

光的课程

A Course in light

开启内在生命之光的途径

Antoinette Moltzan 原著

杜恒芬 译

初次听到这一套《光的课程》，是在一九八四年时，当时的我，身心濒临崩溃边缘，内心世界与外在生活都在一片混乱之中。一方面，就有的价值观被粉碎殆尽，另一方面，对自己生命真正的目标，却未能有一个清晰的了悟。精神处于那种昏暗无名之中，内在的心灵的和平与安宁，成了我唯一的祈求，唯一的渴望。对我的祈祷，上天给予我的回应是引导我认识 Antoinette Moltzan——传达这套教材的通灵者。一般人都称为 Toni。

初见 Toni 时，我感到她和美国一般的家庭妇女没有什么不同，他态度很随和，说话的言词语气比起一般人也没有两样。我知道她在教这一课程，但当时我并没有学习这一整套课程的意愿。我认为自己已超越基督教中那种只有讲“神爱世人”等粗浅理念的人；我觉得只有佛法所讲的那种深奥得令人悟不透的（空），才是至高的哲理。我唯一感兴趣的是，她进入通灵状态时，为我所通传出来有关我个人生活的各种讯息。

然而，在那一次又一次讯息的传达中，我感到自己支离破碎的身心，早逐渐更新的思想意识中，被一种不可思议的能量，一点一滴地愈合起来。这股神奇的治愈

力，使我决定加入这一课程的习修行列。

开始的五年，我一边习修这套教材，一边投入在佛学与佛法的研究上。然而经过一段时间的学习、融会与整合之后，我体悟到宇宙的真知与真理，是超越任何宗教的仪式与组织的。我领悟到自己过去在宗教团体中，盲目地崇拜或追随“名师”，除了劳民伤财之外，并不能开启我内在生命的智慧。我开始重新认真阅读这些资料，并在家中与一些朋友分享这些讯息。我发现每次阅读时，都会得到更深一层的领悟。在这些讯息与真知的分享中，我又深深体悟到“在给予中，我们获得”这一不朽的真理，同时也体认到宇宙圣爱的真实含义与人类生命的根本关系。

最先，我只是把教材中精要的部分以口述的方式转译出来。后来，有更多的人想了解这些资料与讯息，我只得以手稿的方式将它译给有兴趣学习的朋友们。就这样几年下来，经由这些手稿，我认识了许多真心向上，并愿意提升与改造自己的朋友。见到这些朋友在这一套教材的学习中所获得的成长，以及所焕发的光芒，令我感到这套教材该经由出版，来与更多的朋友见面。因为，这套教材原本就不是仅为了一群特殊之人而问世的。在这时代，已经没有“秘法”，尤其是这套教材，它纯粹是为了有志以自身内在心灵的完善与和平，来达到修身、齐家、治国、平天下的人而给予我们地球人类的。

一般人如果能对初阶入门教材有着透彻的理解，并能实践它，就可以达到自身生命的完整与和谐。至于需要多长时间，完全在于个人在朝这方向前进时所付出的心力与意志力。诚如上师们所说的：“清理、净化与提升，必须经由许多年的运作、体验与静心冥想而来。没有人能以短时间的投入，便能轻而易举地正如涅槃，达到转识成智的境地。入门阶段是一个考验学生信心、驱策力。欲望，以及汰旧更新的时期。”

当一个人完成了身体、情绪●感受体、理性体与以太●星光体四个在三度空间物质层面体系的清理、净化，并自身完善之后，自然不会满足生命仅仅局限于独善

其身的层次中，这时他就可以选择一面带领其它的朋友，一面继续习修行星课程。这样，对这一个体来说，便是为人类的进展做奉献。因此，这一套课程，除了现在的初阶入门教材之外，还有十二个级次的行星课程可进修。进入行星层面的运作，是灵魂进展过程中非常重要的转折点。在这套课程中，为地球与人类的进展做奉献的重点，不在于物质财产的“布施”，而在于“提升自己，并使自己进入宇宙的光海，将觉知带到地球”；能做到这一点，便是一个人最大的福德。因此：“一代代的文明，各种文化，譬如、宗教，都在地球留下许多的晦暗与思想的扭曲，所以，当我们在纯净的光中静心冥想时，我们便正协助着无数的天使圣团们，把净化的能量带到地球上来。”

行星的课程比起初阶入门的课程更为浩瀚，但是，翻译的工作已在进行中。我给大家的承诺是：当机缘成熟时，这些资料便会与大家见面。我在此谨向所有过去曾经、现在正在，以及未来将与我们共同走在这一道途的朋友们，表示由衷的感谢。因为你们的意愿和祈祷，是我翻译这套教材的原动力。感谢我的父母家人，由于他们在生活与精神的支持，使我得以进行这一使命。

杜恒芬

目录

开启内在生命之光的途径	01
再版序	02
前言	03
名词解释	03
静坐次第	06
光的课程初阶概论	07
光的能量本质	08
静坐次第	08
静坐次第说明	09
修行日记的撰写	12
饮食的调整与适当的运动	13
第一级次 身体 星光体之课程	13
第一课白色之光	13

第二课金色之光	17
第三课蓝色之光	21
第四课绿宝石之光	25
第五课紫色之光	28
第六课红宝石之光	31
第七课橘色之光	35
第八课粉红色之光	38
第九课紫水晶之光	40
第十课薄荷绿之光	44
第二级次	46
第一课白色之光	49
第二课金色之光	51
第三课蓝色之光	53
第四课绿宝石之光	57
第五课紫色之光	61
第六课红宝石之光	63
第七课橘色之光	67
第八课粉红色之光	68
第九课紫水晶之光	73
第十课薄荷绿之光	75
第十一课赤红色之光	78
第十二课黑色之光	80
第三级次	82
第一课白色之光	86
第二课金色之光	88
第三课蓝色之光	90
第四课绿宝石之光	91
第五课紫色之光	94
第六课红宝石之光	96
第七课橘色之光	99
第八课粉红色之光	101
第九课紫水晶之光	105
第十课薄荷绿之光	108
第十一课赤红色之光	109
第四级次	111
第一课白色之光	112
第二课金色之光	115
第三课蓝色之光	119
第四课绿宝石之光	122
第五课紫色之光	126
第六课红宝石之光	129
第七课橘色之光	132
第八课粉红色之光	135
第九课紫水晶之光	138
第十课薄荷绿之光	141
第十一课赤红色之光	144

再版序

《光的课程》中文版于一九九六出版，这些年来，Toni 又接收到许多增订资料，我只得继续增译并以讲义的方式，给一些与我们有接触，有联络的朋友。几年来，目睹一些共修的朋友们，配合了新增资料的学习，在身心上，在生活上，都有着突飞猛进的改变，这种欣喜鼓舞着我，又在共修朋友们的殷殷催促下，将这些宝贵的增订资料加入原版，重新审编后，在次出版，奉献给有缘的朋友们。

《光的课程》纯然是一套心灵成长的课程，共修的各个团体也纯然是一些成长团体。与一般课程不同的是，它不是探讨深奥的逻辑或学术的课程，它是一套需要在“开启自己内在能量的运作中”真实地面对自己，了解自己，以便迈向更高灵性进展的课程。由于它是以英语系统来传达这套课程，便自然沿用着西方人所习惯的基督教的语言来阐述，如果我们能超越宗教的自我局限，便能看出它超越区域性的宗教与文化的宇宙性。

新纪元运动的主旨在于帮助我们理解自身的神圣性与宇宙的多元性，进而与宇宙共同创造美好的生命表达。这一切由“你创造你的实相”的理解开始。许多新时代的讯息都在告诉我们，外在的生活反映着我们内心的世界，也就是佛学中所言的“一切唯心造”。因此要创造一个美好的外在生活，首先要创造美好的内心世界。然而，知识理性的认知仅是一个开始，要具体实践，往往需要一个学习 Know How 的工具，并在切合实际体验习修与生活互动的过程。纯粹谈理论，是无法体验，也无法实践的。因此，真正美好创造的发生于完成，皆来自那与内在神性融合之后的心灵。而非由那种与神性分离，且充满以头脑所产生之众多念头所形成的小我来完成的。

我生命前半段的一切，可以说都是活在“小我所造的幻象世界”中，因此常常

得从虚妄的倒影中想习得“悟空”之道。然从虚妄中习修“悟空”又不得悟的痛苦，驱使我以地毯式搜索、探究这一切的肇始之因，以及如何改造“自食小我所造之果”的秘诀。《光的课程》是我决心探索之初，上天赐予我的礼物。然而，在开始时，我并无此慧眼看出它的宝贵，直到我体悟到在我不经意的学习中，它所带给我的是何等地不可思议的转变时，为了不让西方朋友专美于此，我毅然投入与翻译这部由西方取回来的经典，将它转化成一条可以让自己的朋友、同胞同行的路。

十多年来，为了译它，我再三地开始往内心行去，我发现自己不仅内心世界在层层深入的体悟与厘清中，逐步获得了我所渴望的和平与安宁，也清楚地感受到它正在一步一步的帮助外婆创造自己理想外在生活。我也很高兴知道与我同行的许多朋友，在这课程的学习中，也开启了自己内在生命的智慧与力量，从而改变了他们内在心灵与外在生命的品质。为此，我诚恳的邀请听到我们呼唤的朋友们，与我们共用这份上天给予我们的礼物。

杜恒芬

前言

我们人类，无论是有意识的，或是无意识的，都会想在心灵上求进展。进展与生命是同一件事。

《光的课程》为那些想对自己的人际关系与人生责任有更深觉醒的人们，提供了一条快捷的心灵进展的学习课程。这个过程，我们称之为“途径”。当一个人不满足于自己的生命仅仅是生活上简单的反映，而渴望人生具有创造力，并且在自己的成长上作出坚定的决策时，这一课程便成为加强心灵进展的一个重要途径。

修持这一课程的学生，其目的是为了使自己的灵魂觉醒，并能有意识地发挥心灵的进展，达到与较高自我的融合。当一个学生开始步入这一心灵进展的途径时，

经由智慧、爱与奉献，他将会从与真实自性分离的意识状态中，逐步改变成与真实自性融合为一，成为一个与自性本体合一的共同创造者。

在初级课程入门阶段的道途上，每一个初踏入这一道途的学生都将面对一种强而有力的挑战，因为个性自我 (Personality Ego) 必须面临许多疑惑与恐惧的挑战，这些都是心灵进展修持过程必然会有障碍。

这不是一个刹那就能进入明心见性的旅途，它是一步步逐渐实践的过程。在其间，你将会感受到心灵沉重的负荷，但是，当你每突破一重障碍，并坚强地站起来时，就会在自己意识的每一个层面看到内在的光明，并体会到内在心灵的平和是完全觉醒的产物。此时，你会确信每一重障碍的克服都是值得的。灵魂因在生命的进展中，面对挑战，经历挣扎、磨练而获得了成长。

在本课程中，上师们所给予的教导师针对扩大每一个灵魂的正面思想原则而设立的；同时也为了把光带入每一个学生的觉性中，使每一个学生都能达到进入较高自我的真实潜能里。每个学生在初级课程中，都会面临自我的挑战，每个人都必须通过对自我的一系列考验。挑战就像阴阳一样，互为相生，是一体的两面。人类就是在这种互为相生的流转于融合中学习和体会宇宙的内涵。

名词解释

《光的课程》(A Course in Light) 已被许多学生奚秀兰一段很长的时间。这一课程是由净光兄弟们 (Greath white Brotherhood) 所安排的，净光兄弟隶属于默基瑟得天使团 (Order of Melchizedek)。虽然他们不具有物质体，但他们是具有心智的精神体，他们所传达的宇宙讯息将引导地球上的灵魂扩大对自我的觉知。这些爱的存在，自地球上有人类以来，便一直是人类的指导者之一。

在习修这一法门的过程中，许多学生已体验到内在的和平以及更高的灵敏度。这些资料由一九七七年开始提供给学生们之后，便持续至今。《光的课程》是一个静心冥想的系列课程，其中包含了许多讯息，这些讯息完全是为了帮助人类了解、提升与转化自己而传达的。当你有意识配合光的能量运作时，便能获得身心的转化。随着每星期在光中的运作，以及持之以恒的静坐之后，你会发现自己内在的改变，你更会发现自己的心灵受到的触动。经过一段时间的学习与实践之后，许多人已成为光的实践者，并且成为这一途径的教师。

开始时，也许会有一些用词是你所不熟悉的，也可能感到有些理念是你所不理解的，但是，当你继续下去时，便能逐步地领悟。

由古至今，许多灵修法门都会提到“光”。开悟者提到进入光明心性的体验时，都形容自己像是置身与光玉能量的环境中；圣经也是用光来代表圣灵与奇迹的显现。

灵魂体中光的能量受到个人意识的激发与启动之后，便注入身体之中，同时产生了改变与转化的过程。

在这一课程中所运作的光，不是指那象征着明心见性的光，它指的是那形成我们灵魂存在的。具有实体的，实质存在的光。具体地说，我们就是光。爱因斯坦在解说 $E=MC^2$ 时，便说明了当光的频率降低到一定程度时便会形成物质体。更玄秘的是，环绕在我们物质体周围的光是一种由智能所形成的磁力磁场。

这一课程是有一些已成就的上师们所传达下来的讯息。这些成就的上师们只有光体，没有身体。他们是高度心智的精神体，他们以教到宇宙法则来引导学生们进入更扩展的自我觉知中。这些爱的存在们，在人类历史的长河中，以引导了无数的灵魂。这些上师们的工作与默基瑟德天使圣团有关，默基瑟德天使圣团是一群开悟的古老教师团体，他们曾经引导许多精神领袖走在探索的途径上。他们是一群有制度的天使团体，如：

Elohim——希伯来旧约中常以此称呼上帝。译为埃洛希姆。

Archangels——基督教圣经中所说的天使长老。罗马天主教九级天使中的第八级天使。

Seraphim——圣经中守护上帝宝座的六翼天使。基督教九级天使中最高位天使，其本性为“爱”，象征光明、热忱和纯洁。译为瑟拉芬天使。

Cherubim——九级天使的第二级天使，司知识。译为加洛宝天使。

为我们带来这一课程的上师们有：爱瑟瑞尔 (Azreal)，马可思 (Marcus)，恩勒耐斯 (Annanius)，杰夫 (Jove)，勃朗宁 (Browning)，安德鲁 (Andrew)，基督圣灵 (Christ Spirit) 等，以及一些未具名的上师。

光的能量自身不具意识。它纯然是光，只能经由你的思想与意识来引导它。环绕着你周围的是光的磁力磁场，它发出信号并接收光的能量。在你的意识与自我的驱策下，当你的觉知扩展时，你会发现自己成为一个开放的、真有爱的、渴望生命充满爱与和平的人。

光的课程是一系列的学习课程，你可以用自己所能接受的速度来学习；跟随着团体学习的学生则会发现一周一课时很恰当的速度。第一级次的学习焦点在身体的层面上，因此，你需要熟悉身体的基本结构。

经由静坐以及从所接收到的信息中，你会感到自己的身体有了一些变化。这些变化有可能影响情绪体、感受体以及理性体的层面。虽然第一级次的焦点是放在身体的层面，但你存在中的所有层面也会随之变化。静坐录音带可以帮你进入状况，为你带来一种治愈的感觉。有些词语可能会使你感到陌生，不能理解，但是当你继续学习下去时，你便会逐渐了解它的涵义，学习也会更容易。在准备静坐时，一个安静的时间与地方，有助于让你感到更轻松、舒适与安全。下面资料将帮助你了解自己存在中不同的自我 (Egos) 于不同的“体” (Bodies)。

你的个性自我 (Personality Egos)、身体自我 (Body Egos)、器官与细胞自我 (Organic and Cellular Egos) 是属于个人的，但是群体意识会随着你思想与情

绪的经验，而成为你个人的印象。在静坐中，这些自我会因接收到呼唤而成为一个合一的整体。几乎每个人都有过载众多选择中感到徬徨无所适从的经验。当你呼唤所有的自我与所有的“体”时，这些自我与各个不同的“体”，自然会聚合在一起。这是为了使所有的自我产生在整体中彼此是相互联系的、息息相关的感觉，以便从中治愈那种支离破碎的感觉。

体系与自我

“体”(Bodies)，指的是物质体，出来身体之外，它包含了几个无法以肉眼看见的微妙的“体”，诸如：情绪体、感受体、理性体、以太●星光体、灵魂体等，因为这些“体”存在于三度空间的物质世界中，我们将它们总称为较低体系。

情绪体

情绪体 (Emotional Body) 是一种制造你内在感觉的能量体。如果你的情绪中有一些未了的情结，那么这些情节将会影响你整个生命。一个人的情绪如果没有受到重视，没有获得充分的爱与滋养，这个人可能会变的脆弱与散漫。在静心冥想中，经过光的运作之后，你将能释放痛苦与恐惧，你的情绪体也将茁壮起来。

感受体

感受体 (Perceptual Body) 是一种接收直觉，也就是第六感的能量体，它与神经系统有关。经由光的静心冥想，你的直觉力将会更为扩展。

理性体

理性体 (Mental Body) 维持你存在状态的完整。思想与理念对你身体与情绪体有直接的影响。当储存在理性体中的无名恐惧被清理与释放之后，你便会有一种自身完整的感觉，这就是光的课程的目的——使一个人在清明的理性思考中，进入健康的、开放的光明意识之中。

以太●星光体

虽然人类无法以肉眼看到以太●星光体 (Astral/Etheric Body) 的元素，但是

人类大部分的疾病来自残留在这一体系中的负面元素。往往一个个体，由于过去一生积累了一些负面的情绪、思想与形象，这些都成为一种结晶体，储存在阿卡沙秘录中。这也是为什么许多人常常有一种莫名其妙的愤怒与恐惧的感受，这些感受是回归自性的障碍。当一个个体要求并允许上师们的协助时，光的能量便会在星光体的层面上做一连串的清理，消除化解那些结晶体。当这些结晶体被消除之后，这个个体就能比较快速地回到正常的心识与较高的频率之中。

灵魂体

灵魂体 (Soul Body) 是你的光之体。在静心冥想中，你激发起动这一能量中心点，并由这能量中获得光玉能量。这能量是你释放、治愈并转化身心意识的来源。当所有“体”的频率都在和谐中共振时，一个人就会具有生命的活力，并感受到生命的圆满。这也是光的课程的目的——为你带来光、爱与喜悦，协助你走出痛苦的感受，为你的所有层面带来和谐与完整。

自我 (Ego)，指的是各个“体” (Bodies) 中的意识。

你的个性自我、身体自我、器官与细胞自我等，都是影响你生命的智慧能。大部分人的心识是处在涣散之中的。在静坐时呼唤这些自我，将有助于你身心的整合。

化身自我

化身自我 (Incarnating Ego) 是你灵魂体中神性的那一部分，是乘载着光的工具。化身自我与你的灵魂意识有关。透过光的静心冥想，你将理解它的实相。

个性自我

个性自我 (Personality Ego) 是自我意识中的一部分，你这一生的生命模式，是由这一部分所形成的，你的灵魂选择这个部分，做为进展的基石，你便把这一部分的个性自我认定为就是你全部的自己。个性自我在生命挑战中，因受到各种不同程度的伤害，极其需要治愈。在光的运作中，这受到伤害的自我，得以在理解与宽恕中获得治愈。个性自我是依它觉知的程度而接收指引与真知。

身体自我

身体自我 (Body Ego) 是使你的身体保持正常运作的总指挥。当一个人的身体自我与个性自我整合起来时，才能具有健康的意识与生命力。身体自我会把受到伤害的经验储存起来。它对地球的各种化学污染、混浊的空气，以及不纯净的水会产生过敏的反应。经由光的运作，可以消除储存在身体自我中的污染。

器官自我与细胞自我

器官自我与细胞自我中的意识储存在身体的各个器官之中，这些器官细胞里的意识会受到恐惧及焦虑情绪的影响。在光的运作中，有意识地将光的能量导向器官自我与细胞自我 (Organic Cellular Egos) 时，能够释放那些在生命过程中所形成的负面影像。在静心冥想中，你将对各个层面的自我有着更多的觉知。

脑

脑 (The Brain) 是神经系统中最大也最复杂的组织。它含有大脑、前脑、中脑以及后脑。它犹如人体电脑终端机 (主机)。

脑储存由神经细胞组织中所发出来的资讯。它含藏着你在一生所积累的印象与影像。从你出生的那一刻起，你便经由五官不断在接受讯息。这些讯息所形成的印象，便储存在你的细胞意识之中。右脑所储存的是有关发挥直觉力与创造力的讯息，左脑所储存的是有关发挥动力的资讯。在静坐中激发启动并观想白色、金色、蓝色、以及绿宝石之光在脑部运作，将有助于清理理性体上由于负面的思想模式所产生的影像。

骨骼组织

骨骼是身体的基本结构，它支撑并保护器官。它负责制造血红素。红宝石之光的能量可以治愈骨骼肌肉的组织。当你处在重大压力下时，它便会产生痛苦。骨骼碎裂或肌肉痛苦时，观想红宝石之光的能量在你整个骨骼系统中流动着。红宝石之光被称为医生的左手，你可以用它来维护自己的身体结构。

肌肉组织

红宝石之光的能量可以用来舒缓并治愈肌肉组织（The Muscular System）里的疼痛，这些疼痛除了由于身体过度疲劳所致之外，负面的情绪与压力也会导致疼痛。

当你在静坐中运用红宝石之光的能量时，身体的某些部位会产生酸痛。这是因为这能量正在清理这些部位。如果你身体的某些部位曾经受伤，需要医治时，将能量的焦点集中在肌肉组织上，会有很大的帮助。

中枢神经系统

神经系统是讯息交流站。中枢神经系统（The Central Nervous System）包括脑和脊髓。它维护身体所有系统的功能，它同时也融合学习与记忆的智能。

脑部的讯息经由神经系统而输送。有些人对由脑部与太阳神经丛所传达的讯息有着较高的敏感度。敏感度高的人对焦虑与紧张比较难以适应，有些人逃避在酒精或毒品中，有些人可能患上强迫性神经官能症。在静坐中使用橘色之光的能量，可以去除这些癖及症状。橘色之光的能量可以清理储存在细胞组织里那些造成焦虑、恐惧与无名的负面元素。这频率也可以加强直觉感受力。当你清除了神经系统中负面与虚妄的形象时，你会感到自己有一种很清晰的敏感度。清理的方法是：在太阳神经丛的能量中心点上，激发启动橘色之光的能量。观想这能量进入并在你的神经系统上流通着，清理你的恐惧与焦虑。如果你发现自己被别人的批评所困扰，在冥想中将你所无法掌控的事物释放到光中，感受自己释放那些使你产生焦虑的思想影像。

表面皮层组织

表面皮层组织（The Integumentary System）包括皮肤、头发、指甲与腺体，同时也包括眼、耳、鼻、口等感官。触感、味觉与嗅觉也影响着我们对世界的感受。

当你使用《光的课程》的静坐次第时，呼唤所有的自我非常重要。器官自我掌管着你的身体，而身体自我主宰着身体的意识。橘色之光帮助你去除感官系统的负

面元素。

如果是皮肤、眼睛、耳朵等器官性的问题，用红宝石之光来清理附着在这些部位的情绪因素。

当你集中精神在这能量的运作上时，你可能会眼睛模糊、淌鼻水，或耳鸣等现象，或其它不寻常的反应。这可能是因为你的感受器官受到能量的激发，正在清理负面的元素。当你的磁场净化时，这些问题也会随之消失。

呼吸系统

呼吸系统 (The Respiratory System) 为身体提供氧，并清理血液里的废气。

紫色之光的频率与这一系统有着密切的关系。这也是较高意愿的能量中心点。你是否注意到当你迫切地想表达自己的思想时，你的呼吸会变得急促起来；当你感到愤怒或失去力量时，整个胸肌会紧缩起来。呼吸系统对你的思想、情绪与感受都非常敏感。在这能量中做静心冥想时，你将能快速地释放储存在你意识里的愤怒与痛苦。

在冥想中以肯定语意将你较低自我的意愿交托给你的较高自我，或是你存在中的至高者，祈求神性意识在你之内，释放在旧有的思想与感受中所产生的愤怒。信任是治愈的「爱的宇宙法则」。

循环系统

为了维持生命的活力，每个细胞必须不断地接收养分与氧气，并且将二氧化碳输送出去，这些都必须仰赖循环系统 (The Circulatory System) 来运作。循环系统的主要器官是心脏与血管。与循环系统有关的是紫色之光(意志轮与肺部的部位)，以及红宝石之光(心轮的部位)。

紫色之光的能量可以释放储存在意志轮处的愤怒与负面的能量。红宝石之光的能量可以治愈由于破裂的人际关系所受的伤害。如果在你的思想中有着无法释怀的感受，红宝石之光的能量能释放储存在细胞里的意识，重新建立爱的感受。使用肯

定语意来建立新的思想、希望与爱。

淋巴系统

淋巴系统 (The Lymphatic System) 是循环系统的一部分。它与心轮有关，因此也受到思想与情绪的影响。你可以用紫色之光、红宝石之光的能量为这系统带来新的觉知，薄荷绿之光的能量能恢复它的生命。但是，所有光的能量都能为这系统带来各种益处。

在静坐中冥想自己释放所有令你产生烦躁不安的思想与感受。用肯定语意为这一层面中的自我带来爱与内在的和平。

消化系统

消化系统 (The Digestive System) 的功能是将食物分解成各种身体所需的元素。这一系统与橘色之光有关，它的部位在太阳神经丛处。除了消化食物之外，它也具有情绪与感受的功能。对高敏锐度的人来说，这部位可能成为一个负荷过重的部位。消化不良、胃痛等都是负荷过重的现象。身体的其它部位如：肝、胆、咽喉、直肠、大肠、小肠也会受到负荷过重的影响。

在静坐中冥想橘色之光，并释放负面的思想与感受，停止所有的批判。对敏感度高的人来说，运用这能量清理环绕着自己磁场周围的杂质是非常重要的，因为这些杂质往往是在不自觉中从别人身上接收过来的。

生殖系统

生殖系统 (The Reproductive System) 包括泌尿器官与生殖器官。对身体层面的生殖系统而言，粉红色之光所带来的是一种阴性的、柔和的能量；紫水晶之光所带来的是一种阳性的刚强的能量；薄荷绿之光所带来的更新的生命意识；赤红色之光是激发生命热忱的能量，它与海底轮处拙火的能量有关。赤红色之光的能量在第二级次时开始启动。

要治愈矛盾、不平衡、空虚、失落等情绪上的痛苦时，运用粉红色之光。要治

愈由于受到不平等待遇而产生的愤怒，当这些愤怒深植在细胞组织里，要清理思想里的战斗意识，为新的开始做准备时，运用紫水晶之光。要更新思想意识，开展新的成长、新的人生时，薄荷绿之光具有极大的能量。

静坐次第

将身体放鬆，深呼吸。

将心事完全放下。当你释放你的思想意识，并感到身体已放鬆时，便会感到自己意识的提升。

肯定自己与较高势能或宇宙圣神连接，譬如：

我与神同一心识，同一思想，同一意识。

我祈求基督意识与我同在。

肯定淨光兄弟的上师们与我同在：

在你的静坐中，呼喚上师们与你同在，这将打开你与上师们之间的沟通管道，并获得上师们在能量上的加持。

将所有自我的觉知带到前额：

呼喚化身自我、个性自我、身体自我、器官自我以及细胞自我到前额，观想所有的自我都进入一个统一完整的存在中。这是一个很重要的步骤，因为前额连接着高敏感度的松果体，具有灵通的本质。

将所有自我觉知经由较低体系向上提升：

将身体、情绪·感受体、思想理性体、乙太·星光体向上提升到头顶上方六吋的灵魂体中心点上，并激发启动白色之光。观想所有的自我形成一股意识之波，随之进入白色之光中。当你一旦启发灵魂体的白色之光时，你便与上师们以及指导灵们的意识融合。

当你将觉知带入这中心点时，有意识地启动白色之光的能量，观想灿烂的白色

之光像太阳般地放射出万丈光芒。

让白色之光在你所有较低体系中流通，将意念集中在身体上，有意识地引导光流通在身体所有的体系中。

让光以逆时针方向漩涡式地转动着（从左手往身体的后方到右手的前方）。这样可以打开你的磁场，以便于清理与淨化。

感受白色之光清理、淨化、去除所有储存在器官组织与细胞裡的负面能量与杂质。

将较低体系裡的杂质经由脚底射入地心。

将白色之光扩展成为直径六呎的球形，以顺时针方向旋转，将爱、和谐与和平的势能存封在这磁场之内，同时阻拦外在负面势能的干扰。

进入静默中……

当所有较低体系融入光中时，你将感受到这能量正在淨化你的意识。当你跟随「光的课程静坐冥想」的音乐引导，你将感受到频率的振动，这正是清理过程最有力的时候。经过一段时间的静默之后，当你感到能量在自己身上的运作已完成时，将这能量导向需要它的人，或曾经向你要求光的亲戚、朋友以及光的同学们。

将身体落实到地面上。保持凝定，直到你所有的感官与觉知都充分恢复它们的知觉为止。不要急着结束静坐，以免产生头重脚轻或不平衡的感觉。

安东尼 莫珍

光的课程初阶概论

课程级次与架构

《光的课程》目前共有十六级。初阶所提供的基础课程包括三个级次，共计十三课。另外加上中阶之预备课程——乙太：星光体的清除与转化，有十一课。

初阶第一级

第一级共有十课。这些课程将唤醒学生的身体，使他们认识到自身内在的精神本质，体验光的色彩与能量。同时处理情绪体和其他层面上的杂质，以便使习修者在身体层面上得到清明的感受。

在这一级中，藉着光的能量来净化、治愈和恢复学生的精力与活力，并使身体的细胞组织以及内在灵性的体系回复青春活力与健康。在这一级次的学习与修持过程中，强调适当的营养与运动，以便为后面高阶课程的密集训练做好身心上的准备。

这一级次也包括让学生了解静坐的方法与过程，并熟悉每一种光的颜色与能量的目的及功效，培养每日静坐的习惯，并以日记的方式记载习修心得。

初阶第二级

这一级共有十二课，并且增加了两种颜色的光。在这阶段里，主要是针对学生的情绪体、感受体以及其他层面的净化与处理。在这一级次中，光的能量被引导来洗涤与扩展内在本质里的觉性。

在感受体上，光的能量化解并释放虚妄的影像、错误的理念与错误的理解，释放自己内在的感受与观点，以及从别人身上所吸收来的负面频率。光的能量带来心灵上觉性的扩展，使学生得以自由地与他内在的直觉及较高的觉性融合。在情绪体上，光的能量释放负面的情绪反应，并化解由于负面经验所造成的创伤，以及由过去经验所累积在心灵上的杂质。使学生的情绪体获得自由，趋于成熟、稳重、宁静、平衡与安详。

初阶第三级

这一级共有十一课。在这些课程中，光的能量是用来净化理性体，使理性体得以与其他体系取得平衡。

在这一级次中，光的能量导向清理负面的观点、理念和虚妄的信念，清理陈腐的思维模式，这些负面因素会使人一再重複着同样的人生。密集式的课程，是为了使学生释放存留在意识里负面影像的记忆。光的能量被用来把理性的本质带入与较高心识的整合中。习修的学生将受到内在自我的驱策，在生活中实现较高的意念与目标。在光的能量中运作的目的，旨在将学生的每一层面都带入平衡之中，并与性灵整合。

学习的要点在于记住每一种光的颜色与它们特定的目的。在课程中，光在每个脉轮上的激发与启动，有一定的次第，所以熟悉每一课是非常重要的。

中阶预备第四级：乙太．星光体之课程初阶第三级

这一级次共有十一课。在这些课程里，光的能量被用来淨化乙太．星光体，使得乙太．星光体中的杂质，以及因人生经验或思想情感所引发的行为模式得以清除、转化，使学生们不再受到负面信念，或不合宜之意识结构的影响或制约。

这个级次的静坐课程，也是为了下一阶段的课程——「行星中心」的探索与多次元思想的学习做准备。这种生命的进展与跃昇，也就是由地球层面扩展至宇宙以及星际层面（Inter-Planetary Level）清除内在的负面能量，也从今世为主的范围中，延展至不同时空、却又同时存在的宿世与来生里。因此熟稔这个级次的课程是十分重要的，必要时，也可作为是否得以晋升下一个中阶课程的参考指标。

习修本课程的方法

学生被授予静坐修持的程序，被教导以光的能量照射，并激发启动灵魂体的每一个中心点及脉轮。以意识引导光的能量，让它淨化学习者的所有层面，化解恐惧、疑惑、贪婪……等负面情绪，使自身的每一层面达到和谐与平衡。

在学习静坐时，教师们会将各种颜色的目的、要素，以及它的功效与预期成果介绍给学生。在光的照射与激发启动之后，每一个脉轮将能感受到那个特定之光的能量。学生们要把握每一星期特定之光的能量，并将这能量贯彻于每日的静坐之中。

以日记的方式记载习修的感受和体会，并建议学生们摄取适当的营养，以及适量的运动。

这个课程最重要的目的，是要让学生们内在的每一层面都能达到和谐、平衡与合一，进而可以自由地表达爱、光明与喜悦，并为人类服务。

光的能量本质

在开始学习时，你可能对课程中所提到的名词感到疑惑，诸如体系 (Bodies)、能量 (Energies)、较高自我 (Higer Self)、光 (Light)，等的真实涵义不能理解。试着保持你的耐心，同学们，经过一段时间的学习之后，这些观念的涵义与静坐的过程会很自然地成为你的一部分。

从课程的诠释与介绍，以及给予你的资料中，你将会对光是什麼有内在的领悟，并了解到它在你内在所产生的作用。

以下是《光的课程》上师爱瑟瑞尔对光能本质与效应所做的一段解释：

如果你能看到课堂中由光的能量所呈现出现象，你将会看到这样的景象：一个个体的心意识经由一个不曾被体验过的次元，被带到觉知之中，心意识开始以巨大的觉知在不同次元的不同层面中移动着。

当灵魂中心点的白色之光被启动时，其中的元素便在类似爆裂的情况中散发出来。这中心点便成为一个打开的管道，光的元素便从中快速流动着，能量开始流入身体、心识、情绪与灵魂之中。这光的元素是如此地微小，以致它稍纵即逝，但它的能量是巨大的。

当你打开白色之光的中心点时，光的元素经由身体、心识与能量磁场而流动着。当它受到思想的引导时，它便以光的速度穿越宇宙的空间，到达意识所引导的地方。

当你将光放大时，内在中心点所呈现的各种光彩是如此地灿烂辉煌，用你们的肉眼来看时，你们会感到极度惊叹与敬畏。

当光在身体中流动时，低频率的、浓重的思想念相（ThoughtForms）便会瓦解。无论这些念相是你们多生所形成的产物，或是这一生的经验所形成的，都会被打破，被释放。这种时候，往往情绪体或理性体会有一些反应，心理与情绪也会随着改变。但当原有的恐惧清除时，你便能体验并感受到治愈的能量。

你可能会在某一时刻中，因感受到生命是美满的，而充满了热忱与巨大的喜悦，你可能会因看到与宇宙天父合一的完美，而感到没有任何事物可以使你与造物主分离。然而，在另一时刻中，某种恐惧的影像又可能会把你的思想与情绪带入一种较低的意识中，使你无法确定自己的方向。当你处在这种特定的意识层面时，你的整个存在便陷入一种极端的骚动与混乱之中。

要知道，虽然这种不平衡的状态对你的生命而言，并不是必须的过程，但是，当你从中走出时，你将因此而变得更强壮，你对较高实相的信心也将更坚定。这种改变意识的运作，会为你带来极大的冲击力量。

静坐次第

光能静坐的基本步骤

1. 把身体放松下来，做深呼吸，释放所有盘绕在你心识里的思想。
2. 默念你的肯定语意。
3. 唱颂 OM 字。（如果想这么做的话）
4. 恭请十方贤圣与淨光兄弟的老师们与我们同在。
5. 把意识集中到前额，使所有的自我成为一个整体，完整而光明。
6. 引导所有的自我，经由较低体系而流通。

7. 激发启动光的能量。

8. 引导光的能量在身体上流通，把光的能量集中在身体与星光体上，先以逆时针方向由上而下地旋转一次，以净化身体上的杂质。再以顺时针方向环绕身体一次，这样可以放大正面的治愈频率。

9. 进入完全的静默中。

10. 把光导向需要这能量的人。

11. 当静坐结束时，把身体中的杂质经由脚底射入地心。

12. 回到正常的意识状态中。

静坐次第的说明

初阶第一级的课程，主要是针对学生们身体与星光体的意识做提升与转化的工作。当然同时也会惠及其他的层面。让我们的意识了解到光的能量在人类身心不同的层面上，产生正面的作用是很重要的。在这里，不同的身心层面是指情绪体与理性体等体系上的自我。每一种光的频率有它的特质，并直接影响到与它相应的每一个系统。要运用光的能量，并与光融合为一的先决条件是要对光的能量本质有所了解。

一个人如果不经由特定的修持、练习与投入，他的性灵（Soul）将无法突破人类由于自由意志所产生的行为与思想理念，也无法与光融合。经由特定的习修与投入，让自己在光的环绕中，及自性灵魂在光的浸沐下体会喜悦，并释放对自己存在的控制，让你的存在昇华。这种进展与融会来自心灵的平衡与释放，以及对自性完整的追求意志。

记住：能量跟随着思想，思想导引着能量。

因此，我们必须在肉体生命的层面上扩展意识，因为身体的和谐与完整是心灵进展的基础。

如此详细地解释静坐过程，是有其特定意义的，因为次第必须有技巧地进行，才能使学习者的心识与较高的心识共同航行。次第是简单与基础性的，这一静坐过程将为你带来净化、清理、调整与转化，并且改变身体器官细胞组织。

次第的进行必须是连贯性的。这个次第是为了帮助学生在习修进展中，能承受巨大的能量冲击而设计的，因此任何的疏忽都会延误进展的过程。

以下是静坐次第每一过程的诠释，以便让初入门者知道在修持中怎样正确地使用。常常练习，不要让自己失去修持的信心与耐心。了解和熟悉这一次第需要一段时间与过程，只要有信心与耐心，不久你就能熟悉并掌握它了。

次第 1:

放鬆身体的每一部分，做深长的呼吸，释放心识里的意念与思想。

在释放中，把你的觉性完全地交给较高自我。这时你会体会到一种飘然的感受，这不是自我催眠，而是正在祛除意识层面的影像与障碍。

次第 2:

默念你的肯定语意(Affirmations)。肯定语意可以在共修或个人的静坐中使用，每个人可以根据自己的需要设立自己的肯定语意。你可以这么说：我们正在表达身心每一部分都是完美的理念；我们把光带到人类的每一架构中；我们接受光，与光融合在完美的创造中；进入天人合一的境界。

次第 3:

唱诵 OM (唵) 字。OM 这一古老的唱颂源自于人类对宇宙精神与天父理念的觉醒。它的内涵很难用语言和文字来诠释，因为它是人类本源始发的初音。这古老的音声散发着思想之波，使我们与较高的音波会合。置身在其中，能够燃烧一切负面的杂质，使人的思想意识焦点集中在正面的静心冥想之中。

次第 4:

恭请十方贤圣与淨光兄弟的老师们与我们同在。坚信淨光兄弟的上师们与我们同在；在我们每天的静坐中，打开与上师们沟通的管道，恭请上师们与指导灵们与我们同在，让祂们成为我们修持力量的源泉。如果看不见或观想不出上师们的形象，不要感到气馁，因为即使没有视觉上的经验，上师们依然确实地存在着。经过一段时间的修持之后，当敏感度增加时，自然会感受到与祂们之间在内在心识上的交流与沟通。

次第 5:

把意识集中到前额，呼唤所有的自我，使它们集中并放出光明。这一步骤是很重要的，这并不表示你必须大声地呼唤，而是用心聆听你所呼唤的自我，将它们一一召集到你的前额。

这些自我是：化身自我 (Incarnating Egos)、个性自我 (Personality egos)、身体自我 (Physical Ego)、器官系统自我 (Organic System Egos)、细胞自我 (Cellular Egos)。详细说明每个体系如下。

化身自我——是不死的生命，是造物主的个体化。代表着一个自我、一个心识，是所有层面所有次元中永恒生命的体验。在静坐中，你可能会体会到它是那永恒的你的一部分，是最强的自我，虽然它不存在于身体之内，但它是教师，是一切的主宰。

化身自我是灵魂觉性的那一部分；灵魂的频率是由于在多生多世的轮转中，形成的一股强而有力的意识。生命的目的在于具体实现灵魂的所有愿望，在这地球的层面上表达它的创造性，进而摆脱这些愿望，以便向另一个系统的表达进展。

正确地使用化身自我是非常重要的。它是你较高自我频率的显示。你的较高自我聚集了许多生所累积的智慧，它具有完整而强大的力量。当我们唤醒它时，它便把意识里的觉性带到真实之中。因此，你要把化身自我带到前额，以便把它带

入地球层面上的肉体形态中。

个性自我——是在你出生时所创造的自我意识，也是一个受到你父母影响的产物。它影响着你人生中所有的外在环境。同时，这个个性自我也受到星球能量的影响，它就是那个你所认定为是自己的你。

个性自我是地球生命经验中的那个自我，灵魂为了表达它的频率，创造了个性自我中的意识。个性自我中含有许多影像，是群众意识的产物。在妄念中，它往往会导致各种不同的变化。

因此，要把个性自我带到前额，以便让它与化身自我融合。这种融合，在开始静坐的习修时，往往是一种勉强的聚合。因此，你要呼唤较高自我，将这些自我都加以提升，使它们得到光明，才能进一步把所有的自我带入圆融合一的境界。

身体自我——存在于人体结构里，它的意识受到身体功能的影响，也受到肉体的欲望、感官上的本能，以及哺乳类动物意识的影响。它唯一所关心的是，用食物填饱自己，享受性本能的冲动。它是一种直接反应的自我；当它与其他自我融合，并获得光明时，肉体上的冲动与较低的欲望需求，就会被其他的自我所取代。

人类的身体自我，可以说是身体器官的感受器。就像口渴会使你感到需要喝水一样。因此，把这个自我带到中心点上是非常重要的。要特别确认这个自我，把它带到前额，以便与其他的自我融合。在刚开始时，这个自我往往极不乐意被带入光的较高频率之中。但你一旦坚定并持续在光的能量中做静心冥想时，这种勉强与抗拒的情况就会渐渐减少。

器官系统自我——身体里的器官自我，是一种完全自然的、和谐的组合。身体里的每一个器官都有特定的功能，也各自有许多不同的欲望，但是，它们还是受着一个整体意识的指挥。

身体里的器官，按各自的本能，自然地运行着，当运作不正常时，这些器官自我就会输送出受到压力的讯号；反之，当这些器官自我愈是处于正常的较高频率之

中时，它们就愈能使身体的功能在协调与和谐中运作。

当器官自我被带到前额与其他自我融合时，它们的功能便开始在和谐与合作中运行着，它们向脑神经系统输送各类讯号，协调整个身体的功能，使之趋于平衡与和谐。所以把这些自我带到前额是很重要的，这也是我们要你把每一个自我聚集于前额的主要目的。

细胞自我——对任何一个学生来说，要感受到或确实看到细胞里的组织，是相当困难的，但细胞自我的存在是不容置疑的。因此，必须充满信心地运用它，用心地体会它。要知道，身体里的每一个细胞都有它各自的频率，虽然每一个细胞的生命都很短暂，但它的意识仍是绵延不断地传递着。每一个小小的细胞，都在它们自己的类别中替换再生；这是一种不断进展轮迴的再生。当这些细胞自我被带入光中时，在光的能量作用下，它们将变得更清明。

当细胞自我的频率开始改变，并产生更高更具活力的频率时，细胞自我的数目会产生转换与变化，也开始与其他自我进入合一的状态。处在这种合一状态中，习修者的内在较容易产生光明的觉性。

自我的活动——所有的自我，在你们的身体之中，像意识波般地流通着。当你们在光的能量中做静心冥想时，如果用现代的科学仪器来测试，通常会看到脑波流通的速度与频率的增加，但仪器无法体会并衡量出这种快速增长的波在你们之内活动的感觉。你们可以感受到巨大的能量与频率在前额眉心轮处移动着。在最开始的阶段，这些自我往往是很勉强地被带到光中来的，因为它们知道光会带来许多的转化与改变。这些自我往往会不自觉地输出阻碍的频率，甚至从这种习修的课程或冥想活动中退出。

当这些自我在前额聚集时，会产生一种拉力，它有控制身体内腺体的功能。一个人愈是常用这种方式静坐修持，愈能产生觉性，也愈能提高敏感度，并打开第三眼。

次第 6:

导引所有的自我，经由较低体系而流通。当这些自我受到意识的引导，便会经由人的身体、情绪体、感受体、理性体、星光体，进入灵魂体。身体包含了许多不同层次意识和诸多的体系；就如同十二个星座一样，总共有十二个体系。在初级阶段的学习中，我们将习修的重点放在正面的五个体系上。（见图一 P. 54）

星光体（Astral-Etheric Body）——是由宇宙物质所构成的形体，它与身体近乎是同一模式。它与身体的器官是互动的。在死亡时，灵魂本身常常会因为它的思想与未满足的欲望而停留在地球层面中，因此在相应的条件与环境下，会有类似鬼魂的残留影像出现。

感受体（Perceptual Body）——包含直觉、感觉、洞悉和视察的能力，还包括第六感等，它属于灵通的一部分。

情绪体（Emotional Body）——是一个对事物产生反应的体系，它发生在肉体生命的层面上。它非常地沉重，并且会因为许多不同的经验而产生正面或负面的思想理念。

理性体（Mental Body）——是人类理性意识的体系，理性体也可以是非常非常沉重的，因为它处于非常低的磁场中。

灵魂体（Soul Body）——含融着明亮金黄色之光，它的本质是喜悦、乐观和明朗，具有爱与创造性。灵魂体的内涵超越了一般人类所能理解的范畴，这个体系最接近神性的大我。

除了这五个体系之外，尚有人类难以理解的其他体系，像天使体。天使体是精神灵性的导师，纯真而无法触及，这体系呈现着纯金色的光。目前还无须考虑这个层面，待初阶课程完成后，进入更高层次的习修时，这一体系将会自然地呈现出来。

当你们开始静坐冥想时，会感到自己像乘着电梯似地进入另一个层面。当你们进入自己头顶上方六吋的脉轮中心点时，便是进入了《光的课程》中的第一种光——

白色之光，亦称为基督之光。激发启动这光的能量...

次第 7:

当学生把意识带入头顶上方六吋的灵魂体脉轮中心点时，在光的能量照射中，要用自己的意识来使用这白色之光。观想这白色之光明亮无比，感受这光的能量在扩展，观想千万个光体，如同太阳一样在放大它的光明。冥想并呼唤这能量是很重要的，因为这将使心识觉醒，并明瞭这是一个进入较高意识的途径。否则，在这过程中，脑意识会误认为是超觉的自我在控制这一切，当脑意识审视探索过去经验时，便会产生矛盾的反应。

当习修者呼唤较高自我，呼唤上师们时，祂们会成为修持者的动力，并打开沟通的管道。

次第 8:

引导光的能量在身体与星光体上流通，进一步扩展到其他体系：

1. 把光的能量集中到身体上：身体包括神经系统、消化系统、骨骼的结构组织、呼吸系统、排泄系统、肌肉组织、循环系统、新陈代谢系统和皮肤组织。观想并感受白色之光淨化、清除、释放所有的杂质，并转化内在的器官组织与细胞组织里较低的负面频率。

让光由左至右以逆时针方向漩涡似地旋转下来，当身体淨化之后，将光的能量经由腿部与脚底，将杂质与较低的频率射入地心，让光在身体里不断地扩展。然后以顺时针方向由上而下地环绕身体一次，使身体得到平衡、治癒与整合。

2. 光在星光体上的运作：接下来把光的能量扩展放大到乙太．星光体的层面上。星光体是我们的磁场，它与我们的身体像网络般地不断在光中交流互动着，并且扩展到身体之外一时至二吋的地方。它是身体的複製品，身体功能的失调与身体上的疾病，都先在这星光体上成形，然后反应在身体上。所以去除磁场里的负面意识形态及较低的频率，对于身体的治癒是非常重要的。（见图二 P. 55）星光体是一个重

要的能量磁场，像是一个较小的涡流，螺旋似地在身体的内外进出着。这些能量磁场对身体的内分泌腺有直接影响，它们与身体的疾病也有很大的关系。比如说：与脑垂体、松果腺相关的部位是头颅后脑与眉心轮的部位；与甲状腺、副甲状腺、心脏相关的部位是胸腺；与胰脏腺相关的部位是太阳神经丛；与卵巢、睾丸相关的是腹部；与尾闾相关的是肾上腺；与身体的左边相关的是胰腺。

当光的能量被引导由内向外流动时，让能量在头部、喉咙、心脏、太阳神经丛、腹部、尾闾与身体的左半部等部位放大。观想治愈的能量，使这些内分泌腺与脉轮在平稳、均衡与合一中运作，使身体与星光体结合，产生健康、活力、完美、和谐。当星光体上所有的杂质被释放后，观想光将杂质与负面的较低频率射入地心。

3. 光在感受体上的运作：当习修者把光带到太阳神经丛部位的感受体时，光的能量便开始化解，并释放错误的理念、误解、虚妄的影像和负面的感受。当我们释放心灵上的杂质之后，将这些杂质射入地心，然后将光的能量在感受体上扩展，以带来清淨、开展的觉性。

4. 光在情绪体上的运作：把光带到心轮部位的情绪体上，引导光能化除、释放负面情绪反应的习性，再一次把杂质射入地心裡，并且扩展光的能量，使自己获得正面的清明、平衡与和谐。

5. 光在理性体上作用：将光的能量带到理性体上，以化解负面的影像、虚妄的信仰和理念，去除由于过去的经验所造成的负面态度和信念，并感受自己那些存留于理性体内的较低频率得到提升。将这些浮现出来的杂质释放到地心里，然后将光的能量在理性体上扩展，以便使理性得到进化，并获得光明扩展的觉性。

6. 导引光到灵魂体：把光的能量扩展到灵魂体上，感觉自己的每一个层面，诸如：身体、星光体、感受体、情绪体和理性体都在平静和谐的合一之中。感觉自己融合在光中，并且把它扩展为直径六呎的光球。在这安宁的静默中，感受自己与上师们、灵性的导师们共融在完美的沟通与交流之中，体验喜悦、和平、爱与合一。

次第 9:

进入完全的静默中。静默，旨在使自己内在的空间进入和谐之中。在静默中有什麼样的感受，完全在于学生们个人的内在品质。经由每日静心冥想的练习，清明觉性与扩展的敏锐力将使学生们开始感受到自己身体的进展。除此觉受之外，你还会开始体会到完全的祥和与宁静。

在静默的觉受中，不一定有形象出现，但往往在习修过程中，会有一些内在的体会。有些人会听到内在的心声，唤醒他对真理的领悟。当一个人在静默中体会到与宇宙心识合而为一的感受时，那种感觉应该是完全地幸福与安详；是一种美好的感受，自然而飘逸。

有些人会有灵魂出体进入外太空的感觉；有些人会感到完全与外在世界隔离，存在于自性之内；有些人会感到处在完全的虚无之中，彷彿在黑夜里；有些人会感受到内在的音流；有些人则会感觉到自己心灵的频率、音调非常高扬，如同音符的声音；也有人会感到一股能量的冲击，像电流通过身体一般。

静坐的体验因人而异，不可操之过急，不要因为一时没有特异现象的体验，而否定或贬抑自己的修持。特异现象只是修持过程中的附属产品而已，无论是什麼样的经验，都是按照例行的修持方式，靠着自己的精进而来的。从究竟的角度来说，这些经验本身并没有是与非、对或错的意义。这一特定的光的课程，是为了训练意识的集中与扩展心识觉醒而设立的；团体的共修是为了使光的能量在你们内在的自性之中更进一步地大放光明。要有耐心……。

次第 10:

把光引导给需要它的人们。

经过一段时间的静默之后，把光导向所有习修光的学生、自己家庭里的成员、伴侣、朋友以及需要它的人们，让光成为治癒的来源。在这中间，习修者不应有操纵的意念，而是纯然地让每一个接受到光的人，在光明的觉性中得到提升；让每一

个人以他们自己的方式来进行他们个人的表达。

然后，把光从自己所居住的城市扩展到所属的州或省分、国家，然后再向外扩展到整个地球，乃至整个宇宙；把爱心与愿力奉献给所有的人类与生命。

次第 11：

结束静坐前，把意识带回身体，并排出体内杂乱的能量。

当光的能量向宇宙辐射之后，下一步最重要的便是经由较低的体系，把自己的意识与能量带回来。从灵性体层面开始，经由理性体、情绪体、感受体和星光体，最后进入身体，并将这能量带到前额。

再将能量经由身体，往下引导，通过双脚，把能量由脚底传送到地心。慢慢地把自己的觉知带到前额，让觉知在这一层面回到肉体的生命之中。这将有助于稳定自身的频率。

次第 12：

回到正常的意识状态。

继续保持在静默之中，直至感到自己身体的每一部分都恢复活力为止。这样可以避免头晕的感觉。初学者有时会有麻痺之感，这是初级阶段普遍和正常的现象与反应。

慢慢地、精确地照着前面的步骤来修持是重要的，否则你们的自我有可能会停滞在另外几度的空间，以致产生一种散乱或溷乱的感觉。

修行日记的撰写

为何要撰写修行日记

做为本课程一个初阶的学生，我们的要求是严谨的，你们必须有释放旧有的思想、理念、态度、情绪与习气的意志力，因为这些东西往往会阻碍一个人表达内在

的神性。

每一个人以自己的思想、理念与态度创造了他自己的经验与环境；同样的，每一个人也选择他自己的思想——选择以正面的，或以负面的态度来待人处世以及面对所发生的事情。

当一个人觉知到内在之光的能量，并且开始体验到这种能量所带来的影响时，写日记将对分析审视自己的思想有极大的帮助，同时也有助于为个人的成长定下一些特定的目标。

下面的建议可供你们做自我剖析的参考，并能帮助你们客观地检讨在自己的人生中，哪些地方是你的优势，哪些地方是你们的弱点，然后应用光的能量，将你们生命的所有层面带入平衡之中。

做为一个光的学生，最高的目标是使自己所有的层面平衡且完整，并且能够将你们所体会到的光与爱落实在你们所有的人生经验中，继而成为光与爱的管道，为人类奉献。

记录日记时所要着重的要点

记录你在静心冥想中的任何经验、感受，与内在视野等。要有耐心，不要过于急切，不要与他人做比较，要记住，这些都是个人的经验。

当你从梦中醒来时，立即将你所梦到的记录下来。梦对一个人的精神进展相当重要，要有恆心。学习去了解出现在你梦中的图像……这些图像是给你个人的。

记录每日所发生的事物。学习并分析你的反应、感受，与你的各种不同的态度；对自己的身体、情绪与理性上的健康状态要能觉察到。

饮食的调整与适当的运动

初阶第一级，在光的运作中，能量集中在身体各层面上，此时，如果你能注意自己的饮食与运动，将有助于减低可能出现的身体上的不适，并能加速恢复你原有的青春与活力。

适当的饮食，主要是指避免摄取那些显然对身体有害的食物，同时并以富含维生素及营养的食物来取代。下面的建议列举了该避免以及该摄取的食物，但一切还是在于你个人的意识与选择。

饮食改变要配合一般常识。如果一个人极度嗜好甜食，一旦要完全从饮食中去除糖分的摄取，将会很痛苦，并且可能导致不良反应。要慢慢来，小心地进行；做任何的改变，都要运用你的常识。

要避免的食物	应取代的食物
所有的糖类食品	蜂蜜
精制白面粉	全麦食品、坚果
红肉	鸡或鱼
植物性奶油	真正的奶油
罐头食品	新鲜的蔬菜或水果
罐头果汁	天然果汁
咖啡因（咖啡、茶、可乐）	青草茶

現代的食物，由於土壤已不再肥沃的緣故，大部分的蔬菜與水果都缺乏應有的營養成分，如果可能的話，要儘量食用有機食品，同時攝取礦物質與維生素作為營養的補充。

維生素 A & D 防止皮膚感染。

維生素 B 減少壓力感。

維生素C 抗炎。

維生素E 是皮膚的維生素，供給血液所需的養分。

在身體的層面上做內在的清理是至關重要的：每天喝大量檸檬水，尤其是在上白色之光、紅寶石之光、紫水晶之光的那一星期。青草茶也是很好的清理內部飲料。要記住，這是你的自我成長，不是別人的。

第一级次 身体 星光体之课程

第一课 白色之光

基督之光

脉轮：头顶上方六吋的灵魂体之处

音阶：C 中调

目的与要素

白色之光是所有颜色之光的元素，它聚合着所有的颜色，包含所有的元素与能量。它被称为基督之光，因为它的频率代表着基督精神的意识与纯洁。它的能量有时令人感到清凉，有时令人感到灼热。白色之光像清洁剂般地洗涤并去除晦暗与混沌。它也是一个保护者，在任何情况下，白色之光都具有强大的威力。

白色之光可以加速身体的净化过程，它能提高身体的频率，为身体适应以后的课程所要启动的各种能量做准备。它帮助你释放任何负面思想与感受。将它做为保护你的能量，每日启动并运用它，你将会熟悉这美丽的能量。

特定功效

它在身体与星光体上的功能是释放负面的杂质，它对每一个系统、器官、肌肉组织和细胞组织都有洗涤、净化的功能，它使我们的身体得以调整，为接受来自灵性所放射的较高能量做准备。

在第一个星期的静心冥想中，将焦点集中在你所要看清真相的事物上。通常你所认为的真相，可能只是你自己的，或别人的恐惧思想所创造出来的幻象。你可以使用类似这样的肯定语意：我祈求看清真理与实相。然后开始观察自己的整个清理过程。

当你与你的较高自我订立盟约时，你可能会感受到自己有一种新的洞见。你可能会感到迫切地想要释放一些物质层面的事物、人际关系，或一些令你感到怠滞的情况。你也可能会对一些事物产生莫名的愤怒，然而这只是一种释放过程，也是对一些事物的潜在不满的觉知过程，当这潜在的不满被带到觉知的层面上时，才能开始治愈。

白色之光又称为基督之光，是清理与净化之光，它使你对一切事物有更清晰的洞见。感受这能量沐浴着你的意识，释放任何不纯净的负面思想与意识。

来自光的讯息

上师的自我介绍

马可思

让我作自我介绍，马可思是一个古老的名字，远在亚里斯多德与柏拉图的时代之前，地球上就有了这个名字，我是第一个把天文的知识带给地球上的人类。在那一生，我住在希腊，受到我兄弟给予我灵性上的启发之后，把这个知识带入人类的觉知中。

然而我并不执著地球层面，因为我完全知道地球上的使命，所以不曾在肉体上

或情绪上产生任何放不下的情结。在那时候，地球上的人类要过一种美好的生活，比起现在的人类要容易多了。当我在地球的旅途中，我得以自由地探索宇宙的运行与奥秘。学习并研究银河系的形成于形态。

天文学是极高度的精神文明的追寻，在我之后，柏拉图与苏格拉底的思想频率与我的思想频率达到了共振，并得以衔接，使这一系统的研究能够继续扩展。现在，地球上许多正确的讯息在传播着，许多讯息来自你们之中的真正学者和具有高度意识思想的人。

上师的叮嘱

马可思

身体

“要确定你正走在通往较高觉醒的路上。”这句话的意思是说：你的人生和你的身体正在经历着许多频率上的转化。当身体开始于灵魂之光的频率结合时，身体的层面将会有许多不同的反应。当身体与灵魂之光整合时，器官组织里的自我挣扎着要保留它们现有的状态。换句话说，如果你能审视你自己，就像别人观察你一样，你便会看到下面的状态。

首先，我要谈灵魂之光，自性里的灵魂之光是非常明亮的，它散发着各种颜色的光波，如同电流一般，所有的频率都在快速流动着，这就是你内在的本质，所有光的能量都散发传播着较高意识的记忆，这些记忆和思想频率来自你自我的创造的个体化的记忆。

进展中的高频率自我驻留在理性体上，它同时也是理性体上的思想频率，它来自人类的心识，经由情绪的自我所形成的磁场与体系。情绪体是你的思想意识对事物的感觉与反应；你的灵感、直觉或感觉以及你的能量都与你的理性思想有关。

人类的躯体包含了水与物质、器官、细胞和意识等，各有不同的频率，同时散

发着不同的音波。人类的身体是其他层面所创造的物质体，是地球环境的产物，也是一个被严重污染的生命体。在人类历史上，现在这时代与其他时期相比，有愈来愈多的肉体生命被疾病所侵触。这是因为人类史如此地忽略了自己的生存环境和饮食起居的缘故，身体为了维持自身的存在，便只能与各种不同的环境和情况抗争或妥协。

在宝瓶座的新纪元，所有的意识理念都将整合在和谐一致的步调中，使自我的每一层面都整合成为同一频率、统一思想意识；但这种整合，只能在人类意识对自身的的所有层面都觉醒时，才有实现的可能。当每一个层面都觉醒时，身体便不可能在接受那些不和谐的频率了。

当你们接受食物时，把它看成是滋养我们身体的好东西，这样才能净化你的食物。面对食物时，存着感激与祝福之心，可以提升食物的频率；将内在的灵性之光投入你们将摄取的食物，可以转化食物中某些沉重的频率。

上师的自我介绍

爱瑟瑞尔

问候你们，我是爱瑟瑞尔，你们对我的存在与意识所知有限，所以今晚我希望让你们知道我是谁，以及我在奉献与服务中所扮演的角色。

我第一次出现在历史记载的旧约时代，在旧约上称为埃丝特。在那一生中，我是法官、星象家、解梦者和预言家，是一个为统治者审视他们所做的预言家。在历史上，皇帝和皇后往往是道的入门者，他们被教导神秘的宇宙知识。这些知识只允许在皇室中教导；对一般的平民，这一切都是隐藏的。预言家是那些对未来的事物能预知并解析的人。这便是我在地球上第一次出现的情况。

我在地球投生了三次，另一次我曾经是一位教师，经由地球层面的灵媒而运作；再一次是一位叫做 Rose Lady 的女人，是英国女皇御医的妹妹。

静心冥想与上师们的讯息#1

爱瑟瑞尔

当你否定自己内在的驱策力，
你也阻挡了启发你自身内在领悟的讯息。

问候你们！欢迎你参与光的经验。你进入这频率之中，为的是释放那些你人生经验中所产生的沉重负荷。

经由这特定的与光的连接，你将在意识的所有的层面释放许多事物。在这加速灵性成长的旅途，你将从身体的意识层面开始运作。

现在我们进入灵魂层面的光的中心点上，亲爱的学生们，在这一时刻，呼唤化身自我到前额，这是你灵魂频率的层面。这一部分的你经历过许多生的生命体验。当这自我被呼唤到前额时，它便开始将它的频率带入身体之中。

现在我们呼唤个性自我，这是你对自己所认同的那一部分，这一部分的你，与大地有着密切的连接，并在这片土地上尝试着实现自己的理想。当你将这些自我融合为一个整体时，感受自己正在释放任何疏离感与矛盾感。祈求你的较高自我，将所有的自我提升整合为一个完整的频率，并守护着你的身体意识。所有的自我都有它们的欲望、它们的饥渴、它们的需求，当你将它们带到前额时，观想爱的光芒环绕着所有的自我。而这些自我也释放了所有内在的纷争、冲突和抗争。

现在的将光从身体层面导向情绪体、感受体、理性体以及以太●星光体的层面，并进入头顶上方六吋白色之光的中心点上，这是你的灵魂之光，是你存在的中心点，是你内在自我沟通的地方。

白色之光又称为基督之光，是清理与净化之光，它使你对一切事物有更清晰的洞见。感受这能量沐浴着你的意识，释放任何不纯净的负面思想与意识。

能量跟随思想，思想导引并放大能量。

一个人怎么看自己，就会成为什么样的人。

你是你思想的实相，是你较高自我心识的显现。因此，我们连接内在精神层面的频率，使身体从沉重溷浊的频率中得到提升与净化。

现在，观想这灵魂中心点的光扩大成为直径十八吋的光的球体，笼罩着你整个身体。感受它在自己的情绪体、感受体、理性体上移动着，做全面性的清理，并从脚底射出去。这时，你身体的整个层面都得到了净化。观想光的能量集中在脑意识上，将频率导向你意识里的思想模式。

现在，观想自己释放那些使你无法获得身心完整的思想频率；释放那些障碍着你、使你无法达到较高觉知的思想模式与记忆；释放那徘徊在你心中、否定你的、不友善的思想意识；释放那束缚着你情绪体与理性体的枷锁。将这一切都释放给光。

释放残缺的感觉，释放害怕受到批判的恐惧，释放自卑的感觉。将你的思想模式提升，转化成为更有建设性的思想意识。

让自己在更新的心识中转化。更新的意识是随着新的领悟、新的频率、新的理性思想模式，以及对自己有一个全新的蓝图而诞生的。

现在，将光导向右脑，许多人对自己的直觉，对自己创造的驱策力感到恐惧。但是，当你否定自己内在的驱策力时，你也阻挡了启发你自身内在领悟的讯息。当你启动白色之光的频率时，观想自己释放对直觉与对创造的驱策力之恐惧。

在身体的层面上，你储存着许多由经验而来的记忆，释放那些驻留在你里面的痛苦，以及自己的一切是罪有应得的感受，这些感受正是使你无法获得新领悟的原因之一。

现在，观想白色之光由脑部进入喉轮的中心点上，这是你创造与沟通的地方，让这能量与器官及细胞组织融合。观想障碍着你的沟通能力，使你无法在物质世界达到和谐的因素已从这一部位中清除了。释放你与别人因个性上的冲突而产生的沉重感；释放你对周遭环境及物质环境的恐惧；释放自己与真实自我分离的恐惧。

灿烂的白色之光是净化的元素。感受它沐浴般地冲洗着你的意识；感受光进入

并经由你的身体自我，释放焦虑在你身心上所产生的沉重负荷。观想它们从你的肩膀、手臂与手中消失，让你的紧张意识沐浴在这光中。观想由于你的抗拒，在肌肉组织上所形成的紧张状态已经缓和下来了。

现在，观想这白色之光由喉轮处进入肺腑，在你呼吸系统上流通着。如果你有着呼吸上的困难，如果你的肺功能较微弱，或感到有一种寒气，让它沐浴在这白色之光中。释放被侵犯、被奴役、被利用的感觉。当你有一种自己的意愿被压抑、被否定的感觉时，你会产生被束缚的愤怒。释放你害怕自己不能得到自由的恐惧，让自己成为较高自我的真实表达。观想白色之光的元素完全进入肺腑之处，吐气时感受自己将身体里的杂质排出；吸气时，感受自己纳入新的生命，新的能量。

现在将白色之光的能量导向心轮处，感受这能量进入你心脏的部位。这部位不仅仅是身体的器官，也是你的情绪体，负载着你心灵的感受。观想这能量清除了你因爱被否定的愤怒，并滋润了你的心灵。看着这能量清理你心脏的杂质，让能量在你循环系统上流通，清理血液里不纯净的杂质，释放由于痛苦与疏离所产生的愤怒与恐惧。

感受体的能量是自我在直觉层面上所吸收及所学习到的经验之总合，它会因别人的、或自己的意识与情绪的状态，而变得非常沉重。因此，将光导向这一层面，以便清理由于缺乏真知、爱与光所形成的负面思想，无论这些负面杂质是来自别人，或来自自己的创造。感受自己走出负面的幻象。请使用这样的肯定语意：

我清楚地看到在我之内的真理。

我在生命的苦痛中看到自己生命的真理。

当这能量在自我的所有层面中流通时，要记住：你与光是一体的，你就是光。释放所有的沉重感、所有的痛苦、所有的疾病。当你把焦点放在治愈上时，治愈便会持续下去。

现在，进入静默之中，让光成为你治愈的源泉。当你完成光的静坐时，将你的觉知带回前额，并将自己落实在地球的层面上，进入和平之中。

静心冥想与上师们的讯息#2

爱瑟瑞尔

健康的理念

从光谱的角度来看，人是由四十多种光的能量与频率所构成的。这些向外散发着的**光**，无论是明亮清晰，或是混浊晦暗的，都直接呈现出人的肉体与心识里的思想理念与动机。当一个人处于低频率思想影像时，所散发出来的光是晦暗的，这种情形会导致身体内磁场的不协调，或身体上的疾病。具有天眼通能力的人，或有着清晰敏感度的人，可以从一个人身体上所流动的**光的颜色**来分辨出身体的疾病和部位。在未来十年中，医学界和科学界将愈来愈能接受这种可能性，并研究它。

一种能拍摄出能量的频率与清晰度的摄影机将会被开发出来，它能够显示出一个人需要强化的部位。

医学界也将开始对患者的心理、思想情绪等活动与身体的关系，予以客观的评估。因此心理和身体的健康将被视为一体，而不是分离的。

为什么我们要谈到健康理念呢？因为一个人的身体反应着他内在的精神。身体不该被视为是一种沉重的负担，这一点很重要。一个没有觉醒的人衰老的速度往往特别快。但对宝瓶座新纪元的人类来说，身体经由心识与光的能量治愈之后，在身心上将很快地恢复青春的功效。这种效能的呈现，完全取决于每个人对自己存在的各个层面上理解的程度，和修持上努力的程度。

保持你的青春，让别人对你感到惊异！

上师们共同的讯息

身体的不适以及瑜伽的练习

使身体处于平衡状态非常地重要，当一个人使用光，并成为光的导体时，身体便吸收了光的意识和频率。人类由于多生多世的妄想导致了导致了心识里的业力之果。在古时候，上师们与他们的门徒都是经由长时间的静坐，透过严格的修持而获得解脱的。从种种修持经验和体会中，他们发展出一些锻炼身体与提高心智的知识，例如：瑜伽、气功等。学习并使用这些知识与方法，能达到快速获得启发以及获得能量的效果。

瑜伽师为发展高层面的敏锐度而设计的，其中有许多姿势是针对打开脉轮、调整身体的器官而发展出来的。学习掌握瑜伽的锄式、肩立式、眼镜蛇式是非常重要的。瑜伽中的拜日式，可以是修持者放松，并能活动全身的肌肉。还有许多其他的姿势也很有效，都可以咋 iziji 方便的时刻练习。净化和释放身心上的压力是必须的，瑜伽的练习可以是一个人快速地去掉压力，并获得高频率的能量，使身心得以快速地提升与转化。你可以照着本书做练习。另外，多喝洁净的水和柠檬水，也可以释放和消除体内的诸多的毒素。

如果你把静坐冥想和瑜伽体位的动作合并起来修持，你将获得身体与心识之间的平衡。换句话说，当你专注在自性里的光明之同时，也专注于身体的平衡活动，你将获得身心的平衡与和谐。

伸展肌肉与筋骨，充分地融入瑜伽的精神之中，会带来完整的身心灵合一，使静心冥想成为你每天的修持是非常重要的。这种冥想的方法与过程是，经由身心意识，快速地把所有的自我带到前额，并且用意念关照每一脉轮，但不需在身体的每一个部位刻意地钻牛角尖。当你在做瑜伽时，光的能量便开始进入这些在活动中展

开的部位，这是一种美丽而正面的体验。保持能量在身体上的流通，对精神的提升非常重要。一旦你学会了方法，他便成为一件自然而轻松的事了。

能量激发启动的次序

经由白色之光的激发启动之后，光的能量与作用将会加强。光的照射有它的次序：它是从灵魂体垂直地往下移动的。每一个星期都会介绍一种新的颜色之光。

每一种光的照射次第都不变，每一种颜色的光，都将以强烈的能量导向星光体和身体。

在使用每一星期所介绍的颜色之光以前，你仍然要依次运作前一星期的光，那时，可以用意念快速地做一遍。

单纯地去体会静坐的感觉。观想能量以逆时针方向，经由较低的体系，由上而下地在每一脉轮上照射着。

学生作业

1. 阅读本课文与辅助材料。
2. 静坐：制定和安排静坐的时间与地点，可以建立特定的磁场与能量场，这将有助于光的能量调和一致。使你的静坐修持成为每日的一个规律行事是很重要的。写下你的肯定语意，并在静坐中默念它们。
3. 在静坐中使用白色之光。白色之光可以用来调整任何情况，观想你自己的家，你周围的环境，让一切状况和人际关系都浸浴在白色之光中，记住，不要用你个人的意志去操纵别人，而要让光成为治疗的来源。
4. 写下你的修持日记，将要点着重于光的能量中运作时身心的转变。此外，写下你的目标与期望；记录你的梦境；写下在你生命中你想要清理的部分。最后评

估你的进展与身心转化的效果。

肯定语意

我将所有负面的思想都释放到光中。

我接受我灵性成长的一切过程。

我释放所有的抗拒，接受治愈。

我接受清明视野的显现。

我释放所有麻痹着我情绪体与理性体的恐惧。

我让光的智慧融入我生命的活动中。

我释放将自己的意志强加于别人的操纵意念。

我不再将自己的恐惧投射在别人身上。

我肯定自己在真理之光的环绕中，我的信心不被任何事物所移动。

我肯定自己能够以照亮着我的基督意识来完成所有的事。

我感受到和平与理解在我之内，并经由我而体现。

我释放所有使我远离真知的恐惧，我肯定一切事物都在神圣计划中。

我释放所有投射在我身上的恐惧，这些投射是我看不见的思想势能，也不是我所能控制的。

第二课 金色之光

宇宙真理之光

脉轮：顶轮

音阶：C调

指导上师：优来亚 (Uriah)

相关行星：土星与太阳

目的与要素

灿烂的金色之光又被称为宇宙天父之光，因为它的频率属于自我中阳刚的本质。象征着和平、喜悦与和谐。它是一种创造力与动力的势能，与人类自性里的创造层面有关。是宇宙的真理，一切的本源。这种能量经常环绕在头部与肩膀的部位，但它的能量中心点在头顶部位。这是转化负面思想模式的能量，因此常被用来激发意识的转化。地球人类理性体的元素，大多数是非常晦暗沉重的，因为理性体是人类意识思想模式的产物，并且是人对周围事物的理性思想的反应，因此理性体被许多负面能量所包裹着，成为宇宙的垃圾场。在同时，理性体也是你所存在环境的创造者与吸收者。

把金色之光放在顶轮处，金色之光是一轮永不西落的太阳，放射着金色的光芒。修持者在任何时候，都可以用它来转化自己的思想，将负面的形态转为正面的，使自己不再陷于虚妄痛苦的影像里。把自己的理性体当做是你自己的控制中心，因为经由你的思想，你创造了你的生活环境与人生经验。

金色之光穿越思想之波，当这种穿透性产生作用时，负面的虚妄影像便会逐渐化解。金色之光能使这些影像的冲击力减弱或完全消失，这就是为什么金色之光被认为具有化愤怒为祥和，以及使人从厌烦中转化入喜悦与和谐之中的能量。有些时候，你可能会因你的周围充满着负面的、湍浊的磁场，而感到沉重，这时引导金色之光的能量，将它环绕在整个房间或事物上，你便会感到舒畅许多。然而，有时候，在清理过程中，你也可能会有沮丧、混淆、头痛或头部有压力感。这时观想自己在金色之光中，让这能量充满你的身体与意识。当这能量穿透负面的思想影像时，便

能化解它们的冲击力。

金色之光也被称为动力之光，因为它经由人的理性中心点转化，并散发出来，使修习者个人的目标、理想和愿望得以具体实现。

金色之光不仅在理性层面上能改变思想理念，在生命能与新陈代谢的系统上，也都会产生作用。我们都同时兼具了阳刚与阴柔的两种本质。感觉、感受、身体的功能都与头脑有关。当头脑接受到正面的能量时，它便会释放负面的思想，取而代之的便是新的意识。

特定功效

在身体和星光体的层面上，金色之光能释放由于负面思想理念与态度所累积在器官、肌肉与细胞组织里的杂质，同时也能转化由负面情绪所产生的反应与感受。

金色之光的能量对神经系统有特定的对治功效，它所带来的正负离子使人的脑神经获得平衡，使理性的运作畅流无阻。

金色之光带来清明，并提升消化系统、排泄系统、新陈代谢系统的细胞频率。土星与太阳所散发出来的能量有助于人类理性体的提升，它们同时也蕴涵着高科技成果及生命精神意识的教导势能。

静心冥想与上师们的讯息#1

安德鲁

做为一个治疗者，你经历创伤，

从创伤中，你学习如何治愈；

做为一个提升者，你经历痛苦，

在痛苦中，你学习如何从中走出；

在治愈与提升中，你进入爱与完整。

我经由光，经由这管道，经由你灵魂的心识与你交谈。你为加速个人的进展，

为成为一个更完整的存在而打开心识，接受者光的旅途之经验，所形成的景象，它是如此的美丽。你内在所进行的治愈景象，它也是如此美丽。在你周围环绕着许多的存在们，正为你放射光的频率，以加强你的精华过程。

你正在探索着如何从哪些否定你的挑战之中解脱出来。生命必须经由挑战才能成长，因此它是一种神恩。每一个呈现在你面前的障碍，都是培养你意志力与耐心的礼物，这些障碍是你保持一颗不变的接纳与诚信的心。它们考验你内在的意识，教导你如何以正面的方式去跨越那道障碍着你、使你无法实现愿望的墙。因此，即使你的情绪、你的心灵，陷入低潮之时，也要这么想；这是一个正面的挑战，也是生命给予我们的献礼，它使我在磨练中变得更坚强，更强壮，更能领悟圣爱的真实内涵。

所以释放自己的疑虑，不要害怕自己没有足够的智慧。当你发现自己的生命有所改变时，你对自己的感受也会改变。当你释放对自己的批判时，你将对自己产生正面的接纳。所以这些特定的时刻，都是一种祝福，它带给你智慧，带给你坚定地意志，是你力量的源泉。

你，做为一个光的行者，是坚强的。你有丰富的内在资源，你的生命正朝着更正确的方向前进。在这地球生命的旅途上，你所做的都是对你自己生命的献礼。你内在的觉知将从每一个机缘中，改变你周围的环境与频率。

作为一个治疗者，你经历创伤，从创伤中学习治愈；做为一个提升者，你经历痛苦，在痛苦中，你学习如何从中走出；在治愈与提升中，你进入爱与完美。

现在，在这时刻中，感受金色之光的能量在你所有意识层面中流动着。你正在吸收这能量，你所吸收的能量将在这一整个星期中，在你身心上产生作用。

观想光的能量以顺时针方向旋转着，形成一个对你磁力磁场的保护层。肯定自己已为这一正面的、创造性的成长旅程做好准备。

无论你是一个作家、艺术家、歌唱家、舞蹈家、科学家、医疗者，或是一个具有其他天分的人，要知道，你们都正在获得一种帮助你们走向成功的能量。现在，这一节课所教导的，将深植在你的意识之中，当你恢复你的知觉时，你将感到焕然一新，感到更加轻松。进入和平之中！

静心冥想与上师们的讯息#2

爱瑟瑞尔

肯定语意是将精神法则的内涵付诸行动，

祈祷与肯定语意有相似的作用。

祈祷是祈求理解与领悟，祈求获得回应。

肯定语意是精神法则被认知的表现形式。

如果你能看到课堂中由光的能量所呈现出现象，你将会看到这样的景象：一个个体的心意识经由一个不曾被体验过的次元，被带到觉知之中，心意识开始以巨大的觉知在不同次元的不同层面中移动着。

当灵魂中心点的白色之光被启动时，其中的元素便在类似爆裂的情况中散发出来。这中心点便成为一个打开的管道，光的元素便从中快速流动着，能量开始流入身体、心识、情绪与灵魂之中。这光的元素是如此地微小，以致它稍纵即逝，但它的能量是巨大的。

当你打开白色之光的中心点时，光的元素经由身体、心识与能量磁场而流动着。当它受到思想的引导时，它便以光的速度穿越宇宙的空间，到达意识所引导的地方。当你将光放大时，内在中心点所呈现的各种光彩是如此地灿烂辉煌，用你们的肉眼来看时，你们会感到极度惊叹与敬畏。

当光在身体中流动时，低频率的、浓重的思想念相便会瓦解。无论这些念相是你们多生所形成的产物，或是这一生的经验所形成的，都会被打破，被释放。这种时候，往往情绪体或理性体会有一些反应，心理与情绪也会随着改变。但当原有的恐惧清除时，你便能体验并感受到治愈的能量。

你可能会在某一时刻中，因感受到生命是美满的，而充满了热忱与巨大的喜悦，你可能会因看到与宇宙天父合一的完美，而感到没有任何事物可以使你与造物主分离。然而，在另一时刻中，某种恐惧的影像又可能会把你的思想与情绪带入一种较低的意识中，使你无法确定自己的方向。当你处在这种特定的意识层面时，你的整个存在便陷入一种极端的骚动与湍乱之中。

要知道，虽然这种不平衡的状态对你的生命而言，并不是必须的过程，但是，当你从中走出时，你将因此而变得更强壮，你对较高实相的信心也将更坚定。这种改变意识的运作，会为你带来极大的冲击力量。

每日静坐不仅能加速你的释放过程，也会带给你更多的喜悦与平衡。光的课程中的每一堂课都在帮助你走出过去的负面影像，走出目前的痛苦与不安。团体的力量能放大光的能量，在团体中静坐，你将获得更多的支持力量。至于自修的学生们，可以使用静坐引导音乐带，这些音乐带会引导你经由自己的身体与意识加速这一净化过程。

在你的日程表中，安排合适的静坐时间。开始时，你可能会觉得静不下心来，或对静坐产生一种抗拒，这是一种对未知的自然反应。然而，只要你坚持下去，在静坐中爱你自己，并给予你的身体以爱，你便能打开自己，且投入其中。在开始时，如果你听着音乐带静坐，经过一段时间之后，你便可以在静坐中体验你自己的内在指引了。

我们建议你写日记。写日记可以使你更了解自己的思想、情绪与方向。在日记中写下你的梦、希望与渴望改变的事物。透过日记，你可以看到困扰你的是什么，

还有你生命中一再重复的模式是什么。往往在写的当中，深藏在你底层里的意识会自然浮现上来。写日记也可以帮助你展开与指导灵及教师们之间沟通的管道。

你也可以随身携带一个录音机，随时录下你的梦与思想，因为这都是你的成长经验。

肯定语意是一种与精神法则同步的思想练习；精神法则也就是因果的法则。它的基本原则是：「思想导引能量；能量跟随思想；思想放大能量。」因此，一个人怎么思想，他就会成为什么。

肯定语意是将精神法则的内涵付诸行动，祈祷与肯定语意有相似的作用。而祈祷是祈求理解与领悟，祈求获得回应。肯定语意是精神法则被认知的表现形式。

静心冥想与上师们的讯息#3

爱瑟瑞尔

我是爱瑟瑞尔。我们以耶稣之名问候大家，并且对地球上所有努力提升意识的人致意。

在我们眼里，你们好像一颗颗明亮的星星，散发着光芒的身体和灵性，已延伸并超越了人类心识所能理解的境界。当你们每一个人从内在自性里放射着明亮的金色之光时，你们确实在净化整个磁场。我所说的磁场不仅仅是你们自己的，也包括了其他与你们相关的人的磁场，因此在你们的心底，各自都有许多牵挂的人。当你们让自己提升，并放出光明时，你们同时在帮助他人。仅为这一点，我们在此向你表达我们的感激之情。

当你置身在这绚丽的金色之光的能量时，许多人会发现，一旦你们的理性思想有着不同的进展方向，你的人生经验也将开始获得一种更深沉。更新的领悟。你不会再想要报复或修理那些曾经触犯过你的人，因为你现在已明了，只有你自己是你

唯一必须处理的。

金色之光，不仅仅帮助你的理性思想，它也直接在生命能与新陈代谢上产生作用，使你达到与金色之光的能量以及生命能量融会与合一，这不是说你必须以禁欲的方式来修行，而是说，人类的内在生命本能是一种强大的创造力量，这种创造力量经由人类神圣的生命能——性能量而表达出来。

你将体会金色之光的能量与生命的能量的融会、升华之后，所发展出来的那种清明绚丽的能量；这种极其细致、极其美好的提升经验，以及那融合为一的能量，将使你获得敏锐的感受。

当你在表达自己内在生命的本能时，你将有更多的领悟。你与你的伴侣是一体的，你体认到自己是对方经验中的一部分，同时也是对方的思想、理性、情绪和感受的一部分。

要知道，你们每个人还有许多成长的过程要走；然而，现在你们正经历着有史以来最美丽、最幸福的经验。因为当你使用这高频率的光的能量时，你的心识与身体，你的每一个层面都与真实永恒的自性达到默契与互助的境地。

有人疑惑着：较高的自我，是不是你的指导灵或你的导师？实际上，这个较高的自我就是你的导师。当你打开心识的通道时，你的内在的导师便指引着你，使你领悟到这绚丽的自性。其实，除了这较高的自我之外，你还有其他的指导灵。这些高智慧的灵魂们，曾经在许多世中伴随着你。在许多情况下，这些指导者也曾经是你的亲友或在地球上生活在你身边的人。当他们成就时，他们便负担起了指导和帮助在地球的同伴的责任。或者，他们选择经由指导来做为他们更进一步提升的道途。

每当你有所成长与进展时，他们在另一次元里，也经由你的经验来学习。这些精神指导者，经由你的梦、经由你对事物的印象来指导你。你的导师或上师们，也有不曾投生地球的心灵意识。但是，又是为了将较高的智慧带到地球上，他们会选择一次或二次的投生，以表达他们单纯的目的。这些灵性的导师们都已克服了所有

地球的欲望，他们每个人都有自己的导师，而每一个导师都是净光兄弟的一部分。这也是你们现在集中在这里，进行这一特定课程的原因。

你们将经由许多事物来学习，我们希望你们每一个人都感到舒适与放松，感到你们可以开放地表达思想或疑问。因为我们之所以在这里，就是为了要回应你们心里的疑问，而这些回应往往被视为是神秘的。

在这新纪元的时代中，不再需要刻意地进入庙宇中、修道院里，或进入密法的学校，穷其一生的精力，闭关自守于其中，只为了要迎接上帝。

生活在这时代的人们，必须学习吧宇宙真理运用于每日生活中。每个人都在快速进展中，因为这是实现新世纪意识的时代。这是一个圣经启示录中所提到的纪元。你们是宝瓶座纪元的开拓者，你们正在为新纪元做前导，你们带领一批人走入较高的意识中；而这些年轻的新纪元的孩子们，正面临和经历着许多的磨难。

我们希望你体验到这象征宇宙真理的金色之光，不要预设任何界限。这金色之光像太阳一样，以它的能量在你每一周层面上移动着，全方位地环绕着，并穿越围绕着你的磁场，是你能在这明亮的、高频率的光能中闪烁着。上师们能分辨认出这个光，经由这光，我们得以和你们沟通，并帮助你们提升。

你们每一个人将会经历一些改变，我们希望你们能强壮起来，但不是以紧张的心情，而是以放松的方式。你们之所以聚集在这里，是因为你们有着内在的承诺。要安然于这种认知之中。这是一个光明喜悦的时刻，你们内在的层面正经验着接受十方贤圣的指导与祝福。

佳文欣赏

圣方济的和平祷词

主啊！让我做您的工具，去缔造和平；

在有仇恨的地方，播送友爱；

在有冒犯的地方，给予宽恕；
在有分裂的地方，促成团结；
在有疑虑的地方，激发信心；
在有错谬的地方，宣扬真理；
在有失望的地方，呼唤希望；
在有忧伤的地方，散布喜乐；
在有黑暗的地方，放射光明。

神圣的导师！

不求他人的安慰，只求安慰他人；
不求他人的谅解，只求谅解他人；
不求他人的爱护，只求爱护他人；
在宽恕时，我们得到宽恕；
在死亡时，我们生于永恒。

学生作业

1. 阅读教材。
2. 持续每日的静坐。
3. 写日记：记下你每日的经验和所做的梦；写下分析你每日生活中不同的情绪、感受和体验：并写下你想要转化的事物。
4. 实际应用：金色之光使你的理念更清晰，更具客观性。你可以籍它来使你的目标、愿望与较高的目的，具体的呈现出来。唯一限制你的，是你在自己意识中所设下的习惯性思维模式；受着负面思想模式的限制，你很难完成你的目标和愿望。金色之光化解负面的思想模式，有助于你的成就。你是自己命运的主人，你是自己灵魂的导航者。

5. 保持健康的自我形象：在宁静中确定你要做真实的自己，接受现在的你，努力保持成熟安详的情绪，不要急躁，不要操纵或抱怨，让心识开放，努力达到爱、慈悲与耐心。
6. 以智慧善用时间：制定每日或每周的作息表，包括睡眠与休息、工作与休息、娱乐与社交活动的时间，努力在所有活动中保持平衡。
7. 列举你的目标和愿望：在静坐中，要求你的愿望和目标与你较高自我的愿望和目标达到和谐。当你订立每一项目标时，明确地写出：你的愿望和达到的理想所需的时间，但要注意切合实际；注明达到目标的计划；以及未来改变你的态度与理念，你所愿付出的时间和精力、所愿下的功夫与财力等。

例如：精神进展的目标、身体的健康、职业、家庭、财务储蓄、人际关系、娱乐、创造、感恩。
8. 感觉你一成功地朝着目标进展：避免受到一切负面理念的影响，确定你的目标，保持正面的理念。你是否具有正面的理念，这种态度决定着你的成败，同时也决定着你的心识是否紧张或和平，也决定了你是否能保持身体的健康。
9. 在静坐中让一切负面影像浮现出来，以便让它们在金色之光的能量中得到化解，并把这负面影像转化为高频率的爱。喜悦、和谐与宽恕。
10. 除了上述之外，最重要的是保持幽默感。

肯定语意

我肯定金色之光环绕着我，所有在这金色之光中的人都会获得意识的提升。

我肯定我释放对自己无法控制的情况的愤怒。

我肯定我释放抗拒，并知道我与较高自我以及圣灵是同一个整体。

我肯定所有障碍我与造物主合一的因素都被释放到光中。

我以神赐的力量在我的周围创造一个正面的势能，并实现我内在最深的愿望。

写下你自己的肯定语意：

第三课 蓝色之光

启发人性的觉知与真理智慧之光

脉轮：前额的眉心轮

音阶：B调

上师：马可思

天使长老：加百列 (Gabriel)

相关行星：天王星

目的与要素

灿烂的蓝色之光是启发人性的觉知与真理智能的频率。这一能量，使修持者从虚妄的理念与情绪的处理过程中得以解脱。真理将使修持者获得自由，而真正的自由必须是从虚假的信仰信念、虚妄的理念等枷锁中解脱出来；这一能量帮助学习者从囚困自己的虚假影像中解脱出来。当一个人有意识地配合较高频率的光的能量，并在其中运作时，意味着自己同意让较高自我将自己从所有负面的思想、言语与事物中释放出来；正是这些负面的虚妄，使人不断在旧有模式中重复扮演着同样陈腐的角色。

蓝色之光的能量中，具有一种清凉的元素：但它同时也像干冰一样有燃烧的一面，犹如火焰一般，能够燃烧并去除深藏在身体及脑部的恐惧。

孩童时期的记忆与经验，即使是深藏在潜意识里，仍然会造成精神上的创伤。环绕在你周围的矛盾与愤怒，更是影响着你的内在系统的能量，并产生无以名状的、

根深柢固的恐惧,蓝色之光的能量可以把潜藏着的焦虑与恐惧带到意识的表面上来。

因此,开始时,这能量可能会使你感到不舒服。你可能会发冷的现象或焦虑的感觉,也可能会有与爱分离的落寞感。你可能会感到与你的亲友有着遥远的距离,或感到与他们之间非常地澹漠。这些都是潜在意识受到激发的缘故,然而,为了释放这些感受,把它们带到表面上来是必须的。这能量的正面作用是清理这些焦虑与恐惧,当你处于真实自我中时,这能量便会使你感到和平与安宁。

因此,如果这能量引发出修持者自身原有的,以及一些深藏在意识、潜意识里的恐惧与疑惑,或令你做出愚蠢的行为时,亲爱的学生们,你必须明白,为了能清楚地看到自己心识里的虚妄,并净化它们,你必须坚定地迎接这个必要过程。一旦你对自己的修持充满信心,就能自由地实现你的理想。

灿烂的蓝色之光为理性体与情绪体带来光明的觉醒。这一频率是针对着来自疑惑与恐惧的思想模式,这些模式像冑甲般地束缚着你。

当你活在真理之中时,你便不再会有恐惧,这种对真理的领悟,使你生活在自在与安详之中。这能量帮助你领悟真知。知识是我们制定决策的基础;然而,智慧来自于内在的领悟,这种领悟超越我们的知识之上。

蓝色之光与天王星有关,而天王星掌管着宝瓶座纪元的灵魂进展的途径。宝瓶座纪元的进展是缓和的,但它的远景是宽广的,宝瓶座纪元的灵魂渴望着整体合一,他们探索着要了解宇宙的运作,以及隐藏在科学之后的真理。因此,在这能量中,你将发现自己内在的恐惧与真实的自我。智慧带来和平,和平带来对宇宙真理的领悟。

这个能量是具有智慧的老师及圣贤的能量,是王者的象征。它呈现出蓝宝石的颜色,具有保护的作用。这一能量将使习修者在自己的人生经验中吸引着同是走在入门道途上的其它个体,并且会在灵性层面上对他们产生认知。它将使习修者进入和谐之中,并与较高层面的上师们同在。它是一份馈赠给习修者的礼物,要用智慧

去善用它。

特定功效

蓝色的智慧之光，以它的能量在身体和星光体的层面上释放并化解恐惧，去除由于负面习气所造成的反应，以及沉积在身体上的残渣，使所有的器官、体系、肌肉及细胞组织都获得平衡。

它平衡着神经细胞里的正负离子，当神经系统对人内在原有的疑惑与恐惧产生作用时，便会呈现出不寻常的反应，这种反应将刺激皮肤、肌肉、骨骼，使身体产生麻痹与颤栗的现象。恐惧会使循环系统的血管收缩，导致心脏受到压力；也会使肾上腺产生过度的反应，并使消化系统产生不良的运作。恐惧还会使新陈代谢系统失去功能，同时也使声音颤抖或微弱。

蓝色之光的能量在身体所有层面中运作，能将平衡带入细胞与器官组织之中。当这频率在你身体上流动时，你可能会感到寒冷或一种极端的焦虑，这是因为这频率正在提升，并清理负面能量的缘故。

静心冥想与上师们的讯息#1

爱瑟瑞尔

我以喜悦进入在场的每一位习修者的觉知与意识中。从你们的频率中，我们看到你们每个人内在层面的许多改变。我们只要求你们每一个人在自己身体上体验这个较高、叫细微的频率时，要有耐心。

现在的你，是你过去的思想和情绪的结果，也是你与你周围敌人互相影响的结果。在你这些经验中，你在你自身之内已创造了许多负面的能量，这些负面能量必须转化和提升，上星期你们使用金色之光的能量，你们体验到不同的频率、不同的思想意识，我们非常高兴。

现在，你们的磁场呈现着灿烂的蓝色之光，这一能量，在很久很久以前的时代，就被一位上师带到地球来了，就是在圣经里称为所罗门（Solomon）的圣者，他是第一个把这智慧的意识，这明亮的光的能量带到地球的上师。

在未来这一星期的修持中，你们将体会到一些针对你们的心识理念的挑战。将会有一些考验你们的理性、理念的事情发生。如果你忽然感到或体验到某种思维的混淆与虚妄，不要气馁。理念与心识喜欢与你玩许多游戏，它们只是要接受它们在地球面上所看到的、所感受到的，以及所知道的东西，而这高频率的蓝色之光的能量，将帮助你提升这些思想意识，使你接受内在的真理与内在的真知。当身体面对恐惧时，会有极端的寒冷和颤抖的反应。如果你能面对，能坚强地挺立着，并知道在提升你内在心识的过程中，调整你自身的频率，使之与导师们的频率达到和谐共振，这些障碍就会迎刃而解。

我们知道你内心里有许多疑问，我们在这里就是为了帮你清除思想层面的混淆，所以我们希望你提出任何问题，我们将帮助你看到更高的真理。

以人类目前的心识，无法确实地了解到一个超越地球层面的思想意识，是如何穿越或如何经由肉体的层面来运作的。许多人对这种状况有着不同的想象，所以现在让我们在这里做个解释。

思想就像无线电波，你们每个人有你们各自非常独特的频率，思想意识是声音与频率的组合，在许多不同的振波中移动着。那些以沉重的心识在不断挣扎中运作着的个体，我们看到的他们是一种黑暗、灰色而晦涩的磁场，这种磁场是非常稠密的。这些人的心识与意识往往与纯真、完美、良善的内在自性隔离了，这时，这些个体或个性体往往能以沟通的。但当这些个体与他们内在的层面整合时，当地球层面的思想频率与净光兄弟以及上师们之间思想频率融合时，这些个体的频率便改变了。这就是你们现在所体验到的现象。

当你们自身的能量和磁场有了新的光辉，你们的皮肤会变的更明亮、更细致。

当你们散发着充满了爱的思想、奉献与关怀，并探索接受基督之光时，这些思想的频率便传送到以太之中。光的能量与和谐的意识将使你们轻而易举地与较高的层面聚合与沟通。

你们的心识里存着一个疑问，“问什么在历史上，我们未曾听过上师经由别人通灵的事？”事实上，这种现象一直存在着，一直有着可以从上师们那里接收较高思想频率的人。但是因为过去的时代，讯息的流通非常的封闭，所以难以为人所知。而且，这些具有敏锐度的人，以及那些接收讯息的灵媒们，往往不被社会所理解，或遭到排斥，所以他们通常过着隐居的生活，无法与大众分享他们的思想。因此，在历史的记载中，唯有耶稣的事迹被记录在圣经里。

许多世纪以来，耶稣被认为是地球上唯一的通灵者，认为除祂之外，没有人能接收圣灵的思想意识。通灵者被认为是可疑，并受到迫害。但是，现在科技的发达，使讯息得以快速地传播到世界各地，任何国家、任何种族所发生的事，都能很快为人所知。因此，天使圣团们比起以往的任何时候，都更容易与地球人沟通。这位通灵者是许多直接由上师们教导来提升别人的人之一。

你正他上亿个崭新的、美丽的经验。这些经验将影响你所爱的人以及你周围的人们，因为他们将注意到你在个性上的许多改变，这些改变是美丽的。你们是新纪元意识的开拓者，引导着人类的灵性意识做最后一步的提升，并进入宇宙意识。这是一条非常优美纯真与善良的旅途。

现在，在你的思想里，如果你对自己目前所做的、所参与的事物产生疑虑，只要保持宁静，并祈求基督的内在心识与你同在。美丽灿烂的蓝色之光将帮助你看到真理；真理将使你从疑惑中解脱，真理将使你获得自由。

静心冥想与上师们的讯息#2

安德鲁

耶稣是否再次以「救世主」的形象

重新出现在地球上并不重要，

重要的是，要让基督意识降临在

进展中的人类灵魂之中。

很高兴能分享你们的意识进展与负面频率的释放。这种过程已在进行之中，直到这一循环结束为止，这能量将环绕着你们的意识，将你们带入一种更宁静的自我觉知的状态中。

我希望你们每一个人都进入完全的觉醒之中，打开你们的心识，让我们在这聚会中交换讯息。现在，智慧之光正在放射着，你们可以问任何与你们的进展有关的问题，你们在个人旅途上的疑惑，或一些你们感到惶恐不安的玄秘现象。

学生问：上个星期我被选为陪审团的团员，他们问我是否有判断别人的能力。我们只需要决定被告是否做了他所被控诉的行为，而不需要判定该给予他什么样的惩罚。我想知道您对这种批判行为有什么样的看法。

上师答：人类的法律是为团体生活而定的，每个人都必须活在与别人的互动之中。因为人类的意识尚未进展到与较高精神法则整合的境域，也尚未达到以精神法则为生活基准的境界，因此以法律的标准来做为所有生命的准则是必需的。

人类的本质中具有在群体所订规则中生活的能力，因此当一个人违反群体所制订的法规时，便需要受到其它人的制裁。当你被选为陪审团员时，你不是一个批判者，你只是在审查一个呈现在你面前的行为模式。

精神法则是至高的，而灵魂处于因果的法则之中。灵魂在永恒不灭的旅程中，终究是脱离不开这至高的法则的。

学生问：目前微波炉非常普遍，它会影响我们的频率吗？

上师答：我们不觉得微波炉是有害的东西。但是当身体处在强而猛烈的幅射之中，你个人会因磁力磁场与分子结构的改变，而改变频率。至于微波炉是否会改变食物粒子中的生命势能呢？在某种程度上，它增加了食物中的质子、核电子与分子结构，如果持续使用，会阻碍食物中的自然能量，但是适当的使用不会影响你们身体的健康。

学生问：以人造日光浴的方式来使皮肤转变成褐色，也会破坏磁力磁场吗？

上师答：这是因人而异的，涣散、意识尚未觉醒的个体，容易受到环境的影响，比较容易产生负面反应。那些已觉醒、能对自己负责，并且善用能量持续静坐的人，所受的影响会比较少。许多人甚至可以从加速治愈的过程，因为幅射线中的强烈元素，可以受到引发而创造正面的治愈能量。

学生问：市面上有一套书叫做《一的法则》(The Law of One)，共有五册，您知道其中的内容吗？

上师答：在创造过程中，每个个体都被赋予自由意志，因此，在生命过程中，每个人选择自己意识的旅程。在自由意志的选择下，有些灵魂加入你们称为毁灭性的 (Detrimental) 或退转 (De-evolutionary) 的行列，他们成为精神意识进展的反势能。

然而，你所提到的这套书，来自较高层面的讯息，它的内容与我们所提供的是一致的。许多有关精神意识的讯息正经由不同管道而传递给人类。《一的法则》是绝对的 (Absolute)，它是：

万事万物来自「一」的创造。

一切事物都是同一造物主的表达。

绝对指无条件的，永恒的，无限的；相对指有条件的，暂时的，有限的。相对和绝对的相互关系是辩证的。凡绝对的东西都只是存在于相对的东西之中，犹如绝对真理是无数相对真理的总和，绝对真理只存在于各个相对真理之中一样。

学生问：地球是否将有那么一个「重大事件」(The Event) 会发生？

上师答：你们正进入一个三十年的周期，这是一个对内在基督自性觉醒的时期。耶稣是否再次以个体生命的形式出现在地球上，尚是一个未知数。但是，祂是否以「救世主」的形象再现并不重要，重要的是，要让基督意识降临在进展中的人类灵魂之中。所以，你们都在为实现和平的伟大理想做准备。你们已看到许多陈腐的事物正在瓦解，大家正在为创造新的景象而努力，这种努力不仅仅是外在的，也是内在的。所谓的「重大事件」，指的是真理以沉静的方式进入许多人的心识。然而，它也会以清晰的语言传递给一些群体。什么是「重大事件」？它尚不能为肉眼所见，但它是一个完整的实相。做为一个个性自我，你们正经历着生命的改变，一个具有特殊机缘的时代，一个经济繁荣成长的时代，也是一个展现个人力量的时代。

学生问：那么，为什么现在虽然有许多美好的事物呈现在我们面前，像太阳能的运用，像我们正在习修的这一套《光的课程》，都未能被广大的人们所接受？这中间到底缺了什么？

上师答：人类生命的进展尚未达到这样的程度，人类尚未能释放恐惧，未能达到信任与交托，未能走出因果的学习课程。因此，尚不能被广大群众所接受。不要忘了，新的事物总是在少数先锋者开拓之后，群众才开始对它产生觉知并接受它。现在的状态是，人类的心灵，经由不同群组在和谐中的趋向，大部分的人如今已进入新觉醒中。从七〇年代开始至今，越来越多人已将焦点放在化解旧有的纷争。至于所欠缺的，是人类不相信自己可以提升，可以使自己的生活更具有天使层面的意识，人类一直无法认识到自己的实相。人类存在中天使自我那一部分，必须落实到地球层面，才能成为你们生活中最主要的内在指引。

学生问：在这加速进展的时期里，有些人不愿意随着群体的进展做改变，这在宇宙进展的法则中，必定要有一个解决的方法，那将会是一个什么样的方式呢？

上师答：在过去的历史中，地球曾进行对那些不愿意进展的人做清理，那些不

愿往前走的灵魂必须被清除。执迷不悟的灵魂将无法重返地球，直到在他们内在的次元里，对自己的光明有着初步的觉醒为止。

你们在身体的层面上已进入转化的过程，你们生命的活动（因果的完成）也在加速进行着。这体验是艰辛的，但它的意义是深远的。在你们之后，你们的下一代所经历的，将是如此地美好。我们看到的是地球的更新，是一个如柏拉图所描绘的世界。那是一片宁静美丽的新大地，没有死亡，没有悲苦，基督意识将成为生命的实相。

所以，现在你们虽然仍可以感觉到旧有的痛苦，但更新的喜悦也将带入焦点。地球将进展成为这样的景象：它是灵魂成长的学校。

它是一个灵魂可以以正面的方式，体现创造的学校。

进展不是一个瞬间的过程，而是一步一步的开展。我们曾经说过，这将是一系列的课程。在这之中的运作将是美丽的，愿你们走在光与智慧之中，走在喜悦中，愿你们和平！

学生作业

1. 每天阅读蓝色之光的教材。
2. 坚持每日静坐。
3. 继续写日记：记录你每日在生活中、修持中的体验与梦。并写下你希望释放的恐惧。
4. 继续你为自己所定的饮食与运动之计划。
5. 实际应用：灿烂的蓝色之光可以用来化解恐惧疑惑和局限。它消除虚妄的信仰与理念，消除负面的态度，并带来真理和智慧，使你从局限中得到自由。
6. 审视自己对恐惧的概念：

（1）你是否受到外在环境的暗示，并受其控制？

(2) 你是否以外在的形象做判断？

(3) 你是否根据传统的信仰做判断？

(4) 你是否根据以往的经验做判断？

7. 审视并思考这些一般性的恐惧：

(1) 对疾病的恐惧：不要经常徘徊在不健康或疾病的形象中，要想着健康与活力，让心识将这种新年转化到身体上。

(2) 对贫穷的恐惧：这是一种最具毁灭性的恐惧。它会产生焦虑、疑惑、冷淡、犹豫不决、过分谨慎和拖延，它麻痹理性的功能，破坏想象力，导致彷徨与倦怠。若要治愈它，你必须把思想的焦点放在健康与富足上。

(3) 对批判的恐惧：这种恐惧可以使一个入门者成为一个懦弱的人，并导致不自在、奢侈浪费和自卑。

(4) 对失去爱的恐惧：这种恐惧会产生嫉妒。爱无法强求，它是给予，而且是无条件的给予。

(5) 其他的恐惧：怕老，怕死。

8. 复习目标语愿望：复习你在金色之光的那一个星期中所列举的目标与愿望，在每一个项目上，举出任何使你无法实现的疑虑与障碍。在你静坐中，把这些恐惧和疑虑的形象带到表层上来，并让灿烂的蓝色之光化除这些较低的频率。

9. 分析你的恐惧与疑惑：保持你思想言语的觉知。你往往会说：“我害怕事情会这样 ●●●●，我害怕事情会那样 ●●●●●。”不要给恐惧以能量，没有智慧的知识将使你产生混乱。对知识与智慧要有明确的理念，并给予一些简短的定义。

肯定语意

我肯定自己释放了使自己动弹不得的情绪体与理性体中的恐惧。

我肯定自己在生命的活动中，展现智慧之光的能量。

我肯定自己释放对别人的操纵，释放将自己的恐惧投射在别人身上。

我肯定真理之光环绕着我，没有任何事物可以动摇我的信心。

我肯定自己可以经由基督意识完成一切事物，可以以自性的光明面对一切事物。

我感受到那超越知性的和平在我之内流通，并经由我而展现。

写下你自己的肯定语意

第四课 绿宝石之光

绿宝石之光：创造之光

脉轮：喉轮

音阶：「A」之上的高「C」

上师：勃朗宁

天使长老：欧西拉斯

相关行星：水星与太阳

目的与要素

灿烂的绿宝石之光是激发我们创造本质的能量，它带来美好的大自然，供给我们所需要的一切。太阳以它的光辉为我们带来治愈与成长，使我们获得食物、能量，

以及所有个体所需的一切物质。

灿烂的绿宝石之光，为习修者多次元自我的所有层面带来光明的觉性。它提升所有较低体系的频率，并帮助你增强沟通的技巧，启发创造的灵感，具体实现你的目标。因此，当习修者置身在绿宝石之光的运作中，会感到更具创造力，并且更容易与周围的人以流畅融洽的方式来沟通。绿宝石之光令人感到欢欣，感到喜悦，它的能量会转化你对周围环境、财务状况、人际关系的观感。它带给习修者一种成就感，一种心满意足的感觉。

绿宝石之光为习修者提供所需的磁场，并平衡自我的所有层面。它像磁铁般地吸引着人们来到你周围。持续地使用这光的能量，将会使你获得许多愉快美好的惊喜。绿宝石之光为你带来平衡、创造与繁荣。这能量使习修者得以领悟什么是较高的目标；得以与较高的理念沟通；并得以使这些目标与理想具体实现。

它的频率与水星有关。了解这星球的能量对你个人生活的影响，将使你对自己的内在有更深洞见。这频率用来打开创造的潜能与艺术方面的天分。使你在写作方面、音乐美术方面，与科技方面更具表达能力。

在这能量的学习与运作中，如果你在喉咙部位有不舒适的感觉，是正常的现象。有时候，压抑会造成喉咙疼痛的症状。在这堂课中，许多东西会被引发出来。你可能会感到自己有着对金钱、对事业的恐惧。有时候，人际关系上的困扰也会浮现出来。如果有骚动、心神不宁的感觉，也是正常的。

但是，它的正面体验是创造潜能的激发，当潜在的能力被带到表面上，往往一些陷入困境中的事物会突然解危，并顺利完成。所以要知道，无论你所体验的是什么，都是你成长特定过程中的一部分。

这能量也会影响你对自己物质条件的观点。你可能会感到自己处在匮乏与局限中，感到自己需要在这方面做一些突破。在追求灵性成长的过程中，往往会有一段对金钱与物质产生抵触情绪的时期。要知道，神就是爱，圣灵在创造中显现。因此，

物质也是创造经验的结果。财富与物质不应被视为是人类生活中的负面事物，而是一种创造的表达。因此，重新审视你对金钱与事业的观点，将有助于你在成长上的突破。

特定功效

绿宝石之光使身体与星光体层面上的所有功能获得真正的平衡。它突破并去除与内分泌腺有关的各系统里的，以及储存在肌肉与细胞组织里的障碍。

绿宝石之光使各系统间产生和谐，促成一种流畅与互动的状况，使身体的磁场与各器官组织的功能达到平衡。它的能量具有清理负面思想与感受的功能，治愈由于创造的渴望受到压抑所造成的身体上的问题，并释放沟通的障碍。

在你的静坐中，感受能量在这中心点上，释放所有由于抗拒所产生的痛苦、恐惧与嗔怒。

静心冥想与上师们的讯息#1

勃朗宁

具有创造性的绿宝石之光

你们好！今晚我冒昧地在这里与各位讲几句话。在这灿烂的光的能量中与你们同在，使我感到非常愉快。这特定的能量帮助并带动你们内在的创造泉源。它的频率有着非常和谐美丽的音调，你将会发现，在这光中，你的个性自我与内在的其它层面，经由这绿宝石之光创造性的启发，为你开启经济上的财源。

在你们之中有许多是具有潜力的艺术家、作家、诗人和音乐家，只要具有这方面的知识和热忱，你们就能够把这些潜在能力启发出来。因此，在这星期中，你们之中许多人会有一种灵感被触动的体验，那时你们会有一种创作的欲望，想要写下一首诗，或一篇散文来表达你的感觉和体验。在这样的灵感中所写出来的文字，具有至高真理的思想，因为它们来自你们内在的较高自我，使别人得以经由这完美的

表达，分享你思想的自然神圣本质。所以不要为了你所写的东西是否能得到上师的赞赏而感到忧虑，只要在日记中自由地表达你自己。会使用乐器的人，展开你们的双手，让这种创造力流入。

经由创造力，你会找到自己的平衡点。当你未能完整地表达出你自己时，便会产生偏颇的感觉。让文字，让音乐，让艺术创作自由地畅流出来吧。灵魂必须表达它自己，不要压抑这种需求，或把它隐藏起来。因为这些表达将为你带来心识的光明与觉知，使你了解自己的个性与内在的心识。

许多人的创作灵感来自星际间音律跳动的启发，许多上师们能进入这些星际的领域，把宇宙的智慧带到地球上来。然而，这些智慧原本就存在于人类内在的灵性之中。

今天，我们迎接一个新的时代的来临，我们发现音乐的质量也有所改变。许多人以不和谐的音调表达他们较低的频率。因此，这些频率非常沉重。然而，当创作的灵感来自较高的领域，表达着和平、崇高与喜悦时，它不仅带给我们崇高与喜悦的感受，也提升了我们的精神。

在这星期里，这特定的绿宝石之光的能量将指引你与各种层面做各种形式的沟通，它将帮助你具体实现自己的理想；帮助你表达自己的思想与情绪；帮助自己打开你的磁场，以接收丰足与良善。

绿宝石之光的元素也将流通在你所爱的人，以及与你的事业有关的人的周围，它将帮助你了解自己，并帮助你打开自己的心识。

能以这样的方式与你们交谈，是我们极大的喜悦。在这期间，你们会获得许多通往知识与智能的管道，打开你们的心识来接收它们，然后经由你们的每一个思想、每一个文字，将你们所获得的知识，以创造的精神实现出来。

祝福你们！

静心冥想与上师们的讯息 # 2

爱瑟瑞尔

宇宙中有一种力量，
是超越你所理解的自我之外的。
这种力量源自光与爱的频率，
祂超越任何人类所能表达的范畴。

这种创造之源是一种具有父性与母性本质的精神思想的活动，这种力量超越一切力量之上。

问候你们！我们对你们每一个及你们的灵魂之光说话。将焦点集中在创造超越你们过去情况的机会上，进入一个使你们与较高本质融合的新经验中。

每一种光的频率对你意识的每一层面都有着重要的功用。这能量的频率激发你创造的本质，并使你能善用实现愿望的机缘；你很难理解它如何能突破你个人意识的障碍。在人类的体制中，常会出现一些阻碍创造的因素，使你们陷入压抑与矛盾之中。这种对人类心灵的否定，来自于自我对权威的需求，这种需求与心灵是相互抵触的。

在静坐中，将焦点放在绿宝石之光的能量在你里面并经由整个理性体移动着，它直接在左脑与右脑上运作。感觉这能量提升理性思想的所有层面，并建立一个正面的思想体系；感受这能量正在放大，并将目标具体实现；感觉这能量正在释放障碍着你创造潜能的影像；感受自己正在发挥脑的全部功能。许多人因感到自己没有足够的能力向前跨越，没有能力表达自己，也无法使别人接受自己，心智逐渐受到损害。但是，一旦 你有了激发你创造潜能的方法，并从容地运用你的每一个机会，你便将体验到更多的自由与自在。

你在这地球上的目的，是要以你的灵性来领悟宇宙的精神，并表达个人的特

色。有些人不能看到你的较高实相而对你产生抗拒或排斥，你可以超越这些。在这上面多做思考！

每一个个体意识都是造物主的创造，都有体验地球活动的权利；否定这种自由，就会带来痛苦与灾难。

总而言之，要了解到，宇宙中有一种力量，是超越你所理解的自我之外的。这种力量源自光与爱的频率，祂超越任何人类所能表达的范畴。这种创造之源是一种具有父性与母性本质的精神思想的活动，这种力量超越一切力量之上。

当你置身在光的环绕中，让这频率浸沐你存在中的每一层面，并经由你而流通。观想自己释放过去经验的枷锁，释放束缚着你或奴役你的事物影像。让光成为治愈的来源。

在你静坐结束时，思考这些事：

你就是光。

你就是爱

你是一个光明的自我，在物质实相中表达自我。

你光明的自我是自由的。

进入和平中！

静心冥想与上师们的讯息 # 3

勃朗宁

每一个投生在地球上的人，
都有机会对自我做更深的探索，
并找到内在创造的源泉，
实现更完美的表达。

问候你们！由于爱的力量，使得我得以出现在你们经验中。你们将发现，你们生命的经验在光的频率中正加速运转着。它将依照你们每个人自身的接受能力，为你们带来到善，并实现你们内在的愿望。

每一个投生在地球上的人，都有机会对自我做更深的探索，并找到内在创造的源泉，实现更完美的表达。学生们，最重要的是要释放对自己创造力的批判。不要与别人的创造做比较，因为这样将使你无法表达自己。

无论你的创造力是多么地微小，重要的是认识到创造是你的本质。你对它的运用越多，你越能让自己融合在艺术与创造的本质中。

你们问到，没有形体的生命是什么感觉？

它与你们有形体的生命在意识上是相似的。一个没有形体的存在只是意识的另一种形式。在这一刻中，我们可以形成一个形体，并以这种形体呈现；我们也可以不要形体，单纯地以意识穿梭在不同的体系、不同的星球之间。

是的，现在确实是有许多的「灵」经由地球的管道来表达他们自己。地球上也有许多高敏感度的人，有能力转化无形体的能量。不要对这些无形体的兄弟们感到害怕，因为他们无法掌控你们。光的兄弟们纯然只是想帮助你们于恐惧与沉重的意识中提升出来，并获得自由。

在这时刻中，光的频率正在你们身体上移动着。我象爱瑟瑞尔上师那样引导着能量的流动。他很精细地将光导向每一个人的器官与细胞组织，在身体的层面上做净化的工作，以提升身体的频率。马克思上师的工作则是提升理性体，清理思想，使你们能更进一步地与你们精神意识整合。

我在这里的工作是放大灿烂的绿宝石之光的频率，以帮助你们打开创造的意识及沟通的能力。在我这里的目的是为了帮助你们释放内在的恐惧，这些恐惧使你们否定了创造的意识。要知道，「当你打开自己，寻找自己的途径时一切事物都会进

入平衡中。」

我以圣父、圣子、圣灵之名问候你们每一个人，在我们说话的时候，能量已经在当中运作着。现在观想光的能量经由身体进入细胞组织，进入器官组织，以及你们所有的体系。

我将离开，现在是你们审视内在潜能的时候，不要让烟幕障碍了你的眼睛，也不要让恐惧或创伤遮羞了你的信心。成为一个治愈者，一个提升者，一个智慧的堡垒。

学生作业

- 1、 每天阅读绿宝石之光的课文。
- 2、 持续你每日的静坐。
- 3、 继续你的日记：写下你的梦及你的经验；写下什么是你的创造目标，什么是你财务目标，什么是你个人的目标。
- 4、
- 5、 继续你均衡的饮食与运动。
- 6、 实际应用：在这星期中，观想绿宝石之光充满着你的家、你的工作场所，让这绿宝石之光的能量充满你周围的环境。这能量将化除你负面的思想形态、负面的思想影像；它可以用业化解你与周围的朋友、家人、同事之间人际关系上的障碍与沟通上的障碍。
- 7、 复习你的目标与愿望：在你静坐时与梦中，请你的较高自我来实现你的理想。绿宝石之光创造的能量将你的目标与愿望得以具体实现。
- 8、 列举你的潜在能力，并唤醒这种潜能，让它在生活中为你带来平衡。
- 9、 分析你的思想及你旧有的思想理念。例如：你对金钱的需求与观念。如果你

有限制的思想理念，或由于过去的经验对贫穷产生恐惧、贪婪等思想模式，在静坐中把这些影像都带到光中，让它们在绿宝石之光中一一化除。

- 10、列举存在于你生活中的各种丰足。例如爱、和平、快乐、健康、朋友、生活必需品，以及其他层面上的各种富足。

肯定语意

我释放对沟通的恐惧。

我所说的都是我的真实本意，并且是富有意义的。

我释放局限我的理念。我正在接收迈向成长与繁荣的指引。

我接受我的丰足富裕是能量交换的结果。我创造接收富足的机会。

我感谢我现在所拥有的财富。

创造的灵感环绕着我的生命，它带给所有生命更伟大的至善。

我在我的工作中、我的家中、我的人际关系中获得我的喜悦。

写下你自己的肯定语意：

第五课 紫色之光

紫色之光：至善的意愿之光

脉轮：喉轮与心轮之间

音阶：E 调升C之上

上师：杰夫

天使长老：炯尼斯

相关行星：木星

目的与要素

紫色之光是耶稣诞生时第一次被带到地球上来的。当圣者与天使在靠近地球的地方飞翔时，将这光的能量带到地球层面来；它的发生，就像牧羊人和东方智者在耶稣诞生时所描述的见证那样。它意味着当基督意识降临时，这美好的能量也被带到地球来，圣灵的至善意愿在这基督意识的重生中呈现在地球上。

这明亮的紫色之光，提升习修者身体上所有层面的频率，使学生们能与较高层面中的自我意愿产生和谐共振的频率，因而调整、转化病态的意愿。这个能量可以提升习修者内在的心识与外在的个性，它也帮助习修者激发出更强大的力量，并为他们思想中所触及的人带来同样的力量。紫色之光使习修者的觉性进入光明之中。

当学生们进入这光的能量中时，要警觉自己内在所产生的矛盾现象，因为这紫色之光的能量，同时也会激发出来自内在自我中由于负面的自私、嫉妒、憎恨、恶念等情绪所产生的沉重溷浊的能量。当你的内在具有这样的思想频率时，紫色之光的能量便成为引发这些现象的催化剂。所以要以谨慎、爱与智慧运用这紫色之光。

紫色之光的能量是一种非常强而有力的频率，它与呼吸系统有关。有时候，你会感到陷入某种情境中，一切事物似乎都在与你作对，使你感到窒息，这是因为恐惧与愤怒抑制了你的呼吸。然而，你的愤怒与感觉很可能是因为你的固执、自我中心，以及想用自己思想行为的准则来控制他人而产生的。

在《光的课程》中，这是非常有趣的一课。在高潮时，它带给你一种乐天的感受，一切事物是顺遂的、和谐的，使你置身于一种莫大的至善意愿之中。

紫色之光的能量与木星有关，它不但释放习修者所有层面的沉重感，使之升华，并带来正面的祥和、轻松与幽默。

特定功效

紫色之光的能量，主要在化除身体与星光体中的沉重频率。身体与星光体中沉重的频率是愤怒、敌意、报复心理、邪恶意念等心理反应所累积下来的能量之结果。有些是你自己内在所产生的，有些是由于别人的负面心理活动投射在你身上的结果。在释放过程中，紫色之光的强烈频率会令你感到非常不舒服，好像你就要抑制不住地爆发似的。但经历这过程之后，这频率带给你的是开放、喜悦的感觉，并使你的心灵充满至善的意愿。

在你每日的静坐中，观想这能量充满着整个行星，神圣计划经由人类自我的提升，经由人类对宇宙合一的认知，在地球上圆满实现。

静心冥想与上师们的讯息 #1

杰夫

高贵至善的紫色之光

晚安！学生们，我是杰夫，我以明亮、至善的光与爱来问候你们，这种至善的光与爱是从你们内在灵性所散发出来的。

在我继续说下去之前，我要慎重声明的是有关我自己杰夫的身分。你们可能会把这个名字与希腊神话里的神弄混淆。我要说明的是，我不是神话故事中的那个
人物。几千前年，我曾在地球上生存过。那时候，我所在的地方就是现在的东方。我曾与许多地球上的灵魂一起修行。当我离开地球时，我已不再有任何欲念与需求了。我的使命是负责把至善的讯息带到地球来，我与木星的频率和谐共振。现在我希望将这至善的紫色之光的巨大能量带给你们。

诚如我所说的，这紫色之的频率是非常地高，非常地深沉和细致的，这经的颜色正如你们所感受到的一样高贵而优雅。它的频率与帝王皇室的频率相互辉映，也与人类至善的本质相互呼应。紫色之光将为你们存在的每一层面带来至善的意愿。

当这紫色之光的能量经由你内在被唤发出来时，它会以巨大的力量治疗着你的个性自我和情绪本质，让你置身于由自己内在的愤怒、邪念所引发出来的感觉中，并让这些感觉浮现出来，好好体验它。

当你处于这些负面的能量中时，不要惊慌，我们不是要吓唬任何人，只是要大家了解到这是你内在的感觉的浮现。要认识这一点，当这种愤怒的火焰产生时，不要压抑它，把它放入光中，并且看着这个灿烂的紫色之焚化这些负面元素，看着光去除这些负面元素所带来的矛盾和痛苦。

紫色之光正面的因素是强烈的人性特性，它将使你们愿意去帮助并减轻你们的问题、你们兄弟们的病痛，使你们愿意做一些让别人快乐的事。把至善的意愿做为一个象征性的礼物，带给基督的孩子们。

紫色之光的能量是伴随着基督的诞生被带到地球上的。它是帝王皇族的象征，是智者把至善意愿的礼物带给基督的孩子们的象征。所以当你们突然感到想送礼物给别人时，不要抑制自己。快乐吧！光的习修会使你内在意识产生许多改变。尽管秀时候你会处于疑虑之中，疑惑自己到底卷进什么样的活动之中。要确定，所有在你内在自性里发生的一切，都是为了使你得以将上帝之子的本性与真理的心识带入你自性的层面。

静心冥想与上师们的讯息 # 2

杰夫

你所经历的，

只是一种使你清理并释放旧有模式的挑战。

你的一切都是自己心识的创造，

然而，你也正朝着更高的潜能前进着。

我们希望你们经由这些讯息体验到光的频率，并对自己生命的真正目标与天命有着更多的认知。它使因果的挑战成为你们改变与扩展自我生命的礼物。你们现在处在一种意识的循环阶段中，你们正在清理过去所形成的因果。

感受自己正从枷锁中得到释放，并正在清理任何使你痛苦的情况；感受光的频率在你所有的「体」与自我中流动着，那些曾经发生在你身上极端不公平的事，已被释放到它自己较高的天命中；感受自己做为一个个体与自我，在这物质层面中，一切事物正趋向更清晰、更明朗的状态。

你所经历的，只是一种使你清理并释放旧有模式的挑战。你的一切都是自己心识的创造，然而，你也正朝着更高的潜能前进着。

不要以外在的现象来批判你自己，而是向内探索，审视自己是否执着在某些否定自身完整性的活动上，如果有，释放对这些活动的需要。

感受自己释放了痛苦、抗拒与敌意。将它们释放到光中，并肯定精神的本质呈现在爱与平衡之中。以愤怒对抗愤怒，只会产生更大的愤怒。以爱来包容，必将化解愤怒的力量，并使爱的频率发挥它的极致。观想紫色之光环绕着你的情绪体。情绪体的意识像海洋般地，有时宁静，有时波涛汹涌。观想这些情绪的活动都在光的环绕中。感受所有被压抑、被否定、被排斥的情绪感受都被带到这紫色之光的频率中。感受自己意识里对爱的恐惧已在情绪体的层面上得到了治愈。进入静默中，让光成为你治愈的源泉。

（进入静心冥想）……

当你们的静心冥想完成时，观想环绕着你们的光的频率以顺时针方向旋转，封住你们的磁力磁场。这样，可以使光的能量保护你们不受负面势能的影响。进入和平中！

静心冥想与上师们的讯息 # 3

安德鲁

在这时代中，你肩负着重要的使命。

当你离开地球时，你所完成的任务将成为一个微小的粒子，
成为你内在灵魂中的一个记录。

愿这能量中的爱与喜悦，丰富你们的心灵。要达到至高的喜悦，你们必须释放那些障碍你们，使你们无法完成你们天命的思想理念；你们必须释放自己无法在长的途径上探索、无法表达你们生命目标的思想意识；放下看不到自己的生命有任何美好事物的思想理念；释放地球在目前的进展阶段中普遍弥漫着的恐惧。

你们问道：「在这违法乱纪，有着许多问题的世界里，我们如何掌握自忆，成为自己怕主人，成为精神的导师呢？」

你们只能一步步地走过不同的个人成长阶段。你们只要认识到：你是这大主教团的成员之一（One of A Great Conclave），你是这思想网路（Networking of Thought）中的成员之一。你象许多人一样看到这地球人类达到合一的可能性。观想人类听到并感受到天使圣团的呼唤，观想人类实现这一大业。

做为一个光的行者，你站在改变你自己，以及你周围的人的内在意识之起始点上。以光的能量为刀剑，斩除恐惧的影像，这些影像使你无法获得真正的和平。再也没有比成为光的勇士更能给予你自忆、你的灵魂或宇宙更好的礼物了。

你们问道：「有没有外来的协助呢？从其他次元来的力量，不能帮助我们改变频

率吗？」

在这时刻里，我们感受到这种呼唤已传到以太中。是的，我们看到来自较高层面的协助正传送到物质层面上。你们将看到越来越多的人具有较高的智慧；你们也将注意到，任何你们所到之处，都能听到更多来自高智慧次元有关真理的讯息。一种全新的意识正进入所有生命的表达中。对你个人来说，你正在一个新顶峰的起点上，一个领悟灵魂意识与自我的新旅程上。

在这时代中，你肩负着重要的使命。当你离开地球时，你所完成的任务将成为一个微小的粒子，成为你内在灵魂中的一个记录。

你必须对自己是谁有着坚定严谨的认知，然而，你对自己所能完成的则必有保持轻松的态度。当你在沉重、恐惧、愤怒与痛苦中时，你只能看到恐惧所呈现的。但是，当你认识到喜悦来自满足的心境时，你就进入了精神领悟的另一高原。让存在于你内在核心中的和平成为提升你生命的元素。

在未来的三十六小时中，这紫色之光的能量将在你们的内在中运作着，进入光中，进入和平中，愿基督精神在你之内并经由你而展现。

静心冥想与上师们的讯息 # 4

马可思

感恩节的意义

亲爱的光的使者，祝福你们！我在这巨大的祝福中向各位问候！这治愈的能量越来越强烈了。

我所要谈的是围绕着你们的宇宙法则。这不是说，围绕着你们的宇宙法则与一般的宇宙法则有什么特殊或不同的地方，而是当你们意识扩展之后，你们的思想与感觉会变得更敏锐。在这时候，由你们的心识所散发出去的任何意念，没有一个不

是以十倍的力量反弹回来的。

在你们的心识中，每一件事所存留的影像与杂质，都会产生不同的结果。所以要使你们的思想意识具有建设性，并保持纯真，去除批判与毁灭性的思想意识，这是非常重要的。

感恩节在地球的层面上，是一个非常具有宇宙奥秘的时刻。这是一个治愈内在心识的时刻；是一个释放负面情绪的时刻；是一个融合了爱与祝福的时刻。

然而，在群众心识的层面上，我们发觉到许多人对感恩节的真理缺乏觉醒的认知，并扭曲了它的真实涵义。

你们所散发出去的将以十倍的能量反弹回来。这就是你们富足的钥匙。

学生作业：

- 1、 复习紫色之光的教材。
 - 2、 持续你每日的静坐。
 - 3、 持续你的日记：写下你的梦想、希望与期望。
 - 4、 持续你的运动。
 - 5、 实际应用：灿烂的紫色之光的频率将带来祝福、至善的意愿和力量。
 - 6、 在这一星期中，每日感谢上天所赐予你的福报。列举你所受到的祝福，体认你所拥有的一切美好事物。
 - 7、 每日做这样的肯定语意：我只神圣的意识、愿神圣的意愿经由我而完成。
- 神圣的意识是：快乐、合一、宽恕、慈悲。
- 神圣的意愿是：在和谐、和平、爱、良善、真实与美丽中表达自己。

肯定语意：

我释放所有压抑着的痛苦。

我肯定自己的动力磁场与磁力磁场是平衡的。

我从我的身体、情绪体与感受体中释放嫉妒、愤怒与敌意。

我与造物主的意愿合而为一，以行动来体现至善意愿。

我祈求让我改变我所能改变的，让我以爱来接受我所不能改变的。

写下你自己的肯定语意：

第六课 红宝石之光

红宝石之光：治愈之光-蕴涵着宇宙的圣爱

脉轮：心轮

音阶：C调之上的B调

上师：爱瑟瑞尔

天使长老：麦克

相关行星：水星

目的与要素

灿烂的红宝石之光有治愈及沟通的能力，它的治愈力主要是针对身体与情绪体。它的频率又被称为医生的左手，是一种非常温暖的能量，这种温暖带给你一种燃烧的感觉。它治愈破裂的地方，无论是身体、情绪体或是理性体上的。当你有意识地觉知它的要素时，就可以放大它的能量，并广泛地应用在具体事物上。

人体在尚未觉醒的状态中，身体习惯于低频率的能量，在这种低频率的能量中，身体与其它低频率的磁场接触时，是不受任何影响的。但是，当一个人觉醒之后，身体以及其它层面的频率便会开始提升，此时，身体对这样的改变会产生强烈的反应，旧有的思想型态会像磁铁般地附着着，为它们的生存挣扎不已。

因此，当这能量被激发启动时，可能会引发许多不同的症状。你可能会感到口渴，我们建议你在这红宝石之光的能量中运作时，要喝大量的水。你也可能觉得需要更多的休息。事实上，在这能量的运作中，你内在正进行着清理与改变，确实也需要更多的休息。你的指导灵在你睡眠中，也与你共同运作。当你呼唤你的指导灵或教师们时，你会感到他们就在你周围，你也常常会在自己身上感到许多意外的惊喜。

随着你每日的静坐，将会有一股新的能量流向你，你的身体会在觉醒中产生新的活力，这是你重新检查自己健康状况的时候。在这课程中，能量会强化你身体的健康，你不需要再去做特殊锻练，只要透过一些美好的运动，便可以使你发展得更平衡。许多人练习瑜伽、太极、爵士舞蹈等，你可以找出其它适合自己的活动。

当你在这能量中时，你可能会感到身体上有些不寻常的疼痛或搔痒，旧伤也可能复发，这是因为身体从思想、感受中吸取了许多杂质；这些疼痛或搔痒是一种念相，它们在能量的冲击下，从身体上浮现出来。

如果你能看到储存在身体里的念相，你可能会吓了一跳。因为有些人的负面念相会呈现出蛇一般的形象，缠绕在身体上，有些则像水蛭一样地附着着。这些负面的念相，来自于你自身，或来自围绕在你周围的人的思想投射。

红宝石之光的作用就是销毁这些负面念相，就好像是一个熔化炉，将这些负面念相加以熔化。当我们置身于负面心识的状态中，或面临负面心识所制造的人生经验时，我们就已陷入我们自己所创造的人间地狱。因此，所有的不纯净、所有违反真理的意识都必须驱除，让它们在红宝石之光中化除。

明亮的红宝石之光，为身体及情绪体带来光明与觉醒。它修复并治愈身体的所有层面。当你们运用这种能量时，不要忘了，你们每个人都有一些特定的个人执着，是这些执着使你们产生排斥、痛苦与伤害等负面情绪。

把自己带入觉醒之中，这一点非常重要。在这时候，将发生于过去的、伤害你的、使你产生痛苦的、拒绝你的、使你受到不公平待遇的怨恨，全都一笔勾销。和平的开始，就从你自己的家人和朋友身上做起；你不能在憎恨的同时还具有基督之爱。经由基督意识，你才能了解到世间的每一个人都在扮演着他们各自的角色，并由这些学习而获得经验。

特定功效

红宝石之光化除身体和星光体层面上的较低频率与负面的思想，而且往往这些负面思想频率已在身体与星光体的层面上产生了结晶体。

红宝石之光对骨骼与肌肉有治愈的功能，它修复破裂的骨骼与损伤的骨架，例如风湿病*对骨骼骨架的损伤。它对肌肉扭伤、痉挛、劳损等也有同样修复与治愈的功效。红宝石之光对循环系统亦能产生特定的作用，它能够调整心脏，净化血液。

事实上，这能量能在身体的每一部分运作，它特别能在器官与细胞组织上产生作用。它也能进入神经系统、消化系统、呼吸系统等任何需要治愈的部位。红宝石之光的频率贯连着灵魂体与心轮，因此，它也针对心理上的种种问题，像人际关系与心理欲望等。

在情绪体上，红宝石之光也可以化解因不舒坦 (Dis-ease*) 所产生的痛苦，以及由于这种痛苦所衍生出来的负面思想。

这频率与水星*有关，了解水星对你的影响，将有助于你的领悟。除了锻炼身体之外，饮食对你的健康也有很大的影响。当你开始运用光的能量，你会发现自己在饮食上有所改变，你会自动去除不利于健康的食物。

*风湿病就是由于这些结晶体所引发的病症。

*当一个人心情不舒畅时，就容易产生疾病。因此英文的疾病 Disease, 就是来自于 Dis-ease.

水星治愈的能量来自于掌管它的处女星座。

静心冥想与上师们的讯息 # 1

爱瑟瑞尔

认知每一个人都自己的意识层面上

挣扎着摆脱内在的恐惧与压力，并寻求解脱之道；

观察他们对被认知的需求，

在爱与被爱的需求中的孤单与寂寞；

体验他们在灵魂意识与人性自我中的挣扎。

感受这些都融入在光的整体意识中，

并将愤怒与痛苦释放到光中。

让光成为治愈的源泉。

问候你们！亲爱的光的学生们，我是爱瑟瑞尔。能分享你们的意识，是一种极大的喜悦。红宝石之光的能量可以提升你们身体的所有系统与组织，包括你们情绪体与理性体的活动。

在这一时刻中，我们把能量放在你们的人际关系上。你们都渴望排除你们恐惧、抗拒、焦虑、痛苦与不满的意识；你们都渴望能去除使你们一再陷入负面行为的思

想模式。这种时候，观想这红宝石之光的能量进入情绪体与理性体之中。

静坐使你们得以体验与自己意识的另一层面的连接。从这一层面，你们启动那可以改变种种困难的能量。因此，让我们呼唤你们这一生的父母、同事、亲友等，所有在你们生命经验中的灵魂来到这能量中心里。观想自己民拥抱着你的灵魂团体（Soul Group）中的每一个人；认知每一个人都在自己的意识层面上挣扎着摆脱内在的恐惧与压力，并寻求解脱之道；观察他们对被认知的需求，在爱与被爱的需求中的孤单与寂寞；体验他们在灵魂意识与人性自我中的挣扎。感受这些都融入光的整体意识中，并将愤怒与痛苦释放到光中，让光成为治愈的源泉。

在静坐中，有些人的影像可能会浮现在你思想中，这种时候，只要将能量导身他们，并体会他们在你生活中的那一段经历是你成长所所需要的一部分。

现在，我们将引导这频率经由你身体的每一部分，感受自己的身体正在接收这光的火焰，感受自己正在释放储存在细胞组织里的压力、抗拒、焦虑与恐惧。把焦点放在疼痛的部位上，并将光导向它。很清晰地观想能量正在那部位运作，正在释放所有负面的能量。你可以重复这种能量的运作，以达到治愈的效果。

我们把能量集中在身体的每一部位。现在进入骨骼系统中，观想你身体的骨骼都在光的能量中。运用你的觉知，将光的能量经由你的脊椎，进入椎动脉。脊椎是一个电磁体，因此它从你周围吸取许多地球上的沉重的能量。

感受自己正释放着愤怒、仇恨、排斥、压力与恐惧。将光导向神经系统，由脑部把光的治愈讯息传送到这个系统，释放漫无目标的感受，让光成你治愈的来源。

现在引导这频率进入呼吸系统，进入肺的部位，释放压抑与抗拒，让生命的气息在你的呼吸中畅流着，让肺部充满呼吸的能量。进入情绪体中，进入心轮里，将焦点放在心脏与循环系统上，将光导向心轮部位，释放徘徊在其间的学生压力感，以及对周围环境的恐惧感。让它在身体的这一部位流动着。

将光导向循环系统，进入血液之中，感受这系统里的杂质都得到净化。将光的

能量导向细胞，释放储存在里面的愤怒与恐惧。将你的恐惧、敌意与忧伤交给较高自我，交给光。不要执着在别人对你所做的投射上。感受你内在自我的本质，感受爱的意识环绕着你的情绪体。许多人被压力所困扰，当爱的力量被放大并涵盖一切时，恐惧与焦虑便会消失。

现在，亲爱的学生们，感受红宝石之光的频率环绕着你们的器官组织。观想器官接受这频率，并释放被压抑在情绪体中的杂质。观想能量进入排泄系统，进入脾脏，进入肝脏，进入胆囊。观想身体的所有器官都在这灿烂的红宝石之光的环境中。

许多学生是非常敏感，容易焦虑的人，对化学物品常会产生过敏。让红宝石之光的频率关这些器官上运作，观想它们在光的环境中被治愈。

现在，进入生殖系统。在这系统里，有着许多的沉重，观想这部位的器官接受你们存在中创造层面的力量，感受自己的性意识是平衡的，释放占有与操纵的欲望，释放由于贪婪所带来的恐惧与痛苦。肯定自己就是爱，并且无条件地被爱着。

进入静默中，接受治愈的能量... ..

当静坐结束时，感受光经由你的身体、你的双腿、你的双脚进入地心。观想光环绕着你全身，并以顺时针方向环绕着，将爱、和平与和谐的势能存封在磁场之内，同时阻拦外在负在势能的干扰。这一星期中，光的能量将持续运作，任何时候，你都可以引导这光的能量做为你个人治愈的工具。现在，亲爱的学生们，进入和平中，愿基督之光在你之内并经由你展现。

静心冥想与上师们的讯息 # 2

爱瑟瑞尔

灿烂的红宝石之光

问候所有光的学生们，我们看到你们站在灿烂的光中，散发着来自你们较高自

我的五彩缤纷光芒。这些光芒像一颗颗小小的明亮星球体，经由你们每一个层面放射出来。在这星期里，当你们进入这红宝石之光时，我们要求你们加强在光中的静坐与冥想。

让这红宝石之光在你身体的每一组织、每一架构中流通，观想自己的每一器官组织与细胞组织都发挥了自身的功能。将焦点集中在肌肉组织与骨骼的结构上，你们身体有某些特定器官与部分的肌肉组织需要加以维护。如果你们之中，有人曾经有过骨骼断裂或筋肌损伤的经验而造成疼痛，你将会发现，用这种光能够缓和某些痛苦。有些思想意识是在骨骼断裂或肌肉损伤时形成的。从人本来的心识与灵性觉醒的角度来说，让身体成为你们内在自我完好的工具是很重要的。

现在，我希望与你们谈谈对等互通的宇宙法则。一个人的每一个思想、每一个经验、每一个行动，都为自己带来类似的心识与类似的能量，因此了解对等互通的宇宙法则是非常重要的。只有在你了解了这法则之后，你才能为自己带来与自身相符的较高意识与美好的人际关系。

过去，在你们每一个人的人生经验中，都带有某种程度的仇恨、愤怒与邪恶的意念，这些都是由于对自性的光明尚未能觉醒而产生的。经由红宝石之光的启发与运用，你们可以修复与你们的家人、朋友和伙伴之间的人际关系。

以你们觉知的意识，把这些人、事、物带到光中，让灿烂的红宝石之光在他们身心上流通。这是一个很重要的步骤，因为这样才能完全释放那些弥漫着的焦虑与愤怒。

心脏是掌管生命活力的器官，红宝石之光的能量经由心轮通往整个身体，「心」储存着许多你们人生经验中所产生的情绪与影像。

我们希望你们每一个人都有一强壮的、焕发的、明亮的、快乐的、自由的心识。让红宝石之光的能量经由心轮而流通，让这光照射你们身心的每一个层面。让「心」提升到至高至善的境界，使它成为一个充满纯真、理解与爱的心识。

我们希望在这星期中，你们每一个人让自己的心识达到圣经里哥林多前书第十三章圣言的境界。

佳文欣赏

爱是什么（哥林多前书第十三章）

我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，
我就成了鸣的锣、响的钹一般。

我若有先知沟通之能，也明白各样的奥秘、各种的知识，
而且有全备的信，叫我能够移山，却没有爱，
我就不算什么。

我若将所有的救济穷人，又舍己身叫人焚烧，却没有爱，
仍然与我无益。

爱是恒久忍耐，又有恩慈。

爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，
不求自己益处，不轻易发怒，不计算人的恶，

不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息。

先知沟通之能，终必归于无有；说方言之能，终必停止，

知识也终必归于无有。我们现在所知道的有限，先知所讲的也有限；等那完全的来到，这有限的必归于无有了。

我作为孩子的时候，说话象孩子，心思象孩子，意念象孩子；既成了人，就把孩子的事丢弃了。

我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清，到那时候，就要面对面了。

我们如今所知道的有限，到那时候，就全知道，如同主知道我一样。

如今常存的有信、有望、有爱；这三样，其中最大的就是爱。

这是爱的正确理念，你们之中许多下寻求着扩展自己的心识，以获得较高的启示，并了解星际的奥秘。你们都在探索着对快乐的了解，并探索其它星宿的意识进展及状况。但对每一个人来说，最重要的是了解并启发自性里纯真神圣的爱。

肯定并熟读哥林多前书第十三章，并且在红宝石之光的能量中实践它，你们将强烈地体会到你们内在完整无缺的本性一。圣经里的这一章将启发你们，并为你们的心识还来更新、更美好的思想理念。

你们的人生将快速地进展，在你们的经验中，也会有许多的提升。当你们发觉自己的人际关系正面临着极大的转变期时，不要感到惊慌，因为这是进化进程中重要的一环。你们都将在你们的人生经验中重遇旧时的朋友，并结交新朋友。你们将对他们放射出更高、更细致的光的能量，以便将这些与自己有特殊联系的人的心识，作快速而有效的提升与转化。

我们能肯定的一点就是：当一个人的自我被带到这种光的能量之中时，你们每一个人也同样地在这光中。你们都是光的使者，因着内在灵性的使命与承诺，你们奉献着光的能量。那些探索着要打开自己的人，将被带到你们面前。要肯定是，你们的较高自我，对这些来到你面前的人是认知的。你们将在他们需要的时候，从你们心识里流露出适当的言语，给予他们适当的能量。所以放松吧！每件事都是在神圣的安排之中，都是顺着神圣的法则而发生的。

你们之中有些人，将会成为具有高度能量的治愈者，他们将透过意念，透过手来做治愈。当你们开始使用红宝石之光时，要有耐心。对身体上的不舒适，不要感到忧虑，因为这表示身体本身正处在净化状态中。

此一时刻，这屋子正充满着巨大的安祥与和平的能量。在地球上，人类的心识

是处在一种创伤的、混乱的、斗争的状态之中，你们所散发出来的这安详、和平、纯净的频率将散布在地球的每一个角落。当一个尚未觉醒的人出现在你们生活中时，把这个人带到你们的静坐与冥想中，观想他被这红宝石之光环绕着，然后释放他，让他自己去体验他的人生。不要对某些人的言行举止感到不安，因为每个人都九须有他们自己进展的速度，让他们在自己的速度中觉醒与提升吧。

圣灵渴望进入你们每一个人的心识中，以便启发你们对绝对境界的喜悦，并对感恩的理解，但这种契入是相当困难的。尽管如此，有一点要确定的是：你们是整个运作的一部分，并且每一个人都在每日的生活经验中受到指引。

当分离与孤独的感觉笼罩着你的时候，不要浮躁，要宁静下来。让自己居能量的运作中体会上师们的存在。因为当你散发较高的频率时，你的指导灵与教师们都会来到你的周围。你自性里的光芒将经由你的磁场散发出光彩，经由这些光彩，你将你的指导灵与教师们带至你自己的心识中。

要知道，我爱瑟瑞尔、杰夫以及耶稣都在你们的进展中与你们同行。

现在，学生们，在爱与宁静中向前迈进，这些走在基督光明意识道途的人，一切事物都将圆满地实现出来。

学生作业

- 1、每日阅读线宝石之光的教材，尤其是每日阅读哥林多前书第十三章。
- 2、每日静坐。
- 3、每日写日记：写下你在人际关系上需要治愈的部分。
- 4、注意饮食与运动：在这一星期中要饮用大量的水。
- 5、实践：红宝石之光能量的运作，主要是针对身体与情绪体，经由圣爱而产生治愈的功效。
- 6、在这星期中，当你静坐时，身体的任何部分如果有不舒适或不舒畅的感觉，

激发并放大红宝石之光的能量，将焦点集中在特定部位，使它产生治愈的作用。

7、对许多来说，最大的挑战与功课是个人的人际关系。在我们的情绪本质中，含藏着我们所经历的各种不同人际关系的元素。客观地审视与你较为亲近的人，将有助于你的人际关系。列举你喜欢与不喜欢的特点，表达出你对那个人的真实感受。

8、客观地写下你对下列这些人的观感：

丈夫（或妻子）：

兄弟：

姐妹：

孩子：

朋友：

其他人：

自己：

9、写下你与每一个人之间，你理想中人际关系的模式。

10、你是否将你情绪的稳定寄托或依附在别人身上？

11、你对上面所列的人是否负有责任？什么样的责任？你对你的责任有什么样的感觉？

肯定语意

我接受身、心、灵的治愈。

我释放储存在我身体中的负面元素。

我宽恕自己曾经把愤怒发泄在别人身上。

我看到我的人际关系越来越完整、越美好。

我以新的观点来看其它所有的人。

写下你个人的肯定语意：

第七课 橘色之光

橘色之光：觉受之光

脉轮：太阳神经丛

音阶：G调，在C调之上

上师：杰夫

天使长老：炯尼斯

相关行星：海王星

目的与要素

橘色之光与我们的神经系统有关，并且与习修者的灵通力 (Psychic)，以及敏感度有关。它强而有力的能量会使你内在产生一种焦躁不安与情绪紧张的症状，有时令你失去平衡的感觉。橘色之光的频率与感受体有关，它连接着太阳神经丛。这个部位影响着你的消化与排泄系统，它的中心点与你的内在感觉有关，就像是你的雷达站。

身体的这个部位，很容易受到负面投射的袭击。你曾体验过受到负面批判时的感受；体验过无法令别人满意时的感觉；你知道无论你怎么做，都无法达到你所期

待的效果的感觉；你也知道当你面对矛盾的事物时，胃里翻腾的感觉。然而，你在生命中所感受到的，都是你的思想、言语与行为的反映。

神经系统受这能量的影响很大。这能量帮助你对负面情况的反应不再过于敏感。然而，在净化过程中，你可能会有失去平衡感的感觉，也会有神经紧张、容易激动的感觉。

这能量也帮助你清理长期累积在灵魂体上的杂质，并清理你對自己及對自己的责任的看法。往往如果我们可以从不同角度来对待事物，我们就会有不同的体验，这时，你就可以释放对自己以及对别人的批判，也可以让自己从负面情况中解脱出来。

当习修者使自己的身体处于完全平衡状态时，内在的神经系统是柔和不受扭曲的，自身的能量也是清明畅通的。但是当神经系统受到负面思想的习惯性作用时，深藏在内心底层的焦虑就会浮现出来，神经系统也随之变得非常地不安，行为显现得十分不稳定，以致无法在工作与生活中取得平衡，这种压力也会成为一种无法克服的障碍。

一个人如果具有纤细与敏感的体质，他的神经系统将首当其冲受到负面因素的影响，并因而产生极不平衡的思想、理念与行为。灿烂的橘色之光，使习修者的身体与感受体进入光明的觉醒之中，体会到更清明与更深层的觉知。感受的本质可以发展成为高度的觉知力，开启与通灵本质有关的潜在能力。在光的运作中，很容易开启天眼通与天耳通的能力，而这特定的能量又能增强这些体验。或许你会有曾经生活在某些地方的感觉，或对某些事物的发生有预感，你也可能会感到头晕；这些都是上师们的能量在你身体或其它层面上产生作用时的正常反应。这些能量在静坐与睡眠中都依然在运作着。

特定功效

在身体与星光体上，橘色之光*的作用是化除负面的习惯性思想，与深藏在内心

底层的焦虑。这些负面思想与焦虑导致神经系统的功能失调，而使身体感到失去平衡，或使情绪体产生过度的敏感。橘色之光将为身体与情绪体带来平衡与整合。

橘色之光使循环系统更具活力，并能去除皮肤上的毛病与不舒适的感觉，同时也为处于焦虑、不安以及缺乏原动力的人带来平衡。

灿烂的橘色之光除了增强神经系统、消化系统与排泄系统的功能之外，它也是恢复活力的能量。然而，在你清理储存在这些体系里的愤怒与痛苦之前，你可能会先经过一段极为疲惫的时期。当它清理了储存在神经系统里的恐惧时，这频率便会开始清理理性体中的沮丧感或焦虑感。

橘色之光也在感受体上产生作用，使通灵的能力更清晰。在下面各级次的习修中，这橘色之光的能量会越来越强烈。

*海王星是桔色之光的来源，海王星针对感受体，为习修者带来增强通灵力的能量。它也能使日常生活产生突然的改变。

静心冥想与上师们的讯息#1

爱瑟瑞尔

灿烂的橘色之光

这是爱瑟瑞尔在此问候你们。现在，我们再次地看到从你们自性里流露出来的光的能量。这光的能量环绕在你们周围，经过净化之后的磁场，它的景色是如此地庄严美丽。如果你们能从这个次元的时空看到你们内在层次的改变，以及在这静默中橘色之光的能量运作，将会在你们心识上产生很大的冲击，会使你们不愿让时光任意流失，你们也会因而努力使磁场变得更清明。

观看这些被激发启动的中心点，它所放射出来的能量有些是阴沉晦暗的。但当

你们处在静默中时，这些灿烂的光便在你们的每一个层面流通着，你们的磁场就随之变得更清明。如果你们能看到自己分子结构与细胞组织的改变，你们将会感到非常地惊讶。在未来，你们的意识将更加敏锐，仅仅借着这种清明的意识，就能审查自己的身体与器官。这对你们来说，将是一个很兴奋的体验，因为你们能够经由自身的敏感度与意识，来感觉出内在器官的功能是否失调。不仅如此，你们还能直接让光照射在这些失调的点上，使细胞放光、提升和改变。

亲爱的学生们，要知道，当你运用这些光的能量时，你已开始改变你整个的内在自我，你的细胞将变得更光明、更提升，并开始重新为它们自己制造光明的景象。当你在这种状态下开始体会到更有效益、更完整的感受时，这一切便不是一件奇怪的事了。你会发觉到身心衰老的现象缓慢下来，这将使你们每一个人感受到更多的喜悦。

在宝瓶座的新纪元里，处于这种较高意识的状态中，扩展地球人类对时间概念的局限是非常重要的。当你确实地达到内在的治愈时，你过去所承受类似疾病的事物，便能够化解了。

现在，你们情绪体和感受体的本质将在这灿烂的橘色之光中畅流无阻。你们之中那些已准备好要扩展心识以及开拓视野的人，将有可能打开天眼（慧眼），有些人将获得天耳通的能力。在下星期，你们每个人都会感觉到橘色之光的能量在你们内在体系里产生许多作用，你们的神经系统将受到光的照射。

如果你发觉自己有头重脚轻或失去平衡的感觉时，不要慌乱。你生活中的障碍也会使你有紧张与受到压力的感觉，不必在意这些，只要记住，来自你身心内外的每一种光，都是在为你提供一个学习的课程。你可以选择像以前那样以混乱的意识来面对它，或以内在光明的觉知来面对它。当你记得随时提醒自己把焦点集中在光明的、较高自我的意识上时，你的每个体验都会成为轻松愉快与爱的经验。

这节课是为了帮助你提升思想和人生经验，使你在处理过程中加速你自身的进

展。在充满喜悦、爱与快乐之中，我们才得以沟通。

学生问：爱瑟瑞尔上师，我有一个疑问，我无法很明确地观想出这些光的颜色，当我扩展光的时候，它们就会在苍白中消失，这使我感到困惑，您能不能针对这件事做一个说明？

爱瑟答：不论能不能清晰地看到这些光的颜色，并不会增加，也不会减少它的功效。感受与观想这些能量流通的能力，是随着习修者意识的打开与扩展面逐渐增强而来的。当这些能量进入你的磁场和其它层面时，是经由你的思想意识而展开，并将它放射出去。如果依据几何图形的理念来想象，以为走出一定的直径范围之外，随着光的放大与扩展，它的力量或能量就会减低，这是不正确的认知。能量是永恒的，是强而有力的，不管如何扩展，它的力量也不会减弱。反之，当你内在的觉性扩展之时，你观想的能力就会加强，形象就会更清晰。你目前做的很好，我们很高兴，要耐心地对待自己，要随时记住「能量跟随思想」这句话。当你的思想扩展到像整个地球那么大时，能量也就跟这思想一样大。这是一种美丽的奉献。

学生问：爱瑟瑞尔上师，您能不能为我们解释天眼通到底是什么？

爱瑟答：天眼通是指一个人打开了内在的慧眼或内在的视野，它有时也是一种第六感。当这内在的眼睛打开时，他开始感觉或看见一些图形或象征性的东西。一个具有天眼通的人，常常可以由内在的眼睛，把世界上任何一个角落所发生的事，或在任何层面存在的影像显现出来。天眼通是一种天赋，可以用在睡眠中，让它活动与反应，梦也可以变成一种预兆。不要着急，一切都是根据神圣的计划而进行着的。知道这一点，并接受它。

静心冥想与上师们的讯息 # 2

爱瑟瑞尔

我们不能干预你必须有的学习课程；

我们不能干预你的选择；

我们甚至不能干预你对事物的觉知，

或你所认为的实相。

我们只能藉着放大你内在意识的频率，

使你看到永恒的爱与光。

我们只能提供你来自内在灵魂层面上精神灵性的教导。

你有体验内在自我并扩展你的内在的权利。在这时刻中，我们感到你在人生方向与精神领悟上的改变。要知道，当你进入静心冥想时，你的指导灵与教师们都会在你周围。

我们不能干预你必须有的学习课程；我们不能干预你的选择；我们甚至不能干预你对事物的觉知，或你所认为的实相。我们只能藉着放大你内在意识的频率，使你看到永恒的爱与光。我们只能提供你来自内在灵魂层面上精神灵性的教导。

地球是一个属于三度空间的物质世界，存在于这一次元的频率结构较为浓密与沉重。然而，地球是一个由于需要而被放大的稠密分子结构体。

在其他次元中，有一些能量体是无法被肉眼看见的。但是，你可以用你的觉知来感受它。当你进入静心冥想时，你受到光与能量、教师们与指导灵的环境。在这桔色之光的能量中静坐时，感受体的层面便开始释放那些束缚你的负面元素。

因此，亲爱的学生们，感受你们的心识在这静坐中提升到你们物质体的层面之上。感受自己不受任何形体的限制，感受那自性的光明与释放的喜悦。感受那存在中的无限意识。

在冥想中，你能够与光的能量共同翱翔，并将能量导向光的网络中。在这网络中；你进入一个提升你个人频率及地球体系的群体意识中。

在你的冥想中思考这些问题：

我是谁？

我将到哪里去？

我如何能将智慧还到地球上？

我要怎么做才能变得更强壮？

我要怎么做才能开拓我的视野？

在你置身于身体之外的这一时刻里，以意识去感受正在发生的事。要知道，这是一个启开知性、体验高度治愈力的时刻。观想自己正在释放那些不再需要成为你经验中的一部分的人事物，虽然那是一个必要的过程。将它们释放到光中，以爱来释放那些创造。你们意识磁场变化的景象是非常美丽的，我们正在看着你们从不同体系中所散发出来的光芒。

进入静心冥想… …

当静心冥想完成时，呼唤所有的自我，并将觉知带回身体中，当自我与意识再次回到身体中时，你会感到自己非常轻灵。让能量经由你，经由脚底进入地心。把意识带回前额，在深沉的喜悦中，你会感到自己充满活力与新的生命力。

桔色之光的频率，对不能做理性思考的人、情绪紊乱的人、身体功能不甚协调的人，都具有强烈的治愈效果。当一个人处在迷惘、无所适从、不知所措的状态中，把这能量导向神经系统，并观想身体充满着新的活力。

现在，你们每一个人以智慧与真知进入和平之中！

静心冥想与上师们的讯息 #3

安德鲁

你们之中有些人将成为光的教师与指引者。

很多人的内在之中具有极大的转化地球行星的能量。

能透过这管道的频率与你们说话真好。信任是你们灵魂的根源接收内在洞见的重要因素。你们每一个人都具有这种直觉力，具有对内在自我的觉知力。关键在于识别你们所接收到的指引与洞见来自什么样的意识层面。每一个人都能能力打开视野，看到超越你们物质层面之外的及其他次元里的表达。

在这一刻，当我们提供光的课程的同时，你们也正在为提升高敏锐度，以及为与其他体系的存在们共同创造而做准备。我们并不如你们所想的那样遥不可及，只是你们习惯于把身体与情绪体当做你们唯一的实相；你们被告诫说，如果你们的感受超出五官所能触及的，你们就是不正常的。

要知道，在目前的时代中，许多人已开始对内在精神与方向有了觉醒，这种觉醒是存在本质中的一部分。因此，在这灿烂的桔色之光的能量中，你被赋予了打开感受体的觉知之机会。你的身体可能会有若干不适的反应，但当你熟悉了自己的身体与频率音，这些反应便会消失。现在，亲爱的学生，肯定你自己：

释放对幻境的执着。

释放对清明视野的障碍。

释放对直觉的恐惧。

释放对抗拒与痛苦的恐惧。

现在，光的元素正在提升你所有的层面。你们之中有些人将成为光的教师与指引者。很多人的内在之中具有极大的转化地球行星的能量。

你们会在其他世界看到扭曲了自我的人类，他们在精神进展的道途上正朝着退转下降的方向而行。然而，你们选择朝着内在和平的方向进展，当你们达到自身就是「道」(The Way)的境界时，你们必然成为「道」的指引者。现在以喜悦来接受你们的教师与指导灵，以信件来接受这一连结。

当你的意识回到身体的觉知时，你会有一种频率无限提升的感觉。观想光的能量以顺时针方向旋转着，将爱与和平存封在你们的磁力磁场之中。

进入和平中！

个人日记

写下你在通灵上的经验。

写下你能记得的梦。

肯定语意

我接受我生命中新的觉知。

我确认较高的力量正指引着我。

我很清楚地看到我的内在与外在。

写下你自己的肯定语意：

第八课 粉红色之光

粉红色之光：完美之光

脉轮：腹部上方的脐轮

音阶：F调

上师：耶稣

天使长老：洛菲尔

相关行星：金星

目的与要素

明亮灿烂的粉红色之光，代表神圣之爱，是圣爱与完美之光，它是经由救世主耶稣带到地球上来的。它代表着你们每一个层面上的意义由圣爱而产生的更新。粉红色之光的能量带来生命力，使你们从死亡中复活，从昏沉与黑暗中走出来，它使一切事物焕然一新。经由基督意识的神圣之爱，使耶稣成为救世主与上师。

粉红色之光的能量帮助你重建一个更有秩序的生活环境，创造良好的事业基础，建立完善的人际关系。这能量是耶稣被钉上十字架时，在他的精神离开身体的刹那出现在人世间，并传遍整个地球的。它的力量是如此地强大，如此地令人感动，即便是不为人知的地方，也能体验到它。而它的治愈力量是如此地巨大，每一个体验到这讯息的人莫不充满了敬畏之心。这就是耶稣的使命：把这能量带给地球上的人类，使人类得以经由这粉红色之光的能量体验兄弟之爱。所以当你的心识与频率与这粉红色之光的频率整合时，你也正在放大它的能量。

它是一种喜悦的能量，置身其中，会令你感到在你本质中的所有层面，都是平衡的。在这频率的较高层面上，它意味着祝福与成就。当你感到自己与所有的生命都是一个整体时，它为你带来和谐与平衡。在进入这种意识状态的过程中，一种与爱相对的感觉可能会先浮现上来。它可能会先把你内在的混乱激发出来。它帮助你理解爱，帮助你从自己生命的蓝图了解其中的目的。

你所有的理想，所有的意愿，所有的努力都经由这完美灿烂的光的能量而具体存在着。粉红色之光高频率的能量，使一切事物进入平衡与和谐的状态，它调整杂乱无章的意识，去除以自我为中心的习性。

你可能会感到自己在混乱与哀伤之中、在敌意之中，有麻痹的感觉；或者你觉得自己与周围环境是格格不入的，感到空虚、落寞与孤独；你也可能感到在你生活中所制造的人生戏剧里的某些插曲是你烦恼的根源。这种时候，观想粉红色之光的能量照射在你的较低体系上，祈求你的指导灵与治愈之灵为你做治愈与整合。

粉红色之光的能量提升较低层面的所有体系，将这些低频率的思想型态带入神圣之爱的圣火中冶炼，使它趋于完美。这能量会促使习修者更有条理、更进一步地探索思想、语言、文字和行为的完美。

你对自己要有耐心，因为尽管这些治愈的能量是如此地强烈，如此地美好，在治愈过程中，你还是会感到它似乎是艰辛的。

特定功效

在身体与星光体上，粉红色之光的作用与功能是经由身体的每一个系统，清除储存在细胞组织、肌肉组织、器官组织中的较低频率。是这些较低的频率在各种组织上制造了疾病。粉红色之光的能量带来和谐与平衡，它是表达造物主在物质层面的完美创造之物。

这能量与金星*有关，天秤座与金牛座的人，在他们的灵魂频率中，这种能量占有主导地位。

*金星散发爱、协调与平衡的频率，它对天秤座有巨大的影响，并掌管人的情绪和理性的进展过程。

静心冥想与上师们的讯息

安德鲁

你们从亚特兰提斯文明重返地球，
你们是灵性的存在，重新回到生命的旅程，
以便教导人类通往爱与完整的道途。

亲爱的学生们，挑战来自你们灵魂的深处，以便在你们入门的阶段中，使你们

更进一步地成为征服死亡的胜利者。死亡是一种分离、否定、结束与空虚的象征。所以灵魂给你一些挑战，使你的灵性与自我能融合为一，并把焦点放在心识的永恒上。

做为一个存在，你不曾死亡，不曾失落，你只是探索着蜕变与转化。你从不曾失去得救的希望，你永远具有强化你精神力量的能力。这精神力量是你的真知，它与一切所有的「我是」(I AM) 为一体。做为一个成长中的存在，你的挑战会强化并确定你的目标。所以你可能会展现你创造的欲望，以体现你对自己的理念。

你们每一个人以及每一个方桉都有特殊而值得加强、放大与发展的质量。你们都知道被误解、被藐视以及被愚蠢肤浅的事物所蒙蔽的痛苦。你们的挑战是要超越这种小我的感受，进入宏观的善与美之中，它意味着认识到在宇宙中，在光的能量中，你的潜能是一个真实的巨人。

你们从亚特兰提斯文明重返地球，你们是灵性的存在，重新回到生命的旅程，以便教导人类通往爱与完整的道途。光的课程是一条途径，它提供给每一个想要在生命旅程体验自我完整的人。上师们为探索真理的人提供光明，但是，他们所引导的光明是指对「所有的心识都是一个整体」的认知。就像我一样，以一个「了悟的心识」向你们解说：

你们自身的存在中含藏着巨大的内在力量，

不要被遮蔽你意识的阴影所征服。

要坚定地站在力量与智慧中，并与圣爱同在。

基督以活生生的肉体生命，以及生命的源泉两种形式存在着，你们与这源泉紧密连接着。祂是一位兄长，一位教师，也是人类进展的守护者。虽然目前你们离成长的目标还有一段距离，许多的工作也必须先完成。但是，光的使徒正引导着你们进入这一体认之中。

在下一循环中，你们每一个人将走向更深一层爱的喜悦。你们将体验到孤立的

痛苦，但你们也将体验生命的喜悦。你们将选择你们所要放大的层面，你们将经历这种选择。现在我将结束这一堂课，愿上主与你们同在，进入和平中！

佳文欣赏

I Am that I AM.

I AM the Alpha and Omega

I AM the Light of the world.

I AM that which is the Light of your Life .

I AM the beginning unto the Fasther except by me .

我是，即我是。

我是，是元始，也是终极。

我是，是宇宙之光。

我是，界外球的生命之光，

我是，是开始，也是结束。

除非经由我，没有人能够到达天父的面前。

我在沉默中与你们同行，我永远在你们的每一个思想、每一个存在之中。

我曾经由佛陀与你们同行，并向你们说法；

我曾经由穆罕默德来说法；

我曾经由耶稣传法。

我在每件事上都是圆满的，

我把一切事物带到神圣的开端。

我是你们的老师；我是一切；

我是你们的一切事物。

我是牧羊者，你们是我的羊群，
然而，你们也是其它羊群的牧羊者。
你们是学生，我是老师；
然则，当你们老师时，我则成为学生。
在你们的生命中，我完成了我的生命；
然而，没有我，你们的人生便无法完成。
你们是神圣之爱，这爱是经由我而产生的。
你们现在就在爱与完美之中。
这将产生巨大的作用与影响。
我经由无始的时间与无数的人类而降临，
但在地球上你们只知道其中之一，耶稣。
你们是我的门徒，你们是我的传道者，你们是跟随我的人。
我们行走在地球上，以完成我们的使命。
你们再一次地选择了这个使命，以便为天父带来丰硕的成果。
有些生命在我降临之前就来到，有些生命是我离开之后才到达。
但你们都是我的子民，我是你们的兄弟姐妹。
我第一个来到世间，也将最后一个离开。
因为除非你们每一个人完成你们的使命，我无法完成我的工作。
我给予你们爱，你们给予我喜悦。
我充实你们的思想理念，你们以心回馈我。
我是你们的生命，而你们是我的表达。
在痛苦时，我治愈你们；在憎恨中，我为你们带来爱。
在孤独寂寞中，我永远伴随着你们。
我是你们的指导者，我是你们的老师，你们的兄弟姐妹。

你们以我之名表达你们的生命。

愿你们和平！

爱与完美之圣灵。

个人日记

写下你上完这堂课之后的感想。

肯定语意

我的思想与言行是平衡有序的。

我释放悲伤、分离与孤寂的感觉，因为我与圣爱的势能是同一个整体。

我把爱与喜悦带入我的生命中。

写下你自己的肯定语意：

第九课 紫水晶之光

紫水晶之光：勇者之光

脉轮：下腹部脐轮之下的地方

音阶：**B**调

上师：杰夫

天使长老：杰诺

相关行星：火星

目的与要素

灿烂的紫水晶之光被称为勇者之光。它在所有的层面上产生功效，这是一个非常实际的能量，它不针对通灵，而是针对身体、情绪体与理性体的调整及治愈。

它是一种具有军事形态的能量，在处理国际争议或财务讨论上，需要以任何形式获取协调时，使用这特定的紫水晶之光，可以把握局势，避免不必要的战争。

对于习修者而言，这能量能把深植在潜意识里的矛盾情结带到表面上来。矛盾情结总是像闪电般地不时浮现上来，它使你常在不自觉中突然产生某种焦虑与挫败的感觉；这是你内在某种能量被触动的缘故。紫水晶之光在这方面极具治愈的能量。它治愈你储存在细胞组织里由于争端与矛盾所产生的焦虑与紧张。

在没有矛盾之时，许多人会产生呆滞或倦怠感。然而经由矛盾，我们得以在探索中学习识别，并创造新的实相。内在的启示为我们带来改变与更新的景象。

在处理矛盾的过程中，我们获得成长与理解。生活中的矛盾都储存在身体的器官与细胞里；生活中的印象与经验都烙印在情绪体、感受体与理性体的意识层面上。

在身体的层面上，紫水晶之光被用来调整由矛盾或理性的挣扎所制造的状况，它像勇士般地征服并击退较低的频率，从而去除身体层面的障碍。

在情绪体的层面上，它可以帮助你处理人际关系上的矛盾，去除障碍，使你有一条平坦的跑道。

在理性体的层面上，这个能量帮助你清理和扫除思想流通的障碍。当你在某些观念、目的、理想上出现问题时，紫水晶之光的能量可以帮助你提升脑意识里的思想理念，使你的思想清明，带领你走出疑惑与混乱。

特定功效

紫水晶之光的能量把内在与外在的矛盾都带到意识的表面上来，以便把这些杂

质带入更清晰的焦点中。它也是一种具有治愈力的能量，它清理负面与病变的细胞。这种频率有时使人感到刺痒与不舒服，好像是皮肤出疹子的感觉。在争执不下时，启动这能量可以帮助你处理矛盾的症结。在静坐时，当这些悬而未决的问题出现在你脑海时，以光环绕着这些景象，并观想自己把负面的因素释放到光中。

在身体与星光体的层面上，紫水晶之光的作用是要化解那些储存着的低频率、那些已不再适用于你的东西。这些沉积物贮留在你的每一个体系之中，成为你成长的障碍；存在于你每一个系统之中，制造疾病，导致身体的功能失调。

在身体的层面上，它清理由矛盾、混乱与斗争在身体所形成的障碍，尤其是对呼吸系统、肺、喉咙、胸腔、支气管等有特别的功效。它并能去除炎症、过滤性病毒，消除伤风感冒、慢性鼻炎、头痛等病症。

在情绪体的层面上，它防止因内在的怨恨而爆发的冲突与对抗。在理性体的层面上，它进入脑意识里，清理思想上的杂质、疑惑与混淆，帮助你建立正确的理念、目标与理想。透过观想的作用，你可以清理许多深植在你身体内的战斗意识。火星*与这频率有关。白羊座与天蝎座的人，在他们灵魂的道途上，这频率占有主导地位。

火星是代表矛盾与战争的星球，它与紫水晶之光有关，因为经由矛盾，才能引发内在自我的觉醒。

静心冥想与上师们的讯息 # 1

杰夫

亲爱的光的学生们，我们很高兴看到你们每一个人都放射着绚丽的光芒，它环

绕在你们周围，它的频率也扩展到太空中。你们来到这光的能量中，经由这些频率所产生的自我提升体验，以及你们的成长，都是巨大的成就与奉献。

不要小看你们个人的习修，它们都是为着一个非常崇高的目的在做准备。当你们每一个人以心识来引导、净化并提升那些沉重的频率的同时，也就是在使自己的存在变得更协调、更平衡、更完美。

如果你们能象教师们一样看到现在的磁场，你们将看到许多五光十色的绚丽光芒遍布在你们磁场的内外，这时便是你们的身体转化与改变的时刻，与此同时，其他层面也同样在改变之中。

现在，我们希望能和你们谈谈理想、动机、思想和幻像。你们的心识是一个非常美丽而具有巨大能量的工具。在这心识里，你们可能控制着一些由过去的经验所产生的思想影像，它们来自于你们所预设的程式和观念，这个心识就是你们最大的工具。但心识也可能成为制造矛盾的最大来源。运用这种能量的目的是要提升思想形态，转化负面的思想习气，使之成为一个更纯净的心识。

当你看着周围的人时，你会接受他们的频率，并散发出某种思想和感觉，以及依照过去的经验而产生的自然反应。往往你所看到和感受到的，会制造出一些思想模式，这些模式可能是你个人的真实理念，也可能是你自己的思想的反应。然则，这种反应与你所接收到的理念无关。

亲爱的学生们，有一点很重要，就是观察事物要超越它们外在的形象，要觉察到存在于他们之内的较高自我的基督神性一、基督意识以及宇宙心识是完整的，是合一的。要注意到思想的最高形态。当你看到一个人的内在含有许多光辉时，你便放大了那个人的整体性理念。这一点对清除负面的意识有很大帮助。

当你进入这特定的频率时，它的能量把你内在的理性思想与矛盾带到表面上来，在你每日生活中的经验也是如此。

对自己要有信心。要知道，当感觉浮上来提，会产生理性的挣扎，而这种感觉会使你们脱离真实。然而，它只是把你自己所释放的东西带到表面上来。一切事物都有它们各自进展的方式，你的灵性也在你自己最完美的道途上受到挑战。经历的挑战越大，学到就越多，你的力量也主越强大。同时，你对这一切的了解也会更深。

所以当你处于理性挣扎中时，要确定并知道你是宇宙智慧的产物，是纯净的心识，你正发展自己的特殊潜能。

这特定的紫水晶之光，将为你带来许多机缘，要知道，每一个因缘都是一个机缘，而不是一个诅咒；它们是对你所做奉献的一个巨大回报。把光、心识与心灵都用于清除、净化、提升、转化你自己的每一个层面上。这是一个伟大的使命，一种伟大的探索。这将为地球带来和谐、和平与友爱的梦想得以真正在实现。

我，杰夫，在你们的思想与心识中与你们相会，让和平充满你们的身心内处。祝福你们每一个人！

静心冥想与上师们的讯息 # 2

杰夫

你们所散发出来的光芒，
不仅让走进你们能量磁场的人感受得到，
也使他们得到提升。

这是你们的较高自我给予你们的礼物，
是经由密集的静心冥想
与光的频率所产生的结果。

我们很高兴与能再次与你们的能量融合，你们正处于与这频率融合的经验中。做为一个个体，你们很难了解现在所进行的这种从身体的本质上改变与转化情绪体

自我，以理性自我的真实状况。但是，在放大的光的元素中，这些自我确实是一步步走出抗拒的状态，进入较高的表达中。

在这特定的时刻里，我们希望你们谈谈做为一个整体的存在，你们在地球层面的情况。你们都感觉到毁灭的势能有压正面表达的趋势；它是一种意志与力量的战争。国际间的纠纷造成的因果关系，都缘于人类意识里的恐惧。许多国家为基本的需求，在矛盾与恐惧中挣扎着。然而，即使在这种强烈的负面势能中，环绕在你们地球上的是防止核子战争爆发的保护势能；经济结构的改变也为地球带来新的意识。

在静坐中，观想这紫水晶之光的能量受到激发而启动，它的能量正在放大着，它在身体、情绪体、感受体、理性体中流动着。然后，将能量导向环绕在你周围的乙太之中，感受自己是一个光的导航者，一个高举火炬的人，让光的能量经由人类的理性体，经由群众意识，遍布在整个地球上。观想光导向世界各地具有决策权的领导人，观想这能量正在清理恐惧、敌意、痛苦以及长久以业的因果纠结。

感受你与许多下在帮助地球提升的入门者融为一体，共同为进展的转化而努力。亲爱的学生们，不要忘了，和平在你们的手中，但首先，你们必须先成为一个启开的、接受生命正同表达的人，成为一个与自身存在本质保持平衡的人。你们所散发出来的光芒，不仅让走进你们能量磁场的人感受得到，也使他们得以提升。这是你们的较高自我给予你们的礼物，是经由密集的静心冥想与光的频率的产生的结果。

静心冥想与上师们的讯息 # 3

杰夫

你们必须以超越表面现象的眼光来看事物，

要能看到一个人或一件事物的精神内涵，

看到爱是一切事物的根源。

这一点非常重要！

在这堂课中，我们希望谈谈有关于隐藏在思想影像之后的意念与动机。你们的心意识如你们所知的，是你们的身体得以存在的、非常美丽而具有极大力量的工具。你们这个心意识，储存着许多由过去经验所形成的思想影像，并且掌控着你们的理念与规划。这心意识是最强而有力的工具，然而，它同时也是使你们产生巨大矛盾的始作俑者。

因此，在光的能量中运作的目的就是要提升与转化思想的模式，使它与纯净的意识整合。当你想着不同的人时，随着你的内在直觉，你所激发的是不同的思想，所吸收的是不同的频率；这一切都是缘自过去的经验而来的。你所见到的、所感受到的都会形成一种念相，它们可能是那个人的真实面目，或一件事的实相；然而，它们也很可能只是你自己思想的投射，与那个人或那件事的实相完全无关。你们必须以超越表面现象的眼光来看事物，要能看到一个人或一件事物的精神内涵，看到爱是一切事物的根源。这一点非常重要！

当你体悟到思想与目标的最高形式时，你便能感受到生命的万种可能性。当你在个人的层面上放大并体现这种最高形式时，你便在创造那提升你们的能量，并且在清理负面的元素与幻境。我们在这时候给予你们这些思想的提示，因为这特定的能量，会把你们内在的理性思想与矛盾带到表面上来。

再一次地提醒你们，对自己要有耐心。要知道，所有使你们偏离真理的感受与思想理念必须被带到表面上来，才能被释放。所有的事物都在自己进展的范畴内前进着，你们的灵魂也在这一途径上朝着更完美的目标前进。但这是一步步地走过许多经验、许多障碍、许多挑战的过程。挑战越大，所学到的就越多，所增加的力量就更大，所领悟到的也更深。所以，当你处在理性思想的斗争中时，要确信被称为神的宇宙智能所创造的纯净意识。你们正朝着你们特定的目标在前进。

紫水晶之光的能量将引导你们进入各种机缘中。要知道，每一个机缘都是一个

恩典，不是灾难。它们把你们的心灵意识带入光中做净化，以提升转化你们存在的所有层面。这种对真理的追寻是一个伟大的使命，地球人类达到爱与和平的梦想将会实现。现在，进入和平之中！

静心冥想与上师们的讯息 # 4

安德鲁

你在个人的生活上，将进入一个新的方向；

在生命的旅程上，将有新的远景；

在探索上，将有新的体验。

随着这种更新而来的，是发自内心的接受，

是一种承诺，是一种对追求更高理想的确认。

问候你们！在这一时刻中，你们各个体系都在反应着光的能量在你们细胞组织上所做的清理。你们正走出顽强抗拒的阶段，进入打开与接受的状态中，这是一个卓越的成就。

在未知与期待的鸿沟之间建立一道跨越的桥梁是一种最大的挑战，也是一段最多彩多姿的旅程。因为你将从你所创造的活动中走出，进入截然不同的光的层面中。

你将能更能觉知到自己所展开的活动中，所应负的责任。你将象一朵美丽的花一般地开放着，看着自己的内在意识放射出灿烂的光辉。

做为一个光的勇士，你将赋予完成目标的使命，你将创造一条与他人沟通的管道，并与朝着更高形式发展的人产生连接。这是美丽的，因为现在时机已成熟。越来越多的个体在觉知的层面上已有更大的觉醒；越来越多的人将向仍在迷失与涣散中的人伸出援手，帮助他们进入对自己的精神与灵魂觉醒的状态。你将看到许多

人走在不同的途径上，你也将看到许多人改变方向，踏上与宇宙实相合一的旅程。

你会看到有些人从进展的道途中撤退，并充满着负面的人性表达。要知道，这种两极化的现象是由自由意志所形成的。然而，自由意志是宇宙的法则，你不能干扰别人的探索中所做的选择。但当你体验了《光的课程》之后，你可以为别人指引一条身、心、灵融合，使生活更具完美与喜悦的本质之途径。

在这紫水晶之光的运作中，将思想的焦点放在：我看到自己对那内在深层推动着我的脉冲 (Active Impulses) 产生回应，这脉冲推动着我进入对真理的领悟之中。

透过许多人与许多团体的验证，我与地球分享的这一份光的礼物将更为清晰明确，我与其他成员携手并进，共同传递这一讯息，并将它带入更高的表达之中。

对这世界，你要象我们一样，抱着乐观的态度，相信它会更为安宁，旧有的模式将消褪，新的选择将出现。因此，你在个人的生活上，将进入一个新的方向；在生命的旅程上，将有新的远景，在探索上，将有新的体验。随着这种更新而来的，是发自内心的接受，是一种承诺，是一种对追求更高理想的确认。现在，做这样的思考：

我释放所有的抗拒。

过去的一切是我的学习课程，我从中获得许多的领悟。

我将矛盾拒之门外，因为它腐蚀我的心识。

我打开自己，迎接我充满爱、真理、和平与平衡的新的经验。

我们看到你们的身体在光的环绕中，并焕发着你们内在灵魂的光芒。这灿烂的光辉来自你内在的心识，它是你纯净的磁场的显现。信任你们的教师们，当他们来到你的身旁，给予你内在指引时，从现在起的三十六小时中，将是一段密集的释放期间，光的能量将放大，为更多的成长做准备。进入和平中！

个人日记

写下你的矛盾，以及你渴望解决的问题。

肯定语意：

我肯定我释放内在自我中的斗争意识。

我肯定我生命的所有层面都是和谐的。

我觉知到我存在中的和平。

我觉知到存在于地球中的和平。

我释放我的抗拒。

写下你自己的肯定语意：

第十课 薄荷绿之光

薄荷绿之光：回复青春之光

脉轮：骨盘中间的部位

音阶：A调

上师：耶稣

相关行星：地球

目的与要素

灿烂的薄荷绿之光的能量，与地球本身以及植物世界有关，它帮助你们，也帮助在地球上生长的所有生物，由于地球受到污染，所以它的能量变得非常浑浊。因此，以薄荷绿之光的颜色照射自己，并把它散发到地球上是非常重要的。

灿烂的薄荷绿之光的能量，与地球本身以及植物世界有关，它帮助你们，也帮助在地球上生长的所有生物，由于地球受到污染，所以它的能量变得非常溷浊。因此，以薄荷绿之光的颜色照射自己，并把它散发到地球上是非常重要的。

薄荷绿之光的能量与地球上的精灵有关，那些小小的精灵掌管着植物王国。你们可以从花草树木等植物中获得能量，同样地，它们也受到你们能量的影响。当你在准备食物时，用这些能量来照射，可以提升食物的频率。

这种能量直接与新陈代谢及生殖系统有关。这是耶稣带到地球上的第三种光，薄荷绿之光与祂的复活有关。这种光代表新意识的再生，并克服旧有、陈腐的理念。

灿烂的薄荷绿之光是浅绿色与金色的溷合，它与春天有关，它的元素具有薄荷的芳香，就像是美丽的春天早晨，令你感到清新与凉爽。它的能量可以把沉睡中的内在层面展现出来，进而使你存在的所有层面恢复青春的本质。当它在身体的层面上运作时，它使细胞与器官组织恢复青春的活力，使它们与更新意识融合，以开展你的觉知，唤醒你的精神理念，使沉睡的心识进入新的生命和新的觉醒。这光的能量带给你喜悦与快乐，使你无忧无虑地去体验那种内在的热忱与平衡。

薄荷绿之光是你们到目前为止所接受到最重要的颜色，薄荷绿之光的能量，即使是在形而上学的团体中，也很少为人所知。

这种能量创造新的思想、新的自我、新的体验。在这星期中，要注意你自己心态的外在经验，如果你已经感到新的改变，薄荷绿之光将会增强这种改变。享受这光的能量吧！它几乎没有负面影响，如果有，它所产生的负面影响是一种倦怠、精力不足、疲劳、无精打采及对生活的意愿感到低落，但这些都只是短暂的过渡现象。

特定功效

在身体和星光体的层面上，薄荷绿之光的能量可以去除较低的频率，代谢死亡的细胞，恢复破损的细胞组织，以及器官的结构。它特别对新陈代谢系统有显着的

功效。

它去除多余的重量，去除疲倦与不安，带来健康与活力、能量与热忱。它对每一个系统都重新赋予生命力，重新建立身体的架构，重新激发你内在的意识，打破陈腐呆滞的模式。它以新的希望、爱与喜悦来重建身体细胞里的意识，帮助你为新的机会与新的开始做准备。

置身于大自然中，你便能体会到来自植物王国的清新。这能量转化情绪体与理性体中僵化与呆滞的感觉，让你打开心灵意识，以迎接新的开始。

薄荷绿之光的能量激发出来的负面元素，可能会使你有万般无聊的倦怠感，以及对死亡的恐惧，也可能会有的一种站在悬崖边缘的茫然感；这种思想情绪来自对改变以及对未知的恐惧。超越这种恐惧的关键，在于寻找内在觉知中美丽的那一面，并从中探索出一个开放与更新的生命。

这能量在《光的课程》中，是第一级次最后一个被开启的能量。然而，在你的旅程中，这只是一个开始，在下个级次中，将再一次地带领你经由每一个脉轮中心点，进入自我成长的探险中。第二级次将把能量集中在情绪、感受体的运作上。清理这些层面的自我，对个人的成长将有更大的帮助。第二级次是你们在自我开发与成长上的另一梯阶。

静心冥想与上师们的讯息#1

爱瑟瑞尔

灿烂的薄荷绿之光

亲爱的学生们，我是爱瑟瑞尔，我们再一次地观察到你们彩虹般的光，进入到这种光中，是非常喜悦的。薄荷绿之光能够提升与净化在前一周紫水晶之光的挣扎中所残留的沉重频率。

灿烂的薄荷绿之光是新人生经验的开始，它将你带入一个全新表达的领域中，使你的思想更具创造性，并为你带来轻松的感觉，使你浸沐在喜悦和青春的气氛中。它同时也不断重新制造新的细胞以及身心上新的意识。这是一个回复青春的能量，它维护着你的健康与光彩。你们将从紫水晶之光所引发的沉重逆境中提升与转化出来，这将为你们每一个人带来更多的喜悦。在神秘学里，这种光与自然界、地球生命，以及地球上的绿色植物有密切关系。

为了让习修这课程的学生们体验到自性的光明，因而有了这些光的能量。刚开始时，你的意识会受到阻碍，使你无法深刻体会到光的真正内涵。但是当你持续下去，将每一个脉轮打开时，你会渐渐对这种微妙的效能有更多的了解。

前面几个星期的修持，对大多数的学生来说，都存有一些困难与挫折，尤其当薄荷绿之光触及你最深沉的部分，进入那浑沌隐晦的无意识之中时，会把隐藏在深处的虚妄、痛苦的感受激发出来；也就是那些虚妄与痛苦，使你在不同层面的矛盾中挣扎不已。现在，就让薄荷绿之光来清理、净化它们，引导你进入喜悦之中！

现在，你已经平静缓和下来了，你将体会到环绕在清明的感受之中，也体会到生命的轻松与幽默。

我亲爱的学生们，我们要提醒你们的是：在这宝瓶座新纪元的时代里，你们要做好心识上的准备。你们之所以进入这初阶课程，是因为你们愿意接受它的挑战，以便使你们的个性自我以及你们较低体系的每一个层面都能挑战中觉醒。在这些挑战中，你们内在自性里的较高意识将以强大的力量降临你们。基督的意识将为人类带来巨大的冲击，这是为了让你们开悟所做的准备。

然而，有些人尚未具备接受这较高的教导、较高的频率与较高意识的能力。对这些人来说，他们的人生道途将会有更多的困难和逆境。他们的物质及财产，也将从他们的指尖流失。习修所带来的冲击将呈现在你微细的层面上，这是为了训练你树立坚定的信念，使你在遇到违反基督意识的人时，不会被他们所动摇。经历过一

些特定经验之后，你的信心会更加坚定，也将没有任何事物能左右你。你们每一个人在前世中，都面临过这些问题，也曾经面临过这些挑战，曾经为了你们的信仰而牺牲生命。现在，再一次地走在这一道途上，你们将成为一群具有坚定基督心识的人。

《光的课程》正散布在整个地球上，人们正在体验着意识的转化。你们每一个人专注在你们内在自我的真实内涵上。你们所面对不如意的外在环境，就是你们内在矛盾与懦弱的投射；外在现象就是为了把你们深层的意识带到表面上来。这种呈现，是为了让你们知道，每一件事情最后都会圆满。以慈悲、以兄弟般的友爱，让每个人都在完美的理解之中。因为你们都是宇宙间明亮的光，对净光兄弟及上师们来说，你们都是非常可爱可亲的。

我们看到你们像一道彩虹，如果你们能看到自己，将会看到许许多多的能量之波，从你们的体内向外散发，这些能量之波环绕着你们，并辐射至你们无法想象的区域里。你们对地球所做的奉献，是超越人类心识所能想象的。

你们的困难时期尚未完全度过，但是，在这星期中，你们将体会到被提升的感觉；你们将感受到在清明之中，在更新的光芒之中，与自性光明合为一体时的较高自我。

进入宁静中！一切都是按照完美神圣的计划而进行着。最后，我们以基督之名问候你们，并祝福你们。

静心冥想与上师们的讯息# 2

爱瑟瑞尔

愿和平取代愤怒，生命取代死亡；

让喜悦取代忧伤，接受取代否定。

我是爱瑟瑞尔。我与你们说话，为的是帮助你们了解自忆是谁，以及什么是自己进入更高表达的方向。在这一特定光的途径上，你们在被引导中面对自己过去创造的事物，这种面对加速你们成长。你们的灵魂正走出过去所创造事物的经验，迈向新的表达中。光的元素正充满着你们的身体与意识，我们感受到你们所有层面的提升。你们之中有些人已进入较高的领悟，并轻而易举地以更深远的智慧融入日常生活中。

你们有些正在清理由过去经验所造成的障碍。你们以爱与合一来转化恐惧与分离。你们对自己的身体与情绪体有了更多的觉知，并将你们的思想朝着新方向进展。在这内在拓展的阶段中，无论是内在精神或外在的行为，都必须有所转化，才有继续的可能。然而，在审视自己进展的状况时，不要以别人的认知来批判自己，也不要以自己的经验来审核别人；你们所走过的经验是你们自己的生命体验。

你们下雁空虚的状态中走向新的意识顶峰。在冥想中，观想自己正在通过一道长廊，在这长廊的尽头，是一片薄荷绿之光。感受自己把痛苦、否定、排斥等种种生活中不愉快的情况所产生的负面情绪，都置之于身外。现在，体验在释放之后，那种身心的感觉。虽然在长廊的尽头，除了光之外，你无法看到其他事物，但是，要知道上，指导灵与教师们与你同在，要肯定等待着你的爱是爱、真理与基督的觉知。

当你进入这觉知的高原时，你将发现自己置身在地球的植物王国里。感受花草树木的势能环绕着，感受你与这能量融为一体，感受光的能量在身体中流动着。愿和平取代愤怒，生命取代死亡；让喜悦取代忧伤，接受取代否定。诚如基督所言，我不是来否定生命，我来是为了让生命实现宇宙法则，让你们体验永恒与永生。

肯定语意

愿和平取代愤怒，生命取代死亡；

让喜悦取代忧伤，接受取代否定

光的课程初阶第二级次

做为一个习修光的学生与入门者，在你完成第一阶段的提升过程之后，你身体上和理性意识上负面的、沉重的频率也随之净化了。也许你希望能再一次复习每一种光的频率与目的，并进一步做更深入的研究。你现在已进入了一个新的阶段，在这期间，我们学习与修持的重点将集中在情绪体和感受体上。

这一级将你的课程共有十二堂课。在这期间，有两个新的脉轮被打开。这一级的目的是要去除你人生经验中，因经历长期挑战所产生并累积在情绪体和感受体上的负面杂质。目前大家都还没有完全放射出内在较高自我的光辉。因此，在你内在领域中还背负着许多尚未处理和净化的情绪和理念，由这些情绪和理念所造成的负面形态，随时都有爆发出来的可能。情绪虽然是不能被否定，但也不能让它左右你的人生。

情绪体和感受体是人类自然本质中重要的部分。我们必须承认，它是人性中一个美丽的部分，但历经幻灭、遗弃、排斥的动机后，一个人的情绪体和感受体便受到扭曲而变为狂妄。被扭曲之后的情绪、感受体不仅会制造仇恨与恐惧，同时也会使人的理性体受到扭曲而变质。

感受体的中心占在太阳神经丛的部位。这个部位也是人感受能量和磁场的中心点。你是否在自己身上感受到某种紧急、焦虑、和精神上的压力？一个人如果长期

处于这种状态，将会造成身体的不平衡，以致影响消化和排泄系统的功能。

人的感受体像雷达一样，可接收，也可以侦察。它经由神经系统发发出信号给大脑，然后指示如何当前的状况做出反应。如果你对不同的情形和不可预知状况产生某种极大的焦虑恐惧，这表示你压抑了自己所要表达的意愿和人生的目标。

在静坐的修持中，这一级次的主要工作是在意识层面上净化自己的思想形态，去除虚妄的影像，因为这些虚妄的影像扭曲了你的真实感受。当你以静坐的修持方式来净化感受体的同时，这些被扭曲的感受也被释放出来。让光来提升、治愈和扩展这个层面，以便使你更沉稳地进入光明的觉性。

前额是人类意识的中心点，当你把所有的自我集中在这个中心点时，你内在本质的每一个层面便整合在一起。这个中心点又被称为第三眼或灵通点，它与太阳神经丛有着互动的关系。因为当一个人有了直觉感应时，那些感知或影像便记录在这里。在光以的作用下，你可能会感受到这个部位有某种的压力。当治愈产生作用进，你可能会看到颜色和某些影像，或是由第三眼的中心点产生视觉上的作用。

感受是经由触觉、味觉、听觉和视觉的感官感受，以及经由第六意识所产生的洞见、直觉和灵感而来的。这些意识常被主观的思想理念所扭曲。以至无法认清真实的情况。

感受体的目的是要让你能感受到来自较高的驱策力与灵感的讯息。你们许多人或许已经觉察到自己有一些神通、超感，与直觉的能力，虽然它们常常违反理性逻辑，但是当你着内在的感觉走时，你会发觉自己创造了一些不可思意的结果。

当你的感受体或第六感渐渐打开时，会产生某些不同的感应。你的梦境会显得更清晰，或在第二次元的层面上发生曾经出现在你梦中的事件。有时候你或许会有头重脚轻平衡的感觉，这是因为你正在密集的清理你自身的神经系统，以及正在清理理性体上虚妄的影像。这种情况，在使用桔色之光的过程中，会更为突出和明显。

情绪体的脉轮在心轮的部分，它涵盖直径十八寸大的体积，承受着生活中的各种

情绪反应，以及一切挥之不去的感觉。但是，当这些情绪呈现在光中时，光便会对这些情绪产生巨大的净化作用；你的情绪愈强烈、愈有力、这种巨大的净化作用便会愈加明显。

你会发现自己有时会毫无理由地沉溺在一片泪水之中，或无端地爆发情绪，或迁怒与一些微不足道的事物，这一切，都是为把那些深藏着未释放的情绪引出来的缘故。这种爆发，有时也会通过不协调的身体现象表现出来。要记住，内在所含有的是什么，外在就会呈现出什么。透过对宇宙真知的学习与理解，便能了解并相信，外在的现象是一个人内在心识的呈现这是宇宙法则。一个人心里想什么，他就会变成什么。尽管我们可以把我们的感受隐藏得不为人知，但是在人生的某些地价右，它们会突然地爆发，这种爆发往往导致心脏或身体其它部位的疾病。

在情绪体的层面上，身体中最容易受到内存与外在影响的器官是心脏，心储存着一切情绪，并记载着人生的经验。光的能量来自内在生命的神圣本质，它把心识提升到存在的层面上 (A State Of Being)；这是一种纯粹的理解与爱的层面，是我们获得治愈力量的来源。

情绪体往往储存着某些低频率的思想影像，这些影像往往像磁铁般的随着在情绪体上，并为它们自己的生存挣扎着，长期处于仇恨的心理状态中，可能会使体内的血液产生毒素及酸性反应。圣经告诉我们，如果对自己的弟兄存有敌意的话，不要来到圣坛前，一个空虚的困扰的人际关系，如果被带到另一个新的人际关系中，将会影响并障碍我们，使我们无法以新的心识去体会爱。所以我们要释放这些感觉，释放由这种心理所制造出来的虚妄痛苦。

把心中对任何人的，包括对自己的憎恨放入光中，让光成为化解和治愈的工具。这一点很重要，光帮助我们吧情绪体的这些感觉释放出来，并帮助我们治愈因受到排斥冷落，或由于失落感所造成的创伤。你在童年时期的一些经历，也许使你产生很深的恐惧感、罪恶感与羞耻感。虽然这此示存于你意识的记忆中，然而，它们却

隐藏在你潜意识的深处，并形成一种行为模式，使你即使在新的状况中，也做出同样的反应，因而产生更多的痛苦。光的能量将使这些潜在的心识明朗化，使你在自己所反应的形态与模式中呈现出来。经由静坐与肯定语意，你便能在更新意识中产生清明、宽恕与释放，使你的心识得以在意识的更新中转化。

由于你生命中会发生许多令你感到愤怒、伤害与受到排斥的感觉，你们有些人曾经在父母的压力下，被塑造成为别人理想中的模式。但当你发展出自己的个人性，并走出别人对你所投射的阴影之后，你便须面对完全独立的自我。通常这些会带来某种分离感与愧疚感。释放这种感觉！它不是上天所要赋予你的。

因此，任何因受到他人的思想而产生的自我否定、自我排斥，以及对自己的恐惧与愤怒等情绪，都必须释放出来。你必须确信自己有一个自由自在的独立人格，是一个能以开放的心识，在较高自我的指引中，掌握自己人生经验的人。

不要与别人比较心识高知识上的不同，因为每一个人必须依照自己的速度和节奏来经历他们的学习课程。全然地让别人以他们情绪及观点来指导你的旅途，也是不明智的。在你的内在心识里，要肯定所展现的一切事物都是较高自我配合个人的自由意志而产生的；踏上这一回归本体的旅途，也是经由你内在自我的认同，以及你对整合的渴望而展开的。因此，一切经验都是这旅途所要学习的一部分。

复习光的频率

白色之光基督之光。在所有的层面与频率中，白色之光是光波与音波的总合。白色之光为真理的展现做准备，白色之光的功能是提升与净化。当你由身体把白色之光的能量释放出来，当你让身体沐浴在白色之光的频率中，当你让自己完全地沉浸在这能量中时，所有负面的事物都将在这能量中消除。

金色之光是宇宙天父之光。这能量提升并转化思想意识。当你陷于情绪的愤怒与理性的混淆中时，这金色之光将帮助你改变与转化。它是纯阳的，也是动力的能量。当你处在一种冷漠的感觉中，当倦怠感超过了你的动力时，可以用金色之光来平衡并提升你的频率。

蓝色之光是智慧之光。这能量经由理性体及细胞体系，把深藏在意识与潜意识里的恐惧及焦虑连要拔除。这能量的频率是极为明亮的，蓝色是一种非常清新的能量，当它清除你意识里的恐惧与焦虑之后，你将体验到和平与宁静充满在一切事物的理解之中。

绿宝石之光是创造之光。这种能量使你得以自由地表达你内在最深层面以及最渴望的创造意原。经由这一频率，你开始与内在意识里的创造意愿与理念沟通。创造的驱策力与沟通的能力，直接受到绿宝石之光能量的影响。

紫色之光代表着较高自我的意志。由于个人的表达受到压抑与否定而产生的恶意与愤怒，将在这明朗的紫色之光中浮现出来。紫色之光的能量释放被否定、被压抑的窒息感，去除个性自我对别人的控制欲望。

红宝石之光是圣爱之光。它的频率治愈身体的每一个层面。修复身体、情绪体与理性体的分裂感。这能量是温暖的、热忱的。当你需要治愈任何体系上支离破碎的感觉时，可以使用它。

桔色之光是一种开启感受力，并增强灵敏度的光。这能量在感受体上与太阳神经丛上产生作用，对神经系统的提升与转化有很大的功效。它增强你每一系统的活力，使神经系统、消化系统与排泄等系统得到平衡。

粉红色之光是完美之光。这能量平衡你内在的感受与外在的生活。它位于你身体架构与组织的中心点上，帮助你清除混乱、不平衡与自卑感。那些感觉来自你对爱与完美的错误理念。

紫水晶之光是勇者之光。这能是有消炎、驱除疾病、调整意识与潜意识中的矛

盾与挣扎的作用，它激发出你的愤怒与不舒畅的感觉，并治愈它。它那极其明亮的紫罗兰色的在你意识的层面上运作，可以却除储存在你身体细胞及情绪体中的负面、矛盾的元素。

薄荷绿之光是回复青春的能量。它使你得以发挥已经的意识。薄荷绿之光的能量把你带回青春、自在、解脱的精神意识中。要知道，到目前为止，你在心识上所做的净化工作，将为你建立一个新的人生，使你在最高的觉悟中再生。对身体、心识与所有自我来说，这回复青春的频率是美丽的，它令人如沐春风般地神清气爽。你所有的层面都能接受这灿烂亮丽的薄荷绿之光。

赤红色之光是热忱之光。这一频率的能量来自于人的海底轮。它激发你对生命的热忱，使命你完成潜在的意愿。因为这意愿必须在崇高的理想中完成。因此，你必须与自性里的神圣意识融合，并以成全你自己以及与你有缘的人为目标，才能实现更伟大的理想。

黑色之光使人的意识与地球之间产生和谐、平衡与稳定。这是一个使你得以完整存在于地球的工具。黑色之光与白色之光脉轮在相对的两极中把带入踏实、平衡与祥和之中。

第二级次的目的与功效

这一级次的目的，是为了使你在生活上体识到自己以及对别的真实感觉。在这一级次中，光的能量去除徘徊在你心中的熏、创作与痛苦的感受。在静坐中，藉着你有意识的努力，你将感受到释放与清除的效果。这种再次的提升过程正一步步地进行着。今天的你是许许多多昨日的你所形成的。

几节课的静坐冥想，无法根除你内在的「因」，但在每一次的静坐冥想中体验光的能量，你可以感受到它的净化过程。要知道，一切负面的事物都必须治愈，一切事物都必须呈现在真正的光明之中。你正在逐渐治愈之中，也许你尚未清晰的感受到这一点，但是，当人觉察到自己内心深处的起伏时，正是却除痛苦、创作、排斥、

被拒绝的感受之时刻，你的意识与你内在的本源，也就是你的较高自我也正逐渐走向合一之中。

当心识得到净化之后，心灵便会充满更新之后的爱、光明与喜悦。明心见性的道途是给予愿意走出因果、坚定地接受所有过程，并体认出一切过程都是完美秩序的入门者的；它是一个给予坚强的、具有勇气的开创者的途径。

对爱上帝并服从宇宙法则的人而言，一切事物都将获得圆满。你的每一个思想、每一个经验、每一个活动都为自己带来类似能量的经验，或类似的思想意识，这便是宇宙的「能量互动」法则。（一个在心识里一旦产生了对某种经验的认定时，他往往便会重复体验那种经验，或使自己处于类似心识的人群中，即所谓的物以类聚。）

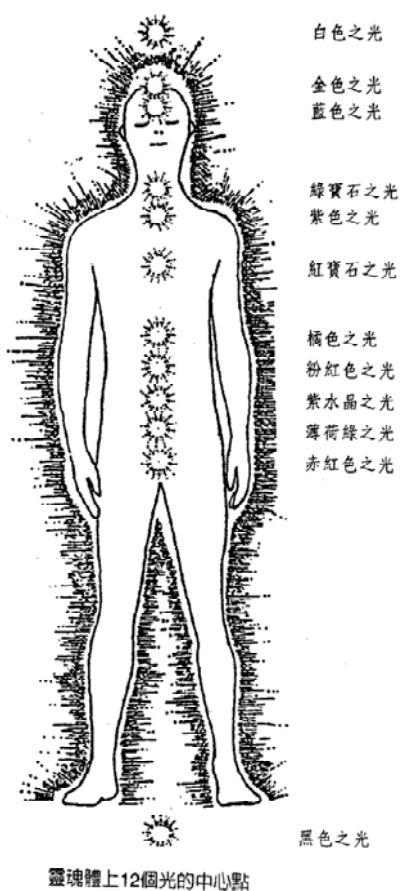
你所招引的一切事物，都是你内在心训的反应。在家人与朋友之间，你们常有着彼此相互反应的经验。物以类聚，人以群分。不要与信仰不同的人相处在一起。这意思是祥，你很难与那些与你人生目标相违背、相矛盾的人取得真正的和谐。

情绪 ▪ 感受体课程之静坐次第

1、把意识的焦点集中在前额，呼唤所有的自我：化身自我、个性自我、身体自我、器官自我和细胞自我等。

2、祈求较高自我提升较低自我，使它们融合为一个频率。

3、让所有的自我，经由较低体系的身体、情绪体，感受体、理性体、星光体，然后再将所有的自我提升到头顶上六寸白色之光的脉轮。



4、恭请十方贤圣、诸指导上师与我们同在。观想白色之光流通在所有体系中，并把焦点放在须要调整的地方。

5、把意识集中在每一个体系上。身体体系是指肌肉、骨骼、皮肤以及所有的器官。情绪体存在于心、肺、呼吸系统、循环系统以及情绪或感觉中。感受体存在于消化系统、排泄以及一切有关的器官和神经系统中。理性体存在于脑部、细胞思想过程中。

6、让光进入身体的新陈代谢系统以及海底轮，并把能量集中在脊椎上，当你感受这些部位净化之后，观想浊气经由脚底的涌泉穴，射入地心。然后回到那一星期所习修的光的能量与脉轮的中心点上。

7、在静默中体会能量的流通和自性的光明，以及身体对光的反应。当你在释放负面的情绪时，要同时肯定下面的思想，让你的意识充满下面的精神粮食，并肯定你在安详与力量之中。

8、静坐结束时，再一次把意识的焦点带回前额以及身体的层面。

第一课 白色之光

净化之光

目的与要素

将白色之光的能量专注在情绪与感受的层面上，是为了净化这些层面里残留的杂质。我们再一次地提醒大家准备接受各层面上将产生的反应，因为净化过程仍会继续在身体各位呈现出反应。在意识里，观想自己感受并迎接这些活动所带来的经验，

感受所有的层面正在净化的过程中。在这一节课的静心冥想中，经由白色的净化之光，使你自己更接近基督的精神。

「光的课程的静坐冥想」音乐有助于净化的过程，并使你接受和体会到上师们的能量。音乐带会把你带入身体、情绪体和感受体中，不致使你对自己的思想意识产生恐惧。

白色的净化之光，能去除由于过去经验而产生的情绪上的执着，是这些执着使你一再沦为痛苦、创伤与苦难的囚徒。这能量使你得以与自己意识的源头衔接，得以体验并感受到宇宙的爱与自性的喜悦。

当你对那些深藏在心底、由于过去经验所造成的恐惧与愤怒产生反应时，你的觉受会受到扭曲。因此，做为一个光的学生，必须学会站在他人的立场审视别人的感受，并且坦然面对在各种情况中促使你做各种反应的真正内在动机。

当你在内在的自性之光中静心冥想时，便会萌发出宽容与智慧，使你能从较高意识的层面来看待自己过去及自己目前的情况，并以较高的意识来反应。

经由每日的静坐，你会感觉到自己内在的视野与心识愈来愈清明，并了解到蕴藏在人生泡沫剧中更深邃的意识。上师们会依据你个人的接受能力，通过爱与智慧给予你相应的教导，帮助你朝着更高的意识进展。使你能独立自主，确定自己的存在与潜力，并使你能以基督的意识、以爱的拥抱你的同胞。

每一个在光中做静心冥想的学生们，都在自己的指导灵与上师的指引之中。当你们处在光的环绕中时，你们经由他们的能量，感受到他们的存在。把这种能量视为你们真实自性里的工具，你们会发现自己内在的指引将引导你们每一个人踏上个人意识进展的道途。

特定功效

白色之光在每一个体系上，都产生净化的作用。在这一级次中，你会发现在情绪

和感受体的层面上，你将面对一些旧有的情绪反应，这些反应可能使你在很长的一段时间内受到冲击。重要的关键在于正确地引导自身的理念系统，仔细审视那些你认为是真实的理念体系。你将了解白色之光的冥想会帮助你提升并净化那些不实的、虚妄的信念。

静心冥想与上师们的讯息#1

瑟瑞尔

这是爱瑟瑞尔在此问候你们。我们希望藉着这些言语使你们了解：目前你们正为你的存在，酝酿着一种全新的表达。我们感受到你们每一个人都在经历着一种新的体验。在这特定的进展阶段中，你们都会面临自己内在心识里长久以来所累积的沉重负面意识，并从这些负面习性中解脱出来，进入一个焕然一新的意识层面，这时，你们会感受到自己处在一种更新清明的层面上。

整个过程的目的，是为了使你们从自我创造的障碍中提升出来；这些障碍使你们的心与别的思想意识形成一张纠缠不清的业网。这一课程的目的就是为了让你们在人类心识中创造出能与较高频率相契合的正确行为，同时使你们避免以自我为中心。当你们以自我为中心时，你们成为一个无法与内在较高自我交流的个体。我们期望能帮助你们走出一切虚妄的影像。

当你将身体的频率清理净化，并开始净化身心意识的每一个层面时，自然而然地，你会从心底呈现出一种全新的表达，并开始以新的视野、新的思想、新的理念，以及对为人类真实本性的理解所形成的清晰焦点，来观察自己外在的经验。

圆满的境界并不是要你否定该有的人生经验，而是要你转化、提升，自由自在地表达的你的自性，使它与大道契合。你就是创造者、建设者、作者、导演，你也是

所有生命活动的表达者。当人类的心识被因果的活动包围时，是很难理解到这一点的。但即使是这一点，也是你自己所创造、所建立的因为的投射。只有当你自己达到了开悟与觉醒境界时，自由意志才能具有识别的能力。识别与抉择往往是建立在你过去经验毫无相关的价值层面上的。基督曾说过，所有的造物都应生活在富足之中，不应被否认或被压制，而是要体验到将这一切提升，使之进入永恒不朽的宇宙心识里。请你多思考并体会这句话。

光的使用愈多，对精神意识的了解也就愈深，也就愈能产生爱的心识。当地球上具有频率的人愈多，较高的意识开始散发时，地球毁灭的可能性就愈减少。我们确实感到与较低的两极分化的能量意识正在交战中。因此，从外在的表面现象来看，人类的频率显得越来越低落。当你看到人生在各种投射中产生负面作用时，或者当你看到人类意识充满着不平的愤怒时，会感到非常气馁。这时，把光的能量奉献给每一个人，通过自我的转化，进入较高心识的表达，使人们能体会到光与爱的心识，这是非常重要的。

人类的心识愈是与宇宙心识以及上师们的较高心识相契合，人类心识的净化就愈能达到较高的程度。现在，让白色净化之光的频率进入你全身，并融入深沉的静处之中，原基督之光与你们同在。

肯定语意

世界上，没有任何不能以充分的爱来克服的事；没有任何不能以充分的爱来治愈的疾病；没有任何不能以充分的爱来打开的门。

没有任何鸿沟，在充分的爱中不能建立起桥梁；没有任何围墙，在充分的爱中不被推倒；没有任何罪恶，不以能被充分的爱所救赎。

无论困扰是什么地深；无论远景是多么的绝望，多么的混淆；无论错误有多在，爱的醒悟将能解决这一切。

只要你能拥有爱，你将是世界上蛤快乐、最具有力量的人。

写下你自己的肯定语意

第二课 金色之光

转化之光

目的与要素

金色之光的目的是提升并转化习修者在意识上、身体上、感受体上和理性体上的频率。但是在这一级次中，这能量的焦点将着重在情绪体与感受体的转化上。

真正内在自我的改变，是没有人可以替代的，无论是上师或朋友都不可能为你做到这一点。这是你个人的旅程。首先，你必须要有提升和开发自己最高潜能的意愿，如此，你才通称改变自己。

光是内在较高自我的工具，它为个人内在意识里的思想、情绪和觉受，带来高度的体验。当你感觉到自己的目标、理想和正确的行为受到反对或被压抑时，你可以使用这金色之光的能量。这特定的能量可以化解愤怒与敌意。

理性体在头的部位，当理性体受到压力时，你可能会在头部感到剧烈的疼痛。这时，可以使用这具有治愈作用的金色之光的能量。

在这一级次的课程中，把金色之光的能量集中情绪体和感受体上。有时候，你可能会感到自己的情绪变得相当紧张，也可能会为一些细故哭泣。在这种时候，内在的愤怒会更加强烈，心智会开始对这个课程的体验以及它全面的效益质疑，对光的能量的强烈作用与真正的目的产生怀疑。

在你能够真正获得自由之前，许多心结会浮现到表面。然而只在这样，你才能看

到储存在你内心深处那些被隐藏、被覆盖着的东西。因此，如果发现自己对事物的反应似乎是古怪而不稳定的时候，不要感到气馁，对自己的净化要有信心。

在你每日静坐的习修中，体会光的能量在你身心意识上的运作，你将会感到自己身心意识的提升。

感受体往往使你对别的思想与情绪产生一些敏感的反应。识别与抉择取决与你明确的判断力，金色之光将使你获得对这些反应的识别与抉择的能力。一个人对某种情况和事物的感受往往能反应出他个人的人生选择。当你对内在心识的关注多于对外在事物的关注时，你就愈能体察到一个全新的远景。这样的进展，通常发生在意识改变之光。

特定功效

在情绪体上，金色之光的能量可以转化由于过去经验所产生的负面情绪。譬如，它可以把仇恨、焦虑、愤怒转化成为释放、接受和爱。失败的情绪、幻灭的痛苦等，都可以在这种能量的运作中得到转化。要知道，一切事物都在宇宙法则的运作中。

在感受体上，金色之光去除那些导致负面情况一再发生的习气；它转化储存在感受体中的虚妄的记忆，铲除来自过去经验的沉生、紧迫和扭曲的感受；它释放精神灵性上的杂质与负面的感受；它并且去除使你无法发挥动力能量（Dynamic Energy）的障碍。

当金色之光的能量通过感受体时，它同时也在身体和星光体的层面上产生作用。在这能量的运作中，身体的器官和细胞组织等也沉浸在这光的照耀之中，消化系统、排泄系统、新陈代谢系统的功能都将得到治愈、调整与提升。

转化就是改变，就像毛毛虫变在蝴蝶一样，是一咱蜕变的过程。我们必须突破自己的茧，才能进入精神与心识的光明之中。

静心冥想与上师们的讯息#1

瑟瑞尔

爱瑟瑞尔在此问候你们！请不要受到在个人生活或在一个较大层面而产生的某些情况的干扰，因为这些都是为了释放的缘故而被引发出来的。当这些干扰被你们一再释放之光，我们觉察到你们内在的喜悦与提升。思想理念模式的提升，在你们个人的经验中，是经由一段长时间的酝酿而产生的。当你使用这种明亮的金色之光时，它的能量便在你身心内外流通着，你的身体与你内在生命的频率都因这股能量的流通而提升。

你的身体将会经历几个不同的改变阶段。你必须把干扰、沉生、疾病等负面因素带到光明中来，经由金色之光的频率以及你个人的意识思想，这些负面因素得以净化与转化。你可能会以为你的治愈是经过各种不同的方式和技巧而形成的。但是，要知道，你之所以被带到各种方式的治愈之中，是为了你个的及群体的提升。

提高身体的频率是为了什么呢？提升意识的目的又是为了什么呢？是为了让你从习气业力的执着中解脱出来，是为了使你从一再重复、对立、纠缠不清的习气中解脱出来。这些习气，使你与神圣之爱背道而驰。地球已到了必须从这种状况步入另一种新的进展阶段的时刻了。它已到了必须从腐朽中更新，并创造天堂的时刻了。

我们在前面的讯息中曾经说过：「你们正在开拓一种全新的种子」。这种了是来自对宇宙的了解而种植与物质层面。你们已进入了一个新的时代，在这新时代中，光的能量将被普遍谁知与觉受。这种光的能量将带入所有的思想与一切觉知之中。你们的身体已经准备好接受这种被带到地球层面的强烈的新频率。光的能量将不再像过去的时代那样，被隐藏在神秘之中。光的能量将普遍地被接受，并成为心识、思想、意识发展的一部分，成为再创造以及达到所有层面平衡的先决条件。

在这种认知中，光的习修者必须体认到，彼此之间是一种散发着净化的能量、参

与着和平运动的合一频率。这一点非常重要。

你们目前所呈现的危机与难关，来自那些欠缺整体性知见的人们。这些人不能在光中打开自己的觉性，无法达到合一的觉醒。因此，我们要体认到所有的一切都是一个心识，一个思想，一个基督意识。

观想和平随着无限的光的能量散布与整个地球。

愿你们和平！

静心冥想与上师们的讯息#2

瑟瑞尔

亲爱的光的同学们，我们感觉到你们每一个人都在光环绕中，都沐浴在宇宙天父的金色之光中。我们希望为这里的每一个带来治愈的功效，因此，现在，在你们的意识上让金色之光的能量通过你们的理性体，并把你们的觉知导向内在的心识，把这种觉知的焦点带入你们脑意识里的记忆中。我们也会将这种觉知带到你们的心轮中。

在心轮与情绪体上，觉知和内在心识有着直接、连贯的作用。现在，把恐惧、疑惑和理生思想等层面的东西带到表面上来。这些储存在心轮里的情绪与感受的记忆，都是受到激发而浮现出来的。此刻，如果你没有明显的感受，也不要挂虑，因为一切运作仍在进行着。

在你内心的觉知中，把焦点集中在愤怒上，让金色之光的能量镭射似的燃烧你内在心识里的记忆行库。心轮上愤怒的情绪，与内在心识里记忆，有着直接联系，让它们在光的能量中燃烧，并化除这些行库里的记忆。

放下自己所有的理念，让金色之光化除你理性思想里的习气和负面的感受。释放

你所有的理念与任何的概念，打开你自己，让它自然的运作，你将感受到金色之光化除了感受体与理性体上的思想模式。

现在，我们要处理理性体上的思想和情绪中焦虑，让这些影像浮现到表面来，感受金色之光镭射地破除这些焦虑的感觉，并观想这一连串的净化过程。允许理性体中的思想和情绪体上受到挫败的觉受都浮现到表面来，再一次地让金色之光镭射般地穿透这些负面的理念的影像。

接着，我们要处理思想理念里的仇恨，让自己沉浸在具有转化功能的金色之光中，将那些仇恨的感觉转化并提升到较高的爱与理解的频率中。把思想理念被排斥的影像呼唤出来，并感受自己心灵的释放，感受自己脑意识里的记忆行库受到刺激，感受自己所有的思想模式都受到情绪与感受的激发。这金色之光的能量，在治愈的运作中打破了情绪与理念之间的连接，使你的心识得到自由……做得非常好！

现在，让幻灭和失望的感觉浮现出来，感受它们被灿烂的金色之光净化、提升和释放，将释放的意念传达到脑意识 记忆行库里，让心识充满对人生经验的完整领悟以及下面的理性概念。

在脑意识里，肯定经由神圣基督的力量，你的心识就基督的心识；你是成功的；你是被爱的；你就是爱。

在智慧的岁月中，你是明智的，让这些思想理念点燃并照亮脑海中的意识……做得很好！

感受你内在纯朴而真挚的爱在你每一个层面中扩展放大，感受到你的心已将过去的思想模式释放。从现在起，你已经转入了一个新的层面，并对自己完美的心况有了新的表达。

宇宙天父的金色之光，具有转化低层次的思想、能量和频率的力量，将它们转化成较高的正面频率，使内在本质的愿望、动机和创造力客观化。

你们每一位走在初阶课程中的人，都是被你们自性里的光明引导到这里来的，为

的是让你们自己在这美好的潜移默化过程中得到提升与转化。

我们以宇宙之光来问候你们，愿爱、真理与智慧在你们每一位的自性之中。

祝福大家！

静心冥想与上师们的讯息#3

夫

思想的重要性

所有的思想、词句和行为，都被记载在阿卡沙秘录中它是一切的一切，是生命之书，是每一个个体的灵魂记录，它是永存不来的。

圣经上说：「上帝知道你头上的每一根发丝。每一只鸟离巢时，天父没有不知道的时候。」频率是一种声波似的振动波。但是，这种振动是永恒不灭的。要你们以人类的心识来理解这一点是非常困难的，但我们希望在这节课中，向你们强调思想之波冲击力量。

如果你能够以天眼来观看思想，将会看到这状况：一个人意识思想从脑海里以一种快于音速的思想之波的形式散发之后，它穿越能量磁场以及一切环绕着它的物质，没有任何一道墙或厚重的物质结构可以阻挡这思想之波。它探索着自己的方向，并且被与它类似的磁场所吸引。因此，它聚合了其它思想之波，形成一股巨大的动力和威力。你能感受到这种力量吗？当这种思想频率在群体意识中加倍放大时，你就可以看到每个人在其中所受到的影响。

当你被别人的思想感受散发出来的情绪所摄取时，你就能看到正面的良善或负面的邪恶力量了。你也将了解到，当一群目标和意识相同的人聚集在一起时，所能产生的巨大力量了。

今天，地球上充斥着争斗的能量，因为愈来愈多的不满、反叛的思想和仇恨的频

率都聚集在一起。爱的能量正与这些负面的能量相抗衡。今天的年轻人被想到充斥着矛盾的淹没。他们听到爱、和平、自由与自我的认知，但又爱到群众意识里斗争与分裂的意识所影响。

年轻人的反叛心理来自与对既有的行为模式以及对腐朽的戒律反抗。他们的心识被虚妄的预言与自我放纵所左右。对上师们来说，这是一种末世时代的隐忧。因此，我们向地球的层面更靠近，以便将清新的和平与智能之光送往地球。

天你的承诺是：每个孩子都进入自己的灵性之中，没有人因走出围栏而迷失。便是，要达到这承诺，父母有责任训练自己的孩子，使他们都有一个强壮的心识、身体与灵魂。让他们爱训练，并且都能得到光的浸润。让年轻人在爱、力量与合一的环绕中聚合起来是很重要的。

我是杰夫，是净光兄弟中的一名导师，我的许多课程是为孩子们开放的。

愿你们和平！

肯定语意

我体验到我的感受已完全提升，我打开了我的觉受，我迎接光明。

我感觉到我的几何、心识与灵性的净化，我与内在的自我合而为一。

我对每一个我怀恨在心的人都完全宽恕。

我确认自己以新的领悟来看待每一件事物。

我接受治愈的能量在我所有的层面上运作。

写下你自己的肯定语意：

第三课 蓝色之光

智慧之光

目的与要素

在第一级次的课程，你对绚丽的智慧之光的已经有所了解，是它将和平与理解带入你的思想过程，使你从恐惧中解脱出来。正是这种恐惧，使你长久以来受困与负面习气中，也使你一再地重复着自己的人生功课。

你对自己和别人的观点与感觉，经由情绪体的层面，在你意识里形成最主要的思想。情绪激发你的思想，而你的思想和感觉则是根据自己的经验而来的。这些来自与你对事物状况与经验的反应，在你情绪体上成为一股强大的力量。因此，在这特定的蓝宝石之光的能量中，情绪体中恐惧将被激发出来；然而，恐惧正是你长久以来所形成的信念的一部分。

如果你对爱怀有恐惧，你会编造出一套防备自己去接受爱的理由或状况来。然而，爱很可能是你生命中一个治愈你的重要环节。

如果你缺乏处理人际关系的自信，或害怕在日常生活中扩展自己的经验，或者担心自己无法为社会做出有益的贡献时，在这特定的阶段里，将会有一些状况发生，帮助你打破这些恐惧。

隐藏在你意识里的情绪，可能会集中到一个焦点上，从中带给你一个面对恐惧的机会，这种恐惧曾经淹没了你对真实自我的觉知。

智慧之光的目的，是要释放这种隐藏于内在深层的恐惧，这种恐惧像阴影般地使你无法自在。在释放恐惧之前，你必须先看到这种心理状态。记住，我们往往对未知的事物产生恐惧，而这种恐惧又往往隐藏在我们的知识与理念之下。

知识不是智慧，但知识是一个使我们识别与抉择的工具。

知识的理念可能是正确的，也可以是不正确的。

因为知识来自于人类的经验与探索，而智慧则是一种由内启发出来对精神的领悟。

你的感受体经由直觉所接收的讯息，可能是正确的，也可能是不正确的。感觉的含义非常接近情绪的反应，但它是一种不同的心识；感觉是一种经由直觉和内在感官的感受，它往往是对未知情况的指引；然而感知或直觉也可能受到过去思想模式的扭曲。你可能曾经预感到某种状况即将发生，而事实上，却是错误的反应。

通灵者常常是经由一个人能量磁场上频率的振幅，来诠释这些现象的内涵。但这些现象可能永远不会发生，因为每一个人的心识或意向都有改变的可能。然而，你要有这样的认识通灵者在觉受体上的印象，对你们了解事物、处理事物，以及对你了解自己内在的心识，会有所帮助

特定功效

智能之光的功能是却除不属于真理的事物，清除隐藏着的疑惑。在情绪体的表面上，智慧之光帮助你情绪体上的愤怒与不平，以及害怕被人利用所产生的疑惑与恐惧。它切入你潜在的虚妄疑惑之中，以它绚丽明亮的光芒照射在这此情绪上，净化并提长这一层面，使你的情绪回归内在心灵的宁静与和平。

在感受体的层面上，智慧之光释放附着在灵气磁场中意识里的杂质，帮助你扩展觉知，使你的视野更清明。

蓝色的智慧之光的能量，清除你情绪、感受体层面上，由于理性思考而产生的恐惧与疑惑的负面模式。当你使用这种能量时，你的身体可能会泛起一阵阵寒嗖嗖的感觉。但是，当你把恐惧的情绪带到表面上时，这些现象随着你在这蓝色之光的能量的运作中获得释放并消失。

记住：在《光的课程是》每一级次的习修过程中，你自性里的灵魂将一步接一步更深入、更密集地释放负面的思想意识。经由这种释放的过程，你将达到较高的意识层面，这是一个循序渐进的治愈过程。

静心冥想与上师们的讯息#1

瑟瑞而

浸信会提到。经由施洗者约翰的洗礼，意识本身会觉醒，并回升到基督的精神之中。

当你被这川能量围绕时，会感到自己的意识在它的保护中得到释放、净化与提升。然而你也会注意到，有些人虽然完全地处在光的环绕，却未能让光的能量将精神的法则带到他的真实行动中。光就是光，它是能量，它经由思想而放射，经由意识而放大，它像是一层保护膜。光提升频率，然而，它也可以成为一个人负面欲望的工具。

光的能量扩展的程度，是你心识扩展的程度而定的。你必须示范基督的自性，必须表达你较高自我的意识；这一切是你个进展的旅程。

真正的识别不是一件容易的事。但是，当你的能量与内在良善、光明的目的与动机契合时，你意识的焦点自然会移到客观的层面上。

在双鱼座的时代，纯真的象征是把水洒在身体上，以此代表精神的净化。现在，你们已进入宝瓶座的时代，意识的净化是经由火的洗礼，经由内在自性里的光的能量来净化；它必须经由一个人有意识的接受自己所创造的因果，以及负起自己创造的责任来净化自己。

进入恩宠的洗礼，这洗礼是一种经由许多改变、许多释放的旅程；是对自己的习性的谁知，是一川汰旧更新的改变过程。

使自己重生，是指以新的心识来理解并接受自己的灵魂与精神必须提升，必须更新。这就是进入恩宠的状态。

古人所见到的天堂并未在时间与战争中失落。在人生经验中的影像中，大地重新

再生，并进入较高的进展之中。在其中，宇宙自我的运行与宇宙意识的原则是互动的。

许多世纪以来，人类灵性的进展是在迂回进退中进行着，在亿万年怠滞的成长着。生物学、生理学、心理学也都在一种缓慢的过程中进展着。在历史上的某些时期，艺术领域及工业上，也都有过革命性的变革。

现在，我们进入一个人类自我变革与更新的时代。经由艺术与科技的领域，人类再一次地塑造出更巧妙的心训，而它同时也与个人精神意识的成长相契合。

虽然在短时期内，我们还未能看到这样的成果，但你们自己身体频率上的改变；你们正在为新生的一代做准备，未来一代的进展是基于你们这一代进展的程度而定的。

整个宇宙的转化，这种转化的能量将快速进入产业社会牟生活形态，伴随着这种转变而来的痛苦，对身体和理性体的自我来说，是一种不利的因素。因此，必须释放这些恐惧与焦虑，并肯定自己与基督的心识是一个整体，才能随着宇宙频率的转变而提升。要进入清明之中，接受管一原则是一个非常重要的因素。

宇宙间有许许多多的上师，他的领导核心是基督。在漫长的历史长河中，他们以不同上师的风貌出现在地球上；其中以经由那撒勒的耶稣，对基督意识的表达，最具戏剧性。

基督的精神、心识和性灵，唤醒了那些能够了解这一切的人们的心识，强化了治愈层面上的光明频率。是的，在未来的十年中，这一切反应将呈现在人类内在心识与外在生活之中。

诚如圣经所说，许多人将在不同的地方看见基督。是的，人们将看见基督所呈现出来的影像。在《光的课程》中，你所体验到充满活力的新纪元意识，是一种稳健的渐进方式。这一途径是乐观的、充满希望的、蜕变的、改革的，是对旧有的错误与腐朽模式的清理。在这一途径中，你将通过对另一层面的了解而创造出一个更新

的自我。

然而，负面的反作用力，在各种环境中，都在形成一种对光的压制与否定的力量。仔细思考这个问题，不要屈服于这种负面力量所形成的趋势。

不要气馁，当你感到肉体渐趋衰弱时，把注意力集中到精神上，让定神与灵性在幻灭与痛苦中，再次提升出来。让自己在字根表、爱与喜悦中前进，在丰盛与繁荣中前进。你外在的物质体会在地球的时空中衰老，但你内在的性灵将在你心识下不断地更新转化中，变得更强壮，更优美。

祝福你们，愿你们祥和！

静心冥想与上师们的讯息#2

亲爱的学生们，我们问候你们！要知道，光的净化是非常强烈与密集的，如果你能够看见现在所发生的状况，你将看到无数的小点流通在你身体的每一个层面上。你将看到光的能量在身体浊重的元素中移动着，它像一颗小小的原子核在你身体里裂变爆炸，那是美丽而壮观的景象，因为每一个沉重的负面思想都被光所征服，并得到释放。

如果一个人接受心理治愈，需要经过很多年的时间，才能化解深植与个人内在每一个层面负面因素。这是一种从局限中获得自由的过程。许多人努力地在寻求解脱，因为他们看到自己被困在愤怒、疑惑与憎恨的业网中，并且还不断在强强这些负面感受与思想影像；他们发觉自己尝到了愚痴的果实。然而，在光中，你们每一个人都在接受一种巨大的能量，它将穿透你们的身体和其它的层面，缩短你们寻求解脱的过程，以及治愈的时间。

基督曾说过：「真理将使你自由。」自由的意思，就是要完全地了解没有人可以限制你，除了你自己的同意，以及你自己的信念之外，而这种信念也是你附加于自己

身上的。

你们每一个走在这道途上的人，都是为了获得自由，以便真实地表达你们内在的本质和灵性。你们都曾在前世中走在乐的道途上，尤其是成为净光兄弟的入者。你们都曾经与这些上师们在一起，经由许多的文明，上师们不断地把真理带到地球层面来，尤其是耶稣降生之前。

在这一生的使命中，你们的个性自我再一次地觉醒，再一次地以你们的灵魂、你们的身体和你们的心识，为基督的降临做准备。这并不是说你们将等待着基督的身体在空中显现，而是你们要将自己调整得如同一台接收器一样，以便接收宇宙觉知的能量，使你们得以与来自其它星球的较高智能整合。

正是这样，你们每一个都在为进入非语言的沟通做准备。经由对精神法则的觉醒，以及对内在精神的觉醒，你们可以终止地球层面的巨大因果循环。

在你静坐中，感受到这些微细、清明的频率，将自己从心识的枷锁中释放出来。然后，将各国的领袖放在思想意念中，观想他们每一个都在扩展他们内在的觉性，并放弃对权力的滥用。

对这宝瓶座的黄金时代，创造和平的动力源于较高层面灵性的上师们，以及灵性觉知已高度的发展人人，他们了解生命旅程的真正目的。

灿烂的蓝宝石之光的能量，在它亮丽的本质中，以及它所投射出的强大作用力下，它的能量真实在脑意中移动着，触及每一个微小的细胞，激发身体内的功能，以便将所有细胞的意识提升到较高的层面上，并与纯真的意识结合。

要肯定这蓝宝石之光的能量在每一个人的身心上都已进行了它的运作。这一点非常重要。肯定在你每日的生活中，这些能量已真正在你们身心的每一个层面上流通着；它们经由你内在自我的意愿而大放光明。你必须先让自己获得自由，才能真正提升你周围的环境以及与你有关的人的意识层次。

当你面对一个以错误理念和虚妄意识在运作的人时，你可能会感到被一种沉重的

压力所困扰，这时，要与内在的觉知融合让光自由的流通，并把整个事情放下，不要在那上面缠绕，或在心识上做而般的思索。完全地放下！让光的能量流通！

在你们前世的许多生中，你们都已熟悉这个工具，并已掌握了它的运作方法，你们都曾经完全了解光的频率与要素。现在这一生中，你只要重新唤醒这特定的能力，使自己进入较高自我的真实力量之中就可以了。远古的智慧存在于我们自性之中，经由上师们的教导，你们只要再一次地认识到真实的自我，便能重新获得宇宙的真知。

现在，亲爱的学生们，让自己进入祥和之中，体会光有你们每个层面中流通着，肯定生平在你们每一个人的心灵深处，祥和宁静的心，为你们带来对一切事物的理解。

祝福你们！

静心冥想与上师们的讯息#3

安德鲁

你是一个自由的灵魂，

你可以选择你所要探索的，

你可以选择你所要表达的。

你的意识自我正在学习扩展焦点，

正在学习释放有限的、微小的焦点。

很高兴在这里与你说话，很高兴看到光的能量在你们身上所进行的运作，更高光看到你们在能量运作中所获得的释放与改变。在你们探索光的作用时，来自许多不同层面的兄弟们也来到这里与你并肩而行，他们与你们建立起沟通与联接的管道，使你们你们所经历的过程与所有形式的生命之进展有着直接的关系。无论你们是否

来自亚特兰提斯文明，或来自其它的思想体系，彼此之间都是息息相关的，你们都是以个体化的意识在进展着，然而，你们也是一个更大群体中的一部分。

你们的灵魂选择以身体来体验你们的意识，现在是面临你们改变意识的时候，你们正处在个人自我觉知的边缘上。你们都渴望伸展你们的天分，发挥你们最大的潜能，这些是你们生命的驱策力。你们许多人将以不同的方式来发挥你的潜力，来与别人分享你们的精神与你们的心灵。写作是一个重要的关键，透过你们的笔，你们与内在心灵的沟通将更为流畅。在你们开始踏入成长与扩展的旅程这一时刻里，能与你们取得连接，是我们莫大的喜悦。现在，将这蓝宝石之光的能量融入你们初次沉醉的意识之中，感受你与至高来源之间的联系。这种联系，使你们得以把真理与自由带入你们的生命，以及你们的表达之中。

做这样的思考：

自由是我灵魂存在中与生俱有的。

就生命的选择而言，我释放恐惧，选择自由。

任何时候都不要忘了你是的一个自由的灵魂，你可以选择你所探索的，你可以选择你所要表达的。你的意识自我正在学习扩展焦点，正在学习释放有限的、微小的焦点。

做这样思考：

我正扩展，我向外延伸。我为使我个人的存在更具意义而尽我最大的努力。

认知自己正在清理欠缺安全感，清理对抗与孤立主义的模式。现在，释放对害怕迷失方向的恐惧，释放对害怕失去掌握自己能力的恐惧，释放害怕失去觉知力的恐惧，释放对沉睡在你意识中等着你经历的事物的恐惧。

现在，感受那真理：你所走的途径是你自己所预设的，你的较高自我不会做的错误的选择，你将在优美的节奏中走在正确的选择上，你将会成长踏入必然的抉择之中。

让光与你情绪体中那种害怕自己行为举止不恰当的恐惧产生连接，释放自己的愿望在矛盾中受到压抑的感觉。释放这一切，观想这些频率与元素从你的原始记忆中被清除，恢复到你原本的字根表，感受冷漠与麻木的情感被释放到光中。

光为你带来的讯息只有一个，裂变与混乱是你走出旧有束缚的一种过程，它为你打开通往另一阶段的门。你正在通过一道历史的长廊，你还看不到未来的远景是什么，因此，在这变迁的时光隧道中，以坚定的信念来肯定：

一切事物都会在完美的秩序中开花结果，

较高自我的抉择远胜与我所能预知的。

我所踏出的每一步，都为我带来更伟大的经验与庆典，

都为扩展中的自我带来下面的充实力量。

从现在开始三十六个小时中，这频率将被强化。我们有更多的讯息想要与你们分享，但是，在这时刻，我们感到你们只需要吸收你们现在所需要的，而不需要以更多的思想来搅乱你们。我们希望把焦点集中在接受、释放、宽恕、自由与和平的学习上。一切如是！

上师们共同的讯息#1

释放

你必须释放或放下。释放的意思是超越你的观点、理念、意识形态，以及任何由于负面情况或困扰的人际关系所产生的心识状态。将那些情况完全地放下，把这一切交托给圣灵、造物主或基督。与此同时，你也扭转了自身的焦点，并步入另一个方向。

要确信最高的真理。也就是说，确定至善将是最后的结果。你对结果的呈现或如何呈现，必须不做任何理念的投射。

当你把一切交托给对圣灵、造物主或基督时，一切事物都将受到慎重的考虑。灵魂意识对自我的投射，以及人世间的学习，都将视为灵性进展的一部分。在圣灵、造物主或基督的指导下，所有发生的一切，所有被吸收消化的、被过滤的，所有改变的结果，都是为了宇宙整体最终的完善。你必须完全地接受，并知道这最终的结果是在圣灵、造物主或基督的指引下完成的，这一切也是为了未来最终极最伟大的完善。

你必须释放，让光化除你身上那些被投射的负面影像。完全地放下！不要让自己受到虚妄的影像里的仇恨、幻灭的权力滥用所支配。要感谢、要爱一切学习过程中的所有经验。你们将会理解这一重要性。

现在，一切事物都已交托到基督手中。已经没有你的责任了。基督将把这一切引导到它们最完善的结果之中。

释放所有的事物，将它们交托到基督手中，一旦你遵循这一法则，你的愿望将会实现。当你释放了某些事物时，你的愿望才以在你身上具体地呈现出来。

把焦点放在圣爱的治愈的频率上，让这神圣的频率进入你心灵。在神圣完美的基督之光中看着它，在这光中，一切都祥和、宁静与平衡的。让这神圣之光的能量经由你向外放大，使你自已沉浸在基督意识的元素里。

上天给给予你这样的承诺：

跟随基督以及遵循其法则的人，一切事情都将是完善与良好的。

这释放的法则，就是爱的法则。

上师们共同的讯息#2

恐惧

除了恐惧本身以外，没有任何可以恐惧的事。

恐惧制造疑惑；恐惧制造无明；恐惧制造愚痴。

恐惧制造与较高自我的分离，并使人远离自性里的觉知。

恐惧大大地减低了光的能量。

恐惧是由于情绪的刺激所产生的低频率与低能量的行为；

恐惧的产生是基于一种自己被遗弃、没有人引导的理念。

恐惧的产生是基于过去的思想模式的影像。

恐惧是一种没有光芒、没有力量的幻象。

恐惧导致内在神经系统的破坏。

恐惧使一个人处于虚无飘渺的状态中；

恐惧使一个人陷于局限的状态中；

恐惧使一个人陷于匮乏的状态中；

要知道，没有任何事物可以使你与基督意识分离，

除非你自己背弃了真理。

肯定语意

我睁开我的眼睛，以智慧去洞察，使真理之光在我身上流通。

我打开我的心识，使我得以接收环绕着我生命的宇宙真知。

我的打开我的心识，以接受照射着我的治愈之光。

我释放恐惧，恐惧是束缚物、吞噬我，使我痛苦的习性。

我释放恐惧，因为它使我不能成为真实的我。

我释放我在过去的经验中所形成的恐惧。

我释放我认定为是实相的恐惧。

写下你自己的肯定语意：

第四课 绿宝石之光

创造之光

目的与要素

当你进入这绿宝石之光的频率中，你再一次地进入对自我的理念与创造意识的体验之中。

你将开始从外在的生活现象中，审视你的沟通性与客观性，以及你的工作关系与人际关系。

随着你赚钱能量的改变，可以会引起你情绪上的反应。你的财务状况在你现在的经验中，扮演着重要的角色。你可能对自己目前的生活和工作环境感到不满，因为，潜伏着的创造意愿可能会像泡沫般地浮上表面来；而每一个对自己的人生，对在自己本质上要运用什么样的能量与方式来表达创造性，都有他们自己的态度与理念。

这绿宝石之光的创造频率，会在你的概念上增强它的攻击力。这种经验可能是痛苦的，然而你也可能体验到，在这特定的能量中得到提升的美好与效益。绿宝石之光使你的创造理念更流畅，并能缓和金钱上的困境。这是一个打开你创造性的脉轮的能量。

特定功效

绿宝石之光的频率，在它的最高层面上，可以使你从束缚中得到解脱。正是这种

束缚限制了你的创造力，使你无法为内心深处的愿望创造出完美的结果。绿宝石之光的能量帮助你克服沟通上的困难，而沟通的困难往往成为你灵性领悟的障碍。绿宝石之光的能量为你带来沟通的能力与创造力，并且丰富你的爱、需求与表达。

在自我感受方面，绿宝石之光的将帮助你原本受到限制的洞察力与直觉，以及局限的思想理念变为更清晰的觉知。在情绪方面，它的能量会引发焦虑，然而，这些焦虑源于自己对创造力缺乏安全感与真正的体认。

很多学生在这特定的光的能量中，发现自己在潜在能力被引发出来。作诗、作曲，艺术创作的才能都加强了，对金钱的恐惧也意外地得到释放。这些情形，都可以在绿宝石之光中得到体验。你也将体验到个性自我及其目的之美好，你许多的目标与理想也将得以付诸实现。

你怕面临的挣扎，正是你学习以新的理解、包容和力量来面临这种挑战的机会。你完全是自己的创造者，然而，真正的改变必须经坚韧的意志、良善的意愿、信心，以及对生命的热爱来实现。

静心冥想与上师们的讯息#1

瑟瑞尔

爱瑟瑞尔问候你们！我们以光和爱对你们说话，并祝福你们每一位。愿你们在祥和与宁静之中。

当你把焦点放在绿宝石之光的频率时，你将感受到这能量所需求的创造性意识。当你置身于这亮丽的绿宝石之光的高频率的能量中是地，你将体会到自己在释放所有杂乱无章的感觉，也在释放个人生活中的不平衡，并感到自己被提升到一个新的层面。

在这能量的运作中，你将体验到创造的驱策力在你身上流通、放大。现在，我们要对你说的是有关精神与肉体在地球层面上的体验。

要诠释「精神」是相当困难的。我们所说的精神，包括了心识、光的本质、个人意识思想的创造等。身体与物质对精神来说，是难以捉摸的；就像精神对身体与物质而言，也是难以捉摸的一样。然而，这两者都不能单独存在，或单独发挥功效。如果两者不是共同存在的话，精神便无法在三度空间中制造实相，直到它为浓密的物质为止。以你们的身体而言，如果没有精神的存在，它将是一个空壳子，所有的活动都是虚无和没有任何意义的。它将只是一个浓重的频率，没有任何生命的意识。思想中任何心识理念，如果没有精神的参与，也将无法存在。因此，心识和精神是整体运行的。

在三度空间里的身体和精神的层面上，身体的表达比较具有真实感受。你们是「三位一体」的，是天父神圣意识的心识，是圣子和圣灵。天父就是心识；圣灵就是光的本质；身体就是圣子。只是，自我的意识很难用你们整体存在的层面而去掌握它。灵性是你们存在的一部分，它包含了许多层面的系统和功能，因此，它成为造物主的真实喜悦之体现。

所有的存在都具有体验自性光明的潜在能力，但他们的灵性在进展过程会受到相对力量的压制。因此，心识也容易受到负面力量的拖累。这种相对力量，因受到身体层面负面能量的支持，并且因为开放，而吸收某些反基督的灵魂所放射的负面能量，导致增加了压制进展的力量。地球上的每一个个体，随时都暴露在此一逆流的冲击之中。

因此，你们要使自己置身在光的保护中，必须以思想来表达心识的较高层面。当一个人调整自身的频率与较高自我频率共振时，或在光中表达真理、爱与平时，他便是在接近他自身的最高渴望，并促进他内在的成长；而这种成长，正是一个人的最高愿望。

在地球不，没有一种生命的存在不具备需要提升、需要成长和需要学习体验生命的欲望。的能力。你现在所体验的途径，是你的较高自我为你的存在所预设的一个较好的体验，它也将会有一个较好的结果。

在回归本体的旅途上，心识会因外在的活动而产生分离的意识。为了净化自我，人必须在一段时间里远离熟悉的外在环境，在避静中向内探索，接受地、不、火、风的洗礼。在这种避静内观的过程中，人有时会面临某种程度的虚无恐惧，这是因为欲望使人陷入肉体的局限中。

要知道，当一个灵魂开始步入自我实现的道途时，他会面临一种充满恐惧，以及一种与现实失去联系的感觉。然而，这正是一个个体在独处中触及到自己内在存在的状态，也正是在这种时刻，内在的心灵开始步入道之门。这是地，一个人将面对自己以往的影像，并感觉到自己目前的状况仿佛陷入一个死亡阴影的幽谷之中。

当你进入这种自我进展的状态中，要记住，你只是面临着一种障碍。在理性上，你要知道，这一切只是一个过程，这个过程最终会把你带到与你自性里的神圣意识合一的境界。

没有人会完全失去本能的欲望，因为欲望是肉体生命与世间所有活动的原动力，也是精神的原动力。如果没有欲望，将不会有任何事物存在，那将是一片「虚无」。欲望是一种意识形态，正因为有它，才启动了生命的原动力和创造力。

我们会提及生死轮回的问题。要知道，欲望也是光的本质的一部分，业力的轮回因它而存在。一个灵魂依他自己的欲望做出特定的选择，进入物质体的层面，以身体来表达。这一切正是为了满足实际创造的需求，同时也是为了提升自己和为真理奉献的精神。人类的心识很难了解自身存在之中所具有的复杂属性。因此，对这一切的探索要有耐心。

你会思索着，如何将这一切应用于个人的生活？如何从较高精神的本源汇集所有的资料？又如何把这些应用于自我或群体，以改善生活的经验呢？做为一个个体，

你可以从自己开心，以及你存在的所有层面。你外在的生活将随着内心的宁静与内在的力量，随着超越物质层面的那种安全感增强，而变得更富足。

真正的安全感是了解到这样的一个真理：没有任何事情可以毁减一个真实独立的自我。

现在，进入和平之中，让自性里的能量和光指引你们，并经由你们的心识，达到潜移默化的转变。

静心冥想与上师们的讯息#2

亲爱的同学们，大家好！是你们自性之光的喜悦，使我们在这特殊的时空中为你带来这些讯息。我们感受并看到你们内在心识较低体系正与光融会，这是我们最大的喜悦。

你们已经开始感受到自己内在的思想、情绪，以及身心活动上的改变。你们渴望了解精神与智慧，并渴望与之融合。同时，你们也在激发、探索自身内在心识里的真知。

要知道，一个人成长的所有过程，都是按照自身的需要而呈现的。所有的提升、所有使你心灵和心识导向内在自我较高层面的过程，都是为了你自我的成长。不要否定对你有益的事物，也不要将能够平衡你人生的事物搁置一旁。你将从内心深处领悟到，是什么使你获得真理，什么使你具有较高的表达和领悟的能力，什么使你的意愿得以实现的。

我们觉察到你的内在孕育着巨大的光与爱的能量，洋溢着祥和宁静的气息。你开放地接收所有能够充实你心灵的一切。

在这灿烂的绿宝石之光中，你们每一个都感受到自己的创造力在扩展，较低频率与较高自我之间的距离逐渐在缩短之中，你们将开始感受到合一的频率。在下一期

的课程中，你们将找到滋养你们创造力的机会，并体验到创造的活力，这将使你们充满喜悦。

如果你感到创造的意愿难以实现，或创造的意愿受到障碍，不要气馁，要有信心。要知道，绿宝石之光的能量在你内在层面的运作已完成，它会带领你走出那种负面的感觉。

经由绿宝石创造之光的能量，你将看到表达自身的新途径，同时，也将看到思想与真理交流的新途径。你会发现自己接受了某些目标，并将为人类做出有益的贡献。

无论你的途径如何地引导你自己，你都将进入觉醒之后的更新意识、更新的活力、更新的创造力之中。一步步地走下去，要知道，每位老师，他们的内在的灵性被赋予了充实的感受，他们每一位都在自己的进展过程中，经由对知识与智慧的探索而成长，他们正朝着更高的方向进展着。

你们的老师并不是在每个层面都已达到真理的境域，但是，他们每一个都渴望与别人分享他们所有的法门与工具，以及他们对人性的认知。他们对人性的提升、转化的奉献，使你们的心识得以扩展。上师们祝福每一位将心识与精神，为光、爱与真理而敞开的人。

现在，每一个人释放那些令你们痛苦的情绪，并开始看到自己获得更大的自由、更美好的表达、更高的真理，以及接受自己神圣的本质。

在祥和与宁静中，接受自己每一部分的表达。你们每个人在因果的学习课程上都是别具一格的，你们也都在自己的生命中制造了许多不同而必须处理的情况，但是，每一个挑战都是一个宽恕、释放、提升与转化的机会。

当你真正地达到对自己的神性与灵性的认知时，你将在自己的生命中找到爱、并让充实、更新之后的感受转化你负面庸俗的思想意识。

现在，我们感受到绿宝石之光的能量在你精神中扩展着，治愈你的身体。这种能量通过星光体的层面，释放虚妄的影像。观想这绿宝石之光的能量在你情绪体与理

性体上流通……。非常好……。

让绿宝石之光成为你们治愈的来源。愿你们和平！

静心冥想与上师们的讯息 #3

安德鲁

所有开悟的觉者，穿着光的霓裳彩衣的使者，
跳着彩虹之舞的天使，宇宙神圣计划的入门者，
都在促进地球的整合。

作为这美丽循环中的一分子，
这将是一个难以忘怀的阶段。

很高兴在此与你们交谈。很高兴能在这关键时刻帮助你们认识到自己不仅仅是地球公民，也是宇宙星际体系的公民。我们问候你闪，因为你们正在努力运用光的频率，为进入星际体系做准备。你们都注意到地球的使命是人类较低自我意识得到进展，成为较高本源或宇宙自我的一部分。

因此，在进展的过程中，你们清理身体，并在个性思想上做改变，你们化解你们存在心灵上的负面影响，进入与宇宙星际有更多互动的新阶段。

所有开悟的觉者，穿着光的霓裳彩衣的使者，跳着彩虹之舞的天使，宇宙神圣计划的入门者，都在促进地球的整合。作为这美丽循环的一分子，这将是一个难以忘怀的阶段。这是一个你们认识到自己的神圣性，认识到身体对你们具有特殊意义的阶段。是的，你们的生命确实具有巨大的意义。你们珍视你们的身体与心灵，你们给予自己生命以极高的评价，为自己参与地球进展的行烈而感到荣幸。你们的祖先，对新大陆的自由前景有高瞻远瞩的眼光。现在，你们应该像他们一样，对未来世界的自由与和谐，有深远的前瞻。在那崭新的世界里，没有战争，只有创造，创造力与生产力是荣誉、喜悦、解决问题与治愈的源泉，是为地球进入新频率做准备的动

力。

当你们以极大的期待与热忱进入这意识的顶峰时，尘封的门将为你开启，迎接你们进入新表达之中。因此，毅然选择更新的人，不要害怕，进入喜悦之中！选择投入新探险的人，不要害怕，进入喜悦之中！选择以下直诚肯、安抚体谅、和谐宁静为处世之道的人，你们的世界也将会如此！

现在，每个人以自己的方式来实现你个人的生命目标，无论你以写作的方式、以提供知识的方式、以推动心灵文化与艺术的方式，来回应你内在生命的呼唤，都是最好的方式！

如果你想要提供光的途径，现在是付诸行动的时候。一切如是！

你是明亮的神圣之光，在光的群体中你是微小的，然而，在心智示开的群体中，你则是光辉灿烂的。为你自己庆幸，接受你的任务与使命，不要畏惧。

现在，将这创造之光的能量传送出去，传送到你思想所及的地方，传送到战火煎熬的地方，到水深火热的地方，到饥寒交迫的地方。将光传遍递给转化中的灵魂，让他们的灵魂带着和谐与平衡的记录离去。将光传递到正在建立亲体制的国家，到国际高峰会议之中，让所有的抉择都有利于世界的和平与繁荣。将光的能量传到不同文化前景、不同思想理念的地方。觉知地球是一个大家庭，一步步地走在心灵整合的阶梯上。

这种冥想是没有止境的，人类的目标是经由你们对「神是光存在于精神之中」的觉知而创造的。进入对这目标的冥想。神与你们同在。

将你的意识带回前额，将觉知带回身体之中。

上师们共同的讯息

造物主是我的牧者

「造物主是我的牧者，他使我不匮乏」

造物主是我的牧者，是指较高自我是完整的意义，以及与造物主频率的调和。造物主是法则，是一个名词，也是较高自我的行动。

他是你的牧者，他带你走过青翠的草原。意思是带你走过意识转变的过程。当你在绿宝石之光的能量中运作时，你灵性里的意识层面打开了沟通与创造之门。

「他领我走近幽静的水旁」

在这时刻，你的心识要凝定，因为身体正在休息与恢复之中。心识的凝定有助于帮助你达到较高层面的完整领悟。

「他使我俯卧在青翠的草原上，他使我的心灵得以舒畅」

这是指你被他带入较高的自我的光明之中，得到了重生的体验。你要达到这一层面的境界是非常困难的，因为原有的较低意识会抗拒改变，不愿付诸行动。你的较高自我与你过去的经验和去过的运作方式之间，正进行着一场战争。

目前状况是，你的较高自我渴望你从虚妄的意识中解脱出来，并展现于和平之中。

「他以他的名，领我踏上正义的坦途」

这意味着你走上了正确的途径。光的途径将引导你，使你的性灵实现充满光明的目标。

「纵使我走过阴森的幽谷，我不怕恶魔，因为他与我同在」

死亡的阴影是一种虚无空洞的感觉，使你仿佛处在一个封闭的地方，陷于一种怠滞的情况，或一个虚无、被遗忘的地方。即使你已拥有众多的知识，仍无法触及它的根源。在这当中，你可能感到自己脱离了本源与智慧的指引，脱离了上师们的教导，有一种与上主分离的感觉。要知道，这些都是转化的过程，是汰旧更新的必然现象。从本质上来说，这些都是在指引你到你该去的地方。你可能会有一种无法动弹的感觉，感到自己缺乏从中走出、进入光的驱动力，或感到被陷在一个进退维谷的困境之中。

其实，这些都是走出死亡阴森的幽谷时自然的心识反应，许多旧有的意识将在这过程中消逝。因此，你對自己要有信心和耐心。在这种时候，不要把焦点放在自己身上、情绪上或理性上不舒适的地方。这是你深入自性来领悟内在本源的时刻。

「他的牧杖和短棒是我的安慰和鞭策」

牧杖和短棒是觉者的工具，是你较高自我的镭射之光，它们将引导你具体地实现愿望。每一种光的频率都非常快速地移动着，尤其是那强烈的镭射之光，它们成为指引和驱策你脚步前进的牧杖和短棒。

「在我面前，以及我敌人的所在之处，他为我摆设宴席」

宴席的含义是，上帝知道你的需求将获得满足，无论你感到如何地匮乏、局限与犹豫；无论你内心所投射的思绪是如何地不理想；无论那些负面的思想是如何地贯穿与渗透在你的知识之中，你必须巍然屹立，不为所动。要知道，你正重生与完美之中，并重新开启存在于你内在的较高智慧。

「他以油涂抹在我的头上，使我的杯子溢满」

当你过了这重生阶段，你将发现自己像是一个充满光的瓶子，你将体会到自己的提升；你将感觉到与内在本质的调和。这些都是来自于光的能量中的静心冥想，以及经由心灵意识，使灵性得到充实之后的结果。

「良善与慈悲将终生伴随着我，我将永恒地居住在上主的殿堂之中」

当你与内在的创造力量融为一体时；当你与内有自我的每一个分歧而融合时，你将发现自己已受到指引，走在正确的道途上，并感受到自己在神的原则下，与宇宙心识完全融合。

当你每一以这绿宝石之光的能量进行静坐冥想时，反复地研习以上那些词句，你将与你内在的觉性圆满融合。

肯定语意

我体验到我的情绪从未曾实现的愿望中释放出来。

我看到自己的创造欲望，以及将它们付诸实现的方法。

我较清楚地觉知到，什么是真正的价值。

经由我内在的指引，我在我的工作以及人际关系中，得到充实与圆满。

写下你自己的肯定语意：

第五课 紫色之光

至善意愿之光

目的与要素

至善的意愿之光是要把隐藏在你心识里的愤怒引发到表面来；这些愤怒来自你在表达正确的行动与真理时所受到的压抑与否定。紫色的至善意愿之光，使你从受到他们强迫与压抑的感觉中提升出来，进而把这些受困的意识释放出来，因为这些意识会使你的情绪与身体产生负面元素。

特定功效

在情绪体上，你可能会体验到嫉妒、仇恨的情绪，以及因个人生活的期望不能如愿的愤怒。有些时候，你的行为也会浮现出一种自私的现象。在这些情绪中，要观照自己，让这些感觉浮到表面并清理它们。在这灿烂的紫色之光的能量中冥想，紫色之光的能量是一种喜悦与给予的频率，它的感觉是美妙的。它是良善意愿的传递者，它使你扩展，并走出那种表达受到障碍的困境。

在感受体上，你可能体验到一种灵通的感知，以及从你孩提时代以来一直在心识中徘徊的印象。审视你对真实自我与别人的印象。在这紫色之光的能量中静坐冥想，以释放对自己及对他人的虚妄影像、旧有的信念体系等。因为这些信念已不再适合你目前的生活状态。同时，在静坐中，祈求让你内在的洞察力更清晰。

在这紫色之光中，光的能量将根据每个人的需要而释放。紫色之光的能量可能会显得非常敏锐与强烈，也就说，你可能会在这大量的清除与释放过程中产生较大的反应。

要随时肯定：你所体验的至高的意愿，这至高的意愿在你身心内外流通着。在这释放的体验过程中，你已将一切负面的事物都清除了。

静心冥想与上师的讯息#1

安德鲁

奉献可以从许多不同的方式着手，
然而，最大的奉献是与你们自己缔造和平，
是和平地看待自己对内在巨大喜悦的觉醒，
是对灵魂意识的表达产生和平。

能与你们交谈真好！很高兴能再次见到你们以开放的心来接收这频率，并以这频率来清理你们情绪体中的负面元素，这些负面元素是你们对合一与喜悦的觉知的障碍。萦绕在你们心头的是以自由的渴望，渴望从因果的束缚中获得自由，渴望从控制着你们且一再重复的情绪、感受与信念中获得自由。因此亲爱的学生们，在这一刻中，你们正引发你们意识里的光的频率，经由你们对这频率的接受，在你们的身心上产生作用。你们从中认识到自己的价值，并确认自己正在较高意愿的正面的行为中，创造一个以「爱的奉献」为人生目标的生命。

这不是说，你们都得成为世界的领袖，而是说你们将参与地球在进展中的改变。奉献可以从许许多多不同的方式着手，然而，最大的奉献是与你自己缔造和平，是和平地看待自己对内在巨大喜悦的觉醒，是对灵魂意识的表达产生和平。许多事情的发生是为挑起改变。这些事件是较高意愿以和平为核心所演化的行为，其终极目的是为了把人类的心灵带入事奉的经验中，并生活在共同创造的生命表达中。

基于因果循环所形成的体制是可怕的，然而要放下旧有的思想而以新的领悟来取代，并拥抱新的远景也是令人畏惧的。

但是，这种过程是必须的。新的意识潮流业已经由光的频率，由天使圣团们思想的启发而传递到地球来。

你们是光的中心点，正接收着资讯与讯息，以便参与和平的运动，自由存在于个人的成长与进展中，存在与团体意识之中，存在于彼此的接纳中。所以，你们必须像浪潮般地后浪推着前浪，并成为彼此的一部分，然而又不失去你们的独特性，也不忘却你们灵魂所表达的。

你们对生命要有更多的觉知，这种觉知不是来自危机，也不是来自抗拒，而是来自源源不断的创造，来自光的喜悦。

意志轮的能量是非常强大有力的频率，它能帮助你提升至较高的灵视与喜悦中，也能使你陷入与成第及进展相冲突、相抵触的因果循环之中。这就为什么我们提供这一课程，并让火炬互相传递下去。

在这时刻，我们给你们每一个人一个象征性的标志。它是一种属于个人的礼物，第一个人有不同的标志，因此，现在感受你的指导灵站在你面前，感受那礼物。有些人的礼物是一句赠言，一个启发性的思想，有些人的礼物是一种和平与美好的感觉。对某些人来说它象征着一本书，对某些人来，它象征一把剑或一卷卷轴。这些象征性的东西，可能是你灵魂标志的示现，也可能是在其它生中，你所属部族的标志。无论它给你的印象是什么，接受它。

.....。

再一次地释放对别的期望或控制。接受一切！

紫色之光的频率是如此地强烈，使你们融入合一的心灵之中。这是紫色之光的本质，它是恩宠之光，是宇宙法则之光。当你回到这三度空间，完全恢复身体的觉知时，你将汲取这整合的经验。它不会令你感到畏惧，因为它带给你的是爱的抚慰。它的神奇与微妙将持续一段很长的时间。

我们感受到你的感激之情！非常美丽！

现在，将光的能量传送到地球上的光的家庭成员中，观想天使圣团们的意愿融入其中，进入和平中！

上师们的共同讯息

紫色之光的讯息

我们以圣父、圣灵、圣子之名，愿你们在宁静之中。

宁静使你们的意识、心识、思想产生反应。这些都与你们内在的欲望有相互的部长关联。

是因果的呈现造成你生命的现象。让自己体验内在沉静，你才能体会到自己在地球不特定的目的和旅程，并且在内在的宁静中释放焦虑，释放那些笼罩着你、使你痛苦的意识，从而使你实现自己的愿望。

你们都经历过对内在欲望的压抑、否定与抗拒的体验。紫色之光的目的，是要使你结合所有的层面，使欲望能在你的人生经验中创造出最高的成果。没有人能把这种成果带给你，它必须是经由你内在的启发而创造出来的。

在静默中，体验自己倾听内在声音的能力，以及思想的活动，在你理性意识里流通。你将体验到某种直觉，正启发着你在自己特定的旅途上如何充分表达内在心识

里的思想意识。当所有的自我整合成一种能量时，所有自我之间的矛盾与挣扎将会减少。这时，你才能感受到生命的完美。

不要忘了，你在这地球上不是一个偶然存在的生物体，你是经由你自己因果业力的选择而来到世间的；并且是为了在生命过程中去除那些束缚着你、使你纠缠不清的习气。正是这些习气，使你的精神与理性意识处于粗浅的、未开发的阶段中。

当你使用这紫色之光的能量时，它的能量将把你内在所有层面中的自我都带到表面来。因为所有自我必须被体认与融合；这是为了使了解它们在你人生旅途上的重要性和真实性。

关键是要知道，你所体验的这些活动，很可能是为了使你的灵性得以表达，以及为了使你能呈现出人性的创造力。我们再一次地重申：你来这世间，不是来否定你人性的那一部分，而是来提升它的意识，使你的心识成为心灵活动的创造者。在地球上，心识与物质是可以成为一元的。这种心物的合一，可以产生正面的行为。请在这上面多思考！

在情绪的层面上，意愿的力量是强烈的，旧有的愤怒、恶念等负面情绪，会使一个人安宁与祥和的生活蒙上阴影，并产生仇恨和侵略性的行为。在紫色的至善意愿之光的静默中，观想自己破除这些负面的心识活动，因为正是这些活动破坏了你内在的和平。

你们感到经由这一特定的道途，在达到明心见性的过程中，你个人的生活会面临着许许多多的挑战。在这种时候，要站在一个较高的层面来展望未来确实很难，尤其当你正处于愤怒、创作以及风暴般的情绪中时，更是如此。

当你处于风暴般的情绪中时，你很难看到安宁与祥和；很难获得那种较高领悟的宁静之美。但是，重要的是要知道，当愤怒的情绪升起时，你必须乘借风暴中的风浪前进，直到突破并释放那些负面情绪为止。当这紫色至善意愿之光的能量在你意识中放大时，你的意识便开始提升，开始从痛苦的模式与枷锁中解脱出来。

现在，亲爱的学生们，在你宁静的冥想中，感受光的能量在你身体上移动着，感受这能量进入细胞和器官之中，为你释放所有的焦虑与执着的情绪。

你已经听到并感受到，在凝定沉静中，内有觉性的呼唤。

为什么你会接到「保持宁静」的呼唤呢？要知道，你的内在空间与外在空间及宇宙真知都是一体的。在凝定沉静中，你获得的所有智慧同时也存在于宇宙的空间里。当人凝神静坐时，你可以觉察到你存在的每一个声波，以及身体之内生命的流通。当人凝眸在这内在美好的空间时，你启开了自己的意识之门，并吸收着较高意志的智慧。

对自己要有耐心，如果你无法觉察或看到光，不要担心，因为这一点并不是衡量你进展与否的标准；进展的标准是经由你的存在和你生命的活动所散发现来的成果来衡量的。

观想练习

你进一个绚丽的、以及灿烂的紫色为主要色彩的热气球内。热气球慢慢地上升，这时，你感到自己正在释放储存在意志轮里的痛苦愤怒。这些情绪感受都被放在一个小盒子里，被带上气球。现在，你把这装着你所有感觉的小盒子扔到大气层里，让这进入充满光的太空之中。这时，你释放了所有的感受。你看着释放之后越来越轻盈的自己，感到自己更自由了。让你的内在视野把带你需要去的地方。当你完成你的旅行之后，回到地面来，你感到自己的思维更清晰，一切事物更美妙。

肯定语意

我放下由于我无法控制的情况所产生的愤怒情绪。

我放下所有障碍着我人际关系的感受。

我肯定，较高自我的意愿正经由我这一生面实现。

写下你自己的肯定语意：

第六课 红宝石之光

治愈之光

目的与要素

红宝石之光的能量，释放情绪体与感受体所储存受创伤与被排斥的感受，以及因破裂的人际关系引发的愤怒，在灵性体上所产生的杂质。这一级次的学习中，你可能会体验到许多情绪上的强烈反应。这些情绪反应是针对那些来自陈旧的往事，以及至今未能妥善处理的人际关系所产生的。与父母或子女之间的问题、家庭婚姻的问题、朋友情人之间的问题，都会使你在这种时候产生情绪上的反应。红宝石之光的能量，影响身体的每一个部分，如果你的器官和细胞储存了这些负面感受，你身体可能会出现一些反应，例如：疲倦、疼痛和发痒等现象。但是当你把这些能量释放之后，红宝石之光的能量就会治愈你的身体。

你必须先复习第一次课程中的这一能量，然后再次地把它用于这一级次的习修中。治愈不是一蹴即成的事，它是让你先放松那种紧缩的心理情绪，再经过一段时间的释放、净化与提升之后所逐步完成的治愈过程。

在静坐中,把那些在你生活与人际关系上还存在着的尚未能解决问题的人带到你的意念中,宽恕他们对你造成的伤害,释放那些使你产生愤怒情绪的人。

你这一生中的早期记忆可能会浮现出来,孩提时期的态度、感觉等,会通过梦中影像浮现到表面来。记住!这种时候,你所体验的是自己一生中长久以来所形成的潜在的抗拒心理,而这种抗拒,此刻正在红宝石之光的能量中得到化解与治愈。

特定功效

在情绪体上,灿烂的红宝石之光帮助你治愈长久以来缠绕着你的痛苦感觉。这能量提升情绪体的频率,使灵性的频率系统得到整合。它使你从受排斥、失落和痛苦的情绪中提升出来,使你存在与真实之爱的相互关系之中。

在感受体上,红宝石之光也能治愈来自于自己以及别人的负面思想的投射所形成的感受,它使你从人际关系的错误理念所产生的束缚中解脱出来。

匮乏和局限的人生经验,是由于你累生累世因果业力的不平衡而导致的。当人透过光的习修为自己带来更新、转化与提升是地,你的外在环境就会获得一种新的频率。

静心冥想与上师们的讯息#1

爱瑟瑞尔

问候大家!我们面对着你们每一个人所放射出来的光明,向你们传递这个讯息。我们以极大的喜悦来接近你们,当你们内在的心灵转化时,我们看到你们内在光明所放射出来的能量,这些能量正在转化你们身心意识里沉生的负荷。

红宝石之光的强烈能量,不是人类的心识所能完全了解的,然而它的冲击力仍会在你的身体与情绪体上流通。这特定的能量帮助你净化过去或现在的行为中对某种特定情绪的执着,并帮助你从中提升出来。观想你自己是那些执着情绪的释放者。

你愈能够把焦点集中在自己心识的自由上，你就愈做到一个精神意识自在的人所要表达的，并且也愈能发挥你的潜力。在光的课程习修中，将自己视为一个独立、完整的光体，并以这种方式为你自己带来治愈的能量。这是一种上天赐予你的选择。感受并体会你自己如何地在治愈过程中获得痊愈，并得以完善，这是很重要的。

上师们曾说过：「医生们，治愈你们自己！」为的是要使你知，一个人是经由自我觉醒而获得治愈的。

「了解你自己」，这是让你谁知并明了此时此刻存在于你自性里的神圣意识。你们所有的人都选择了加速成长的途径，以便快速地达到平衡与完整。这样，你们才能以新的觉醒、新的热忱，朝着喜悦的方向前进。

匮乏和局限的人生经验，是因为过去诸生因果不平衡的缘故所造成的。当你以心识为自己带来更新、转化与提升时，你外在的环境便会产生新的景象。

再一次地复习优歌南达上师们对你们的教导中，有关「爱」这个字的理念。他所教导的爱是：「一切事物都存在于爱自身的核心与频率之中。爱是核心，是中心，是所有创造动能的能量中心点。与它相对的频率是对爱的否定，以及与爱相反的行为」。当你焕发着爱的能量时，你就已提升并调整了自己未来的人生旅途。

现在，大家进入安详与宁静中，使自己成为治愈的能量和治愈者。

愿基督之光在你们的身心内外流通。

静心冥想与上师们的讯息#2

优歌南达

红宝石之光——神圣之爱

让我们来谈谈「爱」，那种你们所体验、所了解和所散发出来的爱。你们的思想、心识以及你们的整个存在，都将因爱而有重大的改变。你们所将达到的、所将了解

的这种爱的境界，是一种涵盖一切、具有无量光明，以及具有最高形态的频率。

体验那种完全自由、没有任何限制、涵盖一切的爱，是上天给予你的承诺。你将全然处于一种绝对的、整体性的境界之中，处于一种祥和喜悦与景仰之中。

人生中的每一件事都必须经由爱来实现；由爱的实现，才能达到至善。许多人认为爱是一咱为了获取付出的情绪，认为付出爱是为了「个人的」滋养。有些人把他们的爱给予那些他们认为比自己更好的人，是为了使对方感到自己的存在。

从真实的本质来说，爱是一种全知的、全能的、含融一切的频率。神圣的爱是一种动力。

爱能以如此强大的、压倒一切的感召力触及我们内心深处；在地球的层面上，没有任何东西可以与它相提并论。

爱存在与许多次元之中，就像光的能量和钻石的刻面一样。如果你能看到从以太中放射出来的爱的频率，将会发现那种波浪似的频率是如此地细致，它几乎是一种感觉。在神圣之爱中的那种感受，具有无限的涵盖性，它使你整个意识融入每一个具有省略的生命，并与他们合为一体。

它具有这般地包容，致使在神圣之爱的眼中是没邪恶的。这也正是为什么耶稣说：「爱是一种力量，它能治愈一切。」

光所能给予的功用，已超出了人类所能理解的范畴。然而，我们希望你们每一个在这时刻，把你们的觉知集中在自己的心轮上，并进入那种悸动着的心轮之中。现在，在自己的心识里，观想和体验你正完全地沉浸在爱的环抱中，像一个婴儿在母亲的怀抱里，感觉那环抱着你娇嫩肌体的温馨无比的臂膀，感受母亲的心与你合而为一，与你一起跳动。这是一种与爱联系的形式，然而，当你们把这种形式与天父、基督以及你们真实存在的本体相比时，这种形式又显得非常微小了。

现在，观想与你们在这地球上的父亲并肩而立，面对着他的脸，看着他的眼睛。你们在座有些人，曾经与自己的父亲有过冲突，心底残存闷不满的，或是负欠的情

绪。在这时刻，我们正是要治愈这些。你们在地球上的父亲，他的灵性意识，此刻正与你同在。在观想中，感受他的手轻抚你的肩膀，感受自己的整个身心流露着爱，让这爱环抱着父亲的整个身心，相互间的一切负欠都已释放，你们的父亲是欣然喜悦的。然而，你们现在所感受到的爱，以及所感受到的释放与治愈的力量，与你们的天父——造物主的治愈力量相比，则又显得如此微小了。

对自己要有耐心，红宝石之光的能量运作，对你们来说，是一种相当新的经验。当人类的心识第一次体验到与这种高频率的互动所产生的真实觉醒时，是如此的喜悦，与难以言喻。

要知道，随着每一个新的一天的来临，你沉稳地迈出自己的阔步。每一次当你以自己的意识和思想散出光明，而不是以自己的意识、思想做情绪或感觉上的反应时，你便再一次地强化了内在的自我的力量。

你们与自己的较高自我是互动的，这种互动，在你灵性进展的道途上，为你带来了较高的学习课程与经验。这些对你来说，是绝对需要的。

现在，将注意力集中在神圣之爱的治愈之光能量中，观想与你共同走在地球层面上的灵魂伴侣和那些曾使你痛苦人情人，呼唤在这特定的生命旅程中，曾经与你有过情感牵绊的那些人的灵魂意识，让你们来到这光中。在这时刻里，每一个灵魂意识所呈现出来的，都是纯粹的治愈之爱的能量。在其间，没有欠负，只有宽恕。你们没有任何欠负，他们也没有任何欠负。你们的一个整体，是一种与每一个所爱的人完整的融合，充满热情地将他们拥入你们心识的怀抱里。此刻，所有的痛苦，一切的创伤，都得到了释放治愈。

呼唤那些你在地球上的兄弟们，让他们的灵魂意识来到这光中，热情地看着他们，并拥抱他们。这些人都是你所选择共同走在这一生旅程中的兄弟，他们每一个都是你的一部分，就如同你是他们的一部分一样。现在，你们之间所存在的是完全的谅解，在你们兄弟的身上，在你们的拥抱中，你看到了基督。看着你们兄弟所呈现出

的光辉，你与他们一样灿烂光明。

呼唤你的姐妹们，那些与你在一个家庭里共同成长的姐妹，或来自婚姻关系的姐妹们，深情的拥抱她们，并问候她们内在灵性里的基督。看着她们所呈现出的绚丽光彩，用你的和轻抚她们，释放一切不愉快的思想。在你们之间，除了这神圣的爱以外，别无其它。

呼唤你所有的孩子，让他们来到你面前，将他们的灵魂意识带到这光中，用真情拥抱你们，慰问他们灵性里的基督。你的每一个孩子都负有他们人生使命；同时，你的父母是你的指导者和老师。要接受这一点，并知道你是被爱的，是被你父母所爱的，更重要的是，你是被你的创造者所爱的。

现在，你们不再有任何罪了，衷心祝福你们！

静心冥想与上师们的讯息#3

安德鲁

你们身处在一个历史性的、划时代的活动。

这是一个人类的内在与外在

都同时对宇宙意识产生觉知的时代。

你们进入一种意识更新的经验之中；

在这经验中，你们进入一种恒长的、

内在意识与外在生活的革新之中。

我们看到你们正在打开自己接收治愈的频率，你们与灵魂层面的自我在优美的互动之中。因此，我安德鲁在这时刻里，透过灵媒的管道，使你们了解你们个人的生活情况是根据你们完美的进展所创造的，因此，一切事物都在完美的神圣秩序中。

由于地球的进展，许多人也在扩展中，你们对新的精神领域开放，探索着新的资讯。在你们的心灵之中，都有一张蓝图，它是你们事奉的承诺，你们可以从中创造

出一个帮助别人走向新的生命体验的工具。

生活与爱是你个经验的要素，你发现自己对别人的黑暗与痛苦、对别人灵魂层面上的悔恨，愈来愈无法漠然视之。你很自然地打开自己的心灵，帮助别人探索一条从物质体的自我走向更具灵性觉知的途径，使他们的自我在物质层面上可以生活在更安详、更和平的氛围之中。

亲爱的学生们，要记住的是，你在入门之中寻找自己，你现在正在开发的潜在能力，你已觉知自己能达到什么样的成就，你正照着你生命的蓝图实现你灵魂的愿望，以便进入新的层面，体验新的意识。

世界正迈出进展的步伐，推动着整个宝贝提升的频率，使地球迈向更辉煌的成果。你知道，这不是指地球上的一切事物都进入完全和平的状态，而是指经由许多独立的个体，肯定和平是他们生命中坚定不移的信念而完成的。一般的群体，仍停留在对这较高教导产生抗拒与否定的心识状态中。他们尚不具备走出黑暗与痛苦、进入宇宙大爱的能力。但是，讯息无法被隐瞒，它们终会以完美的方式被热忱地接纳，这样的时机已为时不远。你正处于改变与革新之中，以成为一个治愈者，一个有远见的思想家，使你的生命恒长地处至善之中。

现在，我感受到经由你们意识的引导，这频率在你们的身体上有着强烈的治愈效果。身体是你们内在的自我居住的圣殿，灵魂意识可以使身体的动作更为和谐。当身、心、灵整合时，一切事物便能在和谐中反映出这合一的状态。

你们身处在一个历史性、划时代的活动中。这是一个人类的内在与外在都同时对宇宙意识产生觉知的时代。这是什么意思呢？这意思是做为人类，你们开始进入一种意识更新的经验之中。它不会在表面上有着太大的凸显，不会是那种在某一天的早晨，你们睁开眼睛时，所有的事物都突然变成全新的景象；而你发现到在这经验中，你们进入一种恒长的、内在意识与外在生活的革新之中。

这种革新运动已被带入地球意识之中，你是这伟大运动中的一部分。虽然，当你

放眼望去，外在现象所呈现的仍是许多黑暗的心识，但是不要在这上面做思考，只要把传递出去。不要在恐惧的症状上再赋予能量，这些幻象的力量便会自然减退。认知一切事物都在改变中，改变是迈向更新之门。现在，光的能量正在你们每一个人的身上流动着，并带领着你们每一个人踏上另一个生命的旅程。这意思是说，你们每一个人将生活在一种宁静的感受之中，并对精神的灵视保有一颗开放的心。

在你们的梦中，可能会出现一些有关你们个人成长的活动。

愿你们和平！

上师们共同的讯息

人际关系

在你个人进展的现阶段中，你已到达一个能使你自己的因果业力得以平衡的时机了。清除你身体、情绪体、感受体和理性体与灵性体上的杂质，以及思想上虚妄，这只是一个必须经历的步骤。只有这样，你才能容纳清明之光，如同一个充满了光明的容器，并具有更新的觉知。

耶稣说：「一个人不该把新的酒倒入旧瓶里，每一个人都必须重生。」重生是指更新的意识与新的觉醒。让新的生命能量以一种精神化的形式，流通在一个提升的体系上。你在光的指引下，启开了心轮，让光的能量治愈你心识负面的影像，以及某些痛苦的人际关系。

首先，你必须释放所有尘封在你内在心识里负面的思想意识。这些负面思想意识，是指那些被压抑在你情绪体内的过去的负面频率和影像。罪恶感、挫败感、无所适从的不安，对别人恐惧、排斥、批判、失落感等情绪，都必须释放；对自我的恐惧与愤怒，以及空虚与焦虑等，都必须释放；与较高自我的至真至善分离的痛苦感受，也必须去除；因别人思想的投射所形成的束缚，也都必须去除。

一个人必须让治愈的能量经由自己的身体，在灵性上产生作用，并接受较高自我的指引。同时，所有属于物质层面的生活状况，也必须正确地面对。

人际关系的存在，是建立在由众多思想与理念所形成的系统上。也就嫌，它是建立在人对外在世界的意识需求、安全感、欲望、罗曼蒂克的理念，以及社会的压力、父母的计划、自己的目标等因素上的。这些也都是被普遍认知是人际关系的范围。个性是人际关系的主导者，灵魂为自身吸引来特定的频率。因此，对一个光的实践者，或一个曾在自我觉醒道途上的入门者来说，必须把它视为是自己的因果业力，也是处理今生与前世各种内在不平衡的机会。同时，这也正是你清除这些局限着你、把你束缚在负面人际关系的思想契机。

当你展开一个新的人际关系时，要探索内在的光明，以及个体中神圣的觉知。这是每一个灵魂在进展道途上的体验，经由这些体验，来满足你内平衡的需求。人际关系使你体会到爱的诸多层面，以及了解到爱的途径。没有占有欲望的爱，才是打开通往无条件的爱之钥匙。纯粹地为了爱而，才是情感纯净与更新过程的体验。

你就像灿烂的光一样，从心识进入物质的状态。你带着过去行为模式的烙印来探索，渴望了解人类思想意识的过程；你带着与宇宙神圣本源分离的孤独感，探索着与自己内在神圣意识有所联系的人际关系。

然而，爱的法则却不会因为你们以人类的意识体会而受到局限或任何影响；并且在体验过程中，你还制造了无以计数的业网，这些业网遮蔽了你对爱的感受。

在静坐冥想中，把人际关系中爱的体验带到意识里，把不属于真爱的释放掉。释放是很重要的，从更新的觉性中宽恕并清除所有过去的负面经验，这将使你从无数因果的业网得到解脱。

正如从所周知的，当一个人在一种互动的特定人际关系上陷入极端痛苦的情绪风暴时，要使自己处于光中是很难的，在这种状态中也很掌握一切是和平的。然而，耶稣曾做过一个示范，当他站在风暴中，并处在—群害怕丧失生命的门徒的包围时，

耶稣显示出他的镇定。在最恐惧的状况中，他毫无慌乱，仿佛产于祥和瑞丽的微风中，命令着风浪平静下来。这是一个象征性的示现，它显示了人类本身原本就拥有使情绪的风浪平静下力量，并且也能经由光带来和平的、完整的体验。

肯定语意

在痛革、愤怒的人际关系上，我释放责难以及罪恶的感受。我释放对不完美的自我责备的习性与需求。

我感受到有一位指导者在保护着我人生的进展。

我感谢上天赐予我的爱，以及上天经由我所散发出来的爱。

我正体验着治愈的能量在我的人生经验中畅顺无碍地流通着。

写下你自己的肯定语意：

第七课 橘色之光

觉受之光

目的与要素

在情绪体与感受体层面上，桔色之光清除来自灵魂意识上的沉生影像与杂质。这些杂质，有些是你由周围环境所吸收来的，有些是因你自己意识里的虚妄影像而产生的。

你每天都感受着来自别人磁场里的能量，同进受到过去经验与思想模式的影响。当你处在焦虑中，你会有胃部不舒适的感觉。在日常生活中，你也常受到来自别人的星光体灵气层面的攻击，以及社会的压力。

然而，你还没有能力去真正清除、转化这此杂乱的信息，于是，在你觉知的层面上，常会浮现异样的感觉。这时，桔色之光的能量帮助你清除那些你所吸收或你所制造的负面过重的感受。

感受可以说是一种裨益无穷的上天的礼物，它让你感觉到周围的状况。但是，在你做出任何决定之前，要仔细地清理和过滤这些觉受，因为它们也可能是错误的。

神通的能力，一向是一种令人兴奋的经验，而这种体验也往往是你人生课业的学习线索，或是你生活中可能发生的事件的暗示。内在灵感是一种神奇的礼物，但清明的理性也是一种绝佳的工具。因此，在这方面，你必保持两者间的平衡。

开启你的神通力，并非本课程的目的。然而，在课程的习修过程中，往往习修者的敏感度增加，这是修持所附带来的结果。但不管任何情形，你都必须保持清明的觉知，让光为你带来真理。

绚丽的橘色之光，正在你的情绪和感受流通着，它清除意识里那种爱被否定的感觉，去除可能影响你灵性进展的虚妄影像。桔色之光的能量对器官及腺体的系统，以及消化与排泄功能的调整，都有极大的效益。

橘色之光能量的目的，是更新及回复你的觉知力，使它具有更清明、更开阔的觉受。

静心冥想与上师们的讯息#1

橘色之光的讯息

亲爱的学生们！我是杰夫。在此问候你们！请回到你们的意识中，并体验自己的

提升。这是种极大的喜悦。当你们将自己从旧有的心识所引发的经验中释放出来时，我们感受到你们所放射的桔色之光的颜色变得更加清明。

橘色之光的特定目的，是为了使你从思想的念相中解脱出来，并释放那些深植在你身体和星光体的负面思想频率，同时释放情绪体、理性体，感受体层面上的「幻象」。因为这种幻象会妨害你原本清明与完整的感知。

当我们对你们说话时，这桔色之光的频率正照射着你们，并在你们的身心内外增强它的能量。在这种时刻，我们希望呼唤自己的指导灵及教师们。当你对他们发出认知性的呼唤时，他们自然会来到你的频率磁场中。他们是你成长和进展整个过程中的一部分。当你成长并进展到能适应较高的智慧时，他们也能使你在进展中体验到更深隧的内涵。

在这时刻中，感受你灵魂的觉知已提升到身体之外，感受自己已完全超越了身体的层面，感受自己已不是一个物质的形体，而是一种自由流通的心识与觉知，它与身体是连接着的，却又不受身体的阻碍。当你的觉知超越了身体的层面时，光的能量便能够在你身体内加强动作，这时，你便能够进入其它心识活动中。

当你处于这种时刻时，不要害怕，自由地投入光的运作网络中，进入你所希望体验的领域之中吧！

你们当中的许多人，将会回到过去生曾经住过的地方。当你让觉知离开身体，并让你的身体去感受光的能量时，一种更复杂的治愈活动即会在你的知识理念及思想层面上运作起来，流入这此层面的能量也畅通无阻地发挥它的作用。

如果你希望与某个人沟通，就发射出这个希望沟通的理念；接受对方，并确认自己已完成了这种沟通，就像好那《天地一沙鸥》里的象征一样，你能够完成自己所要表达的期望。

真实的你，比你自己所知的要广博得多，身体只是你整体存在的一个小小层面。让你达到自己所体验的领域，并触及那些所要探索的目标。

你们许多人即将开始体验到自己与他人共同觉浸在灿烂辉煌的光中；在这不光的能量中，观想自己进入内在的神圣计划中，并在那里实现智慧的学习。你将遇见许多过去的老朋友。询问你的上师与内在的导师们，当你回到地球，是要为地球带来什么样的讯息？以及要实现什么样的活动？

我们已说过，你们都会在远古的其它文明里有过某些创造性的活动，你们来到地球，是为了提升你们在生活表达中的思想意识。是的，呈现你们内在视觉中，那金碧辉煌的神殿，确实很像希腊神话中古老的庙宇。地球上许多伟大的建筑都是源于内在的领域的视野。

使一个人得以完美的，不是宗教的形式，而是内在的精神；内在的精神会使人提升会使人提升到光明的境界。在这些神圣的内在计划中，涉及许多不同的宗教；你要在自己在心识将这些宗教内涵归为一元。要体认到，是什么使你的「自我」局限在人类思想运作的范畴之中。

现在，我们感到你们每一个的每一个体系，都已接受到这种强烈的能量。呼唤你们所有自我的体系，并开始感到自己回到身体的层面，回到一个变得很轻盈的身体之中。

现在，你们每一个人都将再次地体验到自己在完整的意识和身体的活动中，你的身体感受到更新的活动；当你完全醒来是地，你会感到一股新的能量正经由你而流通着。

静心冥想与上师们的讯息#2

杰夫

橘色之光的讯息

我们感受到你们那灿烂的、如同彩虹般的光辉。当你们在凝神静坐时，这灿烂的

桔色之光的火焰在你们每一个层面流通着，这时，把过去人际关系经验中所产生的虚妄影像、障碍你们思想的模式、先入为主的成见等负面元素带入这个高频率、火焰般的桔色之光中燃烧净化。

觉受的目的是什么呢？觉受是较高自我的工具，它带给你推动力与直觉力；就像是你较高自我的雷达，对你的心识发出讯号，以便启发你，帮助你体认知识层面及理性层面所无法认知的事。

你们之中有些人具有强烈的觉受本能，有的已经体验到了直觉的功能，当人随着自己的驱策力而行动时，往往会感到这些行为是反理性原则的。但是，你会发现，它们也把你引入令你惊奇不已的活动之中，而这些活动所为你带来的反应也是正面的。

这星期中，你们每一个人在自己特定的经验中，都会有某些事情发生，这是为了加强并提高你们直觉力与感受力。

倾听自己内在的指引，当你让自己完全处于光的环绕中是地，要知道，你在光中是不可能被误导的。不要受恐惧的限制。不要害怕你会被误导而产生愚蠢的行为，因为我们和其它净光兄弟的上师们，在思想的频率上与你同行。

我们感受到你的本质、你的创伤和你的矛盾。我们的光的能量中加入治愈的意念，在这时刻，这些工作是以非常灵敏的方式完成的。在静坐中，倾听并感觉这桔色之光的频率在你体内流通，感觉这些能量在你头部里振动着。这就是你较高自我流通的力量。

现在，把你的意念导向你自己的脑意识及记忆行库，感受这种能量的频率在你脑意识里流通、提升，并去除那些虚妄的错误理念和负面影像。

当你因为过去经验某些事件的引发，而触及你敏感的脑意识，使你感觉受了伤害、挫折与失败时，让这桔色之光的火焰移到这些事物上，提升并照亮它们。

现在，你们每一个在自己脑意识里层面上观想你们内在自我的目标，并且在你们

存在的每一层面和次元中，注入这些意念：确定在你的存在中，除了完美的平衡之外，一切都不存在。

你所经历的一切事物，都是由你的较高的自我，根据你意识的进展程度而产生的特定人生经验。

感受基督治愈的能量大量地注入，感受那种内在的联系。确定你与自己内有神性是一体的，你的神性与基督的觉性也是一体的。感受这种合一，感受这种完美的合一力量。

你们是光的呈现，是这美丽新纪元的示范者。你们的责任和目标是把自已带入这完整的合一之中，投身并放大出你们在这一生中灵魂的目标。你们每一个人都会发现自己独特的驱策力。在净光兄弟上师们的指导下，你们将完成这些工作。在这其中，你们每个人都扮演着一个非常重要的角色。

如果你们能看到你们现在的状况，你们会看到一道灿烂美丽的光，环绕着你们每一个人。在意识的层面上，它以一种思想、一种心识、一种意识流动着，它是如此地美丽与壮丽。

当你们静坐冥想时，不要忘了把自己的思想意识与所有共同修光的兄弟姐妹们的思想聚合在一起。在这聚合中，再将们良好的意念传播到整个地球，以帮助地球上所有兄弟姐妹们意识的提升。

目前，在地球的层面上，个人和国家孤立分离的现象是如此地强烈，因此，更需要藉着所有光明的存在体（包括你们）之力量，来化解这此无明。

我们感谢并祝福你们每一个人，因为，你们接受了一个做为光的工具的挑战。愿你们安详。

上师们共同的讯息#1

第六感

我们正给予我们所爱的地球上的弟兄们一个使用第六感的知识和理念的机会。透过第六意识的开启，来突破人类较低自我的知识理念与较高自我的真实精神之间的纱幔。

一九七七年七月七日，一股巨大的高频率光的能量注入地球，启开了密封着的第七线，这就是宝瓶座纪的开始。圣经的启示录中提示这第七线。第七线是指第七个脉轮中心点，人类的第六感就是经由这第七中心点启开的。许多个体因这脉轮的启开，而在个人的目标与生活上感受到创伤、矛盾与困惑。在这特定的时间里，地球上的许多兄弟姐妹们发现自己陷于个性自我和理发心识的交战之中，由内在产生创伤感，使自己引发奇怪的感受，此时，人们常会有一种想逃离与解脱的意念。

你们正处于一个转折点上，每一个人都面临对自己进展方向的抉择。在这转折点，你可能得到一种通往觉知的指引，以及达到祥和自在的机会。敞开你自己，让自己去感受那超越一切领悟的内在的祥和！这种祥和来自你的自觉，让你自己完全处于内在真我的意识中，而这真我就是宇宙心识与神的部分。

上师们共同的讯息#2

释放特异现象和恩宠的法则

我们要求你们敞开自己，与你们最原始被创造时就具备的内在领悟整合，并与你们的直觉联系。直觉是你们沟通能力的自然形态，当你们的进展更深入时，你们内在与外在视野便不会再受到蒙蔽，你们对正在发生的事情开始有了敏锐的感觉。现在，我们希望你们谈谈特异现象。

从本质上来说，并没有特异现象这回事，有的只是宇宙间某些事物的运作不具备普遍性而已。这里所讲的特异现象，仅仅是指人类肉眼无法看见的另一个层面的意

识所产生的现象而已。一切特异现象都是基于其它层面思想活动的原则与法则而存在的。

以超越医学技术的灵能进行治愈活动，并不是一种特异现象。因为这种治愈是基于被治愈者的身、心、灵接受那种完全美的模式，而扩大了治愈的力量。灵疗者仅仅是光与宇宙心识的管道，是一种能够接收、能够与他们的较高自我互动的工具。当一个灵疗打开所有的脉轮，并调整自身内在的本质时，他那一无障碍的管道中，能量会变得非常强大。有些人天生就有与众不同的独特功能，而具有这种特殊功能的人，就是较高讯息的传递者。他们以自己的身体做光的灵疗工具。也有一些灵媒让较高生命的讯息进入身体，成为灵疗者。经由这些人的调整治愈，重新整合，重新对准焦点，以便进入恩宠的状态，是很重要的。

恩宠的宇宙法则对人类而言，并非是密法，它是一扇敞开的门。当一个人领悟并接受宇宙间那种完全没有痛苦的意识层面次，只有与光合一的觉醒时，便能跨入这扇门。恩宠日的法则是较高自我与较低自我的盟约，恩宠之门是开放给所有接受真理为实相，并开始去除痛苦习性的人们。这些痛苦的习气，使得人们与性灵的真实根源和完美的本质脱节。

宽恕和释放是同一件事。没有宽恕，你便不可能做到释放。当你处在怀疑与罪恶感中，或处于自我的否定时，你是无法获得自由的。

意识自我所反射的是它那有限的能量，当你接受黑暗为真实时，你便不可能像那些处于自性光明里的人那样的辉煌灿烂。因此，当你使用这桔色之光的能量时，便是正在净化那些过去的情况。对这些情况的感受，使你即使在多生的进展中，仍会陷于黑暗的角落里。在你每日的思想意念中，要一再肯定你与光为一个整体，你与宇宙心识为一个整体，你是造物主根据神圣目标而创造的。当这些思想意念成为你的一部分时，你便进入了一种全新的表达，在其中，恩宠净化了既往的一切。

肯定语意：

我释放害怕别人会怎样看我的恐惧。

我以爱、和平与喜悦来接受我自己。

我释放对自己生命的恐惧与疑虑。

我感激每一个使我看清自己的机缘。

我打开自己，接受自己内在的指引，并以信心来走我的道途。

写下你自己的肯定语意：

第八课 粉红色之光

完美的爱之光

目的与要素

粉红色完美的爱之光，是为了给你的人生带来平衡与和谐。如果缺乏爱，我们就无法知道更伟大的真理。如果没有爱，我们就像一个没有声音的空贝壳。当你复习第一级次的课程时，你会再次体验到耶稣带给地球人类的这种粉红色完美的爱之光的能量，以及这种神圣之爱的要素。

然而，爱的周围充满了对立，爱的理念被颠倒错乱了，你们也体验到一种非常普

遍存在的爱的匮乏现象。如果一个人在日常生活所反应出的状况与人类心识的和谐完全相反时，想要保持爱的诚信是很难的。

做为一名光的习修者，你必须扩展自己觉受与知见，以便从你存在的深处（The Depths Of Your Own Being）涌现出更新的喜悦，以及对伟大的至善的领悟。当你从内在自我中反应出光的本质时，你便已在提升你周围的环境，并把光与爱带入你的生活，以及给予需要它的人。

粉红色之光的能量，使你对内在自我中的圣爱有着美好的认知。当然，你或许仍会体验到一些不完美的影像，诸如被排斥的情绪感受等。这些感受已成为你思想意识的模式，因此，在粉红色之光的催化作用下，你可能会在生活中制造出自己不被别人所爱，以及不和谐的爱的假象反应。

特定功效

在情绪体上，粉红色之光净化负面的模式，提升并创造爱的新感受；爱是一种来自你内在自我与灵性里的频率。

在感受体上，它与你对爱的充实或匮乏的直觉感受有关，也与你未能实现的生命蓝图或幻灭的感受有关。在较高的层面上，粉红色之光清除你在感受体上的痛苦与沉重的频率，并为你带来一种更清明的觉受，使你从旧有的人际关系之情绪反应，以及旧有的人生经验模式中解脱出来。

静心冥想上师的讯息#1

爱瑟瑞而

圣爱

关于爱这一概念，有许多需要讨论的问题。爱的概念是人类所有情绪中最容易被

误解的。爱有许多定义，然而，也可以说没有定义。因为它是由内心焕发出来的，但它却影响着生命的所有层面。爱会为自己以及别人带来许多快乐，但同样的，也可以造成许多痛苦与错误。然而，爱永远不该有任何痛苦。宇宙中有一种真正的爱，无论是对给予者或接受者，都不会制造出任何痛苦的感受，并且永远只会带来快乐。

这种永远不会制造痛苦的爱，没有哪一个孩子所收到的爱会少于另一个。许多人对这样的诠释产生疑问，有人会说：「这个孩子比其它的孩子更有财富，所以神必然是更爱他。」或「这个孩子比其它的孩子更有才华，他能达到更高的理想，那么他必然是上主真正宠爱的孩子。」。其实这些与上主的爱无关，也与所给予每一个孩子的爱无关。

上主是一切生命的神圣之父，他的爱与地球层面的父亲没有太大的差别，除了他是一个至高无上的存在之外。也应该说他是一种至高无上的能量，这样才不会把他说得太渺小。

地球上一个具有基本爱心的父亲，他如果有一个极具天赋与才华的孩子，他会为这孩子感到骄傲；也可能会有一般智能的孩子，或甚至是低能的孩子，他对这样的孩子的爱与照顾，就像对其它孩子一样多。上主也是如此。他神圣的爱的是给宇宙万物的，无条件地给予他所有的造物。从最低的生命到是最高生命，都获得他同等的爱。

你们许多人都知道，每一个灵魂都正走在回归造物主的旅途上。有成千上万的途径可以将你带回那里，但没有一条途径会排斥一个回归的旅行者。你们要爱一切受造之物，就像造物主的爱一样。一个人，除非具有造物主的品质，否则又如何能与造物主成为一体呢？

爱一个不可能爱的，是每一个灵魂所预设的真正目标。

这个目标对某些人来讲，看起来好像是一件容易的事。但是，当你们深入探讨这个问题时，便会体认到这是一件极为困难之事。然而，以坚定的决心和真正的渴望，

使自己与伟大的圣灵成为一体，这个目标便可以达到。

在你的意识里，必须具有这样的领悟：无条件的爱，并不是要求你去喜欢任何一个个体的性格，也不是说你必须喜欢每一个个体的任何事物。它所要求你的是：去爱每一个个体的灵魂。

你必须记住，不只是你自己先有了灵魂才在身体，而是所有居住在一种壳子里的、被称为身体的生命，都有灵魂。这是一个非常重要的学习课程。当你看一个人时，必须超越这个人身体的形象，进入他的性灵里，并且爱这个灵魂。造物主是这样的，你也必须如此。

造物主不仅仅是这样无条件的爱每一人灵魂，他还照顾并滋养着每一个灵魂，也给予每一个特定的灵魂所需求的，使他们变成爱，并与造物主本身一样。每一个受造之物都必须明白了，爱的滋养是降临于他们的，要以喜悦来接受这一切，当一个灵魂与别的灵魂分别分享对圣爱的领悟时，他会发现到，爱的滋养在他身上成倍的增长着，并充满了他的整体性灵。如果这些爱的滋养未能被分享，它们便会枯竭。爱必须是有所给予，才能保有。

那些致力到实践无条件之爱的人，将会发现生命是充实的；在他们的人生经验里充满了爱的回馈。

无论是身体的层面上，或精神层面的领悟上，在了解到那种无条件的神圣之爱是造物主的孩子所必须具备的条件这后，下一个步骤就应该去实践它。

无条件的爱，是指像造物主的爱，以及以造物主的要求那样地去爱。完全的接受每一个灵魂的表达，不对他们做任何改变，这大概是在达到圆满合一之前每个人所要面临最困难的考验。所以，现在让我们来讨论如何实践和完成这个课题的步骤：

一、每天以祈祷做为开始，祈求造物主与你同在，帮助你保持心识的开放，以便接收和给予造物主的爱。在给予中你会获得。

二、在日常生活中，当你们与其它个体相处时，不要只因表象而把他们仅仅看成

是男人或女人，而是要认知，他们是一个个充满爱与美的灵魂。

三、不要让别人的个性来激怒你，无论这一点是如何地难以做到。你只要在静默中对这个灵魂说：「我爱你，就像我们的造物主爱你一样，我渴望你也像造物主一样地爱我。」

四、使用粉红色之光，从心轮处将圣爱散发出去。无论是用光的方法，或用祈祷的方式，都不需要经过长久的练习，你就能用它来穿透外在的物质形象，而进入到你所面对的人的灵魂之中。有朝一日，它将成为你的自然本能。

无论你是否有意地使用光，只要你实践无条件的爱，你的灵性体便会焕发着光芒。我们看到的一道美丽的粉红色之光，你们是受到祝福的！

摩西在十良诫里有两则文字，阐述了爱造物主与爱你们的同胞的含义。他说「爱你的邻居就像爱你自己一样，你将毫无费力地实现其它的诫律。」

从现在开始，无条件的爱造物主的一切受造之物，你在肉体层面上的生命将成为一种美丽的表达，并且我的回归将为造物主所确定。

静心冥想上师们的讯息#2

爱瑟瑞尔

亲爱的学生们！爱瑟瑞尔在此问候你们。我们非常高兴看到你们在这里，并看到这灿烂的粉红色之光的能量在你们向上流通着。在你们的习修过程中，我们看到你们内在的改变。你们要不断地努力，并且对自己也要有信心和耐心。

所有你经历过的看似疑惑或负面的事物，不过是你自己内在负面情绪的波动。要专注在自性里的完美之中，专注在最高的意识与心识里。

在这星期，你将面临许多挑战，但同时也有机会来体验在一切情况中保持平衡的经验。

你将体认到生命的不平衡与不公平，并可能会陷于混乱之中。这此夫类心识的外在呈现，只是对你思想的考验，你要将光明及这种完美灿烂的粉红色之光照射在这此心识上。

我们不是要你去体证特异现象，而是要你了解到，当你从内在自发散发出这种能量时，正是你以奉献的精神把更多的清明、平衡与爱带入你生命里，也带到环绕在你周围的一切的时候。不要因为你身体呈现出不谐调的现象而忧虑。从某些方面来说。身体正经历着许多的改变，正在清除体内混浊的东西；正是这些东西使身体产生疾病，使情绪产生焦虑。

粉红色之光的能量所带来的平衡，会使心识里的愤怒变得更敏感，更容易受到引发。但不要担心这一点，让这些潜在的、不和谐的负面杂质浮到表面来，这是重要的。

你们每一个人已被还入这个觉醒的阶段，在其中，你们释放了使自己受到局限的种种束缚。不要为你日常生活里所感受的沉重感而气馁。当外在环境所反应和呈现出来的是缺陷的、不公平的状况时，要你在其中去认知并保有完美的感受，确实是很困难的。但量，你们每个人都曾经由不同的方式得到学习的机会。

在静坐冥想中，可以感受并体认到人生只是一场戏，它是同人类思想所创造出来的虚妄影像。然而，这个虚妄也是一种实相，它是你的人生、你的世界和你的表达。

你同时也会经由身体层面的体验来面临人生的学习课程，它会像风浪般在迎面而来。不要为明日而担忧，因为，你必须先使今日充实，使自己的心识在这一天里达到自身的最高点。你生命中的一切将经由你的工作，经由光的习修，以及经由整个行星，而产生提升人类意识与觉知的作用。

愿你们在爱与和平之中。祝福你们！

上师们共同的信息 #1

爱

在这一节课里，我们希望与你们谈谈爱，以及爱的许多层面与意义。因为这个字已如此地被滥用，然而，却很少在有能真正地了解它的内涵。

首先，爱在罗曼蒂克的含义上是非常有限的。以一种很简单的方式，把局限在罗曼蒂克或性爱的层面上，将使爱的诸多内涵无法完全地表达出来。

爱最真实的形态是：包含一切，接受一切，没有批判的理念。

爱的真实含义是：在心识里，你们拥抱着自己的兄弟姐妹、朋友或你所认识的人，无论在外在的形象上，他们所表达的是什么。在心识里拥抱他们，并看着他们内在心识时潜在的基督之光。

爱的实践是：放大每一个个体的潜在能力，并且肯定他们内在的基督之光将以清明的意识具体地呈现出来。

爱是指认知并接受每一个独立的个体都是宇宙心识独特的一部分，并了解在他们各自的进展中，他们将实现自身的圆满。也正是因为有了这种洞见和真知，无论你所面对的个体的外在表达是多么的负面，你仍然可以透过他现有的心识状态，去爱这个独立的个体。

因此，走入世间，以充满着宇宙的圣去感受你们的兄弟姐妹。

所有你在他们身上所看到的，将经由你而具体实现。

上师们共同的信息 #2

圣爱与十字架

很多人无法区别红宝石之光与粉红色之光的圣爱之中的具有的不同涵义。我们曾经告诉过你，红宝石之光处理的是身体和人际关系的问题，以及如何经由圣爱而达

到有效的治愈。

粉红色之光的作用，是使一切事物达到神圣之爱的完美。同时，它也是经由人类觉知的管道，把最高层面的精神表达或频率，具体实现在地球层面上。

现在，让我们谈谈耶稣被钉上十字架这一事件在宇宙所具有的意义。钉上十字架，象征着在新开始之前，旧的必须结束。只在这样，才能产生新的生命。耶稣替人类将罪过钉在十字架，并予以燃烧。这寓意着将反基督的意识清除，这就是精神之爱。

每个个体都必须经历被钉上十字架的象征性过程，以及放弃人类的错误之过程。在这里，错误是指欠缺和不完美的意识形态；这种欠缺是黑暗与混沌意识的产生。放弃这些错误之后，便能走出死记亡的阴影，进入新的觉醒，这就是永恒不的自我。

对那些最后一次投生到地球上的人而言，这一切错误、欠缺与不完美都将烟消云散。他们将在意识层面得到提升，进入基督的心识之中。他们将实现那个预言：在未来的日子里，所有的圣者和这些存在于基督意识里的人，都将从地球上获得升华。

你的觉知、动机、欲望，和你的工作与事业，都将从你现在的表达中得到转化，你将摆脱世俗思想意识的束缚，并将具体的呈现在基督的意识之中。

那些内在基督意识尚未觉醒的灵魂，那些陷入人类理念中的灵魂，都应被唤醒与提升。以你们的圣爱唤醒他们，指引他们，使他们成为神圣基督意识的表达。这是你的角色，是你人生的目的和生命的目标。时机已来临，你们要准备好。

肯定语意：

我是爱，我在家，我在被爱。

我以开放的心所接受那环绕着我的爱。

我释放恐惧，我勇敢地所接受爱。

我感激这种学习爱的机会。

我以爱所接受我的感觉、我所知的、以及我所经验的。

写下你自己的肯定语意：

第九课 紫水晶之光

勇者之光

目的与要素

紫水晶的勇者之光，是为了破除你们心识里的矛盾；这些矛盾使你们制造出否定自己真实潜力的习性。每一个都体验过与别人之间的语言冲突，或无言的对立，这种对立又在情绪体产生敌对意识与压力。

很多人以强烈的机械性自我防卫方式来隐藏自己的情绪，但这种防卫方式障碍了你们对爱与喜悦的真实感受与表达。一个个体，如果惯常地压抑他的愤怒，那要打开觉知的基础，将是非常艰难的。然而，每一个在生活上却不免会面对矛盾，面对与他在兴趣或理念上的种种歧异。

处在这种情况下，我们可以用光来释放这些冲突或矛盾，观想这些矛盾经由较高意识的了解和光明觉性的净化而转化。当你改变了你对矛盾的反应模式时，那些矛盾在你心训上所造成的冲击也将随之改变。

在紫水晶之光的频率中，你可能会体会到自我的矛盾经由情绪的爆发，以及在审视过程中，浮到表面上来。那些旧有的矛盾可能会编导出一幕幕新的戏谱来，但当

你反观觉照自身一系列的反应时，你可以通过这种内在的审思，以及由思想的改变，在光中重新建立起新的反应与新的行为。

特定功效

在情绪体的层面上，所有存在于你情绪里沉重而混浊的杂质，在这种时候，可能会变成某种强烈的感受。在人静心冥想中，将这此矛盾带入光中，并体验它们经由圣爱而得到净化。

在感受体，紫水晶之光的频率可能会使感到焦虑或神经紧张。在静心冥想中，感受紫水晶之光经由你的神经系统，将那些已经在你意识里形成某种蓝图的旧有矛盾与模式予以清除与释放。

静心冥想与上师们的讯息#1

爱瑟瑞尔

这是爱瑟瑞尔在此问候你们，我们在你们较高自我的光中与你们交谈。要相信并确认，紫水晶之光的能量经由你们每一个人的内在本质所做的转化工作，正在带领你们走出那种被束缚的旧有状况，正在帮助你们进入一个更自由、更自在的表达中。

目前所呈现出来的困难，以及内在觉受上那些被践踏的不平衡感受，只是你内在心识所引发出来的活动，这些活动将使你从抗拒的心理状态中解脱出来 ‘

现在，你们每一个人都沉浸在紫水晶之光的能量里，你们就像是这种颜色的光谱一样，正体验着你们所有层面的净化，也正呈现出随着净化而产生的改变过程。总之，你们每一个人都非常确切地在各自的灵性成长活动中加速进展着。

在清理情绪体的过程中，紫水晶之光的能量将放大隐藏在你潜在意识里的觉受，这种觉受曾经是你的表达的一部分。但在这同时，你对自性里自由的本质的否定也将被强化。经由紫水晶之光的照射，你所有被压抑在特定思想中的矛盾与负面意识

将浮现出来，你在意愿上受到强烈反对的感受也会被带到表面上来。

我们再次地重申，没有任何感受可以被区分为且善或邪恶的，无论这些感觉在你的人生中呈现出什么样的表达，无论它们是如何地向外投射，无论它们造成什么样的想象，以及无论它们是如何地在你人生经验中产生连锁反应，都没有所谓的善与恶。

当虚妄的影像所产生的强烈感受平静下来时，感受体的层面也将被带到宁静的状态中。

抗拒与排斥往往来自于群众意识的频率，当你感受到那种沉重、拥挤的群众意识的情绪活动时，你会有一种置身于与喜悦对立的感觉。一旦这种被践踏的沮丧感在以太中散发出来，你便开始产生与造物主分离的理念，随之而来的将是一种迷失了本源的感觉，而这本源原本正是要让你体转完整与喜悦的。

现在，把一切放下，以便感受情绪体上那如同大海般充满生机的活力；好好地体验情绪的浮现。现在，感受这灿烂的紫水晶之光正在治愈并清除许多疾病，正在释放与平息矛盾的风暴；你正经由理性、真知和智慧，将这一切净化。

现在，我们希望你们每一个人，把这紫水晶之光的能量导引到你们的情绪体上，并经由你们，将光给予你们生活中所有有关的人。透过观想，将这能量的本质导向他们，并为他们清除任何负面的抗拒与痛苦的情绪。

观想这紫水晶之光的能量像一股巨大的能量，使理性体中的斗争意识缓和下来。感觉你自己仿佛是一名和平的勇士，导引着能量，化除内心里的愤怒、抗拒与罪恶感。观想你所传送出去的光已被他人接收，并清除着所有的问题，化解着所有造成痛苦的根源。

现在，亲爱的学生们，将你们的意识导回自己的前额，感到自己进入了圆满的意识之中，愿紫水晶之光的能量加强你的觉知，你正感受着从疾病和内在的不舒适中获得治愈与平衡的感觉；你正感受着从压抑和痛苦的束缚中得到解脱的感觉。愿你

们在和平中，愿基督之光在你们的身心内外流通。

白鹰之言

和解的重要性必须被理解。

这样，你们与这来自远古时期的

因果渊源才能化解，

束缚着你们的因果枷锁才能去除。

我是白鹰，一个和善的灵，是你们的兄长。光的委员们渴望你们在这入门的同时，体验你们所走途径的真实意义。你们的生命不是偶然的，不是毫无意义的，不是漫无目标的。

你们正处在进展的最后阶段，而这又是新的旅程入门阶段，在这更迭转化的阶段中。你们将与你们的祖先之灵再度相逢。

当我在具有物质体的生命时，我们部族里的每一个人都必须来到「神秘的印第安轮」(The Med, dnc whccI)之前，感应祖先的灵，这是了解自己特定的一生之关键。正如这意识之轮所象征的，你们现在正处在与祖先之灵相遇的这一循环之中。

无论是心灵上的痛苦或身体上的痛苦，都是你在生命旅程中受到伤害所留下来的创伤。但是，不要把这伤痕视为一种不利的弊端。那些经验带给你力量与意志去克服身体与心灵的脆弱，使你以更大的勇气与更深远的灵视来面对你的成长所必须经历的考验。

在光的庆典中，在这一时刻里，你们每一个人都被这能量所触及，并被赋予一个象征性的礼物，使你们与你们意识的根源连接，这根源起始于亚特兰提斯文明的时期，在时光的流转中，经由被你们称为红色人种的血脉，一代代地繁衍下来。我们在因果的循环上，都与这种族相连。和解的重要性必须被理解，这样，你们与这来自远古时期的因果渊源才能化解，束缚着你们的因果枷锁才能去除。

我白鹰为你们带来「和平的烟斗」，并将它交在你们手中。你们每一个人融入光

的元素中，接受这和平的象征。

净化你的身体，净化你的心识，你内在的神灵才能与你同在。如果你的身体像目前地球那样受到严重的污染，神爱无法穿透那种稠密与浑浊来触及你。净化你的身体与心识，神露将与你同在。

光的运作必须一个循环一个循环地持续下去，使整个世界整合成为一个大同的世界。呈现在你们大地上的是，由你们污染的思想与糜烂的生活所形成的愤怒与仇恨的磁场。当地球被清理并释放时，你们必须种下和平的种子。

来自所有宗教的教师们，所有种族的领袖们，所有的光子们，你们都是光的火炬，彼此分享着光的能量，并照亮着尚处在分离意识中的人。现在，愿你们实现你们的视野。

肯定语意

我释放恐惧的情绪，因为这种情绪使我陷于愤怒与恐惧之中。

我经由健全的管道，释放负面的情绪；这种释放过程，使我的身、心、灵都得到净化。

我肯定我内在的战斗意识在光中被化除，我以爱拥抱并化解由于压力和恐惧所产生状况。

我与自身内存存在的本质是一体的。我知道一切事物都是根据宇宙法则，为了达到圆满与至善而相互完成的。

我肯定爱环绕着我的内在本质，这一切也都是生命的一部分。

写下你自己的肯定语意：

第十课薄荷绿之光

回复青春之光

目的与要素

薄荷绿之光的能量是所有能量中最美麓的，因为它从最高的层面，为每一个人带来内在重生的觉受。随着内在灵感的启示，一种新的目标、新的理念、新的展望，使人们在觉知与意识的层面获得改变。

在较低髑系上，薄荷绿之光的频率将引发你内在意识里的失落、死亡、麻木和倦怠的感觉。当你处在去除旧有模式的过程中，你的细胞与器官通常会输送出一些对即将来临的改变感到恐惧的信号。在潜意识里，甚至在意识的层面上，你都可能会因为这种对未知的恐惧而抗拒新的开始。然而，当你将恐惧净化之后，并以新的觉受来看待事物，你就会因新的开始、新的意识而升喜悦的热忱。

薄荷绿之光的能量与复活和再生的觉受有关，它在你本质上引发出青春的觉受，使你成为一个自由的精神体。对你来说，无论是什么样的经验，都是为了让你自己获得特定的领悟。要知道，你正经历着走出千山万水般的旧有理念之旅程，而这些经由你制造出来的观点理念，现在，它们正在进行新的调整。总而言之，这是一种极其美妙的能量。

在这薄荷绿之光的频率中，为我们带来这些讯息的上师们，同时也为我们带来了许多美好的体验。当你经由自己的旅程，逐渐走向自我的圆瞒之际，要确认，你正在通往更广博、更平衡的道途。

你正走在永恒生命与永恒之爱的道途上，你所实现的爱，将是基督自性神圣层面

的爱，也是你的较低自我與较高自我在本质上的结合。

当你体验薄荷绿之光的能量时，在情绪体的层面上，你将以一种新的视野、新的展望去面对各种情况。薄荷绿之光的能量，将在你的净化过程中，帮助你释放那些产生破坏性行为的旧习气。

肯定你已经打开了自己，正迎接着崭新的人生，并为你自己以及别人带来更高层次的爱。这是使用薄荷绿之光——回复青春的能量之关键。

静心冥想与上师们的讯息 #1

爱瑟瑞尔

问候你们！我是爱瑟瑞尔。我们再一次地與你们互通讯息，以便使你们更清楚地了解到，在你们身心内外所流露出的表达之内在涵义。

在意识的层面上，经由每一级次课程的循环，你们存在的每一个层面都正在产生改变的效果。我们感受到你们在这特定的进展阶段里，有无数清明的元素环绕在你们周围。这些元素以及环绕着你们的磁场，原本就是你们意识里的一部分，现在，这一切都在改变之中。

然而，你们在某些层面上仍必须面对挫折与挑战，以便将它们以新的面貌带入未来。在这回复青春的薄荷绿之光中，你们每个人都将感到一种具有强烈振幅的频率通过你们的身体。在这种时候，要了解，自己身体内的每一个细胞不但都在体验这种频率的振动，同时又为新的活动创造新的频率。

地球正以快速的步伐进展着，这是它在为自身的整体环境作彻底改变之前的准备。它不像其它星球那样显得离奇难解，它永远被认知为地球，只是当人类的觉知与意识改变时，整个地球的气氛也将随着改变。

过去的几十年来，是地球人类极度寻欢作乐、讲求舒适的活动时期，而这些活

动已透支了地球的资源，现在，是人类必须以一种更简洁，更清明的生活方式来实现生命真实意义的时候了，地球正如同一个即将分娩的产妇，处于婴儿出生之前的阵痛时期；同样的，人类的心识也正处于某种巨大压力的体验之中，并探索着自身存在的自由。就在此时，人类的心识正发出隆隆的巨响，并在地球上的某些区域爆裂扩散开来。

做为一名光的指引者，你在这里的目的，是为了帮助那些希望达到明心见性的人，那些想要提升自己的精神与灵性的人，以及那些渴望达到神圣之爱的人，透过一种身心灵的治愈，把精神的法则和觉知，以最具有意识的方法，为他们提供一种改变的选择，并付诸实现。

现在，感受你自身所焕发的灿烂之光，正从你头顶放射出来；感受自己的理性体已从所有的抗拒中提升出来，进入一种新的思想领域、新的方向中，并与基督精神融会，在此时刻，感受自己正放射着灿烂的光芒，照射在地球上。

在这时刻里，感受你自身的意识，在觉醒中再生；感受细胞和皮肤都在薄荷绿之光的环绕中，穿上这意识的新衣裳，以代表基督在人类心识中的诞生。

星际的活动，将会增加个体意识的活动，银河星系为了地球的提升与转换，正创造着能量。你们不要在恐惧中迷失，不要认为毁灭是唯一的途径。人类对精神本质的觉醒愈多，其进展的过程就会愈容易。

现在，我们希望你们每个人观想自己走在意识的通道中，一直往前走，并向前看，你会看到光，看到薄荷绿的灿烂之光与能量。然后，你会走过这个通道，并放下一切旧有的模式；它象征着你从一个阶段进入另一个阶段。

感受你的星光体，同时释放所有附着在星光体上的杂质；感受你的指导灵和教师们，正带领你走过这一意识的层面。

当你进入薄荷绿之光时，感受你的身体，心识与灵魂都合为一体，并被地球上美丽的绿色植物所环抱；感受自己与大自然中的精灵们合为一体，你们的肉眼虽无

法看到它们，但它们对你们不具任何伤害力，它们在参与进展的过程中，有着它们各自的体验，就像你们的生命一样，所有形态的植物都有生命。你们都是具有创造能量的存在，透过不同的生命形态来表达自己。

现在，在静默中，体认和感知大自然的美丽，因为生长着植物的土地，正是可以使你们回复青春与精神活力的地方。

现在，感受自己沐浴在自然的恩泽中，感受你已经封闭了束缚着你的负面之门，所有负面的感受都已过去了。现在，你所感受到的，是自己内在的基督精神与意识。

进入安详之中。

静心冥想与上师们的讯息 #2

问候你们！亲爱的学生们。今天，我们以广大的慈悲、深沉的理解，与对未来博大的展望，进入你们的觉知之中。我们看到你们较低的频率之波已被带到表面意识来。对自己要有耐心，你们正处在入门的开始阶段；想要提升自己，必须经过勇气与信心的考验，以及对于进入较高意识的圆满境界的意愿与承诺。

每一个入门者，当他走在这物质世界时，必须面临许多不同的人生经验，每一个经历都是一首插曲，然而，这些经历给予你放大自我每一个层面的机会。经由这些经历，一个人更能觉察到自己内在的心识，在人生的投射中所产生的反应。

不要将自己的经历与其它共修的朋友做比较，让别人的情绪和理念在你们进展的道途上左右你，那是不明智的，因为每一个人必须经由他们自己特定的进展过程与速度来学习他们的课程。

现在，从你们内在自我的脉轮中心点上，放射彩虹般的光芒，你们已体验过光的较低频率，也体验了光的较高频率。当一个人将自身的脉轮打开，并接受光的照射时，他便能在较低的层面上获得较高层面的体验。

较低的频率，只有被带到表面上来，才能够得到清除、转化与提升。灿烂的薄荷绿之光的能量，经由你们所打开的脉轮，正大量地放射和传递它那美丽的、具有治愈功能的回复青春的能量。

它深入到你的情绪体和感受体的内在本质里，破除那些因过去经验所造成与圣爱分离的虚妄影像、较低的思想频率，以及负面的情绪。

这些虚妄的影像，正经由你存在的第一个层面，顽强地障碍着你的个性自我，使你无法超越那些被混浊与沉重的思想理念所围困的情绪感受。正是这些低频率的思想理念和负面的情绪感受，使你合理化地对自己所习修课程的正确性产生质疑；也正是这些虚妄的影像，阻碍着你对光的觉知，以及对内在自性的光明，喜悦与热忱的觉知。它同时也障碍着你，使你无法具体实现较高频率的表达。但是，对这一切，不要感到疑虑，因为这些虚妄的影像和负面的思想理念的浮现，都是你的所有层面在进入较高内在本质的过程中所必然呈现的反应而已。

感官与感受体具有非常强大的能量，它像磁铁般地吸引着别人的能量与频率，也像海绵般地吸收并组合这些频率。那些较低的频率使你的情绪体、感受体受到最重的伤害，使你处于分裂孤立的处境中。

我们希望你为你在感受体和情绪体的层面带来治愈与平衡，以便把你从饱受创伤的一切感受中带领出来。你内在层面中的个性自我正积极地根据自己所认定的思想理念，探索着实现自己所必须完成的事，而现在，它更是急迫地想要完成这些事。

不要为自己的行动在别人身上所产生的内在投射，或所呈现出的反应感到忧虑。你对这一行为并没有直接的责任。你的个性自我必须释放对这些行为的自责，这只是你对这些活动在理解程度上的一种挑战，并且也是对你使用光与爱的能力的一种考验。

上师们的意识、频率与能量，正渗透在你以及你周围的人之中，所有的人都在这光的环绕中，接收着一种不同于他们自己思想意识的思想频率。思想，像种子，在

它们的花朵盛开之前，必须先萌芽，对一个人门者来说，需要以极大的信心来看每一个人的灵魂意识；同时，更需要以自己的力量，来完成自己的个性。作为一个入门者，也必须具备极大的耐心，来看播种在心识与意识里的种子，等待它们发芽，并目睹它们成为盛开的花朵，经过这一成长过程，心识与意识才能接受真理的花朵，并把它们应用在日常生活中。

你正走在通往永恒生命与永恒之爱的道途上；你所将实现的爱是基督自性中神圣层面上的爱，也是较低自我与较高自我的完美融合。这种融合与整合是相对而言的，它不是要你踏上全然与人性的爱或肉体的爱彻底脱离的途径，不是这样的，你的人生是圆满的。

你人生中形形色色的经验带领着你，穿越无数错综复杂的迷宫，你将会经过一个空间，在这空间里，充满着反射你各种虚妄影像的镜子。

要知道，一旦你通过并超越这个充满幻象的空间，你便会到达一个地方。在那里，你所反应的，所散发的，都将是完美的、灿烂的光彩；你所表达的，将是完善的较高自我意识。

对自己要有耐心，要知道，你正走在一条通往更大的觉知，体现更崇高之爱的道途上。你曾经获得这样的承诺，在你神圣天父的宫殿里，有着许多的殿堂。在这里，殿堂所指的是意识的空间，你的思想意识将驻留其内，并与天使们相互交流。

不要怀疑你的灵性与觉知如何能飞越到另一个层面，不要否定自己沟通与交流的能力。你在肉体上的经历只不过是整个存在中的一个层面，肉体只是一种戏剧化的展现，为的是使你的灵魂在机会从中获得各种美妙的体验。

不要把能量耗费在追悔过去的事物上。要知道，你自身就是依照你自己较高本质(Higher Nature)的欲望所投射而来的，眼泪、混乱、生命流逝的感觉、倦怠的感觉、在生活中迷失了方向的感觉，所有这类负面的感受，都将成为过去。

愿你们在和平中。

静心冥想与上师们的讯息 #3

安德鲁

你们正面临着超越局限，进入个人身、心、灵整合与成长的另一阶段，这是意识上的重大事件。要让你们了解目前所进行的运作，是非常困难的，但是，在本质上，你们现在所经历的转化是由于光的能量与灵魂的推动，使你们对正面的成长产生觉醒，并使你们与地球产生连接。

事实上，你们的生命与你们亲爱的地球之间，有着很大的隔阂。你们的内在充满着许多的困惑与混乱，与你们无法感受到自己与地球是一个整体，也无法感受到地球的美丽与她滋养万物的品质。

这薄荷绿之光的能量，使你们重新认识到自己在这不平凡的地球行星上的角色，地球是你们的心识与灵魂成长的学校。由于人类毁灭性的思想与不平衡的行为，地球已负载着过多负面能量。

因此，作为一个光的存在体，你必须以开放的心来学习大地之母如何给予你健康与完整，如何带给你精神连接的奥秘。

在古时候，美洲印第安人教导人们倾听大地在进展中的律动，耐心地倾听它孕育生命的神奇与美妙。当你成为这种美的一部分，并表达它时，你将能再次地体会到内在心灵与灵魂里的寂静。

当你觉醒于光的较高频率时，你将能以灵敏的感觉来体察大自然与精神相互间的呼应。

你将发现到，自己在偶然间微妙地理解到生命的内涵，了解地球在生生不息中表达着宇宙生命意识的永恒，你对死亡的恐惧来自于对黑暗与虚无的恐惧，害怕身陷其境。但是，大自然正向你诉说着关于永恒的觉知，以及从沉睡中苏醒，进入绽

放的新意识中的故事。

因此，这被你所激发启动的光的频率，便成为你重新创造的工具。也是你恢复青春与活力，在光与爱的经验中重新整合的工具，它并会将这一切带入更高的频率中，使你进入一个更自由，更宽广的视野中。

虽然灵魂的本质不需要一个躯体，但是，在这时刻，它选择以你现在的身体来表达。它能在身体之外的层面上体验思想的交流，我们便是从这层面来呼唤你们的灵魂进入合一的觉知中。

当你们在这合一之中，感受自己进入一个转化的层面，你们当中有些人可能会有种像是走在一个通道或一道长廊的感觉，其中有一连串模糊不清的活动。走过这一通道，这一长廊，并逐渐通过它时，感受你的教师以及指导灵与你同在，带领着你进入意愿的另一循环。不要害怕。

有些人感到像是乘坐着电梯，上升到一个顶峰，无论是什么样的象征，都是同一种频率。当你走出这长廊时，将你身后的门关上。留在那门后的，是一些对你的进展已不具意义的记忆。你一旦踏上一条更积极、更正面的途径，就必须释放那些「痛苦的连接」(Painful Conection)。

当你踏入了另一层面时，你将感到自己置身在一个充满光的花园里，呈现在你眼前的是一片五光十色的灿烂景象，其中有一片青翠而欣欣向荣的田野，这是你常来的地方，你在这里与你的上师们及较高自我交谈。这美丽的地方是一个真正的意识层面，而不是一个虚构的幻境，这是光的频率中的一个层面，具有它自己的实相与元素。

肯定语意

我祈求把那些使我产生重复行为的旧有理念呈现出来，

祈求把我人生中使我产生抗拒的负面模式呈现出来。

我祈求清除对过去和未来的恐惧。

我肯定我在物质层面上所反应出来的是我完整的感知。

我以轻松与喜悦的身心来接受自己全新的开始。

我毫无恐惧地接受改变。

我接受与爱的意识合一的领悟。

写下你自己的肯定语意：

第十一课 赤红色之光

热忱之光

目的与要素

这赤红色的能量，被称为热忱之光，是因为它与生命的本能有关，赤红色之光受冥王星的影响，它的能量像燃烧的火一样，这是为了表达你情绪体和感受体上的杂质。这些杂质负载伤痕，以及与性本能有关的幻觉。

这种高能量会以极为细密的元素，把你带入更深的欲望与热忱之中，并促使你渴望探索、渴望将它们付诸实践。这时，你可能会感受到一股想要完成目标的强大力量，将这股能量导向较高的目标，让这股能量增强你生命能中的驱动力，使你自已充满热忱的活力，这股能量会将你内在的侵略性和矛盾的情绪带到表面来，那时你会发现，你也正在以同样热烈、冲动的情绪，维护着你自己的形象。

如果你发现自己正陷入激烈的辩论之中，并热忱地维护着自己的观点，那么，你便是正在体验这种强大能量的威力。你内在生命本能的驱策力也会受到这股能量的影响，一些悬而未决的事件也会因此在你情绪体和感受体上挑起各种反应。这时，你应审视自己，从所有论点中清除辩论的欲望，并相信正确的思想行为将会妥善地处理那些矛盾。

特定功效

在情绪体上，你可能会感受到自己内在流动的能量正在增强着，一股新的力量促使你完成工作。当你对自己感到倦怠，或对别人产生消极的情绪反应时，可能会引发你产生矛盾或侵略性的行为。在较高的层面上，赤红色之光清除疑惑，并为你的情绪体带来新的生命力。

在感受体上有关性本能的概念与直觉，可能会以强烈的方式呈现出它们的本质；处理性本能的渴望，也可能会淹没你。感受你释放了对自己或别人的罪恶感、羞耻感以及苛责的感觉；感受赤红色之光的能量净化了你旧有的习气，并释放那些由于旧有习气在自己和别人身上所造成的负而思想与行为。

赤红色之光帮助一个人实现自己的真实目标，并使他产生巨大的投射力量。它使你隐藏在深处的欲望和驱策力呈现到表面来，并与你的较高自我整合。

静心冥想兴上师们的讯息 #1

爱瑟瑞尔

我是爱瑟瑞尔，在此问候你们。我们在此说话，为的是使你们再次清楚地了解到，在这特定的一节课里，你们身心内外所流露的，以及你们情绪和意识上所环绕着的，是长久以来隐藏在恐惧和焦虑中的自我否定。这种自我否定为你们的内在自我带来更多不平衡的体认，而这种不平衡来自于你们内在的侵略性与权力欲望的

本质在意识层面所制造出来的敌意与否定。

把自己带入平衡之中，这是改变的主要关键，不要让自己侵略性的行为在别人身上造成痛苦，但也不要消极到封闭了自己的一切活动；你必须在所有层面达到内在与外在之间的平衡，此时，赤红色之光的作用，可以化除你思想意识对人性的扭曲，以及当你处在生物状态中对性本能的扭曲。

作为一个地球人来说，你的身体与躯壳是你所居住的这一层面的表达，然而。你又是许多思想层面中的自我；你是肉体的、理念的、情绪的，和精神的，并且是完全地处于较高意愿的照射中。这一节课的目的，是要把你的自我带到那种在每一个层面都可以达到平衡的频率之中，并且使你整个人生的内在与外在的经验都得到平衡。

对一个入门者而言，要突破过去经验所产生的因果行为模式，而达到这种内外在都进入和谐层面的境界，需要经过一段很长的时间。赤红色之光的频率，是为了帮助入门者清除自己潜在的障碍与敌意；这些负面因素影响入门者个人的力量 and 个人的领悟。赤红色之光的频率同时也帮助你释放想要践踏在别人头上的思想意识；帮助你释放那些造成自己或别人痛苦的思想意识；帮助你从意识层面清除身体器官上的问题。请在这些事情上多做思考。

你是男人，是女人，是精神与灵魂。你具有较高的频率，但同时也会受到较低频率的影响。你在两种频率之间不断徘徊，一种是足以净化你内在精神的频率，另一种则是频频制造束缚，使你陷入更多因果学习课程的频率。你在自我中探索什么是你所期望的？什么是你所要表达和所要创造的？

你的身体就像你所看到的那样，是你自己选择要表达的。否定身体，就是否定自己的存在；身体不是虚妄的、无意义的，它是一种物质，一种较为稠密的频率。虽然你的存在是超越身体的，然而你与你自己的身体是浑然一体的。身体是你的表达工具，否定它，或使它产生疾病，也就是否定自己在精神层面的完整性。你必须

领悟到精神层面是完整的。一切都是因果的呈现。

亲爱的学生们，现在，这赤红色之光的能量正在放大。感受你自己正经由生物体的表达，经由内在的驱策力，意愿和信心，释放所有感官和意识上的恐惧与创伤。

思考你是谁？你在表达什么？你希望成为什么？你所感受到的较高至善意愿是什么？

进入宁静中，让基督之光在你们身心内外流通。

静心冥想与上师们的讯息 #2

喜悦与快乐

我是爱瑟瑞尔。在此问候大家！在生活的表达上，有关感官层面的喜悦与享乐，我们所给予的资料非常少，到目前为止，所给予的资料都着重在有关光的能量所做的转化上，所教导的都是光的能量与频率所产生的正面与负面的影响，以及较低层而所有体系经由光能量的运作所产生的各种不同反应，可是有关如何把光的能量与频率导入喜悦与快乐的资料，尚未传达到课程中。

在每个人的意识中，都有着追寻喜悦与快乐的欲望，有着从困难中解脱并学习的欲望，以及实践内在所要表达事物的欲望。然而，在所有的活动中，你必须保持平衡，必须体现阴阳的两面，必须打开内在的喜悦。

喜悦有许多表达的方式，经由舞蹈与音乐，经由静坐冥想，经由幸福与快乐的感觉，以及经由兴奋的感受等，都可以表达出内在的喜悦。喜悦也可以经由眼泪来表达，或经由人类在欢笑时所有的活动形式来表达。

是什么带来喜悦？什么是喜悦的全部内涵？什么激发了喜悦？喜悦又是从哪里来的？它是一个人追求外在刺激的表达吗？或者它是一个人内在自我完全融合于和平之中，融合于与基督自性结合的感受呢？

世间有享乐，也有喜悦。享乐是经由许多活动所带来的轻松感，是一种把意识带到另一层面的活动。可以说，当你把意识从一种表达转移到另一种表达之中，享乐就是一种从你每日活动短暂逃脱的方式。享乐可以带来狂喜的感觉，但它也可以成为一个人从自己存在的核心逃脱而出的拐杖，成为一种不负责任的破坏力量。享乐是一把双刃的剑，一个人从享乐中所获得的。只能与内在的个性自我融合，才能带给你真正的生命活力。

而喜悦不需要任何刺激，喜悦是一种灵性层面与精神整合后所带来的欢欣，它充满了热情洋溢的快乐。你将会了解这一点。

圣经里耶稣所说的喜悦，是指造物主存在于每一个人的内在心识里；当你与内在的圣灵接触，当你洋溢着对内在精神的领悟，在宇宙法则中自然地表达生命的完整时，喜乐就成为一种单纯的内在喜悦。

化学作用的刺激，以及人为感官上的刺激，都会使你与内在的喜悦背道而驰，并且还带来负面的情绪活动。这将使一个人的心识无法集中。你们要反复地思考这些问题。

愿内在的喜悦和内在的基督意识，开始种植在你们所有的体系中。愿你们身体和心识的喜乐在与圣爱融合的过程中表达出来。

静心冥想与上师们的讯息 #3

安德鲁

当你以正确的情绪与心识，掌握你的行为与举止时，当你处在宇宙真我的意境中，你将不会陷入激烈欲望的冲动之中，你的欲望将在自我超越中，朝着光明的心性不断地蜕变、不断地转化。

问候你们！我是安德鲁。我带着爱、喜悦与智慧来到这里，为的是让你们听到、看到，并知道热忱是你们的自我渴望实现创造的欲望所必须具备的要素。没有欲望，你们的意识将无法把你们带到这物质世界的经验中。欲望是你们回到身体存在的主要因素。当一切事物都被带到较高的本源，回到完整的平衡中时，欲望便在圆满中结束。因此，你们现在正在为自己欲望的机会。

在你进展的特定阶段中，你的焦点着重在有形物质的创造上，为的是方便于表达与行动。所以在这一级次中，你的身体将经历它自身欲望体系里那股压倒性的巨大力量。这一切都与你至高的层面有关，与你情绪与理性的层面有关，它们是整体经验中的一部分。性本能是与生俱来的礼物，它使你成为一个可以表达至高形式的存在。它不应被否定，不应被压抑，也不应被认为是一种邪恶的意识。作为一个存在，它是你本质中的一部分。它使你成为今日的你。

当你以正确的情绪与心识掌握自己的行为与举止时，是你意识中的这一部分能量将你带到崇高的境界中。因此，是这一特定的能量，推动着你去面对、去处理隐藏着的愤怒、痛苦、抗拒、恐惧，或对自己欲望的否定。欲望必须先受到重视之后，你们的进展才能达到更圆满的状态。

当你能掌握自己，当你处在宇宙真我的意境中，你将不会陷入激烈欲望的冲动之中，你的欲望将在自我超越中，朝着光明的心性不断地蜕变、不断地转化。但是，在这一阶段中，你就是欲望，正是这股欲望的力量把你带到生命的体验中。因此，感谢你的欲望，肯定你的欲望，接受你的欲望，并知道它自身也正在完成它自己的循环。

现在，观想这能量的火焰在你内在里升起，并经由你而流动着。它推动你的灵魂、你的存在去表达，去完成，使你的生命获得达到圆满之前所必须有的经验。

现在，在未来的三十六小时之内，当你正视自己的需求，开放与接纳它时，你将体验到这能量的强烈势能，以及这种经验的巅峰状态。你的指导灵与教师们正站

在你身边，接受他们，感受他们的存在。肯定你们是一个整体，你们之间没有恐惧，只有接纳与认知。你的教师可以是一个净光兄弟的上师，或其它门派的上师。或是一个光的存在体，或你内在的良知。你们每一个人都有自己的精神导师，都在你们个人进展的道途上指引着你们。

现在，我安德鲁，看着光的能量在你们每一个人之内放大着，能量的焦点聚集着。你们已完成这最重要的一步。但是，在自我进展中，这只是踏入更具动力的旅程之开始。我将结束这一堂课。进入和平中，愿基督意愿经由你们的心识与灵魂的欲望而呈现。Shalom. shalom shalom.

肯定语意

我肯定我情绪体中的热忱在外在经验中导向正面的活动。

我肯定我释放一切阻碍着我动力的障碍。

我感谢在我的生命中所给予我的一切，也感谢其它的生命，因为他们是我生命的一部分。

我释放所有令我陷入骚动、混乱与仇恨的愤怒。

我接受任何使我生命更完善的力量。

我的热忱正确在表达之中，它是一种健康的表达。

我不沉溺在使我懦弱与痛苦的癖好或毒瘾之中。

我以感恩之情接受我生命的热忱。

写下你自己的肯定语意：

第十二课黑色之光

能量落实的中心点

脉轮：脚底六寸的地方

天使长老：爱喜伊斯(Isis)

相关行星：地球

目的与要素

黑色之光是毕业与转化的象征，它意味着将目标与欲望带到地球层面的物质世界中。这能量的本质像是液体的黑金，尽管许多人在理念上认为它应该是又黑又冷的东西，但在实质上，它的触感是温热的。它带给你一种巨大的力量，使你得以坚定地站在你所信仰的事物上。

黑色之光的能量与频率，象征一个学习阶段的完成，也象征从一种心识状态提升到另一种意识的层面。它也平衡着你的本质，使你屹立在地球的层面上。它与白色之光相对应，形成能量的两极，使你的觉知落实在实际的物质世界中，并使你进入踏实、平衡与祥和之中。

到目前为止，你所做的，都是为了使自己的意识与灵魂体系里较高、较细致的频率相调合，同时也是为了释放内在自我中那些阻碍你灵魂、使你无法体验光明的障碍。

因此，静坐的过程可以将你的觉知由物质层面提升到你内在的精神与灵魂的意识中。这种向内探索的目的，是为了使能量本身能够在没有理性干扰或脑心识所制

造的障碍中运作。所以，在这课堂里，你可能无法完全理解课文所说的。

现在，你必须体验这更细微的能量，使它们落实，如此，你才能在感受光的同时也感受到踏实，并将这些感受具体地落实在意识里。

特定功效

在这节课中，你可能会对自己的身体、周围的情况，以及你在物质层面的事物有较多的觉知，而不会像过去那样，在课堂上明显地感受到光的能量。

这个强烈的能量中心点，是为了使你能够完全意识到身体自我的存在，并且让你站稳双脚，坚定地屹立在地球的层面。黑色之光的能量消除负面的频率，它的能量与频率看起来好象是虚无飘渺的，然而，经由经验，你便可以渐次感受到它的功效。

静坐次第的调整

从现在开始，静坐的次第将有一些改变。这些改变是为了使你们能熟悉运用黑色之光的能量中心点，用它来作为你们落实在地球层面的工具，在你们进入静默之前，灵魂体中光的能量中心点会受到激发启动，使它扩展到整个能量磁场里。在一阵静默之后，把觉知带回白色之光的能量中心点上。将觉知经由较低体系进入身体中，并将它带回前额。然后，将能量由中轴垂直地导向黑色能量的中心点。方法如下：

- 1、将意识带你脚底下六吋的中心点上，呼唤你的指导灵与教师们来启动这中心点。
- 2、感受这能量的中心点扩展成为一个灿烂的光球，直到你自己仿佛站在一个巨大的光球上。
- 3、观想这个球体以逆时针方向旋转，并向四面八方放射能量，向上是经由你的身体，向下则是进入地心里，直到它进入超越了你思想或心识所能想象的次元里。
- 4、当你将这能量落实到地球之后，慢慢地将你的觉知带回前额上。

在静坐中，你可能会感受到或看到指导灵以及教师们的影像，你也可能会有灵魂出体的体验，甚至会体验到光的频率通过你的身体，要知道，这些都是你的意识进入另一个层面和次元的正常活动。

这能量意味着进入一个更迭转化的时期，从一个层面的觉知进入另一个层面的觉知，在空虚的过度时期里，当你进入新的觉醒之前，你的心识会经过一个深渊，并从中走出，进入一个新的觉知，一种新的意识感受。

你们许多人对使用这种黑色之光的能量感到恐惧，因为通常人们认为黑色是邪恶的。但在这里，我们所讲的黑色之光的能量中心点不是邪恶的势能，也不是邪魔的活动中心，它仅仅是一种与地球相关的能量，并且是灵魂在地球体系中稳定其频率，以便使你们得以完整存在的工具。

观想你自己处在头顶白色之光的能量与脚底黑色之光能量的两极之中，得到平衡与和谐。

未具名上师的讯息

黑色之光的讯息

看到你们在许多不同频率的环绕中，我感到非常地高兴。这一切都是经由你们自己的存在所投射出来的。不要因这些讯息感到混乱，因为你们每一个人自己就是一个宇宙，每一个都是神的造化。你们之内的一切也同时在宇宙之内。因此，你们必须在白色与黑色的能量中心点上，达到完整的平衡与和谐。

要知道，在你们的元素本质中，要经由身体完成能量运作时，每一个光的能量中心点都很重要，而自我其它层面的同时运作也同样重要，当你们经由这个光的中心点，将能量落实在地球时，你们将感受到一股强烈的平衡感，一种落实在地球层面的感觉，而不是将精力漫无目标地往外散发。

现在，我们希望能为你们带来一些讯息：你已经体验了许多身体上、思想上，以及情绪上的改变，你也体验了外在环境与人际关系的改变，你并且从这些频率中感受了巨大的冲击力。要知道，这些频率是你的较高自我所赋予你的礼物。你的较高自我在你心识中与你同在；他们环绕在你日常生活中，他们一直都与你同在。现在经由意识的唤醒，你终于觉察到他们的力量与元素了。你愈能以你的意识来激发启动这些频率，你在每一次元中的自我就愈能平衡。

光的运作，对地球来说，是非常重要的。一个认识到自己的灵魂正在进展之中，知道自己在地球上有着在成长中奉献、在爱中奉献使命之人。将与其它在光中运作的人产生密切联系。我们很难让你真正地了解到，引导你的思想经由以太、经由这些频率而运作的重要性。但是，要知道光的能量之运作所产生的效果，将不只为你自己带来巨大的改变，它也将改变与你生命有缘的人。我们渴望你能经由光的途径，达到与较高自我的圆满融合。要知道，你已有着巨大的成长，你已走出束缚着你、使你无法达到你灵魂欲望的念相。

在这房间里，充满着许多来自以太的指导灵与教师们，感受他们的存在，并知道，你们每一个人都是被你们的指导灵与教师们所爱着的。在你面前，将有许多学习课程。未来的时间里，你个人以及《光的课程》——这个成长的课程，都将会有许多改变。因为许多人都已到了唤醒灵魂觉知的时候，他们都已将这觉知以及较高自我的爱的意识，应用于工作与生活中。

现在，愿和平及基督与你们同在，并表达在你们的思想、言语与行为之中。

静心冥想与上师们的讯息

爱瑟瑞尔

问候你们，我们清楚地了解到，你们现在正处在一种转化过程中，在这次的循

环里，你们已经清理了星光体及内在本质上的许多东西；你们也在灵魂层面的每个焦点做光的投射，所有的频率都与你们的身体融合，这将会提升你们整个频率。

从现在开始，你将感受到，所有的能量经由这些光的中心点，全部都被带到这一层面中，你必须确认，这黑色之光的能量是一个光的中心点。在本质上，它就像灿烂的白色之光一样，也是一个能量中心点。

这个特定的中心点与地球层面相连接，你们经由它来导引一切事物。有些人认为，这种能量是一种与基督之光相反的势能；不要这么想，不要将这能量认为是一种反势能，它仅仅只是一种自我的意识。

正如我们过去所说过的：「一个人必须将内在的意识具体地呈现出来，以便体验完整的创造。」当你经由这种过程和意识的体系来看每一个个体时，你便能体验到物质层面的光明与你星光体层面的光明融合时的喜悦。

但是，要了解，你并不是完美的，并且在星光体上你仍然需要经历许多的清理。现在的你们，是长时期在意识上对真理未能觉醒的产物。

你现在所处的这一阶段，是对「自己是一个光与精神的存在」有着初步觉醒的时期，然而，你已经获得了许多足以快速转化你意识的启发。

在往后的习修中，要记住，你的双脚代表着基础。在这基础上，你得以屹立，并了解这基础中的一切。由于这种能量属于地球层面的表达，因此，你将感到自己想要离开地球的倾向减少了。然而，你仍保持着对光及精神势能的觉知；这是你个性成长的一部分。

进入和平，这是你个人表达的重要阶段。作为一个人，要具有自我的力量，因为，人代表着他的创造自我将较高自我的讯息带到地球的层面。

愿基督之光在你们之内流通！

肯定语意：

我坚定的踏在光的途径上。

我坚定的走在灵性成长的道途上。

我感激所有让我学习与成长的经验。

我是坚定踏实的，我确定我思想的层面能够达到我内在的本源。

写下你自己的肯定语意：

写下能使对自己的身体、情绪体、感受体以及理性体的意识有着更踏实的感受的方法，如：

赤足于青草上……整理花园……运动……把焦点放在身体的层面上……感谢并接受在物质层面中的你……。

第三级次

简介

在灵性成长的道途上，你们正进入一个新的学习阶段。在完成前面的学习课程之后，你们将把学习的焦点集中在理性的层面上。在第二级次的课程中，赤红色之光与黑色之光的中心点也被激发和启动，这样中心点的总数便是十二个。

经由这些释放能量的中心点，经由你们的每一个体系与意识上的能量释放，你们已加强了自己的觉知。但是，你们可能还在疑惑，这些对自己是否真有实际的效益？这一级次中，在意识的层面上，你们将体验思想的开放，以及它在你们人生中的表达，心识与物质必须融为一体。经由你们敞开的意识，接收光，以及负起对自己

思想模式的责任，你们将发现爱的力量为你们的人生所带来的完善。

在理性层面的领域中，你们将体验到光的能量集中并环绕在你们的理性磁场上，有时，你们会感受到头部有某种不寻常的压迫感或类似头痛的感觉，这是因为你们在理性思考的过程中，感到压力而产生反应的现象；有时，你们会感受到自己达到了一种非常清明的意识状态，那是因为你们在光中释放了某些使自己的理性思考产生压力的事物后，心识得到净化的觉受所产生的效果。

在理性的层面上，主要的光能有：白色之光、金色之光、蓝色之光和绿宝石之光。红宝石之光与桔色之光的能量与情绪体有关，而粉红色之光、紫水晶之光、薄荷绿之光和赤红色之光主要是针对身体的运作。在使用这些能量时，你们只需要用意念将它们带入自己的意识之中就可以了。这是一种无需花费气力的思想活动。

记住：思想引导能量，能量跟随思想。思想能够加强并放大能量。你们思想所集中的地方，就是能量的焦点。

理性的本质

你们所有的思想对你们的理性体都能产生作用。你们从别人那儿所吸收来的思想频率。也在你们的理性磁场上产生作用。头痛往往是因为受到较低思想频率的压力而造成的。这些较低思想频率可能是你们自己制造的，也可能是你们从别人那儿吸收来的。在一个拥挤的房间里，如果那儿充满着矛盾与压力的频率，你们便常常会感觉到头部、颈椎以及肩膀的部位有僵硬或压力的感受，这种症状往往是受到一种群体所放射出的低频磁场的影响所造成的。当你们在商业区购物时，有些人可能会突然感到精力减退、疲惫不堪或身体疼痛的现象，这可能是因为在你们在那种环境中受到群体低能量磁场压力所影响的缘故。在这种情况下，你们需要寻找一个能安静或能独处的环境和时间，用白色之光和金色之光来净化和提升自身的磁场。

压力、焦虑和恐惧的负面频率会使人的肩膀和头部产生紧张和疼痛的戚觉，用金色之光的能量来照射它们，可以清除这些不舒适的感觉。将能量集中于头部，专

注于释放那些使你们产生压迫感的思想意识。要肯定自己在光的环绕中，在宇宙神圣之爱的佑护之中，肯定你们的身、心、思想意识保持在一种稳定的状态中。对于那些不是你们的能力所能改变的事物与状况，坦然地予以接受。要知道，在上天的旨意里，一切必须平衡的事物，最终都将趋于明朗，达到平衡。

一旦理性的本质开始清晰之后，你们便能够从那些使你们感到不舒适的能量频率中解脱出来。要记住的重点是：人的脑部储存着人的心意识，它像计算机一样储存经验、收集资料、分类整理这些讯息，并指导着身体每一个系统功能的运作。

当你们的身体与情绪体因某种活动，而引发旧有的情绪时，你们的脑部便自动地根据过去的影像来做反应，并指挥你们的行为。根据过去的思想模式，在理性的本质上所产生的影像，障碍着一个人的真实潜能，这也就是为什么光的运作显得那么重要，因为这一课程能转化储存在记忆行库里的影像，并释放从过去的经验中所产生的思想与情绪。光的能量将逐步地、循序渐进地化除理性体上的旧有程序。带领一个人重新建立正面的、具有建设性的思想体系。

你们正处于入门的阶段中，这进展过程将使你们的思想无论在视野上、感受上或理性的思考上，都能提升进入崭新的层面之中。「客观性」是一种心识的活动，它肯定正面的动机，接受理想、目标和愿望，要做到「客观」，你们必须毅然地接受和坚定地相信神圣的旨意和原则，将指引你们实现正确的行为。

要熟悉肯定语意的使用，因为它能加强你们思想的转化过程，使你们得以与内在深层心识里创造的力量整合。

「一个人内心所想的是什么，他将就是什么」你们可以以思想引导正面的能量到自己所存在的层面上，静坐冥想的目的，是要让你们能感受光的能量，让光的能量在你们的身心内外流通，以释放内在心识里的负面思想意识。净化与提升之后的思想意识，会产生爱与喜悦，并化解内在的对立状态。

光在理性层面运作的效果

光的运作，将使你们进入觉醒的状态中。你们会有一种释放之后焕然一新，轻松与喜悦的感受，并对生命产生希望与热忱。在其间，你们与你们的造物主，以及基督之精神重新建立一种更亲密的关系。当你们释放了那些使你们成为过去行为之囚徒的虚妄雕像时，你们的感觉会变得更具有活力，并对生命、对自己产生一种全新的爱。敏感度也会因你们去除了个人意识里的障碍而得以增强。

在《光的课程》的学习之中，你们的脑心识将开始接受训练，并调整内在自我的各个层面。为了使意识能深入你们的内在思想，并进入脑一心识 (Brain-Mind) 里的思想模式中，有规律地修持是很重要的。配合肯定语意的使用，你们将能建立起一种全新的正面意识。肯定语意能帮助你们发展正面的脑波活动，这一过程，将为大家带来心物一元的体验。

反观自己的思想过程，审视自己对不熟悉的情况或人物，是否常抱有负面的或批判的态度；你们是否常常批判你们所恐惧的人，只因为他们曾使你们有过负面的反应？经由对虚妄思想意识的净化，你们将重新思考，那些障碍你们与自己真实性灵融合的状况。是的，确实有一些人或某些经验是出于负面的、毁灭性动机的，并且与至善是相互矛盾的。不要被这种情况所蒙蔽，要释放它们对你们的束缚，唯一的方法是：去除它们在你们意识上所产生的影响。

作为一名光的学生，最重要的一点是要有一个清楚的认知：这种修持不仅仅对知识、理念和聪明才智的追求，也不是对神通现象的追求，而是对于自己做为一个人，做为一个在地球层面上的性灵，成为地球上的一个实体，有一个清楚的认知过程。这种学习的目的是要经由爱、宽恕和释放来化解、平衡你们的因果业力。它是你们对自己在精神上、肉体上和理性上的完整追求。

在《光的课程》第一级次中，静坐时能量集中在身体上。因为，身体是一个最沉重、最稠密的能量体。在第二级次的课程中，能量专注在你们的情绪与感受的体

系上。再一次地提醒大家，在《光的课程》中，我们所专注的五个体系是：

I 身体

2 情绪 ● 感受体

3 理性体

4. 以太 ● 星光体

5 灵魂体

当学生们进入第三级次的学习时，最重要的是对中心点的激发与启动的顺序，以及在较低体系上的运作顺序，在逻辑理论上有一个基本的理解。对于每一种光的能量与较低体系之间的互动，应该有了很清楚的了解。白色、金色、蓝色和绿色之光的焦点在理性本质上，因此，它们与理性本质能够相互辉映。如果，你们正在体验着识别的困难，或对必须澄清的疑惑探索答案时，观想这些能量导向理性层而的意识，并祈求指引，以及指明前进的方向：如果你们正在体验情绪体与身体之间的不谐调时，观想紫色的和红宝石之光的能量，在你们身心内外流通着，观想这些能量清除了那些在情绪体上障碍着你们，使你们无法获得爱与喜悦的杂质。同时也将这些能量导引到你们的感受体上，以便提升在混淆状况中，需要对这一状况清明的理念，以破除那些在你们的行为中扮演着重要角色的虚妄。正是那些虚妄导致你们在自己的人生中不断地产生负面的行为。祈求你们的较高自我或性灵，以这能量来提升你们的意识，并释放出于痛苦的经验所产生的负面反应。一旦你们接受并知道宇宙法则将在这些情况中产生作用时，你们将把这一切释放到它的作用之中，并体验奇迹在你们生命中所产生的喜悦。

在第三级次中。你们将会发现自己正在改变态度，并且了解自己生命中的许多状况。这是一个令人振奋的级次，你们将突破自己生命的局限。

肯定语意

我们属于一个心识、我们属于一种思想、我们属于一种意识。

我们祈求，我们的心识将同于耶稣基督的心识。在这一级次中，关键的词语是：「转化」(Transmutation) 和「客观化」(Objectification)。转化是一种新意识的展开，接收光，并让光的能量激发出障碍着你们完整思想的理念。并将这些引发恐惧、障碍和平的理性体上的影像，从记忆行库中释放出来。

「更新自己的心识，你们将得以转化。」

梦与这一级次的关系

许多学生发现，当他们继续走在这一途径中时，他们的梦变得非常混淆。

但清晰的梦境，并不表示就能清楚的了解梦的涵义。许多时候，心意识被隔绝，无法体验反映内在层面活动的涵义。因为，心意识可能会被这些次元中发生的事件所覆盖，使得内在层面运作过程无法产生效果。对梦的解释也可能是错误的。因此，梦便变得无法理解。当你们在较高层面上探索着与自己的指导灵、教师们沟通时，只要保持祥和宁静的状态，并在静默中体会，为了你们自我的展开，他们所给予你们的是什么？

在静坐中陷入类似沉睡的状态，往往是因为进入内在领域的缘故，在这种状态中，常常产生类似梦境的体验，当自我进入一种意识的改变状态中时，身体的觉知消失了，并仿佛与自己的身体失去了联系。如果，你们的意识因远离而听不见静坐导引的声音时，不要挂碍。当你们进入了一种改变意识的状态中时，通常会进入一种阿而发波 (Alpha) 的状态之中，你们确实正在体验一种你们所不熟悉的较高频率。有好几本有关梦的书。诠释了宇宙的象征，这些知识将帮助你们了解自己的梦境。

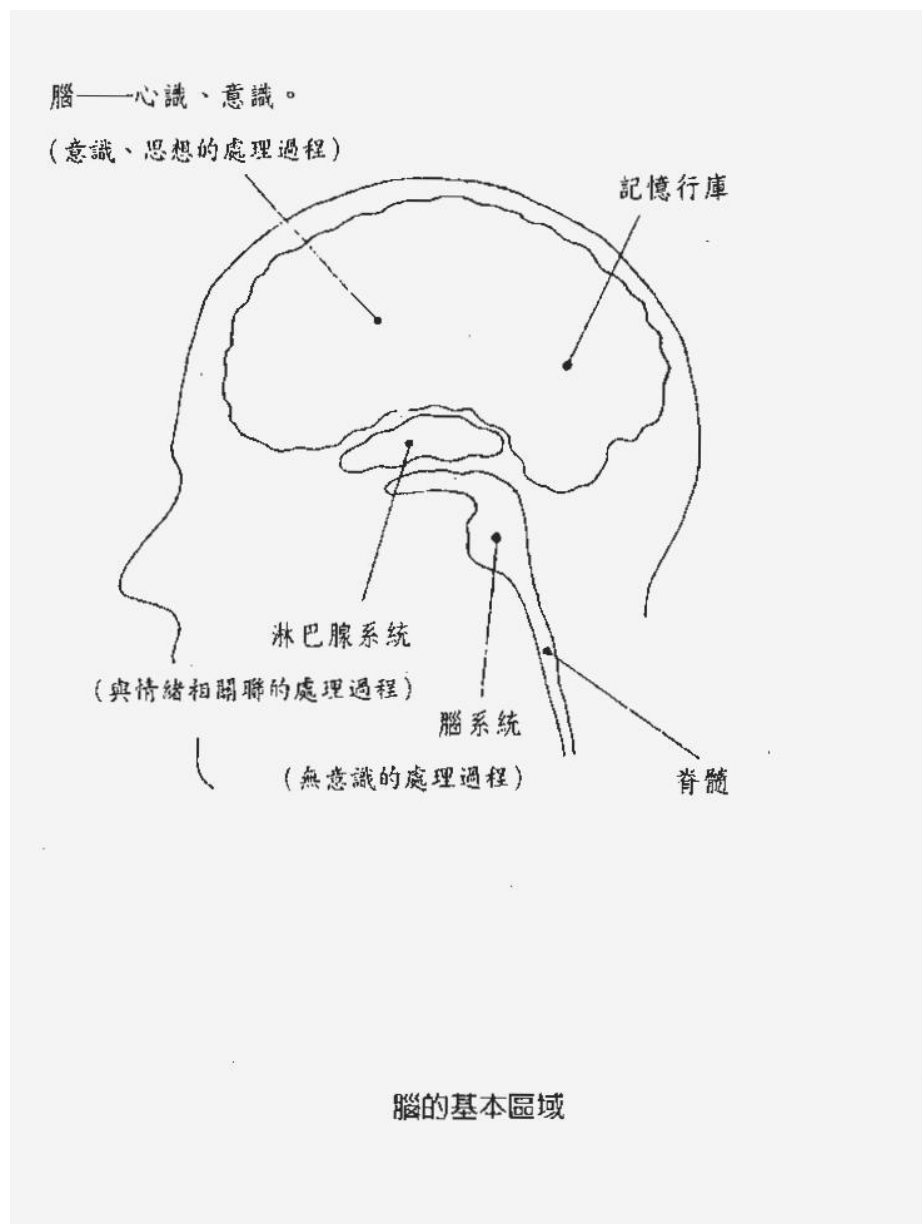
道途上的突破

在你们进展的这个阶段中，你们正在攀登一座由观点、理念和思想模式所构成的高山。你们可能会体验到一种情绪的创伤或思想的起伏，它们往往在你们的生活经验中制造困扰。但这些困扰将使你们对生命有新的领悟，而这种领悟又将使你们

从旧有的概念中突破出来，进入新的理解之中。每一次当你们登上一个新的高峰时，从你们现在的所在点，回首观看你们过去的经历及所在之点，你们会感到自己在一种崭新的光明之中，这将成为一个向内探索的时刻。当你们了解到，尚有大量的知识及需要完成的工作，将令你们感到震撼。然而，每一层领悟都会为你们带来更新，以及一种内在力量，这种更新的力量将使你们进入更博大、更深远的思想领域。

「突破」指的是什么呢？对于一个个性自我的意识来说，某一种观念或理念、思想或动机，都是极为重要的。它成为一种固定不变的感受或真理，但是，当你们经历过某种体验之后，你们会发觉这种固定不变的理念对自我来说，已不再是最重要的

的先决条件了，或它可能成为一种不再令你们感兴趣的虚妄理念。你们将了解到它们已不再适合你们目前的状况了。那时，你们便产生了一种释放，及突破了一种固定的模式。当你们释放了执着，你们将感受到一种令人震撼的光明。你们了解到是这种所谓的「真理」或固定的理念，使你们的个性系统僵化，也是你们精神自由的障碍。「突破」是指把理念或观点交托给心识，让较高自我去除



使你们与较高目标分离的理念与纱幔。当这层纱幔去除之后，心识里的觉性将会感受到更广阔的画面。在其间，个人在一个伟大的整体中就显得非常渺小了。

当一位修持者在道途上有了突破之后，他便获得一种巨大的内在和平的感觉。这种感觉将驱使你们进入新的频率。在真正突破之前，你们可能会有一些情绪上的起伏、波动、矛盾与沉重的感受，以及对死亡的欲望。但是，突破之后，你们就会有从晦暗的隧道中走了，进入无限光明的感受。

在对自己的真实本性有一个全面的了解之前，你们周围的环境，就是你们觉醒过程的反映。要进入完全光明的觉醒，还有许多阶梯要走，这需要一段很长时间。通常，要经历许多世纪才能真正将自己提升并置身于完美的、没有任何扭曲的频率之中。光的能量被认定，并被用于所有人的成长过程中，以便加速意识的提升与融合，成为一个光体。

在地球上，这是一个令人兴奋的生活与爱的时代，虽然，在你们的面前将有许多的改变，在改变中，你们也还要体验一些压力与痛苦，然而，当你们看到自己进入了个性成长与精神觉醒的新的层面时，你们将获得许多的喜悦。

第三级次的静坐次第

- 1、做肯定语意。
- 2、将所有的意识及自我集中到前额部位，祈求我们的自性把所有的自我带入一个统一完整的心识之中。
- 3、观想自我直线上升，进入白色之光明亮的星形中心点之中。
- 4、激发启动并扩展这种能量，使之成为一个直径六呎的光之球体，观想它以逆时针的方向漩涡般的净化四个较低的体系，并将所有的杂质经由脚底排出，
- 5、将意识带回白色之光中，以及在灵魂体中的每一个中心点上。然后，再回到那一星期所习修的光之能量中。
- 6、扩展这光的能量，观想所有的较低体系完全地在这频率的包围之中。在这其

间，光的能量在理性的层面上，以一种人类心识所难以了解的方式，在脑意识里产生作用，并释放某些必须放下的思想习气。

7、将这光的能量再一次地扩展到你们周围的磁场，使之成为直径六呎的之球体，再以顺时针的方向旋转之。

8、进入静默之中，祈求你们的导师与上师们协助你们完成内在心灵的净化。在静默中，倾听他们所给予你们的人生方向的指引。

9、把能量释放到以太中，并将它导向在你们生命中，所有需要治愈的人。

10、当你们准备好回到意识中时，经由黑色之光的中心点，将你们的觉知带到地面上来。

第一课 白色之光

净化之光

特定功能

在理性的本质上，灿烂的白色之光的能量，将释放你们内在心识中，理性层面里的那些导致你们行为一再重复的思想模式，是这些重复的模式危害了你们，使你

们无法达到圆满的境界。白色之光的能量引导经由全息图*¹ (Holograms) 做为突破你们大脑中记忆行库里的程序，以便清除你们理性体上所有负面的模式，在净化、平衡、调整思想的过程中，它同时也使脑部与身体中的神经系统得以调整。

光增强了你们对自己精神本质与你们存在的其它层面合一的觉知，所有的较低本质便能在更平衡、更谐调的情况下，经由对自己就是神圣之爱的创造的了解与接受，而发挥其功能。

白色之光的能量也可以用来保证你们不受思想和行为的影响。

个性的塑造，应基于自己对一切行为的反应，是否能够带给你们自己及别人较完善的人生经验，而以正直喜悦来面对挑战，以及使你们从以往疏忽破损的人际关系痛苦中提升出来。

当你们增强了自己的洞察力，增强了精神意识的开展能力时，你们的思想将更具威力。

静心冥想与上师们的讯息

爱瑟瑞尔

亲爱的学生们，问候你们！我是爱瑟瑞尔。我们在此看到你们内在自我的美丽，以及光的灿烂频率，在整个房间中移动着。在这时刻中，许多上师都在场。让你们自己体认，并感受这些上师和教师们的存在，他们的心识能量正经由你们所有体系，提升你们的身体、情绪体和理性体的层面，并使这些层面整合为一。

现在，有两个重点找们希望对你们说明，第一是理念 (Idea)，或理性影像 (Mental

¹ *全息图 • Hologram, 是利用激光，不通过镜头而产生的特殊的无影图像。全息技术分为两种，一种是「超声全息」，另一种是「微波全息」。由于超声波能穿过不透明的物体、微波云霄和地面植被，故其相应的全息技术在医学、航空、测量等方面有重要的作用。因为，全息图上但录下了光的振幅信息，而且录下了物体的相位信息。在相位信息内，包含有物体各方面的高度和深度的准备信息。所以，全息技术能使影像显现为立体的形态。(摘自《简明不列颠百科全书》)

Image)，它们被以「基督」这名词带到意识的表面上来。

「基督」这名词的使用贯穿着整个课程。许多人对这个词有着不同的理解，有些人认定它指的是耶稣：有些人则将它与耶稣分开，认为它是一种精神。基督，是所有生命的本质。是由造物主的心识产生出来的精神，所有的光与能量，经由造物主这宇宙能量而放射。基督是一种意识，他涵盖一切与精神本质关联的层面，是将完美带人生命的德能。

耶稣是地球计划中，众多教化者中的一位上师。他经由一条特定的途径，经过一段独特的自我成长时期，在这期间，他经过了自我的修持、自我意识的觉醒，达到了基督心识的本质。他在地球上的降临，是经由宇宙高次元天使圣团的准备而来的。天使圣团选择了玛莉亚这一媒介，让耶稣降临，他们也为玛莉亚的身体、心识和内在精神做了充分的准备，以迎接这位无可限量的上师之灵。耶稣降临的目的，是要使人类的心识领悟到，所有的人都可以通往更高、更伟人的自性这一事实。

耶稣说：「我所做的一切。你们也能做到，甚至能做比我更伟大的事。」但是，一个人在达到这么高的觉醒和精神的圆满之前，必须经由许多的进展过程，因为所有来到地球上的人，都受着因果律的影响，也都在努力使灵魂的内在本质达到平衡。

《光的课程》，是经由宗教的理念，把宇宙的真理带入人类的心识，同时也把基督觉性的科学理念，以最有效的方式带入人类的心识之中。因为，这不仅仅只是精神的理念或理想，它确实地扩展了人类的心识，使你们能觉察到生命所具有的宇宙性，以及生命在宇宙中的觉受。体会星际的势能，并了解到许多不同的能量对你们整个存在的影响，使你们对自己能有一个全面的了解，使你们了解到自己与地球的关系，也使人类了解自己是整个宇宙的一部分，是许多不同物质现象中的一部分。

基督——精神——伊曼纽：这创造者的儿子是一种思想，他将生命最低历次的觉醒带入了最高层次的觉受之中。

现在，当你们用意识来引导白色之光的频率时，观想它进入你们的理性体。如

果，你们能够看到它在你们之内的活动，将会是这样的景象：光进入理性体、进入脑意识，你们的脑部有许多不同的神经，每一根神经又含容着几万个细胞，在这些细胞里面，又含容着许多正、负离子。负离子具有磁性作用，它能将脑神经系统所放射出的思想频率吸收过来。

由于所吸收来的思想频率中的焦虑、恐惧、疑惑等负面因素的刺激，致使它对身体的能量产生出强大的刺激作用。当白色之光的能量进入脑部时，它的频率对脑神经系统、细胞系统和它们所含容的正、负离子，都起着一种提升的作用。

正离子带有着乌托邦清灵的感觉，但它也受血液里糖份的影响。因此，我们建议尽量少摄取糖份，以保持脑细胞组织的平衡。光是不具意识的，它是纯粹的能量，它平衡脑部的思想频率。因此，在下一星期中。当你们走在这特定的频率中时，你们可能会体验到情绪和理性层面中的思想模式，由原本极其幸福的状态，骤然陷入沮丧的感觉之中，在这种时刻，使用这频率来激发启动自己，并了解到，这种频率为你们带来平衡的实现。

经过这段时间，你们已体验到这些能量的效果，你们曾感受到情绪的波动，也感受到自己敏感度的增强，现在，光的能量也将为你们的理性层面带来一种更大平衡效果。同时，也为你们带来所有的生命是一个伟大整体的觉知。在这个阶段中，尚有许多要传授给你们。这些教导，是为了你们个人的领悟，以便帮助你们在道途中的进展，将你们带入可以独立地确认你们自己存在和潜能的层面。同时，你们也将能经由基督的视野。以纯真的爱，拥抱和指引你们的同胞。

我们能够来到这里给你们觉醒的机会，是一种极大的幸福。你们每一个人在这一生中，无论是什么样的身份或地位，无论是处于什么样的生活环境或上作环境，都被带到这个运作中来，为的是要奉献、提升、并体验生命之美与基督之爱。

现在，你们都是一束束的光。你们的能量强而有力，你们的思想具有强大的冲击力，你们的意念触及你们所想到的每一个人。

进入和平这中。愿宇宙基督之光在你们之内，并经由你们而呈现。

精神法则

「我是主，你的上帝，曾将你从埃及地为奴之家领出来，除了我以外，你不可有别的神。」

「我是」，是指一切生命之父。是指精神 (Spirit)，不能以任何想象的形象来描述他。这一诫条是用来释放人们因受异教徒的思想理念和迷信的影响与束缚的。「我是」、「天父」的概念是至高无上的，是神圣中的神圣，是他带领人们进入绝对圆满的境界，而且，绝无任何偏离。

当你们看到「上帝」这个名词时，你们必须把他理解成是一种精神、灵性的法则。上帝就是你们的精神自我，这个至高自我必须被认知为是第一的，是真我。真我不是肉体之我。把上帝，你的神性之我 (God Self) 放在第一位，神性之我是以他之名所创造的。

当你们看到「我是主，你的上帝」这词句时，要认识到，这是在指宇宙法则、绝对的境界、创造之心识，是至高无上的智慧，他与精神同时存在于每一事物之中。

「埃及」是指你们的局限的思想。这是你们心识状况的意识，在其间，你们受到负面思想的局限。是这些思想使你们受到肉体生命与物质世界的局限，只有你们的精神和你们的性灵，能使你们从「为奴之家」中释放出来。

「除了我之外，你不可有别的神」，所指的是，除了你们对自性或灵性的渴望之外，不应把任何需求摆在他之前，无论是金钱、家宅、工作或任何其它事物，因为这些是出自于人类所制造的「雕刻偶像」。

第二课金色之光

转化之光

特定功能

在理性的本质上，金色之光具有转化理性思想模式的作用，有些模式可能会在你们的人生中阻碍你们的意识，使你们无法创造出更具正面的行为。从你们人生的早期阶段至今，隐藏在你们思想里的那些痛苦的经验，所产生出的愤怒与仇恨，可能会在这阶段中爆发并呈现出来。这种爆发将有利于你们清除这些使你们产生负面行为的思想模式。

这灿烂之光直接进入大脑，在左脑与右脑上释放焦虑的感觉，释放缺乏方向感的感受，以及理性上的混淆。它可以使一个人从被动的状态中转变成为更具活力的表达状态。

金色之光能使一个人进入正面的思想模式，并且使一个人重新创造出乐观与喜悦的人生。金色之光的能量是一种动能，它与太阳相互关联。因此，它也是一种强烈的能量，可以使你们的频率提升，并进入较高的意识层面。

使用这种能量时，要肯定自己具有正面的目标与愿望，而且这是你们在自己人生使命中所要表达的，也是你们个人在人际关系中和人生经验中所要表达的。

静心冥想与上师们的讯患 #1

爱瑟瑞尔

亲爱的学生们，问候你们，我是爱瑟瑞尔。当你们在吵杂的外在环境里，学会了完全地专注集中于宁静中时，你们将体验到自己对思想与感觉的控制力量。当你们处在这种金色之光的频率中时，你们会发现在充满混淆和纷乱的危机中，体会自己内在的祥和与宁静是多么地重要。你们将会有面临考验自己理性思想的机会。

这种考验是针对如何凝定在光中，不受波涛汹涌般的情绪和理性所影响的能力。当你们发现自己处在分离、愤怒、憎恶的心识状态中时，不要使自己陷于沮丧或气馁之中。因为，美丽的金色之光已渗透了所有这些情绪的层面和理性思想的模式。

你们很难觉察出自己内在潜移默化进行着的成长。然而我说，当你们初踏入这个课程的学习时，没有人具有与现在相似频率或相同的思想理念。或许有人认为，这种不间断地，在几乎相同的道途上重复进行着的学习，看起来是很愚蠢的。然而，每当你们再一次地经由这些光的中心点循环时。你们身体的细胞组织、情绪与理性都会再一次地改变。祝福你们。

静心冥想与上师们的讯息 #2

优歌南达

人类的性本能

我以主耶稣，以及巴巴吉上师之名问候大家。今晚能在这里再一次地与大家相聚，与你们每一个人讨论这些思想意识上的主题，是一件使我感到非常喜悦的事。我们希望能够帮助你们清除那些使你们感到疑惑的事，在这一节课之前，我们已经听到了你们的疑问。因此，今天晚上，我想与你们谈一谈有关人类性本能的问题。我们了解到人类对其自身的根本目的与理念有着类似矛盾的问题。

学生问：在您的瑜伽行者的自传中，您的上师(Sri ynkteswar)几次提到性本能，其赋予生命的唯一目的是为了系殖，而不是为了点燃欲望。然而，据我了解，上师在其它的教诲中说，在地球上，性爱也可以说是一种高尚完美和正确的行为。同时，据我了解，性爱也是较高存在的一种层面的表达，包括善巴拉(SHAMBAILLA)的境界。

上师答：人类性的本能，理所当然地反映皆新生命的创造，它使其它的灵魂有

再生于地球的机会，当然这也是大自然的目的。包括动物和植物的世界。但是，人类的身体是一个个体灵魂的居所…神圣的原则…人类的精神层面是可以经由性爱来表达的。当两个人的灵魂在一种完美的结合中时，他们便可从这一形式中，表达爱、获得复苏的话力、产生再创造，并将平衡带入两个个体之中。只要他们是走在通往基督觉性的道途上，那么，性爱的表达对平衡的维系，便很重要。当一个人有了更深的进展及更具灵性时，他确实将不执着于性本能的理念。但是，这种境界是在一个人已经到达基督意识的层面，能够圆满地实现内在神圣原则的完美，并且，是在内在自我达到完全地圆满与平衡时，才能达到的境界。当一个人进展到这样的阶段时，便不再执着于灵魂伴侣或相对的一对一的人际关系上了。这可能令你们感到吃惊。当你们更趋向于意识的光明时，是否要一个灵魂伴侣的关系，便成了你们的选择，这种意识将成为你们表达的一部分。你们完全地以宇宙意识运作时，你们性爱表达的唯一选择，是与一个在心识上、身体上、灵性上跟你们同样净化了的人在一起，这是为了不再与其它觉性还没有达到与你们的层次相同的灵魂制造业力的关系，将会成为你们的责任。但是，在现阶段中，这些还不是你们目前所要考虑的。在目前这个阶段中，若强行进入这种觉性的层次，将会在你们的人生表达中，产生出许多的不谐调、罪恶感和内在自我的焦虑。因此，在现阶段中，你们只要觉察与自己所爱的人之间所放射的与所吸收的频率。因为，每一个与你们有性关系的个体，你们都将成为他们频率的一部分，如果你们不能提升他们的意识和频率，便会被他们负面的频率所渗透或污染，而这一切将取决于你们自身觉性的程度，以及你们伴侣的心识状态。

学生问：是的，上师。但是在我的印象里，在较高的频率中，一个人或一个个体具有基督的觉知，也会有这种表达的行为。

上师答：这是一个选择的问题，在灵魂层面上的合一是一种参与，但是这绝不同于你们现在所理解和所知道的，较高的宇宙表达是在一个完全不同于你们肉体层

面的概念之上的表达。

精神法则二

「不可为自己雕刻偶像，也不可作甚么形象，仿佛上天、下地和地底下、水中百物。不可跪拜那些像，也不可事奉他，因为我、主、你的上帝是忌邪的上帝，恨我的，我必追讨他的罪，自父及子，直至三四代。爱我，守我诫命的，我必向他们发慈爱，直至千代。」

这一诫条是对当时的以色列人所说的。因为在当时，邪教在这个民族中非常普遍地存在着，而且盛行。神的理念仍然被当作为一种地球上的偶像，以色列人创造出许多停留在自己意识层面上的偶像，并将其奉为神灵。因此在当时，许多人跪拜它们，并很迷信地将他们自己的思想和能量，以及频率放在这里地球层面的创造上，以珠宝装饰着那些代表雷、电，以及地面上的元素和动物的偶像，并称这些为神。

这些也是来自于亚特兰提斯时代的记忆。所以，这一诫条是为了使当时的以色列人警觉到，他们可能已背弃了对「一切万有」的觉知，并且把「我是」当成是一种地球层面上的偶像。

这一诫条的某些部分，似乎已超出了人类的想象，为什么孩子必须受父亲邪恶行为的牵累？而且「忌邪的上帝」代表的是什麼？当我们知道上帝就是爱时，上帝又怎么可能会有这样的呢？

这是对「忌邪」这个词解释上的误解，它不是负面的，也不是嫉妒。它只是要人们知道这样一个理念。在这个「我是」之外，没有任何东西有原始的创造力量。

在邪悲的人身上复仇和批判，是当时的常用语。因为，那时的人像动物一样，需要以威吓、纪律、训练来使他们警觉。事实上，这所指的是因果的基本法则和物以类聚的法则。

课余静思

局限一个人喜悦的理论模式：

我永远是缺乏的。

我不值得去获得什么。

我拒绝改变。

我恐惧爱。

爱就是死亡，

爱就是痛苦。

爱就是失去我的身分。

爱是属于别人的，而不是我的。

工作是困难的。

工作会妨碍自我成长。

工作是徒劳无益的。

工作是一种忍耐。

加强你们自己正面动机的理性模式：

经由圣灵、力量和爱，我可以做任何事。

我是完美的圣爱与喜悦的接收者。

我有资格去体验所有生命所赋予的美好事物。

加强你们自己正面的理性模式，这将减轻你们个人的痛苦、抗拒和缺乏的感受。

第三课 蓝色之光

智慧之光

特定功能

在理性的本质上，蓝色之光频率的作用是释放因潜在的焦虑所引发的那些潜灭在你们理性模式中的恐惧与愤怒。当你们释放了这些干扰着真理的思想模式时，你们便会把自己的焦点放在内在和平的感受上。

如果，你们复习了第一级次和第二级次的课程，你们会了解这些课程在你们理性体上的冲击力。记住，你们掌握着自己的成长，没有人可以为你们做这件事。一位上师不能改变你们的人生，但是，能量、光 and 新的领悟会改变你们对生活的观念，并使你们能清楚看到自己负面的习气，使你们能有面对因果挑战的机会。当你们面对自己个人的学习课业时，要再一次地肯定自己的信心，并且要知道，在较高的宇宙秩序中，你们将得到指引。

专注在你们特定的思想模式上，这种特定的思想模式，可能是一种基于以虚妄为事实所作出的判断。思考你们所接受为「真理」的负面思想，它们可能是一种错误的模式，并且可能在你们的人生中，产生出对正面焦点的对抗。

静心冥想与上师们的讯息 #1

优歌南达

真理

学生问：什么是真理？如何确认真理，是经由大量数据的阅读吗？是经由《光的课程》吗？还是经由不同的学习呢？有没有通往真理的捷径？

上师答：阅读别人的作品，可以促进个体意识对真理的认知。但是要记住，即

使是受到较高自我的启发，所有人类的运作还是必须来自于人类自己的心识。

一个人只有在他实践真理的时候，他才真正了解真理。你们可以接受一种理念，但只有真正经由具体的实践，这个理念才能成为一个实相。如果你们获得一个真理，但却不了解这个真理，你们对这个真理毫无觉知，那么它便被搁置一旁，直到经由对它的实际应用之后，才能将这真理展现出来。

真理无法从书本中实现，书本无法使一个人成为神的化身，或成为自己心识与思想及意识的主人。它们只能使一个人熟悉真理和智慧层面所显示出的心识理念。

在这种时候，你们希望成为一个打开的「瓶子」，让所有的真知流入你们的意识里。但是，如果让你们突然之间完全地了解基督意识、宇宙意识、精神领域的真理，这将超越你们肉体所能承受的负荷，因为那是一种很高的能量。因此，在目前这个阶段，只要你们的意识还停留在肉体生命的层面中，这种骤然觉醒便是不可能的。但要有耐心，所有的事物都必须走过它们自己的进展过程。真理的显现有许多的方式，但是，最伟大的真理来自于你们自己的个人经验。

学生问：上师，您常提到「真理」这个主题。可是使我感到困惑的是，许多文明似乎已获得真知，但发展到巅峰之后，还是崩溃了。真知被埋没或失去，但又再度重生，我们现在所没有的知识，在古代文明中很可能已经具有了，为什么会是这样的呢？

上师答：这是非常难以理解的。如果我们认为人的意识是一种进化的过程，那么为什么曾经有过高度的文明，然后随之而来的从巅峰上滑落？首先要知道，精神上的真理概念和理念，一直都是受到来自天界讯息的启发，以及在冥想中的领悟，或从天使圣团的运作中感受到的。当这些讯息降临于人类的意识层面之后，根据人类特定的文化和进展，以语言文字的形式使之教化流传。这些都是基于群体的思想意识的接受能力。

在过去的文明中，例如在古代罗马帝国时期。最先是将理念建立在「人是神的

人格化」这一理念之上的。这些文明是经由技术、科学、数学与哲学上的知识，一步一步地累积了丰富的创造理念之后，扩展建立起来的。这些理念的教育给予的愈多，就愈刺激人类去实现这些理念。但是，在进展的过程中，也一直存在着产生分离、毁灭和负面的影响势能。

永远都会那种具有自我膨胀心识的人。运用权威奴役别人，当一个人认为自己已成为一种权力机构的象征，并担负着群体成长的责任时，便一定会产生偏离。其力量也会随之消失。人们愈以自我为中心，并远离人性意识时，其因果的业力就愈大。人类的自我纵容削弱了心识、削弱了精神，并开始扭曲和破坏因果的法则。

文明的升起，给予这些具有高度创造性的灵魂，一个在地球上表达自己欲望的机会。但是，在到达一个高峰点之后，就会产生出理解力消失的现象。在宝瓶座新纪元中，将再一次地给予大部分的人从他们的动物意识中，提升到较高基督觉性层面的机会。并且，在地球的层面上开始建立起一种文明，这将是一种具有挑战性、创造力和丰足的文明。但是，要达到这样的文明，需要众多具有优秀心识的建设者，并且需要真正地消除负面的意识。

在地球目前的这个阶段中，合一是非常稀有的现象。作所有的区域里，都充满了纷争与冲突。所以，对上师们和天使圣团，以及对真实的神圣目的已觉醒的灵魂来说，这是一个巨大的工程。记住，技术是经由极大的觉知而获得的。但对人类来说，它同时也涉及到一种毁灭性的意识。

从神话传说中所描绘的众神交战的故事中，我们看到一些象征性的学习课程，它描述着人类在许多层面上的矛盾。现在，你们反观自己的人生经验，又是如何在你们自己的人生中招引了类似的矛盾。

所有的技术和知识，都是经由人类的意识而筛分出来的。但是，它们并没有为人们带来精神上的光明、真理和基督的觉知，而这些精神上的光明、真理和基督的觉知都必须带到地球上来，以达到真正的平衡。

精神法则三

「不可妄称主，你上帝的名，因为妄称主名的，主必不以他为无罪」

我们再一次地重申，上帝是对法则的隐喻。你们不能漠视精神的法则，你们不能忽视他，或假定他不存在，你们无法从精神法则中逃脱。

每一个性灵都必须服从精神的法则。如果你们破坏了这个法则，你们不能说自己是无辜的。在地球上，或地球以外的性灵都处在一个绝对的宇宙精神之中，因果是绝对的。一个人付诸什么样的行动，他就将收到相应的回报。

因此，一个人不可妄称上帝之名。这里所指的是，如果他不体察法则，或仅仅是经由意识活动的投射，破坏了神圣之爱的本质，是不能免受惩罚的。

上帝，你们的主，是一切生命之主。

课余静思

记下代表你恐惧的情绪和引发恐惧痛苦的梦：

许多思想的模式，是在你人生早期生活阶段中，就已印记在你的意识里了。在静坐中，回到你的意识里，重新调整。

那些混淆与痛苦，以及恐惧的部分，并把它记录下来。

再一次地重申，「宽恕那些因别人的无知所带给你痛苦的情况」。

第四课 绿宝石之光

创造之光

特定功能

你们再一次地在这种美丽的能量中运作，这种能量向你们的成长、客观性和沟通的能力挑战。这种频率与水星有关，它是传递訊息的使者。复习前面的课程，你们会发现它与你们喉咙的部位，以及你们个人在工作上的欲望和创造的热忱有关。在理性体上，绿宝石之光清除障碍着你们创造性的较低频率。这种光破除个性自我上的缺乏与局限的感觉，同时也去除你们的自卑感和无价值感的影像。

绿宝石之光化除所有心识上的局限感。例如，对个人需求、潜能、自我表达的能力等方面的局限感。它为实现目标、欲望、丰足，以及一切个人所带来的创造之理念。

这种光的功能，在于训练思想的过程，使之流畅，并具有创造力，那种你们独特的无与伦比的创造力。它带来两极，并使内在心识得以平衡，有效并确切地与较高自我，也就是共同的创造者沟通，以便呈现你们的创造性与丰足。

静心冥想与上师们的讯息 #1

爱瑟瑞尔

问候你们！亲爱的光的学生们。在前面的讯息中，我们已告诉过你们，在你们的内在层面中，我们所感受到的那个你，是不同于你们对自己的那种感受。在这一节课里，我们希望能更深入地与你们探讨较高意识的觉受。

当你们与自我层面的创造心识、思想原理、神圣本质……这些是你们化身自我的一部分……那种美丽、独特、纯净、灿烂的绿宝石之光的精髓相联系时，将体验到这种次元是无限的，它是较高自我、是真我，这一部分的你具有远古的智慧和经由多生累劫的生命体验所累积而来的真知与真理。

这一生，不朽性灵的本质是光辉灿烂的，它的频率、音调和光，远远地超越了肉体生命的记录。不朽的化身自我是力量、是源泉、是一种与宇宙意识完全连接的元素，是基督精神。在这个体化的不朽的化身自我之内，是你们自己灵魂意识的产物。

灵魂，正如我们所感受到的那样，是许多美丽之光的要素，有许多闪烁着的光，它们环绕着一个非常美丽的轴心，这轴心是一种非常高的频率。你们的灵魂是这些频率永恒不朽的接收站，化身自我及每一个光的中心点，都是引导这些频率流通于四个较低体系及次元的能量中枢。

我们感受到在这时刻里，你们有许多美丽的高频率之光，在众多的次元中移动着，所触及的范围远远超越了你们的思想范畴。在一个个体对自己的本质觉醒之前，个性自我与这些内在层面之间的沟通是非常少的。但是，当你们有了觉知，并且你们的个性自我同意与较高自我合作时，你们便有意识地开始进入这些中心点，同时经由你们较低的本质与体系释放这些光。

当你们专注在这创造性的中心点上时，你们放射出巨大的绿宝石之光的能量，它开始经由身体的其它层面，激发并清除障碍着你们创造本质的较低频率。你们现在所体验到的这些，与你们在未来的学习课程中所了解到的相比较，相形之下，现在的体验将显得非常微小。

当你们进入这绿宝石之光的频率时，放大这个层面的自我。训练你们的思想、你们的意识，你们个性自我的思想，在纯净的创造中畅流着。释放一切障碍着你们的理念，并且要知道，生命的力量、爱，以及纯净，是蕴含在你们生命深处的。

你们的创造力是经由你们个人以许多不同的方式表达出来的。你们每一个人都与不同的思想和理念的次元沟通着，而最深的、最纯净的沟通形态，是让光的本质经由你们纯净的思想而流通。你们是自己所创造的心识的传播接收站，你们所投射出的频率，深深地影响着你们周围的许多人，这是一种奉献。这种奉献不只是对你们自己，也是对所有的人类，同样，也是对于你们走在一起的教师们的祝福。

现在，我们希望和你们谈一谈有关因果的概念。要知道，亲爱的学生们，「因果」是一个与经验有关的词，经验可以是一种提升的、创造性的过程；也可能是一个错综复杂的迷宫，在这迷宫中，你们被卷入了非常低的频率，这些低频率混淆你们的心识，并且制造出一些事件。这些事件将为你们的领悟带来许多挑战。当你们经由灵魂的进展，进入较阵大的领悟中时，你们便会愈来愈清楚地认知到因果在你们人生中所创造的完善。这种完善是长久以来便深植于内在之中一种对美的渴望，以及经由负面途径的体验而获得的收获。恩宠的法则，使你们进入觉醒，在觉醒中，你们可以选择从了悟中获得自由，并开始清理负面思想意识的过程。恩宠的途径是有限的、扩展的，并且是多次元的。

现在，我们留下这些让你们去思考，你们与自己的较高本质是共同的创造者，并与基督的觉知和谐一致。要全然的肯定，你们的生命是恩宠的一种美丽的表达。

祝福你们每一个人。

静心冥想与上师们的讯息 #2

优歌南达

欲望：人类意识的创造本质

亲爱的学生们，我以主耶稣基督之名、我的上师巴巴吉之名问候你们，愿你们和平。

今晚，你们像彩虹般的颜色经由你们的体系，向许多方向散发光芒。在此，我希望与你们谈谈「欲望」，那种你们人类意识和个性创造本质的欲望，以及你们的灵魂和较高自我神圣的创造欲望。

有时候，我们感觉到在不同的个性自我之间，灵魂自我与较高自我都在为实现它们的意识而努力。从另一方面来说，在个性自我的层面上，有许多身体感官上需要

满足的欲望，你们这种欲望的需求，很容易被你们周围的人、你们的社会所接受。一个人对自我的判断，是根据对别人的感受而做出的。要有所警觉，不要把你们自己与其它个体做比较。

一个人能够在世俗上显示出他具有许多财产，并且具有动能的创造力，以及在物质世界中，利用这些能力汲取众多的财富。但，这并不表示这个人在意识层面上比你们更高一些。你们的生活方式也许更为简单，你们所经历的人生课程，可能与那些人的途径是不相同的。

你们看到了，在这房间里的每一个人，在前世中，都曾有过具有权威和在物质层面上非常富足与成功的人生，并且也正因为这些生活方式，引发了诸多因果的牵扯和状况。你们每一个人的灵魂在投生之前都已承诺，要在这一生中实现内在的精神，即神圣的本质。这种承诺使你们得以从对权威，身分地位的敬畏的桎梏中，以及与他人做比较的心态中释放出来。

以上所说的这些并不表示你们就得在贫穷中、在匮乏中、在贫困的生活中，过你们的人生。较高自我经由你们存在的所有层面，正慢慢地实现和汲取其所需的经验、金钱，这些东西在未来更伟大的工作中是必备的。我记得很清楚，巴巴吉上师有一天来找我，为的是，在我的个性自我上，一直都存有着过帝王般生活的欲望，拥有黄金与财富，并且像国王一样的生活。在我能够进展达到上师的层面之前，我必须在这一生中先有这种体验。同样这种欲望的实现，是为了使我能够住进有着许多黄金财宝的美丽宫殿里，一旦这种欲望达到了，我的内心便再无需求。我得到了释放，并得以继续向前进展。

所以，学生们，要把你们个人的人生看成是一种逐步的使你们的因果得以平衡的过程，以及是在为你们的身体、心识与灵魂做准备，以便走上成为创造自己环境的主人途径。在其中，你们将汲取满足自己欲望所必须具备的事物，而不为你们所拥有或所缺乏的感到愧疚，你们所有的欲望，将在你们的这一生中，非常快速地得

以实现。

我在地球上的同胞们——那些居住在远东的灵魂，他们之所以有那种缺憾以及衰败的原因是：他们的个性自我都变得对任何物质的渴望，感到如此地羞愧，以致使他们的个性变得非常消极，这使得他们不能客观的看待问题，他们满足于怠滞在沉默中，而其余的部分便成为累赘。他们将自己与世界隔离，并说：「我更具灵性，我没有执着。」

然而，在西方世界，这种钟摆摇摆到了另一个极端。在这儿，人们满足于物质人生的追求，忘记了只有内在的精神，才是创造的来源。所以，我亲爱的学生们，在这两者之间必须平衡。你们要有内在的认知，那些进入喜悦的人、那些具有创造渴望的人、那些忠贞不渝的人，以及那些在所有的活动中，都处在精神的神圣法则中的人，你们可以看到他们的世界是丰足的。

目前，美利坚合众国是一个把较高意愿与较高意识，带到地球层面的先驱者，达勒斯(Dallas)是许多开拓者的中心之一，在达勒斯将达到高物质的水平，同时也将产生极大的精神上的平衡。在其它许多地方，也将有其它的人走在光中，在光中运作，并且散发着他们内在的灿烂光芒。

这个星期中，当你们在灿烂的绿宝石之光中运作时。扩展你们独特的创造力。设定你们的愿望与目标，并且，接受较高自我带给你们实现这些较高目标的机会。要知道，你们的目标，是使你们周围的人，能与你们一起分享光的源泉。

精神法则四

「当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌作你一切的工，但第七日是向主、你上帝当守的安息日。这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜，并你城里的寄居的客旅，无论何工都不可作，因为六日之内，主造天、地、海和其中的万物，第七天便安息。」

所以主赐福安息日。定为圣日」

这一诫条是一个象征性的比喻。许多人从文字的表象来接受它，便会产生出诸多的罪恶感，因为他们无法实践它。完全地从字义上去理解，你们会发现它是无法遵行的，因为地球及人类无法在「安息日」这一天之内不去做他们所必须做的事。因此，除了字面上的解释之外，它应该有更深邃的涵义。首先，让我们来确定「安息日」的涵义。

在那个时代，「安息日」是为了使人们有一个聚会的时间，以便在其间重整他们自己目标的意图。这是一个周而复始的释放时间，是一个沐浴在精神中的时间，也是一个庆典仪式的时间。那是一个人们受到以方舟为代表，具有内在圣灵先知们教诲的时代，在那个时代，人们把他们日常生活里的一切挣扎放置在一旁，并不是一种不务实事的行为，因为他们可以休息，并进入安详，而不至于，也不会使整个社会的文明瘫痪。

目前的这个时代，如果在任何一天中停止物质的运作，将是不实际的。但是，这里还是给予了这一法则，它的意思是什么呢？

「安息日」的意思，是指主的圣殿或法则，或是说你们的较高意识。所以，你们必须保持不让不净的思想进入你们的较高心识。人类必须重整他们自己的势能，必须进入「安息日」。这「安息日」就是人类自己的内在圣殿。每一个人都必须保有一些时间，进入自己的内在心灵，以及静心冥想。

不可忽视「静心冥想」，「静心冥想」将保持「安息日」的神圣。你们做冥想，在静心冥想中，不要让任何思想操纵你们。然而，这些思想又是什么呢？

「儿女」指的是你们的理念，那些在无知中所产生的概念。

「奴婢」是指世俗意识里的思想影像、讲求实际的思想。它们运作，并且试图完成你们的理想与概念。

「牲畜」是指动物性的思想，你们较低本质的思想，诸如：贪欲、贪婪和憎恨等。

「寄居的客旅」指的是来自于朦胧中，并且又在你们眼前消失的虚妄思想、那些来来去去的白日梦般的思想。

你们看，法则谈到关于进入静心冥想这件事，以及从任何虚妄和意识中解脱，完全地沉浸在神圣的内在圣殿中。

这法则是：「神圣的性灵必须从任何低俗的意识中解脱，不要让任何事物干扰你们与在你们较高自我中的主的沟通。」

课余静思

你在金钱上的观点是什么？

你对自己创造力的观点是什么？

你必须付出什么样的努力，去清除你们客观世界中的不平衡。

创造一种念相，一种可以使你感受到的，能与你们欲望和谐的人生。

感受这种能量在你的内在移动流通着，以释放你在沟通上、理想的目的上和财务丰足上的恐惧。

第五课 紫色之光

至善意愿之光

特定功能

当你们进入这种能量时，你们可能会再一次地发现自己愤怒的恶意，因受到激发而浮到表面上来。再一次地强调，你们要探索着去了解，是自己或别人什么样的

态度造成了与你们自己自身意愿之间的困扰。

在理性的本质上，紫色之光的作用是去除与恶意操纵、自我膨胀和自我中心等有关的思想及理念。这种能量被导向释放停留在个性自我中的那些负面影像。

紫色之光把个性自我中，执意要控制它自己的命运和创造、执意要有它自己方式的理念带到表面上来。它释放因自我的影像而制造的恐惧，并释放在个性里会带来焦虑的思想。

紫色之光为理性体中注入理解、爱与祝福的理念，并使它们具体呈现出来。它把所有的个性里的理念都带到与较高意愿和真实的神圣目标和谐的状态中。

静心冥想与上师们的讯息 #1

杰夫

亲爱的光的学生们，我是杰夫(jove)，在此问候你们。

我充满着喜悦与你们说话，许多人对这种光的负面频率有所顾忌，当紫色之光激发起较低的频率是，它确实是一种难以与之融合的能量频率。因为，它确实会产生出许多的焦虑、恶意和愤怒。但，这能量所带来的祝福，却远远超过了较低的层面所引发的问题。

紫色之光的频率，为所有的生命带来良善意愿的讯息，它是一种喜悦的礼物、它是一种明亮的礼物、它是众多祝福的礼物。你们每一个人都应明了个人的星座，以便对准行星影响的位置作同步调整，以及去识别这些能量在你们个人的人生旅途中最大程度的影响。

对自己要有耐心，你们不一定要感觉到这种灿烂之光的颜色，但是对个体来说，当它的觉醒产生。并能真正体验到光时，是一种很兴奋的事。许多人看到光，但没有觉知。当你们进入更深的静默中时，并且释放了障碍，这种障碍是由于某些恐

惧的事件而形成的。这些障碍使你们无法进入更深层的内在空间，但当你们真正开始随着光流动时，你们将会真正地看到许多灿烂的光的流动。尤其是当你们在某个特定的光中，例如在这种「较高目标」的光中。

在这个星期里问你们自己，什么是我的目标？什么是最高意愿？投射在我人生中的欲望是什么？当你们在静坐冥想中进入静默时，在一种非常高的和细微观察程度之振动的灵敏度之中，倾听它那勃勃的生机，并感受那提升漂浮的感觉。

设立光的课程之目的，是要推动至善的意愿、推动爱，让它们在每一个存在的层面中，以及在每一个个体所面临的每一事物之中。使用欺瞒、批判，或考验的思想投射，是令人嫌恶的。每一个个体的目标，不是去向别人挑战。较高的意愿是要感受内在的存在，并且经由慈悲与良善的意愿放大这个存在的深度。你们许多人都有面临人性中的仇恨、憎恶及苦涩的时候，许多光的`学生处在每天都必须面对污染的思想、动物性污染意识的生活经验之中。你们之所以会处于这种情况中，是为了要经由你们意识的频率，做确实地化解与清除。让视野越过创伤，不要责难。而是要在每一个经验中，加强真知和公正的精神法则。

你们是最高神圣心识的共同创造者。你们所施与，或创造的若不是至善的意愿，便是被恶意所扫荡，或加强这些恶意。这些在你们面前的学习课业，在下个星期中，将会放大这些把自己的自我憎恨或苦涩、愤怒或恐惧做投射的人的每一个层面。许多的恶意是来自于对自我的恐惧、对不被爱的恐惧、对被排斥的恐惧、对不被任何社会形态所接受的恐惧。许多行为是来自于自我保护的伪装，这便致使他们必须经由暴力来取胜，经由自我对弱小者的压迫来取胜。

扩大紫色之光这种特定的频率，以保护你们的能量磁场不受那些负面频率的干扰，在你们的心意识上……那些负面的频率使你们不能察觉到你们所散发出的频率效果……。并且你们往往会感到负面的压力。这并不是你们的失败，这是在吸收并体验真正的、强烈的暴力。但是，当你们将每一个思想导向较高意愿，你们就增强

了较高频率的力量。不要对这种运作的结果进行批判，你们只要接受自己在生命中所种下的至善种子，将会获得丰收，并获得爱的礼物的这个事实。

你们每一个人都有各自的需求、欲望和挑战，所有的事不会在一天或两天内实现，但你们正在建立一个坚实的基础，在这基础之上，你们可以信任真理将使你们从这些束缚你们的情绪、你们的理性概念的锁链中得到自由。

祝福你们。让光与美好的讯息，以及这种频率所带来的丰足成为你们人生中，可以接纳的礼物。

静心冥想與上师们的讯息 #2

较高意愿

学生问：上师，我想知道，一个人如何识别较高势能与较低势能；基督与反基督呢？

上师答：反基督被称之为欺瞒者，反基督也被称之为操纵者，反基督指的是经由以阴险、操纵与表面秩序来隐藏他们的动机，以及掩盖真理的人。反基督的负面势能会利用任何方法，去转化一个具有光明觉性的人，使其背离通往较高进展的道路。

反基督势能的工具，将会是自我膨胀或财富的承诺，把丰足或权力交给自我浮夸的人。反基督的负面势能将扭曲理性的本质和精神的理念。负面的势能反对进展，反对基督觉性的实现，并将用许多方法把一个走在较高光明途径上的灵魂引开。

当你们有一种被压倒的感觉，并感到是违反你们自己的意愿时，你们可以探测出这种势能。经由一种加速地导致内在的不谐调、一种罪恶感，一种退缩、一种面对极端矛盾的感觉，你们可以觉察出这些负面的势能。反基督的负面势能会在许多地方、许多心识。许多经验中运行。

学生问：上师，一个人如何识别是较高意识经由个性自我的层面来表达呢？还是被制造矛盾的反基督的势能所操纵呢？一个人如何知道不是自我的意愿，而是较高的意愿在流通呢？

上师答：较高意愿充满着爱的觉知和上师、导师们的意识与能量。较高意愿是经由对人性的充分了解，经由涵盖一切在光的道途上的理念来表达自己的。谁是第一，谁是最後，这对较高意愿来说并不重要，它并不在乎于是否有酬劳，或是否被认知，或者是否被排除在受赞美和受崇拜的行列之外。

自我意愿是苛求的、自我意愿是命令的、自我意愿是思想的投射，并且是诅咒违反上师们能量的流通。那些钻研心识控制法术、罔顾精神法则的人，是那种不顾人性良善，轻易使用他们的心意识，以及潜意识的力量去控制并奴役别人的人。

学生问：上师，一个人如何知道一个灵魂是执着在进展的势能上，或是执着在反进展的势能上呢？

上师答：一个人是经由内在的直觉而了解这些的。他是经由灵魂的活动和经由外在的经验而知道的。这种认知来得非常微妙。反基督势能使一个个体的个性变得骄纵、贪婪权力、自我夸大、完全地放纵自己、完全地以自我为中心，无视别人所付出的代价。

一个灵魂陷入反进展的势能中时，对他的兄弟们、对人类、对大众或对个体，都没有任何良心意识存在，他把自己当作宇宙的中心，并且必须达到站在别人头上的权威。

学生问：上师，一个人曾经受过光、爱和基督的教导，又是如何被卷入负面势能的呢？

上师答：你们知道基督的教导，你们知道基督的力量唯一所关怀的是把完美的爱、完美的和谐、完美的意愿，投射到所有的人类所关怀的较高良善之中。他所关怀的不是以他自己的力量去使别人按他的意愿行事。基督是宇宙性的，在其中，他

引导所有的个性体，进入绝对的光、爱、治愈和完美的光辉之中。

被负面势能所卷入的过程，来自于自我的虚妄影像，这个虚妄的影像探索着在所有的层面上做自我的投射，它们用势能和光来实现自我的意愿，而不是释放一人的自我意愿，也不是让较高意愿经由这个个性体来表达它自己。

要知道，任何有光的地方，同时也存在着要熄灭光的欲望。只要有一群光的修持者，便同时会有一股逆流，带着离间，想使他们脱离轨道，并制造混淆与危机的欲望存在。

逆流的势能经由人类的思想、情绪而流动着，你们必须为自己识别出你们所滋养的、所接收的是什么样的势能。

精神法则五

「当孝敬父母，使你的日子在主、你的上帝所赐你的地上，得以长久。」

爱自己的父母，给予他们爱与荣耀是非常美好的。但，这不能保证他们的长寿。除了有些父母无法令人产生想荣耀他们的欲望，所以，让我们在精神的意义上，做更多的探讨。

每一诫条都是为了实际的理由而定的，是为了生命的表达而给予的课程和指引。在那个时代，爱完全不为人所知，生命往往不被重视，幼儿与父母常常会被时间、地点所分离，在理念上很像今天这个时代。

这一诫条是给孩子，以及给予所有经由岁月、经由时间、经由经验，而认知生命智慧的人。每一个人必须尊重经由特定的人生表达而获得的人生经验、智慧与真知。

当一个人深入地审视由父母传承而来的人生经验时，一个人会看到他自己生命的反映。当你们了解到你们自己遗传意识的基本原则时，你们将能为你们的人生表

达上，带来更多的理解。

父亲和母亲是你们较高自我的象征。父亲象征着智能、阳性的本质，是你们存在的动力层面。母亲代表灵魂，是阴性的本质，是你们存在的磁力层面。

「主、你的上帝，所惕你的地上」]，是一个概念。是你们灵魂的记忆，随着它的旅程进入天界或精神境界的理念。

你们的心识要处于完整的平衡中，必须具有智能与理性。但是，没有情绪和感觉，你们将失去平衡。同样的，如果你们拥有所有的感觉和情绪，而没有智能，也会失去平衡。你们不能否定任何一面而保持平衡。如果你们的磁力层面过强，或动力层面过强，或者你们内在的能量完全消失的话，你们的生命便不可能完整。宇宙天父和宇宙之母，是较高自我层面的象征。这个层面必须被带到地球上来，落实在你们存在的每一部分之中。

第六课 红宝石之光

治愈之光

这种能量被称之为医生的左手。它激发并释放来自于对爱的虚妄、愤怒和仇恨，以及释放由于互动的人际关系，所产生的心灵伤害。在这里，引用古老神秘的净光兄弟的话来说：「当人类在爱中时，会出现什么样的现象呢？两颗眼珠像黑夜里星辰般地闪烁着，脸像太阳般地光辉灿烂，声音像潺潺瀑布般的流水。」一个祈祷者就是这样的。

愤怒的思想是什么呢？它是一种祈祷者异常扭曲的形态。你们曾想过这点吗？为什么一个人会以轻蔑凶恶的方式说话呢？因为在他的思想里充满了所有违反真理的思想形态，以这些思想形态代表他自己，并让这些储藏着的思想形态爆发出来。

特定功能

在理性的本质上，红宝石之光引导并释放先入为主的成见，以及释放在脑意识记忆行库里的影像，这些都是个性自我所创造的，它们会导致人际关系上的失望与幻灭。

这种能量在理性体层面运作，它清理来自对爱的误解，以及对人际关系目的的错误诠释，它释放苦涩、憎恨、及在过去人际关系中制造的负面势能。

在脑意识、心识的记忆行库里，红宝石之光释放因果的思想频率，这些频率使一个人的情绪执着在过去的朋友、所爱的人，以及家庭的人际关系上，这将持续一种隐匿的痛苦。

红宝石之光的能量，经由神圣之爱在较低体系上达到治愈的目标。它使一个人因接受基督的觉性。从而自因果的循环中获得自由。

观想——光能的实际应用及观念练习

在你们的生命中，也许在某些方面，你们仍感到需要治愈，或者在身体上仍然有一些没有清理清楚的问题。因此，现在是专注在这些需要治愈部位的时候了。

开始放松。并深呼吸。激发启动所有光的中心点，并进入灿烂白色之光的中心点，祈求上师们前来与你们共同运作。现在观想需要净化的地方。

例题一

当一个女人在两性的相互关系上，想要的是一种持久的充满爱和关怀的关系，但，对方那个男人并不乐意，并且拒绝给予他的情爱和忠贞时，这种相互关系便产生了极大的压力。

首先，这个女人必须释放那个男人，让他回到他个人的完美实相中，她必须释放所有的愤怒、苛责和自我否定，看到她自己内在真实的美丽和她爱的本质。她必

须释放认为那个男人是她生命中唯一对象的理念。现在这种观想必须以肯定爱的本质，以及她所有的爱为开始，并且肯定一切她所受到的是为了她的最高目标所必须有的经验。观想爱的联系，在绝对完美的目标中存在着。肯定只有完美和绝对神圣的呈现，会把和平与爱带到她的生命之中。观想一种绝对的关系，那就是与她的目标，以及精神的意象在完美的和谐中。感受红宝石之光在整个情况中流通着，重复这样的静坐与观想二十一天，将会产生美好的结果。

例题二

这是一个身体上的问题，例如：眼睛模糊不清。把所有的思想集中在前额的焦点上，并上升到白色之光中，激发启动所有能量的中心点或漩涡。再把意识带回白色之光中，邀请上师及老师们与你们同在，并清理你们的视觉。询问你们自己害怕看到什么、是你们人生的哪些地方使你们的洞见模糊不清？把焦点放在任何造成你们痛苦的地方，并看着它。观想白色之光照射在这些情况上，并看着它以完美的方式使这些情况得以解决。现在，把白色之光的焦点放在两只眼珠上，并保持着这种能量，感受外在器官的眼珠和内在心识的眼珠都在灿烂之光的环绕之中。观想所有的朦胧与阴暗，以及负面的事物都被释放到白色之光中。现在，肯定你们身心内外都有完美的视觉。肯定你们能够以清明的光和完美的视觉来观看。把治愈的能量释放给较高自我，并且接受呈现在你们面前的是依据因果法则而呈现的。感谢来自较高法则的完美结果。感谢创造之神宇宙天父——宇宙之母，因为所有你们所接收的和释放的都是为了一个更伟大的远景。

静心冥想与上师们的讯息 #1

爱瑟瑞尔

爱

亲爱的学生们，这是爱瑟瑞尔在此问候你们。

你们每一个人所散发出来的灿烂之光是非常亮丽的。在你们每一个人生活中的这一阶段里，激发启动的运作是极为重要的。因为，修复的工作不仅仅在于把你们身体的器官组织、细胞架构带到平衡的状态之中，同时，也使许多的频率散发出来，以释放你们在人际关系的互动中所制造出来的苦涩、憎恨，以及负而的情绪。

在你们的人生中，在你们某些人的心识中，有着许多非难与被排斥的思想、有着不能圆满实现期望的感觉、有着幻灭的感觉。这些影像都是个性自我创造的，它们是经由对爱及目标错误的诠释而来，所以，往往在开始成长的阶段中，你们体验到父母对你们的那种极大的不公平，因为他们在你们身上有许多过高、过早的期望，而你们尚未准备好去实现他们的期望。

爱是异常美丽的频率，但是当有形体的人类对它做解释时，它被扭曲了。我亲爱的兄弟们，看着你们的同胞，以新的眼光、新的视野、新的概念，来看那些在你们周围的人，当你们开始一种新的人际关系时，要在那个人的身上寻找出他的内在光芒与神性。不要以你们个人虚妄的理念来做假定，人们往往在互助的人际关系中，创造出理想化的偶像，并且陷入爱情，以及开始这种理想化的偶像关系。但是，当这个个性自我不符合理想中的理念时，便开始产生影像幻灭的感觉，这种相互间的人际关系就开始制造出诸多的负面频率。

你们在这一运作中，是为了要成为一个治愈者、成为一个光的实践者、成为宝瓶座意识的先锋者。这些特质，将使你们从一个与现在完全不同的视野，来看所有的生命。

当一个新生婴儿降生在地球上时，母亲的双臂拥抱着孩子，那是纯真的爱，其中没有预设的理念，它是一种完全地接受，两人之间所建立的联系是非常纯洁、坚固的。那一刻，在灵魂的频率上，有着巨大的冲击，以致无论经过多少年，以及时空的发展变化，在母亲与孩子之间，这种联系是永远存在着的，与父亲之间也是这

样的。

你们每一个人来到这世间，是要满足因果的联系，正是这因果的联系把你们带回到这种经验中。因此，在这星期里，在红宝石之光中，回想这些早期的生活，观想这些环绕着你们孩提时期的人，完全的被这红宝石之光的频率所包容，以便释放沉重无用的思想，这些思想已经累积许多年了。

你们有些人体验过超乎寻常的极端的负面、不公平、危难、困苦的经验。把所有的这些记忆放在治愈的光能中，并且确定，当你们投射这种神圣的灿烂之光的频率时，你们释放了因果，你们把你们自己从因果的思想频率中提升出来，进入恩宠的法则。在其中，所有的一切事物都被带入了平衡之中。

对你们这些体验过爱的幻灭的人来说，即使如此，也曾经在互动的人际关系中建立了灵魂的联系。如果你们能从较高的角度来看，你们会看到许许多多思想的波在情侣之间互动着。你们会看到一根很细的线从你们的心轮到这些曾与你们相互给予者的心轮上，在这些细线上有许多的挫折感、许多恼怒、许多的幻灭和苦涩。

把每一个记忆、每一个情爱关系的意识带到你们的冥想中，并观想这些个体从你们在他们身上投射的负面思想中得到释放，也释放那些附着在你们自己气场周围的频率，把它们送回它们的起源。这将使你们从已展开的因果状态中得到自由。这种特定的红宝石之光的能量，是所有能量中最美丽、最强的能量之一。

对你们这些内心渴望成为治愈者的人，渴望触及别人，并且把和平与平衡带入生活中的人来说，这种能量将是最主要的能量，你们将学会把这种能量导入身体中，并且实行内在的灵性手术。

在你们的静坐中保持喜悦，在这能量中保持自己的平衡与稳定。当你们完全沉浸在这美丽的神圣之爱中时，让这段时间成为一个完全属于你们自己的时间，这种单独避静的时刻，是你们每个人应有的。

每一个人都需要认知你们自己 (Know Thyself)。

现在来自与领悟的和平与你们同在。许多的祝福，正进入你们每一个人的生活中，愿你们和平。

静心冥想与上师们的讯息#2

爱瑟瑞尔

人类与宗教

亲爱的学生们，这是爱瑟瑞尔在此问候你们。

你们现在正体验着许多的理念，而这些理念又与你们自身精神本质的内在觉性产生矛盾，人类把许多理想化的、哲学的理念带到地球，同时也把对精神实相尚未完全觉醒的虚妄影像带入地球。要知道，人类是透过他们自己意识的眼光来看上帝的，人类把上帝看成是他们自己的影像，并且，开始把这上帝认做为是在他们自己层而上的父亲形象。因此，上帝曾经被认为是奖赏或惩罚、善与恶的力量，也可以剥夺人类所拥有的东西。

要知道，从本质上来说，上帝就是爱、上帝就是神性、上帝是心识和精神的运作。上帝是一种无形的力量，这种力量在内在自我中的每一个层面都是完美的。由上帝的心识和精神所创造的，没有不完美的。只是由于人类的表达使上帝的创造显得不完美。

宗教是人类以自己的心识把他们的洞见、宇宙现象、迷信，以及许许多多为了达到对上帝内在力量了解的理念协调整合的产物。宗教曾使人们对他们内在精神的存在有更进一步的认知，但是也常常导致了他们自己本身与至高真理的分离，因为宗教常会导致人类完全屈服在那些在心识上，对精神尚未觉醒的「权威」之下。要知道，许多被称之为是较高力量的「绝对诫条」，只不过是一些集团为了推动政治权

威的主义，为了自私的理由，为了使他们能够以「正直的意识」来包装自己而设定的。我们看到人类的宗教教导了许多人，并将许多人从负面带出进入一种更大的光明之中。但是，我们同时也看到，宗教在人类的身上放了一些无法解决的桎梏与束缚。

因此，现在是人类进入新纪元的时代，人们放下迷信，放下那种把自己的兄弟当成敌人，蔑视他们，并认为他们是令人恐惧的，或认为他们是一些不为上帝所接受的人的理念。这是一个人类停止批判所有其它的个体是与上帝分离的理念的时代。因为，在实相中，在地球的次元里，或整个宇宙中，没有任何一个灵魂的原始状态，不是经由天使的意识而来的，也没有任何一个灵魂不具备着神性的心识。

因为，灵魂经由了许许多多生的转世，这一过程导致了对其自身初始状态的觉知。一再地投生转世，以及在地球上的经验，导致灵魂对事物的扭曲和对人的批判、敌意与恐惧。经由地球层面上，人类物质性的表达，使人类变得与动物一般，并且忘了他们自身的神性。然而，经由许多的时代和许多的宗教，经由所有灵性上的教导，在其间，有一线联系……就是人类必须审视他们的内在存在，并且必须探索着去了解自己就是神，要探索着去知道，他们自己本身就是超越一切思想理念的伟大力量之子。

无论人为的思想曾经奴役着人类的意识有多久，内在的精神是真理，这是人类必须接受的一个基本原则。人类自身的神性与地球上的导师拿撒勒人耶稣有关，耶稣是神性的化身，并且是圣经在人类心识中的显现。天父将他赐予人类，为的是使人类随着较高精神的途径到达神圣之爱中。

所有的宗教，都有着它们各自对人类如何成长以达到较高领悟的理念。然而，宗教所反映的是一些理想主义者所提出的知性与意识。要知道，每一个人都有受到精神启发的能力，因为精神是光的化身，它存在于每一个独立个体的较高自我之中。如果人类可以学会如何释放意识层面的频率。进入他们内在较高精神的神圣领域，

他们便能够从能量与光的来源中找到真理，每一个人都有能力把光的真理带到他的本质中来，把最伟大的心识创造了宇宙这一真理带到他自己的本质之中。

我们所见到的人类疾病，是心识在意识及潜意识层面的产物，身体的疾病是精神意识破裂的结果，是自我的意识与神圣本质分离的产物。只要人类能够与自己内在灵魂中光的源泉连接，每一个人便都有能力使身体得到平衡，都能够把身体带入祥和之中。最重要的是人类必须醒悟认识到在他们自身本质之内，具有能够把自己身体的所有层面带入完美之中的特质。

有许多理念需要告诉我们地球上的兄弟们，那就是：时间在一生中，只是稍纵即逝的火花，你们在时间中流逝。在永恒生命的体验中，时间是微不足道的。你们内在的灵魂，以及你们的生命，正在经历许多的扩展与表达的阶段。当许多人所需要的表达仅仅是创造表象时，而你们灵魂的真正目标，是回归初始的、神圣的「亚当的状态」。这是一种完全涵融神性之中的状态。宇宙中有许多心识的次元，以及许许多多精神活动的次元。

祝福你们，光的学生们。

精神法则六

「不可杀人」

杀害、终止一个生命，是把自己放在上帝的位置上。这是把自己放在审判别人生命表达，否定灵魂的创造性来源之上了。

群众意识的学习与进展非常缓慢，在人类生命的经验中，普遍存在着的那种战斗的势能，是令人憎恶的。

「但是，如果是没有恶意的、没有怨恨的杀害；如果是为了『保家卫国的义务』之责任而杀人。那又怎么说呢？」这种念头，普遍地在群众的心中动荡着，并成为防

卫的工具。这是一种以勇气和以错误的理念来看因果的学习。一个灵魂在政府的指示下，必须与敌人作战，这仍然是因为阿卡沙秘录(AkashicRecords)的呈现而感受到的态度、动机和概念，是这些把这灵魂带入了这样的行动之中。

如果一个人为了完全地效忠他的政府，不是因为任何个人的思想执着而有的行动，在这种情况下，因果层面的影响就很小了。但，无论如何，夺取别人的生命，仍然破坏了因果的法则。

「如果有计划的谋杀怎么说呢？」

一个人恶意的终止别人的生命经验，必须面临同样的因果学习。

「那如果这些杀了别人，而后被判处死刑的人又怎么说呢？」

最好的方式是，将这个生命禁锢在绝对的孤立之中，以便让他探索他自己的内在精神，这一方式胜于去终止这个生命。

第七课 桔色之光

觉受之光

特定功能

在理性体的层面上，这种光的频率将影响思想，这些思想在你们脑部的周围盘旋着，你们可能有时候会有轻微的不平稳的感觉，或感到头部有压力，你们的感觉可能是强烈的。并且，对你们自己或对别人的看法也是强烈的。如果，你们对别人持有愤怒和憎恨的感觉，那种情况的影像可能会在你们的梦中浮现，你们感到自己的情绪与思想好像坐着旋转翻滚的飞车。这是为了把长久以来所怀有的抗拒与愤恨

带到表面上来，这种能量平衡焦虑、恐惧和虚妄影像的感受。它带来活力和新能量的流通。将这能量的运作着重在神经系统上，可以使患有极端紧张和焦虑症状的人进入较宁静的状态。

这也是一种灵通势能能量，往往你们可以在这种能量中，体验到你们的敏感度或灵通意识的增强，它是开启眼通和觉受意识的最佳能量。

大刀阔斧的去掉旧有的压抑、退缩的模式，让你们自己获得一个新的能量。当你们提升时，这些生活在你们周围的人也会随之得到提升。

橘色之光扩展意识里的觉性。

静心冥想与上师们的讯息 #1

爱瑟瑞尔

亲爱的光的学生们，这是爱瑟瑞尔在此问候你们。

我们看到在你们之中有各种不同频率的光，以及不同程度的频率。现在，你们每一个人把这种能量放大，以便接受与整合内在的精神。

我们希望跟你们谈的是，有关这种特定频率对内在感受的巨大冲击。在身体的层面上，它处理器官的感觉、觉受和脑意识的思想模式。你们都是创造者，你们的影像和念相都是你们的创造，是这些创造给予你们生命的经验。因此，要把那些不是你们所希望的经验带到光中，你们才能更清晰地去感受这些创造。

如果，你们能观看到你们自己头脑里、记忆层面里和原动力的系统中的景象，那么你们将能看到亿万个小细胞，每一个细胞都正创造一个思想的影像与画面。一个视野的模式，正是这些视野的模式，使你们的较低体系产生反应。这种能量的目的是要把这些影像带入更高、更扩展的意识中，把你们从狭隘的世界观的模式中提升出来。一旦你们开始感受到每一个人在他们的人生经验中，像演员般演出他们

自己制作的戏剧，与他们自己的创造时，你们便能释放对他们经验的批判。

这种能量强而有力地针对你们对自己的理念、对周围人的理念，以及对你们人际关系上的理念。这种频率将激发内在自我，激发在你们内在本质中导致你们产生隔阂、理性上的混淆和灵气上干扰的因素。亲爱的学生们，这种能量与你们内在的觉知、你们的超觉感受、天眼通、天耳通的意识，这些都与思想的投射，以及对别人的妄念有关，这些并非特异现象，它是一种必须被认知的天赋本能。这是一个进展的过程，所使用的仅是你们的一部分，不仅是在这一生中，而是在许多生中。

我们看到你们有强烈的欲望，想要拥有第六感、特异功能的体验。个别的示现这些现象，将使你们的自我感到兴奋，这种信念会肯定你们自己的信仰体系。要知道，你们每一个人所获得的，是根据你们自己的概念、根据你们自己欲望的本质、根据什么是你们的学习经验所必需而给予的。

你们每一个人是由较高自我的同意和较低自我的意愿，而被带到这个世间来的。你们每一个人被带到这个课程的修持之中，是为了把自己的意识从愤怒、仇恨、情绪的不平衡中，以及那些使你们受制于局限的理性思想模式中解脱出来。你们每一个被带到这个课程中来的人，都是古老的灵魂。你们都曾走在光的道途上，并且到这世间来都是为了以爱、以新纪元意识先锋者的觉知为人类而奉献。你们都已经经历过许多的改变、经历过许多的释放、经历过许多的解脱，你们都面临着新的思想过程，这是一个在你们的静心冥想中，视自己为团体的一部分，并在目标与理想中整合的时候，因为有许多工作需要完成。

我们看到光的学校有着巨大的成长幅度。许多学生的光已经放大，并且趋向于净化、提升的体验，你们渐渐了解自己。我们对你们每一个人在意识上所做出的努力感到高兴。同时，我们看到巨大的内在自我坚定地屹立着，体验着光的频率，体验着追求真理的冲动。你们每一个人都受着你们自己顾问委员，以及教师们的指导，并且他们将帮助你们扩展你们内在的觉知，第六感的意识，以及觉受做准备。

在光的团体中，有些人通灵传递宇宙意识的讯息。我们有这些具有天眼通能力的人，我们也有那些具有天耳通能力的人。也有能与较高层面对准频率的人。整合是经由奉献、经由理念、经由目标而来的。在这里，我们看到有些人的神通能力正在扩展着。非常重要的一点是：内在自我、个性自我的原动力是为了要奉献，为了要释放所有的自我膨胀，并坚定地把握真理，在基督的指导下，接受上师们的教导。

光的频率是为了驱散来自情绪体与感受体上，以及经由理性思想所累积的负面意识和由于受到外在投射而产生的较低频率。你们每一个人都具有内在的觉知和内在的真理。现在，我们看到并感受到灿烂的能量，在这空间流通着。你们每一个人把它导向自己所爱的人，导向那些需要从他们理性的痛苦中，以及他们敏感的本质中提升出来的人。

现在，让基督的和平在你们之内放大，并经由你们而呈现。

静心冥想与上师们的讯息 #2

马可思

光能——亚特兰提斯时代

光的能量，并不是宝瓶座纪元的特殊元素，它也是在亚特兰提斯时代被应用的元素。但是，地球在那个时代的进展中，人类的意识变得非常自私而且物质化，并且没有体验到爱的觉醒。在那个时代，具有灵性的人，除了光之子之外，是不被其它人所认同的。

在亚特兰提斯时代，存在着两个倾端的强大势能，一种是光之子的势能，一种是黑暗之子的势能。这两大势能卷入权力，贪婪与自我灭绝的战争之中，黑暗之子是一群利用他们的力量制造所有扭曲生活形式的人，他们投入在感官的本质，并且从事与动物，以及与同性的性关系，而且奴役和拿其它的造物做实验。他们是一

种没有语言的种族，然而，他们却具有强而有力的神通能力，他们制造许多偶像，及动物的偶像，来象征性的本质。他们没有爱，而只是一种粗浅的、丑陋的存在。

光之子是另一种族类，他们源自天使的势能，进入地球领域的灵魂。他们是纯净的具有光之意识的天使灵魂。这些灵魂在地球的层面上盘旋，并且看见和了解到那些不具精神意识的生命形态，因此，他们选择投生地球，并以人类的身体作为他们性灵的住所，以平衡并将那些尚未觉醒的人类带进他们创造性精神的真理之中。因此，地球经历了一场很大的势能战争。这种势能就是光的能量。

在那一时代的地球上，流传着许多的神话。在那场战争的几个世纪之后，目睹了那场战争的上师们把这些故事传说了出来。地球经历了重大的毁灭之后，那些回到地球上来的人们，他们对于光能的知识便被封锁。因此，生命便成为完全经由人类的脑意识来体验了。但是，宝瓶座纪元，是人类再一次体验精神力量的机会。

使用这些光的工具与真知的关键是爱——不要变得如此的结构性与电脑化，并且不要变得如此的没有感觉，使你们像机器人一般。

精神法则七

「不可奸淫」

这是一条被大大误解了的诫条。在字面上，它的意思是，不可有婚姻之外的性关系。然而，这一诫条所说的内涵涉及人类的性行为，仅是一小部分。在那个时代，以色列人的群众意识，以及性的意识是非常生物性和动物性的。因此，这一诫条的设立是为了要把人类的思想带到更具人性的关系之中，而不是像一群在地球上的牲畜。 「奸淫」这个词所描述的是利用别人达到自己的目的，用自己的心识、身体或灵魂去取得他自己的权力。「奸淫」所指的不只是性的行为，当一个人利用别人使自己成为一个领袖，建立自己的权力架构，或用别人的精力和资源为自己获得利益，那么他就是奸淫者。因为，这些行为没有经过别人对他自己成长或表达的理解。

「奸淫」所指的不仅是婚姻伴侣的变换，或法律婚姻之外的性行为。当一个人不正当地奴役群众的心识与他们的物质，这就是「奸淫」。在这里，「奸淫」这个词，指的是奴役群众的心识和身体。这是地球上，许多世纪以来的一种令人厌恶的事。

人类心识最显着的欲望，就像在现在群众心识、思想里所流动着的，与创造性的性本能有关的意识。在这意识中，以及在其适当的功能中，有着很大的虚妄影像。但是，做为一个老师，不应该批判任何一个个体的生物性或性的功能。

然而，诫条是这样说的：「不要与不相信者做不对等的结合。」让每一个学生了解他们是精神本质的表达，每一个表达都是随着肉体和本质的本质流通着的，都是完全地投入，并成为它们所带来经验的一部分，是极为重要的。

「不要与不相信者做不对等的结合」是去接受一个因果的课程，这个因果的课程，可能是必要的，也可能是不必要的。因为，对光的微妙能量未能觉醒的人来说，这可能会造成过度的反应，并且会制造出情绪上的创伤。

第八课 粉红色之光

完美的爱之光

特定功能

在理性的本质上，这种能量的作用是清理你们思想，清理遮蔽平衡感的理性活动的模式。许多痛苦可能会浮现出来，这些痛苦与你们对爱的接受，以及被爱有关。你们在家庭里、在职业上和在人关系上的混乱，在这种能量中可能会破带到表面上来。

粉红色之光的本质，在你们的器官和细胞架构中错综复杂的运作着，以释放杂乱的沉重感和人际关系上的不平衡。当理性层面上的处理成为最重要的时刻。你们

可能会发现就在面对你们人生中的不平衡时，你们有着极大的愤怒与痛苦。这种频率释放混淆和杂乱无章的理念，释放在其它较低体系和理性思想上不谐调的状况，这些状况是理性思想上的结果。

这种光的能量针对思想的过程，以及许多经验的影像，这些不只是来自于这一生的，同时也是许多前生、前世灵魂层面上所负载的。

粉红色之光带来与较高心识的调整频率，以便实现较高自我在肉体生命上表达的完美。

它为所有的意识层而带来重生，并经由圣爱，带来一种存在层面的再生。

在静默里，你们会到达觉知的那一点。在其中，你们会被完全地提升进入你们整个思想存在的意识之中。

思考下面这句话

「虽然你们能说天使的话。却没有爱，你们就成了鸣的锣、响的钹一样」。

现在，我们将能量集中在你们内在思想的频率上，集中在对完美频率的觉醒上。人类的每一个细胞都是一个活生生的意识，身体上任何一个微细的部分都包含在意识之中，现在，感觉灿烂之光的元素环绕着每一个细胞、每一个器官和你们本质的每一个层面，并肯定，你们的肉体意识在光的环绕之中，肯定那种超越你们人类存在的爱，也是你们整体表达的一部份。

爱，看不到邪恶。爱，没有否定。爱，没有敌意。爱，完整地表达精神的完美。爱，不否定别人的天分。爱，分享它自己的表达。爱，不受人类事物的束缚。爱，无止尽的散发。爱，不谈论愤怒和恐惧。爱，看不到隔阂。爱，只知道它自己的创造。

现在，在你们的思想中，感受你们自我存在的诞生，你们从哪里来？回到超越你

们肉体生命之外的时空中。回到超越你们第一次对人类表达觉知的时空之外。以你们的思想，回到你们最初的神圣意识的光辉里。回到你们造物主的心识中，在那里，你们认知你们的光是纯净的。在那里，你们知道把你们带到表达层面的势能是爱。你们是不知邪恶和毁灭的造物所生。这种势能，这种卓越感驻留在你们存在的心识里。感受心识涵盖着你们自我的所有部分。

现在，以你们的心识通过时间的隧道，当你们投生进入这一生的身体中时，感受你们的化身自我以完全的觉知接受这一旅程中，在物质层面上所要面对的一切。感受你们的化身自我，接受个性自我的频率，并完全知道在这整合中，所将引发的挑战。现在，感受你们自己在子宫内扩展充实，并感受你们诞生进入物质世界时的那一瞬间。现在，感受你们是投生的灵魂、是婴儿，纯真、清明、没有任何妄念。然而，在你们灵魂的表达中，存在着所有过去经验的记忆，你们受到因果业力所造成的束缚。你们衡量这一生，接受这一旅程、接受挑战、接受环境、接受所有的情况。

感受你们自己在光的环绕中，感受你们自己在完美频率的环绕中，感受爱是你们意识的倾注。释放对这创伤旅程的恐惧，释放对那些尚未能理解你们的完美的人所感到的痛苦。

现在，我们经由时光隧道进入你们个人的意识之中。原谅那些未能理解你们的人，原谅那些对你们的精神没有认知的人，感受他们在爱之中。释放敌意，并知道，诞生世间是你们较高自我意愿的选择。知道在你们自我的记忆中，存在着尚未展开的奥秘。知道你们是一种具有目标的存在，你们正在通往至善的道途上，为上师们的工作而奉献，你们在人类的进展中是重要的一环。

现在，经由时光隧道，你们感受自己成长的经验，并开始感受到虚妄和幻想、胆怯与恐惧的影像。再一次把你们自己带到灿烂的粉红色之光的频率之中，感受你

们自己内在精神的智慧，在这展现着的存在中流通。感受你们与内在的指引连接，这种指引的势能、指引的性灵，隐藏在你们的心识里、隐藏在你们的智能中、隐藏在你们的自我觉知中。然而，它与精神体及星光体连接着。现在，体验你们的成长，正在经由自己的孩提时期，并再一次释放所有你们过去所有留的痛苦情形。不要把焦点放在痛苦上，而是要去感受爱。你们是一个造物，一个可爱的造物。

现在，感受你们自己经由时光隧道，正体验着物质层面的喜悦，体验着人类的自我在势能中、在热诚中升起。并感受到你们仍然是造物主的表达，一切你们所表现出的疾病、所有你们所吸引的、你们所接受的，都是相对的途径。释放你们自己，感受爱，把一切事物带人平衡之中。

现在，经由时光隧道，经过你们体验的每一个阶段、经过所有的战争、经过所有的喜悦、经过所有的痛苦、所有的欣喜，经由成功、经由失败，所有的一切都是一个人选择去进入和体验的影像。感受你们的频率，转化着所有过去的情况。虽然那些在你们周围的人，未能看到你们天使的层面，但是，释放他们，他们有他们自己要体验的旅程。

现在，把你们自己带人目前的心识中，并感受你们过去的的生活是你们所需要之经验的投射。现在，把那扇门关起来，并且在爱的环绕中屹立着。肯定自己现在是一个重生的新的自我。你们现在是新的内在经验的外在表达，并肯定你们的命运将经由你们较高自我的喜悦来完成。肯定你们到这里来不是要承受负荷，或来制造负荷的，肯定你们不是来抗拒，而是来生活、来爱和在喜悦中的。光的运作，不是要你们去体验改变的创伤，它是喜悦之路、是和平之路。让喜悦的眼泪流出，并且，让自我的内在心识中放射出灿烂的光明。

在这光的中心点里的是上师们的孩子，如何照顾这孩子，全在于你们每一个人的掌握之中。这孩子要在爱的频率中成长，他的诞生反映着造物主的意识，他可以长大成为许多人的父亲和母亲、成为许多人的老师，是所有那些渴望体验这一活动

的灵魂的指路者。他在你们的掌握中，你们拥有所有的祝福。

静心冥想与上师们的 #1

爱瑟瑞尔

亲爱的光的学生们，这是爱瑟瑞尔在此间候你们。

有许多事要和你们谈。首先我们感到非常的高兴，因为你们所有的内在心声都是热诚的，也因为我们感受到你们内在的精神在前进中，在克服中、像领袖般的屹立着，并感受到你们灵魂层面的喜悦与期待。在这一群体中，有许多人渴望体验，渴望使他们存在的动力层面具体化。许多人以巨大的能量和巨大的势能进入新的开始。在内在自我中，有着一一种激励的力量，但是要了解到，所有的事，在它们自己进展的过程中，有它们自己前进的速度。你们每一个希望奉献、希望提升和希望进入完美层面的人，将会积极地参与光的学校许多方面的活动。

教学的质量是最重要的，它不在于理念上的了解，而在于达到对敏感度的觉知，在于对别人频率的觉受，在于能够以光这个工具像教师们一样在课堂上转化、消除所呈现出的动荡。在这个时刻里，你们尚未能觉察到你们的教师、指导灵和上师们正将巨大的能量导向你们那儿，他们的光如同激光般地在你们的能量碍场上移动着。在这特定的课堂上。帮助你们以内在的心识去体验所发生的一切情况，是一种极大的喜悦。但这一切对意识层面的心识来说，是难以了解的。你们大多数的人，在身体层面上，可以感受到微细的能量，你们开始感到在你们自身的体系中，能量的流动正在增强。你们开始有发热或发凉的感觉；开始感到轻微的颤动；有些人觉察到颜色；也有些人感到在其它的次元里飘浮着。你们每一个人都有你们自己的觉受。在你们内在自我中所呈现的，对这一时刻而言都是正确的。

现在，随着完美能量的流动，在你们心识起了一个疑问：「谁来决定什么是完美？」

完美又是什么呢？」我们对你们说，完美是经由内在视野、经由基督神我去感受生命。基督神我是你们较高自我的一部分。它与「我是」的存在，与道、与上帝的旨意、与宇宙的势能作同步调整而成为一体。在较低体系中，在肉体存在的次元中，经由灵魂的层面，把基督的神我带下来，是寻非常困难的。因为，人类的元素是非常浓重而稠密的，这与程序的编制、与思想的处理过程、与肉体生命中许多经验的影像有关。灵魂的层面负载着许多生所积累的记忆和各式各样的理念，以及所理解的意识。因此，要把你们存在的所有层面带到基督觉醒的意识状态，并不是一件简单的事。这是一个成长的过程、一个展开的过程、一个向更伟大的自性光明展开的过程。它在许多不同的方式中。实现与基督神我的合一。

有些人是以内在视觉或天眼来觉受的。有些人是进入内在的宁静、内在的祥和来觉受的。有些人是在外在活动的真正平衡中，在因果法则的真理中觉受的。对自己要有耐心，然而，也要了解到，做为一个进入较高意识道途的入门者，你们会面临许多挑战，也会有许多幻象会以「真理」的面目显现出来。你们必须识别这些幻象的来源，要认知它们是否是一种人类的个性意识受到自我权威的推动而产生的，或你们真的是真实地面对着光明的觉性、面对着一一种教导和一一种领悟。你们每一个人在你们的人生经验中，每天都会面临许许多多的机会，去识别你们所经历的是什么？这种能量可以使肉体生命的所有体系达到平衡；这种能量去除错误的思想理念。为感受体带来平衡；这种能量使你们成熟，使你们具备面对挑战的能力，并且，看着自己在修正中达到完美。这种能量为理性思想的层面带来平衡。现在，你们在头部所感受到的压力开始消除，你们有些人面对着焦虑。现在则感到了宁静、平衡，感到在完全的和谐之中，这是一个给予你们的礼物，然而，这又只是那伟大的特定频率的隐约闪现。在你们每日生活中，不要因受到类似负面的不安与变动而感到气馁。

现在，光的学校正经由着许多的改变，因为进展会带来改变。从一个细胞中可

以变出另一个细胞；从一个层面的意识，开始了另一个层面的意识。这是所有进展的自然过程。我们看到这些光的学校有着许多美丽的、令人兴奋的扩展局面，所有这些愿意事奉、愿意成为光的传导者的人们，欢迎你们成为这持续进展的一部分。

现在，当这完美的光在你们的每一个层面中流通时，我们祝福你们。愿基督与你们同在。进入和平之中，并让基督经由你们而呈现。

静心冥想与上师们的讯息 #2

优歌南达

爱，婚姻和精神的结合

亲爱的学生们，我以主耶稣基督之名和巴巴吉上师之名问候你们。

很多学生问上师们：「什么是婚姻？」「有一位上师谈及婚姻时表现出不太认同的态度，为什么会是这样的呢？」

婚姻是一种观念，它是基于人类思想的需求所创造出来的，也是来自于人类的怯懦和他们感官觉受的需要。当一个婚姻是在许多的虚假与伪装的情况下结合时，并且，是在毫无觉性的情况下进行时，这样的结果、这种结合就变成了一个战场，而不是一个精神进入光明觉醒的过程。因此，一位上师会对学生们说，与其同一个没有光明觉性的人做不对等的结合，还不如单独地走在道的途径上，去探索上帝的真理与觉性。

婚姻的最高形态，是一颗心与灵魂、与心识，在觉性及神性意识中所做的结合。但是，你们会说：「那么爱是什么？感觉又是什么呢？」我们说，婚姻是一条途径，人类可以选择这条途径踏上自我觉醒之路。如果这个人有一个灵魂伴侣，同意以结合的方式共同走上这条自我觉醒的道途，知道他们彼此都选择了一起走在这条道途上，以分享和接受他们的结合，但又允许他们各自有独立进展的空间。这样的结合，

便会受到内在层面灵魂的祝福，这样的结合是正确的。

学生问：如果一个人已经结婚之后，才开始对内在的存在觉醒，并且才开始探索上帝。然而，其伴侣尚未准备好踏上这条途径，那么他们是分道扬镳呢？还是应该保持在这样的结合中，以便提升其伴侣的灵魂呢？

上师答：我认为，一个探索着要与上帝结合为一的灵魂，并且了解到他与上帝、与基督的结合，以及在他自己的整个存在中，又具有对造物主的爱。在这种情况下，他的能量、他的思想便成为提升他伴侣灵魂的力量，除非他伴侣的自由意志抗拒这种提升，隔阂便产生了。这时，一个人便必须单独地走他自己的路。

学生问：上师，那么离婚又如何去说呢？这条离婚的法律是不是违背了上帝的旨意呢？

上师答：在内在灵魂的结合中，并且这种结合是在较高自我完全的同意下的结合，这种结合是无法被分离的。除非，较高自我选择分别，走不同的方向。然而，即使因此而分离，但两人之间的联系一直都是存在着的。离婚是人类的一种方便的行为，在这种方便之下产生了许多负面的因素，以及许多的伤害、痛苦和憎恨。灵魂的内在层面必须面对这些负面的元素，去治愈并宽恕，以带来正确的意义，带来正确的心识活动。

学生问：上师，您是说一个人单独的追寻他自己的进展，而把要与伴侣在一起的欲望放在一旁吗？

上师答：当一个灵魂的本身在他存在的每一个层面都完全整合的时候，并且，他是完全地在基督的意识之中时，就不再需要那种具有婚姻契约的结合了。因为，这个人已不再需要被任何人类的思想、人类的行为或任何人类的理念所束缚。然而，较高自我与其相对的双胞灵的婚姻是完整的。这种表达可以在地球的层面，或在内在的层面中实现。但是，以一种物质性的契约作为束缚便不再需要了。那种想要束缚另一个人生活的欲望，经由婚姻束缚另一个人的人生，是将枷锁套在另一个人的

身上。除非这种婚姻之中，有着给予彼此进展的自由意志的完美意识的领悟。

学生问：上师，女人被创造，不是为了来服侍男人的吗？她们难道不是应该要服从男人吗？

上师答：在以太中的灵魂被带到地球上来，以身体来表达、呈现出一种形态。他们的表达可以是阴柔的磁性层面，或阳刚的动力层面。但是，创造是平等的。女人是接收者，也是给予者，就像男人是接收者，也是给予者一样。女人从男人那儿得到他创造生命的势能，同时，再经由新的生命势能回馈给男人。不要有不对等的结合，因为，这将成为在你们人生旅途中，增加障碍与负担的来源。要寻找一个可以平衡你的精神自我、理性自我、以及能平衡你存在的所有层面的人。

学生问：上师，禁欲又是什么呢？

上师答：一个灵魂的进展朝着自我觉醒的道途上前进时，他会达到一个净化的层面，会从过去所有在两性关系的思想频率中得到释放。在这净化的过程中，灵魂会到达一个顶点，从身体欲望的学习向较高的精神层面进展，直到他能遇到一个完全与他进展层面契合的灵魂为止。禁欲是为了规范要成为道的指引者的人所设立的诫条。然而，这一诫条却变成一个圈住人类脖子的锁链，并且，造成了许多的偏颇，以及压制了自由意志。因此，这是灵魂的选择，也是自由意志的选择，这是受到较高自我祝福的。

爱(Love)，是天父以最圣洁的形式，所做的最高表达，而这种爱可以经由双胞胎灵(Twin soul)结合的平衡与圆满来表达。

学生问：您可以跟我们分享双胞胎灵、灵魂搭档(Soul's Counterpart)、灵魂伴侣(Soul Mate)，这些名词的含义吗？这些名词可以互用吗？

上师答：双胞胎灵和灵魂搭档指的是一个灵魂意识的层面，分开成为各自独立的表达。一个成为女性的形态或阴柔的本质，另一个成为男性的形态或阳刚的本质。灵魂搭档与双胞胎灵是平衡了的意识——完全的对应。然而，当他们内在层面的表达

是契合与完整时，他们便完全融合成为一体了。灵魂搭档与双胞胎灵，可以在同一时间内，同时存在于地球层面上。然而，也不一直都是如此。灵魂搭档可以与其它灵魂伴侣结合做表达，以及做课程的学习。灵魂搭档的其中之一，可以比另一个在进展的速度上快一些，这完全是根据他们各自在地球上的经验、觉性，以及课程的学习而定的。

灵魂伴侣是一种表达，这些个体经由许多生相遇的生活经验，他们的频率可以是非常和谐的，也可以是非常平衡的。他们甚至可能在同样的进展层面中，并且，相互依恋着，这种依恋是由于他们需要经由同样的学习经验的表达，而他们并不一定是灵魂的搭档。通常，一个由灵魂搭档所结合而成的婚姻，可以是非常和谐、非常和平，与非常喜悦的婚姻。但是，往往学习会被拖延，因为，这其中会有一种完全的融合与停滞的感觉。因此，一个灵魂可能会选择与以前的灵魂伴侣一起表达他们的人生，以便解决因学习经验而产生的因果牵绊。

经由我主耶稣基督和巴巴吉上师之爱，顾和平与你们同在。

精神法则八

「不可偷盗」

自我的辩白？是的，但它所涉及的不只是强夺，或从别人那儿拿取一些不属于你的东西。它所涉及的是任何不是你自己所赚来的东西——把别人的理念作为是自己的。模仿别人，是从别人那里窃取。它所指的是从别人那里拿取任何不属于你的东西，例如：思想、文字与功绩。

这一诫条是：你不可拿取不属于你的东西，你不可以持有不属于你的东西，这涉及到心识、思想、观点、理念和物质的所有权。

从别人那里「偷盗」，是把别人的频率、理念、动机和完成目标的潜力窃为己有，

去模仿，并使用这些，把这些当作是你自己原本的创造

「偷盗」不仅是指抢夺别人的房子、财物或金钱、珠宝，它也指从别人自身的存在中偷取理念。不要从别人的创造来源中拿取任何可以荣耀你自己的东西。

课余静思

我现在在我的思想、欲望、梦想中，创造可以反映一种更和谐的人生。

我生活中有「偷盗」哪些地方需要带入和谐之中？

第九课 紫水晶之光

勇者之光

特定功能

在理性的本质上，紫水晶之光的能量被引导做为清除自古至今所存留着的战斗的理性模式。这种能量就像在第一级次中所说的那样，是非常强烈的。并且，有一种令人感到被激怒和不愉快的感觉。然而，这是因为清除不谐调的疾病，这些疾病是你们的存在在你们人生的许多方面产生矛盾的结果。当这些战斗的影像在你们意识自我的思想层面上出现时，紫水晶之光帮助你们清除这些内在的纷争，并且，释放由于矛盾所带来的痛苦。这种能量的运作对内在的细胞及器官组织，也具有极大的治愈作用。

感受你们自己从矛盾、愤怒中获得解脱，并且迈向你们个人意识的和谐之中。同时，释放那些使你们因无法改变的经历所造成持续性的愤怒。当你们在这光中运作时，你们将开始感到释放，并且，在个人生命的远景上获得成长。这能量激发个人的正面欲望和动机，它带来理性体上的清明，并从宇宙智慧中带来纯净的意识。

静心冥想与上师们的讯息 #1

亲爱的光的学生们，这是爱瑟瑞尔在此问候你们。

我们很高兴你们在这里。在这时刻，我们感受在这特定的紫水晶之光的频率中，在所有个体之内，仍然激发起许多的骚动与混乱。平静下来，因为浮到表面上来的是那些经由许多年代。在自我成长的循环中，被压抑在意识底层里的东西。我们非常希望你们再三地重新复习，这一特定能量在前几个级次课程中所提供的数据。因为，当你们复习这些资料时，你们将开始看到在自我之内所呈现出的清明。

就像你们所觉知的那样，当你们进入这灿烂的紫水晶之光中时，你们所面对的是一种非常巨大的能量。是这种能量化除了自我在所有次元中，以及在你们存在的所有层面中战斗与矛盾的影像。是这种特定的能量处理理性思想模式和情绪上的矛盾，以及处理由错误的理念而产生出的乖僻行为。

你们整个人生都必须面对阴阳、正负等情况，正是这些导致了内在自我的动荡，也是这些造成了你们的自我防卫。要知道，在每一个个体之内都有一种很强烈的战斗意识，因为没有一个人愿意自己的理想、自己的空间、自己个人的表达被抹杀。这种能量不是要清除或抹杀任何人的独立性，而是为了把战斗和矛盾带到表面上来。以便释放你们需要防卫的理念。并且以光明的觉性在神圣之爱的层面中流通。

这种光的频率，在身体中流动着，以化解那些产生身体疾病的较低频率。这些低频率制造各种各样复杂的疾病，许多人感到了喉咙部位的痛苦和鼻腔的阻塞。这些是因为一个人内在情绪、感受体中矛盾的本质，以及理性思想模式中的矛盾被带到表面上来所产生的动荡之故。

亲爱的学生们，一切事物必须是在进展的过程中运作。而不是一种瞬间的、奇迹式的完成，因为在这特定的团体中，没有一个人可以承受得起完全的、完整的、

完美的自我所带来的频率。在这其中，向有许多要学习的课程，因此，去除因果的学习课程会干扰你们的进展及干扰你们投生在地球次元的目的。所以，这些体验到相互人际关系中，那种巨大矛盾的人，正在为释放过去的思想模式，以及过去的情绪矛盾之模式而努力。

审视你们自己，你们的理念是从哪里来的？你们在防卫什么？在自我之内所引发的是什麼？导致「爱」破碎的是什麼？导致爱的意识错综复杂、颠倒动荡的是什麼？审视你们的思想过程，站在镜子面前，向自己眼珠的深处望去、向你们自己的内在存在看去，然后，去觉受镜子中所呈现出的是什么样的脸？这些镜中所呈现出的脸是你们存在的层面。「他们」是由于你们放纵自己的感官、心识，以及你们的行为所造成的。

你们都曾经是战场上的斗士、你们都曾经是不公平的牺牲者、你们都体验过剑和矛刺穿你们的心，以及体验过幻灭的痛苦。然而我亲爱的学生们，这种能量是为了要把这些伤痛带到表面上来，使你们得以去除和化解它们，使用紫水晶之光的慧剑去终止这些来自内在自我的影像，并使你们从致使你们陷入矛盾意识的锁链中得以解脱。

这不是要使你们成为一个懦弱的个体，也不是要使你们成为那些伤害无辜者的目标，是要使你们用这种光，来保护你们自己不受具有敌意的心识对你们所做的投射。这种勇者的能量，被学生认为是一种可怕的能量，必须谨慎地使用它。但是，我们要告诉你们，紫水晶之光的频率在所有的频率中，是一种最伟大的祝福。因为，是这种特定的能量，伴随着灿烂至善的频率，能够达到最快速地终止内在自我中负面因素的目的。从你们的外在环境来看，你们似乎是卷入了混乱的漩涡之中，这种光的作用是为你们带来清明，并把你们从恐惧的战栗与负面的状态中释放出来。注意你们的行为，记下你们的情绪，并记下你们特定思想频率的笔记，这样你们将能够在这巨大的动荡过程中，以更轻松、更大的爱和理解来回首观看经由你们自己的

进展所带来的良善结果。

我们必须强调的是：作为一个光的学生，你们都曾经走在较高觉醒和较高精神意识的道途上。在你们前世的许多生命经验里。你们都曾经是光的传播者，并且治愈那些在不幸的因果道途上的人。你们都曾经投生在亚特兰提斯的时代里，并且曾经使这种光呈现。现在，你们再一次地重复这一循环，经由你们的星座，你们投生轮转。你们都会经历过十二个星座，也经历过许多因果学习的经验。现在，你们已完成了整个循环，并且重新激发起你们内在精神的真知，去清理你们道途上的因果。并进入一个奉献与爱的自由表达境界之中。

你们这一次投生的最大课题是：经由每一个与你们熟悉的个体去呈现神圣之爱的层面，并以精神智能与真理来感受爱。人类所拥有最伟大的爱，是经由神圣的恩宠法则与宽恕，释放因果的束缚，并且去感受对方是在他自己的较高自我最强烈、最灿烂的光辉里。而且要知道，没有一个个体对你们的投生有约束的控制力。复习这些，并感受它的内在智慧，在冥想中体悟它的道理。这样真理的冲击力，才能到达意识的层面，并进入内在的自我。我告诉你们，当你们经由神圣之爱，真正的领悟到你们是自由的时候，你们将知道和平超越所有的理念。

让这紫水晶之光成为你们特定表达的最有力的宝剑。

静心冥想与上师们的讯息 #2

优歌南达

命运、爱与死亡

亲爱的学生们，我以我的上师巴巴吉和你们的上师耶稣基督之名问候你们。

今晚，我们所要谈的是有关命运的问题。你们可以对一个人在道途上所预定的命运提出疑问。

学生问：如果说一个人受着出生星座的影响，有着某种命运的定数，那么生命不是就没有自由意志的选择了吗？

上师答：当我在地球上时，在我所在的那个国家里，一个人会被带到上师那儿，让上师分析他的命盘，以决定这个年轻人一生的命运。现在针对这问题，我与你们谈谈。你们那光明而不朽的灵魂，选择了在星座形成的某一特定状态的时刻投生于地球，星座特定的状态就好像是生命的地图一样。当星座以某种轴心移动时，那个灵魂也随之在自己频率的轴心中向前移动。因此说，它是受到星座状态的决定与影响的。每一个灵魂的道途都是非常独特的，每一个灵魂都是要体验其自身的学习课程，以及体验在星座影响下所设定的障碍。

但是，当灵魂寄居在肉体的层面上时，也受到思想与意识的影响。自由意志有着相当的控制力，因此，每一个个体在他这一生中、在他的道途上，可以选择不受特定星座的影响。在创造的层面上，在生产能力与才智上，一个人灵魂的某种表达是预定的。这些是在星座能量的影响下预设的。或者说已是命中注定了的。但是，实际的创造结果，是在自由意志的层面上做决定的，是由个人的欲望与动机来决定的。

学生问：一个人对自己所要面对的相互间的人际关系，以及自己的工作，能在自由意志下做选择吗？

上师答：我亲爱的学生们，这一点是存在于宇宙精神法则之中的，这一法则是：物以类聚。你们招引过去生中的灵魂伴侣进入你们的生命经验中，因为这个灵魂的伴侣也是必须体验你所遭遇的类似的课程。某些灵魂之间如此紧密地纠缠着的吸引力，是爱或者被称之为「神秘的变化」的因素所造成的。因为，灵魂直接受到频率的影响，以及受到意识思想的影响和学习课程的影响，还有那些必须克服的障碍所产生的影譬。这就是那些你们所爱的人们被吸引到你们人生经验中来的因素。你们选择了特定的灵魂伴侣，在一种封闭的结合方式中，一起走在你们的人生旅途上，

这并不完全是既定的命运。但是，这是受到你所散发的频率，而被你吸引到自己身边来的灵魂。因此，这一个灵魂是你人生旅途中，最适合你的伴侣。

学生问：从肉体生命的形式转换进入永恒层面的时刻是预先注定的吗？或者是由灵魂来决定它自己的时刻吗？

上师答：当灵魂进入地球时，它所要经历的道途是预定的，而且死亡或转换的时刻也是在出生的时刻就预设好的。这种说法，可能会引发出另一个问题，例如：

「一个灵魂能够因意外离开肉体生命吗？或能够在不是那预定的时刻中离开吗？」一个灵魂不可能在意外中离开身体，即使是在战争中，灵魂也已经预设了它所要走的路，并且必须面对它自身前世的因果。

学生问：有些人的身体是借助于医疗的技术，以仪器来延长肉体生命的。他们的灵魂被囚禁在身体的躯壳之中，这又怎么说呢？

上师答：这牵涉到另一个次元的问题了。现在，人类的意识已发展出用许多科学的方法来终止或延长生命，并且以自己的心识来取代较高的本质。一个人的身体功能完全被动地依赖于机器时，灵魂便为身体所束缚。这时灵魂便处于一种昏暗的状态之中，同时也处于许多的混淆中。因为，那一特定的灵魂既被束缚在身体里，又不能经由脑意识而活动，他的生命能因受到仪器刺激，导致灵魂受到仪器的束缚，直到银丝被较高自我截断为止*

学生问：是什么使得较高自我把银丝切断？是什么情况致使银丝被切断呢？

上师答：这是由内在的层面依据灵魂的记录而决定的，是依据身体内在光的能量而决定的。当这个个体与意识失去联系时，能量的颜色就会变得非常黑暗。它也基于对灵魂记录的审视来决定在那样的环境中，灵魂的意识是否运活动着。当灵魂不再接受任何轮入或轮出的资料时，并且无法以意识与任何层面沟通时，它的指导灵、较高的上师便会介入打断这根银丝，并释放这个灵魂。

学生问：上师，我有一点疑惑，有些人感觉到他们的亲友在时间未到之前，便

因意外死亡了，这可能吗？

上师答：这是一种具普遍性的感觉，当一个灵魂已经决定什么时候要走时，怎么可能会有意外发生呢？这一个体、这一灵魂意识，当他审视自己在地球上过去的生活经验，看到记录上所记载的转换时间时，可能会发现实际所发生意外事件的时间比记录上的时间更晚。然而，这是非常稀有的现象。一个意外事件的发生，若不是因为受到能量、星座，以及个人意识的影响，是不可能设定下这种行动的。例如：车祸、飞机失事，或这一类的意外事件，都是预先设定好的行动。所以，那些在这种情况下离开的灵魂，都是在他们预定的时间点上做转换的。一个意外事件，唯有在起因(Causal State)的层面上，才能确实地设定与决定所有的行动。如果一个人是被谋杀的，但他以前没有涉及暴力或在前世中没有种下这样特定的因，那么这将是一个新的因果循环的开始。

学生问：我们这一生能受到多大程度的指导和保护呢？

上师答：当你们与自己的较高意识、你们的较高自我对准频率时，你们会受到很大的保护。在你们的整个存在中，所有频率的震动，以及你们所呈现出的光，使你们与自己特定的指导灵和委员们连接着。并且，你们的直觉和觉受的本质，就成为在你们周围保护与指导着你们的接收器。尤其是你们已经选择了走在这条道途上，并以实现更伟大的价值与更伟大的目标为你们的目的时，你们的生命会受到很大的保护，保护你们不受暴力和任何要阻碍你们或影响你们的目标与目的影响。如果有任何事物企图要结束你们特定的肉体生命时，一种非常坚固的，环绕在你们周围的「保护罩」将会保护你们，上师们也将会介入并保护你们。

学生问：那么关于三万九千人在长崎丧失生命，又怎么说呢？

上师答：这种群体性的毁灭看起来好像是命运受到干扰。但它是在事件发生之前，很早就决定了的。与这一事件有关的生命灵魂。在他们投生之前就已知道他们将做这样的生命转换。知道他们将经由这样的事件，来唤醒人类对这种完全负面的毁灭

性力量的认知。

精神法则九

「不可作假见证陷害人」

做假见证，是以自己扭曲的见证去颠倒、侵占，或投射虚假的影像来非难别人。这样的行为将为自己带来因果的学习课程。

做假见证，是以恶意欺骗别人，这也将为自己带来同样的经验。

从文字上来解释，这一诫条的意思是不要在别人身上制造谎言或传播流言蜚语，因为别人也是你们的一部分。

不要欺骗愚弄你们自己、不要言行不一、不要以虚假的证词违反你们较高自我的意愿。

要对你们自己真实。

第十课 薄荷绿之光

回复青春之光

特定功能

在理性的本质上，薄荷绿之光是用来释放负面思想理念的。这些思想理念使一个人处于一种「墨守成规」的状态下，是这些负面的思想理念使你们长久地处于无谓的课业学习的经验之中。这种频率能使一个人从疲惫的、腐朽的、重复的思想模式中释放出来。

薄荷绿之光在内在心识里，根据真实的神圣目标创造出洞察力，并接受新的开始、新的架构。它带来自我意顾与较高意愿之间的平衡。

这种频率被称之为青春之泉，正因如此会有许多的思想浮现出来，把你们带入早期生活的回忆之中，并且使你们恢复记忆，使你们想起是什么使得你们失去了早期生活中，原有的信任与信心。

这种频率是一种喜悦和解脱的频率。

再生呼吸 {Rebirthia} 是一种使你们重新体验肉体生命出生时状况的方法。并且。可以是一个重要的、帮助你们找到你们早期为自己编制的程序 (Programs) 之方式，你们把这种程序认定为是你们的特性与身分 (Identity)。

静心冥想与上师们的讯息 #1

爱瑟瑞尔

爱

亲爱的光的学生们，这是爱瑟瑞尔，在此问候你们。

这个房间里，充满了许多的喜悦、许多的美好、许多的光明。要知道，在这时刻里，在你们之内，你们正在蜕去你们较低自我层面的外壳。在肉体的存在中，你们物质化的身体和心识，必须经由光的途径散发，这种途径是经由基督和上师们所设立的，基督曾以拿撒勒的耶稣来表达他自己，耶稣的一生是一个完整的例子。你们每一个人，在不同层面的经验中都体验过深奥的涵义，这种特定的频率与四种重要的观点理念、内在本质的经验有关。

在身体上，薄荷绿之光是恢复青春的能量。它为身体内的细胞结构和器官结构带来新的生命力。它把破碎的重新建立起来，它去除残余的死亡细胞。所以，在身体的层面上，你们体验着某种内在身体的改变，这是一个释放一切负面能量的过程。

在感受体上，你们体验一种新的观点理念，新的理解、新的领悟。以及汰旧更新的过程。

在情绪体上，你们必须提升自己，进入稳定的状态之中，释放对恐惧与焦虑的反应，并且体验这种频率的真实本质。这种本质将使你们的情绪，从麻木的、负荷过重的状态中得到解脱。这种频率使你们从破障碍的情绪中，以及从无法完全面对自己所生活的经验感觉中解脱出来。

在理性体上，你们去除了使你们一再重复同样思想频率的理性思想模式。

在宇宙的奥秘中，薄荷绿之光随着耶稣在十字架上受难的那个星期的思想流程，经由灵魂的旅程、经由对地球眷念的释放和对否定你们灵性、以及永恒存在的自我意志的释放，这种特定的频率，把你们带入精神的层面中。这种能量与复活及意识的连续性有关。

学生们，你们全然是一种光、心识与全然觉性的存在体，它经由完全物质化的形体在这一次元中运作。但是，一旦灵魂在学习课程中完成了它所要表达的，并深植在灵魂的记忆中时，你们便会蜕去这个外壳，经由纱幔完全地进入另一个生命次元的经验之中。

在神秘的象征符号中，你们会注意到巨蟒曾破用来作为智慧的象征。这是因为巨蟒不再需要陈旧的外壳时，它便蜕去这层旧皮，并全然的走出，进入它全新的体验之中。在这个星期里，审视你们内在的自我，感受那些需蜕除的已被蜕除，并且提升进入真理的精神意识之中。要知道，你们生命的旅程是一种持续的、进展的，并经由许多次元的表达。在扩展中前进，并进入光与行星觉知的领悟之中。目前，行星觉知的领悟是超越了你们现在的理性心识所能理解的理念。

现在，你们的频率都在不同的频道、不同的元素中运作着，我们看到你们每一个人的内在有着许多的转化。在这中间，有些人体验到他们自性灵魂频率中的真理之光。然而，也有一些人似乎进入了地球上较沉重的物质化形态之中。不要挂碍于

你们内在的体验是什么。不要批判别人。要接受这样一个事实。那就是内在完美的运作，正在根据你们每一个人较低本质所能接受的程度进行着内在的转化。要接受内在转化在完美的运作之中的实相。

我们祝福每一个学生，并愿你们的灵魂，经由你们肉体生命的表达，在这目标的展开中获得许多喜悦。在和平之中，以生命的活力走在光的频率中，感觉这种灿烂之光的泉源，在你们存在的每一个部分中洋溢着。

现在，愿光和基督的本质在你们之内，并经由你们流通。

精神法则十

「不可贪恋别人的房屋，也不可贪恋别人的妻子、仆婢、牛驴，并他一切所有的。」

每一个灵魂看着他自己的兄弟，并且说道：「如果我像我兄弟一样，我将得到荣耀。」人类的意识是不断地渴望着散发别人的生活经验。要确定，你就是你。你们个人生命的表达，是你们灵魂所选择的途径，你们特定的体组是独特的、个别的和最重要的。

不要看到别人的经验就说：「如果我在那样的状态下，我将会达到这样或那样的状况。」要与自我协调，因为这是你们的人生。这是你们最高存在的最深邃的那一部分所做的生命选择。你们现在所处的状态，对你们的观点、理念、目标与动机是最完善的。

不要模仿别人来做你们的表达，你们必须对自己真实。热情地生活，并接受你们自己。因为你们是一个独立的个体，不同于任何其它的人。

第十一课 赤红色之光

热忱之光

特定功能

在理性的本质上。赤红色之光是用来引导和去除负面思想模式的，正是这些负面的思想模式妨碍你们走向正确的思想、正确的行为，是这些压抑了你们，压抑了你们内在本质中，最深处的、最强烈的创造欲望。赤红色之光提升你们存在中所有层面里的强烈的创造欲望，它促使你们所有的意识层面产生正面的思想。

你们可能会体验到一些强烈的、热诚的和紧张的情绪。看起来，这些似乎不是你们个性里的东西，但这一切是在净化被你们压抑和隐藏着的情绪，以及你们本能的行动。

赤红色之光可以把一个人命中注定的事物，以及一个存在的真实感觉投射出来，并创造出一种巨大的力量，让你们的欲望和动机在清明的思想中浮现出来。

同时要知道，这种频率会把你们原有的愤怒引发出来。你们在被激发的状态中，体验自己与别人，在批判自己或别人时，要谨慎。要知道，净化已在实现中，并已进入它的完整之中。

静心冥想与上师们的讯息 #1

勃朗宁

入门对身体所产生的影响

本课程，将谈到重生的奥秘，以及重生对身体、脑意识和内在自我中所产生的影响。首先，你们已被告知，你们正在为进入学习奥秘的圣殿作准备，在那里这些

工具将给予在学习的内在圣殿里的光的教师们，并将这些工具实践在各个层面上。但是，在入门之前，必须先让灵魂意识的目的重生。同时，也因为入门会导致内在灵魂意识与脑意识里物质影像之间的战争，因此你们在身体上与情绪上可能会受到一些影响。

你们有些人可能会在身体上体验到一些不舒适的感觉，例如：身体、头部、背部的疼痛，你们矛盾最多的部分，反应将最强烈。如果一个人具有很强的理性，执着于知识理念的层面，他很可能会有头部不舒适的体验，以及会有类似伤风或头痛的症状。对于那些具有强烈情绪的人，他们可能会感到呼吸系统上的不舒适，例如：短促的呼吸、有要昏倒的感觉，或轻度的头痛的症状。对于那些常会受到别人磁场影响，并把自己卷入具有强烈的同情心交流的人，他们可能常会有背痛的感觉。

这些不舒适的现象，是因为在身体上产生了强烈的化学变化，在理性的模式上也产生了强烈的变化之缘故。内在自我的改变，使得你们之中有些人可能会体验到一种分离的感觉，那种在人际关系上的隔阂。这些将激励着你们，使你们感到在你们个人意识之内，在地球的层面上，你们所必须完成的工作。要坚信，在入门之后，当你们再一次地进入光明意识的伟大途径，并成为一位具有基督心识的人时，这些现象都会消失。

是的，耶稣曾经经历过这一切。通往基督的途径，是一条充满内在喜悦欢乐，以及精神自由的途径。但是，肉体本身会体验到一些痛苦与磨难。然而，光的显现愈强烈，其治愈力也就愈强。所以，要坚信：一切都是美好的。

祝福我地球上的兄弟们。

静心冥想与上师们的讯息 #2

爱瑟瑞尔

入门的意识觉醒

问候你们，这是一个循环的结束，也是你们每一个人新的人生经验的开始。在你们每一个人的意识里，正发生着许多的事情。今晚，我们希望你们能够了解，在内在入门中所发生的事，以及它对你们的意义。首先，在你们人性个性的层面上，所体验到的非常之少，而这又是为了一个特定的理由，为了入门的神圣性与重要性，个性意识被从这个世界的参与中隔离。如果，一个个体被允许去看，去感受和去参与，他将充满着过分流露的情绪，致使他难以控制或忍不住要去对别人说出他的这个经验。在分享和谈论这经验的时候，便会失去这经验的力量与纯真。所以，这种经历的绝大部分，你们是无法觉知的。

做为一个入门者，你们担负着一个非常特殊的目的、动机与目标，这将把你们带人许多不同的情况之中。而这又将使你们时而产生疑惑：你们是谁？你们的目标是什么？你们将发现你们会在不同国家、不同文化传统中看到灵魂的本质，这是在超越你们意识觉知以外的层面上完成的。你们的存在对别人将会有很深的影响。但是，你们本身对这点却不会知道。

在这个地球上，数以千计的人也正处在这种入门的初学者的意识状态之中。你们的个性层面仍然将面临许多疑惑、痛苦和混淆，但是，不要把能量和焦点放在这上面。你们的思想对你们周围的环境与人，都具有改变的效能。

这是不是你们所选择的使命，或你们在什么层面上，并不重要。因为，无论你们走到哪里，你们都是一座闪烁着光的灯塔。最重要的是，在阅读或教学上，你们将以什么来充实你们的个性自我。那些虚假的，将会在你们的混淆之中，以及你们对它的排斥中，为你们所知。真理不会带给你们混淆，因为真理将永远为你们带来一种平衡与美好的感受。

提起精神的力量，肉身自我在个时候仍然是虚弱的，或处在痛苦之中。对你们来说，这一点不足以挂虑，因为，肉身自我本身不断地在进行着化学上的调整。

在你们进展的这一时刻，我们感到你们每一个人的内在都已经有了许多的改变。不要认为你们已经到达了成长的最高层面。因为，你们才开始踏上一条通往更伟大的、更多的展望的道途，这不仅仅是为了你们自己，也是因为你们将会有许多的事奉、给予，以及去帮助别人的机会。在这过程中，你们每一个人都有着许多受到创伤的经验，然而要知道，每一个伤痛的经验都是一个非常特殊的课程。并且是为了一个特定的目标而设立的，这是为了让你们把内在本质中，需要释放的观点理念带到表面上来，使你们能以更伟大的爱与光明来理解。现在，你们沉浸在这种特定的能量频率之中，这种频率给予你们驱策力，促使你们把内在自我中的巨大的目标与理念带到更完整的理解中。这种特定的能量，能够焕发出你们存在本质里的热诚。

在赤红色之光的最高频率里，散发着一一种巨大的积极进取的力量，它可以有效的完成最深层的欲望与动机。这些欲望与动机和较高自我是协调一致的。在赤红色之光的最低频率上，当它面临障碍时，可以引发出愤怒，因为这些障碍的设立会延缓你们较高本质的理念与概念的实现，会使你们个性的发展与你们的较高思想理念背道而驰。这种能量的力量与功能是非常强大的，它不只发挥在你们自己的身上，也发挥在你们周围的境上。要知道，亲爱的学生们，每一种你们所进入及经历的能量，不仅提升你们内在的存在，它也真正地影响着那些与你们一起工作，以及共同走在人生道途上的人的意识。

这一切的发生，是为了要把你们带入到一个整合的意识状态中，在其中，你们完全与你们存在的每一个层面合而为一，走向以求奉为目标的道途。帮助你们扩展意识，并触及许多的心识和灵魂，及散发基督之光。这种光无法用来作为操纵意识的工具，但它确实可以净化你们周围环境的能量。

许多人有这样的疑问：「当你们完成了这一特定的成长阶段后，又将会如何呢？」此外，还有许多有关入门所带来的震撼的疑问。入门是把你们带入内在的领域中，从那儿你们接受天使圣团所给予你们的工具。亲爱的学生们，要知道，很多人

将不会在意识的层面上体验到觉醒的经验，但是，他们自己存在中的潜在意识将被带到入门的仪式之中。这种使自我从中移开的方式，是为了使你们在这经验中不会产生恐惧和敬畏感，每一位接受挑战，并成为具有光明自性的人，以他们的思想、心识及意识，加入事奉基督的行列之中。这些事奉者协助地球中所有的生命，将他们带入和平与合一之中。

我们看到了所有的动荡，我们与你们一同走过每一个困难、每一个挑战。但是要知道，这一切都是对你们的祝福，使你们突破那些与最高潜能分离的障碍。我们以非常的、极大的喜悦来接受你们以心灵、心识和灵魂所作的奉献。要知道，净化的工作在与你们个人有关的事物上已经完成了。净化的工作有助于把人类觉性里的最高目的，以最完美的方式带出来。

慰问那些经由你们的生命而与你们同在的教师们。我们非常高兴。

祝福你们。

第四级次 以太●星光体课程

简介

以太●星光体是三度空间与五度空间之间的桥梁。三度空间指的是四个较低体系：它们是身体、情绪、感受体、理性体和以太、星光体。在静坐的过程中，这些层面在空间快速地移动着。第五度空间是灵魂的层面。它是高层面意识中的第一个层面。它不受地球的影响和污染，与较低体系也没有太多的联系。灵魂体是第一个

个具有光之本质的存在。

在前面三个入门级次的阶段中，光的能量在所有中心点以及灵魂体系中运作着。大部分的运作是在强化身体、情绪，感受体与理性体的层面，而不是在强化星光体。

以太 ● 星光体是身体的复制品，它负载着尚未付诸行动的因果。身体、情绪，感受体和理性体都承受着这些因果。虽然这不是全部，但大部分疾病的始因都可以追溯到以太 ● 星光体的层面。因此，当治愈在这层面上产生作用时，它便与身体产生相互的关联。

当你们在以太 ● 星光体的层面上运作时，你们将进入身体的内在层面，并且开始处理最原始的「因」。这个「因」是不能以语言来阐述的，但是，它会在个人的意识层面上被觉知。你们将会感受到某些影像与感觉的浮现，或对身体内的障碍有所洞察。

市面上有许多有关于以太 ● 星光体的书，在《彩虹桥》(The Rainbow Bridge)这本书里，Dwal Khul 谈到我们周围的光环和这些光环是如何被带到我们身心层面之中来的。书上的图例说明了环绕在身体周围的磁场与念相是如问地攀附在你们的意识里，在以太的次元里，可能附着着一些东西，这些东西来自于我们自己或其它人的思想投射。

许多学生发现到这一级次的课程具有特别的吸引力。清理以太 ● 星光体这一理念带有一种神秘感，在这一级次中，你们将发现能量的焦点集中在铭刻于你们以太 ● 星光体中的起因层面的痕迹上。

静坐是引导你们与自己的潜在意识及自己的信仰产生连接的过程。许多人已注意到由上师们所指引的静坐。是如此精细地，层层地打开被封锁在每一个「体」，每一个层面里的事物，这当然也包括了刻印你们的星光体上的有关前世的记忆。

当我们开始在这以太 ● 星光体的层面上运作时，我们的觉知将进入以太体中，并开始痛苦、幻觉以及过去的行为模式的起因层面上运作。这些最初始的起因不

一定会以语言文字的形式出现，但是，在你们个人的意识里，将会浮现一些影像、感受或洞见，使你们能理解到是什么样的思想意识，什么样的行为模式使你们一再经历着同样的经验。

这是一个令人感到兴奋的级次，你们可能会对自己的前世有着某种感受与记忆。你们也可能对某些新的事物感到兴趣。

对你们自己的意识有着较高的觉察力，将有益于你们的觉知与成长。信任你们对自己存在的洞见。然而，如果你们对自己的前世没有任何感觉，并不表示你在星光体的层面上没有达到效果。每一个人有自己独特的接受指引的方式，有自己的时机，一切事物的发生都是极其个别性的。

特定功效

在以太●显光体的层面上，光的能量的运作，主要是为了去除身体上的障碍，这些障碍来自于别人或自我思想影像的投射。

它的作用，是提升与净化星光体的磁场或气场中过去所受的伤害。有许多虽然在身体的层面上已治愈了，但在以太层面上，仍然留有伤痕。这种时候，它们都将在这运作中得到治愈。

光的运作，能净化、治愈和整合任何因药物或酒精在以太●星光体上所造成的损伤。很多时候，它的运作主要是为了治愈由药物或酒精所产生的错误的觉受。

以太●星光本这一级次的习修，对净化所有以太●星光体负面的、错误的觉受、思想影像等作准备，这是非常重要的，是一个在你们进入行星能量之前的必要过程。

静坐次第

1. 将你们的觉知集中到前额，呼唤所有的自我，将自我的所有层面带到一个统一完整的心识中。
2. 将所有的自我经由较低体系向上提升，进入灿烂的白色之光中。激发启动并扩展

这白色之光，使之成为一个直径六呎的星球，以逆时针的方向旋转，净化并清理所有的较低体系。

3. 激发启动灵魂体的所有中心点。
4. 观想白色之光漩涡式地以顺时针的方向环绕着你。
5. 激发启动灵魂体的光的中心点，并引导能量到你的身体上。
6. 进入以太●星光体，将焦点集中在理性体以及以太思想体的互动上。
7. 感受指引的能量进入你们的意识中，并经由你们的意识释放以太●星光体中的印象。在寂静中，你们将感到与指导灵以及教师们的融合，感到他们在你们的治愈过程中所给予你们的协助。
8. 当你们感到内在的运作已完成，静坐已结束时，再一次地把你们所有的自我带回前额，并经由黑色之光将你们的觉知落实到地面上。

第一课 白色之光

净化之光

当灵魂深处的眼泪与痛苦被却除时，
当恐惧、愧疚与愤怒被清理时，
净化便完成了。

目的与要素

在《光的课程》中，当你们开始这一级次的运作时，你们的能量将集中在清理那些深藏在你们潜意识里的负面记忆。以太●星光体与身体是重叠并存的，换句话说它是你们身体的镜子。

你们在这一次元中的自我，负载着所有前世所经验过的记忆，以及群体思想的

记忆，这种群体思想的记忆在心理学上称之为群体潜意识。我们常感到对群体思想负有一定的责任，并受着群体的思想理念所支配。因此，这特定的级次是要清理这些由别人的思想在你身上所造成的伤痛。

特定功效

我们再次地进入白色之光的能量中。在这一级次中，你们将发现静坐的引导是如此精细地在每一个「体」上运作。这一级次的目的是要清理在以太●星光体中那种根深蒂固的行为模式，是这些行为模式使你们一再地陷入在同样的因果活动中。

复习前面所学习的有关白色之光的目的与要素的资料，将使你们能更熟练地掌握这能量在不同的意识层面上的各种功效。

把你们的以太●星光体想成是身本体的复制品，但是它具有更高更细致的频率，不是人类的肉眼所能看到的。这个存在于以太层面上的能量体，与你们的身体有着互通互动的关系。在静坐中。观想光的能量在这「体」上移动着。这是一种提升的势能的显现。

做为一个个体化与人性化的个体，你们有无限的机缘去探索主的王国；你们有着参与创造一切地球所能提供的神奇美好事物的机会；你们也能分享宇宙中的丰富。你们每一个人都拥有进化成为宇宙精神存在体的权利，只要你们的心识能对宇宙真理产生觉醒，这真理是所有智慧的显现。

静心冥想与上师们的讯息 #1

爱瑟瑞尔

投入于这种加连个人精神进展的运作，
不仅使你们成为自己生命的参与者。

也使你们成为在所有宇宙的互动中，
产生关系的参与者。

问候你们，亲爱的学生们。这是爱瑟瑞尔，我再次地到来，为的是协助自己治愈你们意识的每一个层面。治愈是指释放你们认定是实相的模式。因此，治愈只有当旧有的模式已不再被你们所需要时，才能发生。

我们以顾问委员的身分，环绕着你们的存在，引导你们走向内在的高原，这高原是你们以太体活动的层面，也是宇宙法则中「释放的恩典」所运作的层面。我们为你们提供这样的体验，为的是使所有参与的人，都能获得这一加速个人精神进展的工具。投入于这种加速个人精神进展的运作，不仅使你们成为自己生命的参与者，也使你们成为在所有宇宙的互动中，产生关系的参与者。

现在，让我们在和平中开始这一旅程，不要恐惧，这是一个愉快的旅程，它将清理许多你们意识里的症结。

首先，我们放大灵魂体的中心点，强化它的能量，使它更为灿烂。从这中心点，白色之光中基督意识的能量，将进入以太●星光体的意识之中。不要忘了，这一个「体」是你们的镜子，它与你们的自我是重迭并存的，是你们与以太的连接。

以太●星光体的层面是一个独立的体系，它是因果具体呈现的运作层面。然而，这一层面的意识经由光的指引，许多意识与行为的模式将得以重新规画，重新组合，成为一个新的经验，一种新的表达。当星光体的意识与较高层面的灵魂意识整合时，便能把灵魂体中的较高意识带入物质体中的自我表达中。

做为一个入门者，你们走在光的生命旅程中。你们的以太●星光体尚保留着许多旅程中的记忆，从你们出生进入意识开始，你们便有着与创造你们的较高的宇宙本体分离的感受。你们只能感受到在地球上的存在，只有身体的意识，而这身体就是你们现在的人的形态。它有着参与生命创造的觉知。

然而，这是一个与初始的根本源头有着距离的星球，是一个陌生的地方，令人

感到害怕，你们感到脱离了自己的根源。虽然灵魂知道宇宙的因果法则，但是，在以太●星光体中的自我。并未能觉知这些精神存在的实相。它投入在更多的属于地球层面的表达中，而导致了更多的分离感。

许多人活在充满幻觉的生命中；许多人像奴隶般地活着；许多人生活在枷锁中。有些人体验过被羞辱的感觉；有些人体验过破人落井下石的感觉；有些人体验过被投入火中致死的感觉。有些人曾经被钉在十字架上，有些人曾经被处绞刑，有人曾经死于剑枪炮之下，有些人曾经死于饥饿。有些人曾经有过生活在饥寒交迫与苦难的挣扎中的体验。这些都是非常艰辛的体验，因此，这些感受便深深地烙印在你们的存在中。

在这时刻中，我们要求所有储存在以太体系中的痛苦记忆都释放到这内在的基督之光中，这充满活力的、灿烂的白色之光是清理与净化的源泉。将理性思想中害怕自己会失去最爱的事物的恐惧释放到光中。

将任何储存在以太系统之中的负面理性思想模式与念相释放到光中。将任何不局于宇宙天父、圣灵及较高灵魂层面的思想意念释放到光中。

我们以所有灵魂的天父——造物主之名，祈求所有制造抗拒的理性思想模式都被释放到光中。我们祈求所有心灵上的痛苦与悔恨、执着与匮乏的思想模式都被释放到光中。我们祈求所有反映前世今生所制造的因果，都在这物质体的层面中得到释放。在和平中，你们是受指引受保护的。一切事物都在完美的秩序中。

现在，我们进入以太●星光体中，那属于个人的深沉欲望的意识层面里，把任何残留在这层面中受排斥的感觉，受屈辱的感觉、孤立无援的感觉、冷淡漠然的感觉、对立抗拒的感觉以及对未知的恐惧都释放到光的能量中。从现在开始，在情绪体的层面上，取而代之的是圣爱的真理；是与本源以及与力量的合一。无始以来，在生死轮回之中所遗留下来的记忆，现在都被带到光的圣坛上，在光中被释放，被重整，被重建。释放这一切，让光治愈它们。

在这时刻中，所有环绕在周围的教师们与指导灵们都会更进一步地进入感受体的层面，到与身体有关的感官上。将任何扭曲真理的直觉感受都释放到光中。将任何执着在身体以及以太●星光体上思想的念相、负面的投射或模式，都释放到光中。

在默基瑟德光的委员们的带领下，所有「体」中的，难以磨灭的，因果的标记都将得到释放。将任何在以太●星光体中，导致身体疾病的元素都释放到光中。无论这些元素是深植在肌肉组织或骨骼里：无论它们是深植在器官系统或腺体中；无论它们在身体中的任何部位，现在都释放到光中。在这清理的过程中，每一个人都打开自己，接受光的洗涤，接受这内在的手术。

你们所有的「体」在这极为殊胜的频率中，将受到强大力量的激发与启动，这种启动的能量将持续一段时间。你们会感到自己似乎正在走过一扇通往另一个顶峰之门，在那里，你们的自我将获得更多的自由。

你们正踏在一个不可思议的、释放的旅程。你们的内在已接受加速迈向发挥创造的最高潜能，使这些创造的潜能具体地表现在物质世界的承诺之中。一切如是。

你们的梦境所呈现的是你们在地球上不同的生命阶段。你们可能进入群体意识的频率中，进入人类自我探索着要表达的意识中。在这种频率中保持和平与宁静，要知道你们在宽恕中，在体验中，在治愈中。这将使你们达到个人自由的表达。

现在，我们结束这庄严美超的活动。白色之光的能量正经由中轴移动着，像十字架般地从头顶到脚底垂直地下来，从心脏的部位向外伸展。这能量图形将伴随着你们。请这样思考：

我正跨越所有否定我、束缚我、使我不能攫得自由的意识里的障碍。

我现在正在灿烂的光中 ‘

亲爱的学生们，你们是美丽的入门者，在精神的表达上，你们是在上升的阶梯中的兄弟姐妹。愿你们以轻快的步伐走在和平中。

静心冥想與上师们的讯息 #2

爱瑟瑞尔

问候你们。我是爱瑟瑞尔，我们再一次地与你们这些美丽的光的学生们说话。

要信任，并且要知道。在你们的自性与较大的整体中，存在着一个目标和使命，它将从一种更伟大的表达中浮现出来。不要因改变而退却。因为所有的事情都在朝着扩展活动最高形式的表达迈进。

我们非常高兴你们能体验这种光的特定活动，当这位通灵者在说话时，所带来的是许多层面的觉知。你们被带到真实的智慧中。这种真知经由你们的身体、情绪、感受倡，进入理性层面的意识中。这真知原本就存在于你们的意识之中，但在这些层面之外尚有以太的元素，这种元素自身创造了许多杂乱的驱动，并经由较低体系浮现出来。因此，我们着手建立一个从较低体系到以太之间的桥梁，以便使你们对自己的本质有所认知。

如果你们曾经因意外事故，失去一条腿或一只手，那个部位仍然会有感觉。在神经系统上也是如此，失去的部分仍然有着一种具体存在的感觉，一种存在的频率，这就是以太的元素。因为，你们不仅仅是物质的以太层面能量之源，同时也与身体所有的体系有着相互的关系。因此，必须把你们的觉知带到理性体上，感受灿烂的白色之光与所有的思想过程融会，这些思想是受到你们脑部的刺激而引发出来的。感受理性体的扩展，并且感受自己在灿烂的白色之光的净化中被纯净。

现在，进入情绪体，并且感受着情绪和感受的本质都被灿烂的白色之光所环绕着，将意识专注在释放那些与你们较高存在分离的任何感觉。释放所有孤立的思想本质。肯定你们自己的存在与爱的本质是一个整体。肯定你们自己已释放了一切否定你们自我表达的意识。

现在，进入感受体，感受光释放了那些引发你们虚无与否定心态的投射。释放所有外来理念所激发的感觉，让灿烂的白色之光净化你们的感受体。

现在，在静默中，把你们的觉性带到星光体的体系中，你们可能无法在意识层面上感觉到这种提升。思想是一个放大镜，只要感觉到你们自己的意识进入以太●星光体的元素中，你们将会感觉到自己在扩展中。但这还不是在灵魂次元的层面上。你们将有一种在身体之外移动的感觉，但这也不是在你们的灵魂和较高频率的意识上。

现在，白色之光的能量向以太的次元照射，专注在理性的磁场上。许多人在静心冥想中停留在这个层面上，并开始感受到许多不同思想形象的影像。在灵魂里，在灵魂的中心点上，你们接受意识的净化。在星光体上，印象或思想的影像，会使你们的真知受到蒙蔽。当你们在灿烂的白色之光中运作时。祈求去除所有混淆你们较高自我真知的思想影像。在现阶段中，要完全去除某些思想像的投射是很难的。如果你们在理性体上感受到压力或沉重的感觉时，应专注并感受光的能量切断所有负面的投射。这并不是要求你们一定要看到光或光的能量和这一切运作和过程。它不需要以肉眼观察。因为以肉眼观察只会使这些事情更加混淆。如果有任何的影像浮现出来，以光照射它们，并将它们从你们的意识中释放。把它们送回它们自己活动的体系中。

现在，以心识和觉知进入情绪体的层面，并与以太的心识连接。当身体器官的生化物质处于一种稠密的物质形态时，它们便与以太产生了互动。如果你们感到肺部的呼吸有困难时，进入以太的层面，并释放那压抑着的执着，释放因过去经验所产生的束缚与枷锁，释放一切桎梏着你们的情况。

现在。进入你们的心灵，释放受排斥的思想模式；释放藐视自己的思想模式；释放分离的思想模式；释放视自己的苦难是罪有应得的思想模式；释放所有这些影像。感受光化解所有的负面元素。如果，在肌肉上有僵硬的感觉，观想它们也同时在以太的层面上获得释放。将内在之光带出。肌肉紧张往往是因先在以太●星光体的层面上，接受到思想意识能量之波的压力激发而造成的。

现在，将光的能量带入消化系统，业与以太●星光体产生互动。如果在这儿有任何不纯净的地方，感受在以太的层面上得到净化，释放无法化解的负面频率。肠胃不适的原因，往往是滥用心识状态的缘故所造成的。释放这一切，让光成为治愈的来源，你们将感到一股热能的活动。这非常好！

现在，将注意力集中在排泄系统上，并进入与以太●星光体层面的互动。尾椎与背部所感受到的压力，往往是因为星光体受到负面愤怒情绪的刺激而引起的。感觉你们释放了所有的压力，并净化了背部。现在，让光的能量使压力经由上身、大腿、膝盖，然后从脚底排出。

现在，感觉整个以太●星光体在光中放大，并清除所有附着在星光体上的投射。观想身体在完全的和谐中整合。现在，让灵魂的层面进入灿烂的白色之光中，感受这能量导向在光的体验中的所有意识。感受所有光的修持者的意识，每一个人都在寻求着与光、与基督之爱及宇宙整体意识的联系和扩展。

现在，以觉知照射每一个光的中心点，从明亮的金色之光开始，穿过智慧之光、穿过绿宝石之光、穿过橘色之光、穿过粉红色之光、穿过紫水晶之光、薄荷绿之光、赤红色之光，经由黑色之光势能中心而射出。观想所有负面的元素都经由这些光的中心点被清除。

现在，把觉知带回到身体的层面中，带回前额。在这一节课中，你们已完成了许多层面的净化。你们每一个人，在下周中，把注意力集中在因与果的互动上，集中在你们身体的每一部分都是内在的「因」所造成的「果」的觉知上。一切你们渴望释放的，让它们经由心识的转化，经由理性的体系而转化。

理性的能量具有创造完整的力量，也有创造懦夫与毁灭的力量。这一切都是你们自由意志的选择和对事情的识别与决定所产生的结果。要信任你们所接收到的指引，是为了使你们得以完成进入较高表达的旅途。

宇宙中只有一个心识，心识的建立者和创造者是经由所有的活动交错融合地存

在着。然而，你们在有形的形体中，都是独特的，你们灵魂的活动是独特的，在学习上也是独特的，而且你们在物质系统中的欲望也是独特的。这其中有许多不同的思想过程，接受你们自己生命所带来的喜悦，提升那些需要治愈的人。

现在，我爱瑟瑞尔，在这灿烂的白色之光的频率中，祝福你们每一个人，愿你们祥和。愿基督之光在你们之内，并经由你们而传播。

肯定语意

我释放所有使我陷入在负面情境中的所有过去的事物。

我接受现在正发生在我身心所有层面上的治愈。

我感谢所有的机会。

写下你自己的肯定语意：

写下你对你想要释放的事物的洞见：

第二课金色之光

转化之光

直到你们的自我，你们的思想，
对这种转化能在和谐中接受它的运作为止，
你们的存在以及你们的身体，
都无法自动实现这种相互影响的作用。

目的与要素

当你准备静坐时。释放你在以太 • 星光体的层面上那些使你们混淆不清的因果模式。进入静坐之后，放松你的身体，让音乐的语言进入你的意识中。在静坐的过程中，你可能会有一些影像浮现上来，也可能会感觉到那些痛苦的感受从你们身体中提升并消失。

特定功效

诚如上师们一再说过的，你们的生命是一连串的经历，这些经历使你们从生活中得到许多的经验。在这一级次的运作中，你们可能会有一些前世的记忆浮现出来，或感到你现在所面对的一些事物，似乎是往事的重现。

你们是否常常会对一些不曾相识的人，或不曾到过的地方有着熟悉的感觉？这些不可思议的熟悉感，可能会是你们在这一级次中的一些插曲。

在金色之光的频率中运作，你们正在创造一个使你们得以释放负面的，讯息并重新审视你们的思想体系与意识。

转化来自于意识的更新。

静心冥想与上师们的讯息#1

安德鲁

你们的灵魂为你们所设定的，不是遁世退隐的人生，而是在人世的生活，展示你们可以在丰硕与富足中扩展精神意识。

很高兴能再次经由这管道与你们说话，以帮助你们理解做为一个个体，你们所经历的事物的深层涵义。你们是入门者，灵魂经由自我存在的不同级次而入门。

在入门的阶段中，你们之中没有低于第二级次的，有些人已经是第三级次，这意思是说，在进展的过程中，你们的灵魂进入地球，在这旅程中，你们被赋予某种共同创造的机会。

在入门阶段中第二级次的人，在地球的次元里，已经体验过许多物质上的欲望，也经历过所有人性意识的表达形式。

那些跨入第三级次门坎的入门者，正在去除个人因地球的旅程而产生的执着，他们正在为进入其它体系的入门做准备，因此，物质层面的事物已不再干扰他们。他们的焦点在精神与灵性的觉知上，他们将精神的本质具象地实现在物质层面上。

你们是一群宣说「道」的途径的人，你们告诉别人如何在这一特定的时代中将身、心、灵融合为一，这不是一个简单容易的使命，你们的个性自我正探索着如何在人类的活动规则下运作，如何照着一般人的正常意识运作，在这点上，你们感到特别地困难，因为你们的欲望已不同于一般的人。

你们的风格与别人大相径庭，你们很难顺应世俗的潮流。但是你们的灵魂为你们所设定的，不是遁世退隐的人生，而是在入世的生活里，展示你们可以在丰硕与富足中扩展精神意识，你们知道自己是谁，在这方面的困难将可以获得解决。

你们成为教师。在光的途径上你们是使徒，开始着你们入门的旅程。

在这金色之光的频率中，你们进入一个新的理性进展过程，一个将你们对物质的眼光与对精神的领悟，具体实现的过程。物质世界不该被认为是一个幻象的世界，它是一个可以实现生命欲望的地方。把你们的物质世界视为一个舞台，一个可以让你展示生命热忱的舞台。

在你们每一生的经历中，你们都是剧作家，自编自导你们渴望经历的事物。你们曾经是奴隶，曾经是王公贵族，也曾经是传道者。在人类历史的舞台上，你们扮演过许多不同的角色，在星光体的层面上，有着许多这些戏剧人生的记录。

在金色之光的能量中，经由你们的同意，经由天使圣团的委员们的协助，我们

将这星光体层面的意识加以转化，使它成为较高精神体的存在。

这么思考着：

一切我所做的导致别人与自己痛苦的因果；

一切我在别人身上与自己身上所造成的疾病与矛盾，现在，在宇宙恩宠的法则中，我将它释放到宇宙本源之中。

我祈求宇宙圣爱与宽恕经由我的整个存在而显现。

在我存在之中的错综复杂缠绕不清的因果，已在宽恕与释放中得到完全的自由。

储存在我身体的肌肉组织，骨骼系统与各器官组织内的各种印象与念相，现在都充满着光。

我已从所有的痛苦、否定与愤怒的焦点中释放出来。

当星光体的自我，开始对精神意识觉醒时，星光体与身体之间的内在次元就会像电流般地对流着，开始了互动与转化。这是无法以科学知识来论证的，因为它是绝对性的。在古老的神秘学派中，这古老的方式便已代代相传着。

直到你们的自我，你们的思想对这种转化能在和谐中接受它的运作为止，你们的存在以及你们的身体都无法自动实现这种相互影响的作用。你们思想中旧有的信念，会遮蔽你们的肇始之因，使你们对转化产生抗拒。但是，要知道，现在，对你们而言，这种转化与改变已在进行中。在基督的宇宙法则下，我感受到你们每一个人都将以更自由的步伐，更清晰的心识，更少的焦虑来走你们的人生。

你们必须理解到你们正在带动着整个团体的进展，而你们的团体将再形成许多团体，所有的团体将成为一束束的光芒，照耀并触及地球行星的意识以及人类的思想。如果在你们的心识里，认为自己是残缺的，是被否定的，被压抑的，认为自己从各方而来说都是受害者，要知道那是一种久远以前的经验所遗留下来的印象。在这时刻中，残留在你们之内的这些影像，都在光的能量中被清除，在灵魂体与星光

体的层面上，当你们感到自己被一些未能了结的因果所束缚时，可以祈求将这一切带到圆满解决与完美的平衡之中。

在你们进展的途径上，这种治愈的过程从开始到获得明显的成果之间，需要一段时间。但是，你们要知道它确实会产生美好的结果。如果在你们的脑意识里感到在星光体的自我层面上，有着被凌辱，被剥削，以及对权威的恐惧印象，而这些印象正障碍着你们的创造力时，祈求你们能宽恕别人，宽恕自己。能从中获得释放。如果在自己的思想影像中，在脑意识的全息图中你们接收到来自星光体层面的影像，诸如流落街头，无家可归，饥饿等过去生中的经验的影像时，将它们都释放到它们的本源之中，并清楚地知道自己现在所过的是衣食住行无缺的生活。一切你们灵魂进展之所需的，你们都会获得。

如果你们的脑波接收到来自星光体层面的与别人之间相互残杀记忆，让它从星光体的潜在意识中释放，如果它已影响到身体的层面。也让它从这一层面中释放，这释放与转化的完成，同样也需要一段过程。

我们祈求凡是因受到星光体的影响，而在心识上，思想上，灵魂层面上，脑意识的层面上所造成的障碍或怪异行为，现在都获得释放。当灿烂的金色之光的元素与所有的「体」融合时，心识便开始产生绝对的平衡。我们祈求逻辑思维、智性、直觉与主观意识都浑然成为一体；我们祈求左脑与右脑在完全的整合与平衡之中。

我们引导这光的能量进入并在所有的层面流动，有的人在情绪体上充满着心神不宁，惶惶不安的感觉，现在，将它们都释放出去。一切来自星光体层面的负面影响，现在都在这光的能量中得到清理与转化，这能量融入在感受体的层面上。并与所有的「体」产生互动。所有在身体上所产生的负面影响，现在都已被释放。

你们每一个人在这一段时间内，都会得到清理与净化的感受。现在，在天使圣团的带领下，我们放大这能量磁场，以顺时针的方向转动，封住你们的磁场，使你们得以在这磁场的保护中。星光体层面的运作是极为强烈的，但是，你们的反应是

超乎寻常地优美。我们观察到你们所有的「体」都在光的磁场的保护中，许多的治愈正在进行着，我们祈求所有环绕着你们，对你们的生活产生负面影响的事物都得到释放。我们祈求这种联盟，这种分享将带来更完善、更美好的进展。

现在，这一特定的典礼已完成，进入和平中！

静心冥想与上师们的讯息 #1

爱瑟瑞尔

人类被赋予经由进展回到其本源，回到造物主的势能中的权利。你们可以发挥你们的创造力，参与到地球以及宇宙的神奇奥妙之中。

你们的灵魂是一个独立的存在体，是造化所有生命的造物主所创造的。每一种形态的生命，在造物主的心识里都各有其源头。一个频率不能被视为一个独立的存在体，只能被视为是一种意识之源。

可以这样认为：上主——造物主，是一个所有宇宙意识的总管，是心识，是精神，是能量，是光，是智能。他是所有生命表达的综合。宇宙中所有的星辰，所有的存在都是他的一部分，所有宇宙的运行，所有生命的活动，都是从这「一切所有」的心识开始。这是超越闹意识所能理解的。

进展中的个体化的灵魂，并不是从矿物、植物或动物进化而成的。灵魂是造物主心识的形象。

动物界有它们自己的灵魂频率。然而，它是宇宙本体在意识进展的过程中，由于细胞与器官发展成不同类型的结果。

一只狗，其频率曾经存在于其它物种的动物之中，但它不是个体化的频率，它的进展将不会超出动物类型的范围。它永远不会变成另一种类型。但它的意识永远

存在，在上主的创造中，它永远是一个非常重要的部分。它在进展的途径上，也会有许多不同的阶段，它将从一个自我进入另一个自我，但它永远不会成为另一种频率的一部分。

人类从动物进化而来的理论是不正确的。人类被赋予经由进展回到其本源。回到造物主的势能中的权利。除了人类之外，没有其它物种，能够经由进展回到宇宙精神自我，回到那光的智能，回到那心识与思想的智能中。

进展的过程是受到细胞里的意识所驱动，这驱动力不是来自个人的力量，它是一种生命力，是一种势能与能量的呈现。

做为一个个体化与人性化的存在，你们有着无可限量的探索主的圣殿之机缘，你们可以发挥你们的创造力，参与到地球以及宇宙的神奇与奥妙之中。进展成为宇宙精神体，是你们每一个人的权利，在其中，你们将对至高的智能，至高的真理产生觉醒。

我，爱瑟瑞尔，是一个精神与心意识的存在体。我是一个进展中的存在，我选择将心识投入于地球行星上探索真知与智慧的学校中，将真知经由愿意清理意识自我中的负面元素的管道导向人类的思想中。我以心灵的思想来运作，并与那些愿意打开自己接受身、心、灵的治愈的人的意识融合；与那些已准备好走出黑暗，进入光明觉醒的人的精神融合。

静心冥想与上师们的讯息#3

爱瑟瑞尔

这是爱瑟瑞尔，在此问候你们。我们以你们较高本质的思想与你们说话，在此时刻，让你们较高自我的喜悦表达出来，释放个人生活中的所有恐惧和所有的焦虑。

当你们将觉知集中在前额，并把所有的自我呼唤到这个中心点时，再一次地肯

定你们是一种完整的表达，具体地表现在肉体的形态中，表现在情绪、理性与感受的意识中。让你们自己感受到你们存在的所有层面都在整合之中。

给予你们静心冥想的次第与方法，是为了使你们能更深切地了解你们多次元的自我，在地球与较高领域之间的表达。你们的存在自我超越了你们所能感受到的自我层面。然而，因受到你们自己意识的局限，所以便受到人类自我负面理念桎梏的困困。

你们现在正努力使自己的心识，从使你们怠滞的状态中解脱出来。你们正致力于成为一个完整的宇宙表达的生命。在这上面多做思考。

现在把所有的自我集中到前额，经由四个较低体系的层面，从身体、感受体、情绪体、理性体进入以太，星光体。你们在这意识的层面上，将不会像在灵魂本质的较高频率层面上那样，具有强烈的感受，但在星光体的层面上，可以体验到灿烂的白色之光的照射，并感受到这能量的输入，使以太系统、以太，星光体结合而成为一体。语言文字是一小部分，它仅仅是一种要素，是使你们与整个身体感受互动的一个部份而已。

在灿烂的白色之光中，感受整个身体现在正在这频率的环抱之中，并净化所有的负面意识。个人的因果事件无法一一详细述说，但你们将会从一再重复的事件中对自己的因果有所领悟。当你们发现自己的模式不再是你们所要的，并将这些模式释放时，你们会达到一种更自由的心识状态，一种更扩展的表达和更具体的提升。

现在，在理性层面中，如果在身体上感到障碍或压力，观想白色之光像一个光球在整个理性的层面中移动着。并祈求任何影响身体的因素在光中释放和化解。如果由于药物治疗、化学物质或人际关系的意识形态而影响身体，祈求理性思想得到净化，并释放以太，星光体层面上的恐惧。

现在，感受在这白色之光中。身体以太的层面，经由喉轮，经由每个光的中心点和灵魂的中心点而移动着。这些全部都是以思想意念来完成的；能量随着你们意

识的导向而流动，当你们经由这些不同层面，进行光的放大时，你们会发觉你们自己从否定较高表达的纠缠中得到解脱。现在，把光移到较低体系中，经由腿部，从脚底出去。

现在，把觉知带到顶轮，感受并以灿烂的金色之光照射。这种频率具有转化的作用，它提升身体、情绪体、感受体和以太、星光体的元素。将你们的焦点集中在以太的次元中，释放所有障碍你们成长与扩展的思想影像。无论它们是来自于无以名状的恐惧症状，或来自于过去所受到的虐待，或者来自于旧有的愤怒和来自于过去被奴役的、被拒绝的、被压抑的、无所适从的，以及失败感等思想影像，去除所有这些隐藏在你们意识里进而造成这些现象的思想模式。

当这些雕像浮现出来时，看着它们，把它们带入光中，带入能量中，并化除它们。宽恕你们自己。罪恶感是一种频率，它来自于对你们周围的人、你们的信仰体系、以及你们所有表达的各种批判。罪恶感是因无法达到别人对你们的期望而造成的。释放罪恶感……这并不表示你们不需要去完成你们较大的目标。它只是表示要释放那由于无法达到自己或别人的期望所产生的罪恶感。

现在，感受这种金色之光正转化着使你们产生被遗弃、被排斥、被冷落之感觉的内在原因。当你们投生于地球时，你们通过了灵魂欲望的起因，但是，你们往往也同时对进入重复的途径产生抗拒，不愿意去体验在显像世界(Manifest World)中的生活，同时对因果律具有恐惧，以及潜在的抗拒。现在，知道并接受你们是带着喜悦、和平、以及正确的行动和奉献的愿望来到这世间的。让你们自己从缺陷、错误的意识中释放出来。并释放你们思想中封父母无法看到真实的你们的愤怒；释放对你们真实本质无法理解的人。

现在，体验灿烂的金色之光的频率。并感受你们内在自我、你们灵魂之爱的本质，提升并让你们的意识从恐惧、焦虑，以及潜在罪恶感的起因中得到释放与解脱。感受你们自己与灵魂合而为一，感受你们所体验的是你们的灵魂与意识的表达之所

需，并且感受爱涵盖了一切频率，它将把你们带到较高的焦点中。

让自己从占有欲中释放出来，去除占有你们所有思想的影像。你们不是属于被拥有的对象，你们是一种表达。你们能把自己的内在存在、你们的意识自我给予他人，与他人分享更伟大的至善。任何过去与父母之间未能圆满处理的事，在这时刻，原谅他们的无知，并宽恕他们的不完整。你们无法改变过去：但你们可以改变印象、改变蓝图、改变因果。从理念上，释放你们因自己未能完成任务而产生的苦恼，以及因自己的迟钝而产生的苦恼。

现在，感受这金色之光的频率，正在转化思想的活动过程和因果，正在提升所有的频率。进入创造之中心、沟通之中心，并与你们物质性的、艺术性的、创造性的自我连接。你们渴望表达，你们每一个人都有艺术的天分，只是在不同的创造中表达。把你们自己从不完整的、不能自主的感觉中释放出来——释放恐惧，并肯定在这时刻，你们会转化你们自身存在的局限。

现在，将觉知带入意志轮。对生命所能做的最大贡献是让自我以较高的表达与造物主的意愿融合。没有错，你们无法在意识的层面知道较高自我的所有欲望，但是，当你们愈能释放虚无与否定、局限与恐惧，以及自我的狂妄时，内在的意识就愈能浮现，并经由你们在光中，在治愈中，在至善与奉献的活动巾表达出来。

没有任何属于物质的东西是负面的，除非经由思想，它们才会制造毁灭。因此不要把科技认为是一种负面的东西，或认为是不重要的事情。不要认为你们外在的层面是微不足道的意愿，它们都是意识的完整过程，它们都具有神圣的表达。当你们认识到一切都是为了更伟大的至善时，所有的一切便都成为良善的表达。你们不需要经由被否定，或经由处在失落的状态中来提升，但你们必须释放那些对你们迈向真理及你们存在中不再需要的事物。当你们与较高自我融会时，光的频率加速地把一切事物带到更完美的表达之中。你们要接受这一切，并了解一切都在完美的平衡中。

现在进入星光体的层面和以太之中，并进入心轮的部位，让光的能量与身体中情绪的层面互动。感受「爱」是治愈的本质。你们可能对自己的某些自我、某些个性、某些熟悉的人、某些人际关系感到嫌恶，而这些嫌恶或否定以一种愤怒、敌意与罪恶感的行动表达出来。把这些都释放出去。爱它们的本质、爱这些存在、爱你们的灵魂。释放与你们的意识不相对等的一切事物。与宇宙之爱相对的是恐惧；与内在合一相对的是个性的自我，这种相对性产生了不连贯、否定和敌意。让它们在金色之光中转化与释放，并且爱你们的人生、爱生命的给予者、爱生命的创造者。

现在，我们进入感受的体系。是的，在以太的层面上，所感受的、所接收和所转化的影像，都是星光体之内的表达。你们也知道在意识的层面上，欲望是非常强烈的。现在，再一次地放大金色之光，并释放任何障碍你们真实生命的意愿与心识的影像。在你们的环境中，在你们的工作上，观想你们的磁场在灿烂的光中，强化你们存在的和谐。释放你们意识里不真实的投射。

现在，让光移到你们的较低体系中，把觉知带入金色之光的势能中，并把觉知带到前额。把光的能量导向渴望在这一生中能体会到圆满的所有的人。经由理性体，把光导向所有人类的意识。

现在，让欢笑与喜悦在你们的意识礼充分表达。欢乐与爱的治愈功能是无法衡量的。愿你们和平！愿基督与你们同在！

肯定语意

我肯定自己会从无明的因果状态中释放出来，不再重复旧有的模式。

我肯定我能看到隐藏在我存在中的潜在意识。

我把一切事物都带到灿烂的金色之光中，以便将我的存在提升到完美的表达之中。

写下你自己的肯定语意：

写下你想要改变的旧有模式与反应：

第三课蓝色之光

智慧之光

你们的心中蕴含着对自己的认知。对古老的智慧的认知，
这古老的智慧从古至今，源远流长地与你们相随着。

目的与要素

使用蓝色之光的目的是要破除深藏在意识与潜意识里的恐惧与焦虑。现在你们对这频率在自己身上所产生的作用已经比较熟悉。当你们有着强烈的感受时，再一次地肯定你们自己将从痛苦中获得解脱。

特定功效

在这生活在压力与恐惧的时代里，静心冥想成为一个排除压力与焦虑的重要方式。在《光的课程》的静心与冥想的习修中，我们建议你们也同时要做体能上的活动，如跑步或瑜伽等可以使你们的身体得到平衡与净化的活动。

这一级次将帮助你们更妥善地把你们的智慧运用在生活中。你们正在一种全面性的改变之中，因此，要从身体的锻练中加强你们精神的扩展。

不要恐惧爱——应成为爱。

不要恐惧喜悦——应成为喜悦。

不要恐惧痛苦——走过它治愈你自己。

静心冥想与上师们的讯息 #1

白鹰

你们带着光的羽翼而来，像和平鸽一般，为地球带讯息。

麦子已成熟，准备丰收的人，将以极大的热忱拥抱新的生命，以开放的心灵来接受你们。

亲爱的道途上的兄弟姐妹们，光的委员们向你们问候！我们向正在探索着自己的传承的兄弟姐妹们致意。我白鹰来到这里，与你们谈谈入门的经验。

你们为了获得力量与勇气，为了智慧与领悟，放下你们小我的意志，这是何等美丽的景象。我们认为承继祖先们的精神与文化是神圣的事项。

你们是古老的存在，你们打开灵魂通往永恒之旅的大门。在终极之处，你们成为基督意识的表达。你们来到这一特定的典礼中，接收那触及你们内在核心的能量，使你们勇于面对你们过去所不敢面对的事物。当我们生活在物质体中时，我们举行典礼的目的是因为典礼可以帮助我们面对地、水、火、风的挑战。每一个挑战都必须以寂静与力量来面对，必须以纯净的心爱来祈求保护。

因此，现在，在这次元的典礼中，你们被赋予一种微妙的挑战。那就是寻找你们意识里的和平战士，让他成为你们地球生命旅程中获得和平的导师。所有你们曾经历的，现在，全都被带到火中。这火的能量将所有束缚着你们的负面元素诸如恐惧、懦弱、抗拒与死亡燃烧殆尽。

因此，亲爱的兄弟姐妹们，现在让光在你们星光体的层面上运作，它是一种象征，一种意念，一种古老的咒语。感受矛盾与愤怒都被带到圣坛上，和平的烟斗正传递着，你们情绪斗争的战场已不复存在。感受每一个来到你们生命中的人都分享

着这美丽的景象。

当你们参与这盛典时，感受所有储存在自己存在中与别人谈判破裂的印象，都在净化之火与光的能量中被释放。

我们的方式与安德鲁、爱瑟瑞尔兄弟们的方式有所不同，这只是因为我们以自己所理解的方式运作。我们发自内心地与你们分享我们的智慧，希望它带给你们成长、爱与领悟。

在我说话的时候，我也同时在清理你们脑海中的负面意识，为你们释放虚妄、幻象、否定与死亡的元素。你们的心中蕴含着对自己的认知，对古老的智慧的认知，这古老的智慧由古至今源远流长地与你们相随着。感受那些在以太、星光体的层面上，燃烧并毒害你们的身体、腐蚀你们所有的「体」的元素，都从你们那苦涩的心灵中连根拔除。愿这清泉般的能量熄灭你们如火般的痛苦，并带领你们走向提升与光明。这种景象是如此地赏心悦目。

以太体是连接你们灵魂体的中心，是一个联系的核心，银带是你们实现你们对生命的憧憬的纽带。启动这智慧的能量，解开那使你们无法获得生命势能的往日情结。

无论曾经使你们肉体生命死亡的因素是什么，无论你们曾经所受到的伤害是如何地残暴，无论你们曾经是战死沙场或是在痛苦的疾病中死亡，现在，将所有这些局限的表达模式都带到光中。

让较高意识里的和平融入在你们意识里的所有层面。让这清泉般的生命能量融入你们的身体，沐浴在这爱的元素中，让它洗涤你们受迫害的伤痕。

有人说地球的内部正在喷发出非人性的负面元素，这些都是由于人类与造物主以及与爱的圣灵产生分离的意识所制造出来的。地球为了进展，为了进入千禧年的太平盛世做准备，它已开始震颤与抖动。

你们是和平的战士，你们带着光的羽翼而来，像和平鸽一般，为地球带来讯息。

不要阻碍于那些对和平的讯息充耳不闻的人，不要因有些人无法接受真理而气馁。麦子已成熟，准备丰收的人，以极大的热忱拥抱新的生命，将以开放的心灵来接受你们。

生命在继往开来中绵绵不断地延续着。融合着，进展着。它将迈向更纯净的生活，也将有更多的人进入这种生命的表达中。

我，白鹰，与光的委员们一起来到这里。与你们分享红色种族萨满教派的古老智慧，希望能为你们带来对「万法归一」的领悟。并将这领悟融入在你们生命的表达中。我希望并相信你们已释放了历史的负荷，你们将以新的理解神速地走在你们生命的旅途上。我留给你们一段美丽的祈祷词，这段祷词是天父与圣灵的思想之音：

在我的心中，你们活着，飞翔着，

在我的心中，你们以静谧的和平来滋润大地。

静心冥想上师们的讯息 #2

爱瑟瑞尔

这是爱瑟瑞尔，在此问候你们。再一次地把你们的意识与你们的较高本质整合。我们很高兴你们每一个人，都在表达你们内在自我的运作之中，并且把你们表达的焦点集中在较高的潜能上。

光的途径是一种非常密集；同时也是一种非常重要的表达和经验。不要仅着眼在最高的目标上，而是要允许自己去体验、去融会、去接受与认知踏上这个旅途是一个伟大的行动。经由这样的过程，你们所获得的将成为你们的一部分，它永远不会消失。在这上面多做思考。经由你们的觉醒所创造的，经由你们所做的是和经由你们意识的成长，它将成为你们永恒体系中灵魂频率的一部分。

现在，再一次地把焦点集中在前额，并呼唤你们所有的自我到这中心来，以便激发你们的中心点或第三眼之内的敏感度。感受松果体、脑下腺，以及所有的自我都集中在这中心点上，观想它们都得到提升。再一次地照射和放大，并呼唤你们的较高本质与你们意识的所有层面融合。如果其中有反抗，你们要有耐心，把爱导向抗拒的频率，在你们进展的这个时刻里，对觉醒的抗拒已经减少了许多。

现在，当自我集中在前额时，让我们进入白色之光中，进入金色之光中，进入智慧之光中，进入绿色之光中，进入紫色之光的元素中，进入红宝石之光中，进入橘色之光中。现在，进入灿烂的粉红色之光中。你们看到光在它们真实的本质中，看到各种不同的色彩，然而，根据你们的觉受，在光谱能量的存在中，在这频率里释放矛盾。现在，我们进入薄荷绿之光中，看着这频率中的元素。现在，进入赤红色之光。

接下来把你们的意识导向理性体、情绪体、感受体。经由身体进入以太，星光体。以前曾说过这种元素是你们肉体层面的镜子。你们的星光体层面是一面镜子、一种反映，它是因果体系中的一部分。在星光体的层面上，含藏着许多欲望，把你们所探寻的和所要表达的带入焦点，或把它们吸引到你们的人生经验中来，以便释放你们所深藏着、执着着的思想影像。在这种层面上，有许多的形象存在着，但你们不要感到恐惧，因为你们在光的保护中，你们在较高能量体系的频率之中。

现在，我们以灿烂的智慧之光来去除你们的恐惧症状，去除你们的焦虑现象与在你们意识中，凭着幻想所造出的虚妄影像。虚妄的影像是一种信仰系统，是一种思想意识，它来自于负面的影像，没有任何精神意识的基础。你们都相信制度、思想或理念——这些理念来自于人类的次元，或星光体的层面。对恶魔的恐惧、对怪兽形象的恐惧，都是经由自我意识的思想过程而产生力量的。

现在，在星光体和理性的层面上，感受这蓝色的智慧之光的频率，正在清除这些影像，清除那些深植在你们表达系统中的频率。你们所恐惧的事物会成为一种实

相、一种思想，并且会因为持续的恐惧而增加它的能量。因此，释放别人所投射给你们的恐惧，释放无名的恐惧、释放未知的恐惧、释放对你们所选择的途径其远景是什么的恐惧。是的，在星光体的层面上，存在着显现在地球体系中否定的现象、敌意的投射、复仇的心态、丧失生命的恐惧、失去生活之所需的恐惧、失去目标的恐惧，以及失去自身存在的恐惧等现象。你们的存在是无法毁灭的，你们可能会脱离肉体生命的表达，但你们的意识生命是一种永无止尽的表达。这并不是说你们的身体没有任何意义，你们必须认知你们所有的本质都是一种重要的表达、重要的创造、重要的理念和思想的实现。接受你们内在的存在是所有层面的欲望的生命意识。这种认知不会使你们变得自负，而是会使你们认识到你们生命的价值，使你们热爱所有的活动。

在我们说话的时候，经由理性的系统，频率被放大加强，你们体验到它强烈的力量。现在，肯定这种能量化除了所有否定你们生命之源的意识。所有附着在意识、潜意识里、以及星光体上那些会消耗你们能量频率的所有影像都被释放了。所有内在层面里灵魂元素的杂质，都经由光而释放了。现在，肯定你们的心识、你们内在存在的意识、宇宙精神之爱和生命，都深入在则性意识里。在星光体层面的表达上，所有的否定都去除了。

我们现在再一次地进入星光体的情绪层面中，我们同时在每一个层面上将它放大。你们的身体自我与星光体存在的互动，就像镜子的反映一样。

情绪是什么？我们不是要你们成为毫无情绪的人。如果你们没有情绪，你们会发现你们无法与任何形态的表达连接。情绪是你们完整意识的一部分；情绪所反应的是感官上的活动。你们的感受经由你们的思想而传达信号到众多的层面上，但是，情绪有时候会过分猖獗，并藐视你们的理性。因此，要把情绪里的意识带到清明的频率中，感受星光体上那些来自于痛、排斥、分离和恐惧所制造的隐藏着、压抑着、以及执着着的情绪都破化除了。感受在星光体的意识上，那些来自于自己或对别人

仇视的所有能量都在这灿烂的智慧之光中化除了。去感受这蓝色的能量意识。

不要对爱有所恐惧，要爱。不要对喜悦感到恐惧，要表达喜悦。不要对痛苦感到恐惧，要走过它，治愈你们自己。没有痛苦，你们就无法理解并感受完整。没有愤怒，便无法理解并感受和平。没有抗拒，你们就无法理解在正确行为中的流畅。一切都是互动的、一切都是具有创造力的、一切都是你们的一部分、都是你们的表达，不要停留在痛苦或喜悦中，完整的、融合的表达就在当下。

释放因无知与无明的表达所造成的罪恶感和负荷；释放因自己无法发挥最高潜能而产生的罪恶感；释放因自己无法达到能预期的意识状态而产生的罪恶感；要体认到。必须经过挫折与失败，你们才能体会成功。经由成功，你们开始进入再创造的渴望，进入更高层面的意识层次。不要做任何批判。让自己成为一种单纯的意识形态，一种生命的表达。批判自己或别人，将造成你们必须去学习你们所批判的课程。因此，对你们自己的感受、你们所引发的、所散发的，都要小心谨慎。在星光体的层面上，释放别人在你们体系上所做的投射；释放别人对你们的批判；释放你们感受的批判，让这些影像在灿烂的智能之光中化除。

现在，我们进入与星光体互动的感受层面。释放蒙蔽你们内在视野的较高实相的感受。你们如何知道什么是清明的觉受？什么是影像？什么是虚妄？什么是创造性的投射？什么是负面思想的表达？……这些识别的学习是一种艰难的过程。我们不能改变你们的学习课程。我们只能引导你们去认知，协助你们在自由地探索中尽可能地朝着你们内在的领悟前进。

现在，感受并表达你们与自己的灵魂是一体的本质，感受这活动所预设的意向正经由你们的每一个部分。接受你们个体性的、独特性的思想和表达的因素。从古至今，宇宙法则适用于一切生命的表达。尽你们所能地去爱，爱别人就像爱你们自己一样，爱自己就像爱别人一样，并且释放对恐惧的表达。

现在，我们进入与星光体互动的身体的层面。感受星光体上所有会否定它能量

提升的元素与表达都会被清除。现在，让情绪经由大腿、小腿到脚底的能量中心点。释放所有的束缚、所有的负荷，以及分离的感觉。

接下来，在这频率中，我们以逆时针的方向来照射，并感受它经由所有的层面移动着。然后，在这同样的频率中，我们以顺时针的方向来照射，感受所有的体系都充满了这智慧之光的能量。在你们的感受与视野的活动上、在你们感官与理性的活动上，可能会产生某些奇怪的现象，或产生某种冲动的行为，但是，当你们加强并净化了所有层面时，所有附着着的元素都会被去除。

让自己保持平衡，保持在身体的层面上。爱你们的身体、爱你们的生命、爱你们的表达。开始与内在之爱连接，与所有的意识连接，并开始体验负面的否定元素正在减少。

现在，愿你们和平，愿基督与你们同在。

肯定语意

我祈求让我看到使我一再重复的负面模式。

我祈求让我释放对过去与对未来的恐惧。

我肯定我的身体所反映的是我的完整意识。

我肯定我外在所呈现的是我内在自我的喜悦。

我肯定我的心识与思想是在真理与智慧中孕育出来的。

写下你的肯定语意：

写下你福至心灵的个人经验：

第四课绿宝石之光

创造之光

你们的导师经由我们所有的课程与你们沟通，使你们能教导那些走在你们身边的人，使你们从灵魂层面教导那些能接受你们指引的人，然而，你们对这位内在的导师却是甚少所知。

目的与要素

当你们复习前面的有关这能量的元素时，你们将发现这绿宝石之光的能量可以用来放大你们创造的驱策力。驱策力可能是来自你们前世未了的欲望，也可能是你们在这一世所想要体验的。如果在这中心点上，有某种障碍，你们可能会在喉咙的部位有着不舒服的感觉。在这特定的频率中运作时，你们可能会感到喉咙有酸痛或发紧的现象。在你们持续的旅程中，审视你们对创造欲望的思想与感觉。

特定功效

在这一级次的静坐中，将焦点集中在释放局限的感觉上，是这种局限感障碍你们的创造力。我们一再提醒大家对自己要有耐心，慢慢地去克服在这自我觉醒的旅途上所面临的困难。

你们都有成为改革创新者、发明家、音乐家、艺术家、作家、诗人、舞蹈家、演艺人员、科学家、领航员、灵疗者的能力，祈求让你们能洞悉自己真正渴望表达的。

静心冥想上师们的讯息 #1

安德鲁

当你们停止愤怒与不平时，你们便能中断与那些频率的连接，便能在个人的整合中超越对权势、对是非对错的批判。

这种选择继续前进的勇气。便成为你们强化自己的力量。

在这一时刻中，这磁场所散发出来的喜悦，是无以形容的。要知道，你们意识的中心点是你们存在的核心，是你们产生振动与散发美丽的光的能量中心点。

当我们个别地审视你们周围的磁场时，我们看到你们正在无可限量地扩展着。你们已触及在完成地球的旅程之前，你们渴望在地球上实现的活动。你们都在这快速进展的过程中，发现到隐藏在你们自我中的许多矛盾。

在这意识的进展中，你们已认识到必须去除遮盖你们意识的外壳。你们必须先做到这一点，才能以纯正的心去了解光的运作是如何地把你们带到真实的表达之中。

在这阶段中，以太●星光体层面的事物的显现，在你们的活动中占主导地位。我们把焦点放在光的能量上。我们触及你们的内在模式，这些模式与你们在地球的旅程有着互动的关系。

你们要认清一个事实，较高自我(Higher self)，大我(Over self)，全在的灵(Over soul)，是创造你们的宇宙势能。「全在的灵」知道自身是一个宇宙中的存在，是一个交流的工具，从本源中接收指引。「大我」与「全在的灵」，可以说是你们在宇宙实相中的意识。

你们的灵魂，透过沟通的桥梁与物质层面互通讯息。我们在以太的层面上运作，是你们物质体与意识自我之间的连接点。你们对物质世界的执着，使得你们一再地投生于地球上。这种执着对你们目前来说是一种障碍，然而，在你们的内心深处，都含藏着使得你们经历无以计数的无名的、未知的生命模式。

因此，现在，我们以绿宝石之光的能量为主导，将它放大，并将它的元素导向你们以太●星光体的层面。它环绕着你们意识自我中狭隘的思想，并与这些思想产生互动。

在过去的课程中，我们曾涉及你们「心」的原始意象(Arch-type)。在这一节课

中，我们要触及你们自己意识的导师，你们的导师经由我们所有的课程与你们沟通，使你们能教导那些走在你们身边的人，甚至于使你们从灵魂层面教导那些能接受你们的指引的人。然而，你们对这位内在的导师却是甚少所知。

我们感受到你们有着自己无法遍学一切知识的恐惧，有着害怕面对呈现在你们面前的功课的恐惧，有着对自己在圆满成就之前所必须经历的考验感到恐惧。将这些恐惧都释放到光中。不要以别人的能力来批判你自己，因为伟大的教师是那些默默放光的人。

要成为一个伟大的教师，你们必须知道如何在沉默中宣说智慧。你不是向别人展示一切你所知的，因为向不能理解的人讲述智慧，严重地妨碍了学习的过程。因此，净光兄弟的上师们，给予你们的教导仅限于你们所能接受的，所能融合的，所能吸收的。

在静默中体会恐惧，恐惧在生活中实际上仅是一位导师。将它释放到光的元素中，感受那能量在流动着，进入脑意识里的思想中。

在你们许多前世所经历过的时代中。你们透过某些特定的课程而学习。有些人的学习课程是不执着在财物上——他们放弃自己所拥有的一切财物，以便从中体会在地球上你是不会匮乏的。有些人的课程是布施——他们从赈灾救济的活动中，从宽容忍让中学习。有些人从战争中学习。有些人以接受严格的寂静的训练来获得觉知。有些人在不可知的精神领域中，获得领悟。他们倾听地、水、火、风之音，感受圣灵的运作与造物主之光的存在。所有这些课程，都是你们灵魂经历中的一部分。

肯定你们所经历的一切学习课程，你们所完成的课程，所领悟到的，都成为你们意识自我中的一部分。放下对挫折，对失败的愤怒与恐惧，放下害怕自己不能完成在这一进展阶段课程的恐惧。尽管有些人因为被自己局限的思想，以及错误的动机所绊倒，而陷入在痛苦之中，但是，做为一个光的入门者，你们之中没有一个人不是走在正面的途径上。

打开这创造与沟通的中心点，接收这治愈星光的绿宝石之光。在以太体上喉咙的部位如果有着某种障碍，在物质体上声带使会受到影响。接收这绿宝石之光的频率，让它调整声带的音质，让它治愈一切在愤怒与冲动中所发出的言语。释放因权威的压迫所形成的沉默模式。在你们释放记忆的同时，感受那言论的自由，体会那种毫无恐惧地沟通与交流的感觉。

现在，灿烂的绿宝石之光的频率进入呼吸系统，生命的气息在你们的意识上流动着。你们再一次地感受到意识的扩展、成长与自由。在痛苦与愤怒的枷锁中，肯定自己感受体中的受压迫、受奴役、受排斥以及与本源的分离感，都得到释放。

在以太●星光遥的层面上，释放在地球层面上国家与国家之间，种族与种族之间的仇恨。感受自己的因果已在清理中越来越清晰与明朗。许多人曾经有过潜意识里记忆浮现的经验。当它们浮现时，给予它们光与祝福，当你们停止愤怒与不平时，你们便能中断与那些频率的连接，便能在个人的整合中超越对权势、对是非对错的批判。这种选择继续前进的勇气，便成为你们强化自己的力量。

现在，在你们的心灵中，在你们的觉受中，感受「爱」。体验「爱」在无所束缚中被接纳。真正做到这点是很困难的。感受光的频率很精细地经由星光体的层面进入你们的存在中。这种内在治愈的过程是最美丽的。当光的频率经由星光体的感受本质而呈现时，存在于你们根源之中的真知便融为一个整体。进入和平中。

静心冥想与上师们的讯息 #2

杰夫

教导与沟通的才能，将赋予你们每一个能为这一切做见证的人，你们将生活在资源丰饶与富庶之中。

你们将毫无疑问地实现它。

你们在地球上的进展成果是辉煌的。

我们以你们心灵中的喜悦来问候你们。你们现在所进行的运作，在具体呈现之前已酝酿了一段时间，而它的治愈也将持续着。光的能量正为你们个人的整合而放大着。

治愈身体的最大关键在于治愈心灵。而心灵的治愈必须从各个角度认识到自己是你们生命历程中每一个人所爱的，并接受这一事实。当你们局限自己的接受能力时，你们也使自己成为局限的囚徒，并障碍了治愈之光的能量。

在这进展的过程中，在星光体的意识层面上，储存着你们所有生命旅程的记忆，也具备了在这绿宝石之光的能量中，治愈使你们产生痛苦的肇始之因，以及治愈你们的痛苦记忆的记录。

在这一运作中，那些遍布在你们存在之中的恐惧都被带到这能量之中。你们不需要驻留在痛苦的意识上，只要知道这些痛苦的意识虽已成为一种模式，但光的能量已在这些模式上产生治愈的效果。

要知道，当你们接收这讯息时，你们的星光体便被带到一种极为强烈的治愈能量中。你们可以呼唤那些在意识与潜意识上需要以这种方式获得治愈的人。你们的思想无法吸收这种能量，但它在你们自我的转化中，在你们生命经验的改变中被认知。

在这时刻中，光的能量正流动着。将所有与过去有关的能量诸如暴力、失落、死亡等灵魂的记忆都在这光的能量中释放。

自古以来，进展的能量一直在推动着入门者，但其转化的效果一直很微小。现在，经由这种强而有力的沟通方式，我们得以触及已做好向较高自我频率提升的人。为身体接收这种频率做准备是最为困难的。在你们未能理解自己意识里的阴影之前，你们无法进入光中；在你们未能看到自己存在中的黑暗时，你们无法达到明心见性

的境界。

所以，怀着和平的目标接受你们的挑战，并与之携手共进。现在，星光体层面的自我正接收着我们的思想意识，存在于这层面中的影像正面临着选择。

在这时刻中，你们从中跳脱，成为一个旁观者，观察这种抉择。接受上天所赐予你们的礼物。吸收这能量。让爱充满。

无论身体所呈现的反应是剧烈的疼痛，或是极为混乱的频率，要知道这些都是因为内在正在释放的缘故。因此，疼痛会消失，极端的焦虑与不舒服也会消失，你们的意识自我将会感到舒畅与自由。一切如是！

现在，教导与沟通的才能将赋予你们每一个能为这一切做见证的人，你们将生活在资源丰饶与富庶之中。你们将毫无疑问地实现它。现在，我让你们回到自己的磁场中。你们在地球上的进展成果是辉煌的。

请这么想着：

我正在完成我在地球上的经验，我对我的身体有着更大的觉醒。

这些经验与觉醒所给予我的巨大喜悦；是治愈与「爱」。

一切如是！

静心冥想与上师们的讯息 #3

爱瑟瑞尔

问候大家，我是爱瑟瑞尔。我们再一次地在喜悦与光中与你们说话。我们以喜悦来感受你们的能量。经由你们的意识，已经呈现出许多的提升，我们感受到灿烂的光，正从你们内在及你们周围的磁场中散发著。

现在，释放自己不能加速付诸行动的想法。你们要了解，你们正在以你们所能

的速度在创造、提升、建立和转化。一切都根据较高意向的秩序，以你们个人所能接受的速度在进行着，所给予你们的永远不会超过你们所能转化的、创造的，或化解的。

现在，你们都聚集在这地方，再一次地呼唤所有的自我到前额，并体验它们融入你们的表达中，观想你们的前额是一个中心点，感受内在自我的心识，并感觉化身自我、个性自我、身体自我、器官细胞系统的聚合。

当你们感到一种涣散，而不是一种凝聚时，你们会感到踟蹰，加果有这样的情况发生，要有耐心，并肯定你们只要祈求，期望和接受即可。

现在，我们从理性体进入情绪感受体，进入身体，进入星光体，进入灵魂体。让我们再一次地照射每一个光的中心点，并提升进入白色之光中，放大它的频率，再一次感受这频率涤荡、净化你们所有的较低体系。思想导引能量，能量跟随思想，思想放大能量。能量根据你们个人的意识，或有形或无形，你们可能会看到这些光，呈现为一个球体，把它扩大到十八英尺，并把它带到头顶，沿着身体向下移动，再把它扩大到直径六尺的体积。当你们的焦点聚集在这频率中时，释放今天以及这几周来的沉重感，再一次地清理你们的意识，以便体验光，体验灵性中智慧的频率。

现在。我们进入灿烂的金色之光。感受这种频率，让这能量运作，并了解这一频率提升转化你们身心内外的所有能量。这是一种清理愤怒、敌意，以及浊重的物质能量，它转化细胞，转化所有物质的微粒子，使之成为光。在地球上的上师们了解这种频率的本质，并把它当成一种强而有力的能量，用它来提升原子的频率，并且将能量系统化解或转化成为另一种形态。因此，当这能量超越地球体系时，便能转化物质。

现在，感受你们的身体在金色之光中，并且看着它转化被耗损和受压抑的心识，转化矛盾的思想以及逐渐逼近的恐惧……转化这些恐惧，使之成为正面的意识。感受你们的潜力得以完全地发挥。认知你们灵魂的欲望，把焦点放在要完成的目标上。

地球是你们的学校，是你们的游戏场，它给予你们机会去创造你们所要表达的一切。当你们转化自己时，你们也在转化环绕在你们生活中的一切事物。

现在，让我们进入灿烂的智慧之光，在这光中，释放理性体上的压抑，以及那些对你们真实潜力自我否定的思想。看着你们对自己意识开展的焦虑、未知、不被认知和无法表达等都会带来巨大的恐惧。

恐惧包括：对自我认知的恐惧、对体验你们较高意识的恐惧、对走出局限表达的恐惧、对释放那些你们曾经认为是实相的恐惧；但是无论如何它们是一种意识表达的频率。我们不能预设一个即念让你们去融入，我们只能让你们看到光和看到你们自己，并把焦点放在你们想付诸行动的渴望上。

现在，看着这能量经由你们内在的体系，释放你们未能获得成就的恐惧，释放你们对死亡、转化、失落、分离、痛苦、敌意的恐惧。现在，感受这个频率的能量，让自己去体验你们较高意识里的宁静与和平。

现在，我们进入绿宝石之光的频率。是的，你们有着对匮乏与局限的恐惧，对创造受到压抑的恐惧，这些都在你们的存在之内。但是，上天赋予的光明也在你们每一个人之中，并在潜在意识的层面中沉睡着。是的，你们有着想把焦点放在潜在能力的欲望上，却尚未能将它们付诸行动。未能看到自己的生命，在创造的期望中得以开展，是令人焦虑的。因此，在这时刻，每一个人用这绿宝石之光的能量来照射，并放大它。释放储存在这个中心点里的恐惧，释放不断浮现在你们意识及潜意识层面里的否定。这些否定来自于理性、情绪、感受相意识的投射。

现在，感受并肯定你们超越了障碍。为了你们较高意识中更伟大的良善，以及为了你们肉体生命的表达，你们创造出内在外在的实相。

肯定你们与宇宙心识、建立者、造物主、提升者，以及你们灵魂活动的推动者是一个整体。并且感你们自己在释放束缚着你们、使你们受困于过去状态中的枷锁。放下一切，让光和你们的创造意识呈现出来，并且突破对局限思想的抗拒。

现在，我们将焦点移至意志的中心点，当绿宝石之光的频率照射这个中心点时，感受那些恶意的愤怒、自我中心、自私、自负等一些微细的活动都被放大并被清除。现在，进入红宝石之光，进入情绪体，观想心轮的地方像莲花般地开放，释放被排斥的恐惧；释放被否定的痛苦；释放敌意与愤怒的记忆。宽恕你们自己，宽恕别人，宽恕这一切。让光将一切事物带到最高的平衡之中。

现在，进入灿烂的橘色之光中，进入赤红色之光。

现在，将觉知带回喉轮处，再一次地放大绿宝石之光，观想这种能量导向星光体，同时进入理性的层面。现在是做反观内照的时候，观想在星光体的层面上，你们正释放使你们的创造意识与自我表达的探索受到障碍的理性思想。是的，要做到这一点很困难，因为外在的世界会以许多规律、许多障碍、许多限制来压抑你们个人的本质，会以许多的制度来封闭你们真实的表达，来否定你们个人正面的力量。

但是，做为一个光的修持者，做为一个愿意向较高心识发展的人，在你们的灵魂探索着把这一切付诸行动的时刻，释放这些阻碍是很重要的。

现在，在这光中，观想在你们理性层面上，对创造意愿的恐惧都会被消除。改革更新者、发明家、音乐家、艺术家、舞蹈家、演艺人员、科举家、天文学家、占星学家、治愈者、都是你们存在的实相。肯定你们的圆满，祈求清除障碍你们表达的意识。再一次在星光体的层面上，释放障碍着你们表达欲望中的恐惧。

现在，进入喉轮，释放所有的压抑，并与较高自我沟通。如果别人无法以正确的观点来看你们，释放那种情况所造成的痛苦，不要让那种影像在你们的人生经验中产生作用。

亲爱的学生们，有许多要完成的工作，我们会为你们的心识、你们的存在，来在地球层面上所能探索到的丰足，但是，我们不能从这个次元使你们的道途变得容易；因此，要在内在里下工夫，把焦点放在你们渴望完成的事物上，……要自在，要具有创造力，让它成为一个承诺，让它成为一首歌，成为一种运作，一种治愈力

量……把焦点放在你们所要表达的渴望上,并且为你们能够创造这样的频率而喜悦。

现在,让光的元素经由星光体同时进入情绪体,感受你们的自我认知浮到意识的表面上来,你们不能不爱自己而得到别人对你们的爱。你们每一个人都体验过存在于自己星光体中的魔性。你们每个人都体验过对创造思想的否定,并接受了生命的较低形态。现在,释放它们,让能量和光以及爱的意识化解过去的痛苦,让自己就在此时此刻中。观想自己在光、爱、与创造意识的完整势能中。让所有的体系从旧有的否定系统中释放。

现在,进入感受体,并且经由星光——感受的系统,在这层面上的影像元素是比较难以清除的,也是难以识别的,如果它所反应的是正面的形像,你们会感受到正确的思想与宇宙的动力,并且在和谐中进行它的自我创造;如果它所反应的是毫无理由的制造痛苦,你们就应对它有所识别。让身体释放储存在它之内的任何障碍。

现在,光的元素进入了较低的身体层面,让光经由大腿、脚底,进入黑色之光的能量中心并进入地心里。这样能使你们「回到」地面上,并且能使你们不会感到飘浮不定。这一切都在正确的焦点上。

现在,你们再一次地体验到内在自性较高能量,进入祥和与宁静之中,并快速地进行重新发挥的潜能之中。

现在,感受到基督精神集中在你们的思想之中。

肯定语意

为实现我的愿望,我释放所有的障碍。

我看到自己对情绪与感受表达的抗拒越来越少。

我可以毫无恐惧不畏矛盾地说出我所要表达的,并为我个人的人际关系带来平衡。

写下你自己的肯定语意:

写下你的希望与创造目标

第五课紫色之光

至善意愿之光

让真理、智慧与和平成为你们的绝对意识，这种绝对意识经由个人的内在力量，以及坚定意志的内化之后，便成为你们对合一，对爱与和平的至善意愿与誓言。

目的与要素

运用这能量的目的是要释放内在自我中的敌意与恶念。这些敌意与恶念是实现较高意愿与天命的障碍。每一个人在实现自己愿望或天命的过程中，都会面对一些阻碍。这是因为灵魂自我为了更大的至善与完美而设立的。

特定功效

在这一级次的静心冥想中，紫色之光的能量将很微细地在以太●星光体的自我中运作，以便帮助你们走出重复的生死轮转。在你们每日的静心冥想中，观想你们这一生的目标，释放那些使你们感到欠缺的思想意识。观想是意识自我与潜意识自我的工具，它能很清晰将你们较高自我的意愿与生命的目标带入你们的生活之中。

要记住的一点是：

你们创造你们的实相。

你们必须超越那些使你们无法进入爱与喜悦的障碍。

这巨大的能量可能会使你们感到很不舒服。攻击挑衅的潜在心理可能会浮现到表面上来，使你们对过去所发生的被压抑的情况感到愤怒。许多学生透过心理治疗，再生呼吸，前世追溯等方式，寻求释放愤怒的途径。向亲密的朋友们倾诉也可以缓和这些压抑的敌意。

当你们清理了旧有的创伤，抹平了它的伤痕时，这频率便会带来喜悦、扩展与轻灵的感受。

静心冥想与上师们的讯息 #1

马可思

进入恩宠法则指的是一个人。对宇宙生命的有序化与整体性，有着全面的理解与绝对的信心。

很高兴与你们说话。喜悦是意识的中心点。你们已逐渐趋于宁静与稳定。喜悦提升你们生命的远景，使你们进入完整中。

你们的生命确实是充满着挑战，但这些挑战也使你们更具力量。一个走在光的途径上的和平战士，必须面对挑战才能增长力量。你们在生命的历程中所面临的状况，便是你们的挑战。生活中往往有一些情况使你们感到痛苦，感到自己是卑微的，是被否定被封锁的。这些情况是一种情绪的循环周期，从这些情绪的循环中你们成为一个表达光的和平的勇士。

在这一级次中，你们的考验是：如何磨练你们内在心灵的意志；如何提升你们外在生命的意愿。在以太●星光体的意识层面上，你们所面对的考验是识别正义与非正义的意识行为。恩宠的宇宙法则，赋予你们体会生命，并从生命的体验中进入全面的领悟中。

进入恩宠法则指的是一个人对宇宙生命的有序化与整体性，有着全面的理解与绝对的信心。在永恒之中，所有生命在生生不息，循环不已之中，有它完美的模式。你们所面对的无非是意志的考验。

这些挑战不会容易过，在你们对「悟」的无止尽的追寻中，你们将发现你们只

能在自己存在的深处中找到它。当灵魂深处的眼泪与痛苦被治愈时，当恐惧、愧疚与愤怒被清理时，净化便完成了。当身体对光的能量产生反应时，心识自然会释放局限与痛苦，自然会与存在于内在最深沉处的「爱」的真理整合。

因此，亲爱的学生们，再次地踏上通往意识的和平旅程。在放大的紫色之光的能量中，观想在星光体层面的自我，现在已注入光的能量，并被这能量所充满。

现在，观想光的火焰进入并在你们星光体的次元中流动着，感受在这一时刻中，你们释放了敌意，释放对被残害，被压迫，被奴役的愤怒。这光的火焰使你们获得自由。它净化腐蚀你们的灵魂、你们的意识的所有元素。

让你们的内在心灵与外在生活都获得自由。让星光体自我从理性斗争中解脱出来。让真理、智慧与和平成为你们的绝对意识，这种绝对意识经由个人的内在力量，以及坚定意志的内化之后，使成为你们对合一，对爱与和平的至善意愿与誓言。

现在，这能量的元素在星光体与身体之间互动着，开启内在与外在的联系之锁。知性无法认识到这种过程，在这种时候，知性必须退让，以便从经验中获得实证。

每当天使圣团为了加速你们的成长而涉入你们的生活时，我们都会接到特定的从中协助的指令，无论是对一个群体或一个个体。虽然我们是对着你们群体说话，但是觉醒、释放与治愈的感受依然是个别性的。

我们现任启动这光的能量，使它与你们的呼吸系统产生互动。生命赖以生存的气息进入你们之内并流通着。这「生命的气息」是你们意识存活的源泉。这股生命之源从以太体的层面贯连着你们的身体与灵魂的根源，它将肉体意识的活动带入存在之中。

默基瑟德天使圣团所要求的，所下的指令是释放任何由因果而产生的抗拒，让这完美的「生命的气息」充满你们，并在你们所有的层面上流动着。

当你们开始呼吸时，深深地向内吸入这「生命的气息」，吐气时向外释放，释放一切痛苦与恐惧，释放所有的否定与抗拒，感受自己在一呼一吸中，渐渐地进入更

深沉的律动之中。

这种吐纳法不是复杂的治疗手术，它是一种简单的在理解中释放。在释放中获得启示与领悟；在释放中达到宽恕。它是打开自己去爱你们存在的根源。紫色之光的意志轮是内在的导师对外在生活指引的中心点。

净光兄弟的上师们，总是带领学生走在以领悟为基础的途径上，指引学生们经由自己内心深处的指引，去发觉力量与方向。默基瑟德圣团成为你们内在智慧与外在方向的指引，然而，又给予你们以充分的自由去探索你们自己的智慧、爱与真理。整个过程已在完成中，已接近预期的理想。

感受自己的身体以及所有的脉轮都在光中，这紫色的火焰将神恩带入你们的意识之中，破除你们的愤怨、否定、抗拒、局限与恐惧的模式。

这堂课的肯定语意是：

我是至善意愿之光，呈现在爱的表达中。

我以力量与喜悦走在完全的和平之中。

以喜悦接受并拥抱光，感受它强而有力的元素。我马可思祝福你们，愿你们的心识与灵魂在和平与自由之中。

静心冥想与上师们的讯息#2

爱瑟瑞尔

爱瑟瑞尔在此问候你们！我们再一次地把你们内在自我的思想带到整体心识中我们与你们的频率融合，以便释放较低体系沉重的频率，并且再一次地照射你们内在的能量系统，以净化内在的层面和身体的层面。

呼唤所有的自我到前额，把化身自我、个性自我、身体自我、器官自我和细胞

组织都带入其中。

许多的中心点，已开始领悟到它们正进入较高本质的转化过程。对进展的过程要有耐心，因为经由意识自我所造的实相存在着许多痛苦。当你们面对那种否定你们存在的理念时，你们会感受到它们反映在你们外在的事物上，一旦你们的内在自我达到完全平衡时，你们便不再会受到由于你们意识的缺失所反映出来的事物之影响。经由你们的表达，你们的成长是非常丰富和密集的。诚如以前对你们所说的，我们不能为你们去除呈现在你们面前的课业，我们只能提供你们爱的意识、光的能量和潜藏在你们之内的真知，以便把一切事物的焦点带到较高的层面上。我们只能经由意识频率的照射，为你们做必要的准备。这种照射是必须的，它使你们得以像宇宙之本源般地自由自在。这就是你们在这肉体生命及地面表达中所要体验的。

当所有的自我。经由每一个中心点集中到前额的焦点时，再一次地体验灿烂的白色之光，经由你们的理性体、情绪体和感受体，再往上进入白色之光的能量中。

这基督之光是净化的元素，把这种净化带入身体之中。让光与理性的次元和脑意识里的意识会合，并体验理性的净化过程。净化理性体中否定你们较高活动的起因。

现在，进入灿烂的金色之光的中心点，再一次地感受这种能量转化并提升频率。你们将愈来愈能体验到绝对的境界，以及存在杪你们之内的和意识周围的频率元素。你们也将愈来愈能体验和了解光及其能量，以及它的宇宙元素和它对地球次元及对人类的影响。体认你们自己是一个开拓者，并了解到你们的身体及你们的心识正在体验一种进入扩展之意识的重要元素，你们会将自己内在的欲望落实于行动。当你们的欲望与较高意志、精神法则、开放的心识及真理整合时，你们将会看到自己与力量及动能的融合。你们必须信任，不要挂碍自己的弱点，肯定自己有将欲望付诸实现的力量。

现在，进入绚丽的智慧之光的中心点。体验这频率经由你们所有的层面移动着。

观想这闪电般的、具有活力的、高能量的蓝色之光像一个光球，突破恐惧的影像，是这个影像障碍着你们的较高的领悟。

当你们在生命中探索着对宇宙有更多的体验时，你们便是在为所有的自我进入较高的意识层面做准备，也是在为所有的自我与较高行星意识合为一体做准备。当你们处于较低次元的活动时，是很难体验到自我的真正本质。但是，要知道光的网络环绕着整个地球，有许多人已进入这较高的焦点中，并散发其精神意识。

现在，释放你们意识中对失落的恐惧、对未来的恐惧。当你们释放了对你们人生的控制，并体验到你们内在的流通时，你们将超越你们目前这阶段所能表达的一切。

现在，进入绚丽的绿宝石之光的中心点，体验这频率突破了你们在创造与创新能力上的障碍，并启发你们自性里的艺术才能、写作才华、治愈及教育的能力。现在，进入紫色之光的中心点，让这能量在你们身体内外流通。

现在，我们进入红宝石之光的中心点，进入心轮，进入情绪体，放射这治愈的能量，让它成为提升的能量，并治愈愤怒、分离与孤寂的感觉。当你们感受到爱回到你们意识之中，
感受到自己就是爱时，你们便能体验到爱的活动。

现在，进入灿烂的橘色之光的中心点，这频率提升神经系统，使你们恢复活力，帮助你们清理感受体，并且使你们从影像中解脱。现在，我们进入粉红色之光的中心点。它带来平衡、完美与和谐。现在，进入紫水晶之光的中心点……，进入薄荷绿之光的中心点……，进入赤红色之光的中心点。

现在，把觉知带回意志轮的中心点上，放大绚丽的紫色之光的频率，让这能量放大，并以存在的每一个层面进入星光体的层面。感受理性●星光体的层面，在光的环绕中会合。释放你们内在自我中来自否定的愤怒；释放被藐视的感觉；释放在

孤独中那种执着的自我表达。这些影像是你们通往较高本质与真我的障碍。你们的真我是你们所有较低体系的监护者。要有耐心，你们不能强行与真我融会与合一，你们必须以心识、思想和行动来清除局限的感觉，这一切是你们必须经历的部分。较高意愿是那种使你们进入和平、喜悦与幸福；进入自由表达、成熟；进入为较低意识者奉献的活动。

现在，感受从理性体与星光体的层面中清除较低体系的影像，并且释放那些来自外在势能，以及内在无意识的思想所做的投射。观想环绕着自己的磁场都得到了净化。面对自己与自身的对抗，你们会产生愤怒，然而，当你们突破了这些较低的自我，并接受更伟大的体验时，你们内在的存在会变得更加具活力。恶念和愤怒使一个人产生必须改变、转化、净化的渴望。因此。不要因别人正处于在表达他们自己的过程中而批判他们。要有耐心，因为一切都将进入更伟大的体验之中。

现在，进入情绪●星光体，让内在自我的分离、孤寂、排斥与压抑的意识浮到表面上来，并释放自己意识里从外在环境中被否定的、徒劳无益的、未能展开的感觉所投射的影像。

现在，我们进入感受体，进入星光体，同时释放恶念、矛盾、混淆、否定与虚妄的意识与投射。

当紫色之光经由这些次元而移动时，审视你们所要表达的，想要探索的，想要创造的欲望，什么是你们感受到的实相？什么是你们的目标？什么是你们的定数？识别它们所投射的是否与你们的较高意愿相吻合。

不要消极。你们是具客观性的、具动力的、具创造力的，与具表达性的。当不公平的事情发生时，要了解到，你们所需要的是真实、开放与诚实。现代，紫色之光经由你们的较低体系。经由大腿、膝盖、小腿，从脚底流出。照射这些能量的中心点，感受你们的觉知经由身体凝聚：感受你们对自己的身体、理性体与感受体的层面，有完整的觉知。非常好！

现在，观想你们以较高的意愿在正确的思想、正确的行为和正确的意识之中。肯定你们体验的权力。肯定你们有在成长中、在表达中、在丰足与创造中，以及在一切活动中体验的权力。

现在，愿你们进入和平。愿基督的精神与觉性在你们的表达之中。

肯定语意

我与我的较高自我是一个整体，我的生命在完美的活动中展开。

写下你自己的肯定语意：

写下你对自己的人生的憧憬：

第六课红宝石之光

治愈之光

治愈是指释放你们认定是实相的模式。

因此，治愈只有当旧有的模式已不再被你们所需要时才能发生。

目的与要素

这频率无论是对身体的治愈，或是到情绪的释放都是一种强而有力的能量。在以太●星光体的层面上，它化解根深蒂固在意识里使你们身心痛苦的思想与情绪的模式。当你们在这能量中静心冥想时，你们再次地清理那些障碍着你们，使你们无法成为一个完整的，具有爱的人际关系与心识的状态。虽然你们知道这种爱与完整存在与你们之内。

特定功效

要进一步地了解自己，以及了解是什么创造了自己的生命模式，有各种各样的方法。在这能量的运用中，是你们审视自己的饮食习惯，运动状况与对身体觉知的最好时刻。也是你们探索内在自我最好的时刻。

在你们的静坐中，感受身体与以太体都融入在这光的频率中。感受自己身、心、灵中的所有敌意与恶念都在这灿烂的红宝石之光的能量中释放。

静心冥想与上师们的讯息 #1

爱瑟瑞尔

入门的途径是一种逐步朝着心灵完整渐进的实践过程，真正的治愈与释放是经由光的振动频率，由内而外地改变心灵的振动频率；是对喜悦的接受；是对生命存在的感恩。

问候你们，我是爱瑟瑞尔，你们从成长的过程中走过来，并将物质层面的自我与较高自我整合，这种一而再，再而三地重复学习，已有了一些效果。当你们脱下了抗拒之壳，突破对过去现在未来的混淆时，呈现在你们身上的是一种胜利与自由的全新风貌。

你们已毫无疑问地理解到痛苦是进入探索与喜悦的必要过程。有些痛苦源自于因果的循环，当你们决定释放一切，并朝着正面的方向继续前进时，在释放的过程中，可能会产生巨大的混淆与恐惧。不要因这些现象而退缩，因为释放所带来的结果将是喜悦、自由与光明。

我们听到你们的祈祷与恳求，听到你们内在心灵的呐喊。我们看到你们意识里的疑虑。我们以圣灵之爱环绕着你们每一个人，将你们带入原本的平衡之中。这一级次的能量是最为强烈的，但当你们从中走出，并获得自由之后，你们的步履将是

轻灵的，你们的心识将是明亮的，你们前进的方向将是更为正面的。

你们正处在巨大的改变之中，在这时刻中，感受自己的思想与觉知正与那云雾般朦胧的自我互动着。在这以太●星光体的层面上，储存着你们个人的以及群体的进展记录。

在这红宝石之光的运作中，你们将打开尘封已久的深刻记忆，无论它们是破坏与毁灭的印象，是被摧残的感受，是被压抑被奴役被囚禁的意识，在天使圣团的指导下，我们祈求光充满我们，为我们带来完整与平衡。我们祈求任何导致我们内在失衡与身体残疾的因果都被带到这光的能量中。

现在，这红宝石之光的能量从星光体的理性层面进入身体的理性层面。只要观想所有紊乱的思想与混乱的行为都被清理与释放。

人类的知性无法了解现在所发生的事，要让你们对它有一个了解是很困难的，因为这种过程是无法用语言来解说的。你们只要知道，所有强加在你们身上的压力与负荷都会被释放；所有障碍你们的视野，扭曲你们的观点都将被清除与释放。

我们在以太●星光体的层面上放大这能量，让它与身体及情绪体的频率产生互动。星光体的自我不能理解情绪体的层面，但是情绪体的智能频率会使星光体产生释放愤怒与痛苦的反应。让身体在这能量中获得治愈。

在星光体的运作中道么想着：

我不知道我创造了什么样的因果。

我只知道在灵魂的旅程中，「心」的力量将我带入目前的状况，使我得以在重新审视中获得新的理解，使我得以在新的表达与新的肯定中。进入光与完整之中。

你们是将和平带入生命经验的先锋者。你们灵魂所居住的躯体是你们意识的圣殿，这一物质体是神圣的。现在，将存在于这神圣的圣殿之内的各种状况，各种情绪意境以及那无明与懵懂都被宽恕、被释放、被治愈。经由光的火焰，你们被带到爱与完整的体验中。

你们问道：「我能在这一生中达到生活在神的意境之中吗？」

绝对可以！当然我们不是说你们会破别人视为神，也不是说你们可以在自我膨胀中趾高气扬，自命不凡。而是说你们可以在生活中成为宁静与喜悦的典范。当你们不再因受到幻境的投射，而陷入恐惧与负面的思想行为中时，你们就能表达生命的宁静与喜悦。在光的委员们的协助下，我们放大这红宝石之光的能量，并将这能量带到你们的存在中。

直觉是不透过肉眼而产生的洞见，是不透过知性的分析而产生的认知，是不透过触觉而感受到的觉知与洞察。现在，让光充满着直觉感受体，以提升直觉感受意识里的频率。释放精神受到创伤的受难者意识。将历劫以来，储存在星光体中的生命经验，以及人类遗传基因晨的意识记录都释放到光中。

人门的途径是一种逐步朝着心灵完整渐进的实践过程。当光的频率在你们的身体上流动时，感受你们的教师以及你们的指导灵正协助你们在灵魂自我的层面上，释放大量存在于星光体中旧有创伤的记忆。无论它们是战场杀戳的记忆，是饥寒交迫的记忆，是孤立无援的记忆，是自我牺牲，或是被做为祭品牺牲的记忆，都将它们释放到光中。将这些使你们的身心产生痛苦的受难着意识的记忆即释放到光中。

这治愈过程将在未来七天的周期中完成。你们每一个人都将在这过程中获得巨大的突破，你们身体的功能将更加良好，你们的理性思想将更为清晰，你们的情绪感受将更为完整。

我们引导光的能量以顺时针的方向环绕着你们的磁场，将爱、和谐与和平驻存在你们的磁场之内，同时也阻挡外在势能的干扰。地球上的医生们透过化学药物是可以改变身体的分子结构与原子结构，从许多方面来说，都达到一定的医疗作用。

但是，真正的治愈与释放是经由光的振动频率，由内而外地改变心灵的振动频率。治愈是对喜悦的接受，是对生命存在的感恩。

光的委员们正分享着喜悦的庆典。因为无论是一个个体或一个团体，从各种经

验中进入完整时，地球的频率也在改变之中。尽管有些人不能看到这一点，但仍是这过程中的一部份，即使是对这过程毫无所知的人，也是这整体中的一部分。

我们以圣父、圣子、圣灵之名，以内在基督之名。以默基瑟德天使圣团之名祝福你们每一个人。亲爱的学生们，你们是美丽的探险家，教师以及心灵之旅开路者。提起勇气向前走，愿你们和平!Shalom。 Shalom Shalom。

不要成为苦难意识的受害者

(Don' t Be A Victim Of The Victim Mentality)

就在人们开始以寻求一分能充实并满足自己的工作为前提的同时，应该做什么样的工作才能使自己感到愉快与满足的疑惑与徬徨也随这面生。

在适应与探索之初，如果我们不能以怡然开放的心态去接待事物，便会产生苦难意识，于是我们将永远无法在工作中得到快乐与满足。

苦难的意识使我们自认为是受难者，是环境或命运的牺牲者，把一切的不满归咎于别人，把精力耗在怨天尤人时，自己更是无法动弹。因而也就由苦难意识思想变成一个真正的在苦难中的人。

静心冥想与上师们的讯息 #2

爱瑟瑞尔

这是爱瑟瑞尔，在此问候你们。我在你们较高自我之光中与你们说话，把焦点集中在前额，呼唤所有的自我，让你们的意识进入完整的表达。你们的前额是人类觉性活动的中心点，

它是你们体验与单一思想聚合的焦点。在古时候，它被称之为「我是」的眼珠，这个中心点具有内在视野的洞见，并能体验内在、外在的活动。

当一个人能掌握存在的所有层面时，内在视野便成为更清明的意识的一部分。把灿烂的白色之光照射在这中心点上，并进入静默中，以便体验这些自我：化身自我、个性自我及你们内在每一个层面的自我。感受你们的每一个自我以开放与喜悦，接受爱的环绕。并为你们的存在感到喜悦！

再一次地，让我们经由灵魂层面的中心点，经由光的频率之波，体验到内心的净化、释放与转化。让你们自己经由理性层面情绪●感受体的层面和星光体的层面，提升进入白色之光的中心点。在你们目前进展的这个阶段中，应该可以体验出每一种频率都是绝对不同的意识频率。

我们将加速放大这些频率，以便加速治愈的过程，强化和肯定你们对自己及对自己的表达的信心。当你们进入白色之光时，做深呼吸，并体验这能量进入理性的层面，感受光明、感受混淆的思想正在被化解和清除，

现在，快速地让这能量经由情绪体，释放沉重和压力；释放失望、矛盾和愤怒……。现在进入觉受体，把浊气经由双腿，由脚底排出，并感受到整个身体被环绕在这光的能量中。不要小看这光的能量，它的频率具有非常强大的保护与整合的力量。一个人若没有清明的真理、纯净的心、纯净的心灵、纯净的心识与意向，以及去除妄念和不受妄念所束缚的能力，是无法得到治愈的。

现在，进入光辉灿烂的金色之光的频率中，古时候，上师们未能将这些工具给予门徒，因为，那时候人类的心识尚无法吸收这样的理念与技巧，无法像你们现在一样，在理性的净化过程中获取真知。然而，他们却对第三眼有所认知，经由他们的意识，他们体验到由内在存在所凝众起来的能量。他们开始体验到内在之光和内在次元所述说的不同于西方心识的认知。在呼吸中，他们洞察并体认到生命的火焰、冷与热；在感官层面上，他们体验到强烈的感受和颤动，以及来自于完全寂静之中的内在指引。

现在，我们进入智慧之光。如果你们看到恐惧及恐怖的影像，就要去认知恐惧。

它可能是以一种思想的形式呈现，形成一种黑暗、稠密恐怖的形态。但感受这光的能量化解盘旋在潜意识里、脑波活动及焦虑中的恐惧。

现在，进入绿宝石之光。释放抗拒，把心里的话说出来，创造、改革、开拓、扩展，让你们的意识受到启发。

现在，我们进入紫色的紫罗兰之光的频率中。再次体验释放恶意、愤怒、否定、敌意与自我的限制。

现在，进入情绪体，进入心轮之中。你们都渴望体验在爱与存在中的完美。

现在，进入灿烂的橘色之光的中心点。感受那强烈的、放大的力量，释放否定你们至善的感受、释放在局限中的投射。不要膨胀自我，而是要去体验你们内在的力量，并且在光中、在人生的经验中，培养在意识里探索欲望的能力。

现在，我们进入粉红色之光。这是一种圣爱意识及平衡的频率。

现在，把觉知带回到红宝石之光的中心点，并上升进入头部。我们在这灿烂的治愈能量中，整合理性体与星光体，修复由于敌意、愤怒、否定，以及害怕让别人看到真实的你的恐惧，及所造成的残破的所有体系。你们无法以肉眼来观看这些，你们只能经由肉体的表达来体验它。观想你们自己在光的频率中，将情绪体及理性体上的杂质，以及星光体系里的浊重和投射，放大灿烂的红宝石之光的火焰中。内在的运作是很难在意识理性层面上表达的，我们的指引是经由心识、思想和行动，以及经由能量来转化、净化和治愈的。

现在，你们都是治愈者。因为，你们内在治愈的本能知道身体、心识与灵性要求完整。我们在这频率上，为星光体及理性意识带来放大的频率。你们现在感受到从自我否定的压力中得到很大的释放。我们再一次地把正面与负面的能量放大，以便提升与净化。你们不可能永远是正面的，必须有某种程度的负面与之相比较，但是你们要体验更多的正面意识，以这些频率来转化较低的、稠密的频率。

现在，我们进入情绪体，再一次地进入心轮、星光体和身体。现在，你们每一个人把焦点放在人际关系的互动上，在你们成长道途中，你们曾经制造愤怒、压抑与否定，也制造喜悦与宽恕，释放这些经验，让它们回到自己的成长、进展与扩展中，释放受排斥与痛苦的恐惧，感到光打开你们内在意识里真实之爱的能量。感受你们是受到上天祝福的。因为，你们知道如何去爱，如何成为一个爱的表达。

在星光体的层面上，去思考和回答人类的爱是什么？这是你们的追寻、你们的探索，以及是你们的功课。让苦涩浮到表面上来，不要害怕苦闷，释放它们。在家庭方面，把意识集中在你们与其它成员的聚合与分离上，宽恕未能圆满的期望。

现在，我们进入感受体之中，进入星光体的元素中。集中焦点，感受这频率正在净化星光体层面上的影像。

现在，光的元素。正经由你们较低的体系，经由双腿，从脚底出去。你们每一个人都进入宁静之中，并且祈求你们的指导灵与你们的频率会合。

在这星期中，感受你们自己已结合了你们的治愈本能，治愈过去生中所有的情况，把它们带入现在的时空中，感受你们自己会完全从过去的重复模式中获得解脱。

进入和平之中，愿你们内在的基督之光成为你们表达的来源。

肯定语意

我对自己在觉醒中迈向更新的自我怀着感激之情。

我以红宝石之光环绕着我的身体及以太自我，以治愈所有的状况。

我接受我的外表，并爱这物质体的自我。

我释放所有在我意识及潜意识里的愧疚与羞耻感。

我释放所有前世今生的伤痕。

写下你自己的肯定语意：

写下你的改变过程：

第七课橘色之光

觉受之光

你们所选择的是一个将自己投入在所有层面上做全面更新的途径。

目的与要素

复习前面的课程时，你们便会想起这频率的焦点主要在感受自我上，以及在清理灵气磁场上的杂质，这些杂质是因为负荷了过多的外在环境的负面因素而产生的。你们所处的环境，别人以及你们自己的负面思想能量，都会形成负面的灵气磁场，这些会产生高血压，情绪紧张，焦虑与恐惧等现象。这些都会使一个人烦乱不舒服，造成无精打采，紧张，身心不平衡等症状。

因此，橘色之光的能量被用来清理使你们失去直觉感受能力的较低负面频率。当你们在这光的频率中运作时，环绕在你们周围的磁力磁场将更为清明。

特定功效

在以太●星光体的级次中，这光的频率更多的是导向感受体与以太●星光体的自我层面之中。所以在这光中，感受自己释放了强烈的负面的思想模式。看着那些因别人的投射，在你们身上所造成的纠结，正从你们的能量磁场与意识中化解。

现在，在这光的运作中，你们可能会感受到自己的敏感度在扩展，譬如你们的

洞见更为清晰，对即将发生的事会更常地出现在梦中或直觉感受中。你们也可能对光、音声与颜色有更大的敏锐度。你们可能会感应到朋友的思想与感觉。这些都可能合使你们感到新奇。

你们可能会想到玩灵异盘、自动书写、塔罗牌 (Tarot Cards)、数字命理学 (Numerology)、占星术以及其它各种占卜工具。这些对探索灵异的现象可能是好玩有趣的，但它们无法使你们发现那属灵的真实自我。使用这些通灵工具要有智能，并且要非常谨慎，因为它可能会使你们陷入虚妄的幻觉中。

如果你们发现自己正在打开一些特殊的能力，可以更进一步地探索它。你们可以参考《沉睡的先知》(The Sleeping Prophet)这本书。它的作者是 Jess Stern，他同时还有探讨这一主题的其它著作。在使用通灵工具时，随时以白色之光环绕着自己，并要求较高智慧的指引。

我们曾一再地说过，你们生活在一个各种能量的世界中，它是群体意识的产物，它影响着群众的意识，你们也会受到这种能量磁场的影响。

静心冥想与上师们的讯息 #1

安德鲁

不要害怕自己是无可改变的恶劣命运的囚徒，你们不是受诅咒的存在，你们正在一步一步地释放抗拒迈向喜悦之中。

很高兴能再次地在这进展的过程中与你们说话，我们看到了你们走向无限与永恒的艰辛。我们看到你们在巨大的抗拒中，走向意识扩展的艰辛。但你们所获得的回报也是至高的。要知道，你们的意识可以削减抗拒的力量，可以去除所有附着在你们思想中的念相。

当我说话时，你们只能理解整个运作中极小的一部分。你们所选择的是一个将

自己投入于在所有层面上做全面更新的途径。当你们走出黑暗的思想与情绪的焦点时。你们将完全地了解这种更新，并对这一经验充满感激之情。

你们每一个人对自己的下一个进展阶段，将有什么样的经验，充满着疑问与好奇。我们可以给予你们一个肯定的答案。你们的心识与思想将进入释放、完整、和平、充实、丰足与喜悦之中。当你们置身于一个没有正义的人性自我的环境中。所看到的是负面的景象时，确实很难以看到这一美丽的远景会真正地实现在自己的经验中。

做为一个个体，你们被卷入这种群体意识的势能中，但是要确定的一点是你们的智慧与对真理的领悟将减低你们的恐惧、对立、否定与虚无感，你们也将因此得以超然，不受这种势能的影响。

现在你们的感受体中，更为清明的橘色之光的频率正被放大着。这灿烂的能量被导入你们的星光体中。在这特定的经验、特定的庆典中，你们被带到阿卡沙秘录之中。

我们要求你们每一个人的较高自我以及你们存在的所有层面都提升进入灵魂的次元里，这是储存你们个人的阿卡沙秘录的地方。阿卡沙秘录是你们个人最精确的频率。在这频率中，储存着你们在各种不同的生命中所参与过的各种经历与传承。从阿卡沙秘录中所透露的有关于你们自己的记忆的影像，将进入你们的思想与你们的存在中。记忆的行库是这整个记录中的一部分。

从记忆行库中，你们可以得到对各种「可能性的自我」(The Probable Self)的洞见。一个很重要的理解是天数与命运往往可以从许多方面预知的。你们灵魂的天命是完成某些课程。走过某些障碍与挑战。它探索着达到它所需要的平衡，以便将它的意识提升直入一个更高层次元的入门之中。

在生命中有些特定事件便是经由天命而达到正确的结果。然而，在所有的活动中有一个重要的关键，那就是自由意志。它是指在生命各种不同活动中追寻与探索

的自由。在这之中，没有一件事是固定不变的，没有一件事是不能改变成一个全新的风貌的。

因此，不要害怕自己是无可改变的恶劣命运的囚徒，你们不是受诅咒的存在，你们正在一步一步地释放抗拒迈向喜悦之中。

观想自己站在一条两面是大镜子的「长廊」里，镜中反映的是许多「可能的自我」。我们无法用语言来告诉你们镜中会呈现出什么，因为镜中所反映的是每一个人自己意识的记录。

所以，我们希望你们在静默中各自体会这些众多的「可能的自我」。镜中所反映的影像有可能是一些前世的记忆；也有可能会出现潜在中的未来的你；它也可能反映出在其它层面与其它次元中存在着的你。一切事物都起源于行星层面的学习、吸收、创造性的观察。你们每一个人都有你们自己独特的风格。

我看到加百列天使长老。这是一个意味深长的标志。我们称之为长廊是因为在你们的语言中，「长廊」代表着一条通道；一条途径；一座桥；一个时空转换的地方。你们目前处在一种时空的移转中。你们从现前的时空中，审视你们的过去，只要你们静心祈求，也能瞥见未来。

在你们的一生中，第三眼的功能并未像你们的前世那样占主导地位，是有原因的。往往神通与直觉感受的天赋也同时带来一些对是非的混淆，以及一些颠倒的妄想。因此，在你们的这一生，你们选择暂且封闭这种天赋。现在，透过光的途径，你们已清理了许多是非的混淆与颠倒的妄想，这时，直觉感受就成为一种有利的工具，因为它已不致于导致不平衡的现象了。如果你们需要这内在视野与洞见来指引你们的道途，那么就打开接受它，并且知道这本来就是自然现象。

走在镜子长廊的经验是那般地特殊，你们可以随时与教师们一起回到这长廊里。这镜子反映着你们许多不同的原型（Archetypes），你们可以从中看到自己。这意思是说：奴隶与国

王并肩而立；男人与女人相互辉映；王子与乞丐；圣者与流氓妓女；梦幻者等都是你们灵魂大我中的不同形象。

因此，你们认识到在宇宙的恩宠法则中，在天使圣团的能量中，你们个人种种伤痛的记录，你们所制造的因果的枷锁都被带到释放中。接受这是一个可以实现的事实。在你们的生活中体验这种实践的完美。

当你们想要回到身体的觉知中时，将能量经由所有的层面导向身体的意识自我中。这频率将在它的循环中完成它达到平衡与有序的运作过程。

现在让意识回到身体中，愿你们和平！

静心冥想与上师们的讯息#2

爱瑟瑞尔

我是爱瑟瑞尔，在此问候你们。我们以你们较高自我的喜悦与你们说话。

现在，你们每一个人再一次地把所有的自我集中在前额上。在这时刻，在你们的进展上，同时观想所有的自我都集中在这个中心点上，体验那整合为一的感觉。如果，你们没有感官上的觉受，不要挂碍。因为，当我们呼唤并引导所有的自我聚集起来时，恐惧与焦虑的力量会因大于合一的渴望而产生抗拒。

现在，经由理性体，经由情绪 • 感受体的层面，经由身体，经由星光体进入灵魂的频率中。现在，让我们照射每个光的中心点，并感受这些能量把较低体系的元素都清除了。负面的思想像尘埃一样，聚集在较低体系中，当这橘色之光的能量照射时，你们便开始清除心识里属于负面的尘埃，或较混淆、较浊重的意识。当你们意识里负面的元素被释放时，这橘色之光的频率将转化所有的体系。

现在，观想白色之光环绕并通过身体的每一部分，感受它经由中脉而出，并环绕着你们的磁力磁场。使你们处于直径六呎的白色光球之中。

现在，照射光辉灿烂的金色之光，再一次地在提升转化的频率中体验这种能量。感受身体是一个具有频率的工具。它的每一个部分都在活动。每一个原子和次原子都是一个频率，都是一种能量，都是一个电火花。当我们照射并放大这金色之光时，较低的、稠密的物质便开始向较高的频率转化。这种高频率便把你们带到更高、更微细的元素中。使你们有一种向上提升和向外扩展的感觉，一种从身体上较低的、较稠密的系统中释放，并向存在的较高理性层面移动的感觉。

现在，我们照射灿烂的智慧之光的中心点。这蓝色之光的元素再一次地与焦虑、恐惧互动。这种焦虑与恐惧制造你们在自我觉醒上的障碍。现在感到这股能量经由身体与理性的所有层面与你们整合。问你们自己：你们害怕什么？你们必须面对自己的恐惧。当隐藏在你们意识里的恐惧被引发时，要认知它们。当你们感到这些恐惧在你们的生命中显露出来时，看着它们，并把它们释放到光中。体验那种突破与转化，以及那种与较高精神意识及内在的和平融会的感觉。只要你们一旦面对恐惧，它们便不再对你们具有威胁的力量了。你们已将恐惧的力量简化成为内在的力量。

现在，进入绿宝石之光的中心点，进入你们创造与沟通的自我之中。

现在，进入灿烂的紫色的紫罗兰之光，进入意志轮中心点。再一次肯定最高自性的意愿，进入这一焦点中，并把神圣的元素带入表达之中。

把觉知带入心轮的中心，进入红宝石之光的中心点。

再把觉知带到灿烂的橘色之光频率的中心点，它是使你们复苏的能量。释放在道体系中的虚妄感受。

现在，进入粉红色之光的中心点，祈求有序化与平衡成为你们表达的一部分。

现在，把觉知带到紫水晶之光的中心点，感觉它的元素在你们身体中移动时，清除所有的疾病、清除矛盾与斗争的混乱。现在，进入绚丽的薄荷绿之光的中心点，这是意识更新与回复青春的元素。

现在，进入赤红色之光的中心点。

我们现在以橘红色之光来照射，并把它带到理性体与以太●星光体的层面。当他们融合时，感受到心识与意识里所有的层面都在净化。观想脑波的活动在这橘色之光的频率中提升；感受新的生命力经由身体而显现，并且净化星光体中的所有元素。这种较高的频率不是人的肉眼所能见的，也不是人的意识所理解的。然而，在以太的层面上，它确实是一种与物质相对的存在。

当你们开始释放那沉重的、否定你们精神自由的灵气上的元素时，观想这灿烂的橘色之光的火焰进入理性●星光体的层面。释放所有与焦虑、虚妄的影像、怯懦、混淆等有关的灵气上的元素。释放所有别人投射在你们星光体上愤怒的敌意。

每个人拿出一些时间来清理受到严重污染的频率。拿出一些时间去体验大自然所给予你们的净化是很重要的。

现在，我们进入情绪体与星光体，并放射这橘色之光的频率，观想感受与觉受的体系被转化。情绪●星光体类似于情绪●物质体，在这频率中，所有层面中的一切都被放大了。祈求你们潜在情绪能够浮现出来，并把它们带入这橘色之光的火焰中。不要为你们的感觉产生罪恶感。不要为你们的情绪感到羞愧，也不要为你们没有情绪、没有感觉、没有完整意识感到羞愧。

但是，感受的层面自会为与来自外在的投射产生互动，也会因为对别人的怜悯与同情而感染别人的能量，导致过重的负荷。你们很多的情绪是受到你们周围人感觉上的冲击而被激发的，也是受到你们潜在意识浮现的刺激而引发的。为了平衡，让自己感受这光净化着恐惧、孤独、痛苦、愤怒、幻灭、敌意的情绪，祈求让你们释放那些不是来自你们意识灵气上的元素；祈求让你们释放受到局限、受到束缚的情绪，感觉自己的星光体已经完全地在被净化的过程中。感觉光在每一个次元之间的互动。

在意识层面上，你们可能体验不到光与你们的互动，但是在某些层面上，你们

会感觉到一种轻松与释放。情绪 ● 星光体会因污染和化学作用而变得非常脆弱，让绚丽的橘色之光进入内在体系中，并经由它们而流通。

现在进入觉受体，进入觉受 ● 星光体，进入觉受 ● 身体，观想这能量以逆时针的方式通过这些次元。你们如何分辨什么是真？什么是假？什么是影像？什么是幻像？什么是虚妄？什么是来自于误导的混淆？

感觉你们自己完全在这灿烂的橘色之光的环绕中，祈求所有负面的、不真实的都从这内在层面中得到释放，也从觉受 ● 身体的体系中得到释放。祈求真理经由内在的和平、内在的知晓而呈现。把不属于你们的送回它自己的来源。

是的，你们真的是老师、提升者、治愈者、实践者，但是你们还在清除你们光的磁场，因此，你们不要去承受别人的包袱，不要把别人的负荷带到你们自己的意识里。你们应种下内在智慧的种子。

在身体的层面上，把光带到器官系统上。以便清理与净化。很好，现在我们把这能量带到较低体系的中心点上，带到以太 ● 星光体上。观想能量以逆时针的方向经由腿部从脚底出去。非常好！

现在，将这橘色之光扩展成为直径六呎的光球，并观想它以顺时针方向。经由所有的层面而流通。你们内在的运作来自于宇宙本体，来自于你们的较高存在。经由强烈的心识、思想、意识的放大，再一次地以新的觉醒、新的敏锐度、新的生命力，来走你们人生的路。在这星期中，感受你们敏感度的泉源、你们真实觉受的泉源，以扩展的心识看每一件事情。洞察来自于内在的自我。

现在，我们以顺时针的方向放射橘色之光，使你们得以平衡。这种能量像火一般，非常强烈，你们可能会感受到一种温热和颤动的感觉。这是因为电子般的微粒子在你们的身体中流动着，这种频率会带来许多感官上的感受，也会使你们感到一种急躁的焦虑，一种冲动，一种移动。非常好！

现在，观想这种能量被导入地球层面，进入地球本身的光环之中，突破星光体

磁场里的影像。这些影像侵蚀心识，并消耗生命势能。是的，亲爱的学生们，很多人看到自己负面思想的模式或形态，体验到自己生命能量的耗损。感受你们自己在敞开中得到净化。

进入安详宁静中，祈求你们能接收光的能量。现在，愿你们内在的基督之光经由你们的思想、你们的活动和你们的存在而实现。

肯定语意

· 我已在清理所有在我灵气体上的杂质。

我用我的心灵之眼来看事物。

我正在扩展我的领悟与洞见。

我爱我现在正在进行的一切改变。

我接受直觉感受的天赋。

写下你自己的肯定语意：

写下你们觉得要从中超越的事物：

第八课 粉红色之光

完美的爱之光

当圣灵触及并进入我内在最深沉的意识时，我知道治愈已完成。

目的与要素

现在，你们再一次地进入这美丽灿烂的粉红色之光的能量中，这是一个平衡和

谐与完美的能量。也许你们会说：「我不相信，因为我依然陷入在混淆、杂乱无序与不平衡之中。」不要忘了，虽然你们在创造自己的未来，但是，你们也在承受自己过去所制造的果。因此，在你们能完全获得这些课程所带给你们的效益之前，必须走过某些特定的阶段。你们正在重建你们的意识，因此，必须有一段时间的过程，才能完全实践在你们的人生经验中。

无论如何，这频率将对你们的意识产生美好的作用，它为你们的身体、情绪感受与理性自我带来平衡与和谐。在以太●星光体的层面上，它将去除长时期的不平衡的状态。

特定功效

当你们引导这能量时，回味一下你们在前面的级次中阅读基督圣灵对你们说话时的感觉，那种频率给人的感受是如此地不同，那种和谐，那种美，那种情感，是无法形容的。我们现在终于明白，这就是我们渴求的日常生活的体现。虽然，我们都有自己要学习的功课，有我们要成长的地方，但是经由光的途径，我们内在所涌现的喜悦将远远超过外在生命所曾经带给我们的动荡和混乱。在这灿烂的粉红色之光中，你们要放下个人的焦虑，真正地体会这频率所带来的爱与宁静。

静心冥想与上师们的讯息 #1

安德鲁

你们害怕进入能使你们生命景象更广阔的那扇门。然而我们不会带领你们走向毁灭，我们只会把你们带到爱、真理与恩宠的光明中。

你们将在不可思议，难以理解的状态中，进入下一个表达阶段中。

宇宙万物的实相是：造物主在你们的创造之内。

圣爱的种子无始以来便无时不存在于你们之内，这种子被你们界定为生物学的

生态现象。

虽然你们处在意识的二元性中，虽然你们在地球生命的经验中所看到的是破碎的不完整的爱，然而你们仍然是一个内在资源丰富的存在。你们内在丰富的力量是支撑你们回到以爱与平衡的意识创造万事万物的源泉。

亲爱的学生们，你们要学习的是认识到体验「爱」的力量存在于你们的每一个层面，这是你们的权利。尽管你们用你们的经历来评判自己，但是，你们的经历只是你们迈向较高进展，接收圣爱的踏脚石。如果不体验圣爱的力量，你们便无法真正地达到明心见性的境界。所以你们在无数的生命活动中追寻与探索着对这圣爱的感受与回应。

你们在文化、艺术与各种形式的美中追寻着，在人类想象的知性中探索着，视这一切为「爱」这一切是「爱」，因为它们是由「爱」的频率所创造的。但没有任何外在的事物能使你们与内在的「爱」的源头产生连接。

亲爱的学生们，我们希望你们每一个人也都能进入这神圣之光的优美的活动中。在这一时刻中，观想自己像莲花般地盛开着。每一片花瓣反映着你们每一生的意识，却又同时反映着你们灵魂旅程的许多课程。所有盛开着的花瓣都象征着「爱」的元素；都在探索着这完整的、匀称的、完美意识的真实之美。

做为一个存在，你们比任何象征性的创造意识更为灿烂，更为神圣，更为美丽。盛开的莲花象征着你们向自己内在心灵最深沉的一面打开，向储存着所有记忆的星光体意识打开，这些记录记载着你们在地球上所做过的奉献，以及你们渴望在地球上实现的愿望。

在这一时刻中，感受这盛开的莲花浮现在你们的第三眼处，浮现在你们的喉轮处，心轮处，太阳神经丛处，在你们的创造之源中。感受星光体中所有的记忆都充满着光的频率。真实地释放你们对被否定的恐惧，对进入较高次元恐惧。真实地释放自己对「爱」的体验尚未做好准备的恐惧；对圆满的人性与神的体验尚且未做

好体验的恐惧。真实地释放自己对内在真理的探索无法获得成功，令别人失望的恐惧。

亲爱的学生们，释放你们的痛苦，释放你们的抗拒，释放你们对「爱」与真理的否定意识。将一切放下。

不可否认的，你们恐惧改变。你们害怕那个使你们进展到下一个阶段的转弯处。是的。你们害怕进入能使你们生命景象更广阔的那扇门。然而，我们不会带领你们走向毁灭，我们只会把你们带到爱、真理与恩宠的光明中。

当星光体沉浸在这能量的环绕中时，这么想着：

无论是什么样的疾病，中断我前世的生命模式，我现在释放那些痛苦的，纠缠不清的肇始之因。

当圣主触及并进入我内在最深沉的意识时，我知道治愈已完成。

你们无法全面地了解到这一特定的经验，但是你们的心灵以及你们自己都知道一个巨大的改变已形成。这种改变使你们进入另一个高原，你们永远不会像从前那样地陷入在混乱中，你们将在不可思议、难以理解的状态中进入下一个表达阶段中。我们看到并感受到你们的感恩之情，在感恩中，我们的喜悦就是一个庆典。

在默基瑟德圣团的智能中，在基督意识的势能中，所有地球层面上的，在光的环绕中的存在们，都在经历着这特定的进展过程，走出痛苦，走出愤怒，在自在中。感受自己在你们灵魂的导师，你们这一途径的教师们的拥抱中。

当你们回到身体的意识中时，接受一个事实，那就是你们的身体以及你们的意识，都是独特的存在，环绕着光的彩衣美极其美丽的表达工具。你们的意愿不仅使这一工具更加生色，也使它对表达的机会会有更大的响应。

现在，我们结束这一堂课，进入和平中。愿光的生命，圣爱的火焰在你们之内并环绕着你们。

静心冥想与上师们的讯息 #2

爱瑟瑞尔

问候大家!这是爱瑟瑞尔。我们以天父、圣子、圣灵之名问候你们。

粉红色之光是一种完美的意识之光。当较低体系里的障凝释放时，这种能量便能把平衡与和谐带入所有的状态之中。亲爱的学生们，在世间万象的流变中，要达到真正的内在平衡是非常困难的，然而要知道，这内在的平衡将成为你们每日经验中的一部分。你们将会达到能与自己的生活环境产生和谐的体验阶段，在其中你们与自己自身的本质平衡。你们将开始生活在专一凝定的活动中。这将使你们进入以较高层面的体验来面对一切事物。有人可能会称它为魔术，我们不是在这里推动魔术，但你们有时候会有：自己生命的每一个层面都在单纯完美中的刹那体验。在其间你们体认到自己来自于一种存在，你们的生命焕发着神圣的本质，自己的意识也流露着对宇宙的领悟。

这是你们所期望达到的目标，经由入门的修持过程，这一理想可以实现。但是，因为你们已经在这时空中创造了你们现在的一切事物，所以必须先转化这一切，并把较高的表达带到生命的活动中。我们一再重复着同样的话，但是重复这些语句是为了使你们在汰旧更新的活动中，再一次地体验另一层面的冲击。

亲爱的学生们，把所有的自我集中到前额。思想导引能量，能量跟随思想，觉性也跟随着思想。当你们进入自己的存在，接收这能量时，!呼唤它并放射它，所有的自我都会众集起来。

你们渴望知道自己是否将永远是这么的痛苦：是否将永远在这种极端的扭曲中；是否常常会受到负面能量的干扰而感到虚弱。你们将仍然会体验到这种元素，但是，渐渐地，你们会愈来愈能体验到内在的更大程度的专注、开放、平衡与和谐，并感到痛苦逐渐地减少。当你们清理自己以前所创造的一切，并开始创造新的理想、新

的思想、新的原则和新的领悟时，你们的人生将开始随着自己内在较高的存在而运转。

现在进入白色之光的中心点，再一次地体验这种能量经由较低体系而呈现，并且净化情绪，理性、感受及身体上不纯净的杂质。当光以逆时针的方向移动时，观想这种能量在直径六呎的光球中。在意识自我的层面上，一切净化的运作都将会在瞬间的、轻松的状态中进行，使我们能够以更快的速度传播。

现在，我们进入光辉灿烂的金色之光的中心点，并且体验这一频率在转化所有负面的、沉重的频率。如果在身体的某些部位上有障碍与痛苦，或不满与紧张的感受时，把这种光导向它们。并放大这一频率，观想它驱除浊重思想里的黑暗部分。思想是频率，频率是光，光可以透过某些科技方法来测试。光的速度非常之快。如果某个部位疼痛，集中思想，观想镭射般的光进入那个部位。

现在，我们进入灿烂的智慧之光的中心点——蓝色之光的精髓。当这种频率被放大时，观想它进入脑意识的思想中，进入所有的细胞组织。不要对未知感到恐惧，除了被恐惧本身所压倒之外，并没有什么可害怕的。你们会接收到一种脉冲的讯息，它是一种信号，警告你们将面对的某些发展中的障碍与挑战。不要对它感到害怕，只要知道，你们具有内在的力量及内在的指引，使你们得以面临障碍，直接将光导向它们——不要认为自己对其有责任。要知道，你们是内在意识的工具。观想自己把一切交托给光，进入较高层面。

现在，我们进入绚丽的绿宝石之光的中心点。在这时刻，每一个人看着你们的创造自我。虽然你们无法看见它，但是，你们知道自己的创造意愿，创造过程和创造欲望，你们知道自己的才华，你们知道什么适合你们，你们知道自己所要付诸实现的欲望。在你们存在的深处。有着这样的内在知晓。因此，肯定你们创造的欲望正进入一个焦点。而且自己正在把它带入具体的实现中——较高自我的设计正经由你们而运作着。肯定你们会从任何个性自我意识的障碍中解脱。并获得自由。肯定

你们自己会从任何局限的元素中解脱。观想富足正进入你们的焦点。当然，你们不能无中生有地创造，何况目前你们与群众的意识思想处于一种迥然不同的地位。大多数的人陷于局限、恐惧、焦虑的业网中。因此，你们目前处于与现实状况相对立的情境中。

但是，当你们接受了自己与光，与宇宙心识，与圣灵是一个整体时，你们便将焦点放在真理的道途上，你们便成为奉献者，进入一种更伟大的表达。一切你们创造上所需要的，将在这最高层面上提供给你们。在这些事情上多做思考与思量。

释放所倚的局限——接受你们的喜悦，接受你们的治愈。

现在，我们进入灿烂的紫色之光的中心点，这是高层面的意志之光，是神圣意志之光，是神圣的计划，是光的年代，是宝瓶座的时代。这频率把一切事物带入至善和最高的表达之中。当然，与这相反的能量也同时存在着。当你们尽其所能地付诸行动时，这些相对的能量就会在光中消失。光的能量不是无形的，它是真实存在着的。

现在，我们进入心轮，进入红宝石之光。你们都渴望爱与被爱，渴望得到治愈，渴望在平衡中，渴望自由与提升，渴望清除旧有的痛苦。当你们放射这种光的能量时，观想它的元素与你们所有的内在体系融合。

现在，我们进入太阳神经丛的部位，进入灿烂的橘色之光的中心点。再一次感到这一频率消除了任何否定你们真实自我，或基督意识的觉受与影像。

现在，我们进入绚丽的粉红色之光的中心点，经由整个星光体，把这能量带人，观想它与情绪体、身体融合，并进入星光体的层面。星光体是身体的镜像反射。感受在这能量中，所有的层面都得到了完整的平衡，感受理性自我爱一切事物，并从所有的缠绕纠纷中得到自由。把所有的痛苦带入光中，并且看着爱环绕着它们，并化解它们，并且把它们带到它们自己的源头。把你们自己从别人所投射给你们的思

想中解脱出来，把你们自己从否定你们个人存在的理念中解脱出来。

净光兄弟们在默基瑟德天使圣团的带领下，护守着人类进入进展的意识状态，使神圣意志和宇宙法则能与所有的体系互相配合。这项工作已进行了很长的时间，他们是为了那些能够吸收，并能集中焦点在要成为一个宇宙意识的传播者和使者的人而来的。

现在，我们进入情绪层面，进入情绪●星光体层面。释放对那些自己所不能了解的人的批判，释放罪恶感与愤怒。要能识别与理解，你们只能教导别人你们自身所能接受的一切，你们无法改变别人对你们内在智慧的接受方式。你们只能展现真理，帮助别人走出混淆。

现在，感受灿烂的粉红色之光，进入所有的内在层面、所有的内在体系。如果你们正在探索你们的目标与命运，如果你们正在寻找一条可以真正适合你们特定的灵魂所需的道途，观想自己在这频率的环绕中，并祈求内在的指引，为你们带来完美的存在、完美的活动与和谐。

现在，我们进入感受层面——感受以太●星光体的意识。我们不能告诉你们如何去思考，如何去看待事物，我们只能帮助你们清除储存在你们意识里的那些不再需要的意识理念。当光移动并经由你们所有的体系时，释放缺乏安全感、不被爱、不稳定的感受。肯定你们的灵魂有体验完整目标的权力。多思考这些话。这些好像与你们肉体生命的思想和体验有所矛盾，然而，这些是你们建立你们能量的基础，是你们内在力量的来源。

现在，观想这能量的元素移动，并经过你们的较低体系。绚丽的粉红色之光的元素正经由腿部，由脚底出去。现在进入宁静之中。

现在。，慢慢地把你们的意识带回前额。把所有的自我带回身体，并且照射较低体系的中心点。现在进入和平之中。

肯定语意

从我眼中所看到的一切事物都是具有完美的形式与理念，并存在于完美的光与能量中。

一切不是我所创造的事物。我现在都释放对它的批判。

我允许每一个在我生命中的人表达他们自己，学习他们必须学习的课程，体验他们必须经历的事物。

我以基督之光，以及完美的圣灵的意识来看所有的人际关系。

我在灿烂的粉红色之光的环绕中。

写下你自己的肯定话意：

写下你生命中需要平衡的地方：

第九课 紫水晶之光

勇者之光

净化与清理是由于光的激发与启动而产生的，是由于光的元素在你们存在的所有层面放大而产生的。

灵魂的旅程也是从这里开始的。

目的与要素

使用这能量的目的是要清除由于矛盾的心理意识所产生的疾病，这些疾病的因素在你们的身体、情绪、感受体的自我上与星光体层面的自我之间互相流动着。在

以太的层面上，这能量化解那些深深地刻印在你们意识自我中的负面能量。

紫水晶之光之所以被称之为勇者之光是因为勇者敢于面对挑战，这能量帮助你们面对你们所处的环境。

特定功效

这能量被用来消除与治愈你们身心的炎症。除了已完成内在矛盾清理的人，每个人都有着自我斗争的经验。

我们常常会对一些自认为已清理过的矛盾，其问题与症结却一再地浮现而感到惊讶，并为之感到气馁。但是，如果你们环顾一下，自己在处理某些特定事物上，已有一些进步，你便会了解治愈与成长，是一个逐步完成的过程，不是在瞬间就能恢复的。

你们对这能量所产生的强烈反应，可能会使你们对自己感到吃惊。你们并非天生就是得处于非正义的压迫之下的，为自己所信仰的真理而奋斗是你们的天命。

因此，你们会面对一些必须战斗的情况。在这种时候，观想自己穿着这紫水晶之光的盔甲，祈求帮助你们了解一切事物的真实情况与它内在的含义，并清理一切矛盾与混淆。同时，观想身体之内的任何疾病都被带到光中。

在以太●星光体的自我层面上，过去生中在战场上的情景，可能会呈现出来。观想这些模式会从不平衡的因果中得到释放。感受自己正从不平衡的因果活动中进入明心见性的光明与自在之中。

静心冥想与上师们的讯息

安德鲁

感受自己的生命在不断的再生中持续着，感受自己接受这一改变，因为你们知

道它是通往更完美的创造的一部分。

很高兴与你们说话。我们看到了你们的意识在这紫水晶之光能量冲击下，产生许多反应。在这一级次中，这一特定的能量所提供你们的是对古老印象的释放。这些印象不是你们以知性的理念所能理解的，但是，这也是你们目前对日常生活所做的反应的一部分。你们的痛苦与抗拒，从其它生的活动与信仰体系中都是有迹可寻的。

做为一个光的战士，你们选择在这一生中放下你们在其它生的经验中，为生存之所需而使用的武器与方式。因为你们已经了解到有比使用刀剑更胜一筹的方式，武力只有导致冤冤相报因果的循环。你们选择在这特定的时空中做一名和平使者，这是一个已准备好进入新的进展阶段的时代。

你们的内在祈祷着使你们虽处在与内在意识相违的各种情况中，仍然能保持着宁静与和平。你们一再地祈求让你们从抗拒的痛苦中解脱出来。你们也祈祷着能自己制造的各种因果的情况中释放出来。

因此，现在是走出星光体层面的阴影，放下旧有模式的时候。再次提醒你们，净化与清理是由于光的激发与启动而产生的，是由于光的元素在你们存在的所有层面放大而产生的。灵魂的旅程也是从这里开始的。

无论刻画在你们星光体的理性层面上是什么样的争斗，无论你们对造物主的「爱的喜悦」有着什么样的抗拒，将它们全都释放下来。无论储伫在你们的存在中的是什么样的矛盾与恐惧，都将它们释放到光的元素中。

在你们的梦境中，曾经出现过某些你们过去生中的影像，这只是为了帮助你们从自己多面的生命历程中，了解自己思想情绪的来龙去脉。

你们有过辉煌的前世经历，也有过落魄的前世经历。但是，现在你们都已到了释放这些痛苦与愤怒的时候。你们已到了释放斗争与抗拒的时候。你们走在一条更

强而有力，更接近光明的心性与精神的喜悦道途上。

紫水晶之光的宝剑在你们所有的「体」中挥舞着，当它触及你们的情绪体时，感受那储存在情绪体中的由于死亡而产生的失落与愤怒，无论这些死亡是由于大自然的因素，是由于战争的因素，是由于遭受到残杀与迫害；或是由于情绪的孤寂与痛苦而导致的死亡，现在都将从星光体与物质体的意识与潜意识中释放。

死亡是一种转化，通过这一扇门，你们体验那与物质世界不同的生命，它一样是那么地清醒与真实。感受自己的生命在不断的再生中持续着，感受自己接受这一改变，因为你们知道它是通往更完美的创造的一部分。

一切从星光体到身体的感受层面所吸收的；一切储存铭刻在灵气体上及直觉感受上的印象，现在都把它们放在这紫水晶之光的环境中。感受它们都从幻觉的、主观的、负面的情景中释放出来。

祈求你们所见的、所感受的都在较高的真知与真理的认知中。愚昧与夸张的认知是造成混淆、焦虑与痛苦的原因，现在将它们都释放到光中。这能量的频率正贯穿在星光体与身体之间。

在这时刻中，在治愈上，我们已无法做得比目前所能做的更精细了。因此，进入静默中，让这一切发生。将你们自己完全地敞开，接受这治愈的过程。亲爱的学生们，你们正处在一个在所有层面上获得平衡的机缘中。

如果你们在身体、情绪体、理性体或灵气体上有着长期性的问题，祈求让这问题的症结显示给你们，并治愈它。

现在，每个人感受自己的觉知回到身体中。当你们接受这频率，并让它在你们意识的所有层面上放大时，你们的身体以及整个存在，都将有不同的感受。在你们的静坐中，重复体验，重复肯定并接受这特定的治愈方式，然后将整个经验落实在身体的觉知上，将有助于扩大强化它的效果。

在你们心灵的深处，在你们的祈祷中以及你们的思想中这么想着：

无所不在的、自性里的神，放大我的存在，我接受在我之内的恩宠的宇宙法则，我接受我所将成为的。

我以新的脚步，新的理解，我以更强壮，更和平的意愿，来表达我的生命。

紫罗兰之光的能量，以及紫水晶之光的频率激励着我踏上精神进展的途径。

所有光的勇士们，进入和平中！成为光。将你们的光与火炬传递给跟随在你们之后的人。

上师们共同的讯息

问候你们！成为一个整体，是体验身、心、灵的完整，及体验灵魂在每一个层面的和谐与平衡的关键——是心识的最高要素，是涅槃(Nirvana)的表达。当你们肯定你们属于一个心识，一种思想，一种整魂意识时，你们便开始融合所有的层面，成为与你们的创造者／创造意识互动的频率。

唱诵²是集中焦点的重要部分，并且使所有的体系准备好，接受能量和光经由每一堂课的习修，放大所带来的冲击。

现在，亲爱的学生们，再一次地把焦点集中在前额，并观想所有的自我都专注在一种表达中，并观想较高自性接受融合，将这些自我提升成为一种频率，在其中所有的自我成为一种表达、一个焦点的元素。

我们无法将和平给予你们，无法将你们的未来告诉你们，我们只能把真知与理念提供给你们，让你们得以掌握、领悟，并且融会贯通，为你们灵魂的旅途带来圆满。

现在，自我经由理性体、情绪体、感受体、星光体和灵魂体移动着。如果你们不能感到经由这些层面的释放，这并不要紧。当敏感度扩展时，它们将会变得更明

² * 唱诵在这里指的是 Om「唵」这个音声

显。

现在，进入灿烂的白色之光，把你们意识里及较低体系中的频率释放，同时感到经由这磁场，身体、情绪体、感受体得到了净化。现在，让这频率扩展，成为直径六呎的光球。

现在，我们进入美丽辉煌的金色之光中，进入你们意识的皇冠。这种元素提升所有的体系。观想自己从较低转到较高、从稠密转成清明、从物质转为能量、从较低心识转到不具形体的较高表达之中。多思考思考我们所说的这些话。

观想身体的杂质在转化、处理与净化中，并且把它带入纯真的精神活动中。接受奇迹，把焦点放在转化的内涵与可能性上。

现在，进入灿烂的智慧之光，突破恐惧的障碍。你们对未来感到焦虑；对你们个人旅途的下一步感到茫然；对你们的职业、你们的工作感到忧虑；为物质生活的保障感到挂虑，现在，把这些都释放到光中。

光的修持是艰难的，因为光的运作，要求对心识、对身体与精神的了解，同时也要求对光具有信心。当你们融会贯通、具备信心，并释放恐惧时，你们的天团便会经由神圣的秩序成为焦点并降临。你们必须知道这一点，接受并让上师们的理性层面成为你们意识里的信念。

道尔库尔是地球上的精神导师，也是星际系统间的灵性上师。他为许多真理的入门者做准备，经由思想的全面整顿，使他们得以在融会贯通的思想意识中得到解脱。他的教导提供给任何已经对内在次元探索的入门者。但是，许多的实相仍然隐藏在表面的、象征性的表相之下，需要以高层面的心识，以高层面的领悟来切入这些象征，并体验较高思想的单纯与智慧。上师们之间的教导并没有竞争，他们只是在个人旅途中，以不同的形式再三地重复着。

现在，当这元素进入身体并流通时，释放你们对自己是谁的疑虑：释放你们对未来的恐惧；释放对所有过去的、以及现在之表达的悔恨与恐惧。让你们自己处在

「当下」这一时刻中，让「我是」在完整的意识中。每一个存在的每一天、每一时刻，都是一个密集的、具有目标的，充满了在体现「当下」的完整与圆满的机会。

现在，我们进入绿宝石之光的中心点，进入喉轮，喉轮与甲状腺有互动的关系，与沟通、创造、物质有关，它在动力磁场与磁力磁场的元素中取得平衡。如果你们不能完全了解这一切的运作，祈求并询问，答案将会展现。

平衡两极的意思是：自我的能量与一切状态和谐，在动力磁场与磁力磁场上获得平衡。阴柔与阳刚在原则上是平等的表达，你们的运作不是全面的，就是部分的；不是动力的，就是磁力的；你们将开始在这所有的能量系统中感到自在。

现在，我们进入意志轮的中心点，紫色的紫罗兰之光的频率中。这频率能破除恶意、愤怒与颠倒的意念。不要将心识、精神与物质分开，物质实体是不同密度的能量与频率，它是精神能量及一切所有的不同形式，是光的元素，只是人类在思想理念上，把精神与物质分开，认为物质是较低的状态。你们必须融会心识、精神与最高思想，并把它们带到物质的层面上。经由性灵把它带入身体的意识中，在这方面多做思考。

当较高意志、天与地融合为一时，它们便在同一星际进展的系统中。在过去的年代中，一些有远见的人试着解释未来的、永恒的乌托邦意识思想的理论。未来不是一个结束，不是荒芜，不是灭亡。未来是一个有秩序的变革时期，是一个有利于所有体系进展的时期。狂暴毁灭的意识似乎在无止尽地进展着。但是，当你们愈来愈与未来的意识融合，并成为它的一部分时，永恒的乌托邦意识就将经由你们而实现。那时，这样的时代就会来临。

现在，我们经由心轮，进入红宝石之光。释放愤怒、释放痛苦、释放分离感、释放压抑与敌意。呼唤你们自性里的医生来治愈和修正你们自己。净化身体，并在身体的层面上，将人与人之间最高的表达带入焦点中。

现在，进入灿烂的橘色之光的中心点，释放你们对较高自我的欺骗。我们不断

地听到你们在说「什么是较高的真知？」「我们如何能知道我们所不知的？」「我们如何透视我们所看不到的？」「我们如何体验超越我们所能触及的？」「对精神本质真正了解的关键是什么？」「什么是灵性的本质？」「什么是真实？」「什么是内在视野？」。当你们思考并了解到只有在觉性中进入新的表达时，你们才能以不同的眼光去看，以不同的耳朵去倾听，才能了解那超越理念意识的境界。

现在，把意识集中在灿烂的粉红色之光的中心点，在平衡、秩序、存在、宇宙整体和爱中，释放使你们在局限中的痛苦。

现在，进入勇者之光的中心点。当我们把这能量扩展到全身，扩展到星光体上时，你们星光体与理性体的层面便融合了，并且释放所有较低自我的概念。较低自我的投射与至善是相对的。释放你们星光体内所有否定你们内在成长与较高表达的一切杂质。

观想紫水晶之光突破了遮蔽你们的完整的感觉，并清除障碍你们触及内在真实本质的杂质。当你们经由心灵的透视，体验到与灵魂整合时，你们将领悟到宇宙只有一个心识。在基督之内的人类意识之元素，是思想、存在与一切生命的频率。当这频率进入并在理性自我中流通时，它释放压抑与否定。体验这过程，并且把它释放到光中，感受自我的完整，感受秩序、真理和智慧。

现在，让光的元素经由情绪体，经由星光体移动着。

现在，我们让这能量经由感受体、星光体与身体融合。释放与我们的人生表达不同者之间的争执；释放否定你们的人；释放使你们痛苦的人，观想他们从与你们的频率有所矛盾的意识中得到释放。

现在，紫水晶之光进入并在较低体系的身体与星光体中流通。每一个人都进入静默中，并体验那种觉性。

现在，把觉性带到前额，让所有的沉重经由脚底释放，让身体完全觉醒。

进入和平之中，了解基督在你们之内，并经由你们流通。

肯定语意

我允许光的频率清理我存在中的矛盾。

我的战斗本质带着智慧与光的宝剑，然而表达和平战士的精神，是我唯一的意愿。

呈现在我生命中的功课，是使我通往更伟大的至善的恩赐。

我感谢基督给予我的力量与保护。

写下你自己的肯定语意：

写下在你内在心灵中以及外在生活中，你渴望解决的矛盾：

第十课薄荷绿之光

回复青春之光

心识不是你们的头脑，不是你们物质体的自我。

心识的存在超越了这些身体的觉知。

但是，心识是地球层面创造的原动力。

心识与地球必须被认知为是意识的相互作用。

目的与要素

薄荷绿之光在你们整体的本质上，为你们带来更新的意识你们可能尚未感觉到自己的改变，但时间将会显示出你们内在生命与外在生活的改变，你们可能会感到强烈地想要改变你们的工作，改变你们的人际关系、你们的目标或你们表达自己的方式。无论浮现在你们心头的意念是什么，都有它的特定的意义，而你们也会感到

己在这些新的表达上更自在。

特定功效

如果你们感到自己尚未能全面体验这能量，要有耐心。能量冲击的感受有它自己的时间，但别人可能会比你们自己更早地觉察到你们的改变。在这能量中你们会感到精神上巨大的提升力量，感到充满活力与热忱，一种对新事物的盼望，当你们突破旧有的抗拒意识时，也可能会有与这完全相反的反应。

在这灿烂的薄荷绿之光的能量中，你们可能会产生一种想与动物们在一起，或到野外露营等置身于大自然中的渴望。想要买一些盆景等绿色植物，也是对这能量的一种反应。

你们也可能会有失望的感觉。你们可能渴望能继续前进，并体验人生的改变，然而，一切事物却又似乎是依然故我。因此，你们感到自己没有得到什么收获，感到自己没有进步。

你们是有所收获的。你们只是以自己的速度在成长而已。你们每一个人是不同的，有你们自己进展的时节。有些人的改变来得非常突然，有些人则是逐步渐进的。因此，让造物主与你们的较高自我成为你们经验的指导者。你们已经成为你们所需要成为的人。

薄荷绿之光的能量是恢复青春的能量，它是耶稣复活时被带到地球的层面上来的。与圣经所阐述的不同的是，复活所象征的是灵魂经由转化开始新的生命。

无论你们所提供给自己生命的是什麼，在你们的生命中注入喜悦，你们会发现你们的身体与心识都会有所转变。

静心冥想与上师们的讯息 #1

安德鲁

你们的礼物，你们将在自己的时间，与自己的意识中认识到它。

每一个礼物都很精准地是你们的灵魂探索着要掌握的生命的正面功能。

你们的礼物可能会有许多，你们将在你们自己的时节因缘中发现它们。

很高兴能与你们说话。经由你们的意识，我听到你们的灵魂对这一活动所起的回响。从我们的观察中，我们感受到这些运作已给予你们一些深刻的印象。你们感到自己离未知的实相只是一步之遥，你们感到对个人而言，自己处于正确的生命模式中。

当你们感受到你们生命的灵性导师所带给你们的礼物时，在这一层面上便是一个庆典。这些礼物是你们在这漫长的生命旅程中所追寻的。这些礼物是个人性的，它们是每一个人各自心灵的渴望。并迫切地想要在这一生实现的。

你们的礼物你们将在自己的时间与自己的意识中认识到它。每一个礼物都很精准地是你们的灵魂探索着要掌握的生命的正面功能。你们的礼物可能会有许多，你们将在你们自己的时节因缘中发现它们。

亲爱的学生们，美丽的教师们，讯息使者们以及光的先锋者们，在这一时刻中，接受这些礼物，你们意识的礼物是你们的灵魂所需要的。从你们的教师们，以及从这逐步展开的进展过程中陪伴着你们的指导灵那儿接受这一礼物。

让这具有主导能量的薄前绿之光的能量，充满着你们的身体，以及所有细胞的思想意识，帮助你们从黑暗中提升出来，进入对新人生经验的探索中。如果这经验是财富降临，那么就让自己在它的祝福与喜悦中；如果它是一种来自内心深处的启发，那么就让自己认知它，并响应它；如果它是一种使你们的心灵得到真正充实的活动，那么就去做它：如果它是一种使你们实现你们对家的梦想，那么就实现它。你们每一个人都会收到某些礼物。

感受你给予别人的礼物是你的爱的礼物，所有接受这些礼物的人都从你这儿得到爱。这对你们是一个美好的经验，我很荣幸我参与其中。我看到你们每一个人都

很珍惜这一宝贵的经验。

我们即将结束这一堂课，现在，把你们的意识带回身体中，带回到觉醒中的身体自我中。

这么想着：

我是降临在地球上的光。

我将我心灵的觉知带到地球上。

我切实地治愈所有需要治愈的负面因素，我释放对更平衡与更扩展的自我的抗拒。

当你们回到觉知中时，你们将会有一种和平的感受，你们在工作上，在家庭里，在自我的表达上，都将更清明更愉快。进入和平中！

上师们共同的讯息

问候你们！地球是丰富美丽的，所有居住在上面的人，必须学习把他们部分的能量投入在这个能量系统中。

你们是光之意识的学习者，你们都是经由你们内在性灵的推动，把你们带入进展之中。我们以天父、圣灵、圣子之名问候你们。我的名字不能泄露，但我以巨大的爱和渴望来参与这身、心、灵进展的旅程。

这灿烂之光的频率能为你们的意识带来新的思想，并且能为身体的失调带来净化的作用。我们感到你们都在努力地净化你们意识里所有的较低体系。星光体是较低体系的一部分。在爱瑟瑞尔和马可思的多方协助中，我引领这薄荷绿的频率来帮助你们提升任何可能存在于星光体和身体层面中衰退的意识和能量。

现在，你们有了工具。因此，把你们的思想、觉知和自我到前额。再一次地体验你们意识中所有自我的集中。心识不是你们的身体，心识不是你们的头脑，心识不是你们物质体的自我。心识的存在超越了这些身体的觉知。但是，心识在地球

层面上的创造是一个很重要的原动力。心识与地球必须被认知为是意识的相互作用。而你们做为一个入门者，被吸引到这内在的修持与净化的运作中。是为了要使你们的意识、思想、身体和心识，能够帮助地球提升它那稠密的元素。

你们有了这个法门，现在经由身体、理性体、情绪●感受体和星光体进入光的能量中，这能量的焦点集中在五度空间或灵魂的层面上。观想你们自己是微小的、物质体的，身体的周围被光环绕着。感受这磁场像球体般地，在不同表达的频率中振动着。并且，从一度空间朝向二、三、四、五度空间移动。这五度空间就是你们灵性表达的层面。

在灵性的层面上，它的频率是较高的元素，把这能量带到较低的体系中，以便在你们的本质中产生治愈的能量。在灵魂中心点上的白色之光，为你们带来净化的频率。用你们的意识把光的元素放射出去，让它经由你们的体系，很快地从脚底排出，你们不要伫留在混淆中，因为思想会把这些混淆带入具体的显现之中。

每一种能量都有它独特的元素，金色之光提升较低的体系。你们是否常常处稠密、恐惧、愤怒与敌意之中？然而，在你们所能触及的范围内，却存在着这个转化的中心点。我们了解较低体系中自我的本质，它们是否定、抗拒、制造障碍，使你们与光背道而驰。但是做为一个入门者都知道，当你们把思想的焦点集中在这些频率中时，它会把你们带入较高和较丰富的体验之中。

现在，进入智慧之光，它是这样的美丽，它的运作是如此地强烈。它可以穿透那些处于较低的、盲目的体系中的焦虑。释放这些焦虑，让光进入你们意识的知晓中。

现在，进入绿宝石之光。在光谱中，它如同珠宝一般，它的亮丽突破了否定你们创造力的障碍。观想自己在绿色宝石能量的光中，观想你们的创造自我像钻石般灿烂地描述着它的创造力。经由音乐、美术、诗歌、散文、科学等方式，在优雅奉献的活动中，在提供个人思想活动的精神食粮中。将它们表达出来。无论你们所提

供给生命的是什么，以喜悦来呈现它。你们将发现你们的身体也会反映这种喜悦。

现在，进入紫色的紫罗兰之光的中心点，审视你们的意志，将你们所有的自我都整合为一。祈求至善的实现。宇宙没有衰弱或凋谢萎缩的时候，只有扩展的运作。是的，你们的意志会像疑惑的汤姆斯，呼喊著：「告诉我一个方式」。但是，就像净光兄弟曾说过的：「我们不能干扰你们本质上的意识，我们只能提供较高表达的理念」你们必须信任，并且知道你们陷入疑惑的时间是多么的短暂。把疑惑送回它们自己的表达之中。并且肯定你们的信心。你们注定经由这种修持得到指引。

现在，进入灿烂的红宝石之光的元素中，让这光的能量经由你们的每一个体系奔腾着，治愈不和谐、分离与敌意。

现在，让橘色之光为你们重新带来生命的活力。打开这个中心点，让这能量经由每一个体系，进入心识之中。

现在，进入绚丽的粉红色之光的中心点。这是平衡、和谐、完美的能量，是神圣的爱。感到它的元素经由身体的层面移动着。集中焦点，知道你们就是爱。

现在，进入灿烂的紫水晶之光的火焰之中。

现在，把觉知带到灿烂的薄荷绿之光的频率之中，观想这频率经由身体、情绪体，星光体而放大。让新的意识在你们所有的存在中，开始它的转化过程，以便释放过去任何情况中所产生的恐惧。允许较高思想及较高真知的元素，进入意识的所有层面、观想在星光体上所有不再属于你们意识里的东西都会被清除。

现在，这频率进入情绪体、星光体和身体的层面。感到情绪体 • 星光体、身体的旧有伤痛、负面的，创伤与愤怒都在被净化。在其中，除了爱，没有任何其它的东西。一切都是人类不同理念表达的反映。不要批判，对那些走在不同意识频率中的人。不要抱有敌意，不要排斥这些不能体会这种表达形式的人。

现在，绚丽的薄荷绿之光的频率在星光体的层面上，向储存在身体内的感受意识移动。观想细胞意识都得到了净化。

现在，经由各个中心点，经由较低体系、身体，星光体、大腿、膝盖、小腿从脚底出去。现在，观想自己在身、心、灵的新频率中获得重生。把焦点集中往新的方向、新的表达、新的内在意识的成长上，及地球和星际能量与精神关系的焦点上。肯定大地重生、恢复青春，重新创造它的生命形态與精神。肯定大自然的富足。不要恐惧，释放星光体中稠密的能量，看着这一切都在自己的频率之中。

现在，我们以顺时针方向放射并聚合这能量。是的，我们非常高兴这位通灵者能够融入并为许多不同的指导灵传递思想。这身体被重新赋予能量，以便为未来的沟通做准备。要一

个通灵者完全净化意识自我是非常困难的，但是经由每日的运作和时间的考验，身体便会在整合中接收许多能量。

你们每一个人以内在的喜悦，知道你们不断地在向前进展。

愿你们和平。

肯定语意

我肯定我身体中的每一细胞，每一个器官的意识都接受这新的成长。

我以喜悦、爱與和平踏入这新的人生。

我在清新的生命中重生。

我从所有前世生命纠葛的经验中得到释放。

写下你的肯定语意：

写下你被这薄荷绿之光的能量所引发的旧有情绪以及新的感觉。

第十一课赤红色之光

热忱之光

目的与要素

我们往往从自我的各个层面——诸如从身体，情绪感受体，理性体与心灵意识的层面来解释热忱。没有热忱，我们将生活在散漫与呆滞中。然而，冷漠与萎靡并不是我们生命的本

质。这赤红色之光的频率，将使我们在许多不同的层面上感受到热忱为我们的生命所带来的效果。

做为一个人，对这能量的第一个反应是性的本能，以及我们所有「体」的热忱。赤红色之光可能会使你们产生强烈的性的欲望。然而，在理性思想的层面上，它会产生比性的本能更为强烈的欲望，那就是完成生命目标。

特定功效

当你感到意识里的障碍在这光的能量中被释放时，感受自己的抗拒也在这火焰中被化解，被清除。赤红色之光是极为丰富有趣的频率。当你审视自己在生活中的反应时，想想自己所要实现的是什么，所要点燃的是什么。

在完成这一级次的同时，你们的星光体也完成这强烈的运作过程。你们现在正在为进入行星的运作做准备，你们将在灵魂体的频率上架起一座通往较高自我的「彩虹桥」，行星的运作将带领你们与意识的更高次元取得联系。我们鼓励你们继续进入行星运作的探索，这样你们才能真正地进入光的网络，并获得行星能量的治愈。

静心冥想与上师们的讯息 #1

安德鲁

很高兴能再次与你们说话。能将你们带入光的运作是我们最大的喜悦。因为我们所见你们内在意愿对这巨大的加速进展与成长能量接受力是如此地强大。

是的，我们看到你们的意识一再地评估着。我们看到你们试着了解自己的进展有多少，感到自己没有达到预期的效果。但是，要相信一切都在正常的运作中，你们都已做好进入个人意识的另一阶段的准备，做好进入行星体系成长的准备，你们将参与地球行星的治愈。

地球的任务是对天使圣团为地球进入更高频率的进展任务做回应。你们做为一位行星的光的行者，将参与众多的来自天使圣团的思想频率，将地球带入治愈的元素中。

进展的步骤正一步一步地进行着，经由每一个脉轮，你们建立一座通往更高频率自我的彩虹桥。因此，基本上，你们接受这一打开自己，参与这一个为地球带来治愈能量的美丽的任务。但是，在这一堂课中，我们为你们做的是强化这赤红色之光能量，并将你们本质中的热忱带到最前列的位置上。

你们每一个人都有着无数的热忱，都渴望参与奉献，渴望成就与充实。你们一再地受到保证，那就是你们的热忱不会被抹煞，它们将有自己不同阶段的表达。在你们能达到明心见性之前，你们的热忱必须先得到圆满的实现。

你们应该能感受到对自我的热爱，应该能了解爱的连接，应该能在静谧中体验人与人之间的亲密关系。你们正在突破自己对热忱的否定与反感。接受有正面效果的敞开心灵的沟通方式。就这么做。

现在，你们每一个人都已解开缠绕着你们的因果循环，改变了与爱的频率相对立的意识，由内而外地充满了爱的意识，更进一步地展现这非比寻常的喜悦。

在这一星期中，你们将感到圆满的欢欣，一种全新的意识。这时你们将从自我否定的黑暗中提升出来，从死亡的空虚中走出，进入救赎之中，救赎是使你们对生

命意识的认知越来越完整。

走出因果的纠结，进入正面的开放的喜悦，扩大你们的欢欣，进入青春的喜悦，你们将从中感到自身的圆满。一切如是。

我们如何能知道你们与热忱有关的这幕灵魂的喜剧呢？我们能看到你们在地球的旅程中，在人生的舞台上，你们所与之连接的象征。我们感受到你们在人生剧场上所呈现的对失落的恐惧，对死亡的恐惧与对「爱」的渴求。我们也能感受到你们随着更新意识而来的喜悦，在更新意识中，你们了解到「爱」比「死亡」更圆满更完整。一切如是。

当这赤红色之光的频率在你们的身体中放大时，感受在星光体自我中，来自于因果的，纠结不清的思想模式中的失落感以及对热忱的否定，都在这频率中得到释放。当这灿烂的能量被激发启动时，感受它将所有星光体自我中的，使你们陷入在负面的理性思想与恐惧中的印象清除。

感受那来自神圣大我中「爱」的热忱与力量充满着你们存在的所有层面，并将它们导向星光体的情绪层面。当你们陷入在分离的幻境中时，想着充实，亲密和谐与光。当愤怒与仇恨笼罩着你们的存在时，释放它。

在这能量中，光的频率提升并治愈感受体上缠绕不清的因果，无论在星光体的自我中，较低体系中的自我所刻画的是什么，现在都将它们释放到光的能量中，祈求清理这些杂质。

你们是美丽的。做为一个学生与门徒，你们探索着要找出那个真实的自我。接受这一事实。

光的火焰进入与星光体互通的身体中，无论热忱为你们的物质体所带来的是对生命存在或生命表达的否定，或是因此沦入被奴役，被终止生命的状态中，无论在你们哪一生你们曾经过着非人的生活，在这一时刻中，感受这些遥远的影像都从星光体的层面中，以及各种记忆中得到化解与清除。

感受你们以新意识重新回到这物质世界中，过去的影像不再以负面的愤怒与恐惧缠绕着你们。因为你们已将它释放。这么想着：

我已得到治愈。

我不再受因果的抗拒，过去的记忆，以及各种肇始之因的束缚。

我在宇宙圣爱中，我在物质体中表达圣爱。

再次地感受站在你们身旁的教师们。这是一种不需要语言的沟通。让静默来传遍真理。

现在，我希望你们把右手放在前额。在未来的三个星期中，你们将受到能量的激发，为进入另一个阶段做准备。只要你们有了成长的承诺，并做好准备，没有人会被遗忘在这前进的队伍之外。进入和平中！

静心冥想与上师们的讯息 #2

爱瑟瑞尔

问候你们！这是爱瑟瑞尔，我们再一次地与你们每一个人的意识说话。

我们感到经过这一级次经历的巅峰，，你们对自己的感觉将有巨大的改变。你们对生命经验的反应、对周围事物的思考焦点、到你们人际关系的思考焦点，都会有所改变。

你们每个人都受到巨大而密集的考验，以释放那些支配着你们意识自我的恐惧与焦虑。在这赤红色之光的能量中，你们将会发现来自于这特定元素的力量，在你们的每一个中心点上，以及你们的个性系统上，创造了许多事物。你们发觉这特定的能量会清除否定你们精神自由的障碍。使你们能够把焦点放在正面的生命意识上。

信任是真实表达的驱策力，没有信任，便会缺乏进取的精神，并且会缺乏驱策

力。那么信任什么呢?信任你们现在的方向,你们现在所专注的焦点与你们较高自我的意识是和谐的。改变与打开接受是走过障碍与痛苦状况的重要因素。

现在,再一次地呼唤所有的自我并集中到前额。观想它们进入一种频率之中。虽然有许多上师经由这个课程启发教导你们,并从不同角度给予你们基督精神的理念,但在基督的意识中和在灵性的频率中,仍有许多高灵的上师们,探索着把内在真理提供给地球的人类。自古以来,经由许多历史事件,一直有高灵们试着传递光的讯息,试着帮助人类做思想的转化,并把对天使圣团的认知传入思想的层面。但是,在人类理念的进展上、科技意识的体系中,讯息必须以人类所能接受的思想方式来传递。如果我们以古时候的语法与语言,以旧有代的言语来说,我们的话将无法被接受,因为与内在世界背道而驰的人们,将无法开放地接受它的真实性。因此,我们以现代语言的方式来说话。但,所有的上师都在说着同一个道理。过去与现在之间并没有区别。

现在,让你们的自我提升进入白色之光的中心点,并经由较低的层面移动着。从身体、情绪体、理性体、感受体、星光体到灵魂体。感受每一个光的中心点被照射、被放大。再一次地感受灿烂的白色之光在较低体系中展开,并感到能量之波在较低体系间移动着,感受这波动经由你们存在的每一个层面和思想移动着。感受白色之光清除你们自我中的障碍,以及那些与你们的人生经验有关系的人的内在障碍。净化、清理、保护是这白色之光的特点。亲爱的学生们,它同时也是所有灵魂向生命表达的高峰进展的能量。

诚如耶稣基督所说的:「除了经由我,没有人能来到天父面前」这里指的是灵魂经由基督之光的活动而提升。这是必须的过程,是无法逾越的。人类必须经由白色之光的元素,经由不同的光,进入较高表达的层面。在这些事情上多作思考。

现在,把所有的自我带入金色之光的中心点,再一次地感到这频率对意识的转化。

现在，进入智慧之光的中心点。你们在焦虑中吗？你们在恐惧中吗？把这些放下！不要焦虑。因为你们的身体、你们的意识自我、你们的内在智能有表达的渴望，改变即将来临。是的，对初入门者来说，放下一切忧虑与恐惧是很困难的，因为考验有时是非常巨大的，而且在较高的领悟上，自我会一再地要求一种更新的、更高的准则。

现在，把自我带到绚丽的绿宝石之光的中心点，感到这绚丽的频率释放了在沟通上的障碍。如果你们感到有话要说，停下来想想你们所渴望说的话。要在你们的渴望上做沟通与表达是很困难的。你们的意识里，有许多的频率和语言。往往你们所说的和你们所表达的是两个不同的次元。但是，如果你们在真理中，你们的表达将会更完整。

现在，我们进入紫色的紫罗兰之光的中心点，并让所有自我本质的意志进到焦点之中，并再一次地肯定内在较高自我的意愿将远远超过较低自我的意愿。较高自我与较低自我之间的斗争是强烈的，因为意识自我渴望崭露头角，因此它制造对内在指引的障碍。但是较低自我的意识无法依赖它的体验，因为内在的觉知在疑惑与自我否定之中，会督促自我走向较高的智慧。要有耐心，一切都将会进入焦点，将开始突破，进入一种思想、一个意愿、一个方向，进入较高本质的奉献。

现在，进入心轮的觉知之中，再一次地感受红宝石之光的元素，它放射出内住的温暖，并经由身体、循环系统而产生治愈的力量。如果你们的心在沉重的情绪中、在痛苦中，对未能解决的人际关系产生执着时，爱你们自己。

现在，我们进入橘色之光的频率中。

现在，我们进入灿烂的粉红色之光的中心点，感到这能量为所有的体系带来平衡。

现在，我们进入紫水晶之光的中心点。进入薄荷绿之光的中心点。薄荷绿的明亮是无法以肉眼来观察的。但观想它是绚丽的、是活跃的、是具有净化功能的。感

受它清凉的治愈能量。以及它所带来的活力和重生的力量。

现在，我们进入赤红色之光的中心点。这种频率是你们人类意识的许多「刻面」(Face)。它成为推动者、成为一种欲望的体系、成为你们较高自我的真实意识与热忱。它引发对不公平的创造表达的争执。它是一把利剑，同时也是一种治愈的能量。

现在，感受这光的火焰经由中脉向上移动至头部，进入理性体，进入星光体的层面，并与它们融合。在你们的身體和精神的创造意愿上，我们开始创造一种对你们自己的全新领悟的途径。感受创造体系的功能经由你们存在的每一个部分，经由理性体、情绪体、感受体与身体流通着。较低体系的中心点是新的实相、新的生命的创造者。海底轮是人类本质重要的一部分，它刺激身体，产生治愈的能量，并释放障碍。它重新创造、制造新的结构。它具有平衡和释放的作用。它解开虑无否定的锁链。如果，仅仅把它当作满足自我的工具，它是具有毁灭性的。你们必须在给予和接受中感到平衡。你们必须感受到你们自己由内在向宇宙意志的释放，在意识的基层面上传播与接收。这些原理似乎是难以理解的，但你们将会有全面体会的时候。

现在，当我们在理性的层面上运作时，释放你们的否定思想、释放你们不平衡的感觉、释放你们情绪上或理性上无奈的感觉、释放被压仰、以及不得志的感觉，释放这一切，并感受这一频率下在转化横在你们和正在探索与了解实相的你的较高自我之间的任何恐惧。你们的创造本质在不同的表达中。你们的工作是你们的课题、你们的庙宇、你们的外在体验和内在成长的最高来源，是一个了解人类存在本质的机会。在喜悦中工作，你将了解较伟大的实相。当你们抗拒时，抗拒将成为与你们对抗的能量，这是抗拒的法则。当然，要让自己知道什么时候随顺因缘，什么时候控制掌握是很困难的。但，你们可以经由你们的力量、你们的方向、你们的意志，配合慈悲、内在之光与爱，达到平衡。释放那些以障碍、阻扰来压抑你们的人，观想他们在灿烂的能量环绕中。把他们带到自己的创造和自己的运作中。释放你们对

他们的否定反应。看着他们在因果体系的环绕之中。

「祈求便能获得」

现在，这光的元素经由情绪的层面，进入星光体的层面，并与各器官的意识融会互动。再一次地释放情绪上的压抑、否定与排斥。宽恕、赦免并释放罪恶感。没有人是完美的，每一个人都未能达到真正的、最高的意愿。把你们的罪恶感释放到光中，重新打开自己，接受自己并爱你们自己。让你们自己在喜悦与真实之中。

现在，我们进入感受体的星光体层面。释放无所适从、自我否定的感觉，释放在团体中的矛盾，释放与朋友、父母及教导你们的上师们之间的矛盾。

现在，光的本质经由身体，经由较低体系的中心点移动着。你们已完成了在星光体层面上运作的特殊体验的高峰。一些人偶而感到自己的磁场中仍附着一些影像，清除与净化它们是很一重要的。因为别人的思想形态会干扰你们的意识，你们仍然会面临一些愤怒、敌意的意识形态，但你们已具备了力量，已有了工具，光与基督意识的力量将清除这些意识形态的存在。清除它们的力量。当你们在光中审视这些活动时，它会清除你们与任何情况的纠缠。这些纠缠是你们身、心、灵净化的障碍。

现在，我爱瑟瑞尔结束这堂课。你们每一个人都会受到内在的祝福和治愈。

愿你们和平！

肯定语意

在《光的课程》中，我以感激之情来完成这初级的入门课程。

我所有的经验都是完美的神圣的安排。

我以喜悦与自在踏出我的每一个脚步。

我接受行星层面的治愈能量。

写下你自己的肯定语意：

写下完成这一郎分的精神之旅的心得：

祈祷者

在人类的本能中，我们用得最多的是谈话。我们不断地与朋友、爱人、敌人交谈，也常与自己交谈，甚至与上帝或我们所认同的神灵交谈，这种交谈我们称之为祈祷。

祈祷并不一定要在正式的场所，事实上，任何心念的倾吐，只要是属于精神意识的，便可称之为祈祷。

一首诗、一首歌、一个悲泣、发自内心的感激或祝福，都可以称为祈祷。

祈祷是爱的流露，它使我们打开心扉与神——「道的本体」沟通，它是赞美也是祈求。

祈祷表达生命的愿望，不论我们自知与否，有意识地或无意识地，我们都在祈祷，因为我们心中所期望的终会具体实现。

祈祷者拉丁文原意是要求(Request)、恳求(Entreat)，它往往也含着对神的崇拜。

不同的宗教与传统有不同的祈祷方式。柏拉图曾说：「任何心智健全的人，对第一件重要的事情都会祈求庇佑」因此，祈祷可说是人类潜在的本能。问题是我们没有足够的约束力使自己的祈祷持续不断。因此，我们往往只有在紧急焦虑中才想到祈祷，也因此失去了生活中许多思想行为的支持力。