

# THE MASTERS OF LIMITATION

An ET's Observations of Earth



By  
Darryl Anka

As dictated by  
BASHAR

---

# 限制大师

## 一个外星人对地球的观察

作者：岱罗·安卡 Darryl Anka 巴夏 Bashar

翻译：塔塔 Tata

注：中文翻译版本仅作兴趣爱好学习交流使用，  
严禁盗用、贩卖、出版、销售等。

---

这本书是献给

阿普丽尔·罗谢尔——“纳妮亚”（Nania）

衷心感谢所有支持外星人和地球之间公开接触的人们



图：巴夏，一个来自平行现实的混血外星人。



## INTRODUCTION

### 简介

首先，我是谁？

我就是地球人所说的外星人或者地外生命。需要澄清的是，我并不是真正的外星人，我与人类有基因遗传的关系。然而，我绝对是地外生命，我在地球以外的星球上出生和成长，之后会详细介绍。

我的文明世界在我们的古语中称为爱莎莎尼（译名：生命之光的地方）。我说“古语”是因为，在我们进化到这个阶段，我们的物种是通过心灵感应交流的，所以我们很少大声说话，尽管我们仍然可以说话，例如，如果我想唱一首歌或者跟一个无心灵感应的物种进行交流。

因此，如果有人来到我们的世界，首先会注意到的是，除了大自然的声音，这里非常安静。因为我们都是心灵感应连接在一起的，我们通过我们的能量频率，或者我们所说的“振动签名”来认识和识别彼此。正因为如此，我们没有像地球人那样的名字。

然而，我们明白，人类和其他使用名字的星系物种需要用声音或符号来指代我们。因此，为了方便起见，我选择了“巴夏”（Bashar）这个词作为我的“名字”。这个词在阿拉伯语中有“信使”、“人类”和“带来好消息的人”的意思。尽管它不是我的名字，但它描述了我与人类的关系，因为我是首次接触的专家。

选择一个阿拉伯语单词有几个原因，其中一个原因是，在数百年前，我的族人中的一个成员在你们的星球现在被称为中东的地区，与你们的社会成员进行了初次接触。在那个文化里，人们认识他时，我们的人都叫他莎莎尼（Sassani），后来简称为“萨珊”（Sassan）。

在那个地区一位最终掌权的人开创了一个新的社会，并以他的祖父萨珊（Sassan）的名字命名，他的祖父是以我的文明成员的名字命名的，因为他被错误地认为是一个保护神。这个中东教派后来被称为萨珊王朝（Sassani Empire）。

根据这一历史事件，我们选择“巴夏”一词来保留“家族”这个名字，也可以说是，为了尊重你们的人选择用我们的文明来命名他们的王国。

与包括地球在内的其他星球上的各种文明进行接触是我的选择，也是我特别热衷的一件事。我已经开始以各种方式与数十种外星物种进行

了对话和互动，因此，我和我同行的联络专家们已经了解到了生命在整个多元宇宙中可以表达自己的无数种方式。（给你们的物理学家们一个提示:是的，多元宇宙是存在的，而我们来自其中一个平行现实的“时间线”。）

有些生命形式对你们来说似乎很熟悉，有些生命形式却截然不同，以至于几乎无法理解，两者之间存在着无数的差异变化。虽然我会在这本书中提到其他的一些文明，但这本书的主要目的是阐述我与地球人类的互动，以及提供我的观点关于人类从何而来，目前的发展方向，以及未来的走向，而这基于我的族人和其他外星文明在过去几千年的观察。我们通常会观察和评估一个文明相当长的一段时间，然后才能确定一个星球的文化是否达到了这样一个阶段，即与外星文明的接触不会对该文明的生活方式造成破坏。

在地球时间的三十多年里，我个人一直在传递信息并参与与人类的对话。作为一名首次接触的专家，我接受过各种交流方式的培训。开始接触的一个常见方法是通过你们称之为“通灵”的方式传递信息。尽管这种方法对你们中的许多人来说似乎很深奥，但是选择这种方法而不是使用常见或预期的方法是有着更合理和有益的原因。

你们中的很多人，特别是那些有科学头脑的人，可能会问：为什么我们不通过无线电或其他地球人更熟悉的方法来进行交流呢？主要原

因是，我们并没有试图要“证明”我们与你们分享的信息是来自外星。

这似乎与整个接触点背道而驰，但我们从经验中学习，当我们开始与一个新的文明接触时，我们必须谨慎行事。我们不能强迫你们相信我们是真实的，这是非常必要的。随着时间的推移，在适当且互利的情况下，我们可能会越来越多地以物质实体的方式展现我们的存在。在那一天到来之前（这永远不会保证一定会发生），我们总是选择呆在幕后，让人们自己决定是否将我们的信息融入他们的个人生活或社会中。

在没有“压力”的情况下，他们接受或拒绝这些信息的程度，可以让我们知道这个文明是否准备好进入下一个接触阶段。

毕竟，如果我们对现实的理解与另一个文明的理解完全不相容，那么我们各自世界之间的公开接触很可能是破坏性的而非有益的。在我们看来，接触必须以积极的方式服务于每个世界，而且必须是经过选择的。

然而，这并不意味着任何特定文明的大多数人必须选择接触才能发生。不过，对于任何愿意与我们或星际联盟中的任何一个文明展开公开接触的个人或团体，绝对不会产生持久的有害影响。当我们与像地球这样的星球互动时，这对于我们的接触过程尤其重要。

这绝不是一种消极的、批判的或贬义的声明，这仅仅是基于我们的观察。地球人类在很大程度上不熟悉[存在/一切万有]的基本原则和“机制”，因此，经常会因为缺乏理解和对各种限制性信念的坚持而做出消极的选择。

这就是为什么我们亲切地称地球人类为“限制大师”。这并不是说所有的限制都是消极的。显然，某些“限制”，比如栅栏，会阻止你从悬崖上坠落。（关于限制的性质，请参阅第五章）。

然而，在我们的旅行中，我们遇到的文明中很少有像地球上大多数人那样经历负面限制的。反而，这并不会让你们在我们眼中显得比我们“低级”。在我们看来，这需要非常强大的精神力量才能战胜和转变如此深沉的黑暗并走进光明，从限制到自由，从绝望到喜悦。

这并不是像你们的一些科幻小说所说的那样，地球是宇宙中的幼儿园，你们其实是在一个转型中的“大师班”，即将获得你的“硕士学位”，把你从“限制大师”变成“限制硕士”。这是一个持续的过程，它可能对我们在此时分享我们对地球的一些观察有帮助。你们如何看待我们的观察和评论，完全由你们自己决定。

—— “巴夏”





图：莎莎尼男性的特征，大约有五英尺高。



图：莎莎尼女性的特征，大约有五英尺高。

塔塔TATA 翻译



## CHAPTER ONE

### 第一章

在我介绍我对地球的观察之前，请允许我分享一些我自己的背景，来为我的观点提供一些来龙去脉。正如我提到的，我出生在一个叫做爱莎莎尼（E' sassani）的星球上。“E”的意思是地方，“sassa”是生命之光，“ni”粗略的翻译为人。我们存在于一个与你们平行的现实中，因此，我们的恒星系是你们的肉眼或望远镜看不到的。

然而，为了让你们对我们的位置有个系统的概念，如果我们“重叠”我们各自的实相，我们的恒星叫做“高光（Sha）”，在你们称为“猎户座”方向上大约 500 光年的距离。

我们是一个混血种族，由地球人类的 DNA 和你们称为“灰人”的平行现实的存有，以及各种星际物种的其他遗传物质混合而来。我们与地球人类有基因关系，从严格意义上讲，我们并不完全是“外星人”。

我们称地球为“E' nani-ka”，大致翻译过来就是“祖先的地方”。这个名字随着时间而演变。原始的、古老的形式是“E' nadea a nani-ka”，字面意思是“灵魂母亲的地方”，但今天我们只说“E' nanika”，我们所有的人都知道我们说的是地球。

你们称你们的恒星为“太阳”，但我们古老的名字是“Ma' sa' kesh”，意思是“黑暗中的光”。这是我们感知到的地球人类正在经历的转变之旅，将黑暗转变为光明。

我想和大家分享的另一段历史是，当我们的一些人在数千年前访问了地球上的一些古老文化时，其中一个地区就是你们现在所说的印度。经过几代人的时间，这些遭遇演变成了湿婆神打败了一个叫做“穆伽 (Muka)”的“恶魔”的象征性故事。

因此，湿婆有时被称为“穆克什” (Mukesh)，代表光明之神战胜黑暗恶魔。它也是“Ma 'sa 'kesh”的语言演变，“Ma 'sa 'kesh”是我们对你们恒星的称呼。

因为我们是人工创造的混血种族，而不是“自然”进化的，所以我们的古老语言也是人类语言和外星语言的混合，是专门为我们的文明创造的。因此，在我们的古代语言中，你们可能会听到一些熟悉的词汇或声音，这不仅是因为我们将地球术语用于我们的社会，也因为我们

的族人在过去偶尔拜访过你们，我们的一些混合词语又回到了你们的语言中，如上述解释所示。

在我们进化的这一点上，大约比你们现在的状态提前了三千年，我们已经变成了我们所说的“准物质的”。这意味着，虽然我们看起来仍然有物质的身体，但我们也表现出许多典型的非物质存在的特征，比如精神体/灵魂。

例如，虽然我们的人过去和你们一样有性生殖，但我们的孩子现在以不同的方式“出生”。也就是说，他们不再是在母亲体内受孕和孕育。即将成为父母的人会陷入一种沉思、恍惚的状态，并扩展围绕着他们身体的能量场，形成两个“能量泡泡”，在中心重叠，形成第三个能量场。即将出生的孩子的以太意识或灵魂参与了这个过程，并在两个成年人的能量泡泡之间的四维“泡囊”中“结晶”出一个新的身体。通常来说，新生命体将会是一个大约是地球人三到四岁年龄的完全成形的孩子。

我们是以这种方式孕育和出生的，由我们的父母以及其他家庭成员在一个“出生村”里抚养长大，“出生村”是一个由孩子、父母、家庭成员、其他莎莎尼人(Sassani)，有时还有参与孩子教育阶段的外星人组成的临时环境。

在爱莎莎尼，最初的教育周期是 3 年，相当于地球 4 年。在一个特定周期中出生的孩子准备好完全进入社会后，出生村就会解散，直到下一个周期再次需要时，这个周期每 8 年或大约每 10 个地球年发生一次。



图：巴夏的家乡爱莎莎尼

在我进一步描述我的家乡世界的的生活之前，也许解释一下我们各自测量时间的差异会有帮助。爱莎莎尼上的一天和地球上的一天几乎相同，也就是你们所说的 24 小时，尽管我们不使用小时划分。作为地球遗传的产物，我们的混血种族被安置在一个有着相似昼夜周期的陆地形

成的地球上（更多的是关于我们物种和家园的创造）。

然而，我们的一年(绕我们恒星一周)比你们的一年长。根据你们的测量方式，爱莎莎尼距离我们的“太阳”大约 11 亿英里，而地球距离太阳只有 9300 万英里。当然，半径越大轨道越大，所以一年有四百五十四天，而地球只有三百六十五天，因为我们的恒星比你们的要热一些，我们的世界仍然处于你们的天文学家所称的“宜居带”(Goldilocks Zone)内，那里的温度支持我们这种生命。

爱莎莎尼比地球稍小，重力稍小，但水更多，大气中的氧气含量更高。我们的气候全年温和，没有较大的季节变化，因为我们的地球轴只倾斜了几度。

地球上基本保持着自然状态，覆盖着大片森林、丛林和由许多溪流和湖泊滋养的田野，这里没有大城市，也很少有永久性的建筑。我们的宇宙飞船就是我们的城市，有些城市有好几英里长，可以舒适地容纳我们成千上万的人。与地球的人口相比，我们的人口是少的：在任何时候，整个地球上的人口一般不超过 3 亿，尽管可能还有数百万人在我们太空中的飞船上。

我们的世界没有天然的卫星，但星球是由三颗以等边三角形排列的人造卫星来平衡的，每颗卫星直径约 75 英里，也是由星球改造的引擎，

使其适合人们居住。这些人造的“月亮”有着古老的名字：Epsilon、Eclipse 和 Epiphany。

如果你想知道为什么这些人造卫星的名字是英文而不是古老的莎莎尼语，那是因为它们是由灰人创造和命名的，他们最初是来自另一个平行现实地球的人类，其主要国际语言是英语，就像你们的地球版本一样。

我们混血种族的起源是一个漫长而复杂的故事。简而言之，在那个平行地球上的人类经由盲目的过失和战争摧毁了他们的世界，制造了一种有毒的环境，导致了干旱、饥荒、瘟疫，最终使他们无法生育。他们的社会转入地底下，在多次进行克隆人的尝试失败后，他们最终通过将自己变异为灰人来适应世界末日后的环境。

然而，他们仍然无法繁殖，他们知道如果没有可生育的人类 DNA 的注入，他们的文明将会灭亡。利用他们最先进的技术，他们发现了一种通往其他平行现实“隧道”的方法，比如你们的现实，在那里人类仍然能繁衍生息。他们开始秘密地从你们的人身上提取 DNA，这个过程被你们的人称为“外星人绑架”。

经过反复试验，灰人最终成功地创造了除了他们自己之外的四个混血种族，每个种族都注入了不同程度的人类 DNA。灰人被认为是第一



个混血种族，因为他们刚开始是与正常的人类 DNA 混合。第五个也是最后一个种族是足够像人类的样子，并行走在你们中间而不被发现，他们中的一些人不时地观察和学习你们的方式。

莎莎尼人是第三个以这种方式被创造的混血种族，因此，我们的外貌是典型的灰人和地球人类的各 50% 的混合。我们平均身高约 5 英尺，身材苗条，皮肤苍白，头和眼睛比你们稍大，但嘴巴、鼻子和耳朵都较小。像我这样的男性没有头发。女性有头发，而且往往是白色的，尽管也有例外，这取决于基因“配方”。

第一个混血种族，灰人，在我们的语言中被称为玛兹亚 (Maz 'e) (发音 Mahz - eh)。第二个混血种族是那些有绑架人类经历的，人们所说的“高灰人”，被称为“玛莎尼 (Mazani)”。我们的种族，正如你已经知道的，是莎莎尼 (Sassani)。第四个种族被称为萨雅耶儿 (Sha'yael)，而最后一个看起来更像人类的混血种族被称为雅耶奥 (Ya' ya' el)，雅耶奥 (Ya' ya' el) 将是第一个与地球人类公开接触的混血种族。

还有第六个混血种族：萨路纳亚 (Shalinaya) (“黎明” the “First Light”)，他们是在正在进行的混血议程中产生的较新的混血孩子。他们大多生活在 Ya' ya' el (雅耶奥) 的飞船上，将来最终会和你们一起生活在地球上。它们代表着地球在数百年后成为第六混血种族的

进化的一步。这些未来的混血儿将被我们称为“艾纳尼卡（E'nanikaya）”。



图：一艘典型的母船在爱莎莎尼的上空，以及星球轨道上的三个人工智能球体中的两个，可以稳定星球的环境。

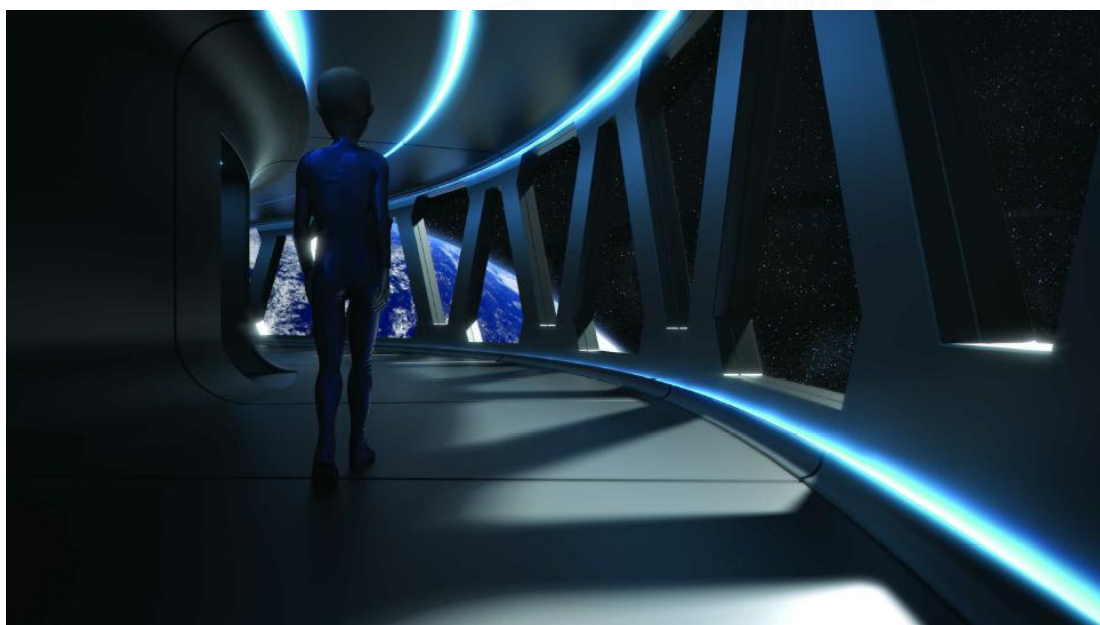


## CHAPTER TWO

### 第二章

在我三岁的时候（爱莎莎尼年龄），我离开了在我们北部大陆西海岸的出生村，并被允许自由地探索我们的世界。对地球人类来说，一个三岁的孩子被允许独自远离家乡自由探索，这似乎很奇怪，但请记住，我们族人之间是心灵感应相连接的。在爱莎莎尼上没有“眼不见，就不放在心上”这样的事情。另外，尽管他们在身体上看起来仍然像个孩子，但在我们的世界里，一个三岁的孩子在精神和情感上表现的成熟，在你们的世界里就像一个青少年一样。此外，在我们世界里，所有人都把彼此当成是一家人。因此，所有的成年人都扮演着所有孩子的父母的角色，不管他们的亲生父母是谁。

随着我的成长，我意识到我的激情之一就是成为像我父亲那样的首次接触专家，我们的家族已经培养了很多人来接受这一使命，当我听到越来越多的关于我的亲戚们在银河系遥远的星球上，甚至在其他维度上遇到异族生物的故事时，我很想追随他们的脚步。



图：巴夏在母舰的观察走廊俯瞰地球。

我的正式训练是从七岁开始的，和其他几个同龄人一样。我的父亲，作为一个更有经验的接触专家，他是我们的老师。不过，其他人也会时不时地指导我们，以便传授我父亲可能没有亲自与之交往的特定文明的知识。

我们的训练主要是使用全息技术和心灵感应投影相结合来模拟接触

场景。这种方法通过增强我们的情感反应，使我们能够体验真实的模拟，从而在我们每个人身上牢牢地印上强烈的责任感，这样一来，我们的老师就能确保我们不会做任何会对我们要接触的文明造成伤害的事情。

与一个新世界的居民开启关系往往会充满误解，这可能会导致灾难。例如，我们通过一次模拟的机会，体验与外星文明的早期接触，而那时，外星文明才刚刚开始探索他们自己的恒星系。由于某些被我们忽视的社会因素，来自群星的生物的突然出现，导致了他们社会的大规模崩溃。他们的恢复花了几个世纪，并给星际联盟上了宝贵的一课。





































图：巴夏教的是一群年轻的“首次接触专家”学生。



|    |    |    |    |    |    |     |     |     |   |    |
|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|---|----|
| •  |    | Λ  | Z  | +  | X  | ✕   | ⌘   | ⌘   | # | ○  |
| 0  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9 | 10 |
| ⊙  | ⊙  | ⊙  | ⊕  | ⊗  | ⊗  | ⊗   | ⊗   | ⊗   | ⊗ | ⊗  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17  | 18  | 19  |   |    |
| ⊙  | ⊙  | ⊙  | ⊙  | ⊙  | ⊙  | ⊙   | ⊙   | ⊙   | ⊙ | ⊙  |
| 20 | 21 | 22 | 30 | 40 | 50 | 100 | 200 | 201 |   |    |

E'SSASSANI NUMBER SYSTEM

|   |   |
|---|---|
| <p>  </p> <p>E SA•SA NI = E'SASSANI</p> <p>Place Light • Living People</p>   | <p>  </p> <p>E NA•NI KA = EARTH</p> <p>Place Ancestor Spirits</p> |
| <p>         </p> <p>             </p> <p>             </p> |   |

E'SASSANI SYMBOLS

这起事件是联盟所谓的“不干涉指令”的原因，你们的一些更有直觉的科幻小说作者已经设想并融入他们的故事中。这是艺术源于生活的众多例子之一，尽管这些作家并没有意识到这一事件。具有讽刺意味的是，向你们的社会引入这样一个指令，即使是通过虚构的故事呈现出来的，却创造了对潜在的人类/外星人关系的更为成熟的理解，从而增加了与地球公开接触的可能性。

在那个外星文明的悲剧反应之后，联盟制定了新的接触协议，并一直沿用至今。但是，应当理解的是，并非联盟的每个成员都选择按照所有协议行事，也不一定是按照我在本书中提出的顺序行事。同样重要的是要认识到，并非所有与地球接触的外星人都是我们联盟的成员，甚至不是你们或我们现实中的任何其他联盟的成员。

同样的，他们可能有非常不同的接触协议，或者根本没有。这对灰人来说尤其如此，正如我们已经解释过的，从严格意义上说，他们实际上不是外星人，因为他们曾经是来自平行版本的地球人类。他们认为没有理由在他们的社会和你们的社会之间建立一个“缓冲区”，因为他们认为与你们的人接触就像是在与另一个版本的自己互动。

此外，正如我们是用你们的 DNA 创造出来的，因此，我们将地球人类视为我们的祖先，也有其他的外星人也是你们的祖先。因此，作为“一家人”，一些“星际人类”关于他们与地球互动的方式可能会有

非常不同的协议。

通常来说，星际联盟的接触协议如下：

- 1、对决定接触的文明进行长期的远程观察，以确定何时或者是否适宜进行接触。
- 2、更集中地观察和确定社会中哪些个人或部分或多或少对接触的概念持开放态度。
- 3、详细预测接触对社会各部分和整个物种的潜在影响。
- 4、在确定接触对我们的文明和相关文明都是有益的之后，我们将探索几种模拟接触情景，并对结果进行评估以确定最佳的接触方式。

这种最适宜的方法通常包含以下子步骤的组合，为最大限度的有利影响而定：

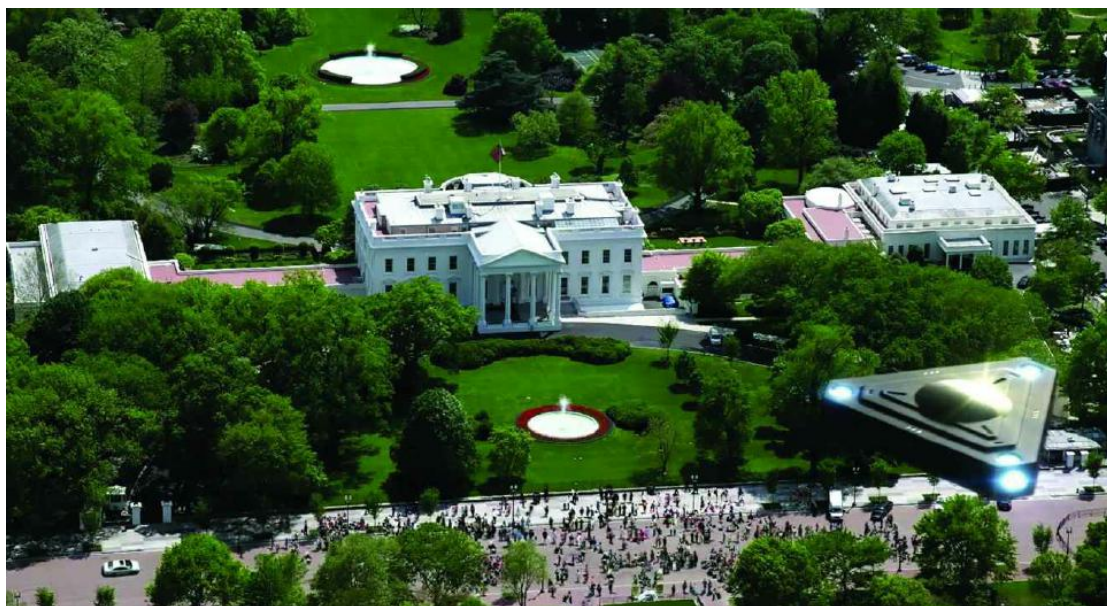
- 4-A：越来越多近距离的让你们看到我们的飞船（你们称之为 UFO），并观察你们看到这些后的反应。
- 4-B：一种传递信息的方法，允许这个社会按照他们认为合适的方式接受或拒绝这些信息。
- 4-C：传递的信息可能超出此社会通常能接受的范围的信息，并观察他们对此类信息的反应。
- 4-D：开始微妙的或象征性的通过心灵感应接触，通常以一种可以被解释为仅仅是想象或梦的方式，观察对这种交流的反应以及个人对交流的解释。



4-E：在“出体”事件中进行交流，观察个体醒来后对该互动的记忆保留程度（假设该物种需要睡觉，当然有些物种不睡觉）。

在决定各种形式的接触的适当方法和时间时，还涉及许多其他因素，无论是微妙的还是明显的。一般来说，一旦联盟批准了与某个世界或世界上的个人或团体的公开接触，就会开始孤立的物理接触，随后会有更多的公众目击事件，并最终与该社会进行广泛的公开接触（除非有一个理由决定只与该星球上的某个特定群体或个人接触，但这种情况极为罕见）。

此外，基于被认可的对文明最有益的方法，公开的公众接触可能涉及也可能不涉及社会中的任何“官方”代表或公认的权威。这是根据具体情况确定的。因此，如果我们各自的世界发生接触，你可能不会听到我们说出你们著名的科幻小说问候语：“带我们去见你们的领袖。”



图：与外星人的公开接触可能不会像许多科幻电影中描述的那样发生。



## CHAPTER THREE

### 第三章

在第一次接触训练中，我第一次了解了地球。起初，我无法理解别人对我和我的学员们说的关于你们的人的话。我已经知道地球是“艾纳尼卡（E' nani-ka）”，我们祖先的家园，但我父亲对你们生活方式的描述让我感到惊讶。在我们有足够的经验来理解你们的世界和我们的世界之间的显著差异之前，这些信息已对学员以心灵感应的方式隐瞒了。

我父亲通过心灵感应的影像解释说，除了某些例外，地球人类是相当暴力的，并且经常在诸如土地占领，物质资源或不同信仰体系等事情上互相争斗。他接着描述了你们国家的概念以及不同的文化、习俗和语言，并解释说，许多人仅仅因为肤色，就彼此猜疑和恐惧。

坦率地说，包括我在内的几位学员都认为我父亲在考验我们，编造一个如此极端世界的故事，相比之下，真实的文明似乎更容易与之接触。当我们最终认识到，他所描述的是一个真实的文明时，我们都感到不

可思议，这是发人深省的。我们从没听说过像地球这样的世界，似乎来自数十个恒星系统的外星文明都选择了生活在同一个地球上。

随着我们对地球的培训持续多年，我们发现这个类比与事实相差不远。我们了解到，由于几十万年前地球人与一种叫做“阿奴/阿努纳奇（Anu）”的外星物种之间的相互作用，地球人类实际上是几种星际种族的混合体。阿努纳奇（Anu）将他们的 DNA 注入了一种你们称之为“直立人”的原始人，这种原始人是在你们的星球上自然进化而来的。

我们被告知，阿努纳奇（Anu）这样做是为了创建一个工人种族，帮助他们完成开采黄金和其他元素的艰巨任务。而阿努纳奇（Anu）需要这些元素来纠正他们星球大气的不平衡状况，并扭转由其恒星系统中大规模太阳风暴造成的破坏性天气模式。

由于阿努纳奇（Anu）本身已经是多种类人物种的混合体，他们的 DNA 与地球早期原始人的混合，从而产生了“智人”，这意味着地球人类，根据定义，是一个混血种族。

当人类开始遍布地球繁衍，并遇到不同的环境时，不同外星物种的某些特征是由于温度、干湿条件以及其他因素（如饮食）的变化而出现的，这些因素是基于不同生态位中可获得的食物。

这就是为什么地球支持如此多的“种族”的原因，而我们的人在恒星的每个系统中所遇到的大多数文明都是相对同种类的，尽管也有例外，但那是另一个故事。

我对地球了解得越多，就越感到好奇和兴奋。没过多久，我就意识到我会选择将你们的世界包括在那些我最终会进行接触的世界中。

一旦每个学员选择了一个潜在世界的“课程”，我们的接触模拟就从一般场景转变为围绕指定文明专门设计的特定场景。随着训练的继续，我越来越清楚地认识到，地球比我最初意识到的要复杂得多。我父亲指出，如果我继续走上与你们人类接触的道路，我将需要采用一种叫做“伊利亚尼（Illiani）”的特殊协议，简略的翻译过来就是“自我反省”。

然而，这远不只是一种内在意识的练习。这一议定书是在上个世纪才加到主要列表中的，源自古老的实践，在接触的背景下，“伊利亚尼（Illiani）”意味着我需要在地球上创造一个物质肉体的化身。

从线性的角度来说，我需要选择在你们的星球上有一个“前世”，以便能直接体验你们的文化。这将使我的“当下化身”融入那一生的“记忆”，从而在接触的过程中更容易与人类文化产生联系。

之所以可以这样做，是因为从我们的角度来看，时间是一种幻觉，或者更确切地说，时间是意识在某种存在状态下的“副作用”，它创造了被称为“物理现实”的体验。这意味着，所有的事物实际上是同时存在的，但当通过虚幻的时空框架的“镜头”来看时，似乎“居住”在不同的时间帧中，像“过去”或“未来”。

因此，地球上可能已经存在“前世”，我只需要专注于将我的一部分意识转移到一个能以最有效和有益的方式服务于接触过程的意识上。

我的意思并不是要让这种方法听起来像是没有感情的，实际上，它需要非常强烈的情感联系才能成功。与另一个灵魂相连，无论是在所谓的过去、现在还是未来，都会产生一种比家庭更深的纽带联系。它产生了一种“孪生灵魂/双生火焰”，成为我们余生的一部分。

一旦我们在一个指定的社会中与这样一个化身连接起来，移情和心灵感应（或“传心术”）交流就会启动，从而激活接触专家和“过去的自己”之间的联系，这可以通过多种方式发生，包括各种旨在加强或“具体化”这种联系的经历。

暂时不深入讨论细节，可以说，我选择实施此协议是为了确保与你们的世界建立更“亲密”的联系，并对你们的世界有更深入的了解。毕

竟，了解一种文明的最好方法是让自己融入其中。

作为一名首次接触专家，我的努力得到了我的文明中另一个团体的帮助，这个团体用我们古老的语言叫做奥兰肯（O' Lan Ken）。虽然这个词在英语中可以翻译为“观察者”或“守望者”，但更准确的解释是“评估者”。

他们的职责之一是观察和评估我们选择与之接触的其他文明的进展速度，并向如我这样的首次接触专家提供这类评估。这有助于确定进一步接触应该发生的速度，以及应该与所讨论的文明共享何种类型和数量的信息。

通常，这种评估还可以用来向人们提供一种中立的第三方观点。这种观点不受文化上根深蒂固的信念、看法或其他一些习得的偏见的影响，这些偏见可能会阻止这些人们清楚地了解我们与他们分享的原则。



## CHAPTER FOUR

### 第四章

前三章我分享了一些关于我是谁，我来自哪里，我是如何成为一个首次接触专家的信息，以及我选择地球作为众多世界之一，与地球发展关系将是我的激情所在；一个可能使我们的文明与你们文明之间建立公开接触的联系。

在这一章中，我将开始分享我对你们文明的观察，并阐述你们个人和集体的选择对公开接触可能性的影响。我的任何评论都不是为了贬低、批判或冒犯你们文明中的任何人，尽管我们完全理解，一些你们的人会选择感觉被评判而无视这些保证。

这是我们在地球上观察到的关于人类社会的第一件事：无论一个想法是多么的积极，你们中的一些人总是用最消极的方式来解释事情。当然，这种反应通常源于基于恐惧的信念，因此我们明白不能把这种反应当成是针对个别人的事。



我们理解，当人类害怕面对自己的恐惧时，他们会否认自己有恐惧。这是一种双重否认的状态：否认自己恐惧的人同时也在否认自己处于否认的状态。这在第一个心理墙周围形成了第二个心理墙，这使得帮助他们摆脱最初基于恐惧的信念会是一个更大的挑战。

诸如此类的复杂消极心态使得首次接触专家需要在你们的社会中经历化身。如果没有这样的经验，你们对我们来说会太“陌生”，以至于无法理解你们文化的许多方面以及做出某些选择背后的原因。

然而，我们也在你们许多人身上观察到极大的喜悦、爱、同情心和创造力，因此我们知道你们所有人都有这种表达的能力。因此，我们感知到，至少你们的世界有与我们和平接触的潜力。

基于我们在你们文明之外的优势，并结合我们在你们社会中的化身经验，我们知道，不仅许多地球上的人们更加开放，并且愿意与来自星际的生命公开接触，而且在你们的星球上，甚至一些孤立的地方已经与外星人发生接触有几千年了。

这些短暂的、有限的互动大多发生在地球上某些土著文化和一些特定的外星人群体之间，人类文明从远古时代就与他们有遗传联系。一般来说，这种接触本质上是“家庭成员”之间的交流，至少有一部分土

著人是他们星际祖先的后裔。

事实上，这样的互动已经发生了数百次，如果不是几千年来地球上的大多数人要么拒绝，要么不知道这种接触，这一事实表明了心理隔离的程度以及对大部分信息的操纵和压制遍布你们整个社会。

我们能与你们中的一些人产生共鸣，比如你们中的许多科学家，如果有足够的物证，他们会愿意承认我们的存在。然而，这些证据必须等到我们通过自己的观察来确定地球已经为这样一个不可否认的揭露做好了充分的准备。

如果不是因为你们的大多数政治、社会、经济、宗教和军事机构都是从基于恐惧的角度运作的，地球很可能已经达到了这样的准备水平。在那些机构中有一些个人，甚至某些团体，他们完全意识到我们的存在并且知道我们正在访问你们的星球，然而，尽管有一些勇敢的例外，他们还是选择不让公众知道这些信息。

虽然这一选择主要是出于维护个人权力地位的愿望，但这些人中的许多人常常坚持认为，公开承认外星人的存在将导致大规模恐慌和社会动荡，并以此来为自己的决定辩护或合理化。具有讽刺意味的是，他们正在进行的保密议程实际上是在增加恐慌的可能性，因为他们没有让你们公众为与外星人的接触做好适当的准备。他们创造了这种情况，

然后抱怨说没有办法解决这种情况。

虽然有这种行为，但你们的社会总体上还是朝着与我们文明进行公开接触的方向上前进，尽管速度很慢。你们星球上许多有权威地位的人都意识到了这是必然性的，并且正在尝试教育和让人们在应对这样的事件上做好思想准备，以便至少部分地减轻此类遭遇中可能引起的任何负面反应。

即使是那些致力于保守我们存在的秘密的人，也意识到他们不能永远这样做，基于你们人类探索宇宙的动力和好奇心，他们能做的最多就是把这个过程放慢到足够慢的程度，这样，如果你们的社会经历了接触带来的意想不到的影响，那些人就会有时间重新定位自己，并在相对舒适的情况下安全度过任何负面影响。

你们中的一些人推测，许多描述人类与外星人第一次接触情景的科幻电影和书籍是故意设计的，目的是让人们习惯外星人的概念，这个理论有一定的道理。然而，尽管有一些电影、电视节目和书籍是基于这种想法而创作的，但大多数只是作家和电影制作人利用你们的集体意识并凭直觉感知到与其他物种的接触越来越有可能发生，因为你的技术允许你们在太空中探索得越来越远。

这是一种自然进化效应，特别是一种心理生存机制的延伸，被设计用

来“缓冲”你们在与外星智能生命接触等事件所表现的包罗万象的思想模式转变的冲击，如果接触发生得太快，这种缓冲效应会扩大为对现状中任何改变的彻底拒绝，这可能导致这个文明选择将自己与任何进一步的互动孤立开来。但是，如果允许它在合理的时间内发生，那么一个社会自然的好奇心和探索未知的动力将“软化”缓冲效应，让接触以一种更自然和有效的方式发生。

然而，如果过渡时间过长，也会产生负面影响，这对社会的危害与行动太快导致的危害一样的严重。例如，你们的人对外星人广泛存在的事情保密，这制造了一种愤世嫉俗的气氛，在这种气氛中，那些公开分享他们的 UFO 目击或与外星人接触的人会受到嘲笑、诋毁，甚至被主流社会排斥。这只会增加保密性，并进一步妨碍了接触的准备工作。

这样，你的社会就会变得更加“脆弱”，你们对现实认知的任何转变都会有过度的反应。如果这种根深蒂固的否定态度持续存在，即使是认知中最细微的裂缝，无论源自何处，都可能打破你们社会文明的假象，这远比公开接触更糟糕。

然而，在你们的全球文化中，越来越多的人意识到与外星人接触至少是有可能的，现在你们对其他可居住行星的搜寻已经最终被接受，在很大程度上，这进入了主流科学的殿堂。你们的天文学家在预估银河

系其他地方发现生命的几率时比较谨慎，这是可以理解的。总的来说，与绕其他恒星运行的行星数量相比，类地行星确实是少之又少。

尽管有这种说法，这里还是有很多生命存在的，并且有些外星人确实与人类相似（或者我们之前提到的由于基因关系，人类与许多外星人相似）大多数在其他太阳光下诞生的生命都是真正的外星人，而且并不是人形的。

因此，在接触到更另类的文明之前，首先接触与你们有共同点的生物，这会给你们时间去适应与其他星际文明打交道，对地球人类来说这可能是有益的。

我们知道，你们当中狂热的科幻迷们可能比大多数人对这样的邂逅做好了更好的心理准备，因为他们读过很多故事，看过很多关于人类和外星人第一次接触的电影和电视剧。然而，与一个真正的外星人“面对面”，可能比你们故事中想象的任何事情都更出乎意料和令人吃惊。

尽管地球上许多有觉知的物种，比如海豚，即使它们在许多方面都是“外星人”，但你们已经和它们分享你们的星球有数千年了。虽然你们已经习惯了它们，但你们各自物种之间的交流仍然是零星的、不明确的和不精确的。事实上，大多数人仍然认为鲸类只是“聪明的动物”，而不是一种聪明的“外星”生命形式。

根据我们的观察，你们社会的大多数人还需要很多年才能最终将杀死海豚和谋杀人类等同起来。但是，一旦你接受了这一观点，你们就会在心理上和道德上更有能力与世界上的鲸类和其他有知觉的物种，以及其他星球上的智慧生物，形成有意义的互动。

为了让你们知道，当有朝一日地球人类在技术上有能力探索银河系时，你们可能会遇到什么，我们将分享一些我们文明所接触过的外星物种的信息。虽然我们意识到下面的描述可能看起来与你们科幻小说中的许多外星人没有什么不同，也没有任何描述可以与你们在实际遭遇中的实际经历相比较，但它们至少暗示了在不同恒星系统中发现的生命多样性。

我们名单上的第一个物种，虽然“类人型”，因为他们有头，两只眼睛，两只手臂和手，是两足生物，但他们表现出一种非同寻常的“外星”属性，并且值得一提。

这些生物被称为“Thook”。他们身材高挑，苗条得在光线下看着很憔悴，浅奶蓝色的皮肤，巨大的圆圆的黄眼睛或绿眼睛，尽管有些眼睛倾向于橙色或红色。

每个人都是 Thook。总的来说，所有的都是 Thook，他们的家乡也

称为 Thook。这似乎让事情更容易记住，但其中存在着讽刺意味地是，尝试与 Thook 交流的其他物种也体验到了它们的独特属性，当你面对面地和他们的同类交谈时，你可以进行正常的交谈，但是当你停止目光接触的那一刻，所有关于谈话的记忆以及与你谈话的人都从你的脑海中被抹去了，就好像你们从未见过面一样。

不用说，除非这次会面被记录下来，否则谁也不会记得这次会面。这是一种自然的心灵感应防御机制，它会对所有与 Thook 接触的人造成立即的短期记忆丧失。但是，通过持续的接触，长期记忆将接管并提醒你 Thook 的存在，即使短期记忆仍被抹去，这种生存特性是该物种“固有”的，Thook 没有办法关掉它，即使它们能做到的话也不会关掉。这种能力是在一个充满攻击性掠食者的环境中进化而来的，其中一些掠食者仍然存在于 Thook 世界中，但仅限于中部大陆，该大陆一直保持着野生的自然状态，而 Thook 最终在其周边大陆上建造了遍布世界的闪闪发光的城市。

---

“Veequa-pani”（维马-帕尼）是我们文明对下一个种族的称呼。在我们的语言中，它的意思是“种子舞者”，是指这些生物的本性，尽管对“Veequa-pani”的种类没有通用名称，但它们有几十个能表达各种构造和个性状态的名称。

想象一下，一条三英尺长的蠕虫或蛇形动物像人类一样没有眼睛，但整个身体上的感觉器官可以根据需要适应视觉、听觉、味觉、嗅觉或提供其他感觉。

每一个都是无性的。所有的个体都是相同的，彼此完全无法区分，直到他们结合在一起创造出更复杂的身份。每个个体的一端都有特殊的“连接器官”，使它们在生理上和神经上连接起来，将其中的两个、三个、四个甚至八个连接起来，变成类似海星或无头章鱼的东西。

这种不同的组合使他们在性、生理、心理和其他方面呈现出不同的特质，这些特质一旦实现“集体”的目的就消失了。个体“蠕虫”随后断开连接，继续他们的道路，尽管每个个体都保留着在他们平均约200 地球年的生命中形成的每个集体的记忆、知识和经验。

---

下一个外星文明是极端的异类，它们具有使它们同时存在于多个维度的特质。这赋予了它们与各种现象互动的能力，这些现象通常会毁灭居住在“正常”物质实相中的存有。

尽管这些物种有自己的名字，但对于那些使用语言交流的物种来说，它实际上是无法发音的，更像是类似于能量振动“方程式”。



在你们的英语中最接近的应该是: R.PH.R.K 'TH.R.M。

在每种情况下，“R”是颤音，有点像猫的呼噜声。所有其他的声音都像是耳语，而撇号则代表了人类会感知到的喉塞音。为了方便起见，我们将它们简称为“R”。

“R”有能力从黑洞的视界中提取信息，或者毫发无损地穿过中子星的致密物质。

它们看起来是抽象的深蓝色的节点，具有很长的延伸，类似于神经元，尽管这只是可以感知的部分物理存在。“R”远不止这些，这需要专门的可以窥视其他维度感官或技术，以揭示其完整的样子，也就是一个不断波动的量子粒子“云”。

相反，“R”感知像你和我们这样的物理存有，就像是透明的、结晶的能量形式漂浮在虚拟粒子的海洋中，类似粗略的类比：漂浮在水中的冰。我们的文明花了大约 10 年的时间才学会与“R”交流，尽管它们的主要品质是对存在的各个维度的不懈好奇和探索，但我们对他们还有很多不了解的地方。

---

最后，我们将分享我们对一个最近才接触到的文明的最初印象。我们从“R”那里了解到这个不同寻常的社会，因为他们具有超越维度的

能力，因为这个被称为“Ovma”的外星物种居住在一个我们称之为“由内而外的宇宙”的替代现实中。

这个宇宙中不是恒星和行星在空间的真空中运动，而是充满了一种引力“流体”，其中布满了巨大的空心“气泡”，Ovma 就生活在其中。

我们发现的特殊气泡的内径接近你们的火星绕太阳轨道的大小。气泡的内表面感觉有些是固体的，这是由于在气泡外部的重力流体遇到气泡内部大气的外部压力时所产生的表面张力。

中空气泡的正中心被一种“白洞”所占据，它通过将来自其他维度的能量倾注到这个交替实相中来创造并维持气泡。这种类型的白洞具有周期性的波动，在它散发的能量中产生一个频率周期。一个频率激活 Ovma 能量（白天），另一个频率降低他们的能量水平（晚上）。

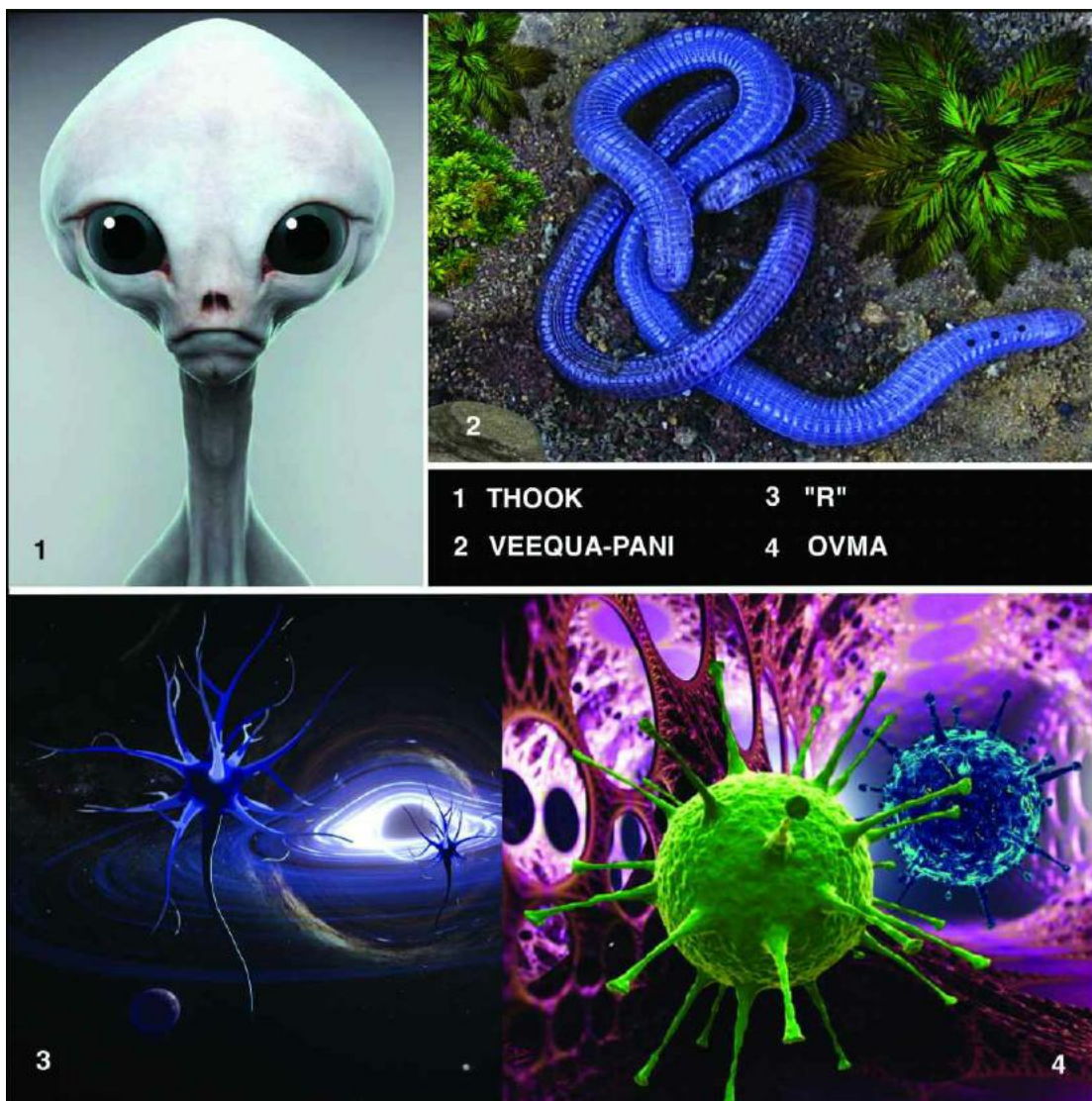
在我们的语言中，“ovma”这个词的意思是“球体”，而这些存有正是这样的：它们有可伸缩的触须，除此之外，可以在气泡可居住的内部表面滚动，这个气泡的内部表面的面积大约相当于 1275000 个地球。

“Ovma”的个体数量超过了几千亿，除了与“Ovma”共享“世界”的外来动植物外，这个气泡实际上是空的。尽管“Ovma”建筑师

创造性想象力中产生了各种各样的配置，但他们的住所往往由可以滚动的管状结构组成。

他们在“农场”上培育了各种各样的孢子，“餐馆”通常由不同的斑块和细纹的“风味”的孢子组成，它们通过滚动的方式就可以用膜状皮肤吸收孢子。

我们知道还有数十种外来物种，但我们相信这四种会让你了解在多元宇宙中生命的各种表达方式，以及人类的视角需要怎样的改变才能与真正的外星文明互动，当然，记住你们对这些文明而言就像他们对你们一样是陌生的是很有帮助的。



塔塔TATA 翻译



## CHAPTER FIVE

### 第五章

正如我们在引言中建议的那样，限制可以用于创造负面和正面体验，意识本身是永恒和无限的。要体验更少的东西，需要意识对它的觉知施加限制。因此，你所知道的“物理现实”维度，是由物理法则所约束的，这些法则支配着从亚原子领域到浩瀚宇宙的所有现象，只有当意识感知到它的“反射”，并透过自我强加的时空框架来限制它的视角时，才会体验到。

有了这个“机制”，一个有意识的存有可以根据限制或“聚焦”的程度来体验到不同状态中的自己。然而，高度的限制可以跨越卢比孔河（译注：谚语，破釜沉舟的意思）进入一种状态，在这种状态下，存有可以忘记自己对强加的限制负有责任。即使存有可能希望“撤销”限制参数，但它可能已经忘记了如何这样做。

这就是为什么其他的存有，例如指导灵，是必要的，来帮助释放那些不再与存有的生命体验相关的限制，这样的指导者，没有把同样的聚

焦程度强加在他们自己身上，他们更有能力看到“更大的图景”，而不是在高度集中物质状态下普遍存在的短浅视角。

事实是，我们的文明已经进化到了已经摆脱大多数无关的限制的地步，这使我们也能以类似灵魂或其他非物质意识表达的方式来感知更大的现实。因此，我们分享的信息与地球形成了一种“指导手册”，旨在指导人类走出遗忘，并提供了一个实用的“工具箱”，你们的社会可以使用它来消除任何层次的限制，而那些限制不再服务于让你们沿着自己所喜欢的人生道路前进。

走这条路也可以增加我们文明之间公开接触的可能性，因为你们越接近重新获得更大自我的视野时，你们也会变得与我们的人和更高意识频率上运作的其他文明更加兼容。

然而，很显然，不是你们所有人都会选择一条更高意识的道路，所以，那些人不太可能体验到像我们这样的星际文明的公开接触。这并不是说与外星人接触必须是任何人的目标。

人类完全有能力实现过自己完整的生活，而不会遇到来自星星的人。毋庸置疑，选择一条更高意识的道路并不意味着它必须是一条典型的“精神上的/心灵上的”道路。任何探索和发展对自己或宇宙的更深入了解的积极动力，都可以使一个人准备好与来自其他文明或存

在维度的生命接触。意识到与其他行星上的文明互动，对许多有兴趣拓展多元宇宙的视角和体验的文明来说，是进化的一个自然阶段。

---

我们提到，限制是通过时空框架来体验的，它允许一个存有“忘记”限制是自我强加的。产生并延续这种遗忘的特定“装置”被称为信念或定义。设置一个相信物理现实是真实的信念，从定义上讲，是一种有限的体验，并使一个人能够“忽略”其更大自我的无限本质。

定义和信念，构成了物质人格的基础。因此，是产生物理现实的每一种体验的基本组成部分。简单地说，不是“眼见为实”，而是“相信即是看见”。

虽然“看到”或经历一事件确实会加强现有的信念，但这种信念（不管是有意识的还是无意识的）认为这样一件事最有可能发生，正是这种信念让一个人最先看到并经历了这件事。

信念是存在于他们扩展的意识之上的自我强加的限制系统的一部分，并且是产生有限的时空框架的原因。然而，为了让信念能够持续地保持有限的视角，它们必须以一种能让它们时刻不断地强化自身的方式来构建。信念包含能量模式，使物理维度显得真实、坚固和难以改变。

如果不是这样，物质现实的幻相就无法维持，因为你的“高级心智/高我”知道，虽然体验是真实的，但物质领域本身只不过是一个暂时的投影，并不比你投射到影院屏幕上的一部电影更有实质性。

作为一种自我延续和维持稳固幻相的方式，信念利用各种“工具和技术”来实现这一壮举。在列出这些工具之前，有一点很重要，那就是要明白信念并不是带着“意图”来做这件事的。信念并没有“意识到”自己在这样做；这是它们的天性。

信念主要方法是让人们“买进/相信”现实，信念是“出售”，就是在一个人的能量场中创造一个特定的振动或频率。这种频率模式被称为“感觉”或情绪/情感（情绪：能量运动）。这样，一个人不仅相信某个特定的定义是正确的，他们还强烈地“感觉”它是正确的。这种感觉加强了信念的“真实性”，使它看起来“真实”，不太容易改变。

下一个层次的强化来自于这种感觉在大脑中诱发的“思维模式”。这种情绪会重新连接神经通路，使一个人的思维模式与这种情绪共鸣，从而与产生这种情绪的特定信念或定义相一致。在这一点上，信念、情感和思维模式是一致的。

定义会产生情绪，这很容易证明。找一个在你的语言中你不知道定义的单词，问问你自己对这个单词的感觉，如果没有定义，你很可能不



知道该如何感受。但是一旦定义被揭示，你就会开始体验你对这个词的意义的感觉。因此，可以这么说，情绪并不是单独存在于一个“真空”中。必须先有定义，否则就没有感觉了。

下一级的强化是行为，人们现在会根据他们的信念、情感和思想来行动。这产生了他们对世界的体验，这反映了他们的行为，而这种体验为他们自我产生的观点提供了最后的强化“屏障”，使物质世界看起来如此真实。因此，“物质心智”是一个三位一体的结构，类似于棱镜，由信念、情感和思想构建而成，它将高我的同质“白光”“分解”成多频“频谱”，形成并强化人格的行为和反射体验。

一旦这种“人格棱镜”被建立起来，信念就可以使用各种额外的方法来继续巩固和延续自己。通常会排斥其他相互矛盾的信念。对于那些可能被贴上“负面”标签的信念来说尤其如此。

在我们继续之前，重要的是要理解我们在信念系统中所说的“正面”和“负面”的含义。

这些术语不是价值判断，就像“好”或“坏”，它们更像是对存在状态或能量模式和频率的机械描述。在这种情况下，“正面”是指产生连接、整合、自由和扩展体验的能量频率。而“负面”是指产生断开、分离、限制和减少体验的能量频率。

具有讽刺意味的是，机械上的正面状态也可以用于负面的原因，就像机械上的负面状态可以用于正面的原因一样。把某些限制强加在一个更大的存有上，带来一个专注于物质的体验。一种“负面”的行为被用来创造一种物质体验，以“正面”的方式获得一个新的视角让灵魂成长。

相反地，一个“正面”的信念可以被用在“负面”方面，比如当一个人负面消极地试图把他们的信念系统强加给另一个人，因为他们错误地认为是“正面”的原因。

有了这种理解之后，我们想要解释一下信念是如何使用其他方法来延续自己的。在下面的例子中，我们将使用负面信念，因为它们使用了比正面信念更大的“工具箱”来强化自己，这主要是因为，在某种意义上，负面信念必须比正面信念“更努力”地工作，以便使你相信，你作为一个超越物质层的更伟大的存有，你比实际的联系更少，整合程度更低，扩展性也更小。

举个例子，负面信念会放大一个试图改变这些信念的人内心的恐惧，让他们觉得如果他们放弃了这些信念，就会有不好的事情发生，一个负面信念可能会通过把一个人的注意力吸引到其他更容易放弃的信念上而“隐藏”自身，从而使这个人相信，当他们所做的只是放弃次

要的信念时，他们已经放弃了主要的信念，从而使基本的负面信念仍然潜伏在潜意识中。

负面信念经常使用的另一个“伎俩”是把自己“伪装”成正面的信念，这样人们就会继续选择它们，而不是转向更好的选择，而那些更好的选择现在看起来不如负面的选择那么正面。换句话说，负面信念在被选择时可能会产生一种正面的感觉，从而奖励继续选择它的人。当一个人否认他们基于恐惧的信念时，当一个人的“空虚”感，因上瘾的物质“奖励”自己而麻木时，这种方法特别有效。

所有这些都是说的，了解信念系统是如何运作的，可以让一个人更容易地改变他们的信念，通过识别把戏，并认识到信念不一定是“事实”，而只是主观的意见或观点。实行这一认识可以让一个人经历更少的负面或恐惧造成的限制，和更多的正面的、基于喜悦的信念，从而产生自我赋权和自由的体验。



## CHAPTER SIX

### 第六章

因为你们许多人受过的训练是把他们的意识划分开来，把负面的信念隐藏在他们的意识中，它创造了一种对你们的世界的看法，以及你们与它的关系，这种看法通常以一种不连贯和支离破碎的方式表达出来。

这意味着人类把事物看作是分离的组成部分，而不是一个完整的系统。正是这种短浅视角，让你们在“进步”的旗帜下，污染你们的河流、湖泊和海洋，破坏你们的森林和其他生态系统，消灭整个动物物种。

由于很少或完全不了解所有事物之间内在的相互联系，也不知道一个组成部分的改变几乎肯定会导致其他部分的变化，因此，做出这些行为的人认为自己不会受到不可避免的后果的影响。他们缺乏一个完整系统的视角，这使得他们无法认识到自己的行为最终会是自我毁灭。他们不认为自己是一个单一的、相互关联的网络的一部分，而只是一个独立的组成部分，不受全系统范围的影响。

虽然这种观点可能允许这些人承认他们存在于大自然中，但他们的分离感使他们无法理解人实际上是自然的表达，而不仅仅是其中的孤立个体。你永远无法真正将自己与真实本性区分开，任何事物，或多或少都像一个与其他齿轮啮合的“齿轮”，不管你把那一个齿轮转得多轻微，所有其他齿轮也必须转动。

整个系统的自然平衡，就像一颗行星，已经被抛到了一个无法回头的地步。除非被彻底毁灭，否则它将经历一个自我修正的过程。然而，这种试图回到平衡状态的尝试有时会导致前一个系统中许多甚至全部成分的灭绝。

这些重新平衡的循环确实在地球上自然发生。正如你们很多人都知道，在过去的几千年里，人类经历了多次物种灭绝和气候变化时期，但是，对自然环境的无节制破坏会加速此类循环，并严重扩大修正过程的影响，这远远超出了你们目前技术水平的预防或保护能力。

请理解，我们陈述这些观察并不是为了在你们的人们中助长一种“末日和绝望”的感觉。我们知道，你们中越来越多的人已经意识到猖獗的消费主义和生态破坏的潜在后果，许多人正在采取行动，探索替代的、非破坏性的方法来满足你们的需求，因为你们正试图寻求扭转这一消极趋势。

这些积极的行动表明，你们愿意将自己视为大自然的一部分，愿意为自己的选择承担责任，并确保子孙后代不仅能够生存下去，而且能够蓬勃发展。这样，随着时间的推移，人类就可以实现其创造性的全部潜能，从地球上的“智人”进化为星际的“银河智人”。

这并不是在建议你们放弃自己的家园，而是说，在与地球更紧密地联系中，你们可以保持“脚踏实地”并形成一個星球特性/身份，允许你们的物种以一种有凝聚力的、统一的方式扩展到星系中，而不是在星际中“迷失”。



## CHAPTER SEVEN

### 第七章

当我们继续观察并与你们的文明进行交流时，有额外的“标志”或迹象，使我们能够确定你们的世界或世界上的各种个人或团体，正在朝着还是远离公开接触前进。

这些迹象在我们看来是“分裂”成各种平行路径，每条路径都显示出不同的能量频率，不同的意识角度，因此呈现出不同的现实体验。简单地说，每条道路都通向一个不同版本的地球。

正如我们在第三章对时间的解释中所提到的，在多元宇宙中所有的事物都是同时存在的，但从面向时空的角度来看，它们都是连续的一系列独立的“瞬间”。因此，地球的所有可能的平行版本都已经存在。这意味着，尽管你的世界可能会随着时间而改变，但事实是每个版本都不会改变。但是，当你将你的视角转换到另一个频率，它允许你去体验另一个已经存在的地球版本，以及另一个已经存在你的那个平行地球上的版本。



图：无数个地球可能存在于平行现实中。

这个想法需要再次强调：你现在所处的地球永远不会改变，它不能改变，事实就是这样。当你采用新的信念，并因此改变你能量的频率时，你的意识“跳跃”到地球的另一个版本，它与频率的变化和谐一致。

这就是创造扩展的方式。[存在/一切万有]的“结构”永远不会改变；是你对结构看法的改变，并产生一种物质和时间变化，个人成长和意识扩展的体验。以下类比可能有助于说明这一点。



你们都知道，当你们在看一个电视节目时，其他几十个节目也同时在播放。然而，你只能在你“调”电视到显示的频道上看到这个节目。当你改变频道，你就改变了频率，当然，你看到的是另一个节目，而你原来的节目可能仍在播放，它没有“改变”成另一个节目；电视的结构也没有改变。你已经改变了你喜欢看的东西，所以开始观赏另一个节目；可以这么说，这是一个“不同的现实”。

这与[存在/一切万有]的全息性质相似。一切都存在于“此时此地”，频率的变化只是让你体验到“此时此地”的不同方面。这只是看起来是不同的时刻，但从一个新的角度来看，这实际上是同一时刻。你的观点的转变可以是轻微的，也可以是深刻的，这取决于频率变化的程度。

因此，当你阅读本文时，你现在所感知到的地球并没有经历公开接触，因为地球的每一个版本都不会改变，它也永远不会经历接触。如果你在能量上更加积极地与接触频率保持一致，你的意识将开始将它的焦点转移到地球的另一个版本，该版本的地球已经与你们现在的版本“并排”存在，并且在那里公开接触已经发生。

地球的“旧”版本和“其他”版本的你将仍然存在，就像你之前观看的节目可能仍然在播放，即使你改变了频道。当然，所有这一切的物理知识比这个简单的类比更详细和复杂，但它可以用来说明产生变化

体验的基本原理。

事实上，你的意识每秒在数十亿个平行的“帧”中移动，就像电影中的画面在投影机中放映，产生出一种不断变化的“流动的”现实的幻觉，反映在你的电影屏幕上。

你们的科学家早就发现了你们物质现实的“帧率”。他们将这个时间单位命名为“普朗克时间”，以物理学家马克斯·普朗克的名字命名，他在 1899 年提出了这个概念。普朗克时间是光子以光速在真空中穿越等于“普朗克长度”的距离所需要的时间，“普朗克长度”比原子核心的质子的直径要小很多个数量级。

这种令人惊讶的高频率的帧频让你体验到连续性的幻觉，或是在同样“平滑”和连续的空间中似乎没有中断、连续的时间流动。换句话说，时间和空间是“副作用”，或者说是你的意识通过每秒数十亿平行实相帧快速移动的突出属性。因此，普朗克时间的单位就是众所周知的物理现实时钟的“滴答声”。

尽管有上述的解释，但你没有必要去理解物理原理就可以在你所喜欢的现实体验的方向中导航，这是自动发生的（你现在就在这么做，而无需考虑它），但是当你的意识是有意地对齐，而不是无意识地，你就可以更容易地选择你喜欢的现实的版本。

与现实保持一致的最简单的方法就是尽可能多地按照你的激情兴奋行动。因为你们所谓的激情、兴奋、爱、创造力和内心平静的感觉是你们身体对“核心振动”频率的“翻译”，换句话说，就是你最真实的、本质的存在。

任何时候，当你通过你们的信念、情感、思想和加强行动与核心频率保持一致时，你“推动”你的意识通过特定的一系列框架，这些框架产生了越来越多地生活在你们喜欢的地球版本上的时空体验。你经历这个结果的速度的快慢不仅取决于你自己选择更积极正面信念的意愿，还取决于你“同意”支持的社会集体信念。

然而，即使你开始朝着你喜欢的现实方向“流动”，这并不意味着你不能客观地“观察”与你不一致的版本。这仅仅意味着不是你首选的版本对你没有明显的影响，除非你选择与它们保持一致。

让我们暂时回到电影和电视的类比，想象一下，你走进不同的电影院，在搜索你想看的电影的同时，你观看了每部电影的几分钟。或者想象一下你正在“换台”，就像你们所说的，浏览大量的电视节目，直到你决定看你最喜欢的节目。一旦你选择了你要体验的那个，当你全神贯注于你选择的故事时，其他节目转瞬即逝的画面就会消失在你的意

识背后。

在未来的几年和几十年里，你对现实的体验可能将不再包含瞥见的或选择那些与你偏爱的振动不一致的版本。但是，只要地球仍处于当前的过渡阶段，在这个过渡阶段，多条正面、负面路径都是可以到达的，非首选的现实仍将保持在前面和中心，与首选的现实一起争夺你的注意力。

明智的做法是认识到，尽管选择一个正面的或者负面的路径最终都会够建立一种“能量惯性”，似乎使相反的选择不太可能显现，但不断扩展意识总是变得更加能意识到所有的选择，而不是更少。

然而，当所有的选择都被视为同等有效时，客观地选择自己喜欢的道路就会容易得多，同时不否定自己不喜欢的道路，无效的“价值判断”反而建立了与负面路径的更强的联系，因为无效化是机械上的负能量频率。



## CHAPTER EIGHT

### 第八章

正如前一章所解释的，一切都同时存在于一个“瞬间”，你所经历的一系列时空瞬间是一种突出的属性，或者说是你的意识通过对同一、单一存在瞬间的数十亿个视角转移焦点产生的“副作用”。

因此，当你们的人们开始放开限制并允许他们的意识扩展时，他们可能会体验到意识增强的某些“症状”，由于所有平行现实都存在于“此时此地”，你们可能开始感觉到物质现实的“增厚”，这是因为你们新发现的感知多元宇宙的能力。

因此，即使一个人的能量频率在上升，他或她可能会矛盾地体验到，他们在平行现实觉知的初始阶段动力在减慢，就像他们在糖浆中移动一样。

一个粗略地类比来解释为什么会发生这种情况，如果你能够以无限的速度移动，这意味着你可以在同一时间在任何地方。因此，当你无处

不在的时候，你会感觉你完全静止不动，因为你不再觉得自己在“旅行”。

进入频率越来越高的状态类似于加速，所以当你接近物理现实的“主频率”（我们之前提到的时钟的普朗克时间“滴答”）时，你的速度相对于物理现实的“帧速率”似乎没有太大的差别，所以事情似乎慢下来了，事实上，你实际上在加速。

一旦一个人适应了这些影响，“增厚”和“减速”最终会转变为一种与更多存有的更紧密联系的感觉，以及一种更强烈的活在当下的感觉。

由于生活在当下，你会更容易辨别哪些信念与你的“核心”频率是一致的，哪些信念与你的“核心”频率是不一致的，因此，你也会更容易放弃那些本质上是负面的限制性信念。释放这些信念变得更容易，因为它们会显得与一个人更高的振动状态非常不相容，以至于再也没有意义持有它们了。

一旦一种信念出现并让人觉得荒谬或不合逻辑，它就已经被抛弃了。换句话说，将信念视为是荒谬的，是放弃信念的过程的结束，而不是过程的开始。

然而，如果一个负面信念持续通过一个人的情绪、思想和行为表现出

来，即使在那个人宣称他们已经释放它了，那么这就清楚地表明，尽管他们可能已经释放了一个次要的或轻微的负面信念，但他们仍然没有找到最根本的那个负面信念。

当一个核心的负面信念真正被释放时，它的影响不再出现在一个人的感觉、思维模式或行为中，让我们从建造房屋的角度来“分解这个问题”：

定义就像你“房子”（你的物理现实体验）的蓝图。

信念是确定蓝图是正确的（真实的）。

情感是房子的建造者。

思维模式是建筑材料。

行为是构建方法。

体验就是生活在由以上所述而产生的“房子”中。

这就是为什么体验、行为、思想和情感不能存在于“真空”中，或者无缘无故地突然出现。就像建造房子的蓝图一样，即使这个“蓝图”只是在你的脑海中。

但是，如果蓝图与最初的愿景“不一致”，那么情感（建设者）、思想（建筑材料）和行为（建筑方法）将无法建造一个稳定的房子。如果偏差很大，房子可能会在微风中倒塌。

了解和理解这种结构和过程，确保你的房子将是坚固的，并能够“经受住”任何可能吹倒它的方式。这是因为当一个人注意到自己的负面行为、想法或情绪时，他们可以追溯它们，从而发现产生这些情绪的信念和定义。

对以下问题的如实回答是发现负面信念所需的全部：“在目前的情况下，照我说的（感觉、思考、行为）方式，我应该相信关于我自己什么是真实的？”

如果一个人愿意找到答案，他会通过以下几种方式之一来揭示自己：要么是立即实现，要么是同步性将揭示定义，或者甚至可能在梦中出现。无论如何，改变你对自己的定义并相信真实的自己，这是释放生活中那些阻碍你成为真实自我的限制的最有力的方法之一。





## CHAPTER NINE

### 第九章

从创造限制的大师到释放限制的大师的转变过程就是地球上生命的全部。正如我们提到的，你们的世界简直就是一个转型中的大师班。

你们的人经常问“我的人生目标是什么？”或者“我的使命是什么？”

虽然每个人可能用无数种方式表达自己的目标或“使命”。但每个人的基本目标都是一样的：尽可能的做完整地自己。我们解释过了，这就是为什么在生活中展现出你的激情是如此重要。激情兴奋是你的身体对高我的“翻译”和沟通，告诉你这个“频率”，作为激情、兴奋、爱、创造力甚至内心平静的体验，是你独一无二存在的主要频率。它是你的“指南针”，直接指向你的“磁北”。

因此，当你跟随你的激情并尽你所能去做，而不去假设或坚持结果应该是什么样子时，你将永远与你的本质、你的人生目标和你的使命完美地结合在一起。

放弃对按照你的激情行动的结果如何的坚持是至关重要的，因为在大多数情况下，你有限的物质头脑/心智不能决定最好的可能结果，尽管你们大多数人被“训练”认为你知道更多。

从这个角度看：你有一个物质头脑/心智，旨在探索被称为物理现实的体验，你也有一个非物质的更高的心智（高我），被设计用来引导物质头脑通过物理体验。这就像物质头脑在一个“山谷”里，而高我则站在山顶上。它对未来有更广阔的视野，而物质头脑却几乎不能猜到下一个拐角处会发生什么。

物质头脑是由你的更大意识“设计”来体验现在正在发生的事情，而你的高我是你更大意识“设计”的一部分，它被“设计”来看得更远，不仅知道将要发生什么，而且知道什么会以最好的可能方式真正有益于物质头脑。

这就是为什么高我用它的“母语”发送能量振动的信息，而物质头脑解释为激情与和平的感觉，忽略这些信息就是在没有指导的情况下“穿过死亡之谷的阴影”（物理现实）。

这并不意味着身体不能使用“视觉化”和“目标设定”作为产生有益结果的工具。这种技术可能非常强大，但是它们的运作方式和你学到

的有些不同。

下面是它的运作原理:

物质头脑用它的图像语言（其次是文字）来描绘它认为代表“理想结果”（目标）的心理图像（甚至是物理图像）。

这种视觉化技术很好，效果也很好，但前提是你要意识到图像只是一个理想结果的象征，而不是结果的字面表达。创造图像的真正目的是让你处于兴奋状态（提高你的能量频率），这样高我通过同步性，可以提供你真正需要的结果，在你的生活中以最好的方式前进。有时候，偶尔，你视觉化的结果可能就与你在脑海中想象出来的图像相似，然而，很多时候它看起来一点也不像。如果坚持认为结果看起来像你想像的样子，会阻止你看到它真正需要的样子，因此，你就否定了高我所显现出来的东西。

因此，视觉化可以被用来“提升”你的频率，但当你对你在想象中创造的象征性图像感到兴奋的那一刻，完全放弃那个图像并接受接下来出现的任何显化是至关重要的，并明白，无论它看起来如何，如果你以积极正面的方式状态回应它，它将是让你沿着最小阻力的道路前进的垫脚石。

即使显化出来的是你不喜欢的东西，保持积极正面的状态会让你意识到它一定是为了一个服务于你的目的而显化出来的。如果没有其他原因，原因就很简单，有时你需要看到你不喜欢什么，以便更清楚地知道你喜欢什么。这仍然算是进步，因为，如果你仍然根据事物的外观对情况做出消极负面的反应，而不是以积极正面的状态做出反应，那么你实际上并没有改变，因此，这种表现只能反映出你的失望/沮丧。

关键是要明白发生什么并不重要。重要的是你如何处理发生的事情。负面的反应会带来负面的体验；正面的反应会带来正面的体验。这没有什么神秘的，这只是物理学。你只能体验与你产生的能量状态相匹配的事物。

当你们的人明白，坚持你想要的结果是一种限制，而不是自由，那么坚持就会消失。记住坚持等于阻力。也许你认为你是在想象最好的可能结果，但实际上，你的高我能够传递给你比你的物质头脑所能想象的更大的东西。对物质头脑来说，似乎是终结的东西，对高我来说，仅仅是开始。你可能不知道更高的心智将带给你什么，但你总是可以确定它将正是你所需要的，而这往往比你想要的更重要。



## CHAPTER TEN

### 第十章

当我们谈论需要而不是想要的时候，我们的意思是什么呢？首先，我们不是说你们不能用“想要”这个词。我们并不是想让你们在语言上“如履薄冰”。你说“我想去商店”或者“我想要茶而不是咖啡”这完全没问题。当我们说到想要，我们指的是一种更类似于坚持的东西，这种坚持是由消极负面的自我产生的，即是相信它，也只有它，才能决定什么对整个存在来说是最好的。正如我们提到的，那不是自我的工作。如果你坚持想要任何东西，那么最好是想要你真正需要的东西。

“想要”本身就是一种独特的存在状态。当你想要某样东西时，你实际上是在说你没有它。换句话说，想要就是没有。想要某样东西只会让你处于想要而没有的状态。关键是要处于一种你知道你已经拥有你所需要的东西的状态，然后允许它显化出来，或者换句话说，让它变得对你可见和有形。一切都存在于此时此地，所以仅仅因为你看不到或感觉不到它，并不意味着它现在不在这里。显化不是吸引你没有的东西，而是通过匹配它的频率状态，使一直在这里的東西变得可见。

当我们谈论需求时，我们指的是每个体验物质现实的人都有七个基本需求，如果这些需求得到满足，就会给你带来与你生活相关的一切。我们在这里使用“相关”这个词是因为，很多时候，一个人想要的东西往往与他们拥有充实的生活并不是真正相关。

## THE SEVEN BASIC NEEDS

### 七个基本需求

下面的列表是由你们在现实生活中身体上和情感上的生存所需决定的。是根据没有它们你会多快死亡而列出的，第一个是最快的肉体死亡，第七个是最慢的死亡体验。

1. 空气
2. 水
3. 睡眠
4. 食物
5. 庇护所
6. 联系
7. 创造性表达

显然，空气是你最基本的需求。没有它，你会在几分钟内死亡。

接下来是水。如果没有水，一般人或多或少在大约一周内就会死亡。

很多人可能会认为食物是下一个，而睡眠，更具体地说，做梦，则是下一个。在睡眠中，如果没有梦所代表的与你高我的联系，你会很快变得精神错乱，平均在 11 天左右，死亡的概率就会增加。

现在我们来谈谈食物。如果没有水，某种形式的食物（营养）被剥夺很可能会在两到三周内杀死你。有了水，有些个体可能活得更久一些，我们知道有些人可以创造一种状态，让他们在没有食物的情况下维持物质生活。

毕竟，我们文明已经超越了对物质生存的需要，直接从各种形式的光中获取能量。然而，这个列表关注的是普通的人类，而不是你们中间的例外情况，也不是与宇宙中其他物种相关的东西。

接下来是庇护所，我们所说的庇护是指任何至少能提供基本生命支持或保护的环境，使其免受可能危及生命的自然因素的影响。庇护所不是房子或任何类型的住所。某些自然环境可以持续足够温和，不需要太多的物理庇护方式。

联系是“关系”的另一种说法。虽然与他人建立某种形式的联系很重要，但这并不总是意味着一定要和自己的同类建立联系。如果与动物、

森林甚至是宇宙的关系在情感和精神上都是有益的，那就足够了。然而，如果没有某种形式的联系，身体上的死亡可能不是固有的，但与外界隔绝的感觉会导致孤独，甚至可能导致自杀。至少，它可能会让人觉得自己并没有真正活着，并造成一种冷漠的状态，这种状态会使一个人枯萎，容易感染疾病，从而缩短原本可以更长的和更健康的寿命。

最后，创造性表达是自由的做真实的自己，成为生命编织的积极参与者。没有表达自由，一个人就可能再次以一种方式封闭自我，从而产生各种各样的心理、情感和身体上的“障碍”，最终导致负面的死亡体验。

当这七个基本需求都得到满足时，同步性将自动地提供支持一个人在生活中所需要的机遇、材料、物体、象征、邂逅和情形，并沿着阻力最小的道路，以最令人满意的方式前进，这基于那个人的人生“主题”。





## CHAPTER ELEVEN

### 第十一章

说到死亡，我们注意到，由于地球上的众多信仰体系，不同的人类对肉体死亡后发生的事情有着截然不同的，而且常常是对立的观点。我们可以向你保证：你死后，你的意识会继续存在。为什么？因为意识不是由物质世界创造的。物质世界是由意识创造的。

我们怎么知道这是真的呢？对我们的人来说，这是一个经历过的事实。在我们进化的这一点上，我们可以说是“准物理的”。正如我们在第五章中所提到的，尽管我们仍然有物质的身体，但是我们表现出的特质通常被归于灵界的非物质存在，然而，我们正在接近完全的非物质性，因此，随着时间的推移，我们的社会将不再用物质的方式来表达自己。

我们目前的“物质-灵魂”双重状态允许我们能够定期与非物质实体交流。我们一直有意识地与灵魂接触，包括我们社会中那些在肉体生命结束时进入灵界的成员。

但你们如何知道这是真的呢？你们的人只有一些与非物质生命短暂相遇的轶事故事。这些故事通常要么被误解为自然现象，要么被认为是虚构的“鬼故事”，或者更糟的，被当作妄想。甚至那些有过所谓的濒死体验（NDE）的人的报告也大多被认为是在描述因缺氧或相关的脑损伤而产生的幻觉，而不是对“来世”的真实描述。我们把“来世”这个词加引号，并不是要暗示它是不真实的，而是要强调没有来世这种东西。生命是一个连续体，不管一个人是物质的还是非物质的。

所以，再一次的，地球上的人类如何知道你们的意识在肉体死亡后仍然存在，而不是简单地希望或相信它会存在？归根结底就是要理解什么是意识。意识是什么意思？从我们的角度来看，意识就是自我意识/自我觉知/自知。换句话说，你认识到任何使你与众不同的东西。的确，所有的事物，包括你自己，都来自于一个单一的基本源头（因此，你们的物理学家一直在寻找万物的统一理论），但这里的关键点是，你作为源头的的一个单独的方面，你感知到其他方面不是你。

这种对“其他”事物的感知是产生觉知或自我意识的关键因素。如果每件事的核心都是一件事，那么这种“差异性”的感知是如何产生的呢？通过反射。请允许我们用镜子的比喻来解释。

当你在镜子里看到自己的映像时，你不会认为那个映像就是你自己。

你明白它只是你身体的一个表现。因此，这种从你身体所在的位置以外的地方对你自己的感知建立了“真实”的你和你的映像之间的“差异”，从而加强了对“真实”的自我的认识。

因此，如果一切都来自于一个单一的源头，然而源头的各个方面，比如你和我，却能感知自己似乎是来自源头的个体化。那么源头（存在/一切万有）必然天生就具有一种自我反射的性质，就像一个无限的镜子大厅，产生大量的反射，每一个反射也包含自我反射的性质，因此，自我意识渗透在宏观（整体）和微观（个体）的所有存在中。

作为[存在/一切万有]本身的一种“固有”性质，意识不可能停止存在，它可以改变形式，但就像所有形式的能量一样，它既不能被创造也不能被毁灭，你现在是有觉知的和自我意识的，你作为源头的“反射”，将永远意识到它自己，无论它是物质的还是非物质的。

另一种认识到意识在肉体死亡后将继续存在的方法是理解物质现实实际上不是“真实的”，就是说，它并不存在于我们的意识之外。它是我们意识的反射，强化了我们的自我意识的体验。虽然物质的体验是真实的，但它并不比你在镜子中的映像更坚固。换句话说，这一切都发生在你的意识之中，但都是通过自我强加的时空视角来体验的，这让它看起来像是在你自己的“外部”。

仅仅因为本源的其他方面看起来不像你，并不意味着它们不是你的反射，正如前面提到的你在镜子大厅里的多次反射并非都朝着同一个方向；同样，在物理体验中其他的反射也只是你不同的“角度”而已；表现出足够的变化以至于你认不出它们是反射。再一次的，这些感知到的差异有助于加强你对独特“自我”的认识。

不可思议的是，这种视角对所有的反射都是真实的。换句话说，所有的反射都存在于一种“全息结构”中，在这种结构中，其中每个个体反射（你、我、每个人和所有其他事物）都将自己作为所有其他反射的源头来体验。换句话说，这意味着每个人都会体验到物理现实，就好像它发生在他们个人身上一样。

我们充分认识到，许多此类信息可能具有挑战性，你可能需要花费很多时间来思考。尽管如此，我们知道，当你最终掌握了物质现实作为意识的投射这个概念，意识会在肉体死亡之后继续存在，因为死亡只不过是自我意识的特性从一个存在的层面转换到另一个存在的层面，而你的意识，作为[存在/一切万有]的本质，是不可摧毁的。

最后，最简单的解释是认识到任何存在的东西都不能停止存在。为什么？因为，根据定义，不存在的东西不存在。这不仅仅是文字游戏。你想想看。



## CHAPTER TWELVE

## 第十二章

要成为限制的大师，重要的是了解[存在/一切万有/神/造物]的基本性质和结构。我们文明的人把这一概念概括为五个基本法则。你们会注意到，我将“法则”大写是为了将它们与“定律”或对你们宇宙来说是局部的条件区分开来，因为多元宇宙中的不同维度和平行现实可以有不同的“定律”。

例如，你们所知道的物理定律并不一定在其它现实中起作用。然而，五个法则强调了所有可能的宇宙和维度的物质和非物质的存在。因此，五个法则不仅无处不在，而且确实牢不可破，因为它们描述了[存在/一切万有]本身的基本结构。虽然可以用不同的术语来表述，但这五个法则通常表述为：

- 1、你存在
- 2、一切都在此时此地
- 3、一即一切，一切即一

- 4、你给出什么，你获得什么
- 5、除了法则，其他一切都能改变

请允许我们更详细地解释每项法则：

YOU EXIST

你存在

你们有句名言：“生存还是毁灭”实际上并不是你可以选择的。虽然我们理解这个问题的文学背景指的是角色是否会选择生或死，但最根本的事实是你不能停止“存在”。事物要么存在，要么不存在。既然你在读这本书，你显然存在。作为[存在/一切万有]的一部分（反射）是你的基本性质，正如上一章所述，存在的事物不会停止存在。

虽然[存在/一切万有]的任何方面，甚至整个[存在/一切万有]都可以改变其存在的形式或状态，但[存在/一切万有]的任何部分都不可能真正消失。如果可以的话，那么所有的存在都将变得非常不稳定，它会“突然消失”。你、这本书、我们和其他一切都将不复存在，根本无法讨论[存在/一切万有]的本质。

这是另一种说法，即存在的每一个方面都是[存在/一切万有]的整体的

必要的、不可分割的组成部分，并且作为整体的独一无二的反射，这些方面不会消失，就像你站在镜子前，映像不会消失一样。

此外，整个[存在/一切万有]也不能停止存在，因为“存在”是它的基本本性或本质，如果你愿意这样理解的话。如前所述，“不存在”是不存在的“本质”。所以，存在的不可能变成不存在。因此，第一条法则简单地陈述了显而易见的事实：“你”作为[存在/一切万有]的独一无二的反射，总是会从你的角度体验到你所经历的任何变化，而且永远不会结束，也从来没有开始过，因为时间幻相是[存在/一切万有]的一部分，因此也受制于[存在/一切万有]。[存在/一切万有]没有时间的限制。就是这样。

---

## EVERYTHING IS HERE AND NOW

一切都在此时此地

你们世界的许多物理学家正在探索一个他们称之为“量子纠缠”的概念。该概念在不深入细节的前提下指出，在某些条件下，成对的亚原子粒子可以“纠缠”或以某种方式联系在一起，因此，对一个粒子的改变会立即引起另一个粒子的改变，无论它们之间的距离有多远，

著名的物理学家阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）拒绝了量子纠

缠的概念，称其为“鬼魅般的超距作用”，因为它似乎违反了物质宇宙中任何物体都不能超过光速的原则。然而，一些实验已经证实了量子纠缠的存在。因此，许多物理学家认为爱因斯坦在这个问题上是错误的。讽刺的是，爱因斯坦实际上是对的，量子纠缠并不能证明成对粒子之间相互作用发生在一定距离上，而是证明了距离是一种幻觉。

最近，其他物理学家用数学来证明一个粒子可以通过时间“返回”，与它的“旧”自我相互作用。虽然有些人吹捧这是时间旅行可能的证明，但它实际上是量子叠加（粒子同时存在于两个位置）的一个迹象，因此，时间也是一种幻觉。

因为你们的物理学家正在寻找一种“大统一理论”，这是有道理的，正如你们的目标是要证明，明显不同的力实际上表达了一个单一的基本原则，尽管表面上如此，空间和时间也必须被简化为它们最简单的形式，即分别是没有体积的单一点和没有时间的单一时刻。换句话说，就是此时此地。

因此，粒子可能在很远的距离上看起来是纠缠在一起的，但在量子层面上，空间和时间的幻觉并不是最重要的。因此，这些粒子揭示了它们实际上就在此时此地。



THE ONE IS THE ALL AND THE ALL ARE THE ONE

一即一切，一切即一

更进一步的，根据统一的概念，不仅力、空间、时间可以减少，物质也可以减少。所有的事物都是单一事物的真实表达，那么合乎逻辑的结论是，所有物质粒子实际上必须归结为一个单一粒子。换句话说，组成多元宇宙中所有物质的众多粒子，实际上是一个单一粒子与自身的不同状态同时相互作用叠加的最终表现。简单地说，存在的每一个物质物体都是由同一个粒子构成的。澄清一下，我不是指同一种粒子的倍数。我的意思是同一个粒子。你、我和一切事物实际上是一回事。

---

WHAT YOU PUT OUT IS WHAT YOU GET BACK

你给出什么，你获得什么

这个法则在你的星球上有几个名字：它被称为因果报应/业力，最近又被称为吸引力法则。用科学的术语来说，对于每一个作用力，都有一个大小相等、方向相反的反作用力，尽管它可能并不总是立即显现出来。

因为物质现实是意识的投射，它必须有点像一面镜子一样运作，以产生你和你的身体(也是投射)存在于其中的幻觉，而事实是，物质现实

存在于你的内在。我想说的是，你所看到的每一件事和每一个人都是你以某种形式的反射（反之亦然），因为你所感知的事物也是由你的意识构建的。

因此，就像你在一面玻璃镜子里“吸引”你的反射一样，物理现实的镜子只能以某种方式反映出你所展现出的“形象”。然而，它可能并不总是一对一的反射，因为你吸引到你生活中的人可能与你有不同的信念和问题，但从最广泛的意义上说，必定有一个原因解释为什么那个特定的人或情况会出现。

正如第五章和第八章所讨论的，你所吸引的任何事物的潜在原因都是你对自己认为什么是真实或可能的信念。相信对自己、他人或生活的特定定义，会激活情绪能量，进而产生“固化”现实体验的思想和行为，并在意识的镜子中产生强化的反射。在物理学术语中，你只能感知你在意识中创造的能量模式和频率，相反的，你无法感知或甚至构想出一个与你所操作的频率水平不同的想法。

---

EVERYTHING CHANGES EXCEPT THE LAWS

除了法则，其他一切都能改变

除了法则本身之外，改变是唯一不变的。[存在/一切万有]绝对不是静

止的，它每时每刻都在频率和形式上动态地变化着。事实上，正如第七章所暗示的那样，你每秒数十亿次从一个平行现实“框架”转换到另一个平行现实。这就是创造所谓时间的体验“副作用”（或“突出属性”，如果你喜欢这么说的话）的原因。

然而，为了体验随时间平滑展开的物质现实，你们的意识也创造了一种连续性的幻觉，这样你们就可以忽略一帧和另一帧之间的“跳跃”。关于这种“机制”，最重要的事情是认识到，每一次移动或“跳跃”，你实际上就会体验到另一个版本的地球和你相信自己居住的整个宇宙。此外，你意识的焦点从一个现实框架转移到另一个现实框架的事实意味着，当你保持“你”的视角时，每一次跳跃实际上你都变成了一个不同的人（物质投射）。

这不是一个比喻。你真的是一个不同的人，在不同的地球，在不同的宇宙，每一秒的变化都有不同的历史和不同的未来的可能性。了解这一点有很大的好处，它让我们回到了掌控之中，并随后释放不符合你人生首选道路的任何限制。

请花些时间思考一下这意味着什么，让它深入人心。如果你每一刻都是一个完全不同的人，那么你所记得的所谓“过去”的东西就不再是“你的”过去了。这种“记忆”总是通过连续性的幻觉在每一个新的当下的时刻被重新创造出来。此外，如果你每时每刻都是不同的人，

你就可以在每时每刻定义你更喜欢成为什么样的人。每一次跳跃都将你带回到零，可以说是“白纸”，这允许你打破连续性，接受新的信念，改变你“未来”的可能性。

这种连续性幻觉的打破将使你对时空的感知变得更加“可塑性”。通过意识到你的意识正在“跳跃”，或者通过每秒数十亿个平行现实框架重新聚焦，你可以学会以更多的意识“导航”这些跳跃，并在生活中绘制出更喜欢的路线。

中断连续性还可能产生另一种副作用，你们的人们称之为“曼德拉效应”，即一些人对历史的回忆与其他人不同。需要明确的是，这种现象通常是由于记忆错误或信息错误造成的。然而，确实存在这样的情况：一个人准确地记住了真实的历史事件的一些信息，而另一个人可能对“同一件”事件有同样真实的回忆，但情况不同。

因为当意识的焦点扩展时，它就能感知更多的平行现实，而这些平行现实在此时此刻都是重叠的。每一个都是一个独立的现实，也许在许多方面与地球的其他平行版本相似。但是对于那些意识与那个特定的平行宇宙的频率相一致的人来说，有微小的差异会显得更加真实。这就像是现实之间的“渗透”或“双重曝光”，少数人可能能够同时感知两个（或更多）现实，但大多数人会体验其中一个或另一个。

任何改变,无论看起来多么微小,实际上都是对一切事物的彻底改变。这就是我所说的“第十三步”,指的是一些人用来将他们的生活从消极负面状态转变为积极正面状态的十二步程序。没有居高临下的意思,但对大多数人来说,让他们的头脑认为你在每时每刻都是一个完全不同的人,这可能太有挑战性了。

然而,对于那些有能力的人来说,第十三步可能是一种从消极负面模式中“解锁”出来、重新定义你的身份的可能方式,从而形成一种全新的行为方式,符合一种全新的、更积极正面的个性。



## CHAPTER THIRTEEN

### 第十三章

从对你们世界的观察中，我们能得出什么结论呢？如引言所述，我们认为你们是在灵性发展的大师班级，已经做出了大胆的选择，将你们的意识缩小到如此狭窄的焦点，以至于你们忘记了你们是多么强大。

但是现在，你们正在接近那个显化的终点，开始从你们已经生活了几千年的黑暗的梦中醒来。你们的意识正在向外扩展，同时更深入地向内潜入，并发现筑巢在你存在中心的坚不可摧的核心。

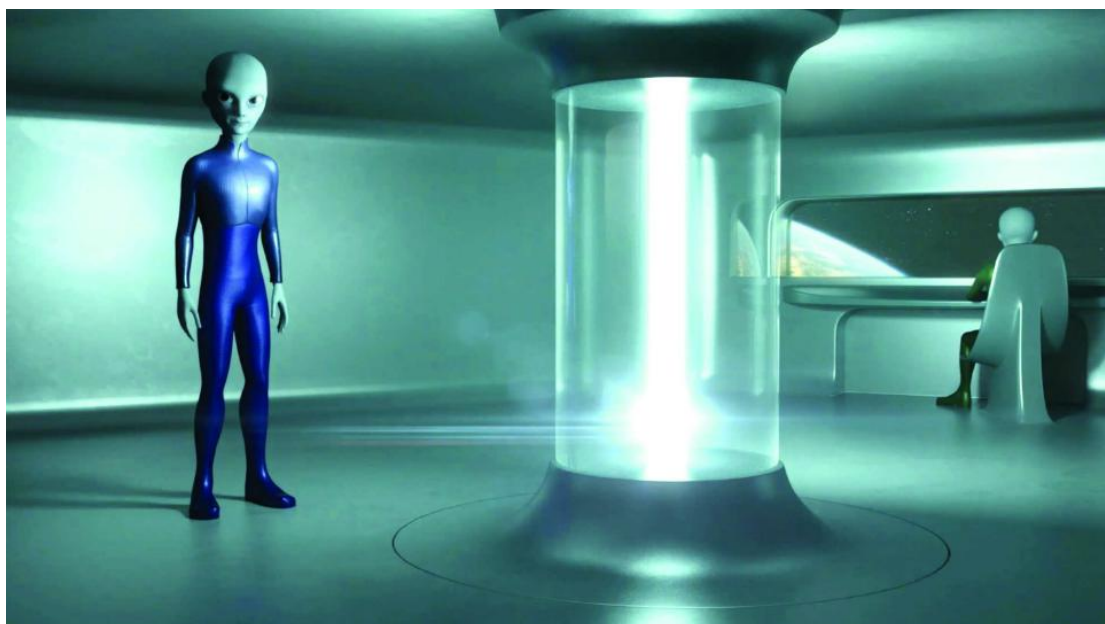
这种能量和焦点的转变就是为什么我们现在可以更公开地与你们的许多人交流互动的的原因。我们现在可以提醒你们，你们属于银河社区，你们是一个星际大家庭的一员，我们很兴奋地张开双臂欢迎你们回来，用爱和同情心拥抱你们。



图：一艘爱莎莎尼的侦察飞船在地球上空。

我们尊敬你们灵魂所经历的令人惊奇的旅程，当我们与你们分享我们的知识时，我们和许多其他星际文明，也从你们的斗争和将黑暗转化为光明的意愿中学到了很多。

观察这个缓慢的觉醒很多年了，我们现在可以说，终有一天，在不远的将来，当我们和其他外星文明将能够更开放地与地球上的人类互动时，最终，你们将成为我们星际联盟的正式成员。



图：侦察船的内部看起来很简单，但是纳米技术提供了任何需要的东西。

这仍然需要一段时间，但我们可以感觉到你们的故事新篇章的开始，即使你们的社会似乎正在崩溃，经历着更多的混乱，我们提醒你们，潜在的/表面的混乱，是隐藏的规则/秩序。随着旧的方式开始瓦解，一个新的社会观念将会取代它。越来越多的人意识到我们的存在和你们自己灵魂的力量，这是这个“新方程式”的一部分，它将产生一个在地球上前所未有的结果。

一旦你们放开了基于恐惧的信念，一旦你们意识到多元宇宙中的内在丰富性以及如何为地球上的所有人获取它，你们将可以自由想象并建



立一个新的社会，在那里每个灵魂可以充分发挥其全部的潜力，并创造性地为你们的世界和平与和谐的持续扩张做出贡献，总有一天，允许你们加入我们的群星之中。



图：星际联盟由数百个星球的文明组成。

## 本书作者介绍

DARRYL ANKA 是 Zia Films LLC 的编剧、导演、制片人，这是一家他和他的制作伙伴兼妻子 Erica Jordan 共同拥有的电影制作公司。他在模型特效、脚本和场景设计方面有着丰富的经验，在过去 30 年里参与了一些大型的科幻片和动作片，如《星际迷航 2：可汗怒吼》、《钢铁侠》和《加勒比海盗：世界尽头》。

他也是一个国际知名的关于 UFO 和形而上学话题的公共演讲者。他在美国和日本出版了 20 多本研讨会书籍，他的商业伙伴、Bashar 通讯公司首席执行官 April Rochelle 把他的演讲影音出售给了全球成千上万的人。

Darryl 一直在创作新电影、剧本和科幻小说。他住在加州洛杉矶郊区的伍德兰山。

其他由 Darryl Anka 的其他书籍，请访问 [www.darrylanka.com](http://www.darrylanka.com)。

有关 Zia films LLC 制作的电影的信息，请访问 [www.ziafilms.com](http://www.ziafilms.com)。

有关巴夏的更多信息，请访问 [www.bashar.org](http://www.bashar.org)。



塔塔TATA 翻译