

灵性人生——给新时代的讯息

<灵性炼金术之二>

经由 Pamela Kribbe 传导

译者：光之紫



文件主要内容来自——[光之紫博客](#)

以下内容来自[生命的疗愈—约书亚的传导博客](#)

从天堂坠入人间 — 亚特兰蒂斯的传承

作为光之工作者 — 臣服与控制

灵性意义上的母亲 — 灵性意义上的母亲

养育新时代儿童 — 引导我们的孩子

男性与女性能量之间的平衡 — 与你的内在小男孩和小女孩连接

目录

目录.....	2
导言.....	3
第一部分 光之工作者来到了地球上	21
从天堂坠入人间	21
基督意识的诞生	40
作为光之工作者	49
新时代的合作方式	68
第二部分 灵魂的实体化.....	91
爱你自己.....	91
敞开心灵.....	98
接受你之所在	105
让你的光闪耀	111
拥抱你与他人的不同	117
给情感一些空间	124
接纳灵感.....	133
成为未来的自己	138
女性能量的尊严	143
第三部分 女性能量的再生.....	165
灵性意义上的母亲	165
养育新时代儿童	173
天使与冒险家	188
男性与女性能量之间的平衡	198
第四部分 问答篇.....	206
约书亚的解答	206
玛利亚的解答	234

导言

每个人都向往充满灵性的人生。充满灵性的人生指的是以热忱且不抗拒的态度生活，与内心最深处的愿望和梦想融合。充满灵性的人生是对人生说 Yes，且同时觉知你的人生有比这个物质世界更高的次元支持和引导。这个更高的次元是你的源头——你的灵魂所处的次元。你的灵魂为肉身的你提供无限的灵感，通过直觉和感受与你沟通。你的灵魂渴望在地球上的体验和创造；作为肉身的你，渴望灵魂的智慧和觉悟。从这一角度讲，灵魂和肉身互相等待着，双方联袂的结果就是喜悦、灵感和满足感的诞生。

当你和灵魂连接时，你的人生中会出现一股意识流，它将你带近内我，邀请你将内心深处的你展现给这个世界。你与灵魂的连接是走向内在，并自内向外地体验外在的世界。当外在的体验和创造来自于与灵魂的连接时，它是自然且毫无困难的。在你的人生路上，自然会出现帮助你实现内心愿望的人和机遇。充满灵性的人生既富于激情，又充满宁静和光。

恐惧是走向灵性之路的最大阻碍。聆听灵魂的声音意味着认真对待你的感受，即使它与周围环境对你的教育和期待存在着矛盾。忠于自己会使你偏离他人为你计划好的路途，会使你与周围环境发生冲突。聆听灵魂的声音会使你隐藏在灵魂最深处的情感浮上表面，也经常会使你日常生活中的某些方面发生戏剧性的变化，比如亲密关系、工作和居住环境等。冒这个险会带来恐惧，恐惧被拒绝或‘偏离正常’，恐惧孤独，恐惧不再被你爱或尊敬的人接受。最后，‘走向内在’要求你放下所有外在的权威，完全信赖内在的声音，内在的声音

通过你的感受与你沟通。遵从内在的感受而不是外界的评判，这是一个逐渐的转变过程，需要勇气和真诚。同时，它也是一个带给你察觉和满足的神奇过程，通过任何其他途径和方法都无法获得如此的效果。

这本书激励你走上这条转变之路。它教你学会如何与灵魂沟通，教你正视恐惧，并最终放下恐惧。书中详细介绍了恐惧的源头以及灵魂生生世世的旅程。此外，这本书还描述了在这个新时代中灵性的整体提高是如何进行的，在此提高过程中，每个人都被邀请放下恐惧，走上充满灵性的人生之路。这是一个从基于恐惧的群体意识向认知灵魂且灵魂合一的心灵意识转换的时期。这个心灵意识的种子曾经被一位导师，一个充满灵性的人，一个游走以色列将讯息传给所有‘有耳能听’的民众的人种下，这个人就是约书亚，也就是众人熟知的‘耶稣基督’。你也可以将这个心灵意识苏醒的时代看作是基督再生的时代，不是基督这一单独的个体，而是一种集体能量的再生。这个集体能量来自于所有充满灵性的个体，它并非仅处于一位导师或一个宗教之中，也不处于各种人生规则和戒律的集合之中。它是一种感受、一种灵感、一种合一、是温暖慈悲且充满活力的能量。除了传递讯息，本书还倾力为你传递这一刚刚苏醒的基督意识能量。

讯息来源

本书的所有篇章都是透过通灵传导获得的讯息，通灵传导的意思就是某一灵性能量通过某个‘传导者’传递信息。这本书中的传导讯

息是我与内在基督能量连接的产物，这一基督能量以两个导师的形象——约书亚·本·约瑟夫（耶稣）和玛利亚（约书亚的母亲）对我彰显。

进行通灵传导时，我处于一种轻度的出神状态，一种身体放松、内心宁静的状态。在这种状态中，忙碌的大脑思维让位给开放、基于直觉的意识觉知——它不思考而是静观。我于精神上对约书亚或玛利亚开放，当他们中的一位‘加入’我时，我会感到被他们的爱和光环环绕。约书亚给我的感觉是明晰和关切，玛利亚则温柔、慈悲，还有充满喜悦的轻松和自由。他们的觉知轻柔地流过我，并赋予我洞见，我将这些智慧用语言表达出来。

传导过程中，我不觉得自己是灵媒或具有灵视能力。传导对我来说是一种灵性体验，而不是对超感知的体验。虽然我在出神状态中会经历一些超感知现象，比如看到颜色或画面等，但这并非事情的本质。通灵传导的本质在于创造通道，通向更高的觉知、更高的自我接受性以及更多的理解的爱。通灵时，我的意识被提升，超越了我日常生活中所习惯的那个层面。我与宏大、永恒且充满爱和光的能量场连接，对此我感到既亲切又自在。事实上，我与自己的灵魂连接，所传导的讯息是我的灵魂与约书亚或玛利亚合作的成果。

我曾问玛利亚通灵时我身上都发生了什么事，她回答说：

通灵时，你忆起了自己是谁。你暂时回到了家，并看到你所有的担忧和恐惧之间的关联。这使你心中充满了快乐，并将喜悦和无忧的能量传递给他人。以我的名义说话时，你进入了我们彼此合一的那个层面——人类目前对此还无法理解。是你在讲话，还是我？那是我们

之间充满喜悦的合作。我在天堂以无条件的爱浇灌你，这使你的大脑充满了喜悦和洞见，你将它们转译成词汇、语句和整篇文字。我们的目的是让你们忆起‘你是谁’，忆起你拥有爱、被珍视和喜悦的权利。你们需要具体的讯息：为什么我在这里？我该怎样做？我该何去何从？我们理解这一点并尽量满足你们的需求。然而，我们带来的最根本的讯息却一直是：“上帝爱你，祂从未遗弃你。你是安全的，你就在家中，此地此时。”如果你们在聆听或阅读这些传导文字时能够对此有真切的感受，我们的目的就达到了。

通灵时，我并未失去自己的觉知，也没有出体。我处于‘有意识的接受状态’，将感受到的洞见转译成具体的语言。转译过程中，我很清楚自己无法将约书亚和玛利亚给予我的爱和鼓励完全转换成人间的词汇和概念，和他们充满爱的能量相比，语言只是显得苍白。

这本书中的讯息先是在参加工作坊或各种聚会的人们面前娓娓道出，之后我将打印出来的文字重新编辑。编辑过程中我不断与约书亚或玛利亚商量，以尽量准确地描述我接收到的智慧和洞见。这一过程中，我并不是进行‘自动书写’，我的觉知也没有被某一外在的能量‘接管’，我以转译者和设计师的身份有意识地参与了这些传导。

个人背景

我想介绍一些我的个人情况，以使读者更清楚地了解这本书的背景。我从小就对各种哲学和灵性问题感兴趣，孩提时代的我就很喜欢

《新约圣经》中关于耶稣的故事。我并非成长于一个宗教色彩浓重的环境，我的家人对宗教持中立态度。是我自己去阅读儿童圣经中的故事，至今书中的插图和书页的芳香依然在我的记忆中徘徊。耶稣的形象深深地触动了我，他代表着美丽和纯洁，我读那本书时，心中充满了无法言喻的渴望。

18 岁时，我去莱顿大学就读哲学专业，开始学习以理性的方式对待和处理各种人生问题。这使我着迷，和令人窒息的中学相比，大学对我来说是一个绿洲：自由且毫无限制地思考各种实质性的问题，我充满热情地投入学习。1992 年我以优异成绩毕业后，又开始在内梅亨大学攻读博士学位，专业方向是科学哲学，主要研究心智和物质世界的关系，研究的中心问题是：物质实相是否是客观可知的？科学能否揭示物质实相（包括我们人类的心智）的基本原理？科学本身是否受到某一主观因素——决定理论的形成方向却丝毫不被我们质疑的隐性世界观——的影响？我以极大的兴趣对这些问题进行着不断的研究和探索，然而，在获取博士学位的前一年，我陷入了人生的困境。

那时我已经和一位我认为会与他厮守终生的男人在一起住了四年，他是科研人员，对人生的看法充满了理智，我深受他的影响，忽视自身的感受和灵性。我偶尔会读一两本略带灵性色彩的书，但不敢让他知道，看到他走进来，我会立刻将书藏在枕头下面！我自认为已经把灵性方面的东西抛在了身后。

后来我在大学遇到了一个男生，刚刚相识的我们便开始热烈地讨论各种关于哲学和灵性的问题。他的神采和个性唤醒了我内在的某一

部分，我深深地爱上了他。对他的爱也从根本上改变了我那有条理、有规律的生活，我开始怀疑一切我以前认为是理所当然的事情。某些深藏于内心深处的感受也开始苏醒，在我的人生中处于凝滞状态的热情和灵感，现在以爱情的形式涌现出来。经过情感激烈的一年，我离开了以前的伴侣，希望与我深爱的这个男生开始美好的生活。然而，事与愿违，经过一段时间的努力磨合，我们却不得不承认，虽然我们真心相爱，也有着共同的兴趣，却并不适合彼此。

经历了这个沉重的打击后，我接受了美国哈佛大学提供的奖学金，决定去国外暂住一段时间。在那里我感到异常孤独，有时甚至感到绝望。课间休息时，我坐在这所闻名世界的学府的台阶上，目光空洞无神地看着前方。学术知识无法再使我感到充实，即使它们来自于这个世界上最清晰的心智。虽然我写完了关于科学哲学的博士论文，但我知道自己对在大学谋职并不感兴趣。我渴望汲取充满生命力的知识，不再以理智而是以感受来理解人生。

我在哈佛大学对面的一家书店看到了珍·罗伯兹传导的赛斯资料，赛斯讲述信念的创造力、平行宇宙的存在以及心智的灵性来源和运作方式。阅读时，我不仅感受到这些讯息——更高层面的哲学——对我的感染力，也同时感受到字里行间中充满的能量，这能量来自于超越物质实相的次元。赛斯资料中洋溢的灵性、光明和幽默使我重新认识到人生的意义，我开始对‘通灵传导’感兴趣，将做博士研究所需要阅读的书籍扔在一边。不过，我一走进课堂，就赶忙把赛斯书藏起来，仿佛在做违法的事情一样。只是，我无法将这种‘捉迷藏’的游戏一直坚持下去。

1997 年博士毕业后，我告别了大学，开始寻找能够将我对哲学和灵性的兴趣付诸于实践的机会。我一边教哲学课，一边通过中介公司先后做过几份秘书工作。在大学时，我习惯了一个人独立地完成各项工作，因此很不适应充满社交和等级特性的办公室生活。经过几年的屡战屡败，我于 2000 年拜访了一位居住在祖特尔梅尔（Zoetermeer）的灵性治疗师及生物能量场（aura）解读师。她解读我的能量场，告诉我她看到的颜色和画面以及随之而来的感受。我被她的解读方式深深触动，她对我说：“是时候了，你要跟从内心深处的灵感生活，不要再受制于内在的恐惧和不自信。”这使我感到难以接受，却不得不承认她是对的。那时的我，工作不快乐，亲密关系也没有任何激情，内心不安宁，而我却不知该如何是好。

我对优柯（前面提到的那位灵性治疗师，译注）的拜访是我人生的转折点。那一年我参加了她讲授的‘提高直觉力’的课程，这门课对我的情感冲击很大，旧有的痛苦、愤怒和恐惧浮出表面，我对它们从未有过如此清晰的觉察。我感到从情感层面上发生了颠覆性的变化，这使我受益匪浅。我感到内心的平静，也觉得自己更有力量，而且有生以来我第一次感到真正‘住在’我的身体中，也第一次感到与地球的连结。我一直在灵性方面如鱼得水，也很快学会了解读生物能量场。不过，与物质实相建立连接，并面对由此唤起的情感却不那么容易。优柯象母亲一般引导我走过这一阶段，我仿佛获得了重生。

那一年，我也接受了回溯催眠。在催眠状态中，我回到了不同的前世，这一神奇之旅使我认识到灵魂的次元，它远远超过活在这一生的我们，我看到自己在地球上多次轮回中——甚至在来地球轮回之前——经历的黑暗和光明以及善与恶。对前世的回忆——那时我已能自

发地看到前世的一些画面——给我留下了深刻的印象，一切都逐渐变得明了。我那时的男友——我们已经同居几年——很难理解我的所作所为，我们分手了。

这时，格里特出现了。那时我刚刚开始上网，在网上搜索关于前世、业果和轮回的资料。我看到格里特的主页，我们很快便开始了频繁的联系。我感觉自己和他有着强烈的内在连结，仿佛与他相知很久似的。当我们于 2001 年第一次见面时，我的感觉得到了验证。那是我第一次去看他，离开时，他送我去火车站，我们一起在站台上等火车。我们默默地并肩坐在椅子上，虽然嘈杂的人声不断，我却感到有一种深度的宁静围绕着我们，仿佛通往其他次元的门暂时为我们打开，我们的灵魂在无言的温柔中互相问候，互相拥抚。我的内心深处涌起无边的喜悦，就象我已经回到了家，理所当然地享受着亲密，这是如此的温柔、快乐和轻松。我遇到了我的丈夫。

几个月后，我辞去工作并退掉在祖特尔梅尔租的房子，搬到蒂尔堡（Tilburg）和格里特住在一起。我很快就身怀有孕，并于 2002 年生下了我们的女儿劳拉。那一年我的工作室也正式开张，提供生物能量场的解读服务。一切都进展得那么快，那么顺利，我很满足。经过各种变动和波折后，我真切地感到自己被某一更高的力量引导着，那是我灵魂的力量。我内心深处的灵感终于与地球实相建立了连接，我开始跟从灵魂的声音生活。

与约书亚相遇

格里特和我有个习惯，就是晚上时时做一次催眠，有着多年催眠经验和兴趣的格里特将我带入催眠状态。我们以这种方式探索内在的心理面向——比如前世记忆或情感层面的能量堵塞，并提出一些关于人生和灵性方面的问题。2002 年的一个夜晚，我感受到一个陌生存有的出现。此前我曾与一些指导灵有过接触，他们给予我温柔的能量和充满爱的建议。但这个存有却完全不同，它比较庄严且富于感染力，我们决定探明它是谁——或它是什么。当我开始与这一能量沟通时，我感到这是一个充满智慧的男性存有。他的名字约书亚·本·约瑟夫——耶稣的阿拉姆语名字——清晰地出现在我的‘内在之眼’中。一瞬间，我内在的深度觉知被唤醒，我知道确实如此，我感受到的是耶稣的能量。虽然我对这一切的真实性怀疑了很长时间——更别说向外界透露，我从一开始就对约书亚·本·约瑟夫的能量感到很熟悉。在祖特尔梅尔做回溯催眠时我回到了某一前世，那时我是约书亚的忠实信徒，他的讯息和神采征服了我的灵魂，他的死使我心灰意冷。我还记得那个催眠师对我说：“那一生是你的灵感之源，灵魂之火。”当时的我迷惑地看着他，现在我明白了他的意思。我要在这一生再次拾起这一灵感，并在这个时代——和两千年前相比时机更加成熟——重新展现这一灵感。

约书亚没有用耶稣的名字介绍自己，他使用了约书亚·本·约瑟夫的名字以强调他的人性。他并非宗教信仰中描述的那个神圣人物，而是一个站在我们身边的兄弟和朋友，亲切且容易接近。他曾是人类的一员，完全了解光明和黑暗以及善与恶。你会象对待大师或权威一样仰视他吗？你会无视他带来的讯息吗？这个讯息就是：基督意识已经

在每个人之内萌芽。约书亚不想高高在上，恰恰相反，他要我们意识到我们与他的平等性。约书亚象兄弟一样亲切，当我问他问题时，他总会直截了当地给我回答。最初，他常常建议我要在能量层面上更好地保护自己，不受客户的各种问题和负面情感的影响。我有着过于友善的倾向，很容易就和他人的能量溶在一起，事后则感到很累，且难以放下。约书亚明确地告诉我这样做并不是‘帮助’他人，他强调说，与大地的连接——关爱自己，敢于说‘不’——对于平衡我那敏感和富于同理心的一面尤其重要。我常常以‘明晰的感受’或‘简短的语句’等方式接收他的讯息，随着时间的推移，我们之间的沟通已经不再是‘对话’，而是一种能量上的调谐。这一能量上的调谐带给我意识上的明晰和宁静，他的能量就象是我的基准点，帮助我与自己灵魂的神圣核心建立连接。

最初我没有告诉任何人关于与约书亚沟通的事情，一年后我们才邀请了几位朋友参加通灵聚会，那时，约书亚也开始将一些具有普遍意义的讯息传给格里特和我（光之工作者系列），我们将这些讯息放在了网上。2004 年，一家灵性中心邀请我们在公开场合下进行通灵传导，虽然心中充满了恐惧，但我还是觉得应该接受他们的邀请。这次公开的通灵传导为第二系列的约书亚传导——都是在公众面前进行的——拉开了序幕（我们已将两个系列的约书亚传导编辑成书。译注：中文简体版《生命的疗愈：约书亚的传导》或繁体版《灵性炼金术：激励人心的约书亚灵讯》）。虽然我一直对在公开场合传导讯息感到恐惧和迟疑，但每次聚会的气氛都是如此的特别，约书亚的能量是如此的真实强烈，在场的人们也深受感染，这一切都激励我继续坚持下去。我们遇到越来越多的志同道合的人，我们有着共同的兴趣以及对灵性的开放态度。约书亚的到来使我与灵性家人相遇，这是一份极

其珍贵的礼物。

最初，约书亚就告诉我他的讯息是专为某些人准备的，他将这些人称为光之工作者。他说这些人是地球新意识的先锋，他们首先觉醒，并将成为后来人的榜样和导师。我对此感到奇怪，这听起来给人一种精英感。某一特定的团体？他们是谁？约书亚在《生命的疗愈：约书亚的传导》一书中描述了光之工作者，他们的特征如下：

— 光之工作者自小就觉得‘与众不同’，他们常常远离社会，感到孤独和无人理解。随着年龄的增长，他们常常（被迫）成为寻找并开创自己独特之路的个人主义者。

— 他们常常对传统的组织和工作机构感到不适应。光之工作者天生蔑视权威，他们反抗一切以权力或等级制度为基础的规则或价值观，即使他们本人既羞怯又谦虚，却有着强烈的反权威倾向，这与他们的人生使命有着直接的关系。

— 他们热心助人，比如以治疗师、医生或教师为职业。即使他们在其他领域工作，内心也有着强烈的助人愿望。

— 他们的人生观具有一定的灵性色彩，在意识或潜意识的层面上，他们从未忘记地球之外的光之域——他们来自那里。他们会想家，感到自己并不属于这个地球实相。

— 他们天生就尊重生命，具体表现为对动物的爱护和对环境的关心，人类对动植物的暴力行为使他们深感痛心。

— 他们善良、敏感且有同理心。他们不知该如何应对攻击性的言行，也很难为自己挺身而出。他们的心中充满梦幻，爱出神，是理想主义者，难于坚定地立足于这个世界。因为他们很容易被他人的（负面）情绪感染，所以需要时时独处，以重建与自身的连接。

— 他们在地球上经历的许多前世都与灵性和宗教信仰有着密切的关系，在过去的各种宗教体系中，他们以僧侣、修女、隐士、女巫、巫师、巫医或神父的身份大量出现。在各种社会团体中，他们是物质世界和彼岸世界的桥梁，因此常常遭受拒绝甚至被审判。你们中的许多人曾因为自身拥有的能力而死于火刑，被审判的创伤在你们的灵魂深处留下了深深的刻痕。

我发现自己很符合这些描述，随着时间的推移，我发现我的很多客户也具有这些特征。他们的问题大多与下述几个方面有关：觉得自己与众不同，有着改变地球意识的强烈愿望，敏感且高度理想化，对向世人展现真实的自己充满了恐惧。正是这些人被约书亚的讯息触动，深深地感到与他的关联。实践证实了约书亚的话：被这些传导讯息深深吸引的人正是光之工作者。这并不是说他想将一些人排除在外，而是说，尤其是光之工作者才会受这些讯息的影响并感到受益匪浅。

在《生命的疗愈：约书亚的传导》一书中，约书亚一直强调光之工作者并不比他人更高或更好。

‘光之工作者’这个概念可能会引起误解，因为它将一些人与大众区分出来。这可能会使人错误地认为这些人因着这样或那样的原因高

于他人——那些‘并不进行光之工作’的人。这种想法是错误的，完全违背了光之工作的本质，让我来简要地讲一讲为什么这样说。

首先，任何优越于他人的想法——无论它多么隐晦——都是无明。那些认为自己更好或程度更高的想法只会阻碍你向那个开放且充满爱的意识觉知发展。其次，光之工作者并不比他人更‘好’或更‘高’，与不属于这个群体的人相比，他们有着不同的背景。正是这一历史背景——后面会具体讨论这一点——使他们拥有某些心理特征，这些心理特征则成了他们与众人不同的标志。第三，每个灵魂在其发展过程中都迟早会成为光之工作者，因此，‘光之工作者’这个词并非只限于某一群组的灵魂。

虽然会引起一定的误解，我们还是使用‘光之工作者’这个概念，因为它会唤起你的某些回忆，使你认识到‘你是谁’，这个词唤起你内在的纯洁和真实。此外还有一个很实际的原因，这个词时时出现在各种灵性书籍中，你们已经对它相当熟悉。

约书亚在上面这些话中提到的历史是光之工作者所经历的漫长生命周期，这一周期中，意识觉知经由一条条曲折的路发展到目前的这一刻。在这一时刻，光之工作者被邀请站起来，跟从内心深处的灵感生活。我感到约书亚来到我身边是为了通过我唤请光之工作者对自己真诚，并跟从内心深处的灵感生活。我可以感受到约书亚呼唤中的急迫，仿佛他在说：“就是现在！站起来，信任你自己！”你于外在世界的表现并不重要，首要任务是将自己从内在的恐惧和怀疑中解放出来，为灵魂创造空间，以使其展现于物质实相。

本书第一部分的主题是：获得自由。

第一章 从天堂坠入人间。在这一章中，约书亚带我们回到在地球上的轮回刚刚开始的时刻，回到亚特兰蒂斯古文明，为我们讲解在地球上生生世世轮回的意义。解释我们如何在次次轮回中通过接触黑暗和幻相，逐渐成长，进入心灵意识的层次。与此同时，这一心灵意识正在试图帮助我们有意义地度过今生。

第二章 描述基督能量在这个新时代的再生。约书亚讲述了从自我到心灵的集体意识转变是如何进行的。在这一时代，越来越多的人渴望走向内在、体验充满灵性的人生。光之工作者是这一转变的先锋，同时他们也在战胜恐惧和迟疑以展现自己。约书亚请光之工作者以慈悲的心态对待自身的痛苦，并超越痛苦，与地球再次连接。

第三章 约书亚讲述如何寻找并跟从来自内心深处的灵感，以唤醒灵魂的爱和热情。他指出了阻碍我们跟从本源感受的三个陷阱：对上帝、社会和他人的错误理解。他教我们如何与灵魂重建连接，耐心地为我们在日常生活中获得灵感、利用灵感的具体方法和步骤。

第四章的重点是新时代的合作——一种不建立于权力和权威基础上的合作关系。当你进入充满灵性的人生时，会渴望与心灵伴侣的交流与合作。约书亚提醒我们这一过程中可能出现的阻碍以及在与心灵伴侣互动时可能出现的旧有情感的反射和波动，并悉心教导我们如何获得建于内心感受和互动基础上的、具有开放性和灵活性的合作关系。

第二部分（‘灵魂的实体化’）由第五到十二章组成，这一系列的传导来自于我们以‘灵性和工作’为主题的工作坊，涉及的论题包括：什么使你获得灵感？哪类工作最能唤起你的热忱？什么样的恐惧阻碍你获得成功？相对而言，约书亚在这一部分的传导中减少了理性分析，他的话语更赋予我们灵感，更具激励性，引导我们在内心深处寻找‘我是谁’和‘我到底想要什么’的答案。

与玛利亚相遇

第三部分的传导讯息来自另一位导师——约书亚的母亲玛利亚。她也为本书探讨的重点——灵性人生——带来了智慧之光。她从女性的角度指导我们，代表着基督能量的女性面向。在介绍第三部分的内容之前，我想先讲一讲与玛利亚相遇的经过。她在我的人生中出现之前，我已进行了几年的通灵传导。我对基督教所描述的玛利亚并没有特别亲近的感觉，对我来说，她有些过于忍耐和完美，而且不将世间的苦难挂在心上，其实我并不喜欢‘永远带着全然的理解牺牲自己’的态度。所以，有一天下午，当我忽然‘听’到她的名字并感受到一个与‘忍耐和夸张的顺从’毫无关联的存有时，真是惊讶至极。当时我正坐在沙发上沉思，并自问除了约书亚之外是否还会成为其他指导灵的传导者，忽然间，我感觉到她的出现。

因为心存怀疑，我决定对此置之不理，将这一切当作臆想。然而，玛利亚的出现越来越频繁，而且她给我的建议都极具价值，我心想：“那我就把这一切暂时当真，看看事情的发展如何。”事实证明这是

一个很好的决定，因为正是那一时期，我从事的生物能量场解读工作面临着困境，我越来越忙，到了需要超时工作的程度。我开始胃痛，迫切需要休息和安静。玛利亚很快就成了我的籍慰之源，她的能量不仅充满了温柔和友善，也是独立和自由的。我发现她的性格与宗教信仰对她的描述大相径庭，我明显感觉到她的有力和独立，以及略带嬉戏性的轻松和愉悦。玛利亚鼓励我为自己着想，不要受迫于各种外在的期望。她强调说，我是为自己而活，完全可以根据内心深处的愿望做选择。因为我极度需要安宁和自己的时间，我决定不再做一对一的个人解读，只以群组的形式工作。这个决定很好，它使我获得了很多空间和自由，我也有时间进行写作，更能享受与先生和女儿在一起的生活。就在我需要充满智慧和母爱的能量时，玛利亚来到了我的身边。约书亚教我如何更好地运用我的男性能量：自我觉知、设定界线和敢于为自己挺身而出；玛利亚则教我更加信任自身的女性能量：及时放下，关爱自己，并让喜悦进入我的人生。除了这些私人性的接触外，玛利亚很快也出现在我主持的工作坊或聚会中。这本书的第三部分——只有一篇传导除外——都是玛利亚传递的讯息。

在第一篇传导——第十三章——中玛利亚描述了她作为约书亚母亲的一生。和约书亚一样，玛利亚强调她也曾是具有血肉之躯的人，也有情感上的高峰和低谷。在这一章中她描述自己如何为了孩子‘受难的渴望’，如何作为灵性意义上母亲而放弃身为‘尘世母亲’的抗争。这是一种爱的体现，放下对他人的执着，尊重他人的个体性。“这是爱的体现，”玛利亚说，“是我们应该给予孩子、也更该给予自己的爱。”

第十四章的侧重点是新时代的儿童。玛利亚讲述了新时代儿童敏

感程度的提高。这些儿童带着更多的‘灵魂能量’来到地球，相对于他们的长辈，他们较难忘记甚至否认本源的‘自己’。在许多方面，他们都比我们更加进化，也因此，他们常常和目前占主导地位的标准和价值观发生冲突。这一章详细描述了因此可能会出现的各种问题，并为如何与新时代儿童沟通与互动提供了很多极具价值的建议。

第十五章，玛利亚讲述了在历史的长河中女性能量的变迁。她描述了女性能量在社会及个人层面上被压抑的结果。她带我们回到过去，从多个角度来描述男女性之间曾经的冲突。接着，她给出女性从过去的创伤中解脱出来的各种方法。此外，玛利亚还提到了抹大拉的玛利亚（圣经中耶稣的女追随者，译注）以及与她的关系。

第十六、十七章揭示男性与女性能量在人类中联袂合作的种种方式。第十六章，玛利亚讲述存在于每个人之内的‘天使和冒险家’——曾经一起快乐共舞的女性能量和男性能量。她描述了人类内心的女性能量如何正在觉醒，这种觉醒一方面激发更多的慈悲和温柔，另一方面却使敏感的人更加敏感和缺乏勇气。为了减弱这种负面效应，玛利亚强调了一种新的男性能量的重要性，这一男性能量赋予人们力量而不是权力，使人认知本源的自己而不是自我。第十七章，约书亚描述了人类社会中女性和男性能量之间的异化和分离。他详细讲述了这种异化和分离所引起的种种心理上的不平衡，并呼唤我们再次使两种能量于内在联合起来。

第四部分汇编了我们主持的各种灵修工作坊和讲座中约书亚和玛利亚对各种问题的回答。其中大多是关于如何在工作中获得灵感和热忱的问题。此外，还有许多关于健康、亲密关系、金钱和亲子关系

的问题。

灵性人生的源泉就在我们自己心中——我们的神性和人性在此交融，对这一点的洞察是贯穿全书的主线。这一系列的传导讯息鼓励我们信任内心，并认识到我们是谁：人间的天使，来地球轮回的上帝火花。约书亚和玛利亚邀请我们重建与灵魂的连接，并跟从内心的灵感、喜悦和创造力——我们神性的一部分——生活。

第一部分 光之工作者来到了地球上

从天堂坠入人间

亲爱的朋友们，我是约书亚。我站在你面前，向你传送我的能量和爱。我愿意在这充满挑战的时期里支持你。

地球上的这个过渡时期将许多旧事物带到表面。来自早已过去的时代——你曾转生在其中的时代——的旧能量，都在浮现。所有这些旧层面现在都在浮出表面。

我想在今天谈谈这些旧时代，使你更深入地了解自己、了解此时此地你是谁。你是一个古老存在，体内携带着大量经验。你已经穿越时空进行了很多长途旅行，不仅仅在地球这个星球上。

请让我带你回到起点。从来也没有一个真正的起点，但为了叙述这个故事，我要有一个时间的起点，而你现在正在经历的生命大周期的确有一个起始点。

我带你回到你作为一个独立灵魂，作为一个单独的“我”出生的时候。现在你如此熟悉的“我”，当时在宇宙中是一个全新的现象。成为分离的个体，使你能够收集大量的经验，当然，还有幻想。但是这并不会降低其价值。正是从整体中分开，成为一个“我”，并经历随之而来的幻想，你才可以发现那所不是的 (*what is not*)。你可以从内至外地发现某种幻想并体验它。起初这是不可能的。起初只有

全一，它以外没有任何东西，就像是一个爱和一体的无差别海洋。想象一下你如何在那里体验恐惧和无知！

通过变得脆弱和容易产生错觉，你收集了大量的经验，使你能够在经验水平真正理解全一和爱的含义。你将理解什么是爱，不是以一个抽象概念的方式，而是体验到它是你内在鲜活的创造力量，它充满你的心灵和精神，用一种深深的愉悦和满足感动你。这就是你旅程的最终目的，你渴望的回家：成为自己的上帝（God-as-you），通过一个“我”而体验全一。你无需放弃你的“我”。通过连接你的“我”到整体，你才体验到最深刻的喜悦，才把自己的独特能量盖印到创造整体上。神通过你为创造增添了一些新的宝贵的东西。

我请你回到你的“我”第一次成形的时候。当时，你是，或被造成，天使。你能够感受到当你第一次被造“成型”、开始知道“形式”时，那个原始能量的柔嫩和纯真吗。突然间，你是“你”了，与周围其他人截然不同而且分开，你体验到成为一个个体的奇迹。你那时仍然如此接近神圣之光的源头，你被爱填满而且洋溢着喜悦和创造力。你体内有无限去体验、认识、感受和创造的渴望。请进入内心一会儿，看看你是否可以感觉到它的真实：在最深处你是一名天使……

现在我要在时间上进行一个跳跃，因为我只能给出这广阔历史的一个概括。我带你来到地球的初始。你出现在那里，你比作为一个有形星球的地球还要古老。你最初的“我”意识的诞生，比地球的起源要早得多得多。

现在想象一下你为地球上生命的发展做出了贡献。慢慢地，通过物质元素的出现，为意识投生为物质形式或身体提供了广泛的可能性。地球上的生命开始进化，出现了矿物、植物，然后是，动物。而你是怎样深入地参与了这一创造进程的呢？

你曾是天使和天神，支持和培育蔬菜王国，清晰地球上的“生命网”并仔细地照顾它。你还为动物生命形式提供爱、照顾和以太营养。

你们内在所携带的“天堂”或伊甸园记忆——作为生命的护理者和保管者的一个完美平衡本性的记忆——就源于这个远古的时代。那时你们还没有投入肉身，只是翱翔在以太和物理领域之间。你们是即将出生在物质层面的天使。

请记起那个时代的纯真，记起这天使-天神-意识是怎样的，以及你是多么珍爱地球和之上的一切生命显化。感受那时你意识里孩童的一面。你那时就像孩子般在天堂里玩耍、总是意愿冒险、到处开玩笑、大笑，体验在安全环境里自由表达自己的喜悦。但是不管你玩心多重，你都非常敬畏生命的指导法则，除了深深的喜爱和尊重，你不会想用其它东西对待生命形式。

所以，你一直在某种意义上是地球生命的父母。这就解释了为什么你会被现代技术对自然的侵犯、以及对自然力量的不屑所深深震惊。这为何会深刻扰动你呢？因为你从一开始就珍惜和培养了这些能量。在本质上，你连接着这些能量、地球和它的许多生命形式，就像父母对她的孩子，像创作者对他的作品一般。当你是滋养地球生命的天使时，在那个时候，你知道这样做不需要原因。你像孩子般行动，

被下一次的冒险、对新事物的兴奋所吸引，你只是让自己跟随对喜悦和兴奋的指引。你在任何觉得受欢迎的地方播下自己的能量。

因此，你协助创造了地球上的人间天堂：生命的辉煌、丰富的植物王国和动物王国、生命形式的多样性、以及这一切的无约束地发展。

请保持这种形象了一会儿……记起你是谁。

当我告诉你这些的时候，就算这似乎显得很夸张，也允许你自己幻想一下：你曾是其中的一部分，你曾是那生命花园的天使，好玩、纯真，培育和珍惜生命。

离开天堂——第一次落入经验

地球上许多的发展超过了数百万年之久，很难简而言之。但是，在时间的某个点上，你在伊甸园的极乐冒险被外部的某种可被称为“坏”或“黑暗”的影响干扰了。

从宇宙其它次元里，有一些存在开始干涉地球。他们的目的是对地球生命施加权力和影响。从你的角度来看，这些强大黑暗能量的干涉、这所发生这种情况完全毫无预料，这深深地打击了你的天使自我。你毫无准备。这是你第一次遇到“邪恶”，它把你的世界连根拔起。第一次，你体会到了安全感的缺失是什么样的。你开始知道“人类情绪”：恐惧、震惊、生气、失望、悲痛、愤怒。“*这是什么？这里发生什么事了？！*”

感觉一下，当你第一次遭遇黑暗、二元性的黑暗面时，阴影是如何落到你头上。慢慢地，对权力的渴求，那曾经震惊和吓坏你的东西，开始占领你自己。这是因为你对攻击者觉得愤慨和愤怒，你想捍卫和保护地球、反抗此外来入侵。

我说到某个外星影响，可以说是某个种族，它的来源对我们的故事并不重要。要紧的是，你吸收了这些存在的部分能量，从而跌落了。我说的跌落并不是圣经里的意思，因为在那里它与罪恶和内疚联系起来，我说的是落入体验，进入黑暗，在某种意义上这是“命中注定”的，因为你是二元世界的一部分。通过成为一个“我”，通过经历从整体的分开，二元性的种子在你内在出生。它是创造过程的自然逻辑发展，一旦你进入二元性后，你将探索一切二元的两极。

你自己逐渐成为战士，因为你想要力量保护你的“领土”。你的历史崛起一个新阶段，其中你赶上各种星系战争和斗争。请花点时间感受这种情况发生，你从天使－孩子的好玩能量，下降到严厉和愤怒的星系战士能量。我们正在讲一段很长的时间。你经历了这一切，虽然这听起来似乎非常宏大和深不可测，但我邀请你让自己的想象力跟我一起旅行一会儿。

你陷入了激烈和重大的战役。你所熟悉的部分科幻文学描绘了这一切，它们实际上受到遥远过去真实事件的启发，而不是单纯的小说。很多事件都实际发生过，而你也曾深陷其中。你在争夺权力的斗争中失去了自我，在历史的这一阶段里，你彻底体验了自我的能量。

我在“光之工作者”系列里已经谈到这点，现在我再跳一大步，告诉你下一个重要阶段。

经过很长很长一段时间，你厌倦了战争。你已经受够了。你越来越难过和厌倦战斗，某种思乡之情悄悄爬上你的心。你一直执着于战争和冲突。权力的幻觉可以对一个未经考验的天真头脑产生催眠般的影响。当你经历第一次落入黑暗时，你是天真和未经考验的。

但是，在某一个点，你体内出现一个觉醒。对昔日天堂的模糊记忆，在你头脑和心中搅动，提醒着你自己曾经知道的喜悦和纯真。你希望能回到那里，而且失去了继续斗争的欲望。可以说，通过充分体验自我能量，它已经被耗尽。你已经知道战争的所有各方面——所有关于胜利和失败、控制和投降、杀戮和被杀的情绪范畴。你已经从权力的幻觉中慢慢醒来，你发现它没有给你它所承诺的东西：爱、幸福、满足。你从催眠睡眠中醒来，渴望新的东西。

当你从斗争的能量超越出来并连接到心灵能量时，你变得再次纯真和“未经考验”。你就像孩子一样在一个全新国度的围墙上探出头，在这个国度里斗争或权力不是主导力量，而是爱和连接。你追随你灵魂的呼唤，翻过墙头。你们开始以另一种方式跟彼此相遇，认出别人是自己的灵魂伴侣，是同一家族的成员。你们曾经作为天使在伊甸园里一起玩耍。

光之工作者的家族成员，都是同一灵魂诞生波的一部分。你们再次望着对方，并感受到一种共同召唤、共同使命的吸引。你知道你必须做点什么，才能实现心灵意识的重大步骤，让重返天堂真地发生。

你觉得必须再次来到地球，但是这一次是作为人类，转生到人体内，从内部去体验由于星系战争和你的滥用权力，地球上发生了什么事。

在你的权力斗争中，地球一直是关注的焦点。许多星系团体为争夺地球统治，对地球以及之上所有生命、进化中的人类集体灵魂，造成了负面的影响。地球为何是所有这些交战团体的重要目标，不是那么容易解释。简要地说，地球是某些新事物的起点：它这个地方，汇聚了许多不同次元和现实，因此构成通向未来的十字路口。许许多多能量在地球上相遇和混合——在植物、动物、尤其是人类王国里。这非常特殊。当这些能量可以一起和平共处时，这将产生一个穿越宇宙的巨大光爆炸。那就是为什么地球发挥关键作用，以及她为何一直是大战役的中心。

你曾经作为施暴者而参与这场战斗，试图用非常攻击性的方式操纵地球上的生命和意识。这对发展中的人类造成了损害，在那时人类还处在婴幼儿阶段，“纯真阶段”。人类被不同于你出生波的灵魂“居住”着。我们已经在“光之工作者”系列里称呼他们为“地球灵魂”。这是一个比你年轻的灵魂团体，从头到尾都在地球上显化。他们不得不处理来自外部的外星操纵，这操纵削减了人类的能力。外星势力投射恐惧和自卑的能量，进入人类那开放和年轻的意识里。从而获得控制权。

现在我回到你决定作为人类转生到地球的时间来。你有两个动机。首先，你感知到自己已准备好做一个内部变化和转化。你想放开自我的斗争态度，并向外发展出另一种“存在”方式。你不知道这究

竟意味着什么；你还不能完全理解它，但你感到转生到地球上，会为你提供恰当的挑战和必要的可能性。

其次，你知道你得弥补在地球上发生的事情，这些事情部分是你做的。你能够感觉到，最初你跟地球有一个基于爱和互相尊重的深刻联结，而当你让自己被地球上的战争和争夺缠住时，它已被损坏了。这两个极端的你，“天使－儿童”和坚毅战士，需要聚合和转化，还有什么地方比地球更适合的呢？你感到与这个星球的深刻连接，也感觉到一种“业力义务”去改善地球条件。你希望改变和提升地球上的意识状态。所以，你成了“光之工作者”。

在亚特兰蒂斯的时代，你投生到地球上。

亚特兰蒂斯——第二次落入经验

亚特兰蒂斯文明比你熟知的那些历史时代要古老得多。亚特兰蒂斯逐步形成于约 10 万年前，结束于约 1 万年前。它的开端甚至早于 10 万年前。当外星种族开始通过实际投生为人“侵略”地球时，亚特兰蒂斯逐渐进化。这些灵魂一般有很高的智力发展。那个时候，地球上的社会和社区主要由地球灵魂组成，他们是“原始社会”，正如你说的。

甚至在亚特兰蒂斯之前，地球上已经有许多外星系的影响，它们被以思维的形式从星系领域发送到地球。思维形式是在以太层或辉光层连接外星人和人类的能量，它们能影响人们的思想和情绪。随着你从生长环境和社会里吸收思想和信仰，此影响不断持续。这些思维形

式像传染病网那样围绕你。但它也可能发生在你周围的“星光层”。由星系战士投射到你之上的思维形式，一般都是控制和操纵的，但同时也一直存在着一些光和温柔的影响。是人类自己决定什么可以进入自己，什么不行。在某一时刻，星系各方希望对地球有一个更深刻的影响，那时也出现机会让他们可以实际居住在人体中——或者说转生到地球上。人类的精神或生活为他们开辟了这种可能性，因为这符合他们发展的内在道路。你是这些当事人的其中之一。在你的灵性资讯里，源自这些星系领域的家伙常常被称为“星系人”或“星系种子”（“star people” or “starseeds”）。

亚特兰蒂斯是汇聚的结果，它混合了本土地球社会和“从外面”流入的灵魂。你——光之工作者灵魂——之所以投生到地球上是因为你希望实现变革和进步，因为你想自我成长——从小我意识成长为心灵意识。

当你到达时，要进入物理人类身体里，起先让你感到非常笨拙和不舒服。生活在这样密集的物理物质里，给你压迫和监禁的感觉，因为你习惯更流动轻快的身体，具有更多的精神力量。在高等（较少物质或密度）频率或次元里，你的精神对物质环境有更直接得多的影响。只是简单的想象，或想要某些东西，你就可以在这些层面上立即创建它或吸引。你的思维习惯了快得多的创造，它远远超过地球上的可能。你可能会说，地球上的反应时间慢得多。因此，当你第一次来这里时，你感觉自己被锁在了一个坚实而不能改变的身体里，这让你觉得不安全——因为你的愿望和渴望不再那么容易地实现，你对生命和环境的掌控似乎相当有限。

所以，你来到这里后困惑了。与此同时，你具有在以前星系人生里获得了高等训练的心理能力。将思想形式发送并投射到其它生物身上，需要你具备相当的精神力量。你的头脑就像一套尖刀，要在一个完全不同的环境里证明它们的价值。你训练有素的心理能力是旧的成就，但是由于你在地球上经历到的疏离感和压迫感，你本能地试图使用此旧才能在这里找到出路。你就此开始对地球施加你的精神力量。起初，你一直打算从心灵里连接地球现实。转生之前你就知道：尽管你有强大的分析能力和心理能力，但你心灵的土地是荒芜的，它需要种子——光的种子。然而，当你投入地球实相而且意识被遮盖后，此事被“遗忘”了。

在地球上，你不得不与地球灵魂打交道，他们作为人类存在生活在这里，而你不太理解他们。你认为他们是本能而且野蛮的存在。你不理解他们直接自发的表达情绪的方式。在你眼中，他们是原始的，他们跟自己的情绪和本能的联系要超过跟头脑的联系。你具有的能力和天赋，跟地球上人类的自然倾向不同。

尽管你经常作为他们的孩子出生和长大（当你出生到地球灵魂父母时），但是你和他们之间的社会区分还是在逐渐形成。由于你卓越的心智技巧，你开发出先前未知的技术。这一切都缓慢而自然地发生。我们讲的是几千年，甚至上万年的时间。

无需进入这一过程细节，我想请你感受那里所发生事件的本质。你能够想象自己是其中一部分吗？你能够想象落到一个你没有真正的家的感觉的地方的感受是怎样的吗？你知道自己在这里打算做什么，但是什么呢？让我想想，我有一些可自由使用的能力和力

量……这让我与众不同……我要利用这些才能来显示权威。你能找到自己内在这种自豪和野心了吗？你还记得它曾是你的吗？这就是一种典型的亚特兰蒂斯能量。

渐渐地，一种新文化诞生在地球上，此文明带来了前所未有的技术发展，它影响了社会的各阶层。我想多说一点亚特兰蒂斯发展的技术。尽管有遗忘的帷幕，但是作为“星系人”的你还鲜明地记得，你可以通过思想力量影响物质现实，尤其是通过第三眼。第三眼是直觉和精神意识的能量中心（脉轮），它位于你的两只肉体眼睛后面。

第三眼的能力在你第一次的投生时仍然非常熟悉，就像是你灵魂的第二本性。你知道“它如何运作”。你知道物质（物理现实）具有一种意识形式，物质就是处在一定存在状态里的意识。通过对意识和物质的一体性的基本洞察，通过与物质内的意识建立内在联系，你可以影响和建造物质。通过这种方式，你可以真实地从思想里移动和操纵物质。当时你知道一个在更近代时间里已经被遗忘了的秘密。

目前，你把物质（物理现实）看成是与意识（思想）分开。受现代科学的影响，你已经忘记了一切万物都是有灵魂的：一切万物都有某种形式的意识，你可以用创造性的方式连接和配合。这个知识在那些远古时代里对你来说是不言而喻的。但是在亚特兰蒂斯，你的心灵还没完全苏醒，你的第三眼被意志或自我（太阳神经丛或第三轮）的中心显著控制着。你站在一个新的内部现实——心灵的现实——的门口，但由于被地球稠密实相所惊吓，你纤弱和新鲜的理想暂时丢失了。你允许自己被引入歧途，过度使用混杂着第三眼力量的意志。你的确

追求在更大规模上让事物更好（“光之工作”），但却以一种自我为中心的方式，用专制的态度对待地球灵魂和自然。

在亚特兰蒂斯的全盛期，有许多的可能性，技术高度发达，在某些领域甚至超过你现在的技术，因为当时对心灵感应和精神操纵的力量理解和使用要先进得多。心灵感应通信可以瞬间与极远的双方进行。有意识地离开你的身体并到处游览是可能的。与外星文明的通信被研究并获得成功。

在亚特兰蒂斯，很多事情都变成可能，但还有许多地方出错了。人们通常分成政治－灵性精英和“普通人”，后者以地球灵魂为主。他们被看作低人一等，达到目的的手段，他们实际上被用于遗传实验，那是亚特兰蒂斯人野心的一部分——在生物水平操纵生命，以便创造出更多的优良生命形式。

顺便说一下亚特兰蒂斯社会的一个积极面，就是那个时代的男女平等。在亚特兰蒂斯，以女人被可怕压迫来收场的男女权力斗争并不存在。女性能量得到充分尊重，因为它直接关系到第三眼的力量（直觉、洞察力、精神力量）。

现在我要带你看看亚特兰蒂斯的衰败。当时那里运作的能量，你现在仍在努力妥协。你当时深深卷入那个时期的差错。

在亚特兰蒂斯，你从意志和第三眼的中心而活。你的心灵能量没有明显开放。在某点上，你迷上了对自己的技术的不断发展、以及创造更多高度生命形式的野心。你应用基因工程，并且在几种生命形式

上做实验，你没有理解、*感受到*自己没有尊重生命。你用来做实验的生命不能指望你的同情和怜悯。

呈现在亚特兰蒂斯文明里的这个变态阶段的能量，明确地在 20 世纪德国纳粹政权回归了。残忍的试验以及对“下等生命形式”的普遍冷淡临床态度，是那政权的实质部分。对犯罪表现出来的缺乏怜悯和同情，“处理”受害者时的缺乏感情和机械方式，类似于亚特兰蒂斯的态度。现在这让你深感恐怖，因为在亚特兰蒂斯之后的人世里，你已经看到和感受到的事物的另一面——受害者的一面。

但在亚特兰蒂斯，你是罪犯。那就是一个“业力”开始的地方。亚特兰蒂斯是你的“罪犯人世”、你黑暗面的关键。我告诉你这一点，不是为了让你感到羞耻或罪恶，根本不是。我们都是此历史的一部分，其中有各种角色和伪装——这就是二元性的样子。它就是要去体验和扮演所有能想到的角色——从非常光明到非常黑暗。如果你允许自己知道你的黑暗面，如果你可以接受自己扮演的角色也有犯罪行为，那么你将更平衡、自由和快乐。那就是我告诉你这一点的原因。

在一个点上，你和其它灵魂团体所进行的科技发展，对自然产生了大的影响，使地球生态系统遭到破坏。亚特兰蒂斯的衰落不是突然发生的。有许多警告征兆——大自然的信号——但当它们没有得到重视时，巨大的自然灾害就发生了，于是亚特兰蒂斯文明被淹没和毁灭了。

它在内心中给你造成了什么影响呢？这是一个令人震惊的经验，一个痛苦的经历；这是另一个跌落，第二次体验跌落至深渊。

在地球上转生期间,你已经最终失去了你曾经达到的与心灵能量的连接。你在亚特兰蒂斯毁灭之后比以往任何时候都更强烈地认识到,真相不能在*控制生命*里找得到,即使目标似乎崇高。然后你才真正对寂静的心灵声音开放,它告诉你,有一种智慧通过生命本身运作,不需要管理或控制。在生命本身的流动里,在心灵和感觉的流动里,有一个智慧,而通过聆听和臣服,你可以与之协调或对齐。这不是一种由头脑或意志创造的智慧,它来自于对一个更高视角——爱的声音——的敞开。

通过此神秘知晓,以及伴随而来的谦逊与臣服,你慢慢开始学习从内部感受。但即使如此,心灵能量的欢乐觉醒的时机也尚未成熟。在亚特兰蒂斯期间,一个阴影——你负面地影响了其他生命——已经降临到你头上。苏醒能够发生之前,你必须深刻地感受和体验此影响的结果。

我再次在这个悠长历史里跨一大步,我带你来到你返回地球的那一刻。亚特兰蒂斯早已消失、被海浪冲走。你再次转生成人,亚特兰蒂斯的记忆深埋在你的灵魂里,并带给你羞耻感和自我怀疑。亚特兰蒂斯的毁灭使你目瞪口呆和困惑,但它也稍微更宽地打开了你的心灵。

在如此大尺度的时间里,产生了多么巨大的发展啊!

作为光之工作者被排斥——第三次跌入经验

下一个重要周期起始于基督能量在地球上的到来，最明显由我所代表。你们许多人在那时或前后出现。在我出生的几世纪之前，你们又开始大量转生。来自你内心的声音在诱导你、呼唤你。你感觉到“必须去那里”，是时候在灵性之旅上迈开另一大步了，如此你的命运再次与地球交织在一起。

基督能量的到来——我来到地球——一部分是由你准备的。如果地球上没有出现一层可以接纳我的能量，我不可能来到。你的能量提供了渠道，通过它我可以把基督能量锚定在地球上。这是一个共同努力，真的。你的心灵已经对我打开，对我代表的东西打开。在那个时候，你们是人类中对来自心灵的爱和智慧最开放的一部分人。

你体内升起某种谦逊，它是一种对未知事物的臣服，不想控制或“管理”事物，一种真诚的开放——对于新事物，对于远离权力和控制之外的事物，不一样的事物。由于你心里的这种信任和开放，你才可以接收到我。

我像一束光那样落到地球上，来唤醒那些已准备好接收自己天使本质、自己神圣核心的人。你被我感动了，被我所表达的和从我内在核心辐射给你的东西感动了，从那之后基督能量深深影响着你——在基督周围的那一辈子以及其后的人世里，直到现在。在所有那些人世里，你已经设法把基督能量带下地球，通过不同形式的教学和治疗传播它。你是受感召的热情的光之工作者，勤奋工作以为此星球带来更多的公正、公平和爱。

在那个时代，基督能量觉醒的时代，你反对组织过于严密、以专制方式慑服人的宗教。你为自由、解放女性能量、基于心灵的价值观而战，在一个仍然几乎没有意识到这一点的时代里。在过去二千年，你是自由战士，为此你被排斥和迫害。你因为做自己而受到惩罚和折磨，经常死在树桩或绞刑架上。你带着大量从这段历史而来的感情创伤。

在你遭遇的斗争和抵抗里，亚特兰蒂斯（和星系的）业力在运转。角色现在逆转了。你变成了受害者，经历深刻的孤独、恐惧和绝望。你开始紧密地熟悉被排斥的深层情绪痛苦。这是你的第三次跌落，第三次落入经验，这一次它把你带你到任务的中心：理解光明与黑暗之下的统一，学习爱的真正含义。这第三次跌落指导你来到现在，到现在你如是。

今天，在一个新周期的开端，在这个变革时代，你真正地对基督能量的含义开放。你心里，一个智慧正在萌芽，它拥抱和超越对立，并承认一个在一切不同显化里流动的神圣流。你的爱不仅仅是一个抽象了解，而且是一个真正的、纯粹的、真诚的来自心灵的流动，它延伸到其他人和地球那里。你现在能够在其它面容里看到自己：不管它是“光明”还是“黑暗”，富还是穷，光之工作者还是地球灵魂，人、动物还是植物。植根于基督意识的爱架起了对立之间的桥梁，并给你一个与一切万有相互联系的明显感觉。

作为一个天使，你曾经守卫地球上的天堂。当你与那个想从你那里窃取天堂的能量进行权力之舞时，你把自己从这种纯真状态里切断了。从此，你放弃了灵性境界，更深地转生到形式和幻想的物质现实

中。你从天使变成了战士。当你转生到地球并体验成为人类是什么样时，你又一次被控制事物的愿望诱惑，导致了亚特蒂斯的毁灭以及你作为一名战士的倒下。然后你再次回到地球，来体验被欺压的剧本，去感受成为侵略和暴力的牺牲品是什么样的。现在，你仍然记得此周期后期的感受，它表现在你体验事物的方式上，你们都在努力去克服自己内部被排斥的创伤。通过这样，你完成了整个周期，回到了开始的地方。你作为一个天使回归到了你真实的本性，但现在你是一个*完全转世在此的天使*，有着对光与暗、爱与恐惧两极的真实和鲜活的认识。你是一个睿智和慈悲的天使，一个人类天使……

我非常尊重你、以及你那难以置信的旅程。我现在平等地站在你面前。在这里我作为一名教师和指导，同时还是一名兄弟和朋友。我愿向你提供我的爱和友谊，不用抽象的方式，而是用一种有形的陪伴和理解的能量。我知道你是谁。*现在，在我的面容里认出你自己吧。*

你在一个伟大周期的结束时间里，你已经在此经历了许多。今天，我谈到了亚特兰蒂斯，因为如果你看到自己在那里所表现的能量，就可以帮你进入一种自身的和平与整体的状态。亚特兰蒂斯能量是巨大心智力量的能量，加上独特的骄傲与傲慢。请勇于承认这个内在的“黑暗能量”，勇于接受你曾经如此经历和生活过。感受一下你曾经是罪犯和施害者同时也是受害者。允许这一事实进入你的意识，打开了通向你可以在今生拥抱的最伟大智慧的大门：不评判的智慧。通过了解你的黑暗面，你将放开对他人、对错，以及自己的评判。评判的所有理由都将消失。评判得为理解和同情让路。然后你真正开始理解爱是什么，“光之工作”是什么。事实上，“光之工作”这个词错误地暗示着，光明与黑暗之间有某种形式的斗争正在进行，而光之工作者是

战胜黑暗的人。但是，真正的光之工作根本不是那样。真正的光之工作需要你能认出一切万有里面的爱和意识之光，即使它躲在仇恨和侵略的面具后面。

你仍然常常受到诱惑去评判地球现实，例如政治运作的方式或人们对待环境的途径。你很容易说这一切都是错误的，然后感觉自己像一个陌生人般呆在此地球星球，疏离又无家可归。在那种时刻，请尽量联系上你内在的罪犯能量。允许自己进入亚特兰蒂斯能量，它仍在你灵魂记忆里，并感受一下*你曾经也如此做过*，甚至感受*那样做也是可以的*。你全部的“跌落经验”最终使你充分完成循环，并使得你向上帝创造的本质——爱、创造力、纯真——打开了心灵。你已经经历了黑暗与光明两极，在旅程里你自始至终无非都是一个天真的孩子：带着坦诚的精神从天堂出发，对生命大胆好奇和热情。在此征途上，你只能从*经验中*学习。“跌落经验”无法避免，因为它们到达更新更充实事物的手段。你旅程的本质是通过经验而获得智慧。因此，请认出和荣耀你那“天使－孩子”的勇气。看到它想要进入未知的活力、勇气和毅力，然后去感受自己的纯真——即使你的最黑暗面里。

我邀请你尊重自己，包括你的黑暗面。用片刻去感受亚特兰蒂斯能量的力量和自我意识。它也有积极的一面。你在许多方面是天才。邀请该能量进入，就在此时此地。允许自尊和自制的感觉回归，原谅自己在过去的暴行。是的，你造成了别人的痛苦，你是侵略者……但也感受你对此多么深表遗憾，以及你现在多么真正地尊重所有生命。当你原谅自己时，你向放开评判的喜悦敞开了。这就是结果，你瞧：如果你认识到自己的黑暗部分，并能原谅自己的话，你就不必再评判自己或他人。这对你灵魂而言是多么喜悦……

你仍然如此经常地把自己放到评判的架子上。你告诉自己，还有那么多事必须完成。今天，我请你回头看看你已经完成的。请知晓这整个伟大的时间周期的旅程的奥妙。请别再把我把当成一个大师。二千年前我履行了这一角色，但那个时代已经过去了。你是这新时代的基督，通过散发你自己内心的和平，你将为二元性和极性的世界带来和平。请感受你为这个角色准备得如何，并让我只是作为朋友和兄弟为你提供一些支持和鼓励。我们是一体的。

基督意识的诞生

约书亚讲述了这一时期基督意识的再生。目前人类整体上正进行着从自我到心灵的集体性意识转变。越来越多的人渴望走向内在、体验充满灵性的人生。光之工作者是这一转变的先锋，同时他们也在战胜恐惧和迟疑以展现自己。约书亚请光之工作者以慈悲的心态对待自身的痛苦，并超越痛苦，与地球再次连接。

亲爱的朋友们，

欢迎你们！很高兴能和你们一起度过这个下午。其实，相对于你们的‘我’本不存在，在这里讲话的是一股聚合能量，我们一起形成了能量场。此时，基督意识正在以前所未有的规模重生于地球。约书亚是先驱，是新流动和新意识的创造者。正在此处说话的‘我’超于其上，我也是你们，你们的心灵和我是一体。我们一起形成了新意识的场，重生的基督能量的场。我为能够和你们在一起欢庆这次重生心中充满了喜悦。

请你感受将我们带到一起的‘觉知’。我们被共同的愿望、信念和亘古长存的古老感受带到一起。你们已将基督能量在心中珍藏了生生世世，等待着它浮上物质层面的机会。现在，这一时刻终于来到了！这是一个在全世界范围内发生转变的时期，你们生于这一时期并非偶然，见证基督能量在全球范围内发芽成长并助一臂之力是你们的愿望。

无论地球的发展还是你们的灵魂，都存在着周期。从出生到圆满的成长以一定的节奏进行。此时，你们正在经历着一个成长周期的结束，并已感受到了新周期的开始。

地球也同样处于旧周期即将结束的时刻。她长期承受了人类对她的不敬，现在达到了忍耐的极限。这并不是说地球在评判人类对待她的方式，她慈悲且富于理解，愿意帮助人类走向内在获得自由。只是，她现在到了进入新意识境界的时刻，从控制地球已久的、以自我为中心的力量中升华出来。

你们中间已经有很多人为地球承受的灾难感到痛心，砍伐树木、动植物种类的灭绝和大气污染等。尽管如此，地球却正处在升华和自我实现的过程中。虽然她似乎被拖入破坏和污染的负面循环中，但她具有不可思议的力量，会为自己开创一条崭新的路。人类则非象他们以为的那样坚强。地球的力量在于她能够与高次元的能量调谐，与宇宙中智慧和爱的能量调谐。因此她能够继续生存，并找到一种地球上所有生命体都能够和谐共处的生存方式。

人类面临着选择，是否和经由直觉与我们沟通的高次元调谐？是否听从内心的呼唤？是积极参与这次转变，还是不惜一切代价地维护我们以为安全和确定其实并非如此的旧思想？作为光之工作者的你们，从出生那一刻起内心深处便拥有改变和创新的强烈愿望，是人类的先锋。你们是最先促使新意识发芽成长的人。你们的成长周期与地球同步，两种周期互利互生。

你们在这一时期来到地球是为了使以心灵意识为目标的大转变

顺利进行。你作为楷模，向人们展示什么是听从内心的生活。

你们的社会依然受大脑思维的主宰，恐惧常常是这一思维模式的驱动力。恐惧导致控制欲，而思考似乎能够满足这种欲望，只是你永远无法通过思考来真正掌控人生。思考是日常生活中的重要工具。事实上，它是一种在你们的社会中运作已久的古老的男性能量，它阻止你们信任内心的感受，阻止你聆听内心的声音。这次大转变的特征之一是恢复女性能量，以感受、情感和直觉的形式在你的生活中逐渐显现的女性能量会使你与内心深处的愿望连接。请仔细聆听，听听此时内心深处的愿望。已经没有时间拖延，行动起来！这一时期一切都在加速运转着，你们和地球上所有的生命一起，处在激流中。

你出生前便知道这一时期将提供给你内在成长和发展的巨大机会。也是在这一生，你跃入一个充满未知的无常深潭，但是你也知道，恰恰在这一时期你需要克服重重困难才能回到内在的家，为漫长的生命周期画上完美的句号，并实现真正的你——一个内在深处的天使，在地球上轮回、有血肉之躯的天使。

什么是提升？

这一时期人们常常提到提升(Ascensie)这个词。提升(Ascensie)就是‘上升’，意思是通过内在的成长和觉知来提高自身的振动频率。意识成长主要体现在敏感度的提高、以同理心对待他人的能力和愿望的增强以及对物质、成功和表象关注的减少。实质上，提升(Ascensie)

并非从低级到高级的转变，而是从外缘向中心或者说由外向内的转变。

想象你是一颗闪光的星，太阳。在太阳内核你与上帝是一体，是无条件的爱与创造的力量。你超越了时间和空间，超越了所有‘有形’之物，无需肉体来感受和存在。在某一时刻，太阳内核产生了体验的愿望，渴望着活力和运动。你内在的上帝，那个无形亦超越一切的上帝，寻找一个物质实体以从中体验情感、爱的二元性和恐惧。上帝渴望体验，并因此创造了你们，你既是创造者也是受造者。

你的每一次生命和轮回都代表着你这颗星的一缕光线。当你在光的最远端，你处于深度的物质形态。此时你有可能看不到光源——你的本源。你忘记了你是谁，以并不体现内在阳光的想法和行为方式来定义自己的身份。

‘提升’或‘频率提高’意味着你沿着光线攀援，逐渐接近内核。渐渐地，你不再以光线的末端——你在这个地球上的肉体 and 个性来定义自己。你开始感受到本质的自己，开始与灵魂——超越肉体 and 时空的你沟通。你与神圣本源的沟通逐渐增多，与存在其中的喜悦和创造力连接。肉体的你越接近光的内核，就越将本质的你在地球上实体化。因此，提升也意味着更大部分的‘高我’或灵魂来地球上轮回。就是说（自我）上升的同时你灵魂的更大一部分‘降落’在地球上。这是提升的关键：灵魂在地球上实体化。不是说你提升地球，而是你从神圣本源，从灵感的最深处来到地球上。

你们内在有着强烈的愿望，希望与‘高我’或‘大我’连接，将

高层能量运用于人际关系和工作中。为什么此生中这个愿望如此强烈呢？因为你们正处在一个生命周期结束的时刻。

你们已经通过在地球上和宇宙中其他地方的多次轮回积累了丰富的经验。正如第一章中所言，你们生生世世中扮演了不同的角色：温柔的天使、坚强的战士以及脆弱的受害者等。你们经历过极端的人生和与神圣本源最大的隔绝。在你的生命周期中总有那么一刻，你与本质上的你极度生疏，可以说无法与上帝再离得更远，黑暗仿佛无处不在。这种深度的被遗弃感恰恰是灵魂成长的转折点。在极度失败的时候，永远存在着一扇回归本源之门。这时候你被邀请在极深的层面上放下和臣服。你的‘自我’感到疲惫，无力争斗，不知如何是好。只有那时你的灵魂才能够碰触你。当你放弃争斗，伸臂呼唤‘大我’，允许灵魂以无限的光芒照耀你时，提升就开始了。

此时，你们中的许多人都已经或正在抵达这个转折点。你的人生中会出现多次放弃（自我的）争斗、学会臣服的机会。一旦你选择了臣服，新的人生就开始了。你开始做灵魂在这一生真正想做的事。你并不孤单，你身边有许多灵魂——我称他们为光之工作者，在这一历史时刻进入转折，沿着光线回归光的本源。你们将会改变地球，你们的意识转变影响着人类的集体意识。

一旦你开始提升的过程，便进入一股激流。你会发现不再关注以往所忙碌的一些事情，你的人际关系以及工作上的固定模式也会发生改变，你的思维和感受都会产生明显的变化。

与以自我为基础的旧意识相比，最大的区别在于：你的人生以心

灵意识为基础。灵性人生意味着相信直觉，聆听内心的声音，不受外界信息轰炸的影响。灵性人生意味着内心平静得可以听到直觉的声音，察知阻碍你的情感模式，找到它们，消除它们。当你感到恐惧、愤怒或悲伤时，保持意识的清醒，不再让这些负面能量冲垮你。提升意味着你越来越多、越来越频繁地与永恒、安宁和平静的内在聚合。

在走向这一意识层面的路上，你会遇到很多旧痛：愤怒、恐惧、悲伤、受挫感和失望。这些情感有被展现、被体验的需求。当你的身体感受到这些情感时，通过迎接并有意识地拥抱它们，就会释放它们。在这个净化情感的过程中，要对自己有耐心。浮上表面的旧痛只能通过关注和接受慢慢地消除。即使需要很多时间，甚至看起来毫无希望，你也迟早会来到痛苦基本消失的那一刻。那时你看到内在的光，你的心灵开放，你接受了自己。即使仍然会有负面观念影响你的情感生活，你也会逐步解决它们，因为你已经拥有解决问题的工具。

光之工作者的轮回之痛

情感阻滞在你们光之工作者身上常玩的一个小花样就是对地球生活的抵触。你们中的许多人都有这种由恐惧、旧痛、愤怒和怀疑组成的抵触。你出生前这种抵触就已存在。你们中许多人带着轮回之痛开始这一生。这种痛主要来自于在地球轮回的最后 2000 年。我来到地球之后的数世纪，你们跟随我的足迹，试图为地球带来新的意识形态。那时候你们已经脱离了以自我为中心的旧意识。换言之，无论在时间、精神还是情感上，你已将大部分的暴力倾向甩在身后。你周围

的大部分人都无法理解你，你不被接受，你的思想在那一时期显得过于进步和激进。你不被理解。你受宗教中无组织的神秘的那一面吸引，因为在其中你还能感受到最初的基督能量的流动。你们常常被印上异教徒或女巫的烙印，有些人甚至真的死于火刑。追捕的历史在你的情感体中留下了深深的痕迹。在你出生前，你又鲜活地忆起曾经的痛，这使你对这次的地球之行充满不信任。

你们所有人都带着过去的重负，你灵魂的痛苦经历和伤疤。因为这些负担，你们不敢发自内心地展现真实的自己。你使自己变得脆弱，昔日曾经因为心灵的品质被拒绝的回忆再次涌上心头。你曾经是一位心灵武士，你经常感到昔日之火重新在心中燃烧。而另一方面，你又害怕在现实中展示这种能量。你知道也感受到你曾经深受其苦。你迟疑着、约束着自己。灵性能量被储于内在，不能被展现，从而引起不安、自我怀疑甚至忧郁。因为，如果你的本质灵感无法流动和闪烁，你又为何来到地球上呢？这就是很多光之工作者面临的两难之局。

当灵魂的你开始这一生时，你一方面向往这个时代提供的内在成长的未知可能性，另一方面，你对再次来到地球心有抵触。此时此地的你还时时感受到这种矛盾的心情。你心存理想，希望人类走向他们与地球之间的新平衡。这个理想使你内心燃烧着热情的火焰，你为人类破坏地球的行为感到愤慨，并采取行动以改变这种现实。同时，亦有一个黑暗的声音对你低语：“无所谓，反正在这里我也无法是本来的我，不管他们。我得小心谨慎，不冒任何危险。”这个声音建立在愤怒、失望和苦楚的基础上。更深一步，则是害怕再次被拒绝被审判的恐惧，不受这个世界欢迎的恐惧。

我告诉你：“你是受欢迎的，在这里，在地球上。”你等待的时刻到了，此时此刻你可以安全地作你自己。这一生命周期即将结束，你已扮演了人生剧中从罪犯到受害者所有的角色。你知道二元的极端。现在是你在荣耀的智慧中充满喜悦地展现的时刻。你带着和平而来，也会被和平地迎接。你来的意义之一就是勇敢地展现你内在的珍宝。这不是要你去劝服他人接受某一特定实相，或改换成另一生活方式，而是让你展现心灵意识的实相，并告知那些愿意接受的人，如《圣经》所言‘有耳能听的人’。当你敢于让内在的光闪耀时，他们自己就会走向你，出现在你的人生之路上。这种闪耀与斗争无关，也不是所谓的劳力的付出。

这一时期的光之工作是找到内在的平衡，并与他人分享因这种平衡获得的内心平静和单纯。你欲与世界分享的能量现在可以很容易地流动，不再有曾经存在的抵抗。当你信任直觉的声音，你会在人生路上获得需要的机遇和机会。现在是你作为光之工作者内心充满喜悦、完全受世人尊重和欢迎的时刻；现在是你疗愈因为与众不同而遭审判的旧痛的时刻。充满信任，敢于走出来告诉世人你所知道和感受到的一切。为了你自己这样做，为了疗愈你自己，帮你自己带着以往的经历回到纯洁。

柔顺的人将会继承大地

我想用《圣经》中的一句话提醒你们‘柔顺的人将会继承大地’。这句话是什么意思？哪些人又是柔顺的人呢？柔顺的人已经放下自

我，与其神圣本源——‘大我’合一；柔顺的人已经在地球上的多次轮回中体验过极端的光明和黑暗；柔顺的人懂得谦卑且不再评判他人的行为；柔顺的人知觉将所有生命连在一起的意识。柔顺的人是你们。

柔顺的人将会继承大地。你们继承新地球。因着你所做的一切努力，你来到了二元性所能提供的经验范畴的边界。现在到了超越二元世界的时刻，不是通过暴力，而是通过宁静和关于你是谁深度内在知觉。通过知觉那流过一切生命体的能量流并与之调和，你可以脱离二元性以及其中的恐惧和怀疑。你与超越二元世界的深层本源调和，调和程度越高，从本源通过你流入地球的能量越多，从而形成能量流。这是你在地球上要做的光之工作。

如果你们问我：“我的人生目的是什么？如何才能完成我这一生在地球上的任务？”我会说：“你就是人生目的，你就是任务。”在你灵魂中诞生的基督意识是这一漫长历史的目的和意义。到了你认真去做的时候了。爱你自己，即使依然有恐惧和怀疑，跟随希望通过你在地球上展现的光。时机已经成熟，道路也已通畅，你唯一的任务就是相信自己。

作为光之工作者

找出并跟随我们生命里的热情

亲爱的朋友们，从基督意识的心中我与你交谈。我是约书亚，但我不完全是二千年前活在地球上的那个特别的个体。在这里，我代表的不止于此。我代表了活在你们全部人心中振动着的基督能量。那个现在这里发言的人，因此也代表了你自己的能量和振动；正是你自己的衷心渴望，转化成我们就座于此房间中的词语。

像这样的聚会，不仅是为了演讲……这是为了新时代的一个聚会和庆祝。有时候新意识的觉醒似乎还很遥远。你的世界里似乎有这么多不和谐和冲突，事实上，还有你的内部也是。可是，觉醒已经开始。一个新的意识维度正在地球上诞生，经过漫长的准备阶段后，它将逐步站稳脚跟，开悟的浪潮将蔓延整个地球。你们全部都参与这一波现在正吞没地球的新觉醒意识。从许多方面讲，你就是那能量波。

“臣服和控制”是此灵性觉醒过程里的一个很大问题，无论在个人层面还是集体层面。在政治层面上，世界各国领导人经常发现自己面临这个问题。他们现在仍然很难从心灵出发来作出一些政治决定。政治似乎尚未为此做好准备。尽管如此，臣服于心灵智慧是现在地球上大冲突的唯一出路，是和平解决这些冲突的唯一机会。

在非常不同的种族、宗教和文化的人们之间建立联合和统一的普遍感觉，这是有可能的，它是世界和平的基础。尽管有表面的差异，但是在世界上人们越来越多地看到彼此都是人类，这种趋势被你们的

现代信息技术促进——信息技术大大地缩减了时空的距离。但是与此同时，相互理解的增长，也被旧的恐惧的“我们”和“他们”概念威胁着。好与坏、对与错、“我们”与“他们”的思维方式，延续着古老的敌对，并激起大量的情绪纷扰。这些分歧概念仍被政治家们使用着，以维持其权力。

然而，在政治层面最终决定现实的人是你——一个人。政治反映了大部分个体在一起的集体意识。通过将许多独立的个体知觉集中在一起，新层次的意识才能获得生命。我不想详述政治，我现在想谈谈个人层面，在这个层面你们都致力于将心灵能量整合到生活里，在这个层面你正在处理臣服和控制问题。

与此同时，我请你地感受臣服的能量，因为它在今天聚集在这里并流出你的心。你们都强烈渴望解放和信任，而那都来自于臣服，即放手。但往往是，你还不知道如何将这种能量整合到日常生活里。

生活里的控制来源是什么？我指的控制是：想要对生活施加力量，迫使它根据你所认为正确和公正的愿望流动。对你的生活施加控制，并因此不断地生活在紧张和焦虑里，是什么意思？控制的来源是恐惧。恐惧被深深根植于你的生活中，它来自你的成长、教育和社会。控制机制出现在所有的地方，并被作为好习惯教给你们。一般来说，如果你想要控制你的生活并做出相应的组织，你会被看作是一个有判断力的理性的人。

臣服和不可预测性则令你恐惧。你将臣服看作是：放弃、不知道做什么、被情绪风暴或危机所淹没。然而，这是对臣服的一个非常有

限的理解。这是通过恐惧、小我意识来理解它的结果。臣服还有一个更积极的意味，它指向一种不同的生活方式、和存在方式，你在其中信任地生活，而不需要控制、强迫或操纵它。

自我渴望控制，因为它害怕。自我跟那些不是来自灵魂，而是从外部世界喂给你的形象认同。自我不断东奔西跑以维护其自我形象，比如：成功的商人，关心家庭的主妇、或有才能的治疗师。它希望继续保持这种形象，以控制其他人对你的想法。然而，它总有失败和失效的时候。这常常是你劳累过度、生病或关系破裂的时候。自我认为这种让你放手和臣服的危机，对它是致命打击。

因此自我把臣服和危机联系在一起。自我活在不断交替的控制和危机里。通常，在你生命的真正危机时刻，你被邀请去看看那里面所隐藏的宝藏。危机里总是隐藏着一个积极因素，召唤你去更贴近心灵。通过这种方式，生活总是把你推进自己、你内在的知晓和智慧，即使你按自我的要求而活。因为生命里总是会有一些情况挑战你，让你迟早都要臣服。生活总是为你提供机会去选择臣服而活。

你知道这一点。你们都知道这些危机之后臣服的时刻——明晰和知晓的珍贵时刻，在其中你意识到自己被一股看不见的神圣呼吸所支撑。你意识到就算它不为你带来你的期望，这个生命的神圣流动也希望给你最好的，而且你可以依靠它。你们都渴望永久地根据这一更高意识而活；把这种存在方式整合到日常生活中，而不必因深刻危机和绝望才被推向它。你们全部人都渴望把臣服作为一种生活方式。

你们都是疲惫的战士。你已经走过了漫长的道路。有时候你会觉

得内心非常古老和疲惫，但更好的说法是：你非常厌倦旧事物，你在寻找一种存在方式，一种不费吹灰之力，鼓舞人心而又光明流动的存在方式。关键是你的人际关系、工作或其它目标里并没有清空自己，直到你崩溃而危机逼着你臣服。你该向前更进一步，或者也可以说是向后退一步，而专注在一种总是以放手、信任、和臣服为标志的生活方式上。臣服意味着：不斗争、不反抗，只是随顺生命之流，相信生活会为你提供正好需要的。相信你的需求已经被知晓并会得到满足。接受你目前生活中的样子并与它同在。我要说说这样的生活方式，因为你对它的渴望是深刻和真诚的。这是来自你灵魂、来自你内在神圣流动的一种精神向往。

通向臣服路上的障碍：三个假神

一方面，你渴望脱下面具，并根据你灵魂的原始蓝图坦率地生活。你渴望真诚、诚实、友爱和连接。另一方面，脱下那些面具对你是一件非常困难的事。你被一些阻碍你连接上自己的灵魂的信仰和结构所培养长大，它们已植根于你的精神。特别的是，我要指出三个偶像或“假神”，你往往转向它们作为指导，但实际上它们会带你偏离中心，偏离你的平衡——你需要这平衡而活在对“自己真正所是”的臣服中。

第一个偶像：作为你之上的权威的神

第一个假神是神自己，就是指被设想为统治者和造物主的神。这种类型的神是一个人类构造，已深深影响你文化的神的形象。

你们许多人以为你已经放弃了这个神的传统形象。你说你不再相信一位审判和惩罚的神，他高高在上地像个校长那样记录你的成功与失败。你说你相信一位爱的神，他在任何时候都原谅你、珍视你和鼓励你。可是，在你经常对待自己的严格和无爱的方式里，此陈旧的神仍然非常活跃！难道你没有经常对自己说：你已经失败、你是不对的、你应该有进一步的进展，无论是在人际关系、工作或灵性上。你用以下的想法折磨自己：我辜负了神的期望，我正让我的灵性指导或高我失望，我没有完成我的使命，我没有对世界作出任何有意义的贡献。

你们许多人无意识地认为，存在一个你应该回应或服从的高等秩序。不管是一个已经给你规定好的“灵魂使命”还是“生命之路”，一个给你任务的灵性，还是一个告诉你做什么不要做什么的灵性指导……在所有这些情况下，你都相信在你之上存在一个更高级的权威、灵性层次，而你最好乖乖听话。但只要你相信你之外的权威，相信那个能够提供“你在生活中应该做什么”的指引的人，那么我们又回到了传统的神。根据这一形象，存在一个真相的层次，在那里事物被固定和决定好了，你能做的一切就是是否根据它而活。这是一种假象。

当然，在你出生时，你灵魂里有一个此生的意向。有人可能称之为此生的更高目标，但它不是你之外任何事物所规定的。正是你自己选择了它，而且它源自于你自己的愿望和希望。你生活里的被“预定”的事件——就是说非常可能发生，而不是必定会发生的——是你自己

创造和选择的。通过倾听你的感觉、内心的声音、最深切的渴望，你可以随时连接到你的生活目的或更高的灵感。我建议你不要听太多关于你应该如何生活的高度紧张的灵性理论。而要仔细倾听你自己所谓的较低部分：表现在你日常生活里的强大情绪。通过这些情绪，灵魂试图跟你联系并告诉你一些东西。

如果你想知道你的灵魂现在要告诉你什么，看一下经常反复出现在生活里并最你深陷其中的情绪。用亲切而诚实的方式看待它们。不要因你的情绪而指责别人，别注意你之外的原因；把它们看成是你选择的结果。例如，如果你经常感到愤怒和烦恼，那么看一看它从何而来？有什么是你缺乏的？那愤怒告诉你什么？其中内藏了什么信息？这是没有得到其他人承认或重视的感觉吗？你害怕向他们表明你是谁，害怕为你的真理而坚持吗？你是否经常隐藏你的真实感觉，而且难以清楚地声明你的界限？通常地，经由愤怒，一个真正的信息正对你大声呼喊：你渴望成为自己，向世界展示你本来的灵魂能量。如果你能从愤怒中认出你的灵魂渴望，那么你会看到你的天使自我经由你的内在小孩而闪耀。

你内在的天使是“高我”，他想要连接物理现实，在地球现实上转生并闪耀其光辉。这是知晓的部分。你的内在小孩是生命本身的热情：它是期望、情绪和创造。这是体验的部分。你内部的小孩部分是你的“低我”。如果内在小孩与内在天使一起和谐生活，那么他就是快乐和创造的源泉。但如果他突然离开天使的怀抱而四处游荡，他就成了狂野情绪的来源。愤怒会变成仇恨和报复。恐惧会异变成过度防备、神经衰弱和沮丧。悲伤会恶化成抑郁和辛酸。原始情绪是指针，它们是从你体验部分而来的消息。正是内在小孩，在经由这些情绪，

对你的内在天使伸出手。情绪表达了纯粹的、未知的体验。它们是误解的表达。在与天使的连接里，情绪可以被作为指针而看到，并被理解。因此，情绪变成了转化和探索的仪器：“低我”丰富和满足了高我，因为它给知晓部分提供了感觉内容。如果你允许体内的天使去启蒙内在的小孩，她就会苏醒过来并体验到深刻的喜悦。而如果高我通过这种方式闪耀的话，你的情绪体会安静下来并获得平衡。天使与小孩一起流动的成果，是一种直觉的内心知晓，能够使你的生活弥漫着光和轻松。

你体内的较高和较低原则——天使与小孩——是一个有机的有意义整体。“较高”和“较低”的概念，因而，不是那么正确。这是“知晓”和“体验”一起的一个欢乐玩耍。正是这种相互玩耍，通向真正的具体化的（相对于理论）智慧。

要在当下找出你生命的指导，最好是去专注你的内在小孩。通过给他所需的关注，你用你的较高意识、天使的抚爱沐浴了他。为了说明这点，让我们回到上面的愤怒和疼痛的例子中。一旦你联系上这个情绪，并把它作为一个孩子正视，那么你就能够邀请孩子到你这里来。你可以问他对什么不满，他需要从你得到什么以愈合。让孩子回答你，并允许他非常清楚地表达自己。想象着他用一个生动的方式跟你交谈，有不同的面部表情和清楚的肢体语言。也许他会给你具体的答案，如“我要你辞职！”或是“我要上舞蹈课”，或者会更概括，如“我需要更多游戏和放松”或是“我不可能时时刻刻都很有教养，你知道的！”认真对待那些答复，并且尽可能地按它而活。也许你不能马上做到你内在小孩希望的事。但你可以从小处开始，并一步一步开始实现自己的愿望。

如果你用爱与接纳拥抱你内在那愤怒、害怕或悲伤的小孩，那么他会被你内在的天使所感动，其结果是，你的灵魂向你说话。以情绪开始，找到那些情绪背后的真正渴望，并找到一种办法一步步来实现它们。

在这张我为内在的天使和小孩画的像里，并没有给一个独裁的神的形象留一个位置。“较高”和“较低”在一个开放的动态进化关系里互为补足。天使并不规定任何事给孩子，孩子也不是天使之上的权威。正是在他们的相互玩耍里，你发现了此刻什么是适合你的。

你会在天使与孩子之间的这种亲密连接里发现你的生活目标。在此连接里，你发现了真正感动自己的东西。你之外没有权威可以取代此连接，或为你建立连接。一个老师只能指出你内在的神圣领域，在那里你可以让孩子得到你内在天使的珍惜和鼓励。在这领域里，你发现自己是誰以及你的热情是什么。关于如何活出灵性生活的一般指导方针，几乎总是不充分的，或者至少是不具有普遍性的。真相是无形的。每一个生物都有自己的形式，自己活出真实的方式。那就是你独一无二灵魂实质的奇迹。真正的灵性导师不会教具体“做”什么和“不做”什么，如“不吃肉”或“一天打坐两小时”。真正的导师知道，重要的是你在与自己的深刻沟通里找到你自己的真相。导师们可能指出在他们的道路上有什么帮助了他们，但他们不会把它变成规则或教条。

如果你看一下大多数宗教传统里描绘的上帝形象，这正是那里发生的事。他们大部分都有恐惧和权力滥用的传统。明确规则和教条的需要、以及等级组织的倾向，表明了恐惧和权力在其中发挥着作用。

然而，同样的事也发生在新时代灵性里。例如，目前流传的许多预言和推测理论。如果你不跟自己的基本感觉印证而去相信，你可能会觉得没有安全感而且开始怀疑“我做的事对吗？”，“如果我在 2012 年错过了船（或航天飞机……）怎么办？”，或是“我的脉轮是否足够纯净进入第五次元？”这种问题肯定无助于你的内在成长。我邀请你：转向自己。不要专注于行星和恒星的移动、气候变化，或者通过一个“提升大师”的判断来确定你自我实现的水平。你是你自己宇宙的中心，你自己世界的标准和试金石。你之外没有神比你知道得更多，或为你做决定。你之前投射到外部的神，不仅住在你体内，而且也不是无所不知的。在你和一切造物内的神圣原则是一股顽皮的力量，它用开放和难以预测的方式发展和不断变化。

在这个图景中，“较低”有不容置疑的存在理由：它是成长和满足的燃料。光与暗都有自己发挥的作用，而通过接受两者，你才得以开悟。某些灵性团体鼓励用片面的方式进入光，对黑暗忽略或战斗，这样会产生不平衡和一种微妙地对地球生命的抗拒（和轻蔑）。

做错事、犯错误都是没关系的，它甚至可能比设法避免错误给你带来更大的成长。在“坏事”中都隐藏有光的种子。只有从内部经历恶，你才能体验到美丽、纯洁和真实的好。你不可能“从外部”学习。你，你内在的神，已经深深跌落（到物质现实），所以要通过体验而学习，而不是把知识应用到经验上。从那个意义上讲，没有很多东西是非灵性的。所有经验都是神圣和有意义的。不要让自己遵循外部的规则，它们总是想标示什么是健康、正确、和灵性的。试金石是你自己的心：如果它感觉起来不错，那么它就是好的。放开其它的一切。

第二个偶像：社会的标准和理想

另一个让你疏远自己的原始灵魂能量的假神是“社会”：那些控制你们社会，通过你的抚养、教育和就业环境传递给你的标准和价值观念。许多社会理念植根于恐惧，植根于控制生活并将其组织得象一个整齐排列的运动场的需要。许多行为准则并不是由人们真正的体会和体验促成，而是根据从外部看起来如何而定。

努力去达到这种行为的外部标准，会对你施加巨大压力。想像一下“不适应”、不够成就、不够美丽、没有人际关系等等的恐惧。由于把自己与成功和幸福的虚幻形象作对比，你的创造力停顿了，而且你不再觉得这个世界有家的感觉。

由于所有这些像第二皮肤那样的“该做什么”和“不该做什么”，你很难敢于探索自己的原始创造力。你害怕走出既定轨道。但正是这种原始的灵魂能量，这种想从你那里流出来的独特能量，在地球上最受欢迎！正是这部分的你现在要带来地球上的意识转变。

要连接自己的创作冲动，并用自己独特的方式表现它们，往往要求你偏离社会的目标和理想。可能发生的情况是：你探索自我，然后在物质层面上实现自我有你自己的自然韵律，它往往不符合社会的时间表——这个时间表认为你应该以何种方式、以及在何时达成一些目标。你可能首先经历漫长的过程去深深了解自己，而在表面没有获得或生产任何事物。虽然这似乎是无能或不成功的，但你可能会在内在

非常努力，发现了关于自己的很多有价值的东西。慢慢去搞清楚你是谁，你的自然能量带你去哪，并将它整合到你的情绪和身体存在里。不要去注意外部成功，而应该关注什么使你感觉好和正确，什么让你感到轻松和鼓舞。如果你找到那样的生活方式，并体验到内在的和平与宁静，你就最容易接触到自己的原始灵魂能量。

人们存在很多恐惧，担心社会的要求以及社会对他们的期望。奇怪的是，那样的“社会”甚至不存在。我们有的是很多人聚集在一起，每一个都有自己的真诚向往和根深蒂固的恐惧。每个人都渴望获得最深层的自由：只是成为他们自己，不必担心被“他人”评头论足。因而再想想，当你非常注意别人对你的想法时。你实际上也成为了别人最可怕的敌人，因为通过遵守他们的规则和担心他们的评论，你让虚假的理想继续保持，并且更强烈地扼杀你们双方。你成为了他人的“社会”。

特别是你，新时代的先锋，可以是陷入恐惧人们的榜样。当你真正支持自己，密切聆听自己的感觉，据此生活并放开外界评论时，你即是那个榜样。这些评论源于恐惧，而非爱，它们往往基于陈旧的没有人记得其真正来源的规则和行为守则。这些不再连接到人类心灵旧标准，正等待着被那些敢于开拓新前景的人从内部转变。社会等待着你；它等待着可以帮助人们连接心灵和真正愿望的，受到启发的理想和标准。通过成为一个爱的榜样而不是恐惧的跟随者，你为集体意识的转变做出贡献。

请敢于邀请你爱玩的童稚部分。经常接触你的内在小孩：他非常清楚知道自己想要什么。你往往很难感知到你心灵真正的渴望，而且

你觉得自己失去热情。这是因为你不再让内在小孩玩耍、幻想和梦想了。当你用外部行为规范（什么适合我的年龄、性别、社会背景的）衡量自己时，就限制了自己而且不允许那孩子、那梦想家、那空想家带你到限制之外，连接到你的“内在行为规范”。

你们都带着某个灵感而生，希望为了自己和他人（“社会”），在地球上显化某些东西。你来这里不是为了生活在象牙塔里。你是地球集体意识的一部分，你来这里是要成为一个变革的领导者 and 发起者。那将使你幸福和满足。通过连接你的内在小孩，并再次感受原始热情的神奇，虚幻的限制和边界将被取消，你会找到一种更容易和更轻快的生活方式。你越是自由于使你感到渺小和恐惧的假神，你就越是出于自由和臣服于心灵而活，而宇宙就越会支持你并为你提供使你的激情结出硕果的手段。

第三个偶像：怜悯别人和跟随他们的痛苦

我想提到另一个假神，这也许是你日常生活中最关心的。那就是怜悯你的同伴，通过和你心爱的人一起受苦而分担他们的痛苦。现在，你可能会问：那怎么可能是个偶像？难道我不应该联络他人，特别是我心爱的人，并尽可能帮助他们？我要谈论的是你的一个倾向：你如此强烈地连接你周围的人，被拖入到他们的痛苦、问题和负面情绪去，从而失去与你自己核心和内在的平和的联系。这种同情和共同痛苦不是你的责任，它无助于他人，从灵性角度来看它是不正确的。

很多你们通常所说的“高度敏感”正是如此对其他人的能量开放，以至于失去了自己的能量。你的同情（即：感受到其他人的情绪和情感的能力）在那种情况下没有被一个洞察所均衡，那就是这些人的负面能量属于他们而不是你。你没有足够意识到，此负面性在另一人的生命里发挥了可行的作用，你可以经由你的慈悲和理解启发他们，但如果你陪他们一起受苦，则对任何人都没有帮助。

当然，你希望看到你的爱人通往幸福和充实的生活（无论是配偶、子女、父母或朋友）。你希望他们感觉更好，他们的问题得到解决。然而请永远记住，他们的问题是他们的创造。人际关系问题、金钱问题、健康问题、心理障碍……全部都反映了灵魂内部深层次的矛盾。在内在深处某个地方，为了搞清楚某些事，人们想要体验这些问题。表面看他们是受害者，尤其是他们一遍又一遍地兜圈时。但那往往意味着他们仍然希望更彻底地体验问题的某个方面，他们还没有对你的帮助开放。如果你还是想要去帮他们，你很容易会变得急进和控制，而且会耗尽自己的能量。然后，你才会以臣服的方式来生活。

由于给得太多或不适当，你浪费了能量而且在情绪上把自己跟你帮助的人栓在了一起。这会让你为了让自己感觉良好而依赖他人。你们的情绪能量混在一起，这是失去力量、活力和自我意识的主要原因之一。几乎没有事情可以像对别人的义务心、内疚感和责任感那样轻而易举地耗尽你的能量。

在这样一种“帮助关系”里，权力问题经常发生，即使没有人想要这样。经由给予太多或不适当，帮忙者事实上试图掩饰内心的空虚，如果忙于关注别人则此空虚会被忽视。帮助他人可以让你觉得更强大

和更自信，而从你身上得到这一切注意力的人，将之体验为善良和舒适，并很快注意到他们可以通过情绪和情感影响你。他们知道，如果事情变得更糟糕，他们将从你身上获得更多的注意力（因为你如此热切地想让他们过得好）。因此，“受害者”感知到，他们有力量凌驾你，值得留在受害者角色中。在这种关系里，一个强大的能量交换正在进行，这将耗尽你们双方的能量，因为它不符合你们灵魂的真正需要。你们都将自己局限在一个很窄的角色里，这种方式里没有灵性真理。帮助者最终将变得沮丧，因为受害者没有足够的进步：他们对进步没兴趣，因为他们已经投资到受害人的角色里；而受苦者也更加深陷在自己的受害者角色中，可能使他们完全瘫痪。双方都将变得生气并指责对方。

你很容易就对周围的人示以同感和同情。特别是光之工作者灵魂，有着深深的冲动要把光撒遍地球，对他人的受苦非常敏感。你很痛苦地看到全球范围的受难，例如世界各地由于贫困或战争遭受摧毁，或对环境的破坏和污染。不过，在你遭遇自己周围——你的个人环境里——的苦难时，你所受的影响最深刻。尤其是在这里，你的挑战是要收回你的力量。

重要的是认识到，让你自己变得更小，并无法帮助别人。你通常以为，如果你吸收和吞下他人情绪的一部分，就会更深入地连接他们，从而帮助他们。这就像你在分担着负担。但是，通过承担其他人的麻烦，你只会使负担加倍。阴影会加深。经由进入其他人的痛苦，你的力量裂开并且被其中的负面性击成粉碎。你会认为当他们仍在受难时，你没有资格得到幸福、和平和自我满足。这是一个严重的错误。实际上，反面才是对的。

要真正帮助别人，意味着把你的能量服务于问题的解决，而不是问题本身。要这样做，你必须使自己变得更大而不是更小。你散发越多的自我意识和独立性，你所代表的“解决办法的能量”越多，越对别人有意义而无需耗尽自己。如果你要和他们一起承受这些，你真的只是在肯定这个问题。如果你保持居中和平静，不去与其他人的沉重心情共鸣，那么你就展开另一个角度、另一种方式来看待这个问题。恰恰是不去共鸣问题的能量时，你用新的光覆盖它。

真实的灵性指导从不涉及解决别人的问题。相反，它意味着成为一个光和觉知的光束，这把问题反射回他们，促使他们再去看它。它使他们能够看到问题的意义和价值，它回报给他们一种自由意志和责任的感觉。你内在的某些东西触动了他们的心灵并激励他们：这是爱的能量。这是接纳的能量。这样，你给他们提供了“解决方案的能量”，不是通过为他们做什么，而通过成为那能量。那就是光之工作：成为你的自然的自我，在内在拥有平和并将之散发给他人。关键并不是要肩负别人的担子，或为他们的问题找到解决办法，而是在你自己的存在里携带解决问题的能量，并公开与他人分享。那就是你在地球上的核心任务，“带来光”的核心意思。

成为真实的自己，照顾好自己，聆听你的直觉告诉你什么，是把光的频率落实到地球上的一个先决条件。这就是你的灵魂想要的。任何时间，如果你让其他人消耗你的能量，或给出太多能量以离开恐惧或需要控制，你的一部分光就被打碎了，你将需要休养，在情绪上愈合自己以恢复自己的自然平衡和活力。留意一下这在你日常生活里如何发生。如果你正担心他人如何看待你或你应该如何帮助他们，并且你的想法不断循环，而同样的情绪也不断重复，你就是卡在恐惧和控

制的套子中了。通常情况下，你会给出自己的能量，因为你认为自己正在使事情变得更好，正在帮助人们摆脱或解决问题。但要注意：你的贡献是否真的服务于解决问题，抑或在肯定问题从而延续问题。问问自己，你是否真的不是在服伺一个偶像，而是在服务自己内在的光。

试图控制事物经常似乎是正确又合理的，但往往是恐惧迫使你这样做的。为了在生活的不同领域里发挥作用，你经常地觉得疲倦和筋疲力尽，但你往往又坚持下去，认为自己有责任甚至需要把更多的能量投放进去。你认为你欠了别人的、欠了某些组织、社会、甚至神的。可是，无论何时，只要你觉得情绪上枯竭，太过使劲了，就是真正放手，为自己寻找一些安静的空间的时候了。就是时候放开世界并转向内心的时候了。切断与外界的绳索一会儿，重新联系你的内在小孩，对于保持中心和平衡非常重要。通过连接到内在小孩，你同时也唤醒了天使的你——孩子的守护者。你连接到你的“低我”和“高我”，经由感觉他们在里面，并认真聆听他们，你开始感觉到在你在场时他们是多么快乐地一起玩耍。你需要做什么和追求什么以再次变得归于中心与平和，就变得很清楚了。

找出并跟随你的热情

每个人都有一份自己天生的热情。想象那热情是一朵美丽的红玫瑰。想象一下，就在你出生之前，你站在天堂边界，手里握着这朵精致的红玫瑰。虽然你可能犹豫着要不要飞跃到地球领域，甚至阴郁地怀疑你是否能真地能胜任，但你感觉到体内的烈火，一种激情，它以

红玫瑰和样子呈现给你。现在想象一下，你一跃而起，投生成人，现在你体内带着玫瑰，在你的腹部和心灵里。让玫瑰的能量现在来到你这里。允许你的原始激情、你的灵感，在这一刻呈现给你。看一看玫瑰，它现在是什么样子？记住你头脑里冒出的第一个形象。此玫瑰是否看上去有点悲哀和疲惫，抑或充满活力地光彩照人？你看到的的是一个玫瑰花蕾或一朵盛开的花？它在这一刻需要从你这里得到什么？也许是更多的水或阳光，或者更多的爱和注意，或者它想要移到另一个位置，以有更多滋润的环境？想象一下，你给了它真正需要的东西，并感受这如何在你内在影响你。

红色是地球的颜色以及海底轮/根轮的颜色。红色是热情的颜色。你往往害怕自己的热情。你害怕让这种原始流动在你生命里公然地表现自己，因为它违背了社会或传统所认为适当的、正确的和理智的东西。然而，你们每一个人都有一个原始的激情和灵感，那正是你此时在此存在的真正来源。除非你允许那能量贯穿你的生活并指导生活，否则你无法得到充分满足和鼓舞。将臣服作为本质的一种生活方式就是：你臣服于自己、你灵魂的热情、激励你进入这一生的理想。

有几个方法，你可以用来确认你是否连接到了自己灵魂的热情。

1、感受鼓舞——它流动的地方，就是你需要出现的地方

把臣服作为一种生活方式意味着，你让自己遵循真正能激发你的事物。臣服不是一股被动的能量。通过臣服激发和激励你的事物，你打开了一个通向内在的活跃和积极流动的能量的大门。要为自己发现那流动，你需要找出你的能量自然流向哪种活动。什么事使你感到幸

福与和平？在什么样的职业或追求里，你觉得事物毫不费力和优雅地前进？这些事物或行为的实质是什么？感受它的实质——并知道此实质有可能以各种形式和样子成形。

2、真实对待自己的本性——*你自然想做的事，就是你擅长的事*

要认识你的热情，你需要意识到总是有一些东西对你是很自然的。这是某些东西，某项活动或职业或表达形式，你为之吸引，对它感兴趣并欣然从事。这是一些对你亲切和自然的東西，从你的角度来看几乎不言而喻。为了使你的天赋开花结果，你可能需要学习一些技巧或寻求一些正规教育，但这样做对你来说会相对地容易和快乐。你的热情是你的能力和才智配合的东西；它包括那些你从一开始就擅长的活动。

3、保持明确的界限并敢于说“不”——*认真对待自己*

如果你足够地认真对待自己，对那些抑制或切断臣服流动的人或事说不，你就是在对自己臣服的流动中。只有当你敢于对你感到不适合或不正确的事物说不，你才能跟随你的热情。臣服于自己，于你独特的灵感，伴随着有时的少年老成和顽固，与众人分割并信任你内心的信息，即使人们说你是傻瓜和愚蠢。这是忠诚于自己。敢于变得崇高，敢于有所作为！你知道，并没有其它的选择。另一种选择会带来你灵感流动的停顿和枯竭，而你会开始感到沮丧、空虚、生气和不圆满。如果你没有选择为自己，你就选择了违背自己。那玫瑰的能量、你的激情的消退会产生心理问题，如孤独、隔阂和最终的抑郁症。因此，敢于说不，勇于创造具有明确界限的空间。不要害怕变成那些假

神的标准上的“自私”。

4、耐心和节奏——一步一步做

如果你连接到你的灵魂能量，你的灵感，那么它会为你明确日常生活里的道路。机会（以你遇到的形式或人或情况）将按适合你的速度和节奏来到。如果你想适应那显化的流动，那么活在当下并一步一步来。试着别跑到实现你的梦想和热情的所有需要发生事件的前面去了。生活会照顾你，你没必要照顾生活。只是感受你的激情，并把它交托给你内在的神之手。让内在的天使保护和看护你内在小孩的梦想和渴望。臣服并信任！

非常感谢你今天出席会议。非常高兴能够与你在一起，请记住正在说话的我，同样也非常代表了你自己的能量。正是你自己的能量向你招手并邀请你：敢于生活，敢于成为你所是！

新时代的合作方式

约书亚讲述以心灵为基础而不是建立于权力和权威基础上的合作关系。当你进入充满灵性的人生时，会渴望与心灵伴侣的交流与合作。约书亚提醒我们这一过程中可能出现的陷阱以及旧情感的反射和波动，并教示我们如何获得建于内心感受和互动基础上开放、灵活的合作关系。

亲爱的朋友们，

你们中的许多人盼望着与志同道合的人沟通交流。许多人在一生中曾经感到孤独、感到与众不同并因此在人群中感到不自在，有时甚至不适应一对一的关系。你们出生时便具有与家人的能量场完全或部分不相符的内在频率。这意味着你很快就发现自己无法完全融于周围的世界。你不同于他人，你比较敏感，对于周围的苦难和不公平反应强烈，以至于你不得不将自己与世界隔绝从而重新找到自己。这是你所属的那群人的特性。

你们是光之工作者。你们来这里是为了照亮这个自然神性被恐惧、权势和无常遮上面纱的世界。这面纱使神性隐藏。这是一层无常的面纱，使人们看不到人生的实际意义：彼此之间以及与地球之间充满爱与和谐的生活。你们是那些来揭开面纱的人。你们可以面对这一切，并‘与众不同’。你们来打破习惯、传统和作为地球人类的思维方式。你并不孤单，你们结伴从远方而来，为实现在地球上的任务做

了生生世世的努力。作为一个群体，你们一次次地找到彼此，在次次轮回中，在地球上，以及来地球之前。你们彼此相遇时，便会闪出记忆的火花，甚至初次见面便如此。因着你们共同的任务以及多次在地球上一起轮回的经验，你们之间存在一个连接彼此的纽带。

志同道合的人相遇是一种神奇。因为这一相识超越了个人层面（你在这一生的背景和个性），是在灵魂层面上的觉醒，加速你内在的成长与整合。对于灵魂而言，没有比被志同道合的人——心灵上的兄弟姐妹认知更温暖、更赋予灵感的了。这种相遇常常使你的灵魂更深度地轮回，就是说在物质次元上更深层更丰富地展现。志同道合的人的欢迎是对灵魂的慰藉。

在这次传导中，我想讲述在地球上与灵魂家族相遇的作用，还有新时代中灵性群组或团体的作用。地球新时代的诞生与你与灵魂家族的重聚同时进行，不过其方式与以往截然不同。因此，我先讲述你们的过去。

历史上的灵性群组 and 团体

在灵性历史上存在着隐秘和公开两种不同的（灵修）体系。隐秘派追求内在的灵性，在个人经验上是与上帝、本源或‘一’的直接连接。在整个历史中，于内在寻找人生意义的一些人意识到超乎肉眼所能见的次元的存在，他们通过拒绝一切外在事物而进入这一未知的领域。他们如此渴望获得这一领域的知识，以至于不再遵循惯例，而是

去寻找与神圣本源的个人连接,通过这一连接体验到‘照亮’他们的爱和自由。

他们中的有些人试着为这些经验命名并传给其他寻找的人。定义光之经验_深层理解上的神秘经验,是一件危险的事。事实上,你根本无法将这种经验及其派生知识用言语教传给他人。言语太苍白。在最理想的情况下,你以能量帮助他人自己打开通往类似经验的大门。他们明白你教他们的词语和概念只不过是工具,用以描述根本无法用言语表达的事物的工具。他们超越这些词语,接触到这些词语所描述的次元。他们就是《圣经》所说的‘有耳能听’的人。最坏的情况则是人们将灵性的学习成长建立在字词表面意思的基础上,他们很快就无法从本是灵性学习基础的活生生的知识之源获得滋养。这种学习变成了对各种规定和标准的收集,完全忽略了不同个体的独特性。渐渐地,这种学习相对于活生生的现实生活变得呆板和死气沉沉。当如此这般的标准和规定成为一个有组织的宗教的基础时,就形成了公开的(灵修)体系。公开式的灵修是组织化、制度化的宗教,如天主教。这种形式下,宗教总会与权利纠结在一起,因为‘组织’本身成了目的,并出现了各种与原始灵性本源少有关联的利益关系。

在公开的(灵修)体系中,最初的灵性动力被某些体制遮盖,这些体制多是由某一权威择选并传教给众人的制度和教条的集合。那些隐秘的灵修形式过去只能在各大宗教信仰下的某些神秘派别中找到,这些派别存有以自己特有方式寻找上帝的那些人的原始实证经验和记录。他们中的某些人得到公开灵修体系的承认和允许,其他人则被拒绝,并因思想不同而受到审判。

聆听并被我的话语吸引的你们，毋庸置疑是隐秘灵修的人。你们在多次轮回中一次次感受到充满活力的灵性的吸引，不受规则和制度的约束，也因此你们常常参与与传统相悖的团体和运动。你们宣扬带人回归充满活力的灵性本源且同时更贴近现实生活的信仰形式，你们脱离教堂等权威机构，也常常因此付出了沉重的代价。

你们在与公开灵修体系关系紧张的情况下生活。因为对灵性的天生兴趣，你们寻找与现存组织和机构的联系。每一生中，孩童时期的你们常常是爱做梦的、敏感的理想主义者，你心中充满了关于人生的问题以及对意识发展和疗愈整体性的关注。自从亚特兰蒂斯那一生你的心轮被打开，并作为光之工作者来到这里的生生世世，你都感受到一种呼唤。因为无法很好地适应社会，你们常常隐居于修道院等灵修居所，在那里你们不得不应对并非总与你对灵性的理解相一致的信仰体系。

你们中的许多人在修道院墙内依然感到‘与众不同’和孤独。虽然这些组织也为隐秘灵修，就是说真诚而不是基于权威的灵性的表达，留有一定空间，公开灵修体系依然占据主导地位。当你看到教堂或你所属的宗教组织以等级模式运作，几乎没有为自由和充满爱的灵修形式提供任何空间时，你常常会为自己的理想主义感到绝望。

真诚的灵性与权力、权威和等级制度产生了矛盾。实质上，灵性导师或教导的觉悟和能量根本无法通过组织来传给他人。一个组织想要的是建立结构、支配能量并将其引导到某些特定轨道上。在这个引导过程中，灵性教导或导师的原始能量被抽象化。看看我最初的教导现在变成了什么样子？我那时是为了告知世人存在于每颗心中、易接

近的光和意识的次元。我所要传递的讯息，几乎无法用言语形容，但是被我的能量触动的你们中的每个人，都能理解我说的是什麼，你们中的许多人想到我时的那份感动正是基督能量在你们内心的涌动。你们在多次轮回中试图将这一心灵觉醒的能量在地球上展现，却常常被想要将我的能量归入教条和学规的宗教组织拒绝。

历史上教堂逐渐演变成权力和权威的公开（灵修）体系。你们在基督之后的生生世世多次面对一个两难之局：如何才能体验内在灵性的同时也参与社会？你在这个世界上寻找一个可以完全诠释灵感的地方。当你真的加入一个自称灵性的组织后，常常会感到幻想破灭或被迫离开。而当你加入与你一样寻找回归灵性本源之路的志同道合的人所组成的团体时，你步入危险的境地。你们常常被判为异教徒，受到暴力的处罚甚至被处以死刑。

历史的痕迹依然伴随着你，它主要体现在你对于公开展示是什麼赋予自己灵感和动力的恐惧。你们对于表现自己的内在灵性感到迟疑，这一迟疑使你难以使灵魂能量在地球上顺畅地流动，并难以找到真正使你感到充实的富于灵感的工作。你们对于各种组织和运动也存有不信任感，你们成了个人主义者，自己寻找人生之路的独行者，独立于团体、家庭和社会之外。

这一切并非毫无缘由。在多次的转世轮回中只能自己照顾自己、被社会拒绝或者在团体中感受到的孤独都是**适合你成长之路**的。在回答‘如何在这一时代与志同道合的人——灵魂家族重新连接’的问题之前，我想先详细解释这一点。

被拒绝的心理创伤：灵魂个体在地球上的诞生

在早期社会，以群体的形式运作是很常见的，你的身份由你在群体中所扮演的角色来确定。目前社会大多依然以此形式运作，虽然渐渐出现了将每个人以独特个体来对待的趋势，这一趋势甚至也呈现在某些传统的社会群体中。现代社会已显示个人主义的到来，这一潮流先在西方落脚，从政治层面上体现为民主的国家体制和更平等的法律程式。

心灵层面的个人主义者意味着什么呢？它意味着每个人都是一个独特的展现，其特性和品质无法用外在的因素来衡量。将一个人视为个体意味着你认知他那并不源于生身父母或社会环境的生命意识的内在核心。这样，一个人会获得自由和责任的空间，因为他可以跟从自己（而不是他人）的意愿做出选择。事实上，个人主义作为思想基础使灵魂深度的轮回成为可能。哲学上，你可以无穷尽地讨论个人主义的定义及其优缺点，你可以从各种角度来理解这一概念。我在这里想说的是，通过个人主义思想的存在，通过认知并承认个人的独特性以及从中衍生出来的价值和权益，可以获得灵性上的突破。由此，产生了一个精神空间，灵魂因此获得了更有力地展现于地球实相的机会。这使人们的自我意识增强，并提出‘我是谁？’以及‘我的人生目的是什么’之类的问题，社会环境对于个人独特性和人生目的的局限越来越少。虽然这会引起一些混乱，却是一个通向内在认知和成长的正向发展。这一发展也触动了你们——从亚特兰蒂斯时期起便在地球上轮回体验的光之工作者。你们习惯于以团体的形式运作，在亚

特兰蒂斯时期你们是精英队伍的一员（见第二章），你们凭着高强的精神能力在社会中获得领导地位。那时的你们带着一定的得意和骄傲，在某种程度上，你们觉得自己优越于低层阶级，并毫不顾忌地对低层阶级施行权威。这只是对你们在亚特兰蒂斯时代所扮角色的大致描述，并不涉及细节。我在这里想说的是，那时的你依然觉得自己属于特权一族，对自己的社会角色和所起的作用毫无怀疑。你们经常在管理层面扮演领导的角色，即使你感到封闭和孤独，你对自身的能力以及在整个社会中的价值充满了自信。

对你们来说理所当然的一切随着亚特兰蒂斯的沉没也走到了尽头。这一古老文明的没落不仅结束了所有宏大的影响深重的意识试验，也结束了你们理所当然的自信。亚特兰蒂斯的沉没在你们的意识层面上带来了很大的刺激，你们开始意识到来地球轮回的目的并不在于控制和操纵生命。在亚特兰蒂斯时期你们开发了在生物层面上操纵生命的技术，你们自以为可以成为生命的创造者和操纵者。这一幻觉见证了‘自傲’，如古希腊人所言：一种挑战命运并最终引起远超过自身能力的反力的鲁莽和自信。你们在精神层面的能力很高，知道如何运用精神能量来获得当代技术依然无法达到的成就。你们来到地球的目的其实是让你们理解真正的创造只能通过内心。

技术性的创造（无论是从唯物论还是认为万物皆有灵的泛神论的角度而言）不是源自内心的创造。技术性的创造无法公平对待每个生命形体中独特的灵魂，以操纵生命为出发点的技术性创造并无法提升生命。只有创造者和受造者平等时，创造出的实相才能茁壮成长为一个特有的、唯一的和独立的生命形式。平等意味着爱、尊重和信任。想一想将孩子带到这个世界上的父母。只有父母信任孩子的生命力和

独特性，在孩子希望脱离父母护佑的双翼时放开孩子，孩子才能够长成一个稳定、独立的成人。上帝也如此创造了你们。带着与你们平等相处的愿望，祂以独特的生命之光、自由意志和发现自己体验自己的渴望创造了你们。这是你能够送给‘你之所造’最大的礼物。与此同时也要求你能够放开你之所造，信任并尊重他们特有的成长之路。

在亚特兰蒂斯时代，你们用头脑进行技术性的创造，这一试验被大地母亲一扫而尽。你们为此感到茫然。你们真诚地相信这一试验，对牢固的亚特兰蒂斯古文明的毁灭感到大失所望。它使你们的自我形象发生了巨大的转变，你们失去了自信，也因此才产生了内心的觉醒。这一灾难的结果是：你开始以开放的态度看待与意志力和心理操纵完全不同的那些力量。你开始理解爱的创造力，这是在亚特兰蒂斯沉落时地球用以震动其基础的力量。因其趋向平衡的自然倾向，受宇宙力量支持的地球之心开始介入，这一介入也同样动摇了你们的基础。你知道新的一章在等待着你，你将不再以理所当然的安全感或成就感开始这新的一章，你赤裸裸地、脆弱地踏入了心灵的意识实相，并以新的方式认识理解物质实相。

当你再次来地球轮回时，对亚特兰蒂斯的记忆已被从肉身记忆中抹去。不过，你对曾经拥有的能力和天赋依然有着模糊的印象，还隐约记得一些似乎是‘被禁止’的、最好还是隐瞒不提的事情。对于在亚特兰蒂斯时期运用力量的方式，你们留有恐惧和内疚。你们带着这个‘业’再次来地球上轮回。（亚特兰蒂斯）之后的一次次轮回中，你们自己成为高高在上、无法接近的社会权力的受害者。虽然你小心翼翼地踏上这片（心灵）处女地，进入心灵的意识实相，你却感到这个世界根本不欢迎你对心灵意识的传播，你甚至因为与众不同而受

到审判。

你们体验着业力循环的另一面，体验着什么是不能加入任何团体、不被接受或被暴力地驱除的孤独。没有任何一个团体给你家的感觉，即使有灵魂伴侣组成的团体存在，你们也常常受到各种社会权威的审判并最终被迫解散。你们在一系列的‘受害人生’中体验到深度的孤独和自我怀疑。这里我不再讲‘迷失’，因为我已经在其它传导中详细讲述过这一点。

我想强调的是，在这一时期重新回到起点，也就是说某一个体形式诞生，虽然有着阵痛，却是无价的。你被迫在这个走向圆满的阶段挖掘自身的力量并延伸到你的本质内在：一个神圣、独立且富于创造性的生命体。和团体以及志同道合的人失去联系有一个作用：邀请你真正地发现你是谁。这个真正的你不仅独立于所有的社会结构之外，也独立于他人赋予你的那个理所当然的角色之外。这段历史为你们现在面对的挑战做好了事先准备，现在你们要做的是：基督意识在每个灵魂中的个体觉醒。不再是自上而下的教导，也不是跟从某一团体的大师。现在，基督意识自下而上地作为自由独立的心灵能量诞生，基督意识本就是心灵能量。

新时代的能量产生于正在觉醒的人类个体意识，它产生于每个单独的个体。觉醒后，志同道合的人们彼此连接，体验认出彼此的喜悦和满足。他们会相互赋予灵感并互相帮助提高内在的成长。顺序是先个体后群体。一个人点亮了自身‘爱和自我接受’的光，便能够与志同道合的家族成员连接。一个敞开基督心灵的独立个体产生的电磁辐射被志同道合的灵魂接收，这种志同道合者之间的吸引自然而然地就

发生了，且毫无困难。

在这一时期，没有必要为了觉醒而加入某一团组、群体或学派。一旦你已经觉醒，便会突然遇到很多与你能量共振的人。那时，组织一个具有共同目标的团体也不是必须的。这不是组织机构和灵性公社的时代，更是由众多独立个体组成众多网络的时代，这些独立个体以各自不同的专长互相补充，每个人代表集体灵感的一个方面，互动着成长。

新时代的灵性网络

在进入新时代的过程中，心灵家族的成员将再次自下而上地聚集起来。网络模式将取代传统的具有高级领导者和执行底层的金字塔模式。新的模式建于独立个体之间并不紧密的合作关系之上，这些独立个体起着网络节点的作用。每个独立个体拥有自己的网络，这些互相连接、相互丰富的‘子网络’具有部分的交迭。不再有掌控一切的‘中心’。如果有事情需要安排的话，不再有人以传统的方式领导指挥，每个人都以适合自己的方式贡献一份力量。这是一种更顺畅更灵活的合作方式，不再有过度的确认、落实和安排。合作建立于每个个体在当下直觉上的调谐和沟通。

这种结构规则极少的合作方式，适合隐秘（灵修）的人。这一时期，隐秘派的知识和觉悟将被公开。以前，此类灵修方式只能在隔绝的状态下进行和传承，远离社会，远离过于规范化的宗教组织。然而，

这一时期传来了自下而上的呼唤，对不脱离日常生活的、活生生的灵性的渴望广泛地存在于人们心中。这一时期存在着对灵修中隐秘一面的需要。

你作为光之工作者的内在觉知现在受到这个社会的欢迎。随着你敢于跟从内在的觉知生活，你会遇到其他那些与你志同道合的人。一旦光之工作者在这一时代相遇，他们会以既不高高在上又不隔绝的方式聚在一起。他们会全身投入在地球上的生活并使他们的觉知和爱在社会中流动。这看起来不可思议，但时机却已成熟。当你们将各自的力量聚合在一起时，就不再需要传统的组织结构。

请赋予你脉承的隐秘灵修以荣耀。让你们‘在一起’的力量带领你创造新的合作方式。放弃‘一对众’的组织观念，向基于心灵的组织概念开放。当你以毫无期待地接受对方的态度与他人连接时，你们之间便会出现灵感的流动。从流动中你可以感受到那一刻有什么共同创造的可能性。如果可能性存在，便会在你们的人生之路上发生一些可以帮助你们在物质实相实现它们的事情。会有超越你、在你之上的灵感之流帮助你，你们那与地球和宇宙的佑助力量相连的心灵能量将你提升。在两个或两个以上的个体将其能量聚合以调谐于这一（灵感）之流的地方，行事会简单容易。将会出现同步性——每一块拼图都会适时地落在其应落的地方。这就是你们的未来之路，这就是你们的心灵之路。

因为过去的经历，你们都在某种程度上对于加入某一团体或组织感到迟疑。你们很清楚在团体中可能会出现错误的权力关系。可以说，你们曾经被公开的（灵修）体系唾弃，并因此对团体持有批判、

疏远甚至不信任的态度。这一态度中隐含着重要的品质，比如独立自主以及对自身个体性的觉知，只是这一品质与痛苦以及对再次公开展现你的观点和激情的恐惧交织在一起。尽管如此，此时不是你将自己隔绝于世的时刻。现在，这个世界远比以前更准备好接受你的贡献。只要你说 YES，就有人和机遇等待着你。与志同道合的灵魂家族成员相遇是这个时代能给你的珍贵礼物之一。我邀请你们信任呈现在面前的机遇，并与此同时保持判别意识和分辨能力。为了解释清楚，我现在讲讲你在与灵魂家族相遇过程中可能会出现陷阱。

与灵魂家族重聚时的情感陷阱

与志同道合的人相遇会带来无限的喜悦。建于内在连接和灵魂互认基础上的关系是疗愈和灵感之源。这一相遇为将新意识传导到地球奠定了宽广的基础。尽管如此，在寻找与志同道合者的关系时也存在一些危险，这是在愿望过于强烈或者将这种关系过于理想化、浪漫化时会出现的心理陷阱。

情感依赖

你们所有人心中都深藏着对安全感的渴望。你们思念被无条件的爱环绕的存在状态。在以前的传导中我讲过你们全都携带着的‘宇宙出生之痛’，它早已存在于你的灵魂诞生之时，你第一次感到从所属

的神圣整体中分离的时刻（见《约书亚的传导》）。在每次轮回中都跟随你的这一古老的痛，是你在各种关系中情感独立性的基础。当这一开始独立、与家分离之痛不被你认知接受时，它就会自行运作，体现为在各种关系中寻找绝对的爱倾向。虽然宇宙出生之痛只能由你自己疗愈，你却相信在你之外——一种爱，一个团体，一个神，会将你治愈。这是对情感依赖陷阱的简单描述。当你因为孤独和归属的愿望去寻找灵魂伴侣时，这一陷阱会立刻出现在你的面前。

一旦你察觉到自己的这一动机，即使是很轻微的程度，也要警觉起来。你要知道开始某一关系时所带的期望迟早会成为你的阻碍，你迟早会在各种关系中引入将你驱离他人的能量。它可以有不同的形式，比如你依赖于他人对你的肯定，或者随着时间的推移你感到被某一关系囚禁却不知究竟为何如此，也可能你开始变得嫉妒或有占有欲，你想去改变他人，而他/她抗拒你的要求。无论如何，这一关系不再是你当初所希望的。获得安全感——回到自己的家——的承诺，没有他人只有你自己才能实现。通往天堂的钥匙在你自己手中。天堂就是对‘你所是的你’无条件的爱，当你在自己心中打开天堂之门时，你把对自己的爱和慈悲带到各种关系中。爱和慈悲是被你带入某一关系的，而不是你从他人那里期望得到的。通过带入爱和慈悲，你为关系奠定了坚实的基础。关系中充满了喜悦和理解，你不会在关系中失去自己而依赖他人的存在。这是成熟关系的模式，对于私人和工作关系都适用。

过去，灵性组织和团体常常是情感依赖的滋生地。个体受鼓励去将他们自己的需求、情感和觉知置于更高的整体利益之下，尤其在灵性圈子中看低个体情感曾经是很平常的事。许多光之工作者今天依然

感到难于对自己的情感说 YES，难于认真对待自己的情感。这些在东西方都有深重影响的灵修体系力劝你在你之外、在人类之外寻找解脱。指导你思想、感受和行动的不是你那作为肉身指南针的直觉——它不是别的正是一个平衡的情感体——而是‘更高的原则’。事实上，你被鼓励放弃自己的力量和独特性以遵从具有误导性的联合主张，一种基于压抑个体性的团体思想，而不是个体能量自由且充满喜悦的聚合。

与之相关联的还有一个现象，就是许多灵性体系中的精神领袖或导师，他们宣称自己的灵性权威，并因此合理化他们决定追随者生活方式的行为。并不是说所有的导师都是不好的，他们中的相当一部分人曾因着与他人分享灵性觉知的真诚愿望起步，却忽视了情感依赖陷阱的力量。他们低估了追随者对他们完美化和神圣化的程度，落入灵性上傲慢至尊的错觉陷阱。他们开始相信自己的优越至尊，忽视他们‘作为人’的一面，并因此更加证实他们尚未战胜情感依赖的陷阱，他们甚至变得依赖追随者的敬仰和肯定。

这常常在追随者心中留下创伤。即使他们已在某一时刻脱离了曾经从属的群组或团体，不许为自己思考和感受、必须为更高的利益牺牲自己等信条依然在他们心中留有痕迹。你可以在许多光之工作者身上看到这一心理遗传。你们常常感到很难完全发自自身、发自自己内心情感地对某些情况做出反应。对你来说，为你自己站出来以及认真对待自己的需求是一种禁忌。你们学会了和自己的情感体保持距离，依然感到很难接受内在的成长和觉知是**与情感携手**而行的事实。因为否认个人情感的重要性，你失去打开通往内心之门的钥匙。打开通往内心之门的方法是：有意识地接受你的情感，聆听他们传给你的讯息，

关照其中的痛苦和恐惧。这是一条独行之路，路上偶尔有老师、心理师或好友的帮助，但这是你个人的流动，你的选择，你的路。

想一想你是否因着归属感或因为觉得个人渺小无助而有参加某一群组的需求？为了某个导师、精神领袖，或者更世间化一些，为了伴侣或领导而放弃你的个体性永远无法使你获得基于心灵的关系。新时代的关系，无论是私人关系还是更广泛的合作关系，只能通过坚强独立的个体承载。只有当你对自己的情感痛苦负责时，才能追求成熟的关系。一旦你发现自己对与灵魂家族——无论是生活伴侣还是其他关系——的相遇期望很高，就要自律自省，你将什么‘你认为自己没有的’投射在他人身上？通常是经由这种相遇将自己从孤独中解脱出来的暗自希望。此类愿望不是好的引导。不要逃离现实，不要将浪漫的期待投射到你遇到或希望遇到的人。这种浪漫的投射使你远离真正的目标：爱此时此地‘你所是的你’，在此时此地你生活中充满人性的、不完美的关系中体验丰盛和富足。

要知道你一直是你的各种关系中富足的源泉。你在一段关系中的经历和体验取决于你允许自己在此关系中付出和接受什么。一段关系本身永远不会使你的人生缺乏爱，一旦你试图通过某一关系来补充自己内心的缺乏，它反而会加强这种缺乏并使其显现。让你与他人的关系反射你内心的丰盛，它们会实证并加强你的丰盛。

“我们对付其余的人”

以前灵性群体也经常扮演缓冲简单原始的物质实相的角色。你们在许多前世都加入团体或修道院，因为只有那些地方才会为你的敏感以及对灵性的兴趣提供空间。你们中的许多人也曾经参加过对抗现存宗教或政治体系的激进团体。在上述两种情况中，你都是参加与社会保持距离并坚持自己生活方式的团体或群组。你们早在某些前世就有的无从归属或被排挤在外的感觉，在这一生可能会唤起你加入某一灵性团体或群组的错误动机。带有一点讽刺意味地，我将这一动机称为‘我们对付其余的人’的陷阱。它本身就表达了你想脱离世界、独自或与一个群组一起远离社会、不再参与社会的愿望，这其中常常掩藏着无力和失望的情感。

这个时代应是灵性集成的时代：天地灵性的合一。灵性领域被某些团体或权威——宗教组织——独占的时代已经结束。基督意识在个体层面的诞生意味着基督能量自下而上地经由每一单独的个体展现，而不是通过某一组织或权威的中介。现在光之工作者对世人展现其内在灵性已成为可能，你们不再需要与世隔绝以体验表达深度的灵感。

可能你依然认为这个社会原始且充满了物质性。但是，这个世界确实已经发生了变化，如果你持开放态度的话，会看到这令你惊讶的转变。你们中的许多人在寻找机遇。你，细腻敏感且爱做梦的你，认为应该保护自己不受社会严酷性伤害的你，现在受到这个世界前所未有的欢迎。这并不是说你要尽一切努力在社会中找到自己的一席之地。而是，你要迎接自己，意识到你可以为社会做出有价值的贡献，现在已经没必要再脱离社会，使自己与社会隔绝。你现在可以走进社会，在‘物质世界中’生活。或许你依然感到与众不同，继续保持与他人不同的生活方式，这没什么。现在你真的没必要继续与世隔离，

脱离社会，与一群志同道合的人一起形成对社会的缓冲。

寻找志同道合者组成的团体以在社会中保护自己以及因为不满和无力感而远离社会都是加入灵性群体的不纯动机。现在不是隔绝而是参与的时代。这里我不是说‘参与现有灵修体系’，我的意思是精神和物质现在完全可以合一。这不只意味着你现在可以在工作上以及各种关系上前所未有地融入这个世界，还意味着在**你之内**形成深层的连接，这一连接出现在灵性的你和情感的你之间、高低脉轮之间以及你的知识和感受之间。这才是参与的真正含义：让灵性和物质在你之内聚合并喜悦地共舞。享受世间的快乐，迎接情感这个极具价值的信使，相信这个世界上有你得以充分成长绽放的空间，这就是参与。

当你以此方式在这个世界生活，志同道合的人就自然而然地在某一时刻出现在你的人生之路上。你与他们的关系，不再是充满敌意世界中的避难所或安全的港湾，而是帮你将灵魂能量更充分地在地球上展现的灵感的丰富源头。

无法放下与灵魂伴侣之间的关系

有时一个与你志同道合的人——你将他/她看作灵魂伴侣——只会陪伴你人生中短短的一段时间。这可能引起很多困惑。与志同道合的人相遇会勾起很多情感，它唤醒你内心深处的某一方面，使你很难接受你们的相遇只是短暂的。这经常出现在亲密关系中，有时也会出现在与灵性导师、心理师、一群朋友或同事的关系中。我这里讲的是

与志同道合者之间积极正面却又不得不放下的关系。紧抓住这种关系不肯放手，是我要说的第三个陷阱。

有时一个灵魂伴侣进入你的人生只是为了将你从无明中唤醒。你自己并未意识到这一无明，直到另一个人以其自身的光和能量使你睁开双眼。每个人都有与使你印象深刻的人相遇的经验。使你印象深刻的那些，其实也存在于你之内，只是处于沉睡状态而已。因着你在他人身上看到这些品质，并受到触动，你的内在也开始苏醒：你通过他人来唤醒自己。

让我来举个例子。比如你遇到一个非常平静耐心的人，一个信任人生自然韵律、平静地走自己的路的人。有可能你在人生路上偶然遇到这个人并被他的耐心和平静深深吸引，这说明你内在的某一方面等待着被唤醒。你感到被这个人吸引并找到机会与其继续保持联系，你被这个人迷住，与他/她一拍即合。他/她也喜欢你的陪伴，并从中获得灵感。你感到日益增长的情感并渐渐产生了某种程度的爱情。事实上，产生爱情意味着你通过他人以一个全新的方式感知自己。也就是说，你通过一个全新、洁净且开放的窗口看自己。你为看到的景色欣喜！其实与灵魂伴侣相遇总会产生某种程度的爱情，因为它帮助你以更加充满爱的方式看待自己。在亲密关系中，爱情中明显含有性的成分。但是，爱情也会出现在师生关系、亲子关系以及所有会擦出火花的关系。这里说的不是性欲，而是你在他人身上体验到的全新的开放和喜悦。

尽管你们之间有着能量上高度的一致，你们相遇的短暂也是有益的，你应该渐渐放下对方。有时因着世间的阻碍你们无法再次相遇，

他/她已结婚，承担起一个家庭的责任；你搬到了另一个城市；你们因工作相遇，其中一方被解雇等等。也有可能你们之间在某一时刻在情感上疏远，因为其中一方不想再保持联系。这看起来好像残酷的命运游戏，却常常有着灵性上的原因。极有可能这只是你们人生之路的交叉，以唤醒彼此，从而你们可以分别走上更爱自己、更有自我意识的道路。这并不一定非是悲剧。从世间的角度看或许常常如此，因为你不肯放下对方。

如何才能知道一段关系是否只是短暂的？又如何知道是否到了分开的时间？答案很简单：**你会感觉得到**。如果到了分开的时刻，你的内心常常早就知道了。当你们相互赋予的灵感以及相遇相伴的意义减小时，你能感觉得到，只是常常因为某些深层的情感原因，你不肯承认这一点。这一关系赋予你安全感，你不想失去它。事实上这是情感依赖的陷阱。因为你害怕独自一人而不肯放开对方，或者你认为对方离开你无法生活，你需要留下来帮助他，你不想离弃他/她。这也是一种情感依赖，是对方的情感依赖。从灵性角度讲，对方正需要你放开他，这样他可以完全为自己负责。然而，从世间的观点看，你们不想让对方痛苦，从而犹豫着不肯结束这一事实上早已不再有任何积极意义的关系。

因为情感上的困惑，你们有时使用‘志同道合的灵魂伴侣’等概念来合理化自己不肯放下某一关系的行为。你说你们本该相互厮守，因为你们是灵魂伴侣。即使当初的友谊和喜悦已经变成了互相责备和误解，你依然认为分手是‘不负业力责任’，因为你们作为灵魂伴侣应该一起来解决问题。这是一个沉痛的误解。当一段关系陷入情感闹剧时，你首先应该为自己的情感负责，放手这一关系。其实，那时已

经毫无‘关系’可言，而是两个人因给对方的空间过少而加强双方情感上困惑。直到双方敢于放下，并分别面对其自身的情感痛苦时，问题才能解决。

即使你们之间有业力——前世未解决的情感问题，你也一直可以通过**对自己负责**而不是对他人负责来消除。（详情见《约书亚的传导》）。无可否认地，那些早在某些前世便已相识的灵魂相遇，会唤起深层的认知，但它与这一生中你们之间关系的目的无关。你们这一生可能是短暂的相遇、长久的伙伴亦或充满了冲突，这些可能性也存在于那些与你灵魂从未相遇过的人身上。不要用‘业力’或‘灵魂伴侣’等词汇来合理化你明知不好却不肯放下某一关系的行为，比如：“我们经常争吵，可是我不会离开他，因为他是我的孪生灵魂，我们要一起把问题解决。”或“我的情感告诉我，我已经受够了，想结束这段关系。可是我怕我们之间的业力没有消除，来生又得重新来过。”

上述这些不恰当的灵性理由事实上指明了你对于**放下并信任**自己的感觉的恐惧。为了察知你真正的感觉，察看现在，察看你们之间的能量互动，根据你此时此刻的感觉来做判断。不要过于推测‘你们相遇的业力缘由’，那样会使你用头脑思考你们之间‘本来应该如何或本来可以如何’。察看现在，信任你的感觉，做出决定。放他离开会有痛苦，但不会比你现在的痛苦更多。在一段关系中否认自己，竭尽精力委曲求全以维持感情，这些都比独自品味孤独更加痛苦。当你以诚实和开放的态度面对孤独时，你会从沉重的负担中解脱，从通过与他人建立依赖性的关系来对抗孤独的负担中解脱。你不再将自身的痛苦归为他人的义务或责任，因此打开了通往与此不同的新关系的门。那时再出现在你人生之路上的关系，无论在世间意义上是短暂还

是长久，将因着你在内心释放的臣服和放下的能量而茂盛成长。

成熟的关系

成熟的关系有以下几个特征：

喜悦、认知和灵感

成熟关系的基础是喜悦、自在和灵感互动的结合。你们之间有着明显的轻松和友善，你不试图去改变对方，你接受其独特性。你们之间可能也存在意见不同或沟通不畅，但这不会从本质上破坏你们的关系。两个单独个体都为其自身负责，有意识地不把那些源于旧有情感痛苦的期望投射在对方身上。感受上的矛盾与困惑会被谈开。彼此相处时体验到的苦痛，会被认知和探讨，从而成为通往对方的桥梁而不是障碍。

现实的态度

成熟的关系充满爱，却不是完美的。爱中存在着被对方完全认知和理解的承诺。即使在志同道合的人之间，一段（爱情）关系到底意味着什么也必须被转换为一个更现实的概念。即使你们彼此是很好的互补，且深深理解对方，也需要保持你的个体性，相守意味着相互之间持久的沟通和调谐。这要求同理心以及对对方阴暗面的理解。每个人都有其阴暗面，彼此承认并接受对方的阴暗面很重要。正是因为意识到这一点，你可以避免它成为你们之间的障碍。志同道合者之间的

和谐并不存在于终其一生的爱或者能量的完全融合,就象某些灵性幻想对于完美伴侣（被称为另一半灵魂或孪生灵魂）所描述的那样。将关系完美或浪漫化会导致不现实的期望,并最终成为情感疏远以及互相指责的首要原因之一。志同道合者之间的和谐来自于从内心深处感受到的内在融洽,对自身阴暗面的明晰认知,以及放下和原谅的能力。

一起灵性成长

与志同道合的人相聚会是情感的绿洲,你在沙漠上跋涉一程后重新恢复精力的地方。你从未被周围环境认知与理解的那些方面,现在被他人看到和承认,这使人获得满足和自由,已多次出现在以前总感到与众不同的光之工作者灵魂的相遇中。如果你不落入这一相遇同时带来的陷阱,与他人在一起会赋予你深度的完整感和放松感,这真是令人愉悦的体验。这是在物质实相中回家,使你更能享受人生,经由与他人的深度连接来体验充实和满足感。从中产生的喜悦和创造性,几乎总会传播给他人。你们可能会一起做一些事情,在工作上或作为业余爱好,一些从灵性角度看丰富他人的事情,在做的同时你自己也感到充实。至少你们相聚的喜悦和爱将会照亮他人,并创造不同。

不具有权力关系的合作

当志同道合的人相遇并进入成熟的关系时,会形成不同的合作方式。它可以是爱情关系、友谊或者以将某一灵性品质带到世间为目标的具有创造性的合作关系。多个个体之间这种创造性的合作会导致组织的形成。此类组织基于觉知的独立个体的合作,每个人以平等的方式发挥其天赋,这些不同的品质和能力以协同的方式聚合在一起:整

体大于各部分的总和。这样的网络不会将协调领导的角色置于一个人身上。当然，可能会有一个人作为某些活动的组织者，但是却完全不存在绝对意义（权力）上的领导。团体能量并非从某一点被引导，而是由聚合的个体灵感推动。每个参与者都感到自己被灵性之流承载，这一灵性之流使不同事物在适当的时刻和适当的地点聚集：**同步性**。正是这灵性之流使得不存在固定权力关系的合作成为可能。

你们都向往与志同道合者相遇带来的喜悦和满足。在这个时期，这种相遇以适合隐秘灵修的方式发生：自由、开放和灵活。在这一时期，志同道合的光之工作者形成的网络能够在现有社会中运作，贯穿于旧有的结构体制之中。因着现代通讯技术，比如因特网，穿越等级和地位彼此相遇并产生心灵的碰触成为可能。这一时期，基督意识在地球上的诞生首先起于个体，并自下而上地在社会中流动。它将在各个领域激发人们以不同的方式思考和感受。这不是政治运动，虽然这一新意识大规模的到来也会影响到政治运行的方式。基督意识的苏醒是向内走的运动，走向你神圣内在核心的运动。一旦你的意识与这一神圣内在核心建立连接，你的外在实相也会发生变化。你所吸引而来的人和机遇正是你内在实相的反射。此时此地你读着这些文字，你吸引我，因为你渴望我的能量，你在其中感到被熟知。我与你志同道合。我是你。你感受到我的吸引，因为你在我的能量中认出自己。我是在你之内诞生的基督，在我们的连接中创造喜悦。我们是一体。

第二部分 灵魂的实体化

爱你自己

约书亚讲述了光之工作的内涵：爱自己，并使意识之光照耀自身的恐惧和情感痛苦。经由对人生中爱和满足的亲身体验，传给他人疗愈内心之所需，从而履行光之工作——你来地球的目的。

亲爱的朋友们，

今天与你们在一起，我心中充满了喜悦。我很了解你们，比你们认为的更了解。我在地球上轮回过，也经历过你们现在经历的两难之局。你们现在的处境和我在地球上生活时——2000 年前——的处境一样。我是约书亚。我曾到过你们中间，以携光者和信使的身份，你们是最先获得我的信息的人。我说的‘你们’是指我称为光之工作者、与我的使命息息相关并亲自承担部分使命的一群灵魂，你们与基督意识在地球上的降临有着直接的关系。在地球上播种（基督意识）的决定来自于你们都有一席之地之光之世界。在某一时刻，在那里做出了唤醒地球能量实相的决定。

这一决定并非无可置疑。即使在我生活的精神世界，做规划时也会出现不同的意见。地球在某一时刻陷入了黑暗，无法看到出路，那时做出了播下光之种子的决定。由此会创造无数的可能性，帮助人们找到出路——在内在寻找光的路。我就是那颗种子。

我的使命——把爱带给地球，从一开始便具有危险性，被误解的危险很大。我不想成为通常意义上的领导人，不想实施权力或强迫他人。我想作为人们的榜样。这是光之工作的核心特性，对你们也如此。它的实质不是领导他人，而是作为他人的榜样。你没必要拖着他人走，你只需站在‘你所是的你’中央，其他人就会聚集在你身边，以感受体会你散发的光。

光在实质上不同于意识。在你内在意识强烈、根据自身经历积累了很多洞见和自知之明的领域，你可以以自身的能量和光芒帮助他人。你的意识具有其特殊的品质，它可以帮助他人认识自身的阻碍，并有意识地消除它。

追在他人身后督促他人永远不是你的使命。那些能够且愿意被你帮助的人，会自己走向你。这并不意味着你不能让他人看到你的存在，我想强调一点：现在是你明确显著地展现自己并让世人看到你是谁的时刻。然而，你可以放弃作战的态度，不存在什么战役，不存在光和黑暗之间的战役，也不存在善与恶的战争。这是寻找和表达你自己的过程，为了生活在地球上的每个人。每个有呼吸有灵魂的生命体，都在成为自己的过程中，在自由和幸福成长的过程中获得最大的喜悦。在这一方面，你们能够成为他人的榜样。

履行光之工作者使命的第一步也是唯一的一步：将你自己从旧有负担中解放出来并允许自己获得幸福。散发你体验到的喜悦和自由之光，这是你对他人最大的吸引力。这样他们能够获益于你的能量，自己变得幸福……如此这般，你释放在你之内的光之工作者——天使的你——的能量。这似乎与你所学的传统、与你所知的灵修教导有很大

的冲突。

基督信仰在整个世界传播的若干世纪中,出现了对我之所讲以及我的教诲目的的许多误解。我从未让你忽略、抛开个人需求,把作为光之工作者当成一种牺牲,然而却出现了这一情形。你们所有人,作为灵魂,都受孕于我带来的能量。你们在灵性上受孕,并有将基督意识在地球上传播的愿望,在我来过之后你们在地球上度过的生生世世中。

承孕有时使你们感到如此充满灵性,以至于忽视了自身的情感需求。你们经历过许多痛苦,遭遇过许多阻碍和冲突。你们是异教徒、女巫和持异议者,你们试图突破封锁,为维护和恢复真正的基督思想而斗争。只是你们常常失败,这在你的灵魂深处留下了深深的刻痕,你们现在正在疗伤。

现在,基督之光照耀的时刻来到了,基督能量渐渐受到这个世界的欢迎,在你们的实相中将出现巨大的转变。你们感受到了这一点。你们感到激动,感受到一种能量的召唤,你知道让这一能量在地球上生根是你出生的目的。虽然你内心跃跃欲试,却同时受到恐惧的禁锢,因为你在过去 2000 年中已经经历了太多。激情开始冷却,恐惧和深度的痛苦象无形的绳索,阻止你的力量在你的能量场、肉体以及整个生命体中畅流,你难于将灵魂的力量与地球真正连接。

这是我现在要讲的,如何再次拥有力量并感受你是谁? 如何再与‘你本是的天使’连接? 现在,请试着感受我曾经是谁以及我现在是谁? ……约书亚,耶稣……一个拥有如此长久的历史、在无数故事中

出现的人物。忘掉这些故事，感受我的能量。它就在此处，纯粹又纯洁，正如你们的心一样，纯粹又纯洁。我请你们再次信任内心的轻声细语。我们是一体。基督能量现在要流入这个世界，带来这个实相所需要的光。种子可以发芽了。

你们带来这里的能量——光的能量——实质上是意识的能量。它意味着带来真诚和正直，意味着突破传统的权力和等级制度。这不是一个容易的过程，你们在这一方面已积累了经验，也经历了许多痛苦。回想一下因为宗教信仰不同而遭受审判、被称为异教徒的时代，你们都曾经身处那些时代……一直如此。

现在到了放下旧有包袱的时刻，再次成为不抗争的光之战士。所以我说：你们第一个任务就是‘拥有幸福’。觉知你的情感需求，迎接你所是的你。感受地球如何将你当作朋友和主人，感受地球如何为你提供富足：足够的食物、足够的房屋、足够的金钱、足够的充满爱的关系以及你对所做事情拥有的足够的知识。你被允许拥有这一切，以在某种程度上创造‘肉身的你’和‘天使的你’之间的平衡。

这一点很重要，因为过去这一平衡已被打破。你们体验到的恐惧存在于你们‘作为人’的一面，作为人——有情感且脆弱的生命体，你们背负着过去不被人接受的心理创伤，你曾经过于富有革命性、过于与众不同、过于激进、过于富有煽动性并过于顽固。因着不被接受，你的情感体中存在着深度的痛苦。这是被拒绝、失望和被遗弃的痛，直到现在依然影响着你，你们所有人都如此。这一生中，在你成长的生活环境中，这一痛苦再次被碰触，其实这是超越你此次轮回的旧情感。

此时你的首要任务是面对这一情感和痛苦，观察它，并在充满爱的新意识中接纳它。正是充满爱的新意识可以消除这一负面振动并疗愈旧痛。为了实现这一疗愈，请你对自己真心和诚实，给自己面对恐惧、关照痛苦的时间，就象天使对待小孩子那样。这是你此时真正的内在任务。

其它真的没有什么太多可做的。只要你将自身的这部分——黑暗的一部分——疗愈，光就会闪耀，这本就属于你的光就会照亮世界。光是实实在在的，虽然你看不见它，它却是强有力的能量。经由你那萌发的光，你会在人生路上吸引各种境遇和情形，以帮助你为他人履行光之工作并实现你在这方面的梦想。你的光必须先流向自己，自内向外地照亮并疗愈各个黑暗的角落。然后，你会吸引使你能够将光传播给他人的各种人生机遇。

它如何进行，你该以何种方式‘工作’，这些都不重要。我很理解你想知道如何才能最好地使灵魂实体化？以何种方式？通过什么职业？用什么办法？但这相对来说比较简单，将来会清楚的。难的是你自身的恐惧和阻碍，是你对自己的不信任。

你们一直是‘与众不同的’，你的一生都经历了这一不同。过去，在意识层面上你和周围环境常常存在着不同，因此你的思想和行为偏离群体意识。光之工作者常常是敏感和充满梦想的人，他们深思关于人生的各种问题，难于接受权威——固定的规则和组织结构，且对灵性感兴趣。这些特性使你常常脱离社会并在某种程度上隔绝自己，而你们又是理想主义者、有战斗性、独特且充满灵感。你常常不被周围环境认知，没有人与你分享你的‘与众不同’，因此你感到孤独。对

自己诚实并将实际信仰与内心深处的情感和觉知紧密连接，这需要勇气，需要你面对内心深处的恐惧，爱它接受它，敢于独处其中。作为光之工作者，疗愈自身情感上的伤痛意味着照顾好自己，即使你感受到他人的不理解，即使你觉得无法满足他人的期望。你甚至可能感到应该和你珍爱的人分开，你同情他们，却发觉已经无法在不委屈自己的情况下和他们生活在一起。

不要试着去和一个与你意识层面不同、不理解你的动力和灵感源泉的人建立亲密平等的关系。换言之：不要尽最大努力试图从他人那里获得你的内在小孩渴望的爱和承认。送给你自己你所寻找的一切，试着从你的内在给自己爱和鼓励，没有其他任何人可以替你做这件事。如果你试图在不理解你意识实相的人那里乞求爱，你只会使自己变得渺小，会对自己不诚实，会变得不幸福。那样的话，你还是独自一人为好。在某种意义上，孤身和寂寞在你们的人生之路上是不可避免的。我这样说不是为了使你们气馁，我只是指出它出现在许多光之工作者身上，如果你们接受它，就会获得寻找自己人生之路的自由。

你们能够赋予这个世界的是如此特殊。它们具有创新性，且大多数超越群体意识的界限。你能够与这个世界分享的，常常——尤其是在最初——完全不被人们理解，你的能量甚至会引起抗拒。在你想打破人们或组织中的无明或权力结构时，几乎总会出现恐惧。你有可能唤醒人们内心的恐惧，此时最重要的是：你与他们的直接反应保持距离且不会因此气馁。衡量你是否做得好的标尺是你自身的感受，你的心。关注你自身的正直和真诚，如果你能在心中感受到它们就好。你并非总是带来微笑和融洽，也有可能你触动了一个人内心深处的痛。因为你是以充满爱的方式做的，所以仍然会产生疗愈效果。

你们都为自己的使命做好了准备。要明白这个使命首先开始于内在，目的是从群体观念、恐惧以及外在赋予你的理想和目标中解放出来。获得自由并以自身的智慧来感受，这是你使光之能量流动的第一步，事实上，也是唯一的一步。

感谢你们在这里。此时我们聚合的能量，以及将来阅读这些文字的人的能量，会做工，创造新的可能。这是你传给这个世界的能量，如果我们一起合作，这一能量会更强。你们无法预见这一能量将会带来的改变，我可以。我为你们在这里充满感激和喜悦，如此真诚，如此纯洁。

敞开心灵

为了在地球上自由地展现，需要放下对他人评价的恐惧。重要的是面对并理解这一恐惧，以开放的心灵漫步人生。

亲爱的朋友们，

今天我来这里问候你们。我要拥抱你们，安慰你们，因为你们心中有伤痛需要疗愈。所有这些伤痛都与你的灵魂之痛有关：内心怀疑真实的你是否好，或者你这个太阳是否能够照耀世界。你们诞生时经历的阵痛导致你们的保留态度。因此你无法安定下来，不能以自发、自然的方式在这个世界作你自己。

聆听我话语的你们都是光之工作者——负有使命的灵魂。只有当你们能够自由且毫无保留地闪耀自身的光，能够在爱和真诚中作自己时，才能感到幸福和满足。为了在此处闪耀你之光，你必须不再自我怀疑，不再害怕被批评。你紧抱不放的实质上是对他人评判的恐惧。

如果你一直看着外在世界，且不断询问现行规范和价值观会有什么评价，你会在内心产生极度的恐惧。这些规范和价值观不见得与你的自身经历相吻合。此外，你们文化中存在着各种各样互相矛盾的规范和价值观，满足所有这些外在的理想和期望是不可能的。如果你一直试图与它们保持一致，会在内心造成混乱。你之内会出现无数个并非来自于灵魂的声音，这使你很难找到自己的路，比如在工作领域

——你在社会中的体现。

一旦你们在工作领域中进入社会，就会出现很多刺激元素使你改变自己以适应世界——适应这个世界指定的好坏与对错。这是一个错误的决定，改变自己的愿望更加强了你的自我怀疑。依照他人的理想和期望生活，使你疏远自己，疏远你的自然冲动。然而，正是在工作和社会成就上，你更需要一直发自内心地感受对你来说什么是该做的，更需要放下外在的评判，向内走，聆听纯洁的内心。这对你们来说是困难的，因为怀疑已在你们的内心深处生根。

我想多谈一些这背后的原因。在你们的灵魂历史中，曾经有段时间，那时你们对自己毫无怀疑，并对他人施以权威（见第一章‘从天堂坠入人间’）。那是你们以权力为人生课题、以作恶者和审判者的身份学习的若干次轮回。你没必要为此感到羞耻，那是你人生路途的一部分。你们中的每个人都曾经用后来使你感到惭愧的方式使用过权力。因为使用权力，也造成了业，因此你在后续的人生路上遇到了反力——拒绝你并想摧毁你的力量。然而，在某一时刻，你在内心深处为自己曾经滥用权力的罪行感到异常羞耻。即使你并未意识到这一点，犯罪及羞耻感却是你深度的自我怀疑的原因之一。

滥用权力是‘自我’成长的一个自然阶段，以体验操控他人和集中权力的感觉。让我们以中立的态度看看权力会带来什么。一个以权力为目标的人依靠他人的能量滋养自己，为了感觉良好，为了感到安全平安，为了被承认和肯定，他试图以他人的能量使自己变得坚强。这就是权力的能量能够在你身上起到的作用，直到你发现自己因着权力而感到空虚。

权力的能量不是养料，它是伪养料，是短暂的，不会长久。它使你的自然本性——爱——窒息。爱不能靠他人滋养，爱是纯粹的给予。爱源于一个无尽的源泉。爱无需外在的任何人。主动的给予使爱喜悦，给予本身就是对爱的滋养。

在持续的生生世世的旅途中，你们于内在探索这一点。这是在内心深处苏醒的过程，你无法强迫一个灵魂放弃权力，一个灵魂只有通过内在觉知发现权力并无法给予她所想要的，才会放弃它。你们渐渐认识到权力和控制并无法使你感到满足，一个完全由‘自我’控制的意识阶段过去了。你们于内在层面上发生转变，并试着与一个不同的能量流接轨，它带你们走上新的人生之路。你们体验心灵的能量，想要在这一能量流中觉醒，被它带向一个基于爱与和谐的世界。这个世界目前尚未出现在地球上，你们属于传播这一爱的能量之波的第一群灵魂。

地球大部分处于黑暗之中，被以权力为目标、以自我为中心的能量施了魔咒。评判这一点并没有意义，这是每个灵魂在通往合一之路上所经历的自然过程的一部分。万事万物都有其自然的韵律。现在是你们完全放下权力和自我的能量并走入心灵领域的时候了。也正是这个时候，你需要面对那些使你完全无法展现你是谁的内心恐惧。此时，你正经历着全面的身份危机或身份转化，就象一栋需要从地基开始重建的房子。也因此，这一过程需要你付出如此多的能量和努力，它是如此的深入。

我与你们在一起，会用我的能量支持你们。因为我在地球上生活时，也曾经做过同样的事情。我与你们是平等的。我曾是光之工作者，

也一样经历过阻碍和你们目前在世界上遇到的困难，因此我愿意且能够用我的能量支持你们。今天，请你们感受我的能量，在空间中、在气氛中、在你们的身体中。这一能量可以充满你全身的每个细胞，我们是一体。我们在彼此心中，我们是同一颗跳动的心。请感受这一能量。这只能在此处，因为你们现在的心灵是开放的。否则我的能量将会衰退，因为我不强迫你们。因着你们，我的能量可以来到此处，你们是我能量的接收器，基督意识的诞生通过你们而实现。

在你之内存在着阻力和障碍，你的灵魂依然带有曾经的阵痛。你们会消除这一切。记住我的话：“你们会消除这一切，会以心中的力量站起来！”这会将喜悦和丰盛带给你和他人的人生。在喜悦中作你自己，自发地展现内心的情感以及你对爱和智慧的贡献，这是多么美好的事情啊。你们在漫长的旅途中积累了无数的经验，现在正走向圆满。

此时我想对你们讲的最重要的一点是：敢于生活。敢于再次敞开心灵，敢于信任人生，让灵感在你之内流动，充满你身体的每个细胞。现在是这一能量在地球上展现的时刻，不要再阻止它。你们所有人心中都有着对生活的恐惧。你们曾经作过自我意识很强、有权力的斗士，现在则在内心感到孤独和颓废，你心中充满了怀疑和恐惧。但是我告诉你：你们是新时代的领导和导师，你们心中充满了新的力量和对人生的新理解。因着你心中的慈悲和智慧，你们可以作为他人的榜样，展示给他人什么是纵有各种脆弱却依然坚强地生活。没有无谓的心机和花样，不戴面具，真诚地作你自己，跟从内心的感受生活。

这不是去作什么英雄或大师，而是作你自己。在各个方面作你自

己，包括你所有的情感，所有的脆弱、恐惧和怀疑。它们可以存在，它们如此人性，本就是作为人的一个属性。你们以为必须要先克服所有这一切才能成为你所是的导师或光之工作者，其实并非如此。作为导师或光之工作者是‘作为你所是的你’，就在现在，此地和此时。曾经的我也不是完美的，完美是一个误解和陷阱。你们常常忙于‘变为’，变成被外在传统或权威称为实际责任或灵性责任的那些（形象）。这种完美形象是一个幻相，是海市蜃楼，你一碰触它们，它们就会立刻消失。这个世界需要的是有血肉之躯的人，拥有真诚之心的人。仅此而已。

因此，我邀请你们敞开心灵，不要怀疑自身的纯洁和纯真。正是这一怀疑阻止你们成为我在你们之内看得如此清楚的闪耀的天使。感受你到底是谁：内在的天使，这是你的‘高我’或‘真我’。请在内心中感受，我邀请你们今天使这一能量在地球生根。想象这一能量通过你的双脚与你脚下的大地连接。只要有意愿，你就可以做到这一点，做的时候你是否能够感到或看到什么并不重要。在内心说出这个意愿：我将我的光、我的心与地球连接。这就足够了。要知道这意味着你走上了一条新路，意味着你有了对人生、对你面前尚未被开拓的新领域敞开心灵的勇气。你们正在地球上创造新的意识实相，先在你之内，然后传播给他人。

现在我回到一个具体的话题——工作。工作是你与社会相遇的界面，在那里你遭遇阻力、旧有的恐惧以及你正在超越的权力和权威。在工作环境中，常常是旧有能量在运作，运作方式常常表现为以恐惧为基础的领导方式以及阻碍你能量自由流动的限制性的结构和规则。我不建议你抗争，这不是正确的方式。我只要求你在这种工作环境

中维持心灵的能量。身处并非基于心灵的能量中，对自己的心灵能量保持忠诚，这就是光之工作。这样，你的内在不受周围环境的牵制。

这一内在的工作——维持某一意识层面——对你的工作环境和职务会产生一定的影响。一些人会受到你的触动，另一些人则很少或根本没有被触动。这没有什么，万事万物都有其特定的时间和地点。你的任务是在你目前所在之处保持这一心灵能量，有时它意味着你如此偏离周围的环境，以至于你觉得自己不再适合这一环境，你自己离职或被辞退。如果你感到工作极不开心，或觉得无法在工作中闪耀内在的光，你要在内心深处放下，信任会有去做其他事情的机遇。你真心喜欢的工作会出现，它会出现在你面前。没有必要去争取或抗争，你只需听从某些信号，它们来自于你的感觉，来自于你日常生活中发生的、触动提醒你的某些事情或某次相遇，你没必要做更多。在内心深处聆听和关注，会为你展露一条新的路。你对直觉的认知和信任是吸引外在机遇的磁铁，它们会创造能够帮助你以最佳方式传播光并使光在地球上生根的机遇。

事实上，这只关乎一个决定：我要生活。生活意味着冒险，意味着以开放的态度重新信任内心。生活意味着臣服，允许你的情感被触动，允许你重陷旧痛，再次体验这强烈的感受；允许人生并不是静止和稳定的，允许人生发生改变并向前发展；允许你在一生中并非总是感到安全。接受你根本无法躲藏这一点，鼓足勇气，即使感到恐惧，还是去面对和解决问题。

生活是站在舞台中央，在聚光灯下。这需要勇气和信任，即使你害怕被伤害、击败和侮辱。正是这一勇气会把你带回家，疗愈你，使

你幸福。我在你身边扶佑你，许多天使和灵魂导师都在你身边，拉着你的手。你并不孤单，永远不。你在地球上的每一分钟都不是孤单的。在我们这一次元，你被爱和温暖环绕。我们中的很多人都是你的老相识，老朋友，好朋友。没有什么比心灵的连接更坚不可破。

最后我请你们再次为你内心感受到的能量歌唱，并使其生根地球。请再次感受：我与地球连接，我允许我的能量再次流动。我在此时此刻就行动。

你们自身的勇气和力量保佑着你们。谢谢你们今天来到这里。

接受你之所在

如果你不适应现在的（工作）环境，重要的是你不让自己陷入与外在世界的抗争中。最好关注内在，认知自己的感受，用理解拥抱情感上的痛苦。通过接受你目前之所在，开创更充实的人生之路。

亲爱的朋友们，

我发自内心地欢迎你们所有人，感谢你们今天来到这里。你们都是我的兄弟姐妹，你们是光的生命体，拥有无穷的机遇。你们被囚禁于遗忘之网，一个幻相之网。在其中，你们缺少使你能够看到自身之光的明镜。这个网，这一幻相陷阱的意义是使你能够独立于外在世界，看到自身的光。由此，你成为一个知觉自己神圣本性的独立的创造者。

这是你们来到地球的任务和使命。你们来这里的目的是点燃内在的光并在地球上传播光。你们是光的天使。你们是勇敢的。即使在你遇到困难，感到受困于一个你并不适应的环境时，你们依然能够一直走向内在，直到找到你内在的上帝。

在地球上成为‘真正的你’是完全可能的。我会帮助你们。我是约书亚，曾经为了将基督意识的一部分带给你们而来过地球。这个使命由你们来完成，你们完成我未竟的事业。

我曾站在一个涌入地球、为地球带来新机遇的浪潮的前锋。你们抓住了这个机遇，并将其播种于你的灵魂中。你们正将基督意识之光

在你之内孵化，使其诞生于这个尚未准备好的世界。

你们是先锋，因此你会经常身处一个对你的希望、期待和渴望毫无反应的环境。在你的日常工作环境中，你常常感到需要为了作真实的自己而抗争。今天我想谈谈这一抗争。

你们中的许多人做着并不适合自己的工作，或者在一个无法获得灵感的环境中工作。这会制造紧张，使你内心产生疑问。但这并不是无谓的。在你尚未找到真心喜欢的工作时所做的一切努力，都是你光之工作的一部分，由此你点燃内在的光。试想一下，你身处一个不被认知、自身能量无法自由流转的环境，你被恐惧和烦恼压倒，失望和气愤在心中涌起。你感到受束缚，感到失望和愤怒。此时你站在一个十字路口上。

有两个可能。第一，你可以对抗整个世界，试图改变它。失败后，你感到愤怒和苦楚，也许你会被解雇或受排挤。第二个可能是尽量适应在你工作环境中占主导地位的思想观念。因为你由此削弱了自身的能量，一段时间后会感到迟钝且毫无生气，没有任何灵感。上述两种情况下，你坚持一段时间后都会感到已成为周围顽固势力的受害者。然而，还有另一条路可走。

你也可以选择将在不适应自己的工作环境中遇到的一切情感波动都看作是借以更好地认识自己的工具。你可以将自己的一切反应和经历看作是探索内在的旅程，这一探索之旅使你更加认知自己。**不要**带着对自己和对工作环境的评判去做这件事。通过将你的情感波动看作是带给你宝贵信息的信使，你就会越来越认识到自己的动机和深层

的愿望。这一自我认知并非徒劳，你越理解自己的感受，就越接受自己，也就闪耀更多的光。

从这个角度看，所有这些令人棘手的恐惧、失望和烦恼等情感并非毫无意义。你的心告诉你：‘我被困住了，我被困住了，我要敞开，要流动，要体验喜悦。’每次你感受到这些情感，都是你的心在对你诉说。你的心努力告诉你真相，她让你看到你会被他人的评判影响到何种程度，让你看到你因着与自己能量不合的环境而失去平衡的程度。

你的心让你看到你在哪些方面不爱自己，在哪些方面评判自己做得不够好，又在哪些方面认为自己需要改善或者成为不同的人。你在工作环境中经常遇到的正是这种评判的能量，比如不欣赏你的人，以及阻止你发挥创造性和阻碍你成长发展的各种组织结构。这些组织结构是你内在评判的反射。它们接触到你内在黑暗的一角，你不自信、不允许自身的光闪耀的一角。

神奇的是，你们自己选择了这一光明和黑暗的争战。经由来到地球，借肉身轮回，你选择了这个二元性。面对一个不适合自己的工作环境是你们人生之路的一部分。通过战胜它唤起的内在黑暗，你会获得很多感受和理解。你将能够帮助他人战胜内在的黑暗，因为你对此已有深层的体验。正因为你已经历了内在的争战，才能以明确实在的方式传播光和爱并使其在地球上生根。由此，你拥有关于地球生命的光与黑暗两方面的知识。

因此，请你尊重敬爱自己，为了你将走的路，为了你为新意识铺

设轨道的内在工作，也为了他人。即使你认为完全是一个人独行，即使你认为只是在忙于解决自己的问题，你也会创造一些能被他人接收的能量，这是觉醒的能量。

我和你们在一起，就在你们身边。基督能量也在你之内，尽管你并非总能意识到这一点。你们所有人的内心都与基督能量有一线连接。所有这些能量线组成能量束——你们所有‘高我’的能量。在地球上生活、寄居肉身并有人类特性的你，只是你‘全我’的一小部分，一个片段体。你的‘全我’分散在许多不同的次元，同时许多世界中体验和展现。

‘我真正是谁’这一点很难用地球上的词语来解释。我并非只是那个你们所知道的地球上的人格——耶稣。我是一个能量束的一部分，你也是这一能量束的一部分，我代表这一聚合基督能量场在此讲话。你在这一时期正在做的其实就是将你的‘大我’或‘高我’，你的‘基督自我’引导到地球上并使其生根。

你们都能与‘基督自我’连接，而且你们也时常这样做，你们都能感受到这一能量的脉动。当你们与尚未认知这一能量的人和组织结构接触时，较难维持且信任这一能量。然而，正是在这一冲突以及它在你内心唤起的恐惧中，你变得坚强和更有意识，你的光闪耀得更明亮。请你保持勇气，不要迷失于对自己和对社会实相的评判中。维持你的光，向内走。问问自己：我在力量场的哪个位置？我是否能够维持住自己的光能？还是因为怀疑和恐惧而失去光芒？如果它真的发生了，我是否能够面对这一事实并用慈悲拥抱我自己，以使自己保持和光的连接且独立于外在的力量？

不要忘记：你们是导师，你们创造自己的实相。当你们任由自己进入恐惧和毁灭性的自我怀疑时，也创造了自己的黑暗。黑暗出现时，也依然存在着拥有爱以及选择希望和信任的机会。这是**你的**选择，没有任何外在的力量可以剥夺它。

不要去和黑暗作战，无论它是你自身的情感还是外在的社会力量。要忍耐。尊重你参与的进程和你所进行的抗争的深度。让一切都发生，信任在你的人生中会在适当的时刻出现适当的机遇。因着你正在进行的内在抗争，给你自己慈悲，**爱你自己**。这是你在这里的目的。

如果你身处一个只有爱的次元，在那里一切都毫无困难的流动，没有任何幻相之网，也就不会出现这一问题。然而，你来地球是有目的和目标的。你具备藉由意识之光穿越黑暗的内在力量。这是你的伟大之处：并非你是一个天使，而是你作为光之天使来到地球上，将这里的黑暗纳入自心，在心中将其转化为爱。

在你之内和社会中发扬对黑暗的爱和理解，是你正在完成的最大的内在成就。当你将自己从自我评判和内在的怀疑中解放出来时，将会唤醒你之内爱和慈悲的能量，并自然而然地传播给他人。各种境遇和机会也会自然而然地出现在你的人生之路上，明确地展示给你哪些工作领域更适合你的能量，使其能够最顺畅地流动。

你现在就可以创造一个新的开始，通过在此时此地接受人生路上你所在的位置。你们所有人都陷于内在的光与黑暗的抗争，将爱赋予这一抗争——有时它使人生显得如此艰难，以尊重的态度观察它，赞

美你自身的勇气。这是一个新的出发点。

我和你们在一起，我从内心深处明了这一过程，我和你们是平等的。请你们静默片刻，感受此时此刻充满这一空间的能量。想象这一能量——你们所有人和我心中的爱——如何与地球连接，想象我们如何将爱的能量，以及天使的我们，引导到地球上。

我以上帝和人类的方式深深地爱着你们，你们是我的兄弟姐妹。当我来到地球上时，我是导师和先锋。现在我以平等的身份站在你们身边。不要仰视我，请把我当作你的兄弟。让我牵着你的手，引你走出黑暗。在基督能量场中，我们是一体，不可分离。

让你的光闪耀

为了使自身的光在地球上闪耀,需要你一直与自己的内心——你的内在核心——连接。通过跟从内心感受而不是头脑的掌控,创造一个通道,通过它,你的灵魂能够毫无困难地在地球上体验和展现。

亲爱的朋友们,

带着喜悦和爱我来到你们中间。我的能量涌入这一空间,你们所有人都能感受得到。你们所有人都是正在涌入这个世界并将新讯息带到这里的新能量的一部分。

地球本身也参与了这次以使心灵能量在地球上生根为目的的意识转换。你们不仅身处这一转换过程中,也是先锋,为他人开创新的道路,创造新的机会。

创造新道路和新机会首先始于内在。只有当你们于内在层面上更加对光开放,才会使光在外在世界中展现为新的社会形式,以及彼此之间交往和对待地球的新形式。

你们对这一意识转换以及对新地球诞生的贡献始于内在。将自己从旧有观念和恐惧中解放出来,这就是光之工作,是你的使命。由此你们在这个世界上创造真正的不同。即使你无法将内在的体验立刻展示给他人或无法将它立刻运用于某些工作环境中,你也要相信内在之路的力量,并对自己已获得的成就给予肯定。你通过内在之路为他人

播下种子，这颗种子终会发芽，并长成一株成熟的植物，根植于大地，承接天堂的花朵。你会在日常生活中找到一个方式，使你的灵感繁盛地成长，并展示给他人。

现在我带你们回到我以约书亚的身份在地球上轮回的时代。那时的我是一个希望在地球上展现自身之光的天使，在一个需要为新意识播种的时代。那时我只能植入沉睡的意识能量，促使这一能量生长开花的任务由你们——我亲爱的兄弟姐妹——完成。你们为此做过生生世世的努力，这是你们所有人都参与的使命，在其中，我是你们一起所共同承载的能量的象征：基督意识。

那一生，孩提时期的我就意识到心中承载着一种特殊的能量。这是赋予我的能量，我感到自己经由内心的通道与上帝——宇宙父亲和母亲、一切万有的源泉——连接。我强烈地意识到这一能量的存在，清晰地感到必须一直保持对这一内心能量的专注，从而在肉身生活在物质世界的情况下最大程度地保持心灵的能量。我的使命是将我的意识能量带回内在核心——在我之内的爱与光的源泉。

一旦我处于这一意识的内在核心，周围的一切都如愿发生，都按其应有的方式发生。我无需去努力或强迫性地去做什么，一切都自然而然地发生着，没有任何困难。当我需要在某处宣讲或现身时，各种机会就自行出现在我的面前。我被引导着，通过与内在源泉保持一致，做自动出现在面前的事，把握自行出现的机遇，我感到自在舒畅。以这种方式顺生命之流而行，是最自然的存在方式。

你们盼望这种存在方式，以这种方式吸引人生中的各种机遇是你

们成长之路的一部分。想象你的内心有一个光之中心，一个有着电磁效应的太阳。太阳之光越强，你的灵魂之光越能在地球上展现，各种机遇也越容易出现在你的人生之路上。你没必要苦苦思索、怀疑或在大脑的指挥下忙碌地生活，你会在外在世界中自动吸引那些对你来说富有成效和乐趣的事情。因此，最重要的是内在的工作，它是其它一切事物的基础。

我在地球上生活时，有时也会因为周围发生的事情而感到绝望。如此多的不公正，对我所带来的一切又存在着如此多的阻力和误解。每次我陷入怀疑和困惑，经过一段时间后，我都意识到应该放下它们，回到激励我的光与爱的源泉，回到我的内心。在其中，我可以放下外在，放下出错的一切，放下所有的失望和烦恼。如此，我可以再次拥有耐心，再次信任生命之流将会带给我需要的一切。

现在，请你们与内心的信任调谐，路就在那里。你们所有人都在使内在之光流动并在地球上展现。这是一个内在的过程，要求你以诚实开放的态度看待内心深处的情感、愿望和恐惧，要求你把爱和理解送给你之内充满阻碍和恐惧的部分，使他们不再为你的内在之光带来阴影。这是你的内在使命。你越这样做，内在的阳光就越强烈，从而吸引各种机遇，助你使内在之光在地球上生根。

在你们成长的社会中，你们已经习惯了凭借思维和行动的能量生活。因此，你们很难真正信任内心的呢喃，很难相信自己被一个能够自行赋予你所需的意识之流承载。你们习惯了通过苦思冥想和辛勤工作来实现愿望。然而，心灵之流要求你放下这种生活态度。

你们对此感到困难的原因，存在于很久以前，并与历史交织在一起。这里我只想简单地讲一讲。请跟我回到虽然远古却依然影响目前社会的一个时代，这就是被称为亚特兰蒂斯的古文明。我想请你们注意的是那个时代你们运作思维及行动能量的方式。

在亚特兰蒂斯时代，思维能量——精神能量——得到充分的发挥，由此破坏了一个自然的平衡。你们中存在着在灵性和生物学上探索人生秘密的愿望，你们对各种生命形式做实验，以试图掌控生命，你们想创造新的生命形式以帮助你们控制地球上的生命。

这远不同于你们来地球的真正目的。在这一生命周期中，你们被邀请提高并发展自身的心灵能量。在意识到这一点之前，你们极度地用头脑生活，试图通过精神能量来操控生命。我这里并非想要使你们感到内疚或惭愧，我提及这一进程是为了明确说明你们目前正处在你们在地球上轮回的生命周期中的哪个阶段。

在亚特兰蒂斯时代和其后，你们从内心认识到通过大脑思维来操纵生命最终只会导致破坏、痛苦和苦难。经过亚特兰蒂斯后，你们因为新认知的产生以及对过去的愧疚，开始约束自己的力量。之后的次次轮回中，你们亲身体验到作为精神操纵和肉体暴力的受害者的感受。在亚特兰蒂斯时代你们是统治者，试图通过精神力量和精神操纵来了解宇宙秘密的行为说明了你们的自傲和无知。你们的心灵能量处于沉睡状态，尚未发展成熟。

基督能量在地球上的诞生真正意味着从精神能量（自我）到心灵能量的蜕变。这一蜕变已在地球上落脚，且正在高速进行。你们是将

这一蜕变首先在内心实现的先锋。你们正在克服亚特兰蒂斯的后遗症，履行你这一生命周期的使命：基于内心，基于与一切万有的连接，基于爱和单纯的生活。

如果你观察自己所处的社会，仍然会看到亚特兰蒂斯的遗痕。认为可以通过思维或理智来掌控社会的想法依然很强烈，依然存在着对于将能量结构化和秩序化的偏爱。这是精神操纵，人类自然的创造性无法以此方式得到发展。

你们的社会为个体性和独创性提供的空间过少。许多自发的灵魂冲动在生命早期便已被抑制和约束，因此你在孩童期和青春期便迷失了自己。没有人教你要信任内心，信任内在的觉知和直觉。你可以为此感到愤怒或失意，但是，如果你从自身所处的灵魂成长周期这一更高的层面看，就会意识到你曾经在某些前世自己实体化了这一令人窒息的精神能量。

试着去认识你这一生并非这一心理的受害者。你作为重建者来到这里，以解脱于**自身**的旧能量。你正在将自己从旧能量中解放出来，以内心感受为指导、以头脑思维为工具创造一个新的平衡，从而在这个物质实相中做工。

你们所有人都在探索着以实现新的平衡。窍门是放下头脑思维的控制欲，沉浸于心灵——天使意识，它是‘真正的你’的内在核心。你与内心的连接越紧密，对行动、安排和控制的需求就越小。你信任人生会将你带到最适合你的地方。

精神意识过强的群体对上述生活方式持有的误解之一是，认为这一生活方式是被动和静止的，而跟从内心的生活方式却恰恰相反。顺感觉之流而行不是‘等待’，也不是‘什么都不做’，它是一种敞开内在迎接一切的意识警醒状态。在内在意识之光的照耀下，过去的情感、恐惧以及被压抑的愿望都被允许浮出表面。臣服当下意味着回到自己的家并接受内在的一切，这样，太阳才会照耀。如果你能够接纳‘你所是的你’，其它的一切都会自然而然地发生。

事实上，我在地球上所做的唯一的一件事是：对自己的心灵能量保持忠诚并使其在地球上流转。其后果如何，他人又如何反应，这都不是你的责任，而是他们自己的选择。你只需专注于自身的‘顺其自然’，看事情如何自行发展，让人生的神奇做工，信任它。这是我今天带给你们的讯息。

拥抱你与他人的不同

约书亚带我们回到一个远古时期，那时我们尚未轮回为人类，却与地球有了连接。我们是帮助在地球上创造生命的天使。我们中的许多人依然携有这一天使能量，因此感到自己与众不同和受社会的拒绝。约书亚鼓励你完全接受自己与他人的不同，正是这样，你才会获得自由。

亲爱的朋友们，

衷心欢迎你们今天来到这里。在我们所处的这个地方，我和你们的光一起顺畅地流转，将我们与地球连接。很高兴能够以这种方式与你们在一起。我的能量将你们环绕，在你们允许它进入的地方，自由地流经你们。在你们对我的能量开放的地方，它自行增殖，并通过你们触动他人，因为我的能量不是个人性的，它是宇宙的能量。

我是正在你们心中萌芽的基督能量，它就象你们自己的能量，而且已在你们心中存在很久。现在是让它在地球上成长绽放的时候了。你们正在将这一能量释放出来，并与他人分享。这个过程中，你也会遇到有时可能阻碍你的内心旧痛。今天我想讲一个你们曾经是谁的故事，它发生在远古时代，那时地球还很年轻，尚未有人类居住。通过这段回忆，可以帮助现在的你更容易地接受自己并拥有爱。

我想带你们回到地球上刚刚有生命的时候。那时人类还不存在，

不过你却在那里——作为一个天使。你们是在地球上创造生命的天使。你们生活在一个比地球上的物质振动频率更高、密度更低的次元，你们没有肉身实体，不过有星光体，你或许可以将其想象成一个可以轻易游移的透明体，它不象你已经习惯的肉身那样‘密实’和坚固。

我邀请你们在幻想中旅行，体验以这种形式存在于地球上的感受。你可能唤起的影像与亚当和夏娃的伊甸园并不会相差太远。放下《圣经》的相关描述，想象一个气候柔和温暖的环境，一望无际的绿，各种各样的植物和树木，一个充满馨香、土地肥沃的地球。

想象你在这个乐园中游走，穿过美丽旺盛的植物，作为一个天使在灵性层面上播种，以使更多的生命形式在地球上成长。你们都是老天使，为矿物、植物、动物等各种形式的产生创造可能，从而最终为将在地球上体验展现的人类播下种子。可能你无法想象，它听起来如此伟大，所以要跟从你的幻想，同时问自己是否在这个故事中感到灵魂深处的共振，或者它是否唤醒你的某些记忆。你可以想象自己以这种方式在地球上与植物、树木和花朵进行能量交换吗？可以想象你以灵性滋养动物并为他们提供能量吗？

你们中的许多人都很珍爱地球上的动物，珍爱一草一木，一山一石和大自然的一切。你们与地球上这些非人类的生命有着很深的关系，因为你们曾经与地球一起是它们的创造者和守护者。带着喜悦和臣服之心，你们加入将在地球上演的这个进程。你们知道必须帮地球做好这次历险——一次将在这里进行的宏大意识试验——的准备。许多生命形式将在地球上定居，你们自己在很远的将来也会作为人类定居地球。

你们身处历险的前夜。作为充满爱的光的天使，你们以温暖和鼓励拥抱这些自行进化的存在体，你们创造能量象子宫一样包住它们，温暖又充满怜爱，鼓励它们成长并走上新的路程。新的物种并非以物质的形式而是以灵性的形式产生，在产生于物质层面之前，先在精神层面上出现一个物种的灵性蓝图。你们创造新的灵性蓝图，并助其在地球上展现。你们中有人创造花朵，有人创造动物，有的人则创造岩石以及火和水等元素。

虽然进化论认为新物种的进化依循物竞天择的规律——一个纯粹的物质进程，我们则说在地球上所有的表象形式背后存在着一个灵性的源泉。作为创造天使的你们，是地球生命形式发展的驱动力。你们与地球密切合作，熟知且深爱地球之灵——我们称她为盖亚，你们曾经在远古时期与她合作。

那时，你们即将参与地球的进程，处于你们将进入的生命周期的前夜，这一生命周期中，你们与地球的关系将一直处于中心地位。在那个远古时期，你们纯洁明净，如孩童一般。那时你们尚未体验到恐惧和分离感，你们以一种自然的方式彼此之间以及与周围的生命连接在一起。我想唤起你们这段回忆是因为你们现在已进入这一生命周期的尾声。

那时的你们对于寄居肉身的生活——出生和死亡——一无所知，也不知晓与其相随的一切幻相，现在你们已经抵达在物质实相中轮回的最深处。通过（最终）成为人，你们认识了恐惧、权力和自我的能量，体验到了与内在永恒的天使之光失去连接的感受，在这个意义上讲，你们被‘驱离伊甸园’。你们了解了二元性的两个极端：光明和

黑暗，慢慢行走在回家的路上。

你们的振动频率——为了能够在物质实相轮回而被降低——又开始提升，随着频率的提升，你们又连接上在伊甸园——地球上的乐园——时那远古的振动，你与曾经的天使的你的振动连接。你们向往那一时期星光体的自由和流动性，向往那时你们认为理所当然的游戏性和自然性。这种向往是好的，它指出了真正的你所在的方向，能够帮助你从漫漫旅途中积累起来的重负中解脱。

这一重负并非毫无意义。通过所经历的一切，你完成了深度的内在转变。你不再是伊甸园中游戏的精灵，你正在成为一个完全肉身化的天使，觉知创造的所有极端，拥有只有经由轮回才能获得的爱和智慧。肉身化这个词正如其字面意思所言：化成肉身。你正在成为化成肉身的上帝之爱，正在将上帝的实质——爱、喜悦和创造性——化成物质的形式。由此，你和你的兄弟姐妹一起，是‘上帝所造的万物之冠’。实质上，你就是上帝，是创造者，同时也是受造的一部分，是上帝发现自我、认知自我和创造喜悦的愿望的表达。

通过认识这一进程的覆盖面，认识你灵魂的漫长旅程，你会对自己的日常工作有不同的看法。工作是你们接触社会、接触他人展现能量的方式和内在动机的一个领域。在这一领域中存在着许多恐惧，害怕失败、害怕改变、害怕被淘汰。也存在着太多的竞争和权力之争，你们中的许多人感到难于在这种环境中让自己的灵魂能量成长绽放。

你与内在天使的连接越多，就变得越敏感，越向往不受奋斗、竞争和疏远主宰的灵性的、自由和柔顺的人生。你的心中依然有着作为

地球守护者、曾经为地球带来新思维方式的天使的记忆。你思念伊甸园，因此，当你走入社会时发现它远离能够触动你、激励你的一切。

解决这一问题——你与社会的冲突——的方法是：完全认知和接受自己的与众不同。解决办法是你**更加**成为你所是的天使，比现在**更加**允许自己的敏感。或许你会有异议：“那样的话我的处境就更加困难，我会更不适应，更痛苦。”尽管如此，这就是解决问题的方法。如果你在现实中坚持真正的自己，就会从束缚你的能量中解放出来。只有在你相信它们能够左右你的时候，它们才会束缚你。你赋予社会左右你的权力时，才会害怕外在的评判，害怕你在他人眼中的等级或地位。当你放下这一恐惧，真正自内向外地感受和体验自己，你会认识真正的自己，无需他人的反射或肯定。这样你才是一个自由的人！

你对社会评判的恐惧可能源于教育抚养，源于孩童时期的渴求，渴求安全感，渴求常常置若罔闻的父母的肯定。这一恐惧也可能源自某些前生，其中你因为与众不同而被威胁或审判。从社会压力中获得内在解脱的关键是战胜自身的恐惧，在这一方面，你的敏感和‘与众不同’会助你一臂之力。如果你聆听你与众不同的内在源泉，就会与内心的智慧建立连接。因着这一智慧，你认识到不必去满足他人的要求，认识到你为了自己而来到这里，你有着自己的灵魂历史，你的内在目标是最重要的。

你不必再为他人表现。你可以问自己：‘我自己想要什么？这一生我要如何展现自己？什么使我感到满足和快乐？’你认识到这才是该问的问题，而不是：‘我对社会有足够的贡献吗？我在他人眼中是否成功？’如果你对‘你是谁’更加敏感，而且不再试图压抑或根

据外在理想塑造你的本性，就会战胜这个社会中束缚你的能量。你会在内心深处感到已经独立于这一束缚能量，它事实上再也无法触碰你。

想一想你是否曾因获得社会的某些承认而感到开心？并非为了炫耀或感到优于他人，而是因为它使你得到安慰：‘我归属于某一群体，我被接受，这个地球上毕竟有我的一席之地，尽管我与他人不同。’如果你察觉自己渴望被承认，需求外在‘更伟大’的人或事物的安慰，就要立刻觉醒。这种思维方式使你变得渺小，使你仰慕‘更智慧’的社会权威，当你对外在评判置之不理时，会觉得自己过于强势，过于卤莽。

我是否真能看淡社会赋予我的所有虚幻的期待、要求和理想？我是否真的能够走自己的路，独立于一切关于义务责任、存在价值、理想抱负、金钱和地位的集体信念？我是否真的相信可以完全做自己，并为真正的自己在地球上找到一席之地？

你们中的许多人正在换工作，换成自己内心喜爱的工作。新工作中，你能够使自身的能量顺畅地流动，能够自由地表达你的自然本性。我肯定地告诉你们，只要你于内在获得自由，敢于与众不同，你喜欢的工作会自行出现在你的人生之路上。你会看到，许多活动和可做之事出现在你的面前，你甚至不觉得它们是通常意义上的工作。你将做自己擅长和喜爱的事情，且能够由此支付生活费用。你可以放下对‘工作’的整个看法。只要你的灵魂连接，你所需的一切会自行出现于人生中，这也同样适用于物质层面。

忆起你是谁——生命的守护者和内在深处的天使。你带着爱，带着对地球和一切地球生命的深度关切来到这里。你被真心地允许去作你自己，使你的能量深植于地球，接受喜悦和丰盛。

给情感一些空间

在地球上轮回使你陷入一个遗忘和幻相的深渊。然而，你也带着一个纯净无垢的指南针：你的感受。忽略自身感受，会受到逐渐增强的负面情绪的困扰。经由接受情感，你会重新找到原本的感受指南针，并在地球上体验喜悦和满足。

亲爱的朋友们，

衷心欢迎你们！你们一起在地球上形成通往新能量的桥梁，你们正在将灵魂能量导入地球，我愿助你们一臂之力。在我生活在地球上的那个时期，我是先锋，正如现在的你们一样站在最前面，最先进入新的领域。今天我要以比喻象征的形式讲讲你们正在进行的内在抗争。

你们来到地球，就仿佛跃入一个深渊。想象你真的从天堂的边缘跳下，纵身跃入海洋。因为你从很高的地方跃身而下，所以入水很深。你沉入又冷又黑的水底，不知自己身在何处。你迷失了方向，但是直觉告诉你要游出水面。

水面上既明亮又温暖，你开始向上游动。你不会游泳，挣扎着摆动四肢，在某一时刻你感到自己开始向上游动。远处现出一点光，你越接近它，就越不容易迷失方向。

在某一时刻你将头探出水面。你进行第一次呼吸，感受着美妙的

放松和喜悦，一瞬间你意识到自己是谁。你仰望蔚蓝的天空，深切地感受到：‘这是我家，是我所来之处，我的源泉。’这次呼吸——象征性地讲——是你与心灵能量的第一次接触。

首先你沉入‘自我’的能量之中——物质世界中的迷惑和幻相，直到在人生的某一处你接触到心灵能量和无条件的爱。今天在场的所有人都已经体验过这第一次呼吸，都曾经将头探出水面，都曾经仰视过天空，看到且感到：这是我家。然而，你依然经常没有自信地在水中挣扎，难于将头维持在水面上。你害怕再次沉入水下，再次失去觉知。

尽管如此，这第一次呼吸已经奠定了坚实的基础。一旦你曾经将头探出过水面，体验到真爱的能量，你再也不想回到水下，它就象吸引你、邀请你的炼金药。为了重获这一能量和感受，你愿意付出一切。只要你真正经历过第一次呼吸，就会一直专注于一个目标：学会游泳，使头一直保持在水面上。

今天我想讲讲将头保持在水面上的方法，即与**真正的你保持连接**的方法，这‘真正的你’就是你的内在之光、你的神圣内核、天使的你等等，无论你怎么称呼它。真正的你源于对人类而言极难想象的巨大创造力，它就象一个浩瀚无际的空间，承载着充满希望的深层寂静，也充满了无数的可能。一个强大的火力——创造的渴望——被封闭于这个空间中，你的灵魂渴望经由创造在物质形态中展现和体验。

带着灵魂的原始力量接触地球是你的目标。开始这一生前，你希望将灵魂能量肉身化，为了它将带给你和地球的喜悦。这是你轮回的

最高目标：将你的能量以肉身的形式与其他轮回转世的生命体分享，通过彼此之间的互动和交流体验爱与合一。如何实现这一目标？又如何找到归宿呢？

当你跃入深渊时，随身携有一个指南针，那就是你的感受。你在地球上轮回时，受到肉身的限制，还有父母，他们以爱抚养你的同时也赋予你们各种限制性的信念和恐惧。你于内在有一定程度的迷失，因为你在物质实相中看不到自己原始的力量和美丽。然而，你确实带有一个指南针，那就是你的感受。

感受是什么？其实很简单，对于扑面而来的一切，对于所经历的一切，你的内在都有一个简单的回答，YES 或 NO，吸引或排斥。你的内在总有一个觉知：某件事对你好还是不好。最初你的指南针非常清晰纯净，然而随着你的成长，尤其在易受影响的孩童时期，你接触到很多新鲜事物，也接受了很多来自周围环境的令人困惑的信息。再复杂化一些，你还携有来自某些前世的影响，它们使你在某种程度上形成了这一生的基本信念。事实上，你们再次回到地球以校正你们的指南针。

重要的是你再次与来自灵魂深处的初始的‘YES’和‘NO’建立连接，不再受周围环境中恐惧或误导人的信息影响。这正是你们目前身处的抗争。象征性地讲，虽然你们的头在水面之上，却感到有水流试图将你拉下水面。

与内在感受建立连接，要从情感开始。在以前的传导中，我曾经讨论过感受和情感的区别（见《约书亚的传导》第二部分：对情绪的

处理)。感受代表你灵魂的声音，情感则是你的内在小孩恐惧、愤怒和悲伤的呐喊。感受通过直觉对你讲话，它们邀请却不强迫你；情感则通过闹剧和剧烈的身体感受来大声呼唤，与之相伴的是迷失自己，失去对内在的觉知。

你对于什么适于你的原始感受并非情感，它是平静安宁的认知。如果这一内在指南针出现错乱——这已发生在你们所有人身上——你的情感体会做出相应的反应。你越违背内心的感受，你的某些情感反应越强烈，你的情感帮你认识到‘你是谁’！同时，它们也会使你失去平衡，为你制造麻烦。

如果你长期忽略内在的感受和觉知，可能会越来越感到恐惧、紧张甚至惊慌，也可能会有越来越多的受挫感，越来越容易恼怒，或者开始忧郁，感到强烈的孤独和被遗弃感。无论如何，你因为否认内在的一些真实存在，在情感上感到困扰和筋疲力竭。

为了发现你否认和压抑什么，必须首先关注你的情感，它使你痛苦的同时，也是带给你重要信息的信使。走向内在，明确且诚实地面对这些情感，不怪罪于外在，不以外在的一切为借口，这是最基本的。一旦你将情感上的反应看作是你自身的，看作你自己的选择，就会重获自由。看看你的日常生活中哪些情感模式一直反复地出现，选择一个你目前正想解决的问题，走向内在，看看最常出现哪种情感。试着不带任何评判地完全感受这一情感，认知它，让它完全地展现。聆听它，就象聆听一个哭着请你帮助的孩童一样。

事实上，你是被邀请守护一个孩童的天使。你内在的天使是感受

指南针的携带者，她明晰地觉知‘什么对你最好’。你迷惑的那部分，一直漂于情感的极端——如恐惧和愤怒——之上的那部分，是一个哭泣或呐喊的孩童。这个孩童寻求你牵引的手。通过认知和接受你的内在小孩，你会找回你的指南针，你的内在小孩可以准确地告诉你需要什么。

如何才能听懂内在小孩的话语？首先要认知且面对你的内在小孩和他的情感。这不是一件容易的事，需要诚实和勇气以觉察你因何象一个愤怒、恐惧和不讲理的孩童一样反应。将自己不满的原因归于外在因素且怪罪他人相对来说更容易一些，这使你暂时感觉良好，是一种安慰，不过这是表象上的安全感。尽管你们喜欢被各种责任和义务转移视线，从而不去关注那些沉睡的负面情感，被以这种方式压抑的情感却依然存在，在你真正地正视且彻底了解它们之前，不会被清除。

请静下来，看看什么使你感到困扰，你的内在小孩受困于何处。承认他，让他诉说，邀请他表达他的情感，让他完全地愤怒、恐惧或悲伤。重要的是，你于内在创造空间，让你的内在小孩站出来展示自己。因为你不是那个内在小孩，你是承载和拥抱那个内在小孩的意识觉知。一旦你在心中为内在小孩创造空间，你的内在天使就会走上前台照顾那个情感受伤的孩童。

这是自我疗愈过程中的第二步。第一步是坦白地承认被掩藏的情感，第二步是充满爱地接受这些情感。你向自己伸出援助之手，用理解和慈悲拥抱内心深处的恐惧和失望。你可以将正与你心中的黑暗情感——它代表你的阴暗面——抗争的内在小孩引回你的内在天使，你

最阳光最充满爱的一面。如果你理解这一游戏，就会拥有打开深度内在转变之门的钥匙。

如果你已经失去了与内在直觉——你的内在指南针的连接，就请拉起内在小孩的手以回到你的内在核心。象充满爱的父母一样，拉起他的手，给他机会展示深层的情感和无力感，告诉他你理解他，理解这些情感和痛苦。这是自我疗愈。这不是让你去解决内在小孩的问题，而是让你看到且接受你的内在小孩，这是解脱的关键。只有在你不肯正视沉重的情感负担，抵御它，且认为它是负面的时候，它才会持续地使你痛苦。你以这种形式推开内在小孩，结果使他更气愤、更悲伤或更恐惧。只有你邀请他来到你的近前，以理解和接纳的疗愈能量安慰他，他才会放松。一旦你对自身最难于接受的情感说 YES，且毫不退缩地面对，就会释放出一种原始力量，一种存在的力量，对‘所是’说 YES 的力量。这样，你就接近了你原始的感受和知觉，这时，你恢复了内在指南针的功能。你越这样做，越会有内在的答案来告诉你如何解决某一特定问题。你内心的寂静之声又开始发言。

水与情感有一定的关联。在你们潜游大海的画面中，你们与水抗争，挣扎着将头探出水面，从而不被水下的激流带走。现在我请你们想象在一个宽阔的海面上静静地漂浮，想象你无所事事，只是静静地浮在水面上。现在你不再和水抗争，请静静感受它如何承载着你。在你完全放松的状态下，看看蔚蓝的天空，让它的美丽深深地浸入你。感受你周围的一切，海的力量，天空的广阔和照耀你的太阳的温暖，体验这个赋予你的无限空间。

这时你是一切的主人，你通过充满平静的内心与周围的一切力量

调谐。想象你现在翻转身体开始游动，顺畅自如地游着。你的身体正在如何运动？缓慢还是快速？潜入水中还是漂在水面？无论你怎么游动，感受体内的生命喜悦，感受你不仅是自己游动，也同时被水推动，水流潺潺，温柔地滑过你的身体。

这是自然的状态，是完全可以出现在地球上的状态。这就是所谓的‘跟从内在指南针’，当你不再与水抗争，而是与它合作时，就会进入这一状态。水代表情感，与情感合作的意思是你**聆听**情感带给你的信息但不将它们当作绝对的真相。情感来自于你受伤的那部分，如果你任自己被情感淹没，且将它们当作真相，你会得出各种关于人生的结论，这些结论会阻止你开始新的体验。例如，当你感到愤怒，你的内在小孩认为周围的人都是不可信的坏人时，你可能选择把这个由情感引起的想法看作真相。而你的经历又一次次地证明周围的人确实是令你无法信任的坏人，因为你本就以此观念为基础看待周围的一切，你渐渐地形成一个对世界充满讽刺和怀疑的看法。也可能你根本没有意识到你的想法受情感痛苦的左右，你陷入愤怒的情感中，未与它保持任何距离。没有内在的觉知来创造空间并帮你从正面角度看问题，没有觉知告诉你：‘这是你对外在世界的反应，你自己**选择**以愤怒作为反应，没人强迫你这样做。’一旦你在愤怒中认识到自己应付的责任，你就向光迈出了第一步，愤怒就能够被疗愈。

你试图通过将情感绝对化成信念来控制它，例如‘人们是不可信的’、‘人生充满了痛苦’、‘我无法一个人生活’等。承受不满和痛苦仿佛更容易些，只要你能够有所依赖，比如以某一外在因素为借口来说明你为何如此不幸。尽管如此，这种减少痛苦的方式依然是一种自我折磨的形式，你用这一方式将自己淘汰。你于内在变得强硬，

变得和你那些关于‘世界’和‘他人’的坚定信念一样僵化。你的感受不再流动，你越来越受拘束和限制，最终在某种程度上‘心死’，以不再感到痛苦，你们很怕感受内心的情感和面对自己的脆弱。

尽管如此，这就是获得内在解脱之路，且是唯一的一条路。你那携有无数痛苦的内在小孩因此获得解救。这是你充满自发性的一部分，它期望在你允许的情况下为内心的情感敞开表达之门。如果你对内在的小孩伸出手说：‘来，让我们一起耐心地看看到底发生了什么事’，他就会放松，并将情感释放出来。通过拥抱你的内在小孩，你就对所发生的一切负起责任。你聆听他，与此同时，放弃你将一切归因或归罪于外在世界的需求。你不再对人生下结论，而是专注于你自身的痛苦和体验，这才是你可以掌控和做主的事。

你越以理解来拥抱自己的情感，越会忆起你是谁：你是你的内在小孩的守护者、父母和天使。你并非毫无缘由地得到了他，他也不仅仅是你的负担和麻烦。你的内在小孩也代表着你的力量、活力和生活乐趣。看看一个幸福的孩童闪耀着的光彩，散发着天然的喜悦和自发性，天使也无法与之抗衡！

你的内在小孩代表着你灵魂中最具创造性、探索性和进取心的一部分，正是经由内在小孩与天使的合作，你的灵魂在宇宙的创造之舞中进化。

这一创造之舞越以充满喜悦的方式于你的内在展现，生命之流越来源于你心灵深处的愿望之泉。这会自然而然地发生，能够帮助你在地球上展现心灵能量的人、环境和物质需要都会轻而易举地出现在你

的面前，无需任何抗争。

我从内心深处向你们致意，在爱和纯真中向你们伸出双手。我们是平等的，我与你们没有任何不同。我也曾经是人，曾跃入水中，也曾经历过恐惧和黑暗。因为我深度地了解你们正在进行的抗争，所以能够看到你们的勇气、美丽和温暖，我来这里是为了提醒你们也看到这一点，邀请你们珍爱并唤醒你们之内坚不可摧的光。

接纳灵感

我们每个人都带着使命来到地球，它经由你的激情和热情展现出来。通过与发自内心的意愿和渴望调谐，你对自己的灵魂能量开放。

亲爱的朋友们，

感谢你们今天来到这里。以此，你们给我机会与你们分享我的爱。我爱你们，不是作为高高在上的大师或导师，而是作为你们的朋友和兄弟站在你们身边。我要在你们感到现实艰难、无法再坚持下去的时刻，拉着你们的手。

在并不反射光的能量环境中认知自身的光是一个挑战。你们都正在地球上点燃并展示内在之光，正在将自身的能量深植于地球，从而使你的光在地球上生根并传播给他人。不过，在这一过程中，他人却不必成为你思想和感受的焦点。为了将你的能量引导到地球上，为了实现你的人生目标，首先且最重要的就是对你自身的关注。

你们来这里不是为了帮助他人，而是为了认知自身的光且使其生根于地球。你们来这里是为了找到自身以及与地球之间的平和与安宁，为了疗愈旧痛，为了实现内心的愿望。你们来这里是为了随着灵魂的音乐起舞，跟从你自然本性的韵律行动。这一与你自己深度且无条件的调谐会使你获得自由，使你充满喜悦和灵感。你会闪耀，象一颗星。你的光闪出火花，鼓励并激励他人也这样做。

我想带你们回到你们出生前的时刻。请跟我来，告诉自己你并不是你的肉体，不是你的思想，也不是你的情感。你是承载且将灵性赋予这个躯体、这些情感和思想的觉知。在这个躯体、这些思想和情感成为你的一部分之前，你已经存在了。

想象你处于一个没有肉身、没有思想和情感的存在状态，一个觉察更明晰的感受实相。你准备从那里来到地球，以人类肉身的形式轮回。一方面，你将之看作负担，感受到跃入物质实相时遭受的恐惧和阻力。与此同时，你也感受到内在深处的渴望、激情和灵感，它们说：“是的，我要去！”

在说 YES 的激情中存在着对充实人生的承诺。想象这激情是一朵红玫瑰，娇艳、坚强、温暖且充满了爱。让玫瑰的能量——你灵感的核心——涌向你，想象你将这朵玫瑰放入心中，感受这一承诺，感受这娇艳似火的红玫瑰的神奇。这一能量是此时此地你在地球上的生命基础，是你人生的动力。

看一看在你将这朵玫瑰带到地球上的那一刻——你出生的那一刻——发生了什么，感受你如何带着它入住一个幼小的身体，看看你如何将这朵玫瑰献给你的父母，请想象孩童的你将这朵红玫瑰捧在手中，送给你的父母。

先看看你的母亲。将玫瑰送给她，她有什么反应？她能接下这朵玫瑰吗？记住她的反应。

再看看你的父亲。你将同一朵玫瑰送给他。“请收下，”你说，

“这是我送给你的。”看看你的父亲如何反应。

现在感受那朵玫瑰又回到了你的心中。不要再把父母的反应放在心上，无论他们如何反应都没有关系，全然接受它。你感到玫瑰又再次回到了你的心中，并于其中感受到你独特的能量。你珍视这朵玫瑰，即使他人没有承认或好好地接受它，它也一直是完整无损的。这一充满活力的灵感属于你，是你的轮回本质，他人无法拿走它。你已成功地将这朵玫瑰带到地球上，深处这一物质实相中。红色是海底轮——位于会阴处的能量中心——的颜色，你经由海底轮与地球连接。

整个一生中，你一直将这朵玫瑰展示给周围的人。这并非有意所为，而是自然的显现，自然而然地展现出来。你们常常自问：“我到底是谁？我为什么来这里？我在地球上的任务和使命是什么？”你就是你的使命。你的使命是认知内在的玫瑰并使其绽放，你的任务是与内心深处的愿望和理想达成一致，并信任它们。每朵玫瑰都以其独特的方式成长绽放，他人无法告诉你什么是你的使命。然而，如果你与自己的灵感之流建立连接，你会知觉它，并找到完全符合它的工作或行事活动。

现在与你所是的玫瑰连接，与你内心深处的激情以及在地球上展现自己的意愿连接。让一个红玫瑰的画面自发地出现在你的眼前，它什么样子？含苞欲放还是悠然绽放？低垂着头还是已经枯萎？不要去评价，全然接受它所呈现的样子。无论它的状态如何，观察它、感受它都是一件好事。问候它，认识它的美丽、纤柔和脆弱，在它身上看到你自己的脆弱时，也同时看到你的勇气。你的使命是赋予这朵玫瑰空间和养料：生存所需的光（觉知），解渴之水（感受）和生根

的土壤（与大地的连接）。

觉知、感受和与大地的连接，相对于身体而言，是你们的头、心和四肢，三者一起组成使灵感具体化的通道。与灵感之流调谐的最大阻碍是恐惧。你们所有人都有发自内心的愿望和珍视的理想，但是你们害怕偏离主流，害怕这个世界不接受你的能量，害怕没有同伴。你害怕聆听感受的声音，害怕它带给你的危险。

你的使命是正视恐惧并从中解脱出来，这就是光之工作。由此你开创出一条新路，你脱离恐惧和努力适应他人的旧传统，成为先锋。你将以自己特有的方式在地球上找到一席之地，找到一个任你的玫瑰尽情绽放的地方。要信任这一点！

观想你将心中的玫瑰托在手上，问它：“你需要什么才能成长绽放？”让玫瑰告诉你你此时此刻的愿望。要真诚，放下外在的评价和期待。他人并不比你更了解你自己，你自己内心的感受才是最重要的。

你们都已经准备好迈出人生的新一步，这是走向（内心）深处的一步，也是你唯一的一步。其他的一切都使你在原地踏步，使你遵循不自信也不信任他人的旧有能量轨道。跟从内心深处的愿望就是跟从‘高我’，她知道什么最适合你。你的高我协助你实现这一生的目标，如果你聆听她的声音，就会有一条路自行铺在你的面前。你的灵魂吸引所有适合你的机遇，信任这一点，地球上有你的一席之地。

在轮回的生生世世中，你们都是备受激励的光之工作者。在这种激励下，你有时过于牺牲自己，迷失于理想、群体感和信仰之中。现

在是你关注自己的时候了，你是否能在地球上轮回为人的同时又与上天连接，从而使灵感和与大地的连接处于一种平衡之中？你这一生的目的是重新获取天与地之间的平衡，以及给予和接受的平衡。如果你能够在所有层面上接受、珍视且滋养自己，换言之，如果你能够**接纳**，你的灵魂能量就会绽放，你就完成了使命。这个世界如何接纳你的能量是这个世界的问题，不是你的。首先你自己要敢于接纳，敢于与真正的你和平相处，其它的一切会自然发生。

谢谢你们今天来到这里。你们都是席卷地球的新能量的一部分。你们从远方而来，也已走过漫长的旅程。你们身处一个新时代的前夜。你们成功地来到了这里，现在可以放松，以充满喜悦的方式作自己，感觉喜悦地做自己便已足够。

成为未来的自己

约书亚带你来到新地球，那里人们与自己、与他人，与大自然一起平静和谐地生活着。通过与身处未来实相的‘未来的自己’连接，你可以将疗愈和洞见带给当下。

亲爱的朋友们，

我以基督能量之心向你们问候。这一能量也存在于你们所有人心中，并创造了我们之间深度的连接。你并不孤单，你在心灵层面上被志同道合的人环绕，不仅在这里也在天上。

今天我要带你们去未来的能量实相，带你们认识新地球。

想象你的身体比你所习惯的肉身变得轻盈、密度变小，体内所有细胞的振动频率提高。想象你身体中所有的细胞都充满着活力之光，现在你看到它们燃烧的火焰。感受这些互相合作的细胞的活力，你的觉知和意愿唤醒了你所感受到的这一能量。

感受你的身体越来越轻，越来越富于弹性，越来越具有流质性，仿佛你一直在轻舞！与此同时，感受你的双脚稳踏大地，感受并建立与盖亚之心的连接。

地球深处正在经历一次新的诞生。地球是一个心灵体，她的振动频率也将获得提高。盖亚已准备好进入一个新的意识进化阶段。她试

着以尽可能柔和的方式实现这一转变，尽管如此，这一进程将会坚定地进行下去，无法阻挡。她的转变与你们的成长和觉察同步进行。然而，地球上也有某些力量试图阻止这一转变，试图让一切维持原样。如今，已经不断有更多的光照耀这一赋有权威的、以自我为中心的能量。在新时代，这一阻碍力量将无法继续维持下去，正因为如此，它会进行更顽固的抵抗。因此，新旧之间的抗争可能会在全世界范围内引起难以预料的、痛苦的戏剧性场景，这是旧能量的垂死顽抗！

现在让我们进入这一时期。你感受到自己带着更轻盈、更敏感的身体离开旧地球，来到了新地球。这依然是同一个地球，但是她已处在一个新的意识实相中，在另一个次元。地球已经完成了内在和外在的转变。

看看四周，首先映入眼帘的是已经恢复光彩的大自然，到处都是欣欣向荣的绿，树木、植物、花草都欢快地向你问候。动物也发生了改变，他们不再充满敌意，不再好斗，生活在和谐之中。

人们以小群组的形式生活在大自然中，并与大自然互动，那时的科学技术和大自然处于一种平衡的状态。试着体验这一实相，你无需清楚地知道每一个细节，请注意你随时感受。

想象你在新地球上有一间房子，一栋符合你所有愿望的美屋。先看看房子所处的位置，看看它的周围环境，是在绿林中还是在广阔的平原上？在海边还是在沙漠中？看看房子的附近，体验房屋本身，观察它呼吸你的能量。看看它如何与大地、与你连接，那是属于你的地方。有时那里也会有其他人——你心爱的人们——来拜访你。然而，

这间房子是你的，完全属于你一个人，一间根植地球，以崇敬和尊重之心建起的房子，为你而建！

体验这间房子如何经由屋顶与上天、与宇宙相连。屋顶可能是玻璃的，或者是敞开的，你看到一束光——宇宙能量——经由屋顶洒入房间，照在你身上，赋予你灵性。屋内的你感到轻松自在，你感受到与大地的连接，并享受地球赋予你的一切。屋内的氛围亲密又安全，与此同时你也感到房子里充满了上天的灵性。你知道身处此地是有目标的，你并非独自一人，你是住在附近的一群人中的一员。请继续观想，你走出房子，来到一个广场上，一个很大的广场，你看到那里站着一群人。他们看到你很高兴，你很熟悉地和他们打招呼，他们是你的朋友、你的亲人。你不必对他们解释你是谁，你们彼此理解，一起组成一个群体。大家互相牵着手，你们以此方式与对方、与地球和上天连接，你们组成一个新时代的群体。

生活、工作和居住都与旧时的地球不同。大家互相聆听，经由感受分享洞见，通过直觉上的沟通做出决定。抚养孩子的方式也不同，你们了解每个孩子都有其自身的原始灵感，每个孩子都有其独特的灵性，长大后会以特有的能量形式展现出来，展现于建筑、农业、科学等，或者医疗、心理和能量疗愈等领域，每个人都以其独特的能量之流为这个群体做贡献。在这个群体中，你们了解最珍贵的就是每个人内在的原始灵魂能量，抚养孩子的重心在于赋予这一能量自由，以使其绽放。

现在请感受你在这个群体中的角色。每个人在群体中都已找到一个自然的位置，这样你可以做自己喜欢做的事。观想你正坐在这群人

之中，感受你能够付出什么。你擅长什么？喜欢从事什么？如果你无法知道自己具体从事什么，就仅仅感受能量。你拥有哪类能量？做什么使你感到备受激励？并观察你如何将它们送与他人。现在，观想你正在做着自己喜欢的工作或事情，看看他人如何带着感恩之心接受你的给予，再看看你又是多么地开心。当你将自己独特的品质具体化，你会感到自己受某一更高能量的引领，这一能量直接来自于（宇宙）的本源，来自上帝。这是神圣的能量，是你的天命的能量。在新地球上，你看到自己与他人自由地分享，并得到爱与感恩的回馈。在这个群体中你感到安全，在地球上生活和工作是如此的充满愉悦，来到地球是如此的快乐。

想象你又回到了自己的房子。请用心感受从大地经由双腿流入你身体的能量，体验盖亚充满爱的能量，以及她想为你提供你一切所需的愿望。然后，再感受自上天经由头顶、喉部和心部进入你的灵性之流。两股能量流聚合在一起，在你的整个气体能量场中游动。你感到充满了活力，感到快乐。让我们带着这一能量回到现在，回到当下。

现在的你可以感受并体验这一能量。它使你忆起你是谁。你在此处作为真正的你去给予和分享，并因此获得回馈，这是你与生俱来的权利，这个地球上有你的一席之地。你们生活在一个转变的时期，此时这个转变正在加速，且变得更加剧烈。这意味着许多矛盾的出现，你们由此很难感受到这一能量。

在地球上的某些区域，新旧能量之间的矛盾已经很明显，在其他区域则比较隐晦。尽管如此，在地球整体能量场中，已经出现了交错变化的能量状态。你们比较敏感，所以很容易感受到这些不同的能量

状态。我想强调一点，你时常感受到的受挫感、阻力和恐惧不仅仅源于自己，也来自于环绕地球的能量层。它会对你有暂时的影响，但不会长久。

新旧之间的冲突也发生在你们身上，光之工作者面对着舍弃旧有的挑战。你可能会放下人生中的许多事物：与他人的各种关系、工作或生活环境等，以前它们对你都曾经是难以舍弃的。你的人生中可能会出现如此大规模的清理，以至于你感到惊慌，并问自己是否走对了路。诚然，失去某些人或事物并非是毫无缘由的。重要的是要信任这个过程，有新事物在等着你，它会使你更充实。现在不是徘徊和犹豫的时候，现在是做出抉择、敢于冒险的时候，重要的是你为自己挺身而出。当你感到无法承受、感到迷失方向时，请与新地球连接，与在新地球上居住、生活和工作的‘未来的自己’连接。向你‘未来的自己’发出请求，请她为此时此地的你指明道路，请她鼓励你。你拥有‘未来的自己’的智慧，时间只是一个幻相。你已经在那里，在那个新世界。现在请感受你从那里赋予自己的信任，从未来推你自己一把，要有信心！

女性能量的尊严

玛利亚描述了女性能量在社会及个人层面上被压抑的结果。她带我们回到遥远的过去，从灵性角度上讲述男女性之间曾经的冲突。接着她给出女性从过去的创伤中解脱出来的各种方法。此外，她还提到了抹大拉的玛利亚（圣经中耶稣的女追随者，译注）以及与她关系。

亲爱的朋友们，

我是玛利亚。我带着喜悦，带着许多充满爱、愿将他们的能量与你们分享的指导灵和天使来到这里，因为我们都爱你们。我们是兄弟姐妹，因着一个共同的目标走在一起：在地球上生活并散播光的火花，使和平与爱再次回到人们中间。

你们所有人的灵魂都已走过漫长的旅途，来到二十一世纪的这一刻——属于地球深度转变进程的这一刻。许多人开始行动，他们的灵魂被一种渴望、归家之心和觉知触动。今天我想讲讲女性能量在地球上的重生，这一重生与这个时代中人们重新恢复对灵性的兴趣有着直接的关系。

在过去的几十个世纪中，女性能量在各个层面上受到压抑。女性不仅在过去的若干世纪中没有权利，即使现在，在地球上的某些区域依然如此，而且女性能量——赋予生命的、具有创造性和灵性的力量——本身也备受否定和蔑视。男女性能量的不和谐导致了很多痛苦和

苦难。地球上存在着一个所谓的女性集体灵魂——因着女性若干世纪以来的经历聚合而成的能量。作为女性，你们每个人都承载着这一能量的一部分。试着感受什么样的痛苦存在于这一集体灵魂中：恐惧、愤怒、疏离感、哀伤、弱势感和被遗弃的感觉。你可以在自己的身体中感受到这些痛苦。不要害怕，你现在正需要感受和认知这些痛苦，从而经由一个内在的觉知过程将它们疗愈。

请试着感受灵魂之女性一面的伤痛。你们所有人在成长过程中，都深受关于女性特质的某些期待和臆想的影响。因着妇女解放运动和女性平等权利的到来，关于女性的思想观念也发生了很大的变化。然而，在情感层面上，在海底轮和脐轮处，依然存在着旧有的历史能量，你们无法通过理智思维简单地消除它，这是甚至能够击垮很有自我意识的女性的旧痛和无力感。今天我想谈谈这一旧痛。

男性精神能量的统治地位

这里所涉及的历史时期中，女性和男性能量逐渐疏离并最终分道扬镳。男性能量和女性能量本是创造过程中的平等伙伴，它们在每个灵魂中都是平等的，没有男性灵魂和女性灵魂，只有选择以男身或女身轮回的灵魂。男性和女性特质并非坚实的个体，而是造物元素。

如果你以男身轮回，那么在你之内男性的体验临时占据主导地位，可以说灵魂希望对其受造的男性一面进行更深入的研究。尽管如此，如果一个男性自始至终地承认其女性能量是他自身的一部分，也

是造物本身对等的一部分，这一研究过程就会进展得最顺利。当一位男性疏离其自身的女性能量，只将它投射于外在，而不将它当作自身的一部分，他的男性特质就会发生片面性的扭曲，趋向于刻板。他会变成一个毫不敏感、缺乏同理心的人，试图以理智掌控人生。他的感受中心已基本处于关闭状态，生活在一个认为理智高于感受的幻相中。这种在情感上无法接近、试图以理智掌控世界的人，在若干世纪以来都曾是男性的楷模，有着深度文化影响的、在西方依然活跃于科学、政治和常规医学领域的楷模。

这一影响也导致了一个人类观或世界观的形成，在这一观念中，人类被极端地定义为理智、有思考力、能够通过理性思维来分析世界并由此操纵世界的生命体。整个现代科学奠基基于一个想法：通过理性思维可以探明实相，理性思维是揭示大自然、人生和意识的本质的最佳工具。理性思维注重分析，通过理解各个组成部分的运作来解释整体。在量子力学出现前很长的一段时间中，物理学的目标是通过无生命的物质粒子来解释生命的实质特性。这个世界被描述成一台复杂得不可思议的机器，通过了解各个部件就能够了解整台机器。人类的意识、思想、感受和愿望也必须通过纯粹的物质存在层面——遵循某一机械定律而互相影响的大量微粒——来分析理解。

这一世界观受到了现代物理——量子力学——的挑战。量子力学在某种程度上指出正是在最基本的物质层面，我们的意识在创造物质实相上起着极为重要的作用。这一新的物理学科彻底颠覆了现代的、机械化的世界观。不过，这里我们不再继续讨论这一点，重要的是要意识到这一机械化的人类观或世界观依然严重影响着心理学和医学领域中观察人、对待人的方式。灵魂受到了完全的忽略，相信灵魂被

看作陈腐的迷信。当你将一个人看作纯粹的物质实体，因着偶然的机遇发展出了觉知和情感的能力，你就是将他看作一台机器。这直接抵触于人类内心深处的自我觉知：他们是充满生命活力、有感受、拥有自由意志并通过意识觉知来影响人生的个体。纯机械化的人类观不会导致健康的、充满生命力的心理学或医学。当然，常规医学以其对人体的科学分析方法获得了多次成功，不过也因此遗失了很珍贵的一点：人的整体性。这一整体性首先将一个人看作一个肉身化的灵魂，带着某些目标和愿望来到地球，并依据其目标和愿望在地球上设计及展示其肉身和人生之路。

整体性的方法更以感受而不是理智为基础。这一方法将人看作一个整体，而且这个整体并不简单地等于各个部分的总和。灵魂是无法用理智来解释的，直觉以及经由感受而非思考而获得的内在觉知才是听懂灵魂的工具。和分析法相比，这一方法中女性能量具有明显的强势，这并不是说分析法是完全错误的，悲剧是二者被认为互不相容。理想地说，一个统合的形式会形成健康、充满活力的医学，它将二者的优点结合起来。任何一个单一片面的方法都是不正确的，男性的逻辑思维方法具有很明显的作用和价值，但如果将这一方法宣称为唯一正确的方法，它就会出现统御和简化的倾向，变得狭隘和傲慢。

在你们的历史中，对实相逻辑和理智的对待方式几乎使女性方式受到了完全的压抑。悲剧性的后果是，人类失去了与身体和精神的直觉性连接。人们——男性和女性——对身体和精神的运作变得陌生，他们以为‘专家’——例如医生和科研工作者——比他们有着更深入、更客观的知识，他们感到自己被掌控在专家手中，那些比他们自己更了解‘他们所是的机器’的人。由此，人们失去了对人生的掌控，

与自己天生的权利——作为创造者经由自身的觉知来创建人生——失去了联系。这是‘真正的你们’的核心：**选择一个肉身、选择一条人生之路**以积累经验并丰富内在的神圣的创造者。如果你从内心深处知晓且感受到这一点，就会从另一个角度来看待病痛和精神上的痛苦，它们不再是偶然的、机械性的缺损，而是具有深层内涵和意义的经历。直觉是觉察这一内涵和意义的唯一途径。理性的知识不会对你有什么帮助，你与内在实相的直觉连接却可以。当人们再次能够感受到内在实相，再次感受到这一赋予他们灵性的‘神圣火花’，医学就会呈现出一个完全不同的面貌。理性思维将会辅助直觉性的觉知，整体性的、女性的看待健康的方法将不会象现在一样被严酷地对待。

技术则是深受片面的逻辑思维方法影响的另一个领域，充斥于日常生活中各个方面的现代技术，同样是对大自然机械化的科学处理方式的结果。这一方法曾经获得了不容争议的巨大成功，不过它的重点是对自然力量的掌控、制造使生活变得轻松舒适的机器和仪器以及开发远距离的沟通工具。然而，在你们对大自然的体验中也遗失了珍贵的一点：感到与自然实相是一体的，感到自己是彼此连结的生命网的一部分，很多现代人已经不再有这种感受。这一感受在古代却是理所当然的，人们认为大自然和人类一样具有灵性，认为自然力量（大地、水、空气和火）以及动物、植物和矿物都是有意识的。后来这种感受被作为原始迷信而摒弃。从某种意义上讲，古代社会中确实存在着一些迷信，即人们有时将本属于他们自己的力量投射在其他生物身上，比如用动物祭祀以取悦掌管天气的神明，或者宣称某种动物是神圣或肮脏的。我们并不是说古代的整体性经验从各个方面都优越于现代的男性思维方式，现代社会所失去的最珍贵的就是对生命的一体性、对与大自然共处过程中给予及获取之间的平衡的深层认知。

你们与大自然的共处已经不再是合作，而是大自然对你们人类需求的服从。你们将大自然看作一个物品，一台机器。当你不再认为动物、植物、矿物以及生活在地球上的所有个体都具有意识，就与将大自然看作满足人类需求的用品只有一步之遥。因着这一片面的逻辑思维方式，大自然不再具有灵性，对人类与大自然之一体性的直觉性认知无法软化强硬的男性能量，同理心以及与大自然之间的感受性连结等女性特质也被长期地压抑，这打破了地球生命网中取予之间精致的平衡。

我们刚刚谈论了占主导地位的、注重逻辑思维的男性能量在你们的历史中如何在心理学、医学和技术领域中排挤女性能量，现在我们要谈一谈它如何在情感和精神上触及女性，谈一谈女性整体的伤痛。为了理解这一伤痛的核心，我们必须先谈一谈性。

对女性的性伤害

对女性能量最深的伤害发生在性领域。我这里所讨论的性不仅仅是指与他人的性行为。性是居于腹部的能量之流的一部分，这一能量之流涵括了你生活、创造和享受的热情与激情。你的情感中心位于腹部，情感是行动的激情：盼望、给予、被触动、自我展现和体验学习。你的情感中心赋予你人的特性，性是你情感中心的一部分。

你在本质上是一个灵性的生命体，通过与肉身的结合在地球的物质实相中展现自己。灵魂与肉身——灵魂与大地——的结合点就是你

的情感中心。你的灵魂以情感为通道在地球上体验与展现，如果你的情感处于困扰、烦乱或关闭的状态，你的灵魂能量便无法顺畅地流动。只有你的情感中心变得明晰，感到平静和安宁，你的灵魂能量才能自如地流动。灵魂通过情感体与地球连接，使其深层的冲动具体化。经过情感体，灵魂才能真正地‘轮回’，才能在物质实相中实体化。灵魂的女性部分，情感体因为性方面上频繁的暴力侵犯而受到了伤害。

强迫性的性行为或那些持续的关于（你所是的）女性的负面资讯导致性伤害，其后果是：居于你腹部的生命力受到破坏，你与内在的激情失去了连接，且失去了对自身尊严和力量的信任与信心。从能量的角度讲，你与最低的三个脉轮——太阳神经丛、脐轮和海底轮或多或少地失去了连接，你退回到较高的几个脉轮，失去了与大地、与你的身体和情感的连接。这种情况目前已出现在很多女性身上，你们中的许多人在灵性上已经成长，有着开放的心灵，乐于与他人分享，却不能入驻最低的三个脉轮。具体地说，这意味着你很难认真地对待和通彻地感受自己的情感，对自身的力量和尊严没有真正的信心，无法为其挺身而出。因为最低的三个脉轮被斩断根基，你很难将自己内心深处的愿望和理想在物质实相中具体化。这使你们感到受挫和悲伤，我召唤你们，亲爱的姐妹们，请理解你们承受的伤痛，并经由理解，以温柔和爱拥抱这一伤痛。

为了使你们更好地理解，我想谈一谈遭受过性暴力的女性。请注意，你们所有人都在某种程度上有过类似的遭遇，在这一生或某一前世。性强暴使一个女性失去身体之锚。为了能够承受这一痛苦，她将觉知带离身体。之后，她常常无法完好地回归身体，处于似在不在的游离状态，她被迫离开对她而言在某种程度上变得陌生的身体。为了

能够在情感层面上求生存，她离开耻部和腹部。因为她在这些部位感到不自在，这些部位也渐渐对她关闭起来。起初她**不愿**感受那里的一切，渐渐地她**不能**再感受那里的一切。她失去了与情感的连接，目光呆滞、动作机械，不再有灵性。她不再有激情，感到自己如行尸走肉，只有在极其必要的情况下才会偶尔存在于世，再也无法感受热情、快乐和惊喜。

身体是你体验情感的媒介。在你的脐轮处居有产生情感并将情感转译于地球实相的能力。身体也是灵魂的通道，情感中心在其中起着关键的作用。在此，你的灵魂以情感的‘地球语’与你沟通，这里是最神圣的光——灵感、自我实现和轮回——的入口，同时也是最大的黑暗——恐惧、被遗弃感和幻相——的入口。如果你在这一圣殿中遭遇了一个忽视你的意愿并藐视你的气节的入侵者，你的灵魂会感到深度的绝望，并由此产生耻辱感。对性的亵渎会导致深度的伤害，因为性使你直接与你的神性以及在你之内运作的神力连结。

性是驱动创造的生命力，它使生命流转、运动和改变。性是**渗透**于整个创造过程中对合一的渴望。性为静态的一切带来动力，它是对立的两极相互吸引，并在这吸引之舞中通过与另一方融为一体再落回自身以体验狂喜。没有性的力量，就没有被创造的实相。

你们可以将创造看作‘存在’和‘成为’的游戏。首先是‘存在’，一个亘古的、无法分割的存在，它包含了一切，也渗透于一切之中。之后则是处于运动状态的‘成为’：它为‘存在’赋予形态，为‘存在’进入更丰富的‘意识存在’状态创造可能。‘成为’在一个无限的创造之火中造出的各种形态，‘存在’经由这些形态认知自

己，在一块石、一朵花、一只动物和一个人中学着认出自己。这使‘存在’感到喜悦，喜悦是创造的目标。‘存在’在‘成为’不可战胜的生命力和动力中滋养自己，同时，‘成为’则为‘存在’不可触及却又渗透一切的‘在场’而备受激励。

你们，我所爱的人，在你们所做的一切中演绎着‘存在’和‘成为’之舞。性是‘成为’，是你走出自我限制、成长、体验并觉知你是谁的最深层的行动。古希腊人称之为厄洛斯（Eros，爱神，罗马名为丘比特。译注），由此产生了现代用词 erotiek（色情）。厄洛斯是对合一与融合的渴望，是从你自身升华而出并与使你深感充实和圆满的力量连接，是你在爱上某个人的一刻体验到的内在力量。爱并不只限于性关系，事实上，你会爱上使你充满热情、使你愿意付出很多时间、使你获得灵感、你自愿去做的一切事情。这可以是工作或业余爱好，可以是艺术活动、林中散布、与你的孩子做游戏或与朋友交谈。在你能够敞开心灵、感到备受激励或与外在的某物某人接触时体验到合一的一切场合，都有厄洛斯在运作。

在性关系上，厄洛斯之力可以使人们之间产生深度的连接，并在他们之内唤醒强烈的爱的力量。当你的生命体于心、灵魂和小腹对他人敞开，性便会以其真正的形象绽放。这不仅意味着肉体上的享乐和冲动，也意味着在感受上因着‘在一起’的能量而扬升和舞动，由此产生的喜悦可以帮助灵魂将她的光与灵感更加深植于地球。厄洛斯打开了使你最深层愿望得到实现的大门，也打开了使你受到深度伤害的门。在性中，你最热烈的生命之火与你最大的脆弱相遇；在性中，你敞开自己，付出自己，也最容易被触动。当你的性能量被伤害、羞辱、虐待或被压抑时，会在你的灵魂上留下深深的刻痕，最基本的情感

——安全感——受到侵害，遭受性暴力是你作为人最深的痛苦之一。

最近几千年来分娩过程中的剧痛有着几个原因。许多女性在最低三个脉轮处与她们的身体没有很好的连接。她们在精神上将自己拒于这一部位之外，或者这个部位因为性方面的痛苦经历而硬化。怀孕，这一强烈的能量变化影响了最低三个脉轮的内部能量管理，它可能会导致强烈的情感波动和身体的不适。并非所有的身体不适都起源于妊娠期身体发生的变化，能量（心理）也是导致这些不适甚至分娩之痛的重要原因。当女性在腹部不再感到不自在、敢于感受和指明痛苦、敢于坦然地为她们的愿望和梦想站出来，且敢于全然地享受性，怀孕分娩之痛便会减少。她们将更加投入这一过程，更加信任自己的身体并因此消除许多恐惧和压力，这样，痛感就会大幅度地降低。

男女性能量的失衡不仅表现在女性身上，也对男性有着影响。因着占统治地位的、过于注重理智思维的男性能量，男性关闭了他们的情感。各种关于‘作为男性’的主导观念使他们无法公开展示自己内心的情感，无法跟从内心。男性中的女性能量受到了压抑，许多敏感的男性感到失落，忍受着自我怀疑、恐惧和无能的痛苦。男性的情感压抑也可能导致对性强烈的执着，并因此使女性感到不悦和过分。当一个男性自我表现为硬汉时，你会看到他那渴望与女性能量融合的原始愿望扭曲成了纯粹的肉体上的性饥渴。这一肉体上的饥渴并未涵括厄洛斯的整个次元，除了能够获得外在的短暂的压力释放外，根本无法满足他深度的灵性和情感需求。他将永远地处于不满足的状态，与女性保持一种爱恨交加的关系，对她们产生执着。这暴露了他在情感上的依赖性，虽然他想表现得刚强和无法接近，就象一个‘真正的男人’那样。解决这一两难之局的唯一办法就是敢于与自身的女

性能量建立连接，找到通往自身情感、愿望和厄洛斯的通道。试着在一个不断告诉你要压抑女性能量的环境中这样做，看看有什么后果？无论男性和女性都曾经遭受过对女性不友好且敌视自身感受的男性能量的压制。

在此意义上，同性恋在你们的历史上是一个赐福。同性恋创造了使男性可以将其女性能量更强地具体化并与其男性能量合一的通道之一。同性恋在你们的社会中扮演着一个进步的、灵性的重要角色。因着他们的与众不同，他们的独创性和艺术天赋，他们常常是挑战和冲破界限的人，这需要勇气和自信。在性角色分配严格的区域，同性恋对占统治地位的道德规范是一种深度的挑战，唤起了许多嫌恶、暴力和仇恨。在一个社会中，男女性能量之间的不和谐越强烈，就越难以宽容和尊重的态度对待同性恋。同性恋使男女性能量以融合的形式具体化，从灵性角度讲，这是灵魂自然的状态。难于接受男性同性恋的社会，常常有着强烈的控制欲，且对女性能量充满流动性的、无疆界的一面有着深度的憎恨。女性能量的这一面被看作是反复无常、歇斯底里且不理智的，因为无法用理智思维来控制它。在女性中这一能量也受到压抑，通过将她们的角色减为母亲、伴侣和家庭妇女。当这一能量在男性同性恋中展现出来时，所有传统的界限都被打破，引起了相应的反应。对于同性恋的盲目憎恨常常与对感知情感的深度恐惧成正比。若干世纪以来，我们一直尊敬同性恋者，在极度二元化的世界观中，他们作为独行侠，维持了两性之间更平衡的能量。

男性统治的源由

为什么男性能量在历史上的某一时刻获得了统治权？感受贫乏、理智刻板的男性形象又如何在全世界范围内成为男性的楷模？情感压抑以及对于女性能量的抵御又源于何处？

在历史上的某一时刻，男性能量脱离了女性能量。男性能量中涌动着一股任性和执意，它导致了压抑和排挤女性能量的意愿，这其中的原因不止一个。在你们经历的漫长历史中，女性能量也曾经占据过上风。在有文字记载的‘历史时期’之前，曾有过女性占统治地位的时代。

角色互换是二元性的特性之一，曾经的黑会变成白，反之亦然。从本质上讲，女性运用权力的能力并不低于男性。女性能够使用她们的第三眼施加强烈的精神影响，况且强壮的身体并非获得社会权力的决定性因素。女性完全可以和男性一样地实施权力，她们也如此做了。在男性集体记忆中，依然存在着这一回忆——痛苦和屈辱的回忆，这一回忆导致了他们报复和复仇的愿望。

Pamela 的插言：

约书亚在他关于‘性与灵性’的传导中也有着同样的叙述（见《约书亚的传导》）。我问玛利亚她能否给出在哪一时期女性如何在地球上拥有统治地位，她建议我自己通过回溯回到这样一个纵容主义的社会

形态起主导作用的前世，我听从了她的建议。我把回溯记录放在这里，因为它比较具体地描述了那个男性受女性统治的时代。

我看到自己出生，母亲带着厌恶的情绪迎接我。她在怀孕期和分娩后都感到很疲劳，并不真心想要我。她是被迫怀孕的，她必须为社会生育，这是那些自己无需生育的女性权贵指派给她的任务。这个社会中有三个阶层：女性权贵、负责生育的女性以及如奴隶般做工的男性。负责生育的女性其实也是奴隶，只不过她们被告知自己执行着光荣的任务。她们在物质和身体上得到善待，不过却承受着频繁怀孕、为社会生育的巨大压力。

我渐渐长大，也开始感受到自己对母亲的抵触，我在她身边会感到不快。她的身体被作为生育机器这一点，严重地影响了她的心理健康。她总是情绪低落，心怀不满。她不喜欢我，并不想要我这个孩子。很小的时候，我就知道自己永远不要成为她。长大后我不想成为专职生育的女性，我可以感受到其中的屈辱，我很小就决定要努力向上爬，以逃脱这一命运。我没有父亲，使女性怀孕的精子采集于某些被选中的男性，然后置于一个所谓的‘育妇’的子宫中，没有性行为，男性也不参与抚养。采集精子的过程如同酷刑，意图是他们在没有任何享受和乐趣的情况下排空所有的精子。一个影像出现在我的眼前，画面中一个男子被捆在一台机器中，他的生殖器不停地被刺激，直到他排空所有的精子，他身体的其它部位则承受着剧痛。我认为这是一种强奸，我忽然明白，这一不断重复的男性经历，会形成一种性经验，它在后来的轮回中导致各种变态的行为，以及对残酷性行为的享受。

我在这个社会中长大，并成功地成为一个无需生育的女权贵。这

个阶层由类似于女主教的人组成，她们极尽操纵之能事，拥有行政和灵性上的权力。当她们仍是女童时，如果在抚养和教育过程中表现出足够的洞见、智商和精神力量，长大后便会进入权贵阶层。当我进入这一阶层后，便陷入了一个矛盾的境地。一方面，我这样做只是为了能够不当‘育妇’，我对权力并无兴趣。另一方面，我不得不——为了不被看穿——在这一阶层中毫无保留地显示出自己的雄心勃勃，我看到自己被恐惧驱动着。当我遇到一个男人——‘劳动阶层’的一分子——时，这一矛盾变得更加激化。这些男人做着各种各样的工作，例如建筑和制造业，主要是体力型工作。这个男人身上有种吸引我的磁力，我爱上了他，虽然我并不被允许与他有任何感情上的纠葛。高层女性只是隐蔽地和男性发生性行为，杜绝一切情感上的亲密和连结。而我却感受到自己对他的情感，他也同样爱我。我无法抑制自己的情感，终于有一天，我们的秘密关系暴露，我被那些权贵们判处死刑。

我印象中这一生发生在亚特兰蒂斯时代的末期。这个故事只描绘了浩瀚历史中的几个片段，我并不是说它完全阐明了女性在何时且如何在地球上掌控权力，我希望能通过这个小片段来说明女性在某一社会形态中统治男性并不是不可想象的。当女性掌控权力时，她们并非通过体力，而是通过精神上的影响和操纵来实施权力。精神力量可以具有如此大的统御力，以至于男性完全没有质疑掌权者的权威并使用他们的体力来推翻它。尤其在那些灵性和超自然能力被认为非常具有现实性的远古社会，女性能量可以更容易地获得统治地位，因为她们与灵性和超自然能力具有天生的连结。以此为背景，便可以更容易地理解为什么在后来的各个时期中男性集体灵魂中存在着对女性如此多的怨恨和愤怒。

现在我请玛利亚继续。

对男性统治的宇宙影响

除了男性统治的业力背景外，还存在着宇宙中的外星力量，它们试图促进对生命之机械和理性的对待方法。曾经有一理性能量，它试图掌控生命，试图扼制造物过程中流动性的、游戏性的、活生生的一面。在隐秘灵修派的文献中，这一能量有时也被称为‘爬行类外星人’，意思是他们与爬行类生物有一定的关联。当你想到一只爬行动物，例如一条蛇或者一只鳄鱼，你会感受到这种能量——冰冷且毫无同理心。这些动物和其他动物一样是清白无辜的，只不过，爬行类动物是这一能量在地球上具体化的通道之一。可以说这一能量借助于这些动物，在恐龙——巨型爬行动物——的时代，动物甚至是这一能量在地球上展现的主要通道。

这一能量的主要部分并未在地球上实体化，而是居于另一个非物质的次元，并从那里影响地球周围的能量场。这一影响在二十世纪曾经出现过一个峰值——德国的纳粹统治。那时有数百万人被以异常冷酷、卑鄙的方式残害，这一行动的领导者们在某种程度上受到了上述宇宙力量的影响。

你们即将开始在地球上一次轮回时首次接触到这一力量。起初，你们作为如神灵般飘渺、天使般的生命体来到地球周围的大气层中（见第一章），你们佑助地球上的万物，并激励矿物、植物和动物发

展出新的形态。在某一时刻，你们感到了某一黑暗力量的对抗，这一力量试图征服并掌控地球。那时的你们第一次体验到了情感，它分为不同的形式，从惊讶伤心到愤怒沮丧。你们开始反抗这一入侵者，慢慢地，你们被拉入对手的情感体中。当你试图去对抗他人时，就一定会发生这样的事。只要你投入情感能量，就一定会吸收你想战胜的能量。从这个意义上讲，开始抗争就意味着失败，因为开始抗争的那一刻，你便已经允许对方进入你的能量场。尽管如此，与这一所谓的爬行类外星力量相遇并不是毫无意义的，它帮助你们变得更加密集与紧凑。通过与他们的抗争，你们的振动频率降低，并开始降入物质实相，由此开始在二元实相中的一系列轮回。或许这看起来比较负面，不过人生并非是黑白分明的。这一‘下降’以某一神秘的方式也是一个正面的发展。你们不仅吸收了黑暗，黑暗也吸收了你们的光。这一互动迟早会将黑暗从它对权力无穷尽的渴望中解放出来，已经吸收黑暗的你们将会自内向外地将其照亮。

你们常常认为在地球上的进化意味着‘向美好升华’，成为天上的天使，将一切黑暗都弃于身后。然而，这并不是你们的使命，也并非其意义之所在。其意义在于‘你能够用内在之光触动黑暗’，在于你降入恐惧和幻相运作的物质实相。由此，你所是的光获得新的品质。可以这样比喻地说：你作为天使的白光，因着经遇黑暗，象通过棱镜而发生色散一样，展现为各种不同的颜色。这些颜色同样反映着‘存在’的色彩，它尚未以这种形式出现过。亮丽的颜色映射出喜悦、爱和理解，浑暗的颜色则代表自我怀疑、幻相和恐惧。从这个意义上讲，黑暗——没有光——是造物的一个创造性元素！它帮助白光在新的层面上获得完形，在一个拥有绚丽光彩的层面上。你们在地球上进化的目标是创造为你带来喜悦和充实感的明亮、美丽、璀璨的颜色。为了

创造这些颜色，你们（曾经）需要黑暗。

不要评判黑暗，不要将其投射于他人、社会结构或外星力量上。你是黑暗的一部分，正因如此，你才是使壮丽新光彩诞生于宇宙的活生生的桥梁。人生并不是黑白分明的，当你将二者都看作人生的一部分，就会理解什么是神奇。黑暗是造物的一部分，应获得尊重。如果你平和地接受自身的黑暗，就会于内在闪耀。

通往自我疗愈的喜悦之路

合一的时刻到了，接受导致男女性能量不平衡之漫长历史的时刻到了。目前女性能量正于心灵层面上苏醒，虽然因着曾经的痛苦和苦难，许多女性的情感中心中存在着恐惧和愤怒，目前在女性集体灵魂中却出现了一个强大的灵性推动力，它主要针对于对男性能量的理解和原谅。

我们想给出几个方法，以在个人层面上助你释放曾经的旧痛和无力感，重新过上拥有厄洛斯、激情和创造性的生活。

做自己喜欢的事

问问你自己是否敢于跟随激情生活，还是依然努力使自己顺应周围的人对你的希望和期待？你给自己多少空间？你能够做自己喜欢

的事吗？与你的腹部连接，让呼吸柔缓地转动脐轮，然后与你的内在小孩建立连接。你的内在小孩希望能够自由且无忧无虑地在地球上嬉戏，你能感受到吗？你的内在小孩需要什么？你能够给他吗？

运用‘我’的力量

你们中的许多人认为‘给予比接受更好’，认为为了他人的利益而压抑自身需求是灵性的表现。此外，若干世纪以来，女性自小就被教导作为女性就要服侍男人，用身体之美取悦他。此类教导使‘做自己喜欢的事’以及‘将身体看作愉悦和享受的源泉’成为禁忌。尽管女性已获得解放，她们依然感到具有自我意识和独立自主是不好的，没有勇气毫无顾忌地运用她们男性的能量：放下羞耻心，为自身的意愿和渴望挺身而出，并以愉悦自己而非取悦他人的方式享受其身体。

当你察觉自己拒绝自身的快乐，因为你认为这是不好或自私的，就请深思。问问自己是否依然受困于你现在已不必再遵从的旧有道德规范？要敢于重新运用男性能量并使其整合于你的女性能量，运用男性能量中‘以我为出发点’的一面，以实现你的愿望和梦想。

坚强独立的女性不仅对（社会）整体有积极意义，也是合一所导致的自然结果，她们完全尊重自身的意愿并敢于跟从厄洛斯来全然地爱。身心灵平衡的、柔顺且有力的女性吸引身心灵平衡的、有力且柔顺的男性。如此这般，在整体规模上，逐渐导致一个新平衡的产生。

要有耐心

疗愈性方面的伤害，需要耐心、理解和温柔。如果你对表达自身需求和讲明自己的接受限度心存恐惧，请知晓这一恐惧在这一生或某一前世是有其实际原因的。这也同样适用于对情感的过度控制，或者对亲密关系的没有信心。所有这一切情感都来自于你灵魂中尚处于‘受惊状态’的一部分，你的这一部分尚未疗愈曾经遭受过的精神创伤。

精神创伤是尚未解决的情感问题，它困于你的身体和心理中，通过破坏性的思维或行为模式显示出来。解决这一问题的第一步是认识到此类破坏性的模式是某一深度内在伤害的反应。如果你能够从这一角度看待你的思想和行为，就能够去原谅自己这些破坏性的模式。**接受和原谅**是消除旧有创伤的重要因素，它们的能量能够创造改变的空间。强迫自己放弃破坏性的模式，会给自己‘这一模式是不好的’的负面信息，由此你无法接近自己被伤害、有创伤的那部分。相反地，如果你以理解和爱来看待你对自己的否定和怀疑，就会获得内心的平静、勇气和从中升华而出的信心。不是一蹴而就，而是一步步地来，要对自己有耐心，**耐心是爱的一种形式**。

分离不再：玛利亚和抹大拉的玛利亚

最后我想针对基督教对我作为女性的描绘说几句话。教堂为我设计并维护的形象是‘神圣的童真女’。在各种画像中，你们常常看到我耐心地微笑，顺从于我的命运，且高高在上，远离地球上的苦役。

我那一生中的某些时刻，确实体验到了深度的内在宁静。如果我没有自内向外地认知其对立面的话，是无法达到这种状态的。我是一

个生活在地球上的女性，充满了激情和情感，和你们一样。我从来不是完美和神圣的，我是一个坚强的女性，固执又任性。我对正义具有强烈的直觉，在这一方面显得急躁和激烈。我了解地球上所有的人类情感，从恐惧和绝望到爱和狂喜。我最低谷的时刻就是约书亚被钉上十字架时我内心激烈的斗争，反叛、悲痛和愤怒几乎彻底控制了我，最终我还是能够顺从约书亚的意愿。我意识到他自己选择了这条路，也因此，这一事件才有其重要意义。作为母亲的我，无法理解这一意义，经过漫长激烈的内心斗争，我才终于能够放下他。他逝去后，我们之间有过多次的接触和沟通，由此我更明确地体验到他远不止是我的儿子。慢慢地我接受了这一事实，并在若干年后臣服于使我升华的光和觉知，我渐渐懂得这一光和觉知是我、你和每个人的一部分。

现在请你们接受那个真正的我：一个有血有肉的女性，在方方面面都是你们的姐妹。不要将我神圣化，把我的性和厄洛斯还给我，这样我才能站在你们身边，厄洛斯与灵性之间的自然连结才能被恢复。厄洛斯和灵性是彼此的扩展，基督教常常将它们说成是对立的两个方面。充满激情地生活，带着对合一和自我实现的自然愿望生活，这都曾被判为自私和不纯。人们被认为天生便具有原罪，灵性则被定义为将你从自身的人性中解救出来的工具。在基督教中，灵性和性——厄洛斯意义上的性——成了对立的两方面。

基督教将我描述成纯洁灵性的完美典范，而另一位女性则代表另一个极端：激情、厄洛斯和罪，她就是抹大拉的玛利亚。在我被降减为神圣童真女的同时，她则被烙上了妓女的烙印。你是否看到这一教义对女性之性是如何地难以接受？二者只能择一：圣母玛利亚或妓女，二者之间没有任何空间，没有任何空间给厄洛斯——腹部与心的

连结，激情和灵魂的连结。

让我来为你们讲讲抹大拉的玛利亚的故事。她是一位坚强独立的女性，难于接受当时运作于社会各方面的男性统治。她拒绝社会仅仅因为她是女性就强加于她身上的各种界限和限制。她以违背当时占统治地位的道德标准的方式过着独立和自由的生活。她未婚，一生中保持着不只一个性关系。这与她是否是妓女毫无关联，她跟从自己的意愿开始某一关系，并通过尽可能地保持独立而体验喜悦。因为她的行为偏离了社会规范，她常常受到那些不赞成她的生活方式和勇气的人们的评判。其后果是，她为自己戴上盔甲——心灵的保护层，籍此她将自己的脆弱隐藏起来，虽然她于内心深处感受到其女性能量所受到的伤害。她自由体验厄洛斯的行为并未得到他人的首肯。

当她遇到约书亚时，在她的心中产生了美丽的奇迹。约书亚看穿她自我保护的盔甲，她的视线与一位男性相遇，一位已全然接受其女性能量并使之与其男性能量整合的男性，一位因此能够认知她的力量和独立性的男性。他看到她的力量，以及她的敏感和深度的灵性直觉。抹大拉的玛利亚感到约书亚了解自己，她再次敞开了心灵。他们之间建立了终生的友谊。

抹大拉的玛利亚代表着人类历史中被长期禁锢的女性能量：独立性、精神力、厄洛斯和激情。在抹大拉的玛利亚的完形中，聚集了许多女性的伤痛：由被压抑的激情转化成的愤怒、恐惧和自我怀疑，这一痛苦的情感混合至今依然存在于许多女性之中。

抹大拉的玛利亚自身已经从中解放出来，她的心充满了慈悲和温

柔，此时此地你可以感受到她的能量。请感受她的温柔和力量的结合，感受她的自由和独立，让这一能量进入你的生命体，作一个自由独立的女性。不要过于看重他人认为你该如何，要为你的女性身体感到骄傲，即使它并不符合这个社会所推崇的那些理想标准。自内向外地感受你那既有力又美丽的身体，感受你的身体如何耐心地辅助你，感受它如何帮你处理无数的情感问题，并时时刻刻都尽它最大的努力支持你且及时向你发出各种正确的信号。感谢你的身体，你是美丽的，感受你心中的火花和腹部的激情。它们使你美丽，它们使你闪耀。感受我和抹大拉的玛利亚的共同存在，要知道我们都是姐妹。

抹大拉的玛利亚和我彼此相属。在基督教的历史上，我们都被剥夺了实质性的一部分。我被剥夺了性和厄洛斯，她则被剥夺了心灵及精神上的深度。抹大拉的玛利亚被降减成性和情欲——我被剥夺的那部分，由此，我们在某种意义上属于彼此。我们今天都在场，作为一个完整的女性——于头脑、心和腹部都拥有自身完整性的女性。我们来这里帮助你们放下古老的历史，开始男女性能量之间的新的喜悦之舞。正如我们曾经是我们所处时代的先锋，你们现在也是先锋。我们将接力棒传给你们，请相信自己，女性能量的未来在你们手中。

第三部分 女性能量的再生

灵性意义上的母亲

亲爱的朋友们，今天，我怀着极大的喜悦和一颗对你们每个人开放的心来到这里。我是玛利亚，我曾是耶稣的母亲。我代表着基督能量的女性的一面，此刻，她正越来越大规模地在地球上涌现。女性能量在你们的社会中一直受到压制，在你们心里也是如此。

女性能量是创造的主要力量，是一切万有的基本组成。她孕育了生命，并流经每一个人。没有女性能量你们便不会存在——无论是作为灵魂还是作为人类。此刻，女性的能量之流也携带着魔力，她想要照亮现在的黑暗，以及你们内在的挣扎和沉重的情绪。

有时你们想知道，对于你们在这个星球的这一生而言，什么才是最有好处的。我告诉你们，这一生是有价值、有目的的。你们在这儿做着重要的工作，你们的存在影响了周围所有的生命，正在给世界带来改变。可是，世界不必成为你注意力的中心，你根本无需专注于别的事情，也不需要去制造区别。秘密在于，你只需专注于自己和自身存在的完整性就可以了。当你充满了爱的意识，接受你所是的所有面向，你就创造了一个通道。经由这个通道光可以轻易地到达你，也能自动地流向他人。你们真的需要关注自己，以履行自己在地球上的使命。

在这篇传导中，我想谈一谈你们如何去做自己灵性意义上的母亲。我在基督教的传统中代表了母亲的能量。但那究竟说明什么呢？

母性是女性能量中至关重要的一面，母亲似乎天生就具有给予、照顾和关怀的特征。但这就是她的全部意义吗？历史上我的形象大都被扭曲和误解了。所以我想给你们讲讲我在地球上的生活——作为耶稣母亲的时候。

我常常被描述为一个圣人，但那时我真的不是。我只是一个有着血肉之躯的普通的妇女。我了解情绪混乱的感受，也熟悉你们正在经历的一切。在我出生的家里我是最小的一个，排行老七，有许多哥哥姐姐。我是相当有主见的孩子，小时候我很早就明白了必须要自己照顾自己，不能依赖别人。我的父母也照看我，不过我不是他们最喜欢的孩子——这在某种程度上也符合我的天性，因为我喜欢沉浸在自己幻想的世界中，喜欢独来独往。

作为一个女孩我长得非常结实，胆子也大。我对事物有着强烈的内在感觉，不会轻易偏离那个指引。我不太在意别人怎样看我。大一些的哥哥不时地戏弄我，因此我很早就意识到，建立自己的骄傲和自尊是很有必要的，这样，我就可以去做我自己了。我有点与众不同，我能感觉到能量，也容易看穿别人。通常闲谈的时候，我可以感觉到人们隐藏的东西——粗暴或沉重的情绪，而他们表面上却表现得平和而冷静。这困扰了作为孩子的我。我觉得有什么东西不对劲，想知道为什么，但没人告诉我。因此我那时也是个孤独的孩子，经常觉得自己被误解了。我喜欢呆在大自然中，喜欢房子周围的小动物们。

童年时代发生在我身上最糟糕的事情就是我母亲的去世。这发生在我很小的时候，十来岁的样子。我母亲当时比较老了，因为我是最小的孩子。母亲的去世是我第一次面对“失去”这种情绪。那真是一

次非常痛苦的经历，我惊恐不已，觉得自己被遗弃了。当她去世时，我坐在她的床边，感觉像是丢掉了自己的某个部分。那一部分似乎无法挽回地消逝了。我再也无法忍受下去，必须要释放掉这些情绪。其实，这就是我生命中必须要学习的最伟大的课程：放手。

当我的儿子耶稣出生的时候，我向前跨越了一大步。跟其他母亲一样，我非常喜欢自己的宝宝，希望保护他远离伤害。起初，我并没有意识到耶稣有什么特殊的地方。而终其一生我都知道，有一双看不见的手在引领我们的生活，我感觉到有某种宏大的东西贯穿于生活之中——它不以我们的意志为转移，不屈从于人类的需要和渴望。我也知道那种宏大的力量是有益而明智的。有一句相关的谚语：“我们总是无法把握人心”。只有在后来我们才能意识到，生命会精确地带给我们需要的东西。而在这一切实际发生的当时，事情看起来似乎很残酷、很不公平。

抚养耶稣的时候我就是如此。耶稣长大后，他身上特殊的地方就很明显了。他有着非凡的天赋与才能，很有主见——就像我小时候那样。一方面，我认出了他身上特殊的能量；而另一方面，面对这样的事实却殊为不易。作为母亲，你希望保护孩子远离邪恶的力量。但我的儿子却不想躲避，他要大声地讲出来，公开用他的光照耀世界。他被内在的使命感推动着，那是引领他追随自己道路——给世界带来改变——的更高力量。我用了很多年，经历过很多痛苦才接受了这一点。因为他的表现引起了现有秩序的怀疑，他冒了很大的风险。他触犯了某种规则和界限，因而被指责、甚至被威胁。我不得不逐步放开我的恐惧与对他的管控，让位于他所带来的独特的光。

有人会说——用你们地球上的语言——我必须放开我的母性，必须释放掉自己那倾向于焦虑、压制和控制的一面。直到后来，我才意识到他不是我的孩子。是的，他是通过我、通过我的身体出生的，但他并不属于我。他是一个成熟的灵魂，想要用自己的方式去塑造和创造生命。此外，他也被天国的力量所支持着，支持他走一条独特的道路。但这一点不是对每个人都适用吗？每一个来到世间的孩子都有一条独特的、灵魂所选择的道路。作为母亲你必须认识到这一点，并给予尊敬。一旦孩子离开了你的子宫，你就必须学会放手，学会信任他们那与生俱来的力量和能力可以解决生命中遇到的问题。

实际上，死在十字架上耶稣的选择，他允许这件事情发生。我必须坦白承认，这是他的选择，这是属于他灵魂的道路，因而是恰当的。当我目睹他死去，我流下了痛苦的泪水，心中充满了灰暗和绝望。别以为我能轻易地超越这种痛苦，能平静地面对发生的事情。我不是圣人。我被这件事给击垮了，那的确是我灵魂的暗夜。可同时这种经历也教会了我伟大的真理，带给我巨大的解脱。但这是后来的事了。耶稣在我生命中的出现使我成长，最终我也允许自己成长——这是我在这一生中最有勇气的行为。经由耶稣而来的基督能量挑战了我，让我目睹他在残忍的刽子手中死去，却还要信任那引领我们的更大的力量、更高的智慧。

我和我的悲伤臣服于那更高的智慧之源，这在深层上唤醒了我，唤醒了我的高我，使其出现在我后来的生活中。我开始真正地认识到，内在的平和与自由——你们都渴望的——从来都不会通过控制生命而得到。然而，在你们的文化中母亲是与紧握和控制有关的。一个好的母亲，据说，是可以为孩子上刀山下火海的，是永远为孩子而战斗

的。尽管无条件的爱有时表现得非常坚忍与执着，但对我来说，真正的母性意味着放开我的恐惧和对耶稣的期待。我最大的成就是放开了耶稣，让他做他所是的人。只有那样，我才能感觉到“他所是的”那眩目的美丽与纯洁。如此，我才能真正地作为平等人格、灵魂伴侣和灵性母亲，为他而守候。这是我最重大的任务：学着做一个灵性意义上的母亲，丢开尘世母亲的那些情结。

我在那一生中死去后，来到了这个王国。一方面我很疲倦，因为我经历了那么多事情，穿越了那么多感情的起伏；但另一方面，我觉得内心极为充实。伟大的光触及了我，我的高我可以通过它在地球上表现自己。我得到了解脱并最终明白：所有的事情都是恰到好处的。我放开了尘世的母性（担忧、控制的母性），变成了灵性意义上的母亲。

你们也要成为自己的灵性母亲。你们都在跟自己的某些负面部分做斗争。这是一些情绪淤塞，或者是对自己的负面的观念。试着用灵性母亲——不是想解决所有问题的母亲，而是那个看着你、并认出了你的独特能量的母亲；是那个不想改变你，但以你为荣的母亲——的眼光看待它吧。感受一会儿这个母亲的能量。你们可能会发现，这种能量很像是从我身上散发出来的某种东西，但它不是我的。我并不拥有它。它更像是一种振动或意识水平。它是普遍性的，每个人都可以得到；它是你们的传承，因为你们注定会成为内在基督小孩的灵性母亲。

你们可以接近灵性母亲的能量——只需在解决问题的时候停下来一会儿，只是看着它们，放开它们一会儿。你能在拥有问题的同时，

仍然对自己怀着爱和尊敬吗？那就是一个开始。

要记得一个母亲是怎样看待她的刚出生的孩子的。一方面，你感觉到身体上与它如此亲密，另一方面，你像是从一个很远的距离之外看待你的孩子一样，因为你对它身上的每一个神奇之处都充满了敬畏。这样一个小小的家伙，却那么完整而齐全——不只是身体上，灵性上也是如此。那是一个准备走自己独特道路的成熟的灵魂。多么神奇啊！

你们要敢于用这样的方式来看待自己。为自己制造出一种距离感，意识到你终其一生都在走自己独特的道路，你一直都在试图建立一个更为满意的实相。甚至在你犯错时，你都是在尽最大的努力去创造幸福，或是寻求消除痛苦和绝望的方法。让自己休息一下，宽容地谅解这些错误吧。你们来到这儿来不是为了变得完美——那实际上很无聊。你们来到这儿是为了生活，为了体验，为了怀着好奇心经历这一切，即便是那些负面的事物。

作为人类，你们所能发生的最糟糕的事情是：你们不再行动，不再对新体验开放了。当你们完全卡在了某个问题上，或某个信仰体系中时，就会发生这样的情况。无论什么时候当你们感觉到完全被卡住，似乎没有其它的选择，只能消极地忍受生活的苦难，那么，你们在灵性上就死掉了。没有任何空间，没有呼吸的空气，也没有对生命的新奇感。

如果是这样的情况，那么，试着对自己的境遇或问题保持一点距离，试着让呼吸包围它。想象这个问题位于身体的某个位置，比如觉

得紧张或痛苦的地方。让你的呼吸轻轻地流过那个地方，带点儿距离地围绕着它。感受一下轻柔的气息包围住紧张和局促的能量，辨认出这种能量中灵魂那最初的光芒——纯粹的意识和新奇感。记住你只是暂时待在这儿罢了，别把问题看得太严重！它只是个游戏，伟大的游戏，一眨眼的功夫你就会回到另一边。你记起来了。你无需把它搞得太沉重，那真的只是一瞬间的事情。在这个地方再一次呼吸、扩展自己、放开自己，超越这个特定的问题。你比那个问题要伟大得多。然后，感觉你呼吸的地方有什么东西开始再次移动了。

如果你觉得根本找不到内在的空间，那么试着走动一下吧。可以做任何事，就是不要去想这个问题。走出去，散散步，把注意力集中到其它的事情上，只是让能量动起来，再次连结起呼吸的气流、好奇感和你的光辉。不去想问题反而会带给你新的答案。如果你坚持认为必须现在就找到解答，你就是给自己施加了压力，把自己卡住了。答案通常蕴含于更宽广、更开放的意识中，而非蕴含于更狭小的意识和更强烈的关注中。如果你的头脑非常执着、不安，似乎不能放开这个问题，那么动一动身体，去跑跑步、散散步或者去游泳吧。没什么大不了的。身体的运动可以使头脑的能量平静下来。

通过连结内在的灵性母亲，你们可以再次给自己一点空间。退后一步，抛开自己的判断，你们就会创造出新的空间。负面的事物也被赋予了空间，因为你体内的母亲意识到，它们待在那儿是有原因的——有着明确的、源于过去的理由。当你觉得悲伤和失望时，想象母亲的手放在了你的肩上。感受她那轻柔而宽慰的抚摸。一个温柔的母亲只需看着你——只需一个眼神就可以看透你——便安慰了你。让那“自天堂而来，在你内心升起”的安慰陪伴着你。重新恢复信心吧，

要知道你很不错：你正在做你能做的最好的事情，犯错误是可以的。错误也是这个游戏的一部分。给自己的生活留下余地吧：做选择，犯错误，然后再做新的选择。这就是生活的意义，贯穿其中的是不断的变化、成长、发现和好奇心。生活的艺术是在每一样事情中找到选择的空间。如果你发现，你在那里可以自由地选择体验的方式，你就是地球生活的主人。事情会有转机，即使在最可怕的环境中也是如此。答案会以你（你的头脑）未曾想过的方式来到。你会让生命的魔术得以发生。

我现在住在一个充满自由和创造性欢乐的王国，地球生活的负担不再压迫着我。作为一个拜访者我很喜欢待在这儿，很享受跟你们的心灵连结。我希望你们记得，你们也可以用自己独特的方式分享同样的自由跟欢乐——即便是在地球上。如果你们敢于放手，信任那双指引你们的爱之手，自由是可以对每个人开放的。现在你们要庆祝生命，允许光、空气和空间进入你们的生活，以便它可以根据你们那神圣灵魂的节奏，再次流动起来。

养育新时代儿童

玛丽亚通过帕梅拉传导

我亲爱的朋友们，

我向你们致敬。我们非常高兴地看到你今天的出席，我们为你这个时候在地球上而庆祝。在我讲述任何关于今天的主题——新时代的儿童——之前，希望把注意力集中到你身上。每一天，你都在尝试在地球上体现更多的光和内在存在。你经常在生活里经历到沉重，有时候你似乎被监禁在你的身体或情绪或情感里，它们让你窒息。我们要告诉你，对于你在生活里的所有经历和成就，我们信任和尊敬你。我们爱你所是的样子，我们希望你更加尊重自己以及你在迄今生活里所做的一切。就算你周围的光暂时消失而你必须处理挫折，通过保持希望、珍惜自己的梦想和目标，你还是表现了自己的伟大和巨大力量。你正在地球上播种光的种子，它们将结出硕果。通过你的内在工作，你已经为新一代投生的灵魂建造了一座桥梁，这些灵魂希望在地球上闪耀自己的光。我们希望在今天讨论的正是这些灵魂。

在我们直接谈论他们之前，我请你回溯并感受一下当你作为新生儿进入地球领域时的感觉。感受一下你能量的纯真和美丽，感受一下你意图的真诚和你能量的细致。啊，你已经连接到地球如此之久了！那么多次你作为一个小婴儿跌落下来。现在，感受你这一次的意图是什么。你可能带着一些想在这生解决的个人行李。可能存在你灵魂深处想要医治和克服的伤疤。但除此之外，你还遵循着一个更辽阔和更集体的理想，就是要提高地球上的灵性意识和灵性成长。你知道你要

出生在一个转变的时代——危机与机会并存的时代。你知道有“工作要做”——能够为思考和感觉开辟新途径的内在层次工作。你感受到与这个伟大的全球变革的连接，你准备好再次飞身跃入深处，协助一个和平地球的旧愿景成真：人类之间的新团结意识以及此星球上一切众生的重新和谐。

一次又一次地你冲破思维和感觉的旧界限。每当你感到要被传统等级和规则窒息时，你内心深处知道你的灵魂不能在以恐惧为主导的环境或关系中繁盛，你觉得有必要打破它。你过去曾经遭受痛苦，在那些再见的时刻，走上新道路的时候，是的，困难而沉重，但是你必须保持自己的真实感觉：某些事物是不对的，它让你感觉不对，或者还缺失什么。这种感觉不断地对你唠叨，提醒你灵魂的原始意图和目标。你一直无法很好地适应社会的要求和方式，因为它们不符合你灵魂在地球上生活的目的。你注定要“与众不同”，不是因为神或其它任何外部权威那样为你设计，而是因为你就是你自己。你曾经，在你灵魂历史的某个时候，被一种新意识所启蒙，我们可以称之为基督意识、来自心灵的意识、或爱。你如何称呼它不那么重要。重要的是，你曾经被它感动，你曾经被灵感的火花击中，从那以后它一直推动你去寻找、梦想和扩大你的意识。那点燃地球上新意识的火花现在正撞击许多人。出于那原因，“新时代的儿童”感受到号召而到来。出于那原因，他们几十年来已经转生到地球上，现在已经有许多。他们来这里是为了完成你已经开始的工作。

属于上一代光之工作者的你，大约在 1980 年前出生，是先驱者和开拓者。你受到与现在“新儿童”相同的理想激励；这是来自灵魂的共同召唤。可是，在 20 世纪 60 年代和 70 年代，当时待被你开发

的土壤，大部分都标志为传统信仰以及对自我表达、情绪、创造力和性行为的深层恐惧。当你回到 40、50 年前的当时，地球集体能量场看起来跟现在有很大不同。它更不透明、更稠密和乌云密布，因而更不容易让那些现在寻找方式进入地球的可爱干净能量进入。其中一件强化爱和明晰收获的就是妇女平等权利的崛起（开始于 20 世纪初），或者换句话说，对女性能量的平等和独特品质的日益增长的意识。对女性能量的恢复已经支持了对感受性的意识和承认的增长。在上个世纪 60 年代和 70 年代，在情绪、直觉和创造力领域的很多事物都开放了。

老一代光之工作者做了大量的工作，代价很高，因为他们要先越过自我怀疑和孤独的内在山谷，才能为即将到来的后代开辟新范围。如果你是老一辈的其中之一，请知道你已经为后人设置了一道光。

现在你正把火炬传递给新一代。当你传递它时，你可以向他们提供支持和鼓励，而同时他们可以用他们的热情和心灵的纯洁激励你。他们在更大程度上“不同”于你。虽然你能够暂时或部分调整自己以适合一个没有真正与你共鸣的环境，但是他们是无法做到这一点的，甚至在外行为上。换句话说，他们甚至不能有一点点造假。当他们面临许多传统教育体系或育儿方法的能量限制时，他们的情绪和身体在深层次上反抗。“适应”对大多数这些儿童来说并不是一个选择。特别是他们其中最敏感的人，其肉体和精神将在旧能量环境里崩溃，而他们的行为将变得如此成问题使得环境不得不作出反应和变化。压制或忽视问题不再可能。现在到来的儿童将迫使社会深入反省对儿童以及生活的旧观念。

现在正在出生的孩子比你们大部分人携带着更大部分的完整灵魂意识进入地球界。当你进入地球界时，你需要穿过一个“无知之幕”，它使你与我目前所在的次元分开。此帷幕就像是一副眼镜，一旦你戴上它，便会认为你是一个独立的我，被锁定在你的身体里。事实上，无知之幕使你可以在地球上经历二元性，因此它有其价值，但在这个时刻时机已经成熟，帷幕变得更加透明并允许从一边到另一边的更多沟通。有越来越多的人穿过帷幕，知道他们是一个更大的存在而不仅仅是“此身体”和“此人格”。越多的人做到这点，就会形成越多的渠道，可以让更充满爱的宇宙能量经过并注入地球层面。乘着这一波新宇宙能量，新儿童来了。

试着用片刻感受这些儿童的能量。感觉他们所乘的宇宙能量波。不要思考它，只要开放你的心灵让感觉通过你。他们在更高的水平上振动。他们的能量感觉起来有些顽皮，光明和像蝴蝶一样，但同时又非常智慧和深沉。他们非常有意识地选择在地球上体现其灵魂、其神圣自我的更大部分。他们这样做，因为他们希望为地球上的意识转变作出贡献，而且充分认识到这可能让他们陷入麻烦。在他们的高我层次，他们最有意识的部分，他们是有意识地作出这种选择。但在情绪自我（或“内在小孩”）层次，他们可能会由于经历到与地球现实的冲突而受到心理创伤。因为他们无法在一个不够高频的环境里关掉其灵敏和更高振动，所以他们冒着非常高的在地球界迷失和苦恼的风险。因此，他们要不必须在地球上找到一个可以安全和自由地表现其能量的地方，要不就得应付激烈的怀疑和内在的失望。你可以看出这些灵魂是多么勇敢和充满爱，甘冒其险。当你转生到地球上时，也表现出同样的勇气和爱的力量。

我现在讲述此新一代儿童的一些特点。当然并非所有的孩子都是一样的，一些孩子比其他人更表现出这些特点。现在有种新生的孩子都“不同”的观点。他们虽然都通过不同（更薄）的帷幕，带着比以往更多的灵魂表达意图来到物质界，但每一个灵魂都有其自身发展程度。在新一代儿童里有非常敏感的人，比其他人都更不一样，这通常被称为“新时代的儿童”或简单点“新儿童”。我现在将列举一些此群特殊儿童的最重要特点，请记住，这些特点也在较低程度上适用于现在所有儿童。其实，通过意识在集体规模上的发展，一种“新人类”正在地球上崛起。朝向一种在社会上和灵性上都更聪明的人类物种的进化正在进行，他们能与大自然和谐共存，并通过团结和尊重连接到同伴人类。实现这一“新人类”的发展由儿童来预示。

新儿童的特征

— 新儿童愈加地能感知能量、移情和心灵感应。他们轻易地吸收其他人的情感和情绪。五官感知的世界与无形的感受和能量世界之间的界限，对他们来说非常顺畅。他们感知事物的内在一面往往像外部（物理）一面一样容易。他们不会被没有真正反映内在的外部行为所误导。他们的直觉观察是敏锐的。

— 新儿童是和平缔造者。他们感受到使对立各方平息冲突的冲动。连同其直觉能力，这往往意味着他们有超出其年龄的成熟和智慧。他们经常更深入地了解其父母，超过父母对自己的了解或他们的互相了解。他们设法帮助父母或建立一座彼此了解的桥梁。他们很容易就

成为“家长的家长”，这可能会带走他们自然的、不受约束的稚气部分。当他们强烈地认同帮助者的角色时，可能会肩负太大的责任重担。

— 新儿童是理想主义者。他们是灵性的、哲学的和富有想象力的。他们受到诸如平等、博爱和尊重自然的理想所鼓舞。你可以经常看到他们辉光上部两个脉轮大大敞开。通过这些较高能量中心，他们经常收到大量的灵感、洞察和热情。但另一方面，由于这些广泛敞开的较高脉轮，他们很容易浮躁不安、过于梦幻和不现实。他们的能量还没有完全落地；仍然需要充分连接身体和俗世的现实层面。

— 新儿童更多的是感觉家而不是思想家。他们在适应预设的没有什么直觉、不可预测性和个性余地的结构和规则方面有困难。他们在这里实际上在教我们如何摆脱过分强调思考和分析的传统。所有儿童在一定程度上都是感觉家而不是思想家。但区别更敏感的新儿童的是，他们在肉体上和精神上都无法适应僵化和过度等级化的环境。他们会变得不健康或显示严重的行为障碍。他们已经深入地扎根到了心灵意识中，再也不能回头。

— 由于其强大的直觉感知和无法适应，这些儿童可能被视为顽固、叛逆和“异常的”。事实上他们没有打算叛逆。他们只是想成为自己。可是，如果他们觉得没有任何空间成为自己，就可能变得与人隔离，甚至辍学生活在社会边缘。由于他们较少受到恐惧和自我保护需要的驱使，所以更少地对服从纪律和权威。然而，由于不被人理解，他们可能遭受强烈的痛苦和烦恼。因而，他们可能感到疏远和孤独，想知道生存在地球上有什么意义。但是，如果他们确实找到自己生活

的方式,并开始以物质形式表达创造性和精神能量,他们将蓬勃发展,许多人将被其思想的深刻以及他们温柔、非竞争的交际方式而触动。

新儿童所面临的各种问题

总结这些特征已经显示出新儿童可能会碰到什么问题。最大的问题是,他们特殊的能量得不到周围人们的承认和理解。当他们没有得到表达自己感觉的手段和机会时,同时也缺乏真正的沟通,那么有几种“行为失常”就可能出现。

儿童可能会变得叛逆、暴躁和很难管理。他们觉得被误解和虐待,他们真正想要对此说“不”,可是不知道如何做。他们还没有正确的表达和沟通技巧。一段时间后发生的是,他们连自己都不再明白内心是怎么回事。当他们的内心生命没有被一个谅解的父母或老师反射给他们——通过给他们的感觉一个名字,并带着开放的心聆听时,他们可能在内在反锁自己,并用似乎无法控制和不合理的方式付诸行动。在那一点时,需要大量的关注和高度的意识,以理解什么正在触动这些儿童,因为他们自己已经失去了与其感觉的联系。

也可能是以下情况,那孩子感觉到不受欢迎或误解,就会退缩和切断环境。没有通过攻击性或不守规矩的行为发泄其情绪。他们锁在了自己的小世界,很难让人了解。这些儿童往往是极其敏感的,对周围不和谐的能量会有强烈反应。由于别人很难想象如此敏感是什么样子,所以他们很容易被踩过界,为了在情绪上生存,他们关闭了感觉

中心。这种生存机制一般被称为“自闭症”。矛盾的是，因为他们极端敏感，自闭症儿童被称为非移情（即无法从另一人的观点看待事物）。有人会说他们很难坚持自己的边界，所以他们不让自己接触他人，不去扩展自己的意识以将他人容纳进来。他们认为如果这样做，他们的世界将会崩溃，他们将被混乱所吞没。因此，自闭症儿童的非移情行为，源自于一种对他人能量的巨大的易感性。在处理这个压倒性的敏感时，自闭症儿童设法保护自己并在情绪上关闭。自闭儿童的非移情或非社会行为是一种生存机制，而不是灵魂的某个基本特点。

试图用外向方式（叛逆、不安、注意力不集中）解决问题的儿童，跟寻求内向方式（退缩、情绪关闭）解决问题的儿童共有一些共同特点。

- 他们认为自己不受欢迎、得不到承认或人们没有真正赞赏他们是谁。

- 他们在肉体里没有牢牢扎根或落地。你可以确切地在他们的辉光里观察到在底部不完全的连接地球。实际上，这意味着他们缺乏感情基础或内在安全锚定，从那里用一种放松和开放的方式探索世界。有一个基本的“不放心感觉”，使得他们难以“仅仅处在”一个无忧无虑的处事方式。

- 因此，他们可能会显示出身体症状和疾病和/或对作某些食物或药物的强烈反应。

- 当他们长大成青少年时，很难找到自己在社会上的位置（合适他们的的教育或工作形式）

我想再多说一些方法，使这些儿童和青少年可以被支持并感到更受欢迎，并且找到适当的表达自我方式。但首先我要强调，非常重要的是不要因为我们谈论的新儿童经历到的问题的原因，就存在内疚感。这些孩子的父母们往往尽最大努力支持和照顾他们。很多家长非常清楚他们孩子的特质，而且越来越直觉地调谐到他们。通过他们的开放和意愿，一个巨大的学习过程正在进行。正是父母以及他们的子女，将在社会上铺平道路并为涉及儿童的新方式准备好道路。

新儿童经历到的与地球实相的痛苦对抗，有时是有意选择的。他们的到来是为了带来新事物，他们心里知道这一点。这就把他们的困难摆在了不同角度。在灵魂层次，他们为生活中的遭遇负责；他们接受挫折和障碍。社会并没有“反对他们”。社会在许多方面都在沉睡。这是旧习惯的睡眠，而新儿童的到来则是一个唤醒铃。是的，他们有点像你，你能感觉到吗？！上一代的光之工作者经历过跟这些孩子同样的困境，区别在于目前时代势头良好并达到了一个转折点。新儿童是此加速的原因和结果。

指导新儿童

作为父母、老师或治疗师指导新儿童时，起点永远是与那个孩子现实的内在联系。一切真正帮助的基础，是愿意对孩子体验生活的方

式开放,并且能够调整自己的频率接收到他在口头或非文字层面上传达给你的信息。如果想要训练这些儿童,人们能具备的最重要的素质之一就是*听取并对新事物开放的能力*。

你是否有特定知识或技能没多大关系。这些甚至可能是挡道的东西。关于(新时代)儿童的理论往往来源于一般外部行为的分类。症候和诊断都是根据外部观察到的症状。但在这里缺乏的而又对成功深入这些孩子是至关重要的要素是,建立一个与孩子正在经历的引发外部行为的感觉和情绪的*内在联系*。

要用开放和不偏不倚的态度看待他人,我们必须放开先入为主的观念和期望。只有当你首先释放掉对他人的一切想法,才能真正连接到别人(不管是谁)。只有那时才有真正的敏感和直觉在当下出现的空间。这也是一个美丽的欢迎他人的方式,因为你现在让自己被他们的灵魂能量所接触。

从这种根本开放的态度里,即实际上是通过*感觉*而不是思考,你可以进入一个与他人的交流,对双方来说既有益又丰富。与孩子的互动从来都不是一条单行道。在此关系中,你们双方有时是老师有时是学生。这正是一切有意义的灵性关系的特点。

当指导者和儿童之间的关系被定义在这种明确和透明的方式时,就存在很多可能性去支持儿童的发展。我将说明在一般方式里的某些方法,它们并不是完整的,而是指向某个总体方向。

- *积极评价其独特品质* (这使他们“与众不同”)

帮他们记起自己是谁。帮他们认识到自己的高灵敏度和理想主义属于他们拥有的最美丽的品质。让他们清楚表明自己在哪些方面他们觉得是“与众不同”，并鼓励他们了解这些品质如何能丰富并为世界作出贡献。找到创造性的方式来表达他们的（高）敏感性，使他们能够体验其中的欢乐。把他们集合起来，让他们交流经验并分享他们的能量。

- 直觉发展

用好玩的方式训练他们的直觉技巧，帮助他们连接到自己的身体和情绪，增强他们的自我意识。落实自己，从内心知道自己的边界范围，并使用自己的直觉找出什么对自己有好处，是这些敏感的孩子在年幼和不受约束时可以很容易学到的技能。当他们年纪大点时，可能会更抑制其自然趋向的感觉、想象和幻想。如果是那种情况，重要的是首先帮助他们认识到那些阻碍其直觉流动的情绪或局限信念。如果在这方面出现问题，几乎总是较低的两个脉轮的能量流动被阻塞。这些孩子存在的恐惧、沮丧和失望，可能会导致他们感到不安、沮丧甚至想死。

- 把他们的成熟当成一个灵魂来尊重

要知道他们的高灵敏度和“与众不同”已经是他们部分的有意识选择，并相信他们与天俱来的解决自身问题的能力。不要把他们当成受害者。迎合他们的天赋与才能，尽可能让他们找到自己的答案和解决办法。鼓励他们接触自己的激情和灵感，并帮助他们了解如何在地球上用实际方式表达和体现灵感能量。

- 腾出空间来进行自我表达

新儿童或青少年的能量可能非常飘渺和理想化，似乎是无形的。所以，对这些儿童来说重要的是以物质形式来表现自己。这可能是某个创造性的形式，如绘画或音乐，或可以通过运动或游戏。要紧的是，他们知道如何落实其能量并使之为他人看见。那样，他们就把自己的能量传递到地球。在所有这些事中，出发点应该是他们享受在物质形式中表达自己。当他们被鼓励自由地探索和实验时，将找到适合自己的形式。

- 另类医药

温柔的整体式的治疗，如阅读、康复和替代药品可以非常有益于处理这些儿童的身体症状，它们与其整体能量和心理状况有关。由于这些儿童对能量如此敏感，他们对主要集中于能量水平（心理）的治疗方式很容易作出反应，身体只是其次。然而，这里同样重要的是，人们不是完全基于外部症状而选择某种治疗方式或药物，而是与特定孩子的独特情况建立一种内在连接。作为家长或治疗师，可以在内在层次问问孩子此治疗是否有利于他们。一旦年龄够大，孩子可以自己参与选择。

- 教育

开明形式的各种教育以采纳孩子和其内心世界为出发点。在过去，知识往往被自上而下地“灌输”给儿童。他们被当作是空空的器皿，需要填补有用的知识和技能。然而，如果人们把孩子当成是一个

有着自己兴趣和目标的成熟灵魂，教育则会采取非常不同的形式。挑战不在于无中生有，而是要唤醒和解放某些早已经存在于孩子内的东西：其自然的灵魂能量，它想要在物质世界体现和表达自己。孩子内有一种天然趋势，要学习、要探索和了解世界。只有当他们被系统地强迫吸收与他们体验事物的道路无关的知识时，才变得不情愿和不愿意学习。维护并与孩子学习的自然渴望合作，是新教育的基础。在此方法中，老师的角色非常不一样。对他们的要求首先和首要的是，用一个开放和更直觉的方式呈现给孩子。老师从假定可以信任每一个孩子的天性和独特能力开始。他们允许孩子来领路，而提供实现目标所需的知识和材料而支持他。

对待你孩子的苦难

当你是某个敏感孩子的父母，而且注意到在应付世界他所必须经历的苦难时，你急切地想保护或拯救他们不受伤害。不知不觉中，你可能会把外部世界视为敌人而你的孩子是脆弱的受害者。你可能会害怕和怀疑，如果没有你，你的孩子将永远不能达到预定目标。看到你的孩子受苦可能会把你扔回到自己最深的恐惧、痛苦和失望中。然而，这个特定的孩子出现在你生活里总是有一个隐藏的逻辑，存在一个更深的积极意图。揭开那逻辑和意义的面纱的一个方法是用不同的眼光去看待孩子。别把他看成是一个孤立无援的小家伙而是一位老师——一个天使如果你愿意的话——给你带来信息。我邀请你与我一起去做下面的冥想。如果你没有孩子，可以简单地邀请一个假想的孩子来这里。

想像一下你正漫步在一个美丽的花园。对和平与安宁的世界打开你的心灵，让你的目光到处飘动。花园里有许多植物和鲜花。感受四季的节奏，时间的周期全都自己轻轻地慢慢交替。

现在你看看身边，注意到孩子正在你旁边走着。感受那第一个在你想象力里出现的孩子。他默默地拉着你的手而你们一起漫步花园，感受着大自然的美丽。

过了一段时间，你注意到有个让人动心的地方可坐下来，可能是一张小板凳或地面上一个空旷的场所。你们一起坐下。现在你可以更好地看看孩子。观察她或他的小脸并深深看入她的眼睛。一段时间后你观察到一个转变正在发生。慢慢地，孩子的脸变成一个天使的脸。你看到孩子如何变成光辉的光芒，变得更加轻盈，属于一个不同的世界。很可能你留意到有色彩围绕着天使 - 儿童。

你安静地看着此天使，敬畏于其外貌。你觉得自己变得越来越小，像孩子一样。放下一个成人的负担一会儿，再次感受好奇，那对孩子来说如此自然。张大眼睛你看着面对你的庄严天使，然后你感觉到她（或他）想对你说些什么。她首先通过眼睛传达能量给你。你接受那能量并感受其本质。

然后你问那天使：“你为什么来到地球？”你问：“你带来什么礼物？”你让天使发言。不一定用语言——她也可以说通过感觉发言。然后突如其来你就知道了，没有文字或图像介于其中。

当你收到回答时，让天使知道并问：“我能为你做的最高级的事是什么？我如何才能最好地支持你的任务，你的事业？”

让天使-儿童告诉你，口头上或感觉上。

然后说再见，而你认为一种持久的连接已经在你们心灵之间建立起来。

通常，孩子从你身上最需要的事物也是可以帮助你的事物。用来支持孩子的最需要的特征特点或能量，往往正是你在灵魂层次希望为自己建立和掌握的特征特点或能量。让我们举一些例子。

有可能的是，你有一个内向的孩子，他隐藏其感觉并难以沟通。这对你的要求是，你要学会调整频率接收他的直觉、有耐心、并愿意深层地审视自己的感觉。这有助于孩子。很多时候，建立有利于你孩子的品质也同样有助于你，有助于你自己的内在发展。很可能你是对很多事物具有强烈观点的人，或是非常实际和高效的人，从来没有那么多地去探索情绪和感觉的领域。你的孩子请你恢复这种平衡。所以，虽然表面上看孩子似乎只是对你呈现某个问题，但问题之内隐藏着更深层的意义：给你的挑战是要建立某些品质，它们非常适合你自己的特定内在成长道路。

另一种可能性是，你有一个非常活跃和意志坚定的孩子，很轻易就越过你的界限并迫使你大声地说清楚你接受什么和不接受什么。这孩子可能经常使你心烦，有时你可能因他或她的存在而在感到不知所措。此孩子对你的要求是，划清你的界限，那么你就可以用坚定和自

觉的方式传达你的需要和需求。如果你们之间有很多斗争，它通常暗示着，你还没有下定决心要容忍什么和不容忍什么。你的孩子邀请你清楚地划出自己空间的范围，并确定你站在与她关系里的哪个位置——很经常地是这也解释了你的其它所有关系。孩子的行为（和你的反应）放大了那早已存在的问题。很有可能在孩子出生之前你已经有肯定自己这方面的问题。现在，孩子要你真正了解你是谁并支持自己，这也正是你在自己内在发展道路上所需要的。

当你开发出支持孩子的品质时，你是帮助了你们两位。通过你增长的理解、爱、独立和自我意识，你能够成为孩子的榜样，一座灯塔。在那种方式里，在相互启发的成长和愈合过程里，一股新能量正在地球上诞生。一把光的火炬正一代又一代地传递下去，比以往任何时候都更加辉煌灿烂。

我们赞扬你的献身精神、爱和承诺。我们希望你和新儿童都参与的探索旅程上，你能体验到喜悦和乐趣。我们希望你对他们具有同情心，但尤其是对你自己，因为你一定会犯错。（请记住，错误总是最重要的学习工具）。我们相信，你的火炬将继续燃烧，并扩散成许多你之后的火炬手的火花。但无论你做什么，不管你体验到快乐或绝望，不管你具有同情心或是审判，不管你是开放和信赖或低落和沮丧，我们都爱你并会继续提供我们的支持和鼓励。你是受欢迎的。总是如此。

天使与冒险家

玛利亚讲述存在于每个人之内的‘天使与冒险家’——曾经一起

快乐起舞的女性能量和男性能量。她描述了人类内心中的女性能量如何正在觉醒，这种觉醒一方面激发更多的慈悲和温柔，另一方面却使敏感的人更加敏感和缺乏勇气。为了减弱这种负面效应，玛利亚强调了一种新的男性能量的重要性，这一男性能量赋予人们力量而不是权力，使人认知本源的自己而不是自我。

亲爱的朋友们，

我是玛利亚，约书亚的母亲。我以开放的心灵对你们说话，我想告诉正坐在这里的你们，你是如此的美丽。你们形成天地之间的通道，通过轮回建起连接天地能量的桥梁，‘轮回为人’就是其中的桥梁。

正是这一时期，地球敞开了对更多的光、爱和宇宙能量的大门，它们渗入地球的程度逐渐提高，带来了整体层面上的变化。越来越多的人敞开心灵，也因此产生了迷惑。敞开心灵通常不会立刻带来福佑、爱和自由。一般来说，在你的人生中首先会出现深度的迷惑，因为很多你认为理所当然的事情不复存在。当你打开心轮后，你的内在变得高度敏感，由此，一切都变了。

事实上，你们对于合一意识得以窥豹一斑，你们都是这一意识的一部分，你们彼此连结，且在更深的层面上合一。当你敞开心灵——意识进化过程中自然的一步，你的觉知不再仅仅局限于自身的范围，你的能量更容易与他人的能量互动。事实上，这是你正在进步且已经上路的标志。你再次忆起：我们是一体的，在意识层面上是一体。从

灵魂进化的角度讲,这也表明了你的内在天使——你曾是的天使——已经醒来。

很久以前,你作为一个闪耀的光体离开神圣本源——上帝。你是你,这是你首次作为你自己。你是一个依然与上帝很近的天使,依然能够感受到上帝的手。你仍然牵着祂的手,虽然你知道自己将要松开祂慈爱的手,走上征途。你内在的另一部分想要寻找和体验,我将这一部分称为你内在的冒险家。你最深层面的内在本质是一个天使,然而,你也拥有神圣的另一面,我叫它冒险家,它是你渴望体验、想要实践新形式、渴望在物质实相中轮回的那一面。

今天我要讲一讲天使和冒险家的故事。泛泛而言,可以说你内在的天使代表你的女性能量,内在的冒险家则代表男性能量,这是在宇宙和所有生命中扮演基本角色的两个创造元素。女性能量是神圣本源的能量,是家的能量。你有时可以感觉到它,它是如此轻灵、如此纤柔、如此精致,以至于你会很容易地错过它。这一能量,天使的能量,较高层面上的女性能量,此时正在涌入地球,唤醒你们的灵魂。然而,这一过程也是逆向的:你们的灵魂正在觉醒并因此吸引这一女性能量之流,二者互相增益,这是一个神奇的发展过程。女性能量曾经受到长期的压抑,充满了痛苦,遭受过伤害,以至于女性的集体灵魂承载着许多旧痛,例如自卑感、不安全感和奴婢感。

天使能量——较高层面的女性能量——来到地球以唤醒并改变地球上的意识觉知。然而,她无法单独做到这一点!为了能够在这个沉重密实的物质实相中重生并扎根,她需要另一个创造元素——冒险家(你们内在的男性力量)——的帮助。

你们灵魂的男性一面渴望去展现、去体验，想要通过实体形式来体验‘作为我’是什么感觉。这个冒险家渴望新的体验，想要了解什么是‘相对于他人的我’，甚至包括‘与他人抗争的我’，他想要体验在天堂、在原始的合一意识中无法体验的一切。这个冒险家带着你走上漫长的旅途。

他带你走入短暂的童话世界，比如你与一切万有分离，你的肉身就是你的一切，你只能通过五种感官和理智来了解实相。这一童话说明了人类觉察事物的有限性，然而从另一个角度讲，却是一个具有创新性的实验。上帝想要不断地创新自己，也因此创造了幻相的可能性，由此，你们全然地投入某一模式，并将自己与其视为一体。你说‘这就是我’，也因此亏待了‘真正的自己’。与此同时，你以一个全新的方式体验这个世界，探知各种各样的情感。

请感受你内在深处的冒险家，他说：“我要出征，我要去体验、去经历”，感受他的意愿、渴望和创造性。这一能量波推动你们、诱惑你们离开上帝，走出天堂。你的内在天使受到冒险家的诱惑，这不是什么罪过，它更象一个浪漫的故事，你们一起出征的童话故事。

想象你是一个女身形式的天使，你正准备出发，进入一个完全不同的、离家很远的、全新且陌生的物质实相。你感到很好奇，激动又有些害怕。这时，在你身边站着一位男身形式的存有，这就是那个冒险家，他说：“我们走吧，我很想去，我会一直在你身边保护你。”于是，你跃身而起，你们一起踏上征途。你们一起多次历险，其中不仅充满了快乐，也经历了许多危难和别离。你们目前身处的世界——地球这一次元——经遇了许多痛苦和磨难。

对这些痛苦的描述之一就是你内在之天使和冒险家的分离。在地球历史上的某一时刻，男性能量走上了一条事后看来颇具摧毁性的路。男性能量想要体验可以体验的一切，这一能量中存在着一个自私的、常走极端的迫切欲望。男性能量极端地探索体验了攻击、控制和统治。由此，女性能量沮丧地退出世界舞台，变得极其渺小。她无法灭绝，因为她是‘受造’重要的构成部分，她只能受到暂时的压抑，这也确实发生在你们的历史中。你们于内心承载这一历史，你们就是历史，你们承载着男性和女性的一面。

现在到了天使与冒险家握手言和的时刻，其标志之一就是天使能量——充满爱和光、柔顺、慈悲且具有同理心的能量——再次显现于地球。请感受这一温柔的天使能量如呢喃细语般渗入你，她为你们而来，响应你们的呼唤。你们是这一能量的通道，你们有意识地这样做，这是你们发自灵魂深处的愿望。然而，你们肉身的一面则感觉到其中的困难和阻力，因为你们的敏感力由此得到大幅度的提高。天使能量使你敞开心灵，而以开放的心灵接触周围的能量，可能会遭遇深度的刺痛。周围的负面能量对你的影响如此之大，以至于你会问自己：“我该怎么办？我真能应对如此高的敏感力吗？”与此同时，你于内心深处开始想家，因为你的天使能量唤起你对家——你的源头——的回忆。她可能使你感到忧伤，感到自己象一个无家可归的游子，在这个看起来远离天使能量的世界流浪。

然而这个世界正在觉醒，此时地球最需要的是男性能量的转化，以能够与新的天使能量，与更优雅的女性能量共舞。地球上的女性能量正在超越其过去，她变得更有力量，更有自我意识。然而，只有和重生的、已转化的男性能量合作时，女性能量才能得到完全地发挥。

请再次回顾这个冒险家，想想他的无畏、勇气和行动力。这个冒险家天生就拥有你那以自我为出发点的一面——你说‘我想，我希望，我选择’的那部分。没有这一面，你就无法在地球上发挥作用，你甚至不会迈出轮回这一步。在地球上轮回是勇敢的一步，它要求勇气、行动力和远见等男性品质。这一男性能量极具价值，本是你的天性。只是，男性能量后来与攻击性和统治欲有着如此强烈的关联，以至于你们不知该如何运用它。这真是遗憾，因着你那正在觉醒的敏感力，你才更需要它！你的内在天使需要保护，并非需要一个攻击者的保护，而是需要一个骑士来谦恭却有效地为她创造空间和行动的自由。他如何做到这一点呢？以其有着独特力量的剑。你的内在骑士了解你所能承受的界限，当你过度受压抑并完全迷失自己，当你为了他人而耗空自己时，他会通过你的感受来提醒你。这个骑士不断地向你发出各种信号，如果你重新学会对他的信任，就会发现敏感力的提高并不一定会导致柔弱和疲惫。你的内在骑士于你和外在世界之间创造了一个缓冲区，并非由阻力和暴力，而是由觉知形成的缓冲。

试一试你能否感受到天使和冒险家在你之内共舞。关注你的心，关注位于胸部中央的心轮，想象此处有一朵莲花浮在水面上，这是一片静谧安宁的水，你看到莲花缓缓绽开，各种轻灵的能量在莲花周围舞动，闪烁着轻柔的光，它们使你忆起‘你是谁’！你是一个牵着上帝之手的充满爱的天使，与生命本源有着直接的连结。感受这一原始能量缓缓流经你的身体，与最低的几个脉轮建立连接。让这一能量流过你的胃部、腹部和耻部，进入你的双腿。感受这一能量的精美和细微，欢迎它来到地球，进入你。这是蕴含着直觉力和超感知能力等品质的能量，是女性能量之较高形式的展现。接受它，让它完全流过你的身体，让这一能量充满你，你并不缺乏保护。

现在，请感受你内在的男性能量，让这个冒险家穿上骑士服，一个闪耀着力量和坚强之光的骑士。仔细观察你的内在骑士，感受他佑助你之内在天使的愿望。你的内在骑士能够帮你获得更明晰的觉察，助你维护自身的能量。感受你的内在天使在他的佑护下感到安全。看一看你能否让这两种能量融合，或者说你能否同时接受它们。给你的骑士一个机会！

你们常常抱怨在地球上的生活，常常想：‘我为什么会在这里？我根本不适合这里，我在这里完全没有家的感觉。’如果你能够与你的内在骑士握手言和，就会获得一把重新接受地球、重获安全感的钥匙。你的内在骑士想要在这里，在这里获得新的体验，在这里探险。他是敏感之人与地球建立连接且获得平衡的关键，尤其是那些具有高度敏感力的人。

关于高度敏感力，一定要分清两点。首先是敏感力本身：觉察且认知你周围的各种情感和情绪的能力。其次：你如何运用自己的敏感力？如何对待它？

所谓敏感就是说你感受和觉知的能力比较强。如果你能够让他人的感受和能量流过你，这便不是什么问题，只有当你死死抓住他人的感受和能量不放时，才会出现问题。如果你任这些能量钩住你不放，它们就会一直流连于你的能量场中。所以，问题不在于敏感力本身，而在于你能量场中的那些能量细钩，通过它们，各种情绪，尤其是他人的负面情绪钩住你不放。它们进入你自身的能量系统，向你呼唤：‘帮帮我，请为我做点什么，请帮我解脱！’你们听到呼唤，并常常盲目地投入自己，甚至忘记这是他人的情感，把它当成自己的问题和

负担。

感受能量和紧守能量有着很大的区别。紧守能量会导致问题的出现。为什么会这样？为什么你如此容易地吸收他人的负面能量？为什么你的能量场中有这些能量细钩？这里有多原因。第一个原因是灵性方面的。此时此刻，地球上的合一意识越来越强烈，你们越来越感受到与一切万有的连结。由此，你们常常感到自己对他人的情绪和情感负责，这是地球上一个较新的灵性经验。然而，这是一个误解，过于与他人同感同悲会降低你的能量振动频率：你与这一负面能量一同振动，而非照耀它。

此外，还有一个原因，它常常与你的童年有关。你们一出生便比较敏感，比你们的父母更有觉察力。你们很容易感受到他人的情感痛苦，却不知该如何应对。为了在各种情感迷惑所形成的混乱中创造一定的秩序，你们采取的措施之一就是成为他人的骑士，不是你自己的，却是他人的骑士。你常常不知不觉地为他人两肋插刀，通过与你的父母或家人共同受难，你仿佛承担并解决了他们的部分负担。这常常是你和周围的人建立关系的唯一方式，为了建立某种联系，并在混乱中创造秩序，你以这种方式降低自己的能量振动频率。

那时，你们中的很多人都患有‘助人症’。你自然而然地感受到他人的痛苦和担忧，并想要解决这些问题。这其实也常常是一种建立联系的方式，你希望以这种方式获得他人的爱和肯定。孩提时代的你，除了付出自己之外没有其他办法，对于一个孩童而言，这是一个生存机制，另一个选择就是与世隔绝。然而，这导致了你们成年后的不平衡，你们以这种方式贡献自身的能量，却忘记了自己的意愿和愿望，

你的敏感与‘忘我’以及‘能量枯竭’成了同义词。你孩童时期强烈的天使能量现在则成了负担，你们中的有些人甚至希望能够失去超感知力和直觉力，因为它们耗散你的生命能量。

这并不是解决问题的办法。问题不在于敏感力本身，而在于你使用它的方式。虽然你已习惯于将这一禀赋用于帮助他人，现在却是你将它用在自己身上的时候了。重要的是让那个骑士为你效力；重要的是走向内在并察看你的能量场中何处还有能量细钩的存在，你通过它们死死守着他人的问题不放。这些能量细钩不外乎是一些信念，例如：“我必须帮助他人，我不能丢下他或她不管，我不能以自己为先。”或者“我必须作个友善的人。我该合群。我必须适应他人，否则的话会被排挤在外。”正是这些信念要求你去改变、去顺应。始作俑者并非你的敏感力，而是那些你在孩童时期为了能够在情感方面获得生存而培养出来的一系列旧信念。

让我来举个具体的例子，以说明它在你之内如何运作。让一个在你的一生中对你很重要的人出现在你的脑海，看看你们之间的能量互动。想象你手持一朵红玫瑰站在他或她面前。这朵娇艳的玫瑰正在恣意地绽放，它代表你的活力、生命力和热情，你将玫瑰拿在太阳神经丛——你的胃部——之前。想象你站在此人面前，将玫瑰送给他或她，与其分享你的热情和生活的一部分。看看此人是否接受你的玫瑰，看看他或她如何接过你的玫瑰，接过以后又发生了什么？此人对你的玫瑰如何反应？你又有什么感受？

如果你们之间的能量互动是积极正面的，那个人会因着你的能量变得更开心、更充满喜悦。由此，同等的能量也会流回到你，你的给

予立刻获得了回报，这是等效的能量交换。如果你感到在这一互动过程中玫瑰变得枯萎甚至凋谢，就要问问自己为什么还要把玫瑰送与此人，害怕失去这个人？你能否决定将玫瑰留在自己手中并走自己的路？

这是一个觉察你如何与他人进行能量交换的方法，你可以通过想象，检视自己与任何一个人的互动。玫瑰代表了你的力量源泉、你的激情和活力。如果你感到与某人在一起活力会降低，就要内省，看看你于哪方面正在尽自己最大的努力以讨人欢心或被人接受。问问自己：‘这是我想要的关系吗？这是滋养我的关系吗？’如果答案是负面的，就请你的骑士来保护你，允许他斩断这一关系，并将你的能量还给你。

爱不会滋长于能量交换不平衡的环境，更不会在这种环境中绽放，这一环境中充满了旧的情感模式——令人上瘾的模式，将人们长久地禁锢其中。你们双方都没有维持这一关系的责任，要敢于为自己挺身而出，请你的内在骑士帮助你。当你的女性能量给予过度时，你很快会感到疲倦和空虚。请赋予你内在的男性能量以空间，没有懊悔和歉疚地脱离这一关系。无论你说‘是’还是‘不’，你都是美丽和纯洁的。请感受你内在之男性和女性能量的正直与诚实，与内在的冒险家携手，这样你内在的天使就会完全地在地球上轮回。如果你内在的天使和冒险家都能够欢庆他们原始的喜悦和彼此之间的爱，天堂之于地球就不再遥不可及。

男性与女性能量之间的平衡

亲爱的朋友们，感谢你们今天来到这里。我们一同来庆祝这个新的时代。由于你们内在的转变，新时代已经出现，并且正处于成长和进化之中。你们走在队伍的前列，是帮助地球产生新意识的先行者。在转变的目前阶段，你们的内心依然有着许多困惑。你们一只脚踏进了新实相（思考和体验的新方式），可另一只脚仍然悬在半空中。你们不会再回到旧有的、熟悉的模式中了，但是，你们也害怕进行全面的改变，害怕继续向前，让双脚都踏在新的土壤上。因为这种新的意识模式是未知的，它看起来与外部世界、与你们从学校或家里学到的传统的价值观和习惯难以产生共鸣。

社会上，很大一部分人仍在拥抱陈旧而破败的信仰体系，他们充满着恐惧和控制的需要。但是，许多事情都正在发生改变：以前觉得是自然而然的事，现在却摇摇欲坠、四分五裂了。西方社会中的很多人觉得生活缺乏意义，人们开始更多地关注周围事物的内在方面。他们对心理学和灵性发生了兴趣，而不是仅仅关注于外在的成功和物质财富了。尤其是在富裕的社会，人们发现成功和物质财富并不能创造出真正的幸福和满足。成功与自我实现是不同的。若你们连结并表达出自己的灵魂能量，你们会感觉到真正的自我实现。这就是创造力的本质：去发现你的灵魂能量是什么，然后通过自己独特的天赋和能力在地球上表达它。这才是真正的快乐、温暖和喜悦。那时，你会令其他人受到触动，并逐渐明白你真正的本质。然后你就成了天使，持续地为地球带来光明——它被幻象所遮蔽了，阻碍你们看到每个生命内在的光。

你们都选择来到这里，在地球上显化自己的灵魂能量。在这个特殊时期，你们并不只是为了自己而出现在这里。你们的内在成长如此丰富，有许多东西可以跟其他人分享。目前，全球范围和星球层面上正在发生着许多事情，巨大的能量转变正在进行中，它可以影响到你们的日常生活。无论何时，当人们开始改变意识而以不同的方式思考，或是当人们提出新问题并质疑现有的秩序时，那就是在邀请新的能量进入生命。新能量进入之后，它往往会彻底地改变你们的生活方式和周遭的环境。此刻，你们的一部分在渴望着它，一直在努力获取它。但你们的其它部分则抵制这个新事物，不想轻易地跟随它。这是你们最为恐惧和最为怀疑的部分。由此引发的内在紧张和冲突把你们的意识一分为二了——成千上万处于同样阶段的人们也跟你处境相同。地球的大气层会因为这些抵制和紧张而变得沉重。这是一种对改变和前进的抵制，是你们人类体验的一部分。即使你们以非常觉察的状态生活，你们也会被这种沉重所影响。因为在某种程度上，它与你们尚未放掉的恐惧和怀疑产生了共鸣。

你们如何处理这种内在的冲突，如何放掉旧有的恐惧和信仰体系？你们怎样连结自己的灵魂能量，并找到在世上表达它的办法？为了解答这个问题，今天我想谈谈你们体内男性能量和女性能量的平衡。

每一个灵魂都有着通往两性能量的途径。本质上说，男性能量在物质世界中处理外在表现的一面。它与专注、洞察力和行动力有关，可以使你占据空间，具有清晰的边界。而女性能量天然地倾向于内在，倾向于事物的内在层面，与感受、灵感、超越自我边界以跟他人连接有关。女性能量总是处于流动和接纳的状态，当它与男性能量相融合

之时，便会形成创造的最高形式。两性能量的平衡可以使你们实现自己最高的潜能。

在某种意义上，女性能量是未曾表达的能量，是潜力之所在。它也是真正灵感的来源，是灵魂内在所生出的最诚挚渴望。你们的女性能量是通往灵魂的桥梁。灵魂是无形的，只能去感受。此刻你们通过拥有身体来体验自己，身体使你们成为这个实相的一部分。尽管你有眼睛，有手，身为男性或女性，但是你可以感觉得到这种存在方式只是自己的一部分，而并非是你的全部。你们给身体和外形赋予了灵魂，从内在赋予了它生命。你们从本质上说是无形的。你们是纯粹的意识，是一体而不可分割的。去感受它的自由和快乐吧！去感受作为意识，你们是怎样完全地独立于身体，是怎样自由地选择了它，并且，在一段时间之内也让身体成为这个实相的一部分。

你们因为某个理由而暂时地栖居于这个身体之中。你们在这儿，是因为你们想在这儿。“流动和无边”的女性能量想要跟那“展现和塑造”的男性能量共同起舞。男性能量可以使灵魂进入并体验这个独特的物质实相，可以帮助灵魂在地球上创造性地表达自己。男性能量和女性能量都是创造的架构，如果双方能够和平而欢乐地协作，那将会带来美丽和自我实现。

然而，许多人的两性能量已经被人为地割裂开来，不能协调地合作了。大致来说，你们可能会有着过多的男性能量，也可能会有过多的女性能量。若男性能量是过剩的，女性能量就会被压抑，至此，你们会过多地专注于外在的表现、被人认可或是被人认为有价值上。如此一来，你们与灵魂能量的联系就被切断了。感受与情绪的能量之流

一直在试图告诉你：什么是你的真正需要，什么是你真正想要的东西。如果过于认同男性能量，你们就会沉湎于外部世界的期望和需求之中。这时候，你们是被安全感的缺失所驱动的，你们强迫自己去顺应外在的标准，以此来应对安全感的缺乏。你们没有感觉到真正的安全，没有感觉到真正地被女性能量所呵护，你们通过变成竞争性和控制性的人格来寻求建立外在的安全感。这使得你们十分依赖于别人的看法、感觉和行为。一旦你们同内在的独特指引失去了联系，你们的自我就会变得紧张和焦虑，不断地需要被认可，并且一直想要处于控制的状态。它赖以为生的是错误的权力观念，这会使灵魂感觉到窒息。

那些失去平衡的、男性能量过多的人们，害怕顺从于女性能量那无形的、流动的本质。在你们的社会中这种恐惧是很明显的：人们神经质般地整日忙碌，几乎没有留给自己的时间，几乎不能自由地、毫无功利地花费一点点时间。每一样事情都要有秩序、有计划，维持一个几乎是强制性的效率。同样地，当你们渴望某些事情，真正想要生活出现某个特定的转变时，你们就希望能立即采取行动，而通常没有花费足够多的时间来让这个想法（或目的）生长和演进，并逐渐地在实相中显露出来。这就像是一个有机的过程。内在的动力——当你们设定了做某事的意愿，或是想拥有什么东西，动力就置于你们的行动之中了——被自然的节奏所掌控，那是你无法强迫、也是不能控制的。如果你们更倾向于强势的男性能量，你们可能就会过度地思考和担忧。你们的思维狂热地上下跳跃，导致了一种普遍性的焦躁、空虚和灵感的缺乏。你们很难真正信任自己的女性能量，因为她似乎通往不同的方向。你的情绪告诉你：要立即放开这些事情，花点时间在自己身上，要更加开放的同别人交流。在某一刻，你将再也不能忽略灵魂的召唤了。因为，如果你试图仅凭着男性能量生活，那将会导致某种

形式的危机——无论是疾病还是其它的不舒服。危机在本质上是一个机会，它让你重新找回两性能量的平衡。

当女性能量过多、不能充分地连结男性能量时，又会如何呢？与紧张、控制性的自我相反，这将导致一个虚弱无力的自我。倾向于女性能量的失衡，意味着容易为其他人做得过多。你们对别人的能量高度敏感，很难去拒绝，或很难在自己的周围设置一个清晰的边界，因为占据空间的男性能量似乎并不存在。当你陷入了别人的情绪或渴望之中，你甚至都不知道自己想要什么。女性能量过剩，意味着你具有同理心，很容易理解别人的感受，也能深入到自己的感情和情绪中，但却无法在感情和创造力方面真实地表达自己。你们没有足够的途径去达到男性的自我意识，无法为自己站出来，以自我为中心，专注于自己。女性能量天然地具有流动性和接受性，需要固着在有着良好界定的“我（I）”之上。如果女性能量愿意信任男性能量，愿意放开恐惧，愿意用自己的需要和清晰的边界，去做一个独立的“我”，那么男性能量是可以给予她这个“我”的。很多人身上都有着这种恐惧性的女性能量，尤其是女人，因为女人被教导要谨慎、甜蜜、顺从（而男人则被教导要强硬和有竞争性）。但是，如果她们不去发展男性能力，不去成为自己的中心，她们的创造力就会被浪费和消解掉，灵魂能量就无法充分地表达，从而导致灵魂的悲伤、消沉和抑郁。

这个时代呼唤平衡的两性能量。认识到“女性能量是基础而首要的能量”是很重要的——我不是说这会更“好”或更“高”。两性能量彼此连结着，如同阴阳图（yin-yang symbol）中所表示的那样：二者是平等的，是相互补充的。但女性能量是通往灵魂和无形本质的桥梁。经由连结你的女性方面，你就向着最深切的渴求敞开了自己，你

就会触及自己来地球的目的。

想象此刻你正在连结自己的女性能量。想象她住在你的内心。感受一下心中轻柔而温暖的能量，她跟你是很相似的，非常接近于你的本质。感受一下心中的能量，想象她在你的心灵背后打开了一个开口，并从那里连结到光——源头的光，灵魂的光。花点时间来体会一下。你可能会看到有形体的或是像指导灵一样的天使，不管看到什么都没有关系，只需去感受爱和宇宙支持的存在、家的存在。这就是传导灵魂能量的方法。只是去感受那份能量的光明与清晰，让它进入你的心灵。现在你可以注意到我们离你有多近了。“来自另一边”的我们是跟你们平行的实相的一部分，你们实际上也是那个实相的一部分。你们的大我或高我就在那儿，同时它也在地球上跟你们在一起。

现在，想象你正在召唤体内的男性能量，要求男性能量帮助你支撑，并把你的心灵能量连结到地球实相上来。感受男性能量轻柔而舒适地流过你的胳膊和腿，在你的体内产生了清晰、自信和专注。体会一下，它是如何把你的心灵能量固定到身体和地球上来的。男性能量可以给予你勇气、洞察力和稳定性。要知道，你那男性的一面喜欢用这种方式来连结女性的一面，它想服务于女性能量，使灵魂能量可以在时间、空间和事件中体现自己。当女性能量被男性能量保护并包裹时，它会觉得安全而快乐。体会一下，在你的内心天堂和地球是怎样连结的。

让我们深入地探讨一下我们的内在旅程。想象你正走过一片美丽的森林。天空是深蓝色的，现在是秋天，落叶飘飘，太阳温暖地照在你的皮肤上。你很享受这种散步。过了一会儿，你发现一个美妙的地

方，坐了一会儿——那可能是一个长椅或是树下一块柔软的地方。你安静地坐下来，有意识地去呼吸，放掉体内一切的紧张感。体会一下地球是如何承载着你的。你的内在变得安静而平和。然后，你听到空气中传来了孩子的声音，那声音打动了你，使你微笑起来。你注意到有两个孩子正在向你走来，一个男孩一个女孩。他们很坚定地走过来，想要给你一些东西。

现在，他们站在你身旁，他们的脸看起来快乐而轻松。然后女孩向前迈了一步，交给你什么东西——可能是件东西，也可能不是。她也可能只是通过自身的存在或她的眼睛而散发出某种光芒，这种光芒唤醒了你。她唤起了你什么呢？当她用眼睛看着你，她的振动状态如何呢？她传递给你的能量比用手交给你的东西更为重要。吸收她的能量并感谢她。然后请她挨着你，坐在你的左边。现在注意一下这个男孩，他也想要给你什么东西。你看着他，接受他的礼物——那可能是某个象征、某个目标或感受，又或者他也可能只是碰了碰你。去感受他的信息，并将之吸收。谢谢他，然后邀请他坐在你的右边。

体会一下这两个孩子是你的一部分。他们总是待在你身边，提醒你“你是谁”。他们原始的品质是属于你的。现在握住他们的手，放到你的膝盖上，然后丢掉体内一切陈旧和破败的东西：那即是恐惧，担忧和沮丧。想象大地是开放的，可以把这些东西从你的身上全部带走，它们在大地子宫中将不再具有负面的色彩。允许孩子那清新的能量进入你的能量场，带给你对生命的兴奋和孩子般的好奇与信任。我们回到此刻，不要让那两个孩子走开，他们是你的一部分，活在你最初的渴望中。任何时候当你感觉到紧张、不舒服或是不满意时，你都可以连结上这两个孩子，他们可以告诉你如何重返平衡。当你再次走

进森林、或是其它喜欢的地方，你都可以看到这个男孩或女孩想要对你说话。信任你的想象吧，让它明亮而快乐。这不应该是一个严肃的练习，而只是玩耍罢了。这是连结内在两性能量那强有力的核心的一种方法。

你们都在为创造两性能量的平衡而工作着。在你们的社会中，它们被疏离和误解得很严重。任何时候连结二者，重获体内的平衡，你都是在把这种平衡散发给其他人，并为地球带来更轻盈、更充满爱的意识。我们因此而感谢你。我们深切地爱着你。

第四部分 问答篇

这一部分收录了约书亚和玛利亚在各种聚会和工作坊中解答的问题，其中大部分是关于在工作领域中找到并跟从灵感的问题，此外还包括一些关于健康、金钱、情感以及亲子教育等问题。

为了便于阅读，我将约书亚和玛利亚的解答做了一定的编辑整理。虽然这些解答针对的是提问者本人，却具有一般性，适用于很多人。

约书亚的解答

我曾患倦怠综合症 (burn out)，极度疲倦，也因此被迫走向内在……现在的我不知什么时候才是再次走入‘险恶的外在世界’的最佳时刻（虽然我有时觉得时机已到）。我该怎么做？在尚未完全恢复的时候就开始行动？还是需要多给自己一些时间？

从某种意义上讲，你永远不必重回那个‘险恶的外在世界’。你所患的倦怠综合症让你看到，你曾经如此信任且认为理所当然的生存方式，实际上反而摧毁了你，使你的创造性大幅度降低。你旧有的生存方式是一种抗争的方式，试图在这个世界上争取一席之地，并死守不放，因为你害怕失去对它的掌控。你的倦怠综合症迫使你放弃掌控，进入你以前试图避开的无常和孤独的领域。这一病症使你认识到你‘真正想要’和‘真正所需’的是什么。为此要感激你的身体。

要知道你永远不必再以旧有模式生活，只要你允许自己以一个全新的生存方式走进这个世界。你已敞开心灵，前所未有地觉知什么更能激励你。要相信籍由这一觉知，你已重新调谐并能以新的方式走入世界。你的心中会重新产生与这个世界连接以及重使内心灵感流动的愿望。

阻碍你的是那些以能量形式处居第三脉轮——太阳神经丛——的情感记忆。你忆起自己患病前如何无视内在的信号，如何对自己不忠。你依然感受到那时的疲惫和厌倦，消除这一阻碍的关键是：原谅自己曾经的所作所为。导致你生病的并不是‘险恶的外在世界’，而是你那渴求他人肯定并使你超出所能承受界限的内在小孩。

看着这个孩童，感受它的痛，拥抱它。对它负起责任，告诉它你完全接受它，这正是它所需要的，因为它需要安全感。感受自己的独立性，要知道你能够给予他人的确实很多。观察周围环境中是否有什么信号，是否有工作或创造性领域中的新机遇，看看它们是否适合你。如果你的内心由此开始欢唱，就请跟随这一感觉。要敢于再次与这个世界连接。

我已经换过几次工作，每次都陷入困境，因为各种权力关系使我感到窒息。难道是我无意识地吸引这一切？为什么每次都发生在我身上？好象我一直吸引那些并不适合我的人。

你于内在存在着一定程度的分裂，由此你也吸引外在世间的‘分裂情境’。一方面，你心中充满了爱的能量，以理解和慈悲对待他人。你富于同理心，愿意设身处地地为他人着想。另一方面，你在工作环

境中的某些情感使你无法给予自己爱和慈悲。你觉得自己没有存在价值，由此你常常是给予大于接受。这一无价值感在你的人生中吸引各种被误解、被轻视的情境。

你对此感到无力抵抗，因为你无法肯定你遇到的‘有权人’到底是对还是错。虽然你感到愤怒和受伤害，你内在的某一部分却认同他的观点。你心中有个信念：**你的能力不够强，必须比他人更加勤奋努力才能取得同样的成果。**这是一个具有毁灭性的想法，请不要将其与灵性上的服役他人和无私混淆在一起。它显示出你的‘自我’过于软弱，不能表明自己的界线，因此，你内在之最美——心的能量——成了对此并不珍惜的粗暴能量的受害者。

为了吸引那些与你相合的能量，你需要于内在层面上检视那些局限和压制自己的信念。看清它们的本质：它们只是你在某一时刻被‘植入’的负面想法，并不说明‘你是谁’。请接受你确实带有这些想法的事实，并拒绝它们继续存在于你。要知道，敢于表明自己的界线并对那些与自己无益的事情说‘不’，这从灵性角度上讲也同样是好事。你觉得这样做就是将自己降低到攻击性能量的层次，而在工作环境中你恰恰受到这一负面能量的烦扰。然而，来自‘小我’的权力争夺完全不同于发自内心的表明自己。后者与攻击性和自私无关，它关乎于洞察力以及对自身之纯洁和气节的维持——在忽视它们的能量环境中。当你能够于内在感到且觉知为自己挺身而出不是错，当你能够认知和保护自己的尊严时，你就不再吸引这些情境。他人展示权力的行为就不会再于个人层面上影响到你，或者此类情况再也不会出现于那些吸引你的工作中。

我同时做两份工作，一份工作是为了获得收入，另一份工作虽是我真心喜欢的，却收入菲薄。我选择的路对吗？

有时，从旧到新的转变是一个循序渐进的过程，这也适用于你的情况。要一直相信在这个世界上你可以跟从内心生活，与此同时也可以获得足够的收入。你于内在深处怀疑你以及你的洞见和灵感是否真受周围环境的欢迎。你曾经在地球实相中深感失落，并做出不再对这一物质实相付出真心的决定，因着一次次的失望，你屏蔽了自己的直觉。

你对与他人的心灵连结所持的保留态度，使你无法放弃旧工作。这个只为挣钱的工作，为你在经济上和情感上提供一种安全感。你无需真正地投入，只需将一切维持在表面。你害怕以全然臣服于内心的方式生活，这一点投射于物质实相，导致你目前尚无法凭靠自己真心喜欢的工作来维持生活。要觉察自己对在情感上臣服的恐惧，关爱你那没有安全感的内在小孩。你用安全和信任的能量拥抱自己的程度越强，你的心灵能量与地球的连接就越强，在物质领域中，你真心喜欢的工作带给你的收获就越多。

虽然我身处一个传统的工作环境中，却觉得能够以一种谦逊的方式闪耀自身的光。不过我也时时会有离开那里的想法，什么才是属于我的工作？

你很谦逊。在工作环境中，你确实让自身的光闪耀，有些人也因此受益。另一些人则因为没有感受到而错过了。关于‘什么才是属于我的工作’的问题，你需要认知自己在工作中的感受。不是问自己

‘我的工作是否对他人有益’，而是‘我在工作中是否充满了灵感和喜悦’。如果你感到自己在工作中充满了灵感和喜悦，就可以肯定你所做的工作确实是内心所愿，你的周围环境也会完全接受你。只有在取予平衡的情况下，你内心才会真正感到喜悦，你感到被源自灵魂的能量流——激情和热情之流——承载。如果你目前的工作缺乏激情和热情，你就在某种程度上拒绝了自己。你内在强有力的灵性能量希望展现自己，不想再受各种预定的条条框框限制。因此，最好将这一能量以更直接的形式引到外在，让它与地球有更强的连接，有更坚实的基础。

作为艺术工作者，我发现自己在工作中过于关注外在世界对我的期望，这阻碍了我更好地感受灵感，跟随灵感。我该如何做？

你的艺术工作使你不得不面对你内心‘作一个听话的好女孩’的想法。一方面，你并不在乎这一点，与外界的权威抗争。然而，这一激烈的抗争下也隐藏着你对权威评价的执着。你之内有一个小女孩，她非常希望获得母亲的肯定，并获得绝对的保护和关爱。长大后，你将这一内在小孩的愿望投射在他人身上，比如你所爱的人或者你的上司。你希望获得他们对你绝对的肯定，虽然你也在同时寻找一个能够不依赖他人的肯定、能够全然作自己的方式。这导致了你内在长期的迷惑：我是为自己而做还是为了讨他人的欢心？这也导致了你心中日益积累的愤怒，愤怒自己一次次——半知半觉地——为了满足他人的愿望而拒绝自己。解决的方法是：觉知你的内在小孩对于无条件的安全保护的渴望，并为自己负责。做到这一点，你就会为自己挺身而出：不是因着‘失去自己’和‘没有界线’的模糊感受而抗争，而是藉由与你的情感——你的内在小孩——的正面、切实的连接。那时，

就会有一涓内在的创造之流，引导你在艺术世界中遨游。

我刚刚开始灵性治疗的工作，也非常喜欢这一工作，它使我备受激励，也感到充实。可是，我却觉得难于启口收取费用。而我确实需要一定的收入来支付生活费用。如何才能解决这一两难之局？

你们中的许多人都认为做自己真心喜欢的工作不该收取费用。你在自己真心喜欢的工作中最受激励，最具灵感，能够给予他人的最多。你在自己真心喜欢的工作中能够展现自己的最优面：在漫长的成长过程中——常常不止一生一世——精炼出来的天赋和能力。你在地球上给予‘自己的最美’，为什么要拒绝因此获得回报的机会呢？

从未有任何一个灵性律则讲过给予比接受更神圣，不过确实有人类的教义将之奉为神圣的信条。这与灵性毫无关系。事实是，你要和照顾他人一样照顾好自己，象尊重他人一样尊重自己。你们依然受某些教义的影响，将灵性上的服务与压抑自身的物质需求和愿望联系在一起。然而，你来地球是为了使你的人性和灵性合一，只有你理解并接受自身的人性，合一才成为可能。你可以有物质方面的愿望！你们并非必须过没有乐趣和享受的生活，重要的是平衡！

当然，如果你沉醉于物质上的奢华和身体上的享受，就会失去平衡，但这并不真正是你们光之工作者面对的危险。你们的问题在于，你们认为有偿服务是一种罪过，因为你们认为照顾自己是不对的。你告诉自己赚取超过生活最低需求的收入是自私的，你不允许自己有丰裕的生活，因为你认为这不是自己该有的。潜意识中，你认为收取费用是拿走他人的所有。因为你如此看待赚取收入，所以你将收取费用

看作是不得不做的事——你毕竟需要谋生。你将自己创造的丰裕看作是他人的牺牲，这也阻碍了你在现实生活中真的获取自己所愿意接受的一切。

你的接受是对他人的剥夺？你的丰裕是他人的牺牲？让我们来看看你做自己真心喜欢的工作——对你来说就是能量治疗——都会发生什么？当你与来访者进行能量交流时，你试图用心感受能够为对方做些什么。你向对方的能量敞开自己，听从自己的直觉——内在更高层面的觉知，你感到能量开始自发地流动。这对你来说是充满喜悦的一刻，你感到自己暂时远离这个世界上的各种烦恼，感到自己在这充满爱的能量中扬升。你用双手疗愈对方，与此同时，也在你们二人周围建立了一个能量场，在其中你们进行开放且充满爱和光的‘能量上的相遇’。你的客户体验到的是无条件的爱，你的治疗缩短了他们与‘真正的自己’的距离。治疗完毕，他们心中充满了感激，并感到备受鼓舞和激励。他们想要为这一能量付酬。

留心你内在的反应。‘我很喜欢这工作，但我真的可以收费？’‘严格地说，我只是做了半小时的能量治疗，收取这么多费用合适吗？’‘我所做的没什么了不起，这一切都是自发的，收费是不是不对？’事实上，当你问自己这些问题时就已经对自己不诚实。你知道有神奇发生，知道治疗进行得很顺利，知道你所赋予对方的极具价值。这些啃噬你的怀疑正说明了你对拥有自己之空间的恐惧，说明你认为照顾自己是不对的。在这一方面不断贬低自己是对你自己的不公，此类谦逊并非来自于自我价值感和对自己全然的爱。事实上，你阻止自己和客户进入取予的良性循环。让我来具体解释这一点。

比如说，一个人想感谢你，以言语（称赞和感谢）或行动（金钱、物质、某些帮助）的方式，试着不要认为他没必要这样做而拒绝。感受他所给予你的能量的温暖，即使他以金钱的方式感谢你。允许自己接受这一温暖和友爱的回报，不要害怕‘自我’因此失去控制。接纳——允许并接受他人想给予你的一切——是送给你自己的一个珍贵礼物。它使你与地球连结，使你感到在这里受欢迎，使你希望自己的创造力与物质实相能有更强的连结。与地球的连接越强，你所做的光之工作就越充满力量，充满爱。他人会因此受益，因着真心喜欢的工作而获得丰裕，并非只是为了你自己，丰裕带给你喜悦、享受和快乐，因此你的灵性力量会增强，你更加希望与他人分享你的力量。这样，就形成了一个使双方都获得成效和丰盛的取予的良性循环。

重新审视你对金钱的观念。金钱是你与客户以一种自然的方式使你们之间的能量交换获得平衡的工具。事实上，这是一个使治疗师与客户的关系保持明朗的极佳方式。如果你明确说出对自己的付出希望获得何种回报，对方也就能够清楚地了解你如何看待自己的工作，也就知道他该如何回报你。你给予他人感谢你的机会，并由此避免了你们之间可能出现的情感依赖。‘能量上的相遇’发生后重新使你们之间的能量获得平衡，由此彼此之间不存在亏欠或责任等‘残余能量’，这是两个成熟灵魂的相遇过程。

目前我病休在家。但是我知道自己不会再回去做这份工作，我想要做自己真正喜欢的工作。不过我还是问自己：“是不是过于仓促？我想要的是不是太多？”我心中充满了怀疑。

你决定告别以前的工作，由此你也做出了放下并不适合你的生活

方式的决定。其实这并非只与工作有关，更重要的是你目前所处的探索过程。你生病前尚能压抑下去的一些内在情感现在开始苏醒，要好好地感受这些内在情感，要有耐心。一般来讲，当你于内在开始某种转变时，外在机遇也会出现在你的面前，将你带近充满喜悦的工作。如果你还不知道自己到底想做什么或者能做什么，就先静等一段时间。关注内在，看看你的内心想要告诉你什么。如果你尚未完成内在的过程，于外在层面上强迫行事也是毫无意义的。要有耐心，完成你目前所处的情感过程，之后你会发现，解决问题的方法会自然而然地出现在你的面前。要敢于信任。

我专职灵性辅导，可是客户很少。这是我真心想做的工作，我该信任一切都会自然而然地变好，还是应该更积极地吸引顾客？或是承认失败？

虽然你喜欢这个工作，却并不真正相信自己，你的内心深处有着‘我不够优秀’的信念。你深受各种关于爱和兄弟姐妹情谊等理想信念的鼓舞，希望将灵性带给地球。问题是：‘你在其中扮演什么角色？’你在‘要服务他人，要竭力而行’的教导中长大——尤其是作为一个女性所受的教导。这使你难于将自己置于中心地位，难于相信自己有帮助他人走上内在之路的力量、能力和洞见。你将这种自信看作傲慢和自负，由此你使自己与内在直觉、智慧和觉知产生了一定程度的分离，从而未能吸引那些本来会找你咨询的客户。认知这一点是痛苦的，不过，请把它当作对你的邀请，邀请你面对被自己否认的那部分，面对你贬低自己并限制自身力量和自我觉知的那部分。当你能够真正发自内心，能够完全根据内心深处的洞见说出自己的意见时，就会吸引更多的客户。真正触动他人的并非你的灵性观念、你所受的

培训或你采用的治疗方法，通过将自己看作一个充满爱的人，一个有许多洞见和经验与他人分享的人，你会向周围发散另一种能量，并唤起回应。

我打算开办一个能量治疗室。一方面我迫不及待地想开业，另一方面又有些害怕，也对自己所能提供的服务缺乏自信。这是否说明我尚未准备好？还是可以开业？那我该如何克服自己的恐惧？

你已经做好了开业的准备。你之内确实存在着恐惧，这一恐惧有着悠久的历史。然而，不再让恐惧决定你一生中该做什么又不该做什么的时刻到了。要看清恐惧的本质，它们是你内在曾因被拒绝或被审判（某些前世）而深受伤害的那部分的哭喊。事实上，这一恐惧试图帮助你，它想吸引你的注意，并对你说：“不要再这样做，否则的话你会再次受伤害。”回应这一哭喊的方式是认知并接纳内在的恐惧：“我曾经受过伤害，非常害怕再次处于可能被伤害的情境中。不过我于灵魂深处知晓，现在时代不同了，我所经历的一切都是一个富有意义的整体拼图的一部分，现在我可以信任那个神圣整体，一切万有，上帝。我是一切万有的一部分，我是受眷顾的，我是安全的。”

你害怕自己没有足够的能力成为灵疗者这一点，与你这一生以及某些前世中被否定的经历有关。你对于这工作拥有足够的知识和觉知，因为你念念不忘他人曾经对你的工作评判，所以开始怀疑自己的能力。这些评判源于恐惧，在早期的历史中，甚至现在，基于直觉的工作被某些人看作精神操纵和巫术。这些人害怕由此展现的力量，原因之一是人们由此变得独立并将命运掌握在自己手中，另一个原因则是人们认为‘感觉’既不理智又无法控制。重要的是，你明白你现在

可以自由地运用你的直觉力，明白你自身的诚实和正直保护着你，明白现在女性能量正在苏醒，因此，正是你的能量更能与他人的需要和兴趣衔接。

我感到身体不适已经很久。它从我的左耳开始，沿着头颅骨、后脖、肩胛骨、心和肺的后部一路下行，最后从左臀离开身体，并有一部分‘悬’在我身侧。我还感到我的身体左侧气流受阻，而且右眼感光差。我知道所有这些不适相互之间是有关联的，是我潜意识的某个部分阻止我臣服。我该如何解决这一问题？

身体的不适与你内在的情感痛苦有关，这一情感痛苦因外在世界对你的评判而起，象厚茧一样将你包住。你将那些攻击性的评判吸收并内在化，由此你不再知道哪些来自于外在世界而哪些又源于内在。你之内有一个评判性的声音，它限制你，使你无法表达你灵魂的觉知。你内在有着极其强烈的灵感，生生世世以来，你一直试图将其展示于地球。在觉知领域中，你是一个先锋，却处处碰壁，不被理解。由此产生的伤痛现在需要你的理解和慈悲，如果能在更深的层面上理解自己，而不是针对身体上的不适来自我评判，你就会渐渐从束缚你的茧中解脱。

你激情如火，有着为了‘大家的利益’而全身投入抗争的倾向。然而，需要被你从自我评判的牢狱中解放出来的不是**激情**，而是**慈悲**。激情是极具价值的能量，不过，它也会转化为令人无法安宁的狂热。可能会有一种渴望悄悄潜入你，使你很难安于现状。激情可能会以这一方式阻止你接受自己，阻止你活在当下。消除旧的能量阻塞或灵魂的伤痛需要温柔、耐心和信心。要象对待一个身体需要慢慢成长的孩

子那样对待自己，你是蝶蛹，化蝶之前需要经历各种不同的成长阶段，在各个阶段中辅导自己是一种工作，它助你在更深的层面上真正了解人类经验的各个极端。你接受了这一工作，就会破茧成蝶。推动这一工作的燃料和马达正是你累世积存下来的情感痛苦，它会被你用觉知疗愈，被你带入光中。因此，不要评判你的恐惧、愤怒和痛苦，温柔且耐心地对待它们，相信如果你能够发自内心地接纳它们，它们就会为你指出通往解脱和蜕变的路。内心深处的创伤几乎总是基督意识苏醒的温床。

我无法找到回归自己的路，是因为童年的什么经历吗？我无法与自己的激情和灵感连接。

你出生时带着嬉戏、敏感和爱做梦的能量，你周围的人没有觉察到这一点。你的父母一心要将你‘好好抚养大’，这对他们来说，就是教给你一系列关于好与坏以及该做什么又不该做什么等等的评判。他们的教育方式中有着权威性的一面，使你难于坚信并跟从自己比较细腻的感受——其中惊奇远大于评判。你无法与周围坚实且决断的能量抗衡，你不断地改变自己以适应他人，因为你需要他人的保护和肯定。从灵魂角度讲，你的人生使命正是在那些与你能量不和谐的环境中保持自己内心的感受之流。

童年时的你有些游离于身体之外，我的意思是你的觉知和自我感受没有与身体完全地连结。因为这个原因，你也常常感到恍惚，常常发呆，就好象‘你并不完全真实地存在’。你未曾或者很少关注自己的情感，由此很难感受到生命中的激情和灵感。如果你想感受激情，就要先感受自己的情感。通过将意念完全集中在身体上你可以与自身

的情感建立连接，比如通过关注呼吸，试着感受身体的哪一部位比较紧张——或其他的感觉。你与身体的连接变强后，就能够去感受体内的情感负荷。

然而，当你全然地关注自己的身体时，会感受到一定的阻力，因为会遇到那些你长期以来一直试图逃避的情感。孩童时期的你盲目地将它们推开，因为它们过于强烈。你为他人的缺乏理解，为各种激烈评判的攻击性而感到震惊，你感到沮丧、惊慌、恐惧、不受欢迎和被遗弃。你对这一情感感受的对策是拉开距离，半游离于身体之外，从而不再对这一切感到如此的痛苦。

久而久之，这一生存策略本身变成了问题。当你远离情感时，似乎体验到一种安宁。不过这种紧张、不自然的安宁阻碍你真正地生活。真正的生活是一个**感受**、体验并从中学习成长的过程。如果你拒绝感受，就会导致生活的凝滞。你的愿望无法实现，生活从你的身边走过，你只是作为观众站在场外观看。

只有在决定放弃这一生存策略后，你才能感受这些情感。尽管有着阻力和恐惧，也要面对并接受这些尚未消化的旧有情感。或许你会暂时地陷入忧伤，为了曾经因为远离生活而不得不放弃的一切，就象人们形容的那样‘哀悼过去’，也或许某一段时间你会因为曾受到的不公正对待而感到强烈的愤怒。你需要正视和体验所有这一切的情感，才能整合身体和情感。未经处理——察觉、体验和理解——的情感已退化为生存机制，这一生存机制迟早会变得比那些情感更具破坏性。因此，认知这一生存机制并感受它后面的情感之流是极其重要的。

一旦你认知自己的各种情感，并已体验其中最强烈的那部分，你内在的感受之流就会以更友好的方式展现为激情、喜悦和热情。一旦你准备好面对人生中**所有的情感**——包括负面情感，激情就会开始流动。当你认识到正是负面情感帮助你走近自己，走近灵感时，就不存在什么‘负面情感’了。所有的情感——以其原始的、自发的形式——都是信使，无论它们具有何种特性，它们的讯息总会指向一个源泉，一个没有好坏之分，充满流动性、体验性和创造性能量的生命源泉。情感是灵魂的信使，如果你欢迎它们，它们就会带你回家。

最近我逐渐看到阻止我放下并臣服的情感模式。我常问自己：认知这些情感模式，就是说我感到它们的存在并接受它们，这就足够了吗？还是需要寻找这些模式的根源，并重新体验过去那些痛苦的经历？是不是必须这样才能真正地放下？

没有这个必要。觉察并放下情感阻碍并不一定非要完全了解其根源。那些根源常常很久远，存在于这一生或某些前世。最重要的是感受并认知内在那些根深蒂固的情感，做到这一点，就能够释放它们。你感到忧伤、沮丧或愤怒，这些情感进入你的觉知，使你**认识到自己**曾经压抑了它们。在释放过程中，可能会有某些画面或者回忆浮现出来，你可能忆起童年发生的某些事情，或者会看到一些无法理解的画面——它们常常来自前世。深入了解这些画面或回忆或许有一定的帮助，**尤其是为了释放被压抑的情感**。不过，回溯不是为了探知到底发生了什么事情，而是了解你当时的**感受和体验**，了解你对所发生的事情有哪些情感上的反应。从这一角度看，寻找根源有一定的帮助，因为它将你带近自身的感受。它可以帮助你了解‘现在的自己’，了解你为何对某些事情产生某种反应。它助你对自己更加理解和慈悲，理

解和慈悲具有疗愈作用。

但是不要在细察情感模式根源的过程中迷失。这其中的陷阱是：它有可能变成‘大脑的练习’——你过度**思考**过去可能发生了什么。没必要追溯具体发生的事情，要跟从自己的感受，看看在情感层面上都浮现出什么，这才是出发点。我现在有什么感受？因为什么事情而烦恼？以开放的心态，不带任何评判地慢慢进入你的情感，看看它们想对你说什么？有时，你的感受确实邀请你去探知情感的根源，那么就跟从你的感受，跟随那些浮现出来的画面和回忆，任讯息自由地浮出，感受恍然大悟的那一刻：“现在我明白了！”。有时，你只是觉察到情感负荷，觉得静静地感受它就已足够。静静地感受就是**疗愈的能量**。

刚刚开始体验旧有情感时，常常有着深入地探寻到底发生了什么的倾向，这有可能是一次有意义的内在旅行。到了某一时刻，你会感到已经挖掘得足够，许多问题已得到解答，到了感受情感、接受情感并以理解拥抱它们的时刻了。消除旧有情感模式不能一蹴而就，这是一个内在的成长过程，需要耐心和信心。

你们常常缺乏耐心。于是你的大脑开始质疑：‘内在的工作真的有帮助？所有的根源我都知道了，为什么还没解决问题？难道我需要继续寻找根源，需要更深的挖掘？’如此这般，你使自己变得不安，并开始怀疑自己。放下控制欲，放下内在那个催促的声音。要信任生命本身！所有的生命形式都有其自身的成长韵律和节奏，在矿石、植物、动物和孩童身上都能看到其自身的节奏。大自然经由在适当的时刻提供适当的机遇来辅助这些成长的过程，生命也以同样的方式佑助你。

你不必一味地抗争和征服。生命会佑助你！它会为你提供各种机遇，帮助并加速你的内在成长。信任这一点，你的成长过程就会变得更加愉快和轻松。

为什么我如此地热爱一切生命，却感到更希望生活在彼岸？

因为你依然带有轮回之痛。你开始这一生之前，曾经非常地犹豫不决。你的灵魂依然记得前一生的忧伤和苦楚。与此同时，你也深深地感到与地球的连结，依然为地球生活的丰盛、美丽和纯真而感动。你已敞开心灵，并选择在这一生播种并传播心灵意识。然而，因为敞开心灵而体验到的敏感，也使你变得脆弱，使你有时怀念那和谐的安全感——你认为它只存在于灵界。

你的挑战是在物质次元中保持这一和谐的安全感。你来这里是为了疗愈旧痛，其方法是全心投入生活，体验‘这里欢迎你，你在这里是安全的’。这样，你会将一片天堂带到人间。

重要的是，不要将你对地球生活的反感归罪于自己，要将它看作一个需要你帮助的孩童的呼唤。你的能量恰恰可以使这个孩童再次感到轻松自在。

你出生时的创伤与‘灵魂品质被拒’有关。每个人于灵魂深处都具有某种可以给予他人的能量，当你感到备受激励时，在你之内流动的就是这一能量。身处这一能量之流时，你会感到充实和充满热情，感到自己被某一更高的指引并辅导你的能量提升。如果这一能量之流不被周围的人接受，如果它被忽视、误解甚至被暴力地拒绝，就会引

起灵魂深处的创伤，我将其称为‘灵魂品质被拒’。实质上，这是最深度的痛苦，远远地超过肉体上的痛苦。

这一痛苦是你作为人类在地球上所能经遇的最有力的挑战，因为你需要完全地靠自己，你被邀请在无人支持的情况下也有着深度的自信。‘灵魂品质被拒’常常导致绝望和对再次轮回地球的抵触。你关闭了内在的一部分，拒绝再次面对你曾经经历的痛苦、孤独和被遗弃感。

尽管如此，你内在的另一部分却决定再次迎接挑战，否则的话，你现在就不会坐在这里。你的这一部分明白这一过程的重要意义，它勇敢地迎接蕴含于‘被拒之痛’中的挑战：觉知自身的独立性以及坚不可摧的内在之光。这一觉知使你在这个世界——也包括那些与你之内在振动不和谐的地方——感到安全。这一觉知轻微地改变了地球的能量场，在地球上为天堂创造了一些空间。

我为他人做过能量治疗后，总觉得需要清理我自己的能量场。是否存在一种可以为自己清理负面能量的方法或仪式？还是跟从感觉选择比较适合自己的方式，比如我在治疗他人后总会洗手，还是有什么更好的方法？

永远要跟从感觉，你所谓的‘感觉比较适合自己的方式’来自你的直觉。对于你，洗手意味着治疗的结束，你通过洗手这一动作与客户拉开距离。你有着用水清洗自己的愿望，这一愿望启动了水在能量层面上的清洁作用。这是你内在的意识状态、外在动作以及具有某一象征意义的用具之间的互动。你的意识状态在其中起主导作用，具体

的仪式则是次要的。你是源头，是创造者。没有你的认可和灵感就不存在任何具有改变力量的仪式。因此，如果你寻找用以标志某一过渡状况的仪式，最好的方法就是相信‘感觉比较适合自己’这一点。由此你会选择一个易于实现且使灵感更容易流动的方式。

此外，你还可以问问自己为什么觉得需要清理自己的负面能量。看来你认为治疗他人会使你吸收他人的能量并使其成为自己的一部分。真的是这样吗？治疗时，你将自己调准到客户的能量频率上，你会感受到强烈的情感，恐惧、惊恐、愤怒或忧伤等。感受它们却并不一定就必须吸收它们，‘记录下来’便已足够。你可以在‘记录’他人情感的同时保持自己的独立性。事实上，只有这样你才能为他人做能量治疗。

你吸收他人能量的情况，常常是你无意识地允许他人的能量——它常常与你自身的某些能量相似——进入自己。这个‘新来’的能量紧紧钩住你‘自家的’能量并增强它。例如，你的客户心中有自卑感，而你也如此。在治疗过程中，你的自卑感受到触动，治疗后你开始怀疑自己刚刚做的是否够好，你认为这是你自己产生的怀疑，事实上，是客户的部分自我怀疑进入了你的能量系统，并导致你比平时更加怀疑自己。这是你无意识地吸收客户负面能量的情况，你没有意识到这一自我怀疑并非完全来自于你自己，无法很好地看清你们之间的分界。

因着内在的意愿，洗手对于释放他人的能量会有所帮助。不过，更重要的是了解到底发生了什么。如果获得了解？正是通过体验。只要你在治疗他人后有不好的感觉——不满意、累、自我怀疑等，就要

认真对待这些感受，试着接近它们的核心。不要去探究这一感觉是来自你还是你的客户，客户的负面能量只不过是自身负面能量的放大镜而已，它们能够帮助你清晰地认知那些尚未意识到的情感模式。关注隐藏在那些感受之下的信念：‘我不懂’，‘我做的不对’以及‘我要改变自己以更加适应他人’等。让这些信念——你曾在过去接受并一直携带着它们——完全进入你的觉知。一旦你明白这些信念左右着自己的思维和感受，就能够觉察他人心中的这些信念，由此你就不会再轻易地吸收他人附在这些信念之上的负面能量。**觉知自己内在的负面程式是保护自己不吸收他人负面能量的最佳方法。**你的觉知是保护你、使你‘保持清洁’的最佳工具。自我觉察越强，对于他人负面能量的易感性就越低。当你不再无意识地与他人的负面能量共振时，就能够带给对方深度的疗愈。这样，闪耀着美丽光彩的你就会成为他人的榜样，鼓励他人前行。

我常常感到心中充满了强烈的热情，想要实现那么多的理想和计划。可是，又常常因为无法实现内心的愿望而感到泄气和失意。这些愿望似乎过于抽象和理想化，以至于无法付诸于行动。

这其实是一个关于‘展现灵感’——在物质实相中实现灵魂愿望——的问题。你们光之工作者一方面充满了实现内心理想的强烈热情，另一方面却害怕展示‘真正的自己’。这与曾经的旧痛有关，你们曾经因为向世人展示灵性的自己而受到审判。对于你而言，你曾经在多个前世中多次受控于权威的宗教能量，它不停地教导你要为了更高更大的利益牺牲自己的情感和需求。这一基督教义多次鼓励你压抑自己那自然的冲动和热情，以满足他们对‘神圣的你’的要求，你内在的神性被定义为与人性——情感，性，乐趣——完全的脱离。

具体地说，你被教导跟从自身的自然冲动、感受和愿望生活是有罪的，这一教条在你的能量场中留下了深深的刻痕。因此，你对灵性热情的体验具有两面性，一方面它带给你喜悦和存在意义，另一方面，曾经的回忆却使你害怕感受热情。

你们中的许多人都具有这一两面性，其原因也常常与上面的描述相似。你们许多人对于在地球上展现自身的灵魂能量有着矛盾的态度。为了在地球上展现灵感，重要的是了解：你想以最明亮的光照耀的地方，内在黑暗会受到最强烈的触动。你想再次在某一方面与灵魂建立连接时，也会同时唤起你在那一方面曾经被拒的回忆。我邀请你们所有人以充满爱和觉知的方式对待这一被拒之痛和对再次被拒的恐惧。

使灵感展现于地球是一个**极具创造性的创造行为**，它同时也是**自我疗愈的过程**。通过使自身的能量在地球上流动，你不仅为自己创造了空间，也认识到你在这里是受欢迎的，这会疗愈旧有的伤痛。被这个世界认同并不重要，重要的是你认同自己且赏识‘你所是的你’，这使你变得伟大和独立。一旦你能够在对伤痛的深度恐惧中拥抱自己，就能够在地球上创造一个使你的灵性热情尽情绽放且硕果累累的温床。所以说，自我疗愈是实现内在理想的重要基础，当你在感知内在热情和理想的同时，也了解展现自己时的迟疑和不自信，就会为内在的‘YES’与‘NO’之间建立一座桥梁，会在跟从内心愿望的同时拥有耐心和慈悲，并会逐渐信任这一物质实相。

对于 2012 年有着各种各样的预言。这一年对于我们意味着什么？会出现一次重要的意识大提升吗？

目前正在进行着意识大蜕变，许多人被卷入其中，它首先体现在人生的转变上。不要误解意识的提升，它意味着开始面对旧有的恐惧以及情感能量的阻塞，而不是忽略和逃避。意识提升最先导致的就是与内在黑暗的沟通变得更强大，这可能会使你的生活出现某种程度的变动，比如亲密关系、工作环境、居住环境等的改变。意识的提升使你认识到你所做的许多事情并非发自内心，而是出于你所学到的基于恐惧的反应模式。你认识到自身的情感生存机理，一旦你觉察到这一点，就开始放下这些生存机理。这会对你在日常生活中感受和行事的方式产生极大的影响，这一转变——目前许多人正身处其中——非常彻底，从外在角度看，仿佛他们的生活偶尔处于混乱之中。然而，这是成果丰硕的混乱，它在深度层面上宣告了一个新的生活方式——以灵魂的韵律生活——的到来。

随着越来越多的人接纳这一基于心灵意识的新方式，它最终会在地球上具体化，带来一个新的社会实相——跟从灵魂的韵律而不是恐惧的韵律。这一过程如何以及何时显现于外在世界，目前仍不确定。事实上，这也不重要。

没有人知道 2012 年地球上将会发生什么，因为外在物质层面所发生的一切都是人类集体心灵意识之内在活动的外在投射。这一内在活动取决于你们所有人此时此刻所做的数百万个小决定，那些关于如何对待自己、面对恐惧以及聆听内心的决定。你们所有人一起决定未来。

预言其实并没有什么灵性上的价值。一些超感知能力比较强的人，可能会感受到某一可能性——其中会有一些事情发生，就象

你自己也有的关于某事是否会顺利的预感。此类预感可能具有一定的价值，因为它会助你察觉你此刻真正想要什么，以及对未来的希望和期待。为了其他目的而不断试图预知未来与提高自身的内在觉察毫无关系。对预知的需求常常是因为恐惧和不自信。你们来这里不是为了预知，而是**活在当下**体验人生，并经由这些体验而获得内在的喜悦。

对于某些外在资讯的关注，也会成为一个陷阱。你会毫无必要地担心，担心都会发生什么事情。也或许你寄希望于 2012 年这一神奇的分界线，然后因为那一年并未有什么特别的事情发生而深感失望。你之内并不存在着一个机关，到 2012 年会自动启动——只因为这一年是 2012 年。意识的提升无法通过外在来实现，你是创造者，你的觉知过程的‘体验者’，要聆听并跟从自己内心的韵律。

正在觉醒的基督意识如何显现于外在世界？为什么到目前为止依然没有什么迹象？

它已经显现于外在世界，不过只有那些想看到的人才会看见。就象你走在一个破旧杂乱的建筑工地上，忽然间你看到旧砖砖缝间开着几朵生气蓬勃、充满爱意的小花，它们全然地绽放着，恣意地展现美丽。类似的事情会触动你，同样，你也会被一个闪耀着爱之光、一个使你感到‘一切都好’的人触动。充满爱的人闪耀着单纯的光，他们安宁的能量使你感到慰藉。

你可以在一些人身上看到耐心、慈悲和真诚等品质，它们是已觉醒之基督度意识的显证。你越发展自身的这些品质，就越能在他人身上看到它们；你越成为基督意识的一部分，就越会看到它在周围世界

的觉醒。

我试着在工作中彰显基督意识，试着在一个远离合一意识和慈悲的环境中维持它。与此同时，我也感受到同事们深度的情感痛苦，这使我感到筋疲力尽。

你尽力过度，过于重视他人却忽略了自己。维持合一意识和慈悲也同样意味着专注自身和远离他人的痛苦，与他人同感同受并不会提高周围世界的觉知程度。同感同受很容易变成‘一起痛苦’——因为你认为自己必须支持帮助他人。由此，你向那些对你无益的影响敞开了能量场。象征性地说，你邀请他人将他们的垃圾扔在你这里，你从能量层面上说：“把垃圾扔过来吧”，然后你又问自己为何会如此筋疲力尽！我并不想拿你寻开心，不过我现在要说得比刚才更重。你以为收取他人的垃圾就会使他人受益？并非如此，你的照顾和关注会使他人暂时感觉好受一些，但却对他们没有真正的帮助。事实上，通过降低自己的振动频率来帮助他人，不会使任何人受益。你只是证实了他们的苦难，其实你是说：“是啊，这一切真的很糟。”

维护个性之完整，与他人相处时保持你那光和喜悦的本然能量，这样才能帮助他人。你认为这是自私和缺乏同理心的表现，事实上，这样做会帮助他人从另一个角度看问题，你于能量层面上表示：“我看到你身处困境，不过创造这一困境的是你自己，因此我坚信你也具有走出困境的能量。”只要他人对你的讯息持有一定的开放态度，你就会帮他看到自身的责任，并找到走出困境的方法。

一般来说，与他人相处时失去能量说明了你对自己的不忠。你的

任务不是拯救世界，甚至不是改变它。你为了自己来到这里，你来这里是为了爱自己，接纳‘你所是的你’。只要你做到了这一点，就会获得内心的平静，并将平静带给他人。如此，你散播的光既不会消耗能量，也不会使你感到疲倦。这是一个自发的过程，因为你就是光。

我（男性）的问题正好相反。不执着于他人的问题，保持自己的个性对我来说很容易。不过我害怕与他人建立关系，有亲密关系恐惧症。我该怎么办？

重要的是明白‘亲密关系恐惧症’到底是什么？你所恐惧的并不是与他人建立关系，而是害怕在与他人的关系中过于迁就他人而失去自己。因为害怕失去自己，你疏远他人，拒绝他人的接近。只是，这样你并未真正放下他人，反而是，你觉得他人具有一定的威胁性，所以刚刚与某人结识时，就因为害怕以后会发生什么事（比如失去自己）而不能完全地作自己。所谓的‘亲密关系恐惧症’其实是你害怕自己的感受，因此常常与他人也与你自己——你自身的恐惧、愿望和情感——保持一定的距离。

泛泛地说，在各种关系中，女性倾向于失去自我界限，男性则倾向于过度坚守自我界限。女性常常害怕被遗弃，男性则对建立关系有一定的恐惧。在男性集体能量中存在着对开放感受中心的恐惧，也就是说对自身女性能量的恐惧。在女性集体能量中则存在着对‘运用男性能量表明自身界线’的恐惧。无论上述哪种情况——过多或过少地设定自己的界线，解决的方法是一样的：明晰地认知并保持自己的个性。

与他人保持密切关系的同时，专注自己，与内在的宁静保持完全的连结，这确实比较困难。然而，只有当你专注自己，内心感到宁静时，才能与他人建立真正的连接。试想：当你认真观赏一件美丽的物品，用心聆听音乐或某人的话语时，会渐渐沉入内在的世界。你用全身心去感受，与外在世界沟通的同时也完全处于自身的能量场中。对他人敞开心灵的同时也完全保持自己的个性，是你们所有人——男性和女性——都在寻找的平衡点。

我很难察觉自身的感受。我习惯用大脑思考，一旦我感受到什么，大脑中立刻就会冒出很多想法。渐渐地，我就无法分辨直觉和自己的想法了。

重要的是以平和的心态看待大脑思维，强行推开或者抵制各种念头，反而会增强它们。对于很多人而言，思考并不是他们自愿的，这是一个自发的过程，并不受你的控制。烦恼、担忧和恐惧常常使人们陷入思考无法自拔，从而无法接近自身的感受。

过度思考是因为你想要掌控人生。大脑告诉你，通过长时间的苦思冥想能够找到解决问题的方法。事实上你知道并非如此，因为你看到自己的思路在原地打转。一生中，你不肯轻易舍弃的事情很多，其中最难放弃的就是掌控人生的愿望——你对臣服的抗拒。

思想跟随意愿，一旦你有了放弃抗争的意愿，并相信解决问题的方法会自然而然地出现，内心就会变得平静。没有必要刻意压抑各种念头，因为这样会再次进入另一种形式的抗争。单纯地静观它们，当你觉得这些念头开始将你拉进思考的漩涡时，做几次深呼吸。如果领

悟到‘过度思考会使人走上恐惧之路’，就会挣脱它的羁绊。

控制欲源于恐惧或者缺乏信任。当你陷入思考的困境无法自拔时，就说明恐惧存在于你的内心深处。如果你能够关注这一恐惧，理解它，就会引起意识上的转变。因着你的关注，恐惧逐渐消失，你自然也就不再过度思考。当你再次感到恐惧时，开始会再次陷入思考的困境，不过，随着你不断地觉察内心深处的情感波动，内心日渐平静，也就渐渐地不再出现思考上的失衡。

哪些身体上的不适与灵修有关？我听说身体上的不适，比如睡眠不好、疲惫和某些过敏症都是与灵修有关的症状。我从小到大经常生病，这与灵修有关吗？

与灵修有关的症状一般是放下旧有情感包袱时引起的身体反应。一旦你走向内在，觉察并认知内在的情感，它们就会获得释放。能量开始流动，你的身体需要应对并与这一能量整合。觉察内在使各种旧痛和旧有信念浮出表面，这会暂时导致身体上的不适。你可以将此类病痛称为灵修症，这是藉由身体排除各种情感负荷而引起的症状。这些症状都是暂时的，一般会持续几周或几个月。

比如你，你正在试着疗愈童年的情感创伤。你忆起曾经发生的一些事情，感受自己内心如何看待父母的某些行为，试着帮你的内在小孩放下旧痛。这一过程中，你体验到各种强烈的情感，愤怒、忧伤、失望或歉疚。因为你并不抗拒这些情感负荷，所以能够在觉知过程中将它们渐渐消除。这虽是一个积极正向的过程，却为身体带来了很大的压力。身体对情感的反应一向很强烈，承受这一切需要消耗很多的

能量。因此，经过一段时间的净化，你可能会感到身体疲惫，并对各种外在刺激变得过度敏感，这一切都很正常。解决这一问题的最佳方法就是臣服，通过睡眠或者跟从身体自发的愿望——比如多喝水或多与大自然相处——给身体恢复的机会。

各种与灵修有关的症状事实上都是内在成长所导致的积极反应。它们都是暂时的，说明身体需要重新适应情感层面上的新平衡。当你感到自己的身体对外在压力或刺激变得敏感时，最好给自己一些时间和空间，使这一转变顺利进行。

如果疾病严重，或者历时超过几个月，就说明存在着尚未觉察的旧痛。与灵修有关的症状多因放下旧痛而起，严重的疾病则是持守旧痛的结果，是因为没有察觉某些深层的情感能量阻塞。对于灵修症状而言，旧有情感负荷已经开始浮出表面，而对于严重的疾病来说，一些潜在的信念依然固守着各种情感负荷不放。分清它们很容易，灵修症状虽使你感到不适，却不具危险性。因为它们，你或许不得不放慢生活的节奏，从容行事。虽然你没有耐心，也极富行动力，你于内心深处却知道放慢脚步对你有好处。一般来说，随着觉知程度的提高，并因此敏感力也获得提高后，你会趋向一个更宁静、更朴实简单的生活方式。然而，对于那些严重影响身体健康的疾病，你则需要检视身体想透过它提醒你什么。某些情感负荷以疾病的形式显化于身体，通过关注并接受它们，你就能够逐渐认知它们。这个主题足可以成为一次单独的传导！（见《约书亚的传导》之‘疾病与健康’）

如果你无法确定某一病痛是因为‘放下’还是‘持守’情感旧痛，可以试着去感受不舒服的那个部位。全然地关注它，完全接受你

感受到的痛和不适。问问身体，如何才能疗愈这些不适，直觉会为你提供答案。如果你带着开放且真诚的态度与身体对话，就会觉知是否有某一情感旧痛需要你的关注。不要评判自己，每个人清理旧有情感负荷的节奏都不同，有的人在一生中比他人清理得更多——比如通过疾病，因为这是他灵魂的选择。因此身体不适的性质和程度与‘灵魂的成长程度’无关。对身体病痛的体验会使你获得极深的洞见，使你快速获得内在的解放，其他任何方式都无法与之相比。因此，如果某一身体病痛并非因灵修而起，而是有着更深层的原因，这并不是‘坏事’。放下评判，接受‘此时此刻你所是的你’。

对于你而言，你在这一生中被邀请在多个层面上照顾好自己。你有着时刻帮助他人，带着同理心透过较高的几个脉轮与他人交往，并在与他人交往的过程中失去自己的倾向。在与其他人的关系中，你曾经对自己不忠，现在的那些病痛迫使你能量好好集中并维持在自己身上。虽然这种令人不悦的提醒方式有时让人难以接受，但是，这些病痛确实是以这种方式帮助你创造一个给予和接受、连接和放下之间更好的平衡。你的病痛不是因为灵修，而是因为深层的情感能量阻塞。在更深的层面上，你的灵魂要在这一生结束能量上的不平衡，它通过这些病痛邀请你完全地接纳自己，并赋予自己所需的空间。

玛利亚的解答

我该如何照顾患自闭症的六岁女儿？

首先我想说，你很爱你的女儿，她也能够感受到你的爱，这是我想说的最重要的一点。你的爱环绕着她，如永恒、无形的拥抱。虽然这并不能解决她的问题，以及你在你们的关系中所面临的问题，爱却是成就心愿的重要前提。请感受你的爱，它是如此的真挚和坦诚，这是你能够给予一个孩子最美的礼物。

你有时感到疑惑和绝望，这是完全可以理解的。你们之间深深的爱，是你们关系的基础。如果某些事情的进展并非如你所愿，这既不怪你，也不怪她。她为自己设定了这一生的挑战，患自闭症也是有原因的。她想以一种单纯的方式在地球上生活，她携带着纯洁的爱的能量，这一能量将会触动许多人。然而，这要求耐心，她的耐心，以及你们共同的耐心，耐心地使这一能量生根地球。她选择了——这很难用言语描述——将一种纯净的高频能量带到地球，与此同时，也选择了相对而言比较不受保护的人生。她的能量并不适合这个物质世界，因此她需要一个转译者，一个帮她将能量转译给地球实相的人。她选择了不受保护且高度敏感的人生，以维持自身之光的原始品质。

你也可以从这个角度来看，请容许我将这个问题一般化，一个正常的孩童——正常是指比较容易迎合社会——可能有迷失自己的倾向，他很容易被社会上的各种期望和标准影响，即使最开明、最敏感的父母也常常无法避免这一点。而一个有先天问题的孩童——例如自闭症——很难适应社会，正因为如此，他内在次元的一部分——不肯

屈折的那部分——得到了保护。周围的人们需要适应这个孩童，而不是他迎合社会。这种情况对于父母、医生或教师来说常常是个问题，然而问题之中隐藏着珍宝，这个孩童的与众不同邀请人们去寻找沟通的新方法，使人们不再认为一切都是理所当然的，并以开放的态度看待他的内在实相。

在你们的母女关系中，你要做到的是信任并聆听她。这一点你已经做得很好！你拥有很大的内在空间。请相信是你女儿自己选择了她的人生之路，她已在某些方面取得了相当的进步。请相信是她选择了你们作为她的父母，这样你们可以一起让她的光在地球上闪耀。你们都做得很好！

（以下部分来自http://blog.sina.com.cn/s/blog_64a7241d0100ihcf.html

帕梅拉的附加说明：在会议结束后，为了女孩的妈妈，我对小女孩做了一个简短的直觉解读——通过她的一张照片。解读表明她的自闭症与前世的生活经验有关。以下是解读的字面转录：

我看到有很多浅蓝色的能量在她的头部上方，形成闪亮的透明石头，在冠轮上方连接成一个直立的椭圆形。那里有一个高振动的能量；它包含了对生命和人类心理的深刻理解。我感觉到她曾经生活在地球上，有一个强大的精神或感知生死经验，在那其中她感受到有很多洞察出现，就像顿悟。其结果是，她周围人们的行为和动机都对她都变得透明，包括那在她社会里发挥作用的沉默力量。但是她难以把那知识整合到日常生活。我感觉到她生病了，她在身体上和心理上都不舒服。她无法表达自己的真实，因为她的环境不理解、不领会。这使

她非常着急；她感觉到她拥有可以帮助他人和避免痛苦的知识，然而它不可能被说出来，因为如果说出来她就会被关在世界外面。我的印象是，她不能在那一世解决这一难题，而且由于情绪紧张和身体问题她崩溃了，这些是无法把更高意识整合到物理存在的结果。她在情绪上关闭了，这影响了她的喉咙（自我表达），心灵（与他人的连接）以及较低三个脉轮（感觉安全和被需要）。

现在（今生），此较高知识（蓝色椭圆）正悬挂在她头上方，精致而纯粹，正是她今生的意图要把它整合到她在地球上的身体和情绪实相里。我强烈觉得这就是她来到你（母亲）这里的原因。你在辉光场里同样携带着那蓝色能量（更高觉察的品质）的东西，所以跟她有一个自然连接。你在较低脉轮附近还有红色的辉光，这表明你能捍卫你的真实，尽管有时对你来说是艰难的。我的感觉是，你的存在本身就对你的女儿具有治愈作用。那真是奇妙无比。她希望在今生得到治愈，一步一步地。你作为她的父母是解决办法的一部分，而不是问题的一部分。）

我的两个儿子都高度敏感，不过方式不同，因此他们彼此不合，我心里很难受。虽然我一心向往平静和和谐，却也时时陷入与他们的争吵之中。我该怎么办？

对你来说，重要的是坚持自己，跟从自身的感受，并明确设定界线。你的觉知有时会自发地‘提升’，透过较高的脉轮运作。因着透过最高的两个脉轮运作，你更具同理心，与此同时却常常失去与个人中心——腹部——的连接，那里存在着你的基础感受，它告诉你‘这是我想要的，那不是我想要的。’因此，你的内在小孩有时会感到受

困。

你自己也很敏感，很有同理心，热心对待他人，这是因为你对‘在一起’和‘彼此连结’的渴望，不过你也因此亏待了自己。重要的是，你要敢于进行内在的能量转变，认真地对待愤怒和毫无兴趣等情感和感受。

你与孩子之间以及他们彼此之间的争吵是有原因的，它邀请你设立界线并请他们尊重你。这是那些自身高度敏感、理解孩子且不愿伤害孩子的父母常常遇到的问题。作为父母，他们常常失去平衡，因为他们压抑自身的情感并与内在小孩失去了联系。因此，在母子关系中你可以让自己变得更有力量一些。

两个孩子中，一个与你的敏感方式相同，另一个则显得强势些，他也同样敏感，只是表现方式不同。两个孩子都与你有着很强的连结。试着将他们看作已经长大的灵魂，然后聆听他们的心声。至少要相信你们之间的纷争是你学习的机会，学习维持自身能量的平衡，这样你会更容易理解并能够从另一个角度来看待这一切。

通过提高自我意识和增强自信，你会更好地引导两个孩子。正是通过坚持自己，你才会帮助他们。你会为他们树立一个榜样，教会他们什么是**敏感的同时也坚强有力且拥有自我意识**。如果你能够将这一点付诸于实践，你对他们的帮助将远大于所有言语上的说教。因为敏感的孩子能够感受到你的能量，他们很少听你都说些什么，而是**感受**你是谁。因此，多给自己一些空间，你会看到自己将从中受益，人生也会变得更加美满和谐。

我该如何实现辅导孩子的理想？我很喜欢和孩子们在一起，却因恐惧和怀疑而感到气馁，我总是想：“没人需要我。”至今我都未能将理想付诸于实践，也因此感到受挫和没有自信。我该怎么办？

（因为有不少人提过类似的问题，玛利亚此处的回答具有一定的综合性。）

你们内心都有着真切的愿望，它来自于灵魂深处的灵感。要珍惜这一愿望，以充满耐心和爱的方式对待它。这一愿望在唤起热情的同时也会唤起恐惧，它使你忆起某些旧痛，源于童年或某些前世的痛，那是因为你希望与周围世界分享自己的某一品质而遭受拒绝的痛。这一受拒的经历——在某些前世常常是暴力的审判——在你的灵魂深处留下了创伤。这一创伤使现在的你们对于重新彰显自己原始的灵魂能量而感到犹豫和迟疑。理解并接受这一点是自我整合的第一步，也是最基础的一步。没有耐心以及对自身之恐惧和怀疑的评判，都是否认内在那些希望被认知的旧痛。

要耐心地疗愈受伤的内在小孩。你的热情是很好的指南针，不过它也会使你失去内心的平静，因为你希望尽快走出内在的伤痛。事实上，整个疗愈过程的目的并不是你于外在世界的展现，而是内在的疗愈。灵魂来地球上轮回的首要目标是内在的自我实现，是为了学习爱自己 and 接纳自己。这是灵性创造能量的基础，一旦打好了基础，自内向外的流动就会自发地进行。

你想要跟从内心的声音去生活和工作，这说明你希望进入依然隐藏在灵魂深处的恐惧和黑暗的核心。当你完成内在的疗愈后，将灵魂

能量彰显于地球的愿望就会实现。你想要将心灵能量展现于物质实相，那么就要比以前更加放下过去，放下从小受到的教育和那些不再滋养你的关系。与内心深处的灵感之源连接会引发一系列的变动，因此，在灵性能量显化为某一具体物质形式之前，你可能会觉得好像没有前行反而后退了几步。通过与灵魂深度的沟通，你开创了新的处女地，最初这可能会引起生活上的不安、变故甚至混乱。这一切都是极其正常的，如果展现灵魂愿望的过程中充满了坎坷，不要犹疑，正是这些坎坷使你于内心深处认识到‘你是谁’以及你能够给予他人的又是什么。

体验、面对和认知内在的恐惧和旧痛会提高你的同理心。你渐渐变得不再评判，你的目光变得温和和智慧，就在你想“嗯，我明白了，是为了自我疗愈，而不是为了他人”，就在这一刻，出现了寻求你帮助的人们和帮你达成工作愿望的机遇。那时你已经准备好，更容易实现外在的展现。对自身的恐惧和怀疑全然地说 YES，并象对待一个内心惊恐、需要帮助的孩子一样牵起它们的手，能够加快这一刻的到来。

希望做与孩童有关的工作，反映出你内心深处有着疗愈内在小孩，重建自发性、独创性和生命意义的愿望。一方面，为孩童们提供疗愈服务之前应先疗愈内在的小孩；另一方面，二者互相增益，每个来访的孩童都会为你的自我疗愈做出一份贡献。你目前正在进行的内在工作正是为将来做准备，是对你最好的训练，使你成为那些孩童以及他们父母的温和、智慧的辅导者。

我觉得很难运用自身的创造力，也觉得作女人很难，我该怎么做？

你的女性能量曾经受到伤害，因此内心存在着愤怒，你不知道该如何应对它。一方面，你觉得自己理该愤怒，另一方面却又不愿感受它，并且试图超越它，你拒绝愤怒的负面能量。重要的是以正面的态度对待自身的愤怒，因为愤怒中也蕴含着生命力。负面情感中同时存在着一个指引，一把钥匙。

不要否认或疏远愤怒，明晰地觉察它。在能量层面上，不要向上关注，而是要向下，向下关注腹部的脉轮——内在小孩的情感所在。居于那里的情感负荷等待着你的关注，等待你听到它们的呼唤。

你自身的女性能量曾经受到伤害，因此你时时处于愤怒中。不必害怕这一愤怒，对它说 YES，接受它。面对愤怒并与之沟通，你就会放弃对它的抗拒和抵触，它也就失去了负面性。否认使负面性得以存在，一旦你正视愤怒，就会纯然地体验到其中的力量——业已受挫的生命力。

你可以将愤怒想象成一个处于尾椎部位的火球，关注它，让意识渐渐沉到尾椎——反映你与大地之连结的能量中心。时时自内向外地感受这一能量中心，表面看起来那里似乎毫无动静，其实那里沉睡着一座即将喷发的火山。一旦你与它建立连接，就可以迎接这一能量之火，并使它通过海底轮，经由双腿与大地连结。一旦你与自身的愤怒建立连接，并与之握手言和，就会获得内在的平衡，并重获创造力。

约书亚灵讯系列文档下载：

<http://note.sdo.com/u/1187654031#/n/60yCf~jvP4v9nM01w000H3>