

THE ASCENSION PAPERS

Book 1

The much anticipated
3rd Edition
Fully revised and updated!



by
Zingdad

Could this be YOUR journey Home?

扬升书

(第3版)

作者 Zingdad

译者 Wendy & Jet (世)

本书国际版授权注意事项

本电子书是从Zingdad.com 免费下载的，从不收费。欢迎你无限地分享！ 谨注意两点：不能以任何形式改动原文以防侵犯版权！ 不能以任何形式出售章节或全文以防伪冒！ 从本人做起，作者真诚地希望读者免费分享原文。

献给丽莎

她是本书名符其实的无名作者

没有比她更好的旅伴……

也不会有更好的旅程！

译者按：

《扬升书》是一本很神奇的小册子。你大可以当成一本小说来读，或者是寓言，或者是睡前故事——每个人都可以随意用自己的视角来解读。Zingdad 以问答的方式，将很多人生问题逐一解答，并且全文有着惊人的内在一致性。然而，尽信书不如无书，重点阅读引起共鸣的部分，也许是更有收获的阅读方式。但不可否认的是，这本书中所蕴含的智慧是非常惊人的。确切的说，读这本书的过程，是从恐惧走向爱的旅程。而且这本书最大的特别之处在于，作为读者，你不是一个被动的接收者——你也是这本书的作者之一！

前半部分的中文译者是 Wendy，一位旅居英国几十年的生物材料高级研究员。我在阅读的过程中深受启发，并在 Wendy 和 Mark 的鼓励 and 帮助下接棒翻译工作。我们三位一体的工作方式，加上原作者 Zingdad 的鼓励和支持，得以让这本书的中文版面世。

希望你也会和我一样，敞开你的心，并从中读到爱与智慧。

Jet Zhao (卅) 2018.8.8

目录

- 有关《扬升书》
- 一. 作者简介
- 二. 什么是高我？
- 三. 无知的面纱
- 四. 科学对一体性的证明
- 五. 宗教对一体性的证明
- 六. 一体性的定义
- 七. 奇特事件
- 八. 什么是真理？
- 九. 神秘的插曲
- 十. 什么是邪恶？
- 十一. 什么是爱？
- 结尾辞

有关《扬升书》

前言

「想象一下，如果你能邀请你的灵魂家族一起，重新创造一个如你所愿的世界。这就是我正在做的事。而这本《扬升书》就是我的邀请，当然只有你才知道，这份邀请是否适合你。」

亲爱的读者，

当我一开始坐下来写作的时候，根本没想到我会写成一本书。当时只有几篇短小的通灵信息发表在各个网站上。我从未想过会成为一名作家。然后在2008年5月，当我经历了改变命运的灵性体验后（详见第7章），我决定要进一步认识自己，包括我的生活，我的痛苦和迷茫。于是我坐下来开始记录与灵魂家族的对话。当时完全是为了自己或其他一些网友罢了。没想到结果远远超出我的初衷。

我怀着一颗开放的心灵和头脑，一股无法满足的好奇心，以及作为一名学生的态度来到桌前。结果我所得到的，是一个极其精彩的、步入意识领域的一个旅程。一章接一章，逐渐形成一个非常详细，连贯的图景。展现了生活是如何运作的，为何事情是以现在这种形式存在。我不仅仅得到一个简单的答案，展现的真相为我带来了极大的安宁和喜悦，释放了环绕我一生的恐惧和痛苦。恐惧神奇般地转换成为爱。受害者心态转换成创造者的意识。通过撰写这部书，我开始以全新的眼光去理解我自己和我生活的世界。

可是，在写作初稿时，我犯了一个根本性的错误。这个错误给我心理上造成的负担已有两年了。一方面我始终热爱这个作品并引以为自豪，它给全球无数的读者带来巨大的影响。而另一方面，书中的错误使我的心情很沉重。终于在2014年6月，经过一系列重大事件，我获得了智慧，并懂得了如何去纠正这个错误。带着新的理解，这本书不仅仅是简单的修订，它实际上完全出自更高的意识频率。当读者阅读这第3版《扬升书》时，会清晰地觉察到这个转变，因为我不想隐藏早期的错误。以诚实和透明的方式，我重新修订。

当发行新版本时，我感到由衷地喜乐。我歌唱的心灵告诉我，这次终于完善了。

在重新修订过程中，我想到一定要免费分享这本书，并且解释了原因。这个电子版本绝对免费，如果你认为有价值的话，可以分享给所有你认识的人（见「版权注意事项」）。如果

你想感谢或支持我的工作，你可以购买纸质书，或浏览我的网站查阅其它的作品（见本书的「结尾辞」一章）。

撰写本书赋予我神奇的旅途。能够与全球的读者，网友，灵性的兄弟姐妹们分享，更令我心弛神往。

通过阅读《扬升书》所得到的收获程度完全取决于你自己。本书没有要求你一定要相信它的内容。当然它也不会向你许诺要解救你。但是，我个人坚信它一定能帮助你，如果你愿意踏上这个旅途去发现你自己的伟大，去发现你当下的完美，意识到你不仅曾经是，而且仍然是现实的创造者，并且你是一位纯净的充满爱的存有。

本书记录了我个人的自我发现的旅程。从无数读者的强烈反响来看，它也能对你的自我发现之旅起到有价值的引导作用。因此，我以发自内心的爱和喜悦，愿与你分享。

本书涉及到的内容如下：

- 为何我们现在在这里？我们为何化身为人类？目前地球上疯狂般的生活有何意义？
- 我们能对我们的创造者了解些什么？我们与上帝是一体的么？如果是，那意味着什么？
- 「高我」的本质是什么？我们和「高我」是什么关系？
- 什么是「灵性指导」？
- 什么是真理？如果有的话，到底什么是不可颠覆的，不可转变的真理？

- 什么是真正的爱？什么是喜乐？它们是什么？为什么我们会感觉到它们？
- 如果创造者——上帝是仁慈善良的，那为什么会存在邪恶？为什么会有恐惧和痛苦？
- 为什么这个世界是现在这种状态？它是如何演变成这样的？
- 是否有幕后策划者在统治这个世界——这对我们的生活意味着什么？
- 2012年世界末日，玛雅日历到底如何解释？尽管有预言，但好像什么变化都没发生？
- 宗教，预言家，大救星，天使，魔鬼，天堂和地狱都是真的吗？如果是，它们对我和你意味着什么？
- 科学对我们走在灵性道路上的人来说还有任何价值吗？
- 我们能够寻找到使自己感到完美，痊愈的，和平和喜悦的自我吗？

以上只是一小部分的内容。还有更精彩的话题将以全新的方式展开讨论。我相信你会赞同这点的。所有这些讨论的内容，最终只有一个目的，那就是邀请你加入到神圣的，无限的，自我的能量中。和谐地成为真正的你，从而与所有的生命融合共享。

我，从一个高级存有化身的角度，感到十分荣幸地在地球上邀请你。如果你接受邀请，你将和我及其他很多存有在一起共

创美好的未来，一个伟大的全新的黄金时代！我现在不需详细介绍，读后自会明白。

我**并不**坚持你一定要同意我的观点或服从我的真相。那是我坚决反对的。我邀请你应用你的辨别能力和真相来阅读。如果你与本书产生共鸣，那么你的内心告诉你书中的观点恰好适合你。

你将注意到，这本书是以一系列我与几位灵性存有之间的对话形式展开的。你也许会想，这种对话是如何产生的。从根本上讲，我花了很多年的努力培训自己。今后在适当的时候，我会解释具体作法，如果你感兴趣的话我会帮助你开发这种能力。我不称自己是「管道」，因为我不与其他存有交流。我喜欢称之为「直觉对话」。我只是提问，然后通过我内心的真相找到答案，随即写下来。如何引申出这些词句并不重要，我也不会由于它们是来自高维度存有的智慧而声称权威。但我非常希望你能够通过与此些话语产生的共鸣，来自我判断它们的真实性。

最后，你也许会注意到，本书的前几章不如后几章那么流畅。在修订过程中，我曾经打算重写前几章。但后来改变主意，就以原型发表，因为它反映了真相向我和我的读者们一章又一章展现的过程。由于接受到书中的智慧，这也是我的灵魂的进步过程。当然，后几章是我的所爱，但它们离不开前几章的铺垫。就让它们顺其自然吧。

现在不再啰嗦，我向你展现我对世界的爱，以我喜悦和开放的心送您一个免费的礼物——由Zingdad撰写的《扬升书》！

爱大家，

A handwritten signature in black ink that reads "Zingdad". The script is cursive and fluid, with the 'Z' and 'd' having prominent loops.

Arn “Zingdad” Allingham

Knysna 南非

于2014年7月15日

第一章

Zingdad 简介

亲爱的读者，

也许你会觉得，一开始我就用整整一章来介绍自己实在太过分。更奇怪的是，我首先向你讲述的是前几辈子的故事。你会疑惑我为何要这样做。请你保持耐心，让我们一起踏上这个旅途。我有十分充足的理由这样做——以自我介绍作为本书的开端，以及必须讲述我重新化身的经历。这些故事不仅仅是讲述我的经历而已，它们能够为你理解后几章的真相打下基础。

因此请读者们进入我的故事，我将讲述我的灵魂的来源，我前几辈子的生活，以及它们对我的影响。我坚信当你阅读以下几章时，你将受益非浅，并获得深刻的理解。

在这辈子的生活中，我致力于寻找内心的安宁，自爱和自信。可是很早期我就意识到，如果我不清楚这些痛苦的来源，那就很难去治愈它们。因此，我开始深入探索前几辈子的生活，了解我到底是谁。通过与本书中的高我对话，冥想，催眠，自我催眠，以及与我心爱的人的高我对话（当她处于与高我

的对话中)。之后，通过一位非常有经验的催眠疗愈师，我经历了一系列强化催眠回忆。以下是我的简介（随着不断认识自己，也许会有更改）。

灵魂的起源

故事的开端，要从一次联盟会议说起。与会的是一组创造这个宇宙现实的光明存有。祂们正在讨论，如何将目前的「现实」结束，从而开启一个新的「现实」。犹如一场游戏结束后，新的游戏才得以开始一样。游戏规则要求，每一位光明存有在这场游戏中扮演一个角色。目前这场游戏（目前的现实世界）是非常有趣的。它要求其中一些光明存有创造一系列存在的方式（或称化身，投胎）来体验「个性」。为保证游戏能够顺利进行，一定要完成一些准备工作。其中包括，参加游戏的光明存有们必须忘却他们都是「一」；必须忘却他们是永恒的，不朽的。这在包罗万象的「一」的任何现实中，从未发生过。

为决定游戏的走向，极性的概念被引入。在忘却自己具有神性的情况下，玩家们需要有外在的东西鼓励他们去成长和进步。先前的游戏由于缺乏能量刺激而怠慢了。因此这次会议决定，玩家们分成两大阵营，这样能够产生对抗，竞争和冲突。玩家们根据决定为谁服务而划分为不同阵营。一边是「为自己服务者」，另一边是「为他人服务者」。于是游戏启动了，光明存有们的碎片开始化身到这个系统，在这个世界体

验快乐和迷茫。通过这样他们可以在完全遗忘的情况下发现自己真正是谁。这在意识层面上是一次宏伟的，惊奇的和伟大的试验，收获将是丰厚的。目前时间逼近，游戏即将结束。当联盟会议讨论如何结束游戏时，大家感觉到很难在不伤害玩家们的前提下结束游戏。因为这些作为光明存有化身的灵魂们，都深刻地投入到角色中去了。

看到问题了吧？

为了让游戏能够发挥作用，所有的玩家们都必须忘记他们只是玩家，并深入到游戏之中，就好像这场游戏是完全真实的。在分离的游戏中，他们体验到了强烈的情绪，诸如憎恨，气愤，善良和需求——这些都迫使他们深深地陷入到游戏之中。于是，他们无法认清：游戏不是真实的，也不必太认真。如果游戏需要继续下去，这倒无所谓。但是当光明存有想结束游戏时，问题就来了。当游戏该结束时，那些全然投入到游戏中，成为玩家的存有们，无法简单地中止游戏，并忆起全部。如果不顾他们的自由意志而强迫中止游戏，将会给存有们造成极大的伤害，使他们错误地认为，他们并不是现实的创造者。这样做将完全丧失游戏的意义——其目的是成长和学习，尤其是了解创造的过程。

因此，游戏的中止必须小心和谨慎。唯一的途径，是将游戏带入某一个转折点，使每一位玩家开始觉察到，他们是永恒不朽的光明存有，只是在体验暂时的幻觉。只有这样，他们才能够运用智慧和能量，选择自愿退出游戏。因此，会以决

定，每一位玩家在约定的时间觉醒。这样每一位光明存有就能按照他们的计划，成功地结束游戏。

我并不了解所有光明存有的决定。我只知道一小部分。我现在向你们介绍一位特殊的光明存有。尽管名字对祂们毫无意义，但对我们却很有用，因此我们称这位存有为「神圣喜悦」(Joy-Divine简称J-D)。J-D受到邀请来参与这个游戏，具体负责协助能够最终结束这场游戏的大转变。为了达到这个目标，祂发现需要对这场游戏做个小的调整，即在游戏中注入祂自己的能量。要知道对这些存有来说，时间是不存在的。因此为了以不同的方式结束这场游戏，可以重新安排游戏的开端。你可以持续调整，直到达到预期的结果，从而使其成为游戏最为有效的最终版本。这样，J-D在游戏中扮演了一个角色。但是祂没有像其他光明存有那样，创造了无数个重复的「自我碎片」。因为起初这就不是祂的游戏，所以祂没有欲望布满上亿个自己的不同面向。但是祂确实从最深刻的意义上理解这场游戏。因此，最佳的途径就是亲身体验。J-D懂得，只有深刻地理解这场游戏，才能完成祂的使命。因此祂决定，通过自己化身而加入到游戏中。祂从自己的内在之中创造了一位称为「快乐」(Delight)的存在。「快乐」携带着「神圣喜悦」的光进入到游戏最稠密的深处。事实上，「快乐」就是J-D化身的那部分。也许你不会感到吃惊吧，J-D就是我的「高我」。

一个开端……

迄今为止我能找到的，个体存在的最早记忆，是逐渐地，梦幻般地开始意识到自我。我在「神圣喜悦」J-D 的内在被深深地宠爱着。我只懂得一体性和归属感。无限的爱就是我的本质。每一份体验都是极乐。逐渐地，我的意识从这种沉睡的喜乐中醒来，开始产生第一个思想。自从觉察到自己的存在，有了「我在这里」的想法，紧接着，我的问题是：「我是什么」？

带着无限的爱和温柔，J-D 开始回应我。从某种角度上讲，这辈子和前几辈子的生活，都是在寻找那个问题的永无止境的答案。因为通过生活和存在，我正在发掘自己「我是谁」，「我是什么」。你知道，光明存有们不像我们一样通过思想和语言交流。祂们的交流渗透在所有的创造物中！我们所处的整个宇宙只是祂们展开对话的一部分。通过我化身的各种经历，在我寻找「我是谁」的答案的同时，也是J-D 致力于回答「快乐」的问题「我是什么」，这的确非常奇妙。也许你也是同样情况，你也正在忙于寻找「我是谁」的答案，难道不是吗？

现在问题是：为什么「快乐」在这里？因此为什么我——Zingdad在这里？对存有们来说，每一个举动都有一个目的。「快乐」的目的是成为「介入者」。「介入者」的含义说来话长，我以后有机会再详述。现在姑且认为，这是穿越灵界来帮助那些陷入自己所创造的困境中难以自拔的人们的存有。

因此，「快乐」将要以「快乐的形式」帮助目前这个现实发生转变。当然你懂得，如果你无法理解你的朋友经历了什么，你就不能帮助他们缓解痛苦。因此，在「快乐」能够提供帮助之前，他必须完全熟悉这个现实世界。他不得不经历几次化身，在这个现实世界中完全迷失自己。然而，就在这场游戏的伟大转变期，也就是他最后一次化身了，他必须忆起自己，觉醒和扬升而退出这个系统。只有这样，他才能有深刻的理解以完成使命。当然这也正是我目前致力于完成的任务。

我记得刚开始「下沉」到这个宇宙现实的情景。我离开了「神圣喜悦」J-D的温暖怀抱，通过宇宙的高维度第一次进入这个系统。在体验了一次震惊后，我开始下降，我继续下降……下降，随着我穿过不同的造物密度，开始意识到我与「一体性」失去了联系。我突然体验到一种从未有过的痛楚——迷失在极度孤独的冷酷中！我的视野开始收缩，再也无法看清我的行为所造成的后果！再也知道所有的事物都是完美的。突然有那么多我不懂和无法理解的东西。由于我再也无法知道将要发生什么，一股从未有过的体验揪住我的心，那就是恐惧！如果我无法知道将要发生什么，那我该如何知道我将是安全的呢？我无法保证！我感觉到一张黑色的令人无知迷茫的面纱笼罩着我，感觉就像冰冷的手指戳弄我的心，非常令人恼火！我仍在继续跌落，跌落。直到我完全忘记下沉的折磨和之前的喜乐。记忆逐渐退却。意识暗淡下来。周围的

一切逐渐变得黑暗。我开始透过模糊的双眼看到一个陌生和无法理解的世界。

我当初还没意识到，我的第一次化身开始了……

我在天琴星的生活

我的第一次投胎是在天琴星系的一颗行星上。天琴星是用一种竖琴命名的，它也确切地比喻了那里的生活方式。很多存有的第一次化身都在天琴星系，那里的密度要比地球低一些。身体比我们现在的要精致和优雅得多。身体的显化是通过光的音调振动来实现的，所以用竖琴来比喻十分恰当。在天琴星的生活是很美好的。那是一个充满爱和友善的地方，喜悦是教育的载体。每个人都遵从自己最伟大的极乐，来发现自身的独特才能，再以自己最喜爱的方式表达出来。没有竞争或惩罚。每位存有都因自身的存在和贡献而受到尊重。每个人都无时无刻地尽心竭力。

在身体方面，他们具有金发碧眼白皮肤。与他们相似，我现在仍带有这些特征。他们都非常优雅和富有生命力，深深懂得他们的身体是神圣的礼物，十分珍惜和爱护它们。这也是他们十分长寿的原因之一。但还有一个更重要的原因：在他们的社会中，有老师传授身体的扬升知识。掌握这些知识后，他们并不像地球人一样衰老。当年轻人成长到一定阶段，他们开始对灵性世界产生兴趣而渴望接受教育。这个学习过程是循序渐进的，侧重点在于过程而不是结果。随着培训的提

高，存有们在灵性方面更富有智慧，更茁壮。最终，当他们的气场发光时，他们开始呈现一定的明亮度。通过气场的辐射强度，长老们很容易被认出。奇怪的是，他们的身体并不衰老。与这样的存有对视，会感受到爱和祝福。随着灵性的提高，这些存有们会变得轻盈而飘逸。当他们完成使命后，可以最终将肉体最终转化成光体，进入灵性世界。目睹这一瞬间真是令人难以忘怀的。

天琴人的生活是与大地完全和谐的。他们从不把植物，动物或星球看作工具和消费品，而是清楚地知道，所有这一切都是一体的。大地作为母亲被尊待。如果有人需要某种植物或动物奉献它们的身体，那要慎重地考虑这种牺牲。如果请求被批准，会以崇敬、尊重和感恩的方式终结这个生命。那里的生活确实很棒，大家和睦相处，每个人都为大众的最高利益而服务。

在天琴星的生活中，我最清晰的记忆是与一位叫Adamu 的存有站在月光下的大海前。他虽不是我的父亲，却把我抚养成成人并教导我。他是位明智而备受尊重的长老，留着长胡须，身段如雄狮般高大威猛，有着一双蓝宝石般璀璨的眼睛和最明亮的气场。

我回忆的最初，他站在我的对面，进行着一次严肃的对话。他向我解释到，我将不会与他们留在一起，不会以他们那样的方式回到光中。他指着星辰对我说，我的目的地「在那里」。他向月光下平静的大海掷出一块小石子作为比喻说到，

在我的生命进程中，我一定要在其它星球生活几辈子，而不能只与他们在一起。我听后非常难过。我伤心的原因并不是我要经历肉体的死亡——在那个世界每个人都懂得，肉体死亡只是一种转换过程，毫无恐惧可言。我伤心的原因很简单，那就是我不想离开天琴星。我非常爱那里的人，尤其是和蔼可亲的Adamu。我不想离开，当然Adamu也不舍得我走，他给了我深沉的爱。但是，这是我的宿命。

Adamu 对我说：「很快你将踏上旅途，并将忘却我们。」「不会的！」我说，「我绝对不会忘记你的，我要永远记住这一刻。」

我记住了。

我将永远深爱天琴星人。在那个现实世界，他们给了我第一次生命和这个现实的根基。我在他们之中深深懂得了无条件的爱并找到归属感。尽管我到处飘游，但我有我的来处，我也永远知道，什么才是家。

我将记住Adamu。在我当前的化身中，我总感觉少了一个人；生活中应该有一位父亲般的人，但是并没有。当我开始在冥想和催眠中忆起Adamu时，那种残缺感被填补了。我回想起与这位伟大存有的关联和他那深沉的爱。这就是这段记忆如何幸免于转世的遗忘之中的——我曾经说过我要记住，我做到了。当我与Adamu重新取得联系，并掌握了直觉对话的技巧后，我才认识到，他有着无限的智慧和真理，都隐藏在慈悲心之中。因此，我开始在网站上与网友分享他的话语。由

于Adamu我才能够开发直觉对话的技巧。他又一次成为我的精神导师，同时也是朋友。

难道不奇怪吗？看起来，我是一个有幻想伙伴的成年男人！

回到故事中。如我前面所提到的，天琴星的大部分存有都是通过肉体虹化而扬升的。但这不是我的路径。我将不会转化成光。在离别的海岸，我径直走向大海，直到月光下冰冷的海水没过我的胸口。随后，按照我所被教导的，我将自己的灵体提升，离开肉体并中断两者的联结。我那毫无生气的肉身瘫软地跌入水中，一层层的海浪吞没了它。我就这样走了。

大海会自然地清理我在天琴星的一切痕迹，但是，却无法磨灭我深刻的记忆。

第二世：士兵

我出生于一个正与其他行星文明交战的文明。我已不记得具体情形，无法告诉你那是银河联邦的战争，还是两个行星文明之间的对抗。我一点也记不得了。我只记得自己在离家很远的一个小星球上，作为一名士兵驻守一个矿场。这个小星球并不完全是固态的。不太清楚它是由什么组成的，但效果是人们可以驾驶一个交通工具毫不费力地进入星球。也许有点象土星或木星，基本上是凝聚的气体？可以肯定的是，这个星球的生存环境是非常恶劣的，因为我们必须始终待在防

护交通工具或结构内部。但是，不管怎样，我是兵团中的一员，负责保护这个半固体星球上的采矿工程。

那里的生活与目前地球上的生活是截然不同的。其中一点是，我们这些士兵可以经过基因转变来完善我们的功能。结果之一是我们都失去了生育功能，因为生育会影响我们的工作。我们的身体似乎一辈子都处在性不成熟的状态。因此，性别的区分并不像地球上的人们那么明显。对此我有些困惑，但是好像有两种以上的性别。但能肯定的是，士兵并不全是男性。性别的概念与现在地球上的不一样。然而，我相信我们之间都有性关系，但那纯粹是出于喜乐，相爱和亲近的举动，没有任何其它目的。事实上，和我生活在一起的士兵们就是我的一切。他们是我的家庭，朋友，爱侣和生存的希望。现在回想起来，那辈子的生活很特别，可当时我却觉得很正常。我们那时都我行我素，比目前地球上的生活有更强的归属感和集体意识。

作为一名士兵，我的主要工作是驾驶一架军用交通工具。它的体积介于军用车与小型飞机之间。这个单人驾驶的交通工具，不仅可以在行星表面飞行，也可以飞入行星内部运作。在各种恶劣的环境中，它提供给我得以生存的条件。我可以肯定它是一种探险工具。即便有武器装备也是非常轻便的。我的任务就是保护和巡逻。在我的记忆中，我并不太当回事。就像个有着玩具的大孩子，我非常喜欢驾驶它到处飞行，潜入行星内部深处，然后再浮出表面。我对此感到很兴奋，全然不像一名为守护财产而进行生死之战的士兵！

有一天，轮到我在行星上空的卫星控制室内工作。在值班时，我透过窗口看着下面的行星，不可思议的事情发生了。这颗小行星以及所有生物在我眼前消失了！一切都被一种无法解释的现象一下子全部抹掉了。一个巨大的灰色的「东西」穿过那个现实，完全毁灭了整个星球！我无法理解眼前的一切。简直是不可思议！我处于极度的悲伤和惊奇中。所有我爱的人——我所有的朋友，家人，爱侣和生存的希望，每一位对我有意义的人都在无法解释的一瞬间消失了。我这个卫星里面孑然一身，卫星再也不与行星有任何连结了。我不知道接下来做了什么。那颗小卫星不可能维持我的生命太长时间。我知道我飘浮了一会儿，沉浸在极大的悲伤中。也许我死于氧气，食物或水的短缺。也许我结束了自己的生命。这些我都不记得了。

我所能找到的，仅仅是悲恸和怅然若失的迷雾……然后就没有任何知觉了。

迷失在梦境中

在我的第三次生命中，我患有精神障碍。我可以完全肯定那是严重的自闭症。我的思维结构与现代人的不一样。我是用漫画的画面和图形来思考问题的，而不是用文字或想法来组织思维。我没有讲话的能力，只是有时会发出些傻傻的声音。那辈子很可能是生活在16世纪的欧洲中部（或非常类似的社

会状况)。那时的生活很艰难，残酷和无情。像我这样的人会被视为无用的负担。

我的生活既是极其难过的，又非常的喜乐。你想象得到，周围的人并不会善待我。比如说，一旦我长大离开其他孩子们，他们就发现我的异样，开始野蛮地欺负我。他们向我扔石头，用鞭子追打我，像牲畜一样对待我。唯一爱护我的人是我的姐姐。她纯洁又善良。

还有一位叔叔，他有时会来访。这些时候，他会寻找单独同我在一起的机会，伺机对我进行性骚扰。当然我是毫无能力去告诉别人的。我唯一的庇护就是待在姐姐身旁。即使他在我的周围，用炽热的眼神盯着我看，只要姐姐在，他就不敢动。可如果姐姐不在，那我就完蛋了。一种无法理解的痛苦，错误和奇怪的经历摧残着我，我无法消化和理解。我也无能抵抗或制止他。

但是，那辈子的生活也并不全是糟糕的。有时我会进入到另一种意识状态，那里的一切都非常美丽。我记得看到光的天使，仙子和精灵。我看到周围的生命都有金色的气场。我看到植物中振动的能量。我也看到星星与星球以太体能量流之间富有活力的能量交流。我看到过许多美妙的事物。这为我带来了极大的快乐，并能治愈我的痛苦。但是，我一人独坐，仰望天空，经常高兴地自言自语这些行为，让我的家人极其困扰。

随后，事情有转变。我的姐姐远嫁给一位很奇怪的人，尽管她还不到15-16岁。她不得不离开我们与 he 生活在一起。我现在才知道，她非常努力地使我放心，尽力告诉我发生了什么。我记得我依偎在她的大腿上，她痛哭流涕着，并努力用我无法理解的话语向我解释。我只知道长久以来，她都很不开心。然后一辆马车把她带走了。我记得目送她离我远去，消失在一条通往森林的，积满皑皑白雪的小径。

不久之后，那位叔叔又来了。当我看到他时，我知道那意味着什么。情急之下，我跑出去寻找我的姐姐。我跑到那条马车消失的小径上。我跑呀，跑呀，直到我的肺部开始疼痛，直到我精疲力竭。夜幕降临，我抱住大树取暖。我感到非常，非常的恐惧——森林中的每一个声响和摇曳的影子，都让我联想起魔鬼。

我记不清最终如何了，但是我想，我一定是在那天晚上，孤单地死在寒冷的森林中。

超现实

我第四次投胎的生活很难解释得清楚，因为那个现实与现在的太不相同了，很难转换过来。我猜想那是一个以太层的世界，因为在那里，想法和思维本身都是看得见摸得到的东西。我具有一种操纵想法的能力，形象地说，就像我有一把「语言之剑」。我可以通过组织我的思维对周围的人造成伤害，而他们似乎对我毫无抵抗能力。我对他们大发雷霆。我感觉

有一些上辈子的存有也出现在我的生活中，我的姐姐就是其中之一。她是我唯一所爱的人。所有其他的人都被我打击和迫害。他们毫无能力反抗，只是到处搞破坏——我猜是在表达我的愤怒。这辈子的生活结束得也非常奇怪。他们把我抓住并关起来。然后把我姐姐也抓过来，并在我面前杀害了她。这样，我看到了姐姐和他们原来是来自同一源头。我看到好和坏，正和负都是来自同一存有。我最爱的和最恨的都是同一存有——只是不同的显化。我是吃惊透了！然后他们把我也杀了。这其实让我解脱了。它解决了我的业力。他们这样做其实完全出于爱。我现在想来很荒唐，可当时觉得是真的。

我后来才懂得，我那样对待他们，也是服务于他们的一种方式。更残酷的在等待着他们，我只是为他们做了些准备工作，正是由于我，他们后来才得以幸存。我对那辈子的生活不很理解，希望有一天能够明白些。

巫师

我第五次投胎的故事难于启齿。当时很可能是中世纪的欧洲。我出生在当地一个贵族家庭。我们住在山上的一个城堡里面，可以俯瞰整个山谷。山谷里有一个村庄。我们的村庄比较偏僻，运输越山都只能靠马车。所以我们都过着隔离的生活。大部分村民一辈子都没走出过山谷。一些村民几乎连周围的村庄都没去过。交通很困难，很缓慢。几乎没有任何通讯。

这一世，我天生具有灵性的才能：能够与一种特殊的灵性「能量」连接，从而可以控制和调整事物。我被同意使用这种能量，向人们展示如何疗愈和做其它方面的灵性工作。

我母亲身体很不好。她曾多年不孕。作为当地贵族的妻子，为我父亲生个继承人是很重要的。当初她怀上我的消息是振奋人心的。我出生时，是一名非常健康的男婴，整个村庄充满了欢乐，举行了盛大的庆祝典礼。我是村庄里的「金童子」，备受宠爱和庆祝。很快我开始在一些小事上显露超自然能力。村民们开始感到很讶异。

当我长到十几岁时，一些事情使我误入歧途。首先，我母亲自生下我后从未恢复好身体，她卧床不起几年后便去世了，当时我还是一个孩子。我父亲始终很伤心，加上他还有事务在身。当我显现魔力后，他们请村庄的女巫来「掌控」我的能力，尽管她自己也充分显现出具有黑暗的一面。我想我父亲这样做，只是想摆脱我这个负担，允许她全权照顾我。

女巫的确教了我不少东西。由于我的天份，我具有一种本能的操控事物和能量的能力。尽管我的能力远远超过她，女巫还是教会了我传导和聚焦的本事。我后来能够很熟练地应用了。比如说，我可以在干旱时为农作物祈雨等等。我还可以疗愈，其它一些能力我记不清了。这些都是她教会我的。当然女巫也会为达到自己的目的而左右我。她向往权力，我现在可以肯定，她想使我成为她的傀儡。她从我的「小我」下手，告诉我我是超越其他人的。她使我相信所有人都应该为我

服务，成为我的奴隶。她说服我相信我自己属于半神，从而让我觉得，我的魔法能力不是为了服务于他人的，而是一种证明——其他人应该为我服务。那些想法是非常不健康的。

村民们却以另一种方式对待我。你一定要知道，那时欧洲的封建社会和现在的完全不同。一位封建君主对臣民和土地拥有绝对的权力。他们对君主点头哈腰，除非被询问，否则从不讲话，从不与君主对视。当他们看到我时，总是敬而远之避免麻烦。好像有两个物种一样，一个是统治的，一个是被统治的。问题是，我觉得在村民中找不到归属感。如果我离开城堡到村庄，我是不受欢迎的，一点也不。他们一下子就消声匿迹了。我觉得我是局外人，我的出现带给他们痛苦。我一走，村民们的话声和笑声马上在我身后恢复。我觉得他们恨我，也许是吧！

我的父亲让事情变得更复杂。当我还是孩子时，我父亲拒绝为东征军（或类似的军事行动）在村庄里征兵。结果我们被看做是外人，没有有影响的贵族家庭认为我是合适的婚嫁人选。当我到了结婚年龄，该门当户对地挑选配偶时，我被很清楚地指明是不受欢迎的。

所以我孑然一身。

我唯一的陪伴就是女巫，她也忙于利用她的手段来控制我以达到她自己的目的。结果适得其反并引火烧身。我逐渐相信了她的谎言，感觉自己过于强大，而没有必要再屈服她和她的卑鄙，于是我把她赶走了。同时我父亲也去世了。我就成

为了当地的君主。我不仅拥有封建君主的绝对权力，还具有魔法能力。对村民来说我是很孤立，异样和奇怪的。在我的生活中没有任何人。没有朋友，没有家庭，没有爱人，没有知己。只有我和疏远我的村民。那是一个非常隔绝的生活。

但我仍然是个有需求和欲望的人。我想我最想要的还是被爱和接受，融入，被需要和被追求。当然，我也注意到村庄里一些有吸引力的女孩子们。我希望她们其中一位能够爱我，并和我在一起。有几次我想接近她们并能够交谈。但是我们之间有着难以跨越的鸿沟。只要我在，她们都会感到不自在。只要我一接近她们，她们就显得唯唯诺诺——好像她们做错了事我要批评她们一样（否则为何君主要同村女谈话呢？）她们从不与我对视，尽量用最少的话回答我的问题。

最终我只能下令要求一位女孩子跟我一起回城堡。我根本不懂爱和温柔，即使我懂，她也不会有回应。我羞愧地承认我强奸了她，得到了我所需要的。这样，我毁灭了她结婚的希望。可当时我根本不在乎。这一行为让我体会到一股力量，我想总比孤独一人要好。就此养成了习惯。先是与一位女孩子，随后又与其它几位。我的习性发生改变，越来越黑暗。很快演变成变态行为。我不想进一步描述了。写下这些对我来说也是痛苦的。我所能讲的就是，我对村女们的确有残酷的虐待行为。

显然，有一天村民们发起行动抗议。他们在村中集会要求我参加。我听说后，匆忙离开城堡，走到悬崖边俯首观望实情。

的确，村民们聚集在一起，有人站在中间正在讲话。我顿时火冒三丈。眼前出现一幅我站在悬崖边俯首观望而后面是城堡的画面。我的情绪非常激动，无法控制。我将向他们显示我是谁，以致他们再也不敢有这种忤逆行为。我开始召唤风暴来压制这场「风暴」。我召唤风云向我靠拢，嘶吼着，狂暴着，直到它们像座塔一样矗立在我头上。天空变暗，雷电交加。我与这股强大的力量融合在一起，好像闪电就在我的身体之中。这一切使我极度兴奋，我感到自己非常强大……如此的充满生命力。我尽情享受这种审判，感觉自己像神一样——一位黑暗而强大的神。我吸收更多的能量。风抽打着我的身体，几乎把我推出悬崖。我看到村民们都散开了，赶回家避难。他们先前聚会点的市场着火了，大火蔓延到屋顶。我幸灾乐祸。这是他们的代价！风暴继续加强，吹毁了村庄，然后，一片寂静。我的身体毫无生气地倒在悬崖边。我做得太过分了，吸收了过多的能量，使我的身体无法承受。

超负荷，我身体的一切功能都停止了。我的灵体俯视着一具没有生命迹象的躯体。那就是我的前一世。

转世之间

在上一世和这一世之间，我花了很长一段时间。作为灵性存有，我回顾了上一辈子的生活。我看到自己对他人所造成的痛苦和损害，感到极为震惊。我十分懊悔和苦恼。我曾经试图终结自己的存在。我不会向你描述详情，我只能说，我尽

全力打算终止自己的存在。我尝试了各种手段，但是无论如何，我无法毁灭自己。不管我做什么，我始终存在！我似乎有段时间与周围的一切中断联系——也就是说，我通过停止一切活动和失去对所有事物的记忆来终止我的存在。最终我处于一种冬眠状态。我不知在哪里，什么也不做，什么也不知道。然而还是无济于事，一旦我开始思考我为什么处于这种状态，所有的回忆一下子奔涌而出。我意识到自己无法逃脱，无法终止存在。我不得不面对我所做的一切。一旦做出此决定后，我发现自己与一些灵性存有们在一起。他们把我带到一位非常年长，明智和完美的长老面前。我猜想这位「大法师」肯定是我的审判官。他肯定要对我所做的一切进行审判。我立即在他面前承认了所有的罪行。我像个落汤鸡一样，泪流满面（比喻），虔诚地认罪。我一会儿发誓下次一定要悔改，为他人服务；一会儿又请求被惩罚和毁灭。我滔滔不绝地诉说着，明智的长老始终倾听着。最终我说得口干舌烂，他问到：「你讲完了？我得带你去见一位存有。」

我被引见到一位非常特殊的存有面前。一位纯洁，完美充满真理的存有。我将称呼祂为8。我把祂看做是真理的利刃。祂非常强硬，但绝对公正。祂看了窘迫的我一眼，说到：「你腰杆子应该挺起来。」

祂把我接手过来，同我一起协作。由于我们不在时间维度内，所以我无法告诉你我们工作了多久，但是我可以说是相当于好几辈子的时间吧。我从祂那里学到了很多。首先，祂假装以「惩罚」的方式交给我工作，直到我发现了工作并不

是惩罚，只是一个表达爱的机会。最终我意识到我再也不请求被惩罚了，祂才开始帮助我看到，我灵魂深处的美丽，我的价值和我能做出的贡献。逐渐地，我们之间产生了很深的联接。祂是我的指导和老师，同时我也知道，祂是倍受崇敬的存有，即使目前公认的伟大存有们都对祂极度仰慕。有祂来帮助我，我真是无法表达我所蒙受的祝福。

回归凡尘

然后有一天8跟我说，现在是完成我的使命的时候了。我必须完成最后一次化身来结束我的化身循环，从而提升并发掘自己的真实所是。当时我充满忧虑和自我怀疑。我一点不想再回到这个稠密的世界。我担心会再次伤害他人，我不想这样做。

「跟我来，」 8对我说，「我想让你见一个人。」

「谁？」我问。

「她将是你的下一世的伴侣，你将不再会是孤单一人。」然后在我们面前出现一个不可思议的场景：一位闪耀着蓝光的存在。我从未见过如此强的光被压缩至这样小的空间。我极为震惊。

「这位存有想跟我干什么？」我悄悄问8。

「她要带着挑战来到地球：她需要学会自爱，这对她来说是个很难的课题。你要爱她。」

「当然可以，」我答道，「对这样的存有，我怎么会有其他的答案呢？」

「你要坚持不懈地爱她，直到她找到自爱。作为回报，她会成为你的真理，直到你找到自己内在的真相。」这句简单的话就注定了我俩的伴侣关系。有这样的存有在我身边，我怎么会失败呢？一切按计划进行，我投胎到这辈子。当我和我的爱侣Lisa相遇时，我还是个年轻的小伙子。我们一见钟情，而且自始至终地保持着彼此的爱。我们的伴侣关系甚至超出我们的想象。一个爱的奇迹。我坚持不懈地爱她，直到她找到自爱，她即成为我的真理，直到我找到自己内在的真相。

到目前为止（我的第6次投胎），我们已经在一起生活了23年了。我们已经完成了在灵界里由8见证所达成的协议。目前在地球上，我们双方都找到了自己，但感到我们的伴侣关系很特殊而无法中止。因此我们建立了一个新的协议，不是基于需求和伤害之上，而是完全出于纯洁的爱和渴望给予对方自己的一切的基础之上。

以上就是我目前的情况。

这就是现在的我。觉醒，忆起和发现了自己。整个旅程我还发现了其他一些事情：

首先，在我的化身生活中，8是我的指导，事实上祂和我是伙伴关系；也就是说，我们是一个团队。在我的旅程中祂始终照顾我（尽管我不知道）。帮助我能够达到彼岸，这样我们才能够一起工作。我对祂的无限的感恩与祂对我的感激恰好

是相对应的。祂告诉我，祂对我的感激是因为我代表我们选择了更艰难的任务，化身到这个稠密的世界。这样我们处于平衡中，祂和我。我在这个世界的使命，是找到我自己以及从这个系统内部中觉醒过来，只有对这个系统拥有完整彻底的解释，我和8才能开始完成我们的使命。

第二，我意识到那位大法师并不是某位明智的老法官，事实上那只是我自己——我的内在。你看，只有我们自己才能够审判自己——没有别人可以或愿意审判我们！不管怎样，他一点也没有评判我。他只是来帮助我找到回家的路。我想你可能会说，那法官是「神圣喜悦」的一个面向。同样，你们也可以说我也是「神圣喜悦」的一个面向。反正都是我。

第三点，我发现我的确很爱自己，喜欢我自己，并且信任我自己。我意识到，我的旅程是一条我们大家都走过的路。我们通过「忘却」来到了一个叫「非我」的地方。在那里，我们做了很多有趣的事情，比如：恐惧，痛苦，憎恨和虐待。我们逐渐开始发现，这些无法让我们高兴，我们用爱，喜乐，善良和疗愈取而代之。这样使我们感到更加幸福。我们走上离开「非我」的道路，返回到「自我」。「自我」的存有不会遗忘，因此不可避免地，当我们成为越多的自我，我们就扬升离开这个二元对立的世界了。

第四点，超出我的意料之外，我发现我的确很喜欢目前的这个现实。我非常爱这颗行星，这种爱时常伤害我的心。我爱这颗行星上的一切。人类？我都爱他们所有，尽管我并不总

是喜欢他们的所作所为。他们中的有些人做出非常伤害自己和他人（也是自己）的事情。但是那是因为他们迷失了，困惑着。当你阅读我的故事时，你发现，在我迷惑时我也曾经做过非常伤害他人的事情。因此我不能评判他人。

现在我还发现了一些很有趣的事情：我们最黑暗，最难以启齿的秘密，事实上是我们灵魂最璀璨的宝石。你看，当你最痛苦的时候，你就为他人提供了一个表达爱和帮助你疗愈的机会。当你自己痊愈了，你就会对其他痛苦的人怀有极大的同情心。那些痛苦的人也为你提供了一个表达爱和帮助他们疗愈的机会。这样做——这种相互帮助——都来自于慈悲心。如果我们每个人都清楚地看到自己内在的黑暗，然后就会同情其他人（自己）的黑暗。同情心是通向合一的道路。它能够治愈破碎的伤痕。

以上就是我想与你分享的内容——我的非常简短的故事。整个过程中每一件事情的发生都是完美的。每一件事情都极为准确地铸造了今天的我。我非常喜爱现在的我。因此我毫无遗憾。

（Zingdad 注：你也可以通过了解自己前几世的生活来疗愈你的痛苦和找到生活的意义。如果你希望进一步了解这些内容，请在我的网站 (zingdad.com) 查访「前世生活」 ([Past Life Work](#)) ，也许在你自我发现的道路上我能够提供帮助。)

爱和欢笑

Zingdad——快乐

附言

我忘了写下另一个发现。这一个很奇怪：我发觉在时间以外，我已经扬升了，而且总是处在扬升的状态。事实上，由于我是一位永恒的，不朽的创造者，我已在无数的现实中完整地显化了无数次。所以，以上故事中的我并不是我生命的开端——它只是开启故事的合适的着手点。我就是我自己，我是高我，我和上帝是一体的。你同样也是这样。因此你和我是一体的。所以，我是你，你是我，我们都是一切万有。那真是从未有过的最奇怪、最欢乐的真理！所以，我向你问候：

「你好，上帝！」

再附言

人们经常问，为什么我要取Zingdad这个名字，而不用我的「真名」。下面是我的回答：几年前，当我选择网名时，我问Lisa（我的爱侣）我应该如何称呼自己。她看了我一眼，正好我的德国家犬狗Zing 卧在我的大腿上，她说：「就叫你自己Zing 的爸爸吧。」我把它改成Zingdad，一下子就确定下来了。所有网友都称我为Zingdad，我觉得特别好玩。喜欢那种特殊感（到谷歌搜索Zingdad——所有的结果都指的是我！很酷

吧！）它即不是已存在的名字，又不是一个单词，因此不带有含义。我特别喜欢它！它成为了我的网名。当我要出版书的时候，这个名子已成为一个品牌，我没有理由不喜欢它，所以它又成了我书的笔名。就这么简单！

但是，我现实生活的真名是Arn Allingham，如果你想与我联系，我希望你称呼我为Arn。

至于我的狗Zing，它的名字是**amazing**（出色）的缩写。因为它很小，极为出色。如果你想欣赏它的可爱，我将邀请你到我的[网站](#)查看它的照片。

以上便是第一章。

第二章见！

第二章

什么是高我？

本书的第一次直觉对话即将开启。当你阅读这本书时，我想提醒你的是，当我第一次记录这些内容时，我根本没想到它会成为一本书。以下是一系列章节的第一部分，当时只是想在网站上发表一下而已。

从现在开始，你将阅读到我与我的高我之间的对话。

Zingdad（简称 Z）： 我希望与我的高我（Higher-Self）说话。与那位曾经称为「神圣喜悦」的存有讲话。

神圣喜悦（简称 J-D）： 你好，我在这里，始终与你同在。

Z： 你好。我想与你讨论一些问题，然后记录下来并与他人分享。最好你能向我的读者自我介绍一下，使他们有一些基本概念以助于理解你的话。

J-D： 当然好。我很高兴做自我介绍，但我们可以一箭双雕。我们可以聊聊天，这样既能介绍我，同时也能开启话题以介绍一系列灵性概念。

Z: 那很好！什么样的灵性概念呢？

J-D: 比如说，倘若我向你的读者简单地自我介绍说「我是 Zingdad 的高我」，那么我们马上就需要花很长时间解释「什么是高我」，才能使读者理解我所说的话。为了解释「高我」这个概念，我需要介绍一些其它的相关概念，它们同样需要花点时间才能理解。很快，在自我介绍的过程中，我将引入一系列需要讨论的话题。这样的对话也许会永无止境。的确，如果你们俩确实认真地寻找问题的答案的话——诸如「你是谁」这样简单的问题，它需要一辈子的时间来探索。但是，为了回答你的问题，需要立即讨论的几个问题是：

「什么是一体性？」

「我们能证明一体性吗？」

「为什么在地球上对灵性的理解如此混乱？」

「活在一体性的状态下将是什么样的？」

最后，「什么是真理？」

Z: 听上去很精彩！

J-D: ……如果我处理得不当的话，可能会造成混淆。当然，确实很精彩，你将会惊奇地发现，谈话一开始就会引出如此多的美丽，真相和智慧来。

首先，我建议你把我们的对话分成章节。今天我的讨论话题是「什么是高我」。在讨论中，我们将涉及到一些新的话题，

然后在下几个章节中由我或其他灵性家族的成员继续讨论。
好吗？

Z: 当然好！让我来开球吧，我的问题是……当，当，当，
当……到底什么是高我？

J-D: 我非常高兴你问出来了（祂笑了）。

首先我要说，大部分人使用「高我」一词，实际上，我喜欢用「内我」（Inner-Self），或在某种情况下用「神我」（God-Self）。为什么这些词都能用，我可以解释得非常简单，也可以非常复杂。最简单的解释如下：

「独一无二的存在，正在体验成为多的幻相。」

"There is only ONE being experiencing the illusion of being many."

我尤为喜欢上面这句话，所以我要用稍微不同的方式重复一遍：

「一 正在体验作为 多 的自己。」

"The ONE is engaged in an experience of Itself as being many."

以上这句话在很多层面上都是真实的。如果你真正理解了这个观念，你就能理解我将要讨论的「一切万有」 (All That Is) 的灵性宇宙学。无论你想理解的灵性概念是大还是小，你都会获益无穷。让我们从大的开始，从高到低：

我们都是一。但是，这个一——无论你称它为上帝，源头，造物者，或任何其他名称——为自己创造了关于自己的非常强大的想法，比如，「有许多」。为了生动表达这个概念，我以一位正在写故事的作家为例。这位作家在他思想中创造了很多人物。当这些人物逐渐变得生动时，他们开始产生鲜明的个性。最终作家发现，这些人物好像有他们自己的想法了！犹如独立的存在一样，他们能够向作者传递感觉，作者只是记录他们的行为罢了。你能想象得出这对作者来说意味着什么吗？他能在思想中创造很多角色？并赋予每一个角色独特的本性和性格？当这些角色展现自己的故事时，他们完全没有意识到，他们只存在于作者的思想中？他们赖以生存的大千世界，尽管庞大而复杂，也只不过存在于作者的思想中？

Z: 嗯，对，用作家这个类比不错。

J-D: 现在我告诉你，不仅作家们在思想中创造角色，事实上所有具有情感的存有们都这样做，只是程度不同而已。每一个人都在思想中创造幻想中的对话和交流。每一个人都有

梦想，幻想和假想讨论。每一个人睡觉时都做梦。这些以及其它类似的过程，都是在讲故事，同时也创造了人物。

你能觉察得出，你们每一个人都已经在思想中有创造「他人」的经历吗？

Z： 是的，我能觉察得出。

J-D： 现在设想你有无限长的时间来完善你创造人物的技巧。设想你拥有无穷的创造源泉，你比那些曾在这个星球上生活过的最伟大的创造天才还要伟大。这样你也许开始领悟到一些灵感：「一」是如何在祂的「思想中」创造出各种各样的角色和个性的。

Z： 那就是我们在地球上存在的原因吗？

J-D： 不，不完全是。我正竭力将这个极其复杂的话题简单化。为了能够把这个概念表达清楚，我将进一步简化。

如果你想了解地球上的存有是如何来到这里的，你应该想象有一个创造的等级制度存在。想象在「一」的思想中被创造出来的存有也具有创造能力，他们也可以在头脑中创造许多存有。反过来，这些存有同样也具有创造能力。化身到地球上的灵魂碎片，就是通过多次这样的循环过程被创造出来的。

你一定听说过，这个世界处于低密度意识状态。当然这是一般的常识：每一个低密度都有一个比它高一级的创造者。你在每一个密度或层次都会有一位比你高一级的「高我」；这

样一直上溯，直到「一」。这就是为什么你称呼这些存有为「高我」。但是我要告诉你，这不是「高或上面」，而是「里面」。更确切地说，所有这些不同的层次都在你之内。你要进入内在去寻找你的「内在自我」。进入得越深，你就会发现越伟大的「内我」。

Z: 直到发现上帝？

J-D: 是的。你难道没听说过「上帝存在于每个人的心中」吗？或是「天国在内心」的说法吗？

Z: 噢，是的。

总结一下就是：「一」存在，祂就是上帝。上帝在思想中创造了我们。但只是间接的。有一个等级制度的存在，我们是创造者的造物，造物再创造，再创造……

J-D: 是的，一直延续下去。但是千万要以为你们因此就越来越没有能力了！「一」的每一个部分都渗透着祂的本性。听说过吧，「你是按照上帝的形象造出来的」。当然，这并不意味着上帝有你这样的身体。这是指 **你** 是按照祂的形象造出来的。当你不再具有身体时，你仍然是你。这意味着所有的精神都像上帝一样。所有的精神都具有创造力和自我创造力。

有两个概念我鼓励你们一定要掌握，即**分形 (Fractals)** 和**全息投影 (Holograms)**。我有充足的理由鼓励每个人至少去了解一下这两种现象。它们能够极大地帮助我们理解创造过

程。全息投影是一个物体，它能够三维度的画面。如果你把全息投影打碎成很多小碎片，每一个小碎片将再次展现同样的整个三维度的画面。你们就是这样。每一位存有都蕴含着全部。

至于分形，是指当你找到一个感兴趣的点后，从那点你可以放大，深入进去看分形。你将永远看不到底。它是永无止境地任何一个方向的递归或自我复制。你们就像那样。如果你们朝内在看，将永无止境地持续看。无论你朝哪个方向寻找，总归有更多的等待你们去挖掘。

因此我告诉你：对你来说，这个宇宙好像在外面。它不是。事实上它在你的**里面**。你们每一位都包含着全部，你们可以被永无止境地「放大，深入」进去看。每一部分都与其他部分联结在一起。

Z: 你开玩笑吧！什么部分，全部宇宙都在我的**里面**？

J-D: 没有开玩笑，我完全是认真的。当我们的对话开展下去时，这一点你会慢慢理解的。但是现在我们要把这个话题暂时搁置一下，以便我们可以结束眼下的话题。

Z: 嗯，好吧。我们所谈论的就是：你是我的「内我」，还有不同层次的「内我」。

J-D: 是的。基本上我想阐明的是，取决于你如何看待，也许只有一个终极的「内我」，或有无数层次的「内我」。

Z: 哇！那个最终的「内我」将是……？

J-D：当然是「一切万有」的源头，上帝。我们都是「一」，就像我前面提到的那样。我们最终极和最伟大的自我版本就是上帝，这一事实终将把我们都连结在一起。

Z：那可是个「大」概念。我有点搞不清楚。

J-D：那没问题。如果你坚信不疑地搞清楚了，那对你来说，生活在这个二元世界是毫无意义的。因此，你不理解这个概念是很正常的。但是，不要为此烦恼。在你完全理解之前，你可以简单地理解为——在「一」的造物之内，有许多伟大的灵性存有。你可以称他们为半神或大天使。这些伟大的灵性存有知道他们自己是独一无二的意识，同时也绝对意识到他们的一体性。他们从自己的内在（一起或分别地）创造了许多较低层次自我。每低一个层次，自我就与「一」分离得更多一些，从而拥有更少的「一」。分离得最远的意识层次，就是二元性，他们从自己内在创造了所有化身到地球上的存有。他们可以被称为你的「神我」。

Z：但是，为什么他们可以既是「一」，同时又是分离的呢？

J-D：我将在讨论「一体性」的谈话中阐述这个问题，我把它称为「彩虹隐喻」。

Z：听起来五彩缤纷——我期待着。好吧，回到我们的讨论。就是说有一个连续统，从最高处的一体感，直到最底层的分离感？

J-D: 太对了！在每一个层次，存有们都在他们的思想中创造，他们所创造的都是反映自己个性的某些方面。所有这些都是共创「自我」的过程。当你生活在目前这个现实中，你有一种完全分离的感觉，这种感觉使你遗忘两件事：1. **你与一切万有合一**；2. **你们都是创造者存在**。事实上，以上状况完全在预料之中，也是创造这个现实的目的：体验和探索绝对的分离性。

Z: 好，看我是否理解这点了。你是说在最高层次有「一体性」，即上帝。然后上帝创造了「众多」，在这些「众多」的思想中他们又创造了「很多」，「很多」又继续创造，一层一层持续下去直到地球上的我们。当然我们数量庞大，而且能够自由地认为我们不是「一」。我们可以相信自己是分离的，个体的。我们这样做是为了能够探索自己和重新创造自己。对吧？

J-D: 很好。那是故事的上半部分。现在你对从上到下的结构有了大致的了解。但是，除非你从另外一个角度，即自下而上看问题，你就还没有真正理解。因此，现在让我们完成故事的下半部分。

你要理解的是，地球上的每一个人都在扮演为自己选择的角色。这是一场宏大的，需要花好多世的时间才能完成的游戏，只有这样你们才能真正体验分离的自我，好像彼此之间是没有关联的——不是一体的。这就是目前地球上的生活状况。但是，每一个游戏总有该结束的时候。最终，你会对自己说，

「在这场游戏中我该看的都看够了」，然后你想带着游戏中学到的知识离开，加入另一场游戏。下一次也许你想玩一个规则不那么严格的游戏。总体来说，当你决定已经看够了一切的时候，通常那一刻你就选择开始扬升了。尽管我不喜欢「扬升」这个词，但我还是会使用它，因为这个词现在很普及。

Z: 等一会儿，对不起打断你了。为什么你不喜欢这个词？

J-D: 扬升？同样的道理，就像我不喜欢「高我」一词一样。

「扬升」一词有向上移动的含义，但是你不是向上。你不需要到任何一个地方。你疗愈，你重新整合自己的所有面向，你与自己更加合一，然后你开始忆起自己真正是谁。一旦你这样做了，你就会自由地引导你的意识进入更高的密度。在那里你可以探索其它时间线，或在其它现实中参与共创，或做任何你想做的事情。你看，扬升的过程本质上就是把自己引入内在自我。如果你想脱离目前这个系统，只有这样才能离开，而到另一个现实中去。

目前地球上有不少人进入扬升的道路。他们在这个现实中结束了这场游戏及其规则，他们正准备成为更伟大版本的自我。你也正在朝这方面努力。极有可能每一位读者也是这样。不在扬升道路上的人们对这本书不会有太大的共鸣。他们会觉得这些都是无稽之谈。因此，我可以很有信心地说，你和读者都在忙于「扬升」。

Z: 然后呢？当我们扬升以后，将会发生什么？

J-D: 这不是一个一步到位的过程。在你「扬升」的时候，你将醒悟到越来越伟大的自我。透过这个世界的幻相，你开始看穿将人类困在游戏中的假象。你开始找到对自己和他人真诚的爱与慈悲。你开始释放你在生生世世之中，在自己之内创造的恐惧和痛苦。你不再认为自己是个受害者，而是越来越清晰地认识到，你是自己体验的创造者。当这些成为你的真理时，你随后的体验将与你的信念对齐。总之，你将成为创造者存在，而不是孤独的，迷失的受害者。

Z: 嗯。这与整个「一体性」有什么关系？

J-D: 问得好。你要知道，只要你认为自己生活在「小我」(ego) 之中（这是「自我」中认为自己是「分离的」的那部分，因此觉得自己必须做些什么。）你就无法与「一切万有」的其余部分共创。你就不可能与最伟大的创造力相结合。当你开始用心灵和爱去创造时，那你就向「一体性」靠拢。「一切万有」就能够与你一起共创。那真是天壤之别。你，独自一人——与自己对立，或与其他创造物相和谐。在后者，你将发现生活充满了奇迹和惊喜。在前者，你将发现你的生活支持墨菲定律：因为你是孤苦伶仃的，为渺茫的希望而孤身奋战，理所当然地，凡是可能出错的事必定会出错。因此，选择权在你手中。你可以执着于分离和孤独之中，继续玩这个密度的游戏；或者你也可以释放这一切，决定将他人看作自我的另外一个面向。你可以选择合一和爱，然后你就开始「扬升」。

Z: 扬升过程是什么样的？

J-D: 简单来讲，在这个过程中，你越来越意识到你是自己现实的创造者，并且越来越熟练地掌握现实创造的技巧。这意味着每一个人将创造自己的道路，体验自己的创造。每一个人的道路都是不同的。因此不可能详细描述每一个人的选择。但是，我们能够讨论一些共同点，之后的谈话将从不同的角度帮助你理解这个问题。现在，我想让你了解的是：你和你周围的人正在体验你们自己的扬升。正确地说，你们正成为你们自己的内我。

Z: 哇！我正在「更上一层楼」啦。

J-D: 是的。其实没有像建筑里的楼梯那样有明显的层级，但是你现在这样认为也好，可以把问题简单化。当你仔细考虑这个问题时，你能想象得出上帝创造了你的「神我」，「神我」又创造了你的「内我」，「内我」又创造了所有化身的你吗？但是，通过活出你的生命，做出你的选择，持有你的信念，所有这一切就是你重新创造自己的过程。当你重新创造自己的时候，你也在重新创造你的「内我」的一部分。你和你的「内我」同时参与到这个自我创造的过程。因此可以说，你就是正在体验生命经历的「内我」。如果你能理解这点，你能看到你的「内我」创造了你，你又创造了你的「内我」吗？你能看到我们是一个不断自我创造的伟大的存有吗？

Z: 哇！真是太棒了！但是，嗯……为什么我没有感觉到这点？我指的是，我认为你是非常强大，出色的存有，相反，我经常感到迷茫，痛苦，孤独和迷失。

J-D: 事实上，你到地球来的目的不是为了立即扬升的。你来是为了生活在这里。体验一下分离是什么滋味。在那种状态下你确实会有孤独，迷失和无能为力的感觉。不幸的是，那都是游戏的一部分。只有当你想结束游戏时，你才会开始忆起，自己实际上是位非常强大的创造者。当你开始记起这些时，你就开始释放分离感，随后你就能真正地将自己创造为你的内我。

Z: 这么说，在每一个阶段，我们都是「一」的存在，只是在通过体验多样化来创造自我。

J-D: 很对！「上行，下效。存乎中，形于外。」（As above, so below.）你们共同创造你们自己。首先，你们共同创造你们的「内我」。「内我」本质上又致力于共创你们的「神我」。所有的「神我」本质上又致力于共创上帝。你看清了吗？把这个概念扩展出去，你将会看到我们都是

「一」。最终，只有独一无二的「一」创造了「许多」，这样祂能够通过「无数多」来体验祂自己，并重新创造自己。

「许多」创造了「无数多」，「无数多」……一直到「无限多」。「许多」中最小的和最年轻的也在创造自己，因此也重新创造了所有。就像分形一样，你可以永无止境地放大或

缩小到任何方向去观察。也像全息投影，最微小的碎片也包含全部图像。

Z: 真是美的令人窒息！

J-D: 我很高兴你能喜欢。这是我的真相，我的视角。还有很多其他的视角。也有一些视角与我的完全不同，但也是同等有效的。

Z: 嗯。等一会儿。怎么可能你的真相和其他人的不同，但又都是真的呢？

J-D: 那很简单。所有的真相都是真的，但没有任何两个真相是相同的。我能够理解为什么你会觉得很奇怪。适当的时候，我让你与我们的灵魂伴侣（也是你的灵魂指导）⁸ 讨论这个话题。你可以称之为「什么是真理？」。问祂这个问题，好吗？

Z: 行。

J-D: 现在，如果我们继续下去……我可以告诉你，我是你的「神我」。在我的内在包含你所有目前和将来的其他版本。我创造了你，你也创造了我，就像上面所解释的那样。你是一个非常非常伟大的存有的一部分，我们一起极其专注地不断参与自我创造。从我的视角来看，我可以说，地球上的每一个人都是这样的。

Z: 我是你的化身？

J-D: 是的，你可以那样理解。或者说，我正在作为你体验我自己的创造。

Z: 除了我，地球上还有多少其他「神圣喜悦」的化身呢？

J-D: 这是一个比你想象得到的还要复杂得多的问题。我要是从你的视角来回答的话，在目前你生存的这个时间线上，只有一位「神圣喜悦」在地球上化身。那就是你。我们的灵魂并没有意向要有很多化身生命，有些光明存有可能会有很多。

Z: 很酷。你完全出乎我的意料。我不知道该问什么了。

J-D: （祂笑着说）那好。不过我认为这章也应该结束了，你可以让头脑休息一下。但你已经有了我们今后谈话的框架。下次我们的话题是：「什么是一体性？」

Z: 棒极了。我想说，我觉得很奇怪——这个对话实际上就是我在和我自己的对话？

J-D: 是的。如果你理解得正确的话，整个宇宙就是上帝与自己的一句耳语。这样看就不是太奇怪了。

Z: **耳语**！宇宙难道不是「一切万有」吗？

J-D: 几乎不是。我知道这对你来说太宏大了，你指的宇宙只是现实结构中的一小部分。有无穷数量的这种现实结构。所有的现实加起来，也只不过是上帝表达祂自己的一种方式。还有无穷数量的其他表达方式。

Z: 哇。现在你确实让我头昏脑胀。我能看出还有好多东西要谈。非常感激你今天与我交谈。我感受到如此的爱和感激。

J-D: 很棒的感受。我也有同感。但是就像歌词里说的那样，「你还什么都没看到呢！」还有非常多的乐趣等着我们呢。我们很快会再次交谈。

* * * * *

第三章

无知的面纱

Zingdad: J-D, 上一章你说我们应该讨论「一体性」。

J-D「神圣喜悦」: 你好！是的。我想先或多或少向你证明「一切都是一」，在此基础上，我再解释这对你来说意味着什么。

Z: 太好了。为什么是「或多或少」证明一下？

J-D: 让我先告诉你你所居住的现实的情况，然后我再回到主要话题上。从根本上说，创造你们这个现实的目的是为了体验个体性。为了达到这一目的，一种意识构想被置入，以在某种程度上「过滤」你们能够接收到的信息。这一意识构想通常被称为「面纱」，或更具体地称为「无知的面纱」。我更喜欢使用后者。面纱的目的，就是要保证你们无法证明「一切都是一」。它使得任何真实或绝对的一体性的证据，总是伴随着充分的怀疑，以致于每个人需要做出自己的判断。

Z: 那么，这个面纱是不是也「过滤」了其他的认知和信息？

J-D: 没有。它所做的一切，就是使你们无法认清自己**本质上**与一切万有的一体性。但是你需要仔细考虑一下这个问题。

如果一切都是真正合一的，如果万事万物最根本的实相，是其内在的一体性，且面纱遮住了「一体性」——那么你可以运用逻辑推断：面纱遮住了一切事物最根本的本性。这意味着，你根本无法了解任何事物的终极真理。因为，当你接近任何事物的究极真理的时候，你将接近「一切都是一」。而这是面纱所禁止的。你看出问题的循环本质了吗？万事万物的本质是：它与一切事物都是合一的。你看不清，是被面纱遮住了。

Z: 你的意思是，我们无法了解任何事物的真实本性？

J-D: 的确是那样。我感到惊奇的是，地球上很少有人考虑到这点——没有任何事物能够从根本上被掌握，无法追根究底。你们无法对任何事物说，「我们对此已经完全理解了，可以据此建立扎实的基础知识。」你们可以了解到皮毛，诸如特点以及影响，但是无法看到真正的原因。

Z: 嗯。我不能确定你讲的是真的。我们的科学难道没有真正把一些事物研究到根源上吗？

J-D: 好。我要跟你探讨这个话题。你们的世界和所有的动物、植物都是由什么组成的？

Z: 物质。

J-D: 物质是由什么组成的？

Z: 嗯，分子。分子是由原子组成的。原子是由亚原子粒子组成的。

J-D: 好。继续。亚原子粒子是由什么组成的？

Z: 能量，我认为？

J-D: 能量的本质是什么？

Z: 嗯……

J-D: 能量是由什么组成的？它从哪里来的？它是被创造的吗？如果是，什么时候？怎么被创造出来的？如果不是被创造的，那它又是怎么来的？

Z: 我不知道。我对此一无所知。

J-D: 别难过。科学对此也一无所知。当然有一些假定和理论认为，一切物质都是由能量创造的，但是除了对粒子相互作用的反应有一些简单的表面观测以外，你们地球上的科学家对能量的本质几乎一窍不通。如果一切你能看到和接触的物质，包括你自己的身体都是由能量构成的，而你对此一无所知，那么可以说：你对一切都是无知的。

所有的科学家，除了极少数开明的以外，都错误地认为除了能够观测到的以外，其它的事物都不存在……除了物质世界以外，什么都没有。问题是：物质世界并不存在！它只是由转瞬即逝的高速变迁的能量产生的结果。这种能量对那些顽固的科学家来说，具有不可思议的神秘感。除了在特定条件下对能量的行为有些少量的观测以外——即使这样也存在着他们无法解释的神秘的不一致性——他们无法理解能量是什

么，从哪里来的，等等。因此在理解或解释物质的本质方面，他们是彻底失败的。

我的观点是：如果你不首先理解意识的本质，尤其是从意识中产生的所有的能量和物质，**本质上都是一体的**，那你不可能真正理解这个宇宙的基本能量。

Z: 所有物质都是同一个东西？

J-D: 上下对应原则——**如同其上，如同其下**。一切都是「一」。如果你懂得如何去观察的话，这个原则随处可见。问题是，面纱限制了你们，使你们无法证明这点。

Z: 这很有意思，我想进一步跟你探讨一下。但是在讨论之前，你能否再举一两个例子，表明我们只了解表面现象？我的意思是，除了能量和物质以外。

J-D: 当然可以，我能举出无数个例子。我可以用任何你给出的事物来阐明这一点。有些也许更费时些。我现在选个最简单的事物：光。你们对它几乎一无所知。可它却是你们这个世界最基本的成分。你们知道它传播的速度，但不懂为什么它以那个速度传播。你们知道它还有一些很有趣的属性，比如，它看上去同时具有波和粒子的特性。但是，你不懂为什么它具有波粒二重性等等。像所有其它事物一样，科学只了解表面现象，只知道光能做什么，但不了解光为什么有这些特性，更不了解光是什么，它从哪里来。比如，为什么光速是最高速度？你也许能够描述这些现象，但是你几乎没有更多的知识来解释这些现象。光，和所有电磁辐射一样，是

这个维度作用的结果；如果你不理解这点，你将永远是困惑的。同时你们也需要承认，你们所处的现实只是整个图景中的一小块。如同大型交响乐团中由无数个乐器组成，你们所在的宇宙只是其中一架钢琴上的一个键。所有的乐器加起来，才奏出「一」的交响曲

下面是另外一个你们的科学家无法真正理解的例子，那就是你们现实中存在的一个基本力：万有引力。它是一种时时刻刻施加在你们身上的力。你们没有一刻不受它的影响。但是对它的原理你们一无所知。

Z： 等一会儿？那不是由于物质质量引起的时空扭曲所造成的吗？

J-D： 不是。我并不是说不存在有关万有引力的理论。有很多理论。但是它们都不完善而且无法证明。如果你愿意，你可以去阅读这些理论。你们的科学并不清楚万有引力从何而来，为什么要存在，它是如何传导的。最接近真相的是最近提出的那个，它设想了其它维度的存在。在他们能够消化这些信息之前，科学家们需要极大地扩展对其它维度的认知。

再举一个例子。也许更倾向哲学而不是科学。它是：**你真正是什么？**

Z： 让我想一想——我是一个人类？

J-D： 如果你在其它化身中并不是像人那样，那你就不是你了吗？

Z: 当然不是了。我就成了来自Zug行星的Zorg，或其他什么的（笑）。好吧，我知道你的意思了。我**真正**是什么？我想我有个身体。但是我不是身体而已。引用法国著名哲学家笛卡尔的说法：「我思故我在。」我会说我是我的想法。怎么样？

J-D: 很可爱。但是错了。如果你不思考了呢？你就不存在了吗？比如，在冥想时，其中一个目标是停止所有的念头，如果你达到那个目标了，你就不存在了吗？

Z: 当然不是。我知道实际上（其他我了解的冥想者也有同感）那个时刻能给我带来最精彩的意识扩展。

J-D: 那很有趣。也就是说你**做得**越少，**想得**越少，**努力得**越少，你的意识扩展得越广。那是因为，「做为」（doing）和「成为」（being）是相对立的状态。你存在的本质是意识。

Z: 那么，你的问题的答案应该是——我是意识？

J-D: 对了。但什么是意识？我指的是每一个人类都是意识（或至少他们有意识），但是你能解释它吗？你能告诉我我在哪里可以找到意识吗？

Z: 这我不太清楚。你不会与我争论意识是头脑的产物吧？

J-D: 不是很有说服力。有些人尝试过，这个理论总有漏洞。比方说，有些人已经「脑死亡」，但奇迹发生了，后来又复活了呢？他们在意识里能记得「脑死亡」期间发生的事情，

这你怎么解释？更神奇的是，有这种经历的人经常还能讲出一些发生在他们脑死亡的身体以外的事情。甚至有些通过神经外科手术，大部分大脑被切除的人也有类似的情况。这个人失明，那个人仍然有情绪反应等等。但是每个人都保持着意识。即使身体死了，他们仍然具有意识，当然你无法从物质角度来解释这点。

当然，如果是头脑产生意识的话，还有非常多的异常现象。关键是：你们对自己最本质和基础的特性——意识一无所知。为什么呢？我的观点是：因为你们的意识就是「一体性」本身。但是，人们已经接受对自己一无所知的现状，忙于支付按揭贷款，看电视，新闻和比赛，为政治和宗教而争论，或忙于任何其它事情，使他们没有时间去思考自己无知的一面。神秘的奇迹应该时时刻刻地吸引着你。但是，事实并非如此。你们却说生活是枯燥乏味的。「我的生活没有神秘和奇迹」，你们经常这样讲。那是因为你们缺乏对事物的深刻理解，而无法观察到每一件事物中所具有的永无止境的神秘性。

现在，我可以这样无休止地讲下去，因为事实上，无论你往哪个方向看，你都会碰壁而无法解释。我想阐明的是：这个「无知的面纱」最基本的功能——屏蔽隔离，使你们无法知道「万物一体」，对你们产生了巨大的影响。这意味着，你们对任何事物都是一无所知的。这一影响不仅涉及到你们周围的物质层面，而且毫无疑问，它使你们无法证明上帝的存在。这确实是个很神奇的想法。最高创造者，祂无处不在，无处不有，创造了每一样事物，包括你们在内，甚至无法被

证明是存在的！我要告诉你：那些从未体验过你们这个现实的灵性存有们，简直无法相信这点。他们经常会过来看看，并感到震惊。最基本的和最不可否认的真理，竟然掩藏在光天化日之下！好一个奇迹！

Z： 你能肯定无法证明上帝的存在吗？我似乎记得读过一些哲学论文，提供了一套证据。难道那些都不可信吗？

J-D： 我可以这样回答你。如果其中任何一套证据是完美无瑕的，那么地球上就不会存在「无神论」和「不可知论」了。如果你向他们展示那个完美无瑕的证据，他们应该无法找到任何瑕疵，而**不得不承认**上帝的存在。不管你怎么看待无神论者，但他们之中不乏清晰、理性而具有逻辑性的思想者。我坚持我的观点。尽管在你们的历史上，有一些灵性哲学家共同探讨过这一主题，遗憾的是，没有一位能无可辩驳地证明上帝的存在。甚至仅仅是证明灵性的存在。这是非常诡异的——你们每一个人都是灵性的，可声称「没有精神存在」却是非常合理而站得住脚的！

因此，很明显，不论你从哪个角度看，科学，宗教，哲学或任何其它学科，当你想寻找答案时，你只能通过实验或证明一些假设而得到些许的理解。接下来就是迷惑和不解。根本无法触及到本质。如果不了解本质是什么，你们就不可能理解本质所产生的影响。所有这一切，都是因为你们不知道——你和一切万有都是一体的。

Z: 妙！太劲爆了。那为什么我们会这样对待自己呢？为什么我们会选择到这里来，傻乎乎地过上几辈子呢？

J-D: 不，不傻，只是遗忘了。至于你们为什么会选择到如此深度分离的世界中来，那要等到适当的时候再详细讨论，因为这本身就是一个很庞大的话题，现在时机未到。我能够说的就是：每一位灵性存有决定到地球投胎都是有原因的。你们从这些化身经历中会得到巨大的收获。由于你们的视角是非常受限的，你们只能看到这个现实之内的事物。但是从我的实相中我要告诉你们的是，从你们的「内我」角度来看，这种体验是极其具有价值的。凡是在地球上化身过几世的人，都能够对「自我」获得深层次的理解，从而大大促进意识的进化，使他们在意识上曾经有过的阻碍，得到完全的疗愈。

遗忘本身，无论是对「自我」发现还是疗愈，都是一个很好的工具。

Z: 我知道你不想在这个问题上多花时间，但是你能不能简单的解释一下为什么这样？

J-D: 好吧。那我给你讲个小故事。

皇帝和孟婆汤的寓言

从前有一个大国皇帝，他富有而强大，并以明智和知识渊博而著称。他也是王国中专门处理法律裁决的最高法官。但是

他并不喜爱法官这一角色，因为他无法理解穷困潦倒的贫民，无法理解那些贫民的动机、行为和感受，所以他觉得，对贫民的审判是不公平的。可是，他如何才能真正理解贫民的生活呢？他带着这个问题找到他最信任的幕僚：宫廷法师。法师提出的建议是：他将对皇帝施魔法，使他遗忘一切。然后，他们会把皇帝打扮成贫民，让他只携带几个钱币开始生活。到了一年后，魔法会失效，皇帝将记起他的真实身份。这样，整整一年皇帝都过着贫民的生活，将会对他们有真正的理解。皇帝同意了这个计划，于是一切照办。在魔法的影响下，他打扮成贫民的模样离开了皇宫，住到一家小酒店里。当他醒过来时，他不知道自己是谁。当地居民看这位贫穷，迷惑的陌生人很可怜，帮助了他几天。但是，他毫无任何技能来报答他们，而且还趾高气昂，不懂得感激。居民们都不喜欢他。很快他就独自离开了小镇。饥饿，困惑和恐慌使他成了小偷。最终被逮捕，关进了监狱。

真的是这样吗？

也许，不同的是，他领会到居民对一位陌生人的善意，而想方设法报答他们？也许他发现自己是天生的领袖，加上受过良好的教育，应该受到人们的尊重？也许他成了著名领导者？

我们怎么知道他的结局呢？当然，唯一的办法就是观察，让故事顺其自然地发展下去。这就是目的。皇帝想体验贫穷的

生活，通过经历遗忘，他才能发觉真正的自己。不是他生下来就注定会成为的那种，而是他**真实的本性**。

如果我们延伸这个隐喻，容许皇帝不只遗忘一年，而是花几辈子时间，通过自我发现的过程来回忆起自己的身份，那么这就与你们目前在地球上的情况十分类似了。

你们将自己置于遗忘的咒语下，开始了这个遗忘世界的漫游，直到你们准备好忆起自己的真实身份。在这个灰暗的遗忘世界里，你们才能够发现自我、生命和一切万有中最辉煌的一面。你们将滞留在这个世界里，直到你自己发掘和创造一条出路，直到忆起自己的真实所是。所有这些自我发掘，创造和忆起的过程，无可避免地指向同一个目的地：那就是「合一」。这也正是面纱所遮住的真相。因此，懂得这是真相，自然就是那条出路。当然不仅仅是在理性上懂得，而是在你们**每一个念头，话语和行动上**。真正觉悟到，那是你**存在的核心**。

当然我们将有很多机会更深入了解这个概念。现在，即使是这一个非常简化的例子，我认为它对你理解面纱的意义也是很有价值的，对吗？

Z: 是的，我一下想通了，谢谢。当你在讲解那个故事时，我有一两次开窍的感觉。我现在能够理解到，从深层的遗忘中，我们确实可以学到很多东西。

J-D: 从另一个角度来考虑的话，对遗忘的无知有种与生俱来的保护。

Z: 有吗？

J-D: 当然了！你在维度的梯子上走的越高，你的创造力就越强大。你成为越强大的创造者存在，你潜在的破坏力也越大，这符合逻辑。让我们想象有一位非常强大的创造者，他还没有深刻理解自己的本性，还没有发现自己有哪方面的能力，还不知道自己该如何应对各种情况。但是他可以使用任何一种能力。那就如同让一个孩子掌管世界的军火一样。从某种角度上讲，这的确是事实。具有无限能力的灵性存有们在一起玩耍，一起创造现实，但他们对自己的能力、行动和选择的结果毫无意识和理解。在这个创造阶段，如果出现问题，一般就是吸取教训，然后重新使用更清晰的意识再创造。但是，总会有一些创造者存在开始伤害自己，以致于无法简单地纠正错误。一个典型的例子，就是有一位创造者存在成为自我残害者。当这种情况发生时，就需要有强有力的干涉。

其中一个最有效的解决办法，是把这位自我残害的存有放入面纱之内，这样他才能通过转世的方式完成自我疗愈。因为所有在面纱之内的存有都深刻地遗忘了自己是谁，因此他们也彻底忘记了自己的才华和能力。如果你不知道你拥有能力，你就自然不会使用它！能力就被「锁」起来了。在这种最安全的状态下，那位存有就可以找到自爱和自我疗愈。当这位存有达到百分之百的痊愈，按照定义，包括百分之百地回想起自己与一的联系。这个忆起的过程，也包括百分之百地回想起他自己与生俱来的天赋和能力——因为那些能力总是源

于「一体性」的。当这位存有恢复了他昔日的光芒时，他就同时具有智慧，慈悲和洞见，再也不会自我残害了。

Z: 我们是因为自我残害而被放入面纱之内来接受惩罚的？

J-D: 那是在曲解我所说的话。

根本没有惩罚。没有人来审判你们。真相是：一切都是一。如果你想伤害自己或他人，那么你就是伤害「一」。事实上这是不可能的。你不可能真正伤害**无限和永恒**。但是，有这种意愿就导致了对立。对立产生的唯一后果就是分裂：立即产生一种非常强烈的分离幻相，就像有一位「自我」施加伤害，另一位「自我」被伤害。

这是最简单的解释方式。

我要告诉你的是，没有惩罚。只有你对自己的惩罚。当一位创造者存在产生自我毁灭的念头时，他就创造了与自己的分离，而导致意识降低到更深的密度。如果这种尝试是有计划的，如果他想彻底地毁灭自己，那么他将发现自己处于最极端的分离状态，称之为「二元性」，从而完全忘记了所有上帝赋予的天赋和能力。他的自我毁灭能力也随之消失了。

Z: 我明白了。谢谢你。

J-D: 这只是两个简单的概述。请理解，它根本无法代表通过进入你们的现实世界，而获得的所有有价值的视角。这是一个非常出色的系统，能够体验它真是无与伦比的经历。这个系统的核心部分就是无知的面纱。事实上，也许出乎你们的

预料——从另一角度来看面纱，它扮演了自由意志法则的角色——或者像我们所尊重的「一的法则」 (**The Ra Material**) 同事们所声称的那样，扮演了「混淆法则」的角色。

Z: 这怎么讲？

J-D: 你已经知道，地球上存在着许多不同的宗教和哲学信念系统。每一个都声称自己有独特的真理，其它的都是荒谬的谎言。在每一个宗教体系里，又有许多教派和分支，使得人们根本无法弄清楚他们到底相信什么。这还只是有组织的宗教系统。还有各种不可知论和无神论呢？还有越来越多的人认为自己很有灵性，但不属于任何宗教。他们寻求自己内心的真理。但是每个人的内心都是不同的。所以就有越来越多不同的「真理」。每一个观点都不太相同！如果你们仔细观察并且足够诚实，就会不得不承认，没有任何一个人能够百分之百赞同你的「真理」。那么，这意味着什么呢？只有下面两种情况：要么就是除了你自己以外，其他人都错了，迷惑不解；要么就是要相信太阳底下的几乎所有事。

也就是说，如果你们把以下两件事放在一起：「无知的面纱」和你创造自己的现实；那我们就可以理解到：首先，你对创造自己的现实这一事实一无所知。第二，**你相信什么，你就自然地思考什么。**换句话说，你总会找到越来越多的证据，来支持你的信念是真的。由于你找到了证据，你就更加坚定你的信念。但是由于「无知的面纱」，你无法向任何其

他人证明你的信念。同时他们也找到越来越多的证据来支持他们自己的信念。这确实带来原则性的混乱。任何人都能看出，只要有人想体验冲突，就有无限的机会！但这不是我想说明的。我想表达的是，你有自由意志选择你对现实的看法。只要你相信它，你就会找到证据来证明给自己你是正确的。不管其他人怎么说，他们都无法证明你是错的，除非你用他们的眼光看问题。你的自由意志足以使你相信任何你选择的看法，以及做任何你想做的事情。当然有人文法律和社会规则来约束你的行为。但是有很少的上帝制定的法律来阻止你们的行为。

Z: 哇！那圣经或其它的神圣经典怎么解释？那「你不能去杀害」这一条又怎么解释？

J-D: 不，与这些规则没有冲突。但是它们都是人为制定的。如果是上帝制定的法律是「你不能去杀害」，那你们就无法施行谋杀。就是这么简单。也就是说，你无法具有策划谋杀他人的思想，或在物质上不可能实现，就像在高维度实相中那样。我现在所处的实相，就根本不可能有一个存有「终止存在」。完全没有死亡。从某种角度上你可以说，我们有比你们更少的自由意志。

Z: 那很有趣。但是难道你们不比我们更具有创造力吗？

J-D: 是的。但是我们有限制。我指的是我具有非常强大的创造力，但是我不能在没有「合一意识」的情况下创造，除

非我将一部分意识送到面纱的另一边。当然那正是我所做的。

Z: 你已经?

J-D: 是的。(笑) 就是你, 记得吗。

Z: 啊, 对了! (笑) 因此你是说, 我们在这里有很多的自由意志。也就是说有很少上帝制定的法律。

J-D: 是的。

Z: 那么比如万有引力法呢? 或者光速法呢?

J-D: 那些都不是法律。它们只是建议。你们用火箭就可以克服引力。你可以用稍微先进一点的技术就可以超过光速。如果你相信UFO来自于其它太阳系, 那么你一定会相信超光速旅行。我是说, 不论你相信与否, 这不仅仅是可能, 而且从技术上来说已经不那么遥远了。光速限制很容易克服的, 那些比你们稍微先进一点的种族就一直在使用。它们不是上帝制定的法律。它们只是你们现实的结构而已。

Z: 那么我们是否有更高层次的精神法则吗?

J-D: 有的。这一句就是: 「你爱干啥干啥, 但是一定要承担相应的后果。」

Z: (笑) 不, 真的吗?

J-D: (笑) 模仿你们的措辞, 但我确实是当真的。那是我幽默地表达自由意志法则。

你知道在宇宙中有些地方有诅咒的说法，当有些存有觉得其他存有做得不对时，就会相互争吵，他们会说：「愿你种瓜得瓜！」

这点很有意思，相反，在宇宙中另外一些地方，当有些存有觉得其他存有做得出色，在表示相互鼓励时，他们会说：「愿你种豆得豆！」

难道不奇怪吗？因为每个人总是得到他所创造的，因此对他人进行这样的预祝是毫无意义的。种瓜得瓜，种豆得豆，那就是自由意志的意义。你能创造任何事情。你通过选择来创造。你的生活就是你选择的结果。

因此你可以做任何你想做的事情，思考任何你想思考的东西，相信任何你想相信的东西。这些都是你的选择。但是你的选择会产生结果，这个结果准确无误地反映了你的选择。只有这样，在你目前做的，想的，相信的和选择的事情中，你能够观察自己是否喜欢它们。如果你喜欢，那你就继续做同样的选择。如果你不喜欢，那么你可以改变想法，并做出新的选择。那就是自由意志法则。也有其它的现实世界里没有你们这个现实世界有这么多的自由意志。如果你很想了解主导创造的伟大法则的话，那你要等到将来的谈话中才能完整无误地理解。

Z: 那行。还有一个问题，为什么自由意志法则也被称为混淆法则？

J-D： 嗯。这个问题正好把话题转到主话题上了。「混淆法则」是由一个被称为「一的法则」或Ra 材料的通灵作品传递给你们的，对吧？

Z： 对的。

J-D： 那让我们来看看面纱——或自由意志法则——与通灵信息的关系吧。首先，任何阅读通灵信息的人，都可以怀疑是否真有灵性存有正在通过这位「管道」传达信息，难道不是吗？我指的是，通灵信息都可以毫不费力地通过丰富的想象力而想象出来，对吧？

Z： 我想是的。自从第一次与你进行这样的内在谈话以来，这么多年了我有时还在怀疑呢。还以为自己产生了一种自身的幻想。但是现在我有足够的根据来证明其真实性了。

J-D： 你难道不可能产生怀疑吗？

Z： 当然可能了。我指的是我有大量的现实依据和巧合，有的会没有。但这些都不是绝对的证据。

J-D： 对呀。如果我说我是谁，我又与你讲话，难到你不为证明我存在是最简单的事情吗？比如说，如果你和一位朋友在一起，他把一张写有一连串数字的纸条藏在一个盒子里。我能够轻而易举地知道纸条上的数字而告诉你。把这个过程在国际电视台上现场转播的话，那就毫无疑问了，对吧？

Z： 对啊！但是我们不能这么做，是吧？

J-D: 不能，否则就违反了无知的面纱的法则。或者说剥夺了地球人类有怀疑权的自由意志，更重要的是，剥夺了他们任意地自由地创造自己现实的权力。我指的是，如果你能证明你能与我进行内在的对话，我能证明我拥有渊博的知识，那么人们为什么还要追求，创造和寻求真理呢？他们直接来找你和我就行了。这样就完全丧失了目前你们社会存在的意义了。

Z: 你这个解释非常好。我从来没那么想过。谢谢你。但是你还没解释什么是「混淆法则」。

J-D: 我很高兴你能专注这一点。我马上就会谈到它。我是说，各种与地球人类沟通的灵性存有们都无法释放面纱。我们不能违反面纱和自由意志法则而直接给予你们信息。但是你们却极力想证明这种超自然现象的存在，或者寻求个人咨询/指南，这些信息如果一旦给出，就违反面纱法则。因此，与地球人类沟通的灵性存有们有几种选择。在我与你的对话中，我非常小心。如果你确实需要从我这里来理解一些信息的话，如果我直接给到你，那我就触犯面纱。我只能通过对话来引导你，使你通过自己的体验和交流来找到初步的理解和觉知。你应该已经觉察到这一倾向：有时你觉得想与我谈论某一话题，但是它却不能发生。并不是我不能与你谈论，而是你总觉得你无法得到你渴望的信息。它无法正确地传递过来。但是，经过一段时间「消化」，产生新的思想和启发后，你所追求的信息会突然地自然流露出来，就好像它始终是属于你的一样。

Z: 我确实已经注意到这点了，而且还在思考这件事呢。

J-D: 如果你逻辑性地思考一下就会发现，由于你的「消化」过程，你会感觉到，你得到的信息是通过你自己的理解所获得的。你通过自己努力而达到的，难道不是吗？

Z: 是……的，但是……

J-D: 但是你感觉好像是受到启发才获得一些信息的，对吧？

Z: 完全对。

J-D: 这正是我想说的。你，你的读者以及任何人都有这个权力选择这个作品。如果你愿意，你总是可以相信这个作品是通过十分「正常」的创造性思维而获得的。只要保持这样，我就不会违反面纱法则。

Z: 那很有意思。

J-D: 今后会更有意思。当你增强处理新思维和体验的能力时，当你扩大你的头脑和意识时，我们就能够向你传送更多更有趣材料而不违反面纱法则。我很期待在不久的将来与你分享一些真正博大精深的概念。我对你唯一的要求就是，尽可能地保持开放和灵活的态度。

Z: 我一定会记住这一点。

J-D: 我与你沟通的另外一种途径是，当我认为你想了解的面纱以外的信息，对你并不是最有利的时候，在这种情况下，我就不容许这个信息流动。比方说，当有人问你为他们寻求

个人信息事实细节的解读时，你将会发觉我和Adamu这样的存有就会选择谈论「灵性概念」或相关哲学，而不会去涉及个人的信息。如果有些个体已经做了大量的工作，那就有可能谈及非常个人和具体的问题。原则上，应该尽量避免。如果我们告诉他们真相，不仅对他们成长不利，而且会违反面纱法则。

因此，从我的角度来看，帮助他人找到精神疗愈是最强有力的方法。不要用你的天赋告诉别人他们应该了解和相信什么，而是利用你的灵性工具和能力帮助他们从内在找到真相。帮助他们成为自己的疗愈师，那你就的确做了一项伟大的工作。我很愿意参与到你的这份工作之中。以这种方式我们可以一起做得非常出色而不触犯面纱法则。

(Zingdad注：如果你对这个过程感兴趣的话，我和J-D会非常高兴地帮助你疗愈你自身的痛苦，如何对待目前生活的挑战，找到你自己的实相和力量，把你灵魂中丢失的和受伤的那部分重新找回来。请浏览我的网站zingdad.com中[Soul Re-integration](#)部分。)

这就是我如何去回应面纱的。

当然也有很多其它完全不同的途径。有时由于自身原因，灵性存有和「管道」决定尽可能多地获取个人信息。不幸的是，这种情况多数是由于「管道」想通过这个渠道来谋利或提升小我，证明自己的能耐。我衷心提醒你们要谨慎判断。他们的惯用手法是「只有我才了解真相，没有其他人，只有我」。这对相关的人来说都是很危险的。如果你把能量给了他们，

就会产生依赖性。不幸的是，这正是那些存有们的目的。他们没有意识到这样做对听众和自己都会产生伤害。极有可能的是，为了获取他人的信任，而证明自己是唯一的真相来源，他们就要声称自己的信息/预见是准确的。他们就更追求通灵来得到信息。但是由于面纱法则，那是不可能实现的。如果你搜索一下他们的工作记录，你会发现准确度只是个概率平均数（并不像他们自称的那样）。换句话说，他们不比随便猜好到哪去。你看，面纱法则**不可违反**。

不幸的是，对「管道」也应用同样的法则，尽管他们非常诚恳地想知道真相。起初，当他们开始通灵时，感觉良好。然后会产生恐惧并导致怀疑。开始觉得是否整个事情是一场自我欺骗。

Z: 从中能看到我自己的影子！

J-D: 是啊！在你身上发生的事情同样也会发生在别人身上。为了使自己不怀疑，你就想找到证据——坚实的，可靠的，毫无疑问的证据。当你寻找证据的时候，由于面纱的缘故，其实你越找越怀疑。在这个过程中，如果你恰巧遇上了相对低频率的灵性存有时，他们会向你表示各种各样的承诺。使你沉浸在愉快中，你不仅得不到你想要的证据，而且由于虚假而导致迷惑。另一方面，如果你始终保持与高频率灵性存有「对话」，那你逐渐会释放追求证据的习惯，而是学会如何按照自己的意愿去创造。

第三种可能性是，由于你急于想找到证据，你的心理会促使你人为歪曲你所接收的信息。

Z： 那为什么呢？

J-D： 因为渴望从外在寻找真相实际上是一种灵性神经症。在你的之外**没有任何**真相可寻。因为你的真相是你的内在实相。如果你遇上了「真理」，它之所以是「真理」，是因为你自己内在的知识肯定了它。否则的话，那又是另外一个故事了。只要你渴望其他存有为你创造真理，你就偏离了聚焦点。只要你充满恐惧和自我怀疑，使你不相信自己能够形成和表达自己的真理，找到自己的道路和创造自己的现实，那么你的镜头就是脏的，你的视角就是模糊的。

因此，一种很有趣的讽刺产生了：

那些想从通灵中寻找确切和可查证的事实的人们，往往最终得到的是令人怀疑的甚至是完全错误的信息。

那些想证明他们是唯一的正确信息来源的人们，最后提供的信息常常令人感到虚假。

那些本身就怀疑的人将找到更多怀疑的理由。

所有这些都很好地展示了「混淆法则」是怎样影响通灵信息的。它帮助你理解，这个法则是如何在幕后工作的。本质上讲，要遵守自由意志法则，就要保证有怀疑的权力；要保证从不同视角看问题的权力；要保证有多种创造的权力；要保

证有不同选择的权力。容许有一定程度上的混乱和迷惑，为它们留有一席之地。

如果你正确看待它，它是一个很棒很美丽的事情。也就是说，你总有选择的余地。你总是有自由。你总能表达你的意志。每一种情况都能提供创造的机会。神秘和奇迹都能发生。精彩和喜乐都能发生，你能得到超乎想象的东西。

这是基本原则。如果每一样东西都是定死的，有次序的和封闭的，那还有什么意义做任何事呢。结果是固定的，那就不存在什么挑战，也没有学习的必要性，那也就没有了成长。进步和生命都会停止。

因此我鼓励你去拥抱这种神秘，不要不屑一顾。事物变幻莫测，要比有次序的和僵死的要强得多。万事万物都是富有活力的，变化的，能带来神秘和惊喜。

再回到先前的观点……也许你现在可以体会到，寻求铁证来证明我们的言词的永恒正确性，只会适得其反。

Z: 哇！的确是这样。我猜我一定要放弃寻求证据了，难道不是吗？

J-D: 我想说的是，任何打算寻求证据的人，本身就说明他们是存有怀疑的，**不相信**这是真实的。按照我的理解，你是你现实的创造者，你的每一个有关的想法都会对结果产生影响。因此，这不仅反映了混淆法则，而且表明你是你的现实的创造者（这又是另外一个法则）。

如果我回溯早先的对话，我曾经提到过一个称为「无知的面纱」的意识构想，这正是你们现在所经历的（它运作得无懈可击，以致于你们根本不知道它的存在）。这个面纱的作用，就是使得你们无法证明最基本的真理——**万物一体**。

Z: 你讲的所有这一切，只是看待问题的其中一个视角吧？是否所有的视角都是同等有效的？

J-D: 是的，你说得很精确。决不要站在自己的角度去评判他人的信念和视角。决不要认为你的角度就比他人的更有效。**你应该做的是**，尽量调整你自己的视角和信念，使它们最终能够服务于你。在我们的谈话中，我将向你提供我自己的理解和视角。这样做的唯一目的，是使它们能够帮助你自我赋权，找回自己，忆起你的**真实所是**。我很希望这些对话能够帮助到大家。你们可以对我所提供的内容进行筛选，来实践自己的真理。如果它们与你共鸣，说明你能在此找到真理——事实上你正从我提供的信息中创造自己的真理。如果它们无法与你共鸣，那么你也没有错，只是你的真理正将你引领到与我的真理不同的方向。

有很多不同的真理供你们选择。每一个都会引导你走向不同的道路，它们都是有效的。有些你会认同一段时间，当你和环境发生变化时，你会觉得没有价值了。有些会引起痛苦，最终会被迫放弃。而有些你将会永远保持着，因为它们在你喜悦合一的归途中，带给你伟大的自爱和内在的和平。我对你和读者的邀请是——认真地理解我在这些谈话中向你们提

供的视角。我认为它们是上述的最后那种情形。它们是我为你们这个现实服务的一部分，是我对你们目前扬升过程的贡献。但是，我极力提倡你们追随自己的内心，信任自己的真理和直觉，它们高于任何外在的语言——包括这里的对话。

Z：知道了。谢谢。但是我现在很困惑。你说你将证明一体性。但你又告诉我，由于面纱的作用，那是不可能的。对吧？

J-D：事实上我说的是「或多或少地证明」，记得吗？然后你问我为什么是「或多或少」。以上就是我的回答。

Z：嗯，正确。那我们是不是还会得到或多或少的证据呢？

J-D：是的，但是现在该休息一下了。请把这部分谈话称为「无知的面纱」。它是「什么是一体性」主题的第一部分。我们下一次谈话再继续。

Z：好的，很棒。那么下一次谈话……？

J-D：在下一次谈话中，我们不再谈论由于面纱的存在使得直接证明不可能了。我要好好地讨论一下「一切都是一」。读者可以自行判断，我的推论是否接近证明。但和以前一样，我不会违反面纱法则。

Z：那太好了。下次谈话再见！

* * * * *

第四章

科学对一体性的证明

Z: 你好，J-D! 我们能继续探讨有关「一体性的证明」的问题吗？

J-D: 当然可以。

你一定还记得，在「无知的面纱」的讨论中，我们已经阐明了一点，那就是我们无法证明「一切都是一」。但并不是说，我们就不能提出观点加以讨论。事实上，我们将要进行一场非常强有力的分析讨论，读者们也许能够产生共鸣，也许不会。有些人可能会称之为「证据」，因为这些具有逻辑性的讨论与读者内在的知识相匹配。有些人也许要从讨论中找些漏洞，提出反对意见，认为它们谈不上是「证据」。这两种情况都是有效的。不必相互排斥。每一位读者可以寻找自己的真理。

Z: 请等一下。我对你上面说的「你的真理」，「我的真理」，还有「所有的真理都是有效的」不太理解。**真理**难道不是意味着**真的**吗？我是指，对每一个人来说都是**真的**吗？

J-D: 真理对你来说似乎有这个含义。如果它确实是这样的话，那么你马上就会陷入困境，就会无休止地产生自我矛盾以及与他人的冲突。

我能看出你不太理解这点。我们曾触及过，这次我要重提这个话题，以提供更深层次的理解。

强调无论从哪一个角度来看只有一个真理，就等于强调你和所有其他人在任何一个地方，都只有一个看问题的角度。这显然是不可能的。比这更糟糕的是，如果坚持认为只有一个真理，那就意味着再也没有成长和改变的可能性了。事实上，你相当于在强调，整个宇宙里每一个人或事物，都必须和你一样有同样的经历。更糟糕的是，难道你没发现在你小时候特别相信的东西，长大后却变得不怎么相信了？那时你不怎么相信的东西，现在反倒相信了？这就是成长。每个人都是这样。如果你现在坚持认为，任何角落的任何人都一定要与你共享同一套真理，那就相当于在强调，每一个人（包括你在内）都一定要停止发展和进步，这样才能保证大家的角度维持不变！显然并不会发生这种情况。那些认为只有一个真理的人，认为只有自己才是对的，其他人都要同意他们——他们逐渐会发现，自己与周遭世界格格不入，变得越来越气愤，认为别人都做得不对。为了解决这个问题，他们往往要与整个世界斗争来「改正」他们，使整个世界都符合自己的想法。这是永远不可能发生的。这样的人为自己创造了极大的痛苦和冲突，永无休止，直到他们自己想明白：**容许他人表达各自独一无二的真理。**

你明白了吧，你的真理基于你的个人经历、知识以及看法。如果你经历了某些事情，你就会相信那个经历是真的。逻辑上讲，如果其他人经历了其它事情，那么他们就会有不同的信念。假设两位存有相互讨论各自的生活信念，如果他们是不成熟的灵魂，就会像前面所提到的那样，相互争吵以强迫对方认同自己。而如果他们是成熟的灵魂，双方会承认有不同的真相。另一方面，如果是大师级的灵魂，他们会真诚地认为，对方所提供的角度是送给自己的礼物。如果你能问自己：「在何种情况下，这**两种**真理都是真的？」那你就像大师一样思考问题了。你就会开始接触「卓越真理」，它会给予比你从自己的经历中所得到的真理更为广阔的视角。这样你的成长不仅基于自己的经历，还能从他人的经历中获益。

比如说，你头顶的天空是蓝的。如果我告诉你它是紫的，你应该如何回答我呢？若你是不成熟的灵魂，你会说我疯了，胡思乱想，是错误的。成熟的灵魂会认为我看问题的角度不一样。大师级的灵魂就会得到一个更深刻的真理：有些天空是蓝的，有些是紫的。也许天空的颜色是由大气的成分决定的，也许我来自的星球有不同的大气成分。从逻辑上讲，一定会有**各种**颜色的天空。「多么精彩，多棒啊！」大师级灵魂作出结论。这样难道不比相互争吵要好得多吗？

因此，我其实是在表示：你最终会理解，你所相信的，就是「你的真理」。它对你来说是真的，就目前来说，仅此而已。同时要有准备，你的真理也会改变。用开放的心态接受他人的真理，因为对他们来说，他们的真理如同你的真理一样真

实。无论从心理还是灵性的角度来看，这种心态都是非常健康的。尤其是当你与持有不同意见者交涉时，它会帮助你保持灵活的态度。它也容许你找到新的真理，尤其是当你成长后，你会发现你原有的真理不再是那么真实了。这样你就能减少成长伴随的痛苦，会给你带来平和与和谐。它会使你像大师一样思考问题。

在适当的时候，当你把我们深爱的存有「8」介绍给你的读者时，你们对真理会有更深层次的理解。祂是谈论真理的最佳存在！在此之前，为了能继续我们的谈话，请接受**我的真理**——那就是**每个人都有不同的视角**，每个人都有自己视为真理的一套观点。

Z: 那行。你的观点很有说服力。你的意思是说，没有一个人的真理比别人的真理更好？

J-D: 「更好」？那真是毫无意义的判断。我的意思是，只要这个真理能够在他们的人生之旅中存在意义，每个人的真理都是有效的。

我告诉你，你的真理就是你构建现实的框架。有些人的真理不会有太大的余地来构建自己的现实，也许他的框架太狭隘或太受限。也许框架结构不牢靠，无法承担负荷。这样的真理会对那些持有者们造成精神上的痛苦。相反，另外一些人持有很简单的真理，框架结构非常清晰和坚固，可以在上面毫不费力地建造很多东西。这样的真理会为持有者们带来巨大的喜乐和爱。从这个描述中，你可能会明显认为后者的真

理要**好些**。但是，现在有许多灵魂为自己拥有前一种真理而感到自豪呢。他们认同这个真理，是因为这个真理适合他们……他们会说：「我们相信的就是适合我们的，你们没权干涉」。他们必须为自己做决定，坚持自己认为正确的东西。道理很简单，每个人通过与内在的共鸣为自己做决定，谈不上哪一个**更好**。

我与你说这些的目的是：我想与你分享我的真理。我深信我所提供的智慧，将对很多人具有价值：渴望提升自己意识的人；希望找到自爱，爱所有的人和内在平和的人。我所展现的真理会引导你们进入合一的，完整的，爱的，和平的意识，最终达到最高程度的极乐。使你能找到自己的「真理框架」，在此基础上去构建一个令人非常愉悦的现实。如果你能够把我分享的内容融入到你的信念体系中，你就会发现你是光辉的，美丽的，伟大的，与万物合一的，充满喜乐的自己；一位强有力的，与一切万有合一，与上帝合一的创造者存在。

从我自己丰富的多维度体验，我与你们分享的观点能够促进扬升的道路。当然你也可以找到其它扬升途经，但是我的真理是充满喜悦的道路，也必定是个幸福的道路。

因此我把我的真理作为礼物送给你和读者。你们可以根据自己的需要接受或拒绝，随你喜欢。你们甚至可以只接受其中一部分，舍弃剩下的。抑或接受，尝试一段时间，看看是否合适你，不合适就舍弃。怎么处理我送给你们的礼物，完全取决与你自己，与我无关。但是，如果你接受部分或全部我

的真理，那**你就**对你接受的那部分负责。因为，一旦你接受了它们，它们就成为你自己的一部分。你要为你自己，你的真相和存在状态负责。

Z: 那好，谢谢你的澄清。你的观点我都很能接受。作为成熟的灵性存有，那是我们**应该**做到的。我们为自己创造和选择……然后为自己作出的选择和创造负责。谢谢你。

我现在已准备好完全接受，**我们每个人都有自己的真理**这个观点了。真理完全是个主观的，它取决于每个人的角度。

所以，我们现在可以回到话题本身了吗？

J-D: 很好，那我们开始吧。我说过我将大致证明上帝与一切万有合一，对吧？

Z: 对。

J-D: 为了作出论证，最简单的方式是证明它的反面论点是不对的。如果我们想作出一下陈述：「上帝是与一切万有合一的」，那么最直接对立的论点是无神论。因为无神论认为上帝是不存在的，他们因此不会接受任何有关上帝的论点，对吧？

Z: 对。与无神论辩论是很困难的。

J-D: 你讲对了。通常无神论者为自己所拥有的逻辑推理能力感到自豪。他们决不会介入到没有事实根据的神话之类的无稽之谈中。他们认为不需要造物主就可以解释宇宙，因为没有上帝存在的直接证据，对那些热衷于宗教的人不屑一顾。

由于面纱的缘故，他们的观点其实比较符合实际。如果你坚持认为，除了人类的感官能够感知到的东西以外，没有任何事物存在的话，那你完全可以作出结论——精神信仰全是迷信和无稽之谈。

Z: 因此你无法向他们证明一体性，对吧？

J-D: 稍等，别急于下结论。我对那些具有理性思考能力的人，非常尊重和热爱。科学技术是个伟大的创举，为人类带来不可估量的贡献。我不想一开始就在这个层面疏远我们的无神论朋友。而且我还给他们带来了惊喜。你要知道，面纱已经开始变得越来越薄了。

Z: 面纱正变得越来越薄了——这是什么意思？

J-D: 它是指神秘的事物变得越来越不神秘了。发现上帝的可能性越来越大了，事实上每一个人，每一件事，每一个角落都与上帝分不开。

Z: 哇！既然我们谈了这么多面纱的价值和重要性，为什么还要移除面纱呢？

J-D: 问得太好了！答案是这样的：不管你多么喜欢这场游戏，不管一场科学实验多么重要，游戏和实验都有结束的时候。在一定的時候，那些游戏玩家们会说「我们已经玩够了，让我们换个游戏玩玩」。当然，这是对目前的复杂情形极其简单和粗糙的表达。这场游戏（或实验）也就是你们的现实，

正处于翻天覆地的转变之中，终将以优雅和喜悦的方式收场。

你要知道，参与计划、创造和结束这场游戏的高层次灵性存有，都是十分富有爱心的。他们很爱你们，事实上他们知道——他们**就是**你们。当正式决定这场游戏终要结束时，他们渴望给予每一位参与游戏的人所有的机会来觉醒，使你们在系统自行崩溃之前能够做好准备，并主动退出这场游戏。

面纱在这场游戏中非常有价值。它使你进入分离之中，并容许你保持分离状态。现在该是你们渴望觉醒，提高意识密度，并最终一起离开这场游戏的时候了，因此，你们希望面纱会慢慢地变得透明。随着时间流逝，它会变得越来越薄，直到最后，每个人都能看穿它。

Z: 如果面纱的目的是无法了解一体性，那么当它变得透明时，是不是就不可能**不知道**一体性了？

J-D: 很有觉知力，是的。一体性是最终的真理。当面纱变得透明的时候，「万物一体性」就成为显而易见的事实了。当面纱完全被去除的时候，就只有一体性，再也没有分离了。

Z: 你知道吗，我最近已经在生活中注意到，面纱正在变薄。世界上出现了越来越多的灵性觉醒。看起来越来越多的人觉醒了。同时我发现，自己的灵性成长和扬升进程也越来越容易了。这是不是意味着，每个人都有着同样的经历？是否无神论者也会有类似的体验吗？

J-D: 不是。并不是每个人都像你一样做事。记住：**每一个视角都是同等有效的**。作为无神论者并没有什么**错**，这是对现实理性而有逻辑地反映。按照定义，一位无神论者不会认为自己参与任何灵性道路中。但是，无神论者不会由于理性思维而受到惩罚。每个人都必须要有选择权，来决定自己如何看待一体性并扬升到更高层次。那么，无神论者会怎样体验变薄的面纱呢？对那些基于科学技术和经验主义的无神论者来说，一些有趣的可能性将要开放。当面纱变薄时，对一体性的觉知开始进入各种以前无法深入的领域。换句话说，以前认为不可解释的事物，现在只要利用一体性的观点，就都变得可以理解了

Z: 怎么讲？具体怎么解释？

J-D: 我是说，那些真正想理解物质世界的人，想进一步探索物质，万有引力，能量，空间和光（还有许多）等等事物的本质的人，将发现更多「万物一体性」的证据。

Z: 真的吗？怎么发现呢？

J-D: 第一缕希望之光已经出现一段时间了。量子物理学家竭尽全力通过认识物质在最小尺度上的本质，以理解你们的现实。我由衷地建议你们去找本好的量子力学书籍读读。找一些通识读物。或者使用互联网这个极好的工具来查找。你将对他们的发现及产生的影响感到吃惊。我举一个例子：在解释微小的次原子粒子的行为时，量子物理学家们创立了一个理论，他们认为：如果没有意识在观察的话，就不存在量

子反应。换句话说，意识先于一切物质。如果你认同宇宙中的第一个量子反应是「大爆炸」的话，那他们基本上认为，在大爆炸前一定「有人」在观察它的发生。同时也意味着，自从大爆炸以来，必定存在一个意识，在观察每一个曾经发生的次原子粒子的反应。

那么你认为谁——或者什么——是那个巨大的意识场呢？在人类所了解的最小尺度上，这个意识能够观察到每一个曾经发生的、正在发生的以及将要发生的所有反应？

如果不是上帝，那也一定是很接近神了，对吧？

Z：简直太精彩了！

J-D：非常精彩。还有另外一个例子——「**零点能量场**」。它是由爱因斯坦提出的，并在科学界被广泛接受。本质上，这个能量场是对你们这个宇宙「基本态」的描述。存在一个**无处不在，无时不有**的无限能量场。但是你通常无法探测到它，因为很简单，它无所不在，只有通过觉察到它的变化，才能探测到它。

Z：我不太理解。

J-D：那好，下面是个类比：如果你周围的空气是死寂的，而且与你的体温一致，你能感觉到它吗？

Z：我猜不能。

J-D：你无法感觉到它。但这并不意味着你不存在于空气分子的巨大海洋的底部。它们都在你周围，一直堆积到上空几百

公里的地方，从各个方向对你施加压力。你应该能够很强烈地感觉到空气对你施加的压力。但是你没有。主要是因为它们不变化。

如果有压力改变，马上就会产生一阵微风来填补压力。这时你就可以感觉到空气了。如果温度改变，你的身体开始从环境中流失或获取热量，你也可以感觉到它，对吧？所以，确实很难检测到没有变化的事物，因为没有可以测试的指标。凡是保持不变的东西，都不容易被察觉到。

Z: 好，我理解了。谢谢。

J-D: 因此，零点能量场是无处不在，无时不有的无限能量场。无论在坍缩恒星密度最高的中心，还是在近乎真空的太空深处，它的强度都是一样的。它无所不在，永远处于无限之中。

Z: 如果它无所不在，永远处于无限之中，为什么我们不能利用它，为车和家庭提供能源呢？比如取代现在的石油或其它能源？

J-D: 那是完全可能的。但是现在分别有一小一大两个阻碍。小问题是需要找到适当的技术来实现它；大问题是如何在不影响某些群体利益的前提下推广这项技术。这是一个有巨大争议的话题，我并不打算在这里花很多时间。只是想让你现在理解这个概念，并阐述我的观点。

Z: 那好。你要阐述的就是，有一个无处不在，无时不有的永恒的能量场……

J-D: 对。还记得在以前的谈话中，我们发现「万物皆能量」吗？

Z: 记得。

J-D: 我想说的是，这个组成你们宇宙所有物质的能量，是来自零点能量场的无限能量。这个能量场的波（像海浪或者涟漪一样）形成了物质的最基本构成要素：次原子粒子。

问题是，波不是静态的。它始终运动着。它们既相互干涉，又相互抵消。

Z: 为什么那是个问题呢？

J-D: 因为它发生速度太快而且太具有周期性，以致于无法形成物质。次原子粒子出现后随即又消失。在宇宙中一个原子都不可能形成。所有目前以宇宙，行星和人体形式存在的物质，都会很快消散于无形，复归于零点能量场。

Z: 为什么？

J-D: 因为如果物质最终是由能量波组成的，有什么能阻挡它消散呢？你能理解吗？如果组成你的身体的次原子粒子是能量波的话，为什么那些能量波不像波浪一样消散呢？换句话说，为什么波峰和波谷不相互抵消，使你的身体消散而无法存在呢？不但没有消散，而且你的身体看上去还保持不变？

我想表达的是，你们的科学家将最终理解什么是零点能量场，他们将清楚地知道，所有的物质本质上都是由零点能量场中的能量波，通过复杂的相互关系组成的。但是他们无法理解，为什么波能保持稳定。「如果都是能量波，为什么它们不会消散于无形？」——这将是他们的问题。显然并没有发生这种情况。你的身体就是这样的—一个能量系统。对你来说，你的身体始终保持一定的形态，而没有瓦解消散。所以这看起来似乎有些矛盾和迷惑。但是，它的美在于其解决方式：我以前曾说过，你们的理论物理学家们已经开始谈论意识了。所以在这里，意识会再一次不得不受到重视。如果有一个假说能够解决这个问题，并保持有效性的话，那它一定会支持，你们这个物质宇宙之所以不会消散于无形，是因为在更高维度上，现实中的每一件事物都存在蓝图。实际上，这就隐含着肯定「有人」正在创造（或想象）你们现实的每一个元素，并在其创造意识中保持着这个想象（或蓝图）。

Z: 你的意思是说，存在在更高维度的这个蓝图，就像一个模具一样，你可以将这些次原子粒子倾注进去？

J-D: 不是的，那不是—个很好的类比。我需要作出更多的解释才能找到—个合适的类比。首先你需要理解的是，这些波不是静止的。它们永无止境地向前涌动着。可以把这些蓝图看作溪流中可以产生涡流的障碍物。比如说，当你打开水龙头观察水流时，把你的手指伸到水流中，你就能注意到，水会在手指下面产生—定的「形状」。如果手指静止不动，

那个「形状」也保持稳定不变——尽管组成那个形状的材料（水）始终在流动。你能理解这点吗？

Z：是的，我能理解。

J-D：好，让我打个比方。在零点能量场有一些涟漪，这些涟漪能够使次原子粒子涌进你们的现实中。在最基本的层面上，创造一些简单的蓝图，就能使这些次原子粒子像跳双人舞一样彼此纠缠。一旦这样结合，它们就形成了粒子，如电子和质子，然后电子和质子相结合又形成了原子。一些次原子粒子以某种方式结合形成电子，另一些次原子粒子又以另一种方式结合形成质子。次原子粒子之间相互作用的方式也起着决定性作用。

Z：这对我来说非常难以想象。

J-D：是的。我所解释的东西对你们来说是**闻所未闻**的。如果你**确实**对它感兴趣，你应该首先读一些科学文章，这样我们才有讨论的基石。我只是在运用这些阐述哲学观点。

Z：那行，请继续吧。

J-D：谢谢。关键是，即使在这个最基本层面的现实上，已经存在两种上帝般的因素。一种是被称为「零点能量场」的那个无限能量场，另外一个**是意识**——它创造了使能量形成稳定模式的模具，这些模式又创造了你们这个宇宙的物质**的幻相**。

Z: 你的意思是，对那些关心科学进展的人来说，他们终将发现上帝存在的证据？

J-D: 肯定会引发一些很有趣的追问！他们将越来越难于否认：意识独立于大脑而存在。

Z: 那好。我现在很好奇。原子最终怎么变成人，行星，星球和其它东西呢？

J-D: 啊。这要讲一个很长很复杂的故事了。我觉得现在没有必要讨论**这个问题**。其实我已经提到一点了，事实上还有更复杂的蓝图。这样讲吧，第一个蓝图产生了次原子粒子，下一个产生原子，然后是分子，然后是更复杂的形式。基本上可以说，蓝图之中又有蓝图，一层套一层。蓝图越基础，它就越可能在更复杂的蓝图中被重复使用。你的身体就是由超越想象的，大量多层次且复杂的蓝图相互作用构成的。你们的身体和灵性表达了最高水准的蓝图。不过这个话题也要在以后的谈话中再进行了。

Z: 那好，我记录下来别忘了。我现在开始理解你的观点了，这是对物质更彻底的理解，即组成我们的身体和现实的物质，是由意识和无限能量场相互作用形成的。太棒了！下一个该讲什么话题了？

J-D: 别太快！我还没讲完这个话题呢。还有一个上帝般的因素。

Z: 那快点讲啊。

J-D: 让我们再回到刚刚提到的水流类比上。你还记得我说过, 流经「蓝图」的水流形成模式吗?

Z: 记得。

J-D: 那好。这意味着, **模式是静态的, 但组成模式的材料不是静止的。**

Z: 那是。水一直流动着。

J-D: 是的。如果我说零点能量场的「水流」穿过你, 你作何理解? 你并不是「储存」着这些能量, 它们并不停留在你的体内。溪流的涟漪持续不断地流进流出你的身体。你的身体存在的唯一原因, 是因为它是所有蓝图的总汇合点。蓝图是静态的, 能量本身不是静态的。

Z: 那确实是个奇怪的想法。那又怎样?

J-D: 那又怎样? 我会告诉你「那又怎样」! 这意味着, 你的身体与宇宙中其它任何事物都是密不可分的。你的身体, 其他人的身体与宇宙中每一件事物, 都是同一种东西。

Z: 哇!

J-D: 是的! 让我们再回到水流的类比中。如果你拿着一上一下两个不同的形式, 你可以在水中看到两个不同的涡流形状, 你看到不同的形状, 但是你不能说, 它们是不同的事物, 对吧?

Z: 不能, 它们都是水, 难道不是吗?

J-D: 对呀。这就是第三个会使科学家们震惊的「上帝因素」——万物一体性。你们所观察到的事物，不可能与其它事物分开。它们都只是同一事物的不同表现形式（模式）。这一「相同的本质」永恒流转，连续不断地流经每一个事物。

Z: 哇！那真实太美了！

J-D: 如同其上，如同其下。你懂了吗？如果你真心想看的话，你能在每一件事物中看到上帝。但是，面纱使你看不清。而现在面纱越来越薄，你们就越来越容易去看清楚。我是说，现在已经有可能作出这个结论了，在短期内，你们将看到科学界的头条新闻，内容如下：

一切都是一。

万物都是完全和绝对相关联的。

一体性是无限的，永恒的。

祂是永恒的能量。

万物都是意识的。

意识无所不在。

意识高于，并先于物质。

Z: 哇！听起来很像上帝般的声明。挺神奇的。

J-D: 当然。在科学界已经形成趋势了。我说的这些将以惊人的速度发展。

Z: 那行——让我澄清一下。你是不是说零点能量场就是上帝？

J-D: 我是说，那是上帝不可分割的一部分。既然不可分割，上帝肯定具有许多不同的属性。那就是为什么当你学习和理解祂时，你可以领悟到这些属性。

Z: 嗯。那么是谁创造了那些蓝图呢？

J-D: 不同的创造者存在，在不同的创造层面工作。你和地球上的所有人正参与保持许多复合蓝图的任务。你只是不知道而已。再说一遍，你和这个现实的其他创造者存在，都是上帝不可分割的一部分。

Z: ……作为不可分割的一部分，我们不会把上帝的某些部分丢失了吧？

J-D: 讲到点子上了！难道没有听说过吗——你们是按照上帝的形象被创造的？那是什么意思啊？难道说上帝有两只手臂和两条大腿吗？不是。那是用错误的角度看待问题。它是指，**上帝是什么，你的存在就映射出什么。**你是意识，你是创造者，你是永恒的，不朽的。你与万物合一，等等，等等。

Z: 难以置信！这些都能在科学中得到证明？

J-D: 不。科学能让那些这样选择的人从这个角度去看问题。但总归有不同的看问题的角度。正如我们所大量讨论的，只要面纱在，就没有任何一样东西是不能被怀疑的。**一定要为**

新思维留有空间。这才能保证存有们在任何现实环境中，去按照自己想要的方式创造。你们的科学家将会发现大量关于宇宙的有趣的数据。将有很多理论模型来解释这些数据。我想说的是，一个将意识和一体性结合起来的理论模型，将会提供非常满意的解答，而且还很容易被理解，所有的数据都会恰到好处地，完整地契合这个模型。但是，也会有人对此模型产生怀疑，而继续寻找其它的理论模型。那些人信心百倍，但是，为了找到解答，他们会寻求更高层次的复杂性——如果你喜欢复杂性，那也是毫无异议的。

底线是：对于那些具有高度分析思维能力的人，那些具有天生的逻辑性、理性和科学性思维的人，那些因为找不到上帝存在的证据（我是说目前找不到）才选择做无神论者的人——对这些人来说，将有机会找到上帝存在的证据。他们将遵循数学模型，并真的找到与一切万有合一的上帝存在的证据。

Z: 太棒了！什么时候会发生？

J-D: 正在发生。就我们现在说话的时候，这些就发生在你们地球上科学家的思维中和实验室中。有一部分已经发布在科学界，还有更多的会发布。但请仔细听好：重点是每个人都能够**去选择**。如果你选择对它敞开，你将会找到更多具有无止境，永恒和合一的创造意识的上帝的证据。但是，如果你选择再玩一轮这个陈旧的二元性游戏的话，你也许会拒绝它，选择不接受这是证据。每一个人都有自由意志。如果有些人决定把自己的意识保持在二元性之中，他们完全有权力

这么做。如果他们无法看到光明，这些就根本触动不了他们。那也没有任何错误。

Z: 他们就会迷失吗？

J-D: **不会的！**从没有任何人、事、物会迷失！一切都已然是一。总是一，以前是，现在是，将来也是。在二元性之中，你是选择遗忘自己是一的那部分。这不是「错的」；要的就是这个效果。现在有部分人选择回归一体性，这也并不意味着那些选择不回归的人就是「错」的。就像你从未在过去的二元世界的生活中迷失一样（即使你感觉好像迷失了），他们也不会迷失的。选择回归一体性的人当然也不会迷失。当他们准备好的时候，所有的人都将在神圣的完美时刻回归，当他们准备好时。

Z: 好的。我搞清楚了。通过科学，人们将越来越有可能认识到万物一体性，以及潜藏在深处的万物的源头，合一意识。现在，每个个体都能够选择接受或拒绝这一视角。两种选择都有效，没有对错。不同的是，选择接受会将你引向扬升的道路，而选择拒绝会使你停留在二元性之中。

J-D: 讲得对。总结得挺好。

Z: 但是那些不属于科学型的人们呢？我指的是地球上的一般老百姓，对深奥的量子物理学并不了解的人们呢？

J-D: 说对了。在我们开启这章的对话时，我曾说过，我将用科学/理性/无神论的角度作为工具来讨论我的观点。下一

章，我将以宗教作为工具来讨论。今天就到这里。我们要休息一下，下次的题目是：「宗教对一体性的证明」。

Z：我期待着……

* * * * *

第五章

宗教对一体性的证明

Z: J-D, 我想我们无法从宗教的角度，完全地证明万物一体性吧？

J-D: 你说对了，不能。无论一个人怎么表达，其他人总是有不相信或选择其它的信念的权利和能力。今天的谈话完全不是为了让他人哑口无言，而是提出一个观点，如果你和你的读者内心存在共鸣的话，可以选择接受它。我已经从无神论/科学的角度阐述了我的观点，并不是我想攻击或说服那些人。完全不是。只是因为我要找个切入点以表达具有说服力的论证。现在我要再做一次。这次我将站在另外一个角度上阐述同一个观点。这个新的角度，就是大家熟悉的宗教。为方便我的阐述，我将宗教分成两组：一组是把上帝看作与自己分开的，另一组是把自己看作与上帝是一体的。后一组已经与我的论点一致，所以我们不再赘述。因此我先把前一组的信仰作为话题的开端：他们认为有一位上帝，但是上帝在祂所创造的世界之外，或者说造物者与造物是分开的。

我先提出一些现象：如果一些人相信有一位至高无上的全能创造者，那么我就可以作出如下推论：既然它是全能的，这位至高无上的创造者想干什么就能干什么。对吧？

Z： 嗯。稍等一下。我觉得你用「它」指代上帝不太合适。

J-D： 是的。我知道。对不起啊。在你们的文化中，「它」好像是比「他」或「她」低一等。但是我不同意这种看法。这位至高无上的创造者没有性别。它远远超越这些微不足道的小细节。它既是双性的，又是无性的，甚至完全超越了性别。在没有找到更合适的英语单词来描绘一位「不是他，她或它，普遍存在于万物之中，又不是万物」的这样一位超越存在的话，我先用大写的它（译者注：中文选用祂）。这样可以吧？

Z： 那行，很完美，谢谢。既然我已经打断你了，那我再问一下，「上帝」这个标签是什么？难道没有宗教的含义吗？难道我们不可以用「源头」或……其它更广义的词吗？

J-D： 那……行。让我们尽快讨论这个问题。其实没有一个名字或标签能够充分表达「上帝」的含义。标签本质上就有简化的意思，它不告诉你这不是什么。没有一个标签能够描述

上帝，因为上帝是万物，又超越万物。上帝是超越我们的理解和描述范围的。也许我们应该在上帝这个话题上保持沉默，因为任何有关上帝的描述都是简化了的真理。没有名字、描述或尝试能够真正理解祂。但那也不明智。**至少**我们可以试

图来理解上帝，难道不是吗？我们先迈出第一步，随着我们理解能力的提高，再逐渐加强我们的理解，可以吗？因为你们地球人用语言交流和组织思维，所以我们一定要找个词来代表上帝。如果不用任何词，那就无法沟通了。如果我们找个描述性的词，那就会更糟糕，会产生很大的局限性。为了我们能继续讨论，我将找一个你们的文化中最被广泛接受的词（译者注：指基督教文化，中文读者可选用「道」取代「上帝」一词）。如果我随便选个伟大的某某某，你会问那是谁呀？如果我一开始称之为上帝，你就知道我在谈论谁了，即使今后我还要进一步澄清我对上帝的认识。也就是我**正在**做的。如果你认为上帝是与我们分开的，那么我告诉你我对上帝的认识：祂同我们，同一切万有都是一体的。所以我还是用「上帝」一词，随着对话的展开，你将明白我在**使用**这个词的时候指代的是什么。如果你的读者倾向于使用其它名称的话，我只能恳请大家多多包涵了。

Z: 行，没问题。谢谢你的澄清，抱歉我打断你了。我们现在可以回到正题了吧？

J-D: 当然。我觉察到，如果上帝是万能的，那么上帝可以**做任何**祂想做的事情，随意按照祂的意愿进行创造，对吧？

Z: 对的。

J-D: 那么，如果这样一个存在想从你们的视角体验一下你们的世界，祂完全有这个能力。事实上，如果祂想的话，祂可以**同时**体验这个世界上所有的生命视角，难道不是吗？

Z: 是的。我想「全能」这个词意味着毫无约束力。你可以做任何事情，包括从每一个角度来看每一件事情。

J-D: 那么，现在唯一的问题是，上帝**是否**想这么做。上帝是想完全透过你（或任何一个人）的视角来看世界呢，还是想从「上面」或「分离」的角度看世界呢？我会从如下角度来回答这个问题：对上帝来说，哪一个角度最具有爱心？从哪一个角度来看世界，上帝最能对你产生由衷的爱和慈悲呢？很明确，为了能够**真正**理解你们，上帝一定会愿意作为你来体验生命。否则的话，上帝就成了旁观者，看着你们一个个像小傻瓜一样残缺不全。反之，如果通过你、作为你来体验的话，上帝只会怀着爱和慈悲。所以我给你一个选择：你可以认为上帝是具有爱心的或没有爱心的。我会强烈推崇**上帝就是爱**。我告诉你一个最简单的真相：上帝所作出的最有爱心的决定，就是**祂不把自己看作是与你分离的**。但是，如果上帝选择通过你的眼睛去看世界，同时又**明白**自己是上帝，那就不是你的角度了。你的视角是**准确反映**你看到的事物。我是说，上帝所做的最有爱的事，就是完全持有你的视角。因此，上帝通过你、作为你来体验这个世界！即使你不相信上帝，或者完全感知不到上帝的存在，都不重要。上帝始终在你之内，也在所有的其他的视角之内。所以，上帝并不是只进入那些高尚的、「神圣」的视角之内！不，那是有条件的爱。我要强调的是：**上帝是无条件的爱**。

Z: 既然你说到这点，你是否能证明……上帝是无条件爱我们的？

J-D: 再一次，我只是在进行有力的论证。你可以挑选你想相信的。但是如果你相信上帝是**无所不在，无所不知**的，那么按照定义，你就应该会同意我的观点。

Z: 呵？怎么会呢？

J-D: 「无所不在」是指到处都存在。没有上帝不存在的角落。当然，也包括你现在所处的地方。如果你能扩展对「位置」的理解，你就会明白，你不仅仅在地理上「在那里」，你精神上也「在那里」。你的信仰和想法，包括对自己，对生命，对上帝的看法决定了你灵性的位置。不过，上帝是无处不在的。这意味着无论你在哪里，上帝**也**在哪里，同时也与其他存有以及一切万有都在一起。

Z: 嗯。讲得好。

J-D: 「无所不知」的意思是「什么都知道」。你知道成为狗是什么样的吗？

Z: 不知道……

J-D: 你家里还有一条狗呢。你们待它们如同对待自己的孩子一样。你们观察它们的行为，饶有兴味地研究它们之间的关系。那你们为什么会不知道成为狗会是什么样的呢？

Z: 因为我是人！我无法知道成为狗会是什么样的！

J-D: 啊哈！为了真正了解成为他人的感觉，你必须**要成为**那个人。否则的话，你只能了解**相关**信息而已。上帝就是这种情况。如果上帝真是全知的，那么祂不可能只是了解你的

相关信息。如果上帝从外部观察你的行为，那么祂将无法知道**成为**你是什么感觉。因此，上帝从不旁观，**上帝就是你**。

Z: 但是……我是上帝……这难道不会太妄自尊大了吗？我的意思是，上帝那么伟大……

J-D: 不。你不仅可以这样声称自己，你也在为所有人声称，所以完全不是妄自尊大。事实上，每一个动物，植物，昆虫，石头，分子，原子……等等，都是一样的。从这个角度来看，我可以说你与宇宙或细胞同样伟大。听上去会妄自尊大吗？这个视角不会使你在一切万有中变大，或变小。但是，这使得上帝更加伟大。

Z: 为什么呢？

J-D: 很明显，一位与万物一体的，无处不在的，全知的，全能的上帝，要比一位局限的，旁观的，只存在于「圣洁」的事物之中的上帝要伟大得多。

Z: 嗯，那真是一个好论点。

J-D: 现在，我给你出个谜题。如果上帝是全能的，且上帝是爱，似乎上帝**必定**与你是合一。如果上帝是全知的，那么上帝**必定**与你合一。如果上帝是无所不在的，那么上帝**必定**与你合一。

那么，选择在你手中。你想放弃对上帝这些属性的信仰吗？你更愿意去相信，上帝不完全具备以上特点吗？你想说上帝不是全能的，不是爱，不是全知的，不是无所不在的吗？或

者你希望接受上帝与万物同在这个不争的事实……当然，包括你和你的读者在内？

Z：我想还会有其它观点吧。

J-D：你说对了！总是存在其它观点，因为总有怀疑和新观点产生的余地。那就是你们的自由意志在起作用。如果这是你的心之所向，那你当然应该追求自己的真理。我不是在这里告诉你，你的真理必须是怎样的。我只是在表述我的真理。我论证我自己的观点，然后你自己作决定。

Z：不，稍等一下。我想说的是，你明确地指出上帝可以从任何一个角度看问题。我想这意味着，上帝能够明白作为我是什么感觉，经历了我的经历，以及所有其他人的。但是，那不等于说上帝与我合一。

J-D：为什么不能呢？

Z：嗯……我是说，也许上帝躲在我脑子里偷看呢……你知道我是什么意思吧？

J-D：不是的。只有两种选择：要么上帝作为你体验一模一样的生命经历；或者上帝的生命体验与你不同。两者不可能同时发生。无论两者之间的差别有多小，只要有任何分离，就谈不上「全知全能」和「无所不在」。但是，就像我说的那样，我们可以无休止地辩论，而不会有任何结果。

Z：我可以理解。我能接受你说的。它很有道理而且**确实**与我产生共鸣。但有一点我还是不明白：上帝为什么要这么做？

这似乎是件极其复杂而周密的创举……创造整个宇宙，然后用天知道多少你自己的微粒充满这个宇宙，可没有一个微粒知道它们就是你。为什么要如此大费周章呢？这一切都是为了什么？

J-D： 还记得第三章的那个寓言吗？那位喝了孟婆汤的皇帝？有点像那个故事。上帝正参与到永无止境的自我创造和自我发现的过程中。

「如果我是这样的话，会是什么感觉？」这个疑问使得上帝创造了一个新的存在……或者是一个全新的宇宙。进入遗忘的旅程——正如你们目前的现实生活——是祂自我发现的一个可行途径。

「如果我不知道自己是谁，会是什么感觉？」这个疑问使得上帝创造了无数个现实。你们现在的这个现实就是其中之一。现实就是问题本身。你，以及每一位读者，都是一个可能的答案。

「我就是，在**这些**情形下，上帝的样子。」——这就是你们每个人，正在给予的回应。

Z： 那好……我和上帝是一体的，我们都是。我们正参与到一个自我发现的旅程。通过我的自我发现之旅，我带给万物更多的自我认知。

J-D： 讲得好！是的！如果你想寻找上帝，最好的起点，就是通过发现你自己。

Z: 嗯。我能理解这个逻辑，但是……总觉得有点儿……我指的是……难道不会有人说这是在亵渎上帝吗？

J-D: 当然有！有些人甚至认为，我们现在的对话就是在亵渎上帝。如果你仔细观察，有些人甚至把开心也视为亵渎上帝。所以我不会介意他人怎么想或信仰什么。对我来说，「亵渎上帝」这个概念本身就是毫无意义的。如果你认为你有能力冒犯上帝，或是伤害上帝的感情，这个想法本身就是荒唐的。毫无疑问，你可以持有伤害自己的信仰。比如说，保持对上帝的憎恨就是那种信仰。但是，经过一定的时间和一些爱的引导，所有的存有最终都将决定，他们再也不想伤害自己了，因而停止自我伤害，重新选择具有建设性的事情。能给他们带来平和，爱和喜悦的事情。热爱上帝就能做到。上帝懂得。上帝能看到你的本性。任何一件你做的，说的，短暂的小事，都不可能冒犯上帝。事实上，由于上帝是无限的，祂比那些事要宽广得多，所以，完全不可能。

Z: 那么什么是亵渎上帝呢？如果上帝是不可能被冒犯的，那为什么会有这个词呢？

J-D: 「亵渎上帝」这个概念是人为创造的，以恐惧为手段，达到控制他人的目的。这个词语可以追溯到远古时期，萨满和巫医告诉部落居民们一定要守规矩，否则会令神明不满意，然后就没有丰收年了……或有其它类似的后果。这与你们现在的宗教团体的教义是完全一致的。他们控制你们的思维，信念和行为，不能随意发表言论。如果你违反这些规则，他

们会说你冒犯了上帝，将给你的生活带来不幸，甚至会招致灭顶之灾。随后，当然，你会永久被谴责和受罚。这与远古时期的影响和控制手段，完全是异曲同工。唯一的区别是，新的宗教教义对反抗者进行更野蛮和残酷的镇压。但不管怎样，两者都是错误的。上帝并没有创造狭隘的规则要求你们遵守。相反，上帝给予你们自由意志。当你选择自由意志时，上帝不会像暴躁的孩子一样耍脾气。当你们做出非常人性，非常普通的错误判断时，上帝不会变成报复心强的，残忍的虐待狂。你在过错中伤害了自己，最终你肯定会百分之百地吸取教训，只要给你充足的时间，你一定会重新作出正确的决定。因此，惩罚有什么意义呢？惩罚不可能教会你任何东西。**「种瓜得瓜，种豆得豆」，精确地得到你所创造的**，你才能真正学到东西。上帝肯定不是漫不经心，无知和愚蠢的，祂不会做无用功。

「亵渎上帝」和「上帝的惩罚」都是无稽之谈，而且与上帝的本性和行为都背道而驰。上帝与你同在，祂是不可能憎恨和惩罚自己的。如果有亵渎上帝这回事的话，那只是在建议有这样一件事叫亵渎上帝（祂笑着说）。

Z: 那好，我能够接受这点。也就是说，「在自己之内寻找上帝」这个想法也不是亵渎上帝了？

J-D: 当然不是了！我又想提醒你那句我最喜欢的话：不是说过，「你是按照上帝的形象被创造」的吗？难到这不等于

在说，「如果你想知道上帝的形象，那就应该看向你自己！」

Z： 嗯。我想这是有道理的。

J-D： 再说，我不是单单指你的身体。我是指你的**真实所是**。你最真实的，最深处的本质。如果是这样的话，你要是真实地，深刻地认识自己的话，那**就是在认识上帝**。

Z： 啊！说得有道理。那我们都是上帝——我指的是万事万物。但为什么我不能从周围的其他人或自然界中发现上帝呢？

J-D： 你可以试图找一下。当你观察周遭事物到一定程度时，会很大程度上帮助你认识自己。要知道，你是无法理解其他人的问题的——除非你先在自己的身上看到。否则，你只会感到迷惑。

你会摇着头走开，并自说自话：「他们怎么会那样？」然而，如果你在自身也看到同样的问题，你就会对他人产生同理心。你会将你的理解馈赠给他人，这也会帮助他们认识自己。因此，**自我发现是钥匙。自爱是那扇门。自我接纳是你通过那扇门的方式**。这个旅程，就是你的生命的目的。你明白了吗，上帝不仅透过你的眼睛看向外面的世界，也通过你的视角朝内看向自己。这样，每当你对自身有新的发现，你就给予上帝关于祂自身的新的视角，这是你的一份独特的礼物。

Z: 哇，太酷了！也就是说，**正是由于**我们所有人参与的所有进程，上帝处于自我创造和自我发现的永恒之旅中。

J-D: 完全正确！我们是正在自我发现的上帝。

Z: 我们所有人都致力于这个伟大的工程吗？

J-D: 是的。即使是那些看起来正在做最卑劣和最黑暗的事情的存在，也是上帝的一些面向，也在创造自我发现的机缘。他们直接通过自己的经历去成长和发现自己，同时也会间接地完成——他们提供给与黑暗对立的光明存有们定义自己和发现自己的机会。如果没有错误的事物，你怎么有机会去决定做正确的事？如果没有强大的对手，你将永远不会发现自己的勇敢而伸长正义。诸如此类。在这个伟大的工程中，黑暗的事物与光明的事物一样具有价值。如果你扮演黑暗的角色，在转变时期返回光明的那一刻，所产生的喜悦将是无与伦比的。其实根本就不存在所谓「黑暗的」或「光明的」事物。你们都有黑暗和光明的成分。也许在某一世中，甚至是这辈子，你们都可能曾做过恶意的事情，或经历过「黑暗」时刻。每一个人，不管有多「黑暗」，都会在一定的时候弃暗投明。即使不是今生今世，也会在将来的某一世。我曾说过，**一切都是**一。我们都以自己独特的方式，参与到探索自己真实所是的自我发现过程中。这样做实际上就是不断创造的过程。而这，就是我们对上帝的服务。

Z: 这样想令我很愉悦。感谢你提供这个非常有启发性的视角。但是，还有最后一个阻止我接受你的「万物一体」的假

定。基于这样的信念，似乎就没有好与恶，对与错的观念了。我们就可以随心所欲，反正上帝会接纳一切。这点我好像接受不了。「万物为一」的视角，好像引向了一个没有道德观念的立场。

J-D: 那是因为你完全误解了。我想在这儿暂停一下，因为我们已经从宗教的角度讨论了上帝与万物合一。你刚刚问了一个很完美的问题，将把我们直接引向下一个话题：「一体性的影响」。你恰巧点中了一个很重要的问题，也就是生命的道德准则的问题。你已经作出一个不正确的结论，这点我会去纠正。但是这些我们会在下一章讨论……

* * * * *

第六章

一体性的影响

Z: 你好，J-D， 我们计划要讨论一体性对道德产生的影响，在开始前我有几个问题想问一下。

对初学者来说，你已经从科学和宗教的角度阐释了「万物一体」。是不是还有其他的角度来解释呢？

J-D: Zingdad，你好。是的，当然还有许多不同的，但同样有效的角度来探讨这一点。我想目前对生活在地球上的人来说，差不多有70亿个不同的有效角度。

Z: 什么？那差不多跟人口总数一样了！啊，我知道了。每一个人都有自己的角度，每一个角度都是有效的。

J-D: 你讲对了。你看，我们根本不需要从70亿个不同的角度辩论，因为我们不想与人们争论。我们也不想说服任何人任何事物。我选用科学和宗教这两个角度的唯一原因，是在这个社会大家对它们相对比较熟悉。我只是把它们做为框架来陈述我的观点。

Z: 那好，我可以理解。但是这让我产生另一个疑问。如果你并不想说服任何人任何事情的话，那么你的目的是什么呢？你为什么还要与我进行这些对话呢？

J-D: 啊！让我先问你一个问题，你想做什么？为什么你要跟我谈论这些事情呢？

Z: 嗯……那要从几年前谈起，当时我想寻找一些困惑我的问题的答案。我对这个世界和现实中的很多事情迷惑不解。我有很多内心的痛苦，矛盾和不安，一片混乱。然后不知道怎么回事，在迷惑和痛苦中，我联系上了8。我开始找到一些答案。随后又与Adamu及其他存有交谈，我所接收到的信息对我帮助非常大。这给我的内心带来了极大的平静，并促进了我的疗愈和提升。我开始信任并喜爱这个过程，变得越来越好。我发现我越是成长，越是有能力接收更多的信息。所以，针对你的问题，我的答案是：我努力地想疗愈自己，爱自己，探索我到底是谁，上帝是谁，想找到灵魂的使命……等等。这就是我的答案。你的答案呢？

J-D: 一样的。

Z: 不，不，不，不，不。你不能这样做！你的答案怎么会跟我的一样的呢？

J-D: 有两个原因。第一个非常简单。我就是你。你就是我，还记得吗？我是你的内我。当你激发到最高境界时，你和我校准。我们就是和谐的。你的目标和动机与我的是一致的。你和我一起回答共同的问题。上面是我的第一个回答，也比

较容易解释。第二个回答需要稍微转变视角。你看，「我」是一个完形存在，作为我存在的事实，我完全知道我与神是一体的。这是我存在的基本实相——我与一切万有是一体的，我们也都与神合一。所以，很显然，对我来说这意味着我知道，我与地球上任何一个居民都是一体的，对吧？

Z：哇！那你是不是地球上每个人的「内我」？

J-D：不是。我以前讲过，你是「此刻此地」化身到地球上唯一与我有**这种**关系的人。我指的是地球上的每个人都与神是合一的，无论他们知道与否，我是知道的。我同时还知道，我与神也是合一的。因此，广义来说，我也与地球上的每个人是合一的。对吧？

Z：那行！从你的角度你把我们**都**看成是合一的了！

J-D：是啊。很符合逻辑。但是让我先解释一下。我和你在某些方面是一样的，在另外一些方面是不一样的。我对我的现实的看法与你的不一样。我无法向你解释清楚，但是我可以给你些启示。

举一个例子：我不像你们那样，只局限在一个单一视角看问题。你们只从一个视角看世界。你们体验自己为一个单独的存在，一次只能站在一个地方，感受和思考一件事情。即使有思想冲突，也是从一个角度跳到另一个角度。一次只能有一个角度。生而为之。你们是单一视角的存有。我就不一样了，我是多角度的。我应该正确地使用「我们」这个词，但

是那会混淆我们的谈话。知道吧，我持有无数个看问题的视角。也就是说，我同时是无数个人。

Z: 哇，无数？那不等于说你是神了？

J-D: 不是。我和神是合一的。但是，我离「**完全**」的神还差得很远！与**完全**的神相比，我是微不足道的，只是一个婴儿存有。

Z: 即便如此，你也持有无数个视角？

J-D: 你要知道我不在那个被称为时空的连续统构想里面。我能够在每一时刻一目了然地看到我自己的所有互动。每一时刻就是一个角度。每一个互动对我来说都是**当下**。因为时空是无限的，所以我有无限个角度。

Z: 这对我来说难以理解。

J-D: 是的。你们生存的这个「宇宙」或现实，只是我所看到的一个微小的部分。对我来说，它只是我与生命互动的现实的其中一个子集。我还能够在无数个其他现实之中看到自己。

Z: 无数个其他的宇宙吗？

J-D: 你可以这样认为。但那也是有很大局限性的。在后面的谈话中，我将尽力向你描述我所了解的宏伟而无限的宇宙。还有很多我不了解的，很多，很多。我告诉你这些，并不是想说我有多了不起。当然我是了不起的（祂笑了）。每一个存在都是了不起的。地球上每一个人的内在，都有「神我」

的意识。所以我讲的对你们来说是既吃惊又怀疑的。我告诉你这些的原因，是开始向你解释，我对自身和我所在的现实的看法，与你的有根本性的差别。对我来说，万物为一是很真实的，它不只是哲学上的抽象概念，也不是衍生的理论概念。完全不是。它是能够被广泛体验的绝对认知真实。

Z：什么是「绝对认知真实」？

J-D：那好。我可以这样问你：你活着吗？如果你活着，你能向我证明这点吗？

Z：我当然活着了。我能证明吗？我试一下。我是有生命的，有呼吸的生物存在。我有意识。我思考，有感觉，还有……

J-D：好，好，好。我根本不需要证明，我们也没必要进行这场辩论。我想告诉你的是，你**知道**你是活着的。这不是一个什么想法或一些理论概念。这是你的「绝对认知真实」。它对你是无可争辩的。现在，如果我要求你证明自己是活着的，你能够搜索头脑的每一个角落，企图解释或证明这点。你可以把它作为一个理性锻练。但是，这些与**你**毫不相关，因为你知道你自己的一切都是真实的，毫无疑问的。那是个最为自明的事实。同样的道理，对我来说「万物合一」就是千真万确的事实。从我整个存在的经历和体验，我有充分的权力这样说。

Z：嗯，我开始理解了。谢谢。但这并没有解释，你为什么要与我进行这些的对话。

J-D: 是的。但是我也并没有浪费时间。我为今后的讨论打下了基础。我想让你理解的是，我确确实实，完完全全把地球上每一位存有看作与我合一，与万物合一的。因为我很爱护和关心自己，并延伸到每一位「其他」存有。这样，当我听到痛苦的哭声，我就渴望能把痛苦转为喜乐。事实上，这就是我在这里的目的。我来到这个现实系统，就是因为我听到了痛苦的呐喊。我听到哭声的原因，是因为我有义务回应这个哭声。因此，我就来到这里回应这个请求。

回到你的问题上。你要理解，我能够把地球上任何一个人看作是「另一个我」。你刚才谈到你的目的是：「我努力地想疗愈自己，爱自己，探索我到底是谁，神是谁，想找到灵魂的使命……」你能看出，我也正在寻找同样的答案吗？对我来说，「自我」可以成为地球上任何一个人，这就是我正打算做的。事实上，这正是我目前，以前和将来一直所做的。

Z: 嗯？

J-D: 我在时间之外。只有从你的角度来看，这才是循续渐进的过程。我的角度则是很不同的。这项工作既完美地完成了，又仍在进行当中……所有的其他事情都是这样的。这就是从时间之外看事物的样子。

Z: 知道了。但是，请别说这场对话能对人类起到重大作用！我的意思是，它的传播是很有限的……

J-D: 请不要恐惧和怀疑。这些对话毫无疑问具有重大价值，远远超乎你的想象。但这并不是目的。随着谈话的进行，你

将会懂得我们真正的目的。现在这些话，只是为了邀请读者与我们一起共同创造。随着谈话的展开，你会逐渐体会到它的价值。当然这场对话将对许多人产生你目前无法想象的重大影响，但这不是我的目的。我的工作已经以你无法理解的方式完成了。事实上我根本不需要「**做**」任何事。我只是在这里。我就以「**在这里**」的方式完成了我所有应该完成的事情。我把我的能量带过来，用它来转变事物以满足需求。

Z: 怎么做呢？你如何用「在这里」的方式来改变事物呢？不管怎样，你总要**做**一些事吧？

J-D: 很难向地球人类解释「**在那里**」的功能。你们只考虑**做**的力量。在**做事**的时候，你们觉得自己是有力量的，有效力的。实际情况恰恰相反。**做**只会降低你们的能力。但你们无法理解。让我通过寓言来表述清楚吧。

Z: 太好了！有故事听了。

J-D: 是的，下面我开始讲了……

暗民的故事

从前有个种族叫「暗民」。他们居住在一个巨大而黑暗的地下洞穴里。从未有过任何暗民到过洞外。但是，他们古老的神话和传说讲述着，很久很久以前，上方光界的神来到黑暗的地下洞穴创造了暗民，然后又回到光界去了。将来有一

天这些神将再临暗界，并将光带给暗民。于是，暗民们尝试想象光界的样子，但始终找不到答案，因为没有人见过一丝光明。因此，一些暗民开始体会到暗界的局限性。他们渴望体验上面的神秘世界。传说中描述的神奇的通道，广阔的空间和美好的体验深深地吸引着他们。在这些暗民的心中，他们知道这些都是真实存在的，而且迫切地向往着。当然，其他暗民则认为这些都是「迷信」。他们认为人们应该切合实际，不应该追求这些胡说八道。这样就出现了两种人：憧憬超越生命的「梦想者」，和专注地下的「现实者」。现实者对神话、传说和梦想完全不感兴趣，把全部精力用于探索洞穴，试图增强对暗界的理解来提高生活质量。他们总是能找到解决实际问题的办法，而不把时间浪费在无法认知的问题上。但是，梦想者则继续着梦想和祈祷。然而，有一天，当时机成熟时，他们的祈祷奇迹般地显化了。神为暗民们送来了非常非常微弱的微光。

Z: 微光？这能起作用吗？

J-D: 不能。但是它也不会伤害任何人。要知道，这个寓言中的微光与你们所了解的光是不同的。它是给予每一位暗民的……放进他们的内在。但是由于它是如此地微弱，只有极其敏感的人才能注意到它。事实上，即使他们注意到了，暗民们仍然认为，这是他们自己的想象而已。他们可以选择承认「有东西」在那里，或完全否定——认为这是造假，事实上没有「任何东西」。如果暗民接受微光，光就会增强。你懂了吧，渴望看到光——这种「渴望」本身促使微光逐渐增

强。因此，随着时间流逝，那些渴望的人们向往着它，冥想着它，与它一起努力，微光就会变得越来越明亮。

Z：也就是说，他们会看见越来越多的光？

J-D：不，我是指他们自己变得越来越明亮。他们自己发光。我再说一遍：这个微光与你们所熟知的光是不同的。它被放进每一位暗民的**内在**。通过接受它，关注它，尊重它，守护它和爱它，它就于内在成长。它就成为发自内心的光，他们每个人都能亲眼看到。当他们变得越来越明亮时，他们就看得越深越广。

Z：那有什么益处呢？

J-D：没什么帮助。微光不会帮助他们离开洞穴。也不会带给他们任何工具，地图，指南，新信息，或者告诉他们的神话传说的真实性等等。光什么都不做，只是「在那里」，**存在着**。它只成为该成为的。它像所有的光一样——发亮。它以其独特的形式发散出一种美丽，温柔，闪烁的金光。但是它以一种非常温和的方式到来，只有通过被渴望才能增强，以至于相当长一段时间里，没有任何人谈论它。你看，一开始只有那些伟大的梦想者们注意到微光，并渴望着它，令它增强。他们对微光完全敞开，并准备接受这个礼物。但是，作为伟大的梦想者，他们已经习惯被常人认为是疯子，懒惰和不正常的。他们已经习惯他人的忽视。他们已经习惯在暗界中毫无力量。因此，他们并不致力于向其他人分享他们对光的发现。大部分人认为他们是唯一有这种奇特但振奋人心

的新体验的人。尽管他们感觉没有人能够理解他们，但是他们并不介意，因为有了光，他们第一次感到不那么孤独。

Z: 既然光并不能带来什么帮助，只是……成为光。那么为何它是对暗民祈祷的回应呢？

J-D: 你要知道，不是**每个人都**渴望光，或者想回到光界上去。只有少数人这样做。想象如果直接把暗民们从山洞传送到光界上去，他们将非常**不适应**。这个光除了温柔地发光以外，没有其他作用，只有那些通过行动和决定选择光的人，从他们的内在为自己创造了光。这是关键，你要明白，对那些执着的「寻求者」来说，光最终会足够明亮，以致于他们可以发现许多有趣的东西，诸如悬挂在山洞顶部的水晶。这就是时机成熟的时候。其中一些寻求者会觉察到，还有其他寻求者也在看着顶部的水晶，于是，生平第一次，他们意识到自己不是孤独的！他们开始相互议论这件事了。于是他们组建寻求者团体来分享自己的经历、窍门和策略，相互帮助提高光的强度。一些非寻求者也会靠近，听听他们在讲什么，他们之中也会有人感兴趣，并按图索骥而成为寻求者。消息传播开来，曾有一段时间，这为山洞带来了无以伦比的欢乐和希望。可是，寻求光明的大多数是梦想者，而现实者却大多并不这样选择。你要明白，现实者是那个世界的掌权者。他们拥有权力和资源，并能够制定规则。且由于他们并没有选择要追求光，他们更不可能去创造内在的光，所以就会否定光的存在。这一点也不奇怪——从他们的角度来看，目光所及之处，漆黑一片。所以对于现实者来说，这些都是谎言。

不仅仅是谎言，而且是很危险的！于是他们宣布，这些寻求者都是社会的异端。那些梦想者显然会拒绝上级的规定和指示。他们自然也无法受到社会的青睐！所有这些「寻求者」的奇谈怪论，撼动了整个社会阶层！

当然，那些掌权者也无法将光之寻求者绳之以法，因为他们声称这一切只是编造的谎言。当局只能仰仗权力和影响来讥讽任何讨论光的暗民。他们公开权威地声称，只有疯子才会企图去看见光。那些都是谎言。使人们认为，凡是好人，健康和理智的人，都不应该追求光。

「如果你想了解外面的世界」，当局说：「我们有专家可以告诉你」。归根结底，他们才是权威。

他们还说，「尝试看到光的试验，就是社会的不稳定因素和歪理邪说。这不符合暗民的共同利益。」

这样他们就无法去公开寻求。但事实上，寻求者的人数逐渐增加。不久一批虔诚的寻求者发现了新的东西。他们发现，当把所有人的光汇集成一体的时候，他们可以共创一个更加明亮的光。他们还发现，自己能够看得更远，更清晰。于是，他们每天都聚集在一起，探索山洞的顶部。最终他们在那发现了一条裂缝，它与古代神话传说中所描述的一模一样——这就是通往上方光界的通道！

这就是他们一直想要的。寻求者们开始以前所未有的激情一起工作。他们开始收集材料，修建一个建筑构架，使大家能够攀登到裂缝附近，看看是否有出口存在。他们的这项工作

有时被当局觉察而拖延，但总体上进展顺利。由于当局自身没有光，所以他们看不懂他们在干什么，也无法理解他们的计划。他们甚至无法承认裂缝的存在，所以也就无法阻止这项工作。于是，寻求者们继续修建这个脚手架。

当寻求者们逐渐接近裂缝，我们的故事也到此为止。他们充满了希望和激动。大部分下面的暗民们对他们的工作一无所知。有一部分人听说，感到非常的好奇。有一部分坚持认为这些都是不值一提的胡言乱语。接下来发生了什么？可惜这个寓言故事不得不到此为止。

Z：不！为什么呀？

J-D：你问了一个问题。你问为什么只要通过**存在**，而不是**行动**，我就可以完成我到这里来的使命。你还记得吗？

Z：记得，那是我问的。

J-D：那好，就让我们看看这个寓言故事是如何展开的：在故事中，你是否看到，微光是如何抵达暗界，如何不需任何**行动——只需存在——**就能带来选择和改变的？尽管光就在那，下一步仍然取决于暗民是否选择看到光。如果他们**选择**去看见，他们也为自己选择了看见光之后的道路。**光本身没有做任何事情**，但是整个社会的结构和族群动态发生了改变。对那些追寻光的人来说，光什么也没做，就为他们提供了找到出口的方式。确切地说，光没有**为他们**做什么。而更好的事情发生了：如果他们做出选择，在寻找出口的过程中，光允许他们创造**自己的**解脱之道。只有那些想得到光的人才

能得到光。否定光的人则得不到。没有人被强迫做他们不想做的事情。每个人都得以创造自己所向往的现实。但是，每个人都被光的存在——「在那里」——改变了。因此，我认为这个寓言故事不仅很好地对你表达了「在那里」本身如何就能改变一切，而且展示了你们的现实中许多类似的现象。

Z: 我也赞成这是一个很棒的寓言故事。谢谢。我想我能理解到「存在着」的强大力量了。但是我觉得我们的谈话偏离主题了。感觉不太好。我们本该讨论一体性的影响的。但是我的一个随机问题让我们的话题坐上了过山车，我们还没有开始正题呢！

J-D: 太没有信念了。难道你不懂，「万物总是完美的」吗？

Z: 嗯，我曾听说过这种说法。是那些开悟的灵魂有时会说的这种「十分灵性」的话。可是，我想不会真的总是完美的吧，难道不是吗？

J-D: 那是因为你的视角太狭隘了。下面这句话你要记住：

「如果你还看不到完美，说明你离画面太近了。」

（「塞翁失马，焉知非福。」）

"If you cannot see the perfection then you are standing too close to the picture."

Z: 这听上去也太深奥了，实际上应该如何理解？

J-D: 我来举个例子如何？

Z: 那太好了。

J-D: 那好，我就举一个吧：就拿我们现在这个对话来说吧！我们的对话还在展开，而你看一眼未完成的作品，发现自己通过询问一个错误的问题，我又完备的回答，而导致的失误。这些之所以被称之为「失误」，是因为这并不是你所预想的话题应该展开的方式。但是，这里也有转折：我可以告诉你，由于它还未完成，才会不完美。

Z: 那我怎样处理那些信息呢？

J-D: 思考是个开端！想一想我刚说什么了？

Z: 由于它还未完成，才会不完美。

J-D: 是的。未完成让你想到什么了？

Z: 嗯……

J-D: 未完成的同义词是还「没结束」……

Z: 那个故事！对了，你还没结束那个寓言故事呢。我指的是……你把故事中断在完美回答我的问题上了。但是我必须承认我很失望，因为你还没有把故事讲完。

J-D: **正确**！那么你想让我做什么呢？

Z: 嗯，能不能请你把寓言故事讲完？

J-D: 当然可以，我很愿意这样做！

Z: 谢谢。因为我知道，那个寓言故事事实上与我们地球的情况很类似。我也懂得那个可爱的「攀登脚手架」的比喻，就是指我们的扬升过程。所以我很想知道结局。这个故事也许能够帮助我们理解将在地球上发生的事情。

J-D: 是的，这个寓言故事**的确**反映了地球上的生活。但不是以你想象的那种方式。结局会有反转。到时你自会明白。那我就继续讲下去了。

暗民的故事 2

J-D: 我可以用这样一句话来收尾：「种瓜得瓜，每个人都精确地得到了自己为自己创造的果实」。这句话既适用于这个故事，也适用于所有真实的现实故事。但是这无法让人感到满足。因为即便

「你总是精确地得到你所创造的」

"You always get exactly what you create"

人们仍然想知道故事的细节。现在让我们来看一下，这个规则是如何应用在暗民身上的。还记得大多数暗民们选择不追寻光而留在暗界吧？

Z：记得。

J-D：那好。很清楚，他们认为自己是不可能看到光的，只能留在暗界里，一切都照旧。那就是他们的信念，所以那就是他们的体验。上一段的结尾就是这一集的开端。他们仍然生活在没有光的世界里。**但是**，现在有所不同了。他们知道一些曾经与他们生活在一起的亲戚朋友突然消失了，他们也知道那些消失的人都是寻求者，都是谈论要到上面的光界的人。这下他们都走了。因此他们非常迷惑，其中有一些人开始问问题了。

「那些寻求者们都怎么了？」他们问道。

「神为他们再临了！」一些人说。

「他们一定是受到惩罚被抓走了！」另一些人猜想。众人议论纷纷。没有任何人知道到底发生了什么。但是他们**感觉得到**，从前那个小小的、封闭的暗界，再也不一样了。无法解释的现象已然发生。迷茫之中，很多人回想起传说中的神，于是开始祈祷。我们可以暂时让他们的故事告一段落。下面我们开始讲另外一群人……那些攀登脚手架的人。

Z：那些寻求者们。他们肯定找到了光界吧！

J-D: 那是肯定的。他们在一个新的存在水平上开启了新的故事。当 they 从下面的世界里探出头时，发现光界里的人们之所以明亮，不是因为这里有光源，完全不是，而是因为亮民们**本身就是光源**。

Z: 哇！每个人都发光！

J-D: 是的。意思是说，每个人都能清楚地看到与**自己**内在相对应的现实。你能理解吗？在暗界里，人们以为自己感知到世界的本来面目。在光界里，他们认识到：自己所看到的世界其实是**他们自己**。

Z: 嗯。这里稍微慢点。我还不理解。

J-D: 真相是，你们每个人都在创造自己的现实。当你看得透彻的时候，你会发现你所观察到的现实其实反映了你的深层信念——也就是与你内心所感知的。因此，那些扬升到另一个层次的人马上觉察到，周围的现实是他们的信念和选择的直接结果。也就是说，他们知道他们创造了自己的现实。这一点我们以后还会继续讨论，因为这对你来说比较难以理解。你们实际上仍生活在自己的「暗界」里。你们仍相信自己能**如实地**看到现实。因为你们这样相信，所以它就是这样的！接下来我们会进一步探讨这个问题。现在请先接受这一点，那些扬升的人们将拥有与你们完全不同的体验。

Z: 好的，我想那是很明显的——因为存在的层面与这里是完全不同的。

J-D： 这些差异对你们来说是难以理解的，恰恰因为你们完全没有这样的体验。

Z： 完全同意。

J-D： 我这样告诉你吧，你们下一个层次的现实，就是自我掌控的层面。你一定听说过「扬升大师」吧？你能准确地说出，他们到底在哪一方面是大师吗？我可以告诉你：他们是自我掌控的大师。真正的自我掌控大师意味着，他们完全达到相信、了解和体验着自己所创造的现实的状态。他们看到世界在自己的信念下的模样，能够显化与自己一致的世界。那就是我所说的光。他们发出自己的光，光向他们展现自己所相信的世界。

Z： 哇。我想下一个层次的现实一定很精彩吧。

J-D： 当然了。但不幸的是，不具备宇宙之爱，同样也能成为自我掌控的大师。

Z： 是吗？那将会怎样？

J-D： 让我再回到上面的寓言故事中。这场对话会很长，我有好多话要说。我们慢慢来好吗？

Z： 我哪儿也不去。非常想知道故事的结局！

J-D： 那好。你的耐心会有回报的。回到故事中。为方便起见，我们把扬升到光界的人分成三种。第一种是那些具有为自己服务（Service to Self）的心态的人。这些「服务自己者」认为，他们能够扬升到光界是因为他们比留在暗界的人要特

殊。他们决定，自己比留在暗界的人更有能力和智慧。现在你能听懂我的意思了吧，即使他们已经逃离暗界扬升到光界，他们仍然把自己与暗界相比。因此，他们的故事将要从回到暗界开始讲了。

Z: 额……不，我还没弄明白。他们刚从暗界逃离，为什么还要回去？

J-D: 好。听我讲……你总是得到你所创造的，对吧？当你拥有光，你可即刻显化你所创造的。你的意图和注意力聚焦在哪里，你就显化什么。现在这些存有即使已经抵达光界，但是仍然以暗界的思维方式思考。他们想：「我们是暗民中最优秀，最出色的人。」这就是他们思想的焦点。因此，这也是他们所显化的……成为「暗民中最优秀，最出色的人」！他们当然也有其他动机。现在，他们具备了这种新能力，你认为他们会怎么做？

Z: 嗯……

J-D: 让我提示你一下吧。你认为这些「服务自己者」会有一种复仇的想法吗？

Z: 复仇？对了！就像电影《菜鸟大反击》之类的。

J-D: 能解释一下吗？

Z: 《菜鸟大反击》？在暗界，他们都被视为边缘人，你还记得吧？在暗界中他们是梦想者，被现实者尤其是当权者视

为社会的不良分子。现在他们成功了，也许他们想出口气。奴隶翻身做主人。菜鸟的反击。

J-D: 分析得不错。因此，**现在**你可以看出，即使他们找到了光和光界，但事实上**仍然**未脱离暗界。他们被自己的负面情绪陷住了。

Z: 是的。那很容易理解。我能看出问题来了。

J-D: 如果你找到了内在的力量，但是缺乏疗愈和爱，就会再一次陷入泥潭……只不过你是在更高的层面上被困住。但先不谈那些，再回到故事中：接下来发生的是「服务自己者」带着光回到暗界。我们暂且把他们称为「荷光者」。在盲目的暗界中，他们是「明眼人」。也就是说，「服务自己者」比普通的暗民要强大得多。

Z: 这些荷光者们回到暗界后会做什么呢？

J-D: 还记得暗民的故事中断前暗民们在做什么吗？寻求者的离去使他们陷入混乱和迷惑之中。你可以设身处地为他们想想。他们突然开始怀疑之前所相信的一切。很多人开始祈祷神来解救他们。这样的祈祷，你能看出有什么问题吗？

Z: 没有。这样的祈祷会有什么问题呢？

J-D: 问题不是祈祷本身，而是祈祷救助者的出现，来解决你所有的困惑和困难。

Z: 为什么这是个问题？

J-D: 问题是你请求什么就会得到什么。得到你**真正**想要的东西。让我来帮助你理解这点。如果你认为自己软弱，困惑，无能和迷失；你不知道自己想要什么或应该要什么；你想有人来告诉你需要什么，做什么，怎么去做；你想要一位大救星来到你的世界，夺去你们的选择和创造的权利，取而代之的是，给予你们他们想要为你们创造的东西，于是你们就服务他们，敬拜他们，受他们任意支配……这样，你们就为自己创造了一个痛苦的世界。你们在自己的生活中为他人创造了个特殊的机会。你们把自己创造成完美的受害者，当你说想要一位大救星时，你实际上是在向宇宙所求一位作恶者。

Z: 我还是不太明白。

J-D: 那好，趁这个机会，我正好把「受害者/作恶者/救助者」的三角关系讲清楚。

如果你的生活中出现问题，觉得自己是受害者，那你一定认为是有人对你「做了」什么。那个人肯定是作恶者，他应该对你的所有痛苦负责。由于你是无能为力的受害者，你肯定会想找其他人帮助你解脱这个困境，一些负责拯救你并让你的生活更加美好的人。这样，一个三角关系就成立了：受害者——作恶者——救助者**总是**绑在一起的。只要有一个出现，其他两个也会同时出现。那些暗民们很明确地宣称自己是受害者。当他们想要被救出时，他们首先邀请到的是作恶者。他们为自己创造了这种局面。

Z: 我不理解。他们想要好人来拯救他们。为什么反倒邀请了坏人？

J-D: 因为他们是用恐惧和怀疑来创造的。当我谈到创造工具的话题时，我会进一步与你深入交流这个概念。但是观点很清楚：**你的情绪就是你的创造工具**。如果你用爱来创造，你就会得到你真正想要的；如果你用恐惧来创造，你就会得到你不想要的；如果你用怀疑来创造，你就会得到混合物，或者什么都没有。现在暗民们充满了恐惧和怀疑。因此，他们首先得到是**不想要的**。而你**一定会**得到你所创造的。如果不是这样，你又如何去学习正确地创造呢？

Z: 哇，这真是很难理解。但是，让我们继续这个故事吧。有机会我要再回到这个话题上……有关如何创造我**想要**的东西。

J-D: 我承诺。我们不久就会讨论这个问题。但是现在可以先接受这点：暗民们并没有用爱和正面能量为自己创造一个清晰明确的局面。所以，一个缺口被创造了。如果我们把这个情况与荷光者们想创造的结合起来，正好匹配上。荷光者们很愿意被暗民们看作「神再临」。他们很愿意被服务和崇拜，打磨抛光他们的小我。大量的平民用心地敬拜侍奉他们，感激涕零。他们乐于成为「神」，还教育暗民们应该以什么方式去顶礼膜拜；教暗民唱颂歌；教他们由最佳的厨师把最好的食物上供给他们；把最听话的奴仆提拔到最重要的权位上，由此产生了祭司种族，只有这些最忠诚的仆从才能接近

他们。其余的暗民们比奴隶好不了多少，成为祭司和高傲的「神」的奴隶。他们被迫要求夜以继日地工作，被迫建造大型宫殿来取悦这些小我的「神」。然后再建造寺庙来迎合那些「神」的祭司宠物们那与日俱增的小我。

随后，有趣的事情发生了。那些「神」们开始相互忌妒，开始相互竞争。每一位都想比他人获得更多的权力和更多人民的控制权。每一位都想拥有更华丽的宫殿。他们开始命令自己的祭司召集敬拜者，告诉暗民们只能敬拜这位或那位

「神」，并放弃所有其他的「神」。这种情况持续了一段时间。当小我产生冲突时，怒火便持续发酵，直到战争爆发。部分「神」的崇拜者接到指示去谋杀其他「神」的崇拜者。复仇行为很快升级为全面战争。「神」们也开始使用自己的力量杀害对方的崇拜者。暗民们开始分裂为不同的派系！经过一段时间后，战争陷入僵局。每一位「神」及其幸存的仆从们都迁移至不同地区，保持一定的距离。在各自的领域建造城市。尽管战争仍时有发生，可怜的暗民们也偶尔会有和平的年代。但他们的生活越来越艰难。不仅要耕种、建造和为「神」服务，还必须经常把农具变成武器去打仗，要么受伤要么死亡。这一切，都不过是为荷光者的小我意识而服务。

但是，经历了这一切，一些新的东西在暗民们的心中悄然发生。他们再也不是过去那种傲慢的现实者了。他们经历了痛苦时代，并一起挺过来了。他们之所以能够幸存，是因为在彼此之间产生了慈悲心。兄弟般的情义让大家凝聚在一起。

他们的悲伤使得彼此之间敞开心灵沟通。现在他们又开始呼唤救星了。但是，这次他们是带着心中的希望呼唤的。因为在彼此的眼中，大家能看到爱和慈悲。他们开始期望「神」能给他们带来爱和慈悲。再一次，他们得到了自己所创造的。这一规律永远不变。因为要记住……

Z: 「你总是精确地得到你所创造的。」

J-D: **精确!** 那么，你觉得这一次，什么会回应他们的祈祷呢？

Z: 不太确定。如果没记错的话，你说过扬升到光界的寻求者们可以分为三种。第一种是那些「服务自己者」，我们称他们为荷光者。我猜你现在想告诉我第二种的亮民了。我感觉他们对暗民们的祈祷会作出更富有爱的回应。

J-D: 猜得不错。让我们看看第二种。他们具有为他人服务 (Service to other) 的心态。当这些人第一次抵达光界时，他们纷纷感到惊叹，赐福和荣幸。他们渴望将这种特权转化为为他人服务的动力。他们对留在暗界的家人和朋友们感到同情和爱，于是决定回到暗界，以任何可能的方式帮助他们。因此，他们就能够听到暗民们在挣扎中对爱的呼唤。他们听到了呼声并作出回应。当他们到达暗界时才震惊地发现，那些荷光者们给暗民们带来了多么痛苦的局面。他们无法忍受和面对暗民们所经历的悲惨和死亡。

Z: 请稍等一下。我不理解。你是说「服务自己者」先到达。他们在暗界待了很长一段时间，成立帝国，彼此征战，在经过比如几百年**之后**「服务他人者」才到达，是吗？

J-D: 比几百年要长得多，是的，我是这个意思。不同的维度时间是不一样的。你不可能跨越维度而始终待在同一个时间线上。它们运行的次序规则是完全不同的。比方说，当你从光界来到暗界时，你就在共振的时间到达，刚好是暗界需要你的时间。你在该启动你的使命的时候到达。舞台剧是个很好的比喻。想象一个正在上演的舞台剧，所有的演员都一起上台，在同一时刻喋喋不休地讲述长篇大论，那将是一片混乱而毫无意义的。所以，每个人都在恰当的时机出现，所扮演的角色完美地配合着其他人。

Z: 明白了。那我有了新问题：哪些人「在特定的时间」上台，这些都是由谁决定的？

J-D: 他们自己决定的。他们用渴望创造了这一切。让我们仔细看一下「服务他人者」的发起思维。他们渴望为他人服务，渴望**帮助**他人。他们想把暗民从痛苦中拯救出来，一切发自爱和善良的动机。这是一种大公无私精神的表现，你同意吗？「服务他人者」在暗民最需要的时刻来到暗界。这个时刻并不是这部分故事最开始时，荷光者来到暗界的时刻。完全不同。暗民首先要遭遇荷光者，看到他们是如何回应自己的请求的。只有当他们经历了那段历史以后，暗民才能作

出新的决定。你明白了吗，受害者首先需要作恶者，然后才需要救助者。

再让我解释其他一些事情。还记得在故事的第一部分，暗民不公平地对待寻求者，使他们成为受害者的经历吧。那是他们的本来面目，也是他们所熟知的。因此，对于暗民来说，位高权重都是专横无礼而以自我为中心的。那就是他们对待彼此的方式。那就是他们所熟知的，所以那就是他们在回应暗民的呼唤时，他们所能想象到的。

Z: 如果你缺乏想象，你是否就无法创造？

J-D: 千真万确！当我们讨论创造工具时，你将会明白你所说的「想象」有多强大。是的，如果缺乏想象，就无法创造。在这段故事里，那些暗民们经历了一系列的长期痛苦。但有趣的是，当人们经历最困难的时刻，往往能把他们最美好的品质激发出来。在荷光者对他们严苛的对待下，暗民们表现出相互支持，友爱和慈悲。朋友间相互帮助，陌生人之间相互提供意想不到的支持……至暗时刻激发了暗民内心的火花。一种新的光芒在他们的心中形成，散发着温柔的慈悲。正是这种慈悲使他们准备好迎接「服务他人者」的亮民的到来。我可以这样总结：暗民们首先必须对自己有个新的认识，然后才能对外面的世界有新的认识。他们需要在心中找到爱和慈悲，然后才能按照爱和慈悲拟订他们的需求。

Z: 那些「服务他人者」的亮民如何将暗民从荷光者中拯救出来的？他们不可能是踩着七色云彩的盖世英雄吧……

J-D：他们可以有好几种加入到故事中的方式。等你以后理解了替代时间线的复杂性时，你就会明白，事实上我所说的所有可能性都发生了。其中一些情况他们的确来势汹汹：佩戴着燃烧的正义之剑的天使。在这些情况下，在「服务他人者」和「服务自己者」群体之间往往会发生战争。其结果对各方都不利。每一方都受到损伤，无人得救。这是一场一旦开始便永无休止的游戏。战争造成恐惧和痛苦。恐惧和痛苦蕴育仇恨。仇恨又引发战争。循环往复。你看吧，「服务他人者」的初衷是想帮助暗民的，而不是伤害他们，但现在根本达不到目的。此外还有第二种时间线，其中「服务他人者」作为仁慈善良的半神来到这个现实。他们没有与「服务自己者」交战，也就没有带来任何伤害，也没有引发任何战争。他们只是竭尽所能去帮助和疗愈，无止境地服务于善。

Z：这是个好办法！

J-D：也许吧。但是，最终的结果比战争也好不了多少。

Z：不可能吧！怎么会呢？

J-D：这种方式使得暗民们停止为自己努力。他们觉得完全没必要做出任何努力。有正面「神」和负面的「神」。如果你得到正面的「神」的青睐，那你就会交好运。如果你得罪了负面的「神」，那你就要倒大霉。这种情况下，暗民们认为自己是软弱无力的，因此就放弃了任何努力。「服务他人者」无法帮助他们扬升到光界上。暗民们说到，「我们不一样。你们是神。我们什么都不是。我们可以为你们服务，你

们就帮我们扬升吧。」无论「服务他人者」如何向他们解释，事实上大家都是一样的，暗民们同样能做到「服务他人者」所能做到的。但是暗民们始终不相信这点。为什么要相信呢？很显然这些「神」们具有超凡的力量和魔法，而他们没有。因此这个方法也失败了。然而还有第三类时间线。在这些时间线上，「服务他人者」认为「比普通人高出一等」是愚蠢的做法。他们选择成为暗民的一份子，进而通过成为暗民的后代加入了游戏。在这些时间线里，待他们长大成人后，大部分人通过各种途径忆起光界。他们会记得光，随后作为暗民的一份子，开始帮助和教导他人。

Z: 这次效果好多了吧？

J-D: 有很大进步。但是那些荷光者们很快就发现了他们的计划。由于那些「服务他人者」教育和疗愈暗民，荷光者开始失去对群众的掌控。于是，他们制定法律严禁光的教育。并且通过篡改和腐蚀的手段接管了光的教育，目的在于控制暗民，并让他们继续为荷光者的利益服务。他们这样做的后果是将光的教育变成地下活动。秘密团体就成立了。在这些小小的秘密团体中，讲授「存在」的神秘，这些内容也逐渐地被传播出去。有时会出现教师，到处传导，有时他会召集一定数量的追随者们进行反抗。但总是以荷光者成功的武力镇压而告终。但是，这些教诲已广泛流传，并使得更多的人能够觉醒。通过这种方式，这些存有们确实做了不少好事。但也不是根本上成功的。大部分人仍然认为只有「神」有能力创造现实。只有「神」有能力把你带到光界，「神」也可

以拒绝你。大部分人**仍然**无法理解这一真相——每个人之所以能够抵达光界，是因为他们自身已经做好准备——已掌握自我精通的要领。他们扬升成为大师，是由于自己的意愿，并有能力为自己创造这个机会。只有极少数人认识到这一点，所以只有极少数人扬升。「暗民的故事」的第二部分就此结束了。

故事会循环往复下去。这个时间线实际上不是线性的，而是一个圆。所以，结束就是开始就是结束就是开始……没有结局，在服务于自己，服务于他人和不确定这三者之间复杂的相互作用的关系中，永无休止地循环。只有当那些不确定的人们开始明确自己的选择时，这个循环才有可能终止。他们可以选择扬升而成为「服务他人者」或「服务自己者」，抑或有极少数成为第三种亮民。

Z: 对了！我差点忘了还有第三种。**他们是做什么的？**

J-D: 故事还没到介绍他们的时候。我首先要把暗民的故事的第二部分结束。我想表达的是，在每一个循环终期，总有一个被称为「丰收」的事件。这是指那些不确定的人们开始做出决定，而扬升到光界的事件。通常只有一小部分暗民能做到。

Z: 这样，随着时间的推移，不确定的人们越来越少。

J-D: 应该是这样。但这不是一个封闭的系统，时间线也没有真正的终点。从其他地方来的存有可能会发现，这是个体验自己的好地方，决定来到暗界生活。从某种角度来说，这

是一场非常美丽和谐的游戏。作为新玩家，你可以在最底层以不确定人群的身份加入游戏。你可以自己选择保持这个身份多久。当你想明白了，决定成为「服务他人者」还是「服务自己者」，甚至是第三种（等会儿再谈），然后你就扬升为你所选择的。如果你选择「服务他人者」或「服务自己者」，你同样可以选择扮演那个角色多久，直到你想结束时再选择成为第三种。第三种类型的独特性在于，它是离开这个游戏的唯一途径。你可以选择离开游戏，或者继续进行下去。在我们讲述第三种亮民之前，让我们先来欣赏一下这个系统的美感。你能发觉这个系统可以无限循环下去吗？不确定的暗民、服务于自己的荷光者和服务于他人的救助者，把自己困在一场圆舞曲之中。他们形成了三角关系：暗民扮演受害者的角色，荷光者扮演作恶者，服务他人的存有们扮演救助者。一旦三角关系确定，就可以永无止境地循环下去。这是一个永恒的内讧游戏。个体灵魂进入游戏后，然后升级到「服务他人者」或「服务自己者」（一般两种都会体验到），最后再成为第三种。最后，如果他们愿意，可以通过成为第三种亮民而离开游戏。

Z: 那好，我简直等不及了，请告诉我那个令人向往的第三种类型究竟是怎么回事吧？

J-D: 我就是想看看你的好奇心能忍多久。好吧，那我讲给你听，看你是否能理解。我把第三种亮民称为「统一者」。他们知道万物一体。他们在「服务他人者」，「服务自己者」和「不确定」三者中都能看到自己。容纳一切，不在任何之

中，同时又超越所有。当看待他人时，他们不会评判，因为他们从他人身上看到了自己的影子，更确切的说，他人就是他我。因此，他们深深地感受到，一切都是完美的。他们非常真实地看到了光的本质。不是其他亮民们最初看到的那种光，完全不是，而是每一位存有从内心最深处散发出来的，与源头相联的光。当这样的存有凝视着你的时候，他们并没有看到你目前的临时处境：你的弱点，你狭窄的幻想，你的恐惧……不，他们凝望着你的心灵，并从中看到了神！当然，就像他们凝视自身一样。在「统一者」的眼中，神无处不在。在这场游戏中，他们看到自己曾经是不确定者，「服务他人者」，也是「服务自己者」。因此，他们不会评判任何一方。正是这些「统一者」，将暗民的故事推向新的高度……

Z：哇欧！这变成一个复杂的长篇故事了！

J-D：你简直无法想象这个故事有多复杂。我已经将这个故事高度压缩并归类，才让故事得以流畅地讲述。

Z：那么，这个故事是真实的了？

J-D：所有的故事都是真的！所有的故事都是幻想的。取决于你看问题的角度，这两种说法都是对的。你也可以说这是个童话故事。但是，故事中的许多方面，以一种趣味的方式描绘出你们这个世界上，已经发生的和正在发生的事情。我希望这个寓言能够引发你们的思考，询问新的问题，并找到新的答案。它启发你们去用新思维看待问题，而不触动你们恐惧和愤怒的神经，并避免让你们陷入对未来悲观预期的苦

痛之中。因为那些对我要讨论的话题毫无意义。它们只对那些想把你们留在这里，并服务于他们的人来说才是有益的。

那我们就开始吧……

暗民的故事 3

第三种「统一者」的特点是，他们不标榜自己为谁服务。他们并不为自己或他人服务。他们知道，「他人」和「自己」本质上都是同一个存有。他们也懂得，**你对「他人」所做的，会自然而然地直接返还到自身**。他们对他人表现出善良，有爱，仁慈的同时（因为这也是他们期望被对待的方式），他们不会在为自己服务或为他人服务之间左右摇摆。「服务」的概念对他们并不是很重要。相反，他们的动力来源于对自己最真实的表达。在「统一者」的理念中，一体的每一个微粒都是绝对而完全独特的。**如果每一位都能找到自己最大的喜乐，并能如实地表达出来，那就是完美的**。因为你要知道，决不会有任何两位存有是完全相同的。因此，也就不会有任何两位存有的喜乐是完全相同的。每一个存在，都由于他需要去表达的独特性而被爱和欣赏着。而他必须要给予的独特的礼物，必定在**某些地方**被切实需求着。

对「统一者」来说，没有贫瘠，没有竞争，只有平衡和完美。这些存有们不会执着于行动，而是选择保持「**成为**」的状

态，去探索和观察。走进神的心中去寻找属于自己独特的伟大天赋。然后用纯洁的爱和喜悦表达自己。

Z：听上去好美丽。但是我有不理解的地方。你如何既知道自己与所有的人事物都是合一的，而又不丢失自我呢？我指的是，我能理解一体性的概念，但是，如果你存在的实相是你与其他存在之间没有分离……那你怎么**还能成为你呢**？

J-D：你问的是个体性的问题，有关遗失你的身份。让我们先抽离暗民的故事，快速转换一下思路。你还记得在第二章我们第一次谈话时，我曾向你许诺要讲解「彩虹隐喻」吧？

Z：对。现在你说起来我依稀印象。

J-D：下面就是……

彩虹隐喻

想象一个彩虹，你是其中一种颜色。

在天空中你和你的兄弟姐妹颜色们，**看起来**是独特和分离的，但实际上是吗？

Z：奥，我明白了。所有的颜色都是连续的，对吧？

J-D：是的，你看到的实际上是个完整的，无间断的，连续展开的光频。观察者在头脑中挑选其中的一部分频率，并区分成黄色区或者绿色区。但事实上，颜色之间是相续的，并

没有明确的界限。在真正的意义上，没有任何一种颜色区块——除非你选择这样想象它。

Z: 你的意思是说，所有的颜色都是一体的，只不过在天空中看起来是相互独立的。我们由此可以引申，每个人都可能会认为自己是不同或独特的一种，但与此同时也知道，自己是一团明亮的白光的一部分。

J-D: 我喜欢你的表达。但是我们也可以从彩虹隐喻中再换一个角度观察。如果我说根本不存在彩虹，怎么样？它完全是一个幻相。只有光和水气，两者的融合导致你相信自己看到了天空中的颜色。但是你真正看到的是什么？你看到了雨滴吗？还是看到了阳光？

Z: 我想两者都看到了。

J-D: 如果其他人在不同的位置看彩虹呢？即使距离几米远的两个人，看到的都是在不同的雨滴上折射的光。我在暗示构成彩虹的还有第三者。光，水气，和**作为观察者的你**。你独一无二的视角就是第三个因素。对每一位观察者来说，彩虹都会看上去都不太一样。显然，这取决于观察者所站的位置。

Z: 我们从中学到伟大灵性实相是……

J-D: 看来我还没讲清楚。好吧。让我们再回到你所有的兄弟姐妹的颜色中。你不存在于真空之中。你拥有自己的体验。但是每一位观察者，也就是每一位与你接触的人，都会对你

有些许不同的评价。你在每一位接触你的人的头脑中被重新创造。这实际上是值得你们去深刻地思考的。我敦促你们去思考，是因为在接下来的对话中它是一个很重要的概念。

Z：等一下。比如说我是彩虹中的黄色。有100个人在看我，他们每个人都把我看得不太一样……那么，哪一个版本的我才是真实的我呢？

J-D：这的确是很有趣的一点。另一点是：他们看到的你是真实的你吗？还是他们在按照自己的想法看你？（Do they see you as you are? Or do they see you as they are?）

Z：哎呀！我们又回到原来那个点了。

J-D：是的。我希望你从彩虹隐喻中理解到，你既可以保持你自己独特的个体身份，有着自己的特色和本性，又可以同时意识到自己与所有其他颜色是一体的，甚至与观察者，以及所有使你存在的其他现象都是一体的。

Z：哇！是的。那真是很酷。谢谢。

J-D：现在我们要再回到寓言中了，对吧？

Z：诶！对了。这真是一场史诗般的对话！我们刚刚聊到有一群「统一者」，他们认为一切都是合一的。所以他们并不热衷于服务特定的任何一个人。只是观察事务，到处闲逛。

J-D：是的，他们致力于存在和观察。

Z：他们不会觉得无聊吗？

J-D: 完全不会。事实上恰恰相反。你做得越少，你就越是简单地存在着，你就离神越近。我指的是你就能够经历自己的提升，你就能够成为越来越伟大版本的自己，就能够拓展你的意识。人们在深度冥想中所达到的最卓越，超越和极乐的体验，就是从真正的寂静中获得的；从毫无任何念头中获得的；从顺其自然中获得的。

Z: 那好。实际上，这些「统一者」们都经历了什么呢？

J-D: 无法一概而论。他们经历什么，取决于他们创造了什么。为了简便起见，让我们举其中一个统一者的例子，怎么样？

Z: 行啊。我们怎么称呼他？

J-D: 让我们称他为……「高兴」。

Z: 高兴？那不是七个小矮人之一吗？

J-D: 你可以这么说。或者是「喜悦」，甚至是神圣喜悦。

Z: 那好吧，这是一个关于你的故事吗？

J-D: 这只是一个比喻。一个能够揭示有关生命感悟的故事，它与我们所有人都息息相关。

Z: 那好。请继续。「高兴」都体验到了什么？

J-D: 你要知道，「高兴」是属于那种热爱生命，热衷于体验，喜爱观察和了解事物的存有。他能从中获得喜悦。这就是我们称他为「高兴」的原因。那就是他之所是，幸福就是

他的追求。当他第一次攀登脚手架扬升到光界时，他环顾四周，为他所看到的美丽而惊叹。他静下心来，怀着无限的崇敬，深深地感激所有的一切。过会儿他发现，保持这样的状态使他变得更加明亮。他开始看到更多的东西，周围的世界显示出更多的宏伟和壮观。他发现，当他闭上眼睛放下所有念头，只是怀着无比的崇敬和喜悦，体验所有生命带给他的一切，他能在意识中进行无比精彩的旅程。终于有一天他突破了。他发现了更高层次的存在方式。

Z: 你是说比光界还高？

J-D: 从某种意义上来说。他领悟到亮民之所以明亮，不是因为那个**地方**亮，而是因为居民们具有一定程度的觉醒。显然他能够得出结论：暗界不暗，光界也不亮。真正的不同之处，在于那些存有们选择的不同体验，他们的意识水平，以及对自我实相的认知。因此，他渴望得到更高的真理。他领悟到，真理并不在上面，下面或外面，一切改变都是从内在开始的，正如他们起初扬升到光界时一样。所以他安然静坐，并向内觉察。他静下心来，期待着光的到来。他花了一段时间练习，终于达到了一个新层次的觉醒。他在内在找到了一个全新的现实，找到了一个更高的存在状态。他找到了一个地方，在那里他并不是一个具有一定内在之光的存有，而本身就是一个纯粹的光的存在！在内在之中，他可以和其他光之存有们互动。他们一起玩耍，相爱和共创。他们既是一体的，也是个体的。

Z: 就像彩虹一样。

J-D: 太对了。最终，在这个层次上，他真正体验到自己与彩虹所有其他颜色都是一体的……同时仍有自我的意识。

Z: 然后呢？

J-D: 这时我们可以说，「他从此永远高兴地活着」，那是对他真实的描述。我们也可以说，「他精确地得到了他所创造的」，因为这是**永远**正确的。但故事还没结束。在他目前的这个现实里，在这个「光体」水平上，他可以同时觉察到无数个其他现实。他和其他光之存有们创造了无数个现实，沉浸在创造的乐趣中。他也能够觉察到虽不是自己创造的，但可以去探索的其他存有们创造的现实。随后他又觉察到，**自己**曾经生活在很多个现实里。那些数不清的现实以某种方式影响着他。而所有那一切对他来说，都发生在**当下**。

Z: 这怎么讲？

J-D: 你知道什么叫「忆起」吧？对他来说并不是他想回忆。完全不是。对他来说，他想要忆起什么，即刻就有什么。就好像你想回忆童年时代，突然间你就**在那里了**。即刻你就是一个在母亲的花园里荡秋千的三岁小孩。那就是他的状况。当然，他可以进入无限个现实里的无限种「生活」。

Z: 就像许许多多多个化身一样？

J-D: 不完全一样。我的「生活」是带引号的，那是因为大部分的「生活」与你们所理解的「浮生一世」是完全不一样的体验。那是不同的现实。

Z: 很难解释吗？

J-D: 很难。也许我们有机会再解释。这里所要表达的是，「高兴」能够随心所欲地把自己从一种内在喜悦和**全知的存在状态**，衰变成任何一种**实干**体验。他确实这样做了。他觉得很棒，很美。当然他知道，自己比这些还要伟大得多，但那是另外一个故事了。回到**这个故事**中，我会简单地说：「高兴」在他的意识中保持着记忆。他记得暗界。他记得自己曾经在那里生活过。这样他就出现在具有同样记忆的其他光之存有面前。他们记起当时呼求帮助的痛苦。他们记起了他们曾同在一起。以自己最真实的光体，他们同在一起。

Z: 在暗界？

J-D: 是的。

Z: 他们多做了些什么？

J-D: 你有注意听吗？他们什么也没干，记得吗？他们只是在那里。

Z: 哇！那多好啊！他们找回了自己，拯救了自己！

J-D: 拯救？我并不认为他们「拯救」了自己。他们爱自己。他们带着自我的记忆去了那里。这一次他们不仅仅只发现几个时间线和故事情节，而是非常清晰地看到无数个版本的故

事的存在，每一个版本都有无数个时间线。他们在其中一个故事的版本中看到，所有的存有——暗民，「服务他人者」，「服务自己者」，「统一者」都复归于一体之中。每个人以自己的方式回归。在某一个故事的版本中，他们都找到了回家的路。但是……同样还有许多交叉的故事中，他们中的大多数并没有找到一体性，而游戏仍然能够完成。

Z： 额……对不起……我不是很明白。

J-D： 你处在时间之内，所以只能局限于线性时间的思考方式。让我来解释一下。在时间之外，一位存有可以任意在很多的**地方**存在。他可以在暗界的现实里，同时也在合一的家中。这样的存有可以扮演很多角色。可以是脚踏实地的「现实者」，同时也是一位仰望星空的「梦想者」，一位亮民，一位光之存有，还有许许多多其他的角色。这样的话他们就不存在矛盾。只是角度的问题。你也是这样的。眼下你正持有一个很有趣的地球人的视角。除此之外，你还有许多其他的存在方式，包括是我，神圣喜悦。同样的道理，在某种程度上，地球上的每一个人都是懂得万物一体的光之存有。在某种程度上，地球上的**每一个人其实都是神**。

Z： 哇，那可真是个宏大的概念。

J-D： 确实是，我们还需要再花点时间才能帮你正确地理解这点。但是不着急——我们继续交流，以不同的新视角来探讨这个问题，直到你能够理解。

Z: 谢谢了。但是……嗯……这章我们原本是要谈「一体性的影响」。我能理解我们所谈的一切都是完美的等等。但是……

J-D: 但是你想让我开始谈论我在开头许诺给你的话题，对吧？

Z: 对啊。请讲吧。

J-D: 好，我们现在就开始。我想揭示的是，在你们居住这个现实中，有很多层次的存在方式。在最深的层次里——也就是你们目前生活的层次——你们能够完全忘记自己就是一。再往上一两个层次中，如果你选择不想知道万物一体的事实，那也是有可能的。但是，在你接受万物一体的真相前，你不可能更深入内在了。如果不想接受这个真相，那你可以继续保持在分离的二元性状态任意长的时间。你仍然可以享受许多迷人的体验，但一个简单的事实是，你无法突破一定临界点以完成毕业。另一方面，如果你能接受合一，并把它作为你存在的基本实相时，你不仅可以冲破临界点，还能进入无限多的更高层次的境界。

Z: 让我梳理一下……那些不相信万物一体的存有们将获得他们持有的信念的果实。他们得到的是分离。

J-D: 对。

Z: 这局限了他们。

J-D: 是的。与神合一显然要比分离强大得无限多。但有趣的是，当你与神成为一体时，那些认为自己是分离的存有们，也与你是一体的了。

Z: 这怎么讲？

J-D: 很难理解对吧。以你为例。你在我的内在，你的所有体验也是我的。如果你愿意，你可以认为我和你是分开的，但是我知道你不是。我知道你是「特别想体验这份经历」的我的一个面向。你只能为我的目标服务。即使你不想承认这个事实，可你仍然还是为我服务，只不过外加分离和孤独的痛苦。或者你也可以承认我们之间的一体及和谐的实相，并认识到我也在**为你的**目标服务，这样你就可以与我一起，在爱的一体中欢乐地畅游。所以这是一个非常重要的醒悟。万物都与神合一，在神之内。即使那些看不到这点的人亦是如此。但由于他们看不到这点，而无法处于和谐之中，并感觉必须要努力奋斗才能成功。那些看到这点的人，会突然醒悟到一个完整、无限、永恒的现实，充满了想与自己合作共创的存有们。他们觉醒到自己真正的力量和天赋，并发现自己被「力量和天赋与自己完美匹配」的存有们所包围。

Z: 我开始懂了。

J-D: 我们今后还会再谈到这点，直到它彻底地锚定到你的意识中。我现在希望你理解的是，存在一个意识的层次，在这个层次上所有的存有都知道自己本质上的一体性。处于这个层次上的，就是目前在地球上和你一起化身的所有人的「内

我」，尽管他们还不懂得一体性。在这种情况下，这些居于分离状态的「外我」可能还会决定自相残杀，但懂得一体性的「内我」知道这只是暂时的，幻觉的体验。他们知道，这些争斗就像戏剧中的演员们假装自相残杀一样，而事实上，他们都是彼此相爱的。对内我来说就是这样，他们彼此相爱，是因为他们都是一体的。在这个层次的现实中他们知道，事实上他们是不可能渴望相互伤害的，因为**伤害他人就是在伤害自己**。真实不虚。对他们来说两者之间是没有区别的。对待他人的方式即刻就会显化在自己身上。

Z：因为他们是一体的？

J-D：讲得太对了。一也是多。多实质上全是一。

Z：那么，在这个层次上没有丑恶。我指的是不会有冲突和伤害。没有人会控制或窃取他人，对吗？

J-D：要是征得双方同意，以上那些事也是可能发生的。

Z：真有这回事吗？

J-D：当然有！你是否想过，你们这个世界为什么会变成现在这个样子？为什么光之存有会对彼此做出这些事情？那都是事先同意的，总归是有契约的。

Z：如果一个人伤害或者控制他人，那么他们的光之存有是同意这样做的吗？

J-D：是的。我就是这个意思。你们地球人存在于我们之内。你们是我们的造物，我们也是你们的造物。我们共同创

造了你们的这个世界。你们通过思维和信念来体验自己，认识自己。我们是其中的一部分。我们按照计划在更大程度上促进事物的发展。

Z：听起来不太对。那自由意志呢？

J-D：你们的自由意志并没有被侵犯！我们的这些努力，恰恰就是促使你们有自由意志，保证它的执行。

Z：请解释一下好吗？

J-D：如果你通过自己的思维，选择和信念，为自己创造了某种现实，其目的是想体验一下作为「作恶者」是什么滋味，不可以吗？举个例子说，你想通过成为一个作恶者，来尝尝欺负他人的感觉。作为灵魂旅程的一部分，你选择了它。那么我们如何执行它呢？我们要为你找个搭档……一位愿意扮演另一方角色的人，总会有一些人由于自身的某种原因，愿意体验成为受害者。

Z：你的意思是一些人有着不愉快的经历，完全是他们自己的选择？

J-D：是的。大部分人无法面对这个事实。他们无法接受这个实相，是因为他们不敢相信是他们为自己创造了这些不幸。随即他们会诘问我，「那么被猥亵的孩子呢？」或类似的可怕事件。他们根本无法接受这些都是当事人自己的选择。

Z：你的意思那是真的？

J-D: 是的。我知道这很让人难以接受。这就是为什么我的信息并不适合每一个人的，不是每一人都准备好了。很多人还需要「邪恶的他人」。他们仍需要相信，还有邪恶的存在在他们之外，创造了世界上所有的罪恶。他们仍想保持受害者的身份。这些都是非常正常的。如果人们想停留在这个意识层次去体验，是毫无非议的。但是如果你想提升到更有主控能力的意识层次上，那么我现在向你提供新的想法。我讲得非常简单：**你是自己现实的创造者**。倘若真是这样，很显然你不可能同时成为现实的受害者！「受害者」和「创造者」是对立的。我是说你已经是自己现实的创造者了。你选择忘记它，从而沉浸在这个游戏中。如果你想的话，可以继续选择忘记。那么你就在创造「我不是自己现实的创造者」。如果你创造了它，你同时也就创造了「我是个受害者」。如果你创造了这些，你就会体验这些，因为……

「你总是精确地得到你所创造的」

"You always get exactly what you create"

这样，你就为自己创造了很多体验受害者情结的机会。因此，你容许很多「坏事」发生在自己身上。你会一直这样体验下去，直到你对此有了新认识，直到你决定拿回自己的力量，并停止成为一名受害者。直到你决定为自己负责，并成为创造者。当你这样做时，人生的转变会悄然发生。你越相信自

己是现实的创造者，你就会越多地体验它。你就越多地看到：
你所体验的，就是你所选择的。

Z： 就像寓言故事中的「光」！

J-D： 对了！现在你也开始看到光了！

Z： 哈！我喜欢上面的分析。如果我们相信自己是受害者，
通过内我的协调，我们就会遭遇受害者的经历。

J-D： 没错。

Z： 直到我们发现是我们自己造就了所有的经历，才想到超越这些经历，而选择创造自己喜欢的体验。

J-D： 太对了。

Z： 然后我们就会成为更加强大的创造者。

J-D： 对。

Z： 但是那些孩子们呢？我指的是，你用孩子被猥亵为例。
对于一个孩子来说，肯定不可能指望一个年幼的孩子去选择超越自己的受害者状态吧？

J-D： 这是一个带有很强情感的问题，我非常能理解为什么你在理解这个问题上所遇到的困难。但是你一定要理解，孩子与成人是一样的精神存有，并不多或少一点。你本人也在另一世中体验过一名残疾儿童的悲惨经历。

Z： 是的。我已经与读者分享了。

(Zingdad 注：请参看本书第一章「迷失在梦境中」)

J-D： 当你最终能够正确地理解了你的故事后，你就会开始看清你的选择中的对称性。你将会发现，你所有的生世都是平衡的，所有的生命体验都是你的选择和决定的结果。在某一世中你曾经是性虐待的牺牲品，而在另一世中你却是性虐待狂。更令人惊奇的是，你的作恶者和受害者们，都来自于同一位光之存有之内。也就是说，你和那位光之存有互换角色，这样你们都能亲自去体验，以真正理解作为受害者和作恶者到底是怎样的体验。在第五章中我曾说过，如果你遭遇到其他存有身上的某些东西，而你又没有亲自体验过，那你将变得十分迷惑，并很快就会开始评判这位存有。但是如果你自己也有过同样的体验，你就很可能会萌发同情心，转而去帮助这位存有找到自我疗愈的方式。事实上，正是这个自我理解的过程，使你能够为他人服务。如果你选择去这样做，你所有其他的化身经历都可以被用来对那些被你伤害的人们产生同情，你也会对那些作恶者感到同情，因为你知道，你自己也完全可能会成为虐待者。那是你的选择的结果之一。下面是要记住的观点：

「如果你还看不到完美，说明你离画面太近了。」

"If you cannot see the perfection then you are standing too close to the picture."

Z: 哇！这句话用在这儿真实恰到好处。

J-D: 经受被虐待的经历，比如让一个孩子经历这种非人性的行为是极其可怕的。不管从哪一个角度看都是无法接受的，不公平的，都是与仁爱的神的存在相违背的。我怎么可能说你的感觉是错的呢？我不能。但是我要告诉你，总有一天，当你站得离画面足够远的时候，你将看到完美。我也要告诉你，如果是**你自己的**孩子正在经历这种虐待，你将会说「**决不**」！。你甚至会认为这样说的我是一个魔鬼。这就是目前的情况。真相是：凡选择受害者意识的存有，都无法认清自己造成了这一切。如果他们能够认清这一点，就会意识到「自己是创造者」的事实，那么他们就不会再成为受害者了。这可以说是一个「双环困境」。唯一的出路就是做出选择。决定对自己负责，决定成为自己现实的创造者，并耐心等待这些成为你的实相。但可以肯定的是，并不是每一个人都能够听得进去。

Z: 那些作恶者呢？他们会意识到是自己创造了作恶者的现实吗？

J-D: 不会。非常棒的提问。你还记得我曾说过「受害者/作恶者/救助者」三角关系吗？

Z: 记得。

J-D: 对那些无法意识到「自己是现实的创造者」的人来说，所有的事情看上去都是那个三角关系，他们总是其中的一个

角色。但是从高维度来观察，则是完全不同的。从更高的视角来看，只有创造者和受害者。

Z：那么救助者和作恶者呢？

J-D：如果你足够深入地分析这两者，你会发现他们其实也都只是受害者。我建议你去找些作恶者，认真地读取他们的故事。我可以向你保证，你将发现他们之所以成为作恶者，是因为他们相信自己是受害者。正是由于相信自己的受害者身份，他们才会有作恶者的行为。

Z：总是这样吗？

J-D：没有例外。监狱里最穷形恶极的作恶者，都有着最痛苦的童年时代。他们都承受了巨大的心灵创伤。如果他们的创伤得以治愈并被施予爱，他们将不会再向整个世界宣泄愤懑。如果你去观察这样得到疗愈，并爱自己和接纳自己的作恶者时，他完全升华了。他成为善行的代言人。显然，他的作恶者本性与其自认为是受害者的感受，直接相关。

Z：嗯……所以作恶者实际上是受害者。那么救助者呢？

J-D：他们也是受害者，而且这往往是脱离受害者情结的最后一步。他们仍参与受害者/作恶者的游戏，但不积极地成为上面这两种角色。你看，在离开受害者/作恶者的游戏之前，你首先需要治愈这场游戏给你带来的创伤。你可以通过帮助其他有着同样经历的人来实现**自我疗愈**。你可以把痛苦转化成有力的工具，也可以成为爱的灯塔来克服痛苦。比如说，

一位被强奸的受害者可以成立一个咨询中心和援助团队。你经常会发现，成立这种组织的人往往也是受害者，他们勇敢地站出来，找回自己的力量。有时甚至是作恶者想要弥补自己的过错。想结束受害者/作恶者游戏的存有们，往往需要先经历救助者的周期。此外还有一些其他原因。救助者有时只是想体验一下「高尚」。他们希望借由做善事而得到自爱，可是往往却好心办坏事，成为多管闲事的救助者，反而让受害者心生抵触。也有可能是改过自新的作恶者。比如说一位长期虐待妻子的丈夫，可能会组成一个男人俱乐部，相互帮助来解决他们之间的愤怒情绪和挫败感。还有很多其他情况，我就不一一列举了。**简单来说，受害者/作恶者/救助者三方根本上仍然处于受害者意识状态。**另一方面，创造者存有知道每个人都是创造者存有。一切都是完美的，没有任何人或事物需要被纠正，处于永恒的完美之中。

Z: 可是这听起来有点麻木无情。

J-D: 为什么？

Z: 我是说，若我看到其他人在受苦，我应该无视他们，然后说，「都是你自己『造』的。」

J-D: 你可以这么说。但是记住，每时每刻，在每一个思想和行为中，你都在创造着自己和现实。如果你是位创造者存有，你就会懂得。当你看到其他人的痛苦时，你实际上自己也在体验他的痛苦。你必须决定如何去面对它，你必须选择。

Z: 但是……

J-D: 先别打断我。目前生活在地球上的你们，无论意识状态多先进，都完全**不懂**万物一体性。按定义，为了化身在地球上，你们**一定要**像现在这样：把他人当做他人。你们还没达到真正的合一意识。如果真有的话，你现在就应该正和我在一起，而不是在地球上了。你可以把我说的当作知识层面来接受，但还没有在现实中真正去体验。我说的对吗？

Z: 的确是那样。

J-D: 因此，你仍然把那位正在受苦的人看作「他人」。你仍然觉得你正在观察**他们的**痛苦，而不是你的。在你观察的那一瞬间，你可以决定对你所观察到的采取什么态度。那个态度就定义了在那一刻，你究竟是谁。

Z: 呵！我有点糊涂。那我应该怎么做呢？我是应该帮助他们呢，还是让他们为自己创造？

J-D: 我们现在谈到伦理道德上了。很好。这正是我们这章的开场白，还记得吗？你说你想知道「万物一体性」在伦理道德的层面上如何去理解？

Z: 记得。恍如隔世！

J-D: 是有段时间了。我们刚刚经历了一段旅程。为了回答这个问题，我们需要再回到暗民的故事中去。在故事里有很多不同种类的意识状态。其中有保持在不确定状态的暗民，他们不确定如何去创造自己。还有三种亮民：具有二元意识

的「服务他人者」和「服务自己者」，以及具有一体意识的「统一者」。这些存有中只有「统一者」懂得万物一体性。如果你想理解合一意识的道德观，就应该再读一遍「统一者」的行为模式。

「统一者」知道你和他们在本质上是同样的存有。所以他们以爱和慈悲的目光看待你。他们不会把你或你的选择看做是「错」的。他们不会评判你，也不会同情你（因为这也是评判！）。如果你呼请帮助，统一者会以**他们的实相中**最佳的方式来协助你。那并不意味着他们会冲过来援救你，也不意味着他们会提供任何你想要的东西。因为往往你所祈求的，正是使你处在分离和痛苦之中的东西。因此，他们将以自己喜欢被帮助的方式来帮助你，让你体会到，你是自己现实的创造者，也是一体不可分割的一部分。

给你举个例子。如果你对我说，「J-D，请帮我调整一下我的生活吧，它简直是一团乱麻」，而我马上就冲过来帮助你，解决你所有的问题，那么我和你其实表达了什么呢？我们在表达，你是无能的，你不是你的现实的创造者，对吧？而我完全**清楚**你就是我，我就是你。因此我其实在表达，我**也是**无能的，我也不是**我自己的**现实的创造者。倘若真是这样，我根本就帮不了你。那么什么都不会发生，你懂了吧？

Z: 很奇妙的例子！所以说，你只能用与你的实相相一致的方式来帮助我。

J-D: 千真万确！而我的实相是万物与神合一，无论他们是否知道，每一个人都**在**创造自己的现实。我不能违背我的实相而**为你或对你**做任何事情。我只能，也只会以「**协助你自助**」的形式来提供帮助。那才能真正使你认识到自己的创造力量，使你找到工具并勇敢地挺直腰板，为自己的生活负责，用自己的力量去创造，直到**你满意**为止。

Z: 啊！这就是为什么寓言中的光会是那样的。它并不会直接介入，再按照**它的**意愿进行改变。它只是**在那里**，帮助能**看到它的那些人**了解到，自己有能力按照**他们自己的**意愿选择和创造他们的生活。

J-D: 很准确！那就是整个寓言的核心。「光」不作任何评判。它不会认为暗民很差，犯错了，或是无能的。还记得光怎么出现的吗？那是因为很多暗民呼求帮助。他们发出呼声呐喊，从本质上看，结果是他们自己的一个方面在回应他们，因为它记得它自己的内在疼痛。没有评判，只是回应他们的呼请。而且回应并不是以救助者或作恶者的形式出现，因为我们已经能看出，这种类型的回应，只会让循环持续下去。事实上不是这样的，那个回应是以爱的礼物形式出现的，被温柔的提供给所有人，每个人都可以选择接受它或拒绝它。即使他们拒绝了，也没关系，它始终「在那里」，亟待日后被接受。而当他们接受了，也没有具体要求应该如何去处理它。他们可以按造自己的意愿去创造，种瓜得瓜，种豆得豆。也就是说，他们甚至可以利用「光」为他人或自己创造痛苦。

如果这是他们的选择，他们将继续得到自己所创造的。直到他们认识到，这样并不会为自己带来喜乐，爱，以及平和。

了解万物一体性，就是获得更广阔的视角。能够在万物中看到完美。你就会停止评判他人，转而开始辨别什么**对你来说**是正确的，好的和真实的。之后，按照你的实相去做，而不是被对周围事物的评判牵着鼻子走。

（Zingdad注：如果你想脱离「受害者/作恶者/救助者」的三角关系，体验自己真实的创造者本质的话，那么我的多媒体系列讲座「梦醒」将会对你大有益处。请登陆我的网站 zingdad.com 中的「梦醒」 [Dreamer Awake](#) 部分。）

好了。我们还远远没有讨论完一体性以及一体性的含义。但是我觉得我已经打下了夯实的基础。我想问你一个简单的问题。鉴于我在这次谈话中所展示的，你是否会认为了解一体性会产生不道德和不仁慈的行为？

Z: 不会。我非常感激这次的对话。我现在可以理解，具有统一意识的存有肯定只会渴望符合所有众生最高的善的事物。按照定义，他们是最有爱的存在。他们永远无法做出任何伤害他人的行为。

J-D: 那好。这样我就在这章回答了你在第五章问我的问题。既然现在业已完成，我想用另外一个观点来作一总结。你还记得早些时候，你在担心这场对话会无的放矢？担心你把时间浪费在毫不相关的问题上？

Z: 是的，我记得的。

J-D: 你当时觉得暗民的故事是浪费时间的。你想寻找「了解万物一体性对伦理道德的影响」的答案，所以你觉得我们**离题太远**，只不过是浪费时间。但现在我要告诉你的是，暗民的故事不仅为正确理解一体性的影响形成了基础，还为许多将来更深入的见地奠定根基。也就是说，我们不仅达成了最初的目标，还取得了更美好的成就。你不仅找到了答案，还获得了更深刻的见解，远远超出你的预期，我说的对吗？

Z: 对。完全是这样。这次谈话是我至今以来最喜爱的一次。我一定会再重新读上几遍的。

J-D: 好主意。我建议你马上就重读。你会发现我已经为你埋下了见解的种子，一旦你重读几次，它们就会向你展开。如果你一年以后再读的话，你将会得到新的更深刻的洞见。这就是这一章的独特之处，它比我一开始就直接回答你的问题要丰富得多得多。

Z: 太棒了，我现在就能体会到它的完美。

J-D: 那是因为

「在一体层面，万物相得益彰，尽善尽美。」

"At the level of oneness, all things always conspire to the greatest good."

也就是说，

「一切总是完美的。」

"Everything is always perfect."

还可以说，

「如果你还看不到完美，说明你离画面太近了。」

"If you cannot see the perfection then you are standing too close to the picture."

Z: 简直太神奇了，J-D！感谢你让我如此深刻地认识到这些！

但是，我必须承认……我对此仍然存有疑虑。

J-D: 你的疑虑是……？

Z: 你说的这些「一体性」听上去都挺好，但是……我现在生活在地球上，尽最大努力理解问题，做一个好人，探索灵性……但是我与你，神以及万物还是分离的！我的意思是，我理解你所表达的。但对我来说，它只停留在理论层面。我个人没有直接体验到万物一体性。

J-D: 对你来说那是个问题吗？

Z: 当然!!! 我打从心底渴望这种体验。我想要**知道**万物一体性。与你的对话更加深了我的渴望。但我仍然还没有体验到它。在我的人生中，曾经有过十分美妙的灵性体验，但是我**仍然**与你，神和其他人是相分离的。

J-D: 然后呢？你有什么问题吗？

Z: 有。我想知道如何才能做到——直接去体验我和一切万有完全绝对是一体的？

J-D: 我很高兴你能问这个问题，正好把我们的话题带到下一章。我在这儿的根本目的就是解答这个问题。现在是时候开始了。

我曾说过，每个处在分离中的存有都是有意而为之的。不存在什么过错。每一个愿意把自己的一部分沉降到二元性的存有都这样选择，也是不存在过错的。这就是地球上每一个人的实况：一位伟大的灵性存有的一部分选择来体验这个现实。你在这是因为你渴望来到这里。对你来说好像是其他存有把你带到这里来的。由于你处于二元中，你可能会认为这个存有是上帝。你也许会认为，上帝在二元世界创造了你，然后过着狭隘和迷茫的生活。但事实并非如此。上帝没有这样做。**你**选择了来体验这样的生活。为了经历你想要的体验，**你**选择穿过一层又一层的「遗忘面纱」。每穿过一层面纱，你都更多地遗忘你的真实所是。这都是你的选择。你就是遗忘自己是谁的那部分。

Z: 我就是你。我一直是你。我将还是你。但我是你遗忘了自己是谁的那部分？

J-D: 千真万确。

你的每一位读者也是这样，二元现实中的任何意识微粒都一样。你们全都是你们的内我。你们就是忘了自己是谁的那部分存有。

Z: 讽刺的是，事实是我们忘记了我们曾经选择遗忘。我们忘了忘记。

J-D: （笑着说）确实是。你们还忘记了更多。

你们忘记了你们每个人都是具有大爱，强大的和富有智慧的人，与想象中的一样。

由于你们是富有爱的，你们不会遗弃自己在分离中的那部分。当离开的时刻到来，你们将会疗愈自己，让分离的那部分碎片回归于富于爱的整体。

由于你们是强大的，你能得到你想创造的。你们当初希望共创这个分离的现实，你们如愿以偿了。你们希望体验自己全然的孤独和分离状态，你们也如愿以偿。你们想在遗忘的角落重新发现自己，你们正不同程度地忙于这样做。当你们完成想要在分离中获得的東西，当你准备好离开，你会如愿以偿。

由于你们都富有智慧，知道你们需要朋友们来帮助你们完成体验，并知道哪些朋友能扮演哪些角色来帮助你。你们非常

明智地选择了朋友。你们也同样选择了共创伙伴帮助你跌入更深的分离深渊中，使你们能够下沉到二元世界。同理，你们也选择了共创伙伴帮助你觉醒，提升自己，直到忆起自己最无限，永恒和宏伟的自我中。与一体性合一的「自我」。

而现在，你问到如何能够知晓自己与一切万有是一体的，也就是时候要告诉你，为什么我，神圣喜悦，目前会在这个现实里。我在这个现实的唯一原因——**作为**共创伙伴帮助他人觉醒。

Z：啊……是的……我想在某种层面上，我一直是知道的。

但是我不知道如何去达成。我们该如何去做呢？我们所有人该如何为自己创造觉醒呢？

J-D：这是一个非常美妙的话题，我很期待与你分享。是时候开启下一章了。把「奇特事件」作为标题，然后问我：「什么是奇特事件？」

Z：太好了。我会这样做的。但是……所有这些听上去真是太棒了，我被深深地吸引住了……到底什么是奇特事件呢？

J-D：下一章再讲，淘气鬼！

Z：那好吧（笑了）。到时见……

* * * * *

第七章

奇特事件

Zingdad: 那么，J-D，问题来了：什么是奇特事件？

Joy-Divine: 我真的很期待为你讲述。虽然每个奇特事件本身其实非常简单，但是如果你不了解来龙去脉，那么它的描述对你来说就没有多大意义。而它的背景是浩瀚的，以至于从你的角度来看，你几乎不可能理解它。你能想象尝试把整个行星的水循环系统，解释给生活在厨房桌台上的玻璃碗里的小金鱼听吗？对于你来说亦是如此：你的第一个奇特事件的故事的背景是一个数十亿年的故事，其浩瀚程度甚至包括并超越你的整个宇宙。所以，就像小金鱼一样，这是角度问题。你沉浸在你的单一观点之中——在这个宇宙里有几十亿个星系，每个星系包含几十亿颗行星，在这些星系之中的一个微小轨迹上，你的观点仅仅包含其中几十年的经历。说「你的人生观点是有限的」，已经是极度的轻描淡写了。

并不是说这是件坏事。恰恰是这个非常狭隘的视角，使神能够经历许多与众不同的版本的自己。所以一切都处在本然状态。但是对于所有这一切，为了让你理解奇特事件的故事，

你需要极大地拓展你的视野。一如我接下来要与大家分享这个观点。

它是这样展开的：

我们从拓宽视野开始，你注意到你们的文明，其实并不是第一个居住在地球上的文明。如果你能站在我所在的角度，看看我所做的，你会注意到，事实上已经有许多相续的文明出现在目前这个文明之前。你们保留了亚特兰蒂斯和利穆里亚的神话，但是这只不过是过去数十亿年来，在地球上接连涌现的一系列多样化的文明的其中两个而已。

你可能会发现难以理解的是，还存在着一些文明在地球上第一次成形。他们与你的形态完全不同，在那个炙热的原始星球上过着自己的生活。可能让你疑惑的是，你会发现最早期的文明在大多数方面都是最先进的，因为每一个相继文明的意识层次都越来越低。每个文明都更加远离万物一体的意识，以及他们是自己现实的创造者的意识。

所以，自从数十亿年前的古老造物以来，意识一直以渐进的方式降临在地球上。

现在让我们「拉远画面」，进一步拓宽我们的视野。正如你所清楚的认识到的那样，整个现实及其包含的一切，全部都来自一体。这是最真实的，最具实际意义的场景。在现在被理解为「大爆炸」的那一刻，一切都是合一的。整个宇宙的所有物质和意识，都从一体中进入到这个现实，并开始扩展出密度和分离。

这样看你就会明白，「从恩典的堕落」始于大爆炸，并一直在持续。生命在密度和分离中越陷越深，最终堕落。在下破路上，已经迈出了数不清的步伐。

这并不是由失误导致的！这是对「一」的疑问的回应：「如果我不是一……如果我是许多，会怎样？」

但是，其潜在的意义在于，在这个宇宙中，意识始于一个高点，一个合一的点，一个创造点，然后从那里垂直下降，下降，下降，最终彻底分离，完全成为受害者意识。它在一系列的步骤中完成了这个坠落，而最后一步是：你们地球上的行星文明彻底达到了分离和受害者意识的终极目的。目前地球上的人类文明，对神圣造物主与其造物之间相分离的信念程度，确实是极其深刻的。地球上最亲爱的人类，已经完成了这个最不可能、最痛苦的任务。你们是这个伟大问题的终极答案的承受者：「如果我很多，会怎样？」

Z: 这是意识的最低潮吗？我现在居住的这个世界？基于目前这个世界所发生的事情来看，我想我可以相信。

J-D: 不，事实上，这个故事还有更多可以讲述的。

从整体上说，地球的人类文明已经达到了意识的最大深度。但现在这一刻，在你发现自己处于穿越时空的伟大旅程中，这不是最低谷。那个最低谷就在你身后，在你们集体的过去。

我可以理解，在你眼中，这可能是最低潮。但如果你能退后一步，用永恒的目光来看，你会发现事实并非如此。我会提供给你证据。

想一想：「一切为一」和「你是你自己现实的创造者」。在这个时空的关键时刻，你们的行星意识很容易获得这些想法，并且许多人都已接受，认为这些事情是真实的。

现在你稍微回溯一点点。在二十世纪五十年代持有这样的想法会让你格格不入。如果你说这样的话，就不会受到礼貌的待遇。你会被排斥。你不可能在任何有信誉的公司找到有收益的工作。如果你想表达这样的想法，你将不得不活在生活的边缘。而且你会觉得自己拥有完全孤独的信仰。

如果我们回溯的更远一些，这些想法会导致更积极的制裁。根本不用走太远就会发现，自己会因表达这些想法而被处死。

我在这里指出的是，最深的黑暗已在你的身后。确切地说出真正的最低点在哪一刻是不可能的，因为这将取决于人们的观点，取决于你衡量「最黑暗时刻」所选用的尺度。但是，如果有人在世界战争、十字军东征、宗教审判、女巫审判等事件中，观察到人类精神上所发生的事情，那么他就会开始看到一些非常黑暗的时代。甚至这些可能还不是最深的深度。

你知不知道有一段时间，侵略军从他们入侵的家中掠夺一切，把每一个年轻男孩拖上街屠杀，强奸每一个女孩，这被认为

是正常的？在这样的时刻，当侵略军结束掠夺一个城市，只剩下阴燃的废墟。每个人都会死亡或被奴役。一切可能被拿走的东西被抢光，其他的一切都被毁灭了。

如果你遇到处在这样时期的人，你会很难从他们的眼中的找到一丝「人性」。所有人都被他们苛刻的环境折磨得残酷无情，以致温柔或慈悲无处滋生。

但人类的故事并不简单。关于真正的、最深的黑暗是什么时候，很难做出具体的陈述，过于错综复杂。当然，在人类几千年以前，和远古的最早的历史记录中，事情确实是非常黑暗的。即便如此，如果有人知道将目光置于何处，还是能够发现希望的微光的存在。即便如此，还是有流浪者在地球上化身，带着爱、疗愈、同情和宽恕的光明信息。如果有人愿意去寻找，那么即使处在黑暗的深渊，也会开始发现一丝光明的火花。而那些光的火花开始非常非常缓慢地成长，并且变得更加明亮。所以，以蜗牛般的步伐，人类的心灵缓慢转变。曾经正常的、可以接受的残忍的、破坏性的行为，变得不可接受和不正常。「己所不欲，勿施于人」，这样奇怪的、不可思议的想法被提出，并且慢慢地，慢慢地，越来越被接受。

故事就这样继续了。

现在人类处在什么阶段？我想我会请你想象潜入一个深不见底的海洋。一直下潜，直到周围全是黑暗。直到水的压力即将粉碎你的身体。然后，当你不能再深入的时候，你慢慢地把你的潜水轨迹改变成一个抛物线的圆弧。你慢慢开始回过

身来。于是你第一次看到光，在你的头顶那样，那样遥远的距离。这就是你现在的处境。极少的一部分人已经瞥见光第一眼，即将有更多的人马上也就要看见了。那光就是合一的意识之光，每一个人都是他们现实的创造者的意识之光。

Z: 那真是个美丽的故事。谢谢你与我分享。当你将这一切传送至我的脑海中时，我感觉到脑子里有各种各样的东西在旋转……一种拥挤和一种释放……至少可以说是一种奇怪而不舒服的感觉。

J-D: 当一个故事复杂到如此的令人难以置信，那么要灵活地在讲述故事和陷入细节之间跳跃并不容易。当然，我的故事主线中有很多例外。其中还有反转和曲折。举一个例子，无论在古代你们的文明好坏与否，都会受到地外文明的大量干扰。这种干扰从未停止，尽管它变得更加微妙。

Z: 现在你提出一些令我着迷的东西。我可以问你吗？你在说这些太空外星人吗？他们究竟在地球上做了什么？

J-D: 不，这本身就是一个宏大的话题，还有其他人可以更好地展开说明。在适当的时候，作为这个作品的一部分，你将有机会再次和Adamu对话，并将持续许多章节。

(Zingdad注：这将出现在 [《扬升书》第三卷](#))

那才是深入研究这些问题的时候。我提出这个问题的唯一原因是公开声明，我的故事在很多方面都极度简化了。但是，对我将要谈及的事情，至少现在你已经了解了来龙去脉。

Z: 奇特事件？

J-D：正确。

这个故事现在已经从广阔的角度讲出来了。之前的话题围绕在这个宇宙整体以及特别是地球上的意识演变。现在我想把重点转移到个人成长。亲爱的读者，我在和你说。让我和你谈谈你个人的人生旅程。

我知道关于你的一些事情。我知道你已经伤害自己很深。你在忍受心灵上的创伤和疤痕。你尽可能地去应对，你一直在不懈的用心的疗愈你自己。在这一生中，你已经重新讲述了你自己的灵魂故事。你也在这一生中得到了自己不可思议的礼物。你同时也感受到了痛苦和艰辛，并努力治愈你的痛苦，应对艰辛。通过这一切，你获得了智慧和慈悲。而最近，你其实在疗愈方面开始有真正的进展。虽然还有很长的路要走。但至少你走在正确的道路上。

几乎每个正在阅读这段话的人都是这样。其中一些读者在黑暗中稍微深入一些，一些更加接近光明。事实上，有些人已经真实地看到了自己的光芒。

而这看到光明的时刻，也许正是最初我们选择进入分离的原因中，最重要的那一个。

看见光明

Z: 哦？这对我来说很有趣。我经常想知道为什么我们会在这里。我的意思是，咱们实际一点，进入分离可不是去野餐。二元性的生活是困难的、痛苦的和混乱的。所以我经常想知道，为什么我们愿意这样对待自己。我们来到这里肯定不是一个意外吧……我们也肯定不是因为失误而进入了这个现实吧？更不可能是我们的内在自我在不知道这样做会很艰难的情况下，而让自己经历这一切吧？

J-D: 不，确实！没有错误。我们来到这里都是有意的，我们也都知道这将是极端的挑战。

Z: 那我就假设了。从逻辑上讲，我们肯定有一个非常充分的理由来选择经历这一切。

J-D: 有很多的理由。每一个理由都有赖于你问这个问题时选择的角度：为什么我在这里？有许多许多很好的理由，值得你一遍又一遍地选择这个难以置信的苦难的旅程。但是我现在要呈现的唯一一个原因就是**自我的发现**。

为了讲述这个故事，请你再次转变你的观点。但这一次，不是扩大你的视野到整个人类历史，我们将要放大整个现实。你能否想象，即使是片刻，成为你最内在的神圣自我是什么样子？

Z: 我……呃……不。我想我不能。

JD: 当然不能。这就是你在那里的意义。要分离得如此深刻，以至于，你已经完全忘记了你自己的真实本性。但我可以讲述一点点，让你尝试想象一下。

有一个存在。祂是无限的，永恒的。对祂来说，「创造性的想象」与「现实」没有区别。我的意思是，这个存在以最强大和最直接的方式得到祂所创造的东西。这一切都是理所当然的，因为对这个存有来说，这只是「本来就这样」。

这个存在也以一种不容置疑的方式，意识到祂是一个远远超过自身的存在的一部分。就好像这个存在打心底里知道，祂是一种独特而特别的光色，是完美的白光的一部分，是全然的光。祂知道自己没有开始或结束，但同时也知道，还有其他的自我负责承载所有其他的光色。

所以可以说，祂是神之光的承载者。

常言道，「如上，如下」和「如下，如上」，这是事实。当这个存在意识到祂的「自我」时，祂开始变得好奇。「我是谁，我是什么？」祂扪心自问。祂使用任何可能的途径去寻找答案。

寻求答案的一种途径是，询问其他的光，当祂们看着你时，看到了什么。而且作为互动的方法，有许多美好的现实被创造。在这些现实中，明亮的存有们一起跳舞，一起玩耍，他们想方设法地互相展示自己眼中彼此的模样。这些现实是轻快的。在这些现实中，明亮的存有们可以在纯洁的爱所栖息之处，强而有力地创造。这些互动深刻而有力。去观察或参与其中都如此的美妙。

尽管如此，还是有不尽人意的地方。你看，当明亮的存有们一起玩这些游戏时，祂们永远无法真正地看到自己。相反，

祂们只能看到其祂存有眼中映射出来的自己的影子。这是一个非常间接的事情。

那么祂怎么能真正看到自己呢？

Z：用镜子？

J-D：这是个好主意。你确实需要一面镜子。在地球上，你可以使用镀银的玻璃镜子来观察你地球上形态的外层。但是，要用怎样一面镜子，才能让明亮的存有们看到自己真实的光？

Z：如果这是一个谜语，那我不知道答案。

J-D：不，不是一个谜语……但肯定是一个难题！

这是解决方案。想象一下，光明的存有可以拿出一部分自己，并且让自己的这一部分完全忘记自己是一个光明的存有。当祂真的完全忘却的时候，它可以再次被带回那个光明的存有之中。当那个已经遗忘的存在第一次看到自己时，会看到什么？祂会怎样看待它所看到的这个明亮的存有？当祂开始忆起**自己就是这个明亮的存有**，祂将如何体验自己？然后，逐步的，随着越来越多的记忆更多地融入自己的真实自我，祂会发现和领悟什么？祂会如何感受自己？那么，它会把怎样的关于自己的智慧、领悟和洞见，带回给原初的自己呢？

Z：那就是我们正在做的！

J-D：是的，亲爱的自我。那就是你和我正在做的事情。这就是地球上的每个人都在做的事情，这就是整个宇宙中的每一

颗微小的意识尘埃，最终正在做的。我们正在回答这个问题：
「我是谁？」

Z：那么……奇特事件？

J-D：这是你真正**看到**自己的光的时刻。这是你第一个关于自己的清晰而明确的目击。**奇特事件就是你在履行作为自己灵魂的镜子的任务。**

随着你的第一个奇特事件，一个连接被建立，从那一刻起，你永远不会再迷失于分离之中。然而，这并不是你的旅程的终点！这是你旅途的中点。刚刚好一半，深入分离之旅和回到合一之旅之间的分界线。但它之所以被称为奇特事件，是因为在那一刻，有一个联合。一个合一的时刻。迷失的被救赎。而且整个过程不仅仅在进行中，而且也不能再被制止或扭转。

当你看到光，你就永远地被改变了。当你看到光，你找到回家的路。而且，就像从家的港湾闪耀的一盏明灯，你就这样被牵引着。现在你知道了路线，而一旦你知道，你就再也不会不知道了。

Z：那听起来太神奇了！

J-D：真的吗？我还以为这听起来会有点枯燥乏味呢。我的意思是，以上是对事件的理论描述。而这个描述与事件的全面，丰富，奇妙的体验相比**完全不值一提。**

对事物的描述，无论多么真实和准确，都不能与实际体验相比较。举个例子：你想吃这样一顿饭吗，有碎苦豆子，改良的汗水，鸟卵，结晶的草汁和碎草籽吗？

Z：恶！

J-D：那么你不想吃那个喽？直到你其实尝到了一个潮湿、温暖的黑巧克力蛋糕。然后你会突然改变你的品位！因为，是的，可可粉其实仅仅是粉碎的苦豆，牛奶是由改良的牛汗腺产生的，鸡蛋是鸟卵，糖是结晶的草汁，面粉是由一种草种子制成的。

Z：我明白你在说什么——**与实际体验相比，描述微不足道。**好的。那么奇特事件的体验会是怎样呢？

J-D：如同每一个灵魂都是独一无二的，他们的经验也是独一无二的。当他们准备好了。当这个时刻到来。这将由他们的「神我」为他们量身定做，成为完美的家的呼唤。

Z：每个人都会遭遇这些奇特事件吗？

J-D：当他们准备好了的时候。

还记得上一章中为暗民所闪耀的光吗？在这一章中，我们正在以另一种方式来再次讲述这个故事。奇特事件**就是光**。这是所有人都可以获得的，并且在不断累积强度。在内心找到它已经变得越来越容易。原因是越来越多的人选择了它。所以，由于越来越容易，越来越多的人继续选择它。它不会强迫任何人，但准备好的人可以追寻并找到它。而当他们这样

做的时候，他们的体验将完美的匹配自己。这份体验将改变他们的生命进程，并将他们放在归途中。

现在，我想请你分享给我们的读者你第一次瞥见光的故事。当你改变人生轨迹，并踏上归途的那一刻。

Z: 在过去的几年里，我经历过很多非常强大且改变人生轨迹的体验，但是当你邀请我谈论我第一次见到光明时，我确切地知道你在谈论哪一份经历。让我分享一下我在2010年写下的经历：

我的山地体验

为了恰当地描绘图景，我必须为你介绍两个城市雅皮士。那就是我和我的灵魂伴侣，Lisa。我有自己的生意，主要是为不同的州际连锁商提供节目的一些广播电台。Lisa是一家大型跨国生物技术公司的董事会成员。我们过着雅皮士的生活并且做得很好。我不想讽刺我们的生活，所以我必须说，我们都深度参与了自己的精神追求，并且对我们生活中更物质和不真实的部分感到有些不适。但是，这只是背景情况。重点发生在2008年4月份的假期。虽然我们都是城市居民，但我们一直很热爱大自然，每个假期我们都在我的国家中叫花园大道的区域度过。主要是奥特尼夸山脉（Outeniqua Mountains，发音为Oh-ten-ick-wah）的斜坡上的原始森林

吸引着我们。对于我们来说，整个地区总是有一些特殊的，无法定义的东西，就好像在我们的灵魂深处，我们知道这一直是我们在地球上的真正家园。

在这个特别的假期，一份体验永远地改变了我们。那发生在我们去人迹罕至的古树森林徒步远足时。在某个时候，这条小径把我们从山谷里拖了出来，走上了一条漫长而累人的山路。我们艰难地爬上山，离开森林走到一个小高地上，俯瞰着一个壮观美丽的山谷。在那里，一条小河蜿蜒着流向远处的海。在任何一天，这都不会是那种让我们驻足惊叹的风景。当然那是很美丽的。但在那个特定的日子，站在那里眺望着远处森林密布的山谷，一些东西变了。我周围的世界突然变得难以置信的美丽。现在，我可以试着描述它——我可以滔滔不绝的讲述，太阳把金色糖浆般的阳光洒到地面上的场景。我可以告诉你，每棵树上的每一片叶子，都如同一颗完美的祖母绿宝石，划过草地的风在我的灵魂中低吟浅唱着。我可以告诉你，我相信我能够以绝对完美的清晰度，看到每一片叶子和草叶——直到遥远的地平线。我可以告诉你空气质量——它已经变得冰冷致密，充斥着纯净的生命精华，包裹并贯穿我和我周围的一切。我可以告诉你，我是如何感觉到自己真的和那个壮丽的景观融为一体，地球是我的皮肤，草地和树木是我的发丝。我可以毫不费力地用这些华丽的辞藻，向你分享那一刻的纯粹而超然的幸福，但我甚至不会触及到那一刻我所感受的皮毛。也许我可以简单地说，我相信那一天，我真的在那片土地的生命中看到了神。我的心被打开，

在那里建立了一个门户，通过这个门户我重新看到了这个世界。所以我感觉到，这是我生平第一次，我真实的，真正的看见了。我用我的内心和我的灵魂看到，而不是用我的眼睛。而且那很美。这比我能够想象的最美的存在还要美丽。这种惊人的，神秘的体验，远远超出了我的表达能力。

我驻足着。我注视着。我敬畏着。

我感觉着。

我懂得了。

我找到了归宿。

为了努力去理解，我的脑海里最终闪现了一个如何看待这份体验的想法。它把思想传播到森林里说：「我看见你了！我爱你！你愿意接受我们作为看守者吗？」

然后，我突然想知道Lisa发生了什么事情。我不记得距离我最后一次和她说话有多久了，因为我们都在陡峭的斜坡上气喘吁吁。我转过身去寻找她的影子。她在几米远的地方，背对着我跪在地上。我注意到她在颤抖。当我走近她的时候，我意识到她在哭泣，眼中闪烁着泪光。我慢慢靠近，我听到她一遍又一遍地说：「好的，好的，好的……」

那一刻，我觉得Lisa好像是在代替森林回答我的问题。又或许森林在问她同样的问题，而她正在回答。感觉好像Lisa、整个森林和我都是同一个存在，我们都在对自己询问同样的问题并回答着：「你愿意接受我们作为看守者吗？好的……好的……好的。」

又或许，对这个超越我的理解能力并无法言说的体验来说，这只是我的心智能够理解的最好方式。

过了一段时间——我不知道了多久——我们注意到天色已晚，我们还有一段距离才能回到车上。虽然很不情愿，但是我们的的心灵被充盈着，我们以一种欣快、幸福的半恍惚状态走回车子。我们都知道，一些改变人生的事情悄然发生了，但我们还无法理解它。

我非常感谢Lisa和我一起经历这样的体验。部分原因是，单独体验会使它变得没那么有意义，更重要的是，如果我单独体验这一切，我就会知道我现在正走在没有她的旅程中。像这样的经验会改变你。你和发生这件事之前的你，已经不再是同一个人。一切都变了。当然，你的人生道路和你以前所看重的所有东西，都被重新整理了。

我清楚地知道，我的灵魂对我有一个规划，Outeniqua山脉的森林是这个规划的重要组成部分。我对「一」非常感激，因为Lisa和我的感受完全一致。

回到当下：在写这篇文章的时候，已经是2010年的中期了，我正坐在一扇巨大的窗内，展望着远方雾气缭绕的森林峡谷。是的，我们做到了，我们搬到了这里。山地徒步之旅让我们的心破碎重生，两年多以后的现在，我们住在这里了！现在我们在Outeniqua森林里租了一个美丽的木屋，等待着有机会购买属于我们自己的一块土地。一旦完成，我们将开始建设我们的家园。我们已经制定了计划，我们正在快速学习一切相关的知识，以帮助我们建立一个自给自足的，远离尘嚣的

家园。太阳将为我们提供电力和热水，雨水和我们的农场水坝将为我们提供水源。我们将种植自己的水果和蔬菜，并在当地交易以换取我们需要的大部分食物。就在我们自己的那片土地上，我们将能够得到几乎我们想要的一切。至于其他，我会把我的创意产品带给这个世界，并赚取所需的东西。我们几乎要成功了，我们会一直追随我们的心，直到我们抵达。

我们做了很多努力才走到这一步。我的生意无法直接关店走人。那样我会觉得根本不合适。所以我把公司交付给我的两位工作人员，他们对公司表现出了很大的热情和承诺。Lisa刚刚得到一个升职机会，进入集团阶层并得到匹配的薪水。她拒绝了，并且已经通知了公司！我们都花了半年的时间把工作彻底移交给接替我们的人。在那个时候，我们把在开普敦近郊绿化很棒的雅皮士房子放在市场上出售。我们卖了我们的城市跑车。我们清算了我们的投资，并关闭了所有那些对我们不再有意义的恐惧型金融产品——所有那些保险方案等等。**这些保险方案运作的前提是，坏事会发生在我身上，即使我还没有创造它们。**我们把堆积成山的物品送给了各种旧货店（**我们为什么会相信自己需要所有这些杂七杂八的东西？！？**）我们减轻了我们的人生、心灵和灵魂的负担。我们来到Outeniqua地区寻找我们梦想的完美居所，当我们发现它时，我们会在心中确切地知道它会是什么样子。然后，我们找到了。

于是我们来到这里。

但地理上的行动，其实只是实际变化的表面症状。真正的改变发生在我们的灵魂之中。一旦我们在心中看见，我们再也无法回头用眼睛看了。我们转变了。

给你一个直观印象：在山地体验之前，我曾经在各种互联网论坛上写过直觉对话，但是当时的素材质量与现在相差甚远。我自己看待问题的视角，是经过善与恶的过滤的。我那时的理念体系是二元对立的，因此，我接收到的素材反映出这一点。我相信自己站在良善的一边，努力想改变世界，使之变得更好。我相信在我之外，还有邪恶势力需要抵抗和打击。山地体验把那一切从我身上释放掉了。我以最直接和最私人的方式被展示，我与周围的一切都是一体的。我是生命，生命就是我，没有任何分离的地方，只有最短暂的分离错觉。当时和现在的直觉对话之间的另一个区别是，那些作品所信奉的是受害者心态。我在寻找救助者降临，来拯救世界。我当时没有看到，我或者地球上的任何其他人，都能够把我们自己从一切由自己造成的困境中解救出来。

然后，到2008年底，整个光船现象发生了，或者说根本没有发生，这取决于你自己的观点。我确定你还记得吧？看起来世界上几乎每个信息管道，都在接收到一个异曲同工的消息，那就是一个巨大的光船将在我们的天空出现，并拯救我们所有人。我是其中的一员，因为我从一位叫Adamu的精神伙伴那里得到了一些信息（参见第一章「我在天琴星的生活」中关于Adamu的更多信息），这令人难以置信的兴奋和讶异。而且同样的，这也没有发生。又或许发生了，而不是以我们

所期望的方式。或者……那么……究竟发生了什么，这对我来说意味着什么，是另一个谈话的主题。当我进行到Adamu章节的时候，我会更详细地阐述这个问题（《**扬升书**》第三卷）。但无论如何，就我个人而言，其影响是以相当戏剧性的方式，让我摆脱了受害者的思维模式。我决定成为自己现实的创造者，尽管我还不知道它的真实含义。

回想一下，我可以看到，是我自己邀请了山地体验。我和Lisa在灵性上积极地探索。我们采取了坚定、明确、有意识的决定去追随我们的心灵。我们一直在有意识地敞开自己，并且有意识地成长和爱。所以，即使这个经验让我们感到惊讶，它仍然是我们想要的，并且是我们自己选择的。这是光荣的恩典和恩赐，绝对清晰地向我们显示了对我们来说**真正**重要的事情。而且，获得这样的领悟，绝对改变了我们的一切。我们需要一段时间来接受这个了不起的改变，而我们的外部世界则需要花费更长的时间来反映内在变化，事实上，这个过程仍在进行中。

但是，就我而言，最明显的区别可以在我的作品中看到。只有在经历这样的体验之后，我才能够敞开自己来接纳，一直以来所贯穿我的思想中的「万物一体」的教导。我可以绝对相信，山地体验对于我的意识转变来说是必不可少的，也使得这部作品成为可能。

……这就是我的故事。

J-D：很优美的叙述。谢谢你。

现在，问题的关键在于你的山地体验，就像你所说的那样，**是你的第一次回眸**，或者我更喜欢称之为，你的第一个奇特事件。并且这是你的灵魂陷入分离之后，第一次看到「一体之光」。虽然这份体验对你来说完全是独一无二的，但是你与其他所有第一次见到光的人，有一些共同之处。我可以总结一些：

1. 第一个奇特事件不会随机发生在人身上。这是在你做出一个坚定的决定（并且开始实现这个决定）之后，与内在神圣联系起来的结果。你和Lisa把这叫做「追随你的心」，别人可能会用不同的方式来表达，但从本质上讲，无论你怎么称呼它，它都会归结为同一件事：对「在你存在的最核心之处寻找神」的，最深的承诺。
2. 当你积极地投身于这个使命，愿意释放小我对这个幻相世界的执着，并与你的内在神圣联结的时候，你就走上了第一个奇特事件的道路。
3. 我在以上这两点上想表达的是，第一个奇特事件发生在已经准备好且有意愿的人身上——他们坚定地做出选择，并采取具体的行动朝向它。而这对你来说也是一样。自你的第一个奇特事件以来，一旦它发生，将彻底改变你的整个人生。以你永远也无法想象的方式，你的整个视角都会发生转变。在这个光明和恩典的强大时刻，你会发现你的人生之路被重新校准。很多你以前觉得重要的事情，将立即被视为无关紧要。你曾经并不重视的未开发的技能中，天赋和才华将会浮

现。你会发现自己有力地吸引了新的选择和决定，这些选择和决定对你来说是难以置信的正确的。

简而言之，你的第一个奇特事件，将完全不同于你穿越时空的所有旅程中所体验过的任何其他事物。它的美丽和奇妙将彻底改变你。从那以后，一切都变了。

Z: 但这很奇怪，因为我的「外在」环境没有任何变化。只有我改变了。

J-D: 正确。幻相世界告诉你：「真实的东西」在你的外面，「重要的事情」是「改变世界上的事物」。但是，你的第一个奇特事件告诉你一些完全不同的答案。它向你揭示，真正的实相在你之内，唯一真正重要的，是在内心与神圣的联结。这是对你的整个世界观的彻底颠覆，而且是在一瞬间发生的。这是无以言表的极乐。

最后一点是：

4. 在第一次奇特事件之后，你将致力于深化与神圣的联结。你会为你的下一个奇特事件而活。

Z: 我的下一个奇特事件？还有更多的奇特事件？

J-D: 是的。在你的第一次和第二次的体验之间，你的灵魂会召唤你做一些事情。所以你可能会觉得，这些体验之间有很大的距离。但是每个奇特事件都标志着你正朝着完整和整体的方向所实现的重大飞跃。事实上，每个奇特事件都是对你灵魂进化的庆祝。每一个事件你都迈向更高的意识密度。

在你的山地体验事件之前，你深深陷入了这个世界的幻相中。诚然，你更多地敞开和追求，但是你认为真实而重要的事情，是这个世界上所有事情。你的执着和事物的优先级，是符合第三密度意识的。然后你面临一个根本的，新的抉择。你选择停止与自己之外的幻相世界校准，而是在内在找到你的联结和真相。当你做出这个决定并使之实现时，你就开始进化了。此后不久，当你实际上成为第四密度的意识时，你经历了第一个奇特事件。从那时起，你一直在不断地发展壮大。在适当的时候，你将无法避免地达到并超越意识密度中附加的界限。

Z: 很有意思！那么现在你可以告诉我，这些意识密度究竟是什么吗？我真的很想知道这里有多少密度，每个密度的属性是什么，以及密度和维度之间的区别是什么。

JD: 这确实是至关重要的信息。而且，正如你之前答应你的，我会再次向你保证。你很快**就会**得到这个信息。但还没到时候。关于这些奇特事件还有很多值得讨论的地方。

Z: 好吧，这样也好，因为我也想更深入地了解奇特事件。但是有一些话压在我的胸口，让我喘不过气来，我真的需要把它讲出来。

J-D: 我们来听听……

Z: 其实……当我写下这些话时，我正在修订《扬升书》的第三版。虽然整本书已经修订三次了，但大部分的修改都是比较表面的。这一章（第7章）却是个例外。在你的启发下，我

直接删去了这一章所有以前的版本，然后以现在的形式从头开始写。因为我们以前的版本是完全错误的。为此，我感受到各种各样的痛苦。我为受到你的误导而感到愤怒，又为误导我的读者而感到内疚和羞愧。然而现在我意识到，这个新版本的事件描述是正确和恰当的，我不得不问：上一次到底发生了什么？

J-D：很好。我很高兴你此时抛出这个问题，因为这是解决这个问题的最佳时机。你能否简单地总结一下，过去你是如何理解奇特事件的……我们以前怎么「错了」？

Z：好的，那我开始了：

你首先告诉我，奇特事件与2012年的某个日期有关。在写下那些谈话的时候，我们的行星意识中对这个日期有很多的激动。出于各种原因，很多人相信这个日期，特别是2012年12月21日具有重大意义。有些人认为这将是世界的灾难性的结局，另一些人则认为，这将是大家灵性扬升的喜悦时刻。我不知道该相信什么，但我确实认为这很重要。

在我们的谈话中，你告诉我奇特事件和这个日期是联系在一起的。在这个日期前后还有一个窗口期，我们每个人都会经历我们自己的奇特事件。但上一次你讲述它的方式，似乎在说某些东西会出现，并把我们都带走。它将使我们深入到一体的心中，并将是一个超级幸福而令人惊叹的体验，我们将永远地改变。随后，我们每个人都会回到一个与自己的振动水平更加一致的世界。

鉴于此，我想我有点期待我的生命中将会发生些什么，比如陷入最深沉、最美妙的沉思。然后不停地，不停地深入，最后滑落至神的心中。我期望感受、看到、并了解最奇妙的事情。然后，在我准备好的时候，当我开始再次思考有关化身生命的想法的时候，我希望能够回过头来成为自己而生活在一个已经完全变好的世界里。

J-D：然而？

Z：然而什么也没有发生。2012年12月21日那天也许是我一生中最平淡无常的日子。那一天没有任何新奇的事件发生。而我甚至无法像往常一样简单的冥想。那一天以平常到近乎荒谬方式悄然逝去。

J-D：好吧。那么现在如果我告诉你，那只是一个简单的误解呢？如果我说，你以前所期望的一切还会发生呢？所有的一切！**有一个**源于一体心的能量洪流，将席卷你的星球并提升所有人，它会带你回到合一的家园，你会触摸到神的心，然后返回一个复兴的星球，你会发现自己被充满爱和善良的人所包围。如果我告诉你，**这一切依然在**进行中，但是出于复杂的原因，与地球上历法使用方式相关的误解以及自由意志法则等等，我们只是得到了错误的日期呢？如果我告诉你这还会发生……只是在五年之内呢？

Z：噢，J-D。你知道，当你说出这些话的时候，我的一部分会感到一丝兴奋，那是我真正想相信你的那部分……但是我不能。我们心自问，我的心说「不」。如果你是在认真地讲

述这一切，那么我的手要离开键盘，停止打字了。因为这是错误的。事情并不会那样发生。

J-D：好吧。但你怎么知道这是错的？

Z：我告诉过你了，我的心说「不」。

J-D：那上一次你的心为什么没有说「不」？

Z：（我花了很长时间停下来思考。我从我的桌子上站起来踱着步子。我不止一次地回到我的办公桌前，再站起来走一走。我发现回答这个问题让我陷入内心的挣扎。）

恐怕我真不知道该怎么回答。J-D

J-D：那好吧，我们等会儿再回到这个话题。那我这样问你怎么样：如果你的心没有说不……抑或你压根就没有听从你的心呢？如果你按照我刚刚描述的那样撰写这个修改后的章节——如果你说整个快乐的、幸福的、神为我们修复一切的那一刻仍在发生，而你们只需要再等五年呢？会发生什么？

Z：没什么。我也不认为我的任何读者会买账。

J-D：所以事情已经改变了。一些难以形容，同时又相当重大的事情改变了。你们的整个行星文化，从愿意将你的信仰全然的置于这个将来会改变你和你的世界的巨大外部事件上，到不愿意再次相信类似的事情。

Z：是的。的确如此。

J-D：在那一刻，当你们每个人都改变了自己的信念体系时，你们就会做出不同的决定。当你们意识到这场大规模的改变

世界的事件不可能发生时，你们就做出了一些新的决定。重要的决定。有人认为，「所有这些空想的扬升的东西，只适合于低能之人」，其他人则认为，「永远不会再被误导而去希望神奇的转变了」，而你决定……

Z：嗯。有意思。我再次决定成为我希望在世界上看到的成长和变化。我决定找到我内心中所希望和梦想的奇特事件。我决定寻找方法来创造我想要生活的天堂世界。

J-D：所以，你的痛苦被转化为一个新的承诺，去追随自己的心——在自己的存在之内寻求与神的联系？

Z：嗯，不完全是。正如你所说，但同时我也感到了巨大的责任感，巨大的内疚和羞愧，因为我误导了阅读本章之前版本的人，并把他们的信念和希望置于其上。

J-D：在这段话中，你提出了两个非常有趣的问题。首先，你将自己以前所说的错误归结于我。其次，你实际上很快就解决了自己的痛苦，但是由于你对别人持有的想法或信念负有责任感，因而感到持续的痛苦。那么我们来检视这两点。首先……**有罪的是你还是我？**

Z：当你问这个问题的时候，我感到脑海里流荡着各种各样的能量。一种非常奇特的感觉。而且，我很清楚地知道答案。是这样的：

我对我所说的一切负责，且我已经说了这些话。我们假装有一个人为的与「我」分开的「你」。但你是我的内我。你和我实实在在是真实一体的。我们是同一个存有，也许只是持

有两种不同的角度。即便如此，我必须为这本书及其中所写的一切负责。所以，如果有罪，那就是我的罪过。而说到内疚——我有一种强烈的感觉，是我引导了事情发生的方向，因为我非常想要这个不可思议的神圣救援。我觉得我对事情的发生产生了影响，并且不自觉地把它写成这样。

J-D: 以你现在还无法理解的方式，你随后所做的是唤起了我的……我们的面向……永远地，使我们最终摆脱对外部救助者的渴望。你是那个故事共创的一部分，这个故事会导致我们——整个灵魂合一之丹的结构——最终释放出那个无益的愿望。

这是完美的，因为这正是地球行星意识中大规模解决这一问题的时刻。你以后还会明白，2012年12月底是人类真正的分水岭。这个分水岭是所有参与其中的人所共同创造的。凡是写下它，谈论它，思考它，激励它并相信它的每个人……包括你和所有那些读过旧版《扬升书》的人，都在共同创造着它。

现在，你以为你曾经共同创造一个奇妙的、神圣的救援。但是，实际上共创的是你们最终放弃了被救出的欲望。这样，你就开始放弃受害者，作恶者，救助者三角关系的最后残余。我想表达的是，你们开始共同创造真正的创造者意识。

当然地球上还有许多其他人仍然紧紧抓住受害者意识不放手，只要他们觉得合适，他们就可以在相当长的一段时间内继续这样做。但在根本的层面上，那时人类意识的潜力有了很大的转变。在你们之中那些对一体和创造者意识充分觉醒的领

路人来说，事情在那个时候转到高档速度。而这一转变的重要部分，就是放弃「你应该被动地等待来自上方或在你之外的任何其他方式的救援」的观念。

Z: 这是一个非常有趣的观点，感觉很对。可我还是觉得我不想在误导别人上「放任自己」。

J-D: 那么我对你的最后一个建议，就是你必须实践你的教导。你一直说你要为自己承担100%的责任。是吗？

Z: 千真万确！

J-D: 但是，其他人呢？他们也应该为自己负责，还是应该由你为他们负责？

Z: 呃……不，当然不是我。每个人都应该为自己承担责任。

J-D: 那么别人也应该为自己的想法、信念和选择负责吧？

Z: 是的。很明显啊。可我要对我的话负责，这是个事实吧？

J-D: 你当然负责！你有责任以最明确的方式由内而发，说出你在每一刻能够得出的真相。然后，如果你成长和改变了，并随后发现你的真相已经演变，那么你必须再次检验自己的心灵，看看你是否应该回过头来重新审视你曾说过的任何话，纠正它并使其与你的内心重新校准。

Z: 你是说我们都会犯错，只要在我们意识到的时候纠正它们就行了？

J-D: 这是一种解读方式。我更喜欢这样表达，只要你正尽可能地聆听你的心，那就不会有任何错误，只有你发自内心的

表达。而每时每刻，这些表达都将是完美的。而每一个表达方式都会引导你成长和进化。如果由于这种成长和进化的结果，你回过头看一下以前的表达，并希望将它更新到你当下的内心状态，那么这也是完美的。

Z: 好的。我接受了。那里有恩典和美丽，感觉很真实。

但是，我仍然想对任何读过本章旧版本内容的读者说，如果我给你造成混淆，我真的很抱歉。这个世界的生活已然相当艰难，我从来没有打算加重你的负担。的确，如果我能这样做的话，我的愿望就是使这个世界变得更美好，并减轻生活在这里的人的负担。所以，我非常诚恳地请求你的原谅。

通过这个过程，我学到了很多，这是我的绝对承诺：我将从此更加警惕地倾听我的心，将自我的欲望从我心中真正的表达中剔除。我承诺说出我心底的真相。

J-D: 这是一个很好的道歉和恰当的意向声明。

我们可以继续进行我们的话题吗？

Z: 好的。现在我们可以继续了。

J-D: 很好。在处理关于奇特事件的任何问题之前，我想先谈谈三点。

首先：这个错误是显而易见的。如果不是你**很想**误导你自己，如果不是你太**想**相信这部「宇宙救援剧情小说」，那么在这一章旧版中的对话就已经很清楚了，它们与整本书中的所有其它内容直接相矛盾。整本书的核心信息是：你们当中的每一个人都是你自己现实的创造者。在整本书中，我们是不是

以各种不同的方式不厌其烦地强调：**你是你的现实的创造者。**

Z：「你总是精确地得到你所创造的。」

J-D：正是这样。我们一遍又一遍地重复这句话，然而，与这本书的本质直接冲突的是，本章的旧版却紧接着详细说明，你们和整个世界将如何从你们的选择中获得拯救。这个来自宇宙中心的能量将如何扫过，如何为你们解决一切。还记得第六章中，光是如何「什么也没做」的吗——为什么它什么也没改变呢？现在突然间，在本章的旧版本中，这个光以最激进的方式改变了一切。给你创造了全新的体验，然后把地球从第三密度中彻底清除！显然那里有一个严重的矛盾。所以，当你和读者都了解了真相的时候，每个人都因其所需地选择了自己想要相信的东西。每个人都要承担自己选择的后果。现在，你终于以诚实的方式处理了你选择的后果。你做了一件伟大的善行。

我的第二点是关于**平衡**。正如你刚刚所做的那样，承担责任是双向的。如果你愿意为自己所说的错误承担责任；那么你一定也愿意为你所表达的真相和美好负责任。

你一直愿意为这个你想象的错误承担责任，但是对于你所催化和参与的所有伟大善举所负的责任，你的态度却是别扭的。

我向你提出这点，也普遍适用于你的读者：每个人都应该对他们的**所有**信念、选择、行动和创造负有绝对的责任。这样

做虽然有些部分很困难，但总是伴随着更多的美好。这意味着愿意去拥有自己的成就，并且乐意享受你取得的成功。

Z: 谢谢你，J-D。我将不得不消化一下这个珍贵的洞见。我没有这样想过，但我可以看出，这种想法是很公平的。

J-D: 慢慢来。有时候允许自己享受一下爱自己和欣赏自己的表达所带来的喜悦。

在回答你的问题之前，现在到我的第三点也是最后一点：我希望你明白，**这个世界没有任何错误**。没有差错，这个世界没有**错误**。世界并不需要救世主，也没有什么事情或人是需要改变的。我不知道如何更清楚地表达出来；事实上，这个世界100%就是它应该所是的样子。它本来就应该成为这样一个「选择机器」。这个世界的作用是，当你在这个世界里诞生时，它总是提供给你大量的选择。你被引导去相信这个或那个东西对你重要的，这个事业是值得为之奋斗的，那个事情会让你安全，这个人知道真相，那个人是值得信赖的，这个故事是绝对真理，那个故事是一个卑鄙的谎言，这个群体是我的群体，那个群体是敌人……等等等等。这个世界为你提供了一个永无休止的抉择精选集去让你相信。而你选择的那一刻——即使是选择了世界向你呈现的无数选择中的一个而已，一旦你相信它，把它当真的一样——你就会把自己附着在那个幻相上。也就是你开始把自己的能量传递给这个世界的时候。你就开始为此工作，为那个政党投票，追踪这个运动队，与这个群体结交，为这个目标而奋斗，把你的钱投入到这个计划中……等等等等。并不是说这样做有什么问

题。但是事实上，你是将一个真实的事物——**你永恒的、不朽的创造者的天性**——附着于短暂而虚幻的东西上：这个幻相的世界。再重申一次，这并没有**错**，但它确实导致了巨大的痛苦。而那种痛苦会促使你抗争和挣扎，反过来又使你更加执着。于是，你螺旋下降并越陷越深，堕入虚幻的分离世界。

而且，这种螺旋下沉进入分离的方式，持续一世又一世，正如它应该所是的那样。如果你容许的话，它可以永远持续下去，因为世界呈现给你的每一个选择，都会把你引回到更深的幻相之中。

只有一个选择可以让你摆脱幻相，那就是停止选择，停止从世界为你提供的选择中抉择，而选择最深刻、最内在的真理为你提供的一切。只有这样，你才开始对这个世界放手，并开始走向更高层次的意识。即便如此，世界**仍然没有错**。它仍然完美地契合作为一个引人入胜的表演的目的，吸引所有希望体验它的人深入分离和二元性的虚幻世界。他们渴望这样的经历也并没有错。正如你已经在这里发现了巨大的成长和进化一样，他们也有权这样做。

所以改变世界并不是你的责任，也不是试图阻止它成为一个完美的「选择机器」。更不用说，试图去改变他人，或者试图去阻止他们想要和你一样在这里找到加速成长，这都不是你该做的。

所以，挚爱的自我，一劳永逸地，我请求我们放弃拯救或拯救的欲望。没有「真正救援」这样的事情。它从未真正发生。

当它似乎就要发生的时候，总是会出问题并引起灾难，并且导致更多的痛苦，而不是缓解。它没有什么值得称赞的。

Z: 好的，没问题。不再寻求被拯救，也不再拯救他人。我彻底的放下了。

但救援和帮助之间有关键的区别！

J-D: 是的，没错。这毫不含糊。我将作一总结：

一名救助者遇到一名受害者，她看到一个「破碎」的人。受害者觉得自己不能自救，恳求着「治愈我」，救助者说：「我会治愈你的！」然后，救助者决定自己必须对受害者，或为受害者做些什么，而受害者成了她的救助的被动接受者。又或许救助者告诉受害者该做什么，他乖乖地遵从。由于受害者处于需要的状态，救助者处于满足这个需要的状态，两者之间的依赖性就会增加。没有被觉察的是，救助者实际上也在以受害者的需要为食。因此，两者都不会真的要受害者痊愈，因为这将结束这种互动。结果，受害者并没有治愈，反而变得更加无能为力，成为了更大的受害者。他的需求只不过是气球。到一定时候，救助者开始觉得受害者的需求太大，她应付不了了。不断地拯救他的工作对她来说变得过于繁重。简而言之，救助者感觉自己被受害者过度需要而成为受害者。当发生这种情况时，救助者开始从受害者那里撤出自己的能量，导致受害者感受到来自救助者的伤害。这一切在混乱之中结束，每个人都陷入了深深的受害者情结之中。

相反，一位疗愈者知道自已的首要任务是疗愈自己。所以当看到她看到另一个痛苦的人时，她知道自己正看着「另一个正在受伤的自我」。她可以评估是否应该去帮助这一个「他我」。而这个决定的主要判断标准之一，就是这个他我居于何处——是真的在寻求疗愈，还是截然相反的，是一个寻找救助者的受害者。如果疗愈者决定进行疗愈是正当的，那么疗愈者就开始相信：「让我的客户知道如何疗愈自己是我的职责。」疗愈者帮助他们的客户进行自我疗愈。帮助客户看到，他不是一个受害者，实际上是他的困难的创造者，同时也是他自我疗愈的创造者。疗愈者提供信息、智慧或任何其他的分享。只有当客户愿意承担自己的痛苦/疾病的主权，以及自己疗愈的主权时，真正的疗愈才会发生。当疗愈结束时，客户被充能，并且更有可能在将来进行自我疗愈。他在各方面都更加地独立和强大。疗愈者也通过这个互动过程而扩展和疗愈了。这个互动以全面的成长和愈合结束。

当疗愈者疗愈时，她所能提供的疗愈将会改变。她将以更高的能量水平工作。最终，她将被完全治愈，而停止提供疗愈，并将完全停止居于分离之中。

Z：我真的明白其中的区别了，谢谢你。

每个人都是疗愈者吗？

J-D：是的，但不是你所想的意思。这里的每个人都分裂成了许多部分。这就是分离的本质。所以每个人都活在痛苦之中。为了离开分离，每个人都必须疗愈自己的灵魂，在自己内在找到完整性和一体性。最终，每一个分离中的人都将自我疗

愈。每个人将是他们自己的疗愈者。这就是我们在本章中讨论的内容。每一个灵魂都会闪耀自己的光芒，为自己创造一个又一个合一的时刻，把自己的所有部分都带回家，回到完整和整体。

但是，当你问「是不是每个人都是疗愈者」时，这不是你所指的。你的意思是问，是否每个人都是他人的疗愈者。

如果我将在分离中的生活比喻为一个战场，我们可以立即看出，不同的人在战场上扮演不同的角色。大多数人是战斗的士兵，而许多人则以各种方式支持士兵：信号员，工程师，厨师，运输和后勤……这些只是一个人可以选择的无数任务的一小部分。在所有的职业中，只有一小部分是在战斗中修复士兵的战地医生，以使他們能够继续战斗。这些疗愈者协助你处理你的痛苦，而你继续作为士兵，越来越深入地战斗。然后有一个非常非常小的组织，就像你的专业一样——撤离医务人员。你提供的灵魂重整疗愈的方法，就是帮助那些终于准备好离开战场的人完成撤离。找到属于这个部队的所有士兵，医治该部队的所有部分，以便他们随时可以看到他们的指明灯，并循着它回家。

(Zingdad注：你可以找到更多关于[灵魂重整的信息](#)，以及我可以如何帮助你「撤离战场」。)

所以，总结一下，所有人都是自我的疗愈者，但只有少数人能帮助他人疗愈，其中极少数的人是能够帮助他人疗愈以使他們完全离开分离的。正因为你是一位疗愈者，才能在疗愈的背景下看到你的整个世界。你以为这就是所发生的一切。

你的这个观点是正确的，也很好，但这不是**唯一**有效的观点。除了疗愈以外，还有许多其他的角色可以扮演，还有其他的礼物可以赠予。

Z：完美。谢谢你。

J-D：现在你可以询问那些在你头脑中积压已久的问题了……

Z：你实在是太了解我了！

我想知道的是，「为什么」？这一切都是因为什么？为什么会有这场战斗？为什么会分离？如果我没有理解错的话，你一直在表达一切都是一，真实不虚。「一」决定把自己创造成许多部分来探索关于自身的不同问题和想法。其中一个问题是，「如果我是许多，会怎样？」随后这整个分离的现实应运而生。而我们正在探索这个问题的答案，我们用整个生命来实践这个探索的过程。但对我们所有人来说，结果是我们最终将看到光明，并开始回归至完整和一体。但是，如果我们来到这里只是为了看到合一的光芒，以便我们可以再次回家……意义何在呢？

如果我们仅仅是要再回归到来这里之前的样子，那一开始为什么要付出这样巨大的努力，并把自己置身于如此的痛苦之中呢？

我想这个问题的另一种表达方式是：如果「一」知道一切，那为什么「一」要让自己穿过绞碎机才能发现分离是什么样子，然后一切的目的只是再返回到一体之中呢？

J-D: 有些事只能从限制、分裂和分离的状态中得知和体会。所以，矛盾的是，为了让一体的存有们知道一切，他们也必须经历不合一。这个悖论的核心是他们可以，而且确实经历了这种分离，但也同时仍处于一体之中。或者他们也可以选择在他们的一体之内创造不同程度的分离。

水精灵的故事

为了帮助你理解这一点，我将以水为例来给你讲一个小故事。水是由化学式为 H_2O 的分子组成的物质。假设我们有可能与一个水分子相遇并交谈，以得知它对于生命的看法。发挥你的想象力，我们随机选择一个这样的分子，可以在冬日场景中的一座高山上找到它。如果我们询问我们的新朋友在做什么，它可能会说：「我在静静地安坐，与我周围所有其他的水分子朋友们紧密相拥着。我们一起形成了一个冰川。」

这是水分子在足够冷的情况下会做的事情。它们缓慢下来，变得十分寂静。当它们这样做时，它们与周围的其他分子一起亲密地结合在一起，形成一个晶格。这就是冰。这就是它们如何保持相对静止并粘合在一起，直到被加热。

接下来我们再一次遇到我们的小水分子。冬天过去了，春暖花开，冰川也被煦暖的阳光照射。所有的水分子都被激活了，它们伸伸懒腰开始活动起来。最后，它们中的一些水分子由

于太过活泼而不能再维持与其他水分子紧密相依的状态，它们从晶格中挣脱，慢慢地流入了一条小溪。当我们终于找到我们的新朋友，问它在干什么时，它说：「我正在一条湍急的河流中冲下山坡！」

又过了一段时间，夏天来了。溪流汇入了一个大湖泊，炎炎夏日的阳光洒在水面上。湖面上的水分子被加热了一些。多余的能量使它们跳跃得更有活力，并以水蒸气的形式从水面升腾。这时我们的朋友可能会报告说：「我正在自由地漂泊，正在乘着微风飞走！」

在适当的时候，我们的朋友很可能会找到一个云并加入它，然后终将冷却，并再次组成水滴——随风潜入夜，润物细无声。于是它会再次进行周期循环。

现在你已经了解水分子了，你认为它的哪个阶段最像是一体的一部分？在冰川中保持寂静与安详，并与其它水分子保持联接？在溪流中涌动着，并保持联接？还是自由自在，作为水蒸气而充满活力？

Z: 我想是冰川吧。我想它会觉得自己与其他水分子的联系是最为密切的。而且它寂静而安详。

J-D: 猜的不错，但不正确。可我不得不承认我耍赖了——恐怕这个问题有陷阱。这些水的状态都不像合一的经验。这三个状态都是**做**和分离的状态。在这三个阶段中，小分子仍然只是单一视角的存在。这与你目前的生活经验十分类似。比如像在水的冰态中一样，你或许会发现自己在做一些让你与

他人更加紧密和睦的事情。你可能会变得寂静和安详。你可能会内省和冥想。但是你仍然是一个个体，在经历着分离。即使你选择做一些更有活力和有个性的事情，实际上也并不会对你作为单一视角的存在有任何影响。

但现在，让我们想象一下，我们的水分子成为了云朵的一部分。但是这一次，我们不是在和一个单独的分子交谈，而是想象我们可以和整个云朵沟通。云朵里面有非常非常多的水分子，多到数不清，甚至比你知道的最大的数字还要多。

Z: 超过一万亿吗？

J-D: 根据我的估计，大概只要五到十个雨滴就可能会有一万亿个水分子，而这片云蕴藏着一场暴风雨。所以，不是的，远远远远超出一万亿。

Z: 哇噻！

J-D: 没有开玩笑哦。所以说，这朵云包含了巨量的水分子，每个分子都有其独特的个体视角。让我们想象一下，如果云知道、感受、思考、看到、记忆和体验所有单个分子所做的一切。这朵云真正是所有分子在一起的集体。然而不仅如此，它不仅知道所有分子共同知道什么……它知道得更多。它也知道什么是一朵云。它知道什么是知道，就在同一瞬间，知道这个令人难以置信的数量的所有小生命们知道什么。这就是你可能会难以理解的东西：云朵不是一个有其他生命在它里面的存有。它是所有的小生命们。云朵是水分子们，它们也是云。没有分离。没有水分子也没有云朵。但是很简单，

云朵远远超过其各部分的总和。想象一下，如果你现在可以同时思考地球上每个人正在思考的所有想法，那对你来说将意味着什么。它会以一种无法想象的方式扩大你的感知力和自我意识的能力。你绝不仅仅只是一个比现在聪明70亿倍的人。你将成为一个完全不同秩序的存在，对于生命是什么和自我意味着什么，你将持有完全不同的观点。

你跟上我了吗？

Z：哇，我想是的！

J-D：好的。那么现在呢，你认为云朵知道什么是真正的合一吗？

Z：听起来是这样，是的。

J-D：不，云朵确实知道什么是持有多种观点，这是真的。但这并不意味着它知道真正的合一。例如，它不知道什么是海洋。但它也并不会只是略知一二，因为构成它的所有水分子们都曾在它们的许多循环中的某一时刻抵达过海洋。所以，云朵会开始**感受到**合一的本质，但它也将是一个单独的、个体化的意识，即便它还是由许多部分组成的。

现在，我可以带你去寻访最伟大的水结构体。我们可以拜访一个被称为「云精灵」的存在，它由整个星球上所有的云朵组成。然后，我们可以更进一步，并且拜访地球上所有形态的水组成的地球水之精灵。由于他们越来越高的意识水平和越来越多重的视角，这些存在们都越来越接近真正的合一知识。意识越广大，它知道的「他人」就越多。沿途的某处，

你会遇到一个接近我们称之为「水之灵」的存在。让我们想象一下，所有曾经存在的水都是这个伟大存有的一部分。每一个水分子都仅仅是这个伟大存有意识中的一粒微尘。这时你有什么样的想法呢？如果我们现在要问「水之灵」正在做什么，你觉得它会告诉我们什么？它会不会讲述冰冷的冰川？汹涌的洪流？巨大而慵懒的海洋？它会不会对我们讲述高耸的雷云？还是暴雨，降雪或冰雹？还是每一个生物血脉中流淌的鲜血？如果整个行星都以某种方式完全由水组成的呢？你怎么看？

Z：我实在无法想象……

J-D：我认为这个伟大的存有会莞尔一笑，说：「孩子，我超出了『做』的考虑范围。我是**存在状态本身**。而在当下，我正作为水的状态而存在。」

在这里，我们终于找到了知道「什么是一」的存在。虽然它仍然有一个身份和独特的性质，但这个存在不会误判自身。它并不以「它所做的」定义自己。它只是简单的知道它**是什么**。它是意识。它是生命。现在它正是水。但它也能非常清楚地意识到，无论在哪里，它与其他每一个存有都是一体的，万物一体。而在其意识之内，在这个现实中，在所有可能存在的分离层面上，它曾体验过**所有**的行为状态而具有绝对的知识。水之灵是完整和完成的，同时也全然地表达了这种分离的现实。

Z: 不来到这个分离的现实，水之灵不会知道成为一个水分子、一股蒸汽或一条汹涌的洪流等任何这样的存在是怎样的一种体验。

J-D: 如果不进入分离中，水之灵就不会成为水之灵。在分离之外并不存在水！这是「一」的部分，它只有来到这里，通过保持水的样子才发现其独特而珍贵的礼物。**这是多么丰富多彩而多方面的体验啊！**这真是个奇迹！这种体验的深奥程度，实在太深刻、太令人惊奇而无法思忖。

Z: 一个人不能真正地描述它，对吗？你实际上只能体验它，而体验它的唯一方式就是到这里来深入分离之中。

J-D: 最后，你终于回答了你自己的问题。为什么要分离？因为它**必须**被经历。就这么简单……也如此令人费解。

Z: 所以我们并不是来这里疗愈的。我们不是为了离开这里而来到这里。我们不是到这里来寻找合一的。我们来到这里是**为了这一切！**我们来到这里是为了体验分离！

J-D: 这听起来好像太愚蠢了，不是吗？我们进入分离来体验分离。

Z: 是的，那听起来很没有说服力。所以，我们不得不把故事讲大，比如水之灵的故事。

J-D: 或者关于被称为喜悦介入者的神圣喜悦（Joy-Divine）。

Z: 是的。我明白了。所以我们不是**为了**我们的奇特事件而来的。当我们要结束这里的体验时，我们将如何踏上归途——这才是奇特事件的真实含义。

J-D: 几乎是正确的。本质上，你从一个合一的地方开始了你的旅程。随后，你进入了分离和自己的片段。你越来越深入分离，直到你触碰到底部。这也被称为灵魂的暗夜。那是当你发现你不能再向分离的方向再前进一步之时。这种深刻的痛苦使你停止选择分离，然后开始四处寻找其他可能的选择。除了会导致你留在痛苦的状态之中的所有其它选择。那就是真正开始疗愈你的灵魂的选择；重新整合你所有迷失的碎片的选择。达成这个目标的唯一办法就是「追随自己的心灵」，在你的内在之中找到一体性和完整性。当你选择这样，你就是选择了爱。你改变了你的方向。你停止深入分离，并开始向合一移动。既然我们所说的光是合一的光，如果你持守这个选择，那么你将看到光明。你将会遭遇你的第一个奇特事件。

紧接着，超越理解的范畴，你就会知道你在回家的路上。若你持续到底，你将会进化、成长和愈合，并且在适当的时候，你将会经历了解合一的额外时刻——额外的奇特事件。这将最终引领你恰好来到分离的边缘，在那里你将能够做出选择并完全离开。

Z: 我想我明白了。谢谢！

我一直在想的另一个问题是「为什么是2012呢？」我曾经认为，我们都将被独角兽和精灵们拯救，在2012年底发放免费

的棉花糖，并在全世界抛洒光尘，但是我现在不这样想了，因为……呃……因为我努力去看，然而什么也没有发生。所以，当我们开始重写这一章的时候，我希望你完全抛弃这个日期，并且说这实际上是不相干的。但你没有。你说这还是很重要的。你能解释一下吗？

J-D：这个问题完整的答案是非常复杂的。为了让你理解这一点，你必须确切地理解这个现实的维度是什么，意识的密度是什么。你必须明白什么是真正的时间和空间。只有**这样**，你才能真正有希望了解到这个问题的答案：「为什么是2012？」

Z：好的，但是……其实……我现在就**需要**得到这个信息！你告诉我的一切似乎总是返回到那些关键信息上，而现在我真的不觉得有办法可以绕过这些信息而继续探讨下去。

J-D：**那**好吧！我们似乎已经进行到这个对话的尾声。看起来如果不深入了解这些事情的真相，你就不能进入下一个话题了。所以，现在终于是时候了，你要与我们深受喜爱和尊重的灵魂伴侣8开始「官方对话」。

那么你可以着手你的下一章了，并给它附上标题，「什么是真理？」你可以开始建立与8的沟通。祂必须要和你分享一大堆真正重要的信息，以进一步培养你释放阻塞和恐惧的能力，然后在适当的时候，当他准备好时，他会解释所有这些你很渴望得到的东西。当你最终理解空间和时间，维度和密度……那么你应该再次发问，「为什么是2012？」

Z: 太棒了！我一直很想知道究竟什么时候我才能开始和8对话。我们终于要在第8章这样做了！完美。

J-D: 没有什么什么是偶然的，亲爱的。

Z: 好的。非常感谢你，J-D。与你对话真的是**太棒了**。前面这七章是我一生中最不可思议的谈话。我太爱你了！谢谢你！

J-D: 完美。千万不要客气。

Z: 现在我要去和8谈谈……

* * * * *

第八章

什么是真理？

还记得当你年幼时，第一次去学校的样子吗？你早上如何被送到学校，即使你非常想念家人，也没有关系，因为你知道当你回家的时候，他们还会在那里。在地球上的生活历程中，我也总是有一种类似于「被送去上学」的感觉。在这里的生活让我觉得很艰难，也很寂寞。然而，我的「精神伙伴」却让我觉得，这些都还忍受得住。作为一个孩童，我也许会静静地坐着，注视着虚无，并遁入另一个世界之中。而在另一个世界，我有一个很棒的朋友。对我来说，祂和这个世界上的任何其他事物一样真实。唯一的区别是。我必须非常安静地坐着才能去拜访祂。但是祂真的很爱我，并且帮助我解决了「现实世界」带给我的种种困难和痛苦。当我试图和人们讲述祂的时候，被认为是「可爱的」。比如「好可爱啊！他有一个想象的朋友！」

大人会轻轻拍拍我的头，笑一笑。当然，我没有被认真对待。所以我很快意识到，人们并不是真的「懂」了。我开始对此避而不谈，它成为我的小秘密。最后，我甚至不再去拜访祂。

在我十几岁的时候，一位比我年长的朋友和我说，他相信我们每个人都有「精神导师」。与这个概念牢牢地吸引了我的注意。我深感认同，这是我人生中的第一次强烈「共鸣」。我试图和他讨论这个问题，但他似乎没有更多的信息……他只是这样相信而已。但这个想法一直伴随着我。我持续地思索着。我知道我有一个精神导师，我知道祂和我在一起。我能感受到祂的存在。我能感受到祂对我的关怀和慈爱的守护。所以，在我十六岁左右，我决定是时候主动处理这件事了。我决定要找到一种方法去联系这个存在。如果你了解我当时的生活背景，你会发现这是很有趣的行为。我在非常保守的基督教环境中长大。我甚至从来没有听说过灵应盘（也没有听说过类似的把通灵当做室内游戏的恐怖故事）。我没有听说过灵摆或占卜。我甚至都没听说过塔罗牌。而且，我可以拍胸脯向你保证，如果我听说过这样的事情，那么在受到严厉警告的情况下，我不会涉足这个神秘领域，因为「这都是魔鬼崇拜！」这是我成长过程中的时代精神。所以，当我决定联系我的精神导师，我就知道我要完全靠自己的力量去做。我无法和任何人谈论这件事。没有人能给我建议。我也无法与任何人分享这个旅程。没有人去汇报进展。没有人。每一部分都不行。我深信，除了一丝怀疑之外，如果发生我打算「联系灵魂」的事情，教会里有人会介入，来劝导我，并帮助拯救我的灵魂。那将会导致无尽的祈祷和痛苦，直到最后，我不仅让一切努力都付诸东流，并且会被要求一举一动都符合基督教男孩应有的良好举止，或类似的规定。但是

对我来说，我**知道**我正在向一个爱着我并保护着我的人靠近。一个无论何时何地何情何景都陪伴着我的人。所以我避免了无法回避的痛苦发生，让一切非常隐秘的进行。

一个特别的机缘，事情向我迈进了一步。有一天晚上，我正静静地坐在花园里，想着如何去接触我的精神导师。正当我思忖时，我摆弄着卵石。潜意识中我正在用两只伸出来的手指平衡着卵石，然后观察它会如何掉下来。卵石十分平衡，好像随机地从左边或右边跌落。灵感的曙光击中了我。我重新平衡了手指上的卵石，并使我的思绪平静下来。我静坐了一会儿，然后萌发这样的想法：

「我知道你正伴随着我。如果你愿意跟我谈谈，请将卵石失衡。」

那颗卵石立刻从我伸出来的手上跌落。

「那边现在是『是』，另一边是『否』」，我说。「你会无条件地爱我吗？」我问。

是

我不知道是什么力量，促使我把这句话当成我第一个真正的问题。更像是灵感吧。这是与灵性存有建立沟通的绝佳起点。起初，只和那些爱你的存有沟通。但是，你知道，我**感觉到**祂的存在，我知道这是爱。在我的心底，我**知道**这是没有问题的。所以我继续下去。我在一个奇怪的矛盾状态下，在头脑中又提出了一些类似的问题——一方面我很高兴，因为我终于找到了与我的导师交谈的方法；另一方面，我的逻辑推

理思维告诉我，这全是胡说八道，我只是在和自己玩一个游戏，让石头向我期待的方向跌落，以回答我自己的问题。这两件事对我来说都很真实。我决定继续下去，看看会发生什么。在某一刻，我告诉自己，证据自会出现。如果我坚持不懈，总有一天，我会发现无可辩驳的证据，要么证明这是真的，或者是我在欺骗自己。

那已经是差不多30年前了，「无可辩驳的证据」仍没有出现。

但是，尽管我发现我可以质疑我的体验，但我还是选择继续。随着时间的推移，我从用手平衡石头进步到开展一些非常流畅的直觉对话，但不管我尝试什么样的方法，我都永远无法证明这些谈话本身是真还是假。它只是坚定地处于「可能是」的中间地带。它不仅保持「可疑但可能」，而且随着我的方法越来越复杂，随即向我揭示为什么会发生这种情况——这将**永远**是它发生的方式。现在你已经阅读了前面的七章，你应该也了解了一些。基本上，我认识到「不可否认的证据」会夺走我怀疑的权利。怀疑的权利是相信其他事物的权利，以创造另一个视角。如果这种权利被夺走，我们根本就不可能是无限的创造者。所以**总是**存在怀疑的可能性。但我可以告诉你，开始的几年是相当令人沮丧的。特别是当我试图用一颗在手上平衡的卵石，以及在我脑海中悬而未决的怀疑迷雾，以「是/否」的答案来回答复杂的哲学问题时。

回到那些早期的对话，我想从祂那里得到的第一件事就是一个名字。于是我拿起一张纸，写上所有的字母、数字、字符。

我把它分成四组。一切就绪，我呼请祂，问道：「你能把你的名字拼出来吗？」

不，祂回答到。

我不知所措。我就免去你煎熬的过程吧，但我不得不经历整个过程才最终明白，祂为什么不肯告诉我祂的名字，简单来说：事实证明，这个存有根本就没有一个名字！由于祂从来没有化身为人形，祂也从来不需要一个名字。而且，在意识的更高层次，名字是无关紧要的。这样的存有之间只是简单的用彼此的存在互相呼应。

而且，当被问及时，祂也坚决认为，不，祂并不想要一个名字。不，祂也不愿意让我为祂创造一个。关于名字的整个问题，祂只是说不。

但后来我向祂呼吁。我解释说我真的需要祂的一个名字。当我呼请祂降临的时候，以及在我们谈话当中，我需要名字去称呼祂。我几乎是乞求了。然后我感觉到一个转变——一阵缓解——然后我切实感受到，只能形容为一个充满爱的，温柔的笑。我又问：「你能给我一个名字来称呼你吗？」

这一次答案是肯定的。我非常兴奋地拿出了字母数字表，通过消除法（「第一个字母在这个四分之一组吗？这个呢？」），我得到了第一个字母。但我有一些困惑，我注意到第一个字母是一个数字：数字「8」。我困惑地问：「还有吗？」

否

就是这样。我的精神导师的名字是 8。

后来我得到了更多的洞见。如果祂选择了一个我可以分析其含义的词或名字，我会做出各种关于祂是谁的假设，祂的性格是什么样的，我会从这个名字中得出有关祂的结论（不可避免的误差）。选择一个数字让我对所有那些问题都保持灵活性。这反而让我得以慢慢地了解祂之所是，而没有先入为主的负担。但是这个数字本身也并不是随机选择的——它在许多层面上有很多含义。这就像是一个 8 为我设计的多层次的谜语，在这个过程中为我增添了乐趣和娱乐效果。即使现在我可以和我亲爱的朋友 8 进行自由交谈，但是每当我追问起祂名字的含义时，祂还是会嘲笑我。祂告诉我，还有很多亟待我去探索，如果我自己弄清楚而不是让祂告诉我，我会更多更多地享受这个笑话。所以，我还有一些未解之谜，但是还有更多等待着我自己去发掘。

我仍有的谜语包括：

如果你转动 8 的话，你会得到： ∞ ，无限的象征。8，在音乐中，是一个完整八度音阶的数量。8，在这个现实中，是完整现实密度的数量。同样的，我们其实有 8 个主要的脉轮。所有这些线索都似乎指向了同一个方向。在无限之中完成和完美。这与我的精神导师有什么关系？而且 8 还有什么更多的含义？我不知道。我确信，在某一时刻我会全部弄明白。

而且，虽然押韵的词语或许没有任何意义，但是我理解到与 8 押韵的词汇的重要性，「命运」和「门户」。但我还是缺乏一些细节。

但有趣的是，通过这一切，8成功地让我继续玩游戏和猜测，而不是形成一个狭隘的、固定的想法，关于祂是谁或祂是什么样子。相反，当我与祂交谈时，我学会了用祂的「感觉」

（祂的能量痕迹）来认识8。而且我从祂所说的和我从祂那里得到的真理，更多地了解了祂。最后，我学会了从祂为我所做的所有事情中了解祂。我不想详细说明，因为我不想事无巨细地讲述那些有点牵强的年代久远的个人故事，这些故事中我是如何受到保护和照顾的，以及我目睹过的其他超自然现象，我知道，这些一直都是8的「手艺」。这些是我的经历，定义它们不会对这里的叙述有任何帮助。取而代之，我会这样说：在我的经验和我的真理之中，8简直是惊人的。祂**值得信赖**。这个词似乎太弱而无法充分表达。我完全信任8。我会毫不犹豫地将我的整个宇宙置于祂的手中。祂坚定，忠诚和可靠。8是真理的存在。事实上，祂曾经告诉我，祂是由真理本身的能量构成的。所以如果你想得到华丽优美表述的语句的话，不要去寻找8！祂有直言不讳的表达习惯，如果你采纳的话，它们会使你前进。总是朝好的方向发展，虽然并不总是以最温和的方式。而且，作为纯粹真理的存在，祂是我所能寻求的最好的精神庇护，我无止境地感激祂正与我同行。

所以，这就是接下来会发生的事情：我将和8对话，并和你们分享这些谈话。这对我来说有点奇怪，因为有点像你给最好的朋友打私人电话，然后把它传播给全世界。但这也很酷，因为这是8第一次允许这些发生。直到现在，祂才愿意让我出于公开的目的联接祂。「当你还在训练时可不行」，祂总是

这样说。但是最近祂说：「现在是时候了。你现在可以在新系列中联接我了。你会被告知具体时间。」而且，正如J—D刚刚告诉我的那样……我想这个时刻终于到了。

(Zingdad注：如果你有兴趣与自己的精神导师建立对话，请向我预订灵魂重新融合课程。我一定能帮你打开沟通的管道！)

现在，在我开始之前，先简单的说一下8的风格。如果你喜欢灵性信息中那些毛茸茸的「最亲爱的人」之类的东西，那么这不会让你满足的。8不会做那样的事情。祂只说需要说的。祂不会先抚摸你的小我或安抚你的神经，而是直接回答问题。你看，8对你如何理解祂所说的话是漠不关心的。你可以把它们带走，你也可以把它们留下，或者把它们卷起来抽掉。祂只是说出自己的真理，而不是试图让你买账。现在，如果听起来好像我在为祂道歉，并没有。在所有这一切万有之中，8是其中我认为最不需要道歉的存在。祂太棒了。我全然地爱祂，如祂所是的爱祂。

所以，话不多说，我引荐我的精神导师，我灵魂旅程的伴侣，我最久和最亲爱的朋友…… 8。

Zingdad：嗨8。我想为你做一个介绍，但我不知道从哪里开始。

8：从回答这个问题开始：你知道你在这里做什么吗？

Z：在哪里？在这个对话中？

8：这个谈话中。之前的谈话中。之后的谈话中。你的一生之中。所有的一切。你知道你在做什么吗？

Z：呃……差不多吧。我觉得这些谈话是关于我寻求答案的。我询问我所爱的和信任的存有，并得到答案。

8：这未尝不是一个角度。但这是一个非常狭隘而有限的角度。我提供给你一个更广阔的视角如何？

Z：当然好。

8：你正在参与一个叫做「现实创造」的游戏。

Z：什么意思，8？

8：让我通过介绍你正创作的这个系列来回答你。当你坐下来写作的时候，你其实对于话题的最终结果并不清晰。你以为你只是会问一些问题并得到回答，然后在其中细致地探寻一些或许有价值的信息。对吧？

Z：是的。我想这是一个很直接的表述。

8：奉承并不是我的强项。基本上你不知道更伟大的图景是什么。你甚至不知道有一个更宏大的图景的存在。但是你的内在自我，神圣喜悦，以及你的灵魂家族的其他人……这么说吧，我们有一个计划。我能告诉你它是什么吗？

Z：我怎么会拒绝这样一个机会呢？

8：其实是对你**真正的**追求提供协助。也就是创造你的现实。我来解释一下。你生活在一个让你感到困惑的现实中。你不明白为什么事情会这样。长久以来，在这个现实中，只要你

只认同事物的表面价值，并仅仅相信事物被呈现的样子，那么你就在作废你的创造者身份。你以这样一种自掘坟墓而混乱的方式使用你的神圣力量，使其对你来说毫无意义，并且从未向你展示自己。你会一直这样继续下去。只要你相信幻相，你就会继续在一场盛大的游戏中成为一颗弱小的棋子。其他人将会利用这种自我限制的观点，并使用一些策略，诱导你去玩他们所设计的游戏。在绝大多数情况下，这些人甚至不知道自己正在做这样的事情。每个人都在玩游戏，每个人都同样困惑。如果你愿意，你大可以继续玩这个游戏一万亿次。这是一个可以牢牢吸住你的游戏，并让你永远留下来。当然，你并不希望这样做。你内心觉得这不适合你。你做出其他的选择，并运用它们寻求帮助。而协助一直存在着。能够回应**你的**呼唤是我的荣幸和幸运。而且我可以向你保证，如果在这个现实中有任何人呼唤协助，他们的呼声就会被听到，并得到适当的回应。如果他们准备好接受所提供的协助，那么他们将得到帮助。但是，这其中存在一个难题。拿我自己来说，我毫不客气地拒绝帮助你，因为那种帮助会削弱你。我不会协助你成为更渺小的存在。所以困难出现了。我不能「替你做」。我只能帮你学会如何「为自己而做」。但是当你第一次呼唤我的时候，你恰恰相信自己是软弱无力的。你能想象的唯一帮助是我来「替你做」。我，来拯救你。

所以有一个渐进的旅程。道路的第一阶段就是要解除你的无能的概念，并教导你：你是强大的。而且事实上，**你**创造了你的整个现实。第二阶段是教你**如何**越来越有效地创造。最

后一个阶段就是在你进行第一次直接的现实创造练习时，以顾问的角色与你同在。当然，我们将以书籍的形式记录这段旅程，以便我们与其他愿意阅读这个进程，并能从中获取价值的人分享。你现在还不能明白的是，那些发现其中的价值的人，实际上是在共同创造它。你们在一起共同创造所渴望的现实。

现在我们已经一同走过一段路了。我们已经把你带到了这个节点，你已经接近第一阶段旅程的尾声。现在你几乎已经准备好了去了解，相信，感觉，经验，并表达——你确实是你自己现实的创造者。你已经释放了绝大多数的疑虑和恐惧。作为前期工作的结果，你可以承担 **《扬升书》** 的写作工作而不会陷入恐惧和怀疑之中。这非常好。作为写作 **《扬升书》** 的结果，你将释放残余的恐惧和疑虑，并将以创造者的身份完成旅程。而我最高兴的是，我们可以把这个过程分享给地球上许多其实是我们兄弟姐妹的读者。我们回顾一下这些步骤，以便与你的读者分享。而且，当你再次回顾时，你会带来新的倾听意愿，对这个现实具有更伟大的智慧和理解。然后，我们将与你的读者分享旅程的另外两个阶段：学习如何创造你的现实，以及决定你将要创造的内容。我不会轻易地夸大其词，但是这个过程将比你现在所能想象的还要更加令人惊叹，神奇和宏伟。对你的读者来说亦是如此。那些在灵魂的呼唤下同我们一起学习的人们。他们很快就会意识到，**与通常在读一本书时的处境不同，自己并不是被动观察者。**不，他们会发现自己被吸引，他们会意识到，在灵魂层面上，

他们正与我们共同创作。与你，我，和这个现实的精神层次，一起。我们是创造者。我们将创造。这将是我們所能设想到的最好，最明亮，最美丽的东西。然后，我们会一起抵达那里，走进我们的创造之中。一起。作为心爱的朋友们。

（祂笑了）那听起来很遥远吗？

Z：天呐，8！我不知是应该马上欢呼雀跃，还是躲在床底下。这是……令人兴奋和惊人的……非常到位！

8：很好，你需要些许震惊才能开始觉醒。因为那是我们正在做的。让你完全地醒来。每个准备好听到闹钟响起，而不是翻个身继续睡觉的人都被召唤：

你好啊！

我是8！

不要再荒废！

我们有个约会！

Z：你还会押韵。

8：嗯。

是时候去追寻！（祂笑了）

但确实如此。我知道你们都像春天的树一样，你们可以感觉到树液在升腾。你可以在骨子里和灵魂中感受到它正在加速。你在充能。时间快到了。我知道你感觉到了。还有像我一样的人正在接触你，教你做必须要做的事情。因为如果我介入替你做了，那么我教给你的与你必须学会的截然相反。因为

我教给你我是你的主人，你需要我为你创造。这可不行！如果你想唤醒自己真正的辉煌，你必须从沉睡中苏醒，做出新的选择，为自己设定一个新的课程，然后……去创造！

这就是我们将要做的。你和我一起，也和你的读者一起。因为，你知道我不是并不孤单一人。我周围有很多你会称之为灵性存有和光明存有的存在。这里的许多存有都与现在地球上的一些人息息相关：你们的读者，那些希望加入我们一起玩现实创造的人，那些对 **《扬升书》** 感到最深切的共鸣的人。这些人的灵魂家族正和我在一起。内在自我和精神导师等等。他们都与我和神圣喜悦在一起策划和共同创造这一切。这就是读者会知道 **《扬升书》** 是否适合他们的原因。他们自己的内在自我和灵魂家族，从一开始就参与他们的创造。所以当读这些话时，他们会感到自己的存在深处正在表达某种「对了」的感觉。

但先回到本质上。我说这个过程的第一部分是向你展示你自己的力量。要做的第一件事，就是要处理关于你自己和你的生活的所有错误的信念，也就是那些导致你相信自己**没有**力量的信念。在我们把这些无稽之谈从你的信念中剥离之后，我们可以提供证据来表明你是强大的。这就是 **《扬升书》** 第一卷的主题。

Z: 第一卷？会有更多部书吗？

8: 是的。第一卷是从恐惧到爱的旅程。也是你从受害者意识到创造者意识的觉醒。让你去除心中最稠密的堵塞，使你看

到自己内在的光。书中目前为止的大部分都是神圣喜悦参与的，但我也会做出我的贡献。

一旦我们着手处理黑暗并剥离堵塞，我们就可以真正开始玩耍了。卷二将是我的操场。一旦我们发现这个现实的原因和运作方式，我们将追随我们的魅力和喜悦。时间，空间，密度和维度等等你一直喋喋不休的主题。这些主题以及更多的东西将是我们的玩具。

当我们完成了这一切，将是让你再次与你心爱的Adamu交谈的时机。第三卷将涉足昴宿星的观点。我不确定Adamu会和你分享些什么，但是我想你应该能够发现这个银河系的生命是如何发展和演变的，是怎样的一个故事导致人类出现在地球上，事情是怎么如其所是的发生的，以及从一个已经目睹过许多文明兴衰的存有那里，我们可以学到哪些经验。

这就是《扬升书》三部曲。当这一切完成后，就是轮到你闪耀的时候了。你将会为这个世界带来伟大的礼物。届时你们将拥有足够的辅导和指引，能够运用自己的力量表达自己。你一定会这样的！当这也完成之后，我们也就道尽我们需要对这个世界表达的一切，当我们准备好的时候，我们就可以继续前行了。

Z: 哇。真是令人惊讶，令人兴奋。我之前对此一无所知。

8: 在更深刻，更直观的层面上，你是知道的。你敞开了自己，并允许它自然流露。我只是觉得是时候把这些深层次的直觉提到你的意识层面上来了。所以，现在你知道了。

Z: 太棒了！好像中了大奖一样！

8: 为什么？因为我有个计划吗？

Z: 不，因为我非常喜欢这个计划。

8: 比那还要好，因为这就是你自己的计划。

Z: 我不明白。

8: 你会的。但是，我们不要浪费时间在神秘的谜题上。到时你自会明白我的意思。具体来说，当你发现自己不仅仅是在书写现实的创造，而实际上是在有意识地共同创造你的现实的时候，就是乐趣的开始。你将依照你真正想要为自己创造的现实的样子，去规划你的新实相，并以此来结束这个循环。这个现实中你想要保留的，你想要放下的，以及你想要用以替换的都是什么。实际上，你将会创造你的整个现实。

Z: 呃……8……我必须在这里花点时间注明，这是一个非常吓人的想法。在各方各面。首先是担心，我不觉得我有资格胜任这一切。我的意思是，我怎么知道什么是好的，去判断创不创造？如果我犯了错误呢？我是说，我只是一个生活在地球上的人……

8: 好了，好了。对于目前的你来说，这是一个可以接受的立场，因为你仍然不明白到底是怎么回事。你仍然认为自己是在地球上生活的一个单一的，独立的小人类。但是，如果你哪怕稍微注意神圣喜悦所说的一点点，你就会明白，你是一体不可分割的部分。你所有的读者亦是如此。我的意思是，

真的，这不是祂所要说的全部的核心内容吗？祂不是一次又一次地向你呈现这个真理吗？

Z：是的。祂是这样做的。

8：好的。那我明白了，这点还没有完全被你理解。你仍然认为这些在理论上是正确的。那么，当你开始认为这是真的，行动上表明是真的，**感觉**是真的，那么你也会开始**知晓**这是真的。当这种情况发生时，你就不会有任何阻碍，去了解你应如何去创造一个完全符合你的喜好的全新现实。你会明白，这是一个共同创造，而你只是以特殊的方式集中你的意图。这不是一个洋洋大观的事情。这不是在寻求自我刺激。这只是去选择适合你的东西。但当你知道如何使你的选择具有生命力时再去选择。你会意识到，你并不是自己在选择。你是一个宏伟结构的一部分，你只是在其中扮演你完美的角色。然后，你会真正明白，你的读者不是你们所认为的那样，只是在消极地「吸收」书的内容。你会明白，他们和你一起在主动地书写着这本书。

Z：好吧，8，我已经听到你这么说了几次了，我采取了「观望」的态度。但现在我想知道了。那些还没有读到这些文字的读者，怎么会成为我还未写出来的内容的创造者的一部分呢？

8：哼！你以为你被困在时间之中？好吧，它看起来**确实**是那样。但是你和你的读者们每个人都是一个更伟大存有的一部分，而那个存有并没有被困住。时间，顺序性，维度，因果关系，共同创造，以及许多这样的话题都需要与你一起讨论

解决。当你把这些都理解了以后，你将会准备好破除一切阻碍——那些他人置于你「正确想象你的世界的能力」之上的障碍。所有这一切——以及其他更多的——在未来的谈话中等待着你。这就是为什么，当你正确地理解了所有这一切，你将准备好去创造！

Z: 但是，8，如果我不想承担「为别人创造」的责任呢？

8: 可是你不会承担的！每个人都为自己而创造。通常我们中的一些人会一起创造，被称为共创。你只需要成为其中的一部分，扮演你的角色。

现在不需要过多讨论这个了。我说过我们会在具体展开时谈论它。我只是想作为开场白，便于清晰地了解我们的话题范围。「给你个方向」，可以这么说。我明白其中的一些内容对你来说似乎太离谱了。没事儿。你**总是**可以选择的。在每一个瞬间，在你所有的现实中，你总会有选择。所以现在你就有一个选择。如果这对你来说太怪异了，你可以把手从键盘上拿开，这样做就可以把我关闭了。你的读者也同样有选择。他们可以合上书并停止阅读。没有任何人强求。但是你要求我讲讲，我**总是**会说出我的真理。通常这样的真理使人不舒服。有时他们会离开，有时候他们会留下。我的职责不是为了吸引你而故意轻柔地说话。但是我注意到你的手指仍然在键盘上，而你也仍然在打字（祂咯咯地笑）。

Z: 呃，你知道，我有点被你说的吓到了，但是我爱你，信任你。而且我很乐于倾听你。我会在任何时候保留我的权利，

自己决定将你所说的「我的真理」内化到什么程度。但我绝对会耐心地倾听。

8: 好孩子。那我就开始了。我们在概述上浪费了过多的资源。这第一次谈话的目的是介绍我自己。所以我会告诉你我是谁。那么你和你的读者们会了解我的言语的背景。从你刚开始学习真正聆听的时候起，你和我已经在这一世生活中聊过很多了。所以我们假装根本不认识，这样你的读者就可以赶上了。

好了。提一个问题吧。

Z: 是关于你还是这个现实呢？还是怎样？

8: 无所谓。如果你的读者想了解我，他们可以从我的话语中看出我的本性。我会回答任何针对我的问题。你可能会喜欢我的回答，也许不会。这是你的顾虑，不是我的。

Z: 好的。让我问一个简单的问题。你的本性是什么？

8: 我是真理的存有。

Z: 什么是「真理」？

8: 真理是存在的一种方式。是条理性的。是简化。是知道。它是建立身份的结构基础，也是建立整个现实的结构基础。真理是我的本质和本性，我用我的个性来表达它。

Z: 那么真理是什么？

8：你问了一个有趣的问题。从一个给定的角度来看，有无数个真理是真实和正确的。但从其它角度来看，最终它们又都是错误的。这意味着存在许多暂时的真理。

Z：「暂时」的真理？怎么会有东西是真的，但只是暂时的呢？

8：很简单。你还记得小时候吃的第一颗橄榄吗？

Z：活灵活现！我大约三四岁。我的母亲正在为我父亲的同事们准备晚宴。我被告知不要去餐厅，也正因为这样，我偷偷溜了进去瞧一瞧。突然，我在桌子上看到一碗可爱的黑葡萄。我喜欢葡萄。所以我决定偷吃一枚。当我把它放在我的嘴里时，那是我的童年最巨大的冲击之一。太可怕了。我开始厌恶地作呕，冲到外面吐出来。我受了很大的创伤，以至于过了一段时间才肯再次接受葡萄！

8：可爱的故事。

那么你会说三岁的你不喜欢橄榄吗？

Z：绝对！

8：这是真的，还是你在说谎，或者可能是错误的？

Z：不，这绝对是正确的！

8：现在你还不喜欢橄榄吗？

Z：不！我后来爱上了橄榄。

8：……

Z: 哦，好吧。我知道了。所以我不喜欢橄榄曾是100%真实的。但是我变了。然后，我现在爱橄榄变成了100%真实的。

8: 一个暂时的真理。

Z: 好的。许多真理都是暂时的？

8: 除了一个以外。只有一个绝对真理不是暂时的。

Z: 那是？

8: 绝对真理是：

「一是。」

“ The ONE is.”

Z: 就这样？还真不是一个啰嗦的真理（笑）。

8: 是的。如果你想的话，我们也可以添加文字。但是这样会让它变得不那么真实。我们在这次谈话中应该尽可能少地降低真理。

让我们来看看这句话，「一是。」

首先，我通过这个陈述表明，其实从来都只有一。我的搭档和他我，神圣喜悦，在他的那些对话中，已经以他的方式很清楚地说明了这一点。也有许多，但他们的许多是短暂的。他们都不可避免地归于一体。成为许多的过程产生了许多经验。当经历和感受到某种东西时，从那个角度来看它是「真实的」。但是最终这个观点会臣服于另一个观点。然后新的

经验将会产生，不同的事情将会成为真实的。所以对许多来说会有许多的真理。但是这些真理总会不协调，不一致和不平衡。这将表现为你生活中的不适。将会导致恐惧，痛苦和疾病。为了获得**真正的**治愈，在所有旅程的某一时刻，关于分离和许多的真理将开始被抛弃，取而代之的是关于一体和合一的真理。然后，复杂到难以置信的多重真理将开始凝结和凝聚。暂时的分离幻相将开始溶解。直到最终幻相被释放。直到合一再次被理解为是真理。

其次，我指出**一是**。按照你的时间限制的说法，我可以说，「一过去永远是，将来也永远是」。但这是一个扭曲。你以为有过去和未来，我不这样认为。我知道，只有**当下**。所以说「一是」更精确。如果你明白这个说法在时间开始之前是真实的，而且在时间结束的时候也会是真实的，那么你可能会隐约的意识到我的意思。我的意思是，没有任何情况下一不是。诚然，一是永恒的。

Z: 好的。「一是。」这是唯一真实的事物吗？

8: 在任何情况下，从各个角度来看，永远永远，这是唯一绝对的真理。即使在你们现在所处的现实中的基本真理深藏不露。一是。这是真的。

Z: 有没有其他的事情也有这样的真实性？

8: 没有。

Z: 那么……呃……那么「自由意志」呢？这不是恒真的吗？

8：不。自由意志总是相对的。从某种意义上说，你有比我更自由的意志，因为你可以相信我不能相信的事情。你可以相信你完全与其他人分离，而我不能。我知道我和所有人所有事物都是一体的。以同样的方式，你可以孵化关于你自己和你的现实的各种信念，而且你可以非常热诚地相信它们。我不能。但是，另一方面，我可以创造现实，显化能量和物质——作为一种意志的行为——在你的眼中看起来就像上帝一样。所以我们都有自由意志，但是又有所不同，而且是相对的。我们都没有绝对的自由意志。

然后，我还必须补充一点，在其他地方还有其他的现实，那里有其他的模式，没有你所说的自由意志。所以自由意志当然不总是真实的。离绝对真理还差得远着呢。

如果真是这样的话，那么人人到处随时都能够实现他们想要的东西。但是你不能，是吗？

Z：不能，我是说我可以自由地思考各种各样的东西，可以自由地相信各种各样的东西。但现在我不能蹦一下就飞走。我不能把天空变成绿色。我不能……阻止明天升起的太阳……

8：确实如此。

Z：这样看来，我们似乎没有自由意志。

8：哦，你当然有。只是不绝对。如果你愿意专心一点，你就能注意到我想表达的是：只有一个绝对的真理。就是，「一是。」我一开始就说了，还有其它的无数个「真理」。从一个角度或另一个角度来看，这些真理或多或少是真实的。自

由意志就是这样一个主观的真理。但它甚至不是一个更有趣的真理。只是一个作用而已。我们别再试图在这第一个真理上钻空子了，而去做一些有建设性的事情如何？

Z: 比如？

8: 比如，我可以告诉你衍生真理。

Z: 什么是「衍生真理」？

8: 让我们这样看待问题：你存在吗？

Z: 当然了！

8: 确定吗？

Z: 当然确定！

8: 这就是你的真理，你也不会马上改变你的想法而突然决定你不再存在了？而且你确定你不会是我想象出来的，对吗？

Z: 我当然存在！不是有一个「我」在这里说「我存在！」吗？足够证明这个事实了吧？你在和我开玩笑吗？

8: 有一点。你一会儿就明白了。但是，让我们先继续……所以你现在有两个真理：**你的真理**，就是你现在存在的事实，和绝对真理，就是「一是」。跟上我的思路了吗？

Z: **是的**。我只能在脑海里同时保持两个真理（微笑）。

8: 棒。那你应该可以与我一起实现理解的飞跃了。**如果这两件事情都是真的，那么它意味着你是一的一部分**。对不对？

Z: 是的。所有存在的东西都是「一」的一部分。我存在。因此，我是「一」的一部分。

8: 那一可以被毁灭吗?

Z: 不会, 因为那样将成了「一曾经是」。或者说, 「一将是一段**时间**, 然后就不是了」。

8: 的确。所以, 你认同你是这个**是**的东西的组成部分。对吧?

Z: 是的。

8: 好。现在想象一个巨大的拼图板。你可以把它拆开, 然后再把它拼组回去。当它们在一起的时候, 是整体。这是一个图像。当拆分的时候, 是很多小图像。跟上我了吗?

Z: **是的**。

8: 如果把它拆开, 然后摧毁其中的一小块。你能重新把它放回去吗?

Z: 呃……不。我的意思是你可以把所有**其他的东西**重新放在一起, 但图像将是不完整的。

8: 正是这样。

所以, 你是一的一部分。如果你可以被摧毁, 那么一的一部分就会被毁灭。那一将是不完整的。但这是不可能的。那么祂将不再是一。祂将是部分一, 将是0.9999……或者说, 比一小一点点。你明白了吗?

Z: 是的, 我明白了。

8: 如果你对数学更感兴趣, 我可以更有说服力地提出同一个观点, 表明**一是无限的, 而无限是不能被分割的**。

但是，这一切的关键点是我们可以得出一个衍生真理。你是一的一部分。一的任何一个部分都不能被移除，也不能在不破坏一的前提下被毁灭。这是不可能的。一是。这意味着，你也是。这意味着你也不能被毁灭。任何一的部分都不会被破坏。

这就是我们的第一个衍生真理。

「你是永恒的，不朽的。」

"You are eternal and immortal."

这个真理对一切你能够传递这个观点的对象都适用。所有具有视角的，有主观经验的，所有以某种方式是「某人」的，所有能找到「自我」的概念的……永远，永远不会被毁灭。这是永远有效的。

当然，这也适用于你。

Z: 可是，如果你想摧毁自己呢？

8: 你做不到。自由意志这个相对真理远远不及「一是」这个绝对真理。所以你的（自由意志）决定灭绝的能力是无法实现的。你看，你不能停止成为一的一部分。而且只要你是一的一部分，你就无法自我毁灭，因为一是。有很多灵魂都会在某个时候渴望自我毁灭。我并不是说像通过自杀而终止一

个化身那样简单。我的意思是一种渴望真正摧毁自己的灵性存有。

表面上看，这似乎是一种不再存在的渴望，但**实际上**是一个非常深刻的求助。你自己也曾经经历过。在这一世和前世之间，你曾经希望终结自己的存在。

(Zingdad注：见《扬升书》第一章「云卷云舒，生生不息」)

你曾下定决心并充满激情地尝试去实现，我可以告诉你。显然你没有成功。在所有的创造中，从未有一个个体存有成功地终结自己的存在，同样地，也从未有一个存有终结另一个存有的存在。这根本不可能。

理解死亡

Z: 所以没有真正意义上的谋杀吗？

8: 没有。如果有人拿着枪指着你的头，并扳动扳机，那么我向你保证三件事：

1. 虽然你的身体会消逝，无法逆转的损坏了，**但你会活下来**。你的身体会停止生物功能并死亡，但是你不会停止存在，一秒钟也不会。子弹撕裂你的大脑后，你将不再能够使用这个器官来过滤你的看法。你会马上意识到自己是一个活着的存

有，正在朝下看着你曾经认为是「自己」的被毁坏的身体。这时你需要对你的视角进行一个微调。这种自我认同的调整必须内化，但你仍然是确确实实地「存在」的。其中重要的一点是，杀手会认为你已经死了。但是，这只是他的认知错误，因为他不会再认为你是一个活生生的人。可你知道你还活着。同样的事情也会发生在更精细的实相中。正如你所居住的这个三维领域里有可能摧毁一个人的身体一样，驱散一个四维的身体也是可能的。你甚至在五维也能做到，尽管几乎很少见且很难完成。再往高的维度，就不可能会成功了。但不论这种情况发生在哪里，在什么条件下，「被杀」的人总是能够幸存下来。

你只是失去了你曾经使用的移动器具。

2. 如果有人「杀了你」，那么你最终会明白：在某种程度上，这是你们两个人过去达成的共识。这可能需要花一点时间，一个过程，甚至可能需要一些咨询才能理解，但你肯定会发现，这个事件是你们做出的决定和选择的结果。也许是你自己，或是你的内在自我选择的。

Z：等一下，8。如果我与我的内在自我不一致呢？如果我不同意这个选择呢？我的意思是，我的内在自我在未经我的同意的情况下交出我的生命是不对的吧？

8：只要你还不明白你和你的内在自我其实是同一个存有，那就可能会有这个忧虑。事实上，「与内在自我相矛盾」是你作为一个渺小，分离，被切断，被剥夺力量的存有所体验到的结果，这也是三维意识的特点。但如果你在这种情况下「死

亡」了，那么你会得到帮助。你灵魂家族的成员将立即出现在你面前指引你，劝导你，使你能够全面了解所发生的事情。帮助你去看看到此刻的完美。

Z：如果你不认为这是完美的……如果你不同意这个结局呢？

8：那么你总是享有回归的选择。

Z：你是说转世？

8：是的，这只是一个选择。但还有另外一个选择，这把我带到了第三点。

3. 你总有权利返回刚刚被终止的生活，无论那个终止以何种形式发生。

Z：头被爆掉了那个吗？肯定不行的！我的脑浆飞溅到地面上的话，要怎样才能使身体复活呢？

8：天哪，你**确实**想象力挺丰富的。

你已经从神圣喜悦那里了解到时间并不是绝对的。只有在三维中，你才会受到「时间是线性的和绝对的」的幻相的束缚。这个约束不适用于精细实相的存有。所以我们可以用一些有趣的方式来帮助你。在你「死亡」之后，你会发现自己有能力选择去接受「死亡」并继续前行，**或者**你也可以向灵魂家族的高级成员咨询。这时，你要么接受「死亡」，要么可能同意一个返回的协议。如果是后者的话，那么会有进一步的咨询来帮助你做出更好的选择，这样你就不会一遍又一遍地重复相同的剧本。当所有这些问题都得到妥善处理，你就会有在适当的时候返回到你的生活。这个「适当的时刻」在不

同情况下会有很大的不同。在某些情况下，在死亡之前的那一刻还会有一段时间，所以可以找到一条新的道路，从而完全避免死亡事件。在某些情况下，你将会在事件发生前的片刻之内回到事件中，并且在启发性的指导下，以不同的方式引导事件的发生。也有一些极具启示性的情况，存有被允许体验「死亡」，记得咨询的那部分，并记得回归的过程。这些通常被称为**濒死体验**。但是每个案例都是不同的，独特的，每一位都被灵魂家族以极大的爱和敏感来对待的。

Z: 这真是太棒了，8。这意味着没有人会在不同意的情况下死亡。

8: 亲爱的Zingdad。我们已经有一段时间以各种不同的方式告诉过你，目前正通过这个作品，**《扬升书》——重申你是你自己现实的创造者**。神圣喜悦是怎么说的？

Z: 你是指当祂说，

「你总是精确地得到你所创造的。」

"You always get exactly what you create."

8: 是的，这正是我的意思。一旦你死了，如果这句话就不再是真的了，那么这个陈述怎么会是真的呢？肯定不会的。

Z: 你说得对。那就应该变成「你总是精确地得到你所创造的……直到你死了。」

8: 说的很对。所以重点是：即使死亡也不会让你成为牺牲品。即使你已经死了，你**仍然**享有选择。你仍然有权说：「嘿！我还没完事呢！」如果在得到适当的咨询之后，你决定确实有未完成的事情，或者有更好的方法来结束这次生命，那么……你可以回到「死亡事件」之前的适当时刻，不管那是什么时候。

Z: 那人们肯定不会选择死亡吧？就算没有其它的理由，他们也都会回来，至少安慰他们身后留下的亲人吧？

8: 当地球上的人类「死亡」时，他们立即处于一个间隙现实中，他们会得到各种帮助去理解到底发生了什么事情。然后他们得出最好的结论——应该继续前行，还是返回。就是这样。你会惊讶地发现，你们几乎所有人已经多少次地「死亡」过，然后又返回了。

Z: 真的吗？只是从来没有发生在我身上过。我可一点都不记得有过。

8: 你当然不记得了。它没有发生在你的时间流里。它并不在你「身后」让你记得。当你返回你的生命之中时，你选择了**另外一个时间流，也就是说，你从来没有死过。**

但让我帮你记起来吧。你还记得十五年前的摩托车事故吗？你「奇迹般地」没有受到任何严重的伤害就离开现场的那个？在那之前的一段时间里，你曾经想过你的生活是徒劳的。你对生活并没有什么强烈的欲望，事情对你来说变得有点没有色彩且单调乏味。你有点失去了方向。那天晚上，你正在和

一个朋友聊天。他告诉你他曾经经历过一次可怕的摩托车事故，他几乎因伤势过重而死去。你悄然萌生了一个小念头：也许，只是也许，这就是你想要的。只是离开这个世界。然后你告别了这个朋友，骑上你的摩托车，驶回家。在路上，当你在高速公路上行驶时，前方的交通突然发生了阻塞，而你的行驶速度太快，不能及时停下来，于是发生了事故。

你现在不记得的事情，就是那天晚上你真的「死」了。然后你和我坐下来聊了一下。我们谈到你正处在生命中的哪个阶段，并向你展示了未来的一些亮点。你认为，虽然有相当多的工作要做，但都是很值得的，因为你看到一个令人振奋的未来在你面前向你招手。你同意了我的意见，你需要回去；你需要继续生活下去。所以，我们把你带回到事故发生之前的那一时刻，这一次你受到了我的一些朋友的专业协助。他们把手放在了你的手上，可以这么说，你就像好莱坞的特技演员一样操纵你的摩托车，在车流上翻转飞行，在你的眼前阻止了死亡。然后，当你与你的摩托车分开时，又有另一位协助你并保护你的身体，帮你完成最令人难以置信的杂技——翻滚落地，却没有很多的瘀青和伤痕！事后你看起来很好笑。你花了一两秒钟的时间感到吃惊，回过神来，注意到自己还好，把你的头盔拿下来，然后朝那天晚上肇事的司机爆了几句粗口。

然后你继续你的生活。

你经常回想起那个事故。你想知道你在哪里学到了这些花招。你也想知道怎么会，就在事故发生后，你找到了生活中的一

些新的方向。你有很多想知道的事情，但是你从来没有意识到那天晚上到底发生了什么。

Z: 你的意思是我**真的**可能在那天晚上就死了？

8: 我的意思是你**真的死了**。而后你又没有死。两者都是事实。你正在经历你没有死去的时间线。那是你的选择。这也不是发生在你身上的唯一一次。

你还记得吗？大约二十年前，在去往度假胜地的路上，你在高速公路上飞车吗？（祂笑了）有一次，你以100公里的速度在高速公路上逆向行驶，然后你再平静地180度大转弯，沿着正确的方向继续行驶。更惊人的特技驾驶，被你完美地完成了！你如何看待**这个成就**？还有一些其它这样的场合。其中有一些不那么戏剧化，也不那么迷人。其中有些相当悲伤和孤独，虽说不上有点冒傻。

问题在于，你已经为这辈子准备了好几个「退出点」了。但是，每次你都没选择它们。每次你都回来了。所以你仍然在。这是你的选择。几乎每个在地球上的人都是如此。一个拥有自我的成年人，而从来没有经历过几次这样的「退出点」，是非常罕见的。事实上，我会强烈建议每个读者仔细想一想。回顾一下你的人生。想想那些奇怪而奇迹般的事件，给你带来危及生命或改变生活的情况。想想那些时候，也许是绝望到一定程度，又或许只是生命太无聊，使你认真考虑和计划你自己的死亡，可是莫名其妙地未能施行。看看你是否认为这种事件可能是你在为自己寻找退出点。尤其要注意的是，你是否在这些事件中或邻近的时间，发现更多的方向和对生

命的欲望。这是一个成功的寻找退出点的迹象。我强烈建议我们的每个读者，仔细去思考一下。花一点时间进行反省，看看你是否从生活呈现给你的退出点的方式，以及你寻找它们的方式，学习到关于你自己，你的人生和你的选择的感悟。

Z: 谢谢，8，我会这样做的，我会想想除了你给我的两个案例以外的这样的时刻。

尽管如此，我想回到那些死去后却决定不再回来的人身上。他们为什么不回来呢？他们应该回来的，哪怕只是为了和那些爱他们的人在一起吧？

8: 好的，你看……你是否同意这点：存在一个比你现在在地球上的这一生所拥有的，更广阔的视角？

Z: 是的，我想这很明显。

8: 因为如果你愿意接受这样一个事实，那就是居住在这个现实里的人被限制去了解某些东西，这是这个现实初始设计的一部分，那么很**明显**了，一旦你解除了某些限制，你的视角就会变得不同。

Z: 好吧，我想是吧，但是……

8: 你不明白的是，你现在生活的这一生，其实只是你正在玩的一个精心制作的游戏的一部分而已。就好像是你正在参演一个巨大的舞台剧一样。你整个的化身生活是一个角色。这并不意味着它不重要，也不意味着它没有巨大的价值和目的。但是在「死亡」之后，你才能看清它的本质。在你认为合适

的时候，你愿意摆脱对地球生活的依恋。而至于你的亲人，你的朋友和家人，让我和你讲一讲他们。当你「死亡」时，你会看到他们的灵魂形态。看到众生更真实的版本，他们在那里以灵魂形态欢迎你回家，与此同时，你也看到那些存有的灵魂化身继续着他们的生活，并为你的逝去而哀悼。显然，你会对他们的失落和悲伤感到同情，你会对他们感受到伟大的爱。你会渴望安慰他们，并在他们的痛苦中与他们同在。但他们的困惑不会是你的。你会明白，只是在他们有限的认知视角中，他们已经失去了你，你已经走了，你已经死了。但你会知道事实并非如此，你会知道，每一个你所爱的人，都有一个更为永恒有效的，明智的和壮丽的版本，正以灵魂的形态与你同在。那么……你的决定会是什么呢？立即回到原来那个化身之中，以减轻其他化身的哀悼和损失？或者看清你的死亡的真面目：是从一个有限的化身视角到不那么受限的视角的必然转变？即使你的旅程明显已经结束了，你还想急于返回以陪伴他们左右吗？即使你知道了这一切，最终每个人都得经历这个转变，你还会努力延长你的停留时间，仅仅是为了延缓他们的悲伤吗？如果你知道你会在哪里等着他们，直到他们的化身生命死亡，并唤醒到更伟大的现实中？你会选择哪一个？你是否会仅仅为了抚慰别人——即使你早已无法从中学到任何东西——还是不断选择回到化身的生活里去吗？

Z: 我想……当到了我做出这样的决定的时候，我会在具体情况下做出最好的选择。我想，当真的是时候离去，我会选择离开。

8: 你说的很好。但是我觉得现在必须说清楚，身体的死亡并不是唯一的出路。这当然是最常见的一种方式，以至于通常这被认为是唯一的解脱之路。但还有其他一些有趣的方式可以继续前行。

Z: 听起来是一个十分有趣的话题！

8: 也许我们会在适当的时候讨论这个问题。但是现在——你还有什么关于死亡的问题吗？请原谅我的表达的方式，我真的想确定我们能够让这个问题得到「安息」。死亡在三维生命中被认为是最难理解的问题，因为它引起许多的恐惧和困惑。对死亡的恐惧常常是享受纯粹生活的主要障碍。

Z: 是的，我还有一些问题。你能否从留守者的角度来看，帮助我理解哀悼的问题？我们如何才能正确认识，死亡的人能够再回到我们的身边，但却没有呢？

8: 不是每个人都能接收到每一条信息的。有时候人们需要持续一段时间的悲伤和痛苦。有时候，这种感觉仿佛验证了，从他们的角度来看，他们对逝者的爱也随之逝去了。人类的情感是十分复杂的。

但是，如果丧亲者能够真正理解这里所表达的东西，实际上，这可能会带来一点点的治愈。当你了解到逝者其实很好，心里难道不会生出一丝安慰吗？进一步说，他们的「死亡」是

他们已经决定的，并且已经行使的一些选择。难道不是吗？那么，他们就能够具备更广阔的视角，看到他们在人生道路上的美丽，完美和完整性。

如果悲恸的人能够看清这一点，悲伤才能被正确地看待：你只是在为**自己的**损失而悲伤。你感到痛苦，实际上是因为你不再拥有与逝者同行的经验。你的人生有一个缺口，一个洞，一份空虚。当然，这会使你痛苦，你为此感到悲伤也是正确的，因为悲伤本身是疗愈的关键部分。

这就是正确的视角。

你没有为他人而悲恸，你为自己而感到悲伤。为你自己所失去的而悲伤。当然，这是应对这种境况正常而有效的方式。悲伤是一个过程；这是你的必经之路。沿途有许多众所周知的景象。你的咨询师和心理学家会告诉你：否认，讨价还价和愤怒是可以预料的。而当你走在这条路上的时候，你也会找到接纳。这些是咨询师可以帮助你应对的事情。但是，还有一个阶段没有得到普遍认知。

Z：那是？

8：喜悦。

Z：喜悦？

8：是的。因为在适当的时候，你会与你以为已经被死神带走的人团聚。当你释放对生命之流的羁绊时，你将与那个曾经「死了」的人再次相遇。当周期结束后，这个团聚充满了无垠的欢乐。

z 因为当每个人死亡时，他们会在彼岸遇见他们挚爱的亲人。

8：说对了。地球上的人真的是颠倒过来看待事情的。他们通常认为死亡是某种「入睡」。某种「走进黑夜」之类的东西。实际上是完全相反的。死亡更像是一个觉醒。就像从梦中醒来一样，你刚刚经历的生活就像是一场冗长的梦。当你「抵达彼岸」的时候，你会发现你的看法比现在更加清晰。你的见解和理解要比现在强大得多得多。所以你的经历如同那些从梦中醒来的人一样——意识到梦境虽然非常生动有力，但比起当下的经历，还是更加受限，而且不那么「真实」。你会感到轻松而自由。你会发现自己被所有你最心爱的人包围。想象一下，当你发现你最心爱的存有，你曾认为自己多年前弄丢了的那个人，突然出现在你面前，张开怀抱迎接你，那是怎样的一种感受！不仅如此，你看到了他们真实的模样：在他们最精华，充满光彩和美丽的形态下重逢。

是的，是的，那是无垠的欢乐时光。

也许知道这些会给那些哀恸的人带来一丝安慰。诚然，对于悲伤的人来说，这并不能消除痛苦。你无法在思想和想法的臂弯中被抚慰。但至少，你能够理解你并不是永久的失去了什么。你们终将重聚。

而且，其实你所哀悼的那个人也还能意识到你的存在，陪伴着你，即使你无法一直感受到。

Z: 我明白了。谢谢你。可是8，那么我所听说的诸如「首先会有一道光的隧道」又是什么……这与「见到家人」的这些有什么关系呢？

8: 光的隧道确实是许多人会感知到的东西。死亡经历往往颇具创伤性，所以会提供一段调整期。首先，你可以在三维世界的周围环境中漫游一段时间，如果你想要，或觉得你需要它。有些人非常执着于他们当前的化身，当前生命的身体或器具。他们还没看清，所有这些只是戏剧的道具而已。别无其他。这样的存有有可能在死后的一段时间内不想远离第三密度现实。

Z: 他们就是鬼魂吗？

8: 你所说的「鬼魂」可能是众多情况的一种。比较敏感的人可能会感知到那些还没有决定好离开三维的存有。也许这会被贴上「鬼魂」的标签。但那些被困在地球周围的存有迟早会得到帮助而继续前行。

通常经历的下一个阶段是安慰，寂静和黑暗。在经历了所有人生的磨难和悲惨结局之后，允许短暂的「超时」通常被认为是有益的。所以，存有们通常会发现自己处于一个寂静的地方。这里黑暗而平和。但是，他们并不迷惑，也不会认为自己是孤零零的，有一束从「上方」的感知方向发出的明亮的白光。这种「来自上方的明亮白光」的象征意义既清晰又通用。现在他必须选择。你是否进入光明？这就是被提供的选择。如果你喜欢和平与宁静，只要你需要，你仍然可以留在那里。时间是不相关的。如果你走进光明，你会觉得那是

相当幸福而充满爱的。如果你拒绝了光，你也可以找到许多其他方向移动。例如，直接进入另一次化身的较弱光芒。这不被建议，但可以选择。或者也可以在众生的梦想，幻想和想象表达的并行现实中徘徊。这是另一个选项，但也不建议。这些并行的现实中有一些是噩梦般的世界，在那里他们燃尽内心最痛苦的折磨。在那里磕磕绊绊，看起来真的很可怕！

有许多选择，一如既往，选择在你手中。如果你寻求爱，那么你应该很明显寻找明亮的白光，感受它的爱，走向它。

Z: 那么人们什么时候能和家人欢聚一堂呢？

8: 一旦你进入了光明中，你就会开始感觉到一种欢聚和归属感。如果你朝着这个方向前行，那么你会心怀挚爱走向那些最爱你的人。你会无可避免的最终找到他们。

请注意，我向你介绍的这个被称为死亡的过程是可以预期的一般趋势。我必须强调，这只是个通常的趋势。没有严格的规则。每个人都是独一无二的，他们都将拥有自己独特的转变经历。以上所述都不是确定的。

例如，对于你自己来说，我们有一个惯例，一旦你切断了与你身体的联系，你就会意识到我站在你面前。这就是真实的全部。只要你看到我，你就知道你已经转化了。我们一般的习惯是从你刚刚离开身体的地方开始。我们花点时间评估你的退出点。我们讨论，做一些选择，然后采取相应的行动。

因此，整个黑暗/光柱/问候挚爱的人/人生评估/寻找和平与接受/计划下一个化身的序列是许多人的「通常」行为方式，但对你来说是不必要的。

Z：那么是什么决定了转换的方式呢？

8：当然是他们自己的选择了！

即使在这个被称为死亡的过渡过程中，你**仍然**可以得到你所创造的东西。你有权做出糟糕的选择。或者说是会导致你痛苦的选择。你有权做出这样的选择。但是，如果你愿意选择爱的道路，那么你也有权得到咨询和建议，然后做出非常棒的选择。

这就是为什么我很高兴在死亡的话题上进行深入的长时间讨论。这是我需要彻底澄清的非常非常重要的一点。在死亡的过程中没有任何一刻你真的死了，你从未被剥夺选择的权利。从未停止拥有你的意识或你的自我感知。很简单，你不会死。永远不会。

Z：那我们为什么相信我们会死呢？

8：你想听到奇特的讽刺吗？

Z：好的。

8：最接近真正死亡的，是你们称之为「出生」的体验！

Z：呃！？！

8：它的过程是这样的：我已经解释过，在「死亡」之后，你会变得更加清醒和觉知。当你转换的时候，你觉得你正在醒

来。你十分清楚地记得你的生活。你通常也会开始忆起其他生命周期，以及化身之间所有多种多样的不同的体验。你的思维变得清晰，你的思维过程加快。简而言之，你的自我意识扩张，你的能力得到加强，你所知道的也扩大了。你变得**更多**。那就是「死亡」之后发生的事情。

至于出生？那么，这就是相反的过程。当你将自己的意识融入到一个初生的婴儿的身体中，你就陷入到遗忘之中。你失去了你的记忆和你的知晓。你释放了深入和快速处理的能力。你慢下来，朦朦胧胧地遗忘了。你变**少了**。这就是为什么你会相信，人死不能复生。**不是因为死亡之后不记得任何东西，不是的，而是因为出生之后不记得任何东西！**

Z: 这很有趣。但为什么我们会这样做呢？

8: 你们为什么选择体验出生？呵呵，如果你一直遵循《扬升书》中的推理，那么你应该很清楚地知道，你已经选择在第三密度下进入化身的生活，这样你就可以在一个一无所知的地方发现自己并创造自己。从一个遗忘的地方。这样你才能体验真正的分离和多样性。所以很明显，它实际上是为了达到你的目的，当你进入一个化身时，允许最终极，最稠密的「无知的面纱」罩在你的意识之上。发生这种情况时，你只能感知到第三密度的东西，而其他的事物几乎无法被感知。这有助于你所渴望的学习和成长。

Z: 好的。这有一定道理。

8: 那么，我可以总结一下：当你进入化身生命，你几乎遗忘了你的一切知晓。然后，当你在最深入的遗忘中进行你的生活时，你被提供一些离开那个生命之流的退出点。大多会被你忽略掉。有一些你会采用，然后意识到你的错误，你会再返回。当你选择一个退出点，并且不再改变想法时，你的人生就会结束。那就是你决定你的人生已经完成的时候。然后，你将进入精神领域继续你的旅程，无论是哪一种方式。

所以，现在你明白我的意思了，我说其实没有真正的「死亡」。即使是你所拥有的虚幻的死亡经历，也只是选择的问题。你的选择。因为，正如我所说的那样，真实不虚：

「你是永恒的，不朽的。」

"You are eternal and immortal."

Z: 8，我不得不承认，这是我听过最美妙的事物之一。我感觉到对我来说它是正确和真实的，这样去想也使我很高兴。

8: 我真的希望你明白，死亡不过是状态的深刻变化。而改变就是生命。生命就是变化。抵制变化就是死亡。所以一个相当奇特的对立被建立了。那些害怕死亡的人，这种恐惧让他们的生命枯萎，并试图抵抗死亡。他们试图阻止变化之流。而讽刺的是，他们所做的一切不过是在阻止生命的流动。事实上，他们把死亡带给自己，即使他们还活着！这引起各种内心的折磨，带来心灵和灵魂上的疾病，也最终会表现为身

体的疾病。你能看到其中的讽刺吗？惧怕死亡会导致离死亡更近的疾病！

所以，正确理解死亡对你来说是最有利的，这样你就不用再惧怕它。

下一步就是拥抱生活，拥抱变化（拥抱无常），然后，很快地，你就可以将死亡的经历抛诸脑后。这在扬升的理念中是相当核心的。扬升的存有超越了死亡的观念。他们永远保持在生命之中。

Z: 好的。谢谢你，8。我必须说，听到我灵魂层面上的不朽，已经相当刷新我的三观了，但附加的事实——我已经在此生死过，并每一次都选择返回，这是很难以消化的。但是通过我们在这里的讨论，我真的可以看清，死亡可能并不是那么冷酷而可怕的事情。

8: 不，它确实不是。死亡实际上只是从你现在的现实到另一个现实的门户。仅此而已。它甚至不是一扇单向的门。更重要的是，即使你现在还没有意识到这一点，你实际上自己掌控如何去使用这扇门。

现在我们可以继续展开刚刚提及的下一个衍生真理。它是：

「唯一不变的是变化。」

"Change is the only constant."

Z: 我经常听到这个说法。对我来说这是真的。我的意思是，一切**确实**终将改变。但是，你能先告诉我这是如何从第一绝对真理推导出来的吗？

8: 我在关于死亡的讨论中暗示了这一点，但让我重申一遍。你是否明白，任何静止不动，不变的东西是死的？**任何事情**，如果它根本不会改变，如果它不再活动，那么它就不再是活的。它已经死了。而且，由于没有任何事物会死去，所以没有任何事物会停止移动或改变。

Z: 没有任何事物会死去？

8: 你已经忘记了我们谈话的第一部分。我们刚刚才完成。记得吗——**一是**？

Z: 哦，是的，对不起，8。我记得。「一」**是**不可分割的，这意味着「一」的所有部分都必须持续存在。没有死亡，没有东西被毁灭。而现在你说「没有死亡」等同于「一切都处在变化之中」（诸行无常）。

8: 是的。

Z: 但是8，很多东西都不会改变。很多东西也已经死了。

8: 比如？

Z: 拜托，8，你肯定和我开玩笑呢吧。比如从房子的墙壁上拿一块砖。它已经死了，当然它不会做太多的改变！

8: 错。那块砖活着。只是以一种你无法理解的方式。你还没有能力去感知那部分的生命体系。让我问你，你身上的骨头还活着吗？

Z: 呃……是的。我认为，他们是一种活生生的器官。他们随着时间的推移而变化。

8: 但是你不能跟它们说话。你看不到它们吃东西。它们没有中枢神经系统。它们似乎不是智能的。然而，你很乐意把它们描述为「活着的」。如果我告诉你，就像一块骨头或一个血液细胞本身是活着的那样，你所鄙视的那块砖头也一样活着。就像骨头或血液细胞是一个更大的生命体的重要组成部分，那块砖也是如此。砖本身处于流动的状态，总是在变化。在亚原子水平上以非常高的速度不断变化，而在宏观水平上则以稍微缓慢的速度持续变化。如果你想看到这样的变化，去看看几百年来没有维护或保养过的房子。整幢房屋会慢慢回归到地球；砖块摇摇欲坠，变成了地球的一部分。你看，是人类的傲慢，让你相信自己可以通过任意可测量的参数，来确定什么是「生命」和「非生命」，显然，你在通过它们与你自己状态的相似性来判定。如果我说你不是一个真正的生命形式，因为你的寿命太短而无意义，你会怎么想呢？这可能是银河的观点——如果它也像人类一样傲慢的话。那么，现在是释放这种傲慢的时候了。现在是时候明白，一切都是生命。一切都是不同形式的意识。然后你就可以理解，没有任何东西死亡，一切都在变化之中。当你细细品味，这两个概念的内核实际上是相同的。变化**就是**生命。停滞就是死亡。但没有什么是真正静态的。没有任何事物能够停止一切运动。无处不如是，存在和事物处于不断的运动和变化之中。变化是一个绝对恒量。这也是**唯一的**绝对恒量。

Z: 好的，8。让我从头到尾梳理一下：没有任何东西可以指出或指定而不属于「一」的一部分。

8: 对的。

Z: 一没有任何一部分是死的或静止的。一的所有部分都是活着的，处在变化之中。

8: 是的。它们可能没有科学所谓的「生命」的那种狭隘性，但它们肯定是活着的。

Z: 那么，什么是生命？如果不是科学赋予它的「狭隘性」，那么它是什么呢？

8: 成长。变化。进化。成为。意识。这些是生命的部分特性。但是它究竟是什么呢？这是一个非常宏大且非常复杂的问题。看看你的四周。看看你的星球。如果你能够看到，你的星球自创造以来直到结束发生过的所有事情，那么你也只能了解整个图景的一小部分。然后对宇宙中的每一颗行星和每一颗恒星都做同样的事情。慢慢地，你将会得到整个图景越来越大的部分。当你看到一切万有的每一处的每一个事物时，你就会开始在自己的内心持有问题的答案：「生命是什么」？

生命是一个谜。它超越理解。它是美丽而宏伟的，无休无止的。生命就是。

Z: 我很少看到你灵魂里富有诗意的这一面，8。

8: 你知道，亲爱的年轻朋友，你越是尝试简化事物，你越是看到它们的复杂性。**当你准备好向无限复杂性臣服的时候，纯粹的简单性会突然出现。**这是我的经验。生命将以无法承

受的美丽让你心碎。而拥有一颗破碎的心，你会呼唤更多更多更多的生命。

生命是一个奇迹。

可以肯定的是，你这个倔强的老朋友，8，非常地热爱生命。

Z: 我的天呐，8，你说的实在是太美了！

8: 谢谢你。生命本身就是我的灵感，生命本身就是美好的。但是你看，因为生命是无限的，不断变化的，一个合乎逻辑的确定性是，它将保持在可定义范围之外。这就是为什么，不幸的是，你们试图用科学的方法来定义生命时总是会失败。你无法用头脑去认识生命。你只能用心去知晓。这就是为什么当你问我什么是生命时，你会听到我谈论爱与美，以及这些关乎内心的事。

Z: 这对我来说合情合理，8，我非常喜欢这个描述。

8: 那很好。那么让我们转到下一个衍生真理，好吗？

Z: 太好了。是什么？

8: 是：

「你给出什么，就收获什么。」

"What you put out is what you get back."

Z: 很酷。我知道这个。但是，这是如何得出的？

8：最简单的解释是：分离的现实能为你提供想象自己是「许多」的机会。而那些「许多」可以想象，它们能够对彼此或为彼此做事情。但是因为多样性是一种幻相，合一是真理，所以你对他人或者为他人所做的一切，其实都只是一对自身所做的事情。

你对他人或为他人所做的一切，就是你对自己或为自己所做的一切。

这就是它的逻辑。

Z：嗯。你所说的话在理智上是有道理的，但是……如果这是真的，那为什么人生看起来并不是这样呢？为什么我无法立即看到，我对他人所做的事情会返还到我的身上呢？

8：这是一个完美的问题。你问为什么你没有**立即**看到这一点。这正是重点！我来解释一下。当你为他人做了些什么的时候，需要一定时间才能让结果返回到你身上。事实上，时间的定义就是因果关系。它是你在给出的和收获的之间，你必须等待的间隙或期间。在那个期间，你有机会忽略原因和结果之间的联系。当结果进入你的生活时，你有可能已经忘记何时这样选择，以及如何造成了这个结果。而且，更复杂的是，与此同时，你也会作出许多其它的选择，而你这样做，也造成了许多其它的结果。所以，当这些结果抵达你的人生时，它们是混合的结果。它们是你所创造的所有结果的混合物。这正是当下大多数在地球上生活的化身存有体验生活的方式。他们的生活是由诸多选择的结果所混成的大杂烩。似乎随机的事情发生在他们身上，与他们一直在做或选择的并没有明

显的关系。这样的人生时好时坏，但是大多数情况下只是单调而乏味的，所以他们从摇篮到坟墓都是一团糟。

可谁能责怪他们持有这种观点呢？如果他们选择的结果能立即显化，那么就不会有混乱。他们会立即看到自己的创造所得。然后他们会立即开始做出更好的选择。然后他们会觉醒自己的创造者本性。然后他们会离开二元幻相。而这，我的朋友，正是「时间」这个东西的意义：它可以让你误以为你并没有创造自己的经历。

Z: 但是为什么，8？为什么我们会选择这样去经历时间呢——如果结果只是让我们感到困惑的话？

8: 因为这正是你想要的！你来到这里正是为了体验遗忘你是谁。时间的构造是帮助你遗忘的一个非常有效的方式。

其实这些都很简单。我这样总结：你给出什么，就收获什么，因为……这里只有一个人。但是，一的一些部分想忘记它们是一。这就是你正在做的。而「遗忘自己是一体的一部分」中一个至关重要的因素，就是失去所有作为创造者的觉知。这是因为恐惧让你保持在分离之中。恐惧来源于受害者意识。恐惧能被创造者意识所驱散。如果你知道你正在创造你的体验，那么就没有太大的意义去恐惧它们了，对吧？

Z: 当然没有。就像用手在墙上制造吓人的阴影怪物，然后被他们吓到一样。

8: 这正是我所要表达的意思！

Z: 好的，好的。但问题来了：我完全可以理解你提供给我的逻辑。如果这里只有一个人，那么我明白我做的任何事情，都在为自己做。很好。我也理解你的论点的逻辑，我正在创造这个遗忘的处境，使我不认为自己是现实的创造者。这是一种无法辩驳的循环逻辑。但是，我怎么会**知道**我是我自己经历的创造者呢？还是我不得不接受，当我在这里化身时，我无法知道这一点？

8: 不是的，完全不是这样。作为一个选择了扬升道路的存在，你是一个选择知道万物根本合一性的存在，也是在化身时就选择知道你自己的创造者本性的存在。这就是扬升进程的意思。所以你当然可以知道你创造了自己的体验。在适当的时候，你会发现创造工具，你会开始教导它们是什么，以及如何使用它们。

(Zingdad注：「创造工具」实际上是梦醒！第三部的书名)

当你使用这些工具时，你会**知道**你自己的创造者本性。但是我给你一个提示：如果你是自己经历的创造者，但是到目前为止，只为自己创造了「你是一个受害者而不是创造者」的经历，那么你应该如何去扭转那个经历呢？

Z: 我……呃……我想是创造「我是创造者」的经历。我会做出这个选择。

8: 完美！这正是你要做的。**你就这样去创造它。**没有人能为你做这个。如果有人为你做了，那么他们就正在创造他们是

你生命的创造者。这与你作为他们的受害者是一回事。所以，只有你可以做到这一点！

Z: 好的。但是，在我们开始使用创造工具之前，你能给我一些指引让我继续前进吗？在那之前，我该如何开始——我该如何创造我是创造者？

8: 首先你要以「犹如这是真的一样」去行动。如果这是你绝对相信的，你会做所有相应的事情。创造者生活的原则是：

「你给出什么，就收获什么。」

"What you put out is what you get back."

所以像这样生活试试看。如果它是真的，那么它将自证其真实性。只给出爱的，积极的能量将意味着，随着时间的推移，你的世界将改变，直到你只有爱的，积极的能量返回。这样做试试看。如果有效，那么你就直接地以自己的体验，以你无法否认的方式，知晓其真实性。于是，你也踏上成为创造者的道路，因为你已经理解了第一个创造工具的使用和应用。创造你想创造的，前提是将它发送出去。

「你所收获的，直接取决于你所给出的。」

"What you get is directly determined by what you have put out."

这其实就是下面这句的一个反向陈述：

「你给出什么，就收获什么。」

"What you put out is what you get back."

Z：我想我明白了！好的，这非常有道理。所以我们收获我们所创造的，但唯一的验证方法，就是要持续一段时间有目的且始终如一地创造我们想要的，以在行动中观察这个规则。

8：这不是唯一的方法。不过确实是简单明了的一个。但是，如果你这样做，那么你对你所给出的必须既坚定又坚持，而且你必须对你所收获的保持机警。那么你会发现其真实性，并作为你存在的实相的一部分。一旦你以这种方式体验过了，那么你会觉得这句话是如此显而易见，特别说出来都显得很傻。就像是说：「你的左手是身体左侧的手」。

「你给出什么，就收获什么。」

"What you put out is what you get back."

这是一个古老的真理，贯穿在人类文明的历史长河之中，以很多不同的方式被表述。它被称为「黄金法则」和「互惠法则」。在这个宇宙中，大多数宗教经典和文明的道德传统，

都将黄金法则以不同形式表达出来。你已经听说过它被阐述为，

「种瓜得瓜，种豆得豆。」

"As you sow, so shall you reap."

和

「己所不欲，勿施于人。」

"Do unto others as you would that they should do unto you."

还有其他用不同的方式的表达同样内核的格言。如果从消极的角度看，那么你会得到：

「你所抗拒的，更会持续存在。」

"That which you resist, persists."

明白了吗？这句格言表达了同样的道理。这就像是说：「如果你专注于你不想要的东西，你就会得到更多不想要的。」因为你给出去的东西正在返回到你身边！这种理解是所谓「业力法则」的基础，它教导你无法避免你选择的后果。这也是当下流行的「富足哲学」和「吸引力法则」教义的基础。

「你给出什么，就收获什么。」

"What you put out is what you get back."

这是一个简单的真理，你可以在你的生活中加以运用，以带给自己所渴望的生活。

Z: 是不是也可以表达为

「你总是精确地得到你所创造的。」

"You always get exactly what you create."

8: 哈！是的，没错！这就是我们在 **《扬升书》** 中的表达方式。这是黄金法则最强有力的陈述，这正是你和你的读者们准备好去接受的真理。你看，深深地陷于二元意识之中的存有，根据其本性，无法接受他们是创造者的说法。因此，这个概念通过比较中性的声明使他们可以应用在他们的生活中。如果他们真的选择将这种原则运用到人生中，他们可以享受和谐快乐的生活，逐渐地觉醒，并为最终觉醒为创造者形态，以及伴随的从二元系统中扬升做准备。

但是你和你的读者直接并协商好参与到扬升进程之中。如果你其实想要了解针织或陶器知识（祂笑起来），你就不会与一本名为 **《扬升书》** 的书产生关联。你在自己的扬升之后来到这里！因此，我们可以在最强有力的情形下观察「你给出什么，就收获什么」的概念：

「你总是**精确地**得到你所创造的。」

"You always get **exactly** what you create."

你是「一」的分形，全息代理人。你**必定**是一个创造者。它就是这么一个简单的道理。你需要做的就是找到途径去忆起它，并处理那些告诉你「事实并非如此」的编程。

正如我们刚刚讨论过的，一个很好的起点，就是见证这个真理在你的生活中起作用。下一步是学着把它作为创造工具之一来使用，关于这一点的讨论很快会开始。

Z: 不得不说我非常期待这个讨论！

8: 这将是非常有趣且有用的。

但在我们继续之前，我必须指出一些非常重要的事情。

Z: 哪些？

8: 你有没有注意到，我们在本章中所讨论的一切，本质上都来源于一个基本真理（基本术语）呢？

Z: 也就是：一是。

8: 是的。

那么我所证明的论点就是真理有很多层次。塔尖是绝对真理，下面是不同的衍生真理。本章所讨论的这些伟大的真理，会在你的体验之中始终保持真值，从你作为一个意识被创造的那一刻开始，直到你愿意释放掉那些衍生真理的那一刻，然

后再简单地回到一体之中。只要你有一个身份，一个个性和一个角色，这些真理就是有效的。在这些真理的下面，还有许多其他的「次级」真理，也就是那些你现在可能持有，但是会更加短暂的真理。就像一个捍卫自己所认为的真相的孩子，会为了维护自己的真理而到学校的操场里打一架，但第二天，他就意识到，那对他来说不再是真实的。你也持有这样的信念，你准备好去防守它，但很快你就会完全地释放这些信念。这是次级真理的本质。它们只服务你一段时间，然后它们的瞬时性很快会被发觉。这就是人们所说的，「扬升的症状之一是『看透幻相』」的意思。的确就是这样。当你醒悟的时候，你释放了周围其他人仍然固守的信念和想法。你看清一些想法并不那么真实。它们只不过是这个世界的幻相而已。如果你想要继续执着于这个世界的戏剧，那么你需要继续相信这些东西。如果你开始看透它们的本质，那么你会发现自己已经无法再继续玩这个世界上所隐含的生活游戏了。这已经发生在你身上，也同样发生在你大部分的读者身上。你们发现自己无法再认真地对待政治和宗教这些东西。你们开始带有一点怀疑看待「新闻」。金钱，地位，权力……这些东西现在看起来比几年前要次要得多。你们发现，财产要么「适用于目的」，要么就是负担。就这么回事。这种转变是不可避免的。你们通过自己这个镜头来观察你的世界。当你们改变了自己，世界就会看起来不同了。这就是「真理的层次」。而觉醒的你们，正开始看穿更短暂的那一层次。

这就是我们接下来谈话中的主要目的。我会和你谈谈你仍然持有的一些短暂的次级真理。其中的一些已经深深嵌入到你的心灵之中，需要一点点的推进力才能被带入到光明中去，以看清它们的真面目。通过这样做，我会帮助你释放掉不再为你的真实目的而服务的幻相。

Z: 这听起来是一个非常有趣和令人兴奋的旅程。但是，8，还是有一点困扰着我。你会告诉我们的读者「这是怎么回事」以及「这不是那么回事」。但是，我担心的是，感觉好像我们可能会侵犯到人们自己选择和创造的权利。

8: 这是一个很好的观点，而且你在十分恰当的时刻提出了这个问题。你会注意到，神圣喜悦在祂的章节中非常小心地明确指出，**《扬升书》**中提到的这些观点**从祂的角度来看**是真实的，读者必须相信**自己的直觉和实相**。那很好，我也同意。但是当时神圣喜悦涉及的内容大多是「软性」的东西。一些哲学问题等等。祂很少涉足现实中的硬性实际问题。与祂截然相反，我将广泛讨论这些难题。只要我看到我就会阐明。现在**显然**这是从**我的角度**出发的。但是我也要说明为什么我的观点是特别有用和有效的。我要告诉你为什么我有资格站在这里，对你讲述关于你们现实的故事。然后，就取决于你和你的读者是否接受我的资格了。在此基础上，你们可以判定从我的角度「认识」的真理是否可信。

Z: 但是8，我们怎么知道其中的区别呢？

8: 好问题。我会教你方法。如果你从我在《扬升书》中所说的一切之中，只能选取**一句重要的话**，那么应该是这一句：

「你的真理是，你的心中所深信的一切。」

"Your truth is, whatever is deeply true in your heart."

这是针对真理我能告诉你的最重要的一点。

Z: 你能解释一下吗？

8: 当然。你要知道，所有的存有都不自觉地掩盖着自己的实相。因为，如果唯一绝对的真理是「一是」，那么造成分离，分化，个性化的一切都是一个短暂的真理。幻梦一场。我与你的分离是一种幻相。你和读者的分离也是错觉。我们都是**一**。

Z: 我听着呢。

8: 这些分离构想；从我们所相信的出发分开地做事，持有不同的观点，这些都是我们头脑中的幻相。

那并没有错。我们这样做，也是服务于**一**的目的。但是它们是幻相，而且它们存在于我们的头脑之中。

Z: 明白了。

8: 现在你怎么看待无知的面纱？

Z: 噢！这是一个头脑的幻相！

8: 没错。有很多共同的幻相。我们把共同幻相的结果称为「共识现实」。这意味着，我们都认可构成我们生活现实的幻相。然后我们一起创造了这个现实。当两个以上的存有互相授权

创造他们将要共享的事物时，那么这个体验被称为共同创造。

关于面纱需要理解的是，它实际上是有意识的，活着的。为了让你像现在一样躲在面纱之后，你也必须与面纱保持者共同创造。这样你就无需挂碍你可能知道或不知道的事情。你进入这个协议之中，然后开始玩这个游戏。面纱保持者的工作是保持规则的真实性——即你不可能发现万物一体的真理。

Z: 哇。

8: 但是现在……再告诉我一次无知的面纱是什么？你刚刚说过的？

Z: 我说这是**头脑**的幻相。

8: 对。所以头脑是所有这些分离幻相的所在地。头脑是你保持所有复杂构想的地方，这样你才能加入这个游戏。头脑是所有这些理解和复杂性所在的地方。头脑能够分析并参与演绎推理。

头脑理解。

但是……

心知晓。

你的心是穿越所有幻相的路径。你的心与「一」以及最伟大的真理——万物一体直接相连。如果你停止头脑中所有的胡言乱语；如果你让你的存在的所有噪音沉默；如果你学会**关闭头脑**足够长的时间，聆听你的心，你就会听到它在大声呼

喊对**合一的向往**。对「一」那无限的，势不可挡的，充满喜悦的爱。

你的心知晓，并且永远不会遗忘这最伟大的真理。

你能感觉到吗？

你可以抵达你的内心深处，并知晓这是真的吗？

Z：是的。是的，我当然可以。

8：其他参与到扬升进程中的人也应该可以。扬升本身就是在回应你心的呼唤。你的心叫你回家，而你开始回应。

因此，我试图传授给你的深层真理是：

「心知晓。」

"The heart knows."

你的任务就是学会聆听你的心。如果你能做到这一点，那么你可以随时都可以在任何事物上知晓你的真理。因为，通过你的心，你与内在自我相连；通过你的内在自我，你与神我相连；通过你的神我，你与任何人，任何事物，每一处，每一刻紧紧相连。你与万物一体性紧紧相连。你的心灵是通向一切真理和一切知晓的直线。你必须学会**倾听**！

Z：我该怎么去做呢，8？

8: 你需要训练。你必须学会平静你的头脑，让它不再干扰你。然后你必须学会敞开心扉，这样才能把你想要澄清的问题带入你的心里，从而**知晓**你的实相是什么。

你的心通过感受与你沟通。你需要学会用心去感受。当它膨胀，共振和非共振时，感受它的感觉。那么，如果你需要检验一个想法是否与你的实相对齐，你可以简单地**停下你正在做的事情，闭上你的眼睛，平静你的头脑，然后回到当下，感受你的心**。随后在头脑中保持你想检验的想法，并感受你的心的感觉。如果感觉「对了」，那么对你来说就是真的。如果感觉不舒服，那么你应该小心应对。如果感觉完全错了，那么你应该放弃这个想法。

去练习。就像你生活中的任何一件事，熟能生巧。很快你的心就会与你清晰的沟通，因为你对心灵付出了真正聆听的尊重。善于倾听你的心，是你所拥有过的最有价值的工具。在未来的旅程中，几乎没有什么比这更重要的了。

(Zingdad注：如果你觉得你需要一些帮助去聆听你的心，那么我很乐意协助！自从开始写《扬升书》以来，我已经制作了一些引导冥想，其中一些是专门协助引导你聆听内心的。请访问我网站的[引导冥想部分](#)浏览适用的冥想。)

Z: 谢谢你，8。我真的很感激。

8: 这是我的荣幸。非常大的荣幸。但是这次讨论已经足够久了。让我们在这里结束这次谈话。下一章还有非常令人兴奋的旅程等着我们共同讨论。

Z: 我很期待，8。这一章真是令人惊叹而瑰丽。我真的很享受接收这些信息。我很快会再次与你谈话。

8: 好的。我爱你。我们下次见！

* * * * *

第九章

神秘的插曲

Zingdad: 8?

8: 怎么了?

Z: 我内心有些挣扎。

8: 好吧。挣扎什么?

Z: 嗯，我正在重读第8章，读到了你谈论我如何克服怀疑和恐惧，才能够接收到《扬升书》。当你这么说的时候，我自己感觉十分良好。但是，在第八、九章的间歇，我花了一些时间来思考。我觉得自己有点不称职。因为我仍然存有很多的怀疑。而且我越去想，越怀疑。而且，鉴于我过去的曲解和失误，我担心我会再次搞砸。然后我想起你和J-D告诉我的事情……为什么我不能单纯的相信……你懂的……为什么我没有信心呢?

然后我觉得自己更不称职了，我正在写这本书，我接收到了这些材料，而即便是我自己都对此没有绝对的信念！连我都还存有疑问，我怎么可能期望我的读者会相信呢？然后我想我肯定是疯了，因为我知道我不可能凭自己的力量想出前几

章所提出的任何观点。我知道这超出了我的能力范围。所以这些话必定来自你和J-D，可为什么我仍然怀疑呢？于是我一次又一次地陷入死循环。

这就是问题所在。虽然不会难以忍受，但这个疑惑确实很困扰我，并且我的心里很沉重。所以在我们继续下一章之前，我真的很想先把这个问题解决。

你能帮助我吗？

8：当然可以。

我们先分析一下。首先，在上一章，我说过你已经释放了你**大部分**的疑虑和恐惧，并且正因为如此，你现在才能够撰写《扬升书》。这是真的。即使是着手起草的一个月之前，你都不可能接收到这些谈话。只有当你准备好了才能开始。我还说过，作为撰写《扬升书》的结果，你会释放掉你的恐惧和疑虑的残余部分，以唤醒你真正的创造者本性。

你不记得我说过这些吗？

Z：记得。听起来没错。

8：回到这个话题。如果我说我们将释放你的恐惧和疑虑的残余部分，那必定意味着我知道你还有一些东西亟待释放，这也正是我打算帮助你的。现如今，你发现你需要谈论这个主题。那正是完美的。在完美的时机。不，你不需要在解决这个问题之后才继续写作。与我一起解决这个问题，就是在写这本书，并且和其他任何一个主题具有同等的重要性。事实上，有关这个问题的对话就是第9章。

Z: 真的吗?

8: J-D说过:

「如果你还看不到完美，说明你离画面太近了。」

"If you cannot see the perfection then you are standing too close to the picture."

还记得在暗民的章节中，这句话对你有多真实吗？

Z: 我记得。

8: 在这一章中也是如此。这一章的主题是怀疑，从某种意义上来说。它始于怀疑，并以你意识到你是一个神秘主义者而告终。

Z: 一个什么？

8: 神秘主义者。

Z: 对不起，我听到了。我在明确我的疑问。我甚至不完全知道什么是神秘主义者，何来和你谈论我怀疑的感受，就会变成其中一员呢。

8: 好的。你可以用这台笔记本电脑访问互联网。花五分钟时间来快速定义神秘主义，然后回来和我汇报一下。

(我这样做了。我真的花了五分钟，并得到了最简要的概念。)

Z: 从我在互联网上能够搜集到的信息来看，神秘主义者似乎是寻求个人与神圣直接合一的人，是在没有宗教教义的干预下寻求（或发现）与上帝的联系的人。还有一些关于神秘主义者是「神秘学校」的追随者的说法。我隐约记得以前听过这个词，但除此之外，我不知道这些学校是什么，或他们教导什么。

所以，神秘主义似乎都是关于一些非常神秘的东西。

这是有一定道理的，因为对我来说这些都有点神秘！

8: 没关系。出于讨论的目的，你已经获得了足够的理解。

接下来，我们需要「神秘」这个词简要的定义，如果你不介意的话。

Z: 好的。我会去查一查。

（我确实这样做了）

我找到的「神秘」一词广泛的含义是：

一个秘密。未知或无法解释的东西。引起好奇心的东西。一些只有经由神圣启示才能知道的东西。

而且，有趣的是，这个词最初来源于希腊词mustēs，意思是「初学者」。

8: 这很有趣，对吧？

好了。先讨论到这里。接下来，我想直接把焦点转移到你的难处上。你说你在怀疑中挣扎。你能告诉我你的怀疑来自哪里吗？

Z: 我认为是出于恐惧。

8: 对我的口味来说，这太简单了点。下面这样解释如何：

「对确定性的执着产生怀疑。」

“Doubt springs forth from an attachment to certainty.”

或以否定的方式说：

「怀疑源于对不确定性的抗拒。」

“Doubt originates from resistance to uncertainty.”

Z: 好的。让我先消化一下这两句话。有很多很多我不确定的事情。例如，我完全不确定今天早上我的邻居早餐吃了什么。但没关系，因为那对我没有任何影响。我无需执着。相比之下，我也不确定我是否会经历J-D说过的即将到来的第二次奇特事件。但我真的真的真的很想要它发生！那是我找到归途的标志。能够确认我正在做正确的事情。这也是最美妙的，无以伦比的体验。所以……

8: 所以，你抗拒你的不确定性。一方面有着兴奋，因为「哦，哇，如果它真的发生了，那该有多棒」；另一方面也有着恐惧，因为「哦，不，如果它没有发生，那该怎么办？」

Z: 你懂的。正是这样。我对从你和J-D那里获得的信息态度一致。真的没有办法让我知道它是否100%正确。我的意思是，

我不知道这些对话是否仅仅是我的想象而已。看在上帝的份儿上，我甚至不知道你是否仅仅是我想象出来的形象。

8：但是，这不是有一个「我」在说「我存在！」，这难道不足以证明我确实存在吗？

Z：不……因为这里的「你」，只存在在「这儿」，在我深深的脑海里。

8：但是在前一章中，你……哦……没关系。其实我只是逗逗你，但你显然没有心情。

Z：哦，好吧。好吧，我懂你的玩笑了（干笑了一下）。

或许我可以给你一个更具体的例子。我怎么知道我的「山地体验」，如此的神奇，不是一次性的呢？我怎么知道会不会有第二个奇特事件呢？而我的读者如何知道（如果他们还没有经历过奇特事件），他们是否会经历自己的奇特事件体验呢？我们怎么会知道任何事情呢？我们该如何停止怀疑？

8：所以你先怀疑……然后你因为自己怀疑而评判自己？

Z：是的。因为我本该有信心的。

8：是吗？当你遇到你不确定的事情时，你是否本该「相信」？你确定这是个好主意吗？

如果明天在街上有人靠近你，向你推销几百美元的神奇药膏，他声称任何东西涂上神奇药膏都会变成纯黄金，你是否会相信他，然后马上交出现金？

Z：（笑）不，当然不会，我会坚持看到它的效果再说。

8：好，现在要诚实地回答：如果你看到效果，你会直接给他钱吗？

Z：说实话，不会。我不相信点石成金的神奇药膏会存在。这是不可能的。你怎么能将非金原子转化为金原子呢？一种核反应之类的过程才行？你将如何增加或移除每个原子精确数量的原子粒子，使它成为一个金原子呢？纯属无稽之谈。如果我看到一个完全具有说服力的演示，而且完全可行，我会假设我正在观察着一个非常有天赋的魔术师，正在用他的技能来欺诈毫无防备的人以获取现金，或者，也许我只是一个精心制作的恶作剧的笑柄。

仔细想想，我将这笔钱交出去的唯一情况是，如果他允许我用他的法器从毫无价值的垃圾中创造出价值千美元的黄金，卖掉它，给他钱然后带走他的魔法药膏。

8：这很聪明。而正是这种精明让你生活中得心应手。它让你做出正确的决定，以至于你很少被利用或被愚弄。所以这很好，也很有用。而这种「聪明」正是你正确处理不确定性的结果。你从呈现给你的信息开始。然后你根据你所知道的，权衡你不知道或不明白的事情。如果你能用所有已经知道来解决你的不确定性，那很好。如果你无法解决你的不确定性，这也不重要（例如你邻居今天的早餐菜单），那么你就不去在乎。但是，如果它真的很重要——可以让你变得富有的药膏肯定很重要——那么你会发现自己陷入怀疑之中。在我们的例子中，你用怀疑推动了一个理解事物的过程，以使你做出不买神奇药膏的决定。

你没有做的，是信任，是有信心，是交出钱。

所以我的问题是：为什么当你面对J-D和我与你分享的想法和概念时，你会期望自己的行为会有所不同？

Z：有意思。我也说不清楚原因。

8：那我来告诉你为什么。在你的头脑中，你将「真实」的东西与「精神」的东西分开了。「真实」的东西需要真实的证据，而「精神」的东西，你觉得只要有信仰就行了。原因是你正遭受宗教的影响之一。你们世界上的大多数宗教都致力于传播怀疑是「坏」的观念。其实并非如此。它只对业务不利。他们的业务。如果你皈依一种宗教，然后发现自己开始怀疑，那么结果是你发现这一宗教所提供的答案不能令你满意。他们向你呈现的，你不知道或不明白的事情，在你的头脑中，不能用你已经知道的事情来解释。既然关于上帝和你永恒灵魂的真相是非常重要的事情，你会发现你无法不在乎。你必须弄清楚。所以你就怀疑。如果你选择追寻你的疑虑，就会产生宗教问题。那么你很可能会在其它地方找到令你满意的答案。如果你在那个宗教之外找到了更好的答案，你可能会离开那个宗教。然后你不会再遵循这个宗教的教导，不再受这个宗教的领袖们更大程度的控制。而且，当然，不再给他们钱。因此，很显然，宗教领袖们不太喜欢人们怀疑，并追寻他们的怀疑以寻求与旧宗教观念所不同的新的答案。所以他们制定了一个非常狡猾的策略：告诉人们怀疑是不好的。告诉他们这是邪恶的思想或魔鬼在行动的证据。让他们感觉怀疑是很堕落的表现。然后，当人们确实存在不确定性

和问题时，他们会鄙视自己，以至于不会去寻找他们问题的答案。他们只会将自己的怀疑看作内在罪恶的证据，并加倍努力来变「好」。他们通常会对自己的信仰变得狂热，以此作为应对疑虑的手段。聪明吧？

Z：也许吧。但这样做不太好吧？

8：如果你认为宗教通过「为善」而在你的世界中传播的，你就太愚昧了。我并不是说宗教在其基础——原始教义上并不包含任何的善，显然是有的。我也并不是说，没有以各种宗教的名义做过什么好事，显然是有的。但是，如果你忽视宗教的主要目的是「成为权力和控制群众的工具」这一事实，那么你就是自欺欺人。

但这一章实际上并不涉及宗教。而我实际上也并没有反对宗教本身，因为宗教有其作用，而且没有人是真正的受害者。我现在真正想指出的是，宗教对塑造你们的行星意识有着深远的影响。考虑到你对精神观念提出的质疑，与宗教利益有着巨大的冲突，所以你对怀疑具有预先编程的消极反应并不奇怪。

他们教导你「不要怀疑，要有信念！」但在生活的其它领域，如果你只相信他们所说的话，那么你最终会被骗取所有的财物。所以，你会产生一种焦虑：

「我一定要对精神事物有信仰，但我必须保持自己的智慧，并相信从生活其它方面获得的体验。」你对自己这样说。

但这显然是愚蠢的！确实没有任何东西比你的精神性更真实？你自己最真正的本性——你的精神自我——应该是最真实的东西！那么为什么你不总是应该相信自己的实相和自己的体验呢？

所以现在我们必须解除这些编程。我们必须调和灵性和现实生活。我们必须将这些神职人员和他们的教义从你和你的灵魂之间，从你和一之间去除；真相是，你是源头之神不可分割的一部分。真的，愚蠢的是，为了知晓你的内心中像呼吸一样靠近的真理，你必须要去求助于捧着古老经典的另一个人？

Z：听起来确实是很奇怪的理念。

8：对那些试图更加深入二元性的人来说，这样做是合适的，因为他们正为自己创造受害者的状态。他们将更深地陷入二元性，因为他们说：「我不认为我持有自己的实相，肯定是别人为我持有着呢。」

因此他们总是寻求专业人士，来告诉他们什么是真实的：神职人员，政治家，律师，医生，科学家等等。这些权威必须告诉他们现实是什么。但对于那些决心从这个密度提升的人来说，情况并非如此。觉醒的人当然可能会考虑其他人的观点；你可能会与之分享并向他们学习。但是你与上帝，神圣和一的联系，只能是直接的和发生在个人层面上的。

对于扬升者来说，应该停止将「灵性」与「生活」分开的尝试。对于觉醒的存有来说，生命中的一切都变成了「灵性的」。例如，对于我们这个较高的意识密度来说，没有「灵

性」或「宗教」这样的概念，因为一切都是「灵性的」。而宗教——信徒必须坚持的一套教义和信仰——对我们来说是毫无意义的。要知道，**一切都在与一之间的关系中完成**。这一切都在为神服务。我们不必特意去考虑它，或者试图变得虔诚，或为之腾出一些时间。我们可以很简单地，什么都不做。

因此，让我用这句话来结束我的观点：**释放你自己怀疑的评判**。这种评判是不必要的，只会适得其反，让你痛苦。你怀疑，很简单，是因为你不知道。让我以你的下一个奇特事件为例来阐明这一点。当J-D向你解释这一点时，你明白它即将到来，并意味着什么，对于前景感到兴奋和高兴是自然而然的事。而开始思考它也是自然而然的事，发现你「并不知道这些东西」。这是不确定性。

现在，如果你热切地希望梦想成真，甚至去相信，你需要它的实现才行，那么你就开始关注不确定性。你开始执着。它变成了一个令人不安的怀疑。如果这还不够糟糕，你现在还决定这个怀疑本身就是不好的。

这样做会造成神经症。你怀疑，但你认为怀疑是不好的，所以你尽量不要怀疑，但你不能创造确定性，于是你更加怀疑。所以你会发现自己陷入我称之为「衰竭性怀疑」

(debilitating doubt) 之中。

还记得吗，上一章的衍生真理之一是，「你给出什么，就收获什么」？

Z：是的。我记得。

8：另一个真实的推论是：「你所抗拒的，更会持续存在。」

Z：对的。

8：所以如果你感到怀疑，你要么想办法解决它，要么专注于怀疑本身。如果你专注于怀疑本身并与之搏斗，那么它「更会持续存在」。你得到更多的怀疑。而且，如果对你的怀疑进行评判，告诉你怀疑本身是错误的，基本上可以确保你专注在怀疑之上。你很可能会受到「衰竭性怀疑」的攻击。

你就这样进行了一轮一轮又一轮。你持续怀疑，持续对此感觉糟糕。皆因你内心深处的某个地方，存在着你不应该怀疑的原始思想。

不正当的。古怪的。而且毫无益处。

Z：哇，嗯？我懂了。好的。那么我想放弃这份评判。也许，对于我是否会经历另一次奇特事件而感到怀疑是可以的……

8：让我们暂时放下你的怀疑的细节。让我们来看一看幕后的情况。

你知道未来吗？

Z：呃……不。

8：你对未来会发生什么有任何确定性吗？

Z：没有！

8：你觉得你能控制未来吗？

Z：不能！

8：你对这些谈话中J-D和我与你分享的材料，有任何直接和个人的了解吗？

Z：不，如果我有的话，我就不需要你们来告诉我了。

8：那么，此时此刻，你根本无法在内心之中确定这些事情，对吧？

Z：是的，不能！

8：那么，你应该明白了。在这些情况下，不确定性是完全合理的，**不确定性就是你的状态。问题出在你的执着中。**你想要这些信息的确定性。但是你还没有理解的是，这实际上行不通。我和J-D告诉你的，甚至是Adamu将来会告诉你的东西，并不意味着要被视为你必须信仰的信条！根据我们自己的经验总结，我们认为这些是真理。由于这些事情并不在你的体验之中，因此我们在与你分享的时候，就知道你会感到惊喜，惊讶和惊叹。这些是我们给你的礼物，你可以去检验，试试看它们是否也适用于你。随着旅程的展开，你可以将这些礼物用作自己成长的工具。

我想说的是，就问题的核心而言，我们所做的一切都只是提供**我们的视角**。是否要利用这些礼物，来影响你创造自己和你的现实的方式，完全取决于你自己。**我们无法为你创造。**我们无法夺走你创造的权利，除了我们为自己创造的东西。这会很荒谬。J-D，8和Adamu不是你的世界的创造者，当然也不会为你和地球上的其他任何人创造或不创造担负任何的责任。

所以，直到你创造一种体验，并通过这样做使其对你成为真实的，我们在这里所做的一切，就是为你点亮这些独特的可能性。所以，你的不确定性是正确的，好的且健康的——直到你创造自己的实相。

不健康的是，执着于不确定的结果，而更糟的是，对自己的不确定性进行评判。如果你选择这样做，这也并不是错误的。它只是没有把你引领到你想要去的地方。并且它会伤害到你。正如我所说，这是不健康的。

Z：我明白，8。所以我不想再这样做了。我想停止陷入对不确定性的执着中。即使我确实感到怀疑，也不会再评判自己了。

8：太棒了。这就是我在本章中想要帮助你的。我将帮助你更好地理解不确定性。我要教导你它的力量和辉煌。这样做的结果，不会是你不再怀有更多的不确定性，也不是你永远不会再怀疑。结果会是，你将拥抱你的不确定性，并学会以绝妙的新方式来使用它。你会将它视为一个奇妙的礼物。

Z：真的吗？听起来真是难以置信。

8：是吗？我愿意接受挑战！（祂笑了）

首先，让我们创建一个假定情境：

想象一下，在一个漆黑月隐的夜晚，你坐在篝火旁。你的目光无法超越篝火点亮的范围，你并没有任何其他光源。

你会怎么做？你是否会向篝火逐渐靠拢，在每一个跳跃的阴影中害怕地瑟瑟发抖？还是你会好奇地回应黑暗及未知的风景？

如果你感到恐惧，那么你留在原处。你甚至不会看向黑暗，因为它会让你感到不安。

如果没有恐惧，你会感到好奇并跃跃欲试，然后毫不犹豫地站起来，进入黑暗中探索。你的眼睛逐渐适应黑暗，开始四处搜寻，并向新的发现敞开自己。而且，通过这样做，你扩展了对环境的了解。此外，当你学到新的事物，你其实也将自己拓展了！

显然这只是一种假设情境。我并不是说人们应该在漆黑的夜里有勇无谋地跌跌撞撞。我只是在阐明一个观点，即你对未知的回应方式。如果你喜悦地回应，你会体验到自我的拓展。如果你害怕地回应，你会经历自我的收缩。

你必须明白的是，在你的生活经历中总会存在大量的「未知」。永远都会有大量的不确定因素。

Z：真的吗？永远如此？即使对你这样的存有也是这样？

8：（笑）哦，我的天啊，是的！让我解释一下：一是无限的，对吧？

Z：对。

8：在一中有无限的多重性和多样性，对吗？

Z：是的……

8：而且，由于变化是唯一不变的，所以这种多样性永恒无限地变化，扩张和增长。对吧？

Z：对。

8：你明白这意味着什么吗？这意味着一是无限的，而且在以无限快的速度扩张！即使只是试图去理解它，你的头脑就已经天翻地覆了。这当然意味着，在任何一个人的感知领域之外，都还有巨大数量的「在那里」的事物。「在那里」的事

物只会越来越多！不管你成长、学习、体验和理解得有多快，「未知」总是会比你发展的还要快。因为你「拓展」的速度越快，你拓展一的速度就越快，同时也更快地帮助一的其他方面发展。这真是无以伦比的美丽。神秘只会加深和扩展。所以是的，确实，总会有越来越多的未理解的，未知的和未开发的领域。总是有崭新的。总是有神秘感。从个人角度来看，神秘就是不确定的。很简单的问题是：你将如何选择回应方式？你是选择恐惧而退缩，还是喜悦地探索？这完全取决于你。而且，一如既往，你将精确地获得你所创造的，并将体验到你创造的成果。

你跟上我了吗？

Z：是的。感谢你的耐心解释。这有一定道理。

8：让我们来看看，在你的生活中这是如何运作的。问你一个问题：那个一开始坐下来，手里拿着卵石的男孩问我是否「在那里」。

(Zingdad注：见前文)

那个问我，是否爱他的男孩。那个夜以继日地坐在那里的男孩，询问着他的问题，费力地在他的理解之外，通过是/否的答案找到了一条出路……

他是勇敢的到黑暗中去探险，还是蜷缩在篝火旁呢？

Z：他选择了冒险。

8：那他的结果怎么样？

Z：看起来很好。

8：你觉得？

我认为这是你最美好的时刻之一！

如果你仔细想想，《扬升书》以及你完成的所有其他进程和探索，都是从那一刻开始的。当然，一路上你发展和改善了你的倾听能力。但是，正是你手中拿着那块鹅卵石的那一刻，你从舒适，安全的篝火旁站起来。你转身面对未知的黑暗，你第一次大胆地迈出步伐。没有先例，没有理由相信它会奏效，没有人向你展示道路，面对不确定性时，你选择了喜悦而不是恐惧。

那是你生命中，我永远会珍视的瞬间。

在你这一生中，我本无意与你进行这样的谈话的。这不是我所意识到的任何计划的一部分——向你显露自己，以现在这样的方式交谈。但我怎么能抗拒你的勇气，一种愿意敞开你自己，拓展你自己，并勇于探索未知的境域？我不能！你让我的心放射出光芒。我很自豪能成为你想要做的事情的一部分。所以我抑制不住自己，只能与你合作。

现在，随着对话的进行，你继续扩大搜索范围。你继续在黑暗中拓展自己。事实上，通过探索的行为，你将遇到的黑暗区域转变为光的领域。你把你的光带给它们。

这就是你对不确定性所做的一切。

你没发现吗？《扬升书》完全是你的不确定性的产物。而你还不知道，《扬升书》只是一个开始。这实际上只是你第一次涉足不确定性的黑暗的记录。永恒的发现和创造在你脚下铺开。你现在甚至无法想象，随着你将光带入黑暗，在你未来的创造中会发生怎样难以形容的美丽和喜悦——随着你拓展到不确定性之中。

现在，我问你，你还希望我们消除你的不确定性吗？你想停止体验它吗？

Z：我的天呐，8，这是一个非常令人惊讶的观点。哇哦。不，我不想停止拥有不确定性。

但是我怎么才能不执着；我怎么才能不陷入「衰竭性怀疑」之中呢？

8：让我们回顾一下。这次的谈话始于你告诉我你的怀疑。你承认你甚至会怀疑我的独立存在性。然而，尽管如此，你仍然来找我谈谈这件事。你仍然不断询问，并探索可能的答案。你仍然向成长的可能性敞开自己。你仍然走进更深的黑暗中探寻未知。而这正是我之前对你所说的话的含义——你对恐惧和怀疑做了足够的工作，才能让《扬升书》得以成书。我的意思是你已经克服了不少，才能未使你变得衰竭。没有让你停滞不前。因为当你感到不确定时，就很有可能会发生这种情况，你会以恐惧来回应，然后为自己感到恐惧而评判自己。这就是我在谈到「衰竭性怀疑」时想告诉你的。

对未知感到恐惧是可以的，但是作为恐惧或对恐惧的评判的结果，当你选择不去探寻未知的时候，你就会陷入艰难的处境。这样，你就无法为你的怀疑找到答案。你关闭了自己的创造力。于是乎你停留在怀疑状态，而且无法摆脱它。你会发现它使你衰竭。

因此，你已经通过了第一个障碍。尽管你仍然感受到怀疑的痛苦，但你不再允许它阻碍你的成长和进步。这是你选择继续前进的结果——不管有什么怀疑。

现在你想超越过下一个障碍。你希望停止对你的不确定性而感到的痛苦。

让我们退一步看看，什么是应对不确定性的健康方式：

首先是做出选择，让自己直面未知。如果你感到恐惧、怀疑或疑问，不要害羞，不要胆怯；去直面它。决定力图用自己的洞察力，理解力，答案和智慧来取代这种不确定性。只要你这样做，你会发现怀疑的「阻塞」被拥有选择的自由所取代。**当你有选项时，你可以选择。当你可以选择时，你可以创造。当你开始创造，你会再次与你的神圣自我连接。**当然，这会立即变得更健康。即使你仍然有同样的不确定性和同样的问题，只要知道你还有选项的这个事实，就能允许能量再次流动。让我告诉你一个真相——你总是有选择的。如果你看不到任何选择，那是因为你选择不去看。

如果你找不到你需要的答案，那么你必须在你之内找寻——到自己的内在实相中寻找，到你自己的内心去寻找，到你与神圣的个人联系之中寻找。这往往需要相当多的工作。你必须学会倾听内在的声音。你必须学会相信自己。爱自己。但随着你的进步，你会发现，你逐渐失去对未知事物的恐惧。你将以更大更强的勇气，冒险进入那些未知问题的领域。你将开始享受追寻你的心灵，你的灵魂和整个宇宙最深层意义的过程。逐渐地，你的恐惧会转化为爱。当你用真实，敞开心扉的爱来处理你的不确定性时，你会发现一个非常神奇的东西——**调皮的好奇心。**

这就是你跨越下一个障碍的时刻。这是当你开始与不确定性玩耍，而不会引发痛苦的时刻。

调皮的好奇心可以让你在寻找答案时，发挥你最有创造力的自我，而无需将小我与结果相联。你玩耍。你玩得很开心。你创造。如果你能够处于一种调皮的好奇心状态，那么最不可思议和绝妙的答案就会出现在你的面前。只要你不害怕犯

错的话。因为「错误」只意味着一个无效的答案。因此，这是另一个发挥的机会，再次玩耍。

懂了吗？

这一切都始于不确定性，以及你选择如何去感受它。

Z：太棒了8。我真的好喜欢。因为我以前犯错以后就是这样做的。我只是找到了一个不起作用的答案。它与内在不协调，不可能发生。起初我感到很艰难，但我又玩了一次，现在我找到一个更好的答案。正如你所说，这一切都始于探索自己的不确定性的意愿。

8：还有呢。让我们再看一看不确定性的对立面，「确定性」。确定的事情是固定的。我们说我们确信，正是因为我们觉得它们是一成不变的。我们利用这些「确定性」来建立我们的现实和我们对它们的看法。它们是我们最深层的真理，因而也是我们创造的建筑构架。所以它们对我们来说非常有价值。没有它们，我们很难创造任何有意义或有重要性的东西。我的意思是——如果没有物理规则遵循其所是的运行，那么我们如何创造诸如你所处的宇宙和你所处的星球之类的现实呢？如果没有任何规则，就会出现混乱，而你熟知的生命是不可能存在的。

如果你身上没有任何部分在任意一段时间内保持不变，你将如何认识你自己呢？

Z：非常困难。我同意。

8：所以我们的这些真相，这些「确定性」，对我们有很大的价值，我们深深地爱它们。但事实上，它们是暂时的。如果有足够的时间，我们现在认定的每一件事物都会变得不那么真实，然后最终会失真。对于作为一个个体的你来说是如此，对你的灵魂家族来说是如此，对于所有的生命来说都是如此。

你现在对自己和现实所认知的实相，将不可避免地发生变化和演变。你会获得新的信念，因为旧的不再为你服务，你只能释放它们。这就是「真理」的本质。像其他一切事物一样，它总是在变化的。对于我们所有确定的事物而言，亦是如此。随着时间流逝，我们对此变得不太确定，最终甚至可能会确定它们不是我们所想像的那样！

Z：一切都是如此吗，8？

8：我竭尽全力地领悟着，我会说一切都如此。当然，除了一个不变的真理，也就是……

Z：「一是。」

8：说对了。而这仅仅是一个不变的真理，因为它所固有的能力去容纳无限的变化。所以，「一是」，至于其余的……「变化是唯一不变的。」

如果只有变化，那么在给定充分的时间体验后，你将会经历巨大的变化。鉴于无限的体验，你将无限地改变。听起来几乎没有足够的余地让你保持当前现实的小真相，是吗？

Z：是啊，我想不行。这听起来像是不确定性成了确定性了。

8：（笑）正是如此。这是非常好的。因为在不确定的领域中，我们才得以发展和变化。我们暂时认为确定的领域中，是我们停止探索和发展的领域。所以，这是重要的领悟：

「没有不确定性，就不会有新事物，也不会有创造。

拥抱不确定性，就是拥抱创造。」

“Without uncertainty there is nothing new and no creation.

If you embrace uncertainty, you embrace creation.”

如果你对不确定性敞开心扉，那么你可以让最伟大，最神圣的自我与之玩耍。你实际上进入了「精灵」状态。不确定性是最伟大的创造源泉！

(Zingdad注：精灵genius的词源指代一种意识状态，在这种状态下，一个更伟大的灵魂，一个精灵，通过「凡人的双手来创造」)

珍爱它。寻找它。探索它。爱它。最重要的是，与它玩得开心！

Z：8，那太棒了。我非常兴奋。感觉真好。谢谢你。

8：非常乐意！

然而……我感觉到这个话题你还没完事儿……

Z：是的。你说对了。也许我还需要将你所说的内化，诸如此类的。因为我觉得我还是有一些疑问。

8：和我说说！

Z：好的。让我想想。大致是这样的。当我有不确定性时，如果我恐惧它到一定程度，我就会停滞不前，无法进步。这很不健康。另一方面，如果我喜欢它，那么我就开始创造。我享受创造的乐趣。首先，我找出不确定性中隐含的问题，然后开始寻找看起来恰当的答案。这样做，我开始享受到乐趣。然后我开始创造一些非常了不起的对话，并且得到非常令人惊叹的，无以伦比的解答，我发现我完全享受这个过程，而且感觉真好。

8：但是？

Z：嗯。但是！

但我仍然不知道这些答案是不是对的或真的。无论我对自己和我的生活因此变得多美好，我仍然不知道我所得到的这一切，在我想象范围之外是否具有任何有效性。

请不要误解我的意思。我对所获得的信息很吃惊。我对这些信息的内部一致性感到震惊。我真的，真的不相信我有能力——从一般意义上来说——想象出所有这一切。对我来说，这里一定有「超自然现象」发生。但我仍然不知道这一切是否是真的。

8：好了。我想对你说几件事。

首先是我已经提到的一个问题，这次我换种表达方式。我想对你说的是，持有一定程度的不确定性是你的任务——对你的现实「**微微持有**」这个看法。因为只有这样做，你才能完成现在所做的工作——撰写这本书以及许多其他创造性的后续工作。你决定以这种方式创造你的归途。那是你的选择。为了做到这一点，你必须保持一定的不确定性。否则，你不可能创造这条路，必须找到另一个。

其次：如果我一挥魔杖，你便有了完全确定性，那会怎么样？如果你在自己的灵魂中对《扬升书》有绝对的信念和确定性而没有任何怀疑，确信《扬升书》中所提到的所有内容都是绝对正确的，会怎么样？如果你知道你未来的每一个奇特事件都将发生，以及它们发生的时间和方式？那会是怎样呢？

Z：呃……表面上听起来挺好的。我的意思是，我仍然可以写下所有这一切并讲给别人听，不是吗？我仍然可以帮助其他人抵达家园！

8：那行，等一等。让我们先搞清楚一点。你不是在为你的读者做这件事。你正在创造你自己回家的路。那才是你正在做的。因为你做不了别的。你只是在分享自己归途中的所见所闻，倘若这对他人有用，那么将会发生美丽而神奇的共同创造。这都是事实。但你**并没有**拯救任何人。如果你开始那样认为，那么我向你保证，你会受伤的。那样你会发展出一个救世主复合体，而不是把它看作是你自己的归途，同时也是给于他人的礼物。好吗？

Z：谢谢你，8。唉，你说的对，感谢你的提醒。我已经放弃了拯救。

8：我很高兴你弄清楚了。回到当前的问题。让我再问你一次。如果你对归途中的奇特事件发生的次序一清二楚，那会怎么样？

Z：我也在想这个问题，8。我想，我会渐渐发现其它困扰我的问题；其它我所不确定的领域。所以，我会马上陷入当前一样的困境，只不过是对你唠叨其他的问题而已。

8：……如果我们为你提供了绝对的确定性呢？

Z：……那我会持续确定一段时间，直到遇见下一个不确定因素。

8：对。

所以，你有三个版本。其中两个版本的你站在不确定之墙的两侧。在墙阴暗的那一面是被怀疑困扰的版本的你，而在明媚的那一面，是你喜悦而调皮地创造自己现实的版本。对外

于阴暗那一面的你来说，没有任何人可以做任何事情，能够让他快乐、安全，或安然无恙。只有他自己能够帮助自己。他能够选择停止恐惧不确定性来帮助自己。每当你选择相信自己并且喜欢这个过程时，你就会爬上墙并走进光中。当你在光明的一面时，那就是玩创造游戏的自我版本。你处于光明那一面的时间越长，你越感到安全，并且越相信自己。只要你站在你自己的真理中，追随你内心的最深处的实相，你将永远安然无恙。即使你经历了巨大的转变，比如身体的死亡——即使那样你也会安然无恙。

学会通过心门倾听你的神圣自我，并学会信任它，是绝对必要的！你看，不确定性永远有可能在脑海浮现。总是这样。但是当你停止恐惧并开始爱上它时，显然它不会困扰你。而如何去感受它，完全是你的选择。

起初，你会花很大的心思在选择上。总有一天你会掌握它，那时不会再有恐惧。但不确定性总会出现。总是这样。这是很了不起的，因为这意味着你总会有选择。你将永远能够去创造。总会有成长和变化的空间。

Z：我明白了。那我的第三个版本呢？

8：什么「第三个版本」？没有第三个版本。

Z：但是……你说过……

8：好吧，（他笑）我逗你呢。第三个版本是没有任何不确定性的自我。但是，当我说没有第三个版本时，我也是认真的。因为如果你根本没有不确定性，那么你就没有选项，也无从

选择。就没有什么可以创造的。这意味着这个版本的你其实完全死透了。也就是说，他不存在。

没有任何人任何事物没有不确定性。不确定性就是生命。它是成长。它是存在。

Z：我真花了这么久才弄明白。我明白了，我实际上让你把这一切都解释了两遍。感谢你的耐心和善良。我想我终于明白了。

8：那很好。

那么现在让我来结束我开启的话题吧。现在我们要使你成为一个神秘主义者。

准备好了吗？

Z：（笑）我想是吧。但怎么可能？

8：当我说「你总是精确地得到你所创造的」，你是否赞同？

Z：我认识到，随着我在生活中的进步，这句话越来越真实。是的。我赞同，这一定是真的。

8：那么你会同意，你越专注于什么，你就更会得到什么吗？

Z：这在逻辑上是正确的，也与我自己的经验一致。是的。

8：那么如果你爱上这种不确定性，将会发生什么呢？真心地敞开心扉去热爱它，专注于它，并深深地凝视它？

Z：呃……你会得到更多的不确定性。更多更多。

8：对，确实是。神秘性会加深。它会包裹你。你将会触摸和体验更多更多的伟大而深不可测的神秘。由于你不惧怕它，

你不觉得你需要处理它，控制它或管理它……你不觉得你需要对它有一个合适的解释……你可以让这种体验顺其自然，只是存在于它之中。明白了吗？

Z：可能吧？

8：好的。那这样。你是否同意这个观点：无限的源头之神远远远远超出你的能力范围，甚至无法去理解它的完整性？因此，从根本上说，那是一个深奥的奥秘？

Z：很明显。是的。

8：那你就应该能完成这样的逻辑飞跃：**以开放的心去拥抱神秘，就是让自己更接近与神圣直接合一的体验！**

当你真正向神秘敞开自己时，你将它进一步带进你的体验之中。就这样，让它完整的呈现自己。你不再需要剖析它，也不需要减少对它的体验的理解。你让它成为自己。你让自己成为自己。你让上帝成为自己。你允许自己全情投入地体验一，而不是试图将它压缩进你狭隘的思想空间。

以你的存在，全情投入体验一。

这是通向真正与一狂喜合一的第一步。

Z：哦，我的上帝啊！

8：对！正是这样！

所以，这就是你想要的吗？你是否寻求与神圣合一的狂喜？

Z：我全心全意地想要！我在一些非常深入的冥想中，当然还有我的山地体验中，有过与神圣合一的狂喜的线索和初步感受。但我的心向往更多的体验。我想用我所有的存在认识上

帝。我想同一切万有感受更持久的合一。我已经为此努力了相当长时间了——试图深度和全面地体验这个神圣狂喜。

8: 我就把你的回答当作一个坚定的「是」 (祂微笑)。当然, 你的灵魂家族和我很清楚你的奋斗和你的向往。你这样感受并向往它, 正是你扬升进程的一部分。而《扬升书》就是我们做出回应的方式。你将体验到你所渴望的, 与神圣的完全合一。但首先有一些工作要做。这也正是我们当下所做的。我们正在做这项工作。本章记录了我们针对怀疑和不确定性所做的工作。我在这里告诉你, 你的不确定性不仅是你创造力的所在之处, 还是找到你所深切渴望的体验之处。从某种意义上说, 你会在这里找到上帝。

Z: 哇, 8, 太棒了。我从来没有这样想过。

8: 你所生活的系统并不鼓励这样的想法。因为它会导致人们停止被操纵。你不仅会对宗教信仰感到冷淡, 而且还会放弃政治和战争, 仇恨和暴力等等所有这些悲哀的事。这种想法将你带到系统之外。它会导致你扬升。所以它不会被教导或被鼓励。

在你的现实中, 有一些系统地教授这些知识的地方, 那就是你一直好奇的神秘学校。数千年前, 这些学校为了传递古人的知识而被建立。它们是来自古老文明的残余信息。寻求深度灵性训练的人可以去这些神秘学校。不同的学校采用不同的方法, 但其中诸多学校的课程核心之一是训练对恐惧的理解; 了解到恐惧是一种可以被使用的工具, 而不是控制的原则。当神秘学校的初学者真正掌控了他们的恐惧之后, 他们

将能够无畏地接受更伟大的奥秘。他们将愿意直接体验神圣。当然，神秘学校的初学者或神秘主义者，也失去了对世界领袖们的所有恐惧。皇室和神职人员发现，他们的共同利益正在被这些学校的教导所破坏。毕竟，如果你开始直接体验神圣，你还会认为另一个凡人是值得卑躬屈膝的吗？你还会发现那些独裁者的命令是值得遵从的吗？如果你接受了永恒的奥秘，那么所有无用的宗教信仰还能为你带来什么益处呢？当你在自己的内心之中直接体验到神圣，你还会听从一个声称上帝要求这个要求那个的人吗？

正是出于这个原因，这些神秘学校被迫转移到地下进行。当权者认定这些神秘学校对他们的地位有威胁。他们猛烈地回击。这些神秘学校要么被捣毁和沉默，要么成为秘密的隐藏组织。很多神秘学校将他们的真实教导隐藏在一层又一层的秘密之下；表面看起来是普通的行会组织或「灵性咨询」之类的社团。会有一些测试，承诺以及秘密宣誓，使成员越来越深入到组织之中。直到最终你证明自己后，你才可能慢慢接近他们真正的秘密。

问题是，隐藏神秘教义并使其成为少数被选中的几个人的私人秘密，改变了这些教导的本质。这些秘密社团中掌握知识的人，开始迷恋小我，并不再试图分享自己所掌握的知识。他们感到骄傲自大，因为他们已经达到了可以获取这些信息的至高高度。当然，这也成为个人敛财和掌握权力的手段。因此，这些组织不仅没有成为闪耀光明的工具，而是转变成原初被他们所抵制的那种黑暗的工具。伟大的古老教导成为

次要的。组织的级别，结构，誓言和工具成为主要的。这一切都被扭曲成近乎无意义的状态。古老的智慧几乎都失去了。黑暗似乎淹没了光明。

如此一来，这些神秘学校的伟大教诲存活至今，隐藏在秘密和神秘社团中，但解锁它们的过程基本上使它们失效了。真是讽刺和悲伤。

现在是让这些团体看到一切都应该改变的时候了。现在是他们完成旅程，并让所有的知识宝库向大众敞开的时候了。这样做使他们才能回到真正意义的服务上。这将是他们的终极考验——看他们是否有勇气这样做。

但是我們不会为他们赌上我们的生命。无论他们如何去做，都只对他们自己有意义。那些渴望知识本质的人自会发现它，而无关古老奥秘的持有者分享与否。光正在兴起，现在已经有可能抵达你，并以许多不同的方式教给你所需要知道的。觉醒正在发生，你的星球上没有任何人可以阻止它。我们会触动你的心，帮助你找到自己的路，而不需要「暗地里秘密握手」的戏法。

Z: 哇，真是个神奇的故事，8。我之前对此一无所知。但我想回溯一下。这些神秘学校因为破坏了宗教权威的力量而被迫转移地下？但我不明白的是，我们为什么会首先将权力交给宗教。

8: 那是一个很长的故事。我很快就会谈到。就目前而言，只要观察一下你自己，恐惧未知是多么的容易。这样做并不奇怪。在黑暗中，可能会潜伏着一只老虎来吞噬你！（祂微笑）

所以，未知可能是可怕的。而且很容易惧怕关乎死亡的未知事物。如此一来，你可能愿意让中间人告诉你关于上帝的信息，生命如何运作，以及你在活着的时候应该做什么，不应该做什么，以确保你死后的安全和幸福。然后，你会愿意在你自己的内心和一之间，放置宗教，经文和神职人员（而他们本身就是困惑和疑虑的人）。

如果你愿意的话，你当然可以这样做，但倘若如此，就不要询问你为什么不能直接去体验一。你做不到，是因为几乎不可能透过所有那些厚重的，蛊惑人心的，使人困惑的层层教条和教义，而看透任何事物。

Z：我明白。

8：现在，在我结束之前，我想和你分享一点小礼物。

Z：礼物？是什么？

8：首先，我问问你：你有没有问过自己，如果你没有另一个奇特事件，将会怎样？

Z：什么？这是从何而来？不，我没想过。

8：看见没？你还有恐惧！你甚至不希望看到这种可能性。正因为你不敢直面它，它就有压制你的力量。**直面它**。将会怎样？

Z：好的。那我面对它。每一个奇特事件都是一次神奇的快乐体验，与神圣的重新连接，促使我进入下一维度的扬升。如果没有发生，那么我将如何……

噢。等一下。你刚刚告诉我通过「拥抱神秘」与神圣合一。这是否是神圣「不同的」合一？

8：不，只有一个一。在你心中寻找与一的联合就是这样。这些奇特事件，其实就是按照你与一相关的方式，所进行的实相转变的体验。

Z：但这意味着，我实际上并不需要奇特事件来推动我前进。这不是一个「能使扬升发生」的事件；这只是旅途中的一个体验！

8：答对了！你每天都在提升你的意识。每一天你都在向一体性迈进。你现在已经忙于扬升。你将不可避免地抵达那里。

Z：那么，真的没什么好怕的！

8：礼物怎么样？最好的部分是，是你自己送给自己的。

Z：简直太棒了，8。但是你为什么不从一开始就告诉我呢？

8：结果并不重要，我的朋友。重要的是过程。我们已经玩过多少次不确定性的游戏了，我们从中又将多少转变为智慧，成长和学习呢？好多好多！整个过程就是爱所在之处。

但是我现在必须结束了。为此，我会问你几个问题。

再告诉我一次。你是否真的寻求直接的，个人与神圣合一的狂喜体验——你是否寻求直接认识上帝？

Z：是的！这当然是真的。

8：你是否同意，遵循宗教的教导和教义，并将你的真理服从于其他人的话语，是无法达成这一点的？

Z: 那对我来说确实如此。也许其他人追求宗教是走在正确的道路上。但这不适合我。

8: 洞察力在运作。非常好。

那么，你能否看到，为了实现直接认识和体验一的目标，你必须愿意用你的心去靠近祂，而不是用你的思想？你必须愿意去探索神秘？体验神秘的本性，而不苟求去理解它，或在你的思想中包含所有的体验？

Z: 是的。我跟上了。并且我同意。

8: 那么你拥抱神秘？

Z: 是的。

8: 你明白了吗，这意味着你愿意释放对未知的恐惧。这意味着，你实际上热爱不确定性，并把它当作一个伟大的礼物。

Z: 是的。我是这样理解的。我同意。

8: 那么我宣布，你是一个神秘主义者了！

Z: 哈哈！8，那真是太棒了！

8: 是的。看看你刚刚所赞同的：你拥抱不确定性并把它当作礼物。还记得一开始的挑战吗？

Z: 哦，我的天啊，是的！你赢了！

8: 不，我的朋友。是你赢了。

与此同时，本章完结！

* * * * *

第十章

什么是邪恶？

Zingdad：嗨，8。

8：你好，我亲爱的朋友。我们今天要谈些什么呢？

Z：天呐，8，我还想问你呢。

8：你就当成这是「8号俱乐部」的访谈之夜吧。（Club 8，瑞典乐团。音乐风格清新。——译者注）（他微笑）主题你来选。

Z：嗯，有些东西一直盘旋在我的脑海。就是关于「邪恶」的问题。

你和J-D都表示，每个人都创造了自己的现实。你已经说明，每个人通过做出选择创造了自己生活中发生的所有事情，甚至也包括那些坏事。但是这让我很疑惑……这是否意味着没有邪恶之类的东西呢？如果有的话……它到底是什么呢？

8：啊，好的。非常有趣的问题。你想要简短的回答还是详细的呢？

Z：我想可能短点会更好……

8：好吧。简短的答案是：

「如果存在邪恶，那正是获悉爱的机缘。」

"If there is such a thing as evil, then it is an opportunity to learn about love."

Z: 就这样？！？

8: 是啊，就这样。

Z: 不，不不不，不，不，不。你没明白。我在谈论邪恶。我在谈论诸如想要实施种族灭绝的人——为了权力，财富或政治权宜，而杀害整个种族的人。我在谈论那些，不顾生命神圣性的恐怖分子。那些会实施强奸的人。会虐待儿童和婴儿的人。你明白吗？这才是我要问的，真正的邪恶。还有恶魔呢？真的有这样的存在吗？是否真的有恶魔附身这回事？我想了解所有这一切。既然我们已经说到这了，我想知道是否有路西法这样的存在。你懂的……撒旦……魔鬼……他。他真的存在吗？这是我想知道的。一劳永逸地，我想知道所有那些黑暗的东西，这样我才能弄清楚该怎么做。拜托了，8……你不会只想回答我，这只是一个「获悉爱的机缘」吧！确定吗？如果你曾经在地球上化身，你就会知道，这里有一些真正的，非常残酷的东西！

8: 啊。我知道了。所以，显然你是想要详细的回答。

Z: 详细的回答？

8：我刚才说简短的回答是，「如果存在邪恶，那正是获悉爱的机缘」。这似乎没能让你满意。我们采取长篇大论的回答吧。这将是截止到目前，最长的谈话。它会途径许多迷人的节点，最终抵达与简短答案相同的终点：「如果存在邪恶，那正是获悉爱的机缘。」而当我们抵达终点时，你会想要更多地了解爱本身。这将成为我们下一章的主题：「什么是爱？」

Z：你看起来十分笃定。

8：我已经从很多个角度考量过这次讨论。我知道如何预期。那么现在，在我看来，你希望我们能解决两个基本问题。首先，「什么是邪恶？」其次，「应该如何应对邪恶的存在？」最后，你想了解你提出的这个小小的恐怖清单。我们将在「邪恶的表现」那部分讨论这些问题。

听起来如何？

Z：谢谢你，8。听起来不错。

8：好吧，让我们开始吧。第一个问题：

什么是邪恶？

在我们正确讨论它之前，我们需要就邪恶的定义达成一致。否则，我们可能在考虑不同的东西，各种各样的误解会蔓延。

Z: 我同意。

8: 好。那你看下面这个邪恶的定义如何：

「邪恶是任何看起来剥夺他人选择权的行为。」

"Evil is any action, which seems to take away a being's right to choose."

Z: 嗯。嗯……我不确定。好像不太对吧。这似乎……有点……蹩脚。

8: 蹩脚？显然你还没有认真地考虑吧！我会向你澄清的，但为了达到这个目的，我需要你提出三个你认为是邪恶的行为。

Z: 三个邪恶的行为？好的。强奸，谋杀和盗窃如何？

8: 不错，很符合这些例子的目的。我们先从强奸开始。

假设有两个人：A和B。他们都是神志清醒，健全的成年人。他们彼此是陌生人，并且没有过任何来往。

Z: 好的。

8: 那么，如果A靠近B，并说出类似「我好想和你发生性关系，你也想吗？」的话，那是邪恶的吗？

Z: 额……不。

有点越界了。

也许不是我听过的最成功的搭讪策略。

但这不是邪恶的。

8：好。然后，如果B说，「不，谢谢」，随后他们各奔东西，那会是邪恶的吗？

Z：不，显然不是。

8：那如果B说「好的，没问题」，而他们也确实发生了性行为呢？

Z：那么他们都非常非常容易被搞定（笑）。

8：我承认（他笑了）。但这仍然不是邪恶吧？

Z：在我看来不是。两厢情愿的成年人知道自己想要什么，愿意发生性行为？这不是邪恶的。与陌生人发生性行为不是我的风格，我个人可以想出各种理由来证明这不是一个好主意。但那是我。如果两厢情愿，那就是他们的事情。但这绝对不是邪恶。

8：那我们再看看，如果从当事人中删除一个选择元素时，会发生什么。现在A接近B，并未向B提供任何选择，而仅仅通过武力或威胁，强迫与B发生非自愿性行为。那是邪恶吗？

Z：那是强奸。是的，我十分确信这是邪恶的。

8：好的，这就是我的观点。行为本身不是邪恶的。有人感到自己的选择权被剥夺的事实，才是邪恶。

Z：是的。我明白你的观点了。

8：这种情况同样可以适用于你想要定义为邪恶的任何其他行为。为了进一步阐明我的观点，让我们再看看你提到的另一个行为：谋杀。

如果A接近B说：「你愿意让我终止你与身体的联系吗？」

而B回答：「是的，请便。」

那么情况又将如何？

Z：嗯。那会很奇怪。

我想，如果非要说的话，我可以设想一个可能发生的情况。

例如，如果B身患绝症，并且承受着难以忍受的痛苦，A因出于同情而愿意帮助B实施死亡。这种事情确实时有发生。这就是所谓的辅助自杀。

8：在你现在居住的文化体系里，在死亡和死亡过程上有很多禁忌，这源于「死亡是最终的」这一超强的幻觉。那是你的持方。在你的星球上还有其他文化，已经知道死亡只是一个转变。就像在醒来之前去睡觉一样。就像在吸气之前呼气一样。这也是其他星球上更先进的文化的主流观点。这是一个更有益的观点，因为它可以让你在死亡的观念上不那么死板和恐惧。在这样的文化中，如果某个存有接受脱离凡身是最佳路径，那么他可能会靠自己的努力或他人的协助离开。他们的逝去甚至可能会变成盛大的庆典，某个「圣人」负责终止他与身体的联系。在你们的文化中，这种事情对于大多数人来说似乎是可憎的，那是因为你们处于恐惧死亡环境中。从其他文明的角度来看，它可能会是一件美丽而光荣的事情。

Z：很有趣，8。我能理解那是怎么回事。

8：但这不是你的文化。选择终止与身体的联接，在你的文化中很少被视为可接受的选择，对吧？

Z：对，确实是。实际上自杀在许多国家被认为是犯罪。我一直认为这很诡异。我的意思是，你将如何去惩罚刚刚杀死自己的「罪犯」呢？但无论如何，由于这个禁忌，辅助自杀也成为法律和道德的困境之一。在一些国家，法律上是允许的，而在另一些国家则不允许。肯定还有道德上的考量需要指出。

8：真的吗？那么你继续，随你喜欢去指出它们。对我来说，我很清楚什么事情我会坚持是正当的。在这方面，正如所有其他人一样，我的立场是这样的：

你的选择权

8：无论你是谁，不管情况如何，我都信仰你为自己选择的权力。

我相信，找到什么是最适合自己是你的责任。因此，没有人可以剥夺你的选择权。

如果你觉得需要有人给你建议或指导才能做出任何选择的话，那些你认为最明智和见多识广的人可能会协助你做出选择。这些人也有权同意协助你，拒绝协助你，或要求公平的报酬以协助你。如果他们同意，那么他们也必须为自己的协助承担责任。

如果你出于某种原因丧失能力而无法做出选择，那么你最爱的人必须为你选择，并且必须为他们的选择负责。

如果你因某种原因丧失能力，而无法实施你为自己做出的选择，那么你有权要求你认为有能力协助你的人，帮你实施你所做出的选择。那个人有权同意协助你，拒绝协助你，或要求公平的报酬以协助你。他们也必须为自己实施的协助承担责任。

这就是我所信仰的。而且我毫不怀疑，因为简单地说，这就是我现在想要的，如果我在你目前的处境下也会想要这样。在任何情况下，我总是希望能够为自己做选择。我决不想受某些系统的支配——法律或其他体系——来决定什么是最适合我的。法律制度关心我什么呢？它对我的独特情况和经历有什么了解呢？什么都没有。在所有其他方式都无效的情况下，才可能考虑让法律体系来解决，以发挥其备选方案的作用，而不是首要的方式。

Z：你说的似乎是正确和有效的。我同意这一点。谢谢你，8。

8：我很高兴你能从中找到价值。但是，这种「智力勘察」的原始意义，实际上是用以处理涉及选择的死亡的问题上的。如果你可以选择让某人终止你的生命，并且你有绝对的权利去接受或拒绝它……然后……

Z：……然后我同意，这不是邪恶的。我赞同你的说法。而且我也说过，我总是希望有权为自己选择。因此，我也赋予他

人同样的选择权。这不是邪恶的。这是道德的和正确的。这也是我的立场。

8：其他人都可以为自己决定吗？

Z：是的。当然他们有自己的选择。只要他们的选择与我的选择权不冲突。

8：嗯……是的……选择。你看到它的美丽了吗？如果我们说夺走他人的选择权是邪恶的话，那么提供更多的选择是……什么？

Z：如果夺走他人的选择权是邪恶的，那么提供更多选择就会成为邪恶的对立面。

8：这是一个很好的回答。

Z：但邪恶的对立面是什么？爱？

8：这个问题很难回答。因为从我的角度看，邪恶是一种暂时的，虚幻的体验，而爱则是一种非常强大，非常真实，永恒有效的力量。我当然会说爱是对邪恶的正确回应。爱能够平息邪恶。可是爱是邪恶的对立面吗？不尽然。

可以被称为邪恶的对立面的，最接近的就是「选择」或者「创造」。

Z：好吧。我只是有点好奇而已。

8：我们先继续，看看这一小节讨论的最后一点。你把盗窃命名为第三种邪恶的行为。我们来看看。

如果A问B，「我可以拥有你的电视机和音响吗？」

确定没有什么邪恶的吗？

Z：我想没有。如果B同意A的请求，那么它就被给予的礼物。这不是邪恶，而只是慷慨。如果B说「不」，而A接受并走开，那么也没有造成任何伤害。

8：你说的对。我们可以用更多的例子，来说明你可能称之为邪恶的行为。底线将永远是，只有当选择看起来被剥夺时，才产生邪恶。把选择权放回去，就没有邪恶。

Z：我明白了，谢谢你。感谢你的耐心解释。我已经理解你的观点了，即邪恶是剥夺选择权。但我不确定这是否是全部。我的意思是……为什么不直接定义为「邪恶是渴望伤害他人」或「邪恶是为了自己利益而伤害他人」之类的话呢？

8：我理解你希望用「造成伤害」这样负面的「错误」字眼来定义邪恶，但问题是，这样的定义经受不住审视。如果我想伤害你，但不是直接做，而是首先询问你，并得到了你的同意，然后……

Z：那么我想，就像上面所有的例子一样。如果我同意它，那么它就不是邪恶的。如果我有权说「不」，并且你尊重这一点，那么显然……

好吧。如果你的观点有漏洞，而我真的没发现。那我就接受你的定义，「邪恶就是剥夺选择权。」

8：很好。但是你缺少了点东西。我说：

「邪恶是任何**看起来**剥夺他人选择权的行为。」

「看起来」这个词非常重要。它的意思是，我无法真正地夺走你的选择权。没有人能做到这一点。真的没有。但是你和我可以同意去创造这样一个幻相。

Z：啊，是啊。到目前为止，我已经对这些概念有足够的了解了，知道话题的走向了。你是说整个受害者/作恶者的那些事儿，对吧？我不能真正地成为你的受害者。我只可能有这样的错觉。

8：现在你明白了。

Z：在前一章中你说过，不确定性会带给我们选择。你说这些选择是创造、发展以及生命。你说如果有绝对的确定性，那么就不再有选择，因此也不再有生命。既然我们都是「一」的一部分，我们都不能被摧毁，那是不可能的。所以，总而言之，如果我真的不可能拥有绝对的确定性，那么同样的道理，你也绝不可能剥夺我的选择权！

8：好极了！你已经看到所有的概念是如何结合在一起的了——它们如何相互关联，并形成协调一致的整体了。

这就是你在第8章中所询问的真理的本性。

Z：我现在开始感觉到了。

8：非常棒！那种感觉就是你的实相。当一切结合起来，并在你的存在中保持平衡和和谐时，那种「对劲儿」的感觉……就是你的实相在说「是」。你在这个问题上摔过几次跤。你之前把小我欲望和实相的兴奋混为一谈。你过去那样做是必要的。你需要认清错误，并从中汲取教训。然后你做出新的

选择，找到内心的真实，并崇敬和尊重它。就像我们现在这样。现在你真的找到了自己的内在真相。这正是那种内在中一切都对了的感觉。

Z：我明白了，8。谢谢。但是我们有点跑题了。

8：并没有。我们稍后会再回到「你的实相」这个认识点上。现在，我们刚刚发现，没有人可以真正剥夺你的选择权。但是，我们可以共享一种幻相，在其中我似乎可以剥夺你的选择权。

Z：那么邪恶是一种虚幻的东西？

8：这是我的视角，是的。但在你目前生活的这个现实中，你似乎可以去体验它。在你看来可以非常真实，但它仍然只是一个幻相。让我告诉你一个关于善恶的真理。我的表述是：

「没有善恶，你只是那样感觉而已。」

"There is not a single thing that is either good or evil, but that you feel that way about it."

Z：你说没有本质上的邪恶。完全没有。但我还是可以感觉到邪恶的事物？

8：那正是我要说的。我也可以这样改述：邪恶并不客观存在，但它肯定可以主观地被体验到。

Z：呃……那是另一种说法——我可以感觉自己正在体验邪恶，但这并不代表它真的存在，对吗？

8：说对了。

Z：好吧，哇。我真不知道该如何消化这些信息。因为我完全可以从理性上理解这一点。我已经领会了这个论点，甚至在心中感觉到了它的真实，但是……我不知道我是否愿意接受，所有的邪恶和卑鄙，所有曾经并继续犯下的暴行是……什么？一个商定好的共同创造的幻相？

8：我理解你。这就是我们必须进行这次对话的原因。因为你必须从这个角度来看待它，才能扬升到统一意识。所以我给你一个选择：一方面，你可以选择继续把某些存有和他们的行为标记为邪恶，这样你可以与他们保持距离和分离，处于道德判断的状态，从而产生优越感。另一方面，你可以选择理解到：没有真正的「他人」，没有永远不能被爱的或不可原谅的存在。

Z：那就是选择？如果我不愿意这样理解，我就不能扬升到统一意识了？

8：这就是真相。和所有事情一样，你总是有选择。这次你是在统一意识和二元（或分离）意识中作选择。要知道，你的选择没有对错，也不存在对你的选择的评判。但是，你的选择定义了你是谁，并创造了你将体验到的现实。很简单，如果你不愿意把一切看作一个整体，不愿意将「他人」看作是「他我」，也不愿意放手诸如评判和仇恨的分离机制，那你就不能成为一体意识的存在。

你看，我亲爱的朋友，这是二元性提供给你的选择。你可以接受二元性的提议，并继续把自己与所有其他的一切看作分

离的，并且以恐惧为驱动走向更深的分离。或者，另一方面，你可以选择爱。如果你坚持爱的选择，那么你就走上了合一的道路。你踏上返回合一家园的道路。确实，你可以走在爱的道路上，但仍怀有分离的幻觉。这就是那些选择「服务他人」或「服务自我」模式的人。如果那是你所选择的，也可以。但是这些路径迟早会聚合，这些人会意识到，他人和自我的概念并不是他们最初所想象的那样。其实，只有一体。如果你跟上我的思路了，那么你就会明白，在你的道路上似乎有许多可能的选项和抉择。但是，事实并非如此。其实只有一个选择。

要么你接受万物一体，要么你创造更多的分离。

选择权在你手中。你不能一边靠近一切万有合一，而同时又坚持认为，有些存有如此卑劣而无法去爱，以至于拒绝接受他们作为一体的一部分。你可以给他们贴上「邪恶」的标签，从而将他们诅咒到永恒的黑暗之中。

一切都是一。或者不是。这是你的选择。

Z：你解释得很好，谢谢⁸。我现在明白了。我必须在这两个想法中进行选择。一个是持有「某些存有绝对无法去爱」的想法，把他们和他们的行为贴上邪恶的标签。另一个是理解到，这些不过是一个暂时的幻觉状态。一切存有都天生值得被爱，并且是神的一部分。我与万物都是一体的，真实不虚。

8：是的。这就是选择。

Z: 那么，我选择合一。

8: 非常好。但是，如果你半心半意地做出这个选择，那么它就没有任何价值。你必须完全真实地从心底做出选择，你的生命体验才会改变。

Z: 我明白了，我准备好做出这个选择了。你能帮我释放掉那些让我走向分离的残余信念和选择吗？

8: 好。我会的。这就是我今天选择谈论邪恶的原因。

Z: 为什么说是你在选择？这个话题是我的选择！

8: 对，确实是。你最终会理解的。

Z: （我微笑着摇头）好吧，让我总结一下从你那里了解到的邪恶吧：

当我觉得我的选择权被剥夺时，我就感觉好像被施行了邪恶。但是，这些可能体验到的情况实际上是幻相。也就是说，我实际上选择了被剥夺选择权的体验，事实上我总是可以做出其他选择。不管当时情况看起来如何。

8: 是的。「你体验到这种邪恶」的事实，意味着你可能在努力相信你没有别的选择，只能去体验它。这是你做出的选择。作为创造者，你创造了你不是创造者的错觉。而且，作为一体不可分割的一部分，你创造了完全独立和单独的体验。

Z: 噢！这真是一个悖论，是吗，8？

8: 没错。但是，如果实际上你是自己现实的创造者，这难道不是与宇宙存在的方式相一致吗？

Z：是一致的。

8：那么相反的情况也是如此。如果你准备好选择你同万物是一体的，就像你现在所选择的那样，那么会发生一些有趣的事情：当你做出这个选择时，并且随着它在你的现实中变得更加明显，你迟早会停止体验邪恶。

Z：真的吗？选择合一意味着我将不再体验邪恶？

8：是的。你认识到「你与一切万有是一体的」的真实程度，就是你不再体验邪恶的程度。当你处于分离、二元对立的状态时，你只能体验邪恶的幻觉。一旦你忆起自己的内在合一性，那么你就体验不到自己被施行邪恶，你也不会想到对他人做邪恶的事。只有在分离或二元对立的状态下，你才能体验到另一个存有的行为是邪恶的，或者实际考虑对另一个存有实施邪恶。

Z：你能解释一下吗，8？

8：没问题。在一体性的层面上，我不可能尝试对你造成任何伤害。

Z：为什么呢，8？

8：正是因为我知道你我是一体的！你看，所有生活在一体意识之中的人，直接体验到他们对另一个存有所做的一切，就像是对自己所做的一样。如果我伤害了你，那么这个行为会即刻显化到我身上，我也完全同等地伤害了自己。事实上，我对你做出的伤害也是我对自己的伤害。这就是在一体意识

层面上会发生的事情。而且，由于我不想伤害自己，我也不会试图去伤害你。

你在地球上生活在二元性的幻相中，这意味着你对我刚刚说的这些持有事实并非如此的幻觉。「时间」作为工具能够将你从你的选择中分离出来，使你看不到，你对别人所做的一切，事实上都是准确无误地返还到自身。但是，我们在二元性幻相之外，可以直接看到这一点。我们是一。我们知道它。我们体验它。我对你所做的，就是对自己所做的。因此，一个拥有一体意识的存有，永远也不会寻求造成伤害，因为这种伤害是对自身的伤害。

Z：等等，8，你是说我对另一个人所做的每件事，我也直接对自己做，对吗？真的吗？

8：是的。就是这样。但是你拥有一个很聪明的时间和空间的幻相，它们将你从你的创造物中分离出来，这样你就可以相信事实不是那样。但确实如此——伤害别人，也伤害了自己。一般需要经过一段时间和空间才能体验到那个伤害，所以你也许并没有意识到，是你自己对自己这么做的。当伤害返还到你的身上时，你可能会告诉自己，那是别人对你做的。这就是幻相的力量。但事实无法改变：你对他人所做的一切，也是在对自己做。因此，这句话是非常智慧的：**「己所不欲，勿施于人。」**这是得到你所期望被对待的方式的最佳途径。

Z：好吧，如果我走到一个陌生人身边，扇了他一巴掌然后跑开，过了一段时间，他会找到我并扇回来？

8： 尽量避免将你的思维如此简单化。下面是更好的描述：

如果你真的想找个陌生人扇他耳光，你会是什么样的人？或者换种方式去问，当你这样做时，你对自己和生命表达了什么样的信念？也许你正在表达一种讨人厌的幼稚，「我XX不在乎，我不会受到任何惩罚」的感觉？所以你利用了那个陌生人毫无戒心，信任的本性。你接近他时他毫无防备。于是你扇了他一巴掌然后逃走。实际上你所做的是，让他从信任的安全感中惊醒。你从他那里，偷走了他的天真无邪。

现在你觉得，似乎是你随机选择了这个陌生人，其实并非如此。你和他有契约。这是在更高层次上达成的协议。很简单，出于自身原因，他的灵魂需要这种体验。但我们不会让事情过分复杂化。我们先不管这个灵魂的选择和动机。关键是那个灵魂确实有这个要求。因此，在化身个体层面，你给了他他想要的礼物。

那么，时间流逝。你继续你的生活，可能已经完全忘记了这件事。你可能正在一家酒吧喝酒。你邂逅一位美丽的年轻女孩，并决定和她搭讪。一切进展顺利。当你和她聊天时，她看起来就是你梦寐以求的那个人。而且她似乎也非常喜欢你。浪漫的纠缠开始了。你又见了对方几次，然后，正当你完全爱上了她，正当你已经准备好对她付出你的心……你发现她和你最好的朋友躺在床上。

Z： 啪！

8： 正是这样。你刚刚收到了一个返还的礼物。还带了点利息。

你刚刚体验到了从信任的安全感中惊醒的感受。你的天真无邪被偷走了。

那也没关系，因为在灵魂的层面上你要求了这个体验。你想知道这是什么感觉。你对他人做这件事，和他人对你做这件事，是同一枚硬币的两面。同样一份经历的两面。在灵魂层面上，你们创造了这份经历。你如何回应——你将如何处理——这完全取决于你。

你是否出于智慧和慈悲而做出选择，将你引向整体和合一？或者，你是否出于无知和仇恨而做出选择，导致你痛苦和分离？

选择，选择，选择。

你总是可以选择，而且你总是得到你选择的后果。

Z：很有启发性，谢谢，8。所以，如果我将其应用到我的现实生活中，那么当我以前选择允许我小我的渴望、恐惧和需要，将奇特事件的故事推向我们所有人的大救援方向……

8：一样的。以许多种不同的方式，你会体验到它返回到你身上，还带着利息。你带给他人一些痛苦。那些关注过你的作品并阅读了旧版《扬升书》的人。当2012年事情没有像承诺的那样发生时，他们中的一些人感受到非常巨大的痛苦。所以他们经历了失落，怀疑，恐惧，不信任的感觉……你懂的。

Z：然后都返回到我身上。

8：在很多方面。当事情没有像你写下来的那样发生时，你就让自己经历了同样的撕心裂肺的疼痛。但这还不够。为了让你的灵魂契约得以执行，你需要完整地经历这件事。

Z：现在我突然明白了。这就是为什么我的家被盗，我的笔记本电脑被偷，是吗？

8：让我们来看看？因为可以理解，你一直在努力解决这个问题。那么告诉我，这起盗窃在你身上引发了什么样的感觉？

Z：失落，怀疑，恐惧，不信任……我明白了。

8：然后呢？你决定怎么去处理了？

Z：其实我去地狱走了一遭。我非常生气，我感到被侵犯了。我的家不再安全了。我失去了很多没有备份的工作成果，我永远都拿不回来了。还有我正在努力完成的作品，我不得不重新开始……

8：……打断一下，不是看轻你的痛苦，因为我知道这对你很严重。但这不是我的问题。你如何处理？

Z：我……好吧。不多。我想理解导致这份经历的原因。我开始和你对话。通过这样我了解了很多关于界限的知识，以及我们选择的结果。但我从来没有觉得这件事结束了。我从来没有想明白过它为什么会发生。但现在很明白了。在这次谈话中，它已经水落石出了。我终于明白了。

8：那么你能够放下了吧？

Z：是的。现在我可以放手了。

8：还有你的窃贼？

Z：他从未被找到。

起初我无法阻止自己对他的各种邪恶的诅咒。我想让他被逮住，然后受到伤害，因为他对我做的一切——当然还有Lisa呢！但是……呃……我不需要讲述整个漫长的过程，但是我真的明白了，他显然只是另一个处理他自己的恐惧和匮乏感的人。他从我身上夺走，是因为他觉得这是获取他所需要的东西的唯一途径。我不需要知道他的故事。我可以让他离开，并希望他在将来做出更好的选择。为了他自己。

8：那么你把他的放下了？

Z：是的。我现在已经对整个事件放手了。它结束了，我学到了很多，也成长了很多。

8：然后呢？你是出于无知和仇恨而做出的选择呢，还是出于智慧和慈悲而做出的选择？

Z：我花了些时间的，但我觉得终于达到了智慧和慈悲。在很大程度上，感谢你的帮助。

8：路上的每一步，都是关于你愿意如何选择。不要看轻这一点。既然你出于智慧和慈悲做出选择，你所得到的就是整体性和一体性。

你真心觉得这是事实，不是吗？当你选择接受笔记本电脑丢失这一事实时，你发现了必要的洞见促使你前进。当你这样选择，向更伟大的智慧和恩典敞开时，你得到额外的新洞见，促使你重新撰写更恰当的奇特事件故事。当你结束了奇特事件的重写工作，你现在可以通过笔记本电脑事件，了解全面

的情况。这两次经历在能量上为你缠绕在一起。它们一起解决了。

现在你得以见得，所有这一切都以神圣的正确秩序展开。所有人都得到了他们所要求的和需要的，并且所有人都继续选择他们认为合适的，并得到他们选择的结果。

平衡而和谐。

任务完成。

Z：是的。任务完成。

令人惊奇的是，这些看似完全不相关的事件，实际上对我而言是能量上相连的。它们现在竟然一起被解决和释放了。

8：你正慢慢意识到你自己的创造者的本质。你开始看到你的经历的因果关系。当你清楚地看到这一点时，你就不再认为自己是随机事件的受害者了。

当然，其他人可以观察你的生活，并认为你无中生有。认为这两件事情毫无关联。但你可以感觉到他们是如何相关的。你知道这是事实，且无法否认。

Z：这是真的。

我确实觉察到，我绝对用我的选择和信念创造了我的经历。

8：那么让我告诉你一些有趣的事情。你的窃贼也偿还了他偷窃的后果，还加了利息。如果他被「逮住」，那就更毫无意义了。其原因对于我们当下的对话来说是复杂而不相关的，但问题是，涉及警察和监狱的「地球司法系统」不是必要的，对此案例是毫无意义的。但请不要怀疑；你的窃贼已经得到

了他能量投资的回报，还带着可观的利息。他从我身上拿走了你交易的工具，你表达自己的方式，你的安全感……而他在所有这些相同的领域，经历了更大的损失。

我告诉你这些是为了再次强调你的观点。无论你是否了解自己的创造者本性。你给出的，必将返还。

Z：「每个人总是精确地得到自己所创造的。」

8。你是这样，你的窃贼也是一样。没有受害者，只有创造者。而且，

「你对他人所做的，就是对自己所做的。」

“What you do to another you do to yourself also.”

Z：我现在真的明白了。所以在分离的情况下，我们生活在幻相里。我们体验对彼此造成的伤害，并相互夺取对方的选择权。但这其实只是一个幻相。实际上，我们只是在对自己做所有这一切。而在更高维度和其他现实中等等的你们，没有这种时间和空间的错觉，所以你们无法相信彼此是分离的。你们知道，无论你做什么，你都是在对自己做。对吧？

8：对于我们这些具有一体意识的存有来说，确实如此。如果你的每一份经历都明确地表明，你与现实的其他部分是合一的，倘若你还是不接受它的真实性，你就会显得非常愚昧。这对我们来说是如此，也将逐渐变成你的事实。

Z：所以你们不会有意选择伤害任何人，因为那会立即导致你伤害自己。

8：这正是我所说的。

另一方面，真正具有一体意识的存有，不会以你们所认为的方式经历伤害。我们没有可被伤害的凡身，所以我们无法想象，我们可能会受到身体上的伤害或死亡。我们能够受到的伤害是你们所称的情感伤害，或心理创伤。这些伤害也与你们的理解不同。如果我们遇到这些伤害，那么我们不认为这是由他人或外部经验造成的。我们很明白，它们是我们自己选择的结果。如果我在与其他存有的互动中受到伤害，那么我会明白，我自己的选择为我带来了痛苦。与「他我」的互动只不过是催化剂而已。事实上，如果我足够机警，我会认识到这只是一个礼物，告诉我哪些选择和信念不适合我。

一个具有一体意识的存有不会体验到被施加邪恶，也无法想到对他我作恶。

Z：我想我懂了。

8：很好。那你就会明白，只有在二元对立的现实中，从分离的角度来看，当你不知道自己是一时，一个存有可能会想要以对自己和他人具有深度伤害性和破坏性的方式行事。只有在这样的现实中，他们才会经历这样的内心躁动，他们会因此非常憎恨自己，以至于他们愿意对彼此做出各种各样凶恶的事情。

Z：我明白了。

8：同样地，只有在二元对立的现实中，从分离的角度来看，当你不知道自己是一时，倘若你看到这类存有的行为，你会说，「你是邪恶的。」

在二元性之外，你会知道，你和你的互动对象都被展示，你们过去所做出的选择如何导致了你们自己的痛苦和困惑。这种情况的奇迹之处，在于这种互动将两个不同的自我完美地结合在一起，完美地向你们展示：你们过去的选择是无法为你们服务的。在彼此互动之前，你们可能都没有意识到这一点。但现在，作为互动的结果，你可以清楚地了解到。如今你已经看清，那你就可以做出不同的选择。当你做出更好的选择时，过去的选择及其结果可以被治愈，被爱并被重新整合。

你看，这是一个奇妙的礼物。

但是，在二元性之中，你可能在这种互动中体验到邪恶。在受害者遭受作恶者可怕的行为之前，他们可能天真地过着自己的生活。作恶者的经历可能是，他们过着可怕的，匮乏的生活，这种体验驱使他们以这种糟糕的方式行事。没有人能够告诉上面这两者他们的经历是无效的。这是他们的体验！

每一次体验都会为你提供一个选择。几乎每个玩过二元对立游戏的人，都会在每次互动之后，再次做出基于受害者意识的选择。这更促使他们停留在二元性之中，并招致更多此类的互动。但逃脱这个陷阱也是有可能的。取而代之的是，把这种互动看作你选择的结果带给自己的体验。如果你能做到这一点，那么你就可以指望自己做出更适合你的新选择。这

有助于认识到，所有这些经历都是在幻觉中展现出来的。而且还有更伟大的真理触手可及，那就是在另一个层面上，你和另一个玩家都知道，这是你们选择和协议的结果。

Z：这很难做到，8。

8：是的。但它本来就不应该是容易的。我等会儿就在「修道会寓言」中加以解释。

Z：（笑）什么！？！

8：（笑）到时候你就知道了。但在此之前，我先给你一个受害者关系如何起源的例子。

现在想象一下，你不在化身中。你在灵性世界里和我在一起，我们正在计划一个新的人生。我来到你面前，对你说：

「你知道我是谁，我是8。当你在二元对立中迷失时，我扮演了你的精神导师，并帮助你找到回家的路。我也是你挚爱的朋友，在某一个层面上，我们是长期的伙伴。而在另一个层面上，我们已经一起找到了一体。你认识我。现在我带着我的需求来找你。为了按照我所预期的进行，我很需要了解受害者状态的体验。我觉得我需要一次化身，然后体验将自己完全置于他人的力量之下，使他们可以非常糟糕地对待我，然后残酷地杀了我。我需要通过这一切发生，看看那是什么感觉，看看我会如何回应。你是否愿意与我一起化身到二元性之中，在那里我们可以蒙蔽自己并演出这个剧本？你能扮演作恶者的角色吗？」

那么，如果你同意我的提议，我们的情况可能是这样：我们都把自己的一部分送到面纱之内，我会体验到自己成为一个无力的受害者，你会扮演邪恶的作恶者。我们看看那是怎样的情况，进一步了解自己，然后处理我们所学到的知识。

懂了吗？

Z：是的，我懂。

8：你能否意识到，这实际上并不会使你变得邪恶？你只是帮助我体验我所期望的。

Z：我明白了，是的。谢谢你的解释。但我真的希望你永远不会为了这样的要求来找我。

8：为什么？

Z：因为恐怕我不得不拒绝你。我很抱歉，但我不会成为你的作恶者。我永远不会想要伤害你或对你不好。除了爱，尊重和尊敬之外，我决不会选择以任何其他方式对待你。

8：好吧。但是为什么呢？如果我向你请求，你为什么不为我做呢？

Z：因为，我心爱的8，对我来说那是错误的。因为无论你需要去体验这样的角色，在我的心中或者我的存在中，我都不想去扮演对立的那个角色。

8：为什么？

Z：因为……我不愿意对自己这样做。因为成为你残忍的虐待者会让我很受伤。在这一生中，特别是在我许多前世之中，我已经看到成为作恶者是什么样的。

(Zingdad注：参见第1章「巫师」)

我知道这意味着什么，我不需要再去了解它了。我不愿意。我太爱我自己了，我太爱你了，因而我做不到。这就是我心中的感觉。如果我让你失望了的话，我很抱歉。

8：我亲爱的朋友！恰恰相反。为什么那会让我失望呢？

Z：因为如果我不愿意成为你的作恶者，那么你就无法获得你所需要的体验了。不是吗？

8：不，不是的。你的世界不是充满了那些，愿意迫害他人的人吗？他们会接受的。

Z：是的。我想是的。所以你总能找到一个愿意为你扮演这个角色的存有。

8：很对。实际上比这更简单。我渴望体验这个事实本身造成了意识领域的不平衡。还记得实际上只有一个人在这里，对吗？

Z：对的……那么……

8：如果我们是一，那么一的一个方面想要体验某件事，就等于一渴望体验一样。这意味着，如果没有履行的手段，你就无法拥有欲望。只有愿意扮演相应角色的他我存在时，那么一才能够且才会表达我的这种欲望。当我们完成各自的角色时，我们可以通过认识到我们实际上是一体的，实际上是同一个更伟大的存在，治愈我们所承受的任何痛苦。就是这样。当你愿意把可怕，邪恶，卑鄙，作恶者看作自我时，你就会变得比之前更伟大。这样你就扬升了。当你愿意把悲伤，可

怜，虚弱，沮丧的受害者也看作自我，也会发生同样的事情。

Z：哦，哇，8。我觉得你刚刚表达了非常重要的感悟。我在我的灵魂中感觉到，这对我来说极其重要。

8：不只对你。对每个准备好去寻求一体意识的人都是如此。这是一个随着谈话的进行会深入挖掘的概念。但现在我想把你的问题抛回去。根据我们的讨论，如果我请求你扮演我的作恶者，你拒绝我，现在你认为还会发生吗？情况又将如何？

Z：那么，鉴于这些新的信息，在我看来，我也许正是合适的人选，也许不是。如果我是，那么我会同意，如果我不是，那么我会拒绝。而且，正如我们讨论的那样，同意并不会使我变得邪恶，因为我能为你提供机会了解你自己。而拒绝也是可以的，因为肯定会有合适的人同意。

8：那么，受害者在哪里？邪恶在哪里？

Z：完全没有！因为我总是有选择。每个人都一样！当我们选择时，我们其实就揭示了自己的一部分！

8：对。可能会重复我的论点——如果你选择同意成为我的作恶者，我可能会认为你是邪恶的，但那只存在于游戏的幻相中。这只是一个临时的经验。

Z：是的，我现在明白了。

8：而且你总是以你的最高利益来选择。如果你深入自己的心灵，并根据最深切的实相做出选择，那么你的选择将与你自身中统一意识的那部分所做出的选择和谐一致。

所以你看，其实只有选择而已。你选择，然后你体验你选择的结果。

Z：我明白了，8，谢谢。

8：好！让我们回顾一下。现在你同意我的看法：当存有们感到他们的选择权被剥夺时，会觉得自己好像被施行了邪恶。

Z：是的。这点我懂了。

8：你是否也同意你实际上总是有选择的？你可能产生没有选择的幻觉，但是如果你愿意为自己承担责任，并且愿意运用被提供的指引，倾听自己内心的实相，那么你也会看穿这个幻相。于是你就会明白，你总是有选择的。

Z：是的，这点我也懂了。**在一体的层面上，没有邪恶，只有选择。**通过与我内心联结，我与存在于一体层面的一切联结。

8：你进步非常大。是的。你说的很好。

而现在，在我们继续之前，我简要回顾一下我对你的「作恶者请求」。当你选择拒绝我时，你是出于什么动机？

Z：爱。我决定我不想伤害你，因为我做出了爱的选择。

8：没错。你选择只以你所爱的方式表达自己。这确实是非常棒的选择。你选择了远离「以痛苦和恐惧来创造」的方式。

现在你只用爱来创造。你能明白为什么这个选择会让我开心吗？

Z：是的，我明白。

8：当我对你选择的理由步步紧逼时，你很好地阐明了一个重要的观点：你表示你认识到，作为我的作恶者会让你很受伤。对吧？那意味着在你所处的现实中，那些被认为是穷凶恶极的存有们，显然为扮演这个角色承受了相当巨大的痛苦。

Z：是的。我能明白。但我仍然不赞成他们过去、现在一直做的！

8：没关系。这意味着他们送给你一份礼物，他们为之而付出了昂贵的代价。你可以选择是否想成为他们的受害者。如果你决定「是」，他们就会继续存在！愿意扮演你想让他们扮演的角色。如果你选择不扮演受害者，那么你要证明给自己。你看，如果没有他们「精心制作」，你就不可能说出自己终于选择不再成为受害者了。

Z：我没有完全明白……？

8：好的。我承诺我一定会让你理解的，下面就开始：

修道会寓言

从前，有两个年纪相仿的男人，他们都出生于普通家庭中。其中一位有着非常精明的商业头脑，他利用自己的天赋积累

财富。在他小有成就之前，几乎没有离开过父母的家。到他三十几岁的时候，他已成为镇子里最富有的人。

另一个人没有追求财富，他也不太热衷于辛勤工作。他是一位诗人和音乐家，他最喜欢做的，就是整天坐在河边钓鱼和谱写曲子。

但是，虽然这两个人看起来完全不同，他们都对灵性有着浓厚的兴趣。他们都渴望着自己的启蒙。所以他们都决定全身心地投入到自己的灵性成长中。他们各自决定，实现这一愿望的最好方式是加入山上的修道院。

Z：他们想当修道士？

8：正是这样。而这个修道会的要求之一，是修道士们要宣誓贫穷，放弃所有财产，放弃所有对物质的执着。

Z：哈哈，那个富人会为此而挣扎！

8：确实是这样！鉴于他一生都在积累财富，他也非常擅长这一点，而且这已经成为他衡量成功的标准，也是许多人对他的高度尊重的基础……他确实很难放下财富。另一方面，那个贫穷的人却没有这样的困难。由于他几乎没有任何东西，所以他也没有什么好放弃的！

Z：是的，我明白了。但是，这与你阐明「选择停止成为受害者」的观点有什么关系呢？

8：不那么明显。耐心点，我会说到点子上的。你看，正如所要求的那样，他们宣誓贫穷，都加入了修道院。两人都成为这个修会的兄弟，并且都没有任何的财物。

Z：好的。

8：那你怎么看？他们中哪个人在灵魂深处更能体会到，选择贫穷还是富有着意味着什么？

Z：啊，我明白了！那个富有的人才能真正体会到这个决定的价值。他真的会知道，放弃所有的财富和财产意味着什么。

8：是的。你所生活的这个二元现实也是这个道理。你们都充满了受害者的机会。你们每天都有一百万种不同的机会吸引你们重新成为一个受害者。每当你打开电视，报纸或杂志时，你们会一遍又一遍地被有关你们是受害者的消息轰炸。

你们的政治，法律和金融体系都建于「你们都是受害者」的基础之上，他们都努力让你们停留在这种状态。

你的雇主需要你成为受害者，这样你才能继续为了金钱而从事你所讨厌的工作。

在任何地方，你看到的每一个方向，都被你们的受害者情结所包围，呈在一个大盘子上任你挑选。

而且这一切都非常令人着迷，并且令人上瘾。所以你一直认为，得到那份工作，支付抵押贷款，购买保险以抵御每一个可以想象到的灾难等等是好的，正确的和负责任的做法；向那些专家咨询一切，从什么是正确的和道德的，到什么是你灵魂的实相，什么对你的健康有好处，什么是你应该吃的东西，你应该如何与自己的生活伴侣相处，以及你应该如何对待自己的孩子……你懂我的意思了……你沉迷于成为受害者。

而且还会有一些非常吸引人的收益。你会说，「这不是我的错！不是我干的！这不公平！」还有我个人最喜欢的那句，「为什么是我？」（已笑趴）你会感觉好像什么都可以去责怪别人。「他们误解我！我被骗了！他们从未给我机会！」于是你让自己脱身，而不想承担任何责任。

相当容易上瘾的东西。

而且也很幼稚，你不觉得吗？

Z：是的，当你这样说的时候，听起来好像我们都只是小孩子在发脾气。

8：有时候确实可以这样看。但没关系。童年时代的意义就是去经历，从这些经历中我们开始发现自己，并决定我们长大后想成为什么样的人。童年是个艰难时期，所以我觉得发点小孩子脾气是在所难免的。而且，经过那段时期后，每个人都确实成长了。成长的标志就是……承担责任。这是成年人所做的事情。灵性成熟的存有是**愿意为自己所有的经历承担绝对责任的存有**。

Z：灵性小孩不承担责任？灵性小孩将自己视为受害者？

8：是的。

Z：嗯。所以我想现在是时候放弃受害者瘾症了。

8：是的。就如同富翁放弃了对财富和世俗权力的执着，就如同瘾君子放弃了药物瘾性，你将从灵魂深处知道，你终于结束了受害者情结。当你从这种二元系统扬升到成为你自己的创造者状态时，你永远不会再相信你是受害者了。你会看透受害者情结所有最旖旎的伪装。你会从自己的体验、决定和灵魂中战胜它。你将自己创造成创造者。这是成为创造者的唯一合理途径。

Z：哈哈！又是这个悖论。但是这次我们从另一个角度看。如果我们想要成为创造者，那么我们必须愿意把自己创造成创造者！

这真是令人难以置信的酷。

8：据说一个刚刚自我觉醒的存有，他会开始笑啊笑啊不停的大笑。而且往往确实是这样。你发现以前束缚你的问题和陷阱的解决方案，只不过是宇宙级的大笑话。

好吧，让我们回顾一下。告诉我你的想法：真的存在邪恶吗？

Z：鉴于我所了解的内容，我会说答案是，既存在，又不存在。这是一个虚幻的东西。如果你选择它，允许它并邀请它，那你就可以体验它。

8：你的意思是，

「没有善恶，你只是那样感觉而已。」

**"There is not a single thing that is either good or evil, but
that you feel that way about it."**

Z：哈！对了！

8：但是我们正在体验的幻相是什么呢？

Z：我们正在体验我们的选择权被剥夺了的错觉。

8：那么你会同意；

「邪恶是任何看起来剥夺他人选择权的行为。」

Z：是的，我同意。

8：好。那我们达成了共识，我相信，我们已经回答了第一个问题，「什么是邪恶？」

Z: 是的，我们回答了，谢谢。

8: 这使我们很好地引出了第二个问题，即：

如何应对邪恶的存在？

所以呢？你想尝试一下吗？你觉得你应该如何回应邪恶的体验？

Z: 这样的经历似乎需要一个超然的瞬间。这要求我选择去记住，我和所有其他人是一体的。我出于伟大的爱，去选择并采取行动。

8: 这个回答非常好。它与我讲的关于邪恶的另一件事是一致的，

「如果存在邪恶，那正是获悉爱的机缘。」

"If there is such a thing as evil, then it is an opportunity to learn about love."

Z: 我想这点我理解得很好了，但是我不得不说我还没有完全感受到。而且，我都不好意思说，我脑海里还有异议。

我觉得我们应该超越这一点了，因为这一切又回到整个「受害者/作恶者/救助者」的三角关系上了。我现在已经完全理解了那个问题。我们都已经讨论了很多次了！

8：放轻松。释放根深蒂固的想法和信念需要很多的工作。给自己一点慈悲。对于这个三角关系你还有最后一轮需要完成，我一直期待着这段对话。

所以……不吐不快……什么在困扰着你？随后，我可以帮你把这些洞见从认为它们是真实的头脑，转移到知晓它们真实性的心。

受害者三角关系——最后一次

Z：是这样的：我意识到邪恶是一种幻相，通过拥抱合一，我可以释放对它的体验。这对我来说是极好的。可是其他那些还在受苦的人呢？

8：啊。同情心。

同情心是一把美妙而又可怕的双刃剑。它可以让你真正地共享他人的经验，使你更加接近一体。但是它也会让你执着于他人的痛苦之中，这会让你重新陷入二元对立之中。

我先问你一个问题。在过去的几年中，你一直非常积极地挣脱你自己的受害者意识，对吧？你已经摆脱与世界之间的受害者关系，进入了与生活更加和谐的新局面，是吧？

Z：你说的是我从城市搬到森林居住？

8：那是物理层面发生的事情。但是，我感兴趣的是情绪和精神层面上发生的变化。你在人生选择上已经成功地完成了彻底的转变，是吧？

Z: 是的，但是……

8: 对那些寻求和发现心灵联接的人来说，那是他们的外在体验。

如果《扬升书》是脚手架，那么你的生活就是在脚手架上建立的结构。你应该想方设法讲述你的故事，与别人分享你在做什么。你将发现分享会带给你价值，而其他人会在阅读你的经历时发现价值。更重要的是，你会发现这样做会拓展你。讲述你的故事会让你发现更伟大的礼物。

Z: 确实如此。我在我的网站上设立了博客部分，在那里我一直在写关于离开城市生活的方式和搬到森林的经历，写这些文章非常有价值。

8: 以意想不到的方式，这将产生比你现在所能想象的更伟大的回报。

但这这是一个侧面问题。重要的是，你一直非常积极地做出这些改变，让自己脱离与世界的陈旧的受害者关系。你的心灵已经发生了巨大的变化，这已经反映在你的外部世界中。你已经放弃了受害者情结，你现在正探索自己成为创造者。对吧？

Z: 每一天都越来越多。

8: 好的。那么，问题来了……你这样做是否意味着，你应该坚持并要求你的世界中的所有人也应该这样做？这个星球上的每个人都应该做你正在做的事情，只是因为你正在做？每个人都必须做出和你一模一样的选择吗？

Z：不，这听起来也不合理。当然不是。

8：那么，那些仍然希望参与受害者游戏的人该怎么办呢？他们现在都必须停下来，只是因为你决定停止了？你是否需要先强迫他们停止玩他们的受害者游戏，然后才能继续你的另一场游戏？或者你是否愿意让他们按照自己的意愿去做，同时与那些有共同构想的人，一起创造一个新的游戏？一个更友善，更有爱的版本，更能体现你自己的游戏？

Z：经你这么一说，我懂了。很明显，如果那是他们想要的，我必须愿意让他们继续受害者的游戏。

8：从他们那里夺取选择权，即使他们选择的东西，对你而言看起来是残忍和不友善的，但那将是……

Z：邪恶？

多奇怪呵。从别人身上夺走体验邪恶的权利也将是邪恶的。

8：那么，事实上有邪恶的体验可以经历——一些人愿意玩受害者与作恶者游戏——你有什么问题吗？

Z：不，我没有。我的意思是，我知道这不是我的问题。

但是，为什么我会因为这么说而感到内疚呢？

8：这其实很简单，这是你决定停止成为救助者的最后挣扎。你已经懂得应该让人们选择他们想要选择的东西，但是当他们的选择将导致痛苦的结果时，这会让你感到不舒服。仿佛你容许他们继续做他们决定要做的事情是错误的。

当然，你可以做任何你想做的事情。你可以响应每一份共舞的邀请，完全按照你的愿望去做。但是你应该记住的是，随

着你的每一个选择，你创造着你自已。随着每一次选择，你都会决定你的现实会是什么样子。如果你正在选择拯救某人，那么你把自己创造成为救助者。救助者是「受害者/作恶者/救助者」三角关系的一部分。实际上，如果正确理解的话，这三者事实上都是受害者。如果你选择拯救任何人，那么你仍然选择成为受害者，放弃你成为创造者的神圣权利。如果你选择了这一点，那么你继续在二元意识层面上居住在这个分离的现实中。

Z：意识到我还没有彻底理解这点，真令人失望。

8：救助者是扬升灵魂的最后障碍。在所有受害者瘾症中，救助者是迄今为止最难戒除的，也是最后一个被释放的。在上面我们使用的修道会寓言中，最后放手的救助者，会像那个能够选择贫穷并进入修道院的大亨。

Z：为什么救助者如此难以释放？

8：作为救助者，你可以讲述一个你是一位多么好的人的故事。你正在帮助别人！那多好啊！受害者是一个弱者，作恶者是一个坏人，而当你处于救助者模式时，你可以告诉自己你是一个多好的人啊。

问题是，你将不可避免地发现，你所有的好意都化为乌有。你所救助的受害者，会依赖你并开始向你索要越来越多的东西。然后你开始厌恶受害者，并开始收回你的帮助。然后，受害者觉得他们是你的受害者，因为你没有履行你的契约。你觉得自己是受害者，因为受害者正在滥用你的善良本性。

作恶者憎恨你干涉他们与受害者的关系。很快，你们都需要帮助。那时，你们要找谁去？

Z：呃……捉鬼敢死队？

8：（笑）非常有趣。

Z：（笑）然而我确实明白你的意思了——然后我们三方都需要救助者。然后呢？

8：无论怎样，它永远不会结束。只要你坚持自己是救助者的想法，那么事实上，你就是把自己留在受害者意识中。你永远不会脱离三角关系。

Z：好的。所以我以前决定要和救助者撇清关系了。我现在重申这个决定。

8：非常棒。

这正是你意识转变的过程。你决定保持一个新的视角，然后，每当产生对这个新视角的反驳时，即使你理解驳斥本身，你也要做出相同的决定来增强这个新视角。然后你回到那个新的视角。通过克服反对意见所代表的障碍，你便可以驾驭意识的转变。随着时间流逝，你会克服你所有的反对意见，你会发现你自己永久地居于这个新视角了。这就是它的工作原理，这就是我们在这里所做的。这就是你如何将自己从受害者转变为创造者。

Z：我确实看到了这一点，我也感谢你陪伴我走过每一步。

不过，我还需要一些协助。你该怎么建议我；在这个世界中，当我看到人们做出产生痛苦结果的选择，我应该如何应对？

8：我有一个策略可以提供给你。如果你遇到明显需要帮助的人，那么该策略将允许你向他们提供帮助，而不会陷入救助者的角色之中。

Z：听起来很棒，谢谢你8。

8：而且，与此同时，我们也将审视三角关系的其他两方面，即受害者和作恶者。我会为你提供策略，如果你发现自己处于其中的任何模式，你可以将其调整应用于你自己的生活中。总之，这些策略也将有助于回答「我该如何应对邪恶的存在？」这个问题上。

首先：如果你是作恶者

当你发现自己有意或无意地，让另一个存有感觉自己的选择权被剥夺时，你就是作恶者。

那你应该怎么做？

从勇气开始。勇敢面对你所做的事。如果可能的话，与受害者沟通，并首先清楚地了解他们是如何经历这种情况的。他们感觉如何？他们怎么受伤了？当你询问了所有必要问题时，直到你觉得已经真正了解了他们的经历，并且他们已经道尽想要对你说的一切，然后你就应该向他们反馈你所听到的，并确认你确实正确地理解了他们的观点。当他们同意你对他们的感受有充分的理解时，**只有这时**你才能表达自己的观点。如果你在完全理解他们的观点之前给出你的观点，那将会变成你在试图为自己找借口，试图「摆脱它」。这只是懦夫的

行为。所以首先要有勇气，才能真正深刻地了解受害者的体验。然后再告诉他们为什么你做了你所做的。由内而发，告诉他们你的本意是什么，以及你的动机是什么。你决不是有意地造成伤害。这都是你在试图做其他事情时，一种无意的伤害。尽可能地解释自己，然后寻求他们的反馈。与他们一起协作，直到你觉得他们已经正确地理解了你和你的动机。

这些都完成后，就可以开始疗愈了。这时你必须承诺不会再这样做。你已经看到它是如何造成伤害的，所以选择不要再像这样伤害自己或任何其他人。如果你能够找到导致这种情况发生的最深刻的核心选择或信念，将是非常有意义的。如果你仅仅着手分析表面的选择，那么你将不得不一次又一次地重复这个过程，直到你找到造成这个错误的**核心选择**。告诉你的受害者你的新决定，告诉他们你相信这个新的决定不再会伤害他们或其他任何人。

接下来要做的是寻求补救。试着找出一些你可以为受害者做的事情，以平衡你所造成的伤害。如果有可能直接弥补伤害，那就立即执行，尽可能做更多。如果不可能直接修复，那就试着为他们做些别的事情，会使他们受益而超出你对他们做出的伤害。我建议的是，你的回报要比你造成的伤害要大。让你的补救措施尽可能个人化，尽可能与治愈伤害直接相关。

当完成后，从这份体验中尽量获得每一分智慧。把你从中学到的一切都带到你的意识之中。如果将来遇见犯同类错误的人，对他们表示理解和同情。

当这一切结束后，你就平衡并纠正了伤害。你会从别人和你自己那里得到谅解。从中学到慈悲和智慧。一切就完成了。这就是当你发现自己扮演了作恶者角色时，你需要做的。

Z：这倒真是个有益的方法，8。我能看出，这会真正起到平衡和疗愈的作用。

8：如果你有足够高的意识状态，你会愿意并能够应用这些原则，那么你将会很少发现自己处于作恶者的角色。但它仍然可能会发生。正如我们在前几章讨论过的那样，你感觉好像自己是一个相当大范围的作恶者。所以这会发生，即使是对扬升中的灵魂来说。

Z：那么，8，如果你不能和你的受害者进行那种讨论呢。比如，他们不再是化身了，或者他们是你不认识的人。

8：那么它将在你的生活中显化。正如我们讨论过的那样。你将在生活中获得应得的体验，让你实实在在地懂得这个道理。直到你真正理解了你所做的一切，否则你还会再次体验。当你完成了，你可以说，「我明白了」，并说到做到。然后你可以说，「我很抱歉」，由内而发。而且你可以把你的故事分享给可能会受到启发的人，这样他们也可以理解它，而不只是认为你在找借口。这样你就通过补救的方式，知道自己能给生命怎样的回馈。

Z：嗯。这使我想到了下一点。我真的很想给生活一份礼物。这很古怪。当我第一次意识到我将修订《扬升书》和发布第三版时，我真的不知道为什么，但我有非常强烈的感觉想让

电子书版本免费提供给读者。由于没有印刷或邮资费用，我可以做到这一点。这样每个想要读这本的人都能随手可得。这个想法与我想要正确解释奇特事件的想法是同时发生的。这是同样的想法：「正确表达，免费分发。」现在看来，这就是我的补救。在深刻的层面上，我知道，让所有想要或需要的人都可以免费获得这本书，不仅能纠正过去我对读者的伤害，而且免费后这本书将能够传递给更多，更多的人。因此，我不仅仅是在纠正伤害。同时这似乎也是对我的失误的直接回应。

8：这里有一种诗意的和谐。如果这就是你的心要求你做的，那么我完全支持这个想法。

然而，警示一句话。不要在反方向过度平衡，这样反而会导致失衡。不要阻止能量的流动。尽一切可能按照你的意愿去做，并让这本书能够免费提供，但如果他们想奉献的话，不要拒绝别人的回馈。我想说的是，一个人决不能因给予的渴望而阻止接受的能力。这只会让你受困于更高层次的意识——在极性层面而不是在二元性层面。

Z：我会仔细考虑，并从我的心中找到一个答案，谢谢，8。

（Zingdad注：请参阅本书末尾的「结尾辞」部分。）

8：去做吧。

现在，让我们进入下一个感知邪恶的方式。

第二：如果你是受害者

如果你能让作恶者开球并且经历上述同样的过程，那就太好了。但是，如果你的作恶者愿意经历上述整个过程的话，那么你不会将自己视为受害者。更像是卷入了一个不幸的情况，最终也没什么问题。如果你是真正的受害者，那你会觉得另一个存有永远都不会改正他们对你所犯的错误。

那么该怎么办？

当你感觉自己是受害者时，首先要做的就是给自己选择。当你有选择时，你立即成为创造者。除非你把自己创造成受害者，否则你不可能既是创造者，又是受害者。这将是你在这种情况下需要做的。

这就是你必须做的第一件事。将你的意识调整为创造者模式。认识到你有选择。这时，你能够做到的一件非常有力的事情是，对自己说：

「在任何时刻，我都能够用自己的选择来创造自己。我现在有什么选择？我将如何用这些选择创造自己？」

然后列出你的选择。想一想你在这种情况下，可以做的每一件可能的事情。如果能做的比较多，把它们写下来。然后，在每个选项旁边，写下如果你做出该选择，你将成为什么样的人。保持诚实和明确。然后写下你真正想成为什么样的人。例如，你可能想成为「最崇高，最有爱的版本」，或者可能是「成为最聪明，最具创造力的人」之类的。

这时看看，是否有任何一个你写下的选择，能符合你「最有爱和最崇高的版本」。可能一个都没有。那刚好证明你正在体验受害者状态。因为你并没有选择成为自我的最高版本。受害者体验是一份礼物。它邀请你再次抉择。

实际上你正处于一个具有魔力而奇妙的时刻。如果你允许的话，灵魂的炼金术即将发生。现在，你可以问自己一个非常重要的问题，「最崇高，最有爱的自我版本，在这种情况下会做出什么样的选择？」答案是否立刻出现？然后写下来。立刻就去做！如果你没有立即得到答案，你可以简单地让自己「渗透」。把问题放在心上，并愿意听到答案。也许你会在第二天早上带着答案醒来。也许你会间接地从别人那里或通过灵感而获得。但是，让我告诉你，如果你在心中持有这个问题，答案就会出现。

当答案到来时，你可能会感到抵触。可能觉得试图不去惩罚作恶者是「不公平的」。或许你觉得，你无法超越你的愤怒和背叛感。或任何事情。关键是，这就是你的第一个驳斥。你知道该怎么做，但却有一个抵抗的理由。那么你会如何选择呢？

在你弄清该如何选择的同时，对你的心灵进一步探索是很有意义的。走进你最深层次的信念和回忆。特别是你的童年。去寻找你所持有的种子思想，是它们导致你将这种受害者情结带入你的生活中。意识到，你所持有的信念并未使你更接近爱，喜悦或和平。对它们加以思考，直到找到你所持有的信念，而正是这些信念导致了你的受害者体验。重新考虑一下这些信念，直到你能够释放它们。

如果你不能？如果你发现自己卡住了？那么我会建议你去寻找一位有天赋的顾问或疗愈者来帮助解决这个问题。这可能是你的痛苦的最深层根源，已超出了你的范围——在另一个世或者另一个存在层面。在这种情况下，寻求能够为你提供意见和指导的外部援助会非常有益。

(Zingdad注：当8第一次对我说出这些话的时候，我不知道我会成为他们中的一员；一位治疗师可以为这些过程提供帮助。生命的展开真的很令人陶醉，不是吗？所以，当然，如果你需要帮助来治愈并释放自己的受害者痛苦，那么肯定这是我非常非常擅长的。有关更多信息，请参阅 zingdad.com 上的 Soul Re-Integration 页面。)

如果你愿意选择超越受害者的状况，并按照自己最伟大的版本去做，无论如何，这都是可能的。如果能保持这种选择相当长的一段时间，你将会看到的美妙的结果。你会感到轻松自由。你会真正认识到，自己其实是一位强大的创造者。

明白了吧？

Z：是的。我明白了。

8：但你必须寻求。你必须愿意改变。

当灵魂准备好更进一步时，它会这样做的。如果很难做到这一点，那么可以寻求帮助。如果它准备好并愿意接受帮助，那么道路就会显现。

Z：我明白了。我喜欢。

8：然后，在一定的時候，你会发现你不再有受害者的体验了。你会发现你所做的决定使你能够抛弃对你不利的关系。于是你终于能够明白，正是你自己创造了你曾经拥有的每一份受害者体验。

然后你的受害者问题就完结了！

Z：太棒了！多谢。而第三个受害者形态是救助者？

8：说对了。

第三：如果你是救助者

当你生活中的某个人感到自己像受害者时，他们可能会希望你能伸出援助之手。如果你自己仍然处于受害者意识的话，那么你很可能会进入救助者角色之中。另一方面，如果你完全看清受害者三角关系了，那么你就不会有这种困难。你会看清他们的本质。你会看清，他们正在为自己创作整部戏剧，就像你以前玩同样的受害者游戏那样。你会明白，他们的痛苦不是你的决策能左右的，其实，你无法承担疗愈他们的痛苦的责任。你不能为他们选择。你无法修复它们。你无法改变它们。而且你会知道，如果你想尝试，那么你就会很快卷入他们的痛苦中，开始成为他们的救助者，然后迅速成为他们的作恶者和受害者。你不会愿意这样做，你会完全意识到，事实上，只有他们才能疗愈自己。他们自己首先要看到，他们的生活并不是他们所期望的那样。如果他们发现，他们自己不能影响他们所期望的变化，那么他们当然可以寻求帮助。对于任何不想被帮助的人来说，帮助就不会发生。

他们有可能不知道如何做到这一切。他们可能认为自己之外的某个人或某件事必须改变，他们才能幸福。也许他们希望懂得如何为自己的选择负责，但不懂如何找到这个角度。也许他们不懂如何找出那些会伤害他们的选择。也许他们不懂如何做出更好的选择。如果真是这样，你可以在不成为救助者的情况下，帮助他们自救。

Z：你能与我分享一下策略吗？

8：我正在这样做。我可以分成三个步骤：

非救助者援助： 三步骤

第一步：将自己的意识提高到更高的振动状态，你可以这样对自己说：

「一切都是一，一切都是完美的。……（这个人的名字）和我都是一的完美表达。我希望通过协助……去疗愈他/她自己，以服务最崇高的善。只有爱才能激励我。」

第二步：了解这个人的所处的位置。你可以将自己代入他的处境，并与他们沟通，询问他们的经历，直到你真正理解。在这一步中，你并不想解决任何问题，或者改变任何事情。这并不是你授课或告诉他们任何道理的时候。在这一步中，你只是试图去理解，尽你所能的去了解他们的情况以及什么困扰着他们。你可以问问题。问题是好的。所问的问题让你更深入地了解他们以及他们的感受。这样做，你送给他们第一个礼物：你给予你的关注。如果你能在没有任何评判或批评的情况下做到这一点，那么你确实送给他们一份非常有爱的礼物。继续这样做，直到你觉得你真的了解了他们的情况。并与他们确认。告诉他们你听到了什么，并询问他们，是否同意这是对他们的经历的准确描述。你会惊讶，仅仅这一步，就是多么美好的一份疗愈礼物。

第三步：一旦你了解了情况，你可以问问自己，你能够给予他最高和最好的援助是什么。如果你处于他们的处境，你想得到什么？

Z：哦，对，「己所不欲，勿施于人。」

8：就是这样。

但是，这里有个转折。请留意，因为这很重要。

在你真正提供任何帮助之前，请记住，你对他人所做的，就是对自己所做的。所以，准备好亲自体验一下你为他所提供的，然后观察它。它会以自己的方式找到你。举例来说，如

果你匆匆闯入并夺走他的选择，那么你会发现，你的选择也被剥夺了。如果你把他们视为无法为自己寻找解答的人，那么你也会失去方向。另一方面，如果你提供了有爱和尊重的帮助，那么当你需要时，你也会得到。如果你将他视为一体的一部分，那么你会发现，自己感觉好像也是一体的一部分。

你明白了吗？

不仅，「己所不欲，勿施于人」，而且「施于人，亦施于己。」确认你已准备好接受自己会经历同样的体验。

Z：我明白了。这是非常棒的建议，8。我能看到，它真正起到帮助的作用，而不会让我陷入救助者角色。

8：在这方面，我还想提供一点。

Z：太好了。

8：如果你被困在受害者意识中，你最希望得到的帮助，难道不是从受害者意识中脱身吗？帮助认清，你实际上是自己现实的创造者？难道你不希望自己在这种情况下，也得到相同的帮助吗？

Z：是的。那肯定会是我想要的。

8：那么，如果你希望帮助处于受害者状态的人，那么显然，你希望为他们做的，就是帮助他们回到创造者的意识之中。

Z：「施于人」那些……

8：恰如其分。

那么像所有的事情一样，有一个正确的方法也有一个错误的方法来达成。错误的方法是，告诉这个正沉浸在痛苦和困惑之中的人，「振作起来，反正是你亲手造就了这一切！」

Z：（笑）噢，我的天啊，我可以看到那是行不通的！

8：当然行不通。正确的方式比这更温柔和富有爱。也更为有效。如果你能帮助这个人看到，他们有选项和选择，那么他们可以立即离开受害者意识。

Z：哦，对，就像我如果发现自己陷入受害者意识，我也会期望那样的。

8：这难道不正是我们所说的吗？你期望别人怎么对待你，就这样去对待别人。

Z：是的，我明白了。

8：就像你要展现给自己有选择一样，你可以帮助一个沉浸在受害者意识之中的朋友，让他们意识到自己总是有选择权。如果他们愿意接受，你或许可以帮助他们达到超越的抉择……这种选择不仅表明他们不是受害者，而且事实上，他们是比自己所认为的还要伟大的版本。

这就是统一者的道路。这是一个正在回归合一的存有的方式。

Z：太棒了，8。谢谢。我会将它应用于我的生活中。我会把它变成我的方式。

8：与其简单地作为信条而接受，我倒更建议你尝试以这种方式生活，然后看看它的效果。为了保持一致，请你记住，我不是在这里传授指令、教义或教条。我只是为你提供选择。如果你选择采纳，那么我建议你以一种实验性的思维方式来做这件事。如果你想尝试的话，你需要在日常生活中的每一刻「活出」它来。保持实践，直到感觉自然而然。然后评估一下你的生活，看看你是否更快乐了。看看你的生活是否为你带来了更大的喜悦。看看你是否对自己和他人感到更伟大的爱。根据你自己的体验，决定这是否适合你，而不是根据我的说法。

Z: 明白了。谢谢你。

8: 很好。但在我们继续之前，我希望我们做一些练习。让我们看看你将如何去运用你的新理解，好吗？

Z: 好的。

8: 那好，让我们来想象一个场景。想象你有一个朋友，让我们称他为Uther，他深深地陷入受害者意识之中。Uther正在为自己的生活苦苦挣扎，他的生活很多方面都不如意。他向你表达了一些想法，比如，「我讨厌我的工作，我的老板是个白痴」，或者「这些愚蠢的政治家搞垮了整个国家」，或者「我的妻子就是不能理解我」，或者，「没有任何事情能如我所愿」，或者「如果我小时候有不同的父母，我今天就不会过得这么烂」，或者「如果我的身体不那么差的话，我会很幸福。」等等这些想法。你能看到他很痛苦。他的生活并没有给他带来快乐，他显然不知道如何改善他的问题。

现在你懂了，你该怎么做？

Z: 嗯。我能理解。其中的一些想法，在我的人生中也曾经感受过，所以我懂他的感受。但我已经走出来了——我现在对事情的理解有所不同。我可以理解他目前所处的位置。

8: 然后呢？你会怎么做？

Z: 那么……让我应用这三个步骤。

首先，我认识到，一切都是一，一切都是完美的。Uther和我都是一的完美表达。我希望通过协助Uther去疗愈他自己，以服务最崇高的善。只有爱才能激励我。

第二和第三，我要声明我做出这个选择不仅对Uther有利，同时也作用于我自己；而且让Uther意识到，我也会为自己做出同样的选择。

(我稍微考虑了一下情况，然后……)

好了。这就是我想出的方案。Uther其实并没有想要我帮忙。他只是在表达痛苦。所以我不清楚他是只想报怨几下呢，还是真的想要离开受害者状态。因此，我首先决定是否愿意参与怜悯Uther之中。如果我这样做，那么我就会和他处在同一状态。他会向我倾述他的痛苦和困惑，我给他一个安全的空间去分享而不会遭到评判和批评。我顶多会问他一些问题，让他换一个角度更好地表达他的生活。我会确保认真倾听，并与他确认我确实理解了他的意思。作为送给他的礼物，我会全神贯注地倾听。我会目睹他的进步。我将与Uther「在一起」。

这就是我的选择，我认为这很好，因为它符合三步骤。如果是我正在经历这些痛苦的话，能有人对我如此专注，赋予我爱的倾听，我会非常非常高兴的。

8：非常棒。你让我感到自豪。而且我可以告诉你这个选择很棒的另一个原因是：如果你实施这个计划，你会惊讶地发现Uther在解决他自己的问题上将取得多大的进展。只要在这样一位充满爱心，耐心的倾听者的陪同下，几乎总会带来很大的疗愈效果。进展将随之而来。在简单地以这种方式与你交谈后，Uther很有可能会对你说：「你帮了我大忙！」或类似的言语。你会告诉他，「不，我的朋友，我只是在倾听。是你帮助了你自己。」你们两个分开时都会感觉自己升华了。

与你决定去拯救Uther的情况完全不同。如果是拯救模式的话，你会告诉他如何振作起来，以及他应该如何修正自己的生活。这样的方式会导致你们双方都感觉到受阻，未被理解，愤愤不平。

Z：嗯。是的。我也那样做过。那对双方都不利。

8：好了，下一个问题。如果Uther确实向你寻求帮助和建议，你会怎么做？也许他发现，单单靠谈论他的生活，并不会取得足够的进展。也许他看到，你并没有像他那样糟糕，所以想借鉴你的学习和经验。那么你该怎样？

Z：我再次应用三步骤。

（我想了一下……）

我所想出的是，如果我告诉Uther他必须做什么，这将是无益的。

我想最好的方式是告诉他我的有关经历。然后他可以亲自听到，我的经历与他的有多相似（或以其他方式），他可以了解到我在那种情况下是如何选择的，以及那些选择的结果如何。然后他可以自己决定，是否会像我一样去做，或者按照我的建议去做（如果与我所做的不同的话）。我要强调，我并不期望他一定要按我说的去做。我用爱为出发点提供我的建议，如果他觉得有用，欢迎他接受。

这个方法很好，因为它符合三步骤。如果我有朋友解决了自身之中我仍然感到困惑的问题，如果我能得到他的建议，我会很高兴的。我会希望他能自由地提供他的建议。我会希望他不仅给我建议，而且让我看到他如何在生活中应用它们，以及它们是如何对他起作用的，以及为什么他觉得它们也适合我。最后，我不希望他过度关注结果，要求我完全按照他所说的去做。如果我既想听他的建议，但又不一定去实施，他也应该能够接受。否则，我根本不需要他的建议。

8：你说的很好。

我想指出一些问题。

Z：哪些？

8：如果你的朋友Uther向你询问，如何才能从受害者意识中解脱出来……难道你就不能简单地与他分享《扬升书》吗？

Z：哦，对。（笑）这正是我能做到的！这也正是我想要的。当我深深迷失在自己的受害者状态时，我很希望有人给我这本书。

8：真的，《扬升书》就是你施予他人的——同样也是你最希望施予自己的礼物。

Z：嗯……是的……我明白了！这是相当完美的，不是吗？

8：我们一起以温和和尊重的方式，为自己提供了一条摆脱困境的道路。确实，写这本书的自我和阅读这本书的自我，可以选择接受或拒绝其中的智慧。或采纳任何他们认为有用的部分。这也是你希望被帮助的方式，不是吗？没有强制的分享？

Z：是的。

8：所以你赠予了你最渴望的东西，这样做，你等于把它给了自己！这是你分享它的美丽之处。

因此，通过「给予他人你自己想要得到的」这一原则，我们发现一个重要的推论。即：如果你觉得你想要或需要某种东西，那么你应设法将这个东西施予他人。因为事实是，你总能获得你首先给出的东西。

Z：很有趣，8。我现在以全新的方式理解了这一点。我会去应用，看看它是如何起作用的。

8：好孩子！这样，你可以重申你的决定：从此放弃拯救任何人的想法，对吗？

Z：我当然可以。那个反驳已经没有了。

因为当我扮演救助者的时候，我就给出了我实际上并不想要的东西。我不希望其他人为我做决定，夺走我学习的机会，或者告诉我该怎么做。

8：很好。那就不要给别人这些东西。

只施予你自己想要的。

Z：太好了，谢谢你8。

你知道，很奇怪，我感觉对这个话题已经讨论了很多次了，都觉得不好意思再提出成为救助者了。我觉得我在犯傻。但现在很清楚，我还有很多需要了解的。所以我真的很高兴，我再次提出了这个议题。

8：我希望你明白，重新创造自我的工作（这正是你在这里所做的）确实非常具有挑战性。地球上的每一个人，都被更高领域和其他现实的人所高度尊重，那正是因为你们集体和个人都自愿承担的使命。而这种意识转化的工作是奇迹的最前沿，这就是所谓的「人性」实验。处理你的反对意见就是意识转变的过程。

这就是为什么，你发现我非常耐心地阐述这些问题。如果你真是在浪费时间和精力，在「犯傻」，你最清楚，我不会接纳。

现在。在「帮助受害者」方面，我还有最后一件事要对你说。请记住：如果这是他们的愿望，他们完全有权停留在受害者情境之中。他们向你求助的事实，并不意味着你应该把你自己的想法，加诸于他人身上，让他们以你希望他们改变的方式而改变。你可以提供你的帮助，但你不能强迫他们接受。仅仅因为他们表达了对你的需要，并不意味着你可以要求他们，做你期望他们做的事情。几乎这个星球上的每个人，都仍在忙着玩受害者游戏。大多数人仍然需要受害者剧情的继

续，以满足他们获得来到这里的体验目的。即使他们要求你的帮助，即使他们说他们想停止扮演受害者，他们实际上仍然需要或有必要继续受害者的状态。强迫他们改变不是你应该做的。

Z：是的，我明白了。我同意，我要么应该在没有任何期望的情况下提供帮助。或者根本就不提供帮助。

8：是的。带着勇气和敞开的心灵去应用这三步骤。这样至少你可以把自己创造成一位不是受害者，但富有慈爱的存有。这是一个很好的开端。其他人从中获得的价值以及生活发生变化的程度，取决于他们自己。

Z：谢谢你，8。我会尝试所有这些策略，观察它们如何在我的生活中起作用。

8：好。如果这些策略使用得当，你会发现你将从自己的境遇中释放了第一手的邪恶体验。

Z：谢谢，8。

但是间接经验呢？比如……世界上所有的「外在」的事物呢？在这个星球上发生着很多糟糕的事情。尽管它们不一定直接影响我的生活，但我仍然能清楚地意识到它们。你能帮我找到一个健康的视角，让我可以释放它们，对它们放手吗？

8：这听起来就是这场对话中第三部分的完美提示：

邪恶的表现

我们不会去讨论所有邪恶的表现。要列举出所有的邪恶将超出你能够记录的范围。我们将话题局限于本章开头提到的几个关注领域。比如：

1. 为了权力，财富或政治权宜而犯下种族灭绝罪行的人
2. 恐怖分子
3. 强奸或虐待妇女和儿童的人
4. 恶魔及其附身
5. 路西法，撒旦和魔鬼

我将与你依次讨论以上这些问题，当结束时，你将会摆脱对它们的担忧。到那时，你也会乐意明白，确实如此……

「如果存在邪恶，那正是获悉爱的机缘。」

"If there is such a thing as evil, then it is an opportunity to learn about love."

无论在什么情形下。

你愿意吗？

Z：当然！我们开始吧！

8：好的。

你想知道的第一个邪恶表现是：

为了权力，财富或政治权宜而犯下种族灭绝罪行的人

让我们先继续救助者的话题，以开启关于这些人的话题。你是否还记得，我刚刚说过，有很多人还没有完成自己的受害者戏剧？

Z：是的。

8：地球上绝大多数人，确实都还深深地处在受害者状态之中。因此，你平时遇到的每个人，都在某种程度上，在他们的生活中经历了许多受害者的戏剧。

这是正确和合适的，因为这是他们来到这个星球上的目的。在灵魂层面上，他们选择来到这里时就知道，他们的选择意味着会有这些经历。

Z：……所以我不应该试图拯救他们。我明白了。

8：耐心点。我现在提出另一点。你不仅不应该试图拯救他们，而且你还应该接受这点，即他们确实需要一个作恶者。如果你要坐在跷跷板的一边，你就需要另一边坐着一个人。这是玩跷跷板的唯一途径。就这样，受害者和作恶者都需要彼此。没有对方的话，他们都无法运转。直到每个人都准备好最终释放整个受害者体验，在那之前，他们仍然需要作恶者。直到他们在灵魂层面上强有力地做出终极决定，否则他们将无法离开这个游戏，而转移到另一个更友善，更有爱的游戏中。直到你们每个人都掌握了自己灵魂的黑暗面和光明面，你才会成为你自己的大师。只有大师才能扬升。

所以，我要强调的是，为了让受害者体验和探索他们自己的内在，他们需要作恶者。为他们提供所需要的选择，能够一次又一次地创造自己，直到他们掌控了自己。

Z：我明白了。但这与那些实施种族灭绝的人有何关系呢？

8：我刚才所说的与所有受害者/作恶者关系都有关。但是，好吧，让我们来看看这个具体的问题：那些为了权宜而犯下种族灭绝罪行的人。

让我举一个非常符合你们目前行星意识的例子好吗？一个高度情绪化，棘手和激烈辩论的问题。我以世界贸易中心的9-11袭击为例如何？

（Zingdad注：当我第一次写这篇文章时，9-11事件已经过去了好几年，但在那时，它已成为一个引发激烈争论的问题。政府机构所说的「官方故事」正受到严重质疑，在给出的解释中，各种各样的漏洞都被揭穿了，焦点都聚集在他们简单掩盖的广大区域。虽然从那时起，时间流逝，新的「热门话题」来来去去，9-11事件真正发生的问题，三座建筑如何倒塌，以及谁在背后指使了这一切的发生，从未有过接近圆满地回答。出于这个原因，8和我决定在第三版中继续使用这个例子。）

Z：噢！对于地球上的许多人来说，这当然是一个非常争议的问题。但现在我们正在谈论恐怖主义，我认为我们应该谈论种族灭绝呢。

8：我知道。我没有三心二意的习惯。如果你注意到，你会记得，我们实际上是在谈论犯下种族灭绝罪行的人。如果你想了解这些人以及他们如何行事，为什么会这样做，那么你就需要明白，种族灭绝本身就是他们干坏事的其中一个行为。这只是一个宏大故事中的一页而已。如果我要告诉你这个故事，那么我最好从一个你能找到关联的地方开始讲。

John的故事——阴谋论者

我先讲述一个人的故事——我们称他为John——他在所谓的「9-11恐怖袭击」中失去了一个家族成员。这很可能是人类历史上最显著的恐怖袭击。它从各个角度被拍摄，并在世界各地的电视上反复播放。John不仅为他失去的亲人深感痛苦，而这种邪恶行为一次又一次地呈现给他的方式，导致他的悲痛发作到极度愤怒的地步。

「何等邪恶的恶魔会做出这样的事情？」John对这些恐怖分子感到困惑。神奇的是，作为对他的问题的回应，电视屏幕上出现了戴着头巾胡子浓密的男人的形象。他被告知正是这个恶棍。这是整个行动背后的邪恶策划者。甚至还有这个男人声称对此负责的录音。不久之后，John在电视上看到了其他中东男人的更多影像。这些黑眼睛的外国人，拥有外国的宗教信仰和仇恨的意识形态，电视上那些信誓旦旦的头部特写，权威地告诉他，他们就是作恶者。终于，John的愤怒有了一个目标。所有这一切呈现给他的方式，导致他仇恨的目标从少数几个人发展到整个文明……整个宗教。事实上，John发现他现在讨厌整个地区的居民！当戴着牛仔帽的总统发表战争谈话时，John发现他的声音在呼吁赞同：是的，惩罚！是的，复仇！是的，报应！John发现了打击恐怖分子的想法，他很容易去支持。如果不是他太老的话，他想，他会自愿参战的。他很想杀掉那些「邪恶的怪物」，他这样告诉自己。

当然，John并不是他的国家唯一一个这样认为的人。甚至整个世界。这是那一段时间内颇受欢迎的情绪。

所以有了战争。

但它很快从目标清晰的战争，变成了浑浊而复杂的东西。当他第一次读到「附属伤害」时，John的热情开始减退。这是

一个术语，意味着平民被杀害。你看，John是一个足够聪明的人，他的心正。这不是他想要的。他想惩罚恐怖分子。不是遥远国家的简单，贫穷而无辜的村民。但是，想要抓住恐怖分子首脑的想法一直萦绕在心头。John一再被提醒，戴着头巾的那个人录了像，声称为9-11袭击负责。将他绳之以法是John仍然可以支持的一个想法。而且，当John等待正义的降临时，不知何故，战争从一场变成了两场。John完全不确定这是如何发生的。首先他们在山上搜索主要敌人，然后他们同时又在另一个国家寻找大规模毁灭性武器。电视告诉他，这与9-11恐怖分子有联系。受伤，恐惧和非常愤怒地，John愿意继续支持战争的努力。「把他们都杀了，」是他对这个问题的想法。

但随着这些战争愈演愈烈，越来越多的年轻人四肢残缺地躺在尸袋中返回，John的内心就更加恼火了。而且对他来说，这越来越不像是一场善良而正义的战争。首先，并没有发现大规模毁灭性武器。然后他读到，9-11恐怖分子和第二个国家之间根本没有关系。他开始怀疑这场战争的扩张另有原因。他想知道这是不是关于石油。可能只不过是他的国家的领导人与另一个国家的领导人之间的仇恨。然后，不久以后，John第一次遇到一个阴谋论，声称整个9-11袭击事件是由他本国政府的内部人士发起的！

阴谋理论家带来了各种证据，以支持这样的论点：毕竟，并不是两架客机导致两座摩天大楼倒塌，而事实上，强劲的烈性炸药必须事先被放置在建筑物内。他看到的视频显示，第三座建筑物被爆破，可根本没有飞机撞击它。起初，John拒绝了这些想法。太难以置信了。但这些想法让他着迷，因为他无法回答他们的问题。它们在脑海中嘲弄他。所以他不断地回到互联网上以寻找更多。他一直在寻找更多信息。越来

越多的证据表明，至少在他的政府中掌权的一群人，非常努力地让飞机袭击得以发生。越来越多的证据表明，这些建筑物实际上是被爆炸物摧毁的。从来没有任何能直接证明的证据——但总是存在更多的证据。

一层一层的掩盖。不符合官方故事的事实。各行各业的专业人士，如工程师，建筑师，飞行员等都提出了更多探索性的，未解决的问题。所有人都说，根据官方的报道，毫不夸张地说，事情不可能发生。所有这一切都要求真相。所有都令人确信，官方故事只是粉饰。John从各个角度阅读如何揭穿官方故事，然后，最终决定自己的阴谋论是真实的。而且，当他打开这扇门时，John的世界轰塌了。他掉进兔子洞越深，他发现的信息就越多。越来越多的关于欺骗和诡计的故事，回溯历史，在全球各地展开着。看起来，在他的国家领导人的知识和庇佑之下，可耻的秘密行动在暗中进行着。谋杀和暗杀，在外国煽动的战争，供应给暴君和狂热分子的武器和装备以对付他们自己的人民，为了枪支而交易毒品……不停地进行着。John视线所及的任何地方，他都发现了一些故事，详细描述当权者滥用公信力，却被掩藏在谎言和欺骗之中。而这些阴谋论都捆绑在一起，一个引向另一个。所有这一切，都以一种非常令人厌恶的方式叠加起来，解释了为什么世界变成这样。它非常有助于解释，为什么世界上有这么多的仇恨。

John的故事先到这。

Z：哇，8。你描述了一幅凄凉的画面。这一切都是真的吗-所有这些阴谋论的东西？

8：真的？

Z: 是的，我的意思是，这一切都按照阴谋论者所说的方式发生的吗？

8: （叹气）我亲爱的年轻朋友。我知道这很难让你理解，但请你尝试一下。在在你之外没有客观真理，除了「一是」，还记得吗？

Z: 哦，是的。我记得。但是，这种攻击肯定是这样发生了，或者没有？

8: 不，你还没有真正弄明白。这个故事没有任何客观真相存在在你之外——或者任何其他的故事。根本就不存在。事情根本就不是这样运行的。在这个游戏中，你们所有人都在忙于共同创造观点和概率。但没有一个版本是固定的。没有一个版本是永久有效的。

这就是为什么我告诉你John的观点，而不是「实际发生」的事情。因为在你，John和这个星球上的其他人之外……在你们自己之外，什么都没有发生。在创造者之外，没有创造发生。

所以你唯一需要关心的是你自己的主观经验。对于你们每个人来说，都有些不同。你们每个人的体验和故事都略有不同。所以请注意，当我说，重要的不是「故事」。你相信它是，但它不是。这个故事只是一个机制，一个设备，一条情节线，你正在用它来理解自己和创造自己。这就是关键：你自我的发现，创造和重新创造。

所以听好！无论发生什么或没发生什么都没有关系。重要的是你对此感觉如何。你决定、选择并创造的，是对这种外部刺激的觉知的结果。重要的是你自己的内在现实。

所以你的真相就是这样，还有你用来帮助你了解你的真相的故事。故事是次要的。它只有服务于主要目标时才重要。也就是你的自我发现和自我创造。

明白了吗？

Z：是的，谢谢，8。我的意思是，我明白你在说什么，它确实有道理，我真的很感激。但我不明白为什么事件一个版本也没有。为什么会有很多真实故事同时存在？

8：你会理解的。过段时间以后，你一定会明白它是如此，也只能如此。现在，让我们先回到我们的讨论。

所以，我再说一遍……先有故事，然后才是你的真相。现在我想回到我们的朋友John身上。我想谈谈他的主观经历，我想看看他现在如何通过这些主观经验创造自己。

你最终会看到，阴谋论是否真实是一个无关紧要的问题。这是没有意义的。但是从John直接的，个人的和主观的经历来看，这是高于一切的重要问题。如果John愿意真切地诚实对待自己，他会承认，任何事情在任何方面都没有绝对证据。没有人能够提供任何种类的证据，使任何特定版本的真相成为绝对的，无可争议的。他所拥有的只是一大堆证据，他可以从中得出自己的结论。如果他很诚实，也非常善于观察，那么他会意识到，是他自己的想法，信念和偏见，导致他收集了他所收集的证据。明白了吗？他甚至没有意识到他在创造自己的现实。John认为他是在观察他的外在现实。但他不是。他去外面的世界，仔细过滤他所观察的内容，然后用自己挑选出来的拼图，在自己的内部创造出一个图景。给定一个稍微不同的起点，稍微不同的预设，John就会去收集完全不同的证据，并对真相持有不同的观点。他最终会对他的「故事」中发生了什么，得出完全不同的信念。

他的故事。（His story）

历史。（History）

这些都是虚构的。是一套有选择性的观点和看法。如果收集不同的观点和看法，它们将有完全不同的结果。

但重要的不是故事；重点在于你从中得出什么。你对此感觉如何。因为那正是你创造自我并发现自己的时候。发现（Discovering）。拿掉遮蔽物（Removing the cover）。展现真实的自我。

Z：太神奇了，8！超级棒！我现在明白了。那么John是如何创造自己的？

8：你看，John非常相信事件的外部真相。而且，鉴于他的旅程，他决定认为阴谋论基本上是真实的。它们对他有意义。他发现它们准确地反映了他的现实。所以呢？鉴于此，John要做什么？他该如何回应？

当然，答案完全取决于他真正想要的是什么。他必须决定他想要什么，他会用自己的选择创造自己。

如果他想这样做，他可以为「真相」而展开一场讨伐，他试图迫使政府放松对机密的严密控制。试图迫使掌权者说出真相。去见面和采访那些在世贸大厦的人。查找并查看事件的新视频片段。与专家交谈。尽量让他的同胞「觉醒」于他们的「真相」中（其实他们总体上更喜欢再按一次贪睡按钮）。他可以这样做。有很多版本的John正在这样做。如果那是他们想要做的事，那没有什么不对的。

或者他可以放弃并放手。认为机器太大而无法战斗，然后带着深深的不信任和幻灭感离开。通过这样做，他会将「当局」可以被信任的信念，取代为「他们实际上是人类的敌人」。

或者他可以积极参与政治活动，并尝试从内部解决问题。也许在系统内部寻找稀少的声音，他们看起来是自己所支持的真相的诚实的中间人。参与竞选，试图在「谎言系统」中为这个「真理人」争取更多选民。

当然，John可能会采取许多其他方式。你看，他一直在被提供各种选择。似乎每一个节点都有一百万种不同的东西可供选择。他会相信这个理论还是那个理论？他会信任这位政治家或是另外一位？他会抗议这件事还是支持那件事？他会去某个市政厅会议并提出他的担忧？他会失去足够的信心，在地下发怒和不信任；得到枪和弹药，并与其他相似的人秘密会面？法律挑战迫使那些掌权者说出真相的法律质疑又如何？或者他会再次相信这个系统，并相信它会自我修复？下一次为「正确」的候选人投票？

如此，如此多的选择。

但你看，那也完全只是幻相。实际上只有一种选择：深入受害者游戏，或让自己摆脱困境。而上述所有John选取的，其实都是一样的选择：深入到游戏中。你看，游戏本身从来没有向你展示另一种选择……它从来没有告诉你，你可以自己挣脱游戏。相反，它会用舞台魔术师的灯光晃的你眼花缭乱。你只能看到它想让你看到的选项，而所有这些选择，都是让你深入游戏的。这就是为何它是一个如此成功的系统。它让每个人都持续玩同一款游戏。正如其所是的那样。

Z：所以你是说，这个游戏被设计成这样，是为了让受害者继续玩下去，并相信下去？

8：是的。这款游戏旨在向你展示让你继续玩游戏的选择……受害者的选择。也特别擅长为你提供，最终支持其他人受害

的选择。那是最好的继续游戏选项。如果你被诱使，而让另一个人成为受害者，那么这个游戏会一箭双雕。

现在我想谈谈这些选择的引擎室。为此，我想放一放John，为你介绍其他一些人。让我们称他为Maximilian。简称为Max。Max是一个我称之为「超权者」 (Super Powerful Individual) 的人，或简称为SPI。

超权者

Z：什么是超权者？它像一个国家的总统或大公司的拥有者，还是什么？

8：不，超权者是极少数人中的一员，尽管在你的世界中拥有很大的权力，但他们在很大程度上是隐形的和未知的。所以，Max不会认为自己是某个国家的公民。相反，他会将国家及其政治领导人视为管理资产的手段。他不属于一个国家；国家属于他！他也不会认为自己只是拥有公司；他会认为企业是供他使用的工具。Max是极少数几个人中的一员，他们共同拥有地球上所有他们认为值得拥有的东西。事实上，大多数超权者可能会认为，他们也拥有这个星球上的人类。最特别的是，他们会觉得自己好像拥有每个通常被视为强大的人：总统，CEO，国王和红衣主教，都是超权者的特殊资产。政治家随着选举任期来来去去。公司董事会成员可以由股东决定撤销。但超权者会留在那里。躲在幕后。看不见。摸不着。

如果你是这些人中的一员，那么你会拥有一些令人印象深刻的权力。如果一个国家民主选举的领导人不按照你的意愿行

事，你可以让他被废除，煽动叛乱，让他被推翻或让他被暗杀——任何为你的宏图而服务的事情。而且，当你控制世界各地的资本流动时，你可以决定让一个地区变得更富有，另一个地区更贫穷。你可以带来繁荣时期，也可以引发全球金融危机。你可能会在地区甚至全球范围内发动战争，或者你也可以阻止它们。你有这种力量。

Z：那么，这些超权者就是光明会的吗？

8：我不想用「光明会」这个词，因为这会引起误解。在你的集体意识中有一个文化基因，就是有这样一个隐藏的组织，一个有凝聚力的阴暗地下单位，在你的星球上运行事务。但这是不正确的理解。这些超权者，并不是那些为了一个共同目标而团结在一起，并且和谐有序地工作的存有。根本没有这样的组织。这些存有最有凝聚力的组织单位，似乎能将他们团结在一起的，就是家族。一些家族拥有极度强权支配的头目，这些家族因为他们的成员愿意与头目保持一致而兴旺发达。其他家族则并不是那么成功，因为他们陷入头目的内部争夺之中。通常某些家族会形成联盟合作一段时间。有时这些联盟会随着时间的推移而变得制度化。还有许多超权者会加入的俱乐部、团体以及聚会。但妄想这个星球上所有超权者坐在一起，密谋合作，作为一个整体来工作，就会从根本上误解他们是谁，他们是什么。这些都是强大得令人难以置信的个体。每个人都首先关注自己的个人利益。纪律严格的严密等级制度是维持凝聚力的唯一途径。即使如此，他们组织的内部运作也可以是拜占庭式的，因为有无尽的阴谋，背叛和欺骗。所以你明白了；这不是你可能想象到的，那种横跨整个星球的统一组织。相反，这是一些家族，每个家族都沿袭封建制度运作，并拥有领导家族的最高级「头目」。正如我所说，即便有些家族之间存在联盟和契约。

Z: 嗯。好吧，我想我现在理解得更准确了。

8: 是吗？那么，让我问你一个问题：如果你是Max，你想要什么？你想做什么，或者想要达到什么目的，或者经历什么，或者拥有什么？你想要什么？

Z: 有趣的问题。我想我其实什么也不想要。至少不想要任何物质。我已经拥有我所需要的一切。我想我可能会决定，找到各种帮助他人的方式，来享受我的财富和权力。

8: 你基本上会开始奉献？

Z: 是的。我想是的。

8: 很好的想法。其他的超权者也会这样想。因为这意味着他们能够吞并你的整个帝国，并且因此变得更加富有和强大。我甚至不愿详细叙述，有责任地将钱奉献出去有多复杂，避免所造成的伤害比解决的问题还要多有多艰难。这完全是另一个话题了。我的要点是，你很快就会在超级强大世界中变得无关紧要。你很快就不再强大了。所以我请你再次回答这个问题。试着改变你的视角。试着想象自己处在那个超级强大的位置。如果你没有自出生以来就经历极端的磨砺和训练，以成为这份权力的承担者的话，你就不会变得如此强大。如果你没有表现出各种才能，能力和决心去承担那份责任的话，你的家人就不会把你推上帝国头目的位置。你从小成长，教育和训练的每一刻，都会让你与其他潜在继承人竞争。你将不得不成为一个冷酷无情，聪明的玩家，才能加冕为帝国头目。而且它也不会简单地落入囊中而已。你会被逐步赋予权力和责任，你必须证明自己在任何情况下都是最聪明的和最好的。

Z: 嗯。我知道了。我明白自己在与权力的游戏中与其他人竞争。我会在内部参与竞争，成为我们家族的帝国首脑；还要

与其他人竞争。这是扩大我的家族帝国并赢得财富和权力的游戏挑战。

8：是的。对他们来说，这是一场游戏。通常是一个骇人的残酷和恶毒的游戏。对于那些阻碍他们的人来说，这是一场致命游戏。但也只不过是游戏一场。

Z：好的。我懂了。所以如果你问我，倘若我把自己想象成Max，我想要什么，那么我的答案是，我想赢得这场游戏。即使我已经拥有可恶的财富和权力，我还会想要更多。事实上，我想要一切。就像其他「塔尖」上的人一样。所以我的愿望就是成为游戏中的佼佼者，在谋略上超越所有其他超权者，并获得更多的权力和控制权，粉碎每个拦路者。

8：你凭直觉就知道会是这样吧？

Z：是的，很容易。前段时间我玩过一个叫做「文明」的电脑游戏。在游戏里面，你将成为公元前6000年的一个新成立的一个小型帝国首脑。你管理帝国成长和发展的各方各面，培养它并观察它的兴起。你建立新的城市，它们会发展。然后你开始接触其他帝国。你交易和缔结条约。一切都很好，直到资源开始耗尽。你不能再扩张了，因为你被邻居们包围了。战争一触即发，这是游戏不可避免的一部分。不是通过增长而扩大，而是通过征服而扩大。毕竟，这是一个好策略。但这正是你赢得游戏的方式！

有趣的是，当我发现自己赢得了游戏的时候，由于游戏世界中很大比例在我的控制之下，我会不想停下来。我在我的王国中投入了如此多的精力和注意，以至于我不想在「足够好」的情况下结束游戏。我想留在游戏中，直到整个世界都是我的——直到我所有的敌人都会被击溃——直到整个星球没有任何一个角落不受我的控制。

哎呀。我想我对自己的揭示了太多了，是吗？

8：从你所透露的能看出，你竟然真的很了解权力的问题。所以你有同理心，可以放下评判。这是非常好的。

现在，告诉我，如果你是Max，对于「底层」的所有小人物，你想要什么？对所有普通的工人，文员，店员，办公室经理，士兵和其余的人？

Z：嗯……我想我会希望他们继续工作。继续埋头苦干。在我需要他们的时候，按照我的想法行事。一路上安静些，也不要不听话。

8：如果他们不服从呢？如果他们中的一些人停止服务于你呢？如果他们了解到真相了呢？如果有一天有人在工厂抬起头来说：「我不喜欢这份工作。我想去做我喜欢的事情。我想找到最幸福的自我表达，发现我的真实本性，然后从这个系统中扬升。」那么情况又将如何？

Z：那对我来说是个坏消息。因为显然这样的事情可能会持续发酵。如果其他人看到这个人在做他热爱的事情并且很快乐，那么他们可能也想那样做。很快，我所有的奴仆都会穿着扎染的衣服，戴上雏菊做成的项链，高唱「万物生」之类的赞歌。他们不会继续为我服务。我会开始输掉这场游戏。

8：但没关系，不是吗，因为那不会发生。我的意思是，仔细想一下。在世界各地的工厂、商店和办公室埋头苦干的人里面，有多少人可以放弃工作，去做他们真正想做的事情呢？

Z：没多少。

8：为什么会这样？

Z: 嗯，主要是因为他们有债务要去偿还。即使他们没有债务，他们将如何支付食物和住房等这些东西呢？即使他们能负担得起，未来又如何呢？他们的孩子的教育呢？

8: 正是这样。那是第一点。债务。记住，是超权者在运行着这一切。他们基本上拥有世界的经济。当然，他们拥有所有的银行。所以，欠的债务越多，他们就越是埋头苦干。在超权者所拥有的工厂、商店和企业中埋头苦干。

Z: 哇。这非常令人震惊。或者说非常棒的策略。取决于你的视角。

8: 那还不算什么。还有很多其他方法，让工人踏实工作。债务只是其中之一。其他一些更卑鄙。记得前面的9-11袭击案例吗？

Z: 哦，不！你的意思是9-11袭击是一个巨大的控制机制，让人们可以被操纵？

8: 你怎么看？

Z: 我……呃……哦，等一下，8。你上面不是说，「这个故事本身不如你的真相更重要」吗？你现在的意思是说阴谋论是真的吗？

8: 不，我在告诉你另一个故事。仅此而已。还是你觉得我什么时候要求你必须相信我了？

Z: 但是8！如果这些都不是真的，那还有什么意义？

8: 意义？这和你在生活中讲给自己听的那些故事的意义是一样的。关键是你让自己体验，这样才能选择和创造。正如我告诉过你的那样。我这样讲是让你对极具成瘾性的受害者毒品感到绝望，这样你就可以决定放手去**创造**！夺回主导权！醒来吧！发现你是谁！

如果我在所有对话中所说的话是有效的，你还会认为有一个故事会格格不入，绝对的吗？那实际上不是一个创造……而是一部小说……一部精心制作的舞台剧？你们的舞台剧，你们正在共同创造的舞台剧！

Z：那么，你告诉我超权者有什么价值吗？为什么不随便给我讲一个老母鹅的故事呢？

8：我可以。但它和你的经验不相符。这对你没有用处。我再说一遍，这一次请认真听，好吗？这点非常重要，你必须留意：

任何故事都没有客观的真实性。只有所有玩家共同创造的视角和概率。即便如此，每个共创者在更宏大的故事中，都有自己独特的视角，体验和故事。没有一个故事是绝对的，而使得其他故事不真实。那也没关系，因为从根本上来说，故事本身不重要。你只需假装这个故事是最重要的，以使游戏运行下去。但是，由于你现在要离开游戏了，你会意识到：故事不过是你将自己的内在存在投射到外在现实的一种手段。你用故事的情节来发现并创造自己。这个故事可以非常引人注目。它本该如此。但是你已经意识到，只有在**你的实相**的背景下故事才有价值。否则，它是毫无意义的。

你现在可以看清故事的本质了。它是可以用来向你展示自我的东西，然后再根据你对被揭示出的自身面向的喜好程度，为自己做出新的选择。

发现自己，创造自己。这就是全部的意义所在。

现在你问我，为什么告诉你这些超权者的故事。这就是答案：我正在使用这个故事。我正在使用你们的故事。你们共同创造的现实。我正在讲述你们的故事。你可以判别我所说的在

多大程度上是有效的。然后再确定，这些信息向你透露了你自己的哪些方面。从而决定你将如何创造自己。

怎么样？

Z：我实际上正为此苦苦冥思，8。我现在才刚明白你对「故事」的看法。我不知道该如何回应你。这让我觉得，好像听到这些东西一点意义都没有。如果这些全部都是虚构的……那么谈论它有什么意义呢？

8：好的，让我帮你解决这个问题。

你还记得昨晚做的梦吗？

Z：是的。事实上，我做了一个非常漫长而复杂的梦。然后我醒了，我告诉Lisa我的梦，我们谈论了一会。然后我再次醒来！那时我才意识到，这两个经历都是梦。

8：很多人都会有这种梦中梦的体验。如果你注意到它，这是一个非常重要的信息，你正在通过梦中梦告知自己，向自己展示你如何从梦中醒来，并相信自己已经醒了，梦只不过是虚构的——然而你仍然在梦中。这仍然只是虚构的。然后你又醒来……

……然后……

Z：我明白了，我仍然生活在小说中。

8：是的。这是一部相当引人入胜的小说。我的意思是，你难道不觉得，好像有一个角色选择化名Zingdad，并选择写一本名为《扬升书》的书？

Z：是的。没错。我觉得那就是我。

8：世界上还有很多人在共同创造这部小说。他们也相信有一个叫Zingdad的人物，正在撰写这本名为《扬升书》的书。但

他们体验这个小说的方式有点不同。他们体验到，这个角色生活在遥远的地方，他们正在阅读他写下的这些文字。

但是，如果你们现在全都醒来，并意识到这只是你们一起做的一个伟大而精致的梦，会怎么样呢？如果你意识到Zingdad这个角色，只是梦中你的角色，而你是更伟大的存在呢？更具创造力和真实感的存在。而《扬升书》其实不是一本你正在写的书，它实际上是你们入睡之前共同安排好的其中一个叫醒电话呢？就像在入睡之前设置闹钟一样。

那么情况又将如何？

你会不会醒过来说：「哦，那些都只是故事而已。故事并不重要，也没有意义。那全是垃圾。让我们忘记它，去做一些真实的事情吧？」

或者你会从每个人所讲述的跨越生生世世的宏伟史诗故事中，看到伟大的美丽和真理吗？你们会聚在一起，分享你们的经历和收获吗？你们会互相展示你们的故事吗？你们会爱和珍惜你们所讲的这些故事，以及你们从中提取的意义和价值吗？

Z：会的。会的。我懂了。

我们经历的这些生活，是我们的故事。我们共同为自己讲述这些故事。我们是故事的作者，我们也是故事中的角色。通过生活在这些故事中，我们能够发现有关自身非常有力的真理。这就是故事为什么重要的原因。

好的。

但是，为什么了解这些超权者很重要呢？

8：是这样的：你的读者在他们的生活中体验到了Zingdad的现实，因为他们的生活受到了你的作品的影响。他们相信你

的存在，因为他们读了这本书。他们在这本书中找到了选项，他们可以决定将如何应对和创造自己。

如果你的生活受到了冲击，而它的起源却被聪明地掩盖了起来，那会怎样呢？你要知道，还有其他的一些存有正在体验成为超权者。这是他们在这个故事中为自己创造的小说。他们的影响无处不在。为了完全避免受到他们的影响，你必须远离所谓的文明。但是，你很难对这种影响做出决定，因为他们躲在暗处。这就是我正在做的：我正在帮助揭露那些被隐藏的东西。

我曾说过，没有任何一个故事是绝对真实的。我也说过，只有概率和视角。我现在应该补充的是：投入特定概率的能量越多，那个概率的价值就越高。投入能量越少，它就越容易消失而不存在。

Z：你的意思是，我们越相信一个东西，它就越真实？

8：差不多吧。你做出了选择，通过选择你集中了精力。当你将精力集中在某些事物上时，有助于它的创造。你让它变得更真实。如果许多人联合起来，使某事成真，那么这个事情发生的概率就更大。这就是共创世界的运作方式。但有时候你们被误导。你们集体沉溺并把精力投入和提供给隐藏在背后的东西上。你喂养某种幻相，同时也喂养了相的创造者。

这就是发生在你们现实中的事情。尽管很少有人知道超权者的存在，但通过将能量集中在他们向你们展示的内容上，你们仍然非常生动有力地将他们带入你们的现实中。

所以，我想告诉你他们在做什么以及怎么做的。这样你才能觉察到。然后你可以把能量从他们的圈套中释放出来。你能

够停止为自己创造这种现实。当然，除非你喜欢它，在这种情况下……这将取决于你。

Z：啊。

8：再次感谢你的耐心。我很感激你始终在我的觉醒之路上爱护我。我越来越明晰了。

我准备好回到超权者的故事了。我想知道他们如何在我的故事里起作用，以便我可以在生活中做出更好的选择。

8：那很棒。太好了。

Z：好了，你刚刚在讲9-11袭击事件。你在暗示实际上可能是超权者在背后操纵？是吗？

8：是的。当我讲John的故事时，我举9-11的例子是有目的的。我向你展示了它是如何成为一个故事的，这个故事的情节主线是由超权者导演的。这些事情在你的历史中一再发生。超权者保持奴仆卑躬屈膝的最佳方法之一就是引发战争。只要人们确信存在一些邪恶的其他国家，邪恶的其他宗教，邪恶的其他意识形态，邪恶的其他任何事物，以至于想要摧毁他们，包括他们的家庭和他们的生活方式……那么就会有一些傻瓜肯定会愿意鼎力相助，尽他们的努力。他们甚至觉得必须亲自参加战争。如果他们在战争中死亡，他们家中的其他成员更会充满对邪恶敌人的愤怒和仇恨。

愤怒和仇恨……在把人们保持在二元对立和分离上，比债务更有效。

你有没有想过宗教？

Z：宗教？具体怎么讲？

8：大多数宗教的建立都与星球历史上最最和平的人物的言行有关，这难道不是非常非常奇怪吗？我的意思是，且不看所

有的教条和信仰，如果你去看看这些宗教教义的核心，它们是要争取人与人之间的和平，并渴望在世界上为所应为。然而，你总会发现，这些和平体系中挚热的追随者，正在被激起去杀害其他和平体系中挚热的追随者。这经常发生，甚至见怪不怪了。有时，他们之间的信仰差异很小，以至于外人难以区分。

这难道看起来不奇怪吗？

Z：是奇怪。我以前没有这样想过。

8：现在我必须问你；怎么会发生这样的事情：这些宗教的信徒，怀着「爱你的兄弟」等等所有美好的想法……这样的人怎么会被说服去杀死另一个信仰体系中的兄弟呢？

Z：我不知道。

8：好吧，那我告诉你。那是因为某个领导人的权宜之计，欺骗其信徒拥有其他信仰的人其实并不是他的兄弟。那是可憎的信仰。是邪恶的。而且他的信仰实际上允许杀死另一个信仰体系的人。不仅允许，而且需要。

疯了，是吧？

一个富有爱，和平和宽容的体系，却也可能让自己变得如此狭隘，以至于与你的信仰有些不同的人，就应该被杀死。

没什么自相矛盾的!?!（他悲伤地笑）

Z：哇。这是一个很好的观点，8。那，为什么？这些宗教领袖为什么要那样做？

8：其实很简单。这又是超权者的功劳。他们很早以前就注意到，这些灵性教导危及他们的利益。时不时的，一位老师会出现，传播一种爱，和平，团结和宽容的信息，这会让那些奴仆们失去对超权者所创造的游戏的兴趣。甚至有些学校直

接教授扬升，导致奴仆们退出游戏。所以超权者就设计了一个非常狡猾的计划。他们找到了将这些宗教为自己服务的方法。他们没有让宗教继续成为人们彼此认作兄弟姐妹而互相服务的简单信仰，而是将它政治化了。权力结构被建立在宗教之中。教条被制定。他们变成了组织。宗教领袖通常比国王和皇帝更有权力。然后又颁布法令，让特定地区的居民必须遵从特定的信仰。他们被指示，「你必须相信它。」如果你信仰不同的教义的话，你会受到惩罚。这些惩罚通常非常残忍和暴力，大多以死亡告终。管理这些和平体系的人们，突然拥有了巨大的权力。看懂这是怎么产生的了吧？

Z：真是令人恶心。

8：我能理解你的感觉。但要记住……

「没有善恶，你只是那样感觉而已。」

"There is not a single thing that is either good or evil, but that you feel that way about it."

Z：哦，是的。

8：这意味着，是你自己选择留在这个系统中的。这个系统的目的就是要让你留下。你不断接受诱因促使你留下。

那么这些超权者……他们是邪恶吗？

Z：好吧，在我看来，他们确实有能力以非常邪恶的方式行事。也就是说，他们化身的那部分肯定那样做了。而我们这些「奴仆」的化身部分可以感觉到，似乎有一个极其邪恶的存有在我们身上施加邪恶而成为受害者。

但是，如果我理解得正确的话，那只是一个低层次的视角。选择这个视角将致使我停留在二元性之中。我的愤怒和愤慨会使我想要反击。所以我会保持与一体分离。

8：……这意味着他们赢了。即使你决定憎恨，奋战的对象是超权者——这并不重要——你决定憎恨和奋战的事实意味着他们赢了。因为你一旦留在这里，你就可以一直为他们的议程服务。看到其中的操作原理了吧？举例来说，如果你决定与其他斗士结盟，并对超权者采取武力，如果你决定与他们作战，猜猜接下来会发生什么？

Z：我不知道。

8：途中你会遇到一个富有和能力极强的领导者。精通战略和战争的人。似乎比你更憎恨「邪恶的XX们」的人！于是，你会准备好跟着他去战斗，去做他所说的，然后……宾果！你又回来为他们服务了。直接和间接地。直接地，因为他们是管理任何反对派的战略精通者。他们是把领导反对派作为自己的业务来实现的。当你开始组建一个抵抗组织时，他们会设法让他们的傀儡来领导你的抵抗组织。你不会知道这一点，但是你的领导会是他们安置的一个奴仆——来统治你们！

你也间接地为他们服务。例如，你会购买武器吗？你将从哪里获得所有设备和基础设施？一切你需要参与抵抗超权者的，将从超权者那里购买。而且每笔交易的每一分钱都会被征税，还要付通货膨胀税以使他们更富有，等等等等。如果你进行「和平抵抗」，情况也是一样。如果你在互联网论坛上与其他人聚在一起讨论「超权者的罪恶」，并且「散播」真实发生的真相。你可能会认为，你正在帮助提高世界人民的意识。你可能会认为，你正在通过传播真相来压制超权者的活动。然后，随着你进行下去，你会发现各种各样的「专家」，他

们似乎是「真相运动」中的领头羊。当然，你已经想到了，至少有一些「领头羊」正在被超权者雇佣吧？如果你是Max，你难道不会这么做吗？如果是这样的话，你决定谁更可信？谁在告诉你真正的真相，谁在向你推销一个真相的版本，而这个版本是用谎言来操纵你的？突然事情变得不那么简单了，对吧？你看，超权者可不是因为愚蠢而成为超权者的。他们曾经经历过各种各样的叛乱和起义并幸存下来。每次他们都变得更聪明，更威猛，更强大。他们有长久的记忆和议程。他们从许多世代的角度去思考问题，而不是基于现在，或此生发生的事情。这就是为什么他们在游戏中能获得成功的原因。因此，我们所处的状况是，他们埋头苦干的奴仆们遍布整个星球，每个奴仆都遵行他们的命令，几乎没有人会猜测到他们！即使是那些发现真相的人，似乎也无法做任何事情。事实上，试图对此做任何干涉，只会加强超权者的力量。

最后一点是，与「邪恶的光明会」（不管怎么称呼他们）进行战争：你究竟会对谁进行反击？你会通过轰炸当地的政府办公室来证明「男子汉要坚强」吗？你真的认为在那里会找到任何超权者？如果不在那里，那么你会在哪里找到他们？我告诉你吧，你不会找到他们的！超权者在幕后隐藏得如此之深，你几乎不会在媒体上看到他们的名字，更别说看到他们的脸了。所以，无论你炸谁或射击谁，你只会伤害到一些代理人。一些傀儡。一些可怜人，只不过是在尽其所能过上好一点的生活而已。所以你根本不会伤害到超权者，而你所做的一切，只会为世界带来多一点憎恨。具有讽刺意味的是，这会使他们更加强大。

所以你输了。

然后你输了。

然后你会输得更多。

而当你完全输掉时，你还会输掉更多更多。

这就是如果你尝试在他们的游戏里，与他们对立时会发生的事情。这是他们的游戏。你无法通过战争来战胜他们或者这个系统。这场游戏设置成让你拥有一手烂牌，而他们拥有所有的A。而且，以防万一，他们在袖子里藏了一套所有可能需要的牌。如果这还不够的话，他们可以随时改变规则。

还记得我说过，这对他们来说只是一场游戏吗？一场恶毒而残酷的游戏，但仍然只是一场游戏？需要记住的是，他们有自己的角色要去扮演。只要他们继续为你提供使你留在游戏中最强大的诱因，那么他们就正在完成他们的任务。

Z：那是他们的任务？

8：在灵魂层面上，是的。他们大多数的化身人格并不知道这一点。但基本上这就是他们与每个进入到这个特殊游戏的人的灵魂契约。而且我知道你现在很难对他们升起同情心，但是，你要知道，这些存在担负着沉重的负担。而他们的生活，与你的想象相反，其实一点都不幸福。那可不仅仅是一个接一个的迷人派对。是的，在这个星球上成为最富有和最有影响力的人是有福利的，但是这些化身人格也要付出沉重的代价。请允许我给你作一点总结：

超权者对你来说是完全隐藏的。如果你知道一个名字，在小报或电视上看过一张照片，那么这顶多是超权者的一个职员。超权者不参与政治活动，也不是董事会主席。他们是隐藏的。他们通过为其工作的职员来掌握统治权。如果你能看到权力统治的双手，那么你看到的是一个小小喽。

真正的强大是世袭的。正像他们所说的，是生来享有的，而不是通过努力获得的。你无法通过在事业上取得成功或富有

而加入他们的阶层。你不可能通过加入某个秘密社团，并努力工作进入最高级别的职务而成为他们中的一员。你不能通过赢得选举而加入他们。至多你可以成为他们的仆人。或是一个有意识和意愿的封臣。超权者几乎是一个独立的品种。这是他们战略成功的一个重要组成部分，他们小心地保护族系的完整性。他们痴迷于他们的基因纯度，那是有原因的。其中一个，他们的遗传基因可以对困扰其他人的大量传染疾病免疫。

他们从摇篮之中就开始被训练、调整和雕琢，使他们成为应该成为的样子。他们的成长很艰难。比你想象的还要难得多。当其他宝宝被关爱，接受爱与分享的教育时，这些人会被教导有关自律和自力更生的艰难课程。他们被教导无条件的服从，但只限于他们的主人。他们被教导其他所有人都是人质和奴仆供他们使用。狡猾，背后插刀，欺骗，谎言和操纵，都是他们使用的宝贵工具。只要你的行为使得你的家族积累更大的权力，那么你就是服务于家族的利益。而且，如果这意味着你通过道德上有歧义的手段，使你凌驾于其他超权者的权力之上，那么这也是可以接受的。如果不这样做，也完全被尊重。

尽管他们理所当然拥有荒诞的富裕水平，但善良，文明，耐心，温柔以及爱的表现，却处于可怜的短缺中。

这些人被寄予如此厚望，因此无法容忍任何失败，必须总是竭尽全力地取得出色的成绩。任何弱点的迹象都会被嘲笑。这是可耻的。它必须被淘汰出局。失败是不能容忍的。

我可以在此谈论更多他们存在的事实。但我现在想要做的，只是给你一点提示。我相信你会开始懂得，这些人的生活非常非常冷酷无情。从摇篮直到坟墓。在他们眼中，爱是无法

负担的奢侈品。当然，他们曲解爱。如果不这样，他们无法像现在这样思考。但这也都是契约的一部分。

Z：但是为什么，8？为什么？我根本无法理解。如果至少他们很快乐地过着逍遥的日子，对我来说还说得通。如果这样做是因为他们真的很喜欢拥有所有的权力，而且真的让他们很开心，那么至少也是有道理的。但是，拥有权力事实上成为无法承受的负担，那为什么他们还要这么做呢？我的意思是，如果他们如此不开心，为什么他们不让奴仆们在媒体和电视上说：「对不起」，有一些错误需要被纠正。我们发现，我们实际上并不喜欢运行这个世界。它并不像看起来那么有趣。而且我们也知道，你们民众也并不喜欢这个游戏的结果。所以现在我们都分享我们的玩具，并且改头换面。派对在我们家举行。每个人都被邀请了！」之类的话。那么每个人都会很高兴。

8：高兴？我不确定每个人都会很开心。如果真相以这种方式被揭露，那么我确认愤怒一定比快乐更多。如果人们被告知他们之间相互争斗的原因很简单——就是让少数人变得更加富有和强大，那么人们能有多高兴？如果你因为这样的战争失去了一位家人，你会接受「噢，都过去了」这样的回应吗？不，欺骗的深度是惊人的。如果这种情况发生，人们会感到震惊。会有各种反响，如拒绝，愤怒和狂暴。很少会有人决定用快乐回应的。然而……是什么让你认为人们想要快乐呢？

Z：我……呃……

8：是的，当然这是每个人真正想要的。但是，如果这是你的主要动机——只是开心——你真的会选择在这个文明和现在的地球上化身为人吗？不会的。在一切万有中有很多地方，

是关于发掘快乐的。我们很快就会更详细地谈论这个话题。但是，我向你保证，以防你对这一点感到困惑——在这个时空关系中的行星现实，并不是关于人们试图变得快乐的。这就是我对你的问题的回答。你问我，如果这让超权者不快乐，为什么他们还要这样做。我想我可以问你同样的问题。如果这里让你们不快乐，你们中的每个人为什么要化身到这个星球上？正如你一直在祈祷和冥想中告诉我们的那样。为什么？这一切都为了什么？

Z：我理解，我们来这里是为了通过遗忘来发现我们的真实所是的。

8：是的，这是主要动机。发现你自己。重新创造自己。还有无数其他的从属原因。比如疗愈一些痛苦。通过探索非一体性来寻找一体性。通过对爱的遗忘，来了解什么是真正的爱。诸如此类。你所居住的现实是一个奇迹。它真是创造和发现的一个不可思议的工具。所以你们每个人，都出于自己的原因选择来到这里。当你离开这里时，你们每个人都会找到一些奇妙的，不可思议的奖赏。

这就是你来到这里的初心。

现在。你认为对超权者来说还能有什么不同吗？

Z：我不知道。我想没有吧。

8：没有。每一个到地球上的人都选择了一系列角色。超权者的角色是帮助在你们的星球上创造一个特定的灵性氛围。

Z：解释一下？

8：**每个人类的核心都是神圣的火花。**因此，你们本质上都是好的，善良的和有爱的。你们每个人都想找到自己的礼物并馈赠给他人。做好人，善良，互相帮助。你们想找到爱，表

达爱，成为爱。你们希望自己身体健康强壮。你们希望拥有良好的人际关系。等等……所以你看，如果你们都得到了想要的，就会又蹦又跳，你们就会发现你心中的实相。你们会为自己的存在带来惊人数量的光，然后你会从系统中扬升。别人的爷爷或阿姨都是最智慧的圣人。询问中就蕴含着智慧。合一这样的概念将被普遍理解。在国家，种族，宗教或任何其他团体中不会有分歧。每个人都会简单地遵循自己的真理之路。

Z：听起来很棒！

8：这正是许多其他现实中正在发生的情况。你们的银河系中有许多这样的行星。这样的情况是美好的。如果这是你灵魂层面上所需要或渴望的东西，那么其他有一体意识的行星，那里有和平，爱和喜悦，才是你应该去的地方。

但你不在那里，是吗？

Z：显然不在。

所以，如果我正确地理解你的话，那么我在这个现实中，是因为我在灵魂层面上想要体验它。这意味着，我实际上需要这些超权者做他们正在做的事情。如果他们不这样做，世界将不会如此这般。如果不是这样的话，我就没有这个机会去体验和表达自己。

8：完全正确！

Z：天呐，8。我惊呆了。如果我沿着这个思路继续下去的话，你会问我，是否认识到这些人的牺牲……因为他们放弃简单快乐的生活，那里充满爱，充满当下的欢乐，所以他们才能扮演我们需要他们扮演的这个残酷的角色。

8：不要太快为他们流泪。所有人都需要理解他们正在扮演的角色。

现在我想告诉你一些新的信息，你就明白我的用意了。你知道吗，在灵魂层面，你曾经被培养成为超权者俱乐部的一员？这是你过去所处的道路，也就是你所说的「巫师」那辈子的意义。

(Zingdad注：见第1章)

你被期望会接受编程，沿着这条路走下去，并进入这个角色。尽管如此，你的某些方面出了「差错」。你拒绝了为你安排的「服务自己」路径。这在某些地方引起了一些恐慌，然后我被召唤以弄清楚你要做什么。

Z: 哦，我的天啊，我没有意识到这一点！但现在你说出来了，一切就说得通了！

8: 你在那一生中所拥有的魔法不是你的。那是其他人给你的，目的是在你之内创造一个特定的视角。结果应该产生「服务自己」的路径，以及相应的超权者俱乐部会员的优先权（尽管与你现在所处的现实有所不同），当时对你来说那是自动的选择。这是你的培养和训练的一部分。你应该已经开发出了控制权的喜好。你应该已经拥有了别人只能梦想的能力。所有这一切应该已经让你上钩了。但是并没有。你发现那令你不舒服，你拒绝了这条路径。这种情况鲜有发生，但也并非闻所未闻。

我可以告诉你更多更多，我也会这样做，但你的读者不会很感兴趣。我现在以非常公开的方式提出这个问题的唯一原因是，它有助于让我们认识到，每一个角色都是被选择的。一切都是协议的。而且，就像你们每个人都同意，在每个化身中与朋友和家人携手进入各种爱的关系一样，你们也同意进入更加敌对的关系之中。而且，以同样的方式，更广泛的关系也得到了同意。因此，其实在集体上，地球上的所有人

都已经在灵魂层面与超权者达成了协议。他们同意为你们提供一个环境，尽可能吸引你们让你们留下，以便你们可以进行你想体验的其他戏剧和人际关系。他们也获得为自己创造体验的回报；你不必担心这件事。这条规则仍然适用：无论他们在行星意识对你们做了什么，他们也对自己做。这将持续下去，直到他们认识到，这无法服务于他们。直到他们也准备好唤醒自己更伟大的辉煌。

明白了吗？

你们都在一起。你们都是自己所造成的受害者。你们每一个人，也包括超权者。你们每个人都将持续下去，直到你们终于准备好，完成各种伪装之下的受害者游戏。当你完成了所有这一切，也许你会想玩另一种游戏。那就是你决定摆脱所有使你留在这个现实中的诱惑的时候了。如果你这样做，你将会在发展中认识到，世界上所有的疯狂都不再取悦你。你会看透这个世界的幻相。

战争，宗教，一大堆人造疾病，缺乏营养却充满毒药的食物，添加了毒素的水供应系统，债务，通货膨胀和其他不公正的金融观念，政治，娱乐中无止境的暴力和侵犯，一个被蹂躏和污染的世界，基于恐惧的新闻媒体，甚至诸如酒精，尼古丁和毒品等，都是用来阻止你们到内在寻找爱与和平的东西。让你们无法如兄弟姐妹般对待彼此。让你无法知晓，最伟大的真理，来自于你的内心深处。

Z：对我来说，他们真的愿意对我们——他们的同胞这样做，仅仅是为了保持权力和控制，这点真让人难受。他们怎会变得如此无情？或者他们其实对「小人物」怀有仇恨？

8：如果我现在告诉你，超权者将你们，世界公民，视为他们的资产，你或许就明白了。也许有点像农夫看待他的牲畜的

方式。农夫以他自己的方式爱他的牲畜。他照顾它们，照顾它们的需要，使它们免于疾病，保护它们免受掠食者的侵害等等。这种关系表现出许多真实的爱的关怀特征。当然，除了屠宰之外。当农夫需要获得投资回报时，这种关系开始显示出其他特征。牲畜被装上卡车，运到屠宰场屠宰。

如果你用愤懑的眼光看待这一切，你可能会得出这样的结论：农夫喜欢牛群，但不关心牛群中的个体。

Z：你是说超权者就是这样的吗？

8：不能代表所有人——他们都是具有个人思想和风格的个体——但他们的行为无疑表明了这种看法。他们中的许多人认为，管理和照顾人类是他们的责任和近乎神圣的使命——作为整体的人类。就像农夫照顾整个牛群一样。但是一路上，他会乐意让某些人被屠杀来支付账单，如果他过度放牧了他的土地，不去淘汰一些牲畜对他来说是不负责任的。你看，这些个体不被认为是重要的。所以他们会以任何他们认为适合的方式来使用你。

正如我所说，超权者是那些最具有价值的、极其重要的事物的最终拥有者。如果经济增长的状态使他们无法拥有一切值得拥有的东西，那么，他们会摧毁经济，这样他们就可以以原价的一小部分购买一切。由于经济会恢复自身，所以他们又一次拥有了几乎所有的一切。无数人的生命遭到破坏，许多人饿死，其他人的希望和梦想破灭，这些事实他们都漠不关心。个体不值得他们的重视。

因此，我们在本章的开始部分提出了「为了权宜而进行种族灭绝」的问题。超权者并不是唯一曾经煽动过种族灭绝的人。但是，他们是自有人类历史记录以来，始终如一地执行它的人。当历史告诉你这个或那个团队或领导者应对此负责任的

时候，极有可能这些种族灭绝事件的发生，是为了满足超权者的欲望。

Z：我真的无法解释这一切，8。这是令人恐怖和不寒而栗的。

8：也许如此。现在你有很多选择。你可以相信我所说的话，因为它符合你对生活的一些观察。或者你可以不相信它，因为它不符合，或者因为你不想要它。如果你决定相信这一点，那么你可以生气，充满仇恨。你可以尝试回击。并输掉。

或者，如果你准备好不再受到游戏的伤害，你可以唤醒并发现你的真实所是，你可以看到它的实相：一个非常庞大的游戏。一场严肃而可怕的游戏。但只是一场游戏，别无其他。一个让你能够经历一切万有中最令人难以置信的体验的游戏。一个奇妙的，伟大的机制，它可以输出强大的选择使你去探索关于你之所是的，深刻和不可思议的发现。

整个世界，如其所是，为了向你展示你是谁而存在。

它以完美的精度和保真度，反映了你自己的想法，信念，思维 and 选择。最终，超权者只是机器的一部分。没有他们，机器就无法起作用。

如果你想选择将自己看作是他们的受害者，那么显然，你想要绕着这台特定机器的内部，再旋转一次。另一方面，如果你意识到只有你能创造你的现实，并且你不是任何人的受害者，那么一切都将为你改变。那么你将成为你自己，你自己的命运和你自己体验的主人。

然后呢？在那种主权意识的状态下，你会如何看待超权者呢？我告诉你，你不会再认为它们是超级强大的。除了一出伟大戏剧的角色扮演者之外，他们什么都不是。一些有着非常有

趣的角色扮演者。你会看到他们角色的困难，痛苦和复杂性。你会产生理解和同情。愤怒和复仇会离开你。

这就是超权者的故事。我这样讲给你听，你就会倾听并理解，我没想给你画一幅美丽的图画。我不想告诉你，「事情没有你想象的那么糟糕。」没有。事实上，事情可能比你想象的要糟糕得多。然而……这不是问题。因为事实上，无论你的世界有多糟糕，如果那些事情是你觉醒所需要的，就并不糟糕。

你们都有点像瘾君子，沉溺于一种非常强大的麻醉品，称为V。V，是受害者的意思。你们都需要反复服用V，即使有时你遭遇了难受的经历，即使有时你用过量了，你的瘾症仍然会让你持续服用。在某些时候，你需要达到某种跌入谷底的体验，才会让你说，「够了！」然后，只有这样，你才会决定戒除这种习惯。

所以，你周围的世界，看起来没有什么不同，因为你还是你。当你完成，再完成，再完成受害者游戏以后，我向你保证，你的世界将看起来完全不同。你将不再遭遇任何受害者体验。你会通过新的眼睛，看到一个崭新的世界。

现在，以这个问题作为结束：你能否理解，如果没有超权者扮演他们的角色，那么这个游戏根本就行不通？行星系统会完全不同？你的经历会完全不同？你将不会获得，你现在所拥有的，自我发现和自我创造的选择和机会。

Z：是的，我可以理解。

8：你是否理解，在你来这里之前，你其实是同意这种经历的？而且你每天都继续同意着？如果你愿意，你可以选择放弃自己的协议，而选择其他的东西？

Z: 是的。由于经历过，我可以表明，我正在努力把自己从内在的受害者状态中解脱出来。我放弃了深度局限的信念。这个过程使我能够达到生命和个人世界的一个阶段，在那里我不再感觉自己是一切事物的受害者了。不是其他人，政治系统或……任何东西的受害者了。自从我在这个世界上找到我的「正确位置」，几乎再也没有遇到过几年前还在困扰着我的所有「负面」的东西了。如果将我现在的感觉，与我年轻时感受到的那种严重受害的感觉进行对比……哇！多么不可思议啊！多么的不同！它让我从自己的束缚中，挣脱出来。

8: 那正是我的观点。你的外部世界反映了你的内心世界。大多数人会犯这样的错误：如果他们不快乐，在他们相信自己能找到幸福之前，先去期待外部世界的改变。但这并不会起作用。外部世界似乎并不愿意改变，所以他们仍然不高兴。但是，有些人认识到了能够让自己快乐的唯一方式是改变他们的内心世界。他们这样做了，他们找到了幸福。也许他们会认为这是一个奇迹，进而发现他们的外部世界也遵循着，改变着，以匹配他们的幸福状态。这是魔术吗？奇迹？也许！也许就像这个世界只有一个人在自己的分形全息表达中体验自己，其实这就是事物运作的方式。所以，我们不应该对此感到惊讶。

这就是这个现实世界可以教给你的最伟大的一课。

那么，告诉我，你现在如何看待这些超权者？他们是邪恶的吗？他们的行为是否邪恶？

Z: 不，我真的开始明白你一直在说的了。因为，从主观的角度来看，他们是邪恶的。毫不迟疑地，他们愿意移除数十亿人选择的权力。但那是一种幻相。客观上，我们总是有权选择。这么说，他们就不是邪恶的。

而且，多亏了他们，我们才有最了不起的自我发现的机会。
那么再一次说明他们不是邪恶的。

这一切都取决于你的观点，不是吗？

8：是的，就是这样。当你仍然深陷于游戏之中，并努力去理解它，你会把周围的各种存在看作是邪恶的。一旦你真正理解了它，你就会看到它的本来面目。然后你离开游戏，你会看到整个安排的完美。

Z：是的，作为这次谈话的结果，我实际上已经准备好接受这是真的。多谢，8。

8：不用谢。

让我们继续讨论你想知道的下一个邪恶表现。

恐怖分子

你真的还需要我再谈一下这个吗？

Z：不，我猜不用了。我想我可以看到它的本质了。

8：好。那你给我们一个简短的总结，然后我们再继续好吗？

Z：我来试一试……

我认为可能有很多潜在的原因，能解释为什么有人会被驱使犯下恐怖行为。但最终，这是一个深深地，迷失在自己的无力感之中的人的行为，他认为唯一能够解决问题的方法，就是实施一些非常可怕的暴力行为。很显然，这是一个深受创伤的灵魂，在猛烈地抨击着世界，他觉得这个世界已经伤害了他。这是一个选择体验这样的生活的存有，由于他的经历，他选择通过表达更多的恐惧，仇恨和愤怒来回应世界。这样

做的时候，他首先创造了更多会伤害自己的东西。通过这样做，他也赋予我们所有人机会去选择如何应对。我们看到，他解决问题的方式毫不起作用。我们也看到，杀人和摧毁幸存者的生命，并不会为任何人带来美好的世界。那么我们应该如何面对他的恐怖主义行为呢？我们是否会像他一样，燃烧复仇的怒火，加倍奉还加诸于我们身上的恐怖行为呢？我们是否会试图杀死他和他的人民，并摧毁他故乡的生灵？我们可以做到，但我不觉得这样做会有任何帮助。当他在我们所居住的地方制造恐怖时，显然没有任何效果。或者，我们将对自己做出新的选择，停止互相残杀。还是怎样？

这就是我想说的。恐怖分子只是对可怕的情况，做出可怕的选择去回应的人，因此造成了更可怕的情况。那是他们的故事。重要的是，我们如何去回应。我们的选择是什么？作为回报，我们将如何创造自己？

8：我喜欢你处理这个问题的方式。

你问到的下一个邪恶表现是：

强奸或虐待妇女，儿童和婴儿的人

对于这个我之前还没有提及到的话题，我能说些什么呢？这是一个非常棘手的问题，所以你总是提到它。我明白。但它的原理仍是一样的。在两个人之间发生任何暴力或辱骂的互动之前，在更深层次上，他们其实都已承受着心理创伤。你看，如果有人选择参与这种互动，他肯定有相当大的内心痛苦需要解决。愿意对他人做这样的事情，或愿意对自己做这件事……他们的心灵肯定是有一些困难需要加以解决的。事

件本身就是预先存在的内在动荡的表现。作为事件的结果，这种痛苦显现出来，并存在于他们的现实中。现在他们无法再否认创伤的存在。现在他们每个人都必须度过他们的痛苦。不同之处在于，作恶者会受到社会的谴责。一遍又一遍地被告知，他是多么的错误。他最终可能会在监狱里待上一段时间，甚至在监狱里也会被视为贱民。这是穿过灵魂深处的痛苦经历，黑暗而漫长的旅途。

对于被强奸和虐待的经历，当然也不容易。但至少其中一方，有希望在事件发生后能够得到爱的支持。根据具体情况，受害者可能会得到心理咨询等等。

当然，我并不是在要求你怜悯这些情况中的作恶者。这是强人所难。但我只是为你提供这个观点。当然，我也没有暗示，事情总是这样发展的。也有这种情况，强奸犯没有得到社会的指责，受害者却被当作罪犯对待。所有的变化方式都是可能的，但是这并不影响基本事实，即在灵魂层面上，每个人都出于自己的目的，选择并邀请了这种互动。

所以，作恶者是邪恶的吗？行为是否邪恶？这是一次又一次相同的答案。这与超权者的答案是一样的。当然，答案取决于你的观点。从受害者和受害者亲近的人的角度来看，答案几乎肯定是一个响亮的「是」。谁能说他们的这种感觉是错误的呢？他们想对作恶者带来无尽的伤害和永久的折磨，谁能责怪呢？然而，从客观的角度来看，他当然不是邪恶的。他是一个正在解决深刻的痛苦和困惑的灵魂。他与受害者的灵魂有着契约。并且已经履行。所以，从这个角度来看，甚至这个行为都不能被称为邪恶的。就是这样。

你自己有一世化身经历，作为一个孩子在性和暴力上一再被虐待。

(Zingdad注：请参阅第1章「迷失在梦境中」)

不只是普通的孩子——一个精神残疾的孩子。在你的例子中，你的灵魂渴望深刻理解受害者的状态，这导致你选择了那些经历。虽然那个可怜的，亲爱的男孩经历了那些体验，毫无疑问，它们具有……言语难以形容……深深的，深深的创伤性。是的，事实确实如此。但是我现在告诉你，如果没有这些经历，你今天就不会在这里参与你的扬升道路。那么，如果不是那些经验，你可能和他们非常相似。这是与其他经历相平衡的，在那些经历中，你扮演了非常恶毒的作恶者。

(Zingdad注：参见第1章「巫师」)

如果你从你的灵魂中消除了一次经历，那么你也必须消除其他的经历。如果不了解双方，你将无法离开这里。你的心理会处于失衡的状态。你可以选择不体验任何一个经历，但是如果你顺着这条路走下去的话，你最终会选择在这个体系的化身经历之中，不做任何事情。那么，还有什么意义呢？你将对自我一无所知。而来到这个现实中，并不会给你带来任何价值。所以你参与其中。你深深地参与。你勇敢地进入到这个系统之中，你不顾一切风险。你承担这样的风险——事实上，你可能会发现关于你自己的，各种无法忍受的卑鄙的方面。然后你真的发现了！于是，当你做完这些之后，你就开始发现你的真正力量，你永恒的美丽和你的辉煌。只有这样，来过这里的你，才会比另一个不在这里的人更有力地了解和理解爱。当然，你能够做到这些，是因为你真的去过没有爱的地方并找回自己的路。当你完成这些体验，你会真真切切知道，爱是什么！

所以我再次问你：作恶者是邪恶的吗？他们的行为是否邪恶？

Z: 我真的开始懂了，8。你一直友善的陪着我，从各种角度一遍又一遍地切入它。所以现在，当你问我这个问题时，我真的懂了。这实际上只是有限的主观经验中的邪恶。客观地说，这不是邪恶的。我真的明白了。

8: 我很高兴。当这成为你的实相时，你会从各种内心的混乱中解脱出来。当你能摆脱那些存有以及他们的行为是「邪恶的」这一信念时，你将期望和发现自己释放了情绪痛苦，甚至身体上的痛苦和不适的症状都能被释放。

让我们讨论下一个有趣的话题。你问我有关……

恶魔和恶魔附身

Z: 好的。有恶魔这种东西吗？

8: 「恶魔」这个词，在不同情况下，对不同的人，有很多不同的意义。它绝对不只包括一类存有！你首先应该知道的是，恶魔这个词在古代就有了，含义与现在完全不同。在起源方面，这个词的意思大约是「更高的存有」。基本上存在于你们的「凡人之境」和「众神之境」之间。所有这样的存有都被称为守护神（daemons）。任何人类认为比自己的密度更高的存有都可以称为守护神。这当然不是一个固有的负面词汇。守护神往往是善良和仁慈的灵魂。虽然他们中的一些，可能也是无动于衷，甚至是恶意的。但关键在于，守护神一词没有内在的负面含义。这只不过是一个总称词，意思是「更高的精神存有」。也许按照你目前的说法，你可能会将其表达为「更高维度的存有」。

Z: 有趣！

8：但随着时间的推移，这个词的含义发生了变化。这是一神论宗教扩张的权宜之计，它们将这些存有描述为邪恶的，因此不提倡与之联结。只要有人使用宗教作为获得和维持权力的工具，你就会发现，他们把真正灵性真理和成长的道路视为邪恶，除非是他们特指的路径。尽管如此，在你所处的这个现实中，这个词已经变得具有最消极的内涵了。它现在完全被认为是一种具有深刻恶意本质的灵性存有。

Z：但这样的存有确实存在？

8：你是在问，是否有存有存在于你们之外的密度上，渴望着与你们的最大利益截然不同的事物？

Z：是的。

8：不要太天真。当然有！存在着各种各样的灵性存有，由于种种原因，他们会产生操纵和伤害他人的欲望。正如在你的星球上存在这样的化身存有一样，在无化身状态中也有这样的存有。他们中的大多数是没有什么光的。是迷失的存有们。是那些严重伤害了自己的悲惨小能量，他们迷失了方向。现在，尽可能地从你身上偷一点点光来维持生计。它们只不过是些小水蛭。

也有些比这强大的存有。那些带有充分意图和目的的，选择了负面倾向的存有。然而，也存在一些「敌对者」的奴仆们——我们将在稍后讨论。

是的，他们都存在。那又怎么样呢？你不再是任何存有的受害者。你应该意识到他们的存在，但不应该给他们任何能量。用爱去创造，他们就无法从你身上获取任何东西。就这么简单。有一些基本的精神保护工具，如果你想使自己的防御正规化，我可以教你，直到你懂得自己可以超越这种担忧。

Z：谢谢，8，这很有用。

8：好的，我们下一次再讨论这个问题。

现在我希望你明白的是，如果你不愿意让他们获得你的能量，这些存有就不会是你的问题。

Z：好的，但是恶魔附身呢？是否真的发生了？

8：是的。那些愿意创造这样经历的人，可能会得到它。正如我所说，有一定数量的负面存有存在。如果你愿意提供你的能量，肯定会有存有愿意接受你所提供的。如果你离开家敞开着大门，你所有的财产都没有被保护，然后去享受你的假期，这将会怎么样？

Z：我想我回家后会看到一个的空荡荡房子。

8：如果你幸运的话！你的房子很可能首先被清空，然后各种不受欢迎的东西会进入。谁能责怪他们呢？这是一个充满了等待他们窃取和出售的东西的房子。有很好的干燥房间供他们入睡。有免费的水和电力可以使用。多好啊。

Z：直到我回家？

8：嗯。是的。然后你必须决定你要怎么处理。如果你想驱逐霸占者，那么你可以得到帮助。如果你拥有这所房子，你可以让执法人员把他们踢出去。然后，你有让物品归于原样的巨大任务。当然，会花费你一些时间和很大的努力，来置办所有丢失的东西，并修复所有被破坏的东西。但是如果你有决心，你将能够完成这一点，并将从这份经验中获取更大的智慧。

这很好的比喻了精神领域发生的事情。你有一个身体和一些更微妙的精神体。这些是你的家，你必须为它们负责。你必须保护你的墙壁并锁好你的大门，并且只能让你所爱和信赖的人能够触及到。但是，当你对此感到陌生时，你不知道如

何去做，所以你会得到帮助。你可以寻找那些能帮助你的人，你的灵魂导师或守护天使。通常情况下，你会有一位特殊的灵魂导师负责你的精神保护。这样的存有被称为「守门者」。

Z：哦！你……

8：是的，在我的许多角色之中，我也是你的守门者。但我们现在不是在谈论你和我。我们在谈论普遍意义上的人。对于每一个化身的灵魂，在你进入每一个化身生命之前，你的整个精神指导团队被委任，协助你的灵性精神保护。如果你想最大化你的保护，你可以有意识地选择让他们保护你。通过倾听你的直觉，你也可以帮助他们完成任务。当你在精神上「长大」时，你也可以学着为自己的保护承担越来越多的责任。最终，你将不再需要守护者的保护。本应该是这样。但不幸的是，事情并不总是这样运作的。有时候化身生命会做出一些非常奇怪的选择。有时他们会相信，他们可以获得某些天赋，权力或工具，也就是通过与负面存有进行谈判来操纵他们的现实。可悲的是，负面存有并不可靠。他们会撒谎，做出任何承诺，以得到他们想要的东西，如果他们能够逃避，他们将不会给予任何回报。没有防护和精神导师的能力，人类是非常脆弱的。因此，这样一条道路永远也不会愉快地结束。

然而，有时候，一种自我毁灭的冲动，也会导致存有不再关心自己的保护，也不允许他们的精神导师保护他们。他们可能会打开他们的防守，并邀请所有一切杂物进入。

无论动机如何，对于这样的人来说，不久之后，他们的家就会成为各种不受欢迎的存有的据点。

就像从你家中驱逐霸占者一样，清理你的精神居所也是一件很痛苦的事情。我会强烈主张你不要让自己走上这条路。负责你自己的精神卫生，同时好好利用你的指导团队为你提供的帮助。相信自己的心，选择爱。那么你就会没事的。如果你没有真正打开门，那么这些霸占者无法侵入你的精神家园。他们无法超过你的力量。你不是他们的受害者。所以，很简单，不要选择这个！

Z：如果我知道某个人，一个朋友，有这样的问题怎么办？

8：如果你的朋友想要被帮助，并愿意做出不同的选择，那么他们就可能会得到帮助。但是你需要得到足够的帮助才能进行这样的练习。如果你去寻找，你会发现各种有能力协助的人。所以帮助你的朋友，选择一个他们会感到舒心的人。然后「清洁家园」的旅程就开始了。这可能是一段漫长的旅程。某些部分可能会令人非常痛苦。你的任务将是确保自己不会进入救助者角色。帮助他们去帮助自己。不要拯救他们。

(Zingdad注：尽管正如8所说的那样，这并不是最愉快的疗愈之旅，但是自从这些话语首次被写出以后，我开始协助进行一些这样的「房屋清理」。如果你或你认识的人需要这种帮助，那么有人可以提供帮助。我就是这样的人。你可以通过我的网站与我联系，安排必要的疗愈课程。)

我想在这个问题上提出的最后一点是：与任何其他邪恶的表现一样，你当然可以选择体验它。选择体验它会让你的生活非常不舒服。但最重要的是，那是你的选择。你总是可以选择不去体验它。只要是这种情况，你实际上就无法受到它的伤害。

Z：谢谢，8。我想我对这种情况有所了解了。

8：很快你就能发现，真正地，这些以「恶魔般」的方式行事的存有实际上很弱小，很迷失，而且没有力量。他们的故事总是非常悲惨的。他们实际上迫切地需要帮助。当他们准备好接受时，他们就会得到帮助。但是，这不是这次的讨论。让我们接下来谈谈你给出的三个名字，这些名字在你们的社会中似乎加在一起，就是邪恶的象征。

路西法，撒旦和魔鬼

Z：哦，是的。这应该很有趣……

8：哦，会的。但在我们开始之前，我想简单地指出一些事情。你们的世界中使用的文字和名字是非常不确切的。原因之一，是人们为同一个词语赋予许多含义。有些词更容易具有不同的含义，而这些名字，路西法，撒旦和魔鬼，比大多数词语的含义更多。总体而言，当你考虑到这些时，这些词语就是面纱背后的人，试图描述超越面纱之外的东西……好吧，这肯定会导致一些混乱。

这给了我一个挑战。在想要描述和讨论这三个名字可能代表的存有时，我将不得不行使一些编辑控制权。我将讨论我认为与这些名字最接近的存有。这是我能做的最好的尝试，所以肯定是行得通的。

Z：好的。但我没有看出有什么问题……

8：请理解。任何存有都无法回应任何这些名字。如果存在这样的存有，名字的概念是没有意义的。只有在你极其有限的存在范围内这些名字才存在。

让我们以路西法为例。这个名字的字面意思就是「荷光者」。所以，我是否应该寻找最伟大的荷光者并描述给你吗？

或者，我应该审视那些先前文明，你们从那里沿袭了这个概念，并发现其实这个名字的确切意思是金星？

或者，我应该更深入地了解那些先前文化，了解他们赋予金星的寓意，然后看看这个故事是否与你们现实宏大的故事相对应呢？

还是我应该看看你们的现实中，众多宗教所提出的相互对立的胡言乱语，并尝试筛选出这个名字到底是指谁呢？因为，我可以告诉你，有很多不同的存有和信念，可以对应他们的描述！

Z：啊。我懂了。

8：所以，我只是简单地指明，接下来的理解是尽我最大的努力，以有用而真实的方式来处理这个复杂而模糊的概念的最佳方案。

Z：谢谢，8。我理解并接受你认为的最佳方案。

8：谢谢你。虽然我已经开始谈论路西法了，但我觉得如果我们先谈魔鬼将会更好地理解路西法。你同意吗？

Z：当然，没问题。但这是否意味着他们是不同的存有？

8：他们有时会被混在一起。但在我看来，他们确实是不同的存有。

所以……

魔鬼

魔鬼以不同的伪装出现在你们很多的宗教中。但很简单，他们都是由这些宗教自己创造出来的虚幻的构想。

魔鬼产生的起源思想是，宗教讨论的教义是完美无瑕的，因此是无可争议的，不可否认的。毕竟，这是「上帝的话语」，或者至少是祂最好的代表所声称的上帝的话语。你看到问题了吗？

Z：不，我不明白这怎么会是恶魔的起源思想呢。

8 如果世界上每个接触到这个特定教义的人都能立即接受它，那这就不是恶魔的起源了。我的意思是，上帝的话真的不应该辩驳吗？难道所有接触到教义的人都应该马上动摇自己的心，并立即投身去信仰它？因此，如果我们对经文产生疑问，认为它们并不都是上帝的话，或……

Z：……或者一些强大的超自然力量在干涉事物？

8：正是这样！所以，舞台左边登场了一位长着角和带着三叉戟的不知名的坏人。

Z：（笑）8，你太搞笑了！

8：（笑）是啊。但这是一个严肃的问题。例如，想想中世纪的欧洲。在那个时代，基于他们是宗教领袖的事实，一小撮人拥有几乎绝对的权力。他们的话就是法律。他们说，他们的权威来自上帝。他们说，他们是上帝在地球上的代理人。权力，财富和地位是他们的，没有人可以挑战他们。真的吗？偶尔会出现各种灵性观点，会削弱他们的权力。其中一些想法会得到普及，因为普通人认为，它们比教会所倡导的想法更可取。然后，会发生什么呢？教会会用高压手段压制这个「异端邪说」。当然，理由是这些异教徒受到了魔鬼的启发。所以教会会派人劝说异教徒改变主意，并再次肯定教会的路线是唯一正确的路线。事实上，这些供词是用酷刑逼供出来

的，最终结果几乎总是异教徒的死亡，这被认为是从恶魔的魔掌中拯救异教徒的灵魂所必须付出的代价。有一次，形势发展得非常恶劣，以至于在法国南部，发生了一场打着铲除异端邪说的旗号实施的整个地区人口的种族灭绝。清洁派是一个独特的文化群体，既富裕又在灵性上进步。贪婪的眼睛渴望着他们的土地，教会很轻易地宣布他们是异教徒，以此为借口消灭他们并窃取他们的土地。实际上，这个消灭清洁派的任务，就是第一次十字军东征。

所以魔鬼的主题是一个致命的严重问题。但不是你可能会认为的原因。这很严肃，因为魔鬼已经被用来作为历史上曾犯下的最恶毒的行为的理由。

在地球上肆虐的许多激烈的战争中也是一样。每当一个群体想要去屠杀另一个群体时，某个无知的灵魂就会灵光一现，宣称上帝站在他们的一边，相反的一方是魔鬼的奴仆，而且他们有圣洁的义务去杀死尽可能多的「魔鬼崇拜者」。

更可悲的是，这种思想并没有在中世纪结束。直到今天，每个宗教的支派都在宣称着某种特殊的真理。某种与上帝更紧密的联系。然后声称，每一个其他的支派和其他的宗教，都在某种程度上被误导了……你猜对了……被魔鬼。每当有人离开他们的宗教或犯下过错，当然，是魔鬼引导他们误入歧途。对他们来说，如果困惑的人在他们的宗教之外找到更强烈的和平与和谐，那根本无所谓。他们仍然是错的，仍然是魔鬼的作品。

你可以看出其中的逻辑了。只要你把自己具体而独特的故事看成是唯一的真理和上帝的话语，一旦遭到其他教义的有力反驳，你将会面临巨大的困难。魔鬼概念的创造是非常强大的防守。它使你保持「正确」，并且使对方的故事更加错误，

甚至不需要检查你所持有的想法的真实性。事实上，对立思想越强大，它们「受到魔鬼启发」的证据就越多。因为这种强大而狡猾的说法只能来自魔鬼。对吧？

Z：噢！我理解这个论点了。那你能怎么办呢？

8：你什么也不做。你的工作不是赢得皈依者。如果有人急切需要坚持他们的特定信念，他们需要相信所有其他的信仰都受到了魔鬼的启发，那么你应该允许他们这样做。不要试图改变他们的主意。如果你出去劝说人们，他们的信仰和想法是错误的，那么你正在进行精神暴力。不要那样做。记住——你对他人所做的，就是对自己所做的。而且，你不希望别人试图改变你的信仰，那你也不应该这样对待别人。

找到对你来说正确而真实的事情。生活在其中。而且，就像你喜欢向别人学习一样，你应该把你的真理当作礼物来分享；以公开和友爱的方式来分享它。如果他们愿意，允许他人从你的真相中获取信息，但不要执着于他们应该同意你，或者按照你所说的去改变。

如果你这样做，魔鬼就不会对你有影响。你就不会遇到那些制造魔鬼构想的人。

Z：这是一个非常有趣的想法，8。我从来没有考虑过，魔鬼实际上是由那些自称憎恨他的人所创造的。

8：这是一个非常重要的领悟。请记住，你用你的注意力来创造。无论你关注什么，你就会让其产生。不仅是你喜欢的东西，还有你不喜欢的。情绪越强大，创造力越强大。是的，仇恨也会创造！它当然会。不如爱有力，但它仍然会创造。所以你从中获得的领悟是，从你的内在之中释放所有的仇恨会对你有益。这些强大的负面情绪，只会给你的生活带来你

不想要的东西。把你的注意力，思想和创造，集中到你所爱的，你就会得到你想要的。

你懂了吗？

Z：懂了。谢谢你，8。

那么，如果魔鬼是由那些自称与他敌对的人所创造的，这是否意味着魔鬼不是真实的？

8：啊哈！我很高兴你问了这个问题！因为它的答案既有趣又重要。

不，我不是说魔鬼不是真的。事实恰恰相反。他是真实的。如果他不是真的，那么你就不会是创造者了！你们中的许多人，将注意力和情感能量集中在这个构想上，因此它具有独立的有效性。很久以来，许多人将自己的内在和外在世界中无法忍受和厌恶的一切，都强加于这个魔鬼的形象上。存在于自我和世界中的肮脏，恶心和无法去爱的一切，都被嵌入到恶魔之中。那都是非常巨大的能量，生命和创造力！是的，创造者们，你们确实创造了。你们既创造了许多神奇而宏伟的东西，也创造了一些非常悲伤和痛苦的东西。魔鬼并不是你们更快乐的创造之一。

Z：我竟无言以对。哇哦。那现在呢？我们该怎么办？

8：你成长了。我在这个谈话中已经说过了，我再说一遍。成年人的标志，是为自己的人生承担责任。灵性成熟存有的标志，是对自己的创造负责任。这是你必须要做的。如果你对生命和经历中的一切负责，如果你对你曾经做过或曾经说过的一切负责，如果你主宰自己的存在和身份，那么你的生活中就没有魔鬼的位置。在你的存在之中没有必要、价值或欲望，让你想找个替罪羊为你的「错误」负责，以使你自己能够「正确」。如果你对你的一切承担全部的，绝对的和最终

的责任，那么这个小小的魔鬼传说就会成为一个寓言。他就会从你和你的生活中消失。

Z：那些仍然坚信恶魔的人呢？

8：这不是你的问题。或者你想成为他们的救助者吗？

Z：啊！不，我不想。

8：所以呢？

Z：那么我很好。如果有魔鬼这样的东西，那就表明，我并没有为自己承担责任。我应该通过成长以及主宰我的体验和创造来回应自己。这样它对我的生活就没有进一步的影响了。

8：这是一个很好的回答。我们继续？

Z：好的。谢谢。

8：接下来你想知道……

路西法

Z：是的，请讲。这也是我们创造的一个虚构的存在吗？也许它是一个真实的存有，真是万恶之源？

8：最符合「路西法」这个名字的存有，确实存在。他应该被称为「邪恶的发明者」，但不会是「万恶之源」。

Z：一个令人惊讶的答案！

8：还没完呢。还有很多很多。接下来是一个非常重要的故事。如果你理解了路西法的故事，你会有很多感悟。但为了更好地讲述故事，我需要后退一步，先告诉你们这个现实的创造过程，再开始讲述路西法的故事。

Z: 好的。我们来听听吧!

8: 是这样的:

一开始, 只有一, 一就是一切, 一切都平衡与和谐。然后, 从一的伟大的寂静之中, 完美的和平之中, 出现了自我意识。

「我在这里,」一说。有了这种认识, 就产生了好奇心: 「我在这里……但我是什么?」所以, 一渴望发现自己, 这种渴望是好奇心, 而好奇心的表达, 就是纯粹的创造力。从创造力之中, 出现了一的各种不同的面向, 所有这些面向都被逐个探索。

在过去、现在和未来的每一个现实中被创造的一切万有, 都是为了回答一这同一个基本而又古老的问题: 「我是什么?」

而由于一是真正无限的, 所以这个问题永远不会被完全解答。回答本身是一个持续展开的永恒过程。回答的过程, 而不是答案本身, 才是一切万有中每一个意识微粒存在的意义。

因此, 每一处的每一个意识微粒, 总是以类似的意识曙光开始它的旅程。当它第一次获得自我意识时, 它就开始发现自己: 「我在这里。但我是什么呢?」每一个存有都确实实实在真切切地, 以这种方式开始了他的旅程。因为这就是一开始的方式。「自我意识」从「什么是」中产生, 「自我发现」和「好奇心」是自我意识表达的方式。所以, 意识的第一个行为总是对自我产生好奇心。 「我在这里。但我是什么?」

的确, 在你存在的每个层面上, 从最崇高的, 直到参与到现在这最深密度的最微小的自我, 你真正拥有的唯一功能和目的……就是发现自己。发现你是谁, 你是什么。这是你的起始目的, 也将成为你永恒的目标。发现你自己。认识你自己。表达你自己。成为你自己, 发挥至最大的极限。

当你明白，自我发现的渴望就是一一的驱动力时，你就会理解，每当你发现自己多一些，你就为一做出贡献。你就是一「成功」的一个方面。你就为一那伟大自我知识做出了贡献。而你越发现自己，你贡献的就越多。显然，如果你能够促成一种情境，你可以在其中催化其他自我——也就是一的其他方面——迅速有力地获得更大程度的自我知识，那么实际上，你就对一做出了非常伟大的贡献。

Z：旅程结束时发生了什么，8？当我最终完全发现自己以后，会发生什么？

8：我们离题了，但这是一个有趣的问题。所以我会回答。你永远无法停止发现自己。你看，如果你愿意尝试，你可以永远创造更多。而且，通过这样做，你会意识到，还有更多你不了解自己的地方。可即便如此，旅程也可以结束。任何时候，如果你真实的希望结束你的旅程，你只需将自己完全和完整地归还给一。你停止你的分离，你的创造，你的表达和你的发现，然后你将你的一切存在作为礼物送给一。当你这样做时，你的意识会与一完全融合，直到你内心没有任何分离。直到只有一。在这样做的时候，你完成了对自身的终极发现：你发现你和一全然地彻底地合一，你意识到你是过去，现在和未来存在的一切。所有的旅行和冒险，发现和创造，都只是你发现自己而已。只有你自己而已。你以及你自己的所有其他方面，扮演一切万有的每一个角色，并创造每一个创造物。

如果你选择它，那就是旅程结束时的情况。即使当你选择它的同时，你也会发现，仍然存在一个持续的自我创造和自我发现的永无止境的过程。而且仍然是你在这样做。只不过现在的你是一。

这就是我要讲的故事。其实我会说，这是**唯一**的故事。这是你的故事，我的故事，和所有其他意识微粒的故事。随着存有们努力以不同的方式发现自己，你会得到故事的重新排列和变体，但那也是自我发现故事的一部分。

Z：你所说的这些，让我感到非常安静和舒适的共鸣。我相信你告诉我的是真实的。谢谢你讲给我听。

8：这是我的荣幸。但是现在，为了回到路西法的故事，我们需要回溯到宇宙和分离现实存在之前的那个节点。所以我们回到一的叙述上。

在一的思想中，始终存在着对自身本性持续探索的倾向。结果是，一的许多组成部分探索了「一是什么」的主题和变体，并且它们都变得擅长在拓展和发现的喜悦追求中互动。所以故事继续推进，直到一个新的问题出现在一的思想中：「如果我不是一个呢？如果我是许多，会怎样？」这个想法在一的其他部分激起涟漪。这是一个令人不安的想法。苦恼的沉思。感觉很危险。它开启了通往一系列新问题的的大门——「如果我不是唯一的呢？」以及，「我是孤独的吗？」「还有和我一样的存在吗？」「如果有其他的存在的话，我怎么找到他们呢？」所有这些，以及更多令人不安的问题，都出现在大门的另一边，一的大多部分都深感困扰，并且回避这个问题。

但是，一的想法和人的想法不同。一的想法是具有生命力的。每一个想法本身，就是一个拥有难以置信的创造力的天使。这个想法的是「明亮的那一个」，祂浩瀚而美得惊人。只有这样的存在才能在其思想中理解分离的不可能性和一体中的多样性。一的这个想法就是路西法，路西法就是这个想法。

这个想法便成形，并开始了祂伟大的发现之旅：「我现在这里。但我是什么？」

当路西法开始探索，发现和创造自己时，这位「明亮的那一个」从一的其余部分中抽出了自己；祂用自身的意识做了一件斗篷，把自己罩住而产生单独的分离感。

单独。

单独。

单独。

祂离开了一体。孤立。分离。远离。于是，祂在自己的思想中隐藏着，路西法是一体的创造物之中，第一个设想非一体性的存在。路西法的想法属于祂自己。在一切万有中，第一次有存有说出「我」这个词，而这不是一在说。一个存有概念化「我」和「自我」作为一个独立于一的其他创造物的实相而存在。至此，小我诞生了。

当路西法更深入地沉浸在遗忘一的过程中时，他发现只有祂在头脑中创造的才是真实的。

一体中所有的天使们都十分震惊，因为祂们看到真正的成果：一的一部分已经分离。虽然它是虚幻而不真实的，因为「明亮的那一个」仍和祂们在一起，并永远存在于一的心中，但路西法深深迷失在自己的遗忘斗篷中也是事实。「明亮的那一个」将祂的视线转向内在，将祂的视角封闭起来，以至于祂看不到——把祂永远置于心中的，一的荣耀和辉煌。

这就是问题的第一部分的答案。一问道：「如果我不是一个呢？」而路西法知道非一体性，因此祂自己就是答案。但是这样的答案，不是一件简单的事情。答案存在于它的展开过程中。因此，在真正的永恒中，路西法将忙于探索这个答案，

包括每一个可能的变量，直到完成。直到它被回答。到那时，祂的创造就会结束，祂将把祂的创造归还给一，并将自己回归于完整和一体之中。

当路西法忙于祂的创造时，还有另一个渴望，想知道，「如果我是许多，会怎样？」而那个渴望，也是一的一些天使们，那些最善于创造和发现的天使们的动机。祂们是最肯定自己内在的存有，因此祂们接近路西法，并将自己意识的一部分穿过路西法为自己制作的那个斗篷。而且，祂们这样做以后，发现自己进入了路西法的心路历程。祂们也进入了与一体分离的深层遗忘之中。

但天使团体中的一些存有们仍然保留着很多自己所拥有的东西。尽管祂们穿过了遗忘的斗篷，却还记得祂们确实是一的一部分。所以祂们浅淡地进入到「明亮的那一个」在自己的脑海中所创造的浩瀚和扩张的实相中。这个以指数形式扩张的思维空间，能够包含在分离状态中可以想象或理解的一切。那些仍记得自己并对万物之间神圣联系保持觉知的天使们，开始发挥，探索和创造。祂们在自己的光中一起创造了光辉灿烂而丰富的互动。就像堆砌沙堡的孩子们一样，祂们一起玩耍。祂们对彼此歌唱着爱的歌谣，彼此慷慨地赠送祂们的礼物，这是祂们共同创造的美丽和辉煌，这一切在路西法的脑海中久久回荡着，触动着祂的心灵。祂被提醒着，祂知道了：「是呀，我是，我是，我是。我和一是一体的，我是。」于是，路西法从沉睡中醒来，心中充满着爱，回归。

Z：祂怎么了？不，不可能吧。这不是故事的结局！

8：不是吗？

Z：不，不可能。我的意思是，我正在理解这个故事，你说的我都能理解。比如，J-D给我介绍的面纱是路西法的斗篷。那

时我感到了一种令人惊叹的灵光初现。所以我喜欢这个故事。除了结尾。尽管它很美好，但它不可能是真的。因为我们现在在这里。这里还有宇宙，世界和人类文明，以及所有这些痛苦和分离的东西。所以那不是结局。

8：你没有错。但是你不明白的是，这个故事有很多循环。这第一个版本是足够真实的……就此类故事而言。但这很难向你解释，因为你坚持着你对事物的线性认知。如果你可以简单地理解为，这个故事有很多循环，而且所有这些都发生了，不是一个接一个地发生，也不是全部一次性「突然地」发生，而是一切都真实地发生了，那我就可以告诉你另一个循环。

Z：好的。我想我可以应付得了。当然，那是因为这些事情发生在时间之外，是不是？

8：以你无法理解的方式，是这样的，是的。

Z：好，那么其他的循环呢？

8：从这个故事的每一个版本中，一个新的变量被尝试——分离游戏的新排列组合。每一种变量中，天使们在面纱之内的选择和意愿变得越来越冒险。你看，伟大的意识用创造体验祂们的想象。当这些存有们在思考，「倘若……将会怎样？」时，祂们实际上就创造了那个现实。祂们可以在内在和自己的经历中体会到那将会是怎么回事。因此，天使们创造了不计其数的新实相和新现实。每一个都洋溢着光明，生命和美丽。每一个现实，都是从天使的心灵和思想中自然流露出来的爱。所有这一切都如此美丽，结果也总是如此：短期内一所有越过面纱的部分，会发现崇高的爱的表达，以至于祂们会和路西法一起，返回到合一之中。

然而，在路西法的脑海里闪现出一个想法，祂认为真正的难题是创造一种机制来抵制一体化的驱动；一个楔子，它可以

让天使们在祂们之间创造出越来越多的分离，这样祂们的表达就可以成倍增长。而且可以创造出自己的新表达。于是，激动不已地，路西法带着这个新的想法再次遮起斗篷。

对一是如此，对天使也是如此。祂们的思想就是生命，生命将会显现。而这一次，在路西法的脑海里，越过分离的斗篷，诞生了这个新思想：敌对者（The Adversary）。这个存有的本质和目的是成为异议。成为永恒分离的代理人。为所有其他的意识微粒提供最强大的诱因，使其维持在面纱之内。那就是路西法的新想法，这是祂在最新一轮游戏中给予天使团体的礼物。

这把我引到名单上的最后一个名字……

撒旦

「撒旦」这个词，就其起源，它的意思非常类似于「敌对者」。

所以，当天使们也进入遗忘状态，并再次开始重新发现和忆起自我的游戏时，祂们在祂们之中发现了一个黑暗的存在。那是路西法之光的影子。可以说，路西法是撒旦的内在自我。

当这个新的存在开始探索自己时，祂发现自己不是爱和善良的。截然相反。由于路西法为了加深面纱之内的创造，祂发明了对立的灵魂。仇恨，故意的破坏行为，无理，操纵，恶意。是的……邪恶。从你手中剥夺选择的权利。压榨一个存有使其认为自己没有选择，并将其强加于你的意志之中，你会非常痛苦地怀疑那个存有对公平和正义的理解。那个存有

会付出相当大的努力，来回报你对它的青睐。冥果……突然间，那些越过面纱的存在，卷入了一场全新的游戏。天使们在充满爱的创造游戏中，发现自己正与这位新的闯入者进行着震惊和愤怒的互动。他们的愤怒造成了一种分裂：一边是爱与合一的存在，另一边是希望反击，维持正义与报复的存在。因此，在受到伤害的那些一的部分心中，信任被瓦解。而在这种状态下，当祂们相遇时，彼此做出恐惧的反应，恐惧导致彼此间产生痛苦和伤害。而且，祂们也确实变成了对抗性的存在。祂们开始越来越像敌对者那样行事。因此，通过一的部分的灵魂更大的分裂和分离行为，越来越深层次的对抗产生了。

就是这样。

由此演变的故事变得太复杂而无法以线性的方式公正地评价。你真的需要用多维的思想才能正确地理解它；正如当你最终完成化身时会做的那样。但至少你现在知道了故事的开端，以及事情如何发展到今天这个地步。

如果我们能把故事快进一下的话，我们就会发现，存有们被彼此的互动深深伤害，不再相信祂们正在创造自己和自己的经历。于是，他们又进一步跌入分离之中……进入一个称为二元对立的状态。当然，这样的存有们认为他们是弱小的造物，而创造者是「别人」。这种信念为产生一个更加复杂的现实创造了条件。当参与其中的所有部分都不再相信他们正在创造自己的体验时，就为更广阔的多样性打下基础。更丰富的创造得以产生。事实也正是如此。

如你体验的那样，你们的整个宇宙都沉浸在这个意识层面上。

在适当的时候，Adamu会告诉你一些不可思议的故事。整个文明从高级意识，跌落到低级意识的创造故事。生命和爱的故事，以及战争和混乱的故事。

这些是最充分表达分离的故事。

而你的世界，地球上的生命，是这个伟大故事中非常重要的一环。我确信当你从Adamu那里听到这一切是如何连在一起的，你会非常喜欢。

但在所有伟大的故事背后，都有些个体，有情的，生动的，有意识的存有。比如你们——地球上的人类。在整个宇宙乃至其上，这些是你们的生活、挣扎和胜利的故事。所有这一切都发生在极为艰难的情境下，即在你们面对敌对者以及他的奴仆们时；而那些奴仆就是把意志交给撒旦的人们。那些选择遵守撒旦的标准，为他的战斗而战的人。那些只服务于更大的分离和分割的人。

但是在整个战斗中，从最崇高的意识层次直到最深和最稠密的深渊，由于我们同撒旦和他的奴仆们的互动，面纱之内的存有们感受到恐惧和仇恨。我们彼此分离得越来越远。我们打破了一体性的觉知。我们深深地陷入了更低的密度。我们在自己的灵魂之上，建立了一层又一层的黑暗。我们失去了对自己和彼此的信心。我们学会对彼此怀抱最糟糕的预期。我们学会了将彼此看作为了自己的目的而利用和虐待的对象。这就是我们自己的创造者本性，对我们的体验的回应。也就是说，一旦我们开始看到身边的邪恶，我们就开始在自己的内在创造更多的邪恶。在某种程度上，我们成了分离的代理人。我们自己也成了敌对者。每当我们选择恐惧，憎恨，愤怒和分离，而不是爱，善良，喜悦和一体时，我们就为敌对者的利益而服务。

我们所有人都这样做了。所有人。我们中有些人做得强力到足以落入分离的最深处。如果你在地球上化身，那么你就是这样的存在。我们中的一些人使用这些化身来更有力地创造分离。有些人甚至在化身生命中，使用我们的神之光，来播种更大的恐惧，疼痛和痛苦。在某种程度上，所有人在每一次的生命中都是如此。这就是最深的分离中的游戏如何继续延伸的。因为在分离状态下，这就是一部分会做的事情。

当上帝遇见敌对者时，这就是上帝所做的。

这就是你内心的痛苦和深藏的羞耻的根源。这就是驱使你求助心理学家和抗抑郁药物的原因。这就是导致你自我厌恶的原因，这是你的上瘾症和自我毁灭的习惯的核心。这是造成所有暴力和心理情绪病理的原因，这种病理在地球和许多其他行星上肆虐。身体上的许多疾病，也都是从你内心深处感觉到的「病态」产生的。在你的内心，你感到自己是错误的和破碎的，但你又不知道原因，所以你把这些病态的错误的和破碎的显化在身体上而导致疾病。

我们所有人都扮演过敌对者。因此，**所有人都有罪。**

Z：噢，我的天啊，8！我突然感觉我在强忍着我的眼泪。我知道我做过这样的事情！我该怎么去理解呢？我现在该怎么办呢？

8：你应该微笑着说，**「任务完成」！**

Z：任务完成？！？

8：是的。再说一遍，但是不要带着惊骇和问号。带着微笑。

Z：怎么能呢？我不明白。

8：那么，让我们回到第一原则。所有这一切的意义是创造一个现实，你可以在里面完全迷失在分离和二元性之中。这是

实验的第一目标。第二部分，是你回过身来，并开始记忆起你是谁。

所以呢？实验的第一部分你难道没有做好吗——通过亲自成为敌对者？通过你表现出的分离和二元性？通过你尽可能恶劣地对待自己和所有他我？

Z：为什么，是的，我想是的。我想在那些时刻，我尽可能地处于分离。

8：对。所以你现在可以看清它的本质，并说……

Z：任务完成。

8：是的。

但这这是一个痛苦的使命，所以我能理解，为什么你不会对完成它感到很热情。

然而，第二部分更有趣。第二部分是忆起你是谁的过程。你开始发现，你是纯粹而璀璨的光芒。你最真实的本性就是爱。你与一切万有合一。你是一个强大的，宏伟的，创造者存在。你的存在是为了发现自己，创造自己——正如你最深切渴望自己成为的那样。

知道你现在正坚定地行走在这段旅程中，不是很好吗？

Z：是的。没错。但是，我该如何看待我在向外的旅程中所做的一切呢？

8：这是你馈赠给自己和一的礼物。这是你在最深刻的遗忘中，对敌对者做出回应的表达方式。这就是当你作为敌对者时表达自己的方式。你现在懂了。现在你可以做出其他选择。而且，当你再在另一个存有的眸子中看到敌对者时，你就会明白，那就是他们在向外的旅程中的样子。他们仍然处于旅程

的第一部分。就是这样。现在你可以释放掉你对他们的评判了。

Z: 好的。我懂了。

8: 你可以释放你对那些造成世界现状的人的愤怒。那些似乎为人类做出非常糟糕的选择的当权者们，那些密谋，策划和制造邪恶的人。比如利用哄骗和欺诈来挑拨国家之间的战争。比如制造危及人类的疾病。比如压制绿色技术而鼓励高污染的技术。比如创造奴役群众的金钱系统。比如创造让大多数人极度贫困的经济体系。比如让死亡，疾病和饥荒肆虐——即使所有这些都可以立即被消除。诸如此类。你可以释放对他们的愤怒了，因为你也曾经这样做过。在这一生的小程度上，以及在过去生世的大程度上，你也曾是这一切的一部分。现在你明白了，那些以这种方式行事的人和你一样，只不过是在他们旅途的第一阶段。他们正在做艰难的事情。他们尚未开始原谅自己并爱自己。当他们这样做时，他们也将返回家园。

还有那些陷入最艰难的问题的人呢？那些负担最重，最需要解除深层痛苦的人呢？这些人是撒旦的奴仆。那些越过面纱，有意识地选择维持二元系统运行角色的意识微粒。那些接受作为分离承载者的人们。那些生生世世，通过扮演阻止他人找到爱和一体性的角色来喂养这个系统的人们。他们是最分离的，最单独的，最个体化的人。相信我，他们确实陷入一个极其痛苦的处境。而他们回家的路，会给他们带来更多的痛苦。因为，你要知道，对他们来说，释放自己的错误并不是一件简单的事情。他们在行动中一直忠于他们的目的和本性。所以在他们前面横亘着一条极其艰辛的旅程。但他们会得到帮助。这本就不容易，但他们会得到帮助。

Z: 哇。我几乎感觉到……同情。

8: 是的。同情心是合适的。

Z: 这些撒旦的奴仆，就是你之前提到的超权者吗？

8: 不同的微粒，以不同的方式扮演了不同的角色。举例来说，有些人暴戾野蛮，并以这种方式撕裂了整个行星文明。其他人则使用了狡猾的手段。是的，也许最狡猾的游戏，就是这些在地球上的撒旦的奴仆所运行的。他们被赋予某些天赋和能力，以换取他们的服务。所以，我可以说超权者是撒旦奴仆灵魂的化身表达。

Z: 现在，我已经开始理解一些东西了。但是，让我们先理清清楚；路西法是不是万恶之源呢？

8: 一如往常，这也是一个视角问题。这取决于你怎么看了。也许我可以这样表达。你是否记得在电影《阿甘正传》中，主角曾说过：「我的妈妈总是告诉我，生活就像时一盒巧克力。」

Z: （笑）是的，我记得。

8: 好吧，如果生活就像是一盒巧克力，那么我会说，路西法发明了「敌对者口味」巧克力。可以把敌对者看作是剥夺他人选择权的势力，人们可以称之为「邪恶口味」巧克力。

盒子里还有各种其他的口味。在你的每生每世中，你需要尝试所有的口味，看看你是否喜欢它们。在每种情况下，由你自己决定每一种巧克力在你齿间停留多久。你咀嚼并品尝这种味道。你是要吐出来呢，还是吞咽进去成为你的一部分？这一切都取决于你。如果你真的咽下去，你是会一次又一次地回去寻找更多「邪恶味道」的巧克力，还是会找到途径让它经过你的身体，将它从你的存在中释放出来，并决定不再选择那种味道？

明白了吗？道理就在其中。如果你愿意，你可以选择体验它。一旦你尝试了样品，你就可以决定你想要做什么。没有人强迫你做任何事。你是你自己现实的创造者。邪恶作为一种可能的体验存在，并不意味着你必须选择去体验它。即使你这样选择，你也不是它的受害者，因为现在你了解你自己了。你明白，无论你喜不喜欢，或是否符合你的道路，只要有过这种经历，你就极大地增强了你的自我认知。

Z：好的。从你的故事中，我可以接受路西法发明了邪恶，但实际上并非邪恶。但是在我看来，他的发明——敌对者确实是邪恶的。我说的对吗？

8：为了让你明白这一点，我现在需要向你解释「意识构想保持者」（Consciousness Construct Holders），即使你还不足以理解整个信息。但我们必须尽力而为。

Z：那是什么意思，8？我还没有做好充分的准备工作足以得到这个信息？

8：很简单，你必须准备好才能理解事物。鉴于你接受这些材料的方式，如果某个想法的基石尚未在你的脑海中存在，我不可能将这个想法置入你的思想中。因此，每一章不仅讨论了亟待解决的问题，而且还为后面的章节埋下伏笔，并奠定基础。通常，如果你还无法接受这个章节的内容，就会发现自己无法着手写作。这是有意而为之的。你需要平静一段时间，做好内化工作，以为接收下一章的内容作准备。

Z：现在你想告诉我「意识构想保持者」，但你觉得我还没有足够的根基，是吗？

8：还不足以理解整个故事。但我们尽量争取吧。

首先让我解释一下，你对现实的体验是非常虚幻的。你现在已经明白了这点。你生活的世界是建立在层层幻相之中的。

你认为是真实的东西其实都不是真实的。而你以为不是真实的，其实是真实的。真是一个奇迹。你的现实被创造，是为了一个非常重要的目标：在无尽的辉煌中，寻找一的自我知识。你们的世界是一个令人难以置信的强大的自我发现工具。为了让它起作用，幻相必须奏效。这些幻相就像是机器的齿轮——如果它们不运行，那么整个机器就无法运行。还有一组齿轮——可能是所有齿轮中最重要的一——那就是我所说的「意识构想保持者」。

迄今，你和你的读者们对其中一个「意识构想保持者」是非常熟悉的。

Z：真的吗？

8：哦，的确如此！你会不会惊讶，你自己的内在自我，神圣喜悦，实际上就是其中一位「意识构想保持者」？

Z：我……呃……我不知道。我不知道该怎么想。告诉我更多有关「意识构想保持者」的信息吧，然后也许我可以告诉你，我对此有何感想。

8：没问题。

正如我已经解释过的，为了让你的现实发挥作用，你需要一些强大的幻相。所有幻相中最有威力的，就是你认为你的情绪与你是分开的，这些情绪只是你偶然感觉到的东西，而它们是外部刺激的结果。比如，一个人可以想象自己对幸福的感觉类似于巧克力蛋糕。如果你希望体验吃巧克力蛋糕的感觉，你认为要么需要烤蛋糕，要么买一个。这似乎就是你的现实向你展示的：你必须达到一个特定的目标，或购买一件特定的东西，或者赢得某个特定的人的爱，或者减掉一定的公斤数，或者其他任何你在告诉自己的愚蠢行为，才能感到快乐。如果你足够细心，你会发现这从来没有奏效过。达到

目标，最多只会让你感到瞬间的幸福，然后你再回归到正常的，不那么幸福的状态。所以你决定，你必须不断追逐更多的目标，希望有一天，你会真正永远的幸福。

于是你会相信，你是自己情绪的受害者，这是使你困在这个现实中的非常强大的诱因之一。因此，在深度的分离和二元性的层面上，你相信你不能控制自己的情绪。很多人实际上都决定认为，情绪是敌人，他们试图与自己的感觉相分离。这是一个悲惨的错误决定。这与他们真正想去的方向完全相反。如果你渴望掌控你的自我，你的生活，你的经验和你的现实，那么讽刺的是，你应该完全拥抱你的感觉和情绪，并努力意识到，它们完全在你的控制之下。当你主导并控制自己的情绪时，那么你距离成为自我的大师只差一小步。当你完全控制自己的情绪时，你就可以将它们作为强大的创造工具。你赋予它们权力，但总是朝着你希望的方向发展。你不能像风暴中的树叶一样被情绪牵着走。也不要试图关闭它们，让它们保持沉默。当你处于自我主导和自我创造的高度状态时，那才是最接近你真实的，与万物一体的感觉。那时，你才真正学到了这个现实系统要教给你的道理，你才能准备好胜利地离开这里。

但重要的是，只有当你发现了这一点，并为自己创造这样的条件时，你才能离开。否则系统将无法按照预期为你工作。

现在，我终于可以和你讲讲J-D了。这位存有的角色是保持能量框架的频率，那是纯粹喜悦的本质。被称为喜悦的真正本质是由我亲爱的灵魂兄弟，你的内在自我，J-D非常稳定地，确定地和真实地保持着的。而这正是神圣喜悦这个名字的由来。这个名字在这个现实中很恰当。但你明白，它在其他现

实中并没有意义。这实际上更多的是一个职位，而不是一个名字。

Z：这一切对我来说当然很吸引人！鉴于我们谈论的是我的内在自我，我想多了解一些以得到更多信息。但我认为这也许是对这次谈话的自私的攫取。我们今后是否有可能回到这个话题上呢？

8：（轻轻地笑）这正是话题本身。你看，我需要你了解「意识构想保持者」的概念，以便绘制出一幅更大的图景。这些存有内在保持着一种特定的意识共振频率。祂们为你们生活在这个现实中的人们保持着，这样你就可以幻想，认为那些事情是在你自己之外的。所以你可能心里空荡荡地在外面晃荡一整天。你有可能会相信，你永远不会再让自己开心了。你可能会相信，只有你自己之外的东西，才能给你带来快乐。通常情况下，当你取得任何你认为会带给你幸福的目标时，你的能量会瞬间与神圣喜悦保持的能量——意识构想——产生共鸣。在那一刻，你突然间感到高兴和幸福。它会使你继续相信，幸福在你自身之外。这种幻相现在仍然保持着，你可以继续玩你真正想玩的游戏。

地球上几乎每个人都非常想玩以受害者为基础的游戏，这种幻相对于游戏的延续至关重要。一旦你意识到自己可以自我表现感情，那你就会意识到，你可以决定去创造你对事物的感觉。那么你将不再是外部经验的受害者。在这个发现之后不久，你将开始看透其他的幻相。而当你看透幻相时，你就离开了受害者游戏。推论非常明显：如果你想离开受害者游戏，那么你就必须看透幻相。你会而且必须意识到，你能够为自己做出决定，在任意时刻，你想要怎样的感觉。你是控制自己情绪和感觉的那个人。你需要时间和练习来向自己展

示这点。毕竟，在许多生命周期中，你花费了大量的精力去告诉你自己事实并非如此。所以你应该愿意努力去记住，这只是一个幻觉。但是，当你醒悟到真相时，你也会意识到它的力量。一旦你明白了自己的感觉和情绪绝对听从你自己的命令时，你就离根据自己的愿望创造自己的整个现实和体验，只差一小步。

当我们今后谈论如何学习创造自己的现实时，我们会更详细地讨论这个问题。现在先埋个伏笔。

Z：好的。极好。我懂得越来越多了。

8：那很好。

但现在回到「意识构想保持者」的故事。这些都是具有高阶意识的至高无上的存有，祂们用自己的存在为你们保持这些频率。这是祂们的本性，祂们的责任，祂们的特权，祂们的荣幸，去为你们服务。例如，有两位存有为这个现实的男性和女性保持着真实的原型。祂们是孪生灵魂，祂们是原始的「男神和女神」，或者更准确地说，是「神圣男性和神圣女性」。还有伟大的「统一者」的职责，负责保持共鸣的巨大能量，祂是将所有分离的部分带回一体性和完整性家园的能量。这被称为基督能量。还有很多很多其他的。对于游戏的功能而言，祂们都非常重要。如果缺少祂们中的任何一个，游戏就根本无法奏效。就像一台突然失去关键齿轮的机器一样。

Z：而撒旦……

8：是的。你看，我需要通过这种方式来描述它，因为你自然而然地将撒旦视为不可宽恕和不可原谅的。对于那样的存有，你想回避和斥责。这是你正常的条件反射。那也没有错。或者说，除非你想回到合一之中，否则就没有什么不妥的。那

么现在是时候成熟一点了。是时候放弃那个「可怕的鬼怪晚上会来抓不听话的小孩子」的综合症了。是时候看看这个存有是什么，然后做出适当的决定了。

这是一个保持意识构想的存有，别无其他。撒旦所持有的意识构想刚好是敌对者。正如我们可以按J-D的功能命名一样，我们也可以称撒旦为「敌对者」。或者，我们可以使用更古老的名字的现代衍生物，其实代表着完全相同的含义，称其为撒旦。

Z：那么，如果我感到快乐，我将与J-D发生激烈的共鸣，如果我让自己与敌对者发生强烈的共鸣，会发生什么呢？

8：不愉快的事情发生。你很容易变得生气，甚至会立即发怒。对所有曲解你的人产生怨恨。你会抱怨。你想伤害或破坏你周围的人。你为自己的公正和周围人的谬误而激动起来。你变得不讲道理。你使用言语武器造成情绪伤害，用物理武器造成身体伤害。你引导那些「喜欢你」的人，与那些「不喜欢你」的人作战。简而言之，你成为敌对者。而且，还有几种更快的方法，可以让你深入到受害者游戏中，要多深有多深。这是使你留在游戏中的终极工具。敌对者是迄今为止，这台特殊机器中最有效的齿轮。

我们达成了！考虑到我们有限的基础工作，我觉得我们把这个概念解释得很好。

Z：也许吧。但有一点我不明白。

8：你当然有。（微笑）继续问吧。

Z：那么你所描述的与敌对者发生共鸣的体验——它听起来真的不咋地。

8：不咋地？！？当然不咋地！它从来也不应该是好的。它本就该让你陷入深刻的分离状态。在它之中，是能够想象的最痛苦的事情——与一切万有的归属感，合一感和正义感残暴地剥离。那是非常非常不咋地！

Z：那我真的再也不想体验这种感觉了。我拒绝。这再也不是我了，永远不！

8：啊。是的。**我们这里需要非常小心。**如果你能记住你创造自己的现实，并用你的注意力与专注创造，那你将会很出色。说「永远不」就是在抵抗。而「你所抗拒的，更会持续存在。」记得吗？你不会想说哪样东西不是你自己的一部分，不是一体的一部分。一切都是一的一部分。这包括你，就像包括敌对者那样。

Z：但是8！这怎么可能！那我该怎么着手呢？我不想与敌对者产生共鸣，现在你告诉我，拒绝他也不行！那么我该怎么做？

8：请认识到，你能体验敌对者能量的唯一原因，是因为它已经存在于一之内。它已经存在于你之内。如果你把这个能量置于你之外，那就是一个完全虚幻的创造。这就是你进入这个受害者游戏时所做的。明白了吗？那就是我告诉你「意识构想保持者」的意思。你没跟上我吧？**所有的情绪，感受和原型都来自于一体之内，最终都来自于你之内。**但是如果你想要体验分离，你就需要体验它们在你之外存在。你想知道，如果它们看起来是从你之外被创造出来的，会是怎样的情况。这就是你体验二元性的方式。有你，还有在你之外的创造者。这就是二元性。对吧？

Z：好的，我明白了。

8：但这是一种幻相。一切都是一，真实不虚。所有这一切都在你之内。每当你拒绝某些东西，将它从你自己分离出来，并置于你之外，于是你将自己推回到二元性之中。

Z：哦哦哦哦哦哦哦。我逐渐渐渐渐渐懂了。敌对者是一个极坏又很聪明的策略。如果你对它产生共鸣，那么你就创造了二元性，如果你拒绝它并推开它，那么你还是创造了二元性！无论你对它做什么，你都会创造出二元性。哇哦。真是……有才。

8：是的。敌对者是二元性的关键。而正确理解这一点，也是你从二元性中解脱的关键。如果你想与一切万有合一，那么你需要拆开这个锁。

正如你所说的那样，它是极坏又很聪明的。

Z：那好吧。我愿意这样做。我愿意尝试拆开这个极坏的锁。你能帮我吗？

8：我在这里。但我希望你自己去。你已经配备了所有撬锁工具，并且它们的使用方法也已经向你展示过了。如果你能自己做，那会好得多。而且，在做的过程中，我将向你展示一个公式，你可以用这个公式来找到自己的解决方案，以解决无法通过头脑解决的问题。你要从心里解决它。这就是方法。

在心中找到解决方案 四部分过程

8：你现在要做的是第一部分。也就是放松，回归自己，并进入你的心。所以去喝杯茶吧。到外面坐在阳光下。放松，并释放这个的想法。进入你的心。然后再回来打开笔记本电脑。我会等着你，再继续这个对话。

Z：好的。这真让人兴奋。而且有点让人畏缩，因为我不知道结果会怎样。但我会合作的。

（我大约一个小时候回来）

Z：我没有坐在阳光下喝茶，我吃了一顿饭，还在浴缸里泡了一会儿。（笑）抱歉。

8：（笑）太棒了。重点真的只是让你退后一步，放松一下。从内心而不是从头脑来看待这个问题。如果你用头脑的话，那你是在做分析工作，你只能将问题缩小到其组成因素，找到与以前的解决方案相关的方法。但当你进入内心时，就会看到问题的整体性，并通过直觉跳跃至全新的解决方案。这就是为什么，我要你去放松，并进入你的内心。吃喝也有「接地气」效应。所以这是四部分过程的一部分。

第二部分，你必须陈述问题。现在请尽可能清楚地，简洁地告诉我，你看到了什么问题？

Z：好的。问题是，我陷入了一个僵局，一方面不想与敌对者的能量产生共鸣，另一方面又不能拒绝这位「不可爱的他」。

8：这是你陈述问题很好的第一次尝试。你已经提及这个问题的**症结**。你不想与敌对者产生共鸣，你也不想和一的另一个方面脱节。可以。但这不是真正的问题。问题的原因是什么？这个问题的根源是什么？

这是你必须进入内心的时刻。你的心知晓。你的头脑总是与表面的东西作斗争，并试图将陈旧的框架套在新的图景上。你的心灵才能看到整个图景。现在应该感受一下你的心。感觉它在你的胸部。感受它的感觉。那是什么感觉？让你的心跟你交谈。告诉我你接收到了什么。问题是什么？

Z：合一。一体。问题是，我不想继续为自己创造更多的二元性。我想认识到自己与所有一切都是一体的。我想经历与上帝的神圣联合。然而，与敌对者共舞使我步入歧途。拒绝任何人并对他们作出评判，也使我步入歧途。所以我无从选择。我无法与敌对者产生共鸣，我也不能拒绝他的任何伪装。

所以我该怎么做？

8：第二部分是从心里说明问题。你已经做到了。第三部分，你可能会惊讶地发现，不是找到答案。答案只是暂时的，虚幻的故事。他们并不那么有趣。比为一些小难题找到答案更重要的是，借此机会来定义自己。这就是第三部分。与其告诉我这个问题的答案，还不如告诉我你是谁。或者说，你真正想成为的人。你将会成为谁——当你忆起你真正的身份时？

Z：我不明白。

8：如果你知道的话，我就不需要讲明了。你是否愿意合作，看看会有何结果？

Z：当然。好的。所以你问我的问题是：我觉得我是谁？当我醒来时，我会发现自己成为谁。我的扬升后版本是谁？是这个问题吗？

8：是的。现在再次回到你的心……并回答……

Z: 我是具有无限力量的创造者存在。我是爱。我与一体合一。我带来启迪和快乐。我是喜悦。我是我最神奇，最崇高的自我。

8: 很大胆。很真实。很好。现在，第四部分：站在合一之处，告诉我你之前提出的问题的答案。作为拥有无限力量和爱的创造者存在，与一体合一的存在，不与魔鬼共舞，也不宣称任何人无药可救的情况下，如何前行？

Z: 嗯。我现在有点明白了：这两个是同样的事情——与魔鬼共舞就是宣称他人无药可救。对我来说，这个答案就是意识到所有都已经确实合一。而所有这些体验都存在于我自己之内。真的没有什么在我「之外」。那是幻觉。一切都在我「之内」。所以如果我体验到敌对者，那么我就创造了那个经历。我选择去感受这段经历是在我之外，也在我的控制之外，这样我就有一种虚幻的体验，而能够参与一场名为受害者的游戏。如果我想停止玩这个游戏，那么我只要简单地意识到，我与一切万有是合一的，而且这个体验是来自内在的。我应该为自己负责任。

8: 讲得很好。在这一刻，你已经完全改变了自己的游戏。你已将自己的意识转化为灵智。你完全意识到，你既是演员，又是你舞台剧的编剧。真是美好的一天。

虽然这是一个激进的想法，但是一旦你真正明白，一切都是一，那么这是一个合乎逻辑的必然性。你之所以不能容易地理解它，是因为它与你的经验不符。但是你必须明白这一点：

不存在「在那里」这个概念。

Z: 解释一下？

8：在你的内在，不仅仅有你的感觉。你感受到的一切，也都在你的内在之中。毫不夸张地说，没有任何东西在你之外。在你之外的都是幻相。你感受到的世界，只是你自己的投射。它来源于你内在的真实世界。

很难理解吧？

Z：是的，很难。

8：你会懂的。你已经准备好了。我要你仔细想一下：你到底是谁。难道你不会时不时的有一种感觉，你只是一个「意识的点」，在观察自己的生活？

Z：是的，我是这样想的。有时当我冥想，或者当我试图变得超觉醒时，我会感觉到，我是我的头脑中没有维度的一个点。然后我意识到，我不是我的身体，不是我的思想，不是我的选择，不是我的情绪，不是我的想法，也不是我的经历。我意识到，我只是这一切的观察者。

8：是的。从某个角度来看这是正确的。但是，之所以这种体验对你来说没什么吸引力，是因为你后来觉得，自己只是观察者而已。这感觉有点像你在否定自己。原因是——面纱。当你处在这个意识层次时，你正在面对着面纱。一方面你知道，虚幻的东西就是这样的：虚幻。但另一方面，你无法意识到什么是真实的。因为面纱阻止你看到自己的实相。所以这是一个相当荒凉的处境。

Z：是的。但我不介意。它可以相当平静。而且有几次，我曾突然意识到，「我」不仅仅是意识的那一个点，不仅是我的身体，而且也是我所感知的一切。我听到的每一个声音，我看到的一切。那都是我。在极个别几次冥想中，我体会到这是真实的。

8：实际上还是一样的。如果你认为自己是观察者，那么距离你能够意识到你正在创造你所观察的一切只差一小步了。你要意识到，你是电影放映机，正向你播放着你自己的经历。

Z：但是8，如果这是真的，那么它有一些非常深刻的寓意。这意味着，我真的是我自己现实的创造者。

8：真想不到！

Z：（笑）是的，我知道这就是你一直告诉我的，但我没有意识到它是这么的具体。

8：啊。我什么时候没表示的这么具体了？我不是一直倾向于深思熟虑并一丝不苟吗？

Z：是的，（笑）就是这样。我想只需要一点调整，就能意识到，真相一直就在我面前。

好的，那我们现在该怎么处理这些信息呢？

8：我们正在谈论如何处理敌对者的问题。根据你現在了解的情况，你会做什么决定？

Z：我想实际上并没有太多的事情要做。我只需意识到，我所有的经历都只是我自己的投射。我以前非常努力地忘记了这个事实。一旦完全忘记了，我就会体验自己「不是什么」。而现在我正在忆起。只要我记起来，我将不再相信「我之外」的一些人在我生活中做事情。我现在认识到，这种虚幻构想的某些部分是难以置信的美丽和可爱的。我真的很喜欢这个星球。我喜欢在这里体验生活。所以我现在找到了一种方法，来创造我喜欢的东西，然后释放创造我不喜欢的东西的需求。

8：我可以为你提供我的看法吗？我可以告诉你这对我意味着什么吗？

Z: 哦，当然，请！

8: 首先：你的外部世界是你内在现实的投影。这是你的故事。

其次，你曾经拥有的幻觉是，外部世界是真正真实而重要的东西，内心世界则要么不真实，要么不重要。

第三：这让你试图去改变外部世界的东西，让它们更像你想要的样子。

第四：这是造成很多痛苦和困惑的原因，因为你越努力修复自己以外的事情，你越是失败并且伤害了自己。

第五：你越伤害自己，你的外部世界越反映出你的痛苦，并返还给你。你的现实变得越来越混乱，困扰和困惑。

第六：最终，每个人都会抵达终点站。在某个时候，你会决定停止尝试修复你的外部世界，而是试图疗愈你的内在自我。

第七：当你开始成功治愈自己的内在世界时，你可能会注意到，你的外在世界也变得更加幸福和谐。

第八：所以，醒来吧！变得敏锐！看看什么会奏效！看看正呈现给你的显然事实。如果你的外在世界有什么东西让你感到困扰，你应该向内看。从内在之中找出是什么在困扰你。找到你自己的内在痛苦或困惑。寻找一种方式来爱它并且疗愈它。当你这样做时，外在世界的问题会奇迹般地停止伤害你。它会愈合。它会以美丽和令人惊讶的方式来愈合。这是因为，你停止向外投射一个受损的、破碎的现实。

Z: 是的。

好了，我懂了。

叮！

8：这是一个改变游戏规则的领悟，不是吗？我们之前一直在浅滩游玩。我们一直在培育土壤和种植种子。而现在！现在我们可以看到新生的绿色生命的第一批嫩芽。现在你可以开始重新想象一切。现在一切都改变了。现在，你必须学会如何有效和有力地创造，充分认识到你在创造。很快你就会准备好，彻底地改变你的游戏状态。

Z：但是8；我要问一下「他人」这个概念。我的意思是，肯定我是正在投射我的现实。但是我心爱的灵魂伴侣Lisa呢？她似乎存在于我的外在现实中。那我的读者呢？我的世界中的这些其他存有，是不是真实的呢？

8：他们都是绝对真实的。只是不像你想象中的那样。他们都和你一样。他们也都是一的美丽和神圣的面向；同样一颗伟大的宝石的琢面，在他们自己发出的光芒之中熠熠生辉。

诀窍是，要明白一的每一个方面都在投射自己的现实。每一个现实都是不同的。但问题是：如果你选择，你可以决定让你的现实，受到另一个人投射的影响。你可能会决定并同意去体验与其他人相同的部分现实。这个协议是一个共识。于是你就有了一个共识现实。你们一起创造它，所以它是共同创造的。这就是你为何感觉到，你和其他人都居于同一个现实中。其实你只是与一的其他方面达成协议，以类似的方式体验类似的事情。这就是玩游戏的方式。一群人聚在一起，就现实规则达成共识，然后进入游戏。

但是现在，我们需要回到讨论的主线。毕竟，我们是在讨论如何处理敌对者的问题。

Z：是的。但我现在明白了。我投射着我的现实。我正在给自己讲一个故事。通过把自己置身于故事中，我可以更精彩地体验自己。这样才能判断自己的决定和选择是否适合自己。

我会看到，它们是否对我起作用，并让我在各种不同的场景中感到幸福。如果是的，那么我保留它们。如果不是，那么我做出一个新的选择。这就是我亲身经历我自己的故事而产生的美丽和价值。

如果我遇到敌对者会发生什么？我要决定是否喜欢这个遭遇。它是否会让离目标更进一步？如果是这样，那么我没有问题。如果不是，我会为自己做出新的决定，以便我不再吸引这种互动。

如果我仔细想一想……在我看来，与敌对者的互动实际上就是我向自己展示，我内在不爱自己的地方。就是我向自己展示，一些我拒绝并且觉得不可接受的东西。这就是为什么我把它作为敌对加以区分的原因；作为敌对者。所以，在我看来，答案很可能是，**找到那个我不爱的部分，爱它**。如果我在每次遇到敌对者时，都能坚持做到这一点，那么我想，我可能会不再经历敌对者。

8：好样的。

我们还有两个非常必要而重要的谈话，需要尽快进行，你已经在已经准备就绪了。首先是关于「负面意识构想」。它将成为「爱的本质」的对话组成部分。届时你会对痛苦，恐惧，愤怒和嫉妒等事物有一个新的认识。你会发现，这些东西只有「在你之外」时才是问题——当你从自己身上移除它们，并使它们变得不可爱时才是问题。当你将这些东西重新整合到你的内心，并使自己再次完整时，它们不仅会失去掌控你的力量，而且实际上，会成为伟大而强大的工具，你可以用它服务最高的良善。

然后，我们还需要一起努力，**使你正确理解「阴影」**。凡是遇到敌对者的一的面向，都在自己的内在创造了一点点敌对

者。这个自我创造的内在敌对者被称为「阴影」，它的存在有很好的理由。这是你的「阴影自我」。虽然我们对「如何回应敌对者」有了很好的理解，但在这个话题上，你仍然有很多非常重要的工作要做。这是一个重要的话题。只要还有人受到他们自己「阴影」的影响，他们就会将自己引入歧途。他们会利用自己的创造力来自我伤害。所以这是一个非常重要的领域，我们需要做额外的工作，以便你可以回到神圣永恒自我的力量中，而不会再次对自己（或他人）造成任何伤害。

（Zingdad注：一些年和许多工作之后，我非常高兴能够提供「照亮阴影」作为梦者觉醒的第二部分）

Z：我非常期待这两次对话！

8：好。但现在，我们可否放一放敌对者的问题了？

Z：哦，是的。这已经以相当意外的方式解决了。我现在理解了，它肯定不会再困扰我了。

8：好，但在我们继续之前，我必须问你一个例行问题。鉴于你目前的理解……撒旦邪恶吗？

Z：（笑）我不得不笑，因为我认为这就像是在问：「教皇是天主教徒吗？」然而，在这里，我发现对这个问题的回答，并不是我想象的那么明确。在我看来，有可能体验将撒旦视为邪恶。但是也可以看到，这只是他在这个现实中所扮演的角色。如果没有他扮演这个角色，这个特殊的现实就不会像现在这样运作。最后，我也可以看到，我正在允许选择和创造我所经历的一切，所以我从未真正地成为受害者。毕竟，实际上没有「邪恶」这样的东西！

你知道，8，我刚刚有一个想法。

8：那就是……

Z: 这让我觉得，成为敌对者，是一个相当悲惨而孤独的工作。

8: 我认为这是一个带有巨大挑战的角色。在这个现实崩溃之后，必须要提供大量的爱和治疗给予这个存有才能够使他找到回家的路。但这也是被选择的。

Z: 嗯。我很惊讶地发现，自己再次感觉到一些同情心。

8: 那很好

现在是时候为这次谈话作出结论。

「如果存在邪恶，那正是获悉爱的机缘。」

"If there is such a thing as evil, then it is an opportunity to learn about love."

这是真的，因为正如你所发现的，邪恶是一种虚幻的体验。当你相信自己处于与一分离的状态时，你才能体验这种幻相。所以这就是答案。将你的意识回归于一体之中，你将不再能够体验到邪恶。你将不再能够感觉到，你的选择权被夺走。你将不再能够感觉到，自己是另一个人的受害者。整个邪恶及其伪装的所有体验，都将留在你的身后。

Z: 这对我很有用。谢谢你，8。

现在唯一的问题是，我该如何将我的意识回归到一体之中呢？

8: 没错，就是这个问题。但是你看，我们首先必须从你的道路上，破除这个障碍。只要你坚持认为，有些其他人是在那里的，是不可接受的，他们不能成为一的一部分——那么你

自己就无法返回。它就像是你置于自己心中的堵塞。但现在已经转变了，所以我们可以继续了。我们继续的方式是……爱。爱是回归合一状态的唯一途径。

Z：这就是我们在下一章讨论的内容！就像你说的那样。

8：没错。下一章见。

* * * * *

第十一章

什么是爱？

Zingdad：嗨8。

8：你好，我亲爱的朋友。很高兴再次与你交谈。

Z：是啊！虽然我们一直在交流，但是我们一起写前一章已经是好几个月前的事了。

8：你一直很忙，不是吗？

Z：非常忙。在我们的土地交易完成后，Lisa和我忙疯了。我们需要进行建筑工地的准备工作，然后一家建筑公司加入进来，负责新房子的结构工程，与此同时，我们从土地上清除了大片的人侵植被。这花了他们四个月的时间才完成，然后建筑公司离开，留给我们的基本上是一个架高的木制框架。从那以后，Lisa，我与一个勤杂工共同完成我们的房子。我们三个人每时每刻都在现场工作。而现在，经过了四个月的辛勤劳动，我们终于搬进来了。房子距离完成还遥遥无期，在某种程度上，我们会在一个建筑工地上生活几个月。但是我们已经拥有了所有的基础设施，现在我们在自己的家里了。

8：你们自己建造了它。

Z：我做过的最有意义的事情之一。

8：你现在准备好和我一起记录另一个章节了吗？

Z：的确如此。当我的双手忙于建造房屋时，我感觉自己的灵魂一直在化蛹。所以我非常渴望和你一起继续 **《扬升书》** 的旅程。而且我相信，我们现在将谈论爱的话题，是吗？

8：即将展开的可不仅仅是一场谈话。

你是否记得，在你与J-D讨论山地体验时，你理解到：你通过选择追随自己的心灵而将那份体验带给了自己？而你的山地体验，就是你的灵魂从一个意识层次过渡到另一个层次的时刻。

Z：我记得，是的。

8：那么，我想对J-D的话作一补充——之所以这是你从第三密度意识转移到第四密度意识的原因，是因为那一刻，你将小我放进了你的内心。你看，通过决定去「追随你的心」，你将居于二元性的与一分离的那部分自我（你的小我），与居于二元性之外且连接到一体之中的那一部分自我（你的灵魂）对齐了。这就是追随你的心的含义。

当你成为以心为中心的存有，你就属于意识的第四密度。

当然，自从你的山地体验以来，你已经做了很多工作。从那以后， **《扬升书》** 的前几章被写就，你还做了很多其他的工作，虽然无需在这些谈话中赘述。因此，你准备好了。现在是你的意识再次转变的时候了。

Z：我的第二个奇特事件？

8：是的。

Z：真的吗？怎么可能？会怎么发生呢？自从第一次远足以来，我已经行走了无数次的，呃，每次都没有……

8: 不要过于简化。给你带来第一次奇特事件的不是「远足」。是你一贯的和重复的选择去追随你的心。正如所发生的那样，那次徒步旅行简直就是完美的时刻，让你和Lisa达到完美静谧的时刻。一切都以神圣秩序聚集在一起，让你触摸到一体的核心，感受自己与一切万有的永恒关联。但这不是关于你身边的环境所发生的细节！而是关于你内心所发生的事情……在你的内心——由于你的第一个奇特事件，如前面章节中所记录的那样——你已经心甘情愿地向一体观敞开了自己。你拥抱了这份神秘，并接受了神秘主义者的定位：你可以与神圣建立直接的体验，以及直接的关系。你也愿意直面你的恐惧，并处理恐惧本身的观念。而且，你愿意为自己，以及你所创造的你的现实，承担责任。所以你已经准备好接下来的转变了。

现在需要的，是另一个真正静谧的时刻。你的头脑充斥着杂乱的噪音，你的生活排满无休止的活动，以至于你的灵魂的巨大转变，变得如此困难。也许这对你来说是有悖常理的，但事实确实如此——你最大的转变，总是发生在你最静谧的时刻。

Z: 你能帮我梳理一下吗？

8: 我用一个非常简单的例子来说明。把一块石子掷到空中，尽可能地用力，尽可能的高。它脱离你的手，朝上空加速离去。它向外飞行。然后，当重力开始拉扯它时，石子开始减速。最后，在最高点，石子悬停。只有到那时，在那个完美静谧的时刻，它才能改变方向，并踏上朝向你的归途。归途的特点是不断加速，这是事实。但是方向改变的时刻，恰好是石子最静止的时刻。而现在，你又处于可以使你的灵魂发生巨大转变的节点。你**应该**已经到了这个转折点，只是还没

有抵达寂静。很简单，你不知道如何去做。噪音和活动对你来说都是习以为常的事情，你实际上也不知道别的。但是现在，你真的**必须**抵达寂静。没有静止，你不会改变方向。

如果你尚未抵达寂静，那么我们可以进行一场关于爱的漫长而有趣的谈话。我可以告诉你很多关于爱的趣事，讨论那些我们都非常喜欢却偏离正题的话题——这也没关系，并且让人着迷，但实际上这并不会把你带到你需要去的地方。你会获得一些爱的箴言，但是你的内心不会有共鸣。我们这里进行的讨论必须建立于「内在确定」的基础上。没有它，我们双方渴望的对话将不会发生。我们只能围绕问题的核心讨论，但永远不会真正触及到它的本质。

因而，你也不会获得这种深刻的「内在确定」所带来的灵魂转变。

Z：所以我必须……冥想？然后呢？

8：比你平常的冥想需要更多。你十分规律地打坐，这很好。但是你的冥想实际上并不是你所认为的那种存在的静止。每一次冥想都在追逐一个又一个目的。这没有什么错，但现在需要加点东西。你看，现在是你完全改变自己的存在模式的时候了。就像从手里冲出去的石子一样，在改变方向之前，你也必须达到完美的静止状态。而且，在这种寂静中，你必须只听从你的心。这可能需要一些时间来习惯。你如此习惯于用噪音和活动填充意识的每一个角落，以至于在实现目标之前，你可能还需要大量心如止水的练习，才能真正听到你的心。

但我明白，这一切对你来说都只是理论。你所期望的是我能给你一些切实可行的**东西**。

Z：是的，请吧。

8：这是一个美丽的讽刺：在你懂得如何真正地**存在**之前，你总是需要**做**些什么以使**存在**成为可能。（祂微笑）这就像是说，除非你知道沉默，否则你需要找些话说，才能使你的沉默成为可能。多么神奇的宇宙大笑话。

但我能够帮助到你。这是你应该做的：

选择没有任何安排的一天，把那一天空出来。这是你安静和聆听的日子。告诉每个人，这一天你将失联。告诉家里的人，你在那天不会和他们说话，他们也不要和你说话。这是你的静默日。

在静默日的前一天晚上，你必须关掉你的手机和所有可能打扰你的设备。你必须关闭电脑，电视机和收音机。所有用于将信息输入到意识中的设备，都必须在静默日保持沉默。

在静默日的早晨，你必须让自己自然醒来。换句话说，没有闹钟或类似的设备。自然醒来。躺在床上，**心如止水**。倾听你的心。

Z：那是什么意思，8？倾听我的心意味着什么？

8：总有一天，这将成为你的第二本性——甚至比用你的耳朵听声音更加平常和自然。但现在，我理解你需要一些指导。

你应该知道，你的心是一个门户。这里是与神圣的联系。可以说，你的内在自我居于你的心中。甚至可以说，一体在你的心中。所有的智慧、真理和创造力，都可以通过你的心即刻获得并触手可及。但是，你需要学会倾听，真正地**倾听**，**倾听**你的心。因为它用爱的语言悄悄地，轻轻地对你说话。但相信我，需要的时候，它会说得掷地有声。

Z：好的。但我怎么倾听？

8：首先，确保没有其他东西占据你的意识，发出噪音。你的心不会引起你的注意！这就是为什么你需要让你的家人不要和你说话。这就是为什么你不能去阅读，不能查阅电子邮件，不能跟任何人说话。切断任何外部输入。但你也不能忙于工作、杂务或其他活动。所有这些东西都会在你的头脑中产生想法和噪音。你必须在你的思想中完全静止。最大可能的静止你的手，身体和耳朵将大有益处。

这是开始。

然后，当你在寂静时，一定要倾听你的心。如果你需要做点儿什么，你可以只是聆听你的心跳。这会帮助你，因为这是实际地倾听你的心。但随后，你应该力图让你的意识安静下来，看看你接收到什么。

这就是你该如何去度过你的一天。寂静。倾听。静候你的心。

你的内心可能会更多地以「感觉」而不是言语与你沟通。但是，如果你专心，你会确切地知道这些感觉的含义。

Z：然后呢？

8：然后你看它有什么要说！

Z：如果它没什么可说的呢？

8：别傻了，孩子，整个一体都在那里！全部生命都在那里！如果你专心致志，生命会表达自己！在宇宙中环顾你的四周，充满了蓬勃的活力。看看窗外的世界。在显微镜下观察一滴水。看看原子核。在哪里，在任何一个地方，一体一言不发吗？一体始终激情澎湃地口若悬河。唯一的问题是，你用手指堵住耳朵，叫喊着胡说八道的顺口溜，淹没了亘古以来从

四面八方向你汹涌而来的真相和美丽。哪怕就一瞬间，你能**闭上嘴听听吗**？

或者，稍微温和点说：你能不能释放你的恐惧和借口，去看看，那里究竟有什么？

Z：我理应受罚（我胆怯地微笑）。是的。我会这样做的。明天是星期天。明天就是我的静默日，我会看看我能得到什么。

8：很好。

可能明天只是一场演练，而且你实际上需要在某个时候再做一次。你甚至可能需要沉默地度过数天。做好准备。

Z：好的，8。

8：但是，如果你能够做到，哪怕就那么一刻，破除阻碍，保持真正的**静默**，并真正**倾听**你的心，我向你保证，你将会获得奇妙的洞见。它会直接抵达你的心，让你**知道**它是真实的。这与你在头脑中思忖的想法完全不同。**知晓**和思考是截然不同的。当它到来时，你会毫不犹豫地知晓，它确实来临了。这将是一种强大的体验。而到来的将是我们建立本章的基础。

你会这样做吗？

Z：我有点气馁。感觉要付出很多的努力，而且我还不知道自己是否会从中得到任何东西。但我肯定会去尝试！

8：好的，那么星期天之后我会再次和你谈谈……

（星期天过去了，正如我打算的那样，我度过了我的静默日。现在是一周后）

Z：好的，8，我完成了我的静默日。真是太神奇了！

8：好极了！我很高兴你进展的如此顺利。告诉我们这一天是如何进行的。

Z：当然。是这样的……

我的静默日

星期天的清晨，我被窗外鸟儿的鸣叫唤醒。当我醒来时，我想起这是我的静默日，所以我躺在床上静静地聆听着。说实话，我主要是在想着倾听。其实我用各种各样的念头填满了我的思想，诸如倾听内心应该是什么样的，倾听内心应该是什么样的感觉，我的心会和我说些什么……嗯……我很快就意识到，我并没有真的在静默。于是我开始冥想，这样好了一些。我完全放松了自己的身体，清除了所有杂念。本来还不错，直到我意识到我**已经**释放了所有的想法，并开始思考这件事。随后我开始想，不去思考而只是倾听内心会是怎么回事。然后我意识到，我又在喋喋不休了！

那时我才明白，静默比我原初认为的要难上多少倍。

我不会唠叨今天的细节，但我会告诉你，我经常对自己感到沮丧。「静默」听起来很容易。你只是停止思考，然后聆听，对吧？我可以告诉你，戒断噪音成瘾症是一个相当大的挑战。至少，对我来说是这样。

到了傍晚，我不想再和自己搏斗。我不想再**试图**保持安静。我已经做了足够多的尝试，去寻找通往静默的方法。我不想再尝试去聆听了。所以，我决定这一天是在做无用功，而没有试图倾听我的心，我应该享受这一天余下的时光。我去寻

找Lisa，告诉她我认输，有机会再试。但是她去遛狗了。所以，我做了一份零食，然后坐在平台上欣赏令人叹为观止的日落。真是壮丽啊。当我静坐着，沉浸在神奇的美景中时，一股深沉的平静降临到我的身上。在那份宁静之中，某些东西到来了。一个想法从我头脑的后门溜进来。关于爱的想法。美丽的想法。当它抵达我的脑海时，它深深地触动了我，让我热泪盈眶。我没有怎么思考过这个想法，只是感觉它。我感觉到它是真实的。

然后我知道了——**这就是**我一直在等待的！它来了。终于，当我停止尝试与搏斗的时候……它就在我的脑海中，就像它一直都在！

我进屋坐在电脑前，没有考虑如何组织语言，或采取什么方法，我发现自己已经在打字了。它一气呵成地从我心中潺潺流淌出来，经由我键盘上的手，几乎没有在我的头脑中停留就流走了。这就是我写下的……

我聆听了我的心，这就是它说的话：

在每个意识微粒的起始，从「一」一直到最小的、最新的生命微粒，都有一个获得自我意识的瞬间。在《扬升书》中，我们将那一刻阐释为它在说「我在这里」。但自我意识总是好奇的。因此，下一句话语可以阐释为「我是什么？」

这个旅程似乎总是以「我在这里，但我是什么？」作为开端。那么，旅程本身就包含着，「我可能是**这样的**。等一下，也许我是**那样的**。又或者，我是这样又会怎么样。」永无休止。始终在寻找答案。每个新事物被尝试，就产生了一个意识的碎片。新的存在从母体存在的意识中出发，开始一次自我发现的初步尝试。各种变量被尝试。无数的可能性被探索。整个意识被全方位地表达。然后成指数倍增，进一步复杂化，

再专门化，然后再次尝试。永远在寻求，从未找到。但当找到「我是什么」的答案时，那个时刻就会带来无比的幸福与和平。

无论在哪种情况下，我们每次找到一个答案，都彼此渐行渐远，也扩展了一。我们逐步开拓得越来越远。就像从茶杯里洒出来的水一样，我们已经奔涌而出。成为意识的海啸，后浪推涌着前浪——向外，向外，不断寻求真理。始终在寻求答案……

我
是
什么
？

于是我们来到这里，在地球上生活，下沉到意识最稠密的地方。你可以说，这是波浪所能推离的最遥远的地方，因为这几乎是源点可能达到的最深刻的遗忘。这要归功于无知的面纱和我们集体所作的选择——事实就是这样。也许还有可能推至更远？也许还有人想尝试？我不了。我已经准备好成为回归的一部分。就像所有从海洋最深处升涌，被推向海岸的海浪一样，这些浪潮将会回归。它将以持续的加速度带着丰富返回到源头，到一之中。我们在回归！

而我们将**如何**回归？

它将以「我是什么？」这个问题的正确答案作为开端。

而对我来说，从我内心深处得到的答案是……爱。

我发现所有其它的答案都只会让我更加复杂。所有其它的答案都会将我分离得更远。因为每一个其它的答案，都蕴含着一些不属于我的东西。

例如，如果我（正如我发现自己的那样）是叫做快乐的存有，是神圣喜悦的表达，那么我就不是其它类型的东西。我不是恐惧，痛苦，悲伤，失落，愤怒，仇恨或苦难。

那是显而易见的。

但我也不是寂静，和平，和谐，秩序或耐心。我甚至不是仁慈，诚实，正义，勇敢，尊严，坚定，可靠，正义或任何其它有价值的东西。

你明白了吗？如果我做出选择并说「我就是那个」，那么我就在同一时刻，对所有其他事物说，「我不是那个」。所以我认为自己所是的任何东西，都会导致分离，分裂并远离一体。

我能找到的唯一例外就是声明「我是爱」。不是激情。不是欲望。不是需索。不是任何我们提到爱这个词的时候，通常所提及的这些愚蠢，暂时的小情绪。不。我是大写的爱。我的意思是，那种从另一个人身上看到上帝的爱。无论他们正穿着什么样的衣服，都能在内心深处看到他内心的奇迹和完美。爱就是那种给予一切，给予每个人的东西，无条件，无处不在，永远。这就是我正在谈论的爱。

我谈论的那种爱，是让你臣服地感激——你还活着。让你为世界的美丽而感到心醉。让你渴望在自己之内寻找到最伟大，最美好，最宏伟的礼物，并带着感恩的心回馈给这个赋予你一切的美好世界。

这就是我对问题的回答。所以我发现，我可以用确信，坚定和信念宣布：「我是爱！」

所以，对于我的灵魂来说，我本身就是一个答案。我是踏上归途的生命微粒。我能感觉到！在声明的这一刻，潮流已经转向。我是已被冲上海岸的浪……现在正在被拉回大海。

当我返程的时候，我会收集其他的自我微粒。我会看到我此生中成为或做过的一切，我会说，「我是爱，我就是那样。」所以，是的，我是爱，我是Arn，Zingdad。

然后，在我回归的过程中，我会看到我的其他化身的自我微粒，我会说，「我是爱，我也是这样，那样，那个，还有那个。」所以，是的，我是爱，我是Arn，巫师，自闭症男孩，太空战士，以及天琴星男孩……以及我认为自己所是的一切。我会宣布：「我是爱，我是所有这些存有！」在我的爱的浪潮中，所有这些存有都会随着我回家。

然后我会遇见我的内在自我。我会看到那不可思议的和美丽的自我。我会爱上这个存有。我也会看到祂的伤口和疼痛。我会用爱的能力抚慰它们。「我是爱，」我会这样说，「我就是那样！」所以，我就是爱，我就是高兴和神圣喜悦，以及我为自己创造的一切——从一体到分离的路上的一切。

我是爱，我是所有那一切！

所以，无论你是谁。无论你在哪。无论你怎么走来。在你的归途中，在我的归途上，会有那么一刻，我们都看到同样伟大的存有，我们都会说：「我是爱，我就是那样。」然后你和我将成为一体。事实上，在适当的时候，遍及一切万有的所有存在，都会仰望着一。我们都会宣称：「我是爱，我就是那样！」

但现在，我只能期待那一刻，我会知道我是你，而你就是我。但由于我知道时间是虚幻的，而所有时间其实都是此刻，我

已经可以从这段文字的另一边看到你。我可以看到你在读这段话。我可以看着你说，「我是爱，我就是那样！」

……这就是我所得到的，8。

8：太精彩了，我的朋友。

我很高兴，而且为你感到非常自豪。这已经超越了美丽。

而想到你曾担心你的心可能无话可说……

Z：很傻，是吧？

8：或许吧。但幸运的是，你现在有了更清楚的认识。你的心静默的唯一时刻，就是当你处于一种完美的合一和完美的平衡状态，那么它就圆满了。

你看，你做的任何事情都会导致失衡，会导致你的心向你诉说。而回归平衡的歌谣就是心灵之歌。

但是你一定不要误会——「失衡」不是坏事！一点也不。如果没有失衡，就没有宇宙，没有生命，没有「你」，也没有「我」。没有失衡就没有存在。而爱本身就是回归平衡。因此，凡有事物存在之处，爱都会将这种存在归于一体。因此，爱是宇宙中最强大的力量。这是合一本身的牵引力。

Z：关于这一切，我有很多的问题，8。我不知道从哪里开始……

8：你已经做好了寂静和倾听内心的工作，从而你已经具有我们分享这一章所需的基本理解。所以我会帮助你的。我要给你讲一个故事，这将极大地有助于你明晰对生命机制和爱之

所是的理解。之后，当你理解得更清晰时，你会更明确地知道你想问我什么。

Z：听起来不错。谢谢，8。我很想听听这个故事。

8：那我们开始吧……

推推，留留和无限弹力球的故事

Z：我不得不说，这是你的故事标题中最富有想象力的一个！

8：喜欢吗？

Z：喜欢。我想知道，什么故事会有这样的标题呢？

8：这是个好故事。但它与你听过的大多数故事都不同。你不仅要听故事本身，还要想象我将要表达的观点。如果你这样做，你会领悟到故事中所蕴含的智慧。

你肯定熟悉橡皮筋吧。请你想象一个类似橡皮筋的东西。但它不是环，而是一个球。这个弹力球最古怪的属性是，它是无限的。然而，无限并不是能轻易能理解的概念，所以我要花一些时间来正确地解释它。

无限弹力球的第一个属性是：它可以在任何方向无限延展。它永远不会断裂或撕裂，也永远不会耗尽延展性。

其次，它可以在无数个不同方向上延展。这里你就不得不运用你的想象力了。橡皮筋只能在两个方向拉伸，是吧？两端都可以向外拉。但无限弹力球可以在**任何**方向上拉伸。左，右，上，下，昨天，明年，绿色，肉桂，快乐，活力，石英……

Z: 哇！这些东西是方向吗？

8: 对于无限的事物来说，它们是。他们是意识的方向。你生活在狭隘的三维世界里。在你的想象中，基本空间方向是你进入的仅有方向。你们星球上有些人更富有想象力，得出「时间」也是一个方向的结论。他们没有错。下一步是认识到，所有事物都具有意识，所有的意识都可以被穿越。但我们别卡在这里——到时候这些都会说得通。

回到无限弹力球上。如果你思考这两个属性：它可以在无数个方向上无限地延展，那么可以得出，这个球包含一切。在它之外空无一物，一切万物都在里面。

Z: 我不确定我理解了。但我总是很难理解无限这个概念。你是说任何无限的东西都必须包含所有存在的事物吗？

8: 是的。

「Infinity」（无限）一词最初来自拉丁词 *infinitas*，意思是「无界限」。如果某物有边界，那么它是有限的。而且，指定任何事物**不**在这个球内，都是在指定一个边界。但是这个球不是有限的，它是**非有限的**。无限！所以不可能存在任何它不包含的东西。

Z: 这是一个疯狂的想法。所有无限的事物都包含所有其他事物！

8: 正是这样。这实际上是非常有趣的观点，我们会适时讨论一下。但现在，你可以简单地理解为：包罗万象是无限的属性。

Z: 好的，我明白了。

8：无限弹力球的第三个属性是这样一个事实：当它没有在任何方向上伸展时，它就会「坍缩」至虚无而不复存在。你能想象一下吗？

Z：不能。如果我们都在球内——如果**一切**都在球内——如果我们不再拉伸它，它怎么会消失？

8：你问了一个很好的问题。这让我可以向你解释有关一切万有的本质的一个重要概念。你难以想象这个球可以「坍缩」至虚无，因为你认为你体验的是真实的「事物」。你还没有真正明白，所有的事物都是由你们创造的转瞬即逝的幻相——是出于你们的集体意识的。

你的内核是纯粹意识。这是你的真实本质。而当纯粹的意识停止所有的功能时，它就没有了形式。在建筑和设计领域有一句名言，「形式遵循功能」，在这种情境下，它意味着「目的决定形状」。现在，我想在不同的情境中再次使用这句名言。从最普遍的意义上看，形式**确实**遵循功能，这是非常准确的。实际上，正是功能才使形式得以存在。正是行动和创造产生了形式。如果你停止所有功能，你就将失去所有的形式。你会回到纯粹的意识之中，并与一体完全合一。如果一体的所有部分都停止了其所有功能，停止将无限弹力球向外推，那么是的，所有的部分都会「坍缩」至无形或无物。

无限弹力球的第四个属性称为无限变数。要清楚，时间无法作用于无限弹力球——时间只是无限弹力球内部事物之一。所以无限弹力球不可能有过去或未来。意思是这个球始终处于所有可能的状态。目前，在它曾经被拉和将来可能被拉的各个方向上拉出。它也同时没有在任何方向上被拉出。它也正正在无限的方向上无限扩展，也同时「坍缩」至虚无。它正忙于膨胀和收缩。以我们可以想象的，以及比我们能够想象

的多得多的可能方式进行着。无限弹力球在同一时间，存在于所有这些状态中。如果它是真正无限的，那么它必须是所有的可能性同时存在的。没有任何可能性可以被排除。否则，就会出现一个边界。

这实际上意味着，所有的创造物永远存在，并同时存在。所有这一切都在**当下**。因为那就是「无限」的意义。

你能想象得到吗？

Z：这对我来说有点「扯」。（笑）但是没关系，我可以想象得到。这一切究竟意味着什么？

8：我所告诉你的一切都是必要的铺垫。但为了触及到故事的真实意义，我将添加一些你能联想到的人物。我来介绍这个故事的两个角色，他们的名字是推推和留留。

正如我所说，一体是具有创造性的和自我创造的。在自我发现的探索中，它所做的其中一件事，就是想象自己有不同的部分。然而，由于它这样想象，就如此实现了。所以一开始，一的一部分说：「我要向外推推，这样我就能回过头来看看我是什么。」他这样做了……于是他第一次看到自己！凝视着自己，爱油然而生。当一体的任何部分看到任何一的其他部分时，他看到的是一体的美感，奇迹和完美，爱会油然而生。我可以这样阐释：「我之内的神性看到居于你之内的神性。」这就是真正的爱！它使这些部分被彼此的惊叹和惊讶所吸引。他们知道他们都属于一体的。他们相互靠近，相互融合，然后再次合一。

爱让他们再次融为一体。

Z：好美。

8：很美。而这意味着，每一处的任何一的部分，都只需要真正地关注并看清任何一体的其他部分，这就会发生。如果你拥有一双慧眼，你会在你身边的一切之中看到神。在每一只动物，每一棵植物，每一个日落之中。你会在昆虫，海洋的波浪，和闪烁的星辰中看到神。你会在自己的身体中看到神，而你肯定会在他人的眸子中看见神。

Z：但这并不经常发生，是不是，8？我没听说有多少人这样去体验他们的世界。而且尽管我非常想要这样，我也只是有过一瞥。我真的很期盼能够一直这样看待这个世界。会实现吗？

8：喔，是的。当然，在你能够一直处于那种状态之前，你不得不经历一些自我信念体系的巨大转变。但你已经在路上了。只需要一点点的时间和一点点的旅程。旅程中接下来的几步，正是我们在本章中要做的。

所以我想讲完我们的故事，因为你还可以从推推和留留身上学到很多东西。

早些时候我提到，如果没有失衡，万物就不存在。现在我将更详细地解释这一点。

意识领域的失衡

所有的存在——包括你，我，你坐的椅子，你居住的宇宙以及所有存在过的每一个现实，总而言之，万事万物——都是在一体意识领域的失衡中产生的。你看，如果一切都处于完美地平衡状态，那将只有意识。没有形式，没有个体，没有

人格，没有创造，没有现实，没有变化。只有一个完美无暇，幸福安详的静谧的意识。也可以说，一在静止之中。但是为了让一做任何事情，必然要出现一些失衡。但是，只有局部的失衡。所有局部的失衡都必须在一体中其他局部得到重新平衡。所以局部存在失衡，但是在整体中总是处于完美的平衡状态。哪怕是一瞬间，整体也不会失衡。

Z：我理解了，8。但或许你可以帮助我去想象一下？

8：噢，当然。这种现象在你的星球上持续发生，就像海洋中的潮汐。当地球的某个地区出现高潮时，其他地区就会有低潮使其平衡。当海浪从海洋中升起时，它会被旁边的一个同等大小的槽所平衡。在所有这些情况下，海洋的深度和体积都会有局部的增加和减少，但在整个海洋并没有增加或减少。

你跟上我了吗？

Z：这很有帮助，谢谢。

8：所以，在这个理解的基础上，你完全能够明白，为了使推推在一体中进入出现，同时必须对推推进行平衡，一个相对应的角色立即会产生。

你不可能在不创造「未推」的情况下创造推推。出于故事的目的，我们将「未推」称为留留。

所以，你能否理解到，推推的创造就是留留的创造？反之亦然。他们是一同被创造的，并且是完美平衡的，相等但相反的一的表达。

从非常局部化的角度来看，这些持衡存有看起来可能是两个不同的存有，这两个存有的行为是不同的，彼此独立。但这只是一个暂时的幻相。这里有个伟大的真理，那就是他们实

际上是同一个同样意识到自己的存有，只不过在通过这两位存有行事罢了。

Z：怎么可能呢，8？我无法想象这一点。

8：这又是一个相当重要的认识，所以我会花点时间帮助你理解：

昨晚你睡得很好，你的身体连续几个小时没怎么动。然后，今天早上你去农田，并且干了很多重体力活，你的身体非常活跃。现在你正在写《扬升书》，你的头脑和直觉中心非常活跃。在时间流的内部，你可能会认为，你是一个顺序经历这三种不同状态的人。但是，从时间之外来看，你似乎同时在意识中拥有另外三个共存存有。我们会把其他三个存有叫做睡者，劳者和作者。

Z：或者是小瞌睡，小汗子和小聪明。

8：（笑）是的，也许吧。

当然你可以看出，小瞌睡，小汗子和小聪明都只是你的一些方面。同样的，一是一个存在，但在其存在之内有无数不同的方面。就这个故事而言，其中两个方面是推推和留留。

这有帮助到你理解吗？

Z：确实有，谢谢！

8：正如我们所了解的那样，推推推出，看到自己并退回，充满兴奋和惊奇，然后与留留团聚。

Z：然后推推和留留会发生什么？

8：通过他们自我发现的小游戏，推推和留留使一以一种全新而美妙的方式来体验自己。一瞥见自己，并发现了爱。由此它决定再次尝试这种体验。这样推推和留留再次出现，并表

示非常喜欢这种体验，他们想再重复一次。于是他们去尝试。但是，我喜欢的部分来了：尽管他们想重复完全相同的经历，但他们做不到。因为，你看，你永远无法做同样的事情两次。

Z：你不能？

8：不能。还记得第8章吗？「变化是唯一不变的。」

那么我可以用推推和留留的故事再次证明这一陈述，同时我可以告诉你为什么他们不能再次做同样的事情。

推推第一次推出，这是第一次。他再也无法第一次推出。下一次他推出，将是第二次。所以是不同的。现在他有过推出的经验。他有了该期待什么的想法。他知道将要发生什么这一事实改变了整个体验。看到留留，他并不感到惊讶。当他回来告诉留留她「从外面」看起来的样子时，她也没有那么兴奋了。他们不会再以相同的力量相互撞击。整个活动不再是那么地欣喜若狂。

Z：听起来好像推推和留留会越来越无聊。他们的关系注定会失败吗？他们需要婚姻顾问吗？（笑）

8：（笑）不。幸运的是不需要。因为你想想看，他们只会试图重复这个活动一两次，然后他们会预见到明显的结果，那时他们就会改变游戏。推推和留留是一体的部分。因此，他们分享一体的属性。他们也是富有创造力和自我创造的。他们也很好奇，也会去寻觅。所以他们改变规则，游戏再次变得新鲜和刺激。

Z：怎么改？他们如何改变规则呢，8？

8：如果这一次推推决定试试他能推出多远呢？如果他决定推出**足够远**，**远到**他甚至遗忘了他向外推的初心呢？那将是不

同的！因为这样，回到留留身边就像他的第一次一样，即使对她来说不是这样。然后会发生一些神奇的事情。因为推推会推出很长一段时间，推着推着，直到他离留留很远很远，他已经看不到她了。而且由于推推没有记忆的功能，所以看不见实际上就是记不得。于是他会忘记留留。如果他忘记了留留，那么他也会忘记他是推推。在那一瞬间，从推推自己的意识中产生了一种新的存有，我们称之为忘忘。

你记得我曾告诉过你，所有的失衡都只是局部的失衡，因为它总是与一体意识无限领域中其他局部的失衡完美平衡的。所以当推推创造遗忘时，他也同时创造了「非遗忘」。也就是我们今后要称为记记的存在。于是，记忆被创造。记记是万物一体中第一个可以在脑海中持有她没有直接体验过的事物的存有。记记可以在她的脑海中看到留留的幻影，而不需要靠近留留。

Z：忘忘呢？

8：他已经忘记了！所以他在无限弹力球的边缘四处游荡。让我们先关注一下他，因为他有很多事要教给我们。

忘忘的生命中有太多困惑。他不知道他是谁，也不知道他从何而来，或者他存在的意义。他**只是存在**。但在他的心里，他知道他是不完整的。在他的心里，他感到对他所忘记的东西的渴望。但他不知道那是什么。他只知道他感觉到了憾然，感觉到了失联。忘忘是孤独的，不知道他是如何成为如此的，或为什么。

然后呢？忘忘做了什么？

他做了他唯一能做的事情。他向意识中的新方向推进。他通过问自己基本的问题做到了这一点，例如「我为什么在这里？」或者，「我的目的是什么？」

忘忘可能会决定这样回答他的问题：「我在这里是因为我在寻求理解，了解真理」，并且这样做时，他在意识中创造了一种叫做真理的新存有。或者他可能会说，「我为我的纯粹的喜悦而做任何事情，因为这很有趣！」于是他在自己之内创造了喜悦。或者他也可能会说，「我这样做是为了服务他人，我为了最高利益而存在」，所以他把自己创造为服务。而这些不过是三种可能的选择。忘忘有无数个选项、变化和变数，以决定他为什么存在，或决定他是谁……以及他应该向哪个方向推出。

而且，他只要宣称自己是什么，他就是！尽管忘忘不知道，但他是不可分割的，永恒的一体的一部分。他如神一般。他是富有创造力和自我创造的。他有能力以任何他可能选择的形式创造自己。而且，他只要创造了自己，他就是。但是他在无限弹力球的范围之内这样做，记得吧，它具有无限变数的惊人属性。你记得那意味着什么吧？

Z：是的。这意味着所有被创造的永远存在，并同时存在。所有这一切都是当下。

8：很好。是的。

Z：我作弊了——我翻回去瞅了一眼。（笑）我想我是忘忘的孩子……

8：（微笑）

如果我们将无限变数的概念应用到故事中，会得出什么？我们知道忘忘创造了许多不同的存有，但由于无限变数，所有这些存有都共存于当下。这意味着他们可以一起玩，一起协作，一起创造。他们确实这样做了！

这些存有在一起试图理解他们存在的原因。他们从自己的本质和能量中创造出一个可以在其中玩耍的现实。他们试图通过在自己所创造的现实中的自己的想法，来解决他们的失联感和分离感。他们一次又一次地尝试。每一个现实被创造时，一些新东西就会被学习和理解，随后这个现实就会瓦解并返回到他们之中。然后他们再做一遍。每一个新的现实都比之前的现实更加复杂和美妙。每次都会有越来越多他们自己的变化和组合。每一次，当它耗尽它的实用性时，它就会卷起来，瓦解并返回他们之中，然后再次开始。

所以我们在这个故事找到了他们：一大群具有惊人创造天份的多元存有。在他们之间，他们创造了一些相当复杂和惊人的意识结构，如空间，时间和维度，以便真正地将他们的创造分类展开，然后分别体验他们自身在不同层面之中产生的各种因果关系。在每个维度内，他们都创造了许多适合于这个维度的不同现实。例如，在第三维度中，他们创造了被一些部分称为「宇宙」的东西，并可以在其中游戏。它包含数万亿个星系，每个星系都有数十亿个太阳系。每个太阳系都有不同数量的行星。而每个行星都拥有许多生命形式。你们的科学还没有承认这一点，你们也还不具有足够广阔的视野来看待它，但它确实如此：没有任何一颗行星，在任何时间段内不拥有多种形式的生命。这种被称为「宇宙」的构想本身就是一个活生生的实体，它充满了无限的生命变数和复杂性。它是忘忘的孩子们创造的最耀眼的宝石之一。但是，尽管它美丽无比，它的绝大多数的造物也不过是另一个实验而已。虽然他们在创造和填充宇宙的游戏中带给他们很多洞见，但宇宙并没有带给他们最渴望的东西：联接，真正的归属，幸福的合一，完成……回家。

这是一个伤感而令人困惑的讽刺——他们渴望疗愈和完整。而他们越努力去寻找它，他们就越分散并创造分离。他们越想要了解自己，他们越是多元化、越分离并瓦解自己，越少发现自己的本性。

Z：哦，8，这太可悲了！我们还有没有希望？

8：先等一下。我正在给你讲一个故事。一个关于推推，留留和无限弹力球的故事。我没说这是关于**你们**的故事！

Z：那只是一个故事？

8：当然只是一个故事！你还以为是别的什么呢？甚至它的名字就是推推，留留和无线弹力球的**故事**。你怎么会感到困惑呢？

Z：这个故事越听越真实。

8：啊！这听起来像是**你**所做的？

记住，你的一生也只不过是一个故事。一部小说。一个完全发明出来的游戏，你正在为自己展示自己的一些面向。这不是真实的。

但故事是非常强大的东西。我们可以从故事中学到很多关于我们自己的知识。如果我讲给你一个引人入胜的故事，它可能会激发你开始以不同的方式讲述你自己的故事。

很显然，推推和留留的故事做到了这一点。你开始在这个故事中看到你自己。但是，你会犯下一个非常普遍的错误：那就是你会开始扭曲它。你开始要求它是真实的。但这是**不可能**的。因为只有一个真理。

Z：「一是。」

8：没错！其它的一切都只是故事而已。除此之外，别无其它。

而且，如果你花点时间仔细想想无限弹力球，那么你会记得，它的一个特点是无限变数。这意味着，所有可以被创造的，都会被创造。现在，它的全部都共存于永恒之中。这意味着，任何你想得出来的故事从某个角度看都是真实的。但也意味着，从另一个角度来看，也可能是不真实的。或者部分是属实的。或者是鱼饼。

Z：鱼饼？（笑）好吧，我明白了，你的意思是任何事情都是可能的，我不应该把自己局限于，要求一个故事是真的还是假的，或者……任何其它我可以在头脑中定义的东西。

8：说对了。故事就是故事。你可以决定一个故事是对你有价值呢，还是关于你。你可以决定你想讲什么故事，你也可以决定如何讲述它。你可以决定是否将你的故事置于另一个更宏大的故事之中，尤其是，你可以决定是否要与其他存有共同创造一个故事。你可以用你的故事做很多事情，无论是从讲故事的方式还是故事的内容来说。但有一件事是你永远无法达成的：你无法让这个故事成为**真实的**。不是最终意义上的真实。你无法创造一个从每个角度来看都真实的故事。

所以，在真假的观念中挣扎并不是你应该消耗能量的方式。除了「一是」之外，没有什么终极真实的。所有其它的一切都具有临时性或局部失衡的本质。无限变数告诉我们，所有可以被创造的事物都是共存的，并且同样真实。所有的事情都是，所有的事情也都不是。这就是无限弹力球的本质。

Z：但是，8，你刚刚用无限弹力球来向我证明一些东西，可同时又说无限弹力球只是一个故事而已！我不知道这是否是真实的，现在我甚至不知道这是否重要了。哦！我感到沮丧和

困惑！我现在更觉得自己像忘忘的孩子了。我觉得我永远都不会搞清楚。

8：是这样吗？那么，我再告诉你些忘忘孩子们的故事怎么样？事实上，我不如告诉你伟大的救赎恩典吧，他们就是用这个来寻找回家的路的？

Z：家？

8：回到记忆身边，记得吧。

Z：哦，是的。我记得。（笑）所以你说忘忘的孩子还有希望吗？他们最终可以回家吗？

8：是的。总是存在伟大的救赎恩典。但在我告诉你之前，我必须先告诉你**你为什么**忘忘的孩子们不断进入到更深的遗忘之中，而且无论他们多么努力地尝试，他们似乎永远都不会记得。

这与身份认同有关——你宣称自己是谁。你看，一的所有部分都有一个属性。他们是富有创造力的和自我创造的。这意味着你可以根据自己的愿望创造自己。也可以这样说：

「你说你是谁，你就是谁。」

"You are who you say you are."

那么如果你宣称自己是你的功能，会发生什么呢？那么你就**是在宣称自己是你所做的**。这是地球上几乎每个人都在做的事情——他们宣称自己是他们所做的。参加社交活动并结识新朋友，他们几乎总是通过问「你是做什么的」来开启话题。

你的工作是什么，你的功能是什么。有一种隐含的信念，如果他们知道你是做什么的，他们就会知道你是谁。当然，问题是这个想法非常普遍，你会默认并相信它。你会说，「我就是我所做的」，然后，因为你这样说，它**就成真了**！于是，你是所做的。

现在，我想给你介绍一个词。是一个你很熟悉的词。但它也是一个你常会误解的词，你实际上需要一个正式的介绍，才能重新认识它，并发现这个词的真正含义。你必须正确理解它，并正确使用它。因为这是一个非常有用的词和概念。

这个词是「小我」。

小我是自我中「做」的那部分。这是奋斗，实现，起床，离家和日常生活的那部分。在我们的小故事中，小我以推推为例。自我的一部分说：「我要去做这个或做那个，」然后去做。小我说：「我做。」

现在，我问你，这听起来像是一件坏事吗？

Z：不，当然不是。按照这个定义，小我是一切所必需的。我的意思是，没有小我，我无法在早晨起床。没有小我，我当然不可能坐在这里在键盘上打字。

8：说得对。没有小我，你**什么都做不了**。一位母亲无法拥抱她的孩子。恋人不会注视彼此的眼睛。你不会为身体烹调营养的食物。你所认为是善的和有爱的行为都无法被完成。什么都做不成。

更进一步说：没有小我，你的宇宙永远都不会产生。创造者存在们通过做出决定和选择，然后再去实施，才创造了这个宇宙。为了探索自己，一做出的第一个决定，也是最基本的决定，创造的动力，就是小我。推推就是小我。

Z: 但战争，毁灭和杀戮，以及所有其他东西也是这样。

8: 是的，确实如此！所有行动都由小我承担。行动是善的还是坏的都不过是你对此的评判而已。小我只是一个工具。它是你**做**的那部分。我们在《**扬升书**》中谈论了很多关于**做为**和**成为**的话题。你的意识中参与**做为**的部分，就是你的小我。

你不会认为这存在着固有的错误或坏处，对吗？

Z: 不会。从你的言语中我可以看出，小我既不好也不坏。它就像一个工具，可以用来建造医院或炸弹。就像一把可以用来切食物或杀人的刀子一样。它只是一个工具。我懂了。

但为什么会有这个想法，特别是在灵性圈，认为小我是不好的？你经常会听说，小我是敌人——小我是一个人在灵性成长之前，必须被征服或战胜，甚至被毁灭的。我甚至听到我很尊重的人说，小我可以说成是「弑神者」的缩写。

这些都只是无稽之谈？

8: 这是一个误解。也是相当可以谅解的。

Z: 一个可以谅解的误解？（笑）

8: （微笑）语言有时很有趣，不是吗？

但让我告诉你为什么这是一个误解，以及为什么它是可以被谅解的。

首先，正如我所说，小我没有任何错。

但是，如果你将自己认同为小我，那么绝对保证你会远离一体。你在走向分离。

Z: 啊！这是一件坏事，所以……

8：别那么快下结论！我可没说这是一件「坏」事。如果你像推推一样走向分离，那么这是一件好事。但如果你想走向合一，那就不合适了。如果你想回家，那么你必须朝着家的方向走。与小我认同是背离家园。因为你事实上并不是你所「做」的。你**所做**的只是一个你和幻相玩耍的短暂的游戏。这是你演戏的一部分。通过这样做，你创造了你的形式。但你的形式是你的表达，而不是你的**本质**。如果你做了个雕塑，你不会突然觉得你就是那个雕塑吧！

而且，就像你是雕塑家那样，你正在创造你的形式。在这里，我指的是更宏观意义上的「形式」，而在普遍意义上——你的精神形式和你的物质形式是由你的功能所创造的。但是这个功能只是一项你短时期选择去做的东西。可以说这是你的目的。可以说这是你存在的**原因**。这种情况你要维持多久就多久。但相信我，即使你不再这样做，你也不会停止存在的！所以这不是你存在的**真实原因**。充其量，这只是一种适合你的，而且你很乐于去完成的功能。这并没有什么不对的！你只需要明白，你的目的是由你选择的。而且，你会适时修正它，并选择一个新的目的。请理解我的意思——你没有被你的目的所定义。你的目的是由你定义的。你不是你所做的一切。

明白这一点很重要，因为如果你用自己的所作所为来定义自己，那么你就会走向分离。

当你宣称自己是你的造物时，你从根本上限制了自己。与无限的其余部分相比，你的造物总和是微乎其微的。所以你选择将自己看作是非常渺小的，有限的，受限的，平凡的，并且与其他人是相当分离的。找到些安全感的唯一方法，是大力捍卫你的造物，并积极地寻求增加你的造物范围。这

就是为什么那些极度「以小我为中心」的人，总是过于严肃地对待他们的造物。如果你就是你的造物，那么突然间你的造物变得非常重要了。不是吗？你有没有见过深深卷入小我之中的人，围坐在一起讨论他们的造物？他们总是非常重要的人，而且总是从事非常重要的事务。需要频繁的眉头紧锁和一本正经。无论是某个公司的董事会成员，或是一个国家的议会成员，还是联合国的代表，当小我的人聚集时，这是严肃的事。爱，欢笑和善良从未被列入议事日程。

这并不令人惊讶。如果你说「我是做者」，那么你就会倾其所有到做这件事中。你通过你做这件事的结果来衡量你的价值。你会寻求做得好的肯定。你会对你所有的成就期待巨大的安抚。在这个世界上，这往往意味着拥有很多钱。但是，你可能会寻求其他的小我安抚，比如同仁的认可，或者一个花哨的职位名称，或者大办公室等等。如果你就是你所做的，那么你渴望获得这种奖励。而另一方面，当然，你生活在持续恐惧的阴影中，你会犯一些错误，而且你的行为会被视为残缺的。因为这对你来说，意味着**你有缺陷**。所以一方面是虚荣心的满足，另一方面是通过一种拼命掩盖的、未被承认的恐慌感来使其平衡，这就是这些人的行为方式。当一个机器部件超载到可能会坏掉时，我们说它是有压力的。有压力的材料最终会衰败。当你过着「以小我为中心」的生活时，你会处于一种永久的压力状态。这甚至在你们的社会中得到普遍的认可。工作压力。执行压力。毫不夸张地说，这会让你加速衰老，并伤害你的身体和心灵。全都归结于错误的身份认同。

但这还不是最糟糕的。当某个人以任何方式威胁到「以小我为中心」的人正在做的事情时，他们很自然的会认为这是在针对自己。因为他们相信，他们所做的**的就是**他们自身。所以

对他们来说是很有针对性的。他们会愿意去捍卫他们人生中的所作所为，因为毕竟这关乎他们是谁。这就是他们的人生。

而这正是许多社会功能障碍出现的地方。

例如，战争是小我认同的功能。政治家们认同自己的职能，当他人威胁到其职能时，他们会派出自己任意数量的民众进行杀戮，以捍卫其职能。

这完全是一种歇斯底里的疯狂。

但你看，你们都是推推的孩子。这是可以理解的，自然的，因此你应该继续通过「做为」来寻求自我理解。你认为你可以通过**做为**，找到生命中关键问题的答案。你认为科学，哲学或宗教可能会带你回家。但它们不会。因为这一切都在**做为**。它们是小我的功能。仅靠头脑永远也不会知道合一。你永远无法通过思想来理解上帝。你永远无法在你的小我中心感受到爱。这些都是不可能的。

但这并不意味着思想，头脑和小我这些工具毫无用处！你会注意到，整个**《扬升书》**都是概念，思想和哲学。都是些小我的东西。这并没有错！我们用小我的东西来解决其他小我的东西。所以，如果你想要扬升，那么这本书对小我是很有益的。我们尽最大可能去使用小我的东西。在我们继续之前，你需要在没有小我的情况下迈出哪怕是最小的一步。那就是你的静默日的意义。那一天，你第一次愿意并有意地完全与小我分开了一会儿，而在那一刻，你倾听了你的心。仅仅那么一瞬间，你停止去**做**，发现自己处于**成为**的状态。那改变了一切。

你看——你不是你的小我。事实上，你是一体不可分割的一部分。你是纯粹的意识。只要你体验了自己与一体的其余部

分相分离，那么你就会在爱的牵引下回到合一之中。事实上，你越分离，爱牵引你回到合一的力量就越强——你保持分离就越困难。爱是无限弹力球的弹性。你看，你的真实本性是与一体合一的。所以，你越往外推，越多的平衡需要被维持。所以你会被更有力地拉回来。

有很多方法可以抵消这种牵引，使你可以继续向前推。用你的形式来认同自己就是一个很好的实现途径。释放这种身份认同会放缓你推进的速度，甚至达到暂停。如果你想回家，你就可以简单地以你的真实所是认同自己。

你如何才能做到这一点？你怎么才能知道你的真实所是？

去你存在的中心。进入你的心。埋藏在心底深处的是通往一体的门户。没错，在你之内蕴含着整个一体。在你之外存在的任何东西，都只不过是一种幻相。你在外体验到的所有事物，都是你自己的心理投射——你在体验的是「一」那耀眼的光芒透过你的意识镜头闪烁。你创造了你的整个体验，真实不虚。你从内在进行投射。所以，如果你进入你的心，你就会找到你的**真实所是**。而且你就是……一体！

你创造的所有形式都只是你的创造物，而你当然是它们的创造者。作为创造者，你并不局限于你所创造的形式，因为如果你愿意，你可以创造无穷无尽的其它不同的形式。而且，通过向内看，你会发现任何被创造的其它形式也正在你的心中——所有的智慧，知识和学习都是你的。所有的能力都是你的能力。你变得无边无际。你发现你具有上帝般的本性。你知道你需要知道的一切，你可以做你需要做的一切。

这就是忘忘的所有孩子们触手可及的，那伟大的救赎恩典。无论何时他们决定停止认同小我并进入他们的心中，他们就会发现救赎恩典。他们在自我之内发现记记。

Z: 然后呢？他们接下来会怎么做？

8: 你接下来会怎么做呢？你会带着这些知识返回到留留身边吗？还是要把这些知识给予他人？

Z: 后者。我想要给予我所发现的一切。

8: 是啊。你当然会的。因为这就是爱会做的。所以你离家更近了一步，但你并不急于回家。从那个位置——更近的那一步——你尽可能地去帮助。你提醒那些你可以提醒的人。然后，当你完成了你认为能做的事情时，你又向家走近了一步。在那里你会发现更多上帝般的力量。你意识到还有**更多**的事情可以做。所以你做得更多。因为这就是爱会做的。所以，你一步一步地去忆起，爱，疗愈，帮助和提醒……一路到家。而最后，当你离家只有一步之遥时，当你站在门外时，在冲进留留那等待许久的张开的手臂之前，你会意识到你并不是独自回家。你会意识到你是推推的全部，因为你已经聚集了推推的其余部分。推推的一切都将回到留留那里。而爱的狂喜的爆炸确实会是奇妙无比的！

Z: 我确实爱圆满的结局！

8: 所有的结局都是幸福美满的。如果你不幸福，那么这不是结局。这只是中段的一些误解的停顿。

Z: 这就是推推，留留和无限弹力球的故事吗？

8: 是的。你喜欢吗？

Z: 我很喜欢。这让我意识到，原来，我需要去探索的是——如何找到我的那一个救赎恩典。我想在我的内在之中找到记记。我想完全融入我的心灵，并与我的真正所是成为一体。是的，虽然我想将我的发现分享出去，但我想坚持走这条路直到回到留留的身边合一。

8：那很好，我亲爱的朋友。因为这也是我对自己的期望。毋庸置疑，你**正走**在这条道路上。我很自豪而荣幸地尽我所能协助你在这条路上继续走下去。

真的，你的旅程将继续扩展你爱的能力。如你在静默日中所充分描述的那样，「大写的爱」的能力。

所以，接下来我想做的，就是与你进行关于爱的讨论，目标是让你学习如何**成为爱**。

我们首先会谈谈究竟什么是爱。在可能的程度上，我们会努力去理解爱。

然后，我们将继续谈论一个认知：你为什么应该接受我的建议。为什么要学会成为爱呢？

然后，我们就可以开始处理那些阻止你成为爱的阻碍。

这些都完成之后，你将准备好活在刚刚为你破晓的全新意识层面上。

Z：好的，太棒了。

8：我很高兴你同意了。那么，我们开始吧。

1. 究竟什么是爱？

我已经告诉你，一体存在于完美的平衡状态中。一是纯粹的，无限的意识，因此，它是一切，也什么都不是。你是一体不可分割的一部分，由于你是从各种失衡中创造出来的，你作为一个具有多种属性的差异者而存在。当你和你的内在对自我持有不同的看法时，就产生了不平衡。你对一的某些属性

强烈地认同（我是这个，我是那样），而对其他属性则不那么认同（我不是其他那些）。所以你处于一种失衡的状态，并且会一直如此，直到你同等地认同一体的所有属性——对于虚无属性也是一样。爱是将你拉回至平衡的力量。使你回归到一体的就是爱。爱使碎片化的部分重新整合为整体。爱将拼图的所有碎片复归原位。爱让你看破分离的幻相，并使你在他人的眸子中看到神圣——哪怕只有一瞬间。爱把分离的部分粘合到一起。当真实的，纯粹的，无条件的爱在你的意识中发挥作用时，无论你看向何处，**满眼**都只有一体。由于没有什么不属于一体，你会看到一切万有的真正本质。你看穿了所有的幻相和谎言。你会发现，每个人和每个事物都是你的一部分，因为你是万物的一部分。这意味着你打心底里知道，一切都是神圣的，没有什么不是神圣的。一切都很完美。没有什么是对的。一切都值得你的爱，而且不存在恐惧或其他消极情绪的需索。**那就是爱。**

如果你用心感受一下**这种爱**，那么一切对你来说都将被奇迹般地改变。你会重新认识所有你曾认为是不好的或不可接受的事物。你的目光所及之处，只有光明，爱与荣耀。不是你被愚弄了——恰恰相反——恰恰是因为你不再被愚弄了……因为你不再信念幻相的虚假证据。

由于你知道光明和荣耀是真实的，所以这也是真实的，所以你的世界将被改变。你一直在创造你的现实，从最微小的到最宏大的每一个细节，而现在你终于**知晓**。现在你将进入有意识的创造中。你将会用爱来创造。爱将成为你的驱动力，也是你创造的工具。

我可以滔滔不绝地谈论爱。我可以尝试更华丽的辞藻。但是与爱的真正所是相比，任何辞藻都会黯然失色。爱无法被理

解。爱比试图理解它的头脑要伟大得多。爱只能被体验。一旦你尝到哪怕一点点真正无限的，无条件的爱的滋味，你就将永远地被改变。你的人生追求将是回到那种爱的状态。在那一刻你会知道，对于你而言，没有什么比处在与神圣联合的状态——爱的状态更重要，无可比拟的重要。

Z：非常感谢你的这番话，8。在聆听你的描述时，我知道这是真实的，因为在我的人生中有两次体验，我知道自己被真正的无条件的爱所触动。第一次是我的「山地体验」，正如我已经说过的那样，我敞开了心扉，我的人生道路从根本上转变了。第二次经历就是本章开篇所描述的我的「静默日」，在那一天我真正感受到了发生在我身上的实相。

我在这两个体验中，以不同的方式，更接近对一切生命神圣完美的觉知。每次我都对万物一体有更加清晰的认识。而这些都是真正美好的，充满幸福的体验，我绝对不可能在世界上任何的意愿下，从我的头脑或小我中「发明」出这种体验。这两次都是恩典的伟大恩赐。

所以你说的这一切我都完全理解。我**确实**渴望回到爱的状态，并最终在我准备好的时候，永久地居于其中。

关于爱的其它内容，即它能将一切事物拉回到平衡和一体的状态，这一点对我来说是崭新而有趣的。我以前并不知道。不过很有道理。谢谢你。

8：不用谢。我们稍后再谈一谈这两次经历。现在，我们先进入到下一点：

2. 为什么要学会成为爱？

8：我可以简洁明了地陈述为：如果你真正学会无限制且无条件地爱，那么天国就是你的。

就是这么简单。

但是，也许你不懂其中的道理，所以我应该把画面描述得更细腻一些。

首先，你会确信无疑你是一体的一部分，而且你遇见的每一个人，你看到的每一样东西也都是一体的一部分。与现在相比，你会以完全不同的方式看待他人。你会看到他们的光。这意味着，你一眼就能看出他们的真实所是。当然，你也会看到他们可能暂时掩盖在隐喻和幻相之下，但这骗不过你的眼睛。就像一个穿着华丽服饰的心爱的朋友，你会知道他们的真实所是，而不是他们蜗居的身体或他们正在玩的游戏。你会看到他们的实相。而他们也会看见你！要知道，你的世界中存在的许多痛苦本质上是想**被关注**的深切渴望。渴望被看到他们的真实所是。被认可，被理解。爱他们本来的样子。这是本能而自发的。每个人都会**看到**他人。所有人都会被理解。所有人都会被爱。

所以，当然，也不再有更多的误会。而且——不是说你会再想说谎，因为这会对你的目标产生反作用——你确实无法再说谎或者再被欺骗了。很简单，你会看到他人的实相。他们的「话语」或任何其他可能会呈现给你的隐喻和创意展示，

实际上只是画蛇添足。首要的是，你会通过他们自身的光了解这个存有以及他们的本性和意图。

心灵感应不仅是可能的，而且实际上将成为你们的正常沟通模式。如果你们知道你们的核心是同一伟大的存在，那么就不难理解，一体的不同部分可以与自己分享同样的想法。如果你想到另一个存有，那么你可以邀请他们进入你的脑海，并立即让他们知道你在想什么。如果你愿意的话，可以变成这样：跨越任何的距离或时间的间隔，进行即刻的想法、感受、体验和念头的心连心交流。

当然，如果你希望保护自己想法的隐私，也是可以的。

你会认识到，你是一个拥有无限力量的创造者存在。时间，空间，能量和物质，都是为了特定类型的游戏运行而创造的幻相。当你知道你是一体的一部分时，幻相只有在你容许的情况下才会起作用。所以这些事物变得很灵活。你可以学习（如果你选择的话）如何操纵时间，空间，能量和物质。这并不是很难做到。一旦你看破幻相，它将变得很容易。然后你会发现，时间和空间其实是一回事。他们只是事物分离的一种幻相。能量是通过这种分离而产生的，并在两个或更多被时间和空间幻相所间隔的点之间流动。物质是在能量流动中保持意识模式的结果。直到现在，你还是相信自己存在于幻相之内。你已经看到了产生的形式，你不仅相信这些事物的真实性，你还实际上相信自己**就是**这些形式。但事实并非如此。这些模式产生的形式不是你。它们只是你的临时创造物。你会懂的。你会明白你是你的形式的创造者。然后你将学会如何按照你的意愿改变你创造的形式。我的意思是，你将能够如你所愿地，有意识地创造（或至少共同创造）你的世界，你的身体和你周围的一切。

然后你将学习瞬间远距传送。你将能够在原地消失，你的身体会遁入虚无之中，直到在地球上另一处从虚无中重新出现。如果你愿意的话，也可以出现在另一个星球上。你所需做的就是把你的外形模式保持在那里的能量中，然后你就会出现在那里。或者说，至少把代表你的形式展示在那里。远距传送是整个宇宙中具有高级一体意识的存有最喜爱的交通模式。空间和时间都将不再是你的障碍！

而且，你永远不再觉得需要死亡。你们理解的死亡对于外向旅程中的存有来说是非常重要的和有价值的工具。对他们来说，忘记旅程的目的和目标，在自己的游戏和幻相中迷失是很正常的。这些存有不仅会迷失和迷惑，还会给自己创造极大的痛苦，恐惧和困惑。所以，死亡的创造是为了让这些存有能够中断他们的旅程，并以一定的规律性被带回他们所预期的路径。死亡为存有们提供了一种途径，使他们的旅程停下来，并返回到更高的意识中寻求指引和帮助。如果没有仁慈的释放，外向旅程中的存有将变得非常疲惫和受创。但是，若你进入一种纯净，光芒四射的爱中，这种释放会变得完全多余。你将不需要任何释放。如果你需要休息和帮助，你可以直接让你的小我平静下来并放下你的负担，你会立即发现自己处于你最真实的天性之中，即幸福，平衡，和谐的状态。对你而言，这将与现在夜晚的睡眠一样稀松平常。

这些是在真正的一体意识中生活的一般属性。而具有一体意识与成为爱是同一回事。完美的、对一切万有无条件的爱，与认识到你与一切万有合一，是同一回事。

但是，获得这种觉知并具有如此高阶的意识，并不是受限的。你不会发现自己被局限于我刚刚阐述的生命中。例如，你可能会选择居于一体意识之中，并从那里开始新的旅程降到更

低层次的分离和二元性领域中，从事探索或冒险的服务。或者你可以通过一体的门户，去探访其他完全不同的现实。我不只是指这个宇宙或其它宇宙中的其它地方，不，我是说其它完全不同的创造结构。与这里的运作完全不同的创造物。当你从一体的某处移动时，你可以进入一体之内任何其他的领域。如果你愿意，你可以去那里创造。这一切都开放供你选择。

你也会很快意识到，你不再需要线性的视角。你会意识到，你可以在时间之外运作。这意味着，你可能想要在一个现实中维持生命，而同时在另外一千个现实中探索和创造。在你之上没有任何限制——除了你自己放置的以外。

这些是完全用爱来创造自己的世界，并生活在一体意识现实中的存有的一般特质。如果你敞开心扉去爱，这就是你可以期待的，然后在通往合一的旅程中坚持到底。但这些只是一般特质，当然，如果你愿意，你可以自由选择其它的体验。

至于你生活的细节——你将住在哪里，你将如何生活，你会做些什么——当然，这些都是你会为自己而回答的问题。我不能告诉你你会做出什么决定。但我可以告诉你，如果你愿意，你将能够过上真正崇高的生活。如果你决定让自己被同样具有一体意识的存有所围绕，那么除了方方面面的灵魂联系外，你什么也感觉不到。在你存在的整个时光，你都应该拥有爱的温柔怀抱。你应该信任你遇到的所有人，并且你的信任将得到充分的保证。你应该永远寻求贡献你最伟大的礼物，并因为你的奉献而被爱，受到尊重和奖赏。无论你最伟大的礼物是什么，它肯定都值得你花时间和精力。而且你会以敞开心胸的慷慨馈赠礼物。你永远不需要追问，「这对我来说有什么用？」因为围绕在你身边的所有存在，都会同

样赠予他们最伟大的礼物。在无限的宇宙中，保证存在某些人，他们最大的幸福就是创造出你正想要或需要的东西。把你的需要带给他们，将是给予他们的礼物！事实上，你对他们伟大礼物的需求将给他们带来祝福。如果你选择居住在拥有一体意识的群体中，这将是新世界的新经济：你不停地给予，奉献，馈赠。当有人拿走你的礼物时，它会带给你欢乐。如果有什么你想要或需要的，你只需要接受它，因为它会提供给你。而你的接受将会为给予者带来喜悦。爱将成为一体意识的新世界的货币，但每一笔交易的结果都将是所有参与者的快乐。

听起来对你有吸引力吗？

Z：（笑）你在开玩笑吗？我感觉自己就像一个刚刚拿到宇宙糖果店钥匙的孩子！

8：宇宙糖果店。（微笑）是的，有点像！

Z：但是，我不得不承认，这听起来离我目前所在的地方很遥远……

8：我明白。但我并不想透露你的归途上前进的下一小步。我告诉你目的地。最终的结果。或者当然，如果你选择它，那可能成为你最终的结果。如果你确实选择了它，那么当你开始朝向这个结果探险时，你的生活也逐渐越来越像这样。当你可以拓展你的意识，无限大地思考，并以一切万有为对象时，为什么轻视自己而鼠目寸光呢？

Z：我喜欢。好吧，我加入。我在哪里报名？

8：如果你准备好了……如果你已经准备好迎接在新的黄金时代住满新人类的新地球……如果你准备好成为创造者群体中的一员……如果你准备在你遇见的每个人的眼中看到上帝，

并在你看到的每个景象中都能看到生命真实的美……那么你就真正准备好学会成为爱了。

当然，现在你有一些阻碍使你还不能那样去爱。我没有忘记这些挑战。事实证明，在这个现实中，你付出了很大的努力才抵达这里。你非常非常努力地忘记你是一。你变得非常执着于你的分离。它已成为你的瘾症。即使它伤害了你，或者似乎威胁要毁灭你，你却仍然执着着。所以，指明回家的直接路径并不是真正可行的解决方案。

Z：直接路径？

8：是的。诚然，你付出了非常大的努力和意志创造了你的分离，那么同样的，你可以通过简单的权宜之计——通过停止一切的努力和意志而直接回归一体。你需要做的一切，就是停止所有的**所作所为**。释放。放手。变得静谧。我不是指冥想中的暂时半静止状态，甚至也不是静默日中那更多的寂静。我的意思是比那些还要多一个数量级的静谧。我的意思是完全停止所有活动。释放你的整个生命之流，释放你对自己 and 世界持有的所有想法和信念。释放**一切**。当你走向静谧时，你会走向一体，直到你再次与一体合一。

但是这种直接路径并不是你想要获得的。你深深执着于对自己的一系列想法，你不会只想对一切放手。例如：你惧怕死亡。你害怕失去你的个性，甚至你的身份。你害怕失去你已经建立的生活。如果你要「离去」，你会为你所爱的人而担心。

你也有各种积极的执着——你热爱你所做的。你正开始发现，扩展和给予一个礼物。你正处于表达自己的过程中，并不愿意只是简单地放弃这一切。你正沉溺于一段引人入胜的旅程。你对身边的人感到钟情的依恋。你对你所居住的土地以及建

造的家园感到深深的连接。有很多这样的原因，导致直接路径并不适合你。我明白这一点，这是对的，也很好。我提到直接路径，只是为了引起你的注意，让你认识到回归一体并不困难。真正的苦活儿是不回家——保留分离的幻相是艰苦的。回家很容易。无限弹力球中的「弹性」就是爱。它一直在牵引着你。如果你只是停止推出，那么你什么都不用做就可以回家。

但你不想只是停止一切行动，是吗？你不想简单地放弃你的这一世人生，你踏上的这个旅程，以及它所带来的一切。不是吗？

Z：我有时觉得不是的。有时我幻想放弃这一世人生并回归家园。首先，到你身边，无论你在哪里，然后脱离分离，然后……我不知道是哪里。我想，只是「家」吧。但你是对的。那些只是幻想而已。我还没准备好放手。很简单，我还有没干完的事儿呢。

8：我也没有！所以我们留下来。但好消息是，这并不意味着我们无法体验合一！只是说我们必须找到另一种方式。我们不只是放手回家——我们做的是把家带到这里。可以这么说，我们参与共享的、共同创造的将天国带到地球的工作。可以说，我们并没有扬升自己，而是扬升一切生命！但这样做需要坚定的意志，承诺和不止一点的努力。这必然是回家的缓途，但我很确信你会喜欢这个旅程的！

走上这条路，你需要学会释放横亘在你自己和无限的爱之间所创造的所有障碍和阻碍。你需要让爱畅通无阻地流经你。你需要**成为爱**。

Z：这真的是我可以学会的东西吗？

8：噢，当然！那是肯定的！事实上，你并不需要学习如何去做。这就是你的本质。你需要做的一切，就是释放你采纳的所有幻相编程。然后你可能需要一些指南来克服一些旧习惯。然后它就应该是自然而然的。

但是，既然你愿意这样做，让我们继续……

3. 如何学会成为爱

为了让你向爱心敞开心扉，我愿意教你所有应该懂得的知识。但是——我怎么强调也不足为过——你必须自己动手去做。爱是一种体验性的东西。通过**不断**释放你通往爱的道路上的障碍，并**不断**向它敞开自己，你将找到你自己的方式。这将要求你设定你的意图，然后坚持这个意图——你将意识到自己的想法和感受，并且相信自己和你的心灵。起初，这条道路会看起来很艰难，因为你要克服顽固的编程，但随着你的坚持，它会变得容易。当你进入真正对爱敞开心扉的状态时，你的生活将毫无疑问变得更加快乐，更加丰富和更加容易。当你看到这些奖励开始在你的生活中展开时，你也会更容易去相信你的心。所以这条道路将变得更容易，你的进步速度也会加快。所以有很多值得你去期待的。我会提供给你必要的信息以帮助你去选择。但你必须作出选择。你必须坚定地继续选择。只有你才可以为自己创造你的现实。

现在我要谈论的道路有三部分，每部分都有个副标题。这三个主要部分是：

3.1 移除爱的阻碍

3.2 爱的能量循环

3.3 成为爱。

3.1 移除爱的阻碍

有很多方式可能会阻止你敞开心扉去爱。我将指出三种主要的方式。我确实在表示，如果你解决了这三个问题，你基本上肯定能够克服任何其它可能潜藏在内心深处的阻碍。你真的只需要坚定的意图和一致的方向来移除这些堵塞，它们将开始瓦解。

3.1.1 评判

评判是：为了让你感觉到正确，你觉得有必要使另一个存有、想法或事情成为错误的。这种对另一方的抗拒和分离，很可能是大多数人心中最大的阻碍。对于大多数人来说，这是一种习以为常的事情，他们甚至往往不知道自己正在评判。所以首先要做的，就是觉察你对他人的评判。所以，留意你的想法。然后你就会想要释放你的评判，这样你就可以向别人敞开心扉。

评判产生于对「什么是」的错误理解。你用自己的行为来确认自己（其实你不是你的行为），然后你用他人的行为来确认他人（他们其实也不是他们的行为）。你发现他们做错了，这样你就可以认为你所做的事情是正确的。

让我以一种新颖的，更有用的方式帮助你理解这一点。

显然，如果你不是你的行为，他们也不是他们的行为，那么所有这一切都是不必要的。但也许这么说对你没什么帮助。因为也许你还没有准备好停止用自己的造物来认同自己。所以让我们更进一步……

还记得早些时候，我说过无限弹力球无限变量的特性吗？

Z：我记得。

8：那么，这意味着每一件可能存在的事情都存在。当下，它就存在。每一个可能存在的美好和爱的世界，都确实存在。每一个充满邪恶和折磨的苦难之地也是一样。所有可能性都存在。如果它们不存在，无限就不会是无限的。它们存在的事实不容质疑。很简单，你应该问自己的问题是：**你想体验什么？**换句话说，你想为自己创造什么？

当你问这个问题时，你应该放手让他人去体验任何他们想要或需要体验的事情。因为，如果你不愿意把这种自由授予他人，你就无法为自己创造可以精确地体验你想体验的事物的自由。你对他人所做的，你也对自己做，记得吗？所以，给予他人创造他们想要的东西的权利。彻底而有爱地释放你不想要的一切。停止任何对它的评判，以及对希望体验它的人的评判。然后选择你想要的，并朝着这个方向前进。

这是一个非常重要的认知，所以我会以另一种方式再告诉你一次：

还记得我告诉过你：所有存在的事物都是在失衡中创造的，没有失衡就没有存在。这意味着，所有被创造的事物，都会立即创造出其「反面」来平衡它。

Z：我记得。

8：那你想一想：如果没有别人创造与你的创造相反的事物，你就无法创造任何事物。

这在逻辑上意味着，你应该感谢每一个选择你未选择的其它事物的人。你应该特别感谢那些选择你认为与你所选择的截然相反的人。在某种程度上，正因为这些存有，才使你可能选择成为自己。你可以说你们都是相互平衡的，你也使他们可能成为自己。事实上，你是生命的一个微粒，与无处不在的所有其他生命微粒共舞。你是无处不在的所有其他存有的灵魂伴侣。你们都与一切生命息息相关。

你是否看到评判的鼠目寸光？你不可能在不停止自己所作所为的情况下，要求另外一个人停止他们的所作所为。推论是正确的——如果你改变了自己，那么你就改变了整个宇宙。你能否体会到这句格言的力量：你应该成为你想要的改变？事实上，通过改变自己，你**确实**改变了你的整个世界和你的整个经历。你给自己带来了整个宇宙的体验，直接反映出你是谁。

你是一个创造者存在，真实不虚。

你一直都是。

你只是在无知中毫无目的，没有方向地创造。

所以评判只会适得其反，并浪费你的时间和精力。而且，最重要的是，它会在你的心中放置一块巨大的阻碍，阻止爱的光芒贯穿你。它妨碍了你为自己创造一个爱的新世界。

让它去吧。

如果你遇到有人做出不适合你的选择，那么请心怀感激。现在你不必再做出那个选择。送给他们爱。他们的道路越艰难，他们需要的爱就越多。给他们充裕的爱。然后考虑你的抉择。

如果你喜欢你的选择的结果，那么你需要特别感谢所有其他人。没有他们的贡献，你的选择将无法显化给你，它们将不会在一体意识领域中「被平衡」。

感激之情就是答案。心怀感激。表达谢意。送出爱。

我早些时候陈述道：

「你说你是谁，你就是谁。」

"You are who you say you are."

这句话在告诉你小我的背景时被忽略了。但这是一个非常重要的认知。它有很多用途。首先当然是，你应该很清楚自己的**真实身份**，然后你应该这样声称自己。我不是说只用言语「说出来」。我的意思是，你应该在你的每一个想法和言行中，表达你真正相信你所是的。你应该由内而发。然后它就会如此。但是要明确！如果你声称与自己相矛盾的事情，那么你会体验到对自身和你的生活的困惑和不协调。这从来都不是令人愉快的。

那么，你该如何找到你之所是，你该如何表达？

进入你的心！当你追随自己的心灵，并选择适合自己的东西时，那就是洞察力在行动。这是你的创造者本性的神圣校准。简而言之，就是选择和创造适合你的东西。这与你旁观别人的生活并指手划脚，是完全不同的事情。我们稍后会谈论更多关于聆听内心的内容。

但就目前而言，我希望提出的观点是：你说你是谁，**你就是谁**。如果其他人对你指手划脚，他们的这些评判并不能表明你是谁。

「他人对你的评判并不会表明你是谁，只会表明他们是谁！」

**"Other's judgements of you do not show you who you are,
they show you who they are!"**

这是非常有用的一句话。当你知道他人是谁时，你就可以决定，他们是否与你共振。你可以使用你的洞察力，并决定融入他们是否「适合你」。当然，你应该把自己引向「适合你」的，并远离「不适合你」的方向。因此，清楚地了解他人是很有用的。最佳的方法是观察他们对你的评价！

但要注意！你对别人的评判也是一样的。

**「你对他人的评判并不会表明他们是谁。
只会表明你是谁！」**

**"Your judgements of others do not tell you anything about
them. They tell you something about yourself!"**

所以你对他人的评判和想法是有用的——如果你知道如何去使用的话！观察那些浮出水面的评判和意见，然后问自己：

「我现在正向我展示自己的什么？」在你评判的某处，隐藏着一种被拒绝了深切渴望。也可能是未被表达的严重创伤。你的内心深处隐藏着自己所压抑的东西。当他人以某种方式做出被你否认的或者抗拒的事情时，这种渴望会浮现出来表达自己。

所以观察那些评判！他们是最具启发性的。如果你正确地处理它们，它们将会消融，因为在你的心灵中潜伏的抗拒或否认将被治愈。你溶解的每一份评判，都使你离爱更近一步。

3.1.2 消极情绪

我希望解决的第二个心灵阻碍是消极情绪。比如恐惧，痛苦，愤怒，仇恨，猜忌，嫉妒和贪婪等。这些情绪都是心灵阻塞的结果和原因。由于它们限制了你寻找和表达爱的能力，我现在想和你一起着手去解决它们，让你能更好地理解消极情绪，并学会如何去正确处理，以使它们不会封闭你的心。

为了向你解释这些，我需要一个分割线。首先，我需要确保你对「二元性」这个术语有准确的理解，以及你对「意识构想保持者」和情绪的作用有大致的理解，然后我们就可以正确地理解消极情绪了。

二元性

「二元性」在灵性圈被广泛使用，我们在《**扬升书**》中也经常会用到它。但是，你觉得它到底是什么意思呢？

Z: 我想我知道。我从我们的谈话中收集到的信息是，首先，似乎存在一种分离的幻相。一的各个部分越过面纱，从而为自己创造了独立的身份。从那以后，一些分离的部分通过创造他们与创造者的分离而更加深入幻相之中。我认为这就是

「二元性」这个词所蕴含的意思：创造物和创造者「两者」。或者说上帝和宇宙。

8：又或者是一和你自己。

Z：对，我就是这个意思。

8：这是一个很好的理解。随后，当我们进入关于意识密度的讨论时，我会更详细地向你解释所有这一切，但是现在我希望你明白的是，存在不同层次的分离：

一切都始于一体。

然后是最早的分离层次，称为「个体化」。

更深的分离变成「极性」。

而最深的分离是「二元性」。

这是一个非常粗略的解释，而且缺乏细节。请先不要在意，我们有机会会在后面的章节中彻底讨论。

关键是，很简单，二元性是最深层次的分离。如此之深，以至于深陷二元意识的存有，甚至不知道他们处于二元性之中。他们在幻相中陷入太深，以至于从未考虑到这种情况。他们认为，**所有**的存有都是独立的。如果他们选择信仰宗教，那么他们就会相信与自己分离的上帝或众神。上帝「在那边」，在别的什么地方，正在做一些他们无权干涉的事情。

纯粹的唯物主义——这种理论认为只有物质存在——是从二元性视角出发的非精神观范例。那些认同这种观点的人认为，他们自己的意识，思想，情感和存在，都只是他们的身体和大脑的功能。他们显然也认为，他们与其他众生完全分离。

持有二元意识，可以认为有无数的事情是真实的。

具有讽刺意味的是，只有当你开始将你的意识从二元性中提升，并醒悟「一切都是一」的时候，你才会真正意识到二元

性。甚至只有这样，你才有可能使用「二元性」这个词。你首先意识到，**存在**一体，但你还会觉得好像自己与其相分离。这种存有就是我所说的「觉醒的二元意识」。然后，当你继续觉醒时，你会释放你的恐惧和局限，并**知晓**你也与一体合一。最后，你开始返回到一体意识之中。

但对于那些坚定地持有二元意识的人来说，他们不可能接受「万物一体」，或者他们实际上与创造者是一体的，或者他们确实可以创造他们自己的现实。这让我想起你刚刚提到的「两者」。在二元意识的思想和信念体系中，创造者一方与另一方的造物之间，存在不可逾越的鸿沟。

这种观点的后果是，存在两类不同的事物，如下所示：

创造者 —— 造物

上帝 —— 人类

神圣 —— 世俗

无限，不朽，无瑕 —— 有限，腐朽，瑕疵

灵，飘渺的，不可言喻的 —— 肉，实质的，可以形容的

我可以继续将更多词语放入这两个框中，但我相信你明白了。二元意识世界观的基本「两者」观点已经阐明。而J-D已经在一定程度上与你讨论过，为什么二元意识是一个非常有限的视角，以及为何一体意识的视角是更伟大的真理；而我也已经详细地解释了「一是」，所以我不会再重复一遍。

Z: 那么我们如何才能终结这种二元意识呢？

8: 结束它？

你真正需要明白的是，二元意识（与受害者意识相同）并不是错误的。简而言之，它就是深入这种分离现实的一个存在层次。二元性是你访问分离时可以抵达的地方之一。而且访问这里也不错。这只是一个选择……很多可能的经验集合中的一个。

你还需要了解的是，很多关于二元性和受害者情结的事情都很棒。当你在它之外时，其实你会回想它的很多方面，并且非常喜爱它。

Z：我觉得难以置信！

8：那是因为你只专注于负面情形。但想一想，全然地，无可救药地坠入爱河感觉如何。

Z：很棒。这就像被一种不可思议，令人陶醉的药物弄嗨了。

8：这也完全是一种受害者意识体验。

为了恋爱，你需要相信有人是如此美妙和完美，而且他们的存在就让你感觉如此。当他们同样对你表达出对你的爱和美妙的感受时，这会让你感受到更多，更加强烈的恋爱感受。

但这都是受害者意识的东西。如果你**知道**你是你的经验的创造者，那么你**知道**你实际上邀请了与这个人的整个互动，也完全**知道**究竟会如何收场，因为这一切都是事先商定好的；关键是，如果你**知道**是你自己创造了这些「恋爱中的感受」……会发生什么？

Z：我……不知道。我想，可能这一切都不那么令人兴奋了。

8：正是这样。当然，二元性是一次过山车。这感觉相当危险，你觉得你会失控并处于危险之中。这正是灵魂们排着队想进来的原因。也是他们会一遍又一遍地，一世又一世地回来体验更多的原因。兴奋刺激。

Z: 我可不是。在这一世之后，我就够了。

8: 是的，我确信你不是。当你准备好完成二元性体验时，你就会开始唤醒你的创造者本性。也就是你说「我现在已经准备好离开这个嘉年华了」，因为创造者意识和二元意识无法同时在同一个存有中共存。而由于你正准备离开，所以如果你决定再回去玩一轮，我会非常的惊讶。

但我的观点没变。即使你准备离开过山车并计划离开游乐园，如果你诚实的话，你仍然必须得承认你有过很棒的体验。坠入爱河只是其中之一。整个物质世界中，你可以品味美食，欣赏日落，沉浸在美妙的音乐中……所有你喜欢的东西……这些都是二元性的影响。还有你多么喜爱「不知道」的过程，然后再与J-D和我在谈话中接收智慧和洞见？没有二元性的幻相，这些事情都不会成为可能。

Z: 这真是有用而有趣的观点：二元性没有问题。只是一种体验而已。它有跌宕起伏，肯定是非常令人兴奋的。而当我们体验够了，我们就可以离开。

谢谢你，8，我想我现在对二元性有更好的理解了。

8: 那么，你能否从我所说的话中领悟到，二元意识的存有并不相信他们能够或确实创造了他们的体验？

Z: 按照定义，他们不会，不。

8: 这正是为什么在二元性的现实中，需要「意识构想保持者」。

「意识构想保持者」

在上一章中，我已经告诉过你什么是「意识构想保持者」。他们是将某种意识构想带入这个现实的存有。例如，你自己的内在自我就承载着「喜悦」的能量意识构想。还有许多其他这样的「意识构想保持者」，每一位都负责为这个现实带来不同的能量。

他们存在的必要性和值得的原因，是为了使这种二元性的现实成为可能。如果你不相信自己能够在自己的内在创造喜悦，那么你将如何感到快乐？如果没有神圣喜悦为二元意识存有持有这种频率，这就不可能实现。而且，以同样的方式，对于那些不属于创造者意识的人来说，每一种感受，情感和体验都被他们保持着，以使他们能够在自身之外体验到它们。如果你不相信你可以创造它，那么它必须为你而被创造。「意识构想保持者」是那些居住在这个现实更高密度的存有，他们所做的正是：为你创造和保持那些你不知道你可以为自己创造的东西。

我想一个合理的比喻是，每个「意识构想保持者」的光都照进整个现实，而照进来的光就是他们特定的意识构想的能量。这是他们所馈赠的礼物。

当然，如果你不知道你能创造这些事物，你肯定觉得还不错，然后你必定也会觉得你好像是它们的受害者。

Z: 我听人说——尤其是大男子主义的人——情绪是需要克服的弱点。

8: 的确！对于深陷于二元意识的存有来说，情绪最好只是发生在你身上的不合时宜的奇怪感觉，而最坏的情况则是你生活中的真正阻碍。所以说，情绪对于具有二元意识的人是一种令人分心的，麻烦的和困惑的事情。

然而，当你意识到自己的创造者本性时，你会觉察到你可以并确实创造你自己的体验。当你发现你的创造力时，你学到的第一件事就是如何进行情绪自控。这个术语的意思是，能够从你自己内部创造你自己的情绪。如果你可以安然地静坐，而无需外部环境的任何改变，也无需寻找任何让你开心的事情，只是在你自己的内心为自己创造喜悦……那么你就会享有情绪自控的喜悦。

真实情况是，当你穿过二元性的旅程时，你已经足够强烈且频繁地感受到喜悦，所以你**知道**它的感觉如何。而现在，当你唤醒自己的创造者本性时，你可以自己创造它。你不再需要「意识构想保持者」为你创造。你不再等待感受光芒照在你身上，你可以选择在自己内部点亮自己的光源，并照射出你的光芒。

这时，你已经从受害者转化为创造者。

这是另一个可以通过二元性而获得的美妙的事物。可能你现在很难理解，但是，在一的部分来到这里之前，它只知道自己的能量。来这里能让你忘掉自己的能量，并体验许许多多被提供的其他能量。然后，当你重新唤醒自己真正的创造者本性时，你就可以从自己内在为自己创造每一种，任何一种，或所有这些能量。你能想象得到这能多么有力地发展你的灵魂吗？这真是一个奇迹！

再用无限弹力球的类比来说，以前你只知道如何向喜悦的方向推进，但现在，来到这里体验以后，你懂得如何直接从自己之内，以真正巨大排列组合的方向向外推。

但我不想在这个话题上偏离太远。我想让你注意到的是，每个灵魂在贯穿二元性的过程中，都会经历那顿悟的一刻——它果真可以情绪自控。它不再是对自己的经历的感受的受害

者。当这个灵魂准备好迈出下一步时，一个巨大的飞跃在等待着它：发觉自己可以掌控所有曾经体验过的情绪的，卓绝的创造力量。

幻相世界告诉你，「真实和实在」在你之外，而且，随着这些「真实」事物的改变，你的情绪也随之而来。有好事发生时，你会开心。但这是一个低阶现实。更伟大的真理恰恰相反：伴随着你的情绪，你吸引了自己的体验。如果你创造喜悦并保持这个频率，那么你就会给自己带来喜悦的体验。

Z：如果几年前你告诉我这些，我是绝对不会相信你。但现在这对我来说已经不是一个新颖的概念了，我也真的尝试过了。或者说，我已经开始**活出**这个理念，我可以毫不含糊地说，我知道这是真的。

8：你提出了重要的一点。把这样的理念从「怪异理论」转化为「个人实相」的唯一方法，就是亲自去体验它。

（Zingdad注：我创建了一个为期30天的体验式指南，带你前往探索这个简单却力量惊人的旅程。它叫做「[创造你自己，创造你的人生](#)」。这个指南教你清楚明确地掌控情绪，然后观察情绪起作用，改变你的人生。如果你准备好了了解情绪的力量并改变你的整个世界，就去看看吧！）

Z：所以，情绪是非常强大的创造工具。当我们第一次进入分离时，我们仅限于用自己的能量创造，因为这是我们所知道的一切。但是，作为来到分离之中的结果，我们都获得了可以用于创造的色彩丰富的调色板。

8：恰如其分。

Z：那么消极情绪呢？

8: 问得好。在这方面我想与你分享的是,「消极」和「积极」只是观点问题。

Z: 「没有善恶,你只是这样感觉而已。」

8: 正是这样。

Z: 但你说过我们需要正确理解消极情绪,这样它们才不会封闭我们的心。

8: 没错。因此,消极情绪是由某些「意识构想保持者」小心保持的能量,这些能量在这个分离现实中被提供,以便存有们可以使用它们去创造。

如果你想创造分离,那么你可以使用消极情绪。

如果你想创造合一,那么你可以使用积极情绪。

一的某些部分希望创造分离,极性和二元性。这些都是美好的创造物,可以催化所有拜访它们的存有获得惊人的发展和进化。消极情绪是使这些分离现实成为可能的情绪,并使其保持长时间的稳定,以便所有希望探索它们的存有都能够得到满足。

探索分离,极性和二元性的一的所有部分,最终都会到达一个阶段——他们从这些现实中获得了所需要的一切,并希望自己得到解脱。积极情绪让存有们能够回归到完整的状态,再回到一体的状态。

关键在于:你具有二元意识的程度,就是你感受到「你好像是这些情绪的受害者一样」的程度。这种程度就是你会觉得好像情绪是发生在你的身上的东西,而不是你可以为自己选择和创造的东西。

Z: 所以……看我理解的对不对。

消极情绪创造分离，积极情绪创造合一……

8：我必须打断你。情绪不会创造任何东西。**你创造。**

Z：啊。那么，我们用消极情绪创造分离，用积极情绪创造合一。

如果我创造了足够的分离，那么我发现自己处于二元性之中，我会相信我没有创造我的情绪。在那种状态下，我只会体验到各种情绪的混合物——取决于我创造了什么——即使我不知道我正在创造。我将在此停留，直到我准备好离开分离。然后，我将必须掌控自己的创造才能并创造积极的情绪。这会让我在自己内在创造完整性，进而发现自己挣脱了二元性，穿过极性并回归一体。

8：是的。总结得很好。

Z：嗯。在我们从消极情绪这个话题转移之前，如果可以的话，我想和你一起解决一些反对意见。

8：当然。

Z：好的，我真的懂你说的一切了——我明白我创造了自己的情绪。但是，对于大多数在地球上的人，大部分时间都没有这种感觉，这个事实该怎么办。感觉好像有事情发生，然后由此产生情绪。而不是反过来的。

8：换句话说，你觉得自己好像是你的情绪的受害者？

Z：不，我会说感觉上自己好像是我们的情况的受害者。情绪只是随之而来的。我来举几个例子。如果我在森林里散步，一条毒蛇突然起来袭击我，我会感到很害怕。如果Lisa决定离开我，我会感到很痛心。当我读到这个星球的政治家给我们所有人造成的严重的行政失当时，我感到很愤怒。

在这些经历中，我感觉好像事情正在发生在我身上，而情绪随之而来。

8：你**还在**问我这个吗？毕竟已经都讨论过了？真的么？

Z：（不好意思）不，我想我不需要你来回答这个问题。

8：但是你知道规则。如果你提出一个已经彻底处理过的问题，那么在我们继续前，你必须自己回答。所以，你告诉我——你觉得应该如何处理「自己是自己经验的受害者」的感觉？

Z：这是观点转移的问题，意识到我所经历的一切都是以某种方式被我邀请来的。无论是由我，Zingdad，还是由在化身之外的我，我的内在自我。无论是我有意识地创造它，还是无意识地邀请或允许它。

我邀请了经验，以便我可以对它们做出选择。当我坚定地做出选择的时候，我可以释放它，不会再需要体验它。

8：那么，蛇呢？

Z：不会只是一个随机事件。我的意思是，根据我在农场的经验，我知道这一点，蛇不会随机地伺机咬人。如果它们听到你在靠近，它们就会避开。但我的一位访客反复地说，「我希望我们不会看到蛇，我很怕蛇！」随后，在森林中散步时，果不其然，马路对面躺着一条巨大的蛇。这是我在许多个月里见过的唯一一条。

8：你从未在自己的土地上见过蛇。

明白了吗？这不是你的问题，你没有把它带给自己，让它成为一个问题。所以……

Z：所以，不用担心。

8：Lisa离开你了吗？

Z: 那只是一个愚蠢的例子。我知道我与Lisa的关系是一种神圣的灵魂契约。我们的内在自我通过我们的互动在一起跳舞。然而，尽管如此，我也知道永恒是很长的时间。从这个角度来看，这里是我们的内在自我共同创造的地方，同样地，在永恒的许多其他的地方，我们也不是。我的意思是，我知道并明白，我们的结合从一个角度来看，会结束。但是，从另一个角度来看，我们将永远被地球上两个凡身之间的这种相互作用所改变了。

8: 这是真的，也很美丽地表达出来。但它不能回答你自己的问题。如果Lisa离开你，你会不会心碎？那么你是不是这份经历的受害者？

Z: 好的。这就是我的看法。如果Lisa和我都追随我们的心灵，并且与我们的内在自我保持共振，那么我们都在为我们的最高利益而努力。如果我们终止了我们的关系，无论是为了她的还是我的最高利益，那么这会令人伤心。当某件美妙的事情结束时是悲伤的。但是，当然，这也是对的。所以，我不会感觉是这种经历的受害者。

8: 说的很好。

所以，最后（他轻轻叹了一口气）那些政客呢？

Z: 是的。这已经是老生常谈了，不是吗？

我的看法是，政治家只是二元意识世界的设备的一部分。人们通过投票将权力赋予政治家。然后，政治家们被这种力量腐蚀，他们滥用权力，人们变得气愤。然后，他们将权力投给其他人，而他还是会做同样的事情。正如我们已经发现的那样，政治家们本身就是超权者的爪牙。他们实际上只是在「遵从命令」和维护形象两者之间张牙舞爪。

只要我给予关注、生气和参与整个政治马戏团表演，那么我实际上是在喂养这个系统。

8：这是非常正确的。

Z：但那会让我好奇……我们如何能不同地行事？我们怎样才能让一切步入正轨？所有人的所有一切？肯定有更好的方式……但是什么呢？

8：现在你在问正确的问题！

在适当的时候，你会再次与Adamu谈话。

(Zingdad注：见[扬升书第3卷](#))

问祂这些问题。问祂在银河系的其他文明中什么起了作用。问问祂，其他文明是如何从原始的力量失衡，转变为高度发达的基于爱的系统的。然后看看祂所说的是否适用于你的情况。

但那不是我们现在所要谈论的。我们所谈论的是消极情绪，以及你如何让它们阻塞了你的心。

现在你已经听到了我对这一切的看法，你认为该如何处理，以使消极情绪不再阻碍你的心？

Z：我想我理解了，明白我是我自己情绪的创造者。知道我选择了如何去感受。然后觉察到我选择了什么，并做出不会限制我的爱的能力的选择。这就是整个理论，但我看得出来，这种实践会非常具有挑战性。

8：这是一个非常好的开端。如果你思想中有了理论，那么至少你知道方向在哪。但是在相当长的一段时间内，你不会将其付诸实践。确实，当你掌控了自己的情绪时，你也将准备好掌控你的创造。而当你到达那一点时，你将准备好完全退出二元性。

也许消极情绪最大的困难是，它们中的大多数都下沉到了你的「阴影」中。这是你隐藏在你的觉察之下的心灵的一部分。这是你自己没有被认领的那部分。而且，由于你基本上不了解自己的这部分，它可以在你身上制造各种消极情绪，而你无从了解为何以及如何这会发生在你身上。所以这是一个重要的话题，你会在适当的时候详细处理。

(Zingdad注：[梦者觉醒！](#)第2部分称为「照亮阴影」，正是8在这里所说的：深入治愈阴影之旅)

但至少你有概念，有认知了，而你正在走向真正敞开心扉的路上。

Z：谢谢你，8。我想你说过，下一点是要认清我们的真实身份？

8：对。当我谈到小我时，我们已经解决了这个问题，所以我会简短地介绍一下。

3.1.3 识同你的造物而非你的真实所是

只要你认为你是你的造物，那么你就将创造分离。

有许多方法可以使你认识到你不是你的造物，这也会帮助你去醒悟你的真实本质。冥想是一种好方法。但有许多不同的实践被称为冥想。我会推荐帮助你成为**活在当下**的冥想。释放你之前和之后会发生的所有想法和念头。活在**当下**。持续这样做，你会开始意识到，你不是你的身体；你不是你的想法；你不是你的信仰；你不是你的关系；你不是你做的事或你的工作。你**当然**也不是你赚的钱或你拥有的财产。

如果你不习惯存在于当下，那么就很难进入**当下**之中。在你的星球上化身的大多数存有，特别是在西方社会中，完全习惯于在过去和未来间交替生活，而没有停下来进入**当下**。在你思维过程的菜单上有如下的选项：

对未来的担心和忧虑

对未来的期待和梦想

对过去的追忆和遐想

对过去的谴责和怨恨。

但是，如果你真的安住于**当下**一段时间，你将能够释放所有这一切，并看清它们虚幻构想的本质。你的过去和未来不是固定的。它们是你的造物，而事实是你**当下**正在创造它们。它们可以以你想要和需要的方式任意被重新创造。但是你必须先停止尝试活在过去和未来。也就是说，试图生活在这些虚幻的创造中。对你的造物执着于单一的有限的视角。这会让你远离你的真实所是，远离你与神圣的联系。这样做会自我认同为你的创造，而不是你真实之所是。

解药是真正的**活在当下**。每一天都腾出时间去静心。经常腾出时间聆听你的心。打破**非当下**的意识习惯。越来越频繁地进入**当下**，直到最终，你可以永久地居于那里。

Z：8，我还创造了其他的一些引导冥想录音，可能会对寻找这种空间的读者有用。我的引导之旅叫做「敞开心扉」，是我与他人分享我所发现的道路的方式，导致我自己的觉醒并开启了心轮。

(**Zingdad**注：最近的一个叫「第六维度之旅」的[引导性冥想](#)录音，可能也会对那些准备好大量释放非当下意识的人特别有用)

8: 是的，没错。这个旅程上的探索者可以找到很多的帮助。从相关书籍到经验丰富的冥想指导者的私人教学。你在引导冥想录音中所提供的，是你与J-D，Adamu和我的共同创造。真的，这是任何人都能做到的最佳选择：找到对自己有用的东西，并与他人分享。正如你所发现的那样，许多人已经在你创造的东西中找到了价值，也还会有许多人这样。但是，无论如何，每个人都必须找到自己通往保持宁静和与心灵连接的道路，以适合自己的方式去做，如果他们愿意寻求，他们也会被提供所需的协助。你的许多冥想将是他们旅途中非常有价值的盟友。

这样我们就来到这段相当漫长的，关于你心中阻碍的话题的尾声。如果寻求者遇到任何阻塞，并愿意将其移除并继续成为爱，那么路径就会被打开。帮助将会被给予。它需要承诺，明确的决心和一点努力。但任何想要抵达那里的人，当然都可以成功。这样做的回报是巨大的。移除爱的阻碍，意味着能够敞开自己去体验爱。

我将在剩下的两点中解决这个问题。

3.2 爱的能量循环

我曾说过，你得到你所创造的。但是你居于一个有时限性的系统之中。这意味着，你正在体验过去所创造的东西。如果你了解因果关系，你就能懂得，今天的经历是果。你过去的选择和信念是因。如果你现在决定从根本上改变视角，并立即持有新的想法和信念，那么需要一定的时间才能改变现实。在接下来的时间里，你将越来越少的体验到建立在你旧的信

念基础上的世界，而越来越多地体验到新的。这是所谓的时间意识构想的基本价值。它将原因与结果分开。所以，如果原因现在出现你自己的意识中，那么结果需要一点时间才会在你的现实中显现。究竟需要多长时间，取决于改变得有多根本，以及你的决心和意图有多坚定。但你应该明白的是，改变现实的过程确实需要时间。这是改变你自己的信念和选择，然后坚持内在改变的问题，同时允许你的外在现实在符合你内在改变所需的相应期间内转变。

有了这种背景，我想告诉你的是：如果你明天就想住在天堂，那么你应该从今天开始就以天堂的公民而存在。以不断努力去更加辉煌地爱你自己。这样做，你爱他人的能力也会扩展。那么你应该设法成为最有爱的自己。当你通过你的思想，你的言语和行为来成为天国的公民时，那么的确，你会发现你的世界也慢慢变得越来越像天堂。这并不需要你在这个世界的死亡。成为你想要的改变，改变将随之而来。

我的建议是，要对你的生活保持耐心，要对自己有耐心，并给予你满满的恩典。现在就开始吧！你的明天正在被你今天所表达的意识 and 能量所创造。所以如果你今天只用爱来创造，那么你可以，并将会拥有一个充满爱的明天。每当你感到进展困难，每次你摇摆不定时，都只是返回到爱的道路上。所以，以善待自己，爱自己再次启航。你摇摆不定证明你正在尝试。只需重新做出选择，运用爱的能量与生命联结。

这把我带到问题的核心。爱是一种能量。这是唯一**真实的**能量。所有其他的能量都是爱的衍生品。你给出的爱越多，拥有的就越多。你拥有的越多，你就可以付出更多。爱是唯一这样的存在。一旦你开始表达它，它就是取之不尽用之不竭的。想象一下，如果钱就是这样的——想象一下，你花的越

多，你银行余额就越大。每个人都会到街上购物和消费，并给予！这就是爱的本来面目。将爱给出去！

而不仅仅是对他人。**先**给予自己。争取无限地爱自己，爱完完全全原原本本的自己。这种自爱的门廊是自我接纳。无论如何，都要选择接受自己。然后设法热爱你所做的，并做你所爱的。然后爱你身边的人，并被你爱的人所包围。

我曾说过，你是从源头通过你的意识镜头照耀的意识之光。我曾说过，你的意识由你的思想，想法，信念和选择所塑造。那么，如果你的选择都关于爱的话，那么你的镜头确实会变得非常巨大而清晰。巨量的光芒将穿过它。你会清楚地看到——光的海洋。

这就是这个过程的本质。你容许越多的爱流经你，你越多地用爱来创造。你用爱创造得越多，你就会体验到更多的爱。当然，你体验到的爱越多，给出的爱就越多。所以，一个美好的新周期在你的生活中开启，它会像这样持续循环，直到你成为纯粹的爱的光源。就像太阳一样，你将在周围的人身上闪耀出灿烂的爱的光芒。

当这就是你的意识状态时，你将只能体验到你直接创造的东西，别无其他。你不可能体验到任何黑暗或消极的事物，因为你会由于自己闪耀的万丈光芒，而导致身边不存在任何阴暗的角落。

就这么简单。从理论上说。

你可能需要更多的指导才能真正将其付诸实践。

Z: 我当然需要。我的意思是——给所有人和各种各样的存有充足的爱，听起来是很棒的主意，但我该怎么做呢？我想说，

走向陌生人，问他们是否想要一点爱，可能不会产生预期的结果！

8：（笑）是的，我当然能明白。

你的星球文化如此糟糕地混淆了爱的观念，可能这确实很成问题。（还在笑）

Z：而且，我必须承认，对一些人感受到爱确实很难。

8：这我也能理解。你的星球上有这么多样性的意识，简单地**对所有在你周围的一切，始终表达爱，实际上非常非常的艰难。**这就是为何这是一个过程。慢慢来。你不能一开始就要求世界去改变，你周围的人去改变。不，你期待自己去改变。当你改变自己，你的世界会作出回应而改变。一点一点地打开你的心。一点一点地，你的世界变得更加可爱。结果是最终你变成纯粹的爱的发射源。然后，你的整个现实将别无选择，只能把爱反射回来。

但这**是**一个过程。需要些时间。我会帮助你的。

Z：好的。那么我要从哪里开始呢？

8：有很多途径可以实现进一步打开你的心灵的目标。我推荐开始服务。如果你服务，那么你的心就会打开，爱的能量开始从你的身上流向你为之服务的人。所以这就是你如何开始：通过去服务。

Z：为了加以明晰，8，你可以告诉我「服务」的意思吗？

8：问得好！要我定义这个词是非常正确的。它经常被使用，却也不常被定义。服务是你为了另一个人的利益而采取的任何行动。通常它被认为是「有帮助」，但我想说的是，服务的涵义比那要广大得多。例如，如果你想要培养真正**倾听**他人的能力，而不需要插入自己的想法和观点，只是询问那些

可以让他们更好地讲述**他们的**故事的问题，那么你就会有能力做好服务。如果有人可以真正的交谈，许多人会感到深刻的帮助。简单的善意也可以是服务。谈话可以是一种服务——如果你能够把自己的智慧作为礼物赠予他人，而不会使其成为别人的负担。给他人空间来让他们给予必须给予的，也是一种很好的服务。如果你能找到帮助别人发现自己和他们的礼物的方法，那么你可能正在做最伟大的服务之一。通常不会被意识到的是，最伟大的服务往往不是特别的活跃。例如，对他人做最好的假设，甚至是对他人持有最美好的**期待**，这样你就创造了一个空间，让他们达到最高和最好的状态，这是一个很棒的服务。

以下是可以与服务相关的词语表。一个接一个，慢慢来，思考每一个词语。对每一个词语，请想想为你做过这项服务的人，以及你已经对其完成此项服务的人：

第一个词是培育。谁培育了你？如何培育的你？感觉如何？你培育了谁？那感觉如何？

现在问自己关于这些词语的相同问题：疗愈，启发，支持，赋能，赋权，分享，激励，喂养，倾听，帮助，保护，指引……

服务会导致他人受益。而「他人」可能是任何存在。可以是你自己的身体，一个心爱的朋友，一个完全陌生的人，一个社区，一只动物，一片土地或整个地球。

服务是行动中的爱。

这就是为什么，服务是打开你的心灵的合适途径。任何服务都可以做到，但微小服务将允许少量能量的流动，伟大的服务将允许大量能量的流动。你允许流动的能量越多，你的心就会更大的敞开。

当你服务的时候，带着你的洞察力。看看这项服务的哪一部分感觉上「适合你」去做。什么部分感觉不对。仔细想一想（并向灵感敞开自己），看看你是否可以做出另一种服务，对你来说是更大的一份礼物。也就是说——有没有另一种服务，给予它会让你感觉到更大的快乐，对生命会更有益处？

在提供服务的旅程的某个时刻，你会发现，你不只是为他人服务，你同时也正在为自己服务。或者这是你能做的最「正确」的事情。这样做是因为，这是你的心灵的自然流露。

当你不再觉得自己是在「服务」时，而更像是在表达自己心中的礼物，那么你就着实处于心灵非常敞开的状态。那么，很可能，你正在给予你最伟大的礼物。

如果你找到了你的伟大礼物，并开始给予它，那么你将允许大量的能量流动。这显然是一个绝佳的主意。如果你正在寻求将自己提升到更高的意识水平，那么发现你的伟大礼物并给予它是个好主意。

所以，请追随你的心，去寻找和表达你的伟大礼物。持续地倾听你的心，不断地做心之所向的事情，会引领你前行。做带来最多爱的事情会让你前进。你的伟大礼物是你的心灵之歌。唱出你的心灵之歌**就是**给予你伟大的礼物。它们是一回事。当你的心灵之歌激励你去寻找回归合一的道路时，那就是你的心声。

所以……以敞开心扉作为开始。你总是从那里开始。以最简单，最快速，最可靠的方式开启你的心，就是在做纯粹的服务。然后看看感觉如何。「看看感觉如何」就是你倾听你的心声的机会。它会以感觉的方式与你交谈。它会对你说，「更多这个，更少那个」。当然，也不是每个人都适合所有类型的服务！做一个服务的行为，看看你的内心有什么话要说。

你享受这样做的哪一方面？你不喜欢哪个方面？哪里有你可以提供的服务，可以带给你更多的喜悦和更少的不快？追随你最伟大的喜悦，找到能够给予你最伟大的礼物，并充满极乐之乐。就像你在做你**为此而生**的事情。就像你是独一无二的，完全适合这项任务的——就好像你到目前为止所做的一切，都是为了这项任务而做的培训。它会让你觉得，这是你最真实，最伟大的目的。完成这项服务会带给你美好的、奇妙的「恰如其分」的感觉。而且，通过完成这项任务，你将在你周围的世界中创造和催化爱。你会为自己带来合一的归途，并激励你身边的人。你将成为在地球上创造天堂的一员。你将使你的生命变得神圣，从而使你的世界变得神圣。你会使你周围的人变成更好的自己——不是通过要求他们必须改变——不，通过改变自己，并给予你最伟大的礼物。

但一切都始于提供服务。如果可以的话，给予你伟大的礼物。如果你不能，那就给予你最好的服务。如果你不能提供很好的服务，那就给予很多微小的服务。给予服务。

然而，你要意识到，你不应该送出所有的礼物，这一点非常重要。你不应该成为全世界所有爱的代名词。你不应该去满足世界呈现给你的每一个需求。你只应该给予你最适合去给予的礼物。如果你给出**不适合**你去给予的礼物，那么你做了两件事：

首先，你将提供给你的巨大能量挥霍在较小的表达上。我可以换个角度说，你正在浪费你的时间和资源去做一些不太适合你的事情。

其次，你在做别人的工作，这实际上是在损害他们的利益。你看，有非常适合做这份工作的人在那里。你不仅**没有**做你最适合做的，你还妨碍到最适合做这件事的**其他人**去服务。

这是一个非常重要的理解。你不是一个人。你不是唯一的礼物馈赠者。你是生命无限的舞蹈中不可或缺且无法取代的组成部分，但这不是一个人的独角戏！而且能量流动也不应该是单向的！我称之为「爱的能量循环」，「循环」意味着交替——给予和接受。

小我存在认为自己是孤独和独立的。个体。但是，以心为中心的创造者存在意识到，自己与无处不在的一切万有都是一体的。以心为中心的创造者存在意识到，自己只有「与」并「通过」其他众生，才能存在……只有作为伟大一体的一部分，才能存在。

所以，你不能在不接受别人给你的礼物而只给出你的礼物。必须要有「流动」。如果没有流动，就没有能量循环。当它是静态的，它就是毫无生气的。你不能囤积爱——爱必须流经你。所以你必须把这种能量馈赠给别人。你馈赠的越多，你越敞开自己去接受。但你也**必须**愿意去接受！如果你不这样做，你会创造阻塞。阻塞是造成心灵伤害的根源，导致情绪，精神和身体的疾病。所以愿意先去给予，但随后也愿意得到同等的回报。

并且，当你接受时，确保你尊重礼物和馈赠者。保持谦和。记得说「谢谢」。给他们一些回报。保持能量流动。让它保持生命力。让它保持「生爱力」。（他笑了）。让它流动。并传递它！如果你收到了一些你认为有价值的东西，那么找到方法将同样的礼物馈赠他人。这也使它有生命力。这也打开了你的心。这也告诉你，你自己的伟大礼物是什么。

这就是新地球货币流通的方式：每个人都会找到并表达他们不断展现的伟大礼物。因为每个存在都是独一无二的，他们的伟大礼物也将是独一无二的。你永远不会提供的「过多」，

因为你的表达将是独一无二的。任何你需要但无法为自己提供的事物——你会发现其他人迫切地希望把这些作为他们伟大的礼物提供给你。

这就是新经济。没有任何灵魂会问：「但是对我有什么利益呢？」没有一个灵魂需要或想要。一切都是富足的。没有人会贪婪地需索超过他们所需的，因为没有人担心匮乏。一切都是富足的，因为每个人都知道他们是一体的。

当你越来越多地参与爱的能量循环，而越来越少地与消极能量互动时，你的明天就会变得越来越美好。然后你会发现自己在提供更多更伟大的服务。最终，你会只用光来创造。你的心中不会再有任何阻塞。你会意识到，你**就是**光芒。

Z: 但是像钱这样的东西呢，8？你说爱是新货币，这听起来很棒。但是，我该如何用爱去支付一片面包呢？如果我给收银员一个热烈的亲吻，我不认为这是可行的。而在现实世界中，人们至少要满足基本需求，比如头上的屋顶，餐桌上的食物等等。这需要钱。如果我没有钱，那么我很快就会发现自己没有居所和食物。那该怎么办？

8: 你认为你需要钱？

你不需要。

充其量，钱是印着东西的纸片；差一点，是某个电脑上的数字。你能用这些纸片去做的东西是十分有限的，更别说是电脑上的数字了。这些东西本身是无用的。但是由于人们已经默许了，它们是能量交换的媒介，所以你突然觉得媒介很重要。

但是你又一次为呈现给你的幻相而信以为真。你相信你需要钱。你不需要。你需要食物，住所和衣服等等。获取这些东

西的方法有很多。金钱是一种方式，没错。这是系统建议你采取的方式，因为如果你使用钱，你就让别人更有钱。每当一分钱被交易，一些看不见的手就分一杯羹。这是不可避免的。你使用他们的系统——他们得到他们的份额！

但是还有许多其他方式可以做事。如果你是一个创造者存在，那么创造你所需要的一切都不会有任何困难。你将永远拥有丰富。所以问题真的不是钱。无论你是受害者还是创造者。

Z：（长叹）。我不知道说什么好。

我说我是创造者。我基本上相信我是。我想相信我是。我觉得我正在朝着相信自己的方向前进。但是……像这样的事情出现了，显示我又回到原点，我终究还是不相信我是创造者。该怎么办呢？

8：（他更友善地微笑）我告诉过你，你必须对自己有耐心，是不是？那么，这就是耐心介入的地方。你**还在**用恐惧来创造。你的现实告诉你这一点。这没什么好惊讶的，而且，考虑到你在进程中所处的位置，这正是它应该看起来的样子。但现在是你积极改变这种状况的时候了。现在是时候创造你是创造者了。现在是你选择在你的造物中使用的能量的时候了。

所以放松自己。允许你仍在使用金钱，并且仍然相信你的生活中需要这种外部形式的能量交换。允许你仍然害怕没有钱。很简单，这就是你现在的状态。没关系的。让自己摆脱困境。顺其自然。做你认为你需要做的事来赚钱。但不要把所有的注意力都集中在这上面。确保你**更**专注于服务和给予——就像我上面所描述的那样。给自己以恩典，让自己尽可能快地改变，而不会导致自己的困扰。所以，在你认为需要它的时

候，处理金钱的事务，然后继续创造自己作为纯粹的爱的创造者存在。

你能做到吗？

Z：好的。当然，我可以。我会的。

8：好。因为这样，爱的能量循环将开始流动。你会发现「你并不孤单」这个事实的宏伟和美丽。你不是唯一的礼物馈赠者。你身边还有其他人正在寻找他们自己的伟大礼物，当他们找到它时，他们也会去奉献。而且，在你之前问我的问题中，你已经表达了一种需要。你曾经说过，你不知道如何在没有钱的情况下创造能量交换。是吗？那如果我告诉你，还有其他人知道如何去做呢！还有其他的行星现实，那里的存有们创造出了丰富多彩的整个文明，而他们的能量交换方式美妙而复杂，甚至都没有听说过金钱。如果你告诉他们地球上的金钱系统，他们会很困惑，为何会有任何人使用这种负向生活的东西。因此，如何建立这些正向生活的交换系统的知识就在那里。它不仅「在那里」，而且在地球上也可以使用它。正如你通过撰写《扬升书》找到你的伟大礼物的道路一样，也有其他人正忙于通过研究「如何将正向生活交换系统引入行星意识」而给予他们伟大的礼物。通常，这些存有是那些曾在「使用正向生活交换系统的其他现实」中有过化身的存有。这些存有凭借他们前世的生命体验和今生的培训和经验，使其完美地适合于制定体系和经济。但他们会是爱的存有。他们会像你一样寻求馈赠。他们会像你一样具有一体意识。他们设计的系统将赋权和丰富一切众生，而不是像现有系统那样从众生中偷盗和窃取。

所以给予你的礼物。极其丰富的给予。给予所有想要它的人。给予，直到你意识到你还有更伟大的礼物可以馈赠。然后转

而给予**那个**！总是朝着更伟大版本的自己前进，给予更伟大的爱的礼物。

Z：那么，8，你会不会说，**《扬升书》**可能就是我的伟大礼物？

8：这是你能找到的带来最多的爱的事物吗？

Z：嗯……是的，我认为是。我参与到一个把我自己意识中那些痛苦和恐惧的东西，蜕变成美丽而充满爱的东西的进程。撰写**《扬升书》**就是这个进程。这是我转变的记录，也是这种蜕变的手段。从我自己的角度来看，我想我是以一种充满爱的方式，以一种释放恐惧的方式重新讲述这个故事。我以万物一体存在的方式重新讲述这个故事。是的，我会说**《扬升书》**是我能想到的最伟大的爱的故事。而这种情节机制——我作为「一无所知」并提出问题的人，你和J-D是「知晓」和回答问题的人，而读者是那些阅读这些文字的人……我逐渐意识到，这也只是一种建造，不是吗？我们都是为自己讲述这个故事的人。我们都是一。我们先前给自己讲述过很多不同的分离故事，现在我们正在为自己讲述一个合一的故事，这个故事使得那些分离故事，以一种新颖而奇妙的方式变得生动而有意义起来。

（微笑）我想我已经被你的问题的答案弄得情难自已了。答案是肯定的，我**确实**认为，这是我能做到的带来最多的爱的东西。

8：当你这样做时，你是否觉得这是你生而为之的事情？你是做这件事最匹配的人吗？不太可能有其他人更适合做这件事？

Z：是的，我是。我的意思是，还有其他人更适合讲述他们正在讲述的故事，幸亏有他们的存在！我不会希望生活在一个

没有所有其他精彩的，以心为中心的，充满灵性的，受爱启发的书籍在那里的世界中。但这个故事是独一无二的我的故事。作为Zingdad提出问题，然后成为这些答案降临的载体，是我独特的礼物和优待。没有其他人能做到这一点。

8：那么，你已经回答了你自己的问题。只要这是真的，那么**《扬升书》**就是你的伟大礼物。在适当的时候，你会发现更伟大的礼物可以给予。但现在，对你来说，这就是它。

你感觉如何？

Z：我爱它！真的爱！

8：作为你给予这份礼物的结果，你是怎么发现你的生命的改变呢？

Z：（笑）哦，哇！彻底改变了。我生活的每一部分都改变了。每一个改变都是更好的转变。奇迹般的，令人难以置信的如此而然。

哦——我懂你的意思了！是的，我懂了……追随我的心是一个过程。我的生活和周围的世界**正在**改变。但是，这是一个过程。

8：与五年前相比，你现在的生活中有多少爱？

Z：我甚至都无法比较。与现在相比，我当时所遇到的是很深的匮乏。这很奇怪，因为那时我的收入很高，而现在并没有。但是与现在相比，我那时的生活只是令人难过的。我现在的的生活是……我能想到的唯一的一个词语就是，被赐福的。充满光明和幸福。从早上醒来到晚上睡觉，我所做的每一件小事，都与我的灵魂和我的真实所是相一致。我从不觉得自己被迫去做任何我觉得错误的事情。我周围的世界很美好。而且，令人惊讶的是，我似乎只与那些仁慈和乐于助人的人互

动。这很奇怪，但确实如此。我遇到的每个人都很棒。我之前从来都没想过。

8： 你看吧。而你才刚刚启程。所有参与到这个旅程的人都是一样的。敞开心扉，给予你的礼物，世界会为你而改变。这需要时间，因为你需要时间来改变。但它会像一朵逐渐绽放的花朵一样展现给你。当你敞开心扉，当你释放阻碍，当你允许爱流经你，当你馈赠你的礼物——于是，你的世界将成为你的镜子。于是，它会将爱照回你身上，于是，它会把礼物送还给你，于是，它会向你展示那开放和丰富的心灵。世界只不过是你的灵魂的一面镜子。你永远只会看到你之真实所是的光辉。所以闪耀你的爱的光芒。你会需要耐心和承诺。但奖励会让你惊叹不已。

给予。

……然后……

接受。

正如「呼」和「吸」是呼吸的循环一样，「给予」和「接受」是爱的循环。

你所馈赠的礼物对许多人来说是一个美妙的，愉悦的惊喜。你知道的。许多人向你表示，他们如何发现自己深深地被你做的事触动。他们在这里找到光明，喜悦和真理。它治愈了他们并转变了他们。他们发现他们可以为自己讲述一个新的故事，因为你正在讲述你的。你知道的。他们告诉你正是如此。所以你的礼物是非常棒的。现在，你能找到自己接受的意愿吗？你是否愿意除去阻碍，并以类似的方式接受你的礼物？还有需要你去接受的礼物亟待馈赠。他们非常适合去赠予**他们的**礼物，并且这是他们所做的最伟大的爱的服务。这是他们给予的伟大礼物。

你愿意去接受吗？

Z: 我愿意，8。我知道，我有接受的问题。但现在我对它有了不同的理解。我现在愿意去接受。我愿意直接参与爱的能量循环。

8: 很好，我亲爱的朋友！

这样的话，我可以继续下一步了。第一步是去除爱的阻碍，第二步是参与爱的**流动**。第三步，是**成为爱**。

3.3 成为爱

我相信现在你已经准备好接受，合一是你最真实的状态，爱是你最真实的表达。我已经向你明晰，你付出了很大的努力，才能得到二元性体验的分离幻相。只有深入凝视生活阴暗的角落，并用你在那里找到的东西来创造，你才能体验到充满恐惧，悲伤，痛苦和困惑的生活。而你能够看透这一点，证明你现在已经看破了这个幻相。看破幻相是释放幻相的前奏。所以这是好消息。

前面的路径包括：首先释放负能量，正如我们在之前关于能量阻塞的讨论中所详述的那样。然后，你应该开始用爱的光能更多地创造。更多的光和更少的黑暗和阴影就是这个过程。在适当的时候，整个消极情绪体验会成为记忆，仅此而已。它现在在你的内部，所以如果你愿意，你总是有权利用这些消极情绪进行创造，但我想说，你应该适时释放你**必须**用它们创造的信念。这些你会受到伤害或被杀害，有人会夺走你的东西，你无关紧要，需索不会被满足，得不到你创造的东西等等的幻相，它们的本质会愈加显现——它们只是幻相而

已。你会坚守你自己的光，主导你的创造物。没有你的明确许可，任何东西都不能从你那里被夺走。

而且，当你参与这个过程时，还会发生其他的事情。服务和给予你伟大的礼物是爱的**行为**。因此，它是一种小我功能。但这正是我所说的正确做法，因为这是使你与你的最高利益相一致的做法。它将你的小我与你的心对齐。而当你真正与你的至高本性完美对齐时，那么你就是你的至高本性。那么你就是行走在地球上的，你的内在自我。

你跟上我了吗？

因为这是非常重要的一点。

当你以神我的方式去思考、行事和存在时，你就会**成为**你的神我。

你看，只有通过不懈的努力和痛苦的工作，你才能够保持与你的真正所是相分离。如果你停下所有这些反向工作，你就会且一定会回到真实和正确的事情上——自然和正常的事情。

无限弹力球的弹性将拉你回家。

你会在你的存在中感受到流动，会让你感到**极乐**。

尽管如此，这也不会一蹴而就。那是我之前提到的「直接路线」。你没有选择那条路。你选择了较慢的「风景路线」。所以，对你来说，它会逐步发生。当你慢慢学会停止所有已经成为习惯的次要性质的「外推」——随着无限弹力球将你进一步拉回家——你会感觉到意识的变化。你会拥有转变性的、极乐的体验，你会对自己，你的生活，你的目标，你是谁，你想做什么有新的想法。你的世界将会改变。在每一步中，一切都将即刻变得更加美好，充满生机。一切都会被点

亮。充满光。当然，光芒会从你自己的心中照耀出来。那是爱之光，将为你照亮世界！

这会发生在这每一个选择追随他们的心，参与爱的循环，给予他们的礼物的人身上——当你只是单纯地**成为**爱，可以确保，所有这样的存有会拥有一系列这样的时刻。每一步都会更加真实。在那些时刻你会**看得更清楚**。你会用心看到你在走向何方。而且因为你总是有自由意志，你将有权更快地走向它或拒绝它。

必须说，没有任何存有拒绝过！

但是你会有选择。所以，如果这发生在你身上，如果你已经体验过神圣的光辉，那么你现在知道它是什么。如果你还没有？那么当你这样做，你就会知道！

Z：这就是我在山地体验中发生的事情吗，8？

8：是的。那是当你感觉到，你的整个能量从一个意识层次转移到另一层。你将自我认同从单独的自我转移到了联结的自我。换句话说，你把自我的中心从小我转移到了心。那是你的第一个奇特事件。

你的静默日里经历了另一次。在那一天，你有目的地安静下来，这样你就可以在意识中进行下一次转变。你开始意识到你自己的真实本性，也就是爱。你开始意识到自己与万物的本质的合一。

Z：对。所以我的静默日是我的第二个奇特事件？

8：呃……你有没有感觉到你的意识转变的体验？你有没有在一瞬间达到一个新的觉察水平？你是不是突然间明白自己要更「与一体合一」呢？

Z: 是的。这都是事实。但是，我的静默日在许多方面与山地体验完全不同。

8: 这样很好。如若不然，你的读者可能会觉得他们的奇特事件将必须在大自然中，或在锻炼时，或者其他类似于你的山地体验的其他方式中发生。

你的奇特事件对你来说完全是个人的，无关你的外部环境——它们与你内心发生的意识转变息息相关。你会感受到灵魂的改变。你将看到的，感觉到的，知道的或体验的，只会随着你内心的意识飞跃而发生。

你看，每个人都必须亲身体验这些极乐的時刻。你无法用思想和想法改变你灵魂的方向。你通过「感受到你与一体的联系」的深刻认知来改变它。

在本章前面，我对你说了下面几句话：

「爱无法被理解。爱比试图理解它的头脑要伟大得多。爱只能被体验。一旦你尝到哪怕一点点真正无限的，无条件的爱的滋味，你就将永远地被改变。你的人生追求将是回到那种爱的状态。在那一刻你会知道，对于你而言，没有什么比处在与神圣联合的状态——爱的状态更重要，无可比拟的重要。」

就是这样。这就是那伟大的救赎恩典。如果你停止如此努力地成为忘忘，那么你将会拥有一系列的觉醒。你会意识到记记就在你的心中。与你的心跳一样近。并且一直在跟你说话。不断地叫你醒来。不断地告诉你你是谁。永远在那里，永远爱着，温柔地提醒。你所要做的一切，就是停止如此努力地成为忘忘。

Z: 然后我们会拥有如此美妙，令人惊叹的极乐体验？

8：是的。当你继续参与成为爱的过程时，你还会拥有更多。每一次都是意识水平的提升。随着每一次体验，你的心灵都在向上移动，穿越其中一个维度层次。你在精神上扬升。当你准备离开二元性时，这将发生在你身上三次。

Z：三次？为什么是三次？为什么不少？为什么不多？

8：当我们进行期待已久的关于精神密度的谈话时，你会正确理解这一点。但简要地说：你现在居住的世界存在于第三密度。为了在这个世界降生，你需要具有第三密度意识。随着每个奇特事件，你「提升」一个密度，并更接近成为永久的一体意识。如果你有过一次这样的经历，那么即使你仍然居住在第三密度的世界，并栖息在第三密度的身体内，你仍然具有第四密度意识。在三次奇特事件之后，你将达到意识的第六密度，那么你就达到了最低的一体意识水平。也就是说，在意识的第六密度，你仍然会觉得持有分离的幻相有价值，但你绝对知道这**不过是一个幻相**。所以你会成为一个具有一体意识的存在，无论你身边的人和你居住的世界的意识水平如何。

但你只是踏上归途的众生中的一员。当你们各自转变了自己，你们也就转变了你们的世界。这个星球就被照亮了。它升起，到光中。你们是转变的代理人。你们是自己的拯救者。你们就是你们一直在等待的那些人。

Z：哇，8！在一小段内容中，有太多太多的惊叹了！我能逐渐地展开它吗？

你是在说随着我们踏上追随我们的心的旅程并成为爱，我们就正在改变这个世界。真的吗？

8：哦？这不是正你的经历吗？

你改变了，那你的视角也就改变了。你看待世界的方式发生了变化。你对自我觉察的感觉改变了。你会选择新的体验和不同的互动。然后你向世界表达了一种不同的能量。你给出的变化了。所以你收获的也变化了。然后你开始找到你的礼物，它会影响世界并导致变化。我可以继续不停地讲。以小的方式和大的，以微妙的方式和深刻的……当你改变时，你的世界也会改变。最确定地说，是的，奇特事件是改变人生的时刻。这是你所有改变的选择都被实现的时刻。

这对你来说不真实吗？

这两次事件不正是你许许多多选择的高潮吗？

而这两次事件不都让你感觉到你的世界变化了吗？

你不是体验到光进入你的人生，并将你提升到更高的视角吗？

你没有觉得自己更接近你的本性了吗？

你没有更清晰地看到你的道路了吗？

Z：是的。这一切都是事实。

8：但这并没有强迫或迫使或夺走你的选择权。

Z：不，并没有。这很有趣，因为我犯的错误是认为奇特事件会有点……

8：你期待它是来自「你之外」的东西，它会以某种方式来拯救你。你以为一体意识的时刻是一道从你的存在之外闪耀的光芒，可以解决所有问题。这是你想要的和预期的，你还没有准备好知道，它永远不会如此这般。你无法在不成为受害者的情况下被外在力量所拯救。同样也无法在你的选择和创造的权利不被剥夺的情况下被拯救。这不可能发生。没有任何光明存有，基督之光，上帝，天使或任何你能想象到的存

在，**可以从你的身上剥夺你为自己创造的权利**——如果那个存在本身就具有一体意识的话。你还记得吗？你对他人所做的，就是为自己所做的。如果一些外部存有通过自己的行为宣称，你是不完整的并且需要被拯救，那么这个存在也在为自己创造。如果这个存有从你身上移除了你想要创造自己现实的绝对权利，那么它也会立即从自己身上剥夺这个权利，而且它将不再是一个创造者。它会下沉到低级意识。然后它将不再能够拯救你。

你不能在自己之外被拯救。

就是这么简单。

不可能发生。

但**总是**有那伟大的救赎恩典。事实上，一的光芒始终来自你的内心。如果你愿意让它闪耀，那么你突然了解到这个宇宙级大笑话：你从未迷失过！你除了是一位拥有雄伟的力量创造你的整个现实的创造者存在之外，永远也不会是别的。你永远是不朽的。你永远是不可摧的。从来没有什么好恐惧的。

所以是的。那些是你在二元性中体验到的，三个一体意识时刻中的前两个。你现在知道了。现在你可以放下仍然为自己创造的残余的分离痕迹，并准备好……下一个仍然会发生。然后你会拥有一体意识。那么这个作品将会达到它的目的。然后另一个全新的层次的创造将会开启。

Z: 所以我现在处于第五密度的意识？这是什么意思？

8: 在这本书的几乎所有内容中，你已经被多次承诺进行「空间，时间，密度和维度」这一章谈话。我们已经谈到了一些

要点，正如我们已经进行的那样，但现在是时候让你了解整个情况了。这就是我们在下一章要做的。

Z: 太棒了!

这意味着这一章已经完成了吗?

8: 不。这一章其实即将开始。当所有这些关于爱的话语、想法和心智构想都停止时，它就开始了。它始于你停止谈论爱，并开始体验它。所以把我们所说的关于爱的话语放在心上。

即刻启程!

去**成为爱**!

结尾辞

亲爱的读者，

正如你读到的那样，这本书创作了多年才到达第三版（而我确信，这将是最终和确定的版本）。通过这三个版本，这本书成为对我灵魂的严苛考验，我在这个过程中从受害者意识转化为创造者意识……并将恐惧转化为爱。因此，你通过这些文字与我在这个旅程中并肩同行，并给予你的时间和关注，是我极大的荣幸和喜悦。当然，你为你自己的旅程负责，但我禁不住希望你也与我一样，通过这些文字完成了灵性上的蜕变和成长。当你给予你的礼物，你会希望这份礼物得到接受者最大的喜爱和享受，对吧？

后续安排？

你应该已经发现，旅程尚未结束！写下这些话时，我几乎已经完成 [《扬升书》第二部](#) 的所有章节，并按照我的习惯，使其在我的网站上免费阅读。我已经收集了非常多 [第三部](#) 的材料，但还没有编辑好。 [《梦醒！》](#) 的第一部分（也就是 [《扬升书》](#) 真正意义上的最后部分）已经发表，在接下来的几个月中，我将会继续完成其余部分的工作。这就是我的现况。我想知道，当你读到这里时，状况会如何呢？也许这些都已经发布了？也许很多年前就完成了！无论如何，如果你想和我一起前行，那么我会很高兴与你分享这些持续的灵性探索。如果你能相信它，那么旅程将会变得精彩无比！

保持联系！

如果你想和我保持联系，有很多种途径。第一个（也是我最喜欢的）是订阅我的[每月简讯](#)。这不会有什么坏处，反而会很有益处。它是免费的，我不会让你的收件箱超载，我非常尊重你的隐私，并且永远不会与其他人分享你的联系信息，如果你决定取消订阅，点击一下即可。有了简讯更新，当我发布新章节（甚至是新书！），新的博客文章，或任何其他我想要分享的新闻时，我都可以通知到你。我可以（并且经常）为我的简讯成员提供我的产品的特别折扣。我把我的简讯成员当作我在地球上的灵性家人！

你还可以：[在Facebook上“喜欢”我](#)，[在Twitter上关注我](#)，或将我加入你的[Google圈](#)——我喜欢定期通过这些途径引述我的书，分享新见解或其他新闻。但时代变了，这类社交媒介工具会来来去去。所以，如有疑问，请[在我的网站上](#)联系我！

礼尚往来

正如你刚刚所读到的，8很清楚地表明，我们都应该进入爱的能量循环。给予和接受。虽然这个「接受」对我来说有些困难，但自从写下上述章节以来，我对这个问题有了更多的了解。我被告知，我们应该敞开心扉提供我们的礼物，并让其他人有机会以我们想要、希望或需要的方式来回馈。然后他们可以决定如何去回应（如果有的话）。

那么，以下就是！

如果你喜欢这本书并觉得它有用处，那么你可以通过很多方式向我（还有J-D和8）表达你的感激之情。

首先是帮助我尽可能地分享这本书。本书所有的主要电子书格式都可以在我的网站上（或网络上的其他地方）免费获取。如果你把这本书传递给尽可能多的人，你将会帮助到我，并帮助行星意识的转变。由于它是免费的，你可以承担风险：将它发送给任何可能（即使只是最微小的可能性）对此感兴趣的人。分享它。送出去。拿出来。根据版权声明，你可以随意与任何人以任何你喜欢的方式分享本书。通过电子邮件将其发送给所有联系人，在你的网站上转发，将其放在文件共享网站中……随你喜欢。只有两个附加条件：不得以任何方式更改本书或数字化文件的内容，并且不能以任何形式出售章节或全文。它必须完全按照我给予的方式给予，它必须是免费的。除此之外：**赠送它！**

如果你这样做，那对我来说已经是一个巨大的「谢谢你」！如果你想以更私人的方式致谢，那么当然会有切实可行的方法。

首先，这本书的平装版可以以些许额外费用获得。如果你不仅想要电子书中的信息，还想把书捧在手上（我也喜欢这样），那么平装版本可以在我的网站和所有常见的在线供应商处获得，也能为我提供微薄的收益。

其次，我可以提供许多其他的产品和服务；从后续的**《扬升书》**到引导冥想录音和灵性疗愈模式。你可以在我的网站上找到所有这些信息。提供这些服务并获得回报，是我有能力继续在地球上生活的方式。因此，你的赞助和支持不仅会受到大大的赞赏，而且你的收获将会远远超过你的花费（疗愈或书籍等）。爱的能量循环，的确如此！

最后，能够得到被我的书所触动的人们的反馈，总是美妙无比的。如果你想在我的网站上（或下载它的地方）留下你阅读本书的体验的简短评论，那就太棒了！如果你想亲自写几句话给我，欢迎你通过我的网站上的[联系表单](#)进行操作。我很乐意听到你的反馈！

真的，真的结尾辞。真的！

你能想象生活在一个「你认识的每一个人都拥有一体意识」的世界吗？你能想象一下，如果每个人都把彼此当作自己，那将会是多么美好的天堂。如果每个人都以期待他人对待自己的方式，成为那样有爱，善良，值得信赖，给予和宽容的人？

让我们约定好去创造那个世界吧。让我们通过成为那些人来创造这个世界吧。现在就开始！我和你一起。

好吗？

好的！

带着如此多的爱，

A handwritten signature in black ink, reading "Zingdad". The script is fluid and cursive, with the 'Z' being particularly large and stylized.

Arn“Zingdad”Allingham

克尼斯纳，南非

七月，2014