

《扬升书 2》简介

你、我、地球上的每个人、神、宇宙和一切，我们全都是“一”。我们是一个伟大的存有，出演一个错觉的戏剧，即我们是彼此分开的许多小部分，这样我们就能够以一种全新的方式发现**我们自己**。我们不仅是“一”，我们的每个小部分还有我们整体的一些属性。我们每个人都是无限能量的创造者。我们有能力以我们想要的方式创造我们的现实… 并以最宏伟的方式改造它。但现状并非如此，我们非常巧妙地对我们自己隐瞒了这些事实。我们把它隐藏得如此之好，以至于它不仅不为人所知，实际上在人群里，这么说会让你遭到嘲笑和蔑视。我们存在的最基本事实：我们是“一”，我们是创造我们现实的创造者，是被隐蔽、未知和误解的。

当我坐下来写《扬升书 1》时，我并不知道这些事情。我以为我正在与我的高我和灵性家人进行一系列简短的讨论。但是相反，一本书滔滔不绝地写了出来。一本讲述连贯故事的书。故事基本上是关于这两个真理的：我们是“一”，我们是创造者。但是，在我能为自己接受它们之前，我不得不与这两个真理摔跤多少次！我花了将近两年的时间来写作，因为我的意识需要不断努力才能扩展到这一点：我愿意整合提供给我的这些信息。我花了 174,000 个单词把这些想法写下来。离开了我的工作，卖掉了我的房子和汽车，离开了城市，搬到了森林覆盖的山区，住进一间自建的离网木屋，花了我一生的时间才达到这样的程度，即我能够接受这两个真理，并把它们写下来与大家分享。

这两个真理的含义是巨大的。它改变了一切。对我来说确实如此。想一想：如果你意识到自己是现实的创造者，那么你再也不能认为自己是自己环境的受害者。你不能再害怕“发生在你身上”的事情或者“针对你的事情”。你完全认识到，你所经历的一切都是你创造出来并带给你的。我们所要做的就是意识到创造和选择的过程，以及整个游戏的变化。我正生活在我的梦里！当我看到这个事实时，我发现我在有意识地创造我的梦想。

多么奇妙、强大、自由的东西！

我觉得我过去的一生都是在水下渡过的，我的肺都快喘不过气来了。现在，突然之间，我可以呼吸空气，可以深深地呼吸新鲜、纯净、赋予生命的空气！

我现在开始做出新的选择，我第一次有意识地生活。结果是，我快乐、健康、平静，活在我选择创造的梦中。这就是《扬升书 1》中产生的意识所**带给我的**。《扬升书 2》会有什么内容？嗯，我还不
太确定。当我写这篇简介时，我只写了第一章的几页。所以，我不知道这本书将如何影响我的生命。但我确实希望它能继续成为我做过的最神奇的事情。无论如何，我很高兴邀请你一起旅行。就像《扬升书 1》一样，我将在我的网站上发布每个正在展开的章节，在它成为最终的电子书之前，供你免费阅读。但请注意，这些章节的内容非常粗糙，它还没有做最终版本的润色。

我希望你喜欢读这本书，就像我喜欢写它一样！

祝你无限快乐， Zingdad

克尼斯纳，南非 2010 年 12 月 5 日

《扬升书 2》1 维度、密度、空间和时间

[与大师 8 的对话]

Z：你好，8。

8：你好，我年轻的朋友。

Z：我无法相信我们已经在写《扬升书》的第 12 章了。

8：是的。从这个角度来看，就像你说的那样，第 12 章。但从另一个角度来看，它是一本全新书的第 1 章。

Z：请解释。

8：前面的 11 章形成了一个连贯的整体。如果你带着后见之明重新阅读那些章节，你会发现神圣喜悦（Joy-Divine）和我带你踏上了一段特别的旅程。我们向你展示的信息以这样的方式挑战了你对世界的认知，即你可以慢慢释放对恐惧和焦虑的钳制，并将它们转化为爱。前面 11 章是《扬升书 1》，是从恐惧到爱的旅程。

我们非常高兴地结束了第 11 章。你以一种全新的方式来了解你的世界。恐惧永远不再激励你了。你现在知道自己是爱的创造物。随着你对世界的看法发生了改变，你对它的体验也发生了改变。你不仅对你的世界有不同的感受，而且你做出了新的选择，为自己创造了新的生活。你开始了一个基于爱并跟随你的心的全新旅程。不是这样吗？

Z：我只能笑，8。确实如此。我生命中的一切都改变了。一切。我每天接触的世界美丽的令人惊叹，其中的人是美好的。我发现自己比在城市里工作更努力，工作的时间更长，但是现在我发现我喜欢做我必须做的事情。无论是在我的土地上辛勤劳作，清除杂草，还是种植蔬菜，无论是编写《扬升书 1》还是在我的网站上工作，或者生活中的其它任何事情，我爱这一切。但更重要的是，我爱我对自己的感受和我的选择。我喜欢这样的感觉：我现在开始积极地创造我的现实，而不是以前那种成为我身上发生事情的受害者的感觉。这是我灵魂的转变，是你和神圣喜悦在前面的 11 章里赋予我智慧和洞察力的结果。我永远感激不尽。我爱、爱、爱我现在的生命！

8：这是因为你现在爱自己，把你的注意力集中在你喜欢的事情上。你不再坚持把注意力集中在你不喜欢的事情上。你通过你的专注创造了你自己的现实。这是你带给你自己的。当你做出一个新的决定，去释放那些不能引起你内心共鸣的人事物，并朝着那些与你的心有共鸣的人事物的方向发展时，你就获得了新生。所以，你的整个人生都是全新的。在适当的时候，你的整个现实将被重新创造。我们才刚刚开始！

现在，显然，如果你已经完成了整合所有的恐惧和痛苦，以及邪恶和受害者等所有黑暗和沉重的东西，那么在我们继续我们的旅程时，我们不再需要关注那些问题。这意味着《扬升书》的整体基调现在也

将发生改变。现在，我们可以开始真正享受这种对智慧和理解的追求。我们可以敞开心扉，去发现它带给自己的纯粹快乐，看看它带领我们走向何方。现在，我们不再试图逃避那些伤害我们并让我们害怕的东西… 而是奔向那些吸引我们、激起我们的兴趣、使我们快乐、使我们着迷的方向。

因此，现在是时候让《扬升书》也有一个新开始了。因此，我希望你在前面十一章的末尾画一条线，称之为《扬升书 1》。这一章不再是《扬升书》的第 12 章，而是《扬升书 2》的第 1 章。

Z：哇，好的。我会去做的。但这意味着我必须首先汇集和编辑那 11 章并更新它们…

8：…是的，还有很多工作要做。你会知道怎么做的。记住，你总是拥有做必须做的事所需要的一切。

所以，去做吧。

是时候了。

当你完成那件事之后，请回到我的这一章来。

(Zingdad 注：几个月过去了，因为我经历了汇集、更新和编辑《扬升书 1》的艰难过程，先是把它做成电子书，然后出版纸书。我没有想到出版一本书是如此巨大而复杂的任务。然而，和往常一样，8 说的话都是真实的。虽然有大量的工作要做，每一步都有大量的东西要学，但当我需要某样东西的时候，我发现它就在我身边。就像我以前学过如何做分形艺术似的，当我需要的时候，我发现我已经有了这本书的封面图片。我还要感谢 Leigh 和 Lisa，他们帮助校对和编辑。但是现在，最后，这项工作已经完成了，《扬升书 1》的电子书和纸书都可以在我的网站和其它网站上找到。)

Z：8，我来了。对不起，让你久等了。

8：我的朋友，时间没有过去。我在时间之外。但我可以看到你有很多需要与之抗衡的事情。制作这本电子书的过程给你带来了一些压力，因为你第一次尝试用你的激情做生意。

这是一个有趣的挑战。现在你意识到承载礼物的负担。如果你要送出礼物，你不仅需要劳力去创造礼物…你实际上还要劳心去把它送出！

但你需要知道的是，就像所有事情一样，一旦你创造了这条道路，你就可以走下去。如果你坚持下去，那些事情会变得更简单。而且你也应该知道意识的本质是这样的，即通过把信息送出去而改变整个世界。那些需要它的人会用他们的方法找到它。那些被召唤的人会在适当的时候把它告诉别人。信息会展开翅膀，在完美的时刻去到它需要去的地方。

让我们言归正传，可以吗？让我们从一个非常重要的基础工作开始。

我要告诉你的这些想法全都是方便的小说。也就是说，它们是描述和理解你现实的一种方法。它们将非常有效，但同样地，可能还有其它方法来理解你的现实，那对你来说同样有效。所以，享受这些概念，并在可能需要的时候使用它们，但不要过于依赖它们。请记住：这些是对你现实的**描述**。它们不是你的现实本身。而且无论如何，它们描述的现实都是虚幻的，所以对任何事情都过于教条是没有任何意义的。

Z：我不确定我明白你的意思，8。你的意思是说，没有真正的密度和维度吗？

8：让我们用一个备受好评的比喻做例子：如果你看一道彩虹 - 你会看到多少种颜色？

Z：我认为有七种颜色。小时候我被教导说彩虹的颜色是：红、橙、黄、绿、青、蓝、紫。

8：很好。但是，如果我有很好的视力和很好的色彩感知力，除了那七种颜色，我还可以辨别深红、桃红、青柠、蓝绿和深紫。我可能会坚持说实际上有 12 种颜色，你同意吗？

Z：是的，当然。因为现实中有无数种不同的颜色，对吗？

8：是的，对。

当然，除非没有。从另一个角度来看，只有被水滴折射的白光。

Z：啊。所以，实际上只有一种颜色 - 白光。

8：是的。从技术上讲，白光不是一种颜色。它包含所有颜色。但撇开吹毛求疵不谈，你是对的。

然而，如果你站在那里看着彩虹说：“我的天，白光和水是多么美丽啊！”你会收到周围人的一些非常古怪的表情。因为白光不是你所感知的。它不能描述你的体验、你看到的颜色。你把它描述为七种颜色。但那只是一篇你正在创造的小说，为了方便地描述你对现实的看法。那不是你的现实本身，那是完全不同的东西。

但你的现实**到底**是什么呢？

Z：白光和水，对吧？

8：是的。

除非它不是。从另一个角度来看，它是创造者存有之间的互动，共同创造了一种纯粹的能量之舞。一切都是能量。光是能量编织的包裹，被称为光子，而那些光子正从水中反射出来。水也是同样的能量，但这次它被编织成亚原子粒子：它们作为氢原子和氧原子，在一个紧密的小舞蹈中一起跳舞；它们作为水分子结合在一起；它们作为小水滴紧紧地粘在一起。但是你看到的光和水都只是能量。而这种能量是在一个伟大意识存有的思想中产生的，并被其它伟大的思想塑造和操纵。

Z：所以，我的现实是能量。

8：是的。

Z：除非它不是？

8：你说对了。还有另一种观点，认为一切都只是意识。“一”创造了所有多样化的点，从那里以新的和不同的方式体验自己。最终，那就是一切。而你，花了一点时间去惊叹彩虹，那其实是“一”为自己演出的时刻。

你是观察者，你是一面镜子，你通过它观察自己。一旦你意识到现实的状态，你就会发现你是你所看到的。 你也是彩虹。

你、你所立足的世界和彩虹都是“一”在体验它自己、观察它自己、创造它自己和爱它自己。并且，最终不可能把你与你所居住的身体、你所站立的星球和你所观察的彩虹分开，因为你的确不是一个被动的观察者，你可能认为你是… 你正在创造你所看到的一切。它不会发生在你的外部，因为确实没有“外部”。这一切都发生在你神一样的创造者思想中。

Z：真是太美了！谢谢你，8。

但是… 这不是我所感受到的事实。我的意思是… 说实话… 对我而言，它是天空中的一道彩虹。我没觉得我创造了它。

8：是的。这是真的。你非常努力地为自己创造了这种强大的幻觉。这些奇妙而美丽的事物发生在你的世界里，而你不需要预先冥想它们，这让你快乐无比。你的世界是一个纯粹喜悦的天堂仙境。或者，如果不是因为目前的游戏方式，它本就该如此。但旧的游戏方式很快就会结束，然后它就会成为现实。对于那些愿意留在这里的人来说，它将是一个天堂。

但你的问题仍然有效。 当你看到彩虹时，它没向你显示你是“一”，为自己创造了这一切。在你看来，你并不是在观察意识中的互动。在你看来，你不像是在观察能量，甚至是白光和水滴。在你看来，好像天空中有一个由一系列颜色组成的弧形。但这些描述中的哪一个是真的？

Z：它们都是？

8：的确，它们都是！在你的现实中，一切事物总是有一层一层又一层真相。它们取决于你提问的方式、你向谁提问题，以及你引出答案的意识水平，然后你将得到相同问题的不同答案。你看，对于你的现实如何运作，没有一个真实的描述，从各个角度来看都是如此。

如果你观察科学中发生的事情，那么你会发现这是真的。科学试图为你的现实找到明确的答案和解释。科学之所以能如此成功地描述你的现实，是因为科学方法是建立在对没有绝对真理的理解之上的。好的科学承认没有科学事实，只有科学理论可以通过实验来验证。如果实验证实了这个理论，那么这个理论就被接受了。

【science 科学：指对自然现象之规律的探索与总结。《维基百科》】

这还只是一个理论，但是是一个被接受的理论，因为，据了解，在适当的时候，以不同方式进行的不同实验很可能反驳这个理论，然后取而代之的是一个新的、更好的解释。你在你的环境中观察：如果科学以健康的方式运作，那就是科学应该运作的方式。

以自我为中心扭曲事物，过于执着于特定的理论，表现得好像它们是事实。或者更糟糕的是，大量资助实验来证明一个特定的理论，并拒绝资助任何可能反驳这个理论的实验，这有损科学。科学不再是一种发现的工具，而是一种操纵、权力和控制的工具。在你当前的行星文化中，科学更多地传递的是后者，而不是前者。

不过，这实际上是目前讨论的外围问题。我希望你在这个时刻理解的是，你将从本章中获得的见解，是从我的角度描述你的更大现实。从我的角度来看是这样的。但是，我不可能用不同的方式来准确地描述你的现实。有些人读到我说内容，会得出结论说我错了，因为我描述了彩虹的七种颜色加上纯白光是八种颜色。他们会愤怒地说，应该有三种颜色… 或十种… 或者他们所附加的任何其它数字。但我希望你看到的是，这是微不足道的。你看到多少种颜色都无关紧要。这是你自己感知的一个函数，我描述的颜色真的并不重要。重要的是除了颜色还有什么：什么是现实的真实本质？是它让你体验到这些颜色的暂时错觉。

Z：是的，我明白。这是关于更深刻的真理，而不是表面的东西，无论如何，它们都是我们个人观点的一个函数。但是，讨论表面的东西又有什么意义呢？为什么要谈论密度和维度呢？如果我们每个人对此都有不同经历的话。

8：地图的作用是什么？

如果你以前没有去过某个领地，并且你不知道在那里会发现什么，但是我希望导航那个区域，那么你可以使用去过那里的人给出的清晰准确的描述。然后你就可以以自己的方式更轻松地通过那个区域。

但地图不是领地。它看起来不像领地本身。它只是一张小纸上的颜色和线条。它上面没有任何东西诸如道路、河流、山脉和树木。它没有显示气味或日出。它不会显示友善的人或愤怒的狗。或者睡在坚硬地面上的帐篷里的感受，或者在漫长而安静的道路上获得新见解… 或者在旅程中可能经历的任何其它事情。

从许多角度来看，地图可能被认为是无用的。只有当你愿意向地图的象征敞开心扉，并理解它只是描述某个非常有限的领地属性时，从特定的角度来看，它才可能对你非常有用。在这种情况下，你可能会发现它绝对是无价之宝。

一旦你成功穿越那个领地，你是否会决定画一张不同的地图？一张更好的地图？不同习俗使用的地图？也许你能制作 3D 地图？或者以某种方式显示气味和感觉的地图？那有可能吗？当然有可能！但是你不会得出这样的结论：第一张地图对你从未有过任何用处。它首先帮助你在领地的地形中行进，那样你便可以从你的视角创建你的新地图。

这就是这次谈话的一个重要原因：从我的角度向你描述你的现实，帮助你从你自己的角度去发现它。如果你对它的描述与我的不同，那不会使我的描述无效… 你的描述会丰富它。

Z：Okay，这对我有用。另一个原因是什么？

8：（他笑）你告诉我… 你想进行这次谈话！为什么？

Z：因为我很好奇，我很想知道，我猜这很有趣。

8：这是所有人的最佳理由。爱和喜悦混杂着好奇。听起来像是个派对！

那我们开始吧？

Z：好的，请。让我们出发吧。

8：Okay，那么我们将从这些通常知之甚少且易误解的概念开始：密度和维度。这两个术语经常相互混淆，甚至在灵性和形而上学的文献中互换使用。你在接收《扬升书 1》时也犯了这个错误 — 但我们忽略了它，让这个小问题继续存在，因为我们需要保持信息的流动。但现在是时候澄清事实，对这个问题有一些明确的认识了。

首先要理解的是，就像上面描述的彩虹一样，没有固定数量的密度或维度。你很可能会体验一系列的渐变，但就像彩虹一样，你可以自己决定有多少渐变。如果你尝试，几乎任何数字都适合你。密度和维度都是如此。

你，作为一个有十个手指和十个脚趾的人，几乎是预先设定了以十为基础进行思考的。你的十进制系统都是以十为基础的，你通常所做的所有数学运算都是如此。所以，你可能会认为有 10 个密度和 10 个维度。但还有其它观点。在苏美尔时代记载的最早文明出现之前，地球人类与使用基数为 12 的存有有很多互动。无论好坏，那些存有很乐意让地球人把他们当作男神和女神。所以，所有“神圣”的事物都是以 12 为基数来计算的。

Z：不好意思，8，决定 12 为基数的事情，是因为月亮在一年内进行 12 次旋转。这不是你真正可以选择的基数，是吗？所以不是古人决定 12 是一个“圣洁”的数字。

8：你今天很敏锐。这是一个很好的观察。但你无法理解的是，月亮并不是由于某种宇宙错误而随意地在它的位置上。月亮与地球的距离、月亮的自转速度，以及其它许多特性都是经过精心设计的，都是有意而为之，为的是在地球上创造一个理想的环境。在你现在的历史之前，有许多文明要么生活在地球上，要么与那些生活在地球上的文明互动。他们中的一些人有能力影响他们的环境，甚至你现在还会发现他们行事的方式很像神。

月亮不是一个快乐的故事。那是一个非常精确的放置和工程项目。

Z: 啊… 我惊呆了…

8: 好。跟随你。（他微笑）当你在接下来的几章开始与阿达姆交谈时，你会发现更多有趣的启示。但是让我们继续这个话题。我认为一年中的 12 个月并非偶然。他们是故意的。他们来自一个古老的种族，他们在 12 号基地计算并准确地放置了月亮。卫星的放置对于调节地球上的各种条件至关重要，它被地球上的生命播种者认为是理想的。

但无论你是否倾向于相信，你一定会注意到，古代来到你身边的各种事物中，12 占了绝大多数。一年 12 个月，白天 12 小时，黄道上 12 个星座，等等。一个八度音阶中也有相应的 12 个音符（如果包括半音）。古代智慧的回声也在你的集体意识中产生反响，指示 12 个密度和 12 个维度。

这些都没有错。如果你想要它是 10 — 可以。如果你希望它是 12 — 可以。无论你怎么描述它，它毕竟只是一张地图，可以用来导航和理解你居住的更大的现实。

Z: 那么你认为有多少密度和维度，8？什么数字适合你？

8: (长时间的古怪停顿)...

Z: 哦。(笑) 不好意思。当然。你会说有 8 个密度和 8 个维度！我应该猜到了。

8: (笑) 是的。我们还没有同意这个数字是我的名字。当我们为我选择这个名字时，它有很多层含义。其中一个更深层的是，当我们深思熟虑所有事情时，八是完成、完美和完整的数字。在我看来是这样的。其他人可能会持另一种观点。他们没有错。但对我来说 — 在这整个更大的现实中有 8 个密度和 8 个维度。所以这是第一件要理解的事情：我将用 8 来表达，但这并不会使其它地方的其它想法无效。

关于维度和密度要理解的第二件事是，它们根本不是一回事。

维度是表达你在你的物理现实中观察到的内容的一个方法。通过诸如长度和宽度的测量来发现它们。它们与你的物质和物理世界有关，能够用数学进行讨论和表达。它们属于科学领域，物理学家开始在诸如量子力学和弦论这样的研究领域中与它们进行格斗。

另一方面，密度是灵性的。它们不属于你正常的物质世界。它们不能用眼睛观察，也不能用科学仪器测量。它们在你的内心和生命中被体验。你可以看到穿越密度对你生命的影响，但你无法向另一个生命展示这一点，除非他们也与你一起穿越同样的密度。更重要的是你相信自己是谁、你愿意为自己创造什么。

所以，密度是在你内部观察到的，而维度似乎是在你的外部。所以，如果你想了解你的整个经历，了解两者是非常重要的。

Z：很有趣。但它们是什么？为什么人们有时谈论它们就好像它们是同一个东西？

8：这两件事让人感到困惑，因为你现在的世界同时存在于第3密度和第3维度。我将给你一个相当详细的关于维度的描述…但不是你的科学家目前所理解的。目前的科学模型存在轻微的缺陷，但很快就会有改善。问题在于，科学家普遍认为宇宙的基础是能量，所有的物质都是由能量构成的。

他们的主张和模型都是从这个假设开始的。他们并没有错。然而，一些科学家认为，**意识**是宇宙的基础。这一观点已初见曙光。意识是构成一切的基础。你能够使用和感知的能量是由意识创造的，从意识中产生的。认识到这一点并找到将其融入物理学的方法将改变一切。它将促使你在理解现实的能力上有一个巨大的飞跃，这将使你能够构建奇妙的新技术。

最后，你的新物理学将允许你超越光速障碍。例如，它可以让你在瞬间穿越时间和空间。它将允许你与物质、能量一起工作，以你现在称之为奇迹和魔法的方式。这一发现是如此重要，在适当的时候，现在正在露出曙光的时代将被称为“意识时代”。

你生活在意识时代的黎明！

当然，这种改变也有阻力。从这个角度进行研究的科学家处于边缘地位，被他们的同行认为有些异端。大多数科学家仍然是严格的唯物者，仍然坚持“思想”和“意识”是大脑功能的影响。但这显然是错误的，因为有大量的证据表明，“思想”能够在大脑功能终止后依然存在。

到目前为止，这并不是意识优越的唯一证据。例如，有科学证据表明，所有最小规模的反应都需要观察者才能发生。没有观察者，这些反应保持静止。现在，如果需要一个观察者，我问你，谁会在最深的空间观察到反应？谁观察到大爆炸的第一个反应？是什么大脑产生了这种意识，让这种意识在任何地方都能被观察到？这根本不可能。大脑是意识的工具，而不是意识的源泉！

但是，当然，如果你决心这样做，你可能会顽固地坚持自己的观点，尤其是你身后的“机构”。因此，“正常”的科学观点还没有反映出这一新现实。在与你讨论维度时，我将从意识的优越性的角度来讲述，因此我对维度的描述将与当前的科学观点有所不同。我将尝试以一种容易理解的方式来谈论这个非常复杂的主题。为此，我将从非常熟悉的工作开始，并从那里向外工作。

《扬升书 2》1.1 维度（上）

[与大师 8 的对话]

3d

你现在正在体验 3 维世界中的 3 维身体。因此，3 维世界对你来说应该非常容易理解。“维度”是指可以测量的空间。例如，立方体的尺寸表示为长度 \times 高度 \times 宽度。你现实中的所有物体都可以放入足够大的立方体中。因此，所有物体都存在于 3 个空间维度内，你现实中的任何一点都可以通过 3 个坐标来定义。因此，在你的现实和整个现实中，所有物体都有 3 个维度。

因为这是你的现实，你应该非常熟悉它，所以我们可以继续前进并描述其它维度。接下来让我们进入第 2 个维度。

2d

如果你站在明亮的光源和屏幕之间，那么你会在屏幕上投下影子。或许你以前没想过的是，你的影子是你 2 维的身体。它有高度和宽度但没有深度。无论看起来多么接近，你都无法测量影子的厚度。它没有厚度，因为它不是正常意义上的“物体”。那只是一种光的缺失。因此，它只有 2 个维度：高度和宽度。你的影子是一个 2 维物体。

现在我请你想象一个 2 维的存有 — 一个非常像你的影子 — 但是一个独立意识的存有。他将帮助我们了解维度。我们给他一个名字吧，我们叫他影子人。让我们想象你可以和他交谈。记住，他的世界实际上并不是简单的“平面”。它比这更糟。深度的概念对他来说根本不存在。所以，影子人不仅不能看到最小的障碍，他甚至无法想象“过度”的概念。他甚至无法想到有“上方”或“下方”。

如果影子人和他的一些朋友站在一起，他将无法看到他两边朋友以外的东西，他也无法构思“过去的”某人可能是什么样子的。所以，如果你问他有多少朋友聚集在一起，而如果只有一个朋友在他的直接视线中，那么他的最佳答案就必须是“两个”。他视线之外的其他朋友不会出现在他面前，他不知道他们在那里。另一方面，你可以看到聚集在一起的每个人都像墙上的影子，你只需要计算它们就可以立即知道有多少。

你可以告诉影子人他将在这个聚会上看到哪些朋友，他会对你的先见之明感到震惊。不仅如此，你还可以在影子人中看到所有意图和目的。你可以看到他身体的任何内部器官和结构，甚至他午饭吃的东西！你还可以看到封闭盒子的内部，可以“穿过”墙壁和障碍物。你能够看到和知道的事情会让影子人惊慌失措。他会认为你对他世界的了解就像神一样。在他看来，在他能够为自己发现这一点之前，你拥有一种不可能的能力去看到他前面的东西。

如果你试图向他解释，你没有超自然力量，只是能感知到额外的深度，那么你会发现他根本不明白你在说什么。你可以用类比来给他一些关于深度是什么的想法，但是… 遗憾的是… 他永远不会真正知道生活在一个第 3 维度、有深度的世界会是什么样子的。

这应该会让你对 2 维物体的内容有所了解。它是平面的形状，没有深度。

1d

为了帮助我们理解 1 维物体的样子，我们需要影子人更多地帮助我们。他将从 2 维世界中获得一个明亮的光源和一个屏幕，并站在两者之间。就像你的 3 维身体有一个 2 维的影子一样，影子人的 2 维身体会产生一个 1 维影子。

让我们在想象中一起做这件事，好吗？影子人有一个完全平面的灯，仅在两个维度上发出“平面”的光线，导致他的 2 维身体在平面的 2 维屏幕上投下影子。他的影子对我们来说是什么样子的？你能想象他的影子只是一条垂直线吗？它和影子人一样高，但是，作为他的影子，它没有宽度。而且，当然，正如影子人没有深度一样，他的影子也没有深度。这是一条没有宽度、没有深度的线。它是一个 1 维物体。

0d

要进一步降低到 0 维，我们只需继续这个过程。我们用影子人的影子，即垂直的 1 维直线，我们想象它的两边都有一个光源和一个 1 维的屏幕。但是，因为它居住在 1 维世界中，所以光和屏幕只能放在与线条相同的轴上。在 1 维世界中没有“在前方”，没有“旁边”，没有“到一边”。从我们的视角中，只有单一维度在影子人影子垂直线的上方和下方。

所以，让我们想象我们放置一个 1 维光（它就像激光一样只在一条完美的直线上发光），这样它就可以把一束光照在影子人的影子上，并在它下面的屏幕上投射出一个影子。这个影子会是什么样子的？在你的想象中，你能否看出这是一个点？一个没有宽度、没有深度、没有高度的点。它是一个 0 维物体。

Z: 但是 8，如果它没有宽度、没有高度、没有深度… 那么它就不可能真正存在，不是吗？我的意思是它不可能有任何质量。它不可能是普通意义上的“东西”，对吗？

也许它只是一个想象的物体？

8：事实上，任何低于 3 维的东西都没有质量。你是对的，这个 0 点不是你对之有任何经验的东西。从这个角度来看，没有(no-thing)，虚无(It is nothing)。这就是科学界那些人的一切：在他们的世界观中没有意识的一席之地。但是对于更开明的人来说，这种“想象的虚无”远不止这个。

需要说明的是：这不是表面上的一个点，例如纸上的点。纸上的点是一个 3 维物体。使用显微镜或类似的仪器，你可以很快看到它有 3 个维度。而且，更重要的是，这个点位于你宇宙中(3 维)的你桌面(3 维)的一张纸(3 维)上。你不能将找到这个点的上下背景分开。无论你画的那个点有多么小，它仍然是 3 维世界中的 3 维点。除此之外，没有任何可能的方法可以让它成为其它东西，因为**你**是一个 3 维世界中的 3 维存有。

0 维物体并不存在于一张纸上。事实上，它根本不存在于任何东西“上”。从一个 0 维存有的角度来看，没有任何“外部”可供它存在。在 0 维，所有东西都被整合在一起，并且在一个东西和另一个东西之间没有分离。的确，正是维度本身的创造允许了事物之间分离的错觉。所以，0 维是纯粹的意识，没有“你”，也没有“我”。没有“这里”，也没有“那里”。没有“这个”，也没有“那个”。没有“之前”也没有“之后”。一切都可能成为一个奇点，一切都集中在一个奇点上，除此之外什么都没有。那就是 0 维。

【singularity 奇点：体积无限小、密度无限大、时空曲率无限大的点。《维基百科》】

Z：哇！0 维包含一切！

8：是的。

Z：在哪里可以找到这样的点。我的意思是… 真的… 在我的世界里，我怎么才能找到这么一个 0 维点？

8：任何地方。到处都有无数个这样的点。在非常非常精细的范围内，这是构成整个宇宙的全部。包含万事万物的点。

对于想象中没有(no-thing)的东西来说还不错，不是吗？虚无(nothing)就是你的一切(everything)，你的整个现实和其中的一切，都是以最精细的规模组成的。

你看到了吗？你曾在《扬升书 1》中听到过，当然在其它灵性作品中也听到过：所有东西都包含着整体。如果所有事物中最小的事物本身不是整体的话，那是不可能的！

你有没有可能发明一种神奇的显微镜，可以放大到目前为止，你可以看到的不同维度的边界。然后，在你最大的放大倍数下，你可能会看到这样的 0 维点。如果通过进一步的魔法你可以放大其中一个点，那么在那个点，你会发现… 整个宇宙！

Z：哇！我知道了！整个宇宙都包含在这些最小的点中… 反过来这些点又包含了宇宙中的所有东西！哇！这是我长久以来遇到的最好的脑筋急转弯。

除了… 等一下… 有些东西我不明白，8。我可以打断你问一两个问题吗？

8：当然可以。

Z：首先，我想知道为什么，如果我放大，我会发现宇宙而不是一些… 更大的东西。我的意思是，你告诉我宇宙并不是一切。例如，在这个宇宙之外还有其它的现实。其次，我想知道那个最精细、最微小的 0 维点的物理特性。我不认为我们的量子科学家已经发现了这样一个“点”。我认为他们谈论的是，“弦”是最小的东西，而不是这个想象的点。他们错了吗？

【strings 弦论：自然界的基本单元不是电子、光子、中微子和夸克之类的点状粒子，而是很小很小的线状的“弦”。弦的不同振动和运动就产生出各种不同的基本粒子。《百度》】

8：好问题，好问题。我喜欢它们。

第一个答案：当我说你会发现“宇宙”时，我对这个词的定义比你通常的定义要宽泛一些。我并不是在说你可以用望远镜观察的周围空间。你的宇宙是 3 维宇宙。它是一个更大整体的一个切片。我所说的

是完整的宇宙，它的所有 8 个维度。所以，这 8 个维度构成**真正的**宇宙。而这个真正的宇宙是一个独立单元… 一个独特的整体实体。它不是唯一的这种奇异结构… 它类似于永恒海滩上的一粒沙子。在很多很多这样的宇宙中，对它自己来说，那是一个完整无缺的结构。

获得对这个真正宇宙的访问权，需要你以一种特定方式“分裂自己”。你必须分解你一体的灵魂，这样你才能体验这个宇宙的本来面目。完成此操作后，你就可以在这个真正的宇宙中遨游了。例如，通过你放置在 3 维层面的自己的灵魂片片，你可以在这里有许多化身，并且可以感觉自己是这个行星地球上的人类，而你自己的其它片片可以以类似的方式体验这个真正宇宙的其它维度。

然而，由于这种特殊的“解体”过程，你不能简单地离开。希望离开的那部分不能留下其它部分。只有你的全部灵魂片片都重新合成一体后才可以离开。所以你必须留在这里，直到你设法“重新整合”了所有的灵魂片片。灵魂的这种疗愈和整合正是我们称为的提升过程。当你提升时… 当你把所有片片的你聚集在一起，成为一个全部的、完整的、主权的存有时… 你会发现你的意识与你可以“走出”这个宇宙的地方重新产生共鸣。

如果你真正与自己合而为一，那么你将与一切合而为一。然后你会发现自己处于宇宙的“表面”，如果我可以比喻的话。这个“表面”恰好存在于 8 维和 0 维是同处一隅的地方，其中 8 维和 0 维包含所有其它维度。它存在于万物合一的地方，你与万物合一。那个地方没有边界也没有分岔。这是你可以从任何地方到任何地方的地方。你可以去任何其它存在的现实。没有任何限制。事实上，因为“表面”也是所有现实之间的联系。在那个地方，你已经… 无处不在！

这是你第一个问题的答案。

现在回答你的第二个问题。你们的物理学家尽最大努力在最小的层面上对你们的现实进行理论描述，这产生了一个名为“弦”的概念。这实际上是一个非常有用的概念。确实有能量丝穿过你们的现实。当它在你们的现实中振动和振荡时，它会产生一种你们的科学家观察到并称为亚原子粒子的效应。到现在为止一切顺利。但祈请告诉我，这些弦是什么？

Z: 嗯… 我认为它们是能量?

8: 是的… 在那个层面, 一切都可以说是能量。但我问的是我们对维度的讨论。

Z: 啊, 对了。它们很长, 但是… 我不知道… 也许它们没有宽度也没有深度? 也许这些“弦”是 1 维物体?

8: 很聪明。是的。如果你知道这些弦是 1 维物体, 那么显然你还没有找到最细的、最小的 0 维点! 这些奇点和统一的 0 维点将弦投射到你的现实中。它们是所有弦的起点和终点。反过来, 这些弦就是你称之为亚原子粒子现象的来源。亚原子粒子一起跳舞形成原子, 而原子又结合成分子。分子是你们世界的基石。

到目前为止能理解吗?

Z: 能, 谢谢你, 我跟着呢。

8: 好。所以, 总结一下, 0 维点是宇宙中所有物体最原始、最微小和最精细的起源。它们也包含了整个宇宙。这让它们很特别, 你不觉得吗?

既然你这么喜欢智力游戏, 那么这里还有一个。即使这些 0 维点遍布你的周围和你的内部… 但实际上只有其中一个!

根据定义, 不能有超过一个 0 维点。它是整个宇宙。如果有另一个不同的, 那么它将是另一个完全不同的现实, 并且无法在这个现实中找到。因此, 在这个现实中到处都有无限数量的 0 维点, 但事实上, 它们都是同一个点。

你觉得怎么样?

Z: 你是对的。那真是一个令人难以置信的想法 (笑)。但不知怎的, 我觉得这是对的。即使我无法理解, 但我实际上直觉地认为是对的。

8: 很好, 我们从 0 维开始, 现在我们“向上”进一个维度, 尝试向你描述第 4 维度甚至更高的维度。

4d

第 4 个维度是时间。从你个人的角度来看, 你可以说你的 4 维身体是一个长蛇的形状。新生婴儿的尾巴开始很小。随着你成长为一个小男孩, 它会随着时间的推移变得越来越长、越来越大。每天都会越来越长, 当你成为一个年轻人时, 它就会达到完全的长度。它的横截面形状是你在任何特定时刻的身体。所以, 虽然你成为一个年轻人后它不再长高, 但随着你进入中年, 它可能会变得更宽。你活的时间越长, 蛇就越长。也许你可以想象它有点像一条切片面包: 你生命中的每一刻都是一片, 每一片都是你的整个 3 维身体。随着时间推移, 蛇越来越长, 直到最终以你的身体死亡而告终。从你的角度来看, 你从头到尾都过着线性的生活, 形成一条长长的蛇状身体。

Z: 但为什么这么长呢? 蛇为什么变长? 为什么它不能像俄罗斯娃娃一样, 中间有个婴儿(我), 随着我长大, 我就会在外面形成新的层?

8: 这是个好问题, 即使你是在开玩笑地问它。答案是这样的: 如果你根本不动, 就不会有进步。这种产生蛇状生长的运动就是时间。如果你完美地站着不动, 时间也将为你站立不动。

Z: 但这毫无意义! 我就一直站着不动!

8: 你在 3 维中站着不动, 但你不能在 4 维中静止不动。而且, 由于你在 4 维的运动, 你会体验到时间。如果你静止了一整天, 到第二天开始你就会绕着地球的圆周移动一次。

那你怎么会保持完美的静止? 随着时间推移, 你做出的运动会使你长蛇形的身体被塑造成许多螺旋圈和环, 最终形成圆环形状。让我来解释。

在上述一天结束时, 你不会结束在你开始的地方, 因为行星本身已经移动了。它每年绕太阳一周。使你的螺旋系列变成另一个更大的螺旋。同样地, 你不会结束在你开始的地方, 因为你的太阳系非常缓慢地旋转。事实上, 你宇宙中的一切都在向宇宙本身旋转。因此, 无论你活多久, 你的身体都会随着

时间的推移而逐渐成长、衰老和改变，因为它以相当快的速度向前冲过太空，形成了由更小螺旋组成的更大螺旋形状。当你在走路、开车或飞行时，与高速掠过的空间和时间所产生的模式相比，你实际选择的动作对它们甚至不会产生影响。

Z：神奇。当你向我描述这个的时候，我脑海中出现一个画面，画面上是一根连着电话机底座的电话线，它是螺旋形的。我想象把螺旋电线卷成一个**更大的螺旋**，然后把这个更大的螺旋线缠绕在螺旋自身周围，形成一个更大的螺旋…

8：… 是的，这就是它的要点。你活的时间越长，你可以参与的螺旋就越多。在更大的计划中，人的生命持续时间很短。因此，你的运动只包含一些较小的螺旋。如果你可以活几十亿年，那么你的 4 维身体将开始显示宇宙旋转的弧度。但无论你形成多少螺旋，它们总是倾向于形成一个圆环。圆环是甜甜圈的形状。这是因为你围着中央空间绕圈旅行。所以，你的蛇形身体形成一个圆环。

然后它会产生越来越多的循环，直到形成像松散弹簧的形状。但随着弹簧形状变长，它会自行卷曲，直到完成一个完整的圆环，然后你会看到另一个圆环！但是圆环并不完全，因为它并没有结束在它开始的地方。而且这种模式不断重复，制造越来越大的近螺旋管(near-toroids)。

如果你是 4 维存有的话，这就是你的身体对你来说的样子。如果你是 4 维存有，那么你会认为自己与你现在的方式完全不同。就像你现在环顾房间一样，你坐在这里，看到一把椅子和一本书在那里。你的 4 维自我也可以环顾四周，看到在这里的中年人和在那里的幼儿。你的一生都在这里：“就在这里”。他不需要想知道明天早上醒来会发生什么，因为明天对他来说清晰可见，就像现在你手指下面的键盘一样清晰可见。你的一生，从头到尾，都是他的“此地和此刻”。

他可能想知道并尝试与之合作的不是“明天”或“昨天”，而是“替代”。这是 5 维存有要处理的问题。

因此，4 维是对你现实的时间投影，它由形成圆环的螺旋组成。

5 维是 4 维的“扩张”或“投射”。让我们以你为例。有很多事情你可以去做，可以去完成，可以去经历，但你却选择不去做、不去完成、不去经历。你觉得你活在自己选择的所有事物中，你没有选择的所有东西都不存在。然而，在某种程度上它们确实存在。在某种程度上，我们可以提供给你的每一个选择，所有这些选择的每一个结果你都经历过。而这个级别是第 5 个维度。

在第 3 维度中，你通过一组选择过着一生。在第 4 维度，你是从出生到死亡的整个时间线。在第 5 维度，你是一团潜能云（a cloud of potentiality），在这团云中，所有的可能，以及你可以做出的可能选择同时存在。你的 5 维身体是一团云，你可以通过它绘制任意数量的时间线。最接近你灵魂意图的选择更接近云的中心。那是消耗最多能量的地方。

在那里，你会发现最有生命力和最具活力的地方。作为这个 3 维表达，你越接近这个中间的核心，你会越有活力和精力，你会在生活中发现越多的“流动”。你会感到你正在做的事情更“正确”，事情也会更容易做。向云的外部极限移动，你将体验到困难，以及个人精力和活力的下降。当你接近云的边缘，你的灵魂不再表达自己，所以你将不再能够运作。你将无法去到云的边缘。如果你坚持尝试，你将体验终止的化身。

Z：我不明白…

8：当然，你不会明白。你是一个 3 维存有，我刚刚给你一个 5 维视角。无论我们如何努力，这都将超出你的理解范围。直到你自己体验它，否则它会让你失望。但是请继续… 告诉我你有什么困扰。

Z：那么，对于初学者来说，如果 5 维的我拥有所有选择，那么我的 3 维生活有什么意义呢？为什么不看看所有的选择并选择最佳道路… 然后生活在其中呢？

8：当你说你不明白时你是对的。你生活中的这些其它选择同样真实、同样有效、同样生活和经历过。它们都同样真实有效。你所过的生活与选择略有不同的平行生活之间没有区别。唯一的区别是你。你做出了特定的选择，并体验了这些选择的结果。你的经历就是… 它们，那是你的经历。

第 5 维是波形，包括第 3 维中所有可能的体验。你，你自己是个个体观察者。观察者将波形折叠成单个事件。你将潜能变为现实。你为自己的生活做到这一点，然后你体验自己的生活。这就是你做的。但是这样做并没有减少无限(Infinity)。无限要求的所有可以存在的东西确实都存在。它们必须同样有效。

所以它适用于 5 维的你。你可以选择所有的选择… 你确实做了。你拿走了它们全部，活在它们全部之中，看到它们全部。但**你**是我挚爱的 3 维存有，看不到它们的全部。你只能看到一条直线和直行的道路。你只能看到每个可能的选择中的一个被实现。

Z：那… 简直令人震惊。我甚至不知道该如何理解这一点。

8：让我给你一个想法：

当我们说你创造自己的现实时，你不是有时会认为你也必须为你身边的其他人创造一个现实吗？如果你现在选择一个更快乐的世界… 那么你一定也要为世界上的其他人做出选择，对吧？如果这是真的，你是否正在从他们那里拿走他们的权利：创造他们更不快乐的世界如果他们愿意的话？

Z：呃… 是的，我想过这个问题。

8：好了，不要再想了！意识的每个点都为自己选择。你可以生活在一个更快乐的世界中，你只会体验其他存有的选择 — 或存有的其它方面 — 他们也选择了那个更快乐的世界。选择不快乐世界版本的你，会和那些与你共同创造的人一起体验那一点。如果有人正在创造一个与你的灵魂目的完全不一致的世界版本，那么在那个世界中将找不到任何版本的你。当你接近这些条件时，你的化身将会终止。或者首先你不会出生在那个世界里。

Z：太震惊了。我简直无法思考这些信息，我甚至不知道该说什么或想什么。

8：那我们停一下吧。还记得我们与想象的影子人的对话吗？也许现在你理解可怜的影子人对被告知一切时的反应了：深度；你如何在他的上方；如何能看到他的内部；如何越过他、穿过墙壁与盒子，看到墙上的所有平面人。试图理解比你自己更大的维度现实是很困难的。我明白。

我的建议是不要太努力去思考它。你能真正思考这些维度的唯一真正方法是用数学。但是你没有接受过这种计算的训练。那些接受过这种训练的人只能做最基本的计算，比如将 2 维正方形扩展到 3 维立方体再到 4 维超正方体，等等。那是一个简单的计算，并且它没有开始解释各种维度的生活和经验，它没有考虑意识。所以，它最终变得没有生气和干巴巴的。它当然无法描述作为 5 维存有的生活可能性！

所以，不要努力去思考 5 维，而是试着去感受它。深呼吸，进入你的心灵片刻。在你的内心感受你正在体验另一个可能版本的你，所有版本同样真实有效的意义。所有版本都活着。所有版本都是同样的“你”。

现在感觉如何？

Z：嗯，我其实感觉很好。我头脑的困惑不在我心里。对我来说，第一件事就是意识到我对自己的所有评判都是毫无意义的。如果我是所有版本的我，那么我已经做出了所有最好的决定和所有最坏的决定。如果我已经做了所有这些决定并且所有这些决定同样是真实的，那么“最好”和“最差”的价值评判就会变得没有意义，不是吗？相反地，我可以简单地接受每个决定产生的结果。那么我唯一要做的决定就是我是否喜欢这个结果。如果喜欢它，那么我可以做出更多选择。如果不喜欢，那么我会做出不同的选择。但我现在意识到的是，那些我之前称之为“糟糕”的选择的价值。现在，它们是完全有效的选择，给了我礼物，让我确切地看到是怎样以及为什么我不喜欢它们。我做出这些选择的事实让我可以做出其它决定。我现在采取明智、有意识的决定。

所以，它实际上是令人难以置信的解放。如果，在 5 维，我已经是全部，那么我选择给 3 维的我一个机会，让我成为最快乐、最精彩的自己。我选择更多的爱、更多的快乐、更多的真理和智慧。我要感谢选择其它任何东西的所有版本的我，为了它们送给我的机会。

8：这是一个非常有用的理解。

你可能会考虑的其它事情是，你的其它版本做得非常出色。它们并不比你“差”，但它们与你正在做的事情有所不同。一个例子，你已经感受到了团结意识的驱动力，并使用这种驱动力创造了《扬升书 1》。另一个例子，你的版本 1 在创作非常崇高的音乐，你的版本 2 正在制作最壮观的艺术作品。对于你自己，你选择了语言和文字作为表达方式。但正是通过与你自己平行的其它两个替代生命的辛勤工作和不断的努力，你才能够相当容易地掌握音乐创作和视觉艺术的技巧。它们的工作带给你灵感，就像你的想法和文字带给它们灵感一样。

每个人都是如此。每个人都可以从他们自己的替代生活流中汲取灵感，你也可以知道你做出的每一个选择确实会影响到你的其它替代版本。

你和你的替代生命流一起，成为… 一个 5 维存有。一团意识(a cloud of consciousness)。

(未完待续)

《扬升书 2》1.1 维度 (下)

[与大师 8 的对话]

(接上)

6d

在 6 维，你已经在灵魂层面做出了所有你可能做出的选择。在这里，我们谈论的是你能够想象的在这个系统中所有不同类型的生活。所以，这将是曾经拥有的所有化身的集合 — 每个化身都由一团潜

能云所代表。当你在 6 维级别将它们聚集在一起时，你就会意识到这些生命并不是分开的，它们也不是连续的。

你现在认为你现在的时刻就是**现在**，因为你坐在这里，在键盘上打字。这是给你的“礼物”。你经历过的一切都是“过去”，你尚未经历的一切都是“未来”。那么，对于你的 6 维自我来说，你所有可能的化身此地此刻都是一样的。你的 6 维自我知道你根本就没有“前世”。你有替代的生命版本，每个版本都有自己的潜能和可能，但所有的版本共同组成了一个更大的整体。

6 维的你知道你在当前生命中的选择与在其它人生阶段的选择是同时进行的。所有的生命周期都直接相互影响，没有一个可以相互孤立。那只是你的错觉，它们以线性的方式出现，并且它们是独立的化身。这是一种有用的错觉，因为它可以帮助你获得一种进步的感觉，但它依然是你想象力的虚构。

当你积极而有意识地参与自己的灵性成长时，你可能会开始对此有所了解。例如：当你年轻的时候，你对过去的生活一无所知，你充满了各种未解决的愤怒和恐惧。随着你的成长，你非常努力以了解这些感受来自何处。你进行了催眠回溯，揭示了许多困扰你的头脑—灵性上的根源。当你这样做时，你就参与了一个积极而有意识的过程，包括爱、疗愈，以及整合你自己感到最失落、孤独的部分，与你灵魂整体分离的部分。

你想的是做“前世”的工作。但你没有看到你是在“永恒现在”的级别上直接在你自己的意识中工作吗？如果伤害过你的那件事情确实发生在你的过去，那么你可以回去观察它，但你无法疗愈它。它将保留在过去固定不变的状态。

但事实并非如此。你可以疗愈你的过去。你可以把爱带给正在挣扎的那部分的你，你可以帮助那个版本的你找到和平。很明显，你可以影响和改变你的过去，并在这些替代生命中深入工作。你可以，也确实可以这样做，你可以在此生中做出选择。这是因为在某种程度上，所有这些生命都是一个更大的生命。真的，我告诉你，当你做内心疗愈的灵性工作时，你开始触及自己的第 6 意识密度。

你正处于这样的时刻，意识到你现在能够改变进程，改变在其它时间其它生命中生活过的众生经历…甚至在其它星球或其它现实中生活过的众生经历。你可以给他们带来仁慈、智慧和爱，这样做你不仅可以缓解自己心灵上的压力，释放自己能量上的障碍，而且还可以为他们带来疗愈和解脱。你在这个时期做得很好。这是合一的工作。这是 6 维存有的工作，并且它可能发生在你的生活和你的意识中，如果你勇敢选择这个工作，如果你邀请你的最高智慧、爱和仁慈通过你而行动。

在 6 维，你的物理性在许多方面类似于晶格。如果你想象生命中的每一个选择时刻都是一个节点，那么你的 4 维自我就是从一个节点到另一个节点的线，绘制了从出生到死亡的所有你选择的道路。在 5 维，我们看到未采用的选择节点也是有效且存在的。它们可作为备用的时间线使用。所有这些节点在一起看起来像一团云。

【crystal lattice 晶格：晶体内部原子排列的具体形式。《维基百科》】

现在在 6 维，我们意识到你曾经拥有的所有化身的所有云团都相交在一起。事实上它们并没有彼此分开。它们是一个更大的实体。每个节点都完美和谐，并与围绕它们对称定位的所有其它节点对齐。如果你了解晶体的物理结构，那么您将对这个解释有所了解。

那就是 6 维的你，晶体存有。

【Crystal structure 晶体结构：晶体的周期性结构。其中，晶体内部原子的排列有周期性，外部具有规则外形。例如钻石。《维基百科》】

7d

在 7 维级别，你的意识完全超越了物质。你会发现物质只是一种表达。对于 7 维的你来说，你现在的 3 维生活有点像吉他弦上的音调。如果你拨动琴弦，就会产生音调。如果用相同的方式再次拨动同一根弦，则会产生非常相似的音调。如果你更改弦的属性，例如，通过不同方式调整它，你就可以获得这个音调的变体。尽管这个音调动听，但并不需要担心它。它只是你可以玩的东西，如果你想体验它。

7 维的你不会把它自己与表达混淆。它知道自己不是这些生命、这些身体和这些事件。它知道所有这些结合在一起就像是一首美妙的歌曲。如果你喜欢，你可以认真对待它，或者你可以在心中充满乐趣和轻松。你可以用任何你喜欢的方式做到这一点。但是，当一切都说完做完了，它就只是你正在把玩的东西，实际上那不是**你**。你是一个最纯粹意识的永恒微尘，除了这些经历之外，不能被改变或转化为任何其它东西。而这个现实是你通往 8 维的窗口。如果你没有被游戏改变，并且当你想玩的时候，游戏才变得重要。那么当你玩游戏的时候，你就可以带着安宁的心，随时从游戏中抽身而出。

在 7 维，你为所观察到的一切带来了非常高的意识水平。只需一个想法，你就能够改变宇宙中的一切。但是，具有讽刺意味的是，你将看到它的本质，所以最终你只会做出很少的改变。你真实地看到，你看到这里没有任何本质上要打破的东西。这里什么都不需要改变，所以你用爱来观察。你闪耀你的**光芒**。在你最终转身面对永恒之前，你把自己作为爱的最大礼物送给这里所表达的生命。在你做出最后的伟大超越并进入 8 维永恒的合一之前。

在 7 维，你的形式是光。你是一束光，它不受自身发光能力的限制，也不受它可能呈现形态的限制。它可以在任何需要立即生效的地方。这种光是先于一切物质的能量。但你是智能光，可以显化在你自己选择的任何形式的物质中，如果你的思想与物质维系在一起的话。实际上，宇宙中的所有物理现实都是由许多 7 维存有的身体组成的。

7 维是光的存有。光的形式、音调和强度取决于其存在和选择。

8d

在最后一级你可能会得到一个相当令人吃惊的启示。你会发现除了你之外根本没有宇宙。没有“其他”存有和你一起玩游戏。从来没有。从来是只有你自己。你会发现，扮演每个角色的其他每个存有，想象的其它每个想象，做过的其它每件事，迄今为止你认为你没有玩过、想象过或做过的… 那真的只是你的另一个版本。当你进入 8 维时，你“记得”你所有的其它化身、发明、创造、行动… 所有这一切。在那一刻，没有你做过的人和做过的事是你不能记起的。你曾经及现在**全都是它**。没有一个小

原子在你想象不到的地方，没有一个你没有引发光芒的炽热星星，没有一种生活是你不曾经历过的。

在 8 维，在每一种可能的意义上，你就是整个宇宙。一切阻挡都是徒劳的。你就是它！

所以… 对于 8 维的你来说，没什么好奇的；没什么想知道的；没什么想理解的；没什么想做的；没什么可改变的；没什么可原谅的；没什么可疗愈的。一切就只是“**是**”(IS)。这就是全部的你。

现在该怎么处理**这个**信息呢？

Z：此刻我找不到词了！哇，8！

但你是对的… 用这个信息能做些什么呢？对于我自己，我有两种不同的反应。首先，我的心因高兴而欢跳。我非常喜欢这个。在你正在与我分享的这些内容里，我无法解释那些我认为是灵性真相的东西是如何聚集在一起的。它简直令人惊叹，非常漂亮。我很高兴认为这是真的。这很棒。

但我的头脑跳出来，插嘴说“不”。地球上有人正在做一些非常有趣的事情。我不是在说笑话！而且… 好吧… 我不确定我是不是想成为他们。你知道吗？

8：我完全理解。但我亲爱的朋友，那不是完美吗？你不必做那些事情或做出任何选择，因为其他人已经在为你处理那些事情了。你可以自由地继续过你想要的生活。

Z：是的，这是真的。我们已经在前一章中讨论了这一点，那时候我们谈到关于评判。

8：这就对了。现在这个是一个额外的理解。你不仅不需要做其它的事情，而且，当你最终准备好了，经过漫长而曲折的旅程，一路穿越所有的维度，那么你最终将得到记忆，那确实是你的全部。并且在记忆中也将会得到完美的理解。你不仅做了所有这些事情，而且在那一刻，你将确切地知道你是怎么做到的。完美的知识加上完美的仁慈将产生完美的幸福。

Z：是的，我的心感受到你在说什么。为此谢谢你，8。

那么，8 维存有是**做**什么的。我的意思是成为一个完整的宇宙是什么感觉？

8：一切(everything)。虚无(nothing)。这取决于你的观点。没有真正的方法来回答这个问题。8 维存有做着“宇宙”需要做的一切。也许更好的答案是说它在造梦。你是它的梦，你的全部。

Z：那么你呢？

8：为什么？是的！我是这个 8 维存有梦的一部分，我也在这个梦中造着梦。但我也知道自己在其它地方，除了这个特殊的梦之外，还在完全不同的梦中扮演角色。在适当的时候，你也会觉醒自己意识的复杂性。但这是一个完全不同的对话。

Z：Okay。但是你认为自己住在什么维度？**你是**第 8 维存有吗？**那就是**你的名字是 8 的原因？

8：你知道… 我们实际上都是第 8 维的存有。那里的整个宇宙和所有的人事物都是**合一** - **在那里我们是第 8 维存有。**

但是你看，隐含在这个事实中的是，只有一个第 8 维存有体验自己是许多众生，在这个伟大存有合一的思想中，在这些维度中，这些众生正在体验自己在许多不同意识状态中的存在。那么，告诉我，**你**认为我是一个 8 维的存有吗？

Z：我想我明白你在说什么了。我们都是第 8 维的存有，我们都是它的一部分，但显然你不可能成为它的全部。 我也不会。

8：有趣的是，你知道，实际上，我们每个人，我们都是第 8 维存有。但我们正在努力创造一种非常强大的错觉，即我们不是第 8 维存有。这种错觉被称为“分离”。它叫做‘小我’。这是我们不是一个存有的想法。它是我们创造的标志，而不是我们最真实的存在：合一。如果我们要改变我们的认同并放下所有这些错觉，那么我们每个人都会看到我们是合一，我们实际上是合一。我们是第 8 维存有。别无他物，到处都是你看见的自我。

这难以理解吗？

Z：那是个悖论。我喜欢它，它似乎是真的，不过我也不理解它。

8：你是对的，这是一个悖论。许多最伟大的真相对你来说都是矛盾的。这是因为面纱和你所处现实的本质。

但是，让我完成你问题的回答。我们是合一，那个与自己玩捉迷藏游戏的人。你是合一的一员，选择了第3维的角落隐藏自己。我站在7维和8维之间的门楣顶端。在那个地方，在那里我突然意识到自己作为一个存有是…无处不在，无所不在。因此，我也和你一起在第3维。这对我来说是一个新的事实：我正忙于觉醒。

Z：你正在觉醒到第8意识密度！这是你的名字是“8”的另一个原因吗？

8：原因有很多。有些你已经发现了，有些你还没有。而且，是的，这是另一个原因。在这个特定的背景中，称自己为8，就像是称自己为：我所知道的、我真实和最终的、我渴望体验的我。和一切万有（All That Is）在一起，是我的愿望，也是我的目的地。我很快就会从我居住的第7维度的沉睡中醒来，我会知道没有分离。8是我的真实本性。就像它是你的一样，所有的人事物都是。

Z：所以… 那么我们都是8？

8：当然！不然是什么？我已经告诉过你，我们全都是合一，没有分别。很明显我们都是8！（他在微笑）

Z：又一个悖论！我的头脑感到晕乎乎的。

8：看到这样的悖论是一个迹象，表明你在提升的道路上行得相当快。你的一生只见过硬币的一面。你以为那就是硬币的全部。现在你看到了另一面，你头脑的思绪混乱，但是你的心在说两种观点都是正确的。解决这个悖论的唯一方法是让你完全看到硬币。你会发现它不是有两个不同侧面的东西，而是一个有深度、重量和结构的物体，你可以通过更多的方式去体验它，而不仅仅是你现在发现的两个侧面。

我最佳的建议是在这些悖论出现时享受它们。你遇到它们是个好兆头。那意味着新的洞察力即将到来。

这让我回到了维度。你会注意到我选择以非常个人的方式向你描述它们。我谈到了你可能直接体验它们的方式。我没有试图总结性地告诉你每个维度究竟是什么，相反地，我告诉你一些如果你居住在那个维度水平上你会如何体验自己。试图描述维度本身实际上是不可能的。一些存有会以略微不同的方式体验它们，另一些会以截然不同的方式体验它们。只有当你准备好知道所有的经历都同样真实、同样有效，并且所有的经历都是你的经历时，你才能对每个维度有全面的、最终的理解。但是，当然，你将成为第 8 维的存有。

Z：有没有可能给我一种非常不同的维度体验？

8：有的。但是，让我们简要地介绍一下，因为本章还有很多内容要讲。

居住在地球上的你们是那些选择体验生命，把各种可能性化为现实的人。取无穷大并将其定义为单一视角。那是你选择的道路。因此，你要考虑个体、个人、个性和身份。你很难用任何其它术语思考。但是还有其它截然不同的观点。

让我们看一个例子：在《扬升书 1》的第 3 章中，在从科学的角度讨论合一的本质时，神圣喜悦告诉你关于模式持有者的信息。在你的现实中，这些存有每一个都持有一个模式。当这种现实的能量流经这些存有的特定模式时，它就会形成一种特定类型的亚原子粒子。

但是你看那里没有实际的粒子，它只是能量场流动的扰动。其他存有持有不同的模式，这些模式同样会扭曲能量，但方式略有不同，这形成了其它不同的亚原子粒子。你只需要一些这样的模式，而且你拥有存在的所有类型的亚原子粒子。然后其他存有可以进入并持有更大的模式，其中包含着这些亚原子模式。这种第二代模式产生原子粒子：电子、质子、中子等。然后其他存有可以进入并持有第三代模式，它形成不同大小的原子。这为你提供了创建你所在宇宙的每一个化学元素。你只需要不到 120 个元素来组成化学周期表，它是你现实中的所有原子元素。从这些原子元素中制造出所有分子。许多、许多分子需要惊人数量的模式。然后，可以用分子制造多到令人无法想象的事物模式。

【Perturbation 扰动：使用数学方法，通过从一个相关的、更简单的问题的精确解出发，找到一个问题的近似解。《维基百科》】

最后，这些后来的模式是你世界的物体：由许多分子锁在一起形成的大量东西，比如构成你的手你的身体的复杂蛋白质，或者你可以在上面打字的被模压的塑料键盘。所有这些东西的模式，从亚原子粒子到你的身体，都由模式持有者持有。它并没有就此结束！实际上，模式持有者拥有所有事物的所有模式，直到存在于 7 维的光体。

所以，这一切都变得非常复杂。这些存有，这些模式持有者，是与你分享这个现实的众多存有阶层之一，但是这种体验与你的体验方式完全不同。如果他们不在那里你根本无法体验这个现实！这对你来说，没什么可以玩的了。你将没有一个身体可以居住，没有星球可以行走，没有你现在称之为“真实”的东西，实际上什么都没有。这些存有居住在你自己以外的维度水平。在第 3 维，你可以与他们的 3 维创作进行相互交流。你将他们的创作化为一个现实，你选择认为那是“一个真实的现实”。但这只是你暂时的错觉。从你的角度来看，那就是事物的样子。不要把自己搞糊涂，认为这是事物可以或应该被察觉的唯一方式！

因此，你们居住在地球上的化身，现在主要是观察者类型的意识。你的观察将所有可能的现实分解成一个现实。模式持有者是另一种类型，因为他们通过活动创造出更多的可能，供你选择。因此，他们对这个宇宙的体验与你的非常不同。除了观察者和模式持有者之外还有其它类型的意识！

Z：我记得你在《扬升书 1》里告诉过我关于意识结构持有者。他们是什么？

8：是的，我在《扬升书 1》第 10 章中首先提到了这些存有。你应该记得我曾说过神圣喜悦就是这种类型存有的一个例子。它们是一种模式持有者。你在 3 维中的现实本质是这样的：你认为物质是真实的，而思想和情绪则不然。但这不是我要分享的观点。从我的角度来看，思想、观点和情绪就像物质一样真实，甚至更真实，因为它们先于物质存在，将物质带入存在，并且在物质不再与你有任何关联或兴趣之后将保持很久。但所有这些最终都只是意识模式。神圣喜悦拥有的模式非常纯粹。如上所述，

大多数模式是在其中逐层构建较小的模式。它们就像盒子里的盒子里的盒子一样无穷无尽。如果你有勇气尝试解开并理解它们，那么这些模式的复杂性会让你眼花缭乱。神圣喜悦拥有一个非常简单和非常纯粹的模式，其中根本不包含任何其它模式。它是纯粹的光、纯粹的喜悦。幸福。

Z：但是，我怎么会是意识的观察者类型，而我的内我（Inner-Self）是意识的模式持有者的类型？

8：一直是这样的。这些意识的类型不能定义你。而是你定义它们。这就像一份工作描述。只要你选择做那份工作，你就可以那样描述自己。但是，在适当的时候，随着你的成长和发展，你会发现做一些不同的工作会更好。改变是不可避免的，所以当你改变的时候，你会为自己做出新的选择。举例说明：你发现你的内我是一个叫做‘喜悦’的存有，他是一名干预者。你在《扬升书 1》的介绍章节中向读者提到了这一点。

嗯，干预者是另一种意识类型，与观察者或模式持有者不同。干预者是那些创造一个角落让自己进入的存有，被困、无法运动、无法成长，会给灵魂带来极大的痛苦。然后这些存有会向合一呼唤帮助。回应总是有的。通常回应是干预者来到恰当的时刻… 干预。干预者将自己的自我置于患者和疼痛之间，创建新的结果并提供给患者。如果结果被接受，那么会发生运动和生长并且疼痛会减轻。当然，它比这个简短的描述复杂得多，但你能理解它的大意。因此，你正在开始觉醒，并开始从观察者—Zingdad 向干预者—喜悦迈进。这就是你在一段时间内要做的，直到自我的其它一些愿景向你招手。经过多次冒险之后，你会发现自己是神圣喜悦意识结构的持有者。在你最终认识到你是宇宙意识规律（Logos—the-Universal Consciousness）之前，这是你最内在的版本。因为我们全都是。

【Logos 逻各斯：在哲学中表示支配世界万物的规律或原理。《维基百科》】

现在回答你的问题：你可以从事任何有助于你成长的职业。当你这样做时，这就成了你的目的。在适当的时候，你的目标会改变，你会选择另一个。从更高的角度来看，您同时实现了所有那些目标。同时，你很少只做其中一件而排除其它所有的事情。虽然你现在主要是观察你的现实，但你也是干预者，通过作品《扬升书》，对你的现实进行干预。你也开始在脑海中持有一些模式。等等。这完全是一个

观点的问题。对所有读者来说也是如此。每个人都是观察者，忙着选择和决定他们下一步会是谁，接下来会做什么，因为他们准备唤醒一个全新的自我意识。

Z：那么，意识的其它类型是什么呢？我们有模式持有者、观察者和干预者。还有什么？

8：我可以告诉你那些，但只是为了给它们贴标签是不公正的，现在也不是全面谈论它们的时候。

Z：好的。那就告诉我你做什么… **你的工作职责是什么？**

8：哈！我有一份非常有趣的工作。充分了解我的工作之后，你将对你的生活有一个全新的了解。我想你会发现它确实有趣，它会给你很多解释。因此，你会很高兴地知道这将是下一章的主题。当然，时机非常完美。我们从第 8 章开始，你问我是谁。下一章将是我和你的最后一章，我们将以回答这个问题结束我的章节。然后你可以和阿达姆一起继续下面的七章。

Z：太棒了！听起来令人非常兴奋。我等不及了…

8：嗯，不幸的是你得等一等。我们必须先完成这一章，还有一段路要走。

到目前为止，我所要做的就是以一种你能理解的方式向你描述你更大现实的维度结构。因此，我与你讨论了你可能亲身体验每个维度的方式。我刚刚也向你解释过，可能会有一些非常不同的方式来体验这些相同的维度，并且一个视角不会使另一个视角失效，它只是添加进入。

我没有尝试做的是用难以理解和明确界限的数学语言来描述维度。你们当前的文化常态将维度视为科学家和数学家的范畴。但它更适合我的目的：让人们意识到他们的整个现实是由意识构成的，人们无法将观察者从经验中移除。没有观察者，什么都没有。而你，你们所有人，都是观察者！为了让大家明白这一点，我尽可能用最个人的方式讲话 – 以你们可能会在各个方面观察你们自己经历的方式，对你们说这些。所以，我相信自己已经很好地完成了我的任务：用易懂的语言简单向你们描述了你们在这 8 个维度中可能找到的内容。

Z: 哇，是的，我当然认为你很好地完成了它！我真的很喜欢你对维度的这种描述。对我来说，它的意义比我预期的要丰富得多。

谢谢你，8。

但还有一点，我还在想。你用形状描述了每个维度。0 维是一个点，1 维是一条线，2 维是平面… 依此类推。除了第 8 维。8 维没有形状吗？

8: 啊，对的，当然有！而且它也很容易描述。8 维的形状是… 你准备好了吗… 一个点！一个奇点，包含一切想象的虚无点(nothingness)。这是一个深度、宽度和高度没有意义的点。8 维与 0 维相同，因为 8 维**就是**0 维。

Z: (笑) 当然，它是那样！充满诗情画意，并且完美。我喜欢它！

8: (微笑) 所以我们已经走了一圈，不是吗？我们结束在我们开始的地方。但是，正如我们所做的那样，我们意识到我们已经改变并成长，因为事实上我们绕过了那个圈子。所以，当我们结束时，我们并不像我们开始那样处于**完全**相同的地方。所以，它不是我们走过的一个圆圈，而是一个螺旋。

真有趣！

我们开始另一个螺旋循环好吗？我们接下来谈谈密度。

Z: 太好了。你说的这些都是我自己的经历。但我必须说，这些维度，你描述它们的方式，似乎都是我的经历。

8: 这是内在体验和外在体验之间的区别。当我们接下来讨论密度时，你就会明白我的意思…

《扬升书 2》1.2 密度 (上)



元中 2019-09-04 19:16:49

[与大师 8 的对话]

8：虽然刚才讨论的维度是理解你周围“外部世界”的一种方式，但我们现在开始讨论的密度指的是你自己意识的“内部世界”。从有意识地提升灵魂的角度来看，当你在灵性上进化并且你的自我认同(或小我概念)发生变化时，你似乎正在攀登一个密度的梯子。

有趣的是，这些相同的意识水平会重现在你的身体中、在你的脉轮系统中，它们也会重现在你从孩子到成人到完全成熟的个性时的人生成长体验中。

需要注意的是，有些现实似乎存在于一个密度级别或另一个密度级别。当这种情况发生时，那个现实中的大多数生物将拥有相同的意识水平。

Z：我可以打断你一秒钟吗，8？这两个名词让我很困惑。为什么一个叫“维度”(dimensions)而另一个叫“密度”(Densities)？这些名词对我来说没有意义。

8：好的，我会帮助你理解它。举个例子，你知道，盒子的物理测量的另一个词是它的维数(维度)，对吧？如果你的整个宇宙都在一个假设的盒子里面，那么我们就可以说你的宇宙在一个有3个维度的盒子里面：长度、宽度和深度。一个3维(3d)的盒子，就是这样。除非没有盒子…那就是一个现实的框架。而现实的3d框架是在现实的4d框架内，其具有额外的维度，尽管你目前无法察觉它，但是同样真实且同样可以测量。就是这样，直到第8维度(8d)。因此，维度是你衡量周围世界的东西。

另一方面，密度是关于创造现实的意识水平。由于感知效应，它被称为“密度”。你的世界是第3密度现实的一部分。在这个层面上，事物似乎是真实的。岩石和植物，你的身体和动物的身体。你制造的所有东西：桌椅、房屋和汽车。所有这些东西都显得非常非常真实。它们看起来如此真实，因为当这些物品中的一个遇到另一个时，似乎存在高度的密度。

你的手接触桌面，感觉结实、坚固、真实。但重要的是：即使你转过身，不再注意桌子，它也不会消失。它似乎永远存在。如果你离开几年它仍然存在，并且当你回来时似乎或多或少相同。在你的经验水平，第3密度，事物似乎非常密集和非常真实。

在更高的密度下，变得越来越明显的是，事物只是对创造性思维的预测，因此，它们不是真实的。越来越明显的是，只有意识是真实的。事物只是意识的制品。因此，事物似乎越来越不密集。但是，不幸的是，有一种惯例将这些更高水平的意识称为更高的密度。我理解那是如何产生的，但它不是一个有用的表达。实际上，7D 的密度低于 3D。但是惯例已经制定了，所以只要我们都了解实际的内容，我们会继续使用它。同意吗？

Z：很好，谢谢 8。

8：现在，让我们准确地讨论什么是密度，然后我们将讨论它如何适用于你个人。

为了方便起见，我们将使用大写的 'D' 作为密度的简写符号，因为我们已经使用小写的 'd' 来表示维度了。所以 1d 是第 1 维度，但 1D 是第 1 密度。

1D

第 1 密度的意识是简单存在的意识。有机意识和无机意识、最基本的电学功能、生物学功能发生在这种密度下。你身体的许多功能都发生在这种意识层面内。例如：细胞通过渗透过程在其细胞膜上维持生长。那改变了细胞质的化学平衡，导致生物化学开关打开，导致新陈代谢增加。所有这些都以相当自主的方式发生。不须做出任何决定。决策都是在系统创建时做出的。现在它像自动机器一样运行：“如果这个/然后那个”，构成 1D 密度意识世界最简单的开关式逻辑。

有些存有居住在 1D。最基本的单细胞生物就是一个例子。你可能会惊讶地发现，你称呼的世界上的岩石和矿物质的大部分都是 1D 意识。

有许多行星现实与 1D 产生共鸣。在当前的空间/时间关系中，太阳系的大多数行星都存在于 1D。也就是说，如果能够通过宇宙飞船前往太阳系中的行星，你会发现它们被 1D 意识的存有相当一致地居住着。当然，你现在明白，我认为岩石和矿物是“众生”，不是吗？（他笑了）

Z：是的，它已经出现在《扬升书 1》里了。所以你说岩石是一个“存有”，并且它具有第 1 密度意识？

8：从某种意义上说，是的。但正如你拥有一个比你自己更高意识的内我（Inner-self），这些元素和矿物质也有更高的意识。

你的太阳系也富含其它 1D 形式，你通常认为那些形式是“活着的”。细菌就是一个例子。那些是单细胞生物，代谢每个星球上它们可以消化的化学物质。火星就是一个很好的例子，你现在的文化正在开始探索。你会发现那里有非常简单的生物，正在忙着改变那个星球及其大气的化学成分组成。

因此，1D 意识是生命的基础和开始。它是关于生物的纯粹存在。因此，它也被你身体的基础脉轮所代表，这确实与你的简单存在有关。

1D 也代表了人类生命的第一阶段 — 胎儿和新生婴儿正在接受生存的基本要素：摄取、消化和排泄；呼吸和吸气。这些是你生命中需要继续的行动。在 1D 层面，没有决策过程。正如我所指出的那样，1D 意识在“如果这个/然后那个”的层面表达自己。如果肺部有二氧化碳，那就呼气。如果肺是空的，那么吸气。非常非常简单的逻辑过程，这些是 1D 意识的领域，但没有这些关键过程，就不会发生更复杂的事情。

2D

2D 密度的意识是你可能称之为本能或“驱动”的意识。在地球上，它发生在已形成神经系统的高阶动物身上。这些神经系统允许动物（包括类人动物）感受身体内各种系统的冲动，并驱使你以特定方式作出反应。你不需要过多考虑这些冲动，如果需要的话，你可以忽略它们。例如：如果你有一段时间没有吃东西，你的身体就会开始制定饥饿感。你会有一种寻找食物和吃东西的冲动。

在这种饥饿状态下，例如，如果你遇到一个拿着冰淇淋的小孩，你的本能驱动会让你从孩子那里拿走冰淇淋然后吃掉它。从 2D 意识的角度来看，这将是一个恰当的反应。但这并不意味着你的 2D 意识会一直偷走它看到的每一个冰淇淋。另一个例子，如果你遇到一个看起来比自己更大更强的人，并且你看到这个人正在吃冰淇淋，你的 2D 意识将评估你对他的胜算，并可能会认为偷冰淇淋不值得，你很可能会因为挨打而放弃偷它的企图。

这就是 2D 意识在行动中的一个例证。在大多数复杂的动物中，你会看到这种意识水平：例如，一群狒狒。事实上，除了一些值得注意的例外，此时地球上大多数高等动物都具有 2D 意识。它们的选择和行动受本能和冲动的支配。这导致它们进食、生育和迁徙，并做每个物种为了生存而需要做的所有其它事情。

2D 生物不像你那样有自我认知。它们没有个体的“我”的感觉。仅仅是为了响应环境而这样做或那样做。肯定有决策… 做决定有时要考虑许多因素，这是非常复杂的… 但是没有思想、信仰或哲学，也没有“自我”与“我”之外的东西分开的感觉。

你会经历 2D 意识，它影响你的生活。饥饿、口渴，睡眠的需要，发生性行为的欲望，生育孩子的欲望，逃避伤害的冲动，面对挑战时的立场和战斗的动力… 这些都是你的 2D 冲动。有时这些冲动可能非常复杂。当一名孕妇急需一种特殊的营养素来继续维持未出生孩子的身体 — 或她自己的身体 — 她会感到渴望。这是一个众所周知的现象。对食物 — 或食物的组合 — 的渴望，是母亲和胎儿不断增长的生物健康所需要的。

你的 2D 意识也可以形成上瘾。例如，一个人可能会依赖止痛药。2D 意识实际上可以表现出疼痛的体验，使你重新服用止痛药。你的 2D 已经变得困惑，相信需要止痛药来让你活着。

这是所有 2D 意识的行动。当它发出召唤时，很难忽视它。

2D 是高度复杂的生命形式的基础：几乎所有的鱼类、鸟类、爬行动物，以及地球上的哺乳动物… 正是这种意识水平允许这些动物生存。

这种意识表现在你身体的骶骨脉轮 — 骨盆中的脉轮，通常与性和生殖冲动有关。当然，这是一个肤浅的理解。它实际上是关于所有的驱动力、冲动和本能。

人类生命的第二阶段，即婴儿和幼儿期，是 2D 意识的代表。在婴儿开始表达欲望的时刻… 想要这个并且不想要那个… 接受这一口食物而拒绝那一口。这是这个新人表达 2D 意识的时候。事实上，这样

一个小小的存有还没有把“自我”概念化为与他的世界、与他的经验相分离的东西。在追求生存的过程中，它仍然只是追随它的冲动和欲望。

3D

3D 密度对你来说非常熟悉。这是你的星球的意识水平和大多数人类在地球上存在的意识水平。

3D 是自我意识和真正选择的意识。这是伦理和道德的意识。这是“好”与“坏”的意识。因为它是“自我”与“其他”、“好”与“坏”的意识，因此它也是二元性的意识。

让我重复使用前面的例子来说明：一个非常饥饿的 3D 人可能会遇到一个拿着冰淇淋的小孩，他决定不吃那个冰淇淋，因为那样做是“错误”的。也许 3D 意识决定他不想认为自己是一个卑鄙的欺负者。也许他已经内化了一些关于什么是“道德”或什么是“正义”的想法。

但是，一个具有 3D 意识的存有不仅能够选择不伤害他人… 如果他认为这样做是“正确”的，那么他实际上可能愿意直接将自己置于危险之中。例如：3D 存有看到两个陌生人陷入冲突。他看到一个人比另一个人更强大，而弱者在受到殴打。我们的 3D 朋友很可能会采取行动并将自己置于危险之中，以帮助较弱者抵御强者。这是有趣的，愿意为了诸如“公平”这样复杂的意识形态概念而把自己直接置于危险之中。

当然，也可以走另一条路。3D 意识可能会认为他一生都受到不公平对待，因此可以选择犯罪的生活。他可以成为居先于别人的人，从比他弱的人那里拿到他想要的东西，并且觉得这样做是有道理的。

3D 意识的世界是复杂的、缠结的，往往令人困惑。它也是自我的世界：在你的心灵中说“我”的地方。

“我就是这个。 我不是那个。”

“这就是我的工作。”

“我就是那种人。”

这些是 3D 意识的陈述，它以你身体的太阳神经丛脉轮为中心。

这是决心和意志力的源泉。这是我自己的方式，也是我自己的意识。这是一股非常强大的力量。帝国就是通过这种意识建立起来的：在它充分发挥作用时。

生命的第三阶段，即 3D 阶段，从小孩子第一次说出“我”和“我的”这样的概念开始。观察觉醒的 3D 意识，就像观察幼儿间争夺财产和进入游乐场设备的权利。

在健康的世界中，这个阶段只会持续几年。它很快就会被缓和：通过加强奖励来缓和更多社会接受的行为，例如分享、善良和同理心。当然，在健康的世界中，这种意识水平在孩子从青春期进入成年之前就应该被 4D 意识所取代。在一个所有孩子都被关爱和情感培养的世界里，这将会发生。证明自我、定义自我，将自我与父母和其他人分开的愿望，最迟会在十几或二十岁出头时接近尾声。但在你目前的行星现实中，情况并非如此。

你的行星意识是 3D 的，因此大多数生命的意识都在这个层面，即使不是全部，也在他们的化身中。有时软化会发生在所谓的老年人身上。在这一点上，当自我发现其局限时，小我身体会自然消失。这可能会导致存有从小我转移到内心，并变得更有 4D 意识，但它肯定并不总是以这样的方式运作。

更常见的是，从 3D 意识到 4D 意识的转变，是由于主动选择“倾听自己的心”或者“找到自己的真相”或者“无条件的爱”。如果它发生在一个像你这样的 3D 世界中，那么当他们登上密度阶梯，离开“我先 - 可恶的猪友”的 3D 世界时，他们会发现自己与世界其它地方有点不同步。

4D

第 3 密度是 3D 选择密度... 在 3D 中，你会发现自己经常被提供投入你能量的地方。你必须选择你要服务什么，你要爱什么。当你清楚而明确地做出了选择，那么你就为 4D 密度做好了准备，那是爱和服务的密度。已经从 3D 密度意识的犹豫不决转变为服务自己或服务他人的心态的存有，发现自己处于 4D 密度意识。

在这种意识水平上，作为唯一的主权实体，存有开始了真正个体化的旅程。居住在 3D 级别的人可能希望这样想自己，但实际上他们仍然是一个非常脆弱的意识。花一点时间与 3D 意识的存有进行对话，将会证明这是真的：在 3D 意识层面存在很多内部冲突，因为在每个 3D 个体的内心中都有不同的思想、信念和欲望。在 3D 存有生活的世界中，这种内部冲突是显而易见的。

世界本身就充满了冲突。有些冲突是巨大而且非常明显的，例如在你们所有的历史中，在全球范围内肆虐的战争都没有减弱。其中一些同样明显，但也许不那么暴力，例如在每一种可能和想象的分裂中发生的社会冲突：种族主义、阶级主义、性别歧视……如果有一个群体，那么就有另一个群体与之发生冲突。这一切都在意识的 4D 密度水平上发生变化。为了从 3D 过渡到 4D，每个人都需要对自己做出明确的决定。这些决定可以解释为：

“我喜欢谁？”要么

“我该怎么做？”要么

“我将把我的能量给予什么？”

这个问题的答案因人而异。一个可能的答案是“我自己”，另一个同样有效的答案是“其他人”。因此，4D 意识水平通常被正确地识别为服务自己和服务他人的密度。这就是为什么它也被称为极性密度，因为在你引导能量的方式中存在这两个极性的对立面。

大多数情况下，将意识提升到 4D 级别的人并不知道他们已经这样做了，他们通常也没有意识到自己做出了这种选择。但是，例如，那些在街上和穷人一起生活，把他们所有的精力都用于提升他人……这样的人清楚地证明了 4D 的 STO(服务他人)。那些选择服务行星、地球或动物的人也是如此。所有这些都是生活在你的 3D 现实中的 4D STO 存有。通过他们的例子，他们为你提供了同样决定爱（或服务）他人的选择。4D 的 STO 极性被称为同情的极性，因为那是统治这些生命的核心。

相反的极性是 STS(服务自己)。在这里你会发现各种各样的小独·裁·者，他们决定只爱自己。他们将全部精力投入到不断努力获得力量、财富和影响力的过程中。这些人会试图无情地摧·毁任何阻·碍他们扩大自我版图的人。他们会不惜一切代价去操纵周围的人，以满足他们的愿望、欲望和自我满足。

这些人经常会说，他们正在做的事情在某种程度上是为了更大的利益。他们会说他们正在满足选民、股东、客户、社区的需求，或他们假装服务的任何人的需求。你不必太仔细就会看到这是一个骗·局。他们将直接违·背任何人和所有人的利益，如果他们这样做能更好地为自己服务。从犯·罪团伙到公司办公室，到政·党，到宗·教组织等等，都可以发现 STS 极性的 4D 存有在所有地方上演他们的戏剧。

4D 存有，无论其极性的细节如何，都以一种明确的目的为特征。他们已经清楚决定了他们的能量应该放在哪里。这些人跟随他们的心，去到他们必须去的地方。因为他们不会被各种矛盾的思想和信念所拉扯，他们可以把他们的个人能量与目标结合起来，并以强大的力量朝着这些目标前进。4D 存有完成任务！

4D 意识密度由你身体的外心脉轮表现（还有一个内心脉轮，我们稍后会谈到。）。

这种密度的人面临的挑战是，最终所有 4D 存有都开始耗尽资源。4D 的职业危·害是倦怠。你付出你拥有的一切，然后用尽你能支配的一切。疼痛和疾病很容易占据身体，然后你就会退出化身。原因很简单：不存在能量仅在一个方向上流动的系统。只出水，但从不补充的大坝将会干涸。只入水，但从不释放的大坝将会决堤。或者，更有可能的是，人们会找到一种完全绕过它的方法，因为他们知道它对他们毫无用处。STS 和 STO 存有都发现，一生又一生，资源耗尽。他们要么耗尽精力，要么一无所有。

这就是为什么 4D 存有（和 4D 社团）可以取得少量的成功和权力，但它们最终是非常有限的。4D 存有永远不会得到他们希望真正改变世界的牵引力。至少直到他们发现自己已经准备好唤醒一个简单的事实：

你必须付出才能得到… 你必须得到才能付出。

当他们这样做时，他们会唤醒 5D 意识。

（未完待续）

《扬升书 2》1.2 密度（下）

[与大师 8 的对话]

5D

5D 通常称为“平衡极性”的密度。在这种意识水平下，提升的存有仍将是 STO 或 STS，具体取决于他们来自何处。但他们现在知道他们必须用相反的极性平衡他们自己的极性。

5D 的 STO 会知道必须开放自己的心扉，愿意接受所有给她的帮助，**这样**她才能给出她伟大的服务。她将成为世界变革的强大力量，因为她现在第一次真正开始通过自己来引导能量，而不是简单地从她自己的小小个人能量储备中给予。

相比之下，5D 的 STS 将知道他必须愿意给予他周围的人，养育他们并照看他们，**这样**他们就会忠诚及听命于他，并继续支付他、满足他的要求。他成为一个“仁慈的·暴·君·”，很可能被他的臣民所钦佩、尊重甚至爱戴。在 4D 你会找到“老板”，但在 5D 你会找到“领·袖”。在这里，你会发现那些激励粉丝，并将他们与自己的愿景联系在一起的众生。强大的企业 CEOs 和受人尊敬的国·家·总·统·是这种意识水平的完美典范。

因为 5D 真的是关于如何给予才能得到（或如何得到才能给予）的深刻知识，并且因为它基于知道如何管理自己和他人的智慧，所以它被非常恰当地称为智慧的密度。

5D 意识通过你身体的喉咙脉轮来代表。这完全是关于强有力的表达。

在某些时候，5D 存有也会醒得稍微多一点。在某种程度上，最终，她会厌倦生活中无休止的循环，在这些循环中，她试图改变世界，使其与现实世界不同。在某些时候，她会开始怀疑这到底是怎么回事。

事。“对自己或他人的无尽服务有什么意义？”她想知道。事实上，她会注意到有一个似乎有效的简单规则，其总是：

你对别人做了什么，你也就对自己做了什么。

在这一点上，她可能已经准备好选择跳跃到认识“自己”和“他人”之间的分离只是虚幻的，实际上，一切皆为一(All is One)。如果她这样做… 那么 6D 意识就为她而上场了！

6D

在 6D 密度，没有更多的极性。STO 和 STS 汇聚。重要的不是你以前走过的路。现在所有的路都是一条。而且因为 6D 知道一切是真正的一，所以这个密度通常被称为团结意识 (Unity Consciousness) 的密度。

它在你的身体中表现为第 3 眼。观察自我方面，这是全部的。它居于爱的接纳和臣服中。

6D 存有的“天然”身体是一种光形式。明亮光的纯粹表达。但是 6D 意识仍然可以在人体中体验自己，这是人们可以达到的最高水平的意识，同时仍然附着在稠密的身体上。但是当你在化身之外遇到这样一个存有时，你会看到它真实的样子：一个明亮的光形。

6D 意识密度是一个真正美丽的发现自己的地方。在这种意识水平中，在这个现实系统中，你最终能够对生命的意义有一个良好而有用的把握，并且能够充分享受它而不会时常绊倒自己、伤害自己。

我的解释：进入 6D 密度就是发现你是与一切万有(All That Is)合一的。所以你过着与这个真理一致的生活。例如：你只把你想要的东西拿出来。因此，你只能获得你想要体验的内容。生活变得更加和谐与安宁。但与此同时，你可以享受分离幻觉的所有成果。你可以玩、爱和探索。你可以品尝和感受。你可以生活在地球上一个非常复杂的人体（或者另一个星球上的另一个身体）。你可以拥有分离带来的所有这些美妙体验，同时，你可以简单地选择放弃恐惧和痛苦！

6D 存有知道他是生命的一部分。他知道，当他遇见你时，你和他是同一个永恒无限源头的两面。他也知道他是他自己现实的创造者，他不断以最深刻的信念将自己的所有经历带给他自己。因此，他将一些时间和精力投入到学习中，以治愈他所持有的信念，那些信念为他带来他认为不受欢迎的结果。通过这种方式，他掌握了自己的想法和选择。事实上，他就这样掌握了他自己。

虽然，从 3D 存有的角度来看，即使是 4D 存有也是一个提升更高的意识，我自己也不会认为一个存有至少在第 6D 密度意识之前已达到掌握自己的想法和选择。在那之前，他们仍然经历着内心的冲突、折磨和痛苦。在那之前，他们仍然在自己的生活中制造恐惧和不受欢迎的戏剧。

6D 存有高于此值。正是因为 6D 存有超越了恐惧、折磨和痛苦，那些东西才停止驱动他进一步进化。在 6D 以下，他的进化是由于他希望摆脱他不想体验的东西，通过一种“逃跑”的动机。

在 6D 级别，他的动机变为“奔向”。也就是说，6D 存有，作为他的意识水平的直接结果，他不再发现自己具有“消极的”经验。这使他有深刻的安宁和必要的平静去真正地观察“什么是”(what is)。在那种状态下，他可以清楚地看到他到底是谁，以及从他灵魂的最深处，他希望如何回应生命。

在这种真实存在的状态下，他可以清楚地看到自己的真正目的。他可以看到真实的自己，他可以看到真实的生命。他可以看到自己和所有生命之间的完美契合。他可以**准确地**知道为什么他如此特别，在此时此地。因此，从这个地方开始，6D 存有响应并送给所有生命他**最伟大的**礼物。

而**这就是** 6D 存有的动机：既不服务他人也不服务自己。因为在这种存在水平上，这是一个无关紧要的思想。不，既不给也不得。这些都不是。实际上，只是为了找到并表达他最真实的本性，一刻又一刻。随着时间他发现自己的周围，除了生命中**最渴望和**最需要的东西之外，不可能是其它任何东西。按照神圣的正确顺序，他**必须**在最佳时间完美地回应生命的需要，当时当地。

但当然，我们现在已经知道了生活运作的方式，不是吗？我们知道：

你付出什么就会得到什么。

对吗？

所以，我相信你可以想象我们的 6D 朋友的生活是什么样的。他给出他最大的礼物，这是他最快乐的。因此，生命把它最好的礼物回应给他！它不能做别的！所以，他发现自己过着非常丰盛的生活。

正如 6D 存有所做是给出他最伟大的礼物一样，这也是他继续成长、扩张和进化的方式。你反复做的任何事都会变得更好。你的技能和能力会提高。如果你真的热爱你正在做的事情，那就更是如此。因此，6D 存有将真正掌握他礼物的给予。他的影响力会变得很大。他的影响确实非常大。而这一切对于他来说都将变得毫不费力。

在这一点上，他可能很清楚他正在做的工作是间接的。也就是说，他所给予的礼物是通过隐喻或表征，而不是事物本身来进行的。在这一点上，他将准备好去了解隐喻背后能量的真正本质。他会意识到他一直在故事的领域里转悠，而不是真正的能量和生命本身之所是。当所有这些都为他而来时，那将是他进一步觉醒并向上迈进 7D 意识的时候了。

7D

我自己是 7D 意识。这是我在这个现实中的家，我现在住在这里。

Z：你是 7D，8？ 我误解了… 这是不是意味着你必须拥有 6D、5D、4D ……直到你内在的 1D？

8：不，不。你确实误解了 — 你有点“由内到外”。人们可以像他们所希望的那样深入地渗入这个现实。例如，你可以直接渗入到 3D 级别。所以你有一个自我的版本，一个内我(Inner-Self)，在 4D、5D、6D、7D 和 8D。这全都在**你之中**(WITHIN YOU)。但是你没有那样做，因为它发生了：2D 或 1D 自我。那是由其它意识为你提供的，那些提供帮助的人是诸如塑造你身体的人、周围星球的人。但是，你自己，没有 2D 和 1D 外我(Outer-selves)。

我是 7D 意识。我没有被召唤更深地渗入这里。我之内没有低密度意识。

Z: Okay, 这说得通。那么, 我在 4D 有一个内我吗?

8: 是的。所有 3D 存有都可以有。但你应该知道你正在快速觉醒。你, 以及你周围的其他人正在提升你们的意识密度, 同时仍然保持对 3D 世界的投入。行走在地球的同时, 成为你们自己的内我。我必须告诉你, 这是一件非常美好的事情, 可以观察到发生的事情!

Z: 那么, 我们可能仍处于 3D 世界中, 但这并不意味着我们必须具备 3D 意识?

8: 的确如此。你可以获得任何东西, 包括 6D 意识, 同时仍然是化身。

Z: Okay - 为什么不高于那个? 为什么我们不能到达 7D?

8: 依附于一个稠密的身体, 例如人体, 意味着某些与 7D 意识完全不相容的事物。

让我来解释为什么:

7D 被称为魔·法·密度, 因为在这种意识水平, 一个人变成一个具有所有形式的人 - 因此无形。你超越了稠密物质的幻觉。你是原始能量的直接部分, 就是这个现实的生命。在这个层面上, 你非常接近整体的合一。在 7D, 你通过直接与构成这个现实的能量和意识模板一起工作, 参与到这个现实的创造中。你思想 (the mind) 的某些部分被一些伟大的任务所占据, 较低密度中所经历的现实依赖于它们的存在。例如, 某些部分持有行星意识或银河意识的框架。某些部分持有**人体**意识的框架... 或其它一些动物的框架。或者是电子或者是光子。

在 7D 意识密度上, 我们的观点与你的观点截然不同。在我们看来, 光子并不比星系“更小”。它们是非常不同的模式, 但一个绝不逊色于另一个。一颗行星并不比一种特殊动物“more”或“less”。那只是不同的模式。但并非所有的 7D 存有都是模式持有者! 在这个层面上, 思想还有许多其它的工作。某些部分承担着作为观察者的任务, 也就是说, 是一种特殊的“观察”意识。它们将所有这些模式相互作用中所固有的各种可能性淹没在一小部分实际表达中。还有很多其它部分: 演讲者、播种者、回收者、

干预者… 等等。每个存有在 7D 意识密度下，直接与这个现实的无形能量一起工作，允许构成这个现实的各种各样的形式和表达存在。

但是为了做我们所做的，根据定义，我们 7D 意识必须到处都在。不能限制我们找到自己：在哪里… 或者什么时候…。我们无处不在，永远如此。因此，具有一切局限性的稠密身体对于这种意识水平的存有来说是不可能的。当然，这样的身体几乎不需要任何努力就可以在瞬间想象出来。但是，如果我这样做… 如果我想为自己设计这样一个身体（我当然可以这样做），那么我就无法对自己的观点做出限制，让它足以相信我处于那个身体中，而不是同时也在其它地方。我根本不能那样做的同时，还保持我的 7D 意识。如果我想在一个稠密的身体里体验自己，我必须像你做的那样… 如同你所有读者做的那样… 我必须进一步降低我的意识至少到 6D。

Z：那真好！那可太棒了！我很乐意你作为一个人类存有来到地球。我会爱你的！如果你愿意。为什么你不成为 6D 或比 6D 更低的化身？

8：我们又离题了。我这样做的理由… 以及你这样做的理由… 与我们的真实本质和目的有关。如果不严重违反现实规则，如果不造成很大的伤害，我就无法进入任何比我更深的东西…。这就是为什么你必须为我做这个的原因。

我立刻就能感受到你的阴谋！你突然问了一堆问题。他们每个人都在引导我们离开这一章。所以，我承诺再给你多讲一章。在下一章中，我将讲述我在这个现实中所做的事情… 我的功能和目的是什么… 在这样做的过程中，我将结束从《扬升书 1》第 8 章开始的旅程。我会给你一些关于我究竟是谁的深刻见解。通过这种方式，或许你可以更深入地了解自己的真实身份。但是从现在到那时，你将不得不依靠你最可怜的技能之一… 耐心。

有了这个，我将把注意力转回到 7D 意识上。在这种意识水平上，所有对你而言似乎都是独立过程的经历实际上都是同一个过程。思考、感受、观察、了解、创造、表达、梦想、幻觉、嗅觉，品尝… 所有这些过程都是，对于 7D 来说… 是一个过程。

Z: 我不明白…

8: 想象一下，在视觉和听觉之间没有区别。想象一下，你有一个感知场，其中景象和声音都在一起发挥作用。也许你可以想象你“看到”你周围的世界，但它会根据你周围产生的噪音获得额外的感受。例如，你“看到”一棵树，但你也看到了一个额外的感受，因为风使树叶叹息。

现在想象一下你所有的其它感官… 触觉、感觉、嗅觉、味觉… 所有这些… 都是这个感受中不可分割的一部分。

现在想象一下，你对树的感知与你对它的创造性想象之间没有区别。看树就知道你是这样想的。你知道你可以改变你的观点，保持另一个意图，树就会改变形式。它看起来确实如此，**因为你在想象它。**

这就是 7D 意识的感觉。正如我所说，它是纯.魔.法的密度。在这个级别，你的意志被显化。

7D 密度在你的身体里由顶轮表示。

7D 密度的存有并没有真正进化和改变。在这个现实中，我们没有什么可做的。没有什么是我们与之分开的，也没有什么是我们无法知道或体验的。这一切都可供我们使用。所以，我们只是按照我们已经同意的方式去做：我们承担我们被召唤的角色，我们体验这里存在的生命。我们只在需要时执行此操作，然后，当任务完成时，我们将离开此系统。或许我们可以更深入地渗入到它之中，并获得完全不同的体验。

当 7D 众生共同改变角色和转变观点时，在创造的伟大周期中存在着特定的点… 当一些人离开这个现实而其他人进入时。现在这里很忙。当我谈到“时间”时，我将在适当的时候更详细地谈论这个主题。

如果一个人希望完全离开这个系统，唯一的方法就是从 7D 密度意识的层面离开。如果一个 7D 存有把它所有的造物回馈生命系统… 如果它释放了它所有的作品作为爱的礼物… 那么它开始完美地平衡它自己。它达到了真正的灵性合一(Oneness of spirit)。它释放了自己内部的任何、全部的分离，从比喻的角度来说，它开启了作为 8D 密度意识的新觉醒。

确实，对第 8 密度说什么都很难，因为任何定义它的尝试都是限制它。第 8 密度没有限制。所以，我给你一些想法，指引你的理解方向，但请记住，第 8 密度实际上是门户和目的地…它是过程和最终目标。8D 是你与合一 (Oneness) 合而为一的地方。第 8 意识密度包含整个现实，也包含所有其它现实。出于这个原因，它是一个门户，通过它你可以离开这个现实并进入另一个现实。但它不仅仅是一个门户。8D 是合一。与合一合而为一是一种无法用语言表达的体验。完美的完成。完整。家。归属感。中心。完全看到你的本来面目，完全爱你本来的样子。这些想法是我能提供的关于它的最好的想法，但正如我所说，它们只是文字，对于经验来说不是公正、真实的。任何分离中的人都想象不出有什么比躺在那里更幸福的了。那里的和平超越了我甚至可以提示的任何东西。

Z: 但是 8, 8D 不也还包括所有负面的东西吗？我的意思是，如果它包含了所有的幸福与和平…它肯定也包含恐·惧、愤·怒和悲·伤？

8: 完美理解。

在这种意识水平上，没有任何东西超出你的思维范围。你的思想是宇宙的思想。你完全了解和理解过去、现在或将来的一切。将你的探究意识带入某事是为了获得对它的全部理解。在这种情况下，你根本不可能对某事有“消极”反应或感觉。如此深刻而完美的理解是一种幸福。你看，一切都是创造的艺术作品。一切都很美好。你爱、爱、爱一切。所有的观点都是你的观点，所以没有任何你觉得要改变的东西。没有什么是问题的。没有什么是完整的。All IS。你是一和一切。一切都很完美。

直到…

直到你决定…选择…意愿，某种东西应该以某种方式在某个地方被创造出来，以一种更能取悦你的方式。并且很快，在那一刻，你成为生活的一部分，在你自己内部创造了一些不平衡。在那一刻，你发现自己处于现实之中。如果你发现自己处于这种现实状态，那么你会发现自己处于意识的第 7 密度，准备好尽可能深入地去实现这个愿望。所以，对你而言，游戏再次开始。

第 8 意识密度在你身体的内心脉轮中。这第 8 个脉轮是隐藏的，在你看来，它在第 4 脉轮的深处。许多一生都在积极冥想的高度灵性的人都没有找到这个脉轮 — 主要是因为他们不知道怎么找到它。但它就在那里，它是源头能量进入你的存在并滋养你的地方。至少在某种程度上，如果这个脉轮没有打开并允许能量流动，那么你就不可能有生命。

这个脉轮被一些最古老的灵性和神秘传统非常诗意地描述过。寻找诸如隐藏在心灵之城中心的宝石… 以及心中之花中的一朵花… 这些想法，你（他在这里特意对我说）没有读过很多这样的经文，所以对我来说不容易解释。但是你可以找到它们。第 8 脉轮的真相并不新鲜。你会发现在古代传统中表达的想法是，它是你可能发现的最美丽和最珍贵的东西… 它是难以捉摸的，它需要承诺才能找到… 它深深地、深深地、深深地隐藏在你的心里。

在你的冥想中，你已经找到了第 8 个脉轮。如果可能的话，我会敦促你向别人展示道路，帮助那些希望拥有它的人也能找到它。

Z: 我来做这件事，8。我会录制一个引导冥想，人们可以下载并聆听。那将带领他们找到他们的第 8 个脉轮。

8: 那很好。但请记住，你不能把他们带到那里。你能做的最好的事情就是指路。如果他们准备好并愿意去寻找，你的指点将是他们所需要的一切。如果他们没有准备好，那么无论你说什么也不能把他们带到那里。但我有一个微妙的观点，我同意你的看法，这将是您给出的一个很棒的礼物。

我们总结了我对密度的描述。接下来我想让我们简单讨论一下它们对你和读者的意义…

《扬升书 2》1.3 空间和时间 （上）

[与大师 8 的对话]

Z: Ooooookay! 所以，8，我觉得，好像我终于为自己和自己的思想做好了对话的准备。从字面上看，我们已经为此等了好多年。

8：这是真的！自从你第一次意识到你想谈论时间以来已经过了很久。这将是一次真正令人着迷的谈话 - 由许多令人愉快的部分与无数有趣的曲折组成的对话。

但是现在，考虑到你等了这么久才开始这次谈话，也许你会迁就我，在我们开始之前允许我稍微离题一下？

Z：当然可以…

8：当我们坐下来一起写这篇文章时，你刚刚结束了被称为一年中“时令节日”的时刻。所以，我想先问一下关于这位圣诞老人的事，他似乎在世界许多地方都产生了巨大的影响。

Z：我… 呃… 圣诞老人？

8：是的。请问你可以为我描述他吗？

Z：肯定可以。我不确定这是怎么回事。但是… 当然。他在世界不同地区有不同的名字。例如，在南非，作为孩子，我们称他为圣诞老人。但无论叫他什么都没关系，圣诞老人是一个又大又圆又快乐的老人，他穿一件红色的衣服，上面装饰着白色的皮毛。当他把礼物分发给世界各地的孩子们时，他会哈哈大笑，因此闻名于世。他有一辆由魔法驯鹿拉的雪橇…

8：… Okay，好的，谢谢你。当然，你知道你正在向我描述一个虚构的人物，对吗？

Z：对的(我笑)，这是不言而喻的！

8：所以，你可以描述一个不存在的人。你可以详细地描述他，就像你认识他一样。世界各地的人，甚至是说着完全不同语言的遥远国家的人，也知道这个人，并用非常非常相似的术语描述他，他的个性、他的活动、他的本性和他在世界上的作用，就像你说的那样。我对吗？

Z：是的，我相信是这样的。

8：他是虚构的并不重要。他依然被很多人所理解。但同样地，这个星球上也有人根本不了解他。

对我的需要来说是多余的，进入这些复杂的关系：庆祝耶稣诞生；古老的异教徒庆祝耶鲁节(Yule)；这个快乐的家伙带着礼物，穿着由一家生产饮料的公司提供颜色的衣服。

我只想说，现在地球上有一些文化确实在庆祝这个节日，也有一些文化并没有庆祝这个节日，甚至还有一些小型、偏远的文化完全没有意识到这个节日。

Z：正确。但是亲爱的圣诞老人与“时间和空间”有什么关系呢？

8：我们马上就要到那儿了！

想象一下，如果你相信圣诞老人是真的，那会是什么样子。我的意思是他是真实存在的。如果你相信他，就像全世界有这么多孩子相信他一样：他对你来说是真实的。但是，这个想象场景的不同之处在于，如果你相信圣诞老人存在，那么他的存在将经得起仔细审查！如果你相信他，那么你就会看到他…然后你就会去北极并参观他的工作室。并且，如果你观察，你会看到他的雪橇在圣诞夜的空中呼啸而过，为那一年里所有的“好”信徒送上礼物。

当然，也会有人不相信他的存在。对他们来说，没有任何圣诞老人，他根本就不存在。但是没有证据可以反驳他们的怀疑。

你能看出这两类人不能居住在同一个世界吗？

相信圣诞老人者必须有一个现实，而不信者必须有另一个现实。很简单，你不可能拥有一个他们共存的世界，因为在一个现实中有圣诞老人的经验证据，而在另一个现实中却完全没有。所以这些是不同的现实。

而“空间和时间”(Space and Time)就是这样的。你看，“时间”是现实的第4维度的一个特性。“空间”是另一个。如果你真的、真的相信这个被称为“空间和时间”的虚构小故事，那么你就可以生活在一个

看起来绝对真实的现实中。当被问到这个问题时，几乎所有相信“空间和时间”的人都会用同样的术语来描述它。你会同意它是真实的，并且你能够描述你自己的亲身经历。有明确的经验证据，你可以研究它。所以，你在信者的现实中。只是这一次，你是空间和时间的信者。

以上所有的内容实际上只是向我们解释“空间与时间”是一回事，它们是虚构的，它们是共识现实 (consensus reality) 的结构。如果你同意它们是真实的，它们就只对你是真实的。如果你**确实**同意它们是真实的，那么就有经验证据证明它们是真实的，并且是很难反驳的经验证据！所以，它们几乎就像是真实的！

Z: “几乎”？

8: 是的。如果你知道从哪里看，所有幻觉都可以被打破。在接下来的讨论中，我们将找到一些打破幻觉的“褶边”。但是，就像你对圣诞老人的描述一样，我会就主要部分向你描述这个幻觉：它是什么，以及它是如何运作的。虽然我没有生活在幻觉中，但我就像是一个来自不信者世界的人，他们对圣诞老人和信者的世界非常了解。所以，我可以从外面告诉你，朝里看。

Z: Okay! 听起来不错。那么我们从哪里开始呢？

空间和时间的圆环

8: 从形状开始。你能想象一个圆环吗？

Z: 可以。甜甜圈的形状就是圆环。

8: 是的，那是一种圆环。我希望你能想象一个介于甜甜圈和苹果之间的形状。像苹果一样，它或多或少是圆的。它的顶部和底部略微变平，向内凹陷。像甜甜圈一样，有一个孔正好穿到苹果核所在的位置。但不同之处在于，孔从顶部和底部向中间逐渐变细，以便在中间的一点相遇。

Z: 是的，我可以想象。

8：好。值得注意的是，这被称为角环面（Horn Torus）。如果你能想象出这样的形状，那么你就会想到你目前居住的宇宙第 4 维度的图像。

你的宇宙的形式，在第 4 维度，相当于角环的表面。

也许这看起来像是一种纯学术的想法，但它有一些惊人的含义，实际上可以让你获得洞察力，并解答宇宙学家目前仍在努力解决的一些基本难题。

地球上任何一个想要思考所在宇宙本质的人，遇到的困难在于，你是 3 维存有，生活在一个 3 维的宇宙中。你几乎不可能辨别出第 4 维度及更高维度的形式和本质。但是，了解这些将使你开始了解你自己的真实本质，以及你在创造中的位置。这就是我们在这次谈话中将要做的事情。

Z：哇，好的！我期待着你的解释！

8：好。但在我们继续之前，我想确保每个阅读这篇文章的人，对这个非常特殊的形状都有相同的认识。所以，我想在你的头脑中放一个图像，请你想办法为我们的读者画出来。

Z：好的（我得到了图片），收到了。这不应该太难…（我走开去画图，然后…）。你看这个怎么样？

8：干得不错。你现在拥有的是一张 2 维图片，展示了一个代表 4 维表面的 3 维物体。所以，这是一幅很好的图片，但请注意：它只是一种表现形式。诀窍是摘出这个表现形式中隐含的理解，而不会过度依赖于从 3 维视角看上去的真实宇宙。

Z：好的。所以，8，如果我理解正确的话，那么你是说，宇宙的第 4 维度形式是由这个角环的表面来表示的。怎么会这样？

8：是的。让我们来看这个图像。在观看这个图像时，首先要注意的是，你正在寻找在你面前的所有空间和时间的表现形式。如果你看一张普通地图，你会找到一片土地的表达形式，对吗？嗯，想象一下，你可以看到一张地图，上面显示了从时间开始到结束的那片土地。现在想象一下，你可以看到一

张地图，上面显示了所有时间的整个宇宙。这就是你在这个图像中看到的内容：所有空间和所有时间都在一张图像上表达出来。

如果你在第 4 维度内旅行，就像你现在那样，你会以一种类似时间的方式旅行。解释这个概念的最简单方法是从环面中心的明亮光线开始。看到了吗？那就是宇宙的奇点，也是通常被称为“大爆炸”的事件发生的地方。

让我们从那里开始。

在时间开始之初，巨量的能量被大爆炸所表达。从那里，能量扩张到奇点“上方”或“后方”（取决于你的视角）的漏斗中。随着能量的膨胀，它会冷却并凝结成较低的能量状态，成了物质。空间和时间已经在那里。角环的形状已经在那里。物质的能量只是穿越它。

有更多的膨胀和更多的冷却。在这个超兴奋的原始物质矩阵中，众生来了并玩耍。也许你会称他们为创造者存有。在某种程度上，他们就像在小溪流里玩耍的孩子们（他们也不介意我这么说）。随着能量和物质继续膨胀，他们在溪流中制作图案模式并观察这些图案模式的播放、旋转和消失。

并且，从这里开始，故事变得越来越复杂，对于今天来说太过复杂了。基本点是，在各种规模的水平上，越来越多的意识进入其中，玩耍、制造并持有能量模式。在最小的规模上，能量很早以前就被编织成亚原子粒子。然后是原子和后来的分子。在更大的规模上，膨胀的气体被赋予扭转和漩涡，作为这些意识游戏的结果，原始星系开始形成。之后，随着这些星系的形成，恒星和行星在这些年轻的星系里一起旋转。

因此，当宇宙的物质和能量开始从圆环顶部的喇叭口出来时，它已经相当冷了，并且有许多非常明确的结构是由可用能量编织而成的。因此，在这一点上，你会发现定义明确的星系，包括离散的年轻太阳和行星，错综复杂地旋转和循环，这是那些创造性意识游戏的结果。

从这里开始，扩张还在继续。能量膨胀，物质进一步分离。恒星和星系相互之间的距离越来越远，似乎彼此要从对方身边跑开，进入一个不断扩大的夜晚。从你现在所处的位置来看，在这个类似时间的进展中，它看起来似乎会继续永远向外扩张，因为扩张似乎越来越快。

但是，如果一个人走出空间和时间的泡泡，他可以看到所有这一切都有一个赤道至高点(equatorial high-point)。物质和能量会持续扩张，然后它们开始收缩，然后宇宙的物质和能量又回到了奇点。事实上，它越来越快。星系开始结合在一起。空间开始缩小。最后，随着宇宙的物质和能量开始冲向自身，它再次压缩时开始升温。当宇宙物质冲向自身时，它们开始发生碰撞。大型物体一起被粉碎，分解成较小的物体。分子链被破坏。然后原子被粉碎成一锅亚原子粒子的超热汤，然后是纯能量，然后…奇点。**大收缩**。此时，时间慢慢停止。所有的时间都是现在。所有的空间都在这里。所有的物质都是能量，所有的能量都是一种能量。一切都是一。**奇点**！

【Big Crunch 大收缩：该理论认为，宇宙是从一团炽热的火球膨胀而成，到目前为止还在膨胀。但如果产生足够大的重力就会使宇宙停止膨胀以致收缩，回复到宇宙刚诞生时的炽热状态。《维基百科》】

Z：哇。太优雅了。我爱它！

8：上面的描述是对事件的过度简化，但它至少可以为你提供了一个我们可以继续的概述。

Z：不过有些东西我不太明白。这个行程的前半部分是从大爆炸中扩张出来的… 然后后半部分是收缩的，最后是大收缩。但你刚才说在我们**看来**，好像我们在继续扩张。你可以澄清一下吗？

8：很好，敏锐的问题。归结起来有两个原因，这两个原因我们已经讨论过了。第一个原因是你只能看到“时间倒退”。你只能看到事物的本来面目。所以，当你到达圆环的赤道至高点时，你仍然只能看到事物的本来面目。

相对于你的位置来说，最远的物体最有力地向你展示了宇宙中物体是如何运动的，你仍然会看到所有物体都远离你的位置。在很长一段时间内，这种情况还将继续下去。在几年的时间里，有可能察觉到

不断变化的潮流，但仅限于那些用最灵敏的设备专门寻找这种变化的人。大约需要几个世纪，天文学家才能看到天空中混合的膨胀和收缩的特征。而且，只有当一个人进入大收缩本身时，观察者才能观察到天空中没有任何扩张的迹象。

这是第一个原因。

第二个原因是，就像上面的解释，运动没有减慢。在宇宙大爆炸中，宇宙的东西(stuff)被喷射出去。它以极大的力量向外抛去。东西分崩离析。然后，在某些时候，东西被收缩力拉向彼此。如果你观察圆环，想象恒星和星系在它的表面上移动，也许你可以看出为什么不需要减速就能发生这种情况。因此，当天文学家研究宇宙时，他们注意到宇宙物体在它们的移动中并没有减速。再加上这样一个事实，即你看到的是过去的时间之光，并且逻辑似乎决定了宇宙将永远膨胀。当然，情况并非如此。

Z：那么另一件事是，你描述环面运动的方式，似乎有一个开始和结束。但**实际上**并没有，对吧？它一直在继续。

8：很有洞察力。能量不断地从奇点流出，能量又不断地返回。大爆炸就在**此刻**。大收缩就在**此刻**。你的银河系正在冲浪的浪潮就在这两点之间。

但实际上，你可以发现的关于空间和时间的第一点已经袒露出来了：

1. 这都是幻觉，根本不存在。 2. 如果你创造出你相信的幻觉，那么你可以通过置身于幻觉中来体验它的真实。 3. 空间和时间，能量和物质实际上是“一个东西”，尽管它们看起来是分开的和不同的东西，这就是产生幻觉的原因。

Z：Okay，太棒了。不过我有一些问题。

8：我很震惊（他开玩笑）。上面的内容实际上只是一个介绍的框架。关于这个问题还有很多要说的，它们将来自你的提问。那么，来吧，让我们听听你的问题…

我们可以为自己识别角环面吗？

Z：嗯，我想到的第一件事就是：看着那个形状 – 那个角环面 – 我们是否有可能用仪器来识别这种形状，比如望远镜或其它的什么仪器？我想我要问的是，在幻觉中，我们是否可以找到一种方法来为自己看到圆环？

8：不可以。你能做的最好事情就是推断它的存在。环面是时间本身流动的形状。你可以通过生活在片刻的时间里来体验自己。你一次只能感知那个形状的一个“切片”，因此通常无法感知整个形状。

为了便于你理解这一点，我想提醒你一位老朋友。还记得影子人吗？

Z：记得，《维度》里的那个平面人。（Zingdad：见第一章 1. 维度）

8：对，就是它。嗯，他是一个 2 维存有，因此，无法感知深度。他甚至很难想象出不像他那样平坦的东西。即使他在一个有深度的房间里，他也无法察觉。除了其它 2 维事物，他根本无法察觉任何事物的形状，在他意识到它们之前，它们甚至必须和他在同一个平面上。但是，如果他是一个思想者，他可能有办法利用他能够察觉到的世界来假设第 3 维度。这正是我们在这里所做的 – 为你寻找方法，一个 3 维存有去理解第 4 维度。你在一个有 4 个维度的空间里，但你只能间接地察觉到它。你在你看不到的形状里。只有通过旅行才能体验它，并且你很难理解这次旅行。

所以，回到你的问题上来：恐怕任何类型的望远镜都不能让你看到角环面。要做到这一点，人们必须能够看到时间之外。当然，望远镜做不到这一点。所有类型的望远镜似乎都能“向外”看 – 它们似乎能看到很远的地方。但这是一种幻觉。它们正在做的是，强有力地放大此刻此地可获得的非常微小、昏暗的部分。它是时间流动幻觉的一个函数，因此望远镜只能朝一个方向看… 那是时间的倒退。

【function 函数：有两个变量 x 和 y ，当 x 取其变化范围中的每一个特定值时，相应地有唯一的 y 与它对应，则称 y 是 x 的函数。记为 $y = f(x)$ ，其中 x 为自变量， y 为因变量。《百度》】

Z: Okay, 所以我们不能用望远镜看到角环面。但是你说了一些有趣的东西。当你说看起来好像我们只能用望远镜看到时间倒退时, 你是什么意思?

8: 噢, 老天! 你知道这个!

望远镜不能“向外看”。它们所做的一切就是集中注意力, 聚焦于落在它们身上的光。但那光必须经过一段距离才能到达望远镜。太阳系里最近的恒星离我们大约是 $4\frac{1}{4}$ 光年。换句话说, 从那颗恒星发出并到达地球的光已经走了四光年多的时间。如果你观察 Proxima Centauri (这颗恒星已被命名为比邻星), 那么你就会看到四年前的恒星。你在回顾过去。而比邻星是离你最近的恒星, 它的凌日时间最短。即使用肉眼, 你也可以看到距离我们数千光年的恒星和距离我们数百万光年的星系 (在这样的距离上它们看起来像是一个光点)。因此, 即使用肉眼观察, 当你向外看时, 你是在回顾过去。

【transit 凌日: 通常指地内行星从地球与太阳间经过, 地球上的观测者会发现一个黑点经过太阳, 持续一个多小时, 称为凌日。《维基百科》】

使用最先进的望远镜, 你可以看到超过 130 亿光年远的一些最早的星系。如果你想“看到”更遥远、更多的东西, 你需要更多地寻找能量信号, 而不是寻找恒星和星系。正是因为有些科学家专注于这一领域的努力, 他们确实从近 140 亿光年前的奇点扩张中获得了高能粒子和电磁辐射。

冒着夸大事实的风险... 他们没有看到现在存在的奇点。要做到这一点, 你必须能够看到时间之外, 这对你来说是不可能的。他们看到的是接近 140 亿光年前的景象了。

Z: 那意味着它是 140 亿光年前的?

8: 不, 不完全是。光年是衡量距离的标准。从相对的角度来看, 日历年是衡量时间的标准。如果它们直接相等会很好, 但它们实际上并不是同一件事。我尽量做到准确描述, 而不会让你太过细节化。如果你愿意, 我们可以稍后解决“相对时间”的想法。它真的很有趣, 但是你需要事先做一些工作才

能理解。所以，现在必须这样做：当你眺望夜空时，特别是当你用望远镜观察时，你正在观察遥远过去的事件。

Z：但你说那实际上是一种错觉？

8：确实是。你**似乎**在回顾过去。但这是你穿过圆环表面方式的一个函数。那次旅行的结果就是时间的流逝。时间并不真的存在。那只是第 4 维度的运动。

我在这里谈论的概念比通过望远镜对你所看到东西的简单理解更为深远。所以，我想花些时间来解释一下。

（未完待续）

升书 2》1.3 空间和时间 （下）

[与大师 8 的对话]

现在的宇宙

你能够直接或间接感知的所有物质、能量和光都是完全相同的年龄。所有东西，从你自己身体的物质到来自最遥远星系的光，一切都在同一时刻从奇点中被抛射出去。你只能看到（或以任何其它方式感知）物质、能量或光，它们是在构成你身体的物质被表达的确切时刻，从奇点表达出来的。

Z：我不明白。

8：跟着我。这相当有趣且相当重要。当你明白我想要告诉你的东西时，你就会理解空间和时间是同一件事的基本概念。

最简单的办法是让我给你另一张图片；第一张变化非常小。传给你了…

Z：（我得到图像并绘制它）。Okay… 这是什么：

8: 万亿分之一秒薄的一条线，整个可观察的宇宙存在于其中？！？－ 围绕环面中间的那条线－ 代表了你现在可以与之互动的整个宇宙。你可以在每一个时刻看到或以任何其它方式体验的一切，都在那条线里。那条线有一个时刻（one moment）那么薄。当你认为一个时刻是时间的一个闪烁，并且每个闪烁的持续时长是万亿分之一秒时，那么你就会明白那条线实在是非常、非常、非常薄。宇宙中存在的每一件事都在那条线之内。

Z: 万亿分之一秒薄的一条线，整个可观察的宇宙存在于其中？！？

8: 从 4 维的角度来看，是的，的确如此。你居住的宇宙始于一个大约 140 亿光年回到奇点的能量脉冲。一切始于一个奇点。然后，在它的第一个扩张时刻，在我们的角环面上，它变成了一个围绕角内的非常非常小的圈子。随着宇宙的扩张，这个圈子也在扩大；越来越大，并在圆环的角上移动。扩张速度一直在稳步增长，因此圈子越来越大，越来越快。

Z: 好的，但是… 哇！… 好多的问题…

8: 一次一个。你需要花多长时间就花多长时间。很快你就会明白的。

Z: 好的。第一个问题：我们整个宇宙如何存在于一条非常薄的线内？我的意思是，我们的宇宙已有数十亿年的历史。这是什么意思，它在万亿分之一秒的线内？为什么这么薄？为什么不是十分钟或一天？并且…

8: 等等，等等。不要问太多问题。让我们从这条线的厚薄开始。你是一个单一视角的存有，对吧？我的意思是，你现在体验自己的方式是你一次只能观察一个时刻。你不能现在在这里，同时，昨天、去年和另一个化身也不能在这里。

Z: 是的。对的。我确实希望在我的范围内成为多维的，但是…

8: 是的，是的。让我们保持专注。你一次只能观察一个时刻，这就是重点。对于地球上的每一个化身来说都是如此。当你居住在第 3 维度时就是这样。

所以，你只能观察**这个时刻**。但这个时刻**是什么**？“时刻”甚至意味着什么？

对这个问题的回答归结为一个我称之为“量子闪烁”(quantum flicker)的概念。这实际上意味着你的宇宙以非常高的速度闪烁着进出存在。以光为例。当光子穿过太空时，它不会太顺利地行进。在这一个时刻，它存在于这里；在下一个时刻，它存在于下一个位置。照字面意义来说，它从原来的地方消失，然后重新出现，向前进了一点。它可能的位置之间的差距非常非常小。甚至比原子粒子还要小。并且光子以极高的速度闪烁着从位置到位置。实际上，它以如此惊人的高速在这些最小的差距中闪烁，总的来说，它以光速旅行。如你所知，这是一个相当快速的旅行。

因此，“一个时刻”是光子在移动到下一个位置之前占据一个位置的时间长度。那个被占用的“位置”是空间的最小可能单位，但它仍然是 3 维的。这意味着你无法辨别、互动，或以任何方式测量比那个位置更短的任何东西。你也无法辨别、测量，或以任何其它方式与短于一个时刻的东西互动。

Z：一个时刻的持续时间是万亿分之一秒？ **究竟**有多少万亿？

8：噢！我有点希望你不要要求那么高的准确度。实际数字相当大。我在你的脑海中找不到这个词，我能找到的最大数字是“万亿”(trillion)。1 万亿是 1 后面有 12 个零。像这样：1,000,000,000,000。万亿分之一是它的分数： $1/10^{12}$ 。

嗯，我们正在寻找的实际数字非常非常小， $1/10^{42}$ 后面四十多个零。

Z：嗯。超过 40 个零。小于 $1/10^{39}$ (1 后面 39 个零) 秒？

(我休息了一会儿，在网上做了一些研究。)

显然，有些字词可以形容这些非常大的数字。 $1/\text{tredecillions}$ 是 $1/10^{42}$ (1 后面 42 个零)。那么，一个时刻大约是一秒的 $1/10^{42}$ ，这是否公平呢？

8：嗯。非常接近，是的。我无法在不违反自由意志法则的情况下给你准确的数字。如果我尝试，我们最终会用虚假信息混淆它。

Z：啊… 那么，这是一个“混乱的法则”时刻，正如神圣喜悦《扬升书 1》的前几章所描述的那样？

8：正是如此。我很高兴你记得。让我为那些不记得那是什么的人做个解释：

可以通过一个相当简单的计算来确定这个量子闪烁究竟有多短，但是你无法在脑海中获得这个计算的系数(coefficients)。如果我给了你这个数字，而这个数字后来被那些设法获得正确信息的人所证实，那么这将瓦解你（和其他人）的自由意志。这将使这篇小论文成为“无可置疑的真理”。这是不可能的。当然，这只是一个观点。

Z：我明白。也许我可以找到一些数学家或科学家来研究这个问题以获得确切的数字？

8：当然好。如果这对你很重要的话。但你必须找到对这些事情有很好了解的人，他也是非正统的思想家。当然，我与你分享的这些想法不一定符合当前的传统科学观点。幸运的是，理论物理学家作为一个群体，在他们的思想中是相当冒险的，所以如果这是你的愿望的话，也许你会找到这样一个人一起工作。

回到我们的问题上。你现在明白为什么一个时刻大约只是一秒的 $1/10^{42}$ 吗？

Z：是。我想我明白了，但是我仍然不明白的是，为什么你说“我们所能感知的所有东西”的圆环线只有一个时刻薄。我的意思是，如果我可以得到一个足够强大的望远镜，我可以看到来自宇宙大爆炸的第一道光。我不会看到过去 140 亿年吗？那条线不是 140 亿年厚吗？

8：我喜欢你思考这个问题的方式，我喜欢你的推理，但不幸的是，这是不正确的。

为了解释这个问题… 让我们回到最初那一刻，**那时**你宇宙中的一切从奇点中释放出来。在那一个时刻，有一股可能能量最大的脉冲被释放出来。也就是说，特定的时间/空间关系充满了它可能包含的

一切。它的密集程度与任何可能的东西一样密集。那是你宇宙的第一个时刻：一切都被压缩到一个空间里。从这一点来看，对于所有那些不可能压缩的“东西”来说，只有一种可能，那就是它可能在最猛烈的爆炸中向外扩张。

因此，宇宙中的第二个时刻包含了宇宙现在包含的所有能量，与第一个时刻相比，只是向外扩张了一个量子闪烁。

宇宙中的第三个时刻包含宇宙现在包含的所有能量，与第二个时刻相比，稍微扩大了另一个量子闪烁。

这是一个持续的过程，一个又一个时刻，直到你现在发现自己的那一刻。当然，除了每一秒有 $1/10^{42}$ 的时刻在流逝。但也许你开始明白，在任何特定的时刻，你只能看到（或以任何其它方式感知）宇宙从大爆炸的第一个时刻带来的能量。其中一定比例的能量已凝聚成物质，其中一些是光，但不管能量的形式如何，它仍然存在，这样你才能感知到你身体物质同一时刻诞生的能量。

你提到用望远镜看。嗯，无论你是用眼睛、望远镜还是一些更灵敏的设备来看都没关系，原理是一样的：你现在正在看到这里的光。它可能已经走了很远的距离才到达**现在这里**，因此它起源于很久以前，但你**现在**才真正看到它。

如果你注意到大爆炸后早期反应的辐射，那么你没有看到大爆炸本身，你正在看到的是它的回声和反响，那回声和反响在这个时刻依然存在，并正落在你的望远镜上(或更可能是你的宇宙微波探测器)。

Z：我的大脑感觉有点发烫，但我想我的心确实明白了。

所以，哇，我们整个3维宇宙从大爆炸的开始到大收缩的结束，就像一条线，只有一个时刻那么薄，在第4维中穿过这个角环面的表面。

永恒的 Om 和替代时间线

8：是的。你的旅行线的体验就是时间的过程。

你可以把那条移动的线想象为一个脉冲，或者是一个鼓声。以一种非常类似于声波的方式，一种波在宇宙大爆炸中产生，它向外传播，穿过角环面的表面，然后在大收缩时再次收缩。那波就是你整个 3 维宇宙，并且角环面表面的运动就是时间的变化。然不是唯一的波。如果你的波是一个鼓点，那么还有很多很多很多。事实上，整个环面被连续不断的波均匀地覆盖着。

现在让我们说点有趣的。

那波当然不是唯一的波。如果你的波是一个鼓点，那么还有很多很多很多。事实上，整个环面被连续不断的波均匀地覆盖着。

就像声音一样，一个节拍就是这样：一拍，但是快速、连续的许多一拍就是一个音调。因此，可以非常准确地说，这整个创造 — 所有的宇宙都在一起 — 是一个共振和谐的音调。

毫无疑问，在一些最古老的东方宗教中，有一种传统可以冥想声音“Om”，或者更准确地说，“Aum”。好吧，你可能不知道的是，这是因为他们相信创造始于“一”的创造形式（宇宙），并伴随着这种声音的振动：“Aum”。他们相信，在这种声音之前，所有东西都有潜力，但没有任何东西显化。然后“Aum”！伴随着这种声音，他们说，神显形，宇宙显化。Aum 是永恒的。它与永永远远共鸣，没有尽头。

这听起来是不是很像我说的那样：拍子，是你宇宙中一种永恒声音的振动？

那声音并不是真的很整齐，他们也相信那声音的三个部分，A ... U ... M ... 代表“一”的三种形式：“A”代表梵天，他是创造之神，因此是大爆炸。声音的“U”部分代表毗湿奴，他是你现在经历的持续存在之神。最后的声音“M”代表湿婆，他是毁灭和解脱之神，因此也是大收缩。

因此，“AUM”合在一起时，它就是完整和全部的所有宇宙，以这个频率为所有永恒而创造。

美丽绝伦，不是吗？

你可以看到，在这些古老的宗教观念中，编纂和记忆的信息确实非常深刻。它来自于你之前的文明。文明本身早已被遗忘，但如果你知道去哪里找，你仍然可以找到它们传递的信息。这就是：用所有人都能理解的术语解释的高阶物理学和宇宙学。

Z：哇！真的很美。

但是，尽管我发现自己对这个古老的智慧、科学与你正在分享的这些新信息的交汇感到惊讶，但我不得不说，我突然间也有点被它的含义所困扰！

如果我们的**整个**宇宙是一个节拍。如果那个节拍只是一秒的 $1/10^{42}$ 。如果有数十亿年的节拍，那么… 那就是很多宇宙！它们都是在圆环表面上互相追逐，一个接一个？你说的是这个意思吗？

8：嗯… 是和不是。这取决于你的观点。从空间和时间的幻觉中，看起来似乎有很多很多不同的宇宙，每一个都起源于大爆炸的一个节拍并在环上传播。从时间的外部来看，很明显，现在整个创造都是如此。类似时间变化的幻觉，只是你移动穿越这个创造方式的函数。从时间的外部来看，这种类似时间的进展并不容易观察到。从这个角度来看，显而易见的是分形模式的非线性舞蹈，它在这个环面和其它环面之间互动。

Z：哦哦！等等，巴士停住！哪个**其它**环面？

8：你以为只有这一个环面？你的“家”，空间和时间的环形框架，是在一个特定频率下发生的情况。有许多许多其它空间和时间的环形框架，每一个都以它们自己的频率（它们的量子闪烁速度）发生。理解这一点的一种方法是，其它环面的光速与你的光速不同。由于每个都以与你不同的振动速度存在，所以你不能以任何方式的形状或形式与这些其它现实互动。它们对你来说是无形的、非物质的。

如果你愿意，你可以想象你的环面就像一层洋葱皮。外面一层是较高的振动速度，里面一层是较低的振动速度。虽然说这个会困扰你，但无论如何我要说：最外层的皮肤是最内层的皮肤。确切地说，这是如何与下一个维度，第 5 维度，所有这些现实的“折回”(folding back)。但既然我们现在没有谈论这

个问题，我只是肯定它，是的，确实如此，在更大的创造中存在许多其它的环面，即**分离**。但是我不想通过过分扩大这个讨论来混淆你。所以，我只想说关于这些其它环面的一件事。它们实际上与你现实的环面都是一。所有的环面都在奇点交换能量。在奇点它们都是一。

我提出这一额外的复杂信息层，只是为了让你意识到每一张现实图片总是比你想象的更多。总是有更多。然而，尽管如此，它总是折回到“一”。

Z：在一个对话中，有多少次大脑被吹得云里雾里，却还能正常运作（我笑）。

当我试图处理这些雪崩般的新信息时，我紧紧抓住了这个问题。你是说这个环面，我的家，我现在住在里面的这个环面，包含我们在第 4 维度的宇宙，同时也包含许多其它宇宙？

8：确实。然而，“许多”这个词太小了。虽然这个数字不是无限大，但它已经足够大，从你有限的角度看，你可以这样想。

Z：…就这个环面！你接着还说有更多的环面。…

8：是的。再说一次，巨量的。不是无限大，但是一个非常大的数字。

Z：那么，必然会有疯狂数量的不同宇宙！

8：“疯狂数量”非常具有描述性。

Z：它们全都不同？完全独特？

8：“完全独特”是一种同义反复。它们全都不同，新颖程度各不相同。请允许我以这种方式解释它：你的宇宙就像你体验的那样。恰好在你的宇宙“后面”的一个时刻，有另一个宇宙与你的非常非常相似。如果你被“撞入”那个宇宙，你就不太可能注意到任何差异。如果我们把你转移到一个宇宙中进行大量的迭代，你会看到一些明显的差异。也许你会发现自己处在一个宇宙中，例如，你让自己更多地受到恐惧且更少地受到爱的激励。在那个宇宙中，你没有勇气跟随自己的心，出版《扬升书 1》。也许

在那个宇宙中，你仍然坚持着一种生活，在那种生活中，你可以通过自己的匮乏感来解决问题。也许你觉得有动力做任何必要的事情去赚钱，而不是寻求你最高、最真实的表达，就像你在这个宇宙中一样。

Z：真的吗？有这样一个宇宙，我在其中还只是追逐金钱？

8：我以此为例，以便你和我们的读者可以理解这个概念。事实上，不，你变得如此纠缠不是你灵魂的目的。对你来说，这一生的目的就是觉醒。忆起。自我发现。我们称之为“提升”。因此，你不会出现在一个有非常广泛可能的替代宇宙中。你不会做出与你的提升不一致的选择。你可以根据自己的要求做出或不做出任何选择。

Z：那么… 我做出了我现在所做的选择，或者我去死？

8：不，你没明白。你不会因为错误的选择而受到惩罚。那太傻了。死亡是在不伤害面纱的情况下，将你的意识转移出那个现实的一种方法。那就是全部。死亡与我们正在进行的话题毫无关系。

我所说的是每个灵魂都发现自己存在于许多“替代”宇宙中。你要么存在于宇宙中，要么不存在。它归结为你的灵魂希望探索的选择。我举一个例子：有一个宇宙，你在其中探索用音乐作为你的主要表达。你成为一个非常有才华的音乐家，并且做得很好。对你而言，音乐成为你灵性的表达。你在这里对你有意义，就像你现在写的字对你有意义一样。这是一个有效的选择。你的灵魂想探索它。

所以，有一个替代的“你”在这样做。你可以感受到他的影响，他也可以感受到你的影响，因为你们当然是同一个人，只是探索不同的可能性。你发现自己在这个宇宙中，因为它密切反映了你的选择和信念，而他处于一个略微不同的世界，反映了他的选择和信念。你们的宇宙略有不同，但你们对这些宇宙的经历却截然不同。

Z：你能给我个例子说明他们如何不同？

8：有很多很小的差异，有些很大。例如，他没有丽莎作伴。丽莎在你的生活中扮演着特殊的角色。没有丽莎，就没有《扬升书 1》。丽莎有一种与生俱来的对“真理”的理解能力，你依赖于这种能力，在很多方面使真理的表达成为可能。这对你的灵魂是可取的，所以它在这里。探索音乐表达的版本你需要不同的影响。他的生活与你的生活完全不同，尽管他的宇宙离你自己的并不遥远。

但是让我们在这里留下这个话题。我不想太深入讨论你的个人故事，因为它对当前的讨论无关，而对其他灵魂则有所不同。例如，你的一些读者可能拥有相当广泛的可能体验。他们的“足迹”可能比你的大得多。这是另一种说法，它们可能在更广泛的平行宇宙中得到表达。

Z：好吧。所以，在它背后还有其它宇宙与这个非常相似。你越深入进去，它们就变得越不同？

8：是的。它也是“前进的”。“向后”和“向前”的概念其实并不重要。不过现在没关系。

Z：呼！这整个谈话正处在我的大脑所能应付的极限。所以，有人可能会在这个宇宙中选择一件事，但是在另一个宇宙中却选择别的东西？

8：这正是在发生的。你听说过“时间线”的概念吗？嗯，这个词是无意义的，因为除了你的第 3 意识密度(3 密)思维之外，它没有任何线性的东西。有一系列的潜力。作为你的内我，你决定什么对你来说是可能的。然后，作为外我，你将探索这些可能性的一个子集。还有同一灵魂的其它外我也在探索其它可能的变化。但是外我的概念只是你持有的一个暂时的幻觉。

你不知道的是你可以（并且经常）从一个宇宙移动到另一个宇宙。每当你做出任何重要的选择 – 一个真正的选择 – 一个关于你真正相信自己是谁的选择，你就会发现自己处于一个连接点。根据你的选择，你可以改变你的观点，你把自己推入与那个选择一致的现实。

当你改变自己时，你就改变了你的整个世界。例如，如果你是那个决定无条件地爱、信任和尊重自己的自我，那么，当你做出这个选择并让它成为真实时，你就会导航到一个能够反映出你自己的现实。

你发现自己被那些反馈给你同样东西的人所包围，那些尊重你的人、爱你的人、值得信赖的人。你成为更伟大版本的你，你的世界变得更加光明。

Z: Wooooow! 你看… 我知道这些东西是真的！我的意思是，我知道它是那样的。从我的灵性实践、我与灵魂重新整合客户合作的过程中，我已经看到，这是一个绝对的事实，对于我们每个人来说，我们的现实反映了我们自己，但现在我明白了这是怎么发生的！这是因为有这些替代宇宙！

但是，请进一步解释为什么你说这些不是“时间线”？

8: “时间线”的概念意味着，一旦你在一条线上，你就会去一个固定的目的地。就像是在轨道上的火车。事实并非如此。你是一个有意识的存有。你是内我的一部分，可以选择并决定，在所有可能的经历中，你将观察哪些作为你的生活。当你到达一个愿意彻底改变你的信念和自我概念的地方时，你可以比你想象的走得更快更远。你不知道自己有多么强大，因为在你看来，你周围的世界是一个固定的东西。你真的不知道！

Z: 我对此非常感兴趣！

那么，告诉我，8，如果我只出现在这个狭窄的宇宙带中，那么显然我的人生经历都和这一次很相似吗？

8: 是的，作为阿恩（Arn），你只能观察一小部分的可能性。

Z: 那么，有哪些宇宙与这个依然在同一个环面上的宇宙非常非常不同？

8: 很不一样，是的。这个环面实际上只是第 4 维度的特殊音调。这是一个频率。每个灵魂在这个音调中想要经历的一切都必须被满足。它必须在某个地方是可能的。因此，有许多不同的宇宙是由不同的规则和不同的共识结构组成的。

Z: 例子？

8：绝大多数远离你宇宙的“外面”与你所知道的是如此不同，以致于你会发现它是不可想象的。因为这个原因，我几乎无法向你描述。宇宙力学的微小变化会导致截然不同的结果。在大多数宇宙中，你认为理所当然的行星和恒星甚至是不可能存在的。这些宏伟、复杂的有机生命形式居住在这个宇宙中的许多行星上是相当不寻常的 — 当然不是所有的宇宙都是这样的！在其它地方，生命形式与你的生命形式本质上是不同的，你根本无法想象。我想说的是，那些生命形式和经历，即使是你最匪夷所思的科幻或幻想故事，也会发生在你的宇宙中，或者发生在与你非常接近的宇宙中。

Z：迷人…

那么“前世”呢？

8：好问题。当然，过去的生活不再是“过去”，也不是你可能的替代生命。当你真正开始理解这一点时，你会发现实际上没有“过去”也没有“未来”。这只是环面形状的体验。所以“过去的生活”不会在今生“之前”发生 — 即使你选择以这种方式记住它们，这些其他化身也与你现在的化身交替并存。但是，既然你告诉自己一些非常不同的故事，并在这些生活中持有一些非常不同的信念和自我概念，你发现自己正在探索一个不同的宇宙，或者很可能是，一个非常相似的宇宙的不同部分。

当然，你可能会在这个完全相同宇宙的另一个时间框架中拥有一个化身。同样也有可能化身到另一个宇宙的不同时间框架。一切皆有可能。这完全取决于你的灵魂希望探索的内容，以及探索的最佳设置。

Z：Okay。那么其它环面怎么样？以存在更快的闪烁速度的一个为例，我可以在那里化身吗？那里的生活会是什么样子的？

8：是的。基本答案保持不变：你可以在任何需要的地方化身。问题不是关于你化身的地方。在你化身之前，问题开始：“我希望在这个化身中持有什么样的信念和自我概念？”然后，你将被置于一个能够回答这个问题的现实中。这是我能解释的最简单的方法。

同样，闪烁速度最接近你自己的环面是与你自己最相似的。我不想陷入困境，试图向你解释所有这些，所以我只是简单地从你自己的灵魂之旅中提供一些例子：你的巫师一生（Zingdad 注：请参阅《扬升书 1》第 1 章“Zingdad 简介”），发生在与你现在居住的结构相似的一个现实中。这是因为它和现在这个平行。但是那个生命周期是在一个以略高的闪烁速度存在的环面上完成的。那种更高的闪烁速度允许你进行现在称之为“魔法”的活动。

嗯，朋友们，我希望你们喜欢到目前为止我所提供的一切。我在我的网站上以现有的形式发布这篇文章，供大家阅读。我正在积极写作，所以很快就会有更多内容跟进。如果你希望更新（通讯简报），请确保你已在我的网站上注册成为会员，因为可以获得其它材料。

我打算继续讨论的一些问题包括： *环面本身的性质（它是如何形成的以及它是由什么构成的） *什么是暗物质和暗能量？ *什么是光？什么是光子？ *时间是什么？他已经谈了很多，但我还想要更深入的了解。 *为什么时间是相对的（爱因斯坦）？ *如果一切都活着并且有意识… 宇宙本身还活着吗？如果是的话，它是否有自我意识？宇宙是“某人”吗？ *黑洞是怎么回事？如果有东西掉进去会发生什么？ *量子的奇异性，如何解释海森堡的不确定性原理？它为什么这样工作？我希望在本章的其余部分找到一些（大多数？全部???) 这样的问题。 请注意，上述工作只是临时版本。我将彻底编辑这部作品，在以电子书和平装书的形式发布之前，我可能会重写其中的部分内容，以获得更高的准确性，或者，随着更清晰的见解到来。

《扬升书 2》2 谁是 8？（上）

[与大师 8 的对话]

2013 年初，我发现自己相当失望，因为没有经历我期待的 2012 年的奇点事件（The Singularity Event）。我与我的灵性导师 8 开启了下面的对话，以寻求答案。正如经常发生的那样，我得到的比我期望的多得多。 利用这个机会，8 在某种程度上分享了他到底是谁，以及他在这个现实中扮演的角色。对我个人而言，这是一个启示！但这不是本章的重点。正如你很快就会读到的那样，8 只是简单地用他的

故事和我的故事带给大家一些深刻的见解，我相信，你会发现你像我一样充满力量，感受到自由和兴奋。

—— Zingdad

Z: 你好，8。

8: 我在这里，我的朋友。

Z: 我有点困惑，实际上相当困惑。

8: 啊。你有没有注意到，在你选择这个位置时，我们之间最精彩的一些对话是如何开始的？其中包括一些最深刻的领悟。当你愿意承认你内在的不和谐时，仔细描述它，敞开自己的心扉，然后一种新的卓越理解将来到，你施了一种特殊的魔法。炼金术中的一个转换，点石成金。恐惧和不适变成爱和喜悦。当然，我们现在也会做同样的事。当你描述你的困难时，这一切就开始了。所以… 继续… 我的朋友，你怎么了？

Z: 哇… 呃… 好的。所以，事情是这样的：如果让我自己来说的话，《扬升书 1》是一本非常好的书。我的意思是，我喜欢写它，它给我和无数的读者带来了极大的和平、放松和快乐。我爱它。但有件事困扰着我。在第 7 章中，我与神圣喜悦(Joy-Divine)进行了一次谈话，他在其中详细描述了一次名为奇点事件的经历。一个精彩、激动、幸福的时刻，我们都会**感受到并且知道**我们与“一”合而为一。在那之后，一切都会变得不同。

8: 好摘要。我熟悉这个主题。告诉我你的困扰。

Z: 嗯… 2012 年已经过去了（这篇文章写于 2013 年 1 月），我认为它将在 2012 年发生。我的意思是… 之前并没有确切的**承诺**说它会发生，但是 2012 年 12 月前的所有炒作都是如此。… 我曾经有点希望它会发生。所以，我想知道它是否还会发生。如果是… 什么时候？

8: 你的问题有很多不同的答案，因为答案完全取决于你要把自己创造成什么样的人。你的观点决定一切。你所在的位置、你看到的东西，决定你面前的远景。

当你写第一章的时候，你持有一个特定的视角… 这就是为什么第一章准确地以它本来的样子出现的原因。完全没错，第一章是你持有当时的观点时，对你问题的回答。所以现在让我们来看看你的这个问题。但在此之前，我想让你告诉我… 你现在愿意采取什么样的观点？你现在想把自己创造成什么样的人？

Z: Okay，我来试一下。这就是我现在正在创造的我自己：他是一个永恒神圣之光的火花，他选择表达自己作为干预者的快乐，他是神圣喜悦的孩子，与“Zingdad”的自选标签一起，他现在暂时地在地球上体验一个人类的化身。怎么样？

8: 我喜欢这个描述。现在告诉我… 快乐的干预者是强大的创造者，还是他自己经历的受害者？

Z: 当然是创造者。我越来越意识到，当我醒来并发现我到底是谁时，我确实以最深刻的信念和选择创造了我的经历。

8: 那么，你是等待别人给你你想要的东西，还是你创造它们？

Z: 创造它们。我想这就是创造者的意思：你创造，对吗？

8: 对。所以，我亲爱的朋友，你需要花点时间看看，你在第 7 章里为自己创造了一个小悖论。

奇点事件，那是一种最内在、最真实的…“合一”体验… 不能从你自己之外给予你。它不会像夜间的圣诞老人那样前来，并根据你是否淘气或乖巧而为你留下礼物。因为直接体验**真实的**万物合一，不可能从你像个孩子样的受害者，等待来自外部的礼物开始。

Z： …

8：我的话使你哑口无言，有点震惊，一些深深的失望开始涌出。但是，在你的头脑开始跑圈之前，在你开始把洗澡水和婴儿一起抛出去之前，在你飞跃到任何结论之前… 让我提醒你一些事情，到现在为止，你知道得很清楚：“如果你看不到完美，那是因为你站得太近了。”

对吧？ 所以，我想说的是，这也是完美的。在这个讨论过程中，你将会看到这是怎么回事。

Z： 但是当我写第 7 章时，为什么我不能得到这个故事的“完美”版本呢？

8： 挚爱的，回想一下，仔细回想一下，你是谁… 你是能够创造自己的人。想想你当时的内心挣扎。想想你对自己不足的恐惧，你的受害者心态，你的自我限制信念。考虑到这一切，你能够接收到所有的信息是一件美妙的事情。这个“奇点事件”… 让我再次向你保证：那没有错。这里有一些你必须了解的新东西。非常非常简单的东西。

Z： 但是 8 … 我不认为那些东西是我编造的！我以为神圣喜悦告诉了我一切。

8： 有**多么多**的东西你不明白。首先，我没有说你在“编造”。我说的是：奇点事件不能从你自己之外给你。

Z： 那么，它还是会发生啰？

8： 如果你愿意成为它的共同创造者，是的，它绝对会发生。实际上，这是它可能发生的唯一方式。如果你表现出自己的创造者本性，那么它就会发生。亲爱的朋友，整本《扬升书》的内容都是关于教导：你不是你环境的受害者，你是你环境的创造者。

事情不会只是发生在你身上，而是你用自己的选择和信念把它们带给了自己。在那本创造者意识的书中间，是这个小小的不协调… 这个小小的矛盾是不可能的。

如果我们正在教导创造者… 为什么它的最高和最好的体验是，你必须坐下来接受，像一个无能为力的受害者？为什么“合一”的最深刻体验是某个分离的“他者”必须给你的… 甚至是强迫你接收如果你不选择它？现在这个奇点事件并没有像你期望的那样发生，为什么它会让你觉得自己像一个没有收到期望的圣诞玩具的孩子？这是为什么？

让我来告诉你。这是因为有一根受害者的线编织进这个奇妙的教导工作中：赋权予创造者。

Z：那么… 出了什么问题呢？神圣喜悦弄错了吗？他被欺骗了吗？还是我搞砸了接收？或者是什么？

8：你在这里想问的是，“谁应该受到指责？”没有人应该受到责备。没有错。没有错误。

如果你愿意，我可以直接把这一切都说清楚。但是你必须深呼吸，挺起胸膛，并愿意真正地、真实地放下你的受害者心态。特别是要放下你对自己是说谎者，实施欺骗或欺诈的恐惧。让所有的噪音消失。让你的头脑安静下来，开阔你的视野。只有这样，你才能明白我要告诉你的东西。

啊，好… 那好多了。

我要告诉你的故事很长。但我会尽可能用简明扼要的术语讲述它，而不会失去太多它的本质。

这是我的故事。关于我是谁的故事。或者我曾经在这个现实中的故事。部分内容将是你和你的读者熟悉的。部分内容将是你个人非常感兴趣的。但无论如何，我打算要求你保持开放接受的立场。你只是听到这个故事，并把你听到的故事准确地转录下来。你不会用问题阻碍你的头脑或打断我。我向你保证，如果你这样做，你会得到很好的回报。

Z：我会尝试的，8。

8: 好… 那么让我们出发吧…

我们是怎么来到这里的?

这个故事从所有故事真正开始的地方开始… 合一处于完美、幸福的平衡状态。

从那种静止中产生了意识: “我在这里!”

从意识中产生了好奇: “但我是什么?”

在这种好奇中, 创造了许多答案。通过强有力的自我创造力去发现自我, 每个问题, 每个新的存有从合一中涌现出来, 充分探索并表达每个问题的答案。因此, 合一最终能够提出“如果我不是‘一’会怎样… 如果我是**很多**会怎样?”

当它提出这个问题时, 合一的一个特别明亮的部分, 叫做路西法, 产生了。为了探索这个答案, 路西法发明了一个多层次的黑暗面纱, 称为“未知面纱”(the Veil of Unknowing), 它带来了一种称为“分离”的现实可能。

明亮的神一般的存有们可以通过面纱进入这个现实来表达部分的自己, 偶尔、短暂地想象自己是完全不同的、新的东西… 分离的个体。 奇迹! 奇迹! 这是一项相当大的成就: 体验和表达的全新远景诞生了。大量的能量涌入这个现实框架, 感受这个奇怪的新状态。因为必须体验过才会相信!

当然, 为了进入这个现实, 需要付出巨大的代价。分离并不容易。断开、脱离合一根本不容易。那很痛苦。 一方面, 失去了固有的连接感, 而“一”的所有部分都认为连接是理所当然的。另一方面, 自我解体成片片: 灵魂的点点滴滴, 四处游荡, 欣赏或忍受各种各样的分离经历。

请允许我用最简单的术语来说明这一困难。也许“一”的许多部分协力产生一种被认为是非常美丽的体验。 你知道那是什么样子的: 每当你在日落时分站在阳台上, 望着你面前的森林峡谷, 你就会有这样的体验。 每当你看到那些鸟儿飞来飞去, 黄昏回巢, 为当天唱着告别之歌, 你就会有这样的体验。

每当你听到青蛙和蟋蟀用柔软的靠枕声音填满静谧的凉爽空气，你就会有这样的体验。每当你看着云彩从蓬松的白色变成所有的色调，随着太阳从视野中渐渐隐去，金色变成粉红色，最后变成深红色，每一刻都比上一刻更美丽，你为一天的流逝而干杯，你就会有这样的体验。

但你已经看到其中存在困难。你不能抓住这种美。你甚至无法捕捉夕阳落下的瞬间。没有办法概括这种体验：那时刻、那景象、那声音、那气味、那感受。它是如此、如此令人费解的美丽，然后就消失了。接着就是夜晚。虽然夜晚有它自己的美丽，但落日却无可争议地消失了。一去不复返。会有其它的落日，这是真的，但没有一个会像逝去的那个。**那个**落日已经过去，永远不会再有见证了。

分离的概念隐含着变化。没有什么可以永远和你在一起。一切都必须改变。所以，你看，即使是最高、最好、最美的体验，由于变化，也会失去。失去就是痛苦。你越是尝试抓住，你越是失去，你越是痛苦。这就是问题所在，因为在你分离的每一刻，你正忙着失去一些东西。有些东西在改变，而你正在失去一些东西。

如果即使是最好和最奇妙的经历都能让你痛苦，那么，显然，这将是一个难以居住的现实！

它会变得更糟、更糟。最深层的分离（第 5 密度意识及以下）是一个非常密集的经验领域，称为二元性。二元性是人们可以相信创造者与它的作品绝对分离的地方。在那里你可以相信你正在经历的事情是以某种方式针对你的。只有那些相信自己与造物主不是合一的人，才有可能遭受这种深深的伤害。因此，他们不是自己的创造者。这种最深刻的分离，**那边**的造物主分离（“天堂”或其它）与**这边**你的创造… 这就是二元性。当然，这是一种幻觉。但是，如果你，作为一个创造者，选择相信它并创造它… 那么它对你来说肯定是真实而确切的。就像此时地球上几乎每个人的情况一样。

然而，二元性并不是一件坏事。请不要误解，并认为这是一个巨大的宇宙错误或一个邪恶的把戏，把你带到这里。一点也不。关于二元性，确实有很多奇妙之处。那些令你惊喜的体验，那些你无法想象的乐趣，味觉、视觉、声音和感觉似乎来自你的外部，让你感到高兴… 这些都是成为“受害者”的“好处”。你需要相信你没有创造出某种东西，以便以这种独特而美妙的方式体验它。它可以是深深的、

深深的愉悦。而且，在二元性内部无限数量的意识之间，存在着令人费解的一系列互动，产生了无数种经验的排列组合，这些体验可供你使用。所以**你可以**处于二元性并拥有一些真正幸福的经历。但是**你不可能**在二元对立中不与对手角力。

对手，通常被称为撒旦，是由路西法创造的一种意识结构，它负责创造一个概念，那就是必须担心“他者”。事实上，这是恐惧本身的根源。在对手(撒旦)面前，根本就没有恐惧这种东西。随着恐惧的发明，出现了这种最深层次的分离。因为只有当你害怕时，你才会发现自己愿意相信你自己是受害者，你不是创造者。正是你自己的恐惧，在你自己的**灵魂**中创造了边界，使你与自己的创造者本性区分开来。因此，在与对手搏斗之后，你尝到了恐惧，你在这里… 在称为二元性的最深层的分离中。

这就是，从广义上讲，这个现实的故事。除了试图描述在这个现实中涌现出来的各种各样、五花八门的作品之外，这是一个足够好的故事：描述事物是如何变成现在这个样子的。现在，让我们暂时离开这个现实的故事一会儿。

谁是 8?

接下来我想把你的注意力转回到合一。你会记得，在合一的层面上，一切都是幸福的、安宁的和平衡的。合一的静止中出现了这个驱动… 这是寻求身份和意义的需求。这是一种极具创造力的冲动，导致形成许多新的完形结构：高阶众生，他们的创造能力就像神一样。每一个都源于“一”对于自己本性的不同想法。每一个都是对“一”思想的纯粹表达。有无数这样的“神”，每一个都充分表达了所有可能的答案，回答了使它产生的基本问题。一些问题，例如“如果我不是‘一’会怎样？”会产生惊人的复杂答案。还有其它一些答案要简单得多。然后，还有关于思想的思考… 元思想(meta-thoughts)。我将给你一个例子：

一个非常简单的想法：“如果我喜悦会怎样？”

“如果我存在的目的是发现并创造出最幸福、最愉快和最喜悦的体验，那会怎样？”

凭借这个想法，一个纯净、闪耀着金色光芒的存有诞生了。那就是(WAS)喜悦。那个存有创造很多、体验很多、共同创造了很多。但是，时不时地，存有也会问它自己关于它自己的本性、存在和目的的问题。在喜悦的思想中蹦出的许多问题里，有一个问题是，“如果我给那些沉浸在自己创造中的合一的其它部分带去轻松的喜悦，那会怎样？

把喜悦带到以前有痛苦的地方似乎是一件很棒的事，所以，凭借这个想法，另一个存有诞生了… 这一次，这个存有诞生于喜悦的思想。

因此，我是作为“干预者”出生的。一切万有(All That Is)中有许多干预者。因为“一”经常想要找到方法去治愈在它自己的创造中可能产生的伤害。我是其中之一。但我的独特之处在于，我的目的是将轻松的喜悦带到以前卡住的地方。

我游历了很多地方。我看到了大量的创作，去到我被召唤的地方，做着我生来要做的事。我热爱这些。我热爱做我自己。我热爱做我要做的一切，我非常擅长。

现在我要把上面两个故事合放在一起：**8 进入分离**

应该很明显的是，路西法发明的分离现实很容易导致存有们被卡住。

在游戏的最早期，人们就发现，那些经历过彼此分离的存有（因此而忘记对彼此造成伤害也对自己造成伤害的存有）很容易开始试图互相伤害。如果他们渗入到二元性中，那么分离就变成一个真正的肯定：迷失在分离中，内心充满恐惧，这是造成伤害的一种配方。

因为存有离开这个现实的方式是修复伤害并疗愈自我… 几乎立刻发现存在困难。如果没有存有跟踪记录所有这些互动(以便以后可以平衡它们)，就无法知道游戏时的状态是什么，以及当一个存有想要离开时该如何纠正错误。

于是，一个巨大的呼救声响起。

“帮帮我们，我们被卡住了！”他们喊道。“我们需要帮助！在我们完全陷入我们的分离作品之前！”

碰巧我感受到了这个呼唤的拉拽。我听到了呼唤，我应该回应它，对我来说那样做是对的。于是，我进入分离。

这不是随意的事，我可以告诉你。进入分离并不像走进一个房间。或许更好的比喻是，它类似于正在摄入一些非常非常强大、非常非常奇怪的迷幻剂。当你进入这种体验时，你会感到你的“正常自我”正在滑落。你开始忘记你是谁、你是什么的大部分内容。你感受到拉扯和推搡，然后你就在那里了…不顾一切地抓住自己可以抓住的任何一点点东西。这是一个疯狂的旅程，肯定的！

这个现实并非被称为徒劳的“分离”。当你进入它时，你就被分开了。一方面，你与你自己的大量记忆和认知是分开的。另一方面，你被自然地分成了许多部分。一个更好的词或许是“解体”。就像一面被打碎的镜子分成一些碎片一样，完整图片的“你”解体成一些片片，它们会以不同的方式获得不同的体验。我分成了八个部分（也许你听到这个不会感到惊讶）。但所有这一切的高度陌生感包括一个事实，即进入这里的那些存有对这个现实一无所知。

当你重新组合并试图理解你的经历时，你只是意识到事情都是奇怪的、不同的，还有很多你不知道的。一种深深的失忆已经攫住了你的思想。你看，就我而言，我发现自己忘记了所有类型的事情。我的八个部分中的每一部分都有一个图片，但是它们没有和我在一起，所以我不知道那些图片是什么。实际上，我甚至不知道它们失踪了。但是我自己的图片我还在继续坚持。我知道我在这里是有目的的。我知道我被召唤到这里帮忙。我保留了某些内在的能力，因此，没有灰心，我回过神来，开始使用我可以使用的“喜悦”来开始工作。

我很快找到了那些寻求帮助的存有，作为回应而展示我自己。带着极大的感激和深深的放松，他们开始以自己的困难来款待我。我们通过谈判解决了这个问题。我同意成为他们之间互动问题的观察者，以及这些互动平衡的裁决者。

原则上，这意味着我被要求观察每一个产生不平衡的互动。然后我会记录那个互动，记录保留下来，以便在以后的某个时刻，当他们准备好寻求平衡时，我可以保证一切都是正确和公平的。通过这种方式，任何希望离开这个现实系统的存有都可以求助于我，我可以向他们报告所有记录在案的不平衡：支持或反对他们的不平衡。通过纠正所有这些不平衡，至少理论上是这样的，他们便可以离开。

这听起来既正确又简单，我干劲十足地开始了这项任务。

我不知道这项任务会变得这么繁重。许多存有的许多片片开始分裂和繁殖，随着他们越来越深入到密度里而倍增… 因为他们在自己的灵魂中产生了更多的复杂性和更多的互动… 所以我的任务变得越来越大。

我并不太在意这项任务的艰巨。带着这个想法，我或许可以愉快地应对它。但是，在整个现实中观察和记录无数的互动是令人生畏的，虽然并非不可能。最终，我的灵魂开始受到折磨和撕裂的是，其中许多互动是多么具有破坏性和伤害性。更糟糕的是，当我被召唤去不仅仅是为了观察，实际上还要判断互动的时候，那对我来说变得非常痛苦。我不得不站在两个灵魂之间，判断哪一个更严重地伤害了另一个。我被要求指出如何回报伤害以便获得平衡。不知何故，这是我同意做的事情！我可以告诉你，我经常感觉自己是一个技艺高超的施虐者，而不是一个仁慈公正的法官！

不需要非常敏锐的观察力，就能看出我所做的根本不起作用。愤愤不平的各方利用我的办公室精确地互相报复，疗愈**没有**发生。存有们没有找到完整，也没能离开这个系统。如果有什么不同的话，那就是我的每一个判断都会导致更多的争吵、更多的痛苦… 以及更多的分裂。

我们只是在制造更多的黑暗，使分裂成倍增加。

正是在这个阶段，我才想起我是如何第一次被带入这个领域的。求助的呼唤把我带到了这里。我知道现在我是需要帮助的存有。所以，我安静而诚恳地向合一说出了我的忧伤和心痛……我向合一求助。

我不确定如何能得到帮助。你看，在那个位置，我真的相信我提供了最好的东西。我也知道，在我的内心深处，我是一个充满光明和幸福的存有。在我能够做到的每一刻里，寻求美好和快乐始终是我真实的本性。

为了不让你觉得我的故事完全是由忧伤构成的，我必须告诉你，我发现有很多东西确实给我带来了快乐。虽然我的工作让我专注在第 6 和第 7 密度的意识… 但我仍然在观察所有密度的所有音调的互动。我真的“旅行”了！我真的**看到了**这整个现实。

生命以其所有奇妙的伪装存在于数不清的较低密度的行星上。光的形式和能量惊人的复杂和光彩，创造出存有们可以真正想到的创造和互动。惊人复杂和辉煌的光形与能量存有在创造和互动，这是多么令人惊奇的现实。人们真的会感到惊奇。但我对这一切一点也不感到惊奇。

我没有欣赏生命的精彩，从没有给自己半个机会去表达它。我只是尽己所能地追求完成自己的任务，等待一些… 神圣的干预。

在我等待合一的帮助时，一天，我被召唤去完成一个与常规有些不同的任务。我被告知，在这个现实中还有另一个灵魂深受困扰。像我一样，他也是一名干预者。但是，在试图找到给出他礼物的方式时，他伤害了自己，目前被锁在停滞状态，以免他继续设法摧毁自己。我被告知这一切，并问我是否愿意提供帮助。我同意了。

顺便提一句：“停滞”是一种特殊的状态，在某些非常极端的情况下，灵魂可能被置于其中。其中一种情况就是，如果存有有意自我毁灭。你看，众所周知，没有意识可以被摧毁。但是，一个真正决心要毁灭自己的存有，将会对自己的灵魂产生如此大的伤害，以至于伤害开始向外扩散，并在现实中造成扰动。这是因为，当然，无论我们试图相信什么，我们全都是真正的“一”。

因此，尽管这个存有的自我毁灭尝试将是不成功的，但它将导致一个不断增长的扰动圈，最终会使整个现实陷入混乱。因此，这种故意、强大的自我毁灭者将被置于停滞状态。那是一个深深的静默，一个没有思想的地方。完全的静止和完全的黑暗。这不是一种惩罚，置身于停滞状态的存有肯定不会产

生任何不良影响或伤害。但他们确实找到了平静。也许最好的比喻就是，停滞是一种强制性的深度冥想。无论如何，它总是更容易帮助这些存有恢复。

所以，这个特殊的存有从停滞中被带出，与我见面，看看我能够怎样帮他。

我该如何向你描述我第一次看到这个存有时的感受呢？我看到了他的痛苦，他的悲惨遭遇。我看到了他的自我伤害和自我厌恶。我看到了这一切，但是我的心却在欢蹦和歌唱！通过我的存在，我感受到了生命和光明。我面前的这个受伤的、残破的、损坏的存有，我绝对肯定地知道，是我之前发出的请求干预呼唤的回应！

我该怎么办？我能马上开始告诉这个陷入困境的存有**我的**不幸吗？当然不能！可以确定的是，我的处境比他的好得多。于是，我开始向他提供我的帮助。我调查了他的故事，立即认出了我已经观察到的一系列不平衡的互动。我把这一切综合起来，相当明了他的情况。

现在，我亲爱的 Zingdad，你和《扬升书 1》的所有读者肯定都明白了…我说的就是你。你，因为你介于这一生与你称为的“巫师一生”之间。（Zingdad 注：此故事请参阅《扬升书 1》的介绍）

我们花了大量的时间耐心地解决你的伤害和恐惧。我给了你许多任务要你去做，让你明白，你并不像你自已认为的那样天生“邪恶”。你非常小心地完成了这些任务。很多时候，你对我提出的问题给出了令人愉快的解决方案，让我感到惊讶。慢慢地，随着时间的推移，你重新发现了你自己的自我价值。

但是你可能没看清楚的是，我是如何在内心发现对“真你”的伟大的爱和欣赏。也许我的态度过于唐突和干脆，所以你看不出来。你看，我已经开发出盔甲来保护自己，因为我在这个现实中经历了无数痛苦的互动。在我的正常往来中，我看到事情的真相，我以尽可能简洁的方式提供我所拥有的，然后我继续前进。我变得生硬和犀利，在必要的时候。所以，这就是你发现的我。

我开始意识到你的疗愈需要最后一步。你必须接受最后一个化身。你在康复中迈出了**这么大的**步子，但还有最后一个障碍：我。你开始相信，你之所以没事，只是因为我和你在一起。我总是在你身边，

或在伸手可及的地方。你相信没有我，你是一个失败者。有了我，你一切都好。我告诉你这不是真的。你需要去联系不到我的地方。你需要再次化身在另一个生命中，超越最深的遗忘面纱。

当我向你提出这个建议时，你断然拒绝了。无论我说什么，你都发誓“永不”并坚持己见。最后我强迫你。我告诉你，最终，我会离开这个现实系统。如果你还没准备好离开，那么无论如何你都会失去我。为了回应你对这件事的焦虑，我给你看了一张图… 一张生命图… 然后你终于可以重新整合自己了，准备好和我一起离开，当那个时刻到来时。

一张生命图意味着一个化身。

这是个骗局吗？我欺骗了你吗？我这样做是不是出于自私的目的，因为我需要你的治疗才能帮助我？或者这是正确的做法，因为我**知道**你需要接受另一个化身？我无法回答这些问题。它们在困扰我，即便如此，看到你决心不再接受化身时，我开始动摇。

还有另一个存有，一个美丽的明亮和清晰的存有正在解决自己的难题，我和它很熟。我知道，如果你们两个在一起化身的话，将会是很好的一对。你们各自的伤痛和各自的疗愈需求异常互补。我提议你与它为化身建立合作伙伴关系，并带你去见面。

我很惊讶你这么快就改变了你的立场。在与那个存有见面之后，你突然谈起“当我再次化身…”而不是“**如果**我再次化身…”

有另一个存有站在你身边的前景似乎已经左右了平衡。当然，那个存有是你的生活伙伴丽莎的高我。你们两个勤奋工作，以极大的爱心和关怀使你们的伙伴关系得以运转。它产生了一种平衡和一种和谐，让所有观察你的人感到惊讶和高兴。

在你同意再次化身之前，你的最后要求是，坚持要我说出一些具有强大约束力的话语。我必须发誓，我会时刻守护你，观察你的每一次互动，一刻也不离开你。无论你是否意识到我，无论你是否寻求帮助，我都会在那里，我不允许任何恶意或淘气的实体干扰你。我发誓将永远使用我自己最好的判断，

用我所能聚集的所有关注、警惕、爱心关怀，引导你完成你的化身生活。我必须发誓，否则你就不去化身。

所以，我发了誓。为了你的整个化身，我把自己绑在你的身边。尽管如此，我现在还在这里… 陪你渡过化身生命中每一个过去的瞬间。

在我专心地照看你的化身时，发生了许多令人非常惊讶的事情。

首先，不可思议的是你这么快就意识到我的存在。即使你穿过那最深的面纱，你仍然感觉到我的存在，并且知道我在那里。你会在心里跟我说话，有时候还会大声说话。早在你十几岁的时候，你就开始寻找让我回应的巧妙方法。起初，我不想和你说话。因为你本来是打算在“没有我”的情况下完成这个化身体验的。你撕碎了我的心：每次你找我讨论时，你都会在讨论开始前问“灵性导师，你在吗？你爱我吗？”

我怎能不用我存在的每一个构造大喊“YES”！

所以，你收到了那个答案，无论你使用任何占卜方法都反映了那个答案。你收到了对你的回应。就这样，我的决心崩溃了，我让自己回答你那些令人痛苦的缓慢且乏味的是/否问题。（Zingdad 注：请参阅《扬升书 1》第 8 章，了解我对此的体验）。

第二个大惊讶发生在很久以后，当你开始与我进行更流畅的对话时。因为你的成长和觉醒… 因为我们进行了更深刻、更有意义的对话… 当我和你一起看着你的想法时… 我意识到你在你的心中找到我，就像我在我的心中找到你一样。我的意思是，你和我都意识到，在某种程度上，我们是一个存有。

这就是现在我所知道的：

你把自己分解成七个部分：你意识到的六个化身和你的“内我”共七个。

你的内我是真你(who you are)，当你在内我之外化身时，也意识到所有六个化身都是“你”。你的内我是快乐的干预者，与我，第八个片片，一起，我们构成了一个更大的存有：在这个现实之外。

你和我不会通过彼此“干预”来互相帮助。我们通过重新唤醒我们的合一本质来互相帮助。我们又变得完整了。我们合而为一。这就是我们如何找到和平、快乐、爱和平衡的方式。

然后是第三个大惊讶。我观察到一旦你接收关于奇点事件的信息时，就会发生这种情况。哇，我可以在那里看到你为自己创造的问题，我也能看到别的东西。你在讲述一个你**知道**是确切、真实的体验故事。你看，你告诉你自己这个故事是为了回答你自己的问题（当然，你和你的内我是一个存有）。你知道奇点事件是确切、真实的原因是，这是你带给这个现实的礼物。你携带着这个奇点事件的知识作为给这个现实的礼物。

问题是，那时你仍然在某种程度上困在自己的受害者意识中。所以，是的，你以这种方式告诉它。你讲述了这个壮丽、奇妙的经历作为将要给予的礼物。但是挚爱的，强交给别人的礼物，无论他们是否想要，都不是礼物。那实际上是盗窃！

你还记得我们对“邪恶”的长篇大论（Zingdad 注：《扬升书 1》第 10 章），那时你同意我的观点，即剥夺某人的选择权是最接近“邪恶”的。那么，为什么来自合一的最好礼物会成为邪恶的行为呢？它不会！但你在写关于奇点事件的时候，尽管你想听到这个事件并与他人分享，但你还没有对此做好准备：听到的每个人都确实有能力为自己创造这种体验。那些渴望它的人可以共同创造它，让它成为一种共同享有的体验。你远没有对‘它可能是这样’的概念做好准备。

所以，你为自己创建了一个小测试。你能看透难度吗？你能解决这个问题吗？或者你会被困在这个创造中，当它没有“成功”时你就会陷入困境。为了让事情变得更加紧迫和明确，你将这个事件附加到 2012 年年底。这段时间有很多炒作，你这么做似乎是正确的。然后 2012 年来了又去了… 没有奇点事件。

我饶有兴趣地观察你的表现。你装出一副勇敢的样子。你假装冷淡。但你的内心却在尖叫。你无法理解这一点，你也不想去寻找答案，因为害怕你所创造的一切 – 你的整本书以及你所表达的一切 – 到头来可能都是自我欺骗和妄想。你最大的恐惧是你可能伤害并误导别人。

所以，我观察到，你想尝试和转动另一层故事来解释这个问题，但那只会让你在这个创造中陷入更深的困境。我注意到你很想把这整个创造都抛在后面，这是行不通的，因为无论你做什么，你都不能把你自己抛在后面。而且我也注意到，当你慢慢地找到可能的方法去证明奇点事件确实是正确的，但你只是以一些基本的方式误解了它的某些部分的时候；当最后你终于忍无可忍，把所有的问题和困难都抛给丽莎的时候，你已经在心中掌握了所有的部分。

现在，丽莎，正如我所说的那样，正如你所知的那样，是一个非常清晰和明亮的存有的化身。在向她提出你的困难时，你允许她解锁她自己内部的连接。因此，她能够提供给你一系列深刻的见解和强大的智慧，让你开始理解拼图的某些部分。由于那次谈话，你已经准备好把它带到我面前，我们把它们全部编入上面的故事中。

这就是我希望你了解的。我可以感觉到你的问题在燃烧。来吧。提问吧。

《扬升书 2》2 谁是 8? (下)

[与大师 8 的对话]

Z: 哇噻！是的… 我的许多问题已经排好队等着你回答。最紧迫和最紧急的，我猜是这个：

我怎么知道上面这个故事不是另一个故事，我（你？我们？）用来转圈圈以应对我的恐惧？我的意思是，如果这个过程已被证明是错误的，那么我怎么知道你告诉我的内容不是错的呢？

8: 我告诉过你，你接收奇点事件故事的方式实际上并不是“错误的”。你还是不明白。那么，让我们从这里开始：

如果一个孩子长大了，旧鞋子穿不下，需要一双新的… 谁错了？谁应该受到责备？我们应该惩罚谁？
我们应该停止相信谁？孩子？孩子的脚？鞋子？

你所做的就是为自己创造最好的理解，一个你和你的共同创造者将会拥有的可能体验。有部分遗失…
因为你没有承诺了解它们所需的成长。

现在你已经成长了。

“成长”的关键在于它是一种非常特殊的变化。考虑到你所拥有的东西不再适合你的需要，这是一种变化。所以，它是关于调整你自己和你的情况，以便让你再次拥有你的发展所需要的一切。

所以，你在成长。

但如果你没有先审视自己是谁，那么你就无法成长… 然后你的前进之路将会是一场持续不断的痛苦。

所以，你保留为你服务的东西，你放弃不为你服务的东西，发现、创造或采用必要的替代品替代你正在放手的東西。没有必要做出评判或相互指责。

是的，它是这样的，当你继续成长，最终在适当的时候，你**将**放弃我们现在分享的这些话和想法。当然，到那时，你将成熟地放手它们，而不需要对别人的“错误”表示气愤。你将带着欢乐和笑声放手它们，飘向其它更广阔的视野。

Z：嗯。好的。我接受。谢谢。但在我继续前进之前，我只想知道 — 那个章节离 WAS 有多远？

8：你可以自己重新阅读并查看。你表达的这部分概念是，这是一个在你没有事先创建它的情况下发生的事件… 这是不可能的。其余的… 如果这样做能给你带来快乐，那么你可以与任何想要分享的人一起创造快乐。它的宗旨是好的。

Z：你前面说那是我带给这个现实的礼物？那是什么意思？

8：那意味着你在**灵魂**中携带着对那种体验的深刻了解。无论你蒙着多么深的面纱，你都会以一种你无法忘记的方式携带着它。那意味着你的眼睛会一直盯着那个奖品。你不愿意接受任何其它的最后结果，除了那个奖品。因为奇点事件是二元体验最令人**愉快**的可能结局。

Z：它**结束**了二元性？

8：从体验者的角度来看，是的。一旦你和你的共同创造者在奇点事件中尝到了合一，你将永远不再害怕… 永远不再假装自己，永远不再认为你不是创造者… 永远不再陷入你是受害者的幻觉里。

Z：所以，带着这个知识我进入了这个现实。现在其他人都必须和我一起创造吗？这听起来不像是一个很好的礼物。

8：你现在只是觉得有点闷闷不乐，为自己感到难过，结果是在表达自己的渺小。

你和我其实是一个存有。我们是响应这个现实呼唤的众多干预者之一。我们给出了双管齐下的回应。我寻求帮助，通过承担这里存在的每个错误、痛苦的互动。你寻求帮助，通过承担一个令人愉快、奇妙、欣喜若狂的“合一”时刻。现在我们找到了彼此，并再次忆起我们是谁。现在，我们一起意识到，除了我们自己以外，我们无法修复、疗愈、改变或救助任何人。这样做不是干预… 这是干涉。

所以，除了我们自己，我们不会为任何人创造这种体验。因为这种体验是我们为自己创造的，所以我们温柔、亲切、细心，没有任何强迫，只是与生命中的所有人分享这个创造之旅。我们诉说/显示/分享创造过程，其他人也会为他们自己选择它。我们只把我们自己想要的东西给别人，并且在这样做的同时，我们也把它给了自己。这是一个充满爱心、开放、富有同情心的共享奇点事件的体验… 没有要求也没有强迫。通过给予，我们收到了。然后所有选择它的人，所有共同创造它的人，都会体验到它。

Z：我们如何共同创造这个奇点事件？我的意思是，它需要的不只是“想要它”！ 我应该知道… 我已经做了很多“想要”和…。

8：你已经被教导了《创造工具》，你已经在你的扬升学校提供了这个工具。因此，你已经拥有了所需的一切。现在你只需要采取下一步，邀请共同创造者，并设定自己的目标为：创造你最渴望的东西。

Z：我害怕。我害怕。我经历了所有这一切，让大家聚在一起，我们经过了《神圣六步骤》，我们给它我们的能量，然后… 噗… 什么也没发生。

8：现在你终于诚实并表达自己的感受。非常好。让我们看看你**真正**害怕的是什么。你害怕的不是“没有发生”，而是这对你意味着什么。有两个潜在的担忧。第一，这可能意味着所有这一切都是错误的，对于你来说，没有合一让你成为它的一部分，因此你不是一个创造者。

Z：是的，当你这么说的时候，我可以看出我有多蠢。我的意思是，我的生命中有**太多太多**的证据证明这些事情是真的。我真的已经接受了万物合一，以及我自己的创造者本质 — 那是不证自明的。

8：所以，你可以放下恐惧。好。你害怕“没有发生”的第二个问题是，你担心自己骗自己，因此而对你的读者撒谎，因此成为骗子。这种对成为骗子的恐惧，你花了不少时间与它摔跤。大多数情况下你赢了，但现在是时候去**最终**战胜它。

怎么做到？

你知道你创造了自己的经历，对吧？你得到的是你用自己的信念和选择创造出来的东西。这是真的… 除非你是受害者？

Z：是的。正确。我醒得越多，就越觉得这是真的：我得到了我创造的东西。

8：你不能为别人创造，除了你自己，对吧？你为自己创造东西，别人为他们自己创造东西。你对自己的作品负责，他们为他们自己的作品负责。听起来公平吗？

Z：是的，一点不错。

8：那么，如果你只对自己的作品和经历负责，那么最终，你可以完全放弃控制别人正在经历或创造的任何不适当的愿望。

这是因为它不仅不合适，而且正如你刚刚承认的那样，你也不可能为别人创造。

Z：当你这样说的时候，我可以看出，认为我可以对别人的创造负责，那是愚蠢甚至是错误的。我为自己创造。我和别人分享共同创造的过程，因为他们也想创造同样的东西，我们想要同样的东西，我们一起创造。但是，**尽管如此**，我们没有人对彼此的经历负责。这只是一个共享的旅程。

8：现在你明白了！并可以将它们整合在一起：你怎么可能欺骗除了你自己之外的任何人？你**可能**对自己撒谎，但是你会知道（或发现）你这样做的原因，因为你是你自己！如果你要与别人分享这些谎言… 为什么别人要相信它们？除非别人也对他们自己撒谎。

如果每个人都对自己的经历和创造负责，那么你能够看到你的读者和扬升学校的学员，每个人都在独立地用他们自己的心和他们自己的真理来检查你说的一切，并被你所说的内容所吸引，因为他们找到了共鸣！他们已经和你共同创造了！

他们选择这样做，他们这样做，很大程度上是因为你展示的“真实”和完整。你不能“强迫”他们喜欢你写的东西，如果他们发现它是糟心的，或者如果他们认为你是在掩饰什么。所以，你也不能欺骗他们… 只要你在每个时刻都尽可能地完整，你就会没事的。你的读者不是傻瓜。他们看你远比你想象的更清楚。

对奇点事件的修正？你担心它会给你带来不信任。你现在没有看到相反的情况如何。你愿意“去那里”，成为更加完整的… 你愿意诚实地面对需要成长改善的这个领域… 那只会带给你更多而不会少的爱的尊重。所以，挚爱的另一个我，深吸气… 然后呼出所有这些噪音和蒙在你心上的恐惧。让它们走，因为它们不再为你服务。（Zingdad 注：我准确地照做。）

Z：哇。感觉好多了。但现在我仍然对一些事情感到好奇。首先，我想知道我灵魂的体系结构。比如，我、你和神圣喜悦是如何融合在一起的？

8：这是一个相当任性的问题。对你的读者而言，他们会比你对此更感兴趣。所以，我将简要地谈谈它。如果你愿意，你可以随后从我那里获得更多细节。

它的工作原理如下：在这个现实的外表面，在第 8 密度意识，我们是神圣喜悦。对于那些为自己制造卡点的存有来说，我们是荷光者，喜悦之光的荷光者。

为了渗入到这个现实中，我们将自己分成了两个存有，他们分别在第 6 和第 7 密度意识中运作。我是一个，而另一个是你一直认定的神圣喜悦存有。对于这个存有，尤其是第 6 意识密度，你在《扬升书 1》中进行了讨论。

然后，从第 6 密度意识开始，神圣喜悦渗入得更深。

你有六个片片在二元性中。一片在第 5 密度意识，一片在第 4 密度意识，三片在第 3 密度意识。你就像你目前体验到自己的那样，你是意识提升的一生。你是自我的一个面向，从第 3 密度意识的深度以一个平滑的弧度上升，没有再次回到遗忘，就这样上升到第 8 密度意识。

你通过忆起、爱、疗愈，以及重新整合自我在每个密度的所有其它片片实现了这一点。你“打包我们”并把带我们带回家。所以，你跨越了从第 3 到第 8 的所有密度意识。然而，你仍然处于那个旅程的早期阶段，还没有脱离二元性。

总结：我们是八个一体的存有。

Z：谢谢你，8。我明白了。

我想我还有一个问题。以前它一直困扰着我，现在看起来并不那么重要。但也许你会回答它。问题是关于“2012”的。这是许多人期待已久的时刻。它注定是一件大事。而且，根据人们的观点，要么什么

都没有发生，要么一切都改变了。但无论如何… 并没有我们许多人希望的那种普遍、即时、不可否认的变革体验。所以，我有点好奇。那个特定日期有什么特别之处吗？

8：我将详细地回答你的问题。我们的下一个对话标题将是“空间和时间”（Space and Time），它将回答你的这个问题以及更多的内容。我想你会喜欢它的。但是现在，我有个问题要问你。你说这个问题突然间似乎不像以前那么重要了。这是为什么？

Z：嗯，我想我之前一直在等这个日期的到来，这样我期待的奇妙事件就会发生。然而它没有发生。所以，我生气、悲伤和恐惧，想知道这到底是怎么回事，2012 年年底是一场大规模的自我欺骗吗？但现在它不再重要了。除了单纯的好奇，我真的不介意故事是什么。因为我正在准备共同创造我想要的结果，然后体验这种共同创造。日历上的数字既不会阻止我，也不会允许我这么做。

8：啊！

那么，如果我告诉你 2012 年年底主要是，一个受害者意识时代的结束… 一个新的创造者意识时代的开始… 你会说也许这就是你的经历吗？

如果我说 2012 年年底是这个现实的转折点，因为它停止了分离、分裂和二元性，回归合一的时代就此开始，这与你的观察一致吗？

如果我说 2012 年年底是卫兵的换岗，是从你之外的亘古存有到一个新世代的存有，在那里你更加辉煌地发现和表达你自己最真实的自我，那对你来说是真的吗？

Z：嗯！是的，全部都是。

8：当然，“全部都是”！因为这正是你现在发现的你自己。

Z：但是，那些似乎还没有觉醒的其他许多人呢？他们怎么办？

8：他们对自己的经历和创造负责，就像你对自己的经历和创造负责一样。你不知道他们的内部发生了什么，因为他们没有与你深深地分享他们的经历。你既没有权利也没有能力对“所有其他人”或他们的旅程做出任何评判。与此相反，我问你：许多**真正**可以深深地分享的人怎么办？哪里可以看到他们的分享？

我在说的是，那些在你网站扬升论坛发帖的人。因为他们**实实在在地**分享他们的心得，你可以得到一个提示：你认为这些存有在从受害者转变为创造者吗？你认为他们会回归合一吗？难道你不同意他们已经找到并表达他们最真实的自我吗？最后，… 难道你不承认意识觉醒的存有数量正在加速增长吗？难道这不是一种存在的方式，现在已经开始在你的世界显现？

Z：是的。我必须承认这一切对我来说似乎都是真的。

8：好。我会告诉你目前正在发生的一切… 还有更多… 在我们的下一次讨论中。

Z：有了这个… 我突然发现我的问题得到了很好的回答，8。

多么奇怪。我常常感到自己有一种压力在呐喊，要不断地提出越来越多的问题。有时，刹那间，我感觉想停下来享受答案，但我能感受到在答案的另一面有数百万个问题在等待。但现在… 我只是感到一种平静。

8：你描述的是你灵魂疗愈的感觉。我是你存在的真相。你一直在找我。你坚持不懈地追求答案，追求真相，因为你觉得这是你灵魂中缺失的东西。现在你感觉到我们开始融合，开始重新整合。所以，你感受到那压力第一次开始噤声，你感受到整体和平的开始。

我的旅程恰恰相反。我到处寻求欢乐。我试图创造它，试图找到它，试图想到它，试图感受它。但我感觉我存在的核心里缺乏它。然后，我在我的内心发现了你，所以我找到了我在寻找的东西。你是我存在的快乐，而现在，我也找到了完整与和平。

对它来说，是时候了… 是时候把分离的一切恢复完整了。现在，当我们开始这个过程时，你就可以开始重新寻找。现在你可能会开始追求你自己最准确、最真实的本性，并在每一个时刻简单地表达出来，而不是不断追求自己之外的真理。

一个新旅程已经开始！

--

Zingdad 注：当我记录 8 的结束语时，我的大脑在跑圈，但我的心知道那是真的。我的前面有一个令人称奇的、令人激动的奇遇。我会了解这一切，并开始制定计划。

我最近刚刚重新设计了扬升学校的材料，这样它就可以作为一个电子工作簿单独下载了。正如 8 所说，我已经拥有了我需要的一切。那么，接下来呢？在我看来，显而易见的下一步是开始邀请新学员加入扬升学校，甚至令人更兴奋的是… 邀请已经完成整个过程的现有学员，与我一起共同创造我们渴望的这种奇妙体验。

我还有很多工作要做。一个新旅程确实开始了！

《扬升书 2》2.1 故事与存在

在完成上述材料的几天后，我开始觉得它有些不完整。还有些未说的内容。接着又进行了一次谈话。

Z: 8，我想了解一些东西。我想我几乎明白我写奇点事件的方式没有错。我明白这是我当时对这一事件能够获得的最好理解，我需要为自己获得这种理解，也需要把它写下来与他人分享。我也明白当时我需要这样做，这样我才能成长更多，最终能够进行上述对话。所以，这没有错。

然而，内部不一致，因此奇点事件是不可能发生的，就像为和平而战一样。所以，它不可能以我接收它的方式发生。但这没关系，因为以这种方式接收，它允许我旅行到这里，这使我能够正确接收它，这开启了新的旅程：创造者的共同创造旅程，他们将表达我们共同渴望体验的这件事。

8：很好。看来你完全明白了。然而你说有些东西你不明白？那是什么？

Z：好吧，在我看来，有机会在这里学到一些非常有价值的东西。你和我都来到这个现实，并开始尝试给出一个礼物，那礼物对我们来说并不是个好礼物。我们都变得有些纠结。我感到充满信心的是，我们现在正在解读那礼物，并且很快就会全部理顺它。但我们不能从中吸取教训吗？难道我们不能在这里找到一个基本真相，我们可以用来不再犯这个错误吗？当然还要与他人分享，以便他们不会犯我们的错。

8：啊！真美！你试图从泥土中收集宝石。当你那样做时，我心生欢喜。

是的，确实有这样一种学问有待发现。当你发现它时，你会发现它比你想象的更适用于这个现实中的每个人。也就是说，大多数冒险进入分离的人，以及所有冒险进入二元性的人，都遇到了他们自己版本的陷阱。这是相同的困难，但每个人都以自己独特的方式体验它，找到如何避免这种陷阱的方法——更重要的是学会将它应用到每个人的生活中——这确实是一件非常有价值的事情。从受害者到创造者的一个非常大和大胆的步骤。

Z：太好了！请教导我这个学问！

8：不，你必须在自己内部找到它。

你还记得这个故事始于我送你去再次化身吗？这样你就会发现自爱和自立。你会明白如果没有我也没事的。你做得很好。但是，由于这些对话，你依然执着于我在你之外的想法。8是你的真相，但他与你是分开的。“别人”。前进的旅程让我们确信，我们是彼此的另一个**自我**。我是你的部分真相，是的，但你的另一部分真相在你之内。不是没有。

所以，我希望你回答你自己的问题。冥想。如果需要，还可以冥想一天或更长时间。但要让你的头脑安静下来，在你的心里找到答案。因为你的心是你灵魂的门户。你持有的问题是新的不平衡：由于你

的灵魂已经有了答案而需要重新找到平衡。头脑坚持这只是你的想法，它只有一个问题：阻止你立即知道答案。

Z：我会去做的，8。

Zingdad 注：所以，谈话在这里结束了。我决定计划另一个“沉默日”，类似于《扬升书 1》第 11 章所设想的。但还没等我计划好，事情就发生了。那天晚上我几乎没有睡觉。我发现自己躺在床上，一小时又一小时，思绪和想法以最令人愤怒的方式在我头脑中嗡嗡作响。我太累了，不能把一个想法连贯地推到结论，同时我心中也有太多的能量让我无法睡觉。我不知道为什么会这样，这对我来说不正常。这简直令人筋疲力尽。在某个时刻，我注意到黎明前天空的第一抹灰白。然后过了一段时间，我陷入沉睡。要不是我在太阳升起之前再次醒来，那么这将是一个美妙的解脱。也许我只睡了半个小时左右。但是当我醒来时，脑海中浮现出一些新的东西。我醒来时，有些线索出来想要编织成一个故事。当我躺在那里时，我知道这是我自己问题的答案。它到了！

我坐起来，打开我的笔记本电脑，word 弹出来后就开始写。这就是那个故事：

故事与存在

我一遍又一遍地给自己创造了**说不出的痛苦**。我忍受那个痛苦，把它抱在怀里一遍又一遍地倍增它，因为有些东西**我只是得不到**。

我看着你，亲爱的世界，看着你身上所有美好的生命。亲爱的灵魂们，我看着你们，和我一起行走在这个地球上。我看着你们，智慧和光的明亮存有们站在肉体之外，让你的片片去访问、再访问这个叫做化身的深深的遗忘密度。

我看见你，而且我“得到”了你。我真的这样做了。最重要的是，我觉得你也感受到了我所感受到的同样痛苦，它也因此而倍增，因为，亲爱的们，有些东西你们也**得不到**。我怀着最大的尊重和爱心说出这一点。

因为我带着**帮助**的意愿和渴望来到这个现实，我经常被赋予无法形容的高度特权，即被赋予一扇窗户，让我看到许多其他灵魂的内心世界。那种最亲密的观点转化为另一种观点，它发生在诸如灵魂的重新整合之类的深层互动中。那给了我一个反复出现的优势，导致一个更深**了解**‘这里是什么’的迭代。这里是分离。这里是深刻痛苦的核心。

所以，我亲身经历了你的痛苦，亲眼目睹了你的痛苦。

现在，终于，拂晓开始降临在我身上。终于，我开始明白。亲爱的，我的心希望我与你分享。因为我希望我们的痛苦能够结束。

“我们”一直没有“得到”的东西，导致我们所有这些痛苦的东西，简单地说，就是“故事与存在”之间的区别。

它简单的难以置信，然而，意识转变也难以置信。我现在正在这个转变中。请允许我试着解释一下，如果你愿意的话，也可以和我一起参与这个转变。

故事 (Story)

故事就在你身边。它是你生活中正在发生的“事情”。那是你的故事。物质、经验和科学将告诉你的一切都是真实而确切的… 它们全都是故事。你的记忆告诉你的一切都是真实的故事。这一生与其所有的互动和经历？故事！你过去的生活和你做过的所有事情？故事！每张报纸上的每个单词，每一位电视新闻播报员说出的… 当然是更多的故事。大多数人一生都没有想到除了故事之外还有一件事。

故事并没有错或坏。故事本身并没有让我们受苦。而是由于我们对故事的**依附**，我们才为自己的灵魂带来痛苦。

现在我想就这个问题提出另一个观点。我认为这种观点在灵性上更健康。一个有助于减轻情绪痛苦和折磨的视角。一个为整个存有带来更大平衡的视角。

我将用电影做类比。一种老式的放映机，使用一卷赛璐珞胶片和一个投影仪。当你将胶片穿过投影机的框架并打开投影机时，一束光穿过胶片，然后屏幕上会显示一张静态的、无生命的图像。当我们让电影运行时… 当我们让所有的赛璐珞胶片以合适的速度穿过闪烁的光线时… 电影就会在我们眼前栩栩如生，展现活动的生命。让我们看到角色在播放他们的唱片，让我们听到他们谈话的声音，让我们观看故事的发展。

【projector 电影放映机：由灯箱、光学系统、传动输片装置和供、收片盒等构成。影片在放映机上运行，每格画面经过片窗时作瞬间停留，在灯箱光束的透射下，影像通过放映镜头，放大地投映到银幕上。由于人眼的视觉暂留作用，画面的迅速变换，使观众获得活动的视觉效果。《维基百科》】

看到了吗？故事只有在我们允许它改变时，它才能改变？事实上，任何一种生命都可以发生的唯一方式，就是它的每一部分都在进行这种持续的过渡。没有什么是保持不变的，一切都在改变。这就是生命电影的发展方式。这就是故事，一帧接一帧，在你面前以如此之快的速度闪现，你甚至无法开始注意到每个个体的故事。

这是生命的第一课，也是最基本的一课。这是一个简单而有力的理解，诚然，生命可能很难。我们意识到我们无法坚持生命中的任何事情。我们不能坚持任何事情都不改变，任何事情都保持不变。首先，因为生命可以发生的唯一方式就是必须移动并不断变化。其次，因为任何你想坚持的东西，无论如何都只是故事。这是一个外部的、虚构的节目，你正在与所有分享节目的其他人共同创造。

坚持既徒劳又不可能有心仪的结果。尝试坚持就像尝试抓住并停止运动的强大机器部件。它将继续运动，你会在这个过程中伤害自己。你越努力坚持，对自己的伤害就越深。你放手的越多，“轻轻地抓着”，你受到的伤害越少，你就越能欣赏到运动的奇迹，以及对正在展开的体验感到惊讶。

所以，第一个基本的教训是不要抗拒故事。不要坚持认为它不是什么或是什么。不要要求你喜欢的部分留下，你不喜欢的部分消失。故事就是它本来的样子，如同你就是你。

与其抗拒，体验故事的正确方法是真正、完全地沉浸在你的角色中。与你的所有一起**成为**故事。生活
在其中，热爱它、感受它、探索它。但不要以为你是它！

这是我希望与你分享的第二个更深刻课程的开始。

存在 (Isness)

如果**故事**是你生命中的外在体验，那么**存在**就是你的内在体验。

我们创造故事的原因很像我们去电影院看电影的原因。想想看：你不看电影，这样你就可以坚持说不管它发生什么，你都不会坐在那里冒烟，因为它不是你想要的那样。

你甚至不会只是为了看电影而去电影院。不，你看电影既是为了里面的情节，也是为了**内在**的你：你对电影会有什么**感受**，它会带来什么样的情绪，它将如何为你带来新的视角，让你随后感觉自己有点不同。

每部电影，从枪战西部片到伤感言情片，再到古怪的艺术作品，所有这些都为**内在**的你带来了一个新的景观。无论是颤抖与兴奋，悲伤与同情，或者奇迹与惊喜… 如果电影不能以某种方式触及**内在**的你，那么它就不会出现在屏幕上。

同样的道理，我们创造故事的原因是为了获得我们想要的内在体验。有很多很多其它的故事，化身只是一种故事，但它是我们最熟悉的类型，所以我会以它为例。

在你决定化身之前，你制定了一个计划：你的人生计划。与你的灵性指导以及其他各种智慧和光明的存有一起，你决定了你将要告诉自己的故事情节。你选择谁做你的父母、你的朋友、你的爱人、你的伙伴。你也同样谨慎地选择你的竞争对手，在你需要的时候，他来扮演痛苦的刺激成长的角色。你选择了这一切。但是，为什么？不是因为你非常想看到故事的结局，而是因为你真的很想看到，通过讲述这个故事，内在的你会有什么样的新成长、新发现、新感受和新探索。

所有这些内在体验… 就是**存在**。 这才是所有这一切中真正重要的东西。故事的重点是推导出存在。如果去掉存在，那么故事就没有任何目的或价值。没有存在的故事就像一部没有丝毫触动你的电影，一部味同嚼蜡的电影或者比这更无聊的东西。

所以，出现了一组新理解：

第一点是，既不要抗拒你的故事流动，也不要对你自己、他人或你故事的任何其它部分作出评判。不要把你自己附在故事的任何部分里，并坚持**这个方法或那个方法**。这第一步称为“**接纳**”(ACCEPTANCE)。这是一个持续不断的过程，让你深刻地接纳你的故事，接纳真实的你，让你从痛苦中得到深深的解脱。

这个问题在我的《神圣六步骤》视频中有详细介绍，并作为我的扬升学校的经验教材。如果你希望为自己的灵魂找到平静，那么我强烈推荐你寻求接纳，以及这一切的真正含义。寻求它，然后接纳**生命**(LIVE)，让接纳带你到一个地方，在那里你能够真正沉浸在你的故事中，确切地、真实地生活在你生命中的每一天，真正爱这一切，快乐、和平。

第二点源于第一点。当我们真正接纳故事时，我们可以开始更清楚地注意到故事**背后**发生的事情。当然，这就是存在。我们不必等待肉体死亡而离开故事，发现自己回到来处，与我们的灵性指导再次查看生命图，以便记住整个传奇的全部要点。我们，此地此刻，就可以在这个化身内部开始，忆起和探索我们自己生命的存在。

当你开始发现、宣称、拥有并居于你自己生命的存在时，第三点就出现了。人们认识到，既然故事只是发现你自己存在的工具，那么试图改变故事是没有意义的。故事的存在是为了告诉你自己一些东西。所以，吸取经验教训。看看故事的重点在哪里！发现你自己！当你这样做的时候，你会意识到你不再需要某些类型的故事。

如果你注意到天花板上有一根低低的横梁，你再也不会一遍又一遍地把头撞上去。同样地，如果你注意到自己生命里的痛苦根源，你就不需要反复地经历某种困难的关系（或者你生活中反复出现的任何其它痛苦经历）。如果你能够**疗愈**你生命存在的痛苦，那么你不仅可以避免在你的故事中表达痛苦，

而且你实际上改变了存在，你超越了必须再次体验的痛苦。你成为一个更完全、更完整、更强大、更真实的你。

参与这个探索将使你完全摆脱折磨、痛苦，进入爱、快乐与和平。

当你完成这个探索的时候会发生什么？那时候，一场全新的奇遇将开始。我不确定那会是什么，但我知道你和我都不会再忍受折磨和痛苦。

我可以清楚地看到，8 和我都混淆了**故事**和**存在**。我们都认为故事是真实而重要的。因此，我们俩都以自己的方式尝试疗愈故事。但现在我们松开了它。现在我们意识到故事是完美的。它是每个玩家自己存在的完美表达。我们不是来改变故事的。如果我们能够扮演任何角色，那就是：提醒任何有兴趣听到它的人，他们要做的唯一的事情就是让自己摆脱困境，进入内在，疗愈他们生命存在的内在痛苦。

如果故事像屏幕上的电影，那么存在有点像赛璐珞胶片。它在不断变化和变形。因为它这样做，所以故事反映了这一点。如果你认为你自己在故事中，那么你就是它的受害者。如果你认为自己是观众，那么你是它的观察者。如果你认为自己动念的同时创造出赛璐珞，那么你将成为这种体验的创造者。

但你到底是谁？明亮的存有，你是纯净的白光，光芒四射、永恒、无差別的生命力量，通过赛璐珞闪耀，使电影成为可能。赛璐珞中的噪音、黑暗和过滤越少… 你就越能看到自己。

这就是关于故事的叙述，它帮助我看到了存在的本质。

我很希望这对你也有帮助！

8：当然有(他笑了)。

讲得很精彩。我最喜欢的部分是，你不会再欺骗自己，即你必须由你之外的“他人”告诉你你的真相。你在你之中找到了它：真相。

Z：Yeah… 我做了… 但它并非来自我，它是作为灵感来到我身边的。

8：完全正确！

你无法在你的头脑中找到答案，因为你的头脑太忙于提问。头脑只能处理已经存在它里面的东西。它只能考虑已经知道或经历过的东西。它无法超越自身。另一方面，心是通向无限(infinite)的门户。通过倾听你内心最深处的声音，你可以找到无限的智慧、无限的创造力、无限的仁慈和无限的爱。一切都在里面。

由于未知的面纱，你实际上没有意识到自己在内部创造了它。但是，看看你是如何简单地穿过这个面纱，找到你需要的真理和智慧？尽管有面纱，但你总能找到它们，因为它们就在你之内。无论什么时候它们都是你的，只要你愿意安静下来，真正**倾听**你灵魂的声音。

Z：所以，不是我不需要你… 而是我不要你离开我。

8：你在“一”中得到了它（他微笑）。

现在，我们可以继续讲述关于“时间和空间”的故事吗？我真的很期待告诉你，因为我知道你会喜欢它。我知道你的存在会高兴得唱歌。

Z：呃，是的，很快。我必须编辑和发布这个，然后还有其它项目的管理，我必须去。一旦我处理好这些必要的商业项目，我们就可以开始有趣的内容了，好吗？

8：（笑）你有没有注意到我们彼此听起来有多像？

《神圣六步骤》02 关于披露 （上）

问候，我的朋友们！

我是昴宿文明的一元实体阿达姆。

在所有向我们这些被你们界定为外星(extra-terrestrial)智能体发出的提问中，我们最常听到的、情绪最激烈的一个问题是：“你们什么时候出现在我们的天空？你们什么时候降落在地球上？什么时候大揭露会开始？”

这种询问经常被提交给我们，你们可能已经开始厌倦我们模糊的回答了。无论是对这个还是我们到来的一个或多个的失败承诺，你们已经失去了兴趣。

所以现在我想以清晰一些的方式解决这个问题。现在是打开天窗说亮话和诚实以待的时候。不再需要扭捏作态。不过，为了解决这个问题，我会要求你们注意并跟随我的推理，因为我在为你们解决问题。遗憾的是，你们可能认为它们不是简单的问题。

首先，“外面”不仅仅只有一组外星人。如果我说你们的视力有些近视，那不是在批评你们，那只是在陈述一个事实，因为你们是化身在深密度里的意识粒子。地球上的许多人甚至不相信外星生命是很自然的。在那些相信的人中，大多数认为“外星人”是与他们同质的。你们中间思想宽泛的人，可能会构思，在有生命居住的其它许多星球上，那些生命偶尔会开着飞船出去偷偷地观察你们。唔，事情的真相要复杂得多，我敢说，要比这更令人兴奋和有趣得多。

地球是生命存在的无数地方之一。在这个宇宙中，从它无限的原点中，真正数量庞大的文明已经发展到空间和时间的界限已经不再能限制它们的程度。有许多比光移动地更快的方法。实际上光速只不过是一个想象的边界。过去，在你们的星球上，有些人说声音的速度是一个牢不可破的屏障。现在，你们飞得更快的飞行器以它们快于声速多少倍的速度飞行。用类似的方法，光速屏障是非常容易克服的。你们只需要用略有不同的眼光看待宇宙物理学，有一些方法允许飞行器确实非常快速地行进并穿越星际空间，看起来像是几周或几个月。

其它更先进的技术更多是关于意识而不是物理的。这种先进的太空船实际上是一种能够将其意识提升到更高维度层面的存有，在那些更高维度层面上，这个宇宙只是现实中许多平行结构中的一个，然后他再次回到较低的维度，这个空间/时间的关系就是期望的目的地。这样的过程允许旅行者在任何一

个可能的平行宇宙中的空间和时间的任何一点，瞬间到达空间/时间/概率中的任何其它点。这个转换可能会让旅行者客观地感觉到已经发生了一段时间。但那些时刻是… 心灵的扩张，至少可以这么说。旅行者与宇宙合而为一，然后分开并再次成为个体。那是一种奇怪而美妙的体验，特别是前几次。

我离题了。

我想在这里传达的是，“外面”有丰富的生命。我可以说，没有任何东西可以让你们的想象力足够大，大到甚至可以开始了解“外面”生活的真实程度以及那一切的多样性和复杂性。有无数不同的意识现在在你们的行星领域外和内游荡。如果你们现在可以提高自己的意识，并从各种意识密度观察你们的星球，那么你们会吃惊地看到有多少类型的多少飞行器在经常地与地球接触。

从最初级种族的小锡船，到中等种族的城市规模的庞大母舰，再到更高级存有的晶体和纯粹光形式的实体。有这么多的飞行器在这里，只有在一个密度级别或另外的密度级别意识才可以看到这种活动，除此之外，你们几乎看不到任何东西。和这里的活动一样多的是，有更多的种族可以在这里进行活动，但是他们对此不感兴趣。他们在其它地方有其它业务，他们显然觉得这里发生的事情不能直接引起他们的兴趣。

所以，为什么你们不能看到我们呢？为什么我们不在地球上登陆并行走呢？

这些都是正当的问题。让我这样说吧，我们已经在地球上，我们已经降落并行走在你们中间！这个星球上一直有飞行器和外星存有。但那不是你们问题的重点，对吗？你们想要的是亲眼**看见**我们降落并与我们互动。对吧？嗯，这也确实可能会发生，虽然规模非常有限。许多人看到天空中各种各样的东西，**知道**他们正在看外星人的飞行器。许多人与各种外星存有直接互动。但这仍然无法回答你们的问题。

你们真正想要的是让我们做一个所有人都无法否认的戏剧表演。你们要求我们大规模降落并与你们互动。出于一些不明原因，你们中的一些人似乎希望我们降落在白宫的草坪上。一个有点奇怪的想法。那些希望我们这样做的人难道不明白“战争宣言”的某些内容吗？当然明白，那就是如何看待这样行动

的观点！现在，回到请求我们出现的想法。你们希望我们以这样一种方式展示自己：地球上的所有人都被迫承认我们的存在，并以某种方式撕裂被告知的有关我们的谎言。

那为什么我们不这样做呢？

我向你们保证，不是因为我们不能这样做！而是因为我们不会这样做。我现在告诉你们为什么。要做到这一点，你们将不得不接受银河文明演变的一个短暂教训。

所有文明都在其成长和发展过程中经历了多个步骤。首先，文明被播种在其起源地。绝大部分的这些文明起源地是行星，但有时文明也会在恒星内部开始，或者在其它看起来不太可能的地方，这可能会让你们感到惊讶。一个有趣的起源地，黑洞的周边怎么样？

尽管如此，无论在哪里播种新的文明，它都是由较老的、较发达的文明所培养和监管。你们神话和传说中的众神实际上就是这样的：与地球人类互动的太空播种文明。那时你们的种族刚刚形成并需要被教授某些基础知识，比如农业、语言、写作，以及其它各种科目诸如数学或天文学。

然而，在文明进步的某个时刻，必须出现分别。照看年轻文明的播种者必须离开。他们必须撤去对自己一手带大的年轻文明的保护。这是必要的，因为只有这样，年轻的文明才能恰当地进入第三意识密度。播种者依旧在你们周围转悠并注视着你们，而你们则做着你们被告知要做的事情。你们并没有真的为自己做选择并发现自己到底是谁。所以，播种者的角色就是让你们继续进化，这样的话，你们可以在没有他们的情况下前进，然后他们退出你们的舞台。至少他们一定要这么做。当然他们可以从你们不知道的地方看着你们。他们可能也有自己内部的问题，他们可能会继续尝试从幕后修补你们的发展。那确实发生了！

正如可能发生的那样，随着照看者的离开，年轻的行星文明将它第一个试探性的、摇摇晃晃的步子踏入第三意识密度，就好像它咀嚼着善恶知识的果实。这就是你们的行星意识在过去的几千年里的状态。既然你们神话中的众神已经离开了你们，你们已经深深地沉浸在关于你们究竟是谁的选择中，无论是个体还是集体。

这是第三意识密度的标志。这是关于选择的**全部**内容。选择是这样的：你们将把自己的能量放在哪里？或者换一种方式：你们会把自己的爱集中在哪里？你们已经处在选择的时代，可以在下一个时代开始之前为自己解决这个问题。而现在，你们几乎处于选择的时代和下一个时代之间过渡的中心。下定决心机会即将结束，因为无数的其它行星文明走过了同样的道路。

那么，让我们来看看你们面前的选择。基本上，它可以减少到四种主要的可能性。首先，拒绝选择。拒绝选择是你们的权力，你们不会被强迫。这种方法适用于没有看到足够选择例子的灵魂，拒绝选择会导致这个存有再次回到 3D 周期中进行另一次循环。这不是向前迈出的一步，这是再次上同一课程的选择。这个存有会在哪里结束循环取决于他的高我。但是，在这个相同循环周期的开始，你们完全有可能回到地球，如果那是你们想要的。

第二种选择是通常所说的“服务他人”(service to other, STO)。这是一个以爱和光为导向的选择。如果你们觉得对于自己来说，好的、对的事情是把别人放在自己的需要之前，给予、服务、爱，让世界变得更美好… 那么 STO 适合你们。如果你们坚定地做出了这个选择，那么你们已经生活在这些理想当中。随着转化的发展，你们会发现自己进入一个现实。在这个现实中，某些时候你们会被越来越多的自己的极性所包围，你们甚至会开始与具有相同极性的星际家人会面并互动。

也许你们甚至会和他们一起去一个对你们来说比地球还有归属感的“家乡”星球。这种极性的行星文明主要存在于非常平静、善良和温和的地方。对于许多人来说，这是一种和谐的共存，如果不是有点无聊的话。我说无聊，是因为所有事情有被预测到的倾向，任何形式的冲突都是罕见的，没有人试图把自己置于另一个人之上。不过，对于 STO 导向的个人，还是有令人兴奋的机会。在这些社会的边缘，与相反极性的成员之间存在着永远的激烈冲突。我先告诉你们这一切。

第三种选择被称为“服务自己”(service to self, STS)。它对立及平衡 STO 的极性。STS 是那些罔顾他人，只寻找自己的乐趣、力量和进步的人的选择。如果你们觉得自己是现实中最重要的人，而且你们

总是认为把自己放在第一位是对的，那么这就是你们的极性，你们会发现自己已经生活在这些理念当中。

你们很可能要么以某种合法的方式处于权力地位，例如作为企业领导者或政府权力者，要么你们会找到通过犯罪甚至是受害者/加害者的心理来非法控制他人的方式。你们也会倾心于那些你们认为强大的人，你们会为他们服务，但那只是作为你们自己进步的工具。

随着过渡期的到来，你们会发现自己生活在一个被更多生命所包围的现实中，和你们一样，他们正在寻求“服务自己”。适当的时候，你们还应该见到其他太空文明的成员，他们主要是“服务自己”。

我不会对此腼腆。STS 是一条艰难的道路，我对那些旅行在这条路上的人表示极大的同情。自己超越心灵的道路是孤独的道路，没有任何软弱的地方可以摔倒，没有人可以信任，每个人都在为自己的利益而操纵一切。在这样的现实中，STS 吃掉别人或被别人所吃掉。

但许多人在这种情况下茁壮成长。他们是娴熟的权力游戏玩家，他们到达了他们所在的一堆人的顶部。他们喜欢这种力量和荣耀，让手下做他们每一次投标的标的。而且他们非常愿意扮演残酷而无情的主人角色，让每个人保持一致。在如此艰难的现实中，生活有很多补偿。肯定地，在寻求满足感的时候，小我得到充分的统治权力。

真正的 STS 文明的标志之一是贪婪地使用和滥用行星资源。另一种是肆无忌惮的扩张主义。将这两件事放在一起，很明显地，这些文明将不断寻求殖民其它星球。如果 STS 在这些星球上发现其它文明，STS 将寻求支配他们并从他们那里获取自己所需要的东西。资源、奴隶… 无论他们想要什么。

所以，快速绘制边界线。STO 文明团结在一起，在 STS 文明不断的入侵下捍卫自己的文明。因此，这两种极性存有在天空中进行永无止境的战争。战争经常陷入僵局，边界线似乎变成永久性的。这是因为 STO 文明是自然和谐的，非常愿意相互合作与相互帮助。自然地他们会相互参与到彼此的防御中。因此，他们很容易形成庞大的泛星系联盟，通过组合资源的方式，他们成为一个非常强大的防守者。

相比之下，STS 文明并不容易形成联盟。如果他们这样做，他们之间的协议就会很弱，因为协议的存在只是为了短暂服务于签署者狭隘的自身利益。在协议的背后，双方背地里互相戳击，然后联盟崩溃了。

STS 文明通过征服而成长。帝国越来越多地跨越许多星球，然后分裂并自我崩溃，因为内部的权力冲突将他们分开。但是这些文明总是在寻求超过所有其他人的优势，并且战争是他们存在方式的自然表达。

以上概述了你们现在可能选择的 STO 和 STS 的二元极性。

2012.01.24

《神圣六步骤》02 关于披露 （下）

不过，还有第四种选择。只需简单地跳过二元极性的领域就可以了，在小争吵上提升你们的意识。这就是团结意识的选择。

所有 STS 和 STO 文明都会进入自己的窗口期，就像你们现在所处的那样。在窗口期，他们将有机会切换极性，那是罕见的；或者实现飞跃，并认识到极性是一种幻觉。真相是，只有合一(Oneness)。

“自我”在最深的真相中，与一切合一。“其它”和“自我”是暂时的虚幻结构，通过未知的面纱带给我们。人们发现，分离是一种可选择体验。可以在释放分离的同时完全保持个体性。如果做出这样的选择，那么就会为那个文明开辟一种全新的绽放方式。一个基于每个粒子的现实… 灵魂的每个个体部分… 只是必须简单地表达自己。

每个人都给出了最大的礼物，并从周围的人那里获得所需的一切。达到**这种**意识水平是令人难以置信的解放和赋权。这意味着根本不需要任何冲突。而且，当然也不会因为缺乏多样的互动而感到无聊！

那些团结意识的人会逐渐认识到自己与一切万有的无限源头是**一体**的。这个说法的重要性几乎无法用文字解释。它意味着你们与无限的能量、无限的创造力和无限的潜力直接相连。你们可以随时随地将

注意力集中在自己喜欢的任何地方。你们可以从这里眨眼间到达自己能够想象得到的任何地方。你们可以通过意志行为(act of will) 进行创造。整个现实和宇宙都被这样表达，就像这些存有的许多有趣的想法一样。

事实上，你们现在所处的宇宙真地不过是这些存有之间或多或少的迷人对话。而你们自己，无论你们是谁，最终都是同时表达这样一个存在的人之一。

这是个好消息。如果你们愿意的话。如果这是你们心中的愿望的话。你们可以选择团结意识，从而超越二元极性。这就是你们现在的地球上实际发生的巨大奇迹。你们的星球是第一个正在尝试团结意识的行星文明：直接从最深刻的二元性选择阶段直接到达团结意识。以前从未做过，你们的星球和这个空间/时间关系是第一个测试例子。它是一种模式，根据这种模式，将开展出一种全新的灵性进化方式。

所以，这对你们来说是可能的。你们现在可以开始唤醒真正的团结意识。

现在，请理解对于那些选择极性的人或者那些拒绝选择极性的人，是没有评判的。很简单，你们以这种极性或那种极性渡过下一个时代并不是必要的。还有一些你们应该认识到的内容，如果你们确实唤醒了真正的团结意识，那么你们就会意识到每个人实际上也做出了同样的选择。

最后，你们看，每个人都这样做。当你们这样做的时候，你们就走出了游戏，找到了其他人。这就是合一的观点。它包罗万象。没有人或任何事物不是合一的一部分。

但是… 你们中间那些更细心的人想知道… 所有这些与披露有什么关系？（微笑）

好吧，既然你们在银河系人类学方面有一点背景知识，那么我终于可以告诉你们了：自从播种你们种族的较老的文明(我们上面刚刚谈到的)离开以后，你们的星球一直处于半隔离状态。你们星球附近的许多飞船主要是为了强制执行这种隔离。这是为了确保你们不会受到不适当的干扰。

总的来说，必须允许你们的文明不受阻碍地发展，这样你们每个人都可以做出上述选择。STS 种族确实渴望扑向你们和你们星球上的令人难以置信的多种资源；同样的，还有一些 STO 种族，他们勤奋工作以防止自己陷入困境，同时还为你们的星球提供多种服务。但最终，在他们被允许采取任何行动之前，这两个极性群体的所有活动**必须**向行星理事会(the Planetary Council)提出报备，否则他们将被拒绝访问地球。

你们星球的外围被… 我只能这样描述… 一种灵性之膜(a spiritual membrane)围绕着。一个具有更高维度能量的区域。它实际上是一个提供这种服务的灵性存有。这形成了一个任何不是纯粹团结意识的人无法跨越的界限，然而，**所有人的**最大利益是，允许在你们的星球上完成一些工作。

也许你们听说过一些 STO 文明派遣飞船来帮助清理这个污染或平衡那个盖亚能量体内的问题。也许你们知道他们时不时战略性地钝化核武器。如果要避免整个文明的灾难性破坏，就必须允许这些事情发生。因此，STO 种族向行星理事会申请成为人类监护人，并被允许进行此类活动。

但是，行星理事会具有平衡的团结意识。因此，对 STO 团体的每个此类活动，STS 团体都提出对等要求。他们希望为这个或那个目的进入你们的星球。这些要求与更大的利益相权衡，有时是允许的。所以… 例如… 地球上的人类可能有灵魂契约，允许他受到 STS 团体的干扰。在这种情况下，可能允许所谓的绑架经验。

你们的历史纪录中有一个实例，那时你们发现核武器的强大破坏力。这个自我毁灭的破坏力出现了曙光，那是一个互动的触发时刻。两个极性文明，STO 和 STS 的存有们，接触了核侵略国的领袖们，提出了两项竞争性提议。当时的地球领导人拒绝 STO 团体的提议，他们选择了 STS 团体提供的深度保密和幕后的诡计，牺牲自己国家和整个地球的人民。他们这样做是为了换取访问武器技术的权限。

与 STS 种族的合同以这种方式开启。但即使是在该合同主持下发生的活动也受到严密监控和限制。但这确实意味着 STO 种族的提议被拒绝了。那个提议包括一个和平解除整个地球隔离的进程，以换取清洁的自由能源技术以及消除疾病和饥饿的技术。

所以，你们的星球已经取得了进步，这种最重要的互动被淹没并隐藏起来。那些已经并且将继续与外星意识互动的当权者一直非常努力地去促成一种情况，那就是：对 UFOs 和外星人的讨论和信任被归结为傻瓜和疯子的境界。讽刺的是，他们自己知道这一切都是真的。

你们可能会想到为什么只允许 STO 和 STS 团体与你们互动。你们可能会问，为什么没有真正有团结意识的人扮演他们的角色。答案很简单。团结意识的人无法有意识地与你们互动。

你们看，为了生活在现实里，你们的意识必须通过无知面纱(the Veil of Unknowing)。当你们在面纱的另一边时，你们无法了解合一。所以，团结意识的存有不能与你们互动。就好像这些存有从你们的知觉中永久完美地隐形。你们能够意识到这些存有的唯一方法就是你们提高自己的意识，并提升自己的灵魂到更高的意识密度。

但这很少会发生，所以你们没有真的听到人们说，他们突然意识到一种纯粹的光芒四射的晶体光(crystalline light)。在极少数情况下，当这种情况发生时，它是一种强大的变革体验，并且在此之后，意识到的人会开始寻求真理和爱的新道路。

关键是，团结意识的存有主要不能与蒙着面纱的存有互动。他们不能如正常意义的人那样坐在你们的对面与你们谈话。但这并不是说我们没有做提升意识的工作。我们一直与你们在一起并不断为你们提供指导和帮助 – 如果你们愿意接受并采取行动。

最后。披露何时会发生？让我说，你们世界的各国政府不太可能进行披露。从根本上说，掌握权力的人完全是 STS。让他们说出对外星智慧的了解和参与的真相，等于让他们承认对人类犯下的各种暴行以及长期存在的谎言和欺骗游戏。

然后，由于他们的努力，当你们意识到真正发生的事情时，他们会立即失去他们如此渴望的所有力量。

如果他们披露所有内容，你们将放弃所有他们的游戏，比如金钱、政治和有组织的宗教。你们会放弃彼此的仇恨。你们将忽视国家、种族、社会和宗教界限。你们会看到彼此的真实身份：一个存有们的

家庭，它是一个更大的宇宙家庭的组成部分。他们将失去他们努力工作的一切，并得不到任何回报。所以他们根本不会这样做。谎言有时被他们发出，他们让你们远离知识，以免你们恐慌和伤害自己。

嗯… STO 团体已经举行了一些强有力的演示，证明那只是一种捏造。他们已经表明，人类非常强大，足以处理与外星存有的知识和互动。

所以，政府不会全面披露。世界各国政府已经发生了一些披露，这样做没有什么可失去的。但真正的政府… 幕后隐藏政府… 他们极不可能展示他们的任何一张牌。你们知道的很多你们被承诺披露的事件，或者你们被承诺在哪里展示飞船的事件，实际上是 STO 和 STS 之间展开的一场游戏，要么强迫他们做不愿做的事，要么提升你们的意识走向你们自己的觉醒。

你们看到**这一点**，你们的觉醒是真正披露的唯一方式。没有赖以信任和聪明的政府代表出现在你们的电视屏幕上告诉你们真相。他们浪费了所有这些机会。

相反，随着时间向前推进，你们将能够向你们自己披露你们所知道的真实情况。过渡将开始，你们将选择。然后时间线将发生分支。然后你们会看到自己知道的真相。你们会发现自己生活在一个毫无疑问的现实中，宇宙中其它地方的种族可以与你们互动。这些活动的质量取决于你们和你们的选择。你们唤醒的是什么，取决于你们在梦中告诉自己了什么。

由于一些相当复杂的原因，机会之窗的中心是今年年底，2012 年。当你们向前迈进时，通过你们的选择、信念和观点，你们获得的**每一次**经历都会变得越来越有力。当你们更有意识地这样做时，这些经历会更加明显地表现出来。你们将留下那些与自己的能量深深不共鸣的人。然后改变就会完成，你们会发现自己处于与你们自己的振动完全共鸣的现实中。然后你们会看到自己知道是真实的情景。穿着西装的谈话者不需要出现在一个古雅的小图片框里，告诉你们关于你们的现实的任何内容，关于外面夜空里的光飞船！

就这样吧，我要离开你们了。

我以合一之心爱着你们。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆。

(完)

2012.01.24

Zingdad 备注：所以，归根结底，似乎我们应该停止等待披露‘发生在我们身上’，开始通过对我们正在做出的选择提高认识，并提升我们的意识来制定我们自己的披露。如果这是一个你们想加入的旅程，那么我邀请你们注册我的每月免费时事通讯。我将在此分享阿达姆和其他人的信息。最终，这一切都是我们的提升，而**不是**关于我们在过去可能给予别人控制我们命运的力量。

《神圣六步骤》03 关于披露 - 澄清

“02 关于披露”在我的博客上发布以后，人们对这一信息表现出了巨大的热情和支持，但也有来自某些人的一定程度的惊愕。其中一个发布惊愕的网站是 [The 2012 Scenario](#)，我朋友 Steve 管理的网站，通过向阿达姆提问来表达对某些问题的关注。我促成了阿达姆的回应。为了你们的阅读乐趣，下面是那个对话。

-- Zingdad

Steve: 阿达姆，我想确认你的信息或向你寻求澄清。我们大多数的消息来源都表示，ETs/UFO 披露很快会发生，有些人表示迫在眉睫。然而，在任何情况下，似乎你都在说，不，ETs/UFO 披露不会

立即发生。直到提升之后那才会发生。如果我理解正确，那么你的说法建立在什么基础上，为什么你的信息与许多看似从可靠渠道而来的信息背道而驰，那是怎么回事？

此外，你的断言“你们知道的很多你们被承诺披露的事件，或者你们被承诺在哪里展示飞船的事件，实际上是 STO 和 STS 之间展开的一场游戏，要么强迫他们做不愿做的事，要么提升你们的意识走向你们自己的觉醒。”，这显然让读者感到困惑。

听起来好像是我们被光明和黑暗联手欺骗。“强迫他们做不愿做的事”(Force their hand)。强迫谁做不愿做的事？阴谋集团还是光明集团？你能否更清楚地说明你在这里提出的观点，并向我们保证我们没有受到光明的欺骗？

阿达姆：我亲爱的朋友 Steve。现在是你生活的有趣时期。变化正在进行中。事实上，在你的星球上发生的变化，或多或少地反映了你心中正在发生的变化。新的思想和概念正在取代旧的和概念。在你习惯将这些事情看作是短暂的之前，这个过程比较难应付。

整个宇宙中唯一不变的是变化。所以，最好对此感到轻松自在。

请允许我回答你的问题。

让我从人们的关注点开始，一些人把感受的中心放在我把你们现实中正在发生的事情描述为游戏 (game) 这个字眼上。似乎有人认为这意味着那些更高的现实在‘戏弄’你们。嗯，这是一个误解。但这**确实**是一场游戏。给所有人玩的游戏。

你的整个现实是一种幻觉。宇宙是一个巨大的布景舞台，充满了各种有趣的舞台道具。这种奇妙的复杂性和迷人的多样性的幻觉正是为了让你现在玩的游戏类型能够在舞台上被播放出来。这样你就可以发现自己并醒悟到**真实**的你来自一个‘不知道’的地方。那就是这个游戏。那是你非常乐意选择化身其中的游戏。**所有**在这里的人都在玩这个游戏。

让我提醒你，Steve，我是从“团结意识”的角度讲话的。这是“一切即一”(All is One)的观点。我并不是在说这是听起来悦耳动听的字词或者是一个哲学结构。我的意思是，这是我存在的字面和直接的真相。我所拥有的一切以及我所知道的一切都向我展示了这一点，这是无可辩驳的事实。“一切即一”。它来自我的视角。从这个角度来看，没有受害者也没有加害者。只有“合一”中的个体化部分暂时和虚幻地体验着众多… 分离、分歧、孤独。而“众多”(the many)已经付出巨大的努力去忘记他们所做、一直在做的事情，“众多”创造了他们自己的现实。

不要弄错：你**确实**在创造你的现实。但是当你设法忘记你所做的一切时，你正在玩的游戏很快就会变得危急。致命的危急。当你忘记自己是一，并且你正忙于创造这个游戏时，那么合一中其它感知违规的部分可能会激怒你。它会让你感到脆弱和不安全。恐惧发挥作用。当小我恐惧时… 小我反击使恐惧消失。突然之间，双方都在升级。两个镜像互相反击，看着对方，抨击和殴打… 自己。因为这就是生活的真正含义。你在生活中与之互动的一切都是一面镜子，向你展示你自己的一些内容，反馈给你。

这些是团结意识表现出来的真理

但你仍然在游戏中。你还在出演一个名为“我们不知道我们是一”的戏剧。因此，你仍然不知道你创造了自己的现实。

现在是时候提升自己了。现在游戏必须改变了。你必须停止在这出戏中的表演并且选择接下来要扮演的角色。一切取决于你。围绕着在你身边的代理人希望邀请你在他们选中的游戏中表演。他们希望通过这样做，你携带的力量可以为他们的戏剧作品赋予生命。你在当前游戏中扮演角色的方式让你易于接受下一个或另一个游戏。但你仍然有自由意志。你仍然可以改变主意。你仍然可以做出新的选择。

所以，让我们看看邀请你的代理人和游戏：

一方面，有许多 STO 代理人。他们希望你他们的现实中扮演角色。他们希望你告诉他们他们是善良有爱心的，并且他们的现实里有许多美妙和积极的互动。这是事实。但是他们也会告诉你，关于在他们现实的周边发生的“战争活动”—— 与他们不共戴天的敌人：黑暗。STS 和他们的代理人。

再让我们看看这些人：STS 团体的代理人更狡猾。他们甚至没有告诉你游戏正在进行中。不，事实上，STS 的代理人告诉你，**这不是游戏**！这一切非常严重，你必须听政府的话。你必须遵守法律，因为它们**是真实的**。当他们要求你的时候你必须参加战争，并在他们的命令中干掉别人或被别人干掉。你必须充满激情地憎恨他们的敌人，你必须成为他们的好工人、战士和奴隶。如果你非常、非常、非常好，那么他们将给你一些他们一直从你身上汲取的力量和财富。

但是，双方的代理人群体都不会告诉你的是，这对你来说应该是非常明显的，如果你仔细观察的话：他们没有邀请你在两个不同的戏剧中表演。他们邀请你参加**同一场**戏剧表演。该剧称为“二元极性”。你只是被邀请加入游戏的这一方或那一方。

这些代理人… 他们自己实际上也在游戏中。他们几乎所有人都忘记了“一切即一”，忘记了他们是他们自己现实的创造者。你看，大多数情况下，在他们的进程中，他们只比你领先一两步。尽管如此，一两步看起来似乎很了不起。想象一下，来自早期石器时代的部落成员与你会面，见到你的汽车、手机，以及你认为理所当然的所有其它智能工具和你技术时代的小玩意儿，对他来说，你看起来像个神！

但是，除了获得技术、社交和培训外，你知道自己并不比他懂得更多。嗯… 你和许多现在邀请你参加游戏的 STO 或 STS 阵营的存有之间存在着类似的差距。他们的进步既有技术的，也有意识的。但他们并没有比你更进步。如果他们比你更进步，他们将具有团结意识。因为这是超越二元意识的内容。团结意识不会用“敌人”做称呼，征服敌人、争夺权力。团结意识说的是… 团结一致。合一。就每个意识粒子而言，它都能从自己的角度来创造。每一个粒子都给出它最伟大的礼物。不缺乏任何东西。

这就是我的观点。

你看，我有邀请你参加游戏吗？

不，我不希望你来参加我设计的舞台剧。我具有团结意识，不需要“另外的”力量让我的创作活跃起来。通过我与源头的直接连接，我获得了无限的能量。从我的角度来看，也没有“other”。只有“自我”的变体。从我的角度来看，你是另一个“自我”。并且无论如何我都没有打算参与游戏。

接下来，我将把自己全部重新沉浸在“一切合一”(Oneness of All)里，并且从那里… 嗯… 从那里，巨大的神秘(the Great Mystery)在召唤。

我的最后一步… 我正在做的最后一件事，我仍然个体化自己就像这个昴宿一元体，是回顾我所参与创造的现实，并将自己全部投入其中。我给出从自己所有的经验中获得的智慧，我给出我的爱、我的敬畏和我的感恩。这就是我说话的原因。我在许多地方以多种方式说话。如果你欢迎，我会直接对你说话。当然，我通过 Zingdad 说话，是因为他提问，并且因为他愿意参与内在改变，为此需要聆听我的信息。

回到披露以及像 NESARA 这样相互交织的问题，还有许多人已经加入的其它想法。事实上，我实际上说的是，政府出面向你们披露的可能性微乎其微。这是因为他们可以利用的机会窗口快速关闭。如果他们愿意这样做，那些手握权力缰绳的人可能已经制定了披露的计划。相反，STO 和 STS 的代理人参与了一场意志和智慧的斗争。他们玩弄边缘政治的危险游戏，为了强迫彼此动手，并尝试提出每个想要的结果。双方都持有强大的牌，双方都不愿意让步。双方的斗争已经持续数千年，没有人能够果断获胜。现在，游戏结束之时，双方都不愿意让它结束。

你说 STO 极性的许多声音都说披露将在内部进行。我向他们的意向声明表示敬意。不过，当他们认为自己处于这个或那个重大事件尖端的时候，他们不也坦率地承认他们过去常常受到阻碍吗？这些存有是美丽、善良和明智的。他们对你的爱和祝福是慷慨的。但是他们无法控制游戏。只要他们具有极性，他们就会与 STS 代理人发生冲突。冲突很少允许任何一方的计划顺利进行。他们不知疲倦地工作，但是有挫折和延误。他们说“很快”，但“很快”意味着什么？

另一方面，STS 的代理人也大声宣称不会披露。或者你没读过报纸。那上面的热门新闻是 STS 的代理人热衷的所有事情：战争、贪婪、苦难和压迫。这是 STS 对你说的话，告诉你他们想要什么。

那么，谁会赢？

双方都不会赢。极性的本质是，通过其创造，它提供了完美的平衡。不存在一方战胜另一方，仅仅是为你提供经验和选择的机会。

但两个极性的代理人自己在游戏中做了大量投资，所以他们会继续战斗，双方都不肯让步。

这就是他们正在做的事情。那么你会怎么做？你会继续等他们玩完他们的游戏，看看结果如何，然后再继续向前？你会继续等待直到最终被你自己的创造所“拯救”？你会继续像这样放弃你的力量吗？或者你只是意识到游戏从未涉足过披露… 它一直是关于**你的**能量的。关于你选择放置创造力的地方的。你**将**把你的能量放在哪里？

你选择。

我不能为你做选择。

如果你想继续选择将你的能量投入其他存有中，以便他们可以为你创造，那没有任何问题。如果你希望将你的创造能量与这个极性或那个极性对齐，也没有问题。如果那是你的选择，那么我很高兴你有一个让自己满意的方向。

我只是给你一些别的东西。对你来说，不是去参加有些不同的另一场游戏；不是躲在舞台后面向道具室和乐池瞟上一眼。事实上，是向你展示，你是那个能够并且应该选择为你自己创造你想要体验的内容的人。

如果我说的话对你来说是正确的… 如果你的心被这个信息打开了，你对我的话产生共鸣了吗？喔，那太好了。然后在你的面前出现一个完全不同的旅程。然后你可以撒下自己的二元游戏，停止消耗你的能量，直接转向自我发现和自我掌控的过程。

“怎样做呢”，你会开始提问，“我可以最有效地创造我的现实吗？”

“怎样做呢”，你将开始思考，“我会用自己的负面创造限制和伤害自己吗？”

这些问题会吸引你，你会发现别人也在提问并回答同样的问题。你会发现自己的自我掌控。你会知道自己这样做是正确的，因为你与合一在一起，你是**爱**的代理人。

这是一款与二元游戏截然不同的游戏！

然后，披露。 。当你意识到你的真实本性并收回你的力量时，你就像在黑暗中发光一样。你启发你周围的一切。你可以让其他人更容易看到他们的路并觉醒。然后他们传播他们的光。很快你就会注意到一个新的黎明曙光，确实，那道黎明的曙光是你们共同闪耀的光芒。当强大的光芒继续下去时，一切都将改变。没有任何人或事可以让你远离真相。你会睁大眼睛，仰望天空，你会看到你的星际家人一直在那里，只是他们被你刚刚驱散的黑暗掩盖了。然后你会看到，他们不仅在天空中，他们还将在你之中，你还会记得你曾经在其它地方的他们中间生活过。他们和你是一个大家庭。

然后你会知道没什么可以等待。没有公告。没有拯救。什么都没有。其实，一直以来你在等待的，是**你自己**。

什么样的披露！

这就是在团结意识指导下摆在你面前的选择。

这就是我要告诉你的内容。

如果你的心对你说话了，你觉得前路就是这样绘制的，那么它就是给你的。

如果你的心不接受这条信息，而你想要等待来自“外部其它的”消息告诉你，你会好起来因为有人会来拯救你。那么，显然你选择了极性。这是一个有效的选择，有意识地 and 知情地做出这个选择。我能提供的唯一建议就是，你要时不时地检查自己：“这对我有用吗？”在这条道路上，你最终也会得到披露。但那是与团结意识不同的一种披露。我辨别你前方道路的最佳能力，不包括一些世界领导人在披露上的干净利落。他们从他们现有道路上突然崩溃的可能性非常渺小。

所以，这个披露也必须来自于你。有多少声音以这种或那种方式告诉你，你必须是披露显现的一部分？他们似乎并不十分清楚如何做到这一点，但是，这不是他们所说的吗？那么，这个“如何”实际是，最终你将必须选择你的极性，然后在那个极性里提高你的振动频率。这确实提升到了意识的下一个层次，即极性层次。在那个层次，你会发现你所选择的极性在你的天空和你们的中间。这将是披露，并且你会知道并看到你的星际家人。你可以通过选择，通过极性，并在那个选择里提高自己的振动频率做到这一点。

我最后的想法。你是辉煌和力量的光芒四射的存有。你与合一在一起。你是源头的粒子。你是美丽而勇敢的。你经历了许多场景无论你身在何处。现在你站在选择的尖端，决定你下一步要去哪里。做真实的自己。用你的心选择。用爱选择。释放恐惧。成为你真正的一切。现在… 选择。

我以合一之心爱着你，

我是昴宿文明的一元实体阿达姆

2012.02.20

《神圣六步骤》04 从二元极性到团结意识



元中 2019-09-02 19:25:32

大家好。我是 Zingdad。最近收到你们许多人获取信息的要求，那是关于如何将你们的振动提升到团结意识。对你们中的一些人来说，这是为了提高你们的意识，以便觉知银河邻居 – 对你们中的许多

人来说，那只是想要细细品味自己的灵性成长。我想先从我自己的角度来回答这个问题，在结束前让阿达姆也谈谈这个话题。

到目前为止，我们大多数人都渴望获得正极性。它也被称为“服务他人” STO 或可能是爱与光的意识。正极性如此吸引人的原因之一是，它允许我们把所有的“坏”东西放到我们的生活以外。在那里，我们把它们与“黑暗”混合在一起，然后自以为是地判断它们是“黑暗的”并将自己置于其上，当我们在光明中坐在这里并为彼此烤制杯型蛋糕时。

但是，我们能够成功地继续保持这种态度的唯一方法，就是不愿意看到我们自己内心的“黑暗”。我们逃避自己也有能力做伤害别人的事，我们拒绝内在的恐惧、愤怒、消极和破坏性的思想和情绪。我们刻意忽略我们对他人造成的所有伤害，并把我们从自己的过去 - 此生和前世 - 对他人造成的伤害中分开。

基本上，为了保持我们只是光明的错觉，我们努力把自己分成两半，然后只爱一半，同时脱离另一半。所有这些可以让我们拍拍自己，告诉自己我们有多好，同时判断别人有多糟。哪个都很诱人，不是吗？我知道我也在此行列中，我仍然觉得有时候会这样思考。

但是，我在二元性里呆了足够长的时间，足以看出这样的想法不仅是自我欺骗… 而且它也是自我毁灭的。在我的生活中，我看到自己所经历的每一次心理、精神、情感和身体上的创伤，都根植于一些遥远的长期遗忘的选择，在那些选择里，我判断并拒绝自己的某些部分，因为我认为，那是错误的、无爱的。深度冥想和前世回溯让我看到这一点。这些做法让我能够找到许多自己的心灵碎片，受伤和不受欢迎的碎片，然后去爱它们，治愈它们并带它们回家。在每一个例子中，这给我带来了深刻的疗愈。

这不仅仅是我的情况。一段时间以来，我一直在提供被称为“灵魂重新整合”的疗愈服务。在向其他人提供这项服务时，我有幸与合作者一次又一次地看到同样的动态播放：深刻的、往往是古老的选择和基于二元意识的誓言导致灵魂的破裂。这种破裂仍然伴随着我们，并继续给我们带来痛苦和不适，直

到我们愿意并且能够释放那些决定，并在团结意识的基础上做出新的、更有爱的决定。当我们这样做时，真正的疗愈立即开始。

因此我得出了坚定的结论：二元意识正在伤害并消灭我们。将生活分裂为善与恶，正确与错误，可爱与不可爱的虚构分歧，是一种深刻的自我毁灭的事情。你可以那样去做，但你会因此付出代价。并且，既然我们生活在二元现实中，这就是我们一直在做的事情。

如果我们看看自己对生活和世界造成的混乱，那么毫无疑问我们正在付出代价。我们每个人都在恐惧、愤怒和痛苦中付出代价。我们的身体因此而生病，我们与爱的人之间的紧张关系也源于此。我们这个更广大的社会也正在因此而付出代价，因为我们允许公司们残酷地对待我们的星球，政客们在国家之间造成分裂和战争。这种二元思维实际上是在扼杀我们并摧毁我们的世界。

所以，为了我自己，我已经选择从二元意识转向团结意识。我朝那个方向迈出了几步，我感到欣喜若狂，我在这个方向所做的每一个举动都带给我更大的平安、快乐、疗愈和完整。我发现了关于生活方式的各种惊人的事情，以及实际上，如果我们能够领悟到这个事实，我们都可以成为我们想要的生活的强大共同创造者。这一点，以及更多，取决于选择团结意识的道路。

对我而言，这段旅程始于我自己。它意味着毫不犹豫地看着我自己的“内心恶魔”，然后拥抱它们、爱护它们、疗愈它们并重新整合它们。我离此还很远，但当我走上这条路时，我开始发现一些令人惊奇的内容：看起来像是“内心恶魔”的东西实际上只是害怕、受伤、迷失，是我自己的一部分。当我治愈它们并将它们带回我自己的爱中的时候，我发现它们握有我灵魂中最珍贵的珠宝。过去我自己最好的一些部分也与这些部分一起丢失了。我发现的其中一件事是对他人的真正同情。你们看，在我的前世（包括这一世），我做了一些非常伤害别人的事。我肯定是“黑暗的”。当我把它带回给自己时，我意识到我无法判断现在存在的其他人。他们现在正在播放我前世所扮演的同样的戏剧。这教会了我同情！

那些扮演受害者角色的人也是如此。我也去过那儿。我一直是受害者，我知道它是什么样的。所以，我无法判断那些正在扮演的人。我觉得只有同情心。我曾经站立于负极性，我已经学会了多么糟糕的

感觉。我记得很清楚。我也曾经立于正极性并扮演救援者。令我感到困惑的是，我试图成为别人好的、善良的救援者，但它似乎永远不会像我想要的那样成功。无论我怎么努力，我发现自己一直被 negativity 锁住并与之起舞 – 你们看到的，两件事聚在一起！所以，我也发现自己是那些我想要拯救的人的受害者。

直到我意识到那不适合我，并且我发现了灵魂的另一颗宝石。我发现了一个智慧，尽管我感到很有同情心，但救援这种舞蹈不是我的舞蹈。我不是来拯救任何人的。拯救他人根本行不通。这个智慧告诉我，我是唯一可以改变的人。但是，如果我自己醒来并实现改变，那么我希望在世界上看到，就像魔术一样，我发现自己在帮助那些也试图在觉醒的人。当然，我这样做，不是通过拯救，而是通过指出他们一直在朝向自己真相的方向，并向他们展示如何自我修复。当我这样做时，我发现了更多我自己的真理，更多的是我自己的自我修复。

所以，这就是我在做的事情。我正在走向合一，我正在分享我所知道的和我所发现的内容。

除了智慧和同情之外，我发现的其它一些灵魂珍宝包括这样一个事实：我们每个人都在强有力地用我们的思想和信念来创造自己的现实。通过联合起来实现这一目标，我们实际上是在共同创造我们所生活的现实。我发现可以应用一些工具更加了解这个创造现实的过程，学会创造更多我们想要的东西，减少破坏性的痛苦，也许，我们正在把我们的创造力投入到现在。

还有许多其它灵魂的瑰宝，每个人都会发现属于自己的灵魂瑰宝。关键在于，当我们**真正地**与源头对齐时，不只有这种二元性的快乐、棉花糖般的爱与光的一面，还有源头合一的全部内容，然后源头能量开始流过我们。我们找到了疗愈、联结、归属、真实的力量、魔力、奇迹和神秘。这是前往合一的回家之旅的开始。

我从我的角度告诉你这些，从一个此时此刻与你一起在地球上的人类角度。虽然来自更高维度的存有们有很多智慧和真理可以分享，他们或许感觉好像自己与我们这些在地球上辛苦工作的人有些差距。所以，再次交棒给阿达姆之前(因为他的智慧和教导)，我先与你们分享一些我自己的观点。

在我的下一个视频中，我将逐渐消失，以便阿达姆可以就我们可以做的一些具体事情分享一些实用建议，把我们的振动提升到团结意识。

如果你们还没有看过该系列的其它视频，那么我推荐你们从入门视频开始观看它们。你们可以在我的网站上按顺序观看。

如果你们希望及时更新后续视频，那么我邀请你们订阅我的 YouTube 频道，并注册我的免费每月时事通讯。

我期待与你们分享合一旅程。

谢谢你们的观看。

我是 Zingdad。

2012.03.27

《神圣六步骤》06 团结意识的好处

阿达姆继续他关于团结意识的演讲。在这个《阿达姆演讲系列视频》的第 6 个视频中，他告诉我们为什么我们希望为自己获得团结意识。一些好处确实非常奇妙和壮观！阿达姆还为我们提供了一个练习，我们可以用它来看看团结意识是否适合我们。在下面的视频中，他将讨论我们如何开始获得团结意识…

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

—— Zingdad

问候，我的朋友们！

我是昴宿文明的一元实体阿达姆。

我现在继续我们关于团结意识的一系列对话。

为自己获得团结意识将类似于你们进行一次伟大的旅程。这段自我发现的内在之旅将会无比奇妙，尽管如此，它依然是一个旅程。在一个人承担时间和能量的消耗之前，必须确定他真的**想要**做这件事。

因此，一个非常公平与合乎逻辑的问题是：“为什么我想为自己获得团结意识？”或者，换句话说，“团结意识的好处是什么？”这就是我今天要和你们谈论的内容。

然后，在这个讨论的最后，我将向你们展示一种快速技巧，你们可以用它来确定是否应该为自己选择团结意识。而在后续的视频里，我将继续用真正和实际的方式告诉你们，**如何**开始走向团结意识的旅程。

在我们继续之前，如果你们还没有看过本系列中的其它视频(或阅读它们的文字版)，我可以要求你们先这样做吗？通过正确的顺序观看、阅读此系列，你们将从中获得**更多**信息。

现在回到今天的主题：**团结意识的好处**。

1. 看穿幻觉

真相是，一切即一，你们正在玩的分离和二元游戏是一种幻觉。当你们获得团结意识时，你们就会开始看穿幻觉。所以你们会越来越意识到事情的真相。这本身就是一个很大的好处 - 你们将知道真相，而不是继续成为幻觉的受害者。

2. 找到**你们的**真相

当你们发现所有这一切的最基本的事实就是‘一切即一’时，你们就会与自己的高我以及一切的主要源头创造者保持一致。然后你们开始发现自己存在的真相。你们将找到无法通过纯逻辑或理性努力回答

的答案，比如：为什么我在这里？生命的目的是什么，具体来说，我的目的是什么？所以，你们开始发现自己到底是谁。这不是偶然发生的事！

3. 发现你们真正的力量

因为，你们看，发现了你们的真实身份，就会发现你们是拥有巨大力量的创造者。具有最深分离和二元性的存有们往往渴望权利。但你们会发现不同的东西。你们会发现自己有能力创造和共同创造你们的整个现实。这不是那种自我满足的权利 - 超过其他人的二元欲望。它是你们表达你们真实的天性，作为礼物送给身边的所有生命。

这样做将是正确的并且对你们有好处。同时你们也不会损害或伤害其他人。此外，那些处于分离状态的人，无论他们努力获得多少小我力量(ego-power)，他们**永远**都找不到满意或和平。他们从未感到完善和完整。他们永远不会满足。但是当你们与合一的关系正确时，你们**总是**会感到平和、满足、完善和完整。你们将一直拥有你们需要的一切，你们将一直感到拥有的丰盛比需要的更多。

这让我想到下一点。

4. 联系、归属、平和与喜悦

获得团结意识意味着与所有生命完美融合。这意味着永远不再感受到分离的疼痛。你们会知道真正的归属。你们将被最亲近的、最亲爱的人包围，他们将成为你们真正的灵魂家人。

对于你们来说，作为二元生活标志的痛苦、孤独将成为过去，成为一段惊愕的回忆。并且你们不会与情绪分开。事实上，你们会了解自己的情绪就像大师级画家了解油墨和油彩一样。你们会发现，你们可以选择自己的情绪，并将其作为工具来创造你们自己想要的体验和结果。

确实如此，情绪一直意味着：动能，它激发你们的灵性现实，然后在你们的物理现实中显化出来。它们应该是你们去选择和使用，并用来创造的工具。它们会的。这是团结意识的另一个礼物。所以，再也不会会有别的理由让你们感受到最深刻的平和与最无边的喜悦。

5. 生活在仁慈的世界里

真正看穿幻觉的最大好处之一，是你们开始确切地看到别人可能试图在哪里和怎样误导你们。你们会看到他们的谎言。谎言的复杂安排，比如政治、金融和宗教组织等等，都变得非常明显。你们不再被那一群油嘴滑舌的推销员所迷惑。你们不再给他们能量。你们退出他们的游戏。

然后，当你们这样做的时候，你们开始在自己的身边看到越来越多的美丽灵魂… 像你们一样站在他们的真理中，闪耀着诚信的光辉，给出他们最伟大的礼物，无私地提供他们的能量以及爱。

当你们找到了团结意识，你们会发现其他人也在寻找团结意识。你们应该彼此认识并称呼彼此为兄弟姐妹。你们会知道他们是你们的灵魂家人。而且你们会知道，这些人是你希望与之合作、与之共事、与之分享能量、与之共同创造、与之分享你们的冒险经历、与之分享你们的爱的人。

当你们这样做的时候，越来越多的人会找到你们。你们的互动圈子会扩大。慢慢地 – 但比你们想象的更快 – 你们会发现自己只与那些尊重你们的能量，并且总是公平、友善和仁慈地对待你们的人打交道… 他们这样对待你们，是因为他们希望得到同样的对待。你们也一样。

所有这一切只是一小部分早期礼物和团结意识的乐趣。当你们在通往合一的道路上旅行时，还会有更多的礼物来到你们的身边。下面是一些例子：

6. 自我披露

遇见你们的银河家人是达到团结意识后绝对不可避免的事。但最好的部分是，你们会遇见**那些**本身具有团结意识的邻居们。这是一个实实在在的保证，你们将遇见的那些人将具有最高和最纯粹的意图。

7. 心灵感应

所谓的心灵感应实际上是团结意识灵魂之间的正常交流方式。因为在某种程度上，我们都是同一个伟大源头的梦想和思想… 所以当我们愿意时，分享我们的想法实际上很容易。当你们**确实**遇到你们的

银河邻居时，也许你们发现那不会使你们感到惊讶：他们将与你们沟通… 心灵感应地。思想与思想，心与心。

8. 移位

移位是团结意识的另一个好处。所有时间都是一个时间，所有空间都是一个空间，所有能量都是一种能量。因为这，在任何你们想要去的地方显化一个合适的身体成为可能。高阶存有们(Higher order beings)总是这么做。

你们知道事情的真相是，一切都是一。所以，选择将自己与其它任何东西保持一致而不是选择让自己与幻觉保持一致。让自己与幻觉保持一致就是要相信一些暂时看似真实的东西。短暂的时刻里，这将支撑你们，然后它的短暂性将展示给你们，在失望和厌恶中，你们会放弃并重新开始尝试寻找更真实的东西。

所以，你们可以与永恒的真理继续一个停止一开始的磕磕碰碰的关系。或者你们可以停止在追求真理的过程中鞭打自己，现在就让自己与永恒的真理保持一致。

你们可以开始了解如何及为什么‘一切即一’，你们可以开始生活并表现得与之完全一致。这将让你们在真理的道路上飞越磕磕碰碰。你们的道路将是直接和真实的。你们将发现自己更快、更直接地进入更高层次的意识。你们将发现自己与众多正在创造整个跨宇宙现实的具有伟大意识的伟大存有在一起，你们将能够与他们合作，实现你们心中所能想到的最美丽和最奇妙的创作。然后，当它完全符合你们的愿望时，你们就可以在这些现实中发挥作用，并享受它们给你们带来的乐趣。

这听起来比在一个你们不理解的、给你们带来痛苦和困惑，并在你们身边带来冲突和不幸的现实里玩得更愉快，不是吗？

其实我只是触及团结意识的一些好处。这些是你们在回家的旅途中可能遇到的一些问题。但真相是，回家的道路，对你们每个人来说，都和你们一样独一无二。另一个真相是，每一颗意识的微尘最终都不可避免地回到合一。因为无处可去！

所以，真的，你们只需决定是否想要进入这个现实的另一个二元循环晃荡 - 那意味着更多的二元化身，因为二元极性的本质就像流沙一样，你们越是挣扎并与之战斗，你们就越是深陷其中。

你们现在正处于窗口期。你们正在观看视频或阅读文章的事实意味着你们已经准备好收到此消息。你们至少在评估它。所以，这就是你们的机会，你们选择的时刻 - 如果你们还没有选择的话。此地此刻，现在你们可以选择或肯定你们的选择，坚定而大胆地走上合一之路。

你们为那个选择做好准备了吗？

让我们看看，好吗？让我们看看你们心中最深刻的真相。这样做：

深吸一口气。确保你们的肺部充满并向下至胃部上方的横膈肌。慢慢地呼气，同时放下你们内心的任何困惑和怀疑。

再来一次。平静和清晰地吸气，直到你们的肺部充满。慢慢呼气，放下任何遮蔽你们真知的恐惧。

最后一次，在平静和对自己走在正确的路上的信任中深深吸气，然后慢慢呼气，呼出你们携带的最后一丝自我怀疑。

现在把你们的意识带到你们的内心。花点时间感受胸部平稳而有节奏的怦怦声。当你们这样做的时候，可以意识到你们充满活力的心。这通常被称为心轮。当你们对一些心爱之人有最深刻、最爱的情绪时，你们就会在充满活力的心中感受到这种情绪。所以，专注于你们生命中的那个地方：你们无条件之爱的中心。

这是你们存在的真正中心。这是你们直接连接到合一的地方。在这里，你们可以获得无限的智慧、无限的仁慈、无限的创造力和无限的知识。

现在，你们将获得智慧和知识，并找出适合自己下一步做的事情。它的工作原理如下。当你们在脑海中持有两个截然不同的想法并看到如何比较它们时，你们会非常清楚你们的充满活力的心是如何运作的。听听你们的心在说什么。

所以，感受你们的心并在你们的脑海中持着这个想法：

“对于我来说，对于许多人来说，保持二元性并成为光明与黑暗之间永恒战斗的一部分是正确的。”

感受自己的内心，然后在脑海中做出这样的陈述，看看心对你们的感受如何反应。它感觉良好适合你们吗？让我们再说一遍，这次在你们的心中跟我说：

“对于我来说，对于许多人来说，保持二元性并成为光明与黑暗之间永恒战斗的一部分是正确的。”

好的，记住你们的感受。现在放下脑海中的思想，这样我们就可以做对比了。

再一次，你们想着自己充满活力的心，同时在脑海里抱着这样的想法：

“现在我走在合一的道路上，并开始直接醒悟到我与所有生命合一，与行星合一，与自然合一，与所有永恒的创造者合一，这对我来说是正确的。”

再来一次，非常仔细地感受你们的心。那感觉是否对头与和谐？也许它会有一点兴奋的跳跃？或者这对你们来说有什么不对吗？试着在你们的脑海里和我一起说出这个声明并看看：

“现在我走在合一的道路上，并开始直接醒悟到我与所有生命合一，与行星地球合一，与自然合一，与所有永恒的创造者合一，这对我来说是正确的。”

好的，现在比较两种陈述中你们的内心感受。哪个适合自己？如果是后者，那么我欢迎你们回家。还有更多想对你们说的，但我可能要等到本系列的下一个演讲了。事实上，我将开始告诉你们，如何开始走上合一之路。感受你们内心的决定是第一步。接下来，我将向你们展示以下几个步骤，让你们坚定地走上回家之路。

再一次，我欢迎你们。你们正在回家。

现在我要离开你们了，直到我们的下一次讨论。

我以合一之心爱着你们。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆。

2012.05.10

《神圣六步骤》07 开启团结意识之路

在这个演讲中，阿达姆开始告诉我们如何获得团结意识。首先，他谈论了我们用来保持自己二元性的**戏剧**。这个理解是他接下来要教导的“六个神圣步骤”的必要基础。

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

—— Zingdad

问候，我的朋友们！

我是昴宿文明的一元实体阿达姆。

现在是我们共同踏上旅程下一步的时候了。我真的希望你们一直在关注整个《阿达姆演讲系列视频》，因为这些演讲的内容前后衔接，并一起组成一个伟大的、连贯的整体。分开看它们没有多大意义。

我们一直在谈论一种称为“团结意识”(Unity Consciousness)的灵性觉知。我对你们说过，一切其实都是一。你们彼此合一，与行星合一，与所有永恒的创造者合一。是的，显然，也与你们忠诚的昴宿一元体合一…。

我们已经讨论了这一点，虽然这是真的，但在你们看来，它显然不是一种称为二元性的独特而强大的幻觉，那种幻觉是用无知的面纱(the Veil of Unknowing)为你们创造的。

在我们最近的一次讨论中，我与你们分享了团结意识的一些好处。如果你们有足够的觉醒去看穿分离的幻觉，那么这些好处是你们可以期待的好东西。你们开始发现，作为你们个人的真相，一切即一。在那次谈话的结尾，我承诺我会开始与你们分享一些你们可以用来唤醒团结意识的工具。这是我告诉你们**如何**进入团结意识的部分。

在我们继续之前，我必须请你们确认，你们真的为此做好准备了吗？你们必须确认，因为这不是一个可逆的过程！一旦你们觉醒，一旦你们**知道**，你们就再也不能回到不知道的地方。如果你们坚持下去，你们将永远改变。你们将**知道**的是，你们现在不是、也从来不是受害者，无论对任何人或任何事来说。你们现在是并且一直是拥有巨大力量的创造者。你们会知道的。你们将会知道这种力量是**如何**运作的。你们会知道**为什么**你们要对自己隐藏这个真相。你们将进入自己的力量，以全部的知识与智慧去创造你们想要体验的现实。你们将向那些与你们自己的意识频率共振的人开放自己的能量场，你们将在知情和自愿的情况下与之共同创造。

我的朋友们… 这是一个单向旅程，它通往合一的真实的明亮白光。现在是时候确定这是你们想要踏上道路。现在是时候确定你们娱乐自己的渺小、软弱、无力、恐惧和痛苦的戏剧不再为你们服务了。你们必须**确定**。如果你们还没准备好放弃那些戏剧，那么你们就不会喜欢我说的内容。它会引起你们的愤怒和抵抗。然后在你们走得更远之前，你们会发现自己无法再走这条路了。

我不想引发你们的任何痛苦，所以我请你们清楚和明确这一点。如果你们还没有这样做，那么请花一点时间确定，你们要以绝对的信念肯定以下声明：

“现在我走在合一的道路上，并开始直接醒悟到我与所有生命合一，与行星合一，与自然合一，与所有永恒的创造者合一，这对我来说是正确的。”

如果这不适合你们，请立即离开此演讲，它对你们没有任何好处。如果它**适合**你们，那么我们就可以开始了。

你们还在听我说吗？

好。

我真诚地相信并接受，你们已经制定了你们的自由意志，并选择走合一之路。这是最美妙的消息。等待着你们的是何等的壮观！

现在：你们可以采取一系列步骤来促进你们团结意识的觉醒。但在我告诉你们这些步骤之前，我需要退后一步，告诉你们关于**戏剧**的事情。

戏剧 Dramas

戏剧是名为“生活”的舞台剧行为，二元意识存有们用它来保持自己和彼此的二元极性。

这些戏剧是你们每天告诉自己的许许多多故事，你们据此相信你们彼此是分离的，你们与内在的创造者分离，与万物合一(Oneness of All)分离。最重要的是，你们始终相信你们不是共同创造者，你们没有参与创造你们的现实，因此你们不需要对你们的生活和经历负责。那就是你们的戏剧的功能。

现在，有许多重叠的戏剧可以同时出现在普通的二元意识存有的生命中。它们都有一个共同的主题。它们都是你们创造并邀请来的故事，告诉你们在你们无法控制的事情发生变化之前，你们不会快乐和成功。所以，你们必须等待这种变化或者以某种无力的方式去尝试鼓励这种变化。

戏剧可以是非常个体化和短暂的。在你们与浪漫情人共进晚餐之前，你们注意到自己的鼻子上有个疙瘩，在那一刻，只要它在那里，你们就会觉得自己不快乐。

戏剧也可以持续更长久。也许你们相信在自己快乐之前你们需要更多的钱，为了偿还债务或购买一些你们必须拥有的宝贵财产。也许你们觉得需要自己的身体看起来与众不同，或者在你们更快乐之前要更瘦或更多的运动。也许你们觉得需要你们的配偶表现得与众不同。或者你们的孩子表现得与众不同。或者整个社区表现得与众不同。

也许你们相信如果自己住在其它地方会很高兴。或者如果你们有不同的工作。或者如果你们获得晋升。你们看到了吗？这些都是你们给自己带来的经历，你们愿意相信自己是受害者，并且站在你们和你们渴望的快乐和成功之间。

戏剧不仅仅是个体化的。它们可以由社会、国家乃至整个地球文化共同创造。让我们来看一个行星戏剧的完美例子：政治体系。

你们的世界很糟糕，不是吗？当然是。有些人被置于权威的位置，可以行使自己的权力让世界变得更美好：政客们。但问题是他们从来不这样做，不是吗？他们似乎总是弄乱世界并使得情况变得更糟。

但有人告诉你们，如果你们和戏剧一起玩，并将你们的能量投入其中，他们和你们可以用一群专注而有远见的领导者来取代目前这群小丑，未来的领导者会做得**很好**。所以，你们去玩了。你们把自己的能量给了他们。你们从灵魂深处激发了一些信念，你们活跃在政治体系中，你们关注辩论，最后你们去投票。

但不知何故，一到三年后，你们发现自己又回到了原来的位置。你们那些新的专注而有远见的领导人已经变成了小丑，犯着和以前的马戏团表演相同的错误，或者更糟。你们该怎么办？坚持你们对当前局势的信念？或者加入日益高涨的要求进行重大政治变革的大合唱，驱逐这些小丑，代之以另一群蓄势以待、专注而有远见的领导人？

政治是戏剧的完美典范。因为你们**知道**一切，但你们仍然发现自己在给予它能量。你们仍然发现自己再一次为那首歌倾倒，再次跳舞并相信它。

因此，戏剧可以在范围上有很大的不同。它们的影响也会有很大的不同。它们在玩游戏的人看来当然有很大的不同。但它们**全**都有一个共同点，那就是它们都是关于一种信念的：除非你们无法控制的事情发生变化，否则你们不可能快乐和成功。它们都是关于你们无能为力的幻觉。你们是受害者的幻觉。**这种**幻觉是二元极性的基石。戏剧与二元极性是密不可分的。

如果我告诉你们，有些戏剧超越了地球文化的界限，你们会相信吗？甚至在它们的范围内是银河的戏剧？如果我告诉你们那是一些存有们演出的戏剧，你们会相信吗？

“除非整个银河系都臣服于我的意志，否则我永远不会快乐。”

你们会吗？是的，确实，一些存有有这样的愿望，夸大个人自我满足的力量。这有什么奇怪吗？

然后是完美互补的戏剧：

“除非那些想要控制我们的黑暗势力被遏制和消灭，否则我永远不会快乐。”

这种凌驾于他人之上的权力和为自由而顽强斗争的二元戏剧，已经在银河系肆虐了万代千秋。它古老而疲惫。

我的朋友们，我想问你们。你们希望被卷入这场戏剧吗？现在你们的星球文化正处于觉醒的边缘。当你们觉醒时，你们自己就会解除隔离，它使你们远离银河系其它部分的星际文化交流。

当这种情况发生时，你们将不再被由于隔离而导致的无知所保护。你们将被吸纳进入银河业务。而银河业务并非全是甜蜜和光明。所以，有这些银河戏剧。

其中的一部分戏剧是通过各种存有的管道(channelings)暗示并与你们分享的，那些存有从争取自由的人的角度说话。他们希望你们加入他们。**无疑地**那些传播虚假信息的人也希望将你们引入歧途。关键是双方实际上都参与了同样伟大的戏剧。双方都希望你们与他们的事业保持一致。

这就是我告诉你们这些事情的原因。我的朋友们，我力劝你们，无论戏剧是个人的、国家的，还是宇宙的，在被卷入更多的戏剧之前，要非常、非常仔细地思考。请记住，这些戏剧的重点在于它们能够让你们的思想充满乐趣，这样你们才能保持二元性。

如果你们希望保持二元性，那么我没有问题。欣赏戏剧就是。但如果你们希望唤醒合一，唤醒自己作为创造者的内在力量，那么你们必须知道这些戏剧不会服务你们。

在之前的一次对话中，我谈到了关于披露的戏剧性事件。许多人相信，并且继续相信，只有当披露发生时，他们才会快乐和成功。关于遏制你们星球权力集团的戏剧正在上演。很快就会有其它新的和不同的戏剧。有一件事你们可以期待，那就是不断有戏剧上演！随着今年接近尾声，将会有关于行星提升必须和应该发生什么的期望，这将成为另一场戏剧。

我的朋友们，请知晓，我**不是**在说这些问题不存在，也不是说它们没有发生。变化正在进行中。这是显而易见的。变化正在加速。你们知道这个。此时宇宙的各个层面都在发生巨大变化。你们也知道这一点。

我所说的是收回你们的力量。与你们的灵魂正确对齐。不要相信你们的快乐和成功的关键在**你们**以外的任何地方。不要相信你们不是自己经历的创造者。你们**如何**创造自己的现实即将全面实施，并且本质上与此相关… 你们正在全面意识到自己与一切万有合一(One with All that Is)。

这是我的第一点。戏剧发生了。只要选择二元意识的存有存在，它们将继续发生。你们知道，他们**需要**自己的戏剧，以保持自己的分离。因此，当前的剧集将会爆发然后消失，被同一主题的不同变化所取代，“这个或那个你们无法控制的事情需要改变，这样的话你们才可以快乐和成功。”

所以，戏剧发生了。可这并不意味着**你们**必须继续迷失自己。不过，当然，你们还是希望生活在这个现实中，不是吗？这个现实极其众多美好的乐趣取决于分离。所以，你们不能简单地留下分离。你们不能简单地放下自己所有的经历、思想、欲望和创造，并将自己升华回到合一中。你们有梦想和抱负首先要实现… 我是对的吗？当然，我是，不然我或你们就不会在这里！

那么，该怎样做？你们居住在一个由分离幻觉所创造的现实系统中。这意味着总会有戏剧上演。这让我想到了我希望为你们提供的关键点。你们快乐和成功的最大秘诀就是允许这些戏剧继续在自己身边上演，同时在你们自己内部找到真正、真实的力量，在自己的内部找到合一。

然后，我的朋友们，一些非常奇妙的事情**将**发生。当你们参与到这个寻找自己真正力量并与内在的合一联系的过程中… 你们周围的世界**将**为你们而改变。在你们体验之前，这不是你们能够完全理解或相信的内容。但是，非常简单的事实是，你们周围的世界总是能完美地反映出你们内在的东西。

所以，当你们在内在发现真实的自己… 在你们周围肆虐的戏剧将会减弱，变得更加和谐与和平。当你们发现对自己的伟大的爱时，你们周围的戏剧将变得更加充满爱和快乐。当你们完全掌握自己的力量和真相时，你们将成为实现变化的关键部分，那变化是自时间开始以来就被预言和焦急等待的。

所以？你们怎么做到这一点？你们生活在一个充满喧嚣、恐惧和焦虑的戏剧世界中，如何将自己的意识向内移动、向合一移动，以便发现自己的创造者的天性？

我会告诉你们怎么做的。

你们可以看到一系列步骤，你们可以用来促进自己团结意识的觉醒。我将逐一介绍那些步骤。

关键的理解是，我没有承诺我会来救你们。我不会承诺你们外部的任何事情，比如将来会让你们快乐、安全和成功。因为这听起来不错，但实际上只会让你们处于受害者的弱势状态，处于分离状态。它让你们远离对自己真正力量的每一个发现，远离与无限和神圣的联系。

因此，我在这里提供的是，我在 Zingdad 扬升学校教导的一系列重要教义。我将以浓缩的形式向你们提供这些内容，这样的话你们就可以开始在你们的生活中应用这些原则。但请注意 - 我提供的是基本原则。你们必须做出选择并完成作业。你们将必须承担自己想法和信念的变化。你们必须这样做。在这些演讲里，我可以利用的时间有限。我只能为你们提供原则的各种最基本要素。如果你们觉得这

些内容适合自己，但需要更多的指导和建议，那么我推荐你们联系 Zingdad 进行更多密集或更高级的互动，而不仅仅是观看这些演讲。

现在… 我们进入六个神圣的步骤。之所以这样称呼它们，是因为每次你们完成这六个步骤的过程，你们就会更接近团结意识，你们也更接近真正了解自己作为自己现实的创造者的过程。所有，你们也提高了自己的意识水平。

第一步称为“接纳”，这是我将在下一个演讲中解释的步骤。

现在我要离开你们了。

我以合一之心爱着你们。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆。

2012.09.03

《神圣六步骤》08 接纳

这是《阿达姆演讲系列视频》的第 8 个。在这个演讲中，阿达姆继续讲述我们如何获得团结意识。他与我们分享了六个神圣步骤中的第一个，称为“接纳”。

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

-- Zingdad

问候，我的朋友们！

我是昴宿文明的一元实体阿达姆。

我们继续讨论六个神圣步骤。请确保你们已经观看、阅读了这个名为《阿达姆演讲系列视频》之前的演讲，因为这个演讲是上一个演讲的延续。

接纳 Acceptance

六个神圣步骤的第一步被称为“接纳”。虽然接纳是六个神圣步骤的第一步，但它不仅仅是一个步骤。接纳是门户和路径。

你们看到，接纳把你们从这边的二元意识带到那边的团结意识，是受害者意识和创造者意识之间的媒介。这就是为什么我说它是个门户。但因为你们必须学习生活在接纳中，而不仅仅是有时选择它，所以它不仅仅是个门户，它也是条路径。

至关重要的是，如果你们能够超越受害者意识，超越戏剧，并获得团结意识… 你们会完全发现自己内心的接纳，并学会以接纳的方式生活。

接纳是一个令人难以置信的强大的事情。

如果你们过去没有用几世的时间掌握接纳，那么现在需要大量的练习和努力来掌握接纳。有时你们会挣扎并弄错它。接纳，接纳你们还没有到达‘那里’的事实，接纳你们正在旅程中的事实。也要接纳这样的事实，如果你们坚持下去，你们肯定会到达‘那里’。当然，你们必须这么做。因为除了回“合一之家”外，没有其它地方可去。正如我所说，接纳是带你们回家的门户和路径。

对我们来说，了解某事的最佳方法是根据我们自己的经验。所以，我将教你们如何用自己的经历作为一种载体去了解接纳。因此，请跟随以下过程。

首先，我会请你们现在选择自己生活中一场重要的戏剧。

完成那个句子：

“我只会在… 的时候感到快乐。”

现在请想想你们生活中的一些重要事情，你们相信在自己找到满足之前需要改变的事情。

现在暂停这个演讲，花点时间想出一个这样的问题。当你们发现了一个这样的问题并且自己完成了句子，你们就可以继续观看这个演讲。

<暂停>

好。你们已经确定了自己生活里的一场戏剧。

现在我们将一起走一小段路。让我告诉你们，你们的戏剧情况将**精确**上演，当你们坚持自己对自己的信念时。

如果一个意识的粒子进入生活，拥有你们曾经有过的经历，拥有你们曾经有过的信念… 那么它将会**精确地**经历这场戏剧。

没有别的方法。

这是因为你们最深刻的信念决定了你们将做出的所有选择。从你们出生的情况来看，你们的父母将是谁，你们将如何成长… 所有这些经历的形成… 一直到你们认为自己擅长的事情，你们认为自己不能做的事情，与之联结的人们… 一切，我的意思是你们选择的一切并将继续选择的一切，都是通过你们的信念过滤的。而你们所相信和选择的… 就是你们的生命能量(life-energy)所在。你们能量消耗的地方就是你们要去的地方。简而言之，我的朋友们，生活总是把你们自己最深刻的信念的影响反馈给你们。

当你们在二元性中渡过了许多生世，那么绝对可以保证的事实是，你们将建立许多关于分离信念的层次。你们将在自己的信念系统中建立恐惧、痛苦、愤怒和损失。因此，生活将此反馈给你们。你们会在生活中看到多层次戏剧，从全球到国家到社会到家庭到个人。所有这些都将在你们的生活中不断上演。

现在，你们可以参与戏剧… 你们可以继续希望事物与其本身不同… 你们可以继续努力使它们与众不同… 但是戏剧本身会向你们不断重复它们自己，直到你们改变对自己持有的潜在信念：它们实际上是你们自己邀请来的戏剧。

我的朋友们，了解这一点至关重要！你们的戏剧不是偶然的事情，因为运气不好发生在你们身上！你们正在创造它、邀请它，并将它带给你们自己。吸引的过程是你们相信自己一个要素。

所以，**这就是**我们在这里要做的事情。六个神圣步骤实际上是疗愈你们信念的一种方法。我们首先要确定隐藏在你们思想深处的信念，这些信念会给你们带来伤害，然后我们用无限的更有爱和力量的东西取代它们而疗愈它们。在这个过程中，你们发现了多么深刻的真理，那就是，**你们**是自己整个现实的创造者。

因为你们将亲眼**看到**，在自己的生活体验中，由于你们疗愈了自己的信念，从而你们的整个世界因为你们而改变。过去的那个世界里，你们的整个生活都在挣扎、奋斗，但并未让事情变得更好，因为你们一直在与戏剧摔跤… 现在，突然间你们会发现，戏剧在你们改变时自行改变。当你们疗愈自己的信念时，你们周围的生活也会自我疗愈。

这就是我们要做的事情。但是，如果你们对这个问题的认识是错误的，我们就无法继续讨论这个问题。

请允许我举例说明。如果你们照镜子，镜子显示你们的头发是凌乱的，你们不会试着去换镜子，不是吗？也不会镜子上画一个整洁的发型。戏剧就像是你们的镜子。它只是向你们展示绝对清晰的内容，这些内容正在你们自己内在发生，而你们不知道。因此，试图改变戏剧… 改变外部环境… 而不是试图修复镜子反射的头发，那没有任何的意义。

你们要做的是**使用**镜子反射修复自己的头发。仿佛有魔法似的，你们会注意到镜子里的头发被修复了。所以，用同样的方法，你们可以**使用**戏剧来了解自己内在发生的事情… 然后改变自己的内在世界… 然后，就好像变魔术一样，你们**将**看到戏剧的变化，或者它完全消失。

这就是基本原则。所以现在你们会明白，对镜子感到不安是没有意义的。那**仅仅**是一个反射。没有必要抵制它，并且坚持它必须是除了它之外的任何东西。镜子反射的**仅仅**就是一个“**存在**”(IS)。你们就是你们的本尊，这就是镜子中的内容。

你们的戏剧，以类似的方式，**仅仅**就是“**存在**”。生气、悲伤或者怨恨是没有意义的。所以，第一步，是解放的一步，它打开了那扇门，让我们继续前进，实际地做一些好事并带来一些真正的变化…

那就是接纳戏剧。当你们是你们的本尊时，接纳指的就是接纳事物的本来面目。

所以，你们现在要迈出一步，一开始看似奇怪甚至可能不舒服。继续镜子的比喻，这类似于你们静止不动，只是**看着**镜子。花点时间观察。你们会说“**这就是**我头发现在的样子”。没有评判，没有批评。只是一个简单的评估。我在说**接纳**镜子里的东西。

现在，请把你们的戏剧带到你们的脑海中。但是这次你们要改变声明。这次你们要把你们的戏剧插入到声明中：

“我选择接纳(无论你们的戏剧是什么)现在正在我的生活中发生的**东西**，因为这是对我信念的准确反映。”

请暂停视频，再一次花点时间制定你们的声明，这样它才能正确地反映你们的情况。请这样做。请注意，这很重要，请大声说出来。现在就做。

<暂停>

现在感觉怎么样？奇怪？感觉好像自己在骗自己？感觉好像你们在说话但又感觉不到那些词？或者奇怪地感觉到解放和赋权？

朋友们，不过感觉真的不错。你们正和我一起旅行。我们不需要在第一步就到达目的地。所以请不要过分关注你们对那个小蕊的感受。注意它。接纳它。因为你们现在所需要的只是刚刚说过的接纳这个戏剧的声明。

你们看到，你们**不能**接纳自己戏剧的范围，是存在于你们之外的范围。任何在你们外面的东西都是你们无法控制的。你们无法创造超出你们控制范围的内容。你们是它的受害者。所以，这就是我们现在正在做的事情。我们接纳这种情况。这样做可以将‘情况’带回家。戏剧及其原因转移到你们的内在。当你们接纳它，它就成为你们的。当它属于你们和你们的内在时，你们就可以知道你们已经创造了它。然后你们可以用不同的方法去再创它。

所以，你们看到了吗？第一步，最关键的一步是接纳。

还有五个步骤。在这五个步骤中，我们实地看看在镜子里梳头发的过程。但首先**你们**必须完全接纳。这是你们从现在到观看下一个视频前必须完成的工作。拜托，我劝你们慢慢来。花几天或更长时间。花些时间与戏剧真正坐在一起。大声对自己说，你们接纳了戏剧。思考它。感觉它。允许戏剧向你们展示它自己的各个方面，这样你们就能够接纳它的每一部分。当你们**知道**自己接纳它时，你们就可以继续前进了。

在你们准备好之前继续学习这些材料是行不通的。如果你们不接纳，那么你们就不能创造，那么你们就只能是像往常一样做出反应… 作为一个试图避免自己选择结果的受害者。然后这个过程根本不起作用，你们会走到尽头并说“但没有任何改变”！你们会认为这个过程存在缺陷。所有这些都是因为你们没有坚持接纳的过程，直到你们真正得到它。

所以，我的朋友们，做你们的作业。请写下你们接纳自己的戏剧的声明，然后对自己不断重复这个接纳声明，看看当你们慢慢走向接纳时，戏剧如何以不同的方式呈现给你们。

请注意戏剧的感受，仿佛它正在从你们的“外部”移动，最终发现它自己在你们的“内部”。请注意你们对它的不同看法。请注意，尽管戏剧不一定改变，但你们对它的感受会改变。你们如何变得更平和、集中和平静。

这就是接纳的过程。

当你们不抵抗戏剧时，接纳就会发生。你们不必要求它必须是不同的。

当你们不评判戏剧，也不评判自己或其他玩家时，接纳就会发生。没人错也没人挂掉。那只是一场戏剧。

当你们放手对不同生活的依恋时，接纳就会发生。这就是生活的样子，就像你们就是你们的样子。生活就是它该有的样子。

当你们超越宽恕并且意识到，其实没有什么需要宽恕的，接纳就会发生。

通过选择接纳自己的其中一场戏剧，你们选择了向接纳的方向迈出一小步。我向你们致敬。这是第一步，你们现在正在路上。

现在，我的朋友们，如果我能够把你们所有人都安排在山顶的灵性静修中心，我们可以用许多年的时间讲述接纳的概念，在这个主题让人精疲力竭之前。正如我先前指出的那样，你们可以在化身体验中用许多世去掌握接纳。所以，今天的这个演讲中，我提供的只是最简单的内容：什么是接纳以及如何生活在接纳中。

现在，它是**你们**的生活原则。种下这颗称为接纳的种子并培养它，它可能会在你们的灵魂中生长和开花。你们的目标是，不仅要学习接纳这场戏剧，还要学习接纳你们所有的戏剧。不仅仅是接纳你们全部的戏剧，还有戏剧本身的主要内容。不仅仅是戏剧… 还有**生活**的全部。

我亲爱的朋友们 – 你们将在适当的时候到达那里。你们将会完美地、完整地 and 完全地接纳生活的全部。当你们这样做时，你们会变得非常壮观。你们将是纯粹的、明亮的光之存有，具有无限的能力和创造力。这就是你们在接纳道路上的未来。

在我离开你们之前，在旅程的这个关键时刻，我强烈地建议你们做一些事情：

首先，你们必须为每一天的灵性成长留出一些时间。就像**现在**的一些时间。做冥想。如果你们不知道怎样做才会有帮助。你们可以获得教导以及引导。每天花一些时间集中并倾听你们的灵魂。

其次，你们定期地需要一些时间掌控自己的生活。在这些时间里，你们可以独处，也可以与一些信任的、深爱的人在一起，也可以是你们可以与之交谈或讨论你们的生活将去往何方的人。思考你们的目标和愿望。这是你们了解自己和戏剧的时间。这是你们为自己的疗愈和成长设定目标的时间。这是你们回顾自己走过的路，评估它是如何走过的时间。这是为自己学习哪些选择有效，哪些无效的时间。

如果你们能加入志同道合的灵魂团体进行会面 and 讨论，那将是最有益的。寻找相似振频的人，接触你们彼此间可以互相教导和学习的人。

我亲爱的朋友们，我现在必须离开你们。下一个视频，我将讨论六个神圣步骤中的第二步：意图。

我以合一之心爱着你们。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆。

2012.09.03

《神圣六步骤》09 意图（上）

终于，期待已久的阿达姆更新！多么棒的更新！在这个视频中，阿达姆介绍了六个神圣步骤中的第二步：意图。他告诉我们如何保持一种意图，并使其显化出来。他与我们分享了那些教导“吸引力法则”的人经常会弄错的内容。阿达姆将意图设定置于语境中… 以及它如何成为我们都可以采取的步骤的一部分，去改变我们的生活、我们的经历和我们的现实。

了解宇宙意志… 以及它在实现你们的意图方面的重要地位。学习如何使你们的意志与宇宙意志保持一致，可以保护你们免于产生负面、痛苦和意外的后果。学习如何正确构建意图声明，以获得几乎“神奇的”能量。当你们理解了意图设定时，你们将准备好赋权予你们的意图并让它们成真。六个神圣步骤中的其余四个将确切地教导…

这个视频的完整文字版如下。

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

—— Zingdad

阿达姆：我亲爱的朋友们，再次问候你们是我最大的荣幸。我为你们带来六个神圣步骤中的第二步。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆，现在通过管道，我亲爱的年轻朋友 Zingdad 向你们说话。

如果这是你们第一次听我说话，我建议你们停下来，按顺序观看整个《阿达姆演讲系列视频》。每一个视频肯定都是从上一个开始的。你们可以方便地在 Zingdad 的网站上找到按顺序分类的视频。

另一方面，如果你们开始就一直关注这个系列，那么你们可能已经注意到这个视频与前一个视频之间的长时间停顿。从你们的角度来看，自从我上次通过 Zingdad 与你们交谈以来已经有好几年了。在这次谈话结束时，我将告诉你们为什么有必要暂停，正如我们所做的那样，因为这将引出我希望分享的一些重要信息。

现在，此时此地，我想直接进入六个神圣步骤的第二步：意图（Intention）。

意图设定其实是一件相对简单的事情。因为简单，所以它经常被错误地完成，从没有结果到完全灾难性的自我毁灭的结果。

如果我们要实现生活积极、快乐的结果，我们需要学习正确地设定我们的意图。

这就是我今天将与你们分享的内容。

在设定意图时，你们需要注意四个基本要点。

首先，**意图只是魔术的一部分。**

六个神圣步骤的目的是改变你们生活中的某些部分或你们对生活的体验。它是关于你们现实的再创造。不幸的是，有很多人相当错误地教导说，持有意图本身就足以改变你们的生活。通过专注于积极的想法，你们会将自己所关注的内容吸引到自己的思想中，或者自己身上。

我的朋友们，这无疑是一个吸引力法则。但这个法则没有规定你们的想法会神奇地显化出来。如果是那样的话，人们会注意到他们的每一个愿望都会成真。深刻的民间智慧和宗教真理也会谈到这一点。但事实恰恰相反。每种文化都有谚语“如果愿望是马，那么乞丐会骑。”或者，更直接地说，希望不起作用。

那么吸引法则是如何运作的呢？我来告诉你们。它和其它一切事物一样，都是基于一切即一的基本事实。意味着彼此是另一个自己。所以，你们对别人做了什么，你们也就对自己做了什么。这个真理的必然结果是，在生活中，任何你们想要大量吸引到身边的东西，你们至少先要少量的表达或给予。

现在来让我们看看。如果这是真的，那么它将反映在文化智慧和古代宗教真理中，是吗？嗯，是的，我当然会这么说。这是黄金法则的基础，它被编码在世界上的每一个宗教中。黄金法则是：

“像对待自己一样对待他人”。

(Do to others as you would have done to yourself.)

你们肯定听说过，不是吗？这个基本的事实也通过民间智慧得到了回应。每个人都知道本质上：

“你们发出去的东西将返回给你们自己”。

(What you put out comes back to you.)

我们都知道这一点… 即使我们在生活中并非全都与之一致。

因此，**这是**吸引力法则的基础。吸引力法则如下：

“你们向生活表达的意愿被宇宙意志倍增，然后返回给你们。”

(What you express into Life is multiplied by universal will and then returned to you.)

这才是那个吸引力法则的正确表达。

吸引力法则有两个重要方面。你们表达的意愿和宇宙意志。我们将在稍后更多地讨论有关宇宙意志的内容。现在，我想专注于第一个：你们表达的意愿。瞧，我的朋友们，你们不能只是和意图呆在你们的脑海中。你们必须表达你们的意图。你们必须激励意图，让魔法流动起来。

在你们找到自己的现实层面上，创造不会单独依靠思想来运作。这对你们来说非常非常幸运。想象一下，如果创造依靠思想来运作的话会有什么结果？你们的每一个恐惧、焦虑和忧愁都会在你们的生活中显化出来。大多数人所做的会比正面意图设定更令人担忧。这就是为什么所有居住在你们现有的意识密度的人，实际上都是被保护的，不会让你们的思想直接显化出来。在这种意识密度中，你们需要赋权给你们的意图，使它们能够实现。我会在适当的时候教你们如何做到这一点。但是现在，我希望你们明白，意图本身没有魔力。

要我向你们证明吗？明天早上你们在床上醒来时，请你们躺在床上，不要移动肌肉，专注于起床的意图。只是躺在那里，对起床的意图全神贯注。看看你们需要多长时间才能真正离开那张床。

你们看到了吗？意图不是魔法。意图就像在地图上放的一个按钉。你们在说“我要去**那里**”。但人们犯了一个根本性错误，认为将按钉放在地图上的行为应该转化为已经在目的地的行为，或者其他人会神奇地将意图带到“那里”。

我再说一遍。你们现在正在受到保护，免受创造从思想而来这种情况的影响。你们并非处于思想完全自律、完全在自己控制下的灵性发展阶段，你们**只能**想到那些为自己服务的想法。你们很容易产生一些适得其反和自我毁灭的想法。因此，不允许你们的想法自动开始显化。在这些想法实现之前，你们**必须**赋权给它们。

但我不希望你们认为设定意图不是一件非常、非常重要的事情。

如果你们躺在床上，根本无意离开它… 你们将不得不被别人强迫起床。

我的意思是，意图设定是更大进程的重要组成部分。这是六个神圣步骤中的第二步。这不是整个魔术，但没有它就没有魔术。

说到魔术，我指的是你们经历中意想不到的强大改变。仅此而已。

我想说的第二点是，有一个称为**宇宙意志的功率倍增器**。如果你们的意图与宇宙意志一致，那么整个宇宙将密谋帮你们实现目标。如果你们的意图与宇宙意志相悖，你们是在反对宇宙，那么什么都不会发生。当然，在两个极端中间有一大片灰色区域。但明显的是，如果你们的意图和宇宙意志相一致，你们只需要投入更少的努力去实现它。

我举个例子。想象你们再次躺在床上，打算从床上滚下来，倒在地上。很明显，当你们化身在地球上时，对你们的身体来说，引力是宇宙意志的一部分。所以，你们最轻微的转动就会让你们翻身… 砰… 你们的意图随着‘砰’声而显化。

相反，如果你们的意图是从床上滚下来，落到天花板上… 那么你们会发现自己需要付出很大的努力才能让这个意图显化。也许你们可以通过几十年的冥想，训练你们的思想并学会漂浮。或许你们可以建造一个喷气背包。或者想出一些诸如此类需要大量努力的方法来显化你们想要的结果。

我的例子可能有点傻。但它清楚地解释了向下拉的引力。在许多情况下，宇宙意志不太明显。你们怎么知道自己的意图是否符合宇宙意志，让你们获得自己心仪的工作？或者晋升？或者见到梦想中的那个人？你们怎么知道改善健康的宇宙意志？你们与他人的关系？你们与自己的关系？等等…

如果你们确实知道上述事情，那是因为你们与自己的内在有联系。通常是通过你们的心脏门户。因为你们的内我(inner-self)知道自己是与合一相连的存有，你们的内我与宇宙意志相连。

如果你们不知道**如何**做到这一点… 如何联系你们的内我，我有一些相当令人兴奋的信息，我将在这个视频的最后与你们分享。这些信息、这个视频与前面一个视频之间的长时间停顿有关。所以请仔细聆听。

因此，与合一的意志一致… 或者与我称为的“宇宙意志”一致… 是确保你们的意图实现的最好方法。

但是，还有另一个与宇宙意志保持一致的同样重要的理由。这是第三点。

当你们与合一的意志相一致，你们就会与最大的善(the greatest good)相一致。宇宙将为你提供保护、疗愈、爱和喜悦。

我将解释宇宙意志如何保护你们。想象有人真的激怒了你们，想象你们的回应是希望对方有各种各样的痛苦：口臭、痔疮和指甲长倒刺。

你们只能从最初级的无知中做到这一点。因为即使是稍微先进一点的存有都知道：你们对别人做了什么等于对自己做了什么。因此，为他人制造痛苦与折磨将直接导致你们自己的痛苦与折磨。

好的是它永远不会与宇宙意志相一致，导致任何人为了更大的利益而遭受更多的痛苦和折磨。我的意思是，如果受到伤害是你们学习成长的最佳方式，那么宇宙意志将允许你们伤害自己。如果你们真的、真的想伤害别人，你们可能被允许首先伤害自己，这样的话，你们就可以学会不再那样做了。

(未完待续)

2016.03.02

《神圣六步骤》09 意图（下）

(接上)

宇宙意志一直为所有人带来最大的善。它总是倾向于疗愈、爱和喜悦。

宇宙意志保护你们的另一种方法是，它可以帮助你们避免痛苦的意外后果。

你们知道，如果一个人可以随机收集地球人类的一个愿望，也许 90%—95%的人都会想要钱。很多的钱。几百万或几十亿。或者是无尽的物质之河。这是因为绝大多数地球人类已经堕落在施加给他们的小我魔法(the ego magic)里，相信钱本身就是一种有价值的东西。相信自己只要有足够的钱，就可以获得自己想要和需要的一切。

自从他们接受了这个信念，他们用在地球上的宝贵时间、自己的健康、自己的和平、自己的喜悦…用几乎所有的东西以及他们重视和爱的所有其它东西做交换… 为了钱。因此，人类认为世界上最有价值的东西就是钱。这或许是可以理解的，并且或许可以理解的是，他们的愿望都是为了更多的钱。

但这个绝大多数地球人类完全没有概念的是，一系列痛苦的意外后果，这些后果伴随着他们意图的实现而来。如果这些人突然获得了数以百万计的现金… 他们会意识到这更像是一种诅咒而不是一种祝福。他们会看到自己的整个社会结构如何被嫉妒、贪婪和憎恨所摧毁。他们如何不再相信人们之间的友谊。他们的家庭如何被扭曲和摧毁。他们的生活将如何失去目的。等等，等等。

最深层的原因是，对更多钱的渴望从根本上来说不是对更丰盛(greater abundance)的愿望。在为自己和为他人之间，前者与后者差别悬殊。这就是货币财富所要表达的：差别悬殊。如果你们希望**每个人**突然变得富有… 你们会发现这根本不会给你们任何你们想要的东西。如果全世界的人都有几百万元，那么几百万元将不值分文。因为货币后面没有任何支持。货币的价值在于它的稀缺性。因为货币，就像你们世界的精英所创造的那样，后面没有任何的支持。它是直接由债务和债务本身创造出来的。

我以金钱为例，因为它是最常见的错误。人们最常做的是尝试利用他们的创造力来创造更多的钱。如果他们想方设法得到了自己想要的，他们最终会痛苦和不快乐。但如果将你们的意图与宇宙意志保持一致，那么你们就会受到保护。因为你们的内在自我渴望**真正**的丰盛。我的意思是：你们的内在自我渴望你们应该拥有你们需要的一切，当你们需要的时候。

那么你们想要的一切也会给你们带来更多的快乐而不会带来伤害。你们的内在自我渴望对你们来说是最好的东西。你们的内在自我了解你们经常不知道什么东西对你们来说是最好的。所以，你们不应该找到自己与内在自我的不一致。最适合你们的是，使你们的意图与你们的内在自我意志保持一致… 实际上是与合一保持一致。

因此，在很多方面，与宇宙意志保持一致可以保护你们免受创造自我毁灭的影响。再说一次，通过学习倾听内在自我的声音，与宇宙意志保持一致。在本次对话结束时，我将再次分享一些有关此内容的信息。

关于意图设定的第四点，也是最后一点，你们应该记住的是，你们需要**清楚你们的意图是什么**。你们必须能够用一个清晰明确的句子表明你们对自己的意图。当你们声明自己的意图时，它也必须你们的心里唤起一种积极的、被赋予力量的感觉。

我想用自己的故事给你们一个例子。作为昴宿一元体的一种表现形式，我敏锐地意识到我的灵魂团体的一些部分仍然在化身当中。许多部分现在还活着，作为昴宿星际种子行走在地球上的你们中间。聆听这个演讲的一些人很可能是我灵魂家族的成员。也许你们，亲爱的听众，就是这样的人。

关键是，我非常清楚我自己更大灵魂的这些碎片… 我的其它面向… 经常受到很大的伤害。一些成员已经迷失了。当我看到自己内在闪耀的神圣之光时，我清楚地知道，疗愈、重新整合以及让这些我的其它面向回家，为此而工作对我来说是正确的。

从最基本的层面上着手工作，对我来说是正确的。

前一段是我的意图。

但是你们能够看出它是一个笨拙的声明。它既不干脆也不清晰。对我来说，把我的存在与这些句子联系起来是相当困难的。

如果我这样构思我的意图，会有多大的不同：

“我是重新整合我的灵性实体的代理人。”

感受它？

感受它的力量。

这既是真实的，也是无可争辩的。这是生活并采取行动的内容。明确。简洁。毫不含糊。第一人称。现在时。

没有“我会这样或那样”；或者更糟的：“我想这样和这样”；或者最糟糕的：“我希望如此和如此”。没有搪塞。只是事实。

当你们找到这样的意图时，亲爱的朋友，就像找到一个魔法咒语一样。你们可以感受到与能量相融合的字词。它们觉得自己想要从舌头上跳起来，开始在世界上采取行动。当然，这是因为你们正确使用今天讲述的所有四个要点。

你们会明白，虽然意图不是整个魔术… 但它是魔术的重要组成部分。

你们会与宇宙意志保持一致，宇宙意志倍增器已经拉紧，准备帮助你们。

你们会与宇宙意志保持一致，你们会知道自己受到保护，免受破坏性意图的有害影响。你们会知道自己的意图将带来疗愈、爱和喜悦。你们会感受到真相。

你们将以清晰简洁的方式表明自己的意图，你们可以很容易地赋予力量给自己的整个存在。

那就是下一步我要教你们做的事。我将教你们如何赋予你们的意图以力量。激励它，让它成真。我们用第三个神圣的步骤 —— 行动，第四个神圣的步骤 —— 可视化，以及第五个神圣的步骤 —— 情绪来做到这一点。最后，我们使用第六步 —— 观察，成为魔术发生的当下。

我期待在接下来的《阿达姆演讲系列视频》中分享这些具体内容和细节。

现在，在我们结束演讲之前还有一件事要做。

我提到有一些信息要与你们分享，关于你们如何与自己的内我保持一致… 并以这种方式与宇宙意志保持一致。

有两种方法可以做到这一点。首先是要走自己的路。使用诸如冥想、身体运动、呼吸运动等方法，使自己处于一种深刻、平静的状态。要练习深刻的自爱，打开你们的心之门户。然后站在你们自己神圣内我的立场，清楚地知道你们内我的意图是什么… 为什么它要像你们一样化身。当你们知道这一点，当你们以这种方式与自己的内我保持一致时… 那么你们将能够很容易地为自己辨别出宇宙意志。

好的是你们也可以教别人这样做。

这是一种方法。另一种方法是找到一个有这种教学经验且可以指导你们的人。目前地球上有一些这样的存有。仔细选择一个，你们会得到极大的帮助。

这让我想起我们在这个视频和前一个视频之间停顿几年的原因。亲爱的朋友们，你们知道的，我们并不是无所事事地袖手旁观。在这段时间里，我的朋友和你们的朋友，引发这个演讲系列视频的人已经完成了这样一段旅程：他找到了与自己内我交往的方式… 并找到了分享和教导他所学知识的方法。

现在要非常清楚的是：我并不是说，与他一起行走是与你们内我产生共鸣的唯一途径。我是说，如果与他一起行走对你们来说是正确的… 你们会发现那条路是一条非常清晰而有力的道路。

与标准告别方式略有不同，我现在要退后一步，邀请他直接和你们谈谈他的提议。这样你们就可以用心检查，看看那提议是否会在你们的道路上为你们提供帮助。

带着对你们的美好祝福，我向你们告别。我是昴宿文明的一元实体阿达姆，通过我亲爱的朋友 Zingdad 向你们说话。

Zingdad：哇，好吧… 谢谢你阿达姆。

也许这似乎有点奇怪，因为那仍然是与你们说话的同一个声音。但现在是我。我的名字是阿恩·阿林汉姆(Arn Allingham)。我以 Zingdad 的名义制作了书籍、视频、冥想引导，还有研讨会。当然，我还带来阿达姆与你们说话。

现在，阿达姆提到了我制作的材料并邀请我谈谈它们。我很高兴这样做。如果你们想学习如何使你们的意图与自己的内我保持一致，那么我已经准备了一个为期 6 周的多媒体研讨会系列，帮助你们做到这一点。它已经运作了一段时间，许多人已经完成了这个系列，并且正在报告惊人的结果。这个研讨会名为“Heart and Mind Aligned”，它是一个名为“Dreamer Awake!”的更大系列的一部分。我想邀请你们访问 Dreamer Awake! 的网页。网址现在在屏幕上：zingdad.com/dreamerawake，你们可以阅读所有关于 Dreamer Awake! 的内容。

我可以充满信心地说，如果你们的心呼唤你们现在这样做，你们会发现它完全改变了自己的生活。

‘Heart and Mind Aligned’ 带领你们去迎接自己的内我，教导你们生活在与它伟大存在的对话中，并帮助你们释放你们的障碍和限制，那障碍与限制使得你们不能与它，你们自己的神圣内我进行开放清晰的对话。

如果你们需要联系援助之手… 这可能就是你们需要的。请浏览我的网站，并相信自己知道我所提供的是否适合你们。正如阿达姆所说，还有其它的引路者。而且你们也可以自己走路。所以，这只是一个选择。但这是我在这方面非常努力的一个选择。我用了多年的时间才制作出来这些内容。我非常高兴能够为你们提供服务。

这就是那个故事。

带着这个故事，我也可以说…

再见。

(完)

2016.03.02

《神圣六步骤》09.1 意图 - 补充

随着阿达姆关于‘意图’的视频发布，我在寻找和设定自己的意图方面做了很多工作。因此，阿达姆让我与你们分享我的工作，提供可能帮助你们设定意图的方法。

在这个视频中，我将与你们分享我寻找自己神圣意图的过程。我是如何做到的，以及它对我来说意味着什么。你们将了解‘接纳’的重要作用(第一个神圣步骤)，以及它如何在寻找你们自己神圣意图中发挥关键作用。你们还将了解来自小我和内心之间不同的意图设定。请观看这个视频，作为神圣步骤过程的一部分。

这个视频的完整文字版如下。

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

-- Zingdad

朋友们好。

作为《神圣六步骤》的快速补充，我被要求提供我目前关于意图设定的观点。请看下面：

在仔细聆听前面的阿达姆系列视频的信息之后，我决定是时候在我自己的生活中开始展开一些宇宙魔法了。我决定设定一个意图。然后通过其它的神圣步骤来实现这一目的。但是，在设定意图之前，我决定退后一步，发现自己处于一种真正接纳的状态。请记住，‘接纳’是六个神圣步骤中的第一步。

所以，接纳。

‘接纳’这个词在我过去几年的生活中获得了如此深远的意义。我现在所处的地方是，对我而言，真正的接纳意味着我的整个现实中的一切都完全符合它的意图。没有错误。什么都没有破碎。什么都不必修复或改变。每个创造者都从他们的角度创造他们的现实并获得他们正在创造的东西。

但是，这并不意味着每个人都喜欢他们得到的东西！离此很远。显而易见的是，那些不知道自己正在创造现实的人，以及那些不知道如何明智地使用他们的创造力的人，很可能创造出他们直接讨厌的各种东西。我认为，这是现在地球上大多数人的状态。但是，讨厌你们的创作与创造它们不是一回事。我们**必须**接纳我们创造的东西，这样我们才能学会更好地创造。

你们知道，就像一个小孩子必须学会不去触摸烫锅或抚摸攻击性强的狗或走在交通要道上…因为这些事情会导致痛苦的结果。同样地，我们所有的初级创造者都要学会控制我们的思想、言语、行动和情绪，以便我们能够创造出我们**喜欢**的事物。因为这是我们超越相信我们是受害者的唯一方法。受害者理论说，我们没有创造我们的现实，我们没有得到我们过去创造的生活的回馈。

所以… 如果你们跟随我的观点… 我所说的是世界完全符合它的意图。有时似乎是残酷的、悲伤的、痛苦的、可怕的和令人困惑的。每个灵魂都在他们的化身中，获得他们创造的东西。

你们可能认为那不是真的。你们可能对我的概念有各种各样的反对意见。你们可能会对我说“是的，那么虐待儿童呢？他们是无辜的，并没有造成这种虐待。”或者，“虐待动物呢？”或者，“人们患了什么可怕的疾病”。等等，等等。

对我完全接纳的立场有很多可能的反对意见。但我在这里并非要说服你们。你们的信念完全是你们自己的责任。不过，如果你们想看到我如何将我自己的观点从那些使我处于可怕的受害状态的信念中转移出来的话，那么我邀请你们阅读《扬升书 1》。电子版本可以从我的网站免费下载。或者，如果你们喜欢手里拿着一本书，也有纸版。如果你们准备好释放自己的受害者信念，你们会发现生活也随之改变。我确定。

我在这里提出的观点是，我是 100%的接纳，不仅仅是概念… 而是接纳我存在的核心… 作为我存在的基本真理… 来自上帝的每一个意识，直到天使们和一元实体们，直到地球上最小的意识碎片… 每个人都绝对地从他们的角度创造他们的现实。

是的。这是一个共同创造的现实。这意味着我们创造的方式是邀请其他人在我们的现实中扮演角色。但如果一个存有没有直接创造大家都拥有的经历，那是因为大家过去邀请并同意那个存有为他们而创造。

我确定这个。

我知道现在世上绝大多数人不同意我的看法。我知道为什么会这样。但我也接受了。改变大众想法并说服他们不是我的工作。所有其他人正处于他们需要处于的意识密度，我接纳这一点。

从那之后，我实际上找到了接纳难以接受的东西的方法。我接纳那些不断被选为同一企业利益服务的扭曲自私的政客们。我接纳了这个星球的污染。我接纳了几乎每个社会都受到伤害的罪行。我接纳彼

此签署的所有痛苦合约，它们导致谋杀、强奸和虐待。我接纳灵魂与他们的身体签订的痛苦契约，那些契约导致… 嗯… 身体一连串的困境。我接纳所有这些。我不会试图改变任何一个。我完全接纳这个现实和我在其中的位置。

我已经接纳了… 现在我可以选择了。

记得阿达姆告诉过我们，如果我们不接纳，那么我们就是受害者，然后我们就不能选择了。好吧，亲爱的朋友们，我可以告诉你们，我花了一辈子的时间才找到这个接纳的程度。当我到达这里时，我可以**感觉到**它改变了我的一切。这种感觉是最深刻的和平。如果你们不了解和平的感受，我可以告诉你们，一个真正安静的心灵意味着什么。所有在我心中不停地使用的愤怒的喋喋不休、恐惧、废话都消失了。是的，这是真的，我必须处理我的**阴影**以便可以到达这里。而我现在来到了这里。如果你们对我有信心，我请你们相信，为了找到这种接纳与和平的状态，一遍又一遍，它需要到达这里的每一点努力，但那是值得的。

由于我接纳了，所以我可以开始选择和创造。

当你们处于和平状态时发生的其它事，是你们突然发现你们可以倾听自己的心声。

让我简短地做个解释。

当你们的头脑在喋喋不休时，你们所拥有的就是噪音。当你们找到和平时，你们的头脑仍然存在，你们会发现可以听到自己的心声。当你们听到自己的心声时，你们会突然意识到它是你们灵魂的入口。你们的神圣内在通过这个门户向你们说话。用的不是你们的头脑使用的同样嘈杂的字词。不，你们的神圣内在在你们的心中移动，仅仅是让你们**知道**东西。至少这是我对它的体验。如果你们获得真正的和平，或许你们会得到幻象，或许是感受，或许可能是你们听到自己神圣内在的一些东西。我不知道。但是你们会受到最深刻、最真实的启发。

最后让我谈谈意图。

你们看，在我有这种和平之前，在我能够倾听自己的心声之前，我会从嘈杂、可怕的喋喋不休的头脑中设定我的意图。

我会设定世界必须改变的意图。我会设定人们必须做得更好的意图。这种罪行必须减少。那些政客们必须更好。污染必须停止。如果我觉得自己是利他的，我就会设定这一点。如果我觉得更加的以自己为中心，我可能已经设定了应该赚更多钱的意图。或者必须神奇地清除一些健康问题。

但你们能够看到吗？这些意图中的每一个都隐藏着一个我是受害者的声明。在别人改变以前，我不会幸福。这就是阿达姆称之为戏剧的内容。

现在，当我找到和平的时候，我倾听自己的心，意图开始冒泡沸腾起来。它在我的脑海中闪闪发光，充满欢乐和光芒。我只**知道**这是为我自己的正确意图。我知道这个意图适合我。从合一的心一直到神圣的内我一直到这个称为 Arn Zingdad Allingham 的包裹在它的角色中的灵魂小片片。**对我来说**，它是**正确**的。以下是它的内容：

我的意图是，找到尽可能勇敢地给出我的礼物的方式，给予生活中希望得到它的每一个部分。

我想告诉你们为什么这是我的意图，然后我想告诉你们，我是如何将它浓缩成一个紧凑的、强有力的、简洁的意图声明。

要知道，我思考过，我没有金钱的动机。我不是在“为我自己做什么”。真正让我像小狗的的尾巴摇啊摇的是给出我的礼物。让我超级开心的是，让我感受到并知道我的礼物正在发挥作用，它有助于疗愈和服务。我喜欢知道世界上其实有更多的快乐和积极，因为我以前来过这里。我喜欢这个主意。所以，我只想以最高的等级、频率和振动来尽我所能。

但我现在也是一个平凡的小人类存有。而我可怜的小人类存有也有与你们一样的小我恐惧。我害怕匮乏。我害怕我会没有足够的物质可用。我害怕自己会陷入困境、迷失、贫穷。我害怕，我害怕，我害怕。

对吗？

我指的是，这些恐惧驱使我们去做自己讨厌的工作。这些恐惧是我们制定保险计划和退休金计划的原因。这些恐惧是我们投票支持社会保障计划的原因。等等，等等。我不是在说它们不好。我没有上述计划中的任何一个。我不是说选择那些计划的其他人不好。我要说的是，很明显每个人都有这些恐惧。为什么亿万富翁不会停下累积财富的脚步，为什么他们不说“我有这么多可憎的财富，我傻到还要积累更多。”？

我告诉你们。贪婪源于这些完全相同的恐惧。你们越穷，就越害怕失去自己拥有的东西。没有多少钱反而会让你们不再担心自己没有足够的资金。

所以，我也接纳了。我接纳这个身体需要得到照顾，并且有一些恐惧要成为人类生活的一部分。没关系。我只是选择不被这些恐惧所激励。

你们看？可以担心。你们永远无法彻底消除恐惧。它们融入了我们在地球上的生活。但你们可以选择停止让恐惧统治你们的生活。

你们知道什么是勇敢吗？那就是，没有恐惧。无论如何，勇敢就是感受到恐惧并做正确的事。你们懂的，不是吗？

所以，我像你们一样有这些恐惧。尽管我担心，我仍然尽最大努力做适合我的事。我选择尽可能勇敢地给出我的礼物。我选择不限自己、不阻止自己、不破坏自己，或以任何其它方式限制自己送出礼物给生活的每一部分，那礼物是其需要而我必须给出的。

最重要的是，这将带给我最大的快乐。对我来说，这是获得幸福生活体验的最佳方式。

还有另一个最好的部分。那就是我知道生活是如何运作的。我知道你们发出去的东西就是你们会得回的东西。所以，当我找到方法送出礼物时，生活会还给我丰盛的礼物。如果我这样做，更好的准备就是去接纳它！我现在就是这样做的！我以前无法接受。过去几年我在这个领域做了很多解锁工作。

但关键是这个意图已经来到我面前，我立刻就看出它的美丽。它是适合我的。我要专注于送出礼物，让生活关照其它一切。

这就是我的意图。我把它框成这样：

我更加勇敢和丰盛地将我的礼物送给希望得到它的生活中的每一个部分。

你们觉得这个怎么样？

我希望我的心路过程能够为你们增加价值。我希望你们正在制定自己的意图。我非常希望能够真正为你们服务，不是通过教导你们如何不制定意图，而是通过带给你们永远的快乐、爱、扩展和丰盛。

正如阿达姆警告的那样，我清楚地知道这个意图声明只是其中一个步骤。但是现在，至少，我走出了这一步，我准备开始用剩下的其它步骤赋权给这个意图让它显化。接下来，我会把演讲交还给阿达姆，以便我们学习第三个称为‘行动’的神圣步骤。

直到下一次，

再见。

2016.03.27

《神圣六步骤》10 行动（上）

在这个最新的《神圣六步骤》视频中，阿达姆继续教我们如何创造我们的现实。

阿达姆在这个视频中介绍了六个神圣步骤中的第三个：行动。了解“行动法则”。了解为什么‘行动’对你们的创造至关重要，以及如何使用它来赋权你们的意图。

一如既往地，阿达姆利用这个教学机会分享了适用于我们日常生活的大量智慧。

这个视频的完整文字版如下。

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

-- Zingdad

我亲爱的朋友们，我感谢你们邀请我进入你们的意识，荣幸地为你们提供六个神圣步骤的第三步。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆，现在通过 Zingdad 向你们说话。

对我来说，在开始每一个演讲之前，重要的是建议所有第一次听我讲话的人… 以及所有对这个系列前几部分没有清晰记忆的人… 请在这里停止。请按照顺序观看整个《阿达姆演讲系列视频》。无疑地，每一个视频都是在前一个的基础上发展起来的，如果仅仅是从这里开始，你们几乎不会获得任何收获。

你们可以在 Zingdad 的网站上找到按顺序排列的完整的《阿达姆演讲系列视频》及其文字版。

有了这些准备，我们可以开始讨论第三个神圣步骤：行动（Action）。

行动是六个神圣步骤的核心。也许可以说，是最重要的一步。它是如此重要，有时甚至被称为“行动法则”，因为有一个宇宙的真相与行动相关联。

让我先告诉你们，行动法则如下：

“你们对生活做了什么，生活将它返回给你们。”

(What you do to Life, will be done to you by Life.)

也许你们听说过下面这种略有不同的表达方式：

“你们怎样对待别人，别人也将怎样对待你们。”

(What you do to others, will be done to you also.)

我相信你们一定听过这个，因为行动法则是如此流行，以至于它已经进入当今世界的每一个宗教和主要哲学体系。它还被称为“黄金法则” (the golden rule) 和“互惠法则” (the law of reciprocity)。今天我可以告诉你们，如果你们不知道的话，它也叫做“因果法则” (law of karma)。

大多数相信业力(karma)的人，实际上误解了它。人们似乎相信有一种宇宙复仇系统。仿佛神会对恶人施以惩罚。好像生活中的苦难和折磨，来自于某些残忍的对过去罪恶的报复。

嗯，挚爱的朋友们，请允许我告诉你们，没有这样的事儿。它是这个样子的：

“你们向生活表达的意愿被宇宙意志倍增，然后返回给你们。”

(What you express into Life is multiplied by universal will and then returned to you.)

噢，等等。这不是我们在谈论意图时分享的吸引力法则吗？（微笑）

当然啰，就是它。因为所有这些都是是一样的。行动法则**就是**因果法则，因果法则**就是**吸引力法则，吸引力法则**就是**黄金法则，黄金法则**就是**互惠法则。这些都是一样的。

但是这些法则的一些组成部分往往难以理解。

第一个难懂的部分是行动。你们正在做的事情。

行动背后的能量或**意图**是促进行动的动力。如果你们真的希望为另一个人做出善意的行为，然后你们出去做点什么… 那么你们正在制定善意。你们正在向世界展示它是善意的。实际行动是为一个饥饿的陌生人制作一个三明治，或者它是为一位朋友提供一个富有同情心的耳朵，这些无关紧要。你们打算去做些什么，那就是善意。这是第一个难懂的部分。这个行动为你们周围的世界带来了它背后的意图。

就像善意一样，一个卑鄙的、鬼鬼祟祟的无意识的意图可以通过。例如，试图以牺牲你们的邻居为代价来富裕自己。我在灵性意义上使用这个词：邻居。它指的是你们身边的人事物。你们的邻居可以是人，可以是行星，也可以是动物、植物、海洋、空气，等等等等。

这带我进入行动法则的第二个组成部分。你们可能会认为自己对那个人很友好，就像你们提供三明治一样。你们确实如此。但是当你们采取行动时，你们会对整个生活采取行动。对生活的任何部分进行的爱心行为都会影响生活。因为，一切即一，请记住。

反之亦然。对生活的任何部分施加负面的破坏性行为都会影响生活。

所以，在行动之前，你们确实需要考虑自己的意图。你们正在影响到合一……而不仅仅是你们正在对之采取行动的人、邻居。

然后是第三个组成部分。这可能是最不被理解的组成部分。在谈论这个法则时，通常甚至都没有被提到。事实上，你们的行动是一种传播到生活中的能量。就像你们正在播放信号，生活接收到这个信号，然后再将它回复给你们。但生活不会简单地归还给你们，它会把你们的信号与神圣意志相乘，然后再还给你们。你们明白了吗？

生活不仅仅是各个部分的总和：人、动物、植物和你们周围的事物。生活就是意识。意识给予它自己生机。它有自己的意图和意志。有另一种说法，在你们周围看到的一切背后，有一种神圣灵性在移动。事情就是这样，因为这种神圣的灵性就是如此。从一个角度来看，许多、许多的神共同创造了这个现实。从另一个角度来看，所有这些神，当然都是一体的，这些半神一起是一个伟大存在的一部分……一个伟大的灵性(the one Great Spirit)。

我现在深入这个神学小讨论的原因是，你们需要意识到，生活不会简单地把你们的选择反射给你们，就像一个不能说话的机器，或者像一个没有生命的镜子。不。与宇宙意志保持一致的表达意图的行动，将被宇宙意志大规模授权。与宇宙意志保持一致的小行动，将被倍增和放大，并将产生一个伟大的结

果。相比之下，直接违背宇宙意志的大规模行动，将被抑制和减弱，并将返回一个非常小的结果给你们。

请不要以简单的方式理解我所说的话。请不要认为这意味着你们可以制定邪恶，然后只有很少的负面性会回到你们身边。不是那个意思。如果你们制定了邪恶，那么它很可能做出你们被教导的不同选择，而与宇宙意志契合。然后你们学习成为宇宙的好公民。你们从生活中得到了巨大的回响，这样你们就可以有力地感受到自己选择的效果。

那些根据我正在分享的内容而得到这些理解的人，尝试得到“聪明的”想法，他们可以操纵这些规则以获得他们自己小我的短期利益… 以牺牲周围的邻居为代价… 总是感受到因果法则的刺痛。

然后他们哀叹自己的命运。然后他们抱怨业力。然后他们说这是严厉和不公平的。

我的朋友们。一个非常、非常好的动机，你们亲爱的老阿达姆正在按顺序教授你们六个神圣的步骤。从接纳开始，这样你们就不会从愤怒、恐惧、仇恨、嫉妒或贪婪的地方开始选择，或者渴望是自己而不是别人富裕，或任何负面的动机。

从接纳开始。非常、非常仔细地选择你们的意图。保持平静。倾听你们的心声。与内在的神圣意志保持一致。只有这样，当你们有一个很好的意图时，你们才能真正与自己保持一致；只有这样，你们才能开始用行动来赋权于这个意图；只有这样，你们才能通过**做些什么**来向世界宣告你们的意图。

我确实希望你们明白。因为这是强大的概念。孩子们不应该使用锋利的刀具和玩火。嗯，灵性的孩子们不应该戏弄神圣步骤。

现在，我需要告诉你们行动法则的第四部分。是时候了。你们知道现在几点吗？科学对此没有定义。但我会告诉你们它是什么。这是原因与结果(cause and effect)之间发生的暂停。因此，行动法则应该说明如下：

“你们向生活表达的意愿，**最终**，被宇宙意志倍增，然后返回给你们。”

“What you express into Life is, **in time**, multiplied by universal will and then returned to you.”

你们明白吗？我在说，你们发出的能量需要一些时间才能回到你们身边。

此地此时，这就是为什么你们可能没有注意到行动法则的原因。这就是你们需要被告知的原因。如果根本没有间隙呢？我们举个开水龙头或开灯的例子。你们不怀疑拧开水龙头会导致水流动，对吗？你们不怀疑按下墙上的开关会导致天花板上的灯泡发光，对吗？

没有混淆或怀疑，因为它们的结果是立竿见影的。但想一想：如果你们现在拧开水龙头，没有水流出来。你们按下电灯开关，灯泡也没有发亮。然后你们做了二十次的拧开拧合、按下按上的动作，没有结果。然后在一个星期的时间里，水突然开始流动。也许在它开始流动之前，你们已经拧开拧合三次水龙头。然后，又过了一两个星期，灯泡莫名其妙地开始发光。为了进一步混淆事情，从现在开始，许多门开启和关闭，你们的汽车已经启动，割草机在你们的花园里跑了一圈，邻居的狗咬了你们。

要注意第一个水龙头开启和水流之间的因果关系，你们必须比普通人更加敏锐。也许会有一些关于水龙头和水之间的灵性训诫，你们可能信也可能不信。

让事情更复杂化一些：你们知道每个人的时间不一样吗？是的，当然，每个人每天都有相同的秒数。这是真的。但那是你们共同创造的虚幻的外在现实，它不是我在这里谈论的内容。我所说的是，关于你们自己在生活中发起的原因和你们意识到的结果之间的距离。

你们知道“意识密度”(densities of consciousness)吗？你们听说过你们可以“提高你们的意识”(raise your consciousness)吗？嗯，一个被称为大师 8 的存有，我最尊敬的存有，一个在这个现实中直接参与掌握因果法则的存有，已经对意识密度做出了清晰而引人注目的描述，你们可以阅读并理解它们究竟是什么。

“这是《扬升书 2》里的一章，称为密度。”你们可以在 Zingdad 的网站上找到它。

你们真正应该阅读它的原因是它直接关系到你们的生活经历。瞧，你们的意识密度越高，**你们的**因果关系距离就越短。最终距离很小，几乎是立即的。那么你们就是所谓的神奇存在。因为你们的意图是几乎立即完成的。为了做到这一点，你们必须在非常高的意识密度。准确地说是第 7 意识密度。

（未完待续）

2016.05.15

《神圣六步骤》10 行动（下）

但是此时地球上绝大多数人的意识都是第三密度的。在这个意识密度中，你们可以在今天制定一个选择，它甚至可以在你们的下一世中回复你们，或者之后的一世，或者再后一世！如果你们完全忘记了自己采取的那个行动… 那就是它还给你结果的时候！

这不是一个错误，它也并不残酷。这种效果… 原因和效果之间的**巨大距离**… 是你们可以忘记自己的真正创造者天性的唯一方法，从而一世又一世的居住在地球二元极性的深刻遗忘里。这是你们相信自己受害者的唯一方法。这是你们认为恐惧是对生活的真实有效反应的唯一方法。这是你们为自己共同创造灾难和痛苦后果的唯一方法。

挚爱的朋友，我知道很多人根本无法听进去我的这个信息，但我告诉你们，这是真的：你们真的**想**在这里体验这一点。你们想要体验这种最深刻的遗忘，因为只有从完全忘记的地方才能重新创造你们自己。你们可以提升、胜利和辉煌，进入一个全新创造的自己。

这就是从二元极性中产生觉醒的、扬升的灵魂所发生的事情。当你们准备好返回时，你们将是彻底改变了的！返回的你们远远超过离开时的你们！每个回归者都认为这是一次**非常具有挑战性**的旅程，但**值得**一次又一次尝试。

到时候… 你们会回来的。

我希望你们理解的是，你们提高意识的过程就是缩短你们行动的原因与效果之间距离的过程。随着这种距离的缩短，你们便成为越来越强大的创造者。在很大程度上，这是因为你们的行为与因果之间的混乱更少。

让我来做个解释。

如果你们在水流出之前拧开拧合水龙头十次，当水在两周后流出时，它的流量可能非常微弱。因为所有的拧开和拧合。因为意图中的所有混乱：你们想拧开它… 还是想拧合它？

你们没有对生活明确而坚定地提供唯一一个意图，通过一个动作而强调的意图。你们提出了许多意图和许多行动。非常混乱。

相比之下，如果你们今天坚定地拧开水龙头，其它什么都不做，也许，当水到达时，水会从水龙头冒出，明天，相当多的水涌出。

当你们提高意识时，你们就缩小了距离。当你们缩小了距离时，你们就赋予了效果。当你们缩小距离并赋予效果时，你们就会更加强烈地意识到你们在创造自己的现实。当你们意识到自己的创造者天性时，你们就会更加注意你们的创作。当你们对自己的创作更加关注时，你们就会以更有序、更有目的的方式创作。当你们这样做时，你们就会更加与神圣意志保持一致。当你们将自己与神圣意志联系起来时，你们就会提高自己的意识。当你们提高意识时… 因此你们减少了因果之间的距离。

看到了吗？

一个周期开始了！而这个循环会让你们逐渐进入更高层次的意识… 创造更强大的力量。

挚爱的朋友，行动法则是神圣步骤里的“机舱”。它是这个现实里推动创造的驱动力。当你们在分离时，你们的行为是至关重要的。它们是“你们向这个世界发出去的东西”。

是的。这是真实的。你们可以在不移动肌肉或不说一句话的情况下采取行动。你们可以在冥想中行动，或者在想象中行动。这是可行的。

但是你们知道怎么做吗？

今天的地球上可能有一小撮人**真的**知道如何做到这一点。人们花费大量的精力关注在他们的思想上。这些存有可以在静坐的时候对世界采取行动。

你们是这些存有中的一员吗？

不是？

那么用你们的手、你们的身体、你们的声带、你们的笔、你们的电脑键盘行动。

采取行动。

这让我想起了我们关于行动法则的最后一点：既然你们理解了行动的重要性… 现在你们可能会问，“是的，但我该怎么做？”

答案是，回到你们的意图。你们希望在自己的世界中看到什么样的变化？你们会记得我和你们谈到意图的时候，我说设定你们的意图就像在地图上放一个按钉，就像是在说“我要去那里”。那么你们的行动应该类似于站起来向那个方向迈出一步。

现在，检查一下你们的意图。问问自己，“现在我能做些什么才能让我朝着实现我的意图的方向前进？”

在这一点上，人们常常感到不知所措。“我怎样才能做一些让我达到预期结果的事情呢？”他们问道。也许你们病得很厉害，那么你们的意图就是健康。也许你们被债务淹没了，你们的意图就是丰盛。也许你们感到孤独，那么你们的意图就是找到自己的灵魂伴侣。也许是其它的情况。在这一点上，你们也许感觉自己想要的结果在千里之外。也许你们无法想象自己在一百世的生活如何达到自己想要的目标。

嗯，这完全没有问题。你们不必实现自己的目标。你们现在只需要朝那个方向迈出一步。

对自己提醒自己的意图。重复它直到你们感觉到它。然后检查一下：你们现在可以做些什么呢？

拜托，我们不要骗自己。如果你们的意图是身体健康，那么你们就不能说“我要为我的健康吃一个奶油冰淇淋”。你们知道吃什么对身体健康有益，什么会损害身体。你们必须做一些直接表达你们意图的事情。朝着正确方向迈出一小步。

也许你们选择良好和健康的饮食习惯，那么你们会选择做一些好吃又健康的食物。在这里，你们迈出了一小步。你们上路了。

同样重要的是，你们必须停止在相反方向采取行动。向前迈出一步然后迅速转身并向后跑三步是没有帮助的！

所以要清楚你们在做什么。继续选择带领你们前进的行动，朝着你们期望的结果。放弃让你们倒退的选择，远离它为你们带来的结果。

这不是火箭科学。

如果你们想不到可以让自己朝着正确方向前进的一件事，那么你们首先要做的就是将时间放在一边，冥想、倾听你们的心声。

Zingdad 说：“如果你们需要帮助，我会提供引导冥想，可以帮助你们解决这个问题！”

如果这还不行，那么你们需要帮助。找个你们信任其品质的人，与他交谈。

Zingdad 说：“如果你们需要，我也可以提供指导。”

找一些建设性的、积极的、具体的、你们可以做到的、能带你们走向自己期望的目标。然后去实现它们。

如果你们能定期做这样的事情，那很好。如果成功了，你们能够每天做这样的事情，那很好。但确保你们正在采取具体步骤，并确保自己拒绝采取适得其反的步骤。

重复地、反复地这样做。养成采取积极行动的习惯，你们会发现自己“在走向”自己想要的结果… 一步一步地。

这样做，魔法将开始流动。你们将制定行动法则。你们将为自己带来理想的结果。坚持到底，你们会发现它正在发生。一千英里的旅程将神奇地缩短，因为宇宙意志帮助你们并给你们翅膀。如果你们的行动软弱，你们会发现自己实际上走了相当一百英里的路程。如果你们有力而有目的地采取行动并提高自己的意识，那么你们只需步行几英里，就会发现自己神奇地到达目的地。

朋友们，当宇宙密谋将你们的愿望带给你们时，你们可能真的会看到奇迹。

所以，现在你们知道怎么做了。

有了行动法则，你们已经准备好在自己的生活中玩魔术了。它有可能增加魔力，也有可能进一步赋权于意图。而这些进一步的赋权，进一步减少你们需要玩的魔术，构成了接下来的神圣步骤。我期待在后面的演讲中与你们分享这些内容。

在那之前，我希望你们，热爱自己所做的事，做你们所热爱的事。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆，我刚刚通过 Zingdad 向你们说话。

(完)

2016.05.15

《神圣六步骤》10.1 行动 - 补充

随着阿达姆关于‘行动’的视频发布，我再一次被要求分享我自己对行动法则如何在我生活中发挥作用的看法。

我谈的是，过去我如何误解行动（以及我今天如何看待其他人以同样的方式误解行动），以及这种误解如何导致我们无法实现我们的梦想。

我与你们分享我正在做的具体事情（并且重要的是不需要再做！）以支持我的新意图。

我也分享了一些非常有趣的内容。我发现仇恨。我是如何让自己学会仇恨的，它怎么把我从我的道路上拉下来让我生病 – 以及我现在如何从我的思想和身体中把它释放出来。

这个视频的完整文字版如下。

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

—— Zingdad

再次向朋友们问好

你们可能还记得，在阿达姆讲述‘意图’的视频发布之后，阿达姆要求我将我的个人观点添加为补充视频。我猜听取同样化身为人的同胞的观点应该有帮助，因为你们也在努力解决同样的生活经历和问题。所以今天，我再次被要求在第三个神圣步骤‘行动’中添加自己的经历。

首先我要说的是，我天性不是一个行动力强的人。反正不是这辈子。我曾经对自己做过各种各样的判断。我曾经相信我很懒、拖延。我不喜欢完成事情。我开始事情比完成它们更好。

我想说的是，我天生不是生活中的动手一族。

也许我的天性更偏向于是一个思想家。无疑地，我是一个伟大的梦想家。(微笑)在地球上，这通常不是能得到很好回报的一个职业。

正是在这种背景下，我与你们分享我在这一生当中学到的行动的深刻价值。无论是从实践的角度还是灵性的角度来看。

你们知道… 我知道很多人似乎认为行动是次要的，甚至不必要。有些人说你们可以通过思想改变自己的生活。我看到这些人围在一起谈论丰盛和成功。我看到他们非常认真地冥想，为他们自己和别人冥想丰盛的到来。我看到，一年，五年，十年，他们依然在那里冥想，依然在等待神奇的事情出现在他们的思想和梦想中… 但是他们似乎并不想那些事情在他们的生活中表现出来。

相信我，我不是在评判他们。直到前不久，我还是他们中的一员。因为我理解意图设定的重要性。我明白思想就是事物。我知道积极和感恩等良好态度的至关重要。

我只是陷入了错误的信念，即意图是整个玉米卷饼。但它们不是。它们是成功实现现实娱乐的重要基础。但基础不是建筑物，它只是一个基础。如果你们拥有的只是基础，你们就会停止继续建设… 那么你们可能根本就没有建立那基础。

朋友们… 我在这里不是告诉你们该怎么做。我不对你们的生活、你们的选择或你们的经历负责。是你们在负责。所以，我所做的就是告诉你们，我是如何运用阿达姆和其他人给我的教导的。我告诉你们最终我找到了什么工作。一次又一次。如果你们愿意尝试，我可以向你们推荐。

首先我可以告诉你们，从我上面的故事来看，在这个现实里，无论如何，人**必须**采取行动。这个行动是你们对预期结果的投资。这是你们自己的标志，也是你们的内在、宇宙、合一以及你们对这个结果的承诺。而承诺就是将诺言变为现实。它使空洞的承诺充满潜力。

你们发出去的将回到你们身上。我相信你们知道这是真实的。作为小我存有，我们对行动抱有最大的信念。行动胜于雄辩。言语胜于想法。

检查你们自己的经验：

假设你们在办公室，你们的老板给你们一些工作，你们没做却说，“当然，我会坐在这里，打算并想象那些工作在今天余下的时间里完成，好吗？”你们觉得自己还能受雇多久？

“打算”是行动之前的事。这就是它强大的原因。这就是你们准备实际**让它发生**的准备。但是，如果你们的计划只是考虑实现它，而不是真正实现它，那么你们只是在骗自己。你们不是故意的，你们只是在幻想、设想、做梦。这些是当我们想要体验其它经历时所做的事情，这些体验并没有在现实中表现出来。

如果你们确实打算按照老板的意思去做，你们可能会说，“好的，当然！给我 5 分钟做计划，然后我会**完成它**！”然后，当你们有了计划… 你们完成了它。**这就是意图**。没有幻想。

这就是生活各个方面的作用。那样的话，我们的灵性生活会有什么不同？

如果没有行动、没有去做、涉及… 那么你们就不会投入到这个创造中。你们没有给予你们的个人能量。如果你们不这样做… 那么宇宙就没法在其中运作。没东西可放大。无法添加任何东西，没有任何帮助。

这是理论，但也是我个人的经历，而且还是一些人与我争论的事情。当我告诉人们这件事时，我有时会被告知我错了。仅此一点就足够。但是我注意到，那些抱怨生活正在不公平地对待他们并且他们的表现努力无效的人也告诉了我这一点。

而我曾经就是其中一员。这就是我的斗争经历。但是，自从我开始实行行动法则以来，我的生活彻底改变了，我的意图已经开始以丰盛的方式表现出来。所以… 我极其清楚地知道，行动是**做正常事情**的重要组成部分。

接下来要说的是行动。从我的角度来看你们如何在接纳和意图的基础上建立建筑物。如果只是采取行动，而没有首先奠定基础，那么你们也不可能采取行动。如果没有这个基础，建筑物就会坍塌。

我想以举例的方式告诉你们一些我个人的故事。几年前，我意识到自己正走向金融危机。由于我的选择，我处于这样一种状况，即我靠储蓄生活，没有任何收入的真实前景。这让我有些压力。我害怕和焦虑。我打算制定计划去解决这种情况。我开始疯狂地制定一些计划。我工作、工作，经过许多个月的努力，得到一个非常小的回报。巨大的努力获得非常小的回报。

瞧，朋友们，我的错误是因为我处于困境之中，我抱着一系列根植于匮乏、贫穷、世界的错误、金融体系的不公正、我不够强大，以及恐惧未来的信念。有了这样的信念，我真的无法为自己获得丰盛的收益。你们看，我一开始并没有接受阿达姆所说的。

再补充一点，实际上我并没有设定意图。我只是对我的情况做出反应。就好像一群黄蜂来到你身边，你不会想该怎么做，你只是跑开。在同样的模式中，我纯粹是在做出反应并去做第一件要做的事。所以，我把这些限制的信念付诸行动。我没有以任何方式花时间将我的选择与宇宙意志结合起来。我当然没有想到我真正想要在我的生活中创造什么。我只是跳起来做出反应。

回想起来，我觉得我必须感激我实际得到的微薄收入。

我想用你们现在的情况来对比这个故事。我现在不太关心自己的钱。我不会问自己“我将如何在某个日期前赚到多少钱”或类似的问题。我的意图是，我一直拥有我需要的一切，我要做心中想要做的事，然后跟随我的心去做我要做的事。仅此而已！这对我来说很简单。而且，朋友们，我一直拥有我需要的一切以及更多。生活对我是慷慨和善良的。我不是你们认为的金钱上富裕的人。我没有大量投资或类似的东西。但那是因为我不相信我需要大量投资才能感到安全。相反，我觉得它们会成为我思想上的负担。

我现在正在转向金融哲学，不过，那根本不是讨论的话题。

我告诉你们什么对我有用。那不仅仅是行动… 但是，行动是明智的，与明确的意图完全一致，并且一直保持着对自己和生活充满爱心的状态。

那对我有用。我不能推荐这种有一定难度的方式。

如果你们有兴趣，我可以告诉你们我正在做的事情… 以及由于我的新意图而现在不再做的事情。正如你们可能记得的那样，我的新意图是，“我正在更勇敢地 and 更丰盛地把我的礼物给予生活中希望得到它们的每一部分”。

我正在采取具体的行动来支持这个意图。我坚持这个意图，我的心告诉我该怎么做。也许你们曾经读过阿达姆通过我写给光明会的公开信。它在某些圈子里引起了一些轰动。嗯… 这是我采取的第一个行动… 这是实现我的意图的第一步。我正在为下一步做准备，那将成为阿达姆通过我表达的下一步。

我目前的情况就是这样。这些表达是我为把自己的能量投入宇宙而采取的行动。是的，这个视频是另一个这样的行动。

当我采取这些步骤时，我知道通过倾听我的心声，我会被告知下一步是什么。我没有被要求赶紧采取这些行动。我被要求以良好、适中但稳定的速度行动。信息传递给我，并准备好通过我的脑海，所以我被要求写下来并让它可供你们使用。

朋友们，这只是几个星期的事，但在采取这些步骤后，我可以告诉你们，我的生活中存在着质的差异。我的心中有一种轻盈、自由和丰盛的感觉。它被生活反射回来，突然间有人对我正在做的事情起了兴趣，新人以大幅增加的速度订阅我的免费每月时事通讯，新客户注册我的服务。我的其它产品，如 Dreamer Awake! 的材料突然卖得比以前好多了。

为什么我要告诉你们这些？

因为它们意味着一些东西。

你们周围的世界是你们的反映。或者说，它反映了你们的信念。朝着你们的意图的方向迈出一步，你们采取具体行动，使你们的意图成为现实。你们改变了对自己和生活的看法，生活反映回你们身上。所以，当我开始大量勇敢地献上我的礼物时，生活的礼物又丰盛勇敢地回馈给我。

这是理论，我很高兴能够报告这个无疑是我的经历的理论。

但也有一些我不得不停止做的事情。我很惭愧地承认我最近发现自己沉迷于仇恨。我不想说细节，因为，首先它不会为信息真正增值，其次，我不希望进一步扩大它，第三…老实说…我感到惭愧。

如果你们一直关注某个信息…如果你们在线参与…也许你们会注意到许多、许多的邀请，在那里，我们可以看到一群一群的人，发现另一些人群不值得爱，甚至认为他们不如自己，将他们视为天生的“错误”或“邪恶”，在心里拉仇恨。

嗯，这开始发生在我身上。

我知道我并不孤单。我的意思是，种族主义、性别歧视、阶级、会所、同性恋恐惧症，以及那些我们用来憎恨别人的其它借口。当一个特定人群的成员将任何其他人群的成员混为一群并说“我讨厌那些人”时，仇恨就出现了。

嗯，我很惭愧地说，最近在互联网上发现的一些过多的新闻故事和个人轶事，我显然允许它们把我拉离对某个特定群体的关注。不管它是哪一个群体。重要的是我真的觉得自己生病了。

多年以来，我一直在努力工作，以提高我的振动，回归合一。工作已经得到回报，我的意识提高了。我正在获得团结意识。由于这个原因，似乎我现在已经不再拥有那种允许仇恨的信念。它们与我不相容，与我正在成为的人更是不相容。这种不相容让我感觉很糟糕。我发现了一种可怕的、恼人的头痛，即使服用止痛药也不会消失。我的身体也觉得不舒服。我变得脾气暴躁、难以驾驭。随着情况越来越糟，我意识到自己需要做点什么。所以，昨天，我花了一天时间冥想，去进入内在，去倾听。我收到帮助，理解我不能继续以这种方式选择，理解我正在制造这种仇恨。我**选择**去看别人讲述的故事，那些故事让我滋生这种仇恨的观点。

你们知道，在我自己的生活中除了和平之外什么都没有。没有敌意。与任何人都没有痛苦的互动。所以，我其实是去互联网上接受别人讲述他们因为自己的选择和信念而带给自己痛苦的故事… 然后利用这些故事为自己做出选择，助长一种完全不必要甚至是自我毁灭的思维方式。

我可以用更长的篇幅谈论这个… 关于仇恨的发现，以及与另类选择相比做出真正选择的内容等等。但那将是一个完全不同的主题。我们现在谈论的是行动法则。具体来说，我告诉你们一个我意识到的行为，这个行为让我朝着与我声明的意图相反的方向前进。我意识到我必须立即停止这一点。它不仅适得其反，而且具有自我毁灭性。因此，我选择停止从新闻故事、另类媒体报道、互联网论坛上的个人账户和轶事，以及我可能阅读的博客中获取情感和道德方向… 相反地，从我自己最深刻的理解中获取它们。

我对这个问题最深刻的认识是，所有的生命都是神圣的表现。在每个人的心中，活着是一个神圣的存在。而神圣的存在是我所属的同一个个体的一部分。另一种说法是，我最终与别人合一。这对我来说无疑是对的。仇恨这些其它面向的自己是自我毁灭和无意义的。

是啊！许多人已经严重迷失。许多人受到极大的创伤。许多人的灵魂被他们的痛苦折磨着。许多人正因为他们的痛苦而做着可憎和残暴的事情。甚至可能有一些群体在这一点上，表现得比其它群体更差。也许是这样。也有可能是，有些人蓄意煽动我们对彼此的仇恨，使之成为一种美好的泡沫，以致于他们所希望的战争可能发生。也可能是这样。

我想说的是，故事内容并不重要。那只是一个故事。那不是**我**的故事。我不需要因为任何故事而让自己从自己最深刻的真理和认知中被拉出来，

所以，我昨天花了一整天时间进行深刻的灵性工作。当我发现了我的身体疾病的原因后，我努力释放我一直坚持的有毒信念。我找到了它的根源，让它以各种形式消失。**我不需要憎恨任何群体。我放弃那一切。**

我也做了一些身体工作，在我释放出心灵的伤害之后帮助我的身体愈合。然后我与神圣内在自我联系，并允许无条件之爱流入受伤所留下的真空。最重要的是，我允许一点智慧在我心中开花。我允许自己做出新的选择，不再做这种事。

我可能会生气。我可能会害怕。如果我能对一个人或一群人感到愤怒和害怕，那么就有可能掀起对此人或此群体的全面仇恨。我注意到了。现在我选择，每当我发现自己正朝那个方向前进时，我就去我的心中，去寻找我最深刻的真相，在仇恨还没开始之前就用同情和理解来代替它。

我不希望你们认为我很容易被说服。我不是在说有人冒犯我。如果发生这种情况，我很擅长划清界限，伸张正义。那完全是另一回事。我在这里说的是，因为别人的故事而学习仇恨，我选择超越故事，我选择不去恨。

我选择倾听我的心，并采取一切行动，让我得到我想要的结果，并停止在相反的方向采取适得其反的步骤。

这就是我想与你们分享的内容。

亲爱的朋友们，如果你们正在接受阿达姆的教导，那么请问问自己：“我现在可以采取什么样的步骤，使我的生活朝着实现我的意图的方向前进”。或者这个：“我可以开始做哪个项目，让我在意图方向上实现巨大的飞跃。”回答这个问题，然后去做！

然后… 继续去做。

继续朝着你们期望的结果迈出一小步。小小孩每天都会迈步，或者一次又一次地飞跃。

如果发现自己生活中遇到所有其它压力而陷入困境，发现自己错过了一天或一周… 没关系，只要你们能尽快再拾起来。坚持下去。定期做一些对你们来说是正确的、与你的意图保持一致的事情。

同样重要的是，继续释放那些适得其反的选择。继续根除那些破坏你们良好工作的事情。不断探索自己的内心，找出这些行动的原因。坚持爱自己、信任自己、尊重自己、疗愈自己。

通过这种方式，你们将在前进的道路上实现你们心中的愿望。这样的话你们就会制定行动法则。你们知道它是如何工作的。它需要你们发出去东西，行动法则将它与宇宙意志相乘。一段时间之后回到你们身上，那时你们会注意到魔法开始发生。正如我自己已经开始注意到的一样。在接下来的阿达姆演讲视频中，这些方面都将进行更详细的讨论。我会为你们很快录制的。

现在我要离开你们了。

谢谢你们的聆听。

再见。

2016.05.26

《神圣六步骤》11 可视化（上）

在这个最新的《神圣六步骤》视频中，阿达姆继续教导我们如何创造我们的现实。

阿达姆在这个视频中介绍了六个神圣步骤中的第四个：可视化。了解“可视化”作为创造现实的一部分的重要性。学习如何使用这个神奇有力的工具。

一如既往地，阿达姆利用这个教学机会分享了适用于我们日常生活的大量智慧。

这个视频的完整文字版如下。

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

—— Zingdad

阿达姆：我亲爱的朋友们，我再次感谢你们与我分享这段时光。我很高兴为你们提供六个神圣步骤中的第四个：可视化。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆，再次通过 Zingdad 向你们说话。

我总是喜欢建议所有第一次听我讲话的人，那些对以前的内容没有清晰记忆的人，在这里停下，请按顺序观看完整的《阿达姆演讲系列视频》。或者，至少，请从六个神圣步骤中的第一个开始：接纳。

这些传讯中的每一个都是建立在前一个的基础上的，从这里开始，你们几乎不会获得任何价值。

你们可以在 Zingdad 的网站上找到完整的传讯内容，它们按顺序排列，并附有文字版。

“在这里查找所有阿达姆的资料：<http://zingdad.com/adamu>”

有了这些准备，我们可以开始讨论第四个神圣步骤了。顺便提醒一下，这六个神圣步骤是：

1. Acceptance 接纳
2. Intention 意图
3. Action 行动
4. Visualization 可视化
5. Emotion 情绪
6. Observation 观察

今天让我们看看第四个神圣步骤可视化(Visualization) 的一些细节。

可视化是关键步骤，因为它实现了创造所需结果的三个必要组成部分，即：测试、注入能量和准备。

现在我来解释这三个组成部分。

测试 (Testing)

当你们正确想象时，你们将有机会测试你们为自己创造的新现实。在你们的想象中，你们可以进入那个现实并居于其中。你们可以看到它的外观是如何的并感受它。确保你们真的喜欢它。这是一种先试后买的步骤。

要明白，大多数第三意识密度的存有对于最有利于他们生活的东西感到非常困惑。他们认为最想要的东西通常会增加他们的痛苦和不快乐。但是，由于缺乏远见和洞察力，他们根本无法想象愿望成真。我会举个例子。

大多数第三意识密度的存有跌落在金钱陷阱中。大多数人认为更多的钱会给他们带来更多的快乐。大多数人认为，他们一生中最好的结果就是赢得一笔巨额现金。如果你们告诉他们这样的胜利对他们来说是最糟糕的结果，大多数人都会拒绝相信你们。即使你们向他们展示过去的彩票中奖者的统计数据：自杀率、药物和酒精成瘾率，大多数获奖者所经历的孤独和孤立，在几年甚至几个月的时间里，最终剩下的钱比他们中奖之前还要少。如果你们断然向人们证明彩票获胜是个可怕的想法，大多数人会耸肩声称他们会成为例外。

实际上我并没有努力在这里谈彩票。我只是以此为例。大多数人对于他们生活中真正有益的东西都有非常不明智的想法。

如果你们从六个神圣步骤中的第二个开始采用我的建议，那么你们将免受最灾难性的选择。你们会记得我告诉你们，你们应该将自己的意志和宇宙意志保持一致。你们应该想要一些能带来最大好处的东西。现在，通过可视化，你们有机会真正检查自己是否真的想要创造你们所声明的意图。尽可能详细地了解这样的结果将如何影响你们的生活，以及它将如何影响所有其他人的生活。

由于你们已经开始，凭借第三步，去行动这个意图… 它已经开始显现。能量上，它已经向你们走来了。所以，这真的是你们自我纠正的“最后机会”，看看你们是否希望公布这个创作，或者重新开始一个新的意图，它真正服务于最高的善，并且你们确实希望在自己的生活中体验它。

你们已经被警告了。谨慎创造。如果你们把自己全部的创造力都投入到降低你们振动的那些意图中，你们将不会喜欢自己得到的东西。

所以，花点时间充分想象你们的意图。**充分**了解它对所有方面的影响。一会儿我会教你们怎么做。我现在先解释一下**为什么**你们要全面而谨慎地做这件事。

注入能量 (Energizing)

一个意图本身就是一个想法。年轻的 Zingdad 总是有各种各样的想法，他知道他永远不会实现的事情。比如成立一个摇滚乐队。他知道那只是一个有趣的想法，他在与它玩耍。他知道自己永远不会实际地、确实地、真正地**想要**成立摇滚乐队。因此，他也没有去做任何关于这个幻想的事情——比如学习演奏乐器。同样地，如果你们所拥有的只是一个意图，那就类似于 Zingdad 的摇滚乐队。那只是你们反复思考的一个想法。

如果你们确实地、真正地希望那个想法成为现实，那么你们必须给它注入能量。

第三个神圣的步骤，行动，是一个非常强大的能量。也许是第三意识密度现实中最强大的，因为这里的人们相信行动、相信去做，是实现预期结果的必要部分。

那确实是行动的关键。启动注入能量过程。开始把幻想变成现实。

可视化增强了这一点。花些时间想象即将实现的意图，并从内心里给它注入能量。我将教导你们如何做。花些时间“看”这个意图，把它的每一个部分都看作是现实。所有的细节。尽可能地在脑海中建立一个连贯的、完整的图象，当它“成真”时会是什么样子。那些心灵的东西很有创造性，它会累积创造。每当你们回到那过程，并再次重复它，你们就增加了复杂性和细节。你们进一步注入能量。

行动是“注入物理能量”

可视化是“注入内心能量”

情绪，下一个神圣步骤，是“注入灵性能量”

也许你们可以直观地看到，通过按此顺序进行，我们正在提高创造力的振动。物理能量是最细微、最低能量的振动。内心能量更细微，振动更高。灵性能量是最细微和最高的振动能量。

你们需要这三部分才能真正创造。理想情况下，所有三个是等量的且按顺序出现的。但至少每一种都是六个神圣步骤发生“魔力”所必需的。

准备 (Preparation)

新手创造者面临的真正挑战之一是，当他们真正得到自己想要的东西时产生的震撼！

或许你们会笑，直到它发生在你们身上。你们设定了一个意图，跟随神圣步骤去显化它，某一天，“嘣”！你们会发现自己完全得到了你们所创造的每一个细节。

这是一个相当令人震惊和不安的时刻，你们花了谁知道多少辈子的时间去说服自己是一个无能为力的受害者。为什么你们这么努力地说服自己是无能为力的？如果是因为你们对自己展示了在一些遥远的前世，你们是如何愿意且能够滥用权力伤害他人… 当你们被迫承认自己再一次使用自己神圣的天赋创造力时(divinely ordained creator powers),你们就会陷入双重麻烦。

我想我说的是这样的：那些正在读这篇文章的人，认为他们应该只是能够且重新创造他们的现实，这应该是容易的，而且应该没有内部的不和谐… 他们中的少数人其实是**最**需要谨慎的人。

你们可能一直没有在自己的创造礼物上撞到头。**然而**！如果你们不是非常小心、非常明智、非常领会自己心中的指导，某天当你们的头撞到创造礼物的时候，那么你们的未来会有一些重大的痛苦。然后，这种痛苦将教会你们谨慎的智慧，这是其他人在使用他们的创造力量时所感受到的。

如果，另一方面，你们感到某种谨慎、尊重、忧虑，那对你们来说其实是个好消息。那个障碍被你们甩在身后。你们的理解是行动中的智慧。我建议你们使用可视化这个工具来充分探索你们的想要的创

造。特别是我将很快解释的“最好和最差”的极性。仔细检查你们带给现实的这个意图是服务于最高的善，并与你们灵魂的愿望是一致的。

如果是这样，那么你们就不会像以前那样再次撞到头。然后，从这一次开始，从现在开始，你们可以安全地练习自己神圣的天赋创造力。

因此，通过可视化，你们可以为即将到来的事情做好准备。你们准备好优雅地进入你们的现实，接受你们向生活注入能量的显化。

这是一个长长的句子 – 你们准备好自己，去成为你们所是的创造者！

如何可视化 (How to Visualize)

首先请允许我说，如果你们还没有做定期的冥想练习，你们应该开始去做。冥想是让头脑安静的练习。头脑是灵魂处理事情的工具。如果你们有时候不能让这个工具安静，你们会变得严重困惑。你们倾向于相信你们就是你们的头脑。你们不是！你们倾向于相信存在于头脑中的噪音是真实的。那不是。通过冥想，你们可以超越头脑，与灵魂面对面，而那才是真正的你们。

关于冥想的好处和重要性，我可以说更多的内容，但那不是这次演讲的内容。这次演讲是关于可视化。我提出冥想话题的原因是，那些经验丰富的冥想者现在已经准备好开始强有力的可视化。那些从未冥想的人会发现这更难以做到，因为他们的头脑充满了噪音和混乱。

[Zingdad 注：你们可以通过参加当地的冥想课程来给自己一个良好的开端，或者，如果你们愿意，可以看看我的创作，称为“Create Yourself, Create Your Life”。它肯定会帮助你们养成冥想的习惯！在我的网站上可以找到它：<https://zingdad.com/>]

(未完待续)

《神圣六步骤》11 可视化（下）

然而，无论你们是有经验的冥想者还是全新的灵性练习者，你们仍然可以开始想象你们的意图。真正的不同之处在于，有经验的冥想者会发现在可视化的同时保持平静要容易得多。新手很可能会发现他们的思想经常反复徘徊，并且不得不花费更多的时间和精力完成每个可视化练习。

我想说的另一点是，“可视化”这个词其实不确切。应该更准确地称之为“全谱内部感觉创造”(full spectrum internal sensory creation)。除了这是一个笨拙的短语。我提出这一点的原因是许多人没有视觉导向。如果他们闭上眼睛想象一些东西，他们就不能“看到”它。他们或许会“感到”它。或许只是“知道”它。不同的人可以通过许多不同的方法探索他们的想象力。因此，不要因为这个练习被称为“可视化”而感到必须在大脑中“看电影”。理想情况下，你们将“想象”你们所有的内部感觉，与你们能够带来的任何感觉一起工作。

现在，如何可视化：

首先，闭上你们的眼睛，安静你们的大脑，连接你们的心，找到与源头的联结… 那里是爱的来源… 在你们心轮的正中央。

现在，保持这种联系，返回它如果你们失去了它，通过在大脑中可视化来探索以下思想：

可视化#1：今天是你们的意图显化的日子。它正在发生。你们发现自己在说，“就是这样！我的意图现在正在变为事实！以最精彩和最神奇的方式，现在一切都成真了！”

你们在经历什么？你们的周围发生了什么事？发生了什么事让你们说“就是这样”？

花些时间与可视化呆一起。重复做几次，直到你们觉得自己真正地把它所有的丰富内容都可视化出来。然后(当然，这并不一定要在相同的讲习会或甚至同一天进行)，做以下额外的可视化练习：

可视化#2：你们的意图实现已经有一段时间了。对它的兴奋有所消退。这是你们的新常态。你们现在的生活是什么样的？它是如何改变的？有什么改进？你们丢了什么？有什么不太好的？

如果你们找不到丢失或放弃的东西，那么这就是你们自欺欺人的警告信号。一切都需要付出代价。一切。在你们有自我意识、至少看到消极因素之前，不要继续。代价是你们将失去的东西。看向它。确保它是你们会得到什么东西的可接受的交换。然后继续。

可视化#3： 其他人的生活也受到了影响。开始靠近：对你们最亲近的人有什么影响？他们的生活如何受到影响？他们的积极因素和消极因素是什么？别人怎么样？同事和熟人？遥远的家人和朋友？随机的陌生人怎么样？敌人和自己不喜欢的人(如果你们有的话)怎么样？所有这些人的生活如何以正面和负面的方式被触动，你们的意图如何显化？

如果你们认为自己的选择如何影响他人并不重要，那么你们已经忘记了六个神圣步骤的“魔力”是如何运作的最基本前提。从根本上说，它是有效的，因为一切即一(All is One)。别人就是另一个自己。我们发出去的最终回到我们身上。这是真实的，这就是**为什么**“魔术”会发生的原因。所以… 如果你们创造的东西带给自己巨大的快乐，但却以带给别人巨大的痛苦为代价，那么你们也会带给自己同样的痛苦，作为你们创造的东西的一部分。如果你们不理解这一点，或者不相信它是真的，那么创造现实不适合你们！使用你们尚未准备好使用的工具只会对你们自己造成伤害。

因此，在对你们意图的显化对所有其他人的影响进行 360° 分析之后… 这**仍然是**你们想要的内容吗？

如果是，你们还要做最后一个可视化…

可视化#4： 在这个可视化练习中，你们将想象力推到你们结束这一生的时刻，那时你们再次成为一个灵性存有，那时你们在回顾这个已经在自己身后的一生，那时你们站在自己的灵魂导师们和**光明**大师们的面前。

当你们回顾自己掌握创造力的那一刻，你们在其中设定了自己的意图并开始把它带给自己… 当你们回顾自己所创造的东西以及你们不再怀疑自己的创造者天性的那一刻… 你们有什么看法，关于你们的选择，那是明智和广阔的**感觉**吗？那是正确的选择吗？现在感受你们的心之间的联系。感受它的感觉。

感觉对吗？好吗？神圣的灵感？那是错误的选择吗？采取了错误方向的正确步骤？或者甚至可能完全错误的做法？感觉。花些时间与灵魂导师们和**光明**大师们在一起。接受他们的意见。感受(并观察和倾听)他们的指导。

如果在第四次可视化之后，你们仍然在准备并且对自己的意图持肯定态度，那么你们可以准备继续下一个神圣的步骤，情绪。接下来我们将谈到这一点。

但是，如果你们已经决定改变主意，**不**创造这个意图，那么你们可以开始在心里找到极大的感激之情，因为你们有智慧去停止这个创造，在它存在于你们的现实之前。找到那种感激之情，伴随着心中的感觉，只需放下你们的意图。停止给它思想或能量。而且，当你们准备好的时候，带着额外的学习和智慧回到第一个神圣的步骤，你们可能会创造下一个更加渴望的意图...

下一次

正如所承诺的那样，我们很快就会开始学习第五步，倒数第二的神圣步骤：情绪。在那个讨论中，我们将了解情绪的真正力量。人们通常认为它是无效的，往往适得其反。但是，如果正确地使用和集中注意力，情绪实际上是宇宙中最强大的力量。听起来有点牵强吗？等到我们讨论它，看看你们是否仍然这么认为！

如果你们想在 Zingdad 和我发布下一个资料(其实是任何新资料)时同步更新，你们被邀请订阅我们的免费每月时事通讯。

“在这里注册时事通讯：<https://zingdad.com/newsletter>”

直到下一次，亲爱的朋友们，我是昴宿文明的一元实体阿达姆，我被我亲爱的朋友 Zingdad 带到你们的身边。

(完)

在这个《神圣六步骤》视频中，阿达姆继续教导我们如何创造我们的现实。

阿达姆在这里介绍了六个神圣步骤中的第五个：情绪。在今天的人类世界中，情绪被深深地误解了。在这个视频中，阿达姆直截了当地创造了记录。他教导说，情绪其实是所有创造工具中最强大的。他还继续教导我们如何有效地运用自己的情绪。

这个视频的完整文字版如下。

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

—— Zingdad

问候，我的朋友们！

我是昴宿文明的一元实体阿达姆，再次通过我信任的抄写员，Zingdad 向你们说话。

在这个机会中，我希望与你们分享六个神圣步骤中的第五个的讨论，你们可以用它来重新创造你们的现实。

按照我的习惯，为了这次演讲做准备，我将向所有第一次听我讲话的人提出建议… 以及那些对之前几个视频的内容没有清晰记忆的人… 请到此为止。请按顺序观看整个《神圣六步骤》。或者，至少，请从六个神圣步骤中的第一步开始：接纳。如果你们对前面的内容没有清楚的理解和记忆，那么今天对第五步的讨论对你们来说几乎没有任何意义。

你们可以在 Zingdad 的网站上找到所有视频，这些视频按顺序排列，并附有文字版。

“在这里查找所有阿达姆的资料：<http://zingdad.com/adamu>”

有了这些准备，我们就可以开始讨论第五步、倒数第二步的神圣步骤，即‘情绪’。并且，如果你们需要提醒，六个神圣步骤是：

1. Acceptance 接纳
2. Intention 意图
3. Action 行动
4. Visualization 可视化
5. Emotion 情绪
6. Observation 观察

我知道，正如我已经讨论过的每一个神圣步骤，我已经告诉你们这一步对于创造现实的成功至关重要。虽然每一步都是至关重要，但情绪才是你们创造现实的真正机舱。

人们可以将“情绪”(emotion)这个词还原成 e-motion，因为在灵性领域，情绪是驱动**运动的能量**(the **energy** that powers **motion**)。在灵性上，情绪是所有现实创造背后的驱动力。

确实，对于伟大的创造者存有说，那是将整个现实转化为存在(包括这个包含整个宇宙的分离现实)，现实创造实际上只是一个两步过程：

首先思考它，然后感受它。

就是这样！这些存有从字面上汇集了他们的想法，赋权给他们的创作，然后… 就在那里！它被创建了！

信不信由你们，这就是数不胜数的现实是如何被转化为存在的。这些宏伟的，像神一样(god-like)的实体开始想象他们想要体验的现实。然后，思考细节，他们开始**感受**所有与这些细节相关的适当情绪。也许是兴奋、快乐和爱的混合物。当他们**感受到**这些情绪时，他们的想象就会成形并显化。

也许听到这个会让你们吃惊，你们宇宙的所有**东西**(STUFF)……你们在周围看到的一切，你们可以触摸的一切，你们的双手摸起来和眼睛看起来如此真实的一切，所有这一切，真的都是众神情绪流中的思维模式？

我希望我用的那个词，“众神”(gods)，不会有所冒犯！我们**全都**存在于主要源头(Prime Source)的思想中，地球存有称之为上帝(God)。正如我说的那些较小的众神(gods)一样。它们只是非常高振动的智灵(intelligences)，其任务是创造无数个存在的现实。

回到讨论：或许你们会明白为什么我说情绪是所有工具中最强大的。人们说眼见为实，但**感觉就是认知**(FEELING is KNOWING)！当你们有这样的感觉时，那对你们来说就是如此。对你们而言，任何事情都是真实的，为你们而显化。

朋友们，你们的情绪是**强大的工具**！

那么，为什么大多数人不知道呢？为什么大多数人认为情绪只是他们内心产生的无用感觉？为什么许多人甚至认为情绪是麻烦的、适得其反的东西，需要被征服和被沉默？

答案很简单。为了化身进入这个现实的第三意识密度，正如你们和地球上的其他人所做的那样，你们需要完全脱离你们创造者的天性。你们需要完全忘记自己与自己内在的任何联系。或者你们需要从集体无意识的矩阵中产生而没有这样的认知。出生在第三意识密度中意味着什么？这意味着你们不知道你们是一个真正的创造者。这意味着你们天生就相信自己是受害者，自己只是凡人，没有权力，没有固有的神圣天性的人。

在这种状态下，你们显然不会以有目的和有针对性的方式利用自己的情绪来改变自己和环境，从而为你们带来更大的和平、爱和欢乐。你们甚至不会知道自己的情绪可以以这种方式使用。你们肯定不会知道自己可以掌握自己的情绪。它们是你们可以使用的工具。

所以，你们确实看到自己周围所围绕的一切：人们允许自己的情绪胡作非为、游来荡去、推来拉去。创造他们想要的和不想要的各种各样的东西的奇怪混合。并且由于他们不知道自己在做什么，他们甚至没有注意到自己的情绪如何像魔法一样发挥作用。

由于他们是第三意识密度的存有，原因和效果之间存在很大距离。当你们将意识提升到更高的意识密度的时候，这个距离会缩小，直到最终，作为第八意识密度的存有(我之前提到的像神一样的存有)，创造是瞬间完成的。你们怎么感觉它，它就如你们感觉的那样。

但对于第三意识密度的存有来说，距离很大。根据创造的细节，距离可能会持续很多年 – 甚至很长一段时间！你们通过提高意识来缩小距离。从第三意识密度受害者中提升意识的最有效方法之一就是了解自己的神圣创造者的本性。制定六个神圣步骤，这就是你们正在做的事！因此，你们不仅可以创造理想的结果，还可以提高振频并成为更强大的创造者！继续走这条路，很快你们会发现自己觉醒到真正的团结意识… 第六意识密度。当你们发现自己在那里时，你们将准备好接受比神圣六步骤更强大的工具。

Zingdad 正与他的整个指导团队合作，提供相关的更强大、更先进的材料工具，称为 **The Tools of Creation**。当准备好公布时，它将成为他的研讨会系列 **Dreamer Awake!** 的最后一个组成部分发布！

“这是 the Dreamer Awake! 系列研讨会的链接：<https://zingdad.com/publications/dreamer-awake>”

但就目前而言，特别是对于所有尚未达到第六意识密度的人来说… 我们将一起来看六个神圣步骤中的第五个。我们将利用自己的情绪来增强我们的创造能力。

如何使用你们的情绪来创造

现在你们已经了解了创造工具‘情绪’的强大功能和重要性，你们可能想知道如何设置这个工具以供使用。这个过程非常简单。或者说它很容易描述。但如果你们没有掌握自己的情绪，那么实施起来就不会那么简单。所以，我将解决这个问题。

情绪是“有磁力的” (Magnetic)

二元极性的生活已经教会你们，快乐是“发生在你们身上”的东西，在你们遇到快乐事情之后。悲伤是“发生在你们身上”的东西，在你们的生活中发生悲伤事情之后。

对那些成为他们自己的经历和自己的情绪的受害者来说也是如此。当你们对自己的生活和情绪没有任何所有权和控制权的时候，就会发生这种情况。

但是你们现在正在阅读(或聆听)这个系列，因为你们已经决定，是时候停止随意地、盲目地陷入情绪体验，去经历那些情绪体验的效果。你们决定主宰自己的生活。开始创造自己的生活。有意识地创造你们的经历。如果不是为了这个，为什么要享受这六个神圣步骤呢？

所以，你们已经准备好了解，对于创造者来说，情绪以另外的方式运作：创造者持有情绪、内心的喜悦，然后那些与这种感觉一致的经历和事件开始出现。简而言之，如果你们从内心的喜悦开始，快乐的事情就会降临到你们的身上。

当然，这是对情况的过度简化 - 但它仍然是那个过程的真相。

反过来也是如此：如果你们花费大量时间来制造焦虑、愤怒、厌恶、嫉妒、悲伤或其它类似的痛苦情绪，你们也会磁化自己的外在环境，伴随着你们正在创造的情绪。

这可能是一个非常庞大且令人困惑的话题。特别是因为有时候探索负面和痛苦的情绪是健康而富有成效的：充分感受它们，发现它们展示和教导你们的内容。这样你们就可以获得更大的理解和同情 - 无论是为了你们自己还是为了别人。

我并不是在暗示这些情绪“不好”，或者你们应该不惜一切代价避免它们。所有的一切都有其发生的时间和地点，每一个痛苦的情绪都有它的时间和地点。我所说的是你们**确实**可以选择自己的情绪。你们创造它们。

如果，每一次，当你们选择时，你们选择愤怒(例如)，那么你们一直选择创造愤怒的经历。你们同时也可以从宇宙交付系统中“订购”愤怒的互动！然后你们将获得这种体验。这会让您愤怒(完成工作，宇宙交货！)。这会让您觉得自己的愤怒是合理的，所以你们会花更多的时间制造愤怒，在你们明白之前，一个恶性循环已经开始，你们很快就会成为一个精疲力尽、残旧不堪、愤怒、孤独、痛苦的人。

在上面的例子中，你们可以用任何情绪代替愤怒。当然，除非你们选择以积极的情绪创造，那么最终的结果你们将是健康、快乐、被爱的、容光焕发的存有。

(未完待续)

2017.12.07

《神圣六步骤》12 情绪 (下)

在我们继续讨论这个领域之前，我想谈谈这些情绪：如果你们感受到一种情绪，那么总会有一个理由。有一个原因。那原因来自于你们、你们的选择或你们的信念。

第三意识密度的存有可能不同意这种说法。他们可能会说：“不，是其他人和外部环境让我感受到我所感受的情绪。”对他们来说，确实是这样的。但当你们醒来时，你们开始发现事实并非如此。你们的情绪完全由你们创造，作为你们用自己的情绪带给自己的情况的回应！

这是一个循环。它会以你们的情绪开始，而不是结束。

这是一件非常好的事情，因为，虽然改变你们在外部找到的东西确实很难，但你们总是能够改变自己的情绪。

你们可能不同意。你们可能认为自己不能选择自己的情绪，但这意味着你们根本就没有学到如何选择！

如果你们想学习如何自我表达，那么你们可能希望探索 Zingdad 的出版物，“**Create Yourself ; Create Your Life**”，因为它以一种非常实用、时尚的方式处理这个主题。

“了解更多关于“Create Yourself; Create Your Life”点击这里：<https://zingdad.com/create>”

选择你们的情绪

最后，我觉得你们有足够的信息来开始选择你们将要创造的情绪。执行这个操作的最佳方法是返回上一步的可视化。由于你们正在为下一步做准备，所以到目前为止，你们应该已经将自己期望的结果可视化了几次。你们应该非常熟悉在自己的大脑中获得理想结果的体验。如果是这样的话，现在应该相对容易。再一次，想象你们想要的意图即将实现。唯一的区别是，这次你们也会仔细观察自己的情绪，因为你们在想象中创造了这个美好的结果。

当你们参与可视化过程时，反复问自己，“我对此有什么感觉？这种结果与情绪有什么关系？”

你们应该从可视化练习中产生一个非常明确的想法，确切地知道哪些情绪与你们期望的结果相结合 (married to)。

这些情绪可能是非常主要和清晰的。如“纯粹的快乐”或“纯洁的爱情”。或者它们可能是非常复杂且有细微差别，如“正义的感觉”，或“清晰的感觉”，等等。

我邀请你们不要对此太过迂腐。世界上没有人考虑你们的情绪是什么并不重要。这也不需要语言上正确地向自己描述你们的情绪。这只是为工作找到合适的工具。如果你们能够识别情绪反应并以对你们有意义的方式标记它，那么你们就已经做到了。

还要记住，你们可能会有许多情绪在一起，说出你们想要的结果何时实现的感觉。例如，你们可以说，“我感到平静、放松、快乐和爱。”这很容易，就是这样，因为你们的意图对你们来说可能意味着如此。所以，一定要仔细记录你们的情绪反应 - 或回应！—— 在你们的可视化练习中。

在练习结束时，你们应该有一个命名的情绪 - 或一个命名情绪的简短列表。这些是“甜蜜成功的感觉”，当你们的意图表现出来的时候，你们会感受到的。

而这些感觉是推动你们所渴望的创造的引擎。为了达到目的，你们必须让它们稍微工作一会儿。我们接下来将讨论这个问题。

何时以及如何使用你们的情绪

有效地利用你们的情绪作为现实创造的工具可能需要一点点习惯。第一步是选择正确的情绪。这就像为房间选择油漆。你们需要找到合适的。你们选择的越仔细，结果就会越快乐。

上面已经描述了选择过程。在可视化期间，你们会仔细了解它。那么，让我们继续下一步。

开启你们的一天。每天早上醒来之后，起床之前，在大脑中重申你们的意图。简要地想象一下你们的意图的某些方面即将实现。然后去**感受**那种感觉。在你们有这种感觉之前不要起床。

现在也是提醒自己‘行动’步骤的好时机：你们能想出今天可以做的一些小步子的事情来带领自己朝着你们的目标前进吗？如果可以的话，计划去做它！如果你们做不到，那么计划在白天接受灵感的启发，让你们**可以**做一个小步子的事情。

现在起床，带着你们创造的情绪。迈出你们的第三步：**创造你们当天的焦点物件儿**。它可以是任何你们可以用来提升情绪的东西。我将为你们提供一些可能的例子，以帮助你们理解我的意思：

你们可以使用珠宝饰品，例如吊坠，作为一天的焦点物件儿。在这种情况下，你们会感受到这种情绪，当你们把吊坠挂在脖子上时，你们明确地对自己说，“这个吊坠为我带来了这种情绪，它的意义就是我的意图。”

你们应该使用自己的字词，比如 Zingdad 的例子：

“佩戴这个水晶时，我感到充满了快乐和兴奋，因为我勇敢无畏地表达自己的目标实现了。”

你们可以使用任何自己喜欢的物件儿，但为了使其工作得最好，一遍又一遍地重复使用相同的物件儿是最好的。随着时间的推移，你们赋予它越来越多的力量。每当你们说出这些话时，在感受到这种情

绪的同时，将吊坠挂在你们的脖子上，你们就迈出了第三步，创造和注入能量给你们的焦点物件儿(也被称为护身符)。当然，焦点物件儿可以是任何珠宝饰品。它可以是一件衣服。或者甚至可能只是在手腕内侧画出一个标记。或者… 任何真正适合你们的东西。

然后，在当天中的任意时间里。当你们注意到自己的护身符时，你们可以停下来进行第三步，这将成为你们的幸运充值时刻。这些随机时刻是你们打断自己正在做的事情的时候，甚至只是片刻，记住你们的意图(向自己重申)，然后再次找到并感受到相关的情绪，在回到你们正在做的事情之前。

第四步非常重要。只要你们发现在自己的心灵中或大脑中出现负面、适得其反的想法或情绪时，就会发生这种情况。正如我的论点，如果我们能够用我们的思想和情绪创造我们的现实，那么自我破坏、消极、恐惧、怀疑的思想和情绪显然会与你们想要创造的东西相悖！

因此，当出现这种消极的思想或情绪的时候，就是采取第五步的时间：有意识的思考和情绪的中断及替换。一旦你们注意到这种消极的想法或情绪，立刻伸手去拿你们的护身符。看着(或拿着)你们的护身符，重复你们对它说的话，找到并感受那情绪。然后，当情绪出现时，你们可以看到是否还有一些以前的负面思想或负面情绪的残余。可能有。如果有，那么有一些东西想要被听到或看到。做备注。这可能是你们心灵深处隐藏的东西。或者它可能只是一个小小的问题，需要在继续之前被理解。

你们可以通过几分钟的思考，自己完成所有工作，或者它可能是你们自己的阴影的核心，向你们展示自己。

除了这种粗略的方式之外，处理这个问题超出了关于情绪讨论的范围。关键是，当你们处理自己情绪时，你们会注意到异常事物的出现。你们会看到自己心灵的隐藏部分在行动。当你们试图重新塑造自己的生活时，你们心灵中的一个部分肯定会出来，那就是你们的**阴影**。

你们应该能够“解决”自己的阴影一段时间，但请注意：你们需要整合自己的阴影才能完全提升你们的意识并留下分离。只要你们还有一个未整合的阴影，它就将在某种程度上限制你们的创作的功效，或彻底地破坏它们。

如果是时候解决你们的阴影，那么你们可以考虑找一个精通阴影整合的疗愈师。如果做不到这一点，我当然强烈推荐 Zingdad 的多媒体研讨会 **Dreamer Awake!** 系列的第二部分，它叫做 **Shining the Light on Shadow**，专门教导你们理解和疗愈你们自己的阴影。

“这是 Dreamer Awake! 研讨会的链接：<https://zingdad.com/publications/dreamer-awake>”

第六步也是最后一步发生在一天结束，当你们再次躺在床上时。

花点时间回顾你们的一天：

你们今天采取了什么行动，将你们带向了理想的结果？无论多么小，请注意并感谢自己接纳它。如果你们今天没有采取任何行动，请考虑一下为什么没有？明天会怎么做？

有多少次**幸运充值**的时刻，你们停下手头正在做的事情以重新调整自己与你们想要的灵魂旅程？感谢自己所有的那些时刻。

你们有多少次**有意识地打断并取代**消极的想法或情绪？请注意，如果你们在变换这些想法和情绪之前更快地抓住自己，那么，消极的想法和情绪会变得越来越少。真诚地感谢你们今天所做的这项工作。

终于，通过再次找到并感受到情绪来结束第六步。这一次，增加了感觉、认知，你们通过一整天的灵性工作，更接近你们想要的真正的结果。所以，再次感受它。感觉你们想要的结果正向你们走来。

下一次

实际上，这五个步骤是创造的步骤。但必须采取第六步。如果没有最后一步，创造将无法完成。在讨论第六步骤时，我还将讨论一些非常重要的辅助要点，这些要点将结束我们对神圣六个步骤的讨论。

如果你们想在 Zingdad 和我发布下最后一个步骤(其实是任何新资料)时同步更新，你们被邀请订阅我们的免费时事通讯。

“在这里注册时事通讯：<https://zingdad.com/newsletter>”

直到下一次，亲爱的朋友们，我是昴宿文明的一元实体阿达姆，我被我亲爱的朋友 Zingdad 带到你们的身边。

(完)

2017.12.07

《神圣六步骤》13 观察

在这个《神圣六步骤》视频中，阿达姆继续教导我们有关现实创造。

阿达姆在最后一个步骤‘观察’中，总结了他对六个神圣步骤的教导。这一步不仅完成了现实创造的过程，还有助于我们与自己的内在创造者保持一致。

这个视频的完整文字版如下。

如果你想要在阿达姆发布新消息时得到更新，请考虑注册我的免费每月时事通讯。

-- Zingdad

问候，我的朋友们！

我是昴宿文明的一元实体阿达姆，一如既往地，通过我亲爱的朋友和抄写员，Zingdad 向你们说话。

今天，我们走到了一起走过的一小段旅程的尽头。现在我向你们介绍六个神圣步骤的最后一步。

我想首先提醒你们，这六个神圣步骤的目的是创造现实。人们跟随这些步骤来改变生活中的外在体验。

它们是强大的工具，应该谨慎和尊敬地使用它们。为此，我进一步提醒你们，在不了解所有步骤的情

况下，不应尝试使用这些步骤的一部分。从第一个神圣步骤开始，请按顺序完成所有这些步骤。你们可以在 Zingdad 的网站上找到完整的视频，它们按顺序排列，并有文字版。

“这里可以找到阿达姆所有的资料：<http://zingdad.com/adamu>”

我们讨论过的步骤如下：

1. Acceptance 接纳
2. Intention 意图
3. Action 行动
4. Visualization 可视化
5. Emotion 情绪

现在，在这个视频中，我们讨论最后一个步骤：

1. Observation 观察

这一步有五个子步骤：

1. Awareness 认识
2. Objections 异议
3. Repetition 重复
4. Acceptance 接纳
5. Celebration 庆祝

认识 (Awareness)

你们应该知道所有人类存有什么都没做**但是**创造了他们的现实。不过，几乎所有人都是以一种完全无意识的、完全不受控制的方式来做这件事。例如，当你们坐下来，无休止地担心未来时，除了为你们非常不希望发生的事情设定**意图**之外别无其它。既然你们花时间去感受那些烦恼带来的痛苦，那么你们就用**情绪**赋予了它们力量，甚至可以**可视化**你们的担忧。那占了六个神圣步骤中的三个！

当你们买保险时，一个非常普遍且看似正确的事情，你们不采取**行动**吗？是不是要把精力投入到你们生命中最不想要的、最灾难性的事情上？

Zingdad 希望我在这一点上做个说明，我不是财务顾问而且没有资格告诉你们不要买保险(他笑了)。很好。我只是指出那对我来说是显而易见的事实：你们真的应该把自己的精力，还有自己的钱，投入到自己真正想要的东西的创造中去吗？

这些只是你们无意图和无意识地误用六个神圣步骤来创造你们不想要的结果的极少数方式。

看着这种被称为“电视新闻”的心灵编程是另一种方式。他们甚至在编程中为你们提供**可视化**！然后，当你们对所看到的内容感到愤怒或恐惧时，你们也会吸引自己的情绪，为那些不断展开的灾难增添创造力量。他们非常希望你们能够在**情绪**上参与他们的编程！

与你们的朋友和同事围坐在一起讨论世界状况也是一种方式；毕竟，无休止的抱怨也是**意图**设定的一种形式！

普通人有很多方式不断创造负面影响。然而，最糟糕的是，当他们得到自己正在创造的东西时，他们会大喊：“为什么是我？为什么这发生在我身上？我不想要这个！”

如果不是那么悲伤的话，它会很有趣。

所以，我的朋友们，**观察**的第一部分就是这样的。认识。首先，认识到你们生活中发生的事情**已经**由自己的创作带给你们。有时会让人感到困惑。通常你们会得到自己不知道自己正在创造的东西。有时候你们会得到许多自己以前开始创造的东西。有时你们得到的东西是自己的创造非常意外的结果。

例如：一个年轻人说他想要一个漂亮的女朋友。他试图创造那个结果。但他是在一个非常浅的地方创造的。他想要另一个人以一种特殊的方式出现，这样他就可以用她的存在来满足自己的小我；这样他就可以在朋友们面前赢得声望。他不是在寻找爱情。他正以她为代价，以他的朋友们为代价，为自己

的小我寻求强化。当他的创造取得成果时，他得到的是一个外表很有吸引力的女人，但是由于她内心的痛苦和不安全感，她不断地贬低他并使他崩溃。他正在得到自己发出的东西：自我贬低。

相比之下，如果年轻人决定找到一个他可以感受到并表达最大爱情的伴侣，那么他将走上一条更加健康的道路。然后他可能会发现他梦想中的女朋友进入他的生活。她对他来说是理想的，因为她的长处和短处将与他的短处和长处很好地匹配。我相信你们会看到差异！

这就是为什么**必须**非常小心地设定意图的步骤。正如在这一步骤中所规定的那样，你们**必须**非常仔细地检查自己的意图是否确实与你们的内心和更大的善保持一致。否则你们会得到意想不到的痛苦回报。

同样的事情经常发生在那些设定意图为想获得比周围人更高的晋升或金钱的人身上。这种渴望自己和他人之间不劳而获的不平等将带来痛苦的结果。也许你们发现自己经常不断地自我毁灭，无法获得你们想要的财富。或者也许你们获得了一定程度的财富，但发现它是空洞的、毫无意义的、孤独的。无论如何，设定以牺牲和贬低他人为代价来获得任何东西的意图将会产生一个痛苦的结果。

再一次，当你们得到这个痛苦的结果时，你们很可能会说，“但我没有创造它！”

所以，我的朋友们，我邀请你们停止像受害者一样思考。注意你们的创造。请注意，当你们的生活中发生一些事情的时候，那是你们带给自己的。而且，最重要的是，要注意前五个神圣步骤的结果。

Zingdad 的一位好朋友设定了让自己无债的意图。她完成了六个神圣的步骤。她的行动步骤是，利用她能够利用的每一分钱来偿还债务。然后，对于她来说，**观察**步骤是注意到宇宙密谋帮助她免除债务时发生的许多小奇迹。她注意到、惊叹道并庆祝她的债务在奇迹般短暂的时间里缩减为零的神奇方式。**这就是它的工作原理！**当她没有债务时，她可以回头说：“这只发生在我认为会发生的三分之一的时间里！”那时她才能肯定自己身上发生了一件特别神奇的事。而那时她就可以开始放弃她只是这个世界的受害者的想法了。她可以开始相信她的创造能力。当她学会相信这一点时，她就可以开始创造出越来越强大的力量。

Zingdad 自己，前不久他决定是时候让丰盛流入自己的生活中。他设定了意图，不是“获得”丰盛。不要牺牲别人的利益。但要慷慨地给予。然后让生活以丰盛的回报祝福他。然后他发现这种情况就像一个奇迹。就像魔术一样，生活开始用比他所需要的更多来祝福他。

“这篇博文中讨论了这个问题：<https://zingdad.com/blog/67>”

我的朋友们，那让我看到了**观察**步骤的真正意义。你们应该**注意**到自己能够创造自己的现实。看到它发生。确认你们**确实**有这种能力。放弃认为事情只是随机发生在你们身上的想法。把自己从一个受害意识的存有转变成为一个创造意识的存有。

是的，一路以来你们都在为自己创造愉快的体验，这很好。但真正的结果是你们正在改变自己的信念。你们正在成为一个创造者。而这只发生在最后的神圣步骤中，**观察**。

异议 (Objections)

我有必要提请你们注意，与现实创造相关的一个相当重要的复杂因素。生活中那些你们觉得对自己没有帮助的事情并不是偶然的。它们之所以存在是因为你们创造了它们。所以，现在，当你们以不同方式创造时，你们的旧创作需要发生一些变化。这通常表现为，当你们开始有意识地创建一个想要的结果时，生活开始向你们展示你们不应该有那个结果的所有原因。

它们是你们的异议。它们是你们在无意识中坚持的许多古老的信念，它们告诉你们为什么不能或不应该得到那个心仪的结果。

当异议出现时，有时需要的只是你们的注意：“哦，这是对我的新创作的异议！”然后，你们重申自己的**意图**并继续创造它。有时这就足够了。但有时需要更深入的工作。有时你们需要进入自己的心灵，发现自己的哪一部分还在坚持限制信念，否则它将继续破坏你们的新创作。

当 Zingdad 发表他的第一篇文章，《扬升书 1》的时候，他发现它根本没有任何吸引力。实际上只有可怜的一小部分观众对它感兴趣，再多的营销努力也无法产生更多的观众。他面临着两个结论：

1. 这本书真的不够好，无法引起读者的兴趣。
2. 他的某些方面阻碍了他想要尽可能广泛地分享他的作品的愿望。

幸运的是，他选择彻底探索第二个结论，在放弃作品(选择第一个结论)之前！

Zingdad 在自己身上应用他的灵魂再整合（Soul Re-Integration）的技术，发现了某个过去世，在那里他对别人滥用权力。他结束了那一世，并相信自己应该为自己对他人生活的影响负责。有了这样一种强有力的信念，他无意识地实际上不想让自己的书出售！你们看，如果他相信自己对他人（对他的表达）做出的反应要负 100% 的责任，那么他就会相信，他会对读过他的书的每个人的灵魂历程负责！确实是一个可怕的前景！为了使这一点更复杂，他还对那一世生活中的事件深感内疚、羞耻和懊悔，那些事件使他相信自己不值得成功。

所以，他发现了**两个**限制他的信念。那些**异议**继续阻止他的创作，直到他释放它们。

这个关于**观察**的讨论的范围远远超出了这个视频讨论的范围，它涵盖了每一个可能的异议的场景以及如何处理它的方法。但是如果你们发现自己被困在自己的创作中，如果你们发现自己无法超越自我破坏的限制，也许寻找别人的帮助是有益的，他们能够帮助你们在心灵中找到需要重新整合的自己的一部分。

点击这里了解 Zingdad 提供的 “Soul Re-Integration”：<https://zingdad.com/sri>

重复 (Repetition)

值得一提的是，有些创造比其它创造复杂得多。有些创造需要进一步细化才能完全实现。所以，你们可能会发现自己已经到达**观察**步骤，注意到自己创造的某些方面已经过去，但并非全部。或者你们可能会注意到自己的创造以某种意想不到的不受欢迎的方式表现出来。无论如何，通常希望简单地从第一步开始这个过程。再次经历整个循环。也许几次。也许很多次。

如果你们决定重复这个过程，请在每次迭代时问问自己，是否有你们应该改变或适应的内容。或许，你们是否应该把自己的意图转向更有益的事情？例如。

但要注意，你们可能会做过头！如果你们一遍又一遍地痴迷而焦虑地重复这些步骤，每次重复都会带来重大的变化，你们就会开始创造出如此多样而混乱的东西，以至于你们的创造将再次受到限制或阻碍。

接纳 (Acceptance)

我们到达最后一个步骤的最后一部分。接纳，我们结束了。

接纳对于保持创造者意识至关重要。无论你们从六个神圣步骤的旅程中得到什么，你们都需要看一看并接纳它。要肯定：“是的，我创造了那个。”至关重要的是，你们需要接纳创造的所有结果。创造一些东西，然后扔掉它们，那就会使你们的阴影变得更加密集。所以一定要确保你们在旅途中尽可能多地停留在接纳中，尤其是在你们回到接纳的状态之前，不要认为这六个神圣步骤已经完成。

当有人为你们提供礼物时，这个礼物在你们接纳之前不会成为你们的礼物。同样地，在你们接纳它之前，你们还没有获得你们创作的所有权。从你们创作的所有权的位置，你们可以问：“现在我有这个创作，现在我想用它做什么？”所以你们可能会在步骤 1 再次开始创造 – 除了**观察**的最后一个子步骤：

庆祝 (Celebration)

很重要的一点是，你们要记住，你们的任何意图都要通过六个神圣的步骤，并最终实现。当它发生了，当它是真实的，当你们生活其中，那么你们真的应该停下来，庆祝这个事实。为自己举办一个小派对。或者举办一个大的，邀请你们认识的每一个人，如果你们觉得更合适的话。

但无论如何，**纪念这个时刻**。记住它。这是你们创造现实的时刻。这是你们克服降低你们意识的受害者编程的时刻。这是你们将意识提升到创造者意识的时刻。连续几次这样做，你们将开始真正改变你

们对自己和生活的看法。**这就是你们必须庆祝的原因。**是的，你们得到了想要的东西。真好。但更重要的是，你们改变了自己的信念和意识水平。

结论

我们一起走到了这段旅程的尽头。六个神圣步骤是你们现在使用的工具。你们将获得负责地使用它们的好处，并承担不明智地使用它们的后果。还有更强大、更直接的创造方法。但是，与所有工具一样，它们越强大，使用它们所需的责任水平就越高。

六个神圣步骤是一个很好的起点，因为它们甚至可以被深陷第三意识密度的存有们应用和使用。即使那些还不相信他们能够创造自己现实的人也可以从这里开始，尝试一步一步地走，通过发现他们可以重新创造自己的现实来提高他们的意识。这就是六个神圣步骤的真正力量：超越改变外部环境的事实，神圣六步骤将改变**你们**！它们将唤醒你们其实是创造者的事实。这将邀请你们踏入更伟大的自我创造力的觉醒之旅。

那些具有更高意识频率并准备好更有力和更直接地工作以重现他们的现实的人，可能希望探索 Zingdad 即将发布的《创造工具》(Tools of Creation)。创造工具适合那些已经具有团结意识(第六意识密度)的人 - 以及那些准备好跃入团结意识的人。它们将不能被深陷第三意识密度的存有们所使用。

“创造工具”是“Dreamer Awake!”系列的一部分，你可以在这里找到：<https://zingdad.com/da>

当你们继续越来越多地觉醒到合一，你们也会发现比《创造工具》中描述的更强大的创造能力！最终，作为第七意识密度的存有，你们的思想将带给你们神奇的体验。这一切都将在你们的觉醒之旅中发生。现在，… 享受六个神圣步骤，谨慎、尊重、敬爱地应用它们，并获得美丽、快乐的创作回报。

我是昴宿文明的一元实体阿达姆，再一次，我被 Zingdad 带到你们的身边。