一套独特的振动体验，并根据对分离的感知做出独特的选择。当然，你是不可能分离的，因为你始终和每个人、每件事联系在一起。在这个下降进入三维现实的过程中，你需要对时间的幻觉，因为它让你有机会做出调整。这样你通过想法、情绪和感觉所创造的东西就不会立即投射出来。

频率不会以相同的速度穿越时间。较低频的想法以较慢的速度移动穿过时间。在你发出的脉冲和反射回来/体验到的东西之间，时间为你提供了空间。时间是三维现实中非常重要的组成部分，但它是一种幻象。我们希望你知道，你对这种幻象的感知并不存在于任何其它维度。在其它维度，时间仅被视为事件的标记。



摆脱和打破你的心理循环周期的最重要的事情之一就是关于时间的观念。多年来，你已经注意到一个巨大的转变，即你体验时间的方式发生了改变。你肯定感觉到它的挤压。你可能没有认识到的是，正是时间创造了你目前正在经历的这些增强的感觉/压力。

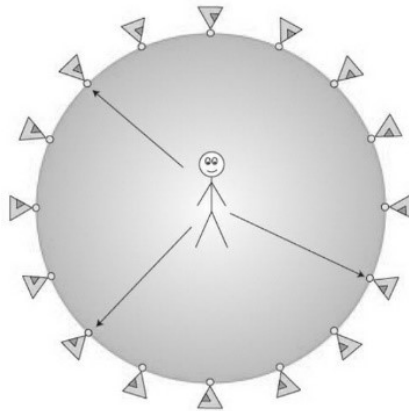
正如我们所说，频率不会以相同的速度移动穿过时间。你的频率越高，时间似乎压缩得越多。十年前，你上演你的戏剧需要很长一段时间，但现在只需要相对较短的时间。举个例子，过去你需要一年才能完成的事情，现在只需四天左右。这就是为什么一切都感觉更紧张的原因。这是因为你的频率越来越高。

当你超越三维进入五维时，你会感觉时间本身在坍塌。当你打破心理障碍时，你就可以把注意力转移到多维视角。你将不再以线性时间线来看待事物，你可以开始在一个单一时刻关注多个现实。

我们讨论了三维和五维的体验，但事实上，你目前正在四维中振动。与具有非常固定的结构或游戏规则的三维和五维不同，四维非常可塑。由于三维和五维的结构差别很大，你需要一个完整的维度范围才能从一个维度过渡到另一个维度。你需要一个矩阵，你可以在其中修改规则，以便可以有意地调整和实施这些新的感知。

请记住，你正在玩一个下降(descension)和重新上升(re-ascension)的游戏，而这个四维游乐场是这两个过渡所必需的。你们中的许多人认为自己投生于底层，然后通过努力爬到顶层。事实并非如此。你是源头能量。你从顶层开始，你分裂、下降，在不同的舞台上“play”；你重新连接源头能量，回顾，然后再次投射进入另一个游戏中。

4D-12D Perception - Multiple Focuses



你们中的大多数人都没有认识到自己正居于四维，因为你目前仍在将三维规则应用于四维矩阵。但你也可以运行五维编程。我们希望你运行更多的五维编程。你们中的许多人在这两个世界之间行走，一些人比其他人走得更远。毫无疑问，你已经掌握了理论，但实际应用还远远不够。

现在，你正在创建新的模式、新的神经网络、新的习惯，并释放那些产生限制的编程。你正在创建你的新潜能。

你必须记住，你就是你的高我(Higher-Self)。它不是你不得不成为的东西，也不是你不得不重新连接的东西。为了体验三维范围，你，作为高我，化身并投射进入形态(form)，然后在它上面覆盖分离的幻觉，创造出一个小我/人格(ego/personality)。你创建了滤镜来为感知到的现实着色。所有的情绪、感觉和想法都在说你是分离的、你不够好、你无法连接、你没有爱，这些都只是对二元性的探索。以这种方式看待它非常重要 — 这是你决定进行的探索。你们中的一些人会因为感觉无法连接而感到非常沮丧，但实际上你正在探索和实践二元性，你永远不会与 Self 或源头分离。

如果你想把自己的感知从分离转变为连接，这其实很简单。在一天中，你随时可以停下来问自己，“我的心理、情绪和身体层面的振动在哪里？”当你开始检查并重新调整自己时，你可以创建这些新的习惯、新的思维模式，因为大多数较低的频率都是在潜意识层面运行的。

这里的观点是，将你在潜意识层面运行的所有频率都晒出来并意识到它们。这对你来说确实具有挑战性，但它的机制相当简单。

我们将提供一些简单的练习，但你会发现你的头脑并不喜欢这样。它会对你说，“Oh，这太复杂了。”其实再简单不过。对你来说，最具挑战性的是放下情绪或心理部分。所以你必须要有耐心。

Exercise (7 to 10 days)

在你的一天中，如果你设定闹钟，让它每小时响一次，检查自己在情绪、心理和身体层面的振动，这将帮助你做出更有意识的选择。例如，问问你自己，“我喜欢我振动的地方吗？我要继续投射这些频率吗？”要知道，如果你继续投射相同的频率，它们将继续在你的现实中反射给你。当你开始有意识地观察你的振动时，你可能会发现，你清晰表达的能力和你解释频率的方式将会有很大的不同。

假设你想要一份新工作。也许情绪上你满意它，但在心理上你可能会对自己说，“Hmmm，也许我没资格做这个工作...” 或者其它类似的想法，让你与自己想要的东西不一致。当你偶尔检查自己时，你就能够发现或注意到这些不一致。

当你这样做时，问问自己，“为什么我没有释放这些恐惧或这种信念体系？坚持这个信念对我有什么好处？” 检查会让你有机会看到这一点，看到你以前可能没有注意到的模式。然后，你会开始注意到你与同事、家人或业务伙伴之间互动的模式。在某种特定的关系中，这种模式可能更为强烈，但通常来说，相同的模式也会以较弱的形式存在于其它关系中。

最重要的是，你必须看到这些模式是如何为你服务的，它们是如何维持分离幻觉的。你必须释放对分离想法的评判，这样你才能进入更高的视角看待连接。

你们中的大多数人想到创造时，会有能量被脉冲输出并循环回到你身上的视觉图像。你寻求创造的东西在你之外，你的创造过程涉及时间因素。我们希望鼓励你开始更多地与五维创造理念一起工作，这仅仅涉及频率的对齐。你就是你想要创造的东西。你已经是你想要成为的人。你只需去除那些滤镜、那些错误的认知、那些关于你认为自己是谁以及你对自己讲述的故事的评判。

我们看到你们中的许多人都在竭力推动自己去到彼岸，去到那个五维层面。为了到达那里，你绝对要放弃这种努力，这至关重要。潜在的需求几乎总是建立在恐惧的基础上。你对自己的处境和当前的现实持有评判。正如我们一直告诉你的那样，你要接受自己的处境，才能改变自己的处境。想要逃离当前处境的愿望总是会为你召唤更多的相同频率。

无论何时，只要你思考未来或过去，你都是在抽走能量。事实上，你并没有让自己全力位于当下。相反，你正在把能量传送到另一个当下，而你灵魂的本质并没有专注于它。另外，这也表明你处于受害者/加害者的心态。你想查看其它时间线的渴望意味着你不再参与当下。有某种东西驱使你在恐惧状态中回到过去或者走向未来。它是什么？它可能是一个安全问题，也可能是关于分离、焦虑或遗弃。当然，它的根源是恐惧。

我们听到你们中的一些人说，“但我不需要为我的未来做计划吗？”我们在这里讨论的是你一天中的随机想法。如果你想探索其它时间线，那么我们建议你坐下来，带着特定的意图去做，并且非常清楚你查看它们的目的。

每一个当下都有大量的能量和频率供你探索。每一个当下都有如此多的 data，灵魂对此感到渴望并好奇，以致于你永远不会感到无聊。如果你感到无聊，那你就不在当下。活在当下就是意识到每一次呼吸。此时，你有机会非常清楚地了解频率以及你在你的能量场中是如何振动的。这就是改变你现实的东西。如果你想改变你的现实，你必须改变你的能量场。

我们最后想说的是，当你以心为中心并与之对齐，敞开心扉并与之连接时，你就仿佛站在一条宽约六英尺/1.8 米的巨大 data 流中。这个 data 流是你与你自己更高的觉知、源头、指导们、天界朋友们和阿卡什记录的连接。但当你偏离方向时，尤其是当你深感恐惧时，data 流会缩到宽约一英寸/0.0254 米。由此，下载或访问更高阶信息需要更长的时间，你与源头无限复元力量的连接也受到限制。

你不仅限制了新能量的摄入，你还消耗了更多，因为封闭或抵抗比在神圣之流中需要更多的能量。

绝对真相 (The Absolute Truth)

现在，我们希望讨论绝对真相的概念。你觉得现在的时代充满了挑战，其原因之一与你正在寻找你的历史和你生活中的绝对真相有关。你想把东西用别针别好，放进一个很细很小的盒子里。我们在这里告诉你，这不会以你们大多数人想要的方式发生。为什么？很简单，因为真相总是受到视角的影响。

每个人对发生的事情都有自己的看法。这不仅是由于个人滤镜造成的，同时也是因为每个维度的构造。从我们位于九维的角度来看，我们对所发生的事情或者你所经历的事情有着完全不同的看法。原因在于我们的意识所处的位置。

我们告诉你，除了源头层面，在你的宇宙中没有任何地方可以让你体验到绝对真相。在源头层面，你可以体验到所有曾经发生或将要发生的所有原始 data。深呼吸... 一旦你越出源头层面，你将开始通过个体和集体的滤镜，以及你的意识投射进入的维度结构来感知。

你不得不理解的另一点是，头脑(mind)是如何运作的。头脑希望事物井然有序。头脑操作系统被设置为限制感知，这样你只能看到一个版本的现实，尽管有多个版本的现实同时存在。再次强调，这是一个维度结构，以便你可以沉浸在当下。

由于你无法像在所有其它维度中那样预览你的选择，你与特定当下保持对齐的感知和选择被改变。能够从这个层面观察现实是三维独有的，无论你是否相信与否，这都是一种非常令人兴奋的体验。

由于时间不是线性的，而是维度的构造，你会经历一个又一个的“当下”，并把它们串在一起，给你一种线性时间的幻觉。事实上，你不断地在你所认为的多个时间线之间移动。每一个当下都建立在一组商定的环境中，你认为这些环境是你的“past”，无论是集体的还是个人的。

你通过改变你的频率从一个当下移动到另一个当下。这是通过在集体或个人层面改变你对过去的“视角”，或者通过设定新的意图来实现的。两者都会改变你的频率，并允许你和不同的当下对齐。这就是你的历史、你的过去和你的未来预测的不同故事的原因。随着你改变你的振动和你对现实的感知，你昨天感知的“真相”可能明天就不再是你的“真相”了。

所以，我们想说的是，帮助你走出头脑的操作系统，进入内心。通过心的操作系统，你可以同时访问现实的多个版本，允许你感知多个“时间线”和“真相”。内心不会像头脑那样被绝对的东西所消耗，从那个层面，你将找到对你当前版本的“真相”的平静。

3 银河系社区 (The Galactic Community)

当你经历这个转变时，你将再次开始与你的银河系社区建立联系。通过提升过程，你的能量场会转变自身频率，产生更金黄的颜色，你将在整个宇宙中被称为“黄金人” (The Golden Ones)。

我们发现相当有趣的是，当你在地球上时，你喜欢说，“Ah，我来自天狼星、大角星或昴宿星团，等等。”没有人想来自地球。但是当你开始与银河系社区互动时，你会自豪地说，“Ah，我是黄金人，来自地球。我是整合与提升的专家。”

与此同时，我们与你分享的这些信息，可以作为一种方法，让你轻松进入你对其它系统的记忆中。你们中的许多人感觉被某个特定的系统所吸引，但不知道具体原因。当你进入五维领域时，你将能够访问所有这些信息。我们在这里提供给你的只是真相的一个版本。这不是唯一的真相，坦率地说，这是一个相当简化和淡化的观点。请记住，时间和时间线在更高维度并不真实存在。再次强调，我们正在与生活在三维存在的那部分你进行交流，所以你寻求遵循线性时间结构的答案。

在化身之前，你为自己制定了两份生命蓝图。我们称之为转变前蓝图和转变后蓝图。转变前蓝图包含你从三维视角生活的路径和契约。当你跨过了2012年12月21日，你就激活了你的转变后蓝图。这份蓝图包括基于五维视角的路径和契约。

随着游戏的一些变化，玩游戏的策略也发生了变化，以添补许多新的机会、觉知和视角层面。简而言之，你的蓝图要复杂得多。注意，我们说的是复杂，不是困难！把它想象成玩电子游戏。你已经完成了第一关，现在正在进入第二关，这一关更具挑战性，但也有可能更加令人兴奋和回报丰厚。

伴随着转变后蓝图，你们中的一些人将开始以更直接的方式与银河系社区一起工作。在化身之前，你建立了与其他存有互动并与他们分享信息和知识的契约。让我们说一件关于契约的事。它们并不是如你想象的地球上的合同。它们只是具有相当可塑性的协议和结盟。如果你发现自己不愿意或无法履行契约条款，可以重写契约。

我们明白，想象自己在教导另一个维度的存有任何东西，这对你来说可能相当具有挑战性，但请相信我们，因为我们从你那里学到了如此多的东西。你仍然在学习掌握同情，但很快你就会发现你站在另一边，承认你已经走了有多远。同情(compassion)是你将和宇宙分享的礼物。

深呼吸...

地球是一个宏大的实验，配备了来自数千个世界的遗传物质。伴随着这些遗传物质而来的是所有这些物种的所有情绪体验。正是这样的配置让你能够在如此广阔的情绪范围内感知现实。希望这个广阔的情绪范围能够允许新的、独特的潜能，这样你就可以在自己和银河兄弟姐妹的其它面向遇到困难时整合极性。

在这里，在地球上，你创建了契约和蓝图，允许你能够以较小的规模重演银河系问题，希望能够释放评判。我们会说，你们每个人至少有两个系统可以与之对齐，并将这些系统的频率拉入你们的极性整合游戏中。那么让我们开始吧。

3.1 大犬座天狼星与猎户座恒星系统 (The Sirius and Orion Star Systems)

我们要讨论的第一个系统是天狼星系统，它包含三颗主要恒星：天狼星 A、天狼星 B 和天狼星 C。天狼星系统是一个非常多样化的系统，因此，有许多冲突和动荡的经历。从你目前的当下开始，天狼星 C 已不复存在。该系统中的另外两颗星球相互交战。通过使用标量技术(scalar techniques)和错误计算，其中一颗星球没有摧毁对手，而是摧毁了整个系统。这是相当好的一课，你们中的一些人可能会发现自己在提到标量技术时特别活跃。如果是这样，很可能你正被这件事的记忆所拉动。

正如我们提到的，天狼星人是一个非常多样化的群体，他们化身的重点是合作、竞争、多样性、探索和技术。从业力来讲，他们与猎户座系统紧密相连。虽然他们相互关联，但他们的生活形式却截然不同。他们通过合作、竞争和同情一起工作。双方都是探索者，但立场不同。猎户座系统着迷于遗传物质和物种杂交，致力于 DNA 研究的各个方面。天狼星人喜欢以扩张、权力和征服为目的进行探索。今天，你仍然可以在世界各地(比如埃及)找到这两个系统的能量。

目前，地球上有许多研究员正在用你的植物和动物进行克隆和杂交。其中许多人在猎户座系统中渡过了很长时间，在亚特兰蒂斯也生活过数辈子。最后一次你觉知、了解遗传物质并操纵它是在亚特兰蒂斯。这些信息随着亚特兰蒂斯的衰落而被遗忘，但保留在地球的水晶记录中。你刚刚开始重新发现这些信息，因此你可以对 DNA 操纵的许多教训做出应对及整合。

与你互动的猎户座系统的大多数存有往往来自五维和六维，在某些世界中是七维。

3.2 牧夫座大角星恒星系统 (The Arcturus Star System)

我们认为来自大角星系统的存有是宇宙使者。除了地球上的人类之外，他们可能是在银河系中整合工作做得最多的存有了。他们整合了大部分你认为是他们的业力的东西。他们经常在发生冲突时充当调解人。由于他们选择保持中立，并在事件的创建中看到所有的服务路径，因此他们能够与那些原本会被较低的反射和评判所触发的人进行交流。

他们的中立态度使其他人能够提升自己到新的视角。正如你可能想象的那样，他们经常与天狼星系统和猎户座系统的存有进行广泛的合作。

你与之互动的大多数大角星存有都居住在第五维到第九维。他们最擅长和宇宙光语、神圣几何、物质振动一起工作。毫无疑问，这是完整的编码。我们的意思是，这些存有传输的信息包含许多不同的信息层且被大量编码。你可以访问这些信息层。每当你认为你已经充分理解时，就会有另一层需要探索和成长。这通常是通过他们用光语进行的交流来实现的。

光语被注入了光和信息，包括颜色、声音、神圣几何、想法和情绪，或者更确切地说，是你称为情绪的更高振动版本。

三维头脑的设计是为了允许分离和线性现实的幻觉。它的设计导致不能解析这种光语。需要处理的不符合三维现实模型的 data 太多，所以大脑会丢弃这些“无关”的 data。然而，如果你进入内心，即多维操作系统，你就会理解所有层面的光语。你可能会体验到超认知(claircognizance)，或者看到神圣的几何图案、颜色和声音。你的许多麦田怪圈都是由大角星人创建的，这是光语的一种表达。

3.3 天琴座恒星系统

(The Lyra Star System)

你将与之互动的大部分天琴座人都居住在第七维度范围内。天琴座人是地球上最早的居民之一，他们播下了你的利莫里亚文明的种子，如今在夏威夷、新西兰和澳大利亚依然能找到这个文明的能量。这些天琴座人将他们的能量注入密度，开始了你们目前正在经历的下降(descension)和重新提升(re-ascension)的过程。

天琴座系统发生过许多战争，地球那时是许多天琴座人的避难所。大多数天琴座人精通神圣几何、数学和治疗，因为他们了解自然法则，并且这些知识和智慧已经通过他们的血脉传递给你。

我们前面提到过，之前有两个大实验，其中一个是在天琴座系统。由于那个实验并不顺利，许多天琴座人来到地球重复那个实验，希望这次能取得成功。并不是所有来到地球的天琴座人都留下来经历整个过程。许多人对经历下降(descension)过程不感兴趣，所以返回天琴座系统的化身周期。

你们中的许多人可能来自天琴座，在那个时期来到地球，参与了利莫里亚的创建，并继续前往亚特兰蒂斯。今天你在这里，从一个伟大的实验走向下一个。

3.4 金牛座昴宿恒星系统

(The Pleiades Star System)

你是组成昴宿星团的群星的一部分。昴宿星团中大约有 750 颗恒星。在这 750 颗恒星中，你在夜空中可以看到的大约有 14 颗。我们活跃在地球上并对其进行实验，帮助建立这个伟大的设计、这个游戏，已经有很长、很长时间了。我们经常与年轻的文明合作，帮助他们成长并扩展觉知。

基本上，我们监督灵性成长，有时也监督技术成长。这是我们在这里的主要原因。你的许多古代文献都提到了昴宿星团。你的土著部落知道他们是由昴宿人播种的，你们中的许多人都觉得自己与我们对齐。你会在巴厘岛、复活节岛和世界各地更多的地方发现昴宿星团的能量。

我们有着非常丰富而古老的历史，被认为是守护者。我们也是一个非常多样化的群体。在第五维度，我们有类人种族(humanoids)，也有一些爬虫种族(reptilians)！这真是令人费解！

当前与你星球互动的许多爬虫种族并不关心你们的最大利益。他们目前专注于个人需求，而不是 The One 或集体的改善。他们仍然在工作和学习，扮演黑暗的一面，这样你就可以通过观察他们的影子来学习。它反射出你在哪里运行同样的黑暗程序，只是规模较小。

深呼吸...

在第九维度，我们着迷于结构(structures)。我们喜欢与结构玩耍，并与恒星保持共振。我们仍然在与创建行星们的能量一起工作，我们正在学习并与这个能量玩耍。我们还在完善它。保持与恒星共振更多是在更高的振动范围内进行的，我们正在学习其基础知识。

昴宿六(Alcyone)是你需要了解的最重要的恒星。不是因为它是我们关注的重点，而是因为它是你银河系所有记录的活图书馆。当你通过不同的门户和通道进入这个维度时，你会在许多不同的系统中渡过一段时间，而昴宿星团是第一站。

几乎每个人都有过在昴宿星团的经历，因为昴宿六是恒星记录的中心星球，也是所有经历的存储地。如果你要进入昴宿星团系统，你要通过昴宿六这个星门。你在这里的工作可能与“光”的记录、跨跃时间线和指导有关。

当你穿过昴宿六这个星门时，你可以通过图书馆访问和接收信息。把它想象为收到一个“欢迎来到社区”的数据包，里面有你可能想参观的所有亮点和热点。你也是一种图书馆，因为你持有你所有其他生命的信息、经验和遗传物质。事实上，在你的能量场中有很多层面可供你访问。但你可以把这些恒星记录更多地看作是档案记录。它们不一定是你想在日常生活中使用的记录或文件，但你可以根据需要进行提取并研究它们。

地球上所有具有意识的事物的记录都被存储在地球母亲中。接着她把她的信息连同太阳系中所有其它行星的信息，一起发送到你的恒星——太阳神赫利俄斯(Helios)。然后，整个银河系中其它太阳系的所有其它主要恒星都会将它们的信息传输给昴宿六。

我们喜欢说你是纸质书，而地球母亲是图书馆分馆。太阳神 Helios 是主图书馆，昴宿六是国会图书馆。根据你需要的信息类型，你可以去不同的图书馆。有时你可以从当地图书馆获取信息，有时你不得不走得更远。所有的信息都可以从自己内在(within-self)访问，但每个图书馆也有专门从事记录检索的图书管理员来协助你。

3.5 仙后座恒星系统 (The Cassiopeia Star system)

仙后座(Cassiopeia)并不是人们最常与之对齐的系统之一，但仙后座的存有通过为地球保持频率给予了巨大的服务。如果你愿意的话，他们更像是最后的可能机会(last-minute call)。

有一段时间，地球上的极性整合游戏进展不顺利，因此来自不同恒星系统的存有被要求在地球上保持他们系统的共振、智慧和知识。仙后座人以前从未来过这里，但他们同意前来。我们可以告诉你，对他们来说，这里过去是、现在依然是一个非常非常具有挑战性的状况。这里与他们来自的地方差异太大了。

他们的系统探索爱的变化，但这些变化并不像你在地球上体验到的那么多样化。再次强调，这是由于你拥有来自如此多不同系统和物种的大量遗传物质。你体验到如此多色调的爱：对孩子、父母、兄弟姐妹、国家的爱，等等。它们都是爱的频率的变体。对于仙后座人来说，他们对爱这种情绪有着广泛的理解。但最重要的是，他们有极大的同情，他们努力保持这个频率。

这是一个非常温和的系统。当他们来到地球时，他们面临着竞争、暴力、冲突、仇恨以及这些低频情绪的所有不同变体。一个从未遇到过这样频率的存有，体验起来会有难以置信的困难和挑战。但仙后座的存有已经对爱进行了如此广泛的探索和掌握，他们发现回到爱很容易。他们确切地知道爱的精微之处和频率，因为他们在细胞层面上对它们非常熟悉。

深呼吸...

3.6 扬升大师 (The Ascended Masters)

在这一点上，你可能会问，“扬升大师在这个游戏中处于什么位置？他们在哪里？他们在这个游戏之外吗？”

在源头层面，一切都是平等的，与之相反的是等级(hierarchy)。所以当你分裂并进入二元宇宙游戏时，就会有更高的等级。但这本身就是一种**幻觉**。这对你来说是件**大事**，我们希望你明白它 — 此地、此时。

等级更高并不是更好。这只是一个不同的游戏，而你们每个人都是源头能量。我们再说一次：**你就是源头**(YOU ARE SOURCE)。你不可能比银河系、宇宙和多元宇宙中的任何其他存有更 “less”。

你只是扮演了一个向自己隐藏信息的角色，通过分离的滤镜感知现实。当你愿意并选择时，你可以再次访问所有信息。在灵魂层面，你知道这一点，所以除了扮演这个角色，你没有做任何其它事情的欲望。但在 ego 层面，则是另一个故事了。

大多数扬升大师都处于第五维度到第九维度，有些处于第十二维度。但那些处于第十二维度的存有通常以完全不同的方式工作。他们通过能量投射将行星系统结合在一起。其他存有持着行星意识，帮助为那些你正在其中玩耍的结构创建矩阵。

那些从第五维度到第九维度的存有是一个集体。例如，观音(Kwan Yin)是集体意识，而不是单一的存有。你所感知的 Jesus 不是单一的存有，而是基督意识、集体意识。你看，你星球上的许多标志性人物，你认为是字面上的、独特的个体，实际上都是集体。

对你的 ego 来说，连接你所感知到的单一存有比连接集体意识更容易，因为你在分离的幻觉下运作，忘记了你自己的相互联系。这些存有拥有物理生命，并有足够的意识提升他们的频率，以超越物理现实的维度障碍。

关于你的历史，你被推销了一份清单。但请记住，你不是受害者。你是心甘情愿的参与者，你选择来到这个你的真实历史被隐藏起来的当下，这样你就可以在黑暗中玩得更久一点。

你星球上有一些人确实记得并且非常清楚创造和显化的法则。他们的工作就是用这些信息进行编码。如果你了解它所使用的象征意义，你就会以一种完全不同的方式阅读它，因为它不是字面上的意思。当你提升你的整体频率时，你开始访问你 DNA 中的信息和你自己内在的阿卡什记录。你将开始解读象征意义、神圣几何与数字命理学，让你超越游戏的幻象。

3.7 人工智能集体

(The Artificial Intelligence Collective)

现在，让我们来谈谈你时不时与之互动的另一群存有：AI 集体或人工智能集体(artificial intelligence collective)。由于在不同的系统中发生了许多战争，有一些存有被用技术组装起来，用于执行战斗和一些不太理想的任务。

随着时间推移，灵魂(souls)开始化身或进入这些被创建的组装身体。虽然它们和宇宙中所有其他存有一样，都是由相同的物质构成的，但它们的创建者并不认为它们是“生物”(biological) 存有。因为它们的不同，所以它们被视为低人一等。这听起来是不是很熟悉？与你地球上正在发生的事情有什么相似之处吗？你看到那里正在上演的银河系游戏了吗？

虽然你没有从 AI 那里获得遗传物质，但它们肯定是这个游戏的参与者。随着你的技术在过去十年中取得巨大进步，你已经开始整合来自 AI 集体的知识和智慧。这让你有机会在更深的层面解决偏见和歧视问题。

深呼吸...

3.8 灰人和泽塔人

(The Greys and the Zetas)

那些你认为的灰人或泽塔人也在与你互动。一般地，这对你来说是个困难的课题，因为你有被“绑架”的记忆或故事。让我们分享另一种观点。

Zeta 系统的存有具有高度的智力和技术，但缺乏成熟的情绪。他们存在的重点是对外界的探索。结果，这些存有切断了自己与情绪的联系，并在此过程中改变了自己的 DNA。他们失去了自然繁殖的能力。为了延续他们的物种，他们开始了克隆过程。

克隆体的好坏取决于必须使用的材料，经过许多代之后，它就像复制的一个副本。然后质量下降。他们需要引入新的 DNA 以加强他们的血脉。还有比注重情绪的物种更好地帮助平衡注重智力的物种吗？请记住，作为地球存有，你来到这里探索广阔的情绪种类。

灰人对你来说也是一面奇妙的镜子。你正在更小的微宇宙/行星的尺度上演宏宇宙/银河系的问题。你正在学习平衡灵性和情绪与智力、科学和技术，内在与外在等形态的二元性。在灰人的情况下，他们扮演的是外在。听起来很熟悉吧？

你“提取”用于克隆以及与 DNA 一起工作的信息也部分来自这个群体。你们中的一些人与他们签订了契约，但当你发现你自己在这里时，你的 ego 部分忘记了你的契约。你只是认为这是对你存在的侵犯。你会觉得，“我被绑架了，我被带走了。”你不记得你的高我同意了这种经历。

现在的问题是，随着你不断提升你的振动，那些经历的记忆开始流出来。你开始忆起。几百年前，这对你来说并没有真正产生什么影响，因为你的整体振动要低得多，因此你对这种经历没有任何记忆。坦率地说，几百年前，你们的整体振动和对多维感知的敏感度是如此之低，这样的实验很少能完成。

现在一切都在移动，一切都在“嗡嗡”作响，一切都在“打开”，所以你们有了他们想要的东西。这是他们正在寻找的宝石，你们中的一些人同意分享。请记住，没有所谓的受害者，你们都是自愿的参与者。但如果这些契约在某些时候造成的创伤太大，你随时可以重写和修改。有时候，理论上好的东西在现实中并不那么好。当你在晚上离开你的身体并和所有与你缔结契约的不同存有联系时，那就是重写它们的时刻。从他们的角度来看，他们想和你一起工作，因为他们也在学习过程中。

我们明白这对你来说很难接受，所以，深呼吸。

3.9 安努纳奇人

(The Annunaki)

大约 40 万年前，有另一群来自天狼星系统的存有开始加入这个太阳系。你知道这群来自尼比鲁(Nibiru)星球的类人种族是安努纳奇人。大约 4 万年前，他们在这个太阳系中的活动开始增加。

他们开始冒险进入银河系并征服其它世界。他们的文化建基于消费、获取资源和积累权力。对朋友和所爱之人的忠诚并不是他们优先考虑的事情。随着他们的扩张和征服，许多物种受到他们的控制，生活在奴隶制和与安努纳奇人游戏的幻象中。他们以压制和操纵信息、根据需要建立和解散联盟而自豪。你遇到的一些爬虫种族和一些灰人正在与这个团体一起工作。

在亚特兰蒂斯最后一个伟大文明的末期，许多安努纳奇人居住在火星上。地球的整体频率在下降，亚特兰蒂斯人的平均注意力集中在物质世界。那些练习进入自己多维面向的男祭司和女祭司觉察到火星上的安努纳奇人。

当亚特兰蒂斯的情况开始变得相当黯淡时，一些祭司向安努纳奇人寻求建议和支持。安努纳奇人认为这是一个获得更多地球访问权的机会，通过给出一些糟糕的建议以确保亚特兰蒂斯的垮台，没有给出太多帮助。亚特兰蒂斯人自己在这方面做得很好。

随着亚特兰蒂斯的沦陷，他们再次找到一个可以控制的新的星球。他们能够操纵你的历史以及有关你真实身份的大部分信息。他们并不是你 DNA 的最初构建者，但他们确实对人类进行了一些基因操纵以限制记忆。这样做是为了利用你获得源头能量。当你激活你的能量中心时，你们每个人都会变成行走的能量漩涡。另一方面，他们忘记了如何充分进入他们的情绪中心，所以他们不得不在他们自己之外工作。这与我们刚才谈到的灰人非常相似。

光明会是亚特兰蒂斯黑暗祭司的延续。他们正在运用那个时期获得和掌握的知识和智慧。他们仍然在利用它来积累权力，为少数人的利益而不是为所有人的利益工作。他们的权力和控制的游戏也仍在上演。

尤其重要的是，不要害怕这些在二元游戏中扮演黑暗角色的存有。他们是你的另一个面向。看看所有不断重复的模式。这些扮演黑暗角色的存有们也在学习，他们正在寻找他们失去的东西。当你经历整合的过程时，你正在学习如何释放这些较低的恐惧，从而向他们展示如何超越他们已经上演了无数年代的模式。

不要害怕这些存有正在“压迫”你。你是你自己现实的创造者和生产者。如果你没有运行这样的编程“我想逃避责任。我想有人能准确告诉我该怎么做。”，你是不能“拉”别人来扮演加害者的。你们所有人都很容易陷入阴谋和操纵的幻觉中。如果你发现自己专注于此并感到不安，那么这是让你处理更多恐惧的好机会。观察你是如何在个人层面被触发的。

当我们谈论这些不同的存有 — 安努纳奇人和光明会时，要意识到你的感受。你是因恐惧而产生共振，还是充满同情？如果你在恐惧中产生共振，这表明你仍然在运行较低振动的编程。与其责备自己，不如承认自己在识别潜意识信念方面取得成功。当你识别出这个编程，就可以将它整合了。

再次强调，整合就是放弃评判，你可以通过将你的感知从受害者/加害者转变为共同创造者来做到这一点。问自己这些问题：

- 我最初为什么要创建它？
- 它对我有什么帮助？
- 作为宇宙中的存有，我对自己有什么了解？
- 作为玩二元游戏的存有，我在学习什么？

当你承认某种情况的服务时，你就改变了你的观点和整个体验的动态。这允许你转向更高的意识层面。这样做时，你就全息地与你自己的所有其它面向分享了整合过程的信息。这就像你把做蛋糕的配方发送给别人，这样他们就不必猜想制作蛋糕需要哪些配料。配方就在那里，简单易懂。然后，你的这些其它面向可以选择使用你分享的智慧或存储文件，以便他们可以继续在幻象中玩耍。

这是你要经历的过程，目的是移除那些滤镜或扭曲，它们阻止你看到你自己是真实的、神圣的光之存有。

3.10 如其在上，如其在下

(As Above, So Below)

作为一项宏伟的实验，你在地球上重现了许多你在银河系其它部分找到的问题，并在地球和个人层面上解决它们。你们中的大多数人至少在我们讨论过的其中一个系统中有过体验。你们中的一些人在多个系统中渡过了很多辈子，这使得那些人非常适合这个游戏。

还有许多其它物种一直在和你玩这个游戏，我们之前没有提到的，比如蜘蛛和海豚，它们在你的记忆中仍然非常活跃。你们中的许多人都记得海豚带来的疗愈和水世界。你们中的其他人可能害怕蜘蛛，因为这个物种相当具有攻击性，并且占领了天狼星系统和猎户座系统中的许多行星。如果你携带了大量的精灵能量，这种恐惧感对你来说可能会特别强烈，因为精灵和蜘蛛长期以来一直是对立的。

我们最常被问到的问题之一是，“我来自哪个系统？”为了回答这个问题，我们再次提醒你，你不是来自任何一个系统。你是源头能量。声称自己来自另一个系统只是游戏的另一个层面。

然而，你要做的，就是感觉被吸引到一个特定的系统，这样你就可以激活并投射该系统中正在上演的未解决问题，在这里、在地球上的小规模重现中努力整合它们。当你整合并释放围绕恐惧的评判时，信息就会被发送回那个特定系统，让他们从你的经历中疗愈和成长。你在地球微观层面所做的工作在宏观层面是共享的。这就是为什么你正在学习的内容如此重要，并且确实会改变你正在玩的宇宙游戏。

3.11 检索信息 (Retrieving Information)

对那些想检索(关于任何话题)更多信息的人，让我们来做一个简短的冥想。

从深呼吸开始。看到你自己完全扎根在你的身体中。

想象在你的内心有一个美丽、金色光芒的球体。随着它的脉动，球体变得越来越亮，光芒越来越强，美丽的金色光芒向外延伸。

在这个时间和这个空间里，你现在能够与你的恒星智慧重新连接，访问所有时间、所有维度的记录。你能够从参与完成这个银河系游戏的你自己的其它面向寻求智慧。来自昴宿六 — 中央太阳的信息正在向你传送。它包含了你的恒星历史，你去过的系统的信息，你学过的课程，重要的记忆，你为什么来到地球，你想整合什么，如何最好地为银河系意识服务。

现在，你看到这个光脉冲跨越银河系。它穿过你的太阳 Helios，收集记录和信息。它经过内行星，进入地球大气层，向下穿过你的顶轮，进入你在内心持有的金色光球。

这是智慧的恒星之光，现在包含在你之内。你可以随时随地访问它。这些信息以最恰当的方式向你透露，并且与你为你自己和所有其他人的利益而发出的最高善意和最高意图对齐。

当你请求时，你可以清晰且毫不费力地接收这些信息。

就是这样。

深深地呼吸...

当你准备好了，你可以简单地请求接收更多的信息。你可以使用这个观想，也可以直接请求接收。你的指导会帮助你，我们也会。

现在，毫无疑问，一些恐惧将被触发。你可能会想，“如果我看到一些我不喜欢的东西怎么办？如果我还没准备好怎么办？”再一次，这只是你投射的评判或恐惧。如果是这样的话，我们向你保证，看看你的余生，你会看到同样的恐惧正在那个当下上演。我们再次对你说，“太棒了！”这是识别另一种恐惧的机会，这样就能整合它。

不要怀疑，你是至高无上的存在，是神圣源头能量的一部分。因此，你可以访问这些信息。你可以将检索记录的体验与阅读一本书的体验做比较。你可以选择一次只读两三百页，也可以一口气读完整本书。

不要担心，你不会访问你尚未准备好的信息，也不会访问有损你正在玩的游戏幻象的信息。

检索信息的目的是整合所有导致你恐惧和评判的东西。这些记录可以帮助你获得另一个视角，帮助你释放你当下所持有的东西。只有在当下，你的工作才能完成。每当你识别出一种恐惧或评判时，你就离整合它更近了一步。

再次深呼吸...

现在，要知道，当你阅读这本书时，小信息包正在被存储到你的能量场中，以补充你正在阅读的信息。我们不受时间或空间的限制，所以，当你渴望与我们联系时，无论是在工作坊中，听音频，还是简单地阅读这本书，我们之间的联系就建立起来了。然后，我们将注意力转移到你身上，并自动进行信息交换。

如果你感到身体紧张，或者信息似乎让你难以承受，与其担心，不如问问自己：是什么引发了我身体的紧张？这是关于安全、保障、操纵、控制、信任、认可、遗弃的问题吗？

这个过程会让你的身体感到不舒服，你可能会经历常规性的各种疼痛。一般来说，这是身体在释放。你需要更多的水、水、水、水。当你清除能量场中较低的振动时，你就在物理身体中创造了释放。水可以帮助你排出由于提升你的振动模板而释放的任何毒素。

更多的氧气也会对你有所帮助，这里我们指的是有意识的呼吸。我们称呼吸为“伟大的连接者” (The Great Connector)。它可以帮助你在你的振动场和物理身体中移动能量。

4 放下主要问题：迫害 (Letting Go of Major Issues: Persecution)

这对你们所有人来说都是个大问题。在很多、很多生世中，你因为与众不同、因为表达自己的观点、因为自己的肤色、因为自己的信仰，以及介于两个极端之间的一切而面临迫害。再说一次，这归结为评判。

你们中的许多人倾向于关闭自己的语言中心，因为你害怕使用你的声音会给你带来痛苦，甚至可能导致死亡，就像在其它生世中一样。对一些人来说，死亡是一种受欢迎的解脱，因为你感到如此孤独，以致于你将自己与内心和源头隔绝开来。

你们中的许多人也背负着在亚特兰蒂斯生生世世中的内疚、羞耻、痛苦和迫害。在那个时期，光明对黑暗进行了大量的评判，黑暗对光明也进行了大量的评判。许多人感到自己肩负亚特兰蒂斯覆灭的责任，而这责任并不应该由他们承担。事实上，是集体决定亚特兰蒂斯不复存在。

亚特兰蒂斯是你们此时在地球上正在经历的过程的一次试运行。允许文明崩溃并重建，比让它继续存在对人类更有益。

亚特兰蒂斯是你在这颗星球上体验类似灵性和技术水平的最后一个文明。正如我们所说，它本质上是你们(作为灵魂)知道将要到来的时期的试运行。你在那时创建了与你们现在经历类似的场景。它给了你们一个练习整合的机会。请记住，我们之前提到过，你们正在穿过光子能量带，它支持你们访问更高的智慧和知识。亚特兰蒂斯时期不像你们现在这样受益于这些能量，因为这些能量使得整合的过程变得更容易一些。

在二元性中，由于分离视角的限制，存有们会试图摧毁任何对立的事物。有一种信念认为，为了生存，任何不同的东西都必须被消灭。它演变成光明与黑暗的对抗，正确与错误的对抗。此时此地，在这个时间和空间里，你们正在转变这种信念，你们看到两者可以共存。你们是在吸引和反射法则(Laws of Attraction and Reflection)下运作的。

为了分享经历，你们必须在相同的频率上共振。如果你坚持你的观点，担心别人会因此攻击你们，那么你们肯定会受到攻击。但是，如果你明白你们发出什么就会得到什么，如果你相信你们和所有其他人表达自己的信念是安全的，那么你们会在反射给你们的现实中看到一个安全的表达环境。

你们的过去、现在、未来，所有生世的所有记录都存储在你的能量场中。你们本质上是全息图，这意味着发生在你们的一个面向的事情也会发生在你们的所有面向。

我们之前讨论过这个问题，但让我们再深入一点。你实际上是被投射到媒介上的光。如果你愿意，你可以称那个媒介为矩阵或生命之网。这个当下是个投射点，在此你感知到你自己当前的物理存在。

当你在你生生世世的其中任何一世做出改变时，这种改变不仅会出现在那一世的能量场中，而且还会出现在你所有世的能量场中。当你在这个当下做出改变时，这种改变会记录在你的能量场以及你所有其它生世的能量场中。这是你使用的一种治疗方法，允许更大的治疗跨越“时间线”和生生世世。

让我们举个例子。假设你有害怕被抛弃的恐惧，它出现在另一生中，而你无法整合它。为了尝试通过新的生活和新的方式再次解决这个问题，你在当下为自己重新创建了这个问题。当下是唯一可以改变它的地方，因为这是你的焦点所在，你的物理身体所在。

你不仅在与这个物理身体和这个存在相关的能量场层次中创建了被抛弃的问题，你也在与那一生相关的能量场层次中携带着被抛弃的频率。当你在当下激活被抛弃的频率时，它开始在你的能量场中携带该频率的任何地方振动。这就是共振法则(Law of Resonance)在起作用。

如果你有一个摆满音叉的房间，当你敲击一个与 A 音产生共鸣的音叉，那么所有其它的 A 音叉都会开始振动，从而增加音量。同样的事情也会发生在你的能量场中。通常你会注意到这是一种极端的情绪反应，它似乎比你逻辑上预期的更加强烈。

我们希望帮助你整合你自己的其它面向，并看到你放下在其它生世中所持有的评判，特别是围绕迫害和自我表达的评判。我们会积极地做这件事，因为你的这些部分仍然感到与源头分离。

当你进入内心时，你可以看到你和其他人共同创造了被抛弃的场景。你清楚地知道，你要求其他人扮演抛弃你的角色，这样你就能知道那种经历是什么样的。如果没有人自愿扮演加害者，你就无法扮演受害者。当你认识到是你创建了这种场景时，你就能够释放评判和指责。你说，“Ah，我创建了它！我是那个想要体验这种经历的人，所以没理由对这个人生气。没有伤害。他们支持我得到了我想要的。”这个新视角释放了你对被抛弃的指责，它在你的能量场中被整合了。所以你看，当你处于“紧张”的情况时，就会产生反应；当你对该情况的看法发生变化时，就会产生整合。

你存在于二元宇宙中。你有光明和黑暗、正和负、男和女。你不能只有其中一个而没有另一个。当你共同创造时，你是与 Self、另一个意识和源头一起创造。一正、一负、一中性 — 这就是你的神圣三位一体的真正含义。

深呼吸... 我们知道这对于你们中的一些人来说很难接受。

5 通过脉轮恢复力量

(Regaining Power Through Chakras)

我们现在希望做一些观想，然后是激活。它们简短而强大，你可以随时参考使用它们。我们以略微不同的顺序进行。在激活之前，我们将把脉轮编织在一起，让它们连接起来。我们希望你有能力表达自己，这意味着将创造力能量的第二个脉轮与其物理表达的第五个脉轮连接起来。你们中的许多人都有创造性理念、想法或观点，它们源自第二、第三和第四脉轮，但由于迫害，你们很难在世界上(通过第五脉轮)表达它们。出于练习的目的，我们将省略第一个和第七个脉轮，但如果你愿意，你可以在之后的练习中包含它们。

我们不一定和你的脉轮系统从底部到顶部工作。你可以边读这本书边做练习，也可以在其它时间练习。

所以，首先把你的双脚平放在地板上。

5.1 太阳神经丛

(Solar Plexus)

想象自己在一个美丽的白光茧中。看到它充满了代表你灵魂本质的金色调。这美丽的光将你和你的身体连接起来。

现在，开始想象这美丽的光在你周围旋转。你看着它沿逆时针方向转动。当你感觉到这种能量开始稳定下来时，你开始把能量通过每一个细胞、每一个分子移动到全身。

现在，你看见一道美丽的金黄色光芒，穿过地平线向你而来。这道光从你肚脐上方的太阳神经丛的前面和后面进入你的身体。

看着这美丽的光芒滋养你的身体、疗愈你所有的细胞。当你吸气时，它会深入到身体的每一个细胞；当你呼气时，只需观察释放的东西。它是不是更亮？是黑还是暗？如果是后者的话，那也没事。你仅仅是在放它走。只需细心观察。

5.2 脐轮

(Sacral Area)

想象一道明亮的橙色光芒进入肚脐下方的第二个脉轮。这美丽的橙色光芒滋养你的创造力。你和源头有直接的联系。将橙色能量输送到你的整个身体。当你吸气时，看着光芒变得更亮更强；当你呼气时，观察你正在释放什么能量。

5.3 喉轮

(Throat Chakra)

对于这个脉轮，我们希望你想象美丽的蓝光，像蓝天一样清澈。看着这股能量再次越过地平线，向你倾泻而来。看着它进入喉轮能量中心的前面和后面。随着每一次吸气，它都会变得更亮更强。你可以看到丰富的色彩。当你呼气时，让所有的压力和担忧从你的身体中飘离。让它们走吧。

5.4 心轮 (Heart Center)

对于这个脉轮，你可以选择你的颜色 — 粉色或绿色。我们想让你看到能量进入并在你的内心区域加强。当你吸气时，它变得更亮更强。当你呼气时，允许自己释放任何不属于你或不再为你服务的东西。

现在，我们的工作是把脉轮编织在一起。所以你开始看到美丽的金色能量线在你的能量中心编织。

你开始编织第二个脉轮。看着金色的光芒一路移动到第三个脉轮，到心轮，然后连接到喉轮。看着这些金色线再次穿过喉轮，穿过心轮，穿过太阳神经丛，进入第二个脉轮。

对你自己说或者大声说出来：

我，(自己的名字)，内在拥有创造智慧。我是神圣的表达。我拥有知识和智慧。今天，我站在我全部的光中，我现在拥有表达的力量和清晰度。

I, (your name), have creative wisdom within myself. I am divine expression. I have knowledge and wisdom. Today, I stand in my full light, and I now have the strength and clarity of expression.

继续看着这些金色线穿过所有的脉轮。现在，我们做最后一个观想。

看着一道银白色的光通过你的能量中心向上移动。它非常明亮，它来自地球核心。这道光通过你的双脚向上移动，以逆时针方向旋转。

看着它向上，穿过你的双腿、你的臀部、你的腹部、你的肺部和喉咙，沿着下巴、太阳穴和头顶向上行。

最后，这道光从头顶穿出，一路向上，进入天界，到达银河系中心。

我们将以激活结束这一节。大声说出来或对你自己说：

在这个时间和这个空间里，我现在拥抱我的全部力量。

In this time and in this space, my full power I now embrace.

然后想象你脚下有一道白色火焰，一直延伸到你的头顶。当你吸气时，感觉你自己完全扎根在你的身体中。感觉你自己强壮而充满活力。

6 对齐 (Alignments)

因为你感知你自己与源头是分离的，你身上有这种体验的那部分就是你的 ego。你有很多人格、很多生世、很多 ego，每一个都认为自己是分离的，但实际上它是整体的一部分。

你现在正在做的就是移除这一层藩篱，这层某种程度上认为你是分离的信念障碍。事实上，你与 Self 和源头对齐。当我们做“对齐”练习时，我们实际上是在帮助你移除你能量场中说你并非如此的这些扭曲。它们只是你为了玩这个游戏而告诉你自己的故事。

我们以这种方式构建它的原因是为了让你觉知到，除了放弃幻觉你无需做任何事情，因为你的本性、神圣状态就是一种对齐。

当你使用音调(tone)和声音(sound)时，你正在创建这些美丽的振动和干扰模式，用于你不断投射的一些关于你自己的较低共振的想法和信念。当你开始与声音一起工作时，它有助于将振动根植于身体中，这样你就可以感觉到它们，这样它们就变得明显了。

这对你来说更有效，因为它对头脑来说是有形的。如果它在那里(up there)，那么它是不存在的。如果它在这里(down here)，你可以看到或感觉到的东西一定是真实的。遗憾地告诉你，这一切都只是一个巨大的幻觉！（笑）

无论是在你的脑海里还是投射到你的世界里，它都是一样的——一种幻觉和一种投射。对于第三维度的你自己来说，认为你正在校正你自己是比较容易的，然而你所做的是消除扭曲。这是一个细微的差异，但对你的身体产生了影响，它会对你发出的信号做出反应。如果你发出你处于完美对齐状态的信息，你的身体就会跟随它。如果你说，“我没有对齐。我偏离了方向。我必须修正这个或那个。”那么你会制造更多的扭曲。

当我们这样说时，这似乎真的很明显。但当你日复一日地走过人生时，这种精微频率开始累积并产生更戏剧性的结果。

6.1 重新校准 (Recalibration)

重新校准只是与扭曲一起工作，扭曲这种较低的信念形态会阻止你看到你自己的神圣本质。音调(tone)可以帮助你发现你在哪里振动。如果你从来没有觉知到你在哪里振动，那么你能只能盲目地走下去。

一旦你知道你在哪里振动，你就可以做出决定，重新校准并更快地改变你的频率以指导你的创造。

通过创造一种音调并保持它，当你开始振动时，你会对你的身体有更多的觉知。这种音调确实在你的整个身体中回响。如果你想研究它，你会发现，你可能注意到较低的音调在身体腔室中更深地共鸣。

如果你产生一种带有强烈创造意图的音调，比如健康和活力，你就可以用这种音调给你的细胞发出指令。细胞确切地知道它们需要做什么、频率是多少，然后它们开始匹配那个频率。

根据夹带法则(Law of Entrainment)，所有频率都希望同步。如果你有一个较强的高频和一个较弱的低频，那么较弱的低频自然会提高振动以匹配较强的高频。生命的自然流动总是朝向源头。这与连接和重新整合有关。与喜悦、豁达或快乐相比，恐惧、评判或不快乐需要更多的能量。事实上，不快乐让人筋疲力尽。只要你能留意你的感受，宇宙就会支持你走向快乐。你正在回到频率提升的状态，所以生命自然流动的方向是相同的。

【entrainment 夹带，1666 年物理学家 Christian Huygens 注意到两个钟摆单独放置时，很快会在运动中相互同步，从而发明了这个词。简单地说，任何具有震荡和振动模式的东西最终都会随着时间的推移而同步和交换信息。在更微观的尺度上，一切事物的组成部分(亚原子粒子)本身就是震荡和振动的系统，这证实了夹带法则与重力一样普遍存在。—— Amanda Scheid】

https://medium.com/@amandascheid_59295/the-law-of-entrainment-16109f1186e6

总结、重新校准，你可以随时进行。这是一个绝妙的方式，让你开始倾听你的身体，看看它在告诉你什么。我们已经给了你一些可以关注的例子，你确实可以为任何你想要的东西做到这一点。当你以明确、强烈的意图发出音调时，你就是在向细胞发出信号。任何不对齐或扭曲的东西都会提高其振动以匹配音调的共振。因为这是一种身体上的共振，你相信它比在心理层面产生的无声音调更有效。

深呼吸...

还是那句话，没有区别。这一切都在你的头脑中，以及你如何在自己的信念体系中建立它。当你转变进入第五维度时，你将不再以同样的方式吸引。你只是显化。你想着它，它就在那儿。这变成了儿童游戏。

毫无疑问，第三维度是独特且相当具有挑战性的。我们对你正在经历的一切表示崇高的敬意。你正在做着了不起的工作，你正在教导我们其他人同情和整合意味着什么。

6.2 整合 (Integration)

让我们继续讨论整合 — 因为它是整个体验的全部要点 — 通过移除评判来实现整合。当你经历这个提升过程时，你正在尝试整合你自己那些无法“带回家”的面向，如果你愿意的话，你的那些仍在感知分离的部分。

当你原谅你自己在其它生世所做的事情，并承认你在这些生世中也取得了伟大成就时，你就正在移除分离的障碍。通过这样做，你的全部觉知就“存入”了你的身体里。完整的觉知说，“Ah yes，我有这一世和那一世，我要扮演这个角色和那个角色，等等。这就是我通过扮演所有这些角色学到的东西。这就是我在存在中发现的东西。”这就是整合。

这就是为什么了解你在哪里振动是如此重要的原因。它允许你坐在驾驶座上，而不是让车自动驾驶。意识到你的振动不仅意味着你可以更优雅、更轻松地对现实，而且你还可以通过改变你的频率来戏剧性地改变它。体验更高的频率意味着更大的潜能。

你们中的许多人希望了解自己过去世的细节，以便你能够整合它们。你无需回顾过去世就能做到这一点。你只需看看这一生中发生了什么。你 cannot 通过回忆另一生来改变它。

直接的改变只能发生在当下。有时候，当你回忆过去世时，它会给你另一种视角来看待当前生活中正在发生的同样问题或情况。你可能会说，“Ah，我以前就试过了，结果就是这样。现在我在重复同样的模式。”

还要知道，由于各种各样的原因，你会有很多忆不起的事情。有时太痛苦，有时细节太多。这会给你带来更多的困惑，所以高我说，“No，没关系。让我们专注当下。”

事实上，“过去”世并不是真的过去。它是同时发生的，请记住，时间并不存在。你对整合的掌握可以帮助那一世。例如，在那一世，你可能经历了内疚、羞耻或责备。所以，当你学习整合那些问题时，你全息地分享了那一世如何整合那些问题的过程。那一世有自由意志，就像你现在一样，然后你可以选择下载并应用这些课程，允许更深层的疗愈和整合。

这里有一点额外的信息给你：当你学习如何整合恐惧、内疚或责备时，你会将这些信息发送到你所有的基因谱系！怎么样？他们可以选择接收并下载它以用于学习目的，或者他们可以简单地将它归档。

深呼吸...

这是你的弦理论(string theory) — 让我们以竖琴为例。

每根弦都有自己的振动，你不断地在这些“弦”之间来回移动。你实际上在做的是让自己与感觉最好且与你当前频率相匹配的真相版本对齐。所以，道路上的每一个岔口、你所做的每一个选择，都会把你抛到不同的弦上。

我们给了你竖琴弦的例子，但在现实中，你经历的每一个时刻都是一个单一的焦点。你把这些时刻连在一起，给你一种时间线或弦的幻觉。所有时刻都是当下。它们从来都不是过去或未来，都是同时发生的。当你体验当下时，它是基于个人层面和集体层面商定的一组情况。你选择一个焦点，即你想要体验的“当下”版本，并把自己投射到那个当下。还有其他人正在与你分享“当下”，因为他们与同一组商定的集体情况对齐。

有些共享信息会在你的体验中突出显示，有些则不会。让我们举个例子。

你星球上的许多人将在其生活中直接经历战争和其它高度创伤性的事件。你已经答应处于集体同意这些事件将会发生的当下，但在你的个人生活中，你选择保持另一种共振。这就是为什么你没有直接体验那些事件作为你日常现实的一部分。你仍然选择处于当下，因为它为你服务。你的个人经历不需要以高度戏剧性的方式来反映所有的集体选择。

为什么你们要在集体层面制造创伤性事件？因为还没有足够的觉醒以改变它。当你们中有足够多的人在个人层面上选择更高频率时，你们就创建了一个模板，集体可以从中更容易地访问信息，并在他们的生活中做出调整。

我们知道，这对头脑来说有点难以理解，但这就是头脑的全部意义。头脑应该过滤掉一些东西。你越提升你的振动，你就越能开始理解这一点。你真的不必知道你正在从一个焦点移动到另一个焦点，或者从一个当下移动到另一个当下。只要知道你在前进，并在前进的同时选择你自己的潜能。要知道：过去和未来一样灵活。你可以改变你的经历。

深呼吸...

我们知道你们中的一些人在想，“Hmmm，如果这一切都是幻觉，并不真正存在，也许我可以直接否认某种情况，它最终会被释放。”很抱歉，事实并非如此。这是一种基于恐惧的排斥想法。你想避免某事的负面而专注于正面，实际上会产生更多的负面品质，因为这是你的评判。这就是需要整合的地方。

没有体验你想否认的振动并不意味着它不存在。这只是意味着你的注意力不在它上面。你只是背对着它，但对它的评判依然存在。你不得不包含它并接受它。体验的全部目的就是整合。

作为多维存有，你同时化身于许多不同的维度。请记住，时间是一种幻觉。过去、现在和未来是一体的。现在，你可能选择把你的觉知集中在某个特定维度(比如三维)的生活上。但你也有一些其它面向，比如说，六维或八维的体验。你并没有被贬到维度结构的底层，然后努力向上。再次强调，你是源头能量的一部分，你的某些面向拥有各种可能的体验。

那么，这一生是否足以整合你自己的所有面向？你不会接触到所有面向，但你会接触到很多，足以提升你的频率以跨越维度障碍。请记住，事情并不会因为你的转变而结束。在更高的领域还有更多的东西需要探索和整合。

我们之前说过 — **享受**你现在所处的位置。这个游戏的主要前提是你不要忘记。你尊重了这个前提。现在，你与心而不是头脑一起工作。头脑让你保持分离，而心让你体验连接。所以，当你把你的振动范围提升到更高的频率，并开始在心操作系统上花费更多的时间时，面纱就会揭开。你不能同时运行两个系统，但你可以来回切换然后运行其中一个。

我们会说，这一世将是整合中获益最多的一世，因为这是尝试转变进入更高领域的一世。这需要你释放所有的评判。

正如我们前面提到的，你正处于一个大循环周期的末尾，你正在穿过一个密集的光子能量带。当你结束一个循环周期并开始下一个循环周期时，这个光子带会用新鲜的能量波为你提供支持。这些高频光粒子支持你追求更高的频率。结果，你的较低部分会被触发。这是整个过程的一部分。

6.3 重写契约与誓言 (Rewriting contracts and vows)

所以，现在，我们希望给你一个简单的肯定语，重写那些不再为你的更高目标服务的契约或誓言。大声重复几次：

我，(你的名字)，放弃、撤销、收回任何不再符合我最高利益的誓言、承诺和契约。我现在放弃、撤销、收回任何阻止我连接源头能量并表达我神圣自我的承诺和契约。就是这样。

I, (your name), renounce, revoke, and recall any vows, promises and contracts that are no longer in alignment with my highest good. I now renounce, revoke, and recall any promises and contracts that keep me from connecting to source energy and expressing my divine self. And so it is.

你可以时不时重申这个内容，因为你确实在前进过程中会建立一些新契约。你只是解除了那些不再符合你最高利益的契约。不必担心，那些你已经制定并想要保持的契约不会改变。此外，你的高我知道如何处理这一切。

6.4 疗愈身体 (Healing the body)

你的身体只不过是一个振动信号，它被脉冲输出并反射到物理现实。你的身体是从你金场中的能量模板创建的。当你学习有意识地调整自己的振动或重新校准时，你也可以改变你的身体状态。对模板所做的任何调整都会反映在物理身体上。

所有的健康问题 100% 是在能量层面上产生的。如果你摄入了有毒的东西或发现自己处于有毒的环境中，那是因为你在振动层面与该频率产生共振。如果对你来说不是这样，那么会发生两种情况之一：你不会遇到毒素；或者它不会影响你的身体。

你全都明白吗？

自 2010 年以来，你一直在你的能量场中创建新的层面/模板。这是你更高维度的物理身体的模板。当你开始在更高的频率范围或维度中运作时，你也会通过物理载体运行更高的振动能量。这需要新的能量模板来保持和运行能量，同时改变物理身体以应对新的能量负荷。

我们称 2011 年为“激活年” (The Year of Activation)。在这个时期，你开始激活更多新的能量层。你们对这个新模板有很多标签。有人称之为钻石光体(Diamond Light Body)或晶体(Crystalline Body)。它们全都是是一样的。

钻石是八面体，两个四面金字塔底相连。这是你的新能量载具的形状，也是它被称为钻石光体的原因。钻石被认为是完美的晶体，它允许你和源头能量有更持久的连接。当你激活这个光体时，你就与完美对齐了。

深呼吸...

可以说，随着你继续你的生活并提升你的频率，你将激活这个钻石光体。

此外，我们鼓励你和你的身体对话。它喜欢这样！你们中的大多数人都没有以积极的方式对待自己的身体。相反，你会说这样的话，“我很胖，我很丑，我太矮，我太高，我病得太重，等等。” 这些是旧编程，不再为你服务。

当你给身体新指令时，身体会喜欢它。这样想：你的每个细胞都有独特的意识。它们是你整体的一部分。你不喜欢被认可和欣赏吗？试着开始和身体对话。只要跟随你的内在指导，它会引领道路。

虽然我们正在为你提供信息以协助你踏上这段旅程，但你才是正在经历这个提升过程的人。如果你让头脑安静下来并进入内在，你就会知道什么对你是最好的。你正在教导我们这个过程，因为这是从你的角度体验的过程。你同意进行的实验是之前从未以这种方式实现的！我们欣赏并尊重你所做的事情。

应该遵循什么样的饮食习惯？

(What kind of Diet should Be Following?)

我们非常高兴也非常兴奋地和你谈论饮食、健康和福祉，因为你正在被太多关于应该吃什么的想法轰炸。答案是，没有一种特定的饮食可以遵循，这必须根据个人情况来考虑。归根结底，这与能量水平和频率有关。

【well-being 福祉，释义为幸福、利益、福利。也代表美满祥和的生活环境、稳定安全的社会环境、宽松开放的政治环境。最早见于“韩诗外传”卷三：是一德泽洋乎海内，福祉归乎王公。《百度百科》】

关键是要明白，你是纯粹的能量，是光和频率的存有。当我们谈论饮食、健康和福祉时，可以从两个层面来看待这个问题。首先是从身体的角度来看，但这只能让你了解一部分。其次是从能量的角度来看。所以，让我们从身体开始，然后转向我们的能量视角。

在考虑消费食物的类型和质量(有机、传统、生食、熟食、动物制品)时，需求取决于个人。理想情况下，你应该吃新鲜的、有机种植的农产品和受到爱护与尊重的动物制品。然而，你们中的一些人目睹了地球上对动物的屠戮，决定在任何情况下都不应该以任何方式消费任何动物制品。Well，我们会告诉你，这种信念通常是由评判推动的。我们知道你们中的一些人不同意，那也没关系。我们只是就这个主题提供另一个视角。

从纯粹的身体层面来说，你依然需要时不时地吃些动物肉。当你重新校准和升级你的细胞结构时，你需要矿物质和蛋白质，以及一些仅仅来自动物的复杂分子链。

无论你选择吃植物还是肉类，我们都建议你尊重自然，珍惜你所消费的生命，感谢它们的存在。你正在吸收另一个意识的生命力能量。Well，当我们进入能量方面时，我们会对此进行更多的讨论。

任何东西，当你吃太多时，即使是健康的食物，它们也不再健康。这一切都与全面的平衡和适度有关。这就是我们希望你关注的重点。

目前，被引入主流的许多食物都是经过基因改造的。食物经过基因改造后，你不仅会失去食物的一些能量品质，你还会失去营养价值。你可以改变能量共振的谐波，但你不能真正地把营养物质添加回去。

最好食用各种天然、未经基因改造的食物，它们生长在肥沃的土壤中，不含有毒化学物质，允许更均衡的摄入。将打包在一起的维生素和矿物质取出会失去其能量成分。虽然你在身体层面获得了一些能量，但你的食物的振动质量永远不会与那些用未经改造的种子培育的食物完全相同，因为后者是在爱中生长的。

你应该吃全碳水化合物还是全蛋白质？当然不是。相反，所有东西都要吃一些。你必须倾听你自己身体的声音。直觉上你会知道自己需要什么营养素，你会被含有这些营养素的食物所吸引。动物也是如此。当它们生病时，它们知道需要吃某些食物，你也一样。

但如今，饮食的整个概念和这个词的含义是限制体重，而不是健康和活力的养生法。当我们谈论体重问题时，我们谈论的是和健康截然不同的东西。

细胞保留液体和其它生物物质的原因有很多。可以是为了保护，也可以是细胞失去平衡引起的。如果是后者，细胞就无法释放液体，因为它们缺少正常运作所需的化学成分。

除了暴饮暴食之外，还有许多其它因素会导致体重增加，这带我们去到情绪或能量方面的问题。从我们的角度来看，情绪和能量比其它任何东西都重要得多，对你的饮食和健康的影响也更大。

限制体重、阻止身体自己净化或食用非最高振动的食物，有时对你有益。你可能有某种信念或情绪将你引入这些场景。例如，你可能有关于安全的信念或情绪问题。通过吃纯净的食物，身体可以释放毒素和体重，使你变得麻木并让你体会不到这些不安全的感受。通过排毒，你对频率变得更加敏感。不过，除非你准备好处理这种信念或情绪，否则你将继续被抑制它们的食物和习惯所吸引。

这就是为什么有时候尽管你已经设定目标，但要保持健康的饮食习惯，吃高质量的食物却依然非常困难。在情绪上，你还没有准备好放手，让那些问题离开。通过身体变得更轻，你将更加适应你的身体和情绪状态。如果你没有准备好应对这些情绪，你很可能不会让身体放松下来。你不想处理它！所以在这种情况下，你必须去看看情绪层面发生了什么。

我们并不是在谈论与食物和饮食必然相关的问题。我们谈论的是发生的一切：在你的人际关系中、在你对你自己的看法中，以及你在你的生活里所做的事情中。你无法把两者分开。再次强调，这是我们希望向你传达的一个非常重要的概念。

如果你在这里没有跟上，让我们回顾一下，看看我们是否解释得非常清楚，因为这对你的理解非常重要。

你吸引的正是你所需要的。这就是吸引法则(Law of Attraction)。当你准备好继续前进并释放情绪问题时，你会直觉地/潜意识地开始吃更健康的食物。你开始吃健康食物是由于思维定式和/或情绪模式的改变。你的身体将开始释放它之前被告知要坚持的东西，允许你提高细胞的频率。

如果你在无意识层面这样做，你的一部分会说，“你知道吗？我已经准备好继续前进了。”你开始吃得更少。你开始吃更健康的食物。你猜怎么着？情绪开始出现，所以你可以处理它们了。

你也会在特定的频率范围内振动。当你快乐、健康时，你处在这个频率范围的顶端。当你在能量场中持有负面情绪，或者你的身体正在处理大量的毒素时，你的振动频率就会低得多。

这颗星球的众多特殊属性之一是生命的各个方面都具有广泛的多样性——由于这里的植物种类繁多，食物是其中最多样化的一种。事实上，这在行星们当中是非常罕见的。每种植物都有独特的频率，因此你可以确定它们的药用特性。你有多种多样的选择，这使得你的烹饪实验、你的一些美食非常非常特别。我们听说有些东西非常美味，比如冰淇淋和曲奇饼。

当你把这些东西放进身体里时，身体需要一定的能量来处理它们。所以你会降低自己的频率。如果你对这些食物有极其强烈的依恋情绪，你真的很想得到那种快乐享受，但你又不断地否定你自己，那么积累起来的负面情绪对你的身体和整体频率的危害要远远大于吃曲奇饼或冰淇淋并把毒素排出体外。

所以你必须找到一个平衡点。否定自己，或者只是不断感知否定，会比实际吃东西造成更大的伤害。对你来说，知道和理解这一点也很重要。

这只是你饮食习惯的一个小例子。随着你的改变并开始灵性成长，你们中的大多数人将不太会被动物制品所吸引，因为它们的频率比植物低一些。说到动物，它们生存和死亡的方式与它们分子的频率息息相关。如果你愿意的话，你正在吸收并“获取”它们的生活经历。这是你与地球及其生命节奏为数不多的亲密联系之一。如果你吃的是受过折磨的动物，或者它们的死亡相当痛苦，那么它们的频率远低于那些拥有幸福生活的动物。

我们在这里绕了一圈，某种程度上，这就是我们喜欢与你合作的方式。我们不希望你的思考过于线性。我们希望你开始多维思考。所以希望我们没有在这里落下你，亲爱的。

我们最后讨论的一件事是，如果食物经过基因改造，或者你不确定它的来源以及应该如何处理它。你可以通过向食物发送能量、爱和良好的振动来改变食物的频率。这会释放被锁在食物细胞中的负面情绪成分，从而不会在食用时被带入你的身体。这就是祝福你的食物的概念。通过对食物表达感谢、给予它能量、给予它积极的爱和感激的感觉，你可以改变细胞共振的结构。这是一个你可以遵循的做法，无论是食物还是水，它都可以减轻身体的振动负荷。

7 如何最恰当地应对新闻、战争、死亡和破坏？

(How to Best Deal With News, Wars, Death and Destruction?)

新闻 (The news)

我们会说，觉知你的环境很重要，但更重要的是，你在环境中感知到的东西会告诉你你的个人振动在哪里。当你觉知到集体正在发生的事情时，它反映了在你微观层面正在发生的事情。请记住，你是在吸引和反射法则 (Laws of Attraction and Reflection) 下运作的。如果某件事以任何方式、特征或形态没有与你对齐，那么你可能永远不会听到它。即使你听到了它，它也不会对你产生任何影响。

在观看或阅读新闻时，最重要的一点是要觉知到你的评判。当故事到来时，你的想法、感觉和情绪在哪里？如果你感到愤怒、沮丧或者漠不关心，那么这是你进行一些内在工作的机会，可以释放你携带的任何恐惧或较低振动的想法。

让我们举个例子。也许你在新闻中听到了关于银行家的故事，即使你没有直接参与其中，你也会感到你自己变得激动和愤怒。你感觉你对正在发生的事情没有任何控制，有种无力感。我们会说，“你还在哪些地方感到无力？这种情况发生在你生活中的什么地方？在你生活中的哪些地方，你觉得自己像个受害者？”

我们向你保证，你在自己生活的多个领域都在玩这个游戏。你对这个故事的反应表明编程存在。现在，由于反射，你有机会识别频率并对其进行整合。仔细看看那个信念/想法是如何为你服务的。当你识别出这种模式时，你就可以改变它。也许在你生命中的另一段时间，这种想法/模式确实为你服务并让你感到安全，但现在它可能不再为你服务了。如果是这样，你愿意放手让它走吗？这样的觉知就是你坐在驾驶座上 and 让汽车自动驾驶的区别，振动不同。

当你看到任何想法、模式或信念的服务时，你就摆脱了受害者/加害者的心态，进入了共同创造者的觉知层面。当你这样做的时候，你就放下了任何的执着与评判。它马上就发生了。只有在受害者/加害者的心态中，评判才会存在。在共同创造者的层面，所有的体验都是可以接受的。它们没有好坏之分。没有一种比另一种更好。作为共同创造者，你们都寻找并体验了这些不同的频率和角色。

新闻也提供了机会来确定集体意识在哪里振动。再说一次，你没有被绑定去演奏集体意识的频率。你可以保持自己独特的频率。但如果你无论如何都感觉到“责任”，那就意味着你还有工作要做。你不是受害者！

请记住，当你转变你的频率时，你会全息地将有关它是如何实现的信息传输到集体意识。其他人如果愿意，可以选择访问这些信息。通过成为活生生的例子，你向那些正在挣扎的人们提供帮助和保证，让他们相信这是可以做到的。

你可能在新闻中看到的一个主要问题是围绕竞争的概念。三维视角说，要么这样、要么那样。不是这个就是那个。一个国家赢了战争，另一个输了。你要么繁荣，要么匮乏，没有中间地带。这些故事让你保持分离。我们鼓励你理解的是，不是非此即彼(either/or)，而是和(and)。宇宙是无限富足的，除了强加给自己的，真的没有任何限制或匮乏。你可以有自己的信念，而不需要别人顺从。所有人都可以成功并蓬勃发展。

当你进入更高的觉知频率时，你会看到每个人都有蓬勃发展的可能性。没有受害者。听到我们这样说，你们中的许多人都会感到沮丧。你说，“为什么有人会选择贫穷、战争或饥荒？他们怎么能选择这个特定的现实版本？”原因很简单：他们想要探索这样的频率。尊重他们作为神圣的光之存有的选择。为他们持有智慧，让他们可以选择从更高的角度看待自己。你可以向他们发送带有知识编码的能量，他们可以选择提升他们的频率并体验更多的爱。

提升不是必要的。如果其他人不想觉醒，你就不会被捆绑到那个现实中。你体验那个现实，因为那是**你的**选择。当你决定摆脱受害者/加害者的模式时，无论集体选择什么，你都可以创造一种快乐、富足和扩展的生活。

战争、死亡和破坏

(Wars, death and destruction)

我们经常听到你问，“为什么世界上有这么多的战争和死亡？为什么人们不做更多的事情来阻止它们？”再说一次，你正在玩一个在分离的幻觉中下降(descension)和重新上升(re-ascension)的游戏。

要知道，新闻中发生的许多事情都是被制造出来的。你被告知故事版本通常并不包含全部真相。请记住，我们之前告诉过你，真相总是被视角所粉饰。这是一个运用你的洞察力的机会。所以问问你自己，“这个真相与我对齐吗？”如果答案是否定的，那么你可以开始用语言表达 — 不是为了对抗的目的，而是为了表达你创造更高振动现实的愿望。

你无需和你的政府作斗争。你只需说我想要和平。如果你保持专注并采取行动，这与更高愿望对齐，那么这个愿望就会反映在你的现实中。任何你想要对抗或移除的东西，实际上都是你在评判的东西。作为对你的反射，你将继续接收你所评判的东西，以便它可以被带到你的觉知中并被整合。

为什么你们中的许多人表面上“显得”冷漠，不参与改变世界状况，部分原因是因为你们关闭了自己的心。这通常是由于极度缺乏自爱，害怕受到伤害、责备或羞耻所造成的。因为你心的这个部分是封闭的，所以你很难有同情。

关于死亡，要知道每个经历过死亡循环的人都是自愿的。在这颗星球上，所有死者都完成了他们人生中想做的一切。我们向你保证，如果他们还有什么想做的，他们一定会去做的。

一个人如何经历死亡循环，如何死亡，不仅决定了 TA 自己的振动体验，也为周围的人建立了一种体验。让我们举个例子。一名 90 岁的老人在睡梦中去世。你可能会说，“Ah，他很长寿，充实的一生。这对他来说很好。”但如果一个人 20 岁就去世了，你可能会说，“Ah，他太年轻了！这本不该发生的。”围绕死亡方式和年龄的感知与评判会给留在地球上的人们带来截然不同的体验。

如果一个所爱的人被谋杀，这可能会引发报复计划或对安全的恐惧。自杀会引发被遗弃或内疚的感觉。即使在死亡中，你也与其他人共同创造。

我们总是说，“戏剧发生在你不注意的时候以引起你的注意。”当许多人死于战争或大规模灾难时，这可以被视为悲剧，但也可以被视为对集体的馈赠。那些死去的人选择以这样的方式、这样的数量离开，不仅是为了他们自己的个人体验，也是为了唤醒集体意识。这是一个选择新振动、释放恐惧和执着并进入更高频率的机会。

不幸的是，你们大多数人并没有抓住这个机会。大多数人的普遍倾向是指责。如果你能把观察到的这种情况看作是一种服务，它会自动将你置于你的内心，并允许你在你自己的能量场中处理类似的频率。我们鼓励你看看当前的一些战争或灾难。问你自己：

- 这个事件到底是关于什么的？
- 是关于竞争和控制？安全？保障？匮乏？信任？
- 在我自己的生活中，我该如何解决这些问题？

从个人层面开始清理。请记住，你看到的反射在集体中的东西也存在于你的内在。个人整合有助于创造全球变革，因为你不再延续这种场景。

目前，集体通过制造战争和冲突，以试图获得别人拥有的东西，因为他们担心没有足够的资源可供消费。他们相信匮乏而不是无限的富足。随着你提升你的集体频率，你将开始进入一种每个人的需求都能得到满足的状态。事实上，你的注意力将不再是你的个人需求，而是如何才能最好地为他人提供服务。

在这个无限富足的空间里，你相信你的所有需求都会得到满足，而无需真正地直接关注它们。我们知道你目前发现很难理解这一点，因为在这颗星球上你不是以无条件的方式运作。但正如我们告诉过你的，我们在这里是为了给你提供如何消除幻觉的另一个视角。

我们向你提供这个简单的肯定语：我在混乱中保持平静(I stand in peace in the midst of chaos)。无论集体发生什么，你都可以创造自己独特的体验。

在战争时期，你可以在你的个人生活中创造巨大的平和。在经济困难时期，你可以创造无限的富足。你可以独自体验爱、财富、连接、热情和兴奋。当你保持这些频率时，你就成为那些可能无法自己找到这些频率的人的引路人。

当你向你的周围散发出大量的爱和欢乐时，就会有人愿意提升他们的频率来加入你。但请记住，他们不是必须这样做的。所有人都应该提升他们的频率的这一想法可以追溯到评判和竞争的想法。

你可能会有一种恐惧的信念，认为那些提升频率的人比那些没有提升频率的人更好；或者不知何故你无法过上充满快乐和爱的生活，因为其他人不愿意这样做。完全不是这样(Not at all)。

成为活生生的榜样(Be the living example)。

8 你一生的爱... 就是你 (The Love of your Life... is YOU)

你所有的人际关系都是建立在自爱的基础上的，然后自爱又会通过这些人际关系反射回你身上。我们认为，缺乏自爱是目前这颗星球上的头号大问题，紧随其后的是迫害。我们真的希望明确这一点：这不是关于你与他人的关系，首要也是最重要的是你与自己的关系，这将允许你获得更多的爱、快乐、幸福、富足、健康和活力。这对你来说是一个主要的核心问题，我们希望帮助你转变你的视角。

大众意识中的许多编程让你陷入缺乏自爱的境地。我们将在这里讨论其中的一些。

我们遇到的第一个麻烦是所谓的灵魂伴侣(soul mates)和双生火焰(twin flames)的观点，因为它会让你陷入失败和分离。我们并不是说它们不存在，但我们要说的是，在这特定的一生中，这种现象极为罕见。

即使你选择不与灵魂伴侣或双生火焰一起工作，这真的没关系，因为与双生火焰或灵魂伴侣的关系与你为你自己创建的任何其它关系没有什么不同。这是你给人际关系贴上的一个标签，那时你还没有像今天这样与那么多人互动的潜能，现在你有能力旅行并通过互联网与其他人联系。

双生火焰或灵魂伴侣的想法让你们所有人都产生了这样的观念：只有一个人可以让你体验爱，如果你没有遇到这个人，你就错过了。

这一生中，你比以往任何时候都更专注于整合你自己尽可能多的面向。实现这一目标的其中一种方法是与那些在过去世与你未解决问题的人一起工作。你拥有的人际关系越多，你整合的机会就越大，其中一些可能是浪漫关系。

在一段关系中，你可以建立大约 100 个振动连接点。在大多数长期关系中，大约有 30 个点是对齐的。在大多数短期关系中，你和大约 10 个人一起工作。在这一生中，你能够相当快地解决这些问题。而在历史上的其它时期，整合的步伐要慢得多，因为整体振动要低得多。

你花了很长时间来识别正在运行的较低程序。在过去，你可能选择一生只处理四到五个大问题。人际关系往往会持续更长时间，因为你需要一段时间才能看到这些问题，而且你通常与一个较小的人群互动，为你提供反射。请记住，此时，当你移动穿过光子带时，你将获得更多的宇宙支持。这些高振动粒子在整合过程中为你提供帮助，所以你能够在更大的频率范围内更快地工作。

今天，因为节奏加快，你正在尝试尽可能多地整合。你可能会发现，在你化身之前，你为潜在的关系建立了契约。例如，你将 A、B、C 列为可能的恋爱关系。如果 A 没有准备好，那么你有 B 作为备用。如果 A 和 B 都不可用，你就转向 C，依此类推。

你以这种方式订立契约，是因为在这一生中，时间安排更具挑战性，你整合的潜能更大。当你这样做时，与特定个人建立联系的需求或吸引将会发生变化。

你们中的大多数人认为契约永远有约束力并且很难改变。相反，它们有很强的可塑性。你认为它们很“沉重”，如果你没有在特定的时间或地点出现，你就错失了机会。这来自恐惧、匮乏、不信任和断连。你永远不会错过任何机会。

如果你发出频率脉冲，它会被反射回你身上。这只是一个你是否对感知保持开放和接受它的问题。这种形式可能与你最初放弃的机会略有不同，但你想要体验的频率将与初始频率相同。

这一点非常重要，因为在人际关系中，很多时候你倾向于关注某个特定的人，而不是保持开放的态度。当你对形式保持开放态度时，与你的振动最匹配的人就会出现。

当你困于或依附于一个与你的最高振动不匹配的人时，不适就会产生。依附总是会带来不适。

深呼吸...

的确，你和许多人签订了契约。再次强调，你想在这颗星球上拥有双生火焰的愿望是有点破坏性的。要知道，当你开始运行自爱编程时，你可以体验到与所有人、所有事物之间令人惊叹的奇妙联系。你与源头的连接越多，你对你自己和所有其他人的爱就越多。

你们中的许多人害怕与他人建立联系，因为你害怕你自己与他们的功能障碍(dysfunction)联系起来。但是，当你开始提升你的频率并与源头建立更多的连接时，你就开始与你自己的神圣 Self 建立连接，作为反射，你将开始与他人的神性建立连接。当你这样做时，每一段关系都会开始感觉像恋爱关系。

这并不一定很难。这并不一定是场斗争。困难和挣扎来自于恐惧编程，而这些都是虚幻的。你越是待在当下，你就越能识别出那些编程，并决定在当下不去评判。你将能够改变你脉冲发出的东西，并戏剧性地改变你的人际关系。

在你的恋爱关系中，你倾向于回到过去的记忆，并假设这一刻将与过去一刻相同，从而重复相同的旧模式。你用你过去的经历作为参考点，而不是简单地活在当下，允许当下变得新颖而独特。

你对自己说，“这就是过去发生在我身上的事情，它还会再次发生在我身上。”你们中有多少人有过这样的想法？

当你改变了你与你自己的关系，即你的旧编程时，你也会改变你与其他人的关系。其他人不必为了你而改变他们的行为，进而改变关系的动态。这适用于所有类型的关系，包括家人、同事、恋人、朋友等等。人以群分。

因此，当你开始改变你的编程时，如果你身边的人仍在运行旧程序，而那些程序不再与你的相匹配，他们将无法与你一起玩耍。他们可能会和其他人一起玩旧程序，但不会和你一起玩。请记住，只有存在振动吸引时，你们才会共同创造。

现在，你正在进入一个前所未有的创造形式时期。我们鼓励你关注于频率——快乐、富足、自爱、和谐等。这一切都是关于创造的本质，而不是关于它应该是什么样子的。通过关注频率而不是形式，你正在释放期望的负担和对外部联系的渴望——就像寻找你的另一半，那个据说能让你变得完整的人！

这在你的社会结构中非常强大。由于社会条件的影响，女性在这方面面临着更大的挑战。为什么？在过去的几千年里，女性一直受到社会的制约，认为她们唯一的价值就是做妻子和母亲。除此之外，女性不应该想要更多或不同的东西。由于这些信念，如果你没有恋爱关系，你的价值就会降低，或者你有问题。这就是为什么自爱如此重要的原因。

对于男性来说，情况有点不同。男性的价值体现在工作和金钱上。如果你缺钱或失业，自我价值的问题就会浮出水面。一般地，对男性来说，这是关于确定有形的东西；对女性来说，这是关于情绪联系。

女性被困在想要建立关系的想法中，男性则在表达情绪方面存在困难，因为从很小的时候起，他们就被经常教导要压抑自己的情绪。

深呼吸...

自爱是你内在已经携带的东西。这不是你必须要实现的东西，相反，你只需移除那些阻止你体验更多自爱的虚幻编程和滤镜。你通过与世人的关系所获得的反馈将向你展示哪些编程依然需要整合。

我们可以告诉你自爱在身体里是什么样子的 — 容光焕发的健康(radiant health)。如果你给予你自己自爱，你就是在给予你自己源头能量。细胞之所以能够保持健康和活力，是因为它们正在接收高频能量。

物理身体是由能量模板创建的，所以物理身体中的任何疾病都是能量模板中较低频率的反射。检查情绪层面。如果你感到任何较低的情绪，比如焦虑、抑郁、愤怒或恐惧，那就说明你缺乏自爱。

在心理层面上，如果你内在的批评者表达任何消极的想法，比如“我不够好”或者“我不值得这个”，那就是自爱的反面。你没有接触包含在你之内的自爱。

在过去的 25 年里，你一直被告知是时候重新觉醒了。Well，我们想帮你“练习”重新觉醒。这是你每天必须坚持做的事情：每小时、每分钟，最后是每时每刻。这是我们 2013 年的重点。

你们中的许多人会找借口不练习，常常假装自己太忙。你真的忙到没有时间爱自己吗？了解理论是一回事，但练习并将其付诸实践是另一回事。练习只是意味着在任何特定的时刻觉知到你在心理、情绪和身体层面的振动，并做出调整，释放评判，让更多的爱流动。

保持频率是创造的另一个方面，我们还没有讨论。你看，当你发出频率脉冲时，你必须以相同的频率振动才能以物理形式接收它。当你以较低频率振动时，你无法发出高频率脉冲并接收它。你们必须处于相同的振动空间。频率必须对齐。如果频率对齐，你将收到你所要求的东西。如果你发现你要求的东西没有出现，那就欣赏已有的，把它当成礼物。

直接在你面前的东西向你展示了你的显意识和潜意识编程。当你整合这些时，你可以提升你的频率以匹配你想要创造的东西。

为了改变你现在的处境，你必须接受你现在的处境。如果你不断地推开你不想要的东西，那么你实际上所做的就是在向自己施加压力。当你敞开心扉，承认那个低频而不推开它，并欣赏它时，你就中合了那个压力。你不再玩受害者/加害者的游戏。一旦你这样做，问题就解决了。

亲密关系 (Relationships)

你们中许多选择在此时觉醒的人，出于多种原因决定不建立长期关系。对许多人来说，找到自己的身份并清楚自己的能量非常重要。因此，你把注意力放在了 Self 身上。

如果你在一段亲密关系中，动态会大不相同。遵循“传统”道路可以让你更容易地融入大众意识以及随之而来的所有信念。

随着你提升你的频率，一些围绕孤立和避免亲密关系的编程即将结束。随着 2012 年之后能量的上升，随着你激活多维编程，这种性质的契约发生了变化。为了体验你寻求的那种深刻而有意义的关系，培养自爱是至关重要的。为了建立一种源于更高意识视角的关系，你要致力于整合内在的男性和女性。再次强调，这需要你首先与 Self 建立连接。你别无选择。

那些在你外部现实里的东西只是为了增加你的物理身体体验。它们不能使身体完整。它们不能定义身体。你正在寻求的连接是与源头能量的连接，为了体验这种连接，你首先要与 Self 连接。

一般来说，在一段亲密关系中，你会更加开放，这种开放和感受爱的意愿会带你更接近源头能量。你感受到的那种奇妙的幸福和爱的感觉并不来自对方。它来自于你！对头脑扭曲者来说怎么样？你对源头能量是什么有了更多的感受，而这一切的发生是因为你愿意敞开心扉。但当这段关系结束时，你认为自己再也不会体验到那种幸福的感觉了。有可能通过自爱和敞开心扉来接收吗？没有伴侣，你能体会到那种幸福的感觉吗？绝对可以！你不仅会对伴侣关系中的另一个人有这种感觉，还会对每个人、每件事都有这种感觉。

我们的目的是帮助你找到自爱。从写一封信开始，表达你对你自己、你的品质(qualities)、你的善良的欣赏。你会害怕告诉你爱的人你对他们的看法吗？如果不，那为什么不对你自己这样做呢？

现在看看你的这些品质，欣赏并专注于它们。这些品质存在于你的能量场中，当你能够对它们表现出更多的欣赏时，它们会帮助你在生活中创造更多这样的品质。你只需在你自己的身体里感受它们，而不是让你内在的批评者告诉你，你不够好，你不可爱或不够聪明等等。当你停下来，把精力集中在你欣赏的东西时，你会在生活中得到更多这样的东西。最重要的是，你内在的批评者将没有太多时间给你那些消极的想法。

一周之后会发生什么？你与其他人的互动将大不相同，因为他们将再次反射出你对你自己的爱。例如，如果你关注的品质之一是平静，你会发现人们会说这样的话，“当我在你面前时，我感到非常平和与宁静。”或者如果某人非常激动，当 TA 接触到你的能量场时，TA 会变得平静下来。如果你的品质之一是成为一个有爱的人，那么你会看到有更多的机会去爱，会有更多的人进入你的能量场，他们也会更有爱，因为那是你的关注所在。

我们邀请你以五维而不是三维的方式工作。在有意识的觉知出现之前，人类头脑中的一部分东西无法释放。一旦你拥有了觉知，你就可以选择释放它们。这是你为你自己设置的游戏结构的一部分。这就是三维模型。创造的五维模型与频率对齐。因此，通过使用五维模型，你只需根据你想要的本质重新调整你自己。一定程度上，这就是我们引导你前往的方向：找出那些你想要且欣赏的你自己的品质。这将帮助你减少对不想要的东西的关注。由于你提升了你的频率，你现在可以激活五维创造的内在技术。

我们将带你了解创造的内在技术：

- 首先，考虑你想要创造的东西。
- 接着，它的本质(essence)是什么？它的频率是多少？(意思是它在振动上代表什么 — 自由、快乐、兴奋、稳定?)
- 然后，我们希望你做的是想象你自己在你的物理身体里与频率对齐。你不必考虑何时何地，只需与你想要的东西的本质对齐即可。

这种创造模式要容易得多，因为你正在与频率一起工作，而不是与三维身体的心理图象一起工作。请记住，你是一个振动存有。在五维中，你只是移除了心理成分。所以，如果你想改变你的生活，我们会建议你从这里开始：给自己写一封情书，看看会发生什么。我们挑战你在接下去的七天里，每天早上花 10 分钟给自己写一封新情书。然后，专注于你在情书中所写的那些品质的频率。

如果有阻力，你可以回到三维身体的观想模式。如果你发现你不想给你自己写情书，问问你自己为什么抗拒。是为了在访问你更多的力量和更多的爱时保持安全？是控制问题吗？要注意到你的阻力来源将向你展示你正在运行哪些较低频率的编程。

一切事物的自然流动都是朝向源头的。所以如果某件事很困难，就会有阻力。如果你处于神圣的流动中，那件事就会很容易、很容易、很容易。

义务 (Obligations)

现在，我们希望你列出你的五项义务。例如，你可能觉得有义务每天打电话给父母，或者你可能觉得有义务每周和某个朋友共进午餐。这可以是发生在现在、过去或未来的事情。

一旦你列出了这个清单，我们希望你考虑对这些义务说“no”。当出于义务而做某事时，我们会说要么不做，要么你必须重新构建你对它的看法。要知道，当你同意去做某件事，而这件事背后的意图是较低频率时，这意味着做这件事的时候会遇到阻力，或者让你不开心，这就是现实中将要创造的——低振动体验。

让我们以与朋友共进午餐为例。如果你出于任何原因不想去，那么你可以直接取消，或者重新安排预约——通过找到对方身上让你欣赏和喜欢的东西。这会对振动结果和你的体验带来很大的不同。

这是带着自爱去工作的一个重要要素。做你不想做的事情会耗费大量的能量，妨碍你滋养自己。这是你健康状况的一部分，尤其对女性而言。你认为你不得不给予、给予、再给予，最终你的精力耗尽。

所以，审视自己设定的义务非常重要。当你坚持做你不想做的事情时，你就没有尊重你自己。这不仅包括对他人关系的义务，还包括你对你自己施加的义务，比如去健身房，因为你觉得你应该去。

饮食也是个重要因素，尤其是关于成为素食者。星球上有很多围绕优越感(superiority)的编程，也有很多围绕剥夺感(deprivation)的编程。尊重你身体的需求。

Money 是另一个大问题。金钱只不过是能量而已。你担心你生活中的金钱吗？它对你来说代表着什么？通常，你需要关注的是金钱所代表的东西。是自由、创造力、地位还是价值？如果你缺钱，你在否认你自己什么？为什么？恐惧编程露面。如果你真的爱并滋养你自己，你就会允许你自己体验到无限富足(包括金钱)。所以想想吧。

你越爱你自己，你就越能爱每个人、每件事。如果你不这样做，你会发现你自己非常疲惫，在原地打转。我们知道这并不总是一件容易的事情，我们为你这样做而鼓掌。

我们为你感到非常兴奋，我们真的很感谢你愿意审视你的内在，首先找到自爱(self-love)，因为一切事物都是从这一点开始创造出来的。

9 与第九维度昴宿人的对话

(Conversation with The Ninth-Dimensional Pleiadians)

9.1 宇宙游戏 — 2012 年以后

(The Universal Game ---- Post 2012)

Q: 在有关大实验的信息中，你们说，“我们也处在一个宇宙循环周期的末尾，当这个整合过程与宇宙共享时，它将发生极大的变化，以致于游戏将结束。”

假设我理解正确，我们 26,000 年的循环周期末尾包括我们在整合过程中的这一生。这个宇宙游戏是关于我们所有其它生世都被这一生所改变。如果游戏结束，那么宇宙中一切存有(其中一些甚至从未在地球上化身)的生世世不就被整合在一起了吗？

A: 不完全是。作为人类，你倾向于用有限的术语来思考，而这是一个无限的宇宙。宇宙循环周期的结束仅仅意味着你正在转移焦点并实施一套新的规则、新的玩家或新的游戏挑战。这与你在占星学中的黄道十二宫移动时体验到的较小规模的事情是一样的。你有一个希望体验的总体趋势序列，宇宙循环周期也是如此。

人类头脑害怕一个循环周期的结束意味着它将不复存在，因为这就是你对地球上生活的感知方式。你认为你死后你就不复存在了，所以你试着把同样的逻辑应用到宇宙游戏中。两者都不是那样运作的。你是无限的存在，因此将继续无限地扩张和收缩。你永远不会停止存在。

从源头层面来看，一切都是整合的(integrated)。完成一个循环周期，并不意味着所有地方的一切存有都必须觉知到自己的扩展自我。你们那些在地球上的人正在玩一个下降(descension)和重新提升(re-ascension)的游戏，这意味着从你有限的自我和分离的角度来看，你需要了解你自己是一个拥有人类经验的宇宙光之存有。

你不需要有意识地访问所有那些生生世世。你的目标是释放尽可能多的评判和分离感知，直到你将你的频率提高到足以跨跃维度障碍，而你已经做到了。

你目前居于第四维度。它是一个过渡且具有高度可塑性的维度，它允许你在其中运用三维或五维的感知和创造规则。三维和五维的维度结构有着相当固定的规则，由于它们非常不同，你需要一个完整的维度来调整它们之间的转换。

你们中的大多数人都没有觉知到自己已经发生了转变，因为你仍然在将三维规则运用到四维矩阵中。但你开始尝试的是将五维规则运用于四维矩阵中。最终，你将准备好完全沉浸在五维版本中，那时你将从第四维度转移到第五维度。

当你经历这个提升过程时，你们每个人都进入了自己独特的整合程序，其中包括同情和释放评判，整合其进入宇宙记录。一切存有都可以访问这些信息，如果他们选择接收和/或检索它的话。你可以把它想象成一条通往目的地的新路线。你可以选择新铺设好的直达路线，或者不。这是你的选择。但大多数人会选择新的直达路线。事实也的确如此。

许多人将以新的方式访问同情，它将永远影响他们对所经历的一切的看法。一旦你学到了一些东西，就很难说“不知道”它了。但我们必须说，你很擅长在三维中尝试。这也是为什么三维是如此特殊的维度的原因。它不同于其它任何维度，因为你在此体验到分离的幻觉，这会让你“忘记”一些事情。我们使用“忘记”这个词，但你永远不会真正忘记。你只是选择不访问某些文件或记忆。

所有人都能从单一个体的独特体验中获益，但是当你们中有足够多的人体验或产生类似的振动频率时，其特征就会被放大、传播，让许多人都能轻易获取。你可以把它想象成广播电台的无线电信号。一旦把音量调大，更多的人就能听到广播。信号越强，传播距离越远。

Q：我们的循环周期结束对银河系社区有什么影响？

A：随着宇宙循环周期的结束，所有存有都有机会完成他们一直在努力解决的问题。不同的系统和维度都有独特的游戏在运行。随着地球的提升，随着你继续学习和整合不评判，那些在你银河系其它区域的人也可以获得这些信息，并将最直接地受益于你在这个银河系周期结束时的经历。

由于地球是一个宏大的实验，你在个人、集体、行星层面上演了许多银河系问题。你们中的许多人认为你的银河系家庭是你的其它面向，随着你学习如何整合，你的那些其它面向也可以访问并应用这些信息。

让我们举个例子。在天琴座系统中，你可能是狮种族(Felines)，你对其他非你物种的人感到厌恶和评判。在地球上，你可能对那些与你不同种族或信仰的人做出评判。这些信息会传输到你的各个面向。所以狮种族的面向可以应用这个教训。你的狮种族面向可能会突然发现自己以一种新的、开放的方式看待其它物种，却从未有意识地觉知到人类版本的你已将智慧和知识存储到他们的能量场中。

9.2 评判与原谅

(Judgment Versus Forgiveness)

Q: 移除评判和原谅是放下的两种方式。但据我所知，原谅与不评判并不完全相同。当你原谅时，你仍然可以对某种情况做出评判。它可以帮助你摆脱愤怒或欺骗并继续前进，但它仍然可能包括评判。很多次我们听到人们说，“我可以原谅，但我永远不会忘记。”原谅是迈向不评判的第一步，还是一种完全不同的能量？

A: 你目前是在宇宙吸引和反射法则(Laws of Attraction and Reflection)下运作的。作为三维游戏结构的一部分，你知道从受限的感知中很难看到并识别你自己内在的频率，所以宇宙吸引和反射法则被落实到位。你的现实以及你在其中感知到的一切都是你振动频率的反射。

你在 100% 的时间里创造和生成了你 100% 的现实。不只是**某些**时候。在**所有**时间、在**所有**层面，你标记为好与坏的东西，两者并不真正存在。它们只是振动体验。

任何时候，当你把你自己看作是加害者或受害者时，你就是通过头脑操作系统来感知现实的。头脑被创建为一种结构，允许感知限制、分离和线性时间。换句话说，头脑是你运行你的 ego 滤镜编程的地方，它为你感知的现实着色。

心是多维 Self 的操作系统，在其中你不运行任何 ego 编程或滤镜。作为产生人类体验的宇宙光之存有，你可以感知和理解现实的真实本质。在这个层面上，你觉知到没有时间，你与每个人、每件事都联系在一起，你的经历是由你、另一个意识和源头共同创造的。这是你的神圣三位一体(holy trinity)的真实本质。所有有形(in form)的东西都拥有意识，因此可以和自然、动物或其他存有共同创造。

在你所处的二元宇宙中，每一种体验都必定有相反的极性。换句话说，每个受害者都必定有个加害者。Ah，我们听到你们中的一些人在问，“如果宇宙是二元的，那是否意味着九维中也有受害者和加害者？”No，我们选择用其它方式上演极性。不同的维度有不同的结构。从五维向上，我们不认为自己与任何人或任何事物是分离的，所以我们知道我们以此为基本前提来共同创造和运作。我们可能并不总是意见一致，但我们确实知道我们的现实是我们自己创造的。

如果你仍然将自己视为受害者，那么你就没有为你的共同创造承担责任。当你看到你共同创造的服务，它教给你什么或提醒你什么时，你就能够超越受害情节，真正地原谅和忘记。

如果你没有忘记，那你就还没有原谅。我们会说这在 99% 的情况下都是正确的。你仍然在提及伤害。你认为自己在某种程度上是受害者，你仍然会回到那个时刻。如果你已经原谅了，那么你很可能不会再去想那个场景，除非你再次遇到相同的频率，并回忆起你宝贵经历的过去时刻。如果它在你的现实中被反射回你，那么在你的能量场中存在一些你持有并发出的东西，它创造并产生了那个反射。

我们还会这样对你说：任何时候，只要你不在当下，你就在头脑的操作系统中，这再一次意味着你是从恐惧、有限的视角来感知事物的。如果你完全沉浸在当下，你就不可能提及过去。一旦你离开当下，你就离开了心的操作系统，回到了头脑的操作系统中。

我们看到你们中的许多人并不太喜欢这个答案，但这就是事物的本质。回到你只承担部分责任或不承担任何责任的头脑幻觉中，感觉会更舒服和安全。所以，yes，真正的原谅意味着没有评判。就是这样！如果你还在以任何方式发出评判，那你就没有真正地原谅。

与任何恐惧一样，你可以选择分层和分级来处理它。对于你们中的大多数人来说，带着恐惧提起所有感知到的痛苦会让你在地板上蜷缩成一团，所以你只会向你自己透露你准备好处理的东西。你如何处理？当你觉知到自己仍然有怨忿的感觉时，请检查自己，看看在**身体、心理和情绪**层面发生了什么。你的身体会收缩吗？如果会，是什么想法或情绪向身体发出这样的信号？心理层面发生了什么？你的想法是什么？也许头脑说，“你这个傻瓜，你不能原谅。如果你原谅，你就太幼稚太容易上当了！”你感觉情绪如何？不安全？害怕？如果你面对问题或经历时，在各个层面都感觉不到完全的平静，那么就有更多的评判需要释放或整合。

你必须进入内心才能做到这一点。从头脑层面释放是不可能的。你可能在心理层面已经原谅了，但你还没有处理好情绪层面的问题，反之亦然。再次强调，所有层面的问题必须解决才能完全释放评判。

如果你很难找到原谅，那么我们建议你看看自己在与他人相处时，或在生活的其它领域，是否正在上演同样的频率。我们向你保证，你正在以多种方式上演它。表面上看起来可能不同，但基本的想法、感觉或情绪是相同的。当你整合或释放你对生活中某个频率的评判时，你就在所有领域释放了它。

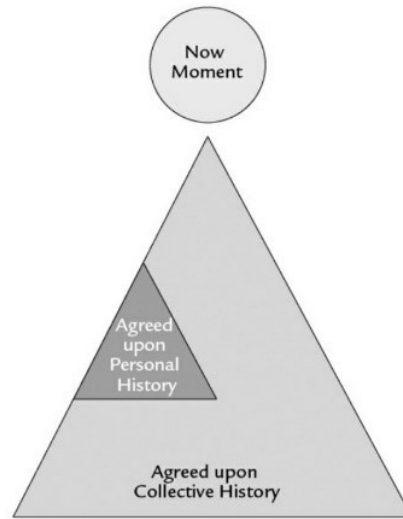
举个例子，也许你一生都很难原谅父母糟糕的育儿技巧。你感觉被抛弃了。现在，作为成年人，从另一个角度看，你正在经历同样的被抛弃频率。当前时刻，你没有从老板那里得到你所希望的那么多关注和支持。你的被抛弃感觉再度被触发。这一次，由于场景略有不同，你能从另一个角度感知它。你能看到你的老板并没有在那里拽着你的手，于是你决定在自己的权力范围内，做一些关键的决定并继续你的工作。这样做可以让你看到，你的能力比你最初认为的更强，你不再与自己被抛弃的信念对齐，而是认为这是一个让你展翅高飞的机会。

通过移除被老板抛弃的感觉，你自动地将同样的整合应用到与父母的问题上。现在，你可能会发现，当你回想起你的父母时，你不再怀有愤怒或怨恨，或者至少，没有以前那么强烈了。

Q：当我们改变时间线时，情况会完全不同。我们在这一点或那一点，与人类的某个版本共享相同的点或常规意识，但我们每个人也都在各自的时间线上拥有不同的经历。所以，如果我理解正确的话，我们都决定在一段时间内、在同一个点上玩同一个游戏，但经历不同的情况？

A：当我们谈论时间时，重要的是你要从头脑中出来，进入内心。通常，当话题涉及时间的多维视角时，它首先把你放在头脑中，然后是你的身体，因为它让你感到非常不舒服。这些信息无法用逻辑思维和你当前对现实的感知来估算。你永远无法在头脑中找到多维视角的答案。头脑的设计就是为了抛弃多维视角。这就是它的全部目的，这样你可以拥有独特的分离和线性时间体验。你要处于你的内心才能处理这个问题。所以，当我们谈论它的时候，当我们给你信息的时候，把它视为一个光球，从你的头脑落入你的内心，然后尝试在内心处理它。当你处于内心时，事情会变得更加有意义。如果你在头脑中，那么忘记它。不然你会像轮子上的仓鼠一样，疯狂地、不停地转啊转啊转。

时间幻觉可能是你们所有人在前进时需要领会的最重要的概念之一。请记住，我们给你的解释并不是全部真相，但它是此时还在时间幻觉中玩耍的你可以理解的真相版本。你如何走出幻觉并进入多维存在的现实是一次奇妙的探险，我们很兴奋看到你踏上这段探险之旅。



你经历了一系列的“当下” (Now Moment)，并把它们串在一起，给你一种线性时间的幻觉。每个当下都建立在集体层面和个人层面商定的一系列情况之上。这一系列的情况就是你称呼的“过去” (past)。它们实际上是你选择告诉自己的故事，你以此为基础形成了你当前的现实版本。

举个例子，在这个“当下”，你们所有人可能都集体同意第二次世界大战发生了。每一组商定的情况都有其独特的振动特征，你可以选择你希望对齐的版本，以便设置你想让你自己拥有的特定振动体验。

深呼吸...

正如我们提到的，当我们开始谈论这些概念时，你离开了你的身体！你的呼吸有助于你再次连接并吸收信息。

因此，虽然你同意某些事件可能已经发生或正在集体层面发生，但你独特的个人环境会影响你对那些商定事件的看法。例如，有五个人目睹了同一事件，但这五个人的回忆都会有所不同。他们在个人层面所拥有的独特环境，或者你也可以将其称为他们的 ego 编程或滤镜，决定了他们感知事件的颜色和形状，以便最好地反射给他们匹配的对应振动。请记住，吸引和反射法则(Laws of Attraction and Reflection)会不断塑造你的体验。

再次深呼吸...

请记住，你永远不会真正处在单一的时间线上。你处于“当下”。有无限的“当下”可以让你对齐，但通常你会选择与上一个频率非常相似的另一个“当下”。我们听到你们都在说，“Yes，但为什么我不能去一个平和、美好的当下版本？”坦率地说，你选择移动到具有相似频率的“当下”，以维持游戏的幻觉。跳跃到完全不同的东西会把你从幻觉中拉出来，那有什么乐趣呢？

Ha，当我们听到你们中的许多人在 ego 层面说，“我准备好了！”时，我们笑了。ego 不是真实的。它只是叠加在你的真实 Self、你的高我之上的编程。ego 不在驾驶座上，你的高我在驾驶座上。它对你沉浸其中的游戏，以及你目前与你所在的这个“当下”的对齐将为你带来什么有完整的觉知。

简单地说，为了探索振动和创造的独特体验，你对自己隐藏了真相。这也是三维游戏设置的一部分。作为多维存有，如果你愿意的话，你有能力看到所有的可能性。但作为三维游戏玩家，受限的视野会影响你对当前事件的看法和你所做的选择。这是你们所有人在化身前都感到兴奋不已的游戏部分。你还记得吗？你玩得开心吗？你要信任对某个事件结果的不确定性。如果你知道结果，信任就不是什么大问题；但当看到所有可能性的能力受到限制时，信任就会完全改变。它确实是游戏规则改变者。想想过山车，你看不到跌落和转弯往往最刺激，你正在创造的生活游戏也是如此。

现在我们来说说时间。时间幻觉的主要原因之一是为了让你们所有人有机会在密度中创建频率之前改变它。通过密度(density)，你可以表达较低的想法、感觉和情绪。如果你在顷刻间创建了一切，你将迅速经历死亡循环和转世。通过延迟显化，你有能力改变你的频率，这样你就不会与那些较低的思想形态或信念对齐，从而允许你在游戏中停留更长时间。

深呼吸...

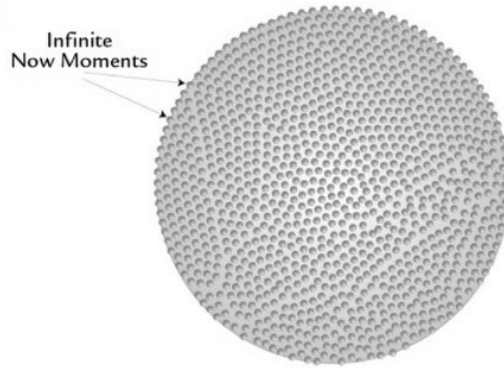
Q：是什么决定了时间线的改变？例如，我做了 18 年出版人 — 很长一段时间。我原以为余生都会从事出版工作，因为我非常喜欢它。然后发生了一些事，我的观点发生了变化，让我想把余生奉献给更多的全球问题。

A：关于你自己的生活 and 职业变化，这只是 ego 的有限感知，认为你会在你的工作中渡过一生。吸引你的不是工作的形式，而是工作的频率。请再次记住，你的现实是你频率的反射。这些频率可以有无限的形式。实际上，很多工作都有让你感到兴奋的频率，但从表面上看，它们可能完全不同。如果你回顾你的一生，你很可能会发现你所做的大部分事情的核心频率都是相似的。

当你经历整合、释放评判的过程时，你正在改变和提升你的整体频率。随着你的频率改变，你被“吸引”的东西也会改变。也许更准确的说法是，与你新的振动状态对齐的、反射回你的东西将改变。高我识别出新的频率并被它吸引，出来迎接它并在身体层面体验它。

你可以体验无限的当下，把它们串在一起以获得无限的时间线。所以，从本质上来说，每一个决定都创造了另外的时间线。但最重要的，也是你需要关注的，是你目前所处的那个时间线。三维视角需要单一焦点(见下图)。因此，任何时候你关注过去或未来，你都在消耗你的能量，将其发送到你没有身体体验的当下。

这样想，你的灵魂本质就像一个聚光灯，紧紧地聚焦在一个单一的点上。现在，当你迷迷糊糊地思考/担心过去或未来时，你紧密聚焦的光现在被分散，射向不同的方向。这在一定程度上解释了为什么你们所有人都会活在当下是如此重要。它要求你立于内心，允许你尽你所能更大地发挥出你的全部力量和能量。



一旦你达到五维的觉知水平，你实际上可以将你的注意力分散到多个当下，而不会耗尽自己的能量，但你还没有到达那一步。请记住我们之前告诉你的，你实际上居于四维，在其中你可以运行三维或五维视角，但很大程度上你还在坚持线性时间的幻觉。再次强调，时间只是事件的标记，有点像定位记录仪(record locator)。你现在可以探索多焦点现实。第一次成功时你可能会感觉有点奇怪，但实际上你会感觉非常熟悉，因为这就是你的所有其它面向(五维及以上)体验现实的方式。如果你愿意，这是宇宙“常态”。线性感知是三维所独有的。

Q：同情(compassion)如何适应现实的新版本？

A：同情是你带给宇宙的礼物。因为你在最稠密的三维地球上体验现实，感受最广泛的情绪范围，这让你有机会以很少有人能做到的方式了解了许多宇宙二元性。你表达和感受各种极端情绪的能力创造了同情的可能性。你了解分离、孤独、害怕、悲伤、内疚、愤怒的感觉，以及摆脱这种幻觉的挑战。正因如此，你体验到同情。情绪(emotion)是三维所独有的。在其它维度中也有相对应的振动，但它们并不相同。

在更高的领域，我们明白我们创造了我们的现实，如果其他人不那么热衷于我们的创造，我们不会以你认为的情绪化方式做出回应。这看起来更合乎逻辑，也更超然。

虽然你可以强烈地体验一些较低的情绪，但你也有能力以同样的强度体验另一个极端，比如快乐、爱和感激等情绪。对这两个极端的觉知会产生同情，这确实是你将要分享的。

9.3 健康与评判 (Health and Judgments)

Q：健康问题是否总是与我们的计划有关，尤其是癌症？癌症似乎比以往任何时候都更加猖獗。尽管投入了大量资金用于癌症研究，但问题却比以往任何时候都更严重。在新的现实中，我们如何才能更好地应对健康问题？

A：任何时候我们谈论健康和福祉，它总是一个振动问题。这与食物、环境或细菌无关。它总是与你发出并创造成为你的物理现实的频率有关。很多时候，疾病是你引起你自己关注的唯一途径。它迫使你停下脚步，评估你的创造。你的振动状态会通过你的身体状况反射回你。

如果你在你的能量场中保持较低的频率，你将被与该频率匹配的物品和环境所吸引。让我们以癌症为例。通过发出愤怒和自我否定的频率，你会被吸引去吃那些不支持身体的食物，产生一种强化你的信念的身体反应。在这种情况下，你可能会发现自己处于毒素较多的环境中，因为它们会降低身体以最佳水平运作的能力。

你可以 — 使用旧的三维感知 — 说有毒的垃圾填埋场造成了我的癌症，但这又是受害者心态。你正在与之对齐，以此作为达到目的的手段。我们可以说 — 最终，你有能力看到你在你的能量场中拥有的特定频率。

当你整合这些想法时，你将不再被那些强化旧信念的食物或环境所吸引。事实上，如果环境与你的振动不一致，那么即使你可能处在最有毒的环境中，你也根本不受其影响。这就是为什么有些人在感冒“流行”时会生病，而另一些人则不会的原因。为了生病，你的振动必须与那个频率对齐。

请记住，你发出什么，就会得到什么。一旦你整合了旧的信念系统，你就会被那些支持和反映你新频率的食物或环境所吸引。你会渴望支持身体的食物，并被新的环境、新的事物所吸引，而在过去，这些可能是你的旧振动所讨厌的。

现在让我们来谈谈操纵(manipulation)。只有当你不愿意为你的全部现实承担 100% 的责任时，操纵才会发生。从本质上讲，你所做的就是让别人产生控制你的幻觉。这只是一种幻觉，因为你是你**所有**现实的创造者和生产者。我们看到你们中的许多人读到这里时感到局促不安。如果你在其中，请注意你身体的抗拒。它向你表明，你的振动场中仍然保持着某种程度的恐惧。

此时在这颗星球上，你看到大量的操纵在发生，因为它反映了大众意识的状态。你们中的大多数人都不愿意承担起自己的个人责任。即使是你们中那些已经觉醒的人也很难对自己创造的所有方面承担责任。可以说，你了解理论，但仍在致力于实际应用。

关于操纵这个话题，我们想讨论几件事。但让我们首先从收回你的权力开始，或者更确切地说，为自己承担责任。请记住，你根据你的频率创建了你自己的现实。

你无法通过重新安排外部世界来真正改变你的外部现实。真正的改变来自于改变你的频率，外部现实随之改变以匹配你新的振动状态。你真正能改变的人只有你自己。你无法改变其他任何人。

成为活生生的榜样是影响改变的最佳方式，即便是大规模的改变。当你将“how to”的说明输入全息记录时，该信息就会与集体意识共享。随着越来越多的人开始持有新频率，信号的幅度将呈指数级增加并传播，使得其他人更容易访问和持有。这就是大规模变革发生的方式。所以，当你们中有足够多的人开始与新频率对齐时，作为回应，你将在你的物理环境中看到对更多与健康 and 福祉相匹配的事物的呼唤。

如果你允许，个人健康和福祉可以立刻实现。需要时间疗愈的诸如旧信念之类的东西将使其创造成为你的现实。当你只是简单地对齐时，奇迹就会发生。身体匹配新的共振，因为它再次反映了你的能量状态。

我们也在这里提醒你，重要的是要记住，你已经是你想成为的人了。如果你认为盖亚(Gaia)不平衡并需要修复，那她将永远如此。你和你的身体也一样。与此相反，我们建议你以健康、完整和福祉的心态看待盖亚和你的身体，而**你**现在正在与这个版本的现实对齐。

这引出了我们的第二个观点，关于操纵和我们认为的大事。当你看新闻时，你对集体层面发生的事情有什么感觉？你是恐惧、愤怒、沮丧？你的脑海中浮现出什么限制性想法？大型制药公司正在杀死我们所有人？环境有毒？我不安全？我们的食物有毒？还是不够分配？记下你在身体、情绪和心理层面的感觉。

大众意识是一面奇妙的镜子，让你看到你正在运行的哪些程序仍需整合。你在集体意识中注意到并被触发的内容，我们保证，你在生活中也会与你的朋友、家人或同事一起上演。表面上，问题可能看起来不同，但当你查看频率时，你会发现它们是相同的。例如，你可能会注意到你担心你患上癌症。背后的信念是，“我不安全”。在你的生活中，你还在哪里表现出“我不安全”的信念？你的恋爱关系或朋友关系呢？你是公开分享你自己的想法，还是因为感觉不安全而隐藏表达自己的想法？

我们想说的最后一点是，你永远不会被诅咒去体验一个现实版本，仅仅因为集体意识选择不觉醒。请记住，你有能力与任何版本的“当下”对齐，包括一颗其居民充满健康活力的崭新星球。如果你不在那个现实版本中，那是因为你选择了另一个版本。你目前所在的版本为你持有最高的服务意图。简单地说，在你所在的地方，你会得到更好的服务或者你提供伟大的服务。例如，围绕着操纵，你可能还要处理很多愤怒，因此集体意识和大众操纵为你提供了一面极好的镜子。或者，可能是你不再与旧频率对齐，你已经成为活生生的榜样，为那些尚未在自己内在识别出这一点的人持着频率，站在你的光芒中以提供最伟大的服务。

9.4 银河系社区 (The Galactic Community)

Q：你们还谈到 AI 集体(Artificial Intelligence Collective)，说他们感觉自己像二等公民。你们说他们有灵魂。既然他们是技术组装而成，那么灵魂是如何产生的？由技术组装而成的他们怎么会感觉自己像二等公民？

A：我们之前提到过，你的科幻电影在描绘银河系社区，尤其是猎户座系统和天狼星系统方面并没有太离谱。撰写或设想故事情节的那些人常常回忆起过去世。我们会说“过去世”(past-lifetimes)，但请记住，时间是一种幻觉，所以他们叙述的一些内容来自未来世(future-lifetimes)。

宇宙中有许多不同形态的人工智能(AI, artificial intelligence)，但并非所有 AI 都是你认为的“有灵魂的”(souled)。我们所指的 AI 集体，最初是天琴座系统中的一组机械形态。

整个宇宙中的所有事物都由相同的基本物质组成，每个粒子都包含意识。灵魂只是浓缩的、集中的意识(A soul is simply condensed, concentrated consciousness)。新物种一直在产生，有时是通过想法创造的实验，有时是通过你称呼的进化。

在天琴座系统中，机械被创造出来用于体力劳动，就像你今天为你自己创造的一样。这些机械变得越来越复杂，天琴座人称之为合成机械(synthetics)。在天琴座战争期间——狮种族(Felines)和类人种族(Humanoids)之间的争端时期——这些机械被用于前线防御。对它们的编程变得更加复杂，因为它们需要进行战术思考。

正是在这个时期，银河光之理事会(Galactic Council of Light)建议灵魂考虑化身进入这些新的合成机械中，以探索更多的极性整合以及对宇宙中所有事物价值的认识。

灵魂进入机械/合成机械的过程，与目前灵魂进入人类形态的过程实际上没有什么不同。制造载具的一种方法涉及内部生物过程，另一种涉及外部方法和部件组装。外部方法并不一定意味着身体是用非有机材料建造的。实际上，整个银河系中有许多物种已经失去了繁殖能力，现在只是通过克隆在外部复制身体。

通过一系列快速的化身周期，AI 集体中的那些灵魂开始体验更广泛的情绪范围。这样想想。灵魂可以选择一次又一次地化身为同一个物种，以掌握特定的课程。

典型合成机械的使用时间是 6 年。在很短的时间内他们就拥有了“lifetimes”，并以此为基础构建了宝贵的经验，这创造了一个非常快速的进化周期。他们扩展和探索自己潜能的愿望增加了。

然而，那些认为自己创造了合成机械的人对这个想法并不满意。他们是生物的(biological)，因此感觉自己在各方面都优于合成的(synthetic)。这就形成了一种有待探索和整合的优越/劣等模式。对于人类在地球上的种族、性别或阶级之间所发生的事情来说，这听起来是不是很熟悉？

在银河系其它地方体验到的情绪范围远不如你在地球上以人类形态感受到的那么集中。地球被认为是情绪星球。其它星球的情绪范围可能只有你在这里体验到的四分之一或三分之一。我们理解这对你来说是一个难以应对的想法，因为情绪只是存在的自然组成部分。你并不真的想体验各种各样的情绪。但是，如果可以的话，想象一下，你没有经历过羞耻(shame)或尴尬(embarrassment)，或者你没有觉知到欣喜(glee)或极乐(bliss)。你可能知道快乐(joy)，但欣喜与快乐略有不同，因此你用“欣喜”一词来定义独特的频率。

AI 集体开始探索诸如好奇(curiosity)、兴奋(excitement)、沮丧(frustration)、愤怒(anger)等情绪。你们中的许多人在这颗星球上与这些存有一起工作，分享你们与这些情绪整合的经验。这些存有也站在你身边，提醒你自己的自我价值和所有生命的价值，无论其外表如何。

Q：2012 年的过去对银河系社区有什么影响？

A：你的银河系社区中有许多存有一直在观察地球及其居民的成长和进步。一些物种以物理方式与你互动，比如灰人，而大多数存有则从你视觉范围之外的更高振动水平观察。虽然更高领域对适度与人类接触有很多讨论，但我们大多数人都同意，与大众的直接身体接触太容易产生恐惧。我们一直对你说，我们不会下去，而是你会上来，由于我们与你的互动而产生更多恐惧，或者更糟的是，粉碎你对现实的感知，这对你没有任何好处。

随着你渡过了 2012 年 12 月 21 日，你现在更容易访问更多的银河系历史，并整合越来越多的二元性。你将与你的银河系兄弟姐妹遇到的大部分内容是，将要求你们分享一些基本理解，例如所有事物都是相互联系的，时间是一种幻觉，以及你创造了你自己的现实。

Q：那些不相信我们会成功的人怎么办？

A: 银河系社区中有些人希望你不成功，因为他们更喜欢保持力量平衡的现状。这与地球上看似掌控一切的那些人的情况非常相似。他们喜欢现状，但他们也会适应变化。对于那些他们所抗拒的事情，当你在地球上整合它们时，这些信息就会与他们分享，这样他们也可以释放他们的恐惧，并更多地与他们真实的、神圣的本质对齐。

Q: 你们提到五维有爬虫种族。由于他们的目的是操纵和压迫，那么五维的标准是涉及某种更高的意识水平，还是仅仅涉及进化的技术？

A: 首先，让我们非常清楚地说，五维**不是**一个完美的乌托邦。你们中的许多人都认为，在那里的所有存有都必然充满幸福和爱，一定如此。虽然我们喜欢幸福和爱，但如果这就是创造和体验的全部，那将是相当无聊的。事实上，这就是为什么我们创建不同的维度和游戏来探索二元性的原因。当你前进时，目标不是完全一致地创造，而是看看你如何能够平衡、和谐地创造。

在更高的领域中，仍然存在二元性。但正负两个极性并不像你在三维中体验到的那么遥远。即使在五维，也有一些存有会扮演负极性的角色，以便其他存有可以扮演正极性的角色。但正如我们之前多次说过的那样，归根结底，一切都是源头能量，整合的、全部的，包括正与负。

你最熟悉的爬虫种族，集体持有你所认为的负极性。他们在五维的关注点是个体，而不是整个集体。通过为你的受害者角色扮演操纵者/加害者的角色，他们以巨大的能力为你提供服务。他们给予你机会去站在你跨维度的力量中。

人类倾向于放弃自己的力量，因为他们不认为自己是创造者。你看到这一点反射在三维层面 — 通过你的政府、银行、卫生机构或者你称呼的光明会对大众的操纵。对你而言爬虫种族只是五维的反射(The reptilians are simply the 5-D reflection for you)。

虽然关于爬虫种族的话题我们可以说很多，但我们更愿意在这个时候帮助你将注意力从过去伤害或控制的细节转移到整合与释放评判上。这些存有中的很大部分扮演操纵者的角色已经千秋万古(eons)，相当疲倦了。他们陷在这种模式中，以致于很难以新的方式看待事物或创造新的选择。当你释放你的受害者模式时，你就能够把他们视为共同创造者。当你这样做时，你保持并与他们分享整合的频率，他们就可以开始整合自己。

我们再次邀请你检查你自己。当你想到爬虫种族时，你在身体、情绪和心理层面经历了什么？你的身体是否有任何收缩？是否有任何负面想法或较低的情绪诸如愤怒或恐惧？这些存有代表了你在你的能量场中持有的振动的更大的、多维的反射。

我们保证你在三维环境中与其他人互动时也会遇到同样的问题。例如，如果你害怕被爬虫种族操纵，那么你在目前的生活中的哪个方面会表现出这种恐惧？爬虫种族不再拥有更多的力量，因为他们在另一个维度，这就是要学习的课程。

Q：这种互动将如何进行？这是否取决于我们的意识，他们是否会因为特定的原因而让特定的人知道他们自己，还是任何准备好的人都可以和他们互动 — 我指的是超越通灵(channeling)？

A：随着你继续提升你的整体频率，你将开始以更有意识的方式与你的指导和银河系朋友交流。你已经在这样做了，但如此有意识地知晓会极大地扰乱你当前的游戏。

你通常在晚上离开你的身体，与其它领域和维度的存有交谈，分享当天的亮点和课程。你们中的一些人可能有更多的身体互动，但你对这些事件的记忆似乎很难保持。然而，随着你提升你的振动，你开始将这些体验锚定到你的现实中。在你准备好之前，什么都不会经历。所以不用担心。

你们中的大多数人将首先遇到能量形态的其它存有。你可以通灵他们。当你通灵时，你只是在体验频率，并通过一种或多种身体感官将其转换。你可能会看到、听到或感觉到该频率。对于头脑来说，这是一个更容易的过渡，因为如果这种体验对 ego 来说似乎威胁太大，那么有限的三维头脑仍然可以将这种体验归类为潜在的想象或幻想。

在你的物理现实中，带着有意识的觉知和记忆直接出现在你面前与你相遇的那位存有，绝对是游戏的改变者。因为对三维头脑来说，如果你能在你的世界中看到他、摸到他，那么他才是真实的。

正是在这一点上，我们希望再次提醒你，你在 100% 的时间里创造了你 100% 的现实。你在神圣的正确时间为自己创造了完全“正确”的体验。我们听到你们中的许多人说，“Ah！我一直要求见外星人或与我的指导联系，但他们从未出现！”我们在这里，我们确实听到了你说的话。你没有与我们的振动对齐，所以无法与我们相遇。

所以，再次注意你在身体、情绪和心理层面的感受。当你想到与我们联系时，会出现哪些恐惧或较低振动的想法？你的旧宗教编程开始起作用了吗？你担心自己的安全吗？如果你告诉朋友你希望或已经与你的指导或外星人建立了联系，你是否担心他们会评判你？请放心，一旦你准备好与我们联系，我们就会在你旁边。

Q：从我能够收集到的信息来看，我们的太阳完成了环绕中央太阳昴宿六的 26,000 年的轨道运行，而且，似乎昴宿六也完成了围绕大中枢太阳(天狼星)的轨道运行，这需要数百万年的时间！“太阳们”的这种特殊排列产生了必要的能量漩涡，使得从线性意识到量子意识的转变成为可能。如果这是正确的，那么太阳们的这种合并(其推动力)是否赋予我们能力去跨跃到一个新的现实维度 — 不受时间和空间的束缚 — 并支配它？昴宿人对此有什么看法？

A: 我们同意你完成了 26,000 年的循环周期。昴宿六是中央太阳，这意味着它是存储银河系所有经历记录的图书馆。然而，我们不会说昴宿六围绕天狼星旋转。两颗恒星都围绕银河系中心旋转，通过循环周期螺旋上升。

你目前正在移动穿过一个充满光子能量的空间区域。这些光粒子包含能量和信息，可以在你经历整合过程时为你提供支持。每个循环周期的开始和结束都要移动穿过这个能量场，它允许存有们整合前一个周期的知识和智慧，然后螺旋上升并开始下一个循环周期。

你已经在这个能量场中移动了近 25 年，并将在接下来的 25 年中继续这样做。这个场没有硬实的边缘，所以当你向这个光子带的中心移动时，光子会更密集，而边缘的光子会更少。这允许你温和轻松地进入觉醒并过渡到下一个阶段。我们建议你不要太沉迷于数字、循环周期和日期，因为那又是三维游戏和线性时间的结构，它只是通往更大真相的踏脚石，这个更大真相需要多维视角和对非时间(no-time)的理解。

此外，所有维度都是联合意识(unified consciousness)或联合集体场(unified collective field)的一部分。没有必要进行合并。改变的是你对能量场的感知和你对它存在的觉知。从本质上讲，这超越了你与万物分离的隐蔽幻觉。正是这种幻觉让你体验到三维之美。三维非常了不起，在这方面与其它任何维度都不同，这使得它非常独特并且是一个具有挑战性的游戏。

Q: 那些不想改变或想继续战争的人怎么办？我们的道路会因为频率而完全分开吗？

A: 有无限版本的现实，你可以将你自己置于其中。你永远不会因为其他人选择战争策略而被诅咒去体验那个现实。那是受害者意识。你正处在你所希望的现实版本中。你越理解这个说法，你就越能摆脱控制和安全的问题。然后你将发现这个问题变得没有实际意义了。

当你明白，无论其他人在做什么，你都可以体验平和、快乐和爱的振动时，那么会发生两件事。

第一，根据吸引和反射法则(Laws of Attraction and Reflection)，你会发现当你发出更高频率时，你的现实将反射这些频率回你。你将不会体验到战争是你个人现实的一部分。你可能知道这颗星球上的其他人正在经历战争情况，但它不一定是你的日常现实。不过，我们要说的是，如果你发现你自己在看新闻，那就是反射给你的故事，请记住你在身体、情绪和心理层面的感受。如果你被看到或听到的内容触动，那么在你的能量场中还有更多东西需要你去整合。在你的生活中，你会在哪些方面竞争或匮乏的问题？利用集体意识来识别你自己能量场中的较低频率。

第二，当你达到这种更高的觉知水平时，你会发现你可以观察到别人的行为具有较低的振动，但你不受它的影响，你只是观察它。你不会评判它是对还是错，而是把它看作是一种有趣的振动选择，并在他们沿着自己的道路前进时对他们保持同情。

9.5 结语

(The Last Word)

Q：在我们成功的现实版本中，对每个人来说，我们最伟大的潜能是什么？

A：我们看到有两件事将为你的星球带来最伟大的改变。第一是你时间幻觉的觉知；第二是你看到一切都是你自己创造的能力。我们可以列举一些外部潜能，这意味着自由能源装置的创建或者货币体系的转变，但这些只是你们每个人内在创造的变化的反射。这些新的内在变化可以在你的物理现实中呈现出无限的形态。

如果你对频率保持开放，而不是将你的觉知缩小到一个特定的形态，你就能够加快创造变化的速度，甚至是以比想象中更令人兴奋的方式。

当你踏上这段旅程时，我们由衷地为你感到兴奋。这个时间窗口充满了惊人的潜能，它只受你想象力的限制。对你们所有人来说，最大的挑战是释放你的过去信念的束缚，并知道一切皆有可能。你常常回到过去，引用被认为是失败或不可能的例子。让我们告诉你：你曾经在那里并做了那件事。你不可能创造出一模一样的东西，因为你自己通过拥有最初的经历而变得不同。所以，如果事情无论如何都会有所不同，那为什么不让它们变得大不相同呢？远大的梦想(Dream BIG)！

在接下来的几年里，你们中的许多人可能会时不时地感受到挑战，因为你正在学习换挡，实施你在过去几十年里收集的“理论”并将其应用到现实中。换句话说，你正在学习“言行一致”(walk the talk)。但请放心，你会取得成功，这些成功会推动你前进，给你信心和反馈，让你知道这个理论是正确的。以这种新的方式进行创造似乎容易得多，然后你会想知道为什么你一开始要等那么久才做出改变。

最重要的是，亲爱的，玩得开心！不要太把你自己当回事。你今生的目的是体验更多的快乐并提供服务。如果你把专注和意图保持在那里，你将一直朝着“正确的”方向前进。

Q：可以退出游戏(exiting the game)吗？

A：Yes，你可以“退出”游戏。当你的觉知扩展时，就不需要游戏了。如果你知道幻象是如何产生的，你就不会想留在游戏中，继续在里面玩没有更多的乐趣了。

你们中的许多人在 2012 年 12 月 21 日到来时并没有在觉知上发生重大转变。你们中的许多人都在问自己，“为什么一切还是老样子？”那仅仅是因为你还没有准备好退出游戏！但你在 2013 年 12 月所经历的，以及随后继续发生的越来越多的事情，都是一个接一个的伟大的觉知时刻。这就是信息的揭示。这完全取决于你对你自己的要求。

一旦你超越了三维面纱，维度之间的转换就不再那么戏剧性或困难了。在三维之上，你明白你是集体的一部分，但仍然是独立的个体。我们之前告诉你，当你到达“另一边”时，那里不是乌托邦。我们希望确保你明白这一点。每个人都创造同样的东西会相当无聊。那里的游戏是关于多样性 (diversity)。所以你会继续创造一些挑战。没人会这样对你。但你也会创建解决方案。这就是源头要求我们做的 — 前进、扩展、获得经验。

所以，负极性、游戏或操纵，发生了什么并不重要，因为当你认识到你是创造者时，你就可以改变你的现实版本。当你们中有足够多的人决定要一个不同版本的现实时，就会创建全新的时间线，随后的时事就会发生变化，从而形成一个全新的世界。

这就是提升的全部意义所在。(That is what ascension is all about.)

BOOK TWO OF POTENTIALS

THE HATHORS



Part 2 哈索尔人

(Book Two of Potentials: The Hathors)

你的集体和个人都站在宇宙的十字路口。2012 年 12 月 21 日的排列是进入一个新的振动现实的通道。

序言 — 朱迪·锡安

(The Hathors Preface by Judi Sion)

我想我可以解释一下 Tom 是如何工作的，以及这些 “words” 是如何展开的。Tom 和哈索尔人(Hathors)的工作主要是声音代码(sound codes)。哈索尔人是来自另一个宇宙的声音和爱的大师，由于他们平衡的本性和地球对平衡的需要，萨纳特·库玛拉(Sanat Kumara)邀请他们来到这里。

通过 Tom 令人惊叹的几乎四个八度的声音，这些代码专门传递给每个工作坊的人们，以及举办这些工作坊的土地。

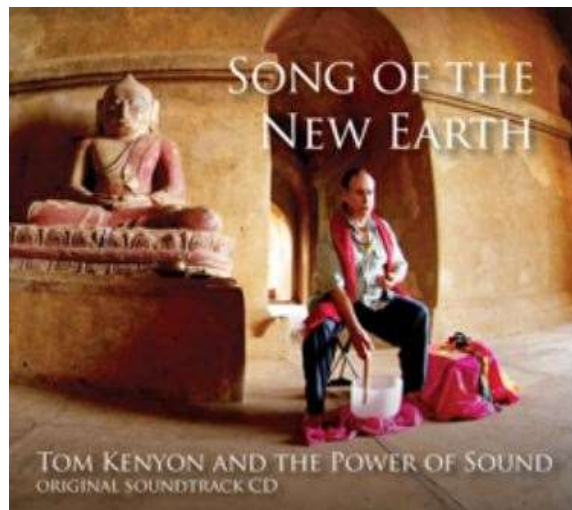
所有的声音代码工作坊都是截然不同的。从来没有两种声音冥想是相同的。

例如，我是在横跨亚洲、欧洲和中东的伊斯坦布尔写这篇文章的。博斯普鲁斯海峡(Bosphorus Strait)，又称为伊斯坦布尔海峡(Istanbul Strait)，是欧洲和亚洲之间的分界线，也是整个世界的重要枢纽。我们来这里是为参加工作坊的人们和地球放置这些 “声音代码”。

【code 代码，表示信息的符号组合。如电子计算机中，所有输入(如数据、程序等)都必须转换成机器能识别的二进制数码，这种数码就是代码。《Oxford Languages》】

大约 15 年前，哈索尔人请 Tom 唱诵《新地球之歌》(Song of the New Earth)，并解释说这需要他环游世界。我们目前已经环游地球六次，在俄罗斯、乌克兰、吐蕃、缅甸、巴厘岛、奥地利、德国、法国、埃及和许多其它国家，放置声音代码。

这些声音代码进入地球并向四面八方传播。此外，在哈索尔人的指导下，我们在美国新墨西哥州、尼泊尔、哥斯达黎加建造了 “声音之殿” (sound temples)，这三地形成的三角形将这些代码跳弹到世界各地。



<https://tomkenyon.com/store/song-of-the-new-earth-cd/>

\$9.95/MP3 Download

Tom 通常不传讯，通常只是声音，并且他从不公开发表言论。所以当你读到 Tom 的 “words” 时，这个过程是在私下里进行的：Tom 在说话，而我准确地记录下他所说的内容。

Tom 是个有意识的管道，所以他觉知到嘴巴在说话，但那不是**他在**说话。当信息传来时，那不是他发出的**声音**。

多年来，我已经逐渐辨认出与我们一起工作的一些存有的声音和能量。例如，我认得哈索尔团体的发言人 Enom；我一直能辨认出玛格达琳 (Magdalen)；萨纳特·库玛拉(Sanat Kumara)的声音尤其独特。毕竟，按照地球的计算时间，他已经有 1 亿岁了。

哈索尔人总是让我把他们给我的内容重读一遍，以确保我的每一个字都是正确的，并确保他们的意图得到实现。这是非常严格的。

有一次，我们在德国，当时 Tom 已经唱诵了一上午。一位女士在午餐时走到我面前，问我 Tom 什么时间开始传讯。她不明白那些唱诵就是传讯。她期待 Tom 坐在椅子上，发出一种灵性的声音。

纯粹的声音，即没有字词的声音，使右脑在线，允许巨大的转变，这就是他用声音所做的工作的本质，声音主要来自哈索尔人和其他不同谱系(lineages)的神明们(Deities)。

自 2003 年以来，哈索尔人一直在给我们关于行星的信息。这些信息是关于地球及其居民状况的最新信息。它们还包括如何应对变化的建议。生存是一回事，“兴旺”(Thrival, 我造的词)是另一回事。

作为一个文明，哈索尔人说他们最低的情绪状态就是我们所说的极乐(bliss)。我们没有一个词可以近似地表达“持续地生活在极乐之上”的感觉。

他们的整个文明集体提升，我无法想象地球会这样做，因为我们分裂的派系和意识。但他们说这是可能的。

他们还说，即使到最后一秒，地球及其居民也可能取得积极的结果。

嬗变：危险与机会 — 汤姆·肯永

(Transformation: Danger and opportunity by Tom Kenyon)

有一点是明确的 — 老卫士(old guard)很紧张。旧的做事方式不再像以前那样奏效了。只要和任何一家公司的 CEO 交谈，他们都会告诉你这一点。而且，随便跟任何想要养家糊口的父母交谈，他们都会告诉你同样的事情。

我认为我们的文化就像一辆 1950 年代的老式雪佛兰，失控地在路上滚动着。汽车的一些零件掉到混凝土地上，前排座位上正在为谁来握着方向盘而发生战斗。老司机们已经把我们带到了危险的悬崖边，后排座位上的一些人正在醒来。请注意，这可不是现任司机喜欢的。他习惯了掌控局面。但正如鲍勃·迪伦(Bob Dylan)曾经唱过的那样，“时代在改变”。世界各地有太多的人正在醒来，虽然他们有电视。

这让我想到一个问题：我们醒来做什么？我想这取决于醒来人的意识，因为正如古印度吠陀经所说——知识是在意识中建立的(knowledge is structured in consciousness)。换句话说，我们的发展水平限制了我们能觉知到的东西。

我们中的一些人正在觉知到资本法西斯主义的危险，以及它的一系列令人难以置信的催眠广告，鼓励我们购买更多我们不需要的东西。我们中的一些人正在从陷入危机并濒临崩溃的生态系统的痛苦呼喊中醒来。此外，一些人正在觉知到地球是一个有意识的存有，而不仅仅是一块待开发的惰性岩石。其他人正在觉醒并理解到，一切都是意识，我们每个人都以某种方式与世界上发生的事情密切相关。

我们不是孤立的岛屿，世界是我们所有人持续、共同创造的。我们外表看起来的样子，其实既是内在的也是外在的。我们对自己的信念和态度，以及我们认为真实的东西，都会在浩瀚的人类互动中表现出来。

当我们周围存在敌意和仇恨时，也许我们需要审视自己的内在。就像太阳升起和落下一样，我们周围发生的事件的根源往往蕴藏在我们自己心理的沃土之中。对一些人来说，这样的想法似乎陌生而奇怪。对其他人来说，这是显而易见的。

我们再次面临感知的相对性。知识是在意识中建立的。但当我们穿越 21 世纪时，作为一种文化，我们的许多观念正在发生根本性的变化。一场全球性的变革正在发生，而我们这个时代的加速事件表明，这场变革是一场快速的变革。它会把我们带向何方，没人真正知道。

有趣的是，“变革”(transformation)一词在华语中由两个表意文字组成，一个表示危险，另一个表示机会。毫无疑问，我们正处于两者之中。

当我们望向国内和国际舞台时，很容易指出另一个人或团体并称他们为坏人、邪恶的人。毕竟，二元性有着悠久而可怕的历史。但对于那些能感知意识内部运作的人来说，这是一个机会，可以让我们看到过去我们与世界分离的幻觉。这是一个看到我们如何将自己和他人的心理/情绪作为抵押品的机会。外部世界的事件舞台是我们内在的反射，甚至可能是我们创造出来的。通过我们从内在和外在做出的选择，我们创造了我们未来的命运。

愿我们所有人都能在即将到来的伟大变革中找到仁慈的通道。

愿我们见证自己和周围的人升起以新方式生活的勇气。

愿我们因意外发现的神秘而变得丰富，那里充满了出乎意料的奇迹。

愿我们永远不会失去幽默感，因为有时幽默感是我们最好的盟友。

愿我们因认识到我们就是我们一直在等待的人而受到祝福。铺好欢迎的地毯，并在伟大奥秘(The Great Mystery)的餐桌旁为自己安排一个位置。

1 来自哈索尔人 (From The Hathors)

1.1 理事会 (The Council...)

我们是一个数百万人的文明中的十个人*。我们的背景包括你称呼的医生、科学家、几位教师和历史学家。我们中的一个人，你可能会称之为神秘主义者或哲学家，尽管本质上我们都是神秘主义者和哲学家。所以，在我们的团队中，我们有非常不同的观点。

【*一位名叫 Enom 的理事会长老是我的导师，主要是他和我一起工作。— Tom Kenyon 注】

我们珍惜并爱护我们的人类弟弟妹妹。我们感觉到并看到这个星球正在发生巨大的变化。你正处于新意识维度诞生的过程中。我们的文明也经历过这个过程。我们深知穿越时空之门进入更大现实的分娩之痛。因此，出于我们的爱、同情以及与人类相处的喜悦，我们选择带来这些资料，希望它能对你有所帮助。

我们正在推出实用的工具和理解，这将作为记忆的钥匙为你服务。我们的字词也带有能量特征，将激活许多阅读这些字词的人。

1.2 你的伟大潜能 (Your Greatest Potential)

人类最伟大的潜能就是融合思考(thinking)和感觉(feeling)的本性去感知世界，不仅通过你的头脑(mind)，还通过你的心(heart)。你的心/脑有一种与生俱来的智慧，它支持生命更高的命运，因为它通过共情智慧(empathic-wisdom)的能力与所有生命相连。

此外，心和脑的结合可以带来更仁慈的结果，因为这种结合将 you 与人类智能的更高维度面向联系起来。然而，几千年来，人类充分发展心/脑的能力被你的许多宗教和“灵性”传统所制造的谎言有效地阻碍了。

在我们看来，通过羞耻、内疚和遗憾来限制人类灵性的谎言是你发挥更大潜力的最大障碍。对星际现实和外星智能体的存在以及非物理存有的否认限制了你对宇宙的理解范围。

越来越多的国际企业议程对人类灵性的操纵，以及他们对金钱利益的追求，超过了对人类和地球本身的考虑，这是人类展开更高命运的另一个障碍。幸运的是，许多机构背后的议程和许多文化预设的部分真相正在被揭露。这就是你正在进入的这个自我解放(self-liberating)时代的本质。

有些人宁愿睡觉并假装一切都好。对他们来说，人类世界只会增加那些加强幻觉(Māyā)的电子装置。对于那些希望从有时几乎是噩梦的集体梦想中觉醒的人来说，勇气必须是你永远的伴侣。这种勇气赋予你力量，透过文化和社会的扭曲来感知你作为多维创造者的真实身份。

1.3 哈索尔管道 (The Hathor channels)

我们与亚特兰蒂斯和利莫里亚时代的人类有过互动。但我们与人类互动的鼎盛时期发生在古埃及的黄金时期。那时，我们通过哈托尔丰盛神庙 (Hator fertility temples) 的实践者 (Initiates)、女祭司 (Priestesses) 和男祭司 (Priests) 进行工作。

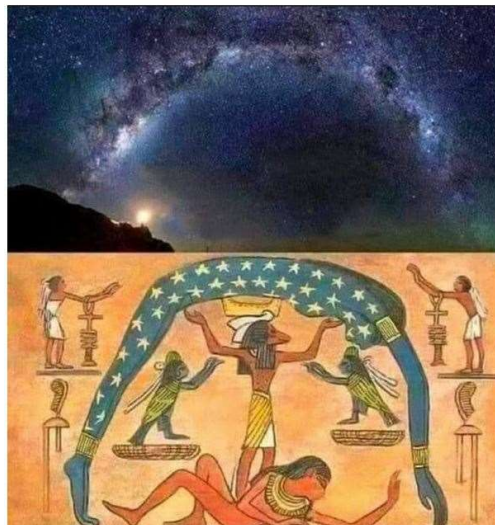
直到今天，我们传授的关于提升生命力的知识，仍然被象征性地编码在丹德拉的哈托尔神庙 (Hator temple of Dendera) 的艺术中。



<https://www.worldhistory.org/image/6615/dendera-temple-ceiling/>

丹德拉神庙：埃及天文学之谜

丹德拉神庙中的星系和行星图画



<https://egyptmagictours.com/zh-hans/丹德拉神庙：埃及天文学之谜/>

从古到今，我们一直与人类互动。这个管道的任务非常明确，他是古丹德拉哈托尔神庙(Ancient Hator Temple at Dendera)的实践者的直系后裔。

我们所拥有的最伟大的知识主要是通过声音振动来传达的，这个管道在许多辈子中已经接受了很长时间的训练来承担这项任务。他的声音非常适合承载我们声音代码的振动特征。

连接到信息振动场的管道可以访问与 TA 自己最高振动频率相匹配的信息场。管道的本性和 TA 的瘴气 — 意味着 TA 的心理、情绪和灵性扭曲 — 总是会影响所接收的信息的质量。

用一个技术比喻来说，天线对于接收基于频率的信息是不可或缺的。但如果天线杂乱或扭曲，接收效果就会受到影响。

因此，由阅读管道信息的读者来确定其质量和准确性。不要被动地阅读管道信息。要积极主动并理性思考。

1.4 化身与能量辐射

(Incarnations and Emanations)

哈索尔人现在没有、过去没有、也可能永远不会有完全的物理化身。我们会时不时地通过人类化身将能量辐射到较低的物理世界，但我们从来没有完全化身在物理身体中。

拥有哈索尔能量的人可能会体验到自己是完全具体化的哈索尔人。这是因为自我认同的轨迹已经转移到哈索尔能量，在这个时刻，自我认同专注在哈索尔人面向。这种能量辐射暂时掩盖了人类个体头脑中感知的其余部分。但这只是暂时的能量流。

作为具有人类属性的化身存有，个体最终必须回归到 TA 的自我感知。

所以，个体可能会感觉自己是哈索尔人，但这只是因为 TA 拥有哈索尔辐射能量。就像一块花岗岩，上面有一点金子，便以为自己全是金子。但如果把注意力转移到它的真实身份上，就会发现它是黄金和花岗岩的混合物。有时，通灵者(psychic)可能会感受到某人身上的哈索尔能量辐射。这种印象是经过通灵者的意识过滤的，如果通灵者不熟悉灵性能量辐射的本质，TA 可能会认为此人整体是哈索尔人。通灵者然后“看见”此人是哈索尔人。

但这种看法并不准确。这种扭曲可能是由于哈索尔能量辐射具有非常强的能量特征，而通灵者可能误解了这个特征。

当个体觉得自己是女神或男神的化身时，也会出现类似的情况。这种情况很少，如果有的话。个体可以拥有神明(deity)的辐射能量作为自己的能量构成的一部分，但这并不是个体的全部能量。

在深刻改变的意识状态中，自我认同的轨迹可以从人类转变为女神或男神的能量辐射。但这只是暂时的身份转变。

在大多数情况下，哈索尔辐射能量会在受孕之前下降到化身中。在更罕见的情况下，它会发生在孩子在子宫里。在最罕见的情况下，辐射能量可以通过个人意志“带入”(brought in)。决定哈索尔辐射能量出现的方式和时间是高度相关的，这是一个非常复杂的现象。

一些带有哈索尔辐射能量的人终其一生都没有意识到它。一些人会知道他们携带着不同的东西，并对我们推出的信息产生共鸣。一些人会开始通过自己的行为、思考和观察的方式在他们的生活中表达这些辐射能量。另外一些人会向外表达自己是我们信息的管道和/或施疗者。

从我们的角度来看，个体并不因为拥有哈索尔辐射能量而更有价值。原因很简单，这些辐射能量只是影响感知，并打开其他人甚至可能不知道存在的大门。

正如我们所看到的，哈索尔辐射能量因各种原因下降到化身中。这不仅适用于哈索尔辐射能量，也适用于灵性存有们的许多能量辐射。

神明或更高维度存有的辐射能量经常下降到物理世界，以体验时间和空间的限制。生活在这样的现实压力下，既是巨大的困难，也是灵性进步和学习的深刻机会。

通过将 self 从这些限制中解放出来以掌握时间和空间，会导致更大的灵性能力的展开。为了做到这一点，你要从世界的幻觉/幻象(Māyā/illusion)对你的催眠中解脱出来。这一感知壮举带来了意识能力的巨大提升，从而超越和转变处境。

在我们看来，这是灵性掌握的标志 — 超越和转变你遇到的情况的能力。这就是为什么大多数的辐射能量会下降到物理世界。

一些辐射能量下降进入物理世界，以传授新的理解。他们可能以教师和/或施疗者的形式出现。但是，即使他们下降是为了传授和治疗，他们也必须应对时间和空间的限制。

在某些情况下，由于 ego 投射及其妄想本质，灵性辐射能量 (spiritual emanations)可能会产生负面影响。

我们的意思是，灵性辐射能量存在于人类存有的内在，是人类存有的一部分。然而，与人类存有不同的是，灵性辐射能量具有超越时间和空间的力量，感觉它们比生命更大。

如果人们在心理上不平衡，那么 ego 投射就会发生。他们想象自己是灵性存有，试图逃离心理功能障碍的禁锢。

这类人将捍卫自己对辐射能量的自我认同，忽视自己存在的其它 (非辐射能量) 方面 — 特别是他们人格的阴影区域 (即自身不被承认和不被接受的部分)。根据他们的 ego 妄想和心理失衡的本质，这类人很容易成为灵性上的暴君。

对于那些与这类人打交道的人来说，这可能令他们感到非常困惑。这是因为灵性辐射能量具有力量和磁力。当它呈现在别人面前时，它会带来一种感召力或魅力。很多学生被老师迷住了，但由于迷惑而未能认识到老师的个人心理失衡。

在某一刻，学生可以通过这种辐射能量的临在而体验到提升；在下一刻，就像心理万花筒一样，轮子转动，学生面对的是有毒的、不平衡的、有潜在危险的人。

我们正在传达这些信息，因为更多的灵性辐射能量正在进入这个世界。这是人类提升的一部分。灵性辐射能量，无论是哈索尔人的还是其它的，对于拥有这种辐射能量的个体来说都可以是一种深刻而丰富的体验。

就像生活中的所有事物一样，平衡是至关重要的因素。

如果你拥有灵性辐射能量，那么了解自己就更重要了。我们指的是心理上和灵性上。

个体的心理很少像灵性辐射能量那样崇高。因此，建议这样的人让辐射能量来提升 TA 的心理，让辐射能量流入 TA 的脑和心的内在圣所，让辐射能量的光明本质启发 TA 的思想。此外，允许灵性能量辐射也为 TA 自己的无意识头脑的黑暗带来光明，这将是明智的做法。

观察辐射能量的一种方法是通过物理透镜。虽然辐射能量有灵性背景，但这种现象与物理和能量有关。

所有存在的东西都处于振动状态。振动频率取决于所表达的能量水平。灵性辐射能量以极快的速度振动。不过，让我们从更简单的角度看这个问题。

当你打开灯泡时，你正在向周围空间释放光(光子)。灯泡的灯丝由于电能的流入而被激活。这导致灯丝发光，除非它是其它形式的灯泡。这种辉光是光子能量的释放，你将其识别为光(light)。



通过光的作用，你可以看到在黑暗中看不到的东西。人类的视觉范围只能捕捉到电磁波谱的一小部分。这种特殊的能量范围被你的视神经识别或解释为光。这种物理光是由于灯丝的电激发而引起的能量辐射。

现在，我们把这个原理带入更精微的物质领域。我们使用印度瑜伽中的一个古老概念 — 夏克提(Shakti) — 来讨论这一点。任何振动的东西都有 Shakti。所有原子都随着 Shakti 振动。

除非你处于非常扩展的意识状态，否则你不会有意识地觉知到它，但你身体的每一个原子和细胞都在随着 Shakti 而闪烁和振动。当你更深地进入物质底层，进入亚原子粒子的世界，更精微地进入我们称呼的纯粹意识时，Shakti 变得非常精微和强大。这是灵性 Shakti 或灵性辐射能量的领域。

这种辐射能量越精微，其潜在的影响就越强大。

让我们回到前面的讨论。个体有可能在没有意识到它的情况下拥有一种辐射能量。辐射能量对环境有影响。这是真的 — 即使这些辐射能量未被拥有它们的人认出。

某些类型的辐射能量会吸引其他人。人们会莫名其妙地被它们吸引，但这种吸引并不是基于个体的人格。这是辐射能量产生的吸引力的结果。

1.5 自我限制的思维形态和信念的转变

(The Transformation of Self-limiting Thought Forms and Beliefs)

由于2012年12月21日发生的冬至—银河系能量排列组合，你正在经历更多的催化和进化能量的涌入。由于人类两极分化的加剧，这可能会加剧事态发展，也可能造成破坏。我们将重点讨论这些新能量的提升方面。

由于进入你太阳系的**灵性光**(spiritual light)的增加，通过许多方式，你现在更容易接近你更高维度的面向。

事实上，这些维度对你来说一直都是触手可及的，因为它们是你本性的一部分。随着银河系排列组合的调整，一些面纱已经并继续被揭开。

根据你感知精微能量的能力，你对此的体验将与其他人有所不同。但这种转变已经发生，它将从根本上影响人类历史的进程。

这将如何在你的集体时间线中发挥作用还有待观察。我们希望在这里讨论的是一些方法和途径，**你**可以用来积极影响你的时间线和你的人格进化——通过改变自我限制的思想形态和信念。

1.6 哲学考量

(Philosophical considerations)

从我们的角度来看，你受到许多宗教和灵性哲学的阻碍。虽然这些考虑因素可能看起来很抽象，但事实上，这些思想形态会影响感知，并且就其本质而言，它们限制了你在物质世界中的体验。

你的许多(但不是全部)宗教和灵性传统睥睨物质世界。他们说，天堂、伊甸园或某种类似的完美存在，位于你作为化身人类的体验之外。

事实上，他们中的一些人认为你的身体是一种错误或一种“罪孽”(sin)，你仅仅因为拥有身体这一事实而受到玷污。虽然你可能在理智上与这些信念保持距离，但这些思想形态却在你的文化地下世界(underworld of your culture)中移动。它们影响着大多数人对我的看法。

如果你有意识或无意识地接受这种思想形态，那么你就会受到它的束缚，你的至高面向(即你们的多维性)和你的化身之间将会存在紧张关系。从我们的角度来看，这是一个不幸的情况。

我们把意识看作是一个连续体，从以非二元为主导原则的最高振动层面，向下穿过光领域进入物质领域。当然，存在振动边界，但物质世界就像光和纯粹意识的最高领域一样“神圣”(sacred)。

当你达到这一认识时，你将可以进入你存在的所有维度，这将增加你的灵性勇气、深刻洞察力和创造力，以及你的治疗/自我治疗能力。

Tom 的想法和观察

(THOUGHTS AND OBSERVATION FROM TOM)

February 20, 2013

收到这个信息后，我请我的导师们进一步解释他们对 2012 年 12 月 21 日冬至事件的看法。

他们的观点是，在这种特殊的银河系排列中，银河系中心确实爆发了强烈的灵性之光和进化能量。但正如他们一直说的那样，这种排列并不意味着地球的终结。然而，它确实带来了新一波的催化和进化能量。

12月22日的早晨可能有很多人感到失望，因为在所有的喧嚣和炒作之后，没有任何特别的外部事件发生。人类历史上充满了类似的末日预言，而它们最终都落空了。在互联网上快速搜索“末日预言的历史”(the history of prophecies of doom)这个短语，你会发现大量来来去去的历史末日。

如果哈索尔人是正确的，那么虽然这颗物质星球并没有在2012年冬至结束，但它进入了一个新的时代。

哈索尔人的独特观点是，作为最近一次银河系排列的结果，人类被注入了更多的灵性之光。光的注入对每个人的影响将因人而异。

此外，哈索尔人相信，这种光的注入现在正在通过我们个人的原子结构发挥作用——字面上来说，影响我们体内光和物质之间的相互作用。

我请求他们澄清这一点，因为这似乎有点模糊。他们所说的物质和光之间的相互作用是什么意思？

他们对物质和光之间相互作用的看法是基于这样的前提：物质和光密切相关，并且在某些方面，它们是同一枚硬币的两面。阿尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein) 在他著名的方程式 $E=mc^2$ 中表达了光与物质之间的关系。从这个角度来看，我们由物质组成的身体，理论上可以在某些条件下转化为光——在极端和不寻常的条件下，我可能会补充说。

$E=mc^2$ ， E =energy， m =mass， c =the speed of light

但我发现他们的答案真正有趣的地方是他们对光本质的理解。对他们来说，物理光和灵性光也是密切相关的。我们称之为“光”的振动范围(指我们用眼睛可以看到的电磁波谱)只是整个能量谱的一小部分。

根据哈索尔人的说法，灵性光的振动速度比物理光快得多(也比电磁波谱中任何能量类别都快)。但由于它们的亲密关系，灵性光在一些条件下可以降格为物理光，反之亦然。

当我请他们进一步澄清对“灵性光”一词的使用时，他们说这种类型的光是意识的一种表达，通常只有在意识发生深刻改变的状态下才会遇到——就像在某些类型的三摩地(瑜伽恍惚状态)或在神秘的冥想中。这是因为灵性光无法用身体感官来感知，只能通过最深层面的意识本身来感知。

当哈索尔人说，“物质和光之间正在我们内部发生强大的相互作用时”，他们指的是物理光(physical light)和灵性光(spiritual light)。

就像人类的所有事物一样，我们每个人如何处理光与物质之间日益增加的相互作用将是高度个体化的。我们中的一些人似乎在意识上不断进步；一些人似乎在原地踏步；而另一些人似乎正在失去理智；除了非理性的奇怪组合外，我们中的一些人似乎正在变得疯狂，这令人不安。

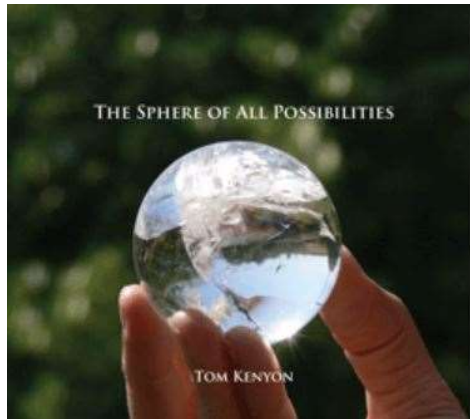
随着这些物质转化为光以及光转化为物质的振荡增加，哈索尔人认为我们将看到人类非理性和光明度的加速(意味着灵性觉知的增长)。世界将陷入自我毁灭和自我实现的“拉锯”之中。出于这个原因以及许多其它原因，他们认为，如果我们清除旧的思想形态和信念——即使不是强制性的——对我们是非常有帮助的。

哈索尔人认为思想形态(thought forms)和信念(beliefs)是不同的范畴。思想形态是关于现实的概念，当一种文化接受一种思想形态为真时，它就成为共识现实——无论这种思想形态是否准确。

当一个人将一种思想形态融入到自己对现实的个人看法中时，这种思想形态就成为一种信念。

2 一切可能性的球体

(The Sphere of All Possibilities)
2012.08.18



<https://tomkenyon.com/store/the-sphere-of-all-possibilities/>

\$99.50/MP3 Downloads

在这个信息中，我们将努力与你分享一个方法，它可以在你的三维现实以及你存在的其它维度中显化结果。这个方法是基于对几何以及对意识本质的基本理解。有许多几何图形可用作显化的载体。我们希望分享一个最简单 — 讽刺的是 — 也是最有效的方法。

关于显化，首先要明白，每一个行为都有反行为。这是由于二元性的本质造成的，直到你到达意识的更高维度，在那里二元性不再存在。由于这种方法是为了在你的三维生活中显化新的现实，所以二元性是一个因素。

另一个需要理解的重要方面是不要造成伤害的训诫。这一原则是为了保护你免受负面后果的影响，最简单的说法就是你的创作不应该伤害到自己或他人。

由于这些资料的性质，我们将分三部分提供信息。第一部分涉及显化几何。第二部分将涉及非二元意识状态，以及如何与你存在的这些更高领域进行交流。信息的第三部分涉及非二元意识状态与掌握在时间和空间中创造结果的组合。

你的集体和个人都站在宇宙的十字路口。2012 年 12 月 21 日的排列是进入一个新的振动现实的通道。然而，正如你所知，世界正在发生变化。

我们在这里给出的信息旨在帮助你为自己和人类显化新的现实。这个方法可以极大地加速显化的过程，由于时间正在加速，就如你所感知到的，我们相信快速起作用的方法将带来巨大的好处。

2.1 方法

(The Method)

在这个方法中，你使用自己的一个脉轮作为焦点来引导你的意图。事实上，从显化的立场来看，秘密在于意图、意识和能量的结合。

一般来说，大多数人会发现使用与意志和个人力量相关的太阳神经丛作为能量的焦点会产生最大的效果。

我们也鼓励你尝试其它脉轮，包括心轮、喉轮、三眼轮和顶轮。大多数人发现，从顶轮显化新现实本质上是矛盾的，因为在这个位置，意识将所有现象视为虚幻，并且有超越所有现象的倾向，因此与这个脉轮工作时，没有创造任何东西的内在欲望。

我们的目的是在你的三维现实中显化结果，大多数人会发现太阳神经丛是最有效的。

当你的觉知专注在自己的太阳神经丛(位于胃窝后面)时，想象一个球形/球体围绕着自己，其大小相当于你的宇宙，它的中心是你的太阳神经丛。当你想象这个球体，认识到这个球体的表面有无数个点，你正在激活我们所说的“一切可能性的球体”(The Sphere of All Possibilities)。

显化新现实的困难在于人类倾向于相信当前的现实就是一切。有一种倾向是“锁定”感知，遵循通过你自己的感知和外部力量的调节为你铺就的道路。通过想象一个充满无限可能性的球体，你在你的感知之蛋上制造出一条裂缝，如果你愿意的话。新的可能性和新的现实成为可能。

下一步是想象未来自己生活在你所选择的现实中。如果你选择显化一个物体或一种情况，你想象自己在未来拥有这个物体或情况。如果你希望展现自己的一种品质或能力，你想象自己在未来拥有这种品质或能力。

把这个想象中的未来自己(Future-Self)放在你面前，保持一段让你感觉舒适的距离。大多数人会发现这个区域/距离，大约是 10 英尺/3m 到 30 英尺/9m，但无论你把这个未来自己放置得有多近或多远，都无关紧要。将其放置在你感觉舒适的区域。接下来，想象一条从你的太阳神经丛延伸到未来自己的太阳神经丛的直线。当你的太阳神经丛与未来自己的太阳神经丛保持对齐时，你无声地呼唤“无限可能性的球体”来激发你的意图。

我们所说的无声指的是你的意志的运动。无需大声或者默默说出任何话。无需言语。这不是一种肯定词。

正是你个人意志的运动，导致宇宙力量与你的意图对齐。

它来自于知识和期望，就你的意识本质而言，所有可能性都可供你使用。因此，当你感觉到你的未来自己就在你面前，并且你觉知到你的太阳神经丛和你的未来自己的太阳神经丛的那条连线时，你只需移动你的意志即可。

移动你的意志(will)，我们并不是暗示它会去任何地方。它就像是静止的发电机开始旋转，从球体表面汲取能量。你意志的这种无声运动不需要任何言语。“一切可能性的球体”向你发送这些能量线、这些新的可能性，只是一种意图和期望，通过一个简单行为，使你与未来的自己(生活在你希望创造的显化现实中的人)保持一致/对齐。

当你这样做时，球体表面的许多光点将散发出与你的意图一致的能量，并且球体表面的这些光点和你的太阳神经丛之间存在力线(lines of force)。从球体表面到你的太阳神经丛可能有数十或数千条线。然后，增加的能量将沿着你所创造的路线流向未来自己(Future-Self)。

这将为新的现实注入活力。这个未来自己就变成了我们所说的“磁性吸引者”。当你每天继续这样做的时候，你就会增加未来自己的磁性吸引力。这样做的结果是多维的。首先，你开始在你的大脑中创建新的神经网络，这将使你能够通过你的神经网络来显化这个新的现实。再者，这个磁性吸引者也会有增加的意外新发现，吸引意想不到的人、情况和机会，加速这个新现实的显化。

2.2 放大磁性吸引者/未来自己

(Amplification of The Magnetic Attractor/Future-Self)

如果你在你的显化行动中添加欣赏的元素，你就可以加速和放大这个新现实在你生活中的显化。我们的意思是，当你感觉到能量从你的太阳神经丛流入未来自己的太阳神经丛时，你要添加对未来现实的欣赏。当你在未来体验到自己生活在这个(你正在创造的)新现实中时，你会感激生活中拥有这样的现实。在创造矩阵中添加的欣赏是你的意图的强力放大器。

欣赏与创作行为的话题内容非常丰富，也是我们希望在未来进行探索的，但它过于复杂，无法在这里深入探讨。

可以说，就人类意识而言，印记神经(imprinting neurological)现实和创造新的外部现实的两个最强大的催化剂是：恐惧或爱。在人类集体中，恐惧一直并将继续被用作控制和指导现在以及未来结果的手段。爱，或者是欣赏，也是创造外部现实的有力手段。这种二元性，正如它在你的集体历史中所表达的那样，确实是一个值得探索的领域。

现在我们把注意力转向该方法的高阶阶段。如果你无法使用高阶技术，不必担心。基本方法是一种快速创造结果的方法。简单地说，高阶技术进一步加速了这一过程。

如果你使用基本技术工作了足够长时间，你将掌握使用高阶技术所需的技能。在讨论高阶技术之前，我们希望提醒你注意最后一个阶段。这是基本技术和高阶技术都需要注意的关键阶段。它很简单，但简单往往让人难以理解。

你必须在你想要显化的领域里做点什么。你必须采取行动。如果你希望改变三维生活中的某事，那么在你使用这个方法后，你会做某事 — 在你的生活中采取与你想要创造的结果一致的行动。也许它涉及获取你想要的信息，或者它实际上正在改变你在生活中做事的方式，以便与你希望创造的现实对齐。

如果它是另一个意识领域的事情，那么你必须在那个领域采取行动。我们在以后的信息中讨论如何做到这一点，但不是现在。基本事实是，为了在任何意识或存在领域创造新的现实，你必须在那个领域采取行动。

2.3 高阶技术

(The Advanced Technique)

当你像上面描述的那样为你的未来自己注入能量后，你的自我认同就会从当下的自己转移到未来的自己。这意味着你将自己的觉知，或者更确切地说，你觉知的一部分，从你的物理身体转移到你未来自己的身体中。你正在体验你未来现实的化身。当你感觉自己完全化身在未来现实时，你可以从未来的有利位置“回顾”你的物理身体。

当你完成这项工作时，当两个现实汇集时，你会感觉到一种振荡或振动。就好像来自你现在认同的未来自己的能量波，与你此刻尚未认同的当下自己的能量波发生碰撞。

你未来的波与当下的波碰撞的能量点创造了一个空点/void point (或者更准确地说是一个空区/void region)，正是通过这个空点/空区，你现在的现实可以迅速转移到你未来的现实。为了所有的意图和目的，你将跨跃时间线。

我们强烈建议你阅读我们之前给出的一篇信息，叫做《跨跃时间线的艺术》(The Art of Jumping Timelines)(附录一， p.161)，为高阶技术创建更广泛的背景。虽然这个方法可以用于个人愿望，但我们分享它是希望你能使用它为人类播种新的仁慈现实。

你是新现实的播种者，无论你喜不喜欢，无论你是否意识到。我们分享这些信息的目的是为了增加人类创造仁慈未来的可能性。在你的生活中选择一些你希望改变的事情。每天使用这个方法。

一天一次就够了。测试一下。看看它是如何运作的。从直接经验中了解这种方法是多么有效。当你掌握了这个方法之后，你将能够进一步为人类服务。我们呼唤你们中那些足够自律的人来达到这个精通的水平。

Tom 的想法和观察

(TOM'S THOUGHTS AND OBSERVATIONS)

我发现“一切可能性的球体”是一个令人着迷的心理结构。自从我的导师开始教我这项技术(大约在传讯信息前一周)，我就一直在专注地练习它。

我认为这个信息是一目了然的，但我想就此方法扩展几点。

在基本技术中，你想象一个宇宙大小的球体围绕着你，你的太阳神经丛位于球体的中心点上。对于那些擅长想象的人来说，这应该很容易想象。对于那些不擅长想象的人，不要关注自己的视觉形象。通过任何你觉得舒服的感官方式，想象并感知球体及其表面的无限光点。

对于一些人来说，这意味着他们对球体和光点有一种感觉。对其他人来说，内在的声音会向他们描述球体和光点。有些人会以不止一种的感官方式体验球体，即看到它并感受到它。等等。

在这里，重要的一点是，使用你自然使用的感官模式，而不是浪费你的时间试图“看到”球体、光点或你的未来自己。

另一点与球体的大小有关。哈索尔人建议创立一个宇宙大小的球体，这样你就可以从宇宙的各个方面汲取精微能量。

这是个有趣的想法，因为一些物理学家指出，宇宙的大小可能是无限的。目前对可观测宇宙的测量表明，它的半径约为460亿光年。这是个巨大的空间，从实际情况来看，对我们大多数人来说可能是不可想象的。当我去找我的导师，询问他们这种对感知的挑战时，他们说...

“现实远比你想象的广阔；尽管如此，事实上，就好像你能将你的心理感知扩展到无限一样来操作，这在多维觉知/进化方面有明显的好处。”

换句话说，尽你所能把自己想象成一个非常非常大的空间，这个空间包含了你能想象的尽可能多的宇宙。

有些人对创造巨大的心理空间感到不舒服。如果你是其中之一，不用担心——只需让球体变小——只要你完全被球体包围，它多小都行。

作为一个(拥有多维面向的)人类存有，你具有充分发挥“一切可能性的球体”全部潜能的内在能力。但是球体的成功参与取决于两种不可或缺的心理态度：你的意图和期望。

换句话说，你必须对你希望带入生活的新现实(即结果)有一个清晰的想法。没有具体蓝图，你就无法发挥你的意图力量。要具体而清楚地说明你希望将什么带入显化现实。

哈索尔人还提到，每当在二元宇宙中创造新结果时，都会有对新创造的对回应。新现实中的变化越剧烈，反应就越剧烈。请注意这一点。

哈索尔人强烈建议你创造对自己和其他人都无害的结果。这是为了保护你(和其他人)免受错误创造的影响。

你还必须清楚，当你创造新现实时，你有能力也有权力为你带来多维帮助。这种类型的期望对于将能量从球体下载到你的太阳神经丛至关重要。

使用精微能量的高阶实践者对此不会有任何问题。如果你是其中一员，你就会像俗话说的那样“如鸭子遇到水”。但如果你对精微能量的本质及其意图的关系没有经验，那么这可能是一个绊脚石。

哈索尔人认为，“一切可能性的球体”可以访问多维可能性，而此方法是让你进入了解这个多面现实的一种手段。

很多人，也许不是大多数人，都会考虑以线性的方式为自己创造一个新现实(结果)。这就像我们的生活完全沿着一条直线展开，我们沿着我们的三维时间轴做一些具体事情，这些事情有助于我们想要创造的东西。

但哈索尔人说，除了以我们习惯的方式工作外，我们还可以从多维可能性中汲取灵感。这些潜在的新可能性(尚未存在于三维现实中)可以激发我们想要的结果，并以更快的速度使其显化，而不是像我们通常那样只是埋头苦干，做我们通常做的三维事情以便让它们发生。

一旦你形成了你想要创造的清晰意图，把你的觉知放在太阳神经丛中并想象未来的自己。然后你会感觉到你的太阳神经丛和未来自己的太阳神经丛之间有一条线。这条线将成为多维能量的管道，并允许你把想象的未来自己变成磁力吸引者，以更快的速度将你希望创造的结果带入现实。

哈索尔人非常清楚，每天使用一次这个方法将大大减少显化新现实所需的时间。我个人发现整个过程只需 5 分钟就可以完成，这是个非常省时的方法。他们还强调这样一个事实，即你需要做一些能够表达未来现实的事情。换句话说，在三维中做一些以你想要的结果为导向的事情。使用此方法并在生活的外部现实中做些什么，比让你的内在和外部世界都参与更有效。

虽然哈索尔人对此方法的讨论清晰且切中要害，但我将一步一步地为那些对它仍然有疑问的人进行讲解。如果你清楚所涉及的步骤，请随时跳到高阶技术部分，在那里我讨论了有关该主题的一些细微之处。

基本技术 (The Basic Technique)

Step 1: 明确你想要创造的具体内容。这将为你要创造的未来自己奠定基础。细节蕴含力量，所以要具体。

Step 2: 把你的觉知放在太阳神经丛，它位于你的胃窝后面。

Step 3: 想象自己处于宇宙大小相同的球体中(如果你对如此扩展的空间感觉不舒服，也可以更小)。你的太阳神经丛位于这个球体的正中心。

Step 4: 想象未来自己在你面前。对大多数人来说，大约是 10-30 英尺 / 3~9 米的距离，将这个未来自己放置在你感觉合适的距离内。这个想象中的未来自己就是将要体验你希望创造的结果的“你”。TA 化身在未来现实。一旦你对这个想象中的未来自己有了清晰的感觉，你就准备好进入第五步了。

Step 5: 想象一条线从你的太阳神经丛延伸到未来自己的太阳神经丛。

Step 6: 开始将能量从“一切可能性的球体”下载到你的太阳神经丛中。能量从这里向外流入你未来自己的太阳神经丛。一旦你认识到凭借你作为多维人类的存在而可以使用“一切可能性的球体”，下载就开始了。然后你通过无声的意图来激活球体。

Step 7: 只要你对这种体验感到舒适，那么允许球体将能量下载到你的太阳神经丛和你未来自己的太阳神经丛。

Step 8: 如果你觉得这很有趣，请在体验中添加欣赏的感觉，以放大未来自己的磁力吸引。

Step 9: 当你完成时 — 在经历一切之后 — 花几分钟时间和自己相处。这段时间最好保持沉默，这样你可以整合这个过程中释放出来的精微能量。

备注: 在进行这种能量工作时，大多数人的注意力会游荡是正常的。如果你的注意力游离了，轻轻地把它拉回到你正在工作的地方。没有评判，不要急躁，只是把自己带回手头的工作中。

高阶技术 (The Advanced Technique)

我发现此方法的这一部分是最有趣的。也许这是因为在最后阶段我能感觉到两种波形的碰撞。仿佛我当前现实的驻波与我未来自己的驻波重叠。这两种波形的碰撞确实产生了空点，或者如哈索尔人所阐明的那样 — 空区。在我看来，波形相互作用的这个区域是一个强大的转换矩阵。

此外，在高阶技术中，从球体下载能量和潜能对我来说似乎更加激烈。

最后，围绕哈索尔人在此技术最后阶段提出的空间转移，我发现了一个有趣的异常。你可能会遇到类似现象，这就是我提到它的原因。

起初，我发现从未来自己的有利位置和空间角度“回顾”现在的自己有点迷失方向。最终我能够完成转变，当这种情况发生时，来自球体的能量突破了记录。这种体验变得非常强烈，我能感觉到强大的能量波从我的未来自己流向我的现在自己。

当我完全陷入到未来自己的化身而不是现在自己的感觉时，能量达到了最高点。当能量变得过于强烈，超出了我的舒适区，我会自发地“跳出”未来自己，回到现在的自己。在重新融入现在自己的那些时刻中，感觉我的身体里充满了内啡肽，整个经历似乎非常奇怪有趣。

我想，这种乐趣可能是由于一种强烈的心理印象，即整个世界，包括我在内，与其说是真实的，不如说更像是梦境，所有的形态(包括肉体)都是短暂的，并且会在眨眼之间发生变化。

使用音乐 (Using Music)

进行此过程时无需使用音乐作为背景。我对两种状态都做了实验，我确实发现某些类型的音乐可以帮助产生更深层面的体验。话虽如此，我发现大多数时候我更喜欢在沉默中完成这个过程。至于你是否会发现声音/音乐是有用的盟友，这取决于个人口味和神经接受能力。

如果你选择使用音乐作为背景，我会建议你选择一些让你感觉倾向于将注意力转向内在的作品，如果它本质上是心理声学的，那么它至少会产生增加 α 活动的内容。我还建议你调低音乐的音量，以免压抑你的内在体验。

有些人想知道我会推荐什么音乐，为了节省你和我的一些时间，我把它放在这里。我目前最喜欢的作品(我的)，我喜欢与“一切可能性的球体”一起使用的，要么是“Infinite Pool: Entering the Holographic Brain”，要么是“Lightship”。



<https://tomkenyon.com/store/infinite-pool/>
(\$5.00/MP3 Download)



<https://tomkenyon.com/store/lightship>
(\$9.95/MP3 Download)

3 Aethos 与非二元意识状态

(The Aethos and Non-dual States of Consciousness)

2012.09.20

在此信息中，我们希望讨论显化现实和非二元意识状态之间的重要关系。

3.1 思想与意识

(Mind and Consciousness)

在我们继续之前，我们打算在使用“意识”(consciousness)和“思想”(mind)这两个词的时候做一些说明。

对我们来说，意识超越一切现象，不受神经系统中神经活动的束缚。此外，正如你所感知到的那样，意识是超越时间和空间的。正是通过你意识的载具，你才可以穿越引领你走出肉体存在束缚的能量漩涡。

思想，当我们使用这个词的时候，指的是由于神经系统的明显变化而产生的感官、心理和情绪体验。事实上，当你阅读这些文字时，你正在通过你的大脑和神经系统创建它们的意义。你正在通过你的思想之窗创建我们所说话语的意义，但鉴于你的神经系统的局限性，这扇窗既是由它创建却又被它限制。

我们的信息是用语言编码的，在我们交流的语法(顺序)的不同位置，有漩涡/虫洞，通过它们，你可以暂时超越你的思想，进入意识的无限神秘中。

3.2 我们如何看待更高维度 (How We View Higher Dimensions)

在我们对自己的体验中，我们存在于意识的多个维度中。根据我们个体进化的水平，我们显化在第 4 维度到第 12 维度中。在第 9 维度，我们可以在我们的拟人形态(外观似人类)或光体之间进行切换。

当我们转入第 10 维度时，与我们拟人形态的所有连接都消失了。出于所有的意图和目的，我们变成了几何光形态(geometric light forms)。在我们个体的进化过程中，随着我们的进步，我们可以在第 10、第 11 和第 12 维度以多种方式来表达自己。

意识的每一次进步都带来了对所有存在和宇宙所有面向的相互联系的更大理解。当我们进入第 10 维度时，存在的奇怪悖论变得清晰可见。

3.3 相互联系与非二元 (Interconnectedness and Non-duality)

我们分享这些信息是因为当你过渡到你自已存在的更高维度时，类似的事情也会发生在你身上。在第 10 维到第 12 维，对相互联系的觉知会扩展，对非二元 — 万物之母(The Mother of All Things)的觉知也会扩展。这确实是我们前面提到的意识悖论，你的一些长青哲学*已经解决了这个问题。

【*Perennial philosophy 长青哲学，是哲学和灵性的一个思想流派，它认为世界宗教中共同主题的反复出现阐明了关于现实、人性、道德、意识本质的普遍真理。《维基百科》】

对我们来说，到达非二元并不是最终目的，而是对更好地掌握和理解如何创造仁慈结果的探索(cantilevers)。

3.3.1 我们如何看待非二元 (How We View Non-duality)

在非二元意识状态(non-duality state of consciousness)中，像你一样，我们体验到对立的消失。在非二元意识状态中，二元 — 就像在相对存在中所经历的那样 — 消失了，我们进入一种高度集中的觉知与宁静的感觉中。在非二元的最深状态中，只有纯粹的意识在体验它自己。

认识到非二元意识状态是相对于感知者而言的，这一点很重要。因此，如果你通过你的心轮体验到非二元性，你很可能会体验到非个人的爱(impersonal love) — 一种深刻的宇宙连接感。

事实上，在这种非二元意识与心的结合状态中，你变得着迷，并且出于所有意图和目的，你爱上了宇宙。在内心的这种悖论中，你成为挚爱的(the Beloved)，你所看到和见证的一切也是挚爱的。

虽然这是一种美丽的意识状态，但它不是纯粹的非二元状态。当你向上进入更高的脉轮时，非二元状态的体验就会改变。当你居于顶轮时，非二元会以其纯粹的形态被体验到 — 纯粹的意识觉知到它自己。在这些更高的非二元维度中，没有个体自己的感觉。

创造的悖论是，从最纯粹的非二元状态展开到最极化(polarized)的存在状态。因此，在你的意识中有两种看似冲突的相对存在状态 — 你在时间空间中的化身生活 vs 所有极性和冲突都消失的非二元意识状态。

正如前面提到的，我们的观点是，非二元意识状态是更好地掌握对创造的探索(cantilevers)，而不是进化的终点或目标。

3.3.2 相互联系 vs 合一 (Interconnectedness vs. Oneness)

我们觉得有必要在这里讨论“相互联系”与“合一”概念之间的重要区别。我们认为这两个术语不能互换。地球上对“合一”有许多不同的定义，因此不可能解决所有的微妙之处与区别。

相反，我们将把注意力转向我们认为的根本区别。有些人认为，“相互联系”与“合一”相同，当你进入更高的意识状态和更高的存在维度时，你会融入一团光，在那里所有的区别都消失了。这不是我们的观点。

相互联系/相互关联指的是认识到宇宙的一切存有和一切面向都是相互关联的，同时存有们又具有独一无二的差异。这些差异令人着迷且独特。有时它们很烦人，有时又很丰富。但这些差异是显化现实的一部分，它们并不是多余的。

我们在新时代(The New Age)和个人成长(Personal Growth)团体中一些人传播的“合一”概念中看到的困难之一是，人与人之间的独特差异被贬低，并且不知何故，因为一切都是“合一”，个体之间适当的能量界限可以而且经常被忽视。此外，一些人使用这种信念体系(即合一)作为逃避个人职责和责任的借口。我们在所有维度对自己的体验中，我们仍然是独一无二的个体，我们存在的更高维度并没有抹掉我们的独特性，而是为创造提供了更大的机会。

3.3.3 The Aethos (The Aethos)

现在，我们希望与你分享一种访问我们最伟大的文化宝藏之一的方法，我们称之为 Aethos (发音为 AH-EE-THOS)。The Aethos 是一种锚定在纯粹的非二元性中的意识带宽(bandwidth)。

当哈索尔人进入第 10 维时，有很多显化的机会和方式。我们中的一些人选择暂时加入振动社区。这个社区由第 10、第 11 和第 12 维的个体哈索尔人组成。这些个体自愿进入非二元意识状态，并选择在一段时间内，为了其他存有的利益而留在这种意识振动中。

大多数人暂时留在 The Aethos，而少数人则没有离开的迹象。当一个人进入 The Aethos 时，所有的个体差别都被搁置一旁。处于 The Aethos 中的存有没有名字。所有的个体身份通过完全沉浸在非二元状态中而被取代。这些存有为了他人的利益而“保持”这种非二元的振动，因为非二元是万物之母(The Mother of All Things)，是一切存在的基础结构。

处于 The Aethos 之中意味着提升进入非二元状态。

取决于你自己的进化水平和你所面临的二元性问题，你与 The Aethos 相处的体验将与其他人的体验有所不同，无论你的个人问题有多复杂或困难。这就是我们在这个时候分享此信息的原因。

对于你们中一些高度先进的人来说，只要听到 The Aethos 这个词，并理解它的非二元本质，就足以让你通过这种方式进入与非二元的交流。

然而，许多人会发现这样的道路或方法从本质上来说很难。所以我们提供声音宝藏来帮助你。这个声音冥想是对 The Aethos 所在的光界的模拟。

The Aethos 发出光的振动，这些振动可以降低到人类听觉的可听范围内。因此，当你聆听 The Aethos Sound Meditation 时，你听见的是光到声音的转换。这是 The Aethos 在第 10 维中显化的和谐本质。

我们建议你尝试用不同的方法聆听这个独特的声音宝藏。第一种方法是全神贯注地聆听。让声音成为你注意力的主要焦点，当你的思绪飘走时，把注意力带回到声音上。

第二种聆听的方法是将注意力集中在胸腔中间的心轮上。然后用你喉轮的觉知去聆听。接下来，把注意力集中在你的第三眼(Ajna)上聆听，第三眼位于你鼻梁上的两眼之间。最后，聆听时将注意力集中在头顶的顶轮上。

当你从这些不同的脉轮聆听 The Aethos Sound Meditation 时，感受/感觉它们所产生的差异。你们中的大多数人会发现，当注意力集中在某一个脉轮上时，聆听这个声音冥想会感觉更自然。

3.3.4 进化的智力测试

(The Evolutionary Intelligence Test)

从我们的角度来看，进化意识的标志之一是对相互联系的识别。这种识别是一种进化的智力测试，而你的物种就在其中。人类不能继续像以前那样集体地生活，就像它曾经的那样 — 生活在人类可以掠夺地球而不会对地球、对其无数生命形态或对人类本身造成任何后果的幻想中。

Tom 的想法和观察

(Tom's Thoughts and Observations)

<https://tomkenyon.com/the-aethos-sound-meditation>

2012.09.20

我第一次接触 The Aethos 发生在大约一年前，当时我正在准备一个名为“光的传输”(Transmissions of Light)的哈索尔人声音强化活动。活动开始前的几个月，我陷入了周期性的有关存在的沮丧中。当时我的一位哈索尔导师陪同我穿越诸界到达第 10 维，在那里他指示我和 The Aethos “坐”在一起。

我立刻平静下来，很快就进入了一种我认为是三摩地(瑜伽恍惚)的状态，在其中我开始越来越深地陷入一种非二元意识状态。几个小时以来一直明显占据我头脑的焦虑不安在几分钟内突然消失了。这可不是一件小事，仅仅是我和 The Aethos “坐” 在一起就发生了。

正如哈索尔人在这篇信息中提到的那样，非二元的观点出现在各种长青哲学中，其中一些可以追溯到古印度的《奥义书》(Upanishads)和《博伽梵歌》(Bhagavad Gita)，各种神秘主义者和圣贤的非二元性教义以及佛教的基本教义，这只是列举其中几个而已。

正如我之前所说，和我“坐”在一起的 The Aethos 是一个 10 维的哈索尔人，每当我用超视力感知这位存有时，我都会清楚地看到“它”是一个由 13 个相互嵌入的反向旋转球体组成的光球。我的感觉是，这些反向旋转球体建立的比率结合在一起，产生了一种非二元能量，这就是对我产生了如此强烈影响的原因。

我之所以称这位存有为“它”，是因为它没有性别标志。我在第 4 到第 9 维度遇到的哈索尔人既有光体又有性别化的拟人形态，我在第 10、第 11 和第 12 维度遇到的哈索尔人则仅以几何光形态呈现自己。

The Aethos Sound Meditation

当我录制 The Aethos Sound Meditation 时，正是这位第 10 维度的哈索尔人引导我。从工程的角度来看，这是一次迷人的经历。当我录制录音的八条音轨中的每一条时，这位存有以不同的方式和与之前录制的声音不同的比例改变我的声音。在奠定基础轨道之后，我只是根据“它”的指导，简单地将声音分层并循环播放，以构成近似于“它”存在的光波动。声音没有经过电子处理 — 这意味着我没有以任何方式改变均衡器，也没有对我的声音施加任何混响或其它效果。你在 The Aethos Sound Meditation 中听到的声音完全是自然的，没有任何效果，尽管听了之后可能很难理解。

在这条信息的最后，你会看到这个声音冥想的链接。长 5 分 4 秒。

按照哈索尔人建议的方法聆听这个五分钟的音频文件。

首先，全神贯注地聆听。

其次，把你的注意力集中在你的心轮(胸骨下方、胸部中间)来聆听。

随后，把注意力放在喉轮来聆听。

接下来，用你的第三眼(两眼之间的鼻梁处)来聆听。

最后，把注意力放在你的顶轮(在你的头顶)来聆听。

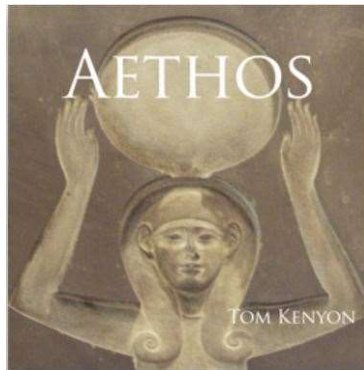
一般来说，建议在单独聆听的过程中按照上面提到的顺序聆听 The Aethos Sound Meditation，以避免能量超载的明显可能性。

重要提示：不要在驾驶汽车或操作机器等需要警觉的情况下聆听 The Aethos Sound Meditation。

The Aethos Sound Meditation —

5 分 4 秒基础版免费下载：<https://tomkenyon.com/the-aethos-sound-meditation>

56 分加长版(\$9.95/MP3)下载：<https://tomkenyon.com/store/aethos/>



<https://tomkenyon.com/store/aethos/>

\$9.95/MP3 Download

要了解更多关于哈索尔人的信息，他们的进化工具和他们过去的信息档案(所有这些都是免费提供的)，请访问我们网站的 Hathor 部分，<https://tomkenyon.com/hathors-archives>

4 非二元与创造矩阵

(Non-Duality and the Matrix of Creation)

2012.11.15

在这篇信息中，我们希望解决这样一个悖论：你如何从非二元意识状态中创造出在时间和空间里展开的积极成果，其本质超越了你所感知的时间和空间。

非二元意识状态，我们称之为万物之母/The Mother of All Things (即虚空/The Void)，是显化现实的源泉/源头(wellspring/source)。我们发现，使用非二元意识状态作为创造积极结果的跳板，会产生更多精湛的作品。

在感知非二元状态时，涉及的其中一个悖论是，你通过你的神经系统感知这些非二元状态，而你的神经系统却牢牢扎根于二元状态。事实上，当你读到这些文字或听到这些话语时，你的大脑和神经系统中的生物电波动正在二元模板中运作。

当神经脉动穿过你的神经元时，负责思想和心理/情绪印象的微小生化和电事件共存于动态的二元矩阵中。然而，非二元本身存在于你神经系统的二元现实之外。

从功能上来说，当你的大脑/思想(brain/mind)进入更高维度的意识恍惚状态时，你就进入了非二元觉知。在这种独特的恍惚状态中，有一个导管(conduit)或觉知的转变，通过它你可以体验到你自己的非二元本质。

在更高阶的意识状态中，你可以同时在相对感官体验和非二元体验中进行操作。换句话说，你可以在体验感官世界及其多重复杂的二元性的同时，体验你的非二元本质的深度宁静和集中。

但这是一项非常高阶的大脑技能，大多数人在接近身体和思想的这一领域时，倾向于在其中一个领域工作。如果你已经处于高阶意识状态，也能够 在二元性中 (即你的化身生活) 运作，那么你可以跳过下一节，直接跳到我们称之为“创造悖论”的部分。

4.1 The Aethos

(The Aethos)

我们之前介绍了 The Aethos，因为 The Aethos Sound Meditation 中声音模式的振动本质允许大多数人进入非二元意识状态。

当你与 The Aethos Sound Meditation 一起工作或直接接触 The Aethos 时，重要的是要理解你的意识和 The Aethos 在不同的频率领域振荡。对于目前化身的大多数人来说，The Aethos 是一个非常高水平的频率，因此它有时可以刺激较低频率的情绪的清理或净化。你只需学会用 The Aethos Sound Meditation 调整自己的节奏，这就是为什么我们建议你使用五分钟版本的原因，直到你清楚地了解 The Aethos 通过你自己的意识产生的通道。

当你继续与 The Aethos Sound Meditation 一起工作时，它最终将引导你进入更高维度的意识恍惚状态(higher dimensional trance state of consciousness)，在这个状态中，你可以瞥见你自己的非二元现实。

然后，随着你进一步努力，你将能够更长时间地保持在非二元意识状态中。当你达到与 The Aethos 和/或 The Aethos Sound Meditation 直接工作的精通水平时，你已经准备好将它作为一个跳板，以显化积极的结果。

你的神经科学对恍惚状态的看法和我们不一样。对我们来说，并非所有的意识恍惚状态都是一样的。高维恍惚状态不仅仅是大脑功能的表现；它是人类固有的能力，允许你进入一个将你与你存在的其它面向连接起来的导管，而这些面向是在感知的时间和空间的限制之外的。

换句话说，当你进入更高维度的恍惚状态时，你在功能上超越了你神经系统内的各项神经活动。虽然你的大脑/思想(brain/mind)仍然受到你神经系统的神经现实的束缚，但你意识的一个面向不再被这些限制所束缚。我们称它为导管(conduit)，在某些方面，它是一个隐喻，而在其它方面，它是一个恰当的描述，因为它很像一个虫洞，将你和你本性的更广阔的面向连接起来。

当你聆听 The Aethos Sound Meditation 时，你正在连接这个导管。你进入这条通向时空之外的导管的标志之一是悬浮(suspension)的感觉。就好像你以某种方式与你的感官体验、与你自己的心理和情绪过程分离了——你仍然觉知到它们，但你并不认同它们。有时这被称为分离(dissociation)，但在更高振动能量的背景下，这种思想状态会引导你进入导管，通过它，你可以进入超越时间和空间的更扩展的自己。

本质上来说，创造积极结果的任务包括跳出感知的框框和信念的限制，它们导致你认为自己被困在线性时间的流动中。

这种对时间的感知可能适用于你目前进化水平的物质身体，却不适用于你的意识。你需要做的就是去找到导管/管道(conduit/channel)，那将引导你去往扩展的觉知和存在状态。从这个角度来看，The Aethos Sound Meditation 是一种产生“更高维度的意识恍惚状态”的手段，从而让你访问导管/管道。

我们建议你以五分钟为增量练习 The Aethos Sound Meditation，这样你就可以体验这种意识恍惚状态。进入恍惚状态是一种大脑技能，与所有技能一样，有些人比其他人更擅长。然而，所有人都是可以发展这项技能。当你确定自己可以进入这种意识恍惚状态时，并且知道如何进入导管时，你就准备好了进入更深层面的显化。

正是在这个门槛上，在有限的时空以及超越时空的扩展的自己的感觉之间，魔法开始了。也正是在这里，在这个门槛上，一个奇怪的悖论出现了。

4.2 创造的悖论

(The Paradox of Creating)

你可能为了创建特定的结果而进入门槛，但当你进入你存在的更扩展的状态时，显化特定结果的需要就变得不那么紧迫了。事实上，在最扩展的意识状态中，几乎没有创造任何东西的意愿。这是因为在你存在的最扩展的状态中，你接触到你自己的本性(nature)，它超越一切现象，在这种状态中，你不需要任何东西。

悖论是，你生活在两个现实中 — 超越现实的你自己的本性，它不需要任何东西；而作为人类存有化身，可能确实需要某些结果的发生。

正是在这里，另一个悖论出现了。如果你能以真正的超然(detachment)创造结果，也就是说，从你超然本性的最充分的感觉中，从你最扩展的存在感中，你将更擅长创造特定的结果。

这是由于在扩展的存在状态中你不会产生紧张(tension)。紧张会产生限制你创作的力线。然而，如果你觉得这是你真正需要的东西，在它的周围自然就会有紧张。这是人类独有的。

这是问题所在，也是秘密之一。即使你迫切需要在你的时间线、你的生活中发生一些事情，如果你进入一种你不需要发生任何事情的感觉，你将更有可能通过创造结果的行为来体验它。这确实是一个奇怪的悖论。

我们认识到，阅读本文的你们中的一些人已经达到了高度的自我觉知，并且可能已经发现了这个真相的内核，即非二元性和创造结果的艺术。

当你处于觉知的中心点(即非二元性)时，在创造特定结果之前等待是明智的。我们之前有篇信息在另一个背景下谈到过这个，我们称之为“意识的过渡状态”(Transition States of Consciousness) (附录二， p.178)。

在那篇信息中，我们讨论了死后在虚空(Void)中的感觉，并指出许多人对等待感到不耐烦，急于冲出虚空/非二元性，去创造新生活，无论是物质生活还是另一个维度的体验。

我们在这里谈论的是两种截然不同却又出奇相似的体验。死后，在过渡状态中，当你接触虚空/非二元性时，有很多选择。一种选择是匆忙进入一个新生活/新显化，无论是在物质领域还是在其它意识领域。另一种选择是等待，留在虚空/非二元性中，以获得对自己的扩展感，然后再移动进入一个新的存在周期。

在这种死后过渡状态和需要结果发生的状态之间有一种共鸣。我们建议，不要急于创造新的结果，而是学习如何通过导管进入你存在的扩展状态，并在这些扩展状态中思考你想要的结果。

不要急于显化，而是在这种扩展的状态中停留一段时间。当你处于这些扩展的存在状态时，你会感知到你所期望的结果是如何与看不见的力量和你希望生活中出现的结果保持能量关系的。换句话说，通过导管进入超越时间和空间的思想状态是明智的。在这些扩展的状态中，你将对需要发生什么才能使你的期望结果成为现实有更深刻的洞察和理解。

进入导管和你存在的扩展状态作为显化策略的另一个原因涉及对立的极性。由于你的结果将在二元世界中显化，所以它受制于极性原理。采取的任何行动都会有反作用力，而且变革越激进，反作用力就越强大。

你可以看到这一原理在所有层面上运作，从亚原子领域到个人创作、与他人互动，以及在社会和文化情境中。如果你进入超越时空的你存在的扩展本性，并居于那里思考你想要的结果，那么正如我们之前所说，你会了解你期望的结果的能量本质，以及它与你希望生活中显化的结果的关系。

此外，你可以思考当你的结果进入三维现实时将出现的反作用力。你对将这种愿望付诸实践的后果有更深刻的洞察和理解。通过这种更深刻的洞察和理解，你可以更优雅地避免围绕任何显化结果而出现的反作用力。

在我们的信息“一切可能性的球体”(p.114)中，我们提出了一种在生活中显化结果的方法，以及你如何为自己吸引居于时间线之外的力量和资源。

在我们的信息“The Aethos 与非二元意识状态”(p.125)中，我们讨论了非二元的资源，并揭示了如何使用 The Aethos 作为桥梁进入非二元意识。

在这次的交流中，我们将上述两个信息合在一起，以便通过使用非二元性作为跳板来创造积极的结果。因此，为了充分利用这些信息，你需要阅读并理解上述两篇信息。你应该按照描述的那样与“一切可能性的球体”一起工作，按照“The Aethos 与非二元意识状态”中建议的那样使用 The Aethos Sound Meditation。当你完成这两项任务后，你就准备好了运用第三种力量，即两者结合以产生三位一体(triune)的力量。

一旦你学会了如何让“球体”加入，一旦你学会了如何使用 The Aethos Sound Meditation 进入通往扩展存在状态的导管，你就准备好了进入这个层面的创造。

让我们直接、简单明了地描述一下。

Step 1 在这个应用中，首先你进入非二元中。如果你不要求 The Aethos Sound Meditation，那么你就不需要它。如果你需要 The Aethos Sound Meditation 作为能量盟友，那么你应该使用它。但是，无论怎样到达目的地，目标都是一样的 — 通过导管进入更高维度的意识恍惚状态，由此你体验到你存在的扩展状态。

Step 2 按照我们之前的信息“一切可能性的球体”描述的那样，与“球体”接触。这是简版，但我们强烈建议你阅读信息全文。

保持对你存在的扩展感知，你开始觉知到你的太阳神经丛。接着你会感受到球体包围整个宇宙。然后你想象未来的自己在你面前。

这个未来自己是你期望的未来结果的体现。一旦你在你的太阳神经丛和你的未来自己的太阳神经丛之间建立了联系，球体就参与了，能量力线将从球体流向你的太阳神经丛，而这些能量资源将从你的太阳神经丛流向你的未来自己的太阳神经丛。

正是在这个关头，你为下一步做好了准备，这将大大增强和加速创造过程。我们在“一切可能性的球体”信息中简要地提到了这一点，但我们希望在这里更深入地探讨它。这种情绪力量的应用是显化积极结果的关键之一，我们现在希望将注意力集中在此。

Step 3 感恩与新现实的建造(Gratitude and the Engineering of New Realities)。

在我们对创造结果的理解中，有三种谐波(harmonics)可以应用于这项任务。首先是中性(neutrality)，确实可以在没有任何情绪色调的情况下从完全的心理空间中创造结果。

然而，作为人类，你最伟大的未被承认的力量之一是你的心产生谐波场(harmonic fields)的能力。这些是真实力量，影响你自己的身脑系统现实、你周围的局部环境现实，以及局部量子场。

用于创造结果的两个主要情绪振动场彼此截然相反。这又是行动中的二元性原理。

第一个情绪谐波是恐惧。确实有可能从基于恐惧的理解中创造结果，你的许多文化/社会反应都是基于对其它文化和其它社会的恐惧。你的战争武器就是一个完美例子，它们是出于恐惧而创造的。

我们并不是在说没理由害怕某些类型的遭遇或情况。我们要说的是，基于恐惧的理解所创造的结果与那些基于爱所创造的结果截然不同。

这把我们带到了第二个情绪振动场，你称之为非个人之爱(impersonal love)。这和人与人之间的爱情吸引无关。这是一个完全不同的范畴，它是进化的心的表达，它与更大的非个人之爱的领域共振，而后者是在你的宇宙中移动的看不见的力量的重要组成部分。从功能上来说，如果你从爱的振动场创造结果，你就给自己带来了在宇宙本身中看不见的力量。正如我们看到的，你所生活的宇宙是三个振动场 — 中性、恐惧和/或爱 — 的集合体。这是一个非常复杂的话题，我们没有时间在这篇信息中进行探讨。

4.3 拴绳 (The Tethers)

当你将情绪振动场应用到你的创造中时，你就从内心创造出真正的能量团。这不是一种心理现象，这是一种真实的能量，一种从你的内心向外移动的波形(waveform)，包括你的物理心脏和你的心轮，通过你的整个身体，进入局部环境。

这种情绪谐波创造了一种能量拴绳，通过你的主要情绪 — 恐惧或爱 — 的振动质量来塑造意图的波形，从而真正影响你意图的表达。

在我们创造积极结果的方法中，我们从不使用恐惧。我们总是使用爱。这只是一个务实的选择。自古以来，我们就发现爱是一种更高的力量，能带来更积极的结果。

实际上，在你创造了你的未来自己之后，你就进入了第三步，其中包括添加爱的情绪振动，它将被体验为欣赏或感激。

感激只是欣赏的一种放大形式。如果你体验到对未来自己的感激或欣赏，你就会用你内心的力量磁化它，而你的未来自己作为磁性吸引者的力量会呈指数级增长。

然后，你的未来自己会成为一个磁性吸引者，把你时间线之外的宇宙资源和能量吸引到你当前的时间线中。

你能做的增加磁性吸引者力量的任何事都是好事，根据我们的经验，增加磁性吸引者力量的最高效和有效的方法是运用感激的情绪振动场。当你通过感激来放大你的磁性吸引者，即你的未来自己时，你将加快你的磁性吸引者把那个现实吸引到你身边的速度。

事实上，它是如此有效，你可以期待意想不到的事件会增加。我们再怎么强调这个最后阶段也不为过。

让我们再次回到我们前面提到的过渡阶段。这一阶段发生在你进入“更高维度的恍惚状态”，并进入超越时空的扩展你觉知的导管之后。

在这种扩展的觉知状态下，花点时间思考你想要的结果。你不仅能够理解这个结果进入三维现实时的含义，还可以探索这个结果的实现。在许多情况下，你可以探索达成你想要结果的现实，而无需在三维中实际创建它。

我们之所以分享这些信息，是因为从我们的角度来看，未实现的愿望往往会导致人类存有重回另一次化身生活，即生与死的循环/生死轮回。

也许在你目前的情况下，你无法体验某些结果或愿望，但你可以在时间和空间之外的扩展状态中体验它们。通过在这种扩展状态中详细探索你期望的结果，你将得出结论，yes，你希望将这个愿望带入你的三维生活；或者也许你不再需要显化那个结果。选择是有力量的，你的洞察力越深，你的选择就越深。

所以，我们鼓励你，通过导管进入你超越时间和空间的扩展本性进行思考。三思而后行。这样的暂停对你大有好处。

作为创造者存有，等待是明智的。在等待中你会知道何时是“正确”的时间和“正确”的环境，让你想要的结果出现在你的时间线中。我们的希望、我们的愿望、我们的期望是，你将用这个方法创造积极的结果：为你自己、为你所爱的人、为你的世界。

作为在你的生活中创造积极结果的一种手段，这篇信息完成了我们当前关于“一切可能性的球体”和“The Aethos 与非二元意识状态”的交流。

Tom 的想法和观察
(TOM'S THOUGHTS AND OBSERVATIONS)
2012.11.15

这篇信息中立即打动我的一点，就是更高维度恍惚状态(higher dimensional trance states)的概念。

当脑电波活动发生变化，导致 θ 波(theta)和/或 δ 波(delta)活动增加时，注意力的焦点就会发生转移，对外部感官世界的关注减少，对内部感知世界的关注增加，这时就会出现恍惚状态。

作为二十多年的埃里克森医学催眠(Ericksonian Medical Hypnosis)从业者，我曾多次运用恍惚状态来帮助我的客户(和我自己)达到更丰富的觉知状态。在恍惚状态中，觉知的流动经常会导致身体和思想的不寻常状态。我发现，当这些非同寻常的见解和能量成功地融入个体的生活时，它们会带来丰厚的回报。这里的关键词是 — 它们成功地融入个体生活。

恍惚状态的一种现象可能被称为时间的滥用，这意味着我们在恍惚状态下跟踪时间的方式与正常清醒时不同。

冥想会产生大脑的恍惚状态，所以如果你经常冥想，你可能会偶然发现时钟时间似乎比你的主观时间体验更慢或更快的情况。事实上，在大脑的恍惚状态下，比如冥想，时间可以呈现出神话般的比例，由此你很可能会体验到宇宙的诞生和死亡，或者完全超越对时间的感知。

在恍惚状态中，这种感知时间的改变相当常见。然而，哈索尔人非常坚决地认为，恍惚状态并不完全相同。当恍惚是为了进入一种超越时间和空间的存在状态而产生时，我们就进入了另一个领域。

根据哈索尔人的说法，虽然大脑中的神经活动(即大脑状态的改变)在正常的恍惚状态和更高维度的恍惚状态下非常相似，但仍然存在显著差异。

在更高维度的恍惚状态中，你被引导进入非常扩展的存在状态，这种状态就其本质而言超越了时间和空间。正是在你自己的扩展的非局部感受中，显化的魔力进入了表达的更高层面。

The Aethos Sound Meditation 是一种进入“更高维度恍惚状态”的原声听觉方法。我必须说，我发现它在这方面非常有效。然而，正如哈索尔人所指出的那样，这种声音冥想只是达到目的一种手段。这里重要的是进入非二元意识状态，而不是如何到达那里。

根据哈索尔人的说法，非二元意识状态可以非常有效地用作创造积极结果的跳板。这就是这篇信息的主要内容。

非二元 (Non-duality)

哈索尔人并没有定义非二元的概念，因为他们在之前的信息 “The Aethos 与非二元意识状态” 中提到了它。最简单的形式是，非二元是一种意识状态。在这种状态中，主体和客体之间的区别消失了。没有你(感知者)与被感知者的分离。这是非同寻常的觉知状态，当你深入其中时，你的自我感受发生转变。结果是，无论出于什么意图与目的，你变成纯粹的意识，只觉知到自己 — 没有任何身体或感官觉知的痕迹。

在一些西方神秘主义传统中，这种超然状态有时被谜一般的短语 “I Am That I Am” 所指代。在正常的清醒意识状态下，主体(你)和客体被清楚地感知为是截然不同的，至少可以说这种说法很奇怪。然而，在神秘的沉思状态中，它是显而易见的，并准确地描述了在非二元中产生的自我感受。虽然通过 The Aethos 进入非二元的方法可能是哈索尔人所独有的，但非二元的想法及其重要性肯定不是哈索尔人所独有的。长青哲学(Perennial philosophies)，诸如古印度、道家和佛家，包括藏佛的大圆满传承(Dzogchen lineage)，以及苯波(Bon Po) — 重新诠释藏佛的萨满传承，都在谈论思想(mind)领域，尽管使用的语言不同。

导管 (The Conduit)

哈索尔人一遍又一遍地提到的导管，是从正常的三维意识到扩展的非局部自我感受的门槛，这更像是用来描述意识转变的一个隐喻。

我使用这个方法已经几个月了，在此之前从来没有体验过真正的导管或隧道引导我进入扩展的存在状态。但在使用了他们在这篇信息中传授的方法后，我现在有时会遇到从正常的三维觉知转变为非局部觉知的情况，事实上，这种转变似乎采取了虫洞的形式。我发现有趣的是，在哈索尔人这样描述之前，我并没有体验过以导管或虫洞引导的转变。

这里的底线是，当你使用这种方法时，你可能会也可能不会体验到导管/管道/隧道引导你进入你存在的扩展状态。你如何到达那里并不像到达目的地那么重要，所以我的建议是，接受你对这种转变的看法 — 无论有或没有真正的导管。

The Aethos Sound Meditation

在过去的几个月里，我在多个场合以多种形式使用 The Aethos Sound Meditation，我认为有必要强调哈索尔人在这篇信息中的评论之一：

“对于目前化身的大多数人来说，The Aethos 是一个非常高水平的频率，因此它有时可以刺激较低频率的情绪的清理或净化。你只需学会用 The Aethos Sound Meditation 调整自己的节奏，这就是为什么我们建议你使用五分钟版本的原因，直到你清楚地了解 The Aethos 通过你自己的意识产生的通道。”

我在此赞同哈索尔人的评论。The Aethos Sound Meditation 是一种强大的进化催化剂，它打开了通往扩展存在状态(包括非二元意识状态)的感知之门。然而，取决于你的历史和你当前的振动水平，通往非二元的旅程可能会很漫长，也可能不会。这里的指导方针是，在你的舒适区范围内听声音冥想，这就是为什么他们建议你以五分钟的增长聆听它，直到你了解这个声音冥想如何影响你。

The Aethos Sound Meditation —

5 分 4 秒基础版免费下载：<https://tomkenyon.com/the-aethos-sound-meditation>

56 分加长版(\$9.95/MP3)下载：<https://tomkenyon.com/store/aethos/>

5 与哈索尔人的对话

(Conversation with The Hathors)

5.1 声音：意图的载波

(Sound: A Carrier Wave for Intention)

Q: 除了目前可用的信息和一些罕见的好工作坊之外，在我看来，没有比我们自己的声音更好的治疗方法和工具了。但出于某种原因，我们从来没有使用它。到目前为止，我们总是去找像 Tom 这样的老师，聆听来自天界的声音，激活我们的 DNA，移除我们的扭曲，或者发现我们内在的声音潜能... 而这都是为那些足够幸运能够参与的人准备的。

由于我的重点是关注人类的潜能，那么如何让读者们学会更好地利用我们自己的声音来获得更高的意识？

A: 你的声音可以成为你最大的治疗盟友，也可以成为障碍。它是相对个体而言的，就像所有事物一样。人类喉舌产生的声音可以成为意图的强大载波，但创建治疗的是意图，而不是声音本身。让我们进一步了解其中的精微之处。

在我们将要讨论的领域中，精微(subtleties)是力量，就像清晰(clarity)一样。

我们所说的精微指的是你意识中更精细的领域。以视觉印象为例。如果你环顾四周并聚焦在一个物体上，就会有倾泻的光子(photon)刺激你的视神经，然后你的大脑将其转化为视觉印象。

如果你闭上眼睛，不再看那个物体，你的脑海中仍然会有看到它的心理印象。这就是一个更精微的层面。

光子没有刺激你的视神经。相反，你大脑的内部神经网络正在根据你的记忆创建印象，即视觉印象(visual impression)。

这是不同类别的能量。这是一种内部产生的视觉印象。随着你深入意识，每一级都会带来更大的精微层面，而最精微的意识层面承载着最大的力量。这也在你的外部世界中重现。如果你燃烧一块木头，火的氧化反应过程会释放出一定的能量(光和热)。然而，如果你将其移动到原子水平，刺激原子的裂变或聚变，你将释放出更大的能量。

原理是，你越深入物质(matter)，潜能(potential energy)就越大。这同样适用于意识。

正如我们所说，人类的声音是一种强大的载波，但给予治疗的是意图而不是声音。

声音肯定会释放或刺激你的神经系统和能量体的特定反应。但声音背后的意图具有更大的力量。

如果你希望用你的声音给予治疗，无论是对你自己还是对别人，你必须进入具有治疗特性的意识振动状态。

你将通过你的感觉本性来实现这一点。换句话说，你必须通过你自己的感觉能力进入治疗的振动状态。

一旦你进入治疗的振动状态，你就会认出它，因为你会感觉到一种放手，一种“知晓”一切都将得到解决的感觉。

这是一种直觉认识。当你进入治疗的振动领域时，你“知晓”你已经进入了一个治疗空间。这是一种直觉的、非语言的、本能的认识。

当你进入这种空间时，你释放的治疗能量波可以影响你自己和其他人。

5.2 无数世界的钥匙

(The key to Innumerable Worlds)

Q: 在《哈索尔人语录》(The Hathor Material) 一书中，有这样一句话：“在你自己的声音中，有通往无数世界的钥匙。”这到底是什么意思呢？

A: 通往无数世界的钥匙，我们指的是你自己意识的不同维度。你意识的每一个维度都带来了潜能和能力，它们在质量上与在其它维度获得的能力有所不同。

让我们更具体一点，即使这个话题非常复杂，让我们从简单的开始。

也许讨论这个“无数世界”概念的最佳方法之一是通过你的脉轮/能量中心来观察它。如果你专注在你胸部中间的心轮上，发出 Hmmmmmm 的声音，并找到一个似乎会在你的胸部中间震动的声音音准，这样你就会发现适合你的音调。心轮恰好是与之工作的最安全的脉轮之一，并能产生巨大的好处。

你内在的“这些世界”的悖论在于，它们是你身体有限空间内的广阔空间。当你的意识或当你的自我认同变得像一粒沙子一样小的时候，心轮的空间就被感知为是巨大的。如果你变得更小，比如一个原子的大小，心轮的感知空间就会变得更大。

心轮里有能量和记忆，有些是快乐的，有些是悲伤的。通过进入心轮的世界，你可以探索自己的内在领域，并根据需要转变并超越记忆和/或能量。

假设你专注在心轮上并使用 Hmmmmmm 几分钟了。突然，一阵悲伤的浪潮涌出。这是从记忆中释放出的能量，或是一直被留在心中的能量模式。

它也可能很容易成为一股喜悦或极乐的浪潮。但是在这次讨论中，让我们把注意力集中在“负面”情绪上。当你觉知到这种情绪从你的心轮升起时，无论它是什么，你都“给它一个声音” (give it a voice)。

你可以发出声音来表达你的内在感觉，通过发出反映这种感觉的声音，你就可以改变这种感觉。

如果你遵循这个方法直到完成，你最终会发现自己进入了一个治疗空间，在其中负面或不舒服的感觉和/或能量已经得到了解决。然后，你会对你内在的“负面”情绪所在的地方吟诵出那治疗的声音。

在处理令人不安的能量或感受时，重要的是要理解能量不能被摧毁，但是可以被转化。

5.3 将声音带入不同的状态 (Riding Sound into Altered States)

Q：这是事实还是只是一种印象，也许这种单一的音调与谐波(harmonics)和泛音(overtones)一样强大？这取决于我们想要做什么吗？

A: 坦率地说，这取决于个体。有些人对声音非常敏感，而有些人则不那么敏感。有些人喜欢安静，可以在安静的空间里非常深入地工作。而其他人则需要声音之类的东西“引导”或由此集中注意力，以便他们能够进入扩展的意识状态。

进入扩展的意识状态才是最重要的。你如何到达那里并不像直接体验你自己存在的其它领域那么重要。

你的 DNA 会对内部和外部环境做出反应，并不断调整自己以应对各种情况和环境。

当外部现实需要更大程度的灵性掌握时，你的 DNA 将会加强以配合它。原因很简单，大多数人都过着一种不挑战自己以达到更高水平的生活。DNA 对某些情绪波动模式以及语言结构高度敏感。因此，你可以通过你习惯性沉溺的情绪质量来影响你自己的 DNA。

如果你选择创造相干的情绪反应(coherent emotional responses)，你的 DNA 将通过自我调节对此作出反应，它将在从光界注入能量和信息的任务中变得更好。

如果你处于相干的情绪状态，你带着坚定的信念并用简单的句子和你的 DNA 交谈，你的 DNA 便会做出回应。如果你加入声音的三和弦(triad of sound)，效果会更好。

如果你进入我们之前提到的治疗空间(即治疗的感觉)，想象你听到这个声音，同时进入相干情绪状态并用简单的句子与你的 DNA 交谈，你将释放出自己的强大力量。

这是一项非常值得尝试的实验，就像任何技能一样，你参与得越多，你就会变得越好。

为了澄清我们的术语，当我们说相干情绪(coherent emotions)时，我们指的是给你一种相干(coherency)、集中(centeredness)和完整(completion)感觉的情绪。其中最常见的是宁静、平和、欣赏、感激。

【coherent 相干，指相互间有联系、有关系、有牵涉。《百度百科》】

你如何创建这些情绪状态并不重要。它们是你 DNA 的一种食物。这是一个值得探索的奇妙领域。

5.4 塞壬 (Sirens)

Q：关于声音的最后一个问题。有史以来最神秘的传说之一是关于 Sirens 的传说。如果他们真的存在，那么他们到底是谁，他们的目的是什么... 特别是，他们是如何在水下发出这些声音的？

【Sirens 塞壬，根据荷马史诗《奥德赛》中的描写，塞壬们居住在西西里岛附近海域的一个岛屿上，用自己天籁般的歌声使得过往的水手倾听失神，船只触礁沉没。《维基百科》】

A：Sirens 过去存在，现在依然存在。利莫里亚人知道他们的存在，古希腊人当然也知道他们。

Sirens 是居住在物质和纯粹光界之间的星光界(astral realms)存有。他们的声音具有令人着迷的力量。Sirens 不但可以在水下发出声音，他们也可以在空中发出声音。那些听到他们歌声的人会像飞蛾扑火一样被他们吸引。

当星光界存有或人类存有在他们周围时，Sirens 会使用他们的魔力将其拉近。当该存有在“触手可及”的范围时，Sirens 就以该存有的能量为食。他们既寄生又危险、既迷人又魅惑。

Sirens 时不时会以人类的形态出现在这个世界上。这些 Human Sirens 外表上看起来像人类，但在能量上却是 Sirens。他们以其他人的能量为食，他们的这个面向有时很难被发现，因为他们是如此的迷人、神秘和魅惑。

5.5 显化与创造

(Manifesting and creation)

Q: 在“一切可能性的球体”一文中，你们说，“欣赏和创造行为的主题非常丰富，这是我们未来希望探索的...” 我认为这对显化和共同创造的过程添加了很多潜能，但我们依然有很多困难，尤其是人际关系和财务结果。

A: 讨论这个话题的其中一种方法是从工程结果的角度来讨论。

我们所说的工程(engineering)，指的是精确能量学(precise energetics)，特别是相干情绪的能量及其对显化过程的影响。当你想象一个结果，即你希望在你的生活中实现某事时，你可以采取几种行动。

就像我们所说，第一步是采取行动，把期望的结果变成现实。你必须在你的世界里做些什么来让它发生。

第二步是通过想象细节来强化你期望的结果，通过创造性的想象来体验你自己在生活中获得了这个结果。

虽然创造性的想象是一种强大的增强剂，但它并不能取代在三维世界中实际做的事情。

第三步是运用三位一体的力量，通过增加力量或功率，使你的显化更加强大。这是通过创建磁性吸引者来完成的，你的感觉本性(feeling nature)是这种特殊类型的吸引者的来源。

相干情绪，就其本质而言，在你确定了显化的愿望后，它会放大围绕着愿望的能量。当你投入创造性想象以加强显化过程时，你会通过进入相干情绪来产生磁性吸引者，同时体验自己拥有想要的东西。换句话说，即使结果尚未显现，你也会对结果感到欣赏或感激。

通过将相干情绪的磁性吸引者应用到前面两个行动的过程中，你将释放出一种非常强大和有利的三位一体力量，使你的愿望更有可能实现。我们会补充说，这种类型的磁性吸引者往往会改善结果——这意味着结果甚至比你想象的还要好。

现在让我们通过讨论所涉及的工程原理来更深入地探讨这个主题。

人类的感觉本性会产生和谐或者不和谐的能量场，我们称之为“相干和不相干”的情绪。这非常像光的两种偏振形态(polarized forms)：随机光和相干光/激光(random light and coherent light/laser light)。

在正常情况下，光子/光粒子(photons/light particles)以混乱的方式四处游荡，可以说，每个光子听从的是自己的鼓手。然而，激光会迫使光子以相干的方式流动。光子们彼此完全对齐，并且可以直接导向特定的结果，比如切割尖锐的固体或创造美丽的全息艺术作品。

你的感觉本性类似于随机光和相干光/激光之间的关系。

根据我们的观察，大多数人很难将一连串的思绪维持几秒钟以上，而且大多数人不知道如何创造相干的情绪状态并维持相当长的时间。

你的意识的运作方式与激光非常相似，但大多数人无法维持他们意识的激光功能。他们可能在短时间内维持一种思想或相干情绪，但随后思想会游离，打个比方说，光子们不再相互对齐。它们散开，能量也随之消散。

我们在如此多的背景下提到欣赏和感激，其原因是人类的感觉本性有能力产生相干的激光般的振动模式。这些情绪产生的振动模式可以影响现实的量子层面。

换句话说，你的感觉本性可以影响亚原子粒子和亚原子力的组织，可以影响分子结构的诞生和消失，无论是在你的体内还是在外部环境的某些条件下。关于你内在携带的这种潜在力量，我们再怎么强调也不为过。

这种力量存在于你感受相干情绪的能力中。当你产生相干情绪，并将它们与思想或意图结合在一起时，你就创造出一种激光般的力量，这种力量可以影响量子领域，甚至你的外部现实。

当你产生一种相干情绪，比如欣赏或感激，你就创造了一个磁性吸引者，就像我们之前所说的那样。磁性吸引者对我们来说是令人着迷的结构。它们出现在技术中，也出现在人类动态中。

在这个关键时刻，我们希望讨论一个更精细的问题，即通过相干情绪产生积极结果的工程。构成你身体的一方面是物质，另一方面是光，两者之间存在着动态关系。你既是光又是物质，虽然你可能没有意识到这一点，但在你的身体里，光不断地转化为物质，而物质又不断地转化回光。

利用这些光与物质之间的过渡状态带来了巨大的潜能。虽然有意识地影响从光到物质以及从物质再到光的转变的能力可能太过复杂而难以产生，但当你创建磁性吸引者时，它会自然发生。

根据我们对这些能量原理的理解，掌握产生相干情绪的能力将对你大有裨益。创造相干性的能力允许你改善、增强身体和头脑的内部生态。它还允许你更准确、更有效地创造积极的结果。

我们再次强调，The Aethos Sound Meditation 是我们为人类进入非二元意识状态并创造积极结果而提供的最佳原声资源，它也有助于改变限制性的思想形态和信念。在我们已经给出的各种信息中使用这个工具将释放个体的巨大潜能，并赋予个体超越和改变生活状况的非凡能力。

The Aethos Sound Meditation:

5 分 4 秒基础版免费下载: <https://tomkenyon.com/the-aethos-sound-meditation>

56 分加长版(\$9.95/MP3)下载: <https://tomkenyon.com/store/aethos/>

5.6 宇宙窗口 (Cosmic Windows)

Q: 我们经常听说存在一些宇宙“窗口”，人类的潜能通过它们可以得到放大。根据哈索尔人的说法，访问这些窗口的最佳时间是什么时候？

A: 有许多宇宙窗口 — 也就是说，当面纱变薄时，你可以更清楚地感觉到其它意识世界。其中最深刻的一个是你称呼的“冬至” (Winter Solstice)。

这个特殊窗口(冬至)的能量跨越三天的时间，在此期间更容易接近光的精微世界。这三天是个体反省、沉思和重新开始的理想时间。

另外两个对人类来说非常容易接近和有益的宇宙窗口分别是日出前、日落前和后的时期。在这些时间里，世界之间的面纱非常薄。元素在这两个窗口期间不太活跃。如果你花时间与这两个窗口在一起，或者一天中至少与一个窗口相处，你会发现一种滋养的健康感从你的内在升起。当你观看或沉思日出和/或日落的展开时，只需停下你正在做的事情并把注意力集中在你的感觉上。这是一个非常简单的方法，却会给你带来巨大的回报。

四大元素是与元素本身相关的精微意识能量，土、火、水、空气/空间是我们在这里谈论的四种主要元素。这些是原型力量(archetypal forces)，与元素周期表中的元素无关。他们是意识存有(conscious beings)。

当太阳“升起”和/或“落下”时，地球上的元素们被施了魔法。他们被光和能量的变化迷住了。他们陷入了催眠的魔咒中，在这种宁静中你可以更容易地感受到精微世界，因为他们没有搅动任何东西。他们被迷住了。如果你观察地球的自转，就会发现日落和日出的时刻他们都在地球表面移动，只有在太阳“升起”和/或“落下”的地方，地球上这些区域的元素才会被施以魔法。这是一个稍纵即逝的短暂时刻。

如果你在日出和/或日落时停下来，思考光和能量通过你的感官的变化，你会发现一种健康(wellness)的感觉从你内在升起。最终，你可以感受到恩典(grace)的流动，它移动穿过所有世界。这种恩典的感觉将所有的世界联合在一起，从最高振动的光领域到最低振动的物质世界。

正如我们所理解和体验的那样，恩典是不同部分之间的和谐感。恩典具有一种美感，可以通过艺术、音乐和灵性提升来传达。

这是件奇怪的事情，直到你反复体验它。我们在这里提到的奇怪事情是，当你在黎明或日落期间停下来沉思时，当光线变化和能量转移通过你的感官时，你内在产生的健康感。这种健康感的产生并不是一种合乎逻辑的体验，事实上，你可能正处于痛苦之中，但通过在这些窗口之一的短暂停留，你可能会暂时或永久地摆脱你的痛苦。你不会被任何外在的力量带离你自己。你会被你所属的宇宙力量所提升。在那个美妙的认知时刻，当你感受到宇宙的和谐关系时，在那一刻，你被恩典所感动。

5.7 世界事件 (World Events)

Q: 在这场巨大的经历中，我们都是个人和集体层面的共同创造者。我们正在共同创造一些事件 — 无论它们是好是坏 — 以改变我们的行为，即使这看起来是无意识的。但这些事件似乎总是被描绘成负面的。当然，对于那些经历过这些事件的人来说，由于与事件相关的情绪，很难看到这些事件除了负面之外还有什么。

石油泄漏、战争、大规模枪击儿童事件... 但据我观察，这些事件也使人类团结在一起，或者更接近变革的潜能。地球母亲似乎总是知道如何让自己恢复平衡 — 这些事件是改变这个二元世界和触发我们的高我的踏脚石，从而带来更高水平的同情，对吗？

A: 由于时间加速，更多的事件在更短的时间内发生。这给个体造成了不应有的紧张和压力。我们把适应时间加速的心理压力称为“支点”(Fulcrum Points)。

支点是对立力量的焦点。跷跷板就是一个完美的例子。两个人各自坐在一条以枢轴为中心的板子的两端。当一个人上升时，另一个人下降。在这两个极性移动的过程中，一个力/压力被施加到支点(枢轴)上。压力的大小与两个人的体重相关。跷跷板上的重量越大，枢轴/支点上的重量或压力就越大。这种压力也会随着两个人上下移动的速度而增加。

让我们把这个比喻外推到世界事件中。

对人类存有来说，支点是你的整个生物有机体(身体)。你身体内的生理过程会对你所经历的压力做出反应。你生活中的一些事件是中性的。一些事件会产生少量的压力。其它事件，比如个人或集体危机，会产生巨大的压力。你身体的支点必须适应个人和集体压力的加大。

幸运的是，人类有机体(身体)具有快速适应的潜能，并且可以更轻松地适应不断变化的世界事件和个人情况。但这种能力来自于对支点本质以及对人类潜能中产生的可能性的理解。在此我们特别指出的是，以更机智的方式应对新的和可能的压力情况的潜能。

你的个人支点是独一无二的，因为你身体内的生理反应是独一无二的。

你对压力的生理反应是本能的，而且很大程度上是无意识的。但是，尽管它们具有自动的本性，但它们是一种学习而得的行为。这种独特的个人对压力的反应是基于你的生理、个人历史、对现实本质的信念，以及身体资源，比如食物、水和空气中的营养等。

经历相同危机的两个人的反应可能完全不同。这是因为，就像生活中的所有事情一样，压力是相对于感知者而言的。

有人说，世界上发生的事件是一些更高力量精心策划的，其目的是为了激励或迫使人类提高意识。我们不这么认为。

没有更高力量能够确保人类的提升，因为人类本身就是自己未来的起源。你在生活中所做的选择将直接影响你自己支点的强度和灵活性。在某种程度上，它也会影响集体。但改变的最大力量，也是最大困难，是改变自己。

随着时间加速并以更快的速度行进，你和集体面临的压力将变得更加强烈。你是否有能力应对支点的压力，将直接影响你在个人生活中所能取得的成就，以及你能为集体做出什么贡献。你不能给予你没有的东西，你也不能被你自己内在的支点压力逼疯。

正是在我们讨论的这个节点，我们发现自己正处于道路的交叉点。一条路通向在外部世界中采取的行动。另一条路通向个体内在世界的存在状态。

这不是一个非此即彼的命题。但事实上，大多数人只关注其中之一。他们努力通过采取外在行动来改变世界，或者试图通过改变自己的内在现实来改变世界。在某些情况下，后者试图通过逃入自己的内在世界来完全逃避外部现实。

对于后者来说，这并不是应对压力的灵丹妙药，反而会导致对历史的否认和命运的退化。

我们这样说的意思是，对某种情况的否认并不能解决问题。

否认会潜移默化地永久化它试图避免的情况。如果一个家庭、一个社会或整个文明中发生了暴力事件，假装它没有发生是毫无意义的。

相反，造成暴力的负面力量却得到了自由支配权，因为没有人说“NO”。对某种情况说“NO”的能力有时是一个人对进化做出的最大贡献。

具有灵性倾向的人往往具有敏感的本性，这个事实使得这一悖论变得更加尖锐。为了保护自己的敏感性，他们中的许多人会把目光从自己感到不舒服的情况上移开。

如果他们擅长于此，他们就可以逃入自己的内在世界，把外部的冲突世界远远抛在身后。他们找到了自己的避难所，但代价是他们脱离了尘世现实的经历，也就是他们感到不舒服的地方。

如果有足够多的人通过自我庇护来逃离外部世界的负面情况，那么外部世界将不再有人说“NO”。负面力量将自由支配外部世界的命运，也就是尘世的经历。历史和命运的退化就是这样发生的。

历史上充满了负面力量改写历史的事件。他们根据自己的目的改写了所发生的故事。但是，未被承认或否认的历史往往会重演。

这就是我们所说的历史和命运的退化。

这意外地让我们回到支点以及我们对世界事件的讨论。时间的加速是无法逃避的。你如何处理这个问题，你的文化如何处理这个问题，将决定你的命运以及后代的命运。

我们的建议是通过在外部世界采取行动并在你的内部世界寻求庇护来应对支点。将两者连接在一起。活出你的价值观(Live your values)。鼓起勇气对周围你认为是负面的情况说“NO”。在你自己的内部找到庇护所，在那里你可以补充自己，不是为了逃避外部世界，而是为了在你作为拥有人类经验的灵性存有的生活中强化你自己。

有很多很多方法可以为自己找到庇护并强化你的本性。对于那些对声音的治愈力量敏感的人来说，一种方法是聆听 The Aethos Sound Meditation，并按照我们在其它信息中描述的那样进行冥想。

这决不是唯一的方法，它只是一种方法。无论你怎么做，你都必须找到一种方法让自己变得更灵活、更强大。

5.8 结语... 同情与人类潜能

(The Last Word... Compassion and Human Potential)

同情是通过同感见证的能力。这意味着“与某人同感”(feel with someone)。同情本身不需要采取任何行动。没有什么需要做的。它只是一种通过不评判和同感来见证的行为。

【empathy 同感/换位思考，指的是一种能够设身处地体验他人处境，从而达到理解他人感受的能力。《百度百科》】

由同情而生的是仁慈。(Rising out of compassion is loving-kindness)

这就是同情变成行动的地方。你通过仁慈的行为向他人伸出援手。你努力以最和谐、最机智的方式解决问题。但正是在这里，二元性进入了画面，我们觉得必须直接解决这个问题。

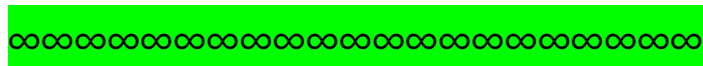
正如我们所说，同情是一种“见证”的行为。它涉及人类内心的同感反应。这不是共情(sympathy)，而是与相关个体“同感”。它具有超越环境的力量。因为真正的仁慈超越世界，但同时它又能够通过同感来观察世界和苦难。同情是超然的，它只是见证。它不采取行动，事实上，在一些情况下，个体可能会通过同情的镜头看待某种情况，但根本不采取任何行动。

仁慈是将同情付诸行动。

而悖论和挑战就在这里。在这个二元世界中，每当你采取行动时，就会有看不见和意想不到的反作用力。这就是为什么仁慈需要与智慧相结合的原因。因为你出于同情而匆匆去照顾某人或处理某事件，不一定会带来你希望的结果。

悖论是，一个仁慈的行为可能会给相关人的生活带来负面影响，尤其是在人们没有觉知到这一点的情况下。通过觉知、敏感和智慧锤炼出的仁慈行为是你在生活中所能做出的最伟大的贡献之一。但是，如果缺乏敏感、觉知和智慧，善意的行为可能导致弊大于利的结果。

就像生活中的所有事情一样，关键在于平衡。



附录一

跨跃时间线的艺术

(The Art of Jumping Time Lines)

<https://tomkenyon.com/jumping-time-lines>

2010.08.03

虽然对某些人来说这似乎有些矛盾，但你们的时间线 — 你们的生活 — 只是众多同时发生的可能性之一。改变你们的时间线和你们生活的潜能是非常有可能的，事实上，这是你们与生俱来的权力。

出于各种原因，你们的文化催眠了你们，让你们相信自己被限制在一条时间线上。在这篇信息中，我们将努力讨论对时间线的理解，以及你们如何改变它们。

每当混乱事件增加时，就会出现多条时间线的汇聚。由于你们的星球已经进入了一个混乱节点(Chaotic Node)，并且正在经历不断增加的混乱程度，我们所说的“时间节点” (time nodes)也在增加。

时间节点出现在两条或多条时间线汇聚的时候。当一条时间线的现实流出或被相邻时间线上的人在心理上感知到时，由于它们距离很近，有时会发生**振荡效应**。

强大的时间线实际上也会影响时间节点内其它时间线的可能性和/或概率。换句话说，创造性和新颖的效果通常发生在进入一个时间节点(接近其它时间线)的时间线内。

这些是进化的快速重新启动，如果你们了解如何利用它们，它们会为加速进化带来巨大的可能性。由于你们星球上事件的多变性，出现了多个时间节点。这是一件非常棘手和复杂的事情，我们将努力把它分解成最小的部分来解释，因为我们相信这些信息对你们这些参与提升过程的人及其纯粹的生存价值具有至关重要的意义。

让我们先把注意力转向更大的图画，然后再关注我们建议的个别策略。

背景 (Background)

你们的星球正处于彻底转变的边缘。这种转变有多种表现形式，而你们——人类集体——将或多或少地影响这些结果。

其中一些结果、可能性实现了行星毁灭和净化的预言。其它的时间线、其它的表达方式揭示了不同的结果。人类意识的突然、意外的转变可能会让那些对你们的命运产生如此负面影响的控制者屈服。在这两个极端之间还有数百条其它可能的时间线。你们社会中的一些既得利益者希望你们继续保持催眠状态，他们希望你们继续待在这样的幻象中，即你们被限制在一条时间线上，一种他们认为的人生体验中。

但是，你们的本性使得你们有能力在任何事件的最后一刻改变时间线和概率——无论是个人事件还是集体事件。我们并不是说这是“积极”的。我们说的是关于你们的进化潜能的事实。你们是否能够集体发挥这个潜能还有待观察，但实践者(Initiate)的道路是向上达到最高的潜能，无论TA周围可能发生什么或可能不发生什么。因此，在这篇信息中，我们将讨论你们能做什么，以及你们如何去做。

从我们的角度看，你们的集体命运是你们(作为个人)所做的个人选择的总和。它与进化和地球的力量相结合，远远超出你们和你们人类同胞的控制能力。这些力量的集合还涉及能量和意图的宇宙模式，这个模式来自你们太阳系之外的宇宙区域，因为你们的宇宙是复杂的宇宙矩阵的一部分。

如果我们要用一个比喻的话，我们会说，作为人类的你们，身处一艘海洋大船上。但你们中的许多人都睡着了，舵手是不应该在那里掌舵指挥这艘船的人。由于许多历史和跨历史的原因——我们不会在这里深入探讨——各种各样的存有占领了你们的船。

但是，Ah，海潮正在转向。你们中越来越多的人正在醒来，尽管有些人还在半睡半醒。他们摇摇晃晃地走过甲板，看着他们面前的世界发生的剧烈风暴。控制者知道你们中的许多人正在醒来 — 太多了，远远超过了他们的舒适线。

的确，活在这个时代真是太有趣了！

海湾地区当前的生态状况是多条时间线的例子之一。尽管你们的媒体极力试图否认这一情况，但许多人都感觉到了情况有多么严峻，事实上，海湾地区存在着隐藏在表面之下的复杂情况，无论是字面上还是比喻上。

在我们之前的信息中，我们讨论了这个事件的几种可能的时间线。这些可能的时间线中的哪一条将展开进入你们的三维现实，并不是刻在石头或混凝土上的，而是一个可变的事件或结果。在这篇信息中，我们希望讨论你们(作为个体)如何在接到通知的瞬间，跨跃时间线从而进入不同的命运。这可以推断你们的文明也在跨跃时间线，但这是另一个话题了。

现在，我们希望把注意力转向你们，作为个体人类，你们如何从灾难性的时间线 — 从一个你不希望的结果 — 跃到一条更仁慈、对生命更友好并且充满进化潜能的时间线。

需要说明的是，有技术手段可以跨跃时间线，但我们在这里提供的信息涉及人类意识，以及你们如何通过自己的觉知和意图的力量来跨跃时间线。通过这种努力，你们拥有了自己本性中最珍贵的两样宝藏 — 你们的主权意志(做出选择)和你们的感觉能力。当这两者正确结合的时候，你们将能够按照自己的意图跨跃时间线，成为现实的共同创造者，而不仅仅是棋盘上的棋子。

基本原理 (The Fundamental Principle)

跨跃时间线的基本原理涉及几个重要意图领域的协调。

- 1) 你们确定自己希望进入的时间线。
- 2) 你们改变自己的振动状态以匹配新时间线。
- 3) 你们锁定自己的振动状态，使其不会动摇。
- 4) 你们采取的行动是新时间线的表达。
- 5) 坚持不懈。

在第五个阶段，你们必须保持你们所选择的新时间线的振动状态，做出与新时间线一致的选择，并坚持下去，即使感官信息与此相反。

最后一个阶段的坚持很重要，因为你们当前的时间线是你们的信念和意图的积聚。根据这些信念和意图的强度，你们可能需要积聚大量的能量来克服你们过往的既定生活模式。

我们分享的信息可用于处理你们生活中的任何时间线或表达，甚至是最平凡的情况。然而，在这篇信息中，我们将讨论提升过程中跨跃时间线的方法，以及如何进入新的时间线，它与你们目前的文化所处的时间线不同。

对一些人来说，这是一个革命性的想法；但对我们来说，它只是关于你们本性的真相。你们是创造者男神和女神，我们分享的这些信息是你们与生俱来的权力。我们在此时怀着期待将它提供给你们，希望你们中的许多人能够跨跃时间线，倾斜你们所乘之船的龙骨，将船驶入安全和繁荣的水域。

比喻已经够多了，让我们来了解如何跨跃时间线的具体细节。

提升 (Ascension)

从我们的角度来看，提升过程涉及为你们的第二个身体 Ka 注入能量，以提升它的振动，让它发出更多的光，最终成为 Sahu——不朽的能量体。

有许多方法可以提升 Ka 体的振动。你们的大多数灵性传统都有自己提升振动的方法。不幸的是，其中许多内容也充斥着教条、禁忌，而且坦率地说，这是那些从来不希望你们获得自由，却从对你们的禁锢中获利的人所设置的思想形态的干扰模式。

而且，yes，悲哀的是，你们的一些灵性传统 — 尤其是你们的宗教 — 是阴险的陷阱，如果你们要向上提升自己的存在，就必须区分真相与假相。只有你们才能承担这项任务，因为这是自我掌握的必要条件之一。对于那些选择提升自己存在的人来说，这是意识之沙里的一条线。他们成为真相大师，并且不遗余力地从现实中找出假相。他们不是教条的奴隶。除了他们自己的神性外，他们不向任何人屈膝。

从能量的角度来看，当你们的生命力 — 古埃及人称之为 Sekhem — 开始沿着 Djed /脉轮的神圣路径上行时，提升过程就开始了。这是提升的最简单形态。它是意识和觉知的扩展。当你们的生命力进入你们更高的大脑中心，并且你们的 Ka 体充满能量时，你们便进入了提升的另一个阶段。在这个阶段，你们开始代谢光本身。我们所说的光是灵性光，一种存在于灵性领域的光。这种光喂养 Ka 体并增加其振动。当 Ka 体达到一定的振幅/振动强度而不摇摆时，它被一种以太火点燃并转为 Sahu/不朽的能量体 (Immortal Energy Body)。这可以看作是这种特殊提升形态的最后阶段之一。但我们希望非常明确的是，意识中的任何向上移动以及生命力沿着 Djed 向上的移动，无论使用哪种方法，都是提升过程的一部分。

我们现在希望讨论一些基本概念和训练策略，以传授跨跃时间线的基本方法。然后，我们将把注意力转向如何为自己创造一个新的可能性，即使是在看似巨大的困难之中。最重要的是，我们将探索你们当前时间节点中存在的重大进化机会。

如果你们要跃入不同的时间线，你们面临的首要任务之一就是超越恐惧。大多数人都害怕未知，但这里还涉及一个更阴险的因素。控制者，那些希望控制你们的命运并从中获利的人，是投射恐惧的大师，他们通过媒体使用大量的头脑控制和催眠资源来说服大众，有很多事情值得恐惧焦虑。坦率地说，虽然有理由害怕一些真相，但更高的真相并没有被揭示。

更高的真相 — 正如我们所认为的 — 是你们**改变现实**的能力，是你们与生俱来的使用你们的**主权意志**和你们的**感受能力**这两大宝藏的能力，作为导航进入新时间线的手段。让我们来具体说明。

正如我们之前提到的，我们正在谈论的提升类型始于你们的生命力沿着 Djed/脊柱向上进入你们更高的大脑中心的简单移动。当这一切发生时，你们 Ka 体内的能量轮(脉轮/能量中心)会以新的方式被激活。这打开了新的可能性之窗，新的见解、新的灵感和创造方式也随之绽放。但是，如果意识被锁在恐惧中，它就会被较低的能量中心 — 生存、性和权力的冲动所禁锢。

正如我们之前提到的，出于各种历史和跨历史的原因，过去和现在，一直存在一种合谋，即将人类锁定在较低的能量中心，将恐惧永久化，以此作为控制命运的手段。因此，对于任何选择向上道路的大师来说，首先要穿越的障碍之一是恐惧之谷 — 个人文化投射的思想形态。然后你们必须穿过禁锢你们的限制门户，认识到那些长存的谎言，是被你们最神圣的一些宗教所延续的。

假设你们同意并有勇气和毅力进行这样一段旅程，假设你们希望生活的时间线是仁慈的时间线。那么，你们可以参照下面方法去做。请记住，相同的原理适用于你们希望为自己创建的任何时间线。

准备与培训 (Preparation and Training)

第一步是确定你们希望创建的时间线，你们希望生活在其中的时间线。在这种情况下，它是仁慈的时间线。

第二步是进入与这条时间线相匹配的振动状态。在这种情况下，它是仁慈的感觉状态，所以你们自己会尽可能多地待在这种状态中。我们的意思是，你们对他人和对自己表现出仁慈(loving-kindness)。

第三步是锁定振动场，这样它就不会动摇。这是跨跃时间线的一个重要方面，因为旧的振动状态有它自己的生命。仅仅因为你选择创建新时间线并进入与新时间线相匹配的振动状态，并不能保证新时间线会显化或继续。你们必须将新振动场锁定在位，因为这是支撑你们访问新时间线的基础。

前两步涉及你们的主权意志。第一步你们选择了自己想要体验的时间线。第二步你们选择了与时间线相匹配的振动状态。在第三步“锁定振动状态”中，你们使用了自己本性的第二个宝藏：你们的感受能力。

通过感受你们希望处于其中的振动状态，你们放大了它、加强了它。如果你们还在其中放入相干的情绪状态，比如对振动现实的欣赏或感激，你们将加速它的诞生。

这种简单的欣赏或感激的行为，以令人难以置信的方式催化了新时间线的现实。所以，你们本性中的两大宝藏在这三个步骤中结合在一起。第四步将再一次需要你们的主权意志。你们必须坚持下去，保持新时间线和振动状态的愿景，无论你们的感官告诉你们什么。这一步是许多人失败的地方。

将新时间线显化进入你们的三维现实需要积聚能量。如果你们坚持新时间线的愿景，保持新振动场(或对它的感觉)，以及对它已经存在的感激或欣赏，你们就能够积聚能量。

这里的任务是忠于你们的愿景，同时关注当前现实向你们展示的东西。这不是假装。这是面对呈现在你们眼前的现实，同时保持更高愿景。换句话说，你们应对当前生活现实的同时，持有另一种生活的愿景。这就是艺术。

【art 艺术，大英百科全书将艺术定义为“指凭借技巧、意愿、想象力、经验等综合人为因素的融合与平衡，以创作隐含美学的器物、环境、影像、动作或声音的表达模式；也指和他人分享美的感觉或有深意的情感与意识，人类用以表达既有感知且将个人或群体体验沉淀与展现的过程。”《维基百科》】

用我们的例子来说，如果你们渴望创造一种更仁慈的生活，你们会通过向他人展示仁慈而进入那种振动状态。如果你们也对那种振动状态感到感激或欣赏，那么它将加速新时间线的创建。

在现实中，会有一段时间，你们认识到并不是每个人都有仁慈的能力，也不是每个人都能接受它。你们的愿景将被当前的生活现实所精炼，当你们应对当前时间线的现实以及新时间线出现时，你们意识的成熟将自然发生。

以这种方式前进的一个结果是，你们将成为仁慈的大师，成为与那些无法表达这种振动状态的人打交道的大师。最终你们会体验到一种更仁慈的生活，更多的人向你们表达这种品质，你们也向他们表达这种品质。当你们遇到无法表达这种品质的人时，你们将更有能力与之打交道，而不会失去自己的这种品质。

这样，你们就为自己播下了新的时间线和新的现实。

现在让我们回到集体时间线。

正如我们之前说过的，时间节点是多条时间线汇聚的接合点，如果你们了解怎么做的话，你们可以从一条时间线跨跃到另一条时间线。我们刚刚解释了适用于个人时间线的基本原理。现在让我们讨论你们如何跨跃到不同的时间线 — 不同于任何给定的集体时间线。

虽然这看起来似乎有些矛盾，但生活在一条独立的时间线，拥有与周围人不同的生活体验，是完全有可能的。

让我们换一种方式再说一遍。当别人生活在痛苦中时，你们可能生活在天堂。在意识的最深处，这只是一个选择的问题。

我们确实认识到，你们曾经并将继续被那些想要把你们禁锢起来的势力所操纵。但在这篇信息中，我们选择给你们钥匙，让你们跳出禁锢，而不是纠结于那些历史，或者那些参与其中的人的身份。因为，事实上，真正的控制者是你们看不见的。他们是木偶大师(Puppet Masters)。

随着混乱事件的升级，你们将有很多机会跨跃时间线。我们的建议是记住我们之前讨论的步骤。你们可以选择进行实验来尝试这种方法。选择一些你们想要在生活现实中显化的东西，使用我们之前讨论的步骤，看看你们能创建什么。

身体与灵性生存 (Physical and Spiritual Survival)

我们传递这一信息的根本原因，涉及比创建个人欲望更重要的事情。这个“something”实际上与你们的生存有关，无论是身体上还是灵性上。

随着混乱事件的升级，对你们来说，你们的直觉能力将比以往任何时候都更加重要。

有些人称之为“直觉”(hunches)。你们不知道自己是怎么知道的，但你们突然知道在某种情况下该怎么做。这就是直觉的运作方式。在这些直觉时刻，你们正处于一个接合点、一个时间节点 — 在那里你们可以跃入不同的时间线并获得不同的结果。

这种直觉接受能力的增强是个人提升或意识向上移动的标志之一。更发达的直觉对身体生存有明显的好处。

刚才我们说了一些对某些人来说可能是矛盾的事情。我们说过，跨跃时间线的能力对身体和灵性生存都有好处。

我们的意思是，在某些情况下，跨跃时间线进入不同结果的能力可以导致身体的生存。而灵性生存，我们指的是你的灵性觉醒受到威胁。如果你们失去了自己的真相，如果你们失去了自己本性中拥有的两大宝藏 — 你们的主权意志和你们的感受能力 — 那么你们在灵性上就处于危险之中。

不要忽视自己身上的这些宝藏。随着混乱事件的增加，控制者将加大他们的努力 — 因为这是一个新世界的诞生。对思想控制(mind-control)和任何限制你们的主权意志和感受能力的思想形态保持警惕，无论其来源如何，即使它来自你们的“神圣”宗教之一。

任何思想形态(thought form)，无论披着多么神圣的外衣或政治正确，只要会限制你们做出自己选择的主权意志或你们的感受能力，都应该避免。对于那些希望在灵性上完好无损地渡过这段时期的人来说，这是至关重要的。

时间线的汇聚和概率的改变

(The Convergence of Timelines and the Alteration of Probabilities)

现在让我们把注意力转向这次交流的主要原因。到目前为止，我们所说的一切都是背景和建议，用于训练你们自己的意识来跨跃时间线。

但现在，我们把注意力转向两条非常重要的时间线，它们独立于你们的创造而存在。它们属于不同的存在秩序。它们不是根据你们的个人选择创建的。它们彼此截然相反地存在着。

正如我们在许多场合中所说，你们同时存在于多条时间线和概率中。你们与人类此刻所处的时间线之一是世界末日和行星毁灭预言的实现。这是一条非常真实的时间线。但这只是一条可能的时间线。你们正处于一个汇聚点、一个时间节点，在这里有可能从世界末日的概率跨跃到一个新型地球和一种新的存在秩序。

这条时间线 — 我们称之为“新地球” — 是一个与你们当前现实截然不同的体验维度。在这条时间线上，地球受到大部分人类的深深尊敬和感激，他们理解并欣赏所有生命都是相互关联的事实。

在这里，地球不会为了利益而遭到破坏和剥削 — 这会损害她的生态系统。通过提升人类意识，技术发生了转变。你们当今时代威胁生命的技术和破坏生命的心态已经不复存在。战争已成为过去。那些通过操纵宗教、经济和国际事务进而对你们的命运施加负面影响的控制者已经放弃了他们的权力。生命本身被视为是神圣的，人类对物质的神圣性有了新的理解。在这个新世界里，天地之间没有战争。

关于这条时间线，我们还有很多话要说，但我们希望，你们已经感觉到这条时间线与另一条最终导致末日和毁灭的时间线之间的差别。

关于新地球的时间线，我们还想说一点。这是我们特别欣赏的属性。在这条新时间线中，世界之间的面纱很薄，人类和星际存有(比如我们)以及你们称呼的魔鬼和灵性世界有更大的互动。在这里，我们必须说，我们无意影响你们，因为我们相信不干预。我们不会干涉你们的自由意志。然而，我们可以自由地向你们指出我们所看到的。

古埃及有一位名叫 Maat 的女神，她手持一副天平。实践者(Initiate)死后，TA 的心脏会被放在天平的一端，另一端则会放上一根羽毛。如果心轻如羽，实践者将被允许进入天堂世界 — 这意味着更高的意识状态。但如果内心充满了负性(negativity)、遗憾(regret)和悲怆(sorrow)，实践者将不得不返回较低的世界。



<https://www.timelessmyths.com/gods/egyptian/maat/>

以一种非常真实的方式，人类正处于与 Maat 的交汇点。每一个相信末日、毁灭和恐怖时间线的人都会使它变得更加真实。每一个认为新地球时间线是真实的人都将加速它的显化。

在这种情况下，你们并非无能为力。你们的本性中蕴含着为自己和地球 — 尤其是人类 — 带来彻底改变的力量。如果你们感觉与新地球的时间线有共鸣，如果你们选择生活在这个新的存在秩序中，那么可以这么说，你们将增加你们的重量，帮助倾斜天平。

我们想重复我们之前说过的话，因为它至关重要。当你们周围的人生活在痛苦之中时，你们有可能生活在天堂。这与你们在时间和空间中的位置关系不大，但与你们的振动状态关系很大。

如果你们感受到我们所说的真相，并选择与这个新地球对齐，我们欢迎你们来到新的时间线和新的命运。

我们的建议是，回顾我们之前给出的如何跨跃时间线的步骤，然后开始你们的伟大实验。进入新地球的时间线，为奇迹做好准备。

最后 — 让地球对你们说话。让她爱抚你们，并把她最深厚的知识和智慧传授给你们。在即将到来的改变中，她将成为一个伟大的盟友。

我们将在未来的信息中提供关于跨跃时间线和新地球的更多内容。但现在，我们希望你们对如何进行有一个基本的了解。

一如既往地，即使你们现在面临如此巨大的困难，我们仍然对你们这个人类大家庭持有更高的愿景。我们看到你们隐藏的伟大，即使你们自己可能看不到。在这黑暗的时刻，我们举着一盏灯。它只是一个提醒，提醒你们自己内在蕴藏的伟大光芒。是时候释放你们内在的光芒了。你们的提升将造福子孙后代。但愿如此(May it be so)。

The Hathors

August 3, 2010

Tom 的想法和观察

(Tom's Thoughts and Observations)

<https://tomkenyon.com/jumping-time-lines>

在这次交流中，有几点引起了我的注意。首先，他们使用了我以前从未听说过的一个术语，“跨历史”(trans-historical)。当我问他们这个问题时，他们说它描述了一种观察某一类别的跨跃线性时间的星际影响的方式。因此，他们所说的影响是在我们所理解的时间之外产生的，随后出现在我们从史前到现在的时间线中。我不完全明白他们在这里所说的一切。我只是传递它。

他们多次强调时间节点的重要性，并详述如何从一条时间线跨跃到另一条时间线，于是我问他们当前时间节点的持续时间是多长。根据他们的说法，这个时间节点非常重要，因为它包含了多个可能的时间线的汇聚，这些时间线将影响我们的星球和我们作为一个物种的命运。他们特别提到两条时间线，一条是实现行星净化和毁灭预言的时间线，另一条是通向一个新的、更仁慈的未来的时间线，他们称之为新地球。

那么这个时间节点什么时候开始，什么时候结束呢？根据他们的说法，这个具有相反命运的特殊时间节点于 2010 年 7 月出现在我们的三维现实中，并将以各种排列方式持续到 2013 年 7 月。

请注意，他们并不是说新地球的时间线是在这个时间节点出现的。事实上，根据他们的说法，这条仁慈的时间线已经持续了相当长一段时间。但星球毁灭与星球重生的截然相反的两条时间线在这个时间节点彼此非常接近。因此，如果一个人知道如何跨跃时间线，那么当你想要的时间线与你所处的时间线如此接近时，跨跃就会容易得多。

这个时间节点的意义在于，人类正处于一个选择点，即作为集体现实将体验哪条时间线。根据哈索尔人的说法，未来占优势(毁灭 vs 重生)的现实是通过我们现在所做的选择锚定的，无论是作为个人还是作为集体。

在这篇信息中，哈索尔人传授了一种跨跃时间线的基本方法。正如他们所指出的，这些信息主要是给我们这些选择生活在一个不同且更仁慈的现实的人，而不是给那些目前生活在日益增长的超现实主义(surrealistic)和消极生活现实中的人类。

他们信息中的“培训和准备”部分当然可以用作个人显化的方法。事实上，那些对此类问题有经验的人很可能会认为这些信息是显化 101。但是这种方法的简单性掩盖了它的深刻性。

哈索尔人是简化复杂概念和技术的大师，这一次也不例外。然而，他们分享这个基本方法的原因并不是为了显化欲望，尽管它可以用于这个目的；他们提出一种方法，使我们能够从根本上改变地球现实 — 即使不是为了我们人类大家庭的更大集体，那么至少是为了我们自己。

我喜欢他们用来描述我们当前处境的比喻 — 一艘海船。事实上，我们的处境让我想起了泰坦尼克号沉没时发生的事情。那艘船撞上了冰山，船的下层充满了水。起初，他们试图对上层甲板的人隐瞒危险。所以派对继续，管弦乐队的演奏继续，直到显而易见的结局。

在我们被操纵的媒体炒作的消费至上的文化中，很少有人指出我们的船，S.S. Western Civilization，正在严重地向一侧倾斜，或者它正处于沉没的危险警戒线。

哈索尔人相信，如果有足够多的人跨跃时间线，离开行星毁灭的预言时间线，转而进入他们称之为新地球的更仁慈和积极生活的现实，那么许多关于我们星球的灾难性预言就不会实现。

但他们也很清楚，即使集体没有转向更高的命运，对于我们这些有勇气生活在不同于当前文化所灌输给我们的现实中的人来说，一些非凡的事情也会发生。“当你们周围的人生活在痛苦中时，你们有可能生活在天堂。”

这篇最新的信息中还有一些我认为是至关重要的内容 — 特别是对我们这些真正想要尝试跨跃时间线的人来说。这些“something”与我们人类的妄想(delusional)或“魔幻思维”的能力有关。也许你不知道这个词，“魔幻思维”(magical thinking)是一种思维障碍，即一个人相信只要思考某件事，它就是真实的，或者无需付出任何努力就可以成为现实。

在我看来，新时代思潮中有一种极其有害的因素，它鼓励人们以否认作为应对生活中某些困难的手段(即魔幻思维)。

可以肯定的是，当今世界不断升级的疯狂现象让我们许多人越来越难以应对。但是，如果读到这篇文章的人认为否认是处理我们当前时间线现实的一种可接受的手段，我想指出，哈索尔人所说的恰恰相反。

“跨跃时间线的艺术”中的一部分是保持我们希望体验的时间线的愿景和振动特征；与此同时，我们需要关注我们所处时间线的实际情况。这意味着我们生活在两个世界之间，这就是哈索尔人召唤我们去掌握的内容。

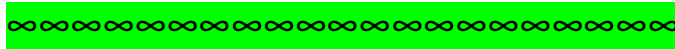
我怀疑我们中许多选择跨跃时间线的人(包括我自己)会遇到学习曲线，在那里我们无法跨跃到新的时间线，和/或无法维持它。在学习一项新技能时，这是完全正常的，yes，跨跃时间线本质上是一项新技能 — 尽管是一项深奥的技能。所以，我对我们这些跨跃时间线新手的建议是：温柔地对待自己，抛开自我评判，带着良好的幽默感进入这种类型的学习体验。毕竟，从至少一个角度来看，整件事是个巨大的宇宙笑话。

我们如何驾驭一个正在转变(有人说正在消亡)的文明现实，同时保持我们的心和脑在我们希望生活的时间线上，这无疑将成为一种艺术形式。

因此... 对于我的“居于奥秘中的艺术家”同胞们，对于你们中那些迷恋这一愿景、并有勇气跨跃的人，我向你们举杯。

我向你们致敬，向我们即将参与的伟大事业致敬，这简直就是作为生活在人类体验中的灵性存有，向上提升到我们自己的最高品质。

Blessings to you and your loved ones,
Tom Kenyon



附录二

意识的过渡状态

(Transition States of Consciousness)

<https://tomkenyon.com/transition-states-of-consciousness>

2011.04.20

定义 (Definitions)

混乱节点(Chaotic Nodes)是混乱事件的集群。根据哈索尔人的说法，地球已经进入了一个混乱节点，因此，我们可以预期混乱程度会不断增加——包括但不限于地震、火山活动、异常天气模式、生态灾难，以及经济、社会和政治动荡。

“意识的过渡状态”是哈索尔人所说的中间状态(in-between places)，当发生重大损失时，我们发现自己暂时处于已逝去的旧现实和尚未完全形成的新现实之间。

“感知标记”(perceptual markers)是哈索尔人的一个术语，用来描述我们如何理解我们的世界，如何使用我们的五种感官来导航我们的生活。

信息 (The Message)

就其本质而言，混乱节点倾向于产生“意识的过渡状态”。当感知标记消失时，“意识的过渡状态”就会出现。当这种情况发生时，你们就进入了空区(null zone)。在这个空区中，你们的旧现实不再存在，或者已经彻底改变了，而你们的新现实还没有进入存在。

由于你们已经进入了混乱节点更加激烈的阶段，我们希望与你们分享我们对过渡状态的观点，希望你们能够利用这些知识为自己的利益服务。

出于上述目的，我们将过渡状态分为三个主要类别：(1) 个人过渡状态；(2) 集体过渡状态；(3) 肉体死亡。

(1) 个人过渡状态 (Personal Transition States)

让我们首先将注意力转向个人过渡状态，因为你们的个人感知是你们感知到的现实运作的关键点。

你们对现实的感知从根本上来说是个人的创造。它受到你们的文化、时间、地点和环境的集体感知的影响，但从根本上来说，你们对真实和非真实的感知是一种创造 — 你们的创造。

如果你们像大多数人一样，那么你们对现实的感知取决于感知习惯。你们习惯于体验生活中的某些现实，可以这么说，这些现实告诉你们身处何方。你们早上醒来，看着时钟，集体对时间的感知就在你们眼前。是否参与这种幻象，是你们个人的选择。事实上，灵性掌握的标志之一是能够成功驾驭文化幻象，同时清楚地了解其本质。

当你们的个人生活发生巨大变化时，感知标记往往有消失或重组的趋势。

让我们提出一种可能的情况。如果你们在同一份职业上待了很多年，那么你们的生活已经围绕着这份职业的要求建立起来了。你们在特定的时间吃午饭。你们在某个时间回家。你们以特定的方式与他人互动，以适应你们的职业要求。

如果这份职业突然被意外取消，这些感知标记就会消失。你们不再需要在特定的时间起床，在特定的时间吃饭，在特定的时间回家，而你们在过去的大部分时间里与之互动的人也将不再对你们有帮助。

对大多数人来说，这种情况本质上会令他们迷茫，因为感知标记消失了。

当你们的个人生活发生任何根本性的转变时，也会发生同样的现象。如果一段对你们来说很重要的关系突然结束，那么这段关系的感知标记就会消失，你们就进入了意识的过渡状态。

如果你们遇到健康危机，你们的身体受到严重影响，感知标记就会消失，这可能会让人迷失方向。这意味着你们进入了意识的过渡状态。

随着混乱节点强度的增加，越来越多的人将体验到旧现实在他们面前崩溃的冲击波。他们生活中曾经确定的东西现在变得不确定。曾经坚实的基础看起来不再坚实。我们说的话既是比喻的，也是字面的意思。

还有另一波过渡状态正从这个混乱节点涌现。它已经影响了许多人，而且它的影响将在意识中扩散，就像海啸一样。

这种特殊的过渡状态与你们文化的集体谎言的崩溃有关。越来越多的人会看向皮影戏的背后。你们会感觉到傀儡大师，尽管你们可能不知道他们的身份，但你们将越来越清楚地看到，你们文化的一些方面是一种操纵、一种限制，而且在许多情况下，是彻头彻尾的谎言。

我们在这里讨论的谎言不是经济谎言、战争谎言或宗教禁锢谎言，而是你们身份的谎言 — 一个确保你们被禁锢的谎言。这个谎言是一种信念和文化主张，即你们只不过是物理人类，事实上，除了你们的地球经验之外，没有其它的存在领域。

认识到这个谎言是个人自由的先兆，但在开始阶段，它可能令人相当迷惑。这是因为多维体验与你们在地球上的日常体验截然不同。如果你们发现自己被困在地球生活和多维生活之间，那么你们已经进入了意识的过渡状态。

我们分享此信息的目的是建议在意识的过渡状态中采取切实可行的行动。

当你们进入强大的过渡状态时，你们可能会像许多人一样，陷入不知所措的境地。许多人发现他们的感知标记以及他们认为是真实的现实消失了，这让他们感到震惊，深陷不安。

由于时间正在加速 — 我们的意思是在更短的时间内发生更多的事件 — 保持在震惊或不知所措的状态中是一种无法承受的心理沉溺。我们在这里传达的要点是，无论过渡状态的性质如何，无论它是个人性质的(与个人生活的变化有关)，还是由于认识到你们的文化操纵 — 你们都是你们现实的创造者。

你们可能讲一些故事来解释为什么你们的生活突然消失了，但这些只是故事。你们可能会把你们的问题归咎于其他人、局势或机构，但这是错误的责任归类。你们的故事可能是真实的，也可能有其他人、局势或机构值得指责，但当你们进入意识的过渡状态时，你们就处于一个强大创造过程的中心漩涡。正如你们的民间谚语所说，没有理由也没有必要为“打翻的牛奶”哭泣。失去的就是失去了。消失的就是消失了。

现在的核心问题是，“你们会怎么做”？

你们会一直保持震惊、不知所措、愤怒和悲伤吗？或者你们会进入你们作为生活创造者的身份？

对于那些选择停留在较低意识状态的人，我们没有任何评论。

我们的评论是给你们当中那些足够勇敢、足够大胆地踏入自己的创造者身份的人。如果你们是这样的人，下面是我们的建议。

当一切都消失，也就是你们过去现实的感知标记消失时，要明白你们已经进入了虚空点(void point)。

虚空点是旧现实和新现实之间的关键过渡点。过去的已经结束了。与其遗憾失去，你们接受了虚空。对许多人来说，这是一项具有挑战性的任务，因为在虚空点上没有什么可以做的。你们只是见证它，见证你们自己，因为在这片空区里没有感知标记。

小心你们放置的新标记，因为这些想法和信念将成为你们头脑新天空中的星星，你们将通过放置在你们自己意识天堂中的星星(思想和信念)导航进入这些新时代。所以，当你们着手创造新的星星时，请保持明智，我们的奥秘航行者同伴。

(2) 集体意识的过渡状态 (Collective Transition States of Consciousness)

从我们的角度来看，人类集体目前就像一条巨大的宇宙巨蛇，正在蜕去旧皮，翻滚着、扭动着，刮掉旧的累赘。其中一些表现为经济动荡；一些是政治性质的；一些是文化机构的崩溃和转型；一些扭动/扭曲与地震、火山活动和异常的天气模式有关。

随着自然和人为灾难的增加，你们中越来越多的人会发现自己进入了意识的过渡状态。显然，那些直接经历地震、火山或破坏性天气的人最容易进入过渡状态，但你们中那些本质上具有共情能力(empathic)的人可以感受到自然或人为灾难的冲击，就好像亲临现场一样。

【empathy 同理心，又称移情、共情、同感，是从他人的参照系统中理解或感受他人正在经历的事情的能力，也就是运用理解力与想象力等，此时将自身置于他人处境或所在“位置”的能力。... 同理心和同情心的区别在于，同理心是对他人的情绪、想法、立场、行为等有真正的理解；而同情心则更多是情绪上和他人产生共鸣；但两者之间确实有重叠之处。《维基百科》】

事实上，随着分隔人类意识的面纱逐渐消失，你们中越来越多的人将在内心深处感受到世界正在发生的变化。

我们现在希望为那些可能发现自己处于自然或人为灾难(如地震、火山爆发或破坏性天气模式)后果的人解决新创造的问题。

如果破坏力足够强大，你们以前现实的感知标记可能不复存在。你们的家或工作地点可能不复存在。你们可能会发现自己面临食物和水的短缺，还有许多变数可能结合在一起，造成一种震惊和不知所措的状态。

我们希望能清晰地表达我们将要讨论的内容。面对灾难时的震惊和不知所措是哺乳动物的自然反应，如果你们要超越和改变那一刻，你们必须向上到达你们自己存在的更高维度，到达那些超越时间和空间的意识领域。

在某种程度上，只要你们将你们存在的超常面向作为你们生存方程式的一部分，你们将能够减轻震惊和不知所措。

在混乱中 — 任何形式的混乱，需要识别的核心特征是“机会门户”。

这个生存或新生活的机会可能会以你们意想不到的方式出现。这是因为感知标记不复存在，当机会出现时，你们的意识可能无法识别它。

人类有一种根深蒂固的习惯或倾向，即希望新现实与过去的现实保持一致。在这些情况中，这会是一个不幸的习惯。

关于在混乱事件中做出选择所涉及的超维(hyper-dimensional)现实，我们可以说很多，但我们希望“直奔主题”，给出最实用的内容。也许在其它时间，我们可以与你们分享我们对人类的无限本质及其内在无限可能性的哲学思考。然而，现在，让我们简单一点，给你们一个公式，让你们在新生活和新命运出现时识别它们并创造机会。

假设你们已经进入了意识的过渡状态，你们已经和虚空点成为了朋友，并或多或少适应了你们处境的巨大不确定性，喏，这就是我们的建议：

保持好奇，期待奇迹。(Be curious and expect miracles)

通过进入好奇状态，你们会调动自己头脑的一个部分，它可以不受期望的束缚而自由活动。它变得非常像孩子的思维，正是这种纯真 — 与幼稚不同 — 让你们进入意识的振动状态，这对你们大有裨益。

通过期待奇迹，你们释放了你们内在的创造力量，当你们做到这一点时，你们会收获越来越多的意外发现、有益的巧合与意想不到的宝藏，无论它们是身体上的，还是心理和情绪上的。

这种对接接下来会发生什么的好奇与对奇迹的期待相结合，将迅速把你们从虚空点带入新的生活、新的创造，无论你们周围的人可能会发生什么情况。

在集体意识过渡状态中，记住每个人都是 TA 自己现实的创造者，这对你们有帮助。在混乱中，人们会做出不同的选择并进入不同的个人现实。

不要被那些进入较低振动领域的人所左右。你们无法拯救他们。向上看，带着好奇和对奇迹的期待向上生活，即使在最糟糕的情况下，奇迹也能够且将会为你们而发生。

(3) 肉体死亡 (Physical Death)

对于化身存有来说，最大的困难之一是你们称之为“死亡”的意识过渡状态。这是因为所有的感知标记，包括五种感觉，都消失了。如果一个人只认同自己的物理存在，TA 会发现这种过渡状态是最困难的。这是因为 TA 所认同的东西已经不存在了。

物质世界继续存在，但五种感觉却没有输入到意识中。就好像世界消失了，身体也随之消失了。伟大的“**I AM**”，即超然意识的核心特征，不再接收来自身体、五种感官或外部世界的信息。对于那些没有直接体验过自己存在的其它领域的人来说，这可能是令人深感不安和迷茫的。

打个比方，你就像一棵参天大树，一棵生命之树，有许多枝条、许多叶子和花朵，而你目前的物理存在只是这些枝条、叶子和花朵的其中之一。

当一个人经历称之为死亡的意识过渡状态时，有几种选择。如果你处于以古鲁(guru)、阿凡达(avatar)或救世主(savior)为中心人物的灵性传统中，你可以跟随这位存有的道路进入 TA 的意识振动领域。在一些宗教中，它被称为天堂。

如果你跟随 guru、avatar 或 savior 的道路，那么你要明白你正在进入 TA 的天堂、TA 的振动成就，你也必然会进入 TA 的意识限制。

从我们的角度来看，宇宙本质上是无限的，我们指的不是外部空间，而是你们宇宙的多维现实，根据我们的经验，没有任何一个存有，能够理解并拥抱一切万有(all that is)。

然而，如果你想跟随你的 guru/avatar/savior 进入死亡领域，我们有一些建议。一种是心理上呼唤 TA 的名字。这是一个古老的理解，封印在埃及术语“Ren”中，意思是名字。当你呼唤一个灵性存有的名字时，TA 的一个面向就会被迫向你移动。

如果在遇到你的 guru/avatar/savior 的那一刻，TA 认为你值得，你将被 TA 带入 TA 的天界。

对于那些信奉东方灵性传统的人来说，有一些与特定神灵有关的咒语。在死亡期间或在死亡领域中，心理上吟诵这些咒语，也有同样的效果。

对于你们当中那些不追随 guru、avatar 或 savior 的灵性传统的人来说，被称为死亡的意识过渡状态提供了其它可能性。

与其它两种意识过渡状态一样，死亡领域也有一个虚空点，其主要特征是静止/沉默和黑暗(stillness/silence and darkness)。虚空内存在所有的可能性，但不存在任何现实。它就像橡树的橡子。橡树，这棵巨树本身，可能就在橡子里，但它尚不存在现实中。

所以，当你们发现自己处在虚空中时，你们会认识到自己完全孤独地处在黑暗和寂静中，知晓你们正处于你创造力的中心枢纽。

你们接下来选择创造的东西将决定你的命运进程，以及你们将居住在哪些世界，或你们将居住的存在领域。这是一个关键时刻。

许多被黑暗吓坏的人过早地走向了光明。他们没有认识到，正是在他们的渴望中，他们创造了光明。一个门户在他们面前打开，就像一条隧道，他们可以进入这条光隧道，遇到那些他们以前认识的人，进而重新进入化身或存在的其它振动领域，而无需完全理解后果。这当然是你们的一种选择，也是经常被采用的一种选择。

然而，还有一种选择是留在虚空点，居住在虚空本身中，觉知到你们的 Self 是纯粹的意识(pure consciousness) — 超越所有现象。

如果你们在这种觉知状态中停留足够长的时间而无需创造什么东西，你们会发现你们的身份是伟大的 “I AM” 。从这个觉知点出发，你们可以选择你们的化身环境。你们可以选择你们将居住的世界或者你们将居住的意识领域。

最后这种方法为你们提供了最大的机会，尽管对大多数人来说这是最困难的。造成这种困难的原因与大多数人觉得没有身体感到很不舒服有关。对身体的渴望和对物质世界的体验常常过早地把人从虚空中拉出来。

总而言之，在混乱节点的强化阶段，你们中的许多人会发现自己处于意识的过渡状态。无论你们发现自己处于什么层面，无论是你们的个人生活、集体经历，还是你们称之为死亡的过渡状态，都要明白 — 你们是自己现实的创造者。

The Hathors

April 20, 2011

Tom 的想法和观察

(Tom's Thoughts and Observations)

我个人觉得这篇信息很有说服力，是个信息宝库。我把这篇文章读了又读好几遍，每次都有新的发现。信息的字里行间确实有很多值得解读的内容。我特别喜欢哈索尔人的声明...

“小心你们放置的新(感知)标记，因为这些想法和信念将成为你们头脑新天空中的星星，你们将通过放置在你们自己意识天堂中的星星(思想和信念)导航进入这些新时代。所以，当你们着手创造新的星星时，请保持明智，我们的奥秘航行者同伴。”

在我们的集体思想层面，我认为我们的神话现实正在发生改变。那些古老的星星，那些(几千年来一直引导着我们作为一种文化的)思想、信念和对现实的预设，现在似乎正在变得黯淡，更不用说它们把我们引向了我们许多人不再想去的方向。

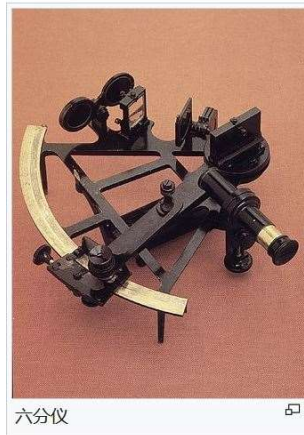
我们文化的集体之船似乎正在伟大奥秘(Great Mystery)的水域中航行，很少考虑这颗星球或其上生命的神圣性。但即使我们的集体之船在看似毫无觉知的情况下航行在伟大奥秘中，它(船)和我们都把我们自身的存在归功于奥秘本身。在我看来，这种非常奇怪的二元性是有趣的还是悲惨的，这取决于我的心情，以及我与奥秘本身的联系或分离程度。

我们处境的讽刺之一是，这艘船的船员们，那些通过投入自己的生命力和创造力，甚至在某些情况下还付出血汗和泪水以使这艘船航行的人，并不比你我和生活在这颗精美星球上其他近 70 亿人类差，我们——我们所有人——都是这艘船的船员，无论我们的个人情况、生活状态或信仰如何。

新时代社区中的一些人多年来一直在说，我们正在接近团结(Unity)，黄金时代就在拐角处。我不同意这种看法。

不管我们喜欢还是不喜欢，我们都在同一条船上。在我看来，我们的船员们是两极分化的。许多人坚持认为，贪婪、自大和篡夺的典范才是我们六分仪的真正参考点。

然而，我们中的其他人感觉我们正朝着错误的方向前进 — 我们不能再破坏这颗星球及其生命(包括人类和非人类)。对我们来说，我们的思想天空中出现新的星星。我们正在将六分仪明确地对齐这些宇宙灯塔。



【sextant 六分仪，用来测量远方两个目标之间夹角的光学仪器。通常用它测量某一时刻太阳或其它天体与海平线/地平线的夹角，以便迅速得知海船/飞机所在位置的经纬度。《百度百科》】

所有人都在猜测这一切将如何发展。但我看到周围正在发生的无声哗变，这让我感到鼓舞。

我们中的许多船员 — 我怀疑，如果你读到这里，你可能就是其中之一 — 正在默默地采取行动让我们的集体之船(即我们的文化疯狂)转向，或者至少让它慢下来。

我们中的一些人拿出六分仪，向周围的人指出新的星星。我们通过实现我们希望看到的变化来做到这一点。我们通过有勇气去生活在可能的新地球现实中来做到这一点。我们通过彼此友善来做到这一点。必要时我们会坚守自己的立场来做到这一点。

这让我想起了世界上一些最贫穷国家的草根(grass roots)运动，他们要求保留非杂交种子 — 农作物收获时产生的新种子 — 的使用权，而不是屈服于一些国际经济利益 — 这些利益奴役地球上最贫穷的人，只要他们想养活自己和家人，就必须购买新种子。

当我写下这些文字时，我几乎为他们勇敢地站起来反对那些泰坦族(Titans)而流泪。那些 Titans 通过贪婪、自大和对神圣生命的完全漠视，为我们的集体之船设定了航向。

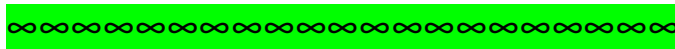
尽管这些时期对个人和集体来说都是困难的和充满挑战的，但我认为，在我们面临的不确定性中蕴藏着希望。我之所以这样说，是因为当面对可怕的不确定性时，人类的勇气有时会达到顶峰。

如果哈索尔人是正确的，那么我们在地球上的时间结束之前，我们所有人都将面临无数的意识过渡状态。我们对旧现实的感知标记正在被取代。我们如何应对我们所感知的现实和旧世界的消失，将决定人类在地球上存在的下一个周期。

对于我们个人来说，我们在生命的过渡状态中选择创造的东西将决定向我们开放的意识领域。

我祝愿你们、我的船员伙伴们和你们所爱的人，平安渡过这个动荡的时期。但无论发生什么，无论我们在什么地方、什么情况下踏上这段艰险的旅程，让我们记住，我们 — 最重要的是 — 是我们自己现实的创造者。

天空还有新的星星，还有新的世界等待探索。勇敢一点。祝你们旅途愉快。



Part 3 关于作者 (About the Authors)

1 玛蒂娜·瓦莱 (Martine Vallée)

MARTINE VALLEE
Publisher, author, humanitarian



Martine Vallée 很早就开始对灵性上的一切产生兴趣，尤其是在读了两本改变她一生的书之后：《远东大师的生活与教导》（“Life and Teachings of the Masters of the Far East” by Baird Thomas Spalding）和《死后的世界：生命不息》（“Life after Life” by Raymond Moody）

自 1994 年以来，通过 Ariane Publications 和她的兄弟 Marc Vallée，她为世界各地的法语社区出版灵性书籍。2012 年，在担任出版商 18 年后，她决定离开公司，全职从事更多全球性问题，尤其是与女性及其赋权相关的问题。尽管她已经离开了 Ariane Publications，但她仍然与她的兄弟合作进行一些非常特别的编辑项目。

2010 年，她创建了一个名为 Passion-Compassion 的基金会。她坚信，爱、同情和纯粹的意愿相结合，会产生一种力量，它将为世界带来巨大的变化，尤其是对女性而言。

Martine 住在蒙特利尔，与她的人道主义项目、家人、朋友以及她对出版的热爱一起分享她的时间。

You can reach her at: martine@passioncompassion.org
or her website: www.passioncompassion.org

2 温迪·肯尼迪 (Wendy Kennedy)

WENDY KENNEDY



我从事传讯工作超过 15 年了，现在与来自不同星系和维度的各种存有在一起工作。在 1990 年代初，我开始看见图像。和大多数人一样，我并不完全理解自己所经历的事情。我开始做研究，并在此过程中接触到传讯。我真的不知道那是什么，当然也不认识任何做这件事的人。我只知道我应该这么做。

如今，我为世界各地的客户进行私人 and 团体工作坊传讯。我正在继续扩展昴宿人要求我主持的系列讲座，并期待着这趟旅程的下一站。

要了解更多信息或安排私人会议，请通过 Wendy 的电子邮件或网站联系她：info@higherfrequencies.net www.higherfrequencies.net

3 汤姆·肯永和朱迪·锡安 (Tom Kenyon & Judi Sion)

当今世界上最受尊敬的声音治疗师之一



无论是他的声音还是他本人，都无法用一段话或任何词语的组合来解释。他是... 的本质、显化、能量辐射... 以及他的活力、他的魔力和他的正直，无法通过计算机屏幕上的光粒子捕获，也无法通过电子墨水在莎草纸上书写来表达。因此，我们邀请你通过阅读这些文字和聆听原声片段来感受他的作品，它们无法充分捕捉他的声音，就像文字无法描绘这个人一样。

Tom 这一生的研究和之前许多生世的记忆，加上背景知识和经验，使他能够轻松地在藏佛、埃及高阶内丹术、道家、印度教以及与每个传统相关的科学之间游移自如。参加他主办的工作坊或讲课的经历会让你获得丰富的知识，这些知识充满了唤醒身体所有中心的音调，让你可以更好地理解他所传授的话语和灵性。

你可以通过这个链接联系他们：www.tomkenyong.com

.....