

齐瑞尔 《在觉知中创造的十大法则》

在觉知中创造

这本书是要献给那些有勇气重新擘画生命的人

- 擘画[bò huà]: 筹划; 安排.

他们承诺并相信人们是生活在一个没有局限的社会

没有什么是我们做不到的

目录

- 关于齐瑞尔指导灵大师
- 作者弗瑞德 思特灵简介
- 中文版序
- 推荐序——觉知，然后创造/杨千铃
- 前言
- 如何使用这本书
- 十大法则概观
- 引介 你可以拥有一切
- 第一章 真实法则
- 第二章 信任法则
- 第三章 热忱法则
- 第四章 明晰法则
- 第五章 沟通法则
- 第六章 完成法则
- 第七章 祈祷法则
- 第八章 静心法则
- 第九章 睡眠编程法则
- 第十章 创造合愿法则
- 齐瑞尔的数字学
- 译者分享——给不断进化的人们最好的礼物
- 生命大蜕变的故事
- 重要字词索引
- 致谢(略)

正文

关于齐瑞尔指导灵大师

齐瑞尔是一个来自第七次元的爱的指导灵，他承诺要用他的光到这个地球层面来帮助人类疗愈、进化和体验这个“意识上的大转变”。齐瑞尔大师藉由弗瑞德·思特灵的传导被认识，他一直被称为“天使之王”和“旅程的守护者”。

在近来的历史当中，许多伟大的能量已弥漫着地球的层面，从本源带来人类世界还不太能了解的资讯。在1970年，珍·罗勃兹（Jane Roberts）带来了很杰出的非物质体——赛斯（Seth）。

今天，有很多深邃、有爱心的能量正在透过传导者来帮助地球和她的居民：

- 克里昂（Kryon）——透过李·卡罗（Lee Carroll）传递讯息
- 群（The Group）——透过史蒂夫·罗瑟（Steve Rother）传递讯息
- 亚伯拉罕（Abraham）——透过伊斯帖·希克斯（Esther Hicks）传递讯息
- 盖娅（Gaia）——透过珮珀尔·路易斯（Pepper Lewis）传递讯息
- 大天使米迦勒（Archangel Michael）——透过蓉娜·何曼（Ronna Herman）传递讯息。

以及其他很多很多。

在1980年后期，另外一个世代的光之工作者知道一个新的能量体出现了，他自称为齐瑞尔。思特灵牧师很荣幸地成为他的灵媒。我们用“他”来称呼这个存有，只是因为他透过思特灵牧师来传递讯息，齐瑞尔已经表明他的能量既不是“她”也不是“他”，而只是从另外一个次元来的一种光的能量模组。

齐瑞尔来到这里有前所未有的划时代的重要性。他在历史的此刻出现，来实现一个古老的预言——这在长远的时代里已发生了很多次，这个预言是关于20万年前开始的一个进化的循环。这么多伟大的能量同时来到这里并非偶然，因为这是一个不凡的改变和成长的时刻。

大家所认识的齐瑞尔指导灵大师来到这里帮助地球之母和其上的居民进入一个深度进化及改变的新时代，他把它称之为“意识上的大蜕变”。透过古玛雅、美洲原住民、埃及和圣经的历法，以及诺查丹玛斯（法国星相学家）和其他现代的通灵者的预言，在历史上这个时期一直被称为“末世”、“零点”和“无时间的时代”。齐瑞尔不断指出，这个大转变并非一种黑暗的厄运或毁灭，而是地球之母在重新平衡，并为集体进化迈向一个新次元做准备的大喜悦和欢庆的时代。

齐瑞尔大师最大的使命是疗愈人类的世界，他把世界和平、和谐及启发人类当做他主要的工作项目。他已藉由书籍、录音带、广播、电视、网络传播和内容丰富的网站资料库，提供了强有力又实用的工具。

作者弗瑞德 思特灵简介

中文版序

中文版序 对于中文读者，我要以这本由衷的爱写成的书来介绍这些让我成长的重要法则。

一直到我了解第一个法则“真实”之后，我才从生命中的局限解放出来。是的，“真实”使我得到自由。在真实中我了解到，在生活中若要成功，一定要把勇气带进这个世界里。所以，我怀抱着勇气生活在“真实”里。

阅读这本书将会改变你的生命。你将不得不告诉周围的人你所知道的和相信的“真实”是什么。你可能不再说大家都会说的“白色谎言”，也不再讲“黑色诺言”，因为假如不在一开始的时候就制止它，它就会变成负面的能量缠绕、困扰着我们。

你可以用任何方法去看这本书。但是在看书之前，我建议你先了解为什么会有这本书，以及它是如何写成的。我在齐瑞尔大师的指导下写了些书，以便你们可以透过灵性意识来经验和感觉“真实”。换言之，言词的振动是非常重要的。你可能需要一些时间去感受到齐瑞尔大师言词的节奏模式。毕竟，他是一位大师，他讲的话至少含有七个层次。

当你有热忱去改变，并且像其他人一样从觉知中变得更有力量，你会再回头把它念完。对大多数人来说，每多读一次，就会有新的、更深一层的了解。也就是说，每一次都会有不同的觉知。从这个方面看来，这是一本永远看不完的书，因为每一次阅读，你就会进化到一个更高的智慧层次。

我相信读此书将会改变你的生命。先读讲述“真实”的那一章，然后放下书，照着书上讲的方法，练习活在“真实”当中。慢慢地、而非很快地，改变一定会发生在细胞层次上，让你对活在真实当中的感觉有更完整的觉知。

我以最大的爱和谦卑把这本书呈献给大家。

卡胡（Kahu）弗瑞德·思特灵

2008年8月19日

推荐序——觉知，然后创造/杨千铃

人类如果不是因为创造力，现在还留在洞穴里。现在物质文明发展的速度和高度，证明的了创造力存在的伟大成就和价值。现今处处在谈创造力，人人在找创造力，创造力似乎成了时代的护身符，拥有它，等于拥有成功与财富。谈到创造力，想到的是伟大的艺术家，梵高，莫扎特，他们拥有非凡的创造性，也创造出了伟大传世的作品，但却抵不了无常性命。他们死后声名远播，生前却穷极潦倒，甚至忧郁以终。像这种死后才发光发亮，生前却痛苦困顿的创造力，显然不如我们所想像的，一定保证幸福成功。到底创造生命成功幸福的创造力和只成功创造作品却无能创造幸福的创造力有何不同？一样的创造，际遇有天壤之别，可见两者间应该大有差异。不管是否觉得自己有创造力，其实我们的生命中每分每秒都在创造。透过自身的思想、意图、意愿和言语，我们一直在创造实现自己人生的旅程。包括不相信、不可能也是我们的创造。人们放纵于每日脑中想像闪过的几千万个念头，总是处于散漫、模糊、失焦的状态中，不只无法实现理想，甚至成为虚无飘渺的幻梦，或成为混乱目标的根源，使重人生漂浮离散，起落不定。过度争逐物质成就的结果，人们多数对焦在外的现实世界的操作，反而失去与内在本质的连系，殊不知这一份沉静深刻内涵的创造力量，原就隐含于你我的本然之内，只有

往内探求才能找到。必须抛弃对生命、宇宙、万物的旧观念，把自己从过去释放出来，透过觉醒，有意识的发展成为一种洞察力或直觉力，每一个人都可以从改变内在的心念，彰显外在的成功。

本书解释了这部分的疑惑。原来人们想要拥有成功创造圆满幸福的创造力，是知心朋友回到内在的中心，在清晰、有意的觉知中创造，使心智成为灵魂的一部分，让灵魂反映心之光，才能找到一条费力最少、抗拒最少、冲突最少的途径。一旦开启意识的觉醒，不只能彰显物质世界的具体成就，也会发现生命确实是没有局限的，能在精神心灵层面带来更高层次的圆满丰足。

觉醒有工具有方法，齐瑞尔大师提供了古老失传的智慧，引领读者透过研究和练习，学会开启更高层的意识觉知。这种觉察，我们不只能祛除惯性的恐惧疑惑，更能深切的认知到我们其实是自己创造的源头。

本书中，齐瑞尔大师提供十个可以让这些觉察沉淀到灵性我深处的法则，它们有基本分组，却相互关连：

真实、信行、热忱三者一体，把造物者的爱植基于本我之内。明晰、沟通、完成三项承诺，在日常生活中教导意念和行动。祈祷、静心、睡眠编程、创造合愿四根支柱，透过练习和运用，让梦想和渴望实现。

透过齐瑞尔大师所提供的十个法则练习，能够学会放下紧紧扣住我们，而且终生挥之不去的肉体心智，而将心识聚焦在宇宙圆满的高度信任上，不再放任自己漫无目的遐想，也不做不知所以然、不知后果的无意识创造。

我们将会很清楚，也很信任，清楚信任这些创造必然能实践。当一切完全在清晰的觉识之中创造，有纯然的体会和认知，明白我们和造物者并没有分离，我们即是造物者。从觉知中创造，即与造物者同工，才能掌握清晰圆满的创造结果。

苏荷儿童美术馆馆长

前言

前言“在觉知中创造的十大法则”听起来真的是自相矛盾的：它们给你指出了路，而这条路又是无止境的。每个法则都是一盏明灯，在人类以二元性为基础的人类实相中，照出一条费力最少、抗拒最少、冲突最少的途径。齐瑞尔大师曾说过，我们可以把人类的旅程变得很简单。我们所经历到的复杂性，其实是我们选择去铺设而成的。

这“十大法则”本来不是教学用的，而是要我们直接去做第一手的体验，因为智性上的知道或了解，只是完成旅程的一部分而已。在第三次元中，圆满的旅程需要在第三次元的体验。同样的，超乎第三次元的圆满旅程也需要多重次元的体验。是故，“在觉知中创造的十大法则”是对于本我——那个存在于你生命旅程的核心里“我是”的一个永无止境的探索。

你是那位创造者，那位创造者在你的里面，这十大法则帮助你意识到这个真实。一旦你开始在这方面觉醒，你也开始发现到生命确实是没有局限的，你也是没有局限的。在创造一切你想要的东西时，你的潜力确是无穷的。

让这些话沉殿到你灵性我的深处。灵性我是那个更大的、多次元的、真正的你即创造者。不只任何事都有可能，所有的事都有可能。

因为你是造物者之光的一个完满的火花，也是这个光的一个完满的粒子，在这里为了一切万有的最大利益而尽全力地创造一切，体验一切。

认真看待这十大法则，把它们做整体运用。去发现在这十个简单的名词里完美地蕴藏着无尽的熟谙境界。去揭开每个法则之间细微的关系。去体验隐藏在三者一体或集合体中的觉醒。最重要的是把心打开，去体验充满在这些古老知识里的爱。当你这么做时，你会知道这些法则是爱本身在这个地球上的化身。

现在就是觉醒的时候，把自己从过去释放出来。把对生命、宇宙、万物的旧有观念抛弃，让新的微风透过你的意识轻柔地吹着。

假如你正在念这些文字，你对新层次的人类经验的觉醒已经开始了。就让旅程开展吧！旅途愉快。

在爱与光中 大卫·包尔

如何使用这本书

如何使用这本书 这本书完完全全地沉浸在““在觉知中创造的十大法则”。

“概观”以及介绍每一个“法则”的每一章，都是从齐瑞尔大师的课程开示和回答问题的录音所做成的文字稿编纂而成的。录音和文字稿都是经由在檀香山光之教会一群热心奉献的光之工作者制作完成。

未经处理的“十大法则”课程录音最初是以PDF档案的形式出现，让大家从网络上下载。接下来的版本是稍经过整理的“课本”，目的是在听录音时可以阅读。目前这个版本尽量忠于齐瑞尔的话语，整理成更像书籍的形式。

最初的录音是以英文发音的录音带和CD经由齐瑞尔灵媒及相关网站流通。如齐瑞尔大师先前所说，每一个他的信息录音都包含着七个觉知层次，这就是为什么每多听或多看一遍就会发现新的知见，带来更深入的了解的原因。

阅读它的文字，如本书，也会有类似的现象发生。每一次阅读你都会揭开新的连结，并且发现新的语句从书页中跳出来。

本书首先透过简短的历史带领你认识“在觉知中创造的十大法则”，以及齐瑞尔大师做的引介。接下来的每一章都讨论一个法则。每一章都先有齐瑞尔大师的开场白，接着是一连串的问题和解答。在结语之后，每章都是以齐瑞尔大师带领的静心和祷告作为结束。附录包括了它的数字学的导引和词汇索引

整本书中，齐瑞尔大师的话尽量是以逐字的方式呈现出来。在某些情况中，句子的结构或用字有些会改变，希望这改变是在“真实”的指导之下，增加读者的明晰。

使用本书的几项建议

你读到文字的包含了多层次的体悟觉知。

当你和书中齐瑞尔的智慧互动时，你会发现在连续阅读之后，对信息的了解会越来越深入。

当你把“十大法则”做整体的探索，你也会开始看到十大法则是如何地彼此相互作用，相互影响。

开始阅读之前，召请你的高我——那个更伟大的灵性之光，也是真正的你——并且祈祷，希望对你将要体验的东西有最大的了解。当你阅读此书，同时又听录音时，你会听到和感受到齐瑞尔大师声音的振动。在每一个录音的开始，灵媒都会用下列话语来帮助你回归中心，感觉到齐瑞尔大师的振动：在每个录音的开始，我想提醒你们，若要得到它最大的利益，你最好是舒服地坐着，深呼吸，让你的身体放松下来。让你的心智开放，相信“你可以拥有一切”的可能性，因为我们并不存在于一个有很多局限的社会。事实上，我们是生活在一个没有局限的社会里。把这个录音带到你圆满的心中。让你的心智成为灵魂的一部分，让你的灵魂反映心之光，让旅程开始疗愈。朋友，深深地呼吸，让你自己感觉到周围的能量。你并不孤单，这个世界上有一些高能正等待着要参与你的成长。让自己好好地去感觉，让你自己了解到爱就是答案。让旅程开展，现在就开始。

因此，在开始读每一章前，用点时间回到内在的中心，放松，并且荣耀自己。当你踏上“在觉知中创造的十大法则”这个进化旅程时，深呼吸，迎请齐瑞尔大师作为你的指引。

如何取得英文CD 略

十大法则概观

十大法则概观 这本书是非常有力的觉醒工具，透过研究和练习，可以开创你真正想要过的生活。简单地说，你可以拥有一切。

每一个法则都是一把钥匙，可以开启更高一层的意识觉知，以及你自己创造的力量。

所有这些法则都神奇地相互关连，但还是有基本的分组：真实、信任和热忱是三位一体或三个关键，把造物者的爱根植于本我之内。

明晰、沟通和完成法则是三项承诺，在日常生活中指导我们的意念和行动。

祈祷、静心、睡眠编程和创造合愿，透过练习和运用四根支柱，有助于实现你的梦想和衷心的渴望。

这里有几个例子，告诉你如何整体性地看待所有法则：真实、信任和热忱这三位一体，是所有法则的根本。

前6个法则是增强你意识觉知的主要关键：四根支柱是在觉知中创造时实用的方法。

灵性我用“三个关键”为基础来为进化中的人类旅程做准备：‘三个承诺’是在你想要充分利用人类的经验时所承诺要使用的工具；“四根支柱”是当你意识到你不只是人类时（明白你是一个多次元的自由灵体，正在体会作为人类的经验）你可以在其中做事的领域。

十大法则之简史 “在觉知中创造十大法则”是古代智慧的信条，在几千年前亚历山大图书馆被烧毁，约40—70万册书和卷轴消失殆尽。根据齐瑞尔大师的说法，大约有20万册逃过了火灾。在幸存的这些古书中有一部分被指导灵们取出，等待地球演化到某个程度，人类最能理解并加以利用时再公诸于世。“在觉知中创造十大法则”被记录在其中的一个文件里。事实上，这十大法则的存在远比亚历山大图书馆更早，曾被一些古老的社会或团体所应用，例如大约5万年前的雷穆里亚(Lemuria) 为什么这些法则在此时重新呈现在人类的历史中？那是因为我们正在经历一个

意识上的大蜕变，整个人类目前正提高全球意识到一个临界点，整个地球和其居民可以藉此在次元性的觉知上进行基本上的转变。还有一个原因是，在人类的演化过程中，目前正是我们可以创造——有觉知地——一切日常生活中我们所想要的。

如齐瑞尔大师所解释的：一切都是从造物者开始，一切也终止于造物者。

从“十大法则”中我们认知到我和造物者并没有分离，我们是造物者。

在2001年当齐瑞尔大师开始把这十大法则再度介绍给人类的世界时，他起初称之为共同创造的十项法则，在认知到生活中我们所经验到的每个事物——都是我们与造物者（即藉由我们的思想、意图、意愿和言语）的共同创造的这个旅程上，这是第一步。

在2002年初齐瑞尔提到那些法则时，他开始用“在觉知中创造”这个词。这个改变代表我们对这些法则的了解有了进展。

在我们把自己看成是有觉知的创造者时，这些法则就会变成工具，我们在有觉知地拥抱“创造我们想要的实相”之旅程时，解除我们自设的限制。这些法则不是静止的，它们会不断流动，持续地和每个个体正在进化中的人类经验互动。

在更进一步强调这个持续的、有觉知的创造过程时，齐瑞尔大师称这些整体性的智慧为“在觉知中创造十大法则”。这个在命名上所做的小改变让我们看到，透过使用这十大法则，我们永远处在一个不断进化的过程当中，积极地用我们的每一个意念创造新的经验。这十大法则都是关键，让我们再度发现（忆起）我们是无限的光之存有，并且和造物者以及一切万有的光都是合一的。

引介 你可以拥有一切

问：可否请你简单说明一下，你为何选择这个时候把你的光带入地球？

答：造物主以它的智慧和宇宙的爱，把几个星球变成可以让像你们这样的人类居住的地方。在人类的世界里，最让人兴奋的事情之一，是去探索、去冒险、去体验这个旅程。

在以前，每当大地之母到了需要恢复活力的时候，造物者会用它的智慧把一切的存有都送回家，回到光中。本质上来说，就是把所有的物种都消灭根除。你们的历史没有提到这些，我们必须承认，你们的历史是有局限的。而几个世纪又几个世纪，长长的时间里，很多的物种在地球上生存过，这是完全超出你们所能想像的。

我在此时来到这里的原因是，造物者因为深爱着这个被称为地球的美丽星球，决定送给它一个前所未有的礼物，这个礼物非常美丽，只有那些追寻最高的爱和光的人才被赋予经历这一切的能力。这个礼物就是把地球从目前的意识层次——我们称之为第三次元之旅——移向我们称为第四道光。在此时，造物者不再把它自己召回。它也将不会把人类送回家，而是让他们继续这趟旅程，而它自己也会留在这里体验这个美好、伟大的转变。

你可以看到，这是你们的世界里史无前例的。因此，像我或其他许多能量体被送到你们的地球，开始和你们沟通，让你们了解，我们并不是那种和你们距离很远，被称为“指导灵”的能量类型。我们是一群互动性的能量团体，带着美和光来到这里协助人类，因为你们都是这世界上有觉知的创造者。你们是造物者的爱，是那个体验。

这就是我为什么来此，在你们的旅程上提供协助，而不是替你们运作，我只是在这里，让你们在对事物的了解上，从现在层次移向另一个从未曾体验过的层次。我的朋友，现在是时候了，大蜕变时刻到了。

问：过去几年来，你确实帮助很多人了解，为什么你会在这里的一个更大的格局。光是知道这点已使很多人的生命发生改变。现在你又在另一个意识的层次上提出了“在觉知中创造十大法则”。可否请你解释一下“在觉知中的创造”，好让读者可以明白你所说的“你可以拥有一切”？

答：第一个部分，对于那些初学者我将尽量简单说明，好让他们能够明白。而对于那些已经花了很多功夫尽力来了解什么是“在觉知中创造”的人，我也不会把他们排除在外。朋友们，以最简单的方式来说，造物者以它无限的智慧和无尽的渴望创造了这个你们称为地球的小东西，并且让你们（你们都是造物者的一部分）来体验它。

所以，我称你们为“有觉知的创造者”，意思是说，虽然造物者利用这个空间来创造，它却无法体验自己所创造出来的东西。就好像你们可以很容易地拿起一杯水，品尝它的纯净，而做为（灵界）指导者的我们无法拿起一个杯子。我们有记忆，知道那大概是怎么回事，但是你们的能量类型是由五种感官意识所组成，你们可以拿起杯子，小饮一口，看见它的美，品尝它的美，嗅出它的美。我们正在努力对作为人类这件事有新的认识。

朋友，你会问：“你是怎么进入光的？”在我之前已经有很多前辈来到地球，他们已经告诉过你们有关很多很多个世界的事，而你们甚至根本不知道它们的存在。他们来自光的层次，它的深奥和丰富是你们无法想像的。做为一个共同创造者，你们展开双臂欢迎他们。他们来这里和你们一起做最好的体验。

你们问到身体的疗愈之类的问题，身体的疗愈仅仅是你为了要体验一些特定的情况而选择的旅程。但是“我们每一个人”都要自己从内在的世界去找出一些助力在（所谓的）疾病中作为引导。我们把一些能力带到地球给一些伟大的疗愈者，让他们从内在觉醒过来，展开新的疗愈之旅。

我们要谈到创造一种关系所需要的情绪上的觉知。你有没有发现（彼此的）关系是你在这里完成自我实现时，你所能做的事当中最可行的、最美的事情之一？但是大多数时候，人类的世界却花很多时间在讨论它不好的一面。我们在光中给关系者带来一种新的觉知，它意味着你们正在有觉知地创造着，不只是和造物者一起创造，也正带着觉知和你的人类能量形式一起创造，为的是要学习生命本身的爱。

朋友，“丰盛”的神奇之旅就在每一个人的生命里面！有时候我们没有看到丰富，因为我们觉得自己什么都没有，然而我们却总是希望有一天自己会变得富有。在我所讲的“十大法则”里有提到，你将会觉察到丰盛已经在你的掌握中。

我过去已经说过很多次，但我打算向你们展示一种完满——如何可以拥有你所要的丰盛的每一个部分。你们自己需要做些努力，因为那不是可以轻易获得的礼物。如我先前所说，我们不是来这里送给你们东西，我们是来这里扩展你们的光，让你们知道“你可以拥有一切”。

不论你走到哪里，都会有些旅程需要去经历，就算不是身体、疾病或关系，总是会有其他事情是你正在努力想要获得的。这时你需要寻找的就是“明晰”。

在那些法则里，每种可能性都包括在内，没有一样被遗漏。但我要说的是：在它们自身的光中，那些法则都是很简单的，因为它们太简单，所以有很多人嘲笑，并说：“不，不，我要把它们弄得复杂，我才会懂。”让我在造物者之光的深处告诉你：你不必把你的旅程弄得太困难。你不需要了解一种能力，才能对自己有足够的爱，这样你才会愿意踏上这个旅程，让它把你带到从未经历过的兴奋程度。没有什么会被遗漏。

当你对十大法则有清楚的认识时，你会看着它们说：“我的天，那不就是最美、最简单的方法，可以让我在生命中获得我想要的一切？我只要去完成那个旅程就可以了。”我想，这就是你所寻求的答案。

问：在人类进化的旅程中的这个时刻，“在觉知中创造十大法则”被提出来，其重要性为何？

答：我建议从真实的角度来讲，有很多法则被带进这些能量中。其中一个，是你们这里所建构出来的科学界，在回答问题时常常是从字面上着手的。例如，他们说在这个地球层面，你们大约只用10%的脑力，剩下的90%就好像“闲置”着。

但是我要澄清，我们在讲的并不是头脑这个东西，我们讲的是你愿意用多少%去体验你们的五种感官意识。但如果你们想要使用第六种或者更高的感官意识，你们一定要启动那90%。

我的想法是这样：每一个在这个宇宙的地球层面上已成为追寻者的人，每一个已选择要把自己提升到另一意识层次的人，我认为你们都已经克服了那10%。你们已经开始在扩展了。

比方说，问这个问题的人已经把他的能量提高到远超出那个10%，你们人类世界的人知道，一定要开始引发和你有着连结的介于10%和90%之间的那个力量。

所以，让我们尽量以人类的角度来看。假如你认为你10%的觉知就是在你的存在里，控制你每一天的每个行为和每一个动作，那么那个90%我们就可以称为你的本质我，你的那个部分是你看不到的，你的那个部分永不休息，你的那个部分不仅能够不断地觉察到你周围的事物，也能觉察到所有事物的整体。

当我们认为10%的头脑和90%的头脑中间有一段差距的时候，你会寻找那个差距，想把它补起来。但是我们可以认出我们所讲的差距，正确来说，其实是你用自我系统所做出来的选择，而且你让自己感觉到你和造物者的能量是分离的。我已经讲过，作为有觉知的创造者，很显然的，那个分离是不可能存在的。

在使用这“十大法则”时，我们就开始把10%移入90%，也把90%移入10%，如此就打开了和本质之光或高我之间的交流。一旦交流开始，它会打开一条信息的河流——大量的信息将会流向你。这就是为什么现在是很好的时机，来把你旅程中的每一个面向都简单化。这就是为什么当我们讲十大法则时，我们要采取最简单的方式，以便你能够打开水闸，让自己融入这90%。

你和你的本质我是没有分离的，你的本我只是需要和你沟通。在这些法则中我会让你看到，把“沟通”做到最好时，它会为你带来你可能有的最美好的旅程。

朋友们，我很诚恳地认为，假如我们把握了“简单”的法则和现在这个片刻，世界看起来就好像快转到要完全失去控制。当你看着这个世界时，就好像你把它加快到一种实际上甚至你都无法理解的速度。

真相是什么呢？这个世界并没有加快运行，是居住在此的人加快脚步，让每一天都充满了全新的、令人振奋的可能性。你们这些已经可以和其他光体沟通的人，你们共同为这个世界增加了那么多东西，以致于它可以动得那么快。

我要尽力地澄清：你们完全没有分离。人类的世界，请你们相信我，你们是你的本质我的一个面向，正在经验一个最美的旅程，正经历着造物者放在你们面前的创作。在觉知中创造时，一定要把简单性当作一种规则。

在我之前已有很多（存有）来到这里，他们曾经给了你们很多机会，让你们的觉知提升到你们这种智慧程度的世界从未听过的层次。你们很多人选择等待适当的时机到来才要踏上旅程。我的朋友，你的时机到了，就是现在。所以，我提供这十个简单的“法则”给你们，让你们可以开始踏上旅程。

你可能会发现有些你们已沿用了很久的其它法则，现在产生了完全不同的结果，并不是我改变了它们——我不是来替你们体验这个旅程的，而是我指引了你们，然后，对以前一些没有利用到的美好事物，现在你会很留意它们潜藏的可能性。

朋友，假如你现在认为你的旅程进展地很快，你其实还没开始看到速度。你将会看到世界上发生的事会照亮你整个灵魂；然后在那个光亮中你会觉察到你的本质我。那十大法则则需要有意识的觉知。然后你会用所有的力量充分地经历这趟从未有过的旅程。

问：在<预知生命大蜕变>一书中你曾说过，真实、信任、热忱这三者一体把爱的疗愈根基于本我之内，当它与生命中的各个面向统合时，一个人所做的选择会让他觉得平衡、充实。个人对真实、信任、热忱这三位一体的了解，是如何使“在觉知中的创造”得以成功，然后可以拥有一切？

答：在真实、信任、热忱之中，我又称之为三个关键，在全然的光里，第一个首要的觉知是整个宇宙不管在什么方式下，都和“三位一体”有关，当你看着梅尔卡巴或其它东西，你会注意到三位一体永远都会在最错综复杂的时候出现。

所以当我在讲真实、信任、热忱这三位一体时，这些都不是我的话。你要知道这是远古以前就已开展出来的。比你们更早以前来到这里的其他能量体，也曾像你们一样处在这种需要有些觉知的重要时刻。

在<预知生命大蜕变>中曾说过，三位一体一旦形成了，存在于三位一体中的就是我们所讲的爱。我们将会多次讲到存在于这些法则里的爱，但这种爱是从来没有被讲过的那种，因为爱真的不是一个字。爱是一种体验。当你有了这种体验之后，你会知道爱是无法定义的，因为它只是一种体验。

所以，三位一体是环绕着“爱”这个字建立的。爱就是造物者的光。为了要维持造物者的光，我们常常必须开始使用过去的一些片段，或是尚未发生的一些能量，把它们放在一起，好让那个在最高旅程的追寻者开始了解，他必须有些概念或基础才能做事。

当我们谈到真实、信任、热忱三点时，我们是在谈一种能够把自己提升到最高点——像爱，或像造物者这样的形式的能力。作为一个有觉知的创造者，你的存在只有爱。你的行为可能具有报复性，甚至可能含有憎恶，但那并不意味着你的存在是没有须的，有某些可恶的能量形式（具有光的生命）来到地球，做出令人类难以忍受的可怕事情，而他们也是我们称之为爱的结果。

当你发现自己处在爱中，并且发现自己尽可能用很多的自我来遮掩，假装你是和造物者分离的，这时，也只有在这时，你才能做你到这里来所要做的事。

朋友，看清楚这个真相：人类当中，并不是每个人都是由类似花和小狗这么纯洁可爱的光所组成。有很多人来到地球只怀着一个目的——尽可能地骚扰其他能量体，所以，这就是给追寻者真的考验来通过这个能量，并再度进入爱中。

当你使用真实、信任、热忱这三位一体，你会开始发现，造物者的基础只有一个，那就是进化的光，一个开展出来无限可能性的旅程经验。你们就是这样而成为有觉知的创造者。你们就是这样发现造物者的爱——你们是它的一部分。

现在跟着我去感觉，有一道很美的光在你周围，让它不只围绕着你，而是让它穿透你，让它进入你的整个存在，让你体内的每个细胞和那个光产生连结，然后看着那个光越来越亮，亮到好像被造物者巨大的光吸收。当它亮到你已看不到分离的界线，你就会开始了解真实、信任和热忱的概念会把你带到何处。

朋友，局限是不存在的，你想到的局限是你的祖先加诸于你的：他们教你的一定会有局限；他们教你的是有一个神比另一个神好，或者有一个指导灵比其它指导灵都好，或者有一个人的爱比别人的都多。

当我们开展这些法则时，你会清楚地知道，当真实、信任、热忱的实相变成你的光的指导法则时，你会迈向另一个层次，在那里你会对我刚才所说一切有更进一步的了解。

我希望我的光尽量地深入这一章，好让人类世界愿意迈向一个全新的、更有助益的光的形式。

我希望在这一章带给大家足够的东西，只要读了，你们就可以开始找到长久以来你们认为自己遗失的那个连结。

我希望为每一个人带来适合他的旅程的道路。对于寻求者来说，你会在爆发的能量中前进。对于第一次阅读的新手，你会走得有些犹豫，但要尽力。对那些可说是已达山顶的人，已经走到以太结构，可以和你的指导灵谈话的人，你的旅程就是帮助走在你后面的寻求者，让他们了解你不是在遥远的世界里的一个遥不可及的人，而是和他们一样，在这里体验这趟旅程。不管你的道路是什么，都可以在这章里找到。

问：你把第一个法则“真实”和自我之爱视为同等重要。在有觉知的创造中，真实有多重要？

答：我们现在就讲那十大法则。我们首先要知道的是，在你们这个地球层面，你们所认为的真实好像有很多层次，事实上，当它就像爱的时候，就只能有一个层次。然后这样的问题一定会产生：那么多个你们认为是真实的事件当中，如何知道哪个是真的？我来提供一个想法，看是不是可以让你们了解。你们多数人把真实看成是随意使用的东西，但我认为，假如你把真实当做是生命的中心目标——也就是说你讲的每个字都会变成真实——你很快就会发现，认出真实的几个层次交不困难。

常常会有这样的问题：那个真实是从我的头脑出来的？还是源本我的心？光从这问题就知道它是来自头脑，因为假如是从心里出来的，它会是从造物者的来源所流出来。意思是说，假如你是有觉知的创造者，你可以进入造物者的真实。当它发生时，那不仅仅是一种感觉，也是一种在真实中的“知晓”。

因此，要分辨哪一个是真实，或者不知道该用哪一个层次的真实，那只是在掩饰你想说的真实。在你察觉到自己已戴上面具掩饰的那一刻，你有机会可以停止，或回复到造物者的本源，把符合那个来源的真实找回来。

我知道有些追寻者会问，是否有指标可以让我们看到头脑的真实和心里的真实之间的差异。我认为唯一的方法是去问你的心，看你是不是在讲真相，或者是不是有听出真相。假如你问头脑，你会发现自己陷在一个由很多不确定所组成的网中。但假如去问你的心，当你深入内心到足以向你的光保证，要记起你自己是一个有觉知的创造者，那么你会全然地知道那真实是从你而出，毫无疑问。

真实是你的光在地球上存在的基本。你知道真实点燃了其他九个法则的本源，它们是在一个被称为在觉知中创造的意识层次中被点燃的。“某个人是否讲实话”从来不会是真正的问题。对于一个想知道自己或者对方是不是讲实话的人来说，他只会知道，在每个个别的事件中，这些话是不是出自爱。

假如你的认识告诉你那不是真的，那么就看着那个讲话的人，请他以最真实的态度再重复一次问题或叙述，让他再试一次。假如你不确定那个叙述的真实性——我是很认真的——那么你应该离开这个你试着要在其中做推断的情况。因为，假如没有真实，在你可能追寻的路途上会存在着前所未有的大量的可能性。在你的心知道你已听到真实，或者讲了真实之前，不要走上这条路，因为你不知道这条路会把你带到哪里去。

朋友，你向你保证，正在读这一章的人没有一个不能为自己判别所听到的是否真实，你会知道那是不是真实，或是别人想要影响你而让你信以为真。

你必须知道真实，并且在心中处理它，因为心会指引你的每一个动作，因为你的心——你内在核心的光是造物者的一部分，假如它要求“真实”的爱，它不会让它的身体踏上遥远的旅程。我们讲到其他法则时，我会再进一步讲细节。

问：很多人因为害怕被分离、被拒绝或被抛弃，而有了“信任”方面的问题。但是，当我们学着以处在真实中来爱自己，好像我们就可以治疗受害和悲伤的感觉，然后我们的信任度就会增加。有一种认知的感觉可以使心增强。你可否讲讲“信任”如何有助于在觉知中创造？

答：我说“信任”时会和说“真实”时有点不同。因为我可能把那个解释方法用在所有法则上，但这样一来我们就无法在这一章达到我们想要的层次，其他接下来的整个系列就更不用说了。

说真的，我们将要说的是非常非常重要。我特别要针对像你们这样的追寻者，那些自认为比较倾向形而上学的，正在经历某种旅程经验的人来说，你们比较相信像这样的话：“信任幻象”、“一切都是完满的”还有所有那些你有时候会讲的类似的话，主要是因为在某些情况中你想逃避，不想去把事情彻底想清楚。

那么，让我这样说：信任是你必须要面对并处理的最重要元素之一。信任也可能是最困难的，因为你要知道，你在这里并不是独自存在的，你并不孤单。你不是突然间掉到地球上的一种遥远的能量，来这里跌跌撞撞地找路，然后不知怎样地就神奇地找到新的觉知。

你会以物质我的形式在这里，是因为你的本质我被造物者托付，来经历这个最彻底的进化旅程。久远以来你们都在学习如何信任自己存在的价值。

信任，最简单来说，就是你必须知道你只是这个旅程的一部分。你的一个部分正在经验——你的哪个部分可能会生病，你的哪个部分可能有着不好的人际关系，你的哪个部分有时候会处在黯淡之光里——你的哪个部分仍然是造物者最美丽的光。

你一定要开始相信，你的高我——你本质我的光——在确定你已从目前的经验中学到你需要学习的课题之后，它有能力在任何时刻把你推向一个新的觉知层次。

信任只是意味着你必须继续这个进化过程。你必须信任你自己有力量和毅力来了解到，假如你的生活中存在着混乱，你一定要知道，在你的旅程中一定有些事还有待完成。你一定要相信，造物主的光在你内在闪耀着，如果你愿意，它会提供你一个权利，一条通路，让你的觉知走向下一个层次。

我们所讲的信任是相信达到完美是真的存在的。说它是一个幻象是不公正的，因为幻象的意思就是表示它不存在。但是，假如你在信任中学习，你可以相信这些幻象是存在的，因为它们是由你用能量的意愿所创造出来的意念之流所形成，目的是要把一些东西聚焦到旅程当中。一理你有意愿让它进入你的旅程，你允许“信任”这个字带着你一步一步走。

信任是一种了知的能量，你知道你已开始一个旅程，并且相信你是造物者的一部分。确信你是在光本身之中创造，将会引导你了解到你采取的每一个行动都有信任的因素在里面。

每一个信任都必须合成至下一个信任，中间不能有将会导致后来者可能掉入的缺口。你一定要用信任填满你世界的每一个部分。

信任是永远可运用的一个法则，它就像命运中的救生艇，是让你倚靠、觉得安全的能量。不要相信你可以永远停在一个地方，因为信任也可以像一个弹射器，把你推向一个层次。所以，信任是你可以倚靠的能量，它让你的生命变成一个进化的旅程，走向新的觉知层次。缺乏信任，你无法向前迈进。你一定要清楚地察觉到你已经完成一个会把你带到新层次的旅程，因为有信任，你接受一个进化旅程，那就是你必须踏上的路。

不要听信这些——“那不过是个幻象”或者“你的课题是什么？”那个提问“你的课题是什么”的人很可能对自己不太信任。你要对自己有这样的信任——知道你已有能力往下一个层次前进。所有你遭遇到的事都向着造物者圆满的光前进。那么，你就是下定决心要信任，并且用美丽的步伐前进。

当我们讲到寓言和所有各种美丽的步骤时，我会再讲得更多。但假如你从未读过其他讯息，就让信任作为一个立足点，你站在上面来确定旅程中没有遗留缺口，并且你已完全准备好要走进下一个层次的觉知。

问：你如何定义热忱？生活在真实和信任当中，是不是自然就加强了生命中的热忱？

答：我的朋友，热忱是这个世界上常常令人困惑的东西。在大部分你们人类的世界里，热忱已被降低到以前那种性的经验，或是爱上一个人时内在热情感觉；但热忱是大大不同的层级。

热忱是一种能量，你会由它而感觉到自己创造性的光。热忱是，你觉察到这个世界是光源的大量迸发，并且你所有的只是一个在悬浮的光中能永远拥抱着你的机会。热忱是，你知道你可以到达一些层次，在那里你常常感觉到极限，但那极限已不再存在。热忱是，你知道光本身的全部。

我的朋友，你们会在旅程中体验到热忱。当你在造物者面前把的光聚合，当你得到爱的火花，被送上这个被称为“生命”的美丽旅程，那就是热忱。随着时间的推移，热忱可以扩展。然后，你到达地球，以人身出现，你内在有很强热忱——成长和超越的热忱。然后你长大成人，热忱好像就开始变得不一样了，对红色的球不再有热忱，对舔棒棒糖也不再有热忱，热忱以意志和力量拖着你，这是一种没有以真实为准则的热忱。

真正热忱，光的热忱，只是持续地向你说明，极限并没有普遍存在，你可以用最大的能量达到最高处。你要知道，没有东西可以阻碍你，你可以继续向前。

地球上的人常常害怕“完成”。因为他们害怕，所以完成就无法存在。你们怎么会怕像这样的东西？因为你们怕在抵达目的地之后就不再有其他的东西了。然而，热忱是一种令人满足的认知，它是生命自身的呼吸。因为，知道造物者的光是没有极限的，知道你是有觉知的创造者，知道你的热忱只能散发更多的热忱，就是认知到所有的其他热忱，或对热忱的描述，在光本身的人类化身之旁都会失色。

现在，你我都知道，那些选择去使用较低振动形式的热忱的人，根本没有在造物者的爱中去体验，生活在他们自己的光里的感觉。我并不是建议你进入某种的宗教体验，我是建议你进入一种人类的经验。

一旦你接受了你的造物者的爱——它创造了一个你可以行走于其上的进化性的道路，并且接受从经验所有可能的事之后所产生的热忱，这时，爱就真正激发出来了。这就是你的内在变成完整的时候。这是你的旅程变成实相，实相变成焦点，焦点变成体悟，体悟到你是造物者的时候。

问：可否请你把“在觉知中创造”的前三个法则做一总结？

答：好的。在我之前已有很多存有解释了一切存在的可能性。我现在试着要凸显的是，假如你愿意以一种此生从未有过的步伐前进，经由和真实、信任、热忱这三个法则（先不谈其他七个法则）的互动，你生命中不同的可能性就可以开始实现。它们让你步上一个体验之旅。

我不能告诉你，你只要运用真实、信任、热忱三个法则，你的生命就必然改变。我可以说的是，把这些法则依我所说的彻底运用，你将会打开一条道路，此路将会被照得很亮，因此除非你闭着眼睛，否则你不可能看不到你必须走的方向。因为你知道，我们不是来这里帮你们走这个旅程，而是来此沿路引导你们。

这三个法则是造物者本身的爱，假如你跟随它，就会出现一条路。我的朋友，你，人类，必须要走上这个旅程。你一定要愿意去走，习惯性地反应是：“假如我紧抓着这些法则，我就会拥有我想要的每样东西，所有我可以要的一切吗？”真相是，这些会引导你去得到一切你想要的。

你一定要走上这个旅程。你必须和我们手牵手一起走，然后你会了解真实是如何让你所信任的东西达到圆满；再加上热忱，这个世界就会变成一个光的部分，在光里面你真的“能够拥有一切”。

问：你是否要以讲一个具启发性的寓言来说明沟通、明晰、完成这三个法则对“在觉知中创造”的重要性？

答：要感受一个寓言或悟见，最好的方法之一就是闭上眼睛、放松再放松，完全跟着我所说的做观想。事实上，最好尽量使用你所有的感官意识。例如我谈到花，你可以回忆起当你还是小孩的时候，有一朵灿烂的花所发出的最好的香味。很多知道紫丁香树的人，在其一生中都会绝对不要忘记你曾经闻过的。所以，假如你们愿意跟着我，当我带你们走一段体验之旅时，要把感官意识用上。

想像在半夜里，你站在一扇门前，看不见什么东西。现在，跟着我走，打开门，走进一个看起来像沥青般漆黑的房间，黑暗到你伸手不见五指。

你会说：“齐瑞尔大师，这听起来很像个精彩的旅程。”恩，在我们做完之前可能是的。就像在其他房间一样，经过一段时间你的眼睛就会开始适应，你就会看到房间里的东西，里面有家具，墙上有画。你还分辨不出墙角放的是什么，但是你知道那里有东西。你觉得很安全，因为现在你看得到了。

你可以看到对面有另一道门。此时很多人会想：“现在在房间里看不见什么有趣的东西，我为什么不赶快穿过房间冲出门去？”原因之一是，你此刻并没有让明晰在内在的光中完全主导你。

因为假如你在房中待久一些，你会注意到桌子中间有一盏小台灯，假如你走过去碰触灯的开关，它会为房间带来更多亮光，更多明晰。假如你去注意那个明晰，你会看到墙上有一幅你从未见过的生动的画，你注视着画，被它的振动围绕着。

当你站在那里，眼睛专注于眼前的桌子，你会注意到一朵美丽的玫瑰花已经绽放，想要达到它最高的潜能，好让你能欣赏花瓣美丽的红色和它发出的香味。最重要的，你现在必须和一个看不见的源头沟通。你必须用你内在更高的部分和它沟通，你会告诉那个更高的部分：“你能不能让我看看这个房间里面的一切？”当你这么说时，你的小脚趾会紧扣着地毯，然后你往下看，看到前所未见的出色的地毯。现在你会看着那个门，想道：“恩，也许我不必冲出门去，也许我需要把这房间的一切看完。”所以，你已经可以开始看到在房间中做事，和捕捉每一个可能性的动人冒险经历。记不记得你刚走进来，没有明晰，但你可以看到房间另一边的门？万一你冲出了那道门，然后那个门在你背后怦然关上，而你不会再有机会进去，那会怎样呢？你就不再有机会看到那幅美丽的画，你不会看到那朵漂亮的玫瑰花。

万一你走出那个门后，进入的这个新房间是一个监狱的牢房，你周围一个人都没有，所以没有机会有人际关系呢？跟着我想一想：你难道不会想要至少在这个世界上有对美丽事物的回忆？所以，你看，因为你没有从一个门奔向另一个门冲出去，造物者把你带进一个世界，假如在那里有着明晰，并且和你光保持沟通，在你完成之前你会经历到一个最生动的旅程。你会闻到玫瑰花香，你会看到那幅画，但最重要的是，对于那个房间，你会学会一切你所必须学的。

朋友，假如你遵守那三个法则，我保证你出了那个门后不会有监狱牢房。出了那个门之后会是另一个层次，但当你到门口时，在匆促离开之前——好好看清楚，确定你已吸取房中的每一个潜在的可能性，因为没有什么理由再回到那个房间。

但是你会说：“在那里有漂亮的花和画，我觉得很安全啊！”瞄一眼隔壁的房间，因为当你打开门时，你会见到一大片光。在那里有着神奇：你会看到鸟、小鹿、还有向着天空交织而上的树木。你看到太阳在上面照耀着你，你可以感到温暖，这是一个崭新的经验。

你看到小溪从你前面流过。你会说：“等等，我才离开一个房间，我是怎么进入这片美景的？”这就是创造，我的朋友，这就是创造。看着眼前的小溪，听着水的汨汨之声，让它滋养着你。躺在这些树旁，靠着它，感觉这棵大树的智慧，就好像它已在这里几百年了。

用心倾听，让真实一再响起，相信每个房间里的东西越来越多，因为当你有信任，你的热忱会变得更蓬勃，你就会知道，你绝对不会不带着“明晰”去经历任何事情。你绝对不要没有足够的“沟通”，而“完成”只是一个新旅程的开始。我想，就让这个寓言自行说明一切，看看到目前为止，这十大法则是否可以真正改变你的生命。

问：可否请你简单说明剩下的四个法则：祈祷、静心、睡眠编程、创造合愿，以及如何把它们应用在日常生活中的一些特殊状况？

答：这四个法则是在“觉知中创造”的四根支柱，是造物者之光的基础，它把这个世界变成一个旅程。

假如你把这四种能量的潜能看成是你和你的本质我——你内在之中更高的部分——的连接，假如你把它们看成是一体即合一的运作，你会开始了解，它是整个世界操作的基本法则。

当你讲祈祷、静心、睡眠编程和合愿，通常你们是正在迈向另一个觉知的层次，一般的人类只能对它加以猜测，因为多年来你们有的只是用祈祷文、真言咒语来祈祷。你们在祈祷文式的祈祷中长大，你学一次，然后就永远照着念。很多教堂中的牧师或神职人员有他们所用的祈祷文，群众跟着念，但很少人能够知道它完整的意义。但是当你察觉到，你和你看不见的光之作用力之间有着沟通时，祈祷往往就开始对准一个新的方向。

合愿是比较令大多数人困惑的，因为在耶稣大师的那个时期有谈到它，现在也还有人在谈。静心往往被看成是只存在于遥远的东方世界，但是我会告诉你们，在祈祷中如何学习把两个领域连结在一起，但又不偏离而走进某种不受时间影响的空间里。

还有睡眠编程，这个在地球层面最令人困惑的“法则”。因为，本我或高我怎么可能照人类的吩咐去做而没有抗议——为什么在地球上长久以来一直都享有的自由，现在不被允许了？我的朋友，这些法则进一步地扩展了你的光，远超乎你所能想像。它们移动的脚步快到你的生活看起来几乎是模糊不清的。只有当你彻底运用那些“法则”时，那个模糊才会开始在你真正想要的东西上具显出来，因此你就“可以拥有一切”。

我们直接来讲祈祷——你自己和看不见的光之作用力之间的沟通。它们有一种你认为虚无飘渺的能量，但你在这个旅程上应已走到一个程度，足以了解应该有些能量是我们看不见的。比方说，你现在所读的内容是从这样的一种能量来的。

可是，当你开始对这种能量——造物者之光，耶稣大师的光或是其它你会向他们祈求的大师们祈祷时，你要知道，他们会听到，并感觉得到你的振动。假如你真正相信这点，你不会再用祈祷文式的祷告来引起他们的注意。假如你真的相信当你祈祷时有些力量会收到你的振动，把它带到光的宇宙内的每个潜在的光体，并且提供一个旅程——铺设一条道路让你跟随，你会对于祈求的内容非常小心。你会非常确定你是很清楚的。

当你把光向着你的本我或更高的我延伸时，祷告词就会展现出你的“明晰”。这就是为什么祈祷是极其重要的，为什么会花那么多时间讲解祈祷那一章。

以下有一个简短的例子。假如你想要有个新的关系，然后你遇到一个你很想和他交往的人。那个傍晚，当薄暮降临在你身上时，在一个宁静的空间坐下来，做类似下述的祷告：造物主，请听我的祷告

今天，我清楚地知道我美丽的旅程中必须要充满美丽的课题。

今天，我遇到了一个让我在心中欢唱的人

我现在祈祷，想要知道是不是我长久以来在寻找的人

我相信你会为我打开一条路

也相信我会有机会，在我所需要的层次上

去体验这个能量模组

或

造物者之光，我向你祈祷

赐我力量和能力去认出我内在之光

知道我有足够的爱，能带我走过我在自己和另一个人之间所筑的桥梁

当我走过桥之后

你可不可以让我看到这个我所追寻的能量的真实

因为我的信任扩展了我的能量来使用热忱

去为你，和介于你我之间的所有的光之存有

带来“我可以拥有我想要的一切”之力量。

造物主，我祈请你听到我的明晰，

然后，在看到你的光在我面前呈现出来时，

我将知道明晰是存在的。

谢谢

这种祷告会把你带向你要去的地方。你可以把它用在疗愈的旅程，你可用它来彰显出你的金钱价值，以及所有你想要的东西。我将在每一章中以热忱来叙述更多。

接着讲到静心。在最美的方式下，它是一个旅程，会把你带往任何一个你想要的觉知层次。你可能想要来到我的光中和我做私人对谈，透过静心你便可以找到这条路。

对于还在寻找这条路的初学者，我想提醒你们，静心不一定都要在那个你全然沉浸在造物者的爱中的神奇空间。有些静心只能把你和你的本质我间的距离拉近而已。

有一种引导式静心，你可以在其中对光的世界提出你的要求。当你真正希望在生命中发生一些什么时，你可以让你的真实被知道。比方说你正在一个疗愈过程中，假如你在一个以太体里，处在静心状态中，然后你无法记得在那里发生了什么事，那么这对身为人类的你要如何产生助益呢？但假如你运用引导式静心，进入一个你的本质我也可以使用空间，在这空间里你们可以“光对着光”，或面对面，然后你可询问你的高我：“在这个旅程中，我曾错过了什么？我如何改进这个疗愈的过程？我不想离开这个旅程，我要留在这里，在这个经验中做一个有觉知的创造者。告诉我，我能做什么？”接着把你的声音和心智慢下来，倾听回应，因为在静心中你会从本质我之光中听到你的真实。你90%的头脑会被带入这个过程中。你一向只能梦想的天使力量就在那里，你将可看见他们，并与之互动。在这个静心中，你所能做的是无可限量的。

接下来讲一个好玩的——睡眠编程，这个看起来好像很多人在刚刚踏入领悟之路时都会挣扎一阵子的法则。我知道在读这本书的人很多都已经过了那个阶段，但睡眠编程这个法则是大家一定要弄清楚的，这是一个一定要彻彻底底弄清楚的法则，因为它可以创造出比你真正想要的更多的旅程经验。

当你熟谙最基本的睡眠编程时，你会学到你的本我永远都在一个动态中，从事你们人类无法理解的工作。

有时候，本我因为太忙，所以就只是让你做一些它期待你该做的事。有时候你必须用力拉他一下。你必须说：“抱歉，高我，本我，我正在做一个计划。我将要进入睡眠状态，我马上要让肉身休息，让它的系统恢复精神，而且我需要你帮我继续我的旅程一小段时间。事实上，我想和一个朋友的高我连系。我们正在尝试理出有关结合的一些细节”或诸如此类的东西，“所以你可以不行行好，帮我把爱和光的信息带给对方的高我？”这是个法则的广泛用法，你可以把它缩小到你想要的程度。打个比方，你是个四、五十岁的人，第一次告诉你的本我：“抱歉，你今晚需要帮我出差办点事。”你难道不会认为你的本我会以为你在开玩笑，因为你从来没有这样跟它说过这种话？我的朋友，是有这种可能性。

可是当你以热忱和本我沟通，让它知道你想要实现什么，本我会从你那里得到热忱，把它扩大几十万倍，然后开始它的旅程，而让你去进入睡眠状态。它不必穿越世界旅行，它只要进入造物者的光，和你所想接触的对方的高我结合，这个连结就开始了。

我将来会进一步讲解，但假如你没有机会再听到我的说明，使用我刚才告诉你的，你就会明白。

最后一个法则可能会用到最多的能量，因为它叫做“创造合愿”。你第一次听到这个法则，可能是在你读一本叫做<圣经>的书的时候，当年轻的耶稣大师和他朋友站在一起，说：“当两个人以上以我之名聚在一起，我就会在那里。”他不是说耶稣会在那里，他是说我的基督之光会在那里。

所以，当两个以上的人一起做合愿时，其集体意识一定会改变旅程的结果；你意识到你可以改变旅程，你可以掌握它，把它带给你确切想要去的地方。然后你会发现兴奋会把一群有相同想法的人带给你，因为热忱是依照和参加者人数相同的倍数被扩大的。

但是，假如和你一起做合愿的人，他并不真的想要你达到你想要的结果呢？举个例子，假如有一对正在读这一章的夫妻说：“好，我们来创造合愿。齐瑞尔，假如我们合愿，我们会得到那部新车。”他们于是在脑中想尽了所有美妙的东西，可是到了半途，太太想到：“我不知道他买了新车后会做什么？这是一部休旅车，他可能去钓鱼多过陪我和孩子。”朋友，这个合愿（效力）就这样不见了。

现在，你必须用那些法则再回去寻找，看看这个小念头是如何偷溜进来的，它又如何破坏了你们想要完成的计划？要知道，这个合愿可能产生的最大效力只是和其中最弱的一个环结相同而已。你会问：“假如我觉得自己是参加合愿中最弱的一环，那我退出是不是比较好”？

是的。假如你只是想坐在那里不做事，却又不愿假装自己有在做些什么，那么，当然退出是比较好的。

但是假如你真的想做事，你可能要做的就是很尽心地去使用合愿，并且应用剩下来的其他几个“在觉知中创造”的法则。应用这些法则，然后你会开始看到，也许你应该对你的先生坦白，问他：“有了这部车，你确定你不会老是去钓鱼，而忘了我和孩子的存在？”听听看他是不是说实话，并让他的信任和热忱和你一起提高。因为当他说实话，它就变成他的旅程，而且那也是合愿的一部分，你就再也不必去注意它了。

但假如你害怕，你可能不会去问，但却希望有好的结果。我向你保证，不会有好结果的。结果会完满，但却可能不是你要的那个完满的结果。

那些就是四根支柱，它们本身就是旅程，透过它们，加上和其他六个法则并用，你整个生命会对“在觉知中创造”的法则有更新一层的了解。

静心练习

我将以静心来作为结束。我要带你们回到那个我们在本章稍早时所创造的美丽的溪流，请找一个舒服的地方坐下，让你的心智集中。容许我引导你们去经验一个旅程。

坐在一个巨大的石头上，面前有一条小溪流过

往往，水被视为是灵性的觉知

脱下鞋子，让你的脚悬浮在水面上

当你看着水流过时，意识到它就好像生命本身

假如你只是进入它的流动

你可以坠入水中，也可以从岸上砰然跃入

当它快时你可以快，当它慢时你可以慢下来

观想你创造了一条船，它有最大的马力

后方有最强力的马达，然后跃入那条溪流中

感觉到在溪中你可以控制你要去的任何地方

包括——假如你想要的话，转身回到岸上

但是，想像你在溪流中漂浮

当你从一个世界前往另一个世界时，看看你周围的一切

因为当小小的你在一条小船上时

所有的世界看起来都是那么巨大

假如你继续往下漂浮，在你右边可以看到一个小入口

把小船驶入那个入口

当你到达时，在你的上方高处

你会看到一个前所未见的宏伟壮丽的城市

你会看到所有美丽的建筑物，所有美丽的设计

停留在那个美景中，看着它

当你准备好时，离开那个小洞穴，回到溪流当中

你会注意到另外一边，有一个你真正爱的人在那里

于是你把船停到那边去，他或她跳上船和你在一起

你创造了两入一起经历一个旅程的关系

当你在这个美丽的弯处漂浮时

你会看到你所看过最灿烂的光

你停下船让自己有足够的时间看着这灿烂的光

你认出来那就是造物者

造物者开放他的光，对你说

“现在你正在体验旅程，收下年轻的齐瑞尔大师给你的十大法则，让它们为你工作

然后你进入光

我会向你展示你从未想过在这个地球上可能看到的東西

我会向你展示你从未体验过的有觉知的创造

当我做完时，唯一你会知道的事是

朋友，你可以拥有一切”

第一章 真实法则

齐瑞尔：我们此刻来到你们面前所要讲的是，在这个时刻我们在你们的世界中开创了一个空间好让转变可以发生。在这个时空里，每一个人都可以允许你们具有创造性的本我踏上一个旅程，圆满实现你们的渴望的实相。

一开始我要解释一个简单的概念，以我们的标准来看，它是很简单的，但是你们可能选择把这个实相焦点看得很困难。在刚开始时，我们把这些法则称为共同创造（co-creation），但是我们把它改了，不仅是因为你们的世界是以变化为基础的，它也只因变化而存在着。你在这个星球的存在情况，也是立足于你从一个层次到另一个层次的进化。因此，我会试着用每个字把几种可能性一层层告诉你们，在你们阅读时，提高你们的潜力去了解各章的进展。我们选择从“三个关键”开始，意即真实、信任和热忱的能量。为了了解这点，你必须知道在你无数的生命和其长度中，“你是无限的”的可能性。你被选来这里并不是只生活于一种实相焦点，然后就回到光的能量中。所谓无限，我的意思是你是造物者本身的一个延伸，因此你也是造物者。

我们并不想要把你们两者分离，然而你们的世界总是给你们一套信仰系统，说你和造物者是分离的。如此，你就允许他们带领你的旅程。可是当你使用到真实——我再次强调这个字，当你认识到真实时，你会意识到你的旅程为“一切万有”的可能性打开了一扇门。

我现在带你们去更深的旅程体验。你要知道，作为一个创造者，你被赋予了权利和能力，你可以把你想要的东西带进生命里，因为意念就是实相（thought is the reality）。

当造物者提出进化观念的同时，我们为了要创造进化，我们必得放进与其相关连的事物，而这我们称之为意念。是故，每一个你潜在的意念都和身为人类的你，同样的有化为形体的权利。

你不是一个共同创造者，你是一个有觉知的创造者。当你学习生活于前三个法则真实、信任、热忱时，甚至你只要学到适度地存在于所谓的意念里，你会开始了解到，你想要努力达成的事一定要由你的创造来界定和控制。你的创造——你不是在共同创造，而是有觉知地在创造一个你最想要的世界。

你的明晰往往会影响到存在的真正核心。但是记住一件事：当我们谈到学习说实话时，我们常常听到这样的箴言——真实来自内心。然后，此刻你必须审视“心”的真义，因为心是你存在的核心。那是一个连结，表示你是造物者的一部分。那是你自己的一部分，虽然你看不到它，无法测验它，你甚至不完全了解它。但是，因为世界存在，所以它存在。就是这个核心本质，这个你内在的光，以及每个正在读本书的人之所以在读这本书，乃是因为在具有进化性的“创造”这个没有局限的世界里，你们都是创造者。

并没有局限加诸其上，因为局限并不存在。你要完成你的愿望所需要的幻性时间并没有局限。对于你的造物物你能够享受多久，也没有时间上的限制。

朋友，在心中——你光的核心，寻找它，不是去读每个字，把那些字当成好像是刻在石头上似的，而要把读这些文字当成是一种有觉知的选择，让它成为你的实际存在的一部分。我不管是为谁讲，讲什么，都不是要你们把它当作定律，因为现存的定律——我们认为存在于宇宙之内的定律，对你们意识的实相影响太大。

因为你们是生命的行星，由一切万有的创造中构想而成的，在这个构想的过程中，要了解：它原本是一个精巧制作的方式，人类生活于其中，可说是完全受到五种感官意识的束缚。但是现在大家都知道，我们已经到了一个时刻，每个人都必须要选择在内在设计一个进化性的约定，把自己带向一个新的觉知层次。

今天，假如我们即使只是要了解第一个法则：真实，我们一下不能偏离“我们是什么”的本质。我们是创造者，我们正在创造一些“可能发生的事”，那是我们可能经历到的最美丽的事。我们每一刻都在进化到一个新的层次，每一次有这样的机会时，我们选择如雷震吼的方式进入下一个层次。

朋友，现在我建议大家以一股强大的力量前进，这股力量是不偏离真实、信任，以及作为人类的热忱；也不偏离可以体验一切的能力。因为假如我们要从五官意识迈向第六感官意识，那么我们要知道，我们必须熟谙我们所选择的实相。

假如我们要熟谙什么，那只是意味着它是一个可以从一个层次跃往另一个层次的准备过程。但是这一次，我们不要盲目地往前走，我们要创造的“十大法则”在途中一步步带领你。在你的心中，在你的光的核心里，要牢牢记住，我们都要成为“真实”这个支柱里的一部分。我们要去找到如何确定什么是真实，以及如何使用它的方法；我们要找到发现真实以及信任和热忱之后的结果，把你带到一个“你可以拥有一切”的地方。

现在，我要欢迎你们提出人类世界在思考我提出来的实相时，避免会有问题。我提出的是一个观念上的觉知——作为造物者，你选择在此刻毫无局限地、尽一切可能地把你的生命照亮到最高的境界。

问与答

问：有没有可能永远处在真实当中？

答：这打开了很多可能性，不过我的回答是个加重语气的“是的”。每个人都存在于完全的真实当中，这是有很大的可能性的。在我们经过意识上的大蜕变之后，你会经验到很多这种情形。可是在到达那一个点以前，当然，你必须成为先驱，这种情形才会发生。

让我们回到过往，那时你是全然的美，你就只是造物者的概念、想法和意念，不多也不少。首先，我们必须回到最初始，那个衍生出你的真正的感官意识的存在。你必须觉察到你是一一生命中带着觉知的创造者。

开始时你只是漂浮在所有的光最美的存在，我们称之为造物者的经验里。在某一个点上，你和造物者选择了你成为它的光里的一个进化物，然后你就踏上了旅程。

你会感觉到的第一个经验就是，当你离开造物者的世界时，你那一种分离的感觉。当你离开那个美丽的光之世界时，在一切万有的存在中闪烁着，你开始踏上前往母亲子宫的旅程。当你进入子宫时，你会感觉到另一个很像分离的实相。你会在那里住9个月左右，然后开始一个出生的过程，而你的第一件事就是再度感觉到分离。

在你生命中，大约每隔七年你就会转变到一个地球的新的次元实相，每一次它都给你一个再度分离的感觉，一直到你——不管年纪多大读到这些内容，发现“这是一个分离的世界”的实相。这是此刻我们一定要改变的地方，因为不管在哪一个点上，它都只是一个概念性的想法。

概念性的想法是一种能力，在一层实相上再加上一层，所以第一个我们要体验的“真实”是：我们是一个长久以来发生在我们周围的一切事情制造出来的产物。长久以来我们一直学习如何不承认我们是造物主的光。我们学到的是：真实以多种不同的方式存在着。

你问道：“一个人可能处在全然的真实之中吗？”我的答案是加重语气的“是的”。现在，让我告诉你，不要预想在这个实相中有任何可以讨价还价的方法，我提供一种力量给你，在真实这个世界里，你首先要抱持的想法是，你不再与造物或造物者分离；你是在觉知当中创造着生命的每一刻。

当你偏离全然的真实而运用带着些许偏暗的真实时，你不可避免地把自己从造物者的存在里移开。你没有分离，只是采用另外一种做事的方法。而一旦你从真实或者是从中心力量即光的核心离开，你会为自己带来多种不同的结果。

事实上，当你问“一个人可能处在全然的真实之中吗？”的时候，我要直接回答：在你没有处在全然的真实的那一刻，你不再能控制宇宙的存在和吸引力法则，世界上其他所有法则也都失去了同步发生的可能性。

在那个实相中，当你关闭了你在这个星球上的进化旅程中的某一个面向时，你会很快察觉到，你可以，也必须使用单一的真实。那个真实就是——你从未和造物者分离过；你选择一种旅程，在你存在的所有可能性当中注入一种实相焦点：不论你选择要进化变成什么，它已经存在了，你只需要待在那路上就可以得到了。但是在你离开“真实”的那一刻，你在光里加入了多重可能性、多重旅程的面向。因此，当你设定一个真实，设定一个旅程，设定一个目标，你不再直接前往那里，因为你觉得和它是分离的。

绝对的真实是，在你设定好这个旅程的那一刻，在你决定体验那条会带你到达目的地的进化性的道路那一刻，它变成了想法的一条直线。只有在你使用非真实的东西时，你才会被带离那条直线。

所以，你的问题的简单实相就是，就在你读到这些文字的当下，你必须决定，从今开始你不会再偏离真实这条线。你一定要把光点亮，照耀你达到目标的路，绝不以任何方法或形式，甚至根本连那个意图都没有——减弱“真实”的光亮。

因为一旦你决定相信，真实不仅是一个可能性，它也是你的实相的真实的存在，然后你会发现，从你所处的地方你想要去的目的地之间，这条路是用爱铺成的。

爱，以在本书中的概念，是一个在你们二元论的系统里不被认可的字。你们阴阳的二元系统往往给你们创造了在这条“真实”的路上进进退退的可能性，因为你们从文字和思考系统当中发现，你们已选择了多重性而不是实相。真实的概念是一条道路或一种方式：假如你用“爱”，这个没有对立的字——去走在这条路上，你会发现世界上的每样东西都会变成实相。

问题是，有没有这样的事，或有没有人可以永远处在真实当中？答案往往是这样的：是的。一个大师，一个来自另外一个实相的伟大的能量，是可以永远处在真实当中的。但是请你记住，你在放弃所有的能量，把它给一个大师，即使是你们称呼为齐瑞尔大师——的我之前，不要忘记我们已经走过所有你们目前正在经历的旅程。其中一个就是，要知道，一旦我们把想法建构好，知道我们要进化成什么，那么存在于爱的核心本质中只有一条真实之路。

一旦你没有以任何形式改变它，你的概念、你的想法和意念会以一种让你可以掌握你自己的世界的速度在你面前呈现出来。你永远不需要另一个大师来帮你打分数，带你去一个你相信你并不存在于其中的世界。但是，朋友，要了解“真实”这个概念，不管你是否能完全地做到，从今天开始都不再被质疑。当你关上此书时，你一定要知道，只有在踏出“真实”的世界和道路时，你才有机会去选择毁坏你的实相。

不要遮蔽它，朋友，不要解释它或误解它。不要对它做任何事。作为有觉知的创造者，要把它当作一个可以改变生命的因素。

有一个实相焦点是你可以追随的。离开它就会打开多重的可能性。当你抱怨世界不是你所希望的样子，你只要看看，就因为离开一个简单的“真实”的旅程，你创造出多少个可能性，然后你就会知道为什么你的世界不能达到你所要的程度。

你在使用这个可能性的那一刻，会理解到这个世界是处于一个光自身的虚幻结构里，并且你也是那个光的不停歇的创造者，因为光不在你的周围，它在你的里面。你是造物者自身的核心本质。

你来这里不是要被哄骗的。你来这里不是要从这个路线本身被移开的，你来这里是要了解，你所选择的旅程是要使你（作为一个创造者）在这个世界或这个星球上所提出的一个系统能够进化。你是“真实”本身。你是造物者能量的联合，它在一个被想要的经验里有觉知地移动着。

当你知道意念只是一个部分的时候，你就会发现你自己内在的旅程，然后你必须还要想些词语，加上你的意愿让它们迈向“你是谁”的这个真相。

我要很诚恳地说，假如你在本意或接下来的几章更深入一些，假如你能了解你的问题的答案是“是的，有人可以永远处在真实状态中”其背后的含义，那么你就已经有了下一个层次的了解：你是造物者。你也了解到所有你学到的有关分离的概念，一直都只是你对它的理解能力及接受的程度。这就是针对你的问题我想给的简单答案。

问：我们都被教导说真实会伤人，因此我们就使用多重性的真实，而事实上只有一种真实不会伤人，你可否进一步解释？

答：我想这么说：“一直有一种观念上的觉察，是说真实可能会伤害到和你说话的那个人。既然这样，我很纳闷你们为什么要选择去创造出那种有多重可能性的东西。

真实永不伤人，假如它是出自于我在第一个问题中所说的，假如你选择的道中是不偏离爱的，然后你用爱说出你的真实，你不可能伤害他们，因为爱会给你一个权利让你不会削弱真实，或者带来多重结果，而是带来一个真实——你全然的觉知到，你讲话的对象当然也是造物者本身。

所以，假如有人问你：“你喜欢我的新衣服吗？”你看着它，上面都是紫色、绿色和桔色的花，整个花色完全不协调。你不想从真实之路偏离丝毫，所以你必须整理全部的信念模式，找出你的真实是什么。

你的真实是你不喜欢那件上衣或裙子，或服务吗？为什么不喜欢？这关你什么事，你不喜欢？你会说：“可是，齐瑞尔，在这里我们有评断的能力。”那么我要问你，谁给你那个能力？你不可以看着那件衣服，把它当作你五官意识的一种新的、大胆的体察？假如这个可以是你的真实——它的确是，那么你可以做一个真实的陈述，说：“漂亮极了。”你就不是在说谎，对吧？你就没能脱离真实。

你会说：齐瑞尔，我真的不认为那些颜色很漂亮。

真实存在于你里面，那是你该去的地方。当你永远都在试着去猜想别人对你的真实会有什么反应，你开始在真实之路外面盘算，因为你在试着想出一些东西让另外一个人的心里好受一些。有时候你甚至尝试去伤害对方。再度的，你离开了真实，你离开了爱。

所以你问题的答案是，你被教导说真实会伤人，是因为你已学到如何变得“不真实”。记住，在我对第一个问题的解答中，我告诉过你们，你们是住在一个阴和阳的世界中，以及相对于真实的是非真实。

请听我说，爱，它没有相对立之物，只能用一种简单的态度去对应它。你答案一定要在爱的当中努力去寻找。你一定要用爱来表达你的答案，脑海里一定要有个想法——你讲的每一个字都必须是符合于真实之路的，不能以任何形式加以变化。你必须再度记得，这跟第一个答案有关，当你选择从真实笔直的路线踏出时，你给接受答案的人有了选择进入混乱的机会，因为在真实外面，你让她对你的答案说法下了她自己的结论。在这种情形下，混乱就胜利了。

因此，你要如何回答“你喜欢我这漂亮的衣服吗”这个问题？答案很简单：“我很钦佩你选择了这件特别的衣服，我希望穿这件衣服能够带给你想要的一切。”这就是完全的真实，因为你是赞赏她的选择，并且把她带往一个经过设计的觉察——你们的共同意识让她创造她自己的旅程，而你也避免招来最后可能发生的事：混乱。

这就是为什么我说，在人类的世界里，你们有（现在和将来有）权利说话却不产生后果——假如你们用爱作为到达“真实”的价值观。

问：对于一个坚持要知道你是否喜欢这件衣服的人，你会怎么说呢？例如我想说：“不，我不喜欢你的衣服。”我该如何处理得好一些？

答：假如有人坚持要你认可她的生活，我会采取以下的做法。第一件要做的事就是停下来。我会做一个气之呼吸（译注1：），努力去了解我的责任是处在真实当中而不带任何评断，然后我会寻找那条会带我进入那个光的真实之路。我可能只是对那个人说：“你知道，对那件衣服我怎么感觉并不重要，重要的是你对它的感觉。我愿不愿意说给我听呢？”这样你就没有评断，因为真实并不需要靠评断。

真实是，它并不重要。假如你说：“我不喜欢这衣服”，这就是最淋漓尽致的评断，而评断在你们地球上并不具有“真实”的实相。评断是你们被训练来使用的概念。不管用什么形式或方法以，你们都不可能训练去使用真实，因为真实是从你光的核心所出来的答案，它一定要在爱中被解答。你没有权利去评断那件衣服，因为那是她的经验，她的旅程，但经由把你带进那个旅程，她把它抵销了。

你一定要把握你的真实。假如你把它带到问题的核心，你对那件衣服有什么想法并不重要，她只是要你赞同她的选择而已，你没有介入的必要。你必须把问题交还给她，让她去体验自己的旅程。在人类世界中，你们常常被丢入别人的旅程，致使自己的旅程在以太结构中错乱着。你和他们都偏离了自己的旅程，所以，现在你有权利和他们意见不一致，但这个不一致可能升高成为战争。就你现在的了解，你看到这个世界如何变成脱离了真实吗？

问：齐瑞尔大师，当一个人在面对两难的问题而必须做出决定，例如职业上的改变时，往往从灵界收到的指引是要我们遵循内心的声音。这是不是说假如我听从内心的声音，我就是处在我最高的真实当中？

答：恩，这是一个有多重可能性的问题。我会试着以一种适合那些正在尝试使用真实的人的方式来说明。

要使用真实，首先你必须辨别，你需要先好好地询问你的实相焦点是什么。例如，当你讲到要换新的工作，所有的真实都必须归到只有一个真实。很简单，只有在你想让它变得复杂时它才会变得复杂。

你有两个很特殊的脑可以使用，它是你头脑的两个部分。其中一个10%的头脑（这是你们的科学度量），另一个部分是你头脑的90%。10%的头脑是在这个你们称之为生命的次元觉察里你们用来推动事情的。你的90%的那个部分包含了你一切经验的总和，并且你必须记住，它往往不是由你决定的。你差不多总是用10%而想要达成实相。

这个问题还存在着：我是不是该接受这个新工作？你必须做个深呼吸。你必须意识到，在这个时刻你一定要处在完全的真实当中，不做任何丝毫的变动。你必须问自己一些问题，并在真实当中回答。

你又说：“可是，我该不会开始对自己撒谎吧？”我想说的是，在人类的世界里，大多数时候，当你们问类似这种问题时，你们确实是在对自己撒谎的。我认为你们的答案是在真实之路外面的，因为你们在某种程度上是拒绝使用爱作为你和造物者间的源头、连结和核心本质的。

当你认知到我刚讲的“你和造物者之间”是一个误称，那么你就成功了，我是特别故意那么说的。你不是在造物者之外的某处，你是（造物者）。

这样回答问题：“在爱中，我觉得……”然后接着讲下去，“这个工作变动的意义是……；现在我的感受是什么……？”处在真实的形式当中，留在路上，绝不离开。例如有人对你说：“你觉得我的新工作机会如何？”就像前面那个问题里的衣服，假如你试着要去回答那个问题，评断就产生了。你可以做的就是以同理心为目的作为开始，带领他用他的一连串真实去找出他自己的结构，比起你帮他做决定，对你的处境来说好很多。如此一来，你不带评断，并且你也可以像我在第一个回答中所说的，处在真实之路当中。

一旦你选择真实之路，你一定要去实践，并且一定要以爱来减少摩擦和冲击。它必须要包含在爱之中，它一定不能从爱中偏离。它必须只有一条线，一条路，一个选择，因为真实并不具有多重性。10%的脑在一切你们所知的存在里游荡着，而90%的那个部分有能力让你们专注在真实本身，因为那个90%只知道真实。

当我们在讲“十大法则”的所有步骤时，你会了解到，在这里你们会碰到麻烦的最明显的原因是，你们对每件事的态度都是随意、可以有选择的。

对真实来说，是没有其他可供选择的。真实是你的光里单一的构成要素。当你坚持时，你不可能在它旁边绕圈圈。它一定要被握得紧紧的，所以，不管是你或他要采取工作上的变动，做个深呼吸，要求自己处在真实当中。一旦你违反了，停下，后退，然后再重新开始，一直到你能够从头到尾都不离开真实。不需要再做什么决定；决定已经做好了。

问：你的意思是说，当我听从我的心时，我就是在变成有觉知的创造者，因为我就是在弥补物质我和灵性我之间的隔阂？

答：更简单地来说，要知道，发自内心做事就是和你的光核心本质和谐一致。意即，如在第一个答案中所解释的，你是从“创造”里说话，因此从“创造”出来的即为“创造”，它也将成为“创造”。

你的物质世界和灵性世界之间是没隔阂的，除此之外再没有方法可以把它讲得更简单了。因为真的，当你走在真实的道上，一路上有爱的观念支持着你，你就会开始认知到，你的物质就是你的灵性，在整个光里，它们就是同一个。

因此，你对他说话的那个人已经和你是相同的光，不管他们在10%的头脑里是不是这样认为，在90%里它绝对是这样显示的。假如你保持在真实里，假如你尽了一切努力去加快你进化的速度，那么你也给了另一个人一个和你一起经历的旅程。

问：有时候我听从我的心而做了决定，但有时候看起来好像是我的自我或我的状态伪装成我的心。我们要如何区别其间的不同？

答：首先，我们来界定一下你所说的自我，它不是什么长着角的怪物，而是你的造物者不容置疑的礼物。记不记得在开场白和第一个问题中我讲到分离的感觉和我们怎么变成分离的？我们唯一会有这种感觉的方法是执行一个称为自我的过程。在你执行的那一刻，对一切你将要讲的话，马上就有了一个测试的标准。记住，我也说了一个同样重要的事实：假如你要处在真实当中，那么你一定要走在单一的路上，并且一定不能偏离爱。假如可以的话，问自己一个问题：我想要说的话是受到自我的影响，还是真正出于爱？因此，这就是你必须做的：在每一天的开始或结束时祈祷。那不是宗教性的行为，虽然那也没有什么不对。我知道在意识实相里，你没有时间在每一天每一刻坐下来祈祷，但是多数这本书的读书都在寻求一些答案，而朋友们，答案是：祈祷是进入你更高的实相、进入你的本质我、你的神性之光本身的通讯系统。

所以，你如何知道是出于自我或爱？自我有多重结果和多重可能性。每当你的旅程进入自我的实相，自我会把真实分裂成多种不同的面向。要记得，自我是你和造物主分离的焦点。这就是你可以待在地球这个地方的缘故，并且因为这是你要在其中进化的一个旅程，你无法记得作为造物者的完满（情形）。当自我把真实分裂成多重的面向时，带给你的就是混乱。混乱会伤害你的道路，因为你在混乱中不可能找到爱。

因此，你问题的答案很简单：开始时，做深呼吸。假如你有时间，做个10秒钟的祷告，像这样：“造物者，让我站在真实之路上，当我在经历这个做决定的旅程时，让我保持在爱之中。”这个短短的祷告重点不是在于宗教仪式，而是在你，并且提醒你该做什么。你会说：“可是，那是个很繁忙的工作吧？”不，那是生活，那是一种了解：你是带着觉知在创造，而不是没有觉知地创造。

一旦你做了这个决定，一旦你决定不偏离真实，你的世界会改变成一种有意识的觉察，这种觉察是你完全可以控制的。从那一刻开始，你永远不必再猜测。

你不会询问自我和心有什么区别。心是你存在的核心。那是你所存在于其中的光。它是造物者的“粒子化”，这粒子化形成了你。而你，选择了拥有身体的方式来荣耀造物者之光的那个部分，你开创一个旅程让你和你所有的面向（即你周围的每一个人）都可以受到最大的启发。作为你的面向之一的那些人，当你处在真实之中时，他们也会和你一样受到启发。

你能不能想像在一个悟性已开启的社会里，人们讲实话、以爱为基础，也了解到自我是一个实相焦点，它让你假装你可以不必处在真实之中，也不必处在爱中？假如你想要更集中或聚焦于任何东西，那么，学习静心的基础。不必像东方那些人圈着手指坐在崖边。只要学习如何把头脑清理干净，专注于你的真实。在一天的开始时做个小祷告：造物者，请赐我欢愉、爱和觉知，好让我这一天的每一刻都处在真实当中。

当你习惯于这样祈祷，当你习惯于在静心中这样做，你会发现你无法走到真实之外。你已达到你自己的实相。你将是造物者的真实。

结语 问：在你具有启发性的分享中，你向我们展示了作为有觉知的创造者的可能性。可否请你为所有的人做一个总结，包括处在“非真实”的世界的人，和刚读完这一章而意识到真实是实现“你可以拥有一切”的单一道路的那些人？

答：我的结语可能也可以当作一个开场白，因为我们已经走过一个旅程，看到你们改变对世界的看法的可能性。

首先要知道，假如你以前是处在真实之外的那种人，但是你有勇气来读这本书，你是那个可以赢得最多的人，因为以前你的世界可能充满了混乱，你可能很难维持在一种和谐的关系中；你的财务状况一直不理想。我几乎可以向你保证，你的物质世界在崩溃的边缘摇摇欲坠。

因为每一次你站到真实世界——那个包含着爱的美妙之路外，你会发现你的实相是混乱的。混乱把每个可能性都扭曲变形，你的整个世界几乎走了样。在听到这些话后，你有了这个清楚的想法——至少有一个可能性，那就是你有过的每个构想都是你的思想过程产生出来的结果。然后那个思想过程被决定是否要成为一个体验的旅程，一旦那个旅程到达被决定的地方时，它一定要归结到一个概念，这个概念就是要让你在觉知中创造。

你一定要知道，一个构想在付诸行动以前不过就是一个构想。当你把构想付诸行动时是立基于多重结果，你是在混乱之中玩它。当你有一个构想，并且你只有一个真实、真实、真实的面向中玩它，那么你就会开始了解到我们在这一章中讲的概念可以单独存在。假如有人把这本书剩下的几章丢到火里，我可向你保证，这个独特的了解仍然可以在你的生命中指引你一个新的体认。

不管是关于金钱、人际关系或健康方面，在混乱中做一个决定，是否会比做一个决定，并把它限制在你坚持想要的结果好呢？最重要的，当你有一个想法，你可以把它变成实相，但是它只是两种可能性中的一种，因为这是一个阴和阳的二元世界。这两个可能性就是混乱，或者是不含局限性的明确。

朋友，你就是造物者手中的刻刀，用来精确划出你所要的实相，丝毫不差。你是启发你所居住的世界的人。你在觉知中创造一个正在迈向新观念的世界。你可以选择尝试落后，你可以选择处在到目前还一直包围着你的混乱当中；或者，你有另外一个选择。

另一个选择——另一个阴和阳的过程，是回到本章的开头，重头读起，一直到它成为你做的每件事的焦点。之后你才会发现“真实”的整个新的基础。你会发现它不是和你对立的，也不是让你变得怪异的东西。你不会发现真实把你放到所谓的社会阶层之外。你会发现真实是一个几经琢磨而产生的实相，会把你带到那个我们已经讲了好几次的核心本质——那个你可以处在爱中的事实。它不是什么“不着边际”的经验。

你可以使用本书中讲的所有法则，它们会把你的实相聚焦在一个你已界定好的最后结果，而且那不会是另一个人（想要）的结果。你可以把你的实相界定在你想要的东西。一旦你界定好了，一旦你有了构想要在某个时刻到达某个地方或空间，你的意念一定要针对着它，然后你一定要有意愿让这些意念留驻在真实之路上。因为在你决定留驻在那条线上，那唯一的一条线上，你会开始有造物者那种无可限量的信心，也会开始踏入那90%的心智。你也会开始看到你的实相是聚焦于一切你想要的，而不是其他人要给你的东西。

我以这做结语：

有一个美妙的观念叫做真实，只有一种方式可以使用它。从潜意识的世界或几个可能的真实，到排除所有的可能性好让你保持在真实的线路上，这是个容易的工作吗？我告诉你，这是不容易的，因为你必须要提高你的振动频率，回到你认为你已经和它分离的那个东西里。你必须成为那个造物者。不要听信外在话语，有人告诉你这是错的，不要相信他们，你必须听从你内在的核心之光。你必须对自己有足够的爱来完成这个改变。

我不是给你一个挑战，我提供给你的是一个生活方式。你可以做选择。

静心

感谢你们和我分享我的真实。我想带你们做个简短的静心。请记住，静心和学习如何从10%—90%的头脑/心智/意念系统的距离并不远。所以，放松，慢慢地做深呼吸。当你吸入我们称为“造物者之光”时，就有机会可以找到一个平稳、有爱的旅程经验。

你可以想像自己在一个美丽、温暖、闪亮、清澈的湖上

在一艘美丽的独木舟里滑行

你的手里握着桨，当你踏入水中，用力地在旅程中往前

你和湖，和船合为一体

在我开展这个旅程时，继续放松。

在这个湖上，你已经发现你自己，你已漂流到它的中心

知道你在哪里，你开始环顾四周

当你这么做时，你注意到这个湖比你想像得更大。

现在你注意到这个湖没有边界，

就你视线所及，看不到你已离开的岸边。

但是当你往湖中前行时，你记得一样东西。

假如你在进入湖中之前，已经在你们这个世界中学到美妙的“真实”

你不会对你的旅程是往中心去还是从中心来产生疑问。

你只知道你的船是“知晓”之船，而桨是你的“真实”。

假如你愿意，在接下来的时间里，只要让自己沿着湖边滑行，

让那个知昂由你的真实来带领。

当你这样做时，你会发现你在往岸边靠近；

当你往岸边靠近时，你会开始看到人的轮廓，

当你用你的知晓，藉由真实的带领，

那个人会开始现出形状，你迟早会知道那是谁。

当你向岸边滑行，你会知道这是你现在必须对他讲你的“真实”的那个人。

在这个美妙的觉知里，在接下来的时间里，

让你自己对着面前的光说出真实

让你自己从过去的想法中释放出来。

在你放松，放松，放松时，你的疗愈开始了。

独木舟再度在你周围现形，

你开始感觉到你已经把“你是谁”完全表达出来。

也许不只一个人出现在你面前，也许是有几个人

但是不管在静心中发生什么事，

去觉察微风从岸边不停地吹向你，

引导你——几乎完全不用任何地知晓。

你感觉到这微风的安全性，因为它把你的独木舟转向湖中心，

当你开始走向湖心，

在被真实引导的知晓中，你有没有感受到围绕着的微风。

那微风可能是你的造物者之光，

那个以往你觉得已和它分离的东西，

现在，要知道那微风就是你。

你们，现在正在读这些文字的人，

你们有机会前往“真实”的一个新的层次，

记得你的独木舟，你的桨，最重要的，记得那微风。

因为你是那个造物者，

你是那个前往“你可以拥有一切”的旅程的共同创造者。

在读下一章之前，让我谈谈一种称为信任的绝妙经验。让本章的文字在你的头脑里舞蹈，因为我们将在这里发现真实如何变成真正的实相。

气之呼吸法简介：

气呼吸：“普拉那呼吸法”（prana breathing）想象着一团金色的光子云悬浮在你的头顶。当你把空气吸入肺中的时候，在你内心想象着你从顶轮吸入了金色的光子，透过你的松果体，你的胸腺，让金光充满你的身体。看着光充满你的身体，光子给予每一个细胞能量，并哺育着它们。当你呼气的时候，想象着金色的光子透过你皮肤上的每一个毛孔出来，形成了一片围绕着你金色光云。

这一简便的呼吸法兼视像技巧将不仅帮助你的生理体平衡，它也会对其它三个体——情绪体、心智体、灵魂体发生作用。

透过松果体来呼吸普拉那之光是非常有意义的

第二章 信任法则

齐瑞尔：当我们延伸到第二个法则时，我们提出一个可能是人类更难了解的一个议题，我们称之为“信任”的领域。“信任”在物质的世界里不是很实在的，它比较像是在以太光里的信任。因此，信任将是本章的动力要素，我们藉此把它说清楚，让它为人类服务。在讨论这一章时，你们的世界注意我说的话，这样会对你们有好处，因为你们将发现，我会用简单的方式让你们清楚地了解我们此刻要学的是什么。在信任的领域里放松，跟着我漫游，此刻我想帮你们建立一些东西：信任来自一种力量，这力量在你们透过生命来进化的任何次元里是无与伦比的。

听清楚，在我们称为信任的这个东西里，存在差一处光的模组，我们称之为造物者。从一切我们所能思考所及，此刻你一定要信任，造物者的实相是——它是无限的，它没有终点。它是进化本身的无限的光。它选择了创造一个绝佳的经验叫做生命。

你们，作为参与者，是这个光。假如可以的话，在你脑海里观想一个画面，一个美丽的光吸收着所有可能发生的，已经发生的一切，从你所在之处吸收，你也变成它的一部分。

你只要让自己“去分子化”渐渐消融。当你这样做时，让你的身体觉知开始变成我们称之为“光”的过程的一部分，一直到你看到自己逐渐消失，进入光中，毫无分隔。

从那个光内，我将要为你们描绘一个旅程。因此，站在你的存在的光里，向外看着那个叫做地球的地方。在那光里，听听那来来往往的其他光粒子，以及望能够成为地球的一部分的那些能量。

简单地说，感觉你自己被永恒的一切万有挑选来体验一个旅程，可以和你自己的能量成为伙伴。感觉你开始掉下，进入这个光中。感觉你自己是这个光的本质的一个个体，开始浮出，一直到你变成一个粒子。这个粒子开始成长，直到它变成它自己的灵性力量，而那个力量仍和造物者是一体的。

要信任这个力量，它拥有造物者之光的一切力量、一切的光、以及一切的认知。当你开始专注，你会认出你是在这个造物者的意愿、爱和光之中，并且当你开始要体验你内在的美时，没有什么东西可以阻碍你。

当你开始浮出，越来越多的光粒子开始发光，直到你成为“本质我”，一种更高的振动。你发现自己和其他一些振动模组在一起，它们和你类似，却又不一样，因为你已经在造物者之光的内在达到合一。你已经是光的存有。你的本质我再度开始向着这个被称为地球的地方毫无目的地漫游，一直到你发现自己被造成某种被称为人类经验的东西。嘿，你现在一定要有更深的信任，相信这个信任会给你一个对于“光”的基本认识。

信任，就是：“你是这重要的光的一部分”这个事实。“信任”变成一处觉知，你无法区分你的光和造物者的光。从这里，我们能够进入信任的领域。当它毫不迟疑地成长，当造物者的体验可以在那里发生时，从这里，我们能够看到那种光的模组。

永远记得你们并没有分离，要相信你是极具启发性的造物者之光的一部分。这就是信任，相信它会把你带到新领域，相信你正在成长，多么像造物者之光。你已成为有觉知的创造者，所有造物者能够做到的、看的或能成为的，就是现在，透过你们——作为人类的体验。

当你们提出心中的问题时，让信任开始带我们走这个旅程。永远记得我们刚离开“真实”这个世界，进入了信任。今天我讲的每个字都是“真实”，而每一个你讲出的字我相信都能够建造一个更好的所在，在那里，你可以再度在你的内在世界里找到一个更好的地方，让你有最好的关系，再度在地球上找到解决财务困难的方法，看到健康的身体如同在光之中。

要相信，当我们结束时，你的信任将会是带你一路穿越一个新境界的载具，在那里你将了解到“你可以拥有一切”。

问与答

问：人很难有信任，你可否在这方面详述？

答：非常乐意。要知道当我们即将结束本章的时候，我们必须要达到这样的实相：那些乐意读这些文字的人，一定要在其中找到一些在他们的次元里对他们有用的东西。要知道这本书是为你们这些第三次元（二元世界）的人所写的，因此所有你们做的事情你们都会觉得有一个相对物存在着。假如是这样，那么相对于信任的就是非信任，或是缺乏信任，或是没有信任。毫无疑问就是这样。

我想以这些话作为开始：假如你看着一个美丽的怀表——你用来查看时间的东西，假如你看着它，秒针绕着表面，分针也小心地走着，这个时间就记录在你的脑中。所以时间只有在你的头脑让它存在时它才能存在。

但是我要说假如你把表拆开，把那个衬盘拿掉，再看看里面，你会知道它并不是和秒针绕着圆圈转这回事有关。真正的重点在于几个轮子和锯齿，和谐有序地造成一个完美的实相焦点。那个钟内有一个小发条每天都必须上紧，你这个“计时员”才能建立一个时间的幻象。但是，作为人类，你信任这个时间，不是吗？我只要求你相信一个更大的画面，并且要知道，在那个更大的画面里包含着比你们人类更多的东西。我在请求你们相信有一个层次，我们称之为灵性世界。我请求你们相信，那个灵性世界也就是造物者的一个进化的部分，不多也不少。

所以，假如你把自己看成是那个表的一部分，不管你是秒针或是上紧它的发条，你会开始了解，人不可能只是一个轮子而没有另一个锯齿，而且少了发条什么也动不了。你开始认知，时间的幻象是为了一个外在的力量而创造的，然而这个表的力量存在于这个被称为表的实相的围墙里。

我要诚恳地说，你可能开始认为“信任”是一种知晓：有一个更大的世界是我们只使用五官时所无法感知到的。因为我们所处的世界正在创造一个转变的过程，你可以认知到，你们现在的旅程比你们的五官意识所能提供的要大太多了。

所以，我们现在要讲到第六个感官意识。假如你看我的数字学（见末尾齐瑞尔数字学），你很容易了解6是光的熟谙。开始感受世界：先使用你的视觉，然后闭上眼睛，当你听时，开始去了解那个世界；再伸出手去碰触它，闭起眼睛开始去看一个新的世界。（更多齐瑞尔数字学参见附录）那个世界是同一个，但少了一些感官时你无法看到你以前看到的。意思是说，世界是永远在变的。也就是说你要确信你有能力成为一个更大的存有的一部分，如我早先讲的怀表的例子。你必须认知，在与灵性、天使、造物者本身和谐一致时，你扮演着最重要的角色。你必须相信这个角色是有目的的，这个目的是了解你所信任的东西。

让我这么说，当你看着生命的旅程开展，你将开始了解，即使人们看不见它们，有某些东西是我们一定要信任的。你必须看着表面和秒针的移动，也知道轮子和锯齿是在一个完美的密切合作中运转，就像你们的人类世界。

你是表的一部分，你是一种叫做人类的生命的一部分，它们运转是因为你是其中的一部分。你一定要确信有比眼睛看得到的更多东西，然后你要怀着信任和信心去那里。你一定要知道，一个像祷告——并非指独自对着一个看不见的力量说话——这样的小事可以让你对旅程有更清楚的了解。

静心和其他一起合作进行的东西就成了内在工作的一部分。你一定要确信，没有整个时钟，秒针不会走。你一定要确信你是很重要的，即使不是整个进化过程中最重要的。你要确信，因为你看不到它，你必须学习使用第六感官意识（直觉），才能把能量焦点带到那个被称为生命的地方。

你一定要确信，你是那个“整体”的一种能量模组，并且那个整体是因你而存在。你回头去看信任这个字时，永远不必再存疑：你扮演的是时钟的哪一个部分？在时间幻象里，秒针会向前移动呈？当发条不再被上紧时，你最终会达成目的吗？朋友，没有问题，不必担心。你一定要确信你的旅程会完成你的生命目的，并且你的造物者也信任你可以做得到。信任是双向运作的。

问：你能不能给我们一些方法，来开展这种超乎我们五官意识领域的信任？

答：我相信在真实和信任当中，我们必须提供一些方法给人类世界，去观察生命的哪个部分不够理想，这样他们才能寻找更好的途径来获得他们所要的。当我们处理类似信任这种事时，你一定开始有这样的问題：对这整个过程有没有一个答案？我的看法是，可能不会只有一个，而是多个答案。有一个答案是这样的：你已经了解到阴和阳是你的实相里最高的作用力，它给你能力去决定什么是对你最好的。辨识信任的方法之一是，当你发现自己和一个想法的结果对立时，你是缺乏信任的。简单地说，就是对于一个可能的结果，当你的内在有交战时（你是缺乏信任的）。

此时此刻我要说的是，有一个识别的因素：恐惧。假如在下一刻，下一句要说的话，或实相中的任何一个部分中你可以感觉到恐惧，那么你就知道你在做的事当中是没有信任存在的。因为，如我在开场白中已解释过的，“信任”是一个事实，你和一切万有的灵性之光是有连结的，你是造物者的一部分。因此，你在悖离这个法则做事时，必须极度努力才能找到方法。

我告诉你，你有的第一个识别的方法是这一个问题：有没有恐惧的因素？假如有，你必须重估你的处境，找出恐惧的来源，以及哪一个部分是没有对准你的目标。然后你必须调整，再回到设定好的旅程上。

假如你在旅程上，用信任作为你的照明灯，当你行进时，其他的東西会出现，例如有人会试图帮你做决定。假如那是一个你想为自己做的基本决定，而你又寻求其他外在的认可，我认为在这个点上，你已经丧失了你的信任。

你会说：“那么，齐瑞尔大师，你是说，对于我的决定我不应该有任何的意见？”你应该要有意见，但那个意见应该要来自指导灵的实相，它应该来自你那看不见摸不着的源头。你一定要认知到你有一个本质我，那个本质我只会引领你到“光”。相信我，你的本质之光不会在阴和阳的二元氛围里作用，你们人类的物质世界才会。

所以，可以把方法做这样的解释：假如你有很多个来的意见，然后你突然又无法做决定，那么你应该可以透过静心、祷告或本书内所提到的一些步骤，重新找回你的力量。你必须回到你的认知——你缺乏信任。

你如何找到信任？你要静心，片刻或一两分钟都可以。你只需要清理头脑。你努力地和你的本质之光说话。你告诉你的高我，你的信任已经动摇，你需要“光”本身的指引，然后就会开始有答案给你。答案出现时，你会知道你是否可以信任它们。假如你不信任它们，要知道，你没有明晰。

当你对你的本质之光放在你面前的东西有信任，那么你知道你已得到信任，因为你要知道，信任是你的一个部分，已穿过自我之帷幕的那个部分。它超越了作为人类的部分而达到一个点，在那里你认知到你是整个创造的一部分。你必须允许信任作为你的指引力量。

我们说了很多信任，我现在要说的是，一旦你有了信任，你必须相信它会带你到你想要的旅程。当你看到那个结果是在你的可能性之内，是在你所寻找的架构之内，在这点上你一定要确信那是你需要去的地方。

另一个你要把握的方法是，信任是光的提供者，没有光你就没有信任。所以，关于这个方法，你可以问自己：我是在全然的光里运作吗？在你提问的当下，你一定会认知到你的信任降低了，因为那就是你会问的原因。一定要使用这些方法，才能让信任本身在你们的地球次元里产生效果。

问：我们如何确信从祷告里可以得到答案？

答：我们会在讲到祈祷的部分时更深入地详谈。但是你们很多在这个地球层面的人一向都是听说，或一直都相信祈祷是寻求外在力量来帮你达到目的的一种方法。然而很多人都知道，透过信任，你是在创造你的世界，而且那不可能是可被一个外在的力量所界定的。

因此，祈祷能够向一个人显示，他可以在内在说话——他可以在他的内在的光即本我里说话，在引领人类去体验这个被称为“生命”的迷宫时，本质我是最被信任的一部分。要知道，一定要使用“信任”这个元素，你才会知道你的高我——你的本质之光，你那个和造物者最相近、最和谐的部分，是更可以在物质成就上引领你的部分。

你一定要了解，信任是你和你认为已经分离的高我之间的桥梁，这个桥梁去除了那个分离。这座桥梁让你保持完整无缺，这时“信任”可是一种连结物，让你可以有同时生活在一个以上的世界的体验。信任是一种连结物，它把握着一个更高的焦点。单是祈祷——你的问题也是一种祈祷——就可以把我们带到一个焦点：信任是一个座把几个世界连接起来的桥梁，或是连结物。一旦你认定这种力量的存在，你不会迟疑去倾听来自高我的指引。你开始扩展，因为现在你让头脑的90%能量移向10%的头脑，那会自动提高你的振动程度。一旦振动提高了，你就不再受限于五官意识。从此之后你必须开始使用每个人都可以有的第六感官意识。

第六感官意识不是什么超自然的协议；不是什么远超过我们的能力所及的东西。那是你们的本貌。那是作为人类的一种艺术的熟谙，因为在你们的物质世界里你们往往看不见自己在光里，因为你们用幻象去创造特别的约定。

但是假如你把握信任即那座桥，那个让你扩展，让你觉得不再受限的光的结构体，那么你不会愿意再安于生命中那个“不足”的部分。你现在知道，过了桥，甚至只要知道自己已在那里，信任就可以把你带到一个以往你只能靠梦想才能达到的境地。

因为我们有今天将要分享的方法，你可以有完美的关系。因为桥梁在那里，就是信任。让那个结构体在你周围转动，让你自己沉浸在那结构体，相信这个更高的指引不会让你离开正确之道。

当你看到一个不喜欢的、不是你想要的结果，只要回到那座桥，通过它，走进你的光里，那时你更高的那个部分。只要尽力向这个光要求，告诉它这不是你要的结果，并选择去看你是如何走到这地步的。沿着这条信任之路，你可以看到你是在哪里偏离了路径，你在哪里碰到了混乱，那个混乱又在哪里把你带到了和你原先所设定的不同的终点。

当你看着这座桥，当你看到这网状的结构体，你开始看到一切都经过你，它不是某种外在的力量。观想你物质层面的身体和你的高我交织在一起，好像没有分隔，没有自我把你们分开，看到你真正进入你较高的部分，并且看到不同的光的世界。在静心中你可以透过你美丽的本源掌控你的旅程，到达你想要去的地方，找到以其他的方式看待事物的不同的可能性。然后你将了解，信任是一座把你带到“已知”的桥梁，而不是那个把你带入“未知的想法”的混乱能量。

你是正在浮现的美丽的光。假如可以，用眼睛去看它。看着你物质层面的几个交织在一起的构成体，融入高我的光中，并且，你不会在没有信任高我的指导时跨出任何一步，你也不会从外在找他人来教你。

你会说：“那么，这本书呢？”我不过是给你一个步骤，我没有给你答案。我教你采取步骤，去找到自己的答案。

当你结束这几章后，你不用站在屋顶上高喊说你自己变得多好，因为你将会很好，并且你将信任。

问：在这个地球层面，我们所经验到最难处理的事情中，各种关系是其中一个。“信任”这让我我座桥是如何在这些关系中运作的呢？

答：假如这些法则不能够应付人类生活中发生的事，那么我们就是没能达到我们在探索的程度。所以，就让我带你们做一个短的观想。

假如你愿意，请了解你是人类的元素，是你的存在里那个物质的部分，那个部分向来是使用五官意识，以便你们作为灵性的化身者可以互动。假如你了解那个，那么看着自己变得更勇敢、更强大，并且和信任连接，进入你更高的存在。

观想一条织得很美的毯子，而你只是那毯子的一个股线。你，作为物质的存有，是包含在毯子里的一部分。当你开始把自己看成是毯子的一部分时，毯子的另外一部分就是你的高我，那本质的光。你开始看到你只是一切的“超存有”（over-beingness）的一部分，真的没有分离。万一你的线脱落时，那条毯子就不是原来的样子了。因为一条织毯是错综复杂的，意思就是每条线都支撑着另一条线。

假如你想知道在某一种关系中如何看待信任，你会看到的是你自己被织入高我的毯子。你作为人类的那一部分，正在寻找一种关系里的对应者或平衡。你可以开始使用信任的方法之一是，去看看你在寻找的那条毯子，那个关系，是否可以和你的毯子融合。或者，万一你是一条丝毯，而另外一条是羊毛毯呢？假如是这样，这两条毯子要融合就会有困难，你在寻求的这个关系将会充满了混乱。

想像一下，下面例子可能会发生什么事 假如你的光，你的人类经验或人类身体融入它的高我——假如它过了桥，假如它变成光的网络，移向被称为“高我”的光，然后你试图移往那个关系中的另一人的旁边，而她并没有与她自己的高我融合——她把你们称为地球的这个地方，看成只是作为人类的单调沉闷。假如这个人不能相信她是整体的一部分，她就会错过你试着要感觉的能量，以及你试着要去体验的合一感。你们的毯子不再融合在一起。它们会甩掉彼此。他们可能偶尔一起在某种幻想中跌倒，但当能说的能做的都过去以后，那两块布没有办法合在一起。

你说：“齐瑞尔，你怎么能够把一条毯子放到另外一条里？”朋友，假如你相信你的光不是真的毯子，而实际上是光，那么你知道两个光如何交融在一起。因为假如你们走进一个黑暗的房间，两个人拿着手电筒对着同一点照，那么光会变成同样的一个，你无法分辨哪个是哪个。你只知道它们是和谐一致的，是紧密的结合。它们可能有一个长久的旅程。因为你们不是一个在另外一个之上，而是两个都有灵性的倾向，两个都相信自己是更大的画面的一部分，在一起可以发现那个大画面的整体，在一起可以结合力量，一起以更美好、更具个人化的速度前进。他们可以体验一种在彼此的内在的光，以及环绕在他们周围的光。

注意看，朋友，当你们的光已经融入，并且你们彼此都已进入对方时，你会很快注意到有其它的光在靠近你们，那些光会开始融入你们的光。当你们两个与第三个、第四个，无限个合而为一时，你会发现你们对于你们的光都有类似的信任，你们的信任已把你们带到了了解的边缘——了解到你的完美，“创造”的光，以及你已用你的空间把世界的光聚在一起。

然后你也会发现大地之母有她的光，并且你会与它融合，直到有一天你在整个光里觉醒。因为你信任那座桥，那简单的光的结构体，你会发现你已处在一个真正的关系里，没有混乱。

问：有人说，坏事常常发生在好人身上。人们往往为此而沮丧，我们如何信任这种经验是完美的？

答：这真的是在探索使用不同层次的信任时，所会发生的所有可能性。谚语说：“坏事常常发生在好人身上。”我们常常被提醒，每个在经历地球旅程的人都被允许有一切可能发生的结果，这些结果也许看起来“不愉快”，但对所有人的课程计划和学习旅程永远是最有益的。

以下是我最喜欢讲的一个例子。

有人对我说：这个非常年轻的女孩从这个世界上被带走，送回到造物主的家。她从未做过什么错事，她怎么会受这种待遇？我的答案是这样的：因为我们现在是在讲信任，你一定要确信你是一切万有的一部分。

你一定要确信这个小女孩已为你带来一种能力去体验另一种层次的感觉。你一定要相信，她进到造物者的光里并不是要让你平白为了失去她，或为了她失去亲朋好友而愤怒。

你一定要意识到有一个巨大的画面存在。那是一个巨大的了解：这世界上所有的一切都融入到一个可能的结果，那就是造物者之光的进化。为了让你可以这样做，有些存有会到你们的地球上，实际地给出他们的光，让你们开始了解到这种事是如何发生的。当你不再愤怒，也开始确信每一件事都有它的目的，你就开始看到桥。那座我讲过的桥将会带给你适当的体悟。

你不是来这里做法官，也不是做陪审团，你来这里是要做参与者。因此，所有你的光之存有的本质，所有你的光的朋友，所有和你来自相同的充满戏剧性的光的人，都是带着特别的礼物来到这里付出。你们在读这本书的人，也已带给你们的朋友、亲戚、同事一个又一个的礼物，就像他们给你的一样。但是这世上大多数人都对这样的事缺乏信任，于是选择不去看那些礼物。

现在，那个失去生命的小女孩并没有产生所要的结果。也就是说你的高我将会遍寻所有的可能性，来找出启发它的物质我的方法，它会去找其他的东西。所以，当你对另一种情况的结果感到激动、愤怒或可怜，你只是阻挡信任的因素。你没有过桥。

要记得，“信任”是通往体悟的桥梁，假如你不走过去，你看不到来自这个存在的美。让人家知道那是一个最美好的礼物：一个灵性的光以人类的样子来到这里，特别是来这里做一个老师——甚至不必是一个大师，而仅仅是一个老师。

看看你的周围。假如你让自己走过信任之桥，你会看到所有围绕在周围的人，你会看到他们是为了你的利益而来到这里，他们也是来这里增强你的光。但假如你不过桥，假如你不让信任来提醒你，造物者是在一切的存在里，你就会开始把事情看成是坏的或是好的，而事实上，每个事物都是完美的。

是那些字眼把人类世界的愤怒带到灾难的边缘，因为当一个人看到另一个人丧失生命或丧失财产等等时，他开始觉得同情。同情并不是信任之桥的一部分，因为在同情之内没有答案。

可是那些以信任作为桥梁，从一个层次走到下一个层次，并且也伸出手帮助光的兄弟姐妹和他们一起过桥的人，现在我们有一个有用的寓言。对很多听过这个故事的人，很多在追寻自己的财务之梦的人，这些都曾经出现在你们的面前，但你并没有使用你的信任之桥。相反的，你用的是混乱。当桥铺好时，你会看到你在追寻的大堆金子。

当你在混乱之中，走在路途上，你会觉得无力和疲惫，因为你觉得孤单，并且和整体存在是分离的。最后，当你的时刻已到再跨不出任何一步时，你靠着这棵美丽的枫树。你在那里休息，觉得一切都是没有意义的，因为你走了这么一趟远路，却没找到答案。你丧失了对造物者的信任。

但是，我要再度告诉你，假如你多加一些信任，多加一段桥，当你从那棵树下跳起来，站稳双脚，再往前走一步的时候，在树的另外一边是一堆金子。

它往往是你自己的高我的光，在测试你填补空隙和使用信任的决心。你的高我常常要确定作为人类的你已经学到所有的课程，才不必在无止境的混乱里绕圈子。它要确定你愿意信任，愿意穿过那广阔的区域，愿意有勇气去找到你所追寻的东西。

所以，下次发觉自己再度靠着一棵树时，记住：多加强那座桥的强度和那个“信任”的木条，穿过那狭小的山谷去找到那堆金子。

问：你曾说过在情绪、关系、财务丰盛和灵性体悟里有关信任的问题。也许有许多本章的读者正在经历一些身体方面的挑战，他们要如何用信任来获得身体的健康？

答：在我的能量体里，这是让我很兴奋的问题。朋友，让我告诉你，当一个人在处理任何一种身体上的挑战——不管是简单的掉头发使他变成秃头，或是手指上的关节炎使他疼痛不止或她受到癌症的挑战时，此时这个信任的元素一定要超过到目前为止我们讲过的可能的信任元素。因为在陷入一种关系时你可以有很多尝试的机会。财务的丰盛也随你的意愿来来去去。但是谈到身体，它来到这个世界上时带着一种神奇的伪装：它会终生不断地逐渐腐坏。在本质上来说，你把一个身体带到这个世界，打从一到这里开始，它就是在退化。

我的意思是，当你在像这样的过程里讲到信任时，你必须认知到，在这里，在这个特殊的片段里，是最高形式的信任。因为一个简单的脱身的方法是说：我确信造物者和我的计划已经合并到一个点，我要用这个作为出口。从这个世界上离开。

我要跟你说，这是一个可能发生的事。

我也要说，很多时候你是被赋予一个作为人类最伟大的挑战，因为它需要你的肉身来完成这个人类经验，当你的身体有任何的故障，你一定要信任它是你的计划的一部分。

现在，这是一般人——那些身体正在耗损中的人——不想听的话。因为首先，要承认那可能是你的计划也就是承认你有弱点。但是记住，我们是在讲信任，它是桥梁。假如你花那么大的工夫来承认你的弱点，你难道不想要铺设一座桥，在信任中过桥，去发现你可以看见针对这个弱点的解决方法？难道你不想在你面前摊开一个新的计划，一个会带来每一个可能性的计划？你会不会只做其中的一部分？你会不会只接受一个部分？并且你不会信任另外一部分，对不对？你看，当你铺设这座桥，当你使用这个你的身体和灵性体交织而成的结构体，当你把两者放在一起时，你会开始追寻那个会创造桥梁的答案。这个桥是一种信任，相信每件在地球上发生的事，都可能是与它完全相反的样子。

当你累积很多财富时，你不会有不好的感觉。当然，当你累积很多钱财然后又失去它，你会感觉不好，但你不太担心。为什么？因为你知道你可以再累积。你确信你可以再累积，而只有你的信念、知晓还有你对如何连结真实和信任的了解，会扩大那个信任。

真实的情况是，你用你的身体来体验这个世界，而它是一种阴阳的设计。因此，每样东西都一定有另外一面。假如情况是这样，当你生病不舒服时，当你丧失一些过去拥有的能力时，那么，“你可以逆转这个过程”这件事不就是正确的“真实”？有多少正在阅读本书的人可以对周围的世界说：“我无法相信，我的记忆力正在快速消失，我好像已记不得我五分钟前说过什么话了。”它正在变成这个世界的真实。

假如你有信任，并且不再受那个世界的限制——假如你不相信你和你的灵性之光，和你的高我是分离的，假如你将铺设信任之桥并进入你的更高的领域，那么你会开始了解那是地球要它在此时发生的。那是群体意识掌握了你——每一个个人。

假如你铺设信任的桥，进入更高的领域，感觉到那里的力量，你会知道你没有记忆力的问题。你会开始看见并且建造一个架构，让你的90%吸收一些这种记忆面。你将允许你的高我或本质我，扩展你的头脑以便你可以记得更清楚。

但是假如你在生活中没有信任，那么想一想，每一个人都说同样的东西，那么你不就是参加了战败合唱团？你当然是的。参加那种事不需要信任。整个世界就是这样，但要走过那座桥，进入那个光，然后知道你可以改变任何事，这需要信任。

听我说，你们在这个时候需要体验的事显然有物质上的价值。你唯一要做的是找出那个价值，它就会开始散播。它一旦开始，你就已慢慢步入更高的领域，你一旦学到十大法则的基本，你会开始看到有那么多答案是你从未想过的。你会开始信任你的更高的存在，你会开始信任那个比你的物质世界更大的力量。

然后你会开始透过祈祷、静心、睡眠编程、合愿、真实、信任、热忱以及它们的综合来收到答案。你会开始看到明晰，它会带着和你的高我的沟通完成旅程。这并不总是意味着回到造物主的家，更多的时候它指的是知道如何克服。

有关信任和肉身的结构，这是我最后要讲的话：你被引导到相信你的身体永远是在一个逐渐毁坏的状态中，仅仅是信任就可以改变这个信念系统。当你信任，注意这点——当你确信你的老化过程已经开始减缓，有时候甚至是停止时，你可以感受到你的物质世界内的力量——这是由信任之桥进入光的世界所创造出来的。那股能量将会经过桥梁进入你的物质身体之光，疗愈于是开始。

结语：虽然大部分的时候信任是一个无形的过程，你必须知晓它是可以讲清楚的。事实上，有很多人把“信心”这个字定义为一种希望（事情会发生）。同样的道理，我的想法是，信任是一种知晓（事情已经存在）。

我要请本章的每一位读者有这样的觉察：信任是你的一部分，它无法被看见。在你的人类朋友之间它甚至无法被谈论，主要是因为信任是一个简单的字，但它的意义却是你的实相的广大无际。

此刻你必须要有很大的明晰。你在旅程中要很清楚，信任是一个法则，它会填补到目前你读本章的这一刻为止，你所感知到的一切空隙。你必须了解，这些你感知到的空隙不仅可以走过，也不再被视为问题。

每个人都有信任。它是你的存有的核心。它是你能量的核心，我在结语里可能把它做最好的描述。那些认为我们很难对于信任再多说什么的人，假如你们愿意有勇气和我在短短的静心中走一段旅程，你们会开始了解，信任是一个实相，没有它世界无法存在。

如果你假装是在一个物质世界，而要演出一个人类旅程，你必须意识到，信任是你所拥有的连结，可以让你回到光的力量。信任是一种方法，让你跨越你所感觉到的空隙，它跨越自我系统，回到那个粒子化的自己。有了信任，你开始了解到你“可以拥有一切”的旅程是无法停止的，因为你是光的存有。是的，你是造物者的化身，存在于人类的身体里。

生动地回想今天我们讲的故事，你会意识到你已在树旁停留过很多次。当你不了解那个滴答滴答的跳动是什么时，你已去看过表的里面，知道它是很多能量体和谐一致的结果。你是那些能量体的一部分。你和像你这种神奇的人类，将会选择你们自己信任的程度，信任程度是藉由你们所展示出来的结果来衡量。这不是很美吗？

静心练习

假如你愿意，请跟我一起游历，闭上眼睛，只要给自己放松的礼遇。当你认出那个美丽，那个你是它其中一部分的一切，那是给你的礼物。那个放松、那个了知、那个美丽的存有都成为实相。现在，当我让你在人类世界、物质世界、物质层面的身体中，看到你自己作为一个听众时，加入我。

不管你在哪里，看到你自己坐着或躺着

只要开始让你自己扩展就可以。让自己变得比你所坐的椅子更大

然后，使你变得比你所在的房间更大。

冲到那个地方的外面，离开你所在的建筑，让你自己继续扩展

一直到你往下看到你的家或你所离开的地方

它看起来就像是地上的玩具.....

继续扩展，直到你看着这个乡镇，或者你居住的广大无边的城市

看着它，看见所有的细节

然后向远处望去，就像你看着一个开放的空间

山，或者是海洋，不管外面是什么。

然后继续扩展，直到你可以看到整个地球

就像你正从外太空的一个太空船往外看

一直到你可以从一个接一个的水平线看到那个整个圆。

然后再扩展，一直到你变得如此巨大，地球看起来像个小弹珠，

我要你把那个弹珠放在手上

而且我要你去感觉变得巨大的那种宽广，

然后我要你看看左右

你看到一个你认识而且是你爱的人

站在你旁边，跟你差不多大。

看见他们伸出手，帮你拿着大地之母。

一个接着一个

直到最巨大的光的自身，开始彼此融合到对方里

在那里你丧失了人形的本我认同空间

直到你真正在一个美丽的、温暖的、发亮的光中握着大地之母。

你不再看到你的形体；你只是光

你和其他的光有一个中心，那是你的本质的美。

你看到大地之母在它美丽的脉动和神圣里
被你们每一个握住它的人滋养，那么美，那么温柔，而且在爱中。
要确信所有你周围的那些人都处在信任中，
就像握在你手中的地球那么真实。
接着开始把爱送给地球，
和所有未曾和你一起成长的居民，
以及那些因为没有信任而落后的人
当你在送光时，想像你是造物者的一部分，
想像你把光照进地球，完全地放松、放松、放松。
你现在仍可看到你自己拿着那个漂亮的光球，那个叫做地球的球，
开始跟着自己照耀的光，跟着它下来
下来，下来，下来，就你所能及地跟着。
看到地球慢慢变大，城市开始出现。
在那里，看！就是你离开的那个建筑的屋顶。
当你从屋顶下来的时候，停一会儿，看看你美丽的身体风采，
相信它现在已知道你真正是谁。
然后完全地让你的生命进入那个被称为肉身的存在，
让你自己去感受作为人的感觉。
荣耀你的造物者，因为在它的无限智慧里，
你刚刚走过前往光的旅程，又回来。
现在你知道分离并不存在，
因为你确信，你的光就是造物者的光。

第三章 热忱法则

齐瑞尔：在这一章里我们来看看热忱。热忱是光无法说明清楚的那个源头，它为一个人的生命带来很多神奇的力量。它是一个人正在经历的事物的源头，但其他人无法了解它，所以我们要来看这个字，尽量将它界定清楚。我们将尽一切力量和所有，把光带入这个美妙的法则的完满性。

热忱，我称它为你的光的存有的真正核心。它不是你可以碰触到的，不是你要以放在手上的。我可以再讲很多很多“它不是什么”。例如，它不是跳上跳下，它不是把东西往上抛到空中，快乐地尖叫。这些是热忱的方式。

我想跟你们讲热忱的真实、信任，这是使“三位一体”完整的东西。并且真实、信任和热忱这三位一体，“三个关键”是我们所有这几章所要讲的基本。

今天我想对你们说的热忱是核心本质的热忱，是那个做为人类以及和造物者之光一致者的心之光，因为不管你的意识层次为何，不管在被称为人生的这个实验里你走了多远，热忱永远都是基本的能量，你的完美旅程从这里延展。

让我举例说明。假如你可以找到热忱——内在核心经验，那么你就找到一个继续前行的理由。当你可以找到你的旅程的热忱，你不需要帮忙，你不需要有人站在你身旁，也不需要有人给你下命令。除了你拥有的热忱，你不需要什么。

热忱是旅程本身的催化剂。因为当你觉察到，除了内在核心的光或热忱，你不需要任何人的支持，然后你开始了解到每件事情都可以达成。

当你读完这几章你会达到一个空间，在那里你可以拥有一切，那不是符合逻辑的结论吗？朋友，我告诉你，没有热忱，它将永远不会实现。没有核心的光照耀你的内在，不知道你所应该走的每一步，热忱会动摇。假如热忱动摇，你就会安于接受不如你所期望的那么好的东西。所以，核心之光，热忱的能量，是你用来指引你所在的旅程的力量。假如一个人有热忱，他不会偏离道路。当你很兴奋或是过度热心，那么你就可能偏离道路。

你会问：什么道路。那是和我们一直在讲的相同的那条。那是你设定好的，让自己从目前的所在前往你最想要的目的地的一条路。这条道路，这个你将要走的旅程，是完全被你所散发出来的美丽的热忱所引导的。你决定热忱，把持热忱，然后你会发现你被自己的热忱所吸收。

不管你的道路是什么，假如你学会激起爱的热忱，假如你学会带来全然的热忱，你就不会怀疑你的旅程会是怎样的结果。这是个大胆的说法，但这是一个立基于信任的真实：信任你的热忱会在每一条路上时时刻刻引导着你。

那些对于这个旅程是否是最终的结果心存疑问的人，我要说，旅程是一切结果的总体。因为你最终达到的成果是决定于旅程中你采取的步骤，它们将被你热忱的力量支持。当你用热忱业指引旅程的方向，当你用热忱来找出内在的能量、焦点和能力，热忱就会指引你。

当你踏上旅程时，若没有带着热忱，这时你会发现你没有目标地游荡着，试图要达到目的地。那个目的地可以是任何你在生命中想要的东西，不管是简单的一个完美的关系，或是有足够的经济保障，或只是简单的身体健康方面想要的、想做的事情。

你说：“齐瑞尔大师，你总是说简单，简单，简单，可是你讲的那些事没有一样是简单的旅程。”当你完成全部的十章时，它会是简单的。

让我们保持专注于我现在要讲的。当你有热忱时，当你有热忱把自己带往任何你想去的地方，当你带着热忱做这些事时，你会发现你的旅程是很简单的。

不论你想达到什么目标，它将取决于你在其中拥有多少热忱。假如实际上你只有一点热忱，那么你可以预料到成果就是这一点点。假如你有很大的热忱，你就会得到很多。你甚至不必去期望。

在旅程当中，你衡量热忱就可以知道未来的成果。检查你的热忱，你就已经知道你会到达那里，你不用到那里才知道。你只要检查热忱程度，因为它是你旅程中最美、最具启发性的一面。绝对不要去考虑比这个少的，你就会发现你设定的每一个目标几乎在你开始前就已完成。然后你可以走那个旅程，并且它绝对是被热忱所引导的。

问与答

问：你描述了热忱的特性，如何辨认出这些指标并把它们用在达到目的上？

答：我的想法是：无论你什么时候开始从事一个计划，假如你针对着你的任何计划使用这“十大法则”，当你做到热忱这个部分时，你首先要在你的核心之光里去了解，在实际的情况中，这是不是你真的想做的事。

你会说：可是，齐瑞尔，我们被要求做的事不是每一件都是我们想做的。

那我建议你不应该去做，你说：“有时候那是不可能的，有时候我们就是得做。”假如是这样，我有一个方法可以修正——你必须往回走。你必须回到别人要求你做的事，你必须开始确定你要用多少的热忱。

在一个计划里、一个体悟的过程里，或是一个旅程中，有一个热忱的指标是，当你感觉——关键关是“感觉”，当你对自己所拥抱的东西“感觉”到有安全感的时候，当你开始了知到人已有某种程度的觉知，而且你有信心可以维持在那个程度，那就是热忱。你看，信心是一种热忱，你对什么事有信心，你的热忱已经向外散发。

请了解：很多时候热忱会以不同的方式呈现出来。我要讲一个有点负面的。假如在旅程中有着愤怒的能量，你必须意识到那是一种热忱。那不是一种正向的热忱，可是它是一种热忱。因此，旅程中可能会有问题。任何时候你有一点不够正向，你必须认知到你的旅程已经偏离道路。你已溜出道路，肯定是在混乱当中。所以，当你在做一个计划或在一个远程当中，你对自己或他人感觉愤怒，你就离开了那条会带你到真正想要的结果的路。

假如你正走在旅程中，正在寻找热忱的指标，建议你开始找一种兴奋感——不要把它和热忱混淆——对结果、对这个旅程以及对你所在之处的兴奋感。

我倒过来讲是有原因的。“兴奋”这个字总是和热忱混淆在一起。所以当你感到兴奋，你知道的，类似像小蝴蝶在胃里飞的那种感觉的那一刻，你要把那种能量转换成热忱。这是个新的概念，可不是？把兴奋转换成热忱？我认为这可以很简单地做到。当你觉得兴奋时，立刻在那里停下来，找出在这个旅程中是什么让你兴奋。你会发现让你觉得振奋的东西是在兴奋底下的热忱。是那种你知道你走在正确的道路上的热忱，是那种把洞悉的热忱扩大的振奋感。

你说：“齐瑞尔大师，那样会让洞悉成为一种热忱吗？”肯定是的，当你知道你是在旅程中正确的部分，你也采取了应有的步骤时，会有一种热忱使你进化到下一个层次，你可以说热忱是让你平安进入旅程下一个部分的力量。当你没有热忱时，旅程会受到耽搁。你说：“好，齐瑞尔，请帮助我们。假如是这样，而我们又看不到，我们该怎么办？”你需要马上停下来，拿出书中的诸多法则来协助。例如，在觉知中你无法感觉到热忱带着你前进，那你可能需要召请另外几个沟通层次的光源。所以这里是很好的点，你可以停下来祷告，这是一个很好的地方，你可以打开你和“看不见的光之作用力”之间的沟通层次，请它们在路途中指引你。

除了兴奋之外，另外一个可能性是，当你知道你喜爱正在进行的计划时，当你感觉到内在的爱时。你必须记住，爱是我把它放在真实、信任和热忱中的一个没有相对之物的字，当你可以感受到这种爱，你就是在体验热忱。

当你可以看到你一直在追寻的最终结果，它比你当初设定的更亮丽，那时你就可以明白，并且知道你正在体验热忱。当你抵达并认知到那个结果是一个崭新目标的垫脚石，你会知道你处在热忱当中。这些就是热忱，或是一个正处在热忱的世界里的简单指标。

问：当一个人走向一个新的觉知层次，他在兴奋的同时也经历到未知的恐惧。可否在这方面多谈些？

答：当然。当热忱是个焦点时，我想这可能是很普遍的情形。让我们用人际关系做例子。人类有多常努力把所有的热忱（更多时候是兴奋，不过我们暂且说它是热忱）放到你和朋友或其他不同的关系中，期望它达到某一程度的结果？当你得到你想要的，你是否从未怀疑：“我到底在想什么？我到底做了什么？现在是这样了，而我不知道要拿它怎么办。”那么，这就显示出你追随的是兴奋而不是热忱，而兴奋会把你带到混乱的可能性里。所以，当你达到你所感知的最终结果，那么你已经到了一个由混乱所建造的地方。混乱会和其他力量一样让你很快地达到目的地，但当你抵达时，你会知道你是否可以感觉到热忱。

例如，当你在一种关系内达到某种目标时，假如你的第一个反应是“下一步是什么呢？”那么你已经到了一个完美的地方。假如你到达时带着很多的怀疑，我极力建议你回头，找出你在哪里迷了路，重新回去，再往前走。因为你带着怀疑抵达时，你是害怕的，而大多数人对于未知的事情都有恐惧感。

你有没有意识到，当你带着热忱走在旅程上时，你无法知道结果？因为假如你带着热忱，你是朝着目标在走，在那里你是要经验那个旅程，而不是最后的结果。因为不管结果是什么，热忱都一路支持着你。

假如你还没有达到第一个结果，又从那一点想要勾勒出下一个目标，那么你就只能使用兴奋。你可以使用线性思考，可以计划可以做任何事，可是你已丧失了热忱。当你没有热忱，你不会了解到恐惧是不存在的。

你必须有这个明晰：当你达到一个被热忱包围的目标时，你会意识到它不过是前往下个层次的垫脚石。假如你带着热忱抵达，你会感觉到那个特定旅程的圆满——不是所有的目标，而是那个特定旅程的某个部分。因为当你带着热忱抵达，表示你享受那个旅程。你享受旅程，那不就是最主要的因素？只要你享受旅程，不论结果如何，那就是最完美的部分。

所以，害怕接下来不知会发生什么事，只是因为没有聚焦在旅程的完满性。举个例，当你设定一个金钱的目标，比方说在某段时间内存到某个数目的钱，假如你正在旅程中带着热忱，那么时间或数目都不再造成什么不同，会造成不同的是，在旅程中你对所做的事所持有的热忱。

一旦你设定了最终结果，放下它。因为假如你看着结果，你可能会开始害怕。这是什么意思？举例来说，假设你设定在某个月要达到5000元这个目标，然后开始你的旅程。假如你只处在兴奋当中，第一个可能升起的问题是：“一旦我做了，我一定要每个月都做吗？假如答案是是的，我要多努力呢？”这就产生了所有恐惧。

然而假如你不允许恐惧发生，假如你把握着爱的真实，并且使用热忱在5000元的目标走，你会了解到，在达到目标之后会发生什么事并不会产生任何不同，因为到达目标后，会在你的内在产生热忱去建立一个新的目标。

你说：“齐瑞尔，那不就是你刚说的？你不认为我将会恐惧？”假设你达到目标了，5000元是超出你需要的，并且你曾经必须特别努力才能达到，那怎么办？为什么不重新设定目标？但在努力得到它时不要担心。

你唯一需要关心的是，你愿意放多少热忱到你的旅程当中。带着热忱，而不是兴奋，走在旅程上。

记住，兴奋是混乱；热忱是真心相信，是核心了解——你有能力去做任何事，因为你是造物者的光。

造物者，一切万有的存在，简单地建立了一个物质层面的人类经验的基本法则：假如你能够抱持着一个意念，并使用意愿、构想和言词往那个方向走，不管你的想法是什么，你都可以如愿。在造物者的指挥下，一切事情都不会违背这个法则。相信我，热忱会带你到你要去的地方，而且你抵达时不会害怕接下来会发生什么事，因为你的焦点是想要抵达的热忱。

问：我们往往在旅程的开始时有热忱，然后逐渐减弱，我们如何保持热忱这个经验？

答：这是多数人类应该问的问题。有多少本章的读者记得有这样的時候——你心中有一些情况或一个目标，你充满热忱要去完成它，但走到半途时，有什么东西使你走到另外一个方向去了？那可能就是阻碍你尝试或达到那个你想要的目标的东西之一了。

当你开始一个疗愈的旅程，你说：“我的膝盖痛，我的旅程是要疗愈它，我愿意做任何事。一旦我疗愈了我就可以走路。一旦我可以走路，我要这个，我可以做那个，并且我会带着某人跟我一起去。”看到了吗？这就是兴奋。

假如你是在兴奋中设定这种能量，你就设定了混乱。当你使用热忱时，你会很镇定，你会非常安心。这些是指标：你很镇定，很安心，你没有七上八下，你只知道你要去那里。一旦你用热忱设定了疗愈的目标，你会顺着路径前进。

假如你慢下来或步履蹒跚，你一定要意识到你已稍微偏离了路径，碰到了一点混乱。本质上，你到了一个你无法清楚辨识的地方。所以，就地停下来，往回走，直到你能感觉到想要疗愈、想要达到你的目标的热忱，然后再往前走。不管什么时候你的目标碰到延宕，你必须愿意在当时、当地停下来。假如有必要，你必须愿意暂停，直到你发现最初的热忱，看热忱把你带到什么地方，因为那会把旅程重新聚集。热忱会让你重新找出旅程的焦点。它不会改变最终结果，因为最终结果在此时对你没有意义。唯一有意义的事是你走在一个旅程上，你带着热忱开始，但是你把它遗失了。

假如你遗失了热忱，你必须把它找回，再看看路途中的哪一个部分阻碍了你的热忱流动。因为，你要知道，热忱有时候和你表达出来的爱的多少是相等的。假如你在旅程中没有足够的爱——再说一次，爱是一个没有相对之物的字，那么热忱不会在那里。

假如你的旅程中有爱，热忱就会与你同在。另外有一个地方会让你脚步踉跄，那就是热忱和兴奋混淆的时候。兴奋突然消失了，然后你找不到热忱。

在实相中热忱有支撑兴奋的作用。当你感觉到所谓的兴奋——那个可以把你带入混乱的部分时，当你感觉到它消逝时，你应该马上知道，从那里开始，有一个有力的存在，我们称之为热忱——会带领你往前。

当你踉跄时，当你慢下来时，当你看不到要往何处去时，就是热忱已减弱了，你需要重新点燃热忱，看着你的目标，但要知道重点是在旅程，因为旅程是热忱，而热忱是那个想要达到某一个地方的欲望。

不管你在疗愈的旅程上做什么，都会有人、有地方、有事出现在你的道路中，告诉你你错了，你不可能走那条路。你可以有热忱去超越那个能量、那个阻挠。但假如你没有那个热忱，不知道要继续前行，那么他们会把你带离旅程。他们会把你带到混乱，因为当你听到他们的话的那一刻，当他们告诉你那是行不通的那一刻，你会开始另寻途径，你就已经进入混乱，混乱不会

带你去最初选定的路，但它会领你去一个最终的结果。

你的热忱决定了你会达到你最初选择的结果，还是别人帮你选定的结果。所以，当你碰到延宕的时候，要知道这个物质层面是一路上给你的考验，而在你放到自己的这条路上的每一个考验里，热忱会带你前往旅程的下一个部分。

不是要看着终点，不是要看着你膝盖不痛的那天，而是要看着旅程中你经验到的热忱和美好。当你抵达时，在你脑子里首先升起的是：“哇！我的膝盖一点都不痛了！”那是热忱，那就是你如何毫无延宕地抵达你要去的地方的方法。

问：为了更清楚起见，举两个比较极端的例子，希特勒和德雷莎修女，两者应该都是用热忱去达到他们的目的，如何确信我们的热忱是用在最有益的地方？

答：这个问题也许用几个简单的句子就可以回答，但我想详细地说一下，因为你要知道，你提出的这两个例子是两个很极端的实相。

第一，这个年轻的希特勒，那股混乱的力量是一种没有以爱为出发点的力量，它是以自己的利益、自己的定位为中心的，所有的事都和他个人的实相有关。所有他要的只是他自己欲望的结果——身体上的、心理上的，所有的各方面。可是你再看另一个极端的例子，那年轻、美丽的德雷莎修女，她的整个身体是服务人类的圣所。

所以你看两个不同层面存在着两个不同的实相。那些选择以本我满足为目标、只有专注于自己实相的人，往往处在孤独的状态中。当他们发觉到的时候，已不再能够用热忱去驱动他们的力量。他们现在只能使用兴奋，而兴奋是混乱里一个主要的因素。

在混乱里，你会发现像恐惧或威吓这样的东西，以及所有其他像希特勒这样的人，可能会使用到的东西。他的整个实相都是以他能让人们离开中心多远为主，而对于特雷莎修女，她的整个实相都和她的中心有关。因此，她身边的人往往会发觉到他们从未经历过的新的、可能的处于中心的感觉。

再以希特勒为例，他所着眼的最后结果里有着一个不稳定的实相。比方说，在他的世界里只有一个性别，只有一个种族是比较优越的。对于其他的人他要怎么办？不是消灭，就是奴役他们。

但是，在那种情形下没有平等，而且“爱”在那个密室里完全不适用。你不可能说希特勒是爱人类的，因为他选择了一个特别的能量模组去统治世界。在德雷莎修女的例子里，会有一种爱，那是她帮助人们了解到在光里大家合为一体的美。所以，她的热忱是一种爱的深刻的激励因素。相比较之下，另一种能量用的却是溃散的恐惧力来达到目的。

所以，看着你所有的目标：关系、疗愈，任何可能的东西。假如你想要疗愈是因为你怕死，那么你就是出于恐惧而做些什么事。但是假如你想要疗愈是因为你知道有一种造物者之光，在它的源头有你的疗愈所需要的一切，并且它会为你打开一个崭新的旅程，那么你会看到前面所说的希特勒和德雷莎两者能量的不同。

我此刻的旅程是向你显示，兴奋是完全可以辨识出来的实相。兴奋让你在混乱当中紧抓着一切，而热忱让你在爱中经验着周遭一切的美，不管它是什么、为什么是这样，不管它往哪里去，都接受它。

在热忱中，你不需要高度兴奋在你周围流动。你需要热忱让你展开旅程，不管结果如何，它是你的觉知前往下一个层次的垫脚石。

问：在生活中，我们能不能给别人灌输热忱？假如可以，要如何做？

答：这是个挑战，与其说是对我的答案的挑战，不如说是对你所问的问题的挑战。

因为问题是：能不能灌输给别人呢？第一个比较快的答案是：比较不可能，可是可以引导他们到那个过程，经由那个过程，热忱会变成他们的实相。

你可能可以从这里开始。假如有一人正在修护在某一段关系中受伤的心，不但没有热忱，并且根本连想再有一次关系的欲望都没有。那么我的建议是，身为朋友，假如你要有任何帮助，你可以和她坐在一起，跟她说明，陪她在那里你的热忱是什么。

因为，你难道不就是在向她说明，你在那里是要搭一座桥，一个催化剂，要帮她找出一个方法重新看待她旅程中的这个特殊的一段？当你向她说明你可以了解她曾经经历过的和现在正在经历痛苦，这些只会是往前进步的阻碍，因为停留在过去；现在，即使是停留在当下，都只会使你停留在那个觉知的层次。

我的想法是，假如你要使用热忱往前进步，那么你必须开始点燃一个新的生命火花，你一定不能用兴奋。例如，告诉这个心碎的人：“不要担心，要让事情过去，因为新的一个很快就会出现。每一次你转身，都会是新的情人出现的机会。”对于她的新实相你完全没有助益，因为你在用兴奋的世界让她忘记她多么不了解人际关系。

另外一个好的做法是，你可以用你的热忱去问她问题，如：“去找一个不再让心受伤的新方法，对这样的路径、旅程，你的感觉如何呢？看起来如何？”她的回应可能是：“看起来我好像要更谨慎一些。”这就是热忱，她的回应就是一种热忱。

你们人类往往认为你们已有别人所提供的答案，因此不去寻找自己的答案。但是可以有的另一个做法是，你可以问那个因为失败而又重回旅程的人：“你的热忱是什么？我如何帮你在旅程中找回热忱，好让你有新的觉察？”她会回答你，然后你在她的答案中点燃热忱。

假如她给你的是负面的答案，就把它转成正向的，把爱当作一种体验，爱她的一切——不论她发生什么事，为什么她会那样，或她将何去何从。单是这样的认知会产生一种热忱，并且让你们两个都从一直束缚你们、不让你们前往目的地的状况中释放出来。

朋友，有没有极限呢？你可以把极限和你所放进旅程的热忱——不是兴奋，划上等号。一个破碎的心可以疗愈吗？绝对可以，一个在严重的、伤痛的、令人要崩溃的实相中受苦的人，能够用热忱找到生命中新的路径吗？绝对可以。我会告诉你为什么，答案是一个绝好的体验叫作“造物者”，它只知道如何在爱中创造。只有人类的世界才会尝试找出与爱对立的事物，造物者绝对不会创造这样的东西。

假如你的热忱程度和你对结果的向往一样，你一定会找到带你去那里的路，假如你每次只走一小步，那么至少还可以看到热忱。一旦你处在热忱当中，你会发现一些你意想不到的事——你甚至不认为那是可能的，然后热忱会带你前往旅程的下一个层次。

不要给自己这样的想法，期待你可以放下破碎的心，然后马上有一个完美的关系，你的心会破碎是因为旅程中的某些做法所导致的。有一件事是你一定要下定决心去做的，那就是绝对不要回顾过去的旅程，把它当成是走现在这个旅程的原因。而是，带着你的热忱去看现在的旅程，并认知到你是受局限的。

假如你真的想为别人服务，只要了解我刚才告诉你的法则。因为只有当你了解热忱，你才能帮助其他人在生命中使用它，因为热忱是你对造物者的爱和光的核心体验。你是造物者的行动，你是那个爱，没有任何东西可以阻挠它。

结语 你常常会听到真实、信任和热忱这“三个关键”，可以作为生命基础的三位一体这种伟大的特质或能量。目前为止我们对于这三者已讲了很多。

很多人都有看过三只脚的凳子。你坐在上面是非常非常安全的，除非有一只脚比其它两只短，使你往一边歪，你就看不到一个平稳、均衡的完满旅程。当一只脚完全断掉时，那张凳子就不再能坐，所以，请坐在我讲过的法则——真实、信任和热忱上。

再把热忱讲得更详细些。请跟随我走一段短短的旅程。想像你在山的边缘，悬崖下五百尺是一条狂啸的急流，你要到对岸去。你和对岸间是一条摇晃的老桥，一条摇摆的木头桥。

当你从桥上看过去，想道：“它看起来是够坚固，我可以到得了对岸。可是齐瑞尔是怎么说的？我一定要有热忱才到得了，所以我要尽一切力量去做。我会用所有我知道的法则，但是我今天不用热忱作为驱力。”你走上了桥，它摇晃着，咯吱咯吱响着，你向着中央走去。到了半途，你注意到前面有两三条横木坏了，空隙太长很难跳过去，你质疑：“我是不是选错路了？”就在那时、那里，是你回到热忱，把眼光放在某些实相上的时候。假如你现在花点时间往下看那急流；假如你失去了热忱；假如你开始看到自己员在半空中，掉下去就死了；假如你做了这些事，那么你就是没有用热忱去过桥。因为假如不是为了你的旅程，造物者不会带你走到那种地步。假如那是你的旅程，造物者会透过真实、信任和热忱，在爱中供应你过桥所需要的能量。

当你回头去看那些不见了的横木，你会意识到，你不仅可以走得过去，你也会带着那样的热忱过桥，剩下来的旅程再不会有东西让你停下来。你会走过这个地区到另一座山——带着热忱，这个热忱是以了解到造物者绝对不会使你受到伤害作为驱力的。

你是造物者的光，你是可以让这事发生的那个人。但是，是你内在的热忱让你走过你面前的桥。请不要忘记通往“信任”的那座桥，你会知道怎么样使你的努力可以成功。把持热忱，那是你的旅程。

静心练习

花点时间，把眼睛闭上，让自己漫游进入简短的静心的放松中 想像站在这巨大山脉的最底下，不管你的身体状况如何 想像自己准备好要爬山 你穿着钉鞋，有合适的手套，有助手，有绳子等工具 现在你要登山了 请你想像，当你站在那里看着山顶 突然，你开始浮起，仅仅离开地面一寸，然后开始往上。

当你开始往上时，你看到山从你眼前过去 突然间，你发现自己在山顶的雪峰上 你不感觉冷，只有美丽的阳光 在你呼吸过的最干净、清爽的空气中 当你在山顶安定下来时 在最顶上，你开始告诉自己，生命是一个多么神奇的旅程 你根本没有出力，你是如何到山顶的？你开始了解，是热忱把你从你所在之处抬举上去的 把你带到此刻你所在的地方 所以，当你开始感觉到对于成功的伟大觉知 看看你的前面，我的朋友 看到一座两倍于现在你所站的山 不去想可怕的事，例如：“哦，我的老天，又是另一座山。”想想那个美丽的造物者，为了让你成功地走完旅程而创造了它。

跟着我想像，在下一座山的山顶 是那个你毕生以来努力以赴的东西。

不管是和一个完美的人的一份完美的关系，或是你一直追求的钱财 只要知道它是在下一座山的山顶 然后让自己意识到你爬过的那座美丽的山 以及对面前这第二座山的知觉。

完全地放松，你开始看到你所想要的东西，已经在你面前的山上 完全放松，放松，放松 当你开始感受周围的能量 你是否了解，从一座山到下一座的旅程就是那样？ 并且，你愿意投入多少的热忱，决定了旅程自身的美丽 朋友，不要没有热忱，没有热忱根本别想要做任何事 因为你永远达不达你想要的目标， 除非热忱成为你的驱动力。

第四章 明晰法则

齐瑞尔：当我们继续探索整个系列的下面三个部分时，必须记得真实、信任和热忱这三个关键是十大法则的基本实相焦点。

假如不能坚守这三个关键，再往前走就没有什么意义。

记住，我们要讲“三个承诺”的第一个。不要被所有的这些名词和标签弄糊涂，因为这些法则都是在美丽的光里结合为一体飞舞着。

我们要谈的三个承诺里的第一个是明晰。除了“没有明晰你绝对会陷入混乱”之外，需要多解释一些。

整本书我们不断地在讲混乱，因为它看起来一直在阻碍你达到你所设定的目标。在本质上来说，明晰是“承认你是比你自己的一个力量的一部分”的能力。

你说：“齐瑞尔大师，这不是自相矛盾吗？”是的。因为很多你们这个次元的人多少有点走在时代后面，认为你们是和造物者分离的。假如你们能够很清楚地了解“创造”，你会了解你——作为造物者的范例和特使，是来这里清楚地界定你的旅程。

如我在引介部分里曾讲过的一个寓言中所提，明晰就好像进入一个房间，把自己界定清楚到一个点，在那里你会在冲出房间之前，把周围的每样东西了解清楚。在本质上来说，一旦你踏进某一个旅程，假如你允许某些事没完成，假如你发现有任何事不是在完全的明晰当中，那么它必然会被移到你的下一个旅程。

假如你进入那个房间——那个旅程，但是没有完全的明晰，那么你离开房间时仍会是个学生。在没有成为大师之前是没有理由离开那个房间的。你成为大师之前，在你完成面前所有事情之前，你必须有最高的明晰。我的想法是，在你的旅程中，“三个关键”是你所在之处的整个成品，也将会保证你有达到目的所需的明晰。

明晰有很多种形式，在谈到那些形式时，你会看到地球上的很多人都自认有明晰，后来才发现这个佯装出来的明晰，并没有提供一个机会帮他们清楚地界定他们所要的最好的旅程，而是带来多重的旅程。

举个例子。有个人可能在寻找一个完美的关系，她正在寻找达到那个目的的明晰。但明晰因为一个思考过程被混乱的能量包围而变得黯淡。比方说这个在寻求完美关系的人，她用的是我提过的错误方法，或者她在努力向另一个人表达清楚时，所用的叙述和她所要的结果完全没有关系。然后她不知道为什么沟通没有效果。

例如有人说：“你今天看起来令人眼睛为之一亮！”听到这个评论的人说：“非常谢谢你。”可是刚才那句话真正的明晰是什么？“你今天看起来令人眼睛为之一亮！”这个陈述里并没有明晰。但是听到这句话的人可能把它解释成“我很漂亮”或“我周围有很亮的光”或“他说的是真话吗”？随便她怎么想都可以。为什么？因为缺乏明晰。

在本章里讨论的明晰会让我们了解到，绝对不要使用你无法在完全的明晰中界定清楚的字。在本质上来说，你会发现，每一次你张开美丽的嘴巴说话时，每个要说出的字都必须清楚明白，这样才能避免被做不同的解读。假如你在句子中清楚地使用字眼，有绝对足够的明晰度，就不会使听到句子的人在不确定的情况下做决定。

简单地说，假如你要在生活中有明晰，你必须开始去体验它——藉由使用它来作为得到你想要的每样东西的工具。也就是说，“你可以拥有一切”。

问与答

问：感觉上要做到明晰好像不那么容易。齐瑞尔大师，为何我会有这种感觉？

答：刚开始时，很多人想要在所想的、所说的、所做的事中有绝对的明晰时，都会有这种感觉，因为第一件发生的事就是，他们认知到他们一辈子都在避免“明晰”这个问题。

你说：“哦，齐瑞尔大师，我想你刚才把这整个世界的人都称为小骗子。”不，这完全不是我的意思。我是说你们把机会都用来避免明晰。我来举个例子

当你做一个不清楚的陈述时，你制造了许多推论的机会，而很多推论的机会又制造了很多的答案，那些答案又制造出很多可能性。所以你可以理解，因为没有使用绝对的明晰，你不知道你所说的话会把你送到哪里去。

你无法想像因为一点点的缺乏明晰会存在着多少不同的方向。例如，假如你对某人说：“我家里需要一些东西，你可不可以到店里帮我买些杂货？”这就是一个可以有很多答案的问题。“你可不可以”？是第一个问题——你愿意采取行动吗？你会采取的第一个动作是什么？它会带给你什么？你看，它变成了一个多面向的反应机制，因为你没有表达清楚，你让那个要对你已在脑中认定的做法做出回应的人决定步调和结果。

讲得更简单一些，当你没有带着明晰说话时，你不可能期望听话的人脑中有任何明晰。你所做的就是让自己有自由不决定自己的命运。这听起来是严厉的话，让我进一步解释。任何时候你选择不为自己做决定，你将丢出一个不清楚的陈述，制造很多不同结果的可能性，让那个听到话的人重设你的路径。你为什么干脆完全清楚地告诉那个人：“我今天没有想要做决定的情绪。你有什么意见？”

可是你没有这样做，你抛出了一个随意的、不清楚的陈述，让它自由地开展。我必须告诉你，至少90%的时候——也可能是100%——你不喜欢那个结果，于是你责怪那个你赋予他权力的人。那不是个可怕的想法吗？一旦你把权力给别人，要预期他会去用它。为什么？因为你给了他，你给了一个礼物。因为你不讲清楚，你给他一个礼物让他去整合他自己的旅程，然后你顺着他的路走。真正的意思是——你加入了他的旅程。你并没有清清楚楚地聚焦在你的旅程终点，反而是你从自己的路滑向了他的道路。

现在，你唯一的路是重回你的立足点。假如你被别人的旅程吸引了，或你被卷入了，你可能会跟着他玩下去。当你到达他的终点，你会看着自己的生命，说道：“我是怎么走到这里的？老天！都是他的错吧？”朋友，我建议你开始回去找出失去明晰的地方，而不是责怪别人。当你不愿意走自己的旅程时，这就有点困难，因为地球层面的运作方式就是，你们愿意在彼此的旅程里玩，而不好好去把持自己想要的结果。所以，当你得到的是别人的结果时，你有什么？一个不是你想要的结局。

但假如你特别卖力——这是最好的一部分——一旦你只选择明晰，在很短的时间内，其他每件事都会卡在你的喉咙（不会说出来）。当你说不清楚的话的那一刻，你会看见听到话的人很高兴地想着：“啊哈！现在我有我的旅程，也有他们的。”你会想要以比以前任何时刻都快速度把它拿回来。你将意识到它会需要多花些工夫，但那是值得的，因为你将可以掌控自己的旅程。

你将会把“三个关键”用到最高程度，这样才能完全得到你想要的东西。花点时间，给一些能量，让明晰引导你到你想要的一切。

问：我可不可以再深入一些？人们是不是故意用“不清楚”来回避责任？

答：我相信你可以诚恳地这么说，因为你们住在一个阴和阳对立的世界里，是不是？每样东西都有和它相对的东西：上和下，前和后，女和男。因为你们被教导去相信所有事物都有与其对立的东西，恐惧就成为你们受苦的原因之一。

你可以使用“缺乏明晰”来规避恐惧。简单地说，你可以没有清楚的态度，把宝物奖赏送给别人。你可以没有清楚的大度，允许他人成为主导者。在人类经验里的很多时候，你对完美也没有清楚的态度。你的作为像是你不必主导力量，因为你害怕没有能力完成工作。当你放弃这个人类的权利，那么你再度离开正确的道路走向混乱。

在本质上来说，很多人害怕在某个自己的旅途中独自担负责任。万一失败了怎么办？当你以明晰作为行动的基础时，你会发现那实际上是不可能的。一旦明晰是一个主要议题，而且你选择不偏它，在那一刻，所有其他人必须决意和你去走你的路。

因此，是不是有可能害怕（态度）太清楚？一定的，因为明晰会倾向把你放在或使你觉得你是在混乱之上。很多人，包括你的许多朋友在内，都宁愿你在混乱中而不是在这个清清楚楚的道路上，因为他们不要你离开他们。

可怕的是，有时候你也不想离开他们。有时候你想要留在混乱当中，而明晰不允许你这样。你不可能留在混乱当中，因为明晰和混乱是两个矛盾的字。

假如你用明晰作为基础，那么，是的，你将会克服恐惧。你要如何克服恐惧（这是本章所谈的最令人振奋的部分了）？你可能发现恐惧这种东西并不存在，因为明晰会使恐惧溶解。明晰会给你一个权利：走在一条预设好的路上，永远不会慢下来。一旦你找到明晰，你可以开始填补看起来好像在你周围的空隙，因为明晰会根除你的恐惧。一旦你不再受制于恐惧，你只会有一个旅程。

人们会利用“缺乏明晰”吗？我看过太多了，人们做的很多陈述，看起来真的好像有着很多漏洞的筛子，这些话只会带来混乱的可能性。

我觉得最有意思的部分是，人们让自己陷于混乱当中，他们还有胆量对着我喊：“齐瑞尔大师，为什么你的方案对我不发生作用？”我告诉他们：“我没有什么方案，我用造物者的光指引这些话。”我告诉你，你可以避免恐惧。你可以把恐惧从你的光的系统里连根拔除，只要你在踏出的每一步里都能很清楚。

当你不再受制于恐惧，每个你认为是一个可能性的光都会变成你的同盟。在路径上每个你寻求来引导你的光，都会变得比你能想像的明亮，因为明晰一定是灵魂的能量，它必须是你的一部分，从你存在的核心移动，你不能让恐惧把你的缺乏明晰合理化。

看起来很难吗？刚开始的时候，它会像一座你要攀爬的山，但是在你刚踏上登山的小径时，你会发现明晰已为你带来一直想要的东西，它会带你到一条不再有恐惧的路上。你可以想像过着一种没有恐惧的生活吗？

问：齐瑞尔大师，人们如何开始用明晰在觉知中创造？

答：唯一达到明晰的方法是有意识地去创造它，因为每个你对明晰的无意识的了解，真的来说，只是明晰的相反。当你以为明晰在思想的层面上——在物质层面里——是自然发生的，那么你要开始想到你允许了其他的力量替你说话。这带出了这个主题里最受到争论的一个观点：为什么我要经历这整个旅程，假如事实上那个指导灵领域可以替我做，为什么我要在这方面努力，假如天使可以让我乘着它的翅膀，假如造物者已经知道事情将会有什么结果，为什么我要做任何事？当你开始有意识地创造明晰，你开始拥有自己的经验。有意念存在，不是吗？你开始拥有自己的经验。与其在云堆里毫无目的地飘浮，你选择在生命里觉知地创造明晰。

我们来讲一些方法。首先，假如我没有说学习“十大法则”里的一切就是所有一切的答案，那就是我疏忽了。

那些在这几页里看到多重可能性的人，已经在明晰中得到一个结论：你必须改变。

因此，第一个创造明晰的方法，我称之为“改变。”在觉知中改变，意思是说每件事你都要想清楚，你不再是无意识的、随兴的。你会说：“齐瑞尔，可是大家都喜欢随兴的人。”但我要说：“是的，因为大部分随兴的人都很好玩。你往往让人们发笑，但人们可能是在笑你，而不是跟你一起笑，假如是这样，那你就有问题了。没有在觉知中创造明晰，是其他人在掌控你的旅程。”另外你可以用来创造明晰的是，用一个界定清楚的方法来管理你的意念。把你的光的核心当作主要议题。当你的心中有这个核心议题，所有你想要的东西都会在你面前让你去努力取得。当你没有明晰的时候，你在替别人的实相工作。假如你面对一个挑战，又接受它的时候，你把挑战从别人那里拿来，它就成了你的。现在明晰是一个可能发生的事，因为你用你的意念产生了明晰，你将会带来你所选择的最终结果。

另一个在觉知中创造明晰的方法是运用“四根支柱”也就是最后的四个法则。用“四根支柱”来创造明晰，你必须请求指导灵领域的协助。他们将会在你们的内在有意识地创造出，人类觉知可以解读的错综复杂的意念。

我刚才说了什么？我说的是，指导灵和天使——他们真的存在（你们正和其中一个在讲话）。指导灵和天使不会在你耳边对你说：“请在下一个转角左转。”但他们会从他们的光里送意念给你，告诉你为什么要在下一个转角左转。

假如你把明晰用在意识觉知里的意念，你自然会知道如何走到下一个转角，以及去做什么。经由应用那个光的能量模组，可以影响你系统内可能产生的结果，你必须允许他们引导你。但那是你的明晰在接受他们的引领，并把它移向架构性的意念，它会把你想要的结果给你。只有用明晰你才会得到你想要的结果，而不是别人要的结果。

在有意识地创造当中，真的有100种以上的不同方法可供你使用，但我最想建议的是最简单的：用“三个关键”。一旦你在真实、信任和热忱中建立一个想法，除了全然的爱之外不可能有其他方法。相信我，当我们谈明晰时，你绝对希望结果是爱。唯一的另一个结果是你进入宇宙的阴和阳，并希望能有更好的结果。

当你选择带着明晰走在道路上，被真实、信任和热忱所创造出来的爱笼罩着，你很快地有了明晰：你的生命就是你一直想要的样子。现在，这个“想要”消失了，并且“我是临在”（I AM Presence）是唯一你要追随的。当你透过明晰成为一个有觉知的创造者，你所要的一切都出现了，直到这时你才突然意识到，把明晰当作是你最深远的沟通议题，是值得你花那么多努力的。

问：我在帮忙一个被诊断为恶性乳癌的朋友，但此时她不愿意承认是她创造了这个需要康复的情况，并从造物者的光里觉醒。如何把这个“明晰法则”用在这个情况？

答：很多读者的生命里都有这种情节在上演着。明晰可能是唯一让他们的人生旅程不被打搅。

当你面对像生命终结这样的威胁时，要了解你是被迫把这些法则仔细地弄清楚。你将试着在这些会继续让你生病的实相中找出一些漏洞。

假如我跟一个癌症患者讲话，他的背挺得很直，他的能量闪烁着，他的鼻孔扩张着，只因为我指责他没有想要活下去。我很诚恳地告诉你，绝对不会有这种情形发生。没有人想死，但我们变得害怕活着。我是说假如我们做了一切该做的，并且你对生命中的每个重要的问题都非常清楚，那么，这留给你什么？真实的情况是，它留给你一个崭新的旅程。

假如你面对类似这样的情况，并且感觉到好像有外在的力量延伸到你的光里，要非常清楚——你是造物者的作品，你是造物者的生命，未经过你同意，没有任何东西可以把它延伸到你内在。朋友，这听起来有点难。了解之所以困难是因为，假设你让你的头脑在明晰中完全相信你有一个外在的力量在指挥你的生命，然而有一个来自第七次元的指导灵，告诉你这简直不可能呢？那么，很清楚的情况就是，你是处在一个十字路口，而我跟你一起在那里，我要引导你通过十字路口走向完全康复的路。你说：“齐瑞尔，万一我的命运是死于这恐怖的癌症呢？”我会告诉你：“让我们以我们所知最伟大的方式来处理它，用明晰来处理它。让我们好好使用所有的法则。因为不管你在世上活多久，你将会以前所未有的健全生存着。”有些人有奇想，认为他们可以控制你的旅程，但你将不会成为他们的牺牲品。你将会有明晰，而明晰有一天将打开一扇门给你通过，有一条路你可以走进去，带你离开死亡之门，它可以带你去生命之门。不管那个生命有多长，你将会保持着作为造物者的一部分的完满和崇高。

我对你们每一个人——如同我对着你的光说：“不要畏惧死亡，死亡不会拥有你，因为死亡是一种经验，只有在你试过一切其他方法之后它才会到来。相信我，你有康复的权利。

每一个人都有这样的权利。假如你脑中设有完全的明晰——有某种力量正在提高你的能量——你必须很清楚，死亡不但可以被停止，并且是以我今天跟你们所说的话把它停止，因为你将在造物者的经验中觉醒。你会感受到内在的光的力量，并且你会把你旅程的一部分交给你的治疗者。

而你的另一部分旅程，明晰的旅程，你将会被它深深吸引着。你会使用这种吸引的力量，清除生命中的每个蜘蛛或沾有灰尘的角落，一直到你意识到死亡不过是一种经验。你现在所经历的旅程是你选择要来证明这一点的。你很清楚你有权利了解，你是你所相信的，而你必须相信你是造物者的爱，你是造物者的光，没有什么可以让你不安。

我刚刚才讲到将疗愈交给你的治疗者，让他们把爱带进你意识的实相，带入你的物质世界，但是你保持聚集在你自己的明晰上。你寻找为什么你会选择这个经验的各种可能性。不要否认你做了这个选择，因为这样你只会延后那个不可避免的——在某些点上你会听到，并且认知到这是你旅程的一部分。假如使胸部的肿瘤缩小是你旅程的一部分，那么你就能够做到。

当你意识到“你可以掌控你的环境和世界”这个明晰时，你也掌控你正在走的道路，不再害怕你可能失败。那么，成功是你将会聚集的最终实相，你不会离开那条路径。明晰将会要求你照顾到每一个可能性，直到你达到目标。但你要非常清楚你的目标，因为每样你放进锅子的东西都会减少一些明晰。把锅子清理一下，开始创造一个全新的世界，今天就开始。

使用明晰，然后你也会在其中被使用，因为你是造物者，造物者会用到你的旅程，因为你是造物者寻求的那个旅程。我祈祷你可以听到。

问：齐瑞尔大师，一个疗愈者的明晰会如何地影响一个正在体验被治疗的人？疗愈者能够把明晰灌输给别人吗？

答：这就到了一个接合点，在指导灵领域的我们必须把明晰灌输到人类的光里。做疗愈工作的人有一个崇高、燃烧的欲望，要把明晰带给这位乳癌患者。

可是万一它的主要重点不是在把明晰灌输给被治疗的人，实际上是要加强疗愈者的明晰呢？因为你要知道，大部分人类世界里的疗愈者都有一个阴和阳的处境，意思是说他们觉得他们能，或不能治疗别人。所以，明晰变成不只是被治疗者的问题，也变成是疗愈者的重要问题。

可能——只是可能，造物者考虑到要让这个乳癌患者作为疗愈者的老师。简单地说，现在明晰必须成为疗愈者的问题。举个例子，例如疗愈者知道他可以治好病，那结果如何就不重要。重要的是这位疗愈者清楚地知道，毫不怀疑他可以产生足够的关爱能量渗透到个案胸部的能量里，带来足够的光把肿瘤完全消除。然后它将变成疗愈者的明晰——而不是考验——尽力做所有能做的，不必担心或受制于可能产生的结果，而其中他的责任最多不会超过一半。

他无法治愈一个不想要疗愈的人，然而他可以努力传送足够的爱的能量，开始在另一个人身上开创明晰。但是他的明晰并非把明晰给另一个人，而是在另一个人的内在点燃明晰。所以你知道，它和疗愈者想要给他的病人多少明晰没有什么关系，因为她会自己做选择。

作为一个疗愈者，你要清楚的是你内在有爱——不要把权力这个字和爱混淆了——有足够的爱能够支撑一个光的力量场，它会打开一个空间，让明晰成为她的问题。

你能够开始了解到，虽然看起来好像有分离，但最大的可能性是它是不存在的。

作为一个疗愈者，你衡量的不是你的明晰，而是你的爱。你表达的爱是十足的完满，你表达出来的爱足够疗愈任何事、任何人。

但你的明晰问题仍然存在：“你做疗愈工作是什么？”是为了要说：“你看，我治好了他人？”或者你是为了要体验和造物者之光的贴近或合一？因为你开始了解到你是“创造”之光的一个粒子，你有每个到地球来的大师都有的力量，这力量上的分隔并不会比你 and 造物者之间的分隔大。

所以，你们作为疗愈者，那些把你们的光给出去——不是为了被批评或赞扬，而是为了在世界上创造更多明晰的人，开始把它反射到正在接受你治疗的人里面。你将会开始反射那个能量，然后他们会选择自己的明晰。你不必负责任，因此，也不必期望有回报。

只要你以自己所付出的爱作为衡量结果的唯一方法，你会觉察到那个衡量方法就是你的明晰。你的明晰高于其他实相，并且疗愈将是明晰的成果。假如你和你在治疗的人彼此都有明晰，并且了悟到造物者给你们的礼物，就可以看到那个明晰将会疗愈任何你们在对抗的每一样东西。

你必须意识到那个你在治疗的人和她的高我之间的明晰，必须是一个实相，你作为一个疗愈者和你的高我间的明晰，也必须是一个实相。因此，你不会让身体来为结果负责，而是你会知道那个带来疗愈的力量的光，会让每一个人去选择他或她的实相。在那个选择之中，疗愈已经完成。

让明晰做主宰，你就永远不会怀疑自己是“创造”的光，而疗愈将会就是那个被选择的结果。那是你的选择。

问：很多人有财务上的问题，你如何把明晰法则用在有觉知地创造丰盛？

答：在很多情况中，那些觉得匮乏——不管是财务上、关系上或健康上的人，差不多到最后都发现那个匮乏的实相是出于恐惧。假如你暂且相信这点，你会开始看到明晰可以把恐惧完全消除。恐惧完全消除后，整个旅程会有全然崭新的追寻。

当我们讲到丰盛和如何得到丰盛时，必须对我们真正想要的东西有清楚的了解。你知道吗？有许多年轻的太太们，坐在那里想着全新的车和房子，然后下一秒钟又想到，假如她们的丈夫能赚这么多钱，他们会不会和更年轻的女人跑了？你懂吗？我们甚至可能想到另一个极端。有多少先生们最喜欢的就是，在参加一个饭局时太太尽可能打扮得很漂亮，但同时又希望不要有好色的老头来跟她调情？你懂我的意思吗？说得比较严重一点，你的明晰是会阻碍丰盛唯一的议题。假如你可以学到这个“明晰法则”，更不用提“真实、信任和热忱”了，假如你可以认真看待这样的明晰：唯一会阻碍你的实相的只有你的“没有明晰”。所以，明晰成为主要的问题。

现在，我们进一步把它带进第三次元的情况或实相里。有个读者已尽了所有的一切努力，想要脱离财务上的不安定。你可能听了会不高兴，可是我可以告诉你，听清楚：你不但没有做到一切该做的，并且你可能做得非常少。

我知道这会惹一些人非常不愉快，但请先放下不愉快，跟我到存在于某一个世界里的一些可能性，在那里其他人会让你看到你的局限性。过去那些人在各方面仍给你很多过时的基本观念，让我以为自己没有能力（从你已本我降低的处境）往上爬。

再加上这样的实相——你的周围很少人会真的鼓励你把自己往上提升，加上你害怕他们可能是对的，然后你开始看到你可能没有尽一切所能。你可能说：“我不同意你的说法，并不是我根本没有努力，而是我可能只是可能而已，没有全部做到。意思是说，在明晰上，我还没有做到百分之百，我还没有看到明晰的力量所展现出最美好的成果。当我看到时——我一定会看到，我会看到从未看过的能量模组在我面前出现。”朋友，我告诉你，机会永远在那里。它们从未消失。只要你有意愿能够清楚地去看——不是去看那些你已经试过和失败的，而是要看那个你应该要继续做下去的。懂吗？假如你试过了而没有成功，它是在告诉你：“试试这个，试试新的明晰。”那个你被面具遮住而看不见的明晰，是你完全充满能量的觉知的一切答案，而那个面具是你自己戴到脸上的。把面具取下，愿意在生命中的每一个部分去寻找明晰。当你看到它时，你会看到从来不为可能的地平线，太阳从那里升起。你可以在那时、那里，用明晰开始

一个旅程，它会保证你“可以拥有一切”。

结语 让我讲清楚，没有明晰，没有能力和欲望要知道全然的真实，就不可能对你目前的旅程产生信任。假如没有经由“真实”所创以及被“信任”所引导的明晰，你绝对不会有任意的热忱。没有那些东西，是不可能明晰的。

明晰是你可以倚靠来作为指引的一种真实。永远都不要害怕要求明晰。因为当别人对你说话，而你无法解读出他们真正的含义时，你就让自己成为混乱的一部分。假如你想要成为混乱的一部分，那你就继续顺着那条路走。

我出版这本书时，我的明晰是：当每个人都一生都选择不去猜测下一个明晰是什么，当每个人都一生都选择有勇气说：“喂，等等，我不清楚你刚刚叫我做什么。”你就会发现这个世界变成更和谐的地方。因为当一个人叫另一个人做什么事但又缺乏明确性时，你不知道做出来的会是什么。我可以向你保证，那不会是当初计划中所要的结果。它将会是完全不同的结果。

在你一生中，有多少次你自认你有明晰，但结果是再糟糕不过了？我想再问，有多少次你完全自知你是非常清楚的，而结果如何已不再重要？这是你可以回答的问题。

静心练习

休息，放松，并享受一个短短的光的静心

闭上眼睛

我想让你看一个小小的金色粒子，在你面前浮动。

然后我想再加几个，再加几个

它们看起来好像一片朦胧的金色粒子

它们靠得很近，深爱着彼此。

想像着：金色光粒子是造物者的光

而你是它的一小部分。

想像着：跟我一起到梦中

当那个金色粒子从整体中分离出来

虽然它有一点分离的感觉

在那个阶段，它知道它并没有分开。

注意看，当它经由生命往下旋转的时候

当它经过指导灵的世界时

它告诉所有的指导灵：

看着我！我要到地球去了！

指导灵们围着这个金色粒子，说：

不要忘了，不要忘记你是造物者的一部分。

你回答：“不要担心，我不会忘记这样的事。”

然后你又往下滑了一些

突然间，你看到这些有着翅膀、美丽的能量体

在光中围绕着你，赞美你的光，并且说：

喔，看，这里有造物主本身的一个部分。

它们轻轻舞动着翅膀，你感觉到一点微风。

在和谐一致中，在天使世界的合唱之声中，

他们对着你唱：“不要忘记，小粒子，不要忘记。”

然后你说：“不要忘记什么？我知道我在做什么。”

然后你又更往下

现在，我们往前跳一些。

想像一个成年的男人或女人，不管你是哪一个

以一种胎儿的姿势

躺在造物主美丽的绿色草地上

一片美丽的草地上，花朵围绕着你。

然后慢慢地

从胎儿的姿势中出来，看着周围的世界。

让你的心智玩耍

看着花，看着树

看见小动物从旁边跑过。

放松，放松，放松，看着它。

意识到你花了时间所创造出来的，

是你的美。

然后请你为我做一件事：

不要忘记。

第五章 沟通法则

齐瑞尔：我们要把人们在物质世界和以太结构常常错用和误解的问题——沟通领域，讲清楚。

大多数人往往认为沟通只是我们用话语来做的一些事，只是我们说的一些话，背后并没有其它意义。很多人都认为沟通就是冲口而出的那些字句，然后又希望每一个人都了解我们在说什么。

朋友，我想告诉你的是，它比那个要深奥很多，假如你耐心地跟我走过这个过程，我们会带给你通往沟通领域一个新的可能性。你将会了解到沟通的双重实相，一个是你们人类自己和看不见的光之作用力之间的沟通，这种沟通对于人类非常重要。有些人想到要和另一个不是物质层面的实相中心沟通，就会认为那是不切实际的、浪费时间等等。我想说的是，我们一定会改变一些这种想法。

但是，让我们先在物质层面看看改变如何看待沟通的可能性。当你开始了解你是一种人类能量——你在生命的早期就知道了，你也开始了解到有一种沟通方式是你必须放弃的。因为你在美丽的地球诞生后，你所能有的真正有效的沟通技巧和系统是非常有限的。

你们很多人都曾看过小孩子好像在深思的样子，然后当他们知道要讲什么时，突然间他们的眼睛发亮，有了闪光。当他们开始要说时，顷刻间所有的沟通好像都没有了。所有一切都变成了“哇”，一个字都没说出。而那个小孩，仍然抱着那个想法，立刻开始寻找可以和所谓的成人沟通的更好方法。

身为成人的你们也必须用同样的视野来看事情。当你和另一个人说话或沟通，对方不能了解你时，你一定会开始想，可能还会有其他的沟通方法。例如，当一个陌生人走进一个房间，那里没有人认识他，每个看见他走进来的人都各自对他下了一些定论。你会说：“可是，齐瑞尔，你是说每个人都这样？”是的，每一个人。

在你注意到房间里有另一种能量模组的那一刻，你会开始下定论。我可以用“评断”这个字，但是有点刺耳，是不是？那我们就说，你开始下定论。你看着他穿衣服的方式、打扮的方式，可能还看看头发对不对，或其他种种，他们也许太矮、也许太高、你不喜欢胖的人，你不喜欢某种肤色，你喜欢某种眼睛的颜色等等。

事实是，当他们走进房间时，就已经开始传达出一些什么。你会说：“这很简单，齐瑞尔大师，你的意思是说他们用他们的外表在沟通。”有部分是对的，但是更重要的是，他们用散发出来的能量表情在做沟通。

这很简单，假如一个人走进房间，但是他觉得很害羞，他把一切往内收敛，因此他吸引每个人根据他散发出来的感觉各自做解读、下评断。还有一些人进入房间时散发着的是爱闹、狂欢的能量，他们就可以娱乐他人，从而带领着其他人的力量。简单地说，你散发出来的能量——与其说是言语，不如说是你从物质世界所发出并转成能量形式的事物——马上就被房间里的每一个人解读。

因此，你知道，沟通是在你还没有打开美丽的嘴巴之前就开始了。你的沟通在别人看着你的眼睛之前就开始了。你开始沟通因为你是一种能量形式，你是一种磁力，散发着一种来自光的脉动，假如你想要在旅程中成功地得到在生命中任何想要的，你这种光的脉动必须学习被解读。

因此，甚至在你开始了解一个人所说的话以前，你应该把自己转向那个人释放出来的振动。因此，你对那个人的了解可能和他说话时一样多，甚至可能更多。因为你要了解，当他们说话时，这种地球层面上的沟通常常是那么缺乏真实，以致于作为一个听者，你有时会对所发生的事无法了解。

所以，当我们说这些时，我们涵盖了两个基本部分，因为当一个人进入房间时，就开始形成和在场者的沟通，在场者也开始了解。因此，当你开始使用言语解释你自己或在房间的其他人时，你在这个状况中是有“优势”的——你已了解到你可以在他人尚未出声之前就开始和他沟通。因此，沟通在你的光的所有面向里是非常重要的。当我们更深入讨论时你就会看到，“沟

通”比你所能意识到的要多很多。

你能否控制你正在送出的能量模组？我的天，是的，你可以。你——作为这些沟通的接收者，对它们有更清楚的了解了吗？本章结束前所讲述的，将有助于你们在这方面的了解。希望我们可以让你们每个人认识到，沟通是互动中的双方之间的交流，这种交流不仅是可以被解读的，也是可以被了解的，只要你把超越言语层次的几个基本的沟通实相学好。

问与答

问：沟通法则和“三个关键”真实、信任与热忱的关系是什么？

答：假如你用最简单的方式来看，关系的意思是，两个能量形式决定要处在一个类似的实相里。我们可以像讲到“三个关键”时一样，比方说把沟通看成是和真实有关的。当我们讲到沟通时，我们说要处在真实当中，因为真实应该被限定为只有一个可能性。它应该被界定成唯一可能的结果，因为当沟通很清楚的时候，你减少了发生多重结果的可能性。不论何时，当你的结果有多重可能性时，你也有产生混乱的可能性。

因为真实对你的旅程太重要了，当你的沟通不偏离真实，并以正确的方式说出——不管是经由释放以太能量或你所说的话，那么你自然会觉察到整个过程是符合真实，并且可以避免混乱的。

当你讲到如何把沟通带入你的信任，这点是更不可少的。如我们在信任那章中讲的，我们常把信任看成是一座桥，把我们未知的和已知的活动世界连接起来。我们的沟通引导我们过桥，它可以确实地带我们到桥的入口，走上桥，进入一个你们谈到的新的活动场所。所以，再强调一次，沟通是让这一切发生的指引。

当你们谈到在热忱中沟通时，这是我最喜欢的东西之一。沟通将会分别兴奋和热忱之间的不同。假如沟通不是清楚的，或偏离了，或内容无法被了解，那么身体也会开始传达这样的讯息。在发生的那一刻，你会知道你有的不是热忱而是兴奋。

兴奋可能和你所想的混乱是相等的，因为兴奋的能量是跳动的，并且是快速移动的，因此它会使每个听者的模组变得混乱。但假如是以热忱的方式说出，有一种能量会从发送者的核心送出，开始在听者内在的核心产生一种能量，你就会开始看到那个沟通把你带到一个绝对崭新的觉知层次。所以，当你看到一个人在沟通时非常激动——他几乎无法呼吸，说话急促，思绪杂乱，你知道他是在兴奋中沟通，你也知道他是在混乱中沟通。

当一个人在你面前，你可感受到他所说的话的力量，你的知晓自动进入这个过程。你会知道那是一种热忱，并且它是真正从他们的光的核心产生出来的。现在你知道有一种沟通，它对你目前旅程中所发生的事是极其重要的。

你现在可以知道，沟通——不管是透过真实、信任或热忱，对于你在追求事物时可能产生什么结果，绝对有着决定性的影响。沟通会让你知道你是正确无误地走在自己选择的路上，还是陷于笼罩着人类世界的混乱能量中。

我在开场白中说过，你可以透过说话或透过你散发出来的能量来沟通，而你作为一个接收者又可以如何使之明确。你只要从说出来的话是激动的、愤怒的或挫折的当中，很容易地分辨它的能量——这是混乱的；只要是从上述三种能量其中一种发出的东西，它就是来自混乱的。假如你还尝试在沟通中继续处理它，你将会发现你不会达到最后的协议。

在另一方面，假如有一个人在热忱中沟通，那么你已经知道你的热忱会和她的一样多。当一个人从身体的力量（并非指身体语言，那已经过时了）送出能量，你必须把你的高我对准并进入和你对话的那个人的光中，你们彼此的高我会设定一个层次，让你们可以使用“三个关键”在那个层次中沟通。

当这个设定完成后，你们就会有一个安全网，当你们其中任何一方从设定界好的线中偏离因而进入混乱时，另一方会在物质经验里收到警讯。

所以你知道，不是只有透过言语和感觉可以沟通，也可透过下令给你更高的光的能量，你的高我会让你们——发送者和接收者，永远知道你们的脚步是相互配合的。

最后我想讲的是，只要和沟通有关的人当中有一个人变得比他人较强势时，这个对话就会马上进入混乱。你要注意所有的征兆——不管是从人类释放出来的能量，或是他们所说的话。假如你认为你们的步调不一致，你们正在沟通的能量就不再能够带你们到当初所选择的那个结果，因为你们已进入混乱，而混乱随时随处都可能发生。

问：接着你刚才讲的，有关我的高我如何和另一个人的高我融合，你可否讲得更清楚一些？

答：我想这会给这个世界带来一个全新的明晰。你的本质我——你的本质之光，你的高我——一直不断地和所有不同可能性的全部力量沟通着。本质上来说，你的高我并不限于只有和你的物质我整合。当你开始和你的高我合作开创出一个能量，让你和你的高我可以从那里开始融合，你的高我自动地把它的力量对准物质世界的你，以及正在和你互动的那个人。

接下来，另外一个高我会自动与它的物质我协调。所以两个高层能量——基本上很少注意你们在旅程上做什么——现在开始全力地注意它。当其中一个人偏离“法则”时，他不会意识到另一个人会自动感觉到沟通已经离开中线了。

假如你训练自己注意你的高我，当你在沟通时召请了你的高我，相信我，高我需要被召请——它会一直留到不再需要沟通，并且被允许回到它以前的正常情况之时。

简单地说，当你的某一个沟通需要紧急的关照而特别召请你的高我时，它自动也把对方的高我也带进来了。你于是形成了一个清楚的沟通。假设在某一点上，双方中的一方偏离了真实、信任或热忱，最先被召请的高我会觉察到，然后你可以做调整——重新设定或离开那个沟通。但是假如没有高我的参与，你不会有良好的结果。

不过你必须召请高我，你只要对它提出要求，请它全力参与。

在此声明一点：你们人类的高我并不特别被你们的每个动作所影响。你可能被它们的本质所影响，但它们并不被你们的行为所影响。本质上来说，你可以做任何你想做的事，而高我会赞美它。你可以陷入痛苦，可以陷入糟糕的关系，你的高我会在每一刻为你鼓掌，认为那是你在旅程当中想要做的事。一直到你召请高我，并要求它一定要帮你找出回到中轴的方法之前，它会让你处在混乱的世界当中。

说得更简单一些，你一定要和这些力量保持不断的沟通：你的高我，你的光的本质，进入一切力量的连结，所有控制着更高的实相并与之互动的。在物质世界的你们常常忘记这种召请。

问: 我们可不可以转换到一些更具三次元性质的问题，例如那些反应出人类未能有效沟通的个人和全球的冲突？为什么沟通那么困难呢？

答: 这是个美好的问题，而这也并非如你们所想完全是第三次元问题，它一直是一个普遍性的问题。我最喜欢回答普遍性的问题了，因为有很多智慧系统会思量这样的问题。

我会这样回答。一旦你觉知到你将会在某一个特殊的场所，如地球，你的高我便开始设计一个比较符合那个时间架构的形式。例如，你来到了地球，你开始学习沟通技巧，然而教导你的那些人却完全没有练习过。那表示他们是从父母那里学来的，他的父母又是从他们的父母学来的，等等。

本质上，你是在一种很过时的方法。这就是为什么那么多新到地球的孩子们和成人沟通时会有那么多的问题，因为他们想把沟通技巧变成一个更有力的运作基础。

那如何简化它呢？我们一定要认知到，为了要让你人类可以在你们希望的层次上沟通，一定要释放掉以前所学的。用第三次元的方式来说，你们一定要在更高的振动中沟通。为了避免使用那些形上学字而使你们摸不着头脑，让我用更清楚的方式来讲。

你们这些从父母、教育系统、宗教团体学到沟通的人，现在必须学习如何用你的核心经验、你真正的内在本质来沟通。

一旦你决定你所要讲的话，在你把它们放进地球层面使之不受拘束之前，你必须真正地想清楚。本质上，你的沟通不能再像你以前所学的那样随意，也不能再从转了几手的教导去学。你必须要有新的沟通方法。最好是从十项法则中去运作，因为其中有三个关键，会在所有你必须要做的事上给你忠告。

你不只提过人类彼此的关系，还有全球意识，或者如何处理不同层次的沟通。你难道不明白相同的“法则”也可以应用吗？当人们在处理全球性、全国性或不管是哪一个层次的问题时，他们说的话很少是真正以这十大法则为基础的。他们讨论事情时把那些会导致混乱的字眼当成最好的方法，然后做成结论，一旦错误发生，他们也不必感到愧疚。

假如你再往前来看，那个进行对话的人也不知道他真正要的是什么，是吧！这就是为什么人们想要或至少接近所要的结果时，发送者和接收者都陷入了混乱的情况中。

假如你仍然用从小时候就学到的旧观点，看待和处理沟通的问题，建议你，现在是重新改变处理方向的时候了。假如你把方向对准你内在灵性的光，你会开始了解你要的是什么，因此当对方把你引导到不同的方向时，你不会容忍。你会更有能力掌握自己想要走的路径。

一旦你可以掌握路径，至少你可以到达你要的终点。你无法试图把另一个人带到那里，除非那是他们的选择。但假如他们是在混乱中运作，而你是在设定的线路上运作，他们会认同你的了解、你的沟通。然后你可以把这个过程完成。

你们之中若有一个人可以把持真实、信任和热忱，确定你们的沟通都很明确——不是使用旧方法，而是用从这些法则学到的技巧，你就可以了解，你们不但掌控了路线，也会有最好的结果。

问: 更进一步澄清一点，你说过每个人来到地球时对沟通的了解都是一样的，但是经由不同的旅程，有些人对沟通的认识能比别人更上一层，这是为什么呢？

答：我认为每个人来到地球时，其沟通技巧都有一个精确的层次。从本质上来说，当你来到这个光的世界的物质层面，你实际上是造物者的能量。一旦你在那个层面出生，你所选择的旅程决定了你的沟通层次，或者你的沟通技巧的模组。

你必须知道，你将会在觉知中创造你们的世界，你会永远努力地去改善你的技巧。没有年纪太小或太老这回事，一个在母亲怀里吸乳的婴儿在那个时刻也是在沟通。假如他是有觉知地在做这件事，那么所有结果都是对小孩有利的。假如这位母亲并没有在觉知中创造，或者未能有觉知地运用她的沟通技巧，她会觉得不了解孩子，而这种事在一生中会一直发生。

假如这个孩子持续地使用有觉知的创造来沟通，他永远都在某个程度上掌握着状况。

假如你是四十几岁的人，并且是第一次听到这些资讯，现在就是最好的时间，让沟通经由这个你选择要在其中振动的能量场里移动，把它提高到另一个层次。一旦你容许你的意识，你的更高的存在，完全变成一个联合的能量，你将会开始在一个沟通层次上行动，而从那天开始，那是唯一你可以接受的层次。每一天你都会学习如何在更高的层次上沟通，因为你了解到，这个你所处的世界，这个物质层面，只是另一个你正在经验的过程。

假如你可以在心中很清楚地知道你到地球来时，脑中有着一个非常清楚明确的旅程——要在人类世界许可的范围内尽量累积最多不同的可能性，然后你会觉察到你的沟通在那条路上引导你。在你觉察到的那一刻，你会意识到每一个你把自己投入在其中的动作。

把自己投入在动作里会产生进化。进化是你的目标。那么还有谁想要尝试在意识觉知之外沟通呢？没有了。但假如他们不知道如何透过意识觉知来沟通，那么他们会处在混乱的能量中，而混乱会助长别人所要的结果。

最重要的，要注意观察那个转变过程。假如你在觉知中沟通，假如你在有觉知地把能量专注在你的光，那么你就脱离了所谓的混乱能量。假如你像很多的情况，只是让你的头脑漫无边际、随意地沟通，你就会像大多数人的想法一样，认为自己没有办法掌控命运。那是被教导的，那是被训练出来的，你被训练去相信你没有掌控的能力。

就在今天我要告诉你，假如本章中没有其他东西会对你产生影响，就让这个影响你：假如你在觉知中和物质层面的其他存有沟通，永远要召请你的更高振动的沟通，以及指导灵和天使领域的沟通，然后你会看到自己成为他们的焦点。

你会发现在你的焦点中，你会吸引相同的能量。相信我，假如你在恐惧或缺乏明晰当中沟通，你就会吸引那样的事物，然后你的世界就会在混乱中逐渐形成。

这个比较难理解，但我要再说一次：你的高我对于它允许你在混乱中运用能量不会感到担心。他们一点都不介意，因为高我要你在物质层面所做的一切，就是尽你所能地去经验，它们并不帮你界定那种经验的范围。

你必须从沟通、从明晰中去厘清。你必须界定清楚，然后你的高我会把你安置在你选好的道路上，而不是让你在路径之外的混乱中，对于自己的旅程没有决定权。希望这些对你有意义。

问：你刚提到了一个很重要的观点，吸引力法则。当我发现自己并没有在觉知中吸引我生命中想要的东西时，有什么方法是我可以运用的呢？

答：当然。让我先界定一下你所讲的“吸引”。“吸引”在你们的世界是很平常的事。比方说，假如你周围的人的沟通技巧都有待改善，或者，让你处在混乱当中，你首先需要做的就是问自己，这是不是你生命中所要的。

因为你可以看到，你被拉向他们的集体能量了，他们用的沟通技巧只会引起混乱。假如他们把你拉进混乱，那么你要问为什么你让这种事发生。

所以，首先我们要提出的是吸引力法则。吸引力法则只有在你软弱的时候才对你不利，只有在你不确定自己的处境时，在你没有和那个会帮助你的高我沟通时，在你没有和周围的人沟通并让他们知道你明确的意向时，你才会软弱。

当你感觉到自己被拉离路线时，当然是有方法可以用的。例如，你可以完全停止对话，向每一个人说明你对正在进行的沟通并不是很清楚。首先你把大家找来，然后从“我”这个主要的基调里说话。最重要的，每个人的句子都必须从“我”这个字开始。接着你可说，“我感觉”、“我了解”、“我什么什么”，你现在开始给他们带来一个焦点，以便你——作为一个听者可以了解他们真正的立场。

你要知道，当你用“我”这个字时，它很难让你的情绪不受控制而离开焦点，因为“我”会把你的注意焦点——连同你的物质存在所要扮演的角色，带回问题的核心。所以突然间有一个人使用“我”这个字时，大家都被带回中轴。在和他们沟通中，你现在可以有机会听到三个关键：真实、信任和热忱。这是你可以用的方法之一。

还有一个方法你可以运用——不必出声的，你只要找你的高我，用意念把你的状况告诉它。以爱作为基础，告诉你的高我“我和这个人的沟通中断了，你可不可以帮我恢复？”接下来会发生的是，你会说出一个你绝对想不到会出现的问题，它会把对话和沟通带回中心点。

假如你不召请高我，它就不会关心。假如你在可能会有混乱的情况下，召请你更高的能量或你的本质我，你会很快地觉察到，在创造的法则之下，你的高我对你旅程的本质之光是有责任的。一旦你召请本质我，而本质我，是你可以追随的道路，然后你自然地会——请原谅我的用词——压倒正在和你沟通的能量模组，把他们提升到你想要的那个层次。

所以，在避免让任何人不舒服的情况下，我要说的重点是，当你学到同时和物质世界的人，以及你的高我沟通时，你会开始了解到你实践着宇宙光的法则——造物者的法则，藉此，沟通是敞开的了解：你正在一个界定好的路上。那个界定好的道路会让你的意愿更坚强。

言词会界定意愿，本持我会支持言词。

当你知道你在这里并不孤单时，光是这点就可以让你了解“你可以拥有一切。”

问：我很幸运能跟你有一次个人心理治疗，你提到在我的疗愈旅程当中，我应该向我的高我做更多的要求，以便达到我想要的层次。你可以把这个问题带到下个层次吗？

答：我很乐意，但首先我要确定我已经清楚地告诉你们，我完全没有想要羞辱你们人类的旅程。我必须要让你们完全觉察到的是，高我——那个你的光之本质，对你们人类在物质世界所要做的事完全没有构想和设计。也就是说，在人类层面你们可以做任何想做的事。假如你们想要一个接一个的不良关系，只要那是你的体验，对高我来说是没有问题的。高我并没有要求你旅程的任何一个部分应该是哪一种经验。

物质世界的你们多少有点本我中心，以前你就是一切，而事实上，大多数在灵性领域的你们，领悟到你们只是整体的一部分。简单地说，“作为整体的一部分”，就是在任何需要的时候你可以召请你的本我，因为它毫无意图要忽视你，事实上刚好完全相反。假如你生病了，或类似这样的事发生了，你的本我确实会努力吸取每一个你可能有的感受和想法。这是因为那是它进化的一部分。

再回答你的问题。当你处在疗愈旅程，甚至是一个人际关系的旅程时，你可以透过我们称为“四根支柱”的祈祷、静心、睡眠编程以及合愿，要求高我的参与。当你以和意识沟通的方式，透过高我的本源要求你的高我帮忙时，它就会自动地回到你的能量里。

本质上，你的高我和你作为物质层面的人类有着相同的自由。你的高我可以穿透光来体验它自己的一切经历，它会忙着做这些事，一直到你用几乎是命令的方式召请它。在我说这些话之后，我可以问你，这些话会让你有所改变吗？你的回应已经是很有力的“是的”。

一旦你清楚地让你的高我——你的存在之光，知道你正在透过这些法则掌控自己的命运时，你也正为自己的层面有觉知地带来明晰，而且和高我的沟通有时候必须有点唐突。本质上，你必须告诉你的高我：“这就是我的旅程所要的。这是我坚持要请你参与的部分，因为我正在爱的路径上，我的态度不是犹疑不定的，我坚持留在”三个关键“的光中。我确实地把我的想法讲清楚，这样你就不能拒绝接受。因此，我要对你说，这是我要的旅程，这是你可以在路上与我同行的方式。”你会发现你所有的想法马上回归到中心。它们对你会变得更有启发性，你会开始奇怪自己在某个问题上怎么那么快就变得聪明，因为高我——你那个本质的部分，和我所存在的世界（我在那里向你们喝采）及天使存在的世界，都有完整的连结。

你的高我是在最高的以太光中，它必须要知道的是，你已经选择——假如我没说其他的，请你听好——你已选择了你的路径，并且坚持它一路引导你通过既定的路线达到你所选定的地点，然后高我马上就会就位帮忙。在那个点上你唯一要做的事是问自己，是否真正地倾听对方送出的沟通讯息，并且把它送进你目前的意识旅程。一旦你把它协调一致，结果就是你坚决想要的。

你可以掌控你的旅程，不要让任何人误导你。你不是你的高我手中的傀儡，这是你的旅程。人类物质层面是赋予你的礼物，你必须坚持不要让这个礼物白白浪费，并且要召请造物者、指导灵、天使，还有一定要的——你的高我，都进到你想要的旅程中。

朋友们，你是有掌控能力的，你必须在各种情况中用沟通让你处在那种状态中。不管是关系、疗愈或是金钱上的旅程都一样。一旦你学会如何与看不见的光之作用力沟通，你就能掌控你的命运。

结语 这个结语可能会在你意识中的某个部分引起特别的注意，你需要一些时间才能完全认知到我今天这个结语要带你们去哪里。

你一定要认知到，吸引力法则和所有其他可以运用的法则，都适用在沟通领域里。当你允许你和别人的沟通或别人和你的沟通这，在地球上的超意识——意思是说它一直不断地有杂音——里发生，当那个意识容许你的沟通被一个你觉得无法掌控的力量引导，那么你真的是失控了。

我的建议是，经由界定你的沟通，经由界定你使用它来产生我们所谓的意愿和言语的意念，你开始意识到你有那么大的掌控力，以致于有时有完全地吓到人类的可能性。

我要讲一些东西，让你非常清楚地知道，你不会超越你在目前这个时刻给自己所设定的潜能。我想说的是，作为人类，你可以在这个物质界游历，并且也能够进入其他领域。身为人类你可以在物质层面运作，也能够体验和你的高我正在体验的一样的部分。

你不会被你的自我系统限制住，你是被自我系统指引的。自我系统从你的沟通意愿（在那个沟通层次上，你们人类可以到达你们所选择的任何一种意识状态）里，得到直接的资讯。如我们一直要让你们明了，你们是光的存有。你们不是一个物质界的经验，你们是在体验一个物质界的经历。你们的旅程因为你们建立了一个人类的身体而更完满。在设立这个人类的身体时，你们并没有设定界限，除非你做另外的选择。

你的沟通将会开始把你往一个方向移动，在那个地方那些层次会自动地被往前推。“往前推”简单地说就是，你会把一生中所携带的很多限制消融掉。在你赋予它们实相之前，它们是没有实相的。你以前选择允许你的高我让你在你想要的方向里打转，因为你那时没有透过沟通，引导你的高我到你想要的结果里。

我今天要给你钥匙，它们可以揭开人类灵性的本质。我还要给你这个：人类灵性的本质是要了解爱，那种没有相对之物存在的爱。要了解这人是要明了：你当下的觉知和振动，是和造物者本身的爱和谐一致的。

因此，你这个层面交没有限制。一旦你学到你的沟通如何有助于发展你做选择的层次，你可以到达你梦想的层次。朋友，你有“拥有一切”的能力。让你自己做选择，要沟通，因为它有着光本身的无限。

静心练习

今天要做的是一个较短的静心，效果可能没有长一点的好，我目前正和我的灵媒合作一个加长的版本。现在先来分享目前现有的。

我想说的是，你的能量核心中有一个安全空间，很多人认为是在他们的脑中，但是它更是在光的核心中。你可以选择用任何方法到那个安全空间，因此你可以有我们认为最好的与光体的互动经验。假如你们愿意，我将会为你们展示一个到达那里的捷径。

闭上眼睛，尽量深呼吸 让你的身体感受吸入氧气 让自己感觉到肌肉放松，让身体开展进入光在你面前想像一个画面，你走进一个很大的房间 房间里面放着一张很精致的会议桌 周围是六张很高的高背椅 所有的椅子都背向着你 我要请你在脑中轻轻地走向桌旁。

把椅子转过来，让自己坐下 然后我要你在爱的光中转身，面对桌子的中央 召请你的高我在此刻加入你 请你的高我坐在剩下的五张椅子其中的一张。

当椅子转过来面对你的时候，不管你看到什么，那都是你的心智和光的选择。

它可能是你的样子的精密复制 或者是你的高我最真实的形式，光的世界。

但当它转身时，你将与你的本质我面对面，那是一个你最高振动的样子 它把你和这个物质旅程的源头连接着 你可以问问题，可以跟它讲话 也可以只是坐在那里，爱着这个本质。

假如你仔细看，高我几乎总是带着某些个人一起来。

另一张椅子，也许两张，也许其他的四张，就会开始转过来，在那些椅子里面，将会是那些从其他世界、从其它层面想要和你接触的。

甚至有可能是从这个层面来的，他们设法进入了你最私密的空间，那个安全空间。

让你的想像力有一段时间漫无限制地奔驰，就让你自己找到这个安全的空间，找到你的椅子，邀请你的本我，让画面开展，就是现在，去试试看。

放松，再放松，不管你做到什么程度，在这个安全空间的静心中，相信我，当你开始使用它，它会越来越好。

一旦你让这个静心达到完满，你会发现，每当到了静心的时候，你发现你在这个物质层面正在做某件事 这就是你永远永远会找到答案的所在。

像这样的事发生后，你可能会准备写字的工具，因为现在可能是时候了，要让你的本我透过一种自动书写的文字方式——引领你，但是，不管是为了什么目的，朋友们，记住这个安全空间，它是你和看不见的光的光体之间的“沟通”。

第六章 完成法则

齐瑞尔：这次我们要讨论的主题，很多地球上的人，以及其他几个觉知层次的存有，常常把它用来作为不再往前的理由。

“完成”是一个多面的实相，意思是说，除了你认为该有的结果外，它有多重含义同时存在。“完成”不但在人类的单一思考过程中，也在多重层次中发生。“完成”有着多样性的可能性，因为没有它你无法迈向任何一个你选择的新领域。

在这个开场白里我要给你们举几个例子。假如你们真的了解被称为“关系”的这些东西，你一是在你的学习过程中已经完成了某些部分。前几章讲过明晰和沟通，现在要进入“完成”，因为缺少“完成”你就不能前往下一个层次。

让我们谈谈几种不同的“完成”。当我们谈到完成某一个经验，我们开始了解到它是在多重的层次中完成。

例如，当你和另一个人形成某种关系，而你已经知道，或察觉到你已走得够远了，在某一点上你感觉到是该结束的时候了。我的看法是，光是这个想法——这是你想要停止的事情，就意味着那是你没有处在“完成”之中的结果。因为当你很清楚地知道，在关系中不会发生这种事时，你就会觉察到，“完成”是你新的生命阶段开始的地方。

当你处在一种关系里时，假如你想要用激烈的方式停止那个关系，请你相信我，这个关系永远不会结束。可能会发生的情况是：你的高我会请新的“演员”来填补你未完成的那段旧关系。因为当你离开一种关系，不管是工作的或爱情的，而你并没有把它做到完全结束的地步，你就会用实相来重新对焦，这样你就可以在尚未完成的工作里有一个不一样的面孔。

毫无疑问地，“完成”是多重面向的，因为它必须在所有的实相里同时发生，才能给一个旅程带来真正的结束；就好像说，死亡是生命的结束。朋友，这离真实的可能性实在太远了。若说热忱不能应用在这方面，那又离信任太远了。假如你看起来是在寻找明晰填补一个实相和下一个实相之间的空隙，而你又有最高的沟通形式，那么“完成”实际上是下一个旅程的开始。

思考一下多重面向，当你相信你是在追寻一个“完成”，你必须召请所有的可能性。你必须有你的高我和你一起在觉知当中。你必须让所有和目前这个计划有关的人，都着眼于这个“完成”。假如你想和你的人类朋友结束某个关系，而他们和你的想法不一致，“完成”就不会存在。你的旅程不会在这个情形下结束。你必须对整个相关的过程有全然的觉知，你才会知道“完成”已经开创了新的开始。

所以，不是要寻找那个终点，不是从你已做完的观点寻求一个结束，而是寻求一个会带你到下一个层次的“完成”。例如，我们谈到关系，一旦你和另外一个人做完旅程上所有的事，也彼此都意识到这个旅程没有再存在的必要，你们的实相会自动移往一个更新的、更光明的层次。那么，我们所说的完成就变成一个开始。

就生命本身来说，没有一件事在完成之后没有一个新的开始。那些在寻求“完成”的答案，但又恐惧一旦完成后就不再有什么的人，必须领悟到——“完成”仅仅是开创一个新的开始。因此，“完成”中不会有恐惧存在。

假如你有丝毫疑虑，想想我现在所说的，假如你对是否要做个结束有任何一丝怀疑，我向你保证，在你目前着眼的实相里，你还有很多事情还没经历到。因此，你还有大量的资讯有待照应。

一直到你愿意照应所有的可能性——所有那些你认为有可能发生的事——之前，我只能告诉你，在那一刻之前，你无法认知到一个新的开始。你不会有真正的“完成”。你会有我所认为的“假结束”。

很多人知道“偷跑”或“假开始”，但更重要的，我要告诉你们“假结束”，因为那只是一个行动上的休息，稍后仍会回到同一个层次上，继续你所做的。不论是关系，疾病或是金钱的问题，假如你能了解所有的完成就是开始，你就不会害怕到达某个点之后没有可以经历的，因为你在这里的目的就是要体验。

问与答

问：在其他章节里，我们总是要求你把当时的主题和真实、信任、热忱这“三个关键”做连结。相同的情形下，我怎么知道一个经验是否完成了？

答：“完成”和真实、信任、热忱间的关系，是一个相当简单的过程。假如你以真实来做事，假如你只认同真实作为你的心态，你完全觉察到真实只有一种形态，那个真实就会把旅程的一个完成的面向带到焦点中，这会让你移往你的“真实”的下一个部分。信任和热忱也是同样的道理。

“完成”往往是一个部分一个部分发生的，当你完全了解，并且把这个结果和之所以产生这个旅程的必要（其核心表达）连结在一起时，这几个部分才产生关联。说得更简单一些，当你在一个处境当中——不管是疗愈的、财务上的报偿，或是一个关系——当你有这样的问題：这个关系结束了吗？治疗是不是完成了？单是这个问题就表示你没有“完成”。

你说：“假如我有个想法，我相信我已经做好了呢？”这跟提出问题是一样的。你一有了疑虑，一定要知道这个过程是包含着“未完成”的。如果是这样，那么就你那个问题来说，已经得到答案了。但是那个未完成，那些不同程度的完成，就表示在那个实相中还有很多需要处理的。

你可以开始了解，当你不再有问题时你就知道你完成了。当你不再质疑你完成旅程的能力，那时你就知道你完成了。但是你必须记得，“完成”会生出另一个令人振奋的经验，以及旅程另一个部分。

一旦你能够知晓——这是个核心之光的知晓，那个在你正在体验的物质世界中的豁然一声“啊——哈”，一旦你由衷地感觉到你这个旅程的某一个部分已经完成，现在它就变成一个开始，然后一个光在你内在亮起。我是说你的内在有真正的亮光，给你一个很强烈的感觉，想要继续旅程中一个新的部分。

所以，你必须把这两个合并起来。第一个是不能有问题的存在，因为假如还有问题，就是没有完成，至少是没有全部完成。第二个是你和高我间原具有的连结感。那是要求高我仔细查看你经历的整个旅程，并且提供你资讯，告诉你继续寻找，把石头翻过来看是不是下面还有任何你还未看到，但可以让你完满的东西。一定要记住这个，就如我已讲过，并且将会在整个本书中紧紧把握不放的——由于对于未知的恐惧，“完成”常常被调整，甚至避开。

大家必须要知道的是，你无法参与未知，因为你的高我已经知道全部的范围。你身为物质层面的能量和人类的经验，只有一个选择——是否要继续这个旅程。

假如你决定不要继续，那就不是一个“完成”。那是一个磁力的停止形态，意思是说，你作为一种人类的振动，实在是把自己抛离了路径。你不再使用其他几章中所讲过的，把你带到这个境地的那些东西。你在一个被恐惧支配的空间里。恐惧的支配力量无法让你达到“完成”，因为你在一个“伪装的分离”中被带到这个世界，它让你相信假如这个过程结束了，你就不再需要留在这里。

我一再向你保证，看待“完成”的方法是去体验旅程的完满性，经由和你更高的实相的互动，经由深入查看你的核心本质，知道这旅程的一部分不再有你可以学习的东西。当你可以高兴地说：“这个旅程不再能教我什么，我无法再学习了。”那么，你已经到达一个新的开始。

问：齐瑞尔大师，人们怎么看出他们在日常生活中避开“完成”？

答：这个问题打开了众所周知的潘朵拉的盒子。就我将要说的，请读者不要把它个人化，而是想想，这是不是也有可能正发生在这个世界的某处。

我要说的是，人们会用来避开“完成”或前往新层次的其中一样是缺乏沟通。人们停止对话的那一刻，进入一个他们不想沟通的地方的那一刻，你可以确定他们在躲避“完成”。物质界的两个人或两个能量模组之间的沉默，就是他们不想要达到“完成”的象征。

另一个征兆可以让你看到一个人在躲避“完成”，那就是：不清楚的、不着重点的话，从嘴巴快速吐出，没有人可以听懂。

某个人不想要“完成”，这是非常确定的。让我们弄清楚为什么他们可能不想要“完成”，很可能是因为他们没有把握其他的“法则”。

比方说，他们可能不清楚他们真正的立场，也没有真正知道要往哪里去。因此，“完成”会强迫他们面对主要的议题，而他们并没有准备好让它发生。所以会用一些特有的手法、缄默或说很多话，或完全回避那个状况。

但是我最喜欢的逃避“完成”的方法，是假装没有人不在乎。更重要的是，假装你这个在旅程上最重要的人并不在乎。有多少时候，你们这些读者会大步前进寻找这个“完成”，想做完整个旅程的体验，却在走到半路时对那个旅程感到厌倦，于是回头，再也不去关心它？让我告诉你，你刚做了什么。你创造了空间让你的高我朝下看着你，说：“这个好，让我们在前前面再建造一个让他可以补救的机会。”并且真的把你放到一条路径上，让你在上面再一次寻找那个特定的“完成”。但是深具智慧的高我，将会利用下一个把它放入旅程的机会，把那个可能性的振动提得更

高。

举个例子，假设你在治疗牙痛，你在想办法处理时突然决定不想管它了，所以你跑出去弄了一片黏胶放在嘴里，整个嘴巴就麻木没感觉了。你懂吗？然后你继续做你的事，好像从来没有牙痛这回事。高我正密切留意着这件事，于是它说：“恩，我知道该怎么做了。”很快地，它把原来是轻微疼痛的牙齿变成了最痛的状态，于是你被放到了一个旅程上。

假如你不想完成那个过程，接下来你的旅程经验会是冰敷你的脸，然后不停地来回走动，直到最后累得昏倒，还以为你已经把它完成了。可是你一醒来，却又发现你的高我在至高的爱中，又给你下一个新层次的耐痛力，你又要再来一次了。

你怎么认出来的？是透过你不想要最后的结果，而你知道那是你该做的。在这个例子中，你应该是去看牙医。可是你不是这样，一直不停地在其间找“非完成”，导致你的高我必须加入更多的振动，来使你的旅程更加充实。大多数时候，它最后会把你带到你在最早的时候就该有的“完成”。

但是在内心深处，你知道你的假完成是行不通的，它们只会带给你新的旅程。即使在一个关系中，假如你假装那是一个结束，假如你不是真想要“完成”，你确实是在给自己增添一些你绝对料想不到的肿块和淤青，直到你能了解——一个“完成”会带领你到你想要的旅程。只有在那时你才会信任你内在光的核心，知道明确的下一步是什么。

相信我，当你们尝试要用正当的理由来和另一个人维持一种经验时，多数时候，它是一个“未完成”。本质上，假如你们试图要留在他们身边，而不是离开他们，那么你们就会发现那是一种“假完成”。

当你经验到你的知晓，你会认知到一个“完成”会打开一个你新的觉知层次，而不必去经历假如你在生命中想要抄捷径时必然会经历到的痛苦。

问：齐瑞尔大师，你举了很多好例子让我们知道，当我们在生命中避开“完成”时会发生什么事，我们都曾经历过有如螺旋般的重复行为，而那对我们没有好处。有什么方法可以帮助我们获得“完成”？

答：我们首先要谈谈你们所说的，螺旋式地重复着“未完成”。螺旋式的意思是说，你将会不停地绕圈子打转，得不到你想要的结局或效果。

为了避免生命中存在着“未完成”的可能性，你首先要做的是——必须很清楚自己想要的是什么。你想要达到什么样的层次？比方说，你正在一种关系中寻找一个方法，看自己是否脱离螺旋式的绕圈子，而对着路径向前走，有一样东西是你永远可以衡量的，那就是你在那个关系中爱的层次。因为假如你愤怒，假如你绝望，假如你什么都有而独缺爱，可以非常确信你没有朝着“完成”走。你可能会各种混乱的不确定性。

方法之一是：你能用爱衡量你的旅程吗？假如不能，假如那个字使你难受不安，并且想：“我才不问自己那种问题呢！”那我想你可以离“完成”还很远。假如你还没有经历可以在爱中结束一种关系的可能性，那么很可能就是，不论从什么角度去看，它不会结束。就如我先前所说，你会带着它进入另一段关系，你可能会换个面孔，但你会带着它。

还有一个方法可用来查看自己是否保持在“完成”的路上，而不是在螺旋中绕圈子，然而它太简单了，所以大家都错过了。但它在这里，你可以在你的核心光中找到一个知晓，你有很大的欲望要把这个过程做一个爱的结束，但是你还未能告诉关系中的另一个人，甚至没有让他的高我知道。

所以，其中可用的方法是掌握你的沟通。你必须在爱中沟通，把它带到一个层次：确定所有的当事人，包括彼此的高我的心中都有相同目标。“沟通”这个工具会带你到一个了解的层次，你必须完成目前这个计划。

我想我们可以提供最后一个方法，那可能是最美丽的试验中的一部分了——测验你的勇气。假如你对你的目标没有勇气，假如你的恐惧多于勇气，我保证你是深陷在螺旋中绕圈子了。但是一旦你可以感觉到内在的勇气想要清楚表达自己，你必须跟自己沟通，才能获得你要的“完成”。然后你将开始发现你有权利和热忱秉持“真实”——你可以到达你真正想去的地方。

一旦你确信你的高我将会参与，成为在意识上的共同创造者，你知道你走的并不是一条孤单的路，而其中充满了各种可能性，你有能力保持专注地走在将会带你前往“完成”的道路上。

只有在你踏出路径走入混乱的时候，你的“完成”才会有多重的结果。不能确定自己真正要的是什么，可能会发生的结果将会和你真正想要的有一段距离。

你可以用很多方法，其中最重要的是我最早提到的，那就是衡量你爱的能力。因为当你用爱的眼光看着你的计划，看着你的终点，你该做什么才能到达目的地，然后开始一个新的旅程，而且专注在这个旅程中你也不会有问题，所有的这些事情都会变得很清楚。

我现在可以做个总结：假如你站在一条光的路上，用爱的眼光看事情，我向你保证，你不会在螺旋中绕圈子，而会达到一个“完成”，而它又将开创一个新的开始。

问：恐惧往往在我们的对话中不自觉地出现，阻碍着“在觉知中创造”，可否请你谈谈这点？

答：假如你们不介意，我要再重复说，人们总是带着本来就存在的恐惧，而带动这个恐惧的力量，是他们认为他们不能够或选择不去参与的，因为它是来自一个核心的体悟，意思是说，它来自我们认为是细胞觉知的东西。往往这种小的甚至或是大的恐惧，都有办法伪装成不同的实相焦点，使得“完成”的单一面向无法进化。

举个例子，假如有一人选择要在她的领域里取得学位，并达到一个新的层次，她想从硕士到达博士学位，但是她目前所有的经验都是基于她所知的硕士领域。想要拿到博士学位，她有这样的恐惧：万一她在博士的领域没有她在硕士的领域表现得那么好怎么办？重点是，她并没有使用一切创造的程序。她没有在觉知中把焦点带到某种层次，因此恐惧开始让这个过程蒙上阴影。

现在，我在同样这个问题上给你另一个可能性。假设有一人利用恐惧意图让它周围的问题变得模糊，这样她就不必达到“完成”，那会怎样？作为一个个人，你如何面对这种人？我建议的方法是寻找你实相中的明晰。

第一个必须要问的问题是，你为什么和这个人有牵连？你为什么把自己带到这个事件中？他们是老师还是学生？假如有灰色地带，我向你保证，他们是老师，他们来和你分享学习的可能性。假装你自己是老师要容易多了，可是真实的情况是，他们为你带来可能性，让你运用你的能力去看清“真实”，前往一个“完成”。没有老师，你能做的就很少。

另外一个例子或可能性，是一个在疗愈旅程中的人，他们了解自己已试过所有的方法去克服不会康复的恐惧，但仍然不能使这个旅程完满。我想提供一个美妙的想法：他们的情况已改善了，他们的状况比这个旅程开始时更好，因为他们正努力去实现“完成”。假如他们已经更好了，那么情况只会更好，因为一个人一旦设计了一个要变得更好的旅程，展现出来的就会是这样。

你问：“假如它展现出来的层次不是我设计好的，那怎么办？”我会说：“仔细地看一下你做出来的设计，看看是否有潜在的问题在拖延你的过程——不是让它停止，而是拖延，把它带往另一个方向。”

当“完成”不存在，而恐惧又阻碍着每件事，你会常常——即使不是每次——发现你没有把整个明晰系统界定得很清楚。你在看着，事实上有些时候你也是在妨碍着最终的结果，以便你可以经历更完美的旅程。

现在我要说的可能会让一些人苦恼，因为很多听这些课的人，希望找到治疗他们疾病的答案或疗法。我告诉你，当你克服“不管你的情况如何，它都已经是完美的”实相，当你克服了“你的完美会限制住你往前走”的想法，你会开始看到这个旅程正在往一个全新的路上。你的高我也在此时参与了这个新旅程。旅程在你面前展开，你的情况改善了。

假如你不相信，那么恐惧就会使你变弱，假如它使你变弱，就像其他吸引力法则，你会吸引更多的恐惧包围着你，那么这个疾病的“完成”计划就会更拖延。

假如你能相信或了解到，你已经比旅程开始的时候好，那么你就会知道你的心智和身体会和高我形成一个“三位一体”，你将会一个层次接一个层次地提升，一直到你了解并吸收了每一个可能发生的事。

假如恐惧驱使你做一些事，背离旅程的“完成”，你必须愿意承认，你必须唤起爱，不论你的恐惧是哪一种，聚集它，了解它，把它劝离你的旅程。

我的建议是，不管什么时候你到了一个空间，愤怒、恐惧或其它任何可能会拒绝“完成”的事情在那里发生，你必须愿意采取一人在人类经验中不太寻常的步骤——你必须强迫自己变成光。你必须放慢呼吸，理清思绪，并且愿意变得更好。你一定要处在爱中，没有爱，你会成为这个实相力量的牺牲品——你无法用你想要的方法完成旅程。

你说：“谢谢你，齐瑞尔大师，可是我在生气时无法控制自己。”那么我说：“恭喜你要绕圈子了。”你说：“这样说不太好吧，因为我是那种一旦情绪起来用户脑筋就不再清楚的人。”我会说：“继续为自己找借口，继续绕圈子吧！但是不要期望达到你最初选择要的结果，因为当愤怒、绝望或失望生起，变成旅程的一部分的时候，我向你保证你会在混乱中运作。”绝望，不好的判断、愤怒或其它这样的过程，都只会把你从爱的道路送到绕圈子的螺旋路径上。

相信我，因为人类有太多绕圈子的习惯，你会常常觉得绕圈子比容忍我所提供的方向要容易得多。假如情况是你愿意绕圈子，愿意处在混乱当中，那我要说：“恭喜你。”因为那是你的选择，你应该不会有什么问题的。

但是当你到了一个时间点，愿意应用所有法则中的任一个来改善你的实相时，那么它就已经改善了。一旦你觉得更好，情况就会不断改善，直到最好的结果出现为止。

问：讲得真好，齐瑞尔大师。你提到一个很有意思的见解是，关于提升自己的光，人类应该如何做呢？

答：现在你在挑战我了，我是喜欢好的挑战的，因为我在答案里要和你们分享的，可能是你了解和不了解本书之间会有什么不同。在地球层面，你们有我们称为意愿和言词的东西，意愿是被言词引导的。当造物者请来光体并说：“我在一个叫做地球的地方，有一个空间可以提供给任何愿意在创造上帮我的人。”时，你们变成了人类。你们有几十亿个自愿者想来做这个工作，但只有一个被选上。然后你被派到这个层次做一个共同创造者，但是来这里的一路上，你一直不停地被告知要有觉知地去做。

所以当你到达这里时，你说：“有件事我将会记得——我是一个光的粒子，刚刚要走上这个旅程，到了那里后我将会有一个身体的美丽过程，我会成为人类。”你觉得很振奋，猜一猜当你到达这里时，你第一件忘记的是什么——“你是光”这个事实。你是光，一个正在经验人类旅程的美丽的光。

那么，人要如何提高他/她的振动？我说它是与意愿和言词有关的，因为最早带你到这里来的是造物者的召唤。当造物者说：“你愿意到下面去体验吗？”它用的是和你们的言词类似的能量。然后你的意愿把你带到这里。

除了你们喜欢假装你们真的是在经历灵性经验的人类，而事实上你们是在经历人类经验的灵性体这件事之外，我们为什么要停止体验这个旅程？你们如何使用言词和意愿，在光的形态中点燃你们的身体存在呢？首先必须承认你对这个旅程是有掌控力的。你是心智存在，它让你的旅程在你选择的任何一个层次展开。

因此，让我们假设透过言词，你能够好像面对一面镜子般看到镜中的自己，就好像你常常看到的年轻的耶稣画像那样闪耀着光。假设你可以开始以一种美丽、舒适、愉悦的方式，把环绕在你四周的那些能量散发到你的周围，那会怎样呢？假设你可以感受到被光照亮——意思是说你内在的光从身体的毛孔散发出来——的力量呢？假设你可以开始带来一种本质，一种振动，它会让你吸引相似的能量的磁力，那会怎样呢？然后假设，透过单单使用意愿来照亮自己，透过自己意愿点燃自己，假设透过吸引力法则，你开始把那些也想和你一起发亮的人吸引到身边，那会怎样呢？然后你开始创造一个能量体的合愿，它们会实践那些“法则”，会点燃彼此内在的火花，一直到你被光照亮随着新光源而振动，那会怎样呢？假如你的意愿经由言词和意念而变成一个不只是你，还有在寻找像你这种人的其他人可以专注于其上的实相呢？假如你在这世上寻求的疗愈不是只和身体的复元有关呢？假如你正在尝试的是疗愈人类的每一个部分——身体的、情绪的、精神的以及灵性的，那会怎样呢？假设你用你的意愿点燃你内在光的火花，一直到你向外在的世界展现出你有内在的火花，而那种火花只能被类似的火热的光满足呢？然后你会发现你在一个群体中，里面只有那种真正想要“完成”的人。你周围的人点的光越亮，你就会越自在地把你的光从身体扩展出去，直到你们开始在觉知中共同创造你们的旅程。

你们会共同地觉知到，在这个旅程中——你们已发觉到它是一个令人振奋的生命展现——你们会看到自己的光，会愿意让你们的光更亮，变成存在，直到不必再问别人：“你们可以看到我的光吗？你们可以看到我的光吗？”不，你们不必再问，只要看着他们的眼睛，他们所反射给你们的情绪曲线，会让你们了解到你们不仅仅是这样而已，因此，你们已经是所有的一切，现在只是需要去体验而已。朋友们，“你们可以拥有一切。”

问：有时候我们觉得好像已尽了力，但看起来“完成”好像仍躲着我们。这时你的建议会是什么？

答：我要给你的答案会让多数人的心智有正面的想法。让我们假设你正在疗愈的旅程里，到了某个点时你告诉自己：“我已经尽全力了，我真的不知道我内在还有什么。”我会第一个站到你身旁，说：“恭喜你。”我会这么说是因为，承认自己已在旅程中尽了最大的努力，它就开启了另一个旅程。经由祝贺和欢庆你已到达那个地方，你的新旅程给你一个感觉，再没有理由可以叫你放弃。它给你一个实相焦点，旅程中一个新的部分已经开始。

你知道你的疗愈旅程里有些东西，现在你必须很清楚它到底是身体的、情绪的、精神的还是灵性上的，有些是你为了自己而反它安排在这个旅程当中的，它会使你变得完整。

你确实已经活了好几千好几千年。目前的这个经验旅程只有50、80、100或120年。它可能只有这么长，但却不能否认你已几千岁的事实。有着几千岁的年纪，你还是有质疑，你可能会问：“齐瑞尔大师，我还需要多久才能把事情做对？”

它和事情做对与否无关，它是关于进入一段生命，你要在其中前往“大转变”，你们很多人来到这里想看遍你们所有其他几世的生命，所有你们活过的几千年，所有你曾有过的几十亿种体验，然后选出那些你最有感受的。你已经变得永不满足，想要找出其中的每一个。

你所做的是把这么多的经验放进旅程里的某一个片段中。当旅程没有照你的意思进行时，你觉得有挫折感，你回头用有力的手拍拍背安慰自己。这么多的经验会保证你这个旅程是那么充实，因此所有的实情永远会被理解。你永远不会觉得不够。

假设你正在一个疗愈身体的旅程上，而这个疗愈过程变得比较长，你开始想到很多其他的可能性，以致于你看不到它已经产生出来的美，因为你只是专注于还没有达到的目标。但是，万一那是目标的一部分呢？你那些延长的疗愈时间，正给你一个机会去发现，每一种如何使延长的旅程变成最完满、最美丽的可能性（有几十亿种存在着）呢？不管是在地球次元或其他部分的经验，为了使正在体验生命的过程得以完满，你必须愿意再度做造物主。意思是说，你必须愿意相信你从未离开过造物者的光，并且相信你是出生来体验一个永远都在开展的旅程。永远都在开展的旅程意味着，这个疗愈过程给你能力去体验，并为自己设定一个模式：这些绝对不会再出现在你自己的实相中。

你不会让这种实相经验从你前面溜走。假如你是在物质层面运作，你已选择带来你所有的课程计划，例如错过你从未与之交谈过的天使，或认出正在寻找并想要在旅程上帮你的光粒子伙伴。你要确定你把每个石头都翻过来，再找找看底下没有遗漏的东西，你将寻遍每一个可能性，当你做到时，你会充满了美丽的光，并且欢庆是那么有力，它使你哭得好像以前从来没有哭过一样，因为你感受到在造物者的纯净之爱中，生命的热忱从你内在汹涌而出。

结语 在结束“完成”这个部分时，我想尽可能给大家一个最美丽的明晰。假如你认识到“完成”不是你在读本章前想的那个样子，假如你能够相信“完成”就是一个开始，那就没必要再讲很多。我想和大家分享的是，在一个像这样的经验旅程里，即使是来自第七次元，我也成为你们经验的一部分。

你说：“齐瑞尔大师，你是说你到这里来指引我们？”也许我来这里为的只是成为你们经验的一部分，也可能是造物主透过你们的光，也成为你们经验的另一部分。也有可能是共同地，坐在你旁边的那个人，他来走这一趟旅程为的只是要成为你旅程的一部分。

在你寻求“完成”或者我跟你保证会有的是一个开始里，我要斩钉截铁地说，当你在生命当中达到一个真正的完成时，你会非常确定你的知晓是绝对超乎试验的。因为当你知道某一件事时，你是真的知道。但在你知道之前，你必须把我们到目前所讲的每个字几乎完全吸收进去，你必须回头再去读不知多少次才行。

当你知道一个完成就是一个开始时，你透过人类的磁力开始吸引一些人，他们会在你周围，庆祝你的旅程，他们来到你身边，想知道他们真正是谁。

我要告诉你，时候到了，就是现在，就是生命的此刻，你要以最热烈的方式对你的高我说：“高我，我准备好要再出发了，我渴望要去，我们要一起去，我们组成的这个团队，要把完成看成是生命之路上的垫脚石。只要能比前一刻进步一点点，更靠近我的造物者之光一点点，我愿意承担路上的每件事，全部的事，因为在每件我做的事中，我会在它的开始阶段找到完成。我不必再追寻完成，我会在我做的每件事里找到它，然后一路上就不会再有阻碍。”

静心练习

我将和大家分享一个简短的静心旅程，它不只是静心，实际上也是一个比喻，就让你随己所欲体验你自己的旅程吧！假如你要知道“完成”是什么，现在就跟我去上路体验这个旅程吧！

请你想像，在一座神秘的山中间，你碰到了这个美丽的山洞 当你站在山洞前，你的知晓觉察到假如你进入其中，并且有勇气走完 在另外一边，隧道的尽头有着你所能想像最美的财宝。

当你站在日光中，看进那个隧道，你告诉自己：我要进去 我要你踌躇一下，我要请你带着你的高我一起去 当你要进去这个黑暗的洞穴时，要它紧跟着你。

当你走进这个洞穴时，你带着十字镐和铲子 你要向着你想要的美丽之物及生命财宝，一路挖过去。

你带着很高的热情开始挖，十字镐飞舞着 铲子把泥土往两旁送，你的高我低头躲避 你开始了旅程。

在隧道中有时会碰到一些重的石头，但你不被阻吓，你就是不断地加强力量。

当力量开始有些减弱时 你继续努力前进，再努力前进 因为你知道离生命的珠宝和伟大不远了。

你站在那里，完全超乎想像的疲惫 你的能量告诉你，这条路太艰苦，你再也无法继续往前，这里应该就是结束的地方了。

你就只是靠在你挖出的石墙上休息，用背部靠着它的冰冷，只是全然的让自己放松。

你望着高我，它一直都紧贴着你，看着兴致盎然的你享受沉浸在兴趣中。

你对高我说：“我现在要怎么从自己若来的一身麻烦中脱身呢？”你要怎么帮我呢？你如何成为光的一部分，在那里我就是你呢？你要怎样引导我的旅程呢？你只是休息，放松，然后你用全部的光去倾听，倾听高我的答复。

全然地放松，放松 你已经听到高我的回答了 不管它对你说的是什么都完美的。

我要你做的是——我要你认出，你的背后所靠着的是一个幻象，而你以为在那里的石头，不可能站立在你、你的高我，以及你追寻的财宝之间。

站起来，走进那充满你梦寐以求的一切的美丽洞穴，选择一样你到了洞外之后将要具显的东西，然后奔向光明。

当你出现在光中时，带着你的高我，让所有的“完成”融合在一起，进入你一直想要的每样东西里。

现在你知道“你可以拥有一切”了。

第七章 祈祷法则

齐瑞尔：今天我要讲的，我们称为“四根支柱”——在觉知中创造世界的四根支柱。

我认为接下来四章要谈到的主题多少有些争议性，但是假如你们给这些概念一些机会融入自己的实相里，你会发现你们的内在会各自以自己的程度去了解它们。

我们不是来这里颠覆任何人的思考方法，只是让你们有机会接受一些可能性——一些你们往往不知道可以产生作用的力量。祈祷、静心、睡眠编程和合愿，这四根支柱会让你很快觉察到，你不仅是共同创造者，你也为了造物者而在觉知中不断创造着。

现在我们要先把“造物者”定义为“最出色的一切可能性”。提醒大家，它是一种能量体，确实体验着每个经历，并且不断地创造。当它创造一种能量体，例如物质性的地球层面之后，它需要再为这个层面创造可体验它的能量。你们的人类世界就是那个体验。

在下面几章里你会看到很多不同的实相，它为你的光带来力量，让你知道，你事实上是正在觉知中创造你们的世界。一旦你们领悟到是在觉知中创造，你们会了解到，透过四根支柱，可以在现实中引导每一刻，每一个行为，每一个结果。

我想让你们每一个人知道，你的心——那个核心能量，你生命力的中心点，掌控着你体察周围一切状况的实相。如果你有觉知地用我们讲的“法则”在这方面努力，你会发现你的世界会如你所愿地呈现出来。在学习过程中，你会看到一些力量不足之处，不是在方法本身，而在你完全领会及实践每一个想法的能力。

这就是我们提出“四根支柱”的原因。在你们的日常生活中，你们的能量被限制在第三次元的身体存有中活动，往往没有能力对周围发生的事采取行动或和它互动。但透过“四根支柱”的力量，你会很快地觉察到，每一件正在进行的事情都可以有其他层次的做法，也可以被带到你们认为的第三次元中。

再过一段时间，等你读过这几章以后，你会发现在这个地球上所有的人，每一个人都是造物者的体验，因为你们就是造物者。

了解这个之后，虽然你可能以最适合某一个你所在的物质层面的层次振动着，你也能了解，你所做的每件事都是“创造”的一部分。你所做的事或没做到的事，不会受到评断，你只是一个能量力场，正在尝试着要体验每一件可能发生的事。

你生活在造物者之光里。你的造物者创造了一切超过人类意识所能领会的，但是透过“四根支柱”，你可以进入无限，你可以开始看到有关于你的整体的事物，看到有关于你的整体事物之后，你会知道你并不孤单，看到你确实是光的力量，是上主创造。在相同的这个力量中，你可以了解，你可以，也确实有机会、有向往、有方法去创造一个“可以拥有一切”的世界。

我想告诉你，这“四根支柱”具有最高的潜力，最高的可能性。但是你们必须愿意超越你们一直认可的身分——相信自己只不过是“创造”的一部分——然后去发觉你们就是“创造”。

我们就开始来讲祈祷。在祈祷的领域里，首先必须完全了解的是，它是地球界的人类元素这个生命体和看不见的光之作用力之间的沟通。我不必给“人类”下定义，因为读者们都知道了。

我想要多解释一些的是，有关于认识所谓的看不见的光之作用力的能力。因为听说在人类的世界里，人们实际上在无意识中创造比在有觉知中创造得多。这么说可能不太过分，因为人类是很多世界上所发生的事的牺牲品。有些是我们把他们认为是老师的，例如父母，甚至是学校制度；还有一些是除非不得已我们才会提到的——就是我们称为“超合愿”，那个存在于这世界并具有掌控力的一种意识振动。（齐瑞尔的《预见未知的高我》中有对“超合愿”的解释）我想说的是，当你在无意识中创造时，那是你唯一放弃掌控力的时候，那时你只是用一种力量做事，也接受它的结果，只因为别人说你应该那样做。这可能是我说过的最重要的事之一了：在地球上有很多人把每件事都交到造物主的手上，好像造物主是来自外在，跟你没什么特别关系。

当你把生命交托给外在的力量，让我告诉你，你有很大的机会被超合愿所拦截。一旦发生这种事，你会发现事情的结果并不是你特别想要的，但是你有个借口说：“我只是把它交给指引。”朋友，这就是没在觉知中创造。

这整套方法“十大法则”是有关于在觉知中创造，祈祷之美便来自于此。祈祷是一种最伟大的作用，可以指引你到完美的旅程。当你从人类元素踏出，你就进入以太光的领域，在那里，你的天使、指导灵以及造物者本身的能量，永远都是可以供你使用的。

当你发现祈祷就是一种沟通，就是一种把你周围的磁力和你想要的东西连接起来的力量，你就不再只接受祈祷文式的祈祷——就是你一再重复又重复的词句。你就不再仰望着你们所认知的天堂，为了你的人生而责怪，造物主不管用什么方式。你绝不会再仰望着它，说：“假如有神，为什么它会这样对待我们？”仅仅靠着祈祷这件事，你就会开始了解，你的整个世界是经由你如何和这个光互动，及这个光如何有力地把你想要的每件事合在一起而呈现出来。因此，你开始在觉知中创造。

祈祷是把全然的觉知对准你渴望的东西的能力。例如，一旦你决定了你想要在这个次元发生什么事，你必须让光体与你合作。为了这个目的，你一定要和它们沟通。

现在我要再深入一些，我知道你们每一个人都会跟得上。在你们的世界里，当你只用微小的光粒时，你怀疑你是否真的看到的那个东西，它其实已经是实相了。你一定要清楚的是，只有当你有意识地创造一个空间让它可以存在，那个实相才会发生。更简单地说，你所想的也就是你正在创造的。

这是怎么发生的，祈祷又是怎么影响它的？一旦你能够认知到，假如你不是已经知道答案，你就不会产生那个问题，你的旅程就会简单一些。怎么说呢？它的意思是说，假如你能想出一个问题，它便是在你90%的意识头脑里已经在移动的一连串事实中形成的。

假如你能想出问题，唯一真正需要的问题就是如何把它变成实相，因为问题的答案已经存在了。现在就有了认知的需要。

经由使用祈祷，你打开了管道让你头脑的两个部分可以沟通。一旦你打开祈祷的领域，你就开始跟看不见的光之作用力，简单地说是天使和指导灵沟通。

假如你看到这里，但你不知道或不相信天使或指导灵，你会有点被困在我将要讲的东西里。请清楚地了解这点：当你把祈祷向着指导灵和天使的实相敞开，那些承诺要服务你们的光，就会马上开始整合地球次元的微粒光，以便你们可以得到想要的每样东西。要明白，我们在讲的形式中有一种就是高我。

我需要在此厘清的是，当你和你的本质我——你的高我讲话时，你必须知道它有一种和人类很类似的生命形式。它的生命体所拥有的是，和你们在这里所拥有的相同能量模组，它的任务就是去发觉作为高我能量体验什么。因此它的旅程和你的一样完满，甚至比你们人类的经验更完满。

人类的经验本身很像是学习的一部分。因此，当你把问题界定清楚，把你所寻求的东西的活动场所界定清楚时，你的高我就有责任对你所做的事情做出回应，因为你是它，它是你。所以，当你用很清楚的祈祷词把你所要的东西界定清楚，并且开启和本质我的沟通，那么天使、你的指导灵、每一个光源的一部分，以及每一个层次的意识，都会和那个祈祷整合一致。

一旦你察觉到这个，你很快就会知道，高我什么都不要，只要给它的人类本我最好的东西，它会尽内在力量所及去整合所有的粒子值。当你没有在觉知中创造时，你的高我会把一切可用的东西丢到你的路径上，这样才能帮你厘清你真正要的是什么。所以祈祷词可以说是你所设定的目标的定义。

我想对每个人说，经由祈祷你可以整合粒子值，并且召请所有其他在物质界之外的能量。它们每一个都希望你们成功，因为你们在探索地球这件事上获得成功，它们也会有相同的成功。它们的能量和你们的是一样的，振动层次不同，但能量仍是一样的。一切都是造物者的一部分。所有的一切都尽力地在觉知中创造，这样才能使造物者的命运得以圆满。

问与答

问：许多形成上学的学习和灵修者，把祈祷看成是一种宗教行为，所以觉得不太赞同。你如何看这点？

答：如果读过齐瑞尔<创世基质>的读者会发现，在宗教领域里，你常常会比在开放给光的领域里发现较多抑制的能量。

现在我要小心不要羞辱任何人或让任何人因为在一生中花那么多时间在宗教活动上而觉得不舒服。这就是我所说的要小心。原因是，在宗教领域的某一个点上，它们被界定为一种控制的能量。宗教被建立来帮助人类去发现他们已经知道的事。

宗教发现的是，这个世界需要被控制，必须有一个力量，它可以帮助正在经历生命旅程或者地球经验的人类，创造大部分的答案。在早先的时代那是抑制的，但在谈到意识上的大转变的此刻，允许他人替我们思考是绝对荒谬的。

在我们所认为的宗教性祈祷里，祈祷文和祷告词是由前人教导给你的，但是他们所生活的世界和现在完全不同。现在的祈祷必须被带到更自由的层面，它必须被带到一个地方，允许你们这些追寻者，能够在你的五官意识帮你界定的物质层面之外，找到你真正要的东西，你现在必须愿意超过那个界限。

所以，那些对“祈祷”这个字没有兴趣的人已经了解到，祈祷是一种不再能被忍受的约束，我同意他们的看法。假如你允许祈祷成为一种约束，假如你允许自己活在一个由你的前人教导的世界里，那么你就不再处于创造的广阔无边里，你是在一个重复的世界里。

重复是螺旋式地绕圈子，正是阻碍你生命的东西，它约束你的行动和成长。一旦你不再愿意处在一个你无法控制的情况，而只愿意做你能掌控的事，那么你应该学习掌控你的实相的每一个面向。

你的实相是：你是造物者的化身。因此，所有的一切都是你可以取用的。祈祷是你和所有的一切沟通的方法，是你可以用它来清楚界定你想要的东西，进而创造出你周围整个世界的一种力量。

在人类世界里，意念是随意跳动的，意思是说此刻你正在想一件事，而几乎是同时，你可以想另一件事。意念就是这样，所以当你无法掌控它时，你可以称之为混乱的根本。可是当你可以控制意念，把它用在祈祷时，你必须对准“创造”过程，把意愿和言词界定清楚。

做到这点之后，你必定会了解你不能再接受混乱作为你实相的基础，而是要在平行的能量中界定你的实相。你生活的世界中有着很多平行的事物，因为那是一个二元性的系统，一直到第四次元的光在你们的大气中成为普及的能量以前，你们会继续在二元系统中运作。那个平行或二元性是被严格的对焦或者是混乱所界定。

祈祷会为你带来严格的对焦，意思是说你没有理由接受混乱作为你觉知的基础。一旦你透过意愿和言词，把祈祷对准并进入和天使、指导灵甚至是高我有关的能量范围，你自然会知道祈祷针对着的是你真正想要的，而不是混乱的意念。在这种情况下，你可能要把祈祷的界定，从混乱的意念变成你真正希望存在于这个物质世界的。

问：齐瑞尔大师，你曾说过最有威力的祈祷是感恩的祈祷，因为它承认了一切万有的完满。感恩的祈祷和恳求的祈祷有什么不同呢？

答：首先，我对恳求的定义是哀求，就像有些人对着造物者或看不见的光之作用力，恳求它们替他们体验旅程。在本书中你会学会一种明晰——看不见的光之作用力绝不会替你们体验旅程。它们所做的是安排你该做的事，把它放在你面前，然后你必须去完成那个天命。

举个有关丰盛的例子，你看到有些人会去祈求，大多数人的祈祷词是这样的：“我们这次真的需要这笔钱，你要我们做什么都可以。”我们也听过威胁性的祷词：“假如你不这样做，我可能会把这整个有关灵性的东西忘掉。”虽然你们可能不相信，但是他们的话我们都听见了。你们送来的每一个祈祷我们都听见了。很多人都以为要实际得到所追寻的东西的唯一方法，就是乞求光体帮你们体验旅程，长久以来那就是你们的祈祷方式。要知道，当一个人用乞求的方式去获得或认为可以从中得到什么，他们实际上是在引来混乱的丰盛。因为当你们把它交给指导灵、天使或高我，而你们对如何得到所要的东西又根本没有计划，那么你们实际上在做的是，允许在不同层次我们每一个存有不断地去尝试，看看能否帮你们建立一些可能会有帮助的东西。我们说“可能会帮助”，是因为我们对你们需要什么并不清楚，所听到的只是你们缺乏什么，以及这个缺乏需要被满足。我们实际上听到的是，你们在说还没有到达目的地，因为找不到去那里的路。

假如你算出来你在某一个礼拜或某一天，某一个月，某一年需要某个数目的钱，你把它界定清楚后，用祈祷的方式表明，那么我们会知道你要什么。我们所看不见的是你打算在这中间扮演什么角色，你打算如何成为这个旅程的一部分。我们只知道听到你呼喊着什么。

假如你想要用祈祷作为引导的力量去获得你要的东西，那你的祷告听起来就有很大的不同。你会要求你们用光照耀你通往目标的路，而不是要求我们帮你去走。

现在你知道你是这个共同创造的参与者了。你在觉知中创造一种能量体，此刻你把它视为你想要的生命中的另一个部分。当你有一个感恩的祈祷，感谢你已经拥有的，你就打开了一个可以拥有更多东西的旅程。然后你会了解，现在我们可以看到你所选择要走的路。

你们生活在一种线性方式中，活在一个以二元性为基础的世界中，你开始知道我们现在可坐在你所要的东西上，在你的面前，在你需要体验的旅程上。我们无法代替你们体验。

所以，只靠大声喊叫说你要什么，并不表示你愿意去体验旅程。但是透过祈祷，你采取了第一个步骤，它打开了某一个光的力量，带你到那个已经存在的东西，现在我们知道要如何引领你了，我们知道如何变成你“创造”的一部分。这就是为什么我们称为共同创造。

你要知道，我们或造物者或其它力量，都不会替你们做，我们会聚合我们的能量，确实把力量放在你面前，假如你看不到它，你一定会被它绊倒。假如你的祷告把你已经得到的，以及你下一步想去哪里说得很清楚，那么我们会用很多能量，让你们物质世界的磁力针对着你寻求的丰盛。因此，你采取的每一步骤使得我们可以帮你建立下一个步骤。

当你从这一端对着另一端大声喊叫时，我们无法帮助你，那时我们只能和你一起祈祷。猜猜我们祈祷什么？我们为你祈祷：“请你踏入路径，体验你的旅程。我们会在那里与你同在。我们不是替你来这里，我们是来这里和你同在一起。”“和你同在一起”，仅仅是说我们会做我们该做的那部分。一旦你经由祷告让我们清楚你真正要往哪里去，我们会把地球的磁力对准你们的整个次元。

问：齐瑞尔大师，你早行说过一旦我们彻底地用沟通向光体表达明晰，请说明（但不要用科学术语），到底祈祷是经由什么途径在物质层面被具显出来？

答：不提到科学的本质有点困难，不过我会尽量不用，因为这是和你们想要在生命中得到什么有关，而不是和文字有关。

在这个例子中，让我这样说：假如你把量子物理学和牛顿很早以前带到你们地球层面的东西做个对照，你会发现世界正在改变，而且你看事物的能力显然也在改变。

例如，当你尽一切所能专注于做好祈祷，在本质上来说，你已把意愿和言词应用在你想要的特定结果上。当你做到这点，并且适当地使用言词，你已经透过热忱的力量把那些言词具显出来，你会开始看到事情在非物质世界里的发生。

我说“非物质”，这样说可能不是很清楚，因为正确地说，粒子是物质性的“创造”之光。这些看似无目的地飘浮的粒子，每一个都有一个设计好的模组，它们可以在混乱或在清楚的界定中运作。一旦以言词界定清楚，你就召请了光体，例如天使或高我，或甚至像我这种觉知层次的。一旦你召请我们，我们确实能够——透过我们的磁力——开始实际整合粒子来支持你要前往的方向。一旦你给我们明晰，一旦我们可以看到你的目标就像你看到的一样，我们实际上已开始移动光体，并让它最适合结果所需。

再次不具科学性地说，一切万有确是由粒子的能量所组成，因为光粒子是你每一个在实相中所呈现出来的创造里的共同创造者。因此，一旦你用祈祷词把你所追寻的东西界定清楚，我们这些在非物质界的会开始聚集最符合你计划的粒子、磁力。

进一步解释，一旦我们知道你所选择的欲望结果是什么，我们知道它需要哪种力量才能达到目的。我们会开始把那个磁力带给最符合你的欲望所需要的光粒子。更简单地说，一旦我们知道你要什么，确实会把一条你可以走在上面的路安排在你面前。

我虽然说“走在上面”，但那是非常三次元的讲法，假如我说“一条你可以快速通过的路”或“一条你视之为路的，然后顺着它走”呢？你就会开始了解我们聚合的这些光粒是符合你要求的结果所需要的。你了解这点时，你会因被激励而走得更快，实际上也比较不容易走入混乱。

一旦你用祷告的神奇和美妙清楚地界定了你所要的，我们会设立让事情发生的场所。再重复一次，我们不会帮你做，但因我们可以用磁性吸引你们所选择的目标的粒子，接着我们会让你的路更光亮。简单地说，你实际上是少花点时间在混乱里。一旦这个界定好了，我们只是开始安排一条你会“走在上面”并且不会偏离的道路。

照字面来说，一旦你决定要去哪里，你可以走直线或者绕圈子。绕圈子的意思就是离开路径进入混乱。你进入混乱的那一刻，你的结果的因素就改变了。这并不是科学，而是宇宙的法则。一旦你在混乱中运作——意即你离开了设定好的路线，你把结果交给了以结果为取向的多个能量，而不是你所界定的能量体。

假如你是界定者，是为你的欲望下定义的人，你给我你们的（由意愿和热忱所衍生出来的）言词，你就可以看到我们开始让路径配合你，这样你就不会离开路径踏入混乱。假如你以走直线的方式前往已设定的目标或欲望，你确实可以聚合你的祈求和其结果之间所有的力量。唯一的分别是最后的结果。你会经由混乱的能量，或者严谨安排、规划的能量到达。我们对你的服务是用磁力把力量吸引到你的路上，这就是你要用祈祷去寻求看不见的光之作用力来协助的原因。我们也有吸引磁力的能力。

粒子和混乱间的区别，是在于使它们产生效果的聚合力。我们为你把那个聚合力带给你，我们不会替你跨步行走，你必须自己一步步走，你的祈祷才会真正地在磁力上为你带来光粒能量的效力，这样你才能随着它到你所决定要去的目的地。这并不算是太科学性的。

问：哇，那真的是非常、非常的深奥，这是我需要听很多次才会完全了解的。你如何把刚才所说的应用到第三次元的状况，例如各种关系当中？

答：我同意，这是我们希望全世界都必须多听几遍的东西，因为假如我来这里讲的都是已经讲过的，那实在没什么意义。我们正在试图扩大这个力量的实相。

现在我们把它带到关系的领域里。简单地说，一旦你决定在生命中你要什么，也用祷告把它界定清楚了，我们这些非物质的光体会帮你把道路弄清楚，帮你实现最后的结果。

举一个发生在关系里的各种事情的例子。

假设有一个总是在寻求所谓的完美的关系，一种上帝所赋予的关系。“我在找一个完美的伴侣”，这样的话你已听过很多次了。

不论你拥有的是哪一种关系，它都是完美的。你所做和关系有关的事情，会界定你的真实。用另一种方式来说，很多人害怕有完美的关系，因为他们害怕可能会失去，或是害怕当它发生时他们不知道。因此他们一直不断地寻求完美的关系。

假如你说：“我想要一个完美的关系”，然后你描述细节“我要他身高多少，有明亮的蓝眼睛。”以及其他一切的条件，然后我们就应该要能够带给你磁力，好让你可以找到这样的人。但是我们真正听到的都是你想要从这个关系中得到什么。透过祷告，你指定了你所要的是这个高大、蓝眼睛的人怀有善心。事实是，我们从你的热忱出发，从那儿我们开始替你粒子价值聚合在一起，让你重新寻找或界定你要的是什么。

你说：“稍等，你是说祈祷只是再度界定下一步的可能性？”可以是这样。因为你知道，一旦你界定了你想要的，再来就是由光的实相力量设定达到目的途径。我们不是把那个人放置在终点，而是帮你把旅程界定好。你界定的旅程往往不是要找最美的人，因为美是在旁观者的眼里。

你把所要的东西说明清楚对我们来说很重要，但会产生振动的——最重要的是你想要的东西的“真实”。你要知道，很多人问到有关“你是否可在良好的关系中受到疗愈”的问题。你可以在良好的关系中受到疗愈吗？是的，但你不是疗愈那个将和你处在关系中的人，你疗愈的是本我。当你已经看到你所寻找的那个关系的能量，你会开始聚集，最能找出你正在寻找的人或能量体的粒子值或者光体。

现在我们把粒子值放在道路上，你的面前，我们为你照亮它们。我们说：“这是你在寻找的。”你可能因为在祈祷里没有把你真正想要的东西界定清楚，而错过它们。因为你告诉我：“我要一个六尺二寸、蓝眼睛的人，但他一定要善良、有活力又率直。”但假如我们为你找到一个善良、有活力又率直，眼睛是褐色的人，你会与那个限定擦身而过。但是祷告会为你打开一条路，让你真正能够看到你的是要的是什么，而不是第三次元、五种感官意识的进行程序。

你开始看到你的一种完全不同层次的关系。你要一种建立于“在觉知中创造的法则”上的关系，在这个例子中他们的眼睛可能是褐色的。但是因为你在祈祷的领域里建立你的真实——经由界定又界定，再界定，透过祈祷你开始放弃所有外在你不是真正在乎的东西，你就开始扩大你心中的真实层面。

一旦你界定好你心中的真实是什么，你所寻求的能量模组会在你面前发光，因为它一向都在那里。你一直都还没有力量去认出它，因为你有的是混乱的能量，而不是界定清楚的能量。

你懂吧！祈祷界定了你真正要的东西，而不是“超合愿”或你的老师告诉你什么是绝对完美的关系。在一个具有创造性的层次上，你知道什么是绝对完美的关系。一旦你在明晰中建立这种关系，它会在你面前具显出来，祈祷会带你到那个协议。

问：说了这么多之后，在“如何准备最好的祈祷，才能有意识地创造出我们值得享有的世界”这个方面，你会给我们什么样的指导？

答：有关于用言词设计你的祈祷，重点之一是你需要了解，言词是引导你的意愿。你的意愿是：“对你真正想要在你的光里进化的东西”的了解。所以我要告诉你，透过由言词所组成的口头祷告，你确实把焦点放在表达出更大的明晰上。

前面我曾提过，意念在顷刻间可以变成混乱。假如那是真的——我们知道那是真的，那么，当你在祈祷中考虑或斟酌，想把事情理清时，往往带给你同时往几个不同的方向前进的能力。原因之一是，“意念言词”不是只被意念意识设计出来的，它是一种粒子能量累积，有把两者混在一起的能量。用正确的名词来说，当你使用意念言词，它们是有意识地画面能量——它利用一个没有实相的基础去达到的结果——一起被呈现出来，因此，你是在你想要的结果和你所处的祈祷状况中来回穿梭。

当你用言词界定祈祷，用言词引导意愿时，那么你也用其他感官意识，把它带到一种会在五官意识实相中具显出来的能量体中。说得更清楚一些，一个“意念祷告”总是在它选择的那个层次（不论是哪一个层次）具显出来。例如你有一个意念祷告，你可能在梦幻状态或梦境中具显它。这是一个被意识创造出来的领域，是真实存在的；但是没有分子的结构，它会来得快，去得也快。

但在你所居住的看起来是有分子结构假象的世界里，你必须用一个更有力的方式产生光体。经由用口头的方式，你实际上是用物质层面的能量体产生你想要的实相。更进一步来说，当你使用意念祷告，你可能同时在多重层次中具显它。

其中一个最难在其上具体显现的是物质层面，因为你是以以太形式中具显。当你要在物质层面使用一些能够发生效力的东西时，你必须用一些在振动上和过程上等同的东西。越说越深了，但是没关系，我要你跟着我。假如你意识到，一个“口头祷告”必须和你所处的世界一致，你也会意识到，你所祈求的东西会有机会在这个层次得到。

当你在意念的层面，你打开了多重层面，因为有一个次元的过程在发生。事实上，假如你选择把一些东西带到物质层面，你必须用物质实相的焦点才能使它们具显出来。我们曾说过，假如你愿意，你可以无意识中祈祷，因为你可能用祈祷文，或者你假装（自以为）在祈祷。你如何假装在祈祷？这里有个例子，我听到这样的祈祷：“齐瑞尔大师，我真的需要把财务状况弄好，否则我无法听从你的召唤，也无法专心于世界的大转变。所以，请跟我一起把我的财务状况弄好。谢谢！神保佑你。”那是一种口头祈祷。一般来说，它是一个“意念口头祈祷”，因为它用想的而不是说出来的。假如你真的说出口，假如你使用空洞的言词，你会了解，它没有你可以在上面运作的基础。

意念祷告是由言词界定的。你会说：“可是，齐瑞尔，我听你说过，假如我们只是打开我们的管道，让我们的祈祷从心智中比较高的部分出来，我们会发现它们更加清晰。”这是事实，因为一旦你从本质我的能量，或从头脑的90%，甚或头脑的10%里较高的振动中产生祷词，你会开始看到它们可以具显，但是你会认出，你遗漏了某些部分。一旦你知道你遗漏了哪些部分，并且补足，祈祷会开始以它自己的速度，以你所设定的速度具显出来。

所以，当你在意念的领域里追寻和界定时，你的每一个祈祷一定都会实现。区别在于它是在意念或非物质领域里实现，或是在物质实相里实现。假如你要在物质实相里实现，你必须采用物质性的旅程前往目标。假如你持续使用意念旅程，那么你会持续地让它在不同的意识层次上具显。

一旦以祈祷做好界定，一旦你界定了你的命运和到达目标的方向，我们非物质世界的存在会依照你所说的，把它带到你的层次里，你可以在那里使用它。这就是作为人类的意思，它的意思是说，在你们的次元里有些东西可以使用，你们也有能力在你的觉察层次上经验它们。祈祷把它带到那个层次。

一旦你可以界定你要的是什么，以及如何去达成的过程，我们会把一切都聚焦好，好让事情可以发生。但是我们要它发生在你最能善用它的层次。假如你祈求丰盛、关系、健康或任何其他东西，你需要用这样的祈祷词：“这个就是我要引导我的能量往这个方向去的地方；这个是我选择要走到目标的路。”你说完之后，我们会帮你做具显的工作。

不要只看到它容易的一面，以为那就是你需要做的一切，以为一旦你做完那部分，你的祈求就会被应允。你得到回应的能力会在下一章继续说明。但在我们可以开始协助你之前，你一定要清楚地知道自己要什么，我们才能毫无疑问地帮你。一旦你界定了你所要的，你会有很多能量体的光粒子、不同层次的具显成形的空间、时间，以及每一样配合着你的实相的东西。

祈祷是所有过程中最动人的，因为它把你的实相界定在你存在的层次。

结语 就像在其他篇章里一样，我最喜欢做总结，然后接着祈祷，我相信它会在你的实相里产生很大的作用。

在所有的法则里，最难理解的是这个你认为你了解得最清楚的——祈祷。很多人祈祷时用的是旧的思考理论。相信我，今天我所解释的是一个基础，它会向你证明，你过去所学的祈祷——那些你称之为祈祷文式的祈祷，或那些只因为别人告诉你，你才照着做的——就是那些东西，导致你在试着要在这个特定实相里具显一些能量体时，遭到失败。

祈祷绝对重要，因此你可能要把这一章多读几次。我尽量简单地说，我们都在倾听——不只是我的能量，还有一些光体，你甚至很难理解它们的存在。它们都在那里倾听着，包括造物者本身的光粒子。

要知道，当你做祷告时，它不只是和天使们和指导灵有关，它和“一切的力量”有关；它和存在于你内在和外在的力量有关；它和“能量体的聚合，致使你几乎可以具显一切你所想要的”有关。

你居住的世界是以意念为基础的，你居住的世界是那个基础的顶点。你开始看到，藉由使用祈祷的美丽面向，你开始把世界上的每样东西用来配合你最想要的每种力量。在本章里所廋的只是一个开始的阶段，它将展示给你的是，你生活中所倚靠的力量，完全植基于“你是谁”的周围。我是造物者的光，“爱”给了你机会来到这里，并且体验疗愈之旅。

你说：“齐瑞尔，你是说疗愈吗”？是的，从“分离”的这个想法，到“和一切万有连结”的这个事实的疗愈地。当你舍弃那个分离，重新感觉到造物者的爱围绕着你、永远在你内在的那种力量，你开始了解到赋予人类的伟大荣耀。你开始看到光的美丽，它会在旅程的每个面向支撑着你，不管你选择的是哪一个层次的“创造”，不论是物质层面的地球或是天使存在的美丽世界，你永远都会发现你会用祈祷作为界定你的旅程的一个方法。

你的旅程不是混乱，你的旅程被界定为一个美丽的体验，它只被你在一切可能性中展翅冲天的能力启发。一旦你经历过这个，你不会再接受生命中的局限，你不会接受健康上、金钱上或关系上的局限。局限是不被允许的。

你可以有一个已维持了好像是一辈子的关系，然后，在你了解到祈祷和它可以创造的概念的实相时，很清楚地在瞬间改变它。因为在一个可以被意念的振动界定的世界里，实际上你可以真实地开始实现你每一个欲望。你真的可以拥有一切，没有什么是你所不能及的。

假如你在本章中没有听到其他的東西，请听听这个：祈祷是你自己和其它光体之间的连结，它们爱你的程度是远超乎你所能梦想的，因为他们和你们是直接连结在一起的。你们所经验到的一切，对于那些和你们在一起的来说，是更高一层的体认。在你们的世界中，你们学习到的是，作为人类，你们踩着别人以便得到你们想要的，但是在我们的世界里，在光的世界里，我们学到的是吸收彼此的能量，进入彼此，一起前进，因为我们创造一种能量体，它让我们变成爱，而不是只是体验爱。

齐瑞尔的祈祷 我愿意提供给大家一个祈祷，它可能是对你们的生活世界最好的界定，也可能最能帮你们了解到，你可以在你周围的群众意识里——不是成为它的一部分，而是成为你所创造的结果的一部分，因为你就是造物者之光——创造你的世界。

你只要深呼吸，头向上或向下都可以，你会打开你的管道让它成为一个祷告，你可以这么说：造物者之光，请你在这个美好里，让我在将要采取的每一个行动里都有明晰，假如你愿意引导我的步伐，不是透过替我体验这个旅程，造物主，而是容许灿烂的光存在，让我要求的每样东西，让我想带到这个实相里的一切，已经都在具显的光里。

我就是这个体验旅程的人，对于旅程中的每件事我都会尽力去做；我会寻求我从未见过的东西，我会寻求从未有过的经验。

在前往我所选择的的结果的路途上，我将自由地体会你的爱。

我将在途中疗愈我的能量，发现我自己完全地以你的光作为我的方向，因为我不再希望经历分离。

我现在只希望看见自己美妙的经验，在那里，我的造物主，我不再接受混乱作为结果，我将把每个行动都界定清楚。

我一天、一天学习到，我采取的每个动作对于我在寻求的每样东西，都有界定清楚的效果。

我的追寻永不停止，造物主，因为我已发现一件事：我一向视为旅程之终点的，不过是个开端。

我不再接受生命的终点，我只视它们为阶梯，走向你创造出来的更美的可能性的下一个部分。

那是我们要体验的，而我选择在人类的层次上去体验它。

这个物质层面是我的，那是我要和——也是在你光中的——我的兄弟姐妹分享的。

他们是我的；我是他们的。

我们加在一起，成为创造者。

对于这个创造者，我们尽所有的可能全然地生活在光之中。

让旅程展开，造物主，因为我们的祈祷让我们保持强壮，全然地处在光中，如此，我们知道在途中的每个转折都可以避免混乱。

我们已找到你们的路径，我们跟你们一起走，我们请求看不见的光之作用力做我们的指引，在他们的指引中，我们倾听他们说的每一个字。

当我们学习时，我们创造 当我们创造时，我们回到全然的“没有分离”，我们回到你全然的爱里。

在那个爱里，我们将永远持续下去，因为并没有终点。

第八章 静心法则

齐瑞尔：现在你们要谈静心。在人类要在到目标的旅程上，一个人可以用来指引这个实相焦点的方法中，静心可能是最受到误解的一项。我之所以这么说，是因为静心常常被认为是只有某一种特定的人才做的事。但现在你会发现，在地球层面每天有越来越多的人开始了解静心的概念。

我希望在这一章中，尽全力澄清它的概念。静心也是四根支柱中的一项，“支柱”是所有的一切开始之处。

静心是一种实相焦点，让你的心智减缓到一个层次，你可以有意识地开始听到你一直在追寻的答案。你在地球上非常忙碌地使用心智的10%——现在先这样称呼它，而不是我们认为的90%的心智。然而在其他实相中，90%的心智是更忙碌的，而且认为10%的心智是一种熟睡状态。90%的心智是你和本质我之光以及一切“创造”有更深的连结的那部分。

你在两个心智间所感觉到的分离——现在就当你认为它们是分离的，是你所了解自我。就如我在其他演讲中和在书中讲过的，自我并不是件坏事。自我是一个简单的实相焦点，让你们可以参加所谓“地球人类”的旅程。同样的，当你有能力进入静心的状态时，你有能力听到的程度是，10%的心智常常没有被训练去解读的东西。本质上来说，当你使用静心，让你的意念重新组合成可以对你的旅程有益的形式时，你开始了解到它需要全部的、百分之百的心智才能到达那里。

看着地球层面（就如同我们一度也曾在那里）的你们，我们称为“直立、双脑、呼吸空气者”，听起来很技术性，是不是？可是并不见得，因为“直立”的意思是说，你们永远可以是在两个领域工作，它是你的能量，有点像数字8在美丽的轴心上，也就是说你可以在这个物质层次，也可以非物质层次运作。

因为我们是以直立的形态在做，那就是向“创造”表示，你是一个进步的物种。“一个进步的物种”是用谁的标准？可能只是你们自己的，可是请你们明白，因为你们选择以直立的姿态行走，以直立的姿态激励自己，那么你们会发现这就是你们如何同时进入两个领域的方法。

“双脑”的意思简单地说，是你们只拨出脑中的意念意识的一部分，产生一种符合这个地球物质世界的人生观和了解，用它来界定自己，这就是你们的“双脑”。

“呼吸空气者”简单地说就是，你们人类在水里时，无法做很好的水中呼吸，而在我们所处的以太中你们也无法呼吸。你们所处的就是这个中间地带，所以我们称你们为空气呼吸者。

综合以上，意思就是说，你们和这两个极端（假如你们认为这是两种极端）——处在物质层面的极端，以及以太层面的极端都有着连结。经由静心的艺术可以确立并专注于这种连结。它所持的不是一个“你使用另一种能量体”的概念，而是“你加强你已有的能量的概念。也就是说你可以得到明晰，那是在意识状态的一般情况下很难得到的。

你的能量同时聚焦在觉察的四个能量体中，而静心如何影响它们也是很简单的，我将会尽量简短说明。

在身体领域里，当你在静心的状况中，你实际上是减缓能量体的新陈代谢到一个点，那时你的细胞意识可以听到你旅程里整个发生的情形。

在情绪光或情绪体中，在静心时，你开始消除能量中可能会阻碍你清楚思考的障碍物。

在你们称之为心智体的当中，静心藉着90%的思想过程在你可以感受到的方式下运作，开始界定一些在一般情形下无法在你的10%中感知到的东西。

最后说到灵性体，静心的艺术持续让你和更高的力量保持连结，并从中学习。也就是说那些不再设定要以身体为存在方式的高能，仍然对在你们信以为真的实相中发生的很多事，有着很大的影响。因为，朋友们，从每件事都是“创造的源头”，也是来自“创造的源头”的观点来看，你是幻象的，静心将会开始聚合这里的一切。

今天当我们讨论这些，探讨不同的潜在可能，以及静心可以带给你的各种可能性时，你将会从你得到的结果中了解，你拥有也必须使用你的能力，它会让你在统合所有的领域之后的世界里“拥有一切”。

问与答

问：在人类的世界里，有些人会用祈祷代替静心，或用静心代替祈祷。你如何把它们界定是完全不同的实相？

答：谢谢你，因为我想要回答这个问题已经很久了。

这是一个真实：祈祷是你对看不见的光之作用力讲话的能力。它是你在现实中想要有什么时，可以用来界定旅程的机会。当你想完全达到你想要的结果时，它是你开始深度运用光粒子的能力。

在那个特别的铜板的另一面就是静心，这是一个地方，你在那里可以真正听到完整的答案，它是一种概念性的觉察，而这种觉察并非只和地球层面共振。本质上来说，假如我要跟你说话，你是听者，是一个个体，而我要用你可以懂的语言对你说话时，除非有我的灵媒帮我，否则你是听不见我的话的。但是在静心中，我可以使用意念的处理，这种能量是以聚焦于你心智意念的处理，并配合你的祈求，来回答你的问题或回应你的祈祷。

简单地说，祷告是提出问题，而静心是针对你的祈祷所做的答复的一种完满解释。所以，祈祷是发问，静心是聆听，没有听取针对你的祷告所给的答复，你绝对把你的可能性和你的潜能减半。

因此，祷告后没有静心，无异是提出你所要的东西，然后又不去倾听如何才能得到那个东西。你一定要把这两件事弄清楚。你可以把静心认为是一种祈祷，但是在静心中你不太会说什么话，或者界定任何事情。在静心时，你寻求答案，打开和本质我或灵性之光或天使界的对话，在彼时、彼处我们可以给你你所追寻的，但是只用那种方式。

假如你正在祷告，在你放慢你心智的那一刻你就开始进入静心，那是我们光体最知道如何使用的振动。当你们没有很多来自意识头脑的阻碍时，我们知道如何接近你们。当你们很平静并且愿意接受时，这是我们可以经由你的意念把答案送给你的最好时机。

有很多人都有一个想法，以为有一天他们可以安静地在床上坐着，问我问题，然后他们会听到我的灵媒用响亮的声音，替我这个指导灵说话。这并不是答复出现的方式，它是以美妙的意念方式出现的。

那个意念可能有个完美的对话，或者我声音的一种完美的变调，但它将是一个意念，把意念提供给你的将是我。这就是我们不能把两者当成一个，或是以为它们是相同的。应该要界定清楚：祷告是提出请求，静心是聆听。

问：你在开场白里提到，在静心中减缓心智活动，会帮助一个人听到答复。可否请你多解释一些？

答：当我提到减缓心智时，我所讲的是你10%的心智不停地喋喋不休。要知道那个10%的心智或头脑，很尽力地在处理问题，也就是说它永远都在积极地试图了解。

当你减缓10%的那部分头脑，你势必要让另一部分的头脑或心智变得更活跃。本质上来说，当你处在静心状态，你的更高的本源——那个与全然的一切万有连结的——是它开始使用它的力量，引导你的第三次元的基质旅程。

另外一种说法是，你用10%活跃的心智，让自己保持一个好像有在向前迈进的样子，而事实并非那样。思考的行为往往让你相信你在一种往前的流动中。当你进入静心状态，你觉察到思考的行为不过只是一个假象，实情是你可能在绕圈子，也可能是完全安静地坐着，使用很多没有意义的话或很多字词，去建造一个假象，掩饰你在那个时刻中停滞不前的事实。

在静心中，当你减缓头脑活动的一部分，心智中另外比较高的一部分——90%，开始把你聚焦于你真实的处境，以及该如何做才能到达你要去的目的地。

因此，你可能听到你心智很活跃的那个部分，它是又嘈杂又散乱的，因为有各种不可靠的想法和意念模组让你没有目标，也没有清楚的结果。但是在你慢下来的那一刻，那个完满，那个和你本质我或指导灵或天使联系的部分，开始把你该怎么做的可能性传送给你，让你能得到你所追寻的或想要的。

简单地说，我的答复是：当你把喋喋不休的头脑减缓下来时，你让自己对“你是谁”的完满觉察成为你经验里重要的部分。然后你有光源——而不是喋喋不休的头脑——和你合作。

问：所有不同的静心方式，例如咒语、禅还有引导式的静心中，有没有哪一种是比其他好的？

答：这是一个很清楚的答案，我会说有的，但不是你预期的那种答案。因为答案是：只有一种静心是不好的，那就是你不做静心，其他你所做的每一种静心在当时来说都是完美的。

你需要了解的是，静心被一些言词界定，例如禅或祈祷文。它们被界定成言词，然后人们一直尝试着要符合那些期望。因为一直尝试着要符合那些期望，多数人发觉自己在技巧上是失败的。而在静心上失败是不可能的，因为你一定要很清楚，静心是一种觉知的状态。那是一种敞开的能量体，允许你连结并进入其他的世界，寻求你要的答复，以便你可以把你所居住的物质层面保持得最好。

所以，在静心的结构里——假设有结构这样的东西，它只是让你和在一般情况下无法接触到的那种能量体做连结。

参禅的技巧上，静心是“花朵是光中之光”的所在，是没有意念的地方，是“平静是存在的一切”之处，空无的寂静会带领你到涅槃或任何你追寻的境界。在另一个更简单的静心领域里，我告诉你，当你开车时你可以做静心。

有太多种不同的静心实相，我甚至叫不出名称的，但我必须说的是，假如你想做一个静心的能手，你所需要的只是知道静心的目的为何。假如你对静心的了解是只要安静地坐着，让你第三次元的头脑放松，以便你对着另一个光的次元敞开，那你就已经有完美的技巧。

静心时间的长短对成果来说并不重要，因为你可以茫然空白的空间里静心三个小时，除了放松的状态外没有得到什么。有些人可以带着静心的目的坐着，在5分钟内得到解决世界问题的答案。

有些能量体是和你们有关的，有个名叫爱因斯坦的小伙子，另一个叫做特斯拉，这些能量模组学会在动态中静心，也就是说在意识的觉知状态中，他们可以把心智转到一个很特别的领域，在那里他们可以使用“分脑”（split brain）的功能。我的灵媒使用这种技巧几乎接近完美之境——可以使用头脑的一部分，不断地和第三次的物质世界保持接触，又可以渗入一套来自其他实相体的情况、意念和场所，它会帮助你建立你想要的东西的目标或意图。

朋友，没有哪一种比另一种好，每一种情况都是一样的。一切都只是由你想从静心中得到什么来决定。

问：同样的，有没有什么是最好的静心时间？多久做一次静心？一次做多久？是不是越多越好？

答：你知道问题里面包含了答案，因为问题告诉你，由于有太多的问题，以致于人们忘了他们努力想达到的是什么实相。

我的建议是，假如你要挑选静心的时间，早上晚上各半小时是最好的方法之一。但是听到这个建议的人，有的可能已经一次静心三个小时。他们可能会想“这不怎么好”或者有些人一次静心无法超过三分钟。

我宁可这样回答：我想最好的静心是那种当你可以观察，并知道你真的是处在静心状态中的时候。简单地说就是一旦你决定要静心，你就把所有的焦点集中在你要静心这件事上，不管结果如何，你都完全与它合作。

你可以这样看待它：假如你要用静心寻求解答的问题很可能会发生在你当时的生活中，那么每天至少静心两次，最好是早上和一天将要结束时。原因是，在一天快要结束时是你马上要进入另一个世界的时间。假如你在祷告后接着静心，本质上来说，祷告厘清你想要做的事，而静心是给祈祷的答复，这就让你的静心立刻进入另一个世界。假如你愿意，你可以在离开静心之后直接进入睡眠状态，但是你要知道你在做静心。因为你有意识地训练心智的10%，让它知道静心意谓着你将会收到答复。因此，你会开始收到答复，不管是多少。

有件事你必须知道，当你全然进入静心里，你察觉不到时间的长短。你体验到没有时间的存在，因为时间是幻象。因此，只要你知道你进入静心是要收到什么讯息，时间长短没什么关系。

假如你在寻找最适合静心的时间，例如晚上睡觉之前，那么在早上开始一天的活动之前这段时间如何？举个例子，让你知道我的灵媒如何开始他的静心，你真的可以用这个方法。

他的意图是：在没有用一个界定清楚的静心作为一心的开始之前，绝不离开住处，也就是你们所说的家。

在开始的阶段，他的静心就是点头和打盹，在瞌睡和现实之间进进出出。所以我们对他说：“你真的可以把这个叫做静心吗？”他说：“不行，齐瑞尔。”我们说：“现在，你必须清楚地知道静心的意义。”因此他用他的话来界定，说他要寻求答案。我们又问他：“你收到了吗？”长话短说，在尝试使用这个模式很多次后，他很快就察觉到他进入早晨的静心，用它维持夜间游历所得到的能量，这样就可以用那个能量从事日间的游历。因此，他用他的晨间静心作为一个实相

到下一个实相的桥梁。

假如你认知到静心有那么多美妙的潜能，那么多可能发生的结果，永无止境，你可以采取同样的做法。我认为假如你对静心感到挣扎，我想问，读者里面有多少人早上不想起床？假如请大家举手，从我们的世界里会看到一大片举着手的人海。

假如你是其中一个，建议你用这个方法：早上用闹钟或任何东西叫醒自己，下床找一个最舒服的姿势，摆好姿势，告诉你的高我你要进入静心的状态了，然后完全放松，进入静心，用祷告的方式说出你想要在其中收到什么。

当你结束静心时，你不会再想回去睡觉，你不会觉得你有什么不足或好像曾经失去什么。你不会觉得你离开了睡眠状态，你只是觉得愿意以更光明的形式面对这一天。

你要知道，静心和时间长短没有关系，它和严格的规则有关。静心的重点是你让自己有同时存在于所有世界的能力。为了存在于物质层面以外的任何世界，你必须要有个出口点，事实上，那个出口点就是静心。你可以用它来做所有的游历，也可以用来获得你想要的最重要的，你可以用它来了解你的整体世界。

问：在某些静心的方法中，音乐是不允许的。你如何把这个和引导式的静心做比较，是不是有某个比另一个更有效？

答：我再说一次，我同意那个不允许使用音乐的静心方式，因为它会扰乱已经安静的头脑。但是，那是对大部分时间都处在这个地球层面以外的其他次元的人而说的。

对那些正在把自己的能量和地球的物质层面协调一致的人来说，你们需要发掘更多地球上正在发生的事，这就是为什么你们在这里体验这个叫做生命的旅程。一个引导式静心是我最喜欢的之一，我们曾经一起做过一个叫做“安全空间的静心”，我也知道在很多其他实相中也有这个。

我认为在引导式的静心里，你有能力说服你的头脑减缓下来，但是一定要找到放松的状态。一个被引导式的静心，有时会把你的头脑从试图放空中带开，而让头脑找到那个你在寻找的空白空间。在本质上来说，引导式静心——虽然你听过相同的静心上百次，但从未听过完整的，假如它是一个好的引导式静心，它往往会带领你越过意识的边缘进入安全的空间——那个握有你追寻的答案的庇护所。

对很多人来说这个区别很清楚，但是它比很多人看到的要深奥很多，因为引导式的静心，或者“嗡”(Om)这个很有抚平作用的声音，或者很和谐的背景音乐，往往让你进入放松状态。在那个状态中你可以寻求并找到和你过去或未来的旅程协调一致的东西。在引导式的静心中，或那个使你走上这个旅程的东西，人类世界的你们——因为你以作为一个行旅者开始，同时也是寻求者——被指引去继续像以前一样地追寻。只是在这个例子里，它让你寻找那个答案所在的空间，然后你可以接收到更好、更清楚的答案。

问：你可以解释一下，静心在“有觉知地创造”中的角色吗？

答：在觉知中创造意味着“你是愿意接受别人的旅程”和“你要创造自己的旅程”两者之间的不同。所以静心所扮演的角色是界定一些能量体，以便让你有更简洁的思考。

我想要讲得更清楚。假如你头脑里的意念是杂乱的，并且找不到什么有吸引力的东西可以想，那么你的“创造”的有觉知的能量，就会移向一个比较慢的振动。所以当你没有界定清楚你想要在生命中发生什么事时，你很可能会就有进入混乱的危险性。

在意识觉知上，当你使用静心时，你也开始用一种意识上的觉察，它会界定你想要完成的目标。本质上来说，当你静心时，你在寻找特定的某一套答案。你在寻求一个特定的结论，或寻找一个结果，它是已经被你在静心前所设定的问题，或者被你的祈祷所界定好的。

是的，你可以用静心界定你想要的结果。静心是怎么影响它呢？简单地说就是“磨亮你的镰刀”。（即利用你能找到的力量，把明晰带入你在这个物质层面里确切想要的东西）。

假如你用静心界定你的存在的意识觉知，那么你是同时在所有的层次中做，意思是说你把我、天使领域的和指导灵们都带了进来。被执行的每一件事情，都是为了使你有你所能想到的最好的旅程。反之，假如你尝试要在觉知中创造却又没有使用静心，你留下很多散乱的能量在那里，也产生了一些力量，使你无法得到你真正想要的结果。

我也曾在很多其他实相中有过这种生命的旅程，甚至是在这个物质层面之外的，而那个旅程是让光体们决定他们要什么，并且不偏离那个决定。本质上来说，那些你可以和它们接触到光体们可以带给你多样性的结果，但是透过静心你可以把那个空间缩小，并且持续地界定什么是你想要的，这样你就能到达你所选择的那个特定点。

所以，假如没有静心，你最后的结果会有很多分散的能量，这种能量会带来很多不同形式的结果。事实上你可能得到的是接近你所追寻的。可是假如你学到更多的静心，你就越能够认清并指引自己、你的更高的能量以及你的灵性世界。在静心中，你越能清楚地界定，你越接近精确的结果。

在人类的世界里有这样一个问题：你们甚至常常不知道自己真正想要的是什么。你祷告，要求我们：“我要一个完美的关系”或者说“我要某种丰盛”，之后我们再也听到什么下文。我们接下来会知道的就是，你们在这个世界层面里游走。

然而，即使你做的是个无力的祈祷，你的静心会帮忙你看清那个祈祷的弱点。然后它会给你安排一些事物、课程计划，让你下次祷告时知道如何界定清楚。

你要了解，那是交织在一起的。它显现出的一个完整的实相就是——你在觉知中创造你的世界。因此假如你跳过某一个步骤，假如你拿掉“你可以透过静心聚焦于你自己”这个实相，那么，很明显地，你在允许混乱统治你的世界。

就在当下此刻，你们这些人类有多少人可以承认这个事实：你让混乱掌控你的世界，多过于让清楚的界定掌控它。

静心是一种能力，让你清楚地界定你从指导灵世界所收到的回应，让你把自己的振动界定在所选择的点上，而不是让杂乱或混乱影响结果，导致你不再对生命有掌控力。你不需要抱怨失去掌控力，只是需要学习如何静心，找回掌握一切的能力。

问：你可否讲一些有关你“不能记住我们的静心”这种简单的事呢？比方说，把从90%的觉知中接受的讯息，传送到10%的头脑？假如一个人有做静心，但是没有听到答复，那么再继续做静心还有什么意义吗？**答：**这真的是现在需要在地球层面提出来讲的，因为当你想到你所提出的简单问题的第一个部分时，一个人是否能听到答复几乎是不相干的。

为了连结一个人的2个部分的头脑，或两个心智部分，并进入有意识地创造，你必须给它们一座桥。静心的功用就是作为这座桥。它不是永远关乎你是否记住静心的每件事，因为有时候——不管你信不信，它是有关于较高的脑——90%的心智，质疑10%的心智觉察到什么。你将不会记得太多，但它给完整的心智一个更大的明晰。

一旦完整的心智清楚地知道你精确的处境，就可以界定你要去哪里，如何到达。所以，有一种可能性是做完静心后完全记不得，因为发生的事和你所预期的是相反的。但它并不表示那是必要的，也不表示你不应该尝试利用那个空间。

还有一件事是你可能想要记住：当10%的心智在思考的时候，它也是在创造。它在创造一个可能不是你完全需要的，或者是并没有针对着你所认知的结果的意念。但你可以确定的是，当最后你很接近快要得到你所要的成果，而你对获得那个特定的东西又还没克服恐惧的时候，心智会进入一种缓慢的模式，也就是说它不会把讯息交给你。所以，假如你一直得到空白的静心，这可能就是要继续静心的最大原因，因为你已到达一个场所，它很快就要给你一直在追寻的答案。

更简单地说，当心智的反应模式没有给你画面或言词时，那并不是意味着它没有和你所寻求的一切连结或配合。它要对你说的是，你已到了一个空间，这个空间需要每个相关的份子——高我、天使们、指导灵们——都更努力。他们已到达一个空间，并且发现你的学习里有一个空隙，现在他们必须想办法把它填补好。

为了做到这点，他们必须查看你心智的每一个结构，看看你每一个最初的计划所进行的方向，然后可以开始填补。但是他们会在你们静心时填补，因为它是两个脑之间的连结或桥，允许外在的各种力量或本质的光体，能够拿取你已使用和追寻的能量，把它以聚合的方式，建造成你在目前这个化身里可以利用的东西。

我知道我说的这些都不是简单的。总结来说，在你看起来像是一个空白的空间，其实是每一个人都很努力地想要连结光源的地方，对于你所追寻的，它会带给你最好的，你绝对不要存有疑惑。

我在本章开始时说过：最坏的静心就是你不做静心。那些觉得静心没有什么帮助的人，应该庆祝，因为在静心中觉得并没有发生什么事的人，可以很放心，连结工具正被聚集在一起。我可以向你们保证，假如你们有耐性和毅力继续你的旅程，你很快地就会有你所追寻的每个答案，甚至更多。不要放弃。

问：齐瑞尔大师，你曾提过不同方式的静心，有没有一种所谓的行走静心？

答：就静心来说，当然有你能想出的各种方法。但是我要先讲的是，有计划的静心是不能被取代的。你可以做任何事，在湖上、海上或是其他地方，在划船时移动或坐着，或者前后摇动。

静心的方式有很多种，你可以用它来平静心智，到一个至少你可以听到非传统的光体向你接近的程度。你可以走在热闹的人行道，或者走在公园或森林里，你的心智绝对会逐渐陷入另一个意识层次中。它不是我认为真正专注在静心时所需要的那种深度，但它也是一种静心方式。你可以在煮菜或做任何你想做的事时静心。你的心智一定是陷在很多不同的层次。

它的实相是，当它不是一个有计划的静心时，你真的有遇到混乱能量的危险性。你确实有这样的危险性——让别人未经许可就进入你的力量并引导你的静心。例如，你在美丽的树林里走着，深沉地思考一些东西，一只松鼠跳到你身上，它会动摇你的静心，然后你必须再重新进入。

重新进入将不会回到原来的层次。所以，真正来说你现在会有两个静心在同一个空间运作，那会产生一些困惑。但是我必须承认它还是比完全不做静心好。

我真正想要你清楚了解的是，全然觉知的静心可以连结心智的两个部分，并且进入其他的世界和其他的了解模式，这是你无法用任何事情取代的。在你有全然的专注之前你无法去做。当你在洗菜或是做什么事时，你绝对很难有全然的专注。

我同意做总比不做好，但假如你想要真实，也想要经验你确切想要的，你就必须采用最投入的静心方式，它才是那个可以带你到那个光的方法。

在另外一章将会讲到“睡眠编程”，它也会为你的静心带来光。

我认为答案很简单：你可以做其他方式的静心，但不要把两件事混在一起永远是最好的。因为当你想要得到你想要的东西——听清楚，作为指导者的我们，不会度量你们，不会评鉴你们，只是跟随你们的热忱，而且我们认知到你们的热忱的速度会比你们快。假如你的热忱是，你认为可以在交通潮流中，骑脚踏车时用两分钟完成静心，我们就认为那是你的热忱度。我们大概就是以这种程度作为回应，因为我们是希望你们为了达到最大的明晰，而带到这个场所的真实、信任和热忱的能力，来决定要给你们什么样的礼物、光和资源。

因此，要有很清楚的概念。有做总比没做好，但还是无法跟一个恰当的、有计划的静心——选择你生命中想要的——的完满性做比较。你在生命中想要什么？它看起来好像是你此刻最重要的事情。

你要我帮你选吗？你要其他人帮你选吗？还是你要自己选择你真正想要的？假如是这样，你将会以静心为主来计划你的日子，而不是在过日子中去策划你的静心。

结语 我从来不愿意在一件工作的最后，没有以最高的光来作为结束。我愿意做一个总结，它会为你在这个地球层面的使命带来明晰。

朋友，假如你还记得，生命的真正意义，是有关于把你的能量尽可能地扩展到最大，因为你以造物者的光的身分做了承诺来这里体验这个旅程，尽你所能地走远。为了这个缘故，建议你静心是你可以利用的最好方法之一，因为在那里你可以很快学会非常多个实相焦点，这是一般情形下你不会有的机会。

假如你祈祷，希望开启一个空间，让你的高我可以帮你进一步了解，你这个成为物质化身的人类本我，你可能会对高我说：“我生命中需要某种明晰。”然后你会用静心，让你的本质我或高我和你心智10%的那个部分沟通，你就会开始看到，你得到的答案和你所追寻的是更密切相关的。

仔细听好，一旦一个人向高我要求聚焦于旅程所需的实相时，高我会和这个要求共振。你必须完全清楚，本质我或高我也有它自己的旅程，它在它所知道的最完美的方式中活动，它是要在以太层次中不断地学习，就像我们在物质层面一样。因为这样，它们习惯于在和你们互动时随意来来去去的自由。

假如你们做的是很兴奋的事情，高我可能会给你很多的注意力。假如你做的是一些无聊的事，比方说试看看 $2+2$ 会不会不再等于4而是变成5，那么高我就不想被打搅。在物质层面的你对它提出要求之前，它有自己的旅程要体验。

你告诉你的高我：“听着，这是我的两难问题。这是我目前尝试要走的行程，我将会永远离开目前的道路进入混乱。我要求我不再这么做。并且我引请你——我的高我，在旅程中帮助我，这就是我想要的。”现在，这是明晰个人化的地方：“这就是我要的。我要得到这个，我要它出现在我的生命中，并且我还要另外一样东西。这是我将要采取的做法，除非你可以给我更好的方

向。假如我的方向没有在我界定的最快时间内，带我到一条最直的路，我坚持你们这些天使、指导灵要和我互动。假如一切都失败了，你们直接到造物者的源头帮我和它协和一致，以便我可以达到我想要做的，以便我可以在物质层面服务你们。”朋友，经由静心你才能接收到你所祈求的回应。经由静心，你的高我会直接连结到你意念过程的10%的部分，并且那个部分给你留下一些你可以用来重整旅程的想法。

我要诚恳地说，我最大的希望是你们接受静心，尽最大的能力去使用它。我保证——我在你们的次元里很少做保证，假如你把静心和祈祷并用，再和其他所有“法则”结合在一起，我会看到你的生命改变，但那只是你会看到的一半。你将看到你完整的旅程呈现出来，如你所感知到的。

静心练习

我想给你们一个我认为是简短的引导式静心。假如你愿意，你可以录下来，因为当你处在危机当中，或者有些事你不能完全了解，找不到答案，假如你进入这个我将要描述的安全空间，我向你保证你会得到你在寻求的答案。因为在指导灵的实相里，我们寻找一个你们最能接受我们的地方，这就是那些地方其中的一个。

在爱的光里，完全放松，闭上眼睛，深呼吸，跟我一起体验旅程。我会做得很快，让你们可以尽快进入情况，因为那不是你需要我引导的。这是一个你自己使用的引导式的静心。

我要请你们看到你面前的一个美丽的金色门把，那种你转动它来开门的东西，这就是我要你看的全部。

接着我要你看到你的手伸出去，握着那个门把，逆时钟转动它直到你听到门的机械装置咚的一声打开。

当你这么做时，我要你把门向前推开，就像你把它推向一个空间，这么做时，你会闻到，并感觉到一阵微风还有一种能量经过你，这就是你很快要进入的空间。

我喜欢那种旧时的味道，当你走进一个电影院时，你闻到电影院的美丽，因为它会带你到很好的梦境，和极宽广的心智之旅。

不管如何，你走进去。

将来你可以在这个空间里加入任何你想要的每样东西。

当你走进去时，你的眼睛开始适应里面的光线，慢慢地，你看到了在这个房间的正中央，有一个桃心木做的会议桌，周围有六张高背椅。

椅子很高，你无法看到是否有人坐在里面，因为它们都是背对着你。

在你适应房间之后，你可以看到这个会议桌和椅子之美，你去坐在其中一张椅子上。

你可以坐在任何一张里。

然后你可以请出任何一位你想跟他说话的人。

经由把椅子提供给他们的高我，你可以跟年轻的爱因斯坦讲话，你可以跟约翰 甘迺迪讲话，你可以跟某一位仍活在地球上的人讲话。

你可以在桌旁坐下来，说：“是谁在这里和我聊天？”朋友，然后椅子会转过来，在椅子上，你会看到在当时最能为你服务的那个人。

记住，你是在一个安全空间里，所以除了那些在光里的人之外，没有人可以进入。

这只是其中一部分，这个安全空间还有太多其他的部分。

假如没有其他的東西，你可能会想在这个美丽的安全空间里，真正地试着去建造些什么。

现在，让你的心智回到那个门，那个门把。

再次打开，走进去。

看着美丽的桌子和椅子，走到椅子边，用手把它转过来。

坐下来，让自己觉得自在，放轻松，提出你想问的问题，让景象自然浮现。

你开始了解到这是一个地方，你任何时间都可以去，不管白天或夜晚。

你只需要心智上的安静，就可以去到那里。

但想像一下，一个安全的空间在那里，我们来自指导灵领域的，天使界的甚或只是简单的你们的本质我，可以和你们一起进入；在那里，我们可以感受到你们爱的信任，在那儿，我们可以感受到你们光能量的至高无上，然后我们会视情况和你们互动，不只是我们，你们也会记得。

这就是这样的空间，会为你的静心带来明晰——你不再觉得迷失，不再觉得没有光体的陪伴，不再在任何情况下相信——有任何东西可以阻碍你拥有一切。

第九章 睡眠编程法则

齐瑞尔：我们现在要进入的“法则”，在一般人的脑海中，往往认为它是人们完全不认识的东西，这可能是件好事，因为假如它完全被认知到，可能会有一种情形，那就是我们无法带来你想要的东西的完美性。现在，让我们直接进入睡眠编程这个主题。

在你仔细思考这个之前，有几个“假设”必须被人类意识接受。其中一个，被很多人认为是“分离”的这个实相，实际上是不可能存在的。因为我们将要使用的这个特别的过程，其中的意识层次和我们的高我（或本我）有关。

我们必须认知，本质我与一切的存在都有完整的沟通。所以，身为人类你感觉到分离，那是因为你有一个特别的化身为人的过程，但本质我并没有经历到这个。本质我视自己为全然地与在系统里每一个本质我相连结。

像这样的系统可以降低到一个地方，例如说地球。但事实上你的本质我和这个宇宙内的一切都是有连结的。你会想：“那一定比较高深的那边，齐瑞尔大师，你的意思是说我们的高我和星际领域或天使领域有连结？”我会说是的，因为假如一个或一群天使和这个特别的地球层面有连结，那么你的高我必定也和它们有连系。

我们或多或少地想让它保持简单，以便人类世界的一些人，可以开始使用一个过程来调整他们的生活条件。我们几乎可以把睡眠编程应用在所有的事情上，但是我应该警告你们：睡眠编程若不是使用在最大的善意上，将会吸引业力到使用者身上。

我要解释清楚，假如你使用睡眠编程是因为它的效力，以及你认知到它所包含的能量的简单和有力，你非常有可能每过一段时间就会有冲动，想把它用在并不是对所有相关的人最有益的事情上。假如你这样做，你必须知道你在改变其他实体的路径，在这个例子里，我们指的是人类。你实际上是根据你输入的价值观，在评价并改变他们的计划。

你如何改变他们的计划？你可能使用睡眠编程，把别人从他已设计好的路径推进混乱。在那混乱中，他同时在很多不同的层次上运作就有了正当性。虽然结果可能是你想要的，但它可能不是他的最初计划。我让这个说法听起来近乎神秘，因为很少人使用睡眠编程。它确是很神秘的，但也是每个人都可以利用的。

所以，教导睡眠编程不是要制造危机，因为没有危险性——你必须了解，你是为了所有相关的人的最大利益而使用睡眠编程，然后你会知道如何以所学到的方式使用它。

我给每一个人的建议是，在你经历这个睡眠编程的过程，并且完成这个发现之旅时，你能够和这个星球上的其他存有交换能量，也承认收到那个交换能量。你开始看到使用这个力量后可能发生的事。

睡眠编程这个法则，在这个次元里并没有很多人认识它。理由之一是，因为假如它的一切潜力被充分利用了，你们将会开始意识到，你们可以不用电话、电脑或其他任何东西，就能彼此沟通。一旦你们意识到这点，会开始看到它为目前正在进化的世界带来什么影响。

再说一次，我们在讲的是一个过程，你可以用它来和你的人类朋友，一起调整你们的身体、情绪体、心智体和灵性体，你也会觉察到，在这个调整里你可以如己所愿，尽力地扩展你的生命。

问与答

问：齐瑞尔大师，可否请你解释一下睡眠编程是如何运作的呢？

答：从物质世界产生的力量——透过你的意念意识，你有能力和我们称之为集体意识的东西连系。在集体意识里有一个实相：地球层面的每一个存有都有一个本质我或高我。那股能量聚焦于自己的场域，意思是说它在目前人类世界所能体验到的另一个层次里——不是单独地——振动着。

更简单地说，在人类身体的过程中，使用被分为两个部分的心智——10%和90%时，你可以了解到你有一个本质我。因为这个本质我和集体意识是相连的，你可以单纯地开始“设计”，让本质我去和另一个人的本质我产生连系。

因为本质我是在集体意识里工作，它有能力前往你所指定的任何地方。在简单的例子中，你可以这样看：假如在人类世界的你，想和人类世界里的另外一个人，一起设计出一套情节，你确实可以召请你的高我，帮忙和另外一个人的高我连系，并在实际上开始构想出一些细节。你实际上可以开始知道目前状况的细节，它是在以太结构或者集体意识实际存在的地方构想出来的。

这就好像在人类世界的你，需要从人类层面的另一个人身上得到什么，但是却无法得到该人的信任和爱。你可以开始使用睡眠编程的方法——召请对方的高我，透过这个特殊的管道实际参与对话。

当你在这方面做得非常好时，你将确实可以用你的高我去联络另一个人的高我，并且实际上可以开始了解两个高我之间的对话。

你必须注意到的不同点是，它们并不像我们这里的这个层次一样，使用言词或振动的声音，而是使用一个意念系统。这个意念系统，只有在你们能够了解真正的爱时才能“破解它的密码”，这就是为什么把睡眠编程放在十大法则后面的原因，因为必须熟谙其他几个法则后，才能从这个法则中得到最大利益。

我以下述观点作为结语：事实上，假如你能认知到：你确实可以透过你的高我和另一个你正和他一起发展一个过程的人的高我，开始对话，那么你会看到你身为人类的那部分——在物质层面那部分的优势，以及你多快就可以和另一个人携手合作。

不管你在做什么，你可以用睡眠编程把另一个人带到全然的爱中，这就是为什么我在开场白中讲得很清楚，你们一定要用最好的意图为人类做更好的服务，为双方的理想做更好的服务。你不可以用它来调整你的光的层次，致使别人的利益受到削减，或使他们未能处在受的情境当中。假如你用你的高我在另外一个人的经验里错置了能量，那么你会开始看到你如何为另一个人带来不利的情况。它一定要用在爱的合一感中，这就是为什么我们在这些法则中一直强调，爱是你在这个层面上可以使用的最美、也可能是最具威力的要素之一。

问：在了解这个特殊法则的力量时，界定睡眠编程的使用，听起来不容易。假如有人在使用睡眠编程时，牺牲他人的利益来满足自身需求，会有什么后果？

答：这个特殊法则的威力，确实为很多人打开一扇门，通往超乎他们这个世界的五种感官意识的地方。实际上你必须使用第六感官意识。知道这点之后，假如你以错误的方式使用它，用在我们认为是错误的目的上，你会开始看到它能够改变生命计划。

假如你已觉知到在改变了另一个人的生命计划之后，你也必须改变你自己的，你会了解到那就是后果。

举个例子，你正在寻找资料，但是那个拥有资料的人因为她自己的生命计划的某种原因，不愿把资料给你。假如你透过你的高我，用睡眠编程的方法改变她思考的方式，你会看到一旦她把资料给你，你已经改变了她的生命计划，因为那和她实际上认为应该做的刚好相反。

所以，你现在已创造了一个空间，集体意识的振动系统，在那里以一种变调的方式开始运作。本质上，它们开始以这种振动的方式行动，因此在那个特殊振动范围内的每一个人，都会开始感受到它的影响。

你说：“齐瑞尔大师，这听起来很有威力。”事实确实如此。所以，在这个例子里，你要做的不是改变他人的生命体或特殊的计划，而是请你的高我来协助，帮助她了解你是来自爱的空间，了解你需要这些资讯是为了某种特殊的理由，而且不会影响到她的世界。事实上你现在是用睡眠编程来软化她的立场，你并没有在未得到她完全的谅解之前就收集资料。那会需要长一点的时间，长远看来，你会认知到这是你在这个地球上常常需要学习的课题。

“长远看来”并不一定是指一段长时间，它可以在一段非常短的（你们所认为的是幻象）时间里完成。

然而当它完满达成时，你不只得到你想要的资讯，还多了一个合作伙伴，而不是多了一个与你对立的人。你会发现，假如你想从另外一个人——一个物质层面的人——身上获得一些资料，但却得不到，最可能的原因是你要求的方法错了。你给她制造了恐惧，因此，她会在恐惧中想办法不与你合作。一旦你把她的恐惧移开，她会更加配合你。再提高一个层次来说，假如有人害怕给你资料后会使他濒临危境，他会想尽办法不给你。然而，假如你可以透过高我向他证明你的觉知、你的爱、你的光，你会发现他会带着详尽的资料来给你，甚至于多过你所需要的。

因此，你了解到，那就是你可以如何开始用睡眠编程来打破人们（因为不愿和你或其他地球上的人配合所造成）的藩篱，你也可以说它是看不见的力量。不管你信不信，所有人都会想要和一个更高的目的配合。当然，一个更高的目的是经由看不见的光之作用力——你那个单纯的、没有在物质层面显现出来的部分——开始的。

关于睡眠编程这样有威力的过程，必须永远牢记的是，在物质层面之外，自我并不存在。你的高我并没有自我，自我系统是一种能量体，你相信它把你和你的高我分隔开来。以“真实”来说话，高我属于集体意识，虽然它是集体意识的一部分，它从未失去它的个体性，因为它以振动来维持一种力量，可以在内在给自己从未有过的最好的课题计划。

假如从另一个观点来看，你一定可以分辨，你的物质层面存在（你的身体过程）和他人之间的不同。但是当你看着你的本质我或高我，要清楚地划清一个和另一个之间的界线并不容易，因为事实是世上并没有一样标出的能量线可以分隔它们。所以，你可以在所有的本质我里来去穿梭，不会碰到障碍。

事实上，是你的意愿带来最高的和最详尽的——以爱为目的的资讯，让你可以使用它，会让你的睡眠编程的参与者有力量和向往，当然还有他们自己的爱，想要变成这个你目前正努力想要达成的意识上的觉知的一部分。

问：我们人类往往从举例中学到最多，你可否讲讲一个人如何把睡眠编程运用在一种人际关系中？

答：我不只会举例，也会告诉你所有细节。当你谈到关系时，你是讲某些人在人类世界里极端重要的事。在想到关系时，大多数人想到的是男女朋友、夫妻，但是两个男性或两个女性，或者比方说在生意中所牵涉到的两个人之间的关系，这些都是你在讲到关系时需要想到的。

我们如何以最好的方式使用睡眠编程？让我们以最容易联想到的状况来讲：假如有个年轻人为一个美丽的年轻女子感到无比的痛苦、为她着迷，但她却几乎没注意到他。

首先讲一个例子，告诉你不该做什么。记住这个“法则”的威力，让我们从头开始。

你需要做的是和你的高我合作，建议你进行这个法则最好的时间是在进入睡眠状态之前，因为那会让你物质层面的身体不要成为阻碍，并让你的高我、本质我好好工作。

再来，在睡觉之前坐下来，也许是坐在床沿，很简单的就是开始跟你的本质我讲话。但我不要你这样告诉你的高我：“听好，我正试着找机会和某某人约会。我已经做了我在这个地球上所得出来的一切，可是却得不到回应。所以我要你去和她的高我连络，叫她对我的殷勤有所表示。我没有很多能量限制你怎么去做，简单地说一句，我要一个日期。现在，高我，去工作！”这绝对是你所能做的最糟糕的事了，因为要知道，在物质层面上，你的力量压制了另一个人。假如那个力量对她的本质我没有认识，或只认识一点点，你可以了解到，在精神上，她多少会被一种她不熟悉的感觉所影响。这就是为什么你不可以使用那种方法。

你应该用的方法是：用相同的方法准备睡觉。坐在床沿，跟你的高我讲话，告诉它去和另一个人的本质我连络，讲出那个人的名字。你会想要在最高的振动中（在最大的善意），叫你的高我让对方的本质我知道你的感觉。

事实上，你真正该做的是叫她的本质我让她知道，只要她愿意给你一个在物质层面的机会，你会在物质层面向她解释。你会给她所有你认为是最好的理由，让她可以自己做决定。

可是到目前为止，你甚至还没有机会接近她，也无法跟她讲话。

你可说：“我的高我，我向你保证，这是要以最好的方式去做的，因为这是我要求让它发生的一个关系——但是只有在我们两个都同意的情况之下。我只是请求你打开她的能量体，至少要能让我表白我的意向。在这种情形之下，我并没有要求你做任何不合乎她（物质层面的我）意愿的事情。”一旦你做出这样的要求，这是你必须觉察到的：一旦你召请你的本我去和她的本我接触——这是我们已讲得很清楚的情况，你必须非常非常清楚，事情会开始在地球层面上改变。例如，第二天你可能到超市去买一条面包，看，谁在那里？相信我，这一刻是和你的睡眠编程有关联的。很可能情况是，在那个超高里，她会和你有直接的接触，然后，你必须接着进行下去。

要知道，你的本我不会替你经验这个旅程，它会设置一条路让事情发生。你必须用你在物质层面的意识觉知，才能让所有的事发生，并且让结果是对双方都有利，而不是只有一方受益。这个例子告诉你如何使用，或者不可以如何滥用睡眠编程。

你可以开始看到，当你把它使用在超乎男孩女孩、男人女人这种关系之外时，这个能量体可以产生多么大的力量。假设你和另一个人正在筹划一个公司，或者说你有一个公司，你想改变一下公司的方针。你并不真的需要去说服另外一个人，而是说服你的本质我。一直往前回到第三个法则：你的热忱——不是兴奋，而是你的真实、信任和热忱，将会帮你的高我指引方向，并给它能量去照应另一个人的高我。

听起来有些复杂，可能是我们想让它保持一点复杂性，因为假如它太容易，你们可能会想走捷径，那样你们就不会得到你们想要的那个结果。

那就像是走在造物者的路上。当你在混乱中偏离路径，你的结果就有了变化。当你紧握着“真实”之路，你肯定会有你要的结果，睡眠编程也是一样。只有在你全然地与所有人的最大利益结合时，你的睡眠编程产生的结果才会正如你所计划的。所以，要以最大的审慎去使用它。

问：假如有一批人使用睡眠编程去达到单一的目的，例如世界和平，那会如何呢？

答：我的朋友，这确实打开了一个美丽的能量模组，给我一个机会确定你们有把使用的过程界定清楚。

例如，你可能很快地就把睡眠编程当成创造合愿，把两者混在一起。从你想要完成什么这个角度来看的话，两者是很容易混淆的。因此，对于所有的“法则”，你必须记住，你的意图是最大的重点，它会决定你成功的程度。

举个例子，你们在这个称为“檀香山光之教会”的美丽所在想做点事，你们想做一个“十亿人和平静心”的活动，你们告知大家，假如他们不能在指定的时间参加，他们可以采用睡眠编程的方法。

比如说，当你们做这个和平静心时，会涉及到全世界不同的时区。在这个教学是中午时分，但在地球的另一边则是很早的时间。所以，那个无法起床参加你们活动的人，在睡觉之前，他可以用睡眠编程的方法，在静心活动举行的时候也能够参加。

很多人是如何开始影响一个结果的？我要说：因为你必须使用意图，睡眠编程实际上可以在睡眠状态中，创造我们所谓的群体觉知。这和我们在下一章讲的“合愿法则”不同，因为在单一的时刻，它有创造出具有体验性的群体意识的可能性。

以十亿人和平静心为例，当你们在做那个静心活动时，你们让数十万人——希望有一天你们会达到百万人的目标，或者更多——集中在一个焦点，你会开始看到有些事情在以太结构发生。

一步一步来看我在讲什么。一旦每个人都在同一个可能性的同一个基础上，也就是说每个人都到同一个精准的时刻，那些在物质层面无法参加的人，可以使用睡眠编程，为高我做好设定。因为除非在物质层面的你给高我一个时间，否则它不知道时间的幻象，这就是为什么大家参加类似这种聚会时，有必要设定一个时刻。一旦把它清楚地设定在脑中，例如十二点钟，你要你的高我参加这个十亿人和平静心——在那一刻，高我或本我，会把其他所有的事暂搁一旁，立刻前往那个振动。

在它前往的途中，它会看到其他本质我也正向着完全相同的振动移动。一旦这些振动开始融合，会开始减缓或加速脚步，和所有其他已经整合好的完美点配合一致。所以你有的是一个群体意识里面的群体意识的可能性。比方说，当你使用和平——这是一个系统，在它里面除了爱，你不会想坚持其他东西——将会发生的是，你们这个有特殊振动的地球层面，它的以太结构确实是整个受到光的照耀。

假如你想要看到什么，比方说在现在这一刻，地球上不同的地方都有战争，假如你要从我们的层次去看它，在能量上你会在那个地区的上方看到比较暗的能量，几乎是黑色的，或者是非常深的深灰阴影，因为那里有很多的动荡，很少的光。你也会看到光从很多不同的方向去那里，试着要平衡那个黑暗。因此，假如有战争正在进行，让我们选个地方——比方说是格陵兰（我们知道这里不是这样的状态，所以我可以回避责任），然后你往下看，在世界的尽头，你会看到光能量的模组正往那个地区移动，试图平衡那里由于战乱所造成的黑暗。

当你发起一个十亿人和平静心活动，并且运用睡眠编程，以便全球的人可以同时参加，那不是全球在缓慢地进行调动，而是和一批临界数量的群众有关的。这件事主要是一股临界数量的能量，实际上在照亮着整个地球，以及地球周围的能量。

即使是在你看得灰黑色的地方，在那个时刻，因为有那么多本质我会参与，试着要把光呈现出来，被战争破坏的地区会自然地感受到它的出现。事实上，它会有一段时期都处在光之中。

像那种能量，确实会开始把能量往下送进参加战争的人中。比方说，在那个特别的十亿人和平静心活动期间，外在的力量告诉你，在受到战争摧残的地区，人们丢下武器，离开战斗。我不能告诉你，他们远离了战斗，可是我可以告诉你，它真的发生了。就在那一刻，他们受到光的照耀，觉得应该成为一个宇宙造物者的兄弟姐妹，在那一刻也想到了他们可以不必暴力相向。

当你使用睡眠编程，你的目的是设计一个特定的光的聚集时，你很简单地就可以开始在那一刻让那个能量产生力量，就在你指定的时间和地点。它开始以创造一个小一点的群体意识，去充满群体意识的场所。你明白吗？小一点的群体意识影响大的群体意识，直到你在这个过程中做得越来越好，直到很大的一群人利用睡眠编程来聚集在一起，照亮你们已经在那里存在数千年的地方。物质层面是很容易受到睡眠编程影响的。

问：什么情况下，高我会拒绝人类的睡眠编程的要求？假如有，我们如何知道？

答：对于这个问题，有个很有趣的答案。首先要说的是，高我实际上不可能拒绝人类元素的任何事，因为人类元素是高我的一部分，是它选定要体验的。所以当物质层面的能量，或你作为人类的那个部分对高我说话时，永远都是高我必须支持你，听从你的要求。

其中有一个美妙的部分：假如你要求的某些东西，和所有将来的参与者的成长不一致，假如你要求的某些东西，和“所有的参与者都处在光中”这个结果有抵触，那么高我会努力方法可以重新设定你的要求。

你会说：“这听起来根本不公平，齐瑞尔大师，假如我们提出要求，它应该受到支持。”是这样的，你的高我会不惜一切代价保护你，因为你是它最重要的一个元素，所以，当你要求一些东西不符合最高的振动时，高我会和你这个提出要求的人一起行动，同时它也和那些被你要求者一起行动。

真正来说，你的高我可以用它自己的能量，引导你正在送出的力量。所以，你会发现，有一个方法可以让你感觉到，在睡眠编程中被召请的高我并没有完全配合你的请求，那就是你开始感觉到你好像需要做些改变。

比方说，假设你是一个治疗师，正用睡眠编程在治疗另一个人，那天你正好觉得沮丧。你超越了这个计划中该有的正确态度，对你的高我说：“你知道，我一直很努力地尝试要治疗这个人，但她完全不肯合作。我需要你去跟她的高我谈谈，叫她现在要合作，我们才能完成这个疗愈工作。”你可以听出这个疗愈者的音调和口气。他所要求的可能不是对大家最有利的，因为假如那个人未能痊愈，那就和她正在经历的过程有关。

你的高我将会做的是，开始和另一个人的高我互动。同时，它也开始经由自己的系统，回报给你——送出者应该采取什么行动。例如，它可能送你去和另一个治疗者谈话，那个人可能对你正在对它提出要求的能量模组，比你懂得更多，因为你的态度没有出自最大的善意。你会发现你正在寻找另一个人，或另一种存有，甚或指导灵或天使，你可能会发现自己这么说：“我真的做对了吗？这件事我是不是有些傲慢了一点？”天使和指导灵，或者你对它说话的对象，不管是哪个对象，包括另一个人类，都会开始和你一起找出一个更符合状况所需的方法。

因此你会说：“等等，你是在拒绝我吗，高我？”我说，不是的，高我并不是在拒绝你。它会开始去和你送来的人一起工作，但它要从可能是最高的层次开始。

这是很重要的。假如你的睡眠编程不是很清楚，没有完全的明晰，那么高我将会采取最高形式的执行。请了解这点：当你在睡眠编程里提出要求，但这个要求又不清楚，它将会诉诸最高的光，也就是说，它首先会做的就是诉诸于爱。

在现在讨论的这种情况下，它会先去找被治疗者，开始和治疗者的高我一起工作，把在这个疗愈过程中可能需要做的事的最大范围讲清楚。

它不会接近核心问题，但会开始以最高的层次融入，这样才不会把一些事强加于那个在此时还不要痊愈的人，勉强她做不想做的事。因此，透过那个更高的振动，可以开始经由被治疗者的高我告诉她一些事情，试着请她从不同的可能性看待事情。

本质上，治疗者的睡眠编程是受到尊重的，但那是在一个不改变接受者的生命计划的层次上。然而要记住，因为高我或本质我是在非常高的光里，它自然会看到你在做什么，它可以超越你因为试图要操纵别人而做的设定，开始把你的很多处理过程还原，这样你也可以在想要照亮别人的同时也照亮自己。

你现在可以开始看到睡眠编程的威力，它有在你的五官意识之外的能量体里作用的潜能。一旦你到那个外面，你必须察觉到那个潜能的存在，它可以让各种实相开始振动。但是无论如何你是受到保护的，对于别人送来的任何东西，所有的人类元素都是受到保护的。

我想以这个方式作为结束，因为我刚刚打开了一个完整的新的可能性。假如有人试图要用睡眠编程来影响你，而你又不想成为牺牲品，那怎么办？你确实是受到整个系统的保护，其中一个更细微和更令人惊讶的保护要点，是自我系统。自我是你抵御的最后一条防线，因此，你不会依照别人对你的设定来行动，因为那不符合你当时的特定计划。所以，我只能跟你提出我的看法——对于睡眠编程这种外来的力量，你是绝对安全的。

问：既然这种方法如此具有威力，对于刚开始学习这些“法则”的人来说，慢慢以一个个小步伐开始，是不是比较适合？

答：你要知道，对于这种问题很可能有多重答案，但是我不喜欢给多重答案，所以我就把它缩小成这样：我的第一个也是最重要的答案是，你们所说的小步伐往往是指那些对比法则最具有怀疑的人。我可以了解这点，因为我们在接触这个“法则”时，是进到一个你们不太习惯的空间和时间里。

我的建议是，假如你会很努力地敬重并相信这个法则是有效的，你最好还是把它应用在长远看来真正会有成效的事情上面。

有关高我、指导灵的实相和天使们，你会发现的一件事是，它们并不支持测试。它们不赞同被测试，因为你们要测试它们，就表示你们认为这个法则可能有效，也可能无效。我知道你们不是真的有意这样，但是你们可以暂时从高一点的立场来看待。

假如你读了本书，并且认知到这种全然的可能性：你实际上是可以把正在发生的许多不同问题或过程中的各种情况，转换成一个已经界定好结果的全然觉知，资料细节全部齐全的学习过程，那么，尝试几次就可熟谙睡眠编程并不是没有道理的。

你如何熟谙某一个法则？如何熟谙真实、信任或任何一个法则？首先，你透过使用这些法则时的意图来熟谙它们，假如你的动机或目的是对的，那么你并不需要去练习。

我最不想要看到的是有人要测试它们，它们都已一次次地被测试过了。人们会利用它们来做类似在购物中心找停车位这样的事，也听说过这样的事：你可以看着天空，选一片特别的云朵，从你的第三眼用一道红色的雷射光穿透那朵云，直到你在云中弄出一个洞，然后觉得很喜悦，也有人做到之后却想：“恩，不管怎样，这种事都会发生的。”还有一些人，他们会选择在整季里最多云的一天，尝试在那些云里钻洞。这些云看起来永无止境，但是他们还是要继续试。就在那特定的一天里，那个雷射光到达87里厚的云层边缘外，当它到达86、90里时，他们说：“看吧，无论如何这东西不会有效的。”测试就到此为止。

我的看法是，它会比采取小步伐更好——对于你生命中想要在此刻发生的事情，现在就开始使用睡眠编程，看看结果如何。假如要有一个测试，或者一个可以被衡量出来的最终结果，那么你应该要以在生命中可以达到的最高潜能去衡量。

朋友，这是一个很好的问题，因为它给我一个机会说这些：你所知的世界正在你周围深刻地转变着。是你们这个人类世界的参与者，选择了要参与的程度。你并没有被强迫要走哪一条路，甚至可以说你不是被诱骗的。

先前的几章里我说过，当你在地球上一路颠簸的时候，高我如何地宁愿你不要打扰它，而让它学习自己的实相。不管事情进行如何，不管发生什么事，本质我都觉得：“那很好，因为它（你们人类世界）正在学习。”你是在学习，假如你能够觉察到你是一个高等存有，你知道你不是一个王子，你是国王，你不是一个公主，你是皇后。你不只有权利，你还有被赋予的能力，可以在每一天的每一个当下改变自己的生命。

所以，为什么要用小步伐前进？为什么不变成最高程度的真实？不管你选择什么，为什么要使用小步伐？假如你使用小步伐在购物中心里找停车位，你会试行几个礼拜，直到有一天，因为某种原因你在使用它时，态度不够坚定，所以没有找到停车位。你会说：“齐瑞尔，当事情无效时，你总认为是我们的错。”是的，我是这样，但我不是说问题在你身上，我是在帮助你了解，问题是在你的坚定程度上。

这就是为什么我把“十大法则”放在一起。你一定要使用其中的每一个法则，才能使睡眠编程达到最高的潜能。假如它没有达到最高潜能，那不是你的错，但是假如你全力投入，你会有更好的结果，你可以选择要不要接受差一点的结果。

所以，应该要测试吗？我不知道它是事有什么意义。我也不确定采取小步伐是不是你来到这里要做的。在地球层面上有一个很大的觉醒正在发生，正发生在整个人类的周围。那是一个你可能经历到的最令人振奋的时代，你有最好的机会去找到所有新的方法参与。

当我开始为了人类把这“十大法则”放在一起时，有些人告诉我：“齐瑞尔大师，它太简单了。”那么，请你相信我，我放在这些法则里的，或者放在那些会照亮很多东西的法则里的，没有一样是太简单的。

我想对每个人说的是，绝对没有什么事情叫做“几乎”成功，只有成功。成功是一个冒险过程，一个旅程的结果。小步伐可能不是答案，答案可能是：“我们大步向前吧！”

结语 我的结语很简单。你们的世界正在觉醒，不只是在科学上，在灵性上也越来越能察觉到所有可能发生的事，这些法则，特别是睡眠编程在你们的实要前往下一个层次时，是不可或缺的。接下来有这样的问題：“齐瑞尔大师，到底什么叫做下一个层次”？“下一个层次”是要有这样的觉知：你不能继续做你目前在做的事，然后还期望生命会有所改变。不管你有没有卷入其中，生命都会改变。那个简单的过程是，这个世界正以一个轻快的步伐前进着。这世界正在经历的转变，是超乎任何人所能想像的，它现在正被很多不同的实相估量着。

我想向你们提出最重要的一点是，它是被你们的觉知改变着。你——本书的读者，已经做了一个有意识的选择，要前往一个新的觉知层次。你就是那个人，藉着翻阅本书，简单地说着：“我需要更多。”睡眠编程听起来可能有点争议性，但是我要说它可能是最具威力的法则之一，当你把它做最大的利用，它会开始指引你生命的方向，到达你所要的目的地。你不再是那个只是毫无目的地漂荡的群体意识的一部分。你选择生命的结果，而像这样的过程能保证你会得到你想要的结果。

你可以把这个法则带到你想要的任保一个层次，你可以用任何你想要的方式去了解它。而我只能把这些“法则”带给你们。当我这么说时请相信我：现在你们的世界在此振动上，已增强了很多倍。你们作为人类，有权利也有爱的光，可以让你们自认值得向那个层次前进。不要让任何东西阻碍你。为了认清你可以掌握自己的命运，你得视己所需所这一章多读几次。

命运是遍存于你们的实相里的一个简单的意念结果。你必须掌控它，必须把经发挥到极致。朋友们，那就是睡眠编程。

静心练习

现在，请跟我一起，让你自己开始去看那些美丽的可利用之物。

做一个美丽的、深深的气之呼吸 让自己充满着爱本身的金色粒子， 感觉到与造物者合为一体，感觉到没有分离。

此时，让你的自我融化，进入它所属的空无，让你自己和你的更高的意识结合。

在你的心智之眼，看到你的人类经验，看到你的身体，坐在你家里的床沿，想像身体的周围被具体化的光围绕着，这是美丽的光自身之本质。

现在，想像你的身体开始进入那个光，你不再有像人一样的身形，你完全变成了光。

当你变成光的时候，你让你的眼光往外延伸，到你认为是那个光的边缘，看看它是否正在融入另外的一组光里，在“你是什么”的单纯性里了解，那个能量体甚至和更远的一组光有着连结。

那些光越来越强，然后当你注视着它们时，在你美丽的静心状态中，你开始认出你正融入的那个光的部分，是天使世界的一个部分，然后是指导灵的世界，然后是造物主的一切万有。

你并不觉得渺小，你觉得巨大无比。

你开始让自己漂浮，经过所有的那些觉知的层次，就是沐浴在天使和指导灵的光里，你此时甚至想到，假如你可以听到造物主的声音，就会说：“欢迎你从你所在之地来到光里。”当你沐浴在所有光里，完全让自己放松，放松，放松。

现在开始透过所有的层次回头往下看，一直到你看起来真的很坚硬，然后你看到自己一直往下，到坐在自己的床沿。

你了解到，你就是光的这个概念，你是美丽的存在，当你在看时，天使也是，指导灵也是。

但是你们有高我、本质我，那个你完全和物质世界连结的部分，它看起来只是想要和你合作，它只是想要用那个光，让你变得更坚强。

因为你在人类世界中越坚强，其他每一个层次的每一个个体就会领会到更多的力量。

朋友，你不是这其中的一个小部分，你是它的整体，就如我们是你的整体。

我们都是那一个光，那个实体化的存有，那个旅程，那个体验，那个一切万有。

第十章 创造合愿法则

齐瑞尔：现在我们要开始讨论这系列最后一个法则“合愿”。我把这个法则放在最后，是因为它可能成为在地球层次上对你们最重要的事情之一。我们的内容不仅会涵盖（为了你们在生命中想要的东西而做的）合愿的简单性，也会讲到合愿是如何地控制着这个地球体，这是你们目前正在经历的。

我将利用本章提出一些东西，你们会清楚地看到，它改变了你们到目前为止所学到的东西，但是我仍会让你们留在路径上，你们可以在那里把那个空间界定得更清楚，以便获得你在生命中想要的。因为把它界定得更清楚，它也有了最高的具显成形的能力。

跟以前一样，我们将会用这个法则的实相焦点，为你带来你在生命中想要的东西。朋友，这个我们称之为合愿的，在这里的时间比你的历史还久。

例如，你们可能回到年轻的耶稣大师的那个年代，当时他生活在地球层面，并讲述了圣经上所记载的那些话。他讲了类似这样的话：当有两个或更多的人在他的面前，或因他的思想或在他的认可、在他的美好下而聚在一起，世界就会配合那个目的而成形。

你可以再回到更远的过去，当年轻的因和阉（古埃及祭司），在地球上讲述，两种或更多的能量模组专注于一个想要的结果时，它如何在很快的情况下变成一个集合的能量。假如你愿意，你可以回到更早的时代，可以回到列木里雅或亚特兰蒂斯的时代，或者其他你头脑可以游荡到的地方，你会发现合愿总是可以把能量体提升到下一个层次。

你说：“可是它并没有给耶稣大师帮到什么大忙，因为他说了那些话之后没有多久，他就被带到。。。。。”哪里？没错，到另一个层次。你懂吗？用简单的话来说，我并不认为合愿是你在地球层面上会碰到的所有困难或灾难的解决办法。我的看法是，合愿有潜力去引导你旅程中的每个部分。你一旦选择透过合愿召请一些力量，你会发现没有什么事是你做不到的。

你要知道，有些我们称之为超合愿。

超合愿里一直是那么充满着能量，充满着人类实相的想法，以致于它确实有了自己的生命。有一些人认为，这就像是一个秘密政府或令人惊愕的组织，以某种方式控制着地球层面上的事。事实上，一个像那样的集结众志，只是允许他人使用超合愿作为自己不去创造自己空间的藉口。

当一个人觉察到合愿的威力时，当一个人选择把自己的能量和别人结合时，他们提出的东西变成一种行为，经由这个行为，他们表明并界定他们其余的行动。因此，行为只是使用一个人美丽的思考过程，并且界定他们，使得这些想法变成在此地这个层面上的体察。

假如你把这个层面看成好像是造物主的一个实相焦点，是它创造出来的一个空间，好让它的一个部分界定它想要的经验，那么你就可以开始看到这个层面是以这样的方式架构而成的，以便合愿绝对可以影响结果。

我要强调的是，在所有讨论十大法则里，这个法则可能是最容易处理的，因为你可以用你的意识觉知——在这里的这个层次上，驱动你的力量的意念系统——达到一个振动，它让你的每一个选择都可以变成实相。

为什么要用合愿？为什么不简单地自己做就好？假如你自己做，就没有“为什么”。我要对你说的是，当一个以上的意识觉知，透过设定一个让合愿可以从中获得力量的标准，开始聚集一个振动的主要价值——例如地球，看起来它的影响力是比较大的。

更简单地说，当你们做合愿时，你们所做的仅仅是说明你们不再愿意保持现状，你们正在要求把生命带到另一个实相焦点。当你可以召请更多第三次元的人，以及天使、指导灵领域的协助，你们创造了三位一体的力量，它会聚焦于爱，因此是不能被拒绝的。

只要合愿是处于光中，是以爱为基础的，不管你的选择是什么，它们会在那个时空中变成你的实相。把一个合愿发挥到最大所需的时间，是取决于你有多努力地去使用其他九个“在觉知中创造你的世界的法则。”在回答问题时我们会讲得更多。你会看到，要让每件事协调一致地聚合在一起，它会需要“三个关键”（真实、信任和热忱），三个承诺（明晰、沟通、完成）和完整的“四根支柱”（祈祷、静心、睡眠编程和合愿）。当你认知到我在本章所要讲的，你会开始了解，把你的人生经验引导到最完满的潜能是多么简单的事。

问与答

问：齐瑞尔大师，你在开场白中说过，在合愿中我们可以把天使和指导灵实相的力量组合起来，形成一个三位一体。这可以说是一个非常强有力的概念，你可以举个例子告诉我们，在这种情况下会发生什么事吗？

答：当然可以。本书的观念本来就是要向这个世界解释这些法则。本质上，它是要把人类的意识带到觉知的下一个层次。

你们人类一直在利用彼此来创造这些美好的事情——我们称之为合愿。事实上，我要跟你们讲，在全球有越来越多人知道合愿，可能比你所能想像的更多。在很多不同的社会或团体里，意识上的合愿正在成为他们生命的一部分。

现在是把它提升到下一个层次的时候了。意思是说，一旦你把它带到创造一个人类合愿的层次——不管是和两个人、三个人或三百人，或整个公司，那么你可能会想要把它提升到下一个机会。下一个机会是指，创造一个光体，它会让每一个人都明白，在这个合愿的团体里，有其他力量愿意和他们站在一起，务必让他们想要的结果完全不偏离他们所理解到的明晰。

既然你们已经在地球层面创造出一个合愿团体，整体或个人对于合愿的目的也达到完全的明晰，你可以把这个完整的合愿当成是“三者合一”的三分之一。我们会把这个合愿当成是“热忱”的元素，我们会把天使世界当成“真实”的元素，而指导灵就是“信任”的元素。

假如你回到前面所讲“真实、信任和热忱”的几章，你会认知到当这三者连结时，里面所形成的空间变成你们所说的爱——在你们人类居住的地方，“爱”是一个没有相对之物的字。

当你创造了三位一体，并让爱表达出来，它会开始透过本质我向下照亮合愿里的人类元素，它开始向下照亮接着应该要出现的旅程。

你说：“让我们看看我说的对不对。一旦我们和天使以及指导灵实相形成一个合愿的三位一体时，回应会比较快产生吗？”这是绝对真实的，一旦你使用了第六感官意识，它带来了指导灵的元素和天使的力量，这就是开始让你所要的结果具体显现的力量。一旦你们把你们的高我整合进来，并以此建立你们的物质世界的合愿，那么你把可能性带到下一个层次。

假如不是因为指导灵和天使实相有最大的欲望想要服务你们，你们为什么要去使用它们？它们当然想为你们服务，但是，就和其他“法则”一样，它们除了作为指导，提供协助外，并不受制于你们而去做任何事。

当你把它们当成合愿的一部分，猜猜它们扮演的是什么样的角色？它们扮演的是超合愿的角色。它们开始寻找——就如同你在寻找一样——最有效的模组，在你们的世界中反应出你们所追寻的结果。

一旦它们把那些模组建立好了，那么你们人类就开始对你们想做的，以及该怎么做的事情有一些想法。你们合愿里的人类，以个人身分或以作为合愿的一部分，来收集这些想法。然后开始和合愿内的人，彼此分享可以做什么来全然地把想要的结果投射进入实相。

一旦你建立了这个三位一体，它开始带来一些——在一般情况下你不会在短时间内得到的资讯。本质上说，它让这个过程的速度加快，因此这个过程的明晰度也会增加，而且从整体来讲，对这个过程会有一个更大的觉知，那三样东西——更快的速度、明晰和对过程的觉知，现在形成另一个三位一体，根据你到目前为止所做的每一件事，使物质实相更快地具体成形，由此，完成你的合愿。

问：齐瑞尔大师，你正在把合愿带到一个更高的层次。因为我们想要更完整的了解它，你可否举个例子说明在增进我们的富足上，如何把天使和指导灵包含到合愿里？

答：事实上我是正在尝试把它往另外一个层次推进。然而那是一个人类世界很容易达到的层次，因为人类世界一直都在练习创造合愿的方法，在得到他们想要的东西时，有些时候会产生一些障碍。

当你创造合愿时你没有明晰，当你和一群人在创造合愿，而这群人又没有全然地投入，那么你要做的就只是创造一个合愿的团体，让它把你所要的东西拿在靠你很近的地方，以便你迟早都会拿到手。

当我们讲到这些法则和“可以拥有一切”，我们必须超越所有未能发生最高效力的一切。例如，有很多合愿被建立、尝试，最后也确实失败了。没有产生任何效果。这是因为建立合愿是一个非常具有威力的观念，因此所有和它有关系——这是指超越物质世界的——所有留意观察合愿的存有都意识到，为了要让它发生，从合愿团体的眼光或从合愿的设立者的眼光来看，所有的能量都必须在观念上很清楚。

比如说有三个人聚在一起创造合愿，他们很确定要的是什么，他们决定要富足。请注意听：假如他们达到关键性的临界人数，意思是他们完全积极地实践“在觉知中创造的十大法则”，那就是真正的合愿。假如他们全心地投入遵行所有的法则，就绝对不会有任何一种力量会阻碍这个合愿真正想要的结果。

超合愿，或者不希望世界上每一个人都成功的那种意识，寻找各种理由要把阻碍放进这些合愿中，以防止人们完成心愿。他们甚至使用合愿这个法则，把它弄得好像合愿这么简单的东西，是不可能成功的。或者，他们可能使用在合愿里面的某个特殊的人。

现在，我要厘清我所讲的“他们使用”所指的是什么。我所指的是群体意识——超合愿。比方如，这样的事传出去：这本书你卖了十亿本，地球上的每一个人在很短的时间内达到了临界数，并且用合愿达到每一个他们想要的目的。这时已经存在了很久的权力就会被破坏，必须重新调整方式来尊敬“我们每一个人”。

因此，这些有权力者有很大的需要。这些有权力的人认为他们在服务你们这些人，认为他们有东西可以提供给你们，因此觉得很荣耀。他们那些人会利用和合愿相反的东西，满足他们的需要。

但是当三个人在一起共同在他们的世界中有意识地创造富足，你们就已经建立了先例，然后宇宙会跟着那个先例开始进化。

你现在可以了解，假如你能超越物质世界，你就开始召请光之存有，光的力量，那些完全配合你想追寻的富足的，只是希望你在这个生命的片段里，完全得到满足的能量。请仔细听好，一旦你在这个生命的片段里觉得特别快乐，你就会达到下一个层次。这就是“创造”的存在本质。这些指导灵和天使们，本质我——你存在的每一个部分，都只是在等待着你对这个生命的特殊片段感到满足，这样你就可以达到下一个层次。所以它们认为有必要成为你合愿的一部分。

继续讲富足的问题。一旦它们可以看到，在人类世界里的一群人，在生命中达到一个振动状态，这时你们已经有觉知地共同决定，透过所有人一起努力和一致的信念系统，你们正在物质层面上开创并具显，指导灵和天使实相立刻就知道，它们可以在能量上给你们助力，帮你们进入下一个意识层次。一旦它们可以向你们证明，你们已经能成功地运用合愿，它们自然就认知到你们已经实现了你们预言的一部分。

在实现你们称为预言的这部分时，在那里有一个自动的反应系统会把你带到下一个层次的觉知。下一个层次的觉知可能仅仅是一个新的旅程，或者它可能在观念上把你从一个次元提升到全新的另一个次元，以及两者之间的一切。那是光粒子、天使和指导灵的光荣和欲望，一起帮助你们安顿和稳定在一个能量的层次上，这样你们才能自然地进入下一个层次。

你必须记得，你是造物者的一部分。造物者已经进入这样的一种力量来创造，然后让你成为它自身的一部分去体验这个“创造”。你是被造物者所爱的，就觉知的层次方面来说，你是被你和造物者之间的一切荣耀的。

光的粒子、天使们和指导灵们，都热心地寻找一个可以为你们服务的地方。只有当你们把人类的合愿牢固之后，才把它们连结到你们的合愿里。当你觉得很安全，没有很弱的环结存在时，当你们的目标都完全一致时，在那个时刻把你们的三位一体——天使世界和指导灵的世界——带进来，此时在这个点上，你们的移动速度会让你们像快要晕船一般。你们将会通过一些障碍，而你们甚至不知道有这些障碍在那里。当你们到达下一个层次要开始一个新的旅程，并且为其他一些事需要创造合愿时，你们只会良久看着这些障碍，看着它们从你们身边经过。在那个光里，你们所要的富足自然就是你们的，你永远不会再有匮乏。

问：有人说，合愿的失败率大过成功率，可否请你指出一些理由，说明为何合愿没有产生效果？

答：你的问题听起来有点负面的意味，提出来讲是很好的，因为假如你可以在人类世界里，看到是什么致使你无法达到所要的结果或目的，往往你就可以避免那些错误或困难。

我同意你的说法，在地球层面上，合愿不成功的比率高过成功的比率。其中一个原因是假如人类世界觉察到合愿的威力，谁知道你对这个世界有能力做什么？你可以寻找的（可能不会成功的）征兆是，合愿中的一个人，虽然她参加了，但是她并不是真正想要在那里。意思是说，你强拉一个人到你的合愿里，而她对于自己为什么会在哪里并不完全清楚；她想要的是成为某个社交团体或是社交界的一员；或者她只是想让大家知道她和其他人一样对这种事有兴趣。组成合愿时最大的失败是，对于合愿这件事应该要做什么没有清楚的认识。

合愿最简单的意义在于，合愿会在你的振动里创造出一些东西，而那种振动在你能够参加合愿的层次里并不是已经存在的。

接下来你可以寻找的是，一些失败的合愿里的迹象。你可以看到一个人并不是真正想参加的潜在性。你会问：“你如何找到那个人？”通常，一个人的能量体周围若呈现不稳定的状态，他就是你要找的人。他就是那个未能和合愿和谐一致的人。

“你怎么知道事情会成功”？或者他可能说一些更重的话，例如：“我不知道我们可以做到什么程度，我们为什么不把合愿缩减一点？”由这些现象我们可以看出，这个团体里有某个人对于可能发生的事，没有全然的觉知。就像古谚所说：合愿最强的效果就是，合愿里最弱的一个环结的程度。这本身是一个很可怕的想法，却也是事实。假如你看到你的合愿里有一个人真的想要在那里，可是在他的思想过程里，又无法感知到它所需要的完整性，那么你要有一种体悟，要把那个人带到一个他感觉比较自在的层次，这样才能适合你的合愿所需。

还有一个指标可以显示出，合愿可能不会发生最大成果，那就是当合愿中的一个参加者，因为非常相信它一定会成功，所以不管其他人是不是也知道这点。即一个合愿发生问题时的警示信号是，所有的参与者并没有努力维持在那个接近大家在一起运作的层次上。当其中有一人跌倒了，或者远远地走在别人前面，每个人都必须尝试重新调整，牢固这个合愿的实相。

我可以继续讲很多的警讯，但是刚提到的可能是其中最重要的几种。我不会以负面语气来结束我的答复。

朋友，假如你们一起做合愿，它是被看不见的（高）我一起指引的，它是被本质之光一起指引的。它们一起创造合愿是为了清楚的目的。这个目的可能是多重的，但是为什么聚集在一起，是有一个真实和理由存在的。

在你可以找到那个理由以前，继续尝试让那个合愿实相，对你的实相产生完整的意义。假如你做不到，建议你回到睡眠编程，用它来调度你的能量，和合愿里所有的其他人的能量配合，以此帮助你发现那个目的——因为一个合愿的联合过程，不仅是和最弱的那个环结一样软弱，也和最坚强的那个环结一样有力。

假如你专注于坚强有力，并把这个专注变成力量——容忍这个软弱，而不是反对它，一直到你找到方法把它提升到你的冒险之旅的完满——你就已经创造了一个合愿，让你可以拥有一切你想要的东西，然后合愿将创造出你想要的、但还没得到的一切。

问：当讲到合愿时，一般都是指两或三个人聚在一起。但是，假如我真的是造物者，一个人做合愿是否也同样有效？

答：这个观念真好。我简短的回答是：是的，当然。

我要再补充一些，而不是要拿走什么。这就是为什么我没有说“但是”，因为你知道“但是”会把在它之前所说的都否定了。作为人类，你们居住在一个你们创造出来的系统里，以便保护自己不必去了解一切需要了解的事情。本质上，我们把你们拥有的这个东西叫做自我系统。

自我系统确实在保护你们，不让你们记起你们的完满——可以在任何你想要的时间，即时创造出你们想要的任何东西，即使是在像地球次元这样的物质层面。

那么，一个人的合愿是不是可以和一群人一起做的合愿同样有效？假如你接受前面讲过的自我系统的概念——你相信你们是受到限制的，相信你们和造物主是分离的，那么当你尝试在自我系统内界定如何累积足够的能量，创造出你们所要的东西时，一个人的合愿将很难克服会碰到的巨大困难。

简单地说，你们结合两个或更多的人在一起时会给你们自信，以及给你们一种能力，彼此以作为人类之光的身分相互激励，达到学习过程的完满性，藉此给你一种潜能，以和上主之光等同的方式去创造。

当你问：“我们是不是可以臆测，经由人类世界里的一个人，我们可以把一个合愿的全部力量在这个次元里带出来？”我要说，答案仍然是“是的”，加上如果你召请，或是把外在世界的力量——光能量的力量带进来，那就更好。

你说：“假如我把光在的力量带进来，那就不再是一个人的合愿。”我要告诉你，你必须彻底地了解造物主之光的概念。假如不能了解那个概念，不能了解一个上主是一个“一切万有”的实相焦点，你会在一个“一个合愿”里挣扎。简单来说，当你完全相信你是造物者之光这个事实时，你的一人合愿将有能力创造。

本书的读者在概念上都觉察到你们是造物主的产物：你们都有造物主的磁力，你们都有造物者的爱，你们可以在造物主的光里互动。但是，你们大多数人都没有全然的支持：“事实上，你是造物主的整体”的这个事实。因此，你总会有理由，想办法在能量体里的一个特殊片段中努力，这个能量体会一点一点地，在一个像地球这种奇妙的层面上为你带来想要的东西。

记住，你所努力想得到的一切，将会透过一种磁能的振动结构，在这个物质层面聚集。

当你在地球层面这个系统之外，那个相同的磁能是以一种不同的层次振动着。所以，当你以一单上主实体(one-person God entity)试图以群力做合愿，你一定要知道，你将要累积的磁能的大部分，将会从你在其中行动的力量里产生。那个行动是在物质层面的外面发生。你仍然需要找到方法以，把它从你创造它的地方带到物质层面——它以磁能方式处理能量——的振动结构，这样它才能找到一个空间，在那里被创造出来。本质上，它是可以做到的。

我还想说的是，合愿的整个哲学是，它是两个以上的人，以光之名聚集在一起时的共同意识觉知中完成的。记得当耶稣大师说“当两个以上的人以我的名聚在一起”的时候吗？他的名字是光本身的意念。他的名字——基督意识——带着力量在共同的意念之下，把人们集合在一起，因此在一种特别的实相中造出机会和空间来具显，或者在类似地球上的人类元素的振动周围具显。

问：我知道在地球层面上，大家总是把重点放在“方法”，但是我们还是想知道，在把合愿做到最高层次这件事上，你有什么指示？

答：这个问题太完美了，我不认为问“方法”有什么不对，假如在指导灵领域里的我们，有更多机会被问到该怎么做，我们至少可以指出一个可能性。我们无法告诉你怎么做任何事，但可以指出一种可能性，它可以减少你们的抗拒，这不是我现在要做的。

你首先要做的是，决定请多少人参加你的合愿。根据那个数目，你必须认知，那个数目必须非常清楚地符合我在其他地方讲过的数字学。例如，你有500个人参加合愿，你可以认定你的合愿将在很高的爱里运作。假如有6个人，那么你们将会在熟谙中运作。假如有8个，你们将会发现你们同时在很多层次上运作——一切都依数目而定。在如何做这问题上，首先要做的事之一

就是，以最好的意图决定人数。

你说：“那很简单，每一个都应该有五个人参加，因为我们都朝着爱在努力，那是我们对造物主最基本的了解。”我要说：“不一定，它不一定完全是这个意思。”你可以决定一个数目，或者你可以让人们加入，再决定那个数字对你的意义是什么，这就是“方法”。

还有一个方法以，你要找来做合愿的那些人，应该都是要在类似的路线上（相同的爱的频率）。例如，你不会要四个灵性很高的人，加上一个对宗教觉得很痛苦的人。因为有的人认为灵修者所说的一切都是反宗教的，或者一个笃信宗教者所说的一切都是反灵性的。你在相同的路线这点上要非常小心。

你不一定要每个人都有完全一致的心智。事实上，有完全一致的心智不一定有益处。假如你们是一个灵性团体，而在团体中有某个人不能支持灵性上的修为，那么让那个特殊的人来参加这个合愿是没有什么意义的。

你说：“但是，他是我的朋友，我不想把他排除掉。”我要说：“那么，你可能不怎么在乎是否有这个合愿，你实际上想要的是一个社交场合，一个社交活动。”假如你要一个社交活动，我的建议是，那么大家聚聚，找些乐子，玩玩游戏。但假如你要一个合愿，且希望从中获得最高的振动，大家同在一个相似的振动波长是绝对重要的。

另外一个合愿的方法是，对多久聚会一次的考量。设定你们聚会的日子和时间，然后注意大家是否准时出现，因为那些迟到的人并没有全然地配合合愿。

那些特别早到、坐在那里看哪些人有准时的人，可能不会完全配合。比方说，你们设定的一个标准时间是晚上六点整，差不多每个人都在六点前就来。现在，听清楚这个方法以：假如某个人没有到，那么你必须指出，必须根据出席的人数把当晚的合愿重新做设定。因为你要记得，参加者的人数决定你选择的路线的过程。

假如你的合愿里有六个、五个或四个人，在某一个晚上少了一个人，在合愿一开始时，当下你必须设定当晚要在新的数字意义下运作。设定新的数字，将给你们当晚的合愿带来新的焦点。合愿可以继续下去。这个焦点将和所有参加者都出席时完全不一样。

和方法也有关系的一件事是，确定开始时一定要祷告。我知道这可能打断合愿，但假如你没有以祷告——它会帮你在一切存有的大气之光中落实——作为合愿的开始，那么你们就留了一个开口给其他能量形式进到合愿里。

简单地说，假如你的开场祷告和你们的合愿团体努力在做的事是一致的，你会发现，支持的能量会更快地与这个团体的焦点结点。你也会发现，这个团体的焦点会更快地与想要的东西的焦点结合一致。

这些方法可以不停地讲。你必须查看一下，你是否已把这些法则建立在你的某个合愿里。有一个方法是你必须要遵守的：在你的合愿里，你们必须尊重彼此的个别性和相似的思想，而只有在以爱作为真实的基础时才能做到这一点。能够遵守这些法则的所有人都可以加入合愿。

那些都是你必须遵照的。这类方法还有很多，但是我们就让你们从这些开始做。

结语 问：齐瑞尔大师，在一般情形下你的结语都是和你在讲的那个法则有关。这一次，可否请你在结语里总结一下使用所有这些法则的重要性？

答：这是一个完美的荣誉，因为我来到这个次元，有着最被尊敬的老师身分。我这样讲时，其中并不带有像自我这样的部分，因为在我们的世界里并没有自我，但在我自己的灵性觉知里，我已经被造物者设计成——相信地球是一个非常有决定性的重要地方，所以它可以达到新的觉知界限。

朋友，在这个特殊的时刻我们正要结束这一系列，要知道，一个新的系列一定会开始。但是现在，使用合愿这个美妙的东西，让它成为在你面前展开的旅程的垫脚石。

有一段时间人们相信，造物主或造物者的光独自站在那里，而所有其他的都在寻找它。然后经过一段很长的时间，有一种荣耀造物者的光的觉知，以某种方式让你们的的世界变得更好。现在是时候了，你们要认知到，作为上主的光是你可以让生命变得最美的唯一过程。

虽然这些法则的名称看起来很简单，在以现在的这种程度读完以后，你开始意识到我们把界限提高了。事实上，我们已经把限制移开了，只有把每一章都读很多次，你才会开始对它们有更透彻的了解。

是文字会改变吗？不是。每一个在读这些章节的人，都是一个上主创造之光进化的产品。每一个在读这些我们堆积在这里的文字的人，都很想要把生命带进新的经验里。每一个人都会尽可能地在觉知中创造自己的世界。你们将会觉察到，不能再因为自己的生命而仰或怪罪造物主。你也真的不能再承认，自己只是进化中的一个片段里的共同创造者。

你现在开始看到，你可以在所有存在的光中有觉知地创造。你一旦同意为自己的经验负起责任——知道你可以有觉知地创造一切你想要的任何东西，有时候可能会有点恐惧悄悄出现，那个恐惧可能让你退缩回去。但我知道，假如你已读到这里，你的恐惧应该已消失得差不多了。假如你已走到这么远了，你现在会意识到你的世界是你的意念的产品。

在造物者创造出——完全是为了它自己的乐趣，为了它自己的进化，藉此它可以永远继续创造的世界里，作为有觉知的创造者——你，有幸成为这个的一部分，必须认知到，在同样的光里，在指导灵实相中的我们，和帮助我们的天使们，都有相同的看法。

我们来到这里荣耀你们人类。我们不是来寻求赞赏的，仅仅是来荣耀你们的旅程。我们来为你们提供可能的经验。我们在美丽的光中来到这里，意即你们曾经召唤造物者的能量，把你的光具体成形，达到最好的程度，同时也包含着每一个本书的读者，都已选择这一天来忆起你们的光。

朋友，对于你们接受“你们正在有觉知地开创你们的世界”这个事实的勇气，能够颁赠给你们的只有表扬和祝贺。这一天已经来到，你可以把它定为进入一个次元的生日，那个次元是那么充满活力和光的振动，只有不断地保持觉知的你，可以利用那些光来让你的生命发挥到一个层次，在那个层次里你可以说：“我创造了这一切。我已让一切都成为可能，因此，我现在可以拥有一切。”

静心练习

现在做最后一个静心，我要带你们到你们自己的光的焦点。跟我一起做十个静心中的最后一个。闭上眼睛，在光中不要有任何抗拒，并且成为“你是谁”——你们是上主之光造物者的化身，正在体验人类经验。

深呼吸，完全放松，在这短短的时间里，让你的心智和我一起去游历。

在这个生命的旅程中，一条道路在你面前展开，好，我的朋友，现在我们到了，你就站在这个森林的入口，这个森林的边缘。

你往下看这条美丽的道路，它看起来是直直往前的，当你往下看着这条路时，整个森林开始消失了，你好像走在一条金色光粒子的道路上。

带着很大的好奇，你往前跨一步，当你的脚往下踩时，有些松软的金光粒子，从你的脚下进出，然后又安定下来。

接着你又跨了一步，又一步。

当你往前走时，除了你和这条路以外什么都没有。

你向左看，向右看，看到更多又更多的光，让你可以去体验。

但是在这一天，你选择——走在这条光的道路上，这一天你选择让所有你已设定好的目标，都具有新的光辉。

那些事情里都闪耀着光，是你选择让它成为你生命的一部分，它们全都会在道路的尽头等着你。

因为你所选择的一切，等一下我们会讲到这些选择，现在你要知道，在道路的尽头，它们都在那里。

我要请你让你的头脑游荡，到你想要的那个最美丽的东西上，从你一开始不断地努力，想要能够了解我们一直在讲的“法则”，到意识到在这条道路的尽头，所有东西都已在那里等待着。

接下来短短的时间里，在你的脑中设计出你坚持想要的最美的东西。

让你自己拥有生命所能带给你的——最美的和最灿烂奢华的东西，然后全然地放松，放松，放松。

现在，看到自己仍然走在这条道路上，但是，当你快走到道路的尽头时，你开始在那儿想像一些东西，当你更靠近的时候，它看起来像一团光球，然后，很神奇的，那个球开始改变形状。

在你的心中，你知道不管那个球变成什么形状，那是对你所想要的一切的答案；那是你在生命中曾经有过的一切疑问的答案；那是对所有可能发生的事情的答案。

当你再靠近一些，那个形状越来越清楚。

你开始看到一个人，当那个人越来越清楚，而你也越来越靠近，你开始发现它反映出来的是你。

因为，朋友，你可以拥有一切：你必须完全地选择去实践“光的法则”，然后你就会有你自己完满的创造，你已选择的体验。

在我们有机会在另一个旅程上再次相遇以前，我祝福你们，给你们我最深的爱。

齐瑞尔的数字学

地球行星是一个几乎全部以数字为基础的母体结构而成的，在这个结构中的其他两个因素，是由不同数字组合所发出的声音和光。

在所有的进化系统发展过程中，数字所扮演的角色一直没有停止过。因为有无限的数字组合，所以没有绝对的事物。当一个人被绝对的事物所局限时，成长的可能性就被抵销了。

你们的生命是基于一个数字系统的母体，它在无数的光的模组和由母体的数字所散发出来的脉动中移动。你们的生命，如同行星的生命，有着无限的进化和成长的可能性。这就是为什么对于数字的觉知，在帮助你们了解在觉知中创造你的生命旅程这件事上是那么重要。

几千年来人们已经了解，星星们如何地影响他们的生命，但他们可能不知道天文是立基于数字均衡的。现在你可能看到数字如何巧妙地影响你每一天的生活了。

本书中讨论的是“在觉知中创造的十大法则”也可以用数字学——更精确地说是齐瑞尔大师带来的概念来看待。例如“真实法则”是十大法则中的第一个，它被分派数值是1。

在齐瑞尔数字学里，1是你们和造物主之光的连系。

“明晰法则”是4，是和意念及意念过程相关的数字。

你也可以利用齐瑞尔数字学，增加对每一天流经你的能量的觉知。以十一月二十三日这一天为例，月份是11，日期是23。当你把所有的数字分别加起来，你就得到当天的数值：

$$1+1+2+3=7。$$

7代表的是“转化”的能量。所以在“7”这天里，多注意发生在生活中的过渡和转变，以及某些活动、计划或关系如何处在转变的状态中，可能会有所助益（注意：假如把月份和日期的数字加起来的结果是二位数，只要把这两个数字加起来，就会得到那一天的基本数值。例如，六月二十七日的结果是 $6+2+7=15$ ， $1+5=6$ ，得到当天的数值是6，6代表“熟谙”的数字）。你也可以把这套数字学应用在年份上。例如2030，数值是“5”，是一个“爱”的年份。

每天运用齐瑞尔数字学，你会发现，只要对数字的能量有简单的了解，你就可以利用它在生活中做出新的、有觉知的选择。你的生命将会和宇宙在和谐中一起进化。

以下是齐瑞尔数字学的简要叙述：

1. 造物主 在数字学为1的日子里，你有机会重新连结内在的神之光芒，并知道全新事物即将开始，有趣的是，这一天总是接在完成之日的后面。
2. 二元性 数字2提醒你们，你们所居住的第三次元世界，是建筑在二元对立的價值上的，阴与阳的状况永远围绕着你们。在这种情况下，你们最好查看一下目前的生活，把意念提升到更高、更平衡的“三体一体”的认知层次。
3. 三位一体 数字3的日子里，请接受真实、信任与热忱三位一体的指引。爱是一种在宇宙万物里没有相对物存在的力量，爱在这个三位一体中产生，所以你可能感受到这个本质在你的内在甦醒。你的生活中将会出现光明和美好。
4. 意念 数字4是指意念的能量。当4出现的时候，要非常注意觉察自己的思想过程，使你的想法保持在绝对正面的状态，因为在意念的世界里，它们很可能在任何方向很快地具显出来。

5. 爱 数字5是造物者无条件的爱。当5出现的时候，请留意周遭能在爱中共振的事物并善加利用。在5的日子里要处在爱中，感觉爱正包围着你。当你选择让爱成为每个决定的基础时，一切都会在光中变得完美。
6. 通透/熟谙 数字6提醒你，你对生命有掌控的能力。利用这个机会聚焦在你的通透。完成所有的课题，不要留下未竟之业。身为自己生命的主人，你所做的决定要能使你的意识可提升到新的层次。
7. 转化 数字7给你过渡和转变的机会。你可以同时在多重层次里体验它，并从一个层次提升到下一个。你是处在改变与转化的流动之中。
8. 无限性 数字8代表目前正同时经验着两个实相，就像圆圈那样。你正处在灵界与物质界二者能量的共时连结。如果你能保持在圆圈中间，同时看着两个方向的话，那么你的处境是非常好的。
9. 完成 数字9代表已经在“完成”状态，同时也是再出发的时候。要知道你具有在这天完成任何事物的选择。“完成”之美妙在于它永远把你带到一个新的开始，从数字1再开始。

译者分享——给不断进化的人们最好的礼物

在一个很奇特的因缘下接触到齐瑞尔师父的课程，两年来从网站上的资料、免费开放给全球观众的现场电脑视讯节目、每月一次付费的Kahu and Kiraël Live，以及不定期的工作坊中，让我对人类的来处、目前所需的意识转变上的影响，一点一滴的拼出了一些主轴概念。

最令我感动的是齐瑞尔的爱，他的爱常触动我的心轮，让我流泪。他说真正的爱是没有与之对立的东西，愤怒或憎恨也是爱，只是比较黯淡的爱罢了。他教我们从很多表面上看起来很负面的现象里，去看到爱和实相。

他常说，爱是一切问题的答案，而爱是要从爱自己做起。有一次他很大声地说：“去照照镜子，假如你无法对镜中人的说我爱你，那我这里你什么都不用学了。”他也曾语重心长地说：“要记住喔，你们不是要变成爱，你们就是——爱。”也许是受到书中能量的影响，在开始翻译后不久，我就感觉到自己不知不觉地从所谓的文字工作者变成了能量工作者，也渐渐地把工作场所从左脑转移到右脑。而齐瑞尔师父也曾说，文字只是文字，一时间看不懂不必太在意，而就算你认为你懂了，要知道其后还有好几个可以提升的层次。

于是我一边翻译，一边把书中内容应用在生活当中，和它互动。碰到文字或概念上的障碍，除了随机抽用其中的法则之外，我会从周遭的人物或事件中把他们的热忱、创意吸收进来。那段期间若从齐瑞尔师父的其他课程或谈话中受到启发，我也会用意念把那些能量（如光子能量，因为它是滋养意念的“食物”）吸收到翻译的工作里。简言之，对于这本听说不容易懂的书，我采取的方法是实践已懂的部分，其他的则用爱和轻松的态度去接近它。我还随缘随意地与法则玩耍，把一切交托给未知和无限。旅程中，个人意识随着书中的内容进化，开展出不少迷人的风光。

一本用爱编织而成的书 我们正逐步从第三次元朝着第四次元这个新的时代迈进，这是一个不容否认的事实。在我们有限的历史里没有记载的是，以往在这种地球需要恢复活力的时候，造物者会把一切存有都召回家，回到光里。这次不同了，有很多追寻爱和光的人会留下来见证和体验这个伟大的转变。

现在我们每一个人的内在正在觉醒、重新认识并荣耀自己，勇敢地依个人选择去创造和追寻梦想的时代。第四次元的人类一个很重要的工具就是意念，齐瑞尔也说We are thoughts,两者的意思都是说：意念造就了我们。“十大法则”就是让意念能够具显成真的法宝，如他所说：你可以拥有一切。他还说，时时刻刻用十大法则做为我们生命的指引，可以除去人类的帷幕，把已经被我们遗忘或是已拱手送人的无限力量找回来，重新做自己的主人。

本书是齐瑞尔大师第一次讲“十大法则”的记录。去年2007年第二次讲时（课程名称是“内在觉醒的奇迹”），用了十二堂课讲得更深入。今年又第三次讲（课程名称为Weaving the Ten Principles of Consciously Creating），教大家如何把十大法则紧密交织着运用。齐瑞尔如此密集地谆谆教诲，可见这些法则在人类想要重新创造本我生命价值时的重要性。

他说，这十个法则是有序序的。很多人认为后面四个法则是改变生命的方法，但假如前面六个法则你没有好好应用，那么也不用去奢望能够做好后面四个法则。事实上所有法则都是紧密相扣，缺一不可的。最重要的，“爱”是这十大法则的共同根本，要相信我们是来自光和爱的源头，也将要在此时此地忆起我们是造物者的化身，到地球来体会物质世界的经验。书中每个“爱”字都是一个提醒，有时我会想数一数他总共用了多少“爱”字，提醒了我们多少次，要我们记得爱是我们的本质：爱是彼此沟通最好的工具，爱是创造时最大的力量，爱带我们走向从来不敢梦想的无限。最重要的，要爱自己，爱到有足够的勇气去做改变。

我个人的收获并没有随着完稿而停止。交稿后最不可思议的是，是我未来的工作目标越来越清楚，新的老师也出现了，帮我打开了一扇窗，让我瞥见了另一种“爱在心中爆发的力量和智慧”景象。另一种爱的进化旅程于是开始。

让我们都牢记：用真心去读这本书，同时也要召请高我一起阅读。实践，从体验中去提升智慧，而不是把它视为高深的学问去钻研。

预祝大家进化的旅程愉快，梦想成真。

生命大蜕变的故事

2003年6月16日 亲爱的思特灵牧师：你可能会想要知道，有一个人的生命因为练习使用“从觉知中创造的十大法则”而经历了深刻的改变。

我是一个奇迹。我是一个正在进行中的艺术作品。我知道这是因为选择让我的光在美丽中闪耀，并且拥抱“从觉知中创造十大法则”。这十大法则改变了我的生命，下列只是其中的一部分：每天我都很高兴，也受到启发，所以就很快地跳下床，以前都是慢慢爬下床的。

我用感恩的祈祷和静心作为一天的开始，因为它会让我感受到更多无法想像到的爱。

我感觉到真正的自由，我有能力创造出我想要的世界时，我的能量也随着高涨。

在关系中，当我有勇气去探索与创造可能经验到的更深层的爱时，我和我先生之间的关系比以前好很多。

我不再背负过去的仇恨和敌意，也不忧虑未来。我努力在每一刻都处在当下，把每一天都当成宇宙万物，也即我的礼物，珍惜着，因为每一天我都在创造。

我住在一个美丽的家中，它是我用爱和十大法则创造的结果。它每天都越来越美，因为我和我的先生在觉知中创造这个我们在地球上的乐园。

我的身体比以前更好，没有令人衰弱的坐骨神经痛和背痛，也不再膝盖无力，因为我对自己有足够的爱来疗愈。我的姿势是挺直的，我的头也抬得高高的。

我非常地爱自己，所以我可以和家人相处得很好。我是说得保留一些，过去我觉得与父母和兄弟间缺乏爱，整个人是分裂破碎的。现在我知道“真实”是：一切都只是和自己有关，并且我知道我有多爱自己。

我每天都到一个爱与疗愈的圣殿去“工作”，每一天都为“创造”服务。看到自己疗愈旅程中所表现出来的爱，影响了无数的也在疗愈中的人，我觉得那是一种荣耀。我吸引了一些人和我一起分享以爱疗愈的热忱，我们有一个正在影响整个地球的共同使命。

我在几个创造合非常热心的团体中分享我的光，这有助于我的疗愈和成长，并且让我在觉知中创造了意识上的大转变。我知道我们的疗愈——一个人的也好，集体的也好，对大地之母都有强力的影响。

最重要的，我的光根植于列木里雅/夏威夷，对我来说最完美的地方。

这只是“十大法则”目前给我的助益。我用“正在”的意思是说，当我在探索十大法则的深度和层层渊博时，它不断地越来越好。并不是因为我有什么优势或有任何特别之处，才使得这十大法则对我产生作用，重要的是，即使在遇到困难的时候也要在旅程中迈进，一步一步走。我乐意在这条路上前进，同时也发现自己从来不孤单。不只是“美丽之地”里美丽的人们总是与我同在，我的指导灵和天使们也从未令我失望，他们永远温柔地——有时又是很坚定地，照亮路途。

永远在爱中。

凯伦·尼尔森

重要字词索引

略 感谢台湾生命潜能出版社所有工作人员及译者。

本文简体版由珍珠与沙粒手工录入，录入过程中难免有错漏字，请各位读者见谅。

致谢(略)