

个人觉醒的力量

Personal Power through Awareness

本书是欧林系列“光的智能”的书籍，谈更高的能量，教导你认识你原本没有受到任何污染的力量源头，同时如何在你或他人处于生命不见光明的阶段里，尽快地重整自己的能量，为自己与他人带来更高的光明。书中提供实用的方法；感知能量，运作能量、想法和使用光的工具，帮助你转化自己和生活；增加直觉能力、接收更高境域的指引，让你能有效益地应用于日常生活中。这是一本循序渐进教导「能量感知」的快速课程，利用这些很简单易懂的过程，你能在关系、自我形象和爱人与被爱的能力上，创造立即而深刻的改变。

第一章 欧林的问候

你可以学习辨认你在潜意识状态撷取的能量。
你就像一台收听很多广播电台的收音机，你所接收的和你注意的焦点有关。
你的能量中心正在开启，你对以往无形与不可见能量的觉察和被影响的能力都在增加。
你们很多人小时候都是很有知觉、很敏感的小孩。
当你开启，重要的是发展智慧、释放痛苦和超越负面。
游戏单

第二章 感知能量

可视化的过程能转变负面能量为正面能量。
每一个家中都充满了居住者的能量和想法。
宇宙总是不断送出信号告诉你可行的途径。
游戏单

第三章 了解并引导周围看不见的能量

你愈能觉察别人的能量，愈能觉察你的内在指引。
你的感知能力与你的心打开和爱的程度一致。
想象力是最强大的能量感知工具。
“聚焦”加快时间并引导能量。
如果你正处于困难的情况，请你开始传送爱。爱会疗愈和保护你。
花时间想你要什么而不是你不要什么。
游戏单

第四章 感知别人的能量

觉察你的身体、想法和情绪，你可以发现别人对你的影响。
不必让别人或自己感觉不对。当你感觉被贬低、愤怒或能量低落，表示对方没有对你的能量开放。
想要拥有疗愈的关系，明白你该付出多少和接受多少。
情绪帮助你创造实相。
游戏单

第五章 我是谁？

自我承诺是聆听每个当下的感觉，并对此刻适合的事情采取行动。
明白什么时候注意你自己的需要，什么时候必须无我。
不要觉得每个人的快乐都是你的责任，只有他们能为自己选择快乐，你无法代劳。
送给人们你想收到的一切—爱、支持、欣赏、疗愈和认同—那么你将获得它。
想要消除恐惧，回头正视它，因为你正面应对的将消除于意识的光中。
去爱和接受你是谁，而非你将是和应该是的那个人。
游戏单

第六章 转无意识为意识

你并非被隐藏的驱力或未知的程序所支配，你有能力向内观察并找到答案。
当你把焦点放在什么对人们有益，你在帮助人们得到它。
当你和别人说话时觉察你为自己创造的意象。
你从未做任何事，不是意图以某种方式为你的生活带进更多的光。
为了将潜意识带进大我，请观察每个生活领域，问：「什么是我最高的愿景？」
看见每个人都在扩展和成长，那么你也会这样看自己。
当你要求指引，信任那些进入脑海的讯息。
游戏单

第七章 进化你的内在意象---解放真正的你

你对自己是个男人或是女人的定义大大影响了你的行为。
注意你对人们送出的意象，你的意象让他们退缩？还是帮助他们提升？
意象较语言更容易被人们接受。
用想象力去描绘你能踏上的最高的疗愈之路，创造你为何在这里的愿景。
游戏单

第八章 发现你的至深真理

慈悲是同理别人处境的能力。
你不需要透过痛苦与挣扎来成长。
你拥有世界上最伟大的力量，自我疗愈的能力。
你有能力知道你的真相。
当你预想对别人说的话，请保持最深真理的意象，并练习以爱的方式表达。
尊重你的至深真理是一样送给你和别人的大礼物。
游戏单

第九章 进入光的旅程：向上提升

肯定而不责难自己的能力帮助你更快成长。
进化或追求灵魂的道途并没有一个正确的方式，什么对你最好的选择权在你。
如果你的生活不顺利，你对它的某个信念必须改变。进化你的想法，你能帮助人类达成和平。
游戏单

第十章 学习无条件的爱

无条件的爱是学习成为爱的源头，而非等待别人成为源头。
无条件的爱转化恐惧。

恐惧是拥有等待被发现的爱的地方。
为了学习爱，你把自己放在挑战你成为爱的处境中。
你给别人的也是送给自己的礼物。
如果没有什么需要捍卫，生活会变得更容易，因为你不需要假装成你不是的任何事。
爱把美送进了每件事、每个人。最重要的是，爱把美送给了你。
当你充满了光，你对周围的影响力增加。
游戏单

第十一章 藉由选择成长处理伤痛

只有当你内在已经有伤痛的时候，痛楚才会被别人触动。
你愈明白你在一个情况要学习的功课是什么，你会愈快离开它。
痛苦是有力量的成长指标，它可以因爱而改变。
如果别人对你生气或保留他们对你的爱，别让你的响应感染了他们的负面。
如果你有一些很难原谅的人，假装你下次对他们说话就是他们往生前最后的机会。
游戏单

第十二章 开启你的直觉

当你依从你的直觉，许多的门将打开。
对直觉采取行动会加速你实现目标。
送爱的能量给你的过去。
开启直觉最好的方法是聆听它。
当你从直觉运作一切，事情将轻易地发生。
游戏单

第十三章 你的心思、内在对话与个人传播

常说高尚和充满爱的话语，能够提高心思的振动。
谈论那些你渴望的质量，就像你已经拥有它们一般。
藉由让自己进化到可能的最高境地，你为在你之后一步之遥的人创造了穿越的门户。
你可以控制想法。
透过专注于更高的理想、智慧和爱，受过训练的心思能创造情绪的平静与内在的安宁。
使用正面的字眼能够改变你和任何他人之间的能量。
游戏单

第十四章 智慧：成为你的大我

选择感觉爱而不加判断，可以转变负面的能量为无害的能量。
与其抗拒或摆脱较低的想法，简单地在它旁边放一个本质较高的想法。
智能是能够分辨什么讯息应该注意，什么讯息应该放下。
你真正喜爱的事，别人也会感到喜爱。
智慧是知道何时行动，何时不行动的能力。
重要的是体验慈悲而非同情。
游戏单

第十五章 心灵感应：了解非语言沟通

觉察你居住小区的思想形式。

你无法知道你用心灵感应的方式摄取了什么，直到你清楚自己的能量。

你有能力知道别人在想什么。

你有能力控制你发送和接收的心灵讯息。

如果你想要和别人建立深刻而亲密的关系，首先要能觉察你是谁。

当心灵感应不被了解时是问题，当它被理解时便是一种天赋和责任。

当你想到别人，他们就会收到你的能量。

改变思考习惯和体验新的、更高的想法，会强化你的能量并为你带来乐趣。

如果你想要，你可以停止想起任何人。

如果你想要得到什么，观想你把相同的事物送给别人的时光。

你能透过反复诉说启发和爱的话语来平静你的情绪。

游戏单

第十六章 接受来自更高世界的指引

真正的疗愈包括对你自己和别人的慈悲与爱。

接收指引，你只需要要求，然后聆听。

头脑每天产生 4~5 万个想法，只要有 1~2 千个想法专注于某个目标，它就能够快速实现。

当你向上观察并专注于更高的世界，像呼吸般笃定，你将得到任何需要的帮助或讯息。

写下目标可以加速它们的实现。

若要直接接收指引，连结自己的指导灵，从静静地坐下开始。

你可以自行创造一个服务的方式。

游戏单

第一章 欧林的问候

我邀请你和我一起探索这个你已经认识很深的宇宙。我们将从稍微不同的角度，从增加一个次元的观点，让你看见难以想象的丰富，那是存在你周围的能量世界。这本书让你更清楚你生存的能量世界，了解信念系统、集体思想，和别人心电感应的能量对你的影响。它是一门把无意识带进意识的课程，让你进入内在和周围的能量世界，发掘其中的神秘。在你的五官范围之外还有许多事，它们都能影响你。当你了解这些看不见的能量，它会变成让你达成梦想的工具，带你去任何想去的地方。

仔细觉察能量就像在显微镜镜头下观察你熟悉的东西，物体虽然相同，看来却大不相同。这门课程就像显微镜，帮助你观察周围原本不可见的能量细节，调整并改变焦点让你看见完全不同的视野。它仍是你知之甚深的世界，只是当你用新的方式了解和觉察它，它将向你显露它的秘密。

你可以学习辨认你在潜意识状态拾取的能量。

在这里，显微镜就是你的知觉—你有集中注意力在任何所选事物的天赋能力。你并非只透过五官来觉察世界，你同时在非语言和直觉的层次收集很多讯息。思想是你感知能量的门户，内在的眼睛是你改变和运用能量的工具。你可以学习疗愈负能量，增加观想的能力和

用心电感应来沟通，知道人们在想着你，并处理他们非语言的讯息传递。你将开始运作你的内在世界。能量感知的一部分是聆听周围的讯息。你不需要被人们的坏情绪所影响，你有能力去疗愈你每次注意到的负面感受，帮助人们进化，增加你周围的正面能量，并改变人际关系的本质。

你就像一台收听很多广播电台的收音机，你所接收的和你注意的焦点有关。

有许多影响你每日生活的能量存在。你自己也是一座广播站，有基地台，频率，和一组思想结构。你如何觉察、判断和回应一天中发生的想法，把你维系在你的实相之中，也是你建构实相的基础。当你彻底熟悉你的实相，你会离开它，因为一旦你熟悉自家的广播电台，你会发现还有很多你可以一脚跨入的实相。你的身分比你能够想象的大得多。当你解除对现有身分的限制，你可以去体验你是谁更丰富的面向。

就因为你就像一台收音机，你可以学习对准频道来接收你想要的信息。你有心电感应，你不断地收发讯息。在这本书中你将学习如何控制你所捡选的讯息，选择你想听的，放掉那些你不想听的广播。你将学习如何对准别人的能量频道，提供协助和疗愈，并让你能从更宽广的理解空间出发。如果你要，你会成功，在人际上体会更大的平静与爱，离开浓密的能量，进入精细的空间。你可以学会分辨别人的思想和感觉。当你不想听，你可以关掉他们的广播，用更高的宇宙能量取代。你可以学习打开直觉—更深的感知与了解事物的能力—接收问题的指引和答案。

书中的讯息和观念，帮助你向你更深的存在打开，触动你对这些内容的内在记忆，以及早已在你之内更广大的知识。你可以在文字的后面感受我的能量，它将带出你的内在学问，唤醒你沈睡的部分。你在梦境中常常遇到这些部分，你可以把它们带进一般的，清醒的意识中。

人类是正在开启新能力的种族，这些能力是进化旅程的一部分。人类的光气场—环绕身体的能量—正在进化。这个进化会产生对以往无形、不可见能量的感知能力，那些能量现在可以辨认、诠释和引导；过去无法看见和辨认的，现在能被看见和了解。

你们正在快速地进化，进化的旅程仍在持续，你们迈出更向前的一步。当你回顾尼安德鲁人和克罗马隆人的日子，你会发现你们的身体改变了许多，你们感知能量的能力也在剧烈变化。即使是五官的能力也改变了。例如，早期的人类无法看见你们现在看得到的所有颜色。

你的能量中心正在开启，你对以往无形与不可见能量的觉察和被影响的能力都在增加。

你可以学习运用这些新开启的感官。它们必然已经被唤醒并为你所用，不然你不会被这些讯息召唤。我在此扮演向导的角色，过去我曾经旅行在你将探索的能量国度。当进化迈向这个旅程时，心电感应、预知力、新科学发明的开创能力、探索未知的信息、对宇宙意识更紧密的连结将成为常态。人类的觉醒是进入更高能量次元的知觉之旅。以前很少人知道的事，现在有机会让很多人学习。以往要求多年技巧或冥想训练才能开展的知觉状态，现在很多人都能到达，而且不需要特别的预备。进化之旅是意识觉醒的旅程之一，我将在这门课程中帮助你发现、了解并培养你内在已经开始的觉醒。如果你被书中的信息吸引，你必然正在开展和体验你的这些尚未醒觉的能力。你可以更有效率地在日常生活中操作它们，从你的大我出发，并且在生活中创造立即的改变。

你们很多人小时候都是很有知觉、很敏感的小孩。

你们很多人从小在一种对你而言似乎不可理解，或不符合你是谁的环境下成长。有些人感觉自己和周围的人不同，就像你多觉察到一个人们感受不到的次元。你们有些人对情绪很敏感，似乎那些不影响别人的事，对你而言影响甚大。你常常不知道什么是你的，什么是别人的。因为你对心电感应或情绪的敏锐度，让你捡取别人的感觉、情绪和想法，把它们当作自己的。

你们大部分的人都很温和、有爱心而敏感，希望以尊重自己和别人的方式发展个人的力量。很多人都经历痛苦的童年，不知该如何应付周遭的僵固与负面。人们常常不知道你是谁——一个光与爱的存有，渴望有机会去传播灵性的喜悦丰盛。你们这些正在演化新的”第六知觉”的人，都在成长的快速道路上，需要发现你自己的独特和能力。

当你开启，重要的是发展智慧、释放痛苦和超越负面。

当你开始感知和诠释那些来自宇宙更精细的不可见能量，你会发展一种技巧，知道什么能量可以被你内化成你的一部分，什么能量该被释放。我将告诉你如何不被别人的痛苦和负面所影响，如何帮助你自己和别人超越它，以及如何接触和连结你的大我。当你愈能觉察你所感知的事物，你就有机会对你的大我和来自更高世界的指引更有觉察能力。

你可以向更恢弘广大的意识开放，旅行在那些尚未被探索的次元和世界，用更大、更扩展的方式看你自己。你可以学习去观察和了解你真正是谁，而开始发现”我为何在这里？”和”生命的意义是什么？”这些问题的答案。当你探索并向这些精细的能量开启，许多门将打开，许多新世界正等待你的发现。

我邀请你探索你更大的存在，用你的敏锐度去明白你是谁的宏伟壮丽。加入我，探索你的内在指引和更高的自我，在一起进入宇宙更高世界的旅程中。

于光与爱中，欧林。

第二章 感知能量

当你读这一章，找个舒服的姿势坐下来，用上你所有的感官知觉。感觉胸腔的呼吸，感觉你的脸，你的嘴，你的喉咙。你有很多感知能量的配备，你可能不曾留意。花一点时间，聆听房间内外每一个声音。注意你的嗅觉，触觉，衣服贴着身体和坐上椅子的感觉。注意嘴里的滋味。闭上眼睛，像看电影一样，回想你今天看见的每一件事。你的屏幕放映了哪些今天的画面？

除了这些熟悉的感官，你还有一样经常使用的配备——能量感知的能力。不管你知不知道，你都在用它，你根据能量的感知做决定。当你闭起眼睛回想今天看见的事，你用了我们称为可视化的过程，你在你的头脑放电影，重演也重看发生的事。以同样的方式，你可以闭起眼睛观想一朵玫瑰花，想象它香甜的气味，想象看见它的颜色和形态，想象你伸出舌头舔它的味道。这些都发生在你的头脑，感知能量的能力来自相同的地方。

你们每个人都有可视化的能力，我相信每个人都能观想一朵玫瑰花，不管是想象或感觉它。这也就是你觉察周遭能量的过程。你可以学习去感受一屋子人的情绪能量，挑出哪一位散发的能量你感觉焦虑、烦躁或是喜悦。你可以学习改变能量对你的影响，借着闭上眼睛，

精确地专注在干扰你的能量，然后在脑中改变它对你的冲击。如同闭上眼睛观想玫瑰，你也能利用观想过程疗愈人们、处理不喜欢的能量或运作想进化的能量。

视觉化的过程能转变负面能量为正面能量。

这是对内在状态培养知觉的过程。你们都有我说的内在眼睛。你将利用内在眼睛感知能量。你的内在视觉用各种不同的方式工作。你们有些人能想象玫瑰的画面，有些人只能感觉它。每个人都有自己观想能量的方法，感知能量并无唯一正确的方式。

要能够感知能量，你需要觉察自己，并能够清理你的心智黑板和情绪黑板。如果你在粉笔痕迹很多的黑板上放电影，屏幕上的影像会杂乱不清。要解读能量，首先要清理你的内在屏幕。花一点时间，闭上眼睛，想象你的脑海中有有一个干净的白色屏幕。在你感知能量前可以做的一个小练习是：深吸一口气，想象能量从你的脚底向上流到你的头顶，向外流进宇宙。然后想象一道来自宇宙的清澈光束，从你的头顶上方灌注，进入你的头，直达你的脚底，然后流出去。想象温暖的感觉布满你的全身，你感觉全身充满了光，完全地放松自在。这是一个放松的练习，因为只有放松时你能清晰地感知能量。任何形式的紧张都会破坏清晰度并阻碍心电感应的接收。负面情绪也会阻碍正确的画面。事实上，如果你开始感知能量时感觉负面，你会吸引别人的负能量。你可以藉由创造放松和平静的状态来净化自己。白色的屏幕会创造你需要的心智状态，深呼吸能清理你的情绪。练习创造放松的状态，你能在一秒钟内做到它。如果你走进任何地方—公交车、餐厅、商店，你感觉你不喜欢那里的能量，别让那个能量启动你不喜欢它的部分，那会增加它对你的影响。

大部分的人碰到负能量时会感觉紧张，而那会吸引更多的负能量。避免被负能量影响，你必须放松。任何放松都有用。观想或想象宁静和平的感觉，藉由观想你要的感觉，你不会摄取负面能的能量。

例如，你走进一个地方，如果你在想某个让你生气的人或沈浸在某些想法中，你就不在当下，或对环境没有保持知觉。那么与你的心思纠缠的情绪，会吸引周围的人身上类似的情绪。假如你一边走进一个餐厅，一边在心里懊恼某件做错的事，很快地，你会感觉更糟。因为你就像一个接收站，你连结那个房间里每一个有相同情绪能量的人，然后明显地把那个能量拉向自己。

另一方面，只要你愿意，你也可以利用公交车、餐厅或任何地方的公众能量，把你的想法或情绪提升到更高的层次。尝试带着美好的想法走进一个地方，你会开始连结四周人们美好的感觉，而放大你感觉很好的能力，而你也增强了别人美好的感觉。

每一个家中都充满了居住者的能量和想法。

人们拜访你家会给你什么影响？大部分的访客会增加家里的正能量，因为大部分的人会把焦点放在他们喜欢或羡慕的事情上。但是如果挑剔的人到你家，心里想：「这里真丑，那里很差。」他们就会在你家留下负能量。对于邀请谁到家里要保持知觉。

你身边的事物都充满你的思想和能量。每一次你看着你的家，心里想着：「这里太小，我不喜欢。」你就把那个能量送进你的房子，它会在那里，把你的能量往下带。每一次你说：「我住的地方真好；拥有这个地方真幸运。」你就把你的家变成你的盟友。那么，当你感觉不好的时候，你会在家里发现安慰和支持。怨恨一件事把你和它连在一起，如果你想移动到更好的地方，从爱你拥有的一切开始。

观察你处理日常琐事时的反应。如果每一次电灯坏了你就神经紧张，车子发出杂音你就心烦，那么你在创造一种会变成磁力的张力，为你吸引下一件不好的事。身体中的紧张或

烦躁会吸引更多的问题。如果当你听见车子发出奇怪的声音，你放松，在心里和脸上保持微笑，你避免在未来创造更多负能量。我并不是说你不必处理发生的问题，这么做你将不再创造新的问题。学习把注意力放在当下，并对你的环境保持知觉。

宇宙总是不断送出信号告诉你可行的途径。

你周围存在的并不仅有影响你的正负能量，一直都有送给你指引。你可以学会解读和诠释那些讯息来帮助你做必要的决定。感知能量的一部分是学习聆听周围的讯息。在你的关系中，像是你和你爱的人，妻子或丈夫，同事，上司之间存在很多心电感应式的讯息。有很多方法可以觉察他们的能量。

你的想法是感知能量的大门，你的内在眼睛是改变或运作能量的工具。我会教你如何疗愈负能量、进化你的观想能力并用心电感应和人们沟通，知道他们对你说什么，以及应用他们送来的讯息。我们将对内在的意象世界工作。

每一个人感知能量的方式不同。有些人可以觉察气场的颜色，有些人用感觉和想法来感应。你们有些人在当下对能量并无感知，需要多一点时间来得到讯息。要正确感知能量，学会让自己平静，离开你的头脑、感觉和情绪，变成空白的屏幕，以便解读进来的印象。学习认识你是谁。就像你能放下一切专注于房间的声音，你也可以把注意力完全放在心电感应和不可见的能量上。

首先，你会想了解内在眼睛如何工作。当你握着一样东西，你会有某种感觉或觉察到颜色、文字或意象吗？每个人感知能量的方式不同，学会认出你的感知过程。有些人感知能量时会变得高度情绪化，有些人用的是意象和画面。利用这个星期找到你感知能量的方式，学习用它来创造。你可能毫无知觉地反应你感知的能量，我希望帮助你有意识地觉察它。

你们有能力疗愈每一次你注意到的负能量，帮助人们进化，增加家里的正能量，改善关系的本质。你不需要被别人的坏情绪影响，不管他们是技术工人、职员、同事、上司、服务生还是顾问；如果你是一个员工、侍者、技术人员或管理者，你可以学习不被你整天接触的人的情绪或行为所影响。人们可以让你感觉低落，让你的生活难过一或给你疗愈他们的机会。在这一周的时间里，无论何时，当你走进一个地方，发现你不喜欢那里的感觉。停止它。变成空白的屏幕，放松，观想你要的感觉，开始感觉自己正如此感觉。

游戏单

1. 安静地坐下，清理你的想法，变成一个空白的屏幕。观想一朵玫瑰花。你如何描绘它？你能想象你触碰它、闻它或是品尝它吗？
2. 想想你现在居住的家。你对你的家有什么想法？把你有多爱它的想法送给它。
3. 练习放松。深吸一口气，想象温暖和光明扩散你的全身。用意念扫视你的身体，观察哪些地方很紧张，让那些地方放松。今天至少练习放松自己两次。看看你是否能在身体紧张时觉察它，然后有意识地放松。

第三章 了解并引导周围看不见的能量

能量存在你的周围，它存在周围的人对你的想法和感觉中；能量也来自地球本身——土地、树木、动物都会发射能量。地球每个地方都有不同能量，每个邻里、小区的能量都不一样。高纬度地区和低纬度地区的能量不一样；城市和乡镇的能量也不同。在你们的宇宙里，每样东西都有生命，能够发射能量，你可以学习感知它。

你是很好的能量感知器，你有很多感知能量的方式，你用触觉、视觉、听觉、味觉、感觉、想法和身体的感受来感知。只要多练习，你也可以感知宇宙而得到珍贵的讯息；或者对准人们的身体、情绪或想法而感知它们的能量。你可以学习对焦于任何人，不管他是否在现场。你能够收到人们的思想意象、内在信念，甚至求救的呼喊。要留意不能侵犯人们的灵魂不想揭露的隐私。然而，对灵魂而言，它有能力遮蔽任何它不愿意暴露的地方。

如果你愿意，你能以一种不曾梦想的程度，觉察别人的想法、情绪、甚至未来的事件。要感知发生的事，诠释和运用那些讯息，你需要特定的态度和技巧，这些只要你愿意注意和练习，都能轻易学习。

你愈能觉察别人的能量，愈能觉察你的内在指引。

你感知能量的能力愈高，愈能听见你的内在指引和更高的智慧。接下来是对别人给你的能量和你为自己设定的未来保持知觉，学习你的能量如何影响别人。你不断送给别人想法和画面。如果你想有知觉地创造你的生活实相，对你送给别人的画面保持知觉很重要。你可以用想象送给自己疗愈的画面，也可以送给别人疗愈的画面来帮助他们。感知能量第一个要发展的技巧是专注的能力，学习如何在静默中观察别人。你知道坐下来放松和观察的感觉是什么，你可以开始观察你想要更多信息的地方。当你专注地想一件事，你会开始收到关于它的指引、概念和新想法。

在你静下来专注焦点之后，下一步是保持自信的态度，相信你接收的讯息。在你开始对准自己或别人的未来时，你可能会怀疑你收到的内容，不知道那是不是你的想象。只要不阻挡你继续尝试，这个怀疑可能是个朋友，督促你感知更精确的内容。从相信你的感知开始吧！

当你静静坐下，要求看见生活的部份未来，思考你的决定或你想更了解的道路，点点滴滴的信息就会开始回到你。你想一探未来的意图把你的心智送进未来，它会把资料带回来给你。有时候信息以喜悦或是不舒服的模糊感觉回来。对你的体验不要有特定的期待，不批判你起始的意图也很重要，简单地让印象进来就好。

对创意的能量流开放的作家必须暂时停止批判。任何创意工作者都必须在新信息进来时停下内在好批判和吹毛求疵的部分；稍后，这些部分对精炼你得到的信息是很宝贵的，但是开始时最好简单地保持开放。同样地，当你开始接收印象，请你暂时停止批判。不要质疑：「这是对的还是错的？是我捏造的吗？」因为那会停止印象的到来。让印象继续流动。你会想要纪录它们，因为尔后你会发现那些进来时相当明确简单的内容，后来却变得很深刻。如果你没有写下，你会忘了。如果你记录它们，你会得到回馈。

回馈是你的实相很重要的一部分。在你们的世界，行动产生反应，能够观察行动的反应很重要。如果你已经对准能量，并且开始带回来数据、感觉和想法，记录它们。几个月之后，你可能会惊讶这些意象和你的决定与实际发生的事情之间的关联。这是开启知觉的好方法。

你的感知能力与你的心开放和爱的程度一致。

当你对准别人，打开你的心，用爱拥抱他们，不带任何批判。想象一个没有爱心，只会批判的人想感知别人的能量，对方将不会开放(下意识或在能量层次)任何信息，因为那种批判的能量感觉起来像是侵犯。现在想象一个温和、关怀和有爱心的灵魂在搜寻信息，对方会对那温暖开放并沉浸在那份爱中。当你开始感知能量，你不只会发现人们的痛苦与迷惑，你也会发现和你的实相不兼容的实相系统。如果你带着慈悲和宽容去接近人们，你能够收集更多有用的数据。很多人对能量很敏感，但是当他们感知到与他们的已知实相——他们相信的生活方式——不相符的能量，就对它们关闭了。如果你想要正确地觉察他们的能量，你需要愿意去看见很多人思考的方式和相信的事物和你不一样，而不批判他们是错的。

宽容意谓你能接纳许多不同的观点，并爱人们本来的样子。如果你愿意做个宽容的人，你会开始一趟盛大的探险。每个人对于这个世界都有独特的观点。如果你能发现每个你认识和遇见的人的独特、自由、开放和爱，你会找到一些新的方法让自己更自由、更开放、更有爱。探索人们对世界的观察方式令人目眩神迷。当你对信念开放，你会更流动、不僵化。要让你变得更光明，请保持弹性并采纳那些造成你希望结果的新观点。有些人的内在很僵固，他们被教导这个世界以特定的方式运作，并且也就这么看待世界。这种弹性缺乏会让他们在很多地方失去自由和选择。你们都见过因袭陈规的人，他们不愿意改变，即使他们的生活已经不再适合他们。

这些人可能并不觉察别人的能量。他们不从他们对这个世界的影响力来看事情，而只考虑他们如何被影响。他们看着围绕他们旋转的世界，也因为这种观点，他们常常感觉没有力量改变事情来达成他们想要的结果。因为假设自己是宇宙的中心，他们不常觉察别人的感觉和他们的行为举止造成的反应。如果你想在生活中引导能量，如果你想看清楚你生活的世界，你需要愿意从别人的观点看生活，那可能与你的大不相同，请保持开放，放下批判，带着探索、爱和冒险的心情这么做。

想象力是最强大的能量感知工具。

另一个可以用来感知能量的配备是你的想象力。你被赋予想象力来创造事物。它不被信念结构束缚，是最强大的能量感知装置之一。当你想象，你连结了你的大我和精细的能量。想象力不被时间和空间局限，也不被你的身体局限。当你想象，你常会带着喜悦和玩乐的感觉，处于放松的状态，这是一种高度直觉的状态。

想象力也可以被用来创造恐惧，例如你想象心爱的人和别人在一起，担心丢了工作，害怕感染别人的疾病；但是，更好的是把想象力用在假装知道下一步行动，创造人们爱你的画面，或想象你健康安好。当你在比较轻盈的愉快能量中，当结果不那么沉重严肃，你感知的内容会比较正确。如果你要感知能量，安静地坐下，假装你能做到。如果你不知道怎么做某一件事，先假装你会，因为潜意识不知道假装和实际发生的差别。潜意识接受你假装为真的一切，并用它创造外部实相。我告诉人们去「磁化和吸引目标」，他们说不知道怎么做，我请他们假装知道——真的有用！

当你坐下，假装你知道别人在想什么；想象你知道你会做什么决定。用你的能力去吸引创意的想法，并想象可能的结果。把它当作感知能量和进入未来的工具。

“聚焦” 加快时间并引导能量。

聚焦就像雷射光和头灯的差别。你可以运用聚焦和专注的能力来感知能量。聚焦是专

注某个想法而摒除其它想法的能力。如果你想找到信息，聚焦很重要。你聚焦的程度决定你多快取得你寻找的知识。你的焦点把你直接带你找寻的事物。当你心无旁骛地专注于某事，你引导你的心智像激光光一样，这个指令让你不被宇宙中其它能量影响，你会被保护，而你聚焦的地方会变得清晰。想象那个焦点像一束能量进入了未来，进入某个人，进入任何你想要答案的地方，照亮了那块地方。它像一束发自你的能量，它设立了回路，让能量和知识循着它回来。如果你想觉察什么，对它聚焦，因为你会创造任何你注意的事物。

当你有能力觉察能量，你会想知道它是增加还是损耗你的能量。你可以藉由观察你的能量来判定它。如果你对某个情况而感觉能量低落，请认出你了解和感知真相的能力。当你进入任何情况，你会知道你的能量是低还是高。对于那些让你补充能量的事保持更大的知觉，因为你把注意力转向那里，你就开始吸引更多相同的事物出现。

如果你正处于困难的情况，请你开始传送爱。爱会疗愈和保护你。

请注意那些让你增加能量的情况、人或想法，它们都在正面的架构运作，它们会鼓励你的成长并扩展你的心。生命追求能量、知觉和爱。每个情况都教你更多有关你是谁的消息。如果你正面临困难，一个招致麻烦或让你能量低落的情况，请你开始传送爱，因为爱的传送让你不再流失能量。当爱向外传播，它会保护发出爱的人并停止任何的能量流失。

在你感知能量前，保持平衡并归于核心。这让你的身体轻松而平静，并能安静你的情绪。你需要学习观察自己的技巧。当你把你的心智送出去感应别人，注意你的脉搏是否变快，你是否感觉紧张，你的身体有没有任何变化。这些都是你感知能量的方式。当你对准别人，注意你的脑海出现什么，因为你愈仔细观察自己，你获得的数据和信息愈多。如果你想着某个人，发现你突然担心起你的经济状况，而你本来并不担心它，那么你是撷取了他的担忧。

如果你想看进未来，探测事情的结果，通常信息并不透过你的头脑回来，而是透过你的身体。也许你在决定你的途径，当你想起其中一个选择，你注意到你的呼吸变浅，你的身体有些封闭，你的胃感觉不舒服，这些都是你从探测的未来送回的信号，告诉你有关这个途径的消息。如果当你想着一条路，而你的内在感觉沉重，你的身体在告诉你有更好的路可以走。继续想象可能的未来，稍微变化你想做的事情，直到你有一种光明喜悦的感觉。如果没有任何做法给你光明的感觉，尝试一些新的选择。学习观察自己，因为你是一个能量感知装置，如果你观测自己，你会开始发现很多在那里的线索和答案。

接下来是诠释你接收的信息。在你带进，甚至记下所有的信息后，坐下来阅读或重新温习它。你也许会发现很多疑虑出现，重要的是这个时候别让它们阻挡你。感谢它们然后让它们离开。当你开启解读能量的能力，你也许会发现你的内在有声音并不相信你的感知。你们每个人几乎都会这样，所以如果你发现自己也是这样，别责怪你是错的。只要你知道你的心是打开的，只要你并非出于人格自我，个人利益，操弄的意图或任何不高的能量，你就可以信任你的感知。有时候你收集的信息看起来好像只对你的小我有利。如果是这样，你必须用你的心智和能量的感知能力更仔细地检视它。如果它是你很渴望发生的事，你的情绪涉入很深，那么你的感知力可能无法清晰地作用。最清明的信息来自你的情绪平静无波，与个人利益无关和你单纯地为了帮忙别人而寻求信息的时候。然而，只要你继续练习，即使你对主题有情绪，你仍然能带回关于你的宝贵讯息。

例如你有个朋友遇到麻烦。你安静地坐下，运用我提到的所有技巧去感知这位朋友的能量。你开始透过他的眼睛看生活，你看到有些信念不再适合他，而且他的内心伤痛。你观察时不带任何批判，只带着大量爱和关怀。当你感知能量时，不因为任何个人的利益，不是操弄，只有真心的、炽热的欲望想帮忙，那么请相信进来的信息。请你的大我和你在一起，要求宇宙更高力量协助你，让你变成更高信息的信道，并向那进来的信息开放。如果你的目

的是想为你和人们的生活创造更多的光，那么你收到的讯息会帮助你如此。如果你用这种态度行动，出于你的真心服务，你的能量感知能力会快速增加，没有任何一扇门会不为你打开。

花时间想你要什么而不是你不要什么。

如果你不花时间送出你要的画面，你的空间就充满别人的愿景，要你做他们想做的事或充满旧模式中较低、较不进化的意象，于是你会活出那些画面而不是拥有你要的生活。你的意象世界是你的物质世界的动力源头，想象你想要的事物就像建造实体前的模型一样。意象引导你体内流动的能量。如果生活中有你想解决的情况，你可以要求帮助你的意象或象征。你们通常收到意象或画面时，例如透过你的梦境，会希望找到逻辑的解释或知道象征的意义，然而你不需要明白它们代表的意思就能被疗愈。

你可以送给别人象征和意象来疗愈他们。你可以用观想和象征来疗愈一个情况，就像说话一样容易。事实上，象征比语言文字更直接也更有疗愈力，因为它们与你的信念系统并不连结。现在，请你想一个生活的状况，一件你想寻求解答的事，然后要求一个疗愈的图像。看看你是否能得到一个意象，有关对方或整个情况。如果在你的生活中有人常常带给你麻烦，捆绑你的时间和能量，试着用象征的方式去看他。他也许变成一辆打墙机对你冲过来，而你可能会看见自己是一堵墙，老是被它的力量打击。你可以藉由改变和疗愈象征来处理这个情况。你也许把那辆打墙机想象成一块小纸板，而你的墙变成软橡胶。你绝对可以运用象征来改变能量，用这种方法疗愈任何情况。

有许多循环的能量在这个星球上流动，你可以在任何想要的时间接上它们。如果你想要有更多体能，你可以深吸一口气，想象你连结所有具有充沛生命活力的人的能量流。在任何时间都有数百万以上的人同时聚焦于特定的想法。有摄影家、作家、冥想家、灵修人士，形形色色的人，你可以利用他们的能量流去增加或实现你想要的一切。只要闭上眼睛，向内对准所有与你做相同事情的人(即使用你的想象也可以)，对焦他们较高的和成功的能量。透过呼吸，你能在全球的范围吸引你和人们的连结，或者吸引宇宙更高力量的协助和指引。

任何你想要的能量都存在这个世界。如果你要更多的爱，请你在呼吸中吸入这个星球循环不息的爱，那么它迟早会在你的物质实相里出现。如果你进行的计划有完成的困难，你可以对准世界上所有成功完成计划的人的能量。你可以在你做的每件事加上疗愈的影响力，用你感知和对准能量的能力去进化自己和别人，这是为了加速你的进化，你可以发展的技能。

游戏单

1. 选一个你认识的人，用他的观点来描述他的生活。
2. 你如何能帮助或支持这个人的成长？在你的脑海中呈现你能够做什么去帮助他的画面。
3. 在生活中选一件你想知道未来的事。现在，假装你在五年之后回顾今天。有什么未来会发生的事，这个未来的你需要告诉现在的你？让你的想象自由奔驰，愉快地经验它。写下那些将会发生的事(你可以把这个纪录保存下来，以后再看。)

第四章 感知别人的能量

你们很多人正在开展保持自我觉察的能力，区隔那些不适合你的大众或集体思想。能量像流水，它常常在你周围流动或穿透你。它可以被比喻成一阵香气，对你的影响看你选择如何回应它和你对它的觉察程度。你愈能觉察自己，外在的因素愈不容易影响你；你愈不能觉察自己，愈少有意识地对你是谁保持观照，能量对你的影响愈大。

你们对你的感觉和想法都有某种觉察程度，你当然知道你感觉快乐还是沮丧，你的想法是正面还是负面。然而你可以学习进入更深，觉察精细能量流与整体的能量流动和它们对你的影响。你可以成为能量观察者，去引导它而非回应它。

花一点时间，回想你的一天。你今天感觉如何？你记得和不同的人在一起的感觉吗？你可能体验很多不同的情绪，从很高、快乐、正面的想法到愤怒、挫折、焦虑和沮丧。你的感觉有些是对周围人们的反应。人们总是不断传播他们的能量，就像身体有个别的生化作用，人们也有各自独特的能量传播。能量相当于密码，世界上没有两片相同的雪花，也没有两组相同的能量密码。和你在一起的每个人都以不同的方式影响你。当你和特定的人在一起，请保持对身体的觉察。你是弯腰驼背还是抬头挺胸？你的手臂交叉胸前，还是收放背后，留下开阔的胸膛？你的肩膀放松还是蜷缩？你的上半身前倾还是后仰？你保持直立吗？你的身体总是透露你对人们的响应。

觉察你的身体、想法和情绪，你可以发现别人对你的影响。

用明天或一周的时间，留意你对每个人接触的感觉。注意你的情绪。也许你不觉得你受别人影响，直到你对发生的事有更深的观察。当你和某人在一起，如果你突然担心起经济的问题，即使十分钟前你对金钱的感觉还不错，那么你已经把他的能量带给自己。

如果你的身体前倾，你在给出能量或试图推进别人的空间；如果你的身体后仰，你在避开他们的能量，他们的能量对你而言太强烈。当你坐挺或站直，两肩自然下垂，你最有力量，因为那无疑是平衡和归于核心的姿势，让你能控制周围的能量。两脚平放地面，身体规律呼吸，肩膀打平，你能带进你的大我。

透过观察你的想法，你可以对别人的影响更有知觉。觉察你和不同的人在一起时脑海中飘过的主题是什么？你可能发现你和某人在一起会想着爱、转化和宇宙的美丽；和另一个人在一起，想的是事情有多难、生活有多苦、还有多少事情等着你。当你和人相处和独处时观察你的想法。

除非你知道你在独处时想些什么，你无法认出别人的想法对你有何影响。

请注意人们如何影响你的情绪。你可能突然觉得很疲倦，觉得快乐而充满能量，或是低落、沮丧、焦虑或生气。注意这些变化。学习如何不让你与人们的连结耗损你的能量，而让你周围的关系活化和为你补充能量。首先要觉察谁的出现让你的能量低落，即使很轻微。你们很多人在能量被剥夺之后觉得自己不好。你会说：「我没有更努力取悦他们。」或是：「我说错话了。」「我的沟通词不达意。」「我不够好，不够有爱心。」然后你会想办法找出你的错误，继续努力讨好别人。

不必让别人或自己感觉不对。

如果你总是认为自己不对或不足，你无法拥有疗愈的关系。如果你对某个关系感觉很差，请你对自己说：「我很完美。」然后进入更深的自己，观察你和对方说话时的能量状态，觉察你的感觉、想法和身体。问自己：「我感觉好吗？我的能量高吗？或我感觉不足？」你绝对没有理由待在任何让你感觉不好的人身边。

当你对某个情况的能量动态更深入地觉察，你会从互动中得到更多有关自己的讯息。举例而言，你和某人说话，但是他似乎只想谈论自己，却不想听你的事，你觉得不被重视而生气，感觉他不珍惜你。当你深入地看自己，也许你会了解你也没有聆听或珍惜你的感觉，或者你有很多从不注意内在讯息。每个互动都能告诉你关于你的事。当你疗愈并改变内在的戏码，你会发现你不再吸引那些类型的互动。除非你做的是疗愈工作，不要处在任何想吸取或利用你的能量的人身旁。当你对人疗愈时，你引导能量，他们不会让你耗竭(除非你摄入他们的能量或他们抗拒你的疗愈)。你没有理由把自己放在一个感觉不被欣赏，不被爱或贬低的状况。

为什么一天中你允许自己有不被尊重的状况？即使只是店员、客户或讲电话等小事。这是因为你们很多人从文化教养中得到一个信念，你对于周围出现的人没有选择的权利。你可能觉得你亏欠别人时间和能量，或是有义务对想参与你生活的人付出关心。你们有些人相信你必须对每一个人很有爱心，支持和关怀他们。爱一个人并不意味着把他们的感觉看得比你的更重要。如果你研究过高等进化的生命体，你会了解爱别人有很多方式，包括直言不讳和不容许差劲的行为，只是直接的态度带着慈悲与爱。

坚持更高的目的并爱你自己是最优先的事。对于你每天接触的人，明白你不亏欠任何人时间或能量，那是你此生被赋予的最大礼物，你运用它们的方式决定你今生有多少进化。

当你感觉被贬低、愤怒或能量低落，表示对方没有对你的能量开放。

他们可能并非以疗愈的方式接受你的能量，却用它滋长人格自我；他们或许阻挡或拒绝你的能量。当你注意到有任何能量损失的感觉，例如你的身体前倾，你想靠近别人，渴求别人的注意或觉得能量低落，感觉不被欣赏、认同或支持，就是该问为何你还留在那种处境的时间了。

如果你在陌生人旁边却感到没来由地被讨厌或能量低落，你可能遇到了「能量袭击」。这些关系是宇宙的讯息，告诉你多留意你对自己做的事，你可能把能量给了无法接受的人。我称这些为提醒。一旦发现自己被能量袭击或不被欣赏，特别是被一个也许不会再见或关系浅薄的人，请仔细检视你和朋友或心爱的人的关系，你可能也以某种方式贬抑自己。如果宇宙无法传达给你关于这些亲密关系的讯息，它可能会派个陌生人来引起你的注意。提醒你在生活中贬损自己的地方。感谢那个带来提醒的人，然后仔细地检视你的关系，你可以问：「我在哪里给出能量，而没有得到响应？」

你们大多渴望去爱、疗愈和帮助你认识的人，希望建立亲密的爱的连结。爱的关系发生在你爱和帮助的人对你的能量开放的时候。想象你想对邻居付出，总是送礼物给他们，而另一方面他们觉得很烦，并且讨厌你害他们在没有时间或不想回礼时感觉亏欠。于是你可能会开始觉得不被欣赏，怀疑为什么他们不感谢或回报你礼物。你会质疑为什么你慷慨大方又愿意付出却感觉不好。你可以明白，很多时候并不适合付出。你的付出反而会惹人生厌，因为他们并没有对你要求爱的礼物和疗愈。

想要拥有疗愈的关系，明白你该付出多少和接受多少。

明白你能接受多少十分重要，因为你们很多人喜欢付出，却并不开放接受任何事。如

如果你觉得别人不欣赏你送给他们的东西，那么就是该看看你对别人有多开放去接受的时候了。你们都有不被欣赏的经验。问自己：「我给别人的东西，是否超过他们接受的能力？」这可能是你的朋友让你能量低落的另一个原因。

从事疗愈工作的人可能会感觉能量流失、不被欣赏和精疲力竭，当他们的能量礼物没有双向流动的时候。对于疗愈工作的施予者和接受者而言，没有什么比双向流动的爱更能滋补彼此，如此疗愈的效果会立即呈现，成长亦在其中发生。施予者的能量被接受者补充，因为接受者的能量被施予者活化。当你扮演疗愈中的给予者，如果对方无法接受，你会感觉能量流失；如果你给的多于对方能接受的，他们也有可能感觉能量低落。

负面情绪诸如义务、愤怒或厌恶，只有在能量低落时发生。如果你观察自己，检查你的想法、感觉和身体，你会知道能量的交换是否平等。如果你发现自己的能量损失，你不喜欢你的感觉，可以怎么做呢？首先，明白你绝对可以控制你的想法、情绪和身体反应。你可以进入内在，要求宇宙和你的精神体帮你看得更清楚，告诉你功课是什么。

你们很多人的能量交换不平等。如果有人总是对你借钱不还，你愈要他还钱，他不还给你，你就愈生气。此时你可以进入内在，问自己：「这表示我常送出能量却不开放接受吗？」从注意那些生活中能量低落的地方，你会发现许多关于你的能量流的讯息，你可以重新组合那些讯息，把它们变成挑战和功课。如果你的信念是你不值得拥有想要的一切，那么请先确定你能拥有疗愈彼此的关系。

你们常对感知的能量有所保留。你也许会想：「我真地感觉到能量吗？我真地受贬而能量损失吗？还是今天太累，这一切只是我的想象？」别担心你的怀疑。它们代表你坚强的一面，不让你被周围不同的能量流牵引。重要的是学会把怀疑变成朋友。有时候你会听到不信任的声音评论生活中的某件事，它也许说：「这样不行，这只是坐井观天的梦想。我根本得不到我想要的。我也许错了。」这些不确定的耳语有可能震耳欲聋。聆听它，对它说话。因为这些声音常带着宝贵的讯息。什么是它的讯息？那个怀疑之声会有什么好处呢？你们很多人会对它说：「不，我绝对不会失去勇气。我会保持信心，坚守愿景，无论如何都要试一试。」当你对抗那个怀疑的声音，它就完成了它的目的一带出你坚强的一面，并强化它。

有时候怀疑的声音大的惊人，你的力量之声必须更大才能被听见。当你感觉自己开始怀疑，质疑你的力量，你对事情的看法，你的道途…等等，和那个声音谈一谈，问它想告诉你什么？问它要给你什么礼物？你愈快认出那个不确定的声音想带给你的礼物，它就愈快安静下来，帮助你拥有你想要的。

另外一个怀疑的声音带来的讯息是挑战你多么相信自己。如果你对你的能量是否流失感到怀疑，你的课题是相信你的感觉。即使最轻微的能量低落，也请你开始看看和你在一起的人和你如何能量互动。信任若非真有能量损失，你不会感觉能量低落。

情绪可以引导你找寻答案，但是也可能在你感知能量时阻碍你清晰地连结你的直觉。情绪有些什么作用？你为什么会有情绪？

情绪帮助你创造实相。

当你相信一件事，你爱它、渴望它、想要它，你会创造得更快。爱你的情绪，但是别让它消耗你的能量，也别让别人的情绪消耗你的能量。别人的情绪耗损或掳获你的程度，只与你让自己被内在同样的感觉掳获的程度相当。没有人能够用强力、浓烈或负面的情绪伤害你，除非你自己也有相同的情绪。别人的感觉透过共振法则唤起了你内在相同的情绪。当你平静你的情绪，你能够处理别人强烈的情绪。

你如何平静情绪？在它们创造危机之前，聆听内在最轻微的负面感觉。你的大我总是不断透过情绪对你说话，引导你做这、做那。如果你没有在音量或浓度很低时听见它，你的

情绪会变得更强烈。聆听来自别人的负面感觉也一样。如果你没有在一开始就注意到别人对你最轻微的贬抑，它可能会继续消耗或吸收你的能量，直到你「注意」为止；别人会让你愈来愈精疲力竭，直到你中止他们为止，或许结束你们的关系，或许说出你要什么。

当你注意到那些贬抑你或要求太多的情况，请先清理你自己的负能量。首先，保持身体挺直，停留于中心，不要前倾或后仰。当你和耗损你的能量的人在一起，学着把你的感觉说出来，即使对你自己说或写都可以。

把感觉说出来或写下来对于把别人的能量从你的空间中净化是很有用的。你不需要对别人表达你的愤怒，但需要把能量从你的系统移开。你可以录下它、拍摄它或写下它。任何把它带出身体的过程，都是疗愈的过程，是释放你从别人那里带进的能量的净化过程。

情绪可能会阻碍你对能量的清晰感知。当你对某个主题出现高度的情绪，你很难看见更高的道途。在你向宇宙要求答案前，请你在内在找个安宁的空间让答案流入。

你们很多人听人说话时脑中喋喋不休，想着你要给的答案或是你该如何响应，我称它为「做」而非「是」的状态。「做」时你的头脑很忙碌，你的内在忙着和自己对话；「是」时你很寂静，专注地聆听，把焦点放在别人说的话。

用寂静的头脑聆听，你能引导你和他人之间的能量流动。

你的心思愈忙乱，你愈容易无意识地被能量影响。听别人说话时你的内在对话愈安静，你愈能主导结果，并在互动中觉察你的身体和情绪。当你和别人在一起，练习「在」。练习不做、不想、不回应任何事。简单地觉察当下的声音、味道、房间，以及超乎言语的能量互动。注意你的感觉，观察什么事情正在被谈论。你会发现信息的宝藏向你涌入。

当你开始看清楚你拥有的是什么样的关系，你可能很惊讶；你以为很高和疗愈的连系，其实不然。也许你会第一次真正看见别人给你或没有给你能量。

觉察你存在的世界，觉察宇宙从爱与高等力量不断发送的讯息。最重要的是，觉察自己。

游戏单

1. 安静地坐着，放松你的身体。对准你的能量、身体、情绪和思想，感觉你的实相。然后，想一个你认识的人，温柔地送出你的意念，打开你的心，静静地聆听，看看有没有任何意象、画面、感觉回来。注意你对自己和对别人的感觉差异；注意你的身体、情绪、想法上的改变，然后回到你的实相。记下你接收的印象。
2. 和他分享你的体验，送给他你收到的正面讯息与爱的洞见。得到他的回馈。透过回馈，你会愈来愈正确地诠释你接收的印象。

第五章 我是谁？

「我是谁」这个问题很重要。如果你不知道你是谁，你无法清晰地感知或诠释你周围的能量。

你们都能觉察自己是谁。你在许多不同的情境中观察自己，你知道你会如何反应，如何利用你的时间…等等。你们都有自己希望的样子—希望你的体态看起来怎么样，希望你如何利用时间，赚多少钱，做什么运动，吃什么食物…等等。我们等一会谈谈这些你带在身边，有关于你觉得你应该变成和想要变成的意象和画面。

要认识你是谁，你需要有安静的头脑。我曾经谈过寂定和透过放松和可视化产生的内在屏幕。认识你是谁需要你独处的时间，静默和反省的时间，去聆听你的想法，回想你和你的一天。

认识自己指的是对自己承诺。什么是对自己承诺？你们有些人认为承诺是利用意志力去强迫自己活出应该的样子。你也许认为一旦下决心去做一件事，就应该坚持不变。

对自己承诺是聆听每个当下的感觉，并对此刻正确的事情采取行动。

你们对下一步行动做的决定，几乎都是把现在的你投射到未来的时间，这表示你为一个还没到的时间做决定。对自己承诺是活在当下，认出你有足够的自我知觉去做此刻正确的事。它是信任你自己，知道你不需要醒过来告诉自己你会怎么样，要如何处理事情，你不需要担心三周或一年以后的事。它是明白在未来的那个时间你会是个不同的人，你会更有智慧，更进化。重要的是计划和观想你未来要什么，然后放松并相信你的未来自我。

对自己承诺是明白此刻适合做什么。要做到这件事你必须知道你的感觉。你也许会说：「我知道我的感觉。」然而你们很多人并不知道你的感觉，更多的人并不用言语或行动支持你的感觉。例如：有人请你帮个忙，你也许会说：「这并不是我想做的事，但是我得做它。」然后你就违背感觉去做了。当你把尊重自己放在第一优先，别人会说你自私。你的教养说自私是不对的，说你亏欠别人些什么或对别人有义务。你无法清晰地感知能量，无法有力量和引导能量，除非你优先对自己承诺。如果你不把你的生活、想法、目标和时间放在第一优先，你会在别人的欲望和期望的洪流中迷失，任何来到你生命中的人、计划或事件，会反复地打击你，让你像在滔天巨浪中的小舟一般。如果你真地知道你是谁，把你的生活放在第一顺位，认出你的感觉并据以行动，你会拥有一艘坚固的轮船，航行于静水之中，朝着你选择的方向前进。

明白什么时候注意你自己的需要，什么时候必须无我。

虽然停留于核心，知道你是谁，把你的生活视为第一优先很重要，觉察你对别人造成的影响也很重要。当你了解你的行动影响力，你会更有力量，那么请选择你想采取的行动。有些人担心如果他们做对自己好的事，会显得很自私。然而，当你尊重你的更高道途和自己，你也会尊重别人的更高道途和他们自己，即使当时看起来并非如此。当然，知道什么时候该无我一顺随事物流动，不从人格自我的要求出发—也很重要。我能给你们最好的指导原则是对于无关紧要的小事选择无我，例如在餐厅坐什么位置、看什么电影，等等…让小事轻轻滑过。然而当碰到关于遵从你的更高愿景，做有益人群的服务时，就是该坚定立场的时候(然而，是非常有同理心的温和立场)。如果你属于团体的一分子，一起为团体的目标工作，无

私也很重要，当然这些目标必须是你更高目的的一部分，而且服务和无私让你感到喜悦。如果你的无私来自罪恶感、压力和一种「必须」的态度，便不适当。

你们很多人在生活中动弹不得，总是担心你会对别人造成冲击，怀疑：「如果我告诉谁我在做什么，他会怎么样又怎么样…」除了从很有限的角度看自己之外，你看不见你是谁。有很多方法可以让你从肉身中改变视野，在全新的光中看自己。其中之一是套上别人的鞋子，不从你自己的批判和信念，而是透过他们的信念和角度来看他们。你们很多人总觉得你像登台的演员，每个人都等着看你 and 批评你；然而只有你才把自己放上了舞台，不断注视、观察和批判。这么做，你会开始觉得需要对别人的感觉负责——如果他们的感觉不好，你会以为是你引起的。

不要觉得每个人的快乐都是你的责任，只有他们能为自己选择快乐，你无法代劳。

你看过年纪很小的儿童认为他们造成父母的离异，因为在他们幼小的眼睛里每一件发生的事都像他们引起的。如果你想对你是谁拥有新的视野，从别人的眼睛看你自己。穿上别人的鞋子，想想他的挑战、态度、丰盛或匮乏，让意象流动；如此你离开了你的身体和实相，变为别人能量的一部份。藉由离开你的生活和观点，你会理解别人的行动和行为，你也能更清晰地觉察自己。透过别人的眼睛看你的生活，你可以从明天开始对每个你接触的人这么做。看进他们生活的实相、承受的压力、脑中的想法和他们正面对的功课，带着这种了解，你们会用一种疗愈彼此的方式互动。把这过程变成一种你不需要思考或尝试的习惯。那么，当你担心别人对你的看法或他们发生了什么事，你能利用这个过程去感知他们的能量。

感知能量最大的盲点之一是对你自己太觉察，太存在你生活的舞台中心。如果你在意别人对你的想法胜过你能做什么去疗愈或协助他们(当然，也疗愈和帮助你自己)，你无法感知别人的实相。当我们谈到向上进入更高的能量层次，我们谈的是疗愈别人，并让一天中你和每个人的接触都是一种疗愈的接触。

你无法对能量更敏感，除非你将它用于疗愈。如果你不知道怎么用，宇宙不会让你体验那么多的能量。你愈能运用你感知的能量去疗愈自己和别人，你愈能够觉察和了解存在你周围的能量。

什么叫做疗愈的接触？你如何让每一个连结都是疗愈的连结？迈向疗愈关系的第一步是在你接触人时心存宽恕。首先，觉察过去或现在你对他们有没有任何厌恶感，任何优越感或不如人的感觉，任何怨恨，任何负面的想法(即使只是一个他们有什么不合你的标准的印象)。为了疗愈，先感觉你对自己的宽恕，对于你在思想或情绪层次对他们送出的任何无益于他们成长的一切表示原谅。问你自己如何能协助他们的灵性开展。对他们说什么能够服务他们？为了找寻答案，你必须离开你的身体变成他们实相的一部分。你如何欣赏，认出和感谢他们？这些问题和想法会把你带离人格的狭隘焦点。

送给人们你想收到的一切——爱、支持、欣赏、疗愈和认同——那么你将获得它。

想着：「我如何能被认同，有更多支持或得到我想要的？」阻碍了你对能量的清晰感知。给予开启你的能力去了解别人和他们的实相系统，而它必然让你能用更高、更有爱心的方式看自己。当你对别人这么做，你会开始自动地宽恕、支持、认同和欣赏自己。疗愈别人并不只是一个你送给世界的礼物，它也是给自己的礼物。

你们全都能藉由观察别人的能量，学习觉察自己的能量。你对别人的能量觉察愈正确，愈能精确地感知你内在的能量。这不仅对正能量为真，对恐惧和负能量也是如此。当你批判别人，你感觉自己的黑暗并将你批判的负能量带给自己。要清楚分辨能量必须离开是非的批

判。挑战自己放下是非的框架。当你观察人们有你不喜欢的质量或人格特征，看看你是否能发现它如何适合他们的生活。检视这项特征如何为他们服务；这个质量为他们做了什么。放掉批判让你不被别人的能量影响。

什么是恐惧？什么是黑暗区域？在恐惧被正视之前，它常常以沉重、担心和忧虑的感觉存在。有些时候你会感觉光明喜悦，有些时候你会感觉不到光明喜悦。那些沉重的时刻常常是恐惧的指标。你到达的境地愈高，你释放的恐惧越多。

想要消溶恐惧，回头正视它，因为你所正面应对的将消溶于意识的光中。

恐惧在较低的层次以沉重的情绪、重量和绷紧的感觉存在于肉体。它可能是一种匆忙不休的感觉，试图隐藏在生产力的面纱下，「做」而非「在」。

当你感觉沉重或黑暗，要求恐惧进入你的意识。任何你背对的事会壮大和更糟。当你愿意站出来面对你害怕的事，宇宙将帮助你释放和疗愈它。你们很多人害怕孤单，你相信你必须自己处理每件事。你也许感觉沉重的责任，然而宇宙充满了朋友、治疗师和帮助。你愈开始疗愈你接触的人，愈多的疗愈将回来给你。接受疗愈和给予疗愈是通往更高能量的道路。

透过呼吸和放松身体，恐惧常常能够被面对和转化。它也用行动来处理。当你感觉别人的负能量，一种你不喜欢的感觉，别逃跑和躲藏。首先，停止你的批判，然后要求宇宙给你行动的指引(如果有行动的需要)。只要你要求，宇宙总是会给你协助。它可能透过你的想法，以洞见或启示出现；它可能从你观看和阅读的事物来；它可能透过你听到的东西。当你感觉别人的负面，你可以透过问你如何疗愈和支持他的成长来停止负能量对你的影响。你会发现人们也在想办法为你做相同的事。如果他们不能符合你的疗愈和爱的能量，他们会离开你的生活；或者你会发现自己不再创造那么多机会和他们在一起。

你对能量感知的害怕是什么？你对发现别人的负能量害怕什么？你害怕它们会伤害你吗？你相信别人会让你能量低落或害你损失吗？当你更清楚你对负能量的恐惧，当你触碰你认为负能量会如何伤害你的想法，你就有了开始处理它的基础。只有当你面对和认出你对负面能量的恐惧，你才能转化它为无害的能量。再次地，正面的疗愈能量永远比负能量更有力量。恐惧会发生在任何你认为你是谁和你想要成为的不一致的地方。你为什么要害怕你不是的那个人？你感觉你是自己的失败吗，你让你自己丢脸吗？

去爱和接受你是谁，而非你将是和应是的那个人。

如果你爱现在的你，你是活在当下，它是通往个人力量的大门。如果你只爱你将是的那个人，那么你不在于你的身体，你活在你无法影响的未来(直到它变成了现在，而你能够行动)。看看现在的你，把它和你想成为的你比较，问你自己两者为什么不一样。问：「我想成为的那个人真的适合我吗？或者那是我被告知应该成为的人？」你愈能净化别人对你的规划、期望和画面，你会变得愈有力量。那些未来的画面，许多包含达成别人给你的不切实际或不适合的标准；那些理想很多来自你把别人的信念硬加给自己。清楚地观察你对自己的期望，特别是那些你总是失败的地方，它们是指出你想要成为的并不符合你真正需要的指标。你对于这种差距的痛苦，那些沉重、恐惧或黑暗的感受，只因为你试图「穿上」不属于你的能量而存在。

认识你是谁需要静思默想的时间，安静的时间。独处的时间本身就是你能创造的重要时间之一。我说的并非让你狂思乱想的时间，我说的是你什么都不想的宁静片刻。头脑的寂静创造让想法进入实相的空间，而让想法发生。灵感生于寂静。在新的概念进入你的知觉之前，可能要花一星期或更久来酝酿它。但是别让时间的落差阻挡你看见静默与后来发生的创

意之间的关联。

保持单独，静静地坐下，让你在身体、情绪和心智上休息，你将获得一种逐渐清晰的自我知觉。在这些寂静的时间中，你不用扮演任何角色或身分，你的灵魂能够更清楚地对你说话。当你身旁没有其它的人，当你独处，你对自己的能量感知最清晰。你们有些人总是在身边围绕一些人，当你好不容易找到单独的时间，你创造了一百万件事要你做任何事，让你不能思考、反省和保持静默。你被教导产能和创造那些摸得到、看得见、听得见的东西比静默更有价值。然而，静默的时间是恢复生命的能量、清晰的看见和概念与灵感的源头。开始珍惜那些你创造能够静静躺下或坐下的时间。练习什么都不想，因为寂静是通往能量感知和直觉开启的门；它也是你将发现最高和最有效的自我疗愈的形式。

游戏单

1. 想一个你和朋友或心爱的人即将碰面的约会。
2. 你们见面的更高目的是什么？可能是互相鼓励和支持或帮忙做决定。即使纯粹是社交的活动，也看看你是否能发现你们在一起的更高目的。
3. 你如何帮助他们创造有关他们是谁的更高视野？他们又是如何帮助你？决定你们下次再碰面的时候，你会把注意力和活动放在会面的更高目的。

第六章 转无意识为意识

你的内在拥有需要的一切工具去成为你想是的人。当你学会感知能量，你也进化你体验的能量。当你能够觉察周围的能量，你会注意何时你的能量很高，而把它带向更高。如此你进化脑海中的画面并集中注意力，让你变得更清晰，更提升，扩展和进化。

当你向宇宙要求更多，重要的是对于它如何到来保持开放，因为宇宙会用可能最快、最有效率的方式把它送给你。在你拥有某样事物之前，你可能需要放掉特定的态度或意象，所以你会设定一些情境来释放它们。如果你已经准备好进入更高，那么是放掉你如何到达那里的时候了。

借着把意识推进无意识的范围，你能进化得更快；因为意识心是让无意识进化的光。你绝对不是被隐藏的动机或未知的程序驱动的人，你被赋予向内观照和发现答案的能力。

要把无意识的状态变为有意识，请把焦点放在发现环绕任何情况的光。你会发现答案自然涌现，毋须你用头脑去分析和思考。如果你想要答案，想象你把那个情况捧在手中，想象光进入那个意象，然后把它交给你的大我或是宇宙中更高的存有。

你并非被隐藏的驱力或未知的程序所支配，你有能力向内观察并找到答案。

如果你要寻找答案，你需要做的就是发问，然后聆听。然而有些东西会阻挡你聆听。其中一部分是你对于实相是什么和它如何运作的想法；另外的干扰则来自喋喋不休的头脑，它在你需要休息或换个想法时不断思考。

把无意识转为意识是你在任何情境中的挑战。如果有你感觉不解的事情发生，而你已经投入很多时间想要解决它、分析它、了解它。那么你在对宇宙送出一道能量光束，立刻就有答案回送给你。如果你希望答案以特定的方式到来或要求特定的答案，那么新的或更宽广的答案就很难透进来。挑一个你想知道答案的问题，停止思考它一个礼拜。一旦你问了问题，重要的是放下它。如果你挑选一件事，一天不想它，你可能会发现它全新的能量。

另一个把无意识带进意识的方法是和你自己安静地坐下，运作你的意象。如果你不断重复一件事，那么你一定没有获得完全正确的答案。如果你得到对的答案，也就不需要往覆经验一件事。你可以透过观想你找到答案来帮助你释放这个状况。如果你不明白为什么一件事情会发生，给你自己一个意象，看见你很快又轻易地了解了事情的原因。因为你确实能够回到你的记忆，想起每次你都了解事情为什么会发生。

每一件生活中发生的事都来自你对自己持有的意象。你送出的画面为你吸引发生的事。你的意识心绝对能够取得这些画面。你可以透过观察和改变你对自己的愿景而改变任何情况。

如果你安静地坐几分钟，放一首宁静的音乐，除了你想了解的事情，其它什么都不想，你会发现你快速地经验它并在事后轻易地放掉它，不会一遍又一遍想着它。进入更高层次的意识，你必须具备某些质量。其中之一是专注。如果你的头脑总是同时想着十到十五件事情，要经过它们可能会花上几周的时间。如果你发现自己同时想很多事而感觉有压力、四分五裂、忙碌或时间不够用，表示你的头脑企图处理太多事情。每个当下都有最高的目的，每个和你在一起的人也有最高的目的。如果你准备好进入更高的能量层次，你可以从增加你停留在那里的时间来达到它。

你会能够觉察什么时候你的能量低落，知道它为什么如此。我将告诉你们那些事最会让人能量低落：谈论世俗或负面事件、不带着更高的理由去阅读报章杂志上人们痛苦和挣扎的故事、不听从身体的流动(疲倦时不休息、有能量时不活动)、心中不断回想过去的伤痛、对未来感到恐惧。

当你做你喜欢的事，你会提升你的能量。如果你设定目标要完成某件事，但是发现你想做别的事，那么起来去做另一件事才能提高你的能量。也许你会发现你设定的目标改变了，或者你需要休个假去重新充实你的热忱。

当你把焦点放在什么对人们有益，你在帮助人们得到它。

有许多方法能提高你的能量，你可以从觉察你对别人说话的内容开始。你的话能带起他们的能量吗？你的愿景让人们更高尚吗？你用手指指着的地方会变大——如果你把焦点放在人们的弱点，在心中强调他们犯的错，它会变大。如果你在生活中有什么地方不顺畅，你愈想着你的不如意，你愈会如此创造它们。

当两个人开始谈恋爱，他们会看见彼此最好的地方，并且保持那个意象。突然间，他们会发现自己能达成新的事物，而旧的、负面的模式也开始离开。你能大大地帮助人们，藉由为他们持有成功、喜悦和丰盛的意象。

当你和别人说话时觉察你为自己创造的意象。

你谈论的内容的是繁荣、喜悦和丰盛，还是痛苦、问题和不幸？你和人们说话时形成人们对你的意象。你也许认为如果你告诉人们你的生活很丰盛，而实际不是，你是在说谎——然而我告诉你，如果你对每个人说你的生活有多丰盛，很短的时间内你说的话会变成事实！在一天之中观察你的言语和能量。当你注意到你的能量下降，当疑虑开始爬上你的心头，当

你对你是谁感觉不好的时候，停下来，深吸一口气，向内寻找一个更高的意象。每个当下你都在对外传播意象，而人们捡拾并响应它们。

如果你想知道为什么一件事情发生在你身上，请保持你真地知道为什么的信念。学习原谅很重要，因为每一次你重新播放负面的记忆，让自己感觉犯错，你是在未来再次创造它。在危机中通常会诞生新的自我，一个幼小的自我，借着危机出生。像小孩一般，它也许没有完美的技巧来处理事情，然而那个我会不断地成长。对于那个新生的存在体而言，如果你常常回去送给它关于它犯错的意象，那绝不会是个礼物。

你从未做任何事不是意图以某种方式你的生活带进更多的光。

你可以回到任何危机，看到那里有一个新的自我，一个新的部分的你诞生，它是更强壮、更清晰，更承诺于你的生命、真理和成长的部份。

也许现在你就正在设立一个危机，一个挑战或是两难的困境，准备诞生一个新的自己。你一直在追求光。你也许诠释你过去所做的事为努力不够，所以回到过去改变你的视野，释放和原谅自己，并看见你学到什么很重要。看看那个情况为你开展或已经让你开展的质量是什么。它也许引导你到更深的真理，或透过体验什么是你不想要的事物而帮助你学习你想要的是什麼。你可能正在学习看见自己的光，并变得更强壮、更坚定、有更清晰的焦点。所有你认为你不是的，你正在变为它的过程中；所有此刻你要求的，你将会拥有；然而它也许不以你期望的方式到来。

观察你碰见的每个人和你说话时的能量。观察他们说的话，觉察你的能量是否明显的低落。注意他们的话题。你会发现人们说的话有些会让你的能量提升，有些则不会。你有能力改变话题，提升彼此能量交换的层次。注意你的脑海中盘据的想法。在你死亡的片刻，你脑海中萦绕的想法，将引导你之后去的地方。一天之中你的想法都在什么地方？你多常想起你的最高愿景，你的大我？

为了将潜意识带进大我，请观察每个生活领域，问：「什么是我最高的愿景？」

你也许认为你必须为生活的琐事牵绊，然而，如果你专注于最高的愿景和更高的道路，你会发现这些事情毫不费力地被照顾。检视你的丰盛层次，你允许宇宙给你多少？有办法增加你接受的丰盛吗？发现你更深层的动机很重要。如果你想要更多金钱，为什么？你认为如果你有了现在没有的钱你会得到什么？如果你想要某样东西，你的动机是什么？如果你明白你的动机，你会知道你做的每件事背后的驱动力是什么。动机是带来你想要的任何事物的驱动力。你也许会说：「如果我拥有这辆车、那个工作或某个人，我就会快乐。」有很多事不仅于眼睛的满足。如果你知道你想要拥有这些的最深动机，会有很多方式可以满足你的需要。也许你想要的是更多的安全和欢乐、更放松、更被爱、或收到更多。当你碰触你的渴望的本质，你可以用很多方式来得到它。如果你不要求特定的事物来满足你，那么宇宙真地会开始用很多方法为你带来丰盛。

当你想到你希望解决的课题，你有两个选择——其一，请你的大我给你这件事的更高愿景；其二，将这件事交给你的大我，要求你的大我为你照管它。最佳的解答一向来自你的大我。

为自己创造新的和更高的意象很重要。请你的朋友对你持有特定的意象，例如你在你从事的事情上获得成功的画面。如果没有新的画面，你的头脑会很容易落回旧的思维模式。如果你心中满是生活中顶级快活的事，像是旅行、更多自由时间、亲爱的关系、愈来愈健美身体，你会没有时间去想那些陈旧、痛苦或世俗的事。

当你进化你的意象，你进化你感知的能量。你能控制你接触的能量。如果你发现人们以不符合你的更高愿景的方式谈论你或以不尊重你的方式揣测你，与其开放接受他们的意象，不如开始回送给他们你的画面。如果你希望人们心中认为你是强壮而有能的，送给他们你强而有力的意象。如果你想的是你如何不好，你会把这个意象送给他们，而他们会发现更多的方法让你出错。

看见每个人都在扩展和成长，那么你也会这样看自己。

开始送给别人正面的画面，看见他们达成目标开创成功的样子。你可以负责送出自己和别人的更高画面，看见人们内在深藏的宝石，当你看见它们，认出它们，谈谈他们的进步、成长和美丽。如果他们想告诉你生活中的负面故事，无须同情，但是进入慈悲的角色，帮助他们看见那个情境送给他们的礼物。当你听到人们谈论负面的事，立刻送给他们正面的画面并改变谈话的内容。

保持更高目的的意象，那么进入你脑海中的想法和画面会引领你的方向。你也许怀疑那些在你心中收到的画面是真的还是出想象。当你接收或觉察关于你的道途的意象，你可能会怀疑那是你要去做的事，或是不实际的幻想和错误的讯息。

当你要求指引，信任那些进入脑海的讯息。

有时候它们可能很简单，告诉你下一步做什么，可能是琐碎的小事，像是去邮局或写封信。你们有些人想知道未来几个月或几年的路，但是，即使你知道了，那也只是一个可能的形式，而且可能是一个会限制你的形式。有些人可能会被吓到，而且发现它难以开始。你会发现事先知道全部的未来一点都不好玩。如果你想要拥有的比现在更多，透过相信就可以得到。一旦你决定要拥有丰盛，来到的甚至会超过你的想象。如果你想要的生活愿景还没有达成，那可能只是时间的问题罢了。你可能正在为那个愿景准备。你可以把任何想要的事物带进意识。如果你感觉被卡住了，你可以藉由发问而得到答案；你可以用光的意象演进让任何情况；你能将任何问题交给宇宙，请它用最高的方式为你解决问题。

有时候最大的喜悦来自明白你并不孤单。如果你要求指引和协助，它们就会出现。如果你准备好连结整个宇宙，你会拥有想要的一切。你不孤单。当你停留在最高目的的核心，你会发现每一扇门都是开着的。宇宙会给你想法和协助，人们会来帮你，带着金钱、建议、爱和支持来到你身边。许下承诺，现在就做，追求你最高的目的。坚持你最高的愿景并开放接受惊喜的来临。

你们对于什么叫做「更爱自己」都有自己的意象。对某些人而言它是更好的工作或问题获得解决。如果你想得到更多自我的爱，第一个挑战是看看你是否能进化你爱自己的画面。在两年前你认为爱自己的事，大多数的人现在都已经得到了，然而你却你没有预期被爱的感觉。检视现在你想要的东西，问：「什么是它背后的本质？」例如，如果你想要一个新的居住地点，什么是它的背后的本质？你真正要的是什么？也许只是宁静或更多的阳光。那么你可以用不同的方式得到它，就在此刻。

每次你想到未来，你就投射能量给它，即使你只是对自己喃喃地说：「我从来没有达成什么。」「我不明白这事为什么发生在我身上。」「我希望自己没有这么做。」每一个你做的评论都引导能量进入你的过去、现在和未来。只要你能觉察你送进未来的想法的百分之十并进化它们，一个月之内你会尝到的快乐将超越你今天所能想象的。你对你自己做的每个叙述，不管对朋友还是对自己说，都会变成事实。每个当下你都投射能量，如果你要更好的未来，说它、想它、告诉别人。只有你能为你创造想要的一切。那是你被赋予最伟大的力量、荣耀和

天赋。

游戏单

- 1.选择一个你想了解的生活情况，它也许要你学到你为何创造它或要教你什么。把它写下来。
- 2.安静坐下，放轻松，闭上眼睛。想象你把这个情况捧在手上，想象光灌注它，然后把它交给你的大我。观想你收到解答。专心地想这个状况 5 到 10 分钟。
- 3.当你经历这个情况，它会如何增加你的个人力量？它在教你什么？你在发展的灵魂质量(例如爱、耐心、包容和信任)是什么？当你了解它，你会更快地经历它。

第七章 进化你的内在意象：解放真正的你

你周围的能量矩阵里有许多关于你是谁的意见。意象是什么？它们是你在脑中持有的画面。你用它们做为模型来批判自己的好坏，决定你说什么、做什么以及和谁在一起。它们也造成你的边际和限制，决定你伸展的距离。你的一生是个从黑暗进入光明的旅程。透过进化你的意象，你为生活带进更多的光。

你们每个人都依循着某些定义过生活。你也许认为自己是坚强的、勤奋的、聪明的、喜欢乐趣的、慷慨的、仁慈的、友善的。你基于自己是个男人或女人的意象创造你对实相的体验。你特有的意象也造成了你的局限。举例而言，当你认为你是慷慨的，你会总是表现得很慷慨，并在不慷慨时苛责自己。

你对自己是个男人或是女人的定义大大影响了你的行为。

大家对女人共同的意象包括服务、照顾别人、对关系付出、态度和善、讨人喜欢。对男人的意象则聚焦在武断、强壮和没有感觉。

有许多关于实相的观点，来自你成长时的宗教背景。暂停一下，向内观照，回到你的童年，要求看见什么你内在持有的，关于宇宙本质的意象，来自你成长过程的宗教背景。你也许认为有个神会在不乖时惩罚你；在你表现良好时奖赏你，因此你可能害怕自己的阴暗面。也许你认为你没有宗教信仰，但每个人都是有宗教倾向，即使你相信直觉和你的创意自我。宗教或哲学的信念是人类意象中最强的一部份，它们决定了你认为宇宙的本质是什么以及你回应它的方式。你相信好人会有好报吗？你认为某些行为是好的，另外一些不是吗？这些想法常常来自你的宗教背景。

你的父母传递很多他们的意象给你。你是因为他们将传递给你的意象，而选择他们为父母，让你能够把你此生要处理的内在和外在的自我带进你的意识。想想你的父母，他们是谁？想想他们对金钱和丰盛的信念。你对他们的那些信念，不论好坏，有感觉吗？想想你的父母对他们之间的关系有什么感觉？看看和你同性别的父母，他对于做为男人或女人的观点是什么？你是否也分享了那些意象？想想和你不同性别的父母，他对于男人或女人的意象又是什么？你看见自己的关系也有相同的模式吗？

想象你站在一个圆圈的中央，你亲近的人围着你站成一圈，每个朋友对于你是谁都有一个意象。当你站在圆圈的中央，让你自己把你从每个朋友收到的意象纳入你的意识。假装你对面站的是你最亲近的人，丈夫，妻子，好朋友，爱人…。他是谁？他送给你关于你是谁的画面是什么？你送给他的意象又是什么？当你想到你送出的意象，看着他的灵魂，问它你可以送出什么意象来帮助他进化。你可以透过专注于人们的潜能而帮助他们成长。你希望他对你持有什么意象？看见他对你送出这些意象。

注意你对人们送出的意象，你的意像让他们退缩？还是帮助他们提升？

人们必然会收到你对他们的意象。通常长期关系无法持续，就是因为人们不愿意改变对彼此持有的画面。其中一人可能一直送出对方不成熟又不负责任的老印象，即使在他想要改变那个行为很久之后。也因为不断收到那个旧意象，另一个人想改变就更难了。你们都有待在父母身边的经验，他们可能一直保存对你的旧印象。有时候，你带着新的力量、成长和成熟去探望他们，却发现在五分钟之内你又演回那个旧的，不成熟的角色。此时与其对你自己生气，不如利用那个机会去看看你的父母对你的意象，并了解你有多么容易被别人认为你是谁的观点所影响。

在你觉察别人送给你的意象的第一个瞬间，请用心电感应送给他们一个更高的画面。你们常常毫无疑问地接受人们送出的画面，不但接受，而且还照章演出。当你这么做，你正在上演别人的剧本，而非写你自己的。你是在他们的舞台上跳舞。只要你继续如此，对你持有想法不高的人在你身边，会对你有坏的影响。但是只要你学会认出他们的送给你的意象，你就能藉由送出一个新画面而改变那些意象，那么即使待在他们身边你也不会受影响——如果你选择如此。

让你从固着的内在意象解放的方法之一，是在心中夸大它。例如你常批判你在父母面前像个小孩，或总是掉进旧的行为模式。与其在你的父母面前抗拒这种行为，不如在脑海中夸张地演出。就让自己的举动像个孩子，那会让你更看清楚这些意象。当你夸大它们，你不再逃避或害怕，它们也就停止控制你。常常当你夸大你的行为，你会触发你幽默的一面，如此也会把你从行为的箝制中解放。

你可以改变或消灭那些固着在脑海不断上演的想法或画面。有时候它们是痛苦的经历，被遗弃或伤害的记忆，或是得不到想要事物的失望时刻。有许多人不断地经验负面的意象，它们多数来自匮乏的文化，相信不足，相信必须努力奋斗才能得到想要的一切，以及别人的成功必然剥夺你的机会。然而这是我看到很多人正联合起来想要改变的意象。新时代的先驱者，那些学习精神转化、更高意识和爱的人，正在一起合作，传播新的、更高、更光明的意象给这个世界，包括丰盛的画面。

意象较语言更容易被人们接受。

作为一个灵性导师，我总是不断地用思想的脉动波传播能量，传送爱与和平的画面。如果你希望一个人改变，传送画面给他。例如，你希望某人变得更有生产力，与其批评他(送给他负面的意象，又强化了你喜欢他改变的行为)，不如想象他变得有生产力；与其指责他缺乏成就，不如在他有生产力的时刻认出并赞美他，那才是你喜欢更常看到的事。你对他送出的画面能帮助他。再者，不论他是否改变，你会发现你们之间的能量变得更轻盈。

对关系固着的想法和感受，例如忌妒和痛苦，会变成你的情绪能量的一部分，而它们和你的心思意念比较起来是相当未开展的。你被教导重视你的智能而非你的情绪，因此你心智而非情绪的锻炼上投入了很多心力。然而你能多自由地脱离情绪的掳获？这是你觉察心

中画面的必要条件。当你发现脑海中某个负面意象不断重复，它其实是情绪的哭喊，要求你的注意、帮忙和绝大多数一要求爱。例如，如果你心中升起了前所未有的忌妒感，不断浮现你的爱人和别人约会的画面，那个意象其实来自某个感觉被你的大我拒绝或遗弃的你。

你的灵魂整合所有部份的你，并将它们带往更高的意识。那些周旋不去的痛苦意象其实来自那些最渴望滋养、被爱以及与大我结合的部分。如果你知道哪个部分的你上演那些负面画面，把它们转变为象征。如果有人排挤你，把他看作你内在某个能量的象征，想象它代表你的某个排挤大我的部份，并且想象你拥抱和爱那个部份。

每个人都有阴暗的一面，那些存在阴暗面的意象或想法会拒绝变得光明、喜悦或更高。想象你取出那一面，把它放在阳光下曝晒，让它呼吸新鲜空气，观想光进入你阴暗或沉郁的那一边。几个小时内你会感觉不再那么负面。每一次你拒绝让那一面控制你，你强化了你的意志并增加你和大我的连结。

诸如「我是好人，我是有灵性的人，我是有爱心的人」的信念，决定也限制你的行为。如果你用固定的形像定义自己，例如「我是个温文有礼的人」，你就会不断用你的态度好坏来批判自己。如果你对有礼貌的定义很僵化，例如「有礼貌的人一定会说谢谢」，那么如果某个你喜欢的人没有说，你就必须改变对礼貌的定义，或是批判你的朋友无礼。没有弹性的意象会将你陷入是非、好坏的二元世界。扩展你是谁和别人是谁的定义，检视并松开你的意象，让它们保持弹性、开放而不是批判和封闭。只要你继续把你的行动和那些你认为应该的固定形像做比较，你就无法脱离批判的世界，也不能进化到更高的层次。

为了解除意象的束缚，对它们保持觉察。尊重你的意识。在宁静的状态花时间分析自己可以把你的无意识带进意识，这个过程让进化发生。每当你发现你有负面或局限的自我意象，想象光进入它，你不需要做别的事。(如果你希望加更多能量给它，你可以运作象征来疗愈它)

你要什么？你可能花很多的时间想你不要的东西，在你心里和你的精神体塞满你曾受伤和犯错的画面。每一次你让脑海浮现那些画面，你将它们送进了未来再一次创造它们。负面事件的发生只是要为你指出，你带了一个不符合你更高益处的意象。感谢那些你做了负面回应的事，那些你视为问题的事，因为它们让你注意到你的某个需要疗愈和更多的光的部份。

用想象力去描绘你能踏上的最高的疗愈之路，创造你为何在这里的愿景。

问你自己：「什么是我此生能做的最有灵性的事？」超越你所创造的形式之外，什么是你最高的目的？什么是你想做的最重要的事？答案可能是你想要进化你的灵魂，你可能希望尽快地，用你能舒服处理的速度成长或传播你的疗愈。每天保持这个意象，用你的想象力到达最高的地方，梦想你的完美生活。你提升得愈高，那些和你的成长不相符的意象和思想就消溶得愈快。不要只向前看一两年，相反的，你可以问：「什么是我今生最伟大的成就？」别担心你的创造形式或是你如何完成它。每一次你创造一个意象或愿景，你便打开了通往更大意象的门。把一个意象放在你眼前，让那个意象的能量进入你的身体。在你做的每一件事对光保持觉察，而你将在此生快速地进化。

明白别人只是反射你内在的每个意象。如果他们对你说负面的话，引发你的强烈反应，感谢他们为你映照那个你需要改变的意象。

当你带着像这样的意象：「我很有力量，我真正地爱我自己，我珍惜自己，我有充沛的金钱，充沛的爱…」你会开始看见这些意象被送回给你。有意识地送给别人更高的意象。做每件事时都保持大我的观点。尊崇你遇见的每个人的大我，你会发现人们会用相同的方式对你。

游戏单

1. 用一段文字描述自己，字数多少依你的喜爱。例如：「我是一个灵性的人。」
2. 现在，扩大这段叙述，让它变成你是谁的更高版本。用最赞美，最光辉灿烂的字眼描述自己，当然，要合乎真实。例如：「我是个工作勤奋，有爱心的人，我衷心关心别人。我把灵性成长视为第一优先。我尽力练习无条件的爱。」让这段描述尽可能地高，尽可能地表达你的爱。
3. 注意你做第二段描述时的感觉如何。你愈能够从更高的观点看自己，你愈能正确地看到自己是谁。

第八章 发现你的至深真理

这个人生是一段发现最深真理的旅程。生活中每一个让你痛苦挣扎的情况，都是让你学习真诚面对灵魂的地方。

你扮演很多角色，在不同时间体验不同的真理。你可能准备好一番话，但是当你见到那个人，你发现自己说了完全不同的话。你也许会问：「真理是什么？」在某个片刻为真的事，下一刻未必是真。那么真理是变动的吗？还是有更深的真理是时刻不变的？你们的人格层次是流动的，你有很多身份；你的灵魂，你的核心自我，保存更深的真理。

慈悲是同理别人处境的能力。

发现真理就是从心出发，接近你的灵魂；发现真理就是把每个情况带进光中。那个光是什么？它来自心的最前端，它是深层的慈悲。为了培养慈悲的质量，你需要发展发自更深真理的能力。你们都认识因为不尊重或不珍惜你而令你痛苦的人。你也许想要从他们那里得到什么但是得不到，这可能发生在事业或个人的层次。借着发自更深的慈悲，你总是能处理这种情况。

你也许会说：「从至深的真理出发有什么好处？我只想用一般的方式，慢慢处理事情。」它的好处是你会得到很多人渴望的喜悦、和平与宁静。

真理也来自感觉层次。有多少次你想打电话给某个人，发现他也在想着你，而你拨电话的时间正好完美？有多少次你觉得不适合打电话给某个人，但还是打了，结果发现彼此的能量不合，或是对方不在家？你们每个人能微调你对的能量和对内在真理的感知能力。你如何发现内在更深的真相？你如何步出所有你藉以生活的意象之外，超越你扮演的角色呢？

你不需要透过痛苦与挣扎来成长。

知觉是通往更深真理的大门，它要求你留心并保持对真理的看见。你愈能依照你的真诚行动，你就愈进化。生活中每一个要求真相，要你进入深层存在的情况，都是成长的机会。

当你发自更深的层次，经历愈多的痛苦和挣扎，清理和释放愈大的能量。感谢生活中那些看来困难和痛苦的情况。明白它们是达到更深一层真理的机会。它并非让你分离、带给你愤怒、报复或让你自我辩护，让你认同自己或认同别人的真理，它是让你们在更深层次连结的真理。为了让能量提升到更高，请你进入内在，问自己是否对别人的感觉和想法有所保留。如果你不让自己看到真相，你会让一个又一个人被送到你的道路上，直到你触碰自己最深的真理。

举例而言，你也许一直渴望父母的关心和照顾。然而你进入了不能满足这种深层需要的关系，于是你告诉自己不该，也不需要它。你最深的真理是你确实需要它，那么你在碰触这个真理并依它行动之前，你会不断经验痛苦。

每一次你发自真理和真诚行动和说话，你照亮了你的能量。你的光气场像是一团迷雾，每一次你说出真相，你周围的能量会变得精细而明亮，直到阳光能照透它，进入你的身体。每一个外在生活的戏码，都反映你内在生活的戏码。每一个你在生活中互动的人都象征你内在进行的能量互动。想一个在生活中与你发生冲突的人，想象你透过他的眼睛来看你。把你放在他的立场，进入你的心，看见你在深深的慈悲层次的真相和他在一起。当你感觉你们之间的能量变得轻盈的时候，看见他喜悦地响应你。如果你对某人感到生气或厌烦，请进入你最深的真相，你也许会了解原来你一直对他感觉竞争，或是你深爱着他，即使他令你失望。从这里释放伤痛，你将能用爱和他说话。

每个人，每件事，都提供你清理能量的机会、进化你、让你进入更高。你最大的报酬是一旦课题被完全清理，你将永远不必再处理它。你无法被任何人伤害，除非你伤害自己；你无法被背叛、轻视或不被爱，除非你对自己这么做——不珍惜、不爱自己。

你拥有世界上最伟大的力量，自我疗愈的能力。

当你疗愈自己，你身边每一件代表内在冲突的事将烟消云散。你可以发自深层的慈悲说出你的真理来疗愈自己。例如，你也许认为某人不尊重你的感觉，但是当你从更深一层的真相来看这件事，你也许会说：「她就是这么地做自己，对别人的感觉没有知觉，不只是对我的。」或是：「原来她也很痛苦，所以不觉得在伤害我。」当你看得更深，也许你看到原来是你让她用这种方式对待你，其实你也不够重视自己的感觉，有很多次你没有说出想说的话。你可以继续看得更深，直到你感觉痛苦被解放，而你能接纳对方。

观察你内在不同的人格。有一个很强壮，有一个总是保持距离观察你在做什么，有一个年轻而情绪化，有一个很有智慧。如果你周围有任何戏码上演，可以确定的是你的内在也有某种戏码在你的不同部份之间上演。

有位女士觉得自己被一位女性朋友背叛，因为她信任这个朋友而把秘密告诉她，而秘密却被泄漏给别人。经过仔细的检视，她了解到她也用很多方式背叛真正的自己。这个外在戏码只不过显示她对自己做的事。

发自慈悲就是发自真理。有多少次你在脑中演练要对某人说的话，是发自人格自我，为自己辩解，想说明你有多伟大，多正确？每一次你发现你在脑中预演一个状况(你们都会如此，一次又一次)，请你问自己：「我能从更深一层的真相来看吗？」你总是可以发现让自己更有爱心、更体谅、更慈悲的方式。

发现你的至深真理指的是向内观照。它是不责怪别人、不扮演受害者和不花时间为自己难过。当你用更深的角度看待一个状况，你永远会发现你是为了自己的成长而设定它。任何你感觉受害的情况，都和你脱不了关系，也一定有能够改变现况的机会被你忽略了。

当你更深入观察那些实在困扰的事，我想提供一个想法：从来不是你认为的事在困扰你。例如，你的朋友指责你做一件你没有做的事，你感觉苦恼。如果你更深入地看，你会发现它是早年痛苦的一个再创造，反复以不同的背景和人物上演，直到你解决它为止。它来自

某段童年戏码的翻版，你在那时被指控做了一件你没有做的事。现在你所感受的痛苦、愤怒或厌恶，大部分来自类似的儿时经验，为了超越它，你重新创造那个痛苦。下一次，当你对他人生气，请你停下来，闭上眼睛，进入内在，看见你以前也经验过类似的事。了解你在重温小时候的某些决定，而现在正是你结束这个生活模式的机会，让你能从至深的真理出发。请明白人们只是为了帮助你进化，而被你吸引出来扮演特定的角色。放下对他们的任何责难与愤怒。

你有能力知道你的真相。

真相是你是伟大的存有；你内在有慈悲、勇气、力量和智慧让你全时间发自最高的真理。你扮演的角色无法反映你是谁的伟大，而那些也只是角色罢了，并非你的真我。

你愈能觉察脑海中的想法，你对于内在上演的戏码就愈有控制能力。你可以把想法当作踏步进来的小小人，一个、二个、三个，如果你能停下他们，把他们放进光中，你会有更好的思考方式。这是注意力和知觉的运用。观察你的每个想法，仔细检查它是不是事实。

发自真理指的是留意能量。通常你并不注意发生的事情，直到情况痛苦不堪，你必须进入内在，冥想，思考，感受别人的立场为止。而那些可能才是你创造这个状况的理由。如果你常常能做这些事，生活会变得容易许多。在你感觉不舒服的时候，如果你进入内在，带着慈悲打开你的心，事情常常不会发展到危机的层次。

每一次你在脑中预演你对别人说的话，你就把能量送进了与他们相关的未来。通常预演的目的是让你在沟通时能发自更深的慈悲。如果你把这个设定为心智预演的目标，你会发现你的关系逐渐清明。如果你的预演目的是自我保护、辩解或求取什么，你会发现你对他们说话的时候不舒服，而你将有未完成的对话，它可能导致更多的能量消耗或进一步的冲突。这是为何你生气的时候，最好等到你能发自至深真理，从爱的空间出发时再行动。不要直接演出你的愤怒。

为什么发自你至深的真理去注视别人的眼睛这么困难？因为你害怕失去什么吗？因为你怕显露更深的自己却不被爱吗？对某些人而言，那是对柔软的恐惧。似乎扮演那些说：「我很强、决不屈挠，我是完美的人。」的角色，比起脱下面纱毫无遮掩地显露自己来得容易。如果你没有什么好损失时，比较容易来自你的至深的真理，那么宇宙也许会把 you 放进一无所有的状况，让你体验从至深的真理出发，而清理了你的关系。然而你不需要到了一无所有的状况才说出你的真相。

此刻，想象你面前出现的是你想要清理课题或改善关系的对象。看见他的脸浮现你眼前，用全然的了解和慈悲看着你。想象他接受你的真实面目，在心里对他说一些话，让你们两人都进入更高的境界。

当你预想对别人说的话，请保持最深真理的意像，并练习以爱的方式表达。

你每预想一次，就更有效率和自信，可以用更好的方式表达自己。对自己更仁慈温柔些。在你开始说你的真理时，你会发现有一部分的你出来批评你做的不够好。如果你发现自己常常在重温过去的事件，不要责怪你说话或行动的方式。相反地，明白你已尽力。你可以把能量送进过去或未来，从心发出的能量可以疗愈过去。请明白你学到的事让你对你的真理保持开放。

在某个层次，人人都明白彼此的真理。你可能不想看它，但你确实在某个层次了解它。在那里，人们并不隐藏彼此的感觉，也不需要如此。你们是宏伟、美丽、充满生命力的人类，尽力做你知道最好的事，你们深深地彼此觉察，当你的言语和行动能符合那个觉察，你就能

进化。你也许觉得没有谅解和同理的直言不讳，并非仁慈之举；或许你认为隐藏感觉对别人是一种帮忙，然而如此你可能开始设定戏码，而它唯一的出路是说出真相。如果你需要抽离才能表达你的真理，那么你可能会结束一段关系来完成它。

尊重你的至深真理是一样送给你和别人的大礼物。

这并不表示你说你的真理时可以让别人难过。最深的真理会带着爱—对自己和别人的爱—来表达。如果你的话有损他人或带着伤害性，你并非发自最深的真理，因为至深的真理永远只有爱。

举例而言，一位女士和一位男士交往，不久之后这位男士为了另一位女子离开她。她表面看起来很受伤，想修理这位男士，让他难堪；在感情受创和被拒绝的情况下，她想让他难受。然而当她碰触内心更深的真理时，她了解她真地爱他，希望和他做朋友，同时也看见那个行为一封闭她的心并走开，并非她的真相。所以即使感觉受伤，她还是认出了痛苦底层的爱，而在沟通时把这份爱表达出来。几个月之内，这位男士回来了，怀着对她新的尊重和爱。

你们很多人心中知道真相是什么，却对于你是谁自我欺瞒。特别当你想象你是受害者时，因为你根本不是。你是很高，很有力量的存有。每当你不承认你的美、智慧和力量，你在自欺；每当你陷入自怜和沮丧的感觉，你在自欺，那并非来自你的真理。当你欺骗自己，你带着那个能量，你会看见它在你周围的世界上演。假如你告诉自己你没有力量，你在你的能量场起了一个共振，它会开始为你吸引人物和事件，像镜子一般反射这个想法。当你清理你的能量，对于你是谁能够真实表达，那么宇宙会把你的真相反射给你。

想一个你和某人之间希望获得改善的状况。想象那个极具智慧的你—你的最高存在，那个自信、有力量、有爱心的你—正在处理它。看见他的脸带着笑容，在心里和他说话。每当你发现自己用缺乏自信和不够高的方式说话，首先认出你已经尽力做好一切。欣赏每一个部份的你。只认同最高的部份而责备情绪部份的你不能疗愈你，把焦点放在较高的你，同时送爱给那个不安的你，它将进化。

观赏你心中的情节。观察你如何扮演你的角色，看看你对观众的反应有什么期待。请注意你总是得到你的期望。想象你对他感同身受，用最有爱心和慈悲的方式，释放并表达你的真理，把这个当作你为这段关系能做的最高和最有疗愈力的事。想象对方用温暖的谅解响应你。一种喜悦和能量的感受随之而生，因为掩藏你的真相、否定它或不看它，所花的能量要远大于你看见它、说出它并据以行动。

也许刚开始你需要花能量去开放，但是想想那整体的结果：你花在思考那个情况的时间以及你感觉的痛苦将结束。你会多出很多自由的时间。你会用这些额外的时间做什么呢？

当你从任何伪装的情况离开，你将释放创造的能量。说话时，练习精确和确实的文字。仔细检视说话的内容和态度，修正任何情绪误导的倾向。不要过分强调细节或夸大其辞，把正常普通的状况说成了惊天动地的大事。发展对事情产生真实画面的能力，看到它们本来的样子，这将帮助你在物质世界创造你想要的东西。当你说的话就是你的真相，你的能量会愈来愈高。你会更有体力，人际关系会更和谐、更美好。那些不想发自更深一层真理和你在一起的朋友，会被想这么做的新朋友取代。那些你建立的陈旧、不舒服的情况，无法存续在你新的光中，它们将消失。

游戏单

1.你在生活中有任何掩藏自己心中真理的人吗？写下你真正想对他们说的话。不带批判地自然抒发。

2.你已经写好了，你能发自更深一层的真理，更柔软，更慈悲，更能认出他是一个有爱心的人吗？重写你刚才写下的话。

3.你能继续这么做直到你看见你们之间真正的课题吗？当你释出这个真相，想象你们之间流动的光与喜悦。

第九章 进入光的旅程：向上提升

在宇宙中有各种层次的能量，从粗糙浓密的能量一路向上到伟大的大师境地。粗糙的层次以沉重的情绪或负面的思想存在；较高的层次则是超越二元、善恶，超越情绪风暴的层次，它们是不断增加的爱、光与个人力量。每个层次都有不同的功课，向上提升最容易的方法之一，是把功课当成成长的挑战与机会。当你进入更高，挑战并不会因此停止，然而它们的本质会改变。没有挑战无法令你成长。面对挑战的态度帮助你提升和快速成长，或是让你困锁在浓密层次更长的时间。

你愈不喜欢你的问题，愈怨恨事情不照你想要的方式发生，那个问题就会停在你身边愈久。这些浓密的层次就像流沙，让你下沉；当你陷入浓密的能量中，你的想法会绕着问题打转。当你进入更高的层次，你的想法也会移动，你会开始思考灵魂能达成什么，灵魂如何进化你的人格，以及你如何遵循你的灵性道途。你们都想用自己的方式认识自己。要感知能量，你必须认识自己。把能量和时间给自己，开始去觉察你是谁和你的想法。注意你的想法能增加自我知觉。记录并将想法分类。看看你对每一类的想法有多高，例如对亲密关系的想法。负面或自我诋毁的想法是在浓密或较低的一边；正面、乐观或疗愈的想法则在精细或较高的一边。

从浓密的能量进入较高的能量，方法之一是透过意志和意图。只要简单地保持向上的意图，你就能进入更高。与你的问题缠斗或对课题挣扎只会让你深陷泥淖。有时候你的头脑很喜欢牵涉在争执、抗拒或冲突中，这些把你留驻在较低的能量。

每当你碰到难以解决的问题，确定自己向上提升的意愿和意图。想象你希望的愿景，那个意象能够把你带到更高。

肯定而不责难自己的能力帮助你更快成长。

不论你是否明白，学会肯定你做的每一件事对你的成长十分有益。你们很多人选择快速进化的道路，想得到迅速的全面进化。很多人想在今生完成灵魂许多部分的旅程，因此选择陡峭直接的路径，而非平缓渐进的道途。

行星的转化从自我的转化开始；而进化从向上的承诺和意图开始。注意你的想法和情绪，觉察你正在穿越的挑战带来的讯息。避免陷入任何课题；把它们看成帮忙的助力而非反对的阻力。专注于你想要而非你不要的。一旦你向宇宙展现向上提升的意图，有关你要做什么的新洞见会涌向你，宇宙会让你看见你的道路。

你们很多人感觉你的挣扎难以突破。有些人为了建立更深的爱或正确的关系而痛苦，有些人为了外表、饮食、营养和运动而奋斗。你们也许会争论这样是对的，还是那样是对的？

然而你们全都有内在的知识知道什么对你而言是对的。如果你聆听你的内在，你会有智慧。你们面临最大的挑战之一是明白什么信息可用，什么信息不可用。讯息如潮水般涌入这个星球。有很多书建议你吃什么、不吃什么，建议你如何去感觉、如何不去感觉。我看见人们对这些事实很迷惑。有些人觉得如果能强迫自己吃对的食物、遵循所有的规定并持续地对自己工作，就会变成完美、进化的人。你的个性自我和头脑喜欢逐步建构和公式化的进化，但是你的灵魂并不这么想。

你的儿时教养和想融入团体的欲望，教导你别人如何生活。但是你们是全然不同的人。你们的营养需求、对运动和阳光的需要、关系、欲望和工作都不相同。

进化或追求灵魂的道途并没有一个正确的方式，什么对你最好的选择权在你。

你对自己的能量觉察会告诉你什么对你最好。例如，当你看到家中所关于体重控制的书，听到那些过程，不要问：「我该尝试什么？」相反地，你可以问：「我喜欢做什么？」你喜欢做的事，读起来很高兴的书，迫不及待想试的事都是好事。那些你感觉应该或必须做的事并不适合你。你可以运用意志力强迫自己遵循别人的计划，但是你的内我却总是会反做(undo)你所做的事。然后你会为自己贴上「失败者」的标签，或觉得自己缺乏意志力。并非你所谓的意志力让你进化，而是向上提升和让改变自然发生的意图让你进化。允许你的感觉在每个当下流动，据以行动，了解它们。例如，对于食物，你只要安静下来，放松，问自己喜欢什么和什么好吃。即使你想吃的是巧克力或其它你认为不好的食物，那可能是你的身体需要一些巧克力里有的物质，来维持它的振动和共振，而身体知道取得它的唯一方式就是透过巧克力。你可能只需要一点点。一旦你放掉所有该和不该的想法，你会发现身体自然会想要更好的东西。

当你谈到那些你认为应该看的书或学习的知识，请觉察有时候你只需要看其中一段话或一页的内容，就能得到你要的东西。我们谈的是分辨能力，明白对你有益或无益的事物有什么差别。

你们都有个别的实相地图，你自己的假设，独特的生命哲学和个人的信念系统。我想给你的挑战是，去看看你的地图。什么是个人的实相地图？某些人的地图可能说：「宇宙中没有足够的爱。」某些人的实相地图可能说：「每次我对别人开放都会受伤。」你的地图建构于你对童年和生活的体验，它们是你的能量向外流动和被人接受的经验，特别是那些你爱或是你希望得到爱的人。

如果你的生活不顺利，你对它的某个信念必须改变。

或许那是你取得新地图或重写旧地图的时间，然而你无法用强迫自己来改变它。想改变它，你只能平静坚定地对自己说，你想向上提升而不被这个争议或课题耽误。听起来很简单，然而这是脱离冲突唯一要做的事。一旦你确定向上提升，宇宙会开始让你看到解答。

另一个离开浓密、负面能量的方法是觉察你的意念和情绪，因为它们有影响众人的力量，而你将吸引你送出去的任何想法。对你送出的想法和情绪负责，因为它们会进入宇宙，为你创造事件和境遇。

你可以学习送给别人正面的想法和情绪，或将它们投射到未来，在未来相遇。每一个你送出去的想法都有磁性，与你所想的事物共振，决定吸引什么回来为你创造或带回发生在你身边的人、事、物。

进化你的想法，你能帮助人类达成和平。

每一个你送出去的想法都在宇宙中创造事件并为你吸引人群；更胜于此，每一个你送出的想法都造成行星的转化。你或许不觉得一个人的想法对整个行星的能量有这么大的影响，然而一个高的、疗愈的想法能抵消 10,000 个或更多负面的想法。疗愈的想法愈高，能抵消的较低想法愈多。当你进化你的想法，你不仅帮助自己，你帮助周围每一个人。你甚至不需要认识他们或出现在他们身旁。疗愈和正面的想法会进入你的邻家和小区，帮助每一个向上伸展的人。

想象你坐在人造卫星拍到的地球上，想象你下方有很多人正想着世俗的事或迷失在较低的想法里。想象你到得愈高，你用精细和较高想法碰触的人就愈多。那些在生活中寻找问题解答的人，能用上你传播的疗愈。人类正在经历一场转化，你们站在十字路口上，一边通往和平与丰盛，一边通往冲突与匮乏。该是要求自己每天在觉察个人想法上精进的时候。每一次你憎恶一件事，对自己生气，看轻自己或非难自己，你将整个行星推向匮乏的选择；每一次你允许自己拥有更多，让自己感觉美好或爱一件事，你将行星推向丰盛的道路。

游戏单

- 1.列出你现在主要思考的事情(职位、朋友、家人、金钱、车子、衣物、饮食、健康...)。为你对它们的感受有多正面评分。用 1 到 10 分来打分数，1 分是负面，10 分是正面。
(1)(2)(3)(4)(5) (6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(13)(14)(15)
- 2.你的想法看起来有多高、多正面？
- 3.选择那些看起来不高的领域，写下更正面的画面。

第十章 学习无条件的爱

无条件的爱意味着永远保持开放的心。要这么做，你可能必须放下对别人成为任何他们所是的人以外的期待。它意味着放下你想要别人给你什么的需求，或是希望别人做出特定的行为或对你回应爱。你们很多人等待别人比你先表达温暖与爱。

无条件的爱是学习成为爱的源头，而非等待别人成为源头。

无条件的爱让你参与别人，但保持你个人范围的完整。要能够加入别人，你必须知道自已的范围。人们渴望加入别人，拥有亲密的连结，但同时又保持分别。如果某个关系让你窒息，你被要求做你不想做的事，那是因为你没有厘清自己的范围。虽然责怪别人比较容易，然而你才是需要厘清界线的人。从另一方面来说，如果你对别人有什么想要却得不到的东西，那是因为你想用别人来填满你内在一个只有你才能充实的空间。

举一位觉得被关系窒息的女士为例。她总是认为和她在一起的男士对她要求太多，多于她愿意给的一更多时间、注意力和对关系的承诺。她责怪对方要求太多，然而那是她内在的模式使然，她会继续吸引类似的关系，直到她认出来为止。通常模式以相对的方式表现，她可能会吸引要求过多或已婚而不愿投入的男人。

这是一个还无法自我觉察的女性。只要她仍然不能确定哪里是她的终点和别人的起点，就会一直在范围的定义上挣扎。她会害羞而不愿承诺关系，因为她感觉承诺是一种自我身份的丧失。因为分不清楚她是谁，她会对命令或简单的请求感到压力。如果她的范围很清楚，就会发现拒绝很容易；如果她的范围很清楚，就不会吸引不断测试范围的关系。一旦她清楚她愿意付出的部分有多少，以及她和别人都感觉很好的平衡是什么，她会吸引符合她的新意象的关系。

无条件的爱转化恐惧。

恐惧像是缠绕地球的背景噪声，影响很多人的行动和决定。面对恐惧需要力量和勇气。当你能够觉察能量，你就能够觉察恐惧。第一个可以检视恐惧的地方是你自己，虽然看清楚别人的恐惧容易得多。如果当你观察朋友或心爱的人，你能够清楚看见他封闭或害怕的地方在哪里，看看你是否可以把他当作镜子，反射你内在需要更多爱的地方。

看见别人的东西远比自己的容易，这是为什么宇宙常常在你周围放进一些正在展现你的学习课题的人，以教导你关于你的事。如果你不是正在处理相同的课题，最好不要把焦点放在这些特征或人们的这些部分。

恐惧可能来自于你的思考模式。我看到一些共通信念说你们是坏人，而且如果你不小心可能会被伤害。这些是你们常有的想法。当你开始向上进入宇宙的更高层次，到了某个点你会必须直接面对你内在的这些想法。恐惧常常会变成非常自我批判的想法——担心你会不会让人失望，认为你尝试得不够努力或有所不足。

如果你向新关系开放的时候发现你的恐惧，不要认为自己不对。恐惧是一股暗流，你愈能发现并面对它，就愈能透过无条件的爱和对自我的接纳来疗愈它。

你如何发现恐惧？看看你的生活需要做决定的地方。问自己有没有因为任何理由觉得无法自由地决定去做你想做的事。你也许害怕没有足够的钱，害怕无法独自完成，害怕不成功，或者害怕别人不再爱你，不要你，如果你活不到人们的期望或决定坚持自己的立场。当你观察这个决定，问自己，如果你知道你是全然安全的，被宇宙的高等力量所保护、引导和疼爱，你会怎么做？如果你知道你的灵魂一直在用各种可能的方法帮助你，如果你知道你可以完全地信任你更有智慧自我，你的决定会不同吗？这是一种让恐惧显露的方式。

恐惧是拥有等待被发现的爱的地方。

恐惧常伪装成事情为何做不成的逻辑和理性的理由，有时它伪装成被人阻挡的感觉。恐惧用很多方式隐藏——责怪别人、拒绝承担责任、既然做不到何必尝试、愤而离开和其它。你用什么方式隐藏恐惧？

如果你发现你做了上述的事，第一步是认出你逃避某事或对别人和自己感觉不好的原因是因为恐惧，那是要求你的无条件的爱的地方。爱这个部分的你，不要责备它。要愿意去直视你所逃避的事。你毋需道歉、用强势掩藏自己或认为自己很坏。一旦你认出恐惧，它变得比较容易对付；只有在伪装下它才能创造疏离与痛苦。

有一个发现恐惧的方法是选一件你想创造但害怕做不到的事，列出所有你无法创造的理由，然后把那些理由转变为你可以创造想要事物的正面陈述。你会发现恐惧将消溶于意识的光中。爱就像照在冰雪上的温暖太阳，它融化并消溶一切障碍和痛苦。就像冰一样，恐惧将融化成水，气化蒸发。

当你发现你用恐惧而非爱来响应别人，或许你保持疏离，怕人们排挤你、非难你或对你要求太多，先感谢你认出了恐惧。爱那个害怕的部分，对它传送无条件的爱。

当你批判和挑剔时，最容易被别人的能量影响。如果你看着人们，想：「他们应该更努力，表现得更一致。」这些想法会把他们的负能量拉进你。你在他们身上看见什么，你便开始经验什么，因为你吸引你聚焦的事物。你害怕什么，你吸引什么。接触你温柔挚爱的部分，那个更高、更睿智的自己，它会引导你更成为爱。

如果你体验你和别人之间不舒服的障碍和分界，那指针显示你需要送给自己和别人更多的爱。你也许不选择和他们住在一起、太亲近他们或常在他们身边，但是他们仍会从你的爱的传播上获益。你们有些人会戴上勇敢与坚强的面具，表现得像是说：「我不会软弱和受伤。」然而，这行为创造的恐惧和痛苦，甚至会吸引人们更多的负面行动，需要你有更强悍的外表。

看看那些你想要封闭心胸的时刻，那些你说：「我受够了，这个人不够可爱，我要离开。」的时刻。在每个关系中，不论多长、多坚固，都存在着打开心胸的挑战。除了碰见所有你的心封闭的地方，还有别的方法能让你学到无条件的爱吗？每一次你到了一个想把心封闭的地方，你就有现成的机会去建构新的模式，把心打开。你也许仍然选择离开或改变关系的本质，但是你可以带着爱这么做。你也许认为最好的朋友是那些从来不会挑战你的人，从来不会想让你把心封闭的人，然而如果你总是和不挑战你保持心的开放和保持爱的人在一起，你并没有真正地用你的心与他们连结。心永远在处理信任、开放和对别人达到新的接纳层次和谅解的课题。

为了学习爱，你把自己放在挑战你成为爱的处境中。

宽容是无条件的爱的表现。当人们对你做那些让你苦恼的事时，向内微笑，送给他们一个温暖的祝福或爱的想法，这让你不被他们的行为所影响。宽容的质量是无论发生什么事都保持平静和从容的能力，允许人们成为他们自己，犯他们自己的错；它让你为人们提供温暖安全的港湾，让他们浸润在接纳的稳定光中。

你给别人的也是送给自己的礼物。

接受别人是谁的能力是一种挑战，当你熟悉它，你也把这个礼物送给自己。如果有人对你咆哮或以某种触动你内在愤怒、防卫或伤痛的语调或方式和你说话，请你开始用意念送爱给他，把你自己带进一个平静的核心，放松你的呼吸。当你送爱给他，不要期望他停止怒吼或以任何方式回应你。明白当你如此送出爱，你是在提高你的振动。很快地，或许他会改变，或许你发现你不再创造别人对你生气的情境。

关系挑战你把心打开和放送爱意的能力。不防卫的质量很重要。它是不感觉有什么好抵御、隐瞒和抱歉。它来自自我接纳的感觉，并非为你希望改进的行为辩解，而是明白犯错的感受只会把你困在那个行为更久。人们很怕承认自己可能是错的、是痛苦或受伤的。例如，当你感觉不安、不在平静清明的核心时，有时候你会刻意穿上护具，表现得好像没有什么不对。如果相反地，当你和某人在一起，你表达真正的感觉，你会开启一个加深你们连结的沟通管道。

你也许希望每个人都认为你是完美的，所以你扮演了一个说：「我很好，别为我担心，我很坚强不需要什么帮忙。」的角色，那创造了你和别人之间的疏离，让你远离你时时刻刻最需要的爱。你曾经注意过当人们表现脆弱和承认他们不知道该怎么办的时候，而不是假装自己什么都知道，你有多少爱投向他们吗？不要害怕让别人看见你的样子。

如果没有什么需要捍卫，生活会变得更容易，因为你不需要假装成你不是的任何事。

如果你必须捍卫你的信念、想法和自己，生活是困难的。我会这么建议，大部分你认为必须捍卫的信念和概念，都还不是你的。如果有人不同意你非常肯定的事，你很少会觉得被侵犯和受伤。那些你不确定，没有安全感的地方，你才需要常常捍卫它。

下一次你感觉必须维护自己什么，问自己，我为什么需要捍卫这件事？要愿意用你的心和智慧对人们微笑，送给他们你的爱与接纳。不必觉得你必须说什么，做你自己。如果你对事情没有答案，简单地说：「我不知道。」不要一直试图保持完美。不必认为你需要知道所有的事、绝对不能感到害怕或示弱才能被爱，愿意变得柔软的人会发现更多的爱流向你。

宽恕是无条件的爱的一部分。宽恕自己一天之中并非很高，没有爱心和智慧的时刻。宽恕别人一天之中并非很高，没有爱心和智慧的时刻。当你宽恕，成为你想是的变得很容易，而你也让别人更容易做自己。

用否定你是爱的存有的态度对待你的人，往往因为他们内在的恐惧。如果他们无视于你的存在，说你不对，用苛刻的话骂你或在行为上暗示你的不配，请了解他们发自恐惧而这么做。你不需要在你的内在创造恐惧来响应他们的内在恐惧。相反地，你可以成为周围的人的疗愈源头。

你吸引情况进入生活以便从中学习，用爱响应是一个朝更高的方向离开的方式。当你这么做，每一件事情都会改变它的本质和特性。透过练习，你能学习在更长的时间传播爱，在你去的每个地方练习爱，送爱给地球。送爱给你碰到的每个人，看看你是否能够注意到他们的美。

爱把美送进了每件事、每个人。最重要的是，爱把美送给了你。

当人们处于痛苦中，这是改变他们生命的有力时刻。通常人们害怕时也是他们准备聆听的时候。如果你觉察人们正在害怕，那是他们对自己没有爱的时候，那也是你可以伸展出去，送给他们无条件的接纳并用你的光拥抱他们的时候。

那些表现得什么都不怕，看起来最勇敢的人，也许比那些愿意显得柔软的人需要更多的爱。那些带给别人痛苦，激进蛮横，把周围的人的生活弄得很凄惨的人，通常是最需要爱的人。送爱给那些似乎什么都有的人，以及给那些对你有权力的人，诸如你的房东、老板和父母。他们对你的权力只到你让他们拥有的程度，只有你的恐惧能够创造不如人的卑屈感受。如果你以任何方式害怕权威人士或对你有权力的人，送爱给他们。那会帮助你停止任何权力的斗争，并将你对准他们更高的存在，在那里奇迹和爱可以轻易发生。

当你充满了光，你对周围的影响力增加。

如果你的生活中有人送出负面能量，而且不符合你的期望，送给他们无条件的爱很重要。他们只是做他们自己，执行他们知道最好的事。如果你不需要别人以特定的方式行动来让你快乐，你会发现巨大的内在平静。你会变成一座散发能量的闪耀灯塔，你到得愈高，你用思想达到的范围就愈远。当你送无条件的爱给一个人，你就不可能被他的负面能量所伤害。如果你的生活中有任何情况让你感到受伤、害怕或疏离，开始对他们是谁送出爱和接纳。这将疗愈你和他们。

人们的行为愈卑鄙，他们愈害怕，因此他们需要你的爱就愈多。事实上，那些谦卑、柔软、不防御的人常常是最能随时奉献丰盛的爱的人。把爱送给他们，但是不要忘了把你的爱送给那些看起来最不可爱的人，因为他们是需要爱而哭喊得最大声的人。找理由去爱那些不可爱的人，关心那些造成破坏的人。没有一个活生生的人不会不在爱的传播中成长。无论何时，你所送出的爱会恰好回到你，改变你的振动频率和光气场，你对进来的爱会变得更有磁

力，那爱也许并不来自你送爱的对象，但它会来。

如果你因为任何理由感到害怕，就到了与大我连结的时间了。当你小时候害怕，你会找个人或东西来安慰你——你的父亲或母亲、亲戚或喜欢的绒毛娃娃。你总会在身边找个陪伴。进入光的旅程的一部分，是你能在你的内在创造那种安全感，肯定世界是友善的，你被一个有爱心和慷慨的宇宙疼爱和保护着。要求你的灵魂协助你。平静你的呼吸，进入内在，直到你找到了那个信任的地方。

当你害怕，想象你被你最亲爱的朋友拥抱着，他无条件地关心你，不管你的想法是多是低，他总是爱你，总是陪伴你身边，用他永恒的光怀抱你。这是你的灵魂。明白你的确拥有这个害怕时可以召唤的朋友，它将帮助你连结你的较高部分。你也可以呼请你的指导灵或上师，因为只要呼请都会被听见，并被传递给光和指引。你只要请求帮助或连结，它会在那里。

即使事情似乎让人难受和黑暗，也不要认为你离开了道途，因为你总是不断地向上伸展。有时候路途困难险峻，其它的时间你则会找到能够轻松奔跑、跳舞和旅游的地方。停止批判，透过接受到来的一切，让你每个阶段的成长更容易。允许你爱那崎岖道路如同那康庄大道，永远要感谢你自己拥有向上伸展，追求你所知最好和最高的勇气。记住你是爱的存有，你值得爱，在本质上，你就是爱。

游戏单

- 1.想一个你希望生活改变的地方，写下你想要的改变。(例如：我想要买而不是租房子来居住)
- 2.列出所有你不可能创造这个改变的原因，这些代表你无意识的恐惧。(例如：我无法买房子因为我付不起每月的房屋贷款，也没有足够的头期款)
- 3.安静地坐下，原谅每一个你认为你无法创造这个改变的部分。送爱和接纳给这些怀疑害怕的声音。
- 4.把这些怀疑变成正面的肯定，并开始对自己这么说。你可能想把它们写在海报上，让你能每天看它，看个几个星期。(例如：我能够付得起每个月的贷款，我能轻易的拥有我的头期款或是等价的东西)

第十一章 藉由选择成长处理伤痛

当你进入更高的知觉层次，你可能会面对一些情况，处理你和别人内在的愤怒和痛苦。当你处在这些能量中，学习保持平衡和用心面对，是灵魂向光进化过程之一。

当你感觉受伤和分离，认为别人让你痛苦和难过，就是该检视你选择这个情况为了学习什么的时候了。当你爱人，会有感到痛苦和疏离的时候。如果发生这种情况，你不需要找理性的理由，试图发现谁伤害谁，谁该被责备和谁是对的；往来争辩，找出谁是好人谁是坏人，甚少有什么好处。只是把你们放进了权力斗争，带离心的连结。

双方都会认为自己的行为正确而责怪对方。通常大家都会觉得自己的愤怒理所当然而对方无理。人在受伤时常会责怪别人让他们痛苦。然而在别人碰痛你之前，你必然已经受伤，对方只是扮演触媒的角色，他不是原因，你内在的痛才是。你的伤痛被触碰也非意外，大多数时间是你选择触碰那个按钮的爱人和朋友，让你可以学习和成长。

当你感觉伤痛和气愤有理，认定你是被伤害的一方，觉得应该有人要向你道歉，请在发作前保持一段时间静默。你很容易觉得自己有理，然而坚持自己是对的，往往会让你和心爱的人或想和你亲近的人分离。当灵魂追求更多的光，它的功课之一是学习不用对错的观点看事情，而是带着慈悲用心来看。这包括愿意站在别人的角度看事情，并且不觉得自己需要证明什么。

最重要的是学习如何处理痛苦，因为这是让灵魂担任船长的的工作，引领船行的方向。什么是痛苦？痛苦是灵魂还没有带进足够的光，而无法让慈悲和温和的心照透出去的区域。痛苦是等待爱的地方。

当你处于痛苦之中，除了想要责怪别人的自然倾向，你还会想远离、退出和封闭心门。如果你的朋友或爱人没有用你喜欢的方式对待你而引起你的痛苦，最好不要一开始就认为他们有错，必须对你道歉。相反的，开始向内看。只有在已经有伤痛的地方，别人才能让你痛苦。他只能让你封闭你的心已经想要封闭的地方。如果没有内在的痛苦，别人也无法将它带出来。那么你只会为他感到同理和难过，不会生气和感到威胁。

当你的内在已经有痛的时候，别人才会让你痛苦。

每一次别人对你造成的痛苦都是礼物。它指出你的心尚未开放的区域，它告诉你可以为自己带进更多光的地方。你吸引特定的人进入你的生活，是为了告诉你哪里需要更开放。你的部分功课在于即使人们以让你痛苦的方式行为，你仍能保持开放与爱。

在你准备封闭心房、抽离、创造更多分离与痛苦，带着斥责去找别人之前，停下来。问你自己是否愿意带进光。

一个在痛苦中的人如何带进光？首先，重要的是在你强壮自己和补充光能的时候，远离那个让你痛苦的人。靠近他把你放进他的气场范围(除非你已经相当能够控制能量)。如果对方也在痛苦中或正在对你造成痛苦，靠近他会让你更难重建你的平衡。如果你发现自己陷入争执，感觉受伤，想要反击或退出，无论如何，先和对方保持距离。保持你的沉默直到你有机会独处。要求他给你时间坐下来思考，说你不想用愤怒的情绪说话。通常这样做对于淡化那个情况有帮助，解释你希望保持更大的觉知和同理心，需要离开几分钟来恢复平静。

当你攻击别人，常常因为你对自己感觉不好。认出当别人造成你的痛苦，似乎要打击你，也是因为他们对自己感觉不好。

学会在你和别人之间的能量变得沉重浓密时不再说话。如果你能和他保持距离，就这么做。然后安静地坐下来，想象宁静的感受，把光带进来。也许在感觉愤怒时很难想象宁静。试着想象美丽的景色，美好的回忆或那些能让你重建平衡的事情。然后，邀请灵魂进入你的心。请它把最高意识带进你的爱的存在。你会开始感觉一阵强烈的宁静，而对你刚才说的话或做的事感到抱歉。你可能会感觉整件事失控了，你并非存心说出那些话；或者你开始能用同理心和中立的态度去看见对方的愤怒和痛苦，不再觉得需要为他的反应负责。

你愈明白你在一个情况要学习的功课是什么，你会愈快离开它。

问自己你和这个人一起要学习什么，或者这个情况让你得到什么成长？痛苦总是代表重要的成长机会。假设你痛苦的原因是某人回报你的爱不若你的预期，那么你要学习的可能是

不管对方做了什么，你都要打开心门。你可能正在学习谦卑，无害和不把自己看得那么重要。保持安静，要求灵魂向你显示你的课题，它一定会回答。你会明白发生的事都是伟大的礼物，即使当时看起来像个悲剧。要求你的灵魂告诉你礼物是什么。你感觉痛苦的程度通常指出当你了解设定它的理由时，等待着给你的礼物大小。

然而了解是不足够的。一旦你开始明白你要学习的课题，重要的是为它采取行动。你们有些人因为爱得不到回报，或因为想象和期待的事情没有发生而感觉痛苦和疏离。试着不要怪罪别人，那只会引起权力斗争。你无法在权力斗争中发现答案。相反地，保持静默，平静你的能量，想像你用心拥抱他们，无论如何原谅他们。

痛苦是有力量的成长指标，它可以因爱而改变。

当你在痛苦中，你通常会比任何其它时间更接近你的灵魂。当你学会更直接地观察和体验能量，你的挑战会是选择用心去面对，并专注于别人更高、更精细的部分，而非较低的部分。当你感觉痛苦，它是一个指出你的生活并不顺畅的指标；有些信念、想法和情绪正哭喊着被爱和被疗愈。别让自己感觉不对或认为自己是坏人，把它当作检视、体验和疗愈那个生活范围的机会。

通常当人们对你生气，那是他们对伤痛的表达。大部分的人觉得他们只有在理由正当的情况下生气，因为别人让他们沮丧、愤怒、排斥他们或做出不合理要求才让他们感到伤痛。但是愤怒也可以用来控制别人。你对别人生气的害怕是否控制你在他们身边的行为？你是否用生气做为威胁来控制别人？

当人们对你生气或表现要伤害你的样子，他们这么做是因为他们自己正在痛苦中。因为他们的程序和教养，因为他们看待世界的方式，有些人可能认为你伤害了他们，即使你完全没有那个意思。有时候人们只是因为你表达和他们不同的意见，或是说出你自己的偏好而生气。只要你确定你的做为并非出于控制或操弄的欲望，就别让他们的愤怒触发你内在的伤痛。

我常看见两个受伤只因为想得到对方的爱。通常人们在受伤和痛苦时，他们真正想要的只是你抱抱他们，表达你的温柔、爱和体谅。当人们的行为造成你的内在痛苦或伤害时要你表现温柔和爱是多么地困难。然而，能量工作的学习之一在于当你置身于伤害和愤怒的能量中，你能停下来，运作能量，保持柔软的心去聆听。对于伤害你的人，你会倾向于防御，生气，或攻击。你可能觉得他们在贬低你或说你不对。疏离通常来自防御的感觉，觉得你必须不计代价去保护你的自尊和尊严。

当你痛苦或受伤时，你真正想要的只是别人听你说话，对你温柔并体谅你的烦恼。你并不希望他们离开或防卫。你并不希望他们被你的生气干扰，相反地，你只是希望他们知道你受伤了。你们有些人在感觉受伤时会对人咆哮，然而你真正想要的只是人们能说：「是的，我了解。对不起，我伤害了你。」

如果别人对你生气或保留他们对你的爱，别让你的响应感染了他们的负面。

当人们让你痛苦或对你生气，请明白他们要的是你爱他们。他们并不要你退出、发怒、受伤或防卫。事实上，发生的事很少真的要紧。他们经验的是自己的痛苦，完全与你无关。即使他们责备你或认为是你的错，任何他们怪你引起的痛苦都来自他们内在的伤痛，来自他们心中尚未打开的地方。

当你变得更有心灵感应力，你会更能感知别人的内在痛苦，那也是为何你想停留在心中的原因。当你从更高的世界观察人类，你会了解那里有许多痛苦、愤怒和负面；然而，也

有许多美好的事。当你对周围能量有更大的知觉，你也会打开你对自己能量的知觉。你可能会看见你内在想要改变的事。重点是不批判你看到的错误，如果你责怪那些地方为错误，你的灵魂便不再对你揭露它们。相对的，请明白，灵魂对你揭露那些地方是要你为它们带进更多意识的光和心中的爱。

当人们对你生气，请保持镇定。明白除了说出来，他们并不知道有更好的方法释放痛苦。如果他们说你犯错，说你不好，伤害他们，让他们悲伤，别附和他们的话。明白责怪别人是他们唯一知道的方法，去处理他们感受的痛苦。不要认为那是你的负责，他们才需要对他们的苦恼或愤怒负责，你只是扮演触媒的角色，那痛苦必然已经在他们内在。所以，当他们表达愤怒，别争辩或捍卫自己，只要保持沉默，把心打开并专注于你对他们的爱。

在他们说出和发泄的时候，你也许很想跳进去告诉他们错了，你才不像他们描述的那样，你的行为没有那些意思。请你按捺下来，因为最后你会后悔。让他们表达能量但你不要动气，那么当他们说完了，你仍然处于爱与平衡的空间，对自己感觉很好。而你熟练了一件最困难的功课——在愤怒和痛苦中保持平衡。

如果你有一些很难原谅的人，假装你下次对他们说话就是他们离世前最后的机会。

不管人们行为如何，你要能从心出发，保持慷慨、温暖和挚爱。假设有位女士常引起你的痛苦，那么想象你在她离开人间的前一天见到她，看看你有多么能够欣赏她存在的样子，她带给你的礼物，以及她送到你的道途上的爱；如果你知道这是她的最后一天，你会发现放掉你的痛苦并从更高的境界出发容易许多。下次当你真地见到她，假装这是你们最后一次碰面，注意你会如何开始看见她的美好——她的光，她的存在和她的爱。看见她并非真心伤害你，她的作为是因为她的痛苦、迷惑和缺乏清晰。或许你恰好触碰她的按钮，而她就像机器人一样响应了内在的程序或痛苦。

用这个更高的观点来看，和他们创造更高和爱的连结。在心中想象这是你见他们最后的机会，你会如何应对生活中各种不同的人。对于你不会再遇见的人，用心灵感应的方式告诉他们你全然地原谅他们，送爱给他们。想象你只剩一天的时间清理所有你曾经送给他们的讯息，即使他们和你切断关系，心电感应的讯息仍继续存在，而你可以完全地把它们清理干净。如果当他们去世时你们之间的愤怒还存在，你可以透过灵魂送给他们原谅，他们的灵魂会收得到。

放掉内在的痛苦，进入宁静的更高状态。当你们联系时，安静地坐下来。不要重新处理那件事，不要进入细节，单纯地和他们静静地坐在一起就好。告诉他们你知道他们并非故意伤害你，你了解他们的立场。保持爱的状态，痛苦会消失。

即使你已经下定决心要从更高的层次来处理你和人们之间的伤痛，变得更有爱心，有可能你在第一次这么做无法持续太长的时间。你可以在心里设定你能维持较高能量的时间范围，也许维持你的新身分或保持专注于爱十分钟就好。如果你和某人有高度困难的关系，别企图在第一次尝试新的身分和更高的自己时，和他们在一起四、五个小时。安排短暂的接触就好，你能维持较高焦点的时间长度。如果你们住在一起，找事情先让自己保持忙碌，离开他们的能量，直到你准备好与他们接触。

如果你和某人争执或感觉负面的能量，或有人离开你，下次你们联系的时候，你可以安排一个能够让你保持爱的观点的时间和地点这么做。当你感觉自己开始封闭，快要陷入愤怒和痛苦时，找个借口离开。透过练习，你会发现这么做变得很容易。你能保持愈高的焦点和人们相处愈长的时间，直到你能自然、自发地这么做。慢慢地，你会发现一个新的、更有爱心和更高的自己。

游戏单

- 1.如果现在你的生活中有让你痛苦或受伤的情况，如果你对别人感觉生气或他们对你生气，请你把它写下来。
- 2.安静地坐下，邀请你的灵魂。在脑海中充满宁静的想法，想象你上升到一个更高、更明亮、更宁静的层次。要求你的灵魂告诉你，这个情况让你学到了什么。(看见对方自愿扮演某个角色，教导那些你需要学习的事情)将你的洞见记录下来。
- 3.想象下次见面是你们最后一次在一起的机会——他将要离开人间。想象你是那位你认识的最可靠、最有爱心、最慈悲、最睿智的人，你会对他说什么以疗愈这个情况，并为你们之间创造爱？

第十二章 开启你的直觉

什么是直觉，它如何作用？有时候用直觉不是什么来解释比较容易。它并非理解事物的头脑，它并非计算机运算 $a+b+c=d$ 的过程，它不用计算机计算的逻辑法则。直觉并非小我人格；它并不作用于形式和结构的世界。

直觉是不透过言语的知晓能力；无须透过解释就能感知真相。直觉的作用超越时间与空间，它是你与大我之间的一个联系。直觉并不被身体的范围所局限，它在明白过去、现在和未来同时存在的情况下作用。它受意识心的欲望驱动，能够进入未来，为你找到适合行走的路。它透过洞见、启示和冲动和你说话。它说话的方式不像你的理智：「我明天必须去做这件事，这件事在我的计划表上，如果我完成这件事会很好…」相反地，直觉说的是：「这样做好玩，让我高兴吗？我今天想这样做…」通常直觉像是你内在那个喜欢玩乐的小孩，用它强烈的冲动引诱你离开努力工作而进入喜悦和玩耍的世界。令人惊讶的是，在那个好玩的世界里，你能够连结所有你花了很多时间努力想要发现的答案。

直觉能够在瞬间合成想法。像艾迪生和爱因斯坦这样的天才都运用了非常精练和高阶的直觉。他们的想法来自时间和空间以外的地方。直觉不只是知道原本不知道的事，它能帮助你发现别人脑海中尚不存在的答案和信息。直觉，第六脉轮，与靛蓝、紫红色有关；如果你发现自己被这些颜色所吸引，你可能正在对这个领域开放。对于那些正在打开第六脉轮，或第三眼，的人而言，你的挑战是听见并用行动依从你的直觉。

当你依从你的直觉，许多的门将打开。

你可以在一秒钟之内，对于已经处理多年的问题找到答案。例如你想要离开一个工作，但是你的理智一直告诉你：「如果离开你会饿死，没有足够的钱，不能这样做。」但是同时你的直觉说：「好吧，你何不假装可以做到——也许会发生一、二个奇迹让事情成功。」要在直觉和理智之间搭上桥梁，你可以运用心的能量——信任与相信。直觉常常会给你看起来不合逻辑的答案，如果你信任它们并据以行动，那些答案会很有用。

你要如何发展直觉？首先，学习信任它。你们所有的人都听得见心里的低语，有关于

你想做什么和成为什么的想法。你们都对自己的生活怀有更大的憧憬，虽然有些人不允许自己常常绮思梦想，更少人足够信任并将它在日常生活中实现。

过分生活在直觉世界也有陷阱。其中之一是直觉活动于未来的时间，而未来让你目眩神迷，于是对比之下，现在显得既世俗又无趣。物质实相和意念实相不同。和直觉的世界或想法的世界比较起来，物质实相是由相当缓慢的能量所组成。直觉和头脑并用，你能够孕育一个想法，怀抱它直到开花结果，在瞬间让它活生生地展现。将想法带进物质实相是需要时间的，因为物质世界含括形式与时间。在想法之间移动比真正创造它们可能有趣得多。如果你想把你的直觉转译到物质实相，需要培养耐心、信任、自信、聚焦和专注的品质。

你们都有运用和依从直觉与灵感的能力。有时候电话响起你知道是谁来电，那就是直觉。你也会看见你想成为什么样的人，挑战在于注意那个画面，在行动、言语、态度和行为上呼应那个画面。当你依照直觉行动，你会感觉自己真正的力量。

对直觉采取行动会加速你实现目标。

如果你在理智的层次生存，你会有很多该做的事情要做(注意那个字”该”)。你可能对每天、每周和每个月都做了规划，然而不了解为什么你感觉不到喜悦和自由。你有可能太活在理智的世界了。理智和直觉也被称为左脑和右脑。左脑是你记忆、做逻辑推演、以时间和序列的观点思考的部分；右脑是你的直觉和感觉，创意和想象，它们超越语言的世界。

只活在直觉的世界并不够，因为一个活在那里的人，除了做白日梦和幻想之外对生活没有什么作为，而且可能只会高谈阔论。你们全都见过那些不断谈论他们的伟大愿景和计划但却生活在贫穷之中一事无成的人。你需要很多专注、耐心、意志和意图才能把直觉在物质世界实现。在物质的世界里，当一个想法出现，它已经是旧的了，这是以你过去曾经做过的事为荣很重要的原因。爱过去的自己。每一件透过直觉抵达你的意识的事，在它到达的那一瞬间，在你听见它的那一刻，就已经变成过去。尊崇过去的你和你到过的地方，荣耀并爱你的过去。

很多人倾向于抹煞自己的过去。例如，如果你在写一本书，你可能不喜欢你一年前写的内容。如果你在职场生涯上不断升迁，当你回顾，你可能会说：「二、三年前我只是一个_____。」你愈能尊重过往的你，便能愈快听见直觉的声音，并进入你的未来。如果你不爱过去的你，你很难听见你的直觉，因为直觉打开的程度，与你多爱你在过去发展的形式相关。你愈爱你的存在，你愈能运作在更高的直觉层次。

送爱的能量给你的过去。

回到过去清理记忆很重要，因为你的小我人格常会带给你那些你不想要的负面记忆，并将你带回过去。看见在那些痛苦的时光中你开展的灵魂质量，明白当时你已尽力做好的一切。你今天所有的洞见、技巧和态度都是在那些时光中开展的。

每个功课都留给你成长，让你的下一步可能发生。你多常想到那些你完成的美好事情？对于达成你想做的事，你已经有成功的记忆，想起它们将帮助你现在成功。如果你没有特定的成功记忆，你也已经拥有足够的类似体验，集合它们能够帮助你。

如果你想让你在直觉中看到的事成真，首先你必须捕捉那个画面，将它变慢，保存在心里，然后用足够的耐心以行动将它们实现。在你捕捉直觉画面的片刻，那个画面就变成了记忆，也因此变成了过去，重要的是用正面的想法记住过去，因为它包含你将带进物质实相的画面。

回头思考你的理智为你做的”该做”清单。你可以花几个星期、几个月、甚至几年的

时间，试着在心智层次擘画你的未来，拟定步骤。然而预作规划的价值在于让你相信和保持你能达成目标的信念，重要的是你对目标保持稳定的愿景。太固着于执行计划，你等于否定了奇迹和内在的创意能量流。遵循直觉去创造你想要的事物，一向是更快速和容易的；它将以好玩的兴味带给你所有理智设定的目标和愿景，甚至更多。直觉会说：「今天什么都别做吧！散个步吧！到森林走走！去书店瞧瞧！放纵一下，做些不事生产的事吧！」然后，等着瞧，一天结束时，你朝向目标推进了一大步，比按表操课做计划中的每件事收获更多。也许会有一个点子冒出来，把你向目标推进了六个月——因为直觉活在未来。

你们很多人宁愿活在未来而非现在或过去。但是请记住，活在未来并将愿景带回现在和从不为愿景行动是两回事。如果你从不为你的愿景行动，你将无法创造你要的生活。

开启直觉最好的方法是聆听它。

你们有多少人听见心里的声音却刻意忽略？举例而言，有多少人听见心里的声音说你想要什么样的工作，可是却总是创造理由说你不能这么做？创造你可以的理由会不会更简单。把你自己向后拉比允许自己向前冲耗费更多能量。想想当你思考负面的事情时你感觉多么低落，而当你思考正面的事情时你感觉多么有能量，而事情又是多么轻易地进展。

你很想辞掉工作追求一项嗜好或是长期兴趣。你发现你的心低声地告诉你可以这么做。你可能会听说别人在这个领域的成功，而宇宙送给你各式各样的指标说这是一条正确的路。直觉用你爱做的事吸引你，召唤你进入未来。当你遵从直觉的声音，你会发现到处都有开启的门；如果你发现门是关着的，那表示宇宙告诉你有更好的路可以走。别急着推开关闭的门，看看四周有没有打开的门。

直觉在当下和你说话；透过冲动、闪过的念头、洞见和感觉，直觉把你推往特定的方向。要听见你的直觉，你需要注意内在的意念和感觉的世界。当你很有冲动想做一件事，却强迫自己去做另一件事，就不叫做注意直觉。你的直觉一直都在传送讯息给你，在每个片刻告诉你做什么去打开你的能量；它总是指引你活出生命活力和更高的道途。

你的理智可能常常和你的直觉打仗。透过文化、科学和注重开展理性和逻辑心智的学术世界，你被教导以理智为荣。然而你们最伟大的发明——收音机、电灯、电视……都来自理智和直觉的结合。理智可以高度开展，它喜欢促成各种演出；但它也可能感受直觉的威胁。你们很多人有这样的信念「太容易是不对的。」或是「如果我没有付出努力，结果就不会珍贵。」这是理智控制你的一个方式。

当你从直觉运作一切，事情将轻易地发生。

你的理智喜欢用逻辑的方式计划每一件事，你的直觉却是同时性的。保持弹性很重要。如果你非常执着于你规划的目标，你可能错失了许多来自直觉的讯息，告诉你如何可以让事情更简单。如果你发现自己抗拒做一件事，停下来问自己可以做什么来替代。有可能它不是最好的方式，或者时机不对。如果你时时刻刻信任并依照你的感觉行动，你能够依循你的直觉，依循整个宇宙。

理智的角色在于形成计划，决定目的地，并利用行动将事物实现。理智像是一艘船的船长，需要研究地图，定计划并负责掌舵。然而天气和海洋才真正地决定了行程；船长必须保持弹性并用他的计划作航行指导。所以你要用理智来掌舵，直觉告诉你前面有风暴或需要绕道(结果变成了快捷方式)，为你监测一条通往最高益处的未来道路。你可以用理智来设定目标，对准更高的境地。凝聚你的意志和意图以进入更高——这是运用理智的最佳方式，以稳定你的航程、设定你的目标、并与这个世界互动。你的直觉将把你用最好、最快、最容易的

方式带往那里——如果你跟着你的感觉、灵感、内在冲动和深层的欲望。

例如，拿那个想要更换职场的人为例。如果他顺随心意并持续想象那个他希望的画面，直觉将会引领他达成他的目的。也许有一天，一阵愉快的心血来潮要他去散个步，他会遇到某个人或是浮现一个想法，提供他很好的起点。理智可能试图用逻辑的方式建构途径，所以没有看见任何可行性。然而依从感觉和直觉要求很大的信任，因为通常直觉一次只对你显现一步眼前的路。

你可以藉由学习倾听你的感觉，并据以行动，来开启你的直觉。当你心血来潮想做什么事，就去做。不要强迫自己屈就不喜欢的工作——听从你的感觉。开始向新的营生方式开放。要跟从感觉行动你需要大幅的信心，回顾那些你听从内在冲动，据以行动，并为成功感到惊讶的时光。

跟从你的直觉需要很大的信任和信心。为了进一步培养那个质量，你可以回顾并忆起那些你相信自己，听见心中的低语，并起而行动的时光。依从直觉行动要求弹性和同时性。为了培养那些质量，你可以想起那些你保持弹性，放下计划，让事情进行得比期望的更好的时光。如果你想增加生产力，允许自己听从心中的低语并据以行动，允许自己玩耍，做那些你一直想要做的事。再一次成为孩子，为生活创造乐趣，那么你会发现你的创意能量将苏醒并呈现前所未有地流畅。

游戏单

- 1.写下三次你在过去遵循直觉——或许根据某种感觉、灵感或冲动行动——而事情变得更好的经验。
- 2.写下至少三件你心里发出低语——或甚至呐喊——要你去做的事。可以是很大或很小的事。
- 3.想想你可以采取的一个步骤，朝着将上述每件事带进生活迈进一步。
- 4.在日历上标出你会采取这个步骤的日期。

第十三章 你的心思、内在对话与个人传播

你的心思送出很有力量的能量传播，它也同时决定你如何体验和为这个世界创造什么。你的想法具有磁性，它们从你出发，为你吸引你所想的事物。你的内在对话很重要，因为你对自己说话的方式决定你所吸引的人、事、物。

为了变得更光明并在生活中创造更多快乐的事，当你对自己和别人说话时，使用更高的语汇很重要。你的想法创造实相，它们会进入世界影响别人。当你到达更高的能量境界，你会希望增加你的质量并提升你的想法。因为当你的思想变得更纯净、仁慈和有爱心，你的身体的磁性会改变，你会开始与宇宙更高的空间共振。

从观察你的内在对话开始。你常认为自己有错吗？你常说自己努力不够吗？你是否很匆忙，总是在赶什么，给自己更多的负担和不合理的时间期限？你一直在取悦别人，认为如果有人不快乐是你的错和显示你的失败吗？你很挑剔，专门发现事情的错误而非看见它们的美好，总是在找寻不正常和不对的地方吗？你只注意事情的失误而不是顺利的进展吗？

学习控制你的内在对话，也就是在学习驯服心思而非让心思控制你。它是学习能够选择让什么想法进入你的心思，而非让你被任意浮现的想法所掌控。进化目的的一部分是把心思带进灵魂的辖属。藉由观察内在的对话，爱你自己并宽恕一切的过错(把它们当成学习经验)，你提升思想的层次。注意你使用的语汇和讲出它们时的感受。

常说高尚和充满爱的话语，能够提高心思的振动。

如果你无法用一段较长的时间专注于特定的想法，别担心。因为将心思专注于某个静止不动的焦点要求多年持续的观照和意图。每当你有一两个成功的片刻把焦点定在更高的理想和想法，就要好好恭喜自己。不管何时，当你记得，请把注意力放在更高的想法，寻找感觉很好的语汇对自己说话。

当你感到焦虑或沮丧，正面的语言可以提高你的能量。以下的文字是灵魂的语汇。你不需要把它们变成你的口号，你可以对自己说爱、清晰、意愿、意图这些字眼；或是我是强壮的、奉献的、关怀的、坚持的、丰盛的、闪耀的、光明的，热忱的、和平的、宁静的、清明的。想想你知道的所有美丽、有启发性的字眼。它们不需要变成声明才能到达你的深处。当你说和平这个字，你向全世界数百万人意念中的和平振动开放，你连结了宁静的想法和事件，因为这个世界有很多你可以对准的宁静能量。当你对自己说话时，用正面和高尚的字眼来说，像毫不费力、受启发和有创意。有意识地利用这些更高的字眼。当你感觉不好，只要简单地重复这些字眼，你就会开始改变你的想法。

和自己说话的时候用现在式来说。与其说：「有一天我会。」不如说：「现在我就是。」你的心智用字面的方式解读你的话。如果你说：「我将来会很快乐。」你的心智会撷取它的字面意义，把你想要的事物创造为并非现在的经验，而是未来发生的事(代表你永远不会体验它)。小心别把你现在想要的事说成了未来式，把它说得像是你已经拥有，例如：「我爱我今天的样子。我今天很快乐。我现在很有钱。我有灵魂伴侣。」你这么说的時候它可能还不是真的，但是它很快就会成真。

如果你说：「我不行。」你的心智会把这句话当真，并开始创造外部事件让你体验你不行。想象一天中有四到五万个想法在你心中闪过，只要把其中即使二千个想法转为光、爱、丰盛和喜悦的想法，你会很快改变你的体验，一个月之内你的生活经验会大不相同。要改变体验不需要那么多高尚和挚爱的想法，因为高尚和慈爱的想法比那些本质较低的想法有力量许多倍。

谈论那些你渴望的质量，就像你已经拥有它们一般。

如果你渴望自己变得有条理，开始说：「我现在就很有条理。」(而不是我会变得很有条理)如果你使用较高的字眼，你会改变你的气场、情绪和身体健康。你不仅感觉更好，你会开始把能量对准这些带着同样想法的人，并在生活中创造更丰盛、挚爱、喜悦、宁静的事件。

注意什么时候你使用应该、必要、必须等字眼。你常用这些语词对自己说话吗？它们往往会引起叛逆并创造相反的意图。你经常用生气的父母口吻对自己说话吗？还是你会用爱的声音允许你跟随你的能量的语气说话？在你抓到对自己说必须做什么的当下，试试看你是否可以改用比较允许和温和的态度说话——建议，而非命令。

改变心思就像驯服野马，开始时它也许很叛逆。当你想学习专注，你的心思可能会想起其它任何事，除了你想专注的事之外。当你把心思放在灵魂的指导下，你会了解你的想法可以帮助，也可以妨碍你周围的人，端赖你在想什么。你发出的想法可以为你和别人工作，或是变成一种阻力。想象你正在批判一个不在场的人，谈论他的错误。请了解他虽然不在场，

却能用心灵感应的方式听到你说的话。他也许不知道那来自你，但是他会觉得比较没有力量或是对自己感觉更差，而你会拉进那些正在想你的人对你的批判。

你能提升周围的人的能量或是用你心中的想法削弱它。随着你感知能量的能力成长，你对能量的影响力也会增加。思想包含很精细的能量。不管你是卑微无名或是赫赫有名，你对人类有完全相同的影响力。有许多伟大的存有选择隐姓埋名的生活。也许你觉得你是特别的，你有重要的使命，然而又感觉生命中没有什么符合你的感觉的事。你们有一个集体信念是有伟大使命的人必须很有名。然而许多拥有重要工作的高度进化的灵魂，选择隐姓埋名来完成工作。你的工作也许包括小型的朋友圈或是扶养一个家庭。你无法知道你在地球所做的工作价值，如果你用人格的标准(只着重形式)和其它人群和社会的标准来评断它。只有透过灵魂的眼睛你能明白你的生命对人类造成的影响。

藉由让自己进化到可能的最高境地，你为在你之后一步之遥的人创造了穿越的门户。

有许多对人类重要的工作是在心灵感应的空间完成，创造高频的思想波，无关大众的认知。每一个进化到下一个层次的人，都让在他们之后一步之遥的人更轻易地进化。当你保持更高的想法，学习你的功课，散发更多爱与和平，你对人类做出珍贵的奉献。透过你发出的那些思想波，你影响很多人。不要认为你必须很有名、上电视或写书才能对人们发挥重大影响。有些人正在某些领域学习，当他们连上宇宙心智时，便为人类开启了那道门。在每一个你创造更高尚、睿智与挚爱想法的地方，你都做出了贡献。

有些人的工作是为整个星球持有伟大的和平愿景，如此，当人们想起和平时，能够对准和平的画面。他们过着隐士生活，他们是非常温和慈爱的存有，真正的无名氏，在孤立的地方离群索居。他们所做的一切只是送出和平愿景，让所有渴望和平的人用心灵感应的方式得到那个画面。你们很多人透过个人的能量传播，以你无法明白的方式，在心灵感应的层面式影响着地球。

你的思想就像磁铁。思想的层次不仅决定你吸引什么，也决定你影响什么。当你维持较高的思维，你开始和宇宙中较高的力量和层次连结。当你的心智与较高的空间产生亲和力，你会开始吸引愈大的光进入你的生活。如果你拥有痛苦或恐惧的黑暗思想，你会从宇宙吸引相似的想法，而发现向上提升更困难，因为你连结了在较低层次运作的人。

虽然你的想法创造实相，但是直到你达到相当层次的自我之爱 and 心智圆融之前，你的思想和它的实现力之间隔了一层薄纱。你可能怀疑为什么你的想法似乎并不总是为你创造想要的事物。例如，你可能想象你的身材苗条，可是事实并不这么响应，你也许纳闷为什么你的想法没有实现一个比较瘦的实相。然而，如果你对你的身体没有很多爱的想法，你不会希望你的每个想法立即实现。在你对于特定领域的想法提升到更高层次之前，想法和它的创造之间会有所阻隔。如果你想改变身材，请学习用更爱你的身体的方式来思考它。注意你是否看轻你的身体，是否对它有不够爱的想法，改变这些想法为接纳。当你改变对身体的观点为更爱 and 更接纳，你就可能创造你想象的更瘦的身体，因为那些负面画面不会再出现产生潜在的损害。

如果你的每个想法都立即实现，你会无法处理那个状况，你的生活会变得太快，你的家每天都会不一样。如果每件事都以你的思想改变的速度变化，你会完全失能，因此你在想法和实现之间创造了一层阻隔。在你拥有愈挚爱和高尚想法的地方，你会有愈快的实现能力。如果你对处理特定领域非爱的想法还没有熟练的功夫，立即实现每个想法的破坏力会太强。如果你想要什么，但是还没有实现，请检视你对在这个生活领域的所有信念，把你发现的那些负面想法用更高质量的想法置换。

你的心智在很多方向和别人缠绕在一起，这称为人类心智的集体纠结。你的灵魂目的

的一部分是把你的心智带进更高、更有爱的振动。为了做到这个，你会不想从人类，而是从实相的更高层次接收想法。如果你漫无目的地想起别人，你会吸入他们当时的感觉，或他们所带的各种层次的想法。如果他们正处于痛苦之中，你会吸入痛苦。这是为什么当你想起别人，送爱给他们很重要，因为当你送出爱，你就不会摄取他们的能量传播。如果你注意到人们占据你的心思，送爱给他们请他们离开，不要思考他们的情况或是他们生活中发生的事，因为如果你这么做，你会开始把他们的实相带进你自己的。

你可以控制想法。

你可以训练心思选择想法，而不让想法随意生起并掳获你。经过锻炼的心智中的想法，是你邀请和选择来的。你可以拒绝负面想法，一次又一次地对它们说不。你可以学习用更高的想法和语汇替换它们，并节制自己不去思考那些你不想思索的事。

有几个你可以训练心思的技巧去。其中之一是选一样东西，像是花、水晶或蜡烛，注视它整整一分钟。如果任何想法进入你的心思，想象它们漂走，然后继续回来注视你的物体。不让你的心思迷走，你训练它思考你指示它的东西。玩玩这个过程。看看你能指挥你的心思去想你要它思考的内容多长的时间。看看你是否能延长保持稳定焦点的时间从一分钟到五分钟。

下一个步骤是看着这样东西，然后闭上眼睛，在心中用最完美的细节重新创造它——它的颜色、材质、本质。这帮助你更有观察力并训练你的心思，能够更精确地看它在内在看到的東西，因为通常你看见了什麼，但是你的心智却告诉你別的東西。这个过程可以培养你在心中维持稳定意象的能力。反复做几次，睁开和闭上眼睛，直到你能「感觉」那朵花或那个东西像是真的在你里面，就像你看见的一样。这个练习帮助你学习把心中「看见」的事物，在外部世界变成真实。如果你决定要在你的周围看见美丽，你开始去看美好的东西，然后把那些意象清楚地保持在内在，你会很快地到处看见美丽的事物，甚至在你没有看过或体验美丽的地方也如此。

透过专注于更高的理想、智慧和爱，受过训练的心思能创造情绪的平静与内在的安宁。

另外一个训练心思的方式，是花一段时间，一到五分钟，在想法经过的时候，单纯地保持对思想流的观照。一个未经训练的心思，它的注意力倾向于被它碰见的事吸引，被喜欢的事物或当下的冲动诱导，被宇宙的信号和那些来来去去的事情牵动。注意你的思想流动——因为你有很多想法被外在的刺激因素所触发，例如电话、电视和周围的人；别人的想法和心灵感应的连结也能触动你的心思。训练的目的在于让你以内在为导向，因此是你决定想什么而非让周围发生的事决定你的思想。未经训练的心思会依照流动的想法引发情绪的起伏。

在你接收更高讯息之前，需先平息脑内的对话。如果你能停止那个对话一秒钟，感觉内在的平静，完全没有想法，你创造一个开口让更高的振动透过来。练习将不同想法放进你的心思。感受你的想法不是你，但却是内在对话的产物。

你的心思就像一组向各方伸展的精密天线。想法在其中快速进出，并常被外于你的源头触动，直到你开始让灵魂控管和指挥它们。注意你如何突如其来地想起某件事，通常那是因为你摄取了与你连结的人的想法。你需要不再对你的想法自动反应，如此你才能够不反应别人的想法。你可以开始把想法调向更高的方向，观察你的内在对话，经常用精细、高尚和充满爱的想法去替换那些不怎么高的想法。

使用正面的字眼能够改变你和任何他人之间的能量。

以下是另一个训练心思的有趣练习，你可以和你的朋友或与你连结的人一起做。注意他们对你说话时用什么时态，过去式、现在式还是未来式。他们的话让你提升？还是他们的语汇和想法总是敲击到你较低自我的那根弦？在谈话中加入你感觉较高和明亮的字眼，当你说那些鼓舞人的话，你会感觉你的明亮度增加，喜悦感放大。如果你想带起他们的能量，用那些高尚和挚爱的字眼说话，然后观察你和他们的能量变化。当你这么说话，你疗愈了自己，并避免以心灵感应的方式加入别人较低层次的对话。

你会开始与成千上万在较高层次思考的人共振。你会发现自己变得更强壮，更清晰。如果你听见人们说：「这个世界是个恐怖的地方。」而你不希望那变成你的实相，在心里换上不同的字眼，例如：「这个世界是个喜悦的地方。」你可以用你的心思取消你从别人那里听到的负面字眼，用更高、更精细和更有爱的话语替代。你会发现你变成不同的镜子，你反射了更高的次元，让别人也可以看得见。要知道当你运用这个过程，人们会觉得你是如此明亮和快乐，你会变成最受欢迎的同伴。

当你和人们在一起，看看你是否可以关掉你的想法，即使很短的片刻也可以。对他们的话不反应、不批判、不做任何评论，不去想你有什么方式可以帮忙他们，不思考你的应答，用静默的心聆听。你会开始能够收集在他们谈话表面之下的讯息，像是感觉、意象或画面。带着好玩和喜悦的感觉这么做。

你可以熟悉运作你的想法、内在对话和个人传播。一次又一次，拒绝那些进入心中的负面想法，用更高的想法替代。把心思固定在较高的想法，无论周围发生什么事。花些时间学习保持专注的焦点，驯服你的心思，将它变成你的朋友。当你这么做，你会变成你周围人们的光与爱的源头。

游戏单

- 1.从 A 到 Z，想想用每个字母开头的最高字眼或语汇。中文也许可以用部首或拼音来做。
- 2.注意当你写完这些正面的语词后你的感觉为何。这是你可以在开车时玩的游戏——看看别人的车牌号码，用你看到的字母拼出一个较高的字眼
- 3.找一样东西，像是花或水晶，用整整一分钟凝视它，放掉任何进入心思的想法。注意保持这段时间的心思专注有多么困难或容易。
- 4.用同样东西，看看你是否能闭起眼睛精确地忆起它。

第十四章 智慧：成为你的大我

当你能够觉察周围的能量，智慧帮助你了解它。你开始明白每一件发生在你身上的事，都为了帮助你进入更高的境地。当你开始相信所有的事都是为了你的最高益处而创造，它便会如此。正面的观点创造支持和滋养你的环境，它会让能量顺着你而非逆着你流动。

智慧是对于周围的事保持觉知的能力，看见更高的真相，用慈悲表达自己，它让你周围的宇宙变得友善而非敌对。相信每件事的发生都是为了带给你好处，可以转变负面的能量

为无害。

在智慧中行动，内心会感觉很好。你知道当你停下来，利用时间思考和反省，然后向上寻求指引，那么你的创造便来自更高的空间。你曾有许多次展现智慧的经验，请你将意识充满这些记忆，让你带着智者的愿景，而非总是记着那些缺乏智慧的时光。

当你对能量更有知觉，你能在相当程度上觉察人们的想法和感觉；当你对能量开放，你会得到来自宇宙的数据和讯息。智慧能帮助你软化那些信息并诠释那些讯息。

你看待周围世界的方式也会是你体验它的方式。与其认为：「每件事都不顺。」或是：「这件事真不幸。」不如从更高的角度看待它们，并了解每一件你发生的事都可以被看成好事。这是灵魂的智慧，因为你的灵魂总是试着帮助你用更高的方式看你的生活。

选择感觉爱而不加判断，可以转变负面的能量为无害的能量。

智慧由心而生。智慧的心，对于灵魂进化在不同阶段的人，都用慈悲来拥抱；用爱与合一的感觉接近别人，不加任何判断。有智慧的人知道如果他对那些不如他进化的人有分别心，他也分别了自己和比他进化的人，因而了他耽误向上的旅程。透过爱的眼睛去看，所有的能量都会变得更美丽。

智慧是明白生活中什么重要，什么不重要的能力，知道什么事会让你分心，什么事是来自灵魂的呼唤。它是一种能力，能够过滤所有到来的资讯，而只选择那些增加幸福感的事。也许你有一些很想做却从来没有时间去做的事：家务事、电话、别人的需要总是让你分心。智慧是知道哪些活动真正对你的更高目的有益，哪些活动只会引诱你离开你的道途。你可以让出现在你生活中的人物、想法和事件都是正面、滋养和支持的；你能创造对你有益而无害的个人环境。

智慧是了解你的心思以及它如何运作。你的心智是学习的绝佳配备，因为它想要你维持学习的动机，它是从来不会满足的；不管你怎么做，你的心智总是想移动到下一件事。如果你让自己和心智认同，你不会有成就感和满足感。然而当你认同的是你更深的存在，你的灵魂，你会得到内在满足与宁静。你的更深存在就是某个部分的你，它体验你的感觉和决定你拥有的想法。

与其抗拒或摆脱较低的想法，简单地在它旁边放一个本质较高的想法。

你在心中想象什么你就得到什么。成长的过程之一是选择想象更高的事物，学习认知「你」为你更深的存在，它是你的一部分，为你选择想法，挑选情绪、反应和欲望的部分。当你进化，你的心思可以用来维持高尚与正面的想法。即使在烦恼重重的情况下，心思被锻炼的人也能远离焦虑和愤怒的诱惑，明白若是不透过他们自己的选择和邀请，没有什么事情会逗留在他们心中。

当你对某人生气，你可以选择发泄或是放掉它。发泄愤怒，向世界投诉，总是小心不让别人占便宜，说人们让你生气，这些只会吸引给你更多你想避免的事。当你放下愤怒，你的内在将不再保留它，你就不会吸引更多的愤怒出现。当你放掉那些让你生气、悲伤或感到罪恶的事，你就不再吸引它们。你可以选择不用动怒地放下那些事，因为你个别地完全参与每一件事的发生。

你或许觉得你无法控制发生在你身上的事，像你希望的那样，但是你确实能够控制你的反应。你可以选择想要怎么反应，你可以选择让你感觉很好的反应。与其表达你的愤怒，不如放掉它；与其表达你的仇恨，不如放掉它。那么其它的愤怒和仇恨就无法贴近你，因为你的内在没有可以让它们黏着的地方。慷慨地放送你的宽恕，那是一种对愤怒的响应，能让

你上升到远离愤怒的地方。

智能是能够分辨什么讯息应该注意，什么讯息应该放下。

当人们带着愤怒对你说不仁慈、不真实的话，最好学习宽恕它们。学会不响应别人内在的负面和恐惧是一种智慧。保持开放的心胸，用爱和慈悲的更高角度来看。很多人常常用愤怒的情绪谈论困难的时光，责备别人和制造不好的感觉。学会不要用愤怒来回应，把焦点放在别的事情上。

不要感觉被冒犯，因为感到被冒犯和冒犯本身一样不好。当你感觉被冒犯，你贡献了负能量，结果你被负能量所环绕，而为你吸引更多相同的能量。当你被冒犯时，你的心封闭了起来，你也同时远离灵魂的连结。当人们用愤怒或恐惧和你说话时，你不需要感觉被冒犯，因为那发自他们较低的我。学习把焦点放在他们的大我，因为你所专心和注意的事，也会是你为周围人们吸引出来的事。

当你把焦点放在别人的伟大，你也会吸引别人对你更高的想法。看到人们已经尽力做到他们知道最好的一切。重要的是注意到人们没有从他们的大我出发的时候，以慈悲响应他们，就像你对应一个不知道怎么做更好的小孩。宽恕他们，然后放下。人们无法伤害你，你只是从你对他们选择的响应中伤害了自己。这给予你终极的力量去控制你经验的世界。如果你有能力对响应做选择，你可以选择去感受喜悦和和平，你会因此改变你的世界。

学会忽略芝麻蒜皮的小事，那么当你开口说重要的事情时，你会被听见；学会接受那些无关紧要的事，那么你会能够注意那些真正重要的事。锻炼你的焦点和知觉去认出美丽与和谐，因此你能看到那些美好和智慧。把你的天线转到那些支持和滋养的方向。

你真正喜爱的事，别人也会感到喜爱。

学习去明白你心里想要的事和别人想要的事有何差别。你可以和你的大我联系，获得选择什么对你最好的能力。如果你感觉沉重或有所抗拒，请你花时间看深一点。对你而言最好的事，也会同样对别人最好。你是否曾经强迫自己和别人去某个地方，因为你觉得你有义务陪他去，结果却发现他也不怎么想去那里？你是否曾经想取消一个约会，却发现对方也正准备拨电话给你要做相同的事？

允许你去选择你想要感觉以及成为的能量，还有你想释放和放下的能量。现在你可能就有很多经验，关于别人想要你什么东西，或对你感到失望，或指责你没有活出他们的期望。智慧是学习什么是你的一你的想法，你的希望一以及什么是别人的。

你如何分辨什么是你的能量，什么是别人的能量？其实你无法分辨，除非你「穿上」他们的能量。例如，当你和某人住在一起时，他对某件事情的道德感很强烈，而你发现你也有同样的观点。然后，当你们分开，你对那件事的感觉就完全不同，那是你在某一段时间披上了别人的信念。通常你不会知道一个欲望是不是你的，直到你尝试，你也许会发现你喜欢那么想或根本不喜欢。

在成长的过程中，有时候你会把别人的能量带进你的生活，你尝试用他们的规矩、法则和价值观生活，以发现它们是否合用。你可以选择保留那些适合你的部分，你的挑战在于放下那些不适合你的部分。如果你发现你在拒绝别人的观点或信念，不需要有罪恶的感觉，即使那些信念看起来很有道德，或适合那些觉得它们「很对」的人。只有你能知道什么适合你。对你所觉察的宇宙能量也一样，如果它对你而言没有用，那么你也不需要保留它。

智慧是知道何时行动，何时不行动的能力。

智慧不是头脑，虽然它包含头脑。你的头脑会收集所有的事实，并试图基于已知的资料来做决定。智慧结合直觉式的知，直观的感觉，和知性的知。它帮助你知什么冲动来自较低的天性，什么来自你的大我。

你的头脑常常带给你很多想法。你身边的机会比你可能据以行动的要多得多。如果你似乎错过一个看来是个黄金机会的时机，也不要认为你是错的。遵循那个来自更深的理解，在低语中隐含的音调「等等!」。如果你的头脑一直告诉你等待，但是你的内在声音却说行动，那么就来个信心之跃，甘冒风险一然后勇敢行动。

你也许会问，一个伟大的大师如何展现智慧。他知道什么时候应该严谨苛刻，什么时候应该慈爱宽容。智慧并非给予人们他们认为自己需要的东西。孩童可能认为他们需要无限供应的糖果才会快乐；而你，从较高的观点来看，明白好的营养长期来说对他们才比较有益。有时候有必要为别人设定更高的愿景，并且帮助他们看见它，而不是给予他们要求的事物。你甚至需要否定他们认为必要的需求。很多有钱的人发现，给予人们金钱并不能解决他们所有的问题；事实上，可能创造更多问题。你可能有足够的钱可以借给需要的亲戚，但是你的智慧自我知道，他们创造金钱的匮乏是为了从中学习。如果你帮助他们发现他们的更高目的，并鼓励他们去做爱做的事，而非给予他们金钱，你可能提供更大的帮助；因为金钱也许可以维持一小段时间，却无法长期帮助他们。事实上，当他们耗尽了金钱，你们仍然会回到原来的那个点。智慧是教会人们捕鱼，而不是给他们鱼。

它是知道什么时候帮忙，什么时候不帮忙。例如当你观察孩子学习新的技能，你会很想跳进去示范怎么做比较好。然而，不管他们需要付出的努力是多是少，除非他们自己尝试，否则无法学习。你必须安静地守候，用你的智慧，让他们从尝试和犯错中学习。对你的朋友或心爱的人也一样。常常你能为人们做的最有爱心的事，就是当他们在学功课课时，耐心守候。如果你介入，扮演解救者的角色，你可能拿走他们的功课，以及他们自行脱困时所获得的成长，如此他们反而需要再一次创造那个困境。你可以藉由为他们保持光的焦点，以及协助他们认出那个情况要他们学习什么，而提供更多的帮助。保持智慧可能并不容易，通常跳进一个情况去解救别人，比袖手旁观，看他们经历困难和可能痛苦的课程，来得更容易些。

重要的是体验慈悲而非同情。

同情是为别人感到难过，把发生的事看成负面或不好的。慈悲是看见发生的事是为了人们的成长，并帮助他们也这么看。慈悲能以人们理解的方式，重新结构一个人们认为不幸或很坏的经验。请明白当你在别人表示同情时，你就开始与他们共振，并摄入他们的较低能量；而当你从慈悲出发，你不会带进他们的负面性质。

做个态度坚定的人并不容易，然而它是比当个滥好人更好的礼物。你一定有过对朋友不断付出，但是他似乎并不感激你的作为的经验。如果你提供的帮忙没有显著的益处，那就是该把能量花在别的地方的时候了。在短期之内你可能冒着不被喜欢的风险，但是长期而言，遵循这个更高的智慧你一定会有收获。

你可以送给别人最大的礼物之一是精确、正确和慈悲地沟通事情的真相，要知道说什么话和何时说需要很多的智慧。如果你对于告诉某个人某件事情感到疑虑，请你安静下来，进入内在。如果你感觉你的谈话会对这个人的成长有帮助，那么就说吧；如果感觉他会听不懂或抗拒，那么就保留它。如果你把话说出来是基于个人利益的欲望，要让他为你做你想要他做的事，那么你最好保持沉默。如果你真心帮忙，不可能出于个人利益的动机。在沉默之中有力量，在时机正确的沟通中也是有力量的。

说话之前停下来，想一想：「这个谈话能够服务他的最高愿景吗？」于是你会从智慧出发。一个有智慧的人在说话时会选择精确的字眼。他会在和别人沟通之前自问：「我说的话

如何帮助他们的成长？」如果他说的话无法以任何方式服务他人，他根本就不会说。无论何时，当你对世界散发高尚和睿智的能量，你会吸引相同的能量给自己。

去了解和你在一起的人的灵魂层次。你不必期望小学二年级学生会算微积分。温柔地对待你周围的人。任何送到你的道路上的负面能量，都仅仅出于人们的恐惧；而你不需要用恐惧来反应。你能想象如果你的开放和爱的程度只和你周围的人一样会如何？你的挑战在于运用你天生的智慧从更高的角度观察所有的情况，放掉那些你不再想要的能量，从爱和慈悲的核心出发，不管你周围的人的爱的层次如何。

成为领导者，勇敢地表现智慧，敢于成为那个最有爱心，最慈悲，最开放和最柔软的人。成为表率，不要等待别人的开放与智慧。很快地你就会发现一个开放、睿智和有爱心的人的力量，他有能力去转化整个宇宙。

游戏单

1. 安静地坐下，保持放松。想想未来的一天和一周。哪些你计划要做的事情是真正重要的？哪些事情仅仅是让你分心的诱惑，是可以剔除的？
2. 明天或下周，有任何你计划要做的事，是你答应的义务或别人希望你做而非你自己想做的事吗？
3. 在你的生活中，想一个想要你的某样事物的人。安静地坐下，带进更睿智的自己。有没有任何其它事物，是除了他以为他需要东西之外，你能够给他并能真正对他有益处的？
4. 什么是你今天能够完成最重要的事？下决定你会去做。

第十五章 心灵感应：了解非语言沟通

沟通有两种基本形式，语言沟通与心灵感应——也就是非语言沟通。你们每个人都有心灵感应的经验，你接收情绪型态或心智型态的感应讯息。你就像活动式的广播电台，同时不断地撷取居住小区和朋友的讯息。你不只是和现在认识的人有心灵感应的丝线相连，你和未来将认识和已认识的人之间也有这种连结。很多能量丝线在你身上进进出出，就像无线电波一样，把你和人们连系起来。

你可以学习降低收听的音量，切断连结，监控那些进出的状况，并且转化负面能量为正面能量。那些音量最大的广播，通常来自你心爱的人和你对他打开心胸的人；最模糊的耳语则来自以前认识的人或远方的朋友。知道如何控制音量、频道和如何接收这些情绪或心智层面的讯息很重要，因为这些感应连结的质量，决定它们对你有益还是有害的。

以心灵感应的方式，你成为组成街坊或城镇的大小区的一份子。每个小区有特定的思想形式，十分独特，也十分真实。每个小区都是盛装能量的大型口袋，你可以从每个角落撷取讯息——从餐馆、书店、杂货店、超级市场，甚至每辆经过你的车子。能量以一种精细的层次被体验，感应信息经由小区居民的思想振动传递给你。每个小区都有自己独特的能量组成。

当你坐在餐馆吃饭，你可以撷取周围人们的感觉和想法。每个人都会撷取小区的思想

形式和邻居的感觉和想法。你和人们的距离愈靠近，感应式的接收愈强烈。

觉察你居住小区的思想形式。

你感觉在别的地方比你的居住处所舒服吗？你发现你比较喜欢待在某一个地方，却不喜欢待在另一个地方吗？你有可能和你居住的街坊和小区的思想形式不相容。观察你的邻居，他们的年龄，信念系统和生活，你会对你生活其中的思想形式有所了解。

那些你最亲近的人——爱人或朋友，对你产生的感应影响更强烈。你们某种程度上都是心灵感应的发送和接收者。一切沟通和疗愈首先都在感应的层次发送和接收。沟通和疗愈常常透过言语发生，但是在人们的言语底层，许多细腻的情感与画面是以心灵感应的方式传送。

你的心思像是可以收看很多频道的电视机。某个电视台的讯号进来，例如，是你先生或是妻子或伴侣的；每个朋友都是不同电视台，一天之中会有成千上万个讯息进来，你可以学习选择你想收看哪些电视台。

你是感应讯息的受害者吗？你受困于低落的能量，是因为周围人们的能量都很低落吗？这些感受与你挑选频道和选择带什么能量给自己的能力有关。你们大部分的人都在情绪层次体验心灵感应，用这里接收你会很容易带进别人的情绪，透过较高中心去接受讯息会好得多。在情绪层次上接收信息，很容易会带进别人的感觉，并且认为它们是你自己的，这是为何很多人都没有自己是谁的感受。

想象你坐在一间公寓里，其中一边的邻居放出大声的摇滚乐；另一边的邻居放出大声的古典乐。你家的电视在一个房间里开着，另一个房间有架收音机在响，楼上和楼下的邻居各自播放完全不同的音乐，而你还听见公寓每个方向传来的不同声音。想象在那么嘈杂的环境中，要接触自己的能量有多么困难。这是你们大多数的人整天在潜意识中经验的事，然而感应式的噪音和叨絮就在那里。

你可以学会译码这些讯息，选择哪些你想收听，哪些不想。你可以学习不用情绪层次接收它们，而用你的大我来接收。你可以学习利用周围的感应讯息，为自己和别人带来最高的好处。

想象你走进一个房间，你发现你要拜访的人极度紧张不安。突然间你发现自己担心起生活来，并且感觉很紧张。你们很多人经验这种事，却不了解你在撷取别人的情绪感应能量。你可能会说自己：「神经兮兮。」甚至你会在去一些地方的路程上撷取讯息。你曾经注意过你去和某个人的见面的时候，愈靠近他就感觉愈快乐或愈疲倦痛苦，或愈焦虑吗？这些都是撷取别人情绪讯息的例子。这些感觉都像是自己的，直到你学会认出它们来自别人。

你无法知道你用心灵感应的方式撷取了什么，直到你清楚自己的能量。

要能够保持对自己的能量觉察，你可以在早晨苏醒时专心地观察自己。你每天早晨醒来的感觉都会不一样，不同的事情会占据你的心思——今天要会见的人，发生的新事情，等等。当你刚醒来，你还没有开始撷取今天你会见到的人的心灵感应，你最能觉察你是谁。你可以问自己：「我感觉如何？」你可能一醒来就感觉紧张，兴奋或快乐。在醒来的时候把注意力放在你的感觉上，你建立了一个整天可用的参考点。

你可能预定要在傍晚会见某个人，一个爱人或朋友；你可能想着自己要做的事，进行中的企划进度，你的工作、家人或朋友。当你对准那些你将发生关联的人，你就开始用心灵感应的方式拉进他们的能量。如果你先体验过自己原本的感觉，那么当你待在别人身边时，你就能够觉察自己的变化。当你想起别人时注意你的能量有没有任何改变。例如，你若在早晨清醒时感觉很快乐，但是想到工作和要处理一位同事的事情时，你开始觉得紧张焦虑，你

注意到你对生活感觉消沉和烦躁。此时你若不记得起床时的感觉很好，你可能会认为自己是烦闷沮丧的。但是如果你认出你起床时的感觉，就会发现你撷取了你的同事的紧张和不安。

如果你想知道别人对你的感受，你可以问自己当你想起他们的感觉如何。你若不觉察你自己在早晨清醒时或想起他们之前的感觉为何，你就无法体验你想起他们时的变化。如果你在想他们的时候变得悲伤，觉得他们不想要你，或感到有压力，注意这些感觉和你开始想他们之前比较起来如何。于是你会知道，人们在感觉层次上如何响应你。

人们多少能够觉察非语言的沟通。如果你用心灵感应的方式和别人争执，在心里说：「我不喜欢你这样待我，我不再接受，我不会再这样做或那样做。」他们会觉察你送给出的讯息，你可能会遭受更多挣扎与抗拒。他们或许并不了解你的话，但是他们会依个别的接收能力，在情绪层面用感觉的方式收到讯息并为之反应。他们有可能感觉不好，而且如果他们把焦点对准你，会有想要避开的冲动。你若是密集地想着不想觉察你的人，他们总是有能力可以关掉对你的接收。如果你不想要人们离开，请送给他们爱和接纳的想法，那些总是会令人打开心门。

如果你用很多时间想着某些人，他们也会想你吗？你有能力觉察这个状况。如果当你想起他们的时候感觉他们的抗拒或不耐烦，那么他们并没有想着你，并且视你的想法为侵犯。如果，相反地，想起他们时你感觉愉快，而且很容易继续更多的发想，或在心中感觉温暖，那么表示他们欢迎你用心灵感应加入他们。

你有能力知道别人在想什么。

首先让你自己进入专注而放松的感觉，你无法在浓厚的情绪中清晰地感知能量。如果你想知道别人在想些什么，保持平静和放松，尽可能地沉静你的心思，然后想象你处在别人的境遇，观察你自己，几乎没有例外的一当你想着别人时你心底的感受就是当时他们的感受。如果你的感觉起伏不定，那么他们对你可能也是一样，只是相应的事情也许不同。你可以学习相信你的底层感受。

例如，你在等待某人的电话，但是他没有这么做。看看你的想法和感觉，因为当别人想到你的时候，会撷取你的想法和感觉。如果你曾在心里说：「我不喜欢你对我的方式，我不要你在我的生活中出现。」这可能是他不打电话来的原因。请明白别人确实能收到你的感应讯息，特别在亲密的关系中，当你做了坚定的决定，他们会立刻撷取那些讯息。你可以觉察别人对你加入他们的感应邀请，当你用意念连结他们时会感觉轻松愉快，你可以送讯息给他们、感觉他们的存在而不沉重；你能想象他们在做什么而不会感到悲伤、消沉和被拒绝。

你发送的情绪会影响别人，你的广播会被爱你和关心你的人所撷取。人类正在做心灵感应的开放，这正是大部分疗愈发生的地方。

你有能力控制你发送和接收的心灵讯息。

当你学会控制你发送和接收的心灵讯息，你就不再受制于它们。你们每个人或多或少都会感应式地受到别人的影响；想要知道别人对你的想法。你有知道的能力，你需要的只是学习对准讯息频率。第一个让你能够不受别人情绪影响的方法，就是在早晨清醒时觉察你的能量，然后持续监控它。一段时间之后，你会习惯常常检查你的情绪状态和想法。每当你和别人在一起，你会注意你感觉如何，更好还是更差？突然感觉心烦、焦虑还是更快乐？

学会监控自己。当你接收别人心灵感应式的情绪能量时，很多时候你会以为那是你的能量。觉察你的感觉，你能学会分辨什么时候别人正在影响你。你只能透过练习来学习，没有其它的快捷方式。当你出门拜访别人时，纪录你的情绪、想法和身体感觉；在你走路或开车

去碰面的路程上，观察它们有什么改变；当你们在一起的时候，再一次检查这些项目。觉察你受到的影响，把你从别人接收的情绪能量带进较高的中心。

你们很多人开展对准内在指引的能力来寻求和大我的连结；然而别人的情绪讯息和你自己的思维模式都会干扰它。你可以设法调整你的思维模式，它总是倾向于找寻熟悉的存在方式，而非用新的和更高的方式思考。改变思维模式需要很高的专注和意图，它就像做运动。你不可能开始第一天就跑五英里，你必须慢慢培养跑五英里的实力。一旦你学会对准和监控你的感觉，你会对你如何在情绪与心智上撷取别人的能量有清楚的知觉。

你在情绪中心接收爱你的人和你爱的人的感应讯息。大多数人渴望亲密关系，在两人紧密相连的爱中，能够彼此预测和被猜中对方想要和需要什么。然而对于那种深刻连属的恐惧也让很多人不敢拥有它。如果你不能处于中心并觉察你是谁，你无法在那种较深的层次加入别人而不迷失自己。

如果你想要和别人建立深刻而亲密的关系，首先要能觉察你是谁。

你今天是快乐还是悲伤？花些时间回忆你今天早上清醒时的感觉，往前回溯，问问你今天的感觉为何；想象你重新经历你的一天，捕捉你的情绪，看看你和谁在一起，注意你的情绪能量变化。你被和你在一起的人或你想到的人影响吗？

了解你在情绪层次接受的能量很重要，因为从童年时期你就开始接受别人的情绪，而没有人教导你如何停止、改变或转换它们。你们大部分的人都在不知道自己是谁的状况下度过童年，你对别人感应式的愿望、需要和要求如此开放，你常常认为别人想要的就是你想要的，结果是很多人对于自己是谁感到迷惑。你们每个想要用专业的方式或朋友的身分去疗愈、谘商、帮助别人的人，都对心灵感应十分开放。

你们很多人在成长过程中都是敏感的小孩，能够觉察周围人们的感受和接受讯息的轰炸。有很多独特的问题发生在那些长大了还是很直觉敏感的大人身上。你们很多人极度敏感，在意别人的感觉胜过自己的；感觉别人的伤痛，就像是自己受伤了；试图保护别人免于感觉痛苦，并常常在一种无法获得回报的层次爱人。心灵感应敏锐的孩子长大的过程中常会听见他们的父母和其它人的双重的讯息—当你感受到他们的悲伤和紧张时却听见他们说：「我没事，亲爱的，我今天很好。」因为你感觉别人的痛苦而无法不感到伤痛，你会怀疑人们怎么会这么冷酷，怀疑人们是否鲁钝而冷漠，或只有你才能觉察到发生的事。

你们有些人或许感受到自己和别人不同，你可能从孩提时期就不适应，对于有很多人际关系的学校生活感觉很困难。另一方面，也有人用他的敏感度适应得很好，得到他想要的事物。

现今很多人经历和心灵感应能力有关的问题。重要的是能够去了解，人们失去知道自己是谁的能力，部分的原因正源自这些存在内在的心灵感应能力。你们很多人体验的感应现象可能比你想要的更多。我在前面举的电视和收音机一次全开的例子，就是你们很多人在儿时经验的事，你们撷取了很多人的要求，大多数的人对于那些要求会努力地达成来取悦别人，你可以明白给别人他们要的比较容易，虽然如果那些要求与你是谁相距太远或人们显得永不满足，也有人叛逆或反向行事。你们很多人用愤怒和叛逆去反击别人试图施加给你的感应式控制。

当心灵感应不被了解时是问题，当它被理解时便是一种天赋和责任。

当你拥有心灵感应的能力，你能像接收讯息一样发送讯息，而你对发出的讯息负有责任。大部分的人都从情绪中心接收和发送讯息，但是你也可以用语言来传送讯息，此时你把

沟通的层次移动到心智。几乎每个人都体验过情绪层面的心灵感应，但是很少人体验心智层面的心灵感应。心灵感应的能力并不是什么让你比别人好或有优越感的东西，除非你学习它，心灵感应可能是个问题也是一项天赋礼物。具有心灵感应的人能够接收和发送讯息，你明白你能如何运用这项天赋影响别人吗？

你有特定的思考方式，那是你的思维模式，它一整天都在发生。你曾经注意当你走路或搭车时你的心思会自动进入一种特定的模式吗？你可能会想着家事，生活琐事，你的问题，或是一些当你没有更好的事情可以做的时候会想到的事。你有责任把这些想法移到比较高的能量层次，因为别人会收到它们并且受它们影响。要改变这些思考习惯，首先你必需下决心改变，然后当你发现它们出现时，有意识地把它们带往更高的层次。

重要的是学习集中并专注你的心思到你选择的地方，思考更高的理想而非生活的琐事。你做的事看起来不重要或者卑微都无妨，并非工作的种类，而是你做事的态度和你思考它的方式决定你的进化。练习去控制那些似乎不重要的念头，那么你就准备好观察你对更大或更重要的事情的想法。

你也许发现你会在心里和人们争辩，对他们说话或发怒；你也许发现你会在心里和人们谈论事情，就像真的谈话正在进行。不管你送出什么话语，对方都会接收得到，这是心智而非情绪的心灵感应。然而并非每个人都有能力清晰地接收你送给他们的谈话内容；有些人只会收到一种来自你的感觉；另外一些人也许会在脑海中与你辩论。你也许注意到当你们再次相聚的时候，你们似乎会接续上一次你在心里谈过的事情。

如果你有心灵感应能力，你就有了责任——你无法假装不知道你和别人之间发生了什么事，你确实在深层的层次上知道，而你可以学习会把这种知晓带进意识的光中。你也无法规避发送内容的责任，因为当你送出愤怒，你把愤怒送给了每一个你认识的人；你也开始和他们之中生气的人共振，并且将他们播送的气愤带给自己。你也许以为你只是把愤怒送给你生气的那个人，但是请小心，在感应层次，它进入了全世界。当你保持喜悦和快乐，你把那个能量送给了别人，如果他们选择，就可以运用。

当你想到别人，他们就会收到你的能量。

我被人们问过很多次：「当我想起某些人，这表示他们也在想我吗？是谁先想到谁？」这是个相当有趣的问题，并没有简单的答案。

当你想到人们时，如果他们不是你经常想起的人，而是突如其来地出现，有明确清晰的意像——那么他们大概也同时想着你。然而如果你正在和某人发展关系，你花很多的时间想着他——在心里问他问题，常常和他谈话或辩论——那么就有可能他并没有同时想着你。想象当你想着一个人，就像是你预录一卷录音带并把它送给对方，你们并不需要同时连结，对方会在他处于接收状态时收到你的讯息。他们也许收不到和你送出一模一样的话，但是他们会以某种方式收到它。

例如你和某人有所争执，你在心里告诉他你不喜欢他对待你的方式。如果他处于高度接收的状态，你的讯息会被听见，你会感觉争辩不断；如果对方不是那么有心灵感应的人，你的想法可能会以一种讨厌或是愤怒的感觉被收到，那么他会对身边的事情感到迷惑或生气。他可能不会在你传送时就收到它，但是当他在接收的状态——静默、反省、做白日梦或冥想的时间，或是任何脑袋安静的时刻——想起你，你的讯息会像预录的带子一般播放。传送讯息可以被比喻成打电话，当你拨出电话的时候没有人可以接通你，因为你的电话占线；只有当你挂上电话，人们才能接得上你。当你想着别人的时候你在送出讯息，当你聆听时你没有发送讯息。你也许注意到，当你无所事事地等着别人打电话给你，没有人来电；五、六个小时后，突然每个人都在用电话找你，而你可能已经开始忙碌并且没有再想这件事。因为通常

(并不总是)讯息被送出之后，需要时间让人们能够接收和反应；那就像是没人在家所以无法接听电话一样，人们需要一段时间，等到他们足够安静的时候才会听见你的讯息。如果你发出讯息时他们很寂静，在做冥想或做白日梦，那么他们有可能会立刻收到你的讯息，甚至马上行动。

对于那些与你深刻连结的人，你只要想到他们，就录下了你对他们谈话的「心智录音带」，当他们选择的时候就可以随时播放。你们很多人对于收到的讯息，并没有学会如何选择播放、停止或只听想听的片段，很多人就让整卷带子播放。它的录音内容如果不够好，是会对造成压力的。

你如何对准这些心智录音带并在想听的时候播放它们？每当你想到谁，你就打开了你的收录音机，让他们的沟通可以播放出来。你有能力透过不想他们，或送出正面和关爱的意像，随时关掉它。因为当你送出意像的时候，你就无法接收别人的想法和感觉。如果你不想听见任何朋友送给你的录音，只要不想他们就好了。你有能力可以不想某个人，你可以用你有兴趣的想法和想起来很喜悦的事代替。当你的朋友出现在你的心思之中，你可以送给他们更高和关爱的想法，以及描绘他们内在美丽和力量的画面，你比较不会被他们传送的讯息所影响。

改变思考习惯和体验新的、更高的想法，会强化你的能量并为你带来乐趣。

当你开车的时候，你可以想着一天的杂务和该做的事情，或是做一点努力去思考你的更高目的、你的道途和你能为世界做出什么贡献。你可以想着那些你想带进生活的特质——无条件的爱，内在平静，智慧。你可能必须有意识地去选择这些思维，并且训练你的头脑反复地思考这些事，而不是一般的想法。刚开始你也许只能停留在较高层次的想法几秒钟，直到你的心思习惯思考更高的理想和律则。当你发现更多开化通达的主题去思考，你会关闭陈旧的思维模式和从那些层次进来的讯息。

你可以用相同的技巧关掉你的录音机。如果你不想接收来自某些人的讯息，那么就不要对准他们。找一些能够补充能量和带给你喜悦的事情占据你的心思，这么做你会慢慢地确定切断和他们之间的沟通。

你要如何只听到你想要的部分讯息？举一个你每次想到就感觉沮丧的人。每当你的意念浮现他，你就感到沉重或是能量低落，你可能对他觉得抱歉，并且希望他的生活能够完整。你们可能正在经历一段辛苦的关系，你发现想到他就很沮丧。

要只听见他的录音讯息美好的片段，请你有意识地做个努力，在你想到他时专注于你的核心。如果你让自己随着思绪漂流，你会保持对任何讯息开放的状态；如果你在想到他之前便引导自己的注意力方向，专注于你自己的能量，感觉放松、平静、自信，你会带进更多他的灵魂送给你的爱的讯息。如果你能发送平静的本质而不是接收别人的问题，你就有能力控制哪一部分的沟通进入你。在那个让你能量低落的例子里，你可以选择有意识地送出下列的想法：「我明白你是一个可爱、高尚的人，我想从我的灵魂和你的灵魂说话，现在我将开放自己去听你说话。」如果你不喜欢他的响应带给你的感觉，可以关闭你对他的接收，或是送疗愈能量给他。

要发送疗愈的能量，你可以先体会你对对方的爱和慈悲，想象他们以自适合己的方式获得完整生命，看见他们的伟大和灵魂之美。送出疗愈和爱的想法会改善感应讯息的质量；如果每一次你想起某一个人，你就送出爱和支持的想法，你将发现回来的讯息会有巨大的变化。

如果你想要，你可以停止想起任何人。

有意识地专注于思考有趣和愉快的事。你可以花时间去发展一些让你觉得愉快的意象或发想，预备在有人跃进你的心思时使用。你必须刻意停止想起某个人，不然有关他的想法会不断回来。这是一个美妙的机会去训练你的头脑。

你对那些你打开心去对待的人最有心灵感应的能力。当心的连结存在时，要关掉你的思维便是一种挑战。如果你不想闲来无事就听到那些送给你的录音带，请明白每次你让自己想起某个人，你就接收了他送给你的所有讯息，而你也同时开放自己接收他正在体验的感受。送出爱的想法，你就不会带进他的能量。

如果你想从某个人得到什么东西，而你用感应的方式逼迫他给你，会反而把他推开；当他退缩得愈厉害，你有可能想用更大的力量逼迫他达到你的要求。如果有人向你要求你不想给的东西，你感觉被「逼迫」而你的自然反应是「抽离」；那么当你把焦点拉回来并专注在你自己的生活 and 目的，你会在内在创造一些空间，而可能发现对方只是渴望与你连结。如果你想得到人们什么，如果你希望人们想到你，和你在一起，注意你，得到它的方式是对他们抽回你所有的意图。然而你们大部分的人刚好做了相反的事——一直想着某些人，把所有的能量投注在他们身上，却得到恰好相反的结果。他们被你的讯息和能量轰炸不休，每当他们心思放松的时候你就出现在讯息录音上，为何他们还会应该想要寻求你的陪伴？

如果你想要得到某人的注意，做些努力停止想到他，而把焦点放在你自己的生活。每次当你开始想他，就请你把焦点转移到其它的事情上，或送光给他，在心中看见他消溶于光中。不要老是去检查这样做有没有用(现在他开始注意我了吗？)，那是送能量给他；你必须来到某一个点上，你非常投入你的生活和工作，以至于创造了一种真正的真空，当他感知你的时候，什么也没有。这个时候他就会被你吸引了。你们很多人认为当你想要某样东西，只要想象别人把它给了你，你就会得到它——这样通常只会带来相反的结果：因为你创造了抗拒。

如果你想要得到什么，观想你把相同的事物送给别人的时光。

例如，你有和你共同居住的伙伴，你希望他们帮忙家事。你可以想起一段你和别人同住并分摊家事的时光。如果你想要别人对你更仁慈，想象那些你对别人仁慈的时光。

想象别人为你做某件事和观想一段你为别人做相同事情的时光有很大的不同。想象你要别人的一样什么东西，你不断用言语或在心里要求他，大部分人的反应都会是抽离。如果相反地，你在心中充满那些你对别人做相同事情的时光，那么每一次他想起你的时候，他会撷取那些你环绕自己的画面，而当他接收这些画面，他就会开始思考去做那些你为别人做的事。

你如何处理那些损耗你能量的人？首先，请明白如果没有你的允许，人们无法汲取你的能量。你也许会说：「我不想让我的能量损耗。」然而你必然已经在某种层次允许他们这么做。如果你不设定你的界线和范围，人们自然也不会设定它。你必须非常清楚地说：「我不要让这些人降低我的能量，我不再接受他们的生命责任。」这样你的能量就不会被消耗。如果你不为他们的安好负责，他们就不能够再汲取你的能量。你可以送给他们爱和和平的想法，那会帮助他们。

你的信念和人格一也就是你对自己有和没有什么权利的决定，也许认为心灵感应的连结会造成你的能量耗损，其实不然。你可以选择不去对准那些对你有所要求的人。然而，相反地，如果你觉得自己有所亏欠，认为你应该听他们抱怨，即使你并不想要也必须在场支持他们，那么你会继续感觉能量被消耗。你可能说：「我没有办法切断和他们的连结。」然而你确实可以。你首先要对自己确定的是你绝对有权利过自己的生活。

人们依赖和汲取你的能量，只能到达你感觉必须为别人的快乐负责的程度，是你的亏欠心理允许人们用罪恶感来操弄你。如果你把他们的生命责任交还给他们，你就不会感觉那

么不舒服。你可以对自己说：「只有他们能让自己有力量，为自己开创美好的感觉，能够给予自己。」之后你与他们沟通就不会再让你精疲力竭。他们只有在你同意的情况下才能牵动你的能量，只有在你感觉自己不值得悠游自在的时候才能对你予取予求。

有位女士问我关于一位爱生气又冷漠的邻居，他对她送出的爱和善意没有响应，而她不知该如何处理他的负能量。如果你一再送爱给人们，而他们用负面的能量来响应或毫无响应，那么他们也许根本不要你送能量和爱。这种情况下，这位女士必须抽回她送给邻居的能量，当她这么做，他就不再有摆脱她的需要，他是如此充满了她的能量，远超过他能处理的数量，而这个让他抗拒不已。事实上，当她不再送给他任何想法，一个月之内，他就过去问她是否有需要他帮忙的地方。

如果你想到一个人的时候，你体会很多痛苦，一种吓人的情绪纠结似乎遮蔽了你思考爱的能力，又怎么办？有时候，平复情绪唯一的方法是放大心智的音量。你可以学习对自己说较高的字眼，不管你相信与否。你并非设法脱离痛苦之声的淹没，而是放大你的大我音量。不要责怪你沉溺于痛苦的部分，那只会扩大它控制你的力量。如果那个部分说：「没有用的，每件事都不对，那个人遗弃了我，他恨我…」请你坚持在心中反复陈述较高和正面的事，即使你无法专注于那些字眼，或发现你的心思在这些较高的想法里进进出出。心智对于情绪有绝对的控制能力。

你能透过反复诉说启发和爱的话语来平静你的情绪。

你被赋予思想的天赋来帮助你精炼控制较低自我的能力。思想是让人格转化很有用的工具。你的心智是美妙的配备，能够把智能的光带进尚有无知与黑暗的地方。如果你觉得自己快被情绪淹没，你可以开始写下这些肯定句，诸如：「宇宙以完美的和谐运作。每一件事都为了我的更高益处而发生。现在我看见一个美丽而完美的宇宙。」

思考这些事，一遍又一遍地说。用声音充满你的意念说：「每件事都是正面的，每件事都对我有益，一切在秩序与和谐之中。」你愈将心思充满正面的想法，你愈能降低情绪的音量。肯定灵性真理和灵魂定律，例如和谐、平衡与和平。如果你持续使用那些更高的语汇，它们的振动就会开始平复你的情绪，这要求纪律和练习，并没有轻松的解答。你必须真正想要并用意志把自己送进入更高的境地，那么你希望的结果自然会发生。

游戏单

- 1.专心地感觉你早晨清醒的时候是什么感觉。你感觉如何？你的心中想着一天之中哪些会发生的事？
- 2.你今天见了谁或和谁谈话？你的能量在那之前如何改变？在那个过程之中以及你见了他们之后又有何变化？你能够发现哪一刻你开始带进他们的能量吗？写下你见了谁和感受如何的清单。

我见到的人	我的感觉

3.取出任何你和人们在一起时你不喜欢的感觉和想法，想象你把这些情绪和思维消溶在光中。深吸一口气，感觉自己回到平衡，存在于核心的感觉。

第十六章 接受来自更高世界的指引

你可以学习接收来自宇宙更高世界的信息。就像空间中存在许多人类讯息的传播一样，也有很多更高的传播可以让你对准。这些更高层次的指引和讯息随时可以接收，然而就像你看不见也摸不着无线电波，你同样也看不见和摸不着这些传播—除非你有意志和意图这么做。

什么是这些传播的内容？它们是不同的层次的信息，有科学、商业、各式各样的教导与和平愿景，各种你们已知、未知的知识都在那里，你可以对准频道去取得。它们被称为宇宙心智，是存在于时间和空间之外，全生命的集体能量。许多伟大科学家的发明都来自这个层次，许多新的发现、想法和概念是因为与它的频率谐振而发生。你可以从这里取得信息来帮助你的事业，增加你的创造力或者帮助你更为丰盛兴隆。你们之中那些希望世界和平以及致力于将和平带进生活的人可以在这里接上和平的能量传播。

在这里疗愈的传播随时可得，它的本质是爱、慈悲和和平。当你需要帮助、指引或爱，它们都在这里以传播的方式存在，你可以随时对准它来提升你的能量并疗愈需要爱的地方。治疗师和谐商师在工作中常常从这个层次汲取信息；每个人都可以对准它得到讯息。当你让自己进入它的频率，你会感觉你说的话或做的事有一种超越你的知识程度的笃定。

真正的疗愈包括对你自己和别人的慈悲与爱。

你若是使用双手做身体工作或触碰的人，或是引进疗愈的信息或能量，透过声音、想法和话语来帮助别人的人，都是从这个传播汲取讯息。无论你们在工作、家庭生活或朋友之间对别人提供帮助时，都可以接收这个疗愈和爱的传播。当你在为别人服务时接收这个传播，你会散发它的疗愈特质。当你接收这些层次的疗愈，你的自我之爱增加，你也当然也增加了疗愈的功力。

有很多以肉身生活在地球或是存在于其它世界的崇高大师和灵性导师会提供指引；许多不再轮回而帮忙维持爱与和平焦点的高等灵魂，也提供个人的指导。它们被称为指导灵，因为它们帮助人类维持更高的愿景并协助任何呼请的人。不管你是否能够觉察你的指导灵，你们都有指导灵。你的指导灵用很多不同的方法传送信息给你，有你正在找寻的答案和想要的数据，一直都有讯息送给你。指导灵希望你明白你有能力触及更高次元的知识和体验，

帮助你发现你自己的智慧和灵魂永远的指引。它们从不取走你的功课，但是会帮助你看见你在学习的是什么，如此你会更快通过你的成长课程。只要被问到，它们能告诉你什么是任何情况的扩展观点，给你一个视野让你了解发生的事，并用更大的爱与慈悲行动。当你透过这个睿智宽广的角度看待事情，你就能够放掉痛苦并拥抱那个温暖有爱的自己。

接收指引，你只需要要求，然后聆听。

只要你有意志和意图，就可以对准并接收任何层次的指引和信息。什么是意志和意图？你可能想象你的意志是某个说：「我会强迫自己去做这或做那。」的你。正确的使用意志是当你如此爱做一件事，你就会完全不需使用意志力或不带任何强迫地做。你知道当你很喜欢做一件事的时候是什么结果，也明白当你勉强去做一件不想做的事时，又会怎么样。当你命令自己去做某件事或是仍然对事情有很多犹豫，不能创造美好的结果。

意志是一个直指某些你喜爱事物的明确焦点，当它愈不被恐惧、怀疑和抗拒模糊了焦点，愈像激光光一般精准直射你要它去的地方，它就愈有能力吸引你要的事情。

你们有些人说你想要某样事物，常常想着它们，却疑惑为什么还没有得到它们。你愈是不确定你会得到想要的东西，得到它需要的时间就愈长。当你很清楚，你的意志很凝聚，你会带给你想要的事物。想象当意志要一样东西的时候，它会进入宇宙，发现它，然后磁化你的身体吸引它，直到你拥有为止。意志能带给你想要一切，包括心灵感应的接收与连结更高的世界。

你们之中的治疗师、老师或谘商师，都有强大的疗愈动机、意图和欲望。疗愈工作可能是你有意识的选择或自然的倾向，然而要变得熟练和优秀，你必须凝聚大量的意图和意志。意志是选台器按钮，让你能够接收正确的电台。并没有什么魔法程序让你成为一个灵媒，或用双手、意念或语言做疗愈的治疗师。如果你渴望成为什么——作家、演员、运动员、灵媒、成功的生意人——你需要的只是拥有意志和意图，并用行动来实现它。来自更高层次，引导你朝向最高道途的传播，随时开放给想要并要求的人；你的意志——你想要成为什么和做什么事——会自动帮你对准并接收适合的频道。

你们很多人想更直接地投入助人的工作；很多人感觉你现在的工作并不符合你的人生目的；你可能疑惑是否应该转换行业，或有个现在虽然不清楚，但必须完成的人生使命等着你。你会这么想的事实本身就是个指针，显示你是疗愈者，你的确要在这里完成疗愈工作，这并非什么巧合或幸运。如果你想发现你要在这里做什么，或者开始你的服务和疗愈的道途，你第一个需要的就是下决定这么做，你的起点就是你所在的地方——去服务和帮助你周围的每个人。

举例而言，如果你想连结你的灵性导师，你只需决定你要，然后要求宇宙引导你到这个经验。如果你投入意志、意愿和决心，它就会发生。你想吸引指导灵的程度决定你如愿的速度，你也许会被特定的书籍、人…等等吸引，指引你的道路。

你如何让意志专一？其中一个方法是回想你成功追求目标的时光。当你回想那段经验，你就把那个能量带进现在的实相。回想你专心一意地得到某样事物的时光。例如你想买一辆新车，你出门去看车，触摸它，驾驶它，思考它，阅读相关信息并筹钱买下它。观察你得到某样事物的投入状态，你会明白要得到现在你想要的事物要求什么。

有一些东西让你花很久的时间才得到。回想它可以让你了解你并没有投入高度的专注去得到它，也许你没有经常想着它，或者你常常想着它但不相信你能得到它。

头脑每天产生 4~5 万个想法，只要有 1~2 千个想法专注于某个目标，它就能够快速实现。

大多数的人，一天只想到某件事一次或少许次数，然后纳闷为什么花了许多时间才得到它。思想是能量，你愈常想着某件事，就有愈多的能量被你从内在世界牵引出来，在外在世界创造你想要的事物。

你想起事物的次数，以及你对它的信念或情绪能量的密集程度决定你多快能够创造它。你对于得到某件事物怀有什么情绪信念很重要。你的情绪用信念的强度驱策想法变成实相，你对于得到愈不怀疑，它就愈快成真。想象你用一个盒子代表你要的东西，你每想它一次，你的盒子就会满一些；当到达临界质量的时候，那个盒子就会变成真实的东西。任何事物，当你一遍又一遍地想着它，到了某个点，它就会实现；至于要花多久的时间，端赖你有多相信它会成真。然而这个方法并不适用于那些必须来自别人的东西，因为你只能控制自己的实相，而非别人的。期望得到别人不想给的东西，通常只会把他们推得更远。

你愈相信你会拥有某样事物，你感觉兴奋，常常想象它，善用你的快乐情绪，显得兴高采烈充满期待，它的实现便愈快。然而记住恐惧和怀疑的情绪也会创造它们所专注的事物，因为你也是一遍又一遍地想着它。在你害怕的时候，你想的是你不希望发生的事，于是它开始填满一个叫做「我不想要发生的事」的盒子，可以确定的是，那个盒子将变满，然后实现。

如果你想更清晰地凝聚你的意志，请注意你的疑虑，那是你内在说：「我不可能拥有它」的部分。你的内在有两个盒子——一个贴着「我能」，它是充满正面想法和快乐情绪的盒子；一个贴着「我不能」，它是充满负面想法和恐惧的盒子。如果你有许多正面想法，但是被等同数量的负面想法所平衡，那么你就什么也没有创造。你得到想要事物的欲望必须大于你对于拥有它的恐惧。每一次你害怕什么，你就抵销了用来投入创造的能量。你不必责备你的恐惧，但是每当你认出一个恐惧，请你在它旁边放上一个正面的想法。

在清楚你希望接收指引并想要这么做之后，你只要对它感觉正面和兴奋，你就会收得到。信息的接收是在瞬间发生于你的心智之外，在你的头脑觉察到想法的时候，讯息已经进入了你的较高中心，也就是你已经收到了。

当你向上观察并专注于更高的世界，像呼吸般笃定，你将得到任何需要的帮助或讯息。

对于更高世界的体验常以内在看见的形式出现。你们都经验过内在的知晓，第六感，觉得好像有什么事要发生——然后果然发生了；例如，你可能有感觉和你在一起的人生病了。有时候你看到人们就知道一些除非来自高次元的洞见，你不可能知道的事。

关于你的生活的洞见、启示和更新的想法始终都在对你传送，然而心灵感应瞬间被接收，你无法有所觉察。我无法告诉你怎么去觉察更高指引的接收，因为它发生在你的知觉以外的地方。你只能用想法和内在的看见来觉察它，像是对问题突然有新的处理方式，或是感觉意识的变化，这是你们常有的指标，表示已经收到了传送；当它到达你的情绪自我时，你会很快地发现旧有的情况不再触发你相同的情绪反应；当它到达你的心，你会发现自己获得扩展，并且在以前无法感受爱与宽恕的地方感觉到爱与宽恕，你开始用不同于以往的新方式和别人沟通你的想法；当你把它带进身体，常常你会改变你的身体或你对它的知觉。

讯息一直在那里，唯一的阻碍是你缺乏意愿和意图去接收它。如果你想收到更多知识，你只需要决定这么做并对准那个传播。如果你发现自己心中满是无意义的通俗思想，不如用较高的方式利用你的时间，思考你想得到更多信息的事情，然后安静下来，花一些时间开放自己接收那个传播，一两个小时之内你就会发现一些新的讯息或洞见。从宇宙心智接收信息很容易，你只要想接收就可以了。讯息可能透过朋友或书本给你，也许你会听见或看见什么，它也可能以新想法的形式出现。当你变得更沉静，进入放松的状态并平静你的心思，你会更容易导引它。重要的是认出它已经到来。透过你的意志和意图连结它，会强化你對自己创造能力的信任。

你是一个藉由意志和意图去决定你自己的生活和命运的独立个体。你愈能觉察你想要的事物和它们的到来之间的关联，你愈会发现你创造想要事物的能力增长。当你有了新的意见和想法，认出它，你将开放接收更多。

写下目标可以加速它们的实现。

例如，你可能要的是知识，更多服务的机会或是成为灵媒的欲望；也许你要一个商业机会，一种新工作，任何你想要的事物。写下你的意图，把它变成送给宇宙清楚讯息，例如：「我想写一本书。」或：「我想要发现我的心灵能力和疗愈能力，我已经这么做。」你的方向愈清楚，你的实现愈快，你会开始吸引给你自己更多的信息和指引。

另一个方式是当你处在安静的空间时，确定地告诉自己你想要关于你的工作的新洞见。要愿意去认出这些新的洞见，放掉你的要求。注意你的思维，看看在接下来的半天或者甚至半小时有没有什么想法出现，体验什么是从更高层次接收的感觉。

很多人问我：「如何分辨什么是自己的想法，什么是来自宇宙的较高思维？」当你思索：「这是一个启示，一个灵感还是一个我的比较睿智的想法？」其实并没有差别。从较高层次接收的感应超越你的意识知觉层次，你对它的第一个觉察会发生在它撞击你的思维过程的时候。你们有些人对它比较有快的觉察，例如当你为别人疗愈时对能量的感知。还有其它的方式可以觉察它，然而真正的接收超越你的认知范围。如此你问：「我如何分辨它？我如何做更好的接收？」事实上，如果你想接收得更好，如果这是你的欲望，那么就会如此。如果你希望更能够觉察到接收的指引，那么就会如此。

每一次有似乎超过你的一般范围的想法出现——例如，当你在走在大街上，突然一个新的想法跃进你的脑海——你已经接收了一个高次元的讯息。你们有人希望听见来自天空的声音对你说话，然而这种经验并不寻常。它通常感觉起来比较像是你自己的心思或想象。在你感受那个接收的时候，讯息已经进入你的形式世界，也就是你的想法或身体。那个想法会像是你自己的思维，但是具备一些较高的特质和不同的本质，能带来新的看法或是更有爱心的观点。当你有新的想法时，那代表你已经对准并接收来自较高层次的指引。你愈认可它，愈承认你对感应的撷取，愈能持续收到它。你会发现停留在旧有层次的思考变得愈来愈无趣，你对于让同样的问题在心中萦绕不去感到疲惫，而灵感和洞见的接收却令你获益无穷。无趣是灵魂常用的工具，为了引诱你进入新的空间。

若要直接接收指引，连结自己的指导灵，从静静地坐下开始。

你在一天的过程中，体验许多变化的意识状态。当你着迷于书中的情节，观赏电视，漂流在美妙的音乐中，做白日梦，作画或弹奏乐器时，你都处于变化的意识状态。这些意识状态与你的右脑，你的创意天性有关，也是最容易接收较高指引的状态。指引透过右脑或是创意部分的大脑接收，然后透过左半边的记忆和逻辑的大脑转译成具体的信息。每当你安静下来，你就处于较为接收的状态。

你在这些时间的挑战是脱离世俗和无益的想法，而把你的注意力向上对焦。当你在这种安静的接收状态想起别人，你会收到他们的情绪或心智能量。如果他们感觉沮丧或正在痛苦，想起他们可能会降低你自己的能量。当你用心灵感应的方式向宇宙的较高层次开放接收，你便向上进入更高的自我；当你变得更有爱心并充满光，你也提升了其它人的能量。他们可能不会到得比你更高(也有人可能到得更高)，但是藉由把知觉对准更高的世界，你提升周围每个人的振动能量。

当你静静坐下，要求指引，然后保持聆听。注意你的身体。当你把焦点对准上方，你

的身体可能会有电流通过的麻痒感觉。请你清楚地说出问题并要求指引，别让任意出现的思维抢走你的注意力。如果你能够专注在你想要得到指引的事情上，即使只有五分钟，你也会在这短暂的空间收到一种新的思考方式，一个更高的观照。你的呼请总是被听见，问题在于你聆听的能力。

你如何将疗愈传播给别人？你触摸他们，和他们说话，写文章和分享你的知识。当你特意地从较高的中心和别人连结，你的话语，文章和触摸就会发自那里。你或许会问：「我如何知道我说的话正确？我如何知道我接触别人的身体的方式恰好能达成疗愈？」如果你的意图是疗愈，那么你的话和接触便总是会刚好适合那个人。在这个层次无所谓错误，只有你的头脑和人格会创造批评和错误。当你的意图是疗愈，无论你运用的过程为何，尝试的技巧和形式为何，你都是疗愈的。然而对方也必须想要获得疗愈才行，如果他们还没有准备好，你的任何尝试都不会有用。

如果你感觉气愤，想要报复别人，那么你的意图显然不在疗愈。如果你试图说好听的话来遮掩你的愤怒，你也不在疗愈的状态。在这个层次谎言无法存在。如果你抱着疗愈的意图四处走动，那么每一个你去到的地方——杂货店、办公室……—都受你的疗愈所影响，即使你并非有意识地这么做。

你可以自行创造一个服务的方式。

不管做生意、治疗的艺术、表演艺术、科学、教育或是其它，在你选择的任何形式和领域，你都能获得无限的指引。你想去做任何事情的意志，会为你吸引那个领域需要的信息和指导。较高的感应中心主要的功能是让你对准你的更高目的，帮助你发现要来地球完成的工作，并带给你执行这个工作所需的一切信息。当你体验较高层次的运作，你对周围的人发挥爱的影响力并用内在眼睛去看的能力将增加。要对准和接引更高世界的指引，唯一需要的就是你的意图。

游戏单

- 1.想五件你为去年要求和接收的指引——一个决定、问题或选择。
- 2.想一件你现在生活中希望获得指引的事情。安静地坐下，要求指引，并留意任何进来的新想法。将它们记录在这里。