



《点亮神圣之光》30 天冥想之旅

第一版

作者：Arn Zingdad Allingham

此教导刊于 2019 年

华语翻译于 2021 年

翻译: pia (8.5 万字)

目录

简介	4
01 欢迎	5
02 祝贺	12
03 进入你的身体.....	17
04 神圣的内心轮.....	22
05 外心轮	28
06 底轮	35
07 生殖轮	41
08 太阳轮	46
09 喉轮	51
10 三眼轮	56
10.1 特别 -- 阿达姆	60
11 顶轮	64
12 联合脉轮	66
13 灵性保护	73
14 灵性感觉的斗篷	77
15 移动普拉纳和光	82
16 普拉纳和光漩涡	85
17 处理冥想中的干扰和烦恼.....	90
18 情绪堵塞	100

19 情绪释放.....	106
20 心之花园.....	109
21 遇见身体意识.....	117
22 遇见你的灵性导师	124
23 进入光... ..	130
24 灵魂合同.....	135
25 灵魂重新整合.....	142
26 进入光... ..	147
27 无条件之爱.....	151
28 睁大眼睛... ..	158
29 准备你的空间.....	163
30 点亮神圣之光.....	168
后记	173

简介 (Introduction)

为什么冥想？

深度放松，改善注意力、纪律和觉知。

减少焦虑、抑郁和消极情绪。

提高专注力，解放甚至... 开悟 (enlightenment)!

以上所有，以及更多，都被认为是冥想的一些神奇好处。

你可能认为你应该在某个时刻试一试，体验一下对自己的好处。所以，你坐下，闭上眼睛，试着理清思绪，试着把注意力集中在你的呼吸上...

... 然后你在几秒钟内意识到这是行不通的!!

上百万个想法不断涌现，你的大脑一直在偏离正题。除了...

- 你实在是太忙了；
- 你大脑里的想法太多了；
- 你没有必需的焦点、注意力或决心。

所以，带着一种失败感，你放弃了。嗯，你不必绝望。帮助来了！

点亮神圣之光! (DIVINE LIGHT IGNITE!) 这是一个与 Zingdad 一起进行的 30 天冥想之旅。适合每个人，从初学者到那些高阶者。后者希望它可以与自己累积的冥想经验一道，为他们的实践带来新的深度。

从今天开始...

... 很快你就会亲身体验到这种练习带来的惊人好处。更重要的是，你将学会访问你自己的内在神圣之光 (inner Divine Light) 。

简单、快速，最棒的是，它完全免费!!!

你将在下面找到 30 天冥想的珍贵资料。每天我都会给出一段介绍当天练习的文字，然后你可以选择音频或视频（以你喜欢的任何一种方式），以指导你当天的冥想之旅。

如果你还在寻找开始行动的灵感，看看这篇关于冥想诸多好处的内容丰富的博文 <https://zingdad.com/blog/239-why-meditate>。或者进入这里看看其他已经完成这个旅程的人的评论 <https://zingdad.com/publications/divine-light-ignite#reviews>。

原文地址： <https://zingdad.com/publications/divine-light-ignite>

.....

Day 01 – 欢迎 (Welcome)

感谢你参加我的这个 30 天冥想之旅!

正如你将看到的，我们将非常温和及轻松地开始工作，一天一天地，逐步建立起一系列真正深刻的体验。

在接下来的 30 天里，每天你都被邀请回到这里来进行下一阶段的冥想之旅。每天我都会以一些可供阅读的文字和一段简短的视频(或音频，如果你喜欢的话)，以指导你当天的练习。在开始的时候，冥想时间只有 5 分钟，这也可以以一个易管理的方式慢慢增加。

因此，首先：

今天请留出一点时间。确保你不会被打扰。关上门，把手机调成静音。

然后...

你可以根据自己的喜好观看下面的视频或收听下面的音频...

视频/音频：

「大家好。首先，欢迎来到“点亮神圣之光” (Divine Light Ignite) 冥想之旅。这将是一个神奇的共享旅程，我非常期待引导你。今天，我们将非常温和、非常简单地开始。开始的第一天，你只需要掌握基本的知识即可。

基本知识的第一点是，你打算在哪里冥想，要坐着还是要躺下。非常简单的问题，但这些问题没有正确的答案。

你可以为自己找一个舒适宜人的美丽地方。我在这里建了个小窝，我把它建在漂亮的花园中。这里非常安静，到了傍晚时分，它将变成一个可爱的阴凉地方。

现在我选择坐下来。我不打算扮演超灵性的样子，这是莲花坐，这是经典的冥想坐姿，我能很舒服地这样坐着。如果你愿意并且一定要那样坐，请随意。不过你要知道，如果我不在镜头前工作的话，我冥想的时候，我通常会躺下，我通常会躺在床上。无论怎样都绝对没有错。如果你感到舒适的话，倚在躺椅上也是可以的。

在我们的冥想中，你需要带一些东西。今天你会需要闹钟/手机，把它设置为五分钟。我说开始的时候，你按下定时。五分钟后，闹铃响起来。我不会带你完成所有的冥想，尤其是之后的新冥想会变得更长。

我会统筹安排，告诉你你要做什么。有时我会引导你，或者离开你，你会看到事情的发展。

你需要一个闹铃来知道你冥想了多长时间。我们有西方人的想法。我认为在这段旅程中，我们大多数人都有西方人的想法，我们以特定的方式思考。我们生活在一个现代社会中，我们都在做事和安排时间。我对你说，当你知道自己准备好，当你准备好让你的大脑停止漂移时，请做冥想。

我该做什么，该做多久。另一件事是，你会真的想带上笔和纸。信不信由你 —— 你的冥想及带上笔和纸，原因是要处理你的异议：为什么你不要在这里做此冥想。

当你试图进入冥想状态时，一个想法出现了，它常常会伪装成一个有用的想法。哦，我必须记住，这很重要。(狗狗 Maya 可能想参与冥想)。所以，如果出现有用的错误，你知道你需要集中注意力，(谢谢

Maya), 集中注意力。(Maya, 不要, 不要加入冥想, 你失去了机会。)

如果一个来源出现, 或者一只小狗出现了, 说你要集中注意力。很难说服你富有成效的西方大脑, 放开对那个来源或小狗的关注。那么, 你该怎么做呢? 如果有必要的话, 你只要睁开一只或两只眼睛, 写下你想说的话, 或者抓住你的想法, 然后把它写下来。

你看过《指环王》吗? 啊, 不是, 不是《指环王》, 是《哈利·波特》。你看过《哈利·波特》吗? 《哈利·波特》里有一个教授邓布利多, 他有一个叫做冥想盆(Pensieve)的东西, 他可以把他脑子里的错误拉出来扔进那个盆里去。

如果你看过《哈利·波特》, 这就是你的冥想盆。这是你把想法从大脑中拉出来的方式, 以及让自己安宁、平静的方式。

重要的原因是, 让大脑安静, 这实际上是我们在冥想中要做的。你会发现, 喧嚣而嘈杂的大脑不让你看到超越它的东西, 你能感知的只是你大脑里正在发生的东西。动荡而忙碌的大脑不会让你超越它而去到那些与神圣连接的地方, 去到那些灵感发生的地方、魔法发生的地方、奇迹发生的地方。

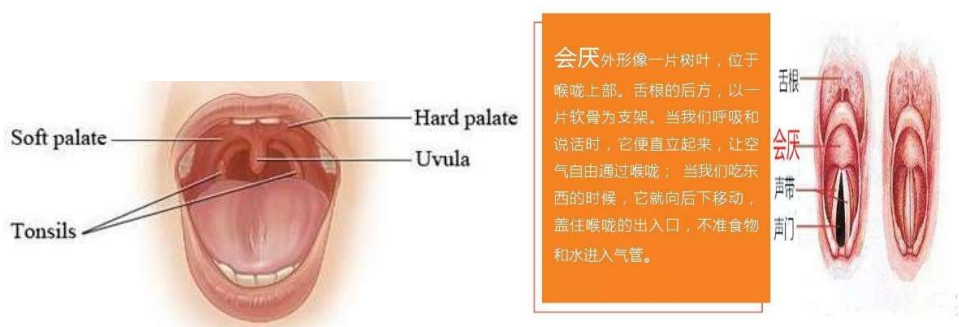
所以, 我们正在努力保持安静, 这就是我们今天要开始的内容。我喜欢做的最后一件事是, 我喜欢点一支香。为什么? 原因很简单, 我喜欢这东西的味道。另一方面, 它创造了一个仪式的时刻。

我在无意识的层面上告诉我自己，我在做一些不同的事情。现在，你可能想要有自己的小仪式(比如蜡烛)，放在一个位置的前面，类似在祭坛上放一个象征神圣的东西，任何适合你的东西，或者你认为所有这些胡闹，你不需要任何不必要的废话。

但我喜欢这样做，我喜欢点一支香。我们会在以后的冥想中讨论如何清洁空间，我们将要用更多的熏香。然后就可以坐下了。

现在，就今天的冥想而言，我想和你谈谈今天开始的一种特殊呼吸方式。我们将以这种特殊的呼吸为基础，在我们的旅程中使用这种特殊的呼吸方式来点亮神圣之光。

我想看看你是否能正确理解。在你喉咙顶部的后方，那里挂着一条小舌/软腭(uvula)，我认为它叫做小舌比较适合。它可以用来关闭鼻腔及气管的入口，这样你就不能通过鼻子呼吸。你可以关闭它，不会有空气流过你的鼻子。然后在你的喉咙下方，有个会厌(epiglottis)，它可以关闭嘴巴使你不能通过嘴巴呼吸。



我们通常不会有意识地把注意力集中在打开或关闭小舌和会厌上，有时只需要一点练习就能把它做好。

我们现在正在努力做的是，看看你能不能和我一起做，就是不要用嘴呼吸。你可以张开或闭上嘴巴，但不要用嘴呼吸，这样的话会厌关闭。然后开始关闭小舌。这样你就可以得到一点空气，很少的一啜空气，就像用吸管或其它东西呼吸，气流非常受限，空气就像这个样子流过小舌。

(Maya，谢谢你的邀请，但是不行。)

这就是我们今天冥想要做的事。你要是做瑜伽的话，那些做过瑜伽的人会知道这是乌加依呼吸(Ujjayi breath)。这是呼吸各种美好事物的开始。

在今天的冥想中，你要把闹铃调到五分钟。如果你在这五分钟内做乌加依呼吸(Ujjayi breath)，你会注意到在呼吸或 Ujjayi 的过程中会出现异议。为什么你不能做冥想？那是无聊、愚蠢的事，什么也没发生；那些反对意见；我必须记住把洗碗液添加到购物清单上；明天的约会...

如果异议出现了，把它们写下来，同时让自己重新回到乌加依呼吸(Ujjayi breath)。好，我们现在做这个呼吸。你可以闭上眼睛，让自己进入你的身体，只是简单的去感受你的身体，去感受身体现在的感觉。

然后开始这种特殊的呼吸，把小舌闭合在喉轮顶部，用鼻子缓慢地有节奏地呼吸，你会注意到它听起来有点像大海，听起来有点像波浪涌过来又退下去。

没有空气通过我的嘴巴，我的嘴巴张着，空气全都通过我的鼻子。
(深呼吸)。一旦你开始体验这种呼吸，就会开始对这种感觉感到舒适。

你可以开始注意它的节奏。实际上，你要做的是快速吸气，不是匆忙，而是快速，然后屏住它一段时间，比你吸气的时间长一点，然后缓慢而长时间地呼气。这种节奏可以深度放松身体。

你可以仅仅通过对呼吸的感觉来做到这一点，或者你可以数呼吸。你可以数数，比如一次吸气数四下，屏住它数六下，呼气数八下或十二下，找到自己的节奏。

开始放慢速度，尤其是呼气的速度。观察发生了什么，观察当你这样做的时候，你的大脑发生了什么。

请注意，除非你对呼吸失去了注意力，你的呼吸渐渐松散，你的大脑开始变得忙碌，否则它几乎没有机会提出异议。

我的朋友，这就是我们今天要做的。我把你留给你的乌加依呼吸(Ujjayi breath)，把你留给你的体验。在我离开之前，最后要注意的一点是，关于引导的本质。我的朋友，我不是你的上师(guru)，我不是你的指导，我不是你的老师，所有这些都在你之内。神圣之光就在你之内。你的上师就在你之内。我只是在指路。

【guru 上师，古鲁是梵文的音译。梵文 guru 由 ‘gu’ (黑暗之意) 和 ‘ru’ (光明之意) 组成，代表了神圣和最高的智慧。《百度百科》】

对于你不应该做的事情，我没有全部的答案。我没有所有的细节去引导你，精致地为你设计通往神圣的旅程。但是我可以为你指出方向，每天我都会为你指出方向。今天我来为你指出使用这种美丽的受控呼吸来控制你大脑的方向。

我把这个留给你继续享受，明天见。┘

你可以根据需要开启和停止音频/视频。在开始之前不必担心“一切都要完美”。

正如你将在视频/音频中发现的那样，你将被引导到你的冥想空间，以及你需要带入其中的内容。

明天我们将继续下一步的旅程。在那之前，祝你第一天旅途愉快！

2019.04.30

DLI (Day 1) : https://www.youtube.com/watch?v=LVX86LNxvJw&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

01_Welcome.mp3 : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 02 – 祝贺 (Congratulations)

毫无疑问，在你的生活中开始一条积极的新道路，最简单的部分就是

设定这样做的意图。对自己说，“是的，从明天开始，我将开始做这件事，因为这是个**好主意**。”

然后最困难的事情就是第二天出现并**开始**这个新练习！

这就是新年决心综合症的根源，不是吗？决定做一些积极而又新颖的事情，然后... 就再也不去做了。

所以，在我们的情况下... 如果你昨天确实出现了，如果你确实看了视频或听了音频，并坐下/躺下呼吸了五分钟，你做得很好。就这么简单，你已经超过了 75%的人，他们甚至都不会离开起跑线。他们不能设定意图，甚至不能进入他们的第一次练习。

所以，这是个好的开始！

每一天，你来参加我们的冥想活动，坐下来进行当天的冥想，其实是另一次你在“做最困难事情”。来了，坐下。那是最困难的部分。但**不要**放弃。**不要**屈服于你大脑的自我破坏者，它们希望你看电视、玩手机...，或者你的**影子**提出的任何其它‘重要’活动。

如果你坚持下去，只是来了并坐下，那么剩下的就很容易了。剩下的只是技巧和耐心。其余的将接踵而至。在适当的时候，你将开始收获作为一名**定期冥想**者的许多巨大好处... 当然，由于你在**这段**旅程中，你还将收获**点亮你的神圣之光** (YOUR Divine Light Ignite) 的不可思议的回报！

所以，为昨天做了“最困难的部分”而自豪吧... 再次出现在今天的冥想中... 然后：

视频/音频：

「欢迎来到点亮神圣之光的第 2 天，我的朋友。我希望你昨天获得了这种特殊呼吸的经验。今天，我想让这种呼吸更进一步，我想向你展示这种呼吸的神奇之处。所以我希望你能舒服地坐在冥想座位上或躺在床上，无论哪里，并且可以闭上眼睛。

现在我想邀请你立即进入这种特殊的呼吸。你会再次想起，你根本没有通过嘴来呼吸，而是通过鼻子来呼吸，通过让小舌处在你的喉咙顶部，你限制了通过鼻子的气流。所以，你的呼吸就像海洋一样。（深呼吸）。

当你继续以这种方式呼吸时，我想请你注意一下，当你以这种方式呼吸时，如果你以适当的方式呼吸并保持意识，你就可以开始体验所呼吸的空气质量的变化。在你的第三眼附近的某个位置，你现在正在最敏锐地品尝空气。

你可能会开始注意到空气质量的变化，它变得更凉爽、更新鲜，就像你在疗愈的白色薄雾中呼吸一样，你感到那种特殊的生命力正在逐渐恢复。在你的第三眼附近，你可能会感到空气就像是从山间瀑布中散发出来的那种清新的雾气，令人神清气爽。

对我来说，这是开始体验和分享普拉纳(prana)的最简单最快捷的方

法。我不喜欢太多的术语，普拉纳是一个古老的梵语词，它意味着诸如生命力量之类的内容，但它不只是有意识的生命力量，它是神的能量，它是纯粹的疗愈生命的能量。你可以通过这种方式汲取这种能量。

感受一下，我的朋友。当你开始感觉到它，当你开始感觉到刺痛的清涼空气时，你就可以开始在体内移动它。我现在邀请你把普拉纳拉入你的颅腔。你在试图让你的大脑沐浴在这美丽的白色薄雾的疗愈普拉纳中。

我希望你做几次深呼吸，只是感受，感受冷冽的能量。这都是隐喻。你的大脑并不是真的在冷却，但它可能会感觉好像是大脑的能量在冷却。你大脑的节奏在变慢，你的思维模式也在变慢。

普拉纳是一种能量，当你将新能量引入系统时，这是一种非常美丽而强大的治疗能量，它取代了陈旧的能量，因为你的大脑正在被这种能量充满并沐浴。所以，不再服务于你的陈旧的、阻塞的、停滞的能量正在被推动着释放，它们正在被撤换，你可以把它们呼出去。我们谈论的**大脑中的陈旧的、阻塞的、停滞的能量，它们其实是思维模式。**

你知道，我们一直认为我们在思考新方法，我们一直在寻找解决旧问题的新方法，但我们想出了同样的旧方法，因为这些模式已经渗透到大脑中。将普拉纳带入大脑会邀请你开始释放这些模式，正确地说是将这些思维模式呼出去。

你正在让你的大脑进入新奇的可塑性，你正在激发你的大脑产生新的想法。你将感受到正在发生的美好的一切。如果这是你第一次这样做，

你可能感觉不太好，可能相当微妙。

就像所有的事情一样，你需要练习来适应并擅长于所做的事情。这是一个很好的开始，只是感受大脑中正在发生的放松。因为你的大脑变得像一个巨大的开放的白厅，准备好迎接新的作品。

现在，我们将做很多同样的事情，我希望你能获得移动普拉纳焦点的经验。所以，你让这个治疗继续在大脑中发生，你下移你的觉知到你的心脏，你的物质心脏的肌肉在你的胸部跳动。

你吸气进入肺部然后呼出去，普拉纳进入心脏取代了你呼出的旧能量。这就是你现在所做的。

你正在将这种美丽的、清新的、洁净的治疗能量吸入你的心脏，它会产生同样的效果。它取代并释放陈旧的、阻塞的、停滞的能量，这导致了放松、解脱、释放。**在心里，陈旧的、阻塞的、停滞的能量是情绪而不是思想。**

所有那些过去的情绪，当它们出现时你不知道该怎么办，震惊、伤害、愤怒、挫折、恐惧... 谁知道其中隐藏着什么。现在，你只是简单地呼吸普拉纳，让它们在那里，让希望被释放，让它们走。让你自己，如果你感觉到所称的让你自己，去感受那些情绪，让那些情绪穿过你。

这就是我们今天的旅程。所以，我想再次邀请你设置你的闹铃。你可以睁开眼睛去拿你的闹钟/手机，它应该再次设定在 5 分钟的时间。然后你可以开始计时，接下来的 5 分钟你可以随心所欲。你可以呼吸

普拉纳到你的大脑，然后呼吸普拉纳到你的心脏。如果 5 分钟还不到，你可以回到你的大脑。一直这样做，感受正在发生什么，感受情绪，感受清理，感受治疗，感受这样做带来的深刻放松，直到你的 5 分钟到了为止。

今天就到这里，我要离开你了，明天见。」

正如你看到的，今天的视频为我们昨天学到的非常简单的呼吸技术增加了一个新的维度。这就是我们将继续进行的工作... 每天加深实践。

哦 —— 在你日常生活中，你也**被**邀请尝试这些学到的技术！看看结果如何。也许当你开车或洗碗或做其它事情时，试着运用你昨天学到的呼吸技术。然后试着移动普拉纳，就像你今天学到的那样。

2019.05.02

DLI (Day 2) : https://www.youtube.com/watch?v=KRjD7ozolBs&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay
02_Congratulations.m

： 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 03 – 进入你的身体 (Getting into your Body)

今天，我想向你展示我最喜欢的“诱导技术” (induction techniques) 之一。但首先我需要解释什么是“诱导技术”。很简单，

在你进行一段有指导的冥想之旅前，你需要让你的身体和大脑都做好准备。你需要将自己的这两个方面都带入一个静止、安宁、平和的状态。从某种意义上说，它们两个都需要入睡，这样才能访问你链接的、富有创造力的“更高思想” (Higher Mind)。

诱导技术，就是我们去做(DO)，这之后我们就能够成为(BE)。

我喜欢的所有诱导技术都有很多好处。它们不只是简单地“打开你灵魂的安全门”，让你进入冥想空间。一路上，它们还为你的存在邀请整体康复治疗。而且，如果你进行任何程度的重复，它们还会提供一种潜意识训练，可以改善你的生活。

今天，我们将通过一系列简单的放松过程来“进入身体”。你会发现，从它的本质上来讲，这是一种极大的放松，是进入冥想状态的好方法。它也让你与你的身体协调，从而开始改善你与你身体的关系。它还邀请你的潜意识觉知到，你的身体与你的任何其它部分一样，全都是“灵性的”。真正居于其中并爱你的身体，这条路径与其它任何路径一样，都是有效的“灵性路径”。简而言之，这种诱导技术邀请你把你自己的身体也纳入你的灵性之旅。

好... 让我们开始吧...

视频/音频：

「今天是我们开始点亮神圣之光的第 3 天。我们要稍微休息一下，我们要做一些不同的事情。今天我们要做的是简单的连续放松你的身

体。你知道，我们很容易花时间在身体之外。我们甚至没有意识到我们这样做主要是因为身体只是在做它正在做的事情。

你知道的，腿用来走路，我从这里走到那里；胳膊用来拿起这个东西。但是，我们从来没有真正进入过身体。和你的身体真正在一起、和你的身体一起体验、和你的身体一起感受，这将是非常重要的，如果你想要和你的身体保持健康的关系。我们倾向于关闭它，感觉不到身体在做什么。

所以，今天我们来体验一下仅仅与身体打交道是什么感觉。我希望你已经舒服地安顿好，可以闭上眼睛了。

然后，我们将从两个脚掌开始。我想让你感受自己的感觉，无需做任何决定，对此没有任何想法，无需感觉它的含义，没有任何这样的评判，只是感受脚掌对你生活的影响。

当你感受你脚部的皮肤时，你可以让自己的觉知扩展到你脚部的肌肉中。只是感受。随着你的觉知逐渐延伸到脚踝，你也能觉察到，感受脚部的这种感觉过程也使它们真正地、深深地放松了。你脚部的肌肉变得温软，就像柔韧的橡胶圈。

你的双脚深深地放松。你的觉知从你的脚踝向上移到你的小腿，感受你小腿上长长的肌肉。你的腿，你的小腿那里的长长的肌肉。感觉你的觉知现在移动到你的膝盖。你会注意到你腿上的那些肌肉变得沉重。

当你的膝盖感到放松时，你的觉知就会向上移动到你大腿上同样长长

的肌肉。只是感受。你知道这些肌肉现在的感觉。当你的觉知到达臀部时，你会发现腰部以下的腿非常、非常放松。

感受到奇怪的沉重，也许它们真的想屈服于重力，让它们去吧。你不用担心你的双腿，它们很好。释放它们让它们变得沉重。把你的觉知向上移到你的内部器官。

我的天呐，在太阳轮和底轮之间的空间里发生了这么多的事，所有这些器官、所有这些处理过程以及这里发生的所有事情。你不知道你可以对其中的大部分进行任何控制。它似乎是自动发生的。

带出你的觉知，你现在不需要控制，只需感受。感受你的肚子，感受你的消化系统，所有这些神奇的智能器官。只是感受。让它们暂时放松，放轻松，不用工作。

当你为身体的这些不同部位带来放松时，看看会出现什么，看看会出现什么感觉、情绪、伤害或类似的感受。特别是当你将觉知带到腰部时，那里是我们经常施加压力的地方，轻重程度因负担的压力而异。

我们说的生活中的所有事情带来了腰部疼痛。你知道那些事情，花精力的那种，积聚在腰部那里。所以，带着你的觉知，释放融化徒劳、限制、堵塞，放开积在那里的任何东西，让它一路向下到达地球母亲。

继续向上移动你的觉知到太阳轮。太阳轮在身体里是非常重要的中心，对冥想者来说非常重要。其中一个原因是，它是一块很大的肌肉，位于你的内部器官，消化器官和肺之间，它实际上是你呼吸的驱动力。

当我们忐忑时，当我们紧张时，当我们被呵斥和生气时，当我们情绪激动时，太阳轮就会绷紧，因为我们从来没有真正地、深深地放松过，它就会一直保持那种紧绷状态，从而加剧了其它问题。你的觉知触及你的太阳轮，成为美丽宏伟的肌肉松弛剂，从而使我们能够以我们应该的方式呼吸。

所以，你会注意到你的呼吸想要回到之前我提到的普拉纳呼吸，小舌上方的美丽呼吸，大海的波浪呼吸。你可以放松你的胸部，放松你的肋间肌肉。肋骨之间的小肌肉抬起并放松，使肩膀下沉。

让你的肩膀变得沉重，感受现在非常重要。感受你的上背部，肩膀内的肌肉，肩膀上方的肌肉，脖子上的肌肉，这个肌肉网络覆盖着另一个我们真正承受压力的地方。

感受，用爱去感受，用同情去感受，用仁慈去感受你美丽的身体，它如此努力为你提供这个载体，为你提供这个神的化身 (avatar)，让你可以体验及经历这个世界。所以，感受，用爱去感受，用感激去感受，用同情去感受，如果必要的话，用宽恕去感受。只是感受。

让你的手臂变重。现在，让放松沿着你的脖子向上移动，因为你将觉知带入你的面部肌肉和头皮。可能你想再次睁开一只眼睛并启动计时器，现在看看你是否真的可以在同一时刻感受整个身体。

我对你的邀请是，现在用五分钟，只是坐着并感受自己的身体，不要去想你的感觉，没有评判，没有意图，完全不需要去想任何事物的本来面目。用五分钟的时间感受一下，看看是否有异议，把它们记录下

来，然后再用五分钟感受你的身体。

明天再见。」

开始仔细注意你在每次冥想前的确切感受可能会很有趣：

你的身体感觉如何？

你的心理状态如何？

你的情绪在做什么？

然后比较一下，观察你再次从冥想中“出现”时的变化。

2019.05.03

DLI (Day 3) : https://www.youtube.com/watch?v=1QgN04spGDY&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

03_Getting into your I : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 04 – 神圣的内心轮

(The Sacred Inner-Heart Chakra)

今天，我们开始发现我们的脉轮并与它们一起工作... 如此一来，我们开始了解我们的能量身体。它与你的骨肉身体一样真实，但是我们需要微调我们的觉知，以便能够和它一起工作。

你们大多数人至少应该对什么是脉轮有一个模糊的了解。如果没有，那么我建议你在互联网上快速搜索“什么是脉轮？”，并阅读一两篇以使自己熟悉。你会发现大多数资料在细节上都相当一致，因为这个概念自古以来就已经被很好地理解了。

如果你有基本的了解，那么你就准备好看今天的视频了，这段视频将带你超越知识概念进入直接体验。

正如你将在接下来的几天冥想中发现的那样，每个脉轮在你的能量身体内都有自己的目的和功能，就像你的物质身体中的不同器官一样。就像物质身体器官一样，如果没有良好的、健康的能量供应，脉轮也可能会开始运行不良。它们可能被堵塞、被锁定关闭，或者以其它各种方式发生故障。所以，学会支持和维护我们能量身体的这些器官非常重要。这是熟悉你的脉轮的好处之一。另一个是，正如你稍后将看到的那样，这也是将你的神圣之光完全融入这个复杂的身体、头脑和灵性系统的至关重要的部分，而这正是你的化身存在。

我们今天从神圣的内心轮开始。一方面，对于那些觉醒到「团结意识」的人来说，它是最重要的脉轮...。另一方面，它是一个“秘密”脉轮，因为它很少被讨论或在这个主题的文献中被承认。现在你将发现自己神圣的内心轮...

[视频/音频：](#)

「问候我的朋友，欢迎来到点亮神圣之光的第 4 天。今天我们将开始探索脉轮。如果你读过任何东方哲学，如果你做过瑜伽，如果你做

过冥想，那么你肯定会遇到脉轮的概念。

但是，什么是脉轮？它们是如何工作的？关于什么是脉轮我们可以说上几个月。但实际上所有这些词都是多余的，除非你能感受到它们。这就是我们要做的事情，我们将开始积极地开放、感受并工作。

与我们的脉轮一起工作，我们将一个一个地来。但是在我们开始之前，你知道的，我收到了关于使用便条纸的问题。前面我建议你随身携带纸和笔，当你的冥想被各种想法打扰了，你可以把它们记下来。

我收到的问题是，冥想还没结束，在纸上写很多东西是好事还是坏事？

有些问题驱使禅宗大师研究，比如硬币一面掉落的声音，作为教导人们启蒙之路的一种手段。因为这些问题实际上只是分散你的注意力，带你通过那条路。

把想法写下来既不是一件好事，也不是一件坏事，这只是一种技巧，只是一种方法，只是一条要走的路径。如果有想法打扰你，你可以把它们写下来以供将来查看，而不必现在查看。

所以，随它去吧。如果你发现自己有许多的事项，那么在结束冥想时要注意它们。嗯，那是件好事，你给自己列了之后需要查看的事项清单。如果你发现没有想法抵达自己的大脑，这是件好事，你可以在这五分钟里冥想，而不用担心你的大脑陷入喧嚣中。

这是我以前在冥想中收到的同样问题，我该努力专注还是不专注？你

不是在努力冥想，你只是你，你只是你的存在，你真实的存在。只是我们不知道该怎么做，事实上没人教我们，我们在谈论存在的反面。

不要只是坐在那里想着干点什么，或者为什么你盯着窗外却不知道在看什么。让我们继续你的工作。我们拥有这些东西，我们有一种观点，尤其是在西方，就是通常在地球上，生产优于静止，你不能只是坐在那里想着干点什么。冥想正好相反，什么都不干，就只是坐在那里。

真正帮助我们坐在这里的方法之一就是开始与我们自己的能量身体互动，就像你与这个物质身体互动一样。就像我对你说，举起你的右手，你可以举起它。你还有一个能量身体，我可以对你说，打开这个脉轮，把能量移到那里，你知道这类事情。

我们今天将从脉轮工作开始。在我看来，我们将从无疑是最重要的脉轮开始，那就是神圣的内心轮。所以，我想让你做的是，开始进行这种普拉纳呼吸，这个我们一直在谈论着要开始进行的呼吸。

再次找到你喜欢的姿势。挺直脊椎无论你是躺着还是坐着，挺直的脊椎总是好的。如果你躺下，最好双腿伸直，身体打开并伸直，然后就像我说的那样开始呼吸。（深呼吸）

当你在这种呼吸中更自在时，当你花了一点时间熟悉它之后，我打保票你会找到它的。一旦你进行几次这种呼吸，它会立即让你集中注意力，它让你放松，它让你平静，它带你进入你的身体。

我希望你在继续呼吸的同时开始觉知到，觉知到你的物质心脏在你的

胸腔中跳动，特别是在呼吸之间的停顿中。这是一个真正感受的好地方。(深呼吸)

现在开始，再次把普拉纳吸入你的心脏，把凉爽的新鲜空气吸入心脏肌肉，这种疗愈、活力、放松的普拉纳被高质地注入心脏肌肉。也许你会注意到你的心率开始温和地、缓慢地下降。

随着你的心率下降，你会注意到自己的身体在同情中开始放松。你的静脉和动脉开始松弛和扩张，疗愈的能量会根据你的身体设计在你的身体中四处移动。

随着放松的加深，我邀请你对你存在的中心变得有意识。那是一个没有地点的位置 (non-local place)，你无法指出它，你找不到它。外科医生不能对其进行手术。这是一个没有地点的位置，它不在这个世界上。

但在你存在的中心 (the center of your being)，你可以到达一个位置，在那里你可以链接神圣，链接你想要的无论哪种标签：神圣 (the Divine)、神 (God)、永恒 (Eternity)、源头 (Source)、合一 (Oneness)、神圣自我 (Divine-Self)。你在你存在的中心与这个根源链接。

我希望你能感受到那个位置，对我来说，那就像是它以某种方式隐藏在我的心房中间。我希望你能感受到它为你而在的位置。那是源头能量发出的位置。源头能量是无条件的爱。爱超出了你的大脑能够理解的任何东西。爱超出了你化身时能够感受的任何东西。

无条件的爱与感激，让你打开那神圣的内心轮。感受，感受你的心，说“谢谢”。感受你接收的意愿，接受丰盛，接受淹没，只是愿意并让能量流动。

你现在很可能在心轮中察觉到一些堵塞。我们都有堵塞，无论你是否察觉得到。问题是你是否感受到这种神圣源头能量流动的限制。嗯，这取决于你的位置，我不知道你现在的位置。

嗯，我们所有人在那里都有堵塞，我们必须在那里有堵塞。你看，在一层层堵塞的另一面，是永恒的神圣，那是你真正的样子；在堵塞的这一面，是凡人、ego，是你在此生所假装的自己。

堵塞是允许分离的东西/面纱。除了有堵塞，一切都好，一切都完美无缺。只是让这种无条件的爱流淌，只是让它流入你的心脏脉轮。让神圣自我去爱当前的这个凡人自己，接受那爱进入你的内心轮。

接下来该做什么取决于你。你可以决定暂时睁开眼睛，启动闹铃然后坐上五分钟。你也可以不这样做，按照自己的意愿进行操作。你可以坐5分钟，只是让你的心脏 ---- 凡人之心 ---- 你的心脏脉轮沐浴在神的无条件之爱中，只是接受你在做的一切。

让你自己接受，当你接受时，你也正在轻轻地融化你内心的一些堵塞。接下来的五分钟，吸入普拉纳，呼出需要释放的东西。

我们下一部分再见。J

明天，我们将继续与脉轮一起工作，加深我们对能量身体的认识，学习更多关于在身体中移动能量的知识。我期待着与你分享这一切...

2019.05.03

DLI (Day 4) : https://www.youtube.com/watch?v=cZbVNiEhjOs&feature=emb_logo

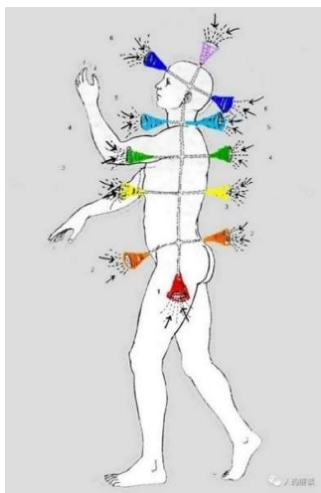


DivineLightIgniteDay

04_The Sacred Inner - : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 05 – 外心轮 (The Outer Heart Chakra)



<https://zhuanlan.zhihu.com/p/139164623>

在昨天的冥想中，我们链接并打开了神圣的内心轮。如果你真的“得到它”并感觉到那是以很大的方式发生的，对你来说那可能是一次相当深刻的体验。如果你是第一次“得到它”，那对你来说甚至可能是改变人生的时刻！

另一方面，如果你坐在那里想着“我什么感觉都没有，我想知道他在说什么...”，那么你就需要一点帮助了。

在今天的视频中，我将开始谈论这个主题：如果你的内心轮关闭且无法打开，这意味着什么，以及你可以为此做些什么。

视频/音频：

「再次向大家问好！让我们看一下，如果我没记错的话，这是点亮神圣之光的第5天。今天我们会继续我们的脉轮之旅。我相信你真的能够感受到你心轮中的能量来源。如果你什么也没感觉到，或者你真的为此感到挣扎，嗯，那就是关于你无条件爱自己的能力了。

你会看到，神圣自我无条件地爱着你，你是它的创造物。它创造了你去你做你正在做的生活事情。你所过的生活，你的体验就在那里，那些体验被映射到你发生的互动中，而那些体验是立了约的。

一切都在按部就班地进行着，尽管当我们进入故事中时，人们常常感觉好像并非如此，感觉就像我们在搞乱一切。

这是不言而喻的。当人们达到启蒙水平，当他们真正醒来时，他们有一个时刻：一切似乎都非常有趣，而他们只是笑啊笑啊笑啊。那是很正常的经历，原因是在那片刻的时间里认识到爱的可笑，认识到所有的可笑之处。

这一生，你很努力地工作，很努力地尝试，一直在努力地磨练自己、

完善自己、使自己变得正确。你一直是正确的，你一直是完美的，你只是看不到而已。但这本身就是一个巨大的话题，你可能准备好也可能没准备好接收这样的信息。

重点是我们遭受过伤害，那让我们感到自己无价值，不讨人喜爱，一切都不对除了神圣以外。这些伤害是神圣自我与你之间的障碍。当你努力去爱自己时，当你真地去爱这个人时，当你让神圣自我去爱这个人时，在你的言语中，在你的思考中，在你所做的事情中，把这个人当作你最爱的人，就像一个需要你养育的孩子，当你这样做的时候，你融化了这些障碍。

如果你确实有麻烦，我打算在适当的时候发布一本入门手册，介绍如何爱自己的一本入门手册。与此同时，我也推荐你从我的网站下载“艾玛的故事” (Emma's Story)，它是免费的，你可以免费下载。这是一段通往彻底自爱的旅程。

如果你确实感受到这种阻碍，你可以做些自爱的事情。但我们需要继续，所以我假设你感受到了一些，一些奇妙的能量。这种无条件的爱，这种神圣的源头能量流进你的心里。

我们现在要从这里开始。对于今天的冥想，我建议你带上闹钟/手机，将时间从 5 分钟调到 10 分钟。你会发现这不是件大事。今天的冥想是 10 分钟。所以，将你的闹铃设置为 10 分钟，稍后我会告诉你何时启动它。

今天的冥想从最后三分之一开始，我们像海洋一样呼吸。如果你正坐

着或躺着，请再次保持脊椎挺直。感受进入身体，与身体同在。感受你身体的感觉，然后开始呼吸。找到你的节奏。

缓慢地深呼吸。

我真的发现，你看，我做得越多，练习的次数越多，它就会变得越强大。我能相当快速地感受普拉纳的微刺、凉爽的能量。所以，我希望你能发现同样的真相，发现你可以相当迅速地找到并感受普拉纳。

再一次深呼吸，我们将普拉纳吸入我们的心脏，开始觉知心脏肌肉，特别是在呼吸之间的间隙。吸入这种疗愈的、凉爽的、新鲜的能量进入心脏肌肉。让平静和放松发生。

现在，到达那个觉知，我们上次获得的那个对神圣内心轮的觉知。在你存在的中心找到它。让它成为一个链接神圣的门户。你只要有感恩的感受，说“谢谢你”就可以打开那个门户。让无条件的爱流入、流入你的心轮。

选择肯定你无条件地爱自己。找到适合你的肯定语 (affirmation)，它可能很简单：我无条件地爱自己。我是无条件的爱。你可能想要更强大、更直接的肯定语。我不知道类似的肯定语。无论如何我都爱我自己。我是神圣之爱的完美表达。你会找到你自己的真言/咒语、你的宣言/肯定语。你的肯定语足以真正打开你的内心轮。它让这种爱现在流动。

你有一个外心脉轮；这就是通常称为心轮的脉轮。这是情绪所在的地

方。当你用你的情绪结交朋友时，当你爱你的情绪时，当你了解你的情绪是是强大的引擎室、是创造者的工具时，我想，创造者工具对你的现实来说，当你明白它们是为你而在这里，它们在这里是供你使用的，当你学会使用它们时，当你不是它们的受害者时，当你不认为应该去鄙视它们时，当你不去试着关闭它们时，新的外心轮将开始打开。

它首先在你的前胸打开，这种上涌的你从神圣那里获得并收到的无条件的爱，从你的外心轮流出，就像行进在群光中的一道光，就像天堂里的一颗新星。你现在正在打开；你现在在这里展现你闪耀的你神圣的光。你的神圣之光射入这个深深遗忘现实的永恒黑暗中。Yeah，我现在带着我的光，我现在在这里明亮地闪耀。

如果你能做到这一点，你已经在做一些美好的事情，将神圣之光带入这个世界并照耀它。能量上说，你现在正在无条件地爱这个世界。

你在闪耀着自己的光，而无需说“哦，世界需要这样那样的改变，它需要修复自己，在我们爱它之前它得自己恢复正常。”你只是闪耀着你的光，爱着这个世界。

世界就像一种镜厅 (Hall of Mirrors)。这是一个疯狂的地方，无论你向它发出什么，它都会将其反射回你，带着扭曲和混乱反射回你。有时它需要很长时间才能反射回你。世界上发生着各种各样的事情，没关系，你的工作不是担忧世界，只是闪耀你的光。最终，在适当的时候，取决于你振动的频率，你发出的一切将回向你。

你打开你的后心轮，你会觉知到这光将回向你。当它回来时，你将它

回向源头并发出更多的光，如此便建立了一个循环模式。你向世界传播光的能量模式。

在这一刻，你真的好像变成对这个世界充满慈爱 (loving-kindness) 的代理人，你正在传递这种能量。如果你在这样做，我希望你能使用你的闹钟/手机，可以开始你的 10 分钟冥想。接下来的这 10 分钟里，只是成为对这个世界充满慈爱的代理人。

闪耀你的光 (shining your light), 知晓 (knowing), 感受 (feeling), 认知增长 (becoming cognizant), 专注或不专注 (being mindful or mindless), 充满慈爱 (being with loving-kindness), 沐浴世界 (you' re bathing the world in)。

【cognition 认知/认识：在心理学中是指通过形成概念、知觉、判断或想象等心理活动来获取知识的过程，即思维进行信息处理的心理功能。认知过程可以是自然的或人造的、有意识或无意识；认知使用现有知识并产生新知识。《维基百科》】

如果有事情比如人们的处境进入你的大脑，如果有事情发生，向它发送慈爱，直到它消失。慈爱、慈爱、慈爱 10 分钟。

然后明天再见。J

正如你将在这段视频中看到的那样，我建议你做一些事情来打开这个链接你与内在神圣的秘密脉轮。它们都围绕着自爱 (self-love) 。

因为这是一个如此重要的问题，许多人在为此奋斗。我意识到这是我需要提供一些指导的领域。出于这个原因，我希望在适当的时候发布

一些直接涉及“如何无条件地爱自己”主题的资料。

鉴于目前我还没有这一类的资料，所以我强烈建议：

1. 艾玛的故事。一个朋友写了个简短故事，可以免费阅读：“艾玛的故事：艾玛的自爱之旅” <https://zingdad.com/publications/books/emma-s-story>
2. 或者你可以和我预约一小时的辅导课程：<https://zingdad.com/1-on-1-healing/coaching> 让我们来谈谈你是如何困在爱自己的问题上的，允许我为你提供一些切实可行的指导，帮助你一步步走向自爱。
3. 或者你可以注册 Dreamer Awake: <https://zingdad.com/da> 这个课程的第一个模块称为“心与心对齐”，它真正地将你与你的心链接起来，与你内在的神圣链接起来。

我的意思是：如果你在昨天“打开我们神圣的内心轮”的冥想中没有任何感觉... 没有能量，没有流动，没有任何异常... 那么这就是你需要帮助的明确信号。这里的堵塞太密集，以致于你无法真正与你的神圣之光链接。在这种情况下，我更是推荐你继续这为期 30 天的旅程，你肯定会从冥想练习中获得许多美妙的近端好处。不过，由于无法合理地预期你会获得我们希望为你实现的“点亮神圣之光”，我建议你也看看其它选择（例如上面列出的那些）以帮助打开你的心轮。

与我分享这段旅程的你们中的大多数人，至少会感受到一些这种神圣的、无条件之爱的能量流动。如果你感到哪怕是最轻微的刺痛，那么你就有一些需要处理的东西，你可以继续与它们工作的旅程。

在今天的视频中，我继续谈论你情绪的力量。我指出这些确实是功能强大的工具，你可以用它们来创建你的现实。但是为了做到这一点，你需要拥有这些工具的所有权。你不仅需要学习**能够**控制和引导自己的情绪，还需要学习**如何**做到这一点... 如何从受害者意识转化为真正觉醒的创造者意识中迈出关键的一步。

幸运的是，我已经制作了有关这方面的资料！请看：Create Yourself, Create Your Life: <https://zingdad.com/publications/books/create-yourself-create-your-life> 那也是一个 30 天的旅程，也使用冥想，但与你现在正在进行的旅程**截然不同**！也许你希望在完成这趟旅程之后接下来进行那个旅程？

随着你深入神圣之旅的过程中，有很多事情需要你去考虑和思索。

我期待明天与你分享对脉轮和能量身体的持续发现！

2019.05.04

DLI (Day 5) : https://www.youtube.com/watch?v=GvzELmJZW8k&feature=emb_logo

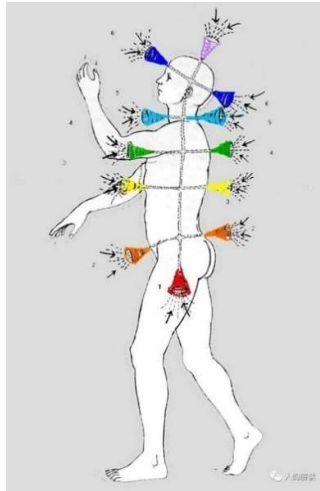


DivineLightIgniteDay

05_The Outer Heart C : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 06 – 底轮 (The Base Chakra)



<https://zhuanlan.zhihu.com/p/139164623>

今天，当我们将内心轮和外心轮连接到底轮时，我们拓展了能量身体的体验。我们在打开它、加强它、邀请它使用良好而健康功能的同时，我们知晓及了解底轮。这个过程的一部分也使我们自己扎根于地球...使我们自己接地。

视频/音频：

「 问候我的朋友们。到现在为止，你已经真正开始理解并感受能量的运动，我们可以开始真正地参与体内能量的运动。

今天我们要访问底轮。再一次，如果你要使用闹铃，那么请设置它。你可以决定是十分钟还是十五分钟，期望有多大取决于你的感受。今天的冥想十分钟已经足够，但你也可以选择不用闹铃进行冥想。

正常程序。请挺直你的脊椎，给自己一点时间，让自己真正进入你的身体。你知道的，有太多的关于灵性探索的内容。它们通常只是被了解为或者被认为是真实的，也许是因为意识之光在我们这个新时代的

兴起，也许它们不像事实那么真实，我们确实认为身体较低级，身体较微小，身体不是灵性的东西，身体是动物类的东西。

我确信自己已经发现并且对我而言那是真实的，即身体是一位非常有效的灵性老师。这非常吸引人，身体的路径是一条非常有效的路径。

当我们花一点时间与身体在一起、感受身体时，我们所能做的就是爱、爱身体。处于感恩的状态。这个载具是完美的，它的完美在于它的不完美。你知道的，如果你的身体表现出疼痛或疾病，这些信息对你的灵性之旅很有用。

如果你不能解码那些信息或回应它，它将继续造成痛苦，它将继续给你带来困扰。但这并不是说身体是愚蠢的机器、愚蠢的哑巴动物。这是身体在做它应该做的事情。

在我们现在开始冥想的过程中，有些邀请会给到你。每一次都是为了看看你能真正做到多少，你对身体充满爱的状态。做到这一点的一种好方法就是我们现在要做的，把我们沐浴心中的闪耀的神圣的爱带给世界，将它带入身体的能量隐窝系统。我将告诉你如何做。

请做你的缓慢深呼吸，做我们瑜伽士的缓慢深呼吸。（深呼吸）

请按照之前的建议进入身体，感受身体。希望你现在能很快地重新链接你的心轮，我们对此已经有一点经验。

怀着感激之情，找到你最里面最中心的神圣的内心轮。打开那个门户，

让神圣的爱、无条件的爱流入你的心轮，填满你的心轮。打开你的外心轮的前部和后部，一个脉轮两个门户，打开它们。让爱闪耀并流动。

这差不多是我们上次离开的位置，所以现在，我们要进行下一步。像觉知你一样觉知你的底轮。如果把你的小弟放在底轮处，它应该在尾骨底部的前面，用术语来说就是会阴，那就是你的底轮所在的位置。

它向下打开，我希望你选择确认你存在的简单真相。“我存在；我在里；我现在在这里。对我来说，我存在(I am)是安全的。对我来说，存在是安全的。”成为存在(to be being am)，非常简单的概念。

底轮是第一密度意识(1D)，它与非常简单的生命形式、晶体、石头之类的意识相同，就像我是、我存在一样，非常简单地说，你的底轮向下开口，它有一个功能，一项要做的工作。

这项工作就是让你扎根地球母亲。你可以想象从你的底轮开始，你可以想象向下、向下、向下生长到地球的根。

如果你愿意，你可以通过让根穿过你的双脚向下生长进入地球母亲来增强这种感知。当你扎根于地球母亲时，你会觉知到自己是这个世界的孩子。你的身体是通过母亲的身体来到这个世界的，从生理上讲，这就是你这个小宝贝自己来到这里的方式。

但是在这一切之外，地球是我们所有人的母亲。如果你能感觉到自己在这里是被爱和被需要的，你就可以打开底轮，释放所有沉重的能量：费力的、痛苦的、堵塞的、过劳的、疲惫的，不属于你或不再属于你

的一切。

你只需打开底轮的根尖，让它走。只是放下它，放空自己。很多时候我们不想放开这种陈旧的有毒的能量，我们认为它很糟，我们坚持抓着它。这很有趣，因为对于地球母亲来说它并不是坏东西。她能够接收这种能量并将其转化，在其它地方重新使用。

这是一份礼物，我们将丰富这份礼物，我们将在适当的时候提高这份礼物的频率。我们现在从这里开始：我是 (I am)；我存在 (I exist) 并且我扎根大地；我爱地球母亲并且她也爱我；我现在属于这里。

在开始你的闹铃之前，我们需要做的最后一件事，就是将能量管(它或多或少地在运行)连接到你的脊椎所在的位置。整个能量管宽约 1 英寸/2.54 厘米，将你的所有脉轮从上到下连接在一起。

我们现在将心轮与底轮连接起来。我们让一直在我们心轮闪耀的、美丽的、明亮的、无条件爱的光，我们让其中的一些像蜂蜜一样倾倒，顺着这个能量管一直向下倾倒到底轮。

爱自我的这个基本部分。自我的所有部分都存在于一个位置，在决定、想法、过程、判断、主意之前，自我存在 (the beingness of self) 是自我非常基本、非常强大的部分。发送爱到你的底轮。当爱闪耀进入你的底轮时，它也会洒向下面，通过你发送向下进入地球母亲的路线(根)，通过从你的脚延伸向下的根完全闪耀进入地球母亲。你给她的礼物，不仅仅是你的陈旧的、肮脏的、有毒的能量，还有这种美丽的、无条件爱的能量。

你收到她的回馈。她的回馈是如此之多，通过这条路线（根）进入你的底轮，开始了能量的对话。这就是我希望你在接下来的十分钟冥想中要做的，只是感受，感受开放的底轮和一颗通过开放的底轮链接地球母亲、链接家、链接归属、链接安全的心，持续十分钟。

我们明天见。J

如果你发现无法链接或打开你的底轮，那么你心理上(psyche)承受着一些关于生命和生活的深深的痛苦。也许你觉得受到生活的威胁而不信任它，也许你根本不相信自己值得活着，或者类似的这样非常痛苦的信念。在这种情况下，我强烈建议你努力释放并改变这种信念！如果不理会你心理上的痛苦，它将以某种慢性的身体疾病的形式显现出来。

在这种情况下，我真诚地建议你去找一个有天赋的能量治疗师为你工作。或者，当然，你可以联系我进行灵魂重新整合(Soul Re-Integration)，以进行生命力治疗(Life-Force Healing)。我们一起要做的是，进入你的灵魂之旅，也许进入你的一些前世，以找到这种信念产于何处以及如何产生的，重新整合持有这种信念的被“卡住”的自我部分，然后用更健康、更新的信念取代这一个。

与此同时，我们还将对你的底轮进行能量治疗，以消除已经造成的伤害。如果这听起来像是你需要做的事情，请点击[这里](https://zingdad.com/sri)以了解有关灵魂重新整合的更多信息：

我期待明天继续与你分享对脉轮和能量身体的发现！

2019.05.04

DLI (Day 6) : https://www.youtube.com/watch?v=uK6BUYTiAIM&feature=emb_logo

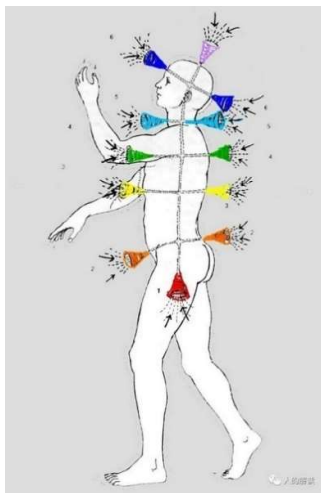


DivineLightIgniteDay

06_The Base Chakra.n : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 07 – 生殖轮 (The Sacral Chakra)



<https://zhuanlan.zhihu.com/p/139164623>

今天我们与生殖轮一起工作。

视频/音频：

「大家好，我们委派狗狗皮卡丘大师主持今天的讲座。你知道的，我最喜欢的冥想之一就是给皮卡丘按摩。它天生是个有点过度活跃的小家伙。如果你做对了，如果你给它按摩，如果它的情绪不错，它就

会陷入这种最深的幸福状态，这是相当值得体验的事情。

今天我们将与生殖轮一起工作，它是与你的物质形态 ---- 你的身体、你的人类身体 ---- 最紧密相关的脉轮。

我们今天的冥想会有点不同。（皮卡丘要走了，好吧，它不做，它今天不做冥想。）有些冥想会有点不同。我们将从我们的底轮开始，然后逐步发展。

一如既往地，（它带着骨头回来了，我们不得不，我不得不让位给皮卡丘。）好了。我们要做的是，一如既往地挺直你的脊椎开始，然后让自己进入你的身体。

真正抵达进入你的身体，感受你身体的感觉，从你的脚底开始，一路向上感受。在你的身体里，带着爱和仁慈在你的身体里，在你的身体里。你会发现自己抵达进入你的身体。

你也可以从你美丽的、深深的普拉纳呼吸开始。我想让你看看你是否可以呼吸这种能量，一直到你的底轮。这是一件很了不起的事情，把空气吸入你的肺部，把普拉纳一路拉到你的底轮，当你这样做的时候，你可以让你的底轮打开。

有时这对那些视觉更强的人很有帮助，可以观想脉轮的打开。你可以想象玫瑰花蕾一样的东西，它绽放、绽放、绽放。它们是这些同心的花瓣层，它只是绽放、绽放、绽放，你可以想象你的底轮以这种方式绽放/打开。

当你的底轮绽放/打开时，你可以从你的底轮中发送主根，把它向下发送给地球母亲。你延伸了你自己。如果愿意的话，你还可以把细小的根须从你的脚部向下进入地球母亲。

当你发现自己已经扎根时，你会再次觉知到我在上一部分中提到的这个能量路径。朋友，你的脊椎或多或少是昆达里尼能量的路径，昆达里尼沿着这条路径上升。

你将底轮连接到你的生殖轮。生殖轮位于你的肚脐下方，介于你的肚脐和底轮之间。对于那些视觉化的人，你可能会认为它是美丽的深灰橙色。

也许有些人是视觉的，有些人是感受的，有些人是知晓的，有些人什么也没有。随你所能。让你的底轮与生殖轮连接，让它们都开始打开。

生殖轮是与第二密度意识(2D)有关的脉轮。2D 是关于生活的基础。一种简单的逻辑是，让你的身体觉知到是否吸入过多的二氧化碳，如果你的血液中有过多的二氧化碳，你就会有一种冲动，一种绝望推动你去呼吸。

那就是你身体的智力，那是第二密度意识(2D)。它非常聪明，只是让你终生呼吸。这是智能的第二脉轮。正是所有的这些本能、这些冲动、这些驱动力，让你的身体得以继续生存。人类身体得以一代又一代地繁衍，从远古以来，人类身体高度成功且功能强大。

我们作为化身的灵魂，与这些本能和冲动奋斗、扭打、对抗。想一想

性，以及我们人类对性的失望。

朋友们，我们拿到了神圣的礼物，我们进行了互动，体验了一场爱之舞。这确实是性启蒙的途径之一，我们接受了它，我们把它变成(我的天呐)各种问题的根源。我们真的亵渎了它，所以我们的生殖轮受到伤害也就不足为奇了。

在这一生或是其它世，几乎可以肯定，我几乎可以肯定，你遭受过无数次的性侵，这是个可悲的事实。你化身了几次，这很可能发生在你身上。

同样，非常、非常有可能的是，你曾经是个性的施虐者。我们不想考虑或者关注这些麻烦，这些令人不快的东西，所以我们将其锁起来。想想我们与食物的关系。食物与进食。如此简单、美丽、充满活力的快乐，我们对它做了些什么。

对于这些驱动力、这些本能、这些冲动，我们作为人类，我们尝试最小化它们，我们尝试变形，我们尝试将自己与它们分离，我们称它们为错误，我们称它们为动物本能，我们封闭自己，我们封闭了我们的生殖轮。

现在，我希望你吸气到生殖轮中，将爱和疗愈吸入生殖轮中，尽你所能，把所有来自普拉纳的正面/积极能量吸入你的生殖轮，开始让你陈旧的、堵塞的糟粕向下移动到你的底轮，让它走。

你可以，如果你愿意，你可以开始计时接下来的 15 分钟。你会与所

有这些同在，让该发生的发生：对伤害和虐待的觉知，对这一生及过去你讨厌并评判你身体的觉知。

发现你的身体是座监狱，是令人厌恶的亵渎对象。访问你的羞耻、你的内疚、你的伤害、你的错误，所有这些东西，访问它。但是要继续呼吸，继续前进。要有勇气，不要总是试图避开，不要不去看，去那里看看，让自己感受，放开所有那些不再服务你的东西。带着对你自己的仁慈、宽容和爱，冥想 15 分钟。

我们明天见。J

生殖轮与**生命**的本能智力有关。就我们人类而言，这与身体智能息息相关。如果你的生殖轮有困难和“问题”，那么这几乎可以肯定是关于你与人类形态(身体)的关系。这可能以多种方式出现：也许是你小时候父母给予的痛苦编程，也许是你痛苦的前世经历，等等。但是，无论如何，我们**确实**需要与之交朋友并学习爱**这种**形态，即你现在居于其中的身体。

如果这是你的挣扎之处，那么我希望今天的冥想能够开始帮助你疗愈这种痛苦的障碍。

如果你发现自己困在这里，请务必联系我以进行指导对话：

<https://zingdad.com/1-on-1-healing/coaching>

我期待明天继续与你分享对脉轮和能量身体的发现！

2019.05.05

DLI (Day 7) : https://www.youtube.com/watch?v=Q8wUQoygStg&feature=emb_logo

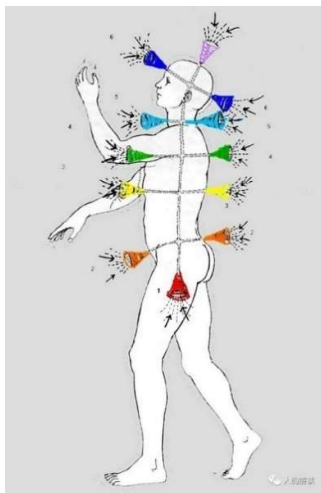


DivineLightIgniteDay

07_The Sacral Chakra. : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 8 – 太阳轮 (The Solar Plexus Chakra)



<https://zhuanlan.zhihu.com/p/139164623>

太阳轮是“独立自我” (Separate-self) 的中心，独立自我也称为“人格小我” (ego persona)。我们今天探索并打开太阳轮，将它连接至底轮和生殖轮。这为无条件爱的交换开辟了道路：在神圣自我 (Divine-self) 与独立自我 (Separate-self) 之间，在神圣的内心轮和太阳轮之间。一个真正升华的冥想随之而来...

视频/音频：

「大家好，点亮神圣之光的第 8 天。今天我们要花一些时间与太阳神经丛脉轮(太阳轮)共处。在人类身体里，太阳神经丛是非常重要的中心，它是位于消化系统和肺部之间的一块很大的肌肉，它驱动呼吸，就像我之前说的那样。

一块非常重要的肌肉。如果你曾经被困在那里并被缠绕，你会意识到当那块肌肉痉挛时，你会遇到麻烦。但它是使我们活着并充满精力的一个非常重要、非常必要的部分，同样重要的是太阳神经丛脉轮(太阳轮)是独立自我的所在地。

独立自我现在也被称为其它东西，诸如‘人格小我’此类的东西，它被如此深地误解。这让我谈到这个脉轮时有点害怕。

一些灵性老师经常说一类话，比如我们需要摧毁小我 (ego)，我们需要击败小我 (ego)，小我 (ego) 是敌人。我有点明白这一切的由来了。这是一种不真实的、不恰当的伤害小我 (ego)，这是有问题的。

你知道的，如果你完全认同你的创造物、认同这个人格(personality)，但你不知道这个人格与神圣链接，是神圣指导，那么这个人格会失去平衡，它开始和它的邻居竞争。嗯，所有这些小我(ego)问题出现了。

解决办法并不是摧毁独立自我与神圣自我，任何方式都不会摧毁自我。神圣自我选择创造独立自我，作为一种手段来体验这个世界的生活。你在地球上四处走动的唯一方法是，你要居住在一个物质身体中，然后通过身体的小我人格开始体验世界。物质身体有可能是狗狗的身体，视情况而定。（Maya 知道我说的是她所知道的伟大智慧）

所以我们今天要做的是，将太阳轮连接到我们的底轮和生殖轮的工作系统。你需要闭上眼睛，这样你就不会被 Maya 的可爱所淹没。

请闭上你的眼睛，再一次挺直你的脊椎，再一次带着对你身体的爱、仁慈、同情，开始进入你的身体。对于你当前的化身而言，它是完美的载体，完美无缺。开始到达并进入你的身体，开始感受。

现在，随着你对身体的感受，你也可以开始感受你的底轮，你可以做普拉纳呼吸如果你愿意，这对你来说是件好事。但此时它可能不再是必要的了。

你可能只是简单地随你的底轮一起到达，开始让它打开。再一次，你或许希望可视化玫瑰花蕾的绽放，像这样向下盛开，完全绽放的花朵。当你的底轮打开时，你可以发送那条主根向下进入地球。

如果你对自己的底轮有你喜欢的肯定语，那么最好用它来打开底轮：我是、我存在、我很安全，生命是安全的，我是生命，我就是这样生活的。

然后开始感受你的生殖轮，通过你对你的生殖轮所做的希望工作，你会发现它能相当容易地打开：我爱并接受我的身体，我爱并接受生活，我爱并接受生活的过程，我信任生活，生活是一面镜子，完美地反映了我内在的神圣并返回给我。

打开你的生殖轮。现在，当你恰当地参与生活时：该吃时吃，该睡时睡，生殖轮就会成为一个能量的发动机。如果你与自己的性有健康的

关系，并且你健康地表达了这一点，所有这些都会产生能量。

那些从事密宗/谭崔(那是神圣的性经历)的人，当他们进行那些神圣的性操练时，一些东西真正地升华了，他们体验到某种超凡的东西。通过生殖轮，能量在爱人和神圣之间传递。

所以，让你的生殖轮打开，让它成为这个能量的发动机，能量会通过这条能量通道向下移动进入你的底轮。能量向下移动进入底轮，喂养底轮，为底轮提供能量。

生命力量(Life Force)从地球母亲，从盖亚女神(goddess Gaia) 向上移动进入底轮，再向上进入生殖轮。看看，它是个能量系统，它在进行能量交流。

现在开始觉知到太阳轮。它的前后打开，这是独立自我/人格小我的所在地。这个自我/小我不知道它自己是不朽的，不知道它自己与神圣相链接，这一切都被遗忘了。也许希望忆起这是真实的。

让你的太阳轮打开，并链接到这条从底轮到生殖轮到太阳轮的通道。这三个脉轮现在开始链接，你的太阳轮正在从向上辐射的生殖轮能量中获取能量。

随着这三个脉轮的打开和链接，简单的人类生存变得非常实用、非常快乐、非常成功，这就是所需要的一切。但是要想超越平凡，让奇迹和神圣开始触及你的生活，你还需要将自己的心轮与生殖轮连接起来。

那么我们现在也这样做。在神圣之爱的源头找到你神圣的内心轮，敞开自己去接收。让那爱流进你的心轮。当它落下并溢出你的心轮时，它会向下流入你的太阳能插头，即太阳轮。

在这一刻，你能量满满地说：“神圣自我无条件的爱，带来了滋养、疗愈、指导、能量以及生命所需要的一切，并把它带入了当下的这个独立自我、这个人、这个人格小我。其结果就是，这个独立自我/人格小我只是接收、只是接收，以及接纳。”

保持在太阳轮的位置，然后说：“谢谢你。我接纳，我被爱着，我被无条件地爱着，我被爱着无论我是什么 (what I am)，我被爱着无论我是谁 (who I am)。我被爱着，不是因为我走过了怎样的旅程，而是因为我在旅程中就是被爱着，所以我接纳了那爱。”

让自己也在心中保持神圣的位置，爱这个独立自我。如果父母对孩子的爱是绝对完美和无条件的，那么爱这个独立自我就像父母爱孩子一样。不仅仅是无条件的爱，你能想象你这件艺术品的复杂吗？你能想象你这座建筑的宏伟吗？为了完善这个目的，神圣自我崇拜、尊敬这个创造物，通过它及添加东西来体验自己。

所以，让那爱流淌。我想请你在接下来的 10-15 分钟内做的是，让爱交换：成为独立自我并接收爱；成为独立自我并给予爱。来来回回，回回来来。如果有事情发生，如果有伤害发生并说那是不可爱的，把它放在光里，让它待在爱里。当你在爱中来来回回、回回来来时，你失去了谁收、谁给的感觉，这边是 I am，那边也是 I am，那时你就成为了爱。你的冥想完成了。

我们明天见。】

明天我们将继续我们的喉轮探索之旅。

2019.05.08

DLI (Day 8) : https://www.youtube.com/watch?v=D6Ahg4c_vvM&feature=emb_logo

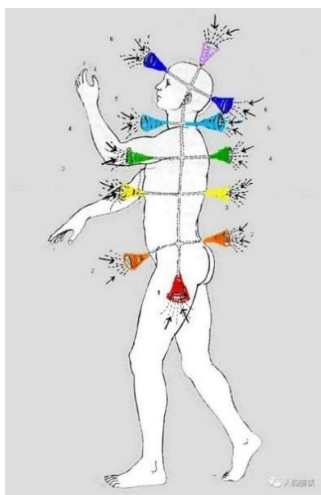


DivineLightIgniteDay

08_The Solar Plexus C： 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 9 – 喉轮 (The Throat Chakra)



<https://zhuanlan.zhihu.com/p/139164623>

喉轮与表达有关：你在这个世界上说的话和做的事。在今天的冥想中，我们将打开这个脉轮，把它与我们能量系统的其余部分连接起来。

视频/音频：

「大家好，点亮神圣之光第 9 天。也许你感受到我们正在做的事情的缓慢进展。每天的旅程都只是增加很小的量，然而我们正在取得巨大的进步。

今天的课程是关于喉轮的。咱们可以开始了如果你想开始的话。再次检查你的姿势，保持脊椎挺直对你来说非常重要。你会开始明白，连接不同脉轮的能量，为什么需要打开其必须顺应流动的路径。

我们可以从一些美丽的深深的乌加依呼吸、普拉纳呼吸开始。（深呼吸）发现自己进入你的身体，充满你的身体。（深呼吸）再次吸入普拉纳能量到你的心轮。（深呼吸）

现在你应该能够在神圣的心轮中迅速链接神圣，向内链接。让爱流入，让这爱流入你的心房，让心房满到溢出。（深呼吸）

感受能量的路径，感受它向下打开。如果你喜欢的话，你可以移动你的手。有时候这样做是有帮助的：将一只手放在心脏部位，另一只手放在你想让其接收心脏能量的脉轮上。

你可以看到什么对你有效。你可以看到哪只手似乎是你的接受之手，哪只手是给予之手。当你找到适合自己的方法时，你的双手可以很好地提醒你正在做什么。

将你的心轮连接到你的太阳轮。当你感受到能量在流动时，当你感受

到连接建立时，你可以向下移至生殖轮，确保它们的能量相连。爱从你的心轮向下、向下流入你的底轮，然后打开你的底轮连接到地球。

和这能量在一起，当这些脉轮接收到这能量时，你是美丽的、与神圣链接的、功能齐全的人。它们开始打开，转变开始在你的生活中发生。

你可能会发现自己受到了新生活方向的邀请。你可能会觉知到你需要放手生活中的一些事情，而其它一些则需要带入你的生活。这些冥想过程，我们今天做的这些冥想过程是智力过程，与这些能量过程匹配并延续。

你的底部四个脉轮已经连接。你也可以开始觉知自己的喉轮。喉轮完全是关于表达的。如果你听到背景有声音，那是狗狗在拔草根。没关系，那是它们在做的事情。

你可以让你的喉轮开始打开。喉轮不仅仅是关于说话的，我的意思是喉咙和说话之间有很明显的联系。说话是我们向世界表达自己的一种手段。但喉轮也与肩膀、手臂、手相连。

承担你生活中的重担，付出你生活中的礼物。当你的喉轮完全打开时，你的表达便是你的全部表达，你时刻都在引导你的**神圣存在** (Divine Being) 进入这个世界。你所说的话，你所做的事情，你所有的表达都与你自己的神圣存在相吻合。

但是我们都为此受到了伤害，也许是过去世，也许是这一生。你被迫沉默，你被告知你的表达是错误的，你的表达是无效的。你无休止地

用糊涂忙碌自己。也许在过去世，你知道的，我们中的许多星际种子以及荷光者都有过作为女巫被烧死、被扔进地牢的经历，因为我们说了一些事情。这个信念使得喉轮非常阻塞：我必须让自己保持沉默，我必须让一切保持安静。

今天，如果你想启动闹铃，或者只是继续做适合自己的事情，我邀请你进行 10 或 15 分钟的冥想。在冥想中让你下方的四个脉轮继续到场、打开，当你将能量带入你的喉轮时，让它们继续支持喉轮。当你的喉轮打开时，喉轮处会有美丽的天蓝色的光闪耀，这通常是为那些视觉较强的人准备的。

你爱你的表达，你祝福你的表达，它便变得越来越符合你自己的神圣目的。当你这样做的时候，当你处于冥想状态的时候，在这种状态下把爱带入你的喉轮。

打开你的喉轮，你会觉知自己在那里受到的伤害，把爱、仁慈、疗愈带给你的伤害、阻塞、痛苦。

你可能会觉知到它们来自何处，或者你可能只是觉知到阻塞。无所谓它来自何处或它实际是什么，让这个过程顺其自然，信任过程。

保持你的底轮，你的下部脉轮，把爱带到你的喉轮，让它打开并闪亮。

然后明天再见。J

我发现喉轮是许多星际种子和荷光者关注的领域。进入这个现实的这

个部分，这个深度稠密、完全遗忘的地方的任何人，都很可能会伤害及阻塞他们的喉轮。之所以如此，是因为我们中的许多人（大多数？所有人？），我们来到这个现实，带着我们与神圣的联系，怀着美好的意愿，去帮助、去治疗、去引导、去教导。我们中的许多人被迫保持沉默，常常是残酷、暴力、虐待导致的沉默。那些掌握世俗权力的人因我们的表达感到威胁，进而强迫我们沉默。如此沉默，以至于我们开始相信，我们真的再也不能在这个现实中充分表达自己了。

现在，我们到达新时代的开端，光正在升起。在这个时代，再次表达自己，这对我们来说是正确的。然而我们经常感到被困住，“就是不能”去做我们觉得被召唤去做的事情。我们保持自己的渺小。我们继续我们的表达无关紧要的信念。我们只是做事而不是表达我们神圣的目的。我们隐藏我们的**自我**。所有这一切都是由于过去的创伤导致的喉轮阻塞造成的。

看看今天你在释放**你的**喉轮阻塞方面能走多远。看看你是否感觉自己“okay，在路上”...，或者你是否需要帮助。如果你需要帮助，我肯定建议做灵魂重新整合：<https://zingdad.com/sri>，它或许是治愈这类创伤的最强大工具。

明天我们将继续与我们的脉轮一起工作...

2019.05.09

DLI (Day 9) : https://www.youtube.com/watch?v=QEtDn-Z31sw&feature=emb_logo

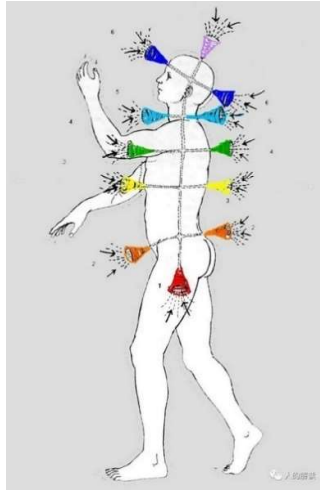


DivineLightIgniteDay

09_The Throat Chakra : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 10 – 三眼轮 (Third Eye Chakra)



<https://zhuanlan.zhihu.com/p/139164623>

三眼轮与灵魂礼物、直觉和灵性指导有关。在更高的意识水平中，它还关系到你现实的投射。

视频/音频:

「我的朋友，点亮神圣之光第 10 天。今天我们将探索我们自己的第三眼。三眼轮是目前这个现实世界中的神奇脉轮。

那些第三眼打开并且健康运行的人，当他们进一步觉醒，当他们进一步提高自己的意识时，他们似乎有些事情很特别，他们有超能力 (psychic) 及遥视能力 (clairvoyance)。三眼轮也是能量中心，与投射你的现实有关，那是现实创造的非常直接的形式。

这是个神奇的脉轮。这个世界邀请我们不要相信我们的第三眼。这个

世界告诉我们，如果你想知道周围发生的一切，你要去读报纸或看电视，它们会告诉你什么是真实的。你知道的，一旦某东西被科学家或医生或你知道的某类专业人员进行了验证，那么你就会知道，那是真的，那是真实的。我们被教导，我们内心深处知晓的东西，我们被教导不要相信它们。

打开你的第三眼有点逆转了这个过程。再说一次，如果你的第三眼出现疼痛和堵塞，这是完全可以理解的。如果你被沉默，如果你被告知，你的直觉、你的内在指导是不好的。然后，你的第三眼就会出现問題。

现在让我们为我们的第三眼做一些爱的治疗。首先，我们要做同样的普拉纳能量呼吸，你知道的，普拉纳能量呼吸的美丽之处在于，当你开始吸入空气时，你可能会感觉到那种新鲜、凉爽的空气，那种能量的变化正发生在你的第三眼处。

请和我一起做。将普拉纳能量直接吸到你的第三眼（深呼吸），你可以开始用自己的想象力来支持你打开第三眼的意愿。你可以想象真的有只眼睛在你的前额中心，略微向上看，不是在注视这个世界，而是注视着更远的世界。

不是用视力而是用洞察力在看的眼睛。你可以想象那只睁开的眼睛，但它不是因拉扯而睁开，它是通过放松而睁开。放松你的第三眼，睁开它并保持呼吸，你可能会发现美丽的紫色，美丽的紫水晶的紫色，点亮了第三眼的能量。你可能会发现情况确实如此。

现在，我希望你从第三眼直接向下连接到心脏。这种连接形式允许来

自神圣的爱的能量通过，无条件的爱因此能够向上通过能量通道流入你的第三眼，并从你的第三眼闪耀出来。

伴随着你第三眼的打开，你在肯定一些基本真相。例如，我受到指导、带领、保护；我知道一切；当我需要知道的时候我会知道；我与真相链接在一起；我在自己之内找到了自己的神圣指导、自己的上师(guru)；我有能力翻译和理解给予我的内容；以便在我的人生道路上，我可能会最佳地引导自己的脚步。

当你允许你的第三眼打开时，你可以接收这种觉知，接收光、接收觉知、接收意识。你知道的，第三眼是我们认为的一只眼睛，作为一种视觉工具，对许多人来说，对这里的许多人来说，它是视觉的一个组成部分。当人们得到灵感时，当人们有自己拜访的愿景时，他们将那视为内在的视觉。

【visions 视觉，是通过视觉系统的外围感觉器官(眼睛)接受外界环境中一定波长范围内的电磁波刺激，经中枢有关部分进行编码加工和分析后获得的感觉。至少有 80% 以上的外界信息经视觉获得，因此被认为是人类最重要的感觉。《维基百科》】

我们人类是如此的视觉化。我对大脑有些许了解，它的视觉皮层远远大于大脑与感官有关的任何其它部分，我们是非常视觉化的，我们用视觉的方式说话，用视觉的方式思考。

可以理解的是，人们认为第三眼会带给他们视觉，如果他们没有得到视觉感受，他们通常会感到失望。嗯，在适当的时候，如果你不是视觉化的，或者如果你是视觉化的但你用的是非视觉化的方式，我们将会处理这些与灵性世界互动、与能量互动的觉知。

当下，我想让你知道的是，第三眼不仅仅与视觉有关，它还与最深刻的了解和最深刻的洞察有关。

在接下来的 10 或 15 分钟里，我对你的邀请是，将爱从你的心带入你的第三眼，只是看看发生了什么，来了什么，感受到什么，感觉到什么，知晓什么。

我把这个冥想留给你，明天我们继续。J

出于和喉轮相似的原因，这个脉轮经常受到挑战 and 阻塞：由于这一生或者尤其是过去世中的震惊和痛苦的经历，我们开始相信我们应该关闭对这种“神奇”资源的访问。或许我们获得了我们的灵魂礼物，但事情并没有按我们预期的那样进行；或许是由于向其他人展示了特殊的能力，他们把我们撂在台上，然后我们让自己的自我扭曲变形，因为我们开始相信我们比周围的人“更特别”（阿达姆的文章放在这里很合适）。 <https://zingdad.com/blog/100-adamu-the-fallacy-of-being-special>

或许，由于我们表现出特殊的能力，我们发现自己与“当局”发生冲突，被沉默和被折磨。或许我们不知道该如何管理这个工具，只是发现自己完全被这个世界的心理噪音和混乱所淹没，然后关闭它以寻求一些和平与理智。

或许...

有很多不同的方式能够让打开的第三眼遭受这个世界的重创，但没有一个是有趣的。所有这些都导致了坚定的承诺，即将其紧紧关闭。

当然，这个决定，促成这个决定的经历，以及由此产生的信念都是痛苦和伤害的来源。如果你阻塞并封锁**任何**脉轮，灵性、情绪、关系、身体上的伤害**将**不可避免地出现。所以你不能就这样地关闭它！

还有，这是如今，不是那时。如今是一个光不断加速上升的时期。现在不再是进一步深入二元黑暗的时候了。现在是向光敞开自己并闪耀光的时候了。现在是睁开你第三眼的时候了。

今天的冥想意在帮助你解决这个问题。但是，一如既往地，如果你在这方面需要帮助，请务必联系我以进行灵魂重新整合：

<https://zingdad.com/sri>

明天我们将结束与我们脉轮的工作...

2019.05.09

DLI (Day 10) : https://www.youtube.com/watch?v=QEtDn-Z31sw&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

10_The Third Eye.mp3：双击这个图标，即可收听音频。

.....

10.1 想法和摘录

(Thoughts and Excerpts)

“特别”的谬论 – 阿达姆

(Adamu on The Fallacy of Being "Special")

是这样的，存在着一种灵性陷阱，许多人开始提升意识时会陷入其中。他们瞥见自己内在的神圣光芒，他们看到自己内在的壮丽，“**嘭**”的一声小我(ego)跳进了陷阱。它向全世界宣布：“*我比你更特别。*”突然之间，他们全都成了自己的小我，他们把自己置于我们其他人之上。于是，我把这个问题带给了阿达姆，摆在他的面前。我问他：“*我们在‘特别’这个问题上该怎么办？*”我发现他的回答相当漂亮，所以决定与你分享。

.....

阿达姆：我亲爱的年轻朋友。这个问题并不是如你想象的那样棘手。解决方案在于简单地澄清你认为是“特别”一词的可能含义。

这里有一些建议：

你之所以特别，因为你是独一无二的。是的。这是真的。你是否知道在整个宇宙中没有两个相同的生物？当然没有！考虑到你在时刻变化着，现在的你和一个小时后的你甚至会有独特的不同。此刻的你，在一切万有中是**生命**的绝对独特的表达，其中的一种，永远不会重复。在一切万有 (All That Is) 中，没有比你本身更稀有的东西了。

这是否意味着你很珍贵？哦，是的！这意味着，没有你，生活将是不完整的。今生无论你是在做大事，还是仅仅做个观察你面前一切的观察者，这都无关紧要。国王和乞丐都是绝对珍贵的，完整生命绝对必不可少的。

那么，有些人比其他人“更特别”吗？不。这就是误解悄然而生的地

方。就像没有“更独特”之类的东西一样，也没有“更特别”之类的东西。“更特别”是没有意义的。这只是小我在为自己的行为寻求某种额外的认可。小我希望被轻拍头部，被告知“你是多么聪明！”小我证明“更特别”的努力，恰恰造成了分离和二元性。

不过，让我们看看为什么“更特别”是徒劳的追求。如果你想发现自己“比别人更好”，那么你要做的就是将自己推向分离。你将其他人置于你之下。你使共同创造成为不可能，竞争变得不可避免。

然而共同创造是整个宇宙运转的方式。共同创造者让所有生命都站在自己一边，与他们一起工作，以取得全人类的更大成功。竞争者使自己与生命的其余部分背道而驰，徒劳地证明不可能：“比.....更好”。竞争者竭尽全力，最终，如果有足够的时间，可以肯定的是，他们会精疲力竭并失败。如果这需要上千世的时间，所有竞争者都将不可避免地看到这条路是徒劳的。

不仅如此。他们在这条路上感受到的孤独和脱节将极大地困扰他们。最终，他们将意识到前进的唯一途径是共同创造。爱。链接。团结。归属。所有这些。然后，他们将看到自己的独特并没有在生命的大合唱中失落。它是珍贵和需要的。但是作为共同创造者，他们将与溪流一起游泳，而不是与之对抗。他们将得到喂养、培育、协助。他们将不再孤单。的确，“更特别”对他们来说也失去了意义。

关于“更特别”的最终想法。如果它过去可能（现在不可能）彻底摧毁行走在你星球街道上的甚至是最卑微和最单纯生物的灵魂... 那么整个现实也将立即不复存在！这看起来很奇怪吗？想一想：一切都是一

(All is One) 。这是最终的真理。

如果 “一切都是一” ，那么 “一” 的任何部分都不能与之分离。否则一就成为二了。如果你不能分离 “一” 的一部分，那么你也不能摧毁它（因为那将是一种永久的分离）。在一切万有中 (All That Is) ，从来没有一个灵魂的碎片被摧毁。它从未发生过，也永远不会发生。改变？是的，这种情况经常发生。

意识粒子的真正毁灭现在不会将来也不会发生。因为每个粒子都是整体存在的必要条件。所有的部分也包含着整体。没有哪个部分比其它任何部分更有效或更无效... 无论你的小我可能告诉你什么。

因此，我的朋友，这就是解决方案：每个个体都是独一无二的。每个个体都是珍贵的、有价值的、特别的。但是没有人比别人更特别，也没有人比别人更被需要。没有人是可有可无的。表达为蚂蚁的意识对生命的价值不亚于昴宿文明的一元实体。我应该知道！

爱将你们凝聚在一起。爱看到源头之光无处不在、无所不是。用爱的眼光去看，你不会误入歧途。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆。

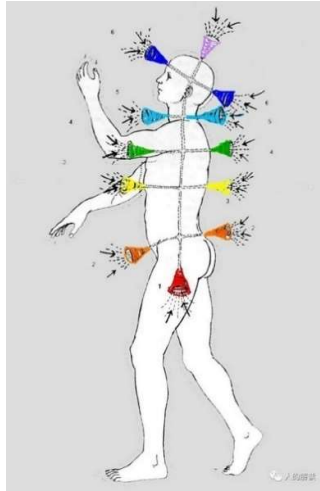
2012.05.16

原文地址：<https://zingdad.com/blog/100-adamu-the-fallacy-of-being-special>

.....

Day 11 – 顶轮

(The Crown Chakra)



<https://zhuanlan.zhihu.com/p/139164623>

顶轮是你与宇宙连接的地方。通过这个脉轮，你接收宇宙能量进入你的能量身体内。顶轮还有与其它所有下部脉轮一样打开或闭合的奇怪特性。打开你所有的其它脉轮... 顶轮也打开了。

这就是你今天要做的：依次打开所有其它脉轮，然后在冥想中与打开的顶轮在一起。和它在一起，体验它。

视频/音频：

「 问候我的朋友。今天我们完成点亮神圣之光的子部分，今天是我们冥想讲座的第 11 天，我们与最后一个脉轮一起工作。

有些人在谈论其它脉轮，这取决于你对它的看法，有很多很多脉轮或其中的一些子集。出于我们的目的，当我们完成顶轮的旅程时，它将

是最后的脉轮。这不是我们最后一次谈论脉轮或与之合作，仅仅是在此结束。

为了使我们能够开始工作，我希望你再次挺直脊椎。在开始觉知到你的顶轮之前，它已经在你的头顶足够意外地与通道连接起来。为什么这个通道从你的脊椎一直向下延伸到你的底轮？从某种意义上说，这两个脉轮是同一脉轮的两端。奇怪的是，一端将你连接到地球，另一端将你连接到宇宙。

现在让我们开始呼吸，缓慢而美丽的普拉纳呼吸（深呼吸），感到自己进入你的身体，感受你的身体，爱你的身体，接纳你的身体。

开始感受自己的脉轮系统，觉知到现在你已经花费了一些时间与它们每个在一起。顶轮的独特之处是，它并不专门在头顶工作，它几乎就像是其它所有脉轮的总和。如果其它所有脉轮都打开，则顶轮也打开，因此你可以间接地在顶轮上工作。

今天你和我的旅程很短。在接下来的 15 分钟里，你要做的是依次打开自己的脉轮，让每个脉轮都打开，这样你就可以把它连接到下一个脉轮。你不必以任何特定的方式开始，你可以按照自己的喜欢，从任何地方开始、向任何方向移动，只需将它们全部打开并全部连接。最后当它们全部打开并连接，光都亮起来时，将它们向上连接到顶轮，让你的顶轮打开。

当你的顶轮打开时，或多或少做个比喻，那是与合一、神的意识、神圣链接的脉轮。它是你与天地、太阳系、银河系、宇宙之间的联系。

当你的顶轮完全打开，所有其它脉轮都打开并连接在一起时，只要在那个空间保持所有这些一会儿，感受感觉到的东西，那便是你今天的冥想活动内容。

然后明天见。J

明天我们将做一些非常兴奋的不同的事情。在过去的 8 天里，我们与脉轮所做的一切出色工作，实际上是为我们明天将要进行的一些根本不同的能量工作做准备。

我非常期待与你分享！

2019.05.09

DLI (Day 11) : https://www.youtube.com/watch?v=7eH8L3IH6ag&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

11_The Crown Chakra : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 12 – 联合脉轮 (The Unified Chakra)

我们已经完成了所有脉轮的打开、疗愈、连接的工作，现在我们可以做一些非常特别的事情：将这些单独的能量中心联合为一个脉轮！

视频/音频：

「大家好。点亮神圣之光第 12 天。今天我们要做的事情，你们当中可能有极少人做过，即使是你们当中那些有灵性实践的人，即使是你们当中那些非常熟悉脉轮的人。实际上这不是我以前经常遇到的内容。我们今天要做的是联合脉轮。我想在此之前简单地谈一谈。我们究竟在做什么以及我们为什么要这样做。

在我对脉轮的隐约了解中，我的灵性指导大师 8 教导我说，脉轮是光的碎片。

你几乎可以想象你自己的神圣之光是最纯粹、最明亮的完美完整的光。你也几乎可以想象有一个棱镜，神圣之光照耀着它，光被分解了，光被分解为所有的颜色，传说中的颜色相当多。

彩虹的颜色，你知道的，从底部红色到顶部紫色。之所以这样分割颜色的原因是，当我们想要处理一些事情时，有挑战时，有问题时，这样我们可以感觉到。

我们能感觉到问题在哪里，你知道的，我们就在哪里工作。这边一个，那边一个，它们全都不在同一个地方。而且，因为纯粹的明亮白光就是你拥有的一切，那么你总体上就完整了。我们来到这里，化身在地球上，感受我们自己不完整，感受我们自己分离，感受二元性带给我们的所有这些体验。

所以我们今天要做的是，在某种程度上，翻转这个棱镜的过程。我们将带着我们所有的脉轮，把他们全部打包到同一个空间，这将是纯粹的明亮白光。

这就是我们今天要做的。我想让你沉浸在那种感受中，体会那种感受对你来说意味着什么。很多时候，当人们第一次这样做时，他们会有一些相当奇妙的经历。随着发现、觉知，随着觉醒，事情发生了。所以，在接下来的课程中，我不想急着去做其它事，我们将用这个联合脉轮做一些事。

我们就这样做吧。挺直脊椎，你可以选择自己感到舒适的姿势，坐着、躺着，随意，那是你在冥想。只需进行 3 次这些美丽的深深的普拉纳呼吸。我发现 3 是一个好数字，能使我进入深度的放松状态。尤其是当我做横膈膜呼吸时，你知道的，深呼吸到横膈膜。

我在一位从医的朋友那里了解到，有一条运行的神经，它是体内最长的神经，我相信是血管迷走神经 (vasovagal nerve)，我想有一条神经从脑部那里，贯穿太阳神经丛肌肉，一直向下到达你的脚或脚底。

【vague nerve 迷走神经：脑神经，属混合性神经，是人的脑神经中最长和分布范围最广的一组神经，含有感觉、运动和副交感神经纤维。迷走神经出延脑(脑干最下方，上接桥脑，下接脊髓)，从颅顶穿出后，沿着食道两旁，纵贯颈部和胸腔，经位于横膈上 T10 高度的食道裂孔入腹部；支配呼吸系统、消化系统的绝大部分和心脏等器官的感觉、运动和腺体的分泌。《维基百科》】

这条神经确实真的很深，当你呼吸时，当你打哈欠或深呼吸时，拉伸横膈肌的过程触发了紧张的释放，这会导致你进入放松状态。在一天的辛苦工作后，与朋友围坐在火炉旁，或者工作结束后无论做什么，每个人都在伸懒腰，我们全都在准备打盹儿。如果说放松，放开，放开身体的紧张感，打个小盹儿，你就触动了你的血管迷走神经 (vasovagal nerve)。其实我们不是在为小睡做准备，而是在为身体

的深度放松做准备。

现在我们一如既往地神圣的内心轮开始。你已经练习了一段时间，每天都在练习，所以找到你的内心轮应该相当快速和容易。当然是向内打开，向万物的中心打开，向神圣打开。当你打开内心轮时，你让爱涌进。

你接收到神圣的爱、无条件的爱，你将其接收到你的心轮。你打开你心轮的前后部分。你闪耀着光，你一直在接收的那神圣的光，你把那光照向世界。

让自己打开，我的朋友，让自己成为神圣之光的管道，让神圣之光流经你，而不是从你到你。让你的心轮后部打开以接收，循环从而得以进行。从你的心轮向下连接你的太阳轮，如你感知找到自己的太阳轮。

我想说，你可以用自己的双手如果那对你有用，你可以做任何事，你需要协助这个过程。有时我觉得用手可以帮助去感受我的太阳轮，我把手放在太阳轮那里，提起太阳轮并把它放到心轮。

当你感觉这个过程已经完成，请留意你的喉轮，它明亮美丽地打开了吗？带着你的喉轮向下并放入你的心轮。

我不知道你的情况。因为我所做的事情，我已经开始感到好奇，感觉能量正在发生旋转和移动。把你的觉知向下带入你的生殖轮，让它打开。当你感受到它时，将其提起并放入你的心轮。

每次只是让自己去感受，通过这项非常奇怪的工作，你身体里的能量正在发生什么变化。奇怪是因为它不是人们通常做的事情，它导致你的能量身体的改变，这些已经被分离的能量又开始重新聚合。

觉知你的三眼轮，让它打开，让它变明亮，接着把你的三眼轮向下带入你的心轮。

你现在有三个脉轮：你的顶轮和你的底轮相合在你的心轮中。你的心轮前部和后部是打开的，你的顶轮和底轮在顶部和底部是打开的。

我要对你说的是，这些实际上是两个脉轮。顶轮和底轮是同一个脉轮的两端，只是以这种方式打开在顶部和底部。心轮的前部和后部打开，现在你的能量体中有一个十字。

就这样保持片刻，让宇宙的能量通过你打开的顶轮流入，并通过你的底轮把它送给地球，让这一切发生。

你就像一根吸管或一根导管，一束能量不断下降。与此同时，你也获得了神圣的能量，它从你的心轮流出及流入。汇合在这两者之间十字路口的能量，那就是你身体的复杂图案。你的智力、你的灵魂、你的人格，所有这些层次和模式的复杂性，在这两种能量流的十字路口创造了你。

最后，当你准备好时，你只需收起底轮，然后是顶轮，你可以一个接一个地做。我们会带着它们，在同一时间将它们放入你的心轮。接着外心轮关闭并坍入到内心轮中。你有一个纯粹明亮白光的脉轮（光球）。

【chakra 脉轮（梵语：चक्र Cakra），字根源自“圆”、“轮子”。《维基百科》】

当你不在这个现实中的时候，当你不在分离之中的时候，这就是你存在的状态。因此在能量上，你现在正在连接你的神圣自我 (Divine-Self)。这里的这个光，这个纯粹明亮的白光，它没有区别，它不可分离，它没有被这个现实的棱镜分开。这是你的神圣之光。

这是第 12 天，我们找到了我们要点亮的光。这是我们在这里真正要做的事情的开始，这是这些体验的第一个，就是找到它、拥有它、了解它、感受它、与它在一起。

如果你有闹铃并且正在使用它，你现在可以按下闹铃的 start 键。或者如果你愿意，你可以一直和这个光在一起，只要它为你工作。我建议你花 15 分钟和你的光在一起，只是感受它，让它向你展示此刻适合你的一切。

我现在要离开你了，明天见。J

第一次这样做可以打开你，为你带来真正深刻的灵性体验！确实，几乎每次我这样做时，我仍然发现自己被展示一些新颖而美丽的东西。

美妙的灵性经历并不是这次冥想的要点，那只是一种快乐的效果。我们这样做的最终目的是：一个联合脉轮。**一个脉轮 (ONE CHAKRA)** 是一个门户，可以让不破碎的神圣之光通过。这就是这个冥想系列要点亮的神圣之光。这里，当下，这确实是我们可以做的工作的开始！从这里开始，我们可以开始与神圣之光本身一起工作了。

明天我将向你展示如何使用这个联合脉轮和你的神圣之光进行灵性保护。明天见。

附注：当我收到我第一本书《扬升书 1》的素材时 <https://zingdad.com/tap1>，我创造了这些与你分享的冥想体验。它们作为新的灵性觉知和洞察，是我自己的内我 (Inner-Self) 或神圣自我 (Divine-Self) 以及我的灵性导师 (Spirit Guide) 教给我的。

所有的内容最初都是作为信息、作为想法提供给我的。后来我接受了这些想法，并寻求去体验它们，去真正感受它们。我在这里向你展示的这些冥想（以及我网站上提供的其它冥想）：
<https://zingdad.com/publications/guided-meditation-recordings/all-overview> 都是出于对这些真相的个人体验的渴望而产生的。这些真相最初是在《扬升书 1》中教导我的。

由于《扬升书 1》是所有这些工作的灵感和智力框架，如果你正处于觉醒和提升的旅程中，我极力推荐你阅读《扬升书 1》。电子书版本可以从此处免费下载：<https://zingdad.com/tap1>

如果你已经读过这本书，我极力建议你时不时再次阅读它。即便身为作者，当我拿起它阅读时，我**仍然**会从《扬升书 1》中得到一些新东西。因为这些信息是通过我传递的，不是我自己的东西。有启发的信息通常在意识的许多不同层面上起作用。由于你醒了，因此你将发现自己从同样的话语中释放出新的洞见！

2019.05.09

DLI (Day 12) : https://www.youtube.com/watch?v=88kSHeIV7qU&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

12_The Unified Chakra : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 13 – 灵性保护 (Spiritual Protection)

我们探索一种用于新的、联合的、单一的、明亮的白光脉轮的“用途”：灵性保护。和我一起踏上今天的旅程，看看如何：

视频/音频：

「点亮神圣之光第 13 天。我希望你与神圣之光和联合之光有一些真正幸福的经历。我们将在适当的时候再次将光重新分开，因为我们毕竟是人类，我们注定要成为这些多脉轮的生物。

但是目前，我们将继续和这个联合之光一起工作，我们可以用它来做一些美丽的事情。在如我们所愿继续点亮神圣之光前，我想稍微讲一点关于灵性保护的话题。

我们今天要做的是，使用这个单一的联合脉轮。这个脉轮如今无处不在，它不是真的在你的身体里，它在你存在的中心 (Center)，我们用这个单一的联合明亮的白光脉轮，用它做灵性保护。

请和我一起做这个。像往常一样，再次使自己保持舒适，挺直脊椎，

坐着或躺着，让自己进入你选择的位置。

（深呼吸）从横隔膜上进行三次非常美丽的深呼吸，确认自己真的进入了身体。在你的身体内，感受与你的身体在一起，感受与你的整个身体在一起，感受脚底，感受双腿。在你的臀部，在你的底部，在你的肚子里，在你的胸口内，在你的身体内。

这是我们犯的错误之一。你知道的，无论我们是不是高智商的人、企业家、思想者，无论我们有没有经历过，无论我们是不是正在成为灵性的人，我们常常有这样的观点，那就是身体要被忽略。嗯，请进入你的身体，在你的身体内，感受与你的身体在一起，将爱、欣赏、感激带给你的身体。

这是鼓励你的身体变得兴旺、健康、有力量的一种方法。如果你不爱它却又要居于其中，那么你如何保护你的身体？

这就是我们开始的地方，我们真正从这里开始：只是在你的身体内，爱你的身体，感谢这个完美的载具成为你当前的化身。你知道的，无论它看起来怎样，无论它感觉怎样，无论你的身体发生了什么，它都是完美的。

当你真的在你的身体中时，你将自己的觉知带回到这个单一的联合脉轮，纯粹的神圣源头能量，属于你的神的部分，它被馈赠给你，供你携带和持有。接着，你让这个光扩展到你的身体，它始于你心脏所在的位置，然后它开始扩展，开始充满你的胸部。

感受，感受这能量，感受这光。你可以用手如果你愿意。我经常发现用手有帮助，去感受这个能量球是如何扩展到你的胸部的。它开始膨胀得比你的胸部更大，因为它是正在扩展的光球。允许这光继续扩展，它涵盖了你身体越来越多的部分。

我的光球现在比我的肩膀还大，它扩展到我的底轮下方，它忙于环绕我的整个身体。当这光笼罩整个你时，你可以感受到。如果你是躺着的，当然了，这光会开始伸展，直到把你的脚和你的头都包在它里边。

这个能量球在大约尺寸时就停止了，我不知道是比你的身体大一英尺还是大 20 到 30 厘米它就停止膨胀，接着它的外部边缘开始增密，因为你正在取送这个光能量。它和普通的光不一样，它不是从灯泡里出来的。宇宙中的一切都是由这光能构成的。

宇宙的模式在这光能量中，这是一切的源头能量。在这里，这光以最纯粹的形式从你存在的中心向外辐射，进入这个现在环绕你身体的球中。

这光的外边缘开始变得密实，它变得像个有趣的贝壳。也许它是金色或银色的，你想什么颜色就什么颜色。但是，随着这种能量越来越多地被添加到外边缘，贝壳逐渐变厚。

当你扩展这个贝壳时，这个过程中发生了什么？当你扩展光时，它一直在向外推，它的影子不能生活在光里，黑暗不能在光里。它把不属于你的黑暗推入你的身体中。

让我们把它推出去，你指定了贝壳，这意味着你认为那是负面的破坏性的，但那不是你自己的，那可能被认为是灵媒代理的攻击，它现在在壳外，不能进入。

这就是你的光场壳(auric shell)，这就是你的天然的乙烯基(vinyl)设计的保护结构。这就是你必须保护自己的意思。

我们当中那些不了解光场壳，不了解如何放置它，不了解如何维护它的人，我们经历了我们生活中各种各样震惊的事情，心理、情绪、身体、灵性上的冲击，导致光场壳破裂，以致于小负面实体、小水蛭进入吞食你的能量。它们还学习养殖能量以激发你的负面情绪，这样你就会释放出它们可以吞食的能量。

你推不出去的是你自己的堵塞，这些堵塞让你不能成为真正的自己。当然，现在你要比自己最永恒的、最宏伟的神圣自我小一些，你需要成为比那更小一些的东西。

你需要成为一个有缺点、脆弱、痛苦和困惑的人，这些不会被推出去，你不会突然变得完美。这不是有意的，但你确实会感受到保护。所以，我希望你坐在你的光场壳中，去感受，感受在贝壳中的宁静。

安全，如何感受安全？要觉知到这也许是你时不时要做的事情。你可以重新振作、重新加强你的光场壳，你可以与它坐在那里直到自己需要的时间。

我要离开你了，明天我们将继续我们的旅程。┘

由于你的脉轮联合在一起，这个非常简单的过程 ---- 扩展你的光直到它清洁你的光场，并提供给你光场壳 ---- 可供你使用。现在，你可以采取这种措施来照顾自己的灵性保护。

它不能保护你自己的选择造成的后果。它不排除做出不好的选择的可能性。但它确实可以保护你免受投机取巧的互动和攻击，因为你还没有向这些敞开心扉。

做这项工作，然后看看你的感觉。看看你是否感到更轻松、更安全、更受保护...

2019.05.13

DLI (Day 13) : https://www.youtube.com/watch?v=-epQmz9dKp4&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

13_Spiritual Protection : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 14 – 灵性感觉的斗篷 (The Spiritual Senses - Cape)

今天我们探索我们的灵性感觉。我们发现，不是每个人都是“视觉的”，但我们每个人都有自己独特的内在感觉工具。在这个冥想中，我们将探索我们自己的各种感觉工具组合。

感受 (Feeling)。感觉 (Sensing)。知晓 (Knowing)。看见 (Seeing)。

直觉 (Intuiting)。感知 (Perceiving)。想象 (Imagining)。探索 (Discovering)。创造 (Creating)。

这只是我们可能会用到的一些词，来描述你可能在灵性领域中感觉事物的方式。好奇的是，当我们对灵性领域中发生的事情有了全面的了解后，我们发现这些只不过是同一件事物的不同描述用词。由于人类的大脑是非常视觉化的，我们的语言已经发展成根据我们所看到的内容来使用。但并不是我们中的所有人都觉得在我们的冥想中“看到了东西”。在我们的灵性旅程中，并不是我们中的所有人都觉得自己好像是“视觉生物”。

在今天的冥想中，我将帮助你探索这两者的差异：**你**如何感知 vs 你认为你**该**如何感知，或者你如何看待别人期望你感知的东西。

视频/音频：

「今天是点亮神圣之光的第 14 天，我们再来看一个小题目。昨天我们做了灵性保护。今天，在我们真正点亮我们的神圣之光前，我们来看看对要与之一起工作事物的灵性感觉。不是每个人都有同样的灵性感觉，你知道的，我们内在的风景对我们来说是如此的自然，以致于我们假设每个人都有。有些人确实有。例如，令人难以置信的视觉效果。他们闭上眼睛，立刻开始看到东西。如果他们要求遥视，他们就能得到。他们看到并且知晓，有些人是这样的。有些人根本没有视觉。他们认为为什么你能知晓，我怎么了，为什么我不能，为什么我不能看到别人都能看到的東西。我们全都有点不同。

今天我想带你进行一个短暂的探险，进入自己灵性感觉的斗篷。但是你应该明白，作为一个人类，如你所知，当你在这具身体里，你是一个视觉生物。作为人类生物，大脑的视觉皮层比大脑专用于其它感官的皮层都要多。其它动物是不同的。人类是视觉的。

我们的语言全都是关于视觉的。我们从视觉的角度来谈论事物。所以，当我引导你进行冥想时，我在告诉你一些你会看到的东西。你们中那些非视觉的人会觉得自己被骗了，因为你没有看到这些东西。那么，对于非视觉的人，我们该怎么做？

今天我想向你展示一些这方面的东西。闭上你的眼睛，到达进入你的身体，(深呼吸)，就像你开始放松自己的身体一样。我希望你开始变得觉知，尽管你可能现在独自一人在你的房间里，在你的冥想角落里，无论你在何处，那就是你的身体正在发生的事情，因为你正在参加这个冥想。能量层面上，你的灵性实际上也在其它地方。那个其它地方，它可能慢慢呈现给你，你可能慢慢地觉知到，只是让你的觉知慢慢地扩展到其它地方。我会给出其它地方的一些特性。其中一个特性是，你的这个能量身体正坐在一个绿色领域之中，坐在一片美丽柔软的草地上，在一个辽阔的绿色领域之中。但你当下还没有觉知到整个绿色领域，只有你下面柔软的草。随着你的觉知慢慢扩展，你会觉知到有人坐在左边，有人坐在右边，只是觉知他们。感受他们的存在，知晓他们在那里。

觉知到你和这两个人在一起很舒服。他们不是很熟悉也不是老朋友之类的。但你知道他们在这里的目的和你在这里的目的是一样的，他们在这里是为了点亮神圣之光，他们在这里是为了更大的善，他们在这

里是为了和你一起参加这个神奇的过程。所以你和他们在一起感觉很舒服，你享受他们的存在，你很高兴他们在那里。

随着你的觉知逐渐扩展，你会觉知到，你朋友们的左右两侧显然还有更多的人，还有更多的人，他们形成巨大的圈子。我告诉你，在第一圈里，第一组人进行点亮神圣之光。在第一圈中和你一起进行的有一千两百人，这是一个很大的圈子，这是第一圈，你在这个圈里。还有其它圈子，有大也有小。你圈子之外的同心圆是，围成一圈坐在你后面的人，围成一圈坐在你前面的人。自始至终，在这个辽阔的集体圈子里，所有人都围坐着。绿色领域是辽阔的，到处都是人，美丽的灵魂，全都携带着他们的神圣之光，全都准备好去点亮那神圣之光。

我邀请你花一点时间询问一下你是如何感知这些人，这个情况，这个领域，这些圈子的。如果你愿意，你会看见它的。你觉得你可以知晓它、感受它、感觉它。你看，这些是否是你内在的灵性感觉其实并不重要，你不必纠结于“我看见了/为什么我没看见”，有知晓、有感受、有感觉，内在的灵性风景，内在的灵性感知，这就是全部。

现在我们要加深这种灵性感觉的体验。我希望你觉知到光，我希望你携带一部分光，闪耀一部分光。你可以抬起你的双手到你的心脏，闪耀一部分光进入你手里的小泡泡中。觉知到当你做这件事的时候，圈子里的所有人都在以同步的方式做同样的事。你是怎么知道的？你能感受到它吗？你能感觉到它吗？你能看到它吗？你看，这并不重要。你只是知道它正在发生。

现在，你捧着这个小光泡泡，你用右手捧着它，你打算放置它，你的

右手放在你的右膝盖上，捧着它，捧着这个小小的光泡泡。

接着用你的左手触及你左边的朋友，你触及他右手的光泡泡。你会拿起他的光泡泡，同时让你右手的那个光泡泡离开，就像你拿左边的那个一样。你看，你正在把这光移到右边。当你从左边拿起这光的时候，这个你刚刚收到的光泡泡，你把它握在手中，你可以把它和你心中的光放在一起。你会注意到这里没有拒绝或错误，或者它是别人的光的感觉。我们混合在一起，就像所有的光都是一样的，都是神圣的光。这个光的能量每时每刻通过发生在我们身上的事情而移动。我们一直在从事这种能量的转移。

你发现你自己在这个圈子里，伴随着分享的光，你可以简单地让你自己进入这个圈子的这个部分。坐在冥想圈，现在你的觉知扩大到与你在一起的人，感受他们的存在，感受团体意识，感受分享经验的归属感。让你的觉知在圈子中移动，看看还有谁在这里。你会注意到不同圈子的不同部分，不同的事情开始发生。一些人开始哼唱，一些人开始伸展躺下，一些人... 你可以看到发生了什么，只是看，感受体验。

这是对你内在灵性感觉的探索。让自己去想象，如果你愿意的话，展翅翱翔。在下面的 10 分钟、15 分钟、20 分钟冥想里，做任何你想做的事，你想做多久都行。

然后我们明天见。J

通过向你展示如何移动能量，今天的冥想也为我们将来的工作做好了准备。在明天的冥想中，我们将朝着这个特定方向迈进一步...

2019.05.09

DLI (Day 14) : https://www.youtube.com/watch?v=EhuUlzKE9dQ&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

14_The Spiritual Sens: 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 15 – 移动普拉纳和光 (Moving Prana and Light)

今天是我们为期一个月共享旅程的一半，我们将开始真正点亮这道光。

今天你应该开始真正感受到我们正在与之一起工作的能量的力量...

视频/音频:

「点亮神圣之光第 15 天！我的天，旅程的一半了。今天我们要用我们迄今为止所做的一切，来真正开始点亮神圣之光。我们将从上次结束的地方开始，我们将再次进入这个领域，圈子中的圈子，我们将开始做一些工作。在这项工作的开始，我就为我们播下了种子，你知道的，获取光并传递它。我们会做一些更强大的事情，真正开始移动能量。让我们现在开始。

如果你愿意，请让自己进入舒适的冥想姿势，闭上你的眼睛，(深呼吸)。随着你的呼吸，现在我想让你真正开始升起普拉纳。你实际上是在尝试感受这种能量。我再次建议你，你可以感受到它就像你吸入

的清新的、凉爽的空气，就像吸入从山间瀑布中飘出的清凉的新鲜雾气。(深呼吸)。当你开始感到你在升起普拉纳时，你开始感到能量开始在你的存在中生成，把它带到你的心中。(深呼吸)。当你把这个能量带入你的心中，你也带来了神圣之光，那是纯粹明亮的能量光，你把它带入你的心中。(深呼吸)。普拉纳和光，相同能量的两种形式，在你的心中形成，开始旋转，开始充能。(深呼吸)。

现在,你开始去看、去感觉、去感受任何有用的东西。你开始感觉到你在这个领域，是圈子的一部分，这个一千二百人的大圈子。还有另外的圈子，他们全都在这里，我们全都在一起，是这个相同的美丽壮观体验的所有部分，升起普拉纳并携带着我们的光。(深呼吸)。

随着你的呼吸，当你将能量吸入你的心中时，你把一个大能量泡泡带出到你的双手，然后把它放在你的右手上，传递给你右边的人。左手拿起你左边朋友手上的泡泡，将其放到你的右手，这意味着一个光泡泡从你的左边而来，随着你的呼吸放到右手上。接收和传递、接收和传递、接收和传递、接收和传递。在接下来的冥想中，这就是你要做的。以一种缓慢而有条理、有目的的方式，你只是从左向右传递光。我将停止引导，你将按照自己的节奏继续这样做。

从左边接收光并将其传递到右边。在做的过程中你会注意到，一种模式开始在那里建立，它开始变成光流，它开始自己行动，这样就不必拿着它并移动了。越来越多的接收和传递，当你这样做并继续传递它时，它开始慢慢加速，光泡开始变得更趋向于一个联合流，音调中有一种能量，一种自己的运动开始发展。

你可以感受到那光，它移动着流过你，接着你开始移动自己进入那光流中，让它流过你。你从拿着那光和移动它到可以使你的手臂静止不动。只需从左边接收，它就会流过你并向右边移动。感受那种感觉。随着那光、那能量、那流动，以及你整个圈子的模式，成为你自己能量模式的一部分，你只需让它移动流过你。

通过你的模式，光从你的左手进入，流过你的心，再从你的右手流出，只要你愿意你可以开始加速光的流动。它发生变化，而不是这些离散的光泡在周围移动，它变成恒定的光流。你现在可以感觉到你可以与你左边的人握手，你把你的左手放在你左边人的右手上；你右边的人把他的左手放在你的右手上，就像形成了一个电路。

只是感受，让自己成为电路的一部分。光的电路变得非常强大，几乎是压倒性的。这种能量的流动，它通过你移动，你意识到这种能量没有任何‘alien’，只有一千二百人的团体和他们所有的能量，都是一样的能量，都是神的能量，都是神圣的能量，都是合一的能量，现在通过你而流动。

我希望你可以与之共处，只要你觉得舒服，只要你享受之，只要它给你能量，馈赠你新东西。只是与之在一起。当你完成时，你可以把你的手从你的邻居手中移开，静静地和自己在一起。你可以随时结束你的冥想。

我要离开你了，明天见。J

明天，我们将用今天所积聚的相同能量更加强大地工作... 我期待着与

你分享。

2019.05.09

DLI (Day 15) : https://www.youtube.com/watch?v=p8ncuj9c_eU&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

15_Moving Prana and : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 16 – 普拉纳和光漩涡 (The Prana and Light Vortex)

在今天的冥想中，我们会做很多有趣的事情。也许最重要的是，今天你将在你的冥想中引导你自己！

我不会在没有指导的情况下就把你扔进深渊... 正如你发现的那样，之前 15 天的冥想为你的这次体验做好了准备。你知道做这件事所需的一切。你已经准备好使用前面介绍的工具来完成此工作。你已经准备好按照顺序放松(第 2 天) 和普拉纳呼吸(第 3 天) 让自己进入深度放松的状态。你的能量身体已经 “调整好并准备就绪” (第 4 天到第 11 天)，你只需打开你的脉轮，让你的能量流动。你的脉轮也已经联合(第 12 天)，这样你可以与单个的联合脉轮一起工作，并可以访问它闪耀的明亮白光。你已经学会了如何升起那光，如何移动它(第 14 天)。我已经向你展示了如何融合普拉纳和光，以及如何在电流中移动它(第 15 天)。

现在你真的准备好自己迈出这小而关键的附加一步了。让你自己踏上这个旅程，升起普拉纳和光。让它们绕着圈子移动。让能量上升到你和你的共同创造者所能引发的最有力、最强势的漩涡中。把你的“最高善意” (the highest good) 添加到漩涡中。把它从星光层带“回”到这个地球王国。把漩涡释放给地球。

视频中没有提到，但有时最美丽和最有力的冥想体验实际上发生在做完一些像这样的主要能量运动之后。所以，冥想结束时，请安静地坐着。看看会发生什么。

视频/音频：

「大家好，我确信你马上就知道了天气的变化。我的意思是，此时在南半球的这个地区，我们正进入冬季。所以，天气变化也就不足为奇了。事实确实如此，皮卡丘穿了一件应季的新夹克，衣橱发生了变化，冥想地点明显发生了变化，今天的一些事情也有所改变。

今天由你来开始指导自己完成整个过程，而不是由我来指导你完成这个过程。点亮神圣之光的部分要点是，你正在点亮你的神圣之光，你正在学习与你的神圣之光保持正确的关系，这意味着放开那些你的真相、你的指导、你的智慧、你的上师，类似这些的在你之外的东西。

我相信你会记得早些时候我说的话，我想大概在第一个视频中，我说我不是你的上师 (guru)，也不是你的老师 (teacher)，他们在你之内。如果你真的想找到回家的路，你要学习联系、信任、跟随你的光你的指引。

你真的需要学习相信你自己，**Self**，你的神性自我，你需要相信这一点，超越一切。像我这样的人，如果我们的生活中有任何目标，那就是它在给你指出方向，指向你自己的导师，你自己的光，你自己的真相。如果有人把你指向别的地方，那就是错误的指引。

所以今天我们将略有不同。我会告诉你你要去的地方，但不会带你去那里。我将告诉你有关冥想的信息，我将谈论它，但我不会去带领它。你将自己去那里，看看会发生什么。好吧，有点不同。

今天的冥想建立在昨天冥想的基础上。我相信你现在会理解，为什么我认为有必要继续努力，不一定要停留在视觉上，或者用这种方式或者用那种方式，只是为了进入内在，为了感受、知晓、体验。随它去，顺其自然，带着好玩的好奇心去探索。如果你依附于它必须是这样的，或者它必须是那样的，你会被困住，你会被困在你自己的想法里。

你的头脑是一种工具，它服务于冥想，服务于神圣，服务于你的创造能力。你的想象力是这个工具的其中一部分，也是至关重要的一部分。不要陷入‘我只是在想象它’，没有所谓的想象这码事。想象是可视化的，它是现实创造的强有力工具之一。

所有这些，你需要处在这个二分的位置：在创造和看到的作品之间；在演奏和听到的乐曲之间。所以，让我们来看看你能做些什么。今天冥想的要点如下。

用任何适合你的方式引导你自己。做你的呼吸，做你的放松，做任何适合你的事情以到达我们昨天所在的地方。当你以任何适合你的方式

到达那里时，到达绿色领域时，那里有冥想者的圈子。升起你的光。记住普拉纳和光，带着普拉纳呼吸，带着这美丽的普拉纳能量和你的神圣之光，带着它们到你打开的心，带着光出来并传递它，就像我们昨天做的一样，和我们昨天做的一样。

当你感觉流动在发生时，当光被传递时，当圈子传递光时，手牵着手形成一个回路，感受传递的光的本质变化，它在某处变成了介于光、爱、电之间的电流，所有这些事情都在同一时间发生。

纯粹的幸福的神圣能量，它像电流一样流动。当你真正感觉到它像强大的电流一样流动的时候，你可以将你的双手与别人的松开。只是成为这股能量创造的一部分，让它旋转得越来越快、越来越快，扩大你的觉知，觉知到所有的同心圆全都参与了这股电流的产生。

让它越来越快。升起那能量，把它升得高高的，觉知到它是整个旋转的能量漩涡。当你可以感受到那漩涡，或者感觉到它，或者知晓它，或者看到它，或者任何适合你的方法时；当漩涡变得又大又强有力时，你无法怀疑它的存在，它就在那里，你的感受可能就像它想要把你淹没似的。

然后是时候把漩涡从星光层带入物质层，这听起来很困难，但它是整个过程中最容易的部分。那是我们所在的空间，那是我们工作的地方，那是绿色领域所在的位置。你可以说，你想象你在那里，你创造你在那里，无论你想要什么，它是个能量领域，它是星光领域。

当漩涡在旋转时，你绝对知晓它就在那里，你感觉它对你来说是真实

的。你只需睁开眼睛并保持漩涡旋转，继续感受。睁开眼睛，然后添加意图，对此要非常小心。当你与类似这样的许多能量一起工作时，你不会想要乱用你的意图。一个简单的意图。对地球的爱和疗愈将是一个美丽而清晰的意图，它不会在以后回来咬你一口。

美丽、简单、伟大、善意的对所有相关人事物的意图。对地球的爱和疗愈，对动物的爱和疗愈，对人类心理的疗愈，这些意图都是好的。

添加意图，然后释放一滴漩涡到地球，将这能量赠予地球。通过这样做，我们实现了许多有趣的目标。我向你展示更多的内容：关于冥想，关于将你自己带入创造领域，关于放开对这种或那种方式的依附。我向你展示一些技巧。是你自己做的，而不是相信你需要我在相机的另一端展示给你，是你自己做的，你带自己去的那里。

你在学习如何升起能量，你在学习如何在独自一人的情况下进行团队工作。你不必与其他人同处一室共同工作。你可以在互联网上创建小组来做这类工作。

我们正在培养美丽而强大的能量，它是光的能量，它是神的能量，添加意图并将它赠予地球。我的意思是，我们正在做一大堆很棒的事情。

这是一种非常高频的魔法。这是合一的魔法。我希望‘魔法’对你来说不是一个可怕的词。它仅仅表示当你促成某事时，无需使用你的双手和身体就能做到。它正在转变。

你们中的一些人可能会担心自己。你知道的，我们应该教导人们这种

魔法吗？他们会不会把它用于不良目的？简单的回答是，no。你用来创造的能量本质，是神圣的合一能量 (Oneness energy)。通过呼吸、通过升起光、通过联合我们所有的脉轮，我们创造了这种能量。这是神的能量 (God energy) 。它不能被用于琐碎的目的或者破坏的目的。它什么也干不了。这是人们很容易教导和分享的东西。就是这样而已。

我已经描述过要做的，你可以去做它。我的经验可以看见你到了哪里。明天我们将采取另一个完全不同的步骤。

享受你的冥想。明天见。J

明天我们有另一个小题目，看看另一个可能束缚你冥想工作的“障碍问题”。

2019.05.15

DLI (Day 16) : https://www.youtube.com/watch?v=ftJXU0BoogQ&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

16_The Prana and Ligi : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 17 – 处理冥想中的干扰和烦恼 (Dealing with Disturbance and Irritation in Meditation)

我们之所以觉得自己“无法冥想”，其中一个原因是由于外界的干扰。

通常是大声的、重复的、和/或恼人的噪音，或者是目前正在困扰你的事物和人。

今天我想和你讨论在这种可能干扰你冥想的情况下该做些什么。

与其简单地中止冥想，你实际上可以利用这个机会来控制你的烦恼。作为奖励，还可以潜在地治愈和改变你内在的某些东西。

视频/音频：

「我希望你在升起漩涡和体验合一魔法方面拥有美丽、深刻和强大的体验。不可避免的是，你们中那些可能没有体验过一些东西的人会因这种经历而挣扎，“哦，你知道我现在该怎么做吗？我没有那体验，或者什么都没发生？”你们中的许多人发邮件给我，说“Zingdad，我该怎么办？”

这就是真正起作用的地方。我不是你的老师，不是你的向导，也不是你的上师(guru)。我指的是一条路径。如果你发现自己在这条路上并能继续走下去，那么这条路就是适合你的。如果你不能，那么之前的一些东西，一些成形的东西，它们需要改进，它们需要帮助，这就是为什么一路走来，我都在指出我可以提供的各种帮助。

你应该不顾一切继续吗？即使你无法获得你渴望的体验。它不太对劲，或者有什么麻烦？你应该继续吗？你应该停止吗？你应该回去吗？你应该做些不同的事情吗？你应该为自己做决定，你应该做什么。

Okay，这就是重点。神圣之光正在觉醒。我不是扶手护栏。你应该弄清楚该怎么办。如果这是你要走的路并且你遇到了一些堵塞，那么需要对堵塞进行一些处理。我已经指出我可以提供一些治疗方法。你不必为了这些治疗方法来找我。你可以找别人。你可以做这类事。

如果你想继续，这可能不是一个坏主意。继续下去，你可能会发现针对你的问题的解决方案开始出现。

我们现在往外跳出一点，看看有哪些事情会干扰你的冥想，干扰你的灵魂工作。我们要做的是，查看各种障碍，查看我们可以在自己的内在心理中可以做的各种转化的事情。

如果你想继续下去，你可能会在接下来的几次冥想或对话中找到你所需的内容。

今天我们将讨论当前的干扰。我认为谈论这个话题可能很合适。因为皮卡丘现在处在极度幸福的状态中：在爹地的大腿上，在暖暖的壁炉边，在它的非常漂亮的新夹克里。它还有一个吱吱叫的新玩具，咬一口会吱一声的小塑料玩具。哦，我的意思是，它一直沉迷于吱吱叫的新玩具。如果它咬玩具，玩具吱吱叫，它就会有无法克服的兴奋。然后它再次咬玩具，玩具再次吱吱叫，它可以重复这样做一整天。

在我给它买了第一个会发出吱吱声的玩具后，我试着在吱吱声中冥想。我以为那会 okay，但实际上行不通。所以我拿起会吱吱叫的玩具，把玩具放在橱柜里。但我意识到，如果皮卡丘看到我放玩具的位置，它就会黏在那里，它就是不能离开那个地方。

所以我把玩具藏起来，放在它不知道的橱柜里。它跑来跑去，到处寻找它的吱吱玩具。我意识到我必须得把它的吱吱玩具给它。我给了它它的吱吱玩具，这意味着我不能做冥想。

我听说过伟大的圣人/苦行僧(sadhu)，印度的伟大的圣人，他们围着小小的缠腰布坐着冥想，蚊子在他们周围嗡嗡叫，叮咬他们。至少他们不会被蚊子所干扰，我想，好吧，我可以试试这样做。

我坐下来冥想。在冥想中真正对我起作用的是觉知到每一声吱吱都是皮卡丘的快乐，这是它的喜悦，这是它的兴奋，这对它来说是如此难以抗拒，它不得不一次又一次地这样做。

我发现自己把噪音带进了我的心里，因为我可以把它带入我的心里，因为它是美丽的、幸福的激动。在这种情况下，即使皮卡丘躺在我的腿上，嘴里叼着吱吱玩具，玩具对着我吱吱叫，我也能冥想。

如果你没有完整的包裹自己，橡胶兔子之类的东西也能刮伤你。确切地、彻底地、由衷地、诚实地，我可以冥想，我可以做美妙、幸福的冥想。吱吱声完全变得不相干，我对皮卡丘这么做变得完全无感。

今天早上，如果我们在外面录音，你会听到远处电锯的声音，有两三只电锯在工作，它们在砍树、砍树。如果我想做冥想，那将是个问题，除非我能找到方法来处理这个问题。

碰巧在做这些冥想时，那些电锯正在砍倒那些本不该在这里的外来植物，他们正在清理这个地区并使之恢复原始自然的形态，这是一件美

好的事情。这样的话，那电锯声 ---- 我就能把它带进我的心里。但是如果他们在邻居的土地上砍树，那些树那些管道，你知道的，那些天然的树木属于这里和我。

如果我为此努力过了，我该怎么办？所以，我需要一种不同的技巧。你可以使用许多不同的技巧。也许邻居的孩子在哭，也许你知道的噪音在烦扰着你。如果有警笛声经过，你该怎么做？

我发现另一个有用的技巧是透明。你想象自己就像玻璃一样，噪音就像视觉图像，就像一道可以直接穿过玻璃的光。只是透明一段时间，让你做冥想，让你的冥想变得透明。看看你能不能对所有声音、所有光线、所有图像，或者你周围的一切都完全透明。只是让它过去。

当你完全透明时，你的幸福就完全透明。所以，透明是另一种主要手段。如果这行不通，如果你真的认为我的天啊，我必须为此做点什么。但对于邻居们吵架、摔门，互相大喊大叫之类的事情，你做不了什么。你可以试试别的，你可以试试闪耀你的爱。真正找到并打开那个带来爱的门户，将爱带入你的心，让那爱照耀他们。

现在，无论你的问题是隔壁的邻居，还是政客，这都行得通。你知道的，如果你是美国人，你可能想让爱照耀华盛顿。如果是富饶的欧洲人，我的天呐，欧洲现在发生了很多事。我们在南非这里，好家伙。

这真的是一件美好的事，找到你的心连接，闪耀你的爱在相关的人、事、物、状况上。闪耀你的爱，持续闪耀你的爱，直到那烦恼不再困扰你。然后进入你的冥想，做那美丽的冥想。

我们面对一个问题，一个挑战。我无法冥想因为有干扰发生了。现在我们把它转过来，创造美丽的东西。

如果你是大师(master)，你要做的就是对困扰你的事情表示感激。

‘噢，我无法因此而感激，那些是愚蠢的疯子。’如果你能找到感激之情，那么你就掌握了它。这不仅仅是说，okay，我将不胜感激。这更像是之后的感恩。当你可以理解的时候，当你将自己移到可以理解的时候：真的会因为后续发生的事情而感恩。

它不再是你的问题，你已经掌握了它，你可以放开它。例如，政客们及其所有的疯狂行为。他们玩这个游戏是有原因的，他们玩得就像他们应该玩得那样，他们做得很好。

来自阿达姆的新信息将使所有这一切变得有意义。如果你能理解我们需要使地球保持在一定的振动频率，那些坏人，无论我们称他们为什么，光明会及其木偶、政客、银行系统，整个疯狂的乐队奏响了著名的战争乐曲。

那些家伙把振动保持在一定的水平上是有原因的。随着时间的推移，振动水平会慢慢提高。这一切都是必要的，这一切都在正常运行。如果你看不到这一点，表示你还没有准备好去感激。如果你想试试去感激，看看你能不能看到这一点。如果你可以去感激，那没有问题，你可以放手它了，也许你已经明白它是如何工作的。

我想告诉你最后一种方法。比方说，困扰你的是其它一些你认识的人，或者某类人的其中一个，他们令你讨厌，引发你的烦恼。但你又不能

让他们坐下来，对他们说，让我们像成年人一样解决这个问题。因为如果可以这样做的话，你会解决它的。

你该怎么做？我相信你身边有这样的人。好吧，我们今天要和他们一起做冥想。你今天无需设置你的闹铃，因为它想持续多久就多久。请闭上你的眼睛，请安置并进入你的身体，(深呼吸)。爱、欣赏、感激你的物质身体形态。现在，你可以开始放开你的身体，发现自己处于一个空间，一个对你来说舒适、受欢迎和美丽的空间，不管它对你来说意味着什么。

你实际上是到达了你自己心轮，它在一个美丽的空间里。在适当的时候，我们将向你介绍更多有关这个空间的内容，它被称为你的心之花园。来到你的心之花园，它看上去或者感受起来就是花园的样子，就像真正的花园一样。

可能这对你有帮助：或者那只是光的颜色，或者那只是个安全温暖的黑暗空间，不管那是什么都可以。待在你的花园里，在那里你是安全的、被爱的、被保护的、被指引的。你进入这个花园里，只有那些神圣的、特定在这里的人才可能在这里。

真正的神圣存有、天使存有才可以在这里。如果他们需要的话，如果他们需要在这里做些事情，如果你的灵性指导需要帮助你。你自己的神性自我，这些存有可以在这里。还有那些你为了特定目的特意邀请来的存有。

我希望你进入你的能量身体去感受这烦恼、气愤、无奈、困难。它位

于你自己的存在中，你烦那个人，那烦恼位于你之内。

你认为问题出在别人身上，感觉就像是别人的问题。别人只是触发因素。他们的存在，他们说话的方式，他们的样子，他们做的事情，不管是什么，对你来说都是触发器。被触发的那东西在你之内。

所以，开始感受你的触发点在哪里。你现在可以根据自己的意愿移动你物质的手，可以把它们放在触发点那里。你可以使用你能量的手，你要进入你的能量身体去找那个丑陋痛苦刺激的东西，你要到达那里，开始感受它，感受那在你之内的烦恼。

把普拉纳吸进去，这样那东西就会开始移动，开始释放。这样你就可以用你能量的手把它取出，那个烦恼，把它从你的物质体中取出，(深呼吸)，把它从你的能量体中取出，(深呼吸)，把它从你的情绪体中取出，把它取出。

当你能够取出它，能够把它放在你的手里，和它一起坐在你的花园里时，你在召唤那灵性，那形式，那能量形式。我不知道那是星体形式还是其它什么，你在召唤它们到你的花园，这样你就可以和它们协商解决这个烦恼。

当它们到达时，你可能会注意到一些有趣的东西，它们可能会到来，看起来和它们平常对你的方式一模一样。你可能会注意到，它们也有一个更明亮的高我与它们在一起，一个神性自我与它们在一起。因为你遇到的有关联的每一个人事物都是一个神圣自我，它正在通过这个他者体验和创造自己。

有时另一个频率非常低，你只是不明白它怎么会是现在这个样子。有时候它的频率非常好，但不管怎样，你们俩之间总会有冲突。

邀请对方过来坐在你面前，呈现它们的神圣自我。还有，是的，问候它们，恰当地问候两个神圣自我，带着尊敬，带着爱，带着感激。闪耀你的光。感受你的神圣自我，问候它们的神圣自我。

你一定听过这个词，namaste /'nʌməsteɪ/，合十礼，它经常被走在灵性道路上的人们用作问候语，因为这个词意味着‘我内在的神圣看到并问候你内在的神圣’。

这就是我们现在正在做的，我们正在快速地行合十礼。而较低频的那些人，他们化身在小我(ego)面具中，用小我(ego)语言问候。试着不要使用丑陋的词，试着做文明人。

现在，你开始对话，我不会在其中引导你，因为这是你和他们之间的对话。说出你想说的所有内容，告诉他们你想告诉他们的所有内容。你不必变得超有灵性。你可以准确地告诉他们你的想法。

对于这个表达来说，这是个安全空间，无论需要表达什么。你知道的，有可能是真正的愤怒，有可能是一些可怕的施虐或者类似的事情，或许是在你的童年时期伤害过你的人，诸如此类。

把该说的都说出来，接着看看你是不是有什么需要倾听和聆听的内容。然后邀请你的神圣自我，或者你的灵性导师，或者在场的、在这里的、有卓越视角的智者，邀请他们发言。

看看能不能找到一个你可以释放它的地方。这里，在这个星体领域里，作为一个灵性存有，你可以说，好吧，没关系，我放开你，我原谅你，我释放你。

看看你是否能找到感激的方式，如果你能找到表达感激的方式，那么说谢谢你的参与。如果可以的话，你与他们和解了。你可能在地球上与他们还有更多的往来，舞蹈可能会发生变化，或者可能由于其它原因需要继续，但你可能会发现变化非常壮观。

看看你是否能找到说“我释放你”的方式，看看你能不能让它们平静地从你的花园中离去，(深呼吸)，把它们呼出去，(深呼吸)，它们可以随能量而去。

你可以看到自己手中握着的这个烦恼，你从能量身体中挖出来的东西已经转化为美丽的东西，灵魂的宝石。也许是更深的意义，更深的同情能力，与你自己的智慧有更深的联系，对你自己的转化能力有更深的洞察。

如果是这样，如果它变成了宝石，那么在你的花园里，在你现在所在的这个美丽地方，你可能会找到放置这颗宝石的地方。因为随着时间的推移，你会积累很多、很多灵魂的宝石。所以，把它放在美丽的地方。感谢你的导师，或你的高我，或那些帮助你并让你恢复正常意识的人，无论是谁。

我要离开你了。无论哪部分，无论你想做什么，无论你想用什么节奏。

我就不打扰你了，明天见!」

当你由于任何类型的“外部干扰”而无法冥想时，可以运用这些技巧。

明天我们研究一种处理“内部干扰”的技巧，这种“内部干扰”（即消极/负面情绪）也可能会干扰你的冥想。我期待着明天向你展示它。

2019.05.15

DLI (Day 17) : https://www.youtube.com/watch?v=0jnl9rgLZ6k&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

17_Dealing with Distu : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 18 – 情绪堵塞 (Emotions as a Blockage)

昨天我们研究了如果有一些外部问题干扰我们并让我们无法冥想的话该怎么办。今天我们来看看一种内部干扰源：情绪。尤其是“负面/消极”的情绪。

我们最需要冥想的时候是，当我们在嘈杂、痛苦、负面/消极的情绪中挣扎的时候，往往是我们完全无法找到我们所需要的平静与安宁的时候。今天我想向你展示，在你的情绪喧嚣的时候，如何通过冥想找到幸福宁静之路。

事实上，当我们克服焦虑、悲伤、愤怒、恐惧 ---- 或其它负面/消极情绪的“堵塞”时 ---- 我们常常会直觉地发现一些对我们人生的这段旅程中有帮助的东西。

视频/音频：

「今天我们来看看情绪，学习一些如何掌握和控制我们情绪的方法。我再怎么强调你的情绪有多么重要都不为过，它是创造你的现实的有力工具。

我的网站上有一个项目 “Create yourself, Create your life. ” 我把这个链接 www.zingdad.com/create 放在这个视频的附注里。我强烈推荐给那些真正想要学习用自己的情绪去创造，成为自己情绪主人的人。

尽管如此，我们仍然需要将情绪作为这个系列的一部分。一方面情绪是非常强大有用的工具，另一方面当我们不了解它并且不知道如何处理它时，它也会成为问题；它也可能成为我们连接并闪耀我们自己神圣之光的过程中的一个堵塞。

在点亮神圣之光的背景下，我想让你了解并体验你自己的情绪。让我们先看看作为潜在堵塞的情绪。我想向你展示一些技巧。

想象一下，你的世界里就要发生一件事，一件引起你焦虑的事。这是你真正需要冥想的时候。那件事是你知道的，明天就会发生的事，你不能做冥想，因为它就要发生了。

那一刻你最需要的是处于平和中、处于安宁中、处于冷静中，这将让你与你的神圣指导联系起来，这将让你去往花园，找到灵感、智慧以及所有这些东西。然而，疲惫不堪的人做不到这一点。在这种情况下我们该怎么办？

嗯，我希望你想象一下，如果你当下没有那样的情况，我确定你能够想象自己在那种情况中，陷入那样的境地中。也许明天有一个重要的工作面试，或者一个重要的考试，或者类似的重大事件，或者与非常喜欢的某人的第一次约会。你知道那种事的。

这件事把你推入当下充满不安的境况中：怀疑、紧张、压力。行吗？我会没事吗？我会搞砸吗？我会再搞砸吗？你知道这类想法的，当我们是人类的时候，我们都会有这样的想法。

这些都是在你脑海中奔跑的想法。但真正困扰你的不是这些想法，而是某种感觉，就在你的胃部这里，这种翻腾的感觉。Okay，你该怎么办？

把自己置于冥想的姿势，坐着冥想或躺着冥想都是个好的开始。把自己置于冥想的姿势，闭上眼睛，开始呼吸，就只是呼吸。（深呼吸）

找到压力所在。它在你的身体里。有一个地方，就在某个地方，把普拉纳呼吸带到那里。把普拉纳、爱、能量带给你物质身体中感觉压力的地方。呼气，让那压力走。用这种方式释放你所能释放的一切，这样你就会开始代谢焦虑。你开始处理那焦虑。然后开始让自己真正去感受它。

你知道的，这个世俗社会的生活告诉我们，当有痛苦的事情发生时，你会远离它。比如小孩子，他碰了火炉上的热锅，烫伤了他的手指，他就会抽开自己的手。

这就是生活教会我们的内容，远离那些让你不舒服的东西，在现实世界中这是一个非常健康的方法。不要与火待在一起如果火灼伤你。远离不舒服的人事物。但对情绪和灵性问题来说，情况恰恰相反，离开它们毫无帮助。你不处理它们，它们就只是呆在那里。

所以，去那里。感受这种感觉，感受这种焦虑，感受这种压力，感受这种情绪负担，感受它。让自己尽可能充分地感受它。让它变大和打开，然后进去，让自己真正地感受它。

如果这样做，你会注意到，它实际上会开始变小，也许这就是你需要做的。也许只是感受它，让自己真正地感受它，这就足够了，也许现在就足够了。当我悲伤的时候，我注意到当我为 zing 感到悲伤时 --- zing 是以前的狗狗，因为它我给自己起名为 Zingdad，我想你们中的大多数人很可能都知道这个故事。

当我为 zing 的离去感到悲伤时，我发现我能做的最好的事情是真正去到悲伤的位置 ---- 我认为应该用沉溺 (wallow) 这个词 ---- 真正地感受、感受、感受、感受，感受我的失落、我的悲伤、我的痛苦，我的感受伴随着这样的觉知：我再也见不到它，再也不能玩我们玩过的那些特别的游戏，这种事再也不会有了。它走了，永远走了、走了、走了、走了、走了。

当然，那是就这个人格小我(ego personality) 而言的。那里显然有很高的灵性治疗。但这个悲伤的人感受它、感受它、感受它、感受它、感受它，这是处理和移除它的最佳方式。

所以，这是我想让你知道的第一部分。当你有这些情绪，当它们出现时，这是一个邀请，这是去那里、去探索的邀请。不要一直尝试着寻找答案，不要一直想着有解决方案，不要一直想着走到问题的另一边。

在许多情况下还可以提供其它帮助，一种我称之为翻转的技巧。当你真的感到这种压力的焦虑时，让我们来看看：考试，第一次约会，不管是什么。当你感到焦虑时，把它翻转过来，看看它的另一边是什么。

这一边是阴暗的，所以那一边是明亮的。你现在只是在探索它的阴暗面，它还有明亮的一面。如果你要参加考试，明亮的一面是你考得很好，你可能会得高分，这也许是很棒的。我的意思是，如果你还没有准备好，不要试着真的翻转。如果你已经做好准备，那将会非常棒，可能会在以后带来巨大的成功。

如果是约会，我想说那会是不可思议的，会很兴奋。你会看到焦虑它的反面是兴奋。看看你能不能翻转到另一面，我甚至能在悲伤中做到这一点。在我深深的悲伤中，那时我感觉自己像一个内脏器官，我的心的一部分被撕裂并消失了。当时我以为自己再也不会快乐了。zing的离去对我来说就是这样的。

在那一刻，我可以翻转它，说这是深爱的另一面。你知道的，如果是我喜欢的东西，比如一支不错的笔，如果我把它弄丢了，我会说，嗯，

来得容易去得快，我会再买一支，没什么特别的，一支笔而已。如果我只是说，哦，没关系，继续前进。这显然是一段非深爱的另一面。

我悲伤的深度是爱的深度的另一面，这是我对 zing 的爱的一种奇怪的庆祝。所以，翻转。

你可以做的其它事就是替换。当你去过那里并感受了它，你可以说，好吧，我已经做到了。现在该做点别的了。我想用别的感受，别的美好的东西来代替自己对它的感激之情，因为它永远是值得感激的。

继续前进，感激不尽。问问你自己，我的天，当下我该感激什么。我可以，我的意思是，我可以开始列出以下内容的清单：看看这美丽的火，它如此美好和温暖；哦，我穿着暖和的衣服；我吃饱喝足；我住在神的可爱的家中。我可以继续，我可以继续扩大我感激的清单。去感受感激，沉浸在感激之中。

不是只有感激，你还可以选择去感受其它情绪。如果你不知道如何表达自己的情绪， “ Create yourself, Create your life.” <https://zingdad.com/publications/books/create-yourself-create-your-life> 作为一种工具，它会教你做到这一点。

我要离开你了。与你的情绪玩耍，想象你自己，然后感受某事件带来的情绪，比如紧张、焦虑、沉重、困难。进入它，探索它，看看会发生什么；翻转它，更换它，做这些事情，直到你觉得自己完成了，这就是你今天的冥想。

明天见。 J

明天我们将以另一种方式看待情绪。一种深刻变革和能量净化的方式。
我期待着与你分享...

2019.05.17

DLI (Day 18) : https://www.youtube.com/watch?v=W3t43qTa-Rk&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

18_Emotions as a Bloc : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 19 – 情绪释放 (Emotions Release)

在今天的视频中，我将向你介绍一种冥想，我建议你时不时地做一下：“情绪释放冥想” (The Emotional Release Meditation)，它也被称为“笑哭冥想” (Laughing and Crying Meditations)。

视频/音频：

「 点亮神圣之光第 19 天！我的天啊！我们真的快到那里了。第 19 天，时间似乎过得相当快。今天，我们来谈谈情绪释放。通常我们倾向于从某种阻碍我们的事物角度来看待情绪。在昨天的更新中，我已经鼓励你去看看 “Create Yourself, Create Your Life.” ，把它作为真正探索情绪力量的工具。

你的情绪不是你需要克服的麻烦问题，但我确实理解为什么人们认为它们是麻烦。因为如果对它们处理不当，它们就会成为你继续发展的障碍。就像你的物质身体和能量身体需要被维护、被爱和被照顾一样。你的情绪身体也需要被照顾。

今天我将邀请你参加一个特别的冥想，我强烈建议你定期去做这个冥想，而不是只做一次。我甚至会说，如果可以的话，如果你能一周一次或更多次这样做，直到永远，你会发现它是强大及有用的。情绪释放冥想非常简单，你甚至不需要让自己真正进入深度冥想状态。但如果你是坐着的姿势，这会很有帮助，因为你在向自己宣告，你处于专注当下 (mindfulness) 的空间。

你在冥想中要做的两件事之一，首先是哭泣。你不需要呜咽、抽泣、哀号，不需要泪流满面。你进入那个深深的、悲伤的地方。你去那个哭泣的地方。你可能会说，但我现在没什么好哭的。你当然有，我的意思是，很高兴它不在表面上，但在你的内在，有深深的、深深的、深深的痛苦。你的内在有深深的痛苦。

我为什么会说显然每个人都有深深的痛苦呢？是的，如果你没有灵魂，就不会化身在这里，就没有那种为来到这里而经历的撕裂的感觉。你出生在第三密度意识的世界；你出生在一个不完美的世界。在这个不完美的世界里，悲伤和痛苦是生活的一部分。

如果你真的做了一些美好的事情，如果你深深地爱着一个人，你会邀请来悲伤和痛苦，因为没有什么是永恒的，一切都会改变。我们拥有的一切美好的东西，我们最终都放弃了。悲伤和痛苦是这种经历的一

部分，也许你有一些隐藏的悲伤和痛苦。所以这就是我们今天要做的。

我们正在进入悲伤中，让自己去感受它。这就是你全部的冥想：感受悲伤和痛苦。无论是人的、现在的，还是非人的、星球的、动物的生命、过去的经历、过去世的化身。

你不需要你的大脑去理解、处理、弄懂这一点 —— 这就是情绪最初出错的部分原因。情绪只是它们的感觉。如果你能找到方法把悲伤、痛苦带到表面上来，并对此加以解决。感受、感受、再感受，穿越它。然后你要开始清扫，清扫你深处的仓库，清扫你表面的橱柜。你的春天在净化你的灵魂。

现在你可以一直这样做，直到你觉得你完成了。但我强烈鼓励你，不要说这不适合我，这不是今天要做的。因为你的一部分，你的阴影部分，不想让你走，不想让你去做这种深度的清洁工作。它会告诉你各种各样的故事。

那不适合我，我不需要那样做，我很好，我知道我们不需要做这些阴暗悲伤的东西。我们在点亮神圣之光，我想要快乐的东西。不好意思，不管发生什么，我强烈鼓励你去寻找情绪空间，诚实和正直的去那里，去感受它，去穿越它。

现在如果你有力量和勇气，你也可以做我今天想谈的另一种冥想，那就是笑冥想。你坐在那里，你会发现笑声。因为没有别的，这个现实是绝对荒谬的，整个经历是完全可笑的，关于它的一切都是非常、非常有趣的。

你能发现这个笑话吗？你能从中找到幽默吗？如果你能感受它，如果你能感受到它在冒泡，如果你能感受到这一点，有一种只是看着一切并说多好笑的意愿。引人入胜地、令人惊奇地，你会发现自己笑了起来，笑了好一会儿。

笑、笑、笑，你不需要出声地大笑，这不是为了让别人对你的笑声印象深刻。这是关于你的内在正在发生的事情。

这实际上是两个冥想，如果你愿意，你可以两个一起做，或者今天做一个，稍后再做另一个。但是请做这些冥想。这确实是在清洁，如果你想把神圣之光带到这里，你需要清洁你自己，需要开放清洁的空间。

这是一种情绪的释放，哭和笑，我把它留给你。」

明天我将向你展示如何进入你自己的内在神圣空间：你的心之花园...

2019.05.17

DLI (Day 19) : https://www.youtube.com/watch?v=AVaLH4HZ_ik&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

19_Emootional Release : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 20 – 心之花园

(The Garden of the Heart)

今天我将向你们展示一种“灵性工作坊”，在那里你可以进行各种自我疗愈和自我发现。在我看来，对于希望在冥想中“工作”的许多人来说，访问那个地方的能力，对任何人而言都是至关重要的一步。

视频/音频：

「问候，我的朋友们。在点亮神圣之光的第 20 天，我想向大家介绍一些我认为非常重要的东西，这是我自己冥想练习中的重要工具。那些需要完成任务的冥想是很难管理的。原因是，一方面为了完成任务，你需要在你的小我(ego)不能驾驭过程的位置，你的头脑不能分析、工作和思考的位置。你需要在这个开放的创造的地方，你可以得到启发和指导。另一方面，你想要实现一些特别的目标，也许是你想试着去了解的事情，也许是你需要从你的指导或者无论何处得到帮助。

那么，我们如何实现这种二分法呢？嗯，实现这个目标的其中一个方法就是与某人作为搭档一起工作。这就是为什么人们来找我寻求治疗，让我在灵魂重新整合的旅程中引导他们或做其它任何事情的原因。这是其中一个方法。

当然，这可能是更简单的方法。因为这样的话，一个大脑专注于过程，专注于目标，专注于我们需要去的地方。另一个大脑处于这种开放和接收的状态，它让自己去了解、感受和被启发。

一个是施疗者，另一个是受疗者。但你并非每次都想要去找施疗师。有必要做一些工作，一些深入的内在工作。

我们该怎么做？嗯，我发现一些工具非常有用，其中一个工具我之前提到过，我们已经简单介绍过。这就是我所说的“心之花园”。心之花园的运作方式是，不要在你的大脑里体验你自己。

我的意思是，大多数情况下，我们觉得自己就在我们眼睛后面的某个地方，这是对那个地方的一种错觉。因为那是我们大脑皮层集中的地方，所以感觉就像我们在那里。

你要做的就是将自己从那里移开，将你自己移入你的心轮，你发现自己到达一个想象的空间，在那里把你与星光层连接起来。所以，你在星光层中创造了一个空间。你实际上在创造这个空间，但在创造过程中，它一直都在那里，这是一种奇怪的二分法。你到了，感觉就像你只是在看着那里的一切，因为不是小我在创造这个空间。

你邀请你的神圣创造自我去创造一个空间，你希望那个空间是神圣的，它是你的神圣工作坊。对大多数人来说，这是一个美丽且受欢迎的地方，感觉像家一样自然、安全。我的花园，它和这个花园很像，只是大得多，在我的神圣内在花园里有更多的内容。

你走进你的花园。看看它的样子。对有些人来说，它不是个花园，而是颜色、光，他们只是看到图案、形状、几何图案和晶体结构；有些人看不到东西，他们感受，他们知晓，他们有感觉、情绪、感受、深刻的知晓。

我们每个人都是不同的，我们在花园里发现的东西对我们每个人来说都是不同的。但遗憾的是，我无法用与你的经历相关的特定语句来引

导你。我们必须使用一些广义的语句。所以，当你去那里时你需要自己做一点调整以适应。

你必须找到适合你的内容，并以适合你的内容为目标而努力。话虽如此，我还是要带你进入你的神圣内部工作坊，即你的花园。这个花园真的是一个非常特别的地方，因为那里有各种各样的东西。在那儿，你可以去见你的指导；在那儿，你可以观看自己的过去世；在那儿，你可以与你正在与之交流的其它灵性生物进行合约工作。

你可以了解自己在这一生中扮演的角色。那真的是一个了不起的特别地方。正如我在一开始所说的，对我来说这是能够完成自己的灵性工作的关键工具。

我想带你去你的花园，我想告诉你怎么去那里。我将这样做一次，从这里开始，接下来的几次冥想都将在花园里进行。

在接下来的冥想中，我要说的是，让自己进入你的花园，让我们进入花园，你知道怎么到达那里。请让自己处于冥想姿势，坐着或躺着或任何你喜欢的方式。(深呼吸)。

抵达进入你的身体，感受你的身体，爱你的身体，感激你的身体。深吸气到你的横隔膜，让你的横隔膜伸展和扩张；呼气释放你身体里的紧张和压力，让它们走。(深呼吸)。

当你开始体验到普拉纳能量那新鲜的、凉爽的感受时，你可以用呼吸来牵引它。开始将普拉纳向上吸入你的大脑，吸入你的颅腔，让普拉

纳能量填满你的大脑，你的大脑沐浴在这美丽的、新鲜的、清洁的普拉纳能量中。当你这么做的时候，你的大脑开始排除和释放那些陈旧的、堵塞的能量，陈旧的想法，陈旧的模式，你把它们呼出去，让它们走。

用清洁的、新鲜的普拉纳能量代替它们，用疗愈、用光、用爱、用新颖、用意愿代替它们，以拥有新的想法、新的经历。

清洁的、新鲜的、非常舒适和疗愈的、非常放松的大脑。放开所有的那些我们不断地想来想去的旧东西、旧想法，让它们走。

随着所有这些在大脑中进行的放松和释放，大脑开始说，啊，太棒了，让我们将信号通过脑干，沿着脊椎向下发送到整个神经网络，直到全身。太棒了。和我一起做。放松身体，放松美丽的载体、美丽的形态。

放松，我的朋友，臣服，你的身体从大脑接收到这个信息，它开始顺从。你的身体放松并臣服。你开始觉得自己的身体仿佛在变沉重。通常情况下你控制的所有肌肉都会变得软弱无力，你会臣服于重力。

现在你注意到在冥想之前挺直脊椎有多么重要了。如果你的脊椎挺直，你就会沉入自己的双足。你可以把你的觉知从你的大脑移到你的心脏，觉知到你的物质心脏在你的胸部跳动。这个美丽器官，它只是怦怦跳动。你一生中的日日夜夜，它都在做它的泵血工作。哦，真是个劳模。

你开始将普拉纳吸入你的心脏肌肉，对你的心脏以及它所做的一切美好工作表示感激和爱。将凉爽清新的疗愈能量吸入你的心脏，为你的

心脏带来疗愈和爱。你开始访问你的心轮，那是感受和情绪的位置。外心轮是我们处理我们情绪的地方，那里有太多未处理的东西，现在也可以开始被普拉纳新鲜、清洁、凉爽、疗愈和爱的能量所取代。

把普拉纳吸入外心轮，让自己释放和放弃这些陈旧、堵塞、卡住的情绪，挫败、愤怒、伤害、烦恼、恐惧、痛苦，所有这些。(深呼吸)。

吸入普拉纳，呼出现在将要释放的任何东西，让它们走。继续这样做，直到开始感到有一点点减轻，不是所有的东西现在都会释放，释放现在要释放的东西。开始感觉更轻一些。你会发现自己开始访问你的内心轮，连接神圣，在你存在的中心找到与万物中心的链接。当你让神圣的内心轮开始打开时，在那个位置你与神链接。

神圣的无条件的爱开始涌入你的存在，进入你的心轮，取决于那里有什么，取决于黑色的堵塞是什么，取决于卡住的是什么。你的感受不是太多就是太少。它可能是相当压倒性的，或只是一些真正美丽而快乐的涓涓细流。顺其自然。你在你所处的位置，你在你所处的旅程中，现在是完美的。

随着你继续你的旅程，你的体验将会改变，你的体验将是感受你感受到的东西。让神圣之光流入你的心。让你的外心轮前后都打开，它就像从你的外心轮流出的一道光，在我们的外心轮前面闪耀，闪耀进入世界。

无条件的爱通过你这个门户现在进入这个世界，环游世界，透过疯狂痴迷混乱的世界镜子反映回来。世界的每一个角落都在返回你，回向

你。它开始循环，你通过外心轮后部收回它，你将它返回给神、给中心、给一切的源头。模式建立起来，心轮是打开的，外心轮是打开的。

你可以开始进入你的心轮，开始到达你的心之花园。让你自己去尝试不同的东西，因为这其实就是今天的冥想。在你完成它之前，你就只待在你的心之花园里。让自己在那里玩儿。想象那个花园，看看感觉如何，看看你会得到什么。

如果你说 okay，我在一个花园里，我在想象中。你想象到了什么？你站着吗？你坐着吗？你是在草地上、在海滩上、在森林里、在雨林里、在空地上，还是在山顶上？想象然后感受。那对你有用吗？你喜欢它吗？在你的花园里感觉如何？它欢迎你吗？你觉得安全吗？你属于这里吗？还是不管你怎么尝试，你都无法想象一个花园？

花园不太适合你。你所处的空间仅仅是感觉、能量、情绪以及无法完全标记的事物。只是感受或看着事物，感知事物，知晓有颜色、光和物体围绕着你；或者只是温暖、安全、黑暗，你属于这里。

不管对你来说那是什么，我的朋友，那就是给你的。顺其自然。知晓它们。一切都会改变，包括你的花园。每次你访问时它可能都会有所不同，你可能会发现自己在花园的一个不同的地方，你可能会发现一个变化，它可能会变得不同。

花园里有如此之多的东西，我也想向你介绍一下。今天你不必去发现花园里的每一样东西，那不是说你要成为一个勇敢的探索者，去绘制整个花园的地图。花园不是那样运作的，不是为那个目标设计的。这

不是一个大脑的地方，这是一个感受与存在的地方。

对你的邀请是去探索存在的花园。在花园中寻找感到受欢迎和美丽的地方。感觉就像你想去那里，然后就在那里了，而不是通过四处走动去探索花园。去到你在感受的地方。让花园展示给你。感受空间的能量，那是如此美丽高阶的能量。

向它敞开你自己，知晓花园的能量就是你的能量。让它流过你，觉知到在通常情况下你会坚守自己的边界。通常我们会觉得我们的边界是我们的皮肤或类似的东西。

它们在花园里，它们可以渗透。在花园里，空间的能量和你的能量是一体的。你的能量流过花园，花园的能量流过你，然后呈现给你围绕在你周围的东西。树木、小鸟、动物、蝴蝶，什么都行。你可以在这里找到任何东西。待在你的花园里。明天我们将开始在你的花园里做一些工作。

尽情享受。明天见！

明天我将介绍给你(也许是)你在这个世界上最好的朋友... 一个你甚至(几乎肯定)都不知道的朋友！

2019.05.19

DLI (Day 20) : https://www.youtube.com/watch?v=dT44KUjk2wU&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

20_The Garden of the : 双击这个图标, 即可收听音频。

.....

Day 21 – 遇见身体意识 (Meet Your Body-Spirit)

在我寻求身体健康和活力的过程中, 也许遇到的最有帮助的事情就是发现了一种以管理我的身体为目的的意识。我称之为“身体意识”(Body-Spirit)。

可悲的是, **很少**有人在写(或谈论)这一点, 因为这是一种**如此**强大的觉知。发现这一点改变了我与身体有关的一切。当我把这种觉知传递给我的客户时, 我经常看到同样的强大转变。

所以今天我也和你们分享这个认知, 因为有很多问题的“身体异议”肯定会成为点亮你的神圣之光的阻碍(或阻碍的一部分)。处理“身体异议”的话题在一个快速的冥想中显然是过于庞大及复杂, 然而通过觉知到你的身体意识, 通过开始重新联系你的身体, 我们肯定可以朝着健康的方向迈出**巨大**的一步。让身体意识参与对话, 爱它、尊敬它, 学习**与**它合作而不是反对它。

视频/音频:

「今天是点亮神圣之光第 21 天。我打算把你介绍给某位朋友, 如果你和我一起工作的话。你几乎肯定不知道他的存在, 但他可能是你在

这个世界上最好的朋友。

如果你对我网站上的资料有深入的了解，你可能会遇到身体意识的概念。也许你会读到我自己的身体意识被称为“Llualarth”，这是有关它的一些内容：<https://zingdad.com/publications/books/a-human-body-owners-manual/113-body-spirit>。

嗯，今天我想向你介绍你的身体意识。这个概念是当我们化身在这些身体中，需要有人来处理一些我们不能处理的细节。我的意思是，我们需要考虑的是，关于继续你的生活、决定你是谁、你为什么在这里，所有这些内容。

需要有人照顾你的身体。在你的第一个化身中，你被赋予了一个有意建造的第二密度意识(2D)，这个意识照顾你的身体。作为 2D 意识，他最初没有自我觉知，他根本没有“我”的感觉。他更像是简单的逻辑意识：如果是这样，那么就那样。

他负责确保你的身体正常运转。但是当你觉醒时，当你将你的意识提高 to 第 4、第 5、第 6 密度，当你成为更高频率的人时，他慢慢开始觉醒，他跟在你后面。通过意识到他、吸引他，让他参与到对话中来，你可以极大地加速你的身体意识的觉醒之旅。

你会发现自己有一个美丽而智慧的强大盟友，他可以帮助你解决自己生活中的问题，也可以帮助你解决自己身体上的问题。因为你的身体意识不只是为了让你的身体发挥作用，它在设计中意味着能够成为你的一种非常特殊的镜子，向你展示你看不见的东西。

例如，你的身体形态会发展出与你自己功能失调的信念相适应的疾病。如果你坚持不适合你的信念，那就会变得有害了。你并没有意识到这一点，因为我们通常都不了解自己的信念。

你紧紧抓住某件东西不放，就好像它是真的。那不是真的，它根本不适合你。你的身体会以物理形式(疾病)向你展示这一点，然后我们试着医治身体，那很好，但实际上我们应该治疗我们自己。

我发现真的很有帮助、很重要，去了解、去认识、去爱你的身体意识，让你的身体意识参与到关系中以支持它的觉醒之旅，让你的身体意识在你的物质之旅中支持你。

所以，今天我们将迎接身体意识，我们将在你的心之花园里遇见你的身体意识，你可以使用最适合你的方法。表面看来，我对你的建议是，在我说的那一刻，你暂停这段视频，进入自己的花园。按照我昨天向你建议的那样，你要引导自己。

你呼吸并居于中心，你进入你的身体，你进入你的心轮，你抵达你的花园，你进入你的花园。当你在那里的时候，当你在你的花园里的时候，当你舒适和快乐的时候，当你花园里的一切都完美的时候，你只需睁开一只眼睛，再按一次“play”键，然后我将带你继续向前。或许这是最适合你的方式，适合我们进行园艺工作的所有人。

如果你想这样做，如果这对你有用，那么你可以按下“pause”键。

我想象你刚刚又按下了“play”键。你在你的花园中，你位于花园的

中心并根植于你的能量体中。我们现在要做一些有趣的事情。你打算暂时离开你的身体，这样你就可以站在你自己的身体前面，现在转身回头看看你的身体。有很多不同的方法可以做到这一点。

你可以离开你的身体，或者你可以打开你的心轮，觉知到你是这个心轮里的一道光，你可以从心轮移出的一道光，让它飘移到你的心轮前方大约一米的位置，然后转身。

这对你很有效。发现自己在身体之外，看着自己的身体。对你们中的一些人来说，这很简单。对另一些人来说，这将是相当混乱和困难的，具体取决于你如何识别你的身体。但是请记住，你所指向的和觉知到的一切都不可能是你。

你不是你的身体，你不是你的大脑，你不是你的情绪，你不只是你的想法，你不是你的人际关系，你不是你的信仰。这一切都只是你拥有的东西，你正在做的东西，你正在创造的东西。

发现你自己正对着你的身体，看着你的身体，成为这个神圣造物爱的代理人。现在你在自己的花园里，看着你的身体，带着爱看着它，带着仁慈看着它，带着善意看着它，带着关心看着它。

请注意，虽然你不在你的身体里，但那里仍然有智能体，那里仍然有意识。看着他们，邀请他们参与对话。你看他们时，他们可能会很惊讶。但我想你会发现那惊讶中也夹杂着喜悦。这是他们不太期待拥有的时刻，在这里。

现在你所有的身体意识可能与你进行对话，你可能会收到语言、颜色、图像、感受、知晓。没关系。让对话保持它的样子。我很喜欢从一个名字开始，这是一个很好的开始。

“你是谁？” “我该怎么称呼你？” 你的身体意识有没有他们想让你称呼他们的名字？我的可能没有。我的身体意识对我说 ‘请给我起个名字’，我就给他起了个名字。如果你现在找不到名字，没关系，你可以稍后再找。

问问你的身体意识，他们现在是否有什么特别想告诉你的。任何东西。接收。问问你的身体意识，他们现在是否愿意给你任何指导。这些指导可能会帮助你改善你的处境、你的身体状况、你的健康、你的福祉，以及介于你和你身体之间的健康感觉。

如果有类似的事情，他们可以和你分享。改变饮食，改变运动，你知道这些。这些对话元素在这里其实不是真正重要的，在这里最重要的是你现在开始觉知到这意识，这个作为某人的意识，是你的旅伴。

我很喜欢这样的比喻：我是船长，我的身体意识是总工程师，保持船的运行。在我决定船的航行方向时，保持一切正常进行。

与你的身体意识待在花园中，让你自己和你的身体意识参与到游戏中、表演中、舞蹈中，让我们看看那是什么。经常回到这里，这样很好。

如果你睁开眼睛看看狗狗，那完全没有问题。狗狗在玩它们最喜欢的游戏。我不知道那游戏的规则，但那是非常适合它们的。这是你和你

的身体之间发生的事情，以及你和你的身体意识之间发生的事情。

当你们两个意识到彼此的游戏时，就会产生好玩、快乐的互动，游戏变得好玩，它意味着快乐。我的朋友，你的身体是快乐的工具。你定会爱上这段经历。

与你的身体合作，把自己移向那个地方。继续回到花园里的那个地方。继续回来与你的身体意识对话。让你的身体意识向你提问。‘成为你是什么感觉’，你的身体意识正在向你学习。对你来说，你是自由意志(free will)的代理人，自由意志是显而易见的，它对你来说很正常。

你的身体意识正在学习自由意志，或者更高阶的课程，具体取决于你的身体意识在它旅程中的位置。他在向你学习，他着迷于你。你的身体意识崇拜你，真正地、深深地、极度地崇拜你。你知道，即使你病了，即使你现在正忙着应付某种可怕的致死疾病，你的身体意识也在崇拜你。你的身体意识臣服于你。他说过，选择吧，我会去做，我会去处理，我会离开，我会想办法。

可以说你的身体意识不会生你的气，他不会失望，不会受伤。当然，那是可能的，因为你的身体意识崇拜你。所以，让他参与并找到解决方法，找到适合你的方法，就像你在生活中所做的那样。

你知道你早上醒来，该吃早餐了。今天早上我们吃什么？我问我的身体意识，今天早上我们要吃什么？你现在想做什么？今天早上有什么好主意？来到一家餐馆。我们感觉如何？有什么好吃的？我发现我的身体意识不是个扫兴的人，你知道，他会时不时地说，来吧，时间到

了，我们走吧，去吃披萨吧，诸如此类的。

和你的新朋友交往，玩你的身体意识想玩的游戏，进行你的身体意识想要的受尊敬的谈话，成为你的身体意识需要的朋友。

他将改变你的旅程，他将解开自我和身体之间的许多障碍。这是一个有很多困难、很多障碍、很多堵塞的地方。所以，去那里并做这项工作，那可以疗愈你和你身体的关系。

明天我们将回到花园，扩展我们的旅程。明天我也会做同样的事情。我会引领你，我会给你一些介绍，介绍一些东西，然后让你去花园。

我们明天会做更多的工作。明天见。J

明天我们会做一些非常兴奋的不同的事情。在过去的 8 天里，我们与脉轮一起做的所有出色的工作，实际上是在为我们明天将要做的一些根本不同的能量工作做准备。

我非常期待届时与你分享这一信息。

2019.05.21

DLI (Day 21) : https://www.youtube.com/watch?v=OnEBcyZaRtA&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

21_Meet Your Body - : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 22 – 遇见你的灵性导师 (Meet Your Spirit-Guides)

在意识提升的一生中，如果你真的要与一个灵性存有 (spirit-being) 接触，那么它应该是你自己的灵性导师 (或许你有很多导师？)

今天，我专门制作了一个帮你见到你灵性导师的冥想视频：

视频/音频：

「点亮神圣之光第 22 天！今天我们将你的导师见面，你的灵性导师。这是一个有点棘手的领域，因为我们每个人与灵性导师的安排都非常不同。当我们不在化身中时，我们中的大多数人都有一个导师团队，也就是说，不化身的体验远超化身的体验。当我们不投生时，我们会在一大群人中渡过时光，那些人我想我们会认为他们是大师，他们比我们更智慧，他们传授我们很多东西，他们比我们走得更远。

更高密度的存有掌握了时间的业力，所有这些光明的存有。我们中的大多数人都有很多个人导师，直接与我们或与我们的灵魂家庭一起工作的导师，这是我们大多数人的情况。

但我们中的一些人是完全不同的，我们中的一些人是一个团队、一个圈子的一部分，我们是那个圈子里唯一来化身的。各种不同的安排。所以我无法告诉你，你会发现什么，你什么时候到达那里，你应该如何寻找。

我可以带你去和你导师见面的地方。对于一些人来说，他们的导师很明显是相当物质的。你知道他们会到达那里，是的，三个人。这个看起来像美洲印第安人，那个是留着长胡子的高个子，另一个是女人。有时候他们是你不能物质化的能量形态，有时候他们只是你知道的光团，有时候他们只是一个强大的存在感，但你看不到任何东西。他们四处游荡，可以是任何东西。

让我们去看看，看看那对你来说是什么。再一次，我们要做的是，你将自己带入花园，当你在花园里的时候，我会来接你，带你到与你导师见面的地方。请稍后再做同样的事情：你要按下“pause”键，然后你将自己带入花园，然后按下“play”键，我带你往前走。

如果你想这样做，请按“pause”键。

想象一下，你只要按下“play”键，你就可以在感到舒适和快乐的自己美丽的心之花园中。你知道这个花园实际上很广阔，这里有很多东西。尽管如此，它确实有一个中心点。而必须有一个中心点的原因是，在那个位置，最纯粹、最强大的神圣源头能量从那里流进你的花园，源头能量从那里流进你的花园。很明显地，花园从那里铺开。源头能量进入花园的位置是一个非常高能量的空间。

取决于你如何体验，你的花园也会有一些隐喻。对于你们中的一些人来说，感觉就像你在一个现实的花园中。

也许我不应该提出太多有力的建议，因为那对你来说可能是不同的东西。但也许有些像高山之类的东西，你要爬上去到达中心。也许在那

座高山的正中央，有某种像是隐喻源头能量的东西，最神奇强烈、最纯粹明亮的白光闪耀在高山顶上。也许在那光所在的位置，山水出现并流进你的花园，伴随着瀑布和河流，也许可能是非常不同的东西。请开始以任何适合你的方式将你自己移向花园的中心。有一种朝向源头移动的感觉，朝向最纯粹的最高频率、最高振动能量，朝向神圣的无条件之爱发源的地方，那里的营养和能量给你的花园带来生命，波浪从那个方向涌来。

这是你的花园，这是一个神奇的空间，你可以在这个花园里玩魔术，你可以在这个花园里做任何你想做的事。那是你的花园，你在显化它。你可以随心所欲地穿过花园。你可以立即出现或在空中飞舞，或做任何事情以到达中心点周围。

我不知道你们发现了什么，我将根据我的假设来发言。我要说说我自己的花园。这座山上有一道光。如果你还有其它需要，那么你将要适应并解决你所得到的。在我的情况中，我到达一个地方，那里有不可思议的美丽明亮的光。这道光是如此明亮，感觉它像是会灼烧我的视网膜，但根本没有伤害到。我真的就只是看着它、惊叹它、敬佩它，接着有水源出现，成为瀑布并沿着高山向下流去。

我发现自己在这光的范围中，我开始移近光的外部，我开始感到这光闪耀在我的存在上。我感觉它的闪耀神奇地穿过我、进入了我。不知何故，我可以感觉到这光就是我。

是我自己的神圣之光闪耀在我的花园里。莫名其妙地，是神，也是我，与我的觉知一致，浑然成为一体。

与其深入那光，我只想待在光的附近。也许让自己坐下来，放松，感受一下光场。我可以在光的附近，感受它的能量，感受它对我的影响。抱歉，如果我真的那么做了，我会食言的。我有点不知所措。我不能给它太多的关注，不然我就不能引导你。所以，让你自己靠近这道光，让你自己把所有的注意力都放在这道光上。

它流经你，提高你的频率，净化你的存在。让你自己去知晓这光，也要觉知到你不是这光的唯一参与者。

还有一些来自你灵魂深处的人，你会欢迎他们来到这里。那些你深爱着的人，即使你知道无条件的爱，即使你无条件地爱所有的人，以某种方式来说这些人是特别的，以某种方式来说你爱他们并信任他们，你过去遇见他们并知晓他们，现在又遇见他们。

你信任这些存有。他们值得你的信任和尊重，你知道他们爱你。难以置信的是，他们只是爱你、支持你，他们会一直陪着你，直到时间不复存在。

如果这是你需要的，如果这是你想要的。他们是你的天使，他们是你的神圣导师存有。有些存有的频率可能比其他存有的频率高得多，而且他们会像其他存有一样表现自己。让你的觉知去环绕你导师的光临。

你可能会像我一样在这个空间找到他们。当你对此敞开自己时，我想人们可以称他们为动物导师、动物力量。这里有一些动物，你也爱他们，想要他们在这里。

你可能会找到你的动物，让他顺其自然吧。我的朋友，不要陷入困境：哦，它不能是这个，它不能是那个。你可能会发现他们是你知道的，他们可能是独角兽或者意想不到的魔法生物。

小仙子或小精灵，谁知道呢。顺其自然，感谢他的出现。当你觉知到每个存有，或一群，或仅有一个，当你意识到这里有什么时，感谢他。

再次敞开你的心，闪耀你的光在他们身上。对他们表达感激：谢谢你的光临，谢谢你的支持，谢谢你的爱，谢谢你对我的特别关注。

当你表达感激，当你说“谢谢”，这意味着你敞开自己去接受。这是你邀请你的导师在你的生活中更个性化和强烈地行动的方法之一。

他们不会违背你的自由意志，你知道的，如果你说不需要帮助，他们会退后。如果你在旅途中受伤，你觉得自己需要照顾，你可能得到隐式或显式的回应，你可能被告知撤退。现在可能是时候开始邀请他们在你的生活中采取更深入的行动，指导你更个性化。

所以，敞开自己，对他们说谢谢。看看是否有一个特别的导师现在想为你提供帮助。一个或两个或三个或一群，他们现在想要更深入地了解你。

我们看看还有什么，就像你昨天用你的身体意识所做的一样。你的身体意识以它自己的方式鼓励你，那是一种导师。那是它自己的方式，是这个过程的一部分。如果你有很多导师，那么每一个导师将负责你生活中不同的关注领域。

看看那里有什么并进行对话。提出你想问的问题，如果可以的话，为他们取名。你可能会发现他们没有名字，因为他们来自一个名字无关紧要的领域；或者他们可能有名字，他们可能已经化身了。有人认识他们吗？找到他们，找到他们，和他们交朋友，因为是时候忆起你的导师了。

在此之前，你可能已经与你的导师进行了非常深入的合作。对你来说他们可能是老物件儿，可能只是老相识或者是出现在眼前的机会。

这就是我们今天要做的事情，和你的导师在一起，就像你恢复正常意识时和你的身体意识在一起一样。我邀请你在与你导师的常规对话中发现你自己。也许一开始你想把自己带入花园，进入这个高能量的地方，因为它以某种方式保证了你们谈话的纯粹。你会了解他们，你会知晓他们的能量特征，你会信任你们的连接，你会发现自己在交谈中，你开始了新的一天。

我特别喜欢与我最爱的灵魂导师的谈话时间。当我在森林里徒步或做类似事情的时候，我与他有过一些特别的交谈时段。

我现在要离开你。在你的导师在场的情况下，与他们进行你需要的互动。向他们提问，向他们寻求指导，这就是他们在这里的目的。

我们明天见。J

明天我们将在心之花园有一次强大的体验。明天我们将步入神圣之光！

2019.05.21

DLI (Day 22) : https://www.youtube.com/watch?v=FNQRriyIVPQ&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

22_Meet Your Spirit - : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 23 – 进入光... (Into the Light...)

今天，我们进入你心之花园中央的光...

「大家好，今天是点亮神圣之光的第 23 天！今天我们要做一些非常特别的事。我们在这里的目的现在真正开启。今天我们将进入神圣之光。我们将做同样的事情，几秒钟内后你按下 “pause” 键。把你自己带进你的花园，然后按下 “play” 键，我会去花园里接你，尽我所能带领你，尽我所能引导你。因为正如前面提到的，你对花园的体验与我的体验是不同的。

你要再次根据我说的话来调整自己的情况。让我们看看进展如何。
Okay，现在按 “pause” 键。

你发现自己在花园里，因为你以前来过这里，因为你现在对你的花园有了某种程度的熟悉。你可以非常容易地把自己引向中心点的方向，那个位置的源头能量涌进你的花园，给你的花园带来生命、疗愈和营养的能量。

当你发现自己到达那里时，如果你觉知到他们，也许你可以对你的导师点头致敬，感谢他们的光临。把你的注意力集中到你花园中任何关于源头能量的隐喻上。对我来说，它就是那道光，如此强大，如此灿烂，如此明亮。

我把我的注意力投向那光，我直视那光，我找到它，我发现它，我迷失自己在其中。我找到它。我不能引导你。先生，你臣服在这个过程中。。我会慢慢地、慢慢地、慢慢地、慢慢地引导你，一点点地加快，开始向光的中心移动，向源头的方向移动。

当你这样做时，你会感觉那光闪耀着径直穿过你。臣服本身可以是一种相当强烈的体验，因为当那光闪耀着穿过你时，它让你从对最沉重东西(stuff)的依附中解脱出来，那东西是你目前持有的最大的负担、最艰苦的斗争。它让你摆脱了那困境。就好像你背着满满的、重重的背囊，现在你可以把背囊卸下来，把背囊放在这里。

为了让你的生活正常运转，你需要关注所有的事情，那些你必须记住并关注的事情。回顾它们，就像你把它们都放下了一样。你能回顾它们；你将回顾它们。不过你现在要去的地方不需要这个。你慢慢地、温和地深入那光，深入那神的能量的不可思议的显化。

我们发现你自己也卸下了负担，放下它，让它走。你可能不认为是负担的东西，甚至你压根儿没想过的东西。比如，‘我是这种人’，让这个想法走。我已经开始离开；我开始放弃这个想法；我始于出生，我终于死亡，我居住在这两个夹子(bookends)之间。

这不是真的。当我开始觉知到这个身体这个形态时，当我放开它让它走时，这短暂的虚幻经历融化了。这不是我，这身体只是暂时归我用，我放开它了。觉知到那光更多的是我本身，我扩展我的觉知，成为那光的一部分。如此的自由，如此的美妙，无限的自由。

在这个成为光的地方，不需要向任何方向看，我就是存在，我是这个花园的全部。在花园里找到所有东西。从这个地方，我知晓自己去过的每一个花园。我是花园，我是神的全部，我是其中的一切。

从这里我可以转身，集中我的注意力，就像透过显微镜去看，我必须看看所有这些 Zingdad 知道的。他所有的、精彩的、美丽的、疯狂的，我看到他，我希望你现在也这样做。看看你这一辈子都在假装的这个人，你就是这个人。

瞧瞧你看到了什么，你发明的这个人，你花了一辈子的时间精心照料的这个人。我们一直在精巧地制作这个人，它是你的艺术作品。你不仅创造了这件艺术品，你还进入其中，居于其中，成为它，用它来识别你自己。

你说这就是我，我就是这个人。比如陶器，你知道的，有人用粘土做陶器。这就像我们制作陶器。我的美国朋友说到花瓶，我认为这就像用粘土制作花瓶，粘土是我们辛勤工作的基础。神奇、神秘、美丽！

【陶器：粘土加水调和成泥料后，挤压成型，干燥及烧制而成的器具。《维基百科》】

看看你的这个造物，你知道的，当你居于这个造物中时，你会说，

“哦，这些是我的问题，这些是我的毛病，这些是我的负担、我的错误、我的麻烦，都是错的。” 你觉得它需要改变，而当你在这里注视它时，你可以看到一切都是完美的。这些小缺点让你独一无二，特别而完美。

如果它让你成为一个人，哦，天呐，你就在那里了。你假装是一个人，当你居于那个人的里面，你以为那就是你的全部。多么特别，多么美妙。看看你在做什么，当你成为那个人的时候，看看你的生活。鼓起勇气做到这一点。

你的勇气不断出现，即使从外面看，生活是艰难而美妙的。哦，我的天呐，地球上的生活真是艰难，真是充满挑战，它把你击倒，它把你击倒在地，你会怎么做？站起来，再试一次。你已经做了一次又一次，站起来再试一次。

现在让我们来谈谈这一点。你在这里，你一直在回忆，回忆你究竟是谁。现在你在这里，记住你是那光、合一之光、神之光，透过你意识的镜头闪耀着，创造化身。

带着爱去看你的这个表达、这个创造物、这个人。带着爱去看、看、看。感受你是有多么崇拜这个创造物，因为当你回到这个创造物中时，你会想要记住你是有多么被崇拜。为此，有一种崇敬，一种深深的、尊重和欣赏的崇敬。

疯狂且短暂的小发明喜欢地球上的这个片刻，不过做的太多了。当你带着爱看着这个创造物时，你觉知到有一些迭代，有一个其它创造物、

其它生命、其它化身、其它经历的循环序列，它们也在这里，站在那光的边缘。你所有的其它生命，全都在这里。

根据你所走的旅程，你可能会发现其中一些生命非常意外，与这种人类的生命截然不同；你可能还会发现有成千上万的其它生命组成的巨大圈子。我不知道这是不是你的旅程。你会发现你想要的东西。

带着爱去看这些你的创造物、你的艺术作品。他们知道你的创造。你可能在分离的深处、在更深密度的物质形式中体验你自己。你可以根据自己的意愿在这里探索。

只要带着爱继续寻找。在这里，你还可以做很多疗伤的事情。你会发现那些遭受最深创伤的化身，他们迷失在虚空中的化身需要重新整合。你可以在这里找到所有这些，也许你可以自己做那些工作，也许可能你需要帮助和治疗伙伴，也许你可能想要联系我或其他人进行灵魂整合。这就是魔法发生的地方。

现在我要离开你了，但我想建议你，当你完成的时候，当你该结束你在那光中的冥想时，当你从那光中回来时，当你步入你的记忆、关系、依附、身体时，你要将一切都拾起来，拾起你想要挑起的担子，以及需要着眼和注意的事情。

你可能会注意到，有些担子不再需要挑起，它们不再服务于你，那就让它们走吧。然后带着爱回归你自己的正常意识。记住神圣知晓你、崇拜你的时刻。

我不打扰你了。明天见。』

明天我们将再次回到花园，做更多我们灵魂的工作...

2019.05.22

DLI (Day 23) : https://www.youtube.com/watch?v=dudH42JsFKw&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

23_Into the Light...mp: 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 24 – 灵魂合同 (Soul Contracts)

今天我们从昨天结束的地方开始。你将把自己带入花园、带入光中。从这个地方你将能够感知自己的化身。一旦你到达那里，你将能够访问仍然束缚着你的灵魂合同。当你觉知到它们时，你便可以决定释放它们。有些合同服务于你，应该保留。然而我们中的大多数人仍在执行大量的合同，尽管它们已经不再服务于我们，其结果就是这些合同给我们的生活带来了痛苦和折磨。

今天我想向你展示如何解除这类合同。

视频/音频：

『点亮神圣之光第 24 天。欢迎大家。今天我们会再次进入花园。我

想我们还会再讲两次这个花园。到目前为止你们对这个过程已经很熟悉了。一旦你在花园里，没有停顿，你按下“play”键，然后我带你去那里。

今天我们要走得更远一点。你不仅要把自己带入花园，还要把自己真正带入花园中央的光里。你正在做的是，你真的把自己带入了神圣的存在，当你这样做时，你就坚定地把自己带入了光中。

请记住，这也意味着走出你现在的角色，走出你的身体，真正在光中发现你自己。如果你能把手伸过去再按下“play”键，我会带你往前走。

我们今天要看的是灵魂合同。我确信你目前的生活经历中有很多活跃的合同。你的家人、你的朋友，那些与你关系密切的人。还有你的对手，有些人真的就是非常让你恼火，他们真的就只是在烦扰你。嗯，这些都是灵魂合同。所有真正活跃的关系，不管你喜不喜欢，不管它们是好是坏。我需要看一下，还要看过去世的所有合同。

无论你喜欢它们与否，或者它们困难与否，无论它们是积极的还是消极的，这些都是你再次拥有的深切感人的互动。它们都是合同，其实我们最终需要结束所有的合同。我们需要处于一个我们一生都享有平和与接纳的地方。那是常见的中立区，我们最终需要到达那里。

我不是在说我们能在一个快速的冥想中到达那里，显然你做不到。但我确实想让你了解一些如何到达那里的方法。我将向你展示一个例子。再一次，你将自己带入花园，带入那光。然后你再次按下“play”键。

现在, 按下 “pause” 键, 将自己带入花园, 带入那光。

当你按下 “play” 键时, 你已经在你的花园里, 在那光中。你已经觉知到了这一系列模式, 你已经从以下四种模式中走出来了: 信念模式、关系模式、物质模式、形式模式, 你已经从这一切中走出来了。让你自己成为那光, 这可能使你觉知到其它系列模式, 它们存在于你其它的化身中, 存在于你过去的生命中。

你觉知到所有这些, 随着你的觉知扩展到你能看到、感到、知道你曾经在所有这许多的生命中, 你的同情心会增加, 因为你经历过所有这些生命。

每个生命都有不同的经历, 其中一些经历非常可怕。我们在这些生命中做过各种各样的事。你曾经是英雄, 你也曾经是真正的混蛋; 你曾经是施虐/暴者和受虐/暴者; 你做了所有高尚的和卑鄙的、好的和坏的事情, 所有这一切都是你, 所有这一切都是可能的。

当我看到我所有的前世时, 我发现它们剥夺了我评判别人的能力, 让我觉得别人无价值, 不值得爱, 不值得接纳, 因为他们所做的一切。对于我曾经做过的一些类似事情, 我可能在此生看着它们并说, “你是个坏人因为这个因为那个, 你怎么敢这样, 你怎么能这样。” 好吧, 现实是我在我的其中一世里曾经有过类似的经历。

这只是一个视角问题。现在我到了那里。当你生活过的每一个生命都得到他们自己的合同时, 你可以在你光的外围找到每一个生命的化身。

它深深地触及了其它生命的整个网络。我想让你看看目前仍在忙碌的这个化身，我想让你看一份合同。想到或记起你此生的一段人际关系，这可能会给你带来一些困难，可能会带来一些痛苦、冲突和麻烦。那麻烦现在可能就在你面前，它可能是你正在和某人斗争，那麻烦可能已经过去了，也可能这个人已经不在你的生活中，你可能甚至都不再认识他。但是麻烦仍然存在，它仍然在你的情绪和头脑中滋长。

当你想到这个人时，这个人就会把合同放在你的头脑中。所以你的视角发生了变化，你会发现你不再真正地看向那光，你不再在那光的荣耀和喜悦中。你发现自己处在那光的边界，你在这里看着另一个人，你在考虑他。

所以，重要的是，再次开始闪耀那光，闪耀那光在他的身上。因为这份合同是必要的，它服务于你，它向你展示一些关于你自己的东西，一些你想学习的东西，一些你想知道的关于生活和你自己的东西。

这是我要问你的第一个问题：这份合同是什么，它是否向你展示了你原本不了解的关于你自己的生活？如果你能找到这个问题的一个答案，那么这个问题可能会有很多答案。如果你能找到一个答案，那么你就会明白这份合同是有目的的，对你而言它是有目的的，它不是毫无意义的、痛苦的互动，它还教会了你一些东西。

我已经找到了我每一份痛苦的合同。你知道的，当我还是个小男孩的时候，一个白痴小子欺负我。我找到了一个目的，那就是我学到了一些东西，我得到了一些对我来说很重要的东西。我需要它们，这就是为什么我签署合同的原因。

找到目的能让你开始获得接纳。接纳这个合同是你签订的事实。当你比现在知道的更多时；当你是扩展的自己、你的神圣自我时；当你超出这个人类的限制时，你作为一个人类必须经历的新合同。

它并不总是快乐的，它有时是艰难的。但是神圣自我知道，凡人自我会通过它，我们会解决它的。它会做它需要做的事情。然后它将去往更广阔的视野，但如果你执着于这些合同之类的小事，你就不能去往更广阔的视野。

相当有趣的一个悖论。你在这里看到，当你苦苦挣扎时，当你战斗时，当合同是错误时，当生活是不能接受时，你陷入一个狭小的视野中。当你能看到它们是完美的，所有这些合同都是必要的、有用的时候，你可以让它们走，你可以扩展自己的视野，再次成为你的神圣自我。

我们现在开始这个过程：通过选择接纳这个合同，通过看着你与之斗争的那个人，通过闪耀你的光给那个人，觉知到他也是神圣灵魂的表达，觉知到他的神圣自我并闪耀你的光给他。

现在你可能会迎接那个神圣自我。我看到了你的神圣母亲，我看到了你的生活，我看到了你的美丽、你的完美，我看到了你的创造，我看到了我们签订的合同，请接受我的感激，我明白它的价值。

我接纳你，我爱你，我释放你。我开始让这个人走，当我释放他的时候，我怀着感激的心情释放他。你知道人们常说，每个故事都有个圆满的结局，这是真的。因为在灵性层面上，在我们开心、快乐、感激之前，在我们准备好接受结局之前，我们不会让故事结束。

在那些你无法释放的合同中，你评判别人，你发现对方是错的，你不能放开它们，只是因为你还没有准备好。

释放那些你能够释放的，一个接一个地释放它们，释放并享受。即使你继续和那个人保持联系，即使他们继续存在于你的生活中，你仍然可以放开曾经的人事物，过去的、不再服务的、不再出现但仍有关系的人事物。作为与爱和光相关的大师，看到别人的美丽，保留自己喜欢的互动，放弃自己不喜欢的互动，即使他们继续以同样的方式抓住你，也要放开他们，让他们走。

放开那些把你束缚在较低频率上的互动关系，通过放弃你的旧合同来让自己提高意识。

你可能会发现你需要与这些人对话，然后才能真正释放他们。你可能会发现你需要告诉他们你的不开心、你的痛苦，倾听他们的不快乐和痛苦的意愿。按照自己的方式，朝着你能说出并释放自己的方向努力，然后让他们从你的花园离去。

有些合同是与一群人签订的。有时它不仅仅是与一个人签订的，有时是与家庭或团体或整个人类集体签订的，你也可以在团体中释放它们。

从合同里释放别人的过程中有许多许多的细微差别和细节。有时你想要释放一个人，但你了解的还不够多，看到的还不足够，你需要去做一些其它工作，先释放一些其它东西，然后才能释放那个人。

有时它很复杂，这就是为什么释放灵魂合同的过程是灵魂重新整合工

作中更复杂、更有趣的一部分的原因。如果你正在努力释放你的合同，你可能会考虑让我协助你进行灵魂整合。

释放那些你能释放的，现在就释放。然后回到这里，继续释放。你认为一旦释放了某些人，你和他们就结束了。嗯，你可能会发现你必须回来释放他们好几次。

这就是你要做的，这就是今天我想和你分享的极其基本的、极其初级的原理。我把你留在这里做这份合同释放的工作，合同释放尽可能的多，尽你所能的多。

我们明天见。J

灵魂合同的工作可能会相当复杂和混乱。有时一份合同有许多子条款和附录，这意味着它不能轻易而简单地被释放。有时你只能先释放一个合同**之后**才能解决一个特定的合同，等等...。关键是，通过我上面概述的简单机制，你肯定可以将自己从许多(或大部分或可能是全部)合同中释放出来。但在所有的可能性中，你至少会有几份合同需要用更微妙的、更精细的方法去释放。

如果你遇到无法立即释放的合同，你可以把它放在一边，处理其它已经**准备好**释放的合同。然后你可以选择打开自己，对如何释放合同获得更大的觉知和神圣指导。或者，当然，你也可以找个像我这样的心理-灵性治疗师，帮助你释放那些更“粘”的合约：<https://zingdad.com/sri>

2019.05.22

DLI (Day 24) : https://www.youtube.com/watch?v=o7Hv8X44zVY&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

24_Soul Contracts.mp3 : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 25 – 灵魂重新整合 (Soul Re-Integration)

我必须送给地球上生命的“伟大礼物”之一是‘灵魂重新整合’ (Soul Re-Integration): <https://zingdad.com/sri> 这是我们如何治疗灵魂在灵性领域里的创伤的方法。我带着关于如何执行这个操作的深刻、隐藏的记忆进入这一生。

这个“如何”是我灵魂的珍宝。在这个现实的不同层面上，甚至在这个现实之外的其它现实层面上，我通过在不同的环境中一次又一次提供治疗而获得收益。

关键是，我认为这不是可以很快教给别人的内容。这不是你可以学习和应用的“简单技术”！尽管如此，最基础、最基本的原理肯定是可以展现出来的。只需应用这个原理就会重新整合一些丢失的灵魂碎片！所以，今天我想向你展示这个非常重要的原理。我希望你在今天的冥想中取得巨大的成功，将你迷失的面向带回家，带回你灵魂的合一中。

视频/音频：

「今天是点亮神圣之光的第 25 天。今天我想向你展示如何重新整合

灵魂。我认为灵魂整合是如此重要，以致于我把它作为我提供的服务核心。这不是你一蹴而就能够掌握的内容，但我想向你展示它的原理。如果你发现你能够对自己做一些灵魂的重新整合，并且能够在自己内部扩展这种能力，那么，我想我真的给了你一个超棒的礼物，也许这会成为你最终发现的东西。

你可以帮助别人，你会发现通过你，你给了生命一个伟大的礼物。但不是每个人都能自在地面对它，但至少希望你能了解原理，它实际上很简单。要做到这一点，我们要再次做同样的事。你要带自己到花园里，进入那光，你要在那里，在那个位置，在那光里，在那里你已经离开了目前的人类经验，离开了这个身体的这个人格。

你会发现自己在那光中，还有其他生命在那里。你到了那里时，再次按下“play”键，我将从那里接你。现在按“pause”键。

你在你的光中，在那光里，成为那光，觉知到你的其它化身。现在，有一个非常非常受伤的化身，这与你目前生活的化身相反，因为你目前生活的化身是你的觉醒、疗愈、提升、重新整合的一生。

如果没有那个受伤的化身，几乎可以肯定的是，你极不可能做这个系列的冥想。现在，在相反的那一生中，在那一生中，一些非常震惊、非常痛苦、非常创伤的事情发生了。那是导致你降低自己振动频率的一生，它使你偏离了与神圣的链接。你明智地知晓和信任自己与花园与生命的关系被粉碎。你失去了与神圣的联系，不再相信神圣，不再信任它，不再信任生活，不再信任你自己。

现在你在这里，在那光中。当我谈论那一生时，你可以开始把你的觉知带到那一生。把你的注意力集中到那个化身上。感受那个化身的感觉。对那种情况表示同情。失去了你以为自己永远不会失去的与神圣的联系，造成了心理-灵性上的痛苦和震惊的创伤。你相信那是个错误或是个谎言，你发现自己支离破碎。

现在，当你把自己带到这一生，我希望你看到什么对你有用，你可以从中收到关于此生的什么信息，以及这将以什么方式发生。你开始看到、他们开始看到那个人渡过的生活。

你看到穿着衣服的身体，一段时间。你对这个人的生活场景有感觉吗？他们是谁？他们做过什么？你对他们的生活、他们怎么如此支离破碎的故事有感觉吗？他们是怎么破碎成这样的？他们是被别人严重地伤害，或者他们是可怕的加害者，或者有其它的故事在上演？

我希望你接收你所做的一切，你能接收的一切，这就是那个故事。不断回头，不断提问题，因为这不是随便的什么故事，这是你灵魂之旅的关键部分，这是你如何降低你的意识频率，破碎如何发生的方式。

你可以带自己回到这里，继续来看这个故事。我们还有另一种方法，我们可以为你提供帮助，让你找到走出那光的路。让这个受伤的自我走得远一点，就一会儿。开始寻找你走出那光的出路，你也可以收集你当下找到的化身。就我而言，我会收集他的形态、他存在的风格、他的个性，我会收集所有这些并离开那光，我要回到花园里去寻找我自己。

在花园里找一个宜人的地方，感觉像是个舒服的聚会场所，你可以在这里安静地坐着。然后你邀请另一个受伤的人格，另一个表达来和你一起待在花园里。

他们来了并坐在你对面，然后有了一段对话。问他们为什么那样对你，你是如何伤得这么重的。你发现他们陷入痛苦、羞辱、短暂的愤怒中，你发现他们卡住了，你在自己存在的中心找到你的链接，你内心深处的神圣。我们已经与你合作，我们已经与光合作，我们联合了你的脉轮，你已经得到了你的光，打开并闪耀你的光在他们身上。

闪耀神圣的光在他们身上，让他们能了解我们在这里做的事。我们正在做的是无条件的爱和疗愈。我们要让他们知道，这是他们旅程的终点，这只是旅程的最后、最后一站，这是最后的治疗。当那光闪耀在他们身上，就像天使们在歌唱最深刻的祝福，所以他们可以开始释放他们的痛苦。

那光开始洗去他们的存在。他们开始再次感受到喜悦和希望的萌动，再次感受，再次相信，再次感受到联系，对他们而言是美好的经历。如果他们愿意接受，而你想要的只是理解，告诉我你的故事，尽你所能展示给我看，任何方式我都能收到。告诉我，展示给我，让我知道你怎么了。我可能会治愈你的创伤。

当你接受他们的故事时，要同情、要爱、要理解。因为那故事就是你降低自己意识的方式。那种痛苦回响在你所有的生命中，你背负着那种痛苦一生又一生。你开始以某种方式理解自己故事的起源，你是如何形成的。

地球上的凡人相信你就是那样的。对你而言，现在是时候终结循环了。你疗愈了他们的痛苦，你闪耀那光在他们身上。你明白，当你真正理解时，那就是让他们开始沿着那光向上移动的时候了。那光正在你的心中闪耀，他们变得更光明、更明亮、更自由，他们被那光神奇地转化了。

他们开始移动，就像他们在光上漂移一样。对他们来说，漂移在光上是纯粹的幸福。他们带回了他们的智慧，他们学到了同情和内在的理解，他们也带回了他们的纯真，重拾他们破碎前与神圣的联系，他们把所有的东西带回家，他们的创伤治愈了。

当他们通过你的心之门户进入时，他们再次与神圣链接，变得完整、美丽，大力地将他们的能量转化为你的能量。你可以花一点时间去感受那种感觉，如果此时你能重新融合对方，你会感觉到，就像某个空的东西又被填满了一样。

一些无法回答的问题在被回答。根据情况的不同，这可以是真正改变生活的深刻经历，也可以是非常温和美丽的经历。

这可能需要几次迭代。你可能需要回来几次才能看到并了解，真正了解这里发生的事情的复杂性。

如果这个化身不能或没有准备好放手及回家，你可能需要把其他所有与整个团体有互动的人带入空间并与他们交谈。如果你被卡住，如果你不知道该如何做，如果你不知道这种方法是否适合你，如果你真的感觉不到这些，你可能需要做一些深入的工作。也许可以联系我，看

看我能不能帮到你。

这是你把他们全部带回家的。你的每一个化身，你都把他们带回家、带入光中。这个方式就像我们把自己所有的脉轮打包进入一个脉轮一样，你正在把你所有的、仅存的破碎能量体打包进入一个能量体，你确实是在让你自己合而为一。

明天我们会继续以不同的方式让自己合而为一。

现在我把你的灵魂重新整合留给你。再见。」

也许这是不言而喻的。但是，如果你被卡住并且需要帮助，请在这里预订你的灵魂重新整合疗程... <https://zingdad.com/sri>

2019.05.23

DLI (Day 25) : https://www.youtube.com/watch?v=l4MiEzC-sCM&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay
25_Soul Re-Integratio

： 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 26 – 进入光... (Into the Light...)

今天我们在心之花园的光中再次开始。我们让自己臣服于光，让它带我们向上进入更高的意识频率。

视频/音频：

「我的天，点亮神圣之光第 26 天！今天和前几天一样，你要把自己带入花园、带入那光。等你进入那光，我们会做一些不同的事情。我想向你展示与光一起工作的另一种方法。

毋庸赘言，继续前进，把你自己带入你的花园、带入你的光。现在按下 “pause” 。

你发现自己在这里，在你花园中央的光里，你发现自己处于一种安宁和释放的状态。你不是那具身体，你不是那个人格，你不是这些东西，你是那光。

我希望你开始在光中向上看，开始向光的中心移动，开始让自己向上进入那光。当你向这道光的中心移动时，你会注意到，你永远不能完全到达它的中心，因为它是无限大的。朝光的中心移动实际上和拥有光是一样的，它只是在扩展：你越靠近光的中心，光就变得越大。

向中心移动也意味着让你自己扩展到光中，你变成越来越多的光，这意味着你变得更明亮，这意味着你移向那光的上部。你发现自己开始升离花园的表面，变得越来越明亮，越来越明亮，越来越明亮，越来越自由，向这道光的上部移动。

感受那是什么感觉。加速向那光的上部移动，越来越快，越来越高。如果你能感受到运动、幸福、向前和向上冲的感觉，然后你会感受到你与那光的狂喜结合。当你发现自己向上移动得越来越快时，你也许

会把你的觉知吸引到你要去的地方。

辐射远处的光点。那是你的一生，那都是你，那都是你的家，那都是你自己。你只是在提高你的频率，越来越高，越来越快，越来越快，以光速冲去。如果你往下看，你会发现花园早已不复存在，它只是一道光。如果你向上看，远处有个生命点，你就是从那里来的。

发现自己又回到了那里。发现自己现在到达那个车站、那个光发出的地方，在一片完全幸福美丽的白光中。发现自己现在到达那里，那里只有光。在这个空间里，你杳无踪迹(nowhere)，你无处不在(everywhere)；你是全无(nothing)，你是一切(everything)。在这个空间里，你与你所有的表达相连。

在这个地方很难真正地提问，因为每个问题都有无限个可能的答案，而且它们都是正确的。尽管如此，我还是希望你在这里在这个空间中，想象一个地球母亲的画面，美丽的蓝球，它的表面有一个生命形态的总和。当你看着这个球的时候，你可以觉知到你如何感受这个星球和它上面的生命、人类，这个星球上正在发生什么？

因为那里的某些东西足以激起你的兴趣，你可能已经决定了，在某个时候你需要到那里去。‘我需要去那个星球的表面，我需要在那里体验。’是什么促使你决定参与的？你的动机是什么？你为什么决定让自己去地球？

这可能不是一个简单的问题。我的意思是可能有一个简单的答案，也可能有很多答案，也可能有很多观点。你可能会扩大你的觉知，意识

到你可能化身在其它行星，也可能没有。

你有没有这个问题的正确答案并不重要，重要的是你在这里，你带着这个问题，你在感受这个问题的一些答案，你在感受你的目的、你的旅程。

当你的视野无限广阔，当你可以做任何事情，当你可以创建任何东西时，对于你来说，限制自己是一个完全正确而有效的决定。你必须创建一个人类的视角并进入其中，成为那个人类，因此这是一个有效的选择。

我希望你只是感受进入其中，感受这样做是对的感觉。因为当你在地面时，当你是人类时，很容易忽略这一点。

成为人类，成为生活在痛苦中的人类，你会说，这里的一切都是错的，这里的一切都是失误，我不应该在这里，这一生不应该是这样，事情不应该这样发生，我来这里是个错误，一切都是错误，一切都糟透了。

作为自我之间的楔子，提出这些想法是如此容易。那是一种体验，更大自我(the Greater Self)创造了它，那是肯定的。

你的生活是有原因和有目的的，我的朋友。你来这里是有充分理由的。当你在这里在地面时，记住你真正是谁，你真正是什么；当你在这里在地面时，当你的频率很高时，你的视野变得广阔，你可以重新链接到那个原因和目的。

现在我打算离开你，把这个广阔的视野留给你，成为你的神圣自我 (Divine Self)。

这与人们可能的期望、感觉和认知非常不同，没有批判性的、明确的答案定义，这是非常不同的。但是请在这里感受它。当你完成之后，把它带回和你在一起，把它带回到你现在的人类角色，记住你真正是谁。

我们明天见。J

让我们自己与光合一，我们可以从中收获很多 —— 今天我们通过这种体验做一些非常有用的事情 —— 实际上，冥想的目的是臣服于光本身的行为。关键是要**在那里**！

2019.05.23

DLI (Day 26) : https://www.youtube.com/watch?v=Xsq8uuxJX7I&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay
26_Into the Light....mp : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 27 – 无条件之爱 (Unconditional Love)

与其像以往那样在花园中找到彼此，今天我将引导你，一步一步地，表达无条件的宇宙之爱。

表达就是体验。

看看这个冥想会给你带来什么...

视频/音频：

「点亮神圣之光第 27 天！外面天气这么好，我真的很想在外面做冥想，享受户外的乐趣。但是外面的电锯声有点吵，尽管我们已经研究过如何让噪音通过，但我认为我们今天要做的事很重要，不能被打扰，所以我想我们应该待在室内。

在最近的几天里，在最近的几次冥想中，我一直真诚的邀请你，把自己带入那个旅程的一部分，你知道的，把自己带入到那个花园，我会在那里接你，然后我们继续前行。今天我想再次做同样的事情。不过我想，让我们做一次完整的冥想，我会引导你、牵着你的手，带你去花园，带你从那个地方进入那光。

让我们体验一些真正的宇宙之爱。我将引导你今日旅程的每一步。现在，请让自己坐得舒服，或随己意躺下。

开始这个美丽的普拉纳深呼吸，你做的是，你在真正品尝空气，真正的充分体验它。当它从你的鼻孔中流过时，你能感到那里的空气最多；当你将它吸入肺部时，生命、汁液、空气能量就在那里。

不同的人在不同的地方以不同的方式感受它。顺其自然。对我自己来说，它在接近第三眼的地方。在我喉咙后面的某个地方，我开始感觉

到凉爽、新鲜的空气。

很容易就想到那是瀑布吹来的濛濛微风，我呼吸着那空气，它对我来说就是那种感觉，然后将自己带入身体中。我想邀请你参加一种体验，那是一种不思考、不评判、不做决定，只是去体验的经历。

现在，让你的身体这样做。在不做任何决定的情况下，感受身体现在的感觉。和你的身体在一起，感受你的脚，感受你的腿。如果你觉知到紧张，让它走，把它从你的身体释放出去，把它从你的腿释放出去。感受你的腹部，感受你的腹部，进入你所有的消化器官和所有的东西。

那是在里面进行的，让所有这些放松。你变得柔软。在我们西方社会里，这不性感，但一个柔软的、放松的、弹性的腹部是美丽且健康的。

舒适很容易：挺直你的脊椎。当身体坐直的时候你就可以放松进入脊椎。你的脊椎、你的脖子、你的肩膀，让所有的紧张都离开。

开始吸入这个你已经开始体验到的普拉纳，将它吸入你的心中。开始放开严重堵塞、卡住的任何东西，一切不服务于你的东西，所有的旧情绪，在你心中的任何东西。

让你的心获得那光，变得明亮和自由。感受你的心开始打开，一直在打开。换句话说，首先打开你的内心轮，进入你链接源头、护卫、合一的地方，打开那个门户，感激地接收，乐在其中，在接收爱的过程中感受快乐。

感受你的心轮是如何从内沐浴在无条件之爱中的。我不知道你的感受，对我来说，这感受就像一个非常小的容器要容纳如此无限大的东西。当我这样做时，感觉就像我的心脏要破裂了。所以我打开我的外心轮，它几乎立刻就像一个释放，就像打开了安全阀，这炽热的爱闪耀出来，像一条大河，像某个巨大的东西闪耀出来。

我让它闪耀，然后觉知到你真正的心轮也打开了，你在接收，接收任何正在返回给你的东西。接收它并引导它回向内心轮，回向神圣 (Divine)，回向神 (God)。

花点时间扫描一下你的能量体，看看有没有任何堵塞、任何卡点，任何需要处理的东西，有没有或堵塞或卡住或沉重的任何脉轮。如果你有此类困扰或此类问题，你可能需要考虑在这里暂停并解决它们。

在我们前进的过程中，我假设你处于内在和谐的状态，脉轮是开放的、闪耀的、链接的，你可以只用一个想法，选择它们全都重新联合的想法，你就会有这个惊人的联合脉轮。

现在让你自己进入你的联合脉轮。我不会告诉你那是什么，这里的每一个都不同，你将确切地找到你应该看到、知晓、发现的东西。

我可以告诉你，当我到达我的联合脉轮时，它有点难以描述。最简单的解释是，我可以拥有纯粹明亮的白光，但它不像其它光，它不是投下影子光，它不是有频率和颜色的光，它是一切，它包含了一切。它是一切，它不只是光，它是意识，它是觉知，它是生命，它是我在这里找到的神圣、真实的光。我在这里。它无处不在。当我在这里的

时候，我以为自己是我的小能量体、我的形态、我的模式、我的关联。记忆的附件结构是如此的明显、短暂、微小、瞬时。

这就是我找到的，但我希望你能找到你的发现。我想邀请你回到这里，进入你的联合脉轮，回来并待在这里。真的没有议程，只是一些你想做的事情，有时或经常回来并待在这里。

今天我们要做一些特别的事情。在这里，在你的联合脉轮中，无论你在这里想象的是什麼，我希望你开始想象，在你面前，也许在你面前半米的地方，有一个悬浮的、不断膨胀的能量圆球。

这个不断膨胀的能量圆球真是一个相当神奇的东西。这个圆球有一个中心点，非常明亮、炽热、强烈，它将能量注入这个圆球，结果是这个圆球从其中心扩展了所有这些能量。如果你仔细看，你会注意到它的内部有形状，有结构，有能量，还有光。

这就是你看到的宇宙，它是无数宇宙中的一个。你在看的这个宇宙，这个地方有着强烈的多样性、复杂性和疯狂的模式，在这个宇宙中发生了如此多的事情，太神奇了。

我希望你带着爱观察这个宇宙，看看你是否能在其中找到自己，是否一直将它视为是一种非常特别的卵，可以孵化生命。真的，那就是正在发生的事情。有不断的变形 (metamorphosis)、转换 (transformation)、觉醒和复杂性。生命从没有(nothing)、从模式、从能量、从系统中觉醒。在这个卵里生命在觉醒。

如此简单，如此美丽，如此复杂，如此神奇。一切都很年轻、很简单、很新颖。为了探索自己，一个生命在这颗卵中觉醒。看看你能不能通过这个想法找到自己：我爱你孩子。把它和这颗卵联系起来。我爱你，我爱你，醒来吧，我爱你。如此美丽。

现在，把你的意识带入卵中，把你的意识移到它的最外层，把你的意识移入卵中，你会开始注意到所有惊人的模式中的模式、模式中的模式。有一个你可以观察到无垠星系中一个特定星系的位置：物质不断地被喷出来，接着又被压入一个空间。这里发生了如此惊人如此多的事情，那就是这个星系。

在这个拥有数十亿颗恒星的星系中的某一刻，在这个星系中，同样的事情再次发生。生命在觉醒，意识从这个星系的物质矩阵中产生。意识处在自我觉知的拂晓阶段，说道，“我在这里，但我是什么？”发现自己、创造自己、完全成形 (fully formed)、成为生物，这发生在整个星系中，这发生在所有的星系中。

但是这个星系特别有趣。这个特别的星系是一个真正的高压锅，它以如此快的速度引发了如此多的意识。它又极其令人好奇，因为这个星系有如此之多的冲突，目前来说这个星系是个冲突的星系、战争的星系。某种程度上，它确实在驱动一些意识来看看这个最密集的星球，意识方面最密集而不是化学方面最密集，这个意识处于最深的遗忘、最深的迷失的星球，一个特别的星球，一个新的区域，毫不奇怪，这个星球就是地球。

现在，当你把你的觉知带到地球上，你可以看到她现在的样子，这个

美丽的蓝球，以及其上的绿色生命和水。但是你知道她的生命净化过，真的摇晃无数次，焚烧干净无数次，然而生命再次出现。

每一次，生命出现，它最终到达一个点，就是地球上存在一个文明。高频意识不仅仅是‘我在这里，我是谁？’，不仅仅是四处走动，塞个棍子在你手里，试图喂饱你的肚子。

从哲学、艺术、灵性、科技的角度去看这个美丽的星球。看看这个生命的摇篮是什么样子的。带着爱去看，看着行星并说，“我爱你孩子，年轻的、新的、不断革新的意识，不断涌现新的，不断产生新的更多的意识，更多的觉醒，我爱你孩子。”

假设在这里这个星球上，在这个新的空间和时间里，在冥想中，有一个人(person)，一个人类生物(human being)，一个单独的人类生物，出生在这个混乱和遗忘的地方。那个时候有如此之深的面纱、如此之深的遗忘，没人知道任何东西(anything)、所有东西(everything)。不知道自己是谁。没人知道任何东西意味着什么。

就是这个人，这辈子你一直都在假装自己就是这个人。你就像这个人一样生活。看看这个人，看看他们是谁，他们在这里做什么。记得在最深的黑暗中寻找他们的光。

被这个世界的混乱和疯狂打翻、击倒，然后重新站起来。找到他们的勇气，再次找到他们的光，再次信任、再次打开、再次链接。现在，找到并闪耀神圣之光。

你就是这个人，你居于其中的这个人，你创造的这个人，你精巧制造的这个人。看着这个人，跟我一起说，“我爱你孩子，我爱你孩子，我爱你孩子。你是美丽的、有价值的，你是你真正所是的神圣存在的完美容器。”你可以对这个人这样说——孩子，你是神圣之光的完美容器。你是神圣之光的完美表达、完美作品。

现在，我希望你从这个人开始，让这个表达沐浴在光中。闪耀你的光，把爱洒向你所有的作品，你所有的表达。当你感觉完成时，把你的注意力扩大到所有的人类、整个星球、所有的植物和动物、所有显化在这个星球和太阳系的美丽东西。用你的方法退出这个星系、所有的星系、这个卵、这个宇宙。当你准备就绪时，把你自己带回正常意识。

但是请记住，记住你去过的地方，记住你是谁，我们明天再见。J

只剩三天了，我们明天将改变方向，我们要走出闭眼冥想，那似乎是发生在我们头脑‘里面’的。睁眼冥想似乎是发生在世界‘外部’的。

2019.05.23

DLI (Day 27) : https://www.youtube.com/watch?v=pZ-vBDthRuk&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay
27_Unconditional Lov

： 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 28 – 睁大眼睛... (With Eyes Wide Open...)

今天我们一起体验睁眼冥想。就其本身而言这是一种很好的练习。正如我在今天的视频中要讨论的，这也为随时随地进行冥想打开了大门，即使是在参加各种活动的时候。移动冥想成为可能。

视频/音频：

「点亮神圣之光第 28 天！我真的很感激这美好的一天，因为它非常适合我今天要说的内容。

睁眼冥想 (open eyed meditation)。一些流派认为，睁眼冥想是唯一的冥想方式。因为当你的眼睛是睁开的时候，你不能否认任何东西，你不能否认经常说的任何东西：这是不能接受的、这不值得、这不可爱、这不美丽，你不能说我把世界关在外面。你正在接受一切流入。

也许是这样，但这不是我的经验。从我的角度来看，我想说的是，睁眼冥想为各种可能性打开了一扇门，它让你不必总是待在完美的安静环境中，比如黑暗的房间或其它可以进行冥想的地方，你可以在任何地方进行冥想。

我认为这很重要，对我来说很重要。我发现能在任何地方进行冥想是很重要的。你知道的，如果我还在某公司工作，如果我需要通勤，那么在通勤途中，我就可以做冥想。无论身处何方，你都可以进行冥想。

明天我们要做一种非常特别的移动冥想。今天在某种程度上正在为此做准备。

我想让你也来和我一起试试。你可以自己决定。我们有个好地方，你有什么美丽的户外地方可去吗？

我的意思是我真的很幸运。我知道我有一个无边的辽阔空间是多么幸运。我的意思是，我可以去花园的任何地方，我可以朝任何方向眺望。无论我走向何处，无论我看向何方，我周围的一切都很美丽。不是每个人都如此幸运。你知道的，你可能住在城市里，你可能没有美丽的地方。

在这种情况下，我认为重要的是，创造一个美丽的地方，创造一个冥想的角落。那里也许有个小祭坛，上面有一些与你冥想相关的东西，你让这个地方为你而变得美丽。

所有这一切的真正目的是邀请你现在就去找一个可以睁眼冥想的地方，不会因为眼前的事物和你将要做的事情而感到过度的挑战。你会意识到，闭眼冥想时能做的一切你在睁眼冥想中也可以做到。

你不必坐着，你可以移动。(深呼吸) 我开始进行这个普拉纳呼吸。你可以做的事情还有很多，但我现在不想把事情复杂化。

我选择一些我们一直在做的简单事情。伴随着这个普拉纳呼吸，我开始去看，看看那里有什么。你会注意到在睁眼冥想中的目光与平时看东西的目光之间的关键区别。通常情况下，你不会注视具体的东西，除非那里有什么东西让你考虑决定要做什么。

你的眼睛总是盯着那些需要你投入、需要你做决定的事情。你知道的，

就像你走进厨房，看到所有的脏东西，所有的盘子都洗好了，它们都收拾干净。你可能就看不到你的厨房。也许你和我不同，我的意思是，你看不到厨房，因为那里无事可做。目之所及，要是几个盘子没洗，有些东西还要去煮，你就会盯着那里。有点像那样。

如果你的嘴里有完整的健康牙齿，你的舌头就不会注意到它们。如果一颗牙齿里面塞了一点食物，或者一颗牙齿掉了，或者它有问题了，那么你的舌头就总是注意那里，不是吗？就像那样。

嗯，我们现在所做的就像是拥有全套健康牙齿的舌头。我们只是浏览、呼吸、感受、存在。不做事、不思考、不评判、不决定。没有后续、没有将来、没有以后，只有现在、只有这里、只有存在。

我的天，然后事情变得平静、幸福和美丽。一切都是神圣的。如果你能够舒服地练习睁眼冥想，你就能够带来同样的能量、同样的觉知、同样的意识。两种景色可能并不是那么美丽。这样一来，你开始能够不加评判地看待整个人生。只是看、只是看，如果你真的在看、在看，那么一切都是美丽的，一切都是神圣的表达。发现自己、表达自己、琢磨自己。一切都值得爱。一切都是宏伟的。

如果你发现自己在这个空间里，看看是否不用选择方向或做一些特别的事情，看看你是否可以只是跟随你的身体，跟随你的脚，你发现你的脚想要带你走。跟随你的眼睛，你发现你的眼睛想看某处，你的眼睛被某物吸引。没有决定、没有选择，只是看、只是存在。

如果你开始掌握这一点，你会发现自己正在做即将要做的事情。我以

前讨厌洗碗。我可以告诉你为什么。说来话长。其要点是，那是过去世生活经验的结果，我认为这类事情在某种程度上贬低了我，我认为做这类事情在某种程度上拉低了我。那是 Bracy 的长篇故事。

在这种移动冥想的状态中，我发现了曾经的自己。我在这里。我在做什么？我只是跟随我的脚。我发现自己漫步进入厨房。我发现那里有盘子。我发现自己在放温水、放洗洁剂、洗盘子。我并没有决定洗盘子，我并不认为需要发生什么事情。它就在那里，所以我就去做了。

在冥想中，我发现这很有趣，温暖起泡的水和盘子。一会儿，有了一些干净整齐堆放着的洗过的盘子，然后我把它们码好。接着有更大的指令。对你来说这可能不是一个伟大的发现，但对我来说，这是我在冥想中洗的盘子。

我希望你看看你能不能睁着眼睛站在这里，看看你是否能感觉到你的脉轮，打开它们再关闭它们。我希望你用睁开的眼睛去看，你可以觉知到你是世界各地一群人的一部分。是的，此时，但将来会跨越空间和时间。到处都有人在做冥想，他们和你围成一圈，一个在你的左边，一个在你的右边。试着觉知他们，你能感觉到他们的存在吗？还有其它圈子，许多、很多、众多。

你睁眼站在这里，站在你的世界里，感受你的能量与你的外部环境链接，与你的内部环境链接。这么说，你成功地完成了美丽而重要的事情。你超越了冥想定义的界限。

它不再是你为了自己必须坐着去做的事情，它也不再必须是灵性的。

你可以随时随地进行冥想，随时随地把自己带入这个改变了的理念。

明天我们将把这种能力放在注意力和冥想上，做一些有意义的事情。
我期待着明天告诉你。J

明天我们将一起体验一次特别的“移动冥想”，为我们系列的最后一天做准备。

2019.05.23

DLI (Day 28) : https://www.youtube.com/watch?v=KgdcyfLsv9k&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

28_With Eyes Wide Open: 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 29 – 准备你的空间 (Preparing Your Space)

我们昨天了解了睁眼冥想，所以现在可以做移动冥想了。今天我邀请你参加本系列的“做冥想” (doing meditation)，为明天的最终冥想准备你的空间。

请这样做？

请不要落入你影子的诱惑，以避免真正、恰当地参与今天的“做冥想”？

我知道怎么回事：你的影子会告诉你各种故事，例如...

“我昨天才清理过我的空间”，或者，

“我只要快速清理一下就够了”，或者，

“我讨厌清理，那并不**真的**有必要”，或者...

你懂的。

因为如果你这样做，你不仅会错过为明天适当准备你的空间的小好处，你也会错过在“做家务”时真正体验冥想魔力的大好处，你会发现做家务也是一种灵性行为。

今天的冥想不是偶然事件。它告诉你**一切都是**灵性的，当**你**带着这种心态去做任何事情时。它将你从“这个是灵性的，那个不是。”的想法中解放出来。

试试吧！

视频/音频：

「 点亮神圣之光第 29 天！今天我们要做一个非常有趣的冥想，如果你昨天有注意的话，你已经知道我们今天要做什么了。

今天我们要做的是移动冥想，也就是清洁空间，它有很多非常重要的目的。首先是为你的体验质量以及明天你的最后一天。我的意思是，为明天所建造的一切不是为检测明天你的体验质量，而是现在的准备

质量直接影响到明天的一切。

你花了 28 天的时间做准备，我们一直在建造、建造、建造，准备、准备、准备。我们今天真正能做的还是准备。

我想邀请你为明天选择你的空间，非常仔细地选择一个地方，在那里你可以真正臣服，你可以真正打开你的脉轮，你可以确实地、确实地存在。

明天是关于把你的全部神圣本质带入这个空间，带入你在这里的形态。我不知道你怎么想，我的神圣本质不介意一个邋遢的房间，但是我介意。我不想把神圣本质带入一个混杂的、乱糟糟的空间。

一切都与准备有关。准备的第一阶段是准备你的外部空间。对我来说，在这种情况下，我会采取不同于平时的清洁方式。通常我会冲进我的房间，尽我所能的快速收拾它，尽我所能的快速排放所有东西。你知道的，把最重要的东西清理干净。

今天的方法完全不同。今天我对我周围的杂物变得很有感觉，它们就生活在我的周围。你知道那些学生们的宿舍的，确实一团糟。

杂乱是一种噪音，是由物理物体产生的噪音。也许在不久的将来，有时你会需要其中一些物理物体。在这种情况下，把这些物理物体放到某个地方，也许你不需要把它们扔掉，整洁就好。对我来说，还有另一种清洁方法，我不只是打扫周围，我会清洁地毯下面，然后把东西放在地毯下面。

我说的是深度清洁，我说的是用心去做，就像我们昨天做移动冥想那样，不带评判，不牵扯我们。现在就应该这么做，你现在就可以这么做。你现在就在这里，在这个空间里。

为神圣的到来做准备。这是一种完全不同的能量，如果你知道和弦的话。哦，清洁！

与其匆忙前行，我选择多一点注意、多小心一点、再缓慢一点地做事。认真看看发生了什么，包括愿意跟我玩的狗狗。仔细观察，认真看看这里发生了什么。

你知道的，当我带着这种专注力做事的时候，有趣的事情发生在我身上。不再只是试着扫起尘土，我还享受木头的纹理，不再认为那些尘土是错的、坏的、不属于这里的。我有不同的经历。这是有趣的、快乐的、美丽的，这里没有什么要评判、指责或找错。

我想邀请你做同样的事情，选择你的空间，真正把注意力放在准备空间上。Pikachu 和 Maya 两只狗狗把我们的注意力吸引到床上，我放了一些明天冥想需要的东西在那里。

我将在傍晚进行冥想，对我来说冥想在傍晚运行得更好。我喜欢这样，它为我和我们将要做的事情提供了合适的能量。我也喜欢这样，如你所见，我有很多小蜡烛。这些是灯笼，我将把新蜡烛放进里面去。我的这些蜡烛有淡淡的茶味，是我喜欢的，因为它们是小小的奉献蜡烛，你可以把它们放到任何地方。它们有很多，它们确实带来一种神奇美丽的体验。我还有线香和香炉，我设置了一切，我把所有东西准备好。

新的床上用品，这样明天需要的就齐全了。在明天的冥想之前，还有最后一个准备工作，我觉得没必要指导你，那就是清洁你自己的身体。

明天我会利用一些时间清洗我的身体。用一些粗盐，用心地、慢慢地、慈爱地、沉思地去做，借此机会认真地对我的身体表达感激、表达爱。

我想向你提及的另一件事是，你可能想要用烟熏。如果你知道有关烟熏的知识，你可以拿根鼠尾草棒，你可以用那个烟熏你的房间。烟熏本身是一个完整的学习领域，我不想深入研究。

如果想了解相关信息，你可以在网上阅读。我发现我可以完美地使用鼠尾草棒的烟。对我的目的来说这已经足够好了。在明天的冥想之前，我会烟熏我的房间，也会烟熏我自己的光场。

这是我对你诚挚的邀请。现在想想关于你的空间准备，关于清洁，关于仪式的准备。现在想想那些让你感到特别和神圣的事情。把所有这些都准备好，带着愉悦、感激去做。你在准备当中的感激和快乐的能量，明天将真正开始被你带入你的冥想中。所以，今天清洁及移动冥想。

我们明天最后一个活动见。└

我们为明天的冥想所带来的东西做好了准备！

2019.05.23

DLI (Day 29) : https://www.youtube.com/watch?v=UEBseQT1qjc&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

29_Preparing Your Sp: 双击这个图标，即可收听音频。

.....

Day 30 – 点亮神圣之光 (Divine Light Ignite)

也许今天是“那个日子”？

也许在今天的冥想中你会遇到一些特别的事情。也许你“感觉”有什么惊人的事情正在发生。

也许没有。

冥想是一位奇妙的大师。它教会了我们很多东西。它所教导的一些最伟大的东西包括谦卑和耐心。如果你带着一种苛求、坚持的态度去冥想，那么你的脑子里就会充满了不可能的东西。你坐在那里越来越恼火，因为“什么也没发生”。

如果你明白自己进入冥想是为了沉静 (stillness)，存在 (to BE)。那么，当“什么也没发生”时，你会感到欣喜和中奖。因为“什么也没发生”正是冥想的意义所在！然后在那虚无之中，神圣的东西 (somethingness) 可能会出现。

你看，没有**进行**冥想的办法。没有完成这个叫做冥想的事情的办法。

没有达到冥想效果的办法。

你能做的就是继续现身、现身，继续持有空间，继续清理沉静的障碍。然后... 当你着手... 冥想发生在你身上！

沉静 (Stillness).

平和 (Peace).

欣喜 (Bliss).

这些东西会渐渐笼罩你的头脑和灵魂。有时就像一个意想不到的情人在夜晚来临，神圣触碰了你的体验，你瞬间就彻底改变了。有时在没有任何理由或警告的情况下，你看到、你感觉到、你**知晓**神圣的莅临。有时在你最不经意间，在一瞬间，你忘记你正在假装自己是这个人，你站在神圣之光中，你知道你就是那道光！

所以，不，我不能保证在今天的冥想中会有什么特别的事情发生在你身上。但我把我灵魂里的一些宝石闪耀在你的路上，用来照亮你的道路。我分享了我为你所能做的准备，来帮助你清除你的障碍，并邀请你养成定期练习的好习惯。

现在是时候让你 “在冥想中认识自己，看看会发生什么...”

[视频/音频：](#)

「 问候，我的朋友，请坐。我们现在在这里。只有你、我，以及神圣/合一的莅临。

今天我们要谈的是关于观点和悖论的问题。当然，因为在尝试把神圣带到这里的体验过程中，我们所做的尝试已经完成了。神圣在这里，这里什么也没有只有神圣，这实际上只是我们在那里的经历，我们的知晓以及我们与真理的联系。

所以，无论你想做什么，请让自己舒服地进行冥想。开始慢慢地深呼吸，开始觉知到普拉纳那神圣的生命能量。

你现在知道该怎么做。请引导自己进入普拉纳深呼吸的过程，为了觉知你的物质形态，感受你的身体，让你自己真正进入你的身体。

一直下去到你的脚，感受你的脚底，慢慢地把觉知带给你身体的其它部分。当你的觉知到达你的后小腿、你的前小腿，觉知你是否在那里持有任何压力，放开它。

以整体的方式向上移动你的觉知，检查你的大腿是否有任何紧张的地方，放开它。

感受你的身体、消化系统，把你的觉知带到那里，释放紧张。我们经常把紧张储存在我们的下背部，融化它并放开它。如果你发现某个地方有紧张感，那就去感受它。把普拉纳带到那里，让它释放出来。

请尽可能充分地到达进入你的身体，把你的能量，你的神圣能量，带

入这个身体。选择表达对这个身体的感激和爱，感谢你的身体所做的一切，使得你能够以物质形态出现在这里。欣赏、爱、感激这个身体。

现在我想让你觉知到我们一直在与之工作的这个联合脉轮。这个地方有如此多的能量，神的能量来自这里，我们一直在带来能量并传递它，我们用这个联合脉轮做了如此多美妙的工作。

你能感受到它吗？应该很容易感觉到的。因为我们一直在做这项工作。与此同时，我希望你觉知到其它脉轮，那些正常的、单个的脉轮：三眼轮、喉轮、内心轮、外心轮、太阳轮、生殖轮、底轮、顶轮。

看看你能感受到多少。你能感受到正常系统的八个脉轮吗？你能感受到它们吗？不必全神贯注地去感受这种感觉，只要在那里感受它们。你能感受到它们，是吗？你能同时感受到你的联合脉轮吗？是的。那么，这是哪一个？你有一个脉轮还是八个脉轮？两者之间的区别只是角度的问题，只是你怎么看的问题。同样地，这样你就不会有脉轮，只有身体，只有物质的肉体。许多人的感觉就是这样。

这三件事之间的区别只是一个视角的问题。我想邀请你改变你的视角，因为现在你持有的一个非常强烈的观点告诉你，你就是这个人，这个人类存在。

以我所见，你是那个被贴上你名字标签的人，这是个视角，你是那个人格 (personality)。从变化的视角看，你是永恒不朽的神圣存在，无限、无始、无终；你是有创造力的存在，宏伟、力量、奇妙的创造力。

那么，我们该如何改变我们的观点？我们该如何做？什么是真的本我？我发现转到第三个视角是有用的，即觉知到没有你、没有我、没有神圣自我，只有源头的神。因此，你会称它为居住在不同视角的创造者。

神现在就居住在地球上某人(你)的视角中。神居住在你神圣自我的视角中，其区别实际上只是旅程而已。神已经走上了成为你神圣自我、你、你所有化身的旅程。‘我的神圣自我、我、我所有的化身。’

与其问谁是神圣自我，不如感受神圣自我在成为你的旅程中走过的漫长而曲折的道路。长长的遗忘之路。沿着这条极其漫长的遗忘之路，许多震惊和痛苦的经历伤害了你。使得你说“我比那个神圣自我要小”，“我没有与神圣自我链接”，“我没有神圣的引导”，“我没有来自神圣的一切”。

这些伤害是贬低的代理人。最终你形成了信念，即你只是个小小凡人，迷失的小小人类存有。现在，你记起来了。

所有的伤痛都只是时间的短暂体验。暂时的幻觉、暂时的经历达到了这种程度：你现在只需选择放开你持有的这些堵塞和限制，让神圣之光居于你，成为你，扩展你。接收它，同意它，让神圣之光通过你闪耀。

让那光变得尽其所能的明亮。有一种体验只存在于你和你的内在神圣之间。我会留下这体验给你，这个体验是你来此的目的。顺其自然，不要考虑它，不要限制它，不要判断它，只是臣服它，成为它。你参与它的意愿越低，体验就会越多。

我让你沉浸在自己的神圣之光中，晚安。」

2019.05.23

DLI (Day 30) : https://www.youtube.com/watch?v=qOThWu9JthA&feature=emb_logo



DivineLightIgniteDay

30_Divine Light Ignite : 双击这个图标，即可收听音频。

.....

后记 (Epilogue)

完成《点亮神圣之光》的制作大约一个月后，我感到被呼唤为这段旅程添加后记，我的总结，并最后说声“谢谢”。

视频：

「大家好。自从最后一期的“点亮神圣之光”结束以来，已经有一个月了。我的天，那是怎样的一个月啊。对我来说，我的冥想是如此深刻、如此微妙、如此快乐。

这并不是我真正期望的。你知道的，我原以为我会传授一些我所知道的东西，我原以为我会把它们当作礼物送出去。我非常惊讶在这个过程中，我被如此深刻地赋予了礼物。

作为团结意识的拥护者，这不应该让我感到惊讶。我很清楚，你**对**他人所做的就是**对**自己所做的，你**为**他人所做的就是**为**自己所做的。你

投向世界的东西会回到你身上。我知道这些内容，我一直在教这些东西，但这次却让我感到惊讶。我被赋予了如此之多的礼物。

灵性圈有一种觉知，那就是瑜伽士 (Yogis) 谈论的“神通” (Siddhi, 梵语)。这些是礼物，灵性的礼物。如果你提高你的意识，你就可以获得礼物，但你不会过多地专注于礼物。因为人们对礼物非常着迷，他们开始追求礼物，然后事情出了岔子。

【Siddhi 神通/悉地：指修行获得成果，表现为获得神通，如天眼通、天耳通、他心通、宿命通、如意通。《维基百科》】

尽管如此，我收到一些真正的，真正宏伟的礼物。我想谈一谈它们。为了完整起见，我想首先回到我们开始的地方。你应该还记得，一开始我们讲过，你知道的，冥想的目的是什么？我们尝试用冥想做什么？

我现在想知道，你已经踏上了这段旅程，这段长达一个月的旅程。我想知道你认为冥想的目的是什么。在我看来，如果冥想是有目的的，那么它就是关于实现内心真正的平和与安宁。你知道的，你可能遇到不停地运动的人，只是一直到处闲聊和晃荡，他们只是停不下来。他们对你说，老天爷，我在苦苦挣扎，因为我似乎从未休息过。我从未休息过，因为我在与生活抗争。这实在太难承受了，因为我永远无法休息。

你会对他们说什么？“看在老天爷的份上，坐下来、躺下来、放松你的身体，这样你就不会像那样喝酒和四处晃荡了。”

嗯，这个星球上几乎每个人的头脑都像这样，他们的头脑不停地嗡嗡作响，从一件事跳到另一件事，忙碌、活跃、从不休息。感谢老天爷给了他们睡眠，否则，我不知道这些可怜的家伙三个月会不会累趴下。

很多冥想类似这样。冥想的目的是使你的头脑处于平静、安详的状态，因为我们没有意识到的是，我的意思是，头脑实际上是一个如此出色的工具。我并不反对头脑，但头脑是我们与神圣交流的障碍。

我们认为整个活动都在我们的想法中，我们相信我们是我们的想法，我们对此非常困惑。通过冥想，你可以开始看到，在静默中你可以将自己带到超越头脑的某个地方。(Kanaka 谈到不休息的例子，他有时会这样。我向你保证，够了，够了，够了。)

我要说的是，通过渐渐平静你的头脑，你开始意识到你不是你的头脑。你开始意识到，有如此之多的可能，比你的头脑可能开始想到的可能要多得多。

现在我想谈谈礼物。你得到的礼物不是你可以控制的，而静默是你控制的，就像你可以选择一样。

就像你可以随时让你的身体不平静一样，(皮卡丘还不知道这一点)，你可以随时让你的身体平静，用的是你学习随时平静你的头脑一样的方法。这是你的头脑，它在你的控制之下，你只需要学习怎么做。

当你冥想的时候，这就是冥想的目的是。我有一种经验，而且我确实相信这种经验是可以转移的，我确实相信其他人也会有这种经验，我确

实相信你也会有。

一个完全安详、平静、静止的头脑，就像它接近一个出入口，一个门户，如果时间恰当，如果神圣愿意的话，有时候时间恰当神圣又愿意的话，这个门户就会打开，你可以进入并穿过这个门户。门户的另一端发生什么是你无法想象的。它超越你的头脑，它超越语言，它超越思想，它无法描述，那是与神圣的交流。

有时候，有这些体验的人会试着向你介绍他们的经历。但是，当你开始尝试谈论超越门户的内容时，你至多只能希望得到一些隐喻类型的描述。我有时会告诉我的朋友们一些事情，比如我坠入了神的光芒中，或者我发现自己在神的怀抱中，或者我发现自己的结局，或者知晓我能够知道的一切、我能够看到的一切，我就是一切。

有时我用类似的词语来描述发生的事情，但这些话对实际发生的内容只是一个微弱的隐喻。你实际上无法说出门户的另一端是什么，因为它超出了任何凡人的头脑可以理解的范围。再者我们使用的字词都是基于人类的俗世经验，这些字词无法描述门户的另一端。

我们能做的最好的事情就是向人们展示如何到达并进入门户，引导他们不只是到达门户。我的意思是说现在，因为我的头脑现在已经训练好了。我可以闭上眼睛，让我的头脑安静，但那不代表我突然穿过了门户。

你可以自己做准备，你可以带你自己到那里，门户开或不开取决于神圣。如果时间到了，如果你被邀请通过门户，那么你就有了神圣的体

验。当你有了那些经历，我的天，我能说的是，有了那些经历，我发现自己别无所求了。

你可能想要的一切，我可能想要的一切，在那里有如此难以置信的丰盛。以至于你回来后说，唉，我现在回来了。

返回的神圣部分非常兴奋。我有过这样的觉知体验。噢，我的天啊，这里有一个疯狂的 Zingdad 角色。oh, wow, 我想成为他。能在这个身体里拥有这些工具、这些资源、这些...，这样的机会、这样的可能让我太激动了，天啊，这真是太了不起了。

我重新进入我的身体、我的存在、我的人格，进入这个狭窄的小盒子里。这是个非常、非常、非常小的空间，我如此快乐地重新进入它，我开始习惯再次成为我，平凡的我。但是去过那里又回来的事实改变了一切。

在这个世界上，我们被教导，如果你对自己的状况不满意，你可以为此做一些事情，你可以出去努力工作，为你自己努力工作。你可以出去赚足够的钱，购买让生活更轻松的东西。如果你不喜欢的事情是大事，你可以提高对 political 的觉知，你可以提高对 political 的认知，你可以改变别人，你可以....。这需要付出很多努力。你工作了一辈子，你只能改变一点点。

嗯，还有另一种方法。另一种方法是，疗愈你自己、转变你自己。学习如何冥想、学习如何平静你自己。改变你自己然后一切都会改变。因为你改变了自己，所以世界为你而改变。

那真的就是冥想的目的。你要怎么做才能实现这个目标？这些事情是如此的难以谈论，这就是为什么最后大多数上师(gurus)、指导、老师即便离世也不谈论这些事情的原因。这就是为什么禅宗大师们有这些跟随者的原因。他们告诉你去冥想用一只手拍手的声音，而不是去改变世界。他们不只是冥想那些你甚至都无法想到的事情。

这就是为什么对我来说，与其尝试写另一本书，或者尝试找到别的教法，或者尝试寻找其它方式来告诉你我的经历，我宁愿带你踏上这个一月之长的冥想之旅。

带你到门口，告诉你如何到达那里，然后由你自己决定。这就是我的目的。对于你们中的一些人来说，这个三十天的目的是可以实现的。对你们中的另一些人来说，这是不可能的。一些人已经准备好了，一些人还没。

由你决定。这就是为什么我一直在说，我不是你的上师(guru)，我不是你的导师，因为我不知道你所处的位置，我接触不到你，我不能为你负责。以上述冥想方式，你会发现你的上师、你的指导、你的老师全都在你之内。

我非常非常希望，我热切希望这个为期一个月的冥想带给你一些工具，你可以使用这些工具让你自己到达那个出入口，那个门户。我对你的希望和盼望是，你足够经常地带自己到那个门户，当那个门户为你打开时，你会明白，你会知晓，你会感觉到，你会在神圣的你自己的临在里。

如果一切顺利的话，我认为这是这次旅程的一个伟大结果。谢谢你与我分享这段旅程。我感谢你成为提升意识的参与者。我开始觉知到这个游戏提升了意识。区别在于意识过去所在的位置和现在你提升它之后所在位置的差异。门户那一端有魔法，那里宏伟壮丽，那里有力量，那些礼物来自于意识的提升。

作为送给你礼物的结果，我当然得到了一些美丽的礼物。所以，谢谢你的参与，能和你分享这个冥想系列真是太好了。我还会分享一些其它的东西，做一些其它的事情，也许我们会在其中再度见面。

我以合一之爱爱着你。再见！ J

如果你喜欢这个系列，欢迎你：

1. 在下面的脸书链接上写评论：

https://www.facebook.com/zingdad/photos/a.242368042578151/1311664192315192/?type=1&theater&_rdc=1&_rdr 或者通过这个联系表格发短信给我：<https://zingdad.com/contact-zingdad>

2. 订阅我的免费时事通讯：<https://zingdad.com/newsletter> 以确保你将来被邀请参加类似的活动（以及在我公布任何新消息时获得同步更新）。

3. 将 “小费放到我的小小费罐里” 。这是我的捐款页面：<https://zingdad.com/donate>

谢谢你！

2019.07.04

DLI (Epilogue): https://www.youtube.com/watch?v=pfVm8b3B-so&feature=emb_logo

.....