

爱与光之图书馆选集

(第 11-15 辑)



Copyright © 2017 L/L Research

www.llresearch.org

<http://loo.soul.tw> 或

yidefaze.org

目录

爱与光图书馆选集 十一.....5

11-1: 七或十一	5
11-2: 透过催化剂学习	7
11-3: 爱与光早期资料 #15	8
11-4: 亚伦与 Q'uo 对话之二[补充篇]	10
11-5: 皇后密室	12
11-6: 亚伦与 Q'uo 对话之三	16
11-7: 杰克的魔豆	20
11-8: 爱与光早期资料#16	23
11-9: 光之良药(上)	24
11-10: 光之良药(下)	25
11-11: 亚伦与 Q'uo 对话之四	26
11-12: 传导和成为	30
11-13: 爱与光早期资料#17	32
11-14: 南亚海啸	34
11-15: 爱与光早期资料#18	36
11-16: 日本海啸	38
11-17: 爱与光早期资料#19	40
11-18: 无限智能	42
11-19: 爱与光早期资料#20	44
11-20: 海豚与鲸鱼	46
11-21: 爱与光早期资料#21	48
11-22: 主体和客体	50
11-23: 爱与光早期资料#22	53
11-24: 亚伦与 Q'uo 对话之五	54
11-25: 服务他人的动力学	60

爱与光图书馆选集 十二.....64

12-1: 亚伦与 Q'uo 对话之六	64
12-2: 亚伦与 Q'uo 对话之七	68
12-3: 力量和女性	71
12-4: 爱与光早期资料#23	74
12-5: 魔法师的基本功	76
12-7: 亚伦与 Q'uo 对话之九	84
12-8: 爱与光早期资料#24	87
12-9: 违背一的法则?	88
12-10: 爱与光早期资料#25	91
12-11: 工作自己	93
12-12: 爱与光早期资料#26	96
12-13: 为 2012 准备	97
12-14: 爱与光早期资料#27	101
12-15: 自由意志的奥秘	102
12-16: 爱与光早期资料#28	105
12-17: 亚伦与 Q'uo 对话之十	107

12-18: 爱与光早期资料#29	110
12-19: 同时性	111
12-20: 爱与光早期资料#30	114
12-21: 爱与光早期资料 #31	115
12-22: 肉身之死	117
12-23: 今生的愿景	121
12-24: 你看见谁?	123

爱与光图书馆选集 十三.....127

13-1: 沉思:空间和时间	127
13-2: 爱与光早期资料#32	130
13-3: 佛陀和基督	131
13-4: 与高我之间的关系	134
13-5: 接触智能无限的障碍与需求	138
13-6: 呼吸主义	141
13-7: 爱与光早期资料#33	144
13-8: 真实的自信	146
13-9: 海市蜃楼	149
13-10: 臣服	150
13-11: 爱与光早期资料#34	154
13-12: 亚伦与 Q'uo 对话之十一	155
13-13: 创造力	159
13-14: 扬升	162
13-15: 爱与光早期资料#35	165
13-16: 天使	166
13-17: 圣诞之光	169
13-18: 催化剂与身体疾病	171
13-19: OXAL 的故事	175
13-20: 今生的目标	177
13-21: 人格的价值	181
13-22: 圣诞节问答集 —敏感身体与疲倦—	184
13-23: 呼吸主义 (完整版)	189

爱与光图书馆选集 十四.....194

14-1: 超心灵致意	194
14-2: 个人的责任	196
14-3: 爱与光早期资料#36	200
14-4: 爱自己	202
14-5: 超越极限	205
14-6: 宇宙创生	209
14-7: 爱与光早期资料#37	212
14-8: 同时性的运作方式	215
14-9: 思想的力量	219
14-10: 无意识与驱动力	222
14-11: 爱与光早期资料#38	226
14-12: 问答集: 灵性与意识	227
14-13: 爱与光早期资料#39	232
14-14: 亚伦与 Q'uo 对话之一	234

14-15: 造物主的器皿	238	15-8: 爱与光早期资料#42	279
14-16: 祈祷	241	15-9: 爱的思想能量	280
14-17: 造物主与我	245	15-10: 诱惑 2009	282
14-18: 爱与光早期资料 #40	248	15-11: 爱与光早期资料 #43	286
14-19: 负面情绪的价值	249	15-12: 接受指引	288
14-20: 正在创造第四密度	252	15-13: 开启心轮	292
爱与光图书馆选集 十五	258	15-14: 爱与光早期资料 #44	295
15-1: 面对阻力	258	15-15: 保持正面能量	297
15-2: 爱与光早期资料 #41	261	15-16: 服务或冒犯	301
15-3: 道路的故事	263	15-17: 爱与光早期资料 #45	304
15-4: 巧合	266	15-18: 渴望与意志	305
15-5: 成为造物者	270	15-19: 外部工作	308
15-6: 新生的婴儿	273	15-20: GARY 的难题 关注自我与服务他人	311
15-7: 得到与失去	275	15-21: 爱与光早期资料 #46	314
		15-22: 感激的力量	316

爱与光图书馆选集 第 11 辑

Q'uo 文集 第 11-1 篇：七或十一

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2005 年 12 月 18 日

PLW 票选问题：[1]

我在行星光之工作者杂志阅读到 Q'uo 回应密度与振动的问题。Q'uo 群体说在一个八度音程内有七个密度；秘传世界的其他派别则讲述十二个次元。你们可否解释其中的差异？

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的光与爱中问候你们。我们在造物主的服务中前来，回应这个寻求圈今日的呼求。容我们感谢你们每一位挪出时间创造一个寻求圈并呼叫我们与你们分享信息；这么做是我们的喜悦与荣幸。

一如往常，我们请求你们十分谨慎地辨别，如果我们任何的想法没有立刻吸引你，请将它丢到一旁。如果你们愿意小心地守卫你们思想的大门，那么我们感觉可以自由地分享意见，无须担心可能会冒犯你的自由意志。这点对我们很重要，所以我们感谢各位考量这点。

今天的询问是有关于脉轮的系统，它被用来组织你们的能量身体。这问题本身实际使用的术语是密度和次元。然而，我们相信这个询问真正的意涵是关于身体系统内在运作而不是宇宙密度的宏观观点。如果我们曲解意思或是理解错误，我们将致歉。然而，我们相信这个询问有兴趣的是探讨身体运转的系统和贯穿身体能量与形而上宇宙的连结，所以校正原来的陈述后，我们将回答有关于这个问题的理解。

我们注意到这个问题的措辞方法，简单地说，在密度和次元语词使用上是没有真正的不同，一般来说，不论你们谈论的是有关第三次元或是第三密度，都能被从事形而上学的学生们理解为量子或特殊的能量类型。以宇宙八度音程的观点，在二个语词中 密度比次元更合适。然而，对大部分的人而言，这二个语词不只被这个器皿，同时也被这个器皿知道的许多其他(灵性)工作者交换使用。

就宏观的观点而言，在这个时刻，这些密度被如实地重现在每一个地球人的能量之中。你们每个人拥有一个能量体，包含许多元素正如真实声调的全音阶音符。

在西方乐谱中 惯用的几种八度音阶之间的差异创造了一个十二音符间各种音阶的选择，这组音符在你们(音乐的)乐器内被称为全音阶(或自然音阶)。在音乐上，这十二-音符音阶是一个造物，从八度音阶到八度音阶，藉由十二个半音符被创作，以致第十二个音符和第一个音阶的音符是相同的。

全音阶发声像这样。

(Carla 演唱八度音程的十二音符音阶。)

相较之下，大调音阶选择十二音符中的八个音阶，发声像这样。

(Carla 演唱八度音程的八音符音阶。)

在西方乐谱系统内有小调音阶及大调音阶，每种都有八个音符。值得注意的是，[我们仍在谈论音乐] 东方或亚洲产生音符的方法，没有精准的音符分类。在音乐上拥有天份的人不只是能鉴别和区分四分音符，而且他们能藉由声音或在小于四分音符变化无穷的无琴格乐器[2]上创作。

相较于西方音乐 这就是为何东方的音乐对听众有根本上不同的影响。西方的音乐架构在整齐和规则的标准模块中，然而东方音乐的取向提供创造音符的无限风景。

假如一个人凝视西方和东方的思想和文化，我们建议许多的推论可藉由差异性来描绘。西方或欧美思维的倾向是去选择主要音阶或八音符音阶去聆听音乐。这个选择对西方文化上是自然的并非偶然。

西方文化象是古老亚洲的十二音符系统的年轻版本，这是使用八脉轮系统的理由。而这个八-脉轮系统是七个脉轮 和 第八个脉轮，它和第一个相同，只是一个更高的第八音程。对于寻求自我和建构方法去连结个人能量系统而言，这种分类有较少的阶段变化，较少的差异，同时拥有较清晰，较简单，较清楚的架构。

另一方面，十二-脉轮系统是能量连结的更深入的象征和使用，这比较是典型的亚洲或东方的思想。

以前已经讨论过八脉轮系统，所以我们将简短地回顾。红色-光芒脉轮最主要和生存和性有关。橙色-光芒脉轮，位于腹部下方，和个人关系的课题有关。黄色-光芒脉轮，或太阳神经丛能量中心，和团体互动的能量有关。绿色-光芒或心轮是关于内心的开启和发现个人神圣的本质。喉轮或蓝色-光芒能量中心是关于沟通。在额头的靛蓝-光芒中心有关人格的训鍊及意识的工作，紫罗兰色-光芒，这是头顶的脉轮，有关能在任何特定时刻读出瞬间的实相，同时它是整个能量身体的系统读数。这就是我们所称的欧美或西方的脉轮结构。

十二脉轮系统的微妙之处对于探讨形上学的学生非常有帮助。如同西方系统的开始的方式，第一个脉轮和性及生存有关。

然而，在东方系统，第二个脉轮分成二个能量中心，其中一个仅仅处理自我和我的关系。第二个所谓的橙色-光芒能量中心是关于自我和其他自我。

在东方系统，太阳神经丛脉轮保持一致。然而，在离开太阳神经丛之后，到达西方系统的心轮之前，那儿有个脉轮，就是这器皿时常说的 心的外围庭院。

去了解进入内心并非纯粹和单纯的喜悦是有帮助的。对于学生和寻道者而言，在这过程起初会产生很多困难。进入内心的困难是一个人必须将全部的自我带入内心，为了让这空间成为全然的神圣。当他们第一次进入内心，并且发现到面临自己的黑暗面是一个真正被觉察的问题时，大部分的寻道者会相当惊讶。

在处理完人格、性欲、生存、人际关系和每个存有与团体关系的问题后，了解我们是灵性的存有，完成所有这些工作之后，寻求中的实体感觉平衡并切望进入圣洁宽阔的开放心轮。

然而，如同新约圣经中所描述的故事，耶稣-基督走入圣殿 接着看到所有贩卖鸽子和其他东西的商人，让人们可以买来献祭。人们进入自己的内心 发现那儿有贩卖鸽子的商人忙着沿街叫卖，带着他们各自的议题。

大部分的寻道者很少知道人格上有多少是被文化的期待，双亲的教育和其他信息所破坏和掌控，这些因素创造许多不符合敞开内心的标准的假设和理论，寻道者必须符合心的标准，方能穿透外围庭院 进入内在圣所一心的特别空间。

这个观念和所谓的超心灵问候或超心灵攻击有关。心的外围庭院是人格的(隐藏)部份活跃的地方，而这部份在你没有觉察下表达它自己。

在许多的例子，人们将经验这些能量为各种攻击。也许他们会感受到一个实体从外面以某种阴影或攻击的类型正在攻击他们。其他人有较多的敏锐度能辨识攻击的来源，而且能够指出攻击能量是在自我系统之内。基本上而言，不论这些攻击能量被视为是自我的部份或是来自外在自我，在我们的观念他们都是自我的部份，所有的事情都是一，而且身为个体自我，你们确实调频进入一个由特殊能量所构成的空间及时间中。

因此，在许多的例子这些似乎非常个人性地和威胁性地，事实上并不是威胁而是自我尚未被注意到和尚未发展的部份。

愿意花时间待在敞开心的外面庭院，并看待它为一个独立的脉轮或能量中心是大美德；花时间和那些贩卖献祭鸽子的存有相处，去发现为何你们的文化认为牺牲是必要的，并发现为何在你的人格内特定的元素或精华被选择牺牲。

我们以极其非字面的术语谈论，基本上我们在谈论直到现今逃过你注意的所有自我能量。或许他们并没有逃过你的注意，因为你觉得他们不值得关注。在你们的文化中表现于外的能量，例如羞愧、罪恶、忌妒、愤怒等，这些能量被系统地和仪式地贬低和令人沮丧。然而，这些能量需要给予关注和尊敬。这些也是你感觉的方式。这些能量也一样值得被检视、尊敬、分析和陪伴，不论花费你多少时间 开始去看到他们的美德和价值。

许多个性和人格特质表面上的粗糙和负向面向恰好是那些开创真正深度的能量，这些能量使你理解任何纯正的安定和稳定的注意力。

例如，愤怒的特质，一旦被转译为无法遏止的坚定，将它奉献于服务，它可以成为强力发电所，那是它原本存在的用意，但是直到愤怒的长处和精华被直接看见 这结果不会发生。

因此心轮的外在圣殿是一个非常有力量和骚动的能量。当外在的心给予私人空间时，从心的外面庭院移动到内在圣殿变成更清晰和专注的移动。

在西方和东方脉轮系统中，另一个不同点是在心轮之后 和敞开沟通的脉轮[喉轮或蓝色光芒]之前，东方系统在这儿增加一个能量中心。去解释为什么多一个能量中心是非常有帮助的，这儿指出绿色-光芒或心轮是第一个存在真实能量交换可能性的能量中心。

较低的脉轮必须去工作自我、生存、性、自我关系、其他自我、团体关系等议题，所有的能量需要被平衡和清理，以至于他们不再是低度活化或过度活化。但是一个人在红色光芒能量时不能和红色光芒，或橙色光芒或黄色光芒分享能量。

一个人可能将这些能量铭印在另一个人身上，由于你能量系统的强度，能量可能从你到另一个人或另一个人以他们的能量铭印到你身上。然而，这是过度负担。它的影响随着时间将会自然逐渐消退。许多你们所称的信心治疗师就是从橙色或是黄色-光芒脉轮做治疗，他们将他们的理解 and 环境铭印在另一个人身上。那些能接受这些铭印的人，在特定时刻对于各种的病痛能经验到短暂的释放。然而，在每一个案例中，只要低于心轮之下的层面运作，这些能量不会持久而且将会自然消失。

只有当一个人移动进入开启内心才可以分享能量；和一个人能量交换，给予爱和接受爱。最大的祝福是开启内心和保持心的开放，从开启内心开始工作，较低能量中心的所有功能将被神圣地再创造。

在心轮之上的各个脉轮也是能量中心，在这里能量可以在此被相互交换。探讨心轮之后的脉轮是有帮助的，在东方系统 这里有一个额外的能量中心的结构，而这个能量中心在西方系统完全被忽视。微妙之处就是只有已从事不少意识工作的人能够体会这个能量中心。它牵涉到这个器皿所说的 90 度的相位转移。

对这个器皿而言，这些话语没有一个客观指涉，但它们代表一个词汇，她听唐·爱尔金谈论过许多、许多次，唐·爱尔金在这方面的工作大部分来自乔治·威廉森(George Williamson)所创造的观念。这个增加的脉轮主要的观念是在心轮之后的转化，这个转向包括时间/空间宇宙、形而上无形国度的全部。

它是一个聚焦在与延伸家庭正确关系的一个能量中心，这关系是未被觉察的领域。对于寻道者而言，这个家庭最伟大的部份是和指引有关。每个存有有指引系统而且使用这个指引系统是相当有帮助的。如果一个人聚焦在这个特别的能量中心，他可以非常精确地接受内在的指引 做开启自我的工作。

在东方和西方脉轮系统之间另一个差异是在意识沟通的工作，这是蓝色-光芒能量中心。在东方系统，自我和自我沟通 与 自我和其他自我的沟通是不一样的。再者，还有第三个分隔出来的部分，处理自我和延伸家庭的沟通，包括指导灵、(无形的)存在、精华、和实体们。

我们了解这些细微差别是如此(众多)，以至于无法以一般情况对你们说明有哪些不同的精华。每一个体创造一个家族网络，透过不仅是你们正乐在其中的此生，你们也与那些转世之间的存有们工作，同时你们与这些存有们在过去世一起工作，而且由于你们在此生的工作以及在转世之间完成的工作，已知的行星、非区域性的能量被你吸引而来。

这个循环之内的每个人以及我们谈论到扩展家庭中的每个人、听众和读者都是在持续成长为一个大的、爱的扩展家庭中，在你的生活中为了变成更活跃，这个家庭等待你的注意以及协助。因此，请记住对你的指引系统请求协助是重要的。

在东方系统中增加的另一个脉轮，非常困难对你们表达。一旦 紫罗兰光芒的解读非常清楚之后，在东方系统有一个额外的脉轮，这脉轮指出自我螺旋的能量从此刻进入未来的可能性。这个器皿将这个点称为通往智能无限的大门。

我们知道这信息本身是枯燥乏味的和无趣的。这儿我们谈论结构。是你吸引太一造物主无限的爱与光进入这个结构，向上进入这个能量体。

是你 藉由祈祷、冥想及其他形式的呼求导引、觉察和洞察，从太一无限造物主吸引教导存有们的能量，好比我们及许多、许多其他类型的存有们，从智能无限大门的这个点流入能量，而这决定你的能量系统拥有怎样的生命。

如果你愿意，与我们一起想象你所是的生物。在能量、感应和使用的身体系统中，沿着你的脊椎你收到这个讯息。藉由太一造物主的光与爱，它无限地滋养与无止尽地供给。

这道光确实地被送到地球的中心，你们的母亲，她从地球中心或子宫灌注能量一透过大地进入你的脚底板，进入你的身体系统，在红色-光芒层面恒常流动进入你的能量系统 接着上升，当它上升时并且从你的头顶出去进入智能无限大门。

同时，基本上 依照你使用这些能量在沟通上或是在治疗上，依据你的渴望、意志和请求，教导和学习将从上到下进入你的能量系统，从紫罗兰光芒，然后是靛蓝光芒等等，直到抵达蓝色光芒[用于沟通]或绿色光芒[用于治疗]。

了解这二道能量的交会点是此刻你的亢达里尼能量的集中点。假如你渴望提升你的亢达里尼，有二件事要做。首先，你要清理较低的能量，以至于从脚底的中心你获得完全的创造能量，并且进入你的能量体。

第二，当你寻求真理时，你要试图集中你的意志、训练你的人格、同时呼唤最有助益的能量来教导和引导你。

我们感谢 S1 和 S2 的询问以及此时展开其他的询问。在此时有没有其他的询问？

B: 之前你提到亢达里尼的升起。你能说清楚吗？

我们是 Q'uo 群体，我的弟兄，同时知晓你的询问。亢达里尼的升起与否，接触点位于宇宙内供给万物的自然能量和自我工作所呼唤的创造性原则能量二者之间。

概略地说，接触点起始于心的外在庭院进入内在圣殿这个点。亢达里尼不能被拉入比心的能量低的能量，因创造性原则无法被低于心轮的的能量理解。

无论如何，就实体渴望在灵性上成长而言，亢达里尼升起的点在于一个人能够牵引充分的能量进入敞开的心，接着向上推升进入意识内的工作，能量提升到哪里 就开启那里的机会的远景，以从事各种形式的意识内工作，不仅是单纯地向上朝造物主移动，而是在任何层面工作，举例来说：在开放的沟通中，藉由创造更多理解的层面及敏锐的觉知能量[牵涉到开放沟通的子-密度，容我们说]，有机会拓展个人的发现及服务。

当亢达里尼从心轮升起到喉轮时，更多在沟通上的明晰的工作能被完成。藉由谨慎的人格锻鍊和发展 and 寻求，亢达里尼继续被寻求者所拉升，这也是真的。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

B: 自我的哪个面向在做拉升的动作？

我们是 Q'uo 群体，同时知晓你的询问，我的弟兄。往前拉升的能量是渴望，或有时称为意志。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

B: 这已完整涵盖。感谢你们。
(记录结束)

原注

[1] 行星光之工作者杂志 (Planet Lightworker Magazine) 的缩写，网址：

www.planetlightworker.com

[2] 无琴格的乐器，例如小提琴或西塔琴，这种琴没有定音的档子、跨越乐器中间部位的微小横棒，手指压在横棒上时能发出音符或合音。

吉他上头的金属横棒

(c)2011 Translated by M.D.

Reviewed by the X.

Q'uo 文集 第 11-2 篇: 透过催化剂学习

来源: The Law Of One Prisoner Newsletter, 2011 冬季号

作者: Bill Ackerman

你们是古老、古老的灵魂，你已给予自己各种关系和环境的选择，你感觉这些选择将给你最多学习的机会；在此生 困难、麻烦、挫折、各种表面上的负面情绪绊倒你的注意力，使你的意识失去平衡，接着平衡各种正面和负面催化剂，好让你工作催化剂并以你自己的步伐继续灵性的进化。第三密度的肉体进化已到达它的尽头，接下来的进化全是属灵的。

— Q'uo, 1992 年八月 16 日，流浪者手册(原文 pp. 281-282)

在我 33 年的监禁岁月中，我认识并和许多帮派成员结为朋友。帮派成员就像其他人一般——他们经由业力和生前规划的催化剂工作自我。虽然 有些灵魂可能深陷周围的幻象之中，他们是如此投入自己扮演的角色 以致于吸引更多的负面催化剂和业力。

为什么有人选择加入帮派？我注意到常见的主题是一个人在家庭中缺乏爱。大多数时候，父亲不在家，母亲沉迷某种药物以缓解她的痛苦。感受不到爱的孩子拥抱其他类似孩子提供的爱之幻象，他们一起创造某

种团结的组织，他们给予这个组织一个名称和目的，伴随而来的是信赖和气力，每个成员愿意为其他成员挺身而出。

不幸的是，帮派成员的途径符合服务自我的途径：操控、贪婪、恐吓、谋杀等是帮派生活的寻常手段。他们的格言是：“血债血还”，离开一个帮派并不容易。我认识好些帮派成员真的走出来，并且彻底扭转生活的方向。

其中一个是我的好朋友，我们一起对高中生讲话，他目前在狱中医院工作。先前他在拉丁国王帮(Latin Kings)当中间干部许多年，1992年因刺伤同狱犯人被隔离管束，另外追加11年徒刑，他在这过程中开始觉醒。今天，他选择基督做为他的救主，他是这座监狱中最亲切，以最受敬重的人。他已消化生前规划的催化剂，正在接触他的内在灵魂。

因为这样，我们的灵魂共同工作，和他人分享造物主的爱。他知道我正在研读的资料并有点惊吓，但在他们内心深处他知道我们都是相同意识的一部分。

结语：帮派成员只是另一个如同你我的灵魂，他们正在工作先前安排的功课。当他们醒来并发现自己的目标，他们就是你曾读过的那些将生活转向并致力于服务他人的实体。许多人在内我城市工作，许多人就在监狱中工作。

他们是分享造物主之爱的老灵魂。

Adonai. Vasu. Barragus. ∞

(V)2011 Translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-3 篇: 爱与光早期资料 #15

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周一冥想，第二次会议

1974年2月25日

(Don 传讯)

朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。在这个傍晚，很高兴与你们同在。一如往常，非常荣幸与你们同在。

我刚才在聆听你们的对话。这个器皿是正确的，他说出他接收到的讯息。他是一个先进的器皿，他已练习一段长时间。现在，他能够使心智变得空白，这可以使讯息的传输变得容易。当你的思绪堵塞心智，我们就很难传输讯息。这就是为什么我们请求你们花时间冥想。

他已经如此练习许多年，这起初对他是困难的，因为你们星球的人群并不习惯这种通讯形式，因此他们并不觉察它可以成就的单纯性。朋友们，什么都不想并不复杂。如这个器皿曾说过，这就象是学习骑脚踏车，一旦你学会了就不会忘记，但你必须练习它以保持高水平的效率。

有些时候，这个器皿(的通讯过程)有些困难，我们就必须调节他；这种调节只是一种协助的手段，帮助该

器皿什么都不想。

我们希望在这个房间的每个人都学会同样的技巧，那么你们将接受和讲述我们的思想，如这个器皿一般快捷。

他的思想有时会四处漫游，当他开始思考某件事，而非单纯地传递我们的思想，传讯就会变得有些混乱不清。此时我们就需要停下来再次制约他，然后恢复通讯。

这个傍晚我的弟兄 Laitos 和你们同在这个房间，当这个器皿说话时他将调节你们。我已总结这部分的通讯，我将允许这个器皿休息一段时间。然后我将继续另一个通讯。非常感谢你们耐心地聆听我。

希望我已给予的东西对你们学习成为管道有帮助。

[停顿]

我是 Laitos，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。

在这个傍晚，我和你们同在这个房间。我的职责是调节每一个新进的器皿。

你们将感觉我的调节，当你什么都不想。你最容易接收我的调节。请允许你的身体跟随我的任何建议，你将感觉到我的调节效应。无须惊慌，因为这是非常自然的，你们数千人已完成这过程。

它跟你们平常经验的通讯有些不同；但我们，隶属于服务无限造物者的星球联邦，非常熟悉这类的通讯。我们藉由这种方式跨越表面上分隔你我的边界。事实上，没有分离，那是个幻象，但它在此时对你们是非常强烈的。所以，请保持耐心，帮助我穿越这个屏障和你们沟通。拥有这个职责是个大荣幸，我对这份工作很熟练。请容忍我一下，因为需要一点实验了解每个新进的发声管道，因为每个人调音的方式都有些许的不同。因此，请尝试放松。什么都不想

现在我将离开这个器皿。我是 Laitos。
Adonai.

[停顿]

我是 Hatonn，朋友们，再一次我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我们一直在调节这个器皿，即使是一个先进的器皿，偶尔调节他也是有助益的。

我们现在要冥想，朋友们，全神贯注于一切万有。让你们的思想成为一，因为一切为一。开始觉察那伟大的全体，觉察你们是一，一是全体。不要让你自己和任何东西分离。我的朋友，你从未与任何东西分离，宇宙只有一个东西，那个东西就是真理。真理即是，它就在你的周围，它对你说话，聆听它。你将知晓它。真理存在于你们的天空中，在你们的树林中，在你们的田野中，在所有造物主的作品中。不要关切任何事物。除了这个真理。

发问者：[问题的大意是关于物理振动导致物理身体的改变。]

我是 Hatonn，我和这个器皿同在；他要求我辨识自己，我是 Hatonn，我在无限

造物者的爱与光中和你们同在。这些改变对于物理身体有效应，它们将摧毁物理身体。这种事在你们星球的历史中一直在发生。

我曾说你们的星球将发生物理变迁，造成许多物理身体的毁坏。我们，隶属于服务无限造物者的星球联邦，觉察在你们的幻象中，许多人依恋着物理身体。你们只需要去吸收实相的知识，就会理解物理身体存在的原因。

我们稍早曾说，你们需要理解某个神圣著作的句子：纵使你将行过死荫的幽谷，也不怕祸害。这些话语指称的即是你们认为的物理身体的毁坏。

R：所以 你是说 不管人们有没有提升自我的振动，他们的物理身体都会毁坏？

你们的物理身体将会毁坏，这你是知道的。在这个星球的第表上 没有一具物理身体不会毁坏，这是你们知道的死亡。物理身体的毁坏是一个自然周期。大多数居住在这个星球的人假设自己的肉体有一定的寿期，如果在那个期限之前肉体毁坏 他们就感到惊慌。无论如何，以你们目前的觉察水平 你们可以预期肉体有可能在任何特定时间毁坏。

R：在地球物理变迁的过程，所有地球人的身体都将被摧毁，或 有些人会被带到你们的飞碟之中？

振动的密度将会改变，你们现在知悉的物理身体将不会存在于第四密度中。你们不会需要这么稠密的身体，如果你想要保存它，你无法通过 进入第四密度。你们想要保存它，同时停留在第三密度中？我想不会吧。

你知道你渴望什么？什么是死亡？什么是物理身体？

R：你曾提到转化的过程，那是什么？是不是我们说的死亡，或是别的东西？

没有死亡。你们目前拥有死亡的概念是因为你无法跟那些你认为死去的实体沟通。当这个星球移动进入第四密度，没有人会没有能力在不同的觉知水平沟通。届时，将不会有人觉察死亡的概念。这个星球现存的物理身体，在未来都不会存在。即使没有密度的改变，这情况也会发生，因为此乃这个星球周期循环的模式。为什么这个过程会有任何重要性？

R：如此说来，我们应该在冥想中练习死亡？好让这个过渡时期更容易些？练习离开我们身体的过程？

只有一件事需要练习，那就是冥想。

R：距离大转变还有多久？

Don：好让他可以申请更多张信用卡，同时取消更多的约定。

(Don 传讯)

我是 Hatonn，我是 Hatonn，我和这个器皿同在；朋友们，我在无限造物者的爱与光中和你们同在。由于这个器皿觉察这种问题的性质，他不情愿传讯这个特定的答案。无论如何，我已给他一个概念，一种获致答案的技巧。

我们感到抱歉，这个器皿不情愿传讯这个特定的信息，他有几个原因，其中一个原因是这种信息不被渴望。无论如何，朋友们，在这个时候 我们必须在特定的边界和限制中行动。因此 我们再次建议这个器皿给出我们先前告诉他的想法。

此时 我将离开这个器皿。我是 Hatonn。

Adonai vasu borragus。

Copyright 2004 L/L Research

周一冥想，第三次会议

1974 年 2 月 25 日

(无名者 传讯)

我是菲力普(Philip)。我是七色光芒兄弟会的菲力普。这个傍晚 我将在爱与光中和你们说话。请保持耐心，我们和这个器皿同在。我是七色光芒兄弟会的菲力普。

是的，我的朋友，我和你们同在，我觉察你们的寻求。

在你们享有的社会中 保持爱心是非常困难的；所以花费许多时间在寻求，因为你们恒常地感到困惑并被拉入不重要的问题里头。你们的每日生活被许多困难纠缠着，这使得你难以透过冥想寻求天父。我的朋友，天父是无限的，祂在你做的每件事当中，在你所见的每个东西之中，也在你碰触的每个东西里面；除了天父，再无其他。因祂和你并存，祂和你为一，我和你为一，我们都是一。

挚爱者，除了天父和我，再无其他。当你经历每天的生活，知晓这个真理。在你做的每件事中示现它。朋友们，因为此即是真理，这就是你们寻求的真理，这是我们全体寻求的真理。我的朋友，当我们知晓这点，就无须知道任何其他事。

朋友们，遍及你们星球有许许多多的人种和群体，他们思考着许许多多的事情。但你必须看见他们，你必须知道他们为一。因为他们每个人都是天父的一部分，也是你的一部分。你只需要张开双眼去看，你会领悟这点。地球人都有眼睛，但大多数时候，只看见他为自己设计的东西。我的朋友，天父创造宇宙万物，我们是宇宙造物。我们是天父，我们是一，不可能是其他东西。不管你想什么、做什么，这个事实不会变：你和所有的弟兄姊妹，遍及无限造物，都是单一、伟大、永生的存有。不只包括弟兄姊妹，还包括所有生命、所有花草、所有岩石、所有行星和恒星，都是太一伟大存有的部分。

然而，地球人试图分离、分隔、再细分，这不是真理。不过，他尚未领悟，因为他仍处在一种无知状态[由自己被误导的思想造成]。真理即是单纯自身，然而 人类复杂化这个真理，以致于大量杀害他的同伴。他产生对于同伴如此的憎恨，同时也产生对自己的憎恨。因为憎恨你的同伴就是憎恨你自己。在这么做的过程，他给自己带来可怕、可怕的悲痛。因为 还有什么比折磨和毁灭自我更糟的事？

遍及宇宙有百万和百万和百万颗星球，居住着千千万万的生灵，如同你们一般的生灵。然而，他们并不憎恨，并不恐惧，并不妒忌，没有贪婪，没有批判。因为 如果只有一个存有，怎么可能做任何上述的事？因为做任何这些事只会伤害自我。我和天父为一，这是

真实的话语。我和我父为一。宇宙中所有生灵皆为一。

一，知晓这个，单单这个，你已经知道足够。但朋友们，知晓它，不要思考它，不要谈论它，不要接受它。知晓它，因为当你知晓它，你将知晓爱。

这个傍晚 和你们同在真是荣幸，我深深地感激这个机会。
我在爱中离开你们，因为再无其他。我的平安和你同在。

(V)2011 Translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-4 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之二[补充篇]

1991 三月 1 日

亚伦：向你们二位问候。我是亚伦(Aaron)。

你问我为什么不满意“密度”一词。我没有反对这个标签本身，你对这个标签的误解是我试图去避免的，激发你去超越那个误解。

当你在星期四早上谈论到它时，K 将它视为是位于一个特定光的密度的特殊等级，瞬间移动进入下一个密度。

它不是以这种方式运作。你在一个特定的等级来回的移动。

是的，有 Ra 谈论到的收割。当你准备好进入下一个密度时，就是进入下一个密度课题的时机，然而当你需要时你可以来回的移动。有时为了特定的理由你渴望重复一个课程。我们谈论到模糊的透明度（听不清楚），有一个朝着更透明的普遍运动，然而在任何的层面上，有些时候该实体在某种程度有阻塞，他并没有向前移动 而是需要经常地重复该课程。

当这情况发生时，人们会暂时地发现自己有些误解，并不是因为掉落倒退，而是有更多东西需要理解。想象一个人爬山对你理解上会有帮助。首先，有一个不太需要费力攀爬的缓升坡。到某个点，这个人到达一个陡峭的悬崖并且开始攀爬，寻找立足点和可以抓手的地方。当如此做时能量改变了。变得较累。可能流汗。

因为在较低的水平时，不会流汗或是精疲力竭，这并不意味登山者没有技术，简单是因为这山坡变得更陡峭了。

然而，当你到达陡坡并且感到精疲力竭时，你们大部分的人对这情况会有反应。精疲力竭本身没有问题 而是反应的问题。今早我们有谈到这个反应将牵引溶解性的身体 而暂时地 你的光变得较不透明。然而就某种意义来说，攀爬这个悬崖到达高原的顶端是必须的。

芭芭拉：亚伦，再说一遍。您立刻给了我一些影像。这是芭芭拉在说话。亚伦，透过您的眼睛，我正看见如你所见的，可以这么说。是的，我看见，肩并肩地，二个人，一个拥有能量。它特有的能量迅速地流过而且非常透明同时它的光环散发着光。我猜想，旁边的一个人正在攀爬这个峭壁。（听不清楚）没有这

么透明，但以如此的希望和爱的感觉前进到达顶端，以至于它的光环甚至更灿烂。

所以，亚伦，这就是你所说的……（我无法开始说它有多么快速）透明度不是唯一有显著意义的因素。（听不清楚）你愿意告诉我这正确吗？
（录音带第一面结束）

亚伦：实质上，孩子，这密度只是一个因素。这是为何我更喜欢“次元”一词。首先让我们定义次元的意思，因为我不知道卡拉(Carla)是否在这些文字记录中读过。

想象握在你的二手中间有一个黏土的球。从二边挤压而当它挤压在一起时，在另一次元大部分的黏土会由你的双手顶端溢出而形成一个新的球。在你的双手间仍然有扁平的一块黏土，但现在有从顶端喷出一块黏土。取下黏土挤压它而且允许它往一个新的方向移动。

你越过许多门槛，你习惯将每个门槛视为一个密度和（同样地）从一个密度到另一个密度的过程。

因此每个密度之内有许多个门槛而且每次的冥想或（听不清楚）经验带给你新的观点，你的双眼被某些真理开启，而这些真理之前是被封闭的。你有一个新的理解方式。

现在，有更大的门槛和更小的门槛。可以比拟为一个登机楼梯，然后你准备进入下一次飞行，就只差这一个楼梯。因为存有的密度一般是朝着透明度前进，而且在每个你标明的密度之内，透明或不透明度有某些限制。这只是其中一个因素。

芭芭拉问我其他的因素是什么，而我发现几乎无法在你们的语汇中找到文字去表达（我们的想法）。在某种意义来说，我理解为什么 Ra 使用密度，因为它们全部转译为光。然而只是说“这是光”或“这不是光”是不够的。当你有更深的信念，你确实遇到更多的光。

当扭曲消融了，你遇到更多的光同时允许更多的光穿越你，但是这儿有一个标准，这个标准是扭曲必须以它所是的存在被接受。换言之，Ra 谈到爱是第一个变貌[1]。没有爱的变貌，原始的能量无法经由这个上帝的小星火成长为炽热的太阳。然而爱的变貌创造一个（听不清楚）而且让一个存有远离透明。这是密度被误导之处。可能会有人感觉朝向透明前进是比较可取的，但这并不是更可取，而是单纯地被视为如同一个人在路上往下走，他将往下走得更远。这是无可避免的。它不是某个你需要去尝试执行的事情。

芭芭拉：亚伦，请再说一遍。

亚伦：我很抱歉，孩子。这不是你通灵的错误。我一次想到二个想法。当我说话时我正在思前想后。

一个人必须持续地爱和对他人给出爱，给予和接受，并且在自我和爱的源头之间澄清关系，直到自我被并入源头而更深的分离停止为止。灵魂渴望如此，也是如此的爱吸引一个人更深地回到爱。这是克服了分离的爱，然而爱是分离。

当我试着去理解如何对你表达之际，我们发现二个想法。首先，一个人必须总是努力爱的更彻底，更睿智地生活。然而同时一个人必须什么也不做。这是没有矛盾的。

你能理解我的意思，或是需要我解释更多？

芭芭拉：我理解意思，亚伦。你能理解吗，卡拉？

卡拉：是的。

亚伦：所以我们回到原来有关密度的问题和我偏爱的另一个语词。其实，我没有比较喜欢另一个语词，我比较喜欢没有语词，你试着更动你自己和你的想法超脱这个文字符号。简单的理解为你经历这个进程，这进程粗略地分成八个相互作用的部份，每个部份有许多小部份，但互相重叠。你总是在你必须存在的空间，当你持续在这个空间中存在 这个空间真的不怎么需要文字符号，在那时刻，不必费力地前往其他地方同时仍明了那充分溶化在爱中的绝对渴望。你有疑问吗？

芭芭拉：我没有疑问。亚伦。我理解你所说的内容。卡拉呢？

卡拉：我会建议以楼梯的图像比喻。每走一步充满更多的光。该人灵走楼梯直到他抵达一个舒服的光之位置。假如他试着更进一步 他会感到不舒服，于是他便发现了自己的位置。这个地方可能在第三密度或是第四密度，但重要的是你是否感觉舒服。

亚伦：我感谢你，卡拉。这是非常清楚的说明。我想补充说明一点。让我们将楼梯放到室外并允许你想象楼梯充满灿烂的阳光，当然，假如你从这个世界上来，你越来越多地移动进入阳光中。或许想象它是一座有着多个不同小登陆点的螺旋梯。每当你旋转移动时有些时候会发现自己处在阴影之中。所以你同时出现进入光中 然而也会暂时地完全被阴影遮蔽，当你继续旋转移动 你将超越阴影 重新进入光中。

每个阴影都是你成长历程的一个困难。在任何密度都是如此，因为不只第三密度必须学习，虽然学习在其他密度是没有那么痛苦。然而 有许多时候我们感觉自己在黑暗中。这个差别是当你感觉自己在黑暗中，彷彿它是完全的黑暗并且你无法看到那个四处流浪的楼梯。

当一个更高密度的存有发现自己在黑暗中，这对他只是轻微的阴影，他仍然清楚地看见楼梯，同时这是一个持续进入更多更多光的进展过程～而且你可以明确地说你只是朝着光保持愉悦的地方向上前进，当光变的无法忍受地热，炽热地烧掉你内在那些太浓稠无法面对光的部分，然后你暂停一会儿去工作这个透明的程度～所以当朝这道光前进时，有些时候是更多的亮光和阴影。

我发现这非常明确，卡拉。或许我会建议这些阶梯犹如你们所谓的游乐园，有些时候它们是坚固的，当你踏上去时（那地方）似乎正在下沉。所以这一步和接下来的下一步的差异消失了，而下一步隐约出现在很高的上方。

每一步都是真实的一个宇宙本身。这就是全部了。

卡拉，在这个议题的理解上我看到你的一些困惑。是的，这现象发生在你身上，但它并非偶然发生。因此，首先在你身体（某些）部位有能量阻塞。容我们说，过去你母亲的行为围绕着你生命 可称为你的“阻滞系绳”(retention tether)，但就某种意义上来说，这种能量阻塞早在你母亲的选择之前 就以潜在的形式存在着。我认为这有关于你的前一世经验。你希望我进一步说明吗？

卡拉：好的。

在前世中你遭受严重的虐待和毁伤而导致身体的肠子部位的损害，知道这些对你而言是有用的。我认为这是对抗虐待行为的一种防卫及保护。假如它对你是有用的，但是你不必知道发生了什么，我可以给予这一生更多的细节，以致于你能发觉你创造了某些类型的保护。在你和那位除去你内脏的人之间的业力已经释放了，但是身体为了提供防卫，大部分是在细胞的层面以自己的方式运作。这跟原谅的议题无关，这也是为什么我觉得你不需知道背后的整个故事。

这只是一个故事。述说它将会拉你进入那个事件。与其回到过去的故事 毋宁理解身体本身对抗这种暴力的恐惧。慈爱地拥抱恐惧在你怀里 同时慈悲地与它连结，我相信在这一生，比爱更多的战火位于你身体的这个部位。你明白吗？

卡拉：我想是这样。

亚伦：你似乎是明显地处理好这一世的学习而毋须知道其他的转世。我相信你了解你必须知道尚未觉察的特殊层面。但是你毋须知道和这一生成为一个人无关的事情。所有与这有关的是你所说的母亲建立的模式，而这模式早在你母亲训练你如厕练习前就建立了，事实上在这一生 她以这种方式（服务）强调如厕训练的选择是为了引起你的注意[2]，所以你可以疗愈过去世的这个暴虐行为，不需藉由知道事情的细节，只要知道给你身体的这个部位带来（听不清楚）而理解细胞的层面。你能理解吗？

卡拉：（听不清楚）

亚伦：卡拉，我知道你理解，但是当（我们）谈论它时 仍然有其他层面你可以更为觉知地产生关联。或许只要知道这些 将帮助心智的意识层面 带来更多的觉察。

在我的存在平面上，我觉得很愉快 因为我终于可以将美丽和内在闪耀的光划上等号 而且和身体没有关联。抵达这个阶段是愉快的。

我想提醒你们二位 当你选择显化进入一个身体，进入一个家庭，进入一个文化，你知道这个身体或是家庭或是文化的普遍性质，为了这些因素 你选择他们成为父母，他们已选择来工作的议题，而且是在你过去世与他们共同分享的议题。

你知道胎儿将会成长为什么，但是你并不知道胎儿是否美丽。这不是你做出的选择。让我们修正说法，当父母亲不具吸引力时或（听不清楚）你可能知道胎儿

将会非常不具吸引力，但在这些一般性的限制之外，你无法知道胎儿将会非常漂亮，或有点漂亮，或具高度吸引力或有吸引力，或不具吸引力等等。

对你而言 这只会成为你在物质层面的关注 和灵性层面没有关联。这就是全部。

芭芭拉：亚伦，我们谈论到有关密度。你通常不愿意说你在什么密度而且你说这不太重要。然而，过去几周在星期四的团体中[3] 我们谈论到耶稣，而在 Ra 资料中耶稣被视为是第五密度的存有，你说这灵体几乎进入第七密度，K 对于这个矛盾感到有些苦恼。K 说：“在 Ra 资料，Ra 陈述耶稣现在在第五密度而你说祂在第七密度。”亚伦说：“我理解耶稣远远超过第五密度”。K 质疑亚伦你所说耶稣在第七密度。K 展示给我相关的 Ra 资料。亚伦说：“K，我希望你与 Q'uo 讨论它。我不同意你说的。我在你说的第五密度而这个存有远远超过我。这就是全部。”

然后亚伦你继续谈论有关密度一词的意义以及关于不将它想是特殊等级，而我们不是固定在一个地方。因此，亚伦，这问题引领（听不清楚）我不知道，是你感觉，卡拉，当（听不清楚）什么使你（听不清楚）。什么需要你（听不清楚）感觉亚伦没有告诉我有关他以前所在的密度。以前他告诉我唯一的事情是他已经超越因果层面。什么让你感觉他是第三密度呢？而卡拉说“芭芭拉 400 年前救了他一命，在当时他是第三密度的存有。所以他必定还在第三密度。”

亚伦：卡拉，在此我们回到（听不清楚）较固定的概念，一个存有必须等待这一次的收割再继续走下去。在这一生结束后对我而言不需要立刻回到化身。对于许多世我已经结束化身。在灵性的层面上，许多世及数千年来，我已经学习完你们说的第四密度的功课，然而为了澄清（听不清楚）这需要被净化，感觉有一个需求要返回地球，因而，实际上是在这些层面之间移动。再次地，对许多层面的存有，我不喜欢用密度一词，虽然密度有某种意义，成为几乎洁净情绪体的灵性存有，我是更加透明的，但是回到最后一世（听不清楚），因为情绪体的存在有着较多的不透明度…

芭芭拉，你需要改变你的位置。你的专注力是微弱的。
（暂停）

随着最后业力的清除，没有必要返回地球，然而 我丢下心爱的人，我要透过我的导引来（听不清楚）。

我并不需要这项业力上的工作。在我和芭芭拉之间没有业力拉我回来，因此，我目前没有约定需要成为地球层面的一部份。我如此做是出于纯然的爱，然而仍然有这个爱的扭曲，渴望去服务我多生累世钟爱的这个人。

除此之外，智慧及怜悯二者对我是有价值的功课，身为灵性体 重新接触行走在地球上的你们可以深化我的功课。

所以，如我多次所强调的，你教导我如我教导你。你让我想起什么是年轻。当我说此时我在第五密度，我不是说我在一个地方，而是完全以心智清澈的程度来说。如果我不选择现在正在做的事，如我之前已经谈到，在工作中我必须承担一个人格和意识的样貌，

然后，回到我们观想的楼梯影像，该存有来到达他能够享受和包容和受益的特定光之阶梯，我将在起点…。

（录音带结束）

原注

[1] 实际上，Ra 群体提到第一个变貌是自由意志。而爱或理则是下一个变貌！

[2] 从一岁之前 卡拉的妈妈对她进行如厕训练，藉由对她说明她必须蠕动她的肠子，然后将她放在婴儿便盆。卡拉太年轻以致无法达到期望，虽然她很早说话也清楚理解什么是她应该达到。她完全无法做到。在知觉上这结果导致她便秘。因此，从婴儿期开始她至少一星期灌肠一次。

这危及她蠕动上的健康及她的生活，直到 1991 年她有吸收和处理食物的困难。在与亚伦和芭芭拉讨论的 10 个月后，她一半的横结肠以外科方式割除，为了保护她的生命“去除内脏”是必须的。因此对卡拉而言这一世模式的发生，在治疗和有助益的方法上，以这方式确保她的生命继续以及增加生命力。她利用这个机会再次奉献她的生命来服务同时也自我照顾。她完全地改善而且到目前为止在健康上持续地进步。（2005 年）[3] 芭芭拉说的固定集会是在密西根州的安那宝市，提供冥想和灵性咨询的深泉中心（Deep Spring Center），芭芭拉和亚伦在那儿教学。

(c)2011 Translated by M.D.
Reviewed by the X.

Q'uo 文集 第 11-5 篇：皇后密室

Copyright 2008 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心（L/L Research）。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的 Q'uo 演说，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2008 年十月 25 日

G: Q'uo，在一的法则资料中，Ra 陈述 “皇后密室的启蒙与舍弃自我有关，为了完整知晓造物者的渴望。” [1]

我相信有个渴望的光谱，在光谱的一端是渴求物质世界中的身分，浅薄和短暂的目标。这种渴望的频率和生存、地位、骄傲、分离自我共振。

在光谱的另一端是寻求无我、超越、爱、光、合一的能量型态；还有无数的渴望位于光谱的中间。

在我看来，皇后密室有个关键字：舍弃；一个实体在该密室中必须舍弃所有个人导向的渴望、利己主义的倾向，转而支持充分认识造物主的无上渴望，这过程呼应（地下）墓室的过程，在那儿 该实体的小我死去，透过表面的损失，领悟本质的收获，进而蜕变成为一个崭新和复活的存有。

这过程似乎相当直截了当：表面的损失、本质的收获；释放小我，成为宇宙性自我；死亡和重生。不过 Ra 在一个法则资料的另一个地方说：“一个实体在这个密

度的适当角色是去体验所有渴望的事物，然后分析，理解，并接受这些体验，从中萃取 爱/光。没有什么事物需要被克服，不被需要的东西会逐渐消失。” [2]

根据 Ra 描述皇后密室中发生的事件，似乎在无限的门槛前面，该实体必须停止经验所有渴望的东西；这跟前述的指令似乎是相互矛盾的，因为在皇后密室中，一个实体必须完整、永远地释放较低性质的渴望，只有单一知晓和成为造物者的渴望。换句话说，该实体不再经验所有渴望的事物，有些渴望被释放了。

所以，你能否调和或建造一座概念的桥梁，好衔接这两个似乎很分歧的思想路线？

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则，在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在祂的服务中，我们在这个傍晚来到你们这里。我们很荣幸和欢喜地对这个寻求圈谈论这次的问题——关于皇后密室和每日自我[其指令是去经验所有渴望事物]之间的动力关系。

一如往常，我们请求你们在聆听或阅读这些话语时使用你的辨别力。如果我们的某个念头似乎对你有帮助，请务必使用它；如果它没有引起你的共鸣，就让它去吧。你们这么做将允许我们感觉可以自由地提供谦卑的意见而无须担忧会冒犯你的自由意志或打扰你的灵性行旅。我们感谢你们考量这点。

我们感谢 G 实体提出这个询问，它进入一个尖锐的焦点——在三者之间的非常真实的动力关系，它们是自我朝向智能无限大门的旅程，和该实体做为行星地球的公民，和第三密度之行旅：逐渐地知晓自我 并在知晓自我之后完整地接纳自我。

Ra 群体谈到的入门经验是长期训练的一部分，在训练过程中 入门者(initiate)学习如何敞开自我 成为治疗的器皿。若脱离上下文，看起来有个目标是全时间停留在皇后密室位置之中。

无论如何，皇后密室被使用在顶点仪式中，当学生穿上祭司的长袍[可以这么说] 他经验该仪式。皇后密室位置要求的这个振动水平被视为一个祭司合宜的预设底座，同时他开始执行神职的任务，不管该任务是教导、治疗、或为了人类全体福祉而祈请和召唤。

一般的希望是，无论何时 当已启蒙的男女祭司启程去执行治疗、举行仪式、教导，该祭司能够重访和重新确认那个起初经验的振动水平，如同一个强烈献身的新祭司奉献他的自我和生命给太一无限造物者，做为一个最高和最好的器皿。

事实上，因为 Don 实体并未进一步探究入门的过程，Ra 群体也就没有讨论一个事实，那就是 这般的振动水平就如同一件长袍，入门者可以穿上它 然后脱下它；正如同一个人会穿上物理界的长袍 然后在没有需要的时候 将它挂起来。

确实，在任何情况中 当寻求者想要做为一个医者、导师、管道[好比这一位]，或以任何其他方式抵达智能无限，穿上魔法人格的长袍是有时效性的。的确，当寻求者凝视着魔法工作，创造一个时限性的人格面具(persona)是重要的。

当一个实体进入调音过程，好离弃日常活动，全然聚焦在神圣上头，该实体从一开始就理解：穿上魔法人格并达成目标之后，魔法师或祭司应该有意识地、谨慎地透过观想或具体行动结束这段奉献时间，接着在想象或实质行动中 脱下魔法人格的长袍，小心地将它放置在心的最深处；将来可以再次呼唤它，同时希望在重复的过程中创造自我暗示的良好习惯，于是困难越来越少，最终 该实体可以相当快速地穿上魔法人格，正如他可以快速地脱下魔法人格。

你们可以把这个情况跟一个法官或教堂的牧师做联想。法官穿上他厚重的黑色长袍，藉由这个动作对自己、造物主、那些必须坐在他面前申辩的人表明：我已接受这个职务的负担，我为此受过训练，并获得任命。

于是他不再有个人的兴趣或偏见，在他眼前只有公义的天平，他致力于创造一个公正和正义的事件流动，好让那个被控诉的实体有权在法庭陈词，并且感觉自己接受着公平的审判。

正是如此的方式，牧师穿上他的白长袍和绳带以及所有正式的衣着，在他将祭带挂在双肩之前，亲吻上头的十字架；他调音自我，使自己超越日常的人格面具。他正在放下和舍弃自我的俗世部分，好让他得以在神圣面前成为透明的。

他的话语将唤起所有耶稣-基督的质量，当他将面饼和酒从日常的瓶子倒出来之际 是他祈请神圣临在，从而创造出耶稣-基督的身体和血；那些世俗的物质蜕变为完全的灵性(存在)。

人群相信法官的正直创造出一场公正审判的氛围。

会众信赖牧师的正直允许他们进入圣餐的魔法仪式，于是他们走下祭坛时知道自己携带着耶稣-基督的爱与光的真正精华，他们带着这份精华进入周一、周二、周三、周四、周五、周六。他们无需将造物主的临在留在教堂中。

一个牧师或法官在入门前需要大量的准备和训练。

一位寻求者首先经验愿意为大于自己的东西奉献，到最后的入门时刻[一个最终的顶点]，中间有一大段距离，他在行旅的过程中接受大量的训练。

G 实体注意到在金字塔底下有个初阶启蒙地点，这是相当准确的观察。在那儿 存在萨满(shaman)的死亡经验，该经验把接下来的人生创造为一个鲜活又美丽的礼物。最终顶点确实回应自我的首先奉献，这两者的差异在于初学者踩在火堆上靠近无限太一，而已入门的祭司仍停留在火堆上 但他已学会如何添加燃料、控制火堆、让火堆聚焦，透过长期的内在训练 他能够以最有技巧的方式敞开自我。

牧师或法官都有很多大部头的书必须研读，方能领受该职务的长袍。

寻求者连一本这样的书也没有，他自身即是那本必须阅读的书，寻求者需要许多年的(内在)工作才能开始阅读自我之书。

当入门者结束他的教学、治疗、传讯或其他的(智能无

限)大门之工作, 那件[被观想的]神职长袍跑去哪儿了? 它绝对哪儿也没去, 它只是被卷起来 进入心中之心, 你们每个人内在最神圣的地方, 造物主在那儿歇息, 祂的临在毫无稀释, (那是)一口绝对意识之井, 一片爱之海洋。

我们请求你尝试去想象 在稳定状态中维持聚焦的自我—魔法人格, 会是怎样的情况. 或许经过大量的练习和重复的意图宣告, 一位入门者能够在绝对的信心中学会持守魔法人格一整天。

无论如何, 试图去持守强烈的高亢音准, 舍弃一切只剩下最深的意志和渴望[在稳定的基础上], 如此将消除生活的流动、已登录的经验, 作用中的催化剂[用以创造经验]、记忆、深沉情感、和穿过许多水域 经历许多事的副作用[容我们说]. 持续地停留在皇后密室中 不只是不可能, 也是不合宜的。

入门者需要有意识地穿上该长袍, 然后当工作结束后有意识地脱下它。

在每日的练习中, 只有当自我里面有渴望进入魔法人格时 皇后密室位置才是恰当的. 每日的礼拜时间是特别恰当的, 包括奉献自我给太一无限造物者. 渴望将自我完全地沉入奉献中, 这是一种使用大门的魔法仪式。

或许, 如果一个人正在准备服务, 他可以参考该器皿的做法, 她在调音之后, 开始传讯集会之前, 使用她的意志、信心、坚定的意图, 尽可能地将自己带入皇后密室。

你甚至可以考虑在以下场合穿上魔法人格或进入皇后密室: 在大自然中沉思, 或阅读一本启发自我的书籍, 或聆听一场鼓舞人心的演讲. 无论如何, 最好总是留心自己在做什么, 好让你可以展现终极的尊重[那是它应得的]: 有意识地进入它, 同样有意识地离开它。

这个器皿觉察一个团体自称为卡特里派教徒(Cathars). 他们相信他们确实能够移动进入皇后密室的启蒙位置, 并一直待在那儿. 就日常生活的观点而言, 这使他们来到一个虚假的位置. 的确, 他们的信仰系统是如此地偏离正常水平, 以致于他们真的希望死亡, 因为他们就能够享受这个(启蒙)位置的安慰而无须处理俗世身体的各种需求。

值得注意的是, 这个教派的成员被视为异端, 于是被那些无法理解如此强烈的奉献[于非俗世]的实体烧死。

我们可否进一步回答你, 我的弟兄? 我们是 Q'uo 群体。

G: 是的, Q'uo. 你刚才描述有意识地穿上魔法人格的法衣, 接着有意识地将它脱下; 这过程和佛陀一己对全我(all-self)觉醒的实体—有何不同?

我们是 Q'uo 群体, 并觉察你的询问, 我的弟兄。

佛陀的全我要好长一段时间才会来临, 我的弟兄。

在乔达摩(Gautama)实体开始觉察他自己的神圣性之前, 他要走过人性之路和探索所有呼叫他的事物。

这个实体藉由成为一位摆渡者表达他的神圣性, 来回地渡运人群. 在典型的神话故事里头, 中心人物被描绘成拥有一种能力 得以持续待在皇后密室或祭司的位置. 无论如何, 对于佛陀、基督, 或对你来说, 人性能量都是自我方程式的一部分. 我们不想太深入地探测佛教徒的想法, 我们可以说 对于佛陀、基督, 魔法人格的规则接管了人类佛陀和人类基督. 那么 穿越历史书页来到我们面前的版本是那些虔信者和追随者想要看见的佛陀和基督。

一个人甚至可以观察一位当代的圣人, 好比说 和平使者(Peace Pilgrim), 从外面来注视她的人生, 感觉她已经持续地扮演入门者的角色. 无论如何, 如果你询问这个神圣的女人 她是否全时间穿着神职的长袍, 她会说: “一点也不”, 她会谈论她心里的内在挣扎, 伴随着做为人类的每日事务. 的确, 这个器皿最近阅读德蕾莎修女的个人日记, 她曾多次描写由于许多的疑虑和恐惧, 她对自己感到绝望。

有三种不同的角度来注视佛陀这样一位人物: 从历史的观点, 那些虔诚信仰佛陀的实体的观点, 以及 从乔达摩实体的心智和心轮的内在注视这同一个生命。

我们可否进一步回答你, 我的弟兄?

G: 关于佛陀和基督, 我理解你刚才说的, 他们的虔信者和追随者会想要把他们描写为超级存有, 我理解那样的机制. 但同时, 如佛陀这般的实体对我而言 代表意识的最高状态, 那是对实相的神圣本质之觉醒. 我以为我或许有些误解, 但我的理解引领我去相信那种觉醒的开悟水平是永久的. 一个实体一旦觉醒, 他不会再滑入沉睡状态, 不再成为无觉知的。

当然, 在这个世界 总是需要做各种实际的决策, 人类自我依旧完好无损, 但那个人类自我永远对神圣是通透的. 我再也看不见任何(他的)倒退或挣扎. 我希望你能够为我澄清这点。

我们是 Q'uo 群体, 并觉察你的询问, 我的弟兄。

人性的挣扎元素内建在承载你们的肉体之中, 喂养和照顾肉体是你们的责任。

当然 一次领悟、顿悟、启蒙的经验在一个实体的基本振动中创造永久的改变。

无论如何, 每天醒来必须处理当天的各种事务并不是退步或返回沉睡状态。

不管每一天带来什么, 它无法被轻易地预测, 至少不能被完整地预测。

宗教遁世者的简朴生活是为了消弭所有可能的分心事物, 好让该寻求者[门徒]什么也不做, 除了日复一日、年复一年地 上紧渴望知晓造物主的发条. 虽然如此, 只要他还位于肉和血、呼吸和渴望的边界里头, 就无从逃开人性. 即使是最谦卑和舍弃自我的门徒仍将发现自己渴望那些带给 身、心 或灵 舒适的东西。

入门者并未停止成为人类, 入门者通透地看见他的人性, 于是能够比较超然地凝视身体或心智的需求, 他拥有一个较大的观点允许自己以更有技巧的方式去行

动 [相对于尚未入门的实体而言]。

入门者仍然要处理生活的事务，他必须找到方法去觉察和关注做为一个人的必要部分，他通常设计某种仪式帮助自己保持在良好的调频状态。

我的弟兄，你自己就有这种恒常调频的经验，当你使用造物主的名字之际，或献上圣方济祷辞 或任何其他帮助你的东西，它们协助你保持航向正确，真实地走在你想望的途径上。

无论如何，你无疑会承认这个事实：在一个航向正确的日子中 有许多分心的事物，或触发因素牵动你的心态，于是你发现自己重演过去的老旧资料。许多事情偷溜进来 分散和转移你的注意力，使你偏离和无限造物者合一的寻求道路。

这并不意味着你返回沉睡状态，也不意味你在倒退，这意味你是人类的一员，你尽可能地以充满爱和服务的方式去活出这一生。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

G：我欣赏你的想法，Q'uo。我当然敏锐地觉察内在光与暗的周期性特质，我理解许多经验顿悟或灵显的实体并未进入一种永久状态，而是每日进进出出的经验。

我知道人类自我有一段漫长的奋斗之路要走，你刚才说的一切适用于绝大多数走再灵性道路的实体，但我仍坚持这个想法 [或许未来的经验将证明我是错的]：一旦太阳真实地在自我里内升起，如同佛陀的例子，和耶稣经验的情况 [不管他经验到什么程度]，一旦太阳升起 它就在那儿了，那就是 Ra 描述的一能够毫无束缚地行走在宇宙之间的实体 [3] — 我个人并未期待在此生有这种经验；但我看待它是某种永久状态。抱歉 讲了这么久！

我确实有另一个问题，但首先问 R 实体是否有说的的问题，没有？Ok。

这个问题牵涉到你刚才说的东西，我理解开悟无捷径。我知道没有东西可以替代自我修为。我知道任何较高意识需要扎根在自我修为之中 才会变得有用。虽然如此，我问这个问题 因为我有兴趣知道你会说什么。

问题：我从一的法则资料获得的理解是 如果寻求者想要加速他的进化，他必须踏上一条坚定的道路，涉及大量的辛勤工作。是否有可能，单单凭借信心，无须多年的内在工作，就在一瞬间引发巨大的蜕变，单纯地透过一个选择移除观点的限制，同时更深入地瞥见存有之奥秘？如果真是如此，什么样的催化剂可以允许该实体在一瞬间达成相当于多年自我修练的成果？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。

产生这种突然和意外的开口 [从而顿悟或了悟存在和我的真实本质] 的通常起因是创伤。举例而言，一个身处激烈战场的士兵可能突然对杀戮的行业感到非常憎恶，于是他站起来 走出战场，从而表达一个全新的觉察水平，开枪伤害其他人类成为不可接受的行为。或者，在紧急的时刻，一位母亲变得超自然地强壮，竟能够抬起整部车辆以拯救她的孩子。

在这些状态中，一个实体单纯地被 (突然的) 境遇扫过，似乎是瞬间的，造成觉察的改变。实际上，这种瞬间的内在工作指向过去一长串的事件，这些事件布置了一个舞台以迎接那个领悟的时刻。

这种瞬间发生的次数很少，它的出现是纯正和可靠的，该领悟的深奥特性缔造它的印记，该实体的生命从此永远改变。

在你们的现代文化中，通常人们会使用心智转化的物质来快速获得新的觉知，对于那些使用药物 [好比 LSD] 取得领悟体验的实体 他们总是记得那些经验。透过迷幻药获得的觉知是有效且可靠的。

无论如何，使用药物抵达灵性状态有个问题，而且是非常难以克服的问题；那就好比一个习惯在浅水玩耍的人突然之间，他陷入深海 [有着许多激流和涌动] 之中，他尚未准备好面对这种领悟或顿悟的可能副作用，在许多例子中，这个用药过程导致一个人的能量体受损。

这个器皿一般描述这个状态为 “灵光圈被炸开一个洞”。当一个实体试图让巨大额度的光 [远超过他通常接收的量] 进入其能量体，这对于该能量体是很大的重担。当能量体虚弱的时候，不管是哪一个脉轮产生不平衡和阻塞，当太多力量流过该处，将灼烧那一带的灵光场，而烧出破洞。

那么，比较好的做法，一个希望的目标是轻盈地看待人生，走在灵性道路上不必要感觉是种挣扎，毋宁是种玩耍、舞动的感觉，甚至可以在灵性道路上顽皮地嘻闹。你们的工作伦理建议人们辛勤工作是重要的，甚至包括灵性道路的行走。不过，我们建议以其他方式来表达这份努力，让它成为不费力的，成为一场好玩的游戏，令人乐于思考的游戏。

然后，在你过去忧虑或奋斗的地方，现在你可以放松，在舞蹈中移动脚步，优美地、轻快地，随时准备欢笑，准备放手，单纯地存在。

重新框架灵性生活的努力为一场舞蹈和游戏，劳累和苦难感可以被拿走，接着你可以享受走在国王公路 (King's Highway) 的每一步，在感激、平安、喜悦中安歇。

用工作框架灵性寻求可以改为用玩耍框架灵性寻求，并获致良好的效应。在跳舞和歌唱中，拿走生命的乏味无聊，于是获得更多能量、呼吸、空间去玩耍。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

G：没有后续的问题，Q'uo。你想要我问另一个问题吗？

我们是 Q'uo 群体，我们相信这个寻求圈还有能量维持最后一个询问，我的弟兄。

G：这个询问来自佛罗里达州的 M (先生)，M 是非常服务他人导向的个体，他将自己全部投入工程师的训练。他的终极目标是建造或协助打造一个自由能量的装置。我相信他的意图沿着特斯拉 (Tesla) 的路线前进，如 Ra

所描述，特斯拉想要将人类同伴从黑暗中解放。[4]

所以 M 问：“现在我们地球上是否存在建构一个可行的物理装置或系统的科技，这个装置可以把输入的能量转化为更多的能量输出？有些人将这种装置称为‘自由能量装置’。Q'uo 能否就这类科技背后的灵性原则给予信息？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察 M 实体的问题。自从尼可拉 (Nikola) 的时代，撷取地球能量的科技即已存在，它好比一个人将虹吸管插入一棵枫树，然后收集流出的树汁。无论如何，由于盛行的政治和经济气候，那些曾经能够，好比尼可拉具备的能力，创造这类装置的实体被认为是种威胁，因为它会破坏国家和地球的经济均衡发展。因此，只要政府和世界经济势力察觉这类装置的兴起，他们会以最快速度，无情地抹除这类知识。

如果有一个实体能够传导前人的精华[好比尼可拉]，他会看见这类装置甚至持续在内在次元平面运转迄今。因为尼可拉实体并未拿掉他最后的实验，它仍然在运转。然而，它并未在空间/时间中运转，而是在时间/空间中运转。

无论如何，我们相信只要 M 实体持续他的研究，他将受到导引去研究电磁学、重力和地球自身的能量；最终将赋予他能力去完成该目标。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

G：我代表发问者说一个“大大的感谢”。他将是一个快乐的实体。我自己也感谢你，Q'uo。

我们是 Q'uo 群体，我们感谢你、M 实体、R 实体、Jim 实体、和这个器皿。在这个傍晚你们全体使我们的经验变成非常丰富。此时我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。欢欣地向前去吧！

Adonai. Adonai.

原注

[1] Ra 第五十七场集会，1981 年六月 12 日。这里是更多的引言，协助读者看见前后的脉络：“你觉察到启蒙的概念，并了解它需要集中存有在寻求造物者上。我们希望能够藉由清晰表达一的法则来平衡这个认知，也就是说，一切万物都是太一造物者。因此寻求造物者并不只在冥想以及行家的工作中达成，而是在每个片刻的经验链结点中。

“皇后密室的启蒙与舍弃自我有关，为了完整知晓造物者的渴望，净化后的内流光以平衡的方式被吸引，通过所有能量中心，在靛蓝色(光芒)相遇，并开启大门通往智能无限。因此实体经验真实生命，或，如你们人群所称，复活。”

[2] Ra 第十八场集会，1981 年二月 4 日。

[3] Ra 第四十八场集会，1981 年四月 22 日。相关引言如下：“有些行家已经穿透了许多、许多能量中心，以及数个真实颜色。这个做法必须伴随着极度的谨慎小心，因为(实体)处于肉身中。我们特别提到将红/橙/黄回路与真实颜色蓝色回路相连接的危险，因为有可能重度地扰乱心/身/灵复合体。无论如何，一个穿透智能无限的实体基本上能够毫无束缚地行走在宇宙之间。”

[4] Ra 第十一场集会，1981 年一月 28 日：

发问者：原本特斯拉的工作可以如何造福人类，它原先的目的为何？

RA：我是 Ra，尼可拉[心/身/灵复合体]原本最渴望的目的，是将所有地球上的实体从黑暗中解放。因此，他尝试给予地球[属于它自己的]无限能量，让人可以使用于照明及电力。

(V) 2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-6 篇：亚伦与 Q'uo 对话之三

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 3

Copyright 2005 L/L Research

1991 三月 2 日

小组提问：我们全都有有关恐惧的问题。芭芭拉有无法面对责任感的恐惧，恐惧未知和恐惧超过她先前的限制。卡拉和 J 恐惧未能达到自己的标准、能力和潜能。K 不希望依赖外在的权威，但她恐惧无法胜任建立自己内在权威的工作。你愿意说明这些恐惧或是恐惧的本质吗？

亚伦：我是亚伦。我想我们每个人发言一段时间将是有帮助的，然后从严肃氛围中放松一点，以致于我们可以来回的谈论。这几乎是一种沟通的仪式。我不希望强加在 Q'uo 身上。假如 Q'uo 可以接受这种方式我也可以接受。这就是全部。

(亚伦暂停一会儿等待反对意见。没有人反对)

我是亚伦。你问到有关恐惧，我比较喜欢对话而非个别的独白。

因此，与其试图给你们一个半小时对这主题的综合观点，我将谈论一些在我看来是你们最深切的议题，然后传给下一位，再次回到我这里。我感觉这方式使我们学习到更多。

你们每个人对于恐惧有不同的理解，由于不同的需求和来自不同地方而有不同的问题。所以我们从一个非常基本的问题“什么是恐惧？”开始。甚至不是“恐惧如何产生？”或“恐惧来自何处？”而是“恐惧是什么？”。基本上它是一种情感，不仅碰触情绪体，也涉及肉体 and 心智体；最后它会影响灵性体。所以它是一种完全笼罩着你的感觉。

恐惧对你们许多人是相当令人瘫痪的，它扭曲你看事情的方式，对你的内心产生困惑和混乱。由于它在你之内造成骚动，也很容易失去控制。由于它瘫痪你的方式，甚至比愤怒更难退一步来获得觉察。如同任何的情绪，恐惧不是问题你对它的反应才是问题。恐惧本身只是一个心智/身体的经验，但是它确实导致你的肉体 and 灵性体中所有的反应。

在谈论对恐惧的反应时，我省略掉理性体，因为恐惧不会激起理性体多少反应，当恐惧同时由情绪和理性体二方面产生则会激起许多反应。

情绪体感觉到恐惧。就某种意义来说，理性体创造恐惧，除非它是一种纯粹的肉体恐惧，对一个肉体刺激的反应，例如当你感觉自己掉落时有一种掉落的恐惧。

理性体产生恐惧。然后由情绪体捡起。例如，你在车里遇到碰撞，当时你是安全的；但是你却从那个当下感觉未来将要发生事情的影像。你感觉自己滑行，而且突然想象自己撞到路边的树或是你回到过去相同情形的经验～影像是来自理性体。

再次地，恐惧从理性体升起；所以心智创造恐惧脱离现在的情况而进入过去或是未来。然后情绪体捡起这恐惧中。接着移动进入肉体，我不期待你能够分解如此快速的过程。但它有着身体立即的紧张，而在那瞬间恐惧进入了。恐惧无法与爱共存。带着爱，我也置放了信心和信任的经验。恐惧在那时刻是如此的强烈，灵性体失去这将会是安全的所有信任感。

让我们更具体地谈论这个。首先，恐惧从不会存在当下时刻，而总是存在过去或是未来。想一想。再次摆放自己在那辆打滑的车上。它只是打滑。你是安全的。你能看见你的心智移动到那棵树而且和它相撞，或是你的心智回到上次打滑的经验呢？你能看见你是如何远离当下时刻吗？

让我们举一个完全是情绪的情况。某人走向你而他的脸看起来非常生气。上次你和这个人相遇，他对你怒骂和咆哮；他让你感到卑微和羞辱，所以生气和恐惧同时升起。恐惧不是立足于现在的时刻，而仅基于你的过去经验。

让我们回到卡拉，J 和 K 的问题。省视 K 对内在权威对抗外在权威恐惧的问题，以及信任自己的问题，再次提醒你，在当下时刻是没有恐惧存在，K 当你感到恐惧时，你可以做个深呼吸同时问你自己“恐惧在那儿呢？”开始获得这种观点会使你明白，假如你以特定的方式行动时，你会创造出结果，或是当你以特定的方式行动时，你回忆起结果；然而每一个时刻都是崭新的，你不是先前这种情况中相同的你。

你已学到不去信任内在的权威，此时你正在试着学习信任。然而在你宣称那个权威之前，你想要知道你是对的；你的内在会说“也许我不是对的！”这时被恐惧和忿怒捕获了。然后转成对其他人的忿怒，因为那个人感到更自信，自己这样做是对的。这时你把恐惧和忿怒混杂在一起：生气你没有相同的自信，忿怒于那个人的自信，恐惧也许你不是对的。恐惧本身削弱了内在的知晓。

卡拉，今晚当你谈到你对于在工作上受到止痛药影响的担心，你忘记不是药物妨碍清晰的通讯，而是对药物可能妨碍清晰通讯的恐惧。你可以看到不同之处吗？在所有情况下，甚至是几近无意识的情况，你完全能够重复你收到的观念，因为你已经训练你自己如此做。但唯有在爱存在的情况下，你能够允许它流过你。再次地，爱和恐惧是无法共存。一旦恐惧进入，怀疑的感觉，“我能够如此做吗？”，就削弱了行动的能力。

现在我们回到卡拉和 J 的问题。（我知道我没有更进一步回答其他人的问题，但是我希望避免冗长的对话，而我喜欢我们六人一起谈，我很乐意在这问题上谈论更多。）

你恐惧无法达到你的潜力。你能够看见恐惧是如何引起这种感受到的失败吗？我相信你理解，问题是你如

何与恐惧工作呢？没有什么特别的事情是你必须做的。你无法带着恐惧同时将恐惧抛开。但是你可以注视它并且以爱迎向它。恐惧是迎向你的一个孩子，说着“外面有一只大狗，我很害怕。”而你打开门轻轻拍打这只狗同时看到牠是友善的。你对这个小孩保证“这只狗很友善”，然而你不必轻视这个小孩的恐惧，你不必说“害怕是愚蠢的。”但是这往往就是你对自己所做的事，只要你如此做时，恐惧就会变坚固。

当你为难这小孩要他走出大门时，最终他会伸出双手轻拍这只狗，但是他还未接受他的恐惧。当你拥抱这个小孩说“我看到你如此的恐惧。害怕一只狗没关系。你要我跟你走到外面吗？”～这不是强迫这个小孩轻拍这只狗或是做任何特别的事，只是保证你的爱与他同在。小孩将会感到平静并且开始以爱去碰触自己的恐惧。当恐惧远离，小孩自然地能够伸出双手轻拍这只狗。

你能将这观念应用到你自己身上吗？这里的狗指的是你的潜力和你所有对自己的想法。当一只大狗伴随时，你会感到难以抵挡！你们每个人真的都是没有限制的；然而在人类的形式中，你没有办法实现所有的可能结果。你能接受吗？你毋需要求完美，只要尽你所能的做。当你带着批评的恐惧说“我不应该感到恐惧。我应该知道我的无限性。我应该能够做任何事”你可以看见恐惧是如何变得坚固起来并且妨碍你的行动。

你知道这一点。你知道爱就是答案，然而在某种意义上它变成理智上的真言：“爱永远是答案。”但是当内心感觉恐惧时，说爱就是答案有什么意义呢？涉及恐惧时，你如何能以更多的爱去面对呢？

我可以说更多有关恐惧。我更喜欢别人谈论，再回到我这边。如果对于我所说的有特别的疑问，我将乐意回答。如果 Q'uo 现在想说，对我来说很好；或是你们任何人想分享有关恐惧的想法，也是适当的。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。在亚伦的深刻洞见中，同时在太一无限造物主的爱与光中，带着喜悦向你们致意，我是你们熟知的 Q'uo。

让我们从深入的概括角度检视恐惧，这不意味着概括总是适用，但是对寻求者也许是一个可用的工具。恐惧是奠基在分离错觉的一种强化。倘若所有的生命知晓他们是一体的，将会清楚看见行为的动机和情况。假如知道阿卡西纪录[1]，人们将会好好选择更加欣赏自己，有勇气接受死亡是这一生的结束。虽然死亡是不可避免的，但是大部分的实体不会认真考虑死亡。

许多恐惧是由控制环境的需求所引起，这方式对该动物，每个人类的意识住所，是有帮助的。该动物有生存的需求，为了获得舒适、放松和安全感，这需求使得意识容易表现出对环境的控制。因此，恐惧是我们所说负面极化思想很好的范例。它假定分离并且通常很仰赖取得或维持情况受控制。

让我们检视这个器皿，尽管不觉察恐惧，然而行为却在恐惧中。器皿的红色光芒中心能量非常强烈。然而，这个器皿恐惧自己会忘记善待肉体这个动物，因为这个器皿的情感、理智、灵性能量总是充沛的。因

此，由于恐惧可能的结果，由于恐惧生命重要的时刻失去控制，这个器皿克制自己[2]。这可以称为是良好的判断力，或是被视为是行为失去控制的恐惧，这恐惧被假设或被认为是一个生死的问题。这器皿感觉没有恐惧，然而对可能结果的过度重视，这个存有确实恐惧，以慈爱 and 有助益的方法尽可能的对待肉体，藉由服务的表现形式来荣耀牠。

看着恐惧同时询问，“我试图控制什么？”最好明白这只是一个我们总是在控制任何事的错觉。并非实体们没有选择的自由，而是实相避开你所喜欢的幻象，这实相是万物皆为单一流动源头的一部分，而该源头属于活耀，创造，美丽和充满生气的光之海。所有的流动进入对方，流过彼此，流过自我，无论这流动经验什么情形，不仅是经验到和谐或是外在美丽，而且是完美的。

你们每个人，如同一点火花，感觉自己是不完美和处于危险中。这会阻止你的光之火花无法加入内心合一的分享。实体们唯一拥有的控制并不是在事件上，而是在面对提供的催化剂所选择有技巧的行动。

因此，假如你内心理解，聆听和分析这个人在意图控制什么和用什么方式，那就是一个好的开始。然而，这必须不断扎根在持续性信心之中，并且觉知除非当一个人致力于可以提供个人最高和最好的志业，否则他没有控制权。我们感觉我们对彼此向外伸出双手，但事实上我们是向内伸出双手以释放自己脱离对未知的恐惧，这状况仅部分地显露在其他自我身上，或来自先前经验过的失控情境或事物中。真实的自由属于全心奉献和绝对信实的寻求者。

我们是 Q'uo，群体，再次开启六方会谈[3]。我们在爱与光中离开这个器皿。

亚伦：我是亚伦。如此地讨论我觉得很美妙，因为 Q'uo 的想法扩展我自己的思维，而我认为这互惠是真实的。

Q'uo 提到二件事情，我想采取不同的观点。一个是恐惧和分离的关系。涉及那自我的自我灵性体没有恐惧。恐惧总是属于一个被感受到的其他自我。

这里产生二种分离。一种是自我和其他人分离的错觉，一种是和自我的分离。让我们分别说明。首先让我们回到一个人带着生气的脸孔靠近你的事件，而这个人将以某种方式攻击或伤害你的恐惧感觉。当然，这是需要保护自我。如同 Q'uo 所指出，肉体渴望延续自己，然而接近你的人并不是另一个人，

这只是单一心和意，如你一般；造物主的一个面向，如你一般。

因为一个人感觉另一个人的伤害，然而这就滑入了恐惧里。接近恐惧较有技巧和创意的方法是提醒自我这是自己的一种忿怒观点，并且对待接近你的忿怒如同你对待自己的忿怒。如果你已经学得有技巧地处理自己的忿怒，（你知道）你自己的忿怒无法伤害你，别人的忿怒无法伤害你。而是分离错觉创造防卫状态，将忿怒升级为一只伤害人的幽灵。

让我们回到昨天早上，我请你们想象将爱视为同心圆，将恐惧和愤怒视为尖锐点的浮现。

当你看见这些尖锐点浮现时，了解到这只是自己的一个层面而不是另一个人，不是这个人的忿怒或恐惧而只是愤怒或恐惧，你可以被这同心圆持续地拥抱，并且将这些同心圆送给那位忿怒的存有。每个尖锐点碰撞你送出去的柔软的圆。

只要你拉回来并且开始感觉分离会使你感觉受到攻击，然后你开始将自己的尖锐点送出去。从我的观点，我只看到光的战斗剑一尖锐点刺伤彼此并且没有什么东西可以软化这些点。

其次，什么是和自我的分离？自我，最深的自我，是爱。纯净的灵性体感受全然的爱。当恐惧升起时在自我之内总有一个分离。这儿我只是解释更多在今晚集会中我提出的内容～一个人的自我分离创造碎裂的状态，灵性体送出爱而情绪和心智体感到需要。然而，这种感觉对自我是很大的苦恼，因为知晓合一和爱是最深层的真理，它却被限制、撕毁和分离。这个存有变得四分五裂，远离灵性体。当你和那爱的感觉分离，如此强烈的怀疑升起使你非常难回到爱。你知道内在在发生什么，但是很难停止它。

在任何时刻，一个人必须珍惜自己。只要恐惧被注意到，第一步必须做的是以爱拥抱受到那受惊吓的存有，因而减少了碎裂程度，以致于这个人可以回到自我中心而且再次感觉与造物主和万物同在，知道自己无法被伤害。

通常你觉得恐惧是保护你的情绪。你穿越马路突然看见卡车冲向你。这是设想“假使它撞上我呢”的瞬间恐怖，你快速地离开。这是真的，在化学层面身体对这种恐惧做出快速反应。但恐惧是不需要的，而事实上恐惧相反于最适当的反应。

让我们举例：这是真的，一个人移出卡车的跑道而你不会想站在马路中央，当适当的行动是移动时，送爱给这个恐惧，由于希望肉体免于恐惧的爱，恐惧不会扩大。恐惧削弱而爱增长了。你没有时间分析危险性。以某种方式肉身存有必须行动来保存自己。但这不需要成为一个恐惧的问题，仅是一个智慧的问题；再次地，智慧在爱中滋长。

Q'uo 谈到卡拉的恐惧和分离感。透过分离感保护肉体的意图增加了分离。你们每个人愿意仔细地检视适合你自己需求的例子，而且看到以恐惧来保护身体是不需要的吗？当你知道你和万物的合一状态，真正理解没有分离的自我，每一次你看到分离浮现时，你提醒自己这是分离的声音同时允许分离的幻象消失。这并不期待具肉身存有总是能将这想法记在心理。然而你越接近它，你的恐惧较不会使你瘫痪而你将会发现更多的自由。

我想补充一点，恐惧藉由对自己和他人的慈爱被平衡。这是自我能培养的特质。当一个人看见分离的自我时，每次感到恐惧时，提醒自己这恐惧是一个错觉，这是有帮助的。你可以承认这错觉，然后不仅送爱给恐惧的自己，也给自己恐惧的事物。除此之外，开始注意时时刻刻一个人不必感到恐惧。当一个人处于某些威胁的情境时，往往会以爱来回应这种情况。真的，你们每个人所做的远多于带着恐惧或是愤怒或是分离的反应。你不必注意这反应，它会流逝。然而慈爱是一株微小、温柔的幼苗；必须被培养。在可能

驱使你朝向分离的情境中，你能够开始将每次的注意力以爱的方式回应吗？你如此做并非骄傲地称赞自己有爱的反应，而是在你内心培育爱的幼苗并且鼓励它开花。

假如你们觉得合适，关于恐惧，还有许多我可以谈论的，但是想在这里结束可以让 Q'uo 或是其他人述说其他的问题或评论。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo，在喜悦、爱与光中再次问候每个人。

寻道者如何学习成长为冒险的和无畏的宇宙公民呢？一个很好的资源是人们自己的不完美记忆；因为恐惧只是外在偶发事件催化剂的最顶层，在大部分的例子，催化剂可能是相似或是反复情况的七层中的第七或七十次，情境的恐惧结束于有洞察力的判断。恐惧的宗谱线可以一路追溯到你们的圣经中谁生下谁的漫长表列。藉由温文和正确地评估，大部分最新的恐惧能被有效地工作同时包含分辨先前相似的经验。实际上大量的重复经验可被视为是重复的模式；当一个人脱去记忆的一片片洋葱外层，这个人最终到达恐惧的最初源头。

我们可能无法原谅自己有着目前的恐惧，然而我们或许可以凝视这个无助的婴儿，怜悯地看到无助意识的全然依赖。婴儿选择了给予他们恐惧的父母亲，也就是说，需要的渴望不会被满足。无法说话。无法写字。对于新生儿而言，甚至独自行动都难以想象。婴儿通常经验纯粹恐怖的领域。在幻象中既然婴儿是一个非常小的宇宙，由于完全没有能力去控制清洁、充分营养和舒适的情况，恐惧是根深蒂固。

我们不鼓励回溯的练习去发现目前恐惧的根源，如任何类型的室内猜谜游戏或娱乐。当每个恐惧追寻到根源，这根源是如此坚固，宛如是循环模式所形成扭曲的一生。

当一个人发现恐惧的根源，然后他能够觉察那失落的部分身分。然而，如同穿一双不合脚的旧鞋子，存有们倾向坚忍地接受恐惧。和自我完全和清晰的沟通将更为有帮助。每个自我有一位观察者，这是自我的一部份，而自我与观察者是完整统一的。当一个人正要根除那个部分身分时，避免对自我的存在做出暴力行为是个艺术。因此，这过程必须被礼貌地和高尚地完成，如同亚伦所说的，温和地剥去不必要的细微阻塞。因此，一个人可以在没有伴随的暴力之下拥有灵性的净化而达到身、心、灵统一的整体。

也许对每个自我最大的痛苦是这无法避免的罪恶感，这是你们所说的人类显化存在经验的一部份。

我是 Q'uo，再次地，我们在爱与光中离开这个器皿，所有其他实体可以自由地在这至为重要的主题上共同工作。

亚伦：感谢我的灵性朋友和兄弟/姐妹的自我，我想谈论 Q'uo 所提出的婴儿的概念和婴儿感觉到的恐怖经验。恐怖的感觉似乎是内建的人类经验，然而他必须询问“为什么？”假如一个人无法避免身为人类的恐惧经验，然后他必须假定被给予的经验是有原因的；或许看到更深的理由以帮助人们以更多爱的方式接受恐惧。回到这个想法：恐惧不是问题，你和恐惧的关系

才是问题。婴儿对恐惧的关系必然是一种厌恶。它需求，如 Q'uo 所指出，假如这些需求没有立刻被满足，他没有方法可以表达哭泣背后的痛苦。所以婴儿学会恐惧和感觉自己是分离的，只要他被喂养并且没有感到需要的升起，也就没有与母亲的分离感。但是每次需求升起而没有立即满足，在这幻象中他开始感觉是一个分离的自我，而自我就凝固起来了。

亲爱的，当然这对人类经验而言是必须的，否则不会给予这经验。假如你投胎时没有罩纱遮盖你，你仍保有充分的灵性知晓，假如这个分离的幻象没有发生，那么在这地球的层面上，你将不会有所学习。在这层面和灵性层面是没有区别的，除了你以肉身存在，然而在这个身体中，若没有分离幻象和拥有充分灵性觉知，意味着你无法学习这辈子要教导你的课题。你能了解这些吗？

所以我请求你们开始拥抱恐惧，视为是一项教导你的礼物。当它升起时，不是与它奋战或是讨厌它，而是对它轻声说出“感谢你”。让恐惧对你说我们是合一而且没有分离。回到这个核心让它成为一个提醒，你们是单一心和意的部份，而不是将恐惧经验视为切断你的心与意一把剑。以爱和感激对待恐惧的教导。

你们对于已谈论或是尚未谈论有任何特定的疑问吗？这就是全部。

卡拉：亚伦，我认为自己是一位完美主义者，看到恐惧是来自无法达到自己的理想。这似乎表明成为完美主义者是不明智的；然而，我发现除非一个人瞄准目标，否则不会开始接近它。我不是意指残酷地驱使自己去明显地无法做的事。除开任何情况，它更多是存在主义的问题，关于完美主义的价值，关于生活在神圣生命中，这是我最大的帮手，同时确实也是我最破坏性的恶行：自我批判。我看见自己没有藉由持续询问什么对我是最好的来追随生命之流，因为我总是看着自己，然而这态度对我在训练自我上帮助极大，我似乎能够变成接受在更深、更深的怜悯层面。亚伦，你愿意评论吗？我乐意倾听。谢谢你。

亚伦：亲爱的，你所说的完美主义者的特性来自二个不同之处。它可以是恐惧之声或是爱之声。如你已指出，它帮助你实现你的理想，成为你最棒的自己，掌握你面前的事物。在你面前你正掌握着无限的和完美的灵魂。你看见完美的影像而且知道肉体形式不能达到全然的完美，然而就真实意义而言，它已经达到了。你早已是你将是的一切，而且一直都是。这里我们进入同时性的问题，此时我将不会更深入探讨。你们全部熟悉我说的一般观念，在你前方那怀有理想的自我和正在寻求的自我并没有分别，这个自我跪在基督画像前祷告，正在理解人类爱、怜悯的深度和宽恕的能力，知晓人类本身拥有潜力，而且经由许多世的学习达到这种潜能，不在这密度而在更远处的灵性道路纯洁、无条件的爱之水平。

然后，有种完美主义来自恐惧之声，它不会举起我们的理想形象，而是一个贬低的声音。它表达的是不接纳。它表达一个人在这次转世和其他转世中多次挫败的成长历史，许多次被自我和其他自我所拒绝接纳。

一种完美的声音在表达最终的成功，因为它知道，完全地知道，它已经是完美了。另一种声音在述说失败，因为它看到肉体显化全部是受到限制的。所以，

在你生活中的任何事情，这不是完美主义的问题而是它来自何处，它的声音正在述说什么。

刚才的描述不只对完美主义是真的，还包括你生活中所有的质量。服务的渴望自脑海中浮现。前几天我们谈到这种渴望来自爱的声音或是恐惧的声音。恐惧的声音扭曲一个人的能力、撕裂自我和增加无助感和限制感。爱的声音开启自我，引导人们尽所能的成为最棒的自己，而且当由于身为人而无法做更多时，触动深深接纳和怜悯感觉。

你要我在这主题谈论更多，或我已经回答你的问题了吗？

卡拉：不用了，谢谢你，亚伦。这就够了。

亚伦：我的朋友，你们每个人内在都拥有大量的智慧。我理解当这些通讯集会举行时，你们焦虑地想要听我们的想法，然而你们的想法同样也会引起你更伟大的深奥理解。因此，不仅是问题，评论也是适当的。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。我们安住在爱与光中，而且将雕塑这次极度愉快集会的最后想法。

今天芭芭拉和卡拉谈论祈祷丸的概念。这观念可以想象是对一个单纯被觉察到情况的认可和尊重，芭芭拉清楚了解外在-平面接触的特殊情况，这不像内在-平面接触，这是曾经显化在这星球的老师们的荣幸并且无法伤害自我，因为这是特殊意识领域的内在能量网。在某些层面[内在-平面接触]已被自我接受否则它无法具体呈现。

有许多外在-平面的影响作用在存有们上头。例如，许多人使用占星术做为更了解事情的方法，因为灵魂进入肉体载具确切的时刻必须是未知的，占星术将会明显地不精确并且只有对映射出催化剂正影响的地理位置或邻近区域有帮助。

不论个人情况会是什么，祈祷的工具～沉思，冥想，灵感和所有直觉的特性～都大有帮助。外在-平面的汇合点来自星星，银河和实际上已觉察的所有外在意识。当肯定和祈祷时，因为人们专注在敬神中，人们能经验无畏；在那敬神的时刻所有的事都摆一边。有人建议无休止地祷告，这是极好的忠告，因为透过这个器皿说话的外在-平面的存有是影响该自我的宇宙能量。在不断的回忆、爱和礼赞无限太一的持续性『治疗式』冥想中，一个人更有巧妙的感知能力，他的有意识觉察有更多合一的共鸣，相较于没有祈祷的状态而言。

尊敬和荣耀自我对天粮的需要。假如正面和负面的外在-平面存有像宇宙影响一样倾泻在所有实体上头，假如要维持自由意志，自我必须是独立的和深思的；最重要的是，恐惧是无趣的。

愿你们每个人发现温柔和柔情重新创造和重新体验无助的和受到残害的婴孩，他的空间一次次地被入侵，他的需求在某些部分得不到充分地满足。务必温柔和耐心地对待，记得要忆起太一无限造物主，祂的本质是无限的爱，祂的每一个显化是光。我们向你们致意，在太一无限造物主的爱与光中祝福这一切。

容我们 Q'uo 为亚伦发言，感谢每一位对造物主的热爱和对他人的服务，呼求我们到此，同时给予我们这不可思议的经验去量测这一个核心问题。我们发现和亚伦工作是愉快的，在这存有面前我们感到谦卑。我们给予我们的祝福和我们的爱、我们的平安和喜悦，我们的爱和光。在一切万有中离开你们，从未真正离开，只是退去以致我们正向的雨滴不会落在毫无准备的心上头。

Adonai. Adonai. 我是 Q'uo。

原注

[1] 以下网址定义阿卡西纪录为：

www.themystica.com/mystica/articles/a/akashic_records.htm

“一个神智学语词提到宇宙的文件系统，纪录每个发生的思想、语言与行为。这纪录被铭印在一个微妙的物质上称为阿卡莎[或 Soniferous Ether]。在印度教的神秘主义阿卡莎被视为是自然界的主要本源，从这里其他的四种自然本源，火、风、地、水被创造。这五个本源同时象征人类的五种感官。”

[2] 因为肩膀常爆发关节炎的疼痛，卡拉松散地绑了她的双手以致于不会被轻率的手势伤害到她的肩膀。

[3] sextalogue 是一种六个人之间的会谈。

(c)2011 Translated by M.D.

Reviewed by the X.

Q'uo 文集 第 11-7 篇：杰克的魔豆

Copyright 2003 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的 Q'uo 演说，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周日冥想

2003 年一月 5 日

小组问题：我们今天的问题和我们星球的网格有关。我们正从第三密度移动进入第四密度，我们假设这个网格需要某种关注，某种集中的能量；我们想要在冥想状态中提供，并且我们能够在日常生活中产出怜悯或慈悲或爱或宽恕，达到相同的效果。我们想要 Q'uo 给予我们某种想法，关于我们如何能够在这方面有所服务，在日常生活中，处理每日催化剂过程中，带着我们的变貌和服务的渴望，以及有时候感觉东西实在太多了，持续强化网格-通往第四密度的道路。

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

我们认为自己是[该器皿的老师称为]神性原则的一部分，你们那同样的部分[也属于神性原则]呼叫我们来到这里。在这种焦点和极性相似的交通振动中，我们彼此连结，并发现自己处在一个最蒙福和愉悦的状态中，和你们一起分享这段寻求时光。我们感谢有这个荣幸被你们呼叫，也感谢这个器皿藉由谨慎地调频和挑战定义我们的特性。我们大大地感激这个谨慎的调频连接过程，允许我们和这个特殊的生化器皿[容我们

说，一种比较复杂的管乐器]经验清晰的通讯。在这个例子中，该器皿也是这首歌的作曲者，创作一个美妙的语境，使我们在其中工作形塑叫做文字的尴尬包裹；试图去讲述那些超过任何文字极限的概念。

我们只要求每位读者从我们分享的想法中拿取合理和有益的部份，把其他部分丢在后面，因为我们并非权威，毋宁是邻居和共同创造者，和你们一起分享经验。

今天，我们乐于同你们谈论形而上的铺筑道路。首先我们愿评论时间的概念，因为接下来我们要说的许多东西有一种特定的音色，在有限的脉络中才有意义，那就是虚幻的空间/时间脉络。形而上的宇宙不是空间/时间宇宙，于是一个关乎形而上之物理层面的询问牵引的回应必然横跨空间/时间和时间/空间的考量。

这个器皿感兴趣的是外在的行动主义，它特别仰赖一个信息网路和时间/空间事件投射到空间/时间的资料。(然而)，如果一个人聚焦在空间/时间连续体及其虚幻的演进过程[容我们说]，形而上结构的能量就渐渐退去；一个人越是努力去和空间/时间的事件与价值互动，他的工作作用在时间/空间连续体的效应就越不直接；对于每一个试图体现空间/时间和时间/空间连结的实体而言，得考量这点。

在这方面，我们愿陈述我们的观察：在这个关键时刻，一个忠信的光之战士面前最有挑战的敌人肯定是以恐惧为基础的担忧。在你们的幻象中，在各种空间/时间事件开展的过程，有些实体会产生基于恐惧的回应；我们不会批评或指责这些实体。当然，从表面上看，一些重大的议题指出特定的灾难，令人担忧。

从我们的观点，做为从外面观察这个地球文化的实体，我们愿陈述另一种观察，可能逃离你们注意的一点，在你们明文记载的历史中，只有很少的几年是完全没有天灾、灾祸、战争的。同时，在你们的历史中，任何一个时间都有宽广的选项去解决所有人们感知的问题。

那些看起来值得深感恐惧的东西，从另一个水平看却是最可以确切拥抱的东西；因为正是在挑战和崭新的时期，一个人开始学习自我的知识，感到惊奇、鼓励、得力、更新；透过这些经验，一个人逐渐学习自我的深度、感情、希望、梦想。

你恐惧饥饿吗？那么，当饥饿的时间来到，拿起你拥有的一点东西，为了大家的利益给出去，接着你将发现你可以创造五饼二鱼的奇迹。

你恐惧寒冷吗？振作起来，当你感到寒冷，前往其他也感到寒冷的同伴，拥抱他们；在一起你们可以度过寒夜，同时知晓另一个同伴的心。

你恐惧一无所有？振作起来，因为所有实体真的不拥有什么，而只是分享来到他们身边的东西，那些透过环境、投胎前的请求、学习的渴望来到他们面前的东西。

你恐惧不足？拥抱感恩和感激，面对贫困的时候，数算任何你拥有的微小东西，每一个都是祝福；接着你将发现自己无尽地给予感谢。

一旦感激和感恩的双眼被打开，一个拥有真实、诚实、欢喜之心的人可以越来越容易看见所有情境都值得

得感谢；一个似乎是艰难的情境，稍后将被揭露为一个良医，因为它切开那些埋藏在深处的脓疮。

每个实体都曾在自己的道路上放置那些看起来很像绊脚石和巨大苦难的东西，从完美逻辑和理智的角度，它们的确是如此。我们并不认为解除恐惧是个逻辑的过程；我们毋宁认为，生活过程对于一个特定灵魂的冲击取决于该灵魂的观点和态度。我们认为观点和态度是强有力的，若一个人要成为一个有效运作的结晶体，它具有中心的地位；这样一个结晶体透过个人意图接收无限造物主的祝福和光芒，接着转化送入行星的第四/第三-密度连结，点亮第四密度网格。

因此，解除恐惧是一个可观和强力的资源，一个值得追求的资源。

解除恐惧的方式通常跟越来越多地觉察恐惧如何在天线网络[由你的个人感知结构呈现]中嵌入其触发点：第一、第二、第三、第四等等。资料输入心智之后，心智划分各个项目的优先级，决定它将获得什么东西。

感知的过程远远不是表面的样子，实体并非用耳朵听，也不是用双眼看，毋宁是形成一个数字化的信息网路，不只是当下此刻的网格，还包括先前组织的期待网格。当一个人改变期待网格的排列优先级软件[容我们如此说]，就改变了他接收到的信息封包。

在某种程度上，我们以非常机械的方式讲话，不过心智沿着逻辑、机械、惯常的路线工作；一旦当它可以决定优先事项，它会走捷径。移动进入自我内的排列优先级之机制是深层工作，需要很多时间培养自我觉察。所以，这是个长程目标，因为恐惧不是爱的缺席，也不是爱的尽头遗留的东西。恐惧是爱的黑暗面，恐惧有它的正统地位，一个人必须在自我内拥抱它，请求它提供其天赋给光使用。

当一个人面对恐惧，恐惧变成勇气；那只造成恐惧的狼，与其逃离牠或杀害牠，毋宁邀请牠进入你的心，疼爱、理解、接纳、迷住牠。

我们请求你们成为自己的说书人，告诉你自己男女豪杰[也就是你本人]的故事，一个犯过许多错误的光之勇士，每天必须洗烫服装的勇士，虽然服装有些宽松，努力徒劳无功，自我的故事向前行，如同一个不退出的战士，绝不为了对抗什么而战，而是为了拥护什么而战。

凝视那些恐惧的反应，询问你最聪慧和精明的自我，你可以发挥什么创意去瞄准、理解、同理每一个恐惧矢量的思维；不是将它根除，也不批判自我的恐惧反应；而是悲悯那个涉入血、肉、骨之幻象的实体。

每个实体都将从第三密度经验中灭亡。容我们说，恐惧的来源，所有其他恐惧的父母，即是停止存在的恐惧。藉由信心，我们请每个实体自行认定：既然死亡是不可避免的，花时间去恐惧死亡值得吗？或者，把恐惧死亡的故事转变为热爱活着的每一天的故事？

依据空间/时间的观点，时间是个幻象，不过你们每个人正居住在这个幻象之中；就在此生中你们每个人正在行动；确实，这是一段非常强烈的蜕变和改变时期。

已经发生许多天然的、人为的、政治的大灾难，你可

以看见这些势力和能量变得更为尖锐和鲜明。

拥抱这段时期，保持坚定不移，成为光之传感器 (transducers)，确保移动进入网格的能量由爱构成。当一个实体的心能够放松，将自己从恐惧中释放，它变成柔软、肥沃的土壤，允许爱之种子发芽茁壮成为高耸的豆茎，构成天和地之间的阶梯。每个读者都知晓杰克和魔豆的故事，这个实体用他的母牛去交换魔法的种子，接着他回家种植这些种子，接着它们成长为衔接另一个世界的魔法豆茎。他拥有信心，以一种非常非物质的方式卖掉母牛换取魔豆；执行光之工作者的任务，培育连结第三和第四密度的豆茎。魔豆就是信心的种子，你们每个人都在温柔地照顾那魔法种子，虽然有时候自己没意识到该过程。当魔法种子发芽之际，也就是自我的神性原则[非个人部份]之开端。

当一个人可以看见自己如同一个神职或魔法人物，那么他能够从一个形而上的位置出发，同时拥抱时间/空间的价值。这是释放恐惧的另一面，那就是一种修为，持续地记得爱，持续地记得自己是谁，持续地记得为什么自己在这里。

我们即将结束主要的讨论，稍微碰触这个器皿的兴趣，她具体地想要成立实质的机构去帮助第四密度或基督网格变得更强壮；帮助巩固这个世界和下一个世界的连结。你们可以从我们的宇宙性演讲看出大部分的工作跟心智的状态有关，跟爱的能量有关。心智的状态总是该实体的选择，的确，它构成灵魂待在肉体这一生最伟大和接连不断的选择，你的思维要安顿在哪里，在爱中 或 在恐惧中？

当一个人看见自己身处恐惧中，不要遗弃自我，不要更正自我，毋宁跟自我坐在一起，注视该恐惧，让它自由来去，让它冲洗你，看见自我是可渗透的、可痊愈的、易犯错的；但也是一个闪耀的英雄 正在面对最惊人的对手。

这是你的故事；我们请求你坚持到底，我们请求你把自己想得好一些。

S 实体在传讯时很喜欢创造一个共同的结尾，正如同这个器皿喜欢使用那些意味在造物主中再会和平安的话语 做为结尾。S 实体结束传讯时会说：“好好地玩在一块儿”，这是一句伟大的铺筑道路的声明。那些跟自己和彼此都玩得很开心的实体正在荣耀造物主和合一之原力；祂将释放恐惧并开启心轮。

此时 我们感谢这个器皿的服务，并转移这个通讯到 Jim 实体上头，在爱与光中离开这个器皿。我们是 Q'uo 群体。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我们在爱与光中透过这个器皿向你们致意。我们很荣幸地请教各位是否有其他询问，好让我们在这次的工作集会中谈论？

S：我有个问题，在每次我们和你们共度的冥想之后，我们献上那些可能有需要的朋友和亲人[1]，但由于我们并未每次都告知他们这件事，这样是否会被认为有违反自由意志之嫌？

我是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的弟兄。太一造物

者有个礼物，那就是所有实体皆可取用的普那(prana)或爱之能量；那是太一造物者给予生命的质量之一。当一个人作为另一个人的福祉祈祷，则增添了这种能量。因此，该实体有自由意志去工作这些在日常活动中获得的能量，或许 因着那些祈祷的人获得增强；但该实体通常在没有觉察的情况下利用这些能量。

是否有其他的询问，我的弟兄？

S：最后一个，我似乎对石英晶体有很大的好感。我想问你散发的任何光芒告知原因，不管是前世的影晌，或各种能量的效应，或任何我可以沉思的话语？我是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的弟兄。我们发现一些普遍的信息是可以分享而不致冒犯(自由意志)的。我们认为在你的转世模式中，特别偏爱这种沟通和治疗手段，你曾在不同的转世中以各种方式利用它们。因此，在你的存有内有一部分的学习和服务对这些结晶实体共振，它们的能量可以增强一个人的健康和活力；配合精确的几何配置，可以使用这些结晶实体来治疗、通讯、远观(far-seeing)，容我们说。

是否有其他的询问，我的弟兄？

S：没有了，谢谢。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的弟兄。此时是否有另一个询问？

Carla：我只想问这个，既然这是我的问题，也是我传讯关于网格的资料，是否有任何东西因为我的偏见而没有传递的？如果有，请透过 Jim 实体传递，我乐于倾听。

我是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的姊妹。不，我们不想要过度称赞你做为器皿的能力。我们认为有一个清晰的入口位于你的存有之中，我们利用它讲述我们的想法。我们没有感觉什么扭曲或迟疑或偏见会阻碍我们沟通的能力，或阻碍我们想沟通的东西。

是否有进一步的询问，我的姊妹？

Carla，没有，非常感谢你们；感谢你们的标示。我将很仔细地观看这篇传讯。
(没有其他询问)

我是 Q'uo，我们至为感激每位成员参与这个寻求圈，我们再次感谢你们 邀请我们加入你们，一起行走在这条道路上，彼此一起冥想、服务、强化渴望、敞开心胸分享。

我们是你们知晓的 Q'uo 群体。此时 我们在太一无限造物者的爱与无可言喻之光中离开你们。

Adonai，我的朋友。Adonai。

原注

[1] L/L 研究中心在每次冥想聚会结束后，有个仪式释放储存的光，同时将那些我们想要献上治疗祈祷的名字置放在光中。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Copyright 2004 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周三冥想, 首次集会

1974 年 2 月 27 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn, 朋友们, 我在无限造物者的爱与光中向你们致意。十分荣幸再次和你们同在, 我们总是非常荣幸能够对那些愿意聆听我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]的地球人讲话。

今天傍晚, 我要对你们谈一个你们肯定都感兴趣的课题, 那就是我们同你们的接触。你们目前知晓的接触是一种心电感应式接触。你们只需要在冥想中帮助自己接触我们的思想, 你可以说它是一个心智调频的过程。当你在冥想时, 杂念减少, 于是我们比较容易接触你们。另外, 如果你不渴望这些接触, 你不会接收到它们。

这个器皿已清除心智中其他念头, 允许我使用他的心智[好比一个转播站]快速说话, 这需要一些练习, 对于新进的器皿是相当困难的。为此, 对于新进的器皿我们使用更多的肌肉控制, 并且以较慢的速度运作。

在未来, 我们将以更直接的方式接触你们。现在我们想要这么做, 但目前的情况是不可能的。

为了更广泛地接收这些通讯, 你们需要练习, 我将在此时转移通讯到这个团体的其他器皿。

(R 传讯)

我是 Hatonn, 再次地, 我在无限造物者的爱与光中向你们致意。和我们更直接的接触前提是一种更高的灵性意识, 如果你们渴望这个结果, 你们团体的心智发展将是必须的。这也是为什么我们建议团体冥想。

我将试图使用另一个较新的器皿。

(Don 传讯)

我和这个器皿同在, 我是 Hatonn。我和器皿 D 有困难。你们只需要放松, 允许你自己陈述思想。我将使用这个器皿更正任何新进器皿所犯的任何错误。

我将花一小段时间谈论传讯的过程。我们能够充分地控制你的肌肉行动, 我们植入一个想法, 同时创造一个肌肉反应, 这样会促使你说出目前想的东西。在大多数情况, 我们不能精确地形成每个字。某些器皿可以做到, 但需要非常漫长的时间去发展。

此时 我将尝试透过器皿 D 去传导一个通讯。

(D 传讯)

我是 Hatonn, 我是 Hatonn, 我是... 我... 我是 Hatonn。我正面临一个困难(时期)... 我是 Hatonn, 我多么努力地尝试, 多么努力地尝试却受到抗拒。我希望可以达成一个更平顺的接触。因为你的心智没有集中, 我正遭遇麻烦。我感到抱歉, 我是 Hatonn, 我正遭遇麻烦。我... 我将离开。Adonai。

(Don 传讯)

朋友们, 我和你们都在无限造物者的爱与光中。我对于使用器皿 D 的能力感到满意, 他先前抗拒我, 对于新进的器皿, 要分别他的想法和我的想法是困难的。这并不太重要, 因为我们可以更正。

一个器皿只需要清空他的心智, 不要尝试分析每一个进入心智的念头, 单纯地说出它, 保持清晰的心智。如果一个人要成为快速且流利的管道, 他必须学习这个技巧。

此时 这个器皿正在接收我们给予的概念, 在某个程度上 他能够使用自己的话语说出这些概念。如果他说的东西有时候不大连贯, 那是因为他正在放松, 并未使用他的智力去精确地组合字句。

为此 你们发现这些讯息比较不像一份英文原稿。无论如何, 它们是思想, 我们尝试给予的概念才是重点, 而不是陈述它们的方式。

你们会注意到这个器皿说的速度很快, 唯一的原因就是他并不试图去分析他说的东西, 他单纯地说出来。我并未使用言语, 我使用概念, 这些概念铭印在器皿的心智上, 接着立即转换为你们的语言。

我们目前给予的概念是这个器皿早已知道的, 所以他可以很容易地转达相似的讯息给新进的管道。

有时候, 某些讯息是该器皿不完全熟悉的, 这就需要更多时间, 特定的字汇是该器皿不熟悉的, 那么, 使用肌肉控制就是必须的。

无论如何, 随着你在通讯过程中逐渐获得自信和能力, 你将能够述说你不太熟悉的字汇, 好比适当的名字和地方。

现在 请耐心等待, 放松, 允许你说出那进入心智的思想。

我将做个示范, 如果器皿 R 愿意放松, 允许我尝试更快速地透过他说话。现在我将转移通讯到器皿 R 那儿。

(R 传讯)

我和这个器皿同在, 我是 Hatonn。在未来, 你们有可能更快速地讲述, 只要你放松并允许思想自由地流过我。你们必须放松, 不要绷紧神经。这个器皿在传导我们的思想就有紧张的倾向。每一次他变得紧张, 他注意到自己就越难接收我们的思想。

我们了解这过程是困难的, 因为你们受到制约去相信——你必须付出努力去使用心智。然而, 你只需要让这些思想流过我。

当你越来越精通于传导我们的思想, 你将能够接收和

传导更多样化的信息。

当你们拥有更大的能力，我们想要给予你们更具体的信息，更高的灵性信息。我们想要给予你们的概念，对于你们星球的正规意见池塘而言 是相当陌生的。我将转移到另一个器皿。

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn。朋友们，我和你们都在无限造物者的爱与光中。

我是 Hatonn，关于这个傍晚发展通讯管道的进度，我感到十分高兴。因为，我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]需要许多通讯管道传达我们的思想给这个星球的人群。在不久的将来，许多地球人将渴望聆听我们想要说的话。目前，这个星球的人群尚未觉察实相；为此 没有很多人寻求我们要述说的话语。无论如何，许多沉睡的人很快将开始甦醒。

朋友们，给予你们人群这份信息的钥匙是渴望，因为这是宇宙计划的方式。

宇宙计划让那些渴望的人获得他们渴望的东西。同时，他们可以自行评估它的真实价值。真理总是不变的，然而，不同的个体在不同时期以不同方式诠释真理。为此 我们必须透过你们这般的管道去给出真理。我们不想要强迫你们人群接受我们对真理的理解；如果我们直接接触人群，就会发生这样的结果。我们不想要被你们想成造物主之真理的终极代表。

我们想要你们人群可以凭自己的意志决定接受或拒绝我们的想法。就我们的理解，这是全人类灵性进化的一个必要条款：他所在的位置可以接受或拒绝什么东西对于进化是必须的。唯有以这种方式，他才可以知晓造物主之真理——该单一的真理即是宇宙造物，造物的爱之真理。

一个人必须从内在领悟，无法从外在铭印。我们正试图去刺激你们人群去寻求内在的真理。

这似乎是个靠近这个星球的人群的奇怪方式，或许它是奇怪的。当你从盛行于地球上的思考结构来观看，它是奇怪的。从我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]的观点看并不奇怪。我们已相当详细地研读无限天父的造物，我们发现个体的寻求总有各种进化的阶段。我们也仍在寻求，我们的寻求跟地球人的寻求有些不同。此时 我们寻求真理的方式就是来到你们人群当中，透过你们这般的管道提供我们理解的真理；在这过程中 我们发现自己度真理的理解也随之成长。

花时间冥想，学习去理解我们的思想，不管是你透过传讯的方式[好比这个器皿]讲出来；或是你在冥想中理解它。我们只要求你们人群一个东西——给予我们理解。朋友们，透过冥想 你可以做到。这是我们对于如何获致理解之理解。

今天傍晚，和你们相处是很大的荣幸。我是 Hatonn，我是 Hatonn。在我离开你们之前，我想要表达对 Carla 实体的问候。我对这次无法遇见她感到遗憾。无论如何，我全时间和她同在。我是 Hatonn，此时 我将离开这个器皿。我在无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai Vasu.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-9 篇: 光之良药(上)

Medicines of Light: Protection and Healing from Radiation Poisoning, Neurotoxins, Bacteria and Viruses.

A Hathor Planetary Message through Tom Kenyon
英文原文:

<http://tomkenyon.com/medicines-of-light>

日文连结:

<http://tomkenyon.com/japanese-light-medicine>

随着纽西兰的地震，紧接着日本的地震，很清楚的，你们已进入混乱节点*的更复杂阶段。

(*参照-<http://tomkenyon.com/chaotic-nodes>)

我们想要传授一个保护和治疗的方法，和辐射毒害和其他肉体状况有关；我们称呼它为光之良药。

这明显和目前在日本显露的事件有关，无论如何，当未来的地球变动一一呈现，你们可能在不久的将来，在世界其他位置面临类似的挑战。

这个方法将协助你们同时保护和治疗自己离开辐射能，还包括神经毒素、细菌和病毒的突变形态(的伤害)。从我们的观点，你们可以预期这些事件在不远的未来轴上更多地发生。

这个方法涉及连结你的天堂灵魂(Celestial Soul)，又称为 BA。这个行动是去连接光之领域[你存有的一部分]。

每一个存在于你们宇宙的东西都可以被视为光之能量表达——甚至你们最稠密的物质形态本质上也是光的一种形式。

你以这个方法连结天堂灵魂，持守你的意图和期待，祂将赋予你一种保护和治疗的能量。怀着感激和感谢的情感振动，你将这份意图送给天堂灵魂。这个单纯的振动共鸣可以启动你存有的较高层面。

一旦你结合感激和感谢传送这份意图给天堂灵魂，你转换觉察进入心轮，接收治疗或保护的进入心轮。你可能经验这股能量为一道光，或几何图样，或你可能感觉一种能量下降的过程。你也可能单纯地经验这股能量为一个想法/感觉。

一旦你的心轮接收到这股能量，你就准备好发送它。到了这个阶段，你将需要一些纯净的水，因为水可以极为良好地保持这种信息。

你的双手握住一个水的容器，透过意图，你将心轮内的能量传送到双臂，进入双手，再透过双手中心的脉轮将能量送入水中。

我们建议你重复这个程序三次，以扩大这股能量。然后你喝下这杯水。这水弥漫在你身体中的水元素当中，接着治疗和保护的最终进入每个细胞。透过这个行动，你正在限定光的用途，促使它下降穿过你身体的中央通道，进入心轮，接着传送它进入水元素。水的意识接受这股能量，当你喝下它，身体接收该能量。

如果你发觉自己正暴露在辐射能底下，你可以进行刚才描述的这个程序，限定那从 BA 降下的能量去保护和治理你，免于任何可能的辐射毒害。如果你有其他保护自己的手段，明显地 你也应该使用它们；但如果你一无所有，只剩下自己的意识，你仍可以保护和治理自己。

如果你已遭受神经毒素的感染，你可以进行同样的程序。如果你处在流行病[涉及细菌或病毒感染]的影响范围中，我们劝告你进行同样的程序。

当你们集体更深入地进入混乱节点的更复杂、更强烈的阶段；细菌和病毒将更快速地突变。这个方法将允许你保护和治理不受这些突变的生命形态影响。

重要的是理解你正透过自己的意识力量创造保护和治理。你有直接的通道到达自己的光之领域；你拥有主权，代表自己和心爱的人，去密切使用光之领域。如果你发觉自己处在以上任何一个困难的状况，我们建议你服用光之良药——那就是你已充能的水——一天数次，依照直觉导引你的方式。

日本的地震和海啸的物理后果是非常难以应付的，但我们想要转换注意力的焦点，从物质层面转向这类灾难造成的心理、情绪、灵性效应。

由于这个事实：你们处在混乱节点之中，外太空的能量结合太阳风暴的活动正在影响你们的能量体；你们集体受到更多影响。

当你们见证人类同胞的苦难，他们的煎熬令你心碎。人们认知到他们的困境很容易地成为自己的困境；这个认知开启你的心，透过你的心轮，得以体现更高的意识状态；于是发生在日本的地震，在许多方面，是集体之心的一场地震。

你们前方的时局并不容易。从我们的观点，地球的变迁正在增多，它们临到你们上头；但这些事件的一个结果是你们的根部受到摇撼，群体的催眠状态暂时停止了一会儿。在这么大规模，超写实，的大灾难当中，你们许多人非常清楚地看见人类文明倚靠在脆弱的地面上，我们这么说同时包括字面上和比喻上的意涵。

所以关于混乱节点的这个阶段，我们的忠告是：为自己学习并精通创造光之良药的能力，那么 到时候到来，你知道如何运用保护和治理的力量[你的真实本质拥有的力量]。在你航行穿越这段时期的过程，我们建议你不仅使用心智，还要使用心轮——让你的心受感动，因为透过你们的心，你们将在螺旋的通道中上升，抵达你自己的伟大状态。

The Hathors
2011 年 3 月 16 日
(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-10 篇：光之良药(下)

<http://tomkenyon.com/medicines-of-light>
Tom's Thoughts and Observations

Tom*: 我已为 Hathors 传讯有 20 年了，自 2003 年二

月开始张贴他们的行星讯息。在过去这些岁月，我从未感知他们如此地迫切要张贴一则通讯。通常，我有好几天安歇，沉思他们的讯息然后写出我的评论。但这次没有这么奢侈的时间。他们要求 Judi 和我尽快地张贴这个特殊的讯息，所以我这次的评论是简短的，只讲重点。

(*译注：Tom Kenyon 是 Hathors 群体的传讯者)
这次的中心讯息是所有人类都有能力创造 Hathors 所称的光之良药。这种药有能力和潜能保护和治理我们，不只远离辐射性危害，也远离神经毒素的效应，以及细菌和病毒感染。

这个方法是简单、切入重点的。由有些读者可能第一次接触天堂灵魂或 BA 的概念，让我澄清祂的位置和如何和祂衔接。BA 或天堂灵魂是你自己的意识的一个面向，祂位于时间和空间侷限之外。你们有些人可以称祂为较高自我，但不管你怎么称呼祂，天堂灵魂存在于光之领域；无论何时 当你传送感激和感谢给祂，你就和这个面向衔接。

你的 BA 在时间和空间中沒有位置，因为祂超越两者。

但祂的确在你的能量场有个进入点，大约是你头上一个手臂长的位置。如果你举起双手到头上，左右指尖互相碰触，你的手指就在这个进入点的附近。当你使用他们的方法创造光之良药时，在第一阶段 你的注意力就是对准该进入点。

[请注意，刚才介绍的手指位置只是为了说明，当你创造光之良药时，你的双手不必须举到头上。]

一旦你将觉察放在 BA 点的位置，你在心智中持守你想要接收的光之质量；举例来说，你曾经或将会暴露在危险的辐射线或放射毒害之中；在聚焦注意力在你的 BA 点[头部正上方]之后，持守你的意图，那就是从 BA 点下降的能量将是治疗和保护你远离放射毒害的能量。

然后你以心轮为起点，向上传送感谢或感激的情感到头部上方的 BA 点；你同时持守该意图——从 BA 点授予你的能量将治疗和保护你远离放射毒害。

接着，你转移注意力从 BA 点到心轮[位于你胸膛的中心，胸骨底下]，然后等待接收来自 BA 点的保护和治理能量。

你们有些人是新手，你们可能需要重复几次传送意图和感激情感到达 BA 点的过程好几次，才会注意到一个回应。但还是持续向上传送这份联合感激情感的意图到你的 BA 点，直到你感觉一股能量下降为止。当你感觉到天堂灵魂传下来的能量，转移你的觉察到心轮上；允许你的心轮接收这股保护和治理的能量。

然后你将双手环绕着纯水的容器，或置放在该容器的上方；同时传送这股来自天堂灵魂的能量进入水中；那已位于心轮的治疗和保护能量将向下移动经过你的双臂，接着穿越手掌中心[左右手各一个脉轮]进入水中。

完整地重复这个过程三次，最后喝下这杯水。

如果你处于一个不安全的状况，Hathors 建议你依照自己的直觉，在每天的几个时段创造光之良药，接着饮

用它。

如 Hathors 指出，光之良药有许多许多用途，不只是治疗和保护一个人远离放射毒害。你可以使用它治疗和保护自己远离神经毒素、细菌、病毒感染。虽然他们刚才没有提到，我在 Hathors 给出这份讯息之后询问他们：这个方法是否对其他肉体重症[好比癌症]管用？他们回答说一个人肯定能以同样方式创造光之良药，用以处理这类的状况，也包括其他状况。

很明显地，如果你正在面对严重的状况，好比放射毒害，神经毒素、细菌、病毒感染等，你愿意开放自我接受各种医学疗法。换句话说，Hathors 的这个方法并不是用来取代医学或公共卫生方案，而是一个附加的方法，一个你能够为自己做的好事。

在给予 Hathors 的讯息之后，我询问他们关于那些无法为自己制造光之良药的生命[好比婴儿和宠物]，是否可由他人代劳？他们说你可以用同样的方法，除了你的意图限定给那个你要给予光之良药的婴儿或动物。举例来说，如果你要为一个婴儿或宠物创造光之良药，你传送的意念是：你将从天堂灵魂接收的能量是针对保护和治疗那个你将要给予良药的生命，即你的孩子或宠物。

在此 我想要插话一下；最好是教导其他人如何自己创造光之良药，而不要产生一种依赖的现象。创造光之良药是所有人类与生俱来的能力，它是我们多重次元资产的一部分。授权给他人自己这么做就是一项服务，协助她或他驾驭自我。

我个人讨厌看到这个方法被某些“治疗师”用来为他人创造光之良药，将自己伪装成具有特别的力量，一种其他人没有的力量。这个创造光之良药的方法是人类的天赋权利。我的感觉是，应该将它和所有人分享。

以上就是我想分享的东西，关于这个创造光之良药的简单方法；至于哲学和形而上的观察就等到下一次吧。

Hathors 坚持我们尽快张贴这份信息，同时尽可能地快速传播它。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-11 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之四

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 4

Copyright 2005 L/L Research

1991 年三月 3 日

小组问题：请谈论接受和不批评自己，我们想我们应该做什么的观念，以及这是如何牵涉到恐惧。我们如何接受自己而且避免“应该”呢？

亚伦：我是亚伦。在美丽崭新的一天中，以我的爱问候你们每个人。

“我应该”是个恐惧之声。我将做更多解释。昨天晚上我们有谈到这个观念：“我应该”是完美主义的观念，来自于对理想的渴望；但是它可能来自恐惧。当它来自恐惧时，会有催促自我、强迫自我的感觉而不是允许自我展现自己的光辉。这像极一朵花，柔软的花蕾，被残忍地拉开花瓣，好像一个人以这种方式强迫它开花。但花不能被强迫开花。它必须在人们爱的

阳光下滋养而开花。

昨天芭芭拉读到一些你收集的 Ram Dass 唱片专辑中的资料。在里面他描述遇见一位佛教老师的故事，老师建议他们做向外扩展的冥想。几分钟之后老师告诉他“你还在尝试。”，Ram Dass 说：“是的，我正在尝试向外扩展。”老师说：“不要试着向外扩展，只要向外扩展。”

你能理解不同之处吗？藉由尝试，你创造非常难以允许的情况。不是意指不需努力，因为努力是透过完美和谐中的流动而不是来自自我-意志的扭曲。

禅宗三祖有一段论述谈到沉默的心智。他提到在你的努力要变成安静时，你只不过引起更多的活动。我相信你们都清楚。这问题变成“如何让一个人的心智安静？或是如何超越二元化、概念性的心智达到与永恒合一的状态呢？”为什么不允许它发生？为什么有任何的“我应该”呢？你毋须完成或是获得任何事物。没有什么事物是要去获得。你已经在那里了。直到你理解你已经在那里了，你所做的事情才会经由你，让能量完美的流动。你必须理解你并非将自己从“这个”移动到“那个”，而只要知道你已经是“那个”，除此之外没有别的。

你们已经听过我说过许多次，爱和恐惧无法并存，在这观点下你完全理解你已经是“那个”——虽然有时你的行为仿佛不是如此——在那个地方，你和所有的事物完全的和谐。当你试图要成为“那个”时，这是不和谐的，而且是恐惧的状态。昨晚我们谈到恐惧和分离的关联，为何一个人长大后不适用这个模式。第一件发生的事是认出自我觉察的状态，由于自我觉察产生否定自己、需要达成什么的恐惧，由于自我意识升起强烈的分离感。只要有什么目标要被完成，人们会感到一些恐惧，不论自己是不是够好或值得达成那个目标，你能理解吗？但是当人们完全的信任自己早已是过去的一切及将来的一切，然后允许脆弱的花苞绽放，使得花朵的全然美丽被看见。

允许我在这里更具体地多说一些。理智地知晓你是“那个”是很好的事，但是人如何保持允许自己超越恐惧的信心呢？你总是与神性连结。几个月以前芭芭拉每天清晨多次唱这首歌。歌词是“似乎是很长一段时间，圣灵，等待着，我已经吸入你的气息，沉默且无所不在。”

当她一遍遍唱这首歌时，她开始有深层的理解，圣灵的气息永远存在，造物主永远存在，也就是她选择吸入气息或是不去吸入气息。然后她理解恐惧如何从神圣的坚信选择中分离。

做这个选择，完全地肯定合一，是一个责任。有时你感觉你没准备好，离自我承诺相当远，事实上并非如此，因为你还在这里学习；就某种意义上而言，婴儿第一次学到的恐惧是你学习上的一部份。恐惧本身没有错。是的，在某些方面它似乎阻碍了你完全发挥你的潜能；然而这是一个幻象。假如你不选择将恐惧当作是催化剂，它不会在这里。恐惧只是恐惧。你能仁慈地面对它吗？所以，当你能扭转而且给予恐惧更多的爱，在灵性道路上你更深入自己，减少我所说自我的斑点或是阴影，以致自我变得更透明，接着更加准备好进入较高的光层面。

本质上，这里我所建议的是当恐惧升起时，你学习去信任，这是没有问题的，你不需要从恐惧中逃离，而是以敞开的心问候它“喔！这是恐惧。”与恐惧深情地互动，允许它带来的任何的课题。

正如昨晚，还有更多我可以在此述说，但是我想让 Q'uo 先发言，让我们来传球给对方。就这样。

Q'uo：我是 Q'uo。在无限造物主的爱、光和喜悦中问候你们。我们非常荣幸再次被你们团体呼求，藉由和美丽的亚伦分享我们易犯错的意见，让我们变得有能力及高贵。

恐惧和“应该”：这些“应该”首先发生在何处呢？在存有小时候已获得足够的经验去数出所有不恰当建议之前，这些建议不能以真理和爱的感觉放在内心，他已学到“应该”的声音。

因此，恐惧的原始声音尚未顾及自我的本质，或是自我对双亲的可能关系，以及自我如何应对行为及价值的权威教导。

在人生的某个时点，大部分的存有了解这些“应该”的声音是儿时教导的遗迹。这些教导一般的用意是让小孩受益和培养知识，一种在适当仁慈的思想、语言及行动的润滑下的知识，如何透过复杂的社会行为之仪式去行动。因此，这些“应该”在巧妙地面对社会团体是充分有价值的。然而到了自我内在和自我对自己的感知之中，这些“应该”的观念变得较不健康。

童年的声音产生于自我无法以意志选择；然而，这些内化的童年声音，即使透过宽恕，而且在外在显化的世界不再有效，它们仍会被内化而成为似乎是自我的声音。此处我们看到自我和自我中的终极分离。

自我需要觉察它内在的声音，藉由宽恕和接纳来疗愈，这些终极评论家的声音以偏见的眼光凝视自我的表现，对事情不是以什么是对的而是以什么是错的眼光。这是自我折磨的一种形式，自我的贬低相当天真的完成。要变得成熟，人们需要看见自我之内的这些事情，这些并非天真或可信的，而是评断的和充满复杂的辩论。

自我所经验的复杂经验量是很好的自我真实性的评估。真实的自我领域是简单、纯净和丰盛的；不是竭力获取，不是紧紧抓取，当一个人可以不论何时何地，而是尽己所能的做好。

被批评贬损的自我声音需要被认同、接受、命名和宽恕。然而，人们如何宽恕呢？如果你愿意，救赎的心理学是一个完美象征的选择，因为它的本质是爱，它永远接受给予的所有礼物，所以能够宽恕自我。

无怪乎你们所知晓的耶稣诞生在一个神秘的犹太教传统。这个传统塞满了“应该”。耶稣选择进入这个出生背景，成为一个全然有文化修养的犹太学者，是为了创造恒常救赎的坚定信念。犹太传统是多么强调恐惧的正面价值。符合犹太教规的观念，生活伦理和慈悲的观念充斥着犹太人的性格。因此，当耶稣说“你的罪得赦免了！”[1]，他说话的背景充满了许多“应该”和批评。因此，你可以看见假如耶稣可以凝视罪恶和即刻宽恕它，那么一个人如何能够不真正地原谅自己呢？

这种觉察救赎的方法是绕道的而且利用分离的幻象。比起耶稣-基督被视为是内在自我、一部分的自我和最终的自我而言，将基督当作是从远距时空来的其他自我，一个人较容易听到宽恕。虽然所有的宗教和灵性的信心体系有许多对于他们的经验和个人经验间的寓言象征，这些是值得推荐的，最终，一个人必须在内在的觉察层面遇见自我。

然后当“应该”和罪恶感升起时，人们不仅从一个想象的其他自我经验救赎，而且是以衷心的、自然的、实质的方式当作是爱的部份过程，包括爱自己，因此是没有批判的。如亚伦说的，每朵花必须以自己的时间开花，依据自己的节奏成熟。然而存有们通常不认为自己是美好和神圣的种子或美丽的花朵。自我似乎可以是任何事物而不是会成长和开花的美丽种子，如同一个人看见花朵和树木展现的美丽。这立刻产生了评断的偏见。人们如何学习去经验自我的美丽、神性、完美呢？

我们让这问题持续在空中回荡，因为我们让亚伦详相说明这条讯息。我们在爱与光中短暂地离开你们。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。我想提出超越个人认知限制的恐惧问题，一个人如何在第一次感知这些限制，如何选择去表现它：放手和继续前进，或抓牢自己感觉是安全的岸边，握住限制的幻象。

我们从这真相开始说起，你是无限制的，在这幻象内你感觉自己是有限的。虽然这对我主要的方向来说是附带的，我要说明自我感觉限制并非是偶发事件，而是帮助你理解你是无限的一项礼物。假如没有限制的感觉，只有充满无限制实相的理解，那么就没有对成长有任何的启发和激励。所以你保有这个理想，无非是要达到这个理想，注意你的行为标准和你在生活中表现的方式。

因为你是人类，你不断地达不到理想，然而你不断地要求自己从过去握住的边缘放手，而再次出击穿越真理之海。这是非常有勇气的行动，但是你很少让自己注意这很有勇气的行动。你感到要求你回头的恐惧，而且你错失每次你踏出新步伐所展现出美丽的勇气和爱。小孩是从父母亲所说的“不要走另外一步，你将会掉下去！”去学习走路呢？或是从父母亲鼓励每个新步伐，而且鼓舞孩子，远离必然掉落伤害去学习走路呢？你如何学习在这方法上鼓舞你自己呢？我相信这问题是 Q'uo 在先前谈话的结语。你能学习去珍惜那一次次勇敢地尝试的自己吗？要知道在肉体的表现上你无法达到自我渴望的完美，最后接受抵达完美境界不是必须的。然而，这份向往是建立力量和信心的工具，以致于人们开始理解自己内在的完美。

当你做选择时，因为恐惧、愤怒或贪婪是该选择的部分，它变成笨拙的选择而带来对他人的伤害，你的存有拒绝对这个选择负起责任，心里说“我没办法。”

但当你进化到今天这个团体所达到的观点，你已经学习到总是负责任的观念。

你能理解这是何等的困难吗？你曾经以较少批评的方式做选择，虽然较没有技巧，有较多的忿怒和责骂。但是现在你真正知道你是负责任的；这象是一个负担

而不是一件乐事。问题变成如何让责任感展露它真正的本质，一件乐事和一项礼物，甚至你笨拙的选择都能与爱融合而没有自我贬抑。

我们回到较早我所谈论的关于允许而非强迫的主题。当你来到选择之处而理解做技巧性选择的责任，然而有时看不见恐惧、贪婪或是愤怒，直到一切都太迟了，这扭曲了该选择，让其他人感到痛苦。当你来到这地方，有“假使我做错选择了呢？”的恐惧感觉，在灵性内，恐惧关闭了能量的流动，关闭了知识的流动。当祈祷时你来到这个地方，从内在自我和外在我中，对全部的爱开启自己，然后恐惧、愤怒或是贪婪的声音被听为是无声的回音。因为你理解它正在引领你成为一位成熟的存有，成为在光中绽放的花朵，关于责任这是一件喜乐的事。

Q'uo 谈到从自我从自我中分离。你们全体曾经在某个时候未能注意到自我内在的正面性，宽宏，耐心和慈爱；所有这些美好的特质是你美丽存有的部份。然而你批评你自己，集中在你对自己的负面批评上：无耐心、愤怒、贪婪。我建议两个练习也许对你有帮助。

第一，开始越来越仔细地注意当你是可爱、有耐心、仁慈的所有时刻，开始允许美丽的自我进入爱的光芒中。这不是骄傲，这是实相。

另外，当一个人感觉自己是爱却不允许这个状态，问你自己为什么不允许它。为什么一个人只注意到这些负面的特质呢？人必须开始理解自我内在，有个想握着负面特质不放的部份，甚至是当它开始进入光中。对光和太一的全然知晓有份渴望，然而自我的内在感到没有价值。我想你们大部分都熟悉灵魂的暗夜这本书，圣十字-若望暗示灵魂感到本身和神是不匹配的，然而渴望与神连结。虽然他感到本身无价值，爱的力量给予它寻求连结的勇气。

你如何允许爱的力量来到你觉知的面前，以致它能引领进入你所是且一直是的全然知晓中，引领你穿越自我无价值感的恐惧呢？你拥有这二股力量。只要你是人类，你并未被预期是完美的。你所感到的限制一点都不是限制，而仅是这个密度提供的教导工具。你毋需摆脱恐惧、愤怒或贪婪。你所需要做的是允许原本就在的美丽茁壮和开花。恐惧、愤怒和贪婪将会掉落，因为将不再需要从它们那里获得知识。

这里最重要的工具是觉察：总是知道你在感觉什么；假如你正感觉生气或愤怒，碰触它们，不是评断而是接纳，允许存有不对这些情绪采取行动。情绪本身不是问题。你不会因为感到贪婪伤害其他人。你夺取属于其他人的东西而伤害那个人。

你能以更多的爱开始回应内心所有的力量吗？当你开始如此做时，对这些需求将会过去。犹如你游泳穿越一条河流，而有 100 个浮筒可以抓取。穿越河流时，你游到其中一个浮筒而抓住一个浮筒保持漂浮。然而当你注视时，你说“这些浮筒会破坏这幕美景。我不想要它们。”但是在你的一个层面中，你知道当你放弃它们，你的游泳能力尚未精炼，将会沉下去。所以注意浮筒破坏美景的同时，你留着它们，除非你的游泳技能很完美时你再也不需要它们，否则它们还是有用的。到那时，它们将会自行漂走。

我想 Q'uo 有些话想说，此时传递话筒给我的兄弟/姐

妹。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo，在爱与光中再次问候每个人。

我们试图提供工具和资源给第三密度的存有们工作自我朝向允许和接纳的状态。一个很好的意识中工作的资源是创意思象。愈接近与记忆音质共鸣的想象，更有机会增加存有达到深层的情绪，这些深层的情绪包含真正的智慧。关于爱自己的想象可以是：你的内心有位想要做好事情的小孩，（小孩）经历笨拙的童年，感知自我不断地无法满足自我的要求。然后，想象充满爱的自己，作为养育的父母亲，你们真的是非常慈爱的存有们。你内在的父母亲会转向小孩，并且当他表现出自己感到错误的行为时会责备他吗？或是慈爱的父母亲带小孩到自己双臂的摇篮，而且将小孩的头放到可以听到子宫心跳的地方呢？

小孩害怕电影中的吸血鬼，所以小孩会从恶梦中惊醒。父母亲快速来到小孩的身边，提供他一种比例感。他们不会取笑作恶梦的小孩，明了每个存有都有他的恶梦，他的恐惧；但是当小孩被养育双亲的胸膛所怀抱着，他很快地感受到抚慰，父母亲对孩子说“这真是一个噩梦。这真的是意识中可怕的部份。这就是它的方式。我的孩子，但这只是你的一小部分，我亲爱的。”当父母亲在摇动和哺育婴儿时，安全感和被爱的感觉，慢慢地和温柔地允许小孩接受自己的吸血鬼，而且发现它没有那么可怕；这吸血鬼也会在父母亲的爱和照顾下掉落。因此，人们可以邀请该吸血鬼进入自我，至少理解到这吸血鬼是自我的一部分（其他影像同样是可接受的），它不是全部的自我。因此，愿你的慈爱被这道光所照耀，进入小孩恐惧的黑暗中。

当内在小孩变的更强壮时，如同小孩的本性，他是任性的。因此，在观想父母亲照顾小孩的过程中，想象它是个更有机，更流动的过程，这么做是好的。刚刚变得强壮的小孩是固执的。慈爱的父母亲建议小孩保持沉默，不让新理解的外在展现变得重要，这么做是睿智的。

别人知道自己得到什么洞见这件事一点都不重要，因为这些洞见是脆弱的，就像婴儿是脆弱的。当他们成长茁壮时，必须被珍惜和保护。当小孩是任性时，慈爱的自我温柔地提醒内在小孩，让他忆起多次经验，任性不是一个纯熟的选择态度；因为从显意识心智发出的意志忽视我更大的意志，这意志消失在造物主中，以致自我和造物主是真正合一。直到小孩清楚地理解他的意志可能不是非常聪明或是广阔的观点时，这些发怒的意志才可以被养育的父母亲所驯服和疗愈。

发出意志或使用意志的机能并非是不正确的，而是这种意志必须被视为是庄严神圣的，以致当人们使用意志时他是觉察的，真实看见该选择的意志力，和在世俗观点上交托短视的自我意志给那从千年、万年的广阔观点发言的意志，全然和完全地，时时刻刻。

你们神圣的作品写着：依据基督的轭，或基督意识的轭，去行动是容易的，负担是轻的。这可以被检验为深层真理。一个人在肉身中总是背负着行李，总是在背上捆绑着东西。

因为在有限世界中，肉体完美地展现，总是有可感知

的努力，也就是说，自我认为的努力。这是信心的工作，能够使被慈爱的父母亲养育的小孩子内心呈现孩子对整体和统一的眼光。他已经学习可以使用意志。假如被温柔和尊敬地对待，他将学习选择最灵通的意志，具有广阔观点的意志。在这种服务方式之中，一个人达到如此轻的负担，如此简单的轭，一个人变得自由。在交托一个微小的意志之后，一个人终于能够聆听爱本身的意志力。

因此，一个人执行无限造物主的意志只是更有技巧地聆听内在的声音。一个人和自己有许多穷尽的对话，其中一种是和大我，造物主，对话。

属于地球尘土的人却能与上帝对话而且被聆听，同时听到上帝的意志是什么，这是多么辉煌和荣耀的事。然后他一心一意并怀着丰盛和慷慨的心，自由地尽己所能去做。

自我的一个观点被养育他的父母亲充分地鼓励，那就是幽默感。一个人感觉自己没有幽默感，因此带着严肃的压力会变的越来越沉重。然而，难道任何戏剧，甚至是悲剧，不都有它真诚的释放和宣泄的时刻吗？

人生中有多少时候被自我是视为是一齣肥皂剧或卡通呢？这可不是诋毁自我或服务的重要性，而是允许幽默感能剥去恐惧的外在经验。当一个人可以脱掉恐惧对象的外衣而且看着它，然而比喻地说，在他的四角内裤内～你大可看见许多红心、青蛙或高尔夫球杆点缀的花样～然后可以看见恐惧对象的弱点。它只有在穿着庄重时才显得强壮。因此，当一个人不接受此刻的严肃和沉重观点，他允许比例感，一种恒常成长的宽阔态度出现。在许多方面，幽默是全然接受自己的开始，最终几乎可以消除内在的恐惧之声。

在此时刻我们转移给亚伦贡献。我们在爱与光中离开这个器皿。我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。

亚伦：我是亚伦。以这方式和 Q'uo 工作是喜悦和愉悦的事，透过我们的观念彼此刺激，同时也彼此分享你们传递给我的思想。我想特别感谢 Q'uo 提醒我幽默的重要，必须强调我强烈同意 Q'uo 所说的～幽默从接纳开始。还有许多可以讨论，然而让这场集会变得不那么沉重，我只想开放自己接受你们的问题而不是谈论我的想法。这就是全部。

卡拉：如何帮助其他人开始去觉察这个过程？工作自我显然比为其他寻求者创造有益和有说服力的启发更容易些，其他人有自己的旅程、他自己的优先考量和关键点。或许本质上我要问的是在完全遵守自由意志的前提下，一个人如何做启发？

亚伦：我是亚伦。在这方面服务其他人有二个关键的重要因素。一个是你只为自己学习。你可以为另一个人打开门，但是你不能推他通过门。尝试如此做是对那个存有的一种暴力。因此，假如你看见另一个人的误解，你可以温柔和慈爱地指出那个误解，同时对那个存有保证他拥有你完全的接纳和爱，不论他接受那个误解与否。

这完全是他的选择。你担心甚至陈述那个误解都会被视为一种暴力。这看你如何措辞。假如你说“看看这个！你是错的！”伸出手摇醒另一个人令他理解，这就是暴力。假如你只是说“我们有不同的观点，我以不

同方式理解它。你有意愿和兴趣听看看我如何理解它吗？”假如那位存有说“不愿意！”当然，就这样了；假如存有说“愿意，你如何理解它？”然后你可以开始分享你对它的看法，接着他自行选择有益的思想，其余部分就留在后面。所以这是一个你可以做的一种服务。

另一个且更重要的帮助是透过自我的榜样。透过恒常地工作自己，错误得到更正；和自我更深的诚实层面得到发展，以致一个人变成闪耀的榜样。但是务必非常小心，一个人所提供的自我的榜样也是不完美的，将会有错误。将会有没有技巧性的选择。然而，榜样不一定是完美的，而是以爱接受自我和其他自我的不完美。

我想要在这里停止，除非有针对我谈论过的东西更进一步的特定问题，接着提供 Q'uo 机会说话。

Q'uo：我是 Q'uo。我们再次在爱与光中问候你们，建议这是此次工作的最后部份，因为对一个人而言，这些资料是足够的，容我们说，对内心和灵性是足以消化的一餐。当提供你们深思理解的蛋白质时，我们不要给你们太多饺子。

我们会单纯地询问自我，它认为自己是真正多有力量的？藉由一个意见能够违反自由意志的观点是深度的自恋，极为夸大世俗自我的力量。

再次地，这是控制、恐惧的阴影。为什么这个器皿害怕诚实地说出她的意见或奉献自己成为管道，传达该器皿珍惜的讯息来源的意见呢？

这个器皿或任何其他人在一次单独的跳跃越过高耸的建筑吗？

这个器皿或其他人可以单手破坏或创造，或对身体增加重量或延长生命吗？强大力量的观点在那儿呢？

你看，真正的力量总是在造物主之中。因此，当一个人停止自我陶醉，允许自己变得更透明，如你们神圣著作的记载，于是他成为如同山丘上的城市，闪耀发光，让周围所有实体都可以看见。

人类自然的倾向是去聆听一位匮乏的人，去接受这个人的表达，然后说“是的，我尊重它，但是…”在这少许的语词中存在着恐惧、分离的阴影。相反地，一个人能不能有足够的谦虚允许存有好好表达完吗？

如果他并未询问意见，或透过一个器皿询问传讯来源的意见，这是完全没问题的。并不需要“是的，但是…”类型的沟通。这只有其他自我邀请自己或传讯来源的意见，这个人即可以非常公正且富情感的方式提供意见。

当一个人听到问号，他知道这个寻求者的心是成熟的和准备好接受协助。当每个人听到自己对一个脆弱和匮乏的人说“是的，但是…”，他可以仅是观察恐惧这件事，恐惧另一个人是愚笨的，恐惧自己是愚笨的。因此，他可以自由去忽视。生命近乎完美的展现在没有“但是…”的信心上，只有一种慈爱的觉察，觉察所有需要去学习的流动，它移动到每个人，透过每个人，接着涌入无限～这是意识的真实本质，无限智能。

让自己不再是一个泡沫，而是成为海洋。允许自己在说话前被询问的奢华，对于那些没有发问的人，允许自己不对他们负责。

一个人可以给予没有发问但正在受苦的实体技巧性的帮助，那就是单纯地允许内在压倒性的同情，由于自我的成熟，带着自我感觉的不完美，送给其他自我如它所是的爱和治疗的接纳能量。

这接纳对他人是一种催化剂，虽然对方并未觉察，它的份量和口头的接纳是同等的。

存有们喜欢口头的接纳，因为他们不理解自己感觉能力的深度。在同情、接纳和宽恕中，荣耀另一个存有。最重要的是对自我同样的态度，荣耀内在不朽的小孩，纵使 he 必定会一遍遍地做出没有技巧的选择。

我们拥抱你们全体，如亚伦实体一般。我们可和这些观念共舞，这的确是一项荣耀和一种乐趣。我们欣喜彼此如同一条流动的小河。这是多么美丽的服务，我们二位多么感激允许呼求我们的奉献和爱。

我们感谢每个人，因为我们参与这项永远继续的伟大工作，学习停止对抗的工作，永远地止息(内在)小孩的恐惧。我们在无限造物主的爱与光中离开你们，此时在你们的意识中远去。我们是 Q'uo 群体。

Adonai。 Adonai。

原注

[1] 圣经，路加福音 7:48。

(c)2011 Translated by M.D.

Reviewed by the X.

Q'uo 文集 第 11-12 篇: 传导和成为

Copyright 2009 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的 Q'uo 演说, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2008 年十一月 22 日

群体问题: [由 G 发问] Q'uo, 今晚, 我们想要问两种基本活动的差异: 传导(channeling)和成为(becoming)。进一步详述, 传导的能量可能是魔法人格、光辉的觉知、治疗能量、灵感能量、沟通能量或爱的能量; 成为那个能量意指成为那无上的非二元性选择, 在其中 主体和客体的边界消融, 于是自我之外再无他物, 一切再次被视为太一; 两者有何差异?

具体地说, 一个传导的实体和成为的实体在人格结构方面有何差异?

就能量流动穿过脉轮系统而言, 传导的实体和成为的实体有何不同?

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则, 我们在太一无限造物者的爱与光中致意; 今天傍晚 我们在祂的服务中来到你

们这儿。很荣幸和高兴你们呼叫我们加入这个寻求圈, 举行这次的工作集会, 我们乐于同你们分享我们谦卑的思想, 谈论传导和成为的主题。

一如往常, 我们请求你们在聆听或阅读这些简陋话语时, 使用你的辨别力去选择哪些部分该留下, 哪些部分该丢弃。我们并不期待这些评论可以为每个寻求者正中红心。所以 我们乞求你的包涵, 请谨慎地选取我们提供的东西。我们感谢你们的考量, 如此将允许我们(自由地)讲话 无须顾虑自己可能干扰你们的(寻求)过程。

我们想要感谢 G 实体发出这个询问, 它允许我们注视这两条寻求的途径: “被动和简约的” 与 “主动和包含的”。我们会把被动和简约的途径描述为佛教徒之路, 瑜珈士之路。这条途径的开端被视为一个浑沌、困惑、苦难的世界; 该途径的尽头被视为苦难的尽头, 并且简约所有的浑沌进入简洁和净空的心智的”零”(zero)。

相比之下, 活动和包含之路可以被描述为西方之路, 这个器皿理解为基督徒之路; 这个旅程的开端和佛教徒之路的风景类似, 充满浑沌和苦难; 然而, 这条路的尽头被视为一个进入越来越多丰富内涵的旅程, 跟这个世界形成越来越多的连结, 直到整个世界变成神圣的。

在描述灵性旅程的过程, 星际联邦[如你们对我们群体的称呼]比较倾向包含的途径, 多于简约的途径。不过, 两者都属于同样过程、同一个根本实相的不同观点。

传导(传讯)的活动是寻求者在其中选择成为一个管道, 以形而上的方式保护自我, 藉由确实和绝对的词汇宣告自我的身分伴随着首要的原则, 他为该原则而活, 如果必须, 他乐于为该原则而死。

基础扎实地踏在大地上, 无形界辨识并尊重这种无可动摇的自我身分, 提供自己为管道的寻求者接着请求和自我识别兼容共振的源头(发声)。好比这个器皿, 总是以耶稣-基督之名挑战, 请求一种她可以安定且觉知承载的最高和最佳的通讯。确实, 我们特别针对该器皿的请求而创造了 Q'uo 原则。

在这个传讯过程中, 由于先前的调频已平息她的物质身体, 该器皿的肉体处于休息状态。太一无限造物者的光/爱川流经过她敞开的脉轮, 毫无阻碍地; 一股能量无休止地移动穿越该实体的南极向上, 另一股能量从北极大入口(gateway)向下流动, 两股能量交会于该器皿的蓝色光芒脉轮, 因为这个器皿使用蓝色光芒能量进行清晰和慈悲的通讯。

若传导的类型和治疗有关, 同样的叙述成立, 除了穿越大入口的能量和南极的造物主光/爱能量的交会在地位于绿色光芒水平。

若传导的用意是存有的纯粹光辉, 同样的叙述成立, 除了北极能量和南极光/爱能量的交会点位于靛蓝光芒脉轮。

成为的寻求者和一切万有结合, 他做的事相当于传导存有的光辉, 描述他的方式和描述传导存有的光辉是相同的, 大入口的能量川流进入靛蓝光芒脉轮, 和南

极能量在那儿相会。

这段叙述指出我们认为一个人相信他正在传导存有的纯粹光辉和一个人相信他正进入一种无分别的、万事万物的完整合一状态；这两者并无差别。

一般来说，从我们的观点看，确实没有差别。我们无法谈论细节，因为每个实体有一个特性振动和寻求的模式，创造出个别的差异，渲染修饰我们刚才说的东西，却不会造成矛盾。

我们愿带领寻求者去注意文化和语言的力量。虽然传导存有的光辉和成为那存有的光辉没有差别，佛教的寻求者会以后者框架同样的活动；文化深深地影响寻求者，使他们倾向接受和自己文化环境兼容的知识。

相似地，文字中有伟大的力量。一个东西是完全和无限地充满，和一个东西是完全和无限地虚空；这是描述同一经验的两种方式。不过，因为文字无法容纳或表达吊诡，只能勉强地指出奥秘的质量，一个观察者很容易相信这两条途径是完全不同，或许是不兼容的。

确实，这两条途径完全不会不兼容。无论如何，一个居住在肉身的人需要大量的转世经验去看见并超越这两种思考路径[关于灵性旅程和协助寻求者的技巧]的表面差异。

这个器皿曾有许多次成为光，没有观察者，的经验。这个器皿也有过存在于光中，仍然有个观察者的经验。这两种意识状态的差异是一种光和另一种光的量子(距离)。也就是说，有无限多层次的光。这两种振动状态的距离非常地微小。而这个器皿从未能够取回这两种状态(到世间)，就充分和周遭人分享的角度而言。

一个寻求做为管道的实体，和一个寻求成为那个管道要传导的质量的实体，这两种实体的人格有何差异？他们的差异比较是表面上的，而非真正的差异。也就是说，一个从小沉浸在西方世界的实体将受文化的影响倾向积极的途径，看见自我经常在做事，甚至单纯地打开大门通往智能无限也是一种作为；相对地，一个从想沉浸在东方世界的实体就倾向看见行家之路是简约和消弭的途径，最终进入那蕴藏一切的零。

我们十分喜悦你们人群使用圆圈代表一个零(0)，因为它代表空无和所有；它是那宽广一无所有的圆圈，却吊诡地包含一切万有。

当一个实体在西方世界长大，却受到成为之路的吸引，而非传导之路，很有可能这样一个实体过去曾有许多世活在东方文化环境中。同样地，一个由东方世界养育的寻求者受到活动之路的吸引，这样一个实体很可能曾有许多世住在西方世界。这两种人格的差异是文化上的，也是浅薄的；相对而言，这两者的相似处或共通处是深入和长远的。

再一次，我们感谢 G 实体提出这个询问，请问是否有后续的询问？我们是 Q'uo 群体。

G: 没有后续的询问，Q'uo。感谢你们的回应。

我们感谢你，我的弟兄。和你谈话是个大喜悦。容我们问，此时是否有另一个询问？我们是 Q'uo 群体。

G: 是的，的确有。看起来，随着第三密度之后来临的更高密度，它们变得越来越难以形容，它们和我们的实相有许多步之遥，以致于我们的理解机能无法了解。若上述成立，我们合理假设，虽然有着根本的不同，第四密度和第三密度在经验连续体上是最接近的。

那么，我想要问第四密度的公民是否经验我们第三密度形容的美丽？如果是的话，第四密度的实体会如何对一个[请求这类信息的]第三密度实体描述美？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。美的概念是你们哲学家长久以来争辩的话题，这个伟大的问题是美丽是一种绝对的特征或美丽是主观的、相对的，如这个器皿会说的：“就在观者的眼里。”[1]

这个问题在第四密度依然是有效的。确实，只要还存在一个觉察的中心[好比你们或我们]，就存在着这个开放的问题。看起来，美丽仿佛是绝对的，不过我们，不亚于你们，发现自己欣喜于在当下自发性地看见美丽，并将它安置在观者的眼中，如此似乎否认了美的绝对本质。

无论如何，当一个实体从第三密度移动到第四密度，她的双眼向合一与和谐的真实本质敞开，于是美的冲击无所不在；而不是一种可能性，因为在第三密度中，实体们无法全面地看见美丽。

虽然我们无法确切地说，我们相信有一种绝对之美；有一种绝对的质量叫做美丽。我们相信美的绝对质量躺卧在太一无限造物者的奥秘之中。正如爱是绝对的，祂已创造一切万有，美也是爱的衍生特征。因此，若你或我能以造物主的双眼去看，你所见的一切事物都会是完全地美丽。

做为神性原则的个别火花，每片火花的特征是创造感知的各种颜色和滤镜。把绝对带入独特的、个体的、具体的东西。

何者是真相，我的弟兄？一个寻求者以存有的每根纤维去看见、感觉、经验某个当下的美好，某个物体之美，某个质量之美，或某个逃脱定义的精华；这样是否更真实？

或者，唯有起初的、无玷的绝对美丽之奥秘才是更高的真相？

再次地，我们无法说什么，但我们以为那个对主观美丽的个别感知，虽是不完美的，却是造物主最感兴趣的；因为完美无法教导，但对于不完全之美的独特感知可以告诉造物主大量关于祂自己的事。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

G: 漂亮！Q'uo，你说的很棒，并且完整地回应我本来要说的后续问题，我现在无须发问了。我相信 Jim 有个给你的问题。

Jim: W 说 “我是个受监禁的人，并罹患肿瘤。回应这个情势，我依据可以取得的信息和资源，以我最佳的理解尽力去做一切事情。不管发生什么，要走到什么地步，我都可以平静面对；我知道藉由全心服务他人，我正在服务爱。如果我明天死去，我会平静地知

晓我生平第一次做了对的事。

“做为我的治疗计划的一部分，我曾阅读 A. R. E. [2] 的信息，标题是<如何杀死你的癌症而不会杀死自己>。我冥想 Ra 讲述宽恕的话语，我理解如何照顾饮食这件事可以成为心智的轻推(nudge)，表达对自己的高度尊重。结果是，我已将几项食物移除到饮食清单之外，包括糖和咖啡因。然而，身处监狱带来一个很不利的因素，那就是我在食物上没有别的选择，他们提供的水加了很多氯消毒。

“我希望藉由这个移除过程可以给心智、身体、灵性足够的轻推。尤其是，我知道我最重要的工作是接受事物的本然面貌，成为那 ‘超乎一切理解的平安’。[3]

“Q’uo 可否讲述牵涉我的情况的灵性原则，接着给予我任何可以协助我的治疗的洞见？”

我们是 Q’uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。我们想要和 W 实体沟通一件事，疾病的状况不只跟肉体有关，或跟心理有关；当然，你们所处的文化注视着心智和身体，认为这两股能量一起创造健全和疾病状态。

然而，在任何一个转世，当寻求者移动穿越此生，有一种外形和纹理变得越来越明显，逐渐累积的生命经验，逐渐深化和澄清那些为了生命之屋*创造的理解。（*译注：意指该寻求者的肉身）

疾病和健全状态是一种动力关系的两端，对于许多人类而言，在人生总体的外形和纹理中扮演一个角色。结果是，当一个人凝视”治疗”这个字，他必须将它放入一个更大的脉络，超过你们社会的医生的认知。因为在疾病动力里头总有更深或更宽的脉络需要被观察。

W 实体认为伴随这个疾病的工作为他创造一个机会，在觉察和学习上有进展，为他带来一种实质的平安和满足。这个器皿长久以来觉察到疾病使她渐渐不适宜做肉体的劳动，却为她创造机会去做更多的内在工作。

那么，你们要认为疾病必须被移除好让身体变得完整？或者，你们应该感恩有这个机会经验持续存在的催化劑，它不断确切地移动一个人进入内在的灵性工作？

[录音带第一面结束]
(Carla 传讯)

这个询问中某些元素是我们无法回应的，因为这类的回应会干扰 W 实体正专心进行的[因这个催化劑产生的]良好工作。无论如何，我们可以同意 W 在询问中提供的想法：创造，甚至仪式化，纪念(remembrance)和宽恕的元素确实有帮助。

纪念的元素将寻求者带回自我和一切[围绕自我的]永恒开口的临在；在那当下此刻有宽恕；和对自我全然接纳的觉察，如果那一刻在一天中被记得一千次，也不算太多。

W 实体刚才说的关于饮食和食材的轻推，这也是一个工作催化劑的优秀方式。我们称许 W 实体以平安之眼凝视疾病的状况；我们向 W 实体保证，除了疗愈，不会有别的结果。

有可能疗愈身体，也有可能疗愈心智和情绪；对于无惧的寻求者而言 此生的疗愈是肯定的，无惧的定义是其他人可以觉得充满恐惧的情境，自己却不会出现惊愕的眼光。

太一无限造物者的临在不管你在活的时候[你们的称谓]或死的时候[你们的称谓]都一样靠近你。意识，你的精华，无论在(肉体)生或死的情况都是一样；死亡是个可以快速超越的幻象。

容我们问，是否有最后一个询问？我们是 Q’uo 群体。

G：我没有问题。D 今天写信给我，她说：“替我谢谢 Q’uo”。所以我传递这个讯息，感谢你们，Q’uo。

我们是 Q’uo 群体，并觉察你的评论，我的弟兄。确实，当 D 实体，珍贵和美丽的实体，思考这些亲切和友爱的想法，同时直接传递给我们，我们已觉察她的想法；因为当有人想到我们，我们就在那儿。我们发现这个实体是一个大祝福，如同我们发现你们每一位的情况。我们感谢你们每一位的美好。

我们离开这个器皿和团体，在爱与光中、在太一无限造物者的和平和大能中无比欣喜。我们是你们知晓的 Q’uo 原则。

Adonai. Adonai.

原注

[1] According to <http://www.quoteland.com/articles/identify.asp>, “Beauty is in the eye of the beholder” is actually a paraphrase of a statement made by Plato in The Symposium, which reads, “Remember how in that communion only, beholding beauty with the eye of the mind, he will be enabled to bring forth, not images of beauty, but realities (for he has hold not of an image but of a reality), and bringing forth and nourishing true virtue to become the friend of God and be immortal, if mortal man may.”

(译注：美丽就在观者的眼中，这句话出自柏拉图的著作——“飨宴”；也有人译为“情人眼里出西施”)

[2] The A. R. E. 是 The Association for Research and Enlightenment 的缩写，它的官方网站为 <http://www.edgarcayce.org/>，这个机构储存 Edgar Cayce 许多的解读纪录；提供许多集会和资源给灵性寻求者。

[3] 圣经，腓立比书 4:7，“天主所赐超乎一切理解的平安，必在基督-耶稣里，保守你们的心怀意念。”

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-13 篇：爱与光早期资料#17

Copyright 2004 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

Copyright 2004 L/L Research

周三冥想，二次集会

1974 年 2 月 27 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。十分荣幸再次和你们同在，非常荣幸对那些加入这个团体的成员讲话。

此时，我就坐在你们正上方的一个载具里头，我将要谈论这点，但透过几个其他的管道，如果他们愿意敞开自己。

(R 传讯)

我是 Hatonn，如我刚才说的，我想要和你们谈论我们的载具，我正试图给予这个器皿他不熟悉的想法。我目前所在的载具位于你们居住的房屋上方。这个小组请求的话，可以看见我们的载具。

我们曾多次说过，在任何和我们的通讯中，渴望是必须元素；不管是思想、视觉，或任何物理的媒介。我现在试图透过另一个器皿说话。

(H 传讯)

我和这个器皿同在。你们曾多次发出的问题是：“为什么太空来的弟兄们不和我们面对面相见？为什么他们的飞行载具不降落下来好让我们可以更近地观看？”我的朋友们，在接触你们人群的过程，我们遭遇的一个问题是一种过度反应，不管是基于恐惧的反应或类似崇拜的反应，这两种态度都不必须，甚至是不可取的。朋友们，当你们的发展到达一定的成熟度，你们可以随性地和我们见面，如同是平等的朋友一般；当你们全体都可以这样对我们打招呼，那么我们面对面的会议将变得更为可能。我将试图透过另一个较新的器皿说话。

(Don 传讯)

我再次和这个器皿同在，我是 Hatonn。我在无限造物者的爱与光中和你们相聚。

我尝试调节你们每一位，我将试图透过一个较新的器皿说话。

(M 传讯)

再一次，我很开心和你们同在。当新的器皿接受调节的同时，通讯偶尔变得困难。你们最好以小组的方式一起冥想，因为这样你们可以感觉更放松。

在这个房间的所有人都能够思想转移，你们只需要去渴望它。

我们的讯息是 ... [听不见]

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我再次尝试调节你们每一位，我将试图透过另一个较新的器皿说话。

(Don 传讯)

我再次和这个器皿同在，我是 Hatonn。我感到抱歉，我们正碰到困难。我将试图使用另一个较新的器皿。我讲话的方式是传递思想给你们，不要害怕犯错，我将使用这个器皿更正任何可能的错误。我是 Hatonn，请敞开你自己接收我的通讯。

(D 传讯)

我... 我... 我是 Hatonn。

(Don 传讯)

这是一个非常简单过程，不过，它的确需要一些练习。这个器皿已学会直接说出我们给予的想法，他也学会几乎 100% 清理其心智。这个数字依据他周遭的情况而有些变动。在这个时候，情况相当良好，他几乎

可以逐字接收我的话语，因为我熟悉你们的语言，也能够传递我想要该器皿说的话。

这类的通讯对于沟通特定性质的信息是好的；不过，接收器皿的环境情况必须是相当良好的。你们每个人可以透过练习学习这种技巧，你们必须清理心智的念头。你们的练习就是每日冥想和使用传讯的技巧，持续地练习将使你达到该器皿传讯时的流畅程度。

这个器皿在接收我们的想法时很少去分析。在他刚开始传讯时，因为他的分析造成某种困难。当他分析我们的想法时会使得我们要花大量的时间只传递一个想法。此时，我要告诉你们一个小故事，允许你们聚焦思维在必要的东西上，好让你们可以单纯地接收我们的想法。这个故事跟一个小孩有关。

这个小孩聆听他的爸妈说话，在小孩聆听爸妈之前，他不会说话；但在聆听之后，他能够相当流利地说话。无论如何，这个小孩完全不晓得他学会说话的过程，他只是单纯地在那儿，单纯地学会说话。这是我们正在使用的过程。

并不是说你们是小孩子，那才是问题！如果你们是小孩子，我们就能够毫无困难地透过你们说话。

我们推荐你们把自己想成是个小孩，放松，什么都不知道。以这个方式，你们将很快速地学会传导我们的想法。

我们发现你们地球的某些人群比较容易学会。我们发现那些活在科技社会的人群[好比你们]有时需要很大的努力，因为他们学到谨慎地质疑每一个来到面前的东西。如果你们不质疑我们试图要做的事，单纯地放松 让它发生，它就会发生。

我希望我已协助强化我们的联系，此时，我将试图透过一个较新的器皿通讯。

(M 传讯)

我再一次和这个器皿同在，他已足够地放松，让这个通讯继续。我们持续地觉察你们团体的活动，如同我们觉察你们地球上所有这类团体的活动。我们在此为你们服务，将我们的爱带给你们 ...

[录音带结束]

周六冥想

1974 年 3 月 2 日

(Don 传讯)

朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。在这个傍晚，十分荣幸再次和你们相聚。我是 Hatonn，我是[隶属于为无限造物者服务的星球联邦的]Hatonn。

是的，我的朋友，为无限造物者服务。有两种可能性，一种是为无限造物者服务，另一种则是相反的。

“为无限造物者服务”的定义非常简单，它适用于那些在无限宇宙中带着目标向前的实体，他们理解造物主渴望的目标；有一些原则治理这个宇宙造物，他们透过理解这些原则决定这个目标。

有许多方式为无限造物者服务，我们目前展示的只是其中一种方式。一个人有可能再任何时间展示这个服务的知识。为了做到这点，你必须理解你正在做什么。为了理解你正在做什么，你必须冥想，敞开自己接触

造物主提供给我们全体的知识。此时，在你们地球上，许许多多的人执行许许多多服务，然而，只有很少的服务是我们考量的种类——为我们的无限造物者服务。我们发现在这个地球上，人类主要关切怎样服务他自己。

这个现象的原因总是相同的，由于欠缺冥想。我们已对你们说过许多多次——你们必须冥想。这是我们带给你们的最重要真理，因为如果一个人练习冥想，那么他对于服务就不会有问题。

在这里的每个人都渴望去服务，你们每个人正在服务，并在不久的将来将更大程度地服务，你们必须每日冥想做做准备。

我们，隶属于星球联邦，在服务地球人方面有可观的困难。这个星球上的人极端地困惑，大多数时候，他们几乎完全看不见实相；他们已建造了无数个幻象，这些幻象是如此强壮以致于许多人被闭锁其中，无法被服务。

为此，将有需要让他们经验到物理环境的强烈催化性作用，好让他们打破自我制造的幻象。许多人被闭锁自己的幻象中，虽然如此，他们的本质是愿意为造物主之光服务的，我们必须接触到这些人，将来必要教育他们，这将是——一个相当大的问题。

好比这个团体，你们接收我们的信息，这份信息应该以公开的形式让寻求者取得；当人们的幻象被摧毁之际，许多人将寻求并理解这份信息。

遗憾的是，有许多关于我们的错误信息，人们误解我们的真正讯息，甚至包括那些觉察我们的人。

我们试图维持一个简单的讯息，因为地球人世世代代以来用各种复杂的东西混淆他自己。我们试图维持教导的单纯性，好让地球人从他纠缠的复杂之网中挣脱出来。真理本身是单纯的：这个宇宙造物的真理，以及人类在其中的角色之真理。

我的朋友，它是非常非常简单的。你们不需要迷失在智力寻求[地球人似乎如此喜欢的活动]的复杂之网中。你只需要敞开自我接触那不属于智力特质的理解，透过每日冥想。一个人只需要提升他的觉察，于是他掌握对宇宙和造物主合一与单一的理解。这是我们带给地球人的真理，我们希望他们愿意接受。

我们感激你们的加入，和我们一起把这个真理带给地球人。无论如何，我们告诫你们：我们发现这个地球上的人类难以受教。那么，请记住这点：一个人必须寻求理解好获致理解；他必须获得他渴望的东西。如果你想要做为一个器皿递送地球人渴望的东西，你得先准备好自己，透过每日冥想。

我希望在这个傍晚有帮到你们。我是 Hatonn.
Adonai vasu.
(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-14 篇: 南亚海啸

Copyright 2005 L/L Research
译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。
有心人若渴望阅读 100% 的 Q'uo 演说, 请前往 L/L 网站
依发表日期寻找原稿à
<http://www.llresearch.org>
Copyright 2005 L/L Research
周日冥想
2005 年一月 2 日

小组问题: 今天的问题和一周前发生在南亚的大灾难有关。Ra 曾提过在地球进入第四密度的过渡期间, 人类有史以来十分盛行的愤怒、战争、不和谐产生的热能蓄积在地表底下; 地球将会释放这些热能。我们不禁要问南亚发生的地震和海啸是否为地球释放热能的一部分? 这是不是一个显著的事件, 它标示这个释放热能过程已完成一部分? Q'uo 能否告诉一点我们这类的大灾难的真正起因?

以及, 关于未来可能有更多这类的灾难, 我们可以从中期待什么?

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则, 我们在太一无限造物者的爱与光中致意; 今天我们在祂的服务中来到你们这儿。很荣幸和高兴你们团体再次呼叫我们, 感谢你们每一位保留这段时间, 成为这个寻求圈的一部分; 我们也感到荣幸可以分享我们的想法, 谈论关于你们已经经历的海啸和地震。

一如往常, 在谈话之前, 我们请你们帮忙一件事。我们请求你们好好地守卫自己的辨别力, 仔细聆听我们说的东西, 确定要把任何你不喜欢的部分丢弃。我们分享想法不是为了挑战你或成为你的绊脚石; 只是尽可能提供我们的协助, 为了你自己的美好宝贵的过程。如果你能够行使辨别力, 那么我们能够自在地分享想法无须顾虑自己可能冒犯你们的自由意志; 我们感激你们在这方面的考量。

关于你们今天提供的询问, 它关切的焦点是至为合乎情理的。由于地震和海啸的作用, 你们许多人最近穿过死亡的大门进入内在次元平面。当如此大量的灵魂在同一时间移动穿越大门进入更大的生命[套用该器皿的说法], 这对于整个星球的能量有深远的效应。这个星球自身觉察到它表面上的改变, 当这么多灵魂在同时间过渡到另一个状态, 地球自身的能量的确有些改变; 以它自己的方式, 它对地球上的人们是个深刻的经验。如你们团体已注意的, 许多位于你们存在平面上的实体, 还有更多位于地球形而上平面的实体, 都希望这场[剧烈程度不断升高的]

悲剧可以获得你们社会许多团体的注意, 让他们脱离敌对和侵略的模式, 重新铸造一个充满怜悯、亲切、关心的模式。我们多少有些迷惘与困惑, 对于这群所谓的自由人群, 这场悲剧的效应竟没有更多地搅乱你们社会复合体当中的一般思想模式。

虽然如此, 从政治或社会的观点, 或从上而下的观点[套用该器皿的说法], 来看, 几乎有种牵线木偶般的反应, 来自抽象化悲剧的苍白和稀释的讨论。有种可预期, 几乎是反射动作式的反应, 遣送特使确定(我国)已做出正确的姿态。但你们人群的文化之心尚未觉醒, 身处在一个比较幸运的世界、一个比较丰饶的时期, 并没有因此点燃你们的热诚和热情去帮助(他人)。

确实, 似乎从上而下, 一种无望, 甚至无助的感觉降

落在你们称为美国的实体上头；连续第二次，你们表面上的自由选举被迫让步。结果是，我们无法对你们说：你们人群的社会层级能量特别地有希望，就你们人群的脉轮系统而言。

我们现在不说整个地球，我们知道今天有位成员来自澳洲，但我们此时要表达北美洲的能量；从政治或社会的大观点来看，呈现一幅缺乏光泽的能量图像，心轮未能完整地打开去拥抱这悲剧，甚至不能够充分想象这悲剧包含的东西。彷彿你们人群已被一种鲁钝的器具重复地击昏，这个器具叫做恐惧，于是你们人群的反应越来越不锐利，越来越没有活力。

我们曾多次对你们说，有一股无条件之爱的风潮正努力冒出头，不是从上而下，却是从草根阶层的个体向上蔓延；这是我们鼓励的能量。在座的每个人都有充分的影响力和掌握自己的根本内在能量的完整力量。

不管你从周遭的文化接收到什么讯号，你仍然以自己的辨别力决定要拾取哪个讯号，和丢掉哪个讯号。当你遭逢这个社会黯淡、阻塞的能量，我们鼓励你拒绝它；当你捡到这个社会狭窄的批判和刺痛的恐惧，我们鼓励你拒绝它。当这个社会对你述说讥讽的言词，劝告你放手别人的悲剧、别人的苦难和伤痛，我们鼓励你完全拒绝这种能量，进而说：“不，我不选择成为一个漠不关心的社会之一份子；我宁愿跳出这个疲惫人群的老旧和污浊习惯泥沼；站在一个新的地面上，我自己想象和展望一个新世界，一个慈悲的世界，一个我可以荣耀和钟爱的世界。”

你们问到 关于这场特殊的灾难，它是否为一系列灾难的预兆，或它在某种程度上 完成治疗地球的必要能量花费。在这个案例中，我们可以说两者都有一点正确。这场特殊灾难的能量正在完结，无论如何，这个案例只是其中之一，我们可以预期许多这类的扰动继续围绕着(太平洋)火环带[1]发生，并发生在每一个不安定的其他环节中，在那儿 你们星球的皮肤需要更换。

我们过去已讨论这个基本概念— 地球需要更正它的磁性能量。缓慢地，非常缓慢地，透过一个接着一个的风暴，透过飓风、地震、大火等，这些能量正逐渐地被转换，以这般的方式保存地球上大多数的生命型态[保持完整和健康的形式]。

这个灾难的模式将会继续上演，直到地球妈妈的分娩过程结束，生下第四密度地球为止。我们预期这些困难还会持续好几年。我们无法说得更详细，因为你们人群的历史正在开展，它正依据你们每个人如何生活来开展。

很难解释你们每个人都是重要的，但确实是如此，你们如何行动是重要的，但更要紧的是你们如何思考。因为透过一个接着一个的想法，第四密度地球的能量方能够取得它正当的位置。你的思想决定第四密度是否会有个家。上周，该器皿对 M 实体说，纵然爱/光研究中心的目标是卑微的，但一定有什么重要的东西在里头；因为爱/光研究中心的每个成员都持续经验可观的阻力。我们感觉这是一个准确的观察，因为正是在非常单纯的目标中[好比爱/光研究中心试图活出第四密度的价值]，事情开始改变，不只针对这个寻求圈的成员，还包括地球上头的实体们。我们无法抹除悲剧或移除人类经验调色盘中悲痛和苦难的黑暗色调；我们不需要这么做。并不是说我们希望任何人受苦，毋宁是人生彷彿是一道伤口，必须透过活出这一生来治

疗它。在付诸行动和完成此生模式的过程中，几乎必定会有剧烈和严重的苦难，对于每个在摇篮和坟墓之间过活的实体皆是如此。那些在海啸中遇见死亡的实体，他们的苦难是短暂的，也是十分残酷的。对于许多其他实体，苦难单纯地持续存在：饥饿的人群，病痛的人群，无家可归的人群，家园消失无踪的人群。然而，当你们每个人坐在温暖舒适的客厅，聆听这些话语的同时，你们要如何连结？你们要如何回应？让重重鳞片从你们的双眼掉落，让厚重耳塞从你们的双耳掉落，接着你们将听见地球的极度悲痛，你们将看见和感受苦难压碎性的击打；让它淹没你们一会儿，让它浸透你们，好让你真正知晓死亡走在你的路上，死亡已经袭击人类家族。

现在，让那觉知的痛苦稍微退去，让你再次记得你是一个人，你尚未被人类家族的巨浪完全淹没。保持这溺水的知觉，它使你敏锐地觉察这真实的悲剧，一个接着一个接着一个人命如此迅速地被移除 离开这片大地。

请觉察到一个地方，在那儿 你可以跟每一个受苦的灵魂共处，它叫做 “祈祷之屋”[套用该器皿的称谓]。你们可能无法实质飞到那些被可怕海啸冲刷的土地上，但你们可以和那些丧生的实体同在，帮他们加油穿越死亡之门 进入天堂乐园。你们可以和那些存活的实体同在，他们需要帮助。在你祈祷的思维中，将你的意识能量和他们联结在一起；因为在形而上的国度中，没有任何距离，所有地方皆为一。

或许这比任何其他回应更为重要，我们希望你们每个人认知到这类过渡期的困难将在全球持续发生；希望你每天抽出一段时间纪念那些受苦的人；因为你们星球的苦难每天每天都在持续，它并不局限于突然、危急的悲剧；每天都有大量的悲剧触碰你的心，唤醒你关注受苦群众的需要，吸引你的热情去成为慈爱能量的一部分，这股能量毫无恐惧地屹立着，随时准备伸出双手，以爱之名为他们发声。

在这个时点，我们要问：是否有任何延续主要问题的询问？

T1：是的，我有个问题。我们稍早谈论似乎这些悲剧大多数发生在贫穷的第三世界国家，他们无法妥善地照顾自己。这些人是否尝试教导我们，向我们示范该走哪条路？或他们只是不幸？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。或许，看起来多数的困难放在那些早已没有什么资源的实体上头。不过，我们不会说这类的实体选择这样的人生来示范任何课程。毋宁说，关键是这群实体透过转世轮回，完成特定的模式，该模式属于这些从他乡投胎到地球的实体的能量。

在某种程度上，我们可以说地球上有些群体在他们原型的构成中 含有独特的特征；于是鼓励他们在一次的人生中 活在一个可能遭受天然灾难的地方，经验缩短的寿命；对于那些来自天津四(Deneb)的实体来说，这情况尤其真切。无论如何，一般说来，它跟每个人的情况有关，并不是说这个人好运或坏运，而是他此生的模式包含这一种经验。这类实体的经济状况或祖先来历并不那么重要，单纯是他们的命运安排。在这方面，值得回忆的是，你们自己的族群在上次的飓风季节接受了严厉和重复的悲剧，特别是在你们知晓的佛

罗里达州；所以 那场悲剧肯定不会区别对方的经济状态或任何个人的细节。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

T1: 不了，感谢你们，很好。
我们感谢你，我的弟兄，此时是否有另一个询问？

T2: Q'uo ?
是的。

T2: 我有个询问，我尝试找到灵感 但我有时候感觉迷失在我的道路上。我想我走在正确的途径上，但我有些时期是疑虑的。你是否能够谈论这点，帮助我把它想通？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。对于任何试图沿着信心(faith)途径寻求的实体，偶尔有些完全疑虑的时刻是极为常见和普通的。若信心是容易的 那就不是信心之路了。信心不是件容易的事。它似乎在特定的季节是容易的。好比说，在一个晴朗的日子，享受微风和感觉脸上的阳光似乎相当令人愉快。当太阳被乌云遮住，天空下起大雨，这时候要保持愉快的心情和轻快的性灵就一点也不容易了。的确，当太阳消失之际 似乎它再也不会出来，看不见它的拯救光线和喜悦光芒；不过，一如往常，当坏天气过去，雨滴停止落下，太阳依旧在那儿，明显地一直都在，在雨滴上方发光如昔。

每个实体也是这样的：内在太阳总是发光、闪耀着，祂的光芒到明天是真实的，真实之光 直到永远。然而当内在风景开始堆积云层，太阳消失，突然之间 信心之路似乎变得非常寒冷和蜿蜒，同时受到荆棘和蒺藜的威胁，似乎没有办法休息，一个人在这种情况很难去思考、感觉他和一切万有的合一；虽然就在不久以前的晴朗和温暖的日子中，合一性是如此地明显。然而，走在信心之路的关键是本体(identity)，难道它不是你的本质？难道这不是你为自己设置的冒险？你真的愿意到任何其他地方？还是怀着希望继续这场冒险？

所以，当内在出现坏天气和大雨时，关键是记忆。该关键是记得你是谁，你为何在这里。信心之路的部分工作是保存信心在你里面。这个世界会取笑你的思考观点，这个世界对这个世界是正确的。但你并非走在这个世界的途径上，你所走的途径是你为自己选择的。因为你已为自己决定那条途径，没有人可以说你是错的，也没有人可以说你无法胜任接下来的挑战。有时，做为一个具备信心的人就只是坚定地站着，记得自己是具备信心的人。对于一个具备信心的人，一切都好。此时此刻，处在表面的不完美当中，一切都好。

在适当时机，可能是五分钟或半小时，你内在的坏天气将远离，你的信心将自然地重建它自己。但那将不是你的伟大胜利。你的伟大胜利是在一切显得寒冷、不舒服、阴雨绵绵之际，屹立在你的信心之上；那即是你伟大胜利的时刻。记住这点，对于一个具备信心的人，单纯地说出“信心”这个字就足以把你带回那美妙恩典的中心。

什么是信心？信心就是信心，不是对任何东西有信心，它是一种对一切都好的知晓。圣-保罗实体形容它为对未见事物之希望。[2]

在那个时刻，当你纳闷自己的信心跑到哪里了，向内探索 碰触你自己活跃的心[因为它跳动着]。就世俗的意义，它规律地跳动，移动血液通过身体，给予身体活力。就能量的意义，它规律地跳动永恒之节拍，它在说：“一切都好。一切都好，一切是爱。”

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

T2: 不了，感谢你们，Q'uo。
此时是否有最后的询问？

[没有其他询问]

看起来，我们已耗尽这个团体今晚的询问，我们即将离开你们，一如往常，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, 我的朋友。

原注

[1] According to <http://pubs.usgs.gov/publications/text/fire.html>, which has a good map of this, “Volcanic arcs and oceanic trenches partly encircling the Pacific Basin form the so-called Ring of Fire, a zone of frequent earthquakes and volcanic eruptions.” This site also has resources for those wishing to know more about plate movements in general around the earth.

Pacific Ring of Fire 维基百科：“一个围绕太平洋经常发生地震和火山爆发的地区，全长 40,000 公里，呈马蹄形。环太平洋火山带上有一连串海沟、列岛和火山，板块移动剧烈。地球上 90% 的地震以及 81% 最强烈的地震都在该地带发生。”

[2] 圣经，希伯来书 11:1：“信就是所望之事的实底，是未见之事的確據。”

Q'uo 文集 第 11-15 篇: 爱与光早期资料#18

Copyright 2004 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

Copyright 2004 L/L Research

周一冥想

1974 年 3 月 4 日

(D 传讯)

我是 Hatonn, 朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。十分荣幸再次和你们同在，非常荣幸对那些加入这个团体的成员讲话。

我... 我和你们同在。我和你们待在这个房间。我是 Hatonn, 我来此因为你们已呼叫我，而我渴望提供服务给你们。

你渴望一种个人性质的安心保证；调节过程毋宁使你更觉察我们的临在。当你感觉这调节过程，你就知道

我们和你同在。如果你维持一次通讯，我们将传送调节振动给你们。

调节过程也有助于让你感到安心。
[听不见]

卡拉撰写的一份报告
A report written by Carla Rueckert
Copyright 2004 L/L Research
1974 年 3 月 5 日

我正在纪录这份报告，因为我当时没有麦克风 所以无法供应一份录音誊本。就记忆，我尽可能写下我先前接收的讯息，并注记这个经验做为完整纪录。回想起来，我感觉它帮助我学习更佳地执行传讯工作。

昨天，3 月 4 日，我们有个很大的冥想团体，Don 并未在场，R 和 M 也不在。
R 和 M 是新进管道中比较有成就的，Don 是团体中最老的管道并且非常可靠。

这个团体中有许多人曾获得调节作用 (conditioning*)，我确定有八个在场的人曾获得调节作用。他们尚未真正发展为管道，他们可以一次传讯一个很短的讯息。
(*译注：意指通讯来源为了让管道有信心而给予特定的可感知刺激)

我们没有打开任何一支麦克风。我感觉我准备好传讯，我听到或觉察特定的思想进入我的心智，接着我说出它们。当然，稍后 我的心智有着蛮多的疑虑，关于那些思想是我的，或真是传讯的；特别是，由于现场没有一位更可靠的管道更正我可能的错误。

讯息主要只是问候每个人，接着声明 Hatonn 和 Laitos 是多么高兴来到这里。然后他们会调节在这个房间内的所有人，并且非常简短地试图使用每个新的器皿。除了我 他们并未使用任何其他。虽然事后有两个其他器皿陈述他们本来可以讲话，但他们感到“胆怯”(chicken)，觉得“胆怯”是非常容易的，因为当你开始接收到一个想法，通常就只是“我是 Hatonn”。除了你大声说出来，他们不会进行下一步，除非你對自己说话。这就是我如何获得勇气的第一步，因为我对自已说话，说出第一段话，接着我了解即将获得一段讯息。

所以，今天，好长一段时间没有其他人在场，我独自地冥想，我一整天心中思量这件事，我的确有相当程度的自我疑虑的问题，我相信其他人在传讯时也有这个问题。所以 我坐下来冥想，我心中想着：

“Hatonn，如果你真的出现了，我现在要调节作用。”接着我开始获得调节作用，我的下巴终于打开，说出那确定无误的“我”，相当确定地，我获得一个想法通往另一个，再通往另一个，所以我继续为自己传导 Hatonn。讯息很短，它说：“我是 Hatonn。我很荣幸很你同在，很高兴看见你正在冥想。如果你想要成为管道，我推荐你更多地放松；如果你想要我们导引你，请不要误导你自己。”

在该思想渗入之后有一段停顿时间，然后他只说：“我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn。”所以，我现在能够做这件事，我有一种感

觉 它真的结束了；我可以感觉该通讯来源已经离开，同时我想要问一个问题，所以我说：“Hatonn，我能够问一个问题吗？”立即地，我能够感觉有一个临在彷彿是计算机开机一般，象是踢到什么东西似的，接着我说：“我如何更佳地冥想？”同时我收到一个想法：“什么都不要想，你正在思考某件事。”

[报告结束]

周三冥想
1974 年 3 月 6 日
(Carla 传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。在这个傍晚，十分荣幸和你们同在。我们，隶属于服务无限造物者的星球联邦，总是感到荣幸可以和你们讲话。我们再接触这个器皿时碰到许多困难，因为她先前没有处于放松状态。不过，她现在变得放松许多。我的弟兄 Laitos 也在这里，他将调节每个渴望通讯的实体。

我的朋友，我们横跨[你们还不知道的]多个深邃的次元为了和你们说话，然而你们正在沉睡，虽然你们听到我们 你们没有听见。朋友们，你们听见的是真理，却又不是真理。你以五官接收的东西只对这个幻象是真实的，我的朋友，这个幻象是宇宙造物非常小的部分。朋友们，你们来到这里，参加每一场会议，同时坐着冥想；你们尝试从[只知道真理之幻象的]沉睡中醒来。

我的朋友，冥想是通往天父之全面造物的伟大桥梁，它是你们的天赋权利，我的孩子。天父所有的孩子，我们全体即是宇宙造物。透过冥想，我们可以开始更多地觉察它，这对我们也是真实的。这是我们对你们的服务。我们鼓励你们继续冥想，朋友们，我们鼓励你在幻象中的每一个点停下来，每当你思考一个念头，问问你自己，该念头蕴含多少真理适用于天父的真正造物？

这个器皿正开始疲倦，我试图接触另一个器皿，此时我将离开这个器皿。我是 Hatonn。

[停顿..]

(Carla 传讯)

我正试图使用名为 D 的器皿。如果她敞开自我接收我的通讯，我将透过她说话。

[停顿..]

(D 传讯)

我喜悦于能够透过这个器皿讲话。她一直十分不情愿。如我刚才说的，你们必须要小心，因为这个幻象的陷阱是隐藏的，除非你是谨慎地踏出每一步 不然你将会跌倒。许多陷阱是隐藏的，许多陷阱看起来是花朵，但朋友们，总要当心花朵底下的荆棘。

我感觉该器皿的思想正在游移，对不起 请等我们一下子。

[听不见] ... 是好的，我感到开心。无论如何，你们每个人观察自己的行动。至于他们是如何跌倒的，这要看你参与的事增添了幻象的程度，或抹除幻象。说了这些话之后，我发现必须要离开。这个器皿极度疲倦。我是 Hatonn。

Adonai.

Q'uo 文集 第 11-16 篇: 日本海啸

Copyright 2011 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research).

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编.

有心人若渴望阅读 100%的 Q'uo 演说, 请前往 L/L 网站
依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

Copyright 2011 L/L Research

周六冥想

2011 年三月 19 日

Jim: 这个傍晚的问题来自台湾的 T. “Q'uo, 我们位于亚洲, 我们想要知道你们对于最近发生在日本的地震和海啸, 以及随后的核能危机的观点. 就收割和行星转换期的脉络而论, 这个事件的位置为何? 我们能做什么以协助那些受到这场悲剧影响的人们?” *

(*译注:这个问题是由 Mikey 提出, 由其友人代为翻译和询问. 并由美国的 Gary 稍微修改该问题, 让它更丰富些.)

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则, 我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意; 这个傍晚 我们在祂的服务中造访你们.

感谢你们呼叫我们加入这个寻求圈, 我们愉快地分享这次的工作期间.

在开始之前, 一如往常, 我们请求你在聆听或阅读这些简陋思想时, 使用你的辨别力和识别力. 那些在你里内产生活跃共鸣的部分, 请使用它们帮助你. 如果我们的想法没有带你起飞, 请把它们丢到后头. 不要担心你可能错过什么, 因为你将听到对你是生动的部分, 那即是你可以工作的主菜.

我们感谢 T 实体的询问, 关于日本最近的事件, 不只引起日本人关切, 还引起全世界关切, 因为地震和海啸的结果带来如此剧烈的破坏和威胁, 以致于引发你们核子反应炉其中一座核心熔毁. [1]

你们想要知道这些事件和第四密度收割的准备期有何关联, 以及每个人能做什么以协助那些受到天然大灾难和人为并发症影响的人们.

首先 我们来谈论这个事件在收割时期所占的位置. 我们要说, 你们将发现从半个世纪前开始, 你们星球的天然灾难有自然升高的趋势, 这个尖峰到今天依旧存在, 因为你们的星球需要处理大量侵略、愤怒、暴力的热能; 横跨你们第三密度的大部分时间, 人类持续地将侵略、愤怒、暴力敲入地球之中.

或许你可以从自身获得良好理解, 因为那些愤怒和暴力的情绪导致你必须经历大量的沉重情绪, 如果你尝试压抑或摆脱它们, 你很快就发现那是无用的, 这些感觉必须被处理.

这个星球本身是活生生的, 她正接受人群逐渐增多的情绪压力. 她正试图平衡自身, 治疗这些扭曲. 这股能量将持续在极端气候事件背后流动, 在你们未来几

年内 造成破纪录的气象事件, 容我们说. 渐渐地, 我们无法说这个结果何时发生, 但随着这些能量被处理, 排出行星体外, 这些事件将会减少.

无论如何, 目前为止, 日本人群经验的事件如同其他地方一样, 都在经验极端气候事件造成的损害. 我们在该器皿的头脑里发现一些例子: 海地和中国的地震, 北美洲, 纽奥良一带的飓风等.

在某个程度上, 我们没有给予你们好消息[以你们的观点], 而是你们认为的毁灭性消息: 极端气候紧急事件不会快速结束. 朋友们, 然而好消息是, 藉由这个过程, 地球允许大多数的人类可以安全和平安地居住下去, 而不会有一场全球的浩劫造成全体人类的毁灭.

你们的星球内部的压力逐渐减轻, 而非原先预测的巨大磁极倒转[可能消弭地球上所有第二和第三密度的生命], 这是由于许多组织和团体的工作, 好比现在这一个. 你们人群团结起来, 形成众多的灵性导向团体, 藉由服务彼此, 同时服务造物主.

人类大部族正越来越多地向灵性进化的可能性觉醒. 这份逐渐增多的服务渴望将人群带到一起, 组成许多个团体以爱和祈祷的香膏回应你们地球上比较不幸的发展. 我们的确感谢那些积极主动地传送光和爱到各地的实体.

我的弟兄, 你们询问的第二部分是你们可以做什么回应这场巨大灾难[催化剂], 为了这部分的询问, 我们愿提供你们一些关于祈祷的想法.

当人们听到一个朋友或心爱的人面临挑战或难题, 很容易说出: “我将为你祈祷”. 然而, 在肤浅的话语和良善的用意背后蕴含着一大片潜在的蜕变性能量.

我们说那是”潜在的蜕变性能量”, 因为一个自我觉察的实体必得设定意图, 并选择去启动祈祷的意向. 当意图设定之后, 该实体移动进入那个”内室” [2] 环境, 在那儿 造物主和你同处一个圣幕之内, 圣灵在你上头歇息, 该祈祷是强而有力的.

对于使用五官去接触世界的实体而言, 很难想象祈祷的时候发生什么, 因为肉眼无法看见它的效应. 不过, 当该实体决定意图, 选择奉献该能量, 祈祷的对象立即可以自用运用这股能量. 彷彿你正从自我之中送出光, 那些高度敏感的实体可以看见. 确实, 这个器皿最近阅读一篇书面报告, 由一位能够灵魂出体的实体撰写. 当时, 他坐在一辆车子上头, 可以自由地从事意识内工作. 当他的团体行经一条公路, 他的灵魂移动离开身体, 他目击一场意外, 有人受伤, 救护车赶往现场; 同时 他感到诧异, 看见许多光束从经过的车辆流向交通事故的受损车辆. 当他返回肉身之后, 分析这整个状况, 他了解自己看见众人的祈祷—那些经过的驾驶看到交通事故之后, 献出衷心 and 真诚的祈祷.

然而, 除了单纯为日本的受害者祈祷之外, 你可以领悟自己是送光给日本的数百万群众之一员, 你可以有意识地请求自己的祈祷加入这个群众, 这会带来倍增效应, 藉由这样的意图, 越来越多光可以从造物主中产生.

虽然在物理层面上, 你可能感觉没有办法做些什么;

在形而上层面，你对于局面是强有力的，你可以影响它前往更好的地方。让你的心为了这场灾难中百万人的勇气而敞开；不要因为他们的苦难变得极度不安。单纯地献上你的爱和光，让你的祈祷如同馨香一般流向那些受侵袭的实体，让神圣之光环绕他们，沐浴在你们的祈祷的光辉之中，他们更能够面对各种挑战。

这些能量穿越许多子-密度，前往任何需要它们的地方。所以，我的朋友，我们建议你不要试图导引祈祷，单纯地为了更大的良善 奉献它。关于祈祷和所有魔法行动，重要的是你的聚焦过程，好净化和强化你的意图，让任何不真诚或低落自我价值感[它们妨碍祈祷的效力]完全消退。感知你自己在这个状况是强有力的，使用该力量去爱。

此时，我们请问在座各位针对这个询问 是否有后续的问题？我们是 Q'uo 群体。
[停顿]

我们是 Q'uo 群体，再次和这个器皿同在。我们感知没有后续的询问；所以我们开放这次的工作集会给其他的问题。容我们问，此时是否有另外的询问？我们是 Q'uo 群体。

R：我有一个属于个人的问题，Q'uo。我本周聆听一场关于我自己的通灵纪录，其中有一个项目浮现，那就是我参与如此多场通灵集会，我倾向成为某种支持者，而非真正地传递思想-概念为话语。我思考这项服务，我的问题是，你们可否评论它，把它转变为一个灵性原则，帮助我注视人生中的动力关系？因为 我的确想要有所服务，并学习我的功课；通常，当我面临特殊困难，除了保持耐心和愿意继续下去，我不确定这其中的功课是什么。所以 如果你们可以提供我一些想法或洞见，我会很感激。

我们是 Q'uo 群体，感谢 R 实体的询问。虽然这是个人问题，我的弟兄，我们能够回应因为该询问跟寰宇能量有关，因而不会导致我们援引混淆法则。

特定一个实体调频自我成为管道，也就是说，成为生产有益思想的器皿，这样的实体有特定的工作要做 好最大化自身的安定性和准确度。一个器皿工作自我、调频自我确定他的各个能量体是开放且良好运作；接着他能够挑战想要透过他说话的灵体，好弄清楚是否接收该通讯。

除此之外，一个管道的工作容易受到周围游移不定的振动频率影响。于是支援小组承接了稳定这些能量的服务；他们的工作是无形的，通常管道本身不会赏识该工作，然而 它对于接收准确资料是极为重要的。没有这种能量电池，该器皿容易失去通讯管道或造成该管道转接到一个不同的通讯，由于在当下 该器皿周围的能量流动突然改变。

结果是，我的弟兄，我们可以说这个做为电池的服务和该管道生产资料同等重要。这个说法对于那些自我价值感强烈的人不特别有帮助，他们想要某种公开的赞扬，不过这种工作对于产出良好的传讯依然是极为重要的。

我们可以说，我的弟兄，那些选择做这份工作的人通常渴望在幕后工作，不会特意想得到公众的赞誉。一个实体可能有许多原因选择以这种方式服务，一般而

言 主要原因是在注视许多转世的平衡状态以后，他渴望去避免自我膨胀，同时鼓励完全的无私奉献 而不期待任何回报。我们恭喜所有选择如此服务的实体。

此外，我们要感谢所有在座各位，你们正从事牺牲性质的工作，因为不会有大众的致谢，然而 每一个在这个传讯圈的实体都是传讯内容的一部分。每个成员的希望、渴求、渴望都会影响我们选择要带出怎样的资料 and 如何分享。

你们每个人都是传讯过程的必要部分，当一场集会上线之后，许多网友可以阅读它，读者们很容易认为该传讯是由一个管道独力完成。不过 生产这些文字的器皿只是方程式的一部分。所有参与这些集会的成员都值得感谢。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

R：感谢你们，Q'uo。感谢你们光照这个主题。我想自己就是那些工作小我(ego)的实体其中之一，聆听你们的通讯真是鼓舞人心。我只想说谢谢你。

我们是 Q'uo 群体，我们感谢你，我的弟兄。此时 是否有另一个询问？我们是 Q'uo 群体。

Jim：[阅读一个葡萄牙寻求者寄来的问题] 灵性寻求者渴望加速极化的过程为了重新与太一无限造物者合一。问题是：“为何我们必须匆忙地越走越快？为何不花费必要的数十亿年去达到太一？终究，不是早有讯息说我们有一切我们可能需要的时间？是否有一场比谁先到达终点的竞赛？请你们评论这些想法？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。就事实点而言，有一股朝向进化的自然压力内建在宇宙的结构中，也就是爱。无可避免的 你将进化。如果你满足于目前的状况，没有渴望去改变你的感知或生命经验，那就没有任何理由去努力加速心、身、灵进化的步伐。你们确实拥有整个永恒行走进化之路。

许多实体并未满足于他们的境况。我们现在不是说金钱或权力或舒适度或影响力；毋宁是一种对更好方式的饥饿和渴求，企望更佳地寻求真理、自我的觉察、关于造物主和经验的真实本质。他们寻求和神圣有更直接的通讯途径。加速进化的技巧对于这些实体是有用的。

无论如何，那些想要寻求真理的实体呼叫我们的信息。所有人的选择是寻求或不寻求。我们改述莎士比亚著名的独白：“生存或毁灭”(To be or not to be).
[3]

对于那些想要这类信息的实体，我们快乐地分享我们谦卑的想法。我们已经进化穿越第三密度和更远的境域，我们同你们分享我们的历史和经验。

如果这类事物对你们有用，那即是我们透过该器皿提供信息的充分理由。

如果它对你没有帮助，那么你没有任何义务照看我们的东西。我的弟兄，追随你的渴望，你必须信赖自己的意识和渴望可以为你提供有用的催化劑。

我们觉察发问的实体并未在这个圈子中，所以我们不问是否有后续的问题。在此时 我们接受此次工作集会的最后一个询问。我们是 Q'uo 群体。

L: Q'uo, 有好一阵子 我遭遇我所谓的”思想炸弹”，巨大的概念瞬间下载进入我的脑袋— 很象是没有理由的通灵。大量很科学的东西，我通常根本不会去思考的内容，我真的不知道该怎么办，但这些关于分子和相似题材的东西可能会很有用处。这种事件只是随机发生？这些信息进入像我这种没有科学心智的实体，是什么原因？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的姊妹。虽然这些思想并非随机的，它们也不是特别针对你而来。让我们设法阐明该陈述。

你并不孤单，其他人也有如你一般的敏感内在特质。大多数时候，你们倾向保护和防卫这种特质；如此可以限制进来的资料，不过无法停止信息的流动，因为这就好比在聆听派对(party)热线，你的现象背后没有特定意图，只是具备这样一个肉身，你有能力去听见那些跨越异像田野的思想。

威利[4]实体有一次说：他从未制作一首旋律，因为他只是从空中抓下一首。这个实体对于音乐的语言相当敏感；而 L 实体对于无形话语相当敏感。

我们享受你的措辞，“思想炸弹”是个富含意义的词汇，我们同情你和所有类似的实体，你们不经意地听到那些有毒的或无法理解的信息。

如果你无意听到的对话引起你的兴趣，那么你可以调频自我并挑战发言的实体，好让你继续探讨该对话。一如往常，我们建议你只有在团体中从事这类工作，如我们先前讨论的，确保周围的能量波动不会带来困难。

我们可否进一步回答你，我的姊妹？我们是 Q'uo 群体。

L: 我想知道这种特殊的信息是否有个特定的来源，如果有，它是否针对某个人而来，或它只是存在，好比任何人思考的所有事情？

我们是 Q'uo 群体，我的姊妹。特定且个体化的来源投射出这些思想，不过 它们并未针对任何人，毋宁是由于许多实体经过一段可观的时期对特定的议题感兴趣，于是蓄积了这些能量；有时候 这个信息的投射是许多实体寻求的结果，他们引起该特殊主题的信息串流(stream)；这些串流在全时间围绕着一人。

它是环绕你的无形环境的一部分。确实，我们可以说它类似于显微镜下的众多实体。观看你们的显微镜，你将获得大开眼界的经验，看见许多鲜活的微生物存在于水上、皮肤、各种表面上。

为着许多相互牵连的原因，你可以看见内在的众生并非为了个人理由来到你这儿，而是所有实体都可能接触到。微生物不会因为你的人格受到吸引，而是它的机能就是清理你身体的这个或那个部分，或者以某种方式和你的身体互动获得帮助。

旋律、话语、灵感、爱的串流是你所生活的正面无形

环境的部分；无形环境同时蕴含有毒的声音、话语、音乐等等。对于大多数居住在地球的人类而言，那是个未知的环境；对于那些非常敏感的实体 那却是个太熟悉的环境。

我们可否进一步回答你，我的姊妹？我们是 Q'uo 群体。

L: 不了，感谢你们，Q'uo，给予一个优异的解释。让我感觉好多了。

我们是 Q'uo 群体，我的姊妹，我们很高兴能够透过提供你这些思想的安慰。

此时 我们在太一造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。和你们分享这个冥想真是愉快和荣幸，我们非常感谢你们邀请我们前来，感谢你们花时间寻求真理。

Adonai, 我的朋友。

Adonai Vasu Borragus.

原注

[1]这份传讯张贴到 L/L 网站之际，福岛核电厂仍处于严重的困境，放射水平持续升高，辐射污染的水倾倒入海洋；几个反应炉可能引发潜在的灾难。在此其间，据报导，海啸和地震造成超过 3 千人死亡，7 千人以上失踪。

[2]圣经，马太福音 6:6：“当你祷告时，要进你的内室，关上门，祷告你在暗中的天父，天父在暗中察看，必会奖赏你。”

[3]威廉-莎士比亚，哈姆雷特，第三幕，场景#1，“To be, or not to be, that is the question: Whether 'tis nobler in the mind to suffer the slings and arrows of outrageous fortune, or to take arms against a sea of troubles, and by opposing end them?”

[4] Willie 是威利-尼尔森(Willie Nelson)，乡村和西部歌手，同时是流行音乐的多产作曲家。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-17 篇: 爱与光早期资料#19

Copyright 2004 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周五冥想

1974 年 3 月 8 日

(无名者传讯)

我是 Hatonn, 朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。十分荣幸再次对这些寻求的实体讲话。这个地球上寻求的人并不太多。我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]在此帮助那些寻求的实体。你们的神圣著作上写着一 如果你寻求，你将找到。我们在此帮助你们找到。

我的朋友，我们将帮助你们找到什么？我们将帮助你们找到生命；你们所渴望的生命。地球人假定这个星

球充满生机，然而，这股生机的行为方式从来不是我们造物主意愿的方式。

你们星球的地表上有许多问题，在你周遭众多的生命对于各种并未与造物主的计划和谐一致的状况起反应。

是的，我的朋友，这些状况不只影响居住在这颗星球上的人群，还影响所有生命-形态。我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]在此试图去帮助那些想要学习如何生活的实体。

我们已陈述许多次 活出造物主意愿的生活有着巨大的好处。无论如何 我们没有方法对你展现这样的生活是怎样的；我们只可能对你展现如何活出这样的生活。当你们这么做，你们将理解造物主对我们全体的计划。

我觉察你们许多人焦急于获得寻求方面的成功。我觉察你们有些人认为自己的进度太缓慢，这的担忧是完全不必要的；一个人只必须首先渴望去寻求我们造物主意愿的东西；然后，如果他继续这个寻求过程，所有他在冥想中渴望的东西都会加添给他。

我的朋友，该寻求是非常重要的，可说是至为重要。这个地球上许多人在寻求某个东西。然而，很少人寻求造物主意愿人们寻求的东西。他们目前寻求的东西都位于人类创造的幻象之中。他们寻求这些东西因为他们不知道还有其他东西值得寻求。

只有一件事值得寻求，有许多方式定义它，许多途径通往它，它有许多名字。但是，朋友们，不管你如何命名它，不管你如何抵达，目标只有一个。对于我们每一个人，该目标是相同的。一旦该目标被了解，一旦他开始寻求这个目标，他将获得指引，因为这就是宇宙造物运作的方式。

他将被导引到什么地方？我的朋友，这个我们都在寻求的目标是什么？它是非常简单的，它是单纯返回我们造物主的思考觉知。过去有人已展现这种思考，并记下指导原则让这个星球的人群跟随。但许多人尚未准备去寻求并积极找到那共通的目标；因此在铺陈这些指导原则的过程中，产生一个误解的世代。

为了这个原因，我们说人们必须冥想。因为唯有如此你们方能理解这些指导原则的真实意义，以及那些通往共通目标的途径。

你们星球上一直有许多的纷争和困惑，这个情况持续存在着。甚至那些尝试跟随人间导师[展现造物主之光的典范]的实体都不理解，还有着困惑。所有这些困惑、误解、纷争主要是由于缺乏冥想。

我们了解在我们接触的人群中，只有相对很小的比例将成功地接受这些讯息。无论如何，以目前而言 这样是足够的。因为这些种子将长出对真理更宽广的理解，和那些渴望的人分享。

在这个时候，我将调节这个团体的每个成员。如果你渴望我的联系，你只需要敞开自我迎接它。

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，如我刚才说的，我的朋友，[听不见]如同被种植的种子，尝试给予服务或信息给那些寻求的地球人。朋友们，如同地下的种子，那儿有黑暗。对

于那些正开始寻求的实体，他们的显意识实相中也有黑暗；当他们感觉自己是清醒的，不过他们正沉睡在黑暗中。

好比一个人正在睡觉和作梦，他真正的身体躺在床上很安全；他很可能想象自己被杀害，这样的事并未发生，当他醒来后 就发现实相和他刚才想的并不一样。

我的朋友，对于真正实相的真实理解就像这样。那些想要服务的实体要如何开始播种？形态。我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]只能敦促你们冥想、寻求、转向我们全体的造物主，为了祂的爱与光。我的朋友，那就是你们能做的全部了。

为什么你们不能做更多？我的朋友，考量每个人都有他独特的手纹。在这个世界上 没有一个人的手纹和另一个人的手纹完全相同。考量每一片叶子或雪花，了解到从未有一个完全重复的样式。

从这个幻象[实相的一个微小部分]到达实相的道路无法被衡量，它的独特性如同你的手纹。无论如何，有一种质量可以促使理解的客观环境发生，在冥想中比较可能获得这种质量；因为智力只对你们周遭的幻象起反应。

我的朋友，我很高兴你们坚持尝试去服务。我们向你们保证，我们总是和你们同在，在此服务你们，不管是否透过像目前这个器皿 或透过冥想中的接触。

我现在将离开这个器皿，并继续调节那些渴望该效应的实体。

我是 Hatonn。

(Don 传讯)

我是 Oxal，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我将短暂地调节这个器皿，请耐心等待。

[停顿]

我是 Oxal，朋友们，我在无限造物者的爱与光中和你们同在。十分荣幸能够使用这个器皿对你们说话。

我是 Oxal，朋友们，这无关紧要，因为我是造物者。是的，我的朋友，你们正聆听造物者的声音。你们每一天都在日常活动中听到造物者的声音。你们只需要去辨认它。当你在日常活动中遇见同伴，当他说话时，你听见造物者的声音。鸟儿在树梢歌唱，牠带着造物者的声音说话。吹拂过树林的风儿对你说话，你听到的声响是造物者的声音，因为祂的表达是无限的。你们只需要去听见和看见这些表达，然后你们必须理解它们都是造物者。

我的朋友，这就是你们星球失落的东西：单纯地理解所有东西都是同样的东西。它们是造物者。这是不言而喻的知识，它不需要复杂的分析，也不需要我对你证明。朋友们，真理正对你说话，它全方位环绕着你，它是造物者。

你们只需要辨识出这点，全然地，毫无保留；那么你们将如同造物主一般地思考。因为造物主认得祂自己，宇宙中没有一个部分是祂不接受的。

不可能把你自己和宇宙造物分离；不可能把你自己孤立宇宙造物之外。你们是它，它是你们。它的所有

部份对你说话，不断说着：“来属于宇宙造物”。

地球人只需要倾听这个声音，理解它的话语，接着展现这份理解；然后地球人将站上他正当的位置，和我们一起漫游穿越这个无限造物。

因为这是我们的特许权利，也是你们的特许权利，我们全都是相同的东西。

我们是爱，我们是光。

Adonai，我的朋友。Adonai vasu.

(Don 传讯)

我现在和这个器皿同在。我是 Hatonn。我和这个器皿同在。我正在尝试调节这个房间中的每一位，因为你们渴望将我们的思想给予这个星球的人群。

你们将感觉到我的接触，你只需要放松，允许你的心智停止。什么都不要想。

在你们每日活动面临的困惑中，在你们密集使用智力的过程中，要快速改变(到上述目标)是困难的。这是你们星球上的一大问题。

人类并不需要以如此这般的方式去使用智力。人类渴望的每个东西都被供给，他只需要了解他和宇宙造物的真实关系。他只需要了解他即是宇宙造物。

一个人并非透过复杂的脑力完成它，而是透过一个非常简单的过程来觉察。我们称呼该过程为冥想，它其实没有那么形式化。一个人只需要了解他可以在任何时间冥想，放松并允许这股觉察和你同在。我和弟兄们将会帮助你，我们为了这个目的来到这里。我是

Hatonn.

Adonai.

[停顿]

我是 Laitos，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。在这个傍晚，我很荣幸和你们团体讲话。

我一直观察和聆听你们和我弟兄的通讯。我是

Laitos，我也传送爱与光给你们，并献上我们最温暖的欢迎。我的朋友，加入我们；在光中加入我们。它完全围绕着你。这个宇宙造物中有许多的光。我们在此引领你们进入光中。我们知道这是你们渴望的，因为你们已经表达这点。

此时 我将离开这个器皿，我是 Laitos.

Adonai vasu.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-18 篇: 无限智能

Copyright 2009 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的 Q'uo 演说, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2008 年十二月 13 日

小组问题: (由 G 朗诵) Ra 在一的法则系列曾说: “灵性的机能在于整合心/身能量向上探寻的热望与无限智能倾盆而下的能流。” [1]

从 Ra 对灵性机能的简短描述, 我想呈现一个对信心 (faith) 的理解。我提议, 信心是一个脱离和安歇的过程。

在铜板的这一面, 信心是一个脱离“大千世界”[依据东方的教导]的过程, 不与形体认同; 有意地忽视惶恐、防卫心、恐惧的能量; 心/身向上探寻[依据 Ra 的称谓]的过程不经意地产生这些能量。

在铜板的另一面, 信心是一种在灵性中毫不费力的歇息。当一个实体安歇在灵性复合体的觉知中, 一个我称为信心的活动, 该实体可以平安地、钟爱地看入心/身向上探寻过程的黑暗、浑沌、痛苦, 并知晓一切都好。正是这个安歇, 这个充满信心的态度开启大门迎接 Ra 所称的无限智能倾盆而下的能流。

换句话说, 信心是灵性启动的方式。信心开启灵性的感知。信心即是灵性使用的方法, 藉此心/身能量向上探寻的热望与无限智能倾盆而下的能流。

请你们就此评论?

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则, 我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意;

这个傍晚 我们在祂的服务中来到你们这儿。

感谢你们邀请我们成为你们冥想圈的一部分, 同时在信心这个很有趣的课题上分享我们谦卑的想法。

在我们开始之前, 一如往常, 我们请求你每个人在聆听这些思想时, 使用你的辨别力。保留那些引发你兴趣和共鸣的部分; 丢下其他部分。

我们感谢你们使用自己的辨别力, 因为这样允许我们确信这些意见不会干扰你们的自由意志。

如同爱, 信心这个字有许多个意义的层次。言语本身尝试去命名那无可命名的东西, 描述那无可描述的东西; 努力要搞清楚关于爱和信心的运作和精华, 该努力的结果总是不完美的。

如果你拿起一个装满水的烧杯, 把水倒入一个量杯中; 不管你重复这个动作多少次, 度量保持相同。

在言语的世界中, 聆听的耳朵, 说话的声音, 和某个无形的东西; 在每一次说这个字汇时 创造出一个独特的意义。我们不想谈论语义学, 只是在此指出, 当我们谈论信心时, 有必要去觉察说出这个字汇的过程蕴含的能量, 该能量强化并丰富这个字汇; 于是它变得不只是一个字, 于是它成为一个活生生的实体。只有这样, 我们方能谈论信心, 同时知道我们怀着充分的尊敬和荣誉使用这个字汇。

(小组问题) 假定信心是一种环境, 它允许寻求者去呼唤从[通往智能无限]大门 (gateway) 之外前来的能量; 该假定保有特定额度的真理 但欠缺完整性。结果是, 我们不只要谈论信心, 同时也要讲意志、渴望、意图。

如 Ra 群体的引言所述, 太一无限造物者的向上螺旋能量无休止地、无限地移动穿越(一个人的) 物质心智/身体以及能量心智/身体。该寻求者的意志是可以启动那

个过程的能量；这个器皿会称该过程为启动亢达里尼(kundalini)。

一个实体可以终其一生歇息在信心中，[如 G 实体先前说的] 知晓一切都好，始终无需离开敞开心轮的圣地。

的确 一个实体无须工作通往智能无限的大门，一样可以活出高度极化朝向服务他人的人生，当时机来临之际 毕业进入第四密度。

心和它的能量中心握有一把钥匙，那是心、身、灵向前进化的关键；因为心是一座圣殿，在那儿 太一无限造物者总是立即临在。确实，绿色光芒能量中心的本质是圣洁的、全然正面的，不断地回响无条件爱之振动。

许多寻求者选择探寻多于敞开心轮的东西，因为敞开心轮是存有的处所，那存有的本质是爱。当一个寻求者渴望比在爱的圣所中休息更多的事物，依照他最深的渴望形成一个意图；不管是内在的冲动或长期思考和沉思的结果，该寻求者渴望移动进入一个具有更大自由的地方，所以他渴望探寻更高的地方。

当该寻求者已充分理解这份渴望，同时琢磨出一个清晰和连贯的焦点，他能够使用自己的意志[该强力的机能推动宇宙造物的一切]去探寻可能穿越智能无限大门而来的东西，进一步去启发、告知、激励。该意图透过渴望的琢磨成为意志，它首先进入蓝色光芒脉轮，沟通的脉轮；从那儿继续前往靛蓝光芒脉轮，信心之脉轮。

在信心的环境中，透过特定意志矢量之驱动，于是通往智能无限的大门开启；接着无限之能量藉由该寻求者的渴望和意志具体地成形和个性化；通过紫罗兰光芒脉轮向下注入靛蓝光芒脉轮，在那儿和向上螺旋能量[能量体的恒常环境]交会。

那股被呼叫穿越大门的能量随后歇息的确切地点相当程度取决于该渴望[已被形塑为一个非常积极的意愿]的特性。

如果是医者的渴望，从上而来的灵感之歇息地点会是绿色光芒脉轮；因为在这个全然慈悲的环境 该寻求者得以成为一个治疗能量之透明管道。

如果是为了沟通的渴望，那么穿越大门的能量将在蓝色光芒脉轮和无限太一之向上螺旋爱/光交会和配对。举例而言，我们的原则和该器皿领会我们的想法 这两者的接触点就位于蓝色光芒脉轮。

或许你们已经认识一些激励人心的演讲者，他们能够以希望、信赖、兴奋感染你们；通常，这类的演讲者已经有能力使用大门将精华带入他们的通讯中，以这些能量精华强化他们的话语。不管这些精华是智慧、美丽、爱、纯粹或专注，当这类演讲者提供他们的想法时，他们的话语长了翅膀。

当一个寻求者渴望进入更高的存有状态—避免或不使用行动；毋宁想望在存有的光辉中歇息，穿越大门的能量将和他的个人能量在靛蓝光芒脉轮交会，并停留在那儿，该脉轮的真实精华是信心。

结果是，我们可以说 信心的确是人灵上升和更高能量连接过程的一部分，它是相对非个人的部分；在这个过程中 信心和意志配对在一起形成一种运动，牵引向上螺旋能量结实地和来自上方的向下螺旋信息和灵感连结。

G 实体对于信心的观察颇为恰当，我们同意信心同时是释放所有对世界的关切，和自我转身朝向灵知(gnosis)，这份知晓和世界的知识位于完全不同的水平。

信心的知晓是一种三度空间的鲜活觉知；它觉知宇宙有一个神圣计划，虽然寻求者的人类部分发觉他生命中的神圣计划非常隐晦不明，他的鲜活觉知说这没有关系。

信心允许寻求者知晓有一个完美运作的计划，信心允许寻求者镇静地沉思一己的限制、缺乏、甚至肉体载具的死亡。

不过，信心不是寻求者使用的东西，而是他探寻的环境，首先，位于心轮中一条天真却依然完美的道路。然后，若他的意志足以胜任该任务，以某种方式转动灵魂之家，从绿色光芒进入靛蓝光芒，在那儿 灵魂之家变成宇宙。

它是一种迁移过程，从局部性到达非局部，从个人特质到达非个人的生活。安住在信心的靛蓝光芒中是一种无限的自由。从那样的觉知生活，将信心觉知的记忆带入每日生活，把每一天的生活创造为一场耀眼眩目的冒险。

我们请问 G 实体是否有关于最初问题的后续询问？我们是 Q'uo 群体。

G: 没有，Q'uo。感谢你们。没有后续的询问。

我们感谢你，我的弟兄。那么，容我们问是否有另一个询问。我们是 Q'uo 群体。

G: Q'uo，如你们所知，过去一年我们在 L/L Research 已举办一系列的通灵密集训练课程[2]，为了教导一群专心致志的学生传导星际联邦的讯息。其中一位学生 T 有兴趣更密集地参加工作坊。但由于几乎无法克服的地理距离和预算问题，T 不禁想问：通灵密集训练课程可否运用现代科技允许距离遥远的学生透过电话或视讯参与。

今天稍早我询问该器皿这个可能性，但这是一个全新的局面，她不确定自己是否能够保护分散在各地的成员。

我的问题是：使用视讯或电话科技的前提下，是否能形成一个安全稳定的传讯圈，以接收你们的通讯？再者，该器皿是否能够同时挑战通讯来源，且保护该传讯圈？

我们是 Q'uo 群体，我们觉察你的询问，我的弟兄。你所提议的，就技术层面是可行的。因为创造一个传讯圈的关键是每位成员的能量连结，而非其物理特性。在这个圈子中的可观挑战是创造一个安全、隐修的环境，我们的意思是一个隔绝外界噪音、骚动、或其他可能使一个人分心的东西；确保每个成员维持在调频

和聚焦的状态。

当传讯圈的全体成员都在同一个物理地点出席，因为事前谨慎的防护措施，这个地点高度倾向为一个安全的环境。举例而言，如 G 实体充分觉察的状况，为了创造通灵密集训练课程的适当环境，所有电话关机，同时该传讯圈在一个相当僻静的地方聚会，只有很少的噪音 没有分心的事物；在传讯的过程 不允许其他实体进入这个地点。

相比之下，当传讯圈的成员位于不同的物理地点，每个成员必须负完全责任去创造一个安静和安全环境，好促进该管道(channel)向内聚焦的能力。

至于这个器皿[做为传讯圈的资深管道]是否能够成功地挑战通讯来源和守卫该团队，我们不知道可以做到何种程度。我们说这是个未知数 因为我们尚未经验过这个特殊实体工作非区域性的传讯。

这个器皿需要和一个非区域性的传讯圈一起工作，我们方能确切地觉察攸关这个特殊器皿的状况。我们可以说这个器皿不受物理环境影响是相当可能的，并且能够工作这些能量。只是我们现在不知道。

G: 你说不知道该器皿在这种状况的能力；那么 你们是否警告我们不要去尝试？或者 你们以为这是一场可接受的实验，看看结果是否成功？

我们是 Q'uo 群体，我的弟兄，我们并未赞成或反对，只是为你们描述你们想要尝试的相关参数。一如往常，我们愿意透过各个器皿沟通，并且总是乐于有机会发展新的管道。我们必须把这个选择留给每位参与成员的自由意志，让你们决定要不要尝试创造这种传讯圈。

[录音带第一面结束]

[有一个问题没有录音，要点是：“那么，这件事完全由我们的自由意志选择？”]

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。确实，事情不总是这样？不管这个传讯圈内的成员是否在同一个地点或透过乙太(ethers)连结，我们都非常愿意回应对我们想法的请求。

我们试图描述一些参数提供你们考量。我们没有警告或反对的原因是如果这样一个传讯圈不起作用，即使如此 那些尝试接收我们讯息的成员也不会陷入艰难或危险的境地。

我们要说的是 有一些因素可能妨碍该传讯圈的经验令人满意，有些因素是我们无法预期的。

G: 不，Q'uo，已经足够了。我以后肯定要阅读这份誊本。感谢你们和我们共处的时间。我没有进一步的问题。

我们是 Q'uo 群体，我们感谢你，我的弟兄。当然，对于交通和物理的限制，这的确是一个创意的方法。

接着我们感谢 T 实体的想法和服务的渴望。感觉这种服务的渴望对我们是宝贵的，这种渴望是服务他人的真实开端。

此时是否有最后一个询问？我们是 Q'uo 群体。

G: 我这儿没有，Q'uo。

在静默中，我们将这次的集会做个总结。在我们离开之际，我们透过这个器皿说你们每个人是多么地珍贵。我们发现你们的英勇和胆量很美丽。因为你们居住在一个非常浓稠的幻象，我们经常觉察你们内在的灵性脉冲受到很大的挑战。你们感觉孤立和容易受伤，在某些情况 你们担忧自己的灵性已经疲乏，所以你们对于灵的运行比较不敏感。

无论如何，如 G 今晚所问，在你们每个人的里内有信心，一种超越所有限制和匮乏的觉察，一切都好。

在投胎之前，不具肉身的情况，人灵很容易以为地球的挣扎可以轻易被看穿。不过 我们觉察到，一个人要平安和沈静地栖身在人生的飓风中一点也不容易。然而，我们向你保证，当你每一次努力记得神圣计划，屹立在磐石穴[3]中，让风暴擦身而过，都会使你成为更完整的人，更充分地成为自己。

我们为你们每一次努力知晓一切都好鼓掌，当你这一生结束之后，你将惊奇地看见它的完整和效用，它带给你所有必要条件，以打造你的生命成为一种永远述说爱的荣光和华美。

我们是 Q'uo 群体。我们在太一无限造物者的爱、光、平安、大能中离开你们。
Adonai. Adonai Vasu.

原注

[1] Ra, 透过 L/L Research 传讯，时为 1981 年一月 22 日，第四场集会：“该磁铁有两极，一个向上，另一个向下。灵性的机能在于整合 心/身能量向上探寻的热望 与无限智能倾盆而下的能流。”

[2] 对于有兴趣参加通灵密集训练课程的朋友，你们可以写信到 contact@llresearch.org，要求进入等候名单。当四个或更多人表明学习通灵的渴望，我们将安排另一个初阶训练集会。

[3] 圣经，出埃及记 33:22，“当我的荣耀经过时，我必将你放在磐石穴中，用我的手遮掩你，直到我通过为止。”

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-19 篇: 爱与光早期资料#20

Copyright 2004 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

1974 年 3 月 9 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn, 朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。很荣幸与你们同在。可以和这个地球上寻

求的人同在总是个大荣幸。

这个傍晚，我的朋友，我将谈论寻求的主题。这是一个非常重要的主题。或许这是可以谈论的题材中，最重要的主题。

我的朋友，寻求是极度地重要。首先，我想要解释为什么寻求是重要的。寻求是一种灵性成长。事实上，对于地球人而言，这是唯一真正快速成长的方式。

就灵性的意义来说，这个星球的人群此时几乎都是孩子。大多数人并未寻求灵性成长。你们的神圣著作写着：如果你要找到，就必须寻求。这里指的是找到灵性的启蒙。它也意指，如果人类想要站上他在这个宇宙造物中的正当位置，他必须发展觉知。

我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]觉察如果一个人要到达他想要的地方，如果他想要到达更高的觉察状态，寻求是必须的。在你们的星球上，环顾四周，有许多知觉的存有，以许多生命的形态呈现。地球上有各种生物：动物、鸟类、鱼类、人类等。每一种都有觉察状态，但似乎人类有较高的觉察状态。不过我们告诉你，这份觉察是极小的。而地球人的觉察可以被提升到一个水平，他视为天神一般的觉察。

但是，我的朋友，这就是造物主的起初概念，这样的觉察要让祂所有的孩子拥有。如果你想要找到这种觉察，你必须寻求。

要找到它并不困难，而是非常容易的，一个人只需要以适当的方式去寻求。我们在此试图去协助那些渴望我们协助的人。我们不会试图以复杂的演讲去混淆我们想要协助的人。我们只会给予他们造物主最单纯的想法。因为，我的朋友，祂的想法并不复杂。而是人，特别是地球人为灵性制造了一组复杂的规则和条件。

我的朋友，造物主的观念极度简单。你们只需要寻求理解这份单纯性。然后，在理解之后，在你们的日常生活、各种活动、人际关系中展现。然后，这个准备送给你的觉知就属于你的。这是一个极度简单的过程，地球人只要开始寻求。

寻求是第一步，寻求觉知，寻求原本就属于你的灵性，你将确切地找到它。因为这是造物主的计划，祂所有的小孩都应该拥有这些。

我即将转移这个通讯，并持续对你们讲说这个主题。使用这个器皿同你们讲话真是荣幸。

(Carla 传讯)

我现在和这个器皿同在。我是 Hatonn，朋友们，如我刚才说的，寻求是极度重要的。不过，透过你的智力，即使带着最佳的意图，也可能把事情弄得很复杂。你们对时间概念的看法相当复杂，你们对空间概念的看法相当复杂。你们说：“我可以在哪儿寻求？在何时寻求？在什么地方我可以发现圣地？在什么时间我可以寻求造物主？”

我的朋友，你们即是造物主，因为造物主是你们。接着，如你们神圣著作的记载，你们站立的地方即是圣地。

时间中没有复杂的枝节，因为所有时间都是这里和现在；空间中没有复杂的枝节，因为所有空间都是这里和现在。

朋友们，除了看见别的什么都没有；除了造物主别的什么都没有。你们只需要转向内在，进入光，参与光。

这些话语是贫乏的，但它们引领道路前往一个新的理解。并不需要拥有最完美的冥想或最熟练的灵性片刻才可以寻求；只需要改变你们的意志方向。因为，你们寻求的意志和源头一样重要。

你们冥想是好的，欣赏那些幻象中的东西是好的。这里所有的东西都是为了你们的经验存在。无论如何，只管寻求。

同你们讲话是我的荣幸。我离开你们，此时此地，同时在宇宙造物的每个地方。我们在爱与光中为一。我们是造物者。

Adonai. Adonai vasu.

(Don 传讯)

我是 Oxal。朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。在这个傍晚，很荣幸加入我的 Hatonn 弟兄，透过这个器皿对你们讲话。

我是你们已知的 Oxal。我感到荣幸能够尽可能地协助那些寻求的人。你们只需要寻求，这是真的。寻求，然后你将找到。你将找到一切万有。我的朋友，你们将找到宇宙造物，也将找到造物主。因为它们是同一的。

当你在每日活动中遇见同伴，你将认出他真正的身分——宇宙造物的一部分，正如同你是宇宙造物的一部分。朋友们，宇宙造物是造物者。

然后，当你注视着他，同时他注视着你；造物主透过每一双眼睛注视着祂自己。

你们只需要辨识并理解这个概念，然后你们的思考和造物主的意志是相同的，你们将知晓爱的意义。

我希望在给予你们我对真理的概念之际，我已提供协助。我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]正在表达我们对真理的概念，那是我们寻求的结果。当我们注视着你们，我们看见我们的造物者。这是我们的理解。当我们注视着这个无限的宇宙造物，看见它的壮丽、广阔、奇观，我们看见造物主。这即是我们的理解。

当我们注视最小的生命形态，或一只昆虫，我们正注视造物者。我们的理解是造物主透过全体无限的显化来表达祂自己。而祂在所有显化中的思维都是爱的思维。

因为这即是创造一切万有的思维。我的朋友，寻求这种思维。朋友们，寻求这份理解。然后你们将知晓，你们将知晓爱，因为它是造物者。

我是 Oxal，此时我将离开这个器皿。我的祝福送给你们每个人。我们都是相同的，我们皆为一。

Adonai vasu.

Q'uo 文集 第 11-20 篇: 海豚与鲸鱼

Copyright 2009 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research).

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编.

有心人若渴望阅读 100%的 Q'uo 演说, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org> 特别冥想

2009 年一月 20 日

Jim: 这是 T 的问题: “我碰到一本很棒的书叫做宇宙. 宇宙, 作者是卡尔-萨根[1]. 该书有一章生动地描写鲸鱼的智能, 并且描写人类对待他们的残忍行为. 简短地说, 星际联邦曾说海豚和鲸鱼是心电感应和自我觉知的存有, 他们的灵性水平甚至比人类还高, 他们的原生家乡是地球.

“在此同时, 我们的一的法则研读小组正好讨论到(卷四)第 90 场集会, Ra 谈论他们对于可相抵的拇指的假设, 它似乎是一个关键因素, 促成人类好战的倾向.

“我主要的问题是: 我们如何在每日、稳定的基础上向海豚和鲸鱼学习? 我们是否迫切需要学习和他们沟通? 如果真是如此, Q'uo 可否教导我们和他们沟通?”

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则, 在太一无限造物者的爱与光中向你们致意; 这个傍晚 我们在祂的服务中来到你们这儿. 我们想要感谢这个圈子的所有成员, 特别是呼叫我们加入这个寻求圈的 T 实体. 我们非常高兴加入你们这次的工作集会, 和你们谈论关于你们海洋中的海豚与鲸鱼.

无论如何, 一如往常, 我们首先请求你每个人在聆听或阅读这些话语时, 使用你的辨别力. 拿起那些引发你共鸣和有益的部分; 丢下其他部分. 我们非常感谢你们愿意这么做, 因为这样允许我们自由地提供意见, 无须担忧我们可能侵犯您神圣的灵性过程, 或冒犯你的自由意志. 我们感谢你们考量这点.

正如同你们人种曾在数万年前受到基因改造而中断原先自然的进化过程; 你们知晓的海豚、鲸鱼、鲸类动物[例如鼠海豚]也同样受到基因改造, 但发起者并非来自其他星球, 而是那些住在岛大陆[你们称之为亚特兰提斯]的实体.

这些哺乳动物的意识在基因改造之后得到强化, 促成所谓的人类和鲸类动物结合、调和在一起, 成为一体, 于是鲸类动物[2]外表上没有任何改变, 然而他们因此拥有第三密度水平的灵性复合体.

因此, 自然的繁衍过程逐渐地赋予所有这些族类第三密度的意识. 结果是, 你们和海豚、鲸鱼的确是兄弟, 一起穿越第三密度的主要周期.

许多科学家在了解海豚、鲸鱼、鼠海豚(porpoise)的非凡智能之后, 对于人类和这些海洋哺乳动物进行对话感到迷人和难以抗拒.

或许我们可以说, 从这些鲸类动物身上学习的最佳方

式为想象如果你不使用双手, 和可相抵的拇指[如 T 实体在询问中提到], 你会如何经验第三密度, 你在第三密度的各种活动会有什么不同?

拥有长寿的一生, 无须工作去付账单, 也无需捍卫资源或守卫领土, 那会是怎样的光景?

如果你可以自由地选择今天要做的梦和显现的影像; 选择你想要围绕自己的冥想, 想要享受的沉思; 这样的情况不只停留一小时或几分钟, 而是你整个人生的清醒时分, 那么 你的人生会是怎样的不同?

如果你的喜悦是和自然元素和谐地跳舞, 和同族存有一起跳舞, 和配偶以及孩子们共舞, 跟今日走在地上的你相比会有怎样的不同? 这种闲适、悠闲、韵律的环境会如何影响你?

无须创造和使用各种工具, 这情况会如何影响你?

明显地, 这些改变是深远的, 因为大多数人的生活步调绕着必须做某种有用工作的主轴转动; 也就是说, 由那些雇主定义什么是有用的工作, 他们以薪俸[3]交换你们的工作时间. 而这份薪俸是必要的 好让你们可以购买家庭需要的食物、一个遮风避雨的屋子、冬天里的暖气、夏天里的冷气, 以及确保你的庄重外观, 并遮盖赤裸裸的你之各种服饰. 你们人群发现有许多科技器具是必须或合意的, 你们也必须以工作收入来购买这些东西.

只有很少人能够在人生的旅程中 [他的意识]不会被日常工作忙碌喧闹填满. 你们必须准备每天要吃的东西, 然后清理食物残渣, 这些都会花去你们的时间. 你们必须维护自己住的屋子, 清扫灰尘、擦洗和刷掉不干净的东西. 甚至你们的天然草地也变成需要维护的环境, 你们不容许它自然地生长. 所以, 你们花费更多时间、更多能源、更多金钱为自己创造一个喜欢的环境氛围.

你们的世界充满各种限制: 在界线的这一边是你家的财产, 另一边是别家的财产. 在你的衣橱中有你的衣服, 不是别人的. 你们花费可观的时间去堆积你认为有用和渴望的物件; 并且还必须去维护它们. 电池需要更换, 各种电器需要专属电源线, 这个清单可以直接表列下去.

这状况和你们在恒常变幻水域中自由穿梭的弟兄姊妹相比有鲜明的差异, 他们无须什么努力即可找到丰富的食物, 所有水域的温度都是可接受的; 也不需要赚钱和买东西; 不需要囤积东西来抵抗严寒的冬天或步入老年做准备. 只需要呼吸新鲜空气, 在海水中自在游泳; 美梦、冥想、沉思伴随一生.

我的弟兄, 你们可以从沉思这些差异中学到什么? 某些亚特兰提斯人自愿选择这场基因实验, 为了选择这些美丽的动物. 他们的亚特兰提斯家乡的政治极性对他们而言不大正确, 不是他们想望的, 因此他们使用(生化)科技开启一场伟大的冒险.

此时 这些在你们的大海中游动的实体是哲学家和智者的后裔, 他们在那个时候看见一条穿越第三密度灵性进化的更佳道路, 他们选择没那么多的服务他人, 做为拒绝活在服务自我途径上的方式.

容我们问是否有后续的询问，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

Jim: 他的第二个问题是一 “根据 Ra 第 90 场集会，我们的理则似乎偏好两足猿猴动物。如果是这样，为何海豚和鲸鱼似乎在灵性发展上比人类占上风？他们似乎没有我们必须承受的厚重遗忘罩纱，为什么呢？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。太一无限造物者并未负责选取两足猿猴或大猩猩优先于其他物种，我的弟兄。毋宁说，名为亚威的社会记忆复合体感觉这个形态可以很有效率地探索极性的问题。造物主全然愿意任何物种获致第三密度水平的觉知，从而承担灵性复合体为自我的一部分。

人类[大猿猴的后裔]的智能和洞见的潜力和鲸类动物[起初是陆地动物，后来进化为海洋生物]大致是相同的，大脑和身体的比率是近似的。无论如何，人类种族逐渐分了心，远离更深层次的沉思、冥想、想象、洞见和梦想。

两个族类的意识是共通的，但人类的智力大大地中断该意识，随着你们的世纪之轮不断向前滚动，人类越来越多地涉入各种选择，而这些选择没有一个跟灵性课题有关。

结果是，你们没有使用大脑前额叶的伟大祝福和资源；没有约定一致的努力去发展和学习前额叶的用途，连结这部份大脑的过程没有被普遍地教导。

这个器皿会说人类搬石头砸自己的脚*。他们转身背对一个伟大的灵性资源— 那伟大的意识增强器，那是造物主给予所有第三密度物种的共同礼物。无论如何，人类选择继续发展他们使用工具的能力，并使用许多器具、机械、复杂精巧的电子产品在世界舞台上做很多事。

(*译注:原文是 shot itself in the foot)

前额叶的灵性层面让道给智力的使用，人们不断磨利和更复杂地使用智力，这部分的心智对每个实体都是不同的，它没有办法帮你找到自我和其他自我之间的连结。结果是，人类已把自己闭锁在孤立的觉知小口袋中。

人类发展智力的可能性到达令人惊叹的程度，然而他们粗心地忽略[大多数时候甚至是遗弃]洞见、冥想、沉思的更深领域；而这些活动可以将前额叶与大脑的其他部分连结起来。

你们已经没有亚特兰提斯智者们的选择；你们没有自由去选择海洋里的生活，在一望无际的水域中，没有任何边界，也没有限制心智的东西。

因此，表面上看起来，鲸鱼和海豚拥有比对应的人类更多的智慧；然而，他们和你们的资源是相同的。关键是环境上的差异形塑两个物种以不同方式使用第三密度去做出极性的选择。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

Jim: “Carla 最近的 UPI 专栏提到环保议题，我阅读后不禁要问，Q'uo，你会不会认为鲸鱼和海豚比起人

类更适合做地球妈妈的看守者？如果你不想单纯地回答是或否，可否评论一下这个问题？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。并不能说那些在海洋中游泳的实体有任何能力去看守海洋。由于没有可相抵的拇指，他们未曾创造各种工具对环境造成负面冲击[或非负面影响]。结果是，他们从未离开自然的状态，他们单纯地是环境的一部分。他们并未对环境造成困难，因为他们追随天然环境之道。

另一方面，人类有完全充分的能力对环境造成冲击，不管是以掠夺者或看守者的角色进行。好些年以来，你们人群已忘记他们是环境的一部分，而环境是他们的一部分。所以他们转身背对看守者角色，成为掠夺者，不断拿取地球无法再生的资源，粗心轻率地消耗资源，于是创造了一个向下螺旋。那么 人类面临伟大的挑战，人类必须选择如何回应过去养成的各种坏习惯[容我们说]。确实，我们发现许多人逐渐觉醒之后，对于自己过去对地球母亲是如此地残酷感到震惊，他们想要成为地球生命之舞的一部分，而不是偷窃和强暴地球母亲的共犯。

我们希望越来越多人会欣喜地迎接这一个挑战，满腔热情地找到各种方式去参与这场地球之舞，成为地球环境的美好部分。我们感觉越来越多人的心中充满对地球母亲的爱。我们认为这是一个非常有益和恰当的情感，它可以大大地协助你们极化朝向服务众生的过程。

此时，容我们问 是否有另一个询问？我们是 Q'uo 群体。

Jim: “根据 Q'uo 的信息，第四密度正快速地来到。当地球完全进入第四密度之后，我假设将会有两种第四密度存有：一种长得像人类，另一种长得像海豚或鲸鱼。是否正确？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。就第三密度的早期毕业生而言，这个说法当然是正确的，我的弟兄；因为他们需要特定一段第四密度的时间和经验方能开始享受该密度提供的自由。我们不能够探测你们未来的线性时间，因为在线性的空间/时间中，这些选择尚未被实现。

但第四密度中，实体们有能力选择自己想要使用何种形体。这个能力开启许多选择，不只人类形体或鲸类形体，还包括其他形体。

所以，我的弟兄，在早期第四密度，你当然可以发现许多第四密度的鲸类存有，和许多第四密度的人类，因为他们的形体继续相似于自家物种的外貌。随着第四密度的演进，第四密度灵魂的选择也随之演进。

此时，容我们问 是否有另一个询问？我们是 Q'uo 群体。

Jim: 最后一个问题跟饮食有关。T 说：“基本上，我认为 我们可以自由地吃任何我们渴望的食物。然而，我们不会去吃人肉因为这样违反法律，并且是不道德的。但如果我们杀死鲸鱼和海豚，又吃他们的肉会怎么样？我们是否会招致或增加负面业力，如同我们杀死一个人的情况？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。当一个实体做出服务自我的选择，明知这个选择将伤害另一个智能生物，就会招致业力。此时，地球上只有很少人类实体觉察鲸类动物的本性。结果是，既然他们只觉察到自己摧毁一些鱼，他们的业力就相当于杀鱼造成的业力。一个无知的人无法对他完全无知的东西感到内疚。

另一方面，我们指出有益的一点，那就是你们吃任何东西都会牵涉到某种业力：莓果、蔬菜、青草、乳制品等。所有这些东西都有某种意识，并不是只有进食鱼肉和动物的肉才会有回力效应。所有喂养你的东西都将他们的意识献给你，所以，记得总是感谢你摄取的每一口食物，这是正向的灵性练习。

我们发现这个器皿的脑海中曾觉察有某些鲑鱼罐头包含海豚肉，所以该器皿很久以前就拒绝购买这类的鲑鱼罐头[4]。我们假定一个实体不管在任何地方觉察到这些鲸类动物的特殊性质，相应的动作就是拒绝摄取他们的肉。

在你们的密度中，身体被创造为化学酿酒厂，它接收原料之后以化学方式处理，分解出身体所需的养分，然后排出剩下的残渣。当然，把进食的过程灵性化是个很棒的点子，尊重并荣耀食物，感谢你吃下的坚果、莓果、蔬菜、乳制品、肉类；并赞美它们的意识礼物。

在结束这次对海豚、鲸鱼、鼠海豚的沉思之前，我们考量这些存有的最后一个特征，那就是通讯。

鲸类动物的通讯是概念通讯，它还不是心电感应 (telepathy)；它是透过水的媒介创造传导声波，包含很短促的爆裂音，传输概念中一束束的思维。概念通讯比起语言通讯有很大的好处，因为概念通讯不可能产生误解，而笨拙的文字恰恰相反。

这个器皿也已经学会使用概念通讯接收(我们的)概念，接着转译为语言。无论如何，希望你们人类种族学会以概念沟通可能是期待太多，因为你们主要能力是发声，不管是唱歌或说话。你们都有伟大的天赋调变你们的嗓音，发出形形色色的声音。

一种是栖息在陆地上，具备可相抵的拇指的人类；另一种是栖息在海洋的鲸类动物，比较这两者的众多差异，或许最生动显著的差异就是两者沟通方式的不同。在某个程度上，它解释你们当中许多困惑和骚乱的原因，你们对彼此说话，却不常真的和对方在一起。

我们希望你们不只从海豚和鲸鱼身上学到东西，也从我们这儿学习，我们讲说概念给那些有耳去听和有心理解的人。

我的朋友，多么令人高兴的一次谈话啊！我们全心感谢 T 实体，为了他不断更深入地探究事物的本质，和从不疲倦地努力寻求真理，发现爱；同时选择一项提供最多悲悯与光芒的服务。

我们感谢 T 实体的存在和服务，也感谢他的这些问题，我们感到快乐和荣幸去考量它们。

在这个时候，我们要离开这个器皿和团体，感谢你们每一位美丽的共享振动。我们是你们知悉的 Q'uo 原

则。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai, 我的朋友 my friends, Adonai.

注解

[1] Carl Sagan, Cosmos: New York, Random House, [2002].

<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010477728>

[2] A cetacean is defined by www.dictionary.com as “belonging to the Cetacea, an order of aquatic, chiefly marine mammals, including the whales and dolphins.”

Wiki 百科:鲸类动物 (学名 Cetacea) 包含了大约八十种大型的生活在海洋中的有胎盘哺乳动物。包括海豚和鲸鱼。

[3] emolument:一份薪水或补偿金给与某人提供的服务

[4] 一般而言，有两种快速方式确认你购买的鲑鱼罐头不会有海豚肉：一. 购买水性的白鲑鱼，而非油性的暗色鲑鱼。二. 检查包装上的海豚安全标签 (Dolphin Safe)。市面上超过 90% 的鲑鱼罐头都符合这个标签方式，进而缩减海豚死亡率达 90% 以上。您可以在以下网站学到更多：

www.earthisland.org/immp/Dol_Safe_Standard.html

ps: 同场加映 (译者推荐) ð

<http://tinyurl.com/6krj7k3>

<http://tinyurl.com/6cp9jal>

<http://tinyurl.com/28xtaak>

Dedicated to Carl Sagan & all cetacean lovers
(V) 2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-21 篇: 爱与光早期资料#21

Copyright 2004 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿 ð

<http://www.llresearch.org> 周日冥想

1974 年 3 月 10 日

(Carla 传讯)

[有一段听不见]

你们好，我在无限造物者的爱与光中的弟兄姊妹们。在这个傍晚，我很荣幸和你们讲话。刚才碰到一点困难，我们为此道歉。

朋友们，我和弟兄们在此只为了服务你们。来到这里是我们的很大喜悦。我们提供调节作用给那些渴望的人。我们服务你们，我们寻求。服务即是寻求。这两个字汇似乎是不同的：寻求 和 服务。一个暗示你们需要某个东西，一个暗示你们拥有某个东西；因为那些寻求者必定需要，而那些服务者必定拥有 才能给出。

我的朋友，我想要谈论这两个字汇。你们正在寻求，你们寻求去服务。这是个矛盾，不是吗？它是个矛盾，如同所有智力相关的东西。不过它是个简单的真理，因为它们是一件事。

我的朋友，在地球的这个幻象中，你们有些人[听不见]彷彿是求助者：贫穷、匮乏、总是欠缺帮助进展的东西。所以他们踏上一个朝圣之旅；有些人为了获得物质上的安全，有些人为了寻求生命中的灵性。

这种寻求的概念将会收集某种宝藏，一种可以展示、数算，和捧着的宝藏；我们称之为从不足的位置出发。我的朋友，在这个幻象中，似乎成为有限制的、不足的、穷困的是可能的。不过实相可以驱逐这个幻象。这个实相正是我们寻求的，当我们寻求实相时，我们不是转向非常深远的内在，就是前往非常远的外在——另一个矛盾——进入光。接着我们发现我们并非从一个不足的位置出发，而是我们拥有所有我们一直在寻求的东西。

确实，我们所在的位置具有完整的气力，因为我们是无限的。朋友们，你们是无限制的。你不需要帮助，你只需要了悟。我能告诉你的所有事，所有你能学习的，所有可能发生在无限造物中的事都永恒地守候于你的内在。因为你和一切万有是一体的。

我了解你们在这里有许多要面对处理的事务，因为这个幻象非常地强壮。然而，这个幻象瞬息即逝如同一个泡沫：砰！接着它就消失了。它飞逝而过就如同一场梦。很快地，你们将觉醒，它将改变，如同白昼到夜晚，夜晚到白昼。欣赏这个宇宙造物的无限，甚至在造物的最微小部分中发现它，你们不需要比这做得更多。

然后，我的朋友，放松，让该幻象从你身边漂过。在对于寻求的信任中歇息，在你寻求服务的过程中安歇。因为，朋友们，你们有许多东西可以给予。此时，我将转移信息到另一个器皿那儿。

(Don 传讯)

我现在和这个器皿同在。我是 Hatonn，我和你们每个人同在。我在无限造物者的爱与光中和你们同在，这是我的荣幸。

你们渴望我们出席，接着我们和你们同在。我们隶属于服务无限造物者的星球联邦，我们总是和那些渴望我们出现的地球人同在。这是我们此时对地球人的服务，这是我们服务的技巧。我们透过服务来寻求，看起来很奇怪，但这是我们对寻求的理解。

你们的神圣著作陈述：一个人必须寻求方能找到。我们已发现许多的寻求的方式，其中一个就是服务你们人类。这是我们此时的寻求形式，我们寻求对造物主的理解，因为这是我们的渴望。我们透过服务来寻求这份理解，透过服务我们在地球上的人类同伴，并协助他想要理解造物主的渴望。

透过协助人类，实践他的渴望，我们也协助自己实践我们的渴望；因为这个宇宙造物的法则是：一个实体唯有透过服务，他才能被服务。因为这是整个无限造物的起初构思：互相服务、互相理解、互相友爱。

这是我们要带给地球人的，一个就在他里内的理解，一个创造他的理解。

我们试图帮助人们了解这份真理，这是我们的服务，帮助人们找到他们内在的真理——了悟该(起初)思维，

不只生成他们，还生成一切万有。

真理就在你们的周围，对于那些已经可以静止自我一小段时间的人而言，那是非常明显的。我们观看天父造物的起初形态，我们也看得很明显。宇宙造物的所有部份都在支持所有其他部分，所有维持我们生命的东西都是造物主的礼物。所有来到我们身边的喜悦和经验都是造物主的礼物。

只有地球人迷失在他自己的复杂创作之中，带着许多复杂却琐碎的想法，好让自己非常地忙碌。他们努力去获取没有价值的东西——一个只会持续很短时间的次要造物。

遍及整个宇宙，所有造物主的小孩真正在寻求的只有一个东西，不管他们是否了解：他们正在寻求理解，因为这就是一切所需。一旦成就这份理解，所有事物都是可能的，因为这是造物主设计的方式。你们只需要去了解这点，你们只需要在每个思维中展现这份了悟。然后，我的朋友，你和造物主为一，你和造物主有同等的力量。因为这是真理：我们每个人都是造物者。

这个星球上的人很难在环顾四周后，了解真理的确切本质。经由他人和自己的思想，他已受到制约，有很长一段时间，被动地去看事情，而非看见它的本质。朋友们，真实之道极度地简单，因为这就是造物主提供的方式。

这份单纯存在于造物主的每个孩子里面，每个实体都拥有起初造物的一切知识。你只需要敞开自我接触那份知识，方法非常简单——透过冥想的过程。

当这过程完成后，所有起初造物的真理和美好都变得显明；然后该个体将不可能受到幻象的愚弄。他看周遭每一个人皆为完美，纵使在这个幻象中，他被教导去鄙视。这不是造物主的计划。造物主只计划在祂的造物中，每一个实体都以他选择的方式表达自己；朋友们，这就是完美。如果地球人能够了解这点，他将再次和起初造物一起在完全和谐中思考。

在你们的星球上，曾有人示现过这个理解；你们最熟悉的一位为耶稣。他达成单纯的了悟之后，透过他的行动展现它；这份理解不必被他的同胞理解，因为从外面强迫另一个人接受这份理解是不可能的。唯一可能的方法是从内在获致这份理解。

不过，这位人子展现这份理解，指出一条途径，一个众人的路标，好让他们也能够找到起初造物，再次地引领他们从黑暗走向光明。

我的朋友，真光是永恒、无限、真实的，其他皆为幻象。向内走，觉察实相，它就在你们每个人的里内。

我们来到这里帮助你们找到那实相，我们在这里带给你们这份理解 and 爱，这是我们的服务。很荣幸使用这个器皿同你们说话。

在不久的将来，很荣幸使用每一位渴望传导我的思维的实体，你只需要在冥想中敞开自己；接着你将如同这个器皿，毫无困难地接收我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]带给你们的思维。然后，我的朋友，你也将加入我们参与祂的服务。

此时 我将离开这个器皿。很荣幸和你们相会。我是 Hatonn.

Adonai vasu borragus.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-22 篇: 主体和客体

Copyright 2009 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research).

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编.

有心人若渴望阅读 100%的 Q'uo 演说,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org> 周六冥想

2009 年一月 24 日

小组问题:[由 G 实体发问] Q'uo, 克里希那穆提曾说在主体和客体之间的缺口躺卧着人类所有的不幸. 在我看来, 灵性旅途可以被视为主体和客体之间的复杂和动态的关系.

举例来说, 这里是一些主体和客体交关的方式: 主体惧怕客体; 主体憎恨客体; 主体无视客体; 主体掌控客体等等.

当心轮启动, 心的能量进入这幅图像, 主体和客体的关系开始改变. 举例而言, 主体开始接纳客体; 主体容忍客体; 主体对客体有耐心; 主体宽恕并拥抱客体. 爱看见客体里的神性. 简言之, 主体在客体和主体之中看见造物者.

最后, 似乎在一的法则讯息之中没有主体也没有客体, 只有合一. 所以, 我们如何彻底消弭主体和客体之间的缺口, 以致于我们的经验为一?

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则, 在太一无限造物者的爱与光中向你们致意; 今天我们在祂的服务中来到你们这儿. 很快乐、很荣幸受邀加入你们的寻求圈, 同时考量 G 实体的问题: 关于主体和客体之间的距离, 以及如何横越该距离 最后让它消失.

无论如何, 一如往常, 我们在开始谈论前请求你每个人在聆听或阅读这些话语时, 使用辨别力; 好让我们的思想不被简单地接受, 而是符合你自己的个人标准和需要. 如果我们的思维使你产生共鸣, 请务必使用它, 但如果没有, 请将它抛下. 如此, 我们可以自由地讲话无须担忧我们可能侵犯你的灵性过程或成为你路上的绊脚石. 聆听那共振的感觉, 注意你自己的偏好.

当然 第三密度经验充满了一个人和他人分隔的经验. 一个人和所有其他自我分离似乎是无可避免的实相. 明显地, 一个人的肉身和所有其他的肉身是分开的. 同样明显的是, 至少在一般人类经验中, 你的思想是你自己的 和他人无关. 你的造物是主观的, 在很多方面只适用于你, 这个人.

这并不是设计上的错误, 它的确是第三密度系统的一个杰出特色, 它创造出一个环境 在其中, 表面上分离的自我观看所有周遭的一切, 必须做出一个又一个的

选择, 决定如何看待这个环境, 如何回应它. 在这些情况中, 自我即是主体, 所有他注视的东西都是客体.

遗忘的罩纱厚重地覆盖在第三密度上面; 每一个自我被紧紧包覆在他自己的肉和骨之中, 这不是一场错误. 它是这所(地球)学校运作的方式, 帮助你做出极性的选择. 如果你毫无疑问地知晓你和其他自我[你必须和她注视与互动的那位]是同一造物主的两片火花, 事实上在每方面都是相同的, 你被放在这里去爱那个实体, 而那个实体被放在这里去爱你; 这样的知晓使你没有机会去呼唤信心, 也没有机会去忍受孤独的剧痛. 当每件事都了了分明, 就没有理由去走过烈火般的催化剂, 进而转化它为经验.

虽然你们在此生中难以弄清真相, 催化作用的确是你选择投胎到地球的一个重大原因.

你们带着学习和服务的议程来到这里; 为了创造对你适当的学习环境, 你选择富有挑战的关系. 你选择自我的各种限制, 包括肉体 and 心智的限制; 你选择工作的领域, 人生的主题. 或许现在你已辨识出此生中两个或三个重复的最大主题. 藉由这些重复的模式, 你开始能够辨认高我在你投胎前规划此生课程的适切方向.

你们希望在地球的蜕变工作中减少自身的扭曲. 你们但愿在这样一个艰难的环境中达成更多的平衡; 在这个环境中 没有指引 除了信心; 没有导航的星光 除了希望; 没有确切的东西 除了你的自信, 知道自己是谁、自己为何在这里. 这是一个有效率的设计.

这个环境提供你一切所需, 让你发现自己是谁, 以及你想要如何形塑此生的旅程. 在这个旅程中, 你自己是主体, 和客体分离, 在一个句子中, 介于主词(主体)和受词(客体)之间的是动词. 你们问一个人要如何消弭主词和受词之间的距离? 我们对你说, 那就是当动词是“爱”的时候, 主体和客体之间的距离就缩小了.

举例来说, 一个中性的句子可以是: “桌子上的瓶子托住一束花”. 瓶子是主词, 一束花是受词, 采取的行动是“托住”. 在你的心智中品尝以下句子: “瓶子爱一束花”. 知道瓶子和花朵的特性, 你可以推论瓶子正托住这束花. 不过瓶子爱这束花让一个表面上无生命的东西活了起来, 该瓶子不只以它圆润的开口拥抱这束花, 还用它的心去拥抱.

以此类推, “我去工作”, 可以蜕变为 “我爱工作”. 突然之间, 你的心对该客体[工作]打开了. 这个简单到令人惊奇的事实 却经常逃离理性思考的范畴.

进一步说, 如果你看见自己为爱, 你看见周遭的客体皆为爱; 那么爱正在爱客体[也是爱], 不管你做什么皆是如此. 用另一个形式转译, 如果你感知自己为造物者, 那么你知道自己是有力量的人. 因此, 你的努力可以止息, 因为一个强有力的人无需费力地奋斗. 如果你感知周遭的人皆为造物者, 那么你知道人际关系是造物者对造物者的关系. 既然造物者是爱, 当然造物者爱造物者. 再次地, 主体和客体之间的距离减少了.

观想一个麻烦的其他自我为造物者，任何人都能够做这个练习。如果你试图和其他自我理论，发现该其他自我无法理性地对话，然后你感到不知所措，这个阻碍令你无法进一步行动。如果你试图评断另一个自我，那么你就陷入业力之轮；当你评判时，你也将受到评判。我们这么说不是要阻拦你去分析一件事，或清晰地看见每一个状况，每一种关系。

我们这么说是指出这个世界的理智只能带你到这么远；相对地，心的理智——爱的意识——可以转化你的世界成为一个美好的地方；把每日的苦工转变为一场伟大的冒险。好比说，有个家人似乎顽固地决定不要和你和谐相处。这里的挑战就是重新看见该家庭成员，看见他如同基督一般，接着观察你的防卫姿态和愤怒消退。

现在，你是唯一察觉该实体的真正本质的人，当然那位其他自我并不察觉。若那位家庭成员看见自己为造物者和一个具备大爱的存有，他就不会把自己放在你的对立面，或阻碍你做的每一件事。所以这是你的秘密。

只有你知道这位家庭成员的真实身分，既然你知道了，这就改变你对这个实体的经验；这位家庭成员可能继续推压你的按钮[套用这个器皿的说法]，不过你能够看见这个实体在散播冲突时并不快乐，同时你不会因为自己[长久以来从该成员身上学到]的自动反应而受伤。你不再卡在过往关系的模式中，你现在是具有力量和自我觉察的个体。

你可以打造一个新的单向关系，那就是爱在爱中反射。

或许你的家人绝不会感知到你的现在和过去的差异，他们将不会看见你蜕变成一个属于爱和力量的人。那对你无关紧要，重要的关键是你维持这样的视野，看对方为基督，因此能够去爱、鼓励、支持该实体。对方的情况可能没有改变，他可能一直不会懂你如此自由和深情地给出的东西。但你的经验将大大地改善。因为你已选择看见真相而非幻象；深入向下挖掘而非滑行掠过生命的表面。到达那样的深度令人舒适和平安，活在爱中是喜悦且带有疗效的。因此，一点一滴地，你可以藉由如此的生活方式，为你自己创造一个新世界，在其中所有存有都是基督，所有行动都在爱中进行。

我们并未建议一个宏伟的改变世界[成就一个更有爱的地球世界]计划。毋宁，我们建议你限定工作在自我意识的范围内；那才是你真实的冒险和挑战舞台。一个人想要走入洞穴或偏远教堂或幽静森林等[限制感官刺激的]地方并非平白无故。一个寻求者很容易迷失在各种身体感觉中。

你们的文化位于感官超载的水平；当你越多地聆听或观看大众媒体、投入计算机游戏或其他使人分心的娱乐中，你在信心中活出明晰和连贯人生的成功率就越低。

我们并未建议你完全避免看电视新闻、节目或听歌等等；我们建议你觉察这类媒体的一般目的：提供节目好卖产品，创造一个相同和均一的氛围，让每个人都成为可靠的消费者。当你接受越多的传闻，你就越有可能继续看待其他自我为需要对抗的客体，为此一个人必须成为聪明机灵的。

在你们的社会中，这样的人是蒙福的：他拥有非常当下的觉察，不管是面对哪一个人，都觉察他正说话的对方面等于造物者。

从一个防御良好的孤立自我前往敞开心胸的无防卫自我是一个漫长的旅程。确实，要在肉身中完全觉察万事万物的合一状态是相当罕见的。不过这是一个良好的清楚目标，一个正面目标，当你工作自我，清除你批判的视野，允许爱流入那些表面上残酷和刻薄的图像中，这过程将带给你许多祝福。

一如往常，爱是对你的问题之答案。看见你自己是爱的作品，看见所有其他事物皆为爱的作品。看见你对另一个自我的行动带着无条件爱。

爱 爱 爱：爱为主词，爱为动词，爱为受词。这些练习将带你越来越接近活在合一的目标，活在一个你自己打造的世界：一个爱的世界。

容我们问 在这个圈子中，是否有针对(主要)询问的后续问题？我们是 Q'uo 群体。

(长时间停顿。)

我们是 Q'uo，由于 G 不在现场，我们从你们的静默中发现不会有后续问题。所以，此时 请问你们是否有另一个问题？我们是 Q'uo 群体。

D：我曾听过你们或 Ra 谈论一个灵魂的自然极化能力，朝向一个特定的极性。你们能不能谈论这个固有极性或极化的自然倾向；以及为何负面极性尝试去规避它？我猜这个问题的要点是：第三密度灵魂真的是第四密度战争中 可供争夺的棋子？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。就你询问的角度而言，当一个寻求者开始在人生做各种选择，该实体被视为一个物件 可以被那些负面极性的群体影响，他们设法使寻求者分心，离开正面极性，让他持续以服务自我的角度去思考。

我的弟兄，负面极性的实体并非寻求去规避进化的过程；而是他们正在游说一个寻求者选取进化途径中的一条。当寻求者经历他的人生，他恒常地站在道路的分岔口上；一个决定持续一会儿，然后出现另一个分岔口，需要做出另一个决定。寻求者的挑战是判别哪一个选择包含更多的爱、更多服务、更多光辉；哪一条途径包含较少的服务他人、较少的光辉、较多的服务自我的磁性。

当一个实体粗心大意地做选择，通常他以为自己选择正向途径 但已受到负面极性的诱惑去用漂亮的话语合理化一个自私的举动。所以 当寻求者感知到一个分岔口 他得很谨慎地坐下来 冥想这个选择，感觉它：

“如果我那样做 会有怎样的感觉？如果我做其他的事，感觉又是如何？” 因为分析只能带寻求者到某个地步，为了更圆满地在人生的十字路口做判断，最好援引一己的洞见和直观的感觉 以明了真实的情况。

请求你的指引系统以获得洞见，这总是有帮助的。写日志的练习是个请教指引系统的优异方式，你单纯地写下问题 然后写下进入你脑海的思维。以这种方式，你可以相当容易地和它对话 讨论那些令你担忧的事务。

所以，我的弟兄，当一个人拿起他的力量 选择对自己负责；负面极性实体或许想要令你分心或转动你朝向服务自我的途径，该实体真的不会有机会。一开始，凭借自己的双脚站立，为自己思考似乎是有风险的事，因为你不让其他人或主流文化的意见影响自己的思考。

许多时候，很清楚地 流行文化有些导向服务自我，它通常有着自私和自以为是的强烈气味，充满合理化的思维；好比说，当你囤积大量的财宝 忽略那些饥饿的、无家可归、迷失的实体[他们是你的其他自我]，你可能说：“好吧，做生意就是如此，世界就是这样运作的”，或者说：“让他们去找份差事，他们得工作如同我也必须工作。”

当你的心变得柔软，这些人与人之间的巨大差异也将开始和缓。

耶稣-基督曾说：“无论谁帮助我们弟兄中最小的一位，他就是在帮助我。”这个说法是如此直接抵触你们文化的普遍态度，你们很容易可以看见其中的动力关系。

负面极性的实体引诱你离开正面途径的另一种方式为鼓励你使用力量去帮助一己的家庭或国家，而非整个世界。从前，曾有实体提供一个伟大的王国给耶稣。确实，就世俗的观点，许多追随耶稣的人认为他是一位属世的君王。他们希望耶稣可以从罗马人手中拿回圣地(Holy Land)。

耶稣实体可能曾受到相当的诱惑去带领他的同胞通往自由。不过，他以某种方式知晓，并陈述他的王国不属于这个世界。所以，他继续走在这条路上，双脚布满了灰尘，提供他的各种寓言，教导人们真正的王国——人类的心。

我们已经谈论过关于善与恶之间的交战，它盛行于早期第四密度的内在次元平面。我们否认存在着这样的战争。正面极性的实体满怀着光荣、荣誉，和服务太一无限造物者的希望，他们向前为光之阵营战斗。

需要大量的[你们称为的]时间，我们会称为经验，他们才会清楚地看见这场战争不是必要的，没有需要去捍卫什么东西，爱是答案。最终，他们放下刀剑，欢喜地向前行。

在每一个寻求者的人生中，的确将有许多个分岔口，许多做道德选择的机会。接受它们如同礼物，怀着一颗饱满的心并请求指引，我们相信你将发现自己完全能够维持健全完好，持续在服务他人的途径上进展。

此时，容我们问是否有另一个问题？我们是 Q'uo 群体。

J: G 谈论关于黑暗(darkness)这个字，它适用于那些服务自我的实体；它也用来形容未知的事物。请问，服务自我的黑暗和未知的黑暗有何不同？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。这是个有趣的问题，一个文字游戏在同时间思考未知的黑暗与负面极性的黑暗。的确，在一般大众的内在有个偏见会将负面意涵添加给未知的事物。因为你们容易

恐惧那不被知晓的东西。

无论如何，整个灵性旅程的光谱发生在黑暗与月光之中。从而，根据你们的定义，所有良善的，所有邪恶的东西都存在于黑暗之中。黑暗毋宁是缺乏光，未知事物看起来是黑暗的 因为它尚未被熟悉感点亮；反之，负面性和邪恶似乎是黑暗的 因为他们全然地表达拒绝让光照耀。

负面的思维模式为紧闭门窗，不让光进来。因为光无法被控制，唯有在光缺席的情况下，才有可能控制。所有就邪恶的意义而言，所谓的黑暗是刻意关闭那些不符合渴望的情境或结果的状态。这种人为选择的黑暗和未知的黑暗是不同的，因为前者积极地选择关闭放射的、包容的、怜悯之光。

然而，只因为某个实体选择否认光，并不意味光不存在。结果是，服务自我途径是一条沈浸在幻象与谎言之中的途径。因为唯有藉由否认真理之光 该黑暗方能盛行。到最后，该黑暗绝不会战胜，因为它无法扑灭光。最终，光必能照亮每一个存在的角落，光取得优势为无可避免的最后结局。

服务自我途径正在延迟那无可避免的、必须拥抱光的时刻；反之，服务他人途径和那个时刻合作，并加速前往光的步伐。

我们是 Q'uo 群体，在我们离开这个器皿之前，是否有最后的询问？

D: 是的，我有一个关于爱/光的简短问题。当一个存有传送爱/光给另一个存有，爱/光只会透过双手传送或 它可以透过该存有的意愿和集中意志传送？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。实际上，透过一个意志的行动传送爱要比透过双手传送爱远为常见；后者只有在一个医者工作另一个实体之际发生。两者都是完全有可能，且同样有效。

无论如何，我们要评论你使用的字眼“意志”，因为并不需要过度担忧或去投射、推挤、意愿 爱/光从你那儿到达另一个人身上。事实上，你无须做任何事。你单纯地设定意图，奉献祈祷，然后自行让开 不要挡路。因为爱/光从你那儿流出，而是流过你，它来自太一无限造物者。为了这个原因，当你奉献爱/光时 绝对无需担忧，因为那是造物主之光，它不是侵略性或执意强求的光。它前往任何有需要的地方；如果你传送光的对象不想要它，那么它将温和地围绕对方 但不会进入他的灵光场。因为造物主之光无限地尊重自由意志。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

D: 好极了，感谢你们。

我们感谢你，我的弟兄。我们发现这个圈子内的能量衰微；我们遗憾地准备离开你们的工作圈。我们感谢你们存有之美，以及你们寻求真理的勇气。我们感谢你们深入地挖掘和仔细的思考。我们感谢你们对真理之热爱，以及你们对彼此、对造物主之爱。

当你展开每一天的生活，寻求将表面上无聊和平淡的生活转变为伟大的冒险[它真实的本质]，我们愿提供

你们每一种支持和鼓励。从灵性寻求者的立足点观看，他使用神秘和迷乱的罩纱幻象去成为一个更为信实、更真实、更纯正的个人，这样一个人恒常更多地知晓自我，恒常更有能力去服务太一无限造物者[他如此想望的目标]。

在任何时点，只要你想要我们参与你的冥想，你只要呼唤我们，我们将与你同在，提供一个载波帮助你稳定自己的冥想振动。单纯地在心里请求我们，我们就与你同在，不会开口讲话，只是支持 你的寻求 和 钟爱你。

再次感谢你们提供机会让我们分享这些粗陋的想法。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中，我们离开你们，一如我们找到你们。

Adonai, 我的朋友. Adonai vasu borragus.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-23 篇: 爱与光早期资料#22

Copyright 2004 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org> 周一冥想

1974 年 3 月 11 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn, 朋友们, 我在无限造物者的爱与光中向你们致意。很荣幸再一次与你们同在。可以和那些寻求的人同在总是个很大的荣幸。

地球人对于他的生命只有很少的理解; 一个人的生命并非他以为的那样。在你们地球上, 只有很少人对于生命有任何的理解。

地球人关心的生命局限于他清醒的时刻, 处于目前的物质界的人生。他的计划、渴望、活动都受到他对于这个极为有限的经验局部主宰。

为了聪明地制定计划, 一个人必须获得关于未来目标的信息。大多数的地球人完全没有这类信息, 因为他们并未寻求它。

我们隶属于服务无限造物者的星球联邦, 我们觉察生命的幅距远大于地球人; 我们觉察无限的长度。为了这个原因, 我们的计划、目标、活动都和这个星球上的实体有很大的不同。

生命是极度简单的, 理解生命需要一个极度简单的方法。

目前, 地球人尝试以极度复杂的方式去靠近他认为的生命; 他制作无数的计划和推论, 基于那些如此受限的观察。

在你们的地球上, 有些人稍微觉察一些原则, 影响一个人的真实无限状态的原则; 同时他们觉察有必要为了突破局限状态制定计划。

我们在此尝试去帮助那些寻求更大觉察的人们, 我们尝试带来一个简单的教导, 允许你们可以自己决定是否寻求对真理的更大觉察。

在此时, 我将尽我最大的能力把我们对生命的理解转译为你们的语言。

生命由两种原料构成, 一种是意识, 另一种是光。

朋友们, 意识即是爱, 而光是它的物理显化。你们在物理宇宙中能够经验的所有东西都是由一种成分构成, 该成分即是光, 这是我们在你们的语言中能找到最接近的字汇了; 光是我们造物主的基本建造积木。

起初, 造物主表达一个渴望, 这个渴望在一种意识状态中表达, 以你们的语言来形容, 就是爱。然后, 造物主透过爱表达渴望, 造成光的创生; 然后这光形成无限个配置, 在这无限宇宙中生产所有要被经验的形态。接着, 透过爱之意识的表达, 塑造所有这些形态。为了这个原因, 我们每次通讯的开头是: “在祂的爱与光中”, 这一句就包含了一切万有: 创造的意识, 基本结构— 爱与光。

爱产出各种光的配置, 我们称为不同的振动, 或者使用这个字: ” 频率”, 它带有一些描述意义。

那么, 爱发生在形形色色的振动或频率中, 这些振动或频率是自由意志的结果。

当造物主产出这个起初概念, 它包括自由选择礼物, 给予所有祂创造的部分。

于是, 每个部分都完全自由地改变起初思维; 在这么做的过程, 他们改变起初思维某个部分的振动。

简单分析宇宙中所有受造的形态之后; 每个部分都能够运用自己的意识, 透过自由选择的原则去变化或改变起初振动。因此, 宇宙造物持续以无限的变化 自我生成。

透过自由选择, 地球人已产生许多的形态, 有些形态是起初思维从未预先设想到的。无论如何, 它们是被允许的, 由于自由选择的原则。

或许, 这就是这个宇宙造物中最重要的原则: 造物主的每个部分能够穿越永恒, 为自己选取渴望的东西。

在每个部分实验这份渴望时, 有些案例造成些微的问题, 他们迷路了, 离开那些最有益处的思想和渴望。

我们目前在此要和那些渴望找到返回起初思维的实体通讯, 给予他们信息 导引他们踏上通往起初思维之途径。

我们必须如此这般行动, 只引导那些渴望这条途径的实体, 于是我们不会违反完全自由选择的重要原则。

如我先前说的, 你们每个人, 如同这个宇宙造物的所有部份, 都有一个特殊的振动或频率。这个振动或频率是你的存有中最重要的部份, 因为它是你的意识中关于起初思维的指标。

当一个人觉察生命的无限意义, 他也觉察将一己的振动和起初思维匹配的益处。

这就是我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]现在来到这的原因, 因为我们执行的服务和起初思维调和一致。然后这服务在我们内在产生一个与起初思维

更为和谐的振动。

我们尝试教导正在寻求的地球人，教他们如何在自己里内产生一个与起初思维更为和谐的振动。如我先前所说，各个老师在你们星球上已示范这个过程许多次了。你们熟悉的最后一位老师是耶稣。

他尝试以他的活动和思考示范，他的思想与起初思维和谐地共振，和谐程度远超过周遭的人。所以，他的振动与起初振动调和一致。

为此，他能够运行所谓的奇迹。无论如何，起初思维的用意是意识的所有部份都应该能够透过思想产生渴望的东西。

耶稣人子渴望，因此创造。这是由于他生成的振动和起初振动调和一致。

那么，一个人只需要和形成宇宙的起初振动调和一致，他在造物中的行动就如同造物者一般。耶稣实体已经为你们示范这点。

不幸地，地球人错误诠释这个人的生命意义。

在此时，我们想要指出这个人的真实生命意义。最初的渴望是：那些觉察他的思考和活动的人进而追随这样的典范，变得与造物主的思维更佳调和一致。

我们在此带给你们信息，同时在冥想中，以一种非-智力的方式铭印必须的念头，帮助你增加真实存有的振动率，于是它和起初思维调和一致。

我们的教导是简单的，如同耶稣的教导一般。你们只需要尝试去理解这些教导，深入地理解它们；唯有透过冥想，你才可能深入地理解。

然后，一旦你理解这些教导，你必须应用它们，在每日的活动中示范，在每日的思考中示范起初思维的概念，那就是爱。

我们曾使用这个字，因为它是你们语言中最接近起初思维的字眼；然而，这个字和起初思维相比，只是一个微小的模型。

你无法在智力中获得这个起初思维，顶多只有非常小的程度。必须以你全部的存有去获得，透过冥想的过程。

一旦完成这过程，同时你的活动和思考反应这个思维，你的振动将提高，在这个时候，你将发现单纯美好的王国。

你们星球表面上的幻象特性比较不一样，为了达成一个目标，它倾向举行一系列复杂和谨慎控制的测试。

但，我的朋友，真理恰好位于相反的方向。如我们稍早所说，冥想带给你一种非-智力的领悟。但从你的冥想站起来以后，对这个世界示范你已学到的真理，这的确是对你的灵魂的一大挑战。

一个人要如何展现绝对的单纯？如果你愿意，想象一座监牢，在地底深处，老旧的金属，许多把生锈的钥

匙。在这座地牢的老旧金属牢房之内，有许多、许多鬼魂；你几乎不能看见它们，不过，它们都被困住了。

我的朋友，你正把自己囚禁起来，冥想使你和自由的真理、无限的真理结盟。单纯地了解每一个智力思考过程只是一个阴影、一个鬼魂，无法伤害或造成你的痛苦；这样的了解将你自己的鬼魂从地牢中解放出来。

当这些阴影消失之际，你从这个属世的、生锈的心智框架中升起，你或许觉察一种离别的痛苦感觉；因为要让那些困扰你的东西离开是困难的。

不过，我的朋友，一旦你屹立在阳光中，太阳正在温暖你，接着你能够高举自己抵达无限之恩典，聆听真理之水声，你已经找到一条大道，从冥想通往示现。有些时候，幻象至为强烈地压迫你，在你渴望灵性成长的同时，你问这其中的真相是什么？我的朋友，问问你自己：“这个问题和我的灵性成长有关吗？”接着，“该问题是否和协助他人灵性成长的服务有关？”朋友们，如果答案是“肯定的”，这个问题就在我刚才描述的地牢区域之中。的确，只要放手让它走，然后你只需觉察真实的无限造物，就围绕在你周围，于是你在那个片刻已展现灵性成长。

你们的地球，我的朋友，遍布着许许多多的生物，无限的多样性，无限相异的活动之显化。我们和你们全是一体。除了合一、爱、服务，再没有其他可能的关系。

现在，我将离开你们。我是 Hatonn。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 11-24 篇：亚伦与 Q'uo 对话之五

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 5

Copyright 2005 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

有心人若渴望阅读 100%纯粹的外星/高灵传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿。

<http://www.llresearch.org>

1991 年三月 3 日

C：我想要知道如何引出我儿子内在的愤怒，与他重建平和的关系。他内在有许多压抑的愤怒，以不适当的行为展现出来。他是一位非常敏感、聪明的小孩。他和任何地方都格格不入。任何待过的地方他都不曾有归属感。连只是在平常世界的简单反应运作，他也始终无法做好调适。他倾向于大量封锁在自己的世界中，他无法协调这二个世界，这个不协调便以肢体型式的愤怒表现出来。

亚伦：对你们全体献上问候与爱，我是亚伦。这的确是一个祝福和一项礼物，今晚被邀请来加入你们，谈论你们衷心关心的事情。在我们往前进展前，我想要确认在计算机嗡嗡的声音之中，大家仍听得到芭芭拉 (Barbara) 的声音，特别是卡拉 (Carla) 也听得到。

(暂停)

处理别人的愤怒，用任何方式真正的帮助别人，是一件难题。你爱小孩而且不希望看见他在痛苦中。你们每个人都想要小孩得到很多，然而你们每个人只能为

你自己学习。

你不能为他学习。学会分辨这二件事是有帮助的，一是透过你儿子的愤怒自己得到学习，二是因为儿子的愤怒带给你痛苦，而想移走他的愤怒。

这里我将从你们所知道的事情开始；但是有时候它非常难以去接受，特别是被牵涉到的人是你爱的人。你无法带走另一个人的痛苦。你无法剥夺他们这个痛苦的经验，你也无法知道为什么他们进入如此的经验。只有他们自己灵性的智慧才会知道。你可以创造学习的情境、慈爱的和接纳的环境，这将会让你的小孩内心没有愤怒的部份获得成长。你可以培育他内心没有愤怒的一切，但是只有他可以处理自己的愤怒。我不是故意这么说来让你感到绝望的。还有许多你可以做的。

这里我只是想要指出，试图带走他的愤怒对他而言是1种暴力。你说他一直是敏感。在他的智慧中，他已经在生命中创造出特殊的一些情境，使他有机会处理灵性内最需要被疗愈的部分，包括选择你成为他的父亲。

试着区隔你对他的愤怒的不自在，知道这是一个不是在他身上，而是在你身上需要被完成的工作。简言之，假如他需要愤怒，你能单纯地让他愤怒吗？

你能否到达他从你那里感觉到完全接纳的境界，没有任何他内在的东西是你不能接纳的呢？这比起任何你可以给予他的事物更能帮助他，因为他必然已经在评判自己的愤怒，假如他发现你无法接纳这件事，这将会深化他无法接纳这件事的程度。

你有多接纳自己的愤怒呢？这是另一个你可以教他的方式。这个周末我似乎谈很多这件事。愤怒没有错；愤怒的情绪，没有不好。它只是一种感觉。当你利用这个愤怒当做一个行动的理由，用一个没有技巧性的方法对待他，问题就产生了。

那么你正在创造不和谐和附着的业力。但是，愤怒的情绪仅仅是愤怒的情绪，愤怒本身不是问题，而是你和愤怒的关系。接下来，深入你自己，当愤怒升起时，你是完全地慈爱和接纳它，不需要赶走它或是做任何事情，只是看着它吗？有许多人觉得愤怒必须被抑制或是处理，但是其实有第三种选择，只是观察它：「愤怒来了…我好奇它将会停留多久…它走了…」

这里有一件事情你们全体要学习的是去靠近～并不是去获得而是去靠近～对你自己没有批判和无条件的爱，只要你内在有一个自己感觉无法接纳的事，那么你就可以判断别人也会无法接受。我并不否认愤怒导致你痛苦，或是你儿子的愤怒导致他痛苦。而是他将需要独自处理这种痛苦。所以，你可以给予他最好的礼物是开始更仔细检查你自己的愤怒，而且达到你真真正正可以接纳你自己的愤怒。然后你可以开始接纳他的愤怒，以至于当他愤怒时，他仍然感觉从你而来的爱。这样，他可以开始让这个愤怒离开，关于愤怒他对自己是诚实的，而且更加清楚地了解愤怒。

第二个你可以给予的礼物是去培育所有在他内在的美好特质，而且帮助他自己去培育它。有多少他的愤怒或是敏感，使他自觉是异于常人而且没有价值呢？当

一方面向他保证不是他的愤怒，也不是他本身是没有价值时，你是否也能同时培育他内在美好的特质，包括你提到的敏感呢？让你自己先去感受你多么珍惜他内在的特质，以便他自己可以开始去珍视它。

另外一个议题必须被检视。为什么一个存有选择转生为人进入一个情境，在那儿他将感到在任何方面是与众不同，在那儿他将变的愤怒呢？为什么他选择控制自己去面对这些催化剂呢？我看来有可能是你们二个人都有自我接纳的议题。有时一个人需要愤怒的催化剂，以挑战自己去更深入检视自己的情感，去发现爱，以及去滋养爱。

有一位名为葛吉夫的灵性老师讲了一个故事。在法国，葛吉夫有一个灵性的社区；在这个社区有一位男士，被所有的人极度讨厌，包括他自己。在个人习惯上他是邋遢的，对其他人他是粗鲁的和辱骂的。他没有做份内之事。最后，感觉到周围对他的厌恶，他打包行李离开。葛吉夫追上他并且请求他回来。这男人说“不要！”，在那时葛吉夫提供一笔钱请他回来。社区的人吓坏了。他们说：“你怎么可以带他回来呢？”葛吉夫告诉他们：“他是作面包的酵母。当你们生活在这里，在一个如此完美和谐的社区，你们如何学习有关怜悯和宽恕呢？没有这个人，你们没有可怜悯的对象，没有可宽恕的对象，你们需要他来帮助你们学习怜悯。”

一个人选择转生为人，进入带着愤怒而活的情境，正是选择这个情境去刺激自己，可以这么说，是去学习更深层面的宽恕和怜悯。当然，每个人从自己开始，在自我上找到对愤怒的接纳，以至于他就不会批判其他人内在的愤怒，而是可以爱愤怒与存有的所有面向。一个人如何爱另一个人的愤怒呢？他爱的不是愤怒，而是存有本身的灵性，它是纯洁的、神圣的和美丽的。存有不是它的愤怒，也不是它的贪婪或恐惧。然而，你不断地创造这个二元性，你许多的工作就是去超越二元性前进。

关于你的儿子还有一件特别的事情我想要说。请记住每一位存有总是正确地在他必须所在的地方，不管是表面的现象。对有小孩的父母而言，这个观念需要更高层次的信任的。你可以为他开门，但是你不能推他通过这些门。你可以对他的愤怒不做任何事情，而是去爱他和爱你自己。只要你以自身爱的力量创造这个出入口，当他准备好时，他将会穿越它。

在愤怒主题和有关这个儿子的特定问题上，还有非常多可以谈论。我们更喜欢结束这个教导而允许 Q'uo 来谈论，同时聆听你关于这个主题的更多问题。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。我们在太一无限造物主的爱与光问候你们，感谢你们的呼求和亚伦提供我们的意见。请带走每一个人感觉的真理，其余的请放下。

灵性的本质允许灵性寻求的结果应该是一种被简化的、舒适和容易的存在。当1位灵性寻求者渴望促进灵性进化的速率，灵性本质传达的正是允许生活上无法避免的相反结果。这情况是这个真理的一个很好的例子。灵性的觉察通常带来痛苦，因为一个人现在是负责任的，为了幻象催化剂的本质和催化剂的目的有一个扩展性的理解。一个人越加快学习的步伐，越要为创造活在信心中的生活方式而负责，负责的程度等

同于那些启发自己的观念。

如此的概念是万物是一体的灵性真理，每一个人的内在都存有一切可能的态度和偏见的灵性真理。因此，当一个人经验另一个人愤怒，事实上，以灵性成长的语汇而言，他正凝视着自我。一个人的内在仍未被原谅的自我，一旦如镜子般的亲密家人和朋友，以任何型式表现这个特质，就会引起他强烈的感受。这儿子的愤怒变成一面镜子，镜子被无情地、明确地举起面对父母亲的脸。父母若认为孩子和自我有别，就是在欺骗自己，因为透过他人作为催化剂，每个自我都是对另一个自我作出有价值的、正确的反射。

让我们凝视对自我的愤怒，因为这是真正的灵性情境。这位寻求者能允许自己对愤怒的觉察，成熟到能不带任何评断去看着他感受到的愤怒吗？假如所有的实体们潜在拥有所有的特质，当一个似乎是负面特质出现在镜子上，它会令人吃惊吗？你会因为看到另一个自我的行为和痛苦经验时感到太痛苦而必须转身远离镜子吗？

如同亚伦已如此正确地陈述，接受自我的负面特质最好的老师，是将注意力投注在一些你能经历到所有慈爱的、怜悯的、有益的和智慧的本质的时刻，或许是对自我自我的反射中，或是被其他自我对自我的反射中。自我批评的疗愈是以觉察为开始，觉察到镜子不会总是反射负面的东西，或被视为是负面的意识。

理智上很容易说我们每个人是万物；我们包含一切万有。但是大部分的灵性寻求者大量练习环绕旅程和合理化来避免凝视这被知觉为负面特质的反射，由于自我包含所有万物和所有特质，自我必包含负面特质。因此，焦点是在自我的疗愈；这疗愈并非以和自我对峙，或是对自我失望作为起点，疗愈纯粹就是关于自我，与自我并肩而坐。看着头脑和心里里面的起心动念和念头的解离。看着每件处理的事物去发现，不是如何去改变自我，而是单纯地（如何）在自我内更清楚地认同自我。灵性寻求者一直要到能接受自我如同知觉的自我 即在一个相当多错误的状态，才能在怜悯中凝视所有自我对自我的反射。

“认识你自己”[1]是有信念的生活的主要和基本的训谕。再次地，我们强调当灵性原则的学生迈向与物质融合时，对于活出灵性原则所涉及到物质的责任变得更有挑战。这挑剔的自我观察者带有偏见的不去注意什么是对，而是多去注意缺乏什么，透过这个不快乐的习惯，许多人产生错觉，认为他们是没有价值的，而且无法成为他们想要成为的样子。这并非如此。这路是无止尽的。它偶尔是非常崎岖不平和多石头的。然而这位朝圣者，当他休息时，尽他所能的前行，眼神总是放在这个确切时刻，爬行过破瓦残砾和多石头的道路，这个无限的特殊共鸣，当它贯穿生命河流时，在幻象内被感知如同是线性的。

一直以来，当一个人选择去忆起无限造物主，而且这实体已经从伟大爱的源头去经验到爱，无限就听他的指示。

于是，在治疗自我批判的过程中，父母亲能够以一位已疗愈的和完整的实体去表达自己，因而能从满溢的内心给予所有可能给予的东西，一个完全的和 360 度的自我接纳，体认到在幻象内，自我实际上是被感佑为结合正向和负向的万事万物。当这疗愈完成时，然

后这位实体可以单纯地和从他人而来的愤怒并肩而坐，同时看它当作是一个已经完成任务的催化剂。

最后，没有自我感觉的需要去对其他人说明任何特质，因为这个特质在自我之内已经清楚地被理解，而且在自我之内被原谅。在这个接纳和安息中，这个小孩可以去相信自己可能是悲惨的，然而是有希望的。因为这小孩深深知道父母亲，而且深深知道父母亲对相同负面特质的观点。当父母亲确实建立自我疗愈的觉察，当觉察能够说“正如我所是的自己，在我无法理解但是单单凭着信心的感觉上，正是多么完美的一个方式。”然后怜悯心从发源地流露出来，这发源地是真正的内心，这发源地曾孕育丰盛的爱，而且在丰盛的种子中繁衍自己。因此，在发现平静和自我接纳上，一个人发现他可以接纳另一个自我提供的不平静的镜子。

（当录音带翻面时暂停）

我是 Q'uo。我们继续。当一个人能够完全地接受这个自我，那个人就成为治疗者，他是先治疗自我，而后乐意单纯地当一个催化剂，如同山丘上的光，传送希望之光给那些陷入痛苦困境中的人们。

亲子之间孩子主要是基于单纯的模仿的学习。当父母亲和小孩有着相同类型的缺点时，显而易见每个人都是另一个人的老师。因此，在允许自我疗愈上，依据定义，一个人已经允许整个造物疗愈。

担忧不就是一种恐惧，恐惧心爱的人不快乐？我们问你们，任何实体能为自我或是其他人创造快乐吗？据我们所知，答案是快乐就像一位永远不会久留的访客。它带来它的礼物，它拥抱自我在怀里，它分享喜悦和爱；而且迅速地，或许在自我抓取到快乐的来源之前，情绪的气候变成了阴天，而快乐消失了，或许留下一个因丧失快乐而过度忧伤的自我。

什么样的包袱创造了愤怒？什么是被挑选、被拥有和被珍惜来创造自我的愤怒呢？或许我们会认为愤怒基本上是缺乏对自我完全的接纳。因此，要处理自己的愤怒，得去感知不要努力成为任何事情，不要试图进阶的好处，而是仅仅试着允许自我全然本质的觉察被自我养育的温柔双臂拥抱。一旦一个人的内在小孩，由于缺乏控制而经常愤怒，那么一个年轻灵魂的企图～那就是，在这辈子是年轻的～想要控制环境或是以某种更安全的方式能被接纳，它确实是灵性过程。

除非一个人是仔细的，你们每个人看见自我好像一个坚硬的物体，那就是，一个坚固的存有，它是如此的一个方式。

然而，当下时刻坚持没有存有的坚固，或是存有的特质，也没有正面或负面，而是当下的流动，从当下到当下到当下。看见自己本身在这个过程，这个过程比一个肉身以更大的方式正在进行中，在过程中允许自己觉察自我巨大的延展性和可塑性：造物主和任何人没有被完成。没有一个人是结束的。全部是在过程中。让这过程深入内心以致于自己感觉越来越少的批判；当经验到批判时，接受这个批判同时当成是自我的部分。当全部被清楚地理解时，选择能够更加有技巧地被完成。曾经恐惧的因素被移除，为了被爱的人的痛苦，在没有条件和没有过度关心下，慈爱的心甘愿奉献自己。

此时有没有后续的疑问呢？

C：你和亚伦二人似乎已经预期到我原本会有更多疑问。我感谢你的话语，而且希望我可以开始处理我自己。感谢你。

Q'uo：我是 Q'uo。我们感谢你，我的弟兄。为了接下来的任何疑问，此时我们将允许通讯转移到亚伦。我们短暂地在爱与光中离开这个器皿。我是 Q'uo。

T：我只有一个简短的问题。大部分被先前的通讯回答完了。我的问题是，在我的生命中我正在找寻爱，寻找一位能陪伴我、分享生命的爱人。我领悟到我必须接受我自己，关于许多我自己的事情让我愤怒而且无法接受。我领悟到我必须先接纳自己。我的问题是，当我试图去接纳自己时，在自我之外试图去找到爱，我是不是适得其反呢？

亚伦：我是亚伦。我理解你的问题。内心去追寻它渴望之物从来不会不适当。然而我相信这里的困惑是来自不确定渴望什么。发现自己讨人喜欢和慈爱的，而且希望和其他自我分享这份爱，是你的一部分。事实上，你尚未去追寻渴望之物说明一个事实，亦即你的灵性有一部份排斥亲密关系。简言之，当你认为你渴望某样东西，而你控制自己没有追求，你必须问为什么。

这里我看到一些可能性，想要求你去选择对你自己似乎是最合适的，而且抛弃不合适的。一个可能性是，当亲密是被渴望时，同时你本身感到没有价值，而且对其他人害怕亲密地敞开自己，因为害怕这个人会认出这个没有价值感。今早对一位朋友说到这个，每位存有的内在有我所说的 假一如一人一发一现呢？

（间隔）你看你自己是一个爱的存有。你有工作要去做，是的，但仍然是一个爱的存有，一位灵性追寻者，而且是一位美好的和有爱心的人。然而在自我之内还是有如此多的情绪，如此多你无法接纳的力量，每一个你都不能接纳。你们每个人像一座冰山，这座冰山是小部份值得接受的露出表面，许多你还无法接受的被隐藏起来。当你在你的道途上前进，变得成熟、负责任、更高的进化时，你变得更严格对待自己。当有生气、愤怒、贪婪、嫉妒或恐惧时，是一个强烈的“我不应该”；但是你不能维持这个与自我分离。

Q'uo 和我已经谈论有关恐惧和它如何升起，这观念是由新生婴儿经验的恐惧所产生，因为他的需要没有被满足。不论父母亲多么注意，总是有婴儿的需要没有被满足的时候，而它知道本身无法照顾到他们。Q'uo 指出这其中有着惊恐。

那么一个人必须接纳恐惧和其他的情绪，命中注定会以一些方式作为你经验的一部分，接受一个人必会经验到情绪，与接受这些情绪是为教导你而存在。当你转生成一个肉体形式，你同时拥有情绪和肉体，这是超越星光体层面的存有所没有的东西。为了学习，这些是你的工具。在这人类的形式中，这肉体的显化，这个形式和情绪是完整存有的部分。当你是人类时，不可能没有情绪。问题不在情绪，而是你和情绪的关系。你看着这个愤怒，或贪婪，不论它是什么，带着恨意说“这个不符合我想要看到的自己，或是我想要告知其他人的自我概念，假如某人发现呢？”我不知道对你而言这个为真的程度，但是对许多人而言，它变成一个强烈因素，让他们远离和其他人的亲密关

系，即使他们渴望这个亲密。我建议此事值得探讨。

另一个因素是学习有关分离和合一，这通常进入一个人的模糊状态，关于是否将有一段亲密关系。这么多的存有转生进入地球去经验强烈的分离感。这是一个教导你的礼物。当你感觉分离幻象的痛苦，事实上它变得痛苦到足以使你必须真正探索、学习和研究它。只有到那时你开始关注实相，这实相是你没有而且从来没有被分离。分离的感觉是痛苦的；就如同我们刚刚讨论过的那些强烈情绪。

我并非暗示你的学习必须是痛苦的。痛苦不会教导你任何事情。假如卡拉愿原谅一个不好的双关语，痛苦是一种脖子痛(a pain in the neck, 令人很讨厌的事)。然而痛苦在尖叫着“注意！”

注意在教导你。当你学会没有痛苦的注意时，你比较不需要痛苦去学习。当你能够注意到脱离的方式，而且超越增加分离感的痛苦和愤怒的城墙时，找出接纳和原谅那个创造分离幻象的自己，接下来你将不再需要这个幻象。

还有一件事我想要再多说。你似乎经常地听到你内在的二个声音。一个是从内心发出的爱的声音，和一个我们会称为是头脑或是理性的声音，通常是一个恐惧的声音。你的内心有一个声音要求你去信任你自己和信任其他人，允许你自己敞开内心，珍惜内在美丽的自我如同一朵花苞，带它进入你爱的光辉中。然而有一个恐惧的声音，它说“嗯，我还得改进我自己。或许对这一段关系我还没准备好。”你有看到这里的借口吗？你能看到逃避吗？不论你多么进化，自己总有改进之处。你从不会完成，而总是在一个过程。你在等待完美吗？你能开始看到恐惧的声音建议你等待吗？而且开始带着些许的怜悯询问你自己“我在恐惧什么？什么是恐惧？”不是去分析地追踪它是从孩童时期的这个或那个事件成长，而是开始去看到在它背后所有的愤怒和缺乏自我接纳，而且带着爱和怜悯心去关心吗？

对你自己拥有怜悯心是如此地困难。假如别人告诉你有关你的故事，你们每个人将会以伟大的爱回应。但是对自己，你只会转成批评和耻辱。关键不在于在别人对你有兴趣，以及在和你有一段关系之前，你必须变得更惹人喜欢。关键也不在于你需要变得更惹人喜欢，有足以奉献给他人之物，以致于奉献你自己似乎是对的。相反地，关键是你必须足够地爱你自己和信任自己。

了解到当你敞开和信任时，可能会痛苦。有时，信任将不会得到相同程度的爱和信任。开始带每件事情进入你的生命，当作是一个学习的经验，理解孤独和寂寞正在教导你一些事情，敞开你自己和允许你自己会受到伤害正在教导你某些事情。找到和其他人一段深层和爱的关系将会教导你某些事情。什么是你必须去学习的呢？放开当前感受到的幻象限制的边缘，并且出击穿越浩瀚意识的海洋，是如此的困难，放开水浅的岸边和安全的海滩，进入较深的海域，并不知道前往那里。当然，一个人通常感觉像那些早期的探险家，怀疑假如是世界是平的，假如他们将从边缘掉下去。由于它深植在一个人的无意识心智之中，这个故事吸引许多人。放开边缘，带着信心和勇气前进，相信一个人总是必须到该到之处，相信给予的下一项学习，不论是寂寞或是爱，恰恰是他所需要的，这是多么困难！假如一个人能够去接受所给予的爱，而且超

越一点恐惧前进，不是完全免除恐惧，而是容许它消散，因为它不再被需要，那么他将发现爱的世界展现在眼前。

关于我所说的我感觉你有特定的问题，但我现在想让 Q'uo 发言；在我的兄弟/姐妹所说的内容中，假如有些问题没有被回答，我们将很乐意再回到它们。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。继续这个想法，我们将注意力带回到一个基本的观念，就是关于第三密度转生经验本质和目的。先前这个器皿从你们神圣的著作中吟唱着一句“因为他像一个精炼者的火苗”[2]。在这个拓荒者密度，并不期望所有自我的熔渣和矿渣将要被精炼。宁愿是被期望在这未知的黑暗中，仅仅藉由信心，一个人可以理解转生经验是一个过程，首先选择自我希望被纯化的方式，什么本质是它希望去闻到；然后建立如何去爱的这个根本选择，对非常痛苦的净化或是精炼过程敞开自己本身（对自我这过程是不想去改变的）。这个器皿通常唱一首祈祷辞，它是“锻鍊我的灵魂，噢，主啊！保持它常在火苗中。使我和火焰合一。让我分享这个达到的渴望。由汝自己掌握它，噢，我的主，让我转向更直更高。锻鍊我的灵魂，噢，主啊。锻鍊我的灵魂，噢，主啊…”[3]

在你自己之上的密度，就是以你从第三密度学校教室毕业为起点的精炼过程之密度。在第三密度中，高我，也就是造物者，在评估和分级，容我们说，使用这曲线，如同这个器皿的称呼。没有完全完美的可能性。因此，一个人仅仅希望在一个相对的方法上越来越达到一个衷心的奉献，在一个有意识的态度上开始精炼的过程，在这厚重的未知黑暗中，不仅仅是对刺激做反应，而是宁可选择在盲目的信心下活出一个生命，并且彻底执行第一个对他人服务的选择，这真的在自我之爱中开始，包含着每一种可能的热爱和热情。

当自我察觉到自我时，总是有许多可以去宽恕。我们建议每位实体可以有助益地看到所有自我的渣滓，不当作是丢脸的，而当作是必然的～使用 Ram Dass 的说法，给磨坊使用的粗麦芽粉。因此，一个人可以避免恐惧自己的恐惧，对自己的愤怒生气，批判自己没有技巧性的评断，以致于这个过程可以被仁慈地看见，这个自我可以看见自我藉由选择投入熔炉之中。然而，我们会建议仁慈和慈悲是自我觉察的一部份，以至于一个人能进入精炼之火，而不会对年幼的人做出暴力行为。当做出如何服务无限造物主的最初选择时，内在诞生珍贵的灵性自我。服务他人的选择不是一个结论；它是一个净化过程的基础或是开始，这将会持续一段很长很长的时间，如你能理解的时间。

关于情绪我们将以一个评论总结。实体们高估智力，一个人似乎只有拥有智力去分析情况。就严格的分析和线性思考观点，确实是如此。然而，藉由依赖分析的能力，注意力被吸引远离自我真正的智力，智慧的真正位置，这是纯净情绪的仁慈位置。这不是你的缺乏自我接纳，它是一个缺乏自我接纳，是一个你现在深入、经验并且使用的一个特质。它不是你个人独有的。它是一个被你（和）许多人感受的情绪。在情绪中一个人从不孤单，因为情绪像地底下的水道奔驰着，有它们自己的时间及季节，汨汨地流出清澈的泉水。想要挖洞去敲击汲取这个地底或是灵性精炼的潜意识水源的人，需要温柔地进行，小心地深入，以致

于一个人宁可恳请或请求横亘在精炼情绪的水源上头的土壤远离，这是自我深层智慧的一部分。荣耀每个情绪。注视它如同你注视着一颗宝石、一个催化剂。你可以看它是不完美的，但是它是你的真理。当你转动这个有缺点的催化剂时，你可以看见虽然不规则的折射光，然而这个折射充满美丽和颜色。因此，荣耀情绪因其真正传达的智慧，一个人能够承担自我揭示的痛苦，这是有意识进入一个安全和温柔的精炼之火的精要，这火苗不会燃烧殆尽，你仍然需要这个火苗。

此时我想允许团体的能量回到亚伦。在爱与光中我们短暂地离开这个器皿。我是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦，对于你们的问题，我和 Q'uo 分享这个回应的过程带着爱和喜悦。我代表我们二人，当我说去聆听彼此、你们的想法和更完整地研究这些问题时，这增加我们很好的理解。我们绝不可能谈尽有关恐惧或是愤怒的讨论；然而或许今晚所说的已经足够了。有进一步的问题想要询问吗？

提问者：R 想要知道治疗内在小孩的工作已开始，而在发现它之后尚未完成，这在他目前的疾病中是否扮演一个重要的角色。[4]

亚伦：我是亚伦。我被这个问题困扰着，基于自我批评的来处。我们已经和 R 谈过而且发现他内心的自我有许多的愤怒。他的假设是正确的，然而，要有人协助他理解他内心想使用这个假设的欲望，只是让他更加责备自己；它将会变成只是另一个愤怒的对象，另一个愤怒的来源。你能看见这是如何轻易地被扭曲吗？对他自己真实是必须的。然而，假如我亲自对他说，我反而会强调必须的治疗，更加慈悲地对自我开放。与其将注意力集中在没被完成的部份，我宁愿将注意力放在可能完成的部份。这个回答足够吗？或是你想要我谈论它呢？

（提问者指出这就够了。）
有进一步的问题吗？

M：我的问题有关痛苦和围绕着痛苦的各种情绪，如同一个信差。在注视痛苦时我已经学习一种技术就是和痛苦温柔地共处，不要抗拒。我想知道您是否可以详尽阐述一个人如何学习更加柔软。我想这就够了。

亚伦：我是亚伦。我理解你的问题。如同你知道的，这个技术非常有价值。去看得更深为什么这技术管用是有帮助的。软化围绕的痛苦代表什么意义呢？我会建议在痛苦和受苦之间研究不同的价值。痛苦只是痛苦。这不意味它是愉悦的，而是一个人可以处理大量的痛苦而没有其造成的受苦。受苦来自你对痛苦的抗拒，而且是非常不一样。我们在此所说的痛苦和受苦包括肉体和情绪二方面。

当你和事情的本然奋战，希望它离开，痛恨它，为你自己制造了受苦，因为你无法控制发生在你生命的事件。你已经无数次看到这个。你是快乐的而且每件事情是美好的，而突然间它天翻地覆。你和所爱的人在灿烂的阳光下游餐，而天气开始倾盆大雨。你讨厌下雨！你正在一条有优美风景的美丽羊肠小道上步行，而且你的脚开始摩擦起水泡。你如何能避免痛苦呢？

之前 Q'uo 谈论到快乐。当它来临和离开时，一个人可

以达到快乐更深的层面。什么是快乐？它不是来自于在一场野餐上的阳光，或是免于一趟步行中的一个水泡。它来自于内在，知道不论发生什么都是好的。这里我会建议平静这个名词～一个深层的接纳空间，在那儿让控制的需求离去，在那儿不讨厌现况，也不紧抓着不是现况的东西。这不意味着一个人不付出能量试着去让事情变得更好。而是喜欢某事是一个特定方式，朝着喜好努力，和需要它是这个方式之间，有一个不同之处。当你需要它是这个方式时，那么你为你自己创造了受苦，然后看待受苦如同抗拒什么，甚至到达痛恨它的程度。我想要你们全体和我做一个实验。我建议卡拉不要做。伸出一只手臂，当我说话时只要撑着它。我要进行其他事情而让手臂变得沉重，让你去感受一些痛苦。

在你所谓肉体不舒服感觉的痛苦和你内心讨厌这个痛苦之间，我要你开始去关注这个不同之处，痛苦希望你放下手臂，说着“受够了！”～挣扎使它远离。当你开始去感受这个挣扎，不论它是伴随肉体的痛苦，伴随一个情绪的痛苦，伴随在你生活中带来强烈的不舒服的任何事情，当你看见对这个不舒服的厌恶感，你需要去软化周围的那份恐惧。首先，你注意这厌恶感，想要现况是不同的，对现况的痛恨，而你让自己为无法成为的现况而悲伤。以它最简单的说法，在野餐的那一天你醒来而看见倾盆大雨。你跺脚指头而觉得痛，知道因为这个痛苦你无法继续走路，这使你的生活将好几个星期不舒适。然后你进入愤怒和批评的状态。最后，特别是你们在灵性上进展较多的人，你说“我不应该批评；我不应该愤怒”，这只会增加受苦程度。

现在我相信你们大部分的手臂正感觉到足够沉重，继续这个实验。你能开始区别肉体的不舒服和源自不喜欢这个不舒服的受苦，允许你自己有不舒服的权力吗？实验这个一会儿，当你需要时，放下你的手臂。

关于这里我们正谈论二件不同的事情。软化周围的痛苦意指对痛苦的抗拒松开。当你如此做时，你不再受苦；然而它只是痛苦，没有其他，以这方式是较容易去承担。第二，当你注意这受苦时，开始以较多的爱对待你自己。荣耀并尊敬痛苦会给你很大的自由度不再恨它。

还有许多其他的技术可以用来软化周围的痛苦。在此，视觉化是一个很大的帮助，特别是当谈论到肉体的痛苦时。单纯地想着这个存有，他的存在意味着对一个人的爱。也许是耶稣或是任何你选择的存有。确实地视觉化这个存有，他送出爱和光到身体痛苦的部位，不是去减轻这痛苦，或许，因为这可能不在它的权限，也或许减轻痛苦并非灵魂想望的状态，因为痛苦的存在是原因的，而是轻触对抗这痛苦的内心，恐惧之处会说“这痛苦永不会结束吗？”，因为在痛苦中有许多的恐惧。

另外一件有帮助的事情是保持在当下，因为如此多痛苦的恐惧，不是无法忍受在当下，而是恐惧痛苦将继续，直到下一刻、再下一刻、再下一刻。当你开始回到当下时，你可以带着较不强烈要摆脱它的需求，单纯地经验痛苦。什么是痛苦？当你回到当下时，你可以开始研究它。你将会看到它不是如它第一次感觉的是坚固的。它来了又离去；它到处移动。有时它似乎达到高？，然后松开一点，然后它再回来。它不是你必须去进行一场战斗的坚固物体。你可以对它付出多少

慈爱呢？

最后，我想建议一个方法，藉由一个人想象痛苦聚集的身体部位的阻塞。假如你愿意，想象你内在的能量是流动的，穿越你受阻塞的点。有些人已经发现一个有帮助的想象，看见他们自己躺在溪流的河床上…一个炽热的艳阳天，感觉水的冰凉和清澈；它正激烈地流动，一条奔腾的溪流。你的头逆流地躺下，让水流进穿越顶轮，并不强迫水流通过任何的阻碍，那将会是对自我的一种暴力，而是允许温柔的水以慈爱的清凉碰触这阻碍，提醒自我阻碍的地方，以致于自我可以温柔地允许它溶解，一点都没有感觉到粗暴，只有水的慈爱压力，这水压假以时日甚至能冲蚀最大的巨石。每次允许这相同慈爱的存在温柔地去碰触这个阻碍，每一次去掉一个含沙的小颗粒，直到这能量流再度恢复。当身体的部位有些损害时或是一个重复肉体的疾病时，这想象的持续使用或许有帮助。

从如此的视觉化所衍生出来，是对能量体那里被阻塞有更清楚的理解。当你经验一个慢性疾病，它将会帮助你理解为什么在那个区域是阻塞。这是因为你不知道在身体内，你有特定脆弱的点；当有肉体的伤害或是损失时，它似乎是集结，对某人是在头部，对另一个人是在胃部，对第三个人是在背部等等。这些不是因为意外，而是来自细胞对过去业力的记忆。一个人不需要去知道一生的全部经验，就能一瞥得知那里有伤害，身体某一区域受到暴力，以及有一个地方在撑着或收缩着，需要你的爱 and 原谅去溶解。我相信 Q'uo 对这个题目有更多想说的，宁愿分享答案而不是我自己试着全部回答，这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo，因为我们感觉这资料的数量足够让那些现在坐着的人的内心和头脑投入其中，这应该是亚伦和我们最后的回应。

在离去时，我们将提供给每个人不是创新的或是新的观念，而是在这特殊时刻似乎是有帮助的事。我们藉由说明每个实体远大于它理解本身所是的做为开场白，然而这逻辑过程的残酷刻本质创造一个情境，在那过程头脑如此经常地忙于其中，在那里身体实际上是心智的创造物。但是这身体，在它刻板的聆听心智中，尽可能刻板地展现他自己对催化剂的反应，这催化剂尚未被心智所使用，因此在身体内以一种非常教条的和基本教义的方式展现，假如一个人说到灵性方面，这些阻塞和困难的遭遇被头脑当作是刺激物。

因此，我们要求每个人再次地觉察，如我们在最近这几次的集会中所谈论到，确实有二颗心和二个头脑。心智的头脑是浅的，但处理这幻象相当有帮助。第二个头脑是这个心或是情绪自我，那里存在深层的知识，深层的智慧和真正的觉知。同样地，这颗心是智慧的心，而且会给予任何事情和每件事情改善或是减轻痛苦，不论是自我觉察的痛苦，或是来到面前寻求建议的人所觉察的痛苦。

他这第一颗心总是在它的智慧中努力去变得更有智慧，在它的情绪和智慧中更加精炼。第二颗心则需要软化自我中与“不要抵抗邪恶”[5]中被工作。不论是男性或是女性，这个心可被想象是一个子宫，它是完整的、柔软的而且孕育着无限的丰盛。

每一次一个人经验到肉体载具任何部位的紧绷，最好温柔的、缓慢的移动，沿着头脑和心的这棵树而下达

这个完整的内心，它给予一个完整状态而不削弱自己本身。感觉这紧张在全部身体上，但是特别是在这个子宫一心脏，而且实际上以这方式腹部是紧绷的。甚至可以按压在腹部上去感觉紧绷的程度，并且探索这个当作是一个肉体的感觉。然后可以引导自己呼吸更深，在慈悲和慈爱中呼吸，让坚硬的腹部变柔软，真正的柔软。你将发现只要注意力从腹部、子宫的柔软中移开，腹部开始再次地紧绷。当面临痛苦的催化剂时，整个身体充份采取防卫的反应，藉由紧绷对抗危险。因此，它是非常、非常有治疗性的，以耐心不断地从事放松身体，心智的造物，这个无止尽的工作，特别是让呼吸流动进入子宫一心脏，带来它的温柔和疗愈来消除紧绷，深层、自发性的呼气呼出所有的紧绷，不要试图去做比平常更深的呼吸，而仅仅是吸入视觉化的爱、滋养的光，和能提供自我放松的宽灵感。

在疾病所造成的痛苦案例，有许多层的紧张和紧绷。因此，一次或定期地做练习是不够的，而是宁可尊敬自我，藉由支付自我应得的注意和专注的报酬。注意身体紧绷的状态；不论何时它是被觉察的，不论与谁为伍或是在任何环境，让头脑去做它软化的想象，让头脑将软化子宫一心脏的完整视觉化，而且让这完整散发出完整进入身体全部细胞层面的完整。身体对头脑的反馈变成头脑无法创造之物，即仁慈和宽厚的原谅。

愿每个人尊敬自己的努力，越来越多地成为无限太一爱与光的管道，愿每个人感知这位造物主，祂即是爱，之慈悲与仁慈，并让那爱更深层地告知常常感觉不被爱的显意识存有。

你们全是美丽的。你们振动的交会给予我们巨大的美丽喜悦；在分享想法时，我们和你们内心的交集是话语不足以传达的珍贵礼物。所以让造物主的爱透过我们和透过彼此传送，让它在你们身上歇息，此刻和下一刻。

我们在无限太一的爱、光和平安中离开你们。我们是你们知悉的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai vasu borragus.

(c)2011 Translated by lady M. & Reviewed by M's friend.

原注

[1]在德菲尔神谕处的铭文，在 Plutarch 道德论中所记载。

[2]圣经玛拉基书 3:2，而文本的低音独唱是从韩德尔的神剧，弥赛亚而来。

[3]在卡拉的童年时期，一首常常在营地唱的赞美诗。书中使用的赞美诗再也找不到了。

[4]为缺席的 R 提出的问题。

[5]圣经，马太福音 5:39。

Q'uo 文集 第 11-25 篇: 服务他人的动力学

Copyright 2010 L/L Research

First Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 1

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编,可能包含一些扭

曲!

是故,有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2009 年十月 3 日

Jim: (朗诵 L 的问题)今晚的问题是真正在服务他人和能够感知我们正在服务他人之间的动力关系。L 举了一个例子，有些人在街头上向她乞讨，当时她没有钱可以给。她不知道如何在没钱的状态下仍是慷慨的。她考虑给他们一枚戒指，但他们无法拿了戒指 立刻获得他们想要的饮料。

L 感到困扰，觉得自己似乎不怎么慷慨。我们想要知道这方面的灵性原则，好让我们可以思索和考量完整服务人群的真实渴望；以及新手上路之后 如何表现得得体以服务他人。

(Carla 传讯，她是这次集会的资深管道)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

今天傍晚，在祂的服务中 我们来到你们这儿；这次，在我们三个群体中说话的是 Hatonn[忧伤的弟兄姊妹之社团]。虽然我们的身分总是 Q'uo，偶尔当 Hatonn 主讲时 我们想要记一下；因为通常是 Latwii[忧伤的弟兄姊妹之社团]主讲。

此时 我们想要感谢这个寻求圈的呼唤，我们感到至为谦卑和荣幸，受到邀请加入你们，我们欢喜地就服务他人极性的矛盾和奥秘分享我们的想法。

无论如何，首先，一如往常，我们在开始谈论前请求你每个人在聆听或阅读这些话语时，运用辨别力和鉴赏力；好让每个读者选取他要拿走的东西。请单单保留那些使你产生共鸣的思维；抛下其他部分。如此允许我们维持一个绝对不会冒犯自由意志的状态。我们自由地给予这些想法，不预期会有什么结果。我们请求你们不要盲目地收下它们，而是谨慎地选取哪些想法进入你灵性的圣殿。我们感谢你们的这份考量。

今天傍晚，你们询问关于练习服务他人极性的微妙点，你们询问在服务意图[至为真诚和全心全意的]和显化服务质量[好比说慷慨]之间的动力关系。

它是个微妙点的理由如下：在尝试服务他人的过程中，你正尝试在一个充满条件的幻象中去表达无条件的爱。

如果我们现在是对第四或第五密度的寻求者讲话，在意愿服务他人和显化(服务)行动之间就不会存在任何距离。

在较高密度中，能够看见你自己和他人之间的能量转移之样式，这能力非常方便，也是个很大的好处。不过由于服务他人变得很容易，在较高密度中，服务他人带给一个实体的极化程度不及第三密度环境那般明显。

在这里 你只能朦胧地看见服务意图的微细处，可以听见他人请求你提供服务。不过，你无法看入那些请求者的心和灵性意图。你无法知道别人请求的服务是不是他的真诚渴望。你仅能凭借信心去工作，认识自

己，同时以某个方式给出自己，提供真实的服务给另一个人。

或许 所见即所得；或许 该请求是纯正的、衷心的、透明的。无论如何，一个请求也可能来自一个不认识、不接纳自我的实体，于是他并不觉察自己真正的灵性渴望。

因此水池变得混浊，几乎不可能看见目标。好比古老的哲学谜题：一根意图之箭直线射出，到达距离目标的中间点之后，接着前进剩下距离的一半，然后再前进剩下距离的一半，依此类推；最后这根箭不断接近目标 但或许永远无法击中它。

所以，不管你多么勤奋地设定服务的意图，总是有一种没有命中目标的感觉。
此时 我们转移通讯到 S 实体那儿。我们是你们知悉的 Q'uo 群体。

(S 传讯)
我是 Q'uo，我和这个器皿同在。我们曾经指出：第三密度的经验受到罩纱效应的制约。我们现在建议：罩纱对于请求服务者和提供服务者都是一个影响因素。我们确切地感觉在座的所有成员都寻求服务他人。不过，当一个人寻求精炼服务他人的途径，他将一次又一次地返回面对自我，确实如此。一次又一次地，一个人寻求在意图上达成相当程度的一丝不苟，好让他可以更清晰、更有效、更诚挚地提供服务。简单地说，一个人寻求在服务他人方面变得更好。

现在，这个成为更好的状态是一个寻求者强烈渴求的质量，他对自己说：“我寻求成为一个更好的仆人。我寻求变得更好。”看起来，这个寻求努力的弹道的目标是自己；一个人想要尽力使自己成为他想要成为的。这是个表面上的矛盾，也就是说，一个人计划服务他人，在该计划中使自己成为敏锐有效的仆人，却创造出大量的境遇 有可能导致最可怕的困惑。

当一个人感觉自己展现最大限度的慷慨，这样的姿态却被丢回来砸自己的脸，他很容易迷失方向。承受拒绝的螫刺之后，该寻求者发现必须完全退回到自己身上，同时质疑接受者的价值和自己的意图的价值；他迷失在复杂难解的谜题当中，没有定锚的感觉，甚至无法拟订适当的切入点去分析问题，进而清晰地看入问题。

罩纱是如此地有效，不只他人的渴望和意图被无法穿透的神秘笼罩，在大多数情况，连自己的渴望和意图亦是如此。

甚至一个人想要服务的最清楚的渴望都可能和其他影响性的质量包裹在一起，于是走到一个相当不同的方向——表达自己的需求、自己的渴求结构、自己的虚弱感或失败感。

一个人很少会想到，当献出一个慷慨的姿态时，他其实在要求接受者的恩典，期望接受者在收下这份礼物之后可以光照该姿态背后的真实意图。

一个人很少觉察到，当他似乎倾向一边地尝试去服务另一个人，自己在这种处境下是如此容易受伤。

在许多这类令人困惑的情况中，只有很少的选项，除

了站起来，找个地方充电[比喻性的说法]；然后重新再试一次，再次尽可能地投资最纯粹、最清晰的意图，虽然了解在每一次的新尝试中，都可能带来新的晦暗之源头，新的困难之源头。

我在第三密度的弟兄姊妹啊，重点不是去知道什么，而是在不知道的情况中去爱。重点不是成功，而是一次又一次地尝试；充分地、了解没有什么精准的成功量尺。

你有的只是一颗敞开的心，以及最真诚的努力，让周围的人在灵里接受你的服务；于是你成为一个灵感的来源和他人的镜子。

此时 我们转移通讯到 L 实体那儿。我们是 Q'uo 群体。

(L 传讯)
我们是 Q'uo 群体。一个光之仆人尝试有所服务，这允许该仆人发现关于自己的事情；当太阳穿越窗户时 允许他遇见窗户上的肮脏指印；而你需要去关照每一个肮脏的指印。唯有当你把自己放在光中，渴望让光穿越你，那些污点、指印、尘垢方能被辨识；当一个人想要有所服务，这是给予自我的礼物，从而满全稍早谈到的矛盾。

我们可以把窗户上的每一个指印称为恐惧，它是爱的反面。当这个器皿，也是发问者，准备选择将她的戒指给予那位乞丐或无家可归的人，她发现自己内在的恐惧处所：当某个其他自我靠近她，看入她的眼睛，要求她不觉得有权给予的东西，恐惧同时升起。[1]

当她的意图变得愿意给出手上的戒指，恐惧就解除了。在恐惧解除之后，爱的连结就产生了，因为她能够看入每个路过的人的眼睛，知晓当任何一个路人向她要求什么东西，她能够提供服务。

当恐惧不存在于两个自我之间，光就在造物者和造物者之间流动。能量更自由地在脉轮系统中流动，特别是黄色和橙色，这两个脉轮处理你和社会的互动，你和其他自我的互动关系。

在给出自我拥有的东西之际，一个人给出自我，允许那些阻塞被释放，因为在造物者和造物者之间不再有阻塞。

虽然慷慨的行动并未藉由给予这枚戒指执行，渴望给予和提供服务帮助这个寻求者发现一个阻塞并释放它；那才是唯一必须的目标；给予的行动和创造爱的礼物相比，前者显得无关紧要。

这个器皿的老师和星际联邦群体说：在所有处境中寻找爱。在工作自我这门微妙的艺术中，同样有益的是寻找恐惧。你为何恐惧？为什么爱似乎缺席了？哪些疗法可以使自我解除恐惧，消除通往爱的障碍？

社会对于服务自有一套规范，一个社会看待某些事物为服务，某些事物不算服务，有些事物比其他事物算是更大的服务。在这个团体中，许多寻求者尽其所能安排家庭生活，好从事他们认为的服务，假定他们已经做的事不算是服务，他们需要腾出空间好从事服务。他们尽力应付家庭生活，好释放时间去“执行服务”。

考量这点：当你试图成为最高、最棒的自己之际，不管你早已做了什么，你已经在人生的每一刻有所服务。

走到你们的卫浴设备，把肠子清空，这就是服务，因为如果你不那么做，你不会成为一个有效的寻求者。你需要水和养分维持这个身体，你需要睡觉，你需要社交时间、玩耍时间。这些不是为了成全服务，这些事情也是服务。

一个人可以考量，与其寻求去执行服务，毋宁感激早已完成的服务。你可以说：“感谢你，地球妈妈，给予我这碗饭滋养这个身体，好让我有能量和耐心成为一个流露爱的伴侣或母亲或父亲或朋友。”

你也可以说：“感谢这一夜好眠，使我在早晨起来时焕然一新，成为最高和最棒的自己。”单单这个渴望即是一个伟大的服务。

我们对你建议，付出行动去服务或你们社会认为的服务，它的重要性并不大。因为一个人工作自己，一个人总是在工作自己。当一个人工作其内在自我，外在的状况会照顾它自己。我们建议这个团体，少放一些能量去担忧怎样执行你认为的服务作为，而把这些能量放入感谢之中，感谢你早已在执行的服务。

你们社会公认某些人为模范的光之仆人：莫汉达斯[2]，耶稣实体，和马丁[3]实体。他们尽量地给出自己，甚至到了给出性命的地步。

在你们星球上，过去有许多人戴着一种手鍊，上面铭刻着：“WWJD*”，提醒他们问自己“耶稣在这个情况中会怎么做？”

(*译注：What would Jesus do?之缩写)

这些人没有问自己：“我该怎么做？”“什么事情才算是服务？”他们只是去服务。

这怎么可能呢？一个人如何知道什么是对的服务？我们对你说，那是一个没技巧的问题。有技巧的问题是：(如何)发现爱，服务将会跟随。

当一个人的心如同上述三个仆人那般敞开，就不会再问什么才是服务。服务就在那儿；心会领路，信实的仆人跟随。接着爱显现，光闪耀通过。

当你问什么才是服务，你正在移除信心，你正在使用智力去取代信心；你没有运转爱，只是尝试去模仿爱。爱无法透过意志或逻辑去栽培。

毋宁，当寻求者继续地寻求，允许爱自然地累积和滋长，持续地感谢，持续地、恒常地将自己指向光。

以这种方式，爱自然地升起并充满你的心，接着头脑放掉它的评判，将它自己转向信心，于是提供真正的服务。这过程并不容易。

一个人无法藉由练习这个或那个技巧来达成，爱依祂的意志决定何时到来；先决条件是该实体怀着耐心和奉献精神持续进行光之仆人的任务。

此时 我们转移通讯到 Carla 实体那儿。我们是你们认识的 Q'uo 群体。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 群体，再次和这个器皿同在。再一次，我们在爱与光中向各位致意。

亲爱的弟兄姊妹，向内凝视，注视造物者。凝视另一个人的双眼，注视造物者。凝视树木、天空、水域、吹拂的风，注视造物者。

在第三密度中，就灵性的说法，你们人类在一系列的支出过程中经验此生。这些能量的支出必须极化好增进灵性力量和做功。

以极化的方式做功，你可以正面地极化，带着服务他人的意图去支出能量，同时交换能量。

你也可以负面地极化，设定意图去操控他人以符合自己的渴望，这也是一种能量交换。

此时 我们说话的每个对象都想要正面地交换能量：意图看见造物者；荣耀、尊重、喜爱每一个你遇见的造物者，和每一个造物者合一。服务他人的精华是一种根本的领悟：一切万物皆为一。在服务另一个人当中你正在服务太一无限造物者。结果是，服务他人，剥离了外在的内容，即是造物者和造物者的相会，没有分离、没有回避、没有恐惧、没有距离。当你凝视另一个人的双眼，不管该实体对你要求什么，都觉察你们之间没有距离。只有爱在爱中反射，你发挥最大的能力去服务那位其他-自我。

你可能没有钱，你可能没有时间。你可能只有这一刻服务其他实体，同时交换能量。然而 当你无惧地注视他的双眼，钟爱他，允许无限造物者的爱涌流穿越你，彷彿你就是一面染色玻璃窗，让爱照亮你的能量支出；那么你已经满足此刻的极性工作。

我们感谢 L 实体提出这个询问，此时 请问在场各位是否有任何其他的询问？我们是 Q'uo 群体。

L: 我有个问题，事实上是为卡拉 (Carla) 而问。卡拉最近一直在工作这本书*；你曾劝告卡拉到外面写这本书。目前卡拉已经历某些问题。可否请你澄清在“外面工作”的真正意义，或者你有任何额外的评论。(*译注：Living the Law of One- 102, 尚未出版)

我们是 Q'uo 群体，我们觉察你的询问。我们相信卡拉实体以一种正面和创意的方式收到我们的建议。我们觉察该实体要求自己比她的自然状态更不舒服一些。当这个器皿要求我们给予忠告，询问她如何可以写出关于受苦和情感的最佳书籍；于是我们给予该器皿这个建议，让她处于暂时受苦的状态，为了使她可以接触到平常不会经验的人类状态。

我们相信这个器皿理解到这类的策略有其极限，同时我们并未给予指令使该器皿成为殉道者。自然地，如果有可能导致该器皿之肉体载具永久伤害，我们会立刻鼓励该器皿不要搬出屋外到天然环境中工作。然而，我们仍然肯定这个策略，虽然有些人工做作，比起其他不是发自肺腑的策略 却是一个十分有效的方法，协助该器皿接触她想要传达的内容。

在这次冥想之前，这个器皿曾说 当关于情感的初期写作完成 令该器皿满意之后[做为创作艺术家，她并不轻易满足]，就没有理由再继续这种策略。所以，这个

建议有其天然的限制。

我们对卡拉实体担保，我们的建议已确实表达出我们的意思。我们愿意为这个观察附加一点：我们赞许该器皿的坚持精神，实际去练习她从信赖的来源听到的建议。许多人要求我们给予建议，只有很少人信实地、有条理地、不屈不挠地实践这些建议。

此时 容我们接受最后一个询问？我们是 Q'uo 群体。

L：我想知道当一个人和其他人交谈时 不透露特定的灵性练习，这背后有何形而上的目标？我的意思是，这个人 不跟其他人讨论因为如此多少会限制他人的灵性效力。请就此评论。

我们是 Q'uo 群体。我们相信已理解你的询问，我的姊妹。如果没有 请在 我们结束发言后再次发问。

在任何寻求者的里内都但愿可以全时间成为透明的，充分诚实的，充分地透露自己做的所有事情。无论如何，我们观察到这类的实体一般而言 并不关切服务他人，而是关切个人神话的倾泻。该能量并非 “我如何可以服务你们？” 而是 — “我如何揭露自我并且使我自己感觉良好？”

对于真正想要服务他人的实体，有些自然边界是显明的，一边是充分做自己、心满意足的自我；另一边是需要他人理解和接受的自我。

一个想望服务他人的实体不会聚焦在显露自我上面，而是聚焦于支持、鼓励、尊重其他-自我。获得他人的理解、接受、安慰等变得不重要。唯一重要的是去接纳、钟爱、安慰另一个人。

以这个方式，并不是该实体在诋毁自己，或寻求不诚实；毋宁是 该实体将注意力拉离自我，把注意力对焦到其他自我，于是该服务他人的实体可以专注倾听，无须将自我带入方程式中。

如果自我没有被带入方程式，那么随着自然过程的推进，那些对自我真实的东西，又不会成为他人绊脚石，将分享给他人。

而那些对自我是真实的，但构成他人的绊脚石，就不会分享出去。两种方式都在爱当中完成。

我可否进一步回答你，我的姊妹？我们是 Q'uo 群体。

L：我想你理解我的问题，但我不认为自己理解你的答案。你是不是说对另一个人揭露你特殊的练习，就形而上而言，对自我不会有什么伤害，但可能成为另一个自我的绊脚石，因为你把自己的偏好加诸在他人身上？或等同于显露自己的小我，接着说 “我是多么伟大啊” ？

我们相信已理解你的困惑，我的姊妹。当你感觉另一个人能够无扭曲地掌握你的灵性练习的内涵，充分地分享该练习是相当令人满意、充满爱的举动。

无论如何，许多已有灵性练习的实体获得大量的力量。在简单讨论灵性练习的背后蕴含可观额度的力量，这股力量通常和询问者的基本设定并不一致。结果是，充分地讨论你的练习不会带来帮助，甚至无法让对方

理解。

在这些情况中，当你觉察自我和他人之间欠缺一致性，我们建议你逐步执行自我和他人之间的能量交换；同时你限制这场讨论在对方可以理解，不会成为艰难挑战，的范围内。

再者，就根本的能量角度来说，当你们两者之间欠缺一致性，也就是说其中一方在比较大的安培数 (amperage) 中运转，另一方的安培数较小；请前者缜密地思考，使用适当的安培数聚焦在其他自我上头，找到各种方式去支持和鼓励对方询问灵性练习的过程；找到你和他之间的共同元素，从而给予对方充足力道的能量，同时对方感到舒适和有益。

是否有进一步的询问，我的姊妹？

L：这次我理解的程度好多了。我确实没有任何进一步的询问。Q'uo，感谢你们。

我们也感谢你，我的姊妹。和你们全体相处是多么欢喜啊！我们感谢 L 实体。能够参与你们的冥想，同时在你已创造的华美、神圣的宏伟建筑中 得以成为其中朴素的一部分，这是 我们很大的荣幸和喜乐。

你们一起创造的能量圆穹直达天际，真是美极了。

在太一无限造物者的爱与光中，我们离开你们，一如我们找到你们。而我，Hatonn，感谢这次成为 Q'uo 的声音。

Adonai.

原注

[1] L 是在家带小孩的妈妈，她感觉自己没有权利把丈夫辛苦赚的钱任意赠送。

[2] 圣雄甘地 (Mahatma Gandhi)，他的名字是莫汉达斯 (Mohandas)。

[3] 马丁路德-金恩 (Martin Luther King, Jr.)

Dedicated to a great man, RFK.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

爱与光图书馆选集 第 12 辑

Q'uo 文集 第 12-1 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之六

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 6

Copyright 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

有心人若渴望阅读 100%纯粹的外星/高灵传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

1992 年 4 月 9 日

(这个集会之前进行一段时间的调频和冥想)

Q'uo: 我们是你们所知晓的 Q'uo 群体。在太一无限造物主的爱与光中问候及祝福每一个人。假如亚伦和芭芭拉已经充分准备好了, 我们可以开始享受这个集会。有机会和你们每个人分享我们的想法, 透过芭芭拉和实体们一起工作, 我们深深地喜悦。因为我们喜欢让亚伦先开始, 此时在这个美丽的寻求圈中, 我们乐意表达我们的喜悦, 暂时在爱与光中离开这个器皿。我们是 Q'uo。

亚伦: 对你们全体献上我的问候与爱。我是亚伦。在这房间内不只有没显现的灵体, 更包含所有的灵体, 灵性的能量看起来非常美好。芭芭拉内在正充满着高频率振动的喜悦, 这个流经她的能量依旧非常明亮。以这种方式和我的兄弟/姐妹 Q'uo 分享这场对话, 是极大的喜悦。

上次我们是以更频繁的来回的对话方式做尝试, 而不是我们其中一个人长篇大论。假如 Q'uo 和卡拉同意, 我想要建议我们不再独白, 而是在我们之间做一场更流畅的对谈。这方面的对谈将不会有困难。当 Q'uo 想说话时我将会知道, 会短暂地暂停, 而当我想说时, Q'uo 也将会知道。

今晚关于问题或是传讯的内容还没有决定, 决定方向不是我的专长; 但是我想提供和我所谈的内容有关的建议, 至少在某种程度上是关于服务的本质, 以及人们所产生的误解。这个误解造成在服务上的扭曲, 而且引起了恐惧。对于这个建议, 听听你们的意见, 这里我将先暂停。这就是全部。

(当亚伦的建议被考虑时先暂停。)

你们对于服务的这种观念是不必要的。我感到这件事情和你们全体有关, 然而我不希望强加我的观念在你们身上。有没有你们想要探讨完全不同领域的问题呢?

卡拉: 为什么我们不利用这个机会, 在服务上形成小组问题呢? 关于服务, 我们最纳闷的是什么呢? 我最常注意的事情是人们问我, 身为有缺点的人类, 当他们尚未学会如何爱自己时, 如何对其他人服务呢? 以至于他们能够怜悯他们自己, 因此能够怜悯其他人。

所以, 关于服务, 我的第一个问题是“如何能够鼓励人们看自己是有价值的人, 来对其他人提供服务呢?”

芭芭拉: 我理解卡拉的问题。对服务我有另外的不舒服感觉。我认为这大部分是存在相对于做为的问题, 但是它似乎更是一个恐惧升起的问题; 只要我进入想要服务的想法, 我已经从正在服务中的自己分离。我无法真正地解释它。假如你可以解释它, 我想要知道。我不知道如何让这事情过去。

我知道我的问题相当模糊, 但是有一种感觉, 不是强烈渴望服务, 而是紧紧抓住服务反而挡住真正的服务。

你能谈论这个扭曲吗? 我如何能通过这种扭曲呢? 我们有多少人可以做到呢?

Q'uo: 我是 Q'uo, 在爱与光中再次问候每个人。

啊, 务必在道途上,
忘却行进中的双脚,
失去对尘土的感觉,
闻不到潮湿的热气。
当你跋山涉水时, 汗水滴在尘土上,
晨曦中, 年轻而且不熟练的朝圣者,
心中惦记着兄弟姐妹,
想到他们在你的背上,
在双脚上, 在内心中, 失去感觉,
感觉此刻的负担不存在。

这是描述一个人全心全意服务的一个方式, 为了去服务, 而相信一个人必须背负重担, 一个人必须展现重要性和努力。每一步不是一个努力吗? 双脚没有灰尘和痛处吗? 内心没有充满怜悯、爱和意志的渴望吗?

关于呈现出来的重担, 这个迷信是什么呢? 关于受苦, 这是看得见的吗? 这个承载的负担是每个人所想的服务的本质吗?

让我们回到这一幕, 想想每一位实体渴望去服务的心。这颗主动的心是受到行为所认定吗? 这颗心是完全消极的, 沉睡的和无法行动吗?

或者沉睡和清醒, 做梦和行动二种行为, 都受到一种无休和永存的意识告知, 它仅仅全然地存在。

任何服务的决定开始于意识本身, 而不在做梦和行动中。这个意识被渴望之火所净化, 渴望锻鍊意识, 净化意识困惑、自贬或是自大的情绪, 使一个人既没有充满无价值感, 也没有被自大所喂养, 而仅仅是, 如同万物之父; 仅仅是, 如同万物的滋养者; 仅仅且完全是; 如同爱的灵性, 它是一切万有的本质。

一个人服务是因为具有特定的本质。假如那个本质是不纯净的, 那么服务将会不纯净。假如本质没有被规范和被引导, 那么服务将会不受到规范和引导。假如意识选择扭曲自己的负面方式, 那么它的服务将会展现自己在操控和控制其他人。假如净化的意识已经朝着爱被净化了, 没有任何的阻碍或限制, 如此一个人的服务将会难以形容。

无论行动是什么, 服务的本质将会在存在性之内持续下去, 并告知服务。
没有人能够免于服务, 不管任何人。

思考这个观点可以开始不去强调想要服务的观念，因为那个渴望是在事实之后。此时我们转移这个能量到亚伦。我们是你们熟知的 Q'uo。

亚伦：这是亚伦。Q'uo 谈到关于无价值感和骄傲。这二者都是小我(ego)的显示。我建议以不同的方式考虑服务的有益之处，不是当作一个被勉强给予的服务，甚至是一个渴望给予的服务，而是一项礼物。

我深深地知道没有一种喜悦比得上服务的喜悦。服务中原有的喜悦部分是自我的空无，这是当一个人为了服务而真正地走出了自己时会达到的境界。

你们如此多的痛苦是来自于一个坚固自我的幻象。没有这个幻象，小我和骄傲不会存在。没有无价值感。没有紧紧抓取不放。

服务确实是你们超越小我的道路，因为当你走在服务的道路上时，你不断地看见幻象的自我如何浮现，当你困在恐惧中时，看见几乎是坚固的小我。

你所看到的是存在事实的一个放大。我们已经详细地谈论过，相信去年当我们在这里时，我们讨论过一些。假如你提供 99% 的纯然服务和 1% 带有小我不纯净的服务，你觉察到的不是这 99% 而是这 1% 的比例，对于这个觉察你谴责自己。你如此的健忘，这是一个人类所提供的服务。灵性是无限的，但是人类真的有其限制。因此，关注在由小我所指使的微小比例服务，而不是关注在较大比例的服务——这是由服务上帝的真正向往和感觉自己与全体深层爱的连结所引导的服务，你迷失了方向。

当你进入恐惧的细微扭曲中，你开始觉得自己没有价值；或费尽心力来摆脱恐惧，你变成了骄傲。对于在这个房间内的你们，以你们的服务方式，感觉骄傲的人比无价值感的人少。你们更多人是倾向于无价值感而不是骄傲。当你能够提醒自己，服务的道路是一项礼物时，这礼物是显示小我依旧存在的一面反射镜，镜子带给你对小我有一个非常不同的观点。

在那时候，尽管偶而浮现恐惧，你能够以怜悯心，转身面对正在尽他所能去服务的这个人，而且利用服务的道路，当作是一个小我升起的连续反射，使得你可以接纳幻象而让幻象瓦解。在这房间内的人，假如你们没有被给予要求自己服务的这个催化剂，你们将不会有必须去净化自己的强烈刺激。是的，你们在这里去服务其他人；然而这个服务的美好礼物是在它的过程，你认同自我的观点，必须持续地被接纳以达到自我的瓦解和完全瓦解，直到所有分离的幻象被连根拔除。

我想对芭芭拉的问题陈述这个想法。芭芭拉谈到恐惧的升起和渴望服务，紧紧抓住服务而产生的扭曲。你能理解紧紧抓住服务是无价值感的一种显现吗？当你知道你仅仅以存在服务时，那么不再需要紧紧抓住服务了。

上个月 K 和我们分享一首非常美丽的诗，当她还是小孩子时，由她的祖母所教的一首诗。我不知道我说的是否完全正确，我回忆这些诗句是：
我是上帝照耀的地方
因为上帝和我是合一，不是二个
上帝要我安居在这里，照我本性

我不需要苦恼，没有想要，没有计划。
如果我只是感到轻松和自在，
祂将透过我实现祂的意志。

这是服务的真正本质：轻松和自在，没有想要，没有计划，只是存在和信任，当你被要求去服务时，你将会在你需要去服务之处。你不需要安排如此多的服务情境，来行使服务。藉由净化你自己的能量，藉由不断地工作你自己，藉由祈祷，藉由你不断的付出，没有紧紧抓住服务，而且藉由当你说“我需要去服务”“我需要服务，所以我能够感觉自己更好。”这是小我没有价值感的显现，你有深层的觉察。你接纳这些事情的发生。很好，非常好，但是首先要感觉自己很好，然后你想要的所有服务，将会透过你源源不绝的涌现。这真的就是这么简单。

这里我想重要的事情是内心觉察每一次“我需要”念头的升起，在这念头背后是一种无价值感，一种恐惧感。每次恐惧感升起时，第一步是保持正念，深深的觉察。第二步是接纳身为有时会感到恐惧的人类；对恐惧只是一笑置之并且和恐惧对话：“这是再一次的恐惧。恐惧进来，我已经在期待你了。”。给你自己一个拥抱，尽你所能的方式，不只是对其他人，而是对自己转换成慈爱的、敬仰上帝的、扩展爱的能量的行动。随着接纳微小的恐惧，它将不会成长为扭曲的形式。

你不必赶走恐惧。你只要认出它在那里。例如，恐惧不会妨碍你的清晰传讯，而是你和恐惧的关系妨碍传讯。假如你想以任何方式去服务其他人——在厨房提供食物服务，在无家可归的收容所工作，谘商别人或者任何你可以选择的服务方式——不需要根除恐惧，而是认出恐惧，怜悯有时感到恐惧的这个人，这种方式会改变你和恐惧的关系。

直到你改变你自己和恐惧的关系，否则你无法明确地服务其他人，因为你总是会大量地处在其他或她的恐惧评断中，以及处在恐惧在其他方面所产生的扭曲中。只要你内心不与恐惧为友，总是会有“他服务”和“他是被服务”的观念。

当你可以和恐惧为友，因此对待恐惧和其他人身上所有恐惧的扭曲现象如朋友时，你移除了自我和其他人的分离。然后将不会再有“仆人”和“被服务”的观念。这二者都是仆人而且都是被服务的人。

当你提供食物服务他人时，你想这不是他们在服务你吗？“我是仆人。”这是骄傲的扭曲观念。再次地，这个观念产生了分离感，如此的分离感无法服务任何人。当我提供你食物，而你提供我机会去提供你食物，我为能做这件事感谢你。你是真的送我一个礼物。

此刻，我提供你们想法，能有机会和你们全体说话，以聆听和敞开的内心专注于我的思想中，你们服务了我，我无法表达心中深深的感激。因为当你们聆听我说话时，使我对净化这些思想更加有责任，因而扩展我和有助于我成长。

所以，我请求你们在脑海中移除被服务和服务的二元性，并且仔细看看恐惧升起所伴随不舒服的感觉，更加清楚地看看恐惧的本质是什么。真正去理解恐惧不会在你的服务上创造扭曲，而是你和恐惧的关系创造

了那个扭曲。

我感觉 Q'uo 在这点上想要谈论。我还想说更多，但是我更喜欢交给我的兄弟/姐妹来评论，让我们来回的进行对话。这就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo 群体。再次在爱与光中问候每一个人，并且为短暂的暂停道歉，我们和我们的朋友亚伦正在协商。

我们希望每个人已经听到关于渴望的这些话语，因为被净化的渴望是不带有恐惧的特征，是没有分离也不会创造分离。记得这位智慧的实体说过的二件事情：服务的道路是一项礼物。服务的道路是一个反射。

让我们从一个稍微不同的观点；从一系列稍微不同的意见看看这些论述。这些论述值得一次次地仔细思量。

服务的道路是一项礼物。什么是道路呢？是你所走的这条道路呢？或者是这道路就是你呢？你是这道路和礼物吗？你是经由你的本质服务和被服务吗？因为假如你属于爱，假如你拥有觉察自身的意识，这难道不是你所能胜任的唯一没有扭曲的交易吗？给予和接受伟大的慈爱服务。

你能想象自己是完美的、永恒的、完整且完美，然而却是转变的一个礼物吗？这自我当作是一个动词？只有那些看自我不只是在圣地上，而是他们就是圣地的人，才能够从称为“他”，“她”；“它”的名词转变成及物动词～连接爱与爱的动词；动词在主词和受词间如同催化剂，因为动词知道主词和受词是合一。假如主词是自我，而受词是其他自我，那么主词是爱/受词是爱。

一个是这道路的人和一个人知道自己是神圣的人，明瞭自我和其他自我以及一切万有存在于爱的土地上；爱对爱说话，服务和被服务，爱与被爱。当扭曲被释放时，当恐惧变得较不需要时；当这个过程逐渐发生时，自我变成了道路、礼物，而那个仆人最终是透明的以爱的流动穿越自我，不再从自我发起，流向自我而不再停留，因为爱的流动如同无止尽的海洋。

服务的道路是一个反射。这是一体二面的叙述，以致于一个人可以理解一个被服务的人，如同是一个服务的人。我们不会反覆讨论这个观点，只是希望每个人仔细思考。你对其他人是一个反射，如同其他人对你反射你自己。我的朋友，你对其他人将反射出什么呢？你的镜子透明吗？你是爱吗？你可以让爱流经你，而且让你对其他人展现的影像反射出清晰、透明和闪耀着真理之光吗？这道光是超越你，但只能够流过我。

我们请求你们仔细考虑第二种叙述，当作是第一种叙述的必然结果，因为这个观点确实加深和增加理解以及撷取到了自我是爱的仆人的本质；因此，当被服务时是在服务、在服务时是被服务。

此时我们将再一次地移动到熟知的亚伦和芭芭拉，我们愉快地聆听、学习和享受亚伦的观点。

一如往常，我们请求每一个人明瞭我们提供的观点。我们没有超越你们的权威。要知道我们是你们的朋

友，或许是你们的老师，而不是那些要求你放弃任何辨识能力的人。因为你们知道什么是真理。假如你们不是透过这些方法聆听，我们请求你放下，而且没有第二个想法继续前进，因为我们将不会成为你面前的一颗绊脚石。

我们离开这个器皿，我们是 Q'uo 群体。

亚伦：我们发现和我的 Q'uo 兄弟/姐妹以这种方式分享是很大的喜悦。我想要看看在服务上的一个扭曲观念，而这是芭芭拉和卡拉俩人与生俱来的问题。在你们人类形式中，非常容易丧失你们正在做什么的想法。对人类而言这是自然的，人类并不完美也不期待成为完美。这里我不是要纵容不成熟的选择，而只是请求你们，对有时不明智的这个人，拥有怜悯心。

有时，你们许多人对于服务的意义有执着的观念，小我执着于服务的类型或是其他类型，你们忘得如此快，如 Q'uo 刚刚已解释，服务是存在的一种类型而不是做事。当你完全让你自己成为澄澈透明，让光和纯净的能量穿越你～同时进入你体内和流出你体外，给予能量和接受能量～然后你就是服务。你并非正在服务，你就是服务。

当芭芭拉叙述她的问题时，她的脑海中有一种扭曲。让我举例说明。在星期三晚上，她有一场传讯集会。她的家人在下午五点半到家。他们饿了。他们有事情要告诉她与她分享。她觉得必须要让他们吃饱而且清理厨房，随后去坐下来冥想为传讯集会作准备。

事实上，她几乎从未对他们发怒，而是有时她感到没有耐心，虽然她没有表现出没有耐心。她有一种希望他们晚餐吃快一点的感觉，希望赶快洗好碗盘，等等。假如她进入冥想中，而她的小儿子走进来和她分享作业，她看着表并且觉察出内心的想法：“半小时后一屋子的人将出现在这里，而且我需要冥想。带着你的功课滚出这里！”

现在，她并没有说出内心的想法。她让儿子坐在腿上而且看着他，但是她正感受到那个没耐心。然后她对自己感到生气，心中喃喃自语：“我正在这里服务谁呢？我是否忽视了我的家人而去服务别人吗？”

当她能够释放她的恐惧时；当她能够感觉对正在恐惧的这个人产生怜悯心时，她已经学会允许那恐惧不要变成坚固，然而，不论她正坐着冥想，或是正在洗盘子，或是抱着坐在她腿上的儿子并且欣赏他的作业，这些变得一点都不重要。这些全部都是冥想，因为在那当下，她洗盘子或是抱小孩时，她是服务；她是爱。什么能比得上抱小孩在腿上而且给他爱是为传讯所做的更好准备呢？但是恐惧的声音扭曲了服务，说道：“我必须安静下来做准备”，因为她知道跟随内心的冲动会伤害孩子，于是浮现了自我谴责。

很值得你花时间去检视自己行为表现的方式。没有一位第三密度的人能免于这个历程。不论你是多么的有觉察，它有时会逮住你。

服务的意义是什么呢？一位朋友分享他带领一场大型工作坊的故事，一位女士她整个周末喋喋不休地谈论着她的 8、9 位小孩，一直在讲这些小孩对她的各种要求，直到周末结束前，她大声点说：“喔！我想要服务！我能够如何的服务呢？”

在那个团体中，许多人谈论到和无家可归的人、AIDS患者，或罹患其他疾病的人等等一起工作的经验。而有位男士 S，转身对着那位女士说：“你想要服务吗？清晨起床，煎个培根和蛋，服务你的家人吧。”什么是服务呢？

它不是一件行为，而是一种存在，一种态度，一种以爱靠近世界和自己的方法。

此刻，我知道这些是激励人心的话语；实际上做到服务比谈论服务要困难许多。每次你掉入这种陷阱——误认服务是特定种类的行为，并且看见你自己执着于那个行为时，我建议不要苛责地看着已做出不熟练选择的这个人，而是你发现了对这个人的接纳。紧抓着这个或那个特殊方法的服务，其背后的意含是什么呢？你能在这里看见恐惧的层面吗？当你让爱的自我接纳代替恐惧时，然后你就会再次地变成了爱和服务，服务所有的存有们。

我们已详细地谈论关于负面和正面极化，如同服务自我和服务他人。当自我和其他人之间没有扭曲时，然后服务不再发生扭曲。你觉察到当你服务其他人时，你无可避免地服务你自己，因为没有自我或其他人。确实，甚至你认为正在服务自我的一个负面极化存有，毫无如此意图的实体，他真的在服务他人，因为在自我和其他人之间是没有分别的。

因此，这不同之处与其说是服务的方向，不如说是意图。当有服务自我的意图时，是因为有恐惧、贪婪、需求和紧紧抓取的存在。然而，这个区别变成了是去服务恐惧以及坚固自我的意图——这源于恐惧，相对于服务爱以及深层连结的意图——这源于爱。

或许这个区别能帮助你澄清移动能量的方向。当你一想到服务自我和服务他人方面时，整个方向变成是扭曲了，因为你们那些带着强烈正面极化认为在服务他人的人，当你们感觉自己接受来自他人的服务时，会发现自己是不舒服的。

因为我听到非常愉快的想法来自我的兄弟/姐妹，此时我想要请求 Q'uo 谈话。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo，在爱与光中，透过这个器皿我们再次问候你们。在这个工作上，我们和提供服务的概念奋斗了许久。明显地，在我们观念里，这是一个关于服务本身和服务太一无限造物主更容易误导的语词。因此，让我们看看我们对我们自己说了什么，让我们看看我们觉得造物主可能对自己说什么。

造物主会说“我应该；我需要；我必须；我渴望吗？”或是造物主会说“我创造而且这是美好的呢？”

在犹太人的神话和文化体系中，以何种最高形式来称呼造物主的名字？最高形式不就是“我是”（I Am）或“我是我所是”（I Am that I Am）吗？[1]或许是“我总是在变成的状态”（I Am always becoming）呢？[2]

在这个整体的寻求圈内，我们对每个人个别地谈话，因为你们每个人拥有一个自己特别且独特的宇宙。它是你的宇宙，你的造物，而你是共同创造者。没有

一个人创造这个宇宙，而是你。它是你的造物而且是天父的造物。在内在被创造、了解、和感知的所有造物中，不论是存有或是存有的反射，都是你的造物。你的造物不同于其他的造物，所有你感觉的身之外物确实是发生在你之内。

我们谈到镜子。然而，你知道吗？事实上你的眼睛所见，耳朵所听和所有获得的信息同时也是幻象吗？你知道吗？在你觉察到思考、感知和理解每一个感官印象之前，透过你的意识思考被过滤的感官印象已经覆上许多评断的罩纱，它们事实上已经是神话和传说。你经验到的幻象深度是无限的。你将不会知道这个幻象之内的任何事物。你可以有我们的允许来停止尝试。[3]

你正在变为。你正在创造。

没有“必须”

没有“应该”

没有“想要”

没有“渴望”

什么是你真正的本质？假如你是太一无限造物主的一个造物，对于那些感觉造物主是爱的人而言，答案是你是由爱所组成的一个造物。我们是在一个以你自己为中心的方式对你谈话，虽然在这个团体中你是与全体在一起的一员。你是爱，而且你正在变为，你正在创造。在这个灿烂的光辉、存在性最确切的迹象中安息。

这是你的投胎转世。这是你的存在、意识经验。这是你测试自己本质的机会。当你测试这个本质，内心想着“我需要；我应该；我想要”时，请停止宁可对自己说“我创造”。然后看看是否你认为造物是美好的！因为你内在的造物主将会说“它是美好的”。不管这个无限深层幻象中所有显现的不完美事物，假如你创造，同时可以说“它是美好的”，那么你就是在寻求和服务的神圣道路上。

此时，有没有任何简短的问题呢？

（没有进一步的问题。）

Q'uo：我是 Q'uo，当我们看此时没有想说的问题时，我们想请亚伦结束这个集会。能有愉悦的机会去分享这个教导、这个服务，表达我们深深的感激，而我的朋友们，藉由能够和你们每个人的希望、祈祷和信心的振动交融，体验最最深刻被服务。你们是多么的美丽！你们坚定且坚持地凝视着真善美，是多么激励人心！

在造物主的爱和光中我们现在离开这个器皿，转移这个能量回到芭芭拉和亚伦身上。此时我们向你们告别。我们是 Q'uo 群体。Adonai

Aaron：这是亚伦。你们那些有志于继续服务的人，我提供一点家庭作业。在夜幕低垂和晨曦来临时，非常仔细地观看你自己。服务不只是做一件大事，另一方面是做微小的事：对另一个人微笑，清洗碗盘或是玻璃，抚摸一只讨爱、可爱的猫。

小心地看你自己。看着内心任何“我应该”念头的浮现。开始辨别“我应该”——透过意志和决定的第三脉轮展现，和“我是”（“I Am”）——透过敞开内心，爱的展现[4]。你自己愈是能够深深地觉察这些模式，

习惯性的模式愈少会控制你。你是如此习惯于只是做出反应，如此深深地形成你反应的模式，要非常小心去打破这些反应。象是咬指甲、抓痒、拉头发的习惯，或是当一个人紧张时，所能做出的任何行为。为了改变这个模式，一个人必须开始观察神经质的现象。改变从“我应该”的模式进入到开启内心，一个人需要观察分离的升起，分离让一个人从开启的内心回到第三脉轮，而逼使一个人回到“我应该”的方向。

所以，只是观看这个历程，而不要批判。这样的移动没有什么不好。当你对这个历程有更多的觉察时，你的反应更自在～只是观察，回到了“我应该”，回到了分离状态。对于这个暂时地进入恐惧的人，你经由慈爱的接纳和怜悯心，而回到了让内心再度开启的状态。

我爱你们全体，能有机会做这个分享充满了喜悦。在教导、学习和分享上，我感谢卡拉和 Q'uo 群体让我加入他们。我建议我们以静默一会儿的方式，表达对每个人和上帝让我们聚在一起的喜悦和感激。这就是全部。

原注

[1]圣经，出埃及记 3:14。

[2]JHVH，亚威或耶和華是一个神秘的名字，根据推测是在西乃山上赠予摩西。对这无法发音的名字，Q'uo 认为它的定义是由神学家对 JHVH 所做的一些翻译。

[3]Q'uo 比喻地且轻松地愉快地使用“我们的允许”表达。

[4]亚伦提到脉轮或能量体的光芒。在我们的一生中，这个身体贯穿肉体。中国人称这个身体是电气体。针灸是根据这个身体的工作。脉轮是能量集中的点，从脊椎的底部到头顶运转。有七道光光是彩虹的颜色。从红色到紫色。红色是第一道光，和生存及性有关。橙色光芒和个人关系有关。黄色光芒和个人对团体的关系有关，例如你的家庭和工作环境。绿色光芒是心轮，而且和无条件的爱有关。蓝色光芒是沟通和接纳的脉轮。靛蓝色光芒是在觉察上工作的脉轮。紫色光芒是在整体能量上的一项报告，传达结果的一种类型。

亚伦认为一个人先在黄色光芒中从运用意志和“应该”，进而移动到在绿色光芒中运用爱。

(c)2011 Translated & reviewed by Lady M.

Q'uo 文集 第 12-2 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之七

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 7
Copyright 2006 L/L Research

1992 年 4 月 10 日

(这个集会之前进行一段时间的调频和冥想)

亚伦：对你们全体献上我的问候与爱。我是亚伦。我想要从昨晚停止的地方继续开始，邀请你们以更新的方式去思考服务。服务是爱的一个表现。昨晚我们谈论关于成为服务，而不是做事服务，这些做事的方式会创造自我和其他人，服务者和被服务者的扭曲。成为服务仅仅是敞开你自己并且摆脱每一个二元性的观念。

我发现非常有趣的事情是你们那些渴望去服务的人，

如此辛苦的紧紧抓住先天属于你们的东西。并不是你必须工作来达到服务。服务对你们而言是自然的。当你们不是“成为服务”时，就有了扭曲。你的能量被扭曲导致某种分离的误解。

因此，这理想不是去渴求服务，而只要注意纯净的“成为服务”被恐惧阻塞之处。

昨晚我有谈论到意图，谈论到摆脱服务自我和服务其他人的限制性观念～这相当令人迷惑，因为服务其他人是服务自我，反之亦然～接着开始清楚地看到，服务其他人是源于一个爱的观点，而服务自我是源于恐惧的观点。[1]

当你们开始看到意图而给予爱，或是对恐惧做出反应，允许恐惧去导引你们的选择，然后就可以摆脱服务自我或是其他自我的观念，朝向纯粹的“成为服务”经验或是对恐惧反应的纯粹经验。

一旦你们离开观念而进入经验中，带着强烈正面极性的你们，将会发现“成为恐惧”的经验本身是一个充分的检查。只要允许内在升起的实相经验，你们内在的某个部分停止了，并且集中注意力，说道：“不，这不是我选择去经验能量的方式。”然后允许自己，同时去觉察恐惧以及不对恐惧做出反应，使得“成为爱”和透过爱的存在表达的服务能够显化它自己。

请记住，这里最重要的观点是在爱中成为服务，所展现的服务对你才会是自然的。当你做到这点，你并没有做任何事情；你没有创造任何事情。你只是表达你的真实本质。当那个本质以与流过你的外在正向能量充分和谐共振，你的服务能量被扩大了。霎时间，你毋庸问“我要如何做最好的服务呢？”不论服务是什么，你只是选择就在你脚上的道路，不论它们是什么。

我曾在圣诞节期间分享一个人的故事，他的名字是你们所知悉的耶稣。在那个时代，我说过我和这个存有是团体的一份子。这个存有以他的服务闻名。我想要用这个故事举例说明服务的真正意义。我们来到他的追随者所在的地方，他们盛大欢迎他并且准备一顿餐宴～以他们的标准是精心制作的一餐；以你们的标准是简单的一餐。他们给出了最好的食物。

这是一座贫穷的村庄。有一些瞧不起和害怕他的人，他们也是这村庄的一份子，但是不在一起用餐的团体中。首先他被给予了一碗食物。当他坐在那儿，手中拿着碗准备开始时，他看到孩童们坐在我们圆圈的外缘。村中的一位长者起身赶走孩童们。他对耶稣说“这个小孩是某人的儿子，而某人鄙视你的教诲。”接着对孩子说：“滚出这里！走吧！”

那一位小孩逗留徘徊着。他是一位约莫 9、10 岁的小男孩，消瘦的身躯而且身上有脓疮。这位被知晓为耶稣的存有只是起身并且走向这位男孩。男孩感到害怕，因为他被告知要离开，而这里有位陌生人正走向他。耶稣温柔地告诉他“不要害怕，我将不会伤害你。你想要食物吗？”他给了男孩那碗食物。当这位男孩在享用食物时，他要求衣服和水，并且清洗小男孩的脓疮。然后他非常直接地回到他的位子上，拿了另外一碗食物。

这里没有长篇大论提到服务。没有任何的话语，象是“你应该爱你的敌人。”没有口语的教导。他单纯地

服务。他是服务。他是爱。他给出的服务，不是给全世界，而给当时需要被喂养的一个孩子，喂养他和清洗他的脓疮。就只是这样。在我许多、许多次的转世中，我所接受的服务教导没有一个像那故事深深地触动我。

接下来，想想看服务、成为服务相对于服务其他人的真正意义是什么？当你进入寻求服务其他人时，开始认出这是一个扭曲。看到你的服务使他们成为一个被服务的人；使你分离和不平等。请理解这是对他人的一种暴力。

这是你真正选择的课程吗？你如何学习去表达成为服务，而在方法上不会产生分离呢？在这方面我们将进一步谈论。照惯例，我想要将麦克风传给 Q'uo。这就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。我们在太一无限造物主的爱与光中问候你们。

亚伦问到：“你希望在自我和其他自我，服务和被服务之间产生分裂吗？”如同一位刚开始服务的仆人，每一个人会说：“是的，我必须有人需要我的服务，所以我可以成为一位仆人。”

表面上，这个理由似乎一点都不虚假。我们自己经常感谢有机会去服务你们，只是指出你们允许我们服务，是你们对我们的服务。经由这一连串的理由，服务似乎是一个无止尽的循环。然而，一个渴望去服务的人如何迈入这个循环同时成为无限的、上升的、旋转向上的光与爱的部分，所有的服务全部在爱中而且是为了爱的缘故？

许多寻求者感到罪恶，因为他们必须花时间自己的意识内工作。也有许多的寻求者骄傲地宣称配偶、家人和所有生活的世俗面，和内在启蒙中的自我工作相比，都得排第二。

不论个人是为了净化花费时间而感到罪咎，或感到自大、精英而花时间去净化一个污浊的世界[就他们的假设]，依旧，每一位灵性老师都建议和鼓励学生花费时间去工作内在自我。

此刻，在进行意识内工作的过程，一个人为自己花费的时间算是服务自我或服务他人？

在一位学生准备开始寻求如何去服务的旅程之前，当这里产生服务的想法时，你或许可以看到这个问题本身倾向于分裂。当下的想法是“我需要做这个工作。我是自私的吗？我应该花这个时间吗？我对别人有什么好处呢？”当然，骄傲的人专注于这个内在过程，而忽略了向外凝视的怜悯心。

亚伦老师所说的耶稣的故事，展现出一位实体对他自己内在的爱已然觉醒的状态。这个实体已经完成意识内的工作。他的人格已经过锻鍊。情绪已经净化，行为反应没有傲慢的谦卑或傲慢的自大，而且（反应）似乎是自然的。

在我们观念里，对于一个毕生服务众生的实体来说，他把时间视为最珍贵的钱币或金钱，谨慎地花费它，在一生有限的时间中，总是规划一部分来工作自己的内在意识。

此时，你毫无保留的爱你自己吗？你如何能够知道

呢？请检视你过去一个小时的想法。你紧张吗？你烦躁吗？你没有耐心吗？你有任何负面的情绪吗？我们谈论的不只是一个人内在的对话，同时也包括你对其他人行为的心理反应，因为这些反应是你的素材，藉由其他自我所提供的镜子反射给你。

你想到的东西和其他人有关时，你同时想到它和自我有关，假如那是批评，那么请将批评转回到自己身上，在自我之内分析根本的原因。今天的内在意识工作素材就是：紧张、烦躁、没耐心、生气、愤怒、失望。

做个预约，让它们全体去看内在的医生。分析和检查这些反应。让它们深入自我发现它们的根和家。然后以你的怜悯心、爱以及自我经由自我所赎回的宽恕，连结那个家。

你觉得无限太一会保留每个人的分数，拥有井然有序的帐本而且无法宽恕他人吗？

我们不相信你会如此认为，否则你不会试图去服务。因此，我们请求你以相同的热情、强度及敬意去做这个工作，如同你为其他自我所做的工作。因为工作自我和工作其他自我都是代表无限太一进行的工作，祂的名字是爱。

致力于提高自己的意识即是礼敬无限造物主。扩展爱的存在性和意识去感知其他自我，是为了成为清晰和透明的扩展，在显化上，经由这个过程，造物主的双手可以真正地触及其他人灵。在心智内，单纯地不去分别这二项活动，而是二者并存，如同钱币的一体二面。那个钱币就是服务。

此时，我们想将这个寻求圈的能量转回给亚伦。在爱与光中，我们离开这个器皿。我们是你们熟知的 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。还有另外一种分裂的状态与我想谈的误解。你认为那些带爱给其他人的人，就是服务其他人的人。那些“是服务”的人，特质是温柔、耐心和宽宏大量。你认为那些以某些方式引起其他人痛苦的人；那些侵犯其他人的人是贪婪或自大，就是没有服务其他人的人。我想要进一步探讨这个议题。

你们大部分的人已经听我说过，我们全都是光的存有，甚至是那些显现出很少光的人；甚至是那些非常负面极化的人，以及在自我的意识层面，肯定他们的渴望是去服务负面性的人。在某个层面上，甚至是那些倚靠他人的恐惧和痛苦壮大的实体，全都是光的仆人。最好跨越二元性一善与恶有着鲜明对比；爱的仆人对抗拒爱的人。

你们有些人已经听我说过关于一位灵性老师葛吉夫的简短故事，在他的社区有一位非常令人讨厌的男人。他没有做好份内的事。他对其他人说话粗鲁。他自大和骄傲。他的身体甚至闻起来是恶臭的，而他也没有照顾他的身体。没有人希望他的存在。社区内的其他人是在彼此伟大的协议中，除了这一位令人讨厌的人，每件事情都平顺的运转。

他厌倦了人们对待他的方式，有一天他打包行李而离开了。葛吉夫追赶着他而且要求他回来。当然这个男人拒绝了。然而葛吉夫付薪水请他回来。社区的人们对这个举动吓坏了，对葛吉夫说：“你怎么可以付薪

水让他回来呢？我们最好摆脱他。”

葛吉夫说“他是面包发酵的酵母。没有了怜悯心的催化剂，你如何学习怜悯心呢？没有了毫无批判的催化剂，你如何学习毫无批判呢？”

就算，这些是负向极化的实体们。这些是恐惧和其他痛苦中成长的人们。这些是困在深深误解中的存有们，然而，甚至于他们的负面极化和误解是一个服务。没有如此的催化剂你如何学习呢？

当你开始理解如此的误解和负面性是服务光的另一种方式时，就会开始以不同的视野看待如此的个体。虽然对某些人而言，服务光是确切的事，但是对于他们大部分的人而言，服务光不是他们的意图。意图是服务光的人，没有人会愿意对其他人用引起伤害和痛苦来达到服务。所以这并非他们的意图；然而，他们给你在学习上需要的催化剂，他们真的服务了光。

当你可以开始欣然接受这种人时，超越你对他们的批判，对他们敞开心房，对他们的误解所引起的痛苦，感谢他们以这种方式给你需要的催化剂。然后，在恐惧和负面情绪自内心升起时的时刻，你可以为你自己做相同的事情。我已经谈论过反面的观点，达到没有自我批判，是学习没有批判其他人的方式。我仅是提供钱币相反面向的观点。

当你在服务他人时，观看恐惧或是任何负面形式的浮现，假如你可以提醒自己，如同我刚才分享的故事，接纳内在的恐惧，当作是一个催化剂，藉由你清楚的观察它，藉由你的觉察和接纳，催化剂会从黑暗被转化到光明，然后，你会发现甚至是内在所谓的负面情绪，都可以引发纯净的行为、言语和思想。恐惧变成怜悯心的催化剂。憎恨和憎恨背后的恐惧，可以清楚的理解它们的本质：它们不是你内在的部份，而是发生的特殊情况所导致恐惧的反应。知晓你内在的恐惧，恐惧变成净化能量的一条道路，使你面对正在恐惧的人，面对这方面的反应，你会变得比以前更加慈爱、清晰和纯净。

如此做需要深深的觉察，持续觉察连结和分离、恐惧和爱穿越你；注意每一个升起的反应；开始切割这个反应成为细微的部份，看看你的反应并非突然间变成害怕；你的反应并非突然间变成忌妒；这是你被旧有的心智模式制约的过程。任何时候你选择以觉察和爱来面对，你就可以打破旧有的模式而做出新模式的选择。

选择、责任是服务的关键。在恐惧反应下行动的人，行动会呈现出我们所说的服务自己，而且带着伤害他人的意图，这个人不仅否定他的责任以及做选择的能力，同时也害怕责任和选择。

经验深层恐惧，看着恐惧模式升起的人，接着做出爱的选择时，就摆脱了制约模式，因此能够做出熟练的选择。你愈是看见内在没有批判，愈是觉察出你可以拥有选择的时刻：“这里我能够以制约的心智和恐惧的旧有模式行动。”或是“这里我能够以觉察的模式来行动，在制约的心智逼迫我时，选择对这个逼迫说不，达到信任和迈入一个新的方向。”

此刻，我想以这个想法做一个非常真正、实际的运

用。你们全部都是渴望服务的存有们。你们全都是渴望对全体给予爱和不伤害全体的存有们，然而，你们不断发现内在旧有制约的心智模式导致了恐惧、自我怨恨、否定、贪婪、忌妒和愤怒的升起。

每一个不舒服情绪的浮现是一个礼物，虽然这种情绪有可能伤害其他人；它是一个去观察你内在旧有模式的机会，而且也是一个练习的机会。这需要你一遍一遍又一遍的练习。这就是为什么你被给予一遍一遍又一遍的机会。当你和内在的这些模式工作时，知道某些反应是被别人的负面能量所引起，它给你去超越负面及正面二元化的一个机会，甚至是开始看到在别人身上负面能量以及你内在负面能量的礼物，当作是一个学习的催化剂；而内心进入更深层没有批判，怜悯和爱中。

这是身为人类的奇妙之处。你们在这里有这个情绪体是有原因的。甚至你们不必摆脱负面情绪，反而是利用它当作是转变的过程，藉此，憎恨和恐惧变成爱的催化剂，贪婪变成慷慨的催化剂，等等。当你真正理解时，你的内在将不会有如此多的负面恐惧。当你与恐惧和平共处时，你可以真正回答 Q'uo 的问题：「是的，在过去一小时中，我发现没有不喜欢自己，我真正的爱我自己，如同我的朋友卡拉喜欢说的，包容所有的缺点。」我想要传麦克风给 Q'uo，这里我的兄弟/姐妹是否要增加任何的问题，假如没有，我们想知道是否有特殊的问题我们可以回答。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo 在爱与光中再次问候每个人。对于服务其他人与第三密度课程的这个测验，我们附带的说明是一个简单的建议，这是这个器皿第一次从 R 实体那儿所听到，总结为二句话，：飞得更高！飞得更高！

亚伦和我们已经在移除二元性的观念做冗长的讨论，这是仔细的、小心的和微妙的工作，以此来平衡负面与正面的印象和观念。对这种仔细、分析的方法当作是一个平衡，我们认为经验的观念如同是一个球体，一颗球。这个器皿称这种球是“麻烦的气泡”。当一颗麻烦的气泡飞向你时，输掉这场比赛的方法是抓住它并且随着重量掉落下来。赢得这场比赛的方法是在喜悦、赞美、感恩中飞跃它。当这颗气泡和喜悦、赞美和感恩之海相遇时，它只会发出砰的一声爆裂。总是会有另一颗麻烦气泡，另一个等待解决的难题，另一处在道路上隆起的地面。以热情和喜悦飞跃他们。如果这是另一个自我，一个明显惹人厌的家伙，请立即成为那个实体，并且像那个实体般，经验所有它的忧伤。然而，像那个实体般，在祈祷和感恩中，为喜悦而飞跃。你并未违反自由意志，因为你正在玩一场游戏；但是在这场游戏中，你让你的心智成为你恐惧的事物，接着在喜悦中感恩和祈祷。

飞的更高吧！当一个人成为这个器皿所说，以及如同我们信任你们将很快成为“丰满的豆荚”（生气蓬勃）时，这是最佳的完成作品。而不是像多云的、浅蓝灰色的天空，使你感到无言和沉思。然而，对于无止尽重复的分析，理解和接纳的经验，这个技巧带来一种愉悦和充满活力的转变。从当下经验到当下接纳，纯然的信心是盲目的一跃。当纯然的信心确实地你的能力范围之内时，唯有选择这个选项。

我们感觉能量减弱了，因此将离开你们。容我们和亚伦一起说你们的陪伴是如何的令人感到愉快，我们的能量和你们的能量融合在一起是何等的兴奋，因为我们全体时时刻刻进入无止尽和永恒的爱中。

感谢你们让我们分享观念，一如以往，提醒每个人我们不是终极的权威。在太一无限造物主爱与光的祝福与平静中，我们离开你们。Adonai。我们是你们所熟知的 Q'uo 原则。

亚伦：我只想要做一个简短的评论，因为我问是否有问题时，而 Q'uo 做最后的陈述时，在芭芭拉内在的某处传来一些痛苦的哭泣讯息，说着：“是的，所有的想法都非常好，但是我如何做到呢？”深深痛苦的一刻～这是身为人类的礼物。痛苦不会消失。它是一个催化剂，挑战你们不断纯化你们的本质，理解它将成为完美；当你们在人类的转世过程中，你们将永远不会成为恒常纯净的服务并且毫无错误。

然而，每一刻专注的关心和爱，带领你们更接近“成为服务”的美好理想。在心智和肉体经验内，每一刻注意内在恐惧的升起，带给你们更接近每件事物没有批判的纯然接纳，不是我的或是你们的，而是我们全体。你们在这里尽己所能学习、练习以及表达无条件的爱，。

今天，能有这个机会和你们分享，我真的感谢你们。对你们全体献上我的爱。这就是全部。

原注

[1]关于服务自我和服务其他人这二个取向，当从他们本质是合一的观点看待时，也许较少混淆而且更容易理解；然而，每个对寻求者有用的客观选择讨论上，这二个取向可以从每个人身上正确地辨认出来。星际联邦传讯例如 Q'uo 群体，和亚伦，是朝向服务他人的方向，这是他们的教导所讨论的内容。

(c)2011 Translated & reviewed by Lady M.

Q'uo 文集 第 12-3 篇: 力量和女性

Copyright 2010 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编,可能包含一些扭曲!

是故,有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2009 年十一月 21 日

Jim 朗诵：这个傍晚的问题来自 S：“在我们的文化中，从孩童期开始，人们通常不鼓励女人取得和使用力量。请你们对我们谈论力量的最恰当用途，同时包括保护自我和服务他人；更明确地，请针对寻求活出一的法则的女人来说。”

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

今天傍晚，在祂的服务中 我们来到你们这儿。我们刚才很享受聆听你们的讨论，现在至为快乐和荣幸地加入你们的寻求圈，谈论关于力量(power)的主体，特别是女性原则的力量。

在我们演说之前，无论如何，首先，一如往常，请求你每个人在聆听或阅读这些话语时，运用你的辨别力和鉴赏力；选取那些你觉得好的想法，允许其他部分消散。如此 我们感觉可以自由地分享这些谦卑的意见，无须担心会冒犯你们的自由意志，或打断你们灵性寻求的韵律。我们感谢你们的这份考量。

在进入正确使用力量的问题之前，或许考量力量这个概念是有益的。你们在物质界的生活，物理力量的概念是简单的：手臂的气力，操作工具的能力，锯木板、鎚钉子的能力，举起重物的气力，单纯的肌肉力量。

在形而上世界中，仍然保持刚才谈论力量的各种含义。然而，铁鎚变成焦点的鎚子；长剑是意图之剑；重量是渴望的重量；所以形而上的力量是人格聚焦和受锻鍊的能力，该力量用于设定和保持意图 以进行意识内的工作。

在这两个力量的类型或定义之间，还有一种情感的力量，它和一个人想要服务的意图有关，不管是为自我或其他人。这不是一种纯粹或清晰的力量类型，毋宁是反映出他所在社会或文化的主流价值观。因此，那些想要在这个世界成为位高权重的人培养个人力量，他们找到各种方式去影响他人，找到各种方式去操控他人；他们找到方法去完成自己选择的目标。这类目标的形而上或道德(ethical)*价值总是相当混杂的，这就是我们把这种主观的力量另外分类的原因。

(译注:推荐在线课程—

<http://tinyurl.com/3sre56u>)

一般来说，当人们想到力量，他们不会想到肉体的气力，也不会想到形而上的气力，而是一种有些沾黏的、相当复杂的政治和经济力量，该力量意味着影响力，意味着将一己的意志逼迫他人的能力。

当我们谈论正确使用力量时，我们清楚地表明 我们不是谈论世间的能力— 在经济和政治大厅中发挥影响的能力。

毋宁，我们要说的是服务自我对比服务他人之极性效力。

政经力量和形而上力量有稍微沾上边的关连，然而，当一个人更深入地探索力量的真实本质，形而上而言，这方面的讨论会瓦解，因为世间力量在极性上是如此地混杂。

现在，让我们谈论第三密度，选择的密度，大猿猴从这里开始第三密度，带着牠们的本能，穿越千年万年，数百次的转世，试图成为人类。我们可以说，你们人群中有许多实体从未充分地成为人类；他们仍停留在第二密度，大猿猴的本能价值观：捍卫部族，收集资源 维持部族的生存，保护部族不受外来的威胁。

成为人类就是觉察到自己是誰；变得自我觉察，同时在自我里面看见那个受道德驱动的存有，该存有进入他脆弱的暂时之家[身体和心智]，无限和永恒浇灌在上头，于是每个自我觉察的人类都是太一无限造物者的[充分成形的]火花。

当一个实体开始觉察自我的无限范围，开始以道德选

择的可能性去感知周遭的社会环境，于是诞生一个充分运转的人类，永恒的公民已从大地的沉睡中甦醒。渐渐地，该实体开始觉察那伟大起初思维[属于无条件爱]其中的力量，那股力量创造了一切万有；那样的思维也是你可以使用的，用来创造你的宇宙、你的道路、你的真理。

形而上力量隐含在觉醒人类之中。即使是一个小孩子，都开始测试他的力量的极限，他有力量说“这是我的”，“不要”。他具备选择的力量。无限太一的计划是：随着身体成长健壮，体内的心智也随之成长，变得更加地自我觉察。藉由这个投胎计划，希望催促造物主的每一片火花面对各个选择点，让每个实体练习做一个人，选择如何去服务。

服务是无可避免的，不管一个人是多么不想要去服务，第三密度的实在本质将每一个寻求者摆放在一系列的选择点之中，询问着该寻求者：“你将如何使用力量去选择？”

那么，第三密度建构在动态的对立面上：阳性和阴性、光明和暗黑、照耀和磁吸、正面和负面。这是第三密度如此明显的特色，以致于你们社会著名的陈腔滥调说：“世界有两种人... 做这件事的人和不做这件事的人。”有些人是乐观主义者，有些人是悲观主义者；有些人喜欢煮菜，有些人不喜欢煮菜。一个接着一个的看待人性的方式，无可避免地，心智不断地区分两种存在的方式。

和天父造物的许多其他部分相比，你们的子理则选择去创造一个极度厚重的罩纱和完整的自由意志。因此，当人类试图成为更完整的人，带着清晰度和精准度去做道德选择，他没有证据显示自己的思考是正确的；面对所有明显的反面暗示，他只有内在信心去相信宇宙的确是个爱的宇宙，接着做各种选择去增强爱和扩大怜悯心，藉此发展力量去做意识内的工作。

进一步使情势更复杂的是基因改造事件，它发生在你们地球的大师周期的开端，原本可以逐渐成长进入第三密度、逐渐具备人性的大猿猴，因为一位星球守护者的基因改造实验，加速这个过程。该守护者感觉这是值得的实验，假设大猿猴的肉体和心智能力获得强化，接着那些进入的人灵就有更多的机会快速地进展。

然而，这里欠缺一个重大的觉察，那就是早期的第三密度人类得到强化的身体和心智之后，他们到底会有怎样的反应？想象那位名叫亚威的守护者的惊愕和懊悔，当他发现这些人并未寻求成为完整的人，而只是寻求保护部族，为部族收集资源，捍卫部族对抗威胁，晚期第二密度的本能觉知。

接踵而来的是一系列破坏性的帝国循环，在其中 男性原则[属于侵略、防卫、控制]创造一个又一个又一个的帝国，同时因为男性原则欠缺女性原则的告知，不知道如何从帝国移动到爱，每一个帝国都是被它自己的重量压垮，留下许多受苦的人，许多在战争和侵略中死去的人，然后剩下一些人必须重头开始，希望建造一个更平衡、可以持续发展的社会。

当人们倚靠这样的背景 以黏着的力量建造帝国，一个人可以看见女性原则会被大大地惧怕，需要被男性原则控制、踩在脚跟底下；因为女性原则可以平衡侵略和扩张，没有女性原则，男性原则真的无法生存。无

限和永恒受到女性原则的吸引，生命的海洋流向女性身体，接着从生命的海洋中延续人类种族之繁衍。

若没有女性原则的接纳和合作，男性原则就会死去。的确，从单纯物质界的观点来看，力量居住在阴性原则之中，而非阳性原则。

在一个很深沉和无意识的水平上，这是一个巨大恐惧的源头，结果它被感知为如此地强大、如此地必要；所以它一定要被改造为柔弱的、顺从的、依赖的，总是在男性原则的控制之下。此时 你们整个星球重度地倾斜倒向阳性原则，它极度地需要平衡。

我们不是简单地说女人应该有更多力量，因为我们并非述说字面意义上的男人和女人。我们说的是这两种能量充分地合作，即可创造平衡和完善的人类，以及平衡和完善的第三密度社会环境。

不只是男人需要阴性原则，女人[具备女性的生物特征]也是，男女都需要去拥护、认可、荣耀阴性原则。

当一个人试图活出一的法则，如同 S 实体先前所问，一个人试图活出一个完整的人类，充分平衡的生活，一个同时珍惜智慧和爱的生活，总是寻找那个平衡点——藉此 在每一个道德选择点中 决定去扩大和增进无条件爱。

阴性原则总是寻找各种协助、合作的方式，在和谐与韵律中移动，维护而不伤害环境，致力于改善与平衡各种关系和能量支出。

现在，一个人要如何促进他内在的合作和协助的性灵？或许，我们可以建议先从一个人对待自己的方式开始。阴性原则不是一个审判的原则，而是一个充满爱和慈悲的原则。

任何觉醒的人类首先发现自己失衡的男性能量是当感知自己犯错之际，内在评判点的启动。

当你感知自己犯错，你如何处理这件事？你是否批判自己？你会不会说：“我真是个蠢蛋！我绝对无法把这件事做对！我为自己感到丢脸！”如果你会这样反应，那就是失衡的男性方式。批判是容易的，宽恕则远为困难。

不过我们要问你，当一个小孩计算二加二等于五，这里头有需要宽恕的地方吗？我们建议重点就是更正错误，下一次计算二加二等于四就好了。

因此，开始活出一的法则就是使用你的力量去宽恕，重新开始，放掉批判的需要。当你开始宽恕自己，你获得伴随慈悲而来的力量。你知道自己曾犯错，但你开始看见自己是一个完全的人，远远大于所有过去犯的错，于是一种庄严和自重的感觉进入你里面，因为你不再以外在行为批判自己，你开始就意图和基本特质来评断自己。

当你变得自我宽恕，不管你的身体是男性或女性，在你里内觉醒的自我感知包括真实的力量，因为你知道自己有力量去谅解和宽恕。当周遭的人以各种伤害的方式侵犯你，你有力量凭靠自我宽恕的双脚站立，在灵魂的水平上凝视那些实体，并宽恕他们。因为你知道他们不知道自己在做什么。

于是你的世界开始成为自我宽恕的，接着你的力量成长，那是你爱的力量、宽恕的力量、行使耐心与谅解的力量。魔法力量的定义是任意地在意识内创造改变的力量。当你是自我宽恕的，并知晓自己是爱的器皿，于是你改变自己的意识。每一次你调频进入自我宽恕、自我尊重的感觉，你正在改变整个能量体的振动，同时你也在改变行星地球的振动。

如我们经常说的，我们愿意指出 当你们学习活得如同一个具有力量的人，正确地使用该力量，你们拥有可观的援助。你的指导系统与你同在，比你的双手或心脏离你更近。

当你开始提升意识，开始知晓你是谁——造物主的孩子，一个在爱中伸出双手的人，一个在爱中说话的人，一个在爱中表达概念的人；你开启的每一个频率都为你呼叫那些天使和内在导师。

不管他们的名字是什么，这些实体站在你的背后如同光之背景。当你越来越觉察这股助力，你可以倚靠它，请求它的帮助。确实，这个器皿每天都和天使能量一起工作，当她在浴缸的水里休息时，她祈请天使的协助。因为水是具有可观吸引力的媒介，一个人可以将爱的能量传递到水中。

当你越来越能够感觉自己的力量，那么你就有责任好好地运用该力量。我们强烈地建议你们进入静默，它是个很有益的资源，协助你每日更新、定于中心。你们将如何服务？在行星地球上，这是每个住在选择密度中的实体面临的挑战。愿你们以怀着最深的心意选择成为你自己。

此时 我们要问是否有接续这个主题的询问？我们是 Q'uo 群体。

发问者：[听不见]
[录音带第一面结束]
(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 群体，我们相信已掌握你的询问，我的弟兄，但由于这个器皿的听力有些虚弱，我们想重述你的询问，确定我们掌握它。这么做你满意吗，我的弟兄？

发问者：当然好。

我们相信你问的是：当你试图从自己最深的信仰、最深的心意去行动，许多时候，在追随内心的过程中 碰到许多阻碍、挫折、困难；你想要知道我们对这个情况会说什么。是否正确，我的弟兄？

发问者：是的。

很好，我们对于重复这个问题感到抱歉，但这个器皿的耳朵不太灵光。

我的弟兄，我们稍早曾说到第三密度如同一种学校。每一个选择是一个点，你在这个点上表达你身处灵魂精炼炉中对特定原则的理解；选择点确立之后，能量样式就如同向外和向内的浪潮。你的决策是水面上的面包，它将再次流到你面前，但不会在同样的地方。因为没有两个浪潮是相同的，而你在人生的任何两个时刻都不是相同的人。

你处在恒常的变动之流，当你遭逢一个人生课题，一个流动回来的能量样式，那就好比是一个“十分钟小考”，你真的懂了这个原则，或你只为了通过考试？所以，一次又一次，你在各个决策中碰到许多挑战和阻力，它们测试你坚定不移的能力，即使你在过去的测验中已理解基本问题。

我的弟兄，在紧急时刻，你有可能超越自我并且表现杰出；清晰和精准属于你，同时你看见万事万物如何和谐共处。然后，另一天、另一周、另一个月，例行公事，厌倦感使你失去焦点。当你[做为一条灵魂溪流]需要完成和平衡一个非常重要的人生课题，十分钟小考来得快速又猛烈，一个接着一个来。测验没有改变，问题没有改变，但它在你的灵性进化过程的不同点上头击打你，它以新颖的方式击打你，于是你开始伸展选择的强健肌肉，不只在起初的选择，还包含该选择的衍生后果。

只要你的存有或人格躯壳里面任何地方有尚未发展的光，将成为诱惑的目标，企图使你离开起初的选择；该诱惑要你怀疑自我或感觉：“没有用的，我无法继续保持下去。”或者，如果你的盔甲没有特定的情感裂缝，可能会有理性裂缝或肉体裂缝浮现出来考验你服务造物主的意图。结果是，有多少实体尝试成为完整的人，就有多少不同方式去练习扩大爱的振动频率。

有许多感到沮丧的方式，有许多分心的方式；有许多失去灵活感的方式，接着让失望变成悲痛。我的弟兄，有些时候要准确地看入抵抗是微妙的工作，但有件事是确定的，这里是第三密度，总会在爱和恐惧、光与暗、喜悦和辛酸、合一与分歧 之间存在着动力关系。然而 一旦你选择合一、耐心、宽恕、相信自己，你可以看见该选择蕴含的明亮光辉。

我们可否进一步回答你，我的弟兄，我们是 Q'uo 群体。

发问者：不用了。

我们感谢你，我的弟兄，在我们离开这个器皿和团体之前，是否有最后的询问？我们是 Q'uo 群体。

发问者：我有个询问，我知道这个问题的基础是我，但有没有可能告诉我现在面临的反对势力是完全来自内在或也有外在来源的运作？我感觉该答案可以帮助我在这条路上最佳地克服这个反对势力。

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的姊妹；我们可否问你一个问题？

发问者：可以。

我们要问你，我的姊妹，你对于这个问题的真实答案是否有相当确定的知识？

我们是 Q'uo 群体。

发问者：似乎在某个时刻想一件事，在下一个时刻想另一件事，所以我不确定。

我们是 Q'uo 群体，在这种情况下，我的姊妹，我们能谈论的东西有一定的限度。你面临的挑战有两方面：一个是存在已久的盔甲中的[自我已感知的]裂缝；另

一个是某个实体专注地使你分心，从而离开服务光的位置。因此，我们鼓励你坚定不移，带着如此真实和纯粹的爱去拥抱所有未发展的光，好让它看见造物主。

这个技巧不能是不真诚的，否则不会成功。因为一个人若因为爱必将战胜而去爱，在这份爱中有一点服务自我的元素。释放所有的恐惧，绝对遵循你所知的最高和最好的理想，同时呼叫无条件爱之无形源头，它将围绕你成为你此时的资源，我的姊妹。

在任何时间，只要你许愿我们突显你在冥想中的基本振动，我们都乐于加入你的冥想，稳定那无条件爱之潜流，这是我们的特惠和喜乐。

我们可否进一步回答你，我的姊妹，我们是 Q'uo 群体。

发问者：不了，刚才的答案给我很大的帮助。

我们是 Q'uo 群体，我们感谢你，我的姊妹。

亲爱的弟兄姊妹，今晚和你们同在，参与你们的寻求圈，真是快乐啊。我们感谢这份伟大的特惠，感谢你们共同创造的神圣空间之美。

在太一无限造物者的爱与光中，我们离开你们，一如我们找到你们。

Adonai。我们是你们知悉的 Q'uo 原则。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-4 篇：爱与光早期资料#23

Copyright 2005 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿。

<http://www.llresearch.org>

周日冥想

1974 年 3 月 17 日

(无名氏传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我是你们知悉的 Hatonn。

[麦克风位置移动。管道说：“这样听起来还是不怎么好”。]

我是 Hatonn，我是 Hatonn，我和这个器皿同在。我觉察你们的问题。我是 Hatonn，我是 Hatonn，我将调节这个器皿。

(停顿)

我是 Hatonn，我再次和这个器皿同在。我的朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。很荣幸和你们同在。能够和你们讲话总是我们很大的荣幸。我有些困难，但怀着耐心，我们将成功地建立这个通讯。

有许多事会影响这样一个通讯。透过练习，这个器皿

已学会清空他的脑袋，清理日常活动中的各种思绪；如果要缔造一个良好的通讯，这个过程是必须的。在通讯过程中，该器皿必须尽可能地维持一个全然清晰的心智。一个人可以在冥想中练习这点，他可以学会什么都不想。对于某些人，这是简单的，对于其他人，则比较困难。

有些人从事的活动或工作需要用到脑力和分析能力，他们有时候发现自己很难清理脑袋，相较于那些不那么受到脑力问题拖累的人而言；无论如何，即使是这样的人还是相当有可能学会关闭各种思绪，因着他的渴望，开始觉察我们铭印的思想。

这件事需要练习，需要多少练习量端看一个人有多容易清空自己的脑袋。有些人只需要一点点练习；其他人需要广泛的练习。这类通讯的唯一必须条件就是一个管道学会什么都不想。

这个器皿几乎已经掌握必要的技巧，可以完全关闭智力的心智[比喻性的说法]。

偶尔，他仍然有些困难做到这点，为此，我们在这些时候使用调节，帮助他专心、聚焦，因此这是一个清理心智的技巧。

遗憾的是，你们社会的特性是产生如此多的智力活动，以致于许多想要接收我们思维的实体难以接收讯息。

和你们相较，我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]生活其中的思想氛围相当地单纯。我们没有需要涉入你们关切的活动，所以我们很容易维持灵性寻求的路线。

一个人每天涉入你们地表上的活动很难维持这条路线，故我们建议每日冥想，让显意识心智安静下来，任何人只要做到这点，就有能力直接接收我们铭印的思维。

我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]铭印这些想法给所有渴望的实体。一个人要成为星际联邦的有效管道不一定得直接传导我们的想法。传导我们的想法有多种方式，我们很高兴看到各种形式的活动来承载我们的讯息，转达给那些渴望的地球人。因此，对于那些渴望有所服务的人，我们单纯建议你练习每日冥想，同时允许寻求过程中的自然进展。

[停顿]

此时，我将调节这个团体的每个成员。如果你们维持对空无的觉察，每个成员应该有可能觉察我的接触。我现在要调节每个成员。

(无名氏传讯)

你们的星球上有句谚语：“条条大路通罗马。”考量你们每个人面前的生命大道，这是非常真实的格言。许多问题是关于选择哪一条路，似乎有许多考量和许多状况，你问自己：“我将往哪而去？我将要做什么？”

不过，我的朋友，在每条路上都有功课，你在路上遭遇的东西并不代表你灵性进展的速率；毋宁是你面临事件的觉察之质量。我的朋友，每日冥想鼓励你把注

意力焦点从外在的幻象转换为内在的无限。我的朋友，当你有我刚才描述的问题，记住 透过每日冥想，你要的答案就在你的里内等待着。

在这个傍晚，我很荣幸同你们说话。我希望自己有服务到你们。我现在离开你们。

Adonai，我的朋友。Adonai vasu.

Copyright 2004 L/L Research

周一冥想

1974 年 3 月 18 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。在这个傍晚，我很荣幸和你们同在。

我和 Laitos 弟兄都在这里，我们将调节你们每一位。你们只需要渴望我们的通讯，就可以接收讯息。我们在这里服务你们。你们只要放松，允许自己什么都不想，就可以清晰地接收我们的思维。请保持耐心，因为在某些情况中 需要可观的调节。此时 我们将尝试使用另一个器皿发声。

(Carla 传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn，很荣幸和你们讲话。

地球表面上有许多的困惑。的确 能够和那些寻求的人沟通是个荣幸。你们白天看见的光是美丽与力量。你和我和所有弟兄姊妹分享这个实相。在冥想中 你们前来，不要带进你们的智力，我的朋友。放下它，它对你没有用处 只会诓骗你。

放松，冥想，如果你想望我们的服务，我们至为快活地和你同在，并以各种可能的方式帮助你。

我将试图接触另一个器皿，如果她敞开自我。

(无名氏传讯)

我是 Hatonn。

(Don 传讯)

我是 Hatonn，我再次和这个器皿同在。很荣幸可以使用那些渴望协助我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]的器皿。

我们了解要在这么短的时间接收我们的思维是困难的，在这个星球上 这不是常见的事；无论如何，我们向你们担保，任何人都能够做到。只要他渴望接收我们要给予的东西：我们对造物之真理的理解。

接收我们的思维好比学习一种新语言，然而，它是非常简单的，只要那个渴望通讯的实体透过每日冥想敞开自我。

有些时候，该实体以为自己没有任何进步；但进展并不一定和物理的显化相关；无论有没有物理的显化，该实体只需要练习冥想，自然就会进步。

传导我们思想的管道有许多种类，有些好比这个器皿直接地接收我们的想法并立刻将它们发声出来。有些则以概念的方式接收我们的想法，在一段时间后 重述

我们的想法。有些在某个程度上 肌肉受到控制好增强该器皿对这些想法的觉察和理解。

这个器皿透过冥想发展出目前的通讯能力，单纯地說出我们给予他的思维。他已清理脑海中所有其他想法，只接收我们铭印给他的任何东西。这是个有效的通讯形式。我们试图让所有渴望我们通讯的实体都采用这个方式，他们只需要花时间每日冥想，并渴望我们的接触。无论如何，新来的器皿将需要一些肌肉的调节，好配合直接通讯。

许许多多年以来，我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]尝试接触许多的地球人。许多人渴望我们的接触，不过 从未有意识地觉察这个接触。那些幸运听到传讯话语[透过一些管道传递]的人在地表上是相对少数的。

遗憾地 我们侷限于这种通讯形式，因为目前你们星球上的思想状态需要一种非常谨慎的态度。无论如何，如果我们成功地将造物真理的理解传布到够广的程度，在不久的将来，我们将能够以更直接的方式接触许多人。

对于那些不渴望我们的理解的地球人，我们不想要把自己的想法带给他们；因为造物主的愿望是：如果一个人不渴望某个东西，他就不会获得那个东西。在所有例子中，造物主都意愿遍及全宇宙的智能生命得到他渴望的东西。在你们地球的物质幻象中，每个人精确地获得他渴望的东西，这件事令人难以理解。好比一个人处在一个他讨厌的位置上，然而 这正是他确实渴望的状态。

但从我们的观点来看，我们以为造物主的法则是不会有错的。

一个人的觉察水平必须比地球人的觉察平均值高许多他才能理解人们接收的东西确实是他们渴望的。这是宇宙造物的自然法则。这是我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]对于我们的生活和活动如此快活和满足的原因。我们真诚地相信我们理解渴望和实现的法则。

为此 我们渴望那在所有时间幻象都会利益我们的东西；我们渴望和宇宙造物合一；我们渴望在宇宙造物中有所服务；我们渴望成为造物主之爱的一个表达。为此 我们服务那些渴望该服务的地球人。

为此 我们以无限造物主之名服务。

这即是我们渴望的：不只实现你们地球人的渴望，还实现造物主的渴望。然后，这也是我们的渴望，在这么做的过程中 我们渴望的果实就是我们的奖赏。

这是我们对宇宙造物之机制的理解，一个非常简单的机制，由我们的造物主设计，祂什么也不表达 除了全然的爱。这个计划过去没有出错，现在也不会出错。只是地球人不知道这个简单的真理，于是他相信自己渴望的东西不一定会实现。然而 地球上的每个人都精确地接收他渴望的东西。

地球人只需要理解如何去改变他的渴望，即使在幻象中 他可以经验他所渴望的真理；他只需要渴望爱 从而在他所有的活动中表达和经验爱。

这是我们带给地球人群的：我们对于宇宙造物之真实运作的理解。它比你可能期待的要简单许多；不过也比你可能期待的有很大差异。

目前 这个星球的人群局限于一个极为微小的幻象，在时间的无限连续体中的一小点。遗憾的是，在这个星球上 真理是如此地被隐藏起来。该是时候了，在每个时刻都给予机会去形成对这份真理的渴望。

当你们尽力去唤醒地球人群之际，你们将面临许多困难；因为我们已经历过这些困难。我们了解这些困难将会持续，但唯一的要件是信心。因为每个人将会觉醒，或许不是立刻，或许是在你们认为的最遥远的地带。无论如何，他终将觉醒，接着我们会服务他，因为那是我们的渴望。在服务他的过程中 我们服务自己；如同我们服务你们一般。

如果你们想要加入我们 从事这种服务，你只需要帮助自己知晓这点：唯有透过每日冥想 你才能以最有效率的方式去服务。

我是 Hatonn，能够和你们讲话真是荣幸。我将继续调节你们每一位，只要你有此渴望。透过你的冥想，许多事物将对你揭露；甚至比我们降落到地球，和你面对面揭露得更多。

此时 我将离开这个器皿。我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn
Adonai vasu borragus.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-5 篇：魔法师的基本功

Copyright 2010 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编，可能包含一些扭曲！

是故，有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org> 周六冥想

2009 年十二月 19 日

团体问题：Q'uo，我们今天傍晚的问题和寻求者有关：当寻求者尝试成为魔法师，在人生中有一段时间任意改变自己的意识；在这么做的时候 保持理智、情感、灵性、肉体的平衡。

Ra 建议我们注视寻求者的途径如同魔法师的途径，正确的看法是他有能力任意地在意识内创造改变。接着这点置放一个重担给寻求者—魔法师。

我们猜想 那份重担是个责任，也就是将增高的意识用在服务他人的方向。

你们能否告诉我们，这个想法是否正确？你们能否告诉我们关于魔法师的平衡，当他没有达到平衡，可能导致某些需求，如寻求谘商、各种疗法以重获平衡？你们可否告诉我们关于平衡、任意地在意识内创造改变，以及这些对寻求者的意义？

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

今天傍晚，在祂的服务中 我们来到你们这儿。我们感到荣幸被你们呼叫，前来加入你们的寻求圈；我们至为谦卑地感激可以同你们分享我们的想法，谈论关于平衡和意志的问题，以及这些概念如何帮助寻求者。

在我们开始之前，一如往常，请求你们每个人在聆听或阅读这些话语时，谨慎地找到你的真理，不是任何其他人的真理；当你对于一个想法有共鸣 那就是你的真理。我们提供的想法如同资源，你可以在灵性道路上做为工作的素材，一步接着一步，一个念头接着一个念头，一个概念接着一个概念。我的朋友，如果你们愿意这么做，把任何没有共鸣的念头抛到脑后，那么我们就能够分享这些谦卑的想法，无须恐惧会干扰你们的自由意志，或打断你们在灵性进化途中的自由玩耍[包含直觉、智力和各种内在力量的游戏]。我们大大感谢你们的这份考量。

今天傍晚 你们给我们的询问是丰富的且充满细微差别，为了开始讨论这个问题— 寻求太一的实体如何保持平衡，如同我们经常做的，我们要退后一两步去凝视这个环境，也就是你们的第三密度世界，寻求者在其中执行他的工作。你们的密度被称为选择的密度，一个重度极化的环境。

在物理层次 你们有光与暗；
在灵性层次 你们有爱与恐惧；
在心理层次 你们有各种由智力产生的对立面。

所以 你们身处这个重度极化的环境，做为一个灵性寻求者，道德和灵性是最重要的议题。

什么是服务？什么是服务他人？什么是服务自我？

什么是发光？什么是收缩？

做为一个灵魂，紧密地嵌入肉体中，你的本质是什么？

当你更深地移动进入灵性寻求的考量，你发现自己的觉察盛开如同一朵花。你开始感觉成为自己的力量，抚慰、钟爱、支持、承担的力量。你开始看见沿途的各个选择点。依照你的渴望、想要、意志，你有许多方式去拿起这些选择点。如果你渴望被安慰，该选择有什么后果？使用圣方济[1]的对立面配对法，如果你渴望被爱，该选择的自然后果是什么？这是一些最中心的灵性考量。因此，我们就该器皿的不完美记忆 对你们朗诵这首强有力的祷辞：

让我做祢的工具，去缔造和平；
在有仇恨的地方，播送爱；
在有伤害的地方，给予原谅；
在有分裂的地方，促成团结；
在有疑虑的地方，激发信心；
在绝望的地方，唤起希望；
在忧伤的地方，散布喜乐；
在黑暗的地方，放射光明；
不求他人的爱护，只求爱护他人；
愿我不求他人的安慰，只求安慰他人；
不求他人的谅解，只求谅解他人；
因为只有施与中，我们有所领受；
在宽恕时，我们得到宽恕；

在死亡时，我们扬升进入更大的生命 [2]

我的朋友，你们可以看见，我们尚未精确地谈论平衡。我们正尝试绘制这个特殊的选择密度的灵性环境的图像。

你为什么来到这里？我的朋友，你们选择来此。在行星地球的第三密度收割期，有一长串的实体排队想要参与其中。藉由你的老资格振动 你在这个灵魂学校获得一席之地，这是你争取的权利，进入这个可能是天堂或地狱的地方，如佛莱迪[3]实体在这个传讯集会之前所说。我的朋友，你们可以把它视为一种重大的祝福，因为不像内在平面或其他密度的实体，你们有正当的权利和位置 去选择你所意愿的，和意愿你所选择的。

这把我们带到魔法人格的定义，即一个实体任意地在意识内创造改变。

任何曾照顾过婴儿的实体都充分觉察一个实体的意志；在你怀中的婴儿可能只是个小不点，没有力气使用四肢，也没有力量说出他的渴望，但他有个意志。在一岁或两岁的时候，婴儿实体的需求相对是简单的。使用意志是婴儿满足需求唯一的工具或资源；于是他以所有的意志哭喊：食物！帮我换尿布！抱抱我！在许多方面，那个哭喊从未终止，它变得更复杂、更老练、更多层次；但你们每个人的内在都有一个意志。那个意志是你们身而为人的一部分，也是神性原则的一部分。当人们说：“照祢的意志完成”，他们可能没有考虑自己是否知道造物主的意志，但这是一个中心的考量点；如果一个人想要执行无限太一的意志，他如何找到方法去理解、掌握、包含祂的意志？

该发问者认为 或许在意识内创造改变的能力的用途是变得更为服务他人导向，就某种程度而言 的确如此。不过，该陈述的范围不够宽广 而称不上准确。

做为神性原则的一部分，你不是造物主的膝盖或睫毛；你即是造物主，穿越许多时间和空间次元向下降频，不过 你是造物主的一个全像(hologram)。你如何知道造物主的意志？藉由移动进入你的自我深处，因为太一无限造物者躺卧其中，没有缺少一丝一毫。你们是非常年轻和缺乏经验的造物者。

然而 你的意志是造物者的意志。因此，你必须问自己想要成为何种造物者？想要创造何种造物(世界)？

每个坐在这个房间的实体很久以前就选择追随服务他人的途径——正面极性的途径。从表面上来看，似乎那个选择把你们从完美平衡移向不平衡的服务他人之渴望。不过，平衡的尘世意义和它的灵性意义并不相同。

让我们更仔细地注视这点。你是肉身，你是人灵，在此生 无可逃脱地交织在一起。你的每一次呼吸、每一个心跳都同时存在地球世界[属空间/时间]和形而上世界[属时间/空间]。

你不是和灵性战斗的肉身，你是为了服务、学习而穿上肉身的人灵。这两个目标终其一生伴随着你。

你的内在携带着一束火焰，在人生的任何情况中 真实且明亮地燃烧。当你以一个能量体进入肉体时 你带着那束火焰；藉由所谓的”银色丝带”连结肉体的脊椎。

那束火焰将持续随着每个心跳燃烧，即使心跳停止，肉身失效，没有任何意识的间隔，当你继续前进时，它将跟随你进入下一个伟大的冒险。

那束火焰是什么？我的朋友，我们会称呼它为你的意志。你们拥有伟大的力量，如同 R 实体所说，一个人可以任意挥霍力量 在许许多多的兴趣上 使自己分心；或由于不喜欢自己的阴暗面而浪费力量；或认同自己是个受害者 遗忘自己的力量。接着，如同星际大战电影经常述说的，由于恐惧而将力量转向黑暗面。所以对于一个拥有意志的实体 什么是平衡的方式？

任何一位骑过马或摩托车的人都觉察平衡的原则，那不只是你个人的平衡，还有你座下的动物或机器的平衡，并考量道路的状态。平衡不是个静态的东西，它自由地流动，总是在发展和改变。当你觉醒到某个程度，了解你个人的力量，做为一个寻求者，你以个人的意志推压这个宇宙，或许 你第一次察觉自己将承担的重任；因为如果你知道自己是有力量的，那么你的重任就是正确地使用力量。

你正在承接这个深刻的责任和负担——知晓什么是你的意志。

那么，对于灵性寻求者，平衡的问题就是如何在地球学校中 维持你的身体、心智、灵性的平衡，好让你拥有最宽敞和准确的工作室，你可以在其中聆听、感觉、看见你真正的样貌，于是得知你真正的意志为何。

你的平衡不会像任何其他人的平衡。对于一个真实的灵性寻求者，平衡在根本上是每一个脉轮保持敞开，好让每个脉轮接受并允许太一无限造物者的爱与光通过。

我们不能告诉你 什么东西可以减少你每个脉轮的扭曲。

我们不能告诉你 看待性欲、关系、婚姻等等的适当态度。

我们只能告诉你，你拥有每一个权利和能力去探究自己在红色、橙色、黄色光芒中的平衡。这首先的三个脉轮对于创造你内在的平衡极为重要，它们允许你知晓自己的心。

现在 我们对你们说，不需要成为魔法人格才能在地球的收成典礼中出色地毕业；你们只需要敞开内心，并选择一条服务的途径：服务自我或服务他人。

然后，做出该选择之后，坚持不懈往那个方向前行，赋予自己越来越多的极性，因为在座的每个人早已做出服务他人的选择。

我们对你说，如果你可以对自己的性欲无惧，在这个表面上浑沌和黑暗的世界中保持无惧，感觉自己待在这里的正确性；如果你能够理解各种关系对你的意义，以及找到其中的爱，它将平衡你和其他人；然后你能够进入自己敞开的心，理则充分的力量吹拂穿越你。接着 当你一次又一次地选择以正面和照耀的方式去爱和被爱，你已准备自己迎接毕业典礼。无疑地 一个心轮敞开的实体将顺利毕业。

但是 我的朋友，你们每一位想要的比敞开心轮更多。

你们都想要往更高处移动，同时把穿越智能无限之大门的灵感和信息拉下来。换句话说，你们想要成为魔法师，一个有能力任意在意识内创造改变的实体。

所以 每一天、每一刻，你们都有丰富肥沃的问题，它们的主题是：“在这个时刻当中 我是否想要改变意识？如果是，我如何应用我的意志？”

这个器皿记得前往一家餐厅的过程；当时 该器皿的车子靠近餐厅时 没有停车位，所以 驾驶开车再绕一圈。当驾驶返回原先的停车场，一群肚子饱饱的人驱车离开，于是距离餐厅大门最近的停车位空了出来，器皿的车子直接滑行进入那个车位。接着该器皿自我反思：“我为了这个车位祈祷，我是否正确地使用意志？”

为了这种事祈祷 多么不灵性啊！不过，你将为什么祈祷？怎样的情况会激发你的意志？因为你们来到这里有权选择你所意愿的，实践你想要成就的渴望。直到你完全满意为止。

因此，我们坐在你们每一位的敞开心轮之中，我们一起和太一无限造物者共处在圣殿中；我们问你们每一位，你是否决心成为魔法师？你是否决心扛起责任的重担，知晓你的意志即是太一造物者的意志；凭借你的意志，你可以创造自己将居住的造物。

如果你真的想要这么做，有许许多多的实体在这里帮助你。成群的天使愿意帮助那些选择成为魔法师的实体，前提是该实体的振动和这些天使协调一致。

不管你想要治疗、教导、写诗、谱曲、跳舞，天使们都会陪伴你；或者 你追随最高光芒的目标，你想要创造一个自我觉察的状态，好让自己可以安处在所有状态中，不只是在宁静的时候，还包括忙碌的时候，周边世界变得混乱失序的时候。

许多、许多天使想要协助你缔造一个平顺、安定的环境，在这种振动环境中 蕴含着存有的光辉、通灵传讯、教导、舞蹈、歌唱、治疗。

当你选择成为魔法师，为自我松绑 脱离那些字面上的意义：治疗、教导、舞蹈、歌唱。因为对于一个小孩而言 父母是全部的一切——舞者、歌手、老师；和创造安全氛围的发光者，这样的氛围允许小孩快乐地、敞开地迎接新经验。

不要被外在世界的各样物品的外貌愚弄了。因为不是所有老师都教导，不是所有舞者都跳舞，不是所有歌手都唱歌。只有你知道自己想要成为何种魔法师。只有你知道自己想要如何发展魔法人格。你们每个人共有的东西是意识 ...

[录音带第一面结束]
(Carla 传讯)

我们在此时暂停，这个团体对于这个询问是否有后续的问题，或你们有其他询问？我们是 Q'uo 群体。

发问者：我有个问题，Q'uo。在某一时刻 你们观察到流浪者通常有人格失调症。在另一处，你们提到创伤后压力症候群(PTSD)大部分是灵性疾病，那是该实体的脉轮系统有部分缺口。我好奇的是 人格失调症会不会也是灵性疾病，起因跟 PTSD 相同；也可能是流浪者

进入地球社会的适应机制？你们可否评论这些见解，并就灵性观点详述任何一点？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。我们感谢你的发问。精确地说，流浪者并非为了适应地球环境而有意识地选择能量不平衡，或能量体内的困难，使你们的医生诊断为心理疾病。

无论如何，我们可以说，每一个流浪者只要他记得这个器皿所谓的“更好的时光”，他就比一个纯粹第三密度实体更容易受伤；他发现自己很难去处理一些表面上比较混乱和危险的能量；这些能量在第三密度外围打转和旋转，特别是在这个意识从第三密度转换到第四密度的时期。

在服务自我的途径上，你们拥有可观的收割量；这些实体追寻一种清晰度并从负面的角度毕业，他们正在创造巨大数量的浑沌能量，希望造成恐惧和减少所有其他对个人力量的觉察；好让他人的能量可以被自我收割，使自我变得更强力。

严格地说 这里不是一个服务他人的环境，它至为明确地是一个非常极化的环境。

结果是 你们将发现痛苦的经验，不管在肉体上或情绪上，这些愤怒、好战、掠夺、沉重的能量总合的确能够造成那些人格失调症。

我的兄弟，并不是有个策略造成来自较高密度的实体经验所谓的人格失调症。

毋宁是一种诚实的、自发性、由衷的厌恶和嫌恶，以及拒绝让那些能量碰触自我，然后把这些能量具体化成为思想形态；因为经验这些负面能量的实体已进入那样的环境，他最佳的防卫机制为试图建造墙壁围住能量体内的一些破洞。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

发问者：感谢你们，Q'uo。这个回答很有帮助。Q'uo，我们有另一个问题。我现在可以继续讲吗？

我们是 Q'uo 群体，我们非常希望你继续，我的弟兄。

发问者：当地球移动进入第四密度之际，许多动物和植物大量地灭绝；Q'uo，你们能否讨论涉及其中的灵性原则？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问。我的弟兄，该询问的答案可分两方面来说。

首先，在你们地球的生态圈中，依照这个密度的能量进展，物种稳定地崛起和殒落。意识的精华是好奇和创意，即使在一个物种到达鼎盛的阶段，意识仍然倾向保持创意，所有会有各种变异的情况。同时受到食物、栖息地、生育后代等参数的平衡。

结果是，如果你能够返回无时状态，接着进入时间诞生的第一密度，真的有百万千万个物种随着子密度的自然韵律崛起和殒落。直到现在，你们正经验第三密度的第七个子密度。因此 有些物种灭绝的过程完全是依照自然造物的平衡运行。

第二，那些在第三密度地球上兴旺的人类已经背弃管家职分的概念[那原是生活平衡的一部分]，以掠夺的概念取而代之。

当一个管家有权去照顾一个王国，他注视这王国的一部分 找到各种方式去支持、鼓励、维持它。他有一种身为牧羊人的感觉，并不比羊群伟大，而是羊群的仆人。

许许多多世代以来 你们人群养成一种不幸的倾向，我们说不幸因为它令地球灵魂和人类灵魂同感忧伤；这个倾向是看待自我为掠夺者、征服者，不考虑王国整体的情况，也不去想各个部分如何组合为整体；只考虑短期的目标：“我这里要水，所以我要筑坝拦水，在过去没水的地方蓄水。”

掠夺者会不会思量拦截自然资源对地球妈妈的地下水层系统的影响？不会，因为一个和地球妈妈分离的实体不会关心这些。结果是，有可观数量的物种逐渐衰退，进而绝种，因为原本地球妈妈托管给人类，他们却不尽管管家职分，还提高掠夺的程度。

我们鼓励你们，在这方面，不要聚焦在某个物种逐渐灭绝的细节上，而是聚焦在你个人放射的能量上。我们从这个器皿记忆中萃取一个例子：在一场天然的灾难中 成千上万的海星被丢到海滩，牠们很快就要死去。一个女孩在海滩上涉水而行，持续把海星丢回海水中。路过的人嘲弄女孩：“你到底在干什么？你不可能拯救所有的海星。”女孩捡起一个海星，把牠丢回海里，接着说：“你说的是，但我现在拯救了这一只。”[4]

那么，转动你的忧伤和关切 离开那些在你的视野和意志之外[容我们说]的事件；温和地、轻盈地，在你自己的适当时机 找到成为爱与光的方式，不只为所有海星(如此)，更是为了这一只海星。

这是个伟大的技巧，选择把担忧转化为响应的有力行动，它真实地举起并服务你周遭的世界，也服务你个人；我们对你担保，当你抬起双眼迎向光，你同时抬起行星地球 迎向光。

此时 容我们期待一个最后的询问？我们是 Q'uo 群体。

发问者：Q'uo，我想要返回人格失调的课题，你们可否多谈一些关于人格失调和修补能量缺口的事。在我听来，你们已观察创伤后紧张症，并称为一种灵性疾病，因为它是因应脉轮系统产生部份缺口的调整。我只是好奇想要知道更多关于修补缺口的内容，那是如何运作的？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问。我的弟兄。虽然难以使用你们的语言描述非物理性的东西，因为你们的语言大部分用来描述物理世界；我们可以建议寻找那些以光治疗的医者进行能量失调的治疗。

此刻，你们每个人的指尖、嘴唇、心轮都有能量涌出。你的言语、行动、思想都由光构成。因此，有些实体的外在工作是光疗师，可以透过他们减轻这种扭曲。我们曾经提过一个构想——天使们以金光的丝线缝补；好比一只袜子的脚指或脚跟有破洞，需要拿起好材料织补；天使制造一条光线 从破损的一边到另一边，逐渐逐渐地，耐心地沿着撕裂的破洞编织一条条的光

线，最终补起那个破洞。

精确地说，这并不是天使的做法，但这个说法很有帮助，能够将天使能量[以光治疗]带下来 进入世俗的说法。

S 实体曾对这个器皿述说一件事，在她过往的一段时间，她感觉发生某件事 造成她的灵光圈有某种破洞。最后 她鼓起自己所有的勇气和精神说：“不，我不不要被撕裂，我要得着疗愈。”她恢复了。从那一天起，许多年以来，她的灵光圈再也没有任何破洞。

所以，关键在于一个人的意志，当他的确了解奔腾的能量在能量系统中烧出一些破洞，超出能量体的负荷时，他得意愿自我接受治疗。因为 除非自我我想望帮助，请求帮助，天使们什么也不能做。

这个问题有些细微处 需要许多个小时来讨论。因为不只从第三到第四密度 光变得比较密集；甚至在第三密度的各个子密度 光也有不同的密集程度。所以 有许多许多种类的光。针对每个灵魂的能量体的各个伤害，需要特定种类的光修护它。

我们过去对这个团体建议寻找那些工作灵气(Reiki)能量的实体，他们对于灵性智能的本质有相当结实的掌握；因为他们确切知道自己是器皿。他们并不生产光，也不导引光。他们做为器皿(instrument)碰触等待治疗实体的能量体、灵光圈；他们奉献自己为光之乐器(instrument)好让造物主弹奏祂的治疗旋律。

或许不是全部，但你可以在许多肉体疾病中发现起初的伤害来自光体受损，由于忽略光体层次的治疗，于是它必须在较浓稠的[化学]肉体载体展现。

我们感谢你们每个人的询问，同时感谢你们今晚聚集为一个团体 共同寻求真理。能够加入你们，分享你们的冥想，是我们的荣耀。感谢你们。

在太一无限造物者的爱与光中，我们离开你们，一如我们找到你们。我们是你们知悉的 Q'uo 原则。
Adonai. Adonai.

原注

[1] St. Francis of Assisi, 我们在第二个注解讨论他的著名祷辞。

[2] 这篇祷辞起初是由 位于法国的一名圣方济的学生撰写，最广为接受的英文版本如下：

Lord, make me an instrument of your peace,
Where there is hatred, let me sow love; where
there is injury, pardon;
where there is doubt, faith; where there is
despair, hope;
where there is darkness, light; where there is
sadness, joy;
O Divine Master, grant that I may not so much
seek to be consoled as to console;
to be understood as to understand; to be loved
as to love.

For it is in giving that we receive; it is in
pardoning that we are pardoned;
and it is in dying that we are born to eternal
life.

[3] 佛莱迪-摩克瑞，皇后合唱团的主唱。这首
“Heaven for Everyone”收录在” Made in

Heaven”专辑中. 它的歌词并没有暗示地狱的存在, 只有关于天堂的描述:

“This could be heaven for everyone. This world could be fed, this world could be fun. This could be heaven for everyone. This world could be free, this world could be one.”

这首歌做为调频的歌曲, 在这个团体开始冥想集会之前弹奏.

[4] 这里有个网站叙述这个故事的来龙去

脉: www.stcsig.org/sn/PDF/StarfishStory.pdf

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

第 12 辑 6、亚伦与 Q'uo 对话之八

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 8

Copyright 2007 L/L Research

1992 年 10 月 29 日

(这场集会之前进行一段时间的调频和冥想)

亚伦: 亲爱的, 向你们问候, 我是亚伦。Q'uo 和我正练习礼让, 彼此等待对方首先发言。我们的心充满了你们所送出的爱的能量, 充满了你们集会的喜悦。我希望你们可以透过我们的眼睛看到这个房间的光辉在滋长着。

芭芭拉、K 和我在车内谈到一些关于今天晚上你们可能希望讨论的主题, 关于你们可能希望讨论的方向。当然, 问题必须是来自于你们内心的深层问题, 但是我也想要提醒你们, 我们分享的内容并非是新的信息。你们知道我们并没有教导你们任何事情, 只是提醒你们已经知道的事情。

在稍后的时间, 对于可能被吸引来阅读这个内容的那些人, 我感到最伟大的价值并非在你们对你们问题的概念性答案, 而是在这个本身分享的能量。你们正在接近一个时期, 那时地球将变成第四密度, 许多目前是第三密度能量的人, 将从这个层面毕业。你们正在接近一个时期, 那时每一个人对其他人将会是全面地心电感应, 将对其他人没有隐瞒和依附他人, 而只是共享那本是的东西。在那时期, 将依旧有一个情绪体。你们将仍然会感觉到情绪, 但是对于升起的情绪将会处之泰然, 因此不需要对其他人抛出情绪; 你们从其他人身上感到完全地怜悯, 没有恐惧或是封闭, 没有被其他人的痛苦攻击的感觉, 而是怜悯那个痛苦。

这种方式会是什么样子呢? 在你们的生活中, 你们每个人越来越靠近那个水平, 以致于对五个人和二个灵体而言, 只是聚集在一起, 享受彼此的能量, 现在是可能的。这些人已经达到一个意识的水平, 当有一些反应时, 它快速地被注意到而且以爱工作, 我想知道什么样的启发可能带给那些走在这条道路上的人和渴望达到那点的人, 在那里他们和其他人如此敞开地分享, 没有内心的封闭, 没有可能导致人们痛苦的反应。

因此, 尽管通讯内容可能有些知识上的兴趣, 同时在某方面帮助启发和教导, 我感到我们每次一起工作是最为重要的。

为了这个目的, 无论什么程度都是自然的, 我会建议

尽可能是一场来回移动的对话, 而不是冗长的谈话。当你们二人交谈时, 你理解当另一个人准备说话。你们结束当下的想法并且先暂停。所以, 假如 Q'uo 原则发现这个方式是适当的, 我想看看我们一起的工作尽可能往那个方向进行。

在车上我们抛出许多的主题, 因为我确定你们在这里有许多问题。这里我感觉不止 Q'uo 准备好要谈话, 而是你们许多人也准备好了。你们的想法是什么呢? 这就是全部。

Q'uo: 我是 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中, 我们也问候你们。我们以最大的喜悦进行这场集会, 在寻求圈美丽的能量中, 呼应亚伦的愉悦声。

在每一次聚会, 你们每个人多少是以新的方式在一起, 一场不只是头脑和内心, 灵魂和精神的连结, 还包括看似单调的肉体载具! 肉体靠近的强烈效应是一种可能性: 自发的沟通, 爆发灵性追寻、彼此相互分享和鼓励。

我们暂停, 为了有足够的时间让所有人感觉和感受圆形旋转的和谐能量连结这个团体。感觉这个全新锻造的合一的活力。我们暂停。

(为了小组冥想而暂停)

在感激中, 我们 Q'uo 群体请求第一个询问。

R: Q'uo 可以建议一种方法来注视一个人的生活中非常情绪性的混乱吗? 发现方法来平衡所有似乎是负面的、压力的事情, 似乎是同时发生? 可以从感觉中萃取出对我是独特而别人也会欣赏的一般性原则呢?

Q'uo: 我是 Q'uo。一个更为友善环境的起始是光。当一个人坐在黑暗中, 没有展望, 没有参考点。幽闭恐惧症的感觉环绕着胆小的灵魂。所以它带着情绪的和精神上的黑暗感觉。像身体本身, 灵魂感到被黑暗的情绪压垮。然而如何去点亮黑暗和忧虑的负担呢? 我们转移到亚伦。我是 Q'uo。

亚伦: 亲爱的, 首先你必须看到混乱和黑暗是敌人的错误假设。当你经验混乱, 那只是混乱。当你经验恐惧, 那只是恐惧。接下来对于混乱或恐惧有第二顺位的反应。封闭你的内心而且送你进入黑暗中并不是恐惧, 而是你对那个混乱或恐惧的反应。你可以看到这个分别吗?

开始注意这过程需要采取大量的觉察的练习。首先是恐惧的升起。以这个第一次对恐惧的觉察, 你们依旧对于觉察是中立的。你并非害怕恐惧。接着你进入到被攻击的阶段。在那当下, 身体的化学平衡和光体的振动频率有了变化。我看到在你的能量场的收缩, 使得正自由地穿越你, 流出你体外和流进你体内的这道光, 突然变成困在这个肉体载具, 光来回地跳跃, 真正地在混乱中。它看起来有点像弹珠游戏机里头的球四处碰、碰、碰、碰、碰。

你在这里不是要摆脱生活中的任何事情。假如混乱或恐惧是要被经验的事情, 不论是什么~你毋需摆脱它, 而是学习如何像一位朋友般的问候它, 让你的心尽可能保持开放, 允许自己经验它; 假如内心有些封闭, 不批判, 而是继续努力维持开放。接下来对情绪

的厌恶不会引起内心的封闭。接着，所有旧有一心智的事情，在这个身体以及其他光体这类恐惧的记忆，对未来的投射，没有一个会变成问题的部份。你只是和此刻的恐惧在这里。

当你穿越田野时，你熟悉那些紧黏在腿上裤子的刺吗？裤子是你的恐惧物质。这刺是过去和未来所有增加的负担。当他们纠结在一起时，变成无法运转的一团，这就是关闭你进入黑暗中的东西。本身务必时时留心这个模式，你发现可以要求自己停留在当下这个时刻，伴随这个非常可行及轻微许多的恐惧、混乱或困惑，并且接纳这个经验。这需要勇气。这需要敏锐的觉察。

当你如此做时，你回到和光的连结。这不是你自己必须紧紧抓住或创造的事情。例如，你不是天生地感到沮丧或是害怕。明亮、开阔、慈爱、慷慨、耐心、能量、勇气。这些全都是你天生的特质。他们是你内在微小的种子。假如你拿一颗小种子，放在一个罐子里，然后放在黑暗的衣橱中，它无法生长。它需要光。

用心观察你对恐惧的反应是打开衣橱的门并且邀请光进入的一个方法，它是一个声明：“恐惧不是真正的我。此刻我正在经验恐惧，经验困惑，经验或许是恐惧的副产物 如愤怒或贪婪，但这并不是真正的我。”

当你学习如此做时，你开始看到每一个催化剂事实上都是一项礼物，提供你机会去练习你最需要练习的东西，就是如何和痛苦的催化剂在一起，不必拉开你身后衣橱关闭的门，不需要寻求保护；本质上，是要如何让你自己维持开放和脆弱的。这是你和光的最深连结，这个深层知晓是：“本质上，我是灵。我是神圣的并且和神性连结。身体也是脆弱的，但是，假如我的心是开放且慈爱的，我不会被伤害。”

打开这道门的方法是：记住你的连结。透过无数次的练习，不论发生什么事情，你加深保持内心开放的能力。当你的心是开放时，你不再有在黑暗中的幻象。毋宁说，当幻象加深分离感时，混乱、愤怒或是贪婪被看得更加清楚。

我不是暗示内心开放是容易的，但它是可行。我的兄弟/姐妹 Q'uo 想要说话。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo，感谢被知晓为亚伦的实体。

当你们思考这些优秀的建议话语时，你们可能会疑惑的是你们似乎已经知道刚才讲说的观点。接下来问题变成“为何我无法实践这些真理呢？”

想想看，你拥有二个智能。你的第一个智能和你大量使用的这一个智能，这是伴随你的肉体载具的智能。第二个智能属于另一个层次。容我们说，你是无限多个站点的其中一个，以计算机程序语言来说，它正在执行一个元程序(metaprogram)，你可以称做是太一的原始变貌：无限心智或是智能无限。这答案来自被溶入这个第二环境的精华，这个心智带有它的完美无限、绝对觉察。关键在于如何让答案跑回第一个动物性的智能。

在元心智(metamind)和个人特殊心智之间有个优异的连结，这个连结只是为了这次转世经验而具备的。然

而，这个连结深深的形成在第一心智的根部之内。这个位于你所谓的潜意识范围。这个连结被描述成安静，微小的声音。它是寂静的，它的沉默到达一个很深的层面。假如以理性的标准评估，它是微小的；用于元程序设计，容我们说，它属于爱一也就是理则，在这个祝福的、沉默的交流中，爱包住聆听者，和他合而为一。

每个人有多常坐下来冥想，无法感觉到伟大心智的触动。然而，固执地，一次又一次，在愚昧和肤浅的自我暗示中，怀疑的寻求者像这里所有的人，再次走到寂静的天堂食物餐桌旁，举起自我像一个盘子，说：“喂我。无论这是如何运作的，我希望成为拥有天堂面包的人，在规律的冥想课程中，当最少的期待时，发现它。”从批判和恐惧情绪的经验中升起的黑暗感觉不容易被追求逻辑、进食资料的想法及观念照亮。更有技巧的是寻求者决定从此生的程序进入包罗一切的元程序。

你看见了吗，我的兄弟，你已经觉察关于恐惧的感知，容我们说，你更多是被困在如何摆放真理在一个适当位置，这位置确实会影响这个黑暗-感觉的心智？

(当 Q'uo 的问题被考虑时暂停一会儿。)

我们从 R 的沉默猜想他可能无法精确地领会我们对他的询问。没有关系。我们谈论的是你们一般的情况。

当我们有肉身时，我们同样也有二种心智。我们共享一种惊奇，那就是所有我们表面的知识不会被自动显化在我们的思想和行动中。然而，对于表面上黑暗的担忧，更有技巧的用途是做些事情，象是我们开始这个工作的集会所做的：我们全部坐在一起，感觉和谐和鼓舞的振动自发的循环，彼此给予爱，每个人感觉彼此的爱。

在恐怖混乱的时期，畏缩、退却或是脾气爆发而导致的防卫行为，这是肉身的本能。对于流动和谐的精华时刻的记忆 移动心智之眼去凝视，并且移动朝向潜意识的连结进入全体-心智，自发的、精华的感觉，而不是理智的思考过程，这感觉产生真正的喜悦之爱时刻，像光被放置在衣橱中，给你勇气以保持静静地观察入微，既不是远离头脑，也不是以紧缩和恐惧的联结去看待和掌握问题。

亚伦会说：“看待这情况既没有执着也没有厌恶。”我的弟兄，你想要询问进一步的问题吗？

R：是的，以我理性的头脑，我想感谢二位提供你们的想法。在这寻求圈中我希望先给其他人有机会发问。谢谢你们。

亚伦：这是亚伦。我想要回到 Q'uo 的清晰叙述—你的内心理解，而你的人类肉身大脑，无法跟上。正是这点带给你如此的悲伤，因为你内心的智慧理解你的连结，也就是 Q'uo 所说的元程序为实相，而头脑的疯狂的恐惧是幻象。

然而，你发现自己移入了幻象。霎那间，恐惧通常在自我中升起。在某个层面上有一种知晓：“我正在对这个愚昧的幻象反应。我像一只在踏轮上的老鼠，我无法脱身。”

唯一重新连接你自己与实相的方法是注意批评的浮现，而回到对自我的爱，把爱给予这个存有，因为他正在恐惧所创造的踏轮上环绕奔跑，以至于他无法听到内在深层微小、安静的智慧之声。

简单的说，光总是存在着。当你发现自己在黑暗中，你必须问：“黑暗的幻象为何在这里呢？为什么我封闭自己在里面呢？”你是光。你知道你是光。然而在人类肉身中要完全的表达它是一件非常、非常困难的事情。这确实是必须存在的方式。假如是轻而易举，那么你要学习什么呢？我不是认为你的生活必须是艰辛的或痛苦的，而是假如你已经是完美的，你就不会转生在这里了。假如内心总是敞开的，而且没有恐惧之弦的余韵，那么你就不需要在这里轮回了。

当你注意恐惧的升起，假如恐惧可以变成对正在恐惧的这个存有拥有怜悯心的催化剂，它开始去敲开那道门～只是一小点的怜悯，只是让一点点的光进来。它的作用就像一个提醒：“我被困在幻象。这个微小光芒的裂片，这是实相。跟随它，信任它。”

如同我的兄弟/姐妹提醒过你们，你拥有二种智能。当是肉身时，你已经听命于人类的智能，你变的非常不习惯追随较高的智能。肉体已经建立起许多世的催化剂成为习惯性的、没有技巧的模式。我们谈论的是关于战-或-逃的观念。如我的兄弟/姐妹说的，你对催化剂畏缩或防卫性地回击。但那不是你的天性，对你是不必需的。它是习得的行为。习得的行为确实是做为学习的工具。你不能只是下令“我将不会在恐惧中逃跑。我将不会回击。”是的，你可以发展强烈程度的自我控制，但是在这经验中，自我控制不会改变经验中的和谐或是缺乏和谐，那样不会带来爱。

对于已经发展战或逃的愚昧模式的人，你可以有些怜悯心吗？你能开始去理解你对这个模式的觉察是摆脱它的起始道路吗？模式本身并不是问题。是的，它导致有害身心的业力。它导致对其他人的伤害。在这种意义上，当然它是个问题。但是当你叙述它为一个问题时，你叙述它如同是要去对抗、摆脱的一件事情，你说：“我再也不要这样做了。”这只是对自己更多的批判，更多的厌恶。你被卷入了随之而来的恐惧而没有照顾到原因。相反地当你看着这个存有，他的恐惧大脑已经发展出战-或-逃机制，对于被困在非常固着状态的这个人，感到一些怜悯心，接着你让自己听到内在更深的声音的可能性，听到内心更深的智慧的低语：“你是安全的。保持内心的开放。”

还有别的东西。当我们知道某件事对我们是好的，但是我们不去做时，问为什么是合理的。当我说战-或-逃的机制并非你的天性时，而是习得的行为，这是许多世以前学会的行为，当时你还是动物，寻求防卫自己。继续生存和维持生存的必要性是你的本能，所以你学习不灵巧的行为是为了让这个特殊的生命形式持续下去。只要恐惧一升起，就有一种分离感，而你失去了你和每一个其他生命形式连结的清晰感。相反地它变成了小我的一个防卫。这是自我觉察的部分扭曲。

从此以后，你们每个人都以那个模式运转。你在这里的工作不是摆脱自己里头的任何事物，不是改变你内在的任何事物，而是开始明白你真正是谁，让实相渗入，使得你可以更加充分活出实相，而不是活在幻象中。你需要幻象。它帮助你指出实相。它是与幻象的

练习以强化实相。

举例来说，假如你从不知道“我的需求可能不会被满足”的恐惧～一种导致贪婪、贮存和执着的恐惧，那么连结和慷慨的意义会是什么呢？假如你没有“我可能被伤害。我的需求可能不会被满足”的感觉，当然给予是非常容易。没有自我或其它的感觉，所以你会给予、给予、再给予。这是非常美好，但是你需要学习什么呢？你在这里是要成长，所以你不断地被给予需要成长的催化剂。幻象是催化剂。这就是为什么你有这个“遗忘的罩纱”，当你出生时，罩纱隔绝你清楚地看见灵性的实相。否则，肉身的状态会是很单纯的自我控制：“在这情况下，我可以变得多强壮呢？有多坚定呢？”但是你在这里是学习信心，不是自我控制；学习爱，不是意志力的展现。

很久很久以前，你已经学习需要战-或-逃的机制来防卫自我。现在，当你在黑暗的衣橱中，看到只有小我中心的自我的存在～“我对抗他们”的分离感～当你在那个状态时，接下来非常难理解你正在经验的是幻象。你继续防卫着。

所以，首先必须知道：“这是防卫的行为。这个行为将我掷入更深的分离幻象中。”然后，你可以注意浮现的判断：“我不应该做这个。”但是，亲爱的，假如这是一只小动物，或许是一只松鼠，你在牠后面以一根棍子追赶，牠转身逃跑，你会说：“你不应该逃跑。你应该信任我”吗？假如这个小动物在恐惧下攻击你，你会说“你不应该攻击我。你应该信任我吗？”或者你的内心会对这个小动物伸出援手吗？牠的恐惧如此紧绷以至于牠必须逃跑或是攻击。你会对牠感到怜悯。

你能够以相同的怜悯心看你自己吗？单纯地看到许多世的模式，知道此时你已达到一个觉察的层面，一个成长的层面，你不再需要盲目地追随这些模式。然而由于自我批判的反应，避免反应无法带来成长，只有出于对自我的怜悯心才会带来成长。怜悯心允许光的流入，允许忆起爱的元程序之深层实相。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。如同亚伦老师描述，你在肉身中几乎总是从内在、有些黑暗的心理和情绪的衣柜中成长。你可以质疑达到成长的或然率；然而你无法避免成长。这幻象以机械的力量，所谓的摩擦力、磨损的物理力量运作着。所有你需要与成长有关的事是荣耀和尊敬正发生的事情，集中更多、更清晰在当下时刻。观察当下，你正以肉身的心智尽力做你能做的事。一旦被观察，催化剂将会敏锐地成长。不再需要进一步的行动，除了面对和祝福这个肉身，包含所有曲折的、迂回的密度和意想不到的事件。在转世的肉体橱柜和观点的限制中，我们请求你们对自己投以一种温暖和慈爱的关注。

进入这个架构，开启与光为友的内在记忆，光的记忆包含喜悦和肯定意象的使用，例如阳光在水上飞舞。这是元心智思考的方式。无法以逻辑形容。对这个心智而言，阳光是一首歌、一首诗、一段舞蹈、在炎炎夏日中一阵清凉的微风。藉由吟唱，许多人在混乱中发现阳光，在批判中发现自我悲悯，如这器皿一般，阅读启发性的著作，凝视视觉和触觉的艺术，清晰梦幻的阳光闪耀穿越艺术家表现爱的意义，以及更为完美的万物一体。随着一首真正悲伤的音符，以甜美的

乐声贯穿肉体的头脑时，所以你能使用这些非逻辑的心象和练习来增加和倍增寂静冥想和交流的效果。

你们其他人的光。其他人是你们的光。超越所有的一切你们被爱着。即使一刹那间，你屏息专注地思量这份爱的整体；这是全体自我对全体自我的爱。它只是流过你。你毋庸渴望它。你无法拥有它。它是你真实的身分。

当下次发现自我处在这种情绪的、封闭的黑暗中时，愿你们每一个人微笑。是的，我的朋友们，微笑并且伸出关注的指尖在不评断和怜悯的光辉上轻弹。我们是 Q'uo，此时我们离开这个团体，很高兴能再次分享教导，这教导我们很多。每位来到这里的温柔生命，我们和亚伦大师感到喜悦。分享生命的字母汤是多么神奇！彼此相爱，当坚持头脑的限制观点时，释放极度的需求去发现阳光。我们在爱与光中离开你们。我们是你们熟知的 Q'uo。感谢你们，再会了。Adonai。

亚伦：这是亚伦。我想提供一些简短的、练习的工具让你们考虑。如我的属光兄弟/姐妹所说，你可以想象自己在黑暗的衣橱，对恐惧黑暗的人抱持怜悯心。想象一个害怕狗的小孩，或许更有帮助。你牵着小孩的手，沿着街道走下去，突然有只大狗出现在你走的路路上，小孩躲在你背后尖叫。假如你推小孩往前说着：“现在，你必须拍拍这只狗。”这个小孩可能克服恐惧足以去轻拍这只狗，但是他无法享受拍拍狗的乐趣。假如他不是被强迫的话，他将不会选择如此做。或者你可以对小孩说“我理解你多么恐惧。我认为这只狗看起来象是很好的狗。牠是只大狗。我将要拍拍牠。我们已经变成朋友了。”你拍拍牠，或许摇摇牠的脚。小孩没有压力的观看着。在小孩准备好走过去拍拍这只狗之前，需要多次和狗的接触。

你对小孩给予耐心和怜悯心，给你自己相同的耐心和怜悯心。明白了你经历多少世去建立起这些恐惧和分离的模式。当你承认自己的痛苦，自己的恐惧时，以怜悯心而不是批判迎接它，然后你给了自己一条回到光的道路。在你们生命中所有微小的催化剂之中，当某人说话，或突然间做某些事惹恼、冒犯你的时候，这是你们可以不断练习的事情。你无须要以非常沉重的心情练习它。你以小事情来练习。在小孩学得去拍拍狗之前，你将不会要求他去拍一只大象或老虎。

当然，带入更多觉察的光进入自己有许多方法。我认为一种对许多人有用的练习方式是在你的脑海中栽植一座花园，想着所有的幼苗：慷慨、耐心、慈爱，很多很多…。他们有些在你自己里面已经是强壮的花朵，有些你看来是微小的种子。选择一个你自己可以观察的幼苗。

现在，非常难去评估这一株幼苗是慈爱的，所以你可能想要选择一个在外型上更容易观察的，例如耐心或慷慨。你注意到你多常是没有耐心，你多常害怕给予。你是否注意到你多常是有耐心和大方的吗？这里我不只是说物质方面的大方，而是对你的时间、你的能量的大方。

开始观察自己里面的一株小幼苗，例如，当你有动力去展现耐心或慷慨时，接着你听到微弱的声音说“不，我害怕”。承认它。并非说“你不应该害怕”而是说“我听到你的恐惧，没有关系。”只是用你对小孩

所做的方式说：“我听到你的恐惧”。接着做一个成熟的决定，在所有的可能性上，即使它是：“我将要有耐心。我将和恐惧同在，恐惧说着：「我的需求将不会被满足」或是「我可能被伤害」，我将请求自己要有耐心或是大方。接下来我将观察结果。”

当你每天进入练习时，你发现你可以改变旧有一心智的模式，你可以和恐惧同在，伸手触及光的开关，你可以保持连结到这个最深的真理与美，这就是你。

想到另一个工具：这是一种古老西藏冥想的练习，称作自他交换法（Tonglen）。它是一种非常简单的冥想。假如你想跟我一起练习，我会要求你闭上眼睛。首先，仅是知道你自己在光的圆柱中。深呼吸。感觉光从顶轮降下，下降到心轮的中央。吐气和放松它，就这样光进入。吸气，光降下到心轮…吐气，放松…感觉你自己在光中扩展。开启那道光。注意有任何的抗拒，让它进入，软化周围的抗拒。

以这道充满你的光，带到你的内心和脑海中正在受苦的人的影像。他可能是你认识的某个人或是眼中闪过的陌生人；不是全世界的痛苦，只是一个人或不论你选哪种类型的一个生命形式。在这时候深呼吸，让光和爱的能量移到内心中央；接着呼出，引导光和爱到正在受苦的那个人。在光和爱中呼吸…引导痛苦离开那个人。吸入光，呼出光到它最被需要的地方，只是让光和爱的能量经由你传导…让这个人的受苦连结你的内心，内心期盼着“你正在受苦。愿你发现平静。对你的痛苦，愿你找到一个结束。愿你被疗愈。”让你自己成为这个爱的能量的管道。请你自己尝试一会儿，接下来我们将进入最后的步骤。

（当小组冥想时 暂停一会儿）

这个人的痛苦是如此沉重。你可以看到它宛如是一朵沉重、黏稠的黑云。你的美好期望被感觉到，但是黑暗是如此沉重，以至于它们无法完全穿透。现在我们扩展冥想，吸入爱和光。呼出，释放爱和光给那位正在受苦的人。现在，吸入你看到的黑暗，一样地，让黑暗穿越你的内心，但是不以任何方式停在你的内心。为了黑暗的释放，你只是传导。呼出和释放给上帝，给存有的根基，祂远为有技巧而且比你能够掌握这种负荷。吸入爱和光，释放给正在受苦的人。吸入痛苦和释放给永恒。吸入光。导引光到需要的地方。以任何你所能想象的形式，吸入这个痛苦。注意任何的抗拒，让它碰触你，让它进入你的内心，软化周围的抗拒，然后释放它。

当你练习这个冥想时，让它带领你回到和一切万有的连结，让它提醒你，你真正是爱、光、疗愈的管道，你同时也是一个治疗管道，经由你痛苦发现可以释放自己，于是你的兄弟姐妹不会在没有支持的情况下，负荷那些重担。现在我将安静几分钟，要求你自己练习。

（当小组练习时 暂停一会儿）

当你感到孤独、恐惧和处在黑暗中，做出觉察的选择去打开囚禁你在黑暗中幻象的门，并且带入光。但愿分享这道光给其他人，我知道没有比这更好的方法把光带给自己。它帮助你知晓你是谁，而且提醒你和一切万有连结。依循这条路去服务他人，以欢乐的意愿去服务，帮助你连结光和神性的自己。帮助你表达开

始流经你的喜悦。带着增强的光，环绕着你的云变的更为透明，暴风雨开始吹散。

今天傍晚和你们全体分享讯息真是喜悦，一如以往，和我的兄弟/姐妹 Q'uo 分享能量和思维是一份深层的礼物。我感谢你们全体欢乐的参与这个寻求圈，感谢你们每个人在寻求过程中带来的爱与光。对你们全体献上我的爱。这就是全部

(c)2011 Translated & reviewed by Lady M.

Q'uo 文集 第 12-7 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之九

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 9
Copyright 2007 L/L Research

1992 年 10 月 30 日

(这集会之前进行一段时间的调频和冥想)

艾瑞尔：我是艾瑞尔(Ariel)。我以爱问候你们，光的兄弟姐妹们，感激你们让我加入寻求圈。在这个房间内散发如此多的光辉，能在这里是个恩典。昨晚这个器皿感觉到一股超越所有二元性非常古老的能量。过去/现在/未来，那儿的确有这样一位观察者。

请你们理解，当我说话时，并不是圣灵在说话。圣灵无法表达如此的演说，而是必须透过理性体。当理性体存在时，我是不完美的。我对你们所表达的内容，只是我给予的意见，尽我所能的减少扭曲。我谦卑地请求，不论我说什么运用你们的辩识力。我并非提供大写的真理 (Truth)，而是最清楚的看见自己所能表达的真理。这就是我所能给予的全部。

我曾经对另一个城市的某个团体谈过关于地球的起源，就我理解起源和经验的方式；在无形层面的那些实体，在某方面他们被困住，需要更多的催化剂来学习，据了解这必须是一个爱的层面；无疑地，会有负面性进来，但是那些看见需求的实体自愿并且热切地给出自己，为这个层面打好爱的基础。这里我将不会多谈。我相信你们可以找到一份已写好的抄本。

我亲爱的兄弟姐妹们，你们已经学到了。我们称为地球实验的成功程度超越我们最狂放的想象。当然，在地球层面存在负面性，这是需要的。请你们理解这是为了学习的部分催化剂，长远而言，没有二元性，正负和负负之间没有差别，然而同时，因为负面性创造的痛苦，必须以爱来抵制负面性。

这个地球层面已发生如此美妙的事情，因为，身处第三密度的你们正在学习信心与爱的功课，将很有深度地毕业进入第四和第五密度学习悲悯和智慧的功课。

当然，没有时间压力，所以你可能会问：“假如我们学会超前我们年级的功课，这有什么不同之处呢？”这不同之处是悲悯和智慧并非有限的技巧。当进入第四密度的存有拥有深厚的悲悯和智慧，他们所展现这些特质远超越在其他层面的学习。然而，我们的经验是那些穿越地球层面，技巧性运用催化剂的人们，已经扩展悲悯和智慧的见识，直到第七密度结束，并且以这种方式扩展了无限。

尽管上帝或永恒的悲悯和智慧是无限的，祂们同时也不断学习与不断扩展。由这个层面进入第七密度及最

终第八密度的人们，回到灵体的本质时，带来更远为深厚的悲悯与智慧，而这也扩展了永恒与无限。

你们在地球上能够这么学习，接着移动超越地球层面，继续你们的旅程，当然，这使得地球层面成为负面能量的目标。你们理解曾有一种隔离圈，如你的形容，防止具体的接触，防止负面能量的造访。然而，我们当然必须尊重所有生命的自由意志。那么，在这些正面极性实体当中，我们尽己所能的帮助强化他们，并且教导如何工作负面能量。

爱是一项礼物，但它也可能变成一种扭曲。一个人必须学习如何以力量和信心来平衡爱。我说过，在某种意义上，在地球上智慧和悲悯的学习过程让我们心生敬畏。然而，必须十分注意，不要在学会信心和爱之前，就去学习悲悯和智慧，而是同时一起学习，或稍后学习悲悯和智慧。扭曲的悲悯会导致一种智慧的扭曲，不会以爱反对负面性，而是感觉需要聆听负面的声音。那么，负面性可能玩弄那悲悯和智慧，并且操弄未成熟的信心和爱。

身为向导和老师的我们，只能分享我们所理解的内容，完全尊重你们的自由意志。现在我们看到地球上的一个情况：经由你们自己扩展性的理解、好奇心，你们正向外探寻宇宙，带着这些麦克风，希望能拾起外太空的信号。在这宇宙中，你们正向外探寻以找到自己在宇宙中的真正位置。好比睿智的父母亲努力保护离家的小孩，我们不能做得更多了。我们只能提醒你们，不必恐惧而是去觉察。

由于来自这个层面的光之力量，许多实体内心怀着深厚的希望感，观察这场地球实验。特别像你们这样的团体同时吸引正面和负面实体的注意，你知道的。我们许多人的疑问是你们准备好进入第四密度了吗？假如不再有能量的隔离圈，地球上将会经验到负面的猛烈攻击，你们准备好面对了吗？根本上，你是否已发展出那样的信心？

你们团体做的许多工作正是加深智慧与悲悯。不要忽视爱和信心的深化。这比较难用言语表达。你们可以建议技巧，如同昨晚 Q'uo 和亚伦建议的策略，在某种意义上，为了工作你们密度的催化剂。不要忘了祈祷的力量以及和那道光连结的力量。我知道我无须再对这个团体说这些话，今天我所说的你们早就知道。我只希望提醒你们，以信心和爱锻鍊你的智慧的重要性，好让你不会变得不平衡，而且负面实体比较容易透过尚未坚理解的爱之扭曲来影响你。

今天感谢你们让我分享这些。我知道光的兄弟/姐妹 Q'uo 和亚伦也想要对你们说话，并回答你们的问题。对你们每个人献上喜悦的爱，此时我离开这个器皿。

亚伦：这是亚伦。对你们全体献上我的爱。芭芭拉依旧在深层的出神状态。因为她耳朵是聋的，你们无法叫她的名字带她离开出神状态。我想请求你们导引能量给她，只是在你们的脑海中呼叫她的名字，我也将这样做。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中问候全体。和你们谈话的荣耀令人感激，如同艾瑞尔说的我们只是提供意见。

在你们相对性的宇宙中，瞄准一个绝对目标是困难

的，一个人可能趋近目标，但是无法达到绝对。还是一样，我们鼓励每个人去安慰、保护和支持那位朝圣者，他的内心渴望一种几乎纯然的经验，成为理则的永恒和无限之光的透明管道，理则是永恒和无限之光的具体象征。

稍早的演讲是关于漫长而艰辛的道途需要耐力。或许会纳闷为什么耐力首先呼求信心，其次才是理解和智慧。智慧的典型特征是规律化(regulate)的能力。这个能力在身体内被视为肉体能量的赋能者，它控制和管理而不是完全的开放或不受控制。然而，规律化能量的需求不能置放在坚定的和持续的悲悯心发展之前。悲悯心是信心的必然结果。因此，首要坚持的是有意识地激励和鼓舞自我拥有傻呼呼的信心，这在这胆怯懦弱的世界的眼光中是傻呼呼的。

喧嚣的世界转向试图坚持奉献给为信心生活的人，对他说着：“你无法了解全貌，关于你们称为文明和社会互动的污秽现实面，你一无所知。”然而，那些真正试图生活在信心中的人们比起如此愤世嫉俗和世故的人，往往更接受被缠绕在幻象中的这些爬满藤蔓的暗黑能量。你看，他们试图去规律化一个未被宽恕的人生。

寻求者首先必须有信心面对各式各样的存有，他们组成全我。全体自我包含一样多的负面性和正面性经验，寻求者拥抱这些经验。寻求者有信心拥抱全体，而不控制或批判自然方式的整个面向。因此，这个人生被自我所救赎和宽恕。只有智慧妨碍这个过程，说着：“你必须远离怨恨和嘲笑，远离负面想法的污秽和不协调，而要进入光和喜悦的心智、情感、灵性净土。”

假如自我在已经宽恕全体自我之前进入智慧的学习，智慧将会分裂自我对抗自我。除了藉由信心，一个人如何能够宽恕那些人格境域——那些能够做出谋杀、偷窃、众多憾事的人格？

什么是信心？你能从另一个人身上捕抓信心吗？你能在学校学习信心吗？我们认为开始接纳当下事情的本质，显然是进入有信心的生活的快速入口。当你决定承诺自己要有信心的生活时，假如当下你面临塞车，第一个信心的行动是去体验在熙攘往来繁忙街道中所见的一切美丽事务。凭借着信心，你突然间体验更轻盈地坐在车内，和爱连结，尊敬掌舵的方向盘、排档、传动装置。一切只需要被自我深深地接纳。接下来是漫长、漫长的朝圣之旅，在旅程中深化信心的生活，对于非常复杂和令人烦恼的生活环境，觉察信心而非语言或显化，让它提供更为真实的建议和解决方法。

只有当朝圣者坚实且坚定地奉献给信心的一生时，于是开启心轮，让心之能量毫无停止或阻碍的流动、流动、流动，然后才是考量智慧的时机。

亚伦和我们能邀请提问吗？

亚伦：我是亚伦。亲爱的朋友们，容我邀请你们发问，不必是关于刚刚所说的内容，而是关于今早你们内心有疑惑的问题。这就是全部。

卡拉：我们在灵性道途上工作(自己)一段时间了，当

在经历日常生活时，我们在使用肯定语方面似乎没有比刚开始时更加聪明。我认为无休止地祈祷是个理想，但我似乎仅能做到目前的地步。

D：卡拉，你正问到了在我脑海中已想了一星期的问题。

卡拉：Q'uo，我们如何能比现在的情况更接近信实呢？

亚伦：我是亚伦。无休止地祈祷的概念及其经验有个不同之处。当你认为祈祷是观念时，祈祷变成另一个“应该”的事，另一个要抓住的事。我请你们思考，超越思考和概念，你可以用什么方式更深层地允许它的经验。这就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo，我们将留给你们一些想法，让能量再度流经亚伦和芭芭拉。

我们说在学习信心上，你们最大的力量是彼此。我们知道你们重视彼此，我们鼓励每个人对彼此拥有一个明亮、深情，但是完全坚持的热忱。在每一种关系上，每个人都可以教导、学习、伤害、疗愈，可以一起做任何事情，比单独一个人做更好、更有效率。因此，当有时空距离时，我们鼓励你们彼此以信件联系，以至于当全体聚在一起时，已经是饱满和深情的交互作用能量，它赋予每个人力量；更重要的，赋予力量给属于这个团体的成长中超灵(Oversoul)，藉由集中焦点于这个存有上，它是这个其他团体的一部分。

在社会记忆复合体的生命上，你们形成而且改良起始的尝试。你们位于空间/时间的这个关键时刻，正开始发现友伴关系更加有帮助。这是朝着你们第四密度经验的自然进展。欢迎来到新时代的开端。

我们离开这个器皿和这个团体，在太一无限理则的爱与光中感到自豪。再会，平安。

我是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。关于信心只有这么多可以谈论。我不希望显得唠叨，然而我希望以不同的观点谈论昨晚我的兄弟/姐妹 Q'uo 谈到的内容。在我谈论关于敞开内心和对人具备悲悯心之后，Q'uo 说：“你们向往敞开内心和悲悯心，但是却发现自己阻塞了。”你们同时向往有信心生活，发现自己阻塞了。你们许多人拥有高智力，由于遇到挫折，偶而你们会运用智力做为理解的方式。你们想要感觉有信心，但是你们无法强迫自己，你们自己无法创造内在的信心。你们只能温柔地移除通往信心的妨碍，好让信心的自然显露能在你的内在扩展。

我想要指出的是你可能抓住理解，在某种意义上，那是抓住控制，它从恐惧的地方生长。

爱没有处理概念，而是穿透所有概念和表象，直达事物的真实本质。当催化剂在你的生活中创造痛苦和困惑时，你努力去理解它，以聪明的方法处理它，以至于你可以给自己一项计划——“我可以做这个和做那个和那个”——这带你更远离信心。当你可以注意内在恐惧的升起时[该恐惧建立在令人不舒服的催化剂之上]，当你能够注意控制的渴望时[该渴望出自于恐

惧]，你就可以返回敞开内心的境地。

我无法说明信心是什么。我只能谈论信心如何显化它自己，或许首要的显化是敞开的心轮。我会称之为臣服的心，内心明了：“我不是在控制。我不是在做这场表演。我并非真正理解任何事，但是我将试着以爱来面对发生在我面前的任何事。我将试着以悲悯陪伴恐惧，允许恐惧溶解，于是我可以回到爱中。”这是信心的展现，不是思考信心而是活在信心中。

以此方式，信心置于智慧之前。你毋需知道任何事情，只要追随敞开内心的指引。当你追随指引时，放下所有控制的需求，在那当下尽可能慈爱地和催化剂同在，然后心智停止了思考、抓取、计划、控制。然后心智自由地穿透思考的境地，而且在思考无法带你到达的层面上，你真正理解了。

假如臣服是信心的显化，那么勇气、意志力、决心、能量是使臣服变为可能的因素。面对未知比面对已知的恐惧更为困难。臣服并不意味着“我放弃”和停止表达你的能量。臣服意味着朝爱的方向表达你的能量，虽然不知道要前往何处。在你们人类的躯壳中，你无法预知带领你的道路，你无法知道你或其他人需要学习的课程。

这里我想要举芭芭拉已看到的一个前世经验作为例子。一个令她极度痛苦的前世，在那一世她最终发现真正的宽恕和伟大的爱。这个存有曾是一位美洲印第安人巫医。在许多人的请求下，他倡导和平并且组织一个和平协商会，来自许多的部落和其他种族的人参加协商会。有一个部落带有极大的恐惧，他们闯入并屠杀了整个团体。然后，白人士兵在山丘上横扫且屠杀的这个部落，甚至连妇人和小孩都不放过。

芭芭拉过去是这个印第安巫医，在那场攻击中他幸存下来了。他坐在山丘上问自己“我做错了什么呢？我带来了这场屠杀。不知怎的，我应该已经知道做这些是没有用的。看看所有的死者，所有的牺牲者。我是不是该负责？”他尚未学习到信心的课题，所以在脑海中他带着罪咎、自责和自我仇恨，责怪自己和惩罚自己。他原谅其他人，但是就是无法原谅自己。

他无法理解在某方面这场屠杀对他们学习和和平是必须的历程。这些人团结在一起成立并签署和平协定，这是一种非常脆弱的和平协定。每个部落的人都因着恐惧的爆发而受苦。每个部落的人带着这些经验回家，说着：“假如我们内心有和平，这场屠杀将不会发生。”

无须责怪任何人。每个人的恐惧牵涉其中，这是他们需要学习之处。他们试过温和的学习方式，无法学习到什么。几年后产生的和平是建构在失去和痛苦的经验上。失去和痛苦是必须的呐喊，为了开启内心和彼此信任，于是不再继续摧毁彼此。

这位美洲印第安人坐在那儿，他没有信心。他认为他知道他们需要学习什么，那就是和平。他是对的，这就是他们需要学习之处。但是他认为他知道他们如何学习到和平。你永远不会知道。你无法知道其他人需要什么才能学会。你无法拿掉别人的课程。在任何情况下，你只能尽可能净化自己的能量然后臣服：“的确，愿?的旨意承行[1]。我并不知道任何事情。”

你是否看见？你如何努力在概念上去理解，去归类一切，和做逻辑的解释，这些努力提供你一种逃避，远离为艰难的任务——拥有信心。

在这方面，悲悯心也可以被误用。关于悲悯心和互累症，我对此已说过非常、非常多次，当一个人的能量被扭曲进入不成熟模式，你很难在这个情况中拥有信心并且把爱的能量给予那个人，而且要对那些不成熟的模式说不，那么你不会助长这些模式。

悲悯被扭曲成“我想要帮助”。只要你说“我想要帮助”，你必须问自己“为什么我想要帮助呢？是不是他们的痛苦对我而言太痛苦，以致于我想要解决他们的痛苦呢？我能信任整个情况，回到信心与爱，陪伴内心的恐惧，看看我的痛苦如何反映他们的痛苦吗？当我碰触到内心的恐惧时，我发现什么？我想要修好谁他们或我？我是否想要修好他们好让自己无须关注我内在的扭曲，因为那面提醒我的镜子将被去除？

当这个朋友或所爱的人处在痛苦中，我能有信心吗？我在痛苦的情况下，由于有可学习的部份，我能够真正的说“愿?的旨意承行”[2]同时停止尝试要使任何特别的事发生，只是尽己所能的以最大的爱和无论是什么的现况同在吗？

我以前说过，这过程并不意味着没有能量，没有努力。但努力用在什么地方：修复、臣服或给予爱？释放控制的需求，看到恐惧的来源并且放手是人类最艰难的一个经验。然而，唯有从深厚的信心立足，才能发展出无扭曲的智慧和悲悯，那贯穿深层实相的智慧，而非思考关于实相的东西，从一切万有的连结中滋长的悲悯，而非悲悯的概念——那只是覆盖在你的痛苦上的一条绷带。

你如何发现这种信心呢？它需要练习。这就是为什么你在这里。记住，在本质上，你们每一位都是穿着一套人间衣服的天使。这个身体包覆了你的真正本质，允许你穿越地球层面的各种状况——提供学习机会给你。

你越是允许自己了解灵性和肉体的都是真的，你同时在这二个层面上学习，你越是可以活在信心中。当恐惧占据你时，非常容易忘记你是谁。你无休止地祈祷帮助你维持连结。

当我听到“无休止地祈祷时”这句话时，我想到的是觉察灿烂光辉的流动，可以这么说，那条连结神性与你的脐带，所以你绝不会忘记你是谁。当你不会忘记你是谁时，你也不会忘记别人是谁。别人正是你的另一部份，是上帝的另一部份。所以这是一个加深信心的工具，另一个是觉察。

它们是彼此的一部分：祈祷和觉察。在此，觉察描述什么东西阻塞了信心，觉察鼓励一种意愿去探寻神圣之手，引导那股能量进入你自己，敞开内心，慈爱地问候每个催化剂，超越你的恐惧，保持内心的敞开而使你能够真正地说（祷辞）“愿?的旨意承行。[3]我不是要控制。我臣服。我给予爱的能量，不论用什么方式，最佳地疗愈这个情况，不论用什么方式，将发生最好的学习。但是我不知道那是什么。与其试着用头脑恐惧的宝座想明白，我将试着理解它，用心聆听。”这就是我知道的，开始在信心中活出生命的最好方式。

此时，我想请问有没有问题。

(没有问题)

在这个房间分享爱的能量是如此地喜悦。我感谢你们全体 给我们机会和你们说话并且提供想法。我感谢我的兄弟/姐妹 Q'uo 让我们有机会来回传递讯息，彼此学习和教导。

我回应 Q'uo 的话：当你的内心开启，当你们彼此之间进行深入的分享和沟通时，你们正尽可能地接近人类第四密度的群体经验。虽然你明了不需要在这个密度练习在其他密度将会学习的课程时，然而你们全体正在做这种转变。你正在开始理解你可以对其他人敞开内心，当它被分享时，你的能量变得巨大许多，当能量被分享时，具有信心是多么容易。说到这里，对你们每个人献上我的爱。这就是全部。

原注

[1]参考新约圣经：马太福音 6：10；路加福音 22：42。

[2]同上

[3]同上

(c)2011 Translated & reviewed by Lady M.

Q'uo 文集 第 12-8 篇：爱与光早期资料#24

Copyright 2004 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org> 周二冥想

1974 年 3 月 19 日

(译注：为了精简文字，原文中的听不见- inaudible- 一律改为 <...>)

(Don 传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。再次和你们同在是个大荣幸。今晚这里有许多人渴望接触我们。很荣幸和许多有相同渴望的实体同在。在地球人的渴望范围之内，我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]在此以任何方式接触你们。

我和 Laitos 兄弟将在此时调节你们每个人，因为你们渴望我们的接触，我们将使用那些觉察我们想法到足够程度的实体来传讯。我将在此时试图透过另一位器皿说话。

(无名氏传讯)

我是 Hatonn，透过这个器皿说话是个荣幸。重点只在于敞开你自己，只需要清空你脑袋中的所有想法。我将离开这个器皿，继续调节那些渴望通讯的人。

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我很快乐地使用每一位新来的器皿。我和弟兄们都至为荣幸地同你们一起工作。我们唯一的渴望就是以任何可能的方式服务你们，并且帮助所有想要接触我们的人获得讯息。所以 我们非常愉快能够发展新的器皿，好比你们。

我们向你们担保，如果你渴望获得这份能力，它就会来临。你只需要放松、冥想、敞开自己接收我们的通讯。

我的朋友，你的冥想如同某种储存能量的过程；如果你愿意，它是提升你潜在力量的过程。考量这点，我的朋友，它的确是个服务，透过它 我们能够直接传导我们的想法给你。但 我的朋友，难道我们不都是管道，在我们所有的面向中 难道我们不都在展示某个东西？我的朋友，你是否展现？

我的朋友，看看你们的周围，注视那奔驰在海岸边的海水，自由地流动，不选择(方向)，无限地、均等地从这处移动到那处。看看落入海洋的雨水，它不选择掉到这里或那里，而是均等地散布。

我的朋友，考虑大气层，它恒常地在你们的两极周围流动<...> 它不选取这个或那个航向，而是均等地选择全部。

我的朋友，大地并不选择，而将服务给予任何请求的人。

我的朋友，你们都是管道，每一天都反映在你的作为和言语上头。

我的朋友，拿取你已提升的潜能，因为你确实拥有它，尽你所能地展现它，因为你们早已是管道；不过有个地方可以进行直接的接触，好比现在这些通讯，以及许多其他你们从服务无限造物者的星球联邦那儿听到的讯息。

我们非常快活地和你们相处，此时 我将试图转移通讯到另一个管道上头。

(无名氏传讯)

我是 Hatonn，我现在和这个器皿同在。这个器皿必须尝试清空他的脑袋好更佳地接收我们的思维。许多地球人将成为管道，有许多工作等待被完成。伟大的收割时节即将到来。我们服务无限造物者的星球联邦准备好协助这场收割。很快地，我的朋友，你们将有很多机会去服务人类同伴，比你们现在的机会要多许多。

<...> 你们能够透过刺激他人寻求真理而服务，从而协助他们加速灵性进展。我的朋友，这是一个人能为另一个人做的最伟大的事了：协助另一个实体的灵性进化。我们在过去说过许多次，我们总是准备好帮助你们— 这是我们的目标。你们只需要渴望它，敞开自己。现在试图使用另一个我们正在调节的新进器皿。

[停顿]

我再次和这个器皿同在。抱歉 我不能进入 R 实体。我们有信心她将 <...>

(Don 传讯)

我现在和这个器皿同在，我是 Hatonn。很荣幸调节每一位有此渴望的人。此时 我位于一架宇宙飞船中，就在你们住所正上方的高空。我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]使用它在行星和行星之间旅行。它是小型宇宙飞船，但足以实践我们的目标，允许我们许多移动的自由。我们觉察你们地球人曾多次看见我们的宇宙飞船 却不理解我们造访地球的目的。然而，这没

有问题。我们的布标是让我们的宇宙飞船在某种程度上被看见。有许多居住在地球上的实体开始思考我们的宇宙飞船，同时想到它的真正身分：一架来自其他行星的宇宙飞船。他们将不会惊讶地学到这些宇宙飞船的乘客递送讯息给地球人。在过去数年间创造了这种状态，而这个状态是促成许多地球人寻求的最佳状态。

如果一个人想要领悟造物的真理，他必须寻求这份真理。在不久的将来，将有许多人寻求宇宙造物的真理。在过去，许多人寻求我们宇宙飞船的真相，但他们没有什么真正的收获。

若一个人确实想要有益的进展，他必须在灵性方面寻求。我们试图提供一个氛围，让我们的出现刺激人们的寻求。然后我们试图提供答案，回答关于灵性方面的寻求的问题。
[录音带结束]

Copyright 2005 L/L Research
周二冥想
1974 年 3 月 19 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。今晚和你们同在大荣幸。我们总是非常荣幸能和那些寻求的实体同在。

我的朋友，你们是寻求者。如果你们不是就不会坐在这里。我的朋友，寻求是你此时做的最重要的事，而且在任何过去时刻，任何未来时刻，它都是最重要的事。

你们可能会问，为什么寻求有如此的重要性？朋友们，我们都在进化。在你们星球上有许多种进化理论，没有一个是正确的。进化的发生相当为意识的产物。意识有几种不同的进化方式，但唯有透过意识的导引，意识才会快速地进化。这个方向被知晓为寻求。你们星球的人群寻求许多事物，然而只有很少很少人寻求去理解自己的意识；然而一个人如果要加速他的进化，这是必须的工作。

许多问题折磨着你们星球的人群；有政治方面的问题，经济方面的问题，情感方面的问题，还有许许多多其他的问题。你们星球上有些人却一点也不受影响，因为他们意识的进化使得他们的存在状态不受这些状况的影响。然后这些人就是能够服务他人的实体，在发现寻求的必要和喜乐的过程中服务他人。他们能够去服务他人，因为他们能够展现他们透过寻求得来的知识。

一个人在每日生活中对于每一个感觉到的效应都有个反应；这个人经验的反应取决于他的进化状态。你们知悉的耶稣——你们星球上最后一位伟大老师，他对于所处环境的效应展现的反应和他周遭的人相当不同。他的各种反应源自于他自己高度进化的意识状态。他能够体现所有他经验的真理，于是真正以智能反应同时服务他的人类同胞，人们认可他是一个可以被追随的实体。我的朋友，这是提供教育的唯一方法，而这个教育对于地球人进行意识进化是必须的。这里有个很好的原因，我的朋友，那就是没有更好的方法了。

一个人必须起始他自己的寻求，一旦起始他的寻求，他必须持续寻求，通往了悟和理解的状态。以此方法，没有其他方法，当他能够起始寻求过程，他开始进化。

你们星球上有许多人已抵达那个状态，只需要一点点的引诱向前移动短短的距离，即可通往我们全都理解的，我们真正渴望的目标。

此时，我将转移通讯到另一个器皿那儿。

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，如我刚才说的，我的朋友，你们的寻求是至为重要的。

容我说，你可以想象一个具备两个要素的投影机；一个要素是它瞄准的方向，另一个是驱动寻求的原力。寻求本身大部分是投影机的方向部分，驱动这个寻求的能量是存在于你和造物之间的合一机能。所有实体在全时间都可取得无限额度的能量，在适当地导引和充分地实现之际，一个人可以寻求的范围是没有限制的。无论如何，横亘在该寻求者和宇宙造物之间的合一实现程度依着个人而有不同；透过冥想，寻求者可以更靠近、更坚定地实现合一。小心地将寻求置于中心，瞄准目标，能量管道敞开，于是你们踏上寻求之路。

我们觉察到说的几乎总是比做的简单；我们不想要你们以为我们并不觉察你们在这幻象中工作的种种困难。但是，我的朋友，你们所寻求的就在你的四周。你们筑起高墙，隔绝你所寻求的东西，因为在这个幻象中，拥有物理的墙壁、心理的防卫墙、情感的高墙似乎是个产生安全的要素。因为，一个人想要安全地待在自己的高墙里头，在他的幻象中，这些墙壁使他感到安全。

但是，我的朋友，这是幻象；实相为你们皆为合一的部分，除了你以外没有其他人。你所寻求的即是你的本是。你只需求充分地了悟这合一，你所寻求的将是你的东西。我的朋友，这是你们的天赋权利。

我们很荣幸可以试图去警醒那些想要听到这些讯息的地球人。我们希望这些想法对你们有所帮助。

此时，我将离开这个器皿。我在无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai. 我的朋友. Adonai Vasu.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-9 篇: 违背一的法则?

Copyright 2010 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编, 可能包含一些扭曲!

是故, 有心人若渴望阅读 100% 纯正的 Q'uo 演说, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2010 年三月 13 日

Jim: 今天傍晚的问题从一段 Ra 的引文开始: “控制。

了解到它对于理解[容我们说]的成长是没有助益的，这点至为重要。一个实体不需去控制思想过程或冲动，除非这样会导致与一的法则不一致的后果。”

G 的问题如下：“我不理解一个行动可能是和一的法则不一致，因为 Ra 曾在一的法则书上说，一的法则并不漠视光明或是黑暗，而是提供给这两种极性使用。

那么 任何事物，即使是不和谐，甚至有意识的摒弃一的法则，又如何能够和一的法则不一致？

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q' uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

今天傍晚，在祂的服务中 我们和你们同在。极为荣幸地被你们呼叫，前来加入你们的寻求圈；我们感谢你们。我们至为快乐地谈论你们的询问。

然而，一如往常，在我们透过这个器皿讲话之前，我们请求你们每个人在聆听这些想法时，使用你们的识别力和鉴赏力。找到那些你有共鸣的想法，保存它们，照你的意思工作它们。如果我们说的东西没有引起你的共鸣，随它去 放掉它，继续前进。你们每个人都有一条独特的寻求路径，此刻为你存在的东西自会以特定的方式跳出来，接着你将知道它。所以，我们请求你们信赖自己的识别力和鉴赏力，善用它们。如果愿意为我们这么做，我们就能够提供各种想法，无须担心可能会冒犯你们的自由意志。我们感谢你们的这份考量。

我的朋友，很可能没有任何单一议题会比服务他人和服务自我的议题更为纠结、更充满矛盾了。发问者在问题中很清楚地带出那种矛盾，如果所有事物都是一的法则的一部分，如果万事万物都有完全的合一，任何行动如何可能和一的法则不一致？所以 让我们在言语和智力过程的极限内 解开该矛盾。

首先，让我们停驻在完全合一的概念上一会儿。甚至在这个房间内，这个寻求圈当中的每个成员都有明显的不同。有些是生物女性，其他是生物男性。每个成员在年龄、人格类型等等都有差异。当你扩展视野到全球的完整范围，你看见几乎是无尽的多样性个体，他们全都是人类种族的一部分，不过他们的肉体、情感、心理特征都具有广大的多样性。

将你们紧密结合在合一之内的不是肉眼所见或任何感官侦测的东西。将你们紧密结合的是你们的源头、结局、精华。你们的源头是爱，无条件的爱；也就是理则，神性的主动原则。爱的思维，透过自由意志联合光，于焉创造无限造物的所有密度，和其中所有的幻象；它使这些幻象充满神性原则的众多火花——你们、我们，和芸芸众生。这是你们的共通性：你们由爱创造，你们是相连的。

许多这些连结是未赋能的，不过它们潜藏着等待赋能，无论何时 当你有意识地与另一个实体连结；甚至在那些片刻中就形成无限的连结样式。即使你只在一瞬间碰触另一个实体的灵光圈，你在某种程度上觉察那个连结，它将永远持续，已赋能 并属于特定的类型和强度。

你们是那些储存和花费能量的实体。你内在的光无休止地流动穿越你的能量体，接着返回太一无限造物者；

你同时使用那道光，以你的意图染色那道光。当你的觉察逐渐增长，你觉察自己有个意志，并且可以使用该意志设定意图，开始创造一个你想望的宇宙，于是你具备力量去强化和赋能那道穿越你的光。

你们的结局是同一的，因为你们是同行的朝圣者，走过一个又一个的经验，收集每一朵花的甜美，每一个忧伤的酸楚，每一个悲剧的惨状，见证、积聚、分类、分析，使用你拥有的经验，恒常地藉由你选择看见什么、理解什么、持守和释放了什么来蜕变自己。你的途径虽然是独特的，无可避免地有个普遍的弧线，因为在时间和空间满全之际，你们将环行回到源头，再次被带入造物主之中；你渴慕的那位，你为祂而活，为祂收集这些经验、印象、纯粹的见证时刻，这些蜕变改变造物主认识自己的知识。

在这个终极的水平上，没有任何概念是可接受或不能接受的，因为一切为一，在它的地基、开端、尽头皆是如此。而在另一个水平上 那些可能被视为对服务他人不恰当或不一致的选择，在这个水平上，则完全不用考量，因为它们全是浓淡不同的颜色，当它们整体被采纳 便成为纯粹的白光 [透过各个密度的净化和精炼]。

在座的每个人，以及地球上的每一个人，都在此时工作一的法则，相当矛盾的是，也是在同一个水平 你们被要求去分辨什么是服务他人[极性]，什么是服务自我[极性]。

以我们谦卑的意见，这个问题具有无尽的主观性。一个人无法创造一个服务他人的教条或信条。回顾你们星球的历史，过去每一个这类的尝试总是失败的。

当然，大体而言，一个人可以说：“汝不可窃盗”、“汝不可通奸”、“汝不可通奸”、“汝不可滥用上主的名字”、“汝不可有其他神，除了单一上帝”、“汝不可雕刻偶像”，等等。不过，只要你竖起一座真理的神庙或公义、公正、规则之栋梁，你等于在乞求例外反证规则，反常现象破坏真理之栋梁。

你必须看见服务他人和服务自我是非常个人的东西，你在自己的人生中判断、感觉、显化它，而非别人的人生。不过，当我们说它是从地球学校毕业的必要条件，也就是说，一个人选择极化朝向服务他人或服务自我，它真正的意义是非常简单和清晰的极化原则。

虽然在某种程度上 你如何极化朝向服务他人是主观的；但服务造物主的构想藉由服务所有其他—自我彷彿他们就是自己来实践，这是一个清澈和清楚的坚实原则。虽然有许多种方式去接近服务他人的概念，很可能只有两种基本方式为自己做决定，那就是选择如何在你的王国中对待一个自我，不管是指自己或另一个自我。

一个(基本)方式为强烈地、持续地聚焦在造物主上头，寻求造物主的面容，飢渴地寻求造物主，并且鼓励自己越来越多地助长这份飢饿，越来越多地渴求奉献、祈祷、赞美、感恩、练习太一造物者的临在。

当你那么做，你来到一个选择点，你可以呼喊，

[歌唱]

引领我 上主，凭汝之公义引领我

使我明白汝之道路
因为是 上主，唯有祢
使我安住在公义中

这是奉献之道，当你祈祷：“引领我 上主”，你将被引领，因为圣灵会快速地回应这个呼求，天使群聚集飞奔向一个不寻求俗世之王国，只寻求天父意志的实体。

不过，对于许多人而言，奉献之道是个干旱和枯燥的沙漠；对于这些人 我们鼓励另一种方式：理智和心轮之道。

如果你追随这条途径 你可以问自己两个问题：“分析这个时刻，分析这个选择点；服务在哪里？爱在哪里？” 在你的人生中，有 100 个案例，你能够在其中 99 个案例以这种方式推论出一个行动方案去帮助另一个实体。

当你移动到第二个轨道，再次参与心的活动，你单纯地问自己：“在这个选择中，我的心在哪里开启？”
“什么选择使我感觉能量流动穿过我的心？”

“我是否正在促进合一？是否正在促进爱？是否正在促进希望？我是否提供安慰、支持、同情心？我是否在倾听？”

所有这些说法都指向同一件事：“我是否打开我的心？”

彷彿在这个世界有一股批判的浪潮想要扑灭光，想要批判不同的人群，想要使人群感觉不好。面对这股上升的暗黑浪潮 有根柔弱、微弱、闪烁的蜡烛站立着，它是爱的蜡烛；所有世界中的黑暗都无法扑灭你心中的这盏烛光。所以，“这属于你的小小火光，你可以让它闪耀”。

就是在这个水平，极性选择的水平上，Ra 群体谈论所有事物在思想和行动的领域中皆是可接受的 只要它们不冒犯另一个实体。

明确地，在这个时刻，Ra 群体述说的是如何服务他人以及如何增加正面极性。Ra 群体，偕同 Hatonn 群体，以及 Latwii 群体，他们共同组成 Q'uo 原则，来到这个寻求圈做为正面极性的代表。当我们处理正面极性的议题，真正首先的规则就是自由意志法则。在一的法则之下，你们是物理实体，也是灵性实体，你们走在正面极性的途径上，你们的权利终止于鼻端、指尖、嘴巴、脚跟。

换句话说，任意地思考不会冒犯他人。说出你思考的东西是个无极化的动作 除非它隶属于服务他人的修养。因此，Ra 群体试图说的是：为了认识自己，思考 360 度的可能性是探索的一部分。但是，就正面极性的立场，未经他人的请求 去插手他人的事务就与一的法则不一致。

如果一个人在第三密度极化的幻象中 尝试活出全面合一的第六密度理解，将会产生深度的混淆；将会中断你的极性的平顺进展。在第三密度中 你们的课程是如何透过你的思考和你的生活方式去扩大光。那么，明显地，如果他人没有请求你的意见或行动，你就把自己的话语或行动加诸他人，你就不再尊重他们的自由

意志。你不再视他们和自己平等；反而削弱他们。

这个基本原则的应用数目是无限多。一个这类明显的冒犯是某个实体为了某种原因在性欲方面掠夺另一个人。这个强暴犯在法庭上可能说：“她自找的，我只是给予她想要的东西。”就事实点而论，她并未要求这件事，她的自由意志不被尊重，该强暴犯深度地侵犯她。这是一个相当直白的范例，好让我们清楚地陈述我们的论点。

一个人思想和他人做爱，这件事没有极性，因为他尚未从想法前往行动。依照这样的想法去行动，而且没有征求对方同意，这种冒犯并未导向服务他人，也不会协助寻求者理解什么是服务他人。这是我们要说的基本要旨。我们希望这场讨论可以为 G 实体带来洞见，我们感谢他这次的询问。

如我们这次演说的开场白，再没有比如何服务、如何极化、如何毕业更纠结的问题。不过，对于那些服务他人导向的实体，它们可以归结为一点：看待每一个人，包括你自己，为一个灵魂；在灵魂的水平上去同理他人和自己。

如 M 实体稍早所说，要找到一个方法去爱那不可爱的实体是困难的；好比她每天搭公交车都会碰到一个面目可憎、经常喧哗吵闹，老是不识抬举的家伙。然而，当那个片刻来到，她打破所有的障碍，真切地看见那个实体为一个灵魂，在没有冒犯他的自由意志之前提下 协助该实体。当时发生了一个真实的接触，爱被分享，双方都感受到爱。接着 这个世界改变了，不只是为了 M 和她帮助的实体，也为了全球的振动，因着 M 内在的光获得照亮。

她是否拥有这道光？不。她只是捕捉到光通过的片刻，把它导引到服务他人的用途。这个行动具有深度的力量。没有需要剥夺纯粹的第六密度理解 只为了述说第三密度的课程是深度极化的。

我们感谢 G 实体这次的询问。并在此时开放接受在场各位的提问。

此时是否有另一个询问？我们是 Q'uo 群体。

Jim: 我有个来自 S 的问题。当我们哭出喜悦的眼泪，我们脉轮系统的内在发生怎样的振动性改变？你们可否讨论在痛苦中哭泣 Vs. 发自感谢或喜悦的哭泣其中的任何灵性原则？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。一般来说，哭喊是一种释放压力，清理能量体的行为。如 S 实体所说，有不同的哭喊的理由。当一个人带着喜悦哭泣，他正开启整个能量体，因为喜悦是太一无限造物者的造物的稳定状态。喜悦和至福是敞开心轮的预设状态。结果是，哭出喜悦的眼泪移除觉察的过度活动，当情感的敏锐度变得太高而无法承受，这个行为可以大量清理整个能量体。

当一个人因为愤怒而哭喊，它清理那些受到愤怒影响的能量中心。愤怒有各种不同的类型。一般而言，这些眼泪清理的是过度充能的脉轮，而非脉轮欠缺能量的阻塞；好比爆破一个能量中心[不管是红色、橙色、黄色]里面的坚固水坝，于是表达出那股能量。

不管一个人如何感觉眼泪，或眼泪来自怎样的源头；如果它们是真诚、自发性的眼泪，我们珍惜它们全体，因为它们可以很好地平衡能量体，同时释放在某个能量中心中过度活跃的能量；或在某些情况中 整个能量体都过度活跃。

唯有当眼泪被用来当作武器，用以操控他人，那么 眼泪就不会促成能量体的释放或平衡。在那种情况中，眼泪被用来操控，就事实点而言，将会造成某个能量中心的过度活动或阻塞。

我们是 Q'uo 群体，此时是否有另一个询问？

L: 我有个询问，Q'uo. 如果一个人花了很大的工夫去写作一本小说作品，他这样做的是否创造一些思想形态？如果真是如此，该作家是否要以任何方式对这些思想形态负责？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的姊妹。每当实体创作旋律或纸上人物的运动模式，他们确在创造思想形态，或以另一种方式看待，他们在表达思想形态。我们几乎交替地使用这些词汇，因为太阳底下没有新事物。作者创作的每一个角色，谱曲者创作的每一首旋律，舞者表现的每一场舞蹈，他们都捕捉宇宙心智里面的振动；那振动过去存在，也将再次出现；但就在此刻 由歌手、作者或舞者重新创造一次。

我们并不是说 如果你创建一个名叫约翰的实体，如果你返回巴比伦时代，你可以找到另一个作者曾创建一个名叫约翰的实体。我们说的是 你们创造的每一个人、每一首曲调、你们表达的每一种旋律，都在表达一种特定的振动复合体，它们一起形成一个思维，在那个振动水平创造出结晶化的思维，那是你可以撷取的，也是在你之前的实体曾撷取的，以及在你之后的实体将要撷取的东西。

这事实并不会诋毁你的创作质量或原创性。毋宁说，在创造思想形态的过程，你也加入自己的诠释、创造过程，容我们说，加减乘除的总合。所以 你的表达，你如何到达那个结晶化的振动是独特的。你的人物是独特的，而且在那人物背后的振动将永远活着，不藉藉由你的人物名称，也藉由其他的名称。

我们可否进一步回答你，我的姊妹？我们是 Q'uo 群体。

L: 是的。我不禁要问，如果你在一个故事中创造一个世界，有没有可能在某个地方 那个世界真的跳出来？

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的姊妹。是的，我的姊妹。在无限的造物中，所以你思考的东西都有每一种成真的可能性。那是你的思想具有的力量。我们可否进一步回答你，我的姊妹？我们是 Q'uo 群体。

L: 没有。感谢你们，Q'uo.

在我们离开这个器皿之前，是否有最后一个询问？我们是 Q'uo 群体。

[没有其他询问]

我们是 Q'uo 群体，我们听到静默的回响，这表示我们

已耗尽这个寻求圈今晚的所有询问。我们感谢你们给予这个机会 让我们同你们分享一些想法。我们赞美你们寻求的纯正，以及你们认识真理的决心。我们感知你们每个人都是美丽的，当我们凝视你们的振动，发觉我们的心充满对你们每个人的爱。你们是高贵和英勇的，我们非常荣幸在这个傍晚和你们一起冥想。

我们离开这个器皿和团体，在太一无限造物者的大能与和平中欢庆。我们在造物主的爱与光中离开你们。我们是你们知悉的 Q'uo 原则。

Adonai, 我的朋友. Adonai Vasu.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

原注

[1]由 Samuel Wesley 综合 Psalms 5:8 and 4:8 改编为歌曲。

Q'uo 文集 第 12-10 篇: 爱与光早期资料#25

Copyright 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

1974 年 3 月 23 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn, 我的朋友, 我在无限造物者的爱与光中向你们致意。今晚和你们同在是我的荣幸。我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]总是感到荣幸, 能够和那些想要理解的地球人说话。这是我们对地球人的服务。

然而, 这个服务是间接的。我的朋友, 我们感觉理解是我们能提供给你们的最宝贵的商品。我们的理解已允许我们做一些你们地球人目前并未享受的事。我们可以理解神奇的事物, 它们对我们全体其实一点也不神奇。我们对任何想要寻求的人承诺, 你们并非寻求奇迹, 而是自然的事物。我们如何做到这点? 我的朋友, 间接的, 我们想要给予一条理解的道路; 我们不想要坚持什么或说服你们。

我们建议通往理解的道路就是冥想。我的朋友, 这个建议, 以这个或那个形式出现在地球人面前已有许多次了。你们人群知晓的伟大老师, 耶稣, 理解灵性寻求的真理, 并在每日生活中展现我们谈论的灵性寻求。

我们给你们的礼物和服务单纯就是我们对真理的理解。我们仍在寻求, 我们不是终极的权威, 我们也不坚持任何人倾听我们要说的东西, 如果另一种思考模式对你似乎更有益处, 那就采用它。

所以, 我的朋友, 理解只可能一次为一个人。每一个人在任何时间都有完全自由的选择权。这就是为何我们是否间接的。我们对你们说的东西 你们可以私下考虑, 你们要怎么选择完全是你们自己的主意。

我们的理解是什么? 我的朋友, 我们对这个幻象的理

解是：在你们地球上 带着肉身的一生，它包含一条道路，你们可以跟随它 学到一些功课。有多少人就有多少途径，我的朋友 没有固定的课程。但在满足许许多多的课程之后，我的朋友，有个时期将会到来 所有的课程都改变进入一个不同的集合。那些准备迎接改变的实体继续走下去 学习新的一组课程。

我的朋友，就我们的理解，行星地球正接近一组课程的尾声。对于一些人而言 毕业即将到来。同时有许多人非常微妙地在继续前进和重复课程[持续另一个周期]之间走平衡的钢索。我的朋友，我们渴望去协助那些几乎准备好毕业的人们。

在毕业期间，我们在过去曾获得一些成功 在其他地方和时间 将这份服务给予其他人群。我们怀抱希望得以在这里做同样的事。这是我们热烈的渴望，因为在服务你们的过程 蕴含对我们自己的服务。藉由服务你们，我们能够在这条灵性途径上进展。我们唯一的希望是能够以各种可能的方式去协助你们。

此时，我将试图调节那些渴望该效应的人，如果你们愿意敞开自我接受我们的接触。
[听不见...]

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我再次和这个器皿同在。我的朋友，我在此时离开你们，我在无限造物者的爱与光中离开你们。我的朋友，寻求理解。透过冥想寻求，并且寻求去了解主导师，耶稣，为何三不五时要退隐到一个静默的地方。他当时在寻求某个东西。寻求静默，在那儿 有许多理解等候着你。

Adonai，我的朋友。Adonai。

Copyright 2005 L/L Research

周日冥想

1974 年 3 月 24 日

(无名氏传讯)

我是 Hatonn，我的朋友，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。再一次 和你们同在是一个很大的荣幸。

我是 Hatonn，我和弟兄们和你同在，在这个时候和全时间，我们都与你们同在 因为我们无法被分开。

这个通讯有些困难，请保持耐心。

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。我的朋友，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。对于刚才的延迟和困难 我感到抱歉，但我们尚未建立一个非常良好的通讯。我们将继续。

我刚才说我是 Hatonn，你们知晓为 Hatonn 的一个实体。无论如何，这个称谓是为了建立你我之间的通讯。我们属于 Hatonn 行星，我们被知晓为 Hatonn。这个识别比较象是一个地址，而不是代表宇宙造物的一个分离部分。我们并不认可这个造物中有个分离部分，我们只认定合一。无论如何，有个地址是便利的，也就是说 在合一系统中的一个地点。为了这个原因，我们以 Hatonn 来识别自己。

稍晚，我的弟兄 Laitos 将讲述你们的问题。我将再次调节这个器皿一小段时间，请保持耐心。

[停顿]

我是 Hatonn，再次和这个器皿同在。我们对于延迟感到抱歉。我们正遇到某种困难。我的朋友，我在无限造物者的爱与光中和你们同在。非常荣幸建立这个通讯。我们将尝试继续，将不会有我们刚才经验的困难。

我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]总是和你们同在。我们在此服务你们，我们在此带给你们 关于我们对这个造物之真理的理解。因为你们渴望，我们想要把这份真理带给你们。

这是我们要带给地球人的东西。我们试图教导那些愿意接受的人们，一个非常非常简单的课程。遍及全宇宙造物，所有人种都需要的课程。事实上，这就是一切所需的，因为这个课程将导致他了解一切万物。我们已持续许多年，尝试给予地球人这份知识。从你们认为的远古时期开始，我们一直尝试带给人类这个知识；为了经验造物主创造的无限经验，这是必须的知识。

在过去，有些人已接受这些教导，并从中获得益处；这份益处远超过没有经验过的人们的想象。我们已尝试许多年，把这些教导带给渴望的人们，这些非常简单的教导允许你们去知晓一切。无论如何... 我将继续... 我是说... 这些教导没有被很好地理解。

此时，我将讲述一个故事，这个故事可以说明一些我们试图对你们描述的东西。

从前 在你们地球上住着一个男人。这个男人拥有庞大的财富，这事实给予他以为的力量(power)，因为许多人类同伴为了取得这笔财富的一部分 热切地照他的吩咐做事。为了这个原因，许多地球人要求巨额的物质财富，好获取他们认为的许多力量。这些人不理解的是：在获取这种财富，企图拥有许多力量的同时 他们为了事实上不算力量的东西而放弃无限额度的力量。

我刚才说的这个男人，拥有许多财富用来满足他的渴望... 我遭遇某种困难，请保持耐心。

我继续说下去，这个男人使用财富满足他的渴望，这些渴望包括他想要的东西，以及他需要的东西。他从这些财富中得到很大的快乐，他藉此拥有那些他渴望的东西，同时统治他周遭所有的人类同胞，另外，他在财富中看到巨大的安全感，在他有生之年 他都不要缺少财富。

因此，他大大地贪图累积财富的过程。他可以支配每一个他渴望的东西，并且很有地位。但他缺乏一个东西，他缺乏爱。因为周遭的人没有给予他这个东西，他也不理解它。他开始觉察自己需要这个叫做爱的经验，接着他启程去寻找如何得到它的方法。他询问周遭的人为何他得不到爱，他们无法回答 因为他们不知道。

于是他去找一位公认的智者，他提议要付给智者一笔不小的财富，只要智者可以告诉他如何获得爱。

该智者把自己拥有的所有财物都给了这位有钱人，虽然他拥有的只是少得可怜的一点钱。有钱人立刻收下，因为他很久就决心不拒绝任何一份礼物。接着他离开智者返回自己的家，衡量这份礼物。该智者现在身无分文，有钱人并未付钱给智者，因为有钱人认为

智者没有告诉他如何找到爱。

过了好些日子，有钱人再次去找智者，因为他不理解为何大家公认如此睿智的人要把所有财产给他。当他询问智者这个问题，智者回答他：“那是因为我对你有很多的爱，你渴望财富，所以 我就把自己有的财物给出 好增添你的财富，因为这是你渴望的。”

在那个时刻，有钱人注视智者，开口说：“而我，第一次，懂得爱。”

接着他把许多财富给予该智者，在这么做的同时，他感受到更多的爱。因为，生平第一次，他学到造物主给予祂孩子的礼物的真理。这个男人非常幸运，因为他已经能够发现一个产生爱的方法。

然而，地球人持续在物质幻象中寻求；继续寻求那些没有真正价值的东西，因为他欠缺信心。他站立在这个星球的地表上，经验所有造物主的礼物。他呼吸空气，嗅闻花朵的芳香，还有朋友的陪伴，发现许多天然供应给他的东西。不过，他并不理解，他在这个世界没有信心。他拥有补给，但由于缺乏信心，他只找到艰困，因他不理解信心。

因此，在许多情况中，人类并不寻求那位智者的知识，而是寻求一种不牢靠的安全，一种不真实的力量。

此时 我将离开这个器皿，对于这次通讯的极度困难我感到抱歉。我是 Hatonn.

Adonai vasu.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-11 篇: 工作自己

First Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 4

Copyright 2010 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编,可能包含一些扭曲!

是故,有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2010 年一月 2 日

Jim: 今天傍晚,小组问题和我们的渴望有关,我们渴望成为真理的寻求者和提供服务给其他实体。在这份渴望中,我们有个内在生活,在其中 我们工作自己,藉由改善自己的思维、精神、情感有所服务。我们不禁要问,如果这些工作内在自我的努力似乎没有显现在外在世界上,我们是否仍然有所服务?这还是一个值得付出的努力吗?

(Carla 做为这次集会的资深管道)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则,我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

今天傍晚,在祂的服务中 我们来到你们这里。我们感谢你们每一位形成这个寻求圈;和请求我们分享一些简陋的想法。我们欣喜地同你们谈论内在生活的价值和内在服务的本质,它们通常不被外在世界理解。

一如往常,我们请求你们使用你们的识别力和鉴赏力,选取我们的想法,哪些是你愿意追随的,哪些是你想要晚点工作的。拿起你有共鸣的部分,丢掉其他部分。

如果你们愿意为我们这么做,我们就感觉可以自由地分享意见。我们大大地感谢你们在这方面的考量。

我的朋友,当一朵花盛开时,它会不会思量其他实体的看见?或者,它回应自己的本质,依循成熟之道、夏日的呼叫,突然对自己的美丽感到喜悦?

这是存在的精华和内在工作,对比作为和外在工作。内在工作不只和你自己的真理和成熟韵律有关;不只和夏日的时程有关。置于一切之上的,它和你的意愿有关,你是否允许自己的至尊之美盛开,那人类肉眼看不到的绝美。

就这个世界来说,“存在的光辉”只是一些字的组合。对于外在世界而言,如果你想要存在的光辉,那就戴上化妆用品,它可能是你脸上的口红和脂粉,它可能是你演讲中的熟练魅力;光辉就是调整你的面具和角色,好让人们至为容易地感知你是一个放射的、服务他人、流露爱的人。

就灵性而言,存在的光辉是所有地球人首先和首要的必须服务。

我们现在转移通讯给 S 实体。我们是 Q'uo 群体。

(S 传讯)

我是 Q'uo, 和这个器皿同在。你们很可能会问,如果一个人可以执行的最伟大服务就是内在的光辉,为何一个实体还需要投胎为人去执行服务?这不是一个无足轻重的问题。因为在你签约居住的这个世界中,你发现那些呼叫你的人们期待你回报的服务,这是一个重要的镜射元素;因为服务寻求那些可以服务的人。

当一个人感觉联合那些寻求神圣人性的实体的键结没有被吹入完整生命的气息,这似乎是有些空洞和自我隔绝的。

当一个人提供服务之后,没有听到任何回应,他会感觉孤立和孤单。在这种情况下,我们建议反省服务的真实特性。因为寻求某种结果的服务尚未离开寻求服务者的意图的封闭圈。

一个人无法预期自己的服务如何被拿取,一个人无法何时该服务真的对另一个人有用。所以一次又一次,我的朋友,你们必须充分地努力,一次又一次地,你们必须估量有可能听不到任何回音。

我们不否认在这种情况下 降临在寻求者身上的孤寂;我们不否认在这种情势下要维持寻求的能量是困难的。我们不否认 当周围没有一个人类同胞真的想要你提供的东西,仍然持守服务的渴望是困难的。

虽然如此,我们要说 在服务的领域中 通常最清晰有效的努力几乎是不受注意的,在许多案例中,甚至自己都不会注意。我们要说,每天努力询问自己最深的意图,这件事本身就是非常伟大的服务,所有真实的

服务均莫基于此。

或许有那么一天、一个星期、一个月，或甚至一年，一个寻求者无法诚实地对自己说：我全心放在服务上。在这些时刻，接受安慰是好的，了解为了服务，自我散落的部分必须被聚集起来；这通常需要歇息的片刻，需要把自己拉回来，不带批判的 允许自我跟随那些可以解闷的东西；允许自我寻求慰藉。这个挪出额度的动作正是一个灵性的行动，具有很大的重要性，因为在那姿态中，一个人认可自己仍然停留在这条路上，他仍然设定意图要去服务他人，精确地以他存在的方式进行。

我们现在转移通讯给 L1 实体。我们是 Q'uo 群体。

(L1 传讯)

我们是 Q'uo 群体，和这个器皿同在。当人类投胎在这个星球，这个文化中，你们人群典型的做法是行动，接着要看见你们行动的果实。如果你们人群看不见该行动的结果，你们就尝试不同的行动或更多的行动 好引发一个回应和结果。当一个人工作较低脉轮时，行动和反应，获得结果是这类工作的根本部分。

红色光芒脉轮在性冲动中需求一个可以互动的伴侣，在这类互动的过程中产生结果；不管那个结果是培养一种更深沉、更棒的同伴关系 或 依照生物学产出一个小孩，都是工作这个脉轮促成的反应。

在橙色光芒脉轮中，一个人和另一个伙伴互动，他在另一个人的身上映照出自己。他有交谈，有社交。当你们人群交谈，那是两个人之间的交谈，一方开始讲话 另一方回话。这其中行动和反应，有结果、因果关系。

在黄色光芒脉轮中，有更多人参与群体的动力关系。就你们的社会背景，包含法律、秩序、正义、道德、习俗等，当你产出一个行动，你所属的社群会回应这个行动。

当灵性寻求者工作较高脉轮时，需要有个回应这件事需要被重新检验。因为真实的灵性寻求者在工作较高脉轮时 不需要一个回应。

因着敞开的心轮，一个寻求者传送爱进入这个世界，并不关切有没有回报。

当一个寻求者工作蓝色光芒脉轮，透过已敞开的心轮，同时开启蓝色光芒脉轮，他说话时不关切结果和这类行动的回应。

再次地，当一个寻求者工作靛蓝光芒脉轮，他以一种存在感工作，他工作内在自我、内在成长，以及一种合一状态 在其中 再也没有自我和其他自我的动力关系，而是 只有一个自我、一个心智。

因为人类需要看到结果几乎是个准则，难以打破这个习惯，只凭借一种存在感工作，知晓存在的智慧无须恒常的再确认。需要恒常的再确认会扼杀一个具肉身的灵魂进一步的灵性进化。

寻求特殊的洞见是一种疑虑的形式，我们称它为疑虑是因为当你正在工作自己时 这里有种微妙的信心欠缺，觉得这种工作根本不是服务。你怀疑自己是否在

每一个行为之间散发光；这里有种恐惧——除非你看见结果 真的没有产出任何东西。

我们过去曾说你们的世界是个幻象，我们想要修改这个概念 并叙述它的脉络。我们说这个世界是个幻象并不意味它不存在，它存在 它的用途是个工具。

这个幻象世界可以比拟为一个制型纸板(papier-mache)面具，它的外形看起来象是一张脸，上面涂抹彩色的颜料代表人类的脸孔。但当颜料脱落之后，底下只是胶水和纸张，将它们打破 接着你看见后面还有另一张脸。

想想制型纸板、颜料、面具、戴上面具、脸孔都是同一件事，而非幻象，然后实相。两种东西都存在。我们以这个范例奠定基础 为了说明一个人将因果关系和形而上的成长、荷光过程分开看待是愚蠢的。

从我们的观点注视你们的星球，你们人群的肉体就象是罩住灵魂之光的面具，事实上 在这两者之间 我们感知不到任何差异。在你们的世界，你们看见一个物理行为的世界，和一个形而上的世界；而非一个完整的太一造物。就我们的立场而言，思考这个问题不特别有帮助：“行动和获得回应比较好 或 单纯地存在 [怀抱信心成为荷光者]比较好？”

“把分析的智慧 and 灵魂的信心综合起来创造一个完全的人格，寻求者在此生中独特地调和物理与形而上(世界) 服务造物主。

此时 我们传递通讯权给 L2 实体。我们是 Q'uo 群体。

(L2 传讯)

我们是 Q'uo 群体，和这个器皿同在。再次地 我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

我们发现这个器皿在沉思可用光之水平上有独特的经验。我们再次发现花儿的例子是有帮助的。如果你们每个实体是田野的花儿，一朵花并不觉察其他花朵在做什么。它们深深地投入自己做为花儿的存在性。不过 万一有个人路过观察这些花儿 为它们的美丽惊奇，这些花儿不会知道它们正在被观察，它们会说：“造物者路过这里，品味这许多独特美丽的花儿。”

你们提供的各种外形、颜色是如此珍贵的礼物！虽然你并不总是瞧见你目前存有状态的完整光谱之美，注意到那美丽是如此强力和真实，它总是，总是会被看见。藉由成为你本是的美丽的存在，你正提供快乐给至高之智能。

虽然花儿不经常觉察其他花儿，它的花籽乘着风和大地互动 创造出新的花儿。我们以这个例子说明那连结万事万物的生命之网。你们的爱遣送的种子旅行的范围远比你了解的更大。你们正在创造的成长和美丽可以利益全体，以你们现在无法感知的方式进行。

照耀花丛的太阳是伟大之光，那道光也在你的心中跳动着。成为你所有是本质，你有机会成为太阳；照耀四方，滋养所有生命。虽然大多数人不会花时间向上注视太阳，感谢祂、认可祂为人们做的一切，每个人可以看见太阳，感觉祂的温暖，在心里知道是太阳使我们保持活力。

请，成为太阳。你们有潜力成为太阳。

我们发现这个器皿开始有些承受不了。我们现在传递通讯权给 Jim 实体。我们是 Q'uo 群体。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，再次地 我们在爱与光中向各位致意。我的朋友，你们的确有潜力成为在天空中照耀的太阳，祂提供基本的生命原力 使你们的世界成形。

而这个存有是你们伟大的价值和美德，因为在你们能经验的所有事物中 它是最靠近太一造物主的代表—你们真正的生命原力。

当你于内在世界追寻之际，逐渐发展自我的觉察和导引这股觉察的能力，它们提供一个基础 给所有宇宙造物中的一切实体，给所有受造物、所有将要出现的存在。

因此，当你工作自己的内在存有时，你所工作的目标是至为重要的。因为没有这个内在存有，就没有作为、行动、物理工作。首先必须来临的是内在的、隐藏的、属于生命原力精华的东西。

我们现在传递通讯权给 Carla 实体。我们是你们知悉的 Q'uo 原则。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，再次地 我们透过这个器皿在爱与光中向各位致意。

我的朋友，在你对自己和这个世界的客观经验中 感知是非常强有力的。感知不必然述说真理。一个实体的思想或态度列车有个永续的特色，好比为了某个原因，一个人的态度受到恐惧或自我疑虑的扭曲，他自己只会越来越多地移动进入错误，甚至把这个错误当作自我的真理。

因着你的疑虑，可能感觉你已失去方向，你看不见造物主，也不寻求服务造物主；虽然如此，如 Jim 实体经常说的，在你表面或自我感知的扭曲的浪花底下 你是太阳。

你们是各种花朵。你是振动、精华、真理、美好、和平、力量。当你实质的振动成熟了 它必将开花，不管你看不看得见它。

存在(being)的光辉是中心的服务，因为本质总是比显化更有力量，正如同奥秘总是比事实和逻辑述说更多真理。对于每个寻求者来说，当疑虑之云消散时 那是一件光荣的事。

无防备的时刻对自我展现它的美，在奥秘圈内听见的音乐和旋律点滴对你讲述你的真理。A 实体刚才谈论一个练习，凝视镜子看入自己的双眼，看见造物者。重点是在通过自己的防备后 捕捉到那个无防备的时刻，允许那将要成为的东西呈现它的本来面貌；那个本来面貌是无条件之爱的起初思维，就是理则。那个理则是太阳，祂以阳光问候每一个新的早晨。

在显化中有一层又一层又一层的经验；有些时候 这些层次刚好正确地排列，于是阳光明显地照耀自我，感知的自我消除疑虑 知晓自己走在正轨上，正在执行今生的预定工作。

然而，非常频繁地，这些层次没有把自己整理得很好，疑云没有消散，自我看不到也感觉不到阳光。

不过 正如同阴天遮蔽阳光的显化，而非其本质。你自己的感知使你无法在人生的每个裂缝中开花的原因。如同 L2 所说，生命中任何的裂缝、任何沙漠、任何荆棘地 表面上是完全的不毛之地，其实是美丽花朵盛开之处。

埃莉诺(Eleanor)实体写道：“阳光是我的，早晨是我的，从伊甸园的一道光中诞生。”[1]

理则的振动是你的，太阳的振动是你的。让你的光闪耀—或许我们应该说，允许你自己成为透明的，好让那照耀全体、启迪全体、连接全体、表现整体的光通过。

为什么你来到这个沙漠开花？因为这里是沙漠，花朵是必须的。一朵又一朵的花儿，一道接着一道光，所有隐藏的、无形的事物是高昂的，照亮这显化世界的阴影。

你能够不具肉身做这件事吗？不，我的朋友，这样你就没有权利在人类部落的意识中缔造改变。你渴慕这个机会，跳入属世的肉身中，让圣灵在这个沙漠中有个住处。

改变来临，宇宙造物的真实韵律呼叫一场收割。你们是这场收割的工人。你就是光得以照耀的处所。让你的光照耀四方，所有周遭的人看你却不看见你，只看见爱。

我们是你们知悉的 Q'uo 群体。至为忧伤地，我们不能继续停留进行对话，因为这个团体非常地疲惫。虽然每个器皿有它的电池[2]；每个成员的能量受到保护。我们最好在这个时候离开这些器皿和这个团体；感谢每个成员切割出一段时间共同寻求和服务。在我们看来 你们至为美丽，我们感谢你们在这个傍晚一起花朵盛开，创造这个寻求圈和神圣空间。能够和你们分享我们谦卑的想法是我们的荣耀和荣幸。

在太一无限造物者的爱与光、大能与和平中，我们离开这个器皿和团体。我们是你们知悉的 Q'uo 原则。

Adonai, Adonai vasu borragus.

原注

埃莉诺-范琼安(Eleanor Farjeon)的赞美歌—晨曦破晓(Morning Has Broken)，这段引文是诗歌的一部分：Mine is the sunshine; mine is the morning, Born of the one light Eden saw play. Praise with elation, praise every morning, God's re-creation of the new day.

(译注：当年英国圣诗的编辑寻找一首感恩的诗来配合这曲调，而范琼安的诗正巧符合它的音节。她明亮的词句，赞美天主赐人每一个清新的早晨。这首诗在 70 年代初，经名歌星史蒂文 Cat Stevens 录成唱片)

后，在美国大为流行。)
[2]在这里电池有特殊意义，意指一个人在通灵集会中做为通讯管道的支持者，他在爱中持守该管道，并提供自己做为该管道之能量的支撑者。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-12 篇: 爱与光早期资料#26

Copyright 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周四冥想

1974 年 3 月 28 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn,我和这个器皿同在。我的朋友,我在无限造物者的爱与光中向你们致意。十分荣幸和你们同在,我和弟兄们总是很荣幸和你们同在。

我此时位于一架宇宙飞船内,你们会叫做飞碟。这架宇宙飞船位于你们的大气层中。

我觉察你们的想法,这对于你们地球人似乎是奇怪的。然而,让我向你担保 这一点也不奇怪。

我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]已经有许多年觉察实相的许多原则。因为我们对它们敞开,我们觉察到这些原则;正如你们地球人也可以这么做。

如同其他管道,这个器皿能够觉察我们导引给他的想法。这是正常的通讯方式。

你们星球的人群使用的通讯方法一点也不正常。你们圣经的巴别塔(Tower of Babel)故事意指在那个时候,你们人群失去以心电感应彼此沟通的能力。心电感应是沟通的正常技巧,只是你必须和那创造宇宙的爱所意愿的表达协调一致,才能够使用心电感应。

我们[隶属于星球联邦]使用这种通讯形式,我们能够轻易地联系任何一位弟兄,如同你们使用电话一般。我们相当习惯这么做,它对我们就像呼吸一样简单。

在你们所在的幻象中,你们发现自己和弟兄们是隔绝的,除了藉由这个幻象的媒介。你们必须口头表达自己,然后声波穿越空气到达你的弟兄那儿;或你们必须使用某种电子装置。换句话说,在你的意识和其他意识之间有个分离,那是幻象。分离是幻象 而非实相。

透过冥想全面缩小你现在经验的幻象是可能的,这个幻象创造虚幻的分离。

我们一直对你们谈论冥想,我们多次对你们讲述实相、爱、理解。不过,你们似乎不能够战胜这个幻象,该幻象极度地强壮,对你们来说似乎是如此。然而,对我们来说,该幻象无足轻重。

那么 你们要如何经验实相?我定义实相为造物主的起

初概念,而非祂的孩子的延伸实验。我们有些受到你们语言的妨碍,因为我们必须使用语言系统表达这些概念,然而该系统是在这个幻象中演化的,因此它所有的基础和这个幻象的价值有关。

无论如何,不可能在智力上精准地沟通我们尝试传达的东西。更重要的是 我们使你们铭记非智力沟通的必要性,这种沟通是直接的,不受到语意系统的拘束。

为了这个原因,我们持续地讲述冥想的必要性。我们将持续地谈论这点,因为如果任何人想要直接获得我们的协助,这的确是唯一的方式。

我们此时最为关切的是你们人群的进展。如果你想要快速地进展,就必须擦掉幻象;做法是分析这个幻象中每一个拖累你的面向,将它缩小到适当的尺寸;我的朋友,这个适当的尺寸就是它不存在。

重要的是一个人辨识出这个幻象的本质;重要的是一个人辨识他对幻象的各种反应的本质。非常重要的是一个辨认造物主之爱的真理,以及如何透过你表达它自己。如果一个人透过每日冥想扩大这份认识,那么他的进度将是极度地快速,接着加入我们的行列,能够活在造物主的光中。

极度重要的是,一个想要进步的人对于生成的每一个念头得立即地分析,如果这个念头出自虚假的幻象,那么就要立即拒绝它。知晓一个生成念头的价值是可能的,透过持续地冥想学习。你们日常活动中有许多事物出自该幻象的潜能,你们必须谨慎地观察这些事物。我的朋友,你们地球人出自渴望生成这个幻象,它是有用的。对于那些想要非常快速进化的实体,这个幻象非常有用;藉由经验幻象 然后战胜它。我们正环绕你们的行星,我们当中有许多实体渴望有你们这样的机会——可以身处幻象 然后产生理解以战胜这个幻象的潜能。我们许多弟兄寻求这样的方式以获得灵性的进展。

有一点我再怎么强调也不为过:你必须能够理解这个幻象的潜能之本质,然后藉由自我分析和冥想,以某种方式反应表达造物主的思维。你们知晓的耶稣老师已完成这个过程,他认得自己的位置,他辨认这个幻象。他理解这个幻象的潜能之原因。于是他对于这个幻象内的活动和潜能的反应表达我们造物主的思维;一个爱的思维。

把这点放在你脑海中最重要的位置:你们经验的幻象就是个幻象,它围绕你的目标是教导你。唯有你觉察它的教导,该幻象方能教导你。

经文上写着:“祂以神秘的方式运作祂的奇迹。”这个方式似乎是神秘的;然而,它是灵性进化的方式。许多灵魂如你一般经验这个幻象;然而,很少人使用这个幻象来成长。人们不这样做的原因是因为没有透过寻求使自己能接触到这方面的知识。

当一个人觉察到有可能使用幻象[也就是他所处的物质世界]来促进灵性的成长,下一步就是要将他的知识表达出来,不管环境潜在的影响,表达造物者的爱与理解。

我冗长地谈论这份知识,它是极度简单的。

你们也理解这些概念；然而，在你清醒的时候 由于幻象的各种铭印，你遗失它们。你必须决定是否使用这份知识，好表达蕴含在全人类内边的爱与理解。就这么做吧，因为这是你们渴望的。我的朋友，当你们这么做，你可以立即明显知道这就是你渴望的。全时间这么做，如果你保持每日的冥想 恒常地稳定自我，这是可能的。

在你的里内 保持对真理的觉察。不要让幻象战胜你的思考。在你们现在经验的环境中，持续有其他人和你通讯，虽然他们是无心的，却试图抹除你透过冥想唤起的真理记忆。

必须要防范这些状况，唯有维持对真理的觉察，你方能提供服务给那些寻求协助的人们，即使在寻求过程中 他们可能铭印给你一些幻象的状态[那是你不想接受的]。

无论如何，透过冥想维持你的觉察，让幻象的概念不会进入你的实相。我的朋友，这个幻象是空无的。以你们的时间标准，回想去年，考量你在那个时候经验的所有幻象中的潜能，现在它们如何影响你；回想五年或十年前，幻象中的潜能对你的影响。我的朋友，该幻象没有持久的效应，它持续溶解，它的构造是空无的。

你今天是谁？为什么今天你是你？因为你的思考，因为你对该幻象的反应，最明确地说，你对造物主的反应。

我的朋友，真理在何处？它就在你里面。
在你表达真理的能力中 蕴含你服务的能力。
在你对幻象的反应中 蕴含你展现觉察的能力，以及你的服务价值。

仔细地考量这些，我的朋友，因为这就是你们如何成长的关键。
我希望我已提供服务。我是 Hatonn.

Adonai vasu borragus.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-13 篇: 为 2012 准备

Copyright 2011 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编，可能包含一些扭曲！

是故，有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

L/L Research Homecoming 2010 (年度回家聚会)

特别冥想

2010 年九月 5 日

Jim: Q'uo, 我们今天的问题关系到行星地球即将在 12-12-12[1]发生的过渡时期。在这段剩余的时间，我们关切现在可以做什么来帮助自己、家庭、朋友、地球，尽可能使这段过渡时期和谐地流过。你们能否给予我们一点主意，关于在这些剩余的日中，经由服务他人 我们可以专注的概念、想法或行动？

(Carla 传讯)

我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。今天，在祂的服务中 我们来到你们这里。我们十分荣幸和这个器皿和团体同在。这个周末以来，我们一直和你们同在，因为这个团体中许多成员呼叫我们；我们非常享受你们每一位。你们的美令人惊奇，你们人格的颜色闪闪发亮。和你们同在令我们兴奋，也令我们谦卑。

我们个别的第三密度已经结束，但我们记得我们曾面临的困难和挑战，当时我们必须单凭信心找到爱，单凭爱找到信心。感谢你们呼叫我们加入你们的团体。

我们感谢这个器皿，她离开和我们的联系有好一阵子，这对她而言是必须的，好让她现在可以笔直地传讯，无须平躺在地上。容我们说，感谢该器皿的这个决定。

容我们对各位说，感谢你们决定一起来到这儿，甚至可说是一起回家— 在这短暂的时光中，经验一个安全的地方，这里有股鲜活的能量，带着伟大起初思维的爱。

这个器皿和 Jim 没有做这件事，他们没有引进这股能量；而是你们，你们每一位，你们慷慨地分享能量。当周末过后 你们离开之际，把它带着，放入你的口袋。信赖这个安全的地方在你的里内持久地存在。记得在这里的感觉，当你进入祈祷密室时 可以把它给予你自己。

在我们开时回答这次提出的询问之前，我们请求你们的一个恩惠，那就是当你们聆听我们的话语时，使用你们的辨别和鉴别机能，因为我们是你们的弟兄姊妹。

我们不是权威，也绝不希望是。但你们呼叫我们，所以我們到来。

只要知道我们的话语是简陋不完美的。如果有些话语帮助到你，如果你有共鸣，请保存它们，使用它们。这就是我们在这里的原因。但如果有些话语没有为你正中红心，请把那些想法放到一旁。你们可以在一年、五年、十年后再回来阅读，它们依然在这里。重新检视它们，你可能从中发现有用的想法，于是允许你找到新的资产和资源。

如果你们愿意为我们做这件事，我们感觉自己可以自由分享想法而不会冒犯你们的自由意志。我们感谢你的这份考量。

随着 2012 年[依照你们的计数系统]逐渐接近，人们自然地集中注意力，一如人们期望假期、飨宴、或庆典的心理；人们感觉需要有所准备，烹煮食物、烘烤火鸡、制作小红莓果酱，在此套用该器皿受教养的方式为你们摆设餐桌。人们感觉需要购买礼物，感激周遭的人；或许有种渴望去穿戴特别的衣服迎接这个事件。为了这场庆典做些准备工作，谁将要睡哪儿？我们要如何喂饱所有来宾？整个过程要如何进行？在准备时代转换的过程中，所有这些元素都是有用态度的一部分。

如这个器皿稍早所说[2]，地球自身转换进入活跃第四密度的预定时程为 2012 年冬至。这是你们宇宙的钟

表特性的一部分，不是随便制定的。如这个器皿曾试图解释——强有力的恒星排列，而该排列喀嚓进入，接着喀嚓通过，它就完成了。

有趣的是 Jim 实体刚才陈述” 12-12-12”，因为钟表时间的统计性调整，确实指出它将比 12-21-2012 早一点发生，所以我们想要提出这个同时性。我们不知道该修正量的精确数字，我们以前经常说，我们对于你们的计数系统是笨拙的。但，庆祝 2012 冬至是好的，我的朋友，确切地知晓你们正在对黄色光芒密度[也就是选择的密度]说再见。

你们将如何准备？你们每个人在某个程度上都感到焦虑，因为你们关切自己是否可能准备好做出巨大的转换，从黄色光芒转换到绿色光芒的思考方式。

如你们所见，我的朋友，它是从严格守法的观点[义务、家庭责任、工作责任、国家责任]转换到改善家庭、部族、全人类的观点。

两者的差异在于一个是渴望知道自己能不能得到一个新装置或玩具；另一个是渴望知道自己如何集结资源以确保所有承载人类基因族谱的生命都有足够的(资源)。

什么是足够，我的朋友？在你们生活的文化中，这个字汇是无效和空洞的，因为绝对没有足够的时候。反讽的是，许多人拥有大量你们所谓的”金钱”，却着迷于获取更多，接着把它储存起来，找到一个安全的地方存活。

在这个时候 你能够给予自己最好的礼物之一就是释放那些确保你得以幸存的想法。我们不是说为了预防旱灾 多保存一点水是不明智的。这不只在时代的尽头会发生，也会发生在缺水断电的时候。我们只是要说，如果你保存世界的货物，保卫它们不给其他需要的人取用，你正在把那些其他自我变成你的敌人。

我的朋友，确实地计划。但如果某个人饥饿地来到你门前，请把你仅剩的花生酱三明治分一半给他，因为那个实体是你，你是他。不要担忧你的明天，这个器皿和 Jim 每天颂唸两次主祷文(the Lord's Prayer)，我们认为这是地球上最平衡的祷词之一；该祷词里头请求今日够用的东西——“给予我们今日的食粮。”明天，你们可以再一次颂唸这个祷词。

保持单纯，对于你存活所需的东西 维持简陋的准备；了解到如果你不会存活，你将放下这个肉体载体，时候到了，你继续向前，到达这个器皿刚才同你们讨论的光之阶梯[2]。

活在敞开心轮的实体的正字标记是知晓一切是好的。唯有凭借信心 你方能知晓这点。你们的人性面，大脑从来无法看见这个陈述的真理；一切从未是好的，不管是指甲的肉刺或一座大陆的终结；不管是你的耳朵痛或维苏威火山爆发，总会有某件事打扰你保有的平安与宁静，于是你不知道如何找到通往心轮的那扇门。

因此 让这些关切成熟，当你看见某件合乎逻辑的事，单纯地去完成它，好比储存一些水因应紧急事件，但不要允许那样的行动承担厚重的恐惧能量。

我的朋友，你们来到这里是为了学习，容我说，你

们每个人盘子都是满满的。你们的学分开始堆积。没有人只拿 12 个学分，每个人每学期都瞄准 15 或 18 学分的目标；有些人甚至要工作 21 个学分*；在这所灵魂的学校，也就是行星地球的第三密度。

(*译注：美国大学生平均一学期修 15 个学分，4 年毕业，请参考 www.chinesetravelers.com/study/studywriting/session.htm)

我们称许你们想要学习这么多，尽你所能地学习，照你的意愿去学习；但不要强求自己实现任何可衡量的东西。因为通往未知的钥匙才会在这末后时分服务你，而不是知晓的钥匙。当你主要的功课一再返回，尽你所能地工作它。辨认出它们是礼物，但不要让你的平安受打扰，因为 我的朋友，你们此时的礼物是凝视着混乱的局面 在平安中回应；凝视着敌意行为，在悲悯中回应；倾听那些大众媒体的”愚蠢”声音，以一个微笑回应。

你不是任何人的老板，你不必去更正任何人。让这个 世界继续摇摆，照看你的内在调频，照看你如何活过这一生。检验它，因为真正算数的东西是真正重要的庆典：一个新天新地的黎明到来。找到你的喜悦，找到你的欢笑。找到你内在的一块地方，好好地爱自己、接纳自己，因为如此将使你成为共同造物者，可以去爱他人、接纳他人。这是调和人类各式各样的经验和思想的一把钥匙。

我们尚未使用一个字汇，此时要给予的一份完美礼物，那就是宽恕。你今天有什么地方尚未宽恕自己？请找出时间和自己坐在一块儿 直到你已自我宽恕。这是重要的，因为你需要收集所有的自己进入内心，包括那些你们所谓的”阴暗面”，它们也是你的一部分。

所以，那些处于光中的部分人格和那些你认为处于深沉黑暗的部分人格，它们一样是你的一部分。为了成为全然的心，你需要把自己放在摇篮，治疗你自己的破裂感[这个器皿稍早曾提到]。

因此，我的朋友，将你们的心智从如何回应一个可能的未来大灾难，转向为准备好以敞开的心轮面对这一刻。以一颗开放的心去面对此刻，这是你给予自己、挚爱的人、这个星球的最大礼物。

你们无须改变自己的行为，如果你改变思维，让它属于爱、欢笑、接纳、悲悯、理解；你的行为自然会照顾它自己。

你们有些人非常想要帮助他们的国家变得更好、更真实，和它的起初意图更有共鸣的国家；对于这些人，这是合适的。

在这个时候 你们有些人想要帮助地球妈妈。我们不是说你们应该进入国家或国际的领域，试图改变这个世界。我们说的是 不管你住在哪里，当地遭遇环境上的挑战，由那些在地人一起讨论和处理是最佳的。

所以将你的眼界放在你的宇宙中心——你们居住的地方。问问你自己：“在这个特定的社区，有什么问题正在束缚地球妈妈，挑战她生存的能力？”那么，当你们对准一条难走的路面、一条举止失常的河流、一座没有照顾大多数入福祉的水坝，或任何其他标的；

朋友们，把你们的心和魂放到行动中，修补这个标的，让行星地球的这一小块地方变得更好。

你们全都是地球的服务员，地球人对她做的事需要一段很长的时间才能改正；欢迎你们来提升成功的机率，成为盖亚母亲的良善服务员。

我的朋友，或许你的天份不是外在的，但我们向你担保，内在保持心轮敞开是很具挑战的任务，这样的实体渐渐成为周遭人的灯塔。我们不是说你必须令人印象深刻，很会说话，或做任何外在的工作。我们只是说 当你的心如是，你的双眼也将对所有遇见的人无言地述说。当人们看入你的双眼，看见造物主之光，他们也将获得疗愈。凭借你们的爱，此时 你们所有人都是伟大的医者。

现在，什么是你的食物？什么是你正在准备的盛宴？或使用另一个隐喻[这个器皿稍早使用的]，你的油灯的燃料在哪里？你将如何划火柴点燃灯油，点亮第四密度的灯火？我的朋友，你们的飨宴是爱自身，品味它，准备它。使用耐心、坚持、光触碰的草药。行走在你的意识的田野上，恒常地发现那些新长出来的野草，趁它还未长高的时候拔起它，你将恒常地尝到更美味的爱之飨宴。

现在 你们已准备好自己，你们已准备好一顿盛宴。你已准备好你的礼物*— 我们的确在说双关语，我的朋友，停留在当下此刻，成为爱的尤物；以爱的双眼去看；以爱的思维去想；拥有一颗谅解的心。现在 好好地包裹这些礼物，好好地准备这些可口的佳肴。对这件事极度地自信：一切是好的。

(*译注：present -另有目前或当下的意思)

那些惊恐的实体寻找各种方式控制局面，当你感受到他们充分散发的紧缩能量，当你们无可避免地听到一些以恐惧为基础的讨论，请伸个懒腰，深呼吸，感觉你内在的扩展，单凭信心，知晓一切都是好的。

诗人威廉[4]在他临终的病床上看见许多天使，他高唱哈利路亚，以同等的热忱欢迎他人生的终点；如同他始终热忱地欢迎此生的一切。他专心着迷于魔法能量的圆形高塔，到最后，他即是他寻求的圆形高塔。

哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚！

如果你惧怕死亡，我的朋友，死吧。躺入你的墓穴之中，等待直到你绝望地感到极度饥饿与寒冷，真实地感觉你自己的死亡；当你充分地感觉死亡，注视天空、太阳，嗅闻迎风摇曳的新鲜花朵，它们四处生长，狂野又慷慨地生长；接着第一次知道你生命的价值。

你生命的每一刻都是一份礼物。品味它、使用它、和它共度美妙时光。

今天 不问你自己做了多少事，而要问自己爱了多少。

那么，你准备好了，你的光源有燃料，因为它是无限的；你的盛宴上有充足的食物，于是你准备好面对那一天的前夕的浑沌黑暗。

我们还要建议一件事，我们总是这么建议，那就是采

用某种形式的静默。我的朋友，你们知道有许多方式移动进入你敞开的心，但它们都需要静默。

静默是打开你内在房间的钥匙，好让你能够冲到至圣所，和无限太一相处。

你的状况可能不错，你可以安静地进入，和造物主同坐，亲密地交流。你的状况可能很艰难，你需要爬到造物主大大的膝盖上头，把你的头倚靠着祂巨大的心胸，让祂反覆摇动你，直到你感觉好多了为止。把你的心给予祂，祂将给予你基列的香膏。不管你以什么方式使用静默，你将发现那无声的静默语言远比人类写过最伟大的话语更具说服力。

我们和你们同在。宇宙中有许多帮助等待有人请求；我们必须等待呼求，因为我们不愿冒犯你们的自由意志。因此，请在全时间活出你感激的人生。在感谢我们的同时，你正请求我们继续。在感谢天使的同时，你正请求祂们继续。把这点变成你的惯例，因为它将使你在这段过渡时期感到容易一些。

这个器皿要求我们转移这个通讯到 Jim 实体那儿，因为她得短暂地离开这个圈子。所以 我们离开这个器皿，并转移这个通讯到 Jim 实体那儿。我们是 Q'uo 群体。

我们停顿一下，等待录音设备接受调整，好让 Jim 实体的声音可以被听见。

我们是 Hatonn 群体。

[停顿]
(Jim 传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。我们在爱与光中向每一位致意。此时，是否有任何比较简短的询问，是我们可以讲述的？

发问者：Hatonn，我有个问题。当我们靠近 2012 的时点，我感到好奇，我们如何站在”临界点”上，好让全体都可以走完这趟旅程，你们有什么建议协助我们的冒险，以找到临界点，谢谢你们。

[Hatonn 代表 Q'uo 原则说话]

我是 Hatonn，觉察你的询问，我的弟兄。在这个时间，所谓的临界点现象，在这个点 越来越多实体觉察到改变的一般特性。我们可以假定在大约你们的一年之内，你们的行星将更深入移动到那个空间和时间的领域，在那儿 你们会更深刻地经验绿色光芒能量；这将是蜕变的钥匙，不只和你们寻求者有关，也和你们的地球有关，有些人称呼她为盖亚。

许多人辨认出一种巨大的差异感，它弥漫在他们的环境和经验之中。然而，大多数人尚未觉察这个改变的核心本质。不过在他们自己的经验内的探求之旅将会开始，于是允许更大的照亮发生。这样的探求有很大的可能性促成他们自己的觉醒。当越来越多地球人准备好接触这类的觉醒经验，就会加快你们全体前往这个临界点的速率。

是否有进一步的询问，我的弟兄？

发问者：请接受一个询问。2012 年冬至将带来一个独特的行星和恒星排列。在新能量展露曙光之际，我们可以期待它对于黄色光芒体，人类 DNA 蓝图，造成什么改变？

你所说的行星排列在这个过渡期有很大的重要性，每个实体，的确人体的每个细胞，都将开始经验。如果一个人能够密切地、谨慎地看看这些细胞中发生的事，可以发现它们获得强化的过程，这将允许人们对那正在招手的爱与理解密度有更大的经验；该密度很快将成为这个幻象的主要经验。

是否有进一步的询问，我的姊妹？

发问者：如果其他人没有问题，我有个问题。

[停顿]

发问者：根据 Ra 的话语，在这个周末的回家聚会中，我们有许多人是来自第五或第六密度的流浪者，这些实体投胎到第三密度协助这场收割。在时间/空间中，如果每一条灵魂溪流的每一时刻都同时发生，那么 在时间/空间的另一处，是否所有地球的第三密度原住民——还有第五、第六密度的流浪者都在帮助我们的第三密度的肉体化身 (incarnations) 扬升？

我是 Hatonn，觉察你的询问，我的弟兄。就合一的观念，一切万物都被视为太一造物者和单一存有，确实如此。

就另一个观点，太一造物者包含无限多个幻象、实体，你的陈述只有在有条件的状况下成立；每一个住在地球上的实体有它的源头，以表面上线性的方式抵达目前的位置和经验，接着在地球经验完结后，再次地以表面上线性的方式继续它的进展。

那些从第三密度毕业到第四正面密度的实体留在这个行星影响圈中；那些以服务自我观念毕业的实体移动到另一个行星影响圈；那些从较高密度来到这个行星影响圈的实体，返回家乡星球接受进一步的指派。容我们说，那些尚未达到第四密度成绩的实体移动到另一个第三密度的行星影响圈，继续他们开启心轮的工作。所有实体是单一存有，所有实体如同太一伟大造物者，一起和谐移动。这是个矛盾，我的朋友。

此时是否有另一个询问？

发问者：是的 Hatonn，我有个简短的问题。在进入冥想或试图冥想的过程，许多寻求者通常会吸引一种困倦或睡意的感觉，我不禁在想是否深植在人群的形而上原则中，有个东西叫做“沉睡”？请散发任何光在这个主题上。

我是 Hatonn，觉察你的询问，我的弟兄。当一个人尝试进入冥想状态，他所感觉的昏睡效应很象是一个实体新近尝试一种肉体运动，一开始的运动量较少，在往后的持续运动之后，能够增加运动量。因此，容我们说，冥想的肌肉必须得到强化。

此时是否有最终的询问？

Carla：Hatonn，在我们的圈子中，有两个人想要知道

圣经典故”千年和平” [很可能出现于未来时间] 的来由，以及 Q'uo 曾叙述在地球遥远的未来，可能承载另一个第三密度。在智力考量和灵性原则之间，你们是否看见任何连结 可以帮助我们思考这些问题？

我是 Hatonn，觉察你的询问，我的姊妹。从我们有限的观点，我们认为这个

”千年时期”是个象征，意味着人类心中开始经验和平，而这个经验的本质是无限的；所以它是个稳定的状态，不再容易受到选择密度的试炼和磨难，路径已经被选择，双脚坚定地站在那儿，强化后的意志坚持不懈。寻求者怀着强烈的目标感、欢乐愉快的心，继续这趟旅程。

我们暂停... 请你重复刚才询问的第二部分，我的姊妹。

Carla：我们第二个问题是，我们可以使用哪些灵性原则来思考这方面的问题？

我是 Hatonn，觉察你的询问，我的姊妹。在这方面，我们发现最有帮助的原则是平衡原则，该原则的起源是合一原则。面对这个转变时期，平衡是必须的，一方面 这个寻求圈的每位成员都有宏大的服务渴望，另一方面，你们需要一个对更大图像的远见，领悟一切都好 在这个时刻与每个时刻，因为一切的确为一；同时在两者之间取得平衡。

对于灵性寻求者而言，矛盾似乎是个恒常临在的质量，寻求者看见需求 于是展开服务；同时也看见任何经验的完美。容我们说，在你们钟爱的行星地球进行伟大的转变之际，这是你们的信心。

此时 我们感谢每位在座的实体花费时间与能量寻求我们的出席，请求我们的服务；我们供奉的东西虽然是简陋的，请任意拿去使用。每个在场的实体都在强烈地寻求，并将持续地以最有帮助的方式去服务，协助这个星球的转变，以及周遭所有人[朋友、家人、似乎在不对时机寻求帮助的陌生人等]。不过，当每个实体回应这些服务的请求，造物者得到服务，造物者被看见，造物者被钟爱。

所以，你在这伟大的旅程中向前行，如同在灰尘覆盖的道路上行走的朝圣者，然而 这条路恒常地通往家乡。因为当你在太一无限造物者之中移动，除了家，你怎能处在任何其他地方？

我们是 Hatonn 群体。我们在爱与光中离开各位。

Adonai vasu borragus.

原注

Jim 当时讲错了，他本来要说 12-21-12。

关于 Carla 在 2010 回家聚会的谈话，以及光之阶梯的讨论，请前往以下网址阅

读：www.llresearch.org/homecomings/homecoming_2010/homecoming_2010.aspx

[3]根据 Google Definition, trammel 是“限制，放置界线，束缚”的意思”

(译注：Google 现在已不再提供字典或字汇定义的服务！)

[4] William Blake 是 19 世界的爱尔兰诗人，他也是一位神秘主义者和魔法师。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-14 篇: 爱与光早期资料#27

Copyright 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周二冥想

1974 年 4 月 2 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn,我和这个器皿同在。我是你们认识的 Hatonn。我在无限造物者的爱与光中和你们同在。我们总是荣幸地和你们同在,和寻求的群体同在真是荣幸。

人们曾在天空看到许多我们的飞行器,很快地,你们将看见更多我们的飞行器。因为我们必须广告我们的存在。主要方法为在你们的天空中出现,这将警醒许多地球人发觉我们的存在。许多人先前曾听过我们,但尚未考量我们的存在有任何重要性。

很快地,你们要做个选择,最好是所有地球人都理解这个选择的意义。对于许多地球人而言这是难以理解的,因为他们从未考虑过这样的选择,他们太沉浸于日常的活动与困惑,以及琐碎的渴望,以致于无法关切与理解他们很快要做的选择。

然而 不管他们希望与否,理解与否,不管任何的影响,地球上每一个人都将做个选择,没有中间地带,有些人将选择爱与光之途径,有些人则将选择另一边。

这个选择并不只是说说而已:“我选择爱与光之途径”或“我不选择它。”口头上的选择没有任何意义,个人的行为将示范证明他自身的选择。我们星际联邦很容易诠释这个示范,这个选择的衡量尺度是我们所称的个体的振动频率。这是必须的,如果一个人想要加入选择爱与理解的群体,他的振动频率必须在某个特定的最低层级之上。有许多人现在很靠近这个低标,但由于你们地表盛行的错误思想持续的影响,他们有的在低标附近波动,有的甚至偏移了爱与理解之小径。也有许多人的振动频率已经蛮高的,足以让他们毫无困难地旅行到(第四)密度,这个星球很快将经历密度。

所以,当我们星际联邦开始打广告之际,像你们这类的团体的任务是什么呢?我的朋友,你们的任务是带一份理解带给那些渴望的实体,做为他们的选择方案。在这个时期,这是非常重要的,我的朋友。

将会有场收割(harvest),你们或许会称为是灵魂的收割,很快地将发生在你们星球,我们试图萃取出最大可能的收割量,这是我们的任务,因为我们是收割者。

为了达到最高效率,我们尝试创造一个寻求的状态 给

那些渴望寻求的人,这里指的是那些接近及格水平振动的人们。在及格以上水平的人们,我们没有太大兴趣,因为他们早已晋级了。至于那些成绩远低于及格水平的人们,不幸地,我们现在无法帮助他们。我们此刻尝试增加小部分收割的百分比,让这些人进入爱与理解的小径。

即使只是一点点的百分比 乘以地球总人口 都是很大的数量,这就是我们的使命,透过一些团体,如你们这样的团体,散布我们的信息,它可以被接受或拒绝,因为它缺乏你们地球人所称为的证据。

我们不提供他们具体的证据,我们提供他们真理,这是我们使命的重要功能—提供没有证据的真理。如此,每个人的动机意志仍是来自内在,个人振动频率得以提升。提供证据就是将一个真理强加在一个人身上,他被迫要接受它,这样对于他的振动频率没有助益。我的朋友,这是我们接近你们人群的神秘方式。

这就是为何你们这类的团体很重要:呈现没有证据的真理。你们或许可以说,成为我们的专攻的第二阶段,接续我们在你们大气层中的广告表演,呈现实质的广告内容。我们有必要在很近的未来把真理给予那些寻求的人,并且很谨慎地给予,不含其他东西 只给予真理。

我们已请求你们这类的团体花时间冥想,因为唯有透过这个方式,你们才能接收到我们给予的精确真理。唯有透过这个方式,你们准备好自己去散布这份真理给那些寻求的实体,并且让他们可以精确地理解。我的朋友,这个任务要比你们可以想象的还要困难许多、许多。

在你们星球的地表上,有着难以置信的大量混淆。众多宗教给予部份真理,在某些案例中,完全的虚假东西;令许多人感到困惑。许多人完全不思考灵性的议题,这些对你们而言直接了当的东西,他们没有什么概念。

它将是伟大的任务,我们和你们将不会完全地成功。我们过去有收割的经验,所以我们能够这么说。在散布信息给地球人方面,将不会有完全的成功。把真理带给地球人,让所有人理解,这将是困难的任务。无论如何,我们将以这种或那种方法去完成它。重点是一个人对理解的渴望,对寻求真理的渴望,如此可以创造他的振动性改变,甚至可能只需要一点点就足够了。

我将花一小段时间调节这个器皿,然后转移这个通讯到另一个器皿那儿。

[通讯已转移,但接下来的部分听不见]

Copyright 2005 L/L Research

周三冥想

1974 年 4 月 3 日

(译注:本次传讯收音不良,为了精简文字,原文中的听不见一律改为 <...>)

(Don 传讯)

我是 Hatonn,我和你同在。我在无限造物者的爱与光中向你们致意。今天傍晚,我们很荣幸和你们同在。我是你们认识的 Hatonn。我正透过这个器皿说话。我在这个时间觉察到特定的想法 ...

(Carla 传讯)

<...> 这次通讯有相当的困难，但我们将尽力做到最好。

此时 我们想要给出一些想法。你们在阅读圣经时可能记得耶稣师傅对于这个令人烦乱的幻象有个简单的反应；他的反应是通知它——它就是个幻象。当他遭遇一片狂风暴雨的海洋，他说：“平安，静下来”。藉由理解该困难是个幻象，那样的洞见促使他自己的实相成为平安和平静的。注视你们星球上的幻象，并对它说：“平安，静下来”，这是以非常昂贵代价挣得的能力。朋友们，我们觉察一个人活在地球上要付出很多努力方能够达到这种超然的状态。不过，我的朋友，一旦达到这个状态，我们认为你将发觉这些努力是非常值得的。因为，我的朋友，对于那些从不知道风暴的幻象以外有什么的人，实相是一种自由，带来巨大的喜乐。

我们觉察，朋友们，你们团体一直是忠实的，你们正以这种或那种方式准备自己做为管道。这件事给予我们的心很大的欢喜。我们只给予你们这个想法：在传递任何信息之前，先把“平安，静下来”置入你的心智；如此可以确保你不会说出没有人要求的东西；并且你说出的话语不会冒犯。

你们身处在这个幻象中，同时要在实相中运作，我们觉察你们的困难。但你们从事的这项服务需要那样的纯粹度——“平安，静下来”。需要以超然的态度去倾听讯息，需要一种能力允许自己和较高、无限的心智连结，该心智回应真理。

不正确的信息或在错误时间给出的信息都不会构成服务，所以 在我们欢庆你们成为管道之际，容我们给予你们这个简单的忠告 <...> 我们总是在任何时间提供服务，以任何可行的方式帮助你们。

此时 我要转移这个通讯到 H 器皿那儿。如果他愿意敞开自我。

(H 传讯)

我现在和这个器皿相处。提供我们的思想给任何渴望的人总是我们的荣耀。我们想要连系许多的地球人。我们有个伟大的服务要献给你们，它是个简单的服务，不过它可以带来大大的好处。为了超越这个幻象，需要一种无法透过幻象机制活得的觉察和理解。唯有透过冥想 你们才能获得这种觉察。我们的心愿是提供这个小型服务给你们人群，透过你们的冥想 我们可以协助你们达到 <...> 在不远的未来，将有许多人寻求信息 <...>

[一些该团体的成员抵达]

我想要表示我的问候和爱给这些新到的成员。我们很高兴将这些想法和你们分享。我刚才在说，就在前方的时间 你们将有许多机会提供服务给其他地球人。当人们要求你的协助时，单纯地感激 因为它是来自造物者的礼物。

服务是演化进入各个领域的唯一方法。无论何时 当你有机会<...> 保持感激的心。透过每日冥想，你将有能力提供适当的协助。

保持谨慎 不要创造任何的负面思想列车。在从事服务时，人们会问你许多问题，除非你花时间冥想，你将无法提供答案。你可以在任何时间转送人们的思想给无限觉察，只要你敞开自我。

我们渴望去帮助拥有这份渴望的所有人。我们无法接触到所有人，因为许多人尚未觉醒<...> 时间是短的，他们将会需要透过管道传递的信息。一旦他们做出决定，为了紧紧地握住光 [容我们这么说]；他们将能够快速进化。

此时 我想要接触一个不同的器皿。我是 Hatonn。

(B 传讯)

我正碰到困难，我是 Hatonn。我想要欢喜地和这个器皿通讯。非常困难地<...>

[录音带结束]

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-15 篇：自由意志的奥秘

Copyright 2011 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编，可能包含一些扭曲！

是故，有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周六冥想 / 2011 年一月 22 日

Jim：这个傍晚的问题如是：当我们寻求者祈祷造物主或耶稣的意志透过我们完成，我们如何最有效地做这件事？我们交托自己的意志给怎样的力量？这里到底发生什么事？这件事如何影响我们寻求者的自由意志？

(Carla 传讯)

我们是你们认识的 Q'uo 原则；在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。今天傍晚，在祂的服务中 我们来到你们这里。很高兴和荣幸地被你们呼叫，加入你们的寻求圈；我们快乐地参与这次个工作集会，并分享我们的想法。

在我们开始之前，一如往常，我们请求你们一个恩惠，那就是当你们聆听我们的话语时，使用你们的辨别力和鉴赏力。拿起那些你有共鸣、受感动的部分；同时丢掉剩下的部分。如果你们愿意善用辨别力，我们感觉可以更自由地提供我们简陋的意见；因为我们知道不会冒犯你们的自由意志；而只是一个潜在有益的思想源头。我们感谢你们的这份考量，我的朋友。

我们感谢 J 实体的询问，如 Carla 实体刚才说的，它切入一的法则哲学之红心[容我们说]，以及一个人如何活出这一生。有时候，当一个人使用一己的意志交托自我给一个更高的意志，他感觉彷彿自己失去了自由，失去一己的自由意志，彷彿个人的意志已被放弃——为了什么？该答案就隐藏在太一造物主的奥秘之中。所以让我们更密切地注视这个询问。

首先，对于每个活在地球上的人而言 自由意志关乎感知。举例来说，如果一个实体成功地接受某个宗教的所有学说，自由意志即刻被宣告为无效、空无的；取而代之 该实体将遵守该宗教的每一个命令和教条，每

一个情况都有答案，通常重度地潜藏在评判中，同时窄化一个人的选择，众多教条构成一座监狱，每个信条是一根铁棒。一旦这些信条被接受，铁门终其一生是上锁的。

有些人受到双亲的训练，接受他们文化的灌输，以致于进入一座由文化需求构成的监狱；各种规则支配各种行动。通常这些铁棒如同那些宗教的信条一般严厉，它们限制一个人的选择范围，这些人选择无法、无疑地遵守社会的命令。

幸运的是有些人在此生中觉醒，领悟到做自己的选择是他们的权利和基本特性；为自己辨别和评估真理；并且逃离那些由文字、教条、法规、条例构成的监牢。

此刻，我们并非批判宗教或社会创造教条或法规。有些人可以在宗教或社会的狭窄限制中做得很好。有可能在这种监狱中开启能量体，保持心轮敞开；有可能在这些状态中从第三密度（地球）毕业。

无论如何，当你领悟你有能力和责任为自己做各种选择，将会连结上一股巨大的力量。一旦该实体了悟他的确有自由意志，他可以行使它；然后他面临的抉择是如何折曲他的意志，该渴望什么，设定意图去寻求什么？

有些人在实践自由意志之后，转向物质幻象内的渴望物件。这个器皿过去曾在一个广播节目中讲话，接着有个听众询问如何设定意图去获得渴望的东西。随后这个器皿（Carla）发现她的渴望物件是一组碟子，于是该器皿告诉发问者——这个问题超出她的经验范围，因为她只知道如何为灵性目标设定意图，故发问者得靠她自己取得想要的碟子。

我们现在谈论的为灵性目标，排除在这个幻象中设定的目标。交托一个人的意志给无限造物主的意志，这是个意志的行动。的确，它是个非常深入的意志行动，向下探寻意识的根部，因为一己的意志移交给爱的造物主、理则、创造一切万有的太一起初思维。如此一个决定是一个觉知的存有的行动，该存有意识到他的实相以及内在的实相，也就是说，他居住在造物主的屋子里头，居住在宇宙中的一个叫做行星地球的小岛上头。他认可有个舞蹈存在于造物主的所有部份之中；所以它们彼此全都在跳着平衡之舞；这个行动指出一个强烈到无法抵挡的渴望——成为这个和谐、互惠、平衡之舞的一部分。

交托一个人的意志给造物主的意志，这看起来仿佛是放掉一己的责任，但绝非如此；它毋宁是奉献自我给这个适切的、平衡的、韵律的舞蹈。它是一种认可，承认在第三密度中，一个人无法清楚地看见一个情境中的所有因素。一个人无法看见在各种小样式底下的宏伟样式。这样的选择表达出一种渴望——愿意和那宏伟样式合作与合唱；和太一无限造物与它所有的互动部分达成平衡。

当一个实体选择无限太一的意志，释放对幻象中任何结果的依附，赞成那奥秘[它将带来更深的调解，并重返平衡]，自由意志来到它最具表现力的顶点。

人类的意志或个体意志是非常强有力的。你们每个人是具魔法的实体，有潜力藉由思想创造你意识内的改变。使用个体的意志，倚靠可见的实境朝渴望的目标

推进，这是媚惑与诱人的方式。这么思考是容易的：凭借意志，尽一己的职责去完成这个可感知的责任或提供那个服务。所有这些能量是优秀的，表达一己的渴望，同时设定一己的渴望，这些是经验自我的强力方式；也是个有益的经验。

不过，就我们谦卑的意见，对于任何实体而言，最强大的选择是执行那创造一切万有之原动力的意志，在任何情况中，祂觉察所有构成该平衡点的元素。

事实上，真的需要勇气把个体的意志交托给无限太一，因为结果是未知的。一个实体的个人渴望可能不是那平衡与韵律之舞的一部分。这个决定包含可感知的牺牲元素。

我们甚至不能说这样的决定创造自我内在的和平，因为造物主的选择并不伴随着解释。

我们欣赏 G 实体在这次冥想前的评论，关于引介宽广性进入他自己的受苦经验；G 实体归功于拉玛那[1] 实体，给予他这个给予空间的问题。该问题是：“谁正在经验这件事？”确立他成为见证者，观看正在发生的事，并允许他自己从暴风海的催化剂中抽离。

J 实体的询问的另一部分是当他祈祷——“愿汝之意志承行”，他交托意志的那个对象是什么。J 实体和这个器皿都在基督徒的教会长大。J 实体是罗马天主教的信徒，Carla 实体是圣公会的信徒。所以这两位共享一件思考的遗产，关于造物主的合一分为三位一体，然而这三部分创造太一之无限。一个人的头脑不容易包覆这样一个概念，因为它包含明显的矛盾。三个东西如何是一个？一个统合的东西如何存在于三个部分？

许多灵魂一直能够把耶稣实体做为祈祷的对象，成效良好。许多其他实体能够连结并使用圣灵的能量，成效良好。不过，接下来，如 J 实体所说，造物主的概念总是模糊的。在这个宗教系统中工作，我们不能锐化这个焦点。

然而，我们可以提供一些关于造物主[三位一体的第三个成员]的想法。耶稣-基督把无限造物主视为爸爸（Papa）。在阿拉姆语中，“Abba”不只意味父亲，还有爹地或爸爸的意思；它是个包含大量情感与爱的名字。当耶稣-基督实体交托其意志给太一无限造物者，他交托其意志给他钟爱的爹地。这是他对于造物主的认识。

我们愿意指出在该宗教系统中的这个概念——爸爸；而非一个严厉的、审判的、遥远的造物主。耶稣-基督的这个概念是革命性的，那并不是他从该族群的宗教学到的，而是发自他灵魂深处的真理。

然而对全体而言，这都是个伟大的真理。从一的法则的立足点来说，造物主的确是个亲近与慈爱的爸爸；或者我们应该说双亲，因为造物主也有非常女性的面向。造物主生出众多恒星、行星、卫星，以及各式各样的生命。造物主综合父亲和母亲的状态产生祂的无限造物。造物主同时是父亲与母亲，因为宇宙造物是自由意志和爱[造物主之精华]两者互相吸引的结果。

当光被加到爱上头，显化开始发生，该状态已经离起初思维很远了。显化是后期的一个选择，太一许愿知道更多关于祂自己是谁（的知识），于是祂用力地抛掷

属于祂的众多粒子，然后见证他们的经验，一点一滴地搜集祂尚未学到的自我知识。

当造物主给予每个实体自由意志，祂对等地实践了这句话：“不照吾之意志，但照您的意志”。祂将不会告诉他们要做什么，祂将会发现他们渴望什么，他们如何经验那些渴望；若祂统治他们，祂无法有这些发现。不过，当有任何实体请求：“愿祢的意志成全”，祂就据此移动，祂行进的方向倾向减少扭曲和恢复平衡。

因为平衡可能发生在众多层次的其中之一，所以一个实体绝无法准确地预测平衡所在地、智慧所在地、最高与最棒的爱的表达之所在地；奥秘由此加深。

就第三密度本身的特性，它是个具有强烈性向的密度，因为性欲是人们经验动态相反面的一个主要方式。男性和女性是非常重要的动态两端。男子气概的原型能量是向外探寻，娇柔女子的原型能量是等待那探寻。因此，男性实体经验大量的侵略和创始(能量)。总是有股强烈的驱策去开创事物。

女性在经验男人和女人之间的吸引力的同时，经常发现她自己顺从那侵略的能量，并且是欢喜地这么做。无论如何，人们常常会忘记，每个实体不管在生理上为男性或女性，都包含这两种能量。

再次地，考量一个实体有多平衡是好的。如果身为男性，你是否有女性能量的平衡以软化那侵略的能量？如果身为女性，拥有合作与让步的能力之外，你是否有能力做决定并为自己击出渴望的安打？

我们认为，考量生命之树的三个台柱会有成效，考量造物主原则为男性面，耶稣可以被视为女性能量，而圣灵等同于中柱的能量。当耶稣起程离开外在次元平面，他把圣灵的精华留在内在次元平面，所以耶稣-基督的能量——结实累累的爱——总是可得，直到第三密度的尽头。

并没有单一的正确方式去关联这些能量。一个寻求者可以用这个或那个方式去关联，同样有用。我们鼓励每个寻求者追随心的经验，以完全个人的方式去关联，不是其他人的关联方式。

因此，不管你正把意志交托给爹地，或耶稣-基督，或圣灵[有些人称为苏菲亚]；没有什么不同，只是以三种方式述说：“愿祢的意志成全”。这么说的你有这般的饥饿和渴望，但愿最平衡的状态流动，和整个舞台合作，接受导演的提示，发现与分享此刻蕴含的爱。

不管你思想着造物主，耶稣，圣灵，或某个你自己理解的造物者-实体，都无所谓。关键是你最大化自己服务与奉献的意图，在这个表面上交托意志的过程中，这个关键是中心与枢纽的能量。

事实上，凭借自由意志去选择造物主之道是自由意志的皇冠；相同的能量促使人们有时候脱掉手表说：“现在是上主的时间”。它把自我从每个小时、分钟中释放出来，把时间从它的监牢中释放出来。它把意志从世俗的、虚幻的目标中释放出来，接着把意志投入那奥秘，提高一个人能够自由选择的最高点。

自由意志的奥秘绝对无法被弄清楚；一个人使用自由

意志为了让出一己的自由意志，这个矛盾绝对无法被阐明。因此这类的问题将永远持续被询问，在全然的谦逊和迷惑中，人们问这是如何运作的？无论如何，那超越理解的平安确实源自于一个人的信心——和无限太一共处圣幕内是可能的，如此这般，无限太一能够透过你最大化平衡的状态。

我们称许每个成员衡量这点。我们请求每个人思量他自己的力量，我的朋友，什么是正确地使用力量？你将如何折曲意志？做为共同造物者，你将如何创造自己的宇宙？你将如何统治它？它将成为爱的造物，或审判的造物？这些大问题就在你的手中，单单属于你。那么，向前去吧，寻求去服务。

我们希望这些简陋的评论对于你们思考这个询问有些帮助，请问在这个时点是否有后续的问题？我们是 Q'uo 群体。

发问者：Q'uo，我有个问题。你们能不能定义情感痛苦和灵性痛苦之间的差异？

我们是 Q'uo 群体，觉察你的询问，我的姊妹。人类实体有三个构成要素：肉体、心理/情感、灵性。肉体痛苦明显属于肉体。心理/情感痛苦牵涉到心智或智力、情感，它们属于第三密度人类的本能。灵性痛苦涉及灵性复合体，它由个人启动。

通常，一个心理或情感痛苦击打地如此深沉以致于该实体感觉它敲打着自己的灵魂，人类大多数的苦难属于心理/情感的本质。

纯粹的灵性痛苦相当罕见，不过它的确会发生。有些实体深切地为缺乏与灵性自我的连结而感到痛楚。彷彿一个实体试图产生连结，却不能够做到。无论如何，大多数人类实体的苦难是在心智和情感中经验。

我们可否进一步回答你，我的姊妹，我们是 Q'uo 群体。

发问者：不用了，感谢你们。

我们感谢你，我的姊妹。虽然我们的话语是琐碎不足取的，我们献上真挚的慰问给你，同时我们献上慰问给所有正在受苦的实体。我们了解这些苦难似乎太不成比例，多到非常不合理。然而，苦难没有逻辑，它也不讲理。它永远是个挑战。我们和那些受苦的实体们一同受苦，假若我们的话语能带来任何安慰，我们为此感激。

此时 是否有另一个询问？我们是 Q'uo 群体。

R：我有个问题，Q'uo。当我请求指引，那是否暗示我的心智在第三密度中有个特定的结果？相比于你们刚才说的内容，我仍然陷入第三密度的经验。也就是说，我尚未完全地臣服，尚未在面对各种经验时处在平安境地。

我们是 Q'uo 群体，我们感知到一个询问。如果我们是错误的，我们请求 R 实体以不同方式重述他的询问好让我们更佳地理解。

的确，在请求指引和释放个体意志好成全造物主的意志之间有些差别。两者都是正面和有爱的举动。

你的方式为请求指引和请求援助。我们觉察在你的多次经验中，这个方式相当有效。

有几种方式去看待请求指引这件事。首先，一个人可以问自己：“什么是我可以在此时采取的最高和最棒的行动？什么是最高的最佳的自我会做的选择？”你实际上在请求高我加入一些提示或迹象，关于选择何种服务途径对你最好的。

另一个看待的方式为请求朋友的延伸，我们通常会请求身处物理幻象的朋友帮忙，现在只是延伸你的请求范围——包括那些看不见的领域。

关于请求指引，一种思考方式为直接记得所有宇宙造物的合一性。另一种思考是向外探寻可得的援助，它暗示在你的造物里面有“另外”的实体。

对于有些人，思考高我——你的最佳可能版本——是非常安慰的，高我将提供一个統合的答案。对于其他人，感觉到盟友——那些真正想要帮助你的实体——围绕四周是非常安慰的。两种思考指引的方式都是真理。

再次地，当你找到矛盾，当你找到神秘，你可以安心地知道自己走在对的轨道上，因为属灵的事物总是包括这些元素，因为它们打破线性思维的束缚，带入无限和永恒的质量。

我们可否进一步回答你，我的弟兄，我们是 Q'uo 群体。

R: 感谢你们的想法，Q'uo。请求指引暗示在第三密度中使用个体意志；臣服于无限太一，在我看来，那暗示不使用个体意志，基本上只是存在，同时放弃作为；我要问这两者有何不同？我无法绕过这个差异，但似乎有个差异。你可否就你们的观点评论？

我们是 Q'uo 群体。我们相信已理解你的询问，我的弟兄。请求指引和臣服个体意志给无限太一，这两者只有程度上的差异。重点是你被授予什么？如果放弃你的意志给无限太一会造成你的意志被废除，那么，你就不适合放弃你的意志。

有些人经验到获得渴望结果的动力过程，在经验足够多次该过程以后，他们发现一个人不必然拥有足够的事实去做正确的选择。结果是，这些人培养出一种态度——他们转动意志朝向无限太一，自由地选择去执行无限太一之意志，因祂拥有众多的信息，看见人类肉眼无法看到的东西。

在两种实例中，都有服务的渴望，都有属于正面极性的渴望，都有请求援助的渴望。有些人尚不认为人类意志通常不足以知晓最适当的结果，对于这样的人，选定一个结果并请求指引是恰当的。有些人在使用请求指引的技巧之后，经验到执着于一个特定结果并不令自己感到满意，于是决定转动意志朝向无限太一，这不是失去个体意志，而是意志行动的首府或皇冠。

一个人必须依照一己的光，依照一己的感觉去行动。我的弟兄，只要你感觉自己有足够的智慧朝渴望的结果推进，我们大大地鼓励你这么做，那就是请求援助让你更清晰地看见整个状况。如我们先前所说，这两者没有种类的差异，而是程度上的差异。

的确，我们可以用左脑导向和右脑导向来比拟这个差异。有些人的工作起点是欣赏美好事物，好比艺术家；有些人的工作起点是逻辑和线性思考，好比工程师。这两条途径都走向服务他人，都属于正面极性。所以它们和第三密度的选择无关，它单纯地指出你的本质，你的生命经验。没有最佳的道路，只有最适合你的道路，在当下此刻令你产生共鸣的道路。

我们可否进一步回答你，我的弟兄，我们是 Q'uo 群体。

R: 不了，Q'uo。感谢你们刚才说的东西，对我是良好的思想食物。我很感激。

我的弟兄，我们也感谢你给予我们很多思考的食物。我们是 Q'uo 群体。我们发现这个器皿开始疲倦。是故，时候到了。我们松开和这个器皿的连结。我们离开这个器皿和团体，在太一无限造物者的爱与光、平安与大能中欢欣鼓舞。我们是你们知悉的 Q'uo 原则。

Adonai, 我的朋友。Adonai Vasu Borragus.

原注

[1]拉玛那·玛哈希(Ramana Maharshi, 1879-1950)是教导纯粹、非二元觉察的老师。读者可以在书店或上网购他的许多书籍。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-16 篇: 爱与光早期资料#28

Copyright 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿。

<http://www.llresearch.org>

(译注:本次传讯收音不良,为了精简文字,原文中的听不见一律改为 <??>)

周一冥想

1974 年 4 月 8 日

(无名者传讯)

我... 我是... 我是... 我... 我是... 我... 我是... 我是... 我是... 我是...

我是... 我是... 我是... 我是... <??> 我是... 我和这个器皿同在。

我是 Oxal。朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我是你们知晓的 Oxal。再次地，很荣幸同这个团体说话。我是 Oxal。在此时，我位于你们房屋上方的一架飞行器之中。这架飞行器的类型<??> 小型载具用于短程侦查<??>

我们现在就位 要去<??>。我们全时间准备好去服务，然而 在此时，我们不可能以直接的物理方式和你们会面。我们了解你们想要和我们会面，我们有同样的渴望<??>。无论如何 在这个时候 我们不可能这么做。

当新管道接受培训的同时，你们将发现通讯上不同程度的差异。我的朋友，这是自然的，保持耐心。<??>

我们在此以任何可能的方式帮助你们。我们在此服务你们人群，协助你们的成长和你们星球意识的发展。
<??>

我们有机会达成小程度的沟通，我们为此高兴。

[停顿]

如我刚才说的，一个小程度，小程度的无限知识就储备在那儿，当你随着地球的新振动一起成长，你可以汲取它。我们在此提供协助，分享我们的爱。<??>
我是 Oxal。我现在将离开这个器皿，然后尝试去调节不同的器皿。<??>
我是 Oxal。

(无名者传讯)

我是 Oxal。我和这个器皿同在。我正碰到<??>困难。
我和这个器皿之间有些困难。
我将尝试使用已知为 D 的器皿。
(D 传讯)
我是… 我是…

[停顿]

我是 Oxal。我和这个器皿同在。我对于刚才的延迟抱歉。今天傍晚 很荣幸地和你们同在。我是你们知晓的 Oxal，我透过这个器皿说话。我隶属于服务无限造物者的星球联邦。我位于你们房屋上方的一架飞行器里头，我在这儿直接对你们说话。我们，隶属于服务无限造物者的星球联邦，在此服务。我们已多种方式服务，我们主要尝试激发你们对寻求的兴趣。然而，很快地，我们必须有额外的方式服务你们。这个额外的方式将更为直接。

如果我们要做到这点，你们必须准备好自己迎接这个会面。藉由敞开自我去冥想，你们可以完成准备工作。除非你能够在冥想中敞开自我接收我们的想法，我们无法联系你们。你们惯常在地球表面上使用的沟通方式对我们是行不通的。我们有些概念并不在你们的语言之中。

此时 我们即将以特定的方式准备你们每一位，它对你将是明显的。请维持耐心一些时候。

[停顿]

(无名者传讯)

<??> 当我们这么做，感觉那韵律… 你呼吸的韵律<??>，随着它缓慢地与一切围绕你的东西合一。这份领悟是重要的，对于地球人而言，它是抵达一个新的意识水平的主要一大步。唯有如此，你们才可以开始经验行星地球的<??>振动水平。如果我们要真正地沟通，精通这个技巧是重要的。<??> 在你们的星球上，所有人都有这个潜能，只要他们如此渴望。我们了解，这有些时候是困难的，在宇宙造物的领域中，你们的觉察水平<??>是个微小的开端。但是，我的朋友，如果你如此渴望，就没有任何规则可以省略你的成长。

这条道路是个人的道路。我的朋友，你周遭所有人都能够感觉成长的振动。

我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]非常关切你们星球选择追随的航向。当我们谈到星球，我们谈论的是你们星球的所有人群，因为他们确实代表生命的

创造性智能的振动。我的朋友，如果你们想要生还，你们必须成长。我们的心愿是帮助你们成长… 超越憎恨的振动，以爱的振动取而代之。因为爱是一切，我的朋友，它是所有宇宙造物的栋梁。我们提供它给你们，你们必须学会把它提供给所有周遭的人。唯有当你开始这个航线，你将可以带来帮助。

我的朋友，你们的星球正处于许多改变当中，这些改变将以许多方式影响你们的生活。我知道这对你们是难以理解的，但你们必须信赖 因为我们确实带来爱。
[录音带结束]

Copyright 2005 L/L Research
周三冥想
1974 年 4 月 10 日
(Carla 传讯)

我是 Laitos。我的朋友，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。今天傍晚 我和弟兄们十分荣幸来到你们当中。我们将调节那些渴望传讯的人，我们将使用接下来的一些片刻透过静默的媒介和你们通讯。我们对你们的进度感到高兴，我们特别希望在这个时候给予你们一个关于特定真理的觉察。此时 我将离开这个器皿，我们将与你们同在。我们 Laitos 协助 Hatonn 弟兄服务你们，我们非常荣幸回应你们的要求。我现在离开这个器皿。Adonai

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。我的弟兄，我在无限天父的爱与光中向你们致意。在这个傍晚，我们至为欢喜地和这个团体再次相处。我们刚才一直观察你们进行的步骤，我们和 Laitos 弟兄将继续调节你们每个人。我的朋友，这个调节过程不是一个一致的现象，它是变动的，因为它完全仰赖它对接收者起的效应。

我的朋友，这个调节波以一种概括的方式送出。有些肉体载具相当灵敏，在接收调节波之后 立刻对能量有特定的感觉。其他人可能没有经验立即的感觉，不过他们同样接收调节波，同时他们的肉体载具变得和调节波更紧密地和谐共振。

我的朋友，我们是多么荣幸地和你们讲话，我们有好多要说的，不过我们的 Laitos 弟兄稍早说得至为正确——领受静默是前往进阶讯息的有效点。我们不想要以长篇演讲烦扰你们。我的朋友，你目前正位于一座花园内，在你们的神圣著作中，它被称为伊甸园，在那花园中有完美、安全、保护，在那花园中没有邪恶。当你冥想之际，你就在这个地方。这座完美的花园真正是你的家乡。我的朋友，选取这个高地、这座花园、这个家园，生活在其中，不只在冥想的时候，而是一直如此。和该花园合一，因为这是你们真实的身分，在这样的领悟中 你闪耀的美丽将把恩典与快乐带给许多人。

能够使用另一个器皿，我感到十分快乐，此时 我将转移这段讯息到 R 实体那儿。

我是 Hatonn。

(R 传讯)

我是 Hatonn。我现在和这个器皿同在。我们总是… 能够和这个团体以及不同地方的团体讲话，我们总是感到荣幸。帮助另一个实体沿着爱与光的途径前进，

这是非常令人满足的。虽然你们有些时候感觉自己停滞不前...

我们碰到一些困难，总是会有这样的时刻，各种状态并不完全正确，使得一个器皿难以接收我们的想法。因此，我们即将离开这个器皿，因为她在接收我们的想法上有困难 <??>。
我是 Hatonn.

(Carla 传讯)

再一次，我和这个器皿同在。在这个时刻 我对无法使用 R 器皿感到抱歉。无论如何，当她学会更老练地敞开自我接受我们的通讯，未来的状况将会改善。她只需要练习并保持放松状态，不去分析(传讯)，就可以产出良好的通讯。

此时 我将离开你们身体的觉察，虽然我在你们上方保持警戒，在你们的高空上，等待与观察任何我能够服务地球人的机会。只要寻求我们的协助，我们肯定会在哪儿——在静默之中，在你们的服务之中。今天傍晚同你们讲话是我们的荣幸。我在祂的爱与光中离开你们。再会，我的弟兄姊妹，再会。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-17 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之十

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 10
Copyright 2007 L/L Research

1993 年 1 月 17 日

(这个集会之前进行一段时间的调频和冥想)

小组问题：关于相互依赖(codependency)和怜悯心，“我如何过着对他人慈爱又兼顾到自己的生话？”这个问题涉及到亚伦接下来的声明：“你渴望完美的服务与无休止地祈祷。只要停驻在评断和困惑中，这个人就不能无休止地祈祷，心轮和能量也无法开启。当这个人觉察到恐惧升起并且让恐惧成为怜悯与连结的催化剂时，才可以无休止地祈祷。真诚的祈祷从这个连结产生。最主要的问题是和你自己的人性以及在肉体状态中的不完美为友。”

亚伦：向你们全体献上我的问候与爱。我是亚伦。这个问题似乎是来自你们许多人的内心，所以几个星期前我回答它。不知这回答是否有助于你们提出和这个问题有关的其他想法。在再次回答这个来自于你们内心的问题，有时扭转问题会帮助你看到问题失真之处。我想暂停一会儿，接着看看是否有其他的想法。就这样了。

卡拉：我们如何服务他人而不会舍弃自己、耗尽我们的时间、天赋和财富，也不会因此搁置了我们自己微小的特别计划？其他的问题是澄清及补充说明这个问题。

K：我认为这点是正确的。

亚伦：我是亚伦。让我们先谈谈关于“相互依赖”这个词。事实上，所有的人都相互依赖。在你们的语言中，这个词已经擷取了不好的涵义，彷彿相互依赖是负面的事情。但事实上，相互依赖本身并不是负面的。负面性源自于恐惧。当相互依赖被认为是你与一

切万有的连结的一部分时，它是健康的状态。

你在空气中呼吸，你和帮助制造大气层的树木相互依赖。你的身体大量的水，在你死亡时，你体内的水回到土壤里。你的呼吸中有水气，你身体的水气帮助树木成长。因此，相互依赖不是问题，它只是你的不可分割、内在存在的一个描述。毋宁说，我们需要去处理的是将相互依赖视为是分离；也就是说，恐惧状态导致你的行为和话语，并且同时憎恨这些行为和话语，或是恐惧导致你怂恿其他人做出自我保护的不健康行为。

当二个人互动而且彼此希望去服务另一个人时，无疑地，这就是相互依赖。然而它是一个有技巧的相互依赖，于此，每个人学习这是一个更大整体的部份，并以能与他人互动为荣。右手不会阻挡从左手来的安慰，他们知道自己是同一个身体的部份。然而，在延伸的地球层面经验中，你视其他人为自我的分离。因此，负面的相互依赖产生了。我们定义负面的相互依赖，接着行为及话语奠基在一个分离的幻象上。在分离的幻象中，恐惧出现了，也缺乏对人类最高目的之了解。

你们每一个人内在深处都有深深的恐惧，有些偏好不去深入检查这些地方，不想去面对你内在的恐惧。当别人对你的要求让你逃避这个冲突时，一部份的你说：“喔，不！无穷的要求”，而一部份的你会说“谢谢你！谢谢，你的要求保护我不用来面对了。”

上个月，我和一位非常想要写作的母亲谈话。她很渴望透过写作来表达。她有一位小孩，大约四岁左右，当我们正在说话时，我注意到这个孩子很爱用哭闹来吸引她的注意。这小孩自得其乐的方式就是他不断地走过来而且打断谈话。当然，这母亲已经无意识地教导出他的这个行为。当你以负面的方式使用相互依赖一词时，它是从这个关系类型中滋长，也就是说，妈妈坚持想要写作，想要她的孩子变得更加独立，以使她拥有自由去工作，却暗中鼓励这种依赖，因为它保护她不必写作；其实内在很深的地方，她害怕写作。这就是我们可以定义为有害的相互依赖。

正如你生活中的一切事情，负面的相互依赖是一项邀请。当你看到某个重复的模式似乎以某些方式阻扰了你，明智之举是问你自己「这持续的模式是在保护我什么？我是否以任何方式正在鼓励它呢？」接着，你可以开始去检视导致这个模式持续的恐惧。

首先，改变它、对它说不几乎是不可能的。这里牵涉到自律。在某些时刻，当你注视着令你沮丧的模式时，你必须问自己「如果我只是说不」接下来非常、非常仔细地看看会发生什么。此时，这里会有些迷惑、或许是扭曲，因为你们许多人会决定「我要说不」，但是你并不是真正知道你拒绝的是什么。在你的心智中，你认为你正在拒绝其他人和他们不舒服的要求。于是，这个拒绝从愤怒中产生。你依旧没有看到你所拒绝的是你自己的恐惧。

例如我刚刚描述的这位母亲，她最后可能对这个孩子说不：“不，你必须坐下来，自己玩。这里有蜡笔、簿子和积木。30 分钟内我不想被打扰。”但是，事情完全不是这回事。事情反而变成：“不！你坐下来玩玩具！我已经受够了！”这类的愤怒倾泻而出。谁是她真正愤怒的对象呢？真正愤怒的是什么呢？

当你非常清楚自己必须以特定的方式做某些事，而且你的选择对别人是无害的，说不并不困难。困难在于你不够清楚，因为你不知道，到底你是想要说不并且结束这行为，或者是想要让这行为继续下去。所以，你们有些人不是以爱的方式来说不，而是以愤怒的方式来说，这就扩大了你们之间的紧张。

我还有很多想要说的，我感觉 Q'uo 想要说话，我将转移这个(发言权)给我的兄弟/姐妹。就这样了。

Q'uo: 我们是 Q'uo。在太一无限造物主的爱及无以言喻的光中，问候在这个寻求圈中的全体。我们的振动和你们的振动融合是如此令人兴奋的事，因为我们允许自己的能量融入你们的能量，变成对太一源头和一切万有的造物主赞美与感恩的一首圣歌。

我们非常高兴有机会和亚伦一起工作。内在和外在层面的合作对我们是独特的经验；为了对你们做最好的教导服务，或许你可以说亚伦和我们是相互依赖，如同你们相互依赖于分享我们提供的观念和运用你觉得有用的部分。我们不会对你们自称权威，请求你们使用辨识力，放下任何与你们的需求和观念不符合的讯息。我们不愿成为你们面前的绊脚石。陈述这点之后，我们想要说说这个已被探讨的大主题，因为它包含好几个部份。

首先，相互依赖有一部份是与造物主一起工作，祂的设计和祂与你共同为了这次的转世经验创造的议程。

第二，其中的一部份是寻求者工作来发现其自我之心。

第三，有一部分是处理人际关系，虽然不是主要的，却是与自我或是社会有关的挂钩，这挂钩引你进入所谓的相互依赖的行为。

第四，有部份是考量与寻求者有关的主要实体们：配偶和家人；在特殊时机中，一位特别的或另一位熟人。

或许你可以看出我们的感觉，在处理一个人转世经验的主要关系之中，你正在处理造物主的计划、你在这次转世的工作和一般性按钮，容我们说，或是连结自我或社会的敏感地方，被发现以相互依赖的方式连结，这是令人沮丧的。

然而，在我们能够完全的考虑主要的相互依赖性之前，让我们以后者开始，因为它将展现一条路，让我们回到这一系列的讨论。

你就在这里：你，寻求者。虽然人生一伴侣或家庭成员似乎是以不灵巧的方式与你连结，而你和其他人也是如此，仍有一趟自由意志的完整旅程。什么力量在你的内心移动？这力量造成伤害和情绪的痛苦的交流。让我们看看这需要的力量。

朋友们，你看到了吗？你们是渴望去服务他人的存有。因此，就像我们一样，你们需要有其他人才提供服务。在你做为一个共同造物主上，这种需求无疑地会对你选择伙伴产生作用，而且会再度地在幻象之内显现。那个人被选择，因为那个人需要你。此刻，很顺利的把你和他人交集在一起，你们彼此早已计划好要

共同合作将恐惧转变为自由的喜悦，因为那个人同样需要被需要，那个人不也选择了你？

于是，原是一场深情的共生关系，彼此在其中相互帮助和快乐地承认需要对方，该关系被表面上需要空间和时间的需求所拘束和压制，因为那些人占据所有的空间和时间来表达渴望。

被需要的需求也是无止尽地。我的朋友们，彼此体现的人格部分也计划可用的时间。当时间充裕时，共生关系如此完美地运作，而许多少量的人格复杂性切中生活上一个更为复杂的议程。共生关系被转化成相互依赖。

该恐惧有许多的滋味。或许最剧烈的滋味是恐惧时间不够。还有其他的恐惧：不被欣赏的恐惧、遗弃的恐惧、每个月的恐惧！这些事情改变了，然而对你自己恐惧反应的倾向，不会像每个月的恐惧改变它的滋味，这将无可避免地让路给你意识上的转变之旅。

所以，我们请求你开始去检视你生活、给予、爱和试图去服务他人的来龙去脉。我们把发言权交回亚伦实体。在爱与光中我们离开这个器皿。我们是 Q'uo 原则。

亚伦：这是亚伦。吉姆，我可以看见你的脑海中形成的思想模式；但是以芭芭拉闭着的眼睛，我无法看见这些思想模式与你的指尖和键盘是否有连续性？因此，我的问题是：这样是不是太快？

吉姆：是的。

亚伦：我将尽可能的放慢下来。当我能量的连续性有空隙时，芭芭拉会飘来飘去，没有停留在可以最清楚与我传讯的状态。她需要练习坐着放空一会儿，并且信任下一个想法的到来。

我感谢 Q'uo 对生活共生与相互依赖做区分。共生是有活力的，是彼此能量的绽放，或许相互依赖着重恐惧和依赖的需要。必须要有二个人才能成为相互依赖。

事实上，这就是你如何看你自已。你并不是你所爱的朋友或是家庭成员，你并不是你所喝的水…。这是世俗的实相。然而就深层实相来说，没有分离。

当你以这种感觉“当我做完这项工作后，接下来我就可以关心我自己”来关心一位所爱的人时，这是痴心妄想。这是以世俗实相的观点来看。当你看见对于所爱的人的服务是真正地也符合你的需求时，与你的需求如此完美的结合，接下来你将会清晰地、智慧地看待事物。这份对一切万有的根本连结之理解对你的成长是必要的。

我们谈到爱和恐惧。假如你仔细地看自己，你可以看到自己漂移进出在恐惧和分离…爱和连结…。当你照顾别人的需求时，从内在观察它。你正在注视着你的表吗？“我需要给多少的时间呢？甚么时候我可以离开去做我想要做的事呢？”亲爱的，你所为何来？来盖房子吗？开车去超市吗？或是达成什么目标吗？这是你转世的目的吗？即使看起来目的很高尚～写书、帮助朋友～它们是你的转世目的吗？是的，这书也许对许多人是一项礼物，或者和你朋友的谈话对那个人是一项礼物，或漫步森林可以带来内心的喜悦，但是你转世是为了一个基本的理由～加深你对信心与爱的

体验、远离分离自我的错觉、觉察你深层的真正本质，而你的思言行最一致地反应这个觉察。

为了最佳练习那样的清晰、信心和爱，你知道你需要做什么吗？就某种意义上而言，信心的练习加深信心。首先，必须清楚地看见你没有助长依赖来避免自己的恐惧。一旦确立这点，你就能够从一个清晰的空间出发，你将结束许多的困惑。

你将开始看见在服务他人上，你最需要做的事，正好是自我的学习所最需要的。我会建议只要你要求自己在这个叙述上拥有信心并且小心地观察它，你将发现许多“我需要/我想要”的杂音单纯地消失了。你真的需要这样做那个计划吗？

有没有更容易的方法呢？是的，你必须关心自己的需求。你必须照顾这个人体并且滋养你的一切。然而，不断发出的喧嚣声有多少出自深层的自我滋养呢？有多少喧嚣声来自恐惧呢？

当你看着「我需要」升起时，内心发生了什么？当你看着这个升起，而且对这个坚固的、分离的自我微笑，发生了什么？去超越这个微小自我的错觉成长，去了解你的真正本质，去显现你的能量服务全体而没有自我和他人的分别，你真正需要做的是什么呢？当你服务神圣的能量，无论在你的神性表现或人性表现上，没有自我及他人的分别，那时灵性才会发现真正的自由。这个自由是练习信心和爱的果实。

这个实践需要自我锻炼，但不是你认为的锻炼。这就是你经常陷入困境之处。你的自我锻炼通常采取这种形式「我将为他或她或别人做这个」亲爱的，你可以看到怨恨夹着分离感升起吗？「我为我们而做」的心态是没有怨恨的。当我服务你时，我服务我自己。当我帮助你去发现疗愈时，我也发现疗愈。当我帮助你去理解时，我也学习了。

你的某些计划和忙忙碌碌是小我疯狂的企图，用来逃避这个终极实相的连结。小我不会轻易地死亡。它乱踢乱叫。我们学会注意去聆听二种声音。痛苦得缓和、心满意足的宝宝，熟睡在母亲的臂弯里；母亲温柔地注视着她的孩子，非常高兴她能够减轻宝宝的痛苦。但是在母亲的内心依旧有微弱的声音在低语着「但我没有读完我书中的这一章」或「我错过了电视上影片的结局。」接下来，她带着罪恶感和不舒服而坐立难安。

我们可以学习对那个声音微笑吗？当她关心婴儿的痛苦声音时，我们可以怜悯自己的痛苦之声吗？我们能够学着去聆听它到底是甚么？它是小我拼命在维护自己。那么，我们会沐浴在美丽的存在、连结的一个更深层面，不是为你，而是为了我们产生清楚的行动和言语。当你对那不想放弃的小我微笑时，你将你的观点从恐惧转到爱，甚至爱那个小我而且顺其自然。接下来，心灵就自由地连接更深层的存在，内心知道「我已完成的事正是我需要去做的」。

谈到信心，你们全都知道在第三密度里你们主要的功课是信心和爱。在上次我们和 Q'uo 参与集会中，艾瑞尔(Ariel)谈到急躁，以急躁的心，资深的第三密度转世的存有们有时容易忽略爱与信心的学习，而进入深化怜悯心和智慧的途径。假如你们同时学习信心和爱，深化的怜悯心和智慧，就能做得很好。但忽略了

爱和信心，通常就会有扭曲，甚至会出现较上层的脉轮开启而下层的脉轮却是封闭的，这类身体上的扭曲。

被你们许多人所忽略深化信心的一个观点是，你们看着自己服务他人相对于服务自我的这个转移，当你看自己在观念上转移时，信心从盲目的信心到一个证实的信心中滋长。你直觉地知道你正进入更深的连结。你的内心知道你正做着你前来做的工作，不是摆脱小我，而是让小我融入终极实相的光与能量中。那个实相知道自我是无限的，神圣的，连结一切万有。当你带着你的注意力回到深化的信心时，你可以单纯地提醒你自己「这就是为什么我在这里」。

这需要自我锻炼。它不是说着“我必须符合他的需求”的声音。它不是理智上说着“你应该要有怜悯心。”它不是以这种方式评断。毋宁说，它是内心的声音，它是消融所有界限、消融所有恐惧的声音，并且带你进入美妙的知晓自己真正的大我、上帝以及自己的真实本质是上帝的一部分。

你能够让每个“那我怎么办？”的想法成为一个提醒：“我能够观察这个恐惧吗？”我能够对着又踢又叫的小我微笑并且放手吗？我能够真正地信任假如事情需要完成，将有方法来完成它吗？”不，这并不是说你就放手不管而让别人处理它。努力是需要的。但这个做为关乎什么呢？至少在某部份，它是小我的坚持吗？或者它带领你更接近连结和更深的爱呢？

我感谢你们对于这些想法的关注。我期待我们连续几天将继续探究这个问题和它的衍生议题。现在，我可以将你们带回到我的兄弟/姐妹 Q'uo 的能量中吗？就这样了。

Q'uo：再次地与器皿同在。我是 Q'uo。

我留给你们一个焦点。亚伦曾问“你能够嘲笑并且爱你所是的实体吗？”这是个核心问题。在关系的脉络中，我们请求你反思一个持久存在、未经分析或理解的渴望。例如，假如你想“她对我如此生气”事实上，你大可想成“我对她如此生气”。

当提供服务而没有获得感谢时，原本被视为服务的理由变成对该第三密度清醒意识的一个冒犯。可感知的服务愈大，未实现的需要就愈大，通常是想要感谢与确认的需要。

现在，实际上，你真正地希望以及确实期望不求回报的纯然服务。但是，这是我们想留给这个集会一个论点：很少一位存有能够如此纯然地奉献自己，以致于持续的、不断的、继续浮现的渴望和服务的意识一样纯粹。[1]

你能够爱这个非常自然地、持续渴望的自我吗？

在我们下次的集会，我们将非常欣喜地继续这个主题。同时，我们祝贺你们每个人和你们各个麻木的身体部位和意识，而我们觉察到小组的疲劳。我们希望你们可以为你们的肉体载具以怜悯心、一些食物洗净疲倦的余韵，并且不断地祈祷，虽然你并不知道你已经在做了。

我的朋友们，我们是多么地爱你们。我们期待下一次

工作你们的问题的机会。同时，我们在太一无限造物主爱与光的喜悦中离开你们，如我们在造物主的圣名中到来。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。Adonai，我的朋友们，Adonai。

亚伦：这是亚伦。再多说似乎是多余的。对你们全体献上我的祝福与爱。

原注：

[1] 这段叙述有待澄清。

(原文如下：Seldom can an entity offer itself so purely that the incessant, persistent and continuing arising of desire does not make more than pure the consciousness that has come to serve.)

(c)2011 Translated & reviewed by Lady M & J.

Q'uo 文集 第 12-18 篇：爱与光早期资料#29

Copyright 2005 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

(译注：为了精简文字，原文中的听不见一律改为 <??>)

周五冥想

1974 年 4 月 12 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我的朋友，我在无限天父的爱与光中向你们致意。

一如往常，我们总是欢喜和荣幸地和那些寻求的实体讲话。我的弟兄 Laitos 在此，他就在这个房间，他将调节那些渴望这项服务的在场成员。我的朋友，我们想要藉此机会谈谈关于渴望这件事。

在行星地球上，渴望是个有些被误解的现象，这个误解主要是人们感觉渴望只和特定种类的物体有关。我的朋友，“渴望”这个名称和我们所觉察的渴望相比是非常苍白的。我的朋友，实情是一渴望非常靠近火焰的强度。无论如何，我们找不到这样的字眼，所以我们使用渴望这个字汇。

我的朋友，你们目前经验的每一个事件都是同一个东西导致的，那就是渴望。过去渴望的效应在今日结出果实；而你此时的渴望形塑你的未来。我的朋友，那是你的未来。无限慈爱的造物主给予你们完整的选择自由。请以你能觉察的最高渴望还返给祂。

我的朋友，保持觉察，有许多需要超越的；那些寻求的实体可以相当快速地超越许多的属世的渴望层次。那些真正寻求的实体可以很快地通过比较秘传的智力渴望。我的朋友，你们可知道，你们可以渴望成为一颗恒星？你们可知道，你们可以渴望任何想要知道的理解，这是允许的。

你们追随的路径外形恒常朝向无限的合一圆圈，当你

探寻行星、恒星、开阔宇空、无限的实相之际，当你开始觉察到你的渴望可以带你靠近天父之爱，于是你转身回到当下，接着集中心神在这份渴望的纯度和精华上。

你们想要知道、理解、接受真理— 最高的真理。我的朋友，当你们这么做，你们开始移动，不断移动朝向你所寻求的目标；单单凭借渴望即可推动你向前。我的朋友，你们的渴望，你们的渴望。我们只能鼓励你们，给予你们思想的粮食。

太阳美妙地照耀在你们的星球上，同等地照耀每一处，不过，我的朋友，如果你有所谓的透镜，可以将阳光集中起来。它将使纸张燃烧。我的朋友，这就是渴望。在你的能力范围内，以最高的方式渴望去知晓无限造物主。我们至为高兴可以在这个寻求过程中服务你们。此时，我将转移这个通讯。我是 Hatonn。

[停顿]

(Carla 传讯)

我再次和这个器皿同在。我们对于延迟感到抱歉，刚才有些困难。此时，我们将离开这个器皿，只有在声音通讯这方面离开。我们和你们同在。我的朋友，寻求。

寻求并聚焦。冥想是集中心神点。我们在祂的爱与光中离开你们，再会，我的弟兄。我是 Hatonn。

(无名氏传讯)

我是 Hatonn。在我们 <??> 的爱与光中，我再次和 <??> 同在。此时，我觉察到特定的考量，我正试图使用这个器皿。请保持耐心。

我们，服务无限造物主的星际联邦，在此协助这个星球的人群。无论如何，不可能以直接的方式协助他们，因为就他们认为的协助而言，我们没有什么有价值的 <??> 可以给予他们。我们试图把地球人必须的东西带给他们。我们尝试带来理解。 <??> 理解要给予地球人将不会很容易。

我们的通讯经验到一些困难...

我将继续，我刚才说要把理解带给地球人并不容易。许多、许多世纪[以你们的时间计]以来，他们都沉浸在一种完全不对的思考方式中。这个星球的人群几乎不考虑宇宙造物的灵性本质。这是个很大的错误。宇宙造物完全属于你们所称的灵性本质，再无其他。宇宙造物完全不是你们目前想的那样。

很快地，我们将和这个星球的人群有更接近的接触。起初，人们对我们和我们的目标几乎没有任何理解。因为他们不知晓实相，他们不会理解我们的目标或价值观。必须有像你们这样的团体，已经经验部分的实相，来传达我们真正的目标。将不会在每个案例都是成功的，因为需要可观的冥想和寻求方可发现我们经常讲说的真理。

和过去相比，有许多人现在和我们见面时不会太惊慌。然而，这个数目仍然不太大；而只有很少的人理解我们真正的目标。虽然如此，我们必须加速我们接触地球人的计划，因为现在时间变得相当短少，过去不能发生的事情，现在可以发生。

无论如何，关于我们的实相和目标，将不会有具体的证据给地球人。我们仍希望维持一个状态——促使那些有意愿的实体去寻求。许多地球人并不渴望去寻求，为此，我们不可能入侵他们的渴望。许多人比较喜欢停留在他们现正享受的幻象之中。

许多地球人不管在任何情况下，都不想要觉察这个宇宙造物的灵性本质；如我刚才所说，你们要小心，不要把关于实相本质的概念铭印给他们。对于地球人来说，

这似乎是个奇怪的服务方式；但这是我们对造物主的心愿的诠释——那就是祂的每个孩子都寻求他渴望的东西，不管其他实体如何诠释这个渴望的价值。所以你们要记住，只协助那些寻求的实体。

今天傍晚，在接触这个器皿的过程中有些困难，我感到抱歉。我将在此时离开这个器皿。我是 Hatonn。

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-19 篇: 同时性

Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 11

Copyright 2011 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编, 可能包含一些扭曲!

是故, 有心人若渴望阅读 100% 纯正的 Q'uo 演说, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2011 年二月 26 日

吉姆: Q'uo, 今晚的问题是关于同时性 (synchronicity)。我们这个圈中许多人都曾感觉到, 比如重复地经历数字 11: 11, 我们觉得这里应该有某种讯息。关于看到 11: 11 对于个体有什么样的意义或者看到任何类似这种类型的重复数字, 你能给我们一些信息吗? 当然不必非是 11: 11, 但是我們希望能集中在那一点。

(卡拉担当这次集会的资深管道)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光里向你们致意, 在祂的服务中, 今晚我们来到你们这里。你们呼叫我们加入你们的寻求圈, 这是我们的荣幸。我们非常高兴和你们谈话并回答你们的询问。

在我们开始之前, 一如往常, 我们请求你们以谨慎的耳朵聆听这些思想, 一只在我们想法中找到共鸣的耳朵。保留那些引发你共鸣的部分; 丢下其他部分。

正如这个器皿将提到的, 我们和你们一样, 是太一无限造物者永恒神秘的寻求者。我们很高兴与你们分享我们的想法, 但它们只是我们谦卑的想法, 我们感谢你们使用你们的洞察力和辨别力。

也许人们告诉过你们必须听从权威的声音, 但是我们要告诉你们, 你们是你们灵性生命的统治权威。你们

知道是什么让你们感到飢渴。关注这些亲近造物主的强烈渴望, 对你们的服务和学习的清晰认识的渴求。你们有能力也值得去选择你们将追随的思想。我们感谢你们使用你们的辨别力去聆听我们。这可以使我们能够分享我们谦卑的想法而无须担忧可能会侵犯你们的自由意志。

今天的询问是有关同时性的。一个同时性事件是一个主观的事情。它通常不会同时发生在大范围的人群中。通常, 它是主观的, 仅仅发生在你身上。它遵循吸引力法则 (the Law of Attraction)。你的思想以一定的方式形成, 你的渴望以一定的方式被感知。它与其他人所感觉和想到的事情不同。这是你的方式, 它产生能量。渴望越热切, 能量越锐利。但是, (即使) 最模糊的渴望焦点也将带来某个同时性。

有一些人是视觉(导向)的。有一些人对于听到的东西更为敏感: 鸟儿的鸣叫, 火车的鸣笛。有些人的同时性倾向以气味的方式出现: 某种熏香、一种喜欢的食物或一种香草的特别气味。对于那些接近大自然的人, 同步性以动物、鸟类等图腾的形式 甚至出现特定宝石。当你看见、听到、尝到、嗅到或感觉到这些事物的时候, 它们在对你说话。

11: 11 这个时间做为这种同时性的一个例子。你所接收的同时性和另一个人接收的并不相同, 即便你们渴望的正是同一件事, 因为你们每一个个体都是以一种独一无二的方式构成的。你们观察事物的过滤器是你们自己的。因此, 尽管你们都是万物舞蹈的一部分, 尽管一切合一, 尽管你们都是同一造物主迸发出的火花, 你们每一个人也是独一无二的。你们不会像另外一个人那样学习。你们不会正好像另外一个人那样服务。所以很自然地, 你的同时性属于你自己。

当你接收同时性的时候, 你很容易怀疑你自己。你可能简单地丢弃它, 想着「嗯, 那挺有趣的。」当你还是个孩子的时候你可能被灌输过一些有害的想法, 你会想:「我不配被神灵注意。」你可能想:「那不是给我的。我只是个普通人。」你可能就这样丢弃它, 并仍旧偶尔地接收到同时性。如果你不丢弃同时性而是决定注意它们, 并且当同时性出现的时候去注意你在想什么, 同时性会开始更频繁地出现, 神灵会更经常地与你交流。

现在我们要转到 S 器皿里, 我们是你们所知悉的 Q'uo。

(S 传讯)

我是 Q'uo。我在这个器皿中。同时性可以被视作一种符号, 通过它能够和大脑较深层次进行交流, 而不是你通常习惯使用的那部分——比较是日常种种的表层意识。

在一天之中会有些你无防备的时刻, 如果你愿意, 那时会出现一个时机去做一次检查, 检查这一天的事件从而深化你对这一天发生的事情的参与进程, 并且如果你愿意, 可以允许你的存在 (being) 进入你的行为进程。

同时性能够作为一种协助记忆的装置或一个更深入思索的机会, 对某一特定时刻产生共鸣, [从而] 你们能够开始打开通向从大脑的一个层级到另一个层级的更充分通讯的通道。

现在这些符号，如我们所说的，正如你们做为个体而存在，它们是个人的和独一无二的。的确在特定方面 个体的心智与一个群体心智在交流，就那方面而言如 11：11 这样的符号有更广的意义而不仅仅是个人的。

你们当中现在对于灵性工作有兴趣的人们普遍认为这个新千禧年的第 11 年的第 11 月份有着某种特殊的意义，而且的确，做为你们的存在性(beingness)的一个周期在这时候即将完成这一程度上来说，这是有一定道理的。比方说，它很好地提醒你们特别留意这个奖赏，记住你们来到这儿是要完成某些事情，并且你们要完成这些事情的意图实际上是会动摇的。瞥一眼时钟能够很好地提醒自己 没有比当下更好的时机去强化那个意图了。

然而，我们要警告的是过度强调这类事件的重要性可能会制造外在的含义而使人忽视手边的真正任务。围绕着这个日期已产生某种程度的恐惧；某种感觉认为这个星球可能将会经历这样的扭曲，一大批人会遭受痛苦死去。虽然你们星球上的混乱和苦难正在急速地持续进行，我们仍旧提示你们这个过渡期不会是剧烈和突然的，而是倾向于逐渐的过程。更显著重要的是你们自己这一世，在这段日子 有机会完成你们已经前来要去做的那些事情。而且在这一世里 你们所有人都已前来做非常特殊的事情。

我们要提示你们你们心智较深的部分十分清楚什么是要去做的并且能够以最周密和精妙的方式使用符号发出信号给心智的较为表层部分，而这是针对每一个人的独特的符号。

同样地，在你们的梦境生活里你们发现附属于某些人、某些动物或者某些事件的共鸣和重要性，而它们对于其他人却没有同样的共鸣或重要性。所以当它们发生在你的梦的框架里的时候，它们对于你具有某种含义，你能够独自接收它，运用它，从中受益。

有时观察你醒着的生活中的事件，就彷彿它们具有你在梦里发现的那种含义一般会是一种有用的练习。当然在一天中几乎没有什么事件会对你们有某种象征意义。它们通常是相互交织在一起因而并不显眼，而如果你选择忽略它们不去注意，它们确实会退到你的过去 不留一丝涟漪。但如果你选择注意它们，你会找到学会与这些有趣的符号和这些来自你更深层自我的通讯 互动的方法。在这个寻求圈里有一些人已经随着时间的流逝，将老鹰(hawk)与 Ra 通讯的意义联想起来，而看到老鹰可以是很有启发性的。

现在，的确老鹰在地球的这个区域并非罕见。一个人看到老鹰不稀奇。但是如果你看到一只老鹰，而那对于你具有意义，你可能会接着问：「当我看到这只老鹰的时候，它正在做什么？这只老鹰是静止的吗？这只老鹰正在飞翔吗？这只老鹰正在吃食物吗？」这些细小的迹象可以在你的内在发展一个有效的符号体系，从而使你的心智较深层次的部分向较表层部分不断通讯创造出一个你能够逐渐接受的主题，彷彿它是你独自学会的一种语言。

这样，你对于你生活经历中出现的这些形式越留心，你越能够觉察与你的存在中较深水平的事务状态有关的日常事件的细微迹象，从而你对于这些较深层的事

务状态变得敏感。

现在我们要移动到另一个已知为 L 的器皿。我们是 Q'uo 群体。

(L1 传讯)

我们是 Q'uo 群体，现在和这个器皿同在。我们在爱与光中再次向你们全体致意。

这个器皿觉得幽默之处是她此刻正在体验同时性，因为恰好今天早些时候她对一股强烈的思维之流敞开，那流动是如此强大以致于她就此写了一篇文章，刚好是同样的主题。她心中产生的这股思维之流的影像，如果我们加以详细论述会对讨论这个话题有用。

这个器皿思考的是关于文字和它们的意义：能量的浓缩和概念化的形式。它们基本上是做成子弹形式的概念，发射出去传达思想。这个器皿在一个网的中央想象出一个她喜欢的字汇，然后从这个字汇扩展出所有与这个字有关的文字。它继续扩展。你发现所有这些文字都是连接的，从而这些文字的能量也是连接的。

她思考着押韵字。为什么有些字押韵？为什么有些字看起来并不相关，可当我们以某种方式在诗或者歌中写出来，它们凑在一起会那样美好？原因是集体心智不断地在潜意识里通过使用符号启发我们的巨大力量。如果你造了一个字，你可能不知道它为什么这样发音。它们就是听起来正确。可是潜意识的意义通过思维的根源传递下来。

她思考着押韵字。为什么有些字押韵？为什么有些字看起来并不相关，可当我们以某种方式在诗词或歌曲中写出来，它们凑在一起会那样美好？原因是集体心智的巨大力量不断地在潜意识里透过符号启发我们。如果你造了一个字，你可能不知道它为什么这样发音。它们就是听起来很对。然而 潜意识的重要意义通过思维的根源传递下来。

我们发现这个器皿持守这个思想列车有些困难。

在你们生活中 创造同时性的各种能量全都是连接的。每一种扩展到另一个概念、再一个又一个。如果你只注意那个根源的同时性，它会持续扩展、扩大直至你的生活中的每个时刻都充满了深度和含义，你会发现最终你和其他自我之间的隔阂消除了。

每一个同时性对于该个体都是独特的。但它也是连接我们所有人的一种方式。我们发现这个概念的能量对这个器皿正造成负担，我们要进入一个已知为 L2 的器皿。我们是 Q'uo 群体。

(L2 传讯)

我们是 Q'uo 群体，现在和这个器皿同在。同时性对于一个个体是独一无二的，并不只是对身处肉身的人格体而言，而是整个全人，在该溪流中从时间之初到时间之末无穷地前后游动，也不仅仅是前后游动，而且在深层从身体通过灵魂到达高我。它对于该个体是集体的。

同时性不是只存在于一生中，而是在所有转世里重复。这种你也许熟悉的的同时性叫作「似曾相识」(deja vu)。这是存在于几次转世的同时性。尽管你觉得自己

似乎生活在一个对你来说全新的时刻，你正在重复来自某个前世的类似事件的某一时刻，在形而上界，时间是摺叠的，这些同时性向前走也向后走，在同一个瞬间出现，因此变得更加同时(同步)了。

同时性是一种交流形式。同时性从潜意识状态对清醒状态的个体交流，也从高我对在任何特定时间生活的幼小自我交流。随着灵修者不断地获得越来越多的技能以成为一个完全灵性的个人，高我致力于沟通和精炼它的教导给幼小的自我。

同时性常常是一种吸引幼小自我注意力的方法，如果一个同时性没起作用，就会尝试另一个同时性，直到吸引了注意力。如果耳朵的一次鸣响未被注意到并被当作或许是某种耳朵感染，那么另一种同时性会出现，比如一种奇怪的气味，直到幼小自我不再能把它当作是其他的东西而忽略它，接受它是神灵的沟通，正如它原本的意义。

(录音带第一面结束)

随着灵修者成长，同时性的用处和必要性变得越来越小。同时性几乎是高我对幼小自我的一种哑哑儿语。一旦幼小自我注意并开始聆听，交流加深并变得越来越复杂和清澈，直到你和高我的交谈达到你跟伴侣或朋友交谈的程度。它的复杂性继续增加，清澈的特征继续深化直到它觉得彷彿自我与自我不再有交流但是所有留下来的是自我，从而幼小自我和高我似乎融合了。但是首先需要的是同时性。

我们现在传递这个通讯给已知为 Jim 的器皿。我们是 Q'uo 群体。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，在爱与光中透过这个器皿再次向你们致意。你们每一个人都进行着你们的寻求之路，沿路上你们有路标给予你们肯定甚至灵感，以继续你们的旅程。

你们形成了自己的寻求仪式，容我说，你们的存在方式。你以固定的方式进行日常活动，完成各个周期、模式还有个人旅程，进入你们自身存在的新领域。当这种寻求模式与你周围的实体与经验相互和谐时，你发现你身处伟大灵魂的美好陪伴之中，全体朝向敞开心轮、服务他人、寻求太一造物者(的目标)共同行进。

这种寻求的伟大陪伴，完成存在的各种形式和经验周期，正接近这个特别密度提供这类催化剂的能力的尽头。因为这个第三密度星球的伟大经验周期也将结束。

现在是你们星系的这个巨大时钟敲响 12 下之前的 11 点钟。处于现在和那个时点之间的时间就如同这个计时器上的一秒钟。你们每一个人现在都朝着敲响午夜的钟声行进，[容我说]所有寻求者将进入地球的这种体验中，在所有寻求者的心中都将找到太一造物者的启蒙。

现在我们转移通讯到大家所知的卡拉那儿。我们是 Q'uo 群体。

(卡拉传讯)

我们是 Q'uo 群体，在爱与光中透过这个器皿再次向你们每一个人致意。同时性正发生在谁身上？你是谁？你坐着，每个人处在这个寻求圈内 自己的位置上。

你能感到自己的身体。你能感到自己的思想。那个叫做你的能量集合体是什么？

我们对你们说 你们是造物主的片片火花，全都是真正的继承人。你们来自荣光并在荣光中生活。尽管你们可能感觉不到它，它全方位地围绕你们。你们走向荣光，因为一切都被太一的爱与光照亮。

有一个思维，创造了一切，那个伟大的起初理则(Logos)就是爱。

你就是你所寻找的爱。你是光。你寻求的光就在你里面。

在这次冥想开始之前，这个器皿曾说不要为听到存在和作为担忧，因为星际联邦很喜欢谈论静默。我的朋友们，确实是这样的。通向爱与光的钥匙就在你们里面，你们的天性是静默。我们会详细解释，因为这不是单纯的静默，它是觉知自身的静默。

实际上，在最拥挤的环境里，一个人被噪音、能量和情绪充斥着，仍可保持对自身的觉知，如同那个周围有充足空间的实体。在最混乱和无序的时刻，你的生活可以是宽敞的，它也可以就只是混乱的。缓慢和逐渐地，变得能够将神圣和宽广注入你繁忙的时刻里，这是你灵性成熟的一部分。

你是谁？你是体验这些同时性的见证者吗？它们是否带给你某种责任感？

最重要的，记住你的本质是爱。那爱比你的呼吸更接近你。在最忙碌的时候或在最深的丛林中 用静默打开门迎向那爱和光。让静默说话，不要让你的耳朵听那些不是静默的声音，因为与静默相比，语言是渺小和无力的。

记住以利亚的故事，当巨雷发出隆隆声时，然而造物主并不在雷声中。巨大的火焰燃起，造物主不在火焰里。然后静默降临，在静默中是爱的轻柔、细微的声音。

不是爱来到你身边，爱就在你里面。爱在等待你。爱爱着你。是你选择走进爱，放下所有的防备，充分深呼吸，迎接那存在于「单一非凡的当下片刻」[依照 L2 实体的说法]之中的爱。

你们在这儿有要尽的职责。你们来到这儿是为了去爱和被爱。对于寻求真理的那些人来说 通常后者比前者要难。你们在灵性生活中不可能犯错，因为神灵希望你们学习、成长和进化。我的朋友们，你们如何做到这一点？唯有藉由犯下所谓的错误；冲进死胡同里发现尽头是墙，然后倒退走出来，变得比较聪明。

不要因为匆忙冲进死胡同里而去审判自己。要祝贺你自己拥有热情去寻求，拥有谦逊去学习。

当你遇到同时性时，问你自己：「我当时在想什么？我的想法是什么？它包含爱吗？它包含服务吗？」使

用它，让你自己盛开，让你自身发光，因为美就在你里面。分享是好的。

我们的朋友，你们造成不同的影响，你们每一个人都是如此。你们每一个人都是一份独特礼物，献给天地造物、造物主和你们自己。

荣誉、价值和尊重本身就是你们。尽你所能地驾驶你的船，当你越来越觉察你是谁，你将会安定地做你自己，你的光将会帮助你周围的人避开海上凶险的险崖。各地的灯塔为你立在那里。而你，就是为别人立在这里的灯塔。

认真地对待你自己。你是重要的。你是特别的。事实上，你是独一无二的。全宇宙只有一个你，你在无限、永恒、一体的宇宙造物中有个位置。

感谢你们每一个人今晚呼叫我们，我们感谢并祝福你们每一个人如此真诚和专心一意地寻求真理。你们是如此美丽的，我们庆祝你们的灵光之美以及这个寻求圈交融的灵光所散发出的美。今晚你们所创造的光给这个处所覆上一个巨大的穹顶，并延伸到天际。在一起，你们共同碰触天空。

现在，关于这个问题是否还有后续的询问。我们是 Q'uo 群体。

（停顿）

我们发现关于这个问题没有后续的询问。我们是 Q'uo 群体，在我们离开这个器皿前是否还有其他的询问。我们是 Q'uo 群体。

T: 我有个问题。同时性与梦有怎样的关系？我们在梦中接收的是怎样的信息？

我们感谢 T 实体提出的这个询问。我们是 Q'uo 群体。我的弟兄，梦的作用各有不同。你们称作做梦的最常见的作用是燃尽 (burn off)，或者处理在清醒状态时未能完全处理的能量。尽管这样的资料经常提供一些信息，它通常不具备启示性，仅仅是自我和自我从自我的较深层次到日常意识的交流的延续。

然而，做梦是来自于灵性来源的通讯，就这一点我们说做梦很像同时性。当你注意梦的时候，特别是当你开始在日记里写下你所记得的梦的内容时，你能够开启与你自己的对话。你会发现你的梦变得越来越详细、清晰、清楚和彩色。一旦你认识到梦里的信息对于日常的自我有帮助，有助于提高分析发生在生活经历中的事件的能力，该信息会变得更加丰富和深入。

我们要提到另外两种形式的梦。第一种是教/学的梦，在梦里你有时是学生正在跟老师学习，有时你是老师正在讲述并与学生分享。这种梦出现是因为在你们的密度的内部有不断的教/学在进行着，有时当一个实体有这样的期望的时候，会推动那个实体与那些目前尚未显现或者目前脱离肉体 and 作梦的实体一起在梦的状态里加入到教/学中。

醒了的自我很少能记起你所听闻或者你所教授的内容。不必担忧这点。

你所学到的无法穿透它试图在你的灵魂流里到达的地方，除非你如同接收通过这个器皿的传讯一样接收这

个信息。你听到了一部分，有一部分你没有听到。那已经是令人满意了，因为你并非有意识地听到的那部分已经穿透进入了你的潜意识，在那里将被处理。那些你没有听到的，你并未遗失。你只是对灵性敞开并允许这些事情进入到更深处去进行处理。

最后一种梦，我们视为一种特别的梦，它是清晰的梦。在那种梦里的是来自于神灵的、封装的信息。它通常是某种隐喻，你可以从中汲取你想要的。这种梦不同于其他梦的地方是它的清晰性。如果你发现自己在做一个清晰的梦，或者远不止一个清晰的梦，你可以认为你正在穿越这个器皿所称作的灵魂的暗夜和新的领悟。清晰的梦通常出现在危急关头，如果当你尚未意识到有危机的时候你做了一个这样的梦，你最好认真思索它可能要带给你的信息。

你不是一个简单的存在。你们每一个人都是一个有振动和频率的复杂系统。那些频率有的随着你经过许多次的转世。一些频率是特别的只针对你这次特定的转世。

你们的振动和频率随着你们的情绪和那些发生在你们身上的事情改变。那么你们的目标是什么？当然它是去渴望，因为你们需要体验你们所渴望的。当然它是去爱，因为那是本体 (identity) 的表达。

我的朋友们，也许你并未想到美就存在于你里面。一朵花的存在是为了什么？是为了绽放。我们鼓励你们每一个人都认为自己是美丽的、有能力绽放。在所有的谦逊中，在所有的空性里，如同圣杯一样地打开你自己去接受怀着爱触摸你的一切。

亲爱的朋友，是我们跟这个美丽的团体道别的时候了。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们所知晓的 Q'uo 群体。

Adonai. Adonai vasu borragus.

Translated by Tina. / Special thanks to yingying.
(V)2011 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 12-20 篇: 爱与光早期资料#30

Copyright 2005 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research).

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

1974 年 4 月 13 日

(无名氏传讯)

我是 Hatonn, 我和这个器皿同在。我的朋友，我在无限造物主的爱与光中向你们致意。

再次地，我们荣幸地和你们在一起。非常荣幸和你们讲话。我们，隶属于服务无限造物者的星球联邦，总是非常荣幸和地球上寻求的人们讲话。

你们寻求什么？我的朋友，你们寻求理解（understanding）。什么是理解？我的朋友，精确地说，理解不是你们以为的东西。理解不是以智力去诠释宇宙造物或它的各种事实。它不是以最赞同的情感方式回应实相。理解不是对你的同胞之情感或智力回应。我的朋友，非常、非常简单的，理解就是示现造物主的爱。我的朋友，这才是理解。这就是我们星际联邦尝试带给你们的理解：示现祂的爱。我的朋友，这就是对一切万有的理解。因为祂的爱即是一切万有，因为这份爱创造了一切万有。对于寻求者而言，不管他们有没有觉察这点，他们都在寻求理解祂的爱，进而示现它；在每一个念头、每一句话、每一个举止都示现它。经由这个过程，你们也可以在造物主的计划中有所服务。

地球人是有知觉的存有，但他并不理解。有些地球人正开始理解，但难以持续地示现这份理解。你们的伟大导师，耶稣以他的一生示现他对真理的理解；不过，人们并不理解这份示现。他透过冥想增添理解，当你们居住在目前的幻象中，透过冥想，你们可以获得这份理解。这是必要的，为此我们持续地强调请你们透过冥想使自己对真理敞开。我的朋友，你们寻求理解，理解就在你们里面，你可以透过冥想探寻这份理解。非常简单，这就是你必须知道的一切。

那么，有人可能会问，我们星际联邦为何要费心去沟通比这个简单概念更多的东西？我的朋友，要唤醒那些有潜力去寻求的地球人是非常困难的。我们已发现必须使用一些强化该基本真理的技巧来点燃他们的兴趣。

我们刚才在简单的声明中，给予你们真正的核心、精华，事实上就是我们想要传达给你们的全部东西。但我们将会给你们更多东西，我的朋友。如此，你们也可以服务，好让你们有良好装备，去帮助那些寻求者，但经由他们/我们的小径获得导引，抵达对这简单真理的理解。因为地球人非常复杂，大多数无法接收这个简单真理，接着使用它。

许多年来，我们引诱那些以各种方法寻求的实体。我们大可单纯地散布简单真理，如我们刚才传达给你们的东西。我的朋友，这做法不会被理解。寻求必须从那些有火花的实体的内在产生。你们目前居住的幻象是极度强壮的，即使对那些内心深处渴望朝灵性方向寻求的实体也是如此。为此，我们的预定计划必须包括多年的引诱与神秘。

我们很喜欢直接切入重点，直接把这个简单真理带给所有地球人，然后让那些愿意寻求的实体去寻求；但从我们的经验，我们理解这种做法产生的收获非常稀少，就寻求者的数量而言。

我的朋友，这个幻象非常难以打破，即使对那些寻求者，即使对那些非常有灵性特质的实体也是如此。

许多、许多地球人具备高尚的灵性渴望，他们处在宗教或其他方面的幻象中，使得他们无法快速地修改思考方式来接受我们尝试联系你们星球的内涵。需要许多努力和时间来传播它。我们将继续努力，唤起那些渴望拥有它的实体，他们最终将尝试理解我们带来的东西。

现在我要转移这个通讯到另一个器皿那儿，请耐心等待。

待。

（Carla 传讯）

<??>，我的朋友，我们想要对你指出，我们知道每次讲说理解的时候，我们总会把它和服务连结。容我们说，我们并不想要征召你们和我们一起服务。我们不会试图动摇任何人做出违反他自由意志的事；我们也不会替你们选择未来的行动。

我们恒常地连结理解的概念，穿越冥想，和服务的示现；原因是我们并不觉察有任何其他可能的向上途径。寻求是重要的，这是第一个常数。一旦确立了寻求过程，然后理解开始推动一个人走上灵性发展的途径。

我的朋友，一个人单纯地在理解中成长，他可以行旅很大一段距离；无论如何，如果一个理解没有被表达出来，即使最崇高和最纯粹的理解也只是个空壳子。

如果你不选择透过具体服务来表达你的理解，你可以行旅的距离有其限制。这是实相的一个简单法则——万事万物之中的平衡。如果你想要领受，你就要给予，这是一个法则。这就是我们谈论服务的原因，我的朋友。

跨越理解的第一层阶梯后，一个实体藉由服务攀爬狭窄之路。这是我们在乎的原因，藉由我们对你们的服务，我们可以在理解中获得进展。我们并不觉察任何其他方式可以有效地创造向前的动力。我们也不觉察任何其他方式使你们增进理解。

你所遇见的每一个实体都是翻面的自己，你的另一面，我的朋友。你无法看见自我的那一面，突然之间翻了面。于是你得以看见它。我的朋友，服务你的人类同胞。我们如此建议是因为我们非常想要你们在灵性的途径上进展；同时，因着你们的进步，你们也大大地协助我们对这个星球的服务。

我觉察到这个器皿正经验一些通讯困难。我将试图转移该通讯到 R 器皿那儿。我是 Hatonn。
（Carla 传讯）

我是 Hatonn。我们持续在这次通讯中碰到困难，我感到抱歉。此时我们将离开这个器皿。

我们在无限造物者的爱与光中离开你们。我们很荣幸在这个傍晚同你们说话。

Adonai vasu.

（V）2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-21 篇：爱与光早期资料 #31

Copyright 2005 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国 爱/ 光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周日冥想

1974 年 4 月 14 日（上）

（无名氏传讯）

我是 Hatonn, 我和这个器皿同在。我的朋友, 我在无限造物主的爱与光中向你们致意。

今天傍晚, 非常荣幸和你们同在。我是 Hatonn, 我在一个飞行器上对你们讲话。你们人群知晓该飞行器为不明飞行物体(UFO)。你们在天空中看见我们, 你们认为我们为不可辨识的(unidentified)。

我的朋友, 让我们考虑什么是可辨识的。可辨识的, 就是你理解的某个东西。你们理解什么? 你们星球的人群相信他们理解很多事。他们不理解天空中的不明飞行物体。他们不了解的是一 他们不理解任何东西, 因为他们尚未尝试去理解任何东西。

你们的科学创造了许多你们认为的奇观; 但这些奇观欠缺净实的理解。在过去短短数十年, 你们获得所谓的科学奇观; 这其中有个目的。它是计划的一部分, 显现在你们的星球上。在一百多年以前, 你们的人群只享有一点点所谓的科学进展; 然而从 20 世纪起, 你们的科学知识有千倍、万倍的进展。

这个进展并非独立自主地发生; 这个进展不仅仅来自地球人的理解。我的朋友, 这个进展获得高度增强, 为了一个目标。不幸地, 这个进展不只包括地球人的福祉, 地球人也用它创造许多远观益处的装置。我们感到非常抱歉会发生这样的事, 但是, 在你们伟大的时间周期终结之前, 地球人必须经验特定的益处, 也就是科技方面的好处。

当然, 有可能在这个周期终结之际, 没有更多的科学进展, 如同你们一百年以前的光景。无论如何, 这样不会被视为一个产出必要信息的高效率方式, 所有尝试寻求的人不见得可以找到他们寻求的信息。

我的朋友, 对你们而言, 这情况似乎相当奇怪, 你们的文明在过去一百年来经验的科技进展主要的目标是增进那些寻求者的能力, 让他们在找到智性答案的过程中, 通往非-智性的净理。

当一个社会主要的目标放在维持肉体上, 它很难花许多时间积极地在灵性方面寻求。如果各物著作只有很少的流传, 那些寻求灵性净理的人就难以找到它们。这似乎是矛盾的, 因为我们曾多次声明— 冥想是唯一通往完整理解的路径。我的朋友, 我们不想要使你们困惑, 虽然你们目前的科技系统不是最令人满意的, 然而, 它的确以不只一物方式增进这个寻求过程。

有些人沉醉在这个幻象之中, 不管科技如何发展, 他们还是沉醉于这个幻象的各个物理面向; 我们无法帮这些人太多。有些人拥有闲暇时光, 愿意延伸他们的寻求, 他们是我们主要的关切对象。

许多文明曾存在于你们的星球上, 它们在自身毁灭之前已获致伟大的进展, 这是净实的。同样净实的, 在毁灭之前的进展是为了提供灵性寻求的氛围, 在一个比较原始的环境, 灵性寻求就不会如此盛行。这不是任何特殊人士的决定, 也不是一个议会的决定。这过程以一个比较自然的方式发生, 在一个周期将临的时候, 许多实体受到吸引, 好比这个时机。于是他们进入物赌界的经验, 这些实体属于比较进阶的特赌, 当然, 这包括科技经验, 以及许多其他形式的过往经验, 它们反映在他们此生的工作(作品)上。

你们可以说, 每个星球都有一个闸督(机构), 但比起你们人群习惯的政府管理, 它的控制性要少很多。那么, 你们目前享受的大量科技进展是一个周期终结前的一个面向; 同样的状况过去曾在两块大陆上创造相对伟大的科技进展— 你们知晓的亚特兰提斯和列穆里亚。

我们, 属于服务太一无限造物者的星球联邦, 在此协助那些寻求的实体。我们在此时指出, 你们目前在地表上的经验是有些独特的。我的朋友, 你们星球的正常状况是一点也不科技的。观看你们过去的几千年历史, 你们将发现一般人在智力上极度未开化。当然, 有少数的学者穿越世代仍被你们记得和研读。我的朋友, 我们现在说的是你们所谓的街头人群, 唯有在过去一百年期间, 他们才受到教育。这是个独特现象...

同样的情况发生在亚特兰提斯大陆的经验; 许多曾居住在那个经验中的实体现在返回, 他们回到肉身再一次经验一场改变, 一个结束。这一次, 甚至更宏伟的改变超过他们过去所经验的。如此的科技进展落在一群欠缺灵性品赌的人上头似乎并不明智; 我的朋友, 我们完全同意这个说法。然而, 我们无法控制这类的事情, 因为它们主要是由那些属于地球之实体的渴望产生, 而这些实体并不具肉身。

无论如何, 如果必要的话, 我们能够且愿意终结某些完全牌狂的行动, 你们想得到的, 和你们核子武器相关的行动。

不幸的, 这些武器不只在灵性上危害你们人群, 它也以某物方式终结你们的存在。我们星际联邦一直闸督这些核子武器的动向, 若有必要, 我们将做出介入的举动。我们星际联邦不想要干涉地球人群的各项活动, 除了少数的例外, 好比终止核子战争, 这类的干涉在你们愿意完成的范围内。

值得关注的是 耶稣[你们星球上最后一个伟大老师]之教导的散布, 在他离开你们星球后的许多年, 觉察他的教导的人数几乎是微不足道。

在这个时候, 他的教导的散布达到最高点, 遗憾地, 他的教导没有被净正理解, 纵使你们星球的通讯系统可以抵达许许多多区域, 让很大比例的人群接收到讯息。此时, 我们将试图视移这个通讯, 请保持耐心。
[录音带结束]

Copyright 2005 L/L Research
周日冥想
1974 年 4 月 14 日(下)

(Carla 传讯)

我是 Hatonn, 这些话语经常以这个或那个理由被误解, 这是很常见的事。我的朋友, 困难处在于人们经常地使用智力学习, 却只有一点点的灵性训练给予一个成长中的实体。当肉体成长之际, 随着科技的进展, 那里面的实体获得教育, 允许他的智力和身体一起成长, 在精通这两个项目之后, 还是有许多欠缺的地方。

我们觉察你们早已有这物感觉, 接下来的问题: 该怎么办呢? 首先, 就灵性而言, 我们建议, 你们在任何情

况中的作为只基于一个函数，那就是妳对于即将学习的课程的理解。在妳的周围，每一个情况都是妳的一个课程。不管妳在任何情况碰到什么困难，我们都建议妳把它带到冥想中 [如你可以预期的说法]。从冥想中，带来某物理解。冥想可以给予你一物能力，好维持工作上的欢喜心和熟练的技巧。

当你完成该课程中的工作，你周围的环境将自行视变。

恒常感觉来自外面的压力是个幻象，我的朋友，有些时候，它是个极物沉重的压力，但只是个幻象。你们的功课将从内在学习，这是我们对净理的感觉。我们觉察科技猛烈地压在灵性寻求上头，从许多方面看起来如同残酷的对立面。不过，我的朋友，所有事物皆为一，所以规律地冥想将伴随着妳继续在这条路上前进。关于如何逐渐灌输这类的灵性训练，我们很难替你们回答这个问题。需有一些社群，以灵性的伟大净理为中心；在这个团体的每个成员都必须有理解和寻求的精神。很单纯的需要一个跟你们现在完全不同的环境，在你们自己生命的圣洁中可以完成许多事。心性相近的人聚在一起，彼此互助，这是个有助于灵性成长的氛围。

在你们自己的家庭中，可以做很多事去鼓励彼此对无限造物主之爱的恒常觉察。当一个成长的实体身体和心智上日趋成熟，他觉察自己无限和永恒的灵是净实的，也能够逐渐成熟。如果人们可以选择去到一个没有暗示压力的地方，寻求他们自己的平安和净理，那么对于地表上的人类而言，灵性的训练会是一个比较可能的事情。

不消说，我的朋友，我们没有在很多地方找到裁物这个想法的富饶土壤。无论如何，欢迎你们来尝试。

我的朋友，此时 我将颀开这个器皿。我在造物主的爱与光中颀开你们。Adonai，我的朋友。Adonai。

Q'uo 文集 第 12-22 篇: 肉身之死

Copyright 2002 L/L Research
周日冥想
1989 年三月 25 日

小组问题：我们如何将死亡的概念与我们地上的生活调和？

(Carla 传讯)

我是 Latwii，我在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

我们发现你们每一位的振动都至为美丽，我们祝福并感谢每一位给予我们机会分享这些振动。

我们请求你们尝试保持清醒，但我们保证如果有人不小心打呼，我们将不会抱怨太多。一切都好，我们只是说出我们要说的话，我们知道如果某部分是你无法接受或无法辨识的，你将会忽略它，把它放到一边。如此，我们不会成为任何人的绊脚石。我们有我们的意见，但并非绝无错误。或许我们比你们多走了几步路，但我们的双脚仍然走在与你们相同的旅程上，仍然布满了灰尘，继续前行。

当我们与你谈到死亡经验的本质，一般而言 我们无法

完整地述说。我们先退几步，谈论 M 实体考虑为这个询问的一部分，也就是信心(faith)，它与相信(belief in)不同。我们隶属于服务无限造物者的星球联邦，我们并不极力鼓吹对这个或那个”有信心”，因为任何可以形成文字的东西总有一天会鸣出虚假的铃声。

因此信心的概念必须与所有客观参考物分割，一个人准备死亡经验的最佳方式为学习在信心中活出一生。基本上，信心没有客观的参考物，因为造物主不是一个客观的参考物。这不是可感知、可触摸、可测试、可见的造物主。

毋宁说造物主是无限智能，一个无法使用你们语言充分表达的概念。

我们可以找到最接近的词汇来描述造物主的主动原则是那不恰当的字眼：爱。

结论是，如果一个人必须对什么有信心，那就对爱有信心；那创造、毁灭的爱；既美妙又骇人的爱，它即是一切万有。

神圣与创造的爱是一个伟大的奥秘，对于这一个奥秘有信心是真正地有信心，因为信心并不在确切的事物上安歇，而是歇息在那不可见、不可知、无法证明的事物上。

如果一个人在濒死的时候，唤起自己对爱的信心，这个人的过渡时期将是最容易的。现在我们将谈论一些容易扭曲与混淆死亡这个主题的东西。虽然每个实体都完全知道人都会死，然后进入一个更大的生命。然而，我们发现在你们人群中，有一股深沉的恐惧，害怕失去这个承载你们的动物，你们称之为人类。

我们发现该器皿也称之为没羽毛的两足动物，但我们只是为了幽默的缘故增加这个称呼。

在任何事件中，这个动物，不管叫什么，都不是你。你在你的脚指里头吗？如果你切掉一根脚指，你会消失吗？如果你切掉一条腿，你会离开吗？你身上有一个部分一旦被移除，你就不再是你自己？

你是意识，而意识有其自然法则，这些法则中最大的一项仰赖于你的选择。

我们但愿每个人记得这辈子是最为特别的，因为在这个特别的时期[以你们的称谓]，那些想要参与地球上意识极化的实体(数量)远超过收藏这些意识的动物提供的机会。因此，移动进入这些人类躯体的灵魂们必须具备振动的老资格；这意味着你们每一位都能够在这一生达成一个朝向爱的可收割态度；换句话说，你们每一位都有能力去更多地关心别人，爱护别人，照顾别人，安慰别人，宽恕别人；超过自己被理解、被爱、被安慰、被宽恕的需要。

爱具有牺牲的特质，当一个人花更多时间去协助他人超过协助自己的程度，那将是一股可观的助力，使得该实体加速地极化，于是当你的肉身死亡，进入更大的生命之际，你将能够使用来自无限造物者的必要额度之光芒。

现在，我们不想要让你感觉只有一条途件，宇宙中也

有负面的途径，我们感觉非常困难，我们并不教导它。

它的效力是正当的，虽然有其限度，就我们最佳的理解，这条途径无法完成整个通往造物主的旅程，到某个程度，它的极性必须被反转为正面。

你们所经验的死亡，看着他人变老，留下他们的肉体，不幸的，死亡通常包含一个临走前的时期，这个时期通常带有大量的痛苦。这个过程，如同生命中所有其他事情，都为了吸引一个人的注意力，允许一个人有机会或理由去思索他即将经验完毕的此生的伟大奥秘。

现在，那些不清楚什么是在信心中生活的人们，那些花费大量时间工作 为了显化物质财富，热爱那些物质财富的人们将发觉关心他人超过关心自己是困难的。不过，如果一个人能克制占有欲，看见所有的财富都来自天父，那么他可以训练自己成为造物主之货物的管理员。

因此，如果你已经拥有许多财富，停止将它们想成是你的，了解到你是造物主的管家，正在照顾造物主的东西，而每一个原子与每一个能量圈都是祂的，如此你的过渡时期会变得容易许多。

还有一件事会使得过渡时期变得困难，那就是十分强烈地集中焦点在俗世的事物上。战场中的士兵有时候并不觉察他们已经被杀害一段时间，因为它发生得如此突然。那些过度着迷于某个物体或对象的人们可能成为地缚灵，直到着迷的物体消失，或某个实体出手协助，他方能离开较低星光层面。

(译注:关于此段描述的灵界见闻，推荐大家一本描写更详细的免费好书—终极旅程 下
载:<http://homepage8.seed.net.tw/web@1/tloo/uj.pdf>)

所以，我们建议每一位在此生中从每日冥想开始，将自己扎根在造物主的爱与光中，聚焦在服务他人之上，爱自己也爱彼此，无惧于死亡，因为意识没有断点，意识的火焰不会熄灭；只是承载你的动物躯体变得无法存活。

在你们人群中，这个事件十分地感人与深刻，的确，在我们的密度中也是这样，我们悲悼我们的伴侣与老师，但我们不会紧抓不放，每个实体都有自由留下或离去，然而在你们的幻象中，有时候 人们并不知道他们拥有的自由。

在肉身死亡的过程中，一个人可能经验许多不同的事情，有些事情极为不舒服，容我们祝愿每个人一个舒服的死？

无论如何，一旦肉体被抛下，有各种经验可能发生，依照个人的意识而定。在许多情况中，需要进行疗愈的工作。在某些情况，需要先创造一个相等于前一世中最快乐的时光之氛围，好进行主要的疗愈过程，直到该实体强壮到足以面对前一世中艰难的部分。

在其他情况，一个实体具有足够的觉知，在前一世中已接收到天使的导引，那么他将无惧地移动，带着知识与好奇心前往不管是什么额度的光之境域，只要该实体可以舒适地吸收与使用当地的光。

最终每个实体都被疗愈，每个实体移动到造物的一部分，那里的光将是该实体感觉最舒适的程度；接着藉由恩典 在高我的陪同下 该实体评判前一世，回头凝视，翻阅此生的书页，或用另一个隐喻，仔细地查看这幅织锦画，由情感、思想、行动构成的一生。你的织锦画是否美丽？

你可曾使用丰富的颜色与爱意的情感？或者它完全布满冰冷的情绪与愤怒的扰动？你如何制作你生命的织锦画？

你将是你这一生的判官，今天就使你自己满意，那么审判将不会那样困难。

(译注:这一大段使用的前一世指的均为此生肉身死亡后的最近这一世.)

一旦回顾检阅完前一世之后，你已经判定你学习人生课程的成绩，以及还有哪些课程尚待学习，然后你可以规划下一世。

你们的密度正位于一个特别的时间，你们许多人希望的目标，你们有些人将达成的目标：收割。这即是我们的同伴，Ra 群体，所说的，(地球)社会记忆复合体的开始。

为什么花费你的时间在滑行掠过生命的池塘上头？打破薄冰，潜入深邃意识的纯净温暖的水域中，在冥想中造访至高者的圣殿，因为它就在你的里内。

荣耀你内在的圣殿，强调你内在的圣殿。

让我打开一条导管通过你，让我得以在无限能量[你自己绝对不能持续供应的额度]中流过你。你越是花时间从事意识中的工作，你的小我就死去得更快。

或许 我们可以给予那些对身体死亡感兴趣的人们最佳的忠告是指向真实死亡，那是正面与负面途径选择强烈要求的东西。你有选择的力量，这是你选择的时机。在这个厚重的幻象中，你必须做出选择。

这个幻象设计的方式是你们只有很少的线索向你揭露造物主之奥秘的真实本质。

你们在黑暗中做出选择，在影子大地上 你什么也看不清楚，错的事物似乎不那么错，对的事物似乎令人质疑。在这个幻象中没有什么是理想的、终极的或巅峰的。然而，我们对你说，你自己绝对是无与伦比的，在无限造物之中，你是独特的。你对于造物主而言，非常 非常重要，并且备受疼爱。当你知道这点，或许打开心胸去反馈这份爱会容易些，或许打开嘴巴说出赞美与感谢的话会容易些。

或许渐渐地，从别人的观点或更大的观点去想事情会容易些。

现在 你们每个人都将失去肉体载具，而我们最佳的忠告是活出一个有爱的人生。

在你的心中鼓励爱的意识在无限造物者中成长，你只要请求它，渴望它，因为你所渴望的，你将接收到。

如果你想要证据，我们建议你加入那些技术专家，你们称为科学家的一群人，他们创造出许许多多新玩意，使用一些对他们来说是奥秘的原则，虽然他们不会承认那是奥秘。

你想要活在一个充满观察、重复与测试的世界？或者你想要活出一个充满爱与信心的人生？

(译注：并非所有科学家都是唯物主义者！Latwii 在此使用一个鲜明的对比来提醒我们。)

愿你们全都移动进入第四正面密度。

愿你们全都为了造物主与自己找到许多的爱，好让你能够爱他人超过爱自己，并在他们里内看见无限太一。

那么你的死亡将只是换一件衣服的过程。

这个过程只有一瞬间，然后你将处在你需要在的地方，伸开双手朝向那些你希望(前来)欢迎你的存有们。

容我们说，当你搭便车到达目的地时，即是你自然死亡的时刻，你们曾经签下一份非常困难的任务合同，一个非常困难的义务之旅程。

愿你们在自我之中找到属于信心与爱的部分，并且想要给予，透过冥想与渴望，滋养这部分，直到你生命的织锦镶嵌上一个又一个的宝石，绣上一个又一个的花样，于是你成为献给无限造物者的一首诗，一颗果实—来自信心中的生命，包含和平、爱与喜悦；也包含忧伤、苦难与死亡，它们全都受到祝福。

以爱的双眼凝视一切，那么当你凝视死亡时，你将想到造物主与祂的光芒与爱。

这些是我们建议的准备事项：将注意力转向爱，透过冥想滋养造物者的觉知，每日微小的思维将个人带回中心点。

肉体的死亡是短暂的，你们奉献此生于准备，容我们说，期末考试。

我的孩子们，好好做你们的功课。

我们在此时感谢这个器皿，因为她本身是一个可怕的(terrible)笑话高手，于是我们能够透过该器皿更多地表达我们幽默的人格，跟其他小组相较而言*。

我们希望你们不要介意我们的兴高采烈，因为我们坚定的相信没有轻松的步调，灵性途径可能变得太过严肃，从而失去它的明亮与喜悦。我们希望每一位行走在这条布满石头的路上也能找到喜悦，同时一路上有许多伙伴同行，我的孩子们。

(*译注：参考棕皮书中，底特律团队通讯 Latwii 的风格)

我现在转移通讯到 Jim 身上，感谢各位的鼓励。我是你们知晓的 Latwii。

(Jim 传讯)

我是 Latwii，再次地 我在爱与光中向你们致意。我们再次提醒所有在场的各位，我们分享的只是我们的意见，虽然我们以很大的喜悦分享，它却不是绝无错误

的。拿起那些你觉得有用的话语，忘记那些没有触动你心坎的部分。

此时，是否有任何询问？

M：是的，首先，我想要感谢你回答我个人的问题，我觉得非常感动。你刚才说到意识没有断点。你也说过时间与空间都是幻象。我曾经验过意识的断点，我假设当时我正被动手术，我进入无意识状态，这是否相当于死亡？我穿越一段时期，我甚至认不得时间的存在，我不晓得我在什么地方，也没有我自己的想法，这种无意识是否相当于死亡？

我是 Latwii，透过你们的医生注入麻醉药的程序，通往潜意识心智的门户暂时开启，进入的意识有大部分(期间)没有觉察。因此，虽然这类的经验跟穿越死亡的门户有些雷同，但并未真正模拟死亡的过渡期，因为在死亡过程中的经验将唤醒显意识心智记得它更多的存有状态。

附带一提的，当一个人的心智静止下来，将活化潜意识与显意识的直觉连结，于是潜意识得以适当地告知显意识一些令人鼓舞的经验。

是否有其他询问，我的兄弟？

M：是的，谢谢你。沿着相同的询问路线，换句话说，如果我正确地理解你，你是说死亡好比一种大量经验的唤醒，那些已经遗忘的经验。我假设这意味当你结束这一生之后，你仍然觉察这一生的内容。然而，我发现那些死去的人们与活着的人们之间的沟通似乎非常少，为什么呢？

我是 Latwii，我的兄弟，我觉察你的询问。那些已经通过死亡大门的实体 与 还在肉身之中的实体 很少沟通的原因主要是尚具肉身的实体很少尝试与另一边的往生实体沟通。因为你们(西方)人群很少相信这样的通讯是可能的或得当的。

你们人群对于未知的事物情愿让它保持原状，不要涉足这类神秘的领域，容我们说。另一个理由是，那些已经穿越死亡门户的实体们在他们的存有中有一种完成的感觉[针对才刚结束的一生]，接着有一股巨大的渴望，想要去探索那些明显在前方寻求旅途上等候他们的东西，所以，他们很少渴望要移动返回那个才刚离开的幻象。

无论如何，在某些例子中，相爱的人们当中，有人刚完结这一生时，存在一个最后的通讯。通常，这个通讯并不以言语或文字的形式发生，而是一种尝试通讯的一方感觉到对方的精华与自己调和在一起。

(译注：在此 推荐大家看一部经典老片：心灵点滴—Patch Adams)

是否有其他的询问，我的兄弟？

M：我想澄清一点，就我的理解，你是说我们大多数人不相信我们真的可以与已死去的挚爱亲友通讯，但我也大致理解如果我们相信，如果我们以正确的方式尝试，则有可能办到，对吗？

其次，在地球上 是否有任何人以看见的方式在做这件事？

我是 Latwii，我的兄弟，我觉察你的询问。与那些已经穿越目前幻象边界的实体们沟通的能力的确是可以学习的，先决条件是具备强烈渴望与持续练习的恒心，方能成为一个清晰的意识的接收者与传送者。

这个过程涉及谨慎地检验生命样式，好让人体内的能量中心或脉轮得以成为清晰的管道，允许造物主的智能能量或爱流过这些(能量)中心而没有显著扭曲。

这个过程迫切需求毫不留情的诚实[容我们说]，以致于很少人真正精通这个能力，亦即首先清楚没有漏失地与自我沟通，随后允许非口语地与其他实体通讯，不管是具备肉身或无形的存有。

是否有其他的询问？

M：现在没有了，非常感谢你。

我是 Latwii，我的兄弟，我们感谢你。是否有其他的询问？

K：我对于 UFO 感兴趣，你可否在不冒犯我的自由意志之前提下，评论我曾遭遇的近距离接触？

我是 Latwii，我们对你道歉，我们无法评论。

因为你询问的这个领域必须完全地停留在你的自由意志范畴之中，因为这类事件的神秘特质，不只吸引你的注意力到这个(事件)经验本身，同时还指向你这一生的经验。

是否有其他的询问，我的兄弟？

M：我想进一步探讨创造服务的一生这个想法，我想这是一个非常高贵的野心，就我的理解，同时对于我们的进化也非常有用。然而，这似乎是一个矛盾，或许你能够帮助我理解这点。我想要发展服务的能力，超过我现在具备的能力，然而，看起来想要这么做是有些自私。换句话说，这个服务的过程是一个人可以学习的吗？或者这个过程应该是自然的过程，当一个人进化时自然发展的能力？我这样表达还可以吗？

我是 Latwii，我的兄弟，我们的确觉察你的询问。渴望服务他人好增进自己的进化旅程确实有些自私的成分。

我们发现在你们第三密度幻象中的所有行动都从自我之中心开始，然后向外移动，每个实体的移动方式都是独特的。一个实体从完全聚焦在自我身上，只关心自我的生存、成长与学习[为了这个幻象中的经验]；持续(向外)移动 将关注的焦点放在其他自我上，真正地关心周遭人的福祉，[容我们说] 以致于天平倾斜到另一边，也就是关心他人的强度超越对自我的关切。

这个过程，如我们先前陈述，必须从自己开始。于是，这个学习过程透过必须的互动[也就是日常活动的一部分] 以及此刻之必需 从事服务他人；在这种情况下，一个人无须思考地与其他自我互相牵涉，这个人周遭的实体对他发出请求，不管是公然地或藉由自身的临在(呼求)，因此，首先需要学习的能力是在潜意识层次与其他自我互动，直到这个人开始看见这个互动与服务其他众生为自己的存有与活动中自然的一部

分。

当一个人透过寻求生命的目的以及生命样式的可能性，他有意识地变得更为觉察；那么这个藉由依照必需的服务[容我们这么称呼]得以扩展，于是在服务他人(众生)的过程中带有特定程度的愉悦。持续地，有意识地寻求生命的目的以及生命样式的本质将提供真理寻求者更新的机会去提供自己独特的服务给其他自我。

那么 我们认为真理寻求者会发现在服务他人的过程中，有着比服务自我更大的喜悦与满足，同时也了解到自我有特定的基础需求，寻求者必须提供给自我这些需求好让自我能够继续他第三密度的经验。

我们看到有一个(关键)点位于比 50%服务再超过一点点的地方，在这个时机渴望服务他人的渴望超过服务自我的渴望，然而 服务自我的渴望的确还是显著的。

容我们说，这是可接受的，因为服务他人的意图百分比到达 51%或更多，则该学生可以毕业或迎接收割。一个学生必须有持久不懈的服务他人之渴望，程度超过 51%，好让这个学生能够耐得住更强烈的光放射，容我们说，属于第四密度经验的正常边界内的(光)。

因而，第四密度的经验具有足够的苛求程度，提供进一步成长机会给刚毕业的学生，他们能够从第四密度幻象的较低水平开始，接着继续学习第四密度的功课，汲取该密度上头的资源从事进一步的服务与学习。

是否有其他询问，我的兄弟？

M：我想你真的十分亲切，提供这些细节。我有一个麻烦..的问题，我们曾经谈到人类有一个选择，但我感兴趣的是有些人没有选择的能力，好比一些生来重度迟钝的人，或天生的精神异常病患，或有些人甚至还没生下来就被堕胎。你可以说说他们如何进化，他们是否必须重头来过？

我是 Latwii，我的兄弟，我们觉察你的询问。我们要提醒你，我的兄弟，目前这一生，虽然看起来是你们所有的可能性与存在，事实上，只是你们在第三密度幻象中进展行列的一个片刻而已。

每一个进入这个幻象的实体都有个选择，关于他经验该幻象的方式。

有些人为了特定的原因与过去世的经验，有需要经验更剧烈的一辈子[在你们的幻象中]。

如同你刚才说的许多情况，还有更多更多的情况，在此表面上 这些实体只有很少的有意识选择，关于此生要如何进展，以及从此生可以收集到什么东西。

我们再次提醒各位，任何一世的经验都具有平衡过去世的经验的目的，同时也提供一个起点，好让进一步的平衡发生在你们所称的未来世。

所以，没有任何肉身经验会遗失，有许许多多的经验在它们进行的当下是无法理解的，无论如何，当此生停止时 该实体在中阴期间回顾此生，由于更大的视野，允许该实体看见这些移动的势力，也就是他在此生或更早以前种下的各个种子 以及随后长出的果实，

于是不管采收到什么果实，都可以在灵魂的整体成长中被利用。

有许多辈子可能结果都远不如当初预期的目标，然而，一个也不会遗失，虽然这一世所学的功课可能不如当初的期望，在灵魂整体的观点中 全部的转世与经验的确有所教导。

是否有其他的询问，我的兄弟？

M：不了，谢谢你。你刚才说得真好。

我是 Latwii，我的兄弟，我们感谢你。此时 是否有最后的询问？

Carla：我有一个问题。有两种人写信给我们[L/L Research]，他们发觉要找时间服务他人有困难 或者他们感觉未曾服务他人。

一种是生意人或上班族，每天花很多时数工作，把自己搞得很疲倦，所以无法好好冥想，也没有很多时间思考或阅读。

另一种是家管或母亲，她们要打扫家里，照顾小孩，接送家人，去超商购物，忙得像个安静的疯子，环境吵杂，没有很多时间坐下来放松。

我对他们说，你们凭借自己的意识就一直在服务他人。这是我想得到的最佳回应，你可否就此评论？还有，这些人要如何服务，如何组织他们的服务？

我是 Latwii，我的姊妹，我觉察你的询问。你们人群被日常活动淹没，这是一个相当常见的经验。表面上，每日的细节是最重要的考量，一个实体必须适当地解决每个考量(利害关系)，才能将注意力移动到其他考量与其他实体上头。

我们提醒每一个实体了解（自己）存有内心的渴望才是一生中[不管在什么时代]最重要的考量。渴望将每一个关系与每一个活动尽可能地浸泡在爱与服务之中，这样的内在质量将提供该实体 心智的平安，以终极的角度而言。

我们觉察到每位实体注视自己的生命样式，在这方面的进展可能还不值得恭贺，并且看待自我远远落后起初设定的形而上目标。然而，一个人恒常地落后于渴望的目标，就灵魂整体的成长过程而言，这并不重要。重要的是，在这个过程中，渴望去寻求，渴望去服务，即使当一个人觉得自己什么也不是 只是一个失败者时，仍渴望继续前行。

...

[录音带结束]

最后，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai，我的朋友。*

(*译注：译者自行加上 Latwii 通常在结尾必说的话，算是为 L/L 选集四做个总结。^_^)

(V)2008 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 12-23 篇：今生的愿景

Copyright 2011 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选，可能包含一些扭曲！是故，有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2011 年三月 5 日

Jim：我们在这儿的目的是协助第四密度的诞生。既然这一点似乎已经完成，除了较年轻的人们要清理和治愈地球，我们留在这个将尽的第三密度地球的的目的是什么？从现在到我们这一生的结束，什么是我们应该为之兴奋的？在第三密度的剩余时间里，我们应该聚焦在什么地方？

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。在祂的服务中，我们今晚来到你们这边。你们呼叫我们加入你们的集会，我们感到很荣幸，此刻能与你们[在地球上服务的实体]谈论有关聚焦的主题真是愉快。

首先，我的朋友，一如往常，我们请求你们在聆听这些思想时，使用你的洞察力和辨别力。不要完全地接受我们所说的一切，而是等待如 W 实体所说的那种共鸣；那种共鸣预先告知你一种观点是给你的、是为此刻的和这一次的(讯息)。

保留那些引发你兴趣和共鸣的部分；丢下其他部分。如果你们能为我们这么做，我们就能够安心和你们分享我们的想法，确知我们不会冒犯你们的自由意志或者干扰你们的灵性旅程。感谢你们给予这个恩惠。

当考虑在当下和你们离开这具肉身之间的时间要做什么的问题时，我们要扩展你们在最初提问时提出的这个视野，我的弟兄，因为无论如何我们不会仅仅因为这个星球自身已经通过考验进入第四密度，就认为我们[在地球上服务]的工作此刻已经完成。

就第四密度行星地球的诞生而言，这个工作的确是完成了。然而，这绝对不表明那些地球上的实体的工作也同样结束了。你所经历的和他人经历的每一生都有其自然的节奏。在一生中没有哪个部分是失效时间(dead time)。对于那些来到这里帮助收割的流浪者来说，正如你们感觉自己所做的，我的弟兄，工作绝对没有完成，因为田地的庄稼(harvest)已经发白[1]，你们是过来帮忙的工人。

你们必须回想，那些持续工作以便能够在服务自我的极性中毕业的少数人也正处于毕业前的最后一生中。他们正在工作，有些是显意识地，有些是无意识地，造成了一种恐惧的氛围并且扩大苦难。因此，正如有伤痕的庄稼，采摘该庄稼是困难的。它割伤和刮伤了从棉花杆[2]上采摘的手指。观察和目睹你周围的那些人，他们快速地过他们的生活，你们快速地过你们的生活，这未必是件开心的事情，有着许多的混乱。容我们说，有一种焦虑和担忧的收割。这个时代是动荡不安的，很容易感到忧虑，因为你们不知道会出现什么，而现在正是最最需要那些爱、力量与和平能量的时候。

当海上起风暴的时候，需要灯塔，因为在暴风雪中看不到隐藏在水下的礁石。你们每一个人都如山丘上的灯

火。你可能觉得你的烛光很微弱，然而光是有穿透力的。

你甚至能够看到半英里外的蜡烛，我的朋友，而你们远远胜过一根蜡烛。太一造物者无限的爱和光流过你的身体，当你赞美它无限能量的时候，你就将它向外传给世界，那光告诉你周围的实体：「这儿有爱、安全、熟悉感，和超越理解的平安」。

一个渴求的世界看到像你们那样的光，他们得到喂养，因为流经你们的是无限，它不会被耗尽。在这个转换的时期，身而为人，你们有这份责任。你的内在蕴含无限。每当你祈祷时，你就进入无限之光。每当你冥想时，你就憩息在无条件的爱里，和无限太一共处于圣殿中。你提供给这个世界的火焰并非由人类的气力点燃，而是来自造物主自身。你只是光流经的管道。当你的能量体敞开时，你的心轮就敞开了，那光绽放在这个世界上，极为美丽。

我的弟兄，你问到「我该为什么而兴奋？在当下和我进入更大的生命之间的期间我应该聚焦在什么地方？」我们要提醒你们百猴效应[3]的故事。

这是一个真实的故事，关于两个岛上的猿猴学习以不同方法吃香蕉。

研究这两个岛上的猿猴的科学家注意到在某一时刻，吃香蕉的改良方法从一个岛传到另一个岛，由于一个岛上的所有猿猴都知道怎样吃香蕉，不知怎的，这个讯息传播开来，结果另一个岛上的猿猴也开始用同样的方法吃香蕉。

在来到这个服务和学习之地之前，你们的愿望是或许你能够照亮地球的意识。在你投生于这个肉身之前你并不确切知道那将是怎样的服务形式。你为此花费一生的时间直到归纳出这一点：「什么东西属于我生命中的服务？什么东西属于我的学习？在我这一生中，我携带了什么功课是我想要专注的？」

每个人的答案都不一样，但是很有可能你希望能像第一个岛上的猴群学会用更好的方法吃香蕉，而有所影响。

也许你看过《让爱传出去，Pay It Forward》这部电影。一个孩子有了服务他人的想法，电影里的这个孩子用那种能量感染了整个小镇。这似乎看起来是娱乐和虚构的，然而每年当耶稣誕生日被记起的时候，全球分享圣诞节精神的人们都敞开心胸，关心邻居，伸出双手去服务。那不是虚构，每当回想起卡崔娜飓风和最近海地发生的地震这些自然灾害时，那也不是虚构的。在那些情况下，人们敞开心胸，发现他们是真的关心陌生人，领悟到在人类大家族里其实没有陌生人这样一个分类。

这也许是应该为之欣喜的一个中心主题，我的弟兄。在你们一生的剩余时间里每一天都有这样的机会。将爱传出去，用这样的作风、热爱、幽默和生命活力去服务他人，用你分享那光和爱的渴望去感染他人，从而他们开始发光，开始服务，进而感染他人。想象无限太一的光和爱传遍这个更新的地球，你们能够影响地球上大部分人，而不是贫乏的收割或小小的收割。

通常在困境和考验的时候人们愿意醒来认识不同思维方式。你们在商业和经济世界里所经历的混乱带来的冲击对许多人是起床的呼叫，而各种不便，我的弟兄，会继续。一直沉睡的人们现在容易接受新的思考方式，新的典范。

旧有的方式显然不管用了。而你能够，凭借你的存在的每一根纤维，进入你生命的每一刻，以此分享太一无限造物者的爱与光。

我的弟兄，你所分享的东西，你首先需要去体验，因此我们鼓励你去做的一部分就是聚焦在静默上。

静默似乎即是没有声音。而实际上静默是信息从灵的能量和本质流入你醒着的意识里所必需的媒介。它是强有力的。我们鼓励的不是突然沉浸在静默中，而是将脚趾放入水里*，容我们说，在这儿五分钟，然后那儿五分钟。我们还鼓励你们经常这么做，好让你不断返回静默，从而极强烈地觉知无限造物者。（*译注：试探水温的意味）

让你自身使用造物主的振动是必要的，你可以怀着寻求太一造物者的意图在投入静默时这么做。在静默状态中来到你这儿的东西也许不是你有意识觉察到的。

然而，你可以相信你正在接收的信息将扩展和转变你。而你们，你们每一个人，藉由你的能量，你的本质，你特有的振动，都具备那种鼓励和帮助他人觉醒的奇妙能力。

在你的肉身停止呼吸，接着进入更大生命之前，你有机会和能力有意义地、强力地服务无限造物者。当你雕琢你的生命，守护正直，以敏锐的道德之眼辨别极性，你不仅在影响自己，你正在改变世界。你看不到它，你无法证明它，但是从「一切为一」得出的逻辑推论是所有貌似分离的事情实际是相连的。你们的物理学家已经开始用弦理论[4]这样的学科理论来告诉你们这一点。

因此，尽你们所能的作这个星球上的好管家，帮助那些已经来到这里服务的人。

但是记住你们的主要职责是做为太一无限造物者之爱与光的一个管道。憩息在那爱的光辉中，发自内心地请求来自圣灵的爱之火焰被点燃，你们可以带着最大的热情和强度 尽力完成这次服务和学习的一生。

我的弟兄，我们觉察到就这个询问 你无法跟进，因为你目前人不在这里，这个问题我们不再谈论。我们欢迎下一个询问。

我们可否问 Jim 此刻是否有其他的询问？我们是你们所知悉的 Q'uo 群体。

Jim:（听不见。Jim 说 W 有 G 留下的 写有 L/L 读者们提出的问题的那张纸）
我们是 Q'uo 群体，此刻是否还有其他询问？

W:（读 G 的笔记。）日本的 S 问，「Q'uo，我对于给新生儿宝宝接种疫苗很紧张。

就这件事有两派观点：一派认为接种疫苗不仅安全而且是必需的；另一派觉得接种疫苗十分有害。我发现

我对这两派所说的都无法百分百信任。支持和反对这两派观点的证据都有。关于是否接种疫苗，家长们该如何做决定？如果接种了疫苗，就无法逆转，并有可能导致认知缺陷和/或健康缺陷，但如果不接种疫苗会导致孩子因病死亡或者残疾，更不用说会因为被起诉和过度热心的儿童福利的法规失去孩子了。与此相关的灵性原则是什么？」

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问。就你所关心的是否给孩子接种疫苗这样的问题来说，相关的灵性原则是自由意志。因为孩子们没有能力就这类问题做出理性的决定，正如许多事情是交给家长的，它是要家长为年幼的孩子做出这类决定。

我们观察这个器皿的想法，看到这个器皿在她选择接种疫苗时是有选择性的。她曾经接种过活疫苗，那次经验表明她对活疫苗会有不良反应，而对非活性疫苗或死疫苗，产生不良反应的可能性极小。

然而，这尚未谈到你的自由意志。最好是合乎逻辑地进行相关的研究。最好是了解各方面的信息。不过，正如你们所说，人类的事情常常没有确定性。虽然在接种疫苗方面没有灵性原则，在身的复合体的范围内，重要的是你觉得你正对孩子做适当的事情。

因此，在你已学习你所能了解的所有情况后，认真考虑这一点。认真考虑给予孩子这种治疗方法所引起的共鸣，我们建议对每一种疫苗你都应该参照你的理性和线性思维、你的智力和你的心智，走完这个过程；因为心常常知晓事物却无法说话。

我们不鼓励不理智的盲目行动，赞同平衡的方法，保持你自己的意志自由直到你掌握你能了解的一切。那样你就已经遵从了自己最深处的感觉。我们不是说你要依从表层情绪行动或冲动做事，但是你有必要为你的孩子尽全力，也就值得运用你所有的才能你全部的资源：你的才智和你的洞察力，不偏不倚、达成一致意见，找到一个共识。

可以说一些东西就是没有神性，然而所有一切都是由爱构成的，那么怎么会有没有灵性的东西呢？灵性在一切万有之中在疫苗中、在你的孩子里、在岩石里、在空中；责任和义务由所有这些圣灵的礼物产生，能拥有它们是一种荣耀。但这不是说养育孩子不需要工作。

所以，尽你所能的对待这件事和所有事务。保持慷慨大方，慢慢来，直到你做出决定为止，从今以后都按照该决定去做。我们感谢你提出这个询问。我们是 Q'uo 群体，此刻是否还有其他询问？

[停顿]

我们是 Q'uo 群体，我们未觉察来自这个寻求圈的进一步询问，我们将离开这个器皿和群体，在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们认识的 Q'uo 原则。很高兴与你们在一起。感谢你们的美好和勇气。Adonai. Adonai vasu.

原注

[1]《圣经》，路加福音 10:1-3

译注：另可参考约翰福音 4:35

[2]这个参照源于前面提到的收割的田地是白色的。棉

花是白色的，柔软的棉花被棉花荚和棉花杆保护着，它们会割伤采摘棉花的手。

[3]摘自维基百科：「百猴效应是一种假设现象，当达到某个临界数目的时候，一种学会的行为会从一群猴子迅速传到所有相关的猴子。概括地说就是当人群中听到一种新思想和学到一种新能力的人达到一个临界数目，这个新思想和新能力就会不可思议地，瞬间传给这个人群中所有其他人。这个假设现象背后的故事是 Lawrence Blair 和 Lyall Watson 在 20 世纪 70 年代中后期提出的，他们宣称这一些日本科学家观察到的」

[4]弦理论(String theory)十分复杂，现在还未(获得实验)证明。它推论宇宙中的一切事物都是连结的。

Translated by Tina. / Special thanks to yingying.

(V)2011 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 12-24 篇：你看见谁？

Copyright 2003 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选，可能包含一些扭曲！

是故，有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周日冥想

1983 年一月 23 日

(S 传讯)

我是 Hatonn. 我的弟兄姊妹，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

你们呼叫我们前来，我们为此表达感谢与喜悦。我们的讯息是微小的，有时候似乎没有意义，然而，我们希望可以在你的生活的某个点上带来某种帮助。

今天傍晚，我们想要述说一个小实体的故事，他在一生中偶尔会从这里跳到那里，脑海中没有什么方向。他持续地寻求各种可以提供喜悦与快乐的物质东西。在他的人生中，他获取许多物品，一件物品可以在一小段时间带来快乐，在一个短暂的空间和时间中刺激想象力；然后把它放在一边，去获取另一个物体。

这个模式重复了许多、许多年，直到这个小实体长大了，然后再次地于更晚的时期，随着年纪增长身躯逐渐弯曲。这个实体有许多、许多年寻求他可以握住的東西；但，我的朋友，他并未沉思一个不起眼的事实：那个叫做快乐的东西全时间都在他可碰触的范围内，它可以不是短暂通过的东西，只要他向内观看，只要他每天花一点时间向内观看，沉思每日的行动，看看内在的负面与正面的平衡。

我的朋友，这个平衡包括你的心智、[使你困惑的]情感、催化剂、人生课题；有了这个平衡，伴随着接纳所有内在的事物，我的朋友，就是你找到平安的地方，不是在外面，而是在里面；这个部分和造物主是合一的，如果你允许它在你的人生中显化，将可带来你渴望的平衡。

在此时 我们感觉有个渴望 转移通讯到另一个器皿那儿。我是 Hatonn.

(M 传记)

我和这个器皿同在。我在无限造物者的爱与光中向你们致意。你们的幻象蕴含许多教导。有些人的心里有许多东西，他们发觉<??>。如果他们可以每天花一小段时间走出自己的框框，就能看见他们生活中的幽默，不管是独自一人或和朋友一起笑话自己，就能缓解他们的紧张。欢笑是个美妙的安全阀。如果你找不到任何幽默的东西，至少走出自己的框框，给紧张一些时间消散。从一个距离看看你自己，你的问题就没有那么巨大。记住，你无须解决所有的问题；你只需要活着经历它们。不管以这个或那个方式，你们将走到尽头。到了尽头，你将发现很多以往造成你许多忧虑的事物真的是微不足道。走出自己的框框，欣赏你周遭的事物。如果你无法欢笑，至少看见美景。欣赏日出，欣赏日落。欣赏你心爱的人们。

如果你无法欢笑，先从感激开始。如果你无法感激，至少走出自己的框框。在你的问题和自我之间保持一些距离。人生并不像某些人认为的如此严肃。在生活中找点娱乐吧。

我是 Hatonn。我离开这个器皿。

(K 传记)

我是 Hatonn，再一次 在无限造物者的爱与光中向你们致意。我们想要透过这个器皿说一些话，关于如何走出自己的框框。如你们所觉察，宇宙中有合一，没有一个东西是偶然发生的。纵使在你们看来 一切事物都处于浑沌中，这不是真的；因为宇宙中有个合一样式。在细胞层级 所有一切皆为一、所有一切都是已知的。尝试想象你自己站在一棵树下，然后想象自己是这棵树的一部分，同时这棵树是你的一部分。接着想象当你享受这棵树的美丽和庇荫，这棵树也享受你的临在。这类的想象可以四处蔓延，我们想象自己和万事万物融合。我们可以进一步想象万事万物都在无限造物者之中欢庆，因为的确所有万物为一，最后的分析：一切是爱。只是我们看见的各种东西似乎是分离的，带有相互矛盾的各种目的。

如果你有敌人，想象你爱这个敌人是有益的；有时候这需要一些工夫。但，你可以如同一个小孩子般的假装，这确实有帮助。在你晚上睡觉前，尝试上述的练习，这样会帮助你感觉自己是万事万物的一部分，所有一切都是平安的，所有一切都是充满喜悦的，因为内在自我确实知道。

今晚和这个团体相聚是欢乐的，一如往常，很高兴服务你们。我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn。

(Carla 传记)

我是 Oxal，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。愿你们每天认识那灿烂之光；因为你们的确是光之族群，认识那光与爱是你们的天赋权利。在今天傍晚 感谢这个团体呼叫我们。我们有一段时间没有和你们团体谈话，有这个机会是我们享受的特权。

星星向下注视着安睡的你，幽静的雨水落下，就在熟睡的当儿，你的电话固执地鸣响，把你吵醒。电话那

头的人要求你离开舒适的窝，走入雨中，开车到好几英里以外的地方，去找那个迷失的人。那个人是你的甜心、挚爱、清醒时分的太阳、睡眠时的美梦；于是你感觉不到雨水，只恨里程表跳得不够快。那个人是个讨厌的熟人，你所有能做的一只是说句“不方便”。

站在一片炎热干旱的大地上，你拿着一根长柄杓来到井边，在干燥的土地上，这是口珍贵的井。这口井很深，你花了很大的力气才从沙质地的深处取得每一滴水。有个人来到你身边，他是个疲惫又肮脏的旅人，跟你要口水喝。这个人是弥赛亚(Messiah)，你立刻欢喜地给予你如此辛苦赚取的水。

这个人是陌生人，长相很奇怪，行事举止跟你大不相同，于是你递给他一个空的杓子，掉头就走。

你乘坐一艘小船，正要渡过一条河。河水流动着，河的另一边可以安定你的思想，放下世间的琐事。引导这艘小船的人是乔达摩-佛陀。于是你惊奇地凝视着水面，远岸遗忘在当下此刻的奇迹之中。

引导这艘小船的人是个满脸胡渣，穿着卫生衣的家伙，于是你专注地凝视着远岸。

我的朋友，你们居住在一个有趣的幻象中。你看见谁？你对谁起反应？你的弟兄、姊妹的本质是什么？你自己的本质是什么？

如果你观看每一个表面，你总会找到世俗的东西。如果你找到爱，你立刻冲上去和他打招呼。如果你在井边发现他的完美，他可以给予你超越这个幻象的圣水，你愿意给予自己拥有的一切，只为了和如此富有的他有关联。这个事件记载在你们称为圣经的书中，耶稣实体说：“我有水，我不渴。我给予你的水将使你永远不再渴。”有些人在你的人生中帮助你，这些人推动你的小船，而你凝视着河岸，不看那个不断划桨的舟夫。但 难道他不是完美？你知道佛陀(Buddha)这个名字，但它代表什么？一个已找到此刻的人，确实如此。你们每个人对于甜心、老师、开悟者有着最大程度的渴望，不过 这一切都从你自己开始，你的存在核心[创造每一个实体]拥有这些面向。

你想要把谁从完美者的清单中删除？你一个也无法删除。

那个在寒夜中冻僵了、醉倒了、身无分文的人，你甚至无法删除他。

那个不诚实地使用权力以养肥自己的人，你甚至无法删除他。

那个败家子，花光自己所有一切的人，你甚至无法删除他。

那个分不清真假的人，你甚至无法删除他。

你甚至无法删除自己。

夜空布满星星，我们彷彿从一个比星星更遥远的距离对你们讲话。我们编织一张灵感之网，但我们是傻子，我们对傻子说话。因为如果我们是真正地睿智，我们现在不会讲话，我们会存在于全体的合一之中。这点，我们尚未做到。我们正在尝试学习智慧，所以我们觉察。你是否觉察？傻子才会试图在这幻象中看见完美。然而 一个寻求者的责任是成为傻子。因为在你们的世界中，那些明智的人行使他们的智慧，接着该智慧将随着他们的骨头一起被埋葬。

在整体宇宙中，没有一个实体不是绝对必须的；无限造物的每一个部分都全然地值得拥有。下一个在人行道上向你乞讨的人就是佛陀、基督、你的甜心。你会跑多快去协助他？你将从他身上获得怎样的饮料，好让你绝不再口渴？在街头游民的身上，你可以找到怎样无价的当下？

我是 Oxal，我在这个幻象中离开你们，知道你们至少透过这座监狱的铁栏杆观看。你们早已选择了这座监狱、这个幻象，正是为了让你可以找到完美、实相、理想，虽然该监狱明显地没有这些东西。我们和你们同在，离开这个器皿，祝福每一位，因为一个寻求理想的傻子是神圣地傻气。怀着爱，小心地寻求。在那爱中，我们离开你们；在那光中，我们不得不离开你们。我们是 Oxal。

Adonai，我的朋友。Adonai vasu borragus。

(Jim 传讯)

我是 Latwii。我的朋友，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我们很高兴这个团体再次选择要求我们谦卑的服务。一如往常，我们欢喜地到来，感谢有机会和你们同在，和你们一起搜寻关于我们全体存在之真理。那么 容我们现在请求一个开场的询问？

M：所有第四次元的群体是否彼此认识，或他们的孤立程度和第三次元相当？

我是 Latwii。要回答你的询问，首先我们认为，虽然第四密度的实体更充分地觉察他们存有的合一，还是有许多实体仍然没有能力去感知其他雷同自己的个别存在[容我们说]。那些属于理解密度的实体的确感知...

[录音带第一面结束]

我是 Latwii。我们继续。(感知)宇宙。那些居住于内在(世界)和学习理解、慈悲的实体，他们的视野远比你们广阔许多；因为分隔你的显意识和潜意识的罩纱在第四密度中逐渐地被移除。因此，总结如下，虽然这类的实体比较可能充分知道他们同类的存在[容我们说]，许多实体仍在寻求满全这份理解。

我们可否进一步回答你，我的姊妹？

M：不了，谢谢你们，Latwii。

我是 Latwii。我们感谢你，我的姊妹。此时 是否有另一个询问？

Carla：到底有没有一个点，在那儿 对于无限的知识成为一个实体或社会记忆复合体的一部分？

我是 Latwii。当穿越这个八度音程的旅程继续下去，对于造物的所有部份的合一知识随之增加，这过程可以比作灵性质量的增加。当这份对于合一的觉察进展到达第七密度，将有个进入无时状态的运动，然后一个实体的觉察的每个部分完整地重返合一[那是每个实体起初涌现的地方]。

我们可否进一步回答你，我的姊妹？

Carla：好啊(yeah)，有个笑话是关于一个认识这个世界上所有人的家伙。不过 它的范围是有限数目的人群，和无限宇宙的所有银河系的所有实体相比... 你知道的，那简直让心智惊吓，去思考自己认识每一个人、每一个实体!? 或许，我们不能从智性的角度着手，喔？

我是 Latwii。回应你的询问，容我建议，心智机能的确会对这种经验感到相当困扰。因此 有必要在功能上 心智的无限交托给灵性的无限，透过这个存在性的基础源头，得以知晓一切万有皆为伟大自我，也就是太一造物主，的一部分。你们造物存在的原因是太一造物主可以认识祂自己，当每个实体展开进化的过程，那么 造物主就增进对祂自己的知识，同时每个部分越来越觉察自己的身分即为太一造物者。这是个交互的知晓过程：渺小的我认识伟大的我，伟大的我认识众多渺小的我，同时增进灵性质量，于是所有造物的完整性最终可以被视为包含在自我的完整性之中。

我们可否进一步回答你，我的姊妹？

Carla：不了，我真的喜欢这个答案，非常感谢你们。

我是 Latwii。我们打包了一份答案，放入我们的公文包里头，很高兴它令你满意。此时 容我们尝试另一个询问？

K：是的，Latwii。当预感和直觉来临时，我们试图去了解高我或内我，我的经验是——如果我遵循它，我就做出正确的选择。如果我们觉察这些预感，内我或高我能够在每一方面导引我们的生活，是不是这样？

我是 Latwii。并觉察你的询问，我的姊妹。你所称的高我的确会使用这个方法协助导引个人，也就是你清醒的自我，穿越你已选择的幻象中的课程。也有可能，自我的其他部分参与这个活动。另外那些直觉或预感的闪光偶尔照亮心智，它们的源头是指导灵或守护者，照看你们每个实体[身处这个幻象中]的进度。

当你感觉一种直觉，那是你自己的更大或更深的部分在对你说话。不管该部分是你的高我、你自己的无意识程序、指导灵或守护者、光之朋友，在那一刻都无关紧要。需要注意的是那朝向行动或思想的脉冲，在你选择的途径上行旅，聆听它是相当有效益的。但你们一定要记得，你们无法犯错，不去聆听这类的脉冲只单纯地意味你们将透过另一种方式抵达目的地。

你们可以看见，在加速你的心智、身体、灵性的进化上，平衡你的智性分析能力[属于显意识]与直觉能力[来自潜意识]是最有帮助的；凭借你的分析能力，你能够绘制未来要行旅的路径。藉由聆听那些直觉的脉冲[从潜意识的某部分跃出]，你的显意识知晓内在更大的影响参数群。因此，你的心智的这两个部分平衡地运作确保你能够在目前的幻象中顺利地在进化的道路上移动。

我们可否进一步回答你，我的姊妹？

K：不了，谢谢你们。刚才的回答相当好。谢谢你们。

我是 Latwii。我们感谢你，我的姊妹。此时 是否有另一个询问？

A: 是的, Latwii. 我想知道人们祈祷的时候把双手放在一起[如同那些祈祷雕像的双手]的原因或涵义. 为什么人们那样做?

我是 Latwii. 我们发现对于大多数实体而言, 他们的答案很简单, 因为有人教他们那样做. 但我们知道你寻求的答案要更为深入. 你们地球的不同文化创造了各种仪式, 这些仪式的基础都建立在某种合一的象征性表述, 因为合一位于每个宗教和哲学的底部, 而每个宗教和哲学都在某个程度上扭曲合一.

把双手结合在一起就是结合自我中似乎分离的部分, 以一种象征的行动示范存有的统合一 左手和右手、正面和负面、知晓和不知道、寻求和给予. 我们以上的叙述是不同的看待方式, 关于个体化的实体在祈祷中寻求知晓某部分的合一.

将自我的双手结合起来, 该实体在你们的幻象中寻求许多东西, 而这个行动象征他寻求合一的意愿, 寻求使得那似乎破损的东西变得完全, 寻求治疗那表面上疾病的症状, 寻求一种知识去填满自我内未知的真空.

我们可否进一步回答你, 我的姊妹?

A: 不了, 该回答至为有益, 感谢你们.

我是 Latwii. 我们感谢你, 我的姊妹. 此时 是否有另一个询问?
[停顿]

我是 Latwii. 在这个傍晚 我们发现这些询问提早结束, 我们谦卑地尝试回答这些询问以提供服务. 我们感谢每个在场的实体再次要求我们谦卑的服务. 在你们的冥想中, 我的朋友, 也请自由地请求我们的临在. 此时 我们将离开这个团体, 一如往常, 在太一造物者的爱与光中欢庆. 我们是你们知晓的 Latwii 群体. 平安与祝福和你们每一位同在.

Adonai vasu borragus.

(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

*** Merry Xmas to all readers! ***

使用说明: 全身放松, 双眼注视中间的四个白点, 持续半分钟左右.

然后目光转移到附近的一面墙(任和平滑、单色的墙面). 你将看到一个光圈浮现, 接着眨眼几次, 你将看到一个人物浮现, 你看见谁了?

让我们一起帮助宇宙觉知找到歇息处

在处理个人或大地之中的力量疾病时, 我们需要去注视本是的存在, 然后从那里开始提升振动. 实体们有力量去改变这个世界, 改变事件的航向, 把天堂带到地球上. 未来从来不是固定的, 它随着意识的改变而改变.

这个宇宙觉知(Cosmic Awareness)但愿人们理解当一个人不再审判自己或他人, 不再寻求比别人更高或更远、更伟大或更强力, 意识才会(正向地)改变. 当一个人如实地接纳自己, 那么他可以移动前往存有的其他方式. 这个觉知不关切一个人信奉唯物主义或灵性主义, 是对或错, 较高或较低, 上升或下降; 祂只关切人们是否彼此相爱, 一个人是否爱自己, 同时回应

他人的需求.

这个觉知不要求牺牲, 只要求服务精神. 这个觉知不要求赞美, 只要求每个人对同类生物的服务与爱.

这个觉知不需要你们的服务, 也不需要你们的牺牲或赞美; 当这个世界每天不停地转啊转啊转啊转, 祂持续观察这场阴郁的悲剧, 而祂只需要经验一种歇息和宽心.

原文出处: Revelations Awareness 1992-13/NO.405, 传讯者: Paul Shockley

(V)2011 Translated by c.T.

爱与光图书馆选集 第 13 辑

Q'uo 文集 第 13-1 篇: 沉思:空间和时间

Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 14

Copyright 2011 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编,可能包含一些扭曲!

是故,有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿a

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2011 年四月 9 日

Jim: 本周的问题是服务的概念,如果一个人在时间/空间提供服务,相对在空间/时间提供服务,这两者有何不同?一般而言,时间/空间中的经验和空间/时间中的经验有什么差异?

(Carla 担任这次集会的资深管道)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则,在太一无限造物者的爱与光中向你们致意;以祂之名,我们今天傍晚加入你们。感谢你们请求我们加入你们的冥想以及分享我们的想法,我们乐于这么做。一如往常,在开始之前,我们请求你们在聆听这些思想时,使用你最佳的洞察力和辨别力决定哪些是对你有用的,哪些是无用的。如果你对某些想法有共鸣,它们似乎有自己的活力,那么请务必使用它们。

如果并非如此,请毫不犹豫地丢下它们。我们感谢你们的这份好意,因为它允许我们确切地感觉自己不会因为这些简陋的想法而冒犯你们的自由意志。

在今天傍晚,你们问到关于服务和经验在时间/空间和空间/时间中有何一般性的差异。我的朋友,这是个深具挑战的问题,因为事实上在时间/空间中仍然有个空间/时间的类比允许实体们拥有多个转世;要开始和结束一生必须有某个空间/时间的参考点。结果是,纵使在时间/空间密度中,形体拥有物理特征,这是就电性方面来说,而非化学身体。

仍然对于时间的推移有感知,然而,这不必然是第四、第五、第六或第七密度之实体会花费时间/空间的环境。时间/空间的纯粹境域和时间的推移并无坚实的连结;涉及纯粹时间/空间的能量和每个振动水平的中央焦点连结,如你可以想象的,其中有无限多个这类的水平。

所以,我们将讨论(四种)经验的环境:

空间/时间的清醒经验,

空间/时间的时间/空间部分;

时间/空间的清醒部份,

以及纯粹时间/空间。

这两组环境非常地不同 主要是因为当一个实体投胎进入第三密度的空间/时间,遗忘罩纱降下。有些人能够

至少保存部份记忆—关于造物主的无罩纱经验。大多数人不得记得,容我们说,有限觉察的监牢相对完整围绕在身处空间/时间的清醒实体。

此时,我们想要转移通讯到 S 实体那儿。我们是 Q'uo 群体,并在爱与光中离开这个器皿。

(S 传讯)

我是 Q'uo,和这个器皿同在。所以,当我们讲说这个问题—从生活在空间/时间的制高点来靠近时间/空间,我们首先考量那些使得空间/时间与时间/空间不同的因素,或者说,增添一组可供考量的新面向。我们的做法是区别作为(doing)和存在(being)。你们在第三密度中经验的空间/时间处在受遮蔽的状态,它由一个非常庞大和复杂的作为(doing)阵列组成。你放眼所及的每个地方都有:已完成的作为、提议要进行的作为,或被拒绝的可能作为。可以肯定的是,在作为中的任何一点都不会完全缺乏存在;因为就更深的见识而言,所有的作为都起源于存在,但经过沉思或已完成的行为倾向划下界限,于是你们的经验中比较定性的(qualitative)部分被包含在胶囊中,彷彿这个经验的整个质量都恰当地在一个已完成的事件中被表达。这里有个非常显著的过滤机制,它发生在处理经验的过程中,以致于该经验的大量定性的内容没有受到关注,因此在经验持续的建构过程中,它并未登录为一个显著的部分;于是大量遗失。

然而,就寻求者的角色而言,在这个人生经验中 聚焦在形塑一个定向上,他可以获得很多成就。以这种方式探索,如同带着一个显微镜踏上人生旅程,一个实体甚至没有较大的道路地图,因此沿途中有大量的困惑和暗中摸索。这是在罩纱状态中的正常经验;在没有较大的见识[该存有和广大宇宙和谐共振]的情况下能够前进,对一个寻求者是非常有用的。

于是,这一生从行为和事件进展到更多的行为和事件,如此这般地暗示有一组因果的连结贯穿这一生,以此方式,该实体可以拥有崭新的经验、无预期的经验,他可以把它看做是先前从事的行为、表达的结果。在这些事件行进的过程中,该实体可以做出结论,获得灵感,有潜力达成一个非常深邃的定性蜕变。

现在,这些纯粹定性的蜕变,纯粹属于存在性的层级,通常位于一个如此纤细的水平[容我们说],以致于它们不会越过门槛进入显意识的觉察。虽然如此,该实体已完成显著的工作,纵使执行工作的实体不容易充分觉察自己的角色。可以说这是在黑暗中完成的工作,但是当寻求者拥有更充分的觉察,反而不容易完成这类的工作。

现在,在你们所谓的”中阴身”期间,如我们先前所说,该持续进化的实体的内在有个定向或偏向,再次返回空间/时间中的投胎经验,所以仍然有个空间/时间的焦点,以及某种记忆,我们的能力不足以确切形容它,因为它有别于你们现在享受的线性记忆,可是它的确形成一种连结,一个横跨你的各个转世经验的生命弹道,以这样的方式给予每个发展中的灵魂一个独特的身分。在你们的空间/时间连续体的时间/空间部分没有罩纱,所以一个实体更为直接地意识到自己的存在散发的各种质量,他也觉察那些在多层累世建立深厚关系的实体的存在性,同时轻易知晓周遭实体的各项质量。

无论如何，那些位于时间/空间部分的发展中实体不总是满意自己存在中的质量，不管是以个人或群体为单位。在时间/空间中，非常不容易进行一种深入和根本上的定性蜕变，于是对于这个被时间/空间覆盖的个体来说，他寻求某种睡眠，你们会称呼这场睡眠为经验的空间/时间部分，也就是另一次投胎经验的开始；那么，你们可以把它比作是一个时间/空间中的实体正在做的一场梦。

在这方面，我们可以说这里有一种特定的对称性，因为当一个实体处在经验的空间/时间部分，他最靠近时间/空间的状态，再一次地，是你们称为的梦；在其中循序式的经验[描绘你们清醒状态的特性]让道给一个更为流动的经验环境，它关乎情感上的音调，[容我们说]比较芳香的时间/空间经验。

对一个处在大部分属于线性的环境的智能生物描述空间/时间和时间/空间之区别是极具挑战的，因为该实体居住在第三密度里面，受到横亘在两者之间的罩纱管制[如果你愿意这么想]；描述第三密度的部分我们感觉到此已经足够。

在较高密度中，空间/时间和时间/空间的分割程度较少，为了讨论这部分，我们要转移通讯给 L 实体。我们是 Q'uo 群体。

(L 传讯)

我们是 Q'uo 群体，和这个器皿同在。我们在爱与光中向你们致意。

在第三密度的空间/时间经验蒙上一层面纱，以致于空间/时间和时间/空间次元在概念与经验上分得更开。在清醒和睡眠之间有个明确的轮廓。

在较高密度中，清醒和睡眠之间的轮廓是比较朦胧的。在第四密度中，一个经历此生的实体拥有一种心智的纯粹性，因为第四密度的个体的心智比较不拥挤，那很象是你们第三密度中的睡眠状态；存有表达的东西比较明亮，因为自我和太一存有的关系更为透明，而太一存在于所有密度的所有实体之内。

第四密度的睡眠状态比较象是你们在第三密度中的深层冥想。第四密度的实体在睡眠和清醒之间没有困惑和重新适应的问题。

的确，在你们的第三密度地球上，有一些人目前并不需要睡眠状态，藉由进入这种深层冥想，他们可以摄取存在的滋养[通常人们在睡梦中获得它]。我们使用“滋养”这个词汇因为自我迫切需要一个更纯粹的存在状态重新连结，从第三到第四、第五密度等等，这需要都是真实的。

较高密度的睡眠状态比较象是冥想，随着一个实体进入更高的密度，它就越象是标准的生活方式；在第三密度，一个实体的睡眠仿佛进入一种昏迷状态，得以存取该存有状态，然后离开这个昏迷状态，回到他们感知的清醒状态。

在第四密度，睡眠仍然是必须的，好让个体维持肉身，也就是说肉身活下去，不致死亡，但它比较不是昏

迷状态，个体在睡眠中保有比较多的觉察。这好比说，第四密度的梦境比较容易保存，往上进入第五密度之后，又更加容易保存。

第五密度的身体存在状态是如此敏锐，以致于进入梦境的存在状态是非常微妙的，它好比是一种明晰梦，一个实体带着意图进入其中，并执行他觉察到需要完成的工作，接着有意识地醒来，继续那一生的清醒状态。

再往上进入第六密度，睡梦与清醒之间是如此细微，于是甚至不需要睡梦和清醒的概念，也不需要冥想状态 Vs. 非冥想状态；它就如同在你们的地球上，第三密度人群的下午茶时间，只是从各种活动中稍稍休息一下。

当一个实体到达(所在)密度的更高频率，就越可以立即地使用纯粹的时间/空间状态；到了某个点，整个密度系列的尽头，自我消融进入该纯粹状态。

我们现在把这个通讯转交给 Jim，我们是 Q'uo 群体。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，和这个器皿同在。我们在爱与光中向各位致意。

纯粹的时间/空间环境不是一个实体可以良好形容的，因为它超出大多数文字的描述能力。无论如何，我们将尽其所能地就这方面描述。

纯粹的时间/空间经验可以和你们所称的智能无限关联，它弥漫在宇宙造物的所有地方，无限地扩展超越所有宇宙造物；它是合一的素质，容我们说，它和宇宙造物的其他部分有些不同，因为它是一种存在的质量，它不知道和造物主之间有任何分隔。当第三密度[或任何其他密度]幻象中的寻求者能够使自己安静下来，通常是在冥想状态中，到达某个点——一个人振动和造物主交融，感觉一体的经验，那么该寻求者正在经验智能无限或纯粹的时间/空间。

那么，那这个全然合一的状态中，所有服务都被视为相同且没有极性，因为一切皆为造物者，一切皆服务造物者，没有分别。在这样的合一状态中，没有渴望去服务、移动，或做任何事；因为那儿的确没有渴望，那儿有完全，那儿有无限，一切万有。

对于造物主中正经验极性的各个部分，...，可以把这个合一状态视为一个基础，所有受造物从中产出，它穿透所有宇宙造物并给予它的实质物；一切万物从中跃出，一切万物也将返回那儿。

我们是 Q'uo 群体，此时我们把这个通讯转交给 Carla 实体。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 群体，再次地，透过这个器皿，在爱与光中向你们致意。

你们问到关于时间/空间和空间/时间中的服务本质。在空间/时间中，一个实体在心中感知服务，它起源于自我精华[在存有状态中歇息]。确实，在你们的地球上，许多第三密度的实体终其一生在这个存有状态中

安歇，变成越来越熟练的爱与光之被动放射器，取得来自无限造物者的爱/光无限补给，祝福它并设定意图去放射它，透过他们的双眼、行动、和存在。

提供服务给众生通常关乎内在服务，这个存有状态在此生中持续被操练。第三密度中的其他实体感知自己有能力以这种或那种方式去服务，凭借信心。他们聚集自己的意志，自由地提供这份服务给其他实体。

当一个位于第三密度空间/时间中的实体正在睡眠时，服务的可能性具有的时间/空间特性远超过空间/时间特性。许多事发生在你们星球中看不见的领域。有些实体在睡眠中找到方法去滋养过世不久的年轻实体；有些实体在睡眠中参加各种课程，如此这般是他们学习真理的渴望。还有些实体，此生在行星地球上度过，他们在睡眠状态中提供自己为老师。所有这些事都导向服务。

一个具肉身的实体在时间/空间中依然有时间的参考点，并且在一段时间的历程中提供自己于服务中，如同你们正在做的一般；他在第三密度中协助周遭的实体，养育孩子，教导和学习。

当时间/空间中一群实体决定以团体的形式有所服务，他们移动进入一个远为纯粹的时间/空间状态，然而，并未超越个体性的领域。

言语无法充分地表达一群实体成为一个统合概念的过程。

如果你愿意，在心中描绘宇宙中无尽的振动和频率。每一个振动持守一个特定的性质，同时吸引特定的族群。

服务无限造物主的天使和星球联邦当中的实体觉察行星地球上头实体的苦境，移动进入那能量、精华、振动，我们渴望的中心是去服务那些在忧伤中呼求的实体，服务那些寻求爱、灵感、信息的实体。那么，为了从事这项服务，我们释放自己有各种限制的形态，单纯地保留我们精华的振动；我们变成一种混成的结晶体，能够以同一的单元移动进入时间/空间和空间/时间；我们(Q'uo)原则的混成部分移动进入你们行星的内在领域，单单凭借思想运作。

在我们的环境中，我们很少觉察时间的推移，因为我们在感觉可以提供最大服务给那些呼求者的环境中安歇。一个呼求引发我们的回应。我们不会判断有多少人正在呼求，只会回应一个接受我们服务的呼求。该服务从这个振动到那个振动；从这个精华到那个精华。我们并不比你们提供更大的服务，因为所有服务皆为一。我们单纯地提供能力所及的东西给那些我们感到同情和爱意的实体。或许，我的朋友，当你们在从事服务时也有相同的感受。

屹立在我们的实质存有中，提供我们前来给予的服务，它带来的满足感统合了我们的经验。

此时，不管你在地球上的服务是帮小孩包尿布，在土壤上栽培植物，提供微笑和善意给那些正和你接触的实体；不管你的工作是什么，带着自豪和正直好好地做你的工作；不管你认为自己的服务是什么，最后的结论都是你想要服务，然后发现你能够服务，并为此感到满足。

你们受到所见范围的限制，虽然相对而言，我们没有承受任何种类的限制，不过，请了解我们受到自身天赋的自然限制。我们的天性、质量和意图的样子驱使我们以特定方式靠近你们，我们在爱与服务的频率中振动；那是我们的环境，我们从该环境中提供服务。

当一个实体完全地解脱束缚，他再也不能够做出服务的决定。毋宁，该实体的服务好比是阳光：它同时照耀着公义和不义者，自由地放射光。虽然还有对个体特质的觉察，虽然个体性依然有意义，服务的具体性将大大地增加。若一个身处第三密度的实体期盼在时间/空间中服务，最好释放掉自己对于什么东西才构成服务的概念。

J先生稍早谈到一个发现，那就是当一个实体和当下发生的事合作，不去尝试改变或形塑它，事情似乎流动地更好，他的人生似乎就越少混乱状态。我们愿进一步延伸这个概念，那就是，一个想望服务的实体单纯地设定意图在服务上。

下一个来到你眼前的事可能看起来不像一个伟大的服务，它可能是你家的浴室需要用力擦洗；或者你家屋檐下的区域需要擦拭和上油漆；也可能是你即将从事的工作是你先前不认为导向服务的东西。

如果你可以移除所有心智中的相关概念，只留下压倒一切的服务渴望，若你提供这份意图给圣灵，朋友们，在你们面前开展的事物将稳定地带领你，一点一滴地增加，改变接着改变，越来越多地进入你能够服务他人的核心。

有些时候，我的朋友，通往你的正当服务的路是迂回曲折的——不要被这点打扰。犯错不会花费你什么[所谓的]代价；当你走入一条巷子，然后发现它是个死胡同，你单纯地转过身来，走向原来的起点，这不是场悲剧，它是学习经验的一部分。不管你对于服务的希望是什么，不管你觉得服务似乎离你很遥远，都不要感到沮丧。设定你的意图，等待受到吸引前来的事物，你将发现它以爱填满你的心情，并为你的工作注入目标。

我们感谢S实体的这个询问，在我们继续向前之前，我们想知道S实体是否有后续的询问。我们是Q'uo群体。

S：我想没有，我现在有许多要消化的东西。非常感谢你们。

我们感谢你，我的弟兄，我们将离开好让你慢慢消化。此时，我们想问这个团体是否有其他的询问。我们是Q'uo群体。

L：我有个问题。回到那个构想，你们说那些投胎到这个星球的实体在睡眠状态中服务；我听到的是否正确？

我们是Q'uo群体。是的，我的姊妹，你的耳朵完美地运作。容我们问是否有进一步的询问？我们是Q'uo群体。

L：那么，我有个循环发生的梦，每次都不一样，但主题都是我面对一个闹鬼的情境，我可以这么说。在这类的梦中，一些人灵围绕着我，似乎陷入一种悲痛的

状态，而我通常处在一种充满恐惧的状态。偶尔，我会问是否有什么我可以帮忙的地方，协助这个似乎受到困扰的人灵，有时候 这情况因此减轻，同时带来一个比较轻松的梦境。通常 我看待循环发生的梦为一个征兆，表示我个人的内在有需要工作的地方，好协助个人的形而上成长。但你们带出这个服务的构想，我不禁想问这个案例是否不同？你们可否给予我一些协助，我在梦里做的事是否属于服务，或者它是我需要在清醒生活中正视的东西？

我们是 Q'uo 群体。我们感谢 L 实体的询问。我的姊妹，在不打破混淆法则的前提下，我们可以说一个非常好的判定方式，那就是查问梦境中迷失的实体，问问它们是否为你的一部分。如果是的话，它们就是你需要工作自己的部分。

在一般梦境中，没有服务的机会，除了进一步处理所有发生的催化剂，它们都是自我的一部分，接着在醒来之后，仔细衡量自我的不同部分想要如何被听见。在某些时候，一个实体以无我的方式提供服务，也就是服务其他自我，那些留在这里的实体并不是你的一部分，那么 你毋宁发挥一个工具的作用，你能够导引它们，给予它们对位置的强化觉察；以及从它们目前的位置，给予他们偏好的(行动)矢量。

我们可否进一步回答你，我的姊妹？我们是 Q'uo 群体。

L：你们的答案对我很有启发。感谢你们。

我们是 Q'uo 群体，我们感谢你，我的姊妹。此时 是否有最后一个询问？

发问者：如果其他人没有问题，我有。我只有个简短的问题。有一件事浮现在我的脑海，好比一种服务的渴望，可能是尝试制作某种自由能源装置，我只想要知道是否你们能够告诉我任何东西，任何提示等等，关于一个自由能量装置是如何运作的？我能够研究怎样的科学原则？

我们是 Q'uo 群体，我们感谢你的询问，我的弟兄。你所说的自由能量装置和地球自身有最密切的关系，地球年复一年地维持和更新她自己。自由能量背后的原则并未被你们现今文化的科学知识理解。于是，一个实体难以藉由研读准备自己去工作零合能量的概念。虽然如此，你拥有这类服务的渴望，让自己通晓物理、数学和应用科学的相关知识是一个开始。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

发问者：不，这样就好。我只想要说：感谢你们今天给予的信息，它非常有趣并令人感到愉快。

我们感谢你，我的弟兄。或许我们已准备好进入欢乐时光！

亲爱的朋友，我们发现能量正在衰退，该是我们离去的时候了。非常感谢你们呼叫我们加入这个圈子。和你们同在真是欢乐和荣幸，我们总是十分钦佩你们。你们的勇气和开辟时段来寻求真理的决心的确鼓舞吾心。我们是你们知晓的 Q'uo 原则，并在太一无限造物主的爱与光中离开你们。

Adonai, 我的朋友. Adonai vasu borragus.
(V)2012 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 13-2 篇: 爱与光早期资料#32

Copyright 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周一冥想

1974 年 4 月 15 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn, 我很抱歉, 该器皿犯了错误。我是 Oxal, 我和该器皿同在。我是 Oxal。朋友们, 我在无限造物者的爱与光中向你们致意。今天傍晚和你们同在真是荣幸。我是你们知晓的 Oxal。

[此时 这个器皿正接受调节.]

我是 Oxal, 我是 Oxal。

[调节过程继续.]

我是 Oxal, 朋友们, 我们正遭遇某种困难, 因为他在这个时候没有能力清理其心智。如果你们愿意保持耐心, 我们将补救这点。

[调节过程继续.]

我觉察这个团体的多个问题。此时, 我在这里试图回答这些问题。我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]正尝试以我们最佳的能力去服务那些寻求的实体, 这项服务包括回答任何在我们能力范围内的问题。

[调节过程继续.]

有些时候, 回答特定的问题有些困难, 因为答案并不在你们语言的诠释范围内。但还是有些我们可以谈论的东西。

[调节过程继续.]

我… [录音内容难以听见]

(Carla 传讯)

朋友们, 我向你们致意, 我是 Hatonn。今天傍晚 我们至为欢喜地同你们说话。我们想要声明我们一直觉察这个团体的活动, 并觉察我们兄弟在维持通讯上的困难。因此 我们将在此时给予你们一些思考的点子, 同时我们的 Oxal 兄弟正在调节一个可以使用的管道。

我们想要你们考量一座位于海洋远方的小岛; 放眼望去没有其他陆地, 而这颗岩石受到海浪冲刷, 太阳的漂白, 上头生长一些小型的植物和动物。它向外看着这个世界, 他有限的意识尝试去掌握在它周围起伏和旋转的环境之实相。这座小岛侦测到许多靠近它领地的奇怪东西。它活着经历各种不同的气候、感觉、心情; 她经验不同季节的动植物生态, 它试图把这些拼凑出一个合理和整体的实相观点。

我的朋友, 这个贫瘠的小岩石的位置是固定的。那来

自远方的海浪也将返回远方的边际，这座小岛永远不会知道这个边际。可以这么说，这座小岛永远不会充份理解在她门前出现的东西。

我的朋友，这是个非常粗糙 或许是肤浅的例子，用来说明智力是怎样的工具。你们星球上的智力就其目的而言是非常有用的。但，我的朋友，尝试使用智力去理解你们起源的遥远边界或你们将再次返回的遥远边界，是不可能的。你们的智力就象是一颗岩石，随着一波波的海浪改变，这并不是实相，你的智力也不能给予你一幅真实的图像。毋宁，我的朋友，在冥想中寻求成为大水。

寻求意识、一体性、合一，水中冒险。

所有水域都是不可分的。没有分离：它流动，它等同一。每一道在海滩上破裂的波浪可能在任何地方破碎，接着移动到另一个地方。在心里，让你的意识如水一般流动，而不象是一座小岛。

我们至为欢喜地拥有这个机会给予你们这些想法。此时 我们将离开这个器皿。

我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn.

Adonai.

周二冥想

1974 年 4 月 16 日

(R 传讯)

在无限造物者的爱与光中，今天傍晚 一如往常 我总是欢喜地与你们同在。能够和那些渴望聆听我们话语的实体在一起总是令人愉快。总是有那么多要说的，时间却如此少，因此有任何可以讲话的机会，我们都高兴地把握机会。

[停顿，调节过程.]

... 虽然我们没有总是在你的冥想过程中对你说话，我们总是陪伴冥想中的你。我们总是倾听，并乐于帮助。目前，只有很少人渴望这些想法。但我们感觉，在不久的将来，将会有许多人渴望这个讯息。我们曾说过许多次，这只是一要对你们强调我们以下话语的重要性；我们将尽可能尝试触及所有人群，因为将有个时期，人们想要寻求为什么发生这些事 [好比物理界的变动]。我们总是传送爱给地球人。

现在 我将转移该通讯给另一个管道。我是 Hatonn.

(Carla 传讯)

我是 Hatonn. 我和这个器皿同在。对于接触这个器皿过程中的困难，我为此抱歉。虽然状况不好，我们将尝试使用这个器皿。说出我们渴望之效应的话语对我们是非常困难的；我们但愿这些话激起你们的兴趣，激励或推动你们去寻求；将你们的注意力转向，投注在你们自己的灵性发展上。许多话语都只是话语，我们想要转化话语为构想。因此，不管我们说了多少 我们有更多要说，同时 我们只有非常、非常少的话要说；因为我们的真理非常简单，我们真正想要做的是传播该真理，以我们的理解 在给予我们的时间范围内尽最大能力传递给更多的人群。

在此时，我们觉察这个团体中许多成员正在经验某些困惑，虽然实质状况对你们并不严重。我们今天想要

对你们说：有二元的方式去注视灵性观点。一种是以生死交关的态度去理解和追寻灵性知识，它的确是攸关生死的课题。然而，另一种完美的反面观点，同等地有效和有益，却很少在地球上被练习。我的朋友，那就是单纯地不忧虑种种幻象经验背后的意义。看起来，这似乎是非常浅薄的方式，然而，一旦你已使自己瞄准灵性途径，并开始以规律冥想来锻炼你自己，有耐心地，谨慎地保持它，采取这全然重要的后退一步，出离你们日常生活的事务，这是极为重要的。这意味着一种差异：感受许许多多困惑的状况，或辨识出生命中响亮的宇宙韵律。当你忧虑的心智静止，当你日常生活中所有的忧虑涟漪平息，那时候 也唯有在那时，你们方能辨别那宇宙韵律之庄严流动。

我和这个器皿之间有些困难。此时 我将离开这个器皿。

我是 Hatonn.

(V)2012 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 13-3 篇：佛陀和基督

Copyright 2011 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编，可能包含一些扭曲！

是故，有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

2011 年四月 2 日

Jim：今天傍晚的问题来自 T 实体：“请 Q'uo 告诉我们一些关于悉达多·乔达摩，又称为佛陀，的寻求和开悟的事情。关于灵性开悟，这个故事告诉了我们什么？”

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则，在太一无限造物者的爱与光中向你们致意；在祂的服务中，我们今天傍晚参与这个寻求圈。感谢你们呼叫我们来到你们团体中，感谢你们在生活中拨出这段时间来寻求真理。你们大大地帮助我们，因为我们所提供的服务就是谈论那些发问者指定的问题。

一如往常，在开始之前，我们请求你们在聆听我们的话语时，使用你的辨别力，拿取那些对你有用的部分，把其他丢到后面。我们感谢你们这么做，因为它使我们感到安心，知晓我们无须担心自己会冒犯你们的自由意志。感谢你们的这份考量。

今晚的询问是关于悉达多，或者说佛陀，以及关于灵性开悟他都教授了什么。为了更有益地说明这个问题，我们先花一点时间谈论宗教思想的两个派别：耶稣-基督和佛陀的教导。

耶稣和悉达多，这两位实体为那些寻求真相的人们提供了可观的资源。他们有不同的诉求领域，但是他们共同持守的东西是强而有力的。对他们来说，寻求造物主，服务献给造物主，花费时间与造物主相伴就是一切的一切。对于他们来说，没有什么事情灵性追求更优先。他们活着就是要指出这个偏爱，这个关切和

这种奉献。

当我们凝视这两个强大、令人印象深刻的存有，呈现两种不同的寻求方式。

耶稣知道他的王国并不属于这个世界，尽管如此，仍然带着他全部的心和魂进入这个世界，对他所见的一切，心中满怀着爱。当他进入之后，随后他的肉身被他自己所担承的世界之苦难所摧毁。他担承并接受了所有的苦难。他的肉身被摧毁对于耶稣-基督而言并不重要，他在乎的是执行父的要求—「不照我的意愿，但照汝的旨意」。佛陀看着这同一个世界，他知道他不属于这个世界也不是这世界的一部分。

因此，他的路径并不进入敞开的心，自己也不承受这世界所有的苦难。毋宁，他允许世间的事物脱落，因为在他看来，它们似乎想要脱离这世界。在他的有生之年，他得以研究这个世界的每一种路径，得出结论那些不是他的路径。

「Neti-neti，非此亦非彼」[1]的原则在此开始起作用。于是，除了寻求太一造物主，佛陀不再介意这个世界上的苦难，除了祈祷所有的苦难能够终止。他并没有想要担承这个世界上的苦难，毋宁，尝试允许佛陀的苦难能够脱落，当苦难离开了佛陀，苦难也就离开了这个世界。

耶稣的教法吸引那些愿意向爱敞开心的实体，那些享受敞开心轮的实体。

悉达多的教法吸引那些寻求智慧的实体。然而，基督的慈悲追随者和佛陀的慈悲追随者在中间点相遇，那是爱与智慧的平衡点。

因此，这两种途径都是健全和有用的。我们想要建议终生追随佛陀途径的佛教徒和印度教徒能够研究耶稣的教法是怎样的；研究悉达多的教法对于终生追随耶稣教导的实体也同样有益。

记住，走极端的方式不会带来觉悟，而是当一个实体能够平衡爱与智慧的能量，才会带来觉悟。

悉达多的一生是富人变穷，积极的人变得安静，军队的首领退役并养成静坐冥想和运送众生过河的习惯。佛陀是谦逊和谦虚的，引导他的不是智力而是对于无限太一临在的渴求。

没有比一个已达成灵性成熟的人更好的真理之模范了。这样一个人有能力引领他人透过社团的方式自己去发现(真理)。

我们大可以说这是由灵感完成的，然而，那种给予灵感的想法并不是悉达多的(做法)。然而悉达多的真实存在是很有说服力的，许多、许多世纪以来，照亮和鼓舞了那些追随他教法的人。

通过言辞来促进他人的觉察、心灵的敏锐度几乎是不可能的。通过言辞长久地打动人心和头脑并非不可能但是非常困难。耶稣以讲故事的方式来做这件事。佛陀用静默回应这一点。立在静默中的是灵性成熟的佛陀，他就和你们一样，曾经充满欲望，对财富、影响力及权力感兴趣。并非厌恶那些东西，只是更愿意不

去理会那些事。

我的朋友，为什么会有人不想要取得政府、军事、经济领导权呢？悉达多实体认为待在各种概念、意识形态和意志冲突[它们代表政府、军队及权力大厅]的监牢里毫无吸引力和理由。

这种简单的转过头去的方式，将自身从世事的监牢中解放，屹立如一座烽火台，让其他实体知道一个人是可能将自身从对外物的喜爱的负担中解放出来。这的确是非常有力的一课。

并非佛陀鄙视金钱，而是那个叫悉达多的实体不再让自己因为依恋金钱的欲望而被囚禁。没有了欲望，那个催化剂就没有了用处，乔达摩对于他在世间遇到的每一件事情全心全意并温柔且坚定地说「非此」。

这是一个非常有用的概念，可以将这个世界上的事物与人们对它们的依恋分开。佛陀对于并不必须劝诫世间事物的邪恶。他就是单纯地不渴望它们。对于一个深陷欲望中的个体来说，有些欲望是冲突的，这种自由是宝贵的，佛陀的这种方法非常、非常有用。

有时将耶稣-基督或佛陀-悉达多从他们死后出现的相关机构和文化期望中分别出来是很困难的。他们无法控制以后发生的事情。他们不再属于这个密度。这个密度里的一些人，已经有系统地力图改变这两位领袖的神秘教法以获取钱财和永续经营，其目的在于得到影响力和权力。

因此，如果你想追随这二者之一，你要去寻找他们教导的源头，去寻找这两位伟大导师提供给你们，而不是听那些据说是这两位导师之追随者的雄辩言辞。

由于多少世纪以来的曲解造成的困惑，要追随这二者中的任一位都是非常困难的。然而透过努力，相对不曲解地领会佛陀所提供的教导是完全有可能的。

一个需要更趋近佛陀的个体与一个需要更趋近耶稣-基督的个体，都需要持续进行每日的内在工作来支持他的这种意图。我们推荐任何一种进入静默的方式，它可以帮助你，支持你将这些领悟安置在自己的意识里头。

基督和佛陀都在特定的能量水平上振动，那是相似的能量。追随这两者之一的核心在于使自己使用这种振动。当你逐渐能够允许这种理解，容我们说，进入到你的心智和意识的最深处和根源，你将能够避免现在十分猖獗的扭曲。

当你善用这股振动，你将成为你寻求学会的(东西)。

此时，我们想知道在这个圈子中，对于这个主要询问是否有后续的问题？我们是 Q'uo 群体。

[停顿]

我们是 Q'uo 群体，再次和这个器皿同在。我们想要感谢 T 实体的询问。此时，我们对这个圈子开放，接受任何其他你们可能有的问题。此时，是否有另一个询问？我们是 Q'uo 群体。

G: Q'uo，这是 M 实体写的问题：“和高我交流时，有些时候，高我好像不同意我对特定信息的请求。你们

能否就高我拒绝何种询问又会回答何种询问给予评论？”

我们是 Q'uo 群体，我们感谢 M 实体的询问。我的弟兄，关于在一个道德情境中如何追随最高和最佳的途径，高我可以给出灵感。当一个实体询问哪里是最高和最佳的途径，将形成一个相当可靠的趋势，让高我能够回应。

无论如何，高我是个指引系统，一个由你留给自己的资源。设计它的目的不是代替你思考，或为你打开不在你人生规划中的道路。因此，有时候，似乎高我并非随传随到。

那么当你面对一个议题，呼叫你信赖的指引系统，它却没有立即回应，这告诉你某件事，那就是你所询问的问题超出了该指引系统能够提供给你的范围。

我们在该器皿的脑海中看见一个古老的笑话：有个孩子在岸边玩耍，突然被巨浪卷入大海，孩子的祖母沿着海岸来回奔跑 同时向上帝祷告请祂救回这个孩子。几分钟后，孩子最后被平安送回到岸边，祖母从头到尾检查孩子的一切后，仰望着天空说：「上帝，他本来有顶帽子的」。

我的弟兄，你有可能会丢掉帽子，风暴来临，苦痛随之而来。如果你停留在苦痛的火焰中祈求领会其中的礼物，灵性的成熟会从苦痛诞生。这些课程是痛苦的但你充满感激地学会了，痛苦止息了。

当内在的性灵似乎不肯通融的时候，我们建议你们最好反思自己的态度、假设和你们对于信任的指引系统提出的询问。记住祂受限于混淆法则，并且感谢它能够给你的指引。

你们似乎认为对于真正的寻求者，不应该有任何东西被隐藏，我们没能更清晰地说明，为此感到抱歉。

不过，我们要请求你考量这件事：对一个小学三年级学生隐藏微积分或立体几何学的原则。

有时候，我的弟兄，对圣灵提出的询问无法得到满足是因为你，做为一个实体，你的心轮和头脑里没有安置这些前期必备的信息。当你觉得圣灵和高我给予的东西比你预期的少，接受你被赐予的，同时接受没有被赐予的部分，谦卑和诚挚地希望人生和学习会带给你必须的知识，好让你确实地准备好自己的心智，接着理解微积分和立体几何学，这样是有益的。

等待灵性成熟度在自我内在发展是困难的，不因自己无法从一开始就能明白灵性启蒙所需的一切而不去责备自己也同样困难。

我们能够告诉你的是，我的弟兄，我们鼓励你要有耐心，以你谦逊的知识，你将会欢喜地接受你今天所能学到的一切。你会一次又一次地提问直到那一刻的到来，你将成熟到可以理解圣灵的回应。

我们是 Q'uo 群体。此时，是否有另一个询问？

G: Q'uo，来自德国的 M 实体写着：“据报导，一位印度瑜伽行者的人名为 Prahlad Jani，声称自己在过去 70 年里都没有吃任何食物和喝水。

医生对他做了医学检查发现他每天的身体里连 100 毫升的水[研究人员给予的]都没有储存。Prahlad 行者说他透过冥想获得所有必须能量。”

“此外，我阅读一些独立的研究报告说 我们绝对不可能不透过食物和水就吸收所有我们必须的能量。所以，我原先的想法是地球上所有生物都如同自由能源装置，可以转化次元间的能量，这个想法对不对？再者，食物的能量和微细能量之间的关系是什么？”

我们是 Q'uo 群体，并欣赏你的询问。这位 Prahlad 实体和其他类似的人是从对于食物的需要中合理地解脱出来。这是因为这类的实体透过灵修来开发觉知或天生具备对于普拉纳(prana)和光的微能量的觉知。

我们无法说所有人类都能有能力使用身体如同一种自由能量的装置，第三密度中罕有实体能够脱离物质身体对于具体食物的需要。我们在这个器皿的脑海中找到一种经常在电视上出现的警告：「不要在家中模仿这个动作」。通常，当观众看着电视中某人表演绝技或者一项高难度的身体技艺如跃下峡谷或其他危险和高技巧的操作时，会出现这个警告。

我们要说 除了对于那些寻求脱离食物的自由的人，你们想要实现脱离食物和水只依靠光能和普拉纳的可能性极小，除非以这种方式寻求的人持续实践灵修并且为自己打开通往光明(启发)的大门；我们一般的建议是：集中注意力在开启能量体而不是让肉体退休。

无论如何，不能否认的是，第三密度地球中的每一个人身体里都沉睡着一能力，得以从呼吸、太阳和对所有事物中之生命的觉察过程中储藏和使用光能量，这种能力可以使得一个人拥有一种自由：不再需要把身体作为一种(能量)提炼厂。

我们是 Q'uo 群体。此时，是否有另一个询问？

G: 已经没有海外读者的问题了，Q'uo. 感谢你们提供的回应。

我们是 Q'uo 群体，我们感谢 G 实体耐心地护送这些问题。此时容我们问这个圈子当中是否有其他询问？我们是 Q'uo 群体。

[停顿]

我们是 Q'uo 群体，我们发现这个圈子没有更多的询问。因此，现在是我们道别的时候。在太一无限造物的爱与光中，我们离开你们一如我们找到你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, 我的朋友. Adonai vasu.

原注

[1] Wikipedia says that “In Hinduism, and in particular Jnana Yoga and Advaita Vedanta, neti neti may be a chant or mantra, meaning “not this, not this,” or “neither this, nor that” (neti is sandhi from na iti “not so”). Neti neti is a saying found in the Upanishads and especially attributed to the Avadhuta Gita.”

译注: 以下是透过 Google 找到的中文解释 -

「Neti, neti」是「不是这个，不是这个」。在这句话里，相对于第一个「这」，第二个「这」就是「那」，因此，「不是这个，不是这个」也就是「不是这个，不是那个」。

有心深入研究的读者可阅读以下连结

http://en.wikipedia.org/wiki/Neti_net

Translated by Tina. / Special thanks to yingying.

(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-4 篇：与高我之间的关系

Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 14

Copyright 2011 L/L Research

周六冥想

2011 年一月 8 日

Jim: 我们想知道关于我们与我们的^{高我}之间的关系^{高我}是如何形成的，它如何与我们通讯，它如何决定应该给予或者不给予哪些信息和帮助。在一般情况下，第三密度的我们和第六密度中期的高我之间是一种什么样的动态关系，这种关系又是如何发挥作用的呢？

(Carla 传讯)

我们是你们所知道的 Q'uo 原则。今晚，在太一无限造物者的爱与光中，我们欢迎你们，在对造物者的服务中，我们来到你们中间。被你们寻求的圈子所呼唤是一种巨大的荣耀，我们也非常高兴与你们探讨关于高我的话题。高我的概念对于那些在你的转世中帮助你们的实体是很关键的，这些实体无法被看到，但是对你们却是非常真实的。

然而，一如既往，我们希望你们每一个人在听到或者阅读到我们所说的内容的时候，用你们的判断力和分辨力来决定哪些是对你们有帮助的，哪些是你们所不感兴趣的。对于我们所说的内容中无法引起你兴趣的部分，请毫不犹豫的放在一边。

仅仅聚焦在那些你觉得有帮助的概念上。如果你愿意负起使用分辨力的责任，我们就可以非常的轻松而不用考虑可能会对你们的自由意志和灵性道路的节奏所可能产生的侵犯。在这方面，我们将非常的感谢。

在我们开始之前，我们也希望指出，因为这个圈子所提出的问题，今天晚上的演讲者是 Hatonn，而不是 Latwii。无论如何，我们称自己为 Q'uo 原则，因为在回答这些问题的时候，我们全体——Hatonn、Latwii、Ra 是一同合作的。

你们提出的是关于高我的问题高我到底是什么，它在你的转世中与你的关联。我们将首先用你的线性思维和你的智力可以理解的方式向你们描述高我。

如果你严格的停留在空间/时间显化的世界中，你最远只能到达第三密度的尽头。

为了进一步的前进，你得进入第四密度；进入时间/空间的范围；进入电荷与电子能量的环境中。另一方面，在第三密度，你的物理身体全时间地进行能量的化学与蒸馏过程，从食物中提取出有效的成分并消除

那些杂质与额外的成分。

然而，如果你考虑到在第三密度你所保留的能量体会被带入第四密度，正如你在你转世的过程中所携带的能量体那样，接下来你就可以在你的理性的考虑中更进一步了。请想象你处于你的靛蓝色光芒身体中，进入你的第三密度的转世，与你的物理身体对齐，并通过被称之为「银丝线」的方式与你的物理身体连接到一起。

然后想象同样的能量体在转世的结束时，释放它所抓住的那个不堪使用的物理身体，并移动进入毕业的过程，（能量体）首先进入靛蓝色光芒的身体，然后进入紫罗兰光芒的身体中。一旦行走完光之阶梯，你已经毕业到第四密度了，[想象]你回到靛蓝色光芒的身体，并进入到一个电子形态的化身转世中，而不再是化学形态的化身了。

你在整个第四密度和第五密度的漫长的过程都会如此。最后，你学会了爱与智慧之道之后，你就会毕业到第六密度。在第六密度，仍然在你的电性体中，你不断的精炼、再精炼你的爱与智慧的课程，并不断的将他们融合，直到你最后找到了慈悲之智慧或者智慧之爱的秘密。

最终，当你发现，除了你对造物者的渴望，所有你曾经渴望过的已经被满足的时候，你会到达第六密度中期的某个位置。于是你不再有对外在世界的渴望；也不再疑虑下一步应该做什么。你仅仅思想造物者；而那种渴望将引导你归向第七密度，永恒的密度，越来越靠近。

当你发现你已经在外在物质世界完成了你所有的目标，已经执行了你希望实践的所有的服务，并且已经整合了你所有希望去收集的的知识的那一刻，你会通过空间/时间回到过去，给自己一个礼物。你给自己的是一种思想形态，其中包含了你学到的所有的课程，你已经表达过的每一种天赋，曾经在自己的旅程中推动你自己的每一个梦想和希望。给你在第三、第四、第五和第六密度的自己，一个你所可能达到的最高也是最好的自己。那个思想形态，就是你们所说的高我，也可以称之为「魔法人格」。

我们现在转移通讯到那个叫做 S 的实体身上，我们是 Q'uo。

(S 传讯)

我是 Q'uo，我们现在和这个器皿同在。一个魔法人格代表了自我的一种形态、自我的形象或自我的潜能，如果你愿意，你也可以说它拥有一种完整性，那是你们在更早的发展阶段所探索过的各种自我形式中欠缺的性质。

现在，表面上看起来这似乎是自相矛盾的，毕竟，作为一个自己，意味着一个人会一直是确切的那一个自己。可是，从这种方式来理解，自己有一个部分是自己遗失的，这似乎令人难以置信。然而，这也恰恰就是我们建议你们理解的，在成为自我的过程中，这状况是你大多数时候的经验。

在你第三密度的经验中，当你在自己的生活经验中成

长和发展的过程中，你发现你经历了成为自己的几个阶段。你首先是一个婴儿，然后是一个小孩、青少年、年轻人、成年人、老人，最后一个栖息在这个更大的生命边缘的人。在你生命体验的每一个阶段，你都会找到将你和你自己联系起来的自我概念的不同的意义。

你找到了成为自己的不同的方式。正如我们所说的，这些方式经常包含了一个特定的渴望的焦点。所以，渴望在每个自我找到适合自己的服务的方式与寻求的方式的过程中扮演着一个非常庞大的角色。

你可以说，渴望机制是一个过滤的过程，这个过程给予一个人的聚焦练习一个特别的强度，该焦点是他觉得会对未来的探索有益处的某种经验的特定方面。

然而，经历一个渴望的一生的过程，并不是一个静态的过程。渴望本身有一种自我重构的方式，当它经验实现、失望、挑战、更进一步的激励与进一步的渴望更多可能性以形成一个人自己视野的时候。

当一个人从这些渴望的根本反思自我的时候就会清晰的了解，自我本身，就是一个在永恒中不断的被创造和持续转变的过程。准确的说，在这个过程中有一种连续性。那也就是说，一个人有过的渴望、一个人提出的问题，会在一个人那里停留一段时间，形成刚刚问过的问题，而未来要问的问题也会演变。因此，当我们说到自己认为一个人就是自我不是没有意义的，然而，那个意义并不是一成不变的。

重要的是，有一种责任感，如果我们可以用这个词语的话，就是一个人通过探索成为自我的潜能的各种阶段，它学到了如何在在行动中练习，例如，今天所做的行动将在明天得到无可置疑的尊敬。

透过这个 我们想说的是，即使在某个时候情况发生了实质性的改变，一个人还是会承认他自己拥有的那个过去。然而，一旦一个人的边界被固定下来，在一个人他自己到底是谁的问题上，是有可能如此缩减的。这些经验中涉及的影响因素对你来说是相当了解的：它们是一个人在此生经验中浮现的恐惧、焦虑、反应性的痛苦，于是一个人开始向内缩，并开始在一个越来越有限的方式上思考他自己。

几乎没有人能够完全地逃避这种效应，而这些过程的结果使得一个人开始认为自己是一个与所有其他人隔绝的个体。在这种环境下，一个人很难想到一个更高的自我可以做为自己的资源，这个高我不是来自外在，而是来自于内在。因此，当我们处理自我身分的问题的时候，我们需要你首先认识的原则是，自我并不知道外在或内在的限制。只有你承认这个原则的时候，高我这个概念才对你有意义。

现在，我们将通讯转移到叫做 M 的实体。

(M 传讯)

我们是 Q'uo。我们将开始讨论开头的问题，关于高我会选择哪些信息给（第三密度的）自我和他为何这样做，或者换句话说，哪些信息是高我保留下来没有给予自我的 和为什么会这样。就好像这个通道所感觉的，从技术角度上说，高我，理论上 并不受什么信息可以给予自我的限制。所以，在某种意义上我们可以

这么说，高我和第三密度的自我，是一个圆上的两个点，他们是相同自我的不同面向，于是，理论上 我们可以采集高我所提供给我们的任何东西。

然而用同样的方式，我们可以看到我们所选择的，[和我们可以选择的]，不在一些特定的时间注视我们的高我。关键是面对自我，大多数个体觉得，这比面对其他-自我或者其他更高密度的存有要难得多。

然而，面对自我是最自然的（与高我）建立联系的点或建立联系的方式。事实上，你可以在任何时候和任何地方与你的高我联系，只要你确实渴望这样做。可是，就好像在成为一位行家的道路上需要的各种技巧一样，这同样需要练习和过程，也需要耐心、承诺、专注和基础的意愿与服务。

现在我们将这个通讯转到叫做 L 的实体，我们是 Q'uo。

(L 传讯)

我们是 Q'uo，我们目前和这个器皿同在。我们想要进一步的探讨关于个人与高我交流的主题。我们鼓励你们如此考虑，当我们向高我询问，没有必要觉得这好像是那种一个乞求者或新手向某种无法理解的或比你更高的源头乞求智慧的情况，却可以认为你与高我的关系是一种伙伴关系。在所有方面，你们都是一同工作的。

在第六密度的领域中，时间与空间的概念几乎是没有任何意义的。当你的高我观察到你的成长，你的那部分（高我）正从你[在第三密度中持续学习]身上学习。你正在呼唤的就是你自己的一部分。在所有的方面，你都是无限的，并且一直在成长。

你的高我并不是你的上帝或任何比你更高级的存在形式，你不用通过任何特定的仪式来取得联系，毋宁说，高我就是你的朋友— 最好的朋友。

你的高我是你[一种振动]的最完整、最高、最佳的表达。现在的你和正获得的经验，是那个高我所获得的经验的一部分。高我会将你的经验和在其他的旅程中获得的智慧混合在一起，然后用一种扩大的方式回向给你，这样就可以帮助你正在处理的特定议题，因为正是这个议题帮助你提供智慧给高我，而高我现在把智慧回传给你。

你的高我实质上是你可以感知到它所的任何东西。你的高我是你想象力的边界，因为它是所有你曾想过的、关注过的，完成的事情，所以，如果你需要任何事物，高我都会提供给你。如果你渴望高我让星星跳舞来与你交流，如果你可以想象它，它就会发生。一个特定的人看到地上躺着一个硬币，他也许会走过并对它没有任何想法，然而另一个人可能感觉到这是某种预兆，是他生活拼图中曾经丢失的那一块，因为他向环境要求给予这些信息。建立这种联系没有什么唯一的方式。它也不一定要透过祈祷、固定的仪式或用语言尝试任何沟通。你的高我可以用你开放的任何形式与你沟通。

你也有特定的指导系统，它们是你的高我为你创造并送回来给你的某种神器，很多人知晓他们为男性或女性的指导灵，或两者联合起来的第三种指导灵，它经

常会被视为雌雄同体。这些都是为你创造的更具体的示范，它透过更直接的方式帮助你。

你和高我是一同在这条道路上的，你们之间没有分隔，做为你最好的朋友，你的高我会总是尊重你的意愿，甚至那些你都不知道你有的那些意愿——在你投生之前的协议，你的无意识的领悟，你自己没有实现或表达的渴望。你的高我了解这些，而祂不会用任何方式侵害你的自由意志或阻碍你学习的步伐。因为他们曾经处在同样的位置，因此他们知道你按照你自己的步伐学习有多么的重要，这也是为什么你有时候没有得到你寻求的特定答案。并不是因为你的高我没有听到或不在意这些事情，那仅仅是因为你的高我看到了你的灵魂为你的转世，还有内心无意识的渴望，规划的宏大图画。

我们现在将通讯转移到 Jim 实体：

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，透过这个器皿，我们再次在爱与光中欢迎你。我们今天晚上一直在谈论关于高我的概念和你与祂之间的关系，各种类型的信息同时从你传向高我，也从高我传向你。在这个存在之圆中，高我本身与你可以视为自我的另一个面向相连在一起的。这也就是说，高我也有它自己的高我。这完整的存在性也是高我可以呼求的一个资源，透过该过程，高我为每一个在第三密度幻象中的心/身/灵复合体塑造经验的各种可能性。

因此，就好像你们每一个人，每个实体都拥有可用的大量丰富的信息和经验。当你在日常的经验中进行例行工作，完成各种任务，你在最大程度上，被你自己的渴望、经历和关系所鼓舞并充能。当在任何的经历中遭遇困难，你便开始向内问你自己要求这些困难的解决方案。如果你自己的经验无法提供给你满意的答案，就好像你说的，呼求心/身/灵复合体就会是你寻求帮助的一个自然的途径，不管这种呼求是有意识还是潜意识的，因为在这个时候，高我，你的自我的其他面向，就可以给予信息、启发、一个指导、一个暗示，这些都可以在你的人生旅程中帮助你而不会侵犯你的自由意志。因此，所有你提供的呼求都会被听到，也会被答覆。

现在，我们将要把通讯转向叫做 Carla 的实体。我们是 Q'uo。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，再次与这个器皿同在，透过这个器皿，我们在爱与光中欢迎你。我的朋友，有两种基本的方式可以与你的高我一你最高和最好的一面或你所有学到的事物之集合——一同工作。一种方式是成为封闭系统的一部分，另一种方式是成为开放系统的一部分。

那些在封闭系统中工作的人们会假设个体的自我是一个封闭的系统。无论如何，高我居住于开放的心轮中。它比你的呼吸或者你的心跳离你更近。也就是因为高我在你的心中歇息并且在心的有益影响范围内，与高我联系而来的最主要启发就必然是与爱在一起的，因为选择爱而不是恐惧，选择服务他人而不是服务自我，选择发光而不是自我防卫，这些都会正面极化一个实体并致使该实体准备好迎接毕业典礼。

就毕业方面而论，在一个开放系统中工作自我并不是必须的。那么，透过一种封闭系统的方式与高我一起工作，也许是鼓励你与高我进行的对话中获得内容的最好方式，那些对话是在渴望之间的沉默中进行的，而高我回复的方式可以是写下你的问题，然后尽最大的能力，写下当你向高我提出问题之后紧随而至的那些涌现的思想。

那位曾创作《与神对话》的实体，就是使用这种技巧，它也是任何想使用这种资源的人都可用的技巧。

现在，如果你希望存取开放系统中的高我，你基本上和爱/光能量的无限供给一同工作，你从地球接收这些能量，穿过你的双脚向上经过你的物理身体，同时经过你的能量身体，从头部也从第七脉轮离开。你正在使用更高的脉轮，也就是心轮以上的脉轮：沟通的蓝色脉轮、散发存在光辉的靛蓝色脉轮和把守通向智能无限大门的紫罗兰色脉轮。

当你在能量身体中产生渴望的时候，你向智能无限的大门提出你的问题，引发一种答覆从造物者向下流入你的身体，配合着向上螺旋的爱/光能量，该能量总是位于你具有最热烈渴望的脉轮位置。一些人称该能量为昆达里尼(kundalini)。

如果你的能量完全投入对造物主的寻求中，很有可能灵感和信息就会从上方穿过(智能无限的)大门，穿过较高脉轮，在中央的心轮的位置弹跳，然后反弹回靛蓝色脉轮，在那里，这些灵感将停留，你在那里透过概念语言进行对话。

[录音带第一面结束]

需要注意的是，与高我在一个开放系统中工作有一些优势，在开放系统中你会感觉到自己是一切万有的一部分，并且可以自由地与你自己的其他部分联系在一起，这些都包含在了高我当中。在开放系统中与高我一同工作，没有爱、智慧或力量之影响的沉重负担。开放系统是一个强有力的模式，在其中，你做为一个人格体和自我，和造物的其他部分没有真正分离。它开放自我的定义[当你想到你自己时]上，释放你到达一个属于无尽潜能的领域。

这并不是说你可以变得和你自己显著的不同。你在很多很多次转世所获得的灵魂流的混合能量，已经在你的内在产生了一种独有的特性振动。你有兴趣去做的事，无论是通过封闭系统还是开放系统，都是在减少你自己的振动与无限造物者[纯粹的无条件爱、理则、那创造这个宇宙的伟大起初思维]振动之间的差异。

与一个开放系统一起工作，你可以从你自己的各个转世中的各类面向与经验中取得更具体的信息。于是，你可以在与开放系统的自我概念的工作中，获得更富于灵活性和变化性的信息与启发。

然而，一直要注意的是，在第三密度中 每一个寻求者工作的主要推动力，应该是那些增加极性，深化和强化服务他人的选择的那些工作，于是在肉身死亡之后，灵性体可以行走光之阶梯，接着能够到达第四密度或者更高密度的环境。

如果从你在第三密度的行星地球的最后一次转世这个

角度严格的检查毕业这个目标的话，选择封闭系统做为一种比较简单的工作方式，是完全可以接受的。任何对魔法人格和活出一个祭司般的人生这样的想法或梦想不感兴趣的人，我们会推荐他们这个方式。

如果你受到吸引在你的生活中创造一个魔法人格并乐于与那个人格一同工作，那么你就是与开放系统的自我的概念一同工作的优秀候选者，那些内在的工作不仅仅需要保持较低脉轮的开放和心的开放，也需要保持较高的脉轮的灵活与敏锐，以回应你的渴望。

和开放系统一同工作，不仅仅可能将你的高我，你的基础指引系统的各种面向都吸引过来，还会为你吸引很多其他的实体，这些实体将因为你振动的频率，你献身精神的质量和你喜欢去服务的真诚与强度而有所不同。这些都是你可以用来向前冲锋以寻求真理的工具。你断然不是孤单的。

请问接下来是否还有这方面的问题或者有任何相关的问题。我们是 Q'uo。

M: 我想知道个体的高我，和他或她所属的第六密度社会记忆复合体之间的关系。
(听不见)

我们是 Q'uo，我们感谢 M。相信我们已经了解了他的问题。自我与高我所属的第六密度中期的社会记忆复合体之间的关系是一种覆盖性的能量，这种能量可以在自我的转世中通过渴望而接触到。它可以被接触到是因为第六密度的社会记忆复合体是第六密度实体的自我定义的深度的不可缺少的一部分。这并不是简单的说一个社会记忆复合体的成员将定义他自己为那个复合体的一部分，毋宁说，所有一同合作为一个共同目标工作的实体们，经过很长时间之后，变得比朋友、爱人或者伴侣更加亲密。他们成为一个思想、一个希望和一个意愿。

所以，所有第六密度的社会记忆复合体有一种能量，看起来像笼罩在高我周围的光晕一般。这并不是说整个社会记忆复合体可以比你自己的高我给你更明确的建议或向你提供更有用的资源，而是说理解高我的社会记忆复合体为高我的一部分，一个人就能够接触到那所有相关之社会记忆复合体共同寻求的那种压倒性的巨大力量。所以，在第三密度的短暂的欲望中，简单的通过聚焦于自我，经常会有帮助。社会记忆复合体自身有股澄清的能量，超越高我的个别能量，你可以称之为「最高和最棒的自我」。

我们能进一步回答你的问题吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

M: 不用了，非常感谢。

我们感谢你，我的姐妹。我们是 Q'uo，这次还有最后一个问题吗？

F: 我们之前谈到我们的能量系统和能量系统中我们感觉到的身体知觉。如果你愿意，能否讲述能帮助我们理解它的任何灵性原则。

我们是 Q'uo，我们了解了 F 的问题。我的姐妹，有很多种感觉与每一个脉轮相连。你可以在肉体上察觉到一些，其中有一些是灵性上的，还有一些是理智或情

绪上的。与每个脉轮相连的肉体感觉代表每一个脉轮的物理身体区域的感觉，例如这个管道最近在脊椎底部的困难就和她的第一脉轮或红色脉轮相连。

好比肠道的下腹部问题与橙色脉轮相关联。

那些与群聚在胃部周围的症状和胃部相关的各种问题，例如胃酸倒流与胃溃疡都与黄色脉轮相连。

所有与心脏相连的事物和心血管系统都是与绿色脉轮相连。

喉部的问题与蓝色脉轮相连。

脸部的问题，前额和耳朵的问题与靛蓝色脉轮相连。

没有任何问题是与紫罗兰脉轮相关，因为它仅仅是一个在能量体顶端的总结读出系统。

从情感上说，追踪导致能量体紧缩的起因，从而判断该情感工作牵涉到哪一个脉轮因此关闭，这是有必要的。

而灵性的痛苦，虽然很稀少，但确实是存在的，这同样需要透过某种繁重和耗时的步骤，才能确定，到底是什么样的根本原因，因为灵性的痛苦，首先导致了一个较低脉轮的关闭，因为只有当灵性的痛苦被发现并暴露在光中，它才有可能开始痊愈。

我们是 Q'uo，请问我们能进一步的回答你吗，我的姐妹？

F: 我猜想我想要知道的是在冥想过程或一整天中那种正面的、令人快乐的感觉，透过正面的方式感觉到能量流动。

我们是 Q'uo，我们相信已经了解你的问题。非常简单的说，当有正面的面向从较低脉轮通过更高的脉轮最后回到造物者的那种能量流动相关联，正面的表现更倾向于从绿色脉轮，心轮，发出，这具强有力的发动机不仅仅属于物质身体，也属于能量身体，我的朋友，因为这是一个爱的宇宙。

我们发现这个器皿和这个团体开始疲倦了，因此我们将离开这个通讯圈子和所有在这次工作中参与的人。与你们每一位、每一个管道一同工作是美妙的，你们每一位到来并分享你的礼物，我们非常的感谢。

我们感谢所有人带着他们的美丽、勇敢，并愿意拿出时间追寻真理。我是你们所知的 Q'uo 原则。我们在无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai，我的朋友，Adonai。

原注

[1] Neale Donald Walsch, *Conversations with God; an Uncommon Dialogue*: New York, Putnam, 1996.

[1] 唐纳德 瓦尔施，《与神对话：一场不寻常的对话》1996，普特，纽约
Translated by T. S.

(V)2012 reviewed by cT.

Copyright 2008 L/L Research

周六冥想

2007 年十一月 24 日

Jim: 今天晚上的问题是：Q'uo，什么是与智能无限建立联系的关键障碍与必要需求？

(Carla 传导)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，来到你们当中。能分享你们的冥想并在你们构建的神圣寻求圈中体验你们混合的光环之美，这是一种巨大的荣幸和快乐。你们圈子的拱型之光每秒都在成长，观赏它是美妙的。

我们感谢你们呼唤我们来到你们寻求的圈子。关于打开通向智能无限之大门的障碍和需求这个主题上，我们确实非常高兴与你们分享我们的想法。然后，一如往常，在我们开始之前，我们请你们每一位用你们的判断鉴别那些你们所听到的一 我们与你们分享的内容。我们所有的话不可能对所有听众都合适。所以，如果你听到的一些东西与你共鸣，你可以用任何你希望的方式同它们一起工作。但是，如果你听到的一些东西无法与你共鸣，请将它们留在后面。我们不希望在你面前放置任何的障碍。

对你们在判断中的努力，我们将非常的感激，因为它将让我们对于我们是否可能侵害你们的自由意志，是否我们可能会阻碍你们灵性寻求的道路这些问题感到放心。在这方面，谢谢你们的善意。

你们提出的问题，将使用智能无限的大门的障碍放在讨论使用智能无限大门的需求之前。然而，我们更愿意首先讨论需求。这样，当我们谈到障碍的时候，为什么一些事物会成为障碍，就会显得更加明显。

你们是奇妙的生物。你们每个人都是非常复杂，同时又是简单的。你们的能量体是你们所看不见的，并塑造了你们物理身体。能量体是你身而为人的精华，也就是 Ra 所说的 心/身/灵复合体。能量体的七个脉轮对于你们的物理身体和精微光体的功能都是至关重要的。

通向智能无限的大门就在这些脉轮的顶部，包括了靛蓝色和紫罗兰光芒脉轮。起始于开放的心轮，寻求者凭借着坚定的意愿，并聚焦渴望和意志，请求意识中工作获得完成，（从心轮）向上穿越靛蓝色脉轮，移动进入紫罗兰脉轮，从而打开通往智能无限的大门。

于是，你打开通往智能无限的大门，这扇门朝向你所渴望的特定启发，而非敞开心轮[它居住在爱本身之中完整的爱、其他能量未触及的爱]的一般性、恒常流动的启发。随着大门敞开，你变得能够工作更特定种类的指引，虽然是特定的，却是未曾听闻的，接着以概念和精华的方式浇灌进入心轮，而非以思想和话语的方式。

对于那些希望在他们的寻求中使用通向智能无限的大门的实体，对自身能量体的培育和照顾是非常重要的

的。确实，那些在三个较低的脉轮受到阻塞的实体们，无法支持无限造物者的能量从最底部的脉轮系统向上移动并穿越在头顶的脉轮。

与智能无限大门工作的第一需求是开放的心。因此，虽然很多寻求者不愿意持续深入的在三个较低脉轮上工作，我们认为，在较低的三个脉轮上的工作，给予它们与其他更高的脉轮一样的尊敬与荣耀，是必要的。

那些可能阻碍红色脉轮的是在某个层次的抑郁，这种抑郁会让人反对生命和生命的喜悦，并在性表达上出现困难。因为红色脉轮是处理关于生存和性的事项，那些无法真正的欣赏生命而在生活中步履蹒跚的人们，将会限制能量流动进入他们的第一个脉轮，于是他们在心的脉轮仅仅只会接收到从造物主而来的一小部分力量或能量。

橙色脉轮，是关于个人本性中与他自己和其他人之间的关系，当这些关系引起这个脉轮被阻塞或者被过度启动的时候，橙色脉轮就会堵塞。所以，对每一个关系保持一种持续的关注，察觉你和其他人之间，你与你自己之间振动的和谐，是很好的。

经常，你与自己之间的问题会对流入橙色脉轮的光造成相当的限制，或者说毒害。所以，花时间去创造你与你自己、你与其他自我之间的甜蜜是很好的。

黄色脉轮是关于群体关系或者说社会法律关系的脉轮，例如出生家庭、婚姻家庭、工作家庭和其他可以创造他们自己的能量并拥有某种超灵(oversoul)。同样，在这个脉轮，通常造成阻塞的原因是这些关系中的困难。再次，因为这个脉轮是如此的容易阻塞，至少是暂时的阻塞，当一个寻求者处理这些关系的时候，如果他能随时调校他的心和注意力的焦点，以保证这些关系中的和谐，他将是一个非常明智的寻求者。而如果在特定的情况丧失了和谐，去设法恢复和谐，这是很好的。因为它将回复能量流动，穿越这个脉轮并流入开放的心。

一旦一个实体已经到达敞开心让能量自由流动的位置，他就可以选择向更高的脉轮移动。如果他希望在意识中工作，例如冥想、治疗、祈祷、启发性阅读、沉思等，他将非常有意识地、从容不迫地向靛蓝色脉轮 信仰的家园 移动。

在这里，一个人将总是与看不见的事物一起工作。在靛蓝色脉轮，一个人已经将物理身体抛在后面。靛蓝色脉轮物理上位于第三只眼的位置，印度教的僧侣经常在那里点上红点，因为在印度教的信仰中，对这个脉轮有着强烈的尊重，这个脉轮也被他们所信仰，而我们也一样有这样的信仰，它是直接与智能无限，或以他们的说法，造物主，直接接触的关卡与门户。

安住于靛蓝色脉轮，一个寻求者透过使用静默开始接近那大门。心智保持宁静到一个深入的程度必须的，这样你所寻求的启发将会有空间从紫罗兰脉轮流入并穿越靛蓝色脉轮，然后安置在心的脉轮。

一旦这种连接被建立，将会有一种灵感与信息向下流动，配合着造物者能量的向上流动。在意识内工作是可能的，只要你简单的允许这种流动发生，并且有意识的察觉这种流动。因为，当大门打开、启发流入的

时候，你确实是坐在一座美丽的光之源泉当中。

就是在这当下的祝福中，一个人开始接受了那伟大的工作 优雅地寻求知晓真理，寻求感觉那只会进入信实和倾听之心的洞见。

那些与智能无限的大门工作的阻碍，就是那些在实体的任何一个脉轮中阻碍能量向上流入心轮的事物。也许，在寻求者中的最普遍的阻碍是感觉较低自我价值，一种感觉自己不配去做现在手边的工作。那个被知晓为 T 的实体，自从该实体最近参加了 L/L 研究机构的回家聚会之后，当她对这个器皿谈到她正在经历深度搜寻的问题时，提出的问题，「我是谁？」

当她越来越深的深入这个问题，她发现，为了成为一个就灵性而言更坚定更稳定的个体，她有很多的工作要做。这个被知晓为 T 的实体说当她接近那个「我是谁」的问题的时候，她发现了很多的自我批判。

我们并不试图向你向你们建议你们不会犯错。我的朋友，成为一个第三密度的人类，本身就具有错误倾向。你们居住在一个沉重的幻象中，你们的文化有许多许多的扭曲，这些扭曲使你们几乎不可能知道到底如何才能在特定的时期做那真正符合道德或正确的事情。

此外，在人类的天性中有一种不均匀的焦点，它几乎总是某种程度的存在于一个人的个性之内，于是，你会在某一天感觉你对于催化剂工作的很好，而又在另一天感觉你实在做的太差了，用笨拙的方式做事情，或在错误的时间说了错误的事情。

我们会鼓励你当你感觉犯错的时候抛开你的自我评判。当错误发生的时候在自己身上察觉到错误是很好。这是一个人学习的方式，就是透过犯错误去学习。当实体变得在灵性上越来越成熟，他们将发现使用在过去经历中收获的自我知识的果实是令人高兴的，于是自我怀疑的重担和关于较低自我价值的感觉，就会一点点的更容易去融化。然而，当一个寻求者犯错的时候，总是会有一些失望冲击到他。然而他却不能退回去修复那些错误。他单纯的必须重新开始，并且希望再次记住用那典雅的方式、爱的方式、悲悯的方式来处理这一类的催化剂，这些催化剂还会再来，是的，它们几乎肯定会再来。

自我苛求和自我评判是阻碍的强有力来源。在很多的寻求者中有一种内在的渴望去改变这个世界，去帮助别人并服务良善的目标。然而，在寻求者中，有一种对于在自己内在工作的同样普遍的偏见，因为看起来似乎工作自己是一件自私的事情。在我们看来，就是在治愈你自己的过程中，你治愈了这个世界。就是在学习如何爱自己的过程中，你学会了如何爱其他人。就是在至少是对自己找到慈悲的过程中，你最后能够对其他人有慈悲。就是在透过尊重、荣耀、宽恕而祝福你自己的苦难中，你变得能够注视这个世界的苦难，在它本身巨大和几乎无限的深度上。

爱上你自己，这真是必须的。否则，自我评判将无法被克服。它必须被悲悯所平衡。你是必然会犯错的，也必然会来到某种自我评判的可能性中。然而，你却同样可以在你内在拥有的造物者身分中工作，于是你再一次转向光并重新开始，你将很快的走出失败的境地。

有各种爱上你自己的技巧。如果你可以与自己同在，并察觉你能感觉到的宽广范围的情感，那也许是深深的爱上自己的最直接方式，去喜欢你自己，终极地、荣耀地、纯正地、真实地，爱上你自己。就像你所是，你是完美的！

这无需给你自己任何傲慢或骄傲的理由。所有的实体都是完美的。所有的实体都是造物者。然而，你居住在你自己制造的造物中。所以，尽管在好的思想，好的经验中宠爱自己，不断的跳入那真理、美丽和启发的水域中，无论你用哪种吸引你的方式都可以。

另一个很常见的关闭能量体的障碍，可能起源于任何一个脉轮，那就是恐惧。有几乎无数种的方式去感到害怕。一个人可能会因为已经发生的事情和那些难以应付的催化剂的困难而产生一种慢性的恐惧状况。也有很多方式去恐惧未来。在一个人了解自我的过程中也会遇到很多的恐惧环绕在周围，因为你有一个健康而蓬勃的阴影面，你必须对你自己的那一面保持熟悉，就好像你对你自己美妙、阳光和可爱的那部分一般熟悉。

不管恐惧如何来到你身上，它都会阻碍你脉轮系统中能量的流动。所以，我们推荐至少每天做一次平衡的练习，建议在晚上，在一天的尽头练习，那时你有一些时间来反思已经发生的事情。

问自己，你在这一天有哪些想法，你平稳的进程和开放的心被中断了吗，即使是只有一瞬间。然后移动到那些开放的与流动的能量体的稳当出发点上。如果一个问题升起，甚至只关闭心灵一秒钟，也最好再次移动到那个情绪中，释放它，甚至放大它，于是你可以对刚刚发生的事情有一个更有意识和更周到的认识，尤其是到底是什么引起了那各种情绪反应，例如不耐烦、愤怒、嫉妒、甚至巨大的快乐。任何让你离开敞开的心，并停止能量流动的事物，都值得被好好的检查。

一旦你已经彻底的重新体验了那些对你来说过于沉重以至于关闭了你的能量流动的催化剂，你可以接着允许自己开始体验动态上与那些情绪相反的部分。如果你感到不耐烦是因为路上有一个司机突然超你的车，他无视你的车子冲进高速公路入口。重新考虑这个情景，仅仅这一次想象自己可以完全的耐心和全然的平静，并强化和放大那种感觉，直到你被它席卷。

然后，释放耐心和不耐心这两个动态上相反的情绪，感觉你多少更为平衡了。在一天中，每一个想法或情绪让你失去平衡时都这样做。反思它们，荣耀它们，经验它们，平衡它们，然后回复你的能量体到一个良好的平稳流动的状态。

你在白昼期间也可能发现自己想要去重新调校你的能量体。它可以在一瞬间完成，如果你希望去利用那个时刻。

我们并不是建议 因为你知道那些应该有的想法而重塑你的想法。「应该」在灵性寻求中不是一个有帮助的词语。它与你尝试去与之一同工作的无限造物主的爱与光的开放与自发的流动没有任何关系。每一个你的想法以它自己的方式都是合适的，也是真实和良好的，就是它本来的样子。所以，就是在那些想法、行

动和感觉的开放和自发性流动中，一个寻求者学习的实质内容就在其中。

所以，当我们说「自我调校」的时候，我们不是说改变你的行为，而是说向造物主的觉知开放你自己。当你能够哪怕短暂的做到这一点的时候，它就开放了脉轮，并且允许能量自由的流动。

这个实体是一个神秘的基督徒，她经常用一个字汇的祈祷。那就是「耶稣」。那个字汇可以完全的改变她整个态度。你们每个人都有一个关键字。对于 R 实体那个关键字是「记得」。找到你自己的那个那个关键字，它能让你的心微笑，并恢复好能量流动通过你的身体。

我们现在询问，是否有接着的问题，我们可以在此时予以回答。

Jim: (朗诵读者的问题列表)「假设自我知识、接纳、平衡等心理上的前提条件已经被寻求接触智能无限的实体充分的满足，那么 生理上健康与强壮的身体，例如强健的肌肉与心血管系统的健康，是否有助于在神秘中寻求智能无限？健康与强壮的身体是否有助于与智能无限和智能能量的通讯？当一个实体寻求智能无限的时候，身体的合适角色是什么呢？」

我们是 Q'uo，我们察觉你的问题，我的兄弟。对于你们每个人，物理身体的合适的角色是做为意识的载体，意识也就是你自己— 你的灵魂。当然，一个健康身体，没有病痛去让一个人从灵性的寻求中分心，是有帮助的。然而从灵性的角度，关键是对身体的态度，而不是身体本身，身体的用途可以被发现。

如果一个人领悟到身体是神圣的，身体是太一无限造物主所居住的神殿，于是他也可以看到，不管身体是否健康，每个身体都是一个美丽的仆人，它献出了它整个生命，于是你做为一个灵魂，可以在这个幻象中学到你的课程，提供你的服务，欢笑，爱与被爱。

因此，你想要好好的对待你的身体。人们经常会创造这样一种灵性纯净的表达方式，就是渴望吃良好的饮食、尊重身体真正需要的饮食，这方式可以做为一种转变的载体。帮助人们了解肉体载体是多么必要的存在。如果你没有一个肉体载体在幻象中来承载你的振动，你无法体验这所灵魂学校，也就是第三密度。

尽管它有时候看起来很沉重，没有物理身体，当你想在远比你表面生活更深层之处影响自我，制造一些变化的时候，你也没有制造变化的能力。

因此，对你的身体有一种很大的尊崇和喜爱是很好。确实，有一条进入智能无限大门的途径是透过神圣的性爱，在其中，身体自己即可表达出高潮的快乐与力量，那是太一无限造物者意识的稳定状态。

请问还有另一个询问吗？

Jim: (朗诵读者的问题列表)「有几十亿的实体都在呼唤并寻求他们所感知的太一无限造物者，每个人都有他们自己独特的扭曲模式。对于那些真正渴望真理的人们：那些成功了悟到内在神圣的人们 和 那些离开此生和诞生时一样无知的人们，是甚么造成两者之间的区别？」

我们是 Q'uo，相信我们已经理解了你的询问。

对于那些你谈到的百万千万人，他们以各自独特的道路寻求，如果他们真的寻求，他们就会真正的发现。不可能有任何的寻求却没有获得答案的情况，没有失败的机率。所有在信心中询问的，都会一种或另一种方式被回答。

也许，那些觉得他们从来没有获得任何灵性启发的人们，有一些持续的阻碍，将这些实体与他们被给予的答案的感知分隔开来。然而，答案已经确实给出了，而且这些答案中精华的部分将在他心中被闭锁一段时间，直到这个实体的心智不再被疑惑所蒙蔽。

意图在此扮演一个巨大的角色，不管一个寻求者是否在他的寻求中感到成功。

在我们的思维方式中，寻求本身创造它的成功，不是依赖寻求的结果或效应，而是寻求本身就是回报。我们认为，不是在灵性寻求旅程的终点一个人才获得回报，相同的回报也在旅程本身。同样，不是一个问题的答案对于寻求者有其价值，毋宁说，问题本身就有它自己的价值。

灵性是一种超越言语和感知拐杖[给予有限的物理存在其自身的边界]的活动，抛开语言，抛开所有的事物，仅仅去感受并感知那灵知与洞见，一个寻求者可以在灵魂的层面做巨大的工作，同时因为他无法感知工作本身的价值，他可能关闭自我，感觉自己没有任何长进。

通常，一个无法感到他做得很好的寻求者，和一个单纯地在旅程中感到满意并在每日的光中做自己的工作的寻求者相比，他们之间的区别在于，后者在寻求的过程中，不仅仅去知晓他自己，更愿意去爱上自己。

请问这一次还有其他询问吗？

Jim: (朗诵读者的问题列表)「对于一个渴望在神秘意识上发展的人来说，摄取酒精或者其他改变心智的毒品来获得心、身、灵方面的任何成长，这是禁止的吗，或者它会导致成长方面的退步呢？」

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们察觉你的询问。

做为一种灵性学习的方式，摄取改变意识(状态)的物质是不推荐的。更好的方式是允许灵性力量的自然发展，而不是尝试通过摄取物质而人工的将一个人放置在一种更纯净或者更精炼的觉察状态上来获得灵性的成长。当摄取酒精或使用各种药物，根据这些药物的性质的不同，它会在一段时间或在一定程度上关闭一个人灵性工作上的能力。

因此，如果一个人想通过喝酒而变得快乐，或者通过沉溺于其他看起来对自己有好处的药品，他需要觉察到，他不可能真的能够拥有那种心智的敏锐，并能透过控制意志的使用，携手并进的完成灵性的工作。一旦这些物质的功能消退，这个实体会回到他开始的状态，用他自己普通的方式使用普通的能力。使用这些物质本质上并不是负面的。

看起来 似乎当一个人想去进行灵性工作的时候，使用

这类物质是不好的。然而一个人有很多种情绪。所以我们并不会对那些想花时间放松一下的人们皱眉头。确实，我们发现你们人群中很多人在看电视和玩游戏方面的上瘾同样对灵性有阻碍的效果。当一个人完全的沉浸在电动游戏或电视节目时，他无法做任何灵性的工作，当然，那些事情确实是令人高兴的，可以在你想要使用的时候使用它们。

真正重要的是，做你希望去做的事情，这是你转世来到这个世界的原因：去体验那些你希望体验的事情。你可以看见，在休息、娱乐、消遣、没有很多灵性作用[容我们说]的社交活动和那些确实有相当程度的灵性工作之间取得平衡是好的。所以，你可以有一天中可以做的各种事情的列表，有的是集中的、高度强烈的工作，其他则是放松或充满生活享受的东西。

无论是那些看起来对你好的，还是那些看起来对你不好你却渴望的事情，拥有一个宽广的范围是好的。跟随你的渴望，却总是觉察到，你一直有机会去选择你想要做的事，而且问自己：「那真的是我想要去做的吗？」如果是，那就享受你自己吧。然而，如果这些事情包括摄取那些会阻碍你灵性工作能力的物质，那么就接受它们并知道，你在这段时间或这一周，你决定将对智能无限大门的直接的探求放在一边，暂时透过地球层面提供的消遣物来娱乐你自己。

举例而言，你完全没有必要因为任何时候想喝一杯酒而审判你自己。

所有的事情都是可接受的。你可以选择何时想要离开苍白的工作；何时想要进入那扇大门，通往智能无限。

这一次还有其他的问题吗？

Jim: (朗诵读者的问题列表)「在金字塔的例子中，有一种技术被用来加速一个实体的灵性成长，以致于他可以穿越神秘的死亡和重生，成为复活的自我。

在今日的世界中有什么其他的类似的科技可以近似地实现金字塔提供的功能？」

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。最接近金字塔底下僧人体验死亡的类比是美洲印地安人的仪式，该仪式包括发汗小屋(sweat lodge)与灵视探索(vision quest*)。

(*编注:推荐读者阅读这个部落格:<http://visionquest-tw.blogspot.com/>)

待在发汗小屋中，那热度把一个人带到超越人类觉知的边界之外，感觉非常像一场死亡或濒死的境地，这通常会触发新的觉察和当下的天启。

发汗小屋

相似地，灵视探索，在极度的不舒适中，给予寻求者一个机会超越公认可接受的边界。当一个人太长时间不睡觉，太长时间饥饿，或太长时间的不舒适，就会有那么一段时间，一个人能够超越所有那些限制。这是一种强制性方式 透过强烈的不舒适进入某种中止状态，也是一种象是死亡的体验。

然而，这种技巧，可以在一个远远不那么激烈的基础上进行，你们所知道的 G 实体经常利用一些有限度的禁食。当他带着某种意愿去禁食，并荣耀该意愿，一段时间的禁食不会有如同死亡的感觉，但是，肯定会感觉不舒服。这样禁食的结果通常会由于为了提供自己一条灵性的道路而牺牲了舒适，因而获得提升的意识。

你几乎可以将萨满的这种死亡看做一种游戏。因为，萨满在他内在创造一种死亡的感觉或死亡的经验，他的意图是在这过程之后醒来，重新返回光明，第一次了悟人生是怎样的一份礼物。

如果一个人敏感并且有想象力，可以不透过死亡体验获得这份礼物，他可以将自己放置在金字塔底下、发汗小屋中的环境里或灵视探索中没有食物，没有睡眠的体验，目的是追寻开悟。

确实，领悟到每一天都可以无须死亡体验或模拟死亡体验来获得滋养，这是多么甜蜜和美妙的机会呀。我们愿推荐你们在每一天集中意识，感谢能够活着并有机会体验这个你每天体验的美丽造物。当领悟你在这一天可以完全自由的寻求造物者之际，这是一种美妙的了悟，它把最悲凉的日子和最繁重的工作转变为一种愉快的舞蹈。

请问现在还有其他的问题吗？

Jim: 我这里没有。

请问 G 实体还有不在那张纸上的其他问题吗？

G: 没有，这次没有。谢谢你，Q'uo。

我们感谢你，我的兄弟。这样，请问这个团体的其他成员还有问题吗？

(没有进一步的问题。)

我们是 Q'uo，既然我们看起来已经用尽了该团体这次的问题，让我们向你们表达 感谢、感激、愉悦，能在今晚成为你们寻求圈子的一部分。允许我们为你提供服务的努力，你已经帮助我们许多。每一次我们与你互动，你们都教导我们那么多。我们以集体的心意感谢你们所有人。

现在，我们在爱与光中，在太一无限造物主的和平与全能中，离开这个器皿和团体。我们是你们所知的 Q'uo 原则。

Adonai, Adonai。

Translated by T. S.
(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-6 篇: 呼吸主义

周日冥想

1987 年十一月 29 日

小组问题: 呼吸主义(Breatharianism)，意指一个人仅凭靠空气或日光，普那(prana)生活，无须吃固体食物或液体。

实际上，第三密度的人类身体需要依靠什么存活？是否总是需要正常的食物与水，或者在某个时点，有可能不需要这些成分，而是凭借比较纯粹的物质生活，即我们称为的空气或普那？

（Carla 传讯）

我是 Q'uo，服务无限造物者的星际联邦的一员。我与兄弟姐妹们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。怀着喜乐，我们欢迎并表达我们的爱与祝福给在场的每一位。容我说我是多么感激被这个团体呼叫，并得以提供我们卑微的意见。要知道我们旅行进入你们次元只有一个原因，那就是服务你们。因此如果我们任何的话语构成一个绊脚石或没有向你响起真理的铃声，我们真诚地请求你忽略这些话语，因我们全体都是意识的公民，研读我们内在的造物者，以及造物者之中的自我。做为同行的旅者，我们在喜悦中向你致意。

我们发现今晚的询问与净化生命经验有关，尤其聚焦在此生的身体经验上，好让它得以反映一个更高的灵性实相。

呼吸主义并不是个愚蠢的东西，虽然其原则被误解。它是多层次的，让我们一次揭开一层，尝试解开这个谜题，一个人如何可能不吃，不喝水，仅仅依靠空气，而存活在你们的物理幻象中。

首先，基于第三密度的正常意识状态，我们感觉抛开面包与水，身体的食物，去生活不是一个值得尝试的目标。对那些将依赖空气自我维生的情况视为满足条件即可获得的结果的人们，这么做可能导致大量的肉体伤害，而那些的确可以只凭空气，或者说仅凭借那被称之为的普那事物，那神圣地充满空气的东西，而生活的人们，是透过恩典达成该目标，而非透过人为的设计。

有些人一出生就带有音乐的记忆，在没有人能预期这些人的优异演出之际，他们已经令所有听众震惊。其他一些人也有其他同样令人惊讶的才能，每一个人都拥有自己独特的方式。有些人带着特定的关键记忆来到这世上，从前世带来的记忆；这些实体藉由恩典能够工作肉体与灵性体的连结，于是喂养细微体，然后玛那(manna，天赐之甘露)之雨降在肉体之上。

我们想要强调这样的天份并不是值得骄傲的，它也不是一个可以被赚取的成就。凭借恩典，你们每一个人记得特定的经验、技巧、偏好，而正因为这些特定的生活模式的记忆是用这样的方式形成的，该实体于是可以表达出这些天赋，并将其增添到这个美丽的、激动人心的、感人的工艺品的巨大的仓库中。当一个人谈论人格体的天赋，他经常也是在谈论这些工艺品，它们的寿命跟你们在这个幻象中短暂的一生相当。而当那些分享他们的非物质性天赋的人们结束他们物理存在时，只有对这些被恩典充满的个体们的记忆被留下。这是思考该主题[只靠空气生活]的第一层。

第二层的探究是身体意识，因为它也朝向造物者伸展，尝试禁食并且只以最充满光的空气灌入肉体载体，这么做对身体意识有何身体上用处？

关于这个问题实际上有两个决定需要做出。首先，慎选摄取的食物在对身体载体的益处上是非常正确的，

它不只对身体健康是重要的，同时也创造适宜进行灵性工作的氛围。我们在你们的文化中看到，我们相信在座每一位都觉察到，过多的食物、过多的蛋白质、过多的碳水化合物无法使你的性灵觉得优雅、活泼，律动感等等。换句话说，进食重口味的食材好比高蛋白肉类以及精制的碳水化合物将使肉体多一层盔甲，使它无法接收心智与灵性引颈期盼的微妙概念。食物本身就会让实体在身体上受到拖累。预期性的饥饿和对食物的持久的渴望更让思想与灵性的复合体受到束缚，变的昏沉，于是被分心，寻求中的实体们会发现这种对食物的态度，是一种无助于且会阻碍灵性演化的意识加速的态度。

的确，吃少一些，吃的节俭些，吃得自然些对人体是好的。这些都是明显的道理，然而，一个希望在饮食方面更加纯净的人没有必要被其他人所动摇，他们会对你如此地追寻纯净而感到威胁，从我们的观点上这一点是值得重复的。

其次，对于肉体有更高的意图可以创造一个更佳的情感、理智与灵性的工作环境，就好像一个纯净的自然环境一样。我们之前曾经对那些发现某些天赋或者技能非常容易展现出来的人们做过这些暗示。对于那些寻求太一无限造物者的人也是一样。然而，最好不要互相比较彼此的脚步。或许某个人身材臃肿走样，然而他具备伟大的慈悲。或许另一个人饮食都遵照灵性的净化与简朴原则，他的身材苗条健康，然而情感与灵性水平却停留在黑暗当中。在向内和向外都同时尝试使肉体处于越来越纯净的状态，这是一条可以被那些感受到如此召唤的人们选择的道路。然而它不是唯一的途径。它是一个有效可以让每一个寻求者使用的工具用来使情感、心灵与灵性更敏锐，更敏感。

现在让我们凝视普那或呼吸的概念。你我的造物都是一个充满了物质的实空间(plenum)，一个广大无边充满光的无限，而光即是生命的第一显化。吸入充满普那的空气就是吸入造物主的原初之爱。呼气就是呼出所有内在要避开，要排除，要扔掉的物质。其他的器官会同样的处理固体食物与饮料，这也是你们星球上的实体们喜欢的。另一方面，谨慎、有意图的呼吸可以排解一天的压力、陈旧的思想、疲倦的情绪与强烈的忧伤。

因此，吸气就是吸入生命自身，呼气就是跟脱离自己的过去，所以有意识的呼吸一直都是有益的练习；吸入大量的生命普那到肺部里头，进入身体的每一个细胞，然后全心希望成功地完成这个练习，呼出所有暗黑与污浊的经验；每一次呼吸都增加光，并从一个人在自己的心灵、情绪、思想与灵性中创造的黑暗里，获得提升。

在一个安全可靠的地方进行这个练习将格外有帮助，我们也推荐那些希望进行有意图的呼吸的人将这个练习与冥想的过程结合起来，也许是在冥想开始之前，作为一种视觉化的颂咒祈祷（进行练习）。因为你在物理身体所做的事情，无论它可能有怎样积极的正面作用，都完全的服从于你的自由意志。你可以努力吸入所有空气，然后呼出所有气体，但如果你在这个过程中没有渴望与观想，没有冥想状态来使这个经验扎根与定锚，那么呼吸练习就只是你的另一个灵性玩具，拿出来把玩一番 然后扔到一旁。

在你们星球的表面，现在只有极少的人能完全靠呼吸生活。那些做到的人，是通过恩典做到的，恩典是一种让不可能之事自然发生的中介物，这中介物也是仁慈的造物者的首要变貌之一。我们现在来到该主题的内在层面(第三层)，灵性自我的食物。你们知晓的老师耶稣基督经常禁食，他不只想要达到一个纯净的生活，更想要达到一个转换过的意识状态，肉体与意识分离，于是与天父结合为一成为可能。通常，造物者以恶魔或撒旦的形式来到耶稣面前，这是因为任何提供优异灵性奉献的尝试都会敲响警钟，引起一些实体的注意，他们不想要让如此纯粹的光照耀在这个世界上；负面导向的实体们相信(世界)早就属于他们。对于耶稣，禁食只是一种转换意识的方式，并构建一种能经受考验而稳定可靠的，能越来越多地让这个实体发现天父的连接，在那连接中他也总是感觉到他自己就是天父的儿子。

精确地说，我们并非推荐禁食，毋宁说是焦点的转移，在我们词汇表的使用中这是一个可替换的词语，好比耶稣基督有一次遭遇撒旦[造物者的一部分]，他说人类并非只靠面包生活，而是靠天父口中的每一句话。耶稣所表达的是一个原则，当这个实体说人类是依靠天父的每个言语而活的时候使用「言语」这个词汇，指的就是我们所称的理则或爱。

在这个造物里的每一个男人、女人、儿童的内在之中，都拥有居住于光之领域的能力，这领域并不仅仅是等待着更大的生命的死后灵魂世界这样的美妙的领域，这领域还包括在一种意识的转换中，而且这个时候和在这次生命经验中，它也是更重要的。因此，我们认为，有一种食物可以使你不再饥饿，有一种饮料终于可以解渴。这种食物与饮料即是爱、(天父之)言语，你寻求成为的目标，也是人子，耶稣基督，依赖爱之言语而活的那个人的目标。

物理存在的本性就是限制性与有限的维度。那些寻求除了通过恩典之外无人可以获得的麵包的人，经常会变得贪婪和贪得无厌，幻想着将爱储存起，那爱造就了我们所有人，我们也都将把造就我们的爱归还与祂的源头。然而，这天堂之玛那(manna)，这(天父之)言语，这爱，是无法储存的，而只能一天收集一次。因此，一个人若想要在思考、感觉、生活三方面都变得更纯粹，他必须每天每日寻求那天堂的食物以及乐园的饮料，因为爱存在于永恒的当下之中。

(当下)并不是空间/时间在其的最完整意义上的一个部分，而只是在那所有幻象背后，无限与永恒当下之时间的一部分。

在结束之前，我们提供一些练习，单纯的呼吸练习可以帮助你冥想过程的深化。观想这些练习就好像你在吸入爱的物理显化，接着通过尝试呼出每一个负面思想与感觉，压力与忧虑，调谐你自己。这些练习有两个，它们已经被你们人群所知晓。第一个练习是快速呼吸，重点放在呼气。透过嘴巴十分快速地呼吸，这样可以构筑大量的充实感，体会造物之美。在这样的呼吸中有律动(motion)，然而在律动中缺乏注意力。

第二个练习紧跟着第一个练习的尾声，首先完整地吸入空气，接着以吞咽的方式关闭喉咙，然后倾听正在休息的自我，充满生命与气息，然而此时没有律动；在这几秒钟或几分钟停止呼吸之间，创造出一个人很有帮助的环境，大量的普那流通到身体内的每一个细

胞，而最后的呼气可以冲洗整个循环系统，清理那些化学与肌肉的扭曲，避免它们阻碍灵性的寻求。

做为结尾，我们想重申，灵性的演变的过程也许可以通过被一个人称之为老师的帮助的方式所帮助，例如饮食的净化或者祈祷的练习。然而，没有任何学习可以祈求到恩典，让灵魂能够允许电性身体接受(它的)食物和水从而支持被束缚中的身体。这不是一个可以在最大的热忱中努力的目标，而只是一个我们会建议的方向，这仅仅是因为那些对于一个人会很重要的事情，通过发现获得它们所需要的时间与能量，就可以被推断出来。然而，单纯与自然的饮食，也许甚至一种减量饮食，如果这样会认为是有帮助的，都是值得鼓励的方式。所有净化肉体的形式都是有益的，只要个体的性灵意识参与其中。

在每一种情况中真正并且肯定会有帮助的是，将对灵性的信任转向玛那(manna)，它是无法被控制、无法被占有或者储存，但是对于那些知道它的存在并且赞美它的丰富的人而言，它是充足的。喂养灵性的玛那的数量和质量很大程度被寻求者自己所决定，被寻求者希望成为爱与光的更纯净容器的渴望的程度所决定，被那对无形的事物的坚定信仰之天真的单纯性所决定。宣称那无法看见的东西才是灵性需要的食物，对于头脑而言，这是一种侮辱。

(录音带第一面结束)

(Carla 传讯)

在冥想中与玛那工作吧，在当下的玛那中快乐的欢庆吧，知晓你，这个圣经中的浪子，就是用这种方式被喂养的。并不是因为你赚取了它，也不是因为它属于你，虽然你确实已经赚取了它，它也肯定的属于你，但是这些都不是灵性的想法。

之所以要逐步地增进第三密度存有之光分辨率的灵性上的原因是恩典，恩典这个字眼对于许多人而言有不同的意义，但我们的意思是恩典是一座桥，它将生命的无限慷慨接通到你的灵性存有的能量网络。在寻求生命的气息的过程中，你正寻求位于你四周的天堂国度，而你寻求的你将十分确切地找到它。

不管你寻求的水平为何，不管你寻求的步伐是快或慢，我们都祝愿你好，并且只要你在冥想中呼求我们，我们都将与你同在。这个器皿告知 我已经讲太久了，我们知道她并不是在骂我们，但我们感到抱歉。无论如何，这次询问是在一个非常高的寻求水平，我们渴望提供一点点灵性的玛那，它可以在呼吸中被呼出，形成那些被称之为言语的符号象征，它也是意识的隐喻。我们在此时转移通讯权到 Jim 身上。我们怀着感谢在爱与光中离开这个器皿，我们是 Q'uo。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我们再次于爱与光中向你们致意。我们希望在此时答覆今晚参加聚会的人思想里想到的任何问题，并藉这个机会更进一步的服务。我们非常感谢能有这个机会用这种对现场的人会更加适用于个人的方式来精炼我们的服务，我们此时是否有第一个询问，我们将非常荣幸的开始回答。

Carla: 我有一个与食物相关的问题。

一个吃很多肉的人是不是会有在意识灵性化方面的特殊的问题？

为什么对于像我这样参与到与 Ra 特殊的通讯的管道，需要作为管道吃很多的肉来避免大量的失去体重而变得不健康呢？

我是 Q'uo，我们将从第一个部分开始。一个常向物理载具提供肉类蛋白质这样的营养物的人，他在消化这些物质的困难程度上直接与他的所持有的关于这些物质的信念是成正比，这些信念是，对于一个在灵性领域寻求的人而言，哪些物质是理想，而哪些不理想。这样，一个实体首先关注的信念将决定物理载具消化这种形式蛋白质的难易程度。

在第三密度的物理载具中，人体消化道的构成上同时是抑制在肉类制品上的过量食用的，因为人体的消化道在它的形成方式上比较倾向消化单纯的蛋白质，好比谷类与乳制品，而非肉类蛋白质。然而一个实体对于食物的意图、态度、渴望比其他考虑都更为重要，因为一个实体的核心更多的是由他所相信的，以及相信的力道而构成，胜过他所摄取的食物。

在你自己的问题上，我的姐妹，在与你们所知的 Ra 的通讯中的作为一个管道提供服务，你通过这样方式参与到服务他人的工作中，这种通讯采用的是一种出神的方法，它是某种程度需要身体载付出苛刻代价的通讯方式，同时也因为这种代价的显而易见的会造成体重的减轻性质，最容易的缓和方式也因此是显而易见的，考虑到这种替代方法可以用于获得和保持身体体重，而对消化系统的负担也是最小的，因此我们之前建议消化高质量的动物蛋白来使你的身体载具能够保持更加正常的体重配置。

请问我们更进一步的回答吗，我的姐妹？

Carla: 不用了，谢谢你。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的姐妹。还有其他的问题吗？

Carla: 关于你刚才描述的练习，在屏息之前 一个人应该吸气多久？

我是 Q'uo，时间的长度并不重要，重要的是一个人会经历到的主观性的感觉，他察觉到通过在吸气的某一点达到一个高峰时，生命力正在被强化。就在这一点停止吸气，好让这股生命力得以被观察与经验。

我们可否进一步讲说，我的姐妹？

Carla: 空气污染呢？是否在一个空气比较纯净的地方做这个练习比较好？污染跟普那有关联吗？

我是 Q'uo，虽然生命原力或普那跟空气污染并无连结关系，就好像你们所说的，为了练习者的舒适着想，一般建议寻找最和谐的环境进行这类的练习，不管是在户外或住所内特定的屋子里。

我们可否进一步讲说，我的姐妹？

Carla: 只有最后一个问题了，我为我不知足的好奇心道歉。但你刚才举耶稣为例，四十个白天和四十个

黑夜在旷野中在圣经里他那样做了很多次，谁知道之前或者之后是怎样的呢但是你认为，耶稣是禁食经验中有显著的一部分是为了净化自我，通过简单而自然的事情，花费更多时间在神圣地面上，他在这过程中，好几次遭遇诱惑，引诱他自我膨胀或趋向撒旦，负面的灵性道路。是不是只要一个人长期禁食，都得事先了解并做一些准备来处理将会遭遇超心灵致意？

我是 Q'uo，我的姐妹，以某种程度而言，这是真的。所有以禁食方式或以其他精炼的方式寻求纯粹度都会招引诱惑。常见的诱惑是一个以禁食净化自我的人看待自己比较先进，或比周遭的人更优秀。在这种骄傲的概念中，进一步的诱惑将作用在这个感觉之上。

因此，每一个寻求净化钥匙的人最好谦逊地看待自我，看见自己在宏伟的宇宙中只是小小的一粒沙，躺在无垠的空间与时间的沙滩上；好避开骄傲的陷阱与其他相伴的困境。

我们可以进一步的回答吗，我的姐妹？

Carla: 不用，谢谢你，Q'uo。

我是 Q'uo，我们感谢你，是否有其他询问？

[停顿]

我是 Q'uo，我们发现已经耗尽此次集会的询问，我们感激有这个机会分享我们卑微的经验，希望对你们寻求的旅程有帮助。此时，我们将离开这个团体，一如往常，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 群体。

Adonai，我的朋友们，Adonai。

Q'uo 文集 第 13-7 篇: 爱与光早期资料#33

Copyright 2005 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿。

<http://www.llresearch.org>

周三冥想

1974 年 4 月 17 日

(无名者传讯)

我是 Hatonn，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。今天下午 我至为欢喜地同你们谈话。

我觉察你们此时的关切，所以今天傍晚 我们将谈论这个主题：成为管道以协助服务无限造物者的星球联邦。

我们觉察你们渴望成为管道。弟兄们和我们都恒常与你们同在，我们对于你们迄今的调节进度感到欢喜。我们觉察 E 和 T 实体都对自己的进度不大欢喜。我的朋友，当一个人开始调节过程时，有时候需要完成许多事 以成为一个管道。朋友们，这不必然和你的基本振动有关，也不必然觉察水平有关。主要的因素是当一个人渴望调节之际，允许他的大脑运作多少智力活动。

就 E 器皿的例子来说，智力分析的程度是可观的。这个习惯是如此强壮，每个非常细微的调节波只非常轻

微地移动这个强壮的分析习惯。

T 实体比较接近体验调节过程的具体显化；这是由于他三不五时地尝试有效地避免分析资料。

你们必须理解，我的朋友，成为一个管道就是暂时地信赖另一个实体，让对方使用自己的发声机制；这涉及完全地放手不控制，同时不保持任何程度的判断。唯有那些接受冥想并排除思想分析的实体方能有效接收我们送出的调节波。我的朋友，这的确是个挑战，我们觉察这是非常困难且特别的挑战。无论如何，我的朋友，无疑地，若你们渴望成为器皿，你可以做到，只需要完全的放松，完全地避免分析你接收到的任何思想。这过程需要一些时间，然而，它不只是可能的，还是无可避免的，只要你继续渴望这份服务。我们试图以各种可能的方式帮助你们，一如往常，我们极为荣幸地获得许可来调节你们。

我的朋友，我们一点也不感到失望，因为我们可以看见你们的进度，我们是非常欢喜的。无论如何，我们觉察你们感觉的失望。我们只能对你们说，从来没有需要对你自己感到失望。你们必定听我们说了许多次——没有时间，只有当下。后悔只和过去有关。

我们并不是说，你没有职责去活出你所知的正确生活，但活出正确生活的时间就是当下此刻。一个过去犯的错或踩错的步伐或单纯的误解，但在稍后获得更正，它就只是一个已更正的错误。重点并不是你曾犯错，而是你已觉察并更正它。带着你的觉知，当下是你唯一需要考量的时间。当你学到必要的功课，就无须浪费更多时间在那永远消逝的东西上头。继续你目前的生活，我的朋友，地球上有多数人完全错失每一个当下的大量宝藏。

充分地活在当下，充分地认识你所看见和听闻的上主美丽造物，这样的能力... 这个器皿刚才犯了一个错。我们将尝试继续。

完整地觉察在你周遭的天父造物，并且觉察在你里内的造物之可能性，这样的能力是至为稀少和珍贵的。

我的朋友，我们在此时要离开这个器皿。我们将在你们冥想之际调节你们。我们总是和你们同在，我们的爱和你同在。我们在无限天父的爱与光中离开你们。

我是 Hatonn.
Adonai vasu borragus.

周五冥想
1974 年 4 月 19 日
(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。今天下午，我很欢喜与荣幸地同你们相处。我们很开心看见每个在此的成员。

[猫儿甘道夫需要关注]

Carla：这是我(在讲话)，稍微等我一分钟。
[停顿]

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我再次和这个器皿同在。我们对于刚才的延迟抱歉。我们先前说，我们至为欢喜，愿意提供任何可能的协助。

[甘道夫继续喵喵叫，大家讨论该怎么办。]

Carla：好吧，我再试一次。
(
Carla 传讯)

我再次和这个器皿同在，我是 Hatonn。我们觉察这个困难，对于刚才的延迟抱歉。我的朋友，如我方才说的，来此协助所有地球人寻求是我们的荣幸和任务。今天傍晚，我们想要给你们这一个思维，我们唯一的协助，那就是理解的概念。你们所寻求的是理解；你们凭借从永恒实相的精髓汲取的火焰和能量去寻求。你真实的渴望是寻求这份理解。接着，朋友们，我们尝试协助你们觉察的理解是非常非常简单的。事实上，它是一元的；只有太一。

整个宇宙造物都居住在这合一之中；祂是满全的、完整的、牢不可破的，并且超越所有幻象。因此，我的朋友，在你的肉身意识和智力的边界之内，要设想这个东西是最为不可能的任务。唯有透过冥想，你方能取用这合一的意识。

对于你们地表上的人类，我们感到相当相当惊奇，你们可以设计这么多不同的方式来避免自己接触实相的征兆，甚至为自己消除理解的可能性。无论如何，虽然你们身处物理环境之中，却不属于它。你的选择是完全自由的。即使在这稠密的幻象中，你们还是可以寻求这份理解。我们提供你们单纯的帮助，我们提供你们单纯的理解，因为只有一个理解、一个真理、一个实体——造物主。

朋友们，任何透过其他理解来工作的尝试都是在一个极度短暂的幻象中的工作尝试。

我的朋友，我们至为高兴和你们同在。我们将调节你们每一位，并将尝试接触另一个管道，在此时转移这份讯息。我是 Hatonn。

(无名者传讯)

我现在和这个器皿同在。很欢喜能达成联系，此时，我们 Laitos 弟兄都在这里，我们将调节那些渴望该效应的成员。

我们星际联邦很高兴许多地球人开始敞开自我接收我们的想法。我们已尝试接触你们人群许多年。最近，我们的努力非常有成效。

在未来，你们将有荣幸提供服务给你们的人群。有许多工作等待你们的完成，你们应该期待这段时期，为一个伟大的机会：在服务祂的过程中，使你自己进步。

大多数人不知道你们接受了什么；你们需要增长自信，好提供有益的服务给这些人。因为你们展现对造物主的信心，许多人将靠近你们并开始寻求。你们的振动将会提升，那些和你们联系的人会感受到的。使用剩余的时间发展你对祂的意志之信心。你们的天父但愿所有实体加入这个寻求，所有实体都有机会寻求，但只有那些有此渴望的人真的会去做。不能由其他人来

代劳，必须由你的渴望主导。

此时 我将尝试接触另一个管道。我是 Hatonn.

(无名者传讯)

我们带来的讯息内容通常是重复的。然而，这样允许新的器皿接收我们使用的思维；等到他充分地发展能力，就可以接受比较独特性质的资料。

此时 我想要转移通讯到另一个器皿上头，如果她愿意敞开自我。

[停顿]

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。我们方才不能透过 D 器皿说话，为此感到遗憾。不过，这个状况是短暂的，我们将在未来再次尝试接触她。

我的朋友，没有什么不寻常的，这是新来的管道共同的困难。当我们给予调节波之际，创意或灵性的思维将在你的心智中振动，接着你将感觉到说话的脉冲。关于这些创意思维到底是你们的或我们的，这是个有些不太灵性的问题；因为所有属于灵性的思维都是造物主的思维。它们在我里内，也在你里内。它们在每一个实体里面，在宇宙造物的所有次元之中。

[录音带结束]

(V)2012 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 13-8 篇: 真实的自信

Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 10

Copyright 2011 L/L Research

周六冥想

2011 年二月 5 日

Jim: 今天晚上的问题是关于自信。Q'uo，你能给我们一些关于如何增强或者强化我们的自信而又不会变得过度的骄傲的讯息吗？然后，你能将我们日常行为中的自信和我们形而上旅程中的真正基础——信心联系起来吗？

(Carla 作为这次工作的资深管道)

我们是你们所知的 Q'uo 原则。今晚，在太一无限造物者的爱与光中 我们欢迎你们，在祂的服务中，我们来到你们中间。我亲爱的其他-自我，能被你们的团队呼唤是一种快乐与荣幸，我们非常高兴成为这个寻求圈、你们的冥想和这次工作的一部分。我们很高兴能和你们在自信、骄傲和信心的主题上分享我们的想法。

在我们开始之前，一如既往，我们请你们之听到或者读到这些言语的时候，使用你们的判断和分辨的能力。你自己的内在知道哪些是适合你的，因为它会与你共鸣。如果它不与你共鸣，请将它放在一旁。如果我们的思想与你共鸣，请随意使用它们。我们感谢你们这方面的考虑，因为它使我们可以自由地提供我们的想法，而不用担心我们可能侵犯你们的自由意志或搅乱你们心、身、灵演化进程的韵律。我们感谢你在

这方面的考虑。

当我们啜饮你们混合振动的美丽，亲爱的，我们觉察你们每一位在内在层面上都是非常独特的，并在这种觉察中歇息。

你们广泛的遍布于生命的各个驻地，而那些你们共同拥有的却是一种不同寻常程度的觉察，你们在努力的揭开你自己的奥秘，并且你真诚的希望更明白真实的自我——你们每个人之所是。

也许自信的开端就是去知晓在所有(宇宙)造物中，只有一个你。你已经发展了一条灵魂-溪流(soul-stream)，而其中你，作为一个人格，是许多个转世的一部分。

你的天赋和挑战都是独特的。你应对它们的方式也是同样独特的。因为你们每一个人都是创造性原则的一部分，你是你的宇宙[那个你生活和思想的环境，那个你行动的环境]的造物者。

你用你的个性的颜料，将你的振动和频率上色。你们当中有人比较炫耀，有些人比较安静，然而在每一个情况中，我们都看到核心与精髓，我们看到你赋予你自己每一个可能的鼓励去寻求真理。这是一群非比寻常的活跃寻求者，我们感到荣幸能在你们中间。

要知道，你是极其重要的。也许自信的真正开端就是知道你是无可或缺的。如我们刚才说的，(宇宙)只有一个你。正是通过你的双手、你的思想、你的意图、你的希望和梦想，造物主拥有一个进入所谓的外在显化实相的导管。

因为你个性的色彩，因为你的挑战和你的天赋，你闪耀了一种任何其他人都无法显现的光。对于每一如闪耀灯塔的人，就会有一些人被吸引过来，他们因为对那独特的光敏感而受到吸引，于是那些实体进入你的生活因为你(在光中)和他们说话。你为他们而照耀，这并不是说你有一些从爱的能量中分离出来的力量，我的朋友，我们也永远不会这么说，所有的力量都安住于爱的能量中，而每个实体都透过一种独特的方式表达爱。

我们发现很有趣的是，当这个问题提出的时候 这个圈子中有一些担忧，似乎自信而不骄傲也不自负是很困难的。确实，每一个人都可以想起一些例子，那些骄傲的人所自豪的事物的明显用处，其实小于他们自己的骄傲。

我们现在将这个通讯转到 S 实体上。我们是你们知道的 Q'uo。

(S 传讯)

我是 Q'uo，我和这个器皿同在。当你沉思那些引起你对自我忧虑的情况时，思考自我实际上是什么，这是有用的。

因为 每一个自我都有很多的属性，事实上，它们大多数是由各种幻像组成的一种结构。在很多的情况中，一个自我是用他从各种源头中取得的那些理想化的虚构事物或迷失的期待来建构的。一个人会听到父母的声音，老师的声音，朋友的声音，他从来没有遇过 但

他会用某种方式理想化的某个人的声音，他也会感觉自己被这些声音所评判。

于是一个人会依据一个理想，特别是他缺乏的，来衡量他自己。

而当一个人注视这样的环境，他会发现越来越没有希望，似乎没有任何可能达到那些他在自己周围构建的期待。一个人成为一个大大失败的表演。

在这样的情况下，一个人的能量很容易枯萎并畏缩。你很容易失去与周围事物的联系。很容易失去你与一切万有的支持性能量的联系。抛弃了所有他无法信赖的资源，一个人就完全的孤单了。一个人必须去完成那些他不再确信的事情。他就会落入一种情况，完全的没有自信，也没有任何不辜负自己，获得一个人想要实现的自我形象的期待。

我的朋友，这是一个你不必背负的沉重负担。成为自己本质上并不比风中一根羽毛、森林中的一片树叶、空中的一首歌，更繁重。如果一个人允许自己开花，如果一个人允许爱通过你表达它自己，你会发现，你给予这个世界的礼物到底长什么模样并不是那么重要。在这样或者那样的情况下到底会产生什么样特定的结果也并不是那么重要。其他人如何收到你给予的礼物也不是那么重要。因为每一件事情 每一件事情 总是可以接受的。

对于你和那些与你相遇的人，每一个事情都是学习的机会，是允许爱找到一种新的表达方式的机会。如果你不再紧紧抓住那些你的生活经验应该以什么方式发生这样的死板期待，你就会发现你有更多的机会去体验那些新的，无法预料的事物。现在，这并不是说就不会有令人吃惊的事情。这也不是说不会再有失望的痛苦或不会受到伤害。但是在一种你可以做出贡献的气氛中，一种爱的气氛中，受到的伤害会更容易被治愈。惊讶也会被更愉快的接受并被更清楚的分担。

所有我们对你们说，那种会硬化并被吸收回到自己的担忧，那种在你们的人群中非常普遍的无价值感的担忧，那承载了你对你自己的严厉审判并将自己放置在巨大公告牌上的担忧，那公告牌上是那些带来忧虑而又一定要执行的期待，所有这些都是削弱你的自信的因素。所有这些都是限制能力的因素，你因而无法在爱中向一些人伸出双手并交换你的礼物。而你真正拥有的最大礼物是那些必须一直保持无名的事物。它仅仅是经过你的能量，它仅仅是爱，是那已经找到路流入你并将再次找到路流出你的爱。它不是某个... 我们要暂停。

（停顿）

我是 Q'uo，我们再次与这个器皿在一起。这流经你的爱并不是你可以拥有的东西，因此它不是你可以搞砸的东西。只要你一直试图用你最高和最佳的努力去服务，你付出的努力都将被很好的收到，也不用担心你是否具有价值。

我们想再次强调你们每一个人都有一种独特性，它恰恰是这个造物的一种装饰品。你可以转换一种能量，你可以用某种方式接收而其他人却无法做到。这是你的天赋。这是你带到这张互助共享的桌面的礼

物。这样你永远不必有任何担忧它可能会不够。当这种忧虑释放的时候，也是你称为的「自信」将要成长的时刻。

我们是 Q'uo，现在我们将通讯转到 L 实体上。

（L 传讯）

我们是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起，在爱与光中我们欢迎你们。今晚你们询问关于信任、骄傲和信心的问题。在我们看来，在挖掘真理洞穴的过程中，你们已不知不觉地挖的比你们能意识到的深得多，而骄傲和自信之间的区别也在信心中建立起来。骄傲和自信都源自于某种程度的自我察觉，一种自我觉醒，了悟自己的行为会对世界产生影响。

今晚这个器皿经历了一次教导的锻炼，当她通讯时，她经常在这个圈子刚开始之前她就已经完成调频，并开始在心智里收到概念。今晚却没有（收到）概念。脑海中一片空白，而这个器皿面对一个选择。她本可以对于没有什么可说的想法感到惊慌失措。她本来可以检查做为一个通灵管道的技巧和她拥有的所有能力，检查它们以解决问题，并用她的意志与智力引导她继续前进。而这个器皿选择去做的是，凝视她脑海中的空白 然后说，「我有信心，我相信一切都将是它应该的样子，我有能力保持这个通讯*，所有我需要的都将被供应。」

（*编注：另类译法—我有能力 hold 住这个管道）

骄傲是当一个人从恐惧中（看待）他自己的自我意识时产生的情绪。骄傲是完全地指望一个人自己的基本能力，并感到该个体化的自我与每一个其他人都是分离的，一个人和别人不同的地方在于他可以在一个优越的层次上做一个更好的工作。自信心使用信心之通道在爱中回应。凭借信心，一个人了悟（宇宙）没有错误，在每一个行动中都有要去学习的课程，于是那些会落后于大众或被别人看不起的恐惧，就可以被释放了。

当[人们]在信心与爱中有自信时，他们不再惧怕别人将会怎么想他们。他们不再惧怕任何过失会招致坏事临头，因为他们意识到一切都是爱，并且无论将要发生什么、无论一个人会怎么想或怎么说，所有一切都将是好的。如果任何事情失误了，从中就会提供学习的机会。透过信心 你可以释放恐惧，这些恐惧将与你与自信隔绝开来。凭借骄傲会有一定程度的伤害，一个人需要防护自己。

当这个器皿还是小孩的时候，她的行为被很多同伴认为是奇怪的，很多次她周遭的小孩和大人告诉她，说她是疯狂的。这大大的伤害了她，她因为他们的残酷和不理解而对他们感到生气。出于愤怒，她开始视自己比其他人更加的优越，因为她无法用同样的残酷和不理解的方式行动。在该器皿人生的这一段时间，她落入一种你们所谈到的特殊格调的骄傲之中。

然而，当这个器皿开始看到所有人都值得爱的时候，就没有必要再去坚守那种伤害、鄙视与误解了，因为这一切都简单的在爱中溶解了。在爱中，一切事物都是可能的。如同耶稣实体曾说：「若你们只有像芥菜种子那样小的信心，你就可以移动群山。」[1] 那些从信仰与爱中描绘自我形象的人们不会意识到有任何

高墙与障碍的存在。每一堵墙仅仅是通向另一个机会的踏脚石。

我们现在将这个通讯转移到 Jim 实体那儿。我们是 Q'uo。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我现在和这个器皿同在。我们在爱与光中再次欢迎你们每个人。

我们是 Q'uo，和这个器皿同在。

当一个人在自我中体验到一种自信的感觉，在这种自信的鼓舞下，在真正渴望有所服务之中，当他希望开展对他人的服务中时，该实体会担心，在这个经验过程中的某个点，骄傲的滋生会篡夺一些来自服务的喜悦火花。身为一个尽职尽责的真理的寻求者，他守卫自己远离过度自负的体验，他牢记一切都是一，而寻求者的个体自我并不单独负责让爱与光的能量穿越自身存有。

我们可以说，每一个寻求者都是一个容器、一个通道、一个导管，一个器皿，爱、理则、造物者的创造性能量可以使用他。

当个体化的寻求者开始觉得他自己的服务很了不起，感觉自己成为了这样的（服务）的源头，而这的确就是骄傲的正字标记了。而当每个人都记起太一造物者的爱与光推动一切万有，然后自我会被正确的看待，自我等于，但不高于任何其他人。然后骄傲就会消散。我们了解，你们每个人最渴望的就是对其他人有所服务，通过那些被给予你的方式服务，也通过你自己的努力在你这次的人生样式中发现的方式服务。

我们为你们对服务的巨大渴望与保持纯净服务的警醒而鼓掌。我们可以向你们保证，我的朋友们，每一个人都会在你们所称的骄傲中受到诱惑去膨胀自我。这仅仅是另一个教导你的经验，它是对于谨慎而无私的寻求者的一个提醒，（寻求的）步伐应该伴随着小心的，有意识的服务意愿。

除了尽你全力去努力，我的朋友，你还能做得更多吗？你们每一位都如此地给予。我们现在转移这个通讯到 Carla 实体上。我们是 Q'uo。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，我们再次与这个实体一起了，再次在爱与光中欢迎你们每一位。骄傲，是你们每个人拥有的 360 度的存有圆圈的一部分。如果一切都是一体的，我的朋友，难道你不是所有事物？难道你不是所有的情緒和感觉？

体验骄傲就是体验成为一个人。你们现在的情况，在第三密度行星地球上成为一个人，这是一个令人难以置信的礼物和一个伟大的挑战。它是一个惊人的礼物，因为你在两个世界都拥有独特的位置，概念和意识的内在世界，与想法、语言与头脑的外在世界。你有这个能力，这也是你的任务，去将那无限之光晕、永恒之精华、新典范之力量，带入到你日常世界的有限经验中。当你允许太一无限造物者的爱与光流经你，流入你开放的心，带上你的祝福，流出再进入你周围

的世界，你就在完成你最伟大的服务，并为你自己创造一个活动场域，在其中你能进行最充实的学习。

骄傲可以被看作一个错误，然而当骄傲的季节临到你头上，我们不会称之为一个错误。我们称之为一个分心物。因为只有那些目光狭隘之人才会仅仅用他们已经显化的事物来衡量成功和失败。

最终，当你坚持地寻求真理之心，你就会越来越明白，骄傲无法给你任何资源，你不会再觉得它无法阻挡。你会越来越明白，每耍一个花招，都有另一个花招是你无法耍弄的。

(录音带第一面结束)

(Carla 传讯)

而你将会看到，某个其他自我会耍那个花招，接着你们一起合作创造了这个合一舞蹈，在那舞蹈中，所有人都有一个恰当的位置。

这个器皿思想中有一个短语，「克服自己」*，「克服你自己」，她如此告诉她自己。

克服自己是很好的。因为把注意力集中在自己身上和许多其他事物一样，都是一种分心物。事实上，我们认为，我的朋友，缺乏自信，较低的自我价值，也是一种分心物。你来到这里并不只是被分心。在你之内，有着完成你来到这里所要提供的服务的渴望与渴求。请信任那种飢渴。你不比任何其他人有更多或更少的价值，因为你是独特的。你没有任何人可以用来和你自己比较。你并不是孤独的，你站在一个充满色彩、质地与运动的丰富织锦当中，你的想法是那颜色，你的情绪是那质地，你的技能与挑战是那能量。你投生到这个地方，这段时间，即是来学习的，也是来服务的。你将会学习与服务，在我们之间，这不是个问题。你无法不学习。演化是一种无可避免的事情。你的选择是加速你演化的步伐或允许它在毫不思考的状态中空转。

(*编注：get over oneself，美国常见的口语，用于提醒对方不要太自大)

当你遇到诱惑而感到无价值的时候，我的朋友，记住这个器皿听到过的那句谚语：「信赖阿拉，但是系好你的骆驼。」你是带着服务的计划进入这次人生的，这是有价值的，对这抱有信心吧。也许你的服务就是简纯的做太一无限的爱与光之管道。也许你的服务有一些外在的部分，一些在每天日常生活中显化的事物。在这世上有多少独特的存在，就会有多少种服务的方式。

因此，当你做出决定你希望从事一种服务，外在显化是这服务的一部分，不要一边执行你的服务，一边又关注你自己的表现。执行你的服务而不必拿审判的眼光看自己。也不必拿赞赏的眼光看着自己。注视你的服务，每一天在你起床的时候，重新校对你的意图到提供服务上。然后尽你的全力投入到那些需要完成的事物中。

如果你听到一个声音说：「你会失败的。」认出它。它不是你的。它不属于你的高我。它很可能来自你的父母中的一方或双方，或是那些将你的童年大大搅乱

的其他角色。好好做你的家庭作业。如果有一些逻辑性的安排需要完成，开始进行吧。用你的智力。用你的分析与推论的力量。让你的思维，那干活的驮马，来做这些工作。但是，不要让它审判你。因为你在执行造物主的任务。坚持下去，不审判你自己，不赞扬你自己，但保持专注于你的服务上。让所有流过你的爱包围你服务的希望。

最重要的是，我的朋友，记住在形而上的意义上，服务显化的结果和灵性服务没有多少关系，重点是保持的你心轮开放，每一个神经专注于那服务，成为你想做的服务。那样的焦点，那样的清晰意愿就是一切。

这个世界也许会审判你为成功，也许会审判你为失败。而你知道你仅仅努力在这一刻和每一刻都有所服务。

鼓起勇气吧，我的朋友！一个人对于人生的看法经常会有些浑浊。另一方面，一个人真正领受的经验却是一个完整吸收与整合的惊奇成就，催化剂转变为智慧，苦难转变为爱。

我们感谢这个团队，为了它的问题和它强烈与真诚的寻求真理之渴望，现在，请问在这个询问上 是否还有后续的发问。我们是 Q'uo。

（停顿）

当这个实体的耳朵察觉到一阵深沉的沉默之际，在我们离开这个器皿和这个团队之前，不管是任何议题，请问各位是否有最后一个询问。我们是 Q'uo。

L: Q'uo，我想知道，如果有人在思想中送给你了一幅图画，你可以看到吗？

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们了解了你的问题。我的姐妹，我们习惯这个器皿称之为「概念交流」的沟通方式。假设一个实体能够清晰的看到并提供那个图像来分享，我们也可以看到该其他-自我所看到的東西。

我们能进一步的回答你吗，我的姐妹？

L: 不用了，谢谢你。

（Carla 传讯）

我们感谢你，我的姐妹。当我们已经耗尽了这个圈子此次的问题，我们要在太一无限造物者的爱与光中，离开这个器皿和团队，离开每一位。

Adonai，我的朋友，我们是你们所知的 Q'uo 原则。

注解

[1] 圣经，马太福音 17: 20 「我实在告诉你们，你们若有信心像一粒芥菜种，就是对这座山说，你从这边挪到那边，它也必挪去。并且你们没有一件不能做的事了。」

【译注】Confidence 和 Faith 是关于信心的近义词。为保持一致，在本文中统一将 confidence 译作信任或自信。faith 译作：信心或信念，faith 未译作信仰，

以避免进一步的扭曲。

Translated by T.S.
(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-9 篇: 海市蜃楼

Copyright 2003 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周四冥想

1983 年 1 月 13 日

(S 传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。弟兄姊妹们，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

朋友们，你们呼叫我们加入这个集会，我们感到欢喜。你们的寻求圈中有些人已体验我们的接触一段时间，并在成为心电感应管道的途径上进展良好。我们衷心恭喜这些人，为了他们奉献给他人的爱和服务他人的渴望。我们感激这份努力，但我们感觉或许少了一点点自信，因此，我的弟兄姊妹，我们在这个时候要和你们分享一个小故事，如同过去的做法，从这个器皿传到那个器皿，因为我们感觉这是提升每个器皿的自信之最佳方式。

（译注：每次转移通讯时，Hatonn 说的话保持原文）

在你们过去的某个时期，许多许多年以来，地球人一直在寻求、观看、奋斗。但是，朋友们，他们不知道自己在注视什么。在他们前方似乎有个恒常移动的海市蜃楼(mirage)。当他们向前一步，靠近他们寻求的东西，那个东西似乎也移动了三四步。所以，在某个时点，许多人有意识地决定忘记海市蜃楼，那个似乎永远无法真切掌握的东西。他们越来越看重那些只有一步之遥的东西，他们可以拿到，并且拥有的东西；这样似乎比较实在。这样似乎比较有意义，一个肉眼可以看见，双手可以获取的东西。

随着时间的流逝，越来越多人看见拥有这个幻象世界中的物品带来的立即欢乐，人们似乎忘记了海市蜃楼。We would like at this time to transfer this contact. I am Hatonn.

(A 传讯)

I am Hatonn.

许多年过去了，一代接着一代，许多人早已遗忘海市蜃楼。少数人对他们的孩子讲述它，但他们的话语带有不确定的感觉，因为描述海市蜃楼并不容易，不像描述食物或地面那样简单。一些孩子听了海市蜃楼的故事，很想知道它到底是什么，再一次，有些人的足迹朝向那海市蜃楼；再一次，海市蜃楼向后退三步。当这些孩子长大以后，许多人也开始拿取伸手可及的东西，认为这才是真的东西。而少数人持续寻求他们不确定的东西，因为海市蜃楼就在他们的前方，虽然他们不理解，却想要去认识。

在他们前方没有确切的途径，没有清楚的路线可以追随，而这条途径总是布满诱惑— 某个可以碰触、看见、嗅闻的东西。但他们寻求和学习的渴望是如此强烈，以致于他们能够克服种种诱惑，不因这些诱惑感到满足。沿着这条路径，这些少数人发现有其他类似的人寻求同一个海市蜃楼。他们的长辈有些人继续前行，他们看见一些孩子也开始踏上这条路。看见其他同行者带来一些安慰，而这点几乎使得他们停止寻求，和其他人在路上停下来，在同伴之间找到安慰，如同有些人在有形的财物上找到安慰。

And we would like to now transfer this contact.
I am Hatonn.

(Jim 传讯)

这些人进行许久的旅程开始弥漫一些神秘的气息；对于那些朝圣者[寻求那不断变化的海市蜃楼]是种慰藉，只有那些踏上这个艰巨且没有利益的旅程的人才感觉到的慰藉。

迄今，大多数的人早就忘记这种旅程的可能性。三不五时令人陶醉的幻象现在变得相当沉重，压在许多人的肩头上。每天求生存的负担压低他们的注意力，完成那些俗世的任务实在是重复又繁琐，然而 它们是这个文化中 大多数人的焦点。

偶而，一些孤单的声音从人群中冒出来，提醒人们有某个东西超越幻象，它不世俗，也不无聊，更不是生活的重担。这种声音通常提到寻找的梦幻质量，却完全不说通往海市蜃楼的旅程是容易的，这似乎没有鼓励的作用。因此，很少人倾听，因为一般大众认为人生已经够困难了，何必要自找更多困难 就为了某个无法碰触，无法展示给别人看的东西？

We shall now transfer this contact.

(Carla 传讯)

I am Hatonn.

虽然所有来自尘土*的实体一起反对那无形的东西，曾有一个时期 尘土混合了海市蜃楼，因为那被追寻如此久的东西势必要成形。于是有一个生命来到世上，同时具有尘土与非尘世的特性。

(*译注:许多古老宗教和神话认为上帝用泥土，clay，创造人类)

该实体开始教导，他说的那些东西似乎在尘土的世界中进进出出。当他讲说那些东西时，他会伸出一只手，接着疗愈发生了，因为海市蜃楼的一部分是希望。当他再次教导，天堂之门敞开，他周围的人都看见造物的光荣，因为海市蜃楼的一部分是光荣。

他再度说话，所有过往信仰的表面破裂处再次变得完整，因为和好是海市蜃楼的一部分。

接着，当他说话的时候，某个人恶意地嘲笑他，他对这个人展现爱，因为置于一切之上，爱是海市蜃楼的重要部分。

最终，当人们看见所有的神迹和奇观，口耳相传的新

闻越传越广，这位属于尘土和海市蜃楼的实体被那些惧怕他的人杀害，黑暗，尘土的黑暗，临到这群人头上。正当他们感觉遭到遗弃之时，一道伟大的光照耀他们，接着他们看见海市蜃楼的人形显化，不久该显化离开。

再一次，人们有个选择，在可见的、可估价的东西和不可见的，但可以感觉其价值的东西之间做出选择。无论如何，那梦想的显化，一旦被看见，就足以把希望、和好、爱与光逐渐灌注到寻求海市蜃楼的朝圣者的心中。

We shall transfer.

(S 传讯)

我是 Hatonn. 朋友们，你们寻求的海市蜃楼一直都在那儿。只要你自己愿意向内看，你会找到海市蜃楼，你将发现一己的爱，以及遍及所有太一造物的爱。我是 Hatonn. 我们在爱与光中离开你们。

Adonai, 我的朋友. Adonai vasu borragus.

(V)2012 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 13-10 篇: 臣服

Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 12

Copyright 2011 L/L Research

周六冥想

2011 年三月 12 日

Jim: 今天晚上的问题是关于臣服。除了关于臣服(surrender, 亦可翻译为交托)这个主题的一般信息，我们想了解被渴望的臣服类型，当一个人希望去臣服却无法做到，在心智上臣服的信息，以及在心中已经实现了臣服也接纳臣服，在心灵上的臣服信息。

(Carla 作为这次集会的资深管道)

我们是你们所知的 Q'uo 原则。今晚，在太一无限造物者的爱与光中，在祂的服务中，我们加入你们。非常的荣幸能被呼唤加入到你们寻求圈，我们非常高兴参与这个工作。

首先，一如往常，我们重复我们要避免的。当你听到我们的想法或任何人的想法，请使用你的判断力和分辨力。只有你自己才知道哪些会感动你，哪些会与你共鸣。

那些感动你和与你共鸣的东西即是你可以工作的(素材)，所以请关注它们。如果我们的想法并没有触动你，请将它们放在一边。它们现在并不适合你。你总是可以在晚一些时候再阅读他们。也许它会以不同的方式触动你，但现在请相信你的分辨力，并让那些无法触动你的事物离开。我们为此感谢你们，因为这会让我们放心我们不会删减你的自由意志。这对我们很重要。你们在这方面的考虑我们将非常感谢。

在进入臣服这个有趣的话题的时候，我们提醒这个器皿注意到她最近时候的一些行为，这让她很吃惊。当她和一群美丽的灵魂围成一圈，坐在一棵绿色茂盛的

植物底下时，那棵室内植物脱落下片小小的枝干。落到她的头上，接着她的膝盖上。她拾起它，没有想什么就将它穿在麦克风附属的耳机上，因为它显然想加入她的圈子中。这个管道并没有从臣服的角度思考这个事情。她确实没有想到这一点。然而她乐意于纳入这种意外添加的能量 正述说着臣服这个主题。

当你臣服的时候，向谁臣服，你对什么臣服？为什么臣服和以什么来臣服这么重要呢？

现在，我们将通讯转到 S 实体上。我们是 Q'uo。

(S 传讯)

我是 Q'uo，我们再次与这个器皿在一起。我们感谢这个器皿在我们刚才小小的停顿之后重新建立连接时一丝不苟的挑战我们。

当一个人感到剧烈催化剂的压力时，接受它作为你生活体验的一部分，并允许它成为你存在中的一个确定临在，这是好的，这样你给予了这个催化剂机会去进行它原初设计中应该进行的工作。这并不是说你要对每一个在视野中的侵略性或负面情绪让步，而是说在一个已经成为你人生经历过程的一部分的催化剂的体验中，你可以吸收它的风味或者精华，全部的品尝它们直到最后一口渣滓，如果你愿意；可以用一种并非完全被动的方式参与其中，这样你可以探索那催化剂中的感觉空间，它们是为了对你起作用而需要存在的。

你将可以在其中找到的一个自然发现的固定步骤，通过这个步骤，感情，如果允许它的影响，将按照自身规律发展，并在一个更大的生命经验中找到它的位置。这时候，如果你回顾这情感，你看到实际上，你已经对它臣服了，并且你不再在你的内在保留或者隐藏一种你不愿意表达出来的能量。然而我们认为确实存在的是，在许多情况下人们要求的是一种特定的「臣服」，往往一个人在其中会用一种理想状态设置行为，这样他就会在一种后悔中感到难受，而正是这种情况，最后让臣服完全不可能发生。

现在，我们将通讯转到 L1 实体上。

(L1 传讯)

我是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起。亲爱的，我们认为，有些时候在涉入臣服的过程的时候，有一种向该过程臣服的要求。当你遇到一个渴望的时候，它在你的眨眼瞬间闪烁光芒，在你的灵魂中点燃火花。接着它透过你的各级情感网络和身体网络向下渗透。你有一个渴望，然后你感觉到情感包围了那个渴望。

那情感推动你想要去执行那渴望引起的身体行动。比如，如果你在经历一个你发现很麻烦的想法或者情感，并决定去对那个体验臣服，而不是去卷入那种本能感觉中的焦虑高峰，你必须能够对你的情感进行调整。你也可以去进行身体上的调整。这个器皿经常渴望她（的情绪）消散，却无法马上实现而感到沮丧。她想要做到，内在却仍然感觉到那些感觉，于是她也感到所有随之而来的绝望和沮丧。

有时候你必须对这样的事实臣服，[如果你渴望] 获得一个确定的结果，是需要一个过程的。为了克服那

些看似没有用处的情绪，必须滋养情感身体。必须去探索到底是什么引起了那些情绪。你甚至必须去进行一些物理的改变或身体力行才能获得你希望的结果。这就好像一个小婴儿哭着呼唤他的母亲。小孩的哭泣是不停歇的也令人沮丧，但是妈妈持续的喂养他和安抚他，直到最后，小孩终于安静了。母亲不会因为小孩一直让她睡不着而停止去爱她的孩子或但愿从来没有生过孩子。

那个小孩就是你。你也是那个哺育小孩的母亲。经常，臣服并不是一眨眼之间就发生的过程。你无法将情感和你与一个问题的关联简单地用强迫的方式除掉，然后称之为臣服。它需要耐心和爱的照顾。它更象是你一天结束的时候慢慢的穿上一套放松的衣服。当你在这个过程中，慢慢的，充满爱的滑入这套衣服*，你会叹口气：「啊，那感觉好多了」，于是你可以回顾你已经完成的工作，并感到自豪。好必圣经的创世故事，你可以说：「造物主在第七天休息并看到一切都好。」

(*译注：似乎 Carla 在 2011 年 4 月 15 日手术后 每天晚上换衣服是一件巨大的工程)

我们将向你心中传送一副巨大树木的图像。火，你存有的核心部分，就好像那棵树的树干，而造物者的爱正置身其中。树干向外分支出枝干、细枝和树叶。你所拥有的每一个想法和情感，你所做的每一件事情，你这一生或者其他转世中所包含的每一个经验，就组成了这颗树的各种枝干、细枝与树叶。你永远不可能与树干分离。如果你发现你已经向外长得太远，感觉到分心和不安，一个简单的步骤就是顺着树枝回到树木的主干，并了解一切都好。那永恒的平安是永远不会从你的心中被剥夺的。那么，就简单的等待，直到你可以将平安带回你自己的那一刻。

我们将这个通讯转到 L2 实体上。我们是 Q'uo。

(长时间的停顿)

(L2 通讯)

我们是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起。我们给了这个器皿一个小小的绿色古鲁(guru)的图像。试一下？不用尝试。只有做或不做。你越试图去臣服，你越难以臣服。这是一个自我虐待的无用练习。臣服也许首先来到脑海里，但是它的工作却不会在心智中完成。不管你做多少的逻辑和推理都不会产生臣服。臣服也不是寻求者个人身份的一部分。臣服是当一个人释放了个人身份的时候发生的。臣服存在于宁静中。臣服存在于进入静默中。

这宁静和静默存在于每时每刻。当周围有喧嚣，有一些困惑，遭遇一阵狂乱的恐慌，当有人催促你，有事情要去做，有人需要你，还是有人在争夺你的注意力时，宁静与静默都存在其中。在恐慌与噪音的中心，静默和宁静哪里都不会去。你可以在任何时刻，任何行动，任何时候进入静默与宁静中。臣服是耐心。它会一直在那里等你，直到你不再需要与其他任何事情认同，除了认同当下的你自己之所是。

你是你自己的古鲁。在古老的仪式中，最值得注意的是，在那些从东方而来的我们所熟悉的那些仪式中，学生向一位古鲁、老师臣服是一种传统的仪式。学生

无所保留，但信赖那位走到前方（的老师）的智慧，学生也将他自己放下，交托给一位大师的教导。

我的朋友，如今将你自己交托给另外一个实体的时代已经过去了。你是你自己的古鲁。放开你是你自己的学生的想法，相信你自己就是你每一门课程和你面前展开的经验所需要的老师。向那些教导臣服。

头脑和心的距离到底有多远？一位老师说过，那仅仅是 12 英吋的间隔。

我们现在将通讯转到 Jim 实体上。我们是 Q'uo。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，我们现在和这个器皿同在。我们在爱与光中再次欢迎你们。我的朋友，如果你没有一位古鲁（让你）去臣服，当你渴望去臣服时，你向谁或向什么臣服呢？

是向你自己的外面的某位的权威，臣服吗？是你给予了他们力量、并对他们尊敬和遵从。

是向你的，容我说，全体性的高我部分臣服吗？在你现在的转世中已经为你自己的那部分进行了计划，于是特定的催化剂将帮助你实现你灵性的成长。

是向那些作为你的指导和内在老师的天使一般的临在臣服吗？一般来说，他们已经参与到你目前这一生的架构。

是向一位内在层面的大师或更高的老师臣服吗？好比耶稣基督或佛陀，或类似的其他原则或存在，他们体现你所期待的那些质量。

是向你称之为上帝或太一造物者概念臣服吗？它是万事万物的源头、也是终点。

或是向任何可能的权威概念，任何的源头臣服？在最后的分析中，我的朋友，每一个寻求者在寻求的，是那永在的——太一造物者。每个寻求者都是造物主的一部分，用投胎转世的方式来经历催化剂而获得经验，从而允许太一造物者更多地成为祂自己。

这个学习和臣服的过程可以被视为一个相同的过程，因为在这个过程中，你放弃了那些较小意愿而追寻更大的意愿，你所臣服的太一造物者的那一部分也是你自己存有的更大的部分，它是你自己，是太一造物者在祂自己任何的显化之中。

于是，我的朋友，你正和你自己合谋，这也是你在第三密度所体验到的生活。这种合谋将帮助创造那些你称之为生活体验的事物。从而你学习，如此教导，如此服务。于是，你就是你所寻求的。

现在我们将转移这个通讯到 Carla 实体上，我们是 Q'uo。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，在爱与光中，我们与这个器皿在一起。由于我们在这个集会圈子的工作时间限制，关于臣服的主题包含了一些我们无法完全述说的细节，所以我们将提供一些想法来给你们一个方向。

首先，我们给你们两个[这个器皿知道的]关于臣服的故事来供你们思索。一个故事是耶稣基督的。在他被出卖的那个晚上，他祈祷：「天父，就把这杯撇离我的唇，然而，不必成就我的意愿，而要成就你的意愿。」[1]

另外一个故事是一个去印度寻求智慧的学生。他走过了遥远与宽广的地方，研读那些他发现有用的东西。有一天当他在一个巨大的沙漠的边缘从一个地方走到另外一个地方的时候，发生了沙暴。当沙暴停息，空气重新洁净的时候，他看到了一个全新的、未被注意过的世界。

他在冥想中安坐了很长一段时间，然后他起身，收拾他微薄的财物然后启程。他一直走到他知道如果走得更远就无法再回来的地方，然后他顺着他的脚印回到他的开始的地方。他一天这样做五次。他的嘴唇没有碰过任何食物。他的水很有限，很快也将用尽。

在第五天、第五次旅程结束的时候，他用尽了他的水，他坐下并停留在那里。在他最后放松的几分钟里，一群行旅商人赞美他为导师，并接受（照顾）他。他的动作在沙漠里留下清楚痕迹。他用艰苦走过的道路做了一个五角星。他就坐在五角星的中间，接受任何前来的事物。

一个人对他所了解、所钟爱，并称之为「阿爸」，「父」的实体臣服。

另一个人对一种被称为无力量的情况臣服。有万种臣服的方式。

我们并不是建议你，在你计划去做也确实可以做到的时候，来实践臣服。也许你听过这个器皿所称的：「平静祷告」（Serenity Prayer）。它是这样说的：「上帝，请给予我智慧，改变我所能改变的，接受我不能改变的，并且知晓这两者之间的不同。」[2]

（磁带第一面结束）

（Jim 传讯）

这个臣服的原则会有帮助的理由是基于这样一个情况，你发现自己是一个活在地球上的人。在较高的密度，臣服以不同的形式呈现，因为那里并没有遗忘的面纱。所有能知晓的都被知晓。较大的图像已经展开。

在第三密度，有很好并且足够的理由，那较大的图像被面纱遮掩，于是你必须为你自己而做出决定，不是基于线性逻辑或基于证据，而是透过良好的信心（决定）。

信心经常被定义为这个或者那个。我们认为，信心是一种超越知识的确切感——一切都是好的，一切都将是好的。

那么 你是谁呢？到头来，这个问题不在于向谁或向什么臣服，问题回到了你是谁。就我们最佳的觉察，你是真实的，而你比你所感觉到的你自己要小，你又远比你感觉到的你自己要大的多，这两者都是奥秘。

当我们说你小于你所感觉到的自己，我们的意思是，就好像你们所知的 G 实体说的，你的人格外壳是你用来创造一个自我的思想集合。这并不会让你感觉比较不真实。它意味着，在这个物理的世界，你是谁的完整的觉察和知识并非伸指可及。

这也是为什么类似这个器皿的实体们会与被视为造物主之代表的存在连结在一起的原因。那些并不完全知道他们自己是谁的人，他们却知道自己属于谁。他们知道造物主之代表的原则和特征，它为那无限太一带来一个面孔，一个可以看得见也可以亲近的理则（之代表）。

那个选择给予了一些人，却没有给予其他人。有很多人并没有找到任何造物主之代表，而没有一张亲爱的面孔让他们去知晓与钟爱。

你远比你所感觉到的自己要大的多，因为你已经接触到了很多实体，很多实体也接触到你。你存在于一个爱的网络中。那些对你有意义的人们，不论是具体联系，或透过阅读/欣赏文字与图书，或透过任何其他方式建立有益的联系，他们都是你的一部分。我们并不是说，他们是你人格体的一部分。我们是说，在很多情况下，你和其他自我是联系在一起的，他们是你灵魂溪流（soul-stream*）的一部分。时间和空间在这些考虑中没有区别。

（*编注：或可翻译为灵魂光束，感觉比较 cool?）

在这个器皿造访她在这尘界的宝座*时，我们将暂停一下。我们是你们知道的 Q'uo。

（*编注：Carla 曾在个人著作中幽默地形容家中的马桶为一个宝座）

（长时间的暂停）

（Jim 传讯）

我们是 Q'uo，我们再一次与这个器皿同在，在爱与光中欢迎你们。臣服概念的核心是信任。信任是信心的一个很接近的同义词。我们刚才讲了两个故事，在第一个故事中 名为耶稣的实体，穿着基督身分的外衣，信任在他面前展开的任务之正确性，并将其归因于天堂中的天父。

然而，任何关于无限太一的概念都是一种扭曲，这个实体的臣服是基于穿透任何面纱的（质量）：对于天父之公正的信任。对那（伟大）计划的信任。

在我们的第二个故事中，那个年轻学生的臣服是基于他敏锐的察觉，他看到他无需再进行任何行动了。当他坐下来，而不是胡乱挥动手臂，他并没有感觉要放弃，他也没有感到恐惧。他相信，如果就是在这里他的生命走向终点，那么这肯定是一个合理并且合适的终点。你们知晓的圣保罗实体说过：「如果我活着，我活在基督中。如果我死去，我也死在基督中。所以无论我活着或死去，我在基督中，基督也在我之中。」[3]

基督是一个被过份使用以至于变得庸俗的词语，但它却不意味着一个实体。他意味着一种频率或者振动。基督的振动是无条件的爱。无条件的爱永远与你同

在，贯穿你的一生，此生之前或之后，都永不会消散的爱。因为爱是造物者与其造物的本性。爱的无限的特征在公正中创造与毁灭，那些能量远远的超越了在面纱内的任何的感觉、理解和预测的能力能达到的范围。确实，就是这能量和你这次投生中所带入那些个性与性格中的精华，有时会让你迷惑，就如同名为 L1 的实体刚才很有说服力的发言。

然而所有这些，全部都回到你身上。如果你的内在有爱，你就是你所寻找的古鲁，你臣服，为了信任你的内在。

有时候臣服似乎很傻。那些今天晚上在这个圈子中谈到的事情，向它们臣服，看起来几乎是荒谬的。要向烧光一个人拥有的一切的一把火臣服吗？要向从物理层面夺走一个亲爱的人的死亡臣服吗？要向那专制的身体限制或阻碍你的情感限制臣服吗？我们希望你认真思考这些事情。

你们每一个人都是有价值的。你的局限与挑战的混乱在面纱之外都有其合理性。

因此，接纳它们并与之合作，视之为礼物而非挑战。你是有价值的。你被爱的程度超越你最狂野的想象。你被赋予的工作需要你来完成。你也有能力以最佳的方式完成这些工作。

你拥有每一个流逝的时刻，如果你允许时间在造物主中歇息，那么你就拥有了时间之外的一个礼物。就让情感和境遇的过程用它们自己的方式透过你运行。如果可能，不要去抗拒，因为它将阻碍这个过程。不要自我审判。不要苛责你自己。仅仅允许那些情绪和境遇流过你。只要你坚持下去，你所有的痛苦都将被冲刷干净。

我们当然不认为这是一个简单和顺利的过程。然而，为你情感的风暴而欢庆吧。为你承受的挑战而欢庆吧。你的盘子已经装满，这盘中所盛放的那些催化剂是非常甜美的。当这些甜美的时刻经过时，感谢它们！为你所看见的爱、所找到的爱、在你内在发现的爱、从那奥秘与无限的中心喷涌上升的爱，为此感谢吧。

你会无助吗？你会感到绝望吗？你会心力交瘁吗？你会筋疲力尽吗？这些都是允许的状态。这些状态中包含的痛苦就好像在火炉中锻造的钢铁一样的锤炼你，于是你无论在压力下，还是犹如风中的柳树，你都不会断裂。然而，和柳树不同，你有选择的能力。柳树无法抬起它的枝干并随风飞走。而你却可以。

扬起你灵魂的翅膀，并飞上天空。就（在风中）翻滚吧。在那翻滚中，你会安然无恙的，你将会看到一座美好的城市正在被建造，那是攸关你的满足、安宁和力量的城市。

在你经历的挑战和痛苦方面有一个要点。这个要点是去唤醒你让你去寻找你自己，因为最终，那个就是你的「我」，也正是造物者的「我」*。

（*编注：这一小段的我原文为 I，不是 self 或 me）

我们想要感谢所有这个寻求圈中的人们花费时间来寻求真理。谢谢你向我们询问，并和你们分享我们卑微

的想法。这是一种快乐。我们爱你们。我们看到了你们的勇气和你们令人惊叹的美丽。

由于这个器皿和这个团体都疲倦了，我们不情愿地离开，但我们知道时间到了。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, 我的朋友, Adonai vasu borragus。

原注

[1]圣经, 路加福音, 22: 42, 「天父, 如果你愿意, 请撤走这个杯子, 尽管如此, 不要照我的意愿, 但成全您的意愿。」

[2]这个祈祷原本无标题, 作者是莱因霍尔德·尼布尔, 后来被嗜酒者互诫协会命名为「平静祷告」。它是这样的: 「上主, 请赐我恩典去泰然接受, 那所不能之改变, 赐我勇气去改变, 那所应该之改变, 更赐我智慧去明辨, 那两者之间的分别」

[3]罗马书 14:8, 「我们若活着、是为主而活。若死了、是为主而死。不管我们或活或死、总是主的人。」

Translated by T.S.
(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-11 篇: 爱与光早期资料#34

Copyright 2005 L/L Research

译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

1974 年 4 月 20 日

[这场传讯集会的前三十分钟几乎完全听不见]

(Don 传讯)

我们[隶属于服务无限造物者的星球联邦]在此服务地球人<...>。这些方式各不相同, 然而, 它们似乎是神秘的, 它们对你们神秘的, 对我们却不神秘。

[录音带第一面结束]

(Don 传讯)

我再次和这个器皿同在, 我是 Hatonn。我刚才说到我们服务地球人的方式似乎是神秘的, 不过, 对我们却不神秘。这是合乎逻辑的, 我们可以服务地球人的唯一方式, 因为我们带给地球人一项他们渴望的服务, 但他们并未有意识地觉察他们渴望这项服务。

行星地球上的人群对许多事物着迷, 因为他们还是小孩, 就这广大宇宙中的进化状态而言 真的是小孩子。行星地球上有些人对于小孩子的东西不那么着迷, 他们寻求[我们以为的]成年人的东西。如果有可能服务地球人, 那么, 首先必须去服务这些成年人。为了这个原因, 我们以非常神秘的方式行动, 为的是在接触成年人的同时, 不会惊吓到那些小孩。成年人将会理

解我们的服务和讯息, 小孩子绝对不会理解。这是令人遗憾的, 但这就是你们星球上现存的情况。

如果这个团体和其他类似的团体渴望去服务, 那就透过接触你们星球的成年人来服务。用我们给予的信息尝试去服务小孩是没有价值的, 因为他们不会理解。不管你们如何地措辞或做准备, 他们将不会理解。所以, 准备好你自己去服务成年人。因为, 身为成年人, 他们也将要求你说话像个成年人。

当然, 我的朋友, 我现在说的成年人指的是一个在灵性觉察上成熟的人。

你们许多人就这个星球的平均成熟水平而论是相当成熟的, 他们只是尚未觉察这个宇宙造物的真理。服务这些人, 他们将会理解。不要帮倒忙, 对小孩子讲说他们不理解的东西。服务那些寻求者。记住, 如果你要去服务那些成年人, 你必须述说成年人的知识。为此, 每天练习冥想是非常必须的。因为以这个方式, 也唯有这个方式, 一个人才可以理智地觉察必须给予那些寻求者什么东西。他没有其他方式可以获得这个能力。

就灵性的意义而言, 你们星球上有许多人已抵达成年阶段。然而, 这些人当中许多实体收到相当错误的信息。他们能够行动并展示造物主的知识, 但他们不觉察许多东西必须透过主动寻求真理的过程达成, 也就是透过冥想。

[停顿]

我再次和这个器皿同在, 我对于刚才的延迟感到抱歉。我刚才说到必须服务那些寻求者, 就是那么简单。对于那些不寻求的人, 只有可能非常些微地警醒他们, 因为他们就是不愿寻求理解。

比较我们当初发起计划的前后, 现在这个星球多了多少人展开寻求? 我的朋友, 相当多, 多了相当多。不过, 他们的寻求大多没有获得回应, 因为 像你们这样的团体实在太少, 于是那些寻求者缺少团体的激励。

透过这个团体工作对我们是困难的, 但这是我们唯一可用的方式。我们必须依靠第三密度的实体协助我们, 为了服务无限太一。这看起来是神秘的, 在某些情况中, 我们星际联邦这样的行动甚至是欠缺才智的。无论如何, 我们已经发现这是唯一产出满意结果的方法。我的朋友, 这结果就是最大限度地促成所有意愿进化的实体之灵性进展。

总是取决于那些活在地表上的人之行动, 由这些人对弟兄姊妹传达他们渴望的: 宇宙造物的真理。这必然是真理之道, 因为我们全体的造物主提供该星球的所有实体一个完整的自由选择权。这个选择不可以被直接地影响, 这个选择必须包括这个宇宙中唯一重要的东西, 我的朋友, 那就是个体对造物主的接纳或拒绝。我的朋友, 这个团体正在做这件事, 协助这个星球的实体, 协助他们判断造物主, 而非评断其他人。这个判断是在不受任何强迫的前提下 接受或排拒祂的原则。

这个团体很早以前做出它的选择, 它行动的活力仰赖它未来将做的选择。它将来行动的有效性仰赖它透过冥想取得的能力。我们[隶属于服务无限造物者的星球

联邦]正在服务那些想要成熟的人，因为我们也想要成熟。因为成年人都知道，真实成熟的奖赏要比幼年时期的奖励更令人向往。

此时，我将离开这个器皿。我是 Hatonn。
Adonai vasu。

周日冥想

1974 年 4 月 21 日

[译注:本通讯收音效果不好，为保持简洁，以 <...> 取代 听不见]

(Carla 传讯)

我是七色光芒兄弟会的菲利浦(Philip)。我和这个器皿同在，我在这里。
<...> 虽然我先前的联系已经<...>，这个器皿已正确地接收到我的想法。

当我对你们说话之际，我们之间有如同大海般的空间<...>。我挚爱的弟兄，你们真的缩短了这道鸿沟，横亘在物理幻象中<...>理解之间，我们理解<...>在理解我们<...>的两难局面。跨越这个缺口的沟通困难是令人畏惧的。

不过，我的朋友，如这个器皿已注意到的，我说必须完成它，同时它可以被完成。你真的是牧羊人，你真的是门徒。

我的同行弟兄，你们眼前的任务是巨大的，但你们并不是无助的。你们拥有的能力<...>和你们与太一[祂是一切]的接触，在冥想中将屹立<...>。

我的朋友，你们非常必须去护守你们的羊群。有些关于海洋的另一边的信息需要<...>表达给所有站在海岸<...>注视大海的实体。

我的朋友，你们已经完成的东西早就是个协助，还有更多是你们要<...>去做的，以及如果你们愿意，可以做的事。

我们将以各种可能的方式帮助你们，我们可以做些事情，我们已经完成一些事，以及如果你们渴望，我们将会做的事。

我的朋友，我们觉察你们强烈渴望处在海岸线的另一个部分，你们想要在灵性和真理中，在理解的范围中，成为<...>。我的朋友，我们对你们说 我们每个人都有自己的本分，我们每个人都有有一个要执行的服务，当这个服务完成之后，下一个服务可能<...>。

我们目前使用这个器皿有些困难，我将离开你们，我离开你们<...>。

(V)2012 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 13-12 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之十一

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 11
Copyright 2007 L/L Research

1993 年 1 月 18 日

(这个集会之前进行一段时间的调频和冥想)

亚伦：早安，对你们全体献上我的爱。我是亚伦(Aaron)。关于 Q'uo 提供的焦点，我想引领你们考虑二方面。一方面如同这个器皿刚刚总结的，另一方面是实际寻找你所阻塞的地方，看看实际例子，真实生活的例子，以使你们可以开始找出你们每个人内在产生的扭曲。

服务他人的渴望的升起源自于成为爱的服务的热望。这个热望其中有一种纯净与爱，然而 你发现自己处在一个别人正对你做着没有技巧的要求的情境中。或许他们对你正在释放他们的愤怒，或正在要求你做那些你知道他们自己可以做到的事。

昨天我谈到由于你自己的恐惧，你让他们的愤怒施加在你身上，或你为他们做而不是要求他们为自己做。这是混淆的一部份，另一个部分产生于真正想要服务却不理解服务之所在的心。当你看到别人跌倒时，你的本能是伸出手帮助他；这是一个爱的姿势。若一个人绊倒，不断地绊倒，只因为他不想用自己的脚走路，对这样的人要怎么办？

有一种服务他人的渴望。如果服务的渴望是完完全全的用一种方式或者另一种方式，不论是 100%的纯净或是 100%小我地扭曲，辨识服务属于哪个方式是不会有问题的。

你所感到的挣扎源自一个事实，服务的渴望从未有 100%的。甚至 90%都是非常稀少的，通常更多的是一个平衡。你看见自己怜悯心的真正运作，纯净之心连结别人的痛苦，希望以某种方式来减轻那个人的痛苦。但是，亲爱的，你无法带走别人的痛苦。你可以帮助别人学习释放自己的痛苦。你可以给予爱、支援、慈悲，给予别人力量去面对他自己的恐惧。但是他必须自己做这个工作。

怜悯心在此被扭曲了。有着深深的怜悯心和减轻受苦的渴望。但还有更多，当你看见别人绊倒而感到你必须上前去结束那个人的痛苦，超过你所拥有的去帮助他们，你正在解决谁的痛苦呢？仔细在你自己的内在看看这一点，你在渴望什么呢？不论是闯入和为他们整顿生活，或只是抬起并且替他们承担一些，这个渴望来自什么地方呢？看到他们绊倒对你而言是不是太痛苦呢？它是不是太相似于对你自己绊倒的反应呢？接着，你看到自己的反射，你刚才的惊鸿一瞥，你转向自己，似乎你去减轻别人痛苦的非常纯净的爱与渴望，并不比你自己的自私会更多一点。所以，你从一个极端摆荡到另一个极端，而且发现同时去接纳这正在发生的这二件事情是如此困难：「我的内在有真正的慈悲，对他人深厚的同理心。我的内在同时也有恐惧。」

我的朋友，怜悯心是移情作用的一个层面，在那层面你如此清楚地理解别人内心的恐惧与痛苦，因为不再有评判，的确没有任何要去原谅的事情。你们每个人都拥有天生的能力、种子，不论它已发芽或尚未发芽，因为这种怜悯心在你们的内在。

怜悯心另一个必要部份是清楚地看见。怜悯心不是轻易的感伤。怜悯心穿透到绝对的实相。当怜悯心看见恐惧时，它知道恐惧。它不会寻求这个恐惧的所有权。它并非他或她的恐惧，它只是恐惧，我们的恐

惧，我们每个存有内心的恐惧，恐惧我们的需求将无法被满足，恐惧我们将会被伤害，恐惧我们将会迷失或处于痛苦中。

相互依赖[即使就我们已定义它不健全的层面]不是个问题。

你已经听我说过没有任何问题，只有那些需要你流露爱去关注的情况。这个定义是个线索。当你付出爱的关注时，让你内心与生俱来的怜悯心种子萌芽及绽放。在怜悯心中没有自我或其他人。爱的关注让你看见自我被带入之处与恐惧升起之处，这恐惧导致你做出不适当和没有技巧的选择，爱的关注让你看见或许你试图去通过治好他人或错误地服务他人来减轻你自己的痛苦。

到目前为止，我所做的仅仅是去呈现你们所有人自己经常会遇到的情况。我实际上没有说任何你现在并不知道的事情。希望我表达够清楚了，这样我们现在可以开始处理这些问题，「我如何处理那些导致我做出没有技巧的选择的恐惧呢？如 Q'uo 过去挑战你们的，我如何学会爱自己，学会对着浮现的恐惧大笑并且释放它们，并回到喜悦的连结呢？」

一如以往，我想将麦克风传给我的兄弟/姐妹 Q'uo。这就是全部。

Q'uo：在太一无限造物主的爱与光中间候你们。我们是 Q'uo。容我们简要的说，今晨，与亚伦分享我们的想法，我们感到多么的高兴与荣耀。

你之所是的这个存有，是寻求者投生并显化为一个人类，你发现自己充满人类特质。为了增加舒适和安全，对情况进行控制的渴望经常会引发你似乎是缺乏怜悯心的行为和反应。当两个人一起如此运作时，有时候会发生的事情可以称为相互依赖性行为。我们想聚焦在你们寻求者身上，并开始注视在处理这个渴望的痛苦时一个人可能发现有帮助的资源，这渴望没有完全地被理解和充分地表达，当你看着这些没有技巧的人性表达时，这渴望经常会让你卷入这些恐惧的感知和接下来的忿怒以及罪恶感。

请记住，寻求者与另一个人的关联的方式首先起源于寻求者基础的投生偏见；其次起源于寻求者更多的根本偏见，它们是许多转世的结果；最后及最深的起源是寻求者与所谓高我，或自我的无限部份的关系，这个无限的部分与太一无限造物主是一样的。从意识的开端，不论是造物之内或肉身之内，寻求者首次的怜悯心的经验是造物主或双亲的养育关注。在生命的开端，身为一个宇宙的实体或身为这个实体的肉体显化，最初经验的底线是完全的照料与所有需求获得满足，虽然身为位灵魂和人类，不久便发现需求和渴望增加得过于快速和厚重，以至于滋养性的造物无法完全地回应每一个需求。然而，被珍惜、被珍爱和全然地被养育的想法，仍然在寻求者的内心中保持着一种理想的标准期待。

转身凝视这颗心。对于这颗有着持续渴望的饥渴的心，你有混杂的感觉吗？寻求者如何为他的心而学习怜悯呢？作为一个正在学习和逐渐成熟的灵魂，你如何为你自己贪求的心带来理解呢？我们请求你以无限以及表面上极其浪费的能量消耗来思考无限造物，每颗恒星燃烧并消耗它自己直到微不可见，在那里原子

们在一个完美的狂热能量下移动，不断地移动，不断地被吸引向前。天父显化的所有造物都在饥渴。你们，你们自己，就是造物主饥渴之心的目标。造物主渴望知晓祂自己，于是你们被向外送出来，你们被给予了自由意志，这样造物主就可能学到关于祂自己的事，藉由接收你收割的经验。你在这里扩展你的经验，不是去控制它，而是全然地进入它。它并非通过采取想法，经验才能被深深感受到，正好相反，它透过允许深厚的经验不受到太多的控制，最终产生学习成果。而通过反思已经接收的经验，想法也被很好的接受了。因此，你可以视自己是造物主天然的一部份，你对安全、关注或舒适的饥渴，不是令人厌恶的，而是无可避免的。

当自我第一印象[视自我表面上的不完美是自然的]完全地坐落在你的脑海和内心中，接着你可以开始去解开在怜悯的清澈之中纠缠的丝线，这些丝线是被你逃避天性的企图所掳获与扭曲。是的，你们每个人在你们存有内在最深的部分，是相当纯净，天真和未被触动过的。此时，你可以聚焦在你与造物主之间、你与你的高我之间、你与你的投生之间的关系是怎样的，这些关系能够非常好地告知及引导你朝向纯净怜悯之线的闪耀源头，你希望将这些纯净怜悯之线织入你生活与关系的织物中。这是一场从头脑到内心，从恐惧到爱的旅程，从懦弱到接纳催化剂、感知、经验的永恒凌乱状态。

我们将回到亚伦，因为我们发现我们提供的理论的基础最好接着具体的观察。我们高兴地让位于亚伦。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦，衷心地感谢我的兄弟/姐妹 Q'uo 的言谈蕴含的智慧能量。是的，确实如此，这是一场从恐惧到爱，从头脑-取向的选择到内心-中心的选择之旅。但是，亲爱的，在那个方面你无须完美。你毋须立刻达到完美。假若你已经完美了，你就不会投生在这里了。你正在学习。如果你感觉到这个课程你应该已经学过了，这个感觉正是你如此多苦难的源头。你奋力挣扎，而这是痛苦的。你能够开始理解你行动所穿越的所有的情境都是学习的一部分吗？

你看过年幼的孩子堆积木吗？或许第二块积木座落在第一块积木上，但是放置第三块积木，这堆积木会倒塌。他尚未理解平衡。这孩子继续不断地实验，最后他开始理解第三块积木的重心必须放在其他二块积木上面，接着才能加上第四块积木。

你的情况就是在你正在学习的事物的地基上造积木。是的，我知道当一块积木是没有技巧地被摆放时，而那个积木连结着其他人的心，这是痛苦的。我知道，你也知道你为放错的积木负责。这里是许多你们这些资深的寻求者关心的一个领域：对责任感加深的觉察创造了一个新的恐惧形式。你知道你是负责的，因此，你对你的错误变得越来越没有耐心。

我当然并非主张不负责任，也不是主张伤害别人是对的。但是请记住你正在学习，你们全都在学习；你可能要练习的一件事情是耐心，耐心加上诚实，带着耐心与诚实 你会清晰的注视着那些没有技巧的选择 这样它们就毋需被重复了。你不是一位玩积木的两岁小孩。当积木被摆放并倒塌时，需要一次或是二次的倒塌，然后课程才会被学会。毋需为了时常被扭曲的错误而自我惩罚，而是单纯地观察：「我不断重复这个

错误。我需要密切注意。然后我可以做的更有技巧。」

所以，你们全部踏上从恐惧到爱，从收缩内心到开启内心的这个旅程。然而，它是一条无限的道途。我无法谈论第八密度，也无法谈论超越第八密度的任何事情。经由我的观察，我只可以谈论那些正进入第七密度的存有们，所以这里我所说的是个推测；然而甚至在那些层面上，我的推测将会是完美的爱依旧在被学习。在那些层面上的学习并非你今天必须做的事情。你能对自己有更多的耐心和仁慈吗？你能否单纯地记住：我不必今天就变得完美～不仅不必，而且无法～只要去改善一点，更清楚地理解一点，再多走一步。

亲爱的，在你们的这个旅程上，在这个寻求中的每一步都带领你更接近无条件的爱，也是在未知中踏出的一步。你是盲目的。当你相信你不是盲目，而认为你是在控制时，你就正在兜圈子，你不会前往任何地方。对你成长的下一步总是牵涉到放下你认为你已经知道的每一件事情，并走入到未知之中。你能够开始珍惜自己的勇气和信心，持续地放下那些已知的、安全的和可控制的事物，并且使自己进入到更深的探索无限中吗？

这里让我们改变方向而举些具体的例子。在这里我不会用寻求圈中这些人生活中的既定例子，免得侵犯任何人的隐私。我们不如使用假设的例子，然而，透过你们自己的生活环境，你们将觉得那些例子非常熟悉。

你们每个人与其他人都有亲密关系，或曾有过亲密关系。也许是你的伴侣，父母或孩子。也许是兄弟姐妹或是亲爱的朋友。Q'uo 已谈过你们被彼此吸引，在某种程度上是透过渴望去服务另一个人以及认出服务的深层可能性。

有时这个服务似乎不是相当对等的；看见自己的恐惧升起的那个人开始去怨恨另一个人。有时一个人对另一个人有较少的怜悯心。有时一个人对自己的恐惧有较多的反应。

具体而言，我将以任一性别的伙伴举例。但是，无论你在什么情境中发现自己，请融入你自己的生活。一个人努力准备在约定的时间外出。另一个人总是迟到。

让我们称他们二人为存有 A 及存有 B。我不想要指派迟到或迅速特性给某一个性别或另一个。当 A 说「快要迟到了，为什么你还没准备好呢？」A 理解 B 被激怒了。A 看到 B 需要按自己的步调而不要被催促。首先，A 感到生气，因为男主人和女主人对迟到有些焦虑不安，而 A 感觉「我正接受责？这是 B 的错。」一开始 A 会找理由说：「好吧，我准备好了，但是我在等 B。」

最后，A 开始看透那个恐惧。他不再需要责怪 B。他继续问自己「我能对 B 有怜悯心吗？」他看到 B 身上急速的恐惧。他看见自己对于投入社交场合犹豫不决的心理，这点导致 B 迟到。他对 B 谈论这一切。他与这状况和平相处，准时准备好自己，接着坐下来，读一本书，单纯地等 B 准备好。在那时，他们之间没有争辩。

A 是在体谅，同时让 B 安住于自己的恐惧中。他的责任仅仅只是扩展到对 B 指出：「在我看来，这个恐惧存在，而它导致你做出没有技巧的行为，这对于正在等你的人是失礼的行为。我可以耐心等待，然而我理解当我们的朋友必须延后晚宴半小时，他们会感到不舒服的。你是否考虑为什么你选择如此做呢？你是否考虑努力准时呢？」

在这里“考虑”是关键字。假如 A 说「你必须」，这是对 B 的暴力。你能看出来吗？这是攻击 B 的模式，攻击 B 的恐惧。这是试着去调整 B 或改变 B。然而 A 有责任对 B 非常温柔地指出看到什么，并且请求 B 考虑藉由改变情况，B 可能做什么、B 可能学习到什么。

在这个模式中，当有一点转变时会发生什么呢？当 A 对 B 的选择感到舒服，而能够不干涉 B 的选择时，B 开始越来越晚。B 正在期待一个反应。他想要某人在反应之下点起一把火，并让他发挥；而 A 拒绝做任何事情。所以 B 觉察到「我必须做些事情来激怒 A。」或许 B 甚至更晚。或许 A 完全穿好衣服准备出门，看看 B 在哪儿，而 B 仍然在看报纸，B 于是说：「好吧，现在我要去洗澡。」在那时，A 再次感觉升起的愤怒。或许 B 有一个不同的方式，例如，B 几乎准备好，但是接下来与 A 挑起了争执。或许 A 是最后一个出门的人；或者当他们正要离开车道时，A 问 B「你锁好门了吗？」B 爆发了，他说「这段时间你早就准备好了。为什么你不看看门锁好了没？」以某种方式，A 正试图激怒 B。

再一次，假如这例子不是非常符合你的生活状况，我请求你们将这个情境融入自己生活中更为熟悉的情境中。我正试着利用一个足够常见的情境，这样你们全体可以对它有些熟悉。我理解这可能并不是你们生活中最紧迫的相互依赖的情境。

这里，藉由 B 变得极端的方式或其他方式，藉由 B 的激怒，A 被拉回到争吵之中。这个激怒要求 A 更清楚地聚焦在自己的反应上。A 已经达到假如 B 迟到也没问题的地步。假如 B 由于自己迟到的罪恶感或是由于自己的恐惧而对 A 咆哮，这也没关系吗？假如 B 迟到两次，也没问题吗？A 在哪里拒绝呢？A 如何拒绝呢？

此刻，显然地，假如你有二辆车，就没有问题。A 可以简单地按时准备好，说着「我将在某某时间离开。我将在那儿和你碰面。」并让 B 去用他自己的车。然而，让我们假设只有一辆车的情况。或许 A 知道假如他叫一辆出租车会随之而来的争吵，A 做出决定，「我不愿意以这个方式激怒 B」。他有哪些选项呢？他如何拒绝呢？A 能否简单地在约定的时间进到车内而将车开走吗？这样对 B 同样是一个激怒吗？激怒发生在哪里呢？学习的援助在哪里呢？

我认为界线不在行为本身，而是行为背后的意图。假如 A 进入车内，在愤怒中开车离开，这是强烈的挑衅。假如 A 在需要离开前一个小时对 B 说，「我理解你需要一点时间。我们需要一小时内离开，这是你之前告诉我需要准备好的时间。在八点钟我将开车离开。我希望那时你和我在车里。当我说这些时没有愤怒。我将留 10 元在桌上，假如你需要的话可以叫出租车，但是我感到我需要准时到达。」

在爱中，对别人的非暴力举动，必须有意愿去承受别

人的愤怒并且请求别人考虑你的观点。灵魂的力量说出它的真理，它是一个主要的或是非常小的议题。不必对别人以敌意的方式表达真理，而是以对别人的痛苦最深的怜悯心来表达。除此之外，它说出了：「不能这样继续下去。你的行为引起其他人的痛苦，它可能是迟到、酒醉、无助或是以诅咒或发脾气的方式表现暴怒。」

最重要的不是拒绝的行为，而是拒绝的方式。假如有任何的意图进一步的激怒其他人，去挑衅或为过去的痛苦寻求报复，不论是如何表达拒绝，仍旧植入了愤怒的种子。你必须深深的看入你的内心。同时你必须谨记，你的内心无法 100% 纯净，但是看看它是否在很大程度上是纯净的。

假如你查看并且揭开了一些对过去的羞辱和不爽的愤怒，接着你可以问自己「我真正的意图是想藉着拒绝来使别人不愉快，为过去的事来报复吗？或者我的真正意图是去服务我们、其他人和自己，而让我们一同进入学习呢？」你已发现了你自己的那些狡猾的 (subtle)、没有技巧的意图，你就不太可能对基于这些意图而行动。你可以放心在你的选择中将会有大量的纯净度。

所以，A 在这里做什么呢？首先他必须觉察自己的愤怒。B 正在伤害他。假如他能够充分地释放这个愤怒，他可以向 B 指出那个伤害。在某些情况也许这就足够了，但是非常少。假如 B 有那个去伤害别人的需要，除非 B 非常清楚这一点，否则 B 会为了没有关门、或者迟到、迟到、再迟到等理由来重复言语的伤害，好好看看何时会激怒 A。

以我们举的拒绝的例子，A 说「此时，我正要离开。你有足够的时间准备」，A 没有恐惧地对他的意图做出清晰陈述。

为了给 B 警告，或许 A 甚至在前一天已提出来「我想这个是一个尴尬的处境，我们需要去解决它，这是我计划做的。」B 也许受到这个警告的威胁。在下次中午离开前的某个时候，B 也许就对 A 有敌意。A 能够对这个 B [先前被他激怒] 的敌意有怜悯心吗？当你强烈地感觉你的观点是更为有技巧的和基于爱时，很大程度上你会心甘情愿地接纳别人的愤怒、请求别人考虑你的观点。这是你不伤害其他人而请求别人考虑你的观点的唯一方式。

所以 A 可以提前问自己「假如我的选择威胁 B，而 B 产生敌意的行为，我愿意接纳这个敌意吗？我愿意接纳它到什么程度呢？」当变的不舒服时，A 有权力说「不，我无法再进一步接纳它。」但是，为什么 A 不舒服的呢？假如 B 叫骂 A，A 可以看见 B 内在的恐惧，A 难道不会预期那个恐惧吗？A 甚至已经催化了那个恐惧。A 为什么需要把它个人化呢？A 需不需要问「假使我就是 B 正在侮辱我的这个或那个外号，会怎样呢？」

或许，让 A 感到不适的是一种失望吗？A 可能觉得「这里我真的认为 B 可以更为冷静，更加成熟。我感到难过，我感到 (B 的) 背叛，因为 B 无法符合我对于一位更成熟伴侣的需求。」痛苦为的是什么呢？再一次，需要唤起更多的清晰，更多的诚实。A 的学习和 B 的学习一样多，因为 A 必须知道「这里 我感觉被什么方式攻击呢？我在拒绝什么？」当 B 理解他无法拉 A 进入

他的课题时，A 将会有爱心的、没有批判且坚定地行动，这时，也只有在这时，在来自于 A 的爱支持中，B 才会被迫回到自己，没有怨恨或批评而是理解到「我需要在自己的内在清理这个问题。」

在这种类型的情况下，对于每个将自己视为 A 的人，你们问你自己的问题是，“以什么方式 B 的行为对我产生威胁呢？我对这些威胁作出什么样的反应导致我与 B 回到冲突与暴力？打个比方，如果我能更深的觉察 B 按下哪个按钮，我如何能够更加纯净地显现自己的能量？我如何能够成功地请求 B 考虑我的观点，我如何能成功地接受我的要求对 B 是一个威胁，接受 B 很可能以恐惧来反应呢？当我请求 B 考虑时，我愿意去接受这个恐惧衍生的后果吗？”换句话说，“我如何让自己清楚呢？什么是我必须去做的呢？”

这带领我们回到灵性的观点。假如你是 A，你不只是 B 的老师。你们是彼此的老师。在这个情况下，你不仅教导 B 事情，B 同时也教导你。因为你们彼此认同服务的可能性，所以你们结合在一起，当然你们之间也有爱的连结。你总是恰好就在你需要在的地方。假如情境非常不舒服而且令你坐立难安，停下来并且问自己，「我怎么在这里呢？在这个情境下，我可能的学习是什么呢？我在过去种下了什么种子，进而在此时创造出这座环绕着我的丛林呢？我如何经由爱的选择、我的觉察来转变这个丛林，让它变回一座丰收的果园呢？」

在其中总是会有你需要的学习。请记住，扭曲并不是「坏事」，只是 (令人) 不舒服。它们同样可能成为学习的催化剂。你甚至可以爱这些扭曲。假如你发现自己在冲突中，怨恨升起，刻薄升起，接下来你可以不去关注它。假如你发现自己挫折和恐惧升起，这是好事。恐惧和挫折无须成为怨恨的催化剂。它们同时可以是更深怜悯心的催化剂。恐惧可以是警告的信号，红灯闪烁是说着「注意！」于是当你更加注意时，你会在内在因为这些选择而感到威胁的地方去发现怜悯心，接着你进入到对 B 更深的怜悯，进入开敞心轮的直觉智慧，这种智慧知道如何拒绝不健康的要求。

当你看自己一而再、再而三地通过这个循环，请注意，我的朋友，什么是你想避开的转世课程？问自己「我甚至可以拥抱这个课程吗？在我的内心里，我能为它腾出空间使我能够学习吗？」我想要传麦克风回到我的兄弟/姐妹 Q'uo。我同时感觉在这个寻求圈有一些问题。我确实知道 Q'uo 想要谈论，接下来或许我们可以专注于你们的问题。这就是全部。

Q'uo: 我们是 Q'uo，再次地与器皿同在。显然地，你们进入转世中并选择你的家庭不是为了来一起变得愤怒。你的高我和造物主没有计划你的投生经验的情绪上的细节。毋宁说，当转世投生被计划时，焦点集中在提供自我作为一块粗切的石头来经历环境的精炼研磨，目的在于将其磨光变成每个面向都美丽清晰的宝石，这宝石就是真正的你。你和你的 B (实体)，容我们说，计划一起来有所服务。[1]

在转世前和转世后，所有的情绪都被感受到，这种可能性似乎只是一种模糊的幽默。因为当幻象的罩纱并未放下时，实体间的差异以喜悦来疗愈，为了彼此的和谐，整个旅程都被赋予了自由意志。例如，像我们这样的社会记忆复合体，在复合体之内每个实体是独特的，差异和动力是无限的。相互的支持与关注被誉

为是一个很大的优势，每个人都从和谐的过程学习一点彼此的独特性；因此建立了一个更大和谐的独特性；因此成为一个完全和谐的能量及本源，藉由对每个独特性完全的接纳与相乘效果，变成能量上的无限。所以，同样地，你进入转世是准备来学习的。在显化(世界)中醒来必然是一场狂暴的惊吓，并且发现幻象的罩纱是混浊的，而和谐是看不见的。

我们透过一系列的集会的工作来揭示珍重和爱自己的方法，同时以一个完全怜悯心的方式与其他人和谐地爱与生活。一般而言，检查转世的意图是很好的。每个实体的伴侣选择不存在恶毒，你们总是可以一起分享学习和服务。因为彼此藉由他们之间动力系统的磨合，将有助于他们确切的察觉这个仁慈和有效的转世计划，感受到这些都是可以依靠的。接着，每个人可以转向与造物主、自我和[其他自我]B更加清晰的沟通的努力中；因为在每一个A的转世经验中都有许多位B。在下一次的工作中，我们将更进一步分享当自我进入转世显化时，如何透过将一个人自己安置于对自我意图的一种信实的察觉中，而获得清晰的沟通。

此时，我们想要结束我们这部分的工作，在太一无限造物主的爱与光中，感谢每个人并离开每个人。我们将麦克风传回给亚伦。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。和我的兄弟/姐妹 Q'uo 分享这场谈话真是喜悦。我相信当我感谢那些为了这场集会花费体力聚到的人们时，我是在为双方发言。我察觉问题已经从我们每个人所谈之处升起，也了解(你们)有一些僵硬和疲惫。现在，你想要问问题或想要结束这个集会？这个器皿的能量适合继续下去。我们交给你们决定。

(此刻没有任何问题。)

我们为能有这个机会与这个爱的寻求圈的存有们分享，对你们全体献上我的爱、祝福与感激。昨天，可能是卡拉(Carla)或 Q'uo 希望以能量的释放来结束这个集会。若他们现在想要如此做，我将麦克风交还给他们。假如不要，我们将在这里结束。这就是全部。

原注

[1]如同亚伦在他之前的陈述一样，Q'uo 使用字母 A 和 B 来描述二个人之间的动态关系。

(c) 2012 Translated & reviewed by lady M & lady J.
Reviewed by T.S.

Q'uo 文集 第 13-13 篇: 创造力

Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 13
Copyright 2011 L/L Research
周六冥想
2011 年三月 26 日

Jim: 今天晚上的问题与创造力有关，我们想知道，一般来说，一个创意的出口(outlet)如何能帮助一个寻求者在心、身、灵上增加此生学习与服务的体验，如果可能，请稍稍多给一些信息，关于这种创造性能量如何流过我们，类似于太一造物者制作(宇宙)造物和我们

我们的过程。

(Carla 在这次通讯集会中做为资深的通道)

我们是 Q'uo 原则。今晚，在太一无限造物者的爱与光中，在祂的服务中，我们来到你们中间。我们非常荣幸被呼唤加入你们这次工作，我们感谢你们给予这个荣耀。

在我们开始前，我们希望你们每个人在听我们话语时，使用你们的分辨力。接受那些看起来生动并且对你有价值的东西，而将其他的想法放在一边。如果你愿意这样做，我们就可以不用担心会侵犯到你们的自由意志。我们感谢你们在这方面的考虑。

你们想知道的是关于你的创造力的问题。你们询问创造力是如何工作来提升心智、身体、灵性的演化的速度，你们也询问这个过程是如何与造物者在创造这个宇宙的过程相关联。我们将首先谈论创造力是如何协助心、身、灵的演化。

就好像在这次冥想之前的谈话中提到的，每一个实体都有自己表达创造力的独特方式。如果你能想到这些事实——你是创造原则的一部分，造物者的火花，你有完整价值足以被视为一个共同-创造者。你就可以看到每一个实体拥有的创造力，那是他天赋权利的一部分。

当那你想起那被你称之为人生的事物时，它经常看起来好像是发生在一波波巨大的混乱浪涛中，而当你与你自己谈到正在发生的事情时，你正在组织那些混乱为一个故事。心智的天生功能就是在把握住无限数量的细节，并从中创造出一种你的智力可以理解的样式，从而帮助你理解自己。

历史本身就是一个故事的集合，它深深的进入人类的体验中，那里有无尽的传说、神话与学问，它们进一步的阐述那些更深的意识层次。所有这些故事都掺杂了无数的事实和无数的创造力。随着时间的流逝，谁又能分辨哪一个是事实，而哪一个是神话呢？

我们将转移这个通讯到 L 实体上。我们是 Q'uo。

(L 传讯)

我们是 Q'uo，我们现在和这个器皿一起，再次在爱与光中欢迎你们。当太一无限造物者产生造物时，造物主也在知晓祂自己。造物主碎裂成无数个面向，每一个都是独特的，于是每一个面向会立刻体验到什么是远离无限的眼界。

当你创造了一个故事，你正在模仿那太一伟大造物并开始了解你的各个面向。当这个器皿创造了一个人物，她就从内在取出信息和能量，把它们从一个角度抛出来，好让它们可以被更好的研究和观察，然后再次将它们取回，分析，并在这些材料能被更好理解时吸收它们。当多个人物相互作用的时候，这是一种对自我说话的方式。这个器皿发现她在每天生活中遇到需要解决的麻烦问题，就可以在故事中演出并获得解决。

创造最大的冲动来自(一个人)在那些必须被理解的事情和一直被渴望的事情中，所感觉到的激情与火焰。

那种激情会驱使一个人不断从各种角度表达它 直到那些事情被更好的理解。创造性的行动也是一样，例如建造一座建筑、画一幅画或者弹奏一个乐器。表达的模式仅仅是一种共振。有的人会与音乐的音符共鸣，有的人会与手上的反射性动作共鸣来创造绘画。所有创造性的行动都是从抽象的远景中表达自我的模式。

在需要产生一些持久事物的时候，想法好像风一样迅速的来去。产生一件创造性的作品就是结晶化在那一瞬间中的自我图像。在那时间中精准的一点，你曾经是谁呢？于是它被结晶化并公布出来，好让它被自己查看，它也反射着被其他自我所浸染的 对智慧之寻找，其他自我全都是一个更大故事的角色。这些是我们教导自己的课程，这些课程也是当我们登上更高知识的台阶时要留在身后的课程。我们现在将通讯转到 Jim 实体上。我们是 Q'uo。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，我与这个器皿在一起。我们谈到的激情与火焰可以比作制作每个寻求者的太一造物者的智能能量。每个寻求者在他的生活、呼吸、说话、行动与工作中，都在表达创造性的能量，太一造物者的智能能量。为了让这能量有一个形体和途径从中流过，容我们这样说，允许造物主透过每一个实体知晓祂自己，允许每个实体在其创造性的智能能量的表达中感受他自己与造物者，这是有必要的。

这种能量的表达有各种各样的精炼方式，它们会更一般性的被视为是人格的创意层面。你们应该知道一些这样的活动，如音乐表达，写作表达和舞蹈中的身体表达等等。

这些是表达这智能能量[所有寻求者经验的源头]更为精炼的方式。

当一个人能够找到一种途径并透过它产生一个以前没人知道的造物，这允许每个实体反思造物主的能力，在他的周围打造一个造物，并带来爱与光的新的表达方式，以及合一[所有存在的基础]的新的表达方式。

这样，很多人在他们的转世中携带的或者在此生中发展的这些创造性的通道与途径，做为一种方式，透过它 一种灵性的恢复得以完成，一种思想的锻炼得以发现，在一些情况下 甚至身体的动作都可以协助创意的出口。这样，当智能能量出现时，该存在的整体有一种恢复。只是，容我们这样说，操作智能能量的过程是一个充能的经验，甚至在智能能量被赋予形体之前（即是如此）。

我们现在将这个通讯转到 Carla 实体上。我们是 Q'uo。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，在爱与光中我们透过这个器皿再次欢迎你们。

顺便提一句，万一你们可能想知道为什么我们经常说我们的名字和给出爱与光，这些话是校准的手段，它们帮助每一个管道保持正确的航向，容我们说，留在通讯点中心的频率与振动中，于是这种与寻求者的合

作将可以保持最大的稳固性。

在活出生命的过程中、经验与见证着这次投生，那些真诚的寻求者会有一种在他们自己内在开始制造压力的倾向。寻求的诚挚与热诚似乎会制造压力。而创造是一个减压的方式，放松了那对寻求的紧握不放，让想象力自由飞舞。想象力是珍贵的酵母，让生活的面团发酵。

或许一个厨师，不会觉得烹饪是一个令人厌烦的工作，而是邀请那食物中鲜活的成分与她一起玩耍。于是，故事改变了，心情拓展了，食物充满了爱。

或许一个技术人员发现在计算机中创造一个需要的应用程序是很困难的。当他邀请想象力来临，并祈请创造力，一种新的方法就会被看见，搅乱的一切会重新归位。

当一个人与自己一起工作，在其中就会有一种巨大的创造力，从思想中解脱，灵性被邀请加入。在这样的邀请之后的静默的片刻中，自我从自己那里获得了很大的拓展，新的领悟也会浮现出来。

创造力不仅仅是创作文字、音乐、舞蹈 或者一个人想到创造力时就会想到的任何此类事情。创造力和想象力可以通过很多途径在很多的层次上获得。把所有这些例子联系在一起的是一种态度，这种态度不是仅仅在一种狭隘的观点上维持原状，而是寄望于真理中。

我们将提供一个人的图像，他正在努力计算分类所有事物— 分别放在资产与负债、善与恶、正常与不正常的栏位中。换一种思想开阔的想象，允许细节重新安排，于是你惊讶于那些新的想法，新的关系，新的一致性。所有这些方式和很多，很多(进一步)的方式都可以为你的人生体验提供一种宽广性、喜悦与快乐。这些强力的正向感觉总倾向加速心、身、灵的进化。

一个人用各种角色创造一个故事[也就是一个世界]，和造物主创造宇宙，关于这两者的关系，我们现在提供一些想法。

我们以前透过这个器皿说过，你们每个人创造了一个宇宙。你主观的创造和从别人眼中看到的创造是明显不同的。你自己的人生故事可能会与别人眼里的你的人生故事有些不同。

由于 这个空间/时间的物理世界就它的稳固性而言是个幻象，也许你很难理解你的想法有多么真实，但了解到这点是重要的。你的想法是你最真实的部分。

我们现在将这个通讯转到 L 实体那里。我们是 Q'uo。

（L 传讯）

我们是 Q'uo，因为这个器皿并没有期待再次被呼唤，我们暂停下来。这个器皿现在正尝试感知我们送出的信息。

这个器皿正在她的脑袋中琢磨，那些她所创造的角色是否可以感受到她向他们发送的爱，就好像她感觉从造物主而来的爱一样。我们给出了一幅太阳的图像，你们的理则，它散发出光、温暖与爱到这个造物中。我们认为，你们每一个人都是一个太阳。当你创造了

这样一个世界，你的存在就是照耀那个世界的太阳。这个器皿的角色们也许没有专注的察觉到她参与他们的造物，但是，正是她的爱和能量支持着那个实相，就好像你们的太阳的能量，一样也支持着你所感知的宇宙的这个部分。我们停顿一下。

创造的生命线在其环境中是无限的。它们头尾相连而环绕成一个无限的标志。当这个器皿的造物们收到她的爱包含的温暖与能量时，那些造物们也将创造他们自己的造物，他们将成为他们的宇宙的太阳。（所以）有无限个太阳，正如同太阳也是一个圆，于是爱是一，所有一切都相互连接。当你汲取你们太阳的力量时，你也汲取所有造物的力量，而当你将爱与光给予你的造物，或任何人，这无限造物的整体力量都在后头支持你。

我们将通讯转到 Jim 实体上。我们是 Q'uo。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，我和这个器皿在一起。在爱与光中我们再次欢迎你们每一个人。你拥有太一无限的大中心太阳体的力量供你自由运用。在你生命的每一个片刻的体验中，这种能量的本性，就好像我们之前说过的，就是去活化和拓展你的体验，于是在造物自身和你对造物的体验上，就都会发生增长。

对于每个真理的寻求者而言，体验的最健康的模式，容我们说，是能够用一种持续的方式在整个人生的漫长过程中不断拓展他自己存在的边界。这使寻求者能够用一种他能承受得住的方式成长，在我们看来，这种成长也会持续的丰富和活化心智、身体与灵性。

这种拓展的经验很容易随着时间和年岁的增加而脚步变慢，因为比较熟悉的经验容易变成一种人生中既定的模式或惯例，当越来越多的存有基础不断重复，拓展的过程就会倾向变慢，最后变得充满动能，开始缩减能量表达与心、身、灵持续成长的感知视野。

这是一个寻求者在人生的一些点将会体验到的自然过程。对于每一个寻求者，努力对未来的创造力和表达的拓展保持一种开放性，这是很好的。而做到这一点的力量，其本身就是一个必须频繁实践的练习。

现在，我们将这个通讯转到 Carla 实体上。我们是 Q'uo。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，在爱与光中再次与这个器皿在一起。比较自我与造物者，比较自我的造物与无限太一的造物，我们可以说，重点是思想，你思想的质量。我的朋友，你可以看到，创造力并不是简单地创造你的角色、看待那些角色是真实的，或者你看到这些角色以你无意识创造的方式来行动。创造力比那些更深入。那就是，你在整个人生经验的工作中，那些你所看到的所有事物里，你在一个特定的频率上振动，并不是因为你进行的思考，而是因为那是你真实的振动。

当你在内在工作，明确你的想法并聚焦在你心中最深的那些渴望上时，你慢慢的变成了一个思想，不是你所想的那个思想，而是你所是的那个思想。以这种方式，你即是你所寻求的。

造物主不会为了像造物主一样的振动而采取任何想法，你也不会为了像你自己一样振动而采用什么想法。造物主就是祂所是的，我们说过很多次，我们感觉这种能量就是爱，无法用言语表达也无法被污染的爱。你能像爱一样振动吗？你能在爱中创造吗？当爱穿越你，被你祝福，在你的眼中闪耀，当你带着爱并给出爱，从心中，从手上，就表达出一种光与爱的特质，只有你能提供的东西。

所有你创造的，每一个思想，都有透过使用想象力和创造力而被拓展的潜能。那些才能对你来说是天生的，但是它们经常因为周围的文化而感到灰心或者不被欣赏。然而，你却被你周围的看不见的灵性世界的所有力量所欣赏。（将思想）高举到想象力中就是高举到灵性中。那就是，要求光来照耀你正在凝视的生活的那一页，照耀正在书写的你的故事的那一页、照耀你正在创造的歌曲或你正在跳的那支舞。相信你脑海中的旋律吧。相信那些未充分发展的敦促吧，像一只水獭在水中玩耍一样享受你的生活吧。

我们为这个问题感谢 L 实体，关于这个问题请问是否还有接下来的询问。我们是 Q'uo。

L: Q'uo，在梦里我经常与我在故事里创造的角色互动。我在想你是否能说一下这点呢？

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的姐妹。一旦你创造了这些角色，我的姐妹，他们和任何其他人对你都是一样真实，这是非常自然的…

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

…在显意识的生活中，有些议题尚未获得满意的解答，在努力解决它们的过程中，这些角色有他们自己的部分要去扮演。

我们能进一步的回答你吗？我的姐妹，我们是 Q'uo。

L: 不用了，谢谢你，Q'uo。

我们感谢你，我的姐妹。请问还有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

Jim: Carla、Monica 和 Gary 还有其他参加周五晚上的电台访谈节目的人如何用最好的可能方式使用那个舞台做为服务他人的途径呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。在感知到的工作中，我们认为工作动机是核心因素。当实体渴望有所服务时，那渴望就会产生能量，并帮助创造一个有用的服务。提供这样一个服务时，所有的事情都是可以接受的。只要动机保持纯净，那么服务的渴望就是纯净的，爱的渴望也会是纯净的，于是所说的话将会伴随服务与爱一起闪耀。我们会建议对所有看起来美好的途径保持开放，因为在如何服务的问题上，真正重要的是你的自由意志。只要保持意图的纯净并仔细的设置它，从那个好的开端，一切自会到来。

请问现在还有最后一个问题吗？ 我们是 Q'uo。

(停顿)

我们是 Q'uo，看起来我们今天晚上已经回答这个圈子的所有问题，我们将要离开你们。能与你们分享这次的工作，这是我们的荣耀和快乐。感谢你们邀请我们加入你们寻求圈。感谢你们寻求真理。我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。Adonai vasu。

Digested & translated by T.S.
(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-14 篇: 扬升

Copyright 2011 L/L Research
周六冥想
2011 年二月 19 日

Jim: 今天晚上的问题与扬升有关。我们中大多数人认为扬升是一个在我们死亡后才会发生的事情。我们知道我们将抛下物理身体并保留我们的灵性或灵魂体。

我们走上光之阶梯并用这种方式继续向前进入一个新的经验中。我们今晚想要知道一种扬升模式的一些信息，例如耶稣或所有宗教的某些大师们曾做到的那种扬升。我记得 Ra 曾经谈到在第二个周期后毕业的 150 个灵魂。如果他们愿意，他们可以继续前往第四密度，或者留下来，他们都选择留下来，因为他们希望看到所有的兄弟姐妹，容我们这样说，和他们一起扬升或毕业。所以我们希望了解古往今来，众多文化中的那些大师们的这种类型的扬升。

(Carla 传讯)

我们是你们所知的 Q'uo 原则，今晚，我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在祂的服务中，我们来到你们中间。当我们凝视这个寻求圈，我们感到巨大的荣幸被邀请加入你们。你们每一个人都从你们的生活中切出一部分贡献给对真理的寻求。这是我们的荣耀能被包含在这种寻求中，从身体——也就是第三密度的肉体——中扬升这个主题上，我们很高兴能与你们分享我们卑微的观点。

但是首先，一如既往，我们请你们在听到或者读到我们的想法时，使用你们的辨别力和最好的鉴别力。倾听那些吸引你的，它们让你更进一步的寻求。如果我们说的东西中有一些你不喜欢的，请抛开它。这样，我们就能够非常确信我们不会打扰你灵性的寻求或侵犯你的自由意志，这对我们很重要。谢谢你这方面的考虑。

在这个器皿的心智中，我们发现「扬升」这个词语有着混乱和困惑的涵义。我的朋友，这是因为只要是提供给你们地球上的人们的灵性信息，扬升的主题就会成为一个会引发严重争议的话题。取决于一个人所在的文化的工作方式，扬升，也许会也许不会，成为那个文化的宗教宗旨的一部分。扬升，同样也许会也许不会，成为特定的信仰或者哲学系统描述灵性进步的方式。于是，在这个概念周围就聚集了一定数量的情感，并创造出一种情境，在其中很难谈论这个话题而

又不带有激动情绪。

就如你们所知，我们渴望用一种特定的方式来考虑这个主题，这种方式允许寻求者看入这个问题的结构，收集这个询问的信息，把可能对寻求者思考这个问题有帮助的资源都摆在寻求者面前。我们将尝试用这种方式来谈论扬升。

我们从基督教的扬升概念开始。当一个人还在他的身体中，他离开第三密度去了其他地方，这样的行动被称之为扬升，这是因为在旧约和新约圣经中，那些看起来有着非常先进的智慧和爱的人可以被这样带离地球。我们注意到以利亚(Elijah)在他的旋风中(升天)，还有耶稣在他的十字架上(升天)。因此，人们也认为他们是在身体中扬升。

从我们的观点，对不是基督徒也不走在任何一条特定宗教途径的人们而言，普遍意义的扬升是与 2012 年冬至时刻相关联的事件，或者是一个特定的寻求者认为的第三密度终结时间，人类的下一个密度或时代开始的时间。

现在，考虑如何在身体中进行扬升的优点是什么呢？我的朋友，从身体之内的活动而言，我们没有发现任何对所有人有帮助的概念。我们这么说的原因是你们每个人已经都为你们自己都赢得了在这个收割时期进入地球的机会。有很多人希望在这个时间投生于地球，要么是为了用他们的爱帮助提升地球的意识，要么是为了在第三密度中工作以获得在 爱与智慧、爱与力量，或智慧与力量方面 令人满意的平衡。

因此，既然已经赢得进入这个物理层面的机会，我们发现你们选择留在这次的肉身中，直到你们已经学到了所有你们能学习的，服务了所有你们能服务的，直到你们真正做好离开第三密度以及它所有的礼物与挑战的准备，你们这样的选择是有智慧的。

然而，你们所知的 Y 实体所理解的这种类型的扬升，在《远东的大师》[1]这本书中她看到的这点被讨论过，(那些大师)似乎就象是活在第四密度中，我们发现关于在物理身体中扬升的问题核心就是这个认识的关键。

生命，当它穿越个体的意识，看起来好像是固定不变的。然而，它不是。时间与空间的流动有无限的潜能。对于那些追寻的人们，当他的探索足够的深入而进入到当下此刻，那一刻，每一刻，就活了过来。在你的脚下，地板打开，你可以潜入当下此刻。于是各种边界消失了，就好像你们在这次冥想前听到的歌曲所唱的，你可以解开束缚。[2]

一些人尝试通过净化身体的方式获得这种意识状态 好好的吃，好好的运动，诸如此类。其他一些人藉由更多的进入冥想 而寻求达到这种状态，在冥想中，放慢这个器皿经常说的「猴子心智」，而允许宽广(空性)涌入那个总是在关注「万种事物」[3]的心智中。

还有一些人通过阅读而尝试吸收各种宗教和文化、各种传说和神话中的智慧，来处理从第三密度意识的停泊处 提升意识的问题。虽然这条学者的道路经常停留在大脑里，它四处跑来跑去，将心智的衣橱和书架填满过多的信息，但是智慧还是会向下渗透到该学者的心中，并拉着他向前。有多少人就会有多少种接近心/

身/灵演化的道路。

这个工作的关键是：你与所有其他自我察觉的人分享的意识，这些意识是一体的。它是造物者的意识。它是完整和无条件的爱的意识。不是诗人述说的浪漫之爱。不是兄弟之间的那种爱。不是在情人节绑上丝带，用漂亮的珠宝做礼物的那种深情款款的爱。这是创造和毁灭的爱。这是一种充满活力与无尽潜能的状态。

爱的振动，就是行星在它们的轨道上转动所依赖的振动，就是恒星围绕着银河旋转所依赖的振动，当它们在宇空中攀爬 这种旋转在你眼中是如此缓慢。

你是太一起初思维的一个火花。你在任何密度中的进展都可以用你意识的振动相比太一无限造物者的振动有多近来衡量。

你并不是要去颠覆或稀释这爱的意识。产生扭曲是不可避免的。在爱的振动与你当下存在的振动中间有一种可以衡量的动态。你在努力减少扭曲，于是你可以让你自己接近爱的振动，并被带入那种意识的水域中。

那些将成为众人的祭司的人，一般都在力图工作于意识自身，工作于他们的思想，而两者都是基于一个当下的基础，并在一个更深的意识层面工作，根据爱之音高来调谐他们的思想。已经有很多很多的方式来献身于挚爱的太一。每日安排时间来礼拜造物主，从日常生活的沙漠走入恩典与仁慈的绿洲，进入祈祷者的帐篷与挚爱者一同在静默中歇息，（此时）他们看不见这个世界，而对圣灵敞开。

你可能想知道，在如何服务造物者，如何知晓造物者方面，为什么会呈现出如此的多样性。这个问题的答案，我的朋友，深深地隐藏在你们地球的历史中，深深地隐藏在你们人群的心智里。在地球上人群中，你们有 16 种不同的原型心智。这些原型心智看起来差别好像很小，但它们产生的各种文化 其感知运作的方式却有很大的差异。就是因为人们依赖于感知，他们必须在面纱中工作，与自己绝大部分其他的转世的记忆隔绝，与面纱外事物的存在方式的记忆相隔绝。各种各样的原型心智，各种各样的文化都会发现对它们有用的不同的感知之门。

你们所知的特定人群[好比在座的 Y 实体]已经发现一种有用的感知，那就是不接受物理幻象中的第三密度之现实感知。这与诸如美洲文化或欧洲文化典型的感知形式，是完全不同的感知形式，在那些文化中，人们极大的崇拜生命的固体性，生命的质量、重量和物理特性。从化学、物理、数学之类的角度越来越多的理解事物运作的模式，你们的文化已经在这些方面发现了巨大的价值。

有些人能发展出一种领悟而将他们完全的从物理局限中解放出来，这些人成长的氛围普遍相信造物主的实相，而非幻象世界。

对于很多在欧洲和美洲文化中的人们而言，认为他们的身体，他们那有着明显物理性、明显存在的身体，那有着重量和质量的身体，是不真实的，这实在令人非常困惑。对于一个已经赋予这个物理幻象(主要)价值的世界而言，那些在这样的环境中成长起来的人

们，不会倾向于能够打开那些远东大师的大门。这并不是意味着那些专注于佛教或者印度教的原则的人会有更多或更少的机会去打开智能无限的大门。它意味着对于他们正在做的事情，他们的感知是不同的，有时候是彻底的变化。

我们可以可么说，我的朋友，如果一些人沉浸于一个支持物质之非现实性的文化中，他们就会发现有一些途径，透过这些途径，如果花一生的时间工作于意识上，他们就能够操纵物质出现或消失。你们已经看到过那些在催眠状态中的人，如果一个人的感知转变了，就可以(安全地)做一些看起来可能会伤害自己的行为，例如把针穿过手臂或在燃烧的煤炭上行走。然而，在催眠师的影响下，那个被催眠了的人在针刺的时候是感觉不到痛苦的，在火上行走时也感觉不烧伤。这其中的关键是感知。

对于发现各种方法去寻求无限造物者的爱与光的那些人，类似净化身体、调整思想、理解正在发生的事情之类的寻求方式，所有的这些各种各样的努力都是非常有用的。我们建议寻求者轻柔地、深思地考虑这些想法，就好像牛慢慢的咀嚼反刍食物一样，如果心智燃起了火焰，如果心灵也燃起了火焰，那么也许这种方法对你会是一个好的资源。

如果是要给人们提供一个他们会觉得有用的，更加普遍性的感知，我们可能会说，物质的主题无关紧要*。你可以认为扬升是带着你的物理身体的。很多人这么认为。或者 你也可以认为扬升是一种思维的状态而与物理身体没有任何关系。

(*编注:这句英文的妙趣难以翻译，原文如下: the matter of matter does not matter.)

如果你的感知发现不考虑物理身体的扬升这样的想法是有用的，那么我们将这样说。从一个非常深入和真实的角度上，你们每个人都处在造物的中心，你自己的造物。在这一个世界中，以一种老套的说法，每件事情都是相对的。

你的经验都是主观，这是一个你可以轻易且舒适接受的论点。

你可以奋斗一生来获致客观性，但是你看，我的朋友，你已经在那儿。你是一个见证者，你所看到的都是根据你的感知来观察的。真理存在于感知之外。真理存在于显意识心智[也就是智力]之外。真理却不在心之思维之外，它即是意识本身。不过，意识本身如是，意识不是一个行为者。你是你的剧本中的人偶。意识是始终不渝的。因此，成为爱比谈论爱要容易一些。

你的造物的建构根据你选择考虑事物的方式、观察和感知事物的方式。在第三密度中努力奋斗的人类就是要去超越普通的感知局限并打开通向一切万有的大门。因此，如果你希望在身体中扬升，更确切的说在物理身体中扬升，你应当祈求让你的直觉引导你，到达能帮助你实现它的行动与思想中。意识、察觉和感知是可塑造的，也是可以被很多事物轻易影响的。

这个器皿有很多次错误地阅读一些东西的经历，因为她的视觉中有很严重的散光，于是一组词语会变成完全不同的东西。很多次这个器皿从她错误阅读的文字

中获得一些东西。是她的感知被误导了吗？她是正确还是错误的阅读并不重要，重要的是她如何对感觉到事物进行回应。

这是你正在形成的造物：察觉你是一个造物者，你可以创造一个主观的造物，该造物不是一点点或大部分的适合你，而是完完全全的适合你。

在你们的文化中有这样一个谚语。他是这样说的：「怎么去就怎么回*。」你如何感知事物极大程度关系到你会遭遇的事情。如果说你是一个带着玫瑰色彩感知事物的人，那么你就是个乐观主义者。你在每个地方都看到希望与信心。于是发生在你身上的事情也会向着一切顺利的方向而发生。

（*译注：What goes around, comes around—亦可译为有因必有果。）

也有一些觉得一切事情都没有希望的人。这个世界是毫无意义的，存在是没有价值的，唯一合适的观点是嘲讽的、绝望的、没有希望的。对于这样的一个人来说，甚至阳光最灿烂的日子也是有阴影的。

两种实体都真实的看到了他们自己。他们的体验重写了所谓的「客观实相」。那些组成你所观察到的事物的部分，你们的体验将一直重写它们。

因此，你确实可以为你的生命体验创造一个和太一无限的振动更匹配的环境。你可以好好利用那振动。它在宇宙中是真实的，它既是无限也是有限的。合一是真实的。你们都是一体的。我们与你们都是一体的。全体造物都是一个相互连接的存在。

意识始终不渝。不论你是像远东的那些大师一样专注于与物理身体相关的一系列的感知，还是选择其他任何一种看待造物的方式并寄希望于它，不论你认为实相是什么，灵性的演化的重点都是逐步减少你的振动与太一无限造物主的振动之间的差别。

这个器皿经常渴望面纱之外的和平，渴望一个所有人都相互了解的和平之地，就好像一个叫做 Ria[4] 的小说人物的经历一样，然而，在这个器皿的生命中有很多次，当她依照她所了解的第四密度价值观而生活，同时发现她已经处于第四密度了。如果你可以将这样的感知想成是一个环境，例如一间屋子或者一个房子，我们可以说这个器皿在这个房间里度过一些时间，但不是全部的时间。在这种思维的状态中有一种持续的进进出出，因为日常发生的事情，它们都在冲击这个器皿的意识。所有的实体都会从一刻到另一刻，从一天到另一天的发生变化，关于这点 我们感觉这个器皿是个很好的例子。

有一些人能够远离社会而以更大的纯粹度向内聚焦，还有一些人在熙熙攘攘的正午，公共汽车的喇叭与火车的轰鸣声中，往返于他们的差事，完成他们的工作。

为了获得灵性的领悟，并不一定需要与一个人的社会分离。唯一真实的是离群独居是一条非常不同的道路。实践有许多不同的等级，允许每一个人为她或他自己做出选择：实践的道路有多少应该与人们一起走，有多少应该独自静修。

没有正确的答案。唯一的保证是，就我们所知，你所寻求的可以在任何环境中完成，只要在那个环境中，你的寻求和你的渴望有它的价值。你确实可以在这一刻就活在第四密度中。它可以在不经意间在你身上发生，也可以在你对自己的思想和身体进行训练之后在你身上发生。

感觉一下你内在意识的质量。感觉它充满了你，充满你的胸膛、你的四肢、你的躯干。当你聚焦于这个意识的时候，感觉你的心拓展着。感觉这意识中的爱。这是你的基础工具 意识本身。不可避免的，说话肯定会让你觉得混淆，让你分心，诱惑你，不管你会因为话语而开心、着迷或者沮丧，它们都无法引导你进入本质。

因此，为了安住于你选择的环境，我们鼓励沉思、冥想、祈祷或任何你选择进入静默的方式，走出沙漠，进入绿洲，并走入那敬拜之帐篷；无限太一恒常地在那儿等待着，为了陪伴你，爱你，并赋予你服务的力量。

现在，请问有没有接下来的问题。我们是 Q'uo。

[停顿]

我们是 Q'uo，既然这个器皿的耳朵除了沉默与椅子偶尔的嘎吱作响之外没有听到任何东西，请问在我们离开这个器皿之前，今晚是否还有最后的问题？

E：我有一个问题。我的问题比较是认识论上的问题，关于脉轮知识和/或能量中心的概念。我想知道这个知识首先是从哪里来的。它是纯粹由经验而来还是从其他方式获得的知识，然后从中产生或显化出的经验呢？

我们是 Q'uo，我们察觉你的问题，我的姐妹。我们对实体 E 说，有一个反馈系统倾向于让一个人对于无形事物的真相有一个越来越准确的感知。

在我们看来，第三密度中总是会有一些人的面纱会薄一些。这些人拥有敏锐的视觉能确切地看到脉轮系统的光环，当这些光环渗透出身体的时候。有一些人对色彩高度地敏感，当一个人（的能量）沿着脊椎[脉轮身体的中柱]移动，从腹股沟向上移动到头顶时，于是他们能感觉到，即使不用看也能感知并察觉到，脉轮的色彩和样式变化的程度。

以各式各样的方法，这些感知成为共享的。当感知被分享，智能就会发展，并在群体中的所有人中分享。这种智能接着会创造可能性，通过那些感知敏锐的人，让更丰富的细节通过这样或那样的途径被填充进来。所以，在一定程度上所有这些都是透过观察，脉轮系统或能量中心与它们的相关部分被记录并被发现。然而，对于那些热切专注于特定资料的人，总是会有一些从灵而来的帮助。

因此，我们必须说，它基本上是一个反馈系统。对于你的问题这不是一个完全令人满意的答案，但是如果更深入的探究，我的姐妹，我们需要更多的时间，而现在这个器皿没有这么多时间。

请问我们能进一步回答你吗？ 我们是 Q'uo。

E：不用了，谢谢你。

我们感谢你，我的姐妹。能与你们每个人在一起是多么的快乐呀。但是，现在是我们离开你们的时间了。在我们的天性或我们的环境中，我们不能走到你们中间并给你们拥抱，但是我们感觉到拥抱你们的渴望。我们爱你们，我们感谢你们做自己。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和这个团体。我们是你们所知的 Q'uo 原则。

Adonai vasu borragus。

注解

[1]《远东大师的生活与教导》作者 Baird T. Spaulding。这部六卷的作品是关于东方的教理的优秀汇编。它有点老，但仍旧可以找到。

(编注:亦有人翻译为雪山大师传)

[2]《解开束缚, Unbound》是流浪者乐团(the Refugees)于 2008 年发行的同名 CD。合唱部分的文字是:「冲破藩篱,让我解开束缚站在圣地上,即使只有一次,任何一天,任何方式!哦,解开束缚吧!」

(原文歌词: Break free, let me be unbound to stand just once on holy ground, some day, somehow! Oh, to be unbound!)

[3]万种事物「是一种佛教徒的表达方式,代表宇宙中万事万物的动态联系和同时性的合一性与多样性」,摘自《京都周刊》的一篇文章。Q'uo 群体用这个短语的意思是,物理世界的各种物体。

[4]葛拉汉·汉考克,《纠缠:食魂者》:纽约,Disinformation 公司,2010 年出品。

(原文书名: Entangled: the Eater of Souls)

Digested & translated by T.S.

(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-15 篇: 爱与光早期资料#35

Copyright 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

(译注:这次改用(...)取代(听不见),希望可以减少阅读负担)

周一冥想

1974 年 4 月 22 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn,朋友们,我在无限造物者的爱与光中向你们致意。今天傍晚 我非常荣幸地和你们在一起。能够服务那些寻求的实体是个大荣幸,我的朋友,你们正在寻求,这情况在你们星球上是罕见的。你们星球上只有很少人正在寻求。许多人相信他们正在寻求,但其实没有,他们只是经历各种动作,同时愚弄自

己。

我的朋友,什么是寻求?什么是真实的寻求?寻求是尝试去理解造物主的渴望。

寻求是尝试去理解为什么你是自己,以及你如何表达造物主的渴望。我的朋友,这才是真实的寻求。

在你们星球上 许多人寻求许多东西。他们寻求理解,但他们甚至不理解有可能寻求我刚才说的理解,也就是理解如何表达造物主的渴望,在你的每一个思想、每一个行为、每一个活动中都表达祂的渴望。

在你们星球上 大多数人此时并不觉察他们真实的渴望。因为他们没有透过冥想去取得这份觉察。我的朋友,透过冥想来了解你自己的渴望,那么你将达成你想要的进展。

遍及所有宇空 所有智能生命都想要获得进展,但许多、许多生命,特别是在这个星球上,并不理解进展是什么。他们觉察关于进展的许多概念,但这些进展大多数是相当短暂的,没有真正的价值。开始觉察真正的进展,开始觉察你必须知道的 好让你的思考重新与造物主联合。我的朋友,那就是进展;增进你必须知道的理解,好再一次与起初创造意识在精确的和谐中思考,以这个方式,也惟有这个方式,你们才能真正地进展。

我将在此时转移这个通讯给另一个器皿。

(Carla 传讯)

我现在和这个器皿同在。朋友们,我们觉察在这个团体的意识内 有股提供服务的渴望远超过你们星球上大多数人的这类渴望,再次地,我们向你们担保,你们协助我们服务无限太一的努力是非常被需要的,也非常受到珍视的。

我的朋友,当你们寻求进展,并且尝试变得越来越能够去守望那些开始寻求的地球人,我们请求你们保持恒常的警戒,好让你们的(...)仍在无限造物主之中。

你们有两种立场去诠释改变和事件,结果是格外不同的,一种来自幻象的立场,另一种来自无限的立场。

从永恒(...)的观点来看,物理界的改变没有什么困难。再者,即使在幻象中,你们的智力知道个人在他的一生将会有物理的改变,把他从(...)带走。

这些事情是无可避免的,无须恐惧这些事情。它们是有机、自然整体的一部分;对于你们在物理幻象中的循环过程是极有帮助的。你们渴望的每个经验到来,接着你们从中学习。我的朋友,你周遭的人都在行旅相似的道路。这个真理是没有例外的。就在今天是你们的(...)可以(...)的时点。

我的朋友,当你们沿着这条路进展,同时照看那些转向你的寻求者;总是记得人类观点[容我们说]不是你或那些转向你的实体真正寻求的东西。

在冥想中,我的朋友, (...)实相,并从真实的比例观点看见所有的(...).

我们现在要调节那些(...),你们将(...).

此时 我将离开这个器皿，我是 Hatonn。

(Don 传讯)

我是 Oxal，我和这个器皿同在。朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我正在使用调控。

此时，我正在一架飞行器之中，使用一道光束对你们说话。这道光束有足够的强度，可以相当清晰地把我投射的思想传给这个器皿。

此时，我将要告诉你们关于你们谈论的球体的事，它在你们的东南方海岸线被发现。这个球体是个装置，它用于调控我们的思想波。我现在尝试多解释些，这个装置的特性是投射一个思想波到你们星球的某个点。我们并未预期它会被找到；它是个远端扩大装置，能够投射思想。对于它被发现这件事，我感到惋惜，虽然我严重怀疑(科学家)检验它将产生任何对它的用途的知识。无论如何，可以做某件事去测试该装置的用途。

(无名氏传讯)

我和这个器皿同在，我是你们知晓的 Oxal。我刚才说到你们星球的科学家已经检验该球体，它们的检验没有揭露任何线索通往它的起源或用途。他们意图继续检验下去。此时，我们但愿这个球体的用途不会被侦测。如果你们的科学家能够侦测它的用途，他们不会理解或了解以不恰当(...)获得的知识将导致遍及你们地球的这类球体[为了传递思想给地球的不同区域](...)。

[录音带结束，集会从另一个录音带继续，该录音带的第一部份是听不见的]

(无名氏传讯)

在许多场合，当我们无法被直接联系(...)，因此我们在许多区域摆放这类装置，(...)接收并转播我们的思想。不幸的，这个球体已经被找到，(...)必须去替换(...)。

[接下来几分钟是听不见的]

(Don 传讯)

我是 Oxal，我和这个器皿同在。我继续说，我认为让你们的政府去判定该球体的用途是不宜的，然而，我们怀疑这个可能性，我 (...)。

[录音带接下来的部份是听不见的]

(V)2012 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 13-16 篇: 天使

Copyright 2011 L/L Research

周六冥想

2011 年二月 12 日

Council of Seven Holy Archangels

Jim: 今天的问题关于天使的概念。我们想知道天使是

什么，我们如何与他们互动。他们与指导灵的相似和差别是什么？

(Carla 传讯)

我们是你们所知的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在对祂的服务中，我们今晚来到你们中间。我们非常的荣幸能被你们寻求的圈子呼唤，也非常高兴成为这个工作的一部分。我们非常高兴和你们讨论关于天使的问题。

然而，在我们开始前，一如既往，我们简单的请你们对如何响应我们所说的事情负起责任。请意识到你是否对我们的想法感兴趣。如果你确实感兴趣，那么你可以按你们的意愿与之一同工作。如果它们没有在你的心中引起共鸣，请让它们离开，因为它们并不适合你。如果你愿意用这种方法使用你的判断力，依据这些想法是否触动你或者看起来是否对你有用而筛选它们，那就可以让我们感觉到我们不会打扰到你的自由意志，并允许我们更自由地向你讲述我们的想法。我们感谢你这方面的考虑。

当谈到天使，也许从人类谈起更好些。我们也会谈到我们自己，因为我们同样已经穿越了第三密度。我们同样已经被造物者猛烈地扔出，从宇宙池塘的水面掠过，穿越了许多的体验，收集那些让我们感兴趣的信息，并追寻我们所渴望的。

我们与你们都有理由感觉到自己与太一无限造物者之间的距离，并不是一种物理上的距离而是一种情感的距离。在对一个人的感觉上，外部距离造成的差异远远的低于内在的距离，我们经常感觉离造物者很远，和其他的自我也离得很远。这是做为造物者的一个火花的挑战的一部分，也是该祝福的一部分。

我的朋友，在你的整个一生中，你都处在一个厚重的罩纱下，在嘈杂和表面的不确定性中，应付着一个幻象。在某种程度上，你的生命是一场赛跑，不是较量敏捷，而是对真理的感知。你不是跑向一个目标，而是跑向对目标的正确感知。偶尔，一个事情会清晰的来到你面前。你就会有关于自己的一个领悟。于是，在自我的理解方面，你就在你之前的位置上跨出了重大的(quantum)一步。

然而，就好像名为 G 的实体所说的，在胡乱地塞满思维的那些纠缠的想法中，是很容易迷失的。心智是一个复杂的事物，因为你在同时使用你的智力和意识。

你的意识从爱本身获得它的信息。意识，在定义上，就是一切万有的意识，它将所有的事物聚集在一起。

你的心智，在另一方面，就好像一座图书馆，你的信息要嘛归档的非常整齐，要嘛归档的一团糟，于是你必须让一个图书馆管理员匆忙地追逐信息 例如某个人的名字，合适的词语等等。在老年人中，记忆的众多缺口是恶名昭彰的，但是它们在每个人身上都存在。所以，如同其他的事情，做为一个人就是这样；同时站在两个阵营，两只脚各放一边，一只脚放在空间/时间、日常的共识实相，母体(矩阵)，随你怎么称呼都行。另外一只脚放在内在世界中，在意识中，在爱中。

再者，那(心智)也是你成为你之所是的地方。你是两块陆地交汇的地方。你是有限和无限，有止境和无止境之间的桥梁。如果你选择，你可以将无止境和无限的爱带入这个迫切渴望爱的世界里。如果你选择，你可以带着无限和无止境的光通过你的能量身体，将它锚定于地球能量中。

在第三密度中，你对你自己提出如此多的要求，因为你要求自己从一个非常舒适的沉睡中醒来，并开始察觉你所包含的无止境的潜能。你开始察觉到你的力量，并寻求正确的使用它。你开始意识到你并不是非常了解你自己，你用审判的眼睛，而不是用爱的眼睛看待你所做、所想和如何感觉的，于是你给了自己一段困难的时间。

你开始觉察到，你已经允许一堆无意义的细节使你分心，离开爱本身，离开你最深的心之奉献，离开你如珍宝一样携带的内在希望和梦想。一个想法接着一个想法，在不断的思考中，你也开始觉察到，你可以选择你该如何存在。

就这样，做为一个清醒的、察觉的、自觉和警醒的人，你选择了承担了第三密度中的挑战，你将你的生活塑造为一种美丽的样式，一种学习和服务的样式，一种承担并实践责任的样式，随着你逐渐知晓你自己，最终开始原谅你自己做为一个人类。在完全成熟的时机，你会爱上你自己。而从那以后，你的生活变得更加容易，因为最严厉的批评者往往是自己。然而，在遗忘面纱的后头，生命的挑战是没有尽头的。

天使却不是这样的情况。做为学生，你们已经观察到这个世界的规律性、可预测性与阶层性的本质，就好像你们的科学家已经开始了解的一样。那些你们所熟悉的元素和很多你们不熟悉的，组合起来，并不是一组简单随意的元素集合，而是根据元素属性所进行的排列。它们用一种特定方式的相互协调适应。并且它们的能量是有阶层的。你，你自己就是那种能量阶层的完美例子你整个物理身体的能量场包覆着每一个器官的能量场、每一个荷尔蒙系统，诸如此类，的能量场。

一直向下到细胞的层面，你的身体了解它自己的（能量）阶层性，并且运转的很好。

你们向我们询问的天使的阶层性是一样规律性的和可预测的。有在造物者层级的天使，也有在个人层级的天使；以及在两者中间的所有天使。它们根据它们的层级而负有各自的责任。让天使独一无二的是，它们永远不会离开造物主的振动。

它们永远不会离开太一起初思维，无条件的爱。他们从来没有投生转世，未来也永远不会。然而它们拥有一些看起来好像是人格一样的特性，但是说天使拥有格，这是不正确的人格化[1]。

天使是爱。天使是爱，负责各个层级的领域。有些天使和你们的子理则，太阳一起工作，创造出这个独特造物各个密度的原型心智和蓝图。有一些天使被振动所吸引，成群结队的飞向那些对祂们而言振动美丽的人。亲爱的人们，也许你们感觉不到美丽，尤其当你们挣扎求生时，然而对于那些在无条件的爱中振动的天使，一个寻求学习和服务的人品质是无法抗拒的。坚持在灵性上全神贯注的投入需要极大的勇气，你们每个人对于天使和我们都是非常美丽的。

天使可以提供两种基础能量。一种单纯是爱本身的能量，另一种是安全感，也可以称为治愈的能量。这两方面都是天使可以提供的资源。天使与四大元素和四大方位[2]也都有连结，这样，当你越来越察觉特定的大天使与特定的能量，特定的力量与特定的方向之间的一致性，你就越来越能够在天使的帮助下清理你的住所或周围的区域了。

另外还有一种类型的天使，他们确实如天使一般，不过他们曾投生到这个世界。他们是那些已经选择成为天使的实体们，但是他们不是从造物主而来的天使。然而在转世之间，这些灵魂非常的明白他们希望去做的工作是天使一般的工作。这些实体曾经投生并在你们所称为地球的这个世界球体上生活了一小段时间。接着，他们似乎在离(正常)死亡的日子还很遥远的时候，就被带走了。（他们）没有进入此生的治愈，接着选择另一次投生，这些特别的实体们进入天使的领域。他们可以成为天使是因为他们在人世过程中的天真纯净。这些小天使特别喜欢那些心轮开放的人，并非常感激的歇息在那愿意接受他们的开放心轮中。

就好像这个器皿在冥想开始前提到的，这是非常关键的，如果你希望与天使们一起工作，那就感谢它们，要求它们参与到你的生活中，要求它们和你在一起并分享它们的爱、它们的治愈与它们的安全感。如果你不要求它们，他们是不能侵犯自由意志的。所以记得每天感谢那些围绕着你天使并要求他们继续帮助你，这是很重要的。

这个器皿和名为 Jim 的实体，他们请求天使帮助的一个方式是在他们洗澡的时候(请求)，因为天使非常擅长于磁化类似水或者油一类的物质。如果你请求，天使就会将治愈的能量放置在洗澡水或者淋浴中，于是这些水就会带着爱与治愈的振动。在食物之类的物质上，这也是有效的。如果你请求天使帮助你准备食物，他们能够帮助你磁化爱进入食物中。家务的零星工作例如砍柴或者打扫房间都会被天使祝福，他们会帮助你在你身体上的动作和心智中的想法中磁化爱。

我们发现，去沉思无限造物者的慷慨是一件了不起的事情，祂送每个人出去收集经验，确认在造物中都没有一个角落不是充满爱的，也丰富了他们每一个人的经验，不只是在一个被动的层面，还在那些会爱、会关心的人们的主动层面上。

我们是 Q'uo，请问在这个问题上，此时还有进一步的询问吗？

[停顿]

我们是 Q'uo，因为没有进一步的后续询问，请问这个团队是否有另一个问题呢？

提问者：我有一个问题，Q'uo，但是我首先想要感谢你分享的内容和与我们分享的爱。我的问题关于大麻，化学上的四氢大麻酚（THC），在任何特定的寻求者的寻求上，它有什么效果吗？我的问题来自我的体验，在我的寻求上它看起来似乎有一些负面效果的影响。在使用它之后的日子里，它降低了我的能量。但是在使用这些物质的时候我确实感到某种灵感与自由，这就是我的问题了。这种物质的性质和对于寻求的效果是什么呢？

我们是 Q'uo，我们了解了你的问题，我的兄弟。每一种物质都有复杂的特性。

你吃的每一种食物，喝的每一种液体，都有那些一般认为正面的特性和会被认为不受欢迎的那些特性，也因此会称呼这些特性为「副作用」。大麻这种物质也不例外。

一般而言，如果你希望在你的生命过程中从你的观察和见证来获得最大化的有用结果，你最好在一种完全纯净的，这个器皿会称之为「清醒的」，基础上来获得。

每一种你吃下的物质，每一种你喝下的物质，都会在你的身体中创造不只是一种，而是好几种不同的效果，而且就好像叫 S 实体说过的，每一个寻求者在苹果、芦笋或者大麻上的体验都会有非常大的区别。然而，芦笋的副作用对于灵性生活没有任何影响，而大麻对灵性生活的效果却是变化无常而难以信赖的。

这个观点中包含的基本原则是，当你从内在被点亮时，你将能够越来越开放你的心智、身体和灵性，因为你被灵性点亮，被完美地奉献的渴望和彻底完全地投入服务他人的渴望点亮。只要你坚持沿着一条寻求的路线，面纱就会用一种对你来说安全的方式，一点一点变薄。

我们看到的在灵性寻求中使用大麻的困难是，它可以让你体验一个你其实并没有自然地做好准备的环境。因此，虽然在那段时间那体验也许很好，伴随着使用大麻而来的副作用主要抑制你通常可以更充分拥有的能量，总的来说，它会创造一种正面积极的时光的经验，而你无法充分利用这种经验，因为它被是人工创造的；而使用大麻后的累积效应则包括疲倦与缺乏动力。

需要注意的是，所有这些效果，无论是正面还是表面上负面的(效果)，都是暂时性的。大麻中的化学成分的效果是散乱分布在四处，然后在一个月的时间中，这些效果会慢慢消退。因此，它是一种相对明显的休闲性的情绪充电器。就如同这个器皿可以证实的，那种特定的物质有医疗的质量，对那些患有慢性疼痛和慢性呕吐的人们是很有价值的。我们没有什么理由鼓励人们把大麻想成邪恶的或是引人误入歧途的起因。无论如何，在提升灵性生活方面，它的作用是非常有限的。

当你希望提升你的灵性生活，(请)转向内在。没有物质，没有答案，也没有捷径在你心所能到达的广阔范围之外。当我们建议你们走向内在，我们真的是说向内在探索，而穿越日常生活的平庸实相和你开放的心之环境的实相之间的分界线。

亲爱的人们，历经你们历史的岁月，你们已经吃掉，喝掉，抽烟与呼吸了种类上多的让人惊讶的自然和人造的物质，你们在外在的事物上工作，努力获得一个结果。而没有任何结果是令人满意的。在此同时，轻柔地、谦逊地、无形地，一个接着一个又接着一个，人们走入内在，穿越自我的沙漠，爬上自我的高山，航行在自我的海洋，迷失、漫游、狂喜、沮丧，而在每一种天气，每一种情况中，意识无止境的潜能都等待着(你)。

最有效的灵性练习是去信赖灵性练习，并像一个爱人寻找伴侣一样的追寻它。鼓励你们对灵性生活有一种强烈个人化的甚至亲密的感觉，也许这看起来是无关紧要或在情感上是多余的，然而对于渴慕和热望太一造物者临在的灵性，它是非常有帮助与健康的。在你的内在之中你拥有那种临在，然而它是一个旅程，穿越沙漠、高山和海洋，最终来到你心之中央的魔法之岛，那里住着无限制的、狂野的、自由的爱。

我们不是谴责大麻，我的朋友，我们仅仅是说对于一个严肃的寻求者，他所(娴熟)操作的东西，应该在他的内在。

在古老的年代，一些部落中的人们，对比你们现在的生活方式，他们用一种本土的(indigenous)方式生活，那里的人们用这样或者那样的方式，都会体验一段濒临死亡而接近自我的时间，不管是身体上被监禁在一个洞穴里，或(身体)活埋一段特定的时间。还有一些用来从中获得体验死亡的仪式。当一个人从蒸汗帐篷(sweat lodge)或萨满的(异象)追寻仪式*中走出，他们第一次有了对生命之礼物真正的感激。

(*译注：关于蒸汗帐篷和萨满异象追寻此类的濒死体验的锻炼与仪式，在选集 13 的接触智能无限的障碍与需求一文中详细说明)

想要拥有一种更热忱、更自由、更狂野的体验，如果它是通过适宜的方式获得的，你就需要耐心。然而，如果你是通过一种自然的方式转换你的思维状态，然后你再自然地进入其中，你就已经做好了将那些经验的智慧印刻在自己身上的准备，你也做好了为你那一刻所知道事情承担责任的准备。就好像 Ra 所说的：「没有错误，但是有时会有一些惊奇。」[3]为了创造一个在其中你的惊奇更可能使你满意的环境，我们鼓励你向内寻求。

请问我们能进一步回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

提问者：不用了，我非常满意。谢谢你。

我们为你的问题感谢你，我的兄弟。请问在这一个圈子中是否还有另一个问题。我们是 Q'uo。

(磁带第一面结束)

G: Q'uo, M 写道：「为了使外在表现呈现同时性，个人的事件可能形而上地被负面导向的实体操纵吗？如果是这样，这如何展现一的法则，一个人如何在真实和虚假的同时性之间做出最佳的分辨呢？」

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们觉察你们的问题。我的兄弟，我们认为这是完全有可能的，负面实体也许会对一个特定的实体感兴趣，并通过操纵事件、创造同时性来帮助说服一个人感到特定的想法对他是有帮助的，负面实体也可能发现这种方法是有用的。在通常情况下，那些在面纱之后的人们无法看到无形朋友的真实的振动，他们因此必须依赖于自己的观察力和辨别力。

如果一个无形的负面导向的朋友正在尝试去说服你，例如，从一段关系中挣脱束缚这是一个很好的主意，

否则它将会动摇你的生活，这只有当一个正在被说服的人想得到那个劝导的时候，它才会有效。因此，我们鼓励每一个寻求者去查看同时性，不是什么都不满地整批全部捞起来，而是查看它们并仔细的衡量同时性所制造的模式。如果这种模式因为一些原因并不适合你，我们鼓励你去信任（自己）而不再试图在那种同时性中发现重要性。

有关这个问题，一的法则的原则是自由意志的原则。例如这个器皿，曾经被给予的一个负面印记是她不能呼吸了。不管她怎么努力，她都无法将空气带入她的肺中。然而，这个心灵问候是无法起作用的，因为它的效果依赖于这个器皿的恐慌和丧失一切都好的信心。

当心灵问候发生时，这个器皿很清楚的觉察到这个问候，因为这种心灵问候已经持续进行一段时间了，（她）简单的继续行走，心里想着，也许最终她会因为没有空气而倒在地上，接着在无意识（状态），心灵问候不再有效果的时候，她就可以重新获得她呼吸的能力了。因此，没有恐惧。这种情况持续了大概一分钟后，它就解除并消失了。

跟随着你心智的掌舵，你拥有数量惊人的戏剧。你有很多可以学习用来锻炼你思维的训练。这是一辈子的工作——成为一个艺术家，以创意方式去感知和工作思维，但不是愚弄自我的方式；具有深刻的见解而不是小聪明；你可以移动进入当下此刻的垂直性，而那一刻将如一朵花一般地绽放，而不是水平地移动穿过那一刻寻找一个遥远的目标。

同时性的网络是有效的，它确实从各方面被你和你的情况所吸引。要清理那些持续不断进入你生命 极大丰富性的信息，这需要辨别力。它不是一时的的工作。也不是一年的工作。它是一生的工作。我们希望你们每个人享受这次嘉年华的旅程。请记住，亲爱的人们，你所看到的经常取决于你选择如何去感知。

那个叫做 L 最近在一个与这个圈子类似的场合中谈到一次音乐会的经历，一开始，那里充满了负面性，歌曲的歌词看起来是暴力与伤害的，观众中的能量看起来浅薄并被药物滥用所驱动。然而她坚持着，并移动到一个（意识的）层面，在那里她能够看到爱从每一颗心、每一个乐器，每一个音符中倾泻而出。于是她的环境变化了，从地狱转为天堂。

在你的内在 你拥有这种能力——将地狱变成天堂或者将天堂变成地狱。我们鼓励你信任一个真理，那就是，天堂就在你之内。它是可进入的。它就好像你在寻找一扇关闭的门，这扇门的钥匙是静默。打开它。走进你自己的心并高飞吧。在那里 你是安全的。在那里 你是被爱的。在那里 你也将有能力去爱。

我们和你同在；天使们和你同在。

现在 我们发现已经到了离开这个群体和器皿的时间了，我们在太一无限造物者的爱与光中离开每位成员。我们是你们知晓的 Q'uo。

Adonai。Adonai，我的朋友。

原注

[1] 人格化就是将人类的特征赋予非人类（存有）。

[2] 四大元素或力量是土地、空气、火焰和水。四大方位是北、南、东、西。

[3] Ra 具有奇异幽默(wry)的陈述来自《一的法则》卷三，第 69 场集会，问题 15，「虽然没有错误，但是会有惊奇。」

Q'uo 文集 第 13-17 篇：圣诞之光

Copyright 2011 L/L Research

周六冥想

2010 年十二月 18 日

Jim：今天晚上的问题是关于心智、身体、灵性成长的可能方式，特别是在一年中的这个特别的时间，在（十二月）二十一号，一天中的黑暗将达到它最大的长度，然后光开始变得更加强烈，接着怀着对耶稣-基督，他带着无条件爱的信息而来，战胜了肉体的死亡并示现了复活，人们开始互相赠送和接受礼物，心扉也随之敞开。Q'uo，是否有任何特殊的成长型态在一年的这个时候更合适或更可能在我们的自己的存有中激励出来？

（Carla 传讯）

我们是你们所知的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中，我的朋友，欢迎你们，在为祂的服务中，今晚我们加入你们。能被你们呼唤加入到今晚的冥想中，这是我们巨大的荣幸。我们非常荣幸能与你们分享我们的见解。在忙碌生活中，你们有许多必须要做的事情，你们每个人仍能创造时间来寻求真理，我们祝贺你们。看到你们不论在什么情况，也许特别是当事情变得棘手时，你们仍在寻求，这让我们极其的感动。在你们的勇敢和坚持中，你们的勇气让我们为你们感到骄傲。

在我们开始谈论任何灵性主题前，如果可以 我们想请你们帮个忙。如果你愿意用谨慎的耳朵来听我们所说的话，我们将非常的感激。请寻求共鸣的途径，当你在我们所说的内容中找到了它，如果你愿意，请自由地与它一同工作。如果你在我们所说的内容中没有感到共鸣，请将它留在后面。现在它还不适合你。也许其他的时候，你会回来阅读这个部分。但是，现在就随它去吧。放下它吧。请相信你自己的洞察力和分辨力，因为你在道路上，你在任务中。让你的共鸣对你说话，而不是无论什么老师或实体的意见，我们感谢你们的这份恩惠。

今天你们询问关于在这个你们称为圣诞节的时间，你们会有什么机会。在那一点上你们是非常正确的，这是一个各种可能性都成熟的季节。自从那个被知晓为耶稣-基督的实体在地球层面诞生、活着与去世，到现在已经超过两个千年纪了。对于那些想知道为什么这个实体会这样的持久后劲的人，我们只能说这个实体是一个真实的历史人物，一个很早就感受到他的呼唤，并无尽地为之学习的实体。

当他的时间到了，他走进那个曾去过很多次的沙漠，对他的表兄约翰说，「约翰，为我施洗吧。」

约翰非常苦恼。他说：「我不配」，耶稣坚持这么做，

于是约翰遵从了并用水为他施洗。而约翰没有领悟到的是，耶稣将用火为所有跟随他的人施洗。这两个仪式非常的不同。用水施洗有悔悟与回归的能量。用火施洗有创造一个新天堂与新地球的能量。

耶稣开始四处行走并在加利利沙漠的落满灰尘的各个城市中讲话。他经常给予简单的故事，然而这些故事把那些听众的心智从他们以为熟悉的世界带走，接着带入到一个神秘与矛盾的世界中。

他的教导并不是那些教会的教导，我的朋友，因为在耶稣基督死后围绕着他而发展起来的教会已经越来越变成一个政治野心的工具。在给耶稣基督的语录装上华丽的服饰之后，那些所谓的教会的神父们不再寻求耶稣教导的核心，而是寻求创造一个强有力的教会，一个可以聚集影响力与金钱的组织。

于是，所谓的耶稣基督的教会几乎是从最开始就腐败了。每一个教会神父都从(原始)圣经中摘取自己偏好的福音，将其他部分从圣经中去掉，然后他们就感到完全受保护了，例如耶稣自己教导的转世重生的概念，但是在四世纪 当基督教成为罗马的国教时，这个概念被认为是不合适的。

自从耶稣行走于加利利满是灰尘的丘陵和山谷，整整两千年来，教会已经越来越在腐败与陈词滥调中迷失了。而耶稣的言语却留了下来，它穿越许多个世纪，一直呼唤着每一颗心。这一切都开始于伯利恒的一个马厩，或者故事就是这样开始的。

耶稣基督的寓言是以它们非字面的价值而闻名的，甚至在他最初的门徒中也是如此。以种子的寓言举例。耶稣给出了一个关于落在不同类型的土地上一粒种子的故事。有时种子会落在优质的土地上，生根并繁茂。有时种子会落在石头上，无法找到生根的地方，它于是死去。在各种类型的土壤中，在种子身上会发生各种各样的事情，耶稣全部都做了解释。当耶稣看到他的门徒们正在看着他，彷彿他已经发疯了，他解释说，种子就是「道」(Word)，他可以向每一个人提供「道」，但是，他不能软化他们心之土地。在他到达那里(播种)之前，土地需要变得松软。

请记住，根据福音作者约翰「太初有道，道与神同在。道即神。」那个道，那理则，就是无条件的爱的一个活跃原则，直到今天，仍然如此。

有很多、很多实体，他们从来没有成为基督徒，也永远不会成为基督徒，但是他们热爱耶稣基督的言论与寓言，因为它们的纯净与清晰。耶稣的声音是爱的一种真实声音。他最后的话包含这些：「父！宽恕他们，因为他们并不知道他们在做什么。」[1]

我的朋友，这就是你的情境了。地球上的人类一族从未完全地理解心，也从未完全理解他们所做事情的副产物与结果。他们从来没有理解，保卫一个人自己的种族，为种族收集资源，抵抗那些被他们解释为敌人的人，怎么可能是错误的呢。

他们从未掌握耶稣简单的教导，一切万物在爱中都是一体的。

说「在基督中 全体是一」是很容易的，但是，如果一个人不是基督徒，那么说就是没有意义的。我们并不

是要将其强加给你。但是我们希望理解，耶稣基督之名的力量是一种超越任何信仰系统之上的无条件的力量。它是耶稣之所是的实体与生俱来的一部分。他但愿成为无条件与绝对之爱的示范，他做到了。

在耶稣-基督实体里内没有审判。根据(圣经)故事，他和两个强盗犯一起被钉在十字架上处死。他们中的有一个人充满仇恨，而另一个人更察觉他的状况，他转向耶稣说，「主啊，当你进入天国，你会记得我吗？」耶稣立即说：「今天，你将与我同在天堂乐园中。」[2] 你看，他已经在水的洗礼中转变并悔悟了，接着他转向耶稣并接受了火的洗礼。真理之剑触到了他的嘴唇，于是他的罪恶[3]就消失了。

你们每个人，我的朋友，都有一个马厩。里面居住着你的心。你经常去探访它吗？你会进入那里并感觉你脚下粗糙的稻草吗？你能闻到那干草、灰尘和温暖的动物们的热情与亲密的气味吗？你能看到那抱在母亲怀中的小小的婴儿吗？他来到这里是因為他爱了，他想要爱我们。你能想象你自己的灵性复合体就好像一个在刚刚投生进入这个世界的婴儿吗，那么的幼小，那么的脆弱，那么的柔软，那么的易受伤害。

你有用(圣母)玛丽亚之爱来振作你自己，激励你自己并给你自己穿上爱的斗篷的机会吗？你能够鼓励这爱的存在，你内在的灵性，去生长、繁茂并开花吗？你会去帮助那个你内在的婴儿，那个灵性自我之婴儿，让它变得能够注视着这个经常黑暗，经常混乱，经常不可理解的世界，并爱这个世界吗？

这个世界想要你审判它。耶稣-基督会要你爱它。对于那些统治着政治舞台的人们的心智而言，再没有什么事比鼓励去爱，打开心胸和滋养每个人内在的灵魂之爱更遥远了。然而，在一年中的这个特别的时刻，全球的人们都已经被这基督婴儿的感染性的图像给逮住了：爱之上主，全然地依赖于温和的玛丽亚，躺在马槽的粗糙稻草堆中，与牧场的牲畜和牧羊人分享着马厩，马厩的上方漂浮着希望的星辰。

什么是希望？那位叫做保罗的实体说，希望就是对于无形事物的知识。[4] 你在寻找那无形的事物吗？你转向静默了吗？你是否走入马槽并跪在稻草上说：

「主，我已经抛弃了最后一丝伪装，我已经真正的贫穷了，在我心中除了服务于?的意愿，再无任何其他妄想。」

我们鼓励你在这个季节花更多的时间在你的马厩中，跪在稻草上，快乐地与你自我中的无限、永恒之灵魂与灵性的那部分相邻而处。你不是代人照顾婴儿。你不是保姆。不管你的生物性别，你就是玛丽亚。你来到这个世界是来扩大爱的，是来成为太一造物者的无限爱与光的一个焦点。

在所有产生公司和战争的文明中，侵略性如同众多河流在你周围流动，这是你在这个世界中的体验，但它们无法淹没爱之声。

再一次记起那位名为约翰的实体说过的话，「光照在黑暗中，黑暗无法扑灭它。」[5]，这是一个黑暗的季节，一年中最长的黑夜即将到来，那是一个魔法的时刻，将所有的负面性抛弃到黑暗中并拥抱光的时刻。不要简单的抓着任何类似耶稣或你的古鲁的衣角进入光中。耶稣期待每一个跟随着他的人都穿上基督

身分的斗篷并成为爱的声音，爱的思想，爱的双手与双脚，爱的意愿与爱的智力。这是一个睿智与慈悲的人，一个唤起跟随他的人们心中无条件与绝对之爱的存有。当那位简单的渔民听到有人告诉他：「来吧，我将让你成为得人的渔夫。」[6] 想象一下他的诧异与惊讶吧。想象一下，当一个谦卑的税吏计划着对付一些可怜农夫的下一波行动时，他听到召唤，于是放弃了收税转而去服务全人类。[7]

是的，他们都很震惊，但，是的，他们都同意了，接受了一个狂野的、几乎令人无法置信的概念，无条件爱的概念。有多久时间渔民和税吏从未被给予内在生命的真实价值呢？有多少年他们活着却从未认为他们自己是「灵性的」呢？他们需要一个深具魅力的人物来唤醒他们。而多少世纪以来，没有任何事物比婴儿耶稣躺在马槽里，沐浴在希望之星的光中唤醒过更多人。

这是一年中去拥抱光的时刻，最重要的是，去欢庆、感谢，不是去反叛黑暗，但知晓，黑暗无法熄灭光明。你内在的光是脆弱的，不过它是你内在最真实的事物。

当你质疑你自己时，批评你自己时，当你审判你自己时，感觉你的自我价值低下时，你都在熄灭自己的光，你可以做得更好，你可以做的更多，你可以做其他事，无论用哪种方法，你都必须找到一条服务的道路。我的朋友，你现在就在服务，就在这个时刻。只要你的心是开放的，只要你爱那些你遇到的人，并且允许他们爱你，你就走在从第三密度毕业的正轨上，你将不费力的做到，因为一切关乎爱。

有一种日常的元素，它每天都渗透到魔法中。它仅仅只是一片林地，它仅仅只是一片森林，然而森林中却有小仙子，林地中却有自然精灵。它仅仅是一片天空，然而天空中却有科学家无法解释的奥秘。当人类凝视着最微小的事物，原子，他们发现了新的奥秘。为了解释电荷，他们遭遇到更多的奥秘。设法解释重力，科学家们一头撞入迷宫之中。他们能够解释造物中能量的效应，他们却不能解释他们的本性。他们使用的是他们并不知晓的事物，而他们制造的创作物却是如此令人震惊以致于它们已经完全的改变了世界。但是，只有爱一直保持原样——不管在哪一个时刻，因为这是一个完全由爱组成的宇宙。

因此，享受圣诞的灯光吧，它们勇敢地与四周的黑暗对峙。享受赠送礼物和接受礼物的过程，它们是被给予的爱和收到的爱。享受所有非营利组织友善地为你竭力争取的机会吧，他们需要你的钱，这样他们能够对其他所有人有所服务 好像红十字会和救世军的人们，他们日以继夜，经年累月地服务着。享受给予吧，并知晓它是所有人的一个基本权利，因为所有人都记得，一个微小的实体，他无法说话，无法行动，但是他进入到他的人生中，并在其中爱着每一个人。

找到那从你心灵深处喷涌而出的宽恕的能量吧，赶走审判与怀疑。这是爱之核心，对一切都好有信心，知晓万事顺利，去接受无可避免之苦难就好像一幕和善的戏剧，如同一个仔细安排好的礼物，这样你就可以减轻你灵魂光流中的扭曲，让生命之振动比你刚进入这次投生的时候处于更大的平衡中。

你不必知道你整个灵魂光流的细节。所有你需要知道

的，我的朋友，就是耶稣在马厩中给予的 爱。在一年的这个时候，感觉天使在附近盘旋，在你的心中，让那「哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚」的钟声响起，知道你开始从内在发光。接着你的马厩就会开始做它进入你的心的时候要做的工作，然后你们成为太一无限造物者爱与光的明显继承人。

我们很高兴能够回答你们的问题，在我们问另一个问题之前，请问现在是否有关于这个问题的后续的疑问呢？

（暂停）

我们是 Q'uo，我们相信那沉默告诉我们在圣诞的主题上已经没有进一步的问题了，因此请问在这个团体中，此时还有其他的问题吗？我们是 Q'uo。

（暂停）

再一次，沉默在回响，我的朋友。我们发现我们已经谈论了你们的询问，现在是我们离开这个器皿和团体的时候了，在太一无限造物者的爱与光中，我们离开你们每个人。我们是你们所知晓的 Q'uo 原则，代表着服务太一无限造物者的天使与行星的联盟，我们祝福你们有个最快乐的圣诞节，最启发之冬至，并在你们生命中的一个全新的成长与学习的周期上，有个最佳可能的开始。

原注

[1]路加福音 23: 33-34「到了一个地方，名叫髑髅地，就在那里把耶稣钉在十字架上，又钉了两个犯人：一个在左边、一个在右边。当下耶稣说：父！赦免他们。因为他们所做的、他们不晓得」

[2]路加福音 23:42-43「就对耶稣说：主阿，你得国降临的时候，求你记念我。耶稣对他说，我实在告诉你、今日你要同我在乐园里了。」

[3]罪恶（iniquity）的一个同义词是罪（sin）。

[4]这是一个非常令人困惑的引用，但是我相信该器皿对这个诗篇的不完美回忆来自《希伯来书》11: 1，「信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。」

[5]约翰福音 1: 5，「光照在黑暗里，黑暗却不了解光。」

[6]马太福音 4:18-20，「耶稣在加利利海边行走，看见弟兄二人，就是那被称为彼得 的西门，和他的兄弟安得烈，在海里撒网。他们本是打鱼的。耶稣对他们说，来跟从我，我要叫你们得人如得鱼一样。他们就立刻舍了网，跟从了他。」

[7]马太福音 9:9，「耶稣从那里往前走，看见一个人名叫马太，坐在税关上，就 对他说，跟从我。他就起来跟从了耶稣。」

Q'uo 文集 第 13-18 篇：催化剂与身体疾病

Copyright 2011 L/L Research

周六冥想

2010 年十一月 27 日

Y: 这个问题是关于催化剂。从 Ra (资料)我们知道, 一个在智力上和情感上没有被使用的催化剂会在物理身体上以小病痛的方式显化出来。我目前正在经历一种复发性的骨盆错位和下背疼痛。我看到它的起因在于我在表达真实本性上的困难, 关于爱、慈悲和欣赏其他自我。

我经常有表达爱和感谢的想法和意图, 但是我对于说出来或表现出来感到不自在。它在内在产生了冲突, 正面能量希望被表达, 但是表达不出来。骨盆区域和下背是在第二脉轮的影响范围内的。在情感体中, 这个脉轮是涉及自我和其他自我之间的关系。

这就是我的思路。你能不能确定一下这个思路, 或者我在哪里有误吗? 如果你同意我的解释, 针对我向外表达正面的、爱的能量, 真实的自我之过程中的这些困难, 你是否愿意对这其中所包含的任何灵性原则进行评论呢?

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们, 在为祂的服务中, 今晚我们来到你们中间。感谢你们呼唤我们加入你们的冥想团体中。能被如此呼唤是我们的荣耀, 我们也高兴地与你们探讨关于肉体的催化剂与疾病的问题。

然而首先, 一如既往, 在我们的谈话之前, 我们请求你们每一位听到或读到这些话语的人, 请使用你们的分辨力和洞察力, 从我们所说的内容中拿取那些看起来对你们有用的部分, 工作于其上, 而将其他的留在后面。我们所有的话语不可能为你们每个人都正中红心, 所以我们请你们从中挑选出那些与你们共鸣的。如果你们愿意这样做, 我们将会分享我们的想法时候感觉更舒适, 而不用一直担心我们可能会在某些方面侵犯你们的自由意志或者打搅你们灵性步伐的节奏。我们感谢你们在这方面的考虑。

你们每个人都拥有一个肉体和一个与各个脉轮相连的(能量)体。这给予了你一套敏感而复杂的载体, 它可以表达你各个层次的能量。更进一步, 你可以从你的高我, 从天使与内在指导灵那里获得引导, 它们都是都是因为你的灵性的本质而被吸引到你身边的, 你也可以从做为一个整体的灵性中获得引导。那就是说, 整个宇宙都在与你一致地振动。取决于你选择依赖什么来拓展你的能量, 造物自身也会用与你的能量和谐一致的方式来回应能量的支出。

因此, 也许我们要说的第一件事情是, 当你查看你的思想、感觉与正在显化的身体疾病之间的内在行为的时候, 它不是一个类似你们的心理学家会提供给你的一个简单的模型 精神与肉体, 心智与身体, 或者情感与身体。身体表达你的实质的各个层次的系统是一个复杂系统, 从处于最顶端的你的个性、冲动、自发性、当下, 向下通过你的能量消耗的各个层次进入到你的意识的最根部, 超越它, 进入到你灵魂之光的一体性能量中。

因此, 当涉及到心智与身体或者情感与身体的连接的时候, 即使不是不可能, 也不大可能, 一个过分简单化的概念就可以证明出一个可靠的答案。我们不是试图劝阻你做这样的假设, 例如, 因为身体受影响的部

分是在橘色脉轮区域, 应该有一些正在影响身体的事物是与思想与情感内在的关系有关。我们真正希望去做的是, 鼓励你们从刻板的联系上离开, 帮助你自己用一种说书者的态度来考虑情感、思想和物理身体之间的这种关系。

当一个说书者讲述一个故事的时候, 故事中有一个部分, 也许是故事的主干, 就只是字面上那样而已。但是在故事中有一些其他的元素, 它们将这个故事变成了一个荒诞故事或一个奇谈, 正如俗语所说的, 一个被渲染来强调某些特定方面的传说。给你讲述一个你似乎正在经历的疾病的故事, 这是有帮助的。它有助于放松思想, 想象自我坐在营火旁, 向另一个人讲述这样的故事, 用这样一种方式, 它捕获了一些在心智与身体的字里行间中的奥秘。因为那在你内在的并不简单地只是一个想法。它也不只是可以计算的, 就好像这个器皿谈到计算机的时候会说到。它不只是一个仅仅为了智力性的思考、逻辑性的推论和逻辑用途的工具。它同样是一个可以极大地进入直觉、洞见、诗歌、你生活旋律的心智, 那生活之旋律不只是言语, 还是一首歌。

在许多情况下, 当身体有疾病时, 它不是简单的一个人的主要脉轮表达的基本的故事, 这种表达在橙色脉轮的情况下就是自我与其他自我关系。也有人的一生都生活在故事里, 体验深沉的, 所谓的正面和负面的情绪, 那就是你的故事。故事里有泪水, 有坏笑, 有心碎, 有苦难。故事里有所有造就你成为一个独特的存在的内在的过程, 它们无时无刻地用你自己独特的方式响应着在你生命中的催化剂。这个造物中没有任何人能用和你一样的方式来响应。你的能量消耗是你自己的选择。当你在灵性生活中慢慢成熟, 你的选择也会越来越不同寻常, 因为你撼动了这个器皿称之为「网络流言」(buzz)或「母体」(matrix)的文化性反射作用, 它在其控制的影响范围内, 吞没了你周围的人们, 也吞没了你。

确实, 你可以有意识地选择不成为母体的一部分。你可以关掉你的电视机; 停止阅读报纸。然而, 因为你是一个社会性动物, 你的生活被关系所围绕, 当你着手处理你的日常事务、做你的工作、购买你的舒适品和生活用品, 你就在捡起那网络流言和母体, 它无处不在。即使你完全的避开人类社会, 它还是会以各种形式[你自己的问题, 内在的紧张与动力]影响着你。换句话说, 这是你自己消耗能量的方式— 心灵能量、智力能量、情感能量、灵性能量。

你会注意到, 我们并没有提到身体能量, 虽然它肯定是一种能量的形式, 这是因为你的问题主要关于内在工作对你的身体载体及其健康可能产生的效应。

在一个人的生命过程中, 会有一些重复的课程。它们重复不是为了来惩罚你, 而是因为它们是你塑造你这次人生的方式。

在转世投生开始之前, 你和你的高我会仔细的设置在那次投生中的关系、天赋和挑战, 它们如此设计是为了帮助你减少你灵魂之光内在的扭曲。你希望在这次生命中训练你的人格, 并在爱、智慧与力量三种能量中, 将它更多的带入自身平衡中。

有很多的实体他们的目标就是开放心轮。而在他们投生前的评估是他们在智慧方面有一些的过度的平衡,

因此一个特别的投生的挑战就会设置为提供可以产生开放心轮的结果的催化剂。

对于其他人，因为在投生之前有很多很多关于完全自我的信息可以获得，他们对自己也会有一个见解。他们会觉得他们的内心已经有太多的东西，尚未尝试去学习智慧的道路。那些人经常会是流浪者，他们从天父之造物的其他地方，另一个密度来到这里，他们发现他们自己对智慧并不感兴趣，他们仅仅对最热烈、最慈悲的爱感兴趣。然而，这多少是一种扭曲的平衡，因为慈悲和爱需要被智慧来平衡，于是就有慈悲之智慧和智慧之爱。

也有一些人他们关注于被称为力量的事物，力量是通过对人格的锻炼在爱与智慧中创造出来的。当一个实体已经非常好的锻炼自己，他的议题就变成了正确的使用力量。它要嘛与爱联系，要嘛与智慧联系，或者同时与两者联系。所以，很难总括一句话就说明转世投生是如何工作的，因为有这三种元素都有可能成为设置一次生命的投生课程的基础。

然而，你设置了你的生命，你的想法是将它设置为螺旋，而不是如许多人感觉的，重复。当然，那个影像可以是那向上移动的螺旋楼梯，然而，如果你从底部向上注视着楼梯，你就能看到楼梯中有一些点在每一个螺旋中重复。它是与螺旋的中央相关的相同部位，然而，每次一个课程重复的时候，你也处于你心智、身体和灵性演化上的一个不同的位置。

所以，你一直在你此生的课程上工作。你可以将它想成是在生命学校中的一次独立学习。当它再一次发生的时候，你不会简单的说，「好吧，那是一样的事情。」因为你已经处在你发展中的不同的位置了。所以当它发生的时候，就把它看做是一个新东西，如此地考量它。

理解投生的课程是如何工作的益处是，当你看到一个人生的课程再次发生的时候，当你看到或听到你的主题音乐响起，你大可不用觉得灰心或失望。你可以简单地说，「啊哈，我的人生主题又来了。是时候在这种情况下付出一些真心真意的荣誉、尊重、支持了，这样我就可以打开这个我一直被给予的礼物，感激它并与之合作了。」

我们并不是用任何方式说，类似叫做 Y 的实体所询问的疾病是很容易承受的。我们说的是，即使是一辈子的挑战，它也可以是(一个人)带着感恩来开启的礼物。

现在，让我们注视这个询问的前提。它有很多部分是准确的。确实是这样，没有被心智和情绪所使用的催化剂将通过它自己的方式在肉体上表达出来。但是那个陈述并不是全部的图像。那个陈述是一个关于电性体[或内在自我]与物理身体[或外在自我]之间的关系的一件根本事实。

我们发现的一个有帮助的事情是，如果投生前设置的参数没有被满足，有很多实体会选择各种方式来改变他们的环境。这就是说，理想的投生课程需要一定数量的特定类别的内在工作。例如这个器皿中，就有一些参数需要被满足，这些参数涉及用来支持外在工作的所完成的内在工作的数量。在这次人生中，一次又一次，这个器皿必须完全停下来，这是从身体上来说

的。当这个器皿除了内在工作以外无法做任何事情的时候，平衡总是会重新获得恢复，于是，非肉体能量的频率就能够与肉体能量一同进入平衡。

为什么人们会在自己的道路上设置这样的障碍呢？这看起来是会起反作用的，它阻碍了自我在极性上看起来是服务他人的活动，还得提供舒适给自我。原因是，自我在投生前的渴望是在爱、智慧和力量的平衡上工作。从这个角度上看就会有希望，当一个人发生疾病而无法进行身体活动的时候，将会创造一种气氛和环境，在其中内在工作会更好的完成。通过自由意志的行动，自我仍可以拒绝做那个工作。然而，做这个工作的机会通过疾病已经被给予了。

我们希望提问者理解，我们环绕这个问题，以对提问者极大的谨慎前进，我们不希望侵犯她的自由意志，但是却希望为她涉及这个问题的思考提供可能性的资源。因此，如果我们看起来离开一个主题并来到另一个，这是因为我们感觉我们已经用尽了某一个领域的有用的资料，因此移至另一个想法上，这就是我们现在所做的。

我们现在来看一会儿脉轮系统的复杂性，有两种方式我们可以用来考虑橙色脉轮，它们都不会马上就被想到。关于橙色脉轮的一个有趣的方面是，虽然它是完全地涉及到关系的，自我与自我的关系和自我与其他自我的关系是一样重要的。经常地，当心智与心轮中有催化剂没有被自我使用的时候，它与自我的关系有关，而与其他自我的关系无关。

当涉及到脉轮阻塞时，一个非常诱人和魅惑的想法就是盯着其他自我，彷彿其他自我对这种情况有作用，然而，这样的情况却不必然可以精确地假设其他自我涉入其中。非常频繁的情况是，自我与自我的关系创造了催化剂并最终显化为肉体的不适。

现在，怎么会这样呢？一个自我怎么会与他自己有关系呢？答案在于你被构成的方式。你看，你觉得好像你是一个封闭的系统，但在实相中，你是一个开放的系统。你是一条灵魂光流的一部分。一旦你完整的自我的回声与暗示发现因为你开放的心而可以持续地通过智能无限的大门时候，它们就会这样做，这将在你所寻求的这个或那个方面为你提供已拓展的意识。

你读过的某些作者，偶遇的某些诗句，听到的音乐，这些提供智慧的声音，不论你用什么方式无意中发现它们，它们都是你过去已经处理过的声音的一部分，那些言语也将特别地与你共鸣。在很多的能量已经在其他的转世中被拓展过的地方，它们的强度仍在徘徊。

所以，从神秘而来的感受与情感也许与你在物理环境中的直接体验没有什么关联。你是一个神秘的存有。大部分的你隐藏的。

行进穿越这一生是种荣耀，以这样的方式，你能够一点一点地增进清晰度去看见你是谁和为什么你在这里，你变得能够用一种不同的方式看待自己，不再视你自己为一个有限的实体[拥有这种或那种特征]，而是视你自己为一个包含万物的无限存在，于是你就可以有广大数量的可能性，不是一些数量而是无限数量的可能性。

这也许看起来不是直接地有助于关于你身体不适的情况和它们是如何发生的问题的思考，但是它有助于你获得一个关于自己和你的潜能的越来越无扭曲的视野。当你丢弃了所有形式的恐惧的时候，你就会拥有极大的心智、身体、灵性的健康了。

而这一点同样适用于橙色脉轮以及自我对自我之间的关系，你也因此可以视你自己为一个内在有很多声音的实体。那里有你母亲和你父亲的声音，你的老师的声音，这一个老师，另一个老师，又一个老师，还有你朋友的声音，爱人的声音，伴侣的声音，孩子的声音。所有这些可能性都是对你有效的。它们听起来就好像你自己的声音，感觉起来就好像你自己的人格。但是，你并不是透过学习获得它们，而是因为这些声音已经在你耳朵里有足够长的时间，以至于你开始将那些其他实体对你的概念，其他实体对你的意见都内化为自己的一部分。

当某个人对你不尊重的时候，这并不是件小事情。如果你的父母对你说，「你不好。你永远不值得任何东西。你永远没法做好那事情。」一次又一次，每一次你内化那些声音的时候，它都会伤害你。那些都是恐惧的声音，它们并不准确。

每个实体都有尊严、正直和卓越的自我。自我的概念本是理解自我、尊重自我与爱自我，而那些试图夺取自我的概念的声音对完整的心智、身体、灵性的健康是有害的。这就是为什么我们谈到恐惧与爱，因为那些恐惧的声音需要被宽恕并被允许离开，轻柔地但坚定地（这么做）。当一个认为某个人没有价值，愚蠢或者糊涂的想法进入到心智中，消除它，并知道它并不准确。

当你工作于澄清你对自己的理解时，我们强烈地推荐一个活动，那就是集中注意于当下此刻。全天候观察自己。但你看一些事情在你内在触发了一个冲动，集中注意于那个触发物。那个触发物是一种未表达的痛苦的信号。

在一天结束的某个时候，给你自己找一点点时间和空间，于是你可以反思那一天并沉思每一个触动你的触发物。例如，你有过一个激怒或急躁的反应。当你遭遇到某些埋藏在你内在的过去曾引发的痛苦的事物时，这种类型的反应就会发生。

对于每一个处在肉身中正在观察的灵魂，其他部分的世界就好像一个镜子的大厅。它帮助你看到你自己。当你对其他人的行为反应的时候，是因为你没有在自己的内在发现它。你还没有宽恕它。你还没有请它与你一同工作，为了善，为了光，为了无限造物者的爱而一同工作。所以，它还留在你的阴影中，未被整合，也未被认出。

因此，那些激怒你，使你急躁、愤怒、妒忌或者让你产生任何似乎很困难的情绪的人，他们都在帮你的忙，将你的注意力带到被你忽略的自己的那一部分上。

为什么你不想忽视你内在的杀人犯，你内在的通奸者或诸如此类？

但是，我们并不是建议你将所有这些角色都表演出来。我们在建议，当你工作于特定的情绪时，你可以

凝视该类型的能量被消耗。

在很多情况下，你可以将情感的活动视为一个被埋藏的痛苦标记。也许起初那个导致你埋藏这个痛苦的事件要远远地回溯到你的童年，以致于你都不记得它了。然而在你的内在维持对它的关注是有毒害的。所以你能越多地仔细考虑这些触发物，感受它们，尊重它们并关注它们，你就可以越多地进入你内在脉轮体的平衡中，进入你内在电性体的平衡中。

你不是透过简单地关注你的激怒与急躁而做到这一点。你要比那更进一步。在你聚焦在这些情感并真正地关注你自己的痛苦之后，你接着可以请求经验那个情感的反面。就好像负面的情绪是基于恐惧的，所以，正面的情绪是基于爱的。你请求你自己允许激怒与急躁的动态反面的情绪被你感受到，强度上与你所感受到的激怒一致。

你并非致使它发生，而是你允许它发生，通过设置你的意图去感受它，并接着允许它自然地发展。一开始这会花一些时间，但是很快你就会发现你对这个（过程）已经抓到窍门了，你能够在心智中保持住基于恐惧的急躁和激怒的情感，也保持住正面的，基于爱的慈悲和宁静的情感。当你能够同时看到两者并知道你同时是这两者的时候，涉及到那个特定情感的一种疗愈就发生了 …

（磁带第一面结束）
（Carla 传讯）

…于是你就可以释放痛苦，并感觉自我比那个痛苦更宏大，并因此从那个催化剂的经验囚禁和限制中得到释放。

我们要对提问者说的是，与自我建立一种没有恐惧、没有紧张、没有审判、没有导致沮丧的倾向的关系，这是很好的。一辈子的日子是非常有限的，从对自我的审判中赢得自由并在自我与自我之间的关系上取得和解，这是很好的。这个器皿经常将这样的工作的理想的结果描述为坠入对自己的爱河中。当你爱上某个人，他们怎么做都不算错，他们可能会犯错，但这些都是小事。那个人的实质是如此地被欣赏，并在一种如此强烈和清澈的光中被看到，以致于有一些简单的方式去爱那个实体，基于他们的不完美，也基于他们的完美。

对于一个深思与敏感的寻求者而言，以那种浪漫的光辉来爱另外一个人，和以同样的深切的欣赏和尊敬的光环来爱自己比起来，前者要容易的多，然而，亲爱的人们，你们是完全值得这欣赏与尊敬的。你已经一次又一次的赚取了它。你是值得的。

当橙色脉轮被无价值感所危害的时候，它也会在靛蓝色脉轮反映出来，因为靛蓝色脉轮是更高脉轮，在其中自我沉浸于对造物主的奉献之中，它允许自我在意识中工作并成为光之被动辐射的通道。

所以你看，在脉轮身体之间是有一些共鸣与内在的联系，脉轮到脉轮到脉轮，在身体如何显化未使用的催化剂的情况下，那是非常微妙的影响。

最后，我们希望谈谈心/身/灵固化痛苦概念的倾向。我们并不是说那些痛苦和不适不是真实的。当肉体被

危害时它肯定会抱怨。肉体会这样反应是它的一种本性。然而，这种似乎在表面上的痛苦并没有那种固化如水泥一般的质量。

再一次，你是一个开放系统，你会因为能量消耗而易受伤害。因此，痛苦可以比它看上去的远为透明。确实，可能会有些机会，当肉体经历一个困难和痛苦的经验，这样的挑战将允许自我处于一种情感的环境中，于是自我在一个极其激烈的程度上，被高举进入光中。

之所以能这样是因为痛苦在聚焦心智和身体方面有一种非凡的能力。因此，在一种聚焦的状态上，心智和身体更容易受到意识中的工作的影响，在意识中，不舒适会在其中集合自我，于是如果心智接着转向灵性的目标，例如对太一无限造物者临在的饥饿与渴望，那种高度的聚焦就可以成为一个进入光的通道。

这就是身体上的不适、情绪、心智上的不适或者灵性上的不适所带来的微妙礼物。

最重要的是，我的姐妹，我们认为在涉及身体不适、情感的痛苦、心智的苦恼或者灵性的灵魂暗夜这些方面，是不存在惩罚的。它们都是环境，也就是说，你们所走入的房间，在其中能量会赋予特定的礼物。如果你太过于按字面去理解每一间房间的环境，你会对真理的某些版本来僵硬地面对你自己。我们鼓励你换一种方式，对自己保持开放与无所恐惧，更重要的是，不再审判自己。与其考虑你本来能做什么或者你应该做什么，不如考虑为什么你在这里，你是谁和你真正在追寻什么，要成为什么，在你的这次生命中显化什么。你说过你在表达爱方面有困难。对你自己表达爱吧。在你自己内在如此工作吧。如此工作一直到你发现你可以自己穿越一整天也不会有任何一刻对自己说，「我真蠢，我还是没做好。」让你自己爱自己吧！如果你可以对自己说：「我爱你，我尊重你，我荣耀你，我支持你。」你很快就会能够对别人说这些话了。

现在请问那位叫做 Y 的实体，关于这个问题她是否还有后续的疑问。我们是 Q'uo。

Y：好的，最初我确实有接下来的问题，但是我想你已经回答它了。我本来想问的是，是否肉体的小病痛，无论是什么不适，例如一次简单的感冒或脚踝扭伤，都是在心智/情感层面的不平衡的能量的一种显化，但是，对于我所想的，你已经说的比它复杂的多了，并且包含其他的事情了。

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们肯定会同意你，该图像比那个要复杂很多，但同时我们并不希望你丢掉那个对基本原则的简便、逻辑化的理解，即当你遭遇的催化剂没有在心智和情感层面被处理时，它会在身体中显化。它仅仅是说，有一些可能性，与那些身体反应有关的事情，你不能仅用（分析）情感或心智的催化剂的方式来完成，而当一个人在灵性层面更加的敏感，灵性被更大的启动或觉醒时，这种情况也会变得更加的可能。

例如，如果该肉体中被放置了一个电性系统，它仅仅略为兼容行星地球的振动和环境，当身体因为投生前的选择而采用与地球有差异的布线时，就会有一些不可避免的挑战。因此，要在催化剂显化在肉体层面之

前就能够在非肉体层面完全耗尽这些催化剂，这是不可避免会有失败的。在这样的情况下，你需要给予你的肉体全部的功劳，在处理地球的振动与第四密度、第五密度或第六密度环境的截然相反的振动方面，就是依靠你的身体才能处理这种深具挑战的情境。然而那个身体勇敢地承载着你，无条件地支持你，并且为你提供成为你之所是的机会 如同所有第三密度实体之所是。

行星地球是一个了不起的地方，在这里无限可以在有限中表达；那就是说，在这里形而上的能量可以有一个家园与一个场所在物理幻象中辐射，在许多方面，该物理幻象是如此的沉重、如此的黑暗、如此的受限制。你就是这个世界的光。当不适发生的时候，就让那（事实）成为你的安慰吧，它将给你力量来迎接那不适的时刻。

我们是 Q'uo，我们发现这个器皿的能量开始衰退了。因此，在太一无限造物者的爱与光中，我们将要离开这个器皿与这个团体，离开你们每一位。我们是你们所知的 Q'uo 原则。我们用全部的心意感谢你们的勇气和寻求真理的决心。我们为你们的美丽而惊叹不已。

Adonai，我的朋友，Adonai。

Digested & translated by T.S.
(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-19 篇: Oxal 的故事

Copyright 2002 L/L Research
密集冥想
1990 年十一月 17 日
(无名氏传讯)

我是 Oxal，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。这个实体已感知我们的振动，我们感到至为欢喜，这个器皿没有立即接收该振动，因为我们的核心强烈地偏向智慧，而一个强健的慈悲和智慧的知觉此时尚未在我们的配置之中。

无论如何，我们至为感谢地被这个器皿呼叫，因为我们发现自己和 S 器皿、Jim 器皿有更为亲近的适合度，特别是名为 S 的器皿。因此 我们透过这个器皿向你们致意，接着转移通讯到 S 实体那儿，表达一些有益的信息，我们是个强健的振动来源，但相比其他一些来源，我们的振动比较窄频。所以，这个器皿主观地感知我们的通讯从她的头部顶端的背后进入其肉体载具的能量网络。此时 我们离开这个器皿，并至为愿意地保持耐心，只要 S 实体调整 and 适应自己的器皿，就可以舒适地加入我们的通讯。

我属于 Oxal 群体，现在转移到 S 实体那儿。

[停顿]

(S 传讯)

我是 Oxal，我在无限太一的爱与光中向你们致意。对于能够透过这个器皿表达我们的想法，我们有种巨大的温暖感觉。因为，的确，如这个器皿已经猜想到的，对我们而言 彷彿是回家了。

我们在这个能量网中很象是在家的感觉，而在这个能量网中找到一个声音给予我们在第三密度中一种活力，那是我们忘却好些时间的东西。我们发现今天有好多可以谈论的东西，但或许没有一个比喜悦的话语更适切，以及我们从内心深处感受的欢迎，当我们寻求身体、心智、灵性复合体之内的共振，该器皿正在对我们更细微的致意敞开。

我们 Oxal 属于智慧密度，我们寻求一条路通往慈悲调和智慧的密度。我们和其他第五度的社会记忆复合体一同研读，跟随那些宏伟的金色存有，你们知晓为 Ra 的群体。我们和你们认识的 Latwii 群体[和我们的密度相同]一起合作，而这个器皿正开始熟悉开放自我，接收通灵讯息的艺术。由于我们的能量倾向于相当厚重，因此对于新进的器皿是种相当具挑战的能量，所以他们在一开始和比较温和的 Latwii 一起工作是恰当的，Latwii 群体早已开始相当程度地转向慈悲，因此，他们卓越地适合扮演抚慰者的角色，特别是对那些开始开放自我，准备成为器皿的实体，有助于表达来自较高境域的爱。

一如往常，该实体的自我决心和自由意志将决定我们是否在未来定期参加集会。因为和这个器皿的能量匹配程度很高，即使现在，我们感觉这个器皿对这个匹配的欣喜，如同我们一样欣喜。如在座的所有成员早已推测的，优异地传讯的途径完美地类比于一般的灵性发展；在获得必要的元素和技巧之后，要成为优秀的器皿几乎完全取决于人格锻鍊的成就，标记了灵性的成长；所以它可以在这个幻象中越来越多地表达第三密度独有的特性。

我们宣布在座的所有成员的原生家乡都属于其他密度，因此和这个密度以独特的方式相关联，我们感觉这对你们并不是新的信息。因为除了那些首次穿越第三密度的实体要学习的课程，你们流浪者带有特定的任务和责任，可以视为带来一道独特的光，一种特殊的偏好。所以，就某种意义来说，该流浪者的任务是复合的，该任务和他从其他密度带来的独特天赋成正比，于是他运用这些天赋以服务那些寻求的灵魂，他们是如此地饥饿，想要探寻以超越第三密度，选择的密度，的限制。

我们想要清楚地表明一点，永远地、绝对地，那就是我们请求你们仅仅根据需要去做选择的角度去理解我们所有的想法和话语，我们恒常地反覆讲这个选择，也就是极性的选择。我们感觉这个团体的所有成员都已做出这个选择，有些成员如此精致地选择，他们正在发现的过程，发现该选择渗透深入到心智之根；同时触发一个忆起自己是谁的过程。若这个过程尚未良好地开始，我们就不能够和这个团体的任何一位产生联系。我们为此欢庆，同时鼓励你们恒常地警戒，恒常地谨慎，因为陷阱是众多且突然的。当我们讲述如何保存灵性途径的议题，再多的警觉也不算太多。我们发现伟大的智慧调和伟大的慈悲早已是这个团体的思考的一个资源；我们推荐你们不管任何时候，只要出现这种机会，即刻饮下这盅雅致与芬芳的酒酿。

我们发觉，这个器皿正在暗示我们够了就是够了，如果我们可以，我们将转移这个通讯到 Jim 实体那儿。我是 Oxal。

(Jim 传讯)

我是 Oxal，再次地，透过这个器皿 在爱与光中向各位致意。我们已经和这个团体、该器皿相处好些时间，并有机会讲说我们的想法。我们为此非常地感激，此时，我们愿意额外地回应座各位可能有的任何询问。现在是否有我们可以讲说的询问？

Carla：我有个问题，但它可能牵涉到自由意志法则。我有些概念可以建议给一位女性朋友，她的身体有残疾，她的能力受限于(...)多发性硬化症(...).

我是 Oxal，我们扫描你的心智。虽然在某种程度上 你是这个实体的老师，你和她是一体的，如同你在此时和所有地球上的第三密度实体也是一体的。因此 你可以给予这个或任何其他人建议，而不会产生什么困难；因为每个实体可以自由地接受或拒绝任何这类的建议。

是否有进一步的询问，我的姊妹？

Carla：在这一点没有问题，我极为高兴地听见这个(...).

我是 Oxal，我们也感谢你，我的姊妹，是否有另一个询问？

S：是的，Oxal。我想知道你们可否说一点关于自己的故事，任何你认为适当的内容。

我是 Oxal，如同这个团体过去经验的所有通讯，我们是一个社会记忆复合体，因此我和我们为一。我们有很长一段时间行旅经历智慧的密度，以一个群体的方式寻求完善我们对于造物的本质、我们的位置和目标之理解。我们在第三密度进化的环境远比你们地表和谐许多[就我们的观察]。我们在选择的密度中移动穿越每一个主要经验周期，在这过程中越来越有效率地穿越，以致于到了第三个主要周期的尽头 我们完全合一地寻求。

于是，我们相对容易地移动进入第四密度的悲悯，并受到祝福 成功地表达无条件爱— 同时包括奉献和接受。在我们经验光之密度期间，我们仔细地研读其他第三密度的经验，我们发现 虽然大多数(星球)进展的方式和我们相似，由于许多原因 有些星球碰到困难。你们星球现在通过的经验已经引起我们的兴趣，持续了一段时间；因为我们很少有机会如此直接地参与一个第三密度星球(的进化)，好比我们现在和你们的通讯。你们可以称呼地球为一个贮藏库，容纳许多必须重复这个经验周期的实体。因此 你们的星球受到许多其他第三密度行星的影响，这是由于许多实体的家乡是其他的行星，他们当时没有毕业，接着发现你们地球的位置和振动对于他们重修这个经验周期是最有帮助的，他们全都渴望通过这次的毕业典礼，以进入第四密度。

所以，我们在一个充满光的环境工作，注视着你们的经验特性，特别是你们在个体、群体、种族、国家之间引进显著数量的不和谐，确实，这甚至影响该行星实体自身，它现正和你们一同进化。

我们很少有机会以这种方式述说我们的想法，虽然我们在你们的发声管道[你们有些人选择的服务]的明显可及范围内，然而我们的波段相当地窄，以致于个体通常只能在潜意识的水平感知我们的信号，最常发生

在睡眠或冥想状态；因此，我们的服务最常呈现的形式为传送无差别的光与爱给那些呼叫的实体。

是否有进一步的询问，我的弟兄？

S：是的，还有一个。你在一开始说到 你们花了大量时间寻求造物主的本质和你们在宇宙造物中的位置。那么 个别心/身/灵复合体和社会记忆复合体在造物中的位置是不是独特的，由于每个实体寻求和表达的特性是独特的，如此这般，个别心/身/灵复合体会自然地受到吸引靠近那些展现类似特征的实体，随之来到一个结合点，形成一个社会记忆复合体？

我是 Oxal，就我们的经验，同时透过观察和自身的进化过程，当实体们变得越来越觉察他们珍惜的东西和寻求的东西，因着相同兴趣有一种自然的牵引，它不必然受到你们所谓的时间或(…)的束缚。

[录音带第一面结束]

S：是的，有没有可能描绘这些现存差异的特征，好比如说“物以类聚”，“相同喜好的实体聚在一起”，这样说是否有意义？一般而言，我的脑海浮现的是“地、水、火、风”。个别的社会记忆复合体是否依照某些原则或能量线或特定式样一起工作？

我是 Oxal，再次和这个器皿同在。如果我们正确地感知你的询问，我们可以说，依照每个实体的累积经验，它逐渐成为主要的激励者，进一步地收集经验和平衡所有经验，促成实体之间有种越来越深或越来越和谐的联合关系。因此，当实体们发现特定的探索路线，持续地追寻，直到精通该知识领域，于是围绕这个兴趣的焦点，自然发展出一个同业公会(brotherhood)，容我们说。

是否有进一步的询问，我的弟兄？

S：不，我不认为有，已经足够了。非常感谢你们。

我是 Oxal，我们再次感谢你们，我的弟兄。此时是否有最后一个询问？

Carla：(…)

我是 Oxal，我们至为荣耀地获得这个团体如此快乐和敞开的接待，并再次表达我们对于和 S 实体达成接触的巨大喜悦，这将允许我们双方在未来进一步探索这个通讯。言语不足以表达我们的感激的深度和丰富程度。我们感谢每个器皿讲出我们的话语，我们现在要离开这个团体。我们是你们知晓的 Oxal 群体，我们在太一无限造物者无边的爱和无限的光之中离开你们。

Adonai vasu borragus。

(V)2012 Digested, adapted, and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 13-20 篇: 今生的目标

Copyright 2011 L/L Research
周六冥想
2010 年十一月 13 日

Jim： 今天晚上的问题是关于我们很多人都会有的一

种感觉，我们想知道从灵性上我们是否正在做我们进入这次转世来做的事情。Q'uo，你能够和我们谈谈那种类型的疑惑，我们是否正在做我们来做的事情，这个问题有什么灵性上的意义？

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。我们将介绍我们自己为服务于无限造物者的天使与星球联邦[1]的一部分，的确，这是因为帮助这个团队调音时播放的那首歌曲的缘故。我们在太一无限造物者的爱与光中，在为祂服务之中，今晚我们来到你们中间。

感谢你们呼唤我们来到你们的团队中。感谢你们能从你们繁忙的生活中拿出时间来寻求真理。今晚能与你们探讨对生命目标的疑惑这个话题，这是我们的荣耀。

但是在我们进入基于灵性上的讨论之前，我们想请你们帮个忙，那就是当你听到或者读到这些言语时，请使用你的辨别力与识别的力量。使用那些与你共鸣的内容，如果我们的想法无法与你共鸣，请将它留在后面并继续寻求。继续寻找那共鸣，它将意味着你已经找到了能鼓舞你并吸引你的资料。对于我们说的内容，如果你可以密切注视你反应，并只拿取那些共鸣的事物，我们将非常感激，因为它将允许我们确信我们不会侵犯你的自由意志或者打搅你寻求的模式。我们感谢你们给的这个恩惠。

你们每个人都仔细地规划了这次投生。确实，有一些人处于第三密度周期的起始阶段，他们都是自动投生的。当面对这次转世应该如何进行，它应该包含哪些关系，它应该专注于哪些课程，如此之类的问题，他们还没有足够的极化来承担这些决策的责任。然而，就好像叫做 L 的实体非常准确地指出，这里并不是第三密度的开始，而是在它即将结束的位置了。新兵训练营是非常艰苦的，但是它已经接近结束了。第三密度之光正在衰弱。你不仅仅正在经历着日落，还有，容我们说，黄昏 第三密度之光的靛蓝色之暮光时分。

当它落幕之际，第四密度之光也破晓而出了。正是那些第四密度的能量创造了你们对现在所正在经历的催化剂的那种清晰的感觉。能够如此地意识到催化剂并能够地识破它，这也许看起来并不是一个极大的优势，然而你可以将其视为一个极大的资源。因为它能让你了解你并没有在愚弄自己。你并没有在做梦。你在任务中，你在你的工作中，不管你是不是如此感觉。

确实，我的朋友，你不得不从事你的日常工作，因为你已经仔细地设置了你的生命，而你所感到的那些问题将帮助你平衡爱、智慧和力量的能量，贯穿你的一生中它们都伴随着你。

重复地进行课程并不是一种惩罚。它们并不是真的重复，因为在你的学习中，你是一直螺旋向前和向上的，当你再一次的经历课程，你已经在一个不一样的地方了。你已经将你人格、文化适应性和精神缺失的洋葱皮剥掉了一层或者两层，于是你每一次都会从一个新的观点遇见那个重复的催化剂。

永远不要认为在你生活的困难之后有一个审判性的造物者。知晓你生命中那些困难的模式都是礼物。它们

看上去好像很难打开。它们也许感觉起来不是受祝福的，但是它们是。它们是珍贵的。我们过去经常的谈论第三密度的生命，而对于我们这些在其他密度的实体，一般而言，生命的确也如同发生在一个精炼炉中。当这个器皿调音的时候，她是从她小时候学到的一首歌开始的。歌词是这样的：

喔 主，请锻炼我的灵魂
让它长久地留在火中。
让它与火焰合一；
让它分享那向上探索的渴望。
喔 我的天主，由？亲自来浇铸
将它浇铸成你自己，我的主。
将它锤炼得更直更高。
喔 主，请锻炼我的灵魂
喔 主，请锻炼我的灵魂。

写下这些文字的诗人知道关于一个有意识活着的生命的催化剂的精炼之火。

这个地球的炼金炉是管用的，因为你无法完全地看穿面纱。你无法知道那个更大的图像。你无法完全的理解为什么你选择了你所选的催化剂，选择了哪些重要关系、独处的模式以及你生命中的所有议题的时候，你也无法完全的理解你为什么选择了它们。你的生命是精心规划的，你可以信任你自己和你的高我即是你正在经历的此生规划者，告诉你这些也许只是一条捷径而已。

在某个程度上，我的朋友，它是一条捷径。另一方面，它是进一步处理灵性问题的唯一方式。如果你分析你生命的目标之类的灵性上的问题，到了一定的位置，你就在试图用事实、推论、逻辑推理和分析来建造一条通往天堂的楼梯了。然而，生命却冲破了逻辑和分析的局限。生命是奥秘，而且看起来好像经常会陷入各种混乱中。在顿悟和转变的白昼之间，有着灵魂的暗夜。

只有在那些清晰的片刻[来自灵性的礼物]，一个人才能够超越一切言语地知晓，一切真的都好。第三密度中的生命的变幻莫测是无法计算也不可能预测的。从灵性上说，你生命的意义也许对于你是很明显的。也许它不是。例如这个器皿，就是那些会满意的注视着自己服务的道路的人们中的一个。她是一个不想做任何不同事情或其他事的人。然而，当这个器皿没有做她觉得她「应该」正在做的工作的时候，催化剂就会来临。过去的一年对于她一直是个持续的神圣启发，在其中她几乎从未感觉到她能以她对自己要求的那种卓越质量来工作。

对于其他人，甚至没有这种安慰感，不知道什么才是自己对其他人的真正服务。一个人可以从他所经历的重复的主题来推断他投生的课程，但是他无法推断他真正的服务到底是什么。你的灵性寻求的道路也过于杂乱地忙碌于你的生命的节奏中，这个星球人群的生活中、人类种族不断变化的需求中。

现在让我们看一会儿灵性服务的本性。在采用一种生活方式上，一个人的第一选择是一种「生活的规则」[这个器皿会如此称呼它]。你会将自己奉献于服务他人吗？还是你会将自己奉献于服务自己，仅仅照看你自己的利益，聚集金钱、力量 and 影响力呢？

如果你对聚集力量的兴趣局限于你对于你自己的力量，那就是说，如果你的兴趣是在自我锻炼上，那么你就是坚定地服务他人的道路上前进着。

如果你感兴趣的是操纵其他人来让事情对你自己更好或者让你自己更舒适，那么，除非你希望走上服务自我的道路，现在就是你重新衡量你希望如何去花费你能量的时候了，因为你一次人生中的时间是如此之少。这些时间都是珍贵的，我的朋友。

你处在一个生命的炼金炉中，烧掉那些渣滓与糟粕，找到你内在的宝石与黄金。

我们向你们保证，你是珍贵的，充满了宝石，充满了黄金，但是就好像在自然的世界中，珍宝是藏在生活的土壤之下的。有一些人他们享受挖掘那些金沙和珍贵的宝石；有一些人满足于在处理催化剂的过程中碰到它们。无论哪条道路都是令人满意的，因为两条道路都会通向那个时刻，那时你知道了你为什么在炉子里和哪些东西正在被烧掉。

我们向你提供的建议是，真正重要的不是你是否觉得你正在做适当的事情来对人类有所服务。你就是服务的存有。透过你振动的方式，透过你保持的频率，你不可能不服务。如果你的心是一直开放的，就好像叫做 L 的实体说的她每天都尝试那样做，这个星球的心就会更加地开放。你所做的事情就会改变世界。圣灵在你的内在所做的事情就会转变全球。

你有一个目标和你与造物者在地球上的事情是紧密相关的，那是种美妙的感觉，永远不用担心你会不知怎的就离开那种感觉了，因为你是造物者的爱之双眼，你是造物者爱之双手。你是造物者爱的言语，你是造物者爱的思想。

因为你是一个人类，因为你是地球第三密度的一部分，我们建议你们全体 最先要做的工作，是去保持爱的频率，并允许有一个空间让爱从中流过你。我的朋友，不要尝试从你的黄色能量中心来爱。不要使用你的意志来产生人类的爱。用那意愿与渴望的宝贵财宝来允许造物主的爱流过你。

与你们表面的情绪不同，造物主的爱是没有限制的。它是无限的，它早已不断流过你。因此，你只用去保持那爱的频率。保持你心的开放，让你的思想和你的情绪处于平静，并感觉爱流过你，流入这个世界中。当你感觉那爱正在流过你，祝福她。设置你的意愿去服务，你将会超越你最狂野的梦想地去服务。

我们在这里谈到的是生活的内在目的，不是外在的工作，而是内在的工作。它是最有价值的。它也造成了大多数的区别。但是它从不显示出来。事实上，它唯一能显示出来的方式就是，当你爱的时候，爱会十倍，百倍，千倍地，从你最意想不到的地方回流给你。爱会在爱中反射。

类似地，担心和怀疑也会在担心和怀疑中反射。你所想的事情会造成很大的区别。

你如何思考你所想的事情也会造成区别，例如，如果你尝试去分析你的处境，只要你不做任何恐惧地去探查那神秘并且寻找线索，你就是一个探索者，你正在

获得关于你的处境的智能，在其中不会有麻烦的效应。但是，如果你一遍又一遍地琢磨着同一件事情却没有找到答案，也没有找到安慰，于是你就可以肯定你正在将思想置于恐惧的范围内了。如果你活在恐惧中，你会将你所恐惧的吸引到你身边。抵抗那一刻正在发生的事情是一种恐惧中的练习。

这个器皿之前曾经说到她对某个情况有几个小时一直不满意，最后她了悟到她没有必要背负着这个负担。她接着在信心中宣称一切都好，并感觉到负担从她的背上卸下来，从她拖拉的货运马车中卸下这个和那个负担。

有一个可以知晓并宣称一切都好的理由。它是一个简单的理由，造物主就是爱。

你是造物主的一部分。所以你是爱的一部分。每一个你完成的微末的任务同样是一个在灵性上鲜明与活跃的任务。没有任何东西会微末到无法歌唱造物者之美丽。灵性的道路并不是人类的道路。服务没有大小。所有的服务都是平等的。如果你清洁浴室的时候在你的心中带着爱，它和你在心中带着爱的治愈、通灵或者教导是一样大小的服务，如果一个人人在教导或者治愈的时候没有在心中带着爱，在服务方面，清洁浴室的你实际上更有效率，也更有效果，并且会达到一个更高层次的美丽。

将你自己视为是一个会欣赏美丽的人，在你自己中欣赏它。无论另一个灵魂是否欣赏或者支持你、你的希望和你服务的梦想，你服务的渴望都是一个美丽的事物，它都需要你的滋养、鼓励、尊敬与支持。

人生的经历往往是惊人的。一个女人正在计划承担世界的责任，接着她发现自己怀孕了，于是她的世界完全全的转到了另一个相邻的责任上。她生命的结构也完全地转变了，因为他的世界现在包含了养育生命和成为父母的神圣荣耀/责任，突然间为他人服务变成了养育一个婴儿并为他更换尿布。

一个男人可能会觉得自己对音乐有一种狂热的爱，他也能在他的领域取得杰出成就，在这么多年确信他的本性就是去成为一个演奏者之后，突然他发现，一些物理力学的问题导致他无法再进行任何的演奏了。他的服务在哪里呢？他的目标在哪里呢？

因此，首先知晓，唯有信心可以确保一切都好与一切将是好的，这是很重要的，于是当你的生命发生改变并看起来好像要失去控制时，你就会知道你的目标与服务还在持续，它们与你如此接近就如同你的呼吸一样。如果你设置了你的意志去服务，你就不可能无法有所服务。你只可能不对你的努力表示感激。我们鼓励你欣赏你自己的努力，尊重你自己的意愿，即使当它们看起来不会产生你认为应该是你的服务结果，因为对一个愿意去爱的人，一切事物都和他的服务有关。

你可能不知道你对你周围的人的所产生的影响。在一个人感觉不到一点点光明的一天，在一个人觉得自己毫无价值的一天，你可能不明白，因为你在街上的一个从心中溢出的快乐与轻松的微笑，你会如何的改变人们的生活。你并不知道你所做的，但是，只要你聚焦于在最简单的事情中服务，保持你的心开放，保持你自己的调音，你就不需要知道你所做的事情。当你

注意到你并没有处于一种积极的和生气勃勃的情感状态的时候，寻求帮助吧。有大量的帮助。你们已经在今晚的冥想之前的歌曲里的信息中听到了「呼唤所有的天使」。

呼唤祂们，感谢祂们，并向祂们请求帮助与疗愈，因为祂们在那里就是为了被请求，祂们也喜欢与你一同工作。

呼唤你的高我与你的指导灵系统，在你周围收集他们，向他们请求帮助。找到是什么改变了你的频率并应用那些知识。那位叫做 L 的实体之前说过当发现唱歌她获得情绪上的安定，于是她就唱歌。找出什么事情可以让你的情绪安定。什么是慰藉你的乳香？当你发现什么东西是有帮助的，就使用它吧。

服务最大的敌人就是疏离，它来自持久的挫折，灵魂和情绪的疲倦会引起你思考，「这有什么用处？这一切有什么意义吗？」当你怀疑服务的意义，转向那些安慰你，治愈你的事物。你就会从那里得到一些建议，因为那里有一些你所拥有的坚定的朋友，不仅仅是在灵性中的朋友，还有那些在你周围的世界中的朋友。你最伟大的同伴，毫不保留地爱着你的那一位同伴，正好就躺在你的窗外。地球母亲，自然世界，第一和第二密度，她毫无保留地爱着你，除了爱你 她不知道其他存在的方式。因为第一和第二密度并不像你一样的处于面纱的后面。它们觉察造物者与万物的一体性，它们与万物共舞，也包括你。

当有绝望和气馁在你的内在诱惑你的时候，带它去地球母亲那里。带它去你的树木，或你的植物，或者沿着一条没有人工制品来打搅你能量的小径散步，将你自己投入地球妈妈的怀抱中。她可以带走所有的你感觉到的负面性，她会用她的明智与她的洞察力治愈它。

你有一个奇妙的同伴，它能使你找到更高的洞察力，它就是你的幽默感。这并不说我们不赞成严肃的思考。万物在适中里都是有用的。但是，灵性思想的沉重与严肃需要被笑声的酵母来调和。最黑暗的图画中也总是会有幽默的面向。如果你怀疑它，让你自己描述你的情境时就好像它是一部卡通，而你的工作就是去为卡通加上字幕。让你自己大笑吧！当你要超越你自己时，享受你自己的幽默并找出笑声吧！看一部喜剧。与你的一个朋友分享一个笑话或者把它讲给你自己听。接着从你刚才完全沉浸于其中的那些你所想的事情中，往后退一步。它会赋予你救命的距离，那快乐的强烈嗜好。

在面纱中你拥有的另一个伟大的同伴是你美的欣赏。美在你周围，在建筑中，音乐、舞蹈、和大自然中。让你自己被它触动和感动吧。当你感受到你内在的美时，庆祝它，享受它，让你自己感受那美好之喜悦吧。

事实上，要想做到这一点，经常地清空你自己的骄傲与尊严 [如同 R 实体所称呼的]，这是必须的。没有威严是好的，保持自发性是美妙的。它也许并不会总是会被其他人所欣赏，但是在能够大笑，能够爱、感激中，有一种极大的平衡。让这些能量移动穿过你，它们将会安定你的情绪。

这看起来好像我们正在要求你去用一些特定的方式来

行动，也许从表面的结果上看是这样。而我们努力去做的是打开你内在灵性的道路。因为那里有死气沉沉的能量，那里也有富于活力的能量。那些被恐惧感染的能量是死气沉沉的，除了忧虑外，没有任何东西能在其中生长。然而对一个能够准确地接受正在发生的事情的人，灵性的道路就是开放的，喜悦与感激就会如水一样流动，如香槟一样咕咕冒泡。

最后，我们将解决「外部服务」的概念。确实，你带着以一种外在的方式进行服务的意愿进入到你的这次投生的。然而，让绝大多数在这个领域的灵性的寻求者匆匆扔掉外部服务的想法的是一个事实，那就是很多实体不希望进行那些明显的外部服务。换句话说，教导巨大数量的学生的相关能量和抚育一个小孩的能量是一体的，并且是相同的。你把能量慷慨给予一个孩子，或给予你家庭中一群孩子，或者你是很多人的老师，这其中并没有区别。在任何一种情况中，你都在进行完全相同的服务。

那位叫做 R 的实体经常说希望用一种能满足他强烈服务的渴望的方式去进行服务，他服务的渴望是完成那些必须通过外在方式完成的服务。而对于很多人，包括这个器皿参加的非营利性组织，他是所有技术性工作的救星，原因是那些笨重的、坏脾气的科技设备，这些设备对于一个机构能正常工作又是绝对必须的。没有叫做 R 的实体，很多事情将会停止运转。计算机运转不正常，你会抓破你的脑袋也不知道哪里出了问题。叫做 R 的实体的技能可以让计算机运转并完成它们被期望的工作。问题是，如果一个人没有做他自己觉得是有所服务的事情，那么这个人应该如何感觉到他是有所服务的呢？这个问题我们无法回答。

因此，请知道，你确实有一些只有你能做的外在的任务，你会自然地被吸引到它们那里而无法离开它们。但是，你也要知道，这些服务在你们文化中经常看起来并不像服务。

在这个行星地球的生命体的炼金炉中，很少有实体能够有像这个器皿一样的经验，从事某种传讯工作，并从中获得很大的满足感...

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

...她知道很多人感觉她就是一个服务者，对于大多数人，服务是一个私密的事情，它与心灵接近，并不容易被其他人直接地感觉到。而当一个服务他人的实体被人们说起时，所有知道那个人的实体都会露出笑容，因为伴随着那个人的存在，那里就会有一种美好，一种歇息，一种疗愈，无论他们在外在方面会做什么，都会看起来是一种直接的服务，而他们所做的确实就是服务。你正在做你来到这里要做的事情，如果明天改变了，你还是会做你来到这里要做的事情。

请相信你这辈子的工作方式，你设置了你服务的意愿，你能够越强烈的设置那个意愿，你就会吸引到越多的帮助，更多的同时性也将使你确信你就是正确的轨迹上，你也会从你周围的造物中获得更多的反馈。将你自己投入于这个交互的，统一的过程，在感恩与喜悦中卸下那些令人疲倦的负担，因为你就在服务，漂亮地服务，用最彻底的完美来服务，现在以及永远。

现在请问这个圈子里是否有另一个问题呢？我们是 Q'uo。

R: Q'uo，关于这个主题我有一个问题。早些时候你提到过不要试图通过黄色能量中心来服务，我不是很理解它的来龙去脉。你能够换一种方式讲述它吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。当我们谈到从黄色能量中心来爱的时候，我们正在说到一个人意愿他自己去爱。你给予你物理身体的情感是有限的。它们会耗竭，因此我们不鼓励你尝试去从黄色脉轮来爱与服务。让我们给你一个例子，我的兄弟。

好比说 有一个治疗者希望治疗另一个生病的人，这个治疗者有很好的个人的力量，一个治疗上真正的天赋。这个治疗者可以做两件事情中的一件。它可以从黄色脉轮来工作或者从绿色脉轮来工作。如果它从黄色脉轮来工作，不用涉及开放的心，也不用上升到智能无限的大门从灵性上寻求帮助。只要有简单的决定，那个人需要治疗，而且那个治疗即将被完成就行了。于是治疗者对那个需要被治愈的人做的，也许是触碰那个病人，这也许能够在一段给定的时间里减轻或者消除疼痛。但是，没有灵性帮助的人类意愿的能量会在一个小时或者一天后耗尽。希望给予的安慰已经给予了，但是效果也会因为能量耗尽而解除。

现在，一个从绿色脉轮治疗的人会清空他自己而只留下让自己成为太一造物者的无限的爱与光的器皿的意愿，它允许自己被灵性作为一个治愈的器皿来使用，灵性移动穿越你所代表的那个珍贵的节点，从那个位置无限能量能够进入到一个有限的世界中。那能量是智能的。它知道需要去哪里、需要如何工作。不需要思考。不需要努力。唯一需要的是提供一个人自己作为器皿，接着那永远不会耗尽的无限能量就会流过它。我的弟兄，爱本身是用一样的方式工作的。

你可以训练自己行为来模仿爱其他人，但是你无法强迫你自己爱其他人，因为你会变得精疲力竭。然而，如果你能在任何冲突的时刻，在四周充满阻力的环境中，你都能打开你的心，并简单地在开放的心中歇息，爱就会用一种持续的方式流过你。于是你的工作就简单的变成重新打开关闭的心，心轮会在一阵心跳中关闭，容我们说，因为有恐惧，因为有危险，因为有毁灭，心会因为如此多的事情而关闭，无论问题是你自己的，其他人的，你的工作的，那些激怒你的事情，一些引起你痛苦的事情，伴随着你必须去忍耐的苦难。

在人类的胸膛中有多少情绪，就会有多少种关闭心灵的方式，也有多少种重新打开心的方法，只要记忆性的意识能够找到它们。但是，没有必要去意愿你自己要这样这样，那样那样。唯一需要的就是意愿去保持心轮的开放，愿意去服务，最重要的是，意愿去持守那太一造物者的无限的爱与光的频率。

我的兄弟，我们能进一步的解释吗？我们是 Q'uo。

R: Q'uo，有另一个后续的问题。我对你们所说的 真的非常的感动，这个问题有些接近自由意志的边界，但是我还是想问如果一个人想要保持心的开放，对于一个灵性寻求者或者也许任何人，他如果察觉或者感觉到，或者他在某种程度内在就知道，他确实是正在

这样做，于是心正在开放，这样的情况是通常都会发生的吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。从某个程度上说，我们所建议的非常象是形成一种习惯。这个器皿已经读到过关于这类事情的文章，一个习惯大概要花三周来形成，或也许要三周来打破一个习惯。那三周看起来好像会花费在未能打破那个习惯，希望不要去打破那个习惯，向往回到旧的习惯中，如此之类。

然而，只要有意愿被设置为去打破那个习惯，在克制那个习惯的行为上就会有一种成功，渐渐的心智会自由地去考虑那个习惯之外的其他事情。就好像那位叫做 Ken 的实体所说的，上瘾就会被降级为一种偏好 [2]。接着心智就可以自由的去采用一个正面的习惯，而在那个习惯之前的位置上曾经有一个你并不赞成的习惯。

我们并不是说，这个设置意愿并允许平静来征服一个人的习惯要花三周来养成，我们所说的是，对于一个有耐心且坚定的寻求者而言，生命的韵律需要花时间来起作用。

你看，在哪里你投入你的能量，在哪里你投入你的思想，对你的体验而言这些是至为核心的。如果你开始一种显示信念的行动并说，「我认为生命就是这样的方式，而我也将用这种方式生活，就好像生活本来就是这样」，于是你就可以将自己投入信心的半空中，没有任何证据，自由简单的感觉并知晓，一切真的都好，宇宙确实是有意义的。它不是无意义的，你也不是孤单的。你是被爱的，你是被需要的，你充满了意义，你仅仅需要做的是抛弃关于这些事情是如何发生的那些预设观念，简单地、尽你所能地投入生活，就好像一个有意识的寻求者，理解选择的力量、渴望的力量、意愿的力量。宇宙也会开始感知你正在加入这场舞蹈。

你将开始重新获得同时性。你将看到重复的数字。你将看到你的图腾动物。你将看到信号，那信号在告诉你，你刚才正在思考的事情是很重要的，你刚才正在思考的东西是特别重要的，因此请仔细思量它。

宇宙会开始帮助你。你会感觉到那反馈。而且你越依赖于宇宙的帮助，你就会收到越来越多的帮助。于是最后当有人说，「好吧，为什么你会相信你做事情的方式呢？」你几乎无法解释。因为你现在已经是一个与「大我人生游戏」一起工作的老练又富有经验的人。你理解选择，理解爱，理解镜子的大厅，在其中一切都在对你说话 人群、情境、事物 于是你在这个游戏中终于舒适了，并热切地去玩这个游戏。

这并不是说着你已经变成了一个控制着你的生命的人。它的意思是已经变成了一个享受生命惊奇的人，你知道对于一个心智驻守于爱之真理的人，即使在最黑暗的时刻，他仍会拥有大量的光与爱。

每一次你的心脏跳动并通过你的血管送出血液的时候，它在爱中跳动。在所有的层面，爱是你存有的精华。爱是你身体的健康，你的灵性力量，你的情感深化者。

寻求去爱，并记得允许它返回来爱你自己。没有人推

你，没有人拉你，只有一种歇息，一种美的沉思，一种奉献，一种口渴和饥饿，渴求造物主临在于你的生命，我的兄弟，你将形成那个习惯，你最终在你的体内感觉舒适。请求帮助，你知道我们在那里，你知道很多其他存有也在那里。

我们发现这个器皿和这个团队开始疲倦了，所以我们在太一造物者的爱与光中离开这个器皿，离开这个团队。我们为与你们分享我们的想法的荣耀和快乐再一次地感谢你们。

Adonai，我的朋友，Adonai vasu borragus。

原注

[1]那首歌曲是《呼唤所有的天使》，演唱团体：Train。这首歌在 YouTube 视频网站上可以找到。

[2] Ken Keyes, 《通往更高意识之手册》
Digested & translated by T.S.
(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-21 篇: 人格的价值

Copyright 2011 L/L Research

周六冥想

2010 年十月 23 日

Jim: 这一周的问题，Q'uo，来自 M:「根据 Ra，我的理解是，当一个实体第三密度的经验结束的时候，灵魂会蒸馏经验的精华，没有任何有价值的事物会丢失。

然而，我想知道，人格(personality)对于灵魂是否有任何的价值。对于人格体会失落的想法我觉得有些不安。我理解我的灵魂会占上风，但是，『我』怎么办呢？我所说的『我』是我现在认同的那个『我』。如果我的个性(personality)丢失了，那个和『我』一样的个性就会停止存在吗？除此之外，当灵魂加入到社会记忆复合体的时候，我的灵魂身分会丢失吗？当社会记忆复合体融入并回到造物主的时候，它的身分会失落吗？Q'uo，能发表一下意见吗？」

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，今晚我们来到你们中间。我们非常感谢你们能从忙碌的生活中抽出时间来寻求真理并要求我们的参与，我们非常高兴能与你们谈论叫做 M 的实体所提出的关于人格与我们所理解的万物存在本质的某个特定宇宙哲学方面的各种细节问题。

但首先，一如既往，我们请你们每一位仔细的听我们所说的内容，着眼于遵循那些引发你主观共鸣的道路。如果我们的想法似乎能与你共鸣，请务必使用它们。如果它们看起来不是特别地引人注意，请将它们留在后面，因为我们不希望妨碍你的自由意志或者打乱你们寻求过程的节奏。

我们感谢你们帮的这个忙。你的洞察力和分辨力对于你是非常可靠的，除了你以外对任何人也不会有作用，但是对于你，比起其他人的智慧，你的洞察力和分辨力是你可以给与多得多的信任的事情。因此，请

相信你自己，并使用你的分辨的力量，不仅仅是对我们的言语，而是对所有你听到的言语。说完了这些，我们愿意将我们的思想移动到关于人格[如你们所称呼的]的问题上。

就我们的理解是，你们每个人都是一条灵魂光流的一部分。你，做为一个灵魂光流，可以被视为处在一个三维的、无时间场域的中心，在其中居住着所有你做为一个实体在第三、第四、第五、第六或者第七密度所经历过的全部转世。当你的一次转世中体验生命时，尤其是在你的肉身死亡之后、下一次投生之前，当你离开一次转世并穿越回顾这次转世的疗愈过程时，你最近这辈子的果实、收获物就会被你的灵魂光流收集，被造物主收集，被祂们感激又钟爱地收集。

再一次，我们的理解是，在你选择你下一次投生的方式之前，你会与你的灵魂光流还有你的高我重聚，仔细地考虑你在灵魂光流的平衡方面 你所感觉到的被扭曲的部分。你是一个爱得太过于沉重的生物吗？你能保持你心灵的开放，但是也许你还没有拥有你希望拥有的智慧？或者，第二个选择，你是一个非常睿智的人但却在打开心轮方面遇到困难了吗？或者，第三个可能性，你投生的那辈子和正确地使用力量有关吗？如果是这样，你可以检查那些在你的投生中重复的模式，分析那些模式是否存在任何的可能性 在力量与爱之间不平衡，或者在力量与智慧之间不平衡。

就是这样的想法，让你和你的高我选择了下一次在第三密度的面纱背后的经验。

做为一个灵魂光流，你会一直期望减少你的灵魂光流的扭曲，并增加它的平衡。

对于平衡，我们不是在暗示灵魂光流的目标是达到无差异或中性。我们所理解的平衡是，它能够使整个能量体在此生中保持开放，于是你可以更加完全地知晓你是谁，你可以更加完全地服务，你可以更加完全地成为你自己的本质。

那就是说，你所经验的人格实际上是你的一种外壳。它是一种衣服，面具或化装用服装。它不是一个花招。那就是说，虽然它是一个幻象，所有的事物在某个程度上都是虚幻的。你人格的外壳和你所知道的它是如何形成的一样真实。虽然如此，做为你的人格的外壳 你所体验到的，或者也可以说，做为小我(ego) 你所体验到的，并不是完全的你自己，它也永远不会成为你灵魂光流的一个真实的代表。

这就好像如果你选择了去旅行，你会带上那段旅程所需要的东西：一些天赋、一些才能、一些挑战和限制，还有数量众多的可能关系。一个灵魂在一个行星影响范围内的停留时间越久，你在各种各样的转世中就会拥有越多的关系，你与过去投生中的那些灵魂光流所分享的能量也就越平衡。所以你有各式各样的曾经工作过的关系，有时候你会一次又一次地与这些关系一同工作。自然地，当你再次回到投生的时候，你会倾向于与这些相同的灵魂光流一同工作，因为他们是那些与你有着一种直觉上的共有意识的人们。他们是那些与你拥有最大程度的理解，并最大程度地穿透人格外壳的人们。他们是那些先前与你一起完成良好事工的人们。

所以，你不仅仅选择了你的父母和你生命中的主要的

关系，无论是一个伴侣还是一个朋友，你还在安排布置了一大堆功能重复*的人，如此这般，不管你多少次离开一个已经形成的情境，你都会发现你自己进入到一个关系中，其中包含的那些特征都是你希望去学会的东西。

(*编注:这里的原文是 redundancy, 以工程学而言, 它代表一个系统有多个重复功能的元件, 可以增加系统的稳定性和可靠度)

我们可以向你保证你这样做不是简单地因为[如同这个器皿会说的]「给自己找麻烦」。你并没有试图用那些挑战性的关系来折磨你自己。你指望在那些关系中找到爱，并向爱开放。你在希望你在关系中所接受的那些催化剂可以引导你获得新的领悟，崭新的 更深入的理解，新的洞见。

因此，从一次投胎转世的角度来看，人格是非常重要的。它是你精心挑选出来的各项才能，你的限制和那些你珍视的关系，它的目的是有效地将你放在催化剂的火焰中。你会回想起那个放在火的中间而不会被烧着的孩子们的圣经故事[1]。转世的火焰就是这样一种火焰。它不是为了消耗你和摧毁你。它是为了精炼你，它会在你从你的矿石中除去渣滓的过程中帮助你，开采你内在的金子与珍贵的宝石。

它是为了将你创造为一个器皿，可塑的、锻炼过的、强度大的，轻巧却坚固。对于每一次投胎转世 你都希望从事服务和学习，而你的人格外壳，你所知的自己，是你唯一的，最重要的资源。因此，正是因为你的人格外壳在一个层面上是一个幻象，最多它也只是你灵魂光流中的那个真正的你的一个非常不完整的肖像，它支持你，给你连续性，它给你一个管理你的本性的方式。

让我们看看一个实体的人类本性这个概念。人类本性的很多方面都是所有人共有的 男性、女性、老年的、年轻的，这都没有关系。其他的人类本性对你和你的灵魂光流来说是独特的，你会发现，当你在自己内在工作并问你自己 你是谁和为什么你在这里的时候，就好像叫做 Jim 的实体谈到过的，就是这些问题激励了变化的过程。因为每一次你问你是谁，你为什么在这里的时候，你都清理了人格的表面，并希望进入比那表面更深一些的地方。简单的在一次智力测试中，或者在麦氏个性量表上，或者任何其他的声称可以向你解释你测试中，相比从这些测试中知道你的表现如何，你希望知道得更多。你一直希望从人类本性表面上的那些个性中的怪癖与奇异的部分，越来越靠近那些共有的本性，它们一同创造了事物共有的部分。那就是理则，爱的伟大起初思维，祂即是造物主。

你们每个人都是造物主的一部分，你有一个最深的部分，它是完全由爱组成的。它是在你个性所及的范围之外等待着你的爱。它是居住在你内在的一个意识，但它是完全静默的。它几乎就好像在你内在有一个睡美人的角色，她将被王子的亲吻唤醒[2]。你的内在本性可以沉睡一百年，或者你可以在任何时候亲吻并唤醒它，通过关注你内在的本性，通过如同你追求一个少女一样地追求它，向它求爱。当你刺穿进入到你的开放之心，你会体验到造物主的爱就躺在那里，它的确是那基列之乳香(Balm of Gilead*)。它是一种疗愈，一种加强的临在，这是可能体验到的，去体验它也会非常地有帮助。

(*参考连

结:<http://www.youtube.com/watch?v=vcF7jCYqBkw>)

当你移动穿越大门，进入更大的生命，你，做为一个灵魂光流，会开始重新意识到灵魂光流的整体性。你的意识将打开并拓展，伴随的结果是 你的人格外壳自然脱落。关于这些人格外壳，实体们最接近正确的知晓是，它们会进入人们的记忆里，要么这些人格外壳做为一个作家、表演家或者艺术家而被那些欣赏他们工作的人知晓，要么这些人格外壳会留给你的孩子，他们仅仅记得你的人格外壳反射给他们的部分，把这些部分当做你。

在大多数情况下，在一段非常有限的时间里，做为一个人格体，人们知道并记住你，我们确信，这不是一个对你的问题的令人满意的回答，因为你想要知道你的生命已经缔造了不同，你是谁事关重大。然而，我的姐妹，你要去保留你生命中的每一刻的所有的细节吗？你现在还在活着的人们中间，但是你已经将很多事物归类为「黄金记忆」。如果生命中有一些困难，你倾向把它们留在模糊的记忆中，而把你最喜欢的正面的记忆拿出来擦亮，或许甚至会在其上做一些渲染。

你的记忆变得越珍贵，你就离其中真正发生的事情越遥远，当然，我的朋友，除非你非常不幸地选择用负面的方式对待那些发生在你身上的事情，在这些情况下，你会变得越来越愤世嫉俗与尖酸刻薄，就好像名为 Jim 的实体所说的，最终你会虚弱无力地向造物主挥舞着你的拳头，你觉得祂在心里似乎根本不在意你一样。

但是对于大多数服务他人的实体，活一个更长的生命的最终结果是，你会有越来越多被擦亮的黄金般的记忆，这些你可以拿出来炫耀的故事，你会很喜欢不断的把这些故事讲给你自己听。于是你可以长久地保留你人格外壳的现实感。然而，在时间之中，即使是莎士比亚也会慢慢被遗忘，你们每个人也都将消失进入你们星球的阿卡西记录和你灵魂光流的记忆。

所以，如果你的这个至关重要的、令人鼓舞的、复杂的人格最终会消失，这一切的意义又在哪里呢？我们向你保证，对于这次投生的意义来说，这个化妆舞会上的服装是必须的，也至关重要。你需要有一个适当的人格外壳 于是你可以成为你所经验的事物的见证者，然后你就可以一天天地弄明白你在这次投生中希望去做的事情。如果要在一辈子完成工作并改善灵魂光流的平衡，定义目标性渴望以及紧缩、锐化焦点是至关重要的。

每一天你都可能设置你对那一天的意图。每一次你如此做，你都变得越来越与你自己在，你会更好的使用你此生的时间。它就好像你有一份工作要去做，你会给予你自己所需要的一切事物去做那份工作。而事实是，在一个层次上，它是一个与工作无关的幻象。这个工作的目的就是要面在面纱内完成。你根本就不应该知道那些发生在你身上的事情的真正的价值或意义。你的责任范围，容我们说，是去选择你会如何回应当下提供给你的东西。你并不被期望你会不知怎么地就刺穿了面纱，并对你自己的一个更真实的部分变得充分察觉，从而逻辑地通过一种线性的方式选择正确的事情去做。

恰恰相反，我的朋友，你工作的领域是去增加你的信心和增强 [如同祁克果*所说的] 你跃入信心之半空中的能力。当你生活在信心中，你会有 [如同 J 实体所说的] 一种压倒性的觉察，那就是一切都好。因此，即使在看起来似乎非常受限制或者非常挑战性的环境中，你也能够安住于喜悦与感激中。这就是你工作的领域，将你自己投掷到半空中，并依赖于那一切都好的知晓，尤其是在那看起来根本一切都坏的时候。

(*参考连结:<http://tinyurl.com/74bjtr9>)

事实上，在越差的环境中，对你越重要的就是去休息，在你心中发现平静，允许一种安慰的临在流经你，去帮助那些你周围的也许正在丧失信心的人。去做这些事情都不是因为线性的理由。这些事情是一种活在信心中的生活的一个结果。就其本身而言，它是关于人格外壳与一种活在信心中的生活之间的相互作用的讨论。当你决心继续过一种活在信心中生活，你会发现那些你过去认为是你的人格的绝对必不可少的部分的事物将会离开你。这并不是意味着你不再拥有一个人格。它意味着，对于你来到这里要去做的工作不再是必须的那些怪癖与奇异的部分人格，将会在它不再被需要的时候自行离开你。

例如这个器皿，当她还是一个小女孩，并逐渐长大的时候，她习惯于靠着糖果过日子。在她生命中的某个(时)点，她不再渴望那些甜点了。她会说，喜欢甜点曾经如同她呼吸一样是她的一部分，现在她发现她已经摆脱了对甜点的那种强烈渴望，尽管她仍旧喜欢它们。

当内在的灵性成熟时 人格会有所改变，这不是一个人需要去烦恼的事情。但是，即使是最成熟的灵魂，就假定他不再有人格外壳或小我，这也是愚蠢的，因为做为地球幻象的一部分，做为第三密度的生活的幻象的一部分，那件自我的衣服是必须的。当你开始用一双空空的手和一个清澈的思想去追寻静默的时候，你就会越来越发现，在你的内在有比人格深刻得多并且对自我更有吸引力的东西，它开始生长并带着你一起前行。

我们现在进入到以下这个问题：当一个实体加入到一个社会记忆复合体时 他是否还是原来那个实体？我的朋友，它的答案绝对是肯定的。也许在你的生命中，你还没有体验过什么是被完全的被知晓，完全被接受和完全地被爱。但是你应该知道当你进入更大的生命大门时的事情。甚至在投生之间你也会经历到这些事情。在你毕业后，在你这次投生之后，做为你做出的选择的一部分，当你进入到第四密度社会记忆复合体时，你会发现你所生活的气氛与你曾经想象的大不相同。

对于小我或者人格外壳而言，如果人们能知道你的想法，这似乎是一种冒犯。然而，你将发现这件事令你轻松许多，对于你的小我，个人有些想法是好的，有些想法不太好，于是你不想要人们知道你的一些秘密想法。

不过 既然所有实体都有自己的秘密，它不会让第四密度或更高密度的实体感到意外。它是一个包含所有万物的整体存在的一部分。如果你是一切万有的一份子，你不也包含一切吗？因此，你并不会觉得吃惊，

在第四密度社会记忆复合体的环境中，那些组成社会记忆复合体的实体们，他们每一个都有一套完整华丽的思想体系，既有正面的也有负面的。

当一个人不再和你一样地处于在第三密度遗忘面纱之后，他会很轻易的理解什么思想是最重要的，以及在一个更广阔的感知中，人格是如何形成的。因此，当一个人是一个社会记忆复合体的一部分，如果他会发生什么，那就是他的个体性会更强大，因为包含在社会记忆复合体中的其他实体没有要磨的斧头，他们视你为一个独特的个体，仅仅希望去支持、尊敬并且荣耀你。你也会用同样的方式感觉你周围的所有人。因为你领会他们的痛苦、快乐和他们所经历的所有的事情。你看见他们的渴望、梦想和希望。所有这些事情都温暖你的心并教导你。于是你也转而教导他们。因此，在一个社会记忆复合体中有一个对做你自己非常好的氛围。当你加入一个社会记忆复合体时，没有任何东西会遗失。你只需聚焦于那些你们共同渴望的事物，并且因为它是一种合作的方式，做为一个团队的一部分，你会比单独的自己要更有技巧、更有效力。

当我们与你说话的时候，你知道我们是第四、第五和第六密度实体的一个综合体。在 Q'uo 原则中的实体们还没有穿过这个(宇宙)造物之八度音程的终点。然而就我们的理解，虽然这个理解是有限的，当造物主吸气并再次决定更好地知晓祂自己时，那些曾经被送出去的造物者各个部分的精华保持在潜能状态。当祂再次送出祂自己的众多部分时，就会有一种天然的趋势去断裂或者被裂解成为灵魂光流，与你在上一个八度音程所经验的光流完全精确地相同。

所以事实上，你，做为位独特的个体，是永远不会遗失的。在穿越一个完整的八度音程的经验后，你仅仅只是折叠起来融入造物主之中。从开端(alpha)走到尽头(omega)，然后你将再一次开始，再一次学习，再一次渴望，而这些果实将为造物者保存，于是造物主也可以永远更好的知晓祂自己。

我们知道我们对这个多层次的问题只是浅尝即止，但是我们认为这是一个很好的时间终止这次特定的会议了。我们想简单的问一问在场的任何人或名为 G 的实体，是否有后续的问题呢？我们是 Q'uo。

(停顿)

我们是 Q'uo，我们发现沉默表示这次已经没有接下来的问题了。请问在这个圈子中 此时是否有其他的问题呢？

(停顿)

我们是 Q'uo，我们的确发现沉默是如此响亮！我们相信我们已经用尽了那些这次希望发言的人们储存的所有问题了。请允许我们再说一次，能与你们在一起，并分享你们的振动，多么的快乐呀。我们感谢你们给予机会，让我们可以分享一些卑微的想法。这是一种真正的愉悦。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai，我的朋友，Adonai vasu。

原注

[1]这里引用的是《圣经》《但以理书》第三章中的色

拉得、米煞、和亚伯尼歌的故事。这三个人拒绝了国王尼布甲尼撒，不愿意向另一个人的神鞠躬。于是国王将他们投入了一个炽烈的火炉中。然而他们却一直未受伤，最后国王将他们放出火炉并提拔了他们。他发布了一个法令保护他们崇拜他们的神的权利。

[2]经典童话中的睡美人第一次出现在的查尔斯·波瑞特的书，《Contes de ma Mere l'Oye》英文书名译为《鹅妈妈的故事》。这个故事美国人所知道的最著名版本的也许是同名的华德·迪斯尼的电影。被咒语诅咒了一百年，睡美人被英俊的王子用一个爱之吻救活了。甚至根据著名的格林兄弟的说法，他们当然从此幸福快乐的生活在一起。

Digested & translated by T.S.
(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-22 篇: 圣诞节问答集 —敏感身体与疲倦—

Copyright 2011 L/L Research
周六冥想
2010 年十二月 25 日

Jim: 今晚，我们将采用从我们冥想圈子的组成人员发起的问题。

[有一些问题包括 Q'uo 如何欣赏音乐，为什么一个人会选择拥有一个非常敏感的身体，残像，太阳耀斑以及为什么我们会全时间感觉疲惫。]

(Carla 传讯)

我们是你们所知的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在祂的名下，我们今晚来到你们中间。我们因为能够被你们寻求的圈子所呼唤的荣耀与快乐而感谢你们，我们很高兴能加入你们这次解答问题的工作中，但是在我们的请求第一个问题之前，我们将一如既往的，请每一位听到或读到这些话语的人们，使用你们内在所拥有的识别力与洞察力，从我们的想法中拿取那些你看起来美好的思想，而将其其他的放在后面。我们将对此非常感激，因为它让我们可以在对你们说话时不用担忧我们会侵犯你的自由意志或打搅你们灵性步法的节奏。

我们将回答在这次会议开始前，当这个器皿聆听调音的歌曲时她想到的一个问题，我们让她很吃惊。她想知道我们是不是也欣赏你们在第三密度世界所听到的音乐。我们会说，我的姐妹，我们的确非常欣赏我们听到的音乐，但是，我们听到的音乐比你们听到的要更多，因为我们听到你们混合灵光的旋律。我们听到了你们的梦想和希望的曲调，每一件让你们与众不同的事物的曲调。我们听到你们地球、太空与所有其他星辰的和声，它们所发出的声音可以称之为天体的音乐。

我们在每个地方都听到音乐。和你们相比而言，有一个更音乐性的环境，因为我们能听到内在的音乐，能量与本质的内在和声，它使我们每个人、你们每个人与天父造物之全体同在，所以我们听到(宇宙)造物在歌唱。我们的确喜爱每一种被创造的音乐，每一首写成的歌曲，每一曲已创作的旋律，我们听到了你们正在创造却不知晓的那些音乐，我们为此非常的感激。

你们正在创造那音乐，美丽地创造它。

我们感谢这个器皿对我们的关心，虽然我们是无形的，而被那些甚至无法看到我们的人所爱、所记挂，这是一件非常美妙的事情。然而，我们知道你们能感觉到我们，能听到我们，为此我们极其地感激。

现在请问是否有个开场的问题呢？我们是 Q'uo。

L: Q'uo，我的问题分两个部分。如果一个人的物理身体非常的敏感，这是否通常直接的与能量状态或者灵性身体有关，在这两种情况下，为什么一个人在投生中会选择采用这个层次的敏感性呢？

我们是 Q'uo，我们理解了 L 的问题，我们乐于回答。

我的姐妹，一个实体有可能会敏感有很多的原因。然而，在大多数的情况里，如果在物理身体中有一种超过一切的敏感性，在实体的层次上你也许曾经收到过的康复建议是你也许是对地球过敏，在这样的情况中，你已选择一个超级过敏的物理载体以便于能量身体可以保持在一个调谐的位置，而这个调谐位置对[那些类似地球的第三密度星球上的]一般程度敏感的实体们是不方便的。例如这个器皿，他经常说，她感到的自己的物理载体高度敏感性与她通灵的能力相联系。

如果你考虑布线 and 它是如何工作的，你就可以理解一种在内在层面或者时间/空间层面上可以特别有效率地工作的布线，好比治疗、教育或通灵，这些能力都可以清理，容我们说，沉重的行星能量的不良影响的瘴气，并能够让这样一个器皿拥有一个更清晰更精确的概念性交流的通讯，在通讯中带来对灵性探索者可能有帮助的信息方面，它也提供了可能性。这就是这个器皿敏感性的基本理由，就好像她所说的，「她的故事」(her-story)。你可以用这个试试看它会多么适合你的情况。

一般来说，一个高度敏感性的载体倾向证明一个人来自其他地方，所以这个星球并不是他起源的星球。这个星球不是他以往不间断的状态所体验过的那种振动或者频率，他曾体验另外的密度，另外的环境振动与频率，该实体能量身体中包含的敏感性更加舒适地适应那种密度与环境，于是，该实体可以知道他或她做出了一个重要的牺牲，自愿做出的选择，他也充分的提前知道将要进入一个这个器皿称之为「玛雅世界」(Maya)的不良影响的瘴气中，地球的环境，行星地球的沉重的化学性环境，而来到这里的原因是为了通过服务他人而服务于无限造物者。

现在，我们并不是建议任何一个拥有高度敏感性的载体的人都命中注定要成为或者应该成为一个管道、治疗者或老师。很多的流浪者选择在这个时候来到地球层面简单的只是来支持光。换句话说，不必然是持守光，而是维持一个地方，在那里造物主的光可以闪耀通过。

这与你们文化的职业道德是相反的。在随意的思考上看来好像很明显，从其他密度来到地球[密度]从事服务的人将会通过外在的方式来服务。但是，我的姐妹，情况经常不是这样的。确实，绝大多数那些从其他地方来到行星地球的人，通过保持他们心灵的开放，并允许太一智能无限的爱/光流过他们的能量身体并流入他们的心，于是他们照亮了行星地球的意识。

当他们的心完全地开放的时候，他们能够祝福那能量并将其向外送出，那能量中于是不仅仅包含着造物者之光的无限，还包含着造物者的一个火花，地球上的流浪者完全特有的祝福。为了保持心灵的开放、祝福光并献身于整个地球的服务，当流浪者移动穿越所有他必须穿越的事物后，这个流浪者也完全地实践了他的目标。

我们这么说是因为我们希望松开你们文化的束缚——不偏爱于存在，而更偏爱于行动。现在，已经有可观数量的光藉由流浪者们正在持续进入地球层面，那些已经觉醒于他们的目标流浪者们意识到他们是同时做为无限的居民与地球的居民 而在这里的 做为有限与无限之间的联合，它能够将无限的能量与祝福带入有限的环境中。

所有的流浪者都是来照亮黑暗的。有一些人也为其他的工作而来。所以，没有深入探索未来，我们无法知道任何一个流浪者在投生前所选择的特定的工作可能是什么，但是我们知道所有的实体，无论什么来源，他们都有一个基础的目标，那就是去爱、寻求、分享太一无限造物者的爱与光。

请问我们还能进一步的回答你吗，我的姐妹我？我们是 Q'uo。

L: 是的，Q'uo。如果一个人有一个极端的敏感灵性身体，诸如灵媒，能够看到幽灵和其他人看不见的东西，一般来说这种适应性改变的目的在哪里呢？那是一个随机发生的事情还是选择性发生的呢？一个人会生下来靛蓝色光芒(中心)就是开放的吗？你能对这一点进行一下讲解吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的姐妹，我们很高兴地在尊重你的自由意志的前提，尽我们的能力来谈论这个问题，我们将乐于这样做。

我的姐妹，引用一个叫做 Bobby 的人的话，部署最好的计划也经常会有出错的时候[1]。没有比将一个人安排在地球上体验一种普通的存在状态更让人觉得困惑的计划了。然而，容我们说，有一种叫做不切实际的乐观主义的事情，我们发现很多选择来到地球投生的流浪者选择保留了与内在层面足够的良好通讯，以致于他们身上就会出现你们所称的疾病，或者遭遇困难的情况。例如感冒或鼻窦炎可能会袭击物理载体，于是能量身体就会经常地感觉到感冒、发烧或者在能量身体的基础配在线出现各种轻微损伤的时期。这并不是说，我们所谈到的情况是一个严重的疾病或者严重的状况，不是那些会引起能量身体停止工作或者像这个器皿所称的银线断裂的那种问题，而是说，会有一些意外。

这个器皿觉得很吃惊，因为已经有过那么多的关于保持高密度配线的强调了。这个器皿在投生前并未看见这种配线方式会使得物理载体非常容易受到身体疾病的袭击。而恰恰是用同样的方式，一些人会发现他们的配线，就好像这个器皿所称呼的，为他们创造了多次对内在层面的能量强烈敏感，这些能量被能量身体直接的吸引了过来，它们与身体疾病一样，非常的令人分心，是一种必须被处理的不适。

那个叫做 L 的实体谈到过以前从一个叫做赛斯的通灵源头学到很多的信息，关于各种层次的思维方式和能

量本质是如何发生，它们是如何被吸引到或者成为一个敏感实体的生活体验的一部分。我们非常感激那个叫做 L 实体的碰到这些材料，以及其他源头的资料，不管它们的来源是从梦境中，还是从阅读中，异象中或者简单地从内在生活的直觉和洞察力中而来，他已经发现这些都是很好的资源，它们可以处理一个持续的趋势——那就是不会立即有用的信息进入(该实体的)系统中。

在一个普通人那里，这就好像如果那个人会突然间在脑袋里某处开始接收到广播电台一样。突然间，就有了一些不知来源的信息。一个人会怎么处理它呢？它有什么用处吗？

当然，就那个人而言，他也许会很愿意关掉它，找到是哪个齿轮不知怎么就选择了「广播电台 99.7」，然后他就拿掉那个齿轮。然而同时，所有的（电台）信息，如果它是良好的信息，它就会有自己的位置。所以，任何时候如果有一个信息源看起来是地球上的正常经验之外的信息源，于是我们会请正在体验那个特别信息的实体鉴别它。它是信号吗？它是良好信息还是噪音呢？它是线路上的静电干扰吗？对良好信息的处理是更多的注意它。就好像叫做 L 的实体今晚所说的，对不良信息的处理是更少的注意它。我们说「不良信息」并不是用任何方式表示它是邪恶的信息。我们使用这个词语来区别信号和噪音，区别有用的信息和静电干扰或无用的信息。

所以我们请叫做 L 的那一位使用她的辨别力和洞察力，偏爱那些良好信息，同时冷静地远离在线的静电噪音的体验，关掉它并允许它离开。

我们了解，我的姐妹，就我们的职责而言，这是过分简单化的讨论，还有一些鉴定信息上的微妙之处很难用语言来表达。我们信赖你将会理解那些我们无法说出的东西，因为没有什么言语能将那超越语言之外的精髓评估为有用的和没用的，不像评估以言语交谈的声音那样简单。

我们感谢 L 提出这个问题，请问这个问题是否还有接下来的疑问。我们是 Q'uo。

L: Q'uo，如果其他人没有问题了，我有另外一个相关的问题。现在已经有好几年 我很难把这用言语表达出来 我看到残像(afterimage)，例如如果我看着一个红色的蝴蝶结，我会看到一个透明的绿色蝴蝶结在它旁边。偶尔那个图像会飘走或者做一些其他的事情。偶尔，事物会随机地变换颜色，天空将变成紫色或者一本书里的纸张变成黄色。每一个东西周围看起来就好像有一些色彩在飘动。但是主要的，仅仅就是残像。我意识到我正在看的那个图像是我正在看的那个物体的残像。它正在变得我所有时间都能看到它。我想知道，它是否有一些灵性上的重要性，或者它仅仅就是我的视力上的一个问题。

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们觉察你的问题。我的姐妹，我们发现在你所说的情况中，你体验的这种现象并没有灵性面向，这么说不会侵犯自由意志。毋宁说，它是你对光线的过敏性以及在视力上会被你们的眼科医生称之为「虚弱」的结果，于是，当眼睛稍微偏离焦点，就会有更多这种类型的体验，这在一个人变得更加疲惫的时候它会发生的越来越多。甚至在一个人完全的警觉和休息的非常好的时候，也会有看到

这些效果的趋势。这是一种眼睛功能上的扭曲，而没有灵性上的重要性。

请问现在有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

提问者：Q'uo，献给你爱与光。我有一个关于我们的太阳，恒星太阳的问题。

在(今年)11月，在我们太阳的内部与周围，有一些舰队或飞船活动，我很好奇你们是否觉察他们，如果知道，请问是否有什么可以告诉我们的。

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们觉察你的问题。我的姐妹，你们的太阳正在演化，而耀斑和其他看起来有害的活动在过去时间里看起来非常活跃，我们发现那个球体本身，被知晓为太阳或太阳神(Sol)，是健康的，它在进行调整，这是它演化的一部分。它在时间/空间中的所有密度闪耀，但是对于空间/时间上的活跃密度，正从第三密度快速的演化进入第四密度。这导致太阳光的质量更加的稠密。这种光有光子的更多的面向。它包含了更多的信息，这些信息在它的光线中也更加的丰富，这种光对第三密度的实体甚至可以视为是有害的，但是，它对于第四及其更高密度的实体，是完全可以接受的。

因此，从我们的观点上评估，我们会简单的说，你的太阳正在演化，当它在自己的八度音程的演化过程中穿越它的密度，它应该如此并且必须如此。然而，从你们的观点上，看到这些在你们的太阳上发生的改变的活动确实是非常令人担忧的，我们将简单的说，一个人如果能更多的活在第四密度的价值中，例如悲悯、理解、宽恕、和开放心的爱，与你们每个人连接的物理载体，随着时间的发展，就会更强健地处理你们太阳的光线的质量。[3]

我们能进一步的回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

提问者：我… 没有了，那很好，谢谢你。

我们感谢你，我的姐妹，你用爱与光祝福我们，为这个圣诞礼物 我们感谢你。它感觉非常的美妙，我们为此感谢你。

现在请问这个团队中是否还有其他问题呢？我们是 Q'uo。

提问者：Q'uo，不仅仅是我，还有我交谈过的很多人，尤其在灵性寻求者中间，都谈到过最近感觉到非常的疲倦，在所有的层面都感觉非常的筋疲力尽，并且有一种不断增加的厌倦感与耗尽的感觉。我想知道，那是否与将要来临的收割与能量转换有关呢？

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们了解了你的问题。我的姐妹，灵性寻求者在这个时候感觉到的疲倦是一种在第三密度的光逐渐减弱而第四密度的光正在破晓时的能量变化导致的典型产物。第四密度光越来越多的渗透到第三密度的光中，就好像我们在之前一个问题中回答的，这种光负载着信息。这是爱与理解的光，它所承载的信息是非常厚实的。它携带着比第三密度的光更多的真理。它携带着更多的真理是在第三密度无法舒适地使用的。这意味着那些已经觉醒的和那些已经在寻求的人们，现在将会在一种更大的紧张压力中去寻求，比起他们以前，例如，三十年前或者甚至四

十年前要更加的紧张，也肯定比一百年或两百年前更加紧张。

有一些真理是第三密度的实体注视起来感到困难的，这主要是与所有生命的连通性和所有生命的合一之间有关，于是，其他人做的事情也是自己所做的事情。而自己看起来厌恶的事情，却被其他人做了，某种程度感觉上就好像是被自己做了一样。而这一点，我的姐妹，是因为在所有生命之合一中有很大量的真理。

这并不是说，一个实体要为另一个实体的选择而负责任。你也不会因为其他人的谋杀而变成有罪的。然而，你是人类家族的一部分，你承担着人类的行为和选择的负担。这在宇宙中为所有今天地球上的灵性寻求者创造出一个镜子的大厅，于是寻求者碰撞着真理。接着经常发生的是，那真理并不是一个人想要看到的那一个。它不会全部被绑在一起做成一个漂亮的蝴蝶结。它不会全部都是正面的。它不会看起来是赏心悦目的；那就是说，它不会看起来是美丽、真实、正确或者公平的。你会看到所有这些事情因为你正在持续的被第四密度的光所轰炸。

于是，是的，有各种理由会感到比通常(状况)疲倦，因负担着这个世界的沉重能量而疲倦。然而，你来这里是来服务的。这就是你牺牲那么多前来 只为了服务的此刻。现在，你在这里了。现在你在地面上了。现在你在火的中央了，它肯定是令人疲倦的。但是，用那知识来安慰你自己吧，你不是来这里修复万物的。你来这里是为了来爱万物 爱你自己，爱你周围的所有事物，爱整个人类家族，并且最重要的是，爱造物主。

因此，感觉到疲劳是没有关系的。一个人会在太阳下山的时候感觉到疲劳。对于你们的行星和人民，真的到了太阳下山的时候了。在这次投生的结束，你们每个人都将踏上光之阶梯，这是你在这个特别的星球上，特别的环境中的最后一次投生了。因此，欢庆你们的时代吧，无论它会看起来多么的令人疲倦。你现在处在一个你牺牲了舒适、家庭与对事物是如何真实存在的记忆的位置，在那里服务并去学习。你正在服务，我的姐妹，你也正在学习。所有在这个时候寻求的人们都是如此。

我们能进一步回答你吗？我们是 Q'uo。

提问者：我希望了解在收割期开始之后的一些年中，当地球已经完全在第四密度的光中了，是否会有可能看到这种疲劳的升级，或者它会一直这样持续直到在这次投生结束的时候吗？

Carla: Jim, 你可以重复一下吗？

Jim: 她在问是否她感觉到的这种疲倦会一直持续到此生结束的时候？

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的姐妹，感谢 Jim 帮助这个器皿的耳朵(正常)运作。

我的姐妹，我们发现这种疲倦不仅是永久的而且会自己不断积累。它并不是难以承受的，但是它是一种无法通过睡眠或者休息完全恢复的疲倦。它是一种投生

的情境。因为我们鼓励你去学会管理它，管理你的能量，于是当你使用你的能量的时候，适当的使用它。当一个人有身体残疾的时候，总是会有一些应对策略的，例如一个人改变了他的习惯，在最少的身体活动下完成最多的事情。这同样适用于内在的世界。

能量消耗，尤其是当能量消耗在自我审判、自我批评和缺乏自我宽恕上面的时候，这些能量的耗费都是不明智的。一旦那些能量被消耗在自我审判及其相关的能量上了，这些能量就不能自由的被爱的服务使用。因此，虽然一开始做起来看似有点困难，我们还是鼓励你们在所有时间将自己沉浸于持续的自我宽恕之中，沉浸于对你的价值的完全的知晓中，无需任何自我批评的倾向。

我们并不是建议你们当你们犯错误的时候不去注意到它，自我感知的各种错误是有帮助的，无论他们在哪个领域学习，错误都是人们学习的方式。然而，因为(算错) $2+2=5$ 就对自己生气是没有用处的。需要记下来的只是 $2+2=4*$ ，并在未来从该前提出发。

(*译者的看法: $1+2+2=5$ 错误+生气+自我批评=更大的麻烦, $2+2=4$ 察觉你的情绪与自我批评)

你所呼唤的能量消耗是爱的能量消耗。这就是你来到这里并一直留在这里的原因了。你还没有完成对这个星球和她的人民的爱。因此，不要在自我审判和审判别人上浪费时间了，你只需将你的能量花费在内在层面，而实现将所有你之所是，你之所有奉献给为太一造物者的服务，并成为当你选择来到这里时所想要成为的那个爱之实体。

请问我们能进一步的回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

提问者：不，谢谢你，Q'uo。我想祝你们圣诞快乐。

我们是 Q'uo，我们姐妹，你不知道你的话让我们多么的开心。我们也祝你还有这个寻求的圈子的所有人都会有一个非常快乐的圣诞，这是一个爱的季节，无法用言语表达的爱、无玷的爱，永远真实的爱。

现在请问这个圈子里还有其他的问题吗？我们是 Q'uo。

(暂停)

我们发现今晚在这个物质界的圈子中坐着的成员已经没有更多问题了。因此，我们请问叫做 Jim 的实体，是否有从我们全世界的更大的家庭寄来的问题呢？我们是 Q'uo。

Jim: (朗读一个从 G 而来的问题，G 是一名囚犯)「你能给我们一个什么是『开悟』的例子吗？你能描述一下一个在第三密度地球层面上『已开悟存有』的特性吗？」

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。我们发现开悟(enlightenment)是个已经被你们人群滥用的词语。就好像任何一个被滥用的词语，那个词语的意义已经被污损和世俗化了。开悟在其语言形态中有一个字源述说着光(light)。

在卡通里，当一个人有了一个主意，我们就看到这个器皿的脑海里有一个电灯泡点亮的图像：那就是光、想法和信息。当一个人被认为是开悟的，意思就是他们感觉到到或者他们有了这样一种印象，这样一个实体，在自身所分享的光上，有了更多的信息之光，觉知之光。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

一个开悟的人的例子可以从不同的兴趣的领域选择不同的例子。对于一个在灵性方面寻求的人，开悟的存有可以是一个宗教的人物或者一个精神性的人物，例如叫做耶稣基督的实体或者一位敬爱的牧师、神父或者教士。它也可能是一位古鲁（guru），一位萨瓦米（swami），一位萨满（shaman）或者一位魔法术士。这取决于文化上，什么会被视为有灵性的和什么会被视为开悟的。

（译注：guru=印度教的导师，swami=印度教的老师，shaman=萨满教巫师）

对于那些着迷于科技事物的人来说，一个开悟的存有就会是一个理解那个专业领域巨大的错综复杂性的人。

对于物理学家和数学家，谁是开悟的人的选择就很可能是一个能够构想整个物理学科，探索静止和运动中的物质，并能够看到全部规则的人，好比那个叫做阿尔伯特[4]的人。

对于一个舞者或音乐演奏者或一个诗人，依赖他的敏感性，她对美的意识和他的思想与洞察力的局限，她对于开悟的存有的选择也就会不一样。

但是总体上，一个开悟的存有以一种精确和深远的方式洞察他的环境的本性，于是他不仅仅能够宁静地生活在游走地球上每个人呼吸之间的混乱的中心，还能够与其他人分享他的洞见，那洞见超越多重性的细节，并将其整合为一幅表达万物本性的完整统一的图画。

我的兄弟，现在请问还有最后一个问题吗？我是 Q'uo。

Jim：（问一个来自加州的 G 实体提出的问题）「考虑到已声明的关于自由意志的绝对性的事实，它又如何能被侵犯呢？你能给出一个侵犯自由意志的定义吗？如何才能为另一个人做工作并侵犯他的自由意志？」

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们觉察你的问题。我的兄弟，自由意志原则是一的法则的第一个变貌。它是一个极为激励我们的道德考量的原则，我们提供它为一种准则，当你来到一些选择点时，它可以被视为一种在道德性审慎评估中激励你的资源。它不是一种应得权利。它是一个原则。因为你出生在一种沉重的不良影响的瘴气的气氛中，出生在遗忘的面纱中，为了重获你关于事物真实的样子和情况真正该是如何的记亿，所以你被赋予了自由意志。

你们无法感觉到你们与其他人都是一体的。你看起来

相当的分离。你无法感觉到你是爱的造物，有时候你觉得你是，而有时候你又觉得你不是。然而，我的兄弟，你的确就是爱的造物。作为爱的造物，你来到这个不良影响的瘴气中，要求你自己尽可能的穿透面纱，以回忆起你就是爱的造物，你希望就好像你过去一样的行动，于是你的能量就是爱的能量，慈悲的能量和宽恕的能量。

你不会自动地给另一个人自由意志的利益。这就是说，做为一个人类，你有能力将一个靠近你的人放在一种的控制性导向的环境中，在其中他会强烈地渴望跟随你的意志而不是他自己的意志。这方面很明显的例子就是通常会被称为的「勒索」情况，但是它是一个关于自由意志是如何被削弱的明显例子。你可以这样说，「你有一个轻率不检点的过去，除非你给我钱，否则我将要把它告诉全世界。」于是，为了保持那个轻率的秘密，你给另一个人钱。你的自由意志就已经被删减了。你已经被入侵了，而且它已经发生在第三密度中了。

所以，我们要说的是，虽然你是一个拥有自由意志的受造物，在你与其他人的工作中，在你与你周围人的关系中，你是不会自动保留自由意志的。

在一个人如何为另一个人做工作的问题上，当我们回答类似这个小组的类似这个问题的疑问的时候，我们经常会进入到这样的考虑中。例如一个人问我们：

「我应该做什么？我是否应该去印第安纳还是应该去科罗拉多？」如果我们愿意，我们可以查看印第安纳的情况，看看那里人员，看看那里其他一些转世投生之间的联系，看看他们之间已经建立的通讯，并看到一些不同的事情都与印第安纳有关系。我们可以查看科罗拉多，并看看这些情况在那里是怎样的。然后我们可以关于去哪个地方会是一个更有效率的移动，给予一个意见。然而，如果我们这样做了，当他遵从了我们的意见时候，我们将会限制那个实体的选择范围。

我们发现过最有说服力的情况是，几千年前，做为服务无限造物者的天使与星球的联邦成员，我们出现在你们中间，于是不再有任何的关于我们是否是真实的疑问，而我们发现这却是对行星地球上的自由意志的一种侵犯。我们发现一旦我们允许人类实体看到我们是非常真实的，他们就会接着考虑我们是比他们更加高级的存有，结果，他们就必须听从我们。而在那些情况下，我们就进入了那些牧师、祭司、拉比

（rabbis）、古鲁的某种情境，他们要求人们相信他们，而他们就不用为自己工作了。而我们发现我们不能那样做，做为一个服务他人的实体，那样做拉走我们大量的极性。因此，几千年来我们都不再出现在你们天空的物理层面。

我们意识到其他的存有会如此做。有一些人的选择中并不是如此友善，这些人明确地试图将他们的意志强加在其他地球人的意志之上。然而，为了保存我们的极性，我们很久以前就选择了回避进入你们人群当中或者从那好像是「高处」的地方出现并说话，（否则）我们会消除你们人群所想的自由意志。

因为难道他们不会被强迫去相信一 那些驾驶飞船横跨遥远太空[如你们开飞机的驾驶]的实体，又能够做一些看起来远远超越人类能力的事情，人类必须听从这样的实体？

我们不希望将我们自己放在一个权威的地位。我们希望每一个实体都成为自己的权威。当每一个实体逐渐习惯于为自己负责人并为自己思考时，我们希望去支持和鼓励他们。这就是我们看待我们自己所处的角色，在这个角色中我们发现它有一种非常有说服力的价值来支持每个人的自由意志，不会为那个人做工作，而是允许足够的混淆来为那个人保存环境中的选择点，于是这个选择就可以在一种真实的自由意志的环境中被做出。用这样一种方式，我们荣耀与尊重你，我们知道你们每个人都将在美好的日子开花结果。

我们是 Q'uo，我们非常感激今晚能够被你们的寻求圈呼唤。它一直都是我们的一个美妙的体验。我们感谢你们每一个人从你们忙碌的生活中拿出时间来寻求真理。我们非常不情愿的承认，我们将在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们所知的 Q'uo 原则。

Adonai，我的朋友。Adonai。

原注

[1] Bobby 是苏格兰诗人罗伯特-伯恩斯。Q'uo 所提到的那首诗的标题是《对一只老鼠，用犁让她在窝里上下翻滚》，那个短语所在的上下文是：

[The best-laid schemes o' mice an' men
Gang aft agley,
An' lea'e us nought but grief an' pain,
For promis'd joy!]

[2] 赛斯是一个通过珍-罗伯兹传讯的高灵，祂是《赛斯资料》系列书籍的源头。这份资料仍在出版发行并可以取得。

[3] 该器皿没有听到问题，所以没有回答实际问到的问题，就是关于在太阳中及其周围 UFO 的活动。它回答了这个问题认为她所听到的问题，关于太阳耀斑的活动。就好像 Ra 群体在第 69 场集会，问题 15 中说到的，「虽然没有错误，但是会有惊奇！」

[4] Albert 是阿尔伯特-爱因斯坦

Translated by T.S.
(V)2012 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 13-23 篇: 呼吸主义 (完整版)

周日冥想

1987 年十一月 29 日

小组问题：呼吸主义(Breatharianism)，意指一个人仅凭靠空气或日光，普那(prana)生活，无须吃固体食物或液体。

实际上，第三密度的人类身体需要依靠什么存活？是否总是需要正常的食物与水，或者在某个时点，有可能不需要这些成分，而是凭藉比较纯粹的物质生活，即我们称为的空气或普那？

(Carla 传讯)

我是 Q'uo，服务无限造物者的星际联邦的一员。我与兄弟姐妹们在太一无限造物者的爱与光中向你们致

意。怀着喜乐，我们欢迎并表达我们的爱与祝福给在场的每一位。容我们说我是多么感激被这个团体呼叫，并得以提供我们卑微的意见。要知道我们旅行进入你们次元只有一个原因，那就是服务你们。因此如果我们任何的话语构成一个绊脚石或没有向你响起真理的铃声，我们真诚地请求你忽略这些话语，因我们全体都是意识的公民，研读我们内在的造物者，以及造物者之中的自我。做为同行的旅者，我们在喜悦中向你致意。

我们发现今晚的询问与净化生命经验有关，尤其聚焦在此生的身体经验上，好让它得以反映一个更高的灵性实相。

呼吸主义并不是个愚蠢的东西，虽然其原则被误解。它是多层次的，让我们一次揭开一层，尝试解开这个谜题，一个人如何可能不吃，不喝水，仅仅依靠空气，而存活在你们的物理幻象中。

首先，基于第三密度的正常意识状态，我们感觉抛开面包与水，身体的食物，去生活不是一个值得尝试的目标。对那些将依赖空气自我维生的情况视为满足条件即可获得的结果的人们，这么做可能导致大量的肉体伤害，而那些的确可以只凭空气，或者说仅凭那被称之为的普那事物，那神圣地充满空气的东西，而生活的人们，是透过恩典达成该目标，而非透过人为的设计。

有些人一出生就带有音乐的记忆，在没有人能预期这些人的优异演出之际，他们已经令所有听众震惊。其他一些人也有其他同样令人惊讶的才能，每一个人都有自己独特的方式。有些人带着特定的关键记忆来到这世上，从前世带来的记忆；这些实体藉由恩典能够工作肉体与灵性体的连结，于是喂养细微体，然后玛那(manna，天赐之甘露)之雨降在肉体之上。

我们想要强调这样的天份并不是值得骄傲的，它也不是一个可以被赚取的成就。凭藉恩典，你们每一个人记得特定的经验、技巧、偏好，而正因为这些特定的生活模式的记忆是用这样的方式形成的，该实体于是可以表达出这些天赋，并将其增添到这个美丽的、激动人心的、感人的工艺品的巨大的仓库中。当一个人谈论人格体的天赋，他经常也是在谈论这些工艺品，它们的寿命跟你们在这个幻象中短暂的一生相当。而当那些分享他们的非物质性天赋的人们结束他们物理存在时，只有对这些被恩典充满的个体们的记忆被留下。这是思考该主题[只靠空气生活]的第一层。

第二层的探究是身体意识，因为它也朝向造物者伸展，尝试禁食并且只以最充满光的空气灌入肉体载体，这么做对身体意识有何身体上用处？

关于这个问题实际上有两个决定需要做出。首先，慎选摄取的食物在对身体载体的益处上是非常正确的，它不只对身体健康是重要的，同时也创造适宜进行灵性工作的氛围。我们在你们的文化中看到，我们相信在座每一位都觉察到，过多的食物、过多的蛋白质、过多的碳水化合物无法使你的性灵觉得优雅、活泼，律动感等等。换句话说，进食重口味的食材好比高蛋白肉类以及精制的碳水化合物将使肉体多一层盔甲，使它无法接收心智与灵性引领期盼的微妙概念。食物本身就会让实体在身体上受到拖累。预期性的饥饿和对食物的持久的渴望更让思想与灵性的复合体受到束缚，变的昏沉，于是被分心，寻求中的实体们会发现

这种对食物的态度，是一种无助于且会阻碍灵性演化的意识加速的态度。

的确，吃少一些，吃的节俭些，吃得自然些对人体是好的。这些都是明显的道理，然而，一个希望在饮食方面更加纯净的人没有必要被其他人所动摇，他们会对你如此地追寻纯净而感到威胁，从我们的观点上这一点是值得重复的。

其次，对于肉体有更高的意图可以创造一个更佳的情感、理智与灵性的工作环境。，就好像一个纯净的自然环境一样。我们之前曾经对那些发现某些天赋或者技能非常容易展现出来的人们做过这些暗示。对于那些寻求太一无限造物者的人也是一样。然而，最好不要互相比较彼此的脚步。或许某个人身材臃肿走样，然而他具备伟大的慈悲。或许另一个人饮食都遵照灵性的净化与简朴原则，他的身材苗条健康，然而情感与灵性水平却停留在黑暗当中。在向内和向外都同时尝试使肉体处于越来越纯净的状态，这是一条可以被那些感受到如此召唤的人们选择的道路。然而它不是唯一的途径。它是一个有效可以让每一个

寻求者使用的工具用来使情感、心灵与灵性更敏锐，更敏感。

现在让我们凝视普那或呼吸的概念。你我的造物都是一个充满了物质的实空间(plenum)，一个广大无边充满光的无限，而光即是生命的第一显化。吸入充满普那的空气就是吸入造物主的原初之爱。呼气就是呼出所有内在要避开，要排除，要扔掉的物质。其他的器官会同样的处理固体食物与饮料，这也是你们星球上的实体们喜欢的。另一方面，谨慎、有意图的呼吸可以排解一天的压力、陈旧的思想、疲倦的情绪与强烈的忧伤。

因此，吸气就是吸入生命自身，呼气就是跟脱离自己的过去，所以有意识的呼吸一直都是有益的练习；吸入大量的生命普那到肺部里头，进入身体的每一个细胞，然后全心希望成功地完成这个练习，呼出所有暗黑与污浊的经验；每一次呼吸都增加光，并从一个人在自己的心灵、情绪、思想与灵性中创造的黑暗里，获得提升。

在一个安全可靠的地方进行这个练习将格外有帮助，我们也推荐那些希望进行有意图的呼吸的人将这个练习与冥想的过程结合起来，也许是在冥想开始之前，作为一种视觉化的颂咒祈祷（进行练习）。因为你在物理身体所做的事情，无论它可能有怎样积极的正面作用，都完全的服从于你的自由意志。你可以努力吸入所有空气，然后呼出所有气体，但如果你在这个过程中没有渴望与观想，没有冥想状态来使这个经验扎根与定锚，那么呼吸练习就只是你的另一个灵性玩具，拿出来把玩一番 然后扔到一旁。

在你们星球的表面，现在只有极少的人能完全靠呼吸生活。那些做到的人，是通过恩典做到的，恩典是一种让不可能之事自然发生的中介物，这中介物也是仁慈的造物者的首要变貌之一。我们现在来到该主题的内在层面(第三层)，灵性自我的食物。你们知晓的老师耶稣基督经常禁食，他不只想要达到一个纯净的生活，更想要达到一个转换过的意识状态，肉体与意识分离，于是与天父结合为一成为可能。通常，造物者以恶魔或撒旦的形式来到耶稣面前，这是因为任何提

供优异灵性奉献的尝试都会敲响警钟，引起一些实体的注意，他们不想要让如此纯粹的光照耀在这个世界上；负面导向的实体们相信(世界)早就属于他们。对于耶稣，禁食只是一种转换意识的方式，并构建一种能经受考验而稳定可靠的，能越来越多地让这个实体发现天父的连接，在那连接中他也总是感觉到他自己就是天父的儿子。

精确地说，我们并非推荐禁食，毋宁说是焦点的转移，在我们词汇表的使用中这是一个可替换的词语，好比耶稣基督有一次遭遇撒旦[造物者的一部分]，他说人类并非只靠面包生活，而是靠天父口中的每一句话。耶稣所表达的是一个原则，当这个实体说人类是依靠天父的每个言语而活的时候使用「言语」这个词汇，指的就是我们所称的理则或爱。

在这个造物里的每一个男人、女人、儿童的内在之中，都拥有居住于光之领域的能力，这领域并不仅仅是等待着更大的生命的死后灵魂世界这样的美妙的领域，这领域还包括在一种意识的转换中，而且这个时候和在这次生命经验中，它也是更重要的。因此，我们认为，有一种食物可以使你不再饥饿，有一种饮料终于可以解渴。这种食物与饮料即是爱、天父之言语，你寻求成为的目标，也是人子，耶稣基督，依赖爱之言语而活的那个人的目标。

物理存在的本性就是限制性与有限的维度。那些寻求除了通过恩典之外无人可以获得的面包的人，经常会变得贪婪和贪得无厌，幻想着将爱储存起，那爱造就了我们所有人，我们也都将把造就我们的爱归还与祂的源头。然而，这天堂之玛那(manna)，这(天父之)言语，这爱，是无法储存的，而只能一天收集一次。因此，一个人若想要在思考、感觉、生活三方面都变得更纯粹，他必须每天每日寻求那天堂的食物以及乐园的饮料，因为爱存在于永恒的当下之中。(当下)并不是空间/时间在它的最完整意义上的一个部分，而只是在那所有幻象背后，无限与永恒当下之间的一部分。

在结束之前，我们提供一些练习，单纯的呼吸练习可以帮助你冥想过程的深化。

观想这些练习就好像你在吸入爱的物理显化，接着通过尝试呼出每一个负面思想与感觉，压力与忧虑，调谐你自己。这些练习有两个，它们已经被你们人群所知晓。第一个练习是快速呼吸，重点放在呼气。透过嘴巴十分快速地呼吸，这样可以构筑大量的充实感，体会造物之美。在这样的呼吸中有律动(motion)，然而在律动中缺乏注意力。

第二个练习紧跟着第一个练习的尾声，首先完整地吸入空气，接着以吞咽的方式关闭喉咙，然后倾听正在休息的自我，充满生命与气息，然而此时没有律动；在这几秒钟或几分钟停止呼吸之间，创造出一个很有帮助的环境，大量的普那流通到身体内的每一个细胞，而最后的呼气可以冲洗整个循环系统，清理那些化学与肌肉的扭曲，避免它们阻碍灵性的寻求。

做为结尾，我们想重申，灵性的演变的过程也许可以通过被一个人称之为老师的帮助的方式所帮助，例如饮食的净化或者祈祷的练习。然而，没有任何学习可以祈求到恩典，让灵魂能够允许电性身体接受(它的)食物和水从而支持被束缚中的身体。这不是一个

可以在最大的热忱中努力的目标，而只是一个我们会建议的方向，这仅仅是因为那些对于一个人会很重要的事情，通过发现获得它们所需要的时间与能量，就可以被推断出来。然而，单纯与自然的饮食，也许甚至一种减量饮食，如果这样会认为是有帮助的，都是值得鼓励的方式。所有净化肉体的形式都是有益的，只要个体的性灵意识参与其中。

在每一种情况中真正并且肯定会有帮助的是，将对灵性的信任转向玛那（manna），它是无法被控制、无法被占有或者储存，但是对于那些知道它的存在并且赞美它的丰富的人而言，它是充足的。喂养灵性的玛那的数量和质量很大程度被寻求者自己所决定，被寻求者希望成为爱与光的更纯净容器的渴望的程度所决定，被那对无形的事物的坚定信仰之天真的单纯性所决定。宣称那无法看见的东西才是灵性需要的食物，对于头脑而言，这是一种侮辱。

（录音带第一面结束）

（Carla 传讯）

在冥想中与玛那工作吧，在当下的玛那中快乐的欢庆吧，知晓你，这个圣经中的浪子，就是用这种方式被喂养的。并不是因为你赚取了它，也不是因为它属于你，虽然你确实已经赚取了它，它也肯定的属于你，但是这些都不是灵性的想法。

之所以要逐步地增进第三密度存有之光的分辨率的灵性上的原因是恩典，恩典这个字眼对于许多人而言有不同的意义，但我们的意思是恩典是一座桥，它将生命的无限慷慨接通到你的灵性存有的能量网络。在寻求生命的气息的过程中，你正寻求位于你四周的天堂国度，而你所寻求的你将十分确切地找到它。

不管你寻求的水平为何，不管你寻求的步伐是快或慢，我们都祝愿你好，并且只要你在冥想中呼求我们，我们都将与你同在。这个器皿告知 我已经讲太久了，我们知道她并不是在骂我们，但我们感到抱歉。无论如何，这次询问是在一个非常高的寻求水平，我们渴望提供一点点灵性的玛那，它可以在呼吸中被呼出，形成那些被称之为言语的符号象征，它也是意识的隐喻。我们在此时转移通讯权到 Jim 身上。我们怀着感谢在爱与光中离开这个器皿，我们是 Q'uo。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，我们再次于爱与光中向你们致意。我们希望在此时答覆今晚参加聚会的人思想里想到的任何问题，并藉这个机会更进一步的服务。我们非常感谢能有这个机会用这种对现场的人会更加适用于个人的方式来精炼我们的服务，我们此时是否有第一个询问，我们将非常荣幸的开始回答。

Carla：我有一个与食物相关的问题。

1. 一个吃很多肉的人是不是会有在意识灵性化方面的特殊的问题？
2. 为什么对于像我这样参与到与 Ra 特殊的通讯的管道，需要作为管道吃很多的肉来避免大量的失去体重而变得不健康呢？

我是 Q'uo，我们将从第一个部分开始。一个常向物理

载体提供肉类蛋白质这样的营养物的人，他在消化这些物质的困难程度上直接与他的所持有的关于这些物质的信念是成正比，这些信念是，对于一个在灵性领域寻求的人而言，哪些物质是理想，而哪些不理想。这样，一个实体首先关注的信念将决定物理载体消化这种形式蛋白质的难易程度。

在第三密度的物理载体中，人体消化道的构成上同时是抑制在肉类制品上的过量食用的，因为人体的消化道在它的形成方式上比较倾向消化单纯的蛋白质，好比谷类与乳制品，而非肉类蛋白质。然而一个实体对于食物的意图、态度、渴望比其他考虑都更为重要，因为一个实体的核心更多的是由他所相信的，以及相信的力道而构成，胜过他所摄取的食物。

在你自己的问题上，我的姐妹，在与你们所知的 Ra 的通讯中的作为一个管道提供服务，你通过这样方式参与到服务他人的工作中，这种通讯采用的是一种出神的方法，它是某种程度需要身体载付出苛刻代价的通讯方式，同时也因为这种代价的显而易见的会造成体重的减轻性质，最容易的缓和方式也因此是显而易见的，考虑到这种替代方法可以用于获得和保持身体体重，而对消化系统的负担也是最小的，因此我们之前建议消化高质量的动物蛋白来使你的身体载体能够保持更加正常的体重配置。

请问我们更进一步的回答吗，我的姐妹？

Carla：不用了，谢谢你。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的姐妹。还有其他的问题吗？

Carla：关于你刚才描述的练习，在屏息之前 一个人应该吸气多久？

我是 Q'uo，时间的长度并不重要，重要的是一个人会经历到的主观性的感觉，他察觉到通过在吸气的某一点达到一个高峰时，生命力正在被强化。就在这一点停止吸气，好让这股生命力得以被观察与经验。

我们可否进一步讲说，我的姐妹？

Carla：空气污染呢？是否在一个空气比较纯净的地方做这个练习比较好？污染跟普那有关联吗？

我是 Q'uo，虽然生命原力或普那跟空气污染并无连结关系，就好像你们所说的，为了练习者的舒适着想，一般建议寻找最和谐的环境进行这类的练习，不管是在户外或住所内特定的屋子里。

我们可否进一步讲说，我的姐妹？

Carla：只有最后一个问题了，我为我不知足的好奇心道歉。但你刚才举耶稣为例，四十个白天和四十个黑夜在旷野中——在圣经里他那样做了很多次，谁知道之前或者之后是怎样的呢——但是你认为，耶稣是禁食经验中有显着的一部分是为了净化自我，通过简单而自然的事情，花费更多时间在神圣地面上，他在这过程中，好几次遭遇诱惑，引诱他自我膨胀或趋向撒旦，负面的灵性道路。是不是只要一个人长期禁食，都得事先了解并做一些准备来处理将会遭遇超心灵致意？

我是 Q'uo，我的姐妹，以某种程度而言，这是真的。所有以禁食方式或以其他精炼的方式寻求纯粹度都会招引诱惑。常见的诱惑是一个以禁食净化自我的人看待自己比较先进，或比周遭的人更优秀。在这种骄傲的概念中，进一步的诱惑将作用在这个感觉之上。

因此，每一个寻求净化钥匙的人最好谦逊地看待自我，看见自己在宏伟的宇宙中只是小小的一粒沙，躺在无垠的空间与时间的沙滩上；好避开骄傲的陷阱与其他相伴的困境。
我们可以进一步的回答吗，我的姐妹？

Carla: 不用，谢谢你，Q'uo。

我是 Q'uo，我们感谢你，是否有其他询问？

[停顿]

我是 Q'uo，我们发现已经耗尽此次集会的询问，我们感激有这个机会分享我们卑微的经验，希望对你们寻求的旅程有帮助。此时，我们将离开这个团体，一如往常，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 群体。Adonai，我的朋友们，Adonai。

Re-translated by T.S.
(V)2012 reviewed by cT.

托比先生的重听 Ra 计划

the Law of One Relistening Project
作者: Mr. Tobey Wheelock.
文章来源:
<http://www.lawofone.info/relistening-report.php>

这个重新听写的计划开始于 2004 年秋季，当时我正在规划一个网站：
<http://lawofone.info/>，它包含一的法则(the Law of One)前四卷的内容，接着我想要加入卷五的内容，也就是把卷五的问答按照原先顺序整合到每一场 Ra 集会之中；结果唯一可以找到原先顺序的方法就是聆听原始的录音带。一旦我开始聆听的过程，我认识到带子中的部分资讯是从未出版的，接着我决定值得重新编辑这些抄本，尝试使每一场集会都尽可能地准确。

(编注：以下英文名称的一般翻译如下：Ra = 拉，Don = 唐，Carla = 卡拉，Jim = 吉姆)

这个计划深化并丰富我对于参与 Ra 通讯的成员的深刻敬意。我先前已觉察 Don、Carla、Jim 三人付出显著的牺牲为了传讯 Ra。聆听这些集会之后带给我一种真实感，他们仍然持续地牺牲，而他们全方位的承诺是毫不含糊的。这个计划增添我对所有参与人员的敬意：

对于 Carla，她所付出的代价是相当明显的，在每场集会之后，当她返回肉身之后，可以从她的声音感受到；同时我在第一场集会了解她做为管道的惊人准确度，因为当时她没有进入出神状态，但和其他 Ra 集会[在出神状态中]相比，她传递的讯息都是非常接近

的。

对于 Don，我敬佩他的能力，面对 Ra 冗长和音调毫无变化的回答，他能保持调频，并紧跟着理性和聚焦的问题；还有他对于 Carla 的爱与关心；以及他对于 Jim 的尊敬和友谊。经历每一场 Ra 集会，我感受到 Don 的这些特质。

对于 Jim，敬佩他宁静的力量，不管是在重新行走太一圆圈的时候，或是为录音带翻面[说真的!]的时候，都可以感受到他的力量；并感谢他起初抄写的准确性。

对于 Ra，敬佩他们在回答时的信实，不管询问他们任何问题，他们总是尽可能精确地、完整地回答问题；虽然我可以明显感觉他们在回答原型心智的问题时他们的音调有些不同，他们真的对于这类资讯有显着的偏好，那是他们想要分享的东西。

一些最令人印象深刻的瞬间发生在每场集会的尾声；在 Ra 给予最后的陈述之后，Don 会呼唤 Carla 回到她的身体，他会安静地、坚持地呼喊她的小名“Alrac”，
“Alrac...” “Alrac...” “Alrac...”；有些时候，需要花一段长时间才得到 Carla 的回应，她会说“是的(yeah)”，然后 Don 会问：“你感觉怎么样？”
通常录音带就在这个点结束，但有些时候你会听到 Carla 的回应：
“还好”，或“疲倦”，或“嗯，嗯”。通常她的声音听起来极为疲倦。

我总是怀疑 Don 如何能够从来不抢话？事实上，他偶尔如此，但并不常发生。
有些时候，Ra 针对他的问题某部分回答，而那个部分稍后被删掉了。
范例：88.17 (http://www.lawofone.info/show-diff.php?session_id=88&version=o-r)
Don 是杰出的，能够判别 Ra 何时讲完一个答案，但偶尔他们会在同时间一起讲话。其他时候，Ra 会耐心地等待，直到 Don 了解自己只是发表一个声明，而不是在发问，并附加一句：“那是正确的？”或类似他的声明的东西。
有好几次，可以听到 Don 暗自发笑或起反应，好比 Ra 以一个字，不，回应一个复杂的问题。
范例：65.18, 65.19
(http://www.lawofone.info/show-diff.php?session_id=65&version=o-r)

一般而言，录音带中只有一点点背景噪音，除了令人惊奇的第 45 场集会，送水卡车司机尝试完成他的工作。其他的例外：第一场集会的电话铃声，Jim 在第一场集会卸下杂货的声音；偶尔猫咪的呜呜声和喵喵声。

Ra 说话的速度相当地缓慢，并且声音至为单调，除了当他们讨论原型的时候，他们的热忱透过声音传递出来。如前所述，在第一场集会中，Carla 并未处于出神状态中，于是她的语调就像是一般人正常的讲话。在其他的某些集会中，Ra 的声音特别地单调；那似乎和 Carla 出神状态的深浅程度有关。第一场集会是你唯一有机会听到“我是 Ra”开场白的时候，因为在所有其他集会中，Don 和 Jim 会等 Ra 讲完开场白之后才开始录音。

在第一场集会之后，L/L 研究中心为每一场集会准备三个录音带，确保不会遗失任何资讯。
第一场到第 17 场集会的声音相当微弱，特别是问题的部分，但其他集会的录音品质相对而言是好的。
在每一场集会，经过 45 分钟左右，听者可以听到录音带停止，接着翻面，重新开始录音的过程。不幸地，L/L 研究中心目前只有为每场集会保留一个录音带，意思是在录音带翻面的过程中产生的资料无法被核对。另外，第一场集会录音带的第二面被用来纪录另外的冥想，因此这部分资料遗失。

结论：我认为这整个过程是值得的，起初的目标是整合卷五的资料到每一场集会中，我以为阅读每一场添加卷五资料的集会的确增加(阅读)经验。在许多方面，
卷五是 Ra 通讯的核心，能够阅读完整的来龙去脉是好的。此外，新增的资料，以前从未出版的资料，阅读它们是有趣的，甚至是相当珍贵的。
最后，Carla、Don、Jim、Ra 在这些集会中示范的专注服务模式对我个人而言，一直是鼓舞人心的。

后记

有心人可以在以下网址购买原始的 Ra 录音，目前只有#18 ~ #22 场集会，在不久的未来会陆续增加。

<http://store.bring4th.org/index.php?cPath=23>

另外，一的法则全系列中文电子书可在以下网址免费下载

<http://tinyurl.com/yb628ka>

(V) 2012, Digested & translated by c.T.

爱与光图书馆选集 第 14 辑

Q'uo 文集 第 14-1 篇: 超心灵致意

Copyright© 2002 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观改编,可能包含一些扭曲!

是故,有心人若渴望阅读 100%纯正的 Q'uo 演说,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周日冥想

1992 年六月 14 日

小组问题:今天下午的问题和一种现象有关:一个专精于所谓的黑魔法艺术的第三密度人类遣送一个负面导向的能量或实体去造访另一个第三密度人类。

我们想知道这个接收这种能量的人或另一个想要帮助的人要如何处理这种现象?

当面对负面导向的造访[不管来自一股能量或一个实体],什么是我们需要采取的最佳态度、最佳的行动和原则?

(Carla 传讯)

我是 Q'uo,在太一无限造物者的爱与光中致意。今天我们至为蒙福地问候你们每一位,特别欢迎一位新加入我们圈子的实体,名为 K. Oxal 群体问候 H 实体,并在这段期间和该实体一起享受静默。我们感到荣耀有这个特权被你们团体呼叫而来,讲述你们人群当中的负面实体,也谈论那些非物质界的原则和实体—它们可以被[你们第三密度中极化朝向]服务自我或负面性的实体呼叫。

首先让我们定义黑色艺术或黑魔法艺术。形而上,包括服务他人和服务自我途径,发生在一片看似幽暗的场域中。对于这两种极性,形而上工作的背景是幽暗的形而上环境,因为在第三密度的幻象中永生圣灵的形而上意识隐藏在深沉与未点燃的心智根部之中。

因此,寻求暗黑和寻求光明的双方都在一个共同的暗黑地面上开始寻求,那个未知的幽暗。

在这个寻求能量或力量的水平上,寻找真理在夜晚的状态下进行。月亮最微弱的光即是一个寻求者灵性上最亮的照明。要区别真理和彻底的虚假或(...)是极度微妙与困难的工作;同样地,要在同一个活动中,区别它是正面地倾向服务他人与无限太一之爱;还是寻求服务自我的方式,也是极为困难的。

许多形而上的寻求者期待寻求正面真理的过程可以在正午的太阳[形而上的说法]之中完成;这并不真实。形而上的寻找并不清晰、明显或简单,在座的每个人[正在聆听这个器皿讲说我们的想法]都知道这种例子—把未必真实的东西错认为真理,也记得一些实例—好比一个人以为自己发现一道闪耀之光,结果它是相对无价值的并未充满光或力量。

在微弱的月光下,阴影可以蒙蔽人。那么,在形而上

的寻找过程中信心是伟大的照明器,信心无法由一个人给予另一个人,每个人得在心智和身体的灵性部分孕育该信心;所以信心是个人的,由自我所创建。

现在我们回到如何应对负面实体的观察。当一个正面极化者在信心中活出一生,在良善、真实、美丽的双臂中,他容易倾向感觉安全。然而,一个走在负面途径的实体感觉哪儿都没有安全,没有避难所;他感觉唯有自己可以倚靠,只能指望自己。因此,这样的实体有较大的起初原因去打造个人力量,以及较大的推动力去建造魔法人格。再者,负面实体建造魔法人格要比建造正面导向魔法人格简单。负面实体只需要试图为自我(聚积*)所以可能的力量,不管它是什么种类无须任何辨别或判断。

(*译注:小括号的字眼为译者的主观猜测,原文为听不见)

相反地,正面极化的实体前进经历平衡所有事物对立面的过程为了确认真、善、美的最谨慎平衡,对于正面导向实体而言他很清楚这个幻象的外观偏向负面事件和环境。为了澄清正确的行动和正向使用力量,他必须谨慎地平衡所有的刺激。是故,你们每个人拥有的任务似乎比较困难—选择活出一个属于信心的人生。这两条途径都是太一无限造物者赐与的,虽然造物者含蓄地在经验中提供暗示,那就是正面服务他人的途径是比较可取的,更值得渴望的;负面途径也在招手,如这个器皿会说的,该途径也是(...)属神的,因为除了太一无限造物者的能量,没有其他能量了。

再者,你们在第三密度中的经验对于那些选择负面性的实体提供一个比较简单的开始通往形而上的力量基底。不明显的事项在于负面途径逐渐变得越来越困难,直到最后它是条不可能继续行走的道路;反之正面途径是永恒的。

因此,当一个人被第三密度的负面极化实体袭击,不管是透过言语、梦境、感觉、或其他行动,他不只面对一个属神的实体,还要面对他自己;因为一切万物在天父的造物中皆为一。在每一个组成个人的心智、身体、灵性之中即是一切万有。每一个人都是(宇宙)造物、受造者、造物主的一幅全像图。

当一个正面导向具备力量的人确知或怀疑自己遭受负面致意,他坐下来接着准备自我去测量他的寰宇本质。他完全能够做出负面举动,也拥有充分的负面性补给。当正面导向的受害者不知道致意的来源正是他自己,来自外界的可感知负面性就成功了。

如果一只贪婪饥饿的野兽逼近一个人的身体,他会尝试杀死那只野兽好解救自我。如果该贪婪饥饿的野兽属于形而上界,以魔法艺术的方式攻击一个人,他对付这个攻击的方法为观想这个受造物,欢迎牠进入自我,充分地接纳这只令人毛骨悚然的野兽是自我的一部分。

当一个实体选择一条途径,他拥有完全的光谱并从中精确地选择,因为一个实体包含一切万有。

所以,第一道防线是观想这个负面的力量,无惧地邀请牠,在真实之心中深情地吸收牠;因为正面力量是一种受到自我知识平衡的力量。当一个实体领会没有需要以力量凌驾他人,因为所有造物都在自身内表达力

量，于是他决定不尝试以力量凌驾另一个人。因此，所有魔法工作都作用于自我之上，没有需要操控、教导、控制、推动、劝告其他实体。唯一需要做这些事的地方就在自我之内，锻鍊自我越来越平衡，并且清楚地接受自我的寰宇本性，从而选择明晰、清楚地服务他人，阻止自己去批判或控制他人，接着练习钟爱自己，接纳自我，允许自己宽恕已感知的自我犯的错误。

当一个人宽恕自我，他就能宽恕全体。当负面致意被看见，牠可以被观想，牠在形而上思想世界实质上是真正存在的，如同一只夜晚的生物，神话的动物，然后被爱吸收、接纳、宽恕。获得宽恕的自私变得无害，单单这点便足以劝阻大多数的负面第三密度实体[他们一直想要控制他人]，因为大多数这类的实体并不特别有技巧，受到接纳对于负面导向实体是(...)，因他们透过引发恐惧、愤怒、憎恨、作呕、其他负面情绪反应等来获得力量。

当一个实体看见自我状态中的阴险，然而，他以慈悲和爱接纳、宽恕、吸收它进入自我的强健良善状态中，该负面实体的经验是失去所有(...)力量，接着试图选择去控制其他将会害怕和遭受恐吓[到达满意的程度]的实体。

在某种情况下，非常少数的实体拥有足够能量和耐久力去追寻凌驾他人的控制途径，到达某个点他们能够直接地接触形而上的负面性源头，这个情况，虽然不会没有解答，从遭受致意的实体的立足点来看比较不容易对付。

需要大量的智慧才能够沉着地、客观地凝视形而上恶毒行为的面容，因为那些接触到形而上源头[属于第四负面密度]的实体为自己收藏两个东西。一个是具备自信和踏实的第三密度人格，在这类的实体中有种真实的灵性乌黑状态，一种经过淬炼的憎恨——它看不见阴影。正面的途径充满阴影、问号、疑虑，持续地学习和平衡。选择正面性等于选择不简单的早期课程；选择负面性等于选择简单的早期课程。从而，一旦该负面实体进展到某种地步他绝对地确定自我不需要什么信心，他便拥有一个明显的优势；反之，正面极化的实体仍然在处理无尽的、令人困惑的灵性风景中的阴影，只有微弱的希望之星，以及稀薄、纤细的信心之月光在照耀。

在这种情况下，不只有活着世上的负面实体发出致意，还有更高密度的灵体以它奇异的方式和该负面实体合作。正面途径必须被视为一个希望和信心之处，在毫无证据的情况下接受。正面的朝圣者把一股强健的渴望放入心中，那就是愚蠢地跃入未知的深渊中，没有确切性的保护，在半空中面临个人安全遭受表面上的毁灭，不依附任何东西除了对于一切都好的信心，知晓无须惧怕任何东西。

许多流露爱和正面导向的灵魂尚不能够做到这点。当这些实体遭受相对强力的负面源头的致意，最[我们搜索该器皿的心智为了一个恰当的字汇]实际的解决方案是找到一个本性正面的人，他沈浸于正面的仪式，包括以他的语言寻求第四正面或更高密度的正面形而上实体的协助。这样的人被你们的宗教信仰系统称为祭司或僧人，这些系统相信良善与邪恶之间的战争，由第四负面密度实体和第四正面密度实体参与的战争，双方仍然相信战斗是恰当的。

在我们离开这个题目之前，我们要再次聚焦于灵性选择的肥沃大地，内在的暗黑世界。你们每个人向内凝视，你是否感觉有魔力？你是否感觉强而有力？如果这个答案来得太容易，很可能你的内在选择通往力量的简单通路，也就是负面性的途径，因为负面途径上的每一步从内在看来似乎是正面的：一个人想要力量好帮助人群；帮助人群的方式为给予忠告，给予教导；确保一切都好的方式为控制各式各样的人群和情况。所有这些东西感觉起来是自然与美好的，大多数刚起步的负面实体并不明白自己正踏上负面性的途径。

对照组是正面途径，逐渐累积力量的方式为甘愿成为最软弱的，成为众人的仆人以达到伟大，只有在他人要求的时候提供忠告和教导。在你们的宗教系统中，有多少人陷入正确和公义的狂热中，批判、谴责、控制许多人，为了他们自己的好处？在你们的宗教信仰系统中，多少人会(...)教条和教义，在能力范围内依照每个实体的要求服务他们，并且在无能为力时只给予祝福、宽恕、接纳；愿意这么做的实体多么地稀少！

然而，有少数人充分地认识自己，他们不会批判、控制他人，但求工作自己；气力和魔法力量为这些少数人前来，因着他们，炽热之光射穿暗黑的形而上场域，如同一道闪电照亮四方。该器皿会说这个世界无法看见那道闪电，只有每个走在正面途径的朝圣者，凭借信心生活不带恐惧地生活，必会获得光照。那道闪电移动穿过一个实体，它不会停留在一个实体身上，这样的实体是喜乐和平安的管道。

不管负面实体的致意表面上成功或不成功，这样的实体永远在圣灵中是安全的。

我们属于正面途径，我们也是满是灰尘的朝圣者，长期地在希望和信心的影子大地上搜寻。我们并不期待第三密度实体毫无恐惧。我们单纯地请求每个想要活在信心中的实体不要恐惧自己的恐惧，不要被恐惧统治；只要接纳这恐惧，爱这恐惧，它是寰宇自我的一部分，接着向前行，傻傻地在盲目和信心中跃入下一步。愿你们每个人发现每一步都是献给无限太一的一份礼物，一份爱的证词；因为若造物主是爱，无畏无惧的选择总是正确的。

我们鼓励每个人保持耐心，宽恕和接纳，缓慢地和每个阻碍进展的恐惧相处。花时间进行平衡该恐惧的工作，绝对不要克服它，而是把它带入自我内在，疼爱它，接纳它，温和地，一缕一缕地拆除恐惧的帘幕，最终迈向无畏无惧。这是缓慢的工作，但它使一个人恒常地移动朝向真、善、美。

我们愿在这个时候转移通讯到 Jim 实体那儿。我们在爱与光中感谢这个器皿，我们是你们知晓的 Q'uo。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，再一次我们在爱与光中向各位致意。我们觉察刚才演讲太久了，并为此道歉。我们觉察这个圈子有些疲倦，无论如何，此时我们荣幸地提供自己回应你们可能有的进一步询问，目前是否有任何询问？

[停顿]

我是 Q'uo，我们将藉这个机会再次感谢各位邀请我们

光临这个寻求圈。能够在这段时间和你们一同走在这个旅程上，我们充满了喜悦。我们现在要离开这个器皿和团体，一如往常，在太一无限造物者的爱与光中离开各位。我们是你们知晓的 Q'uo 群体。

Adonai, 我的朋友。Adonai。

(V)2012Digested, adapted, and translated by C.T.

Q'uo 文集 第 14-2 篇: 个人的责任

Copyright © 2010 L/L Research

周六冥想

2010 年十月 16 日

Jim: Q'uo, 今天晚上的问题是来自 G, 「很少有思想系统像《一的法则》一样授予个人实体那样多的责任。在《一的法则》的哲学中, 个体要为自己的选择和他的经验负起完全的责任, 不管这些选择和他对事物的看法可能会多么的无知。在这样的脉络中, 我们希望同时通过一般的镜头和聚焦的镜头来检验责任的概念。一般而言, 正面导向的实体如果直接地参与会导致其他人的痛苦和苦难的行为, 这个实体在哪个程度上需要为这些负责任呢? 还有一些特殊的方式可以理解责任之基本原则, 例如买汽油, 使用危害环境的产品, 支持或者不抵制政府将他们的人民的力量汇聚到极度邪恶之目的, 等等。」

我们想要选择这个原则的一个特定实例做为我们的焦点。很多灵性寻求者都理解, 除了人道的屠宰方式之外, 在将我们的第二密度的朋友的物理身体转换为我们的肉类食材的过程中, 它们被常规性地虐待和滥用。那么明确地说, 当购买和消耗这些动物的肉类时, 正面导向的实体在什么程度上要为这些第二密度的生物之苦难负责呢?

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中, 欢迎你们, 在为祂的服务中, 今晚我们来到你们中间。能被这个团体呼唤并成为这个寻求圈子的一部分, 这是一种快乐与荣幸。我们非常高兴和你们谈论关于责任的问题。

但是首先, 一如既往地, 我们请你们每一位听到或读到这些内容的人帮一个忙。

当你听到我们的想法的时候, 请使用你的分辨力与洞察力。当一个想法与你共鸣, 请务必同它一起工作。如果它没有共鸣, 只是让你感觉平淡或者不感兴趣, 请放下它。你们遵守这个要求将允许我们自由地谈话, 而不用一直担心我们会以任何方式侵犯你的自由意志或打搅你灵性演化的过程。我们感谢你帮的这个忙。

我们赞同提问者, 《一的法则》的哲学[来自星际联邦]相比你们世界的大多数的信仰确实赋予个人寻求者更多的责任。大多数你们世界的信仰设定了一个你需要跟随的灵性的领袖或古鲁之类的人, 或者你需要跟随的是某种本质或能量, 于是看起来就好像你是抓着那个实体的衣尾而进入你开放的心。

大多数世界性的信仰会建议你跟随或者信任灵性

领袖, 要嘛是耶稣或耶和華或阿拉。事实上, 能被放置在那个位置并成为能为你开放你心轮的实体, 这样的灵性领袖是很多的。

《一的法则》并不建议你跟随造物者或者祂的先知或代表, 《一的法则》建议你的是你觉察你就是造物者。因此, 它建议你在每一天, 在每一个小时承担你的生命、你的选择、你生活的方式的责任。它不是一个认为这种对真理的追寻有怎样的紧迫性的哲学。它是一个认为你有一切所需的时间来做出选择、跟随你演化的道路并完成那个循环的哲学, 那个循环始于造物者, 移动穿越一个又一个密度的经验并再一次进入到太一造物者的心中, 于是你的源头和你的终点是相同的, 因此你绝不会终止。

你是永恒的一个公民。你是一束无限的灵魂光流。你在这一次生命中没有学会的课程, 你会再一次的拿起并再一次学习那些你还没有完成的课程, 如果有需要, 就再学一次, 直到你在成熟的时机穿越了选择的密度、爱的密度、光的密度、合一的密度, 最后到达那即使对我们也是奥秘的永恒之密度。

在每一个密度、每一次经验、每一天和每一小时, 你都为自己、你的选择、你的意图和渴望担负着责任。

这就是你被期望的, 它也在你的本性中构建了某种被称之为「人类本性」的东西, 于是你会渴望一些事物。你不仅仅是简单地被允许, 而是被鼓励去体验那些你所渴望的事情, 只要你不侵犯其他人的自由意志。因为就是在体验那些你所渴望的事物中, 你察觉了你真正渴望的事物, 在一个比冲动、一时的爱好和流行时尚的层次更深的层次上你所渴望的事物。

在跟随你渴望的过程中巨大的挑战是, 用一种你可以为自己打开自我的更深的层次的方式来知晓你自己, 这些更深的自我层次隐藏在社会、你的文化、你的训练之外, 也隐藏在所有你学到的关于世界是如何运转的知识之外, 于是你会逐渐地将你自己从那些习得行为的锁链上释放出来, 这样你就可以遇见你自己内在的一个更深的意识层次。

因为你不仅仅只是你的人格表面的那个部分。你还同太一无限造物者有共同的部分。你是造物主的一部分。做为第三密度, 选择的密度, 的一个造物, 在你的内在, 你拥有一个意识, 那是造物主的意识, 理则, 无条件爱的太一起初思维。你就是爱。你能够透过自己给予爱不仅仅是你自己的爱, 也是太一造物者的爱, 它永不停息地流经你。

由于你是一个造物者, 虽然是一个非常年轻并且很大程度上未经训练的造物者, 你拥有创造你自己的宇宙的能力。

现在, 你已经被给予一个肉体载具。它是一个有着功能参数的物理载具。为了让每一个身体部分行使功能, 有一些特别的参数需要被满足, 这就是营养学家所说的要满足一些「食物营养价值」。你的身体的运作需要有各种各样的化学物质。有各种?、蛋白质、脂肪、碳水化合物: 这些都是你的食物原料。

你特别询问关于你对于你吃的东西的所承担的责任。对于那些在这个领域仍未考虑到有选择可能性的那些人, 他们要承担的责任是最低的。一个人如果对这些

选择无知，它无法做出选择。因此，你提出的问题是代表着那些已经觉醒于万物一体的事实的人们。你与那云和雨，温暖炉台的火焰，你身体中的水，还有这些地球上所有水域中的水，你与它们都是一体的。

你与鸟类、动物、花朵、植物、岩石、你们彼此，还有造物主都是一体的。

宇宙中只有一个事物，那就是爱。

事实上，你在这个时候正在寻求的是去减少你思想中的扭曲的层次，于是你可以越来越察觉有一个意识比你的呼吸还靠近你，比你的双手和双脚还接近：那就是无条件爱的意识，也是你真正的本性。

现在，对于一个实体，如果它的意识就是纯粹的爱，它应该如何喂养它的身体呢？

我们注意到你聚焦在肉类与吃肉上，并将其做为选择的竞技场。在我们开始讲述这个问题之前，我们希望提醒，不仅仅是动物，植物也生长在天父的造物中，并用他们自己的节奏生长、开花与死亡。在一个非常真实的方式上，一个人可以说，采摘一个豆荚或从地上挖出一个马铃薯，和屠宰一个动物都是一样大小的一种冒犯，因为在你这样做的时候，你已经打断了它的生命循环和它与造物主的舞蹈。但是，聚焦于这一点是从你的问题上离题的。因此，我们会聚焦于屠宰动物和如果一个实体选择吃肉，他要承担的责任。

很多已经觉醒的人所做的一个有效的决定是不再吃肉，而找到一些方法通过食用其他的物质来向身体提供肉类所提供的蛋白质，例如豆科植物，它们也含有蛋白质[1]。

已觉醒的寻求者的另外一个选择是，就好像提问者所说的，转向只购买经过人道屠宰的肉类。对于这些实体，在离他们生活的地方合理的距离范围内，通常有两种可以获得这类人道屠宰肉类的来源。一种来源是找一个符合犹太教教规的卖肉食的商店[2]，人们都知道那个宗教的教士很好的对待动物，并用一种神圣的仪式来屠宰动物，那些教士们非常严肃地看待这些事。

另一种选择是找到一个生物动能*的源头，在那里当动物活着的时候，就有一种同样神圣的感觉环绕着对动物的感激，当这些动物到了要被用来喂养人类的时候，它们也会被人道的屠宰。

(*编注:Biodynamic 农耕法是由史丹纳博士在 1920 年代其著作 Anthroposophy 中提出的方法)

就好像名为 J 的实体所说的，不包括那些选择，在那种被称之为「形而上时间」的无时间条件下，关于动物总会有一种形而上正确的选择，因为在那里所有的事情是同时发生的，所以在你食用牠之前，不管它是如何被滥用或者如何被屠宰的，你都能够与任何的动物联系。于是当你与这个动物联系的时候，你可以向这个动物表达你的爱和对这个动物遭受过的所有痛苦的感激，牠经历这些痛苦是为了向你提供牠的能量、意识、如此之类，还有牠的爱，而这些都是非常真实的。因此，在赞美、祈祷和感恩中，你治愈了你与肉类及做为这肉类来源的动物之间的分离。

当你这样对待你的肉类，与肉类共舞，与肉类成为一

体的时候，你实际上正在将提升那能量至无限造物者，祝福这些肉类，这将为动物也为你治愈所有过去已经发生的事情。

事实上，我们会注意到，不仅仅是吃肉，你所从事的每一个单独的行为，不管是多么微末或者多么不重要，它都有成为神圣行为的能力和潜力，于是你可以在所有的时间付出感谢，给予赞美，并向那些被给予你并允许你去探索的经验开放。

那位名为 L 的实体，在这次冥想之前曾在这个圈子中谈话，她指出有很多次她会怀疑她是否能够维持一种意识上的层次，她不时地发现要在短时间维持这种意识的层次是非常容易的。我们发现这是一个非常适当的想法，因为每一个实体都会发现她自己每一天、每一小时或者每年都在改变着。实体不会保持不变。他们也不能保持不变。演化是你的一部分，它是无可避免的。有股能量必须要在你的内在演化。

这个密度，你可以称之为行星地球、第三密度、三年级，在这个密度，容我们说，在这个灵魂的学校中，你能够尝试在其中去永远地徘徊，但是你将不会成功。因为不管多么缓慢，不管受到你怎样的抵制，你都会学习。你的选择涉及你是否希望去加速你在心智、身体、灵性上演化的步伐，而你完全有能力胜任这项工作。

无论你让你自己失望多少次，你必须记住你是你自己最差的批评家，而你所谓的软弱尝试，周围的其他人很可能会发现那是英雄的举动。

然而，要为你自己的想法、你的言语和你的行动负责任，它需要勇气。它需要真正的毅力，一天一天又一天地来维持这个层次的意识，这种意识将你的环境视为一种灵性的环境，而远远超越一个物理、情感或智力的环境。

然后我们抓住一个事实，那就是死荫幽谷的幻象，就好像这个器皿经常称之为肉体生命，该幻象会使用每一个诡计和每一个狂想来使你分心并挑战你。它是一种温和的分心物和温和的能量，它用它自己的方式来运作，因为只有在第三密度中，你才会不记得你是谁，你才体验不到你与宇宙万物的舞蹈，你才会无法直接地知晓万物都是一体的。

只有在第三密度，你才会表面上看起来被锁定在你的状态中，如同一个单细胞生物，一个单元一样。当一个人认为自己是一个独立前行的单元，在人群中而不属于人群，从其他实体那里弹开而无法加入到他们中间，或者即使是与他们和谐相处也无法做到，于是这个世界就会变得没有意义，就好像存在主义者在如此多的艺术作品中如此漂亮地指出的一样。[3]

如果你假设这个世界是有意义的，你做为宇宙造物的一部分，做为爱本身的一部分，也是有价值的，那么一切都会有意义。每件事物都会充满你的心，给予你思想的食物，成长的催化剂。

因此，我的朋友，你的问题会变成如何去维持一种意识，它让你能够带着觉知面对每一餐，也许芦笋在尖叫因为它和母亲分离。也许青豆因为从蔓藤上被摘下而哭泣。也许无论过得多么可怜，小公牛也不愿意离开它的牧草地。于是你可以在对那些喂养你的物质的感激中面对每一顿饭，你需要那些物质，你必须食用那些物质来维持这个物理生命，用这样的方式，这些

喂养你的物质与你变成了一个本质上的神圣仪式的一部分，而它将同时祝福你和那些你所食用的物质。

我的朋友，这个答案是简单的，然而对于那些生活在选择之密度当中的人们是非常困难的。你必须与静默做朋友。你已经听说过造物主寂静而微小的声音。它是寂静的。但我们无法说，它是微小的。

在造物主面前有很多方法进入静默。你马上就会想到的一些最常见的在无限太一面前全然进入静默的方法上教堂或前往犹太人会堂或印度教聚会所，去祈祷，宁静地冥想。这些都是回应静默并礼拜太一无限造物者的强有力与有效的方法，但是，也有一些其他的方法可以在静默中祈求造物主。

那位名为 G 的实体肯定会极高地赞扬在自然中与大自然交流的方法，在那里没有交通灯，也没有汽车喇叭声，也没有人会与他人擦身而过而不曾认识到她或他已经与造物者擦身而过了。

当你知道如何到达那里，即使在最嘈杂的地方，你也可以在你自己内在找到静默。我的朋友，这是一个练习的问题。这是一个如何养成新习惯的问题，就好像那位名为 L 的实体注意到的。打破旧的习惯或者建立一个新的真正让人满意的习惯，这从来都不是一件容易的事情，但是获得惯常进入内在静默的习惯，却值得它所要付出的努力。

当你在自己的内在拥有了静默，无论环境多么嘈杂或者你周围的人的思想多么的混乱都没有关系。无论你对其他人有多敏感，当你找到自己并能够安住于你开放的心的时候，你就会拥有基列之乳香，它会在和你的下一个思想一样近的地方等待着你。

甚至有一些似乎并不安静的方法可以用来礼拜无限太一。例如这个器皿经常唱赞美诗而将她自己放置在一个特定的心智框架中，并让自己移动进入崇拜与奉献中。这些方法都可以提供与静默一样的益处。再次的，它是一个重复练习的问题。那些对你有用的方法，我们都鼓励你去重复。一次又一次的重复，在你每一天生活的机会和变化中，在美好时光和困难时光中都继续着这种重复，直到那个习惯已经是你的经验中如此重要的一个部分，缺少了它，你就会渴望它，并必须再一次寻求它。

同样请了解到你们每个人都有不一样的人格。你们当中的一些人会从各个角度，做为一个有能力做出自己的选择的生灵，和承担的责任发生关联，一些人会从美丽的角度，其他人会从真理的角度，还有另外一些人从信心中生活的角度出发。这些角度是可替换的，但是它们是一样强有力并且有效的途径，通过它们，你们可以去寻求真理。

无论你的人格是什么，我们都鼓励你相信自己，知晓在超越一切理解的层面上，你被无限造物者钟爱，知晓你有能力伴随着你的祝福提供的与之相同的创造性能量，这能量经过你然后进入到这个世界，它不是来自你自己，它更不会来自那看起来有局限性的人格，在该人格中你将很快用尽你的爱并简单地被耗竭，你仅仅允许太一造物者的能量流过你，从你的眼睛、嘴巴、双手流出来，于是你会用爱的眼睛来看，用爱的语言来说话，你的双手在移动时包含着爱。

你将选择什么呢？服务自己或是服务他人呢？你将渴望什么呢？这一天你将如何设置你的意愿呢？因为你有能力设置你任何一天和每一天的意愿。这些都是你可以仔细思索的问题。

当你面对你的下一餐时，请允许你自己充分地想象，你实际上可以做什么，让你对所有生命之神圣的越来越强的觉知与你自己相符。你是有选项的。你是可以做出实际可行的选择来回应你自己的责任感。只要它能保佑你彻底地实践这些思想，那就务必都要这样做，在你是谁，你属于谁，你在为谁服务的觉知上，它们同样将变成促进这些觉知成长的一个工具。

我们为这个问题而感谢你们，请问现在是否有后续的相关问题呢？

G: Q'uo, 谢谢你提供你们的想法，也感谢这个器皿尽她的能力服务并传递你们的思想。我已经尽我所能的仔细并准确的聆听了你们刚才所说的内容，而我却几乎没有找到关于责任的问题回答。你们的建议是作为一个可能性，一个人能够对他们的食物给予赞美和感激，你们甚至鼓励这样做。你们也提到对遭受的造物，那个实体可以培养的觉知的其他实际可行的替代选择，但是，关于如果我们参与了一个使其他实体的苦难继续的系统中，是否我们实际上需要为其他实体的苦难负责任，在这方面我并确实没有听到任何的内容。如果你们可以对这个问题提供任何的意见，我会非常感激。

我们是 Q'uo, 为这个问题我们感谢你，我的兄弟。我们曾暗示你的问题的答案，但显然如果我们更明确一些会好很多，在不侵犯你的自由意志的情况下，我们能够做到这点。所以我们继续。

你需要为这住所外面正在发射的烟火负责吗？[4]你是你兄弟的监护人吗？事实上，其他的实体和他们的行为并不在你的选择范围内。你的选择是那些在你能力范围内可以做出的选择。你不可能为其他人的愚蠢负责，除非你被赋予光去感觉到你希望从事一场改革运动去改变其他人的意见，改变政策等等。

从灵性上来说，你的选择全部都是自己内在的选择。在你自己的内在，你拥有做任何你觉得对的事情的力量。我们不会进入到你对你的兄弟的行为是否负有责任的问题。我们会说，我的朋友，你的众多兄弟姐妹的行为在大多数情况下接受[你们地球上]属于男性生物原则的实体做出的好比战争和屠杀的决定。

因此，战争和对动物的屠宰两者是有共同之处的，为了保障和使用那些被视为种族必须的资源，两者都有能力阻挡那些麻烦的事物。这是完全不同的问题，它会花我们一些时间去在细节上进行答覆，这些时间我们已经用在工作于那个基础性的问题，那就是如果你吃的肉是被其他人屠宰，而你被卷入了或在推论中你接受了它，而事实上你并没有接受，你是否对你所食用的肉类负有责任。我们尝试去解释的是，透过你选择用什么方式去对待你面前的事物，在各个层次上你都有能力去消除并治愈那些感知到的错误，不管它是肉食还是战争或者任何你遭遇到的，突然间来到你面前的事物。

在灵性上你是否负有责任的问题上，食物是一个唾手可得而且极好的例子，因为你每一天要 eat 好几次。在

谈及你应该选择如何去治愈那些被不完美屠宰的动物，或不完美收割的水果、谷物，或土壤；比起其他你所提到的事情要容易的多，诸如战争、消耗地球的丰富与慷慨，你们的行星花费了几百万年时间从它珍贵的表面的居民中收集并分泌出那些一直被埋藏的石油、煤炭以及其他的事物，而你们的社会将它从它原本应该属于的地球的深处抽取出来，在地球的深处它不会危害空气、水和地球，也不会污染和改变你们的行星。

我们能进一步回答你吗？我的兄弟。我们是 Q'uo。

G:我由衷地感激这个更加聚焦的答覆。你已经给予我思想的食物，为了更进一步的提问，我肯定要反覆的阅读你们提供的这些极佳的资料，所以，我个人的问题已经结束了。谢谢你，Q'uo。

我们用我们全部的心感谢你，我的兄弟。能够与你的能量和你的提问的提炼品一同工作，这是令人愉快的。现在请问这个团体中是否还有另一个问题呢？我们是 Q'uo。

G:Q'uo，因为看起来这个圈子里没有问题了，我有一些问题来自外地读者的问题。第一个问题来自西雅图的 A，他写道：「在不侵犯任何人的自由意志的情况下，你是否能够给我们…

(录音带第一面结束)

G:…一些关于阿滋海默(Alzheimer)症的起因、目的和治疗方面的信息，既是为了那些被诊断患有这种疾病的人，也同时是为了那些照顾他们的人。思考这种苦难并能够最好的处理一个已经被确诊的人的信息，同时也是对那些已经患病的人进行照料的最佳的方式是什么呢？在这个疾病中所包含的灵性原则是什么，如何用最好的方式让个人做好准备去处理这个疾病呢？」

我们是 Q'uo，为这个问题我们感谢那位名为 A 的实体。我的姐妹，考虑这些问题时所包含的灵性原则是发生在一个实体身上的所有事情都是完美的，它们也是早先规划过的。在所谓的阿滋海默疾病方面，当一个实体已经学到了所有它应该学到的，已经忍耐了所有它应该忍耐的，当它已经到达一个没有任何更多的事情可以被完成的层次时，在实体已经通过疗愈进入到更大的生命后，疗愈就需要在形而上的层面发生。

在那种情况中，那些已经失落的東西将被恢复。人格的表层会带着它的困难和它的痛苦返回灵魂光流，在那里可以获得丰富的能量来疗愈最近这次的转世。在转世的过程中这种情况非常有助于对此生的疗愈，这样当一个人临终之时，他就已经准备好了去歌唱，「哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚」，就好像那个叫做叶慈(Yeats)的实体做的一样，但是它不是必需的。因为在生命中没有被疗愈的事物将在生命结束后在下一生命经验被选择之前被疗愈。所以，当一个实体已经筋疲力尽而不能疗愈他自己的肉身的时候，就会有一种遗忘的祝福。

现在，有时候这种降临的迷雾并没有除去所有不开心的事情，这是令人遗憾的事情，但是这种逐步释放记忆的基本原因是这种情况所包含的实体无法有效的处理催化剂。这种情况对于照顾病患的实体的作用可以

被认为是隶属于服务他人而不是服务自己的基本灵性原则。

很多实体会选择将患病的父母或者亲戚安置在一个治疗机构中，让其他人为他们换尿布，照顾他们漫游的心智，而那些实体本来是有责任照顾病患的。

但是对于那些选择在他们的家庭中留下来亲自照顾并留意患者的任何需求的人们，能与那个实体分享你的爱这是一个伟大的祝福，因为该实体已经与你分享了如此多的爱，不管这些爱是怎样不完美地被分享。当父母去爱并照顾年轻的孩子时，爱的意图总是包含其中的，而当时机成熟时那个模式会被重复和平衡，那时年轻的孩子会去照顾无法行动的父母。

家庭是服务他人的各种机会的一个极好的源头。当照顾一个头脑已经失效的人的时候，肯定会有一些时候似乎令人无法忍受。我们鼓励名为 A 的实体和所有在这样的位置的人，在那些困难的时刻去荣耀自我并释放责任，这样自我就可以为了去治愈而被治愈，为了去恢复而被恢复，为了去安慰而被安慰。如果一个可以恢复自我，疗愈自我，并爱自我的人就是你自己，那就这样吧。因为你已经有能力去疗愈，疼爱和恢复自己。你是造物者，你可以选择你的造物的方式。

在这样的情况中，我们鼓励宽恕的能量，为了其他人也为了自我，我们再一次为这个问题感谢名为 A 的实体。

现在请问还有最后一个问题吗？我们是 Q'uo。

G: Q'uo，我将提出的最后一个问题来自 S，网站 Bring4th 的网管，来自维吉尼亚州，他写道：「Q'uo，我们的在线社群一直在讨论我们人类载具通过各种途径正在变得对各种振动越来越敏感。我们很多人正在耳朵中或者在脑袋中体验到一种持续的铃声，在周围不同的空间性的位置有多重的音调，还有身体上其他的异常效果。你愿意在不侵犯我们的自由意志的情况下，与我们分享在这些事件背后的灵性原则吗？为了帮助我们最佳地沉思、理解和回应这些独特的身体体验，你可以播下什么种子？」

我们是 Q'uo，我们觉察到你的询问，我的兄弟。我们欢迎那位名为 S 的实体，我们将试图回答他的问题。

从第三密度的开始就总是可能会有那些典型的紧张发生，它们会产生内部的声音，不管是在耳朵里、脸上、脑袋里或者直接位于物理载具周围的环境中。有一些类型的紧张可以被视为是卓越与正面的，类似异像、梦境、深刻的见解和对事物真谛的顿悟。其他来源的典型性紧张可以被视为负面的或困难的或挑战性的，类似神经过敏、畏惧与恐惧、愤怒与挫折。所有这些特征都和一种对于正在发生的事情的典型性抵抗有共同之处。

现在，容我们说，在以你们的年份计算的上个世纪左右，第三密度之光就一直在减弱，因为这个第三密度即将结束，而第四密度之光正越来越多地渗透进来，而第四密度之光拥有强大许多的携带信息和启发的能力。现在，伴随着第三密度之光的减弱和第四密度之光的升起与破晓而产生的问题，就是它们共同产生的光，这种正在被体验的光携带着更多的真理。在一个世纪以前的自我也许可以忽略的事情，现在再也无法

被忽略了。因为你们已经能马上看到事物真实的样子了，做为神志清醒的经验的一部分。

其他一些人的行动会更多的影响你，因为随着时间的发展和第三密度之光的减弱，镜像效应更加的显著。

所有那些你还没有整合进你的白昼人格中的事情，那些还留在阴影中未被看见、未被承认、未被弥补的事物，它们都会在其他人的行动和言语中向你显示它们自己，它们会伤害你是因为你还没有和自己一起工作并将那个阴影-自我带入你的心中，用你的爱、尊敬、理解来救赎它。

我们通常会对实体们推荐的是，当他们环境中的一些事情搅乱他们的时候，他们可以将那些事带入他们的心中，在他们自己的内在找到那些能量。接着他们会在自己的内在治愈它。他们开始不带任何判断地理解它、体验它，并要求它为自己内在的光工作。

用这种方式，愤怒会变成坚定不移—坚持一个计划的能力，持续去爱的能力等等。内化、祝福、救赎自我的阴影面，这是一生的工作，你自我的阴影面会向外映照到你的星球、星球居民和它的行为的阴影中，这种映射同时位于个人的层次、国家的层次和两者之间所有的层次。但是，这是一个你会发现非常有益的工作，因为当你减少你自己内在的扭曲的时候，当你变得更加的平衡，更加的能够看到爱、希望、信心和安慰的时候，你也会更有能力对那些你所遇到的人们的眼睛提供一种觉知，告诉他们，他们是被爱的，被安慰的和被宽恕的。

我们发现这个器皿的能量开始减弱了，这个团体一直坐着也感到疲惫了，所以现在，我们承认带着一些不愿意，我们将离开这个团队，我们如此地享受这个团队的陪伴，我们如此地欣赏这个团队的美丽。真的，你们一同构建的能量创造了一个光的圆顶，远高于这个住所的屋顶。我们感谢你们在繁忙的生活中挪出时间在今晚一同寻求真理。

我们再次感谢你们的团队对我们的呼唤，如同我们发现你们那时一样，在一切万有中，在太一无限造物者的爱与光中，我们离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。Adonai，我的朋友，Adonai。

原注

[1]豆科植物(legumes)是食物的一个科，包括豌豆、非青豆、扁豆。它的科是豆科(Fabaceae)。

[2]在符合犹太教规(Kosher)的屠宰中，拉比(rabbi)，也被称为索海特(shochet)，用一次单纯的喉部切割来杀死动物，这种方法声称如此快地杀死动物就不会有痛苦。保育动物人士已经挑战了这个假设。

[3]维基百科说，「存在主义是一个应用于一些 19 世纪和 20 世纪哲学家的作品术语，这些哲学家，不管他们深刻的理论分歧，他们一般都认为，哲学思想的焦点应该在于处理个人的存在的条件和他或者她的情绪，行动，责任和思想。」该器皿，在通灵的过程中，毋庸置疑地知道这本书—恶心—作者:Jean-Paul Sartre, 和戏剧《等待果陀》，作者:Samuel Beckett, 它们两者都在论述涉及生命和事件的无意义的存在主义的主题。

[4]一个在附近举行的派对正在我们的住处外面制造一些喧闹。

Digested&translated by T. S.
(V) 2012 reviewed by C.

Q'uo 文集 第 14-3 篇: 爱与光早期资料#36

Copyright © 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周二冥想

1974 年四月 23 日

(听不到这场通灵集会的前 24 分钟)

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn。我刚才说在未来，这个团体的每个有此渴望的成员都有机会去服务。如果这个服务要成为有效的，提供服务的个体必须具备充分资格。只有一个方式去取得这个资格，那就是每天花时间冥想，没有其他方法了。我们谈论真实的服务，对于那些渴望理解*的地球人，这项服务将带给他们这份理解。我们尝试做的全部事情就是这点，因为一切所需的就是这点。一旦个人获得这份理解，那么他不需要任何其他东西。因为，他已在每一方面都是宇宙造物中不可或缺的一部分。然后，这个幻象[所有人为了获得经验而创造的]不能再以虚幻的方式分离他。我的朋友，这就是地球人唯一需要的东西，在他身处这个幻象时，这份理解允许他消融该幻象。

(*译注:原文为 understanding—另外有谅解、同理的意涵)

[停顿]

此时我将转移这个通讯到另一个器皿那儿。

(这场通灵集会接下来的 37 分钟，听不到)

(Don 传讯)

有许多方式可以服务一个星球[好比这个地球]的人群，但只有一个服务方式带来他们真正渴望的东西。纵使他们并不了解这点，他们渴望理解。我们星际联邦正在尝试做这件事，你们寻求和我们一起服务，一起把这份理解带给更多更多有此渴望的地球人;你们将发觉这个寻求和服务的过程带来许多喜悦，如同我们现在的感受。

即使对于那些正在寻求的地球人而言，要获得这份理解并不容易;因为一直以来有强烈的制约铭印着大多数人的思考。如果你们要服务他们，就必须以真理服务，必须以一种理解和简明的方式带给他们真理。为此，想要服务的实体们有必要花许多时间在冥想状态。因为，唯有这个方法可以准备好一个人，让他能够带给人类同胞真理[那也是我们全体渴望的]。

冥想将允许个人消弭一些问题，关于他接收的信息是否有效。这个真理是不证自明的，一个器皿不必要去评估他能够传讯的东西。透过冥想，他将会知道，如同你们星球的一本神圣书籍写着一知晓真理，真理将使你自由(解放)。从什么东西中解放?从幻象中解放，我的朋友。书上陈述你必须知晓真理，它并为陈述你必须被告知什么是真的，什么不是真的。它陈述的是，你必须知晓。我的朋友，只有一个知晓的方式，那就是透过冥想。它将带来一切你所渴望的东西。

我希望我已有所服务，有时候一个新器皿要说出我们投射的思想会有困难，如同所有其他问题，透过冥想可以消除这些问题，因为冥想消弭真或假的问题;它单纯地让该实体接触真理，遍及所有宇宙造物，这个真理位于所有存有的内在。

我是 Hatonn，此时我将离开你们。Adonaivasu。

周三冥想

1974 年四月 24 日

(无名氏传讯)

我是 Hatonn。我的朋友，在无限造物者的爱与光中，我欢迎你们。我是 Hatonn，一如往常，和你们讲话是我们的大荣幸。

我的朋友，今天傍晚我们只想简短地对你们说话。我们是你们群众的牧羊者，我们看见群众的需要。我们唯一的渴望是协助那些寻求我们帮助的人群。我的朋友，你们寻求的协助已经变得非常地聚焦在真实的寻求上，该程度超过这个群众中大多数的绵羊。因此，我们在智力上能对你们说的东西越来越缺少完整的满足。

为了这个原因，我的朋友，即使你们正在获得进展，我们强调你们持续需要更多更多的冥想。因为，我的朋友，我们能够透过语言和智力给予你们的东西是很少的比例，相对而言，我们能够以直接通讯一心智对心智一实时给予你们大量信息。

我们对你们说:有种恒常的经验不断地在你们的物理幻象中循环，该经验是复杂的。发生的事件在本质上是无法解释的，我的朋友，这些无法解释的东西造成你们的头脑一种巨大的挫折感，你们寻求智力上的解上。但是，我的朋友，物理界的经验周期的解释绝对不会在物理界之内。

我的朋友，答案必得在灵性意识之内找到。你们脆弱的大脑并未被设计在灵性原因的深邃大海中航行，不要尝试把它带入理由的深处，否则，你脆弱的小船将会支离破碎，你肯定会迷失。

我的朋友，没有损失，只有合一。在这个伟大幻象中的巨大风暴可以永远地止息，藉由你在冥想中获得的意识。如同耶稣师傅曾说的：“平安，保持宁静”。这是个信心的声明，不管你在任何幻象的生活中遭逢风暴，这个虚幻的风暴必须回应这句话——“平安，保持宁静”。造物主的意识统治着物理幻象的意识，这是真理，我们希望它是个有帮助的真理。

此时，我的朋友，我想要花一段时间调节每个渴望它的成员。我将尝试引起你们内在一些可辨识的意识改

变，好让你们知道我的临在。

我的弟兄 Laitos 在这里，他也将尝试调节你们发声机制的肌肉，以此方式提供可辨识的脉冲。

此时，我将离开这个器皿，开始这个调节的工作。我在祂的爱与光中离开你们;只要你开放自我，你可以在任何时间联系我。我是 Hatonn，我希望我已有所协助。Adonai。

[停顿]

(无名氏传讯)

我再次和这个器皿同在，我是 Hatonn。此时，我的朋友，你们是否有任何问题?如果没有问题，那么我们将再次离开这个器皿。今天傍晚和你们同在真是荣幸，我们在无限天父的爱与光中离开你们。Adonai。

[原注:在场有人发出无声的问题，该器皿不确定那到底是她自己的想法，或者是 Hatonn 群体的想法。随后有个解释，现场讨论那个无声的问题，于是该器皿和团体再次冥想，尝试接收答案。那个问题是一个人不能从慢性疾病中获得疗愈。]

我是 Hatonn，我再次和这个器皿同在。我对于刚才的困惑道歉，这个器皿是新手，尚未有足够的传讯经验，没有自信接收我们比较先进的通讯频道。无论如何，我们将继续。

你们寻求信息的主题无法立即产出丰富的知识。无论如何，一个可能有益的概念如下:你们都觉察地球上的夜晚，在这个幻象中，黑夜对你们是真的。有一个简单的具体方法，你们现在可以想象黑夜只是局部的现象，想象你正在观察太阳系，站在[你们称为的]太阳上头观察。

就太阳的观点，没有夜晚，没有黑暗，没有缺乏，没有限制。只有光。极为庞大的，多到浪费的能量，无限的，永续的，果断的，这样一种光全心全力地朝所有方向表达它自己。对于太阳的居民而言一缺乏、限制、黑暗、琐碎的约束等都是相当陌生的东西。

因此，我的朋友，我们经常对你们描述爱与光就如同阳光。这种光是个灵性现象，它是整个宇宙的两大建造基石之一。毫无限的光，充满广大的能量和无限的容量，它是所有物理存在的基础。

形塑、创造、铸造的原力是意识，思维，我们称为爱。爱引导光，振动产生我们所知的物理世界。

造物主的爱是完整的，向下直到最微小的细节，一个由灵性质地构成的实体能够寻求和爱。

天父众多造物中最主要的作品一那就是人类一他们创造了缺乏、限制、黑暗、和匮乏。人类是造物者，这甚至是天父愿意的结果。人类透过渴望创造了很多东西，却不是他真正渴望的。他发明了许多许多不同的方式去经验缺少、限制、匮乏。我的朋友，唯有透过居住在这个幻象的实体的观点，这些才是真的;这个幻象随着行星转动，看着太阳落下和消失。

单纯地转移观点，从行星的观点前往光之源头的观

点，这将允许你们更为清晰地理解这个星球[你们在上头享受物理生活]的状态。

我们觉察这份声明要比你要求的概略许多，然而，许多东西只和这个幻象有关，我们在这方面没有灵性的答案。

改变一个人的观点通常可以驱逐一个问题，接着以理解取代该问题，单纯地藉由观点转移的体现。

在此时，是否有进一步的问题？

发问者：现在的孩子是否带着爱和理解的知识诞生，或他们必须被教导，如同 Hatonn 正在教导我们？

我是 Hatonn，我将尝试回答你的问题。孩子带着一种觉察的显化人格[先前经验和知识的遗产]诞生，因着不同的实体这人格有广泛的变化。大多数时候，那些现在投胎到行星地球的实体拥有可观的潜伏理解，因为他们在这个时期被呼叫到地球经验这个周期的结束过程。

因此，大多数时候，在这个时候，你们星球上所有被称为小孩的实体都有些先进，甚至在他们被教导任何物理幻象中的课程之前。

无论如何，这个物理幻象被设计的目的是进一步的教导。我的朋友，该教导有两种。首先是最重要的，特别是在你们的星球上；那就是你们说的“万种锤鍊的学校”*[这是我看到的词汇]，这所学校将教导孩子们各种课程，他们将会学习。

(*参考：http://en.wikipedia.org/wiki/School_of_Hard_Knocks)

在这所学校中，对于那些想要协助孩子的实体来说，最有益的姿态就是耶稣导师采取的态度。当有人为了理解询问他，耶稣就尽力讲说。但他更为重要的服务是他以整个人生做为例子，展现他想要人们知道的東西。

孩子对于周遭人的经验主要不是奠基在智力的显化，而是他们存在的显化。再次地，这是你教导任何孩子最伟大的领域，那就是示范的领域。

在有些星球上，整体氛围比较集中在灵性寻求上，使用智力协助孩子的灵性寻求就会获得大大的强化。

然而，你们星球此时的影响力大多数阻挠着灵性脉冲；因此，即使是最认真和诚挚的教导[关于灵性概念]尝试将使老师和孩子都感到挫折。所以，我们推荐的做法是当出现智力教导的机会，老师说出真理同时接受在一个不友善的环境局限中试图活出灵性生活必然连接的挫折，无须不必要的烦恼或压力。

所以，我们认为有三种单纯的协助方式。

一、觉察孩子们大多数时候早已具备某种程度的成熟度，因此，他们只需要指示。

二、最佳的指示来自你自己，一天 24 小时持久地和你的灵性觉察之光同在。这是你可以给任何相遇的人最

佳的贡献，那就是你自己的生命。透过范例，最多人获得协助，超过任何其他精巧的手段。

三、时时刻刻存在于肉体之中使你们有一个第三密度的形体去协助另一个实体。当有人问你，说出你知道的真理总是件好事。我们提醒你们，在困难、倒退、失败当中宽恕和鼓励也是种服务。你们要记住一个原则：你是无限天父的一部分，正如同你也是灵性上的小孩，欢迎各种方式的教导。

四、所以在表达自己的过程中，你可以教导，但是，置于一切之上的一在任何情况中接纳和爱。我们但愿可以告诉你们有一种方式确保一个人必将获得对的概念和协助；我们无法告诉你们如此欢喜的新闻，我的朋友。许多许多年以来，我们一直尝试协助你们星球上的每个实体。有些人获得协助，有些人没有；唯有在他们渴望的时候他们才可以被协助。每个实体内在都会选择他要学习什么，不要学习什么。所有能够透过示范做的就是准备好一己的觉知，展现给周遭的人。

抱歉，我们无法给你们更确切的方法。但天父给予我们全体自由意志：最小和最大的实体在灵性上都是平等的。保持沉着，知晓所有事物都在实践它们原先的目的。你只需尽最佳的能力和运用所有知识去回应每一天对于帮助的请求，那么你就会服务到那些想要该服务的实体。我们希望以这种方式对你们有所服务。是否有进一步的问题，我的朋友？

[没有进一步的询问]

**

(**译注：原文到此结束)

(V)2012Digested, adapted&translatedbyc.T.

Q'uo 文集 第 14-4 篇：爱自己

Copyright© 2010 L/L Research
SaturdayChannelingCircle-ChannelingCircle7
周六冥想

2010 年十月 2 日

Jim: Q'uo, 今天傍晚的问题与爱自己有关。我们想知道我们如何能更多地爱自己，如果我们不爱自己，我们如何能开始爱自己。我想这个过程也许会有一些面向，其中最重要的一个面向是能够在自我感知中的困难和失败上原谅我们自己。如果这一点上还有其他的面向，你们能向我们讲述它们吗？

(Carla 作为这次会议的资深管道)

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中，欢迎你们，我的朋友，在为祂的服务中，今晚我们来到你们中间。能被你们的团队呼唤是如此的荣幸，我们非常的高兴能与你们在对自我的爱和宽恕的这个主题上与你们分享我们卑微的想法。这是一个精彩的话题。

然而，在我们开始之前，一如既往地，我们请你们每个人帮我们一个忙，当你听到或者读到这份通灵信息的时候，你也许会、也许不会在我们的言语中听到任何的共鸣的内容，但是请你们对这些共鸣的内容承担

责任。如果你听到任何与你共鸣的内容，如果这些想法对你是有用的，那么请无论如何使用它们。如果它们并没有为你响起真理的铃声，那么就毫不犹豫地忘掉它们吧，然后继续倾听那些与你们共鸣的内容，它们会为你标注出属于你的道路。你可以相信你自己，相信你的分辨的力量和洞察力。我们感谢你们帮我们的这个忙，因为它将让我们放心我们不会侵犯你们的自由意志或者打扰你们寻求你们的生命和所有造物中的真理道路的节奏。我们感谢你们。

我的朋友，当你觉醒并发现自己越来越能够宽恕其他人的时候，这没有任何的不寻常。你的心中充满了对他们的慈悲。那么为什么那些觉醒的灵魂会缺乏对自己的慈悲呢？在你去与人见面并与他们交流如此等的过程中，一定程度的角色扮演是必要的。当你已经觉醒的时候，你会安住于此刻，安住于当下，你凝视着另一个看起来尝试让你受伤或者受苦的人，你穿过表面看到那潜藏于他们的灵魂光流中的真理。那一刻，你看穿他们向你展示的面具，并辨认出他们之所是的灵魂。

你知道如果任何伤害对你是有意义的，它唯一的意义就是没有察觉的无知。

我们并不是说你戴着一个自我主义者的面具，因为它并非批判性的，它也充满了慈悲。但是在你和你慈悲的对象之间有一定的距离。它是一个令人舒适的距离，你会发现当你的灵性成熟的时候，你会在某一天发现在你和另一个人之间没有距离，于是你可以穿着他们的鞋子走路，感受他们发自内心的感觉，于是你会发现你的慈悲只会变得更广大。

然而，面具的那个同样的功能还可你以使你无法看见你自己存在的真相。如果你对你自己并不感觉舒服，你能够看到自己的每一个想法。你也许从不会与任何人谈论它。但是，你的冲动是去判断它为一个错误，你，一个觉醒之人，不致于会去犯的错误。于是你不会说出那个想法。你不会表达出那个错误。然而你会觉察到你的秘密想法。一些居住在你心中的冲动不会得到你做为一个觉醒之人的认可。

你如何才能放下你的面具呢？你如何才能变成那个安住于内在的意识呢？它比你的呼吸离你更近，比你自己的脸庞更熟悉，那个空无的地方没有虚荣，没有名字，没有语言，只有爱。

我们是 Q'uo，现在我们将这个通讯转移到 L 实体上。我们是 Q'uo。

（L 传讯）

我们是 Q'uo，我们现在和这个器皿说话。我们再次在爱与光中欢迎你们，你们每个人。我们能这个器皿的头脑中完全地表达「为什么这么严肃呢？」这是多么有趣的事情呀。作为一个领悟你自己的学习过程中的练习，我们高度地鼓励你们在生活的情境中看到幽默，并意识到你的在这里的投生是一个美丽、有趣和令人愉快的游戏。它们是音乐，每一个行动都是奏鸣曲的一个音符，它们是艺术，它们是舞蹈。在你们每个人的行动中有一种巨大的轻松，一种自由，可是一旦你们被卷入了第三密度的显意识体验时，就很难经常看到它们了。

我们愿给你们传送一副图像，视你的生命为一齣真实题材的电视剧，一齣滑稽的电视剧，在其中你可以观察你自己，不是带着后悔回顾你自己的行为，而是看到它为造物者带来的幽默与乐趣，看到你们每一个行动所传递的快乐。尽可能地去回顾并对着你所学到的课程大笑吧，对着那些看起来如此愚蠢的，如此无足轻重的事情是如何一起组成那些最激动人心的对称性而大笑吧。

我们并不建议以无精打采的愚笨来面对生活，我们是建议当事情看起来对于你非常艰难的时候，当你感觉自己如此的低落以致于你会批评你自己的时候，当那些麻烦似乎已经盛满的时候，请花一点时间向后退，看到幽默并接着看到爱。这个器皿是一个艺术家，她非常的喜欢表达她的创造力。我们邀请你们在你们的生命中认出你们自己身上的造物者的潜能，你正在创作这幅艺术作品，在任何时刻你都可以突然间地熟练操纵绘画技巧、铅笔斑痕，于是你的生命就是一副持续进行的绘画，直到这幅画被最终完成绘画才会结束，而你的每一笔都组成了这幅画的一个部分。靠后站并看到你迄今所创造的一切事物的美丽吧。看到这副创作的画会给某个人带来安慰，这个人也许在某个时刻接受他自己，接受某个行为或者某个感觉上有困难。而就是这些感知上的错误将你带到了你今天所在的位置。就是这些音符变成了歌曲，就是这些舞步变成了舞蹈。然而没有两首歌或者两只舞蹈或两幅画是一样的。如果每个人都描绘一模一样的图画，这将是多么令人难以置信的乏味呀。

正是你的小小的过失和缺点造就了你，就是你。认识到这一点的美丽吧，认识到那个具有复杂对称性的「我」是可以从看起来似乎完全混乱的事物中产生的。这可以帮助灵魂找到对自己的爱，而那爱看似很难被找到。这个器皿在观想方面也获得了巨大的快乐她很容易在她的头脑中形成图像。她个人已经在过去的经验中发现观想她与自己进行一场持久的对话是非常的有用。你的存在不是静止的，你不是一个固体，被局限于一个特定状态的沉重的物体中。你是流动的能量，它是很容易被规划、被编排的。与你自己好好的进行一场对话吧，就好像老朋友一样地坐下来喝一杯茶，尽释前嫌，成为你自己的一个心理医生，至少这个器皿发现这些是有帮助的。

你不用和你自己保持距离并视你自己为一个要去观察、分析、批判的实体，而是视你自己为一个老朋友，你愿意为那个朋友做任何事情，你愿意早上五点就爬起来去帮忙。如果你发现你有一种很大的能力去宽恕别人而不是宽恕你自己，尝试去凝视你自己就好像其他自我中的一个，因为所有其他自我就是你。给你自己一个拥抱。握你的手。告诉你自己事情会没问题的。你不是一个人在那里，即使在第三密度，就你所认识那个自我已经确立的实体的意义上而言，也是如此。

我们也会对你说你不孤单，这一点从你有很多很多的乐于帮助你的指导灵和存有方面而言也是如此，这些存有无无论是肉身的还是无形的，只要你提出要求，他们都乐于帮助你。目前在你们投生的人们中间就有疗愈者与治疗专家，还有指导灵、天使和光的存有，他们都将乐于帮助你校准你的脉轮并允许爱强烈地吹过你，当你感到寒冷的时候他们会用爱的毯子裹着你。而所有你需要做的事情就是去接受这种帮助，并请求这种帮助。很多人感知这似乎是一场必须独自

奋战的战役，你必须带着剑与盾与自我奋力争夺，并在某种程度上战胜自我使之成为可以被你所接受的形式，但你可以将其视为更象是一场与那些内在和外上的实体们所举行的聚会，一场祈求爱的小小集体仪式。就这些事情而言，你并不是孤单的。

最后，我们会说，当观察自我时，如果你希望宽恕自我，一定层次上的谦卑是必须的。如果你观察那些走在服务自我的道路上的人们，你会看到大量的骄傲，抬高自己凌驾于其他人之上，而爱在自我方面全部的议题都是因为这种骄傲被直接丢弃。骄傲是内在感觉的一个罩子，你因为它而会无法认识到，为了真实地知晓、面对和宽恕自己，你必须变得容易受伤，因此你必须移除所有这些外层的骄傲和防御机制，你之所以设置它们为了让你自己能够同时被自己和其他人所接受。单纯面对面地凝视自我，并意识到你并不比宇宙中的任何其他生命之微尘更好或更差。就透过你自己的眼睛去看吧。

我们发现这个器皿的能量正在耗尽，我们因此会把这个连接转移到 Jim 实体上。我们是 Q'uo。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我现在与这个器皿在一起了。我们再次在爱与光中欢迎你们每个人。那么，我的朋友，我们曾经向你们推荐过开始去爱自己、接受自己和宽恕自己[有可感知的失败]的基本方法之一，那就是当观察你自己的经验时，保有轻盈的碰触；它将允许你察觉到一个，容我说，对自我的更宽广视野，它包含了那些当你过于严肃地对待自我时可能会错过的质量。

我们理解你不会仅仅用那些赋予你的[你可以说，是在你的投生开始前就透过你自己的投生选择的而获得的]行为和方式来看待你自己，但是你却还有已经规划好的特定的经历，它们将为你提供用一种特定的方式来看待你自己的机会。举个例子，对于那些较老的灵魂[我们可以这样称呼他们]，如果他们希望去增加他们从整体的意义上或一般的意义上的慈悲的质量，他们非常经常的实践就是在即将来临的投生中规划一种对于自我似乎缺乏这种慈悲的情境不是针对其他自我，因为那是不适当的，而是将自我用作一个实验室，这样当一个人穿越日常事务的经验时，屡次反覆之后，特定的模式就会被看见。

在显意识自我和内在意识之间的面具就会开始被移除。你会开始察觉到某些重复的主题、人生主旨、质量与经验，它们都是属于你自己的，那些你会用一种特定的方式给与响应的部分都会等效于一种对自己的缺乏慈悲。如果你定期地花时间去回顾你一天的经历，也许是每天地，你就会看到这些重复的模式是如何被体验到的，允许它们发生是会有帮助的，于是你对它们的响应也会变得更大，容我说，甚至你可以在你的意识中将它们增强，于是你也会强化那个经验，强化从那个经验而来的你对于自己缺乏慈悲的感觉。

接着，当你意识到这个经验的强度，意识到你對自己缺乏对自我的慈悲的时候，去允许一种平衡的感觉，那就是对自我的爱的感觉，去成为你存在的一个移动部分，去成为这种缺乏慈悲的一个平衡。对自我去感受慈悲，实际上，就是去对那个一直重复这种模式的自我感觉慈悲，对那个一直感觉不信任自己、不喜欢

自己、对自己感到愤怒，一直重复着这种模式的自我感觉慈悲。对[那个对自己冷酷无情的]自我感觉慈悲。允许缺乏慈悲和慈悲同时存在于你存有的内在吧，现在就让它们在强度上相等。允许你自己同时拥有两者，因为，难道你不是那包含万物，包含所有情感与所有感觉的太一造物者吗？

这就是你可以通过它开始意识到你应该如何获得慈悲的质量的过程，这也是实践一个投生前的选择的过程，它对于几乎所有真理的追寻者都是共同的选择，因为当一个人寻求这些爱、智慧及其爱与智慧之间的平衡[也就是更有效地为造物者服务的力量]的基础性质量的时候，一个人会遇到的情况就是，在他的内在中看起来似乎存在着对这种质量的缺乏，于是只要这些质量是以一种不平衡的方式存在着，在他的内在就会有一种混淆感。你通过每天，或者尽可能的每天关注这些质量而平衡它们，于是你会开始看到你的灵性，你的灵魂演化的过程，这种过程就在你每天的日常活动之中。

我们现在将这个通讯转移到 Carla 实体上。我们是 Q'uo。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 原则，我们现在和这个器皿在一起了，在太一无限造物者的爱与光中我们再一次欢迎你们每个人。

我的朋友，在你们的太阳系距离太阳的第三颗行星上，在你们的第三密度中，在这个时候，在成为人类的一员方面，这一些事情你们是知晓的。你们的情境是相似的。你实际上是一个造物者，但是你是一个非常年轻的造物者。你拥有爱的曲调，却没有爱的歌词。有一些让你吃惊的缺口，你知道这一点，你也知道在这个太阳系的第三颗行星上的第三密度中成为人类的荣耀，因为，无论你看起来多么的不完美，你都拥有移动穿越智能无限大门的能力，你可以从那里将无限带入有限并通过你的存在辐射出去，就好像一座灯塔一样的点亮你，闪耀着让所有人可以看见。动物、植物、空气、水，你周围的所有这些第一密度和第二密度的特征也同样拥有这个能力，但是它们并没有意识到这个能力，它们是舞蹈，它们是爱，它们四处移动去帮助，去支持，它们没有想法，也没有意图。

你们每个人，我的朋友，都有能力设置一个意愿而有目的去服务，如果你是透过一种你认为并不完美的方式进行服务，那就这样吧。

为什么爱自己如此重要呢？问这个问题的那位 J 实体已经触及他自己的那个方面，凭借着直觉他正通往他自己的答案了。在你爱其他人之前，你必须陷入对自己的爱中。这个器皿非常喜欢的一首老歌：「我有趣的情人呀，甜蜜又滑稽的情人呀，你让我开心欢笑，你的样子是好笑的，无法以照片捕捉的，不过你却是我喜爱的艺术作品。*」你需要成为你最喜爱的艺术作品。你需要爱上你自己，爱上你自己的精彩、愚蠢、糊涂、心地邪恶、卑鄙还有其他每一个你知道的质量。你需要将所有那些光明和黑暗的质量带入到你的心中，不是去批判，而是去爱。因为当你越来越多地了解你自己，你会在那些愚蠢的人格和意见底下发现那扎根于深奥和真实的真理，那真理就是你的内在

携带着造物主的意识，透过使用你的意志设置你的意愿，你可以成为一个光居住的地方，哦，当其他人看到你的光辉时，这对于他们是一个怎样的拯救恩典呀，不必在意你是不完美的，知道无论你是谁，你就是造物者。

(*推荐 MV:<http://tinyurl.com/7myda4y>)

爱自己是很重要的，因为就是因为你爱自己你才有能力去爱其他人。下一次当你因为任何原因想批判你自己的时候，花一点时间凝视镜子，并凝视你的眼睛，并不是看着你的眼睛或看着你的影像，而是凝视你眼睛中那个接收光并创造影像的黑色部分，凝视你的眼睛并看到造物者，爱上那个良机，那就是你。

你的可能性是无止境的。没有批判的必要。而支持、鼓励、理解和同情却是完全有必要的。你进入到这个世界不是来成为完美或来完美你自己，因为你明白，我的朋友，完美与你无关；它与人格无关；它仅仅是关于那个更大的你，我们所说的更大的你两方面的意思：有一个更大的你，而它还是你。它由你的灵魂光流、你现在所是的人格、你过去曾是和将来将是的其他转世经验中的人格所组成。

你所体验的这辈子拥有它自身的一个纹理、韵律和适当性，而它也是适合于你已经在这里和那里四处收集到的所有种类的庞大群组的经验的，你就像一个在草地上，在一个无限造物之星辰的草地，采摘野花的小孩一样四处收集经验，不仅仅在你自己的内在中你是适合的，做为你的灵魂光流的一部分，你也是完美地适合的。

当你内在的心以一种批判你自己的韵律跳动的时候，要看到这个宽广的视野是困难的，正是因为这个原因我们会建议你用各种方式来拓展你的视野，就好像这个器皿会说的，当你在批判中凝视你自己的时候，从镜头特写的位置向后移动你的摄像机吧。

还有另外一个方式说明你是大我的一部分，这是一个根本方法，意识的方法，因为你内在所携带的意识就是造物主的意识，理则，太一伟大的原初思维，它是一个完全由爱组成的思维。你扭曲了爱因为这么做使你欢喜，然而你无法从你之所是离开，你之所是就是爱。有一些想法是你可以与之玩耍的，「我为什么会来到这里。我的目的是什么？我是来做一个见证者的吗？我是来平衡我自己的吗？」

我是来服务的吗？」有呼唤的地方，就会有需求，你的心是广大的，所以你做出回应。你进入到这个太阳系的第三颗行星的影子大地，充满着爱并做好服务的准备，而现在就是聚光灯照着你的那一刻。你已经写好了剧本。你已经设置了舞台。让你自己闪耀吧，你将会服务的。

我们为这个问题而感谢那位叫做 J 的实体，在我们离开这个主题之前，现在请问那位叫做 J 的实体是否还有接下来他想要在这一次提出的问题呢？我们是 Q'uo。

J：没有了，谢谢你，Q'uo。

我们现在开放这次集会给其他的问题。此时在这个团体中有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

提问者：Q'uo，我没有问题，但是我个人想要感谢你们，为了你们一直与我们进行的工作。我不认为我曾经这样感谢过你们。

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们的心带着喜悦剧烈地跳动。你用你的美丽将我们高高地举起，我们感谢你。在我们离开之前，这个团队中还有问题吗？我们是 Q'uo。

（停顿）

我们是 Q'uo，再一次与这个器皿在一起。从这个团队中宏亮的沉默中，我们发现我们已经用尽了今天晚上那些想发言的人的询问了，所以我们发现我们在这里的时间已经接近结束了。我们想感谢你们每个人从你们忙碌的生活中抽出时间来寻求真理。我们因为你们用如此和谐、美丽的方式聚集到一起而感谢你们，你们创造出一个如此强有力的，真实地（...），你们混合的灵光高高地升腾到你们的住所上方的天堂中，真的，这是一个值得观看的景象。为你们对真理的见证和你们寻求的纯净。感谢你们。

现在，我们将在太一造物者中喜悦的离开这个器皿和团体。我们在祂的大能、平安、祂的爱和光中离开你们，我们祝愿你们 Adonai。Adonai。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Q'uo 文集 第 14-5 篇：超越极限

Copyright© 2002 L/L Research

周日冥想

1989 年九月 24 日

小组问题：今天晚上的问题是个很长的问题。有一些练习，类似以净化为目标的一段长时间节食，用回旋舞超越筋疲力尽而获得趋向合一的深刻见解，在马拉松式的耐力跑步中到达一个狂喜的点，还有任何可以帮助我们超越我们正常极限的练习，这些练习如果带着拓展我们的正常的意识的意愿去进行，看起来似乎仅仅那样做就是相当有效的。它们看起来似乎是一辈子做为一种成长的机会而被赋予的一些微小而密集的象征，当意愿和信心持续的让我们超越我们的限制，最后的结果是在形而上实现我们灵魂的目标。请问你能够对这个观察的正确性的程度做出评论，并加以详述吗？

（Carla 传讯）

我是 Oxal，在太一无限造物者的爱与光中，欢迎你们。这个器皿对于我们今晚回应你们团队的服务召唤而感到惊讶，考虑到这个问题的特殊领域，我们感觉也许可以给予你们一些帮助。你们给予我们这个荣幸，与你们的振动与思想一起移动，分享你们的冥想，通过言语这个贫乏的工具来工作以获得指导与启发的概念，我们为此非常地感激在这个爱、服务与寻求的圈子中的每一个人。这个器皿一直认为我们是一个非常严格的通灵管道。因为我们的通讯比大多数的通讯频带更加的窄频，所以我们也更难被接收到。然而我们很感激能够来到这里，我们现在将讲述超越一个人的限制的效应这个主题，或者什么是一个人所感觉到的自己的限制。

首先，没有限制。限制是幻象的一部分。每一种限制

都是一般幻象的一个特殊的部分。一切事情都是可能的，但是有如此多的表面上感知到的证据是与之相反的，以至于很少会有实体可以有信心去沉着地凝视并看穿这个幻象的骨与肉、看穿这个幻象的树木、农场和城市，进入到一种看待自己的不同的方式，一种不同的感知或思维状态。你描述的每一种锻炼，在肉体筋疲力尽后超越它自己，还有通过化学物质转变一个人的思维，这些锻炼都指向一个相同的本能，那就是挤压这个幻象，打开感知的大门，并看到事物真实的样子。

就最纯粹的意义，这是完全愚蠢的，因为你们的密度不是用来精确地知晓事物是如何存在。相反，这个密度是用来知晓一个幻象，这个幻象将允许你做出很多选择，就是由于这个原因，我们可以不同的方式述说推挤(自我)超越物理限制。当一个人希望在你们的幻象中变得擅长于一个活动，他就会花时间去练习那些相关的技巧。当一个你所追寻的技巧是一个用来看穿幻象的技巧，它就成为了一个有挑战性的计划了。你的五官是被你的身体载具准备好用来透过一种精确而优先的方式，来接收在幻象中任何时候在一个人身上所发生的事情的全部铭印。在这个幻象中有很多的优点，在对幻象的观察中，一个人可以在盲目的信心中做出情感和灵性上的承诺，而一个人只能在一个和你们自己的幻象一样稠密的幻象中才能做出这样的承诺。在你们的幻象中，没有任何事物是清晰的，也没有任何事物可能被永久性地弄清楚。将思想置于一个不同的意识状态是有可能的，因为意识与幻象没有什么关系。而这正是那些跳舞的苏菲教徒，那些快速旋转的萨满巫师，超越他的极限的跑步者，或者服用心智改变药物的实体试图去做的。它试图移动到一种观点，它的幻象较少，而更多地充满了所有人类所寻求的一真理。

已经有很多关于造物者、爱、服务他人的谈话了，但是，在一个实体可以真诚地、全心全意地进入到服务他人，进入对那神秘和无形的造物者的爱之前，它必须以某种方法锻炼自我，好让自我了悟到对于自己而言有一些东西比每日的经验更多。很少会有什么其他的理由，一个人会用一种加速的方式努力实现灵性上的演化。一个人必须去获得这个器皿所称的顶峰经验，做为线索、前兆和信使，关于一个更充满光的幻象，更少扭曲的幻象，比较接近爱的原初思维[也就是太一造物者]。

因此，鞭策自己，就它自身而言，并不一定有帮助。如果一个人鞭策自己是因为他拥有世俗的野心，这事实上是深化幻象中的做梦过程，直到这个实体从这个野心变得完全地耗竭，这个实体才会开始感觉到他所感兴趣的事情其实并不是过去的那些东西。

你们的幻象中充满了神秘，然而那些在你们文化中最受尊敬的人却不去处理这种神秘，而是处理他们所能熟练操纵的幻象，因为他们无法操纵那本体、那无形还有那神秘。因此，需要不同种类的科学家，容我们说，一个想望去知晓的科学家，这是真正的科学家，因为他单纯地想要去理解[如果我们可以用这个词语的话]他的幻象环境的本质，理解那些需要的步骤，工具和资源，并平稳地将自我移动到越来越大的韵律和谐之中，和太一伟大原初的爱之思维同行。

这就是对真理的探寻了。在很多情况它会将自己表达为寻求美丽，寻求正义，寻求理想性的均衡，因为它

们很多都是你们人群中的个性的变貌。但是在那些思考得非常清楚的人们中，他们的观点是[也是我们所赞同的]，自我是一门要考试的科目，这门考试要用一只眼睛去发现自我的奥秘部分，而这个部分繁复地与造物的伟大奥秘纠缠在一起。

我们发现萨满的快速旋转，摄取心智转换的物质，通过身体筋疲力尽的工作，这些没有实质性的伤害，但是我们几乎没有发现什么益处。它们都是某个东西的副作用，而这个东西在幻象中会更加重要，那就是锻炼。那些旋转的萨满是规律的，全神贯注的、集中的、专心的、一心一意的。一个人在跑步中超越他的极限的人是因为他渴望那种转换的意识状态。一个摄取化学物质来转换心智的人这样做因为他了解有一个幻象需要被穿透。然而，实体们需要一步一步地，一寸一寸地，一点一点地有机地成长。(突然)超出自我的限度会导致困惑和痛苦。

因此，虽然我们完全地接受在超越自己的过程中获得深刻见解的价值，我们会力劝每一个人去考虑使用意识本身：分析性的意识，直觉，还有在你的灵性研究中所获得的所有的工具和资源，用一种自然和有机的方式进入冥想中，并耐心地等待意识的转换，它将不可避免地发生。一般来说，这样的锻炼不会马上就带来启发。

我们发现冥想比起古鲁/沙弥的关系模式更易于被接受，这一点这个器皿已经觉察到了，因为虽然在老师与学生之间，学生会变成老师，老师也会变成学生，这是可以接受的，然而一次又一次，一个人崇拜导师而不是崇拜造物者，这就可能会失去一个真相：导师、学生、造物者皆为一，他们全都是爱。

要在一种稳定的状态中获得这种意识就需要每天工作来将心智保持在当下与永恒的此刻上，保持感官的警醒和幽默感，不断地锐化并磨利它，这样你就可以在你的意识经过这个完全凌乱和至为幽默的世界的时候，从中看到这个世界的机智。能嘲笑自己是有益的，因为对着自己大笑将治愈自己。每一天都移动进入冥想中，一个人可以使用信心和意志来推动一个人超越身体的限制而让心智安静下来，去打磨和锐化注意力，在冥想中的聆听，并在每一天从始至终地不断返回进入在冥想中所获致的意识，就好像它是一个房间，在其中你可以被恩典所接触。

这个房间在你的内在。它是灵性的祈祷室，内在的圣殿的至圣所。那里有完美的真理，在其中有完美的、无扭曲的意识，但是它被深深地埋藏着。我们仍在寻求真理，我们属于智慧的密度，容我们说，比你们高两个年级。而我们仍热衷于简单的冥想过程，直到一个人知道了他是谁的真理之前，他会每天都经历那些悄悄溜进来的扭曲和误解，因为他缺乏信任、信心、意志。永久性地改变一个人对幻象的觉知的钥匙是坚持，每天在寂静中聆听，这就是你们称呼的寂静冥想。你们每个人，真的，每个冥想的人，都需要不断地去尝试，在这个背景下，将自己推向与那内在的神圣之地的太一造物者的一个纯净的、更深入的亲密交流中。是的，跑步比赛和那从已转换的思想而来的那种突然出现的、令人吃惊的、美妙的体验，它们确实是非常吸引人的事情，但是它们却不是有机的，它们不属于灵性，但是它们是为了部分地解放意识离开肉体载具的一些小花招。

现在，你们每个人需要的不只是单纯地寂静冥想，而是真正的崇拜与爱慕的体验。就是因为这个原因有如此多的人进入到古鲁/学生的关系中。我们会建议一个支持团体，其中的成员都有相类似的思想，他们彼此是同事。这是一种更自然、更真诚的方法，有助于你们尝试刺穿幻象、看到真理、通过龙的守卫并找到那些如此深藏于你内在的宝藏。

因此我们鼓励你们去彼此鼓励，在爱中彼此相爱，彼此真诚，彼此服务，彼此交流。这样，在每一个人内在的意识就会一起努力移动进入到思想中一个更集中、更聚焦的地方，在那里幻象不再是主旨，在那里万物的合一开始可以用一种有机的方式被感知，所以那每一个人内在意识，它不是智力的知识，不是记忆性的知识，它是体验的知识，不是因为一个人外在的事情而被体验，而是因为每一个人去寻求真理、寻求服务他人、寻求对太一无限造物者的崇敬与爱而去体验。崇敬可以通过很多很多方式完成。我们确实鼓励你们每个人去培养崇敬的能力，去鞠躬与致谢，赞美与荣耀。我们并不感觉有任何语义性的困难，因为所有关于造物主的故事都是对一些人有效而对其他人无效的。关键是找到对你真正最优秀的道路。

当你在与其他有类似心思的人深入交流时，每一个人的体验会成为所有人的资源。这就是一个社会记忆复合体的开端。一个人会将另一个人的图像如实地、真诚地、清晰地反射回去，不带有任何形式的偏见，每个人皆有可能成为他人的老师，藉由忠实、诚实、清楚地反映他人的形像，而不带丝毫偏见，这是在同伴关系之中被期待的。一个真心且想要服务的朋友会把所知道的事实完整无误的讲出来，当那些自发的感觉让一个人迷惑，那位朋友会鼓励，规劝并且告诫，对在同个社群的所有人来说，那位朋友就像一面镜子。照我们看来，这是一个杰出的，有机和最正常以及健康的方法在灵性的成长当中达到加速的作用。特别针对那些在今生肉体死亡之前想要移除所有业力的流浪者。

并非人人都能做到活在爱中。对于大多数人，通向我们无法定义的爱奋斗是一个漫长的过程，不会有任何证据有那样一个造物者和那样一种爱。甚至在幻象中，手指会指向一个混乱、杂乱无章、情况持续恶化的造物，还有人类最终自我毁灭的结局。你可以凝视幻象，或者你可以在静默中寻求真理。如果一个人在至今为止的生命经验中还没有过崇敬的经验，也许使用化学药品，或者萨满舞蹈，或者超越筋疲力尽的苏菲舞蹈，并不是一个坏主意，这样一个人至少可以感受到一种客观可参考那种万物一体，一切都是爱的感觉。但是，让心智、灵性去依赖任何外部的影响并不好，因为它并不属于你，这是真的，我们所说的心智并不是指大脑的那个生物计算机，而是指那个使用生物计算机的内在意识。不要让计算机使用你。与心同在，与情感同在。那里蕴含你最深的思想，你最机敏的智能。

一个人必须谨慎地确认他并不是简单地异想天开的行动。一个人必须将思想的变化带入到冥想中，深深地感觉那伴随着你的每一步的指导，这些指导是你为此生的自己所准备的。用尽一切办法地穿越自己，因为你们都是无限制的、不朽的存有。你们是有限的，你们是永恒的。寻求去感受那内在意识。寻求去感受那崇敬与合一。

我们祝福你有一把磨得亮亮的渴望之斧去砍倒那颗经验的大树，那棵树不会因太过于不规则的纹理以致于让投生的经验过于困难。有一些人选择了困难的投生经验。这些选择的理由与个人的成长有关，因为那些与某种障碍相处的人们会穿越困难并进入到另一种状态的意识中，那是一种对一个人的障碍较不察觉的意识状态。你们每个人都是宇宙的公民。凝视群星并知晓你内在的神秘。寻求它，期待它，为它祈祷，为它等待。

我们现在将转移到名为 Jim 的实体上，这样他可以回答任何询问，然后将结束这个冥想。我们在爱与光中离开这个器皿。

（Jim 传讯）

我是 Oxal，在爱与光中通过这个器皿欢迎你们每个人。能在这个时候尝试回答你们那些还留在心智中的问题，这是我们的荣幸。请问是否有问题让我们可以开始呢？

Carla：我感觉似乎这个屋子里的三个人，还有 Don 和一些其他的我们曾经遇到过的人，虽然我们出生于不同的父母，但我们真的就像一家人一样。你能评论一下吗？

我是 Oxal，我们能在一定程度上评论。那些有相似想法的人们会形成某种家庭。渴望去服务的心智并且在自我的内在发现一种可以和其他人分享和谐的想法，以及那些有这样想法的实体们希望去透过一种自由和开放的方式来给出它们自己，这些想法和意愿都是创造一个概念上的家庭环境的特征，这个家庭就好像你们在你们文化中已经知道的这些家庭一样，它会生根，并真正地繁茂。那些实体们会在他们自己和其他人的内在都发现这些质量，这些将与他们分享经验，和正在分享经验的人，虽然在这次投生中来自很多不同的地方，然而通过对来自另一个家园的声音的回声反射，容我说，在某些情况下表达出这种家庭的特质。

现在你们的星球上有很多人来自其他的密度与星球的影响圈，为了提供这个星球实体[你们所称的地球]所需要的服务，并帮助地球进入到理解的密度[1]。因此，有很多人他们已经用，容我说，他们自己的方式找到了他们自己加入这次投生所要提供的服务。现在你们星球上有很多你们称之为流浪者的人，他们都在独立地进行工作，并让他们生命的经验照耀他们身边的人们。还有其他一些人，他们会加入到你可以视为一个家庭的单元中，这样他们的服务就可以被强化。你已经察觉到你会在很多实体那里感觉到这种家人的性质，你也了解每一个实体投生的最重要的目的都是为了提供服务给这个星球。

（磁带第一面结束）

我是 Oxal，现在与这个器皿在一起。现在还有另一个询问吗？

Carla：我想获得一个确认。我理解如果一个人已经知道了一些事情，你是可以给予确认的，而我确实觉得这就是所发生的事情，能将其确认会让我觉得它是令人欣慰的。就在我父亲进入到更大的生命的时候，那时我正在唱歌，我父亲有在海滩上和水中向我道别

吗？

我是 Oxal。现在和与这个器皿有一些困难。我们将允许这个器皿暂停一会儿。

（暂停）

我是 Oxal。你所提到的海滩上的体验，当时你正在感觉到通过你的存有的能量流动，有一部分是这个实体[你今生的父亲]和你接触，同时也是这个实体被你所接触，因为你的心智复合体的一个更深的部分察觉这种从物理载体到乙太身体的(能量)移动。因此，有一种天然的吸引力[你可以这么称呼它]，通过设置它，这个实体就可以穿透由载体传递而来的实时的经验，并能够估量它的情境并向你提供祝福，这样你就能够感觉到被这个灵体所接触，它并不是一个普通的或容易察觉到的体验。

我的姐妹，是否有另一个询问？

Carla: 没有了，谢谢你们。

我是 Oxal，我们感谢你，我的姐妹。现在还有另一个询问吗？

K: 我有一个关于崇拜(...)的概念与过程的问题，造物者的独有的视野和独特地(...)，我感觉虽然我有一些关于崇拜的观念(...)，但是我根本没有什么关于造物者是什么的观念，而我了解到这种情况就是可预期的，因为造物者是奥秘，然而也有一些观念诸如造物者就是一切万有，一切万有就是造物者，所以我很难弄明白在这个时候如何去给予崇拜呢？我感觉好像我需要某种对它的聚焦(...)。你能给提供任何建议吗？(...)

我是 Oxal。简单地渴望去找到一种崇敬的方式就是一个很好的开始，因为在感激中向那个被知晓为很多名字、概念和观念的原则致谢，这是同一个造物主的各个部分的一个天然机能，造物者的每一个个体化的部分，在它的真实身份方面无论它的意识如何地被面纱遮蔽，在它时时刻刻地被创造、被毁灭、被再创造的时候，它都会去歌唱，或者与那被称之为宇宙的原初声音的东西和谐共鸣。

因此，对于这个合一中的每一个部分，或者实体，都会有一个指引或者途径，通过它这个实体可以重新调整或者与那更伟大的交响乐，容我们说，调谐一致。我们无法指导这些方法，透过它们，这种调谐、这种崇敬、或这种自我与更大自我的共振将会被完成，因为这种崇拜[我们发现你们的民众会如此称呼它]的一部分是为自己探索那在存有的内在表达最真实感觉的事物，因为一个人会寻求那个概念以赞美与感谢。

我们可以推荐一个人去实验任何看起来有希望的途径，并持续那个实验直到这个仪式有了令人满意的结果。如果一个人用一种真正地聚焦的方式活在一种冥想的生活里，它可以如同在每一个呼吸中去致谢一样的简单，或者它可以像你们参加的礼拜服务一样的去尽心竭力地完成，我们发现你们很多人会在这个特殊的日子参加的这种礼拜，我们甚至可以(...)在(...)与获得的细节中。然而，我们发现，这种尽心竭力要比渴望的重要性要远远少的多。当有一种合适的渴望在场比起缺乏渴望的时候，去表达这种渴望的

途径是可以更加容易的多地被发现，而实体也会发现它自己正在穿着另一个人的鞋子行走，容我们说，并单纯地(...)动作与姿势。

因此，我们会建议你从你的渴望开始，给予那渴望无论什么声音，无论大小，只要在那个时候它是看起来适合你的。让任何的开端都变得充分，让你的渴望持久稳固。

我的姐妹，还有另一个问题吗？

K: [几乎完全听不见。问题是关于崇拜的观念、被造物与造物者之间的分离观念的内在固有性，以及转移到受造物和造物者是一体的这种观念的困难。]

我是 Oxal，我们会评论并建议，那个你在其中移动的幻象，做为它的构造的一个基础部分，每一个实体和其他的实体以及造物的所有其他部分，都有一种表面上的分离，于是看起来会有很多很多的来源和因素，它们都会输入到一个人对于造物和他自己的感知中。你的幻象的根本性质，因此会渲染并影响你们人群所能获得的崇敬形式。每一种文化和每一种宗教中都有一种对合一的认识，无论(...)或者很少地或经常地被提及，这合一都是一切万有的真实本质。

因此，做为崇拜的一个基石和信心原则的实践，每一种宗教都会试图用一些方式来提及这一点。然而，随着每一种宗教的实践已经穿越你们的世代，在这样的情况下，这个世界的世俗，容我们说，人造的事务就会对每一种宗教及其崇拜实践有一种持续性的入侵。在你们有组织的宗教环境中，完整的合一概念的可以被任何实体表达的方法，就是一种要求一个实体完成向内的旅程以消除一些扭曲的方法，那些扭曲允许了一种分离的概念，即一个人崇拜的事物和那个产生崇拜的人之间的分离。

因此，我们建议，容我们说，去完成一种旷日持久的冥想，目标是擦拭干净感知的白板，这样，最适合一个实体之心之事物将会被发现，透过一种非常像剥去洋葱表皮的方式，于是心的渴望和它表达的方法就会自然地给那些感觉到事物赋予形象。

还有进一步的问题吗，我的姐妹？

K: 没有了，谢谢你。

我是 Oxal，我们感谢你，我的姐妹。现在请问还有另一个问题吗？

Carla: 没有了，谢谢你。

我是 Oxal，今晚能够与这个团体说话对我们这是一个稀有的荣幸。我们感谢你们的邀请和耐心，因为我们并不容易被联系到和接收到，我们在透过这个特殊的器皿说话的时候也有某种程度的困难。我们将在你的寻求和冥想中与你同在。我们现在将离开这个团队。我们是 Oxal。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们每个人。Adonai。Adonai，我的朋友们。

原注

[1]Carla: 在一些更老的资料中，我记得这个表达被使用过，最具体的是在 GeorgeHuntWilliamson 与的菲

利普兄弟(BrotherPhilip)的通灵信息中,在那里菲利普将第四密度定义为爱与理解的密度。我最近更倾向于(后 Ra 资料时代)使用「理解」作为第五密度的部分,然而,保留「爱」给第四密度。我并不认为如实的「理解」属于第四密度我们首先必须去爱,然后才能再一次移动心智,做为一种平衡方式。

Q'uo 文集 第 14-6 篇: 宇宙创生

Copyright© 2011 L/L Research

—神圣两性—

周六冥想

2010 年九月 25 日

G: 我们今天的问题是: 首先, 我们想请你们给我们一个纲要, 关于造物第一变貌发生之前一直到第三变貌的发展。

其次, 我们想询问关于神圣男性和神圣女性的灵性原则, 那两个极性是从哪里首先开始显化的, 一个成为男性而另一个成为女性, 他们是如何分开的, 他们什么时候分开的。谢谢你。

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中, 欢迎你们, 我的朋友, 在为祂之服务中, 今晚我们来到你们中间。

能够被你们的团体呼唤是一种荣幸和快乐。我们为你们欣喜, 为了你们的美丽、勇气, 以及你们心甘情愿地把宝贵的时间中分出一部分来寻求真理。

今天的主题是这个器皿所称呼的「一的法则」的最初三个变貌, 以及关于神圣女性和神圣男性的角色, 他们如何开始和运转, 在这些主题上, 我们非常渴望与你们分享我们的想法。这是一个很大的主题, 但是我们期望能够用力敲开它而将它变成我们能够处理的主题。

首先, 一如既往, 我的朋友, 我们想请你们为我们帮个忙。请带着分辨力与洞察力聆听我们的言语, 并感觉和了解到我们所说的内容中那些与你们共鸣的部分。

如果我们所说的看起来对你是有用的, 请务必与那些看起来有用的思想一同工作。如果我们所说的碰巧没有为你击中目标, 我们请求你毫不犹豫地那些言语放在一边, 而去跟随与你们共鸣的道路。你们每个人都对你们的灵性道路负有完全的责任, 你也拥有智慧知晓什么是给你的, 什么不是给你的。因此, 请不要被其他人的意见所左右, 甚至也不要被你们对我们的尊敬所左右。就好像你们知道的, 我们是谦卑的信使, 我们并不希望侵犯你们的自由意志或打搅你们的道路的平静, 你们正走在这个器皿所称的「国王的大道」[1]上。

首先, 你们询问的最初的三个变貌, 当然, 就我们的习惯, 我们会稍微退后一点从「一的法则」的宇宙观的角度来谈谈那个唯一不是变貌的事物, 我的朋友, 那就是合一。你们和我们是一体的。你们彼此也是一体的。地球上的人类的种族也是一体的。这仅仅是因

为造物中只有一个存在, 那就是造物主, 你们每个人都是那无限造物者的一片火花或一个元素。穿越造物者所有的八度音程, 你将一直是你。你将承担你自己的性别、外貌、天赋和局限上的一切责任。你将携带着你规划好的关系进入此生, 因为这样的关系对你看起来是有用的, 虽然这些关系总是伤人感情并总是引起一些痛苦, 它们却会将关系中的双方都更多地带入到的平衡中。第三密度中的极性是个大锅、火炉、炼金炉, 在其中渣滓被烧掉, 于是你被精炼变成真实的自己, 就好像 G 实体所说的。

你的每一个本能都会告诉你这是愚蠢的: 「我与那个人不是一体的。我与国家民族不是一体的。我与那个哲学或那个观点不是一体的。」啊哈, 但你是的, 你即是一切万物。

你看, 第三密度的挑战就是从混乱进入奥秘; 从到处乱找的过程中去知晓、拥有、取得、成为, 进入到放松状态中, 在其中允许你自己成为你之所是的, 并超越生命的表面。

我的朋友, 你们是深海的潜水员。你并不满足于像一只蜻蜓一样从生命海洋的水面飞掠而过。你深深地潜入并寻找你能找到的最高和最佳的真理。最后, 你刺穿了差异性的面纱, 开始察觉到躲藏在各种形式的评判背后的共同属性[如 F 实体先前说过的]的线索。

这合一是你们所有人的。然而它不会阻碍你成为一个实体。你在每一次转世中所做的每一个选择都融入到你在这辈子为自己选择的人格中。我们朋友, 它就好像你带着一个手提箱, 不是一个很大的手提箱而是一个小旅行包毕竟, 一辈子只是一次短暂的逗留。你打包了你的各种限制, 打包了你的挑战, 你出发纵身投入一个黑暗的世界。虽然太阳照耀着地球, 但是从灵性寻求的角度, 一切都在黑暗中。什么都看不到, 什么都无法被知晓或被证明, 完全依赖于你, 才能让你自己从你的文化, 你的父母, 你努力学习的适应性课程中解脱出来, 并成为, 就好像这个器皿说过的, 你自己的一个见证者。

它并不意味着你是一个证人。你就是你。它意味着当你见证你自己的生命, 你便获得了一种区别轻重缓急的能力。这个器皿经常在挑战性的环境中, 在她的思想中创造一副漫画, 让她自己忙碌于给这些漫画加上合适的对白字幕, 在它的帮助下就可以让她大笑。你有更多的方法让你自己从迅疾的情绪冲动中摆脱出来, 并触及潜藏在那与造物者一体的自我之下的基列之乳香, 你的人生将会为你变得更加的丰富。

合一是我们知道的最深刻、最深奥的真理。你们都是造物者。请不要倒转过来尝试说造物者是你们所有人, 因为造物者是无限的。如果造物者不是无限的, (宇宙)造物就不会是一体的。

现在, 你们询问「一的法则」的首先最初三个变貌。在最深层次的意义上第一个变貌是自由意志, 因为正是通过自由意志通过选择, 个体才能够知晓它自己即是造物者创造的造物, 而你们所有人都是造物的一个部分。造物者希望去更多的知晓祂自己。祂的好奇是无尽的, 祂的玩耍感与艺术感也是同样无限的。

于是, 当你经验生活, 将发生在你身上的催化剂转变为智慧, 并接受恩典时, 造物主也收获了成果并更好

的知晓了祂自己。即使一个实体会去选择所有你个人认为错误的事情，而那个实体仍旧没有犯错，因为他的渴望和满意同样做为收获物提供给造物主。

在造物者决定尝试向祂自己的火花[你们每一位会称之为人类]提供完全的自由意志的实验之前，经过了漫长的时间和很多很多次的宇宙创生。而这就是你们的情景了。你的自由意志是至高无上的。其他人的自由意志也是至高无上的，它意味着你的权利将仅仅在你自己身上。你所拥有的自由意志是为你自己做出选择，而不是为其他人做出选择。观察并承认你自己和其他人同样拥有的自由意志，是充分地利用你这一生的一把伟大的钥匙。

什么东西才能够将你从那些「我应该做这个吗？我应该做那个吗？」的责任感中解脱出来呢？问题是，你希望去做什么，你渴望去做什么，你希望如何去设置你的意愿。你越多地知晓你自己的心智，你就越能够用一种尊敬并荣耀你自己的自由意志的方式生活，并且在每一处都可以为你自己做出选择的能力，你也会更好的知晓你自己的渴望并设置你自己的意愿。

因此，在那个叫做 F 的实体所引用的实例中，自由意志是理则(Logos)至高无上的一个变貌，在理则中，你们每个人做为造物者的火花，都拥有自由意志，但是自由意志的首先经验是造物主的(经验)。因此，自由意志远在显化之前。

正是设置意愿自由意志的正确使用，它允许造物者或共同-造物者(co-co-creator)，就是你们每个人，可以过一种不被受害者情结或者混淆感束缚的生活。我们并不是说不会有任何的混淆感经常会有混淆。但是当你在你所渴望的目标上对你自己感到满意的时候，如果你能够聚焦于你实际上所渴望的事物，并设置你关于那个渴望的意愿，接着如果你能够根据那个意愿而生活，你的面前的道路就会永远平坦。

接下来，你的混淆就只是一件小事，你会说，「好吧，这就是我的情况了。就好像我看到的，它是如此这般，我觉得我对这个情况最高最好的回应应该是选择这个。」一旦你做出了选择，就简单地去追求它，不要怀疑你自己，不要事后批评你自己，但是与那个选择一起，与所有由此而产生的东西一起，你可以充分地参与并完全进入到那个情境中。

「一的法则」的第二个变貌是理则。理则是一个希腊的词语，当你翻开《圣经》，翻到《约翰福音》它就是以理则开头的，「太初有道。」希腊语中的「道」就是理则。「太初有道。道与上帝同在。道是上帝。」理则与上帝同在，这是因为无限造物者是超越任何显化的，甚至超越太一伟大原初思维的显化或无条件与绝对之爱的理则显化。

因此，造物主设置了祂的意愿去知晓祂自己。于是就诞生了无限数以亿计的星系和每一个星系中无限数以亿计的恒星，还有宇宙中存在着数以百万计的知觉生命的可能性，你可以在你的载具上看到它。然而，万物都是爱的扭曲。挑战永远都是去发现爱并识破那围绕在困惑的实体们的关系周围的混乱，如此等等。无论它是家庭关系，两个族群之间的关系，或国家之间的关系，这些挑战都是真实的。

这个世界存在于事物的表面，在一个接着一个的谎言

的表面飞掠而过，因为总是会有需要被照看的利益，需要被发现的力量，需要被感觉的影响，需要去收集的资源，还有实体们纠缠的情感，这些实体仅仅不完美地理解他们是谁，他们为什么在这里。

不要待在那里，我的朋友。潜入海洋中，那存在性的无限海洋，直到你到达那平静的水域，在那里珍珠从刺激它的外壳的沙粒中创造它们自己，在那里存在着如珠宝一般美丽和真理，在那里你们在你们心中之心里面所拥有的理想，它们会行走、呼吸，并生活在超越你可以想象的所有现实的一种实相中。伴随着大海的海啸、飓风与风暴，能够在大海的表面之下很深的地方找到那些地方是多么美妙呀，在那里一切都保持和平，造物的伟大之心的移动是缓慢与稳定的。

现在，一个人天生地就必须存在于生命的表面。一个人必须学习生活的流言并与他的人类同胞和谐相处。这所有的一切都是好的；那是你催化剂的源头。为那混淆和混乱而感激吧。但是，带着你拥有的祝福与挑战，深深跃入那无限与永恒的水域。它们活在你的心里。你要做的仅仅是打开你的心门去找到那些深深的水域。就好像我们经常告诉你们的，我的朋友，那扇门的钥匙是静默。

第三个变貌是光。仅仅到了这个(位置)点，远在「一的法则」之锁链的下方，显化才发生了。显化到来的很慢。很多事物必须首先被完成。然而，你却住在一个显化的世界。因而，你看，你总是在爬这个器皿所称的雅各的梯子*，不过你是向下爬入你自己的内心深处。在那里有造物者，超越所有的显化，超越所有的图像，超越所有什么是真的想法，祂准备去治愈你、滋养你，爱你。

(*来源:圣经创世纪 28:10~28:16)

很多人会说那听起来好像造物主是神圣母亲，而不是神圣父亲。这就是我们通向探讨神圣男性和神圣女性的角色的桥梁了。

思考关于男性和女性的问题是非常令人困惑的，因为有如如此多的层次，它们全部都一样有效，在这些层次中发生了动态的对立。大多数实体思考男性和女性的方式是根据一个实体的外部形态。如果一个实体有乳房和阴道，这个实体就是女性。

如果一个实体有阴茎和阴囊，这个实体就是男性。我的朋友，虽然这种观点仅仅是擦到了表面，但是至少几乎所有人都觉察到两者的不同，并意识到社会给与了男人和女人非常不同的角色，不仅仅是社会，还有男人和女人的生物天性，它们已经在文化上被适应了，那些角色上差异被保留下来，甚至被尝试编入法典。

在那个层次上，两个性别上的主要的差异是一个生物的性别被赋予了生命的海洋，于是她必然地会成为一个能够怀孕并生育小孩的女祭司，这一点已经被很好注意到了。生命的海洋穿越她，于是她能够显化一个孩子。男性却没有被给与这种与生命海洋的接触与参与。他能够靠近。但是他永远无法体会那海洋潮汐的起落与流动。因此，女人与生俱来的就有某种内在的力量。更进一步，它是本能也是一种文化适应，它赋予了女人一个绝对的，通常也是完整地进入母爱的的大门，这种爱在所有的爱之上，也超越所有的爱。这种爱接触到无限，它与女人内在携带的伟大天赋是相称

的。

男人，在另一方面倾向变得更大或更强力，更直接地去保护和服务，好像警察的座右铭也经常这样写。然而，男人和女人都会被同样的理想所挑战，那就是如何正确的使用他们的力量。

值得注意的是，在你们地球世界中，有一个巨大的混淆源头是由于男性觉察到女人的内在力量并在某种程度上被这种力量挑战。结果，那些平常不思考的男性就会用尽全力地将女人限制在他们的住所里，告诉他们自己女人是下等的，当女人拥有男人并不知道直觉时男人会轻视女人，因为这是男人永远无法理解的一些东西。这种恶霸的本能不是和谐，而是控制，接着是你们社会的一团拙劣的混乱，使得男性和女性共舞的可能性越来越少；(若是)在全然的和谐中，两性将看待他们自己好像一个摔跤二人组或同在一辆双人自行车上，一同工作，设置他们共同的意愿，并创造一个荣耀的生活，成为献给造物主的一个优雅饰物。

这些事情是在你个人的理解之中的。你能够改变你的社会吗？不要为那种事担忧，因为只要你改变了自己，于是你改变了世界。

现在，让我们潜入海中，就好像我们鼓励你们去做的，从一个更深入的视角来看男性和女性的各个方面。当实体们打开了他们的心并做好准备带着诚实和他们所知道的最佳真理去沟通的时候，当他们愿意去把所有事物放在一边并允许那从造物主而来的光辉倾泻而下穿越他们，并在光辉中他们(真正)做自己的时候，接着就会有觉醒于一个魔法世界的机会，在那个世界里极性第一次有意义了。

极性是什么时候开始的呢？就你提出这个问题的意义而言，我的朋友，极性开始于第三密度，这是那种类型的极性唯一存在的密度。因为第三密度是仅有的世界或环境，在其中，就灵性而言什么都无法被知晓。当你进入到投生中，遗忘的面纱便落下了，直到你这次投生结束你重新加入造物源头的舞蹈时，面纱才会掀起。

这种无法知晓的理由是，你的任何行为不会出自于知识或后见之明，容我说，这是真正对你有力量的。就好像 Ra 所说的，你有一个可以带回家的考试，一个开卷的测试，你可以查询所有的答案并将它回答正确，但是它除了一个好分数对你没有任何意义。只有当你无法查询答案并且抛弃了所有你可以依赖的资源的时候，你才会被挑战要去找它们，使用它们来让自己离开这个器皿所称的「母体」或共识实相，并进入到一个魔法之地，在那里事物确实有道理了，在那里每一种极性都有一个理由，光明与黑暗，男性和女性，老年和青年。你的世界中的一切都有极性。电子通过极性工作，重力通过极性工作，如此等等。这是一个极性的世界。

这个器皿和 Jim 实体每天早上都执行一种魔法仪式，名为「小五芒星驱逐仪式」，

现在，当一个实体进行这种魔法仪式时，首先视觉化的被是这个器皿称之为大卫之星的一个六角星。它可以这样被视觉化，有一个倒置的 Δ ，或者一个倒置的金字塔形状，它是女性原则，有一个正常的向上 Δ ，或者一个金字塔性状，它是男性原则。当它们两者不

可避免的相互吸引的时候，它们形成一个明亮闪耀的星星，这是你们密度的指导性基本图案。爱将男性和女性原则结合在一起。每一个都是另一个的对立面。男性伸手探求。女性等待被触及。

随着渗透越来越深入，这个图像会产生一种觉知，人类的性别或者极性的和谐一致将是不可避免的，就如同它们之间的差别同样不可避免一样。只有通过相互去爱，并进入到那种大卫之星的相互锁定的样式中，这个第三密度才会真正地甦醒。因此，一个原则并不比另一个更好。它们是完全平等的，并且为相互的和谐一致做好了准备，但是它依据每一个人的自由意志来进行。在这个器皿所理解的魔法系统中，在一种无限微妙的不同的方式上，每一个实体都同时是生物上的男性和女性。

例如，一些女人，不考虑她们的生物性别，会更多地根据男性能量而不是女性能量来行动。一些男人映射出的神圣女性远比他们所映射出的神圣男性要清晰得多。两者会结合在一起是因为它们必须如此，因为就是在他们的 DNA 中，男人和女人的 DNA 结合到一起并创造了生命，在创造生命中，他们也创造了服务的机会。

有一个被称为生命之树的图形(glyph)是西方魔法仪式中必要的精华部分。生命之树有三个支柱。有女性的一面，有男性的一面。还有一个中央的支柱，它是由那些被古老的魔法师们觉得既不是男性也不是女性的元素所组成的。我们发现去理解哪些性格是被认为是为女性而哪些会被认为是男性，这是有教育意义，也是很有趣的。当然我们并不是建议你需被那些判断所约束。它是仅仅是一个描述关系的图形，它能够帮助你考虑成为男性是什么，成为女性是什么。每一极性都去爱并渴望爱。而对于男性原则，它被赋予了更多的进攻性，更多的线性思考，逻辑性和如此之类的特性。对于女性原则，它被赋予不是进攻的特性，而是直观的，直觉的和美丽的特性。任何一个原则的天赋，都只有当他们能够和谐相处，一一对应地去形成在微小的层面而不是世界层面的大卫之星的时候，这些天赋才真正的有意义。

一般情况下，那些性别上是男性的人们进入到这次投生在某个程度上是来处理力量的问题的。什么才是正确地使用他们的力量呢？如果他们能控制，他们应该控制吗？

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

什么是正确的使用力量？爱，滋养，有耐心，宽恕？从性别的意义上，不管是在生命的表面或者是深入到原型思维中，极性，在这两个方面都需要强调和精炼那些看起来伴随着生物性别的特性，接着向另一个性别提供所有你拥有的和所有你之所是的。接着你们的内在的男性和女性原则就可以一同跳起极性的魔法之舞，你们也可以合作去完成那些神奇的事情。

经常，一对男女会看起来似乎并不是相互支持的。女人走这条路，而男人走另一条路。然而，如果他们爱中相互支持，如果他们能在最初结合他们进入大卫之星的兴奋之中保持活力，接着他们的整个的生命就会更加的丰富，更加圆满。

你的人生很大程度上是关于爱。学会如同造物者一样地爱，这是一个挑战。每一次你被对立面的性别特征阻碍的时候，在那个片刻用某种方式你会思考，「啊，我对这很反感。我宁愿只有我，单独的我一个人。」而在那个状态，对比你的催化剂的强度和深度，你就被削弱了。学会相互服务是一个挑战。

因此，我们鼓励你去荣耀并发现更好的方式来表达爱的神圣原则，尽管它因为你的极性而被扭曲，然而同时你可以意识到这个极性是一个舞蹈或一个游戏，你在游戏中是为了去学习。你可以称第三密度是一个蒙特梭利学校*，在学校里你被给予游戏而不是书本，它们是学习的游戏。你的游戏是去从恨中创造爱，从不和谐中创造一致，从悲伤中创造快乐，从恐惧中创造希望，从悲痛中创造安慰，你表面上拥有的极性助长了那个美妙的目标，这仅仅是因为它能够为你创造道路，通过这条道路你可以找到你内在的真理。有很多通向真理的道路。当你在那些道路上前进时，你将不会犯错误，然而，就好像 Ra 所提到过的，总是会有一些惊奇。

(*译注：蒙特梭利学校，幼儿三岁即可入学，采取混龄编班制，如 3-6 岁；6-9 岁；9-12 岁各编成一组进行教学。)

我的朋友，正如我们所说的，这只是这个有趣主题的冰山一角。如果你希望在其他的时候询问，我们将非常高兴地与你一同工作。但是现在我们感觉到，今晚在保持焦点并给我们一个如此优良的进入这个器皿的管道方面，这就是这个器皿和这个团体现在能够做到的全部了。所以，我们现在将这次会议开放给其他的问题。现在有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

F：人类意识中的判断具有什么功能？

判断的功能是在你的内在放置一副图画，一个思考的方式，一种存在的途径，一种感觉的方式，通过它可以检验你认为是有优点的事物。我的姐妹，不可能逃离判断。判断的才能或者在各种不同的特性中做出区分的才能是人类个性的不可缺少的一部分。在一个还没有做出服务的极性选择[服务他人或服务自我]的实体上，判断的才能绝大部分都被浪费了，因为他的判断并没有被质疑过。父母如此教导，孩子如此思考。社会如此教导，人们就如此思考。公司如此发布广告，消费者就如此思考。判断是无限制的。然而如果判断不被质疑，它就一事无成，判断不会被使用，除非当作一个球棒，用来击打那个人接受教导去认为是不好的那个东西。

在一个醒悟的、警醒的和留意的人身上，人类经验中的判断的作用是从镜子的大厅中拿出一个思想并如同磨坊里的谷物一样被使用。寻求的实体会凝视那个判断并问它自己，「在这个想法中爱在哪里？」因为，造物的每一个角落，每一条裂缝和每一个隐秘处，都有爱。

这个问题会将那寻求的人灵送到很多奇妙的旅程中。事实上，你周围整个镜子的大厅的目的就是为了给你足够的机会去感受事物，去应对和回应事物，于是你可以有一些东西去考虑，你可以做一些决定，容我们说，你可以有一些判断来传递给你自己。

对于一个服务自我的实体，判断将为了实体自己的用途而被精炼和磨利，囊括那些精英，并排斥所有其他人，将其他人归入奴隶和非人类的身份中。

在那些以服务他人为导向的实体的想法与心轮的掌握中，判断的才能将帮助一个人注意到人格外壳的一些部分，自我和宇宙自我的一些部分，那些部分还没有被寻求者辨识为它自己。因此，在某个方面，你可以将批判视为灵性疾病的一种迹象而解决分离的批判的方法就是爱的药剂，它不会变动离开真理一丝一毫，并总会在不同种类的事物中找到和谐。

我的姐妹，我们能进一步的回答你吗？

F：不用了，那些回答非常的有帮助。

我们感谢你。我们是 Q'uo。现在请问是否还有另一个问题呢？

(暂停)

我们发现我们已经耗尽了所有在场愿意说话的人的问题了，因此，带着对你们的美丽的最大的感激，和我们发现你们时一样，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们感谢你，我的朋友。它一直都是一快乐。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。Adonai。我们在爱与光中离开你们。

原注

[1]这个短语在这个器皿最喜欢的一首赞美诗中出现了几次。它是这样开始的，「我不知道我每天跟随的道路将通向哪里，或者它将在哪里结束，我仅仅知道我走在国王的大道上。」

“IknownotwheretheroadwillleadIfollowdaybyday,
orwhereitends:IonlyknowIwalktheKing'shighway.”

Q'uo 文集 第 14-7 篇：爱与光早期资料#37

Copyright© 2005 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿。

<http://www.llresearch.org>

周四冥想

1974 年四月 25 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。今天下午和你们在一起真是快乐与荣幸。我们非常欢喜看到你们每个人。

我是 Hatonn，我再次和这个器皿同在，我们对刚才的延迟道歉，我们刚才说，我们总是很乐于在提供任何可能的协助。我再次和这个器皿同在，我是 Hatonn。我们觉察到困难，我们对该延迟道歉。

我的朋友，如我们刚才说的，协助所有你们地表上寻求的人是我们的荣幸和任务。今天傍晚，我们想要给

予你们这一个想法，那也是我们唯一要给予你们的协助：一个理解的概念。你们所寻求的是理解，你们借以寻求的火焰和能量是从永恒实相的精髓中汲取的。你们真实的渴望即是寻求这份理解。我的朋友，我们尝试协助你们开始觉察的这份理解是非常非常简单的，事实上，它是合一的。

只有一，整个(宇宙)造物居住在这合一(unity)之中，合一是完全的、完整的、牢不可破，超越所有幻象的。我的朋友，在你们的智力和肉体知觉边界内，要设想这件事是最为不可能的。

这合一的意识唯有透过冥想，你们方能取用。你们地表上的人竟可以构想发明这么多不同的方式以使自己远离所有实相的迹象或甚至理解的可能性，我们对此感到相当、相当惊奇！无论如何，虽然你们身处在该物理环境中，却不属于它。你的选择完全是自由的，纵使这个稠密的幻象占据你的肉体五官，你仍可以寻求这份理解。我们只提供你简单的帮助，我们只提供你简单的理解，因为只有一个理解、一个真理、一个实体—造物主，我的朋友。

任何透过其他理解来工作的尝试都是在一个极端短暂的幻象中工作的尝试。

我的朋友，我们至为快乐地和你们在一起。我们将调节你们每个人，接着尝试接触另一个管道，并在此时转移这个讯息，我是 Hatonn。

(H 传讯)

我目前和这个器皿同在；达成接触令人愉快。此时我和 Laitos 弟兄与你们同在，我们将调节那些渴望该效应的实体。隶属星际联邦的我们欢喜地发现你们星球上有这么多人开始敞开自我接收我们的想法。我们已经尝试许多年[以你们的计算方式]接触你们人群；最近，我们的努力获得很好的成效。未来，你们将有荣幸提供服务给你们的人群。还有很多待完成的工作，你们应该期盼这个时期带来伟大的机会—在服务祂的过程中自我进展。

许多人并不领会你们已接受的东西，你需要在自信中成长，好让你得以提供有益的服务给这些人。许多人接近你并开始寻找是因为(...)在造物主中的新展现；你的振动提升之后，那些与你联系的人将会感觉到。不管剩下多少时间，使用它在祂的意愿中发展你的自信。天父但愿所有实体都加入这个寻求，所有实体都有机会去寻求。但只有那些渴望的实体会如此做，无法由任何其他他人代为成就。

此时，我将尝试接触另一个器皿，我是 Hatonn。我们带来的讯息内容经常是重复的，然而，这样允许新进的器皿接收可用的思想，直到他已充分地发展接收的能力。

此时我想要转移这个通讯到另一个器皿那儿，如果她愿意敞开自我。

(无名者传讯)

我是 Hatonn。我和这个器皿同在。我们遗憾无法透过器皿 D 说话，然而，这是个短暂的情况，我们将在未来再次尝试该接触。这是新管道常见的困难。我们可

以说，当发送调节波之际，一种创造性或灵性的想法将在你的心智中振动，接着你将感觉到说话的脉冲。关于这些创造性想法到底来自你们或我们的问题是有些非灵性的，因为所有灵性的想法都是造物主的想法；它们在我里面，也在你里面；它们在每个实体里面，不管该实体位于宇宙造物中的哪一个星球与站点。

此时，我将尝试接触 D 实体，如果他愿意使自己和 I 联系。

[录音带结束]

周五冥想

1974 年四月 26 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。再次和你们在一起真是快乐与荣幸，因为和那些走在寻求途径的实体讲话总是一份荣幸。

我们想要跟你们说几句话，关于这个寻求。我的朋友，如我们先前说过许多次，我们唯一的关切就是帮助你们的灵性寻求。大量的接触活动早已在你们的星球表面和大气层内发生，藉由我们服务无限造物者的星球联邦和居住在地表上的实体之互动方式；每一次遭遇，不管有怎样的特性，都是为了使相关的人转向寻求的态度。我的朋友，在大多数的案例中，这个尝试是管用的，各种异常的现象在该实体的心智中创造出一种警醒的机制。

我的朋友，我们的问题不在于吸引你们地球人的注意目光；我们的困难是如何以某种方式协助他们，并且符合他们全部的渴望。我们无法违背自由意志之原则，这点管制我们的行动，所以我们只能在思想上十分靠近，或在某些孤立的案例中进行各自的接触。更为明确的接触必须等待，直到我们受到更明确的欢迎。因此，我们在遭遇过程中大部分提供的是一种思想观。

我们在警醒地球人的意识方面没什么困难，但保持那些已警醒的实体积极尝试目前的作为，我们持续遭遇困难。我们已看过许多、许多人在经历某种遭遇之后，获得一种寻求感，不久就把它放置在他们心智衣橱中最深的角落。我的朋友，你们无法遗失觉知，不过，只剩下一点点时间，我们渴望能够帮助每一个真正渴望寻求的实体，帮助他们不只在今天有好理由而寻求，更是在每一天都自我驱策地寻求；好让你的思考完全独立于那些有争议的物理或思想显现，无须那些显现来促使你寻求。

我的朋友，你们的神圣著作写着：尔等首先寻求天堂王国，如果我们能引导你们到达这个寻求水平，那么你们就能够终身有成效地寻求。再者，一旦这种寻求在你的人生中发生，就不再需要外在冲力去提醒你把它放在意识的中心；那么你就是真实的门徒，加入服务无限造物者的行列。我的朋友，这是真实的服务，我们非常欢喜这个团体努力朝向这个寻求水平的进展。

很快地你们的科学家将经验大量的惊愕，因为他们将在物理天空中发现一个新的现象。这将转动许多个心智开始寻求；你们三不五时经验的物理创伤通常产生相同的寻求，但我的朋友，它不是一个持久的刺激品；唯一真实的刺激品来自内在，并且总是可以透过冥想轻易地发现它。

此时我要花几分钟调节每一个渴望该效应的实体，然后我将转移这个通讯到另一个器皿那儿，我是 Hatonn。

[停顿]

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn。我刚才说很快地，你们天空中将发生一个现象，它将引发你们地球人许多兴趣。人们把这个现象视为奇迹。对于你们地球上的人群而言，奇迹似乎保留给那些和一般现象特别不同的东西。我们，星际联邦，并不认为在这个宇宙造物中有任何东西比其他东西更为奇迹。宇宙造物的无限个部分都是奇迹。这个新的经验将促使许多人展开寻求，有些人倾向以科学的方式寻求，其他人倾向以灵性的方式寻求。在这个时候，如果有一条大道让人们在智力上获得真理，接着他们可以透过冥想找到途径通往对宇宙造物的完整认识，这会是很帮助的。

此时，我将转移这个通讯到另一个器皿那儿。

[停顿]

(H 传讯)

我目前和这个器皿同在，我是 Hatonn。我继续说。我们先前说的现象将在相对的短时间内发生。

你们，连同整个太阳系的所有行星，正在演化进入这个宇宙造物的一个新扇形区和新振动(频率)。你们的系统将发生许多物理性的改变，很快要发生的现象将是首先的主要改变。所有的地球人都看到天空中的这个现象，你们的政府将使用一贯的方式解释这件事。他们不会领会这件事，只有那些寻求的实体将领会这个事件。容我说，它真的是你们天际的一个改变，如同书籍经常提到的。

我们一般不会给予这类的特定信息，但这个事件只是众多事件之一，我们尝试藉由它告知那些四处寻求的实体。你们可以使用这份信息建立我们知识的有效性，提供给你们服务的对象。

当它发生时，你们肯定不会再有疑虑。我们并不尝试说服任何人，在场个各位不需要被说服，虽然这里还剩下一些疑虑。

此时我将尝试和 T 器皿建立通讯，我是 Hatonn。

(T 传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在造物主的爱与光中向你们致意。我要... 我想要告诉你们，不要担心犯错，如果有需要，我们会更正你们造成的任何错误。我很高兴你达成这个通讯，我为你感到欢喜。我稍后将再次和你联系，我是 Hatonn。

(H 传讯)

我是 Hatonn，我再次和这个器皿一起。看到你们团体中这么多人敞开自我接收我们的思想，我们感到很满足与感激。这个器皿透过他的渴望快速地进展，继续

地渴望为祂服务，你就会成为那样。此时，我将和另一个器皿建立通讯，我是 Hatonn。

[录音带第一面结束]

(T 传讯)

我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我想要说... 我是 Hatonn。我想要告诉你们，你们将会做得很好。请敞开自我接受我们的通讯，我们将帮助你们，帮助你们放松。这是你的问题，你需要停止... 你需要停止分析... 我要你放松，敞开自我接受我们的想法，它们是我们的。

我现在转移这个通讯到另一个器皿上头，我是 Hatonn。

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn。我继续说，有时候一个管道难以完全地清理他的心智，接着避免分析每个给予他的概念；即使对于一个有经验的管道[好比这一位]也是如此。无论如何藉由练习，这是可以做到的。如果新进的器皿已经有一段冥想时间，接着尝试接收我们的通讯就会比较容易。

这个器皿有时候能够非常准确地传导我们的思想，在其他时间，他发觉接收我们的通讯有些困难。问题总是一样的，问题在于该器皿开始分析并使用智力方面的心智。目前这个器皿没有使用他的智力或分析我们给出的东西，他单纯地重复接收到的讯息。如果一个管道要良好地运作，这点是必须的。

如我稍早所陈述的，达成这点的方式就是透过冥想，脱离智力的分析，全面解放一个人的心智，清空智力的思维。冥想允许一个人的心智放松，同时中断那些影响你每日活动的各种想法。

我觉察有人询问关于即将在天空中出现的现象，这个现象具有辐射的特性，它将是一个可见的放射，改变你们夜空的颜色和强度。

我将转移到 H 器皿。

(H 传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。我们正在尝试回答这个团体中一位成员铭印给我们的问题。关于该现象，你们会认为它是天空中的一个光源，它的放射和你们天空中的任何物体都不一样，它将强烈地辐射，并且拥有改变整个夜空之外貌的能力。有个新的天体进入你们的系统，它将保持可见好些时间。如我们先前所说，这个事件是由于你们的系统正在转动进入新的振动。你们目前的物理世界中的所有事物都将改变，当我们提到这个过程，你们通常认为它只包括你们目前占用的星球，但它也包括你们系统中的各个行星，以及周遭所有的天体(heavens)。

你们正逐渐进入一个新的振动，届时所有将是伟大的(...)，并且以崭新和巨大的强度振动；容我们说，这种强度的振动将调频到直接接收造物主的爱与觉知。它将不受任何负面振动之影响，因为该振动无法被负面东西穿透。当这些改变发生之际，你们的觉知也将

随之改变。带着觉察享受你们目前的状况，透过你的冥想，你将在这个新的振动层次之内。

我已和新进的器皿达成联系，同时和你们分享这份信息，我感到欢喜。我即将离开，我在祂的爱与光中离开你们。Adonaivasuborragus。

(V)2012Digested, adapted, and translated by C. T.

Q'uo 文集 第 14-8 篇：同时性的运作方式

Copyright © 2010 L/L Research

周六冥想

2010 年九月 11 日

Jim: Q'uo, 今天晚上的问题与同时性有关。当我们感觉我们正处在一种同时性的情境中时，它会给我们一些对我们灵性道路有帮助的信息，我想知道这是如何发生的。我们有一些指导灵、天使般的存在或朋友，他们会帮助我们进入一个情境、一本书、一个人或一个事件，对我们的生活起关键作用？

或者我们准备好看到一些事情视为同时性是更加内在性的呢？我们想知道关于这种同时性更多的信息，到底同时性是如何精确地工作的，我们应该如何在我们的灵性旅程中更受益地使用它呢？

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。我的朋友们，在太一无限造物者的爱与光中，欢迎你们，以祂之名，我们今晚来到你们中间。因为这个团体中有一些人是新来的，我们自我介绍一下。我们是服务无限造物者的天使与行星联邦的成员，能被这个团队呼唤这是我们的荣幸，因为有一个对信息的呼唤，它与我们所提供的信息振动一致，那就是服务他人和无条件的爱的振动。

今晚能被你们的团队呼唤是一种荣幸和快乐。我们希望感谢你们，感谢你们每个人能从你们生活中拿出一部分来在这个圈子中聚焦于你们在心智、身体、灵性的演化道路上行走时的形而上学或灵性的问题。如果你们感觉到我们的想法对你们有价值，我们将非常感谢你们，我们至为高兴地与你们分享这些想法。

但是首先，我们希望请你们帮个忙，当你听我们说话的时候请你使用你全部的辨别能力。我们无法在所有时间为所有的实体击中要点。因此，如果我们提供的思想对你是有帮助的，请将其做为资源来使用它们，这也是它们的目的，但是如果它们看上去对你好像没有什么意义，如果它们无法与你共鸣，请毫不犹豫地请将它们留在后面。

请相信共鸣的感觉。请相信你分辨的力量。你知道你所需要的东西，它与你共鸣的。使用那些与你共鸣的事物，不管别人怎么说它们，都不必去介意。如果一些东西无法与你共鸣，那么现在它并不适合于你来工作。如果你可以使用你的分辨力，我的朋友，这将让我们可以随意地说话，这样我们也知道我们不会在无意中侵犯你的自由意志了。我们感谢你这方面的考虑。

今晚你们询问在你们灵性寻求的生活中同时性是如何

工作的。就好像经常发生的一样，我们需要从这个问题往后退几步，这样我们可以给你们一个很有说服力的回答。

我们经常会重复的一个灵性原则是，「万物都是一体的。」你们居住在一个完全统合与交互作用的宇宙中。该造物是一。你们是一切的存有 (beings)，一切的事物，一切的情感。你是造物主的一部分，因此是永恒的一个公民，你愉快的与无限同在，并在这个特别的一生居住在一个沉重幻象中的肉体载体里。在你称之为日常生活[如果你愿意，你也可以称之为共识实相]的幻象中，万物一体并不是显而易见的。实际上，认为你是所有你看到的事物的一部分，认为所有你看到的人都为你组成一个镜子(复数)的大厅，这是违反直觉的。然而，确实如此。

在这个时候，我们对你们说的事情和你们科学家述说的事情是一样的。整个现代物理学的领域，纳入一种思维—观察者是实验的一部分，这隐含万物一体性的推论。我们并没有将这种一体性限制在你称之为人类的[其他]实体上。这种一体性就好像整个自然界，从植物和动物的元素与能量，到每一口你呼吸的空气和喝的水，温暖你的心之火焰、你脚下的地球，它们都在韵律中舞蹈。要嘛你是这舞蹈与这韵律的一部分，要嘛你还没有醒觉你的真实状态—你确实居住在天父的造物之中。做为这太一造物一个心爱的部分，你和这种同时性本来就有亲密的关系。

我们并不知道你是什么时候第一次觉察到，你所认为的你的意识，实际上是一个大杂烩，包含所有政治性和社会性的训练以及你从小就在体验的教化。我们并不知道你是什么时候第一次踏出盒子，走出母体

(Matrix*)，但是，你已经这么做了，否则你不会在这里，也不会开始寻求。

(*编注:这里的母体可能和电影”黑客任务”中描绘的母体意义相同)

一旦你觉醒过来，你将会穿越很多的水域，经验很多个灵魂的暗夜，因为学习新的事物是痛苦的。

体验学习的曲线也是让人不舒服的。你可以做很多事情。你可以阅读，一直读到筋疲力尽。你可以冥想一直冥想到让自己发疯。你可以做无数优秀而又令人困惑的事情中的任何一个。

但是慢慢地，你将开始不时地安住于静默在那静默中你能够听到一个平静而微小的声音，它在静默中对你的心中之心说话。于是你开始了解到你现在正在走的那条道路不是一条物理的道路。这条道路是「国王的大道」[这个器皿因为她的基督神秘主义而这么称呼]。这条道路不是在空间/时间中行走，而是在一个无形的时间/空间的世界中行走。那就是你做为一个永恒的公民的所在，你永远不曾离开那里。

是的，你处在一个肉体载体中，是的，你被这个肉体载体的沉重化学属性而深深地局限于你的觉知中。但是，在你的内在，比你呼吸更近的地方，是你的意识。那意识，与你的大脑不同，它是万物共有的。它是爱的意识，是理则，是太一造物者。当你放松并允许「心猿*」这个器皿经常如此称呼这个你与生俱来的生化计算机，一部杰出的选择判断器，奴仆驾驶员当你允许那心猿安静下来的时候，你的意识将允许你去

用不同的方式去思考，用不同的方式去看见，用不同的方式去理解。

(*编注:原文为 monkeymind,
http://en.wikipedia.org/wiki/Mind_monkey)

当你在静默的时刻构建了新的觉知时，你逐渐地意识到你无法仅仅通过你的心智来活动。如果你希望在身体中获得进步或演化，你必须同样地使用你的意识。有很多进入静默的方法。这个圈子中的一些人会对祈祷感到非常舒适。其他人会享受沉思、冥想或走入大自然。如果你感觉到任何礼拜无限太一的方法对于你是舒适的，那就是你应该去做的方法。与造物者同在并非只有一个好方法。

所有这些技巧的共同点就是静默。静默是打开大门通往理解的钥匙。

有一天你会了悟到你是多么的强有力，于是你会决定从现在开始你要用不一样的方式来做事情。你就会如齐克果(Kierkegaard)所说的一样，跃入信仰之中。

为什么任何理性的、有知觉的存有会离开这个可以被证明、被接触并且被看见的可靠的尘世，却跃入那个神秘的、矛盾的深渊呢？为什么呢？因为那里是灵性成长发生的地方。那对灵性的真理的饥渴是如此的强烈以至于你必须离开你的那个可以被证明的理性之儿时家园，你必须在奥秘之朦胧小路上追寻。

这是一个黑暗的深渊。我们在这个器皿的思想中看到一副古老世界地图的图案，那个时候你们的世界的流行的观点是你们的世界是平的，在世界的尽头一艘船会简单地驶入深渊之中。那些地图上的文字写着[当然不是用英语写的，我的朋友]，「那儿，有龙。」在那半空的深渊中，确实有一些强大的居住者(denizens)。

然而他们是那些不仅仅守卫爱与理解的宝藏的实体，也是守卫你们、你们每个人的实体，当你们沿着国王的大道追寻的时候，他们小心地支持你们，这条国王的大道就是完全地处于半空的深渊之中。

当你已经跃入信仰之中，当你已经意识到你的意图、意志和渴望的力量时，当你已经开始设置你的意图去寻求，设置你的意志去成为太一无限造物者的爱与光的仆人时，当你已经觉醒于你自己的那个魔法的部分，并知晓你可以创造你自己的造物，在你自己的造物中被你原谅的事物就被原谅，而没有被你原谅的事物将一直不被原谅的时候，接下来你就将开始察觉到(宇宙)造物的舞蹈。

当你在天父的造物中舞蹈时，你一种有着无限多样性的能量一同舞蹈。每一块岩石、每一条溪流、每一棵树，所有你可以想到的大自然事物都在与你舞蹈并对你有所反应。重要的是了解到第一密度和第二密度的实体[好比我们刚刚提到的那些实体]不必被请求，同时性也会和它们同在。

然而，如果你记得去感谢那些你拥有的无形指引、你的高我、你的天使们，记得去感谢那些那些给予援助的存有们，它们因为你的能量、振动、希望和梦想而被吸引到你身边，这是极有帮助的。每天向它们请求帮助，并感谢它们一直与你同在。这将解放它们，让

它们能够更加充分地进入向你提供同时性(事件)的过程中。

现在，这就是同时性的运作方式了：一旦你已经跃入信仰中，你可以启动一组不同的规则。你现在是觉醒的、充满生机的、有魔法的，你现在正与你周围的能量舞蹈，你知道你是一切万有的一部分，当你爱着一切万有的时候，一切万有也爱着你。

这样，当你有一个想法时，它不仅仅会简单地在你的脑袋里打滚，好像一个保龄球道上的一个洗沟球一样发出「当啷」的声音。这个想法会移动进入到舞蹈中。

而那些想要回应那个想法的事物将会开始设法进入你的实相之中。实体们相遇了。广播电台有一首歌是这样唱的，「是的，你刚才正在想的那个想法非常好。继续下去吧。」

你的图腾也许就会出现！如果你还不知道你的图腾是什么，简单地开始觉察，你会被吸引到哪一种树，什么样的鸟会对你鸣叫，什么样的自然力量会牵动你，感觉起来就好像你在人生中想要的某个东西，不管它是鸟类、野兽、水晶或者树木。在那个王国，树木、鸟儿、野兽或岩石的自然精灵将会找到在你的实相中出现的方式，来强调或者唤起一连串的想法，这样它们就可以帮助你开始建立一种个人的智能储备。

现在，你可以看见，那些灵性上的或者形而上的事物必须在没有证据的情况下被你学会。你将发现当事情真正是灵性导向时，没有任何让人们相信的方法去证明它。试图去寻找证据是没用的。是的，这样或那样或其他现象都可以是非常真实的。而它却并不重要。没有什么实体是你必须去说服的。一旦你已经离开了那个盒子，你要努力去做的事情是去引导你自己。

它是一个更大的宇宙，一个令人费解的宇宙。它似乎经常是混乱的。因此，让这些主观上的有趣现象发生，让这些我们谈到过的同步性事件发生，是非常有帮助的。一旦你开始觉察到同步性是有效的，觉察到同步性是你判定什么是真的而什么不是真的的方法的时候，你将充能那种与造物的交互作用，你将发现同时性频频发生，以至于到了当你一天结束时坐下来的时候，你已经无法将它们全部记住了的程度了。关注所有那些你能够感知的同时性事件，它们可以帮助你增长对真理的主观觉察。

在我们开放这次会议接受进一步的询问之前，我们要再多说一件事情。如果你发现同时性是一个令人激动的、带有魔法的事物，这是一个[你可以拥有的]可以理解的回应。它会在你的内在创造一种确认感和支持感，于是你会想要所有那些你喜欢与关心的人都有那种相同的经验。

我的朋友，在你感到任何一种压倒你的强烈欲望，要去向那些并没有要求你说教的人们去进行说教时，我们希望你向后退一步。闭上你的嘴，睁开你爱的双眼，倾听那些你所爱的人们、那些所熟悉的人们，那些你愿意给予帮助的人们。不要以你已经知道的事情和他们相处；而要以爱和尊重和他们相处。倾听他们必须要说的事情。如果没有任何机会去流露你刚刚学到的所有的这些美妙的事情，那就顺其自然吧。阿门，

哈利路亚。你仍旧是一个本质是爱的存有。

让爱闪耀。找到方法去支持、鼓励、滋养、培育。丢掉所有希望成为他人的觉醒因子[进而带他们进入到一个更快乐的状态]的想法。

你可以四处撒下思想，就好像这个器皿喜欢的一个说法，好像「强尼苹果仔*」一般。但请记住，（在播种之前）他首先吃掉了苹果。那些你想要告诉另外一个人的事情，先对你自己说。当你带着它的美味思想和概念吃掉那颗美妙的苹果后，把果核扔到身后；让它掉到它要掉到的地方。不要回头看。你的工作不是去启发任何人，而是去启发你自己。

（*编注：JohnnyAppleseed，参考：<http://tinyurl.com/6pza7xo>）

现在，如果有什么人问你问题，在那些方面，自由地给予所有你必须给予的东西吧，但是请在你的心智中清楚地做出区别，什么是回答一个他人提问的问题，什么是对那些没有提问的人说教。会对你周围的人们产生影响的不是你的知识；而是那通过你闪耀的东西，它是造物主的爱。

如果你要去过一种支持灵性寻求的生活，我们真的建议你每天都找到与你的造物者在静默中相会的方法。有一些人如此的喜欢这种静默的体验以致于他们在那里花费了大量的时间，还有另外一些人会发现要没有某些焦点地安住于静默中是非常困难的。如果那是真的，走入大自然经常是非常有帮助的，因为那里有各种各样的你的眼睛和你的耳朵的焦点容我说，我的朋友，它不是 iPod 或手提音箱。让静默蔓延吧，你会发现它在对你说话。接着当你走出静默时，歌唱吧，我的朋友。去欢笑和爱，为存在于这个造物中，为成为无限太一的孩子和继承人而感到喜悦吧。

我们感谢 Jim 实体提出了这个问题。现在我们将向他接下来可能会有任何的问题开放这次的会议。我的兄弟，有后续的问题吗？我们是 Q'uo。

J：Q'uo，我没有接下来的问题。我考虑问的一个问题你刚才已经回答了！我非常非常的感激。非常的感谢你们。

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们以完全敞开的心感谢你。

现在请问，在我们离开这个器皿前，这个团队还有一个询问吗？我们是 Q'uo。

发问者：你能够告诉我关于我说的这种奇怪的语言更多一些的事情吗？在它的背后有什么用途吗？

我们是 Q'uo，我们了解你的问题，我的姐妹，我很高兴与你在这个问题上分享有限的一些信息我们说有限的是因为我们无法为你走你的道路。我们无法替你学习。因此，我们将尝试从普遍的意义上来给你一些可能会对你有帮助的想法。

就好像这个器皿在这次冥想之前说的，当一个人愿意去将自己视为一个可以接收和送出思想的器皿的时候，一个人会发现他能够让他自己逐步地进入一种聚焦的状态，在这种状态中他不是聚焦于物质世界而是

形而上的世界。这种对振动本身的聚焦尤其倾向于将一个人带入一种状态在其中一个人会对于振动非常的敏感。

这种学习有很多很多的面向，有一些面向是从物理宇宙中挑选出来去支持和保护位于它的原子之中的，容我说，整个的无形世界的全部。因此，有一个巨大数量的群体他们都希望去与那些敏感的并能从流过的信号中筛选出信号的人进行交流。这个器皿回忆起一个叫做威利-尼尔森(WillieNelson)的实体，他曾经说过他从未必须编造任何的旋律。他仅仅是从空气中挑选一个旋律，因为它无时无刻不在歌唱。

因此，所有类型的人通过各式各样的方法，希望去与地球世界的内在领域的那些实体通讯。对于内在领域的绝大部分，只有那些振动能够足够地穿透化学身体载具的人们，他们才能被听到并能够表达那些与他们的基础振动相一致的信息。这也给与了一定数量的保护。但是一般而言，不由自主地说一种你不知道的语言的经验是这种现象的一个人为现象，你从内在层面挑选了一个思想形态或一个实体[在它们对你的影响中，这两者是可以互换的]他非常乐于在精华中与你交流，那就是说，通过你的声音与呼吸、气息的振动来与你交流，或者通过实际的语言与你交流，不管这个语言是不是属于这个世界的。

这种经验本身对于一个体验到它的人是非常令人印象深刻的，因为它是我们刚刚谈到的智能的普遍性集合的一部分。它证实了一个事实，「赫瑞修*，在天堂和地球上比你们哲学家所梦见的更多的东西」。

（*译注：赫瑞修 Horatio，哈姆雷特在大学里的密友，这段话引用莎士比亚的《哈姆雷特》台词：There are more things in heaven and earth, Horatio, than are dreamt of in your philosophy—Hamlet, I. 5）

在一个主观的意义上它是一种强化的、确认的体验。这个经验没有什么帮助的方面是，你无法将这种体验带回来并与人们分享它。如果它给你带来了喜悦，你会说，「它给我带来了喜悦，」但是你无法分享那种喜悦。

这对于所有的心灵(psychic)体验都是有效的。它们是为你的体验，仅仅只为你一个人的体验，它们会深深地打动你，但是你无法带着将另一人一起经验这样一个旅程。这就是它应该的样子，我的姐妹。让它成为你可以接纳的经验面向吧，因为你无法代替其他人去学习，就好像我们也无法希望代替你去学习一样。

你希望去如何对待这个现象，你希望给它什么样的能量，等等这些问题，它们都是你意愿、你的渴望、你的意识的管辖范围。在静默中将它带入你的心，另外，也可以将它带入心智、理性思考、如此等等。

我们知道你希望回到这个器皿关于通灵的教导上，我们感觉你会对她在那个时候所说的内容有浓厚的兴趣。将心智应用于你面前的事物分析它，思考它、添加、企划，所有那些心智会做的非常棒的事情这些都很好。单纯地不要允许你的心智操纵你。你的心智是一匹要去被驾驭、被享受的马。它不是一个奴隶主人，你也不是一个奴隶。拿起你心智的缰绳吧，不要让它带着你的意识疾驰而去。因为它将带你进入没有出口，也不会让你满意的绝路与死胡同。当你在进行

灵性上的工作时，总是在你意识的王国中移动吧。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

发问者：谢谢你。

我们感谢你，我的姐妹。请问这个团队是否还有另一个问题呢？我们是 Q'uo。

J：如果问这个问题是合适的，我会很感激有个答案。我想知道关于我接近动物时会发生哮喘的情况，在过去有时候它会非常的严重，而有时候又似乎不是那么严重，这是如何发生的呢？我在想这情况是否为我生命中的一个目标呢？我将会对这个问题的答案很感激。我假定也许我想知道的目标会侵犯我的自由意志和我自己学会它的权利，但是我认为我是在寻找某种确认，是否有一个我需要去注意的目标呢？

我们是 Q'uo，我们了解你的问题，我的兄弟。你已经预测到了我们会比你也许希望的听到的要说得更加的普遍一些的需要，但是我们肯定会给予你一些思想的食物。拿好你的刀叉吧。

我的兄弟，在你投生之前，你的高我和你经常会使用一些方法设置一个自动防故障装置的系统。这些系统可能会是心智上的限制，情感上的限制，或身体上的限制。当你在某种程度离开了你的道途，当你从关键事情上变得足够的分心的时候，一种默认设定就会启动，因为那是你，灵魂光流中的你，希望你这一生中学到这些事情。

伴随着这个器皿的限制甚至自从她刚出生时就已经启动了，它是与身体相关的限制。在很多其他人身上，限制也许是身体，也许是心智的，也许是情感的。但是，一个已经集中注意力的人会注意到那些信号，它表示已经到了转向内在并释放所有焦虑和紧张的思想的时候了，于是你会做内在的工作并且调频[这个器皿会这样称呼它]回到你在投生前希望去追求的那种心智状态中，这样你就可以在你的脉轮身体中找到平衡，用一个简短的说法，例如，如果你太过于卷入政治和权利游戏，它们是与工作、婚姻、家庭如此等等相关的，一些事情就会发生在你身上，让你能够知道这是你做一些内在工作的时候了。

你不用为了做到这一点而必须离开你在这个世界的生活。它就只是花一两天的事情，或者它就是你的哮喘会可能要求你去花费的无论多长时间的事情，温柔地，不带任何对你自己的审判地进入到静默中，让你自己被爱淹没。真的，一旦你开始实践了，它只会花费一小会儿时间。

总是值得注意的是，当你有一些身体上的小病的时候，或者当你有一个情感上的困难或心智上的困难的时候，这些情况会触发这机制，你的心思跑到哪里了，你想要它停留在哪里呢？于是，关键就是张开你的手臂拥抱你自己，完完全全地爱你自己[正是你现在的样子]。

这不是一个涉及任何形式的批判练习。他是一个接纳的练习，爱的练习，祝福和包含的练习。它绝不是一种惩罚。相反，它是灵性在轻轻推动，鼓励那个实体用一颗倾听的心去照顾在他信心的道路上的那些无形的部分。

我们能进一步的回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

J：不用了，谢谢你，Q'uo。我非常的感激你的回答。

我们感谢你，我的兄弟。现在请问还有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

R：我有一个问题，Q'uo，是关于对这个器皿的支持的。如果你可以与 Carla 和我们分享一些可以让我们记住的信息，我们也许可以给予她一些帮助，因为我们努力在他的通灵工作中支持她，Carla 也在努力去支持她自己继续去分享那些通过这个管道而来的信息，我们对此非常感激。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

有一些简单的事情是你做的。敏锐地观察她，深深地爱着她，并告诉她你所知道的最佳真理。每一个人都是同等地独特。每一个人都有一些礼物要去给予。

每一个人都应该得到你最好的礼物。为了去服务，你必须从你自己开始，所以，清楚地观察你自己，深深地爱你自己，告诉你自己你所知道的最佳真理。这样，那个支持他人的完美回应系统将会慢慢地灌输到你身上。

我们可以进一步的回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

R：我想你的回答比我一开始想到的更深入许多。当你们在说话时，我可以感觉到它。谢谢你。我想再要求询问一些这个器皿在她准备这些集会时可以用的建议。你可以谈一下吗？

我们是 Q'uo，我的兄弟，如果我们告诉这个器皿应该如何准备这些会议，我们就确实在侵犯她的自由意志了，因为任何时候当她开始去通灵时，她会集中每一个注意力在那个特定的问题上。虽然我们可以轻易地谈论这些而不侵犯她的自由意志，但是她清楚地知道，当一个人开始调频进行通灵时，他要在心智中记住的一个灵性原则的基础是，所有的实体在全时间都是器皿。你应该成为怎样的管道？她应该成为怎样的管道，不管她为了接触我们而调频或概括地为了接触这个世界而调频？

认真地对待你自己就是让你承担责任去过一种支持通灵的生活。该器皿知道这件事。我们可以这样说而不用担心会侵犯她的自由意志。

我们可以进一步的回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

R：谢谢你答覆那个问题。我关于这个主题上已经没有问题了，但是你刚刚提到过的关于变化出你的名字的事，我不很确定那是不是一个笑话或者你真的就是这个意思。我不会说拉丁语。我相信你是从那个语言选取了一个名字。[1]

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们刚才确实使用了一个双

关语，这里的双关语是一种亲切和慷慨的说法。我们为你们的轻佻的特质向你道歉。」

Q'uo 这个字确实是拉丁语的一部分，它发生了很大的词形变化。然而，我的兄弟，那一撇是我们自己特有的！请问现在还有最后一个问题吗？我们是 Q'uo。
(暂停)

我们是 Q'uo，我们通过这个器皿的公认的经常听不清的耳朵里听到了沉默在回响，我们确定我们已经耗尽了这个团队在此时的所有问题了。因此，我们暂停一会儿，仅仅是让你们了解能与你们一同冥想是多么令人开心呀。你们是如此的美丽，我的兄弟姐妹。你们用个性和品格为那从造物主而来并流经你的光染上色彩，这样美妙的方式简直是令人惊奇。当你们在今晚混合了你们的能量时，你们创造了一个光之圆顶，远比这个居所高得多，我们对你们的勇气、意图、美丽感到敬畏。感谢你们。

现在，如同我们发现你们一样，我们将在太一无限造物者的爱与光中离开你们。
能与你们分享我们卑微的思想一直是个喜悦。我们离开你们。我们是 Q'uo. Adonai. Adonai.

注解

[1]原始的令人困窘的部分在磁带翻面的时候丢失了。

[译者说明]Awareness 与 Consciousness 都是意识、知觉、察觉的近义词。但是在 Q'uo 系列的教导及本文中 Consciousness 都是特指那个合一的，无条件的爱与造物者的振动，因此统一译为意识。Awareness 更多的是一种发生在思想中，知觉上的觉察，因此统一译为觉察。

Digested&translated by T. S.
(V) 2012 reviewed by C.T.

Q'uo 文集 第 14-9 篇: 思想的力量

Copyright © 2010 L/L Research
周六冥想
2010 年二月 27 日

Jim: 今天晚上的问题是，「各种神秘学说都有一个基础性的观点，自我的本质是不会被显意识心智的任性的思想所影响和触及的。如果是这样，我们想知道我们表层心智的思想在揭示和掩盖真理这两个方面有什么样的力量呢？另外，我的思想的内容与质量，和我们对这些思想的依恋及认同相比，哪一个更为重要？」

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中我们欢迎你们，在为祂的服务中，今晚我们来到你们中间。能够被你们的团体所呼唤真的是一种快乐与荣幸。能与你们分享我们卑微的观点，这是一种荣耀，我们为此而感谢你们。我们很高兴能与你们分享我们的观点并渴望与你们一起来探讨 G 实体所提出的问题。

然而，一如既往，首先我们想请你们帮我们一个忙，

这样我们就可以在与你们谈话时不用担心我们可能侵犯你们的自由意志或者打搅你们寻求的节奏。当你听到我们的那些想法时，我们请你们使用你的洞察的力量和分辨力，从中选择那些与你共鸣的内容而将其他的留在后面。我们感谢你们这方面的考虑。

今晚你们的问题是，关于那些你们思考的事情，连带其他事情，哪一个是最重要的，因此，做为一个开始我们引用在冥想之前你们用来为该团体调音的那首歌曲。

Izzy 实体[1]没有非常准确地回忆起这首叫做《Somewhere Over the Rainbow》曲调的歌词。这首歌的歌词与 Harold 实体[2]所写的不一样。当 Izzy 为那首歌作词时，他所抓住的是 Harold 实体想要表达的感觉和振动。

这并不是意味着你思考的那些想法是不恰当或不重要的。它们是重要的。然而，由于你们文化的教条灌输，你会有一种倾向去认为你逻辑性智力的思想是有价值的，而认为经由你的直觉、情绪、感觉和洞察力来临的心的思想是没有价值的。

当你考虑一个主题时，如果你完全地停留在逻辑性智力的思想中，你只会陷入到无休止的相对性循环中。思想本身可以如珠宝一样闪亮并被精准地制作。他们可以有无可击的逻辑并听起来完全正确，因此其他人会因为你有那些思想而对你高度评价。然而就好像保罗[3]实体所说的，没有爱，那些思想不会响起真理的铃音。它们没有能力向你展现内在造物者的闪光。

这个问题的一部分可以像这样表达，「是关注你思想内容的质量比较有价值，还是依恋你们的思想更有价值？」我们无法从这个问题被问的方式来回答它，因为你们思想的质量的价值和你们对该思想的依恋的价值就好像比较橘子和苹果的价值。它们是不一样的，它们无法被比较。

在我们刚才讨论逻辑性智力对比直觉或者心的思想时我们就已经谈到了你们的思想的质量。在智力的闪现中，智力的运用是一个有着巨大价值的事物。将智力运用在你自己部分上是很好，你可以用它来进行分析，使用逻辑来将事物与其他事物进行对比。考虑造物者赋予了你智力然后告诉你它是没有价值的，这确实是奇怪的。智力的问题，尤其是在你们的文化中，要嘛你驾驭智力并享受这场旅行，要嘛你被智力所支配并成为它的奴隶。智力需要与你的心之思想一同合作，你的心之思想即是你内在停留在爱中的能量。

你也许在自己心里想，「但是我的心并不是一直停留在爱中呀。有很多来自我的心的情感看起来并不是充满爱的。它们看起来充满了忧伤、悲痛、愤怒和恐惧。」

我们只会鼓励你坚持对你的这些情感保持关注。当你荣耀它们并允许它们在你的进程中的影响，你会发现你能够让那些情感沉入到你某个部分，那个部分就是会将你甚至最黑暗的感觉净化的精炼之火焰，经过你生命中的一段时间后，你会对你的感情有相当的适应和理解，其程度如同你的智力过程。

每一样事物都从诚实与真诚的关心中受益。为了用一种不间断的方式创造思想最柔顺、最灵活与最有帮助

的质量，你可以给你的感觉和智力用轭连起来，而你手握缰绳，鼓励它们一同工作。

一个让它们可以一同工作的方法是变得静默，这样你的智力和你的感情都不会被刺激，而你单纯地存在。这种状态，不管是透过在大自然中漫步获得，还是从比较正式冥想的形式中获得，或透过任何你希望的方式来进入静默，它都会同时重置并更新你的智力和直觉，于是你就可以在你自己的思想和情感的内在过程上有一个越来越好的体验。

我们不是鼓励你去用力拉动缰绳从而获得对这些过程过度控制。我们推荐的是用轻柔而坚定的手去拉住缰绳，这样不仅仅你的思想不会将你带走，你的感情也不会将你带走。相反地，在你前进时，你坐在驾驶者的位置上而且你能够对所有内在正在发生的事情保持节制和关注。

那个询问的另外一个部分，关于依恋你们的思想的问题，是一个带着很深入的洞察力而提出的问题。这个问题也通过某种方式与我们刚才谈到的内容有联系的，我们刚才谈到的是，不要让你的思想和感情操纵你，而是迷人与出色地驾驭这些能量，倾听它们，在任何时候都聚焦于发生在你的思想和你心中的事物，并觉察到你就是这些性质的一个见证，而你也将其视为你肉身经验的一部分而欣赏它们。

你不是你的思想，也不是你的感觉。你是一个实体，神性原则的一部分，祂见证着这些思想和情感，也从这些思想和情感中彰显渴望。当你认同了一个渴望，你就拥有去跟随那个渴望并设置关于那个渴望的意愿的能力，于是你就可以经验你所渴望的事物了。当你经验你所渴望的事物时，造物者正在学习关于祂自己的东西。这样，所有你所想到的和感觉到的对于你所见证的都是有益的，你所见证就是那磨坊中的谷粒[4]。它是你选择的磨坊的谷粒。它是你跟随渴望所学到的磨坊的谷粒。然而，无论你依恋的是一个思想还是一个感情，都是在允许那个思想或感情驾驭你，既然思想与感情之能量都不是你存有的最基本质量，

那么做为对你自己真正渴望的事物的探索的过程的一个见证者与发动者，你会跟随你所关注和见证的事物所创造的共鸣路径，从这个方面而言，当你受到思想或感情的驱动之际，这类的依恋对你并没有帮助。

这一点将我们带到了这个问题的要点，那就是，「虽然事物在表面上会无时无刻地改变，存在有一个不会改变的基础吗？」是的，我的朋友，存在确实有一个基础。对于你们每一个人，对于所有的实体，这个基础都是相同的。存在的基础就是那太一伟大的原初思维，理则，它创造了一切万有同时包含有形世界和无形世界。理则的另一个表述是爱。造物者是爱。就是从那爱中涌现一切万有。你不可能是爱以外的任何其他东西。在造物中也没有任何其他的东西。当你最终来到了你自己的菁华并感觉到你的心，它是一颗充满爱的心。我们总是在爱与光中向你们致意。当造物者想要去知晓祂自己时，祂就形成了一个属于祂自己的菁华的理则。那菁华就是爱。为了去显化那菁华，祂使用光，所以一切万有就是爱与光。

现在，如果你们有一个共同的基础，为什么你无法感觉到这个存在的基础呢？你们每个人都是一个个体，你们每个人都与任何其他人不一样，你们甚至与你最

亲密的朋友、伴侣、孩子都不一样，为什么这情况是如此明显呢？

我的朋友们，如果你们彼此体验到的自己都完全一样，这个显化的世界就没有意义了。无可否认地，显化的世界全是虚幻的，因为它不是太一无限造物者。

所有实体是太一无限造物者的火花，它们被送出来学习更多关于造物主的本质。因此，你的智力和你的情感的任何真正材料是虚幻的。当你进展穿越各个密度，你从未逃脱幻象。你单纯地使用每个密度的幻象去更多的学习真正的你到底是谁以及它如何在你的经验中向外描绘它自己。

一个人可能会感觉到一种愤慨，当我们经历我们自己的发展，我们肯定曾感受到它。为什么必须要有一个这么深的幻象呢？为什么我们不能单纯地知晓我们是爱而所有的其他-自我都是爱呢？然而，如果我们已经知晓了我们真实的身份，又有什么我们要去学习的新东西呢？因此，你可以将你自己看作是一个探索者，你正在穿越这条非常曲折的，有时候还是冒险的人生道路，在这条道路上你用你的心和头脑来收集信息，并透过注意你的渴望并跟随它们来寻求你自己的菁华。

现在，你如何使用你的思想和你的情感来到这存有的基础、自我的菁华呢？这就是最有意思的问题了。因为思想会像水虫一样掠过你的内在意识的表面。情感看似漫无目的地喷发。这真是一幅混乱的图画，至少在一些情绪中看起来就是这样。

然而一个人必须从表面开始。一个人好像一个婴儿一样睁开他的眼睛，看到那明亮而喧闹的混乱。声音无可辨别。发生的事情都是没有意义的。从婴儿时期的开始，你就逐渐的着手整理你的世界了。你辨认母亲、父亲，喂养你的那个人，哺育你的那个人。你识别声音的种类，你开始产生偏好：「我喜爱这个人，我喜爱这个食物，我喜爱有人换我的尿布，我喜爱被抱着。」

于是，你，一个由爱构成的存有，开始给予你的爱并接受爱。这就是你投生的意义，你在这里的理由：去给予爱，接收爱，彼此分享成为太一无限造物者，并做为一个爱的存有有在爱的双臂中歇息。接着再次前进，在冒险中寻找爱，在没有爱的地方发现爱。在那些没有爱的地方，你发现你渴慕去给予那些地方你的爱。因此你伸出手去对其他人有所服务。当你伸出手，你发现你会接收到的爱十倍、百倍、千倍于你已给出的。如果你生命的这个特定的季节一切都是平静而有节奏的，你可能会开始感觉到成为一切万有的一部分的那种美妙的感觉，一切万有就是这个呼吸的宇宙，它呼出和吸入的都是爱。于是你将开始发光并成为一束光。甚至当你悲伤的时候，甚至当你的一部分迷失在智力思维的丛林中的时候，从根本上记得你们是爱的尤物。

单独的智力无法给予你这些。单独的情感无法给予你这些。但是，它们是你开始探索你的宇宙的地方，不是外在的宇宙而是内在的宇宙。虽然你可能在此刻处于一个沙漠中，当你穿越沙漠与不毛之地的韵律，穿越口渴与饥饿的旋律，你会发现它们会使爱的绿洲自然地出现在你面前。跟随那在你的思想与你的心中与你共鸣的道路吧。那些道路将引领着你在每一个可以

去宽恕或者可以去审判地方，每一个可以爱或者可以去恐惧的地方，做出一个又一个选择。每一次你选择了慈悲、宽恕和爱，你就与你之所是的心越来越近，与存有的基础越来越近，那就是造物者。

在你的内在，我的朋友，有一片海，一个爱的海洋。当你在海洋的表面游泳时，你会发现狂暴的水流。而那就是每一个寻求者最终醒悟并察觉到的，环境与文化所给予的并不是一个令人满意的实相。它不再有吸引力。它不再与你共鸣。容我说，它必须被避开或者被看穿。你在觉醒中发现还有更多的(知识)。你想要去探索那未知与神秘，它们都是你全心全意所渴望的。你们每个人都启程从混乱通向宁静，从恐惧通向爱，从被带着走到成为一个有选择的人。你是造物者，我的朋友。你将如何选择你的造物的本质呢？

你来到这里不是为了永远地在爱的海洋中歇息。你来到这里为了在海滨上舞蹈，你来这里成为这个巨大幻象的旋律的一部分并与一切万有相互作用。你来到这里是为了在月亮与太阳下喜悦。你来到这里为了与树木交谈并发现你的图腾，如同这个器皿说的，各种鸟和动物所代表的菁华。你来这里成为火焰与土地，空气与水的尤物。你来这里体验、见证并舞蹈。那舞蹈的一部分是在回忆的时刻返回存在之基础，返回爱，让你自己在狂喜、和平、力量与爱的海洋中游泳。我朋友，希望你像水獭一样游泳！希望你去爱。希望你从你周围的人那里接受爱；因为这也是爱的一部分，不仅仅是服务他人，也让他们服务你。

总之，你们创造了这个有着奇妙的结构，无限多样性的爱的造物，它也教导了造物者越来越多的关于祂自己的知识，这些都发生在那些突然间的时刻，一瞬间新的模式浮现、新的明晰破晓。那是智力吗？那是感觉的世界吗？它两者都是。当它们结合在一起的时候，你将一直处于「啊哈」的颤抖边缘。等待它，它将会到来。于是你的旅程将开始另一个全新的篇章，行星地球上头的全新课程。当你在发光，当你在学习，那光也将蔓延到那些寻求者那儿；因为现在就是他们醒来的时刻，现在他们开始踏上有意识寻求的旅程。

我们为这个问题感谢 G 实体，在我们前往另一个问题之前，请问这个团队是否有任何对这个问题的后续询问呢？我们是 Q'uo。

(暂停)

我们是 Q'uo，我们发现今晚没有对这个问题进一步的去探讨的渴望，因此，我们开放这次寻求的集会给其他的问题。现在任何人有问题吗？我们是 Q'uo。

提问者：我有一个问题，Q'uo。如果人们从第三密度毕业，接着在他们下一次的投生中，投生于第四密度，他们会以一个发育完全的身体投生还是他们仍旧投生为婴儿，并从那里开始成长？

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们了解你的问题。生殖的方式以及小孩会以婴儿形式诞生并被抚养长大的模式都会延续到第四密度，我的姐妹。然而，相关载具不再是化学的蒸馏厂[5]，而是你们可以视之为电性的身体。

我们姐妹，我们能进一步的回答你吗？我们是 Q'uo。

提问者：是的。我还想知道，如果一个流浪者已经在地球上投生，如果他们返回那个密度，是否有可能他们已经在那个密度有了一个身体呢？

我们是 Q'uo，我们了解了你的问题。我的姐妹，在一个无限的宇宙中，任何事情都是可能的。然而，一般来说你提到那种情况这是不可能的，因为有一条银线连接着一个人的电性身体和一个人的物理身体。当所谓的银线在肉体死亡时断开了，肉体就不能存活了。

然而，在某个特定的情况，有一些实体希望提供帮助，他们会找到一个关键的参与者，容我说，在某个特定的情况下，这个参与者希望离开这辈子却不希望自杀。那些希望提供帮助的实体就可以制作一份协议并接管那个实体的人生，这种现象被这个器皿知晓为接管者(walk-in)的现象。这种现象是非常罕见，而当这种现象发生时，继续进行那一次投生的责任，容我说，那个被该载具原属实体所设置的「游戏的方案」，就变成了接管者要去执行的责任了。在一些情况下，它产生非常愉快的结果。

我们能进一步的回答你吗，我的姐妹？

提问者：不用了，谢谢你。

我们感谢你，我的姐妹。我们是 Q'uo，请问现在还有另一个问题吗？

S：我有一个问题，Q'uo。如果一个寻求者渴望在面纱外去寻求，渴望刺穿第三密度的幻象，举个例子，寻求者可以通过一种出体经验而跟随这种渴望，你能够评论一下类似这样一种体验会如何影响我们在第三密度被给予的成长机会呢？拥有这样一种体验，它看起来就好像让寻求更有动力，并对寻求产生激励和确认上的帮助。但是，从面纱的完整的概念以及在面纱中我们拥有的机会的方面，这种体验看起来又似乎是违反直觉的。

我们感谢叫做 S 的实体的这个问题。我们相信我们领会了这个问题。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

我们相信我们已经理解了叫做 S 的实体提出的问题。我们认为这个问题中有非常深刻的洞察力，从最纯粹的练习角度，尝试去通过体验现象来证实内在的信心，这确实是违反直觉的。确实，最纯粹的道路就是信心的道路，它不需要通过任何其他现象来创造一种灵性发展的动力。

出体体验的使用主要是用来向一个人的逻辑性智力打开灵性的大门，因为这个人已经被教导灵性的道路是无效的，就好像 S 实体和 Jim 实体在早些时候曾经谈到的一样，一个人的(内在)自我和那个沉重地穿越此生的自我[执行各种工作和履行此生的责任]相比，前者的内涵要大很多。

类似出体体验的各种各样的现象，以及使用药物[drugs:这个器皿对这些物质的称呼，它们用无法被自我否定的方式改变意识状态]的体验，它们突破一个人

顽固否定「有更多东西」的方法。有时，这种经验是有益的，因为它确实能成功地突破那表皮、液态表面，突破那无形却存在的事物，突破那阻碍灵性自由地探索、学习、评估事物的东西，并拥有一个并未被教条和文化信仰的局限锁死的过程。

就自我的力量与找到那力量的源泉的方面，它是有用的，接下来，你会回到对「有更多的东西」的察觉的中心，仅仅透过信心来做出假设，注意每一刻经过的事物来做出假设，你将从这些假设开始继续前进。因为对一个留心当下此刻的人来说，最细微、最谦逊的行动都可以是极为洪亮的。

有很多与信心一同工作的方法，它们都不涉及现象。例如，数算恩典的习惯就是一件可以在孩子们睡前祈祷时教导孩子们谦逊的事情。当一个人开始数算他的恩典，他会发现他的调音，他的振动都显著地而且实质性地改变了，而在那些看起来缺乏灵性的时刻，这是特别明显的。

(呼唤)力量的名字会协助(你)改变振动和打开受困的能量。我们不知道你的力量之名是什么，但就是你通过它而知晓爱的那个名字。当你使用那个名字时，你并不是要求那个名字来改变你的振动。你是在陈述你所在之处，形而上的说法，那就是当你寻求爱的时候你的双脚站立其上的那片地面。例如，这个器皿经常进行一个非常短的祈祷，一个字的祈祷，那就是「耶稣」。当她从内在发出这个词语，她感觉她的振动改变了，因为该器皿回忆起了她是谁与她属于谁。

现在，那个出体体验的锻炼有一些世俗的使用方法，有一些你们政府中的实体使用这种能力去收集情报。因此，你可以理解，使用出体体验的秘诀在于：一方面让你体验那些你可能好奇的现象，同时维持你的极性。

我的兄弟，我们能进一步的回答吗？我们是 Q'uo。

S：不用了，非常感谢你。

我们感谢你，我的兄弟。现在有最后一个问题吗？我们是 Q'uo。

(停顿)

我们是 Q'uo，通过这个器皿公认的听不清楚的耳朵，我们发现了沉默在回响。因此，我们假设现在这个团体的那些问题已经被耗尽了。我们确信你们很快会产生新的问题，我们希望当你们进一步探索你们想要知晓的事情的时候我们与你们在一起。

我的朋友，能与你们在一起，能注视你们每个人的美丽并看到你们在这个团队中收集来的光，这是一种巨大的快乐。这些光就好像一个屋顶一样延展到远比你们的住所高得多的地方。我们感谢你们创造了这座灯塔。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在无限造物者的爱与光中离开你们，祂就在你们的内在、你们的周围，祂即是一切万有。Adonai，我的朋友，Adonaivasu。

原注

[1]Lzzy 与 Lz 是夏威夷歌手

IsraelKa'ano'iKamakawiwo'ole 的暱称，他的集锦歌曲《SomewhereOvertheRainbow》与

《WhataWonderfulWorld》出自他 1993 年的专辑

《FacingFuture》，在美国和英国曾是畅销歌曲。

(编注：推荐连结

www.youtube.com/watch?v=V1bFr2SWP1I&ob=av2e)

[2]HaroldArlen 与 E. Y. Harburg 合作创作的

《SomewhereOvertheRainbow》是电影

《TheWizardofOz》的配乐的一部分。有可能 Q'uo 选择提及 Arlen 是因为那个特有的词汇是他所创造的，虽然 Harburg 才是公认的作词者。

《WhataWonderfulWorld》作者是 GeorgeDouglas 与 GeorgeDavidWeiss 并 1967 年由 LouisArmstrong 录制。

[3]Q'uo 在这里指的是圣-保罗，他在《圣经》《哥林多后书》3:1-12 中写道，「我若能说万人的方言、并天使的话语、却没有爱、我就成了鸣的锣、响的钹一般。我若有先知讲道之能、也明白各样的奥秘、各样的知识。而且有全备的信、叫我能够移山、却没有爱、我就算不得甚么。我若将所有的赈济穷人、又舍己身叫人焚烧、却没有爱、仍然与我无益。爱是恒久忍耐、又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。不作害羞的事。不求自己的益处。不轻易发怒。不计算人的恶。不喜欢不义。只喜欢真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。

爱是永不止息。先知讲道之能、终必归于无有。说方言之能、终必停止、知识也终必归于无有。我们现在所知道的有限、先知所讲的也有限。等那完全的来到、这有限的必归于无有了。我做孩子的时候、话语像孩子、心思像孩子、意念像孩子。既成年了、就把孩子的事丢弃了。我们如今彷彿对着镜子观看、模糊不清。到那时、就要面对面了。我如今所知道的有限。到那时就全知道、如同主完全知道我一样。」

[4]这个器皿第一次读到这个短语时正在阅读 RamDass 与 StevenLevine 的一本书，叫做《磨坊中的谷粒：出色的剧本，死亡：觉醒的机会，解放思想、精神、上帝与此外的一切》。这本书于 1995 年出版，现在仍在发行。

(原文书名：GristfortheMill:TheMellowDrama, Dying:AnOpportunityforAwakening, FreeingtheMind, Karmuppance, God&Beyond)

[5]当我们第一次遇到这个短语，看到 Q'uo 称物理身体为一个化学蒸馏室的时候，这让我们感到吃惊。然而这个短语精确地描述了身体是如何处理食物的。当我们吃下食物，身体的器官从食物中蒸馏出身体可以用的物质并保留它。而无用的残留物排出身体。

Digested&translatedbyT. S.

(V)2012reviewedbyC.

Q'uo 文集 第 14-10 篇：无意识与驱动力

Copyright© 2010 L/L Research

周六冥想

2010 年三月 6 日

Jim：今天晚上的问题是关于无意识。我们想知道我们

所称的「驱动力」(drive)和我们所称的「心灵能量」(psychic energy)以及无意识心智之间的联系。当我们的梦境或者问题似乎是通过潜意识或者无意识反射到显意识心智的时候,我们可以做些什么样的事情来保护我们自己呢?

(Carla 做为这次会议的资深管道)
(Carla 传讯)

我们是你们所知的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中我们欢迎你们,在为祂的服务中,今晚我们加入你们。感谢你们从繁忙拥挤的生活中拿出时间来寻求真理并在今晚聚集到一起。最重要的是,感谢你们邀请我们做为你们寻求圈的一部分。你们认为我们的卑微的观点是值得的,我们感到荣耀和荣幸,我们将非常高兴地向你们提供这些观点。

然而在我们开始之前,一如既往地,我们请你们每一位听到或者读到这些言语的人,请你们用你们天生的辨别力和洞察力的保护系统环绕在你周围。尽管我们的观点用意良好,它们还是无法用相同的方式打动你们每个人,它们也无法对每一位有自己独特的寻求道路和灵性生活的独特旋律的寻求者都有相等的价值。因此,我们请你们从我们所说的内容中选取那些吸引你们并与你们共鸣的思想,然后将其他的留在后面。如果你愿意这样做,我们将能够提供我们的观点而不用一直担心我们会侵犯你们的自由意志。这对我们非常重要。我们感谢你们每一位在这方面的考虑。

你们询问关于「驱动力」和无意识之间的关系,既然「驱动力」不是一个我们习惯使用的术语,因为它与心理学中一个非常教条的系统有紧密的联系,这个心理学的系统是由叫做西格蒙德(Sigmund)的实体提供并被很多其他人用各种方式渲染,那么同样地,因为「无意识」这个词语[因为同样的一般原因]也不是一个我们经常使用的术语,所以我们会花一点时间弄清这个问题中涉及的这些概念,当然,这个问题是一个有趣的问题并且值得我们去探索。

我们从无意识的概念开始。从我们的观点来看,每一个实体的无意识中从涌现的那个地面就是我们以前所称的原型心智。这个心智有地理,有地形,还有一个由各种类型的所谓的情绪[同时有积极的和消极的情绪]所组成的一个水域系统。当实体们一天天地体验情绪,看起来就好像他们是由外而内地来自于他们的经验,那些经验是通过他们的耳朵、眼睛或者任何会引起情绪的涌现的事物而获得的。然而,我们的观察是,那些情绪都来自于一个万物共有的地面,每一个寻求者都用一种独特的方式与这个地面相连。

这意味着情感有一个共同属性,而同时,每一个人引发情感的方式有一种同样的独特性,就好像每个人格的独特性一样。仿佛每一个寻求者都有深深埋藏在内在之中的泉水,这些泉水是与这个水域系统相连接的基础的方式。换句话说,你们每个人都行走在相同的领域,经验相同的地理,但是,你们每个人可以用一种完全属于你自己的方式流出那情绪的泉水。

那么,无意识是一个中间地带,它位于原型心智的共同属性和你的人格外壳的核心变貌系统之间,而你在日常生活中体验这个人格外壳。它是你日常人格的舞台,通过它,你和周围的人们都能够知晓你。它决不是你本性之的总和,也不是与你们行星系统的原型之

共同属性相连的一个无法改变的途径。你自己的人格中那些部分有一个成熟、转化和改变的空间,而你自己的那些部分正位于清醒人格和原型心智中的共同的情感和感觉泉水之间的中间地带。

心理学家所称的「驱动力」,我们会称之为能量汇流。现在,在你们每个人投生为一个第三密度地球上的人类之前,你和你的指导灵系统会仔细地计划你此生中的很多事情。因为有自由意志这样一个东西,所以不可能为一个人规划一个最终结果、一个定数或命运。然而,你和你的高我可能选择和判定关于这次投生的特定关键性事情。这些关键性的事情也是你在这次投生中选择去学习的课程和分享的礼物。

当你选择了一个目的地,你不会选择你到达目的地将要通过的路径。例如,作为该器皿的生命的的一个指导性的课程,她选择在如何不求回报地去爱这方面进行学习。这个主题课程会在一个人的生命中一次又一次地不断重复,就好像这个器皿的课程中一个关系接着一个关系的一次又一次的不断重复一样。当有了这样一个挑战,对于这个挑战的一个仔细的分析就会得出位于这个挑战的底部的信息,就是这个问题:在这个关系中,你能够不求回报地爱吗?

每一个实体进入到投生中都有一个或者更多的不断重复的关键主题。在肉身的层次上你特定的投生提供给你的特定的课程是什么呢,如果一个寻求者能够在这个问题上收集信息,这总是非常有帮助的。它对于分析你投生的模式是一个极大的帮助,直到你可以理解你此生的挑战在哪里,于是当它发生的时候,你会有一种熟悉感,对于这个问题又再一次为你出现了的事实,你也会有一种安慰感。对于找到特定的解决方案并没有什么紧迫性。唯一有紧迫性是你你在肉身中学习的过程中变得察觉。

类似地,当你开始去检验那个「我可以如何去服务?」的问题,一个对于第三密度,选择的密度的,穿越投生的道路的关键性问题,你就会发现你开始缺乏一条可辨认的服务的道路了,或者,你会发现你有很多条服务的道路可供选择。再一次,对于你解决问题并不重要,但是对于你,你可以从「我如何去服务?」这个问题来思考那些每天、每月、每年发生在你的生命中的那些事情,在这些思考中能够感到安慰,这是很重要的。

例如这个器皿,她已经发现了她的歌唱和表演上的天赋,在她人生的早期,她曾认为是她确切的服务道路的那些天赋,却干涸并慢慢消失了。然而,从那时开始分析她的服务模式,她却发现有很多方式去唱歌,有很多方式去使用她表演的那些天赋,有很多方式去使用她对和声调谐的一种敏感性,而这些方式却与唱歌完全没有任何关系。这样,再一次,重要的不是明确的答案,而是从服务的立足点逐渐舒适地去注视人生的过程。

那么,驱动力就是那些导向动机的深入能量。每一个能量中心都有它自己表达渴望的方式。红色光芒中心表达生殖性渴望和生命的强烈欲望。橙色和黄色光芒中心从关系的问题上发展出驱动力,或者我们应该说是,它们的能量消耗。再一次,每一个人都以一种独有的方式从原型思维的共同部分连接到那些渴望与深入意愿的跳板上,于是一个寻求者所深深感受到的那种能量会从红色光芒中心喷涌而出,另一个寻求者也

许是从黄色光芒中心或者橙色光芒中心。在那三个基础的光芒中有一些事物会形成一个与开放心轮的基本关系，它会在实体探索更高的脉轮、探索你的能量体中更高的能量形式的过程中，指引你的服务与学习的道路。

那位 G 实体曾经谈到在一个人以宽阔感围绕他的各种挑战；我们会说这是思考这些事物之间的关系的一个关键概念，这些关系在无意识和驱动力之间、在感觉和能量消耗之间、在一个实体的人格外壳和做为意识[更具体地说-爱的意识]的自我之间。

从教条上理解的困难是它不允许这种宽阔感，所以，它就好像存有的根部放在一个肉身[一个太小的花盆]中，于是尝试去用这些概念对自我解释自我会导致一个实体感到束手束脚和无助。然而，在很多的层面上都可以获得帮助，今晚这个团队调音的最后一部分的歌曲就提供一个这样的帮助。[1]

我们现在将通讯转移到 Jim 实体那儿。我们是 Q'uo。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我现在与这个器皿在一起。我们再一次于爱与光中欢迎你们每个人。

我们继续，所谓的驱动力，它从内在领域的潜意识心智开始移动，被天性中的原型所滋养，驱动力也可以被描述为你们称之为意志的事物，因为当你实践在潜意识和显意识心智的较低的层次中产生的驱动力、渴望、意图的时候，你正在表达力量，容我说，这种力量可以施加在一个实体的行为、运动和活动上。这种力量可以通过它完成工作的实力和能力来进行衡量，这些工作被实体所渴望并表达出这种驱动力和意志。

肉体的外形，它的四肢、眼睛和嘴巴等等，为一个实体的心智提供了一个在第三密度的幻象中显化那些被渴望的事物的机会。这些渴望会被给予指导，而意志是内在存有或潜意识心智的力量，它在一个确定的方向或矢量上推动实体。

每一个实体在投生前会选择要去学习的基础课程和要去提供的服务，实体也会为这个投生的自我提供各种各样的方式去获得这些课程和服务。的确，所有的催化剂和经验被投生中的实体查看的方式，对于决定这个实体会如何解释这些经验和催化剂是头等重要的。它非常像你们所称的预设观念，因为在投生之前，这些课程和服务已经被决定了，但是并不是过于严格以致于会限制任何实体已经具体化的努力。在选择这些课程、如何发现服务、提供服务给他人的过程中，你有完整的自由意志。

现在，我们将这个通讯转到 L1 实体上头。

(L1 传讯)

我们是 Q'uo，我们现在与这个实体在一起了。我们再一次在爱与光中欢迎你们所有人。在潜意识保护这件事情上，回到我们在很多场合都提醒对这个器皿有益处的那些事情：那就是，请求帮助。在你的心智、身体或灵魂中，无论是在潜意识、意识还是无意识上，没有任何部分你是孤单的。你的造物者和各种光的力

量在他们所有的形态中，无论是在你睡觉时还是清醒时，他们都与你同在。这个器皿在她的梦境中已经体验过，即使那些暴力的事件在她的潜意识中发生，她也会激烈地斗争去保持内在的爱。甚至在与显意识心智分离时，她仍意识到那些她已经如此努力地工作并根植在内心中那些课程，当她应用着这些课程，当她在爱中发光，她发现那帮助已经到来。不过她也频繁地发现当心智回到显意识的领域，当她面对已经体验过的对立的黑暗时，那些她已经收到的益处和帮助会迅速地掉到一旁。

然而我们会说，不管你踏入哪一个层面，你就是你。在任何层面，你所有的天赋和指导灵都是你可以获得的。如果在潜意识层面体验到的所有事情在显意识中引起你在清醒生活中的不适，在显意识心智中请求协助，请求光之盔甲在一个人从黑夜进入黎明的旅程中给予保护，这是非常合适的。无论如何你都不是孤单的。这一点也可以拓展到所有的潜意识工作中，所有的魔法工作中。

自我的锻炼对于磨练一个人的思想和有目标的行动，在一定程度上是很重要的，然而，服务自己和服务他人的人都了解到，承担觉醒的重担不是一个人的事情，两者的了解却有决定性的差别。那些走在服务自我道路上的人用自我-锻炼从那些他们视为威胁的事物中检验自己，而这些威胁来自他们对其他并不信任。那些走在服务他人的道路上的人们意识到其他-自我，最终都是同一个真实自我，因此他们都可以被借用为力量与指导。

我们现在将这个通讯转移到 S1 实体上头。我们是 Q'uo。

(S1 传讯)

我是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起了。我们现在来到你们在心智中区别为显意识生活的部分和被称之为潜意识的部分。我们会说在两个概念之间的分界线最好不要被视为一条固定的线，而被视为一条可移动的分界线，这是涉及你可能会拥有的特定类型的经验的最有效描述。假如你的显意识生活中没有无意识范围，你的生活将会没有阴影，没有质感，也没有惊奇的可能性。当一个人因为他惊奇时的感觉而感到惊吓的时候，或者当一个人发现他已经实行了一个行动而他却没有如此行动的一个清晰的意图时，或者当一个人感觉到不管他自己怎么样，某些想法或某些情绪都会引起他的注意时，在这些时候，一个人都在感觉到自己内在一种无意识能量的力量。在很多这样的情况下，一个人会被这些经验打扰。

所以意识是一个多么奇妙的事物，它深深地埋藏在它众多的源头中。我们已经和你建议过这些源头可以被视为多重的，而实际上，它们是一个有维度的构造。

我们这么说的意思是任何给定的经验都是多重源头或者多重输入的一个反射，这些经验被谨慎地审核后进入到能量身体中，做为一个对能量身体的精炼与调音的漫长的过程的结果，这样聚焦于能量的收集和辨别在本质上是复杂的。

你会发现甚至对最简单的情绪的仔细研究也能够揭示出那些对面向与细微差别的非常敏锐的表达。

然而，对于一个人的有意识觉知中的绝大部分，情感生活的大量的复杂性被省略为一个经验，你对这个经验有一个名字，或者对这个经验你有充分的日常体验于是你可以认出它或者以某种你发现可以工作于其上的方式来处理它。这是一种过滤机制的结果，容我们说，创造这种过滤机制一直是你的职责。

这个圈子中的每个人都有一个运作中的人格，它每天都精确地进行这个过滤的工作。我们并不是建议这个人格被轻率地放在旁边，因为确实，它是一个爱的造物，它一直被用来解决很多的问题，很多能量管理上的紧急情况，容我们说，它解决的问题比你任何时候可能想象到的要多的多。然而却有可能，在冥想的保护性氛围中，开始去削薄那些更表层的人格和更深次元结构之间的界限，在那最深的层次，将收敛成为我们所称的原型心智。

我们所提到的这些工作有时也被称之为「意识中的工作」。它是你在肉身状态中可以进行的最有效的工作之一，因为它是整合自我内在的能量的一個机会，那些能量在内在中还没有被完全结合起来。然而，我们会给出一个警示，那就是在一个寻求者的某个部分，经常会升起一种对自我进行批判的倾向...

（磁带第一面结束）

（S1 传讯）

... 并使用这些批判作为寻求意识更深层次的过程的一部分。这就会成为一种相当严重的扭曲源头，因为如果心智更深的部分感觉到被批判，它们就会出现逃避、退缩和关闭的倾向。有效率的疗愈和整合的可能性也因此被切断。

所以，我们会建议在一个人计划去穿越从边缘意识到潜意识的边界之前，最起始的行动应该是在爱中奉献，容我们说，一个对他自己更深层自我的宣告，他会进入到一种爱与接纳的情境中。这将会创造一种氛围，在其中一个人寻求去工作的能量倾向于欢喜地向前进。

我们是 Q'uo，我们现在将这个通讯转移到 Carla 实体那儿。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，我们再一次与这个器皿在一起，在爱与光中欢迎每一个人。一个人经常希望去控制他自己的经验。如果一个人希望去成为一个寻求者并成长，肯定没有任何东西比控制一个人的经验更不可能的了。在幻象中，一个人无法看见在广阔宇宙层面上发生的事情，而活在这样一个幻象中的特征就是当一个人失去控制并在黑暗中的时候，在每日生活的神秘和矛盾之中，和那些向下移动到自我更深部分的连接中，一个人的经验会大大地被锐化。

一个人失去了控制，一个人将持续失去控制。于是在失去控制之中，一个人可以体验到荣耀，甚至体验到原初经验的壮丽。

在日常生活不受约束的偶然事件的精妙平衡中，有一些事情是一个可以去控制的。当一个人尝试去知晓

自己时这些可以控制的事情就会开始起作用了，然而这种知晓自己不仅仅是在人格的表面知晓自己，而且在存有移动穿越渴望的能量并向下进入到生活最基础和最精要的感觉和情绪时，在那些存有的根部知晓自己。

我们将谈论关于控制的两个元素，它们涉及清醒意识和你所称的睡眠时期的控制。

在白日的意识中，有一些正在发生的事情从内在的喷泉中喷涌而出，也有一些被期望的东西，从一个人的感觉中喷涌而出，那是关于生命是什么，服务是什么，自己要奉献什么去学习的感受。这个器皿会称这个要素为调音。清醒生活的体验是一场舞蹈，在舞蹈中音乐必须先被听见，一个人才能对其做出反应。它是一场自发的舞蹈。然而，如果一个人为了他的一天设置意图，他就可以从已经被这个寻求者所选择的一个振动水平上进入这个舞蹈。

当你持续穿越你的意识的日间循环过程，如果你选择，你通过任何对你有效果的方式来恢复你丢失了的调音。有一些非常简单的办法来恢复调音，例如呼唤那个对你来说代表爱的名字，或者呼唤爱本身。还有更多拓展性的方式来恢复一个人所渴望的调音并回到对他的意愿的记忆中，例如冥想、祈祷、吟唱圣歌；和自然本身、它的图腾、它的美丽与能量一起工作；做启发性的工作，回忆某个恢复调音的关键性短语，那个短语会有效是因为你已经知道了它的美丽。

在你的一天的过程中，有无数种方法可以帮助你进行基本的调音。它们都需要你设置你的意愿，不带批判地，也不因为离开被期望的调音的活动而受到打搅，并进入到一种对该调音的回忆与恢复中。

当一个人接近被知晓为睡眠的魔法事物时，一个人会意识到他正在进入一个完全未知的水域中的旅程。一个人正在那个靠近两种心智状态之间的门槛，一种和显意识心智有关；另一种心智更接近原型心智的地质、地理和地形，以及它的情感的水系统和各式各样的分水岭。

当一个人接近睡眠，接着，他知道他正在启程踏上一段旅程。你可以非常有效地用一个来自各种各样源头的帮助系统来保护你自己并寻求帮助，那些保护有的来自天使的源头，有的来自内在层面的源头，有的来自你的指导灵和本质的自己，也就是造物主。设置意愿去倚靠这些帮助将为你的梦境生活创造某种地基，它是极有帮助的。

从一个不同的视角来看，设置意愿在梦中能够察觉到自己也是有非常大的帮助的。就好像 S2 实体所说的，单纯地记住这是一个梦就会对减轻你在梦境世界中遇到的痛苦非常有帮助。你可以创造一个意愿要在梦中变得察觉，透过引发一个象征自我的影像在梦境中移动（的方法），甚至在梦中动一下手臂或在梦中开闭一下眼睛，这些都是非常强有力的方法，允许一个人穿越这些非常有帮助的梦境体验，而不会导致恐惧或伤害。

最重要的是，设置意愿去使用梦境时间为太一无限造物者服务，光的照耀在排列[已知和未知的]自我是非常有帮助的，在帮助一个人将在梦境中发现的经验进行最大化的配置方面也是非常有帮助的，于是，这些

经验就可以让一个人知晓那些他正在与之工作能量中的更深能量。请记住，所有发生在经验中的事物，无论是清醒时的经验还是睡梦中的经验，都是爱的某种变貌，它将为你提供一条回到爱本身的道路，置于一切之上的是，你们都是爱的尤物(creatures)。

我们很抱歉这次无法回答进一步的问题了，这个非常有趣的问题已经吸收这个团队的能量到达一个疲乏的位置了，这个器皿也累了。因此，我们将带着对这个问题的感谢，带着对你们每个人的美丽的感谢，离开这个器皿和团队，

我们是你们所知晓的 Q'uo。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai，我的朋友。
Adonaivasuborragus。

原注

[1]在会议开始前的调音歌曲是《CallingAllAngels》来自哥伦比亚唱片，CD 标题为《MyPrivateNation》，演唱者「Train」乐队，这首歌是 LennyKravitz 在 2003 年创作的。

TranslatedbyT. S.
(V)2012ReviewedbyCT.

Q'uo 文集 第 14-11 篇: 爱与光早期资料#38

Copyright© 2005 L/L Research
译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。
这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。
有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿
<http://www.llresearch.org>
周六冥想
1974 年四月 27 日

(无名者传讯)
我是 Hatonn。(...)我和我的弟兄(...)在此调节每一位渴望(...)的实体。

目前，你们人群当中存在一种困惑状态，这点对于那些渴望服务的实体是个大好机会。一个帮助那些渴望协助与(...)生活的机会，并且是获得更高的个人振动的机会。目前存在的困惑状态和很快将发生的情况相比只是小规模。一个人需要获得很多的启蒙才能有效地给予这些人群他们需要的知识;而一个人唯有透过冥想方能获得启蒙。

所以，我的朋友，对于那些为了服务，渴望和我们通讯的实体，他必须冥想，不只是为了和我们接触，也为了接触宇宙造物的意识，那是所有启蒙的来源。

此时我尝试转移这个通讯到另一个(...)，我是 Hatonn。

(无名者传讯)

我是 Hatonn。如我刚才说的，你们地球上现在有许多困惑蔓延着。你们许多人正在接受造物主的答案，这

些人将在自己的心智中找到许多平安。随着时间的进展，你们将发现这份平安逐渐强化。我的朋友，在即将到来的日子中这是非常令人安慰的一件事。我想要强调坚守每日冥想这件事，透过冥想，只要你想要去服务，你将找到许多问题的答案。我和我的弟兄但愿以任何可能的方式帮助你们。我想要说，许多困惑将来到你的门前，但在冥想中，你将找到通往平安的途径。

我现在尝试和 D 实体通讯，我是 Hatonn。

(D 传讯)

我是 Hatonn，我刚才说，我们在此以任何可能的方式协助，对于那些想要服务人类同胞的实体，他们可以透过冥想来协助这个目的。真实的寻求只有一个方式，那就是透过冥想。你们许多人处于一种负面的心智状态，主要是因为他们并不觉察自己的负面性。透过冥想，他们将看见负面性，并消弭它们。我的朋友，冥想是一个真实的方法。

我是 Hatonn，我欢喜地使用这个器皿，在接触该器皿...[停顿]...这过程有些困难。我现在要接触另一个器皿，我是 Hatonn。

(Carla 传讯)

我和这个器皿在一起，我是 Hatonn。我刚才说，冥想是你们必须觉察的全然重要的技巧。我们知道我们非常频繁地给予你们这份信息。该信息是简单的，在许多情况下，可以有益的循环再利用，即使当你们听到第二次，或第三次，它依然可以发挥它的作用。要活出一个灵性的人生，冥想是每日的工作，它立即地把真理放在你前面。有两件全然重要的事:一个是冥想，以及在你每日的意识中全时间清醒地觉察天父的造物。

这就是冥想被设计的用途，把你[天父造物的一部分]放入与天父[祂是一切万有]的直接交通之中。我的朋友，天父的造物就在你的周围。记住，我的朋友，当你们忙碌于每日例行工作时，如果你看见某个不是人造的物品，好比云朵、水流、植物或动物，观察你看见的东西，不管它是大或小。真正地观察天父的造物;有许多可以观察的。你自己是天父的一个造物，真正地观察你自己。以这个方法，连同冥想，你们可以变得更加觉察那永在的真理。

此时我将尝试接触另一个新管道，可以透过这些新管道说话是我的大荣幸。我是 Hatonn。

(无名者传讯)

我是 Hatonn。我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。我欢喜地透过这个器皿讲话;该器皿仍然没有达到他应该是的放松程度。这样造成某种困难，他应该试图清空其心智，为了顺利通讯。我们将进一步调节，我是 Hatonn。

我将尝试转移这个通讯到另一个器皿那儿，我是 Hatonn。

(Don 传讯)

我和这个器皿在一起，再一次，我的朋友，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。我是你们认识的 Hatonn。

可以透过这么多新进的器皿对你们说话是个荣幸，使用一个比较有经验的器皿也是个荣幸。此时我将使用这个器皿指导你们关于清空心智的技巧。如果你分析自己正在说的话，就不容易准确地接收我们的想法。如果你想要成为一个流畅的管道，以合理的速度清晰地说话，那么你必须专注在当下说的话，不向前看也不向后看。不要尝试去期待接下来的东西，也不要尝试去思考你刚才说了什么，单纯地说出你接收到的话语；这样就可以创造出一个流畅的通讯状态。

新进的管道通常的心智状态会质疑自己说的东西，换句话说，他怀疑自己说的是否来自星际联邦；这是不重要的。

一个管道只必须学习不在通讯过程中思考；他将更为快速地学习传递我们的思想。当他在这种通讯形式中变得流畅，他会明显知道自己确实在传导我们的想法，因为当我们没有和他在一起时，他完全不会有思想的流动。

[停顿]

(无名者传讯)

我先前说到你们天空中的放射现象，在适当时机你们将开始觉察，可能是透过另一个管道，这现象将被充分地解释，那些寻求的实体将理解。我们真诚的愿望是你们全体都准备好迎接这现象。

对于这个团体完成的工作进度，我感到很欢喜。透过进一步的冥想，你们将发现自己做为管道的才能得到进一步的强化，如果你们意愿返回和造物主合一。

现在我要尝试和 K 实体通讯，附带提醒她完全地放松，清除心智中所有的想法，那么她将表达(...)，我是 Hatonn。

(S 传讯)

(...)对于和(...)之间的联系困难，我们感到抱歉。我们要说把所有的念头从你的心智中清除，接着感觉内在(...)，不带分析地让被铭印的思想自由流动。

我们对你们担保，随着更多的时间和冥想，它将开始更自由地流动，只是时间早晚的问题，而时间只是你们(...)的一部分。不用担心，我们将(...)。

我...我想要对你们讲述穿越你们天空的放射现象。

[停顿]

这个器皿不愿意讲述该主题，他非常不确定。我想要转移这个联系到 Don 实体那儿，我是 Hatonn。

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn。对于透过 S 器皿说话遇到的困难，我感到抱歉。透过一个器皿传递特定信息有时是相当困难的，因为该器皿缺乏自信，因此不愿意说出接收到的想法，如果新近器皿要成为完整

可用的，他得对于传导我们想法的能力充满自信。

对于必须传导特定性质的信息而非哲学和宇宙真理的概念，我们感到遗憾；但偶尔，这是必须的。

我再一次说，为了这个原因，尝试去传导我们给予的东西不只协助星际联邦，也协助 S 器皿。当我们试图去联系这个器皿之际，请保持耐心。

(S 传讯)

我和这个器皿同在，[停顿]。容我们说，重点在于自信，和获得一种足够高频的振动，才有资格去经验我刚才提到的这类振动。除非该器皿的振动率具有足够的和谐度，(...)它会是不妥的。透过这些(...)，可以获得许多觉知，这些信息将具有很大的价值，用以服务那些正处于许多困惑中的实体。

还有许多真理是我们要给予你们的，从现在到你们将需要这份知识的时间是不足够的... 一个人唯有透过冥想获得它。所以(...) [土星] 议会已决定使用它(...) 其中之一的知识。

除了冥想和服务，没有其他获得更高振动的方法。透过冥想一个人获得一种服务的方法。我... 我对于这个器皿的进度感到满意。对于所有传导讯息实体有进步，我们都非常欢喜。和先前... 实验相比，他们的进步非常迅速。他们的觉察快速地进展，我们的调节和接触造成的肉体状况也比以前少很多，这对于大多数人是有益的。

我在此时离开你们，我将(...)。我是 Hatonn，隶属于服务造物主的星球联邦。

Adonaivasuborragus。

(V) 2012 Digested, adapted, and translated by C. T.

Q'uo 文集 第 14-12 篇：问答集：灵性与意识

Copyright © 2010 L/L Research

周六冥想

2010 年二月 13 日

G：今天晚上我们将采用来自各地的读者的问题。

Q'uo，第一个问题来自田纳西州的 C，她写到，

「Q'uo，你能够为我们澄清智能无限和智能能量是如何联系到『灵性』和『意识』这两个术语？」

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们。能被邀请加入到这个寻求的圈子是我们的快乐与荣幸，能在今晚与你们在一起我们非常感激。

一如既往，我的朋友，在我们开始之前，如果你们能够谨慎小心的聆听我们所分享的那些卑微的观点，我们将非常感激你们对我们的帮助。如果我们的观点对你们有吸引力并且能与你们共鸣，请随意与之一同工作。如果它们没有，我们请你们简单地让他们离开吧。这样，我们就可以放心地分享我们的想法，不用担心有侵犯你们的自由意志或者打搅你们灵性过程的节奏的可能性，该过程是一个活生生的事物。

这个器皿这一周曾经好几次被问到[或许是巧合]，为什么我们会不断地在我们与你们分享信息前提出这个请求。关于我们会有那样的提示性语言，我们可以提供的观点是，一般而言，这是一个对人们非常重要的问题。有一些信息你们会感觉到有一种启发性价值，对于那些信息的来源，你们会有一种倾向去给予过多的尊敬。我们确实希望能够给予你们优秀的信息。然而，我们是对个体给予信息，每一个实体都有一条独特的轨迹。对于一个个体或许非常有帮助的信息，却可能会成为另一个人的绊脚石。因此，我们将这种对辨别力和洞察力的要求放置在你聆听的双耳之间，也放置在你每一天在自己的内在做的最重要的工作之间，那些最重要的工作就是永不停歇地为你的道路的方向和聚焦做出选择。在你们此时的道路上，你们精确地知晓那些会对你们有帮助的事情，而我们却无法知道。

我的朋友，你可以在晚一些的时候再回来重新阅读这些文字，你会发现一幅完全不一样的图画，你从这个对话中可以拿取的内容也会不一样。然而，你们在这里，我们在这里，在叫做 G 的实体所描述的当下中，在现在这一刻中，在「真实」中，而对于这一刻，你就是你之所是，你需要将这种自信应用在你自己所听到的事物的鉴别的标准中。我的朋友，我们感谢你们在这方面的考虑，也同样感谢你们耐心地允许我们，对我们在对这个特殊的团体在这个特殊的时候说话时作为一个习惯所做的事情，提供一个解释。

「灵性」这个词语和「意识」这个词语不能说是相同的。意识是一个场域，容我们说，这个场域携带着爱的太一原初思维。我们的意识与你们的意识是合一的。

从意识的那个场域，每一个在这个房间里的那些人，物质的每一个粒子与微尘，就好像你们在这个宇宙中称呼的，光的每一个微粒，都携带着相同的意识。你们就好像是一个无限的、复杂的、神秘的拼图。我们给这个器皿传送了一副图像，图像是拼起一个拼图玩具，而这个拼图却是无限的。然而，你会用某种特定的方式适应并融入到太一无限造物者的完整性和全体性中，也融入到太一造物中。

灵性，以我们使用这个词语的方式，是意识的一部分，但是它却不会显化在你们的世界中。你可以通过很多种方式理解灵性。你可以将灵性理解为你良心的声音，你高我的声音，或者你的指导灵的声音。你可以将灵性理解为包围着你的能量，这些能量来自树木、动物、植物、风、土、火与水。

「智能无限」这个词语可以与「意识」这个词语联系在一起，智能无限就是处于潜伏状态的造物者，在造物主问祂自己「我是谁」并决定用祂的自由意志去成为祂自己造物的一部分而给祂带来关于祂是谁的信息之前，造物主享受这种潜伏的状态。一旦自由意志作用于无限造物者的神秘并创造了一个场域，该场域被称为理则，单一的思维。那思维就是爱。这样，无限造物的每一个微尘都是爱。

智能能量是自由意志作用于爱并显化的天父造物。它的本质是光。当我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们和道别的时候，我们以一切万有的名义与实质问候你们。在我们与你们的对话中，我们设置我们的

意愿在对这种爱和这种光的完全察觉中振动。就好像你能够理解的，灵性可以被联系到智能能量的概念，但是只是一种松散的联系，因为智能能量在其显化的形态上创造了一切万有。而另一方面，灵性是不显化的。然而，你作为一个地球的第三密度世界当中的实体，智能能量却会向你显化它自己，在这方面我们指出，你们，你们每个人，就是那连接空间/时间[物质实相]与时间/空间[无形世界]的汇聚中心。

它不是动物的工作。它也不是风、水、火和大地的工。它是你之所是的自我觉知[一个奇迹]的责任，在一个易碎却永恒的形态上，在这个暂存的世界中，也在那无限和永恒的世界中，去支持一切万有。就是通过你的器皿，造物者的爱与光的无限能量才能流动。就是从你开放的心，相同的爱与光受到你的祝福并得以进入这个星球的能量网络中，因此你的每一个爱的思想都会在你所爱的地球的能量中产生影响。

总之，我们认为在「智能无限」、「意识」或「智能能量」、「灵性」这些词语上，任何两者之间都没有一对一的关系。然而，大致来说，我们会在「智能无限」、「意识」、「智能能量」、「灵性」之间看到更多的相似点。

我们为这个问题感谢 C 实体，我的兄弟，请问现在还有另一个问题吗？

G：在下一个问题之前，这里有一个来自明尼苏达州的 A 的一个便条，他在 2006 年七月 7 日和你进行了一次个人的通灵并在他的硕士学位的毕业论文中使用你们提供的信息。他对你们所给予的建议和深刻见解非常感激，他也请我们将这份感激转达给你们。他说他深深地欣赏它。

现在，这是来自台湾的 T1 的问题，他写到，「依我个人的浅见，身体的形意者的塔罗牌图像传递了牺牲的概念，然而当查看心智的形意者和灵性的形意者之图像时，我却无法同样地在灵性和心智的形意者中看到牺牲的象征*。为什么？」

(*编注：心智、身体、灵性的形意者对应的塔罗牌编号：5、12、19)

我们是 Q'uo。我们为这个问题而感谢 T1 实体。对 T1 我们提供的想法是，身体是一个牺牲的器皿，而心智或灵性的「我」却不是。当一个全新的生命被带入你们的世界中，它已经选择离开具备完整觉知的地方[在那里一切已知的都可以被知晓]，为了将自己投入完全彻底的幻象系统[你们称之为物质生命]中。在一个婴儿降临到地球世界的隐含意义就是他最终会离开同一个地球世界。这是一段被花费在[这个器皿所称的]「死荫的幽谷」[1]中的时间。

你在这个物质投生中的出生的过程是在负责任与谨慎小心中被完成的，你的生命带有伟大的思想，它也是有原因的。诸如那些我们与之对话的实体，他们不会因为不了解即将到来的人生的形状与质地而在人生中摔倒。在过去一段时间投生到这个世界的很多人，事实上几乎是所有人，他们都带着能够在这个时候对地球有所益处的伟大的希望而投生。这个器皿会把这个时期称为「田地已经成熟并可以收割了」[2]。投生被计划时，每一个胸膛中都有一个希望，他们希望可以成为收割者，他们希望可以去知晓、看到并理解爱的

向心性，他们希望在他们生命中可以伸出手去提供援助，将黑暗转变为光明，将悲伤转变为喜悦，将恐惧转变为爱，将纷争转化为团结，将愤怒转化为和平，他们希望可以成为真理的媒介，每一个身体的每一个细胞的内在都携带这真理，它在第三密度地球的幻象中被面纱隔绝于每个选择进入这次投生的实体的显意识觉察之外。

太阳升起。太阳落下。太阳再次升起。就好像光明与黑暗、盛宴与饥荒、快乐和悲伤的伟大周期都随着地球本身的运动一同循环，在进入这次投生的那些人的身体中，周期同样在循环着。

我们要对那位叫做 T1 的实体说，这是一种有着极大意义的牺牲。它不是在混乱机会中的糊涂玩耍。也不是命运卑鄙的(soulless)重复，在其中找不到任何自由意志的部分。它是实体在生命之轮上的一个舞蹈，实体在舞蹈中享受着黑暗与光明、享受着灵魂的暗夜与顿悟的光明，并从一个蜕变走向另一个蜕变。

这是灵魂在进入阴影峡谷之前的希望与意愿，在那阴影中，在你们的地球上所体验到的生命的矛盾与神秘中，你将在某个时刻将记起为何要承担这样的牺牲。希望在那个回忆的时刻投生中的灵魂也能够被点亮，并记起这次投生将是一次喜悦、和平与狂喜的投生。因为那迷雾已经被穿透，那神秘已经被解答。对牺牲的答案就是爱。因为爱将推动你们每个人去拥抱这经验，这「永恒中的小括号」[3]，就好像叫做 Joel 的实体所对它的称呼。在一次生命的这个微小的形式中，在你岁月的这短暂的一瞬，一旦你觉醒于你内在的爱，你就拥有了去塑造、意愿并供给你的生命的机会，于是那爱的财富将会每天不断地喷涌而出，好比从你口袋落下许多钱币，并转变你的世界为天堂。

我们感谢 T1 实体提出这个非常深思熟虑的问题，现在请问是否有另一个问题呢？我们是 Q'uo。

G: 是的，Q'uo。一个完全不同的 T2 来信写到，「Q'uo，在地球上的萨满文化和星际联邦有无论什么样的联系吗？具体地，星际联邦有过最初的萨满教的学生尝试在地球上旅行中以指导者、疗愈者、教导者、甚至星际联邦信息的传递者和助手的身份来服务他人吗？Q'uo，你能否为我们提供任何有帮助的信息或者灵性原则？」

我们是 Q'uo，我们为这个问题感谢 T2 实体。我的兄弟，在某方面，我们会说那些在萨满戒律和萨满教导之中的实体们，并不是与服务太一无限造物者的天使与星球联邦有具体的联系的人群。另一方面，我们可以说，他们当中有些人有联系。我们将尝试解释这一点。我们并不想显得神秘。

很多那些学习了萨满信仰的人们，他们经验的一部分是做为土生土长的实体，也就是，美洲印第安人，毛利人，或者任何其他土著部落团体，这些萨满信众与你们所称的「长老种族」[4]有更多的共同之处，而与星际联邦之间的共同之处却较少，萨满信仰的戒律和教导的方式是一种相当与大地连接的方式，它的能量属于那些真正在行星地球上土生土长的人们的能量，这些人是行星地球的服务员，他们将自己与地球的联系感觉为与造物者的联系，而不是将与造物者的联系视为与地球的联系。

然而，很少人属于长老种族，现在你们全球的人口中也只有很少人与他们原始的部落起源有着不可打破的联系。现在，就好像我们这个团队谈过的，很多那些已经将萨满信仰做为他们的道路的人，还有那些已经在教导同时也在学习萨满信仰的人，他们都是来到地球并寻找一些方式去增加光的流浪者，而他们已经发现萨满信仰的道路可以打开一个入口，让很多寻求者通向更深觉知的阳光。

萨满信仰的巨大的能量在于它促使寻求者去面对它自己的死亡，并将其做为寻求者对此刻能活着有感激的一种准备，也是一种基础。如果一个人无法从身体的存在的角度去沉思自己的结局，当他从睡梦中睁开眼睛而清晨正在那里向他致敬时，他就很少会有一种内在的理由去为之喜悦。有一种对于能够活着的巨大的喜悦会直接从一个濒临死亡的人的意识中喷涌而出。因此，我们可以说，从那个意义上，现在很多萨满(shamans)和星际联邦之间有一种非常明确的关系。

我们是 Q'uo，现在请问还有另一个问题吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

G: M 来信写到，「我有一个关于移除面纱涉及的过程以及面纱移除发生之前必须被满足的条件。明确地，我想知道如果面纱的移除是一个被引发的自动过程，那么它是当特定的条件被满足时被引发的，还是必须向另一个意识层次做出请求时才能发生的呢？你如果可以为我们的提供任何关于面纱的形式以及功能的信息来帮助获得一个对面纱移除过程的更大理解，我也将非常感激。」

我们是 Q'uo，我们为这个问题感谢那位叫做 M 的实体。我们会对 M 实体说，面纱的功能是去创造一种行星地球的氛围和环境在其中没有任何的形而上意义可以被知晓的，这种知晓是从被证明的意义上而言。在面纱中，除了通过信心，没有其他方法去知晓或理解太一无限造物者的爱与光。

第三密度是个选择的密度。在第三密度中有着自我察觉的存有，不像第二密度的存有，它们察觉却没有自我觉知。在这个密度中需要做出一个选择。在第三密度中所有的学习，所有的想法，所有的经验的目的都是为了去产生一种倾向推动一个人做出这个选择。那就是一个自我察觉的实体选择服务他人并将存有向外放射，或服务自己并将存有向内收缩。换句话说，你会选择以爱为生还是选择以恐惧为生呢，你会选择像拥抱一切万有如同你的一部分的生活方式，还是选择让你自己高于这个造物中所有其他实体和力量并与之分离的生活方式呢？

在每一个选择点，没有办法去证明选择去爱，选择服务他人，选择去向外放射的优秀、正确和适当性。类似地，如果你选择去强化自我并创造一个宇宙，在其中你可以将所有你周围的人都视为你的棋盘上的兵卒，以令你满意的方式去移动它们，你也没有办法去证明这是一个合适的选择。

这个密度的目的是创造一个环境，在其中你可以完全自由地去选择，是选择去跃入信仰，还是选择去变得越来越沉重地抵抗所有你恐惧的东西，然后掌握越来越多的力量去控制你的环境来让你自己获得安全。这不是一个被设计来可以轻易刺穿的环境。

现在，信心是什么呢？什么是跃入信心[不是显而易见的，也不是可以被证明的]呢？

信心是如何工作的呢？每一个寻求者都会遇到面对着一个选择时刻，他必须做出选择是在信心中去行动还是在恐惧中退缩，在信心中即使寻求者面对的所有的证据都是与之相反的，他也会相信一切都好，在恐惧中寻求者会退缩到一个他自己想象的山洞中，他也因而被局限于其中了。

就是在一个实体已经凭借信心做出选择并跃入信心之后，信心才会才证明它自己是一个可以让一个人落足的坚实位置。只有当一个人跃入了那些个无法证明与神秘的深渊之后，他才会获得可信赖的立足之处，他会变得无所畏惧并愿意去成为一生寻求爱的实体。在有面纱的地方，跃入信心的决定就有了巨大的重量和价值。

这是一件冒险的事情。它是有风险的。它需要勇气、正直与意志。它需要那位 G 实体谈到过的，一种渴望的聚焦，一种对造物者、对真、爱、美的寻求与飢渴。

因此，一个在信心中做出那个选择的人会被赋予巨大的热情与力量。

我的兄弟，现在考虑一下，如果没有面纱，如果所有的答案都已经被知晓，对选择的密度的环境上的影响会是什么呢？肯定地，一个人仍旧能够做出正确的选择并跃入信仰，但是这样不会有来自自我的部分的反抗和恐惧的背压，自我的那部分是希望获得安全并控制他自己的生活的。当一个人跃入信仰，他就不会再尝试去控制。他会说：「不是照我的意愿，而是照祂的意愿。不是照我的不完美理解，而是照爱的方式。」而这就是面纱的意义了。

就是你作为一个寻求者的自由意志和遗忘面纱的组合，在你的内在创造了一种对爱的首要性的无法察觉，它为朝圣者设置了朝圣的道路。你们每个人应该都知道那位约翰实体所写的叫做《天路历程》的书[5]。在对朝圣者和他的历程的描绘中，有一个非常出色的对于面纱的用途的类比。当一个人穿越生命并成功地走上他「国王的大道」[6]时，在每一个选择点都穿透了他的面纱。就是那个为了(思路)清晰而祈祷，并询问在这个选择中爱在哪里的朝圣者，他将在这个密度中创造一种朝向服务他人的倾向，朝向爱的倾向，向外辐射的倾向，它不仅仅会对现在这个被你们所有人所享受的密度产生可观的冲击，它也接着会对接接下来的两个密度造成冲击。

我们是 Q'uo，现在请问 G 实体，现在是否有进一步的问题呢？我们是 Q'uo。
(磁带第一面结束)

G：这个问题来自我自己。在我冥想的时候，我会经历一种奇怪的困难。它并不是各种念头会偷取我的注意的问题，虽然那肯定会发生。相反，我体验到我的能量身体内的紧张和扭曲，这使得我几乎不可能一种稳定的方式保持意识的聚焦。

在我冥想的理论中，我相当地肯定没有任何东西可能真正地阻碍冥想，因为任何现象的体验都可以被宽阔与稳定的觉知所接纳和包容。然而，我的冥想练习似

乎显示出其他的方面。想象一下尝试在一场地震中保持一杯水的不动与静止。就我能够看到的，这就是我的情况。如果你们能提供任何信息或灵性原则，我将非常感激。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，感谢来自路易斯维尔的 G 实体的这个问题。我的兄弟，当我们凝视你的问题，我们发现在地震中保持一杯水的平衡图像是非常恰如其分的。在冥想中，你移动到靛蓝色能量中心，它可以穿过智能无限的大门进入时间/空间，进入形而上的世界，而那里地震并没有发生。你为自己创造了一个环境，它与地球世界不间断的机会与改变非常的不同。这样，进入冥想就是将一杯水投入到信仰的半空并允许那无形的力量托起你，你知道那力量是真实的，而你也会在那个地方歇息，那里没有叹息、没有悲伤、没有苦难、没有地震，只有太一的爱与光的和平与力量，那太一即是一切。

没有任何智力的途径能获得这种觉知，或者创造完美的环境去歇息于在这种转变的状态中。确实，在冥想本身如何在你的能量身体中发挥作用方面，你不需要拥有这种觉知。不管你去理解冥想工作，它都将在你的内在被完成。

现在，说过了这一点，我们可以说，在你的能量体和物理身体之间有一种极其复杂的关系。物理身体，和能量体一样，常常会携带一种特征性的紧张。或许你可以感觉尝试去完全彻底地放松。你的身体上的放松是根据该心智对你自己的指导而进行的。你一说「啊哈！」，你就放松了。如果你十秒钟以后再重新检查你的物理身体，你会发现，至少你身体的那些部分又一次出现那种特征性的紧张了。

现在，有一些方法可以用于释放和缓解身体的紧张。我的兄弟，你对于放松和开放灵性体或者能量体的练习要比你对放松和释放物理身体的紧张的练习熟悉得多。我们相信你可能会发现瑜伽练习中那些与肢体动作相关的练习，例如呼吸瑜伽[7]，以及瑜伽的各种姿势与体式[8]，都是对教导你的物理身体如何去释放紧张是有帮助的。再一次，我们会说，在我们与你们的对话中要一次又一次地推荐冥想的原因是，无论感知上如何地不完美，静默的实质比任何我们会有所期望的事物，更有利于在你内在创造了一个环境，在其中你可以真正地、完全地放松、释放，并被聚集进入到无限的爱的一合一中，而领悟这一点是核心的。

感知是对着一系列镜子的无尽注视。冥想的工作超越了你所拥有的感知，其他人所拥有的感知，或者任何其他内心的感知而进入到实质之中。它就好像你希望在冥想中进入到你最深存有中的一座圣殿中，在那里找到[在寂静中说话的]理则。

我们为这个问题感谢 G 实体，我们想要提醒的是，就好像总是会发生的，当我们放下了一个问题就好像它已经被回答了时候，那个问题却根本没有被回答，我们只是触及了问题的表面，由于关键性的时间因素，就好像这个器皿提醒我们的，导致我们需要用这样或那样的方法调整我们的答覆，远远在我们或者你们感觉到那个问题已经完全地解答之前，我们就必须结束对这个问题的回答。

带着对无法更深入地讨论这个特定的问题的歉意，请问现在是否还有最后一个问题。我们是 Q'uo。

G: Q'uo，非常感谢你。我觉得非常的有帮助。M 来信写道，「我们想问 Q'uo，从 2013 年开始和那之后持续的时间中，这个星球上的面纱的最终命运是什么呢？它会渐渐地消失吗？如果是这样，大概会以一个什么样的速度消失呢？请在不侵犯混淆法则的情况下尽量多地描述一下这个事件会如何影响这个星球以及这个星球上的第三密度实体们。谢谢你。」

我们是 Q'uo，为这个问题我们感谢叫做 M 的实体。当一个人，就好像你一样，拥有感知一个物质世界的身体感官时，你未必能掌握关于所有表面上固体的物体实际上都是能量场的概念，这是完全可以理解的。做为能量场，它与物质最接近的是一个很小的能量场，它处于你们所称之为原子的那个更大的环绕能量场的内部。然而，你从你们的科学家那里获得的信息，甚至这些所谓的物质微粒，实际上都是能量场，即使用你们最敏锐的显微镜也永远无法看到物质。相反，被看到的是能量的路径。你从你们的科学家那里知道一个原子几乎完全是由空间所组成。我们向你们提及这些科学上的事实这样你们可以开始理解(宇宙)造物的套叠密度的概念。

第三密度的地球被套叠在第四密度地球的內部。它与第四密度的地球不是同一个地球。第三密度的地球将不会变为第四密度的地球，就好像第一密度的地球不会变为第二密度的地球，第二密度的地球也不会变为第三密度的地球。这些密度是用这样的方式嵌套的，它们占据了空间/时间和时间/空间中的相同的区域或者作用范围，并被你们太阳包含一切的能量场钟爱地拥抱着。

第三密度地球的光正在减弱。虽然它仍会保持第三密度，但是它将无法支持第三密度的实体去寻求真理。因此，第三密度会很快变得不活跃，容我们说，在 2012 年之后的三百到四百年的时间中。因此，你们星球上的 2013 年会看起来非常像你们星球的 2012 年。然而你会发现你们的人群对修复你们的地球并治愈你们所称的地球母亲或盖亚将渐渐变得越来越感兴趣与着迷。

在这个时候和 2012 年以后投生到行星地球上的那些人，将是在他们的其他的投生的经验中携带上了一种附着性的业力元素的那些人，因为他们曾经破坏了他们的地球，无论是对这个地球的破坏，还是对亚特兰蒂斯的破坏、或者马尔戴克、火星、或者其他几个地球(Earths)的破坏，这些破坏都制造出一个无法居住的第三密度行星，因此这些人需要在行星地球上完成他们的第三密度。有数以百万的人会感受到渴望，渴望在这个时候为治愈地球母亲贡献一份力量。在对那治愈的思量中有一种巨大的喜悦。

第四密度的地球是一个完全不一样的星球，在其中第三密度的地球被套叠着。随着你们的太阳越来越能够提供第四密度的光，将有越来越多的实体居住于第四密度的地球，他们从第三密度地球用一种正面的方式毕业并希望继续前进。要过很久之后那些居住在第三密度的实体才能够看见第四密度的实体。然而，第四密度的实体对他们自己和第四密度的地球的感觉是真实且具体的，和你们对于你的地球感觉是一致的。

我们了解，这是让人感觉不怎么舒适或者天生就不那么显而易见的那些与密度有关的概念的其中之一。一个人会认为这个现在你们双脚留下脚印的地球将会变为同一个第四密度的地球，在同一个地球上，第四密度将会发生，这是很自然的想法。然而，我们认为你这种想法非常像当你离开这个星球上的物理生命时，你想带着你的物理身体，希望拖着[这个器皿所称的]这个身体，一座化学蒸馏厂，进入第四密度，当所有其他人都用一个更轻盈的电性驱动身体而不是化学驱动的身体舞蹈时，你仍尝试用力拖着你的化学身体。

我们感谢所有在今晚提出这些问题的人们。我们感觉到这个团队正坐在四面朴实无华的墙壁当中，这个团队在它们自己的实际的尺寸上正变得相当大，这对我们是一种极大的喜悦。这对我们是一种快乐的原因不是因为我们去吸引跟随者或者我们想要变得更强大，而是因为类似你们这个团队一样的团队的天性就是灯塔。每一个实体都让你旁边的那个实体的能量加倍，于是即使在一个谦逊的小团队里，你们都创造了光的一个聚焦，意愿与希望的一个聚焦，它指数级地大于你自己所能创造。当你们将所有那些肉体上并不在这个房间中，但他们已经通过提出的问题而进入到这个特定的寻求圈的能量，把那些人都加上，那么该灯塔的能量将变得指数级地更大。所以，我们感谢从你们星球上任何地方提出那些问题的每一个人，我们也大大感激那些通过思想访问这个坐着的(寻求)圈子的实体，他们促成光的增强。

能通过这个器皿说话并分享这个团体的冥想这是一种荣幸与巨大的快乐。就好像我们找到你们时一样，我们将在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonaivasuborragus。

原注

[1]这句话出自《圣经》《诗篇》23:4。在上下文中，这句话是，「我虽然行过死荫的幽谷、也不怕遭害。因为你与我同在。你的杖、你的竿、都安慰我。」

[2]这句话出自《圣经》《约翰福音》与《启示录》。在《约翰福音》的上下文中，这句话是，「这其间，门徒对耶稣说，拉比请吃。耶稣说，我有食物吃，是你们不知道的。门徒就彼此对问说，莫非有人拿什么给他吃吗。耶稣说，我的食物，就是遵行差我来者的旨意，作成他的工。你们岂不说，到收割的时候，还有四个月吗。我告诉你们，举目向田观看，庄稼已经熟了，可以收割了。收割的人得工价，积蓄五谷到永生。叫撒种的和收割的一同快乐。收割的人得工价，积蓄五谷到永生。叫撒种的和收割的一同欢庆。」

在《启示录》的上下文中，这句话是，「我又观看，见有一片白云，云上坐着一位好像人子，头上戴着金冠冕，手里拿着快镰刀。又有一位天使从殿中出来，向那坐在云上的大声喊着说，伸出你的镰刀来收割。因为收割的时候已经到了，地上的庄稼已经熟透了。那坐在云上的，就把镰刀扔在地上。地上的庄稼就被收割了。」

[3]这个器皿非常喜欢乔尔·戈德史密斯的作品，JoelGoldsmith 是 20 世纪一位基督教的神秘家。他写

的很多书中的一本就叫做《永恒中的小括号》

[4] 长老种族，就好像在 Ra 集会中讨论过的，是由在地球上大约 26,000 年前在第二主周期结束时毕业到第四密度的那些人类。他们立刻就选择了做为流浪者回到地球，他们的意愿是去帮助并带领人类部落的其他人在第三个子周期大约 2012 年结束时成功地收割。根据 Ra 的说法，他们生活在内在层面。《安第斯山脉的秘密》，一本自称作者是菲利普·弟兄的通灵作品，就是这个传说的一个优秀的例子。

[5] 约翰·班扬《天路历程从这个世界进入那个即将到来的世界》，纽约，Garland 出版社，1678，1989。这部经典作品的流行程度从它 300 年来从来就没有绝版过这个事实就可以被证明。

[6] 「国王的大道」是一个是从埃及亚喀巴穿越中东的一条中世纪的贸易路线。然而这个器皿用这个词语是因为它出现在伊夫林-阿特沃特-康明斯 (Evelyn Atwater Cummins)，二十世纪的一位作家，的赞美诗中。这首赞美诗的第三节是这样的：「有无数的主人在前方引导，我不必害怕或流浪。与他们一起，带着朝圣者的信仰，我走上国王的大道。穿越光明与黑暗，这条路将直通无尽白昼的黎明，那时我将会知道为什么这一生我走上国王的大道。」

[7] 呼吸瑜伽也被称为调息法 (pranayama)。有一个很好的网站可以获得更多关于调息法的信息：
<http://www.abc-of-yoga.com/pranayama>

[8] 瑜伽姿势，姿态或体式 (asanas) 是许多瑜伽锻炼的核心，包括克里帕鲁瑜伽、诗华南达瑜伽、阿斯汤伽瑜伽、热瑜伽。虽然列出在各种瑜伽系统中的所有的瑜伽体位是几乎不可能的，有一个浏览那些最普遍使用的体位的很好网站是：
http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_yoga_postures

Translated by T. S.
(V) 2012 Reviewed by C.T.

Q'uo 文集 第 14-13 篇: 爱与光早期资料#39

Copyright © 2005 L/L Research
译者声明: 这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。
这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。
有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿
<http://www.llresearch.org>
周一冥想
1974 年四月 29 日

(无名者传讯)

我是 Hatonn。朋友们，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。即使今晚只有很少人在场，在次和这个团体说话真是荣幸。我和弟兄们总是准备好去服务那些寻求的实体。

我觉察到特定的问题，我将尝试在此时回答。我将谈论一个你们知晓为通灵 (channeling) 的现象，朋友们，所有人都可取用通灵能力，但不是所有人都寻求它。

若一个人想要成为发声管道，他必须真正地渴望它。朋友们，这是涉及通灵的最重要因素：一个人的渴望。这份渴望也左右该管道的能力，以及他传导不同型态的讯息和不同的接触来源。偶尔，一个管道会对这个形式的通讯的有效性产生怀疑，这个怀疑作用在他的渴望之上，导致他的通灵能力减弱。你们地球上的人对于渴望的作用只有很少、很少的理解。

但是，朋友们，我们可以担保，造物主打算让祂所有的孩子都能够精确地拥有他们渴望的东西，不管在什么时间。如我们先前所说，地球人在此时经验的正是他所渴望经验的东西。总是这样的。地球人的终极渴望就是去理解他终极的目标。地球人对于他的渴望是非常困惑的，因此他经验的东西是他表面上不渴望的，但我的朋友，我们向你担保如果他真的不渴望这些经验，它们不会来到他身边。

你们星球的人群很难理解这点，唯有花时间冥想他们方能理解，因为真理就在他们里面。一个人必须透过冥想去经验他终极的渴望，进而抵达他终极的思考。

我们了解你们无法在瞬间或短时间完成这件事，但我们试图为你们指出一条途径，好让你们的经验将符合你们未来的渴望。

地球人经验了许多事物和效应，他做梦也没有想到那些是他真正渴望的。然而他以为自己不渴望的经验，却是他真正渴望的。当智力没有透过冥想扩大它是个相当贫乏的工具，只用智力评估一个人的真正渴望是非常短视的。透过冥想开始觉察你真实的想法。

我们服务无限造物者的星球联邦只渴望一件事：在爱与光中服务我们的无限造物者。这是起初思维，无限造物者的思维：服务祂的所有部份，好带给他们每一个他们渴望的东西，伴随着如此渴望的是一种经验——从任何可以想象的问题或困难中解放。

此时我们认为你们星球上有许多人处在一个绝对困惑的状态，他们真正寻求的答案其实是无限单纯的。遗憾的，他们已组装了一套如此复杂的思考系统，以致于返回[我刚才说的]单纯是非常困难的。朋友们，这就是一切所需的：返回最简单的理解形式；返回那创生一切的爱之单纯。任何人在任何时间都可以做到，我们推荐透过冥想来完成这件事。

此时我将转移这个通讯。

(无名者传讯)

我是 Hatonn。我和这个器皿同在。你们将获得一个征兆 (sign)，这将是必须的。

一周内将会发生这个征兆。这是高度不寻常的，但它在此时是必须的。我们并不尝试太多地影响这个星球的人群，然而，某种影响是必须的否则我们什么事也做不成。

我们得谨慎地把讯息带给这个星球的人群，因为许多地球人并不渴望这份讯息，因此一定不要打扰他们。然而，时间越来越少，许多、许多人想要寻求我们的信息，有必要让他们取得它。为此将会有某种接触，它是不言自明的。

此时我将使用 Carla 这个器皿。

(Carla 传讯)

抱歉，我们和这个器皿之间有延迟。该器皿并未处在足够放松的冥想状态，她无法辨别我们的思想。这个通讯有些困难，然而，我们将尝试继续进行，只要该器皿保持放松，对我们的通讯敞开自我；我们将试图强化这个通讯。

征兆的概念总是如此：一个共同事件对于少数拣选的人有特殊意义。无论如何，当(...)你们将对于该事件清楚许多。这事件完全超出我们的掌握，我们单纯地观察它将会发生。我们不能够展开如此的冒犯，然而，有些势力位于你们星球振动的内部，他们的家一直在这里，他们也为造物主工作。这些实体已和我们一起工作，透过他们的行动，物理层面将受到影响。无论如何，我们将为该事件增添特定的意义。

我的朋友，以这种方式对你们说话是令人遗憾地进入智力和解释的领域；真理并不居住在这里，确实真理居住的地方绝对不需要任何征兆。你们真实的渴望就是为了这真理。一个征兆将来临到你们当中，就这样吧。但记住，信心超越这个物理幻象的任何现象。我的朋友，透过冥想开放你自己，去接触真理直到你已开始找到信心继续下去。在那信心的次元中蕴含着你们真正渴望的东西。

在这个时点，我将重新联系器皿 Don。

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn，我即将离开你们，但在离开之前，我想要重新强调即将来临到你们面前的东西并未大于你们早已经验的，它只是不一样。

宇宙有无限数量的经验，你们在目前的幻象经验了一小部分。许多地球人把各种事件贴上奇迹的标签。我的朋友，奇迹的事物环绕着你们，除了奇迹再无其他东西——我们造物主创造的一个奇迹。还需要另一个奇迹来唤醒那些寻求者？难道他们看不见环绕他们的一切？开始觉察你们的幻象，我的朋友，该幻象就在你们的思考之中；摧毁它，开始觉察那带来奇迹的爱，那是你一直在经验的。

此时我将离开你们。我是 Hatonn。

Adonai，我的朋友。Adonaivasu。

周二冥想

1974 年四月 30 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。朋友们，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。很高兴在这个时候与你们同在。我们觉察这里有个问题，我们将试图给予你们一些关于服务的想法。我的朋友，服务是个很难对你们星球的人群表达的概念，因为它是一个灵性概念以致于使智力困惑。无论如何，我们将试图以某种方式讲述好让你比较容易理解什么是服务。

关于服务，最难接受的事实就是你无法给予服务，没有方法可以给出服务。我的朋友，服务必须被拿取。有一条自然法则确保全宇宙中每个正在发展的意识粒子的绝对自由意志。朋友们，在你们星球上每个享受人类意识的实体都有一个完整的宇宙，若没有他明确的认可，没有任何东西可以进入他的宇宙。许多、许多事物似乎进入每个实体的宇宙，而这些实体并未明确地渴望它们。然而，事实上那些进入每个实体的环境的东西都是他已渴望的。因此，没有什么方法可以把服务给予一个实体。每个实体只有能力去请求和接受另一个实体的服务。所以，我的朋友，你们已开始寻求，现在正尝试学习如何去服务，你们可能发现关于服务的困难越来越多。

无论如何，我的朋友，我们用以下的例子来鼓励你们：考量一棵生产水果的树，这棵果树花了许多时间、爱与关心，以及它所有的能量，为了生产可食用的水果，然后提供给任何渴望拿到该水果的人。这是它的服务，不过也有可能这一棵树经历整个生命周期却没有利益任何实体，它无法把水果给任何实体。但，我的朋友，这棵果树不会变得沮丧因为它知道几件事。虽然它的意识有限，它知道在休息过后，它将再次准备好提供服务，并且它知道纵使其水果干枯，掉到地面上，里头的种子可能在许多年以后成长为果树，接着产出水果和无尽的服务。

我的朋友，我们尝试要告诉你们的是：不大可能在物理幻象中精确地知道你们的短期服务目标。然而，你可以藉由持续驻留在灵性意识之光中，准备好自己，这样足以使你的灵性进展；不管哪一个人请求服务，你都正面回应。透过恒常的冥想持续驻留在圣灵中是最伟大的服务。我们建议你们自己回想一下过去五年间的人生意义，朋友们，经过比较长的一段时间[使你脱离那个时刻的幻象]之后那些事件难道不是进入更清晰的焦点？因此，不要害怕你不能有所服务，只要准备好提供服务，因为当你准备好了，肯定会有人来请求服务。

我希望这少许的评论带来帮助，此时我将离开这个器皿，并且尝试调节在这个房间内渴望该效应的实体。我是 Hatonn。

(无名氏传讯)

我是 Hatonn，我现在和这个器皿同在。我想要花一点时间谈论关于渴望的(???)。一个人可以拥有的最伟大渴望是有所服务。渴望服务的适当方式为：把握每个机会去服务任何请求这项服务的实体。你们每个人都有许多机会去服务，没有一个特别的服务，因为所有服务都是特别的。服务的能力可以透过冥想发现，一旦发现之后，发现者就有这个特许权利用该能力去利益全体。

在你们每日的活动中，你们经常对于渴望找到的服务途径感到纳闷；无须如此，因为如果你真的渴望去服务，你的途径将自然浮现。如果你渴望一条服务的途径，请把前半部充分走完，再走最后的部分。每个实体都需要耐心好有所服务，因为在你的服务中，你将经验到很多考验耐心的东西。耐心通往信心，而信心带领你接触天父的爱，接着只依照天父的爱去行动，关于服务再无其他必须的东西。

你们最大的服务就是你们对于全体造物的爱，爱任何

一部分你同时爱了全体;而爱全体你可以爱任何一部分;无须分别这两者。不要拒绝去服务任何渴望[该服务]的实体。

此时我将离开这个器皿, 试图接触 J 实体。我是 Hatonn。

(J 传讯)

(???)

(无名氏传讯)

我是 Hatonn, 我再次和这个器皿相处。我想要以一个想法总结这次的讯息: 如果你真的渴望去服务不要担心你要如何服务。你只要关切的是透过冥想发展你的觉知, 服务的机会自然会呈现你面前。你不需要为了服务到处寻找, 人们将会寻求你的服务。在仅剩的短短时间内, 发展你的服务能力吧[如果这是你的渴望]。

我现在离开你们, 我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 (Hatonn)。

Adonaivasuborragus。

(V)2012Digested, adapted, and translated by C. T.

Q'uo 文集 第 14-14 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之一

TheAaron/Q'uoDialogues, Session1(完整版)

Copyright© 2005 L/L Research

编注: 这篇译作是 T. S. 先生重新修订的成果, 关于亚伦 (Aaron) 的背景介绍请参考爱与光选集五的〈亚伦与 Q'uo 对话〉

1991 年二月 28 日

芭芭拉: 我们寻求知晓自己与造物主, 但不晓得如何做, 我们害怕我们内在与理解的不完美, 没有能力做到, 我们可以如何进行?

Q'uo: 当一个人缺乏对这个人生旅程的觉察, 造物主将经常被挡在门外。

无论如何, 地球从未远离合一、爱、与和睦 (concord) 的核心。

我们建议你再次在这次投胎的经验中探究你的自我。每一个实体都是全然的可爱与全然的不可爱。然而, 每一个实体可以做出许多选择使他(她)更偏向成为一个充满爱, 爱的给予源头; 因为在臣服生命于服务的过程中, 该实体成为一个奇迹、惊奇。让自我更多、更多底知晓、尊重与爱这个实体。让这个实体成为伟大的安慰、保护, 以及最重要的, 一位伙伴。因为当自我领悟到他的身分为流露爱之选择的鲜活见证, 该实体接收到所有礼物中最伟大的一份: 真实友谊、真实伙伴关系。

这并不是说一个实体的自我是他最好的朋友, 该自我则似乎永远是完美无缺; 而是说可信赖的友谊与伙伴关系必先从自我开始, 接受自我觉察到的各种谬误。

在接受这份友谊的过程, 灵性皮肤的毛孔开始敞开啜饮[明显可感觉的]爱的万灵药 (elixir)。当你是自己的朋友时, 你可以在孤单的情境中放松并维持真实友谊的舒适。

我们可否进一步讲述, 我的姊妹?

芭芭拉: 我急切地想要交托自我去服务, 但我们知道自己是多么受限, 并且恐惧我们无法成功, 担心我们将会用爱与能量的食物而无法服务。我们如何看待这个问题?

Q'uo: 做为一个灵魂, 你不需要食物。做为第三密度的一个实体, 尊重肉身自我, 深厚地爱这只羊, 因为羊儿必须被喂养方能处于完美的饱满状态, 允许灵魂的声音流过, 而不会耗尽第三密度的显化自我。

是否有进一步的问题?

芭芭拉: 当我看见自己有如此多的不完美之际, 我可以学会完全地爱与接纳自己?

Q'uo: 我是 Q'uo, 我们并不觉得爱你们的自我是困难的。当你走在灵性黑暗之中, 单凭信心做出决定, 我们凝视着你的勇气。当时局看起来几乎无望、处处危险, 你们英勇地选择在此显化, 我们深深受到感动。

对这种感知上的缺乏完美的解答是如此的简单以致于它经常不被注意。很明显地, 设计第三密度的目的是让完美相当不可信, 在这样的熔炉中, 易脆裂的钢铁被锻造, 直到它成为可弯曲、有弹性与强壮。第三密度的人灵就是在这个自我可见的火焰熔炉中学习, 那火焰不间断地燃烧, 永不减少那不完美。

若一个实体要在你们密度中表现出完美, 这样一个实体必须为所有知道该肉身的存有负责。这样一个责任超乎你的高我此刻的意图。你所说的不完美正是你与那些挚爱的人们之间的连结。

有一个状态, 你在其中可以良好地领悟完美, 那就是安坐在无限造物者的临在当中, 也就是伟大的起初思维。

那完美对你非常好, 当你与无限太一同处于圣殿中, 爱—无限的完美—将喂养你。当你张开双眼, 保持那份完美的参与感。在每一刻记得那无限的完美, 允许它与你深深地、宽广地共振, 使你经常受限的感知得以扩展; 你的感知也经常误导相对性时间/空间连续体中的各种事件、实体、关系。完美并不协助, 除了体现在第三密度实体之中; 也就是说, 完美不会协助自我或他人。人生的熔炉会烧掉那些炉渣。虽然自我之心总是完美的, 随着自我感知那些恶劣、蹒跚、有意义的意志之步伐[单单由信心引领], 自我的肉身显化是越来越有用的。

你们可能会认为我们来自的密度是完美的; 然而, 若我们投胎到第三密度, 我们会成为一个赌徒—不多也不少。

你的自我的赌注是, 不管有多少自我感知到的失败, 这个自我将不害怕也不会低头, 而是毅然决然地选择再一次去爱—不多也不少。无论你感觉到自我是成功还是不成功、完美还是不完美, 该意愿会烧掉那些[你如此察觉的]炉渣。

只要你找到勇气继续在希望中表达爱, 那么你将在这布满灰尘与困惑的幻象中, 成为人间完美的典范。

不要被智力或五官的感知欺骗，这两者都是被设计来拥抱幻象以排除所有绝对事物的机制。

我们可否进一步回答，我的姊妹？

芭芭拉：Q'uo，非常感谢你。我还有一个简短的问题。我需要等一会。我想我会有进一步的问题的。我会在明天某个时候复习你对我所说的，然后再和你谈话，因为我不要求你重复。我已经丢失了很多的内容了。

我有一个很简短的问题。当我放松，不再尝试从 K 的手语 1 中了解卡拉传讯的内容，有许许多多次我感觉我无须读唇即可了解讯息，仿佛是心电感应。我有没有可能在心里听到这些话？

(原注 1: 芭芭拉的耳朵是聋的)

Q'uo: 我是 Q'uo，你或许可以听见我们的笑声。是的，我的姊妹，我们被辨识为许多名字，但置于一切之上的，是爱的信差。做为社会记忆复合体(复数)，我们可以对任何与我们调频的实体讲话。你的确是一个敏感的器皿，我们现在有些困难使这个器皿[卡拉]不要一直露齿傻笑，因为我们是如此快乐；我们在喜悦中欢笑。我们感谢你，我的姊妹，因与你心爱的自我沟通之愉悦的缘故。

我是 Q'uo，我们这次工作已经充足了，此时在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿与团体。我们以 Adonai 向你们道别。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

卡拉：我一直在努力学习珍惜存在(being)，而非行动(doing)。这对我非常重要，因为我的肉体能力越来越受限。关于我如何最佳地寻求这条路线，你有什么建议？

亚伦：很荣幸今晚与你们同在，并且谈论你的问题。在我开始之前，我留意到从这个房间发散的光芒是灿烂光辉的；我发现它非常的美丽。我之前和芭芭拉和卡拉说，我不会被时间或空间的限制所妨碍，在任何我选择的时候，无论芭芭拉是否使用她的感觉，我都能够真实地体验到这个屋子的光。然而，虽然通过她的眼睛她和我所感觉到的并不相同，她看见的不是光而是脸，但是通过经验她所体验到的，我可以感觉到这个房间的能量施加在她的能量上的效应，这种效应会持续地深化对它的力量的体验。因此，我可以不使用芭芭拉的感官而看见这个团队，但有了她的感觉的补充，我深深地感觉到能量的进发。

卡拉，我们注视你的问题，关于存在与行动的对比，我恐怕你有些东西不大清楚。当你真实存在，即是行动。

这回到我刚才分享的真理，我看见你们为光一就是这样。

你们每一个人都放射出一道非常美丽与独特的光。当你以你可能达到的最纯粹的方式存在，你允许那寰宇的能量流过你，向外流出；于是你获得宇宙之爱的充能。然后，流过你的光受到你自己内在能量的增强。所以，真的有两个光的来源。

你们每个人都是造物主的一点火花，想象一点小余烬与大营火。然而这点余烬拥有许多的力量。因此一个人是他自己的源头，同时也是宇宙源头的一个管道。

除了放大那爱与光，还有什么更重要的事可以做？还有什么更深沉的服务方式？

当你的肉体在活跃状态，是否比肉体在静默状态更能够做一个爱的管道？

所以存在与行动两者的差异并没有你以为的那么明显与强烈。

反过来说，处在行动中，你无法总是清晰地传导爱与光，毋宁说，你持续使用自己的能量，感觉必须完成某件事，感觉自己的内在是不足的。

就某个层面，这即是刚才 Q'uo 对芭芭拉说的：开始理解到你无限制的，任何流过你的东西都得增益。当你允许这股能量流动，行动就单纯地成为另一种存在的方式。只要你仅是为行动而行动，将遗失许多的光。

在我继续之前，你是否想要进一步的澄清？

卡拉：我有什么不同的选择？你能否为我澄清你感觉到我必须从中选择的东西？我感觉当人们写信给我，我想要给他们某种他们可以持守与听见的东西。

亚伦：有两件事同时在此发生。卡拉，一件是你以如此的方式能够服务他人，并且从中找到喜悦；然而同时你偶尔将自己推向舒适的肉体界限之外。

喜悦地给予以及感觉很渺小的”我应该做这件事”，这两者相当地不同。

你能否看见在”应该”其中的所有批判？它不会抹杀你想要服务的层面，但两种声音在同时间说话：“我想要”与“我应该”。因为你此生与”我应该”的历史渊源，你的内在能量开始搅动。

芭芭拉稍早曾和你谈过我在上周四描述的能量流过你的方式，你做为上主能量的管道，宇宙能量管道的方式。一旦渺小的「应该」进入这过程，就好比体内的能量开始卷绕，于是成为内在一股激烈的骚动，能量流过你的方式不再相同。我在此描述的东西很单纯，那即是我看见能量与光的样式；但是你经验的这个非-流动如同胃里的翻腾，或许是升高的肉体疼痛。你会有一种紧张的感觉。你能否开始分辨「我想要」及其有意图的服务的喜悦与「我应该」之间的区别，并注意到那非常安静的「我应该」呢？它非常安静，如同一个耳语，但那样就够了。

当你越觉察到你进入”我应该”状态，你越能笑着说“啊，我应该又来了！”

当你能够对它大笑，你就能以更少的批判向它致意，然后能量持续流过你，这股能量不再有扭曲。

”我应该...”是行动(作为)；而”我热望去...”是存在(本质)。

你看见那点了吗？冲突点并不在于你做什么，而是你做它的方式。

当”我应该”将你推出肉体界限之外，你的内在会发展或累积憎恨与随之而来的痛苦。

你是一个人类，你并没有被期望是完美的。当你位于这辈子的一个人类形体之中，你有各种情绪。尝试去摆脱情绪体对于自我而言是不可接受的。因为情绪体是投生的自我的一个不可或缺的部分。因此，你在这里被给予的是另一个机会去注视你的情绪体并拥抱它，而不是去憎恨自我的这个面相。你们每个人都需要去净化你自己并进入到灵性体中，沿着你所在的灵性道路走得更远，当你不具肉身时，这是容易的。此生提供了一个练习的机会，在这个机会中，如此地拥抱(你自己)会更有挑战。

你是否注视自己的肉体然后说“这是粗糙的，我不要它”，或者你尝试去爱它？
学习去你身体的情绪部分则更为困难许多。

我在这里对你们四个人全体说话。你们每个人能否看见你们已经学会去更完整地接受你的物理身体，却无法如此完整地接受你们的情绪体吗？该学习是更难的，在你学会接受你内在的所有情绪能量之前，你无法接纳其他人的情绪。

这是你正在感觉的，一直以来我请求芭芭拉荣耀这个肉身。当你是灵体的状态，你不容易学习到无条件的爱、慈悲、宽恕；因为灵性平面的情感力量并不相同。所以你们在此有机会去学习。

卡拉，再一次对你说，你能否看见重点不是选择如何回答读者信件，或是否要回答信件；而是如何与渺小的”我应该”建立更充满爱的关系，于是你开始与完整的存在相联结并和谐全部四个(光)体，从完整的存有出发。一旦你开始这么做：你并不尝试去除”我应该”，而是接纳它。

你将领悟到没有什么东西是需要被去除的。

不再需要的东西将自动脱落。这个观念并不是我原创的，我引用 Q'uo 的话。

”我应该”将会脱落！它还需要存在的原因是你尚未学习到接纳它。

当它脱落之时，你将理解到存在与行动真的没有差别。

行动最纯粹的形式即是存在的一个方式；当你存在，你总是在行动。

你是否有进一步的问题？

卡拉：是的，我只是不知道如何最佳地服务。你说“当你存在，你总是在行动”，但我经常无法做任何事。你能否说说这点？

亚伦：在我回答之前，我要先问你一个问题：你的疑虑是基于不知道走哪条路可以提供最佳服务或处在肉体疼痛时，你逼着自己去回应；或两者都有？

卡拉：前者。

亚伦：卡拉，如果你可以接受，我将谈论两者，因为你

的身体正在承受肉体的负担。首先，我要你很仔细地观看，看见一些地方，在那里，你渴望透过给予他们某个可以持守的东西去服务他人，这种渴望来自你心中一个纯净的爱的地方；你还可以看见一些地方，在那里服务的渴望就是减轻缺乏(自我)价值感。两者都会通过我刚刚谈到的「我应该」的感觉和任何制造一些怨恨的微小情感，而在你的身体上制造了一种物理性耗竭。

你能否看见这两者同时存在？

我想要你们全体与我一起观想你的能量[如我看见的方式]。当你们感觉到爱并允许你自己的能量没有扭曲地传送给其他人，仍旧会有一些最小的扭曲，这种扭曲对人类形体是不可或缺的扭曲，因为做为一个地球人，完全地消除扭曲是不可能的。当你们每个人允许能量在最小扭曲范围内传导能量，我看见从身体出来的能量样式如同丢到池塘的一颗小石子，产生许多同心圆，每一个圆圈都在向外扩散。

当内心有任何愤怒、贪婪、憎恶、怨恨等，我看见尖锐的大钉子，就像孩子画太阳的样子。当有一种爱与怨恨的情感的混合时，我同时看到圆圈和钉子。这就是为什么，当你在一个房间中，另一个人生气时，他不需要讲话你也可以知道他的愤怒的临在。当你感觉爱的临在，也无须任何言语。愤怒与爱都是明确有形的。

如果你们愿意，现在观想，当那些恐惧和愤怒的尖锐碰触爱的同心圆，会发生什么事，随着每一次接触，尖锐的顶端会温和地被软化，直到它慢慢地磨损，平顺地成为一个圆圈。

当我说到存在对比行动，你能服务另一个存有最佳的方式是单纯地送出那些光的同心圆，它们将软化另一个存有的愤怒或恐惧。

卡拉，当人们写信给你时，要透过邮件送出爱并确定对方感觉到是很困难的。

你能够送出爱，并知晓有些存有能够感觉到，但如果只是写一些简单的文字：「我爱你，感谢你的来信。谢谢你」它会被一些人感觉到，但其他人可能会误解。

你在这点是对的。你必须问自己两个问题，首先：“我回应什么东西？他们的需要是什么？我送出什么东西？”

当你在回信时若有任何憎恶或压力或不确定，对方接收到的情感就不是柔软的圆圈，而是小小的尖钉。我并不在暗示你的信件不够技巧与爱心，但你必须真的仔细地寻找我刚才谈到的那小小的”我应该”，或任何肉体的枯竭，好让这封信蕴含爱心的服务渴望。

第二个问题是：“什么是他们的需求？”你知道你不能为他人学习，然而你的痛苦有大部分是因为你有这么多智慧，你的挫折来自分享智慧之际，其他人听不见你，因为他们自己的恐惧。

你问，想要伸手向外帮助那些向你求救的人们是笨拙的举动吗？

首先确定你的回应纯然属于爱。如果在回答的过程有任何的抗拒或阻力，单纯地把它放到一边，等晚一点或

另一天再开始，确知这个回应来自你内在纯粹的爱之处所—服务的渴望，设法使它穿戴最小的扭曲。在心里问你自己：“我是否尝试改变他们，使他们听我的？我是否以爱与确信之声说话？如果我怀着爱讲话，他们听不见我的声音，这样也没问题？”

提醒你自己你无法为他们学习，你可以打开一扇门，但你不能推他们过这扇门。”

卡拉，非常简单地，你有一个想要解决别人问题的倾向；但你知道你不能做这一件事，你觉得十分为难。你能否开始将其根源联系到你解决别人的需要和带走别人痛苦的需要呢？你能否开始使你与自己的痛苦舒适地共处，在此我说的不只是肉体痛苦，还包括你自身存在的痛苦，于是你不再需要带走他们的痛苦？你能否看见这件事给你的功课？当你更深地接纳自己，你对他人的回应将变得更为有技巧；与其改变事物来帮助他们，不如协助他们更深地接纳自己？

你是否理解，是否有进一步的问题？

卡拉：是的，但我必须先想一想。

亚伦：是否有进一步的问题？

卡拉：是的，我的肉体与情感能量水平总是很低。我需要学习什么，以及我如何医疗自我好更佳地服务？

我不能做所有我想做的事，这点使我愤怒；然后因为愤怒使我感觉罪恶感。

救命！

亚伦：我感知你体内有正常额度的能量，但由于愤怒部分被阻挡在心轮底下，于是能量流动受到限制。所以让我们来谈谈愤怒。一般人有个误解，以为对应愤怒或任何沉重的情绪只有两个选择：一个是表现出来，谈论这情绪；或压抑它。还有第三个选择：简单地注意它。当你平静地注意一些事情并用你的温柔触碰它，非常经常地，它会消融。它单纯地不再有同样的强度，不再有同等对你的束缚。

你不需要练习你的愤怒，口头表达它或丢枕头来发泄。在某个层面，这个练习将升高这愤怒。这个练习也无法允许这个人识别出愤怒，或许对于一些在辨认愤怒上有很多困难的人来说，这个练习可以做为有用的第一步。我单纯地偏好对待它如同当一个人的脚指撞到他自然的处置方式。

请你跟我一起尝试一个实验？想象你自己坐在山顶上，这是一个美丽的日子，晴朗无云。太阳用一种令人愉快的温暖照耀着，就好像你肩上的一件温暖斗篷，一阵沁凉的微风轻抚你的脸颊。你看见远方有一朵云，然后你转身背对它，继续享受风景。那云朵接近了，但你完全没有觉察它的存在，直到突然它掠过山顶，将你完整地包围，与太阳隔绝，你伸手不见五指，空气变得寒冷与湿黏。你突然恐慌起来，心里想着“我要如何找到下山的路？”内心升起一股愤怒感，想要这朵云走开。你能感觉到将它赶走的需要吗，你能感觉到仅仅坐在那里并在那里顺其自然是多么困难吗？你能否感觉对这朵云的强烈反感？

现在回到同样场景，晴朗的山顶，同一朵云在远方。享

受风景并注意这朵云：“有一朵云靠近了... 嗯，看起来10到15分钟将抵达这里。好的，它来了... 过了一分钟或两分钟... 这是一朵相当大的云，看起来很浓密。我想再过半小时它就会到达，我最好穿上夹克.. 它来了。”

接着它完整地笼罩你，再次地你伸手不见五指，你的确怀念温暖的太阳与风景，你感觉寒冷与湿黏。但你看它来临的过程，你知道它将会停留多久。

你能否看见单纯地与它相处，允许它的临在，不再与之挣扎，这样会变得容易许多；它只是一朵云。你可否感觉其中的差异？

你的愤怒也是如此。当你与之挣扎的同时，当你有一种需要愤怒的感觉，或者需要让愤怒消失的感觉，或者想要对它做任何特别的事情时，它都变得坚固。

当你单纯地允许它如同飘过的云朵，放下你的挣扎，于是没有需要对它起反应。

特定的状态促使愤怒升起，你注意到它，接着它消融并消失了。

愤怒本身并不是一个问题，你对愤怒的反应才是问题，才是凝固愤怒的关键。

你如何工作这部分？它真的是一个需要发展的技巧，它分为两部分。第一部分是尽快地注意每次愤怒的升起，甚至开始注意到可能挑起愤怒的情况，然后心里说“我在想愤怒八成即将升起？”

第二部分是注意你对愤怒的反应，问自己“是否批判它？是否憎恨它？”

或者我单纯地握着它，以双臂抱着自己，如同脚指撞到时你心里会做的事一般。

当一个小孩来到你屋里哭着说“一个恶霸把我推倒了”，你能用回应你的愤怒的方式去回应这个小孩吗？我是否跟他讲“好了，不要愤怒(难过)”；或者我更有技巧地将他抱在怀里说“我知道你感觉很愤怒，我向你不断保证，不管你有多愤怒，我依然爱你。”然后让他确信，不管他多么愤怒，他仍旧是被爱的，那愤怒与他的可爱程度与他灵魂的完美没有任何关系。

对于你们所有人，你们很容易去同情其他人，而却无法同样地同情你们自己。所以，我请你们，你们能否开始用一种更开放、更有爱的方式来处理愤怒？我们在这里并不是建议你们对愤怒技巧性的绕道而行，但愤怒会升起，如同云朵会来临，只要你还在肉身当中，就会有感觉。即使是最高度进化的存有投胎到人类身体中依然有各种感觉，但他不再依附或避开这些感觉。无须去除它们，或奋力挣脱。透过这样的放松，一个人找到更深的平安；愤怒与爱并不是互斥的，端看你如何与愤怒互动。

从纯粹实用的方面，我会建议，你可以与你自己玩一个游戏来帮助你自己放松，并用一种更钟爱、更开放的方式与恐惧关联，这会是有用的。你可以随身带一个笔记本，一个小小的笔记本，在一天中每一次你看到恐惧升起就马上草草地记下一行，看起来也许几天一次对你们更现实。去做一只盯着老鼠洞的猫，你可

以想，「啊哈，愤怒出现了，我抓住它了。这次我看到它了。我变快了。我可以越来越快地看到它了。」你也可以想，「哦，我的天，愤怒来了。」看看你是否能够变得轻快一些。

我建议的第二个可能会有帮助的事情是开始去观察你与你的愤怒关联的模式开始去注意它，每一次你确实注意到愤怒升起，你会注意到有一个微小的声音会说：「我不应该愤怒，」接着问那个声音：「为什么我不应该呢？」在使用你的愤怒做为一个理由而以无技巧的举动对付其他人和简单地去感受愤怒之间，有一个很大的区别。

你是否有进一步的问题？

[此时没有其他问题]

我感谢你们全体给予这个机会，让我一起分享你们的爱与光。

请知晓我许许多多的爱与你们同在，还有你们带到工作中的爱与勇气对地球上所有存有都是一道光与激励，的确如此。就这些了，到此结束。

Re-translated by T. S.
(V) 2012 Reviewed by T.

Q'uo 文集 第 14-15 篇：造物主的器皿

SaturdayChannelingCircle-ChannelingCircle5
Copyright © 2010 L/L Research

周六冥想
2010 年二月 6 日

团队问题：今天晚上的问题是，在寻求者道路上的哪一个位置，他可以将他全部的注意力都转向造物者并说，「我已经做好了准备。虽然我可能有许多的缺点和扭曲，请你用我为你的器皿(instrument)。」我们同时还想知道伴随着这样的陈述应该有什么质量的态度和取向。

(Carla 为这次集会的资深通道)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，我们今晚来到你们中间。我们为能被你们寻求的圈子呼唤的荣幸而感谢你们。我们非常高兴能在今晚与你们分享我们卑微的观点。

但是，一如既往的，我们请每一位听到或者读到我们的言语的人，在从我们的想法中选择你们希望使用的部分时，请使用你们的洞察力和分辨力。我们请你们跟随与你们共鸣的道路，我们请你们将那些无法与你们共鸣的想法留在后面，因为我们不希望打断你们寻求的旋律或者侵犯你们的自由意志。我们感谢你们这方面的考虑，因为它将是使我们能够在分享我们的想法的时候更自由地谈论。

今晚你们问在什么样的位置适合于全心全意地、无所保留地向太一无限造物者给出你自己，并在你的日常生活的每一天都被用作造物者的器皿。做为开始，我们会说，现在就是合适的时间，在你意识到你存有的

深度的当下此刻，这一刻就是合适的时间，不是今天，不是下周，不是明年，而是你在行星地球上的这辈子的所有剩余时间。

这不会是一个你希望在匆忙中做出的决定。当你做出那个奉献的时刻到来，在这个服务造物者的决定上你就不会有疑虑和保留。只会有一种领悟，这个时刻就是你回到你自己内在之家的时刻。因为你在你内心最深处有一个家。它带着耐心、忠诚与莫大的爱等待着你们。

对于一个渴望将光完全地奉献给太一无限造物者的人，他所面临的挑战是将自己所有的阴影的面向与光明的面向全部都集合在一起。而在做出这样一个决定之前，做为一个人，你无法避免错误，意识到这一点很重要。这是老生常谈了，我的朋友，但是它是真实的。你在此刻居住在一个厚重的幻象中，这幻象让不真实的事情看起来非常真实，而非常真实的事情看起来却不真实。在这个幻象中，物体和事情看起来是它们本来的样子，反而寻求真理和寻求纯粹的美丽的理想和愿望看起来就好像是想象中的幻觉与思想的产物。然而，那些思想的产物是组成你的存有的这些部件中最真实的和最本质的部分。从灵性的方面，它们比你们现在所坐的椅子、你们现在所穿的衣服、甚至你们的物理身体本身都更加真实。

对于造物者，祂没有完美的人来做为祂的爱之声、爱的双手与爱的思想。祂有你们。就好像古老的赞美诗唱到的，「正如你之所是」，你就如你之所是的一样完美[1]。在你的独一无二中，在你令人眼花缭乱的扭曲的复杂性中，你是完美的。

你们每个人都是独一无二地完美的。你们就好像雪花。没有两个能量体是相同的。没有两个器皿有完全一样的音质。因此，成为完美不是一个问题。在这个你现在正在享受的幻象中，你所体验到的你自己就是自我的一部分。

我们现在将我们的通讯转移到叫做 S 的实体上。我们是 Q'uo。

(S 传讯)

我是 Q'uo，我现在与这个器皿在一起了。我们请你们仔细的思考这个完美与不完美的的问题，就好像你在你自己身上所感觉到的。因为它将出现在那些你正在经历的事物中，甚至当你尝试去进行最大限度的服务时，你的服务也会被贴上不完美的标签，而那标签是你自己的，在你进一步去服务的努力过程中，你必须去拥有它，如同你自己的不完美。

仅仅在一个阳光灿烂的早上让你自己相信，你将在所有剩下的日子中都过上一种撒满这样的阳光的生活，并期望这种阳光将单纯地接管与统治你从此以后的日子，这是不够的。每一个寻求者都必须持续地去承担一个责任，这是每一个实体人生经验中学习过程的一个方面。这个学习的过程是对努力去服务的平衡。

当你开始了投身于服务的行动时，我们希望你仔细地考虑，这样一个行动是有非常大的魔法的潜能的。就好像每一个行动都带有魔法的潜能一样，跟随着这个行动将会有一连串的事件，它们是这个行动的魔法潜能的实行、实现与显化。在这个过程中将会有惊奇。

因此，我们会建议，如果你要做出一个献身的行动，凭借着让自己致力于全心全意地服务的时刻，你会进入到一个谦逊与勇气的行动中，并认识到你已经解放了一个力量，它拥有超出你想象力的显化能力。

确实，它有潜能使你自己的人生改观，超乎你认得的样子。催化剂的效果会非常的显著，并会大大地加速。然而，极大加速的催化剂并不总与你处理这个催化剂需要的极大加速的能力相符。你可能已释放出比你期望的多很多的催化剂。

如果事情被发现已经是这样了，我们建议你不用为退缩感到羞愧，容我们说，在一个更平静的歇息中在你的生命中找到你所喜欢的、你视之为基础的和让你恢复精力的事物，即使它看起来似乎并不是在执行上主的服务。如果你喜欢园艺，似乎很难理解在园艺上的工作怎么会帮助那些住在海地，确实需要帮助的人们，然而它也许是你可以做的事情中最佳的事情。

容我们说，对于一个已经邀请超出他所能处理的催化剂的人，他也邀请了一个巨大的不平衡。在一个非常不平衡的情境中，一个人通常来说是不可能前进的。所以我们会重申，奉献一个人的努力的时刻，永远是现在。

一个人需要去理解，他受到祝福拥有许多个「当下」，每一个当下都需要找到它自己的尺度。因此我们会问，如果你通过你的魔法般的奉献行为发现，你已经将自己带到了比你曾经预期的更多的催化剂的情况下，你可以认为，这也一样是上主的工作。这也一样是要被处理的事物，于是你可以在你有所服务的追求中继续前进。

现在我们将这个通讯转移到叫做 L 的实体那里。我是 Q'uo。

（L 传讯）

我们是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起了。我们想说，在你们感知你们的造物者的方式上，你们会视造物者为离自我很远的存在，视造物者为必须要伸手才能触及的高高在上的一种力量，你们还有一种悲惨的希望也许有一天你们能够抓住爱与光的悬崖一角，这样的想法在你们的人群中已经流传了许多世纪了。我们会对你们说，在造物者和你们自己之间唯一的分离就是你所创造的分离。

如果你寻求将自己奉献给造物者，那么向造物者要求帮助是很好的，向造物者要求启发和智慧在你所选择的道路上做出调整以更有效的工作也是很好的。在你的寻求中，你从来都不是孤单的，因为整个宇宙都随着你的呼吸而呼吸。进入到祈祷和冥想中去寻求帮助，好让你与造物者连接在一起，完全不必为做这些事感到羞愧。

就是在寻求造物者中你向祂奉献了你自己。单纯地了解到你进行的每一个行动都是献给造物者的知识的一个礼物。这本身就是一种服务。

在这个密度中你如此地局限于时间的线性模式中。然而允许自己去理解，就在你呼吸中的每一刻包含着全部的造物，允许你自己了解到，这一刻万物都已经是它将要成为的样子，或者说，在这一刻就是永恒。当

你寻找，伸手去触摸那光，并全心全意地为有所服务而祈祷时，花时间去在你自己内在找到那光，并与那你力求可以达到的更高振动的光一同共鸣吧。随着你更多的探索那光，那在你自己灵魂里内的造物者的火花将越来越明亮。

造物者一直在看着你，一直与你同在，祂永远都不会对你的心的渴望视而不见。我们曾经在很多场合私下地告诉这个器皿，寻求帮助是 OK 的。你不必担心你的不完美可能会使你达不到标准，你也不必担心你也许还没有达到你感知上为造物者服务所需要达到的层次。因为通过问这个问题，你也反过来回答了这个问题。

寻求造物者并成为造物者：这就是服务的精要（epitome）。

我们现在将这个通讯转移到 Jim 实体上。我们是 Q'uo。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，我现在与这个器皿在一起了。在爱与光中我们再次向你们每个人致意。当你意识到你成为造物者的时候，接着你必须同时意识到你是一切事物。

事实上，你所寻求的，你已经在了。你渴望去提供的服务，它其实是一种表达你就是你、你如何是你的服务。

如果你成为造物者的一个器皿的渴望，是你用你全部的心去支持的一个渴望，那么这个渴望将成为你的服务，成为你的道路。你作为一个器皿为造物者服务的能力是没有界限的，它被你心中燃烧的纯净渴望所推动。每一个实体，在这造物中的每一个事物，都在通过某种途径服务于造物者，容我们说，在这些方式中有的比较有知觉，有的是比较无知觉，有的方式效率更高，有的效率较低。然而，服务是真实的。服务就在那里。

在造物的所有部分，所有人和所有微粒的互动中，服务穿行而过。这是造物者在知晓祂自己。这是造物存在的理由，造物者可以通过祂每一个组成，造物的每一个部分而知晓祂自己。这样，当你经历日常事务，你都在与造物者的其他部分互动，并根据你的自由意志，你选择这个或那个（东西）时，各式各样的经验向你开放，同时向造物者报告你的经验。

现在，我们将这个通讯转移到 Carla 实体上。我们是 Q'uo。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，我们通过这个器皿，在爱与光中欢迎你们每个人。这个问题的甜美与诚挚让我们非常的感动，我们也肯定这种以光去创造的渴望对于一种神职生活是必须的，不是外在的神职生活，而是一种内在的，关于你是谁和为什么你在这里的领悟。当你的饥渴在你里内成熟并开花时，现在就是你的时刻。就好像这个器皿表达的：

（Carla 唱歌）

如果用你全部的心

你真的寻求我
你将恒常地确切找到我
主就是这样说的。[2]

不用怀疑它，你所寻求的就在那里。

为了对这个问题做一个结论，我们会讲述这个问题，关于人格的什么特征，什么样的资源可以帮助自己创造一个生活的准则，帮助你邀请太一无限造物者进入到生命中，并帮助你知晓你内在之爱的火焰为那有用的事物，也是那在服务中坚定的东西。

我们首先会说，就这一点而言，如果你做好准备去失去所有你认为熟悉与正常的事物，它是非常有帮助的。我的朋友，这也许不会在你身上发生，也许会发生。

当你在力量和慈悲中要求造物者进入到你的生命中，你将在将自己从你过去对自己的任何定义中解放出来。你会被要求去做什么是未知的。你已经释放你的意愿交给太一无限造物者的意愿，造物者的名字就是爱。你希望去在你的生命中唱起一首爱的旋律，但是你不会知道这首旋律是什么，直到那一刻到来。

这个器皿曾经很多次体验到事物从她的生活中脱落，那些她曾经认为是自我的某个很深部分的事物。乐意地让那些自我定义走开吧，让它流动，顺其自然，于是你会发现，相比之前能够提出那个强有力的「我可以服务吗？」的问题的你自己的那一层，你内在中的下一层是更加真实的，更加本质的，也与造物者自我更加的接近。

其次，我们会鼓励那种格外顽固、不屈不挠的坚持不懈。这个器皿在今天早些时候曾经与叫做 Jim 的实体谈话。他谈到一个亲爱的教练[3]，这位教练曾经连续为很多其他的队伍做过教练，但是他当教练的第一个球队是叫做 Jim 的实体高中的橄榄球队。这个器皿曾经问 Jim:「这位教练教导你的所有建议中，什么是最好的一个？」Jim 回答，「他总是说，永远不要放弃。」

无论你是否将自己奉献给造物者，你都将面对一个接着一个的挑战，然而当你奉献了你自己之后，你会发现一种特别的挑战，这些挑战将带来刺骨的疼痛。不要放弃。记住那句话，「一切都是好的*」，接着一切将是好的。

(*编注:Alliswell，和印度电影<三个傻瓜>的一首歌标题一样!)

很多时候不放弃是毫无意义的，任何理智的人都会放弃。我们请求你们尽情地，喜悦地、大笑地，带着岩石一般坚定的不放弃的决心，跃入信心中。让你的生命就如其所是，面对每一天的挑战，不放弃。

最后，我们会说，抛弃所有的虚伪与骄傲是非常有帮助的，因为它们是那些使你变得狭隘并局限你的事物。让谦卑用它甜美的触须缠绕着所有那些以「我是」或者「我应该」开口的句子吧。而反过来问，「因为我是你的器皿，你愿意让我做什么呢？你想让我用我的生命来唱什么歌曲呢？」

我们为这个问题感谢 G 实体，既然他本人并不在这个

圈子中，我们就不请求后续的问题了，我们将用这个机会开放这次的会议接受进一步的问题。

现在你们的头脑中有任何问题吗？我们是 Q'uo。

A: Q'uo，我对一个想法感兴趣:第四密度服务他人的科技可能在现在进入到我们的文化中。我想请你们评论一下这是不是一个有用的概念呢？我仅仅想谈论服务他人的科技，和这些事物是否对现在地球的转变与这个星球的扬升产生帮助。请在不侵犯我们的自由意志的情况下评论一下它的灵性原则。谢谢你。

我们感谢 A 实体的那个问题。我们是 Q'uo，我们相信我们理解它。我的兄弟，我们在回答你的这个问题上有些困难，因为现在正在被创造的服务他人的科技它的起源属于第三密度后期。

我们了解你感觉第四密度的实体正在向第三密度的人们提供来自第四密度的科技。然而，在现在的服务他人的科技问题上，这些科技是那些地球上的服务他人的实体们，以及活在服务造物者的渴望中的人们所创造的。在他们的寻求中，随着第四密度的携带着大量真理的光穿透进入到第三密度，科技也随之开放。因此，对很多那些工作他们第三密度人生模式的真实目标的人来说，第四密度的光的渗透确实能够帮助他们拓展更多的服务他人的科技。

我的兄弟，我们能进一步的回答你吗？我们是 Q'uo。

A: 是的。我很好奇关于特拉斯(Tesla)的自由能量机器。对于它在这个密度中的定位以及它在这里的灵性进化上的角色，还有关于它的灵性原则，在不侵犯自由意志的情况下，你有任何可以说的吗？

我们发现我们现在无法使用这个器皿，我们因此将提供这个通讯给 Jim 实体。这个器皿需要离开这个圈子。[4]

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我现在在这个器皿这里了。我们将回答你的问题，我的兄弟，那些可以免费提供能量给所有人的设备是由很多与尼可拉-特斯拉类似的实体们所制造的，这些设备在他们的特性上和目的上不仅仅属于第四密度，对于你们体验的第三密度的晚期的一些部分而言，这些设备对你们文化，在一个有限的范围内也是有效的。然而，这些设备在实现他们的用途上只获得了有限的成功，因为你们第三密度实体中有一个小集团渴望为他们自己保留权力和经济利益，从而阻碍了人们拥有和分配这些设备。因此，在这个领域中这些科技的作用更多的是潜能，而不是实际上的作用。

我的兄弟，我能进一步的回答你吗？

A: 是的，Q'uo，非常感谢你。我记得你在某个位置曾说过第三密度的婚姻关系实际上是第四密度社会记忆复合体的一个萌芽性表达。我想知道的是，Q'uo，现在的我们可以看见的第三密度中，有没有任何其他显著的社会组织形式也是社会记忆复合体以及真正的融合观念的萌芽呢，在不侵犯自由意志的情况下，你能讨论一下它的灵性原则吗？谢谢你。

我是 Q'uo。我理解了你的问题，我的兄弟。实体加入

到任何种类的群体来实现一个共同的目标的趋势是第四密度经验的基础。

我们发现我们必须短暂地暂停来允许这个器皿处理录音设备。我们是 Q'uo。

（磁带第一面结束）

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，我再一次与这个器皿在一起。在共同持有的渴望和目标中，实体们调和能量并达到一个和谐的团队的能力结果是一种经验，容我说，该经验在第四密度的体验中将会更加容易地被获得和拓展，而这种经验在你们的星球上正开始它初始的阶段。作为一个单元去工作的能力需要所有包含在这个单元中的实体的清晰之沟通能力。当你们的演化进入第四密度的经验并做为一个社会记忆复合体时，当这个团队的思想可以被团队中每一个实体获取时，这个团队的力量将获得增强。这样，容我说，通过团队的努力，全体成员的能量就可以被获得和利用。

因此，当第四密度的经验可以被你们更多的人群获得时，同时在内在成长和社会成长这两个领域，它们都将有更多的进展。

此时是否有最后一个问题？

Carla：既然我有了一个不是经常能得到的机会我来问一个问题，Q'uo，我有个问题。因为我即将针对我的脊椎接受稳定的手术和从那个手术中逐渐康复，关于我可以如何从这个经验中改善我服务的质量，你有什么话要和我说的吗？

我是 Q'uo，我了解了你的问题，我的姐妹。当你接近这个经验，将其视为一种真实的疗愈是很好的。那疗愈不仅仅是对身体载具的一个疗愈，还有自我感的一个疗愈，那是你的基石，容我说，你灵魂之本质。在每一次与他人的互动中，在每一次经验的分享中，在每一个被提供的机会中，将你自己视为一个服务于造物者的存有就是在更真实的光中看见你自己；因为，没有失败。只有经验、只有努力。

当你开始为手术过程的实际体验做准备时，我们会建议你提醒自己，在真相中你是完整与完美的，提醒你自己即将发生的事情是一个在外在领域也就是你的身体载具中表达这种完整性与完美性的机会。这样，你所寻求的就已经是在你在内在层面上正在体验的，容我说。那些向你提供他们的服务的医疗专家正在参与这样一种完美的相互表达中。

此时，我们感谢每一位在场的人在他们的日常事务中抽出时间加入这个寻求的圈子。当每个人将他或她的灵光与这个团队的灵光调合时，我们看到和经验到的美是壮丽的。我们在你们的喜悦中感到欣喜，看到太一无限造物者的光与爱从你们每个人的心向外涌流；为此，我们大大地感谢你们。

我们是你们知晓的 Q'uo。现在我们将在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体，离开每个成员。Adonai，我的朋友。

Adonai vasuborragus。

原注

[1]「古老的赞美诗」是《如我所是 Just As I Am》，1835 年由 Charlotte Elliott 所作。赞美诗总共六节中的第五节，看起来最符合 Q'uo 的思想，它是这样的：

如我所是，汝将接受
汝欢迎、赦免、净化、解除
因为汝之承诺，我信
哦，上主的羔羊，我来了，我来了。

[2]这个段落来自门德尔松的宗教剧《以利亚》，其中是唱的部分为男高音独唱。

[3]那位教练是 Monte Kiffin，他和 Jim 一样在内布拉斯加州的列克星敦长大。在 Kiffin 的领导下，Jim 的美国军团侏儒队赢得了 1963 年的全国冠军。他目前是南加州大学木马足球项目的防御性协调员，在那里他的儿子 Lane Kiffin 于 2010 年 1 月 12 日被任命为主教练。

[4]Carla 刚刚开始喝康健 (Kangen) 水，正在经历严重的解毒作用，这导致她经常要去洗手间，因为水分正从她的身体中排除重金属。

Translated by T. S.

(V) 2012 Reviewed by C. T.

Q'uo 文集 第 14-16 篇：祈祷

Copyright © 2010 L/L Research

周六冥想

2010 年一月 30 日

小组问题：今天晚上的问题与祈祷以及传送爱与光有关。我们有一些素质。我们想知道这些素质对祈祷的有效性有什么样的作用。如果我们聚焦在一个人或者一群人身上，冥想的效果会更好吗？我们的意愿、情感和视觉化的效力是什么呢？

如果我们将一般而言的生命视为万物一体，视为一切都是好的，任何人真的还需要祈祷吗？当我们请求向另一个人送出治愈的能量，我们在做什么呢？当我们这样做时，实际上，真实地，谁是那完全与完美的造物者呢？如果他们是完全的与完美的，他们需要祈祷吗？在他们的生活模式中，这个催化剂是真实的吗？它是需要被忽略的事情还是需要去为之祈祷的事情呢？是什么东西让祈祷有效，你能给我们一个开示吗？

（Carla 传讯）

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，今晚我们来到你们中间。感谢你们寻求的圈子呼唤我们。能与你们分享我们卑微的思想是我们的快乐与荣幸。

然而，在我们开始讨论祈祷之前，我们会一如既往地请求你们每个人使用你们的洞察力与分辨力，拿取那些与你们共鸣的部分并将其他的留在后面。如果你们愿意这样做，它将帮助我们感觉我们可以自由地谈话

而不用担心我们可能会侵犯你们的自由意志或者在某些方面搅乱了你们寻求的道路的节奏。我们感谢你们这方面的考虑。

今晚在关于祈祷的[小组]问题上，我们感谢这个圈子中的每一位在这个问题上做出贡献的人。在涉及这种与太一无限造物者的对话的方式上，我们将从几个不同的角度来弄清这个问题，当我们从一个焦点转移到另一个焦点时，请你们包涵。

首先我们想要谈论我们如何看待祈祷的环境。我们视你们每个人为能量体，在你的能量体中包含了彩虹的全部颜色，从位于身体底部的处理性欲与生存的红色脉轮开始，从双腿的连接处向上移动到小腹，那里有橙色脉轮或者橙色能量中心，它同时与你与自己的关系以及你与另一个人的关系有关。

再次向上移动到太阳神经丛，在那里我们看到黄色能量中心或黄色脉轮。这个黄色中心处理(各种关系)好比正式的婚姻、工作关系、你的出生家庭、甚至你所支持的团队。所有那些正式的关系或团队关系的能量都在太阳神经丛脉轮之中。

从那些能量一直向上通往心轮，它是绿色能量中心。当然，它是全然重要的能量中心，当这个能量中心被打开时，它将是允许寻求者工作更高能量的第一个能量中心。

这意味着如果你要去处理更高能量的祈祷、沉思或很多其他的工作，保持较低脉轮的开放并允许心一直能接收到充足剂量的太一造物者的无限之爱/光，是非常重要的。

再次从心向上移动，下一个能量中心是蓝色脉轮，它处理沟通与同情。接下来，在眉毛水平的位置，有靛蓝色脉轮，它处理存有的光辉。紫罗兰脉轮不是一个做功的脉轮，你可以理解该工作具有灵性特质。也就是说，紫罗兰脉轮并不处理问题，而是对你存有的基础状态的一个整体的读数(readout)脉轮。它是你的振动，你的签名。我们通过你的紫罗兰光芒的散发而认识你。对我们，在一个远远更深的方式上，紫罗兰光芒比你的名字更加是你的签名。其他人也许会有和你一样的名字，但是在无限造物的万物中你的振动却是独一无二的。

位于紫罗兰脉轮中心的上方，是通向[这个器皿所称的]智能无限的大门的通道。就是通过那个大门，在祈祷中的人或者一个作为医者、老师、或艺术家而工作的人将设置他的意图去移动，于是在向上穿越智能无限的大门的过程中，他将从空间/时间和物理世界进入时间/空间和形而上的世界。

在时间/空间中是你们星球的内在层面。有很多很多的内在层面。在智能无限的大门中也有通向外部层面的通道，就好像在这个器皿接收我们的概念并将它们转译到语言的过程中正在使用的通道一样。

希望去使用智能无限的大门的实体需要在他开始他的工作之前确定他的较低的脉轮是清澈的，于是能量可以充分地从较低脉轮流过而进入心中。当心开放的时候，就有可能设置意愿去穿越智能无限的大门。你也可以将那些为了获得信息和启发穿越智能无限大门的方式想象成一种选单，就好像这个器皿会说的，好像

计算机上的那种下拉式并给你提供各种选项的选单。

那些希望去治愈的人会设置他们的意愿去穿越智能无限的大门而获得治愈的能量，治愈的能量会经过大门向下流动，经过紫罗兰脉轮到达靛蓝色脉轮，接着往下到达蓝色脉轮，接着来到绿色脉轮。它会停留在那里，因为治愈的能量流动经过医者开放的心并向外流出，透过医者的能量并根据灵性的智慧和爱而进行他的工作。

医者不需要做任何事情。医者是一种器皿。因此，所有的医者需要做的就是设置他的意愿去作为一个治愈的器皿，然后治愈(能量)就会流动经过他。医者可以将双手放在那个需要被治愈的人的身上。然而不是医者的双手进行了任何治愈。而是流动通过医者并从医者双手流出来的能量进行了治愈。就好像 S 实体注意到的，为了进行治疗没有必要将双手放在一个病人的身上。需要的仅仅是医者设置它的意愿去打开智能无限的大门，穿越它并从太一无限造物者呼唤治愈的能量，这样医者就可以作为一个治愈的器皿而被使用。在这样的治愈的方式上，能量会到达任何它被需要的地方。它不需要指导，因为他与圣灵的能量一同移动。

现在你可能会问：「那些将双手放置在人们身上的实体是怎么回事呢？他们的病人被治愈了，但为什么他们只能被治愈一小段时间呢？」我的朋友，这就是所谓的黄色脉轮治愈，在那种治疗中，实体的意愿并没有经过开放的心，并放弃它的自我。相反，这样的实体们有一种天赋。然而他们将这种天赋注入到实体们的身上。因此，只要那能量是新鲜的，他们的治愈就是有效的。然而，就好像任何有限的能量一样，它在一段固定的时间之后就会开始失效。因此，我们建议医者的典范就是如同那唱出灵性旋律的器皿。

有一些人希望去使用蓝色脉轮，于是他们设置他们的意愿作为一个教师或管道，好比这个器皿，好比沟通的艺术家，那些做顾问工作的人，那些布道的人。他们提出要求并设置他们的意愿去成为那些太深奥而无法用语言表达的概念的沟通者。然而由于某种原因那些概念需要变成语言，所以需要那些语言的人会听到他们并使用他们为转换的代理人。

再一次，如果那个沟通的人有任何的小我(ego)被牵连到联系中，沟通就会失败。

需要的仅仅是去设置意愿去成为一个器皿，就好像圣芳济一样，他说，「主，使我成为您的平安之器皿。」那么，这种模式就是，所有的脉轮就会打开并一直向上达到心脏脉轮，接着心灵开放，意愿被设置，智能无限的大门于焉开放。来自智能无限的能量在呼唤中倾泻而下，从绿色脉轮喷涌而出，向上弹跳到蓝色脉轮。在那里能量将停留并被使用。

有一些人希望工作于他们内在的生命并实现一种完整的存在光辉。祈祷者的生活就是使用靛蓝色脉轮的生活。有一些人他们会单纯地坐着并允许自我向自己揭示自我。自我的神圣的面向就被打开，不需要的事物将会脱落，于是自我的眼睛成为基督的眼睛，基督是无条件爱的标志或象征。那么，在这种典范中，较低的脉轮被打开，心被打开，意愿设置，实体向上穿越智能无限的大门，并要求存有之光辉的能量通过身体向下流动，穿过紫罗兰脉轮、靛蓝色脉轮、蓝色脉轮

并进入绿色脉轮，然后利用该跳板跃进向上回到靛蓝色脉轮，它会停留在那里并在那里进行它的工作。

当你祈祷、治愈、教导或者简单的放松而允许自我揭示给自我时，在能量体以及它是如何与太一无限造物者相联系的方面，这就是我们所感觉到正在发生的事情。

我们现在将稍稍转移我们的焦点并开始处理 S 实体的问题，他问，「看穿这个世界万千事物的幻象，并主张太一无限的爱真理就是所有存在的同一性，这样的治愈方式是合适的吗？或者允许幻象变得坚固并足够的真实，于是一个人可以与他接收到的催化剂一起工作，不是简单地脱掉幻象的表皮并探寻最高和最佳的真理，而是当自我感知到自己不完美时，凝视它们，与它们同处，这样一个人可以更好的知晓自我，并成为一个人能够真实地看待自己并宽恕自己的人，于是这个实体会变得自我救赎，一片又一片又一片地宽恕自己，最终所有自我的部分都被收集在一起并融入开放的心并成为一个人整体，实体也与自我整合并完全地与自我和睦相处，这样的方式会有效果吗？」

对于叫做 S 的实体，我们会说对于这两种态度有是相互和谐的。而为了理解这两种途径的和谐性，我们需要从看穿幻象和使用幻象表面上对立的焦点上后退一下。灵性的世界是一个悖论(paradox)与矛盾的世界，当你看到悖论产生，你就知道你已站在果实累累的灵性地面上。

确实，在你们的密度中，一切都是幻象，一个比我们说话时所在密度[1]的幻象更深的幻象。而在我们的密度中一切也都是幻象，更纯化更精炼的幻象。然而，悖论依旧。神秘依旧。在作为你的物理身体的你和作为一个灵魂体的你之间有如此厚重的幻象的目的在于，你们的密度是选择的密度。一旦你意识到你不可避免地，并且在你的最深之处就是一个道德导向的实体，你[做为一个人]就面对一个选择，去选择你服务的方式。

你会选择为其他实体服务，通过朝着服务他人的方向极化而从这个密度中顺利毕业吗？这是发光的道路。这是耶稣-基督的道路，佛陀的道路，很多很多你们世界的宗教人物的道路。

或者你会选择服务自我的道路吗，那条道路被称为收缩的道路或非实存的道路。服务自我的极性被称为非实存的道路是由于为了使自我成为宇宙的中心并让所有其他人的工作都是服务你，你必须否定你和你的兄弟姐妹是一体的。他需要关闭心灵并保持它的紧闭。因此，它是非实存的道路，因为这条道路否定了一切万有的基础：理则，太一无限造物者的爱。虽然如此，它还是一条可行的道路，从这条道路一个人可以在负面的极性中毕业并向前进入下一个密度，爱的密度，同样可以进入第五密度，智慧的密度。

当那些寻求服务他人的人们探索对他人的爱和智慧[以修正与强化那爱]的同时，那些寻求服务自我的人们却在更充分地发现自己的爱与智慧[以修饰对自己的爱]，两者的道路是分开的。

然而，在第六密度，合一的密度，一切都再次来到一起，(最终)没有了极性，因为那些尝试在第六密度的负面道路上前进的人们会完全停下来，再也无法更进

一步。因此，为了走了更远，他们必须释放那非实存的道路并拥抱真实的道路 太一之爱。就是根据这种宇宙观，如果你愿意，你可以看见第三密度中非常厚重的面纱的益处以及自由意志至高无上的地方。

在你如何去极化的方面，你拥有完全的自由意志去做出选择。当你觉醒的时候，就好像这间屋子里的每一个人都已经做到的一样，不管是很长时间之前还是最近才刚刚做到，你开始知晓，有时候是在令人吃惊的迅速中知晓，这个世界并不是你过去所看到的樣子。于是你会竭力搜寻并阅读所有你能阅读的，为了寻求知识。现在你已经在盒子外面了，你无法回到盒子里面。你无法回去沉睡。你是觉醒的。你会如何处理每一个新的察觉呢？

于是你大量摄入信息，当你吸收新的信息并开始为自己评估你将如何走你的道路的时候，你需要对自己有耐心。当你决定了你希望如何前进的时候，你会发现你必须使用信心，并且单单凭借信心来选择爱的道路。那爱就是万物的本性，由外向内看，这一点并不是显而易见的。你们每个人与所有其他人以及造物者都是一体的，由外向内看，这一点也不是显而易见的。你们每个人都是一个拥有力量的人；由外向内看，这一点也不是显而易见的。因此，你是一个想要对你如何使用个人力量负责的实体，这也不是显而易见的。

这些都不是显而易见的。这些都不是可以被证明的。

那就是面纱的全部意义了。那就是幻象的要点你可以使用你的自由意志来选择跃入信仰中，就好像叫做祁克果[2]所说的。一旦你选择跃入了信仰，你会发现你正立足于半空中，你正在你的道路上。但是，跃入信仰的半空的确涉及质疑与紧张。它抛弃了所有可证明、可看到与可感知的事物。从这条逻辑的途径出发，如果你使用充满信心的态度去看待你自己内在唯一拥有的能去工作的东西，很明显这是有益的，那个东西就是你的经验。

成为一个有力量的人并拥有这些经验，寻求者于是能够足够严肃地对待自己并凝视那些在日常生活中使自己不平衡的事物，并问自己：「发生了什么事情？在我被触发并进入不平衡的过程中，什么事情在向我揭示它自己？」从功能上而言，通过做这个工作来保持能量身体的开放是很好的。当一个人回忆在这一天所发生的事情时假设，举个例子，有个人在路上开车时和你抢道了，于是你的能量身体就像一个拳头一样的紧闭当物理身体被刺激时，有一个实时反应是正常与自然的事情。会有吃惊。会有愤怒。会有从你个性深处的隐蔽的地方浮现出的阴影面。当你有时去沉思这阴影面时，你会看着它，于是你会理解为什么你会失去了平衡，为什么你会被触发关闭了你的能量体。因为你对于生存的恐惧，你的能量体在你的红色脉轮中被关闭了。因为你怨恨那个造成惊吓与危险的代理者，你的能量身体在你的橙色脉轮中被关闭了。一直到了解到是什么引发了那些不平衡的时刻，你才可能对这个实体开放你的心。

现在，所谓的路霸*，对于任何一个开车的人都是一如此常见的经验，你有大量的机会去锻炼并了解为什么那个触发物会发生。你会有大量的时间去锻炼宽恕自己与宽恕其他自我。于是慢慢地，那经验会在你的开车的时候一再地发生，你开始能够非常快速地进行

你的工作，重新开放你的能量体并说，「我的朋友，这里有你的空间，我的兄弟，也有你的空间。」这样，你回到了平衡中，你也在那一刻表达了爱。这就使用日常的催化剂，分析并允许那些经验不断重复甚至变得更加激烈的目的了这样，一旦你理解了催化剂是从何而来，你就可以召唤那些被你的阴影面所触发的情绪的动态对立部分了。

(*编注:原文为 roadrage)

你不是在摧毁阴影面的情绪，你是在平衡它，这样你就可以理解那些有阴影的地方也有光，它处于完美的平衡中。这是极性的密度。当你执行这个技巧的时候，你就在使用这个密度。

现在，那些看穿幻象，看到真理并主张真理的人，与那些工作极性的人是和谐一致的。就好像 S 实体所说的，他们从不同的视角工作。他们穿越智能无限的大门并到达那没有极性的地方，那里万物合一。他们持守着那个地方并允许合一的真理、无条件爱的真理，通过他们倾泻而出，并流入这个世界。当他们正在拥抱一个人，在内在焦点中为他祈祷的那个人，他们给予那实体沐浴在真理中的机会，并允许他们的能量体在那充满活力与健康的振动中重置。

例如，这个器皿认识一个向被称为基督教科学派的一位医师求助的人。那位基督教科学派的医师坚持的真理是在酒精中没有力量。这位求助的实体一开始无法戒酒，但是他接着发现酒精没有劲道(kick)。于是他不再喝醉或为它亢奋。他简单地出于自愿而不再喝酒了。所以你可以在这个典范中看到很大的优点，从幻象中触及真理并允许真理通过医者的能量体流出并进入这个世界。

似乎在一种技巧中一个人使用属于局部世界的能量，而在另一种技巧中一个人使用属于寰宇世界的能量。无论你的焦点是在心的内在，还是从心向上进入形而上的启发和信息的源头，结果是保持不变的，因为心就是将空间/时间与时间/空间、物质的世界和形而上学世界维持在同一位置的处所。

事实上，你就是那鲜活的位置允许无限与永恒进入局部的空间/时间，进入日常生活。你是神圣的器皿，世界之光经由你而来。你是这个世界的爱的双眼。你是这个世界爱的双手，爱的笑容、爱的拥抱。当你事情做得正确的时候，容我说，你并不是从你的心给予爱。你是通过你的心给予爱。所以你不会耗尽爱。你不会耗尽祈祷的时间。你不会耗尽祈祷的能量。如果你作为一个人类而召唤它们，你很快就会完全地枯竭。然而，你可以简单地开放你自己，并让你自己被那无条件的爱、理则、造物者、太一起初思维的能量使用。

我的朋友们，现在让我们再一次移转焦点来简单谈论一下如何最有效的祈祷。也许到目前为止你可以猜到我们会说你有非常多的方式去祈祷，它们中的任一个并不比另一个更好，每一种祈祷的方法都是你的人格、你的敏锐感知的一个小孩。祈祷是非常私密的、非常个人的事情。它是你与造物者之间的一个对话。

现在，造物者并不用语言说话。祂是造物者。就如圣经所说，祂是「寂静、微小的声音」[3]。它的静默是雷鸣。在那静默中一切的信息都是无限的。当你进入

静默并礼拜太一无限造物者时，你未受干扰地收到完整的信息。在静默中歇息，感觉那与神圣的交流，对于一些人，那就是全部需要的了。似乎没有任何其他的需要了。

而对于其他人，他们有一种视觉化的天赋。这样的实体会发现视觉化的观想是非常有效的。在思想中去支持每一个实体，去观想实体正在变好，并看到那个实体处于光中，它感觉起来是合适的。

对于另外一些人，就好像这个器皿早些时候说的，某个特定实体会在遇到某种特定困难时回想一首赞美诗、歌曲或圣歌。于是那首赞美诗或者歌曲的表达就被导引到祈祷者希望消除的痛苦结晶化的位置。

对于另外一些人，会有一种交流的需求。有一种谈话的需求。这些实体将发现写日记是非常令人安慰的，就好像那个写《与神对话》[4]的实体，他写下一己的问题，接着当答案到来时写下答案，再写下一个问题，接着写下一个出现在思想中的想法，也就是答案。对于一些人，这是一种非常令人安慰的，使人放心的与造物者对话的方式。肯定地，当想法被转换为语言时，一些东西会丢失。然而，对于一个需要语言的人，那些言语是非常有帮助的，比世界上所有静默的方法的帮助还要大。

有多少人寻求与太一无限造物者合而为一，就有多少种祈祷的方式，造物者是他们的起始，他们的结束，也是他们最深的真理。我们向你们保证没有错误。如果有一个意愿去祈祷，不管你选择用什么方式去祈祷，它都是你进行祈祷最有效的方式。

永远记得，感恩、赞美与奉献同样是祈祷的方式进入到静默中去感觉与太一的合一，那将为你打开通往智能无限的大门。

我们现在休息一下，我们承认我们仅仅触及这个非常有趣的问题的表面，为这个问题我们感谢这个圈子中的人们。在我们向其他的问题开放之前，请问这个问题上有后续的疑问吗？我们是 Q'uo。

J: 我有一个问题，Q'uo。早些时候你似乎建议祈祷是为了对自我揭示自我。在不侵犯我的自由意志的情况下，关于这一点你能更多地告诉我一些吗？

我们感谢 J 实体的这个问题，我们相信我们理解了。J 实体希望知道关于冥想者如何向自我揭示自我。我的兄弟，对于一些人自我是满的。它是如此地满以致于没有任何进一步理解的空间了。对于这样的实体们，涉及到真理的寻求的祈祷的道路是释放自我的自满并允许所有的自我定义脱落的道路，于是自我可以成为一个圣杯，一个终于空了并能够接收真理的圣杯。

对于其他人，他们在苦难中被束缚，在怀疑中被折磨，被这个世界的万千事物所牵绊，他们的自我中有一种空无性。该圣杯已经准备好去接收了。对于这样的实体，通过一种被动的祈祷去开放自己是相当珍贵的。一些人会称之为冥想，而佛教徒会称之为内观禅修。通过允许自己成为空无让自我漂浮，如同烛焰在蜡烛上漂浮一般，就好像蜡烛在火焰中揭示自己一般，那些人的自我也被揭示出来。

这是一种通过靛蓝色脉轮的使用智能无限大门并要求

向自我揭示自我的方式，因为自我会感觉到它自己的光辉。那火焰向下进入自我被动的蜡油中，点燃真理的火焰，于是自我成为了一个圣杯，支持着爱的火焰。温柔地，甜蜜地，那火焰将融掉苦难与困难，并解放被牵绊的灵魂，于是灵魂将自由地飞入开放之心的爱中，飞入理则的爱中。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

J：不用了，Q'uo。我非常感激你的答案。

我们感激你，我的兄弟。

M：我有一个问题，Q'uo。你能否告诉我，在我冥想的时候，我感觉到的胸部压力是否有灵性上的重要性？

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们了解了你的问题。我的姐妹，对于那些寻求让你从你在这次生命中已经选择了的服务的道路上分心的能量，我们觉察到你已经完全地察觉那些能量的存在 (presence)。它们，或者我们应该说这些能量，这样就不会赋予它们人格而是简单地将它们表述为抵抗的能量，这些能量希望让你从你的寻求上分心。它们利用你灵性体或电性体的敏感性来创造它们出没的印象，那个存在的真正本性属于非实存的道路的一部分：与温暖相对的寒冷，与发光相对的收缩。

这种寒冷，我的姐妹，既不会通过任何方式有害，也不是真实的，除了从统计性的意义上通过科学的定义它是真实的之外。那就是说，你的身体的温度会因为这些印象而被看到有一个统计上改变。然而，它仅仅只是一个统计上会被注意到的不同，而不会与你所体验到的印象上有任何一致性。因此，我的姐妹，选择的时刻来临了。

我们觉察你无时无刻都会遇到这个选择点，向该发送者放射爱与向自我放射爱吧。我的姐妹，我们唯一会建议的一件事情，就是去请求帮助吧。有很多可以获得的帮助，你的指导灵，你的天使临在，还有你可以呼唤的原则与代表，诸如属于耶稣-基督之原则的实体，它们都来自这个你们称之为地球的密度的内在层面。

因此，我们鼓励你们去尝试与你的信仰系统相一致的祈祷，那就是说，以你知晓造物者的方式说出造物者的名字。这个器皿会简单地说，「耶稣」，于是这个名字就会在她的振动中创造一个改变，并在她的心中创造一种对无条件的爱的力量的忆起状态。谨慎地选择无条件的爱的代表，当你需要在振动上获得改变时，它能以最强烈地方式提醒你，并以那个造物者-自我的名字来祈祷，我的姐妹，这是重要的。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

M：不用了，谢谢你们，Q'uo。

我们感谢你，我的姐妹，我们可以说，我们与你同在。在任何你需要的时候，你可以在心里呼唤我们，我们将从底部强化冥想的基础振动。

M：谢谢你。

我的姐妹，这是我们的欢乐。请问现在有最后一个问

题吗？

（没有进一步的问题）

我们是 Q'uo，我们再一次与这个器皿在一起，在爱与光中向你们每个人致意。沉默的回响向我们指出我们已经耗尽了所有曾经在你们的嘴唇上旅行过的问题。我们将等待一直到你们希望说出那些已经留给自己的问题的时刻。万物都有它们自己的时刻。

请允许我们从我们集合之心的最深处向你们每一位致谢，感谢你们今晚邀请我们加入你们的冥想。你们的勇气令人惊叹。我们知道你们的生活是多么的忙碌。看一眼任何一个经过你们思想的事物，就足以让我们眩晕了。你们的生活充满了这样的细节，这样的生动性，这样的复杂性，而你们仍在今晚找到时间聚集到一起寻求真理。我们发现这是了不起的。当你们混合你们的振动并创造了这样一个神圣的屋顶，你们的美丽是令人惊奇的。你们创造的圆顶在远远高于这个居所的顶部位置发出光亮。你们创造了一座灯塔，它是壮观的，为你们的爱，为你们每个人，为真理，为太一无限造物者，我们感谢你们。

在爱与光中，在太一无限造物者的大能和平安中，我们离开这个器皿和团体。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。Adonaivasuborragus。

原注

[1]Q'uo 使用复数的「密度」是因为 Q'uo 原则是由第四密度-Hatonn、第五密度-Latwii 与第六密度-Ra 的星球实体所组成。

[2]索伦·齐克果(SorenKierkegaard)是一位十九世界的哲学家，他论及信心之循环。跃入信心需要信心。这是一个深奥的真理，也是一个完全的悖论，一个 Q'uo 经常使用的悖论。

[3]这个短语出自先知以利亚的故事。他寻求主的言语，但是他只能在静默中找到「寂静而微小的声音」。在《列王记》19:11-12 中的上下文是，「那时耶和华从那里经过，在他面前有烈风大作，崩山碎石，耶和华却不在风中；风后地震，耶和华却不在其中；地震后有火，耶和华也不在火中；火后有微小的声音。」

[4]尼尔·唐纳德·沃尔什《与神对话：一场不寻常的对话》纽约，普特南出版社，1996。这本书仍在印刷并可以在书店买到，或者从亚马逊网站购买。

Translated by T. S.
(V) 2012 Reviewed by C.T.

Q'uo 文集 第 14-17 篇：造物主与我

Copyright © 2004 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿。

<http://www.llresearch.org>

周日冥想

1994 年三月 13 日

小组问题:今天下午我们的问题是:“造物主如何降频他的或她的或祂的显意识存在好占用一个肉体,运用该身体的各种光芒,度过一生?”

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 群体。在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。我们珍惜这个机会,可以同你们分享我们的振动和思想,能够回应你们的呼叫是我们的荣幸,我们至为感恩地这么做。一如往常地我们请求每位成员在聆听我们的意见时使用个人的辨别力,释放那些此刻不属于你个人真理的部分,只拿取那些碰触到你内在的共鸣心弦的部分。

你们今天问到造物主如何把它的自我身分降频,接着如同一个第三密度的实体去经验。对于这个询问最简短和直率的准确答案是造物主并未在任何密度或环境以任何方式降频这个自我身分。真相即是造物主;其他的皆为幻象。

所有你努力去领会的,你早已知道;一切你努力成为的,你早就是了。然而,在这个造物者身分中自由意志和每个实体一起跳舞;因此每个实体在幻象中变得独特,带着怪癖和古怪穿越幻象是可贵的。无论如何,让我们返回那个点:造物主显化在你里内,以及所有你看见的实体的里内。

自我身分的振动很少被深刻地了解。一个自我的基本振动等同于爱的振动。那么,形而上而言,一个实体是强而有力,这个力量和他领会起初振动,以及与他维持亲密关系的程度成正比。

我们知道,在你们每日光荣的、不完美的生活中,甚至要去沉思或想象你们是造物者都是困难的。这个真理是基本的,许多通往造物主的途径都以不同方式假定这点。

每个位于第三密度中的实体都意识到他自己;自我意识是份伟大的礼物,它同时也是个巨大的负担。礼物和负担。自我意识开启一扇门,让实体们可以有意识地工作自我,目的是变得更睿智、更稳固,更多地充满慈悲。自我意识又是一种极度的苦恼,持续注视着镜子的过程。它是第三密度的伟大工具。

如果一个实体竟然能够在显化中完全地聚焦在自我的意识之内,这个假设存在的个体会感觉到神性的完整原力。不消说,很少人能够在显化中碰触到那种质量的自我觉知。

的确,人类面对他们的造物者身分的困境很象是泳者在海洋一泻深处的情况;泳者甚至只觉察自己仅仅掠过大海的表面。意识好比是大海,一个实体的思想的高低起伏仅仅是自我的表面;在该表面底下的深处呼喊对太一无限造物者的赞美。

那么,造物主是否在赞美祂自己?是的,的确如此。所有的造物都在歌咏一首赞美与感谢的圣歌。这是存在的振动;这是你的本质。

在宇宙造物的瞬间,所有密度和子密度皆获得爱的振动,那些具体成形的东西有一种无可避免的样式一代

表无限智能在前次宇宙造物结束后经过沉淀的观点。于是,你们每个人行走的小径已经过改良和美化,藉由(众多)自我先前的行走;在无可想象的时间过程中当时间再次停止与启动,另一个宇宙造物将带着改良后的密度和子密度经验造物主,因着此时的(众多)自我在这个宇宙造物中的各种经验。

我们想要谈论这个器皿今天稍早的一个经验,那是一个严峻的情况,一个灵魂濒临死亡。陪伴该灵魂的牧师正在对他朗诵祷辞。随着每次的祈祷和肯定,这个生病的人变得更为平静,但他听不大清楚,所以该牧师提高声量,朗诵诗篇第 23 章*:“上主是我的牧者,我不致缺乏。”病患变得舒适,随着最后一节“我一生一世必有恩惠慈爱随着我;我且要住在上主的殿中,直到永远。”的结束;这个人单纯地停止呼吸,那是一个好的死亡。这个实体知道他永远住在上主的圣殿中,他的内在不再有恐惧的位置,痊愈即刻发生,那是一个痊愈之死。

(*推荐音乐连结:<http://tinyurl.com/7mdw3kd>)

只要你们每个人觉察到自己安住在上主的圣殿中,永远地,你们也就遇见和接受一个伟大的真理。

在你们的经验中,心智远比任何其他作用力更为强大;你所知道或思考的东西创造你的幻象。所以,了解你知道什么是好的,只从你个人经历的和[来自一种有机和投入之观点]知晓的建造该幻象。因为你知晓的最深处是你的本质,而不是你做了什么,或说了什么。

我们鼓励每个人练习知晓在自我之中的造物主,在一切万物之中的造物主。我们鼓励每个人首先成为那流露爱的振动,其次才是言语和行动。

我们鼓励每个人只渴望至高的真理,渴望那远超过任何可以陈述或想象的东西,因为当你寻求之际,你的渴求表现在灵魂向外扩展的呼求中,于是吸引所有共鸣的光之使者[容我们说],他们公正地、恰当地依照你的渴望来到你身边。所以,更高更高地举起你的渴望;寻求去知晓那真实和真正的振动[那就是你的身分]。任何人,只要他能怀着这种渴望振动,他会在可能的最大范围内快速地沿着朝圣者的小径前进。

我们在这个时候停一下,在我们已给出这些资料之后,请问你们是否有任何问题?

Jim:我这边没有, Q'uo, 我非常感激你们刚才说的,里头有很多东西可以思考。

发问者:我没有问题, Q'uo。

我们感谢你们,我的弟兄。我们不情愿在这个题目上继续讲述,直到你们深思熟虑之后,或许可以带来新的询问方向。因此,我们将离开这个主题,在我们离开这个器皿之前,我们想简单地说几句话。

这个器皿不[加重语气地]知道我们将要说什么,所以我们必须请求这个器皿终止思考,否则我们将无法说话。

[停顿]

我们请求每位成员深深地呼吸,进行三或四次的深呼吸

吸。

[停顿以完成这件事]

我的弟兄姊妹，我们要和你们谈论关于放松的事。你们每个人都是永恒和生命奥秘的学生[敏锐、谨慎的]。在形而上层面，你们都想要知道、理解、掌握、加速你们的灵性学习。再者，你们每个人都是谨慎和勤勉的工作者，一直尝试做到最好。在人际关系方面，每个人都尝试给出最好的，这一切都是值得赞扬，我们不会对此挑毛病，然而，有一个常见和可理解的错误，那就是一个认真和理想化的实体使自我陷入渴望和学习的泥沼，心忘记跳跃，头脑忘记去歌唱。所有实体不只需要形而上真理，也需要直接的经验，就它的纯正性而言，重要性超过最高的理解。

我们请求每一位在未来的数天和数周中，从容地释放自我进入一种状态：即刻地欣赏你们地球的环境；吸入与呼出，知晓你与所有鲜活事物的伙伴关系。因为金色太阳或宁静美丽的月亮而感觉心情雀跃。即使位于这个住所，凭借意志的导引，大地、健康、能量可以瞬间被拉上来进入你的身体。

每个实体的双脚都踏在地板上一我们请求每个实体思考双脚和大地的接触。你们可否感觉那能量现在进入脚底？是你的确切感使它变得可能。

你并不需要身处树林和草地当中才可以获得大地的能量来强化你；但你必须能够凭借一己的意志主张那个关系，接着送出那渴望的吸引力。尝试成为太严肃的人并不明智，成为傻子、定期成为傻子是明智的。因为真理不只在认真和严肃的形而上研读中，也有同样多的真理在玩耍、充满活力的乐趣中。

因此，我们请求每个实体尝试对愉快、笑闹、欢乐、放松敞开自我，并且(经常)深呼吸以扩展心智、灵魂、观点。不用赶，停止匆忙，花更多时间存在(being)。

我们鼓励这个圈子做这些事，因为该寻求圈非常地严肃[Q'uo 幽默地说]。

我亲爱的朋友，在所有事物中保持平衡。我们感谢每个成员给予这个欢喜的机会，我们在此时转移通讯给 Jim 实体。我们是 Q'uo 群体。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo。再次地，在爱与光中向各位致意。在我们启程离开这个团体之前，请问有谁的心智上存留任何的询问？

Carla: 好的，我有个问题。你们是否觉察我稍早谈论的状况？关于一个在教堂中的女人，我简直无法对她讲话因为她不尊重真理。

我是 Q'uo，我的透过这个器皿的记忆觉察这份信息，是否有个询问，我的姐妹？

Carla: 是的，Q'uo，我只想问你对于这个状况[人与人之间意见分歧]是否有任何评论或建议？不是因为两方有真正的意见分歧，而是其中一方就是不愿意注视真理，而依附着那分化的论点。我感到挫折因为无法解

决这个状况，但在同时间，我领悟到自己必须尊重她，允许她继续走她的路，但这件事造成我的伤害。

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。我们给予这个器皿一个图像一杠杆的支点，用以代表真理。所有实体都围绕这个点移动，你可以看待任何两个实体之间的关系如同一种直线，也就是你们所称的跷跷板[孩子们在游乐园玩的东西]。

在人际关系中，每个实体都围绕着真理移动，在某些关系中，一个实体可能发现自己比较靠近那真理，而其他实体离得比较远；在其他关系中，则反过来，其他实体比较靠近那真理。所有实体都使用该旋转过程做为经验这个幻象及其课程的方法，在其中所有的课程都与爱、接纳有关。

因此，每个实体的课业都是充分地流露爱，并接纳所有在关系中的实体；对于那些进步的[容我们说]实体，还可以接纳关系之外的实体。

在任何关系中，到底是这一方拥有真理的份量，或那一方离真理比较远，一个人绝对无法充分地知晓(真相)。

无论如何，每个实体必须怀着爱与接纳的概念，以某种方式把关系带入最靠近和谐的位置；因为在你们的幻象中你们无法清晰地知晓真理居住的地点，虽然每个实体似乎有清晰的眼睛去观看。因此，真理或智慧在你们的幻象中并不重要，因为它们是超越你们这个幻象的概念。毋宁，在所有的面孔中接纳造物者，接着在爱的面孔之前带着爱的激励去做祂所意愿的事。

是否有进一步的询问，我的姐妹？

Carla: 是的，有些困惑的问题。你们单纯地说在爱中行动，我认为那是美妙的忠告。但我很难看到爱要把我带到何方，我必须说这个女人有某种所谓的政治能力，她很会跟人群讲话。我听到其他人回传给我她讲过的话，人们都相信她。

一部份的我想要继续保持沉默，选取高尚的道路；我真的不知道什么是最有帮助的行动，不只是考量我自己，还考量我正尝试帮助的这个组织。你们看见我正在问的问题，我简直不知道如何去评价真理，在这个时点说出真理有没有帮助？说出真理是流露爱的工作吗？如果人们听到你这边的说词可以得到帮助，不去捍卫自己仍然是表达爱的方式吗？我真的是卡住了，我对于做决策有困难。

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。因为这份困惑，并且由于你的决定在个人的进化旅程上有其重要性，我们一定不可以冒犯你的选择，我们只能建议，当你在祈祷或冥想一段时间后，到达一个充满爱的接纳位置，然后该选择将变得更为明显。

容我们回答任何其他询问，我的姐妹？

Carla: 这里有个简短的问题，我对于这个主体很不了解，那就是“肉身的光芒*”？我已经听到两次这个名词，你们是否感觉这是个值得进一步探讨的主题？

(*译注：原文为 rays of incarnation)

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。关于这些所谓的“颜色和显化的光芒”，我们推荐你们更谨慎地考量与组织目前这个有些混乱的询问；因为有许多种方式看待各种能量体和能量中心，以及它们在你们幻象中的显化，因为你们是具有复杂特性的实体。心智、身体、灵性之间的关系，以及这三者的各式各样的显化特性，你们的人群已经用远为详细的方式描述。

此时容我们问是否有最后一个询问？

Carla:我问完了。

我是 Q'uo，我们再次感谢每个实体，感谢你们的陪伴与呼求。我们荣幸地加入你们，并和你们分享我们简陋的意见；我们请求每个实体记住我们分享的东西只是意见，拿取对你们有价值的概念和言语，丢下那些没有价值的部分。

我们是你们知晓的 Q'uo 群体。此时我们将离开这个器皿和团体，在太一无限造物者的爱与难以言喻的光中离开你们。

Adonai，我的朋友，Adonai。

(后记:本篇译文有一小段是来自 1994/3/3 的 L/L 原稿，目前已经失传)

(V)2010-2012, Digested, adapted, and translated by c. T.

Q'uo 文集 第 14-18 篇: 爱与光早期资料#40

Copyright© 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

(编注:以下的???代表原文中的'听不见')

周三冥想

1974 年五月 1 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。朋友们，我在无限造物者的爱与光中再次欢迎你们。当我透过这个器皿说话的同时，我的弟兄将会调节你们每一位。

我的朋友，今天傍晚我们想要和你们谈论物理幻象这个主题。身处幻象中要去理解这个幻象是很困难的，就好比一个正在作梦的人难以辨识梦境。然而，当一个人从梦中醒来，他觉察自己刚才做了一个梦。当你们完成该无限和永恒旅途的一小段落之后，你们将觉察那个叫做人生的东西。你们将觉察这个人生是个幻象，物质界的幻象。

我的朋友，我们在此协助那些寻求的实体，在过去的日子，我们大部分时间和你们同在，因为你们寻求我们的帮助，接着我们给予回应。此时，我们只想要提醒你们:你们每个人都居住在一个物理幻象之中。在这个幻象中，人格的概念受到高度地尊重。不过，我的朋友，当你们在灵性之光中思量人格到底有什么功能？当一个人从造物主的立足点去观看这个世界，他看见

什么是真的，什么不是真的；他看见人格完全涉入这个幻象，同时人格没有任何部分和灵性意识有关。

一棵树不需要人格，因为它是真实造物的一部分，它拥有的是对造物主的法则和爱的觉察；当它接收和给予爱它遵守服务的法则。表达造物主的爱并不必须有一个人格。

我的朋友，无限天父已给予人类自由意志，所以人类也是造物者。人类在这个幻象中创造了许许多多的东西；这些东西使得他和其他实体分离，也与真实造物分离。在这些分离的装置中，其中一个最有效的就是增筑人格。牵涉到人格之中就是涉入这个幻象，我的朋友。

为了要判定如何服务和接收、反射无限天父的爱与光，唯一必须的工作就是冥想，透过冥想来寻求服务。有一种能力是撤销对人格的考量，该能力将允许你们更有效率地在服务的领域中寻求；因为回应对方的人格来服务比较没有效用，最好是在服务对方的同时只意识到那位实体为完美天父的完美小孩。我的朋友，一切为一，一切都在合一中，一切都在爱之中，所有人格不是必须的。

此时我将接触(???)实体，并继续这次的通讯，我是 Hatonn。

(无名氏传讯)

我是(Hatonn)，我和这个器皿同在。你们团体的成员相当关切我们的信息是否被接纳。我们对于目前正感到困惑的实体感到关切。我们曾多次陈述，每个实体必须为他自己选择他想要做的事和走的路径。没有其他可能的方式去说服任何人我们的信息的真实性，每个实体必须单独透过自己的智力去接纳它。

我们觉察现场的紧张局势，如同这个器皿已经表达的一般；增高的振动正在影响你们所有人的振动。当这个振动增高，你们意识内的负面状态将开始骚动，因为较高的振动开始驱逐它。但目前的振动正导致这些负面思想进入每个实体的觉知，这是事情应该的面貌，因为你们每个实体必须选择如何清理自己内在包含的负面性的东西。

我们曾多次提到该振动的增高，当这个振动靠近时，在完全进入该新振动的影响之前，所有其上的活动都会增多；(在新振动之中)所有负面的振动将被免除。

我们曾多次提到该振动的增高，当这个振动靠近时所有其上的活动都会增多，在完全进入该新振动的影响之前，所有负面的振动将被免除。

这现象正在发生，并且将快速地增长。唯有凭借思想的意志在这个增高的振动当中工作，于是任何在你里内部和谐的活动都将被该振动驱逐。如果每个受到该振动影响的实体选择允许这些负面振动被驱赶，转向寻求，他们将在该新振动之中获得一席之地。不过，我们觉察到，由于该增高振动造成的强度，使得许多实体感到绝望。在即将到来的日子，你们将看到这个较高振动更为生动的显化，藉由选择这个振动，你将扩大自己的振动。

我们但愿看见你们所有人开始寻求，不过我们觉察并

Copyright© 2010 L/L Research

周六冥想

2009 年十二月 26 日

非所有人都选择在这个时候这么做。对于那些无此渴望的人，我们没有方法可以提供服务，虽然我们对这些实体感到抱歉，但如果我们强加协助在任何人身上，这不符合天父的意愿。人们必须请求这项协助，接着透过冥想转向寻求。我们十分期待那一天的到来——我们可以直接和你们人群接触，并在你们星球意识提升之际，给出我们的服务，这将会带给我们大大的喜悦。如果你们渴望寻求，请继续寻求，那么你们将是光辉灿烂的，成为全宇宙中的一种美。

这段时间将是一场考验，值得你们人群期待与欣赏，因为它真的是来自造物主的伟大礼物，透过这份礼物，你们获致更高的灵性觉察。

我刚才说到你们的行星系统正在快速进入增高之振动；你们的系统目前和这个振动的距离很近。你们现在可以感觉它的效应，当该系统逐渐靠近该振动，感觉将会更强烈。请留心这个增高的振动，因为它造成你的灵性振动的增高，也提升你的肉体觉知。这将导致一个人的智力活动增加，从而做出快速的决定。留心这个事实，不要允许你的智力在任何负面的想法中过度活跃。

此时我将离开这个器皿，返回到 Carla 实体那儿，继续这次的通讯。我是 Hatonn。

(Carla 传讯)

当我们俯瞰你们的星球，我们可以看见她所有的美丽，我的朋友。地球拥有一个极为美丽的外貌，她的确是完美的。然而，因为那些太过密切凭借智力的实体的渴望，产生了许许多多的不完美之概念充斥在你们的星球上。

我们将试图非常短暂地使用 E 器皿，好让她依照其渴望来发展。我们觉察有一些困难，无论如何，我们对这个器皿担保，她只需要冥想，什么都不要想，当说话的脉冲来临，说出心智上头的东西，接着你将述说我们的想法。现在，我们将试图接触 E 器皿，如果她愿意敞开自我接收我们的通讯。

(E 传讯)

(???) 我是 Hatonn。

(Carla 传讯)

我再次和这个器皿一起，我们非常欢喜能够接触到 E 实体。对于一个新进的器皿，这是最重要的事件，辨识出我们的通讯。一旦完成这点，接下来就是单纯地、恒常地努力敞开自我给这个通讯。那么，接收我们的想法将会越来越容易。

我们很欢喜已经能够在你们的团体中达成这么多的新接触，和你们全体工作是个大荣幸。我们加入你们，共同执行[我们希望将是]这个周期中最成功的任务！

我希望我已有所服务，我要在此时离开你们。我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn。

(V)2012Digested, adapted, and translated by C. T.

Jim: 今天晚上的问题与情绪有关。我们将爱与恐惧辨识为相反的对立面，我们想知道是否所有其他的情绪，例如嫉妒、愤怒、疑虑、贪婪、贪吃等等，它们都是爱与恐惧的某种程度的混合物吗？我们是否能够正面地使用这些原以为的负面情绪呢？如果我们工作这些情绪，我们是否可以获得一些益处呢？当我们观察到我们日常生活中经历的各种情绪时，我们可以使用什么样的灵性原则呢？

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，今晚我们来到你们中间。今晚，感谢你们呼唤我们加入到你们的寻求圈中。能被你们呼唤是我们的荣幸，在关于情绪、爱与恐惧的主题上，我们非常高兴能与你们分享我们的想法。

然而，一如既往地，在我们开始之前，我们请你们每一位听到或读到这些言语的人，当你们从我们的想法中挑选那些你们希望作为你们灵性道路的资源而使用的部分的时候，请使用你们的分辨力与洞察力。请你们跟随共鸣之路。如果有一些想法无法与你们共鸣，那么请毫不犹豫地将其留在后面。我们只是希望成为你们的一个资源而不是一块绊脚石。我们感谢你们这方面的考虑。

今晚你们询问关于情绪的问题。我们发现在你们的人群中，那些希望过一种灵性导向的生活的人们经常会认为情绪是不值得欣赏和不光彩的事情。然而，从我们的观点，你们感觉到的情绪是有着庞大价值的礼物。既然心智在(各种)想法中跳跃，它通常是被逻辑和智能所统治的，而心在(各种)情绪中跳转，它通常并不带有任何形式的智力的成分。因为情绪是心的礼物起源于你们的意识的最深处和根部。

因此，当你们努力去思考情绪时，你们可以尝试去认为情绪在时间/空间中有它的实相，因为情绪源自你的意识，而非你的智力或心性。每一个人都有一个不同而且独特的心智与个性。然而，作为你们星球的第三密度的人类种族的成员，你们共享一个内在意识。你的嫉妒和另一个人的嫉妒有着相同的能量。你的爱与另一个人的爱在某个固定频率上有着相同的能量。是情绪而不是思想统合你们的人群。

现在，在意识的根源，也就是[这个器皿称之为]原型心智的地方，情绪是可以被绘制成地图的，就好像你们大陆的水道可以被绘制成地图一样。有各种类型的情绪的河流，既有那些你们称之为正面的情绪，类似喜悦、狂喜和快乐，也有你们称之为负面的情绪，例如贪婪、贪吃和淫欲。然而，每一种情绪，从它最扭曲或最极端的显化开始流动，经过一系列的移除扭曲，直到最后所有的情绪都会流入海洋，你们称之为理则、无条件的爱或至福。

这个器皿一直努力沿着某种准绳或直尺尝试用爱与恐惧的比例来定义情绪，这个器皿也假定爱与恐惧是基本的对立情绪[1]。我们认为，虽然这样的想法之中有些真理，但是这样的想法却是在尝试将 360 度的情绪

圈起来并压缩到一条二维的直线中。容我们说，这种尝试本身就是一个扭曲的模型，我们或许会建议用一个更有用的模型来思考情绪。

在某些方面，情绪可以依照互补色的方式来感知。例如，那些希望去装饰他们的墙壁人们，他们会找到一个颜色转盘，在上面显示着互补的色调。在转盘上会看到的各种颜色的反差是动态对立的。我们发现这个颜色轮盘的概念在探讨情绪方面是有用的。

然而，依我们的拙见，尝试去为情绪的颜色附加重要意义，那是不正确的，例如有种说法是，某人正觉得很「忧郁」（blue），蓝色的感觉、颜色和那种情绪之间很可能有个关系。然而，将「感到忧郁」连结到蓝色脉轮或蓝色能量中心则是不正确的，同样你不能认为一个「胆小」（yellow）的人主要运作中心是黄色光芒，或者一个「嫉妒到脸都绿了」（greenwithenvy）的人主要从心轮*运作。

在这个意义上，颜色与情绪之间并没有联系。它们无法被附加到任何一个脉轮或脉轮上。然而，当思考情绪时考虑互补色是一个有用的练习，如果一个人追踪可能会降临的某种特定情绪，这样他或许能开始发展出一整轮的情绪。

(*编注:又称为绿色脉轮)

观察情绪的一种方法是去看在情绪中爱在哪里。例如，如果一个人考虑嫉妒的情绪，爱的情绪会清晰地被看到，在嫉妒的情绪中那个激发一个人嫉妒的事物是强烈地被爱着的。因此，嫉妒在其红心有爱，而它却被失去那种爱的恐惧所染色了。所以，这种爱的能量是与最初的爱自由、轻松的感觉是不一样的。

我们会建议一个人可以有一些互为补充作用的情绪，于是他可以从情绪的车轮中心取出那些辐条，该中心就是无条件的爱，这个器皿会称这爱为如基督一般的爱或携带基督意识的爱。

从那原初的爱或原型心智中的至福之海中喷涌而出的是 360 度围绕着个人特质的自然光芒。

另一个评估情绪的方法是去注视意志、渴望或期待的机能。在每一天的生活中，最清晰的面对情绪的方式是去对一个人的渴望、意志或期待的目标保持透明而不依附结果。然而，正是个体没有能力保持不依附结果而制造了大部分的扭曲的情绪反应。因而，如果一个人纯粹地爱另一个人，如果在爱中没有任何形式的依附，当他的爱的目标选择进入到自我与另一个自我之间的关系中，这只会成为那个不依附的实体一个喜悦的源头，他知晓另一个自我正在做什么他或她喜欢的事情，他或她都是如此地被爱着。然而，很少有实体能用这样的方式保持不依附。

如果一个人检查他灵性生活的实质，在投生中的实体会依附(特定)结果，并且会有各种扭曲、期待与渴望，显而易见，这是一种祝福，因为这些渴望与期待的元素创造了感受情绪的潜能，并用一种新的、不同的方式使意识参与其中。

另一个在观察情绪时很重要的元素是你们称之为判断的机能。一个寻求者如果感觉到他的表面情绪是正面的，他会倾向于不评断，而如果他自己的情绪似乎来

自自我的阴影面并表达内在的黑暗，他却会相当地批判。现在，如果一个人查看一个颜色转盘，一个人不会判断深暗色比那些浅亮的颜色低劣，而是看到所有的颜色的区域在一个人的配色方案中都是被需要的，这样才能创造一个令人愉快的和谐。例如，一个人不会避开使用棕色、灰色、黑色和深蓝色的(暗)色调，相对于大地色系中的柔和而较浅的色彩而言，好比浅棕色，浅灰色等等。所有这些色彩在构建一个让你个人觉得愉快的环境方面，都具有相同的价值。

当一个灵性寻求者变得越来越成熟，每一个经验都是另一个机会，去工作一个表面情绪并精炼或净化那个情绪，将其作为一个自发性、纯净的情感而贡献出来，既不带任何批判、也不要求自己成为只感觉到正面情感的人。

在一个不成熟的实体身上，每一个情绪升起时，它是混乱而无秩序的，还带有与信号相反的高度静电干扰或噪音。因此，做为一个灵性寻求者，每一次一个情绪升起时，在你对它的感觉中你可以努力既不对它畏缩回避，也不向它倾斜靠拢，你的目标是不对那个情绪做任何事情，而是允许它沉入当下此刻的意识中。

当你对表面的情绪表达尊重和荣耀时，你允许它们变得开阔，并开始向下渗透而穿过第一层的冲动性与自我批判。容我们说，当你给与自己空间与时间，让这个情绪来向你讲述它的故事，你会沉入你自己内在意识的根部并开始能够感觉每一个情绪为一个更独特、纯净与清澈的色彩。

某种持续不断对原型心智的沉思可以帮助寻求者评估并考虑他所拥有的情绪经验，这是有可能的，甚至是很可能的。例如，在生命之树的图形象征中，有各种各样的情绪被连接到中间的柱子，女性的柱子和男性的柱子。沉思那些你每天经验的情感可以安放在生命之树的图形[2]中的哪些位置，这也许是有意义的。

类似的，如果一个人倾向于星象学，那么各种符号与黄道十二宫的复杂细节对一些人在理解自己的情绪方面是一种真实的帮助与资源。

最后，就好像这个特别的团体在过去已经做过的一样，通过对(埃及)塔罗牌的 22 张图像[3]的工作来凝视镜情绪的世界与意识的本质，这是有可能的。当一个人注视每一个概念复合体时，一个人可以开始看见各种情绪之间的关系。

这是微妙的工作，我的朋友，意识的本性属于矛盾、神秘和无限的领域，因此你是不会对智力所提供的答案感到舒适的，因此智力总是试图在一个人的生活或者无限太一的造物中寻找对情绪的优雅和整洁的解答或者寻找情绪的阶层性。相反，就好像你们星球的河流与湖泊，它是一个一直流动，一直改变，一直演化的水域系统，容我们说，情绪也是太一造物者的意识的循环系统。

你们询问在思考情绪时可以使用什么样的灵性原则，我们会向你们提供合一的原则。你们全都是一。你们确实分享一个本能的、基础的、真实的，关于情绪材料的觉知。你们相互共有的那些情绪，它是某个值得信赖的事物。没有什么你能够感受到的情绪是其他人不会感受到的，无论是在你感受到该情绪之前或之后。

在某种程度上，情绪和智力的工作相比有更多的一致性，由于逻辑的本性，智力似乎有更多的一致性。然而，为了任何渴望的事物，逻辑可以被编纂并制造为诡辩的原理阐述，而情绪却顽固地就是它们本来的样子。一个人可能会尝试去篡改一个情绪来使它变得与原来的样子不同，然而，篡改或者尝试去调整你不喜欢的那些情绪，并不会创造一种有技巧的处理情绪的方式。相反，一个人如果足够的信赖每一个情绪而能够给予它空间和时间，在其中情绪能清晰地你的觉察中表达它自己，这样那些情绪就会开始为你献上回报，也就是超越线性(思考)的一己的感觉。

你是无限的存有。而相比在你持续地带着尊重而无批判地去凝视每一个情绪时你所能体验的感觉，你的心智表面的日常生活情绪远为苍白与无力。

那位名为 L 的实体早些时候说过，在她进行她的工作以及为他人的服务的过程中她遇到了一些人，他们从她的内在唤起了对那些非常清晰的愤怒情感的记忆。她要做什么来处理这些突然的、冲动的愤怒呢？她会努力去镇压或者去压制它吗？她会给与这愤怒足够多的荣耀以至于她会用一种不属于服务他人的方式来表达这愤怒吗？她应该如何来处理这突然的、冲动的愤怒的感觉呢？在每一个灵性寻求者的每一天的行程中，这种情况会一次次反覆地发生。

看起来似乎负面情绪并没有什么有用的功能，而好比喜悦、赞赏、浪漫或友善的爱等等正面情绪，它们都是感觉良好的情绪，它们几乎不会被评估或批判。虽然如此，当你与正面情绪一同工作时，同时保持注意力是非常有帮助的。因为就好像负面情绪一样，表面的正面情绪也仅仅是其强度、透明度和生命力的开端，而对于一个寻求者，当他聚焦于这些类似喜悦的表面的正面情感，并允许它们拓展，就好像我们和你之前说的一样，让它们围绕着自我的营火，随着他经验自己的过程，讲述它们自己的故事，这些正面情感的礼物才会到来。

同样地，当你体验到表面上的负面或者阴影的情绪时，注视这些表面情绪并允许你保持对这些表面情绪的察觉，这是相当有用的，不要因为注视它们是令人不舒服的而将它们赶走，不要说，「好吧，这不是我，我永远都不会如此的负面」，而是相反去凝视情绪上这个深暗颜色，并要求它变得清晰、精炼它自己、变得更加纯净。

那位 L 实体问，「那么负面情绪的用途是什么呢？我们能使用它们吗？」我们会认为，甚至表面上最黑暗的情绪的价值与表面上最正面的情绪的价值都是相等的，在它们的价值上，它们都是一切万有的一个有效的、受荣耀的部分。你们是一切事物、每一个情绪。因为你们每一个人都是太一造物者的一个表达[如果你愿意]，每一个情绪都有一个属于它自己的位置，帮助你在此生中创造一种对太一造物者的表达，越来越多的平衡和越来越少的扭曲。

就好像我们很多次地通过这个器皿说过的一样，就是在类似愤怒这样的较深色的情绪，当对它精炼和净化被允许时，它会创造出刚毅、力量、决心，还有长期忍耐与不屈不挠的能量，并成功赢得你投生的目标。如果你还没有在你的内在用一种更纯净与更精练的状

态来表达那种驱动性能量，当自我正在经验的炼金炉或熔炉中被精炼的时候，你就不会拥有对自我保持耐心的能量。

这个器皿在今天的早些时候曾在《圣经》的一条引言(Q' uote)上进行工作，那条引言说，那位叫做耶稣-基督的实体来到这个世界并不是来审判这个世界的，而是这个世界或许是通过他而被拯救的。[4]

我们会建议在你工作负面情绪时，你可以慈悲地对待你自己，如同耶稣实体一样地慈悲。耶稣对于和那些不会犯错的人一同工作没有兴趣，他喜欢与那些扭曲的人们，那些正在受伤的人们，那些正在受苦的人们，那些处在困惑的黑暗中人们一同工作。当你允许每一个情绪在你的意识中找到它的合适位置时，让那完全无批判的氛围成为你工作的态度，同时你要求自己内在提供一个持续性的环境，在其中那些被荣耀、被尊敬的情绪可以逐渐被净化、精炼。

那么，你的目标就不是去平衡各种情绪直到没有情绪存在，而是用各种方式来体验每一个情绪，并允许那些情绪从混浊与困惑的形态进入到一个地方，在那里每一个情绪都是宝石般的色调。宝石有从黑色到白色以及两者之间的全部的颜色。

对那个特定的宝石，每一种颜色的美丽都是独一无二的。你的情绪就如宝石一般。

当你能够允许黑暗、泥泞与冲动性逐渐地从每一种情绪的核心与精髓中蒸发，你就会好像一个挖掘矿石来从中开采自我的宝石的人，而该宝石是你与所有人类同胞共有的。当你内在的那些能量被净化时，你的扭曲就会越来越少，你的平衡就会越来越多，我们开头讨论的恐惧的成分也会越来越少。因为，太一伟大的原初思维就是在每一个正面或者负面情绪核心的那个情感，这确实是一个正确的观察。就我们所知的范围，这是一个值得信赖的表述。情绪的每一个色彩都根植于爱，无条件的爱、不批判的爱、彻底与绝对的爱。你越发频繁地在与情绪工作的结束时返回到爱中，并允许爱溢出并漫过所有其他的考虑，在这个工作中你就会越发的强有力，允许自我绽放。

你们每个人都如同一朵花。如果一个人查看实体的每一个能量体，他会看到每一个脉轮无疑就好像一朵花，这朵花有特定的形状，还有特定的潜能会变得更加鲜艳、更多花瓣、更完全地绽放。因此，你可以将你与情绪的工作视为就好像你正在和舞蹈、音乐或诗歌的能量一同工作一般。

允许各种边界瓦解，这样你就会开始感觉到在正面和负面情绪之间的连结。在你工作于平衡每一个情绪的过程中，当你变得越发的无所畏惧，越发的灵活，你就会允许你的能量体的那些脉轮变得更加的鲜艳、更饱满地绽放，更清晰地表达，也更加有力量。

我们会用力量的概念来为对情绪的观察进行总结。如果一个实体并不努力去做灵性上的寻求，他也不尝试去用某个方式弄明白他是谁，他为什么在这里，对于这样一个实体，一般来说情绪会保持相当浑沌和不清晰，因为对于一个并没有领悟到情绪代表礼物的人来说，他的确不会有任何诱因去进行必须的工作来开始精炼并净化这些真实的、有无穷意义的情感，它们是你做为爱的生物的本质性存有之光芒。

（磁带第一面结束）

（卡拉=Carla 传讯）

我们已经很多次通过这个器皿提到的平衡练习，我们愿再一次简要地谈到它，因为它是工作情绪的一个非常有效的方式。

一切不是太一起初思维的事物，在其本性上都会产生扭曲。扭曲不是一个坏的词语。扭曲也不是一个侮辱的词语。显化中的万物都有扭曲，甚至你能想象的最高和最好显化也是一样。如果没有扭曲，就不会有(宇宙)造物，因为造物本身在它被显化的方面就是一系列嵌套的扭曲。因此，一个人并不是努力去完全消除扭曲，而是允许扭曲变得越来越一致，将断断续续与泥泞模糊的色彩转变为雷射光与珠宝。

平衡练习的工作就是单纯地去找到每一个将你今天的生活从某种预设的平衡变为一种不平衡或扭曲的反应的触发物，无论这种反应是所谓的正面的还是负面的。

观察自我内在的那些事物，观察一个人偏离他的中心的过程，和你自己谈论自己。

当你允许那些那些情感再次被查看，甚至被深化，接着，当你允许那表面上对立面的情绪发生时，就好像颜色转盘的一个颜色的对面你会看到的一个互补的颜色一样，你就可以通过鼓励向表面的负向和表面的正向情绪赋予相同的尊敬来减轻你自己内在的扭曲。

就好像我们之前说过的，这是一个微妙的工作，但是，从了解你自己，了解你是谁这方面而言，这就是你来到这里要做的工作，通过开始去体会一种越来越深刻的存有的真实性，于是你就可以成为一个比过去的你更为坚定的光之勇士。每一个情绪都有它的位置。情绪的表面仅仅是它们的开端。

当你们与这些情绪工作来理解使你成为你之所是的每一个要素时，我们祝愿你们能找到那最佳的探索历程。你会发现所有的情绪，一旦被净化，它们会一同和谐地工作来将你创造为一个人的存在。人的本性就是道德导向的，他渴望去服务、爱、知晓。信赖你的情绪会帮助你学习这些事情。从灵魂的层次对待每一个实体，当你与其他人联系时，信赖他们内在的情绪，它会与你自己的情绪共鸣。

在我们离开这个器皿前，请问是否有任何问题或者有问题这个问题还有后续的疑问吗？我们是 Q'uo。

（暂停）

既然看起来我们已经耗尽这个团体今晚的问题，接下来轮到你们释放与这个器皿和团体的连接了。我们想再一次感谢你们呼唤我们来到你们的寻求圈。它是一种喜悦，我们非常的感激你们每个人从忙碌的生活中精巧地挪出时间和空间来一同寻求真理。你们用渴望和憧憬所创造的这个神圣空间是一个美得令人震惊的事物，我们同样为此而感谢你们。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。Adonai。我的朋

友，Adonaivasu。

原注

[1]在集会的今天，Carla 正在写一本涉及工作生活的情绪与苦难的书。

[2]追寻这条思考的线索的一个很好的网站是：
www.tarotpedia.com/wiki/Tree_of_Life

W.E. Butler 的书《魔法师，他的训练和他的工作》也包含了对这个象征图形的十个站点的一个清晰和全面的解释。

[3]《一的法则》卷四有大量内容致力于探索这二十二个图像。

[4]《圣经》《约翰福音》3:16-17。这条引言 (Q'uation) 的上下文是：「神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。因为神差他的儿子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。」

Translated by T. S.
(V) 2012 Reviewed by C. T.

Q'uo 文集 第 14-20 篇：正在创造第四密度

Copyright © 2010 L/L Research
周六冥想
2010 年一月 23 日

Jim: 当我们聚集在类似这样的团体中，当我们分享一颗开放的心，我们察觉到产生了很多的光、能量与潜力，而今天的问题就与这个事实有关。我们想知道，当我们离开该团队进入我们日常生活中的时候，我们应该如何使用那光、能量与潜力，那些光与能量会如何影响新时代的曙光，第四密度[爱与理解的密度]的曙光呢？

（Carla 传讯）

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，今晚我们来到你中间。能被你们的寻求圈呼唤这是一个巨大的荣幸，在如何将你在这个圈子的强化能量中所觉察的你自己带入日常生活这个主题上，我们非常高兴与你们分享我们卑微的观点。

然而，在我们开始之前，如果你们每一位听到或者读到这些言语的人愿意自己承担起使用你的分辨力与洞察力的责任，拿取那些与你共鸣的思想而将其他的放在一边，我们会非常感激。我们不希望成为你们面前的一块绊脚石，我们的解答也无法满足你们在所有的时间、任何地方、所有人的需要。我们非常希望不去打搅你们寻求的模式。因此，如果你可以使用你的分辨力并倾听你的共鸣，它将允许我们更自由地谈话。我们感谢你们这方面的考虑。

我们想说，你们从忙碌的行程中拿出时间来寻求真理，这需要(相当的)勇气，为此我们希望感谢你们。设置意愿去寻求真理的能量对于我们是深刻的，我们了解到，正如 L 实体所说，你们不仅仅跳出了盒子，你们正生长，正在开花，你们已经完全地摆脱这个盒

子。能成为这个圈子的一部分，这是一种巨大的快乐。

这确实是真的，我的朋友们，当那些思想类似的人聚集在一起，团体中的所有人都可以在他们的寻求中获得帮助。因为在团体中，每一个人现在都被其他人所支持。它就好像你将自己与一块巨大的电池连接在一起，你们每个人都是彼此的一块电池，你们每个人支持、鼓励并肯定彼此的效能。

因为缺乏更好的词汇，容我说，这种现象的本质是电性的。因为你们每个人不仅仅只是被一个本质是化学性的肉体所供能，你们同时还被一个的形而上身体或能量体所供能，这个能量体的基本工作方式是电性的。当你在这个寻求圈的这次工作集会的过程中放松时，你们每个人灵光就必然会与你们身旁任何一边的人的灵光混合在一起，当你允许能量绕着顺时针的圈子转动时，这些混合的能量立刻会一起开始建造一个神圣的空间，实际上，当你们一走进屋子并开始与彼此说话时，这个空间就立刻开始建造了。真的，你们已经在这个住所的上方建造了一个巨大的光之圆顶，它一直到达天堂，我们发现它看起来是非常美丽的。

我们现在转移我们的注意力到此时此刻的讨论，相对而言，接下来的几年在普遍性永恒和无限的流动中只是一瞬间。如同这个器皿之前说过的，在这个时刻，第三密度的光正在衰弱，很快它就会落下，新的光之黎明、一个新的早晨、一个新的密度即将到来，我们经常称这个新的密度为爱与理解的密度。

在第三密度的光的衰弱中，有越来越多的来自第四密度的光的渗透。一个密度被如此称呼的原因是每一个密度所包含的光都带有更密集的信息，这也是为什么你们每个人现在正在体验这个去将自己的所有阴影面都收集起来的机会，你自己的阴影面是被你自己所否认的，因为它在表面上并不吸引人，看起来似乎也不携带着爱与光的能量。

然而，我的朋友，你是一切事物。如果你们是一体的，在那合一中你就包含着一切万有。既然合一的本质是理则或无条件的爱，那么它同样包含那爱的所有的扭曲。很多扭曲，我的朋友，是被恐惧所引起的爱的扭曲。因此，这是你去培养无惧的质量并跃入信心的非常合适的时候。

在此刻，面对你们地球世界的很多表面上的困难和灾难时，一个人很容易发生恐惧。紧紧跟随着如此多的关于扬升以及「大狂喜」的理论，很容易就会有一种你将无法继续的恐惧，或者你会在这硫磺与烈火中不断地继续受苦。是时候去让那些恐惧彻底的消散了，只此一次不再重复。就好像诗歌中说的：「死亡，你的毒钩在哪里？坟墓，你的胜利在哪里？」[1]

我们请求你们不要担心类似物理生命或肉体死亡之类的事情，因为无条件与绝对的爱与你同在，无论是在这个世界还是在更大的生命中。既然爱在你的内在，你是以物理存在还是以灵性存在来体验爱，有任何的关系吗？因为当那转换发生的时候，你知晓你将继续做为一个永恒的公民，让这知晓超越疑惑的阴影吧。

当你穿越从这一个密度到下一个密度的毕业过程时，你的环境将改变，但是你清楚地知道，除了你自己的

偏好，你将不会被任何事物所审判。因为你将走入阳光。

因为这是一个精致的、细致入微的密度级别，光将更加充足。当你走入更充足的光中，你的环境就不再是第三密度而成为第四密度了。然而，你仍旧可以继续前进。你可以继续前进直到光对你来说过于充足并对你来说不再舒服的时候。接着，那就是你会停下来的地方，那就是你应该停留的地方。如果当你停下来的时候，你仍旧停留在第三密度的光中，接着你的能量体将被转移到另一个第三密度的星球，在那里你可以再一次开始极性的课程，并再一次开始那个如何去服务的选择：你将选择服务他人，或你将选择服务自己？

如果你在你停止之前你已经进入第四密度，那么你已经毕业了。你已经在这所灵魂的学校中通过第三年级，因为第四密度的光的充足，你将发现远为大量的选择在你面前展开，关于如何去生活，如何去成为，如何去服务和学习。

我的朋友们，有一些人他们确实是从(宇宙)其他的地方而来，在这些人的心中他们已经滋养过那种能量的记忆。当你毕业时，也许你将简单的继续在光之阶梯上前进，直到你回到自己原生的密度。

这对现在的你是有冲击的，它的冲击是你将释放所有的恐惧并知晓你是一个魔法的、强有力的存在。你是神性原则的一部分。当你创造你内在的宇宙时，它是为你而存在的。因此，如果你在宇宙中对自己和其他人都能够慈悲与宽恕，你就会被宽恕了，他们也被宽恕了，你拥有那能力与应得权利。通过设置你的意愿去以第四密度的价值而生活，就是现在，就在这里，你可以为你自己创造第四密度。

我的朋友，耶稣实体曾给予简单和强健的建议。他是这么说的，他觉得只有两条诫命应该被带入他认为的一个新时代。

第一条价值基准是带着那伟大而点燃的火焰，全心全意地去爱造物者，永不停歇，永不受阻。

第二条是去爱所有你周围的人就好像他们就是你一样，对待所有你周围的人彷彿他们就是你一样。[2]

当彼得实体说，「好吧，当你离开的时候我们要做什么呢？」

耶稣实体说，「喂养我的羊」。[3]

当你离开这个受到非常强力支持的寻求圈并进入你自己的活动范围，进入到你生命中自己的职务时，我们请你们携带那个意愿去爱造物者，去爱所有你遇见的人彷彿他们就是你自己一样，或者就像耶稣实体所说的，彷彿他们是那些依靠你来喂养他们的人一样。

我们并不是建议你变得不理智或愚蠢。我们不是建议你遮蔽你的眼睛不去看那些你看到的东西。我们是建议当你用一双爱的眼睛去看的时候，你就会将任何你看到的人都视为一个灵魂。当你用爱的眼睛去看的时候，你不是看到他们的行为。

你看到他们实质的存有。在天父的造物中，所有你看

到的人都是造物者的火花。

用爱的眼睛去看就是去带着一种察觉而被祝福，那察觉会超越逻辑智力的能力告知你。这是有帮助的，因为它打下你看待一个人格的基础，并以此看待其他人格。

我们并不是建议当你与其他人沟通联系的时候，你不再用一切拥有的能力去看其他人，我们也不是建议当你交往那些会让你离开你的中心事物的人们时，你不去设定你的边界。我们是建议除了那些人格、情绪与智力的正常与日常的行动之外，你还可以携带太一无限造物者的爱与光。

只要你愿意，你内在确实携带着那爱、光、基督。真的，在你的心中，那能量在发光并等待着你去伸手触及。你不必呼唤造物者来到你身边，因为造物者离你比你的呼吸还要近，比你的身体还要近。那爱等待着你就如同耶稣等待着跟随着星星而来的僧侣。在你的内在有一个马槽。在那马槽中躺卧着爱本身。那爱就是你的爱、你的邻居的爱和太一无限造物中万物的爱。你可以随时进入自己心中的马厩，并抱起那个婴儿自我，它是你正在成熟的灵魂。你有能力去哺育、滋养与培育那个内在小孩。

你的内在不仅含有第四密度，还包含所有的密度、所有的情绪、所有的环境，显化中的一切万有，可以被想象的一切，还有那超越想象的神秘与矛盾。这一切都在你们的内在。因此你们就是太一无限造物者，和太一造物。我们不是说你们可以变得自大。你们是非常年轻的神。在你四处寻觅收集自己的那些存有的宝石的时候，在日常生活的熔炉中你还有很多需要被烧掉的部分，而那些存有的宝石是你最真实的部分。

因此，当你从这个团体中跳出来时，从这个繁荣茂盛、这个珍贵的时刻跳出来时，你可以在你的内在携带被这个团体的安全所充能的光。你可以允许那光照耀。再一次，我们不是说物理上的事情，而是说那些形而上或灵性的事情。你并不创造光。你维持着一个空间，无限的爱与太一造物者的光得以流动。在所有的时刻，你都在通过你的能量体传导那光，当那光流动穿过这个器皿所称的脉轮或者能量体的时候，它将触及在你此生的小小生命中的所有各类能量。

就好比如果一个人希望让他的房子保持相当的清洁[4]，要做日常的家事一样，你也有每天要做的工作，这样那无限的爱与造物者的光就可以在充足的能量中流入你的心。心是脉轮体或能量体的正中央。每一次你发现你因为一些困扰你的事情而关闭某个能量中心的时候，你就可以帮助自己携带光。当你在沉思中探究那时刻的时候，你可以凝视着你的能量身体因为痛苦的突然关闭或者收缩，当你找到了你的触发物的所在，当你找到了是什么带你离开一个开放的能量体时，当那珍贵的光流入你的心的时候你发现什么事物在压榨那光，这对你更好的知晓自己是非常有帮助的。

如果你能在开放的心中保持能量的流动，你就做好准备去工作那沟通的能量、慈悲和存有光辉的能量，它将引领着你与必须的灵感和信息连接，灵感和信息来自更高的密度通过智能无限的大门，倾泻而下，这样你就能够去带着最大可能的光继续在你的道路上前行。

在一个和这个团体一样的支持团体中，感受到开放和发光是容易的。当你没有与实质地与团体在一起时，要维持这种繁盛蓬勃的自由感觉会有一些不容易。然而，我的朋友，你有很多无形的同伴，例如天使、指导灵系统、还有这个器皿所称的圣灵，他们都是你强有力的同盟，他们会帮助你保持那个空间的开放，让造物者的爱可以从中间流过。如果你能想象你的能量体在你的头顶部位结束，当你的能量体开放时，你可以想象头顶的地方持续地有一道灵性的火焰。从形而上方面而言，它是非常真实的光。对于所有你遇到的人，你是一束光。

想象在那即将到来的日子海啸、飓风、地震，所有的那些围绕着一个时代终点的事情，在那些事情中侵略与战争的热量被储存在地球中，而这些能量必须得到释放它们也将是你去为那光做见证的机会。当你凝视着那些发生在你们地球世界的事件时，你可以为自己而去看到光，在现在这个时刻，人类种族中的大部分实体距离第四密度的给予、爱护、关心和生活都只有一个心跳的距离，在第四密度中，你可以喂养你周围人们，你也可以期待周围人们来喂养你。

肯定地，这个器皿所称的「忠诚的反对派」非常乐于煽动战争和战争的谣言。我们简单地请你们不要惊慌，而是沉入你存有的根本，沉入到「你是谁」以及「为什么你会在这个时刻来到这里」的寻求中。这是一个你必须服务光的珍贵机会，你可以问「我将这一天献给了你，今天你对我的意愿是什么呢？这是你的一天。我是你的仆人。」或者「我在这里，差遣我，差遣我吧。」[5]

你可能会问你自己，「我配得上携带这爱吗？我配得上见证这光吗？」我们会回答你，造物者没有一个(最佳)人选，除了那些易于犯错的人们。就如你之所是，你是完全配得上的。确实，我们发现你们每个人都是美丽的。因为如果你让光流动通过你而不带任何人格的扭曲，它会是白色的光。然而，你却根据你的人格的色彩使得这光有了渐层的变化，那是多么美丽啊，你们就象是彩色的玻璃窗，给予白光它的色彩、它的美丽、它的独特性。

为了支持根据第四密度的爱与慈悲的价值观念而生活的企图与意愿，我的朋友，你们每个人能找到各种方法去进入静默，这是非常有帮助的，因为在静默中那些与无限太一亲密交流的时刻移动到比言语更深的地方。

你希望如何进入到静默并练习与太一造物者同在，这完全是你的选择。有一系列了不起的方式来练习太一的同在，从激烈运动，到在大自然中散步的默祷，到很多种静坐冥想的方法，以及每当你读到或者想到你所读到的内容时进行的语言与灵感的练习。无论那些吸引你的事情如何去组合，我们简单地鼓励你让它成为你日常的练习。

最重要的是，我的朋友，我们建议你同时以终极认真的方式和轻盈的方式对待你自己。一个人在灵性的道路上很容易筋疲力尽。从自我批判的沉重中振奋精神并进入到对自我的慈悲吧，这样你就会爱上你自己，正如你现在的样子。为你察觉的每一个不完美在你自己身上实践宽恕，当你已经能做到这一点的时候，爱你周围的所有人将会容易很多。

你曾有过的最苛刻的观众就是你自己最严厉的批评，最严苛的批判。让那些能量自然地在你身上脱落，接着宽恕一切。当你这样去做的时候，你就已经开始了一个全新的生命。你可以在每一天都那样做。你的戏剧永远不会短少各种开场。你拥有无限(时间)去排练戏剧。

在我们开放接受其他问题之前，请问此刻关于这个问题是否有后续的疑问呢？我们是 Q'uo。

(沉默)

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，看起来关于这个问题没有后续的疑问了，现在请问这个团体现在有其他的问题吗？

A: Q'uo，我有一个问题。我刚刚想到即将到来的第四密度的科技概念。请问是否能评论一下它是不是一个有用的概念？如果是的，在不侵犯自由意志的情况下，你能否从灵性的角度进行一下讨论呢？

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们感谢你的问题。我们所能提供不会造成伤害的信息，简单地说，确实有一定数量的对你所称呼的先进技术的逆向工程，这个器皿会如此称呼，而这些少量的技术源头是属于负面极性的，那就是说，你们人群中有一种能量是被称之为服务自我的能量。

就好像我们出于在谨慎，并觉察到维护完整自由意志的需要，而在思想中通过通灵的途径来到你们中间一样，有一些实体也会找到那些寻求在服务自我中毕业的人们，那些能量与(飞碟)具体降落、天外来客等等事件是兼容的。

我们不是在说那些科技本身有一种负面的振动，我们只是说，通过试图去引进科技来给你们星球上的人们，将会侵犯他们的自由意志，对于一个从(宇宙中)其他地方而来的服务他人的团体这并不是适合的方式，尽管这些科技对那些获得这些科技的人可能是有利的。

我的兄弟，我们为这个问题而感谢你，我们到此说完我们视为无害的资料。

现在请问这个团体中有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

L: 我有一个问题，Q'uo。在关于到虐待狂和受虐狂的问题上，也就是从一种可以被视为唤醒的体验的或者意识改变的体验的位置去寻求造成伤害或者渴求痛苦，你是否有可能和我们讨论一下它涉及的任何的灵性上的原则。它是由于较低的脉轮的某种阻塞而导致这种类型的事情被一个实体所寻求吗？

我们是 Q'uo，相信我们理解了你的问题，我的姐妹。在一次人生的过程中，有人可能会去收集那些非常痛苦和非常压抑的经验，这是因为做为此生中的一个年轻实体，他没有任何方式去包含或理解这些经验。一个年轻的灵魂有可能承受很多不同的虐待方式，经常这些记忆会被很深深地埋葬，如此那个体验过这些痛苦事件的婴儿或幼童或小孩就可能在一种原封不动的心理状态中存活下来，就好像这个器皿会说的。

这些被埋藏的痛苦口袋有时可能被成年人显意识心智回忆起来，而他们对这些早期的经历完全没有记忆或仅有模糊的记忆，这也暗示着痛苦以某种方式表达是合适的。在心理学的术语上，我的姐妹，它可以被称为一种心理失常或者一种疾病。当然，在所有的阴影面中肯定会包含疾病或毒性。

通向光的道路是笔直地穿过那种痛苦的，因此你可以想象，你将你自己与黑暗有关联的部分放在摇篮中，并允许造物者的母性面向用襁褓包裹内在的这份痛苦，并在摇篮中轻轻摇动它。穿过那黑夜，持续地轻轻摇动，持续地去爱，持续地与你自己还在黑暗中的那个部分同在一起。

我的姐妹，我们能进一步的回答你吗？我们是 Q'uo。

L: 不用了，谢谢你，Q'uo。

我们感谢你，我的姐妹。我们希望对这个团体中的所有人说，在任何时候如果你希望我们在你们冥想中与你们在一起，加强冥想的基础振动，我们会非常乐于在那里。你仅仅需要呼唤我们。对于天使们，这也是有效的。你们每个人都有很多的天使围绕着你们，这些天使因你们之所是而爱你们，因你们的伟大理想和希望而爱着你们。

(磁带一面结束)

(Carla 传讯)

他们来到这里为了让你们知晓，你们是被爱的，你们是安全的。

现在请问有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

A: 我有另一个问题，Q'uo。你能否在不侵犯任何人的自由意志的情况下从灵性的角度和我们讨论一下数学这门学科数学的灵性原则？谢谢你。

我们是 Q'uo，我们为这个问题而感谢你。这是一个有趣的问题，从我们的观点上，数字科学与音乐科学之间没有区别。你们人群中深度涉入数字的那些人经常会说数字就是实体。我们也赞同这一点。然而我们可以更进一步地探讨它。

数字是灵性的精华。数字之间的比例与关系是所谓的赫密提(Hermetic)哲学—赫密斯(HermesTresmegistus)的作品—以及所有的炼金术科学的基础，炼金术科学尝试提取基础金属[尚未了悟的自我]，并将其转变为黄金[已了悟的灵性自我]。

数字与存有的各种振动层次都有强有力并深入的联系。例如，如果你感觉到你也许有一个幸运数字，这非常可能是因为你特有的振动与那个特别的数字的能量是相互协调的。如果希望去探索数字的灵性特质或神圣本性，有很多种方式可以去进行。你可以根据卡巴拉(Kabbalah)的训练去探索它们，因为卡巴拉及其灵数学(Gematria)是一门有数百年历史的学科，对于一个对数字感兴趣的人，卡巴拉的道路会是一条非常有趣的旅程。

我们之所以将数字与音乐进行比较是因为每一个音符

的振动本性都有一个特定的可以用数值表示的价值，因此当你凝视着和谐是如何工作的，或者一个十二音的音阶会如何工作，或者，举个例子，各种音阶如何区别高音和低音的，你就是在凝视与各种存有状态相一致的那些灵性道路。

我的兄弟，神圣几何学也是一个会满足你对这个主题共鸣的学科，我们推荐你同样也去研究它。

我的兄弟，我们能进一步的回答你吗？我们是 Q'uo。

A：不用了，Q'uo。谢谢你。

我们感谢你，我的兄弟。请问这个团体是否有最后一个询问呢？

A：我有一个问题。Q'uo，我很好奇关于超心灵攻击与日常的、普通的催化剂之间的区别，所谓的日常的催化剂就是那些日常事务，因为生活就是生活。我想知道你能否在不侵犯任何人的自由意志的情况下从一个灵性的角度和我们讨论一下，如何区别这两者呢？

我们感谢你，我的兄弟。这个器皿有些错误地引用威廉[6]的剧本，在暴虐的弹弓和箭矢的日常时运和超心灵致意之间并没有清晰的界限。然而，在超越日常生活之上也有看起来暴虐的弹弓和箭矢。在那些情况下，寻求者很可能会说他正在承受超心灵致意或超心灵攻击。

通常，大多数的超心灵致意是来自自我内在的一种机制，自我内在的光在某个特定的方式或在某个特定的区域尚未得到发展，因而，相比日常的经验 and 困难对一个人的冲击，那些做为催化剂冲击一个人的事物的效果会要强烈的多、痛苦的多。

因此，在一个人开始思考「哦，我正在被某个邪恶的实体从外部攻击」之前，通常来说，去凝视内在并去理解，是什么事物引发了这表面上的被攻击或者被致意的感觉，去检视那个抵抗或困难或挫折的时刻，并聚集智能(了解)那个事情，这是更加富于成效。

对于任何灵性的寻求者而言，回到那个困扰他的事物的中心并从中找到困难的模式，这是非常有益的。对于每一个进入肉身的人，他们都有有些事情要去做，有些事情要去学。对于每个人至少会有一个人生的课程，这个课程是重复性的，就好像一次又一次发生的主题一样，就好像在彼得与狼(音乐剧)中当你听到某个曲调，你就知道彼得要来了，或者狼要来了，或者鸭子要来了，在那部令人惊讶的作品中每一个实体都有一首专属的曲调。

你同样的拥有你的人生主题，一次又一次地发生的主旋律。它们并不是每一次都用完全一样的方式发生，因为每一次你遇到这个人生课程时你都是不同的。它会在不同的地方遇到你。不过会有一些元素，在你仔细思考它一段时间后你就可以识别出来。

如果你对什么是你的人生课程有把握了，它将是极有帮助的，因为当你进入到「哦，我又一次撞上它」这样的想法的时候，它会消除掉所有的恐惧。接着你会想，「哦，好吧，我知道它。那就是我的主题，那就是我的课程。让我看看这一次我将如何处理它。」接下来，你就可以开始问自己那些我们经常鼓励你们去

问的问题：

「此刻爱在哪里？」

「此刻造物者在哪里」

「此刻我可以如何用我最高和最佳的方式来服务？」

「我可以如何拓展信心并释放恐惧？」

「我可以如何去爱？」

偶尔，会有一个外部的实体希望让你分心离开你已经选择去跟随的道路，对于一个光的存有，一个光之工作者，他如果从光的工作上分心，并被哄骗在沉重的忧郁中坐在路边，他就被成功地带走了离开该工作者来到这里的初衷。

因此，当你感觉到分心的时候，当你感觉到灰心的时候，允许那些感觉冲洗你，同时允许太一无限的爱与光充满你。

那些发生在你身上的事情，无论它是你每日的平常的困难还是可以被称为超心灵致意的事物，它们全都回应相同的事情：那就是你的爱的注意力。所以，让你的光显露吧。当它被挑战时，花时间去荣耀与尊敬那挑战你的事物，接着让它顺其自然，让它走吧，这样你就可以进行你来到这里要从事的事情了。

我的兄弟，我们能进一步的回答你吗？我们是 Q'uo。

A：不用了，谢谢你，Q'uo。我满意了。

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。非常感谢你们每个人。能成为这个冥想的一部分是我们的荣幸与快乐。我们将在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。Adonai。

Adonaivasuborragus。

原注

[1]《圣经》《哥林多前书》15:54-55。在上下文中，这个引用是这样的，「这必朽坏的既变成不朽坏的。这必死的既变成不死的。那时经上所记，死被得胜吞灭的话就应验了。死阿，你得胜的权势在那里。死阿，你的毒钩在那里。」

[2]这个引用来自《圣经》《马太福音》22:35-40，上下文是这样的，「内中有一个人是律法师，要试探耶稣，就问他说，夫子，律法上的诫命，那一条是最大的呢。耶稣对他说，你要尽心，尽性，尽意，爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。这两条诫命，是律法和先知一切道里的总纲。」

[3]这个引用来自《圣经》《约翰福音》21:15-17，上下文是，「他们吃完了早饭，耶稣对西门彼得说，约翰的儿子西门，你爱我比这些更深吗。彼得说，主阿，是的。你知道我爱你。耶稣对他说，喂养我的小羊。耶稣第二次又对他说，约翰的儿子西门，你爱我吗。彼得说，主阿，是的。你知道我爱你。耶稣说，喂养我的羊。第三次对他说，约翰的儿子西门，你爱我吗。彼得因为耶稣第三次对他说，你爱我吗，就忧愁，对耶稣说，主阿，你是无所不知的，你知道我爱你。耶稣说，喂养我的羊。」

[4]这个基础的象征是两层楼的房子，在你进入「楼上的房间」之前，房子的第一层必须被清洁过了，这个象征经常在英国的神秘主义者 EvelynUnderhill 的作品中出现，她的作品也是这个器皿最初发现这个强有力之比喻的地方。

[5]这个引用是以赛亚说的，来自《圣经》《以赛亚书》6, 5:8, 上下文是，「那时我说，祸哉，我灭亡了。因为我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中。又因我眼见大军王万军之耶和华。有一撒拉弗飞到我跟前，手里拿着红炭，是用火剪从坛上取下来的。将炭沾我的口，说，看哪，这炭沾了你的嘴。你的罪孽便除掉，你的罪恶就赦免了。我又听见主的声音，说，我可以差遣谁呢，谁能为我们去呢。我说，我在这里，差遣我。」

[6]威廉·莎士比亚，《哈姆雷特》，在第三幕，第一场景，哈姆雷特沉思：「生存还是毁灭，这是一个值得考虑的问题；默然忍受命运暴虐的毒箭，或是挺身反抗人世无涯的苦难，通过斗争把它们清扫，这两种行为，哪一种更高贵？」

[7]《彼得与狼》是一出儿童交响乐作品，以叙事文的方式完成。作品是作曲和作词都是由 SergeiProkofiev 在 1936 年完成的。故事中的每一个章节都有一个主题或者主旋律。当你听到管弦乐器演奏一段特别的旋律时，它表示彼得。法国号演奏的旋律预示狼要到了。鸭子的主题是由一个双簧管演奏的。

Translated by T.S.

(V)2012 Reviewed by cT.

爱与光图书馆选集 第 15 辑

Q'uo 文集 第 15-1 篇: 面对阻力

Copyright 2010 L/L Research
Saturday Channeling Circle - Channeling Circle
3

周六冥想
2009 年十二月 5 日

Jim: 当我们寻求认识自己和真理时, 寻求者在这个旅程上经常会遭遇一种对抗的力量, 要嘛是一个负面实体, 要嘛是一种负面菁华。我们想知道, 当我们尝试去理解这种负面性的时候, Q'uo 会如何建议我们呢? 无论是一个菁华还是一个实体, 如何去向它致意, 如何面对它, 如何回应它?

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们, 在为祂的服务中, 我们今晚来到你们中间。感谢你们呼唤我们加入这次的工作集会, 你们创造了这个寻求的圈子, 有时还是在非常困难的环境中拿出时间和精力来寻求真理, 我们为此而感谢你们。如同这个器皿会说的, 你们真是太棒了! 当你们共享彼此的灵光并创造了一个神圣空间时, 你们共同持守的美是令人震惊的。我们非常荣幸能成为这个冥想的一部分。

一如既往, 我们请你们每一个听到或者读到这些言语的人, 在你们从那些我们已经讨论过的思想的途径中选择你们希望去追寻的部分时, 请使用你们的分辨力与洞察力。我们感谢你们这方面的考虑, 因为在你们挑选出哪些是你们需要的, 哪些是你们不需要的过程中, 你们的谨慎让我们能够在和你们分享我们卑微的观点时不用担心我们可能侵犯你们的自由意志。

我的朋友, 今晚你们询问关于那些阻挡、反对或干扰的经验, 有时这些经验似乎挡在一个人寻求的道路前并说:「不准继续前进」。在我们的经验里, 你们的问题的性质是独特的, 这种独特性是在于这个寻求圈里的每一个人都面对一条有极大深度的灵性道路。对于很多入门者而言, 在寻求的道路上他们而仅只看到寻求上的水平面向, 而看不到寻求的垂直面向, 如果我们可以使用这样的图形来表达的话。

这样的表述并不精确, 但它是有效的, 因为我们可以说, 以一种水平的方式来追寻一条寻求的道路, 这是有可能的, 这种追寻的方式将寻求的道路视为是一段从 A 到 B 到 C 等等的历程, 就好像是横跨一片坚实的土地或乘船驶过海面一样。对于那些人的问题, 我们会用(另)一种方式来回答。

然而今晚, 我们感觉与我们谈话的人们是那些正在体验边界的崩塌并同时释放边界的人, 所以, 在一个方式上, 看起来造物所有的层面已经汇聚成为一个焦点, 而从其他角度来看, 造物所有的层次似乎正在如孔雀开屏一般伸展它们自己, 并表达越来越多的细节、令人难以置信的可能的细微差别、以及各式各样

的意识点, 这些觉察点以一种同时性的方式被保持在造物者的一个脆弱的器皿中, 就好比你们每个人一般。

因此, 我们会用一种不同的方式来回答你们的问题, 在这种方式中我们会尝试去帮助你们不仅仅去观察那些可能反对你、使你分心、或给你阻力的事物, 你还可以看到你是谁, 你的感知点可能是什么, 造成这样或那样一个限制、一个阻力或由于你的短视而在表面上分心。

我们对那些心灵纯净的人说话, 其意愿已经安置在神圣者的道路上。我们个别地和集体地向你们行礼致意, 因为你们已经突破了那些属于这个世界的事物并用那寻求爱、希望给予爱、能够认识爱的眼睛去看这个世界, 而这爱就是爱的大造物中的每一个菁华和实体的心与魂。

我们现在将这个通讯转到 S 实体上。我们是 Q'uo。

(S 传讯)

我是 Q'uo, 我现在与这个器皿在一起了。我们继续关于爱的主题, 你们就是爱, 我们请你们回顾那个简单的观点, 一切的爱都是一种延伸, 在这个能力中, 爱已经表现出了接纳的基础特性。于是, 当你发现你自己正在遭遇那些被视为无法接受的、丑陋的、可怕经历的时候, 这些经历会对一个人以一颗开放的心去拥抱他周围的人们的持久的渴望造成极大的伤害, 你也许会问, 这些经历是如何发生的呢?

每一个寻求者的道路上确实都会发现这样的绊脚石。每一个寻求者也确实会在他自己内在发现那些并未带上爱的气味的经验, 那些经验潜在地是如此令人恐惧的, 以致于一个人会感到他所立足的寻求之路不再安全了, 所以, 这个人会转而在众多分心物构成的个人经验中寻求安全与避难所。「这些可怕的事情从何而来?」一个人会问,「面对这些可怕的事情时一个人可以做什么来找到一条途径而允许他在寻求的道路上继续前进呢?」

做为第一步, 我们建议一个人可以检查他自己的渴望。因为, 我的朋友, 渴望就是生命, 渴望是寻求, 渴望是爱。渴望最初通过一种非常单纯的方式携带着它的能量进入到一个日常经验的世界中。但是一个人的渴望经常会遭遇障碍、阻力与挫折。

很多时候, 这些障碍是通过[自己所爱的]其他人的期待而施加的, 同时他也感觉要反馈那份爱。一个人接着会发现, 通过某个渴望指引他所跟随的道路是不被接受的。因此, 一个人会从很年轻的时候就认识到, 渴望本身可能是一个有风险的冒险, 而一个人也绝不应该全心全意地、羽翼丰满地投入于渴望之中。一个人于是会很容易地学会在他自己渴望的结构中加入一种抵抗, 阻止该渴望用很多不同的方式来表达。

那么, 如果渴望本身并没有被完全地满足, 而是找到了替代性的、秘密的、地下化的表达生命能量的途径, 而那些能量也已经投入替代性的途径时, 会发生什么事情呢? 我的朋友, 这是造物者的能量, 永远永远不要轻视它。然而, 如此频繁地, 一个人发现(该能量)被轻视正是它的命运; 甚至它最亲密的主人也轻视它。

大多数人生活在你们现在所享受的第三密度的某种经验中，他们都非常的熟悉这种情境。大多数人必须是在他们的日常生活中对该情况以这种或那种方式来调节适应。

然而，在有一些情况的经验中，一些被拒绝的渴望或者能量有一种如此强烈的性质，以致于它好像获得了一种属于自己的生命，于是作用在拥有这个渴望的人上头，把该渴望转变为某种超越想象力的形态[就想象力的范围和类别所代表的方面而言]。这些转变后的形态经常如梦一般，并占有看起来相当险恶的比例，对于被这些形态重重包围的人而言，他与这些形态是格格不入的。

因此，我们请你们首先认识到，所有这样的能量都是你自己的，也是造物者的能量，它是真实的，最终它能够被重新整合。带着这个想法，我们现在转移这个通讯，我是 Q'uo。

(L1 传讯)

我们是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起了。重新整合的练习是寻求者回到与造物者的一体性的道路上的根本练习之一，在这个练习中，被感知为外在的事物即是你可以感知为内在的事物。从另一方面，被感知为内在的事物和被感知为外在的事物都是非常非常真实的。黑夜里的怪兽是存在的。它们存在是因为你们与它们在互动。它们存在是因为它们给予了感知者一个存在的确定感。你用你的身体的眼睛或者心智的眼睛看到它们，因此它们在你们的生命中呈现出一种真实性。从另一份方面，这些黑夜的怪兽仅仅只是心智的空洞观念，并不拥有任何的真实的形态或者最终的真实性。仅仅因为它们的冲击而变得真实。

你将自己感知为真实。在这个寻求的圈子中的每一个人都将他或她看成是一个具有心智和个体性的「我」。当你感知到一个自我时，那么感知到其他自我就很容易了。你们每个人都持有一个自我的身份，并宣称那些你相信归属于自己的事物都是你存有的特质，于是你的存有就混合了来自你称为自己的存有的那些思想、回忆、特殊习性。而那些你不希望整合到你对自我的感知中的事物经常就被忽略或拒绝。这就彷彿你选择了那些将组成你自己的事物，你也选择了组成其他自我的事物，并加以拒绝。

但是，既然这种(分离的)观念在造物中最终是不可能的，当你走得更深，超越存有表面的层次，当你开始沿着一个寻求者的道路旅行并希望去彻底地知晓你自己的时候，那些被你选择为不属于你自己的事物就会开始向你揭露它们自己了。阳光所无法照耀到的高山的阴影的位置开始在山顶的四周出现了。你会看到峭壁与石林从包围你的黑暗中升起，于是你会说，「在我的一侧出现的是什么?它不是我的一部分呀。」但是瞧，你已经深入山中并开始意识到这些岩石和裂缝的每一块都是相同山岳的一部分，它们是自我的部分。雪花会相似地落在山的每一个角落。

那位 L2 实体之前曾谈到过，要去爱那个被感知为其他自我的实体，首先需要去爱自己。这个概念在你们的文化中的许多方面已经谈论过了。一个人在爱其他人之前必须爱自己。当一个人有这样的背景下看其他自我，其他自我会显得特别的真实，因为那个被感知为

其他自我的人也是自我。当一个人全然地爱自己时，爱涓细地，越来越深地，流入自我的根部，在那里一个人会察觉到爱接着会向外扩散到那些你以前认为是其他自我的事物中，而它们实际上也是相同自我的一部分。

当寻求者沿着我们之前已经描述过的垂直的方向更深地穿透其中时，表面上遥远的事物会变得更近。再一次，我们使用山来说明我们的观点。从一座山的一个尖峰的位置一个人可以看到一个山脉中其他座山的位置。也许从这个远景的角度看，在这些山之间会有一些云，于是一个站在一个座山的顶峰上的人可以看到这些山之间的其他的山与云，一个人可以将寻求者所站立的那座山考虑为一座山，而将远处的一座山考虑为另一座不同的山。但是，但当一个人越来越深地穿透到自我与所有其他自我连接的根部时，一座山和另一座山之间的距离看上去似乎比较少分离程度，而是与该山脉中所有其他座山之间有更多的连续性。

再一次，让我们转一圈回到爱的概念并将其应用在这个说明上，寻求者将爱带入到他或她自己的自我根部，越来越深地在自我的全体性中爱自己。当一个人到达位于云层下面的山岳底部时，他会看到它和其他座山的连接，他会看到爱在扩展并向所有其他的山岳生长，直到它围绕了整个星球，如果我们可以用这个图像做为对造物中的一切之比喻的话，我们确实会这样说。

Carla 早些时候曾经谈到一种痛苦的感觉是如此地强烈以致于她竟可以将所有其他人的痛苦都包含进来，并治疗所有其他人的痛苦。她使用自己的苦难做为工具来穿透她自己的根部，这样她就能够看到自己与所有其他自我的整体性之连接了。在这个情况下，她被赋予了自我与所有其他自我连接的一体性礼物。当遭遇那些怪兽时，不管牠们是痛苦、噩梦或床底下的怪兽，这经常是给予我们的机会，去更深入地进入表面自我底下，进入该存有[一个人在镜子看到的]里内，到达造物中心的太一存有。

现在我们将这个通讯转移到叫做 L2 的实体上。我们是 Q'uo。

(L2 传讯)

我们是 Q'uo，现在我们与这个器皿在一起。我们在爱与光中向你们致意。我们希望将注意力转移到一个事实上，那即是在合一的造物中有很多被创造的不同的层次将我们全体连接在一起。存有们会自己沿着各个层次的台阶向下走以获得生命的全部经验。

有很多造物者的碎片，实质上你自己的碎片，在这个楼梯的不同频率的台阶上运转。全部这些楼梯都通向一个点。然而一个人会发现他们可以在台阶与各种碎片之间移动，从更高处的楼梯的台阶向下旅行，并进入到一个与你所熟悉的振动如此不同的一个振动中，以致于在你常常不会将这些碎片视为在这个当前密度中你的同胞造物。

在你自己中有一些部分，它们离你自己是如此之远以致于，用你们知道的词语，它可以被视为一个分离的实体，对于这些有着不同振动的实体，在与一个实体的当前的潜意识设置的阻力不同的层次上，它们确实可能与你的振动互动与往来的。

亘古以来，负面实体被视为恶魔、怪兽的可能性存在于各种层次的存有中，在一个十分令人困扰和令人分心的层面上，它们都能够与这个密度中的个体互动。

（磁带第一面结束）
（L2 传讯）

如果我们将造物比作一个身体，如果这个身体的一部分被伤害或正在体验变迁，所有对这个身体的关心就会被聚集到那个体验特定扭曲的区域，所有的注意力也会被放置在上述的区域。当一个人不清理当前的多个自我层次[目的是开放心轮]，而他在自己心中接受恐惧想法时，这就是会发生的事情。它们接着就会吸引注意力。

如果你持续地思考关于你所害怕的事情，你所担心的事情，如果你持续地担忧你将遭遇的阻力，它就会来临。这是你的内在造物者在工作，一个并不知道自己有如此无限力量的造物者，而这个造物者却拥有非常真实的能力去在你心智中固着的事物上创造情绪。若一个存有持续不断地聚焦在外部恐惧 而不是首先关照自己的心，他会创造出一种呼唤— 显化他所有的恐惧。

当你开启心轮并发出对爱的呼唤，你会发现你不仅仅会收到一份爱的回应，那份爱还会刺穿那令你如此恐惧的黑暗，而这份爱在池塘中创造阵阵涟漪 扩散到比这个密度中大多数能够想象到的位置更远的地方。

现在我们将这个通讯转到叫做 Jim 的实体身上。
我们是 Q'uo。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，我现在与这个器皿在一起。在爱与光中，我们再次向你们致意。当寻求者进入这些敌对、混淆和困难的地带时，经常会有诱惑 要嘛停止旅程，要嘛变得灰心并感觉到一种失败。我的朋友，这些都是正常的反应。感受到它们没有什么需要羞耻的。但是，容我说，这是你的锻造过程的一部分，做为一个灵性的容器，寻求去容纳最高的振动并向你周围的造物映射这些振动，因为你与一切万有是相互作用的。你会如何与之相互作用是你自己选择的结果。最终，每一个寻求者都将发现，在与造物的每一个部分[包括那些看似涉及自我的负面部分]共享由衷之爱的过程中，尤其是与自我的互动，都对自我有着极大的益处。

然而，为了获得暂时的休息和安慰，去与负面导向的实体分享开放的心和在那心中发现的无条件的爱，只是需要去完成的旅程的一半。另一半，我们会建议，是用你已从心中散发出来的爱一样多的热诚，去建造你自己周围的光之盔甲，因为当你遭遇由外而来的困难时，这副光之盔甲将为自我提供一个安全的避风港。

虽然，我们可以说，自我内在包含一个完整的宇宙，其中同时有正面和负面的经验和实体，然而，也有人曾说，「如在其上，如在其下，如在里面，如在外面」[1]。

当这个光之盔甲被构建完成时，那个渴望去摆脱负面

来源的反对的寻求者 也会同时从内在和外获得自由，因为这就是寻求者所意愿的。

知晓你的内在拥有造物者的力量，所有的事物都在你的里内。因此，你的创造能力的力量是全面的，在寻求者的心、意、魂中所相信的事物就是对他真实的事物。

因此，当你在心、意、魂中寻找自我之内那些吸引或排斥任何其他能量来源或反对的部分时，你同样会发现安全地保护自我并远离任何有害的能量来源或实体的能力。

现在我们将转移这个通讯到 Carla 实体上。我们是 Q'uo。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，现在与这个器皿在一起。我们在爱与光中再一次向你们每一位致意。我的朋友，也许你已注意到，就好像这个圈子里的各个器皿都说过的，他们经常重复「爱」与「光」这些词语。当你走钢索横越混乱的深渊[你在这个变貌中感知到的全部]，每一个自我都有一根平衡杆，那就是爱与光。

当实体寻求灵性的道路时，他们开始发现他们有很多的可以从中去感知的点。事实上 鲜少有寻求者是从感官处理的事物中能够在各种振动范围的楼梯上提升，所有被包裹或嵌入你的感知之网中事物或多或少都被整合到了一个清醒时的人格中。

一个人会发现如果在一个台阶上掉落下来，向下掉落很多个台阶，并完全地掉落到感知的另一个楼层。另一个人会发现在梦境中有突然地提升或掉落。还有一些人会发现那些被如此深深地渴望的，比那些日复一日的幻象更真实的异像，当一个人更接近它的时候，它会变得更难以穿透。

所有这些范例都是说明那些似乎会阻碍你的道路的那些菁华、能量、实体。

将你自己视为比清醒的人格更大的存在，并意识到你的边界不仅仅是你的人格或理解，这是一个巨大的挑战。从一个人感知的角度上看，发觉水平的感知不必然有连续性，对寻求的实体不一定有帮助，也不一定是好消息。

今天的问题的第二个部分是：「我们可以如何处理这些挡在寻求的自我前面的分心物、菁华和实体[它们对你说：不准继续前进]呢？」

因为我们呼求合一的原则，这个问题远比(第一部份)容易回答。我们会请每个人，当你面对这些幻影、要素、实体和分心物时，请你们停止动作，就好像一个在深水中的人停止向四面用力击水来游向那个无法看见的海岸，他只是安静下来，漂浮在水面，随着一个人经历到的[无论什么的]水流轻柔地随波而去，该水流代表振动的各种类型。当一个人停止努力将自己从挑战性的时刻搭救出来时，当一个人清空自己并且不再反抗时，一个人接着开始与爱接触，爱在那个振动中，在那个当下中，在那链结[2]之中。

这两个方面是重要的。首先，寻求者会沉迷于心

智。与直觉和认知相比较，心智的功能通常受到抹黑。然而，当一个寻求者遭遇了一个情境，当对阻力的反抗停止时，当持续感知的自我中有平安时，即使在面对挑战时，一个人可以使用他的心智去请求在那一刻中找到爱。

一个人甚至可以用这个问题做为一句真言。他可以用自己的方式，创造一种渴望去知晓：「此刻，爱在哪里？」他停止了恐惧的动量。他静止下来。他因此能够创立一种新的动量并创造一种渴望，在那一刻的振动中看见爱。

其次，在那一刻让自己成为爱，这是每一个寻求者的光荣和真理。在挑战中让自己对爱的意识开放就是让自己对爱的宇宙开放。一个人如果要向他正在面对的那个可怕的实体提供爱，这不是通过意愿的行动，也不是用一种燃烧着狂热火焰的心智态度，这些都会让他远离他本可以品尝和感受到的平静。一个渴望去知晓自己的人会有有一种对所有的感知层次的释放感。在那里，问题变成了一个入口的位置，接着寻求者可以允许爱涌入自我，于是他也会被浸泡在爱中，被爱浸湿，被爱渗入并被爱充满，当一个人感觉自我就是爱，从这个感知的位置，去爱那个不惹人爱的人，去拥抱那会咬人的狼变成一种本自单纯的行动。

有很多人在他们的投生中曾经多次地损害他们的光体，也就是这个器皿所说的能量体，因此他们已经创造的那些入口的位置也必然是无防备的。要与这些实体和菁华[它们似乎是一种路障或一个分心点或恐惧点]带来的挑战一起工作，你可以呼求某种特定的帮助。

我的朋友，你能想象有无以计数的从未离开过太一无限造物者的爱与光的实体进入这个幻象吗？很多人称他们为天使或耶洛因(Elohim)。无论他们如何称呼，他们都会作为创造原则的一个部分而发挥作用，当他们被请求时，他们能够加入对光体的疗愈中。因此，我们请你们每一位，在挑战的时刻呼唤帮助吧，然后知晓疗愈正在发生。

献上那些时刻做为日常的练习吧，请求帮助并献上感激之情。

虽然大造物是奥秘的，超越一切传讲，它的实质是爱。而造物相互作用的各个部分也全都由爱组成。让这点成为你面对那些挑战与抵抗的时刻的基础吧，你的确会一次又一次地遇到这些时刻，无论你是谁，无论你的道路是什么。

这是穿越选择之密度[动态对立的密度]的运动过程中固有的一部分。

唯有在你自己里内，束紧那一切都好的信心(腰带)，你才能向爱敞开自己。

我们感谢每一位器皿和这个圈子里的每个实体，感谢你们呼唤我们加入你们。可以通过每一个器皿谈话并探讨这个问题，这是一种荣幸与快乐。因为这个团队的能量正在衰减，我们无法请求后续的问题了。如果你们希望进一步地在这些想法上工作，我们欢迎在另一次寻求的集会上进一步提出问题。现在，我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和这个团体。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai vasu borragus。

原注

[1]这是归属于赫耳墨斯(Hermes Tresmegistus)的一致对应原则。完整的原则是：「在上即是在下，在下即是在上，在内即是在外，在外即是在内。」

(As above so below; as below so above; as within so without; as without so within.)

[2]一个链结(nexus)在 www.dictionary.com 的定义是，「一种连接的方式，系统，连结。」

Translated by T. S.

(V)2012 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-2 篇: 爱与光早期资料#41

Copyright 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

(编注:以下的 ???代表原文中的'听不见')

周四冥想

1974 年五月 2 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。朋友们，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。很高兴今天傍晚与你们同在。我的朋友，在我们把信息给予你们团体的过程中，现在我们察觉特定的困难有强化的现象。这段困难的时期是有原因的，我的朋友，这原因非常简单。我们服务无限造物者的星球联邦来此的整个任务就是单纯地警醒你们星球上愿意获得这个灵性寻求[真实途径]知识的实体。我的朋友，一旦你已经警醒，你知道这个物理环境是你选择学习的地方，接着，你将开始经验一段测验的周期。当你学到更多关于灵性途径的东西，你将选择示范这个知识，或避免去示范该知识。

当我们已经警醒你们知晓加速灵性进展的可能性，那么你就有机会在有意识的层次上迎接这些测验，要知道那是你的高我出的考题。你们团体的每位成员都正在诚实地寻求，你们现在处于一个寻求的阶段，那就是灵性的学习达到某种程度，新知识的测验就在这种环境中自然发生。事实上，这是值得欢庆的场合，因为每一次展现天父之道都提升你的振动—更加靠近你起初的完美振动。

我们恐怕我们学到关于自己的知识也适用于你们每一位。我们发现对于每一个在物理幻象中寻求智慧的实体，他都要面对一个来偷窃所有真理、进度和觉知的大恶棍。我的朋友，谁是这个恶棍呢？

你们可以四处找寻这个恶棍，但我必须告诉你们，不用走很远去找到他，因为这个恶棍就是你自己。有一种特定的幻象名为人格(personality)，它和这个物理幻像有关，由天父赐予创造的力量。接着，这个所谓的人格创造许多、许多点子和概念，以及虚假的实相；有时候非常有效地阻挠灵性和太一[即是一切]的联系。

辨识这个虚幻自我的作品并不困难，要抑制这个人格

的行动却有些困难。恒常地尝试 在某个程度上 保持在冥想状态，这将对你们面临这些测验大有帮助。只需要继续去寻求，它似乎是困难的，的确，它是困难的。不过，我的朋友，不管你选择哪条路都是困难的。然而，灵性寻求的赏报多少比较值得(承受)困难。

做为造物主之爱的管道，我们传送爱给你们。我们是祂的，你们是祂的，我们全是一，我们是一个心智、一个存有。不要让你和自己分离了。有许多可以欢庆的，我们为能够在此时服务你们欢庆。我现在调节你们每个人，我将以直接的方式和你们沟通。此时 我要离开这个器皿，我是 Hatonn。

周日冥想

1974 年五月 5 日

(无名氏传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。我是你们认识的 Hatonn，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。我觉察器皿 Carla 对于她传导的思想源头有些想法。这次是个人讯息。我们服务无限造物者的星球联邦来此服务你们，我们将内在产生的特定想法给予你们，我的朋友，这些想法也从你的内在产生。

如果你认为你所生产的这些据说来自(星际)联邦的讯息源头位于你的内在，那么你是正确的。不过，如果你认为这些讯息的源头是服务无限造物者的星球联邦，你也是正确的。在你们的星球上，那些担任管道[传递我们带给地球人的讯息]的人有些困惑。我们是真实的，如同你们一般真实。我们和你们地球人的通讯方式各有不同；在某些案例中，从我们这里给予你一些想法。不过，因为你获得与保存这些想法，这些想法就是你的了。它们是你给予自己的东西，因为我们是你们，你们是我们。只有一个意识，没有分隔。

我们在你们星球上面，我们是你们的意识的部分，因为我们是造物主之意识的一部分。不可能在这个造物中分离任何东西，除了以一种虚幻的方式。因此，如果一个器皿在传讯时 相信他自己生成这些想法，那么他是正确的。如果他相信是我们生成这些想法，他也是正确的。但 我的朋友，这两者都由相同的意识生成。那么，哪一个想法是有根据的？是该器皿生成的想法或我们生成的想法或其他来源生成的想法？

我的朋友，所有想法都是有根据的。唯一的问题是：你正在觉察的这个想法，你是否想用它来启发自己？

每个传讯造物者想法的管道有很多可以学习的；聆听这些想法的实体有很多可以学习的。因为这些想法不仅携带表面的意义，还有许多其他意义；每个觉察到这些想法的实体为自己觉知一种意义，每个实体都以他自己独特的方式使用每个想法。然而，每个实体和他们的想法都是相同事物的部份。

所以，我们知道的情况是：一个无限的实体透过祂的各部份和各部份沟通，并透过这个过程进化；不过在许多例子中，祂的一些部份并不有意识地觉察实相——那就是他们和所有其他部分都适合的一——因此有意识地创造不真实的分离。

我们星球联邦在这里，因为我们像你们一样，无法在

任何其他地方，因为这里是造物主——它是完全统合的。我的朋友，这里即是所有地方，就在所有时间中。

只需要开始觉察你们的真正本质和身分，你们就可以融入实相；那不是你们目前的理解状态设想的样子。它是所有地方 和 一个地方；它是所有事物和一个事物；它是所有时间 和 一个时间。没有分离，只有单一的意识，所有分离都是虚幻的。如果我们述说自己来自(宇宙)其他地方，我们使用的词汇对于你们幻象是恰当的。没有可能分离我们的想法和你们的想法，除了以虚幻的方式——在这个特殊的星球上 许多人实行这种方式。

此时 我要离开这个器皿。我希望自己有所服务，我是 Hatonn。

Adonai。

周三冥想

1974 年五月 8 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。我的朋友，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。今天 很高兴再次和你们说话。我的朋友，我想要在我们的能力范围内，给予你们一些安慰。

我们觉察你们的心智上头持续有些问题，你们想要问那些问题。我们将尝试回答其中一些问题。

首先 我们想要谈论面对物理幻象的技巧，它被称为冥想。我们曾述说过许多次，然而 总有另一个面向 ...

[一通电话铃声打断该集会]

(Carla 传讯)

如我刚才说的，总有另一个可以探索的面向，并以一种新的方式散发光照在你的寻求的乌云区域上。

我的朋友，冥想是一种比你们所想的 更为基本和一般的技巧。我的朋友，它不是日常生活的一部分，它是一个完全崭新生活的开端。这两种生活，也就是冥想中 和 不在冥想中，是两种完全不同的振动。原因是通常的肉体生活方式完全地位于幻象之中；冥想是接触你的起初身分[即全体的意识]的一种尝试。这个意识为一种相当不同的实相，对你们的幻象而言，它是超越的实相。我们甚至会叫它(唯一)实相，如果不是因为我们知道对于任何实相都有更超越的状态，直到那个时候——我们真正地觉知与一切万有的合一。那是我们尚未达成的更高状态，我们仍在朝向它寻求。

我的朋友，居住在较高实相的经验超越你们的幻象，当你们返回这个幻象，它在你们的生活中散发其光芒。当你们面对这个幻象，避免在该幻象中辨别你自己的渴望；重要的是把问题带入冥想中，因为你的人生有个目标是无法在该幻象中辨别，而唯有当你接触到你真正的实相[在全体之内]，才能办到。

在冥想中转向你真实的意识；当你感到压力、疑虑，碰到困难，转向冥想。持续地冥想，在适当时机，一个简单的觉知将会来临，在那个时候，你将有能力和工具去做必需的事。

造物主，以及祂的那个部分[也就是你的真实形态]，

已经提供你每一天，沿着你想要前往的途径，每一个需求都被照顾到。信赖这点，并透过冥想寻求去知晓<??>，我的朋友。

此时 我将转移这个通讯到另一个器皿那儿，我是 Hatonn。

(Don 传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在，我将使用这个器皿说话。

[停顿]

我将继续，我对于延迟感到抱歉，我刚才谈到冥想的主题。

[停顿]

我的朋友，冥想带来一个简单的结果，它带来一份觉知。

[停顿]

抱歉，又有延迟，我们正碰到某种困难。我将试图转移这个通讯到另一个器皿那儿。

(Carla 传讯)

我的朋友，我们发现在这个时候难以沟通有益的知识，无论如何，我们要说这点：通往前方知识途径的钥匙就是关于你自己的知识。

你们的神圣书本说：不是所有被呼叫的人都是救世者。我们在该器皿的心智中发现这句话。但我们不认为这句话被正确地理解。事实上，我的朋友，每一个被呼叫的人都是被拣选的。你所感受的呼叫是真实的。但 我的朋友，你自己将<??>你的服务，不只是在你出生前的状态，那时你觉察你渴望的真正实相；此外 在这个幻象中，你必须开始觉察，观看<??>，然后你必须选择，必须认识自己，然后你将看见该选择就是去寻求；你们早已这么做了。

在那个选择之后，我的朋友，很快地 你总是清楚你的道路就是服务之道；然后你的选择开始受到乌云遮蔽，因为要知道你真实的服务是很困难的。不过，我的朋友，不用害怕，因为只要你有此渴望，就必将有所服务。你们已经被呼叫，接下来就看你们选择如何在每一步之上提供服务。你们每个人都有自己的天分，和各自从事服务的方式。这些方式就和人群的数目一样多。

[录音带结束]

(V)2012 Digested, adapted, and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 15-3 篇: 道路的故事

Copyright 2010 L/L Research

Channeling Intensive 1 - Session 2 - Channeling Circle 1

周日冥想

2009 年十月 25 日

(Carla 传讯) (Carla 做为这次会议的资深通道)
我们是你们知晓的 Laitos。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们。我们感谢你们呼唤我们加入你们寻求的圈子，我们感谢你们与我们一同合作为太一服务。我们非常高兴能与这个团队的新的管道一同工

作，我们将沿着顺时针方向训练每一个人。

一如既往，在我们开始之前，我们会请你们每一位在注视我们这个下午一起完成的工作时 使用你们的分辨力。你们可以拿取任何吸引你们并与你们共鸣的观点，接着使用它们，但是请将其他的留在后面。我们感谢你们这方面的考虑，因为这将允许我们维护你们每一位的自由意志。

在我们开始这个故事之前，我们会稍稍反思一下通灵的训练，因为我们将与你们在这个下午一同工作来完成它。我们鼓励你们放松并跟随你们的印象。如果没有什么印象，这个器皿会过一段时间简单地拾起故事的线索并继续前进。我们希望在本次会议中绕着这个圈子进行两次。因此，你可以理解并不需要你们去清晰地表述一大段句子，而是简单地在你们讲一个小故事的时候允许我们训练你们的器皿。

我们已发现讲故事是一个很好的方式来帮助新的器皿识别出我们的通讯。当传递一个主题时，一个人可能会有些担心他会犯错。然而，在讲述一个故事的时候你们是不可能犯错的，既然当每一个实体为故事添加内容时 故事就会弯曲，就好像河流因为深度和流动的需要而不用笔直前进一样，那么在故事中的任何的弯曲或转向也会正如我们有意如此一般地去起作用。因此，即使你所给出的内容和我们本来打算的有点不同，这仅仅意味着这个故事的形状有点不一样而已。

因此，我们请你们在轮到你的时候大胆一些，说出进入你心智的事物而不用琢磨或评估那些已经被说出来的东西。在这样一次集会后有大量的时间来为你们每个人评估究竟发生了什么事情，并帮助我们调整与你们之间的通讯。

再一次，我们重申，在任何时候如果你发现你自己正经受到沉重的调节作用以至于你不想去体验了，你只要在心智中提出要求让调节作用减轻，这个要求就会被接受。

我们想要感谢这个圈子里的每一位实体。能与你们每一位共同工作是一种荣幸。我们就开始吧。

从前有一户人家住在靠近一条路的地方。村子里有很多关于那条路的迷信，因为它不是一条通向另一个城镇的路，它也不是一条通向湖泊或者山顶的路。的确，走过那条路的实体经常很多年都再也看不见了。当他们从那条路回来，他们可能从任何方向回来。而且他们变了。他们眼中的光不同了。他们嘴唇上的微笑更深了。虽然他们最多只会说这一次强有力的正面的经验，他们却不会解释这条路带他们去了什么地方。

能量似乎沿着这条道路上咚咚作响，无法看见但却可以察觉的到，小男孩越来越被吸引到那条路上。在他的父母的同意下，他打包了背包，走上一条神奇的旅程。

我们现在将这个通讯转移到 L 实体上。我们是 Laitos。

(L1 传讯)

我们是 Laitos。当太阳升起，男孩走在那条路上，他的心里没有恐惧，只有一种巨大的好奇与热望。当他

越来越远地离开他过去居住的家的時候，他却感觉越来越自在。虽然他并没有辨识出肉眼能看见的景象，他领悟到一切都是熟悉的，包括所有通过不同双眼睛[也是他自己的眼睛]看见的事物。

我们现在将通讯转移到叫做 L2 的实体上。

(L2 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。年轻的男孩着迷于他现在以一种独特方式看到的世界。看起来似乎树木的颜色多了一个维度，天空多了一个深度。

当他继续前进时，他接近路上的另一栋房子，从那个房子里出来了一个和他年纪相近的年轻女孩。

她从自己的家沿着一条小径走下来，走到那条路上，当他看到她时，上前去向她致意。这个女孩看上去与他自己家乡的人、他的家人有一些不同，她的头发更短，肤色更深，脸蛋更圆，她同时散发出一种强烈的色彩，就好像他先前用自己的眼睛看到的周围环境一样。

我们现在将这个通讯转移到 A 实体上，我们是 Laitos。

(A 传讯)

我们是 Laitos。

(暂停)

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起，在爱与光中 再一次向你们每一位致意。我们感谢 A 实体，我们非常高兴能够与这个器皿建立联系并让这个器皿识别我们的振动。我们会继续与这个器皿之间的连接工作，好让连接的能量受到保护 不受小型突波 (surge) 的影响，这些突波会实质上阻隔新的器皿保持通讯的能力。

我的朋友，我们希望你们了解这是极为普通的情况，对于 A 实体，我们能够单纯地被他识别出来 就是一个巨大的进步了。

我们现在通过将这个通讯转移到 G 实体上 来继续这次会议。

(G 传讯)

我们是 Laitos。年轻的男孩告别(该处)。道路为他的离去而生辉。一切都在爱的闪耀中微微发光。他的背包也闪烁着光芒。他沿着道路向更远的地方旅行，希望看见更多满足他的好奇心的东西。当道路变得更加明亮的时候，爱的感觉淹没了他。

我们是 Laitos，我们现在转移通讯到名为(听不见)。

(无名氏传讯)

我们是 Laitos。年轻的男孩和他的同伴在心中怀着全然的信心，怀着对旅程将带给他们各种奇观=的期待，继续他们的旅程。他们就这样一直走。一天又一天，一月又一个月。(听不见)

我们现在将通讯转移到 J。

(J 传讯)

我们是 Laitos。当旅程继续时，男孩开始通过他的眼睛去看这世界，不再用他的父母的眼睛去看了。在晚上 他会回顾白天看到的和体验到的东西，并怀着对第二天的期待入睡。他吃的很少，喝的很少，因为他仰赖空气与阳光为生。

我们将移动到名为 R 的实体。

(R 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。男孩和女孩继续旅程，他们走入了一片森林。光……

这个器皿无法拾起线头。我们传递通讯到我们的左边。

(无名氏传讯)

我们是 Laitos。他们穿过森林。

这个器皿有调频上的困难，我们将传递连接到他的左边。

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起，在爱与光中向每一个人致意。

我们将进一步与 J 实体和叫做(听不见)的实体一起工作。我们尝试确保与你们每个人的一个轻松和舒适的通讯。

我们现在将转移通讯到 Jim 实体上。

(Jim 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起了。当男孩和女孩继续他们穿越森林的旅程时，天黑了，夜幕马上就要降临了。他们很担心是否能找到一个地方过夜。在一条小路的转弯处，他们找到一个小洞穴，他们开始着手查看这个洞穴是否可能做为一个睡觉和度过夜晚的地方。当他们进入洞穴，他们发现在洞穴里已经有一个上了年纪的人在那里休息了，脸上似乎有一种笑容、眼睛里有某种光辉的老人。他欢迎他们并吩咐他们坐在他刚刚坐过的地方，他们照办了。

现在我们将转移通讯到叫做(听不见)的人身上。我们是 Laitos。

(无名氏传讯)

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起了。孩子们看着那个人，他们发现他正在告诉他们很多的事情。而他并没有用他们所知道的说话举动向他们说话。他们发现他说的越多，他们在心中也越发地知道他所说的是真实的，也越发知道他所说的 是他们一直都是知晓的，不过 看起来他们好像是第一次学到它。

我们是 Laitos。我们将这个通讯转移到叫做 L2 的实体上。

(L2 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。当知识从老师传递给学生，男孩和女孩的心也开始被打开了，当心开放时，一个连接在老师和学生之间以及学生和学生之间建立起来了，于是男孩和女孩觉得他们

认识这个老人，认识这个坐在他们面前的假想的陌生人，他们彼此都是认识的。于是他们不再感觉他们来自不同的家庭、不同的背景、不同的人群，感觉他们是朋友，在出生之前就相互认识的朋友。

当他们获得了这个领悟，感觉就好像洞穴、火堆、洞外的树木似乎消散并融化了，彷彿实相本身重新诠释它自己。他们曾以为是真实和坚固的事物看上去不再是那样真实和坚固，但 在一个非常深刻的方式上却是柔软的和可知晓的。当这情况发生时，老人站了起来，向他的学生弯弯其手指，要求他们跟着他进入更深的洞穴中，进入黑暗中。

我们是 Laitos，我们将这个通讯转移到 A 实体上。

（A 传讯）

（暂停）

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次和这个器皿在一起了。我们感谢 A 实体并向她保证我们会继续尽力训练他的器皿，并创造一个比她这一次体验到的更良好的通讯，更舒适、更清晰的通讯。

我们会转移这个通讯到（听不见）实体上。我们是 Laitos。

（无名氏传讯）

我们是 Laitos。这个老人和两个小孩在洞穴的更深处爬上了一个斜坡。它座落于高丘上的一个美丽的地方，就好像洞穴中又出现了一个森林一样。老人的胡须飘起，长长的，银灰色的。孩子们在树木之间舞蹈与玩耍，他们全都是喜悦的。

我们是 Laitos。我们将这个连接转移到 C 实体上。

（C 传讯）

我们是 Laitos，我们继续这个故事。他们继续走呀走。当他们继续这个旅程，孩子们在心里开始明白，他们是认识这座森林的，这不是他们第一次来到这里。于是他们开始玩一个游戏，预测下一次道路的转弯的地方是在哪里。当他们行走时，他们能越来越多地，更加具体而精确地预测道路上 即将到来的下一次转弯有什么东西。这是他们自然而然就知道的。他们当它为一个游戏。（听不见）

我们是 Laitos。我们将转移通讯到叫做 K1 的实体上。

（K1 传讯）

我们是 Laitos。男孩开始看着他来的地方和他将要去的地方。他将洞穴视之为一个类比，一个中间点，介于他前来的地方和将要去的地方之间，他开始想知道道路为他保留的东西，旅程会花多长时间和其余的旅程会如何继续。

我们将这个通讯转移到 R 实体上。

（R 传讯）

我们是 Laitos，我们和这个器皿在一起了。旅程继续直到……

（长时间暂停）

我们是 Laitos，我们将通讯传递到这个器皿的左边。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起了，在爱与光中向你们致意。你们每个人可以体验到我们的通讯，至少体验到了通讯的初始阶段，我们无法告诉你们这让我们多么地快乐。比起一个人第一次参与通灵训练圈[如这个器皿对这些寻求的集会的称呼] 所能够期望的，这个寻求的圈子的进展是多得多。

我们现在尝试训练叫做 J 的器皿。我们是 Laitos。

（J 传讯）

（长时间暂停）

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起。我们感谢 J 实体向我们的通讯提供自己，我们现在训练与 K2 实体的通讯。我们是 Laitos。

（K2 传讯）

我们是 Laitos。男孩继续他的旅程直到他成年的岁月。看起来那些时刻都变成了一生的至福与知晓。他走了比他能够知道的时间更长的一段时间。他希望通过新的眼睛来看这个世界。

我们是 Laitos。我们转移这个通讯到左边。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起，在爱与光中欢迎你们每一位。

我们现在将我们的通讯转移到 Jim 实体上。我们是 Laitos。

（Jim 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。当男孩和女孩在他们的旅程上行走了似乎已经很多年的时候，他们终于感到渴望要返回他们的家乡，回到他们的家庭和村庄，分享他们在旅程上所学到的和感受到的东西。

返回的渴望几乎马上就将他们带到了一个看起来熟悉的地方。当他们继续在他们的道路上前进时，他们开始认出从他们年轻时就认识的房子和地方，当他们从他们来的地方进入村子，他们吃惊地看着那些人，因为他们似乎认识村子里的人们，但是(印象)模糊。

我们现在将转移这个通讯到 Carla 实体上。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。两个村子里 所有欢迎那两位年轻人回家的人们都提出问题，年轻人的眼睛里有一种奇异的光彩，笑容里充满了喜悦。人们问道：「你们看见了什么？你们去了哪里？什么事情发生在你们身上了？」问题来得又多又快，而男孩和女孩很少用言语来回答，因为他们已经体验了不渴望饮食，不渴望睡眠，仅仅在这个光芒闪耀的世界中 从一个地方到另一个地方再到另一个地方的经验，在那世界中每一个岩层，每一棵树木都看起来有一种特殊的能量，当进入这些能量时，它就会讲述自己的故事。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

在这条道路上有着巨大的智慧和蜕变。而它就好像这

两个实体不知怎的离开了物质意义上的道路并登上一个光的住所。于是，他们没有说很多，但是他们微笑，带着如此充满喜悦和智慧的笑容，以致于在场很多人对自己说：「也许有一天 我也会走上这条不通向城镇 不通向海滨 也不通向山顶的道路，去看看我能看到什么。」

我们是 Laitos，我们希望感谢这个寻求圈。能与你们每个人一同工作，训练你们的器皿，这是一种巨大的快乐和荣幸。我们感谢你们调频时所带有的谨慎。我们感谢你们渴望有所服务，我们和你们保证，我们的渴望同样是对那些寻求光的人们有所服务。我的兄弟姐妹们，没有你们学习成为服务太一无限造物者的天使与星球联邦的通灵管道，我们就不可能执行来到这里要从事的服务，我们也不可能和你们现在的世界分享那些事物，那些事物可以带着你们每个人去看到一种可能性，那可能性就是有一种爱的典范能够取代恐惧的典型，一种合一的典范能够取代分离的典型。

通常现在我们会有一个问答时段。然而这个器皿告诉我们(今天)有一些时间的限制。所以，我们现在再一次感谢你们每一位，我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个美丽的寻求圈。我们是你们知晓的 Laitos。

Adonai，我的朋友。
Adonai Vasu。

Translated by T.S.
(V)2012 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-4 篇: 巧合

Copyright 2010 L/L Research
Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 2
周六冥想
2009 年十一月 7 日

团队问题：今天晚上的问题和寻求者的特性有关，寻求者会在生命中需要某个特定的事情、特定的人物或者特定的经验，接下来没有任何真正的计划，它似乎就发生了，他们的需求也被满足了。我们想询问这些发生在真理的寻求者身上的同时性的偶然事件。我们可以用什么方式来与它们协调一致吗？是否有某种价值是我们应该觉察到的？

(Carla 担任这次会议的资深通道)
我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，今晚我们来到你们中间。我们为能被要求加入你们寻求的圈子并分享我们卑微的观点的荣幸而感谢你们。

一如既往，在我们开始谈论同时性和意外发现以及创造这些经验的灵性能量之前，我们想请你们每一位在听到我们所说的内容的时候使用你们的洞察力和分辨力，选取那些看起来对你有益的想法。如果它们看起来并不是你们的个人真理，请将它们留在后面。这会让我们能够在分享我们的观点的时候不必感觉到可能会侵犯你们的自由意志或打搅你们灵性过程的适当速率。我们感谢你们这方面的考虑。

你们今晚询问：当寻求者持续地去探求真理时，他的

生命中的某个特性似乎获得了越来越多的优势。我们确定地会确认并证实那种特性。你注意到它或倚赖它都没有错误。当一个人最终了解那些无形且无法衡量的事物拥有非常强有力的实相，而该实相从底层支撑所有可见的和可衡量的事物；那么该特性就是他的人生中的可靠的一部分。

当一个人觉醒于灵的呼唤并选择如何去服务于造物者时，一个人的生命就会成为一个生命的网络的组成部分，在其中每一个寻求者就好像被一个爱和支持的网络所支撑和包围着一样。当寻求者对寻求的过程知晓的更多，当寻求者不仅仅在礼拜天去教堂[如这个器皿会说的]，而是在每一天的每一刻都在作为一个寻求者的生活中变得更加负责的时候，在他的经验中 这个爱的网络机能会变得越来越卓越。

你看，你们每个人都仔细地为你目前的人生做好了准备。从一个几乎无限的数量的之前的转世和在这些转世中所收获的关系与天赋中，你为这次人生打包了一个非常轻的旅行包。在这个旅行包中你打包了你的关系，在这些关系中你同意参与到一个人对另一个人提供的帮助，和他们的相互帮助。你仅仅打包了你需要去提供的天赋，这些天赋是你希望在这次人生中献给这个地球部落，你的人类同胞。

容我们说，你甚至在那个隔夜的旅行包中打包了一些挑战、限制和故障保护措施，当它们被启动时，将会使你在心智中回忆起手边的服务。

你被很多、很多无形的帮助者所包围，从你的指导灵系统或者高我，到内在层面的大师、天使和那些以某种方式和你渴望去服务的振动协调一致地振动的那些人。这个团体中的一些人已经吸引了自然精灵和提婆(devas)、地球母亲的强有力的原初能量，它们已经认识到并感激你们与他们的振动和谐共振，所有这些无形的能量都在一个几乎无法想象的程度爱上爱着你，我的朋友，因为在你们的人群中间，爱经常是可以衡量的、有条件的与平淡的，如果我们用一个词语来表示那太一无限造物者的原初思想，就是无条件的爱，当你从对造物者的爱转向对你的配偶、孩子或朋友的爱、对某一盘你喜欢吃的菜的爱的時候，无条件的爱就会在它的力量中一阶一阶地降下来。因此，在你所习惯的爱中，在你每天日常生活经验的爱中，在这些爱中只有平淡无趣。我们和你们说的那些菁华、实体和能量，它们从未离开过无限造物者的无条件的广大深远的创造性之爱。

我们现在将这个通讯转移到叫做 R 的实体上。我们是 Q'uo。

(R 传讯)
我们是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起。我们在器皿的头脑中搜索继续的言语。这个器皿不确定如何组织我们的概念，所以，我们转移到 L1 实体上。我们是 Q'uo。

(L1 传讯)
我们是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起了。继续这个你们每个人为这次人生打包的那个旅行箱的类比，让我们带着这个旅行箱到你的目的地：你所居住的身体，你所居住的家。这就好像去一个朋友的房子。你打包了那些你需要的东西，那些你觉得会让你舒适的东西。但是，你的朋友房子里有什么呢？你有一整

栋房子和在你周围可以依赖的亲爱的人们。这些亲爱的人们，这些朋友，好比你的高我、你的指导灵和其他的自然精灵等等居住在你周围的存有。当你安住于他们的房子里，他们都希望做好主人。当你待在他们的住所的时候，当你他们对你的欢迎表示欣赏与感激时，他们会非常高兴地将那些你最需要的东西送给你。在这条道路上，你们没有人是孤单的。

那些你需要的东西就在那儿。你不用（事先）打包毛巾。毛巾已经在浴室里为你准备好了。你不需要食物，因为你的东道主会为你提供食物。你与周围的那些人，那些周围的无形的存有的关系越亲密，它们的家也就越发地成为你的家，它们的東西也越发地成为你的东西，于是你不再需要去请求一杯水。你可以自己去拿你的一杯水。你拥有了进入厨房拿自己的东西的特权了。房子的主人们觉得无所谓，你也会觉得很平常。在这个离你自己家有些远的家里，这仅仅就一个让你享受的物质舒适罢了。

现在让我们谈谈感激。缺乏感激，在一定程度上属于分离。它是一种充满小我的依赖，它会说：「我会照顾自己。我已经打包了所有我需要的东西，我不需要你们那里的任何东西。」而当它发生的时候，你的东道主也会同意并且感到他们不需要向你提供任何你想要的东西了。

当你放下小我并说，「感谢你让我在你的家里！我很感激你与我分享你拥有的东西。」就是在这种感激中一种在你自己和周围的力量之间的连接就被建立起来了。这种连接越有力，你的感激越强烈，一种在你与那些无形的力量之间的就会形成更多的合一状态。

你所需要的总是会出现在你的生活中。这就好像你在自己的四周看看并伸手去拿那些你需要的东西一样，不是用一种骄傲[就这个词语的高傲意义]的方式，而是用一种认可光的方式。

这个器皿正感受到一种极大的亲密感[如果你愿意这么称呼的话]，于是空间被压缩了，而在她外面的那些事物离她如此接近以致于它们都紧紧地挨着她的皮肤了。就是这种空间的塌陷解释了那种亲密性与合一性，在其中你所需要的离你如此之近以至于它几乎就是你的一个部分了，而在你与其他事物之间也不再分离。如果我们再一次说万物都是一体，这听起来都是老生常谈了，但是它却是真理。造物者服务于造物者。当造物者意识到这一点时，我们会说，要在一个人内在成为造物者即是去知晓内在的自己与外在其他部分的自己是一体的。

那么，被需要的事物就已经是自我的一个部分了，在你和那些你所依赖的其他事物之间也不再分离了。当[内在的]造物者意识到这一点时，那么被需要的事物就已经是自我的一部分了。

现在我们将我们的通讯传递给 L2 实体。我们是 Q'uo。

（L2 传讯）

我们是 Q'uo。我们是 Q'uo 原则。我们现在与这个器皿在一起了。我们再一次在爱与光中向你们致意。

我亲爱的兄弟姐妹，我们重申在自我的内在看见造物者的话题。你观察到更高密度的奇观，那些更高密度

的人能够具体显化任何他们需要的东西。而这个(次元)平面上的很多人会非常频繁地感觉到物质限制的负担。我们想让你们了解，不仅仅只是在下一次人生中，这次人生中 如果你想要显化任何你需要的事物，这是有很大的可能性的。既然你已经选择投生进入到这个密度中，经常会有一些限制对你似乎是一个障碍。而你的永恒的灵魂会继续前进，永远不受阻碍，与你一同工作，用一种你的智力不总是了解的方式在你的内在工作。

如果你愿意，考虑你有一幅地图，为了在这里投生你已经将这幅地图交给了自己。你的灵魂依据这幅地图而指引你。你跟随着在这次人生之前 你已经安排好的各种道路和路标。虽然这个世界的重担无法允许你总是能看到这幅地图，这幅地图却在你的内在，你的灵魂也持续地在用这种方式指引着你。

我们会对你们说，你们需要做的仅仅就是去请求帮助。有一大群天使*会集结在你的身边，虽然很多在这个肉身中的人都觉得自己配不上去呼唤那些他们几乎无法领略的事物的帮助。而我们希望你们了解，即使是一个灵魂最微弱的闪光伸出触角到那光中并希望走出那一步时，每一个你们无法理解的事物都会回应造物者本身，并在一种难以置信的喜悦去欢庆。有成千上万无数的无形帮助者会放下他们正在做的任何事情来为你带来你所需要的事物。来自你内在的这种指引与来自你外在的指引完美地连接在一起。而那内在的地图也不再是二维的地图，而成为三维的地图。你拥有去创造你所需要的事物的力量。

（*编注：这里的原文是 hosts，一般翻译为主人或东道主）

我们现在将这个通讯传递到 Jim 实体那儿。我们是 Q'uo。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo。我现在与这个器皿在一起了。你们每个人在无形的世界或者无法看见的平面上都有充足的帮助者和朋友，他们非常乐于帮助你实现你灵性上的渴望。因为你进入到这次投生是来追寻你在过去转世的土地上种下的种子。这些土地里的种子已经发芽了，它们正处于茂盛的时期，在现在这一次人生中 它们将达到它们的顶点。

当你经验[那些真理的寻求者可以获得的]多种多样的渴望、指引、偏好、学习与服务时，你会发展出特定的需求，这些需求将协助你完成这些经验。造物是一个整体。你在造物者之内行动。造物者各种其他的部分与你联系在一起，它们与你一同和谐地移动，并在这个过程中给予你帮助。你可能并未有意识地察觉到你有个特定的需要，如果你愿意也可以称之为拼图中特定的一块，这些需要会提升你的学习与服务。并不能完全说是你的老师、指导灵和朋友给你带来这些需要；重点是你的内在有一个开口，它过去被堵住了，你现在把它打开了，它就会允许那些对你有吸引力的事物以及领悟进入你的生活中，它们都是你需要的。

我们现在将通讯转移到叫做 Carla 的实体上。我们是 Q'uo。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，现在我们再一次与这个器皿在一起，在爱与光中向你们致意。你可以将你在形而上层面的生活的经验考虑为仿佛你是一个能量链结(nexus)，就你的能量场的意义，它带有清晰的边界，而它与你周围的能量有很多一致性的位置。这给予你一个关于所有生命振动的生活方式(metier*)，不管这生命是你自己、周围的拥有人类特性的实体、第二密度的实体，或诸如你们的结晶化岩石这类的的第一密度的实体，在这些生命振动中，以及树木、位置、元素还有诸如风、土、水、火之类，它们有大量的存在性。

(*编注:这个字源于法文，也可以翻为职业或圣召或灵性工作，感谢 Gary 的协助)

你们的物质幻象的外部领域在其自身就可以被诠释为一个梦境。因为你们能量场的媒介对于你周围的能量是如此地敏感，那些围绕着你的能量与你彼此之间也是同样地敏感，在你们周围世界的每一个一致性的位置都有着一种脉动的、振动的、闪耀的生命之光辉，而你们周围那些一致性的位置大多数虽然是无形的，却离你们非常近。内部流动(instreamings)是有可能的，这些内部流动是如此的精细，它们是由光组成的。因此，当你看到那些越来越多地成为你生命的实质一部分的意外惊喜和灵性上有趣的巧合时，你就可以越来越意识到思想难以置信的错综复杂而又全然和谐的工作。

有人会说，你在思考什么无关紧要。而我们会对你们说，你思考什么 非常地要紧，你拥有的每一个思想都是进入力量的一个旅程。你会如何使用你存有的力量呢？你会如何使用内在的造物者，在每一个思想中出席的造物者呢？

我们现在将这个通讯转移到 R 实体。我们是 Q'uo。

(暂停)

(R 传讯)

我们是 Q'uo。我们现在与这个器皿在一起。我们将移动到 L1 实体，感谢这个器皿。我们是 Q'uo。

(L1 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，我们现在与这个器皿在一起了。你究竟会如何使用内在的造物者的实质呢？你会如何使用你呈献给这个地球的礼物呢？你会用什么方式来利用你被赋予的这次珍贵的人类的投生并在其中找到内在灵性的觉知呢？在你们星球上，很多人在日常生活中处于沉睡。他们起床，为一天做准备，用忙碌将自己塞满。他们吃饭、交配，使用他们的工具，与朋友一起喝啤酒。然而他们处在沉睡中，在他们清醒的时候他们仍是沉睡的。在沉睡时，他们无法记住做过的那些[可以帮助唤醒他们的]梦。

在你们每个人[来到这里形成这个圈子]生活的某个点，你们曾被轻推。该闹钟是有效的，你们从那窗口流入的光流中唤醒自己，睁开疲倦的眼睛，你会四处张望。现在就是说「哦，我的上帝呀，谢谢你！谢谢你唤醒我！」的时候了。

现在你醒来了，你会用什么来填充你的生活呢？你会如何使用这个机会呢？你会用什么方法来使用内在造物者呢？

内在造物者的第一个方法是简单地将自己填满光。打

开你自己吧！仰望天空，张开你的双臂，站起来，于是光就可以充满你。这是首要的服务，简单地允许光流过你。

这个服务的第二部分是依照光对你的指引而行动。当光给你一个脉冲用这样或那样的方式而行动时，服从这光并向它指引的方向行动是会有帮助的。让这光充满你，接着认出光让你行动的方向，这个行动的方向也就是我们所称的服务；在服务中与所有其他人的光[即是造物者]混合在一起，于是你的意愿同样是造物者的意愿。

这个器皿经常发现她自己在做一些空虚的事情，例如她在睡觉前会躺在床上幻想这种或那种使她觉得心情舒畅的事情。接着她会让自己转身摆脱幻想并告诉她自己，「这对我有什么帮助吗？这并不会服务与我在本次投生的目标。这是对我的时间的一种浪费。」于是她会起床，进入冥想或者让心智歇息以便进入睡眠，这样她就可以进行那些晚上的课程了，那些课程会让我们在清醒时状态更好，于是她得以觉醒。你会用什么来填充你的生活呢，会是那些对你没有帮助的事情吗，是那些也许会浪费你的时间的事情吗？

我们想要说的是，肯定不是所有琐屑的事情都是在浪费时间。造物者在快乐中行动。听着一首优美的歌曲舞蹈的快乐，与朋友进行一场谈话的快乐，所有这些都是让光充满你自己的机会。单纯地存在，你就是在服务了。然而，我们还是会提醒，你们每个人有很多的时候都会在某些并不重要的事情中陷入泥沼[如果你愿意如此描述]。你在如此多不重要的事情上面放置了如此多的重要性！我们自己也这样做过，因为我们曾经生活在该密度的所有部分。在你灵性向上演化的过程中，你会继续这样做。它是行星地球上所有人类都会体验的事情。它是你此生的一部分。

但是，在这次投生中，你们也是被祝福的，在祝福中你会了悟到你有机会去选择是否继续去做一些对你有帮助或灵性上缺乏技巧的事情，你们也可以去寻求那些对你投生的目的更有技巧或灵性上更有帮助的事情。当你们将那些对你们的人生有帮助的事情付诸实行时，那些你们需要的工具接着就会出现在你们的手边来帮助你们实践在这次人生的目的。当你们在造物者的光中行动时，祂会指引你们进入一些场合和情境中，它们是你们在目标未实现时所需要的。你们会称这些为巧合。了悟到巧合并不真的是碰巧的，而是在光中更进一步。

我们现在转移我们的通讯到 L2 实体。我们是 Q'uo。

(L2 传讯)

我们是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起。我们再一次在爱与光中向你们致意。

我们希望和你们谈论关于机遇的概念以及如何理解你遇到的机遇。就好像叫做 L1 的实体说过的，这个世界中有很多人是在沉睡中的，他们简单地无法看见摆在他们面前的机遇。你经常会太忙碌以致于无法观察那些你周围的事情。然而它们一直都在那里。很多人会认为这些征兆、轻推必须用一种戏剧化的方式发生。而我们告诉你们的是，机遇会通过很多形式到来。

这个器皿对梦境有很大的尊敬。我们会说梦境是强有力的机遇，因为在你的梦境状态中你不会被这个世界

的锁链所阻碍，而在你的睡梦中你比任何时候都更加清醒。你所娱乐的幻想、想象的世界、描绘的图画、撰写的故事，在大自然中那些吸引你注意力的简单事物 我的朋友，这些都是等待着你去拥抱的机会。你必须简单地寻求、拥抱、观察，于是每一个时刻与细节都会成为一个非同寻常的巧合。因为当那些沉睡的人们清醒的时候，他们曾遭遇却没有注意的那些事情，就会看起来是新鲜而令人惊讶的。它看起来就好像是奇迹降临到了你身上一样。

而我们会对你们说，当你在灵性演化的道路上前进时，你不会将这些巧合视为运气快乐转向的机会，而是看见存在本身就是一个宏伟的机遇，在此生中流逝的每一刻中都蕴含一个能够移动群山的奇迹。

我们现在将这个通讯转移到叫做 Jim 的实体上。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，再一次通过这个器皿在爱与光中向你们致意。当你们与更大的自我重新联系在一起的时候，这个更大的自我的资源也适合于你去寻求。它们会以一种或者另一种形态出现，因为你周围的造物是富于多样性和可能性的。与你的渴望一同和谐的工作吧，当你能够接触到你自己存在中先前一直沉睡的部分时，你会遇到一个看上去似乎是新的环境，容我说，一个新的游戏场，在其中你会有更大的机遇，你的需求是显而易见的，而满足它们也是理所当然的事情。你整体的发展也会被加快。

每一个实体在生命的奥秘中寻求他自己存有的奥秘答案，都是一个走在真理和服务道路上的热诚朝圣者，他前进的步伐是更加地确信的，也提供了更大的成长。

我们现在将通讯转移到 Carla 实体，我们是 Q'uo。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo。我们再一次与这个器皿在一起，在爱与光中向你们致意。你看，我的朋友，各种巧合，实际上就是天佑，就是经验，当你进入聚焦时，当你的思想与高我、天使、第一密度与第二密度的实体，有知觉的动植物不可思议的壮丽陈列、还有那些支持着你们每个人的亲爱的生命一同和谐振动的时候，巧合就会发生。所以，你可以理解对每一个同时性最佳的使用方式就是进一步向你自己的内在聚焦。

你的渴望是什么呢？你来到这里就是来探索那个问题并体验所有被渴望的事情的。而当你找到方法贯穿你一整天都能更清晰地让你自己聚焦于你更深的渴望时，这个爱的网络也会开始更多地对你说话。

我们非常享受透过各个器皿在这个圈子中工作，我们感谢每一位器皿提供自己给这个通讯使用。能与你们每一位工作是我们的快乐与荣幸。

在我们离开之前，请问是否有任何后续的短期询问，就在我们离开这个器皿和这个团队之前。我们是 Q'uo。

L1：做为一个通灵的学生，我想利用这个机会询问关于今晚第一次通灵的时候 我体验到的一个感受。能量到来，我的身体里的感觉是极其强烈的。我感觉到非常沉重，这个房间在我周围挤进来 以致于我感觉就好

像一个鱼罐头里的沙丁鱼。

我和其他人之间没有分离。我感觉非常的沉重和剧烈。我所通灵的概念似乎是完全重复的。唯一从那个概念泡泡中揭露它自己的事情就是：一切为一（all is one），一切为一，一切为一，一切为一。我无法感觉到概念之间的足够细微差别来从中产生出任何事物。第二次能量到来，没有那么剧烈了。它更加让人放松了。我能够形成完整的句子和想法了。我想知道区别是什么。[区别在于我的身体或这个圈子或你们的能量上吗？]

我们是 Q'uo。我们了解了你的问题，我的姐妹。我们确实可以评论，也乐于这样做。

进入一个器皿的心智和身体本身就是我们练习许久的一个技巧。而我们也觉察到使之完美要花费的时间是无穷无尽的。如同这个器皿，一些实体的特性就是极其敏感的。因此，有一些时候我们尝试提供给你们的概念 就体形特征这方面是非常有效的，或者至少带来强烈的感觉，这些概念与一种更放松的概念泡泡的能量是相反的，后者更少地触及感官，而更多地触及抽象(概念)。

在未来 我们会努力缓和从感官供给的强度来为[做为一个器皿的]你创造更多的舒适。然而，经常一个概念是超越简单的词汇的。在第一次遭遇能量向你的移动的时候，我们所提供的概念的负担确实与边界的塌陷有关，这是从包围你的爱的网络的意义而言的。对于我们在那个精确的时刻所提供的内容而言，找到一个方式在通灵中创造更加明亮和生动的感知是极为重要的，那感知就是，在该概念中没有真正的空间，只有完全的合一。我们发现你用极好的语言对那个概念进行了表述。没有错误。这个过程单纯地就是将无限的概念转化为到你一直在研读的有限语言，就好像这个圈子里的其他人也已经研读了一段时间。

有很多时候我们会发现我们所希望提供的是太过于微妙了，以致于我们必须超越语言并提供图像和感觉。当那种情况发生的时候，这个器皿将会说，「我正在感觉到这一点；我正在体验到这一点」，但愿如此。一旦表述感觉的最初的语言被说出来了，它就是第一个从瓶子里掉出来的橄榄，接下来，该概念泡泡的其他部分就会用一种令人满意的方式继续前进。

我们并不总是能够为每个器皿找到最舒适的地方。甚至只要这个器皿还在与我们一起工作，我们就会继续更多地学习如何与她一同合作来为寻求者创造并提供一个资源，满怀希望地。

因此，在今晚你第一次和第二次经历之间到的体验的差别是一种机能，重点不是你自己身上或这个圈子有什么显著的变化，而是在于信息本身的变化。

包围着思想的一个进程的能量在那些思想的能量中的确会发生变化。通灵的管道的工作就是透过她所有的感官或者非感觉[没有感官能量]的概念，拿取那些他们接收到的东西，并单纯地用最佳的能力来表达正在发生的事情。

我的姐妹，我们为你能够在通灵中与这种强度一同工作而祝贺你，这种类型的通灵对于一些人确实太过于强烈了。然而，当通灵管道能在无论发生什么的时候

都能放松进入到一个去维持调音并允许我们与你们建立联系的单纯目标时，这是很好的。

从那个意义上来看，我们希望和你们说，与你们每个人一同工作的是多么开心的事情呀。单纯地能够建立那个通讯就是出色的事情了。我们祝贺 R 实体*，他能够感觉到我们的存在，他开放自己以获得从我们这里接收印象的可能性。做到这一点的能力位于你们每个人的内在，而对于一些人，尤其是那些生计仰赖维持数量和计量高度精确性的人们，他们会有更大的一种阻力围绕着未知的事物。然而，我们感觉 R 实体非常令人满意地持续进步，我们会为他的勇气和坚持不懈而祝贺他。我们感谢每位在这一天提供他们自己的人。能与你们每位一同工作是一种荣幸与欢喜。
(*编注：R 实体目前是位计算机工程师，定期帮 L/L 中心维护计算机)

我们也同时感谢这整个寻求圈。你们每一位坐在这里的人都是一个珍贵、珍贵的存有，你们给出时间和能量[你们地球上宝贵的商品]，仅仅去寻求真理。你们一同闪耀的光是明亮的，我的朋友，我们为你们所是的灯塔而感谢你们。

如同我们发现你们时一样，现在我们将在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。

Translated by T.S.
(V)2012 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-5 篇：成为造物者

Copyright 2010 L/L Research
周六冥想
2009 年十月 17 日

Jim：今天晚上的问题，Q'uo，是关于我们如何更多地生命中找到我们自己，并成为生命中更大的一个部分。Ra 建议对于一个希望这样做的寻求者，有三件事情是重要的。第一是去知晓自己，第二是接纳自己，第三是成为造物者[1]。你们能简要地论及知晓我们自己和接纳我们自己，以及接着我们如何成为造物者？成为造物者是什么意思呢？

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，我们来到你们中间。感谢你们呼唤我们来到你们的寻求圈。被呼唤到你们的圈子是一种荣幸与荣耀。我们很高兴能在今晚与你们谈论关于知晓自己，接纳自己以及成为造物者。我们为这个问题感谢叫做 Jim 的实体。

一如既往，在我们开始前，我们请求你们每一位听到或读到这些言语的人使用你的洞察力和分辨力，从我们提供的想法中拿取那些与你们内在共鸣的内容，并将其他的想法留在后面。因为，我的朋友，我们怎么可能每一次都为你们每个人正中红心呢？这是不可能的。因此，请使用你们的分辨力来决定哪一个是你自己要拿走的。这样我们就会对涉及自由意志的问题觉得放心了，因为我们不愿意成为你们道路上一个绊脚石。我们感谢你们这方面的考虑。

你们今晚的问题有三个部分，我们会努力触及每一个

问题，并将更多的部分聚焦在成为造物者这个问题上。

这三个部分的第一个是知晓自己。当然，我的朋友，知晓自己需要很长的时间，因为作为一个在投生中的非常年轻的实体，你的父母和你的老师会开始向你解释事物的存在的方式，慢慢地你会变得适应文化了，你对很多事情充满了觉知，它们是被很多人们说过的，而其中有一些对你完全没有任何的意义，但是所有这些觉知都是你被期望去学习并在穿越人生过程中做为一种社会机制的润滑剂而使用它。

在这个圈子里的你们每个人都已经注意到很多经历人生的实体是睡着的，除了关心那些喂饱自我、有房可住、付账单以及[每个人以自己选择的方式]享受闲暇之类的事，他们不会深入地思考自己、思考社会问题或思考任何事情。这些事情对一些人是足够的，但是对于这个圈子里的每一个人并不够，你们已经从一场行星之梦醒来了。

在某些方面，过一种清醒的生活是非常不方便的。它不像享受行星的梦境一般舒适。然而，一旦醒来，你们就不会回去睡觉了。你知道世界比你以前被告知的世界更大，你感觉到你自己也更大了，比你以前被告知的自己更大。所以你会想知道你是谁，为什么你在这里。这就是你的灵性探索的开端了。

首先，知晓自我大部分的问题经常是在于找到你所不是的事物，并允许那些你所不是的事物从你身上脱落，于是你就能够成为你自己了。当你在你自己之中歇息时，你会开始知晓你自己了，也许探索你是谁的最快的方式是在每一天结束时在冥想中歇息并回顾你的一天，一个经验接着一个经验，一个情绪接着一个情绪，一个催化剂接着一个催化剂。当你看到将你拉出平衡状态的情绪时，你可以注视这个情绪并问，「我是如何开始感觉到它的呢？在表面之下有什么触发物被触发了并导致这个情绪的突然爆发？」

当你看着这些困扰你的事情时，你发现了躲藏在你的情绪反应下面的那些已被埋藏起来的痛苦晶体。当你将这些痛苦晶体移到阳光中，在那里你可以检查它们，在检查这个通常来自于你的幼儿时期的痛苦起源的过程中，你开始理解你曾经是如何受伤的。当你释放这个伤口并宽恕它时，你也恢复了完整的自我的一部分。

当你持续地进行你的检查，一天接一天，一年接一年，你开始觉察到在你的生命中有一些反覆再三困扰你的事情。它们对你为什么在这里(的命题)出线索。每一个实体进入此生中都带有一个投生计划。它不是一个命中注定的计划。它是一个灵活的，为提高可靠性而重复的计划。

你们每个人在投生之前，在你的指导灵的陪伴下，你们会一起真正仔细地查看你之所是的灵魂光流，你会想：「我想要变得更加平衡。我想要更多的智慧来平衡我心中的爱。」或者也许你会想：「我有相当的智慧，但是我希望我的心更加开放。」

我想在爱与智慧之间获得平衡。」或者你会凝视你自己并看到在很多次转世中 你已经是一个强有力的人了，你想要去学习正确的使用力量。无论你的投生课程是什么，他可以确信两件事情：它关于平衡；它对

于你是独一无二的。

当你更多的发现你生命的主题和你在这所生命的学校[你可以这么称呼行星地球的第三密度]中学习的课程时，没有任何人陪伴在你周围，也没有需要打动任何人，甚至不用打动自己，你就会开始有点懂你是谁，你到底是谁。当你清空所有的骄傲或虚伪，或者一个并不适合于你的故事[而你却一直努力去与之适应]，你最终会意识到在你的人格底下的一些事物。那就是我们所称的意识。

你看，我的朋友，你既属于这个世界，又不属于这个世界。你在一个物理身体中，你的肉与骨证明你是行星地球的公民，从尘埃而来并预期在未来回归于尘埃。而同时你是一个无限、永恒的实体。你进入到生命中，将你的能量体和现在所享受的物理身体结合起来。当你在你物理生命的尽头扔掉这个物理身体时，你会向前移动并再一次进入到你的能量体的新的经验中。但是，在这一次生命的过程中，你同时拥有两个身体，它们是无法分离并且相互缠绕的，它们一同工作创造了你做为一个人和一个灵魂的体验。不仅仅物理身体会对发生在你身上的那些事情起反应，处于一种持续的流动状态的能量体也会根据自我感觉安全和可靠的能力打开和关闭。

当自我感觉不到安全或可靠时 能量体就会发生紧缩，它会减少来自造物者在极大的慷慨中提供的爱/光的无限流动，有时还会完全地切断它。因此，在知晓你是谁的方面，为你自己找到一个安息所是非常好的，如果它不在你自己的外在，那么就在你自己内在找到一个安全的地方，你可以在那个地方休息，你的能量体可以流动、打开，并在无限造物者的爱/光中呼吸，那爱/光会经过脉轮流动，向上穿过心轮、穿过较高的脉轮，流出并再次进入天父的造物中。你越多的在内在的安全之处歇息，你就会越多地找到你是谁。

当你在你自己的内在进行这个工作[作为内在工作]的时候，你会发现当外在的生命在你面前展现它自己时，多少有些不同了。因为，你越发地在你是谁的问题上感到安全和平静，其他人会如何考量你 对于你也越来越不重要了。在涉及你与他人的关系和如此之类的问题上 你的紧张越少，你也越来越能够将你的注意力聚焦在为你周围的那些人以任何可能的方式提供支持和照顾。于是，一点一点地，当你开始更加地知晓你自己，当你对你是谁和为什么在这里感到轻松的时候，你就会开始能够喜爱这所灵魂学校里面的教室了。

自然，任何一个班级都会有临时测试。那些测试就是当困难发生在你身上 而你必须承受那些混乱和孤立的情绪的时刻，当你不知道发生了什么或者如何去应对时，那些情绪就会出现。当你观察并与这混乱、孤立、灵魂的暗夜合作时，让那些机会教导你：你是谁。就好像它是一个礼物一样地进入它，并向它致谢。因为这样的礼物是在它们手中 带着极大的祝福来到你的生活中。过一段时间之后，当你回顾你生命中的这些曾经充满混乱和转变的时刻，你会看到你投生计划的光辉。你会看到你学会了多少，拿走了多少，从这灵性的礼物中获得了多少。

因此，在知晓自己的过程中，我们请你们相信这个过程。它不总是令人舒适。你来到这里实际上也不是为了感到舒适。你来这里是为了改善你的人格平衡，

并改善你作为光之仆人的坚定性。最重要的，你来到这里为了服务光。你们在这个行星地球的课堂中服务光的方式是允许光流过你。因此，如果你们愿意，你们可以将你的生命视为一个乐器演奏家的生命，他会为他的乐器调音，这样他的乐器就可以演奏出悦耳的旋律和美妙的和谐。

现在，你也许会问，什么是调音呢？我的朋友，因为这是理则的造物，理则的名字是无条件的爱。你根据那理则而被调音。你正在调音以成为爱的器皿。你是独一无二的，就好像我们之前说过的，每一个人都在光流动经过他的时候 拿取光并让光从她身上照耀出来，就好像一个彩色玻璃窗一样。你的玻璃窗的颜色就是你的情绪、想法、理想、那些你珍爱的事物和你最深之所是的事物的颜色。当你视你自己为一个器皿并以极大的尊敬和荣耀来对待你自己的时候，你就会开始感觉到你是一个器皿了。就好像叫做圣方济[2]实体所说的，你是祂的平安的一个器皿。你来到这里并维持一个空间，通过这个空间，光可以流动通过你，并流出进入这个世界，照亮此刻行星地球的意识。因为这是一个非常强烈的时刻，一个收割的时刻，一个你们星球转变的时刻。

你们选择当下在这里并持有光，你们是非常勇敢的。但是，在投生之前，你并不知道这次投生会有多么的困难。请知晓你们不是孤单的。你的指导灵离你和呼吸一样近。你们可以通过在心中念我们的名字而呼唤我们，如果你们愿意，我们将帮助你们稳定你们的冥想；该帮助不是我们有任何要说的话，我们单纯地与你们在一起，爱你们并给你们一种安全的感觉。

知晓自我建构在自身之上。当你首先开始知晓你自己的时候，你通常是通过其他人的镜子，你会衡量什么使你困扰，什么使你高兴，如果你将所有那些事情带入到沉思中，你会为你所发现的感到不安。因为你有一个阴影面。我们请你仔细地查看那阴影面，并知晓既然万物都是一体的，你就是万物，那么你有一个完整范围的自我。

自然地，你会强调你的个性中那些似乎对你有益的部分。然而，你的人格中似乎黑暗的那些部分同样有价值，容我们说，同样值得尊敬。它们是你的一部分，它们需要被爱和被荣耀。而这就是你开始接纳自己的位置了。它经常要花很长一段时间来彻底地查看你自己：那个自己是杀人犯、强奸犯、小偷、说谎者，以及所有你永远不愿意是，永远不会演出来的东西。然而，你通过其他人的眼睛、行动、想法看到它们来到你身边。于是你会说：「那不可能是我。那非常令人不安。」然而，我的朋友，你的内在拥有那些面向。它们需要被承认，被爱和被接纳。接着它们需要从日光的一面被给与指令，因为它们对于你在这里的服务中都有它们可扮演的角色。

如果你接纳了那小偷、强奸犯、杀人犯记忆所有那些胡作非为的元素，它们所共有的部分是一种力量，这种力量有时是那些更加甜美和善良的方面所缺少的。你需要有那份刚毅、坚持不懈、顽固坚持的能力，为了美好的事物，坚守你的阵地，来维持光并保持你自己。那些个性的阴影面就是关键元素 赋予你深度能力好坚守你的领地。它们使你的理想强而有力。它们给予你一种你从其他方面无法获得的韧性。这些都是好事。

因此，当你查看自己时，当你知晓自己时，当你找到在你的阴影面中尚未整合的部分时，我们请你们用你们的双臂抱起它们，爱它们，把它们放在你的摇篮中说：「来和我一起为光而工作。和我一起进入光吧。」

现在我们来讨论成为造物者。我们之前说过你有两个部分，尘世的部分和永恒的部分。在你内在也有两种心智，你的智力和意识，而意识也可以称为心之头脑。你的智力居住于空间/时间中，居住于物质实相中。它是有限的。它是一个解决问题的计算机。它把它的工作干的好极了。它对于你是独一无二的，容我们说，每一个智力是它自身的野兽。它是你的一部分，那个动物，那个不再长毛并开始使用工具的类人猿的一部分。

而另一方面，意识居住于无限和永恒之中。它是你们所有人所共有的，因为它是无限造物者的能量、意识、存在性。当你在一个夏天走入一片森林，所有的文明的装饰都脱落了，只有鸟儿的歌唱和树叶间微风呢喃在对你说话。你可以从表面的智力沉入意识中，于是你就与那鸟儿的歌唱和树叶间微风呢喃合而为一。智力安静了，从你身上脱落，而你也歇息于无限太一的心智之中。

无限太一之歌是一首爱之歌。你会发现你的吸气就是在爱中吸气，你的呼出就是用爱回答爱。你是一切万有之舞蹈的一部分。如果你不能走入森林，你可以在你的椅子上这样做。你可以在一个教堂或一个寺庙或一个道场这样做。真的，你可以在任何地方这样做，因为你的每一时包含的意识就和你的智力一样（多），你的每一时包含的永恒灵魂就如同尘埃之子一样（真实）。

成为造物者就是一个允许意识取代智力的过程。除了造物者，你不可能是任何其他的东西。这是一个已知的事实，虽然你不可能证明它。你只能通过信心而知晓它。单单信心和未知就会告诉你，你是造物者的一个火花，容我们说，从某种程度上，你是神性原则的一个全像图。你最深的自我作为造物者的一个部分 在无条件的爱中振动。因此，成为造物者就是允许这个非个人的、深深流露爱的意识成为你自己每一天存在性的越来越大的一个部分。当你越来越多地进入到对意识的察觉中，你的那个「我」将会成为越来越深沉、越来越真实的你之所是的「我」，在意识中，「我」与基督是合一的，与无条件的爱是合一的。并不是你变成无条件的爱，因为你自始至终都是无条件的爱。当你开始用你之所是的方式知晓自己并如实接受自己时，你要做的就是找到允许意识进来。

你看，在智力中有一个部分恐惧绝种。而智力担心如果爱的意识成为你自己人格的越来越多的一个部分，你会失去你的个体性，因为意识是非个人性的。我的朋友，没有东西比这观点更不真实了。只要当你开始觉察到你自己的最深的部分，光之仆人的那部分的时候，你发现自己能够更自由地呼吸了，你发现自己能够去做一些事情了，那是你会在世界中用一种新鲜的热望和一种要做更多事情的欲望来做的事情。因为，当你在新的一天醒来时能够同时带着对永恒的察觉与对这个世界的有限的事物的察觉的时候，当你成为这样一个实体的时候，生命也会变得甜蜜、美妙与充满冒险了。

它是一个漫长的旅程；当你最后一次闭上你的尘世眼

睛时就会结束的旅程。它是一个漫长的游戏，一个策略很简单的游戏：知晓自己，接纳自己，成为造物者。

当你发现你自己更深的部分，也就是造物者的自我时，你将会发现你的眼睛是打开的 向着所有可能的情境去发现美德、爱与平安。

你会发现你自己变得更加坚定，更加稳固，面对着这个世界的万种事物[如这器皿会说的]时 也更加不受烦扰了。

为那条漫长的道路做好准备吧。它是一条美丽的道路，我的朋友。它是一条通向美好终点的道路，如果说生命是一场游戏，它是一场你可以赢的游戏。你唯一要做的就是去爱并允许你自己被爱作为回报。因为，我的朋友，造物者比你可能想象得到的更加地爱你。你被爱所包围着。在你周围有一个爱的网络，一部分是天使般的存在，一部分是你的指导灵，你也可以称之为你的高我，你最高和最好的自己，它是你在第六密度的自我给你的一件礼物。

在那包围你的爱之网络中歇息吧，带着无限的好奇为这次生命做见证吧。你来到这里是根据你的渴望而创造的，那渴望就是你希望的事物。因此，根据你最深的自己来塑造你的渴望吧，根据你察觉到的最深渴望来塑造你的渴望吧。永远寻求走得更深、学得更多、自由地专注于当下此刻吧。

因为当下此刻就是那在永恒与物质幻象之间的非凡连接点。就是在当下[如你们所领会的]之中，意识可以拓展，答案可以被发现，当你敲门时大门就会被打开。因而，就好像叫做 B 的实体所说的，尝试去停留在当下吧。那里有矿土、有你所寻求的、那里有服务、有学习。让你对自己的知识和你对自己的接纳，随着你服务的道路有机地生长吧。

现在，有一些人来到这个地方完全是来成为的，成为一个空间，这个空间有能力将无限的光转化为祝福你们的物质星球的能量。还有一些人来到这里不仅仅是来作为一个让光可以流经的空间的持守者，他们同时也会提供外部的服务。内部服务和外部服务的价值没有区别。因此我们希望向你们每个人保证，无论你现在是否参与外部的服务，你都在进行你来到这里要进行的服务。你的任务正在进行中。

你的使命正在执行，一切都很顺利。让你自己去成为吧。那就是秘密。不要伸手去拿，不要使劲去推，仅仅设置你的意愿去知晓，在每一天服务，并让那意愿为了(你的)进步 替你安排今天需要去做的事情吧。

在我们处理另一个问题之前，现在请问关于这个问题是否有后续的询问。我们是 Q'uo。

（长时间暂停）

我们是 Q'uo，沉默的回响告诉我们关于今晚的主要问题已经没有后续询问了。

因此，请问此刻在这个圈子中是否有其他的问题呢？我们是 Q'uo。

L：我有一个问题。

我们是 Q'uo，我们非常高兴听到你的问题，我们是 Q'uo。

L：我现在遭受的苦难是恶魔附身吗？

我们是 Q'uo，我们并没有听到一个明确的问题，但是也许你是希望我们谈论这个主题，是吗？

L：是的。

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们非常高兴回答这个问题。我的姐妹，一如你们所知，这的确是一个拥挤的宇宙。大多数实体都有一个抵御被外部实体侵犯的天然保护，因为他们都牢固地、彻底地沉睡在尘世生活的梦境中，他们并没有那种敏感性去觉察到其他实体的存在。

当一个实体能够打开他的察觉并在一种被缓慢而仔细地控制着的环境中增强敏感性时，对于一些实体 认识从其他地方而来那些的实体是非常有帮助的，因为他们会有机会发展[被这个器皿称之为]调音的能力，这样他们就能够为自己呼唤那些与自己振动协调一致的实体了。

有些时候，一个人的能量体会被一种能量所压制，它比该系统可以承受的更加强大。这就好像能量体是一个电性系统，一个突波(surge)通过这个系统并引爆了一个脉轮或其他脉轮。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

在服用了过量毒品时 或者在那些不那么容易解释的例子中，当这种情况突然而创伤性地发生时，它在灵光中制造了一个破洞，这是一个不在计划中和未被请求的入口，通过这个入口 实体们就可以接触你的能量体了。为了用一种简单的方式谈论这个问题，我们有些简化和一般化。

然而，这已经发生了，无论在能量体中什么地方，它已经发生了，而在你们医生的药典中却没有药方可以让你能够关闭那个入口。因此，我们鼓励一个正在经历这种让不受欢迎的现象[不必要的实体通过该入口]的人，去向那些与能量体工作，而非与物理身体工作，的治疗者求助。

在灵光中已经有这样的破洞的实体可以做很多事情来修补那些洞，藉由聚焦于所爱的事物，聚焦于珍惜的事物的生活方式，并在每一天设置意愿去对美好、美丽和真实的事物保持真实，这样的想法就好像你在灵光中的破洞上，从这一边到另一边，从顶部到底部缝补的时候用的线一样。

想法在形而上的世界中就是东西物。这样，在每一天的坚定的意愿中，视觉化地观想在天使的帮助下 你正在你的能量体上「补袜子」一样，用金色的线、银色的线，还有所有珍贵的事物从这一边到另一边补那个洞，从顶部到底部一次又一次地缝补以肯定美好、真实和美丽。

它需要时间，我的姐妹，但是在你的思想中就有疗

愈，这是你可以控制的一件事情。很多伤害性的思想会向着美好的、真实的和美丽的事物发怒，但是这不能阻止它去成为美好的、真实和美丽的事物。泥巴和石头可以被扔向太阳，但是它无法阻止太阳的闪耀，也无法阻止真实的事物成为真实的，良善的事物成为良善，美丽的事物成为美丽。

我们能进一步的回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

L：谢谢你，感谢你。

我们感谢你，我的姐妹。现在请问还有最后一个问题吗？我们是 Q'uo。

（长时间暂停）

我的朋友，我们发现沉默为它自己说话。我们已经用尽这个圈子此刻的所有问题，至少是那些你们唇边的问题，而不是那些你们心中的问题，但是我们不会侵犯那些你们带在身边 而没有被问的问题。

今晚能与你们在一起是多么荣幸呀！我们对你们分享的振动之美而感到敬畏，我们对你们一同建造的这个神圣的地方，远远高于这个住所的一座光之圣殿而感到敬畏，它在天使的眼睛中是至为美丽的。感谢你们寻求真理。感谢你们呼唤我们来与你们分享我们谦卑的心。就好像我们发现你们一样，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。

Adonai，我的朋友，Adonai Vasu。

原注

[1] Ra，1981 年 11 月 28 日，第 74 场集会。在文章中引用的部分是：

发问者：我在努力理解的是这些锻鍊如何影响白魔法师的能量中心和力量？你能告诉我 那是如何工作的吗？

Ra：我是 Ra。在人格锻鍊的核心中有三个部分。

- 一、知晓你自己。
- 二、接纳你自己。
- 三、成为造物者。

[2] 圣方济各。「圣方济各的和平祈祷」。第一节是：

主，让我成为你和平的器皿，
让我在仇恨的地方看到爱，
在伤害的地方看到宽恕，
在疑惑的地方看到信心，
在绝望的地方看到希望，
在黑暗的地方看到光明，
在悲伤的地方看到喜悦！

Translated by T. S.

(V)2012 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-6 篇：新生的婴儿

Copyright 2002 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L

Research).

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯, 请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周日冥想

1998 年十一月 29 日

小组问题: 什么样的灵魂正投胎到地球上? Ra 当时说来到地球的实体 有些同时启动第三和第四密度身体, 还有流浪者, 以及那些想要毕业进入第四密度的实体。你们可否告诉我们关于现今诞生的灵魂的知识?

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 群体, 在太一无限造物者的爱与光中向你们致意; 我们崇敬祂, 我们自豪地为祂服务。感谢你们呼叫我们加入这个寻求圈, 我们收到你们给予的祝福, 感谢你们邀请我们分享一些谦卑的意见, 我们送给各位感谢的祝福。

一如往常, 我们请求各位聆听者辨别我们说的东西, 因为每个实体都有独特的需求, 每个实体都值得高度个人化的真理, 纵使大家探索的版图是相同的, 每个寻求者的旅程都有些许的不同。

所以我们请求你们探究我们的话语, 好比你们只选取某些花朵放在桌上绽放, 你也只选取部分听到的话语进入那思想之屋。

今天, 你们想要知道更多关于你们地球目前人口的资料, 以及谁穿越投胎过程来这里当宝宝。此时, 可以说, 那些希望在今生结束以前顺利毕业的第三密度实体构成地球上大部分的人口。总的来说, 你们仍然可以发现在目前出生的实体中, 大约 2/3 比例启动老式的肉体载具, 第四密度或更高密度的身体都在潜伏状态。当然, (他们的) 希望是趁着地球即将结束第三密度周期之际, 促使灵魂达到足够的成长和成熟度, 好让灵魂健全足以迎接更充分的光。

同时, 新生的婴儿当中 有越来越多实体是第四密度的先驱, 他们已启动第三密度和第四密度的身体; 通常有不寻常的成熟思想过程, 并且有更有效的学习与创作能力, 以及怀着喜悦细数周遭美丽的珍宝。

第三种诞生的实体有个一般称谓——流浪者。从上个世代开始, 大量的流浪者川流不息地来到你们的地球; 流浪者在各种艺术方面带来许多强健的灵性支持, 你们在这些年已经注意到这个现象。这些流浪者和具备双重启动身体的灵魂相比, 他们和第三密度地球的原生居民有更多相同处, 因为遗忘的罩纱完整地覆盖他们。流浪者和第三密度希望能毕业的实体的差异在于信心和直觉的领域, 流浪者拥有更多的本能的信心, 更多地相信灵性巧合、万事万物的鲜活状态, 进而相信有一个信息沟通架构可以横跨所有语言和文化的界线。

这三种实体的同质性并不高, 因为第三密度地球本身的历史并不单纯或容易。更确切地说, 你们的地球早已欢迎许许多多不同的人群, 那些先前在别处没有毕业的实体。你们的星球上有着各种高度相异的人群。

有几种尖锐地不同的原型结构已经透过时间/空间宇宙中[以该器皿的说法, 相当于]基因密码传递下来; 那

么, 你们的星球一个特征是各式各样的混淆水平; 在其他第三密度的星球, 不总是有这种情况。仿佛你们的存在平面是一个班级, 里头的学生是许多老师迄今无法鼓舞的实体。

在讨论你们地球人口组成的过程, 我们感觉这个关注点不在于所有这些差异, 甚至也不是那些共通的地方; 毋宁, 我们愿指出你们人群之间, 各式各样的变貌激荡出非比寻常的生动和气力。我们赞许你们人群在发现和持守理念的过程中带有的强度和奉献。你们星球充满可观的能量, 充满伟大的力量; 然而这股力量经常被困在人们的困惑之内。我们的关注点是找到各种讨论爱的方式, 我们总是前来给予这首简单的乐章, 然而, 对于地球上这些任性和调皮的人群, 一种给予的方式绝对不够, 两种、三种、一百种, 甚至一千种也不够。我们庆祝你们人群这股格外生动的能量。确实, 这股能量有些脱序与混乱, 然而其潜能是如此美丽和强大! 有许多实体正站在觉察的门槛上, 即将摇撼整个有机体, 接着重新整理。你们人群怀着巨大的能量渴求这个结果。

他们渴求的东西即是他们的本质, 但他们无法看见, 他们正在寻找造物主, 正在寻找爱。智能无限歇息, 智能能量问: “还有什么?” 在那歇息和问题之间蕴含着空间和时间中的凡人世界。

我们鼓励所有位于地球层面的灵魂聚焦在年轻的实体上头, 因为, 一如往常, 对于那些在天真中出生, 充满期待的实体, 需要以最有爱心的方式给予信息。无论何时, 当你有机会和周遭的孩子互动, 我们鼓励每个人以她自己的方式看入孩子的眼睛, 和他的灵接触。每一次和年轻实体的连结都强化和支持这个孩子的信心和意志之天赋。如果你不容易变得亲切, 那么让你的亲切为孩子展现, 让你的心为年轻实体敞开, 因为许多教导就以这种方式进行。

要知道, 当你和所有实体联系的时候, 每个实体都在教导每个实体, 其效用和你能够无惧敞开心轮面对每个实体的程度成正比。虽然孩子们在成长为大人的过程失去一些信心, 或许误用了一些意志; 不过, 没有一个肉身中的人灵会离理解很远。因此, 你永远不知道你的临在、话语、行动可能就是另一个人的救赎或领悟。

我们愿鼓励每个关怀孩子的实体重复地聚焦, 如果可能的话, 每天专注在形而上的[属于你和孩子的]需求上。找到各种方式虔诚地奉献给造物主, 分享这个过程如同日常生活的一部分。这将引导年轻的实体进入那些深邃无法以言语表达的方法: 有些人保有一个圣坛; 有些人点燃一根蜡烛 接着冥想; 有些人 and 大自然互动, 行走在花朵或树叶或草地之间; 有些人观察鸟儿, 或以各种方式拍摄位于自然栖息地的动物们。有许许多多的途径可以教导孩子灵性事物, 无须做作或沉重的方式。

最重要的, 我们鼓励每个人做自己, 因为这点的教导效力超过任何其他事物。一个实体从他的核心向外移动, 尽可能真实面对自己的感官和感觉, 那么 在他和孩子沟通的过程, 总会有个好的开始。因为孩子们比较单纯, 比较不迂回, 他们看待事物也是如此。他们欣赏一个做自己的实体, 远胜过一个戴着面具的实体, 不管那副面具有多么令人兴奋。

我们感觉已经来到一个自然的停止点，但在我们转移到 Jim 那儿之前，请问各位对于这个主题是否有进一步的询问？我们停顿一下。

[没有进一步的询问]

我们是 Q'uo 群体，既然对于这个主题没有相关的请求，我们将松开和 Carla 实体的联系，转移到 Jim 实体那儿。我们感谢这个器皿，并在爱与光中离开她。

我们是 Q'uo 群体。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，透过这个器皿在爱与光中问候各位。此时，我们提供自己回覆各位潜在的询问，这是我们的荣耀。如果在座任何人有其他重要课题，我们愿至为快乐地谈论它。

此时，是否有另一个询问？

J：当一个灵魂即将投胎进入这个幻象，他们对于第三密度前方蕴含什么有多少的了解？

我是 Q'uo，相信我们已掌握你的询问。我们将据此回应，随后 如果我们尚未涵盖你想要知道的课题，请你进一步询问。

现在，那些投胎进入地球的第三密度幻象的实体觉察这是毕业的时期；这个特殊的星球多少正面临一些困难——顺利诞生第四密度人口。这些显著的困难是：调和各种振动，在合一中寻求，认出万事万物之中的造物者。加总起来，如你相当了解的，许多的战争、误解、沟通不良，和其他种种困难使得这个幻象充满着困惑和混乱。那些等待投胎的实体看到一种混沌的能量表达，不过，这并不会吓到他们，使他们丧失进入地球的第三密度幻象的渴望。毋宁，他们感知这些困难为进一步服务的机会，因为这些挑战将增进他们学习爱的课程的能力，增进他们服务太一造物者之光的能力，最终达成毕业的要件。因为在投胎之前，每个实体都远为觉察自身是太一造物者的一部分，他周遭所有实体都是如此，还有那些他将一起共度第三密度岁月的同伴，也是如此。因此，一个等待投胎的实体以清晰的双眼观看前方的事物，非常不容易因为这些困难而胆怯，反而很有可能去拥抱它们，视为服务与学习的机会。

是否有进一步的询问，我的姐妹？

J：没有，感谢你们。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的姐妹。

此时，是否有另一个询问？

Carla：我可不可以问跟一个经验有关的问题？

我是 Q'uo，我们乐于接受任何你想要问的询问。

Carla：谢谢你，在这次会议中，当我稍早正在传讯时，我可以感觉一股能量在结束时刻升起。如果我闭起双眼，我感到头晕目眩，一阵急速的风，并不混乱，只是我已经从未经验的不同能量。关于这个经

验，你能否光照一下？是不是另一个想要讲话的通讯来源？还是某个实体要给我一份能量礼物？我甚至无法命名它，感觉起来，它遍布我的额头顶，以及我的心智里面。

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。当我们扫描你方才描述的经验，我们觉察你的肉体载具在这个时间有一些困难，在过去这一周[以你们的衡量方式]造成你的担忧。接着，服务无限造物者的星球联邦当中有一群实体以他们自己的方式回应治疗的需求。你过去就认识她们了——Nona 群体。于是，她们在你方才描述的经验中，提供自身尝试增添一个能量交换到你的灵光场，过程就如你所感知与描述的。

是否有进一步的询问，我的姐妹？

Carla：如果我想要接受 Nona 的礼物，我只需要对她说话：谢谢你。是否正确？

我是 Q'uo，这是正确的，我的姐妹。

Carla：谢谢你，Nona。谢谢你，Q'uo。

我是 Q'uo，再次地 我们感谢你，我的姐妹。

此时，是否有另一个询问？

[没有其他询问]

我是 Q'uo，今天，我们感谢在场的每一位邀请我们加入你们的寻求圈。能够针对你们关切的主题提供我们简陋的意见，我们为此感到满足。关于我们今天的讲话，我们请求你们只拿取那些对你响起真理铃声的部份，随意地使用它；把所有其他部分都立即丢在后头。

此时，我们即将离开这个器皿和团体，在太一无限造物者的爱与光中离开每一位。我们是你们知晓的 Q'uo 群体。

Adonai，我的朋友。Adonai。

(V)2012 Digested, adapted, and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 15-7 篇：得到与失去

Copyright 2010 L/L Research

周六冥想

2009 年十一月 28 日

来自 J 的问题：（Jim 朗读）今晚的问题与寻求的道路有关。当一个寻求者努力去整合他这一生和之前的生命中所尝试学到的一切事物时，Ra 说，寻求者会变得越来越成为他所活出的生命，越来越成为他之所是。做为他之所是，即是太一无限造物者[1]。我们想知道，当我们成为太一造物者的时候，我们是否会放弃我们的身份呢？当我们成为太一造物者时，我们将失去什么东西吗？当我们越来越如造物者一般生活时，这样的生活看起来似乎更多地是存在而不是行动。

Q'uo 能否告诉我们，寻求者可以如何沿着这条演化的线路前进，沿着演化向上的螺旋线路而成为造物者呢？他会得到的是什么？他会失去的是什么？它会如

何被完成呢？

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，今天我们来你们中间。感谢你们今晚呼唤我们来到你们寻求的圈子。我们至为荣幸能加入你们的冥想并在这次工作的集会上向你们提供我们卑微的观点。能与这个器皿合作的确是一种快乐，我们感谢你们每个人从你们拥挤而忙碌的生活中拿出时间和精力，聚集在一起并创造这个你们可以在其中寻求真理的神圣空间。

一如既往地，在我们开始之前，我们会请求你们每一个听到或读到这些言语的人，请你们小心地倾听并寻找那些(与你们)共鸣的想法，而将那些没有共鸣的想法留在后面。如果你们能使用你们的洞察力与分辨力，我们将非常感激。这将使我们能够自由地谈论而不用担心我们可能侵犯你们的自由意志或者打搅你们的寻求道路的节奏。

今晚你们问的问题是一个至为有趣的问题，它结合了这个器皿所称的一次投生的小小生命与在永恒的界域内的一个更大生命中生活的灵魂光流(soul stream)的生命，灵魂光流穿越所有密度的经验，跨越八度音程，从无时的(timeless)阿尔法(alpha)到无时的奥米嘉(omega)，仅仅为了最终在下次宇宙创生的阿尔法当中醒来。我的朋友，永远不要怀疑你是无限和永恒的。是的，你是造物者的火花，是的，你就是造物者。再次地，在下次宇宙创生之际，当造物者再次选择知晓祂自己时，你将再一次成为造物者的火花。

如果我们尝试就一次转世的范围来回答这个问题，而不用在某个点进入更大范围的存有，也就是对你的灵魂光流的考虑，我们的回答会更容易理解。然而该回答就会少了这个圈子中的成员要求的微妙之处。因此，当我们似乎从对一次投生的小小生命的考虑转移到对灵魂光流的范围的考虑时，我们请你们宽容我们一下，因为你正是从灵魂光流中非常仔细地选择了少数一些元素[这个器皿会称之为人格]，这样你就可以在这次的小小生命中聚焦，于是你的小小生命就有了获得一种无限的清澈度的潜在可能性，这种可能性既能实现你在这次人生中的服务和学习目标，也同时推进了你的灵魂光流[做为一个整体]的潜能以减少扭曲，以及[如 Jim 先前引用的]活得更接近你之所是。

当一个人从万物为一的基本立场出发，他会创造一个永远无法被解释的悖论。如果所有的事物都是合一的，那么为什么一个实体相比另一个又是独一无二的呢？

为什么他们不是太一无限造物者完全相同的全息图(holograms)或影像呢？悖论就是从那里开始的。如果一个实体属于造物者，是从什么位置一个实体不再像造物者一样的活着呢？虽然这两个悖论仅仅是个开头，但是，它们可能已经足够来指出，当一个人谈论如何追求成为造物者的目标的时候，他已经处于一个悖论与神秘的世界，而在其中逻辑已知的模式也不再是显著的帮助。另一方面，如果一个人抛弃逻辑与智力的资源并完全地安歇在赤裸的信心中，一个人会很快地无法以一种有意识的方式与自我进行交流，因此剥夺该自我所有生而为人[辛苦赚来的]优势。

因此我们建议一个人即不要完全地倚靠智力和使用逻辑心智，也不要仅仅倚靠信心的能量和菁华以及直接的见解或灵觉。毋宁，我们会建议你察觉到你已经将你自己放置在一个身在异乡为异客的情境中，而你的身体的骨与肉[这片大地的原住民]—那个化学蒸馏厂—如此完好地在你的物质性的投生中承载着你。

从你自身看起来，你是非常有限的。你必须呼吸而活。你必须吃东西和喝液体做为你的滋养品。你必须照顾一个化学蒸馏厂让它去清理那用完的残渣，而这些东西看起来有点没什么灵性。用上百万种细微的方式，物质性会拚命拉扯你来提醒你这一个或另一个局限，而你正是生活在这种局限性中为了成为你自己。

反之，就好像 L 实体在这个圈子的讨论的早些时候在她的绘画中所展示的，在这个局限性的网中包含着痛苦和苦难，包含着无与伦比的当下的魔法师之石，这一个当下从小小的生命回响到灵魂光流直到太一无限造物者。

没有你的物质性，没有你在空间/时间中的位置，没有你，一个灵魂光流，做出的惊人牺牲来将你自己投射到一个被空间和时间局限的物质幻象中，你也不会拥有能力来容纳这个增效性(potentiated)空间，在其中绝对理则、无条件的爱与灵魂光流之间的所有边界被该空间解除局限，即使在其自身形而上学的边界中有坚固的范围；无条件的爱与灵魂光流也因此可以向下流入这个你只有在肉身中才能保持开放的空间中。

这就好像，在一个小小的生命和一个表面上非常受限的个性与性格的极小界限中，你却支持着造物者知晓祂自己的最高期望，这不仅仅是从空间/时间的意义上而言的，从时间/空间的意义和整个造物的意义上也是如此。你所处位置的力量从很多方式上都是令人震惊的。同样地，一个实体从地球的梦境醒来并知晓他更大的自我，却不知道他自己所携带的力量。

因为在某种方式上你们就像刚出生的小狗，你们必须发展你们的四肢、耳朵和尾巴。当你们从一个灵性上不成熟的思考者成长为一个越来越觉醒的、留意的和专注的寻求者之际，你的小狗的四肢也开始确立。容我们说，你开始发展为你自己。

为了成长为一个灵性上越来越成熟的实体，各种寻求者使用的策略是多种多样的。J 实体提出的问题与现在你们地球上很多人的问题相似，都在使用他们之前投生的记忆来收集一种关于他们是谁的更多理解，理由是一既然灵魂光流能收集到的赋予任何一次投生的个性是如此的少，无疑地，当一个人收集到其他的投生的越来越多的细节并能够将这些理解整合到自我的单一概念中时，一个人就可以增进关于自我知识的质量。

有一些人，诸如叫做 S 的实体，他们会发现自己遇到有一些没有预兆或提前计划的意外时刻，而在其中自我意识变得洪亮且清晰。而这种自我感当中的逻辑智力内容却几乎为零。当一个人的强项位于直接的领悟、直觉和灵知，他沿着这条生活察觉的途径可以走得很远。

除了通过深入的记忆而掌握越来越多的细节以及允许一种来自直接领悟的自我感这两种的途径之外，还有太多其他的途径无法被提及。为对灵性的寻求者而

言，去获得对两条道路的任何一条或者对其他的道路的详尽的领悟，我们并不认为这是有必要的。当你们对你们与你们讨论这些道路的时候，我们希望去做的是给予你们更多的对你们的处境的一种觉知。无论是通过直接理解还是通过有意识的整合越来越多关于自我的细节，这些途径的重要性和对于你的人性的潜能的觉察相比 都相形失色。

你就是一切万有。穿越超过我们[透过这个器皿]表达能力的数量级，一切万有向下聚焦进入到一个无法想象的力量驻留位置，那力量不仅仅停留在你眼中的你自己或我们眼中的你之中，那力量也停留在超越任何层次的任何描述的你之中。

你刚才问道，当灵性意识获得增长时，当一个人能够越来越活得如他之所是时，他获得什么，他又失去什么呢？让我们首先看看这个过程中揭示的获得。

你开始知晓你自己，这种知晓超越了你的偏好的细节并进入到以感觉、嗅觉和味觉的方式上去成为你。我们正尝试推动你超越你的感官，但使用你所理解的感官以便指出你们每个人都是一朵在永恒之中开放的花朵，这朵花不仅仅在这个小小生命中是独特的，在灵魂光流的无限的经验与多样性的更大的觉知中这朵花也同样是精巧地独一无二的。当灵魂光流通过一个接一个的密度，一次接一次的经验而构建它自己时，我们并不知晓灵魂光流是如何以某种方式保持对它自己的真实。我们仅仅是观察到它是如此的。

当你更多地觉察到成为你是怎样的感觉，你会获得什么呢？你获得了自由与平静。你不再需要去防卫，不再需要去保护，不再需要去解释。你是。无论你是谁，无论你是谁，你都是一个拥有这般美丽、真理、价值和生命的受造物，以致于你尝试使用任何言语或概念的容器去表达「我是 与 我守着你，你是太一无限造物者」都是不充分的。但是那无限，那造物者之性质都是你独一无二的，也是你奉献给无限太一的礼物。因此它是无价的。

当你获得对你自己的本质的感觉时，你失去了什么呢？在某个程度上，可以说你失去了很多，因为你对最深的你自己感到更加舒适的时候，你超越了扭曲，各个扭曲开始脱落了。你会因为善于讲笑话而觉得自己有价值吗？也许那个人格的怪癖会脱落，而让你发笑的笑话也不再能引发你周围的人一同发笑了。

这就好像一个人问一位老人，当他变老的时候，他失去了什么。他会说，「我失去了我的视力、牙齿、感觉、走四个小时的路而不用上洗手间的能力，」或者他会说，「我失去了我的恐惧、担忧、愤怒、偏见、还有自我加诸的局限。」从灵性上而言，在成为一个越来越成熟的实体的过程中，事物会从我身上脱落，而你之所是将是承载更少的扭曲和更多的爱，我的朋友，这是必然的。

如果你珍视你的扭曲并说：「因为这些扭曲 我才是我，尽管这些扭曲是身体的、情绪的或人格的怪癖或者与特别的天赋或特别的限制有关」，那么你将感受到的失去程度和你与太一无限造物者[也就是爱]的振动和频率逐渐靠近的程度相当！好比这个器皿，一个秘义的基督信徒，她会说，当你开始觉察到你的圣徒身份，以及你的家位于那天堂的领域，而那里你将与天使们和那些没有下降到地球振

动的人们同在，你就会失去独特的个性，尽管它对你可能是珍贵的，尽管该特性可能是你在社会中的级别，你的外部能力，以及所有那些你将自己与其他人区别开的参数。

当你凝视着一次渺小的人生中的机会，去持守一个管道或空间将(个人)特质与无限连接在一起，并将无限爱与太一之光从那奥秘的炙热之心带入这个坚固、稳定的生命中的机会，该生命不费力气地穿越你 却无限和强烈的意愿；你获得什么，你失去了什么呢？这是你成为的机会，在那成为中，你献出了你的管道，器皿，菁华，掏出并清空天赋与人格的细枝末节，这样你的生命和你在世界中的人生会被爱从内部点亮。

最后 你问道，我们如何如我们所是地生活？我的朋友，你们的生命的每一刻都是一个有潜能去成为的时刻，一个有潜能去知晓你是一个存有的时刻，一个有潜能倾向服务意愿的认知的时刻，每一个时刻如同一个礼物一般呈现在你面前。在这个时刻，你会拿起那个礼物吗？你可能会分心，但是，另一个时刻马上就会来到，接下来，另一个时刻，又接着另一个时刻。如此这般一直继续。做为一个在第三密度投生中实体，在你的生命中每一个时刻都全然且彻底地充满了机会去知晓你自己，接受你自己，成为造物者。

我的朋友，虽然我们觉察到我们仅仅只搔到这个非常有趣的问题的表面，我们感觉这是一个很好的暂停时刻并询问关于这个问题是否有后续询问呢？我们是 Q'uo。

L：我想请你评论我的一个理论。我会开始将不同的转世和不同的生活视为许多块拼图，而我正在将这些拼图合适地拼起来，拼图的每一块历经时间会拼在一起直到最后完整的拼图被展现出来。而拼图中的每一片都还在拼图中，所以没有什么被体验过的事情是会丢失的。不断地会有收获和成长，拼图也不断地被添加，添加到你之所是中，因此你是不会变小的。你会变得更大。这看起来是表述那个概念的合适方法吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的姐妹，我们愿从两种方面来回答它。首先我们会说，确实，一次投生的经验、另一次投生的经验、再一次的经验，如此等等，确实创造了一种更详细、更清晰的自我表达，这自我也就是灵魂光流。从那个方面，我的姐妹，你是相当正确的。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

…在一次投生中，你需要去学习的东西和需要用你最好和最佳的的方式去服务的东西都已经被给予了，因此，去收集其他投生的细节看起来似乎没有什么优点，在一次投生中接受上述前提是有帮助的。我们如此说是因为越来越多地成为自己是一个对(存有的)菁华进行精炼和净化的过程。它不是让细枝末节倍增来告知自我最深部分的过程。毋宁，成为自己是自我意愿去开放对情绪和感觉的净化和精炼的过程。

你之所是的自我，在投生中的自我与作为一个灵魂光流自我，两者都有很多很多层次，向下穿越意识的表面，穿越潜意识的上面层次，向下进入心智的根部，在那些根部之中最重要的是原型自我。

作为一个独特性和无限结合的器皿，你拥有能力去停留在你的表面情绪中，并以冲动与活力回应每一个感觉。你也拥有无限的能力允许情绪去穿透显意识自我、梦境自我、那走在神秘与传说的走廊上的自我，还有那已经找到入口的自我——通往那巨大的组成原型心智的情绪水域。

要求自我允许情绪被精炼、被净化，就是要求自我走入受难的烈火中。因为如果一个人去抵抗一个情绪类型的痛苦或者一个灵性类型的痛苦，他就无法在自我的那些很多很多的层次中走到更深的地方，并进入原型心智中。的确，就是通过诸如悲伤、愤怒、嫉妒和狂怒这样深切痛苦的情绪的重复经验，哦，如此缓慢地，一个人会变得能够承载纯净的情绪之美。

就如同所有灵性事物的内涵，当一个人能够对该[更深入地进入到他的情绪生活的过程的]痛苦开放他自己，他就会越来越能够去理解、承载、支持、接纳情绪的喜悅、至福与平静。因为在理解太一无限造物者的所有层次与途径中，其菁华永远是爱。因此，忧伤之河、狂怒之河、无论什么被净化的情绪的所有河流，最终被都引入至福的海洋，那即是无限爱的稳定状态。而在某种程度上，不去保卫自我是令人恐惧的。

在需要去捍卫某个东西时，我们不鼓励(你)保持无防卫的状态。我们不鼓励你超越你所能够承受的逼迫你自己。当你们需要这样做的时候，我们请你们设置谨慎的边界，这样你们可以用一个整合且健康的方式来容纳你来到这次投生中所携带的人格外壳。保护你的心智健全和自我的感知是很好的。与要求自我超越它所能承受的范围相比，保护你自己并更缓慢地向着情绪的净化方向发展是好很多的做法。

但是，当你在处理情绪上遇到困难的时候，你是可以获得帮助的，请知晓并信赖这个事实，这样也许你就可以在困难的情绪中稍微多打开一根头发那么大的缝隙，并仅仅减少极微小的份量的恐惧，因为你能感觉到帮助是与你同在的，它正在支持你，它也会让你能够承担更多。

因为当你能承担更多的时候，当你能够在更深的一个层次上经受磨难的时候，你也会烧掉扭曲。你正在净化那些你来到这里试图去净化的情绪。当你用这些方式来学习，你的行动受到高度的保护。你需要去承认那帮助的存在并请求帮助，而且那帮助离你比呼吸还要靠近。

我们能否进一步的回答你，我的姐妹？我们是 Q'uo。

L：不用了，谢谢你。你的言语引发我很好的共鸣。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的姐妹。请问现在是否有最后一个问题。我们是 Q'uo。

提问者：我对上一个问题有一个后续的问题。如果一个人能够设法整合他所有转世的面向，这会让在此生中的课程学习更加有效率吗，它也会使得极化更有效率吗？

我们是 Q'uo，我们相信我们觉察你的问题，我的兄弟。把各种各样的转世的具体细节添加到你在本次投生中的时间和空间的已知体验上，在某些情况下可以

澄清那些令人费解的问题。这也许是因为对此类问题的进行澄清的一个合适时间到了，于是一个过去世的记忆就会渗透出来。因此，我们会说，和除了你目前正在体验生命的这辈子之外的那些转世一同工作是有积极层面的。

然而，我的兄弟，如果你珍视其他转世的具体细节，它会带来一个对应的局限。这种局限的起因是每一次投生在其本身就是一个整体。就一个人格的立场，或者就如这个器皿所说的，就人格外壳的立场，你在任何其他转世中的那个实体对于你而言是无法识别的。这就是说，在每一次投生的机会中，你都会从一个充满性格、天赋、局限以及先前关系的无限仓库中取出整体中的一个微小部分，并为你自己创造了一个人格面具(persona)，如果你愿意，也可以称为一个天神化身[2]。

为了你的化身去玩一场纯净的游戏，除了它的菁华之外，它什么都不需要。在此生 附加细节导致自我分心[而远离充分尊重其菁华]的力量是变动不一的，但是在一些情况下，释放其他转世的细节是有帮助——不包括你既有的转世知识，如果它们自然来到你面前，恰当地成为你已知的一部分。

毋宁，我们会建议你从这种[将这些其他转世细节塑造成一个更大存有的]尝试的束缚中释放它们，如同 S 实体说的，当你坐在阳光中并突然间觉察到你自己的时候，你将发现的事情比那个尝试告诉你的事情要多的多。

我的朋友，我们带着伤心与你们分开，因为我们非常喜欢这次的对话，欣赏你们人灵的美丽与勇气。你们创造的这个神圣的空间是了不起的。

感谢你们。感谢你们呼唤我们。感谢这个器皿与我们合作。感谢你们和我们一起服务的太一无限造物者，因为在祂的爱与光中我们聚在一起的机会而感谢祂。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。如同我们曾在太一无限造物者的爱与光中发现你们一样，我们现在离开你们。

Adonai。

原注

[1] Ra，《一的法则》，第 73 场会议，1981 年 10 月 21 日。在上下文中，这个引用是这样的：

“发问者：在我看来，对于那些走在服务他人路径上的实体们而言，主要重要的事情为发展一种态度，我只能描述成一种振动。这个态度可以透过冥想、仪式来发展；以及发展对于造物或造物者的欣赏 结果是一种心智的状态，我只能表达为振动的增加或增进与全体的合一性。你能否扩展与更正以上叙述？”

RA：我是 Ra，我们不会更正这个叙述，但可以加以扩展，（我们）建议关于你所提到的那些质量，你可以附加这段话：每一天、每一刻活出来；因为真正的行家越来越活出它所是(的本质)。”

[2]在 www.dictionary.com 上「天神化身(Avatar)」的定义是：「以一个化身的形态或其他的显化的形式降临到地球上的一个神灵，一个神的化身。」这个词在网络与电视游戏中使用的时候，它的意思代表着一个人的形象化的图像。看起来 Q'uo 在某种程度上同时使用这个词语的两种意思。

Q'uo 文集 第 15-8 篇: 爱与光早期资料#42

Copyright 2005 L/L Research

译者声明:这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research).

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编.

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯,请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周六冥想

1974 年五月 11 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn。朋友们,我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。再一次同这个团体讲话,这是个莫大的荣幸。我和弟兄 Laitos 都在这里,我们将调节这个团体的每位有此渴望的成员,你们将感觉到我们的临在。

我觉察到一个问题,我将尝试透过这个器皿回答。有许多冥想的方式,然而,只有一个真实的冥想形式。如果冥想要用效力,就必须允许智力[心智]终止运作,因为它是一种干扰,阻碍人们去了解和理解所有生命内在具有的东西。为了要做到这点,必须学习方法。有许多许多的技巧被运用在这个练习中,对于那些已经精通的实体,这是极度简单的;对于那些仍在尝试精通的实体,这似乎是非常困难的。

如果一个人想要快速地精通这个过程,确实有特定的必需步骤。首先,这个人要在一个远离外界分心事物的氛围中。对于刚开始学习冥想艺术的人,这将带来很大的帮助。另外,这个人必须让脊椎保持几乎垂直的姿势。身体应该是舒适的,但不要放松到脊椎不是垂直的状态。或许这是精通冥想艺术的过程中最重要的面向:使脊椎保持垂直的位置。一旦确认了这个舒适的姿势,同时脊椎保持直立,然后,你必须让心智缓缓地中止念头;可以藉由聚焦思想在一个客体上,或聚焦在额头中心,或单纯地允许智力想法离开心智来达成这个目标。

当这个过程继续,你将会慢慢地中止对肉体的觉察;这个状态应该可以维持一段合理的时间。这段时间取决于执行该冥想的个人的渴望,无论如何,实行者将越来越清楚冥想的益处,因此 他的冥想时间长度将完全取决于他自己的渴望。

冥想过程带来的益处很多,无法以你们的语言沟通这点,必须由个人自己去发现。

我们星球联邦带给地球人一个简单的讯息和简单的说明;因为在此时 地球人只需要一件事,只需要学习一个功课,那就是觉察的功课。

我们发现这个星球的人群是失明的,因为他们看不见。

我们发现他们是跛脚的,因为他们无法移动。

我们发现他们是愚昧的,因为他们不理解。

所有这些弊病都是一个疾病的结果,一个非常容易医治的疾病;我们将一个简单的疗法带给这个星球的人群,所有人都可以练习和执行这个疗法。这个简单的疗法就是冥想,可以打开双眼、解放人灵、解开心智的枷锁,好让地球人得以重获他的正常能力。

在这个时候,我将离开你们,我在造物主的爱与光中离开你们。

返回接触造物主要给你们的知识,任何时间、任何地方都可以取得它;你只需要伸出双手并接受它。我的朋友,我离开你们,我是 Hatonn。

Adonai vasu。

Copyright 2005 L/L Research

周日冥想

1974 年五月 12 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn。我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。再一次同这个团体讲话,这是个大荣幸。我们很少能够接触那些在这个星球的表面上寻求的实体。此时 并没有太多人在寻求。我们曾多次对这个团体和其他团体谈论寻求的重要性,但我们感觉这点没有被充分理解;为此,我们今天傍晚谈论的主题是寻求。

你们的神圣著作写着:必须寻求才能找到。我们将要指导你们寻求的方法,以及你们可以期待找到什么。我们已经说过,我们唯一推荐的方法就是冥想。

有很多寻求的形式,许多智力的寻求形式,许多寻求的实行者。我的朋友,透过冥想获得的东西是其他方式无法获得的。我们并非不赞成其他寻求的形式,例如阅读不同的手稿和材料,这是有益处的;然而,就我们的知识,没有其他方式可以抵达一个真正寻求者的目标,除非他花费可观的时间在冥想上。

你们可能认为冥想是个奇怪的现象,一开始冥想的个人似乎没有什么进展。我的朋友,这是不正确的,当一个人冥想时 他总是会有进度。如果一个人能够清空显意识心智的念头,同时保持脊椎在垂直姿势,他就能打开其心智,开阔的程度远超过他日常的觉知。

在你们星球上,存在许多种觉察的状态,你们星球的人口的觉察相当多地多变。许多人的觉察在极低的水平,有些人的觉察在极高的水平。我所说的觉察是一种对真理的觉察。朋友们,不管是谁觉察到真理,它都是相同的。我的朋友,真理对于你我都是相同的,对于造物主也是相同的。真理是一种绝对。

对于这个绝对的理解是变动的;在你们星球上,有些人只有一种模糊或受遮蔽的理解,其他人则有比较清楚的理解。我的朋友,真理是极度简单的 无须智力的分析,它是单纯的,位于每个造物主的小孩里面。你们星球上的人群对于这个真理的理解各有不同,主要因素只有一个— 那就是他们的冥想。不管这些冥想发生在此生,或是先前的岁月 接着携带到目前的经验。

造物主意愿祂的孩子在每一个情况中经验他们渴望的东西。祂并未假设祂的孩子会渴望某个他不要经验

的东西。换句话说，你可以说，受造的个别化的意识会以智能的方式行动，接着经验他的渴望，进而享受这个造物，如起初思维所预想的一般。

我们发现这个星球的状态和这个计划相当地分歧；我们发现地球人因为脱离常轨而受苦，起因是他们欠缺对于起初思维的理解。我们认为 当一个人经验到他不要经验的东西，都是由于一种无知。这种无知是一个人缺乏与起初思维沟通的产物；而欠缺沟通的单纯原因就是缺乏冥想。换句话说，我的朋友，这个星球的许多人已经切断这份造物主给予的理解，由于忽略维持这个通讯的必要性。

地球人已生成一个由虚假价值构成的幻象，它是如此地强大 以致于他发现几乎不可能返回起初思维的单纯。当然，你们的语言中有个字最接近这个思维，我的朋友，那就是爱。无须把你的思考弄得复杂，只要表达造物主单纯的爱。

许多年以来，地球人的错误思考生成一个虚幻的价值系统；只要你做到以上的单纯表达，透过每日冥想累积理解，这个系统就对你没有意义，唯一具有真实意义的东西将存留在你的意识中，那就是单纯地接受造物主的爱。

我建议你们加入服务无限太一的星球联邦的弟兄姐妹们，拒绝所有的概念除了造物主给予我们的概念。透过每日冥想，你将知晓我们在为祂服务的过程中得着的喜乐。我的朋友，这就是造物：知晓的喜悦和表达我们造物主的爱。

今天傍晚 很荣幸对这个团体说话。此时 我和这个器皿直接通讯，维持通讯是很简单的。只有一个必要条件，我的朋友，那就是该器皿渴望这个通讯。如果这个渴望是绝对的，这个通讯的进行将是完美地流畅。

Adonai，我的朋友。我是 Hatonn。
Adonai vasu。

(V)2012 Digested, adapted, and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 15-9 篇: 爱的思想能量

Copyright 2009 L/L Research
周六冥想
2009 年十月 20 日

Jim: M 写道，「我是一个有 24 年经验的海豹特遣队队员，现在做为一名安全协调员 已经在伊拉克、阿富汗、巴基斯坦以及其他世界各地的热点地区工作了六年时间。我曾有个经验：当我直觉地知道我的队伍将会被火箭攻击时，我有一种势不可挡的感觉想要送出爱的思想。该攻击就受到阻挠。在那一刻之后，在接下来数年间，我开始使用爱的思想能量来阻挠更多的攻击并保障我所保护的团队的安全。我的问题是，如何才能与其他人分享使用爱的思想能量的信息，这样他们就可以对改变战争的典型做出贡献。」

(Carla 传讯)
我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，我们今晚来到你们中间。感谢你们呼唤我们加入你们寻求的圈子。

能够被你们的圈子呼唤是一种荣幸，我们乐于谈论 M 实体提出的关于如何与其他人分享爱的伟大起初思维的问题。

一如既往的，在我们开始之前，我们会请求所有听到或读到这些言语的人们使用他们的洞察力与辨别力来选择他们想要去与之工作的那些想法。在倾听寻找共鸣的内容时，我们请你相信你的耳朵，并将那些不与你们共鸣的内容留在后面。

我们非常感激你们这样做，我的朋友，因为它让我们能够在分享我们卑微的观点时不用担心我们可能在某个方面侵犯到你们的自由意志或打搅你们灵性进程的节奏。我们感谢你们这方面的考虑。

与其他自我分享一个人所拥有的认识，当这个认识已经远远超过了你与之分享的 那些人所习惯的和假定为正确的典型时，我的兄弟，这是一个挑战。

我们会与你们分享的第一件事情是一个认识，你们军队中的成员所喜欢的战士或保护者的典型，以及你已经变得非常清楚的典型，两种典型之间有很大的一个距离。有个概念将「我们这边」的实体和「另一边」的实体视为具有相同的价值，该概念处于两种典型之间的中心位置。

在一个很少被谈及却经常被暗示的层面上，战争的理论用一种系统化的方式轻视那些国家军队的士兵或维护安全的成员[如这个器皿的说法]，在其中有一种不言而喻的赞同，那就是完成任务要比一个指挥官管辖的灵魂们的生命更加重要。

然而，甚至追随该指挥官战斗的实体们都被如此粗暴地轻视时；推动这渴望和意图[以形成一个新的保护典型]的全部能量会是相当可观的。

对于一个希望去分享对无条件爱之力量的认识的人，还有一个问题对他提出挑战。第三密度行星地球上的人们现在有时候深深地星球的梦境中沉睡。在沉睡中经常会有一点点对太一造物者思维的本性的飢渴或察觉。然而，有一种令人舒适的麻木状态取代之前出现的对真理的无论什么样的渴望。无论是与太一无限造物者的关系需求还是对太一无限造物者的思想需求，在这种麻木状态中都缺乏对这种需求的敏感性。

缺乏一种对太一的爱与光的直接了解，就会有一种灵性上的迟钝特征。在灵魂的层面，我的兄弟，无论你的每一个兄弟姐妹是如何深深地沉睡，他们都是神性原则的一个相等部分，都是爱的单一思维的一部分。每一个你希望去与之分享这个认识的兄弟姐妹，他们本质上都是永恒的公民。

在一个比显意识和醒来的觉察深得多的层面上，每一个实体充分地察觉他们与他们的兄弟(姐妹)是一体的，他们与造物者也是一体的。在那个深入的层面他们察觉到造物者的思想的本性属于爱。而在显意识的层面，你很多的兄弟姐妹对爱的力量并没有信赖或信心。这一点在其本身并不是一个悲剧，因为所有实体们都主宰他们的经验，而当他们形成无论什么样的渴望并满足那些渴望的时候，他们都是在执行无限太一的意愿。在灵性的进化上并没有时间限制。进步是无可避免的。

在现在这个即将结束的周期中，那些还没有觉醒于爱的力量的人们，那些还没有开始去渴望服务无限太一的人们，他们会在另一个第三密度的行星再一次获得肉体，并体验在第三密度中的另一个伟大的学习周期。

这不仅仅是你的挑战，我的兄弟，也是所有在此时希望去服务光的人所面对的挑战，这个挑战就是去发现自己能够用这样强有力的方式来分享一种经常会被这个器皿称之为「闹钟」功能的触发物，它是因为你所说的话，而且不仅仅如此，还更多地因为你所携带的能量，这能量流过你并向外流入到这个世界中，这能量就好像一个其他人从很远的地方就能认出来的灯塔，于是他们受到吸引 加入其中。

话虽如此，我们现在还是会说，如果你想要找到一些技巧，透过它们，那些你希望去分享的点子和能量可以成功地传达给那些已经准备好被唤醒的人，这肯定是可能的。我的兄弟，现在有很多很多睡得很浅的人。时代的不确定性创造了额外的觉醒诱因。甚至那些在他们的地球的梦境中深深沉睡的人们也会听到接近的风暴雷鸣，在他们的睡眠中感到不安、易受伤。

对于一个希望去分享太一无限造物者的爱与光的人，现在我们愿论及分享的两个层次。第一个层次是使用言语作为工具的智力层次。这个器皿刚刚读过一本你写的书[1]，这是一个强有力的工具，一个能够被递给任何一个灵魂的容器，拿着这本书的人是否翻开这本书，如果他读了这本书是否了解这本书，是否会被这本书说服，或者是否发现这本书是他自己的觉醒的一个资源，这些问题完全留给拿着这本书的人 自己的辨别力来决定。

如你知道的，语言只能到这么远了。不管词句如何漂亮地被加工，不管故事如何强有力地被叙述，对比你所拥有的爱的认识，言语实在是贫乏的。虽然如此，有很多实体，在现在这个临界点的位置，对的言语在对的时间确实会在意识中创造出改变并唤醒一个人，而他当被唤醒后，实体们将发现他们已经无法回到梦中了。

然而，我们意识到你希望去创造一个情境，在其中你可以提供一种对无条件爱的直接的了解而不侵犯任何人的自由意志。

印度教的古鲁们(gurus)会选择禁言并安坐于静默中，这样那些跟随他们的人可以坐成一行并分享他们冥想的能量，以完全的概念化的形式，爱的知识就在其中。

萨满教的巫师带着他们的学生进入荒野，让他们接近死亡，他们躺在坟墓中并彻底地察觉他们的死亡，然后站起来并彻底地察觉他们生命的起始时刻。这两种技巧都使用了菁华而非使用言语 在你的学生的意识中创造改变，这两种技巧都有优点并且可以被老师们视为可提供的资源。

当你创造自己的策略来帮助那些希望去学习的实体变得有人性时，渴望是必须被唤醒的。渴望将被信念所推动。你自己与大天使米迦勒(Michael)的经验真实性与力量是在空间/时间的边界之外操作的。你的挑战是把你在时间/空间中经验的完全冲击变得可以(让他

人)取用，这样那些不相信你所建议的可能性的人们自己用一种主观上直觉的方式，被你经验的真相说服。这是因为，从一个强烈且决定性的意义上来说，为了帮助实体们转换一个典型，创造一种对新典型的渴求，创造一种纯正的渴望去探索创造新典型的可能性，是必须的。

你的经验的性质是察觉到无限造物者的心智，那心智即是无条件的爱。在你们的文化中，当一个人说「爱」这个词语的时候，比起爱的真相，它是一个无精打采的、虚弱的词语，因为你在该经验中察觉到的爱是那创造了一切万有的爱。

名为耶稣-基督的实体经常在他的教导中通过治愈那些身患疾病的人而彻底地改变了人们的意识，他帮助盲人看见，帮助跛脚者走路。当面对那些被看似奇迹般的事物时，地球的梦境脱落了，对在那一刻的实体，一切都变得可能了。因此，我的兄弟，该挑战就是去创造那些揭开缺乏信念的迟钝时刻。带着一种足够强烈的渴望，这个挑战可以被你或者被任何人完成。我们请你确信无疑并毫不犹豫地相信你渴望去做的事情的正确性。我们也会对任何一个着手开始服务的灵感建议，持续不断 坚持不懈地请求协助吧。

你为自己设置的任务的必要条件是允许自我被清空，好让你肉体的圣杯，你在这个尘世的神殿，可以在每一天都被造物者活生生的力量所充满。不要让你的意愿变得陈旧或变得不新鲜，而是在每一次太阳升起和落下的时候都重新设置你的意愿。告诉白天、告诉黑夜 你服务的渴望。请了解，你的渴望的本质是「魔法的」。[之所以使用这个词语是因为它被西方白魔法传统使用，即这个器皿所知晓的白魔法]

在这个特别的学科中，魔法的定义是[一个人发展]在意识中根据意愿创造改变的技艺。这就是你希望去教导的，根据意愿去改变意识。如果你有一种祭司的天赋，你就可以考虑创造一个仪式，在其中造物者的思维，无条件爱的理则被祈请。然而，挑战之处是找到希望像你锻炼自己人格一样地锻炼他们尘世人格的学生。它不是一个不可克服的挑战，然而，它是一个重大的挑战。

请了解你并非从零开始。因为在你们的文化中，很多你要去教导的那些人喜欢过一种基督教、犹太教和伊斯兰教的口惠式生活，而这些宗教都相信太一造物者在爱中创造了一切万有。尤其是在基督教中，在你的学生里你会发现一种对仪式的认识，这种仪式在本性上是完全魔法的，它们就是这个器皿所称的「圣体礼」或「圣餐仪式」，在其中无限造物者以基督的形式流入面包与酒中，接着进入每一个敬拜者的身体中，从而改变每一个敬拜者的整体振动。

在很多情况中，或者容我们说，在很多教堂中，它是一种字面上地和象征性地稀释过的体验，然而即使在其稀释过的形式上，它也有对爱的祈请的外形。因此，对于一个尝试去帮助其他人意识到爱的力量的人，它是一个帮助与资源。如何着手处理你的探索之旅的这个面向，这由你自己来决定。

当你持续地请求帮助，你就会收到一些概念。我们鼓励你相信它们，并允许新的途径、想法与策略，通过一种既不为它们贴标签，也不指挥它们，而是仅仅让它们在一起翻滚、起伏 在你的头脑中来回滚动，因为

你向自己要求的事物是无逻辑的和自相矛盾的。这两个因素几乎保证了你走在正确的道路上，这是从灵性意义上而言，但是它并不意味着你智力的要求严格性无法适用于你的创造性的过程。毋宁，让这些在头脑中升起的概念像小狗一样打滚并允许[而非强制]你的策略呈现出来。

关于建议的力量已经谈过很多了，你会发现当你把一个团队聚集在一起的时候，有一种团队的能量马上就开始盛行。既然你已经有了智财权，它可以作为你的策略所依赖的基础，并对一群聚集的实体采用你的策略，那个智财权、你的书、你的那些想法就可以创造一个过滤器。那些经过你的书过滤而向你进行更多学习的人就已经为一种出类拔萃的团队体验做好准备。请了解，在这样的聚会中，你在无形的领域中有一个庞大的资源宝库。

在你自己的指导灵以及一个团队中的指导系统有着很大的力量。更进一步，有超灵的能量连接着团队中的各种各样的实体，这些能量取决于他们起源于什么样的行星影响圈。

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

很多那些被吸引到你所提供的聚会中的人们已经察觉到天使的帮助。你不仅仅可以呼唤大天使米迦勒，你同样可以呼唤所有大天使加入这样的聚会中。最重要的是，我的兄弟，更不用说星际联邦之群体会很荣幸地将他们的爱和光提供给任何这样的努力，你还拥有来自无形领域的一群美妙的资源。我们鼓励你察觉它、使用它并感谢它。

我们这么说是因为如果不在空间/时间中请求天使的帮助，这样的帮助就无法被给予，虽然它对于你是显而易见的，我的兄弟，因为你有过与大天使米迦勒同等的经验。因此，总是请求并总是感谢那一大群的天使吧，以他们自己的方式，他们是光之勇士。

在我们转移到其他问题之前，请问 M 实体对于这个问题现在是否有后续的问题。

我们是 Q'uo。

M: 爱-能量的信息同样也能帮助那些患有创伤后压力综合症的人吗？

我们是 Q'uo，我们没有感知到一个问题，我的兄弟，你是希望我们谈论爱的能量和那些患有创伤后压力综合症的人们之间的连结吗？

M: 是的。

我们是 Q'uo，我们乐意这样做，我的兄弟。这种症状的性质与那些服用了一种强力迷幻药的人的性质非常相似，他们的电性系统[或者这个器皿所称的能量体]发生爆炸。如你所知，我们与这个器皿和我们的讨论所使用的能量体的模型一般来说是一连串能量中心的模型，这些能量中心一同创造了一个与在此生中的物理身体相互贯通的身体。一般来说，我的兄弟，它是一个电性系统，它易于受到突波(影响)并在部分或全部的电性系统中发生爆炸，所以它就会出现功能异常。

因为这种特别的能量是一种时间/空间的能量，它只能被光治愈。你们的对抗疗法[2]的内科医生的药剂和他们广泛的技术认为只要消除那些无法诉诸语言的恐怖经历就可以减轻痛苦与混乱的能量。然而，它们仅仅在物理身体上起作用，但被损坏的是能量体。

更进一步，在创伤较少的情况里，有一种灵性上的痛苦经常没有被看到。当一个医者希望对一个实体如此的悲痛给与帮助时，想象能量体爆炸的部分如同一个在光中的缺口，这可能是好的，这样一个人可以想象自己用光的缝纫线在因为创伤导致的缺口上来回缝补，接着在那些编入的在线编织光来形成一个在袜子的破洞上的一个补丁，那个袜子，容我们说，就是能量体。

那些与能量工作的人，好比灵气(Reiki)大师和那些拥有接触治疗天赋的人经常会是这种光之工作的管道。天使的帮助也可以被祈请，因为天使是极好的光之缝纫师和治愈的编织者。当进行这样类型的治愈的意愿被提供时，接着就会有需要触碰和视觉化观想的可能性。然而，这样的工作需要在一种察觉的气氛中完成，也就是说，那些放置双手的人，那些进行视觉化观想的人，并不是凭他们自己在做任何事情，他们只提供了一条导管，如果你愿意，也可以说是一条管道，光通过这管道而进入。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

M: 你已经回答了我所有的问题。非常感谢你。

我们感谢你，我的兄弟。在我们离开这个团队之前，请问还有最后一个问题吗？我们是 Q'uo。

R: 谢谢你，Q'uo。

我们是 Q'uo。我的兄弟 R，我们同样感谢你。的确，我们感谢今晚所有那些献出他们宝贵的时间和能量来寻求真理的人们。当你们的灵光混合在一起创造这个神圣的圈子时，看到你们灵光之美使我们感到谦卑，也给予我们巨大的快乐。在远远高于你们的住所屋顶的地方，这个团队的光创造了一个巨大圆锥体，它看上去真是辉煌壮丽。感谢你们，我的兄弟姐妹。

这个器皿和这个团队的能量开始衰微，因此我们在此刻离开这个团队和器皿，在太一无限造物者的爱与光中离开每一位成员。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, Adonai vasu borragus。

原注

[1] M 关于这个主题写了一本书，可以在 www.michaeljaco.com 网站上购得。

[2] 对抗疗法(allopathic)，这个词被顺势疗法(homeopathic)的医者使用来表示主流的、传统性的医学技术，好比医学院训练的医生会开的处方药。

Translated by T. S.
(V)2012 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-10 篇: 诱惑 2009

Jim: Q'uo, 今天傍晚的问题来自 G, 问题是:「寻求者会从诱惑的角度来戏剧化并构建他们所面对的选择, 我们相信在寻求者中间 这是一个常见的经验。」

是否自我创造了诱惑以便促进并测试他的成长? 如果是这样, 诱惑做为一种手段 让先前的学习结晶化并推动一个实体向着新的学习前进, 如果没有成功实现, 诱惑就会重复, 是这样吗? 或者诱惑就只是一种让焦点离开道路中央的方法?」

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中, 我们欢迎你们, 在为祂的服务中, 我们今晚来到你们中间。能被你们寻求的圈子所呼唤这是我们的荣幸, 我们非常高兴与你们在诱惑的主题上分享我们简陋的想法。

首先, 一如既往地, 我们想请求所有那些听到或者读到这些言语的人使用他的分辨力和洞察力, 在那些我们所说的事物中寻求与你们共鸣的内容。如果我们的想法与你们产生了共鸣, 请随意使用它们。如果没有产生共鸣, 请将它们留在后面。

我们非常感激你们在保卫灵性寻求的入口上的小心谨慎。仅仅让那些与你们共鸣的、带着个人性的真理铃音的想法和概念成为你用来寻求真理的材料, 因为真理总是一种主观的事情。你的需要是独一无二的, 它不会与任何其他人的需要混淆。

你承担起这个责任将使我们能够提供我们的想法而不用担心冒犯你们的自由意志。我们感谢你们这方面的考虑。

「诱惑」这个词语是一个在你们的语言中带有批判含义的词语。这个器皿和很多你们文化中的成员被反复灌输(这种观念), 而感觉到诱惑会让一个寻求者误入歧途。

它是在你们称之为基督教信仰的扭曲中所提供的概念。因而, 通过一种轻蔑的方式, 一个实体在生活中所感觉到的诱惑会被视为邪恶的事物。

我们察觉到从一个特定的角度, 它对于看待那些发生在一个实体的身上催化剂是有帮助的, 那些零碎的催化剂会挑战一个实体并试图制造一种好像被邪恶所沾染的回应, 我们并不希望贬低或者诋毁那些跟随着耶稣-基督实体的人们的信仰。

然而, 从我们的角度, 我们宁愿将这些发生的挑战描述为催化剂。催化剂是一个中性的词语, 它的意思是, 一种被加入到一次化学反应中的物质, 它会影响一次实验的其他元素的变化, 而它自身却不会被改变。

一个磨坊的(研磨)谷物工作应该被赋予一种道德色彩吗? 我们并不这么想。[容我们说] 有谷物、浆果被提供给磨石, 这样小麦与浆果就可以被磨碎并用于制作食物。以非常类似的方式, 在形而上的层面上, 以一种持续的方式并通过特定的节奏和重复的循环, 催化

剂被提供给每一个寻求者。寻求者的磨石就是催化剂所卷入的情绪。被催化剂加工的浆果就变成那个实体做为一个灵性存有用来滋养灵性进程的事物。话虽如此, 我们可以注视该机制, 藉由它, 催化剂被吸引进入该寻求者的觉察。

或许可以说自我创造了他自己的催化剂或诱惑, 但这仅仅是在更大意义上的说法, 不是在这一次投生的意义上, 而是在投生前形而上领域中 与造物者和高我一起规划投生的意义上。即将到来的人生会被处于中阴身的自我视为一次学习和服务的机会。在两次投生之间, 容我们说, 有一次对寻求者的灵魂的状态的回顾, 一个或者更多的人生主题会被选择作为学习的主题。因而, 你会发现, 只要你还在此生之中, 人生的课程会不断地循环出现。

这个过程不是一个你学习一个功课, 接着你完成这个功课。相反地, 我们的理解是, 一直会有一种循环进入到主题的催化剂中, 就好像做为了一所学校里面的学生 你会收到一次随堂小考一样。因为你的人生确实是在某种学校中的一学期。它是一所灵魂的学校。它是灵魂的一个精炼厂。你正希望去努力解决这个催化剂, 或者换句话说, 努力解决这些诱惑。你知道, 这个催化剂或这些诱惑将会是你做为一个学生, 在这生命的学校就读, 的主餐和饮料*。

(*编注:在西方文学中, meat and drink 有支持或欢喜的源头的意涵)

当然, 一旦你投生到你的尘世生活中, 遗忘的面纱会落下并横亘于你的清醒自我和完全自我之间。你的完全自我比投生中的你知晓的多很多, 也察觉的多很多; 以他认为适合的方式创造这个投生的计划。

很多时候催化剂看起来是高度不便的, 然而, 如果你没有感到不便, 如果你没有被提供机会来迎接挑战并感到痛苦、承受考验或, 容我们说, 经历诱惑, 你就不会快速进化, 前提是你必须积极地欣赏并迎向每一个承受挑战的机会, 不管它是一个困难的情境或某方面让人苦恼的关系。

正是这些挑战, 它们是你进入投生要来接受的礼物。

你问一个诱惑是否会重复 直到你学会了那个课程, 或者它就是一个道路上令人分心的东西。让我们考虑那两个想法, 一次考虑一个。

首先, 我们来查看这个想法— 关于重复性的诱惑会一直被提供 直到它被克服为止。我们的建议是将诱惑视为你要去克服的事物是不明智的。这样说的理由是基于能量的支出之道。也许你已经体验过你自己和其他人之间的动力学。我们将用这个器皿和叫做皮克威克(Pickwick)的小猫之间的动力学作为一个范例。这只小猫用尽它的存有的每一丝力气来爬上这个器皿的膝盖, 同时这个器皿正在专心做其他事, 让一只猫待在她的膝盖上是不方便的。

因此, 她伸出手去阻止那只小动物爬上她的膝盖, 那只小动物似乎认定爬上这个器皿的膝盖会是一件好事情, 而她也总是会对于一只小动物在致力于这个认定的过程中能发出那么大的力量而惊讶。当她不再努力去阻止那只猫的时候, 小猫居然经常会摔下去, 因为它不再有一个抵抗点去使出推挤的力量。一个人越

努力去反抗一个诱惑，该诱惑就会变得更加强而有力。

还有另一个感知这样的诱惑的方式。假设当一个人正在节食的时候，有一种去吃一块巧克力糖果的诱惑。无论多少次一个人拒绝吃巧克力的想法，巧克力会保持相同的本然的诱惑，抵抗无法损害该诱惑，事实就是这样。

一个能够与诱惑共处的节食者，承认诱惑的力量，并在这个特定的时刻选择不因为吃糖果的冲动而做出行动，节食者并不是在反抗诱惑。这是荣耀并尊敬诱惑、允许那些想法和情感流过该存有，不带有批判，仅仅带着继续节食的决心。当反抗被移除，诱惑就不会再如此强烈了。当一个诱惑不再被灵性寻求者需要的时候，那个诱惑就会脱落。

自然地，它需要心智保持大量的沉着来维持对诱惑的察觉并允许诱惑的影响与存在，而不是（简单地）决定去吃一块巧克力或驱逐所有关于巧克力的想法。然而，灵性的过程的结果将会越来越洁净、越来越清晰，远远胜过（一个人）「戏剧化」该诱惑[套用提问者的说法]。

这样的诱惑或催化剂，如果它是人生课程的一部分，它就不是你在学会之后，获得完全的领悟，就可以永远地抛开的东西。相反地，在学习过程中将会有季节性的循环，于是一次又一次，在一个层次或另一层次上，你将会一次又一次地遇到人生主题的催化剂。

你也许会问，「为什么要重复呢？」我们向你保证 你是不会重复的。因为你并没有进入一个圆圈，你不会反覆地做一样的事情，你在一个螺旋中。每一次你遇到这个催化剂或诱惑，你是在一个不同的层次遇到它。每一次你遇到他并使用它，你的过程就有进展。因此，不管你在人生的最后一天遇到那个催化剂 还是在做为一个年轻人、孩子、甚至是一个刚学走路的婴孩时第一次遇到那个特定的人生主题的催化剂，都是一样合适的。因此，不要简单地因为催化剂是重复而不去感激催化剂。它只是表面上看起来是重复的。它只是表面上看起来是一样的。每一次它出现在你的生命的地平线上时，它都在你所处的地方与你相遇并准备好帮助你前进。

第二个想法是，诱惑也许简单地就是让一个人从灵性寻求的道路上分心的事物。

从一个方面，在这个想法中是有优点的，而从另外的方面，却不是。

首先，这个想法的优点是在你的生活中被你称之为邪恶的或负面的事物、自我的阴影和来自外部的超心灵致意，其目的之一就是让寻求的自我从它的道路上分心。因此，当你感觉遭受超心灵致意的时候，不论它是来自你阴暗人格的内在，你还没有和你完整的自我整合的那部分的致意，还是来自一个实体，它希望你从寻求的道路上分心 以便夺取你的光，抽离行星地球的意识方程式，那种分心的能量肯定是在那里的。

要夺取一道明亮的光，不需要除掉物理身体。需要的仅仅是让寻求者的注意力从它正常的平衡中偏离，并用足够的强度来去除寻求者做为一个管道的能力，也

就是他允许太一无限造物者的光与爱流经它并流入这个世界的的能力。因此，在这方面，我们同意那个诱惑的作用是道路的分心物。

然而，从另一个方面，这几乎是对立性的说法，诱惑并不是道路上的分心物。这些诱惑就是道路。变得热切的迎接催化剂或欢迎诱惑是有优点的，因为就是在那些时刻 你能够进行你来到这里来做的学习工作。就是在那些挑战的时刻，你能够宣称你自己是一个服务他人的实体，一个希望去服务于光并希望成为爱与平静的器皿的实体。没有催化剂，没有诱惑，那些美好的时刻就不会到来，你也不会再在投生中这么快地获得一种自我的意义。

因此，我们鼓励每一个人去发展一种对催化剂或诱惑的胃口，不是因为经历那些人格的锻造过程[以便让那个人格可以成为一个魔法人格]是有趣的，而是因为这就是你作为一个寻求者能够去前进并且加速你的灵性进化之步伐的方式。

我们鼓励每一个人在处理感觉到的催化剂时保持性情温和。因为困难的境遇而让一个人感觉自我怜悯或为自己感到难过的能量是一种有害的能量，在灵性上也是没有帮助的。

这个器皿稍早在本次冥想前的小组循环讨论中曾谈到，很多次她意识到她无法足够地聚焦于工作是因为身体的某个层次上的不舒适太过强烈了。这个器皿分享，她已经学会进入到一种存在而不是行为的模式中，并将存在的工作和她创造性的工作或编辑性的工作视为具有一样的价值。

这是一个我们所鼓励的态度。这是一个保持平衡的态度，以便你可以临在并全神贯注地注意你内在所发生的事情。我们并不希望将你的思想、想法或者情绪强制在一个模具中。相反，在一个尽可能更深的层次上，你希望去真实地体验自己。

为了做到这一点，自我被收集起来是必需的。因此，当自我变得分心或者心烦意乱的时候，不去聚焦于外在的事物而是聚焦于内在的事物，在开始努力进入外部世界行使责任前 允许自我再一次被收集，这是很好的。

我们意识到对一个工作的这样的要求会导致很多时候一个人必须这样做是因为这就是他被要求进行的工作，即使一个人只有一半的心思放在工作上。然而，我的朋友，在所有最理想的结果中，你有能力在来到外部世界行使责任前 就收集好自己。就是因为这个原因，认识到你并没有以最高效率来运转 对于你[做为一个灵魂]而言是有帮助的。

因为，如果你意识到收集自我并让自我调音以便当一个人工作时他可以真正地去进行他心甘情愿的工作 这是一件令人满意的事情，那么，即使一个人无法充分地达到这样的工作程度的显化，从而而上学而言，设置意愿去做一个人心甘情愿去做的事情，是非常重要的，它比你实际上能够显化的工作程度更加的重要。

就好像我们如此频繁地说过的，我的朋友们，在遭遇你生命中的催化剂和诱惑时你可以获得的最大帮助就是内在的沉默。它永远等待着你。如果你真正地寻求

静默，花不了几秒钟它就会施展其魔力。当你寻求静默时，找到集中注意力的方法吧，就好像叫做 G 的实体在这次冥想之前的循环讨论中描述的一样。这个实体报告的方法是跟随他的呼吸，为他的呼吸计数。这种方法提供了一种聚焦而允许他的思想的大部分停留在静默中。

对于进入静默并维持那内在的静默 以便你可以接收到在静默中被丰富给予的信息，找到类似这样的聚焦方法是非常有帮助的。在那静默中的是太一无限造物者。

当你与无限造物者成为一体时，你会知道所有造物者知道的。你会理解所有造物者理解的。当然，这发生在比一个人显意识心智深得多的地方。虽然如此，当你进入了那充满信息的静默中，并将它交给你的心，那些信息将会在你日常的意识中浮现出来，于是你就可以被那静默中的智慧和慈悲改变了。如果你能够做到的话，我们鼓励你每一天都去体验它。

现在请问关于这个询问是否有后续的问题呢？我们是 Q'uo。

G：感谢你，Q'uo，关于那个问题 没有后续的问题。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟。现在请问是否有另一个问题呢？我们是 Q'uo。

G：Q'uo，我从海外的读者中收集并列印了一些问题，因为它们是通过电子邮件进来的，而我发现那个列表不在我的身边[它应该有的]。如果我去办公室或厨房拿回那个文件，这是容许的吗？如果不行，也没有什么大不了的。

我们是 Q'uo。我的兄弟，在你那样做时，我们会与你一起拓展这个圈子。我们是 Q'uo。

（当 G 从办公室取回问题的列表时有一段暂停。）

G：丹尼尔写到，「Q'uo 能确认我的妻子和我都是流浪者吗？同时，Q'uo 能够说说我们是从哪个密度来的吗？」

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。我们肯定能够确认你早已知道的事，我的兄弟，但是我们感觉，关于你们想要获取的你们来自什么样的密度的信息，向你们提供这些信息已经超越了侵权的警戒线。我们鼓励你们了解到你们自己是带着一个使命或者一个任务来到这里的，你们来到这里是来依照你特定的和独特的振动能力和特性而保持光的。因此，我们建议你不用去关心你的来历，这样的关心会造成你的某种分心，而离开你的目标，相反地 你可以聚焦于当下时刻和当下之中的爱，这样你就可以越来越充分地光和感恩、美丽和力量的能量合作，用你最高和最佳的方式来保持你内在的意识，并因此帮助你选择的星球，就是行星地球，它是你现在的出生地。

我的兄弟，为这个问题，我们感谢你，我们并不想要很严厉，我们仅仅只是想要鼓励你聚焦在使命本身而不是聚焦于你从前的生活方式的细节。真的，当下就是你现在的竞技场。它是你的机会，服务的机会，我们会在那服务中鼓励并支持你们。

现在请问是否有另一个问题呢？我们是 Q'uo。

G：来自卢森堡的 K 问，「我可以用什么样的灵性原则来考虑并帮助我传播诸如由星际联邦提供的正面导向的信息和在网际网络上可以大量发现的负面导向提供的信息，两者之间的内容区别呢？我这么问是因为看起来很多的人会在负面导向的信息的来源和正面导向的来源之间产生混淆，将服务自我的哲学误认为是服务他人的哲学。」

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。我们愿肯定你的假设，很多很多的实体都被服务自我的源头的花言巧语和诡辩所蒙骗，这些服务自我的源头听起来就好像是服务他人似的，除了它们会产生一种持续的和不断增长的恐惧。

我的兄弟，涉及到帮助人们察觉到服务他人和服务自我的信息之间的区别的灵性原则叫做混淆法则或自由意志法则。

当一个人尝试去对他人有所服务的时候，第一变貌 [1] 是最重要的。如果实体没有要求你的服务，那么我们会问你们，做为一个希望去服务的人，是否有什么高于一切的理由必须打搅其他实体的睡梦呢？

如果只有这一生，如果只有这次的毕业机会，那么也许我们会同意每一个人都应该被扼住喉咙，被用力摇动并被唤醒。然而，在宇宙造物中 一个实体有全部的时间去进展。虽然你们现在正处于一个毕业的时间、一个收割的时间，这是真实的，我们愿建议将来还有其他的收割(时期)，还有其他的毕业(典礼)。如果一个寻求者需要去重复第三密度，需要去重复三年级，容我们说，在这所灵魂的学校里，这不是一个悲剧，也不是任何需要去觉得羞耻的事情。每一个实体都会前进。

每一个实体都将有这么一天：完成每一项课程，满足每一个渴望，返回太一无限造物者。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

自由意志的原则意味着每一个实体要为他进步的速度做出选择。当一个好比你这样实体，如此渴望去进步、在寻求中如此勤奋，(当你)遭遇到令人误解和被误会的原则时，依照你思考的方式去矫正人们是个巨大的诱惑、[或者容我们说] 一个催化剂。我们并不是说你思考的方式是不正确的。我们只是说在这里高于一切的原则是自由意志。

我们会建议两件事情。首先，如果一个实体询问你的意见，我们鼓励你最大程度地利用这个机会用看起来对你有益的方式来分享太一造物者的爱与光。

其次，当实体没有询问你的意见或请求你的帮助，却将你加入彼此的对话中，我们会鼓励你，就好像我们之前通过这个器皿经常做的一样，像撒播苹果种子的强尼先生 (Johnny Appleseed) 一样地散播灵性的思想。当你看到一个机会，就去播种一些思想的种子在他们注意力的地面上吧。也许它们会生根发芽。也许不会。

但是，当你创造机会去播撒种子的时候，你就是在为你的兄弟姐妹竭尽所能了。

我们仅仅鼓励你不要去执着于结果。不要回头看种子是否生根发芽或者风是否将它们吹走了。那不是你要关心的。你要关心的是停留在当下此刻，带着一颗开放的心，做好准备 去安慰、鼓励、支持和爱所有人类种族的兄弟姐妹，在灵魂的层次看到他们，并确认他们和你一样都是造物者。

现在请问是否还有最后一个问题？我们是 Q'uo。

G：是的，Q'uo。首先我要说 我知道所有这些提问者将会非常地感激你的答覆。我代他们感谢你们。

B 有一个分为两部分的问题，他的问题的焦点看起来在于问题的第二个部分。B 问道：「Q'uo 能够对一般的濒死体验现象的性质做一下评论吗？看起来最近一些年越来越多的人有时候会在一段很长的临床死亡阶段后重新活过来。在一些情况中，看起来不管他们的愿望是不是停留『在那一边』，个体都会自愿或者不自愿地被送回物质层面。这种情况下 自由意志法则如何成为一个考虑因素？」

我们是 Q'uo，我们理解了你的问题，我的兄弟。在不去尝试描述或者解释适当的位置的动力学系统的情况下，我们可以说有很多的时候 一个实体的适当的位置还不在「那一边」。因此，不论他们可能会多么地希望在「那一边」，他们的合适位置还是在行星地球上他们的物理身体中，继续现在的这辈子。

濒死体验就是：当一个实体处于外在层面和内在层面之间的边界体验，外在层面是空间/时间的物质性和行星地球的生命，而内在层面是时间/空间的非坚固的灵性领域。并不是说 继续向前的时间早已被写下，而是每一次投生都会发展特定的能量模式，这些能量模式是在一个实体的合适位置转移之前需要被实现的。

经历过这样的体验的实体们给予各式各样不同类型的描述，这是每一个寻求者理解发生在他身上的事情的个人能力之机能。

此时 我们要离开这个器皿和团队，我们感谢你们每一位，为着你们混合的灵光之美和你们挪出时间来寻求真理的决心。在你们的勇敢和你们的寻求面前 我们感到谦卑，我们为这个提供我们简陋服务的机会而感谢你们。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, Adonai vasu borragus。

原注

[1]根据星际联邦的哲学，一的法则的第一变貌是自由意志或混淆法则。第二变貌是理则(Logos)或无条件爱之起初思维。第三变貌是光，爱凭借光创造了一切万有，包括我们。在那之后，各个变貌是平等的，并在我们活出我们的生命时，创造这些变貌。

Translated by T.S.
(V)2012 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-11 篇：爱与光早期资料#43

Copyright 2005 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周一冥想

1974 年五月 13 日

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我正再次尝试调节你们每一位。我也在尝试接触另一个新进的器皿。

[停顿]

我再一次和这个器皿同在，我是 Hatonn。抱歉，我们面临一些困难，我将尝试使用另一个新进的器皿。请开放你自己给我的通讯，我将把想法传给你，不要害怕犯错，我将使用这个器皿更正任何可能出现的错误。我是 Hatonn。

(无名氏传讯)

我是 Hatonn。

(Don 传讯)

这是个非常简单的过程，不过，它确实需要一些练习。这个器皿已经学会直接说出我们给予的想法；他也已经学会几乎 100%清空他的心智。在这个时候，状况相当良好，他几乎是逐字接收我们的想法，由于我熟悉你们的语言，我也能够传递我想要该器皿说出的话语。

你们正在见证的情况是该器皿接收我想要他说出的话语。

在其他情况中，我给予这个器皿一些概念，接着允许他使用他选取的话语来表述。每一种技巧都有它自己的益处，前者在沟通一些详细信息方面是极为宝贵的。无论如何，它要求对于环境有更大的掌握度。换句话说，目前这个通讯的质量是很高的，在座的每一位都有可能达成同样高质量的通讯。

你们只需要学习像这个器皿一样，清理你心智里头的思绪；透过每日冥想和传讯技巧来练习，你必须先练习之后，方能到达这个器皿的流畅度。

为此，我们推荐你们单纯地放松，允许我们服务无限造物者的星球联邦把想法铭印在你的脑海中，然后 当这些想法进入你的心智，无须去分析它们，单纯地重述即可。

这个器皿在接收我们的想法时很少去分析。在他刚开始传讯时，因为他的分析造成某种困难。当他分析我们的想法时会使得我们要花大量的时间只传递一个想法。

此时，我要告诉你们一个小故事，允许你们聚焦思维在必要的东西上，好让你们可以单纯地接收我们的想法。这个故事跟一个小孩有关。

这个小孩聆听他的爸妈说话，在小孩聆听爸妈之前，

他不会说话；但在聆听之后，他能够相当流利地说话。无论如何，这个小孩完全不晓得他学会说话的过程，他只是单纯地在那儿，单纯地学会说话。这就是我们正在使用的过程。

并不是说你们是小孩子，然而，那才是问题！如果你们是小孩子，我们就能够毫无困难地透过你们说话。问题是你们不像小孩子。

我们推荐你们把自己想成是个小孩，放松，什么都不知道。以这个方式，你们将很快速地学会传导我们的想法。

我们发现你们地球的某些人群比较容易学会。我们发现那些活在科技社会的人群[好比你们]有时需要很大的努力，因为他们学到谨慎地质疑每一个来到面前的东西。如果你们不质疑我们试图要做的事，单纯地放松 让它发生，它就会发生。

我希望我已协助强化我们的联系，此时，我将试图透过一个较新的器皿通讯。

(无名氏传讯)
我再一次和这个器皿同在。

我们觉察你们团体的活动，如同我们觉察你们地球上所有人群的活动。我们在此为你们服务，带来我们的爱。
(录音带结束)

周二冥想
1974年五月14日

团体问题：带走巴尼·希尔及贝蒂·希尔*的 UFO 是谁 [如中断的旅程一书中提到的]？他们是邪恶的，或我们要惧怕他们？是否有一些邪恶星球尝试侵略地球？
(*译注：相关 Wiki 连结 à <http://tinyurl.com/cmqv66>)

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我觉察你们的问题(...)，我们有这个荣幸来回答你们的问题(...)，他们也是造物主的孩子们，我们只想要帮助他们，如同我们只想要帮助你们。遗憾地，我们此时无法帮助他们，因此，我们安于等待 直到他们需要我们的协助的时机到来。

在这期间，怀着造物主的爱给予祂所创造的一切存有。害怕你们所谓的侵略者就是在害怕你自己，我的朋友，不需要去害怕任何事或任何人。

我觉察这样并未很好地满足你们的问题，我将尝试使用这个器皿给出更明确的答案，虽然她将发觉有些困难，因为她现在还不习惯接受更多的(肌肉)控制。

你们谈论的这些实体是友善的，他们是用意良好的科学考察队，但他们对于这个星球的生命形态所知有限。他们没有意图从事任何种类的冒犯，星际联邦已经告诫他们最好避免探查人口稠密的区域。

他们只想要收集这个星球的某些区域的动物样本，同时获得一些关于在此地占优势的生命形态的资料。

当时他们并未攻击，他们不会攻击你们，他们的意图是正面的，他们觉察我们的存在。他们的存在并不是任何敌人的先锋。

至于其他的侵略性访客，他们全是阻碍和可能性。遍及整个宇宙，有着许许多多的不同人种；有些人种是极度先进的，其中一部分不只是先进，还具有你们所谓的邪恶特质。

造物主在你们途径的尽头，如果你真的领悟，你的信心远比任何邪恶更为强壮。

我的朋友，记住这点，透过冥想，获得造物主的爱以战胜所有的匮乏、限制等等。但是，我的朋友，请察觉邪恶唯一真实的本质就是和造物主分离。如果你和太一[祂是一切]维持联系，邪恶无法碰触你。没有任何外在的东西可以进来伤害，来自真理和理解的宇宙，你可以展现爱与光给所有进入你视野的生灵。

无须恐惧，我的朋友。除了恐惧自身，没有什么好恐惧的。你们星球的人曾说过这句话，这是相当真实的。绝不浪费时间在恐惧或憎恨或愤怒上，因为在这样的时机，那只是另一个体验和展示无限造物主的爱与光之机会。

我是 Hatonn，我希望我已经回答你的问题，是否有任何进一步的问题？

发问者：Hatonn，你可否给我们一个具体的理由，为什么我们不能和你们面对面？

我是 Hatonn，我和这个器皿同在，当你们进入天堂王国的那天 我将和你们面对面。你可以在任何时间这么做，但当你还在身体之中 你愿意这么做是令人怀疑的。如果你确实达到这个状态，那么 不管你是不是在这个身体之中，你可以瞬间同我说话，在那一点 你会辨识我为你的兄弟。我的朋友，不多也不少。

当你们的意识位于目前的状态，我恐怕出现在你们的振动之中 无法避免地会影响你们的人群。

你们的反应远远不是负面的，我们感到高兴，在这个工作中拥有你们的伙伴情谊是个荣幸。但，我的朋友，我和你是一样的。

我们进行下一个问题。

发问者：关于性，一个人走在灵性途径上，当一个僧侣是否比较好？

我的朋友，物理幻象的主题一直是个困难的议题，你询问所谓的性— 这个领域和大量的创伤关联。

我们只能告诉你，你是自由的代理人。你们已投胎进入肉体载具，这副肉体载具的设计用途是提供你们各式各样的经验，好促进你们的灵性进展。

由于一个事实：每个人都是他自己的君王，做为造物主的一个自由小孩，每个人来到这个世上有一组奇特和独特的需求，他将在这物理幻象中的短程旅行满足这些需求。对于某些人，性欲经验是极度重要的；对于某些人，对于这种活动只有很少或没有需求。可能

的情况有无限多种，对于每个人，只有一种答案。

我的朋友，性欲既不好也不坏，你们的肉体既不好也不坏。你们星球上的所有自然活动都是造物主计划的一部分，若造物主没有计划人类应该有性欲，人类就不会有性欲，它的存有只是个机会。完全由每个人决定要怎么使用这个机会。

在你们的平面上有个简单的进程，我们注意到你们觉察许多地球上的大师对于在人类的渴望的范围内获取的经验并不特别感兴趣；这是由于一个事实：地球平面首先是在一个相对粗糙或物质的状态中被经验，这个状态产出巨大的气力、大量的性欲、和大量的侵略性情绪。

前往下个经验密度的进程将会越来越多地在灵性之中经验，并且脱离对自我的物质部分的需要。在一些极端的例子中，这意味着一个人没有任何肉体特性的活动。

无论如何，我们必须对你指出——这个状态并不是一个人决定成为神圣，接着加诸各种限制给自己就可已达成。而是一个人达到一个完全超越的状态时，自然抵达的结果。

宇宙中有许许多多的寻求者，他们来自众多不同的地方。我们觉察到两个人在心智、身体、灵魂三方面正确的交合可以成就许多好事。再次地，这不是一条必须的途径。有上千条途径可以选取，每个人找到对自己何时的一条路。为了找到一条适当的途径，一个人可以冥想，我们已说过许多次了，单纯地冥想。

我们觉察这是一个困惑的主题，但，朋友们，它是单纯的。那儿有机会，而你是一个有辨别力的实体，正在寻求理解。寻求，汝将找到；这是真实的话语，透过冥想寻求。

你们有没有进一步的问题？

发问者：是，我还有一个，灵魂不必睡觉，当身体睡觉时，灵魂在做什么？

我是 Hatonn，我觉察你的问题。我的朋友，在夜晚，你真的活起来了。在你们的星球上，许多、许多人只有在睡眠中才会意识升起。你们的星球上有着危急的飢荒状态，这是灵性的飢荒，人们已经忘记如何接触造物主。我的朋友，在睡眠中，你的灵不自主地直接进入真正的宇宙，呼吸、活出、放射造物主的喜悦。

如果人灵没有进行这个无意识的活动，许多人将无法继续在肉体中存活。

事实上，这是地球人需要特定睡眠时间的原因。有些人透过冥想已经找到一个方法，有意识地与造物主接触，他们可以睡得比较少，这对他们是适当的。

发问者：是，当你醒来之际，你还会记得吗？

我的朋友，一切都被记得，没有东西会被遗忘。当我们离开这个化学载具和厚重的幻象，我们将会记得许多过去似乎遗忘的东西。

是否还有任何问题？

发问者：没有。

如果是这样，我的朋友，我将离开你们。服务你们一直是我的乐事。我希望我已和你们良好沟通。我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn。

Adonai。

(V) 2012 Digested, adapted, and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 15-12 篇: 接受指引

Copyright 2009 L/L Research

特别冥想

2009 年九月 22 日

Jim: 今天晚上的问题来自 J, 「我如何才能进入与我的高我的联系并从它那里获得如此清晰的日常指引，以致于能够清晰地确认我正在从高我那里接受指引，而不是来自我的想象或从任何其他来源接受的指引呢？我可以使用什么样的灵性原则来帮助我接受指引？」

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，我们今晚来到你们中间。能被你们寻求的圈子呼唤是一种荣幸和快乐。我们非常高兴能在涉及从你的指导灵系统接收信息这个主题上分享我们卑微的想法。

然而 在我们开始之前，一如既往地，我们会请所有听到或者读到这些言语的人使用他们的分辨力与洞察力来从我们分享的想法中选择哪些部分是可以保留下来。请在我们所说的内容中跟随那些与你们共鸣的部分。如果一些想法与你们共鸣，请务必保留它们，因为它们对你是有用的。如果它们无法与你们共鸣，我们请你们将它们留在后面。用这个方式我们就可以确信我们不会侵犯你们的自由意志或你们灵性的过程的圣洁。我们感谢你们这方面的考虑。

从一个人的指导灵那儿接收有益的信息 这个主题是一个很好的 可以用来沉思与探索的主题，因为你们自己的指导灵所给予的信息质量是非常高的。拥有这个指导灵系统是自我给予自我的礼物。每一个实体做为一个肉与骨的生物存在于第三密度，同时也作为一个能量体而存在，这个能量体也即是在[第六密度中期的]时间/空间中的自我。它们两者是不可改变地相连的，这个能量实体是永恒的公民并居住于无限时间中。

每一个寻求者的指导灵系统的基础都是他自己的高我 (higher self)，那个在第六密度中期的自我，该自我已经体验了所有它所渴望的事物。当这个实体完全地意识到他无需渴望或寻求满足任何渴望，而是改为转向与无限造物者再次完全结合在一起的呼唤时，他会最后一次转向你们所视为的过去并创造一个思想形态，这个思想形态包含了他之前所有的转世，贯穿所有密度，一直到第六密度所学到的收获。

无论一个发展中的实体在哪里，也无论他在经历什么样的投生，高我都将这个思想形态留给了该发展中的实体，所以他在任何时候都可以呼唤最高和最佳的自己并询问如何评估事物以及要求任何他认为需要的意

见。

这个高我会与至少三个天使般的实体联合。这个器皿会称其中两个天使般实体为圣灵的男性和女性的面向。还有一些人会认为这些天使般的实体是古鲁(guru)或真正的天使。一些寻求服务于光的实体会在他们周围聚集十二个或更多的天使的存在，所有这些天使都希望支持和鼓励寻求者在此生中承担对光的服务。

这种服务无须是一种外部服务。很多人会在他们自己内在创造入口来支持一个空间，通过这个空间光可以从那些纯粹爱的领域进入到第三密度。这个服务自身就是一个伟大的服务，一个寻求者在无论什么样的生命的境遇中 都可以提供这样的服务。

寻求一个人的指导灵的灵性原则涉及被称为信心的原则。在你们的人群中 信心经常被误解，因为他们将信心与信仰相弄混了。信仰总是对某个事物的信仰；也许是一个信条或形成一个教条系统的一个教义。一个信仰者相信特定的要点或支持一个特定的信条。

在另一方面，信心没有内容。它并不包含知识；它是一种态度。这种态度是：超越怀疑的知晓，不论在什么样的情况下都知晓一切都好。信心是一种假定无限造物者、高我以及那个在投胎之前计划这次人生的自我，一起为自己提供丰富的学习和服务的机会有机会。

有时候在学习会涉及的是受苦。有时候会有悲伤和痛苦。然而，一个活在信心中的人知晓正在发生的事情是完美的。它恰恰是获得灵性进展和进行服务所需要的事情。因此，这样一个实体会与他的境遇合作并与之协调一致，允许创造性和想象力在向前流动的事件中发挥作用。

信心并不辨认那些关闭的大门。信心耐心地、信赖地、带着无限的关注等候着。因为会有那些来自圣灵的提示、暗示和信息，它们会在当下此刻照亮一个人的处境。我的兄弟，当你学会倾听并且与你的指导灵系统交流时，信心会很好地服务你。

没有那种能够没有任何疑虑地知晓你在与你的指导灵沟通交流的事情。这种未知是有一个原因的。在第三密度中的每一个实体都被赋予完全的自由意志来选择那些他渴望的事情。他所渴望的事物就会被给与。在这样的自由意志的氛围中，从灵性成长的角度来看，有某种方式能够检验并证明灵性的事件或灵性的影响，这并不是值得向往的。

替代判定形而上学的体验的有效性的客观方式，寻求者被给与了设置意愿的能力，诸如与一己的指导灵进行谈话的意愿。一旦这个意愿通过一种自我在一个深入的层次上听到自我的方式而被仔细地、很深地设置了，需要做的仅仅就是开始与你的指导灵用一种持续的方式进行对话。

这个器皿用一部计算机与高我交流。她输入她的问题，并允许她的头脑被一个想法填满。那个想法来了，她就将它输入到计算机里面。如果她渴望更进一步的交流，她会写下另一个问题，然后再次等待一个想法。当它到来的时候，她会输入它，不带有对这个想法的疑问、评判或者以任何方式分析它。

这是一个简单的程序，我的兄弟，它是一个保护性的程序，在这个程序中 你的指导灵系统居住在你的保护性灵光当中。这种交流不会被超心灵致意所破坏。不过 正是它的单纯性使得逻辑心智感到阻碍和困惑。如果逻辑心智被允许运作，它马上就会开始问，「怎么知道这个想法不是我的想法呢？怎么知道我是从一个正当的指导系统中收到的指引？」

我的兄弟，在你们的科学家能够创造出仪器设备来跟踪这种微妙的振动的类别的那一天到来之前，你永远无法通过客观证据的方式来知晓它的。当这一点能做到的时候，我的兄弟，那时你已经结束了你在行星地球上的学习和服务了，要嘛你已经在第四密度，要嘛你已回到你的家乡密度了。

因此，你需要继续并坚持你的目标，如果可能，每一天都与你的高我对话，保持纪录，无论是通过计算机还是手写的方式。渐渐地，你会积累起足够数量的材料，这样你就有能力在这种对话继续时回顾在与高我的对话中所积累的经验。你坚持这种训练的时间越长，你就会开始看到更加密集的一致性和协调性的模式。渐渐地，你会在这种智能的来源中开始建立信任，并不是因为客观的证据，而是因为在一个数量持续增加的同时性和巧合，它们的本性在灵性上是有趣的，它们会在这种对话的周围开始成长。

最终，你会开始信任这种启发和信息的来源，因为它经过了一段时间一直对你很有助益，因为有一种确定的能量你开始将它与这种对话关联在一起，而这种能量不会在任何其他时刻来临。

对于你无法通过一种逻辑智力的方式来确定这种接收指引的方法的有效性所感到的挫折，我们非常地同情。然而，好比你可以在一个商店买到一个产品，以这种经验模式去购买指引在灵性上是没有帮助的。对于你远为有帮助的事情是安住在你的人性的未知中，同时寻求一种信心中的生活。

做为第三密度的人类，你居住在一个事实与数字以及度量衡的世界中，即使它们是事实，它们经常，我的兄弟，没有述说真理。相反地，在灵性的世界中，你居住于一个神秘和悖论之地，然而从你受保护的、神圣的对话中，你能够带来的信息将会成长为实质性的实相，这实相比起第三密度的那些事实和数字以及度量衡 [空间/时间的实相]，对你而言会更加真实。

我们为你喝彩，我的兄弟，因为你用这种方式来寻求你的指引。我们知道你会将自己发射到半空中，因为这就是信心的方式，当你允许自己保持清空的状态，你就会在那半空中发现坚实的站立之处，于是你也会被你的灵性的那些礼物所填满。

我的兄弟，通过每天进入静默之中，用任何你希望的方式，信心中的生活将获得最佳的支持。在静默中有你需要的一切的信息。然而，它不是通过言语，甚至也不是通过概念而提供的。相反，它流动着，在静默的水流中流入你最深的心，在那里它们会安心地住下，并在日常生活中、梦境中、灵视中以及那些感觉中浮现出来，它们具备诺斯底式的知识特点[1]，而非一种逻辑智力的知识。

在我们进行另一个问题之前，请问关于这个询问是否

有后续的问题呢？我们是 Q'uo。

Jim：（通过电话）你想要问一个后续问题吗？

J：后续的问题是，「从几个月前，我开始每天早上和晚上写下所有的让我觉得感激的事情。你们如何看待这个习惯？它是有用的吗？有任何方式可以提高它吗？有什么灵性原则可以帮助我考虑这个情况吗？」

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。感激的确是一个灵性原则。感激的能量中包含了一个智慧和慈悲的世界。因为一个人不仅仅会因为所谓的好事而高兴，不仅仅会因为晴朗的日子而高兴，他还会因为雨天、暴风雨和海啸的日子而高兴。无论是什么天气，所有一切都是感激的机会。因此，这种练习有着非常高层次的优点，我们推荐你，我的兄弟，在谦卑和喜悦中与这个原则一同工作。

灵性的道路有一种朴实性，它使逻辑心智困惑。所有发生的事情都来到自我的面前，以便自我可以练习用在一种人力所及的范围尽可能地接近太一无限造物者的振动，也就是无条件的爱的振动来回应。因此，一个人在他最高和最佳的振动上的回应将永远是爱。

在自己身上储存感恩和感激的能量会为自己创造一个调音的乐器，而这个调音就是他最深的天性，于是他会越来越能够听到那灵性的美妙音乐，在他呼吸时，说话时，思考时，在他行动时，那美妙的音乐就会他的管乐器中流过。这种感恩和感激的态度会创造一种恒常提升的能量，它将带领寻求者越来越多地进入真理的领域，而那真理却无法被诉说，只能被感觉。

我的兄弟，关于如何改进这个练习，我们不知道应该如何建议你。然而，当你已经启动了记录这些让你感激的事情的练习时，当你勤勉地探索与你的指导灵系统开始并继续一场对话时，关于你可以如何改进你的练习，我们感觉，如果有对这样一个练习的精炼的方式或者附加的方式，它将会用一种有机的方式，在宁静与信心中，从你的内在涌出。

你们就好像藉由水种植的树木。当你的根饮用太一无限造物者的爱与光的时候，当你转向的灵性太阳允许你茁壮成长的时候，你就会繁茂，首先会发芽，然后开花，接着长出叶子，最后结出果实。谁知道你的季节将会在什么时候转变或者你将会如何体验它们呢？可以确定的是在建立了这些练习的过程中，你最大程度地开放自己，接受那些资源以提供你一条前进的道路，一步一步地，永不前倾，永不回避，而是一直在信心中行走。

你们的神圣著作中说过：「在宁静和信任中有你的力量」[2]。所以，我的弟兄，那些双脚踏在国王的大道[3]的实体也是如此。

现在请问是否有另一个问题？我们是 Q'uo。

Jim：（通过电话。）你愿不愿意前往视觉化的问题？

J：下一个问题是：「梦境的用途是什么，清晰的梦有什么益处吗？」

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。我们之前讨论过的爱与光的能量，这种能量在静默中是如此

丰富地被充满着，它们是一种在本质上非常深的能量，这种能量与你的意识根部相互交流，而那意识是你与一切万有所共享的。在这种意识中所包含的能量就好像河流、湖泊和大海。你因此会用你的情绪来接近它们。

当你经历你的日常生活，如果没有情绪被感觉到，那么你就不会传送或召唤这些深层流动的水上升进入显意识的心智。

然而，我的兄弟，若一天中没有对那些催化剂[抵达一定强度而召唤那些心智根部中的原型水域]有情绪反应，这是很少见的情况。对这些情绪和在日常生活中感觉到和看到的事件的回应会累积加强，直到在你的梦境时间中，从你内在很深的地方会有回应出现，它被称之为一个梦。

这些梦是灵性的礼物。当一个人的情绪是混乱的时候，梦境也会同样混乱和肤浅，然而当一个人走在一条灵性的道路上并发展出一些类似于你已发展出的练习时，每一天的事件会有一种变得越来越清晰的趋势，并且会用一种精炼的情绪能量向下探寻，于是梦境中信息就会用一种更加清晰和清楚的方式进入你的显意识心智。

时常地，在梦境中自我会试图进入一种平衡，去平衡不管是因为喜悦或悲伤而造成的扭曲。在梦中看到的图像经常会给一个人一些线索，关于感知中的经验的真实性质或[有很多层次的]经验的更深的性质，该经验的一些层次是你可能从前并未看见过。

那么，记录梦境的日志就是一个接收涉及那些议题的智能方法，那些议题就好像是你[做为一个灵性寻求者]的磨坊中的谷物。这样一个练习为寻求者构成了一个真实的资源。

清晰梦就是在梦中一个人察觉到他在做梦，它的优点与一个人开始觉察到他在清醒生活里也是在做梦的优点是一样的，他是一个真实的见证者，他有能力去形成他自己的回应。当一个人能够，例如移动一下梦中代表自己的角色的手臂，或者当一个人能用某种方式就好像它是一个清醒景象一样地进入梦境，这样的清晰度会锐化一种能力：掌握并记住梦境中所包含的各种概念的无限细节。

有一种祭司般的责任伴随着清晰梦；当一个人能够去理解某个东西，他接着就需要为使用这个东西而负责。就好像这个器皿说的，在清晰梦中更重要的是对梦境「言行一致」。

我们为这个问题感谢 J 实体，因为我们确实感觉，梦的活动作为一个灵性上的资源，聚焦于梦并对梦表达荣耀和尊敬将会不可避免地改进这个活动。

我们是 Q'uo，现在请问是否有另一个询问？

Jim：（透过电话交谈）你现在希望问哪个问题呢？

J：下一个问题是，「你能在出体经验的方面给我建议吗？如何拥有一次出体经验？它们是安全的吗？」

（磁带第一面结束）

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的弟兄。对于「出体经验是安全的吗？」这个问题，对于每一个实体 它的答案是不同的。确实，对于一个投生中的实体，答案确实是可变的。保守一些，我们会回答说，只有当出体经验是一个学会的经验，并且学习的过程是在一个团体中进行的，在团体中有资深的实体，这些实体已经历过与那些要进行出体旅行的人们一同合作，他们也了解如何在这样的活动中施加保护，只有在这样的情况下，出体旅行才是安全的。

有人也许会说，当我们提供这个意见的时候，我们是保守的，因为在很多情况里(灵魂)出体是一件无害的事物。然而，在一些情况里，它会被粗暴地打断，因为这是一个拥挤的宇宙，我的兄弟，当一个人用他全部的心、魂、意和力气来寻求光的时候，他会靠近光。而当一个人因为他服务和寻求光的意愿而靠近光的时候，那光会造成该实体投下一片阴影并被服务自我的实体看到，那些实体喜欢让该出体的实体分心，甚至摧毁那些实体。

这就好像一个人在临近的街区散步，那里有很多的犯罪、暴力或者是一个战争地带。也许你会能够进入你希望到达的最远的范围，并回到你的身体，没有任何的意外。然而，也有可能你会被袭击，接着你会发现回到你的物理身体会出现困难。

因此，我们会建议你通过联系一个可以信赖的知识和经验的来源来追寻这个兴趣，例如门罗协会[4]。我们从这个器皿的记忆中获得这个信息。

再一次，我们感觉这样的兴趣应该带着一种有机的共鸣的感觉来追寻。如果这是一个会与你产生共鸣的行动，那么我们会鼓励你去跟随这种共鸣，而不是凭借你自己。

现在请问有最后一个询问吗？

Jim: (通过电话) 你有最后一个询问吗？

J: 最后一个询问是，「视觉化(visualization)如何帮助我在生活中创造事物呢？关于改进这种活动 你有任何的推荐吗？」

我们是 Q'uo 原则，我们觉察你的询问。这个关于视觉化的问题是个微妙的问题，我的兄弟，在视觉化中对很多的事物进行观想与渴望是有可能的。渴望无论什么事情并观想它以便将它带入你的经验中，这是一件正当的事情。如果你希望用这种方法使用视觉化的力量，它就会起作用。你要做的仅仅是精确地确定你希望的事物，接着花时钟爱地凝视那个渴望的目标。

然而，去渴望那些地球的事物[那些可以被谈论和被数字列举的东西]是有可能的。同样有可能的是去渴望那些属于天堂世界的事物，容我们说，诸如渴望去执行太一无限造物者的意愿，渴望在每一刻看见爱，渴望在所有你遇到的人的眼中看见造物者，并渴望在太一造物者的爱与光中 将你的生命奉献给服务。

对这些事情的渴望和对它们的视觉化是同样强有力的，然而，吸引你的不是这个或那个东西，相反地，吸引你的是你可以与太一无限造物者联系在一起的那

份内在的共鸣。

我们必须暂停 直到这个器皿能够再次进入它初始的调音状态，因为电话设备与这个器皿正在使用的麦克风停止工作了[5]。这个器皿现在已经找到了另一个设备，如同过往，使用这个设备 她可以继续转播我们想要分享的想法。当我们通过这个器皿说话时，我们正在恢复调音，好让我们可以继续回答这个关于视觉化的询问。

我的兄弟，我们会推荐你对任何目标的事物进行视觉化时 保持小心与谨慎。当然，我们会鼓励你对你最高和最深的服务渴望去创造视觉化，简单地要求你自己成为一个乐器，好让造物者可以根据祂自己的意愿弹奏，这样你就可以真正地被鼓舞，成为一个与太一无限造物者的爱与光一同振动的生物。

如果你的渴望和观想是这样的，那么接着你的学习和服务所需的事物就会来到你的身边，无需伸手拿取，无需忧虑或担心，你会发现你的生命会以一种比你选择的视觉化更有回报和，就好像这个器皿会说的，更棒的方式而进展。

无论如何，我们要说，有一些为人类的利益的视觉化，诸如地球和平，全人类心中的和平、心中的爱，以及类似这样的关注，它们都是那些可以在意识中工作的人的合适关注。这些为了人类种族的视觉化的确是被祝福的。

我们发现这个器皿和这个团体的能量开始衰微，因此现在，尽管我们必须承认自己是不情愿的，我们将离开这个器皿和团体，在太一无限造物者的爱与光中离开你们每一位。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai Vasu。

原注

[1] 诺斯底(Gnostic)知识来自对真理和一个人的直觉的直接理解，反之逻辑智力的知识来自于学习的事实和对这些事实以逻辑次序来安排。

[2] 《圣经》《以赛亚书》30:15，「主耶和华 以色列的圣者曾如此说，你们得救在乎归回安息。你们得力在平静安稳之中。」

[3] 这个短语在好几首现代流行的歌曲中都可以看到，但是这个器皿引用的是 E. A. Cummins 在 1922 年创作的赞美诗。这首赞美诗的第一节是这样的，「我不知道这条我每天跟随的道路通向何方，也不知道它在哪里结束，我只知道我走在国王的大道上。」

[4] 门罗(Monroe)机构的网站是 www.monroeinstitute.org

[5] 这个器皿的耳麦电话，它使得一个人可以通过电话参加一次集会并听到通灵的内容，它选择在这个对话集会中永久失效。器皿尝试乱动这具电话使它恢复工作，但却失败了。Jim 接着递给她另一具手提式电话，她在剩下的集会时间中用手握着它。她很快恢复了她的调音。

Translated by T. S.

Q'uo 文集 第 15-13 篇: 开启心轮

Copyright 2009 L/L Research

特别冥想

2009 年十月 13 日

Jim: 今晚的问题是,「在刚刚过去的几年里,工作对于我一直是一个巨大催化剂的源头。看起来从我开始这份工作,人们就一个接一个地试图把我开除。此外,就在去年十一月或十二月我有了一次重要的心轮开启之后,催化剂的程度也剧烈地升高了。与自我的催化剂和业力相比较,这种情况有多少是因为外在力量引起的呢?关于这个问题我可以用什么样的灵性原则来思考呢?」

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们,在为祂的服务中,我们今晚来到这个圈子中。能被你们的寻求圈呼唤是一种荣幸和快乐。我们因为这个荣耀而感谢你们,我们非常高兴对 D 实体谈话。

然而,一如既往地,我们请所有那些听到和读到这些言语的人运用他们的分辨力,从那些我们所分享的想法中选取那些与你们共鸣并且看起来有帮助的想法,而将其他的毫不犹豫地留在后面。因为用这种方式,你们就可以守卫你们自己的进化过程了。也由于知晓我们不会以任何方式侵犯到你们的自由意志,我们感到安慰。我们感谢你们这方面的考虑。

我的兄弟,在灵性的生命中,在一个成熟和收获的季节之后经常会跟随着其他的季节的进程。

我们会一般性地谈一会儿我们看你的能量体的方式和我们理解的你们能量体的运行方式。你的能量体就好像物质身体一样,它是一个身体,它与你的物理身体相互贯穿,沿着你的脊椎一直向上到你的头顶。和你的物质身体一样,你的能量体是处于一种持续流动的状态中。我们强调能量体的这个特别的方面是因为你的问题涉及到在你体验到一种强烈的心轮开放之后发生在你身上的事情。

当一个人学会了骑自行车时,他永远不会真的忘记怎么骑车,但是一个人会变得非常的迟钝。用同样的方式,一旦一个人体验到了开放的心的喜悦和平静,他就已经能够理解一切万有是相互连结的,它是无法被忘记的。然而,它既不会被约束,也不会保持在一种开放的设置中。相反,能量体对于到来的催化剂是极其敏感的。这就是为什么如此频繁地一个人会在感觉到一种美妙的心灵的开放后,又莫名其妙地会接着遭遇一连串倾向于关闭心灵的事件。这既不是环境的作用也不是意外事件。

我的兄弟,当一个人拥有了类似于你已经拥有的那种深刻的领悟后,他就会有一些需要去承担的责任,这种责任是作为一种光的爆发的结果而产生的。有一种自动的节奏会紧紧跟随在这样一个显著的光之经验之后。这就好像在这个灵魂的精炼厂中,在这个生命的学校中,你已经学到了大量的东西。与你的灵性上的进展一同舞蹈的能量,随着时间的推移 给你等同于一

次小测验的经历。催化剂进入你的能量体,于是你会有一种倾向去关闭你的心灵,压缩和收窄通过你的能量体的能量道路。它就好像造物者或者神性原则的灵性能量的一部分提供给机会来让你检查自己是否真正地掌握实践合一的内容。

这个器皿所说的随堂小考的用途并不是让你悲痛,而是帮助你精炼、擦亮并磨光你保持爱的双眼的力量,它是你的领悟送来的礼物。你们的神圣著作[这个器皿所珍视的]中说过,爱那些可爱之人是容易的,挑战永远是去爱那些不可爱的人和在面对即将来临的来自于一个实体的催化剂时,能够持续地去视那个实体为造物者,视之为你的兄弟或姐妹,并将其真正地视之为你自己[1]。在那些看似健康、强有力和永恒的时刻发现你对于合一与爱所拥有的领悟是怎样地脆弱,这经常是令人震惊的。

我的兄弟,在某种程度上,全部就是那些事了。除了失去了爱的充实感觉的表面舒适,你不会失去任何事情。如果你不是在这个带着沉重的能量和遗忘面纱的第三密度的化学身体中,如果你不是在这个第三密度中,而是在中阴身之间,你会毫无怀疑的阴影而知晓,所有你的催化剂的衍生物以及爱的真理都位于你真实开放的心中。然而,因为你不在肉身中也没有(遗忘)面纱,你超越怀疑的阴影而知晓这些事情,就服务他人的极化方向的意义而言,这份知识只有很少的价值。

因此,你选择进入此生中。你选择让面纱落下。你选择失去看见事物在这个幻象之外的存在方式的确切知识。你想要将你自己放置在一个竞技场中,在那里知识,只能通过信心而来,在那里,你的选择是彻底自由的。

我的兄弟,我们会说当一个人在投生之中时,他会感觉到非常孤单,他会感觉被孤立于他的骨与肉中。在我们看来,真实的灵性真相是你永远都不会孤单的。的确,你活在一个镜子的世界中。每一个你遇到的人都将你自己从一个或者另一个方面映射回来。看到你自己的各种不吸引人的方面是多么让人为难呀。而它却会帮助你认识到,即使是最令人烦恼的或者最困难的关系也在向你提供一个看到你自己的一个部分的机会,而你自己的那个部分是你没有看到过的,至少在那种方式上是没有看过的。

当一些事情触发或逮住你,那就是你自己还没有被治愈的一部分,那就是触发物的源头。因此,你的同事,就好像你在你的问题中解释的,那个试图对你造成伤害的人,实际上是在给你礼物。他们让你看到你自己的部分,就好像在镜子中看到的一样,而那个部分就是你需要去发现的。有时候那是最困难的事情,因为一个人并不希望在他的性格中有那样不吸引人的特性。你在这里的机会是去直接看入那镜子并说,「谢谢你。我会追寻自己的那个阴影的部分,那个看上去是阴影的自己,我将爱它,接纳它,在心中保留它,直到它被我的爱所救赎。」

你看,催化剂与其他人没有多少关系,它更多地与你有关。你在灵性上进行的工作与其他人也没有多少关系,它更多地与你自己有关。当你能够带着感激和感恩凝视这样的催化剂,你就不会再经历那些会关闭你的心的恐惧、愤怒以及其他负面情绪。当你爱你自己内在的阴影时,你会发现你第一次能够去凝视这样

那样一个试图去伤害你的实体，你接下来也能够通过镜面效应看到你和其他自我以及造物者之间的合一。

你问你可以使用什么灵性原则在这个特别的议题上工作，我们会审视合一与极化的原则。

经常会遇到的情况是，当实体谈到以开放的心生活时，他们会被认为是理想主义的，天真的，也许是愚蠢的。容我说，从特定的世俗和愤世嫉俗的视角来看，在那个陈述中有事实。但是从一个在意识中工作的人的角度，开放的心是为那些勇敢的人和做好准备[以耐心和坚持不懈超越所有的路障和阻碍]的人而设的。因为你正在寻求去成为，就好像这个器皿会说的一个「不屈不挠的饼干」。你正在寻求去成为一个可信赖的、灵活、留心的实体，每一时每一刻，当无限太一盘绕与旋转并创造出生命的舞蹈时，你都为无限太一的爱和光作见证。所有那些进入到你的视野的人都在用一种或另一种方式与你舞蹈。

我们几乎会将其描绘为一种灵性运动员的舞蹈，因为有些时候，类似在你的工作场所的严酷考验中，在其中不是一次，而是一次又一次，那波动会冲击你并试图使你摔倒、使你失去平衡。你寻求的不是去站在你的土地上，而是与那些波浪合作，去起伏、潜下、跃起并与能量舞蹈，抛开所有的恐惧，不再担心你的心灵是否还开放，而是单纯地在每一时、每一刻留心。因为造物者就在那一刻中，在你和那些与你一同共舞的实体之中。

因此，无须审判你自己，无须考验自己，无须担心你的心看起来似乎有一段时间并不是那么的开放。我的兄弟，在舞蹈中有时动作是那么的快速。有时你仍旧在学习舞步。因此，看起来会好像你已经失去了那种领悟。我们可以向你保证——并没有。甚至是现在，当我们与你谈话时，感觉你的心的开放。感觉那此刻的爱吧。

爱流动经过你。你不负责去制造爱。你负责的仅仅是，当你位于一个触发器的附近、痛苦的附近、在苦难的附近而感到你的紧缩时，你要耐心地、一次又一次地重新开始那忆起的工作并释放恐惧，于是你就会忆起你是谁和为什么你在这里。你是太一无限造物者的孩子，你来到这里是為了创造一个空间，通过这个空间光可以流经它，于是你可以帮助照亮行星地球的意识。

我们为的服务感谢你，我们向你保证，短暂的小失误、无限流动的催化剂与对它的回应都不会阻止你的工作。你在使命中，你在任务中，你可以对自己有信心。

另一次完整的潮汐将会到来，你的心会再一次被全然的爱所冲洗。接下来，再一次，那些考试的季节甚至灵魂的暗夜将会到来。所有这些都是锻造、磨光并让内在的灵性更灵活的过程的一部分。

每一次你解除了一个触发器并凝视那个尝试用伤害你来祝福你的人的内在造物者时，你会变得更加平静，更加强壮，更加能够超越如此扭曲、阴暗的镜子中的幻象而看见真理。

我们是 Q'uo，我的兄弟，在我们向前推进之前，请问现在是否有那个询问的后续问题呢？

Jim: (D正在通过电话转送他的问题) 后续的问题是，「有可能从最初的觉醒开始提供一系列灵性上的里程碑吗？」

我们是 Q'uo，相信我们已经觉察你的问题，我的兄弟。正如我们已经暗示过的，为灵性生活描绘一个简单的秘诀或议程几乎是不可能的。我们会说，你可以把它认为是一个循环。在投生之前，根据在面纱之外一个人拥有的清晰视野，自我与高我一起计划了一次投生的基础主题。一个人会倾向于去找到平衡。尤其是那些流浪者，他们经常会去寻求在爱与智慧之间的平衡。也许你的心过于开放了，于是你会寻求用智慧来平衡它。或者，也许已经有了伟大的智慧，然而自我的要求就是用开放的心更多地与伟大的智慧相平衡，于是智慧就变成了慈悲，这在第五密度的流浪者的身上很常见。还有力量和正确使用力量的动力学。每一个实体都是独一无二的。没有两个实体会寻求完全一样的平衡。他们在投生之前共同点就是投生的主题已经计划好了。投生的课程已经计划好了，于是它们就会一次又一次地循环进入到你的生命中。

当你用你的伟大的智慧平衡开放的心过程中，我们不知道也无法说，这个对你的开放之心的挑战是否为你的人生课程的一部分。我们只是建议，在这种性质，这种深度的层次中，有一些事情将会一次又一次地在你的生命的过程中给你带来这样的催化剂。

因为在投生之前你会视此生为在学校里的一个学期，「是的，我将学会这个，我将研读这个课程，我将学习这个主题。」你知道，当一个人实际上已经在人生中并正在处理人生课程的时候，即使会有一种在新兵训练营的感觉，你在面纱中能够取得的进步是你不在第三密度的肉身时你能在灵魂深处所取得的变化量的几千倍。第三密度的人生真的是精炼的火焰。

因此，遗憾地，对于你的生活和你的心智的平静而言，你无法首先打开红色脉轮、接着橙色脉轮，接着黄色脉轮、接着绿色脉轮，然后工作喉轮并在沟通上工作，然后进入意识内的工作。通常来说，那会是你的灵性生活的大方向。然而，每一天，你必须总是回到红色脉轮并重新再次开始，因为在你一天的范围中，你会很有可能在前三脉轮中碰到一些触发器。

当你对工作有一些担心时，被触发的能量通常自于黄色脉轮。而一个人也无法那样假设。一个人必须打扫整个身体，从红色脉轮到靛蓝色脉轮，每一天清理、清理，将它清理干净。

然而，我们可以向你保证，当你变得更加习惯于从一个特定的视角看你的经历时，在其中，你几乎就在玩一场大我人生游戏[如这个器皿的说法]，你将会发现你的见证中自我会变得更加强壮，当你的同事故意使你遭受到痛苦的时候，你去承担这样的经历的热望会变得如此强烈以至于你会发现你自己手中就拥有那基列的乳香，你也不会被周围施加在你身上的令人痛苦的行为的负面感觉所控制，相反，你正在与那将会保持你心灵开放的能量一同舞蹈，你会视他为造物者，视她为你的一部分，视你为他或她的一部分，即使表面上这看起来几乎是不可能的。

当你在智能无限的大门取得平衡，并视你的生命为一个完整的東西，一个整合好的全体时，作为神性原

则的一部分，在投生中会有一个时刻，它会来到你面前并对你说：「这也是好的。」珍惜那些时刻，记住它们，因为它们是真理。接着你会再一次跃入并回到那循环中。

我们真的希望我们可以给你好消息，一个人的工作是艰难的，不过 它现在终于完成了。然而，在此生中，你的议题会一直是致力于当下此刻，并带着爱与当下共舞。

我们是 Q'uo，请问关于那个询问是否有后续问题，或者你们是否希望向前推进。

Jim：「我做了一些关于第八脉轮的梦，一个比顶轮更高的脉轮。我最近的梦告诉我第八脉轮是关于将我的意愿与造物者的意愿校准，随着第八脉轮的开放，我们可以更好地理解造物者的意愿，这样我们就可以更容易地做出与造物者的意志一致的清晰选择。」

「在去年的一个梦中，我的理解是我的第八脉轮将在我一月访问罗斯林教堂[2]时开放。在这个理解中是否有任何的真相呢？我可以使用什么方法来更好地与造物者的意识调频呢？在不侵犯我的自由意志的情况下，如任何信息都是令人感激的。」

我们是 Q'uo，相信我们掌握你的问题了。如果我们回答的不够充分，我们请你再次提问，我的兄弟。

专有名词是至关重要的，而要确定等价物却非常的困难。我们做出这个观察是因为，与其将我们相信你要表达称之为「第八脉轮」，我们宁愿称之为「通向智能无限的大门」。

这扇大门是一个点：在那儿 做为一个投生中的个体你能够在和谐中振动，有时能与太一无限造物者的能量一致地振动。就是通过这个通向智能无限的大门你能够与智能无限接触并将你需要的启发和信息带入到你的感官意识中。然而，这种能量却与逻辑智力没有任何关系。我们所说的信息是指那种这个器皿会称之为灵知或直接理解的知晓。

当一个人能让自我安静下来并让能量体的能量以它最大的限度流动时，于是心轮就会打开，接着一个人就能够在意识中工作，移动穿过绝对诚实的蓝色脉轮和存在的靛蓝色脉轮。当一个人安坐于开放的能量体中并设置他的寻求进入智能无限的大门意愿，该大门就会用这样或那样方式 因为你的意愿而打开。

因此，我的兄弟，我们会对你说，随着你接近在那神圣的场所中寻求的时刻，你明确地设置意愿，带着你完全的心，使用你全部的意念，用尽你所有的气力，于是通向智能无限大门的通道就是你会想望的。智能无限大门的礼物有很多。有一些人打开了它是为了变成治疗的管道。有一些人他们打开它是要成为太一无限造物者的爱与光之通道。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

有一些人希望去教导。有一些人希望去创作、跳舞或者唱歌。无论你在与这个大门的工作中希望什么，用与你根据渴望而调音的存有的每一根纤维来着手处理

它，这是很好的。

你的提问中有一些区域我们不能穿透 因为它有可能会侵犯到你的自由意志。你可以预料到我们会说，这些情况与其是永久的，不如说它们是造物的神奇时刻或事件的机会。你将不能保留这个机会。你只能够去体验这个机会，然后记住这个机会。

有一些属于瑜伽和印度教的道路的人，它们相信获致证悟是有可能的，然后绝不再有任何的世俗的思想打扰你的平静的进程。有一些在基督教教派中的人同样创造这个图像或影像来描述灵性领域中事物存在的方式。

我的兄弟，在一百万个人里面也只有一个人会有如此深刻的领悟以至于他的余生被难以言喻地改变了。而我们宁愿提向你提供的卑微观点是：会有一些体验的波浪在一瞬间向你提供所有你希望的事物，接着那波浪就会退去。你的振动的层次会有一些变化，仅仅是因为在你的自然能量中有很多情绪的潮起潮落与对很多经历的回应，它们都会让你远离那个时刻。

我的兄弟，我们认为这是一件好事情。因为当你被留在一个较不平静的环境中的时候，你也会处于一种虚空与谦卑之中，它打开你朝向下一次体验、下一次波浪、下一次收获 并收割你渴望的果实。我们宁愿鼓励你为灵性生活的很多(不同)季节而欢庆，正如你庆祝你的每一次生日一般。

我们是 Q'uo，现在请问关于这个询问是否有后续问题，或者有最后一个询问。

Jim：「我正在设法取得与地外生命形式更加协调的通讯。我有了一些有限的成功。至今为之，我的方法一直是让我的思想安静并进入塞塔(theta)脑波，并努力去保持一种稳定的聚焦与频率，并将我的意识投射出去进入一种对通讯的呼唤中。我感觉我缺乏能力去保持一种稳定的聚焦和频率而阻碍了我的成功。这是真的吗？不管怎样考，我可以使用什么方法以便使我的通讯工作变得更为成功？」

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。关于你尝试去联系来自其他地方的实体，我们会肯定你所做出的那些观察。当尝试向一个宇宙性的通讯提供你自己时，我们同样会肯定你对于关于独立工作中的局限性所涉及到的情境所做出的判断。

我们的回覆会有两个部分。首先，获得来自灵性的世界的通讯的安全可靠的区域是与你的高我的联系，它是完全有可能的，它总是可以在不用担心你的人格外壳的完整性的情况下获得。为了联系你的高我或超灵或[如这个器皿所称呼的]「圣灵」，我们会推荐写日志的方法，因为它是最富于成效和有效率的。

用这种方法你可以简单的坐在你的计算机前 或者坐下来用一张纸和一支笔写下你的问题，接下来一产生下一个想法，就写下那个想法而不去问这个想法是否来自于你。

这种日志的准备工作，正如你说的，是清空你的思想。我们并不鼓励你在意识中找到一个特殊的状态，类似塞塔脑波，我们宁愿鼓励你就好像你是一个乐器一样 对你自己进行调音。对你有效的调音无论是唱

歌、唸咒、祈祷或者在静默冥想中简单地坐着，我们不知道也不能说。然而，这样的调音会将你带到你最好和最佳的自我那里 并为一次优良的通讯清理道路，你也会在进行这样的调音中感到满足。

我们的回答的第二个部分与尝试去接收来自智能无限大门之外的信息或启发有关。这是我们的惯例：在教导那些希望成为星际联邦的器皿的人们过程中，该团队中要有一个资深的管道，这个管道已经有足够的经验来为那个圈子中的成员「看守背后」[就好像这个器皿会说的]。

因为你看，我的兄弟，问题是这是一个拥挤的宇宙，在无形的领域中挤满了实体，有些是有害的，有些是正面的，有一些如天使一般的，有些希望让你从光偏离、欺骗你甚至击碎你尘世的人格外壳 这样他们就可以收割你的苦难和痛苦。在没有一个团队支持下 进行宇宙性的通讯就好像尝试去用错误种类的电池来点亮一个手电筒一样，有时电池太小，有时电池不合用。通讯能够被完成，但是它不是可靠的，从这些通讯所获得的信息也不可靠。

因此，如果你希望去成为一个宇宙性源头的器皿，我们会鼓励你去找一个你信赖的团队，你信赖这个团队的资深管道，并让你自己开始着手学习如何接收概念的缓慢过程。来自宇宙的概念非常类似来自你的意识根部的原型心智中的概念。它不会用语言对你说话。它将向你提供概念。这些概念是无限的。如果你希望使用他们并提供你自己作为一个管道，它们必须被转译为语言。因此作为一个器皿你基本上是被要求去成为一个翻译者，将各个概念转译为你们日常使用的语言。

就好像这个器皿已经多次说过的，在从无限的概念到有限的语言的转译过程中，很多东西都遗失了。有很多人他们更喜欢将概念保留在它们无限的形式中，并在那无限中休息而不尝试进行转译。很多实体聚集到那些神秘家周围，他们只希望坐在那持有那些无限概念的能量的旁边。

请允许我们说，我们能感受到你们寻求和服务于太一无限造物者的渴望，这是多么美妙呀。当你们持续地去寻求时，我们祝愿你们永远喜悦，永远成功，并获得所有你们想望的东西。

这个器皿的能量正在衰微，这个团队的能量也在衰微，所以我们现在开始退出了，我们鼓励你们规律性地寻求静默，我们也是如此做的，因为在那静默中，所有造物者自身无意识的信息都在其中了，即使你的静默是神智清醒的。然而你可以进入那静默的圣殿，我们鼓励这样的练习。因为伴随着冥想会到来一种觉知，这种觉知是无法被表达的，它只能被领会。

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。如同我们发现你们时一样，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。为能够分享我们的想法的荣耀而感谢你们。

Adonai. Adonai vasu.

原注

[1]这个观点在《圣经》《新约》中出现了很多次，但《马太福音》5:43-48 是一个很好的版本：「你们听见有话说，当爱你的邻舍，恨你的仇敌。只是我告诉你

们，要爱你们的仇敌。为那逼迫你们的祷告。这样，就可以做你们天父的儿子。因为他叫日头照好人，也照歹人，降雨给义人，也给不义的人。你们若单爱那爱你们的人。有什么赏赐呢。就是税吏不也这样行吗。你们若单请你弟兄的安，比他人有什么长处呢。就是外邦人不也是这样行吗。所以你们要完全，像你们的天父一样完全。」

[2]罗斯林教堂，在苏格兰的爱丁堡附近，1446 年为威廉·圣克莱尔，奥克尼王公三世所建造。它与苏格兰石匠工会的联系能追溯到 16 世纪。它是一个令人震惊地美丽的神圣场所，它在最近的小说《达芬奇密码》中被描绘过。这个教堂目前正在进行大规模的修复工程。

Translated by T. S.

(V)2012 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-14 篇：爱与光早期资料 #44

Copyright 2005 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周三冥想

1974 年五月 15 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。朋友们，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。今天傍晚可以同你们说话真是快乐，我在这里，位于你们的高空正上方。我的朋友，你们无法看见我们，因为距离太远了。

我们在这里，我们与你们同在，因为，朋友们，我们是你们的兄弟，我们想要和你们分享我们的理解。今天傍晚，我们想要敦促你们更为专心地寻求那份理解，胜过你们最近思量 and 表达的程度。

我的朋友，当我们参予你们私密的灵性对话，我们聆听许多你们的话语；当你们敞开自我接收我们的想法，你们聆听我们要说的东西。我们希望这个交流对你们有益，也对我们有益。

我的朋友，你们的心智太过、太过强烈地停留在那些属于头脑的虚幻目标，而你们清醒的觉知把智力当作是个如此先进的同伴。朋友们，这些智力的做作要求并不是什么先进的同伴，它们集体的名字是复杂。然而，我的朋友，理解是单纯的。

让我们检验这个概念，我的朋友，理解是单纯，它是统一的。它不是逻辑的，不是智力的。你不必去理解这个理解。你周遭的人也不必去理解你正在理解的东西。

你们只需要去寻求内在真实造物的理解，我们尝试以简单的方式把它给予你们；朋友们，凭借智力和话语，我们只能给予你概略的理解。若你们只在智力的水平上检验它，结果只会是一种托词、伪装、错误的方向。你们必定不要依赖物理幻象的工具来建造通往永恒的桥梁，因为那属于幻象的东西将会消失，在你

能够跨越那座桥之前，它就不复存在了。

放掉那些深植在你的智力心智中的种种先入之见。允许你自己单纯地寻求，然后在这寻求过程中抱持信心。你所寻求的东西是单纯的，这个造物是单纯的。

我们只能提供一种理解，朋友们，那就是整个造物是一个伟大的存有。

这个造物是你；这个造物是我；整个造物是从所有曾经存在到所有将会存在的总和。我的朋友，整个造物是造物者。当你看入另一个人的眼睛，你正注视着造物者。当她注视着你，她也正在注视造物者。

如果你可以达成这个单纯的理解，也唯有如此，你方能带着造物者的理解活在和谐中；造物主创造了祂的造物的每一个部份，为的是让宇宙造物的每个部份可以服务所有其他部分。

这是我们的理解，我们单纯的理解：一切为一。我们无法以任何复杂的方式对你谈论，因为我们没有复杂的陈述。我们真诚地希望你们可以留心我们的告诫，允许你自己的那个部份[储存着所有造物的知识]在你里面活过来，方法是透过冥想，让它直接接触造物主的爱与光。

我的朋友，寻求理解，透过冥想，你们将获得理解。

此时，我将调节每一个渴望该效应的实体，接着我将试图转移这个通讯到某个新器皿那儿，继续这个讯息。我现在要离开这个器皿，同时调节每一个有此渴望的实体。我是 Hatonn。

(T 传讯)
[听不见...]

周四冥想
1974 年五月 16 日

(Carla 传讯)
朋友们，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。我是你们认识的 Hatonn。我和 Laitos 兄弟在此服务你们，我们和你们同在这个房间内。在我们传递讯息的同时，我的兄弟将给予调节效应给每个有此渴望的成员。今天傍晚，我们至为荣幸地和你们讲话。

我们想要给予你们一个关于灵性途径之特质的想法。我的朋友，考量你们自己的内部宇宙的特质。你的思考有多少涉及在物理幻象中努力、获得、抓取事物？

什么样的火焰正在吞噬你？你已允许什么样的贪婪、忌妒、恶劣的渴望继续拥有力量，主宰你的思考？然后，我的朋友，你的思考有哪个部份是清楚的、沈着的、如如不动、谦卑、不出风头的、甘愿满足的？

不需要我来告诉你们，在你的内部宇宙中 哪一个部份比较适合称为灵性的一部分。这个宇宙的真理是非常单纯的，当你正确地理解并练习它，即可消弭在物理幻象中为自我身份努力的需要，因为宇宙真理沿着灵性途径提供一个更令人满足的实相。

我的朋友，你们尚未完整地与灵性途径合而为一并非

因为你们没有尝试过，不要使你自己焦虑，朋友们，你们在其中劳动的这个幻象在你们星球上是极端强壮的；需要恒常的、信实的冥想和锻鍊方能达到最后的突破，然后你可以在这个幻象中解放你的自我身分。

我的朋友，没有那个自我身分，没有那个你们称为小我(ego)的东西，你们可以达成所有事情，以造物主之名。因为没有小我的限制，你可以为全人类给予，并且对全人类给予。

当你们经历每日的生活，我们建议你们在适当的时候沉思被称为水的物质。我的朋友，水是所有物质中最卑微和柔弱的物质，它逗留在最低的地方，恒常地寻求一个水平，若它哪里都去不了，它会感到难为情，所以它跟随每个机会流动。

我的朋友，水可以磨损最坚硬的物质，它的柔弱远比任何坚固的物质还要强大。

我的朋友，成为水一般的存在，在灵性途径上，你们寻求有所遵循，寻求水的本质。我现在转移通讯到 R 器皿那儿，我是 Hatonn。

(R 传讯)
我现在和这个器皿同在。我的朋友，寻求成为水— 静止和纯净。有人说生命如同一片广大的海洋，而我们经常透过行动和思想造成波浪。

藉由自我锻鍊，有可能磨掉那些不受欢迎的自我之质量；反之，当你无法管制自己的行动和思想，巨大的风暴将会兴起。看待你的思想如同波浪，你创造的波浪对于水域有着广大的效应。

这些波浪可以净化与冲刷，同样可以侵蚀；透过导引你的思想，你导引这些波浪— 成为你所寻求的样子。

我的朋友，把水看作你自己；把你的思想视为波浪，那导引水的东西。
(听不见...)

(E 传讯)
如我刚才说的，如人灵一般，水静静地沿着它的途径流动，直到它碰到一个障碍，然后它必须绕过或覆盖该障碍；在这个过程中 它将侵蚀该障碍。最后，那个障碍不复存在，于是人灵或水免除了那个障碍。

我将凭借另一个器皿继续这个通讯，我是 Hatonn。

(Carla 传讯)
我再次和这个器皿同在。我是 Hatonn。我和 Laitos 弟兄至为荣幸地在这个傍晚服务你们，我们希望能够协助你们的寻求过程。

我觉察到现场有个问题，使用这个器皿回答该问题会有些困难。因此，我们宁可等待另一个机会使用不同的器皿回答这个特殊问题。请问发问者是否满意这个安排？

发问者：等待是 OK 的，但你们能否尝试透过这个器皿回答一部份，然后我将来对另一个器皿再问一次？我想要知道使用毒品(drugs)是有害或有益的，特别是针对智力的目标？

我是 Hatonn，我们将透过这个器皿通讯这个问题。

使用任何外在或外来的刺激物对于你的内在人灵不会有可察觉的效应。

问题的中心并不在于这些外来物质会不会转移你的部分振动组成进入新奇的空间；不同的外在影响有不同的效应。

使用这些物质得到的觉察，一个人同样可以透过冥想达成。困难点在于这些物质是外来的，它们并不在你[一个寻求者]的意志范围内。

或许它是个有疗效的措施，增进一个人对于灵性途径的实相的信心，藉由外在的次机会经验这样的状态。无论如何，使用内化的效应，好比冥想与服务，你在这方面将和造物主和(宇宙)造物接触，这是远为切实可行的方式。

极端重要的是：你得活在自己内在的中心。

(门铃响起，停顿片刻)

(Carla 传讯)

对于刚才的困难，我感到抱歉，我们继续。

我们刚才说到——为了让你经验天父造物的实相，从你自己的内在灵性出发去达成对该造物的觉察，这是很重要的。使用外在的媒介物只会把你放在一个你尚未准备好去了解的地方；真实的寻求是内在的寻求。

为了能够给予，最好避免拿取。

使用任何毒品不会比使用其他物质带来更多的伤害，我们只是观察到，它们都位于你的内在自我管辖的范围之外，因此它们不是你的灵性世界的一部分。

我们觉察这个器皿正开始疲倦，她并不习惯这么多的(肌肉)控制。所以，如果你将再次问这个问题；我们将在稍后的时间，使用另一个器皿答覆。

我们可否进一步回答你？
(没有进一步的询问)

我的朋友，我现在要离开你们。很高兴透过一些新进器皿讲话。我和 Laitos 弟兄和你们团体一起工作感到很高兴。祝福你们，我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn。
Adonai。

(V)2012 Digested, adapted, and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 15-15 篇: 保持正面能量

Copyright 2009 L/L Research

L/L Research 2009 回家系列

特别冥想

2009 年九月 6 日

Jim: 今天的问题是关于我们如何保持我们这个周末在这里生成的正面能量，并带回到我们家中。我们如何保持在正面并且与我们周围的人分享我们的爱与光？

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，今天我们来你们中间。我们感谢你们呼唤我们加入到你们寻求的圈子中。关于保持并记住你们在刚刚过去几天的集会中[1]所获得的调音的方法，我们非常高兴与你们分享我们卑微的观点。

一如既往，我们请你们每个听到或者读到这些言语的人使用你们的分辨力从我们的想法中挑选你们要去追寻的部分。我们请你们使用那些与你们共鸣的想法作为你们的资源并将我们的观点中其他的部分留在后面。我们感谢你们这方面的考虑。它将让我们可以随意分享我们的想法而不用担心我们会打搅你们的进程或者违反你们的自由意志。

这个器皿知道一首歌叫做「让好时光继续」[2]。如你们在这个周末已经体验到的这样一个聚会，它为你们每一位寻求太一的人提供机会来探索与这个特别的圈子中的其他人相互协调与合作。当你们在谈话中和身体上相互靠近并调和你们的灵光时，你们每个人的能量就与这个圈子里的所有人的能量调和在一起了。

这种能量在很大程度上受挫，因为你们很多人并没有找到机会与你周围的家庭环境中的那些人自由地分享你的想法和观点。接下来，对于你们中的一些人会比其他的人更多地感觉到，似乎当你离开这里并返回你的家，你实际上是离开你的家并返回一个陌生的地方，在那里你是一个陌生人。

当你离开这里时，你将会离开被这个器皿称之为 Camelot*的物理场所，你将离开在这里出席的人们，这些人鼓励你、支持你并在一些情况下会挑战你，为你创造正面的催化剂，创造视野的锐利度和敏锐的洞察力。在很多情况下，你返回的地方并没有向你提供类似的资源。如何去保持并保存你现在感觉到的这种调音状态[在其中 你用一种增强的方式察觉到你所寻求的神秘]，这个问题是一个很好的问题。

(*译注：英国传说中亚瑟王的宫殿所在之地，这里是指 Carla 与 Jim 的住家)

首先，让我们考虑邻近性。物理的邻近性是什么呢？明显地，它是一个肉体与另一个互相靠近。然而，你们每个人在你们心中之心都知道，你们完全地有能力来通过一种积极的方式并在一个强有力的层面上，不管物理的邻近性而保持邻近性，甚至是亲密关系。

你们的科学家已经使用你们第二密度的植物完成了一些实验[3]。科学家会拿起一株植物，这株植物已经与实验的成员中的一个人绑在在一起并分享物理的邻近性了。他们接着会将这株植物从与它的[这个器皿会说]「所有者」身边，我们会说是这个植物的伙伴 的邻近性中移开，然后该植物的伙伴会思考特定的想法，同时仪器会连接到植物的叶片的表面以记录电流的反应。

这个实验一次又一次地证明了植物和它的伙伴之间有多少距离并不重要。植物会实时地对它的伙伴所思考的想法发生反应，无论是正面的想法还是负面的想法。

在你的第二密度的肉体中，你拥有同样的感知能力，通过一种积极的方式，你能够感知到那些你爱的人和

你已经与之有过物理的邻近性的人的想法。你可以通过简单的步骤让你自己察觉到那些你希望与之保持联系实体，并维持那种你在这里已经体验到的支持、鼓励和无条件爱的来源。

名为 M 的实体要求每一位实体将泥土带到这个圈子中。那泥土会被混合起来，然后它的一个部分会交给每一位实体。这的确能够做为一个「特征线索」[4]、一个提醒或触发物而被保留下来，以便聚焦于并唤起对这个时刻的回忆，在这一个时刻 你被周围的人支持、爱护和鼓励，并珍爱地放在摇篮中养育。

被这次聚会中每一个人所提供的无条件爱的振动放在摇篮中轻轻摇动，我的朋友，这的确是一个美妙的事情。甚至你们的欢笑和有时看起来是严厉且直言不讳的对话，对于那些听到的人们和那些一同探索以寻求真理、洞见以及进入[由每一个人向他周围的人提供的]那个神秘与未知的大门的人们，这些都是跨越他们彼此的赋能性空间的最热切探寻。这也许就是让那些好时光继续，记住并保留这个集会在你的意识中留下美妙印象的最直接和最逻辑性的方式了。

然而，如果你从逻辑性和物质性后退，甚至从那种能量式的物质性退后，你就会处于一个拓展的环境中，你拓展到了当下此刻中。你已经成为了物质性和无限之间的一个连接，空间/时间与时间/空间之间的一个连接，你也已经成为特定性[一个身体、一个名字等等]和奥秘太一，你无可避免地[5]是其中的一部分，之间的一个连接。

在当下此刻中，你不仅仅与那些在你当下的环境中有着物质的身体、跳动的心脏和呼吸的肺部的人们连接在一起，同时还与你的指导灵系统连接在一起。你的指导灵系统包含了在所有的情况中被我们称之为高我以及被这个器皿称之为圣灵的存在。你可以随意使用这两个词语中的任何一个。牵涉其中的实体是相同的。

万物是一体的，所有存在的事物都是你的一个部分，你是一切万有的一部分。然而，你的高我是相当实在的你自己，但是高我是一个被第六密度中期的你自己做为一个资源给予在第三密度的现在的自己，在第六密度 你做为一个已经了悟到 你已经体验过了所有渴望的事情的实体，你现在会希望转向太一无限造物者并开始返回无限太一的旅程，抛下你的人格以及所有你在第三密度的转世中对你如此珍贵的那些事物。

当你第六密度的自我领会了这个永远地离开过去并转变寻求型态：从寻求那可能来自问题的答案到释放所有问题、所有答案以及一切无论什么事情；在那一刻你的自我获得最大程度的知晓并形成你的最高和最佳的自我。

这是你被赋予的礼物，它是你的指导灵系统的基础。这个实体对于你在所有的时刻都是可用的，它构成了一个最高水平的安慰者和陪伴者。它同时也构成了一个极好的源头，当你遇到问题、混淆与困难的时候可以寻求它的帮助。

除了你的指导灵系统这座靠山之外，你们很多人都有超灵(oversoul)，或者也可以被称为团体灵魂，当你们决定作为一个团体来到这个星球，做为流浪者 进入遗忘的面纱中，成为第三密度的凡人，并加入到人类

种族来服务光的时候，超灵就是这样一个团体的灵魂。它同样也是一个可以给予强有力的帮助的实体。

再者，如果你希望请天使进入到你的生命中，他们一直都在等待着要加入那些寻求太一无限造物者的爱与光的人们当中。

正如你所看到的，你正在开始累积一个错综复杂而有益的指导灵系统，这是一个你可以去提出要求的系统：永远在那里，永远充满爱，永远做好准备用任何可能的方式来帮助你。

我们已经和你们星球上的天使力量以及所有参与星际联邦*的行星实体结合在一起。你们同样可以呼唤我们。我们会一直准备好向你提供冥想的一个载波。我们会一直准备好将你包裹在爱中，这样你就永远都不会感觉到没有被爱或感到孤单。任何时候只要你在心里呼唤我们，我们就会在那里。
(*编注：Q'uo 用的全文是服务于太一无限造物者的天使与星球联邦)

我们在这个器皿的心智中看到一个故事，一个实体呼唤了星际联邦的一些实体，他感觉到了一种惊人的回应，接下来他却困惑了。他不知道是他呼唤的哪一个星际联邦的实体给出了回应。因此，我们建议你呼唤你感觉与你最默契的星际联邦的实体。这些帮助者能够帮助你保留在这次集会中人们在相互之间所获得的心境。

为了从这个指导灵系统获得帮助，你需要去做的事情就是放下你心智和身体上的负担一段足够长的时间以便你能够接触到你的心，开放它并寻求帮助。进入静默中，即使只有三十秒或一分钟，对于实现你所渴望的结果也是足够的，你所渴望的结果就是那股能量的脉动，携带着在此刻你所体验到的喜悦、平安与力量。

最后我们会提醒你，你在所有的时刻都拥有力量，转入内在并通过无论什么你渴望的方式将自己与这个觉知的层次进行调音。

当你在一个团体中的时候，它会更容易，团体的能量会增强你自己的能量。在你的指导灵系统的帮助下保持高的振动频率同样也会比没有指导灵系统的帮助要更容易。

然而，在这个时点 我们要聚焦在你身上，赤裸裸的，没有帮助者的协助，你唯一的装备就是你自己。你是胜任的。你是足够的。你是一切万有。喜悦在你心中舞蹈。你寻求的答案就好像种子一样在心中之心萌芽。这些年来你一直耕种着那片收到这些灵感的种子的犁沟，当你在一切都好的信心中开放你的心时，你允许那些种子在阳光和清水中长大。

在你的内在你拥有肥沃的土壤。这些种子能够成长、繁茂、兴旺并结果。因此，让每一粒种子、每一刻、每一个体验都落入你的心中。给它一个成熟的机会吧。

我们会请你们每个人在此刻扩宽你们的意识去将所有这个圈子里的人都包含在内，并感觉你们调和的灵光之间的连接，一个紧挨着一个紧挨着另一个。如果你们愿意，感觉那些连接中的力量并允许观想为那能量

的溪流染色，那能量的溪流就好像一个电流的回路，它在你们所有人中间都已经被开放了。当能量用一种顺时针的方式循环时，我们会问你们，「你在这回路中看到了什么样的颜色呢？你感觉到什么样的能量呢？」

用你刚刚感觉到的丰盛感觉 将这一刻铭记在你的记忆中，为你自己设置一个词语，通过它你可以接触到这个察觉的珍宝。这个词语可以是「爱」。这个词语可以是「Camelot」。选择你自己的词语并观想这个词语触发了这个结晶的记忆的珍宝吧。将它吸入你的心中并知晓它将保留在那里，在你渴望时 可以取用。

因此，每一次你进入冥想中，即使只有一会儿，如果你希望你就能唤起这一串回忆，它闻起来就好像草地上刚刚落下的雨滴，身体相互之间的微妙的香味，风的呢喃，穿过叶子时的飒飒响动，还有在你的觉察圆周的动物与人们的轻微声响。

这是一个可以无限延伸的时刻，你用你的觉察的薄纱将它盖上并卷起来。你可以经常如你所愿地展开它。它将永远不会变旧。

我们感谢名为 E 的实体提出了这个问题，现在请问 E 实体关于这个问题是否有后续的问题呢？我们是 Q'uo。

E：没有了。我很感激这个答案。

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们非常地感激这个问题。现在请问是否有另一个问题。我们是 Q'uo。

T：是的，Q'uo，我有一个问题。在这个第三密度中我们可以如何通过那些新生但又非常古老的灵魂来获得最佳的觉醒并促进第三密度的心智的寻求呢？

你可以提供什么样的灵性原则给那些孩子呢？

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们觉察你的问题。我的姐妹，如你所知，你身体里的孩子已经醒来，她正在与你交流[6]。在任何人格中，我的姐妹，有很多很多事情占据了该心智，要嘛是短暂的一瞬间，要嘛是很长的一段时间。思想有很多很多的层次。你身体里的孩子将从你那里获得暗示，同样也从被她称之为父亲的人那里获得暗示。

然而，在怀孕期间，这个新灵魂会向你寻求指引。有很多方式影响子宫中的孩子往好的方向发展。最亲密最直接的方式就是为你的想法调音，这样你身体里的孩子就会体验到一个平安、满意、感恩和喜悦的环境。

不可避免地 会有很多事情让你从位于自己的完整性中心的愉快心情、泰然自若的位置发生动摇。你的孩子会感觉到你对那些催化剂的时刻的评估与回应的，那些催化剂将你从你偏爱的调音状态中拉出来的，而当你锻鍊你的人格摆脱激怒、愤怒、失望和其他负面情绪，并重新确立一切都好的觉知的时候，你的孩子也将会体验到你。

我们现在谈谈单纯的信心，信心无法被解释或者证明是合理的，因为信心不是对任何事物有信心。它单纯地就是信心。当你知道一切都好而且你接收到的一切

事物都是来自于无限造物者的礼物的时候，你就可以聚焦于如何打开那个礼物，无论这礼物是什么，无论它看起来会有多么的负面。当你全神贯注于打开那个礼物时，你的激怒就会变为思虑。你的愤怒就会变为沉思。当你回应这个催化剂时，你改变了你的小小世界。你的孩子将感觉到所有你的反应，这个过程也将持续地强化她的安全感和安定感。

既然在子宫中的孩子和婴儿一样都是完全无助和完全不受控制的，安全感和安定感是非常重要的，很明显，我的姐妹，你对这个孩子的爱用襁褓包裹着她并让她安心，但是，比那更重要的是，你锻鍊你的人格的能力会在你的信心中 越来越坚定，越来越沉着，它同样将大大地让你的婴儿安心。

我的姐妹，如果这吸引你的话，你可以向你尚未出生的孩子朗读，就好像对待一个你能将她放在床上的孩子一样，你可以选择那些对你意味着爱与光的信息。于是你创造了一个两人的团队，两人一起用你们自己的方式礼拜太一无限造物者。

那些时刻对于你和你体内的灵魂感觉起来将会是多么美妙呀，一旦你的孩子呼吸了你们行星地球的氧气并开始了她在子宫外的投生时，我的姐妹，这将继续是有效的。

对着一个小孩读那个小孩还不可能理解的那些哲理与启发性的文字，这也许看起来有点唐吉珂德[7]式。然而，当你分享那些你喜爱的文字时，孩子对于你所流露的情感是不会弄错的，那情感将同样深化她的安全感、安定感与爱的感觉。

尝试无时无刻地记住，我的姐妹，不仅仅只有你对孩子说的话进入了她的心，你的感觉也同样进入了她的心。知道你对于你的孩子是多么重要，知晓你的孩子对于你的本性是多么的敏感，了解你的每一次心跳对于孩子是多么重要，也许这会让你感觉有点不安心。然而，这是在母亲与孩子之间的天生的系结，同样是父亲和孩子之间的系结，不过是在较小的程度上。因此，如果你发现自己并没有给予你认为最好的部分，不用担心。用那一刻的觉察离开那个设置并选择另一个设置。

你听到风在升起吗？那么当你呼唤太一无限造物者的时候，让你心中的灵性升起，敲门，你就会被接纳。提问，你就会被回答。不用在那些不充足的时刻感觉到没有人帮助你。你要做的仅仅是请求，天使们就会围绕你并举起你。

我们能进一步的回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

T：不用了，非常感谢你。

我们感谢你，我的姐妹。请问现在还有另一个问题吗？

A：在这个团体中有怎样的可能性我们可以一起为未来任何具体的计划与产品而工作呢？

我们是 Q'uo，我们了解了你的问题，我的姐妹。在这个团体中用一种特定的方式合作来完成共同的目标的可能性/或然率的漩涡是多重的。我们并不知道这个团体中的人们之间的哪一个连接将会被跟随，这些连接

是在这次集会中被制造出来的，它们可以通过的设置意愿如此去做而被跟随。如我们说过的，当我们看着你们每个人之间的连接的网络，我们会清楚地看到重重的可能性。它完全由这次集会中的人们选择是否继续前进与这个圈子中的一个人或其他人进行合作来决定。

这一个问题涉及所有在场的实体 设置他们的意愿并通过思想和行动工作那个目标。我们鼓励你们每个人在你们的心中搜寻并在相互之间讨论那些你们也许会有合作的想法。你们在内在层面中已经在合作了。你们问的问题是，「是否有可能用一种有帮助的方式来显化这些能量呢？」我们会对你们说，可能性就在那里。

但是一如既往地，那是你们的选择。你在你的造物中所追寻的，就会在你的造物中显化。你在你的造物中所释放的就会被释放。

我们能进一步的回答你吗，我的姐妹？

A：非常感谢你们。

我们感谢你，我的姐妹。现在还有另外一个问题吗？我们是 Q'uo。

N：我有一个问题，Q'uo。它是关于在 Ra 资料中提到的第五密度的负面实体。我想知道那个实体的状态。同时，为什么我会感觉到防御那个敌人的力量呢？

我们是 Q'uo，我们觉察这个问题，我的兄弟。这个(负面)实体已经再一次和这个团体在一起有一段时间了。这个实体，和以前一样，一直无法改变这个团队的调音和寻求真理与服务光的渴望纯度，哪怕只有一分一毫。

因此，再一次，这个实体因为接近一段危机时期而面临抉择，这个实体要嘛成功地让这个团体从它的目标中分心，要嘛落回休息状态并重获它的极性。

名为 N 的实体对这个团体提供的服务有着巨大的感受性与爱，他有一种强烈的渴望去帮助消除对这个团体的成员超心灵致意，尤其是对这个器皿的超心灵致意。

我们为这个关心而感谢 N 实体。对于我们这些能够通过这个器皿说话的实体，这肯定是一个我们关心的事情，同时这也是这个圈子里的所有人所关心的事情。

然而，超心灵致意的本性就是如此，它会发生在这个实体和 Jim 实体身上，在较小程度上，它也会发生在所有那些支持这个团体工作的人的身上，这样他们就无法在服务与太一无限造物者的意愿中保持稳定不变。假如这种渴望保持纯净，你们谈到的那个第五密度的实体就不可能实现任何他希望去做的事情。

虽然并不知道这一阶段的超心灵致意会在什么时候停止，有非常高的或然率/可能性 它会在这个实体无法保持它的极性时停止。

我们为这个问题感谢那位 N 实体，请问是否有后续的问题？我们是 Q'uo。

N：在这样的相互作用中 有任何我需要去查看的灵性原则吗？

我们是 Q'uo，我们理解了你的问题，我的兄弟。涉及到的灵性原则，我的兄弟，是万物一体的原则。这个第五密度的负面实体是你的一部分，就好像它也是叫做 Jim 的实体、叫做 Carla 的实体以及这个圈子里的所有人的一部分一样。它不是一个敌人。它是一个影子。你可以视它为镜子中的自己。你可以在你自己内在发现它，就好像一个想要别人的玩具的两岁大的小男孩，或者就好像当你在学校时，和你最好的朋友一样希望去和同一个吸引人的女孩说话的一个人。

无论另一个人是否希望被夺取和被控制，那个想要去夺取和控制的阴影的自己，它是所有在地球上呼吸着空气的人的阴影面的一个部分。在你自己内在发现它吧。爱它，抱紧它，用你全部的心拥抱它并说：「谢谢你。既然我理解你并且爱你，请问你是否愿意在为光的服务中加入我呢？」当你带着那个阴影进入你对自我的完全察觉，你就在用自己的方式释放这个团体承受的那些超心灵致意的压力了。

现在请问是否有最后一个询问，我们是 Q'uo。

提问者：你能告诉我们麦田圈的意义吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的姐妹。就好像这个团体中的一些人已经预测到的，我们会通过一些方式避免给与你们完全的答覆，因为麦田圈的意图是去引起你们人群中沉睡的那些人觉醒于一种可能性，那就是比起那些人在其中沉睡的一个物质实相的有限「盒子」，在生命和宇宙中有更多的东西。

然而，我们会这样说。天使和星球联邦曾经详细说明守护者群体[也就是你们这个特定的行星的守护者]创造那些符号(glyph)的过程，那些符号进入到潜意识中，并提供触发物，隐藏于表面心智之下，但对于潜意识心智却是可取用的。

因此，如果你希望去利用这样一个符号的转变性的力量，那么我们会建议你们在冥想中 握着那个与你个人共鸣的麦田圈符号。

我们发现这个器皿的能量开始衰微了，这个团体的能量也是如此，因此，在太一无限造物者的爱、光、力量与平安中，我们将离开你们，如同我们发现你们时一样。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, Adonai vasu borragus。

原注

[1] 这次通灵会议是爱与光研究机构 2009 回家集会的正式闭幕活动，这次集会于 2009 年 9 月 4 日至 7 日在肯塔基州路易斯维尔的卡米洛特举行。

[2] 这首歌有好几个版本。这个器皿预计知道的一个版本是雷·查尔斯的版本。歌词中的一部分是：

Hey everybody, let's have some fun!
You only live but once and when you're dead
you're done,
So let the good times roll.
嘿，每一个人，让我们做一些有趣的事情吧！
你只会活一次，当你死掉的时候你就完成了，

所以让好时光继续吧！

[3]关于这些实验的数据可以在 Peter Tompkins 和 Christopher Bird 的一本书中找到,《植物的秘密生活》纽约,Harper and Row 出版社,1973 年出版。(编注:这本书的中文版由台湾商务印书馆股份有限公司出版,非常值得一读!)

[4] tells: 在扑克牌游戏中,「特征线索」是关于一个玩家动作、言语行为和身体语言上的怪癖或者可读性的方面,它会泄露玩家所持有的牌的信息。

[5] ineluctable: 形容这件事是无法逃避的或不可能避免的。

[6] T 正怀着小孩,她将在 2009 年圣诞季迎接她的新生女儿。

[7] 如果某件事是唐吉珂德式的,它就是过分侠义的,或者浪漫化的、空想的、不切实际的或奇异古怪的。

Translated by T.S.

(V)2012 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-16 篇: 服务或冒犯

Copyright 2009 L/L Research

周六冥想

2009 年九月 12 日

团队问题: 今天晚上的问题是: 在提供智慧或爱,或尝试对其他人有所服务的过程中,我们理解如果他们沒有做好准备去接收这一类信息,就可能会侵犯另一个人的自由意志。我们有兴趣知道是否这会制造在第五脉轮上的一个不平衡,如果是这样,一个人应该如何平衡它呢?

(Carla 传讯)

我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们,在为祂的服务中,我们今晚来到你们中间。我们感谢这个团体呼唤我们加入到你们寻求的圈子中。能回应你们的呼唤是我们的荣幸和我们的快乐。我们非常高兴在服务他人*的主题上与你分享我们卑微的想法。

(*编注: 服务他人原文是 service to others, 泛指所有众生)

然而,在我们开始之前,我们会提供两个想法。首先,就好像这个器皿在冥想开始之前说过的一样,今晚实际在讲话的是 Hatonn 群体而不是我们的 Latwii 兄弟姐妹们。这是由于你们圈子的能量决定的,它重度地偏向对爱的支持。为了支持和鼓励那样的振动,Hatonn 群体,属于爱的密度,非常高兴在今晚被选为代表整个 Q'uo 群体的适当声音。

其次,一如既往地,我的朋友,我们请你们在听到或者读到这些言语时使用分辨力和洞察力,不要对我们的想法不经思考地囫圇吞枣,而是去倾听对你个人有吸引力的真理的回声。因为某些思想,而不是所有的思想,将会不可避免地触动你们每个人。因此,如果你们愿意担负起责任将在我们的那些想法中发现到没有帮助的部分放在一边,这将会让我们自由,不用担心会干扰你们的自由意志。我们感谢你们这方面的考虑。

服务他人的概念位于极化的非常核心的位置,作为一个努力去学习爱之道的寻求者,极化是你们每个人的基本目标。就是因为这是一个如此主要的概念,花时间去沉思服务他人是很好的,就好比 C 和 D 和 R 实体共同提供给这个学习团体的东西。我们感谢你们每一位今晚在这个问题上的合作。

有很多时候,寻求者所扮演的角色会导致他们感觉到需要冒犯他人的自由意志。

当我们这样说的时候,我们正在思考孩子和父母。用这个星球的习惯的方式来指导婴儿,这肯定是一种对婴儿的自由意志的冒犯。而它却必须进行。就好像一匹小马在它被骑乘之前必须习惯于缰轡,一个年轻寻求者的物理身体也必须用另一种方式习惯于缰轡。必须学习礼节,必须被灌输社会行为的规范,孩子必须被教导去知晓如何成为人类种族的一个起作用的和有效的部分。

毫无疑问,每一位父母都会为要将他或者她的意愿强加在一个孩子身上的需要而感到十分苦恼。然而,当问题涉及到帮助孩子做好准备去成为一个能够在社会中生存的独立成年人,一位父母又有什么选择呢?确实,若父母退缩不去干扰孩子的自由意志,只会对孩子造成损伤。因为如果一个孩子不具备所有基本必须的工具去适应他生活其中的社会,他会在为自己付账单或维持人际关系等等方面遇到困难。

然而,不可否认的是在这样的情况下,当父母教育子女如何守规矩与如何为他人着想的时候,父母所扮演的角色最终将父母置于似乎是一系列的服务自我*的行动的情境中。

(*编注: 在此,服务自我的完整意涵是竭力操控其他人来服务自己)

除非父母喜欢将他的意愿强加到一个孩子身上,他们这样做的目的不是为了去帮助那个孩子,目的是去恐吓这个孩子并让他感到渺小;只要父母的意愿是给予孩子一个良性的、有益和亲切的教育,就不会导致业力的债务或者在脉轮中不平衡的结果。

同样地,当一个人管理一个团体,好比一个老师或者一个教授必须做的一样,他再一次扮演了一个角色,在其中他必须要求学生去学习特定的事情。再一次,只要老师没有使用他的权威去贬低或羞辱他的一个学生或让那个学生感觉到愚蠢或渺小,就不会因为这个角色而产生任何业力上的不平衡。

一个人也许会想到某些实体必须扮演的其他角色使得一个人的意志似乎施加在另一个人身上。在所有这类情况中,对于向另外一个实体强加意志力的实体而言,关键之处不是该实体做了什么,而是他的意愿是什么。例如,如果老师的意愿是去分享知识并为他的学生创造机会去思考新的点子,那么他必须要求学生去学习特定的事实并通过一个考试让学生们向他重复这些事实,这就是一件良性且有益的事情。

当一个人衡量服务另一个人的成功程度时,他总是要去检查意愿。因为,为你们地球上的其他人的服务是同等地涉及形而上世界和物质世界,所以当判断一个服务他人的行为时,一个人要检查意愿。

你的身体位于物质幻象的空间/时间中。你的意识位于时间/空间，你能量身体的领域中。时间/空间同样是一个幻象，但它是一个不同种类的幻象，在这个幻象中，思想就是事物。

因此，如果一个人用从意愿所获得的显化来与意愿进行平衡，一个空间/时间的判断会完全地偏爱显化。然而，从时间/空间或者形而上学的角度看，服务的意愿的形状和质量远比显化更为重要。这一点对于许多人会是一个安慰，他们再三反覆地努力进行服务，而根据他们自己的判断，发现自己缺乏这样或那样的方式来显化他们对服务的努力。

从形而上学的角度看，我的朋友，如果你的意愿是纯净的，你的成功就是辉煌的。

让别人去担忧一个显化是完美的还是不完美的吧。那不是你要去关心的，你关心的仅仅是在目前这一刻，努力根据你为自己设置的 为他人服务的意愿而行动。

这一点，应该是你作为一个寻求者所唯一关心的。

当然，当一个服务被感激时，当感谢被表达时，它是令人满意的。然而，在你的心中你之所是的那个实体，位于核心的那个「我」，你深处的那个「我」仅仅关心用最大的努力去设置一个纯净的意愿，接着在物质世界表达那个意愿。因此，当你尝试去进行服务的时候，不要去聚焦于你所呈现的结果是否良好，而是仅仅聚焦于你意愿的纯净度。

你的问题的一部分，我的朋友，是关于尝试去分享你觉得非常有帮助的想法和哲理的情况。当你尝试去与其他人分享这种信息时，你会有一种可能会侵犯他们的自由意志的担忧，因为他们也许并没有向你要求这个特定的服务。你担心在能量身体中可能会有阻塞。

现在，我们不能给予一般性的回答，因为当每一个实体寻求去分享他所深深地喜爱的事物时，他都会用独一无二的方式来进行。因此，我们只能说那些比较倾向于正确的事情。如果信息没有被要求，富于悲悯心的行为是去避免提供这个信息，这是比较正确的。当你有这样的珍宝要去提供给人们时，感觉到如此的隔绝是非常难过的。当你因为发现这个新的已经给你带来了帮助的信息而非常热火的时候，你单纯地想要给周围每一个人与你已经拥有的经验一样美好的东西。如果你发现在你的家庭和朋友的圈子里，实际上没有人目前对分享你所知道的事情感兴趣，这会是一次沉重的打击。

如果你坚持不懈地[就好像这个器皿说的]「拉住他人」，把你的信息塞给他们，那么你就肯定地牵涉到服务自我而不是服务他人了。这是因为自由意志的首要性质。

然而，如果你不是从个人对个人的层面，而是从灵魂对灵魂的层面来行动，你就拥有一个机会去分享你发现有用的关键概念或原则，如果你能分享这个信息而不担心或执着于这个行动的结果，你就免于不平衡的结果。

在一种场合中，当你正在拉住某个人的袖口的时候，当你正在逼迫那个实体的时候，你的确在黄色脉轮制

造了一个阻塞。你并不是在蓝色脉轮制造了一个阻塞。如果蓝色脉轮有阻塞，它就不会工作了。而当你被阻塞时，你总是会在前三个脉轮受到阻塞，或者有可能是前四个脉轮。当你将你的意志强加到其他人身上的时候，这是一个黄色脉轮的阻塞。

然而，如果你简单地看到一个机会，去撒下一颗思想的种子，你就不会对这个思想是否被很好的接受有什么兴趣了，那么，它是恰当的。然后，在能量身体的平静中不会有涟漪，没有平衡被打破，一切是好的。

这个器皿经常说他喜欢像催醒闹钟一样地工作。作为一个真理的发言者，她用她所掌握的全部的热情和技巧来提供她的光辉真理，她意识到在她所扮演的角色中，她是负有责任的。她渴望去帮助你们地球上那些睡得很浅并且已经做好准备醒来的人们，她渴望帮助他们觉醒。然而，一旦她能够引起他们的注意，一旦她的催醒闹钟把他们摇醒了一会儿，她就会谨慎小心地克制她自己不去关心他们是否翻了个身就接着回去睡觉了，或者他们会坐起来并说「现在，那就是我想要去考虑的事情！」

当没有对结果的担心，小我就不会被牵扯进来了。黄色脉轮是未被打扰的，在分享真理中也没有不平衡了。因此，当你想要去分享一些让你激动的哲理时，或者当你想要用任何方式帮助另外一个人时，获得一种平静沉着的感觉是很好的。持续停留在灵魂的层面，你所寻求的是去帮助实体们获得他们所渴望的事物。

如果你的能量能够与一个渴望某个结果的人的能量连接在一起，如果你能够帮助这个实体靠近他的目标，你就已经服务了。

如果你回答了另一个人问的问题，你已经服务了。

如果你回应了一个(花费)时间的要求，(他人)要求使用你的天赋或金钱，你给予回应，你已经服务了。

一次又一次地，实体们变得忧虑，因为在他们服务之后，他们看到他们已给予的东西并没有如它被提供的那样地被接受。然而，我们会对你们说，那不是你要去关心的事情。作为一个光的仆人，你感兴趣的是看见实体们真正所是的样子——由爱组成的生物，当造物者自己从另一双眼睛中回向看着你。当你从灵魂对灵魂的层面给予回应，在那一刻扩大爱、反射你接收到的爱的时候，你就在尽你所能地极化了，而在这样做过程中，你正在加速自己灵性进化的步伐。

当你希望去帮助的时候，当你希望去用某种特定方式来帮助的时候，这是很好的，因此，向你自己和你的指导灵系统征求意见吧。在你服务他人的渴望中搜寻任何的杂质并理解这些杂质。

今天的早些时候，这个器皿参加了 Bring4th 的灵性社区的「在线聊天」[1]，她被问到关于服务他人和服务自我的问题。因为既然服务他人就是服务自己，既然一切都是一，一切都是造物者，因此当你服务他人的时候你几乎是不可避免地会服务到自己。

这个器皿的回答是，再一次，它与意愿有关。例如，如果某个人来到你面前并给你一杯水，因为他希望你认为他是以服务他人为导向的，他实际上并不属于服

务他人。相反地，他是在操纵(他人)，这样你就可以对他有好感，这就是一个服务他人的失败尝试。

然而，如果一个实体看着相同的人并想着：「哦，那个人也许需要一杯饮料，让我给他一杯吧，」于是他自发地靠近那个实体并说：「我可以给你一杯茶吗？」该意图是纯净的，服务是诚恳的，这个实体已经向着服务他人而极化。在一个平衡的宇宙中，服务他人的结果是否一定要从他人那里接收到服务，这并不重要。就好像你们的圣经的说法：「将你的面包撒在水面，它将十倍、百倍地返回。」[2]

我们鼓励你进入到服务他人变成服务自己的所在之处的自相矛盾中，带着确信的知晓，它仅只是一个逻辑心智中的自相矛盾，该心智无法拥有万物一体和宇宙性的视野，就好像你现在将行星地球视为一个具有无限多个镜子的系统，于是你周围的一切事物都在对你说话，你也转而提供自己为一面镜子——向其他人反射他们自己。

在对话中叫做 R 的实体在这个问题上添加了一个附加的部分，我们会对那个附加部分进行发言。该询问的那个部分并没有成为你们开场问题的一部分，因此它的录音带上也没有被记录，它是关于如果一个实体努力去有所服务，而他在表面上没有获得成功，那么该实体如何才能感觉到一切都是完美的，一切都是好的呢？当然，当每一次去进行的服务的尝试都被拒绝的时候，那不会是显化在能量体和各种情绪中的感觉。

从我们的观点来看，那个情况，如同所有的情况，都是完美的，因为它正在给予你，如 Ram Dass 实体所说的：「你的磨坊里的谷物」.[3]

你们每个人的生命中都有一个灵性的进程在进行着。它是无限地复杂、难解和微妙的。外在的催化剂会进入你的能量场，并根据你的各种偏好冲击它，给你带来不适、悲伤和愤怒的感觉以及其他表面看起来负面的情绪。

对于你的思考的世俗部分来说，这些情绪似乎是不幸的，令人不快的。然而，对于你内在的那个寻求者，我们会说，这样的情绪是礼物。它们是一种特定类型的礼物。它们是向你展示你的痛苦在哪里的礼物，不仅如此，它们更向你显现了那些痛苦所隐藏的事物。因此，你可以拿取那些表面的情绪并与它们坐在一起，允许它们在你的冥想中成熟，并继续带着尊重和感激考虑那些情绪。

让它们成熟，你做得很好，因为甚至是最不和谐的表面情绪，当它通过成熟的过程精炼时，它将会深化你的本性并将你清空，于是你就可以携带更多的爱，好比像一个承载葡萄酒的圣杯。所有种类的苦难都会清空你尘世的个性，如果你允许它。它不必然使你受苦或让你变得愤世嫉俗。

如果你尊重自己的情绪并带着喜爱和不批判来考虑它们，如果你坚持不懈地允许自己感觉那些情绪并让它们进入更深的地方，当你感觉自己的内在变得更加的宽敞，对那些较深的情绪更为敏感的时候，你将会发现那情绪的礼物开始结出果实。

你将发现自己是一个炼金师，将不和谐变为和谐，将

恐惧变为爱，将黑暗变为光。

这是一个自然的过程，它会从不和谐开始，从黑暗开始。如此即是灵性之道。

这就是为什么我们说事物无时无刻都是完美的，尽管它们也许会令人不舒服。不要从你的受苦中畏缩，而是把你自己放在摇篮里就好像你在忍耐经历一个炼金术的自然过程一样，那是转变能量的炼金术，你开放之心的爱的炼金术。

在我们离开这个主题之前，我们会提醒，在这种类型的工作中，将你宝贵的时间投入静坐，或者用某种方式进入静默，这是非常有帮助的。对于显意识心智来说，去思考各式各样的事物是很容易的，而它们当中有些是矛盾的。关于你希望去做的事情 很容易变得混淆。甚至关于你自己真实的身份，也会很容易变得混淆。

当你进入静默时，你就进入太一无限造物者的领域。你就进入了永恒与无限。最重要的是，你进入了当下此刻，它在形而上学的宇宙中与所有时刻相互交会。

在所有时刻 你离智能无限的大门仅仅只有一个心跳的距离。你仅仅需要去从逻辑和智力的束缚中释放自己并进入静默。对于尝试去服务他人的锻炼而言，这是一个有益的辅助，我们愿鼓励你进入静默。

我们并不知道你会希望如何去进入静默。每一个人的选择都将是独一无二的，也本应如此。我们只能敦促你去尝试，因为我们感觉在你的寻求中 你会不可避免地发现它是一个有帮助的练习。

关于这个询问 请问有后续的问题吗？我们是 Q'uo。

Jim: 没有了，我这里没有问题了。Q'uo。

我们是 Q'uo，因为没有后续的问题了，现在请问这个团体是否有另一个问题呢？我们是 Q'uo。

R: 我没有另一个询问，但是我想说 Hatonn 所提供的言语是鼓舞人心的，至少对于我是如此的。我真的很感激能有这个机会听到一个不同的观点，那是我以前所没有的。谢谢你们。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟。很荣幸能够和你在此时分享能量。

既然在这个团体中没有更多的问题了，我们会在此刻道别(Adieu)今晚，我们必须承认我们是不情愿的，因为我们非常喜欢与你们在一起并欣赏你们融合的灵光之美。我们是 Q'uo。就好像我们发现你们时一样，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai, Adonai vasu。

原注

[1] 目前，与 Carla L. Rueckert 的现场聊天(Live Chat)的聚会从五月到九月的星期六，东部时间下午三点到五点，在 www.bring4th.org 上进行。请查看网站的通告并确认现场聊天会在每一个周六举行，因为偶尔会有一些时间的冲突，于是没有举行现场聊天。

[2] 《圣经》《传道书》11:1 「当将你的面包撒在水面上，因为日久必能得着。」

[3] 这个词语与 Baba Ram Dass 和 Stephen Levine 写的一本书的标题很相近，《磨坊里的谷物：甘美成熟的戏剧—死亡：一次觉醒的机会，解放心智，Karmuppance、神、以及更多》（Santa Cruz，加州，Unity Press，1997）

Translated by T.S.
(V)2012 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-17 篇: 爱与光早期资料 #45

Copyright 2005 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心 (L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯，请前往 L/L 网站
依发表日期寻找原稿

<http://www.llresearch.org>

周五冥想

1974 年五月 17 日

(无名氏传讯)

我是 Hatonn。朋友们，我在无限天父的爱与光中欢迎你们。我是你们认识的 Hatonn，我欢喜地同你们再次说话。

当我使用这个器皿说话时，我和弟兄们将调节你们。

朋友们，我们来到这里协助地球上那些寻求的实体，我们注意到关于什么是常态，你们人群在分布广泛的误解底下劳动。

在你们的物理幻象之中，许多你们认为相当正常的事物，我们却看到相当不正常的事物。当我们耐心地搜索你们星球的人群，我们发觉只有很少人的行动是我们认为正常的。彷彿所有地球人都神秘地陷入某种广为流传的情绪失调症。

当我们最初来到这里时，因为我们不理解这现象，导致我们最初与你们人群的沟通承受相当的损失。我们对这里的理解越来越多，现在我们可以看见地球上，这个广泛的脱离常轨现象背后的强健起因。

这个不正常的情况经过你们许多、许多世代的发展和建造；直到真正的正常情况变成前所未闻，取而代之的是完整的幻象。朋友们，你们已经接受这个幻象，你们对那个似乎是实相的东西反应。当然，这个过错不在你，至少和你这一世无关。

无论如何，它已经发生了。但，朋友们，如果没有希望重建和实相的联系，如果没有希望返回正常的[对于宇宙造物的]觉察状态，我们不会待在这里。我们来到这里是因为有些人渴望我们的协助，也有潜力使用我们的协助。我们在此服务你们，我们在此鼓励你们。我们在此尝试给予你们：我们对于天父之造物的理解。

我的朋友，你们必须了解，虽然我们无法怪罪任何不理解的地球人，我们可以怪罪自己。因为，我们就是你们每个人，透过我们的自由意志，我们创造了这个

幻象。我们曾创造你们的痛苦，我们很深沉地感觉这份痛苦，我们强烈地渴望协助你们，使你们能够清楚地看见什么是真的。

在你们的星球上，很少人看见实相，你们人群通常把这些人视为精神错乱。朋友们，一个人必定不要尝试在语言的水平上理解我们给予的东西。向内走，我的朋友，并且冥想。因为实相的知识只会来自内在。不要盲目地相信任何东西，但接受所有具备好名声的东西。允许所有的矛盾维持如此，接受许多，不排斥任何东西。

向内走，我的朋友，因为实相蕴含于你的内在。

我想要转移这个通讯到 Don 器皿那儿，我们觉察他有些保留，然而，如果他敞开自我，我们想要透过他说话。

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn。当我在调节该器皿的同时，请保持耐心。

朋友们，获取你寻求的东西有很多方式。然而，你正在寻求的目标将会改变，因为这是寻求的特性。当你寻求之际，你找到；当你找到之际，你理解；当你理解之际，你持续地寻求，不过是在一个不同的水平上。

所以 不要试图去理解那些目前似乎超越你的东西；单纯地向内走，你将被引领到一个理解，来到一个新的高原；在那儿 你将能够观看到更多更多的实相。

我的朋友，寻求并不是直接尝试去理解每个横跨你心智的智力问题；寻求是尝试去认识一己的造物主。在你的寻求过程中将会有有一个理解的开展，每一个阶梯将展现它自己给你，同时提升你自己，好让你得以找到下一个阶梯。

我们希望带给地球人理解；不过我们无法讲讲话就促成他理解，我们无法用言语传递这份理解，我们只能指出一些寻求的方向。因为地球人必须改变他的观点，为了改变，他必须理解；为了理解，他必须寻求。

在你的寻求过程中将有许多的矛盾，因为这是寻求的特性。但当你继续下去，这些矛盾将分解，因为你将抵达一个新的高原，一个新的理解；你先前绕过的矛盾将显露它的真实之光。我的朋友，冥想是我们已知的唯一方法：允许一个人快速地形成理解的新基础。

重新定义你经验的东西，透过你的寻求和逐渐增长的[对造物主和造物的]觉知，重新定义它。然后，我的朋友，你将不会质问，因为你将知晓。

在寻求的道途上，有时候，面临那些似乎最重要与直接的问题，却无法找到答案，你会感到挫折。但当你通过它们，越来越多地觉察那弥漫在万事万物中的单一真理[可以回答所有问题]，这些挫折感将会逐渐消失。

我们将以任何可能的方式协助你们，但我们主要对你指出这个宇宙造物的奇观与喜悦。我们将试图带给你们一个每天增长的理解，该理解将是你的冥想的结

果。

此时，我将离开你们，我希望自己有所服务。可以对你们说话是个大荣幸，我是 Hatonn。Adonai vasu。

周六冥想
1974 年五月 18 日

(Carla 传讯)
朋友们，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。我是 Hatonn。

一如往常，今天傍晚可以同你们聚会真是荣幸。

我觉察到你们想要知道某个对峙事件— 关于一个来自其他星球的战士以及两个地球人。

我们将尝试透过这个器皿解释，然而，我们碰到特定额度的困难，因为这个器皿抗拒必要的(发声肌肉)控制程度[用来更密切地投射我们的信息]，请你们保持耐心。

这个控制的额度对于这个器皿是有些难以接受的，无论如何，刚才当我们讲话的同时，我们已调节她一阵子，我们相信目前的通讯有些改善。

朋友们，就我们觉察的限度，帕斯卡古拉(Pascagoula)降落事件*并非完全孤立的实例；然而它是唯一被大众知道的实例。另一方面，虽然它不是该外星团体唯一的降落，他们的降落次数很少。
(*译注：RA，第八场集会也有提到这个事件)

这些人是某种战士团体的成员，这和你们知道的战争或当兵的概念不同。无论如何，那是你们的语言和该器皿允许的最接近描述。这些人如同过路人，对于他们看见的现象感兴趣，同时由于没有足够强壮的领导阶层，他们决定靠近一点察看，他们没有任何伤害他人的意图。

这群特殊的存有和他们的飞行器很可能继续通过这个特殊的太空区域；因此，你们可能再次发现这类接触的证据。但我们向你们担保，它只是一种罕见、零散、无害的接触。

是否有进一步的问题？

发问者：那些来自宇宙飞船的存有是机器人或真人？

这些存有具备意识和个体性，然而，精确地说 他们的特性和你们人类并不完全相同。你们此时尚未觉察宇宙造物中存在这些可能性，无论如何，这些存有不是机器人。

发问者：关于你提到的战士，你可否给予我一个说明？

要以你们文化的语言解释另一个文化有很大的困难，特别是一个外星文化。我正尝试给予这个器皿一个观念，关于那些战士来自的星球的思考结构。我刚才给予她一个名字，但她似乎不能够理解。无论如何，和你们世界的结构相比，该结构比较全面地意识到幻象。他们所在的密度和你们相当，每一个学习计划和

困难最后结果是一系列的外显运动— 消弭这些人群对于内在恐惧和疑虑的需求。

藉由组织这个幻象，他们以高度有型的方式辨认和处理该幻象。他们使用这个技巧在灵性道途上前进，并获得良好的纪录。接收我们的概念之后，这个器皿可以给予的最接近解释是：一些人的野心。于是，他们旅行遥远的距离去参予一场游戏，其中包含许多战争的心智特征，但它是全然心理的。

这些人透过许多世代的锻鍊获得这类的结构，因此这场战斗的结果将是最终的、公正的，每一个仰赖这些战士的不同意见的实体都完全接受这个结果。

这些人进展的途径和你们的不同，遍及无限造物都是如此。但他们朝向相同的目标前进，那是我们全体共享的目标。

你是否有进一步的问题？

发问者：关于进度，他们的相对进度和理解在这个星球的一般进度比起来如何？

我恐怕这是极为困难的比较：一个相对稳定进展的文化对比地球上有些参差不齐的局面。容我们说，行星地球上有许多人的潜能比这个星球的基本振动水平要更为先进 ...

Carla：我搞不懂，他们告诉我一个名字，但我搞不懂。

(Carla 传讯)
无论如何，那颗行星(居民)的平均振动远比那些固执地沉睡的地球人的平均振动先进。我们恐怕要说，虽然有些地球人有很多的潜能，他们却只有很少时间转译其潜能为现况。

两个行星都位于相同的基本振动；而地球[你们在上头享受物质生活的地方]在这个特殊振动中的周期走在前面很多的位置。

是否有另一个问题？

发问者：这些外星个体拥有何种感官？他们是否像我们一样看见、听到、沟通？

否。它们是觉察的，覆盖他们身上的材料是觉察的，程度超过地球人五官的总合。

发问者：覆盖的材料，这是什么意思？

你们称之为皮肤。

(原始抄本到此结束)

(V)2012 Digested, adapted, and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 15-18 篇：渴望与意志

Copyright 2009 L/L Research

特别冥想

2009 年八月 11 日

来自 G 的问题：在《一的法则》系列的第 52 场集会，Ra 说：当人格变得更加强大有力时，使用意志有很大的危险，因为它甚至可能潜意识地被使用，从而以某种方式减少该实体的极性[1]。

Q'uo，看起来意志是一种原初的流动性能量，它可以被使用，可以被祈请，可以像身体的肌肉一样通过反覆使用而变得更加强壮。Ra 的意思是不是说，意志这种运动(motion) 可以在显意识心智的范围之外操作？

Ra 是在说一个人没有察觉到的渴望会控制意志的机能，并利用意志最终导致极性减少？没有渴望的指引，单独的意志是没有用途的，可以这样说吗？

同时，我们如何才能避免这样的情境呢？请进一步详细描述。

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中我们今晚来到你们中间。能被你们寻求的圈子呼唤，这是一种很大的快乐，在关于意志的主题上能与你们分享我们卑微的想法，我们为这样的荣幸感谢你们。

一如既往地，在我们开始之前，请你们帮一个忙。当你们听到我们所说的内容时，请带着分辨力来听，拿走那些对你们有用的想法并将其他的留在后面。我们感谢你们这方面的考虑，因为它让我们在提供我们的想法的时候不用担心我们可能会冒犯你们的自由意志。

叫做 G 的实体提出一个非常有趣的问题，因为一的法则的第一变貌就是自由意志。自由意志变貌的确正如叫做 G 的实体所描述的，一个可以被那些愿意成为共同造物者的实体使用的 流动的、原初的力量。因此，让我们看看造物者是谁。

也许一个实体会说意志有三个基本的层次。第一个层次的意志是无法被其他任何实体接触到的意志。它是吹过水面的风。当水从雨水进入含水层，进入大海，再次进入空气时，它就是水的运动。作为第一变貌的自由意志是没有主词的，也没有受词，它是纯粹的动词。

意志的第二个层次可以被称为个人意志。那是创造接着维护各种偏好的意志。当一个人在一天中遭遇很多很多问题的時候，他的个人意志就开始起作用了。你早餐吃什么呢？你喜欢读什么书呢？你想要看什么电影呢？你想要听什么音乐呢？你希望穿什么样式的衣服呢？你希望住在哪里呢？所有这些仅仅对你很要紧的事情就是你的个人意志的内容。

当你自己与另一个人之间有一种关系的时候，那个人的个人意志就会开始发挥作用了，你很快会发现你的意志与该其他自我的意志并不是相同的意志。当面对你早餐吃什么或者你要读什么书的问题时候，这不是一个特殊的问题，但是，如果你面对的是类似「我想要住在哪里」这样的问题的时候，自我的个人意志和其他自我的个人意志之间的冲突就会变得尖锐并创造催化剂。

名为 R 的实体目前就正在体验意志之间的冲突，这个

实体能够用眼泪和伤心来证明个人意志之间的冲突会经常是极其痛苦的，这种冲突通过将自我放置于锻造灵魂的炽烈的熔炉中，并为进化中的灵魂构建了一个纯正的挑战。

意志的第三层是受过锻鍊的人格的面向，这样一个人格的格言是「不要照我的意志，但成全祂的意志」[2]。因此，一个希望去工作魔法人格的实体的目标是对究竟什么才是造物者的意志越来越清晰地察觉。

这样一个寻求者的练习首先是去确定什么是意志，并且获得他或她自己彻底满意的定义，在那之后，也只有在那之后，去设置意愿进入造物者的意志中，并将造物者的意志与心的渴望相结合。

这是一个惊人地微妙且冒险的计划。它是一个微妙的事情，首先你要确定造物者对你的意志，第二步你要以某种方式取用造物者的意志 以致于与你的渴望相结合。第三步你要在你自己的内在创造环境，在其中你的意愿和渴望可以在行动中显化。

智力的道路是复杂与深入的。几乎任何的思想路线，只要给一段时间去为它找理由，它都有可能被合理化。有多少次你会听到一个天生的推销员的对话然后对一些事情变得狂热，而那些事情在仔细考虑之后却完全不像它看起来的那样。

当你寻求知晓你自己时，每一个实体都会很多次地愚弄自己。在一个又一个的面具、角色和合理化之间不断地转换 感觉起来就好像一个永无止境且没有出路的迷宫一般。

确实，一个尝试去用心智来确定无限太一的意志的寻求者注定要陷入混淆和愚蠢，因为心智并不是适合于寻求灵性意义上的真理。心智适合去组织那些跟随并影响心智和身体的各种元素，好让那个人[其心智和身体]可以感觉舒适、安全和快乐。

即使心智希望去思考灵性的事物，心智会把灵性行为或灵性态度等同于面具和角色。人类的心智并不是被创造来从事于真理的工具，因为真理超越事实并进入本质之中。

因此，一个想要使意志参与灵性层面的寻求者，每天练习将自我从心智的王国带出并把自我带入心轮的王国中，这对于他的目标是有益的。

这样，转向心轮对于一个寻求者是最有益的，行走穿越心的外院并收集他所有的人类特性，好让他可以把它们放置在心的内部圣堂中并和无限太一同在圣幕中。

在那里 世俗之道止息了。心智的专横得到释放。所有表面上不完美的自我就会被一种爱所接纳了，那爱是如此伟大以致于它一直在呼唤着你和造物进入存在中。

现在 让我们看看魔法人格。你的世俗人格是你所创造的，凭借你的文化、父母、老师以及那些你希望去模仿的同辈的帮助。

当你还是一个年幼的孩子时，你试穿这些世俗人格：「我是这个吗？我是那个吗？」你会发现关于世俗人

格的一些事情。你会发现你的天赋。你会发现那些并不是你的天赋的事物。于是你会将那些空白填上你的文化和你选择的途径，而你根据那些你希望与之相似和想要模仿的人而做出那些选择。

如果一个面具不合适，你会抛弃它，拿起另一个面具。「我过去曾经喜欢这一个，但是我现在喜欢那一个。」在一定程度上，你可以无休止地翻新你自己。因为在你的投生的自我之中有一些你们称之为人格或小我的东西，它们是根深蒂固的，甚至是深入骨髓的。谁知道那些特性是什么呀！但是有一些特性是在每一个实体的生命都被赋予的。当你开始更多的察觉你自己为一个实体，你要嘛与那些特性斗争，要嘛与那些特性合作。一个决定去与他根深蒂固的人格特质合作的实体是被祝福的。因为成为更加有灵性的重点不是扔掉世俗的角色。毋宁说，重点是变得能够召唤自我内在的一种非个人性的机能。

说这种能力是非个人性的并不是说这种能力并未坚定和不可逃脱地与世俗人格系结在一起。它仅仅是说，为了彰显一个人的魔法人格，充分地知晓自我是需要的，这样一个人才能约束世俗的人格，并为了服务他人的目标暂时将它放在一边。

魔法师做的一切事情都导向对造物者和所有其他自我的奉献，这种奉献通过一种在魔法师的意识内发生改变的方式来完成的。通过灵性的意愿，魔法师了悟世俗人格作用在灵性意图上的散乱和分心的特性，因此魔法师仔细地用一种精心安排的方式创造了一个属于质量和灵性菁华的系统，这个系统可以深入到自我的那些太深而无法看到的部分，深入到自我的原型与潜意识的部分，以便唤起那些强有力的、深厚的菁华，它为心智和心轮调音，这样，自我作为一个整体就可以与无限价值在其永不改变的层面上回响与共鸣。

一个实体的渴望就好像一只萤火虫，它四处轻快地飞过，用令人迷惑的速度停留在各种大大小小的事物上。同一个实体可以用令人迷惑的速度渴望一种特定口味的冰淇淋、[地球上]全人类的和平、刚刚空出来的那个停车位。所有的渴望以它们自己的方式都是正确与真实的。只有在那些时刻，当一个人在静默中与无限太一同在，渴望的萤火虫降落了一会儿，仅仅一小段时间，无限地简短，无限地珍贵，它开始歇息于一个静止点，那个点向所有的无限和永恒开放。

就是在那些无时性的时刻，时间之外，一个实体能够带回一种不断成长的能力去知晓他的那些渴望的本质，也能够开始区别冰淇淋、停车位(等渴望)与和平之希望的差异。

当一个人最终知道他什么都不知道的时候，他就会有一种飢渴，他就会有一种对鲜活造物者的临在的飢渴。它是一种永远无法被这个世界的万千事物所平息的飢渴。它是一种珍贵的飢渴，它比一个人实现所有在世间的渴望的圆满更加可贵。

这种飢渴可以呼唤(一个人)奉献，活在信心中，也就是超越所有知晓的知晓，不带任何内容的觉知。

就是那飢渴，那渴望，为魔法师的工作供给燃料。我的兄弟，当你工作该意志的时候，当你寻求以一种与你的灵性热望一致的方式来使用意志的时候，你正在寻找那圣杯，在这个幻象世界中它是最真实的东西。

当你超越身体与心智的渴望进入空性[被来自你内在的房间的奉献充满]之际，你正在准备自己成为一个强有力的人。就在你变成这样一个强有力的人的时候，你必须对意志的使用极度地谨慎。

一个只活在物质世界的实体并不拥有力量。一个未经训练的人格能够聚集他的意志并拥有意志背后的力量，这是非常罕见的事情。但是对于一个已经察觉到他的力量的实体，在灵性寻求中发现自己迷失在他尚未知晓的自我迷宫之中[那些迄今逃脱他的察觉的部分自我构成该迷宫]，这是至为常见的事情。

这个器皿目前正探索她在自己内在发现的这些阴影的区域中的其中一个。她知道自己是一个强有力的实体，而她关心的是她所不知道的，尚未被整合的自我的面向，那些面向可能会将批判之雨降落到无罪之人身上，而对另一个人造成无心的伤害。

最后，所有的努力必须被放在一边而信心必须被唤起，因为人类之神秘的复杂和微妙是没有尽头的。在你生命的历程中，你将不可避免地因为你之所是而让你自己吃惊。每一个活着的实体都是一个造物者，包含一切事物。每一个活着的实体都创造了他自己的宇宙，他制定了统治那个宇宙的律法。

当你工作你对自己的感知、你的意愿和渴望时，你在错误的街道上漫游的频率会是你在正确的街道上的两倍。因此，首先依赖于信心，对你良好的意图有信心，对过程本身有信心，对造物者有信心，祂已赋予你所有你需要的东西来做那些你来到这里要做的工作。

请问关于这个问题是否有后续的问题呢？我们是 Q'uo。

G: Q'uo，对于那个主要的问题，没有(后续问题)了。谢谢你。

我们感谢你，我的兄弟，请问现在是否有另一个询问？我们是 Q'uo。

G: 有一个问题来自 Bring4th 论坛*。「我想请 Q'uo 谈谈对恐惧的态度。我们的社会弥漫着做作的、恐惧的情节—关于(未来)可能会发生的事，它似乎让甚至最具灵性的行家个体都失去了平衡并需求庇护或援助。当人们围绕着各种议题进行极化时，新闻媒体显示出逐步升高的不和谐甚至惊恐。你能不能给我们一些建议，如何在适度地了解和对创造负面现实做出贡献之间找到一种平衡呢？保持对世界的事件的关注实际上是可取的吗？或者你们会推荐一种『无知是福气』的方式而仅仅回避提及任何负面性和恐惧？你们可否再给我们一些保证—服务自我的实体不会成功地夺走我们的自由？」

(*译注：网址为 <http://www.bring4th.org/>)

我们是 Q'uo，我们察觉你的问题，我们为它而感谢你。极化朝向服务自我的实体的工作重度地依赖于恐惧，的确是这样的，因为恐惧和爱是无法共存的。吸引你的注意力的不是这一边，就是另一边。

首先回答你的问题的后面部分，我们向你们保证那条(恶)龙只剩下很短的时间。

那些想要通过帝国来统治并奴役其他人为自己所利用的人，他们总是会有复辟的期望。在所有你们的被记录的历史中，你已经看到了帝国兴衰，甚至就在这个周期中 那些人的记忆里，一个又一个的独裁者归于尘土，或至少从他的罪恶中撤退时，就会听到偶像坠落的声音。

暴政从未赢得人类的思想和心灵，它也不会成功。它能做的和它正在享受的是统治国家并在那些国家中制造恐惧的气氛，就好像你在该询问中已经注意到的一样。

这样的恐惧对灵性寻求者有什么作用呢？在物质的层面上，那些反抗独裁和暴政的人可能死去，或者被弄得非常不舒服。他们可以被关进监狱，可以被虐待。他们的心却不会改变，他们的想法也不会改变。一般而言人类真实的日常生活是在这些暴政统治的雷达之下进行的。

因此，我们会建议，一个实体是否对每日新闻保持同步完全由他自己来决定。有一些实体对它并没有巨大的好奇心，它对灵性上的健康和令人满意的生活当然不是必需的。然而，有很多人，他们的性格确实希望去与正在发生的事情保持同步，我们发现，只要你记住你不是来这里评判你所看到的事物，而是去爱你所看到的事物，就不会有任何的伤害。你看到的所有事物都是爱的某种变貌，你待在这里就是要反射爱进入你看见的东西。

因此，当你看到每日的新闻时，深深地凝视内在，请求洞见去辨别服务自我和服务他人的模式，这样你就可以超越细节看入那些宏伟的样式，它们活跃地和全球能量网络一起流动。当你意识到两种极性是如何工作以及它们是如何互补的时候，开放你的心去爱你所看见的东西，将爱送入那些困扰你的情境，当你看到那些为爱的卓越和胜利作见证的事情，为之欢庆吧；因为你将超越所有那些在[你们的]外部世界中如此盛产的恐惧手段而看见。

现在请问是否有最后一个询问？我们是 Q'uo。

G: 那是一个漂亮的回答，Q'uo。最后一个问题来自印度的 K，他说，「我是一个在宗教的环境中长大的印度教徒。我属于太一的变貌主要通过神圣的印度教人物奎师那(Sri Krishna)而体验到的。我一直对这个人物很好奇，通过他我向太一奉献了挚爱和砖头[3]。我记得在 Ra 系列(丛书)中有一些问题设法弄清楚我们知道的基督的身份。我同样地对于谁是真实的奎师那的问题感到着迷。」

「我对 Q'uo 的问题是這樣的：传说中的人物奎师那，现在他是一个受到极大尊敬的印度教神明，他是谁？他的起源是什么？如果他是真实的，关于一的法则，他的目标是什么呢？」

我们是 Q'uo，我们了解你的问题，我的兄弟。那个被你称之为奎师那的实体，就好像耶稣-基督一样，是一个历史人物。然而，你们的故事要远比那些中东的故事古老的多[中东地区创造了很多个基督，耶稣是其中一个]。

你是要回到 9000 年前去寻找那个实体，奎师那？或者你接受雷同耶稣的故事，他穿上一件基督身分的斗篷

而成为基督。

更进一步，你能在你的衣服里找到奎师那吗？你穿上了奎师那身分的斗篷吗？我们不会毫无理由地用近乎谜语的方式和你说话。有很多东西你需要在自己的内在发现，我们不会从你那里拿走这个学习过程，我亲爱的朋友。

我们为这个询问感谢你，我们与你一同在持续的冥想中歇息，你可以在任何你想望歇息并感觉被爱的时刻呼唤我们。因为所有的实体都需要那种获得爱和支持的鲜活感觉。

能向你提供这种感觉是(我们的)荣耀。

我们发现这个团队和这个器皿的能量开始衰微，所以此刻我们要离开这个器皿和这个团队，我们在你们的美丽中欢庆，再一次感谢你们邀请我们加入这次的工作集会，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai。Adonai vasu。

原注

[1] 这个引用的上下文是这样的：「Ra：接纳自我、宽恕自我、意志的方向；这些是通往已修炼人格的途径。你们内在的意志机能是强有力的，如同共同创造者。你再怎么强调这机能的重要也不为过。因此，它必须被谨慎地使用，对于走正面途径的人而言，需要将它导引到服务他人的方向。」

「当人格变得更加强有力的时候，使用意志有很大的危险，因为它甚至可能以各种方式被潜意识地使用，从而降低该实体的极性。」

[2] 这个引用是耶稣基督在他被钉上十字架前的那个晚上在客西马尼花园中的言语的改写。这个引用的是，《圣经》《马可福音》14:36，「他说，阿爸，父啊，在你凡事都能。求你将这杯撤去。然而不要照我的意思，但照祢的意思。」

[3] 当向 K 咨询对他这个「brickbat」的解释的时候，K 写道，「brickbat 是一个非常直率的批评，它的意思来源于使用砖头作为武器的类比。坦白的说，除了赞美和崇拜之外，我对无限造物者说了很多粗话。」

Translated by T. S.

(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 15-19 篇: 外部工作

Copyright 2009 L/L Research

特别冥想

2009 年八月 4 日

Jim: 今天傍晚的问题，Q'uo，与《活出一的法则-102: 外部工作》有关，这是 Carla 正要开始工作的一本书。她想问你们是否有关于外部工作，外部的催化剂的任何的建议呢？那些外部催化剂是在我们经历生活、日常活动、各种类型的体验的过程中，我们每个人所经历的，这些经历都向我们提供了催化剂，我们

很希望在处理转化这些催化剂为经验。

你能给她任何适合考虑的灵性原则？沿着这些线索可以帮助她开始并继续撰写《活出一的法则》的第二册。

（Carla 传讯）

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中，我们今晚来到你们中间。一如既往，能被你们的团体呼唤是极大的荣幸，我们希望我们可以给 Carla 实体在外部工作的主题上提供一些想法，这些想法也许（日后）会证明是好的资源。

在我们开始之前，我们会请你们每一位听到或者读到这些言语的人使用他的分辨的能力，从我们所说的那些事情中拿取那些似乎有共鸣的部分，并将其他部分留在后面。这将使我们能够提供我们的服务而又不会有侵犯你们的自由意志或者打扰你们的进程的节的可能性。我们感谢你们这方面的考虑。

我们欣赏这个器皿一丝不苟地设置她的意愿，她的意愿是，在这个工作集会中所有的概念来自于我们 而非来自这个器皿。更进一步，我们欣赏这个器皿不尝试猜测我们会说什么。这两个因素都帮助我们能够对这个主题进行论述，否则根本进行不下去，由于这个器皿也是发问者，当处于这样的情境中的时候，传讯资料被污染的可能性会更大一些。然而，在现在的情况下，我们感觉可以随意地说我们能说的内容。我们感谢这个器皿用这些方式来照顾传讯的过程 使其保持纯净而不被个人的观念所稀释。

这个器皿曾经好几次向叫做 Mick[1]的实体表达她的感觉，她觉得在她有能力提供有益的信息之前，她需要更深入地进入对外部生活的催化剂的沉思中。这是因为该器皿有个毕生的习惯，即在任何的情境中首先注意它形而上学的面向，其次才是去注意实际的情况，也就是说，即将到来的催化剂的情况。

若一个人希望保持持久而稳固的形而上调音；希望成为平安、爱、喜悦、感恩与慈悲的可靠、值得信赖的通道，这种思考方式是非常有帮助的。

然而，对于这个特殊的器血管用的东西却与这个器皿说的「地面上」的情境很少关联，这个器皿打算去写的那本书全部都是关于那些发生在地面上的事情，发生在接踵而来的催化剂的浓稠部分。

我们甚至会对这个器皿说，她有一种对看起来发生在外部世界的物质性事件和情况不够尊重或未给予充分关注的倾向。这是由于这个器皿的压倒性的倾向，她自动地根据诸如钟爱、倾听等等与灵性原则有关的样式来重新配置那些进入她的五官的事物。

再一次，如果这个器皿是在写关于内在工作的内容，这些价值观念是可以被谈到的极好的事情。然而，这里的努力却是去写关于好比婚姻、子女、父母以及关系中的困境等等的人生之核心体验。

我们鼓励这个器皿放下她关于外部催化剂的那些先入之见，当催化剂进入到察觉的范围时，做为一个人，停止让观察的机能压倒对催化剂的直接与瞬间的敏锐反应。走出一个实体的个人偏向不是一件容易的事

情。然而，为了弥补覆盖在这个器皿的物质性催化剂之上的重度形而上的灵光，需要去做的就是：让开。

带着创造力和想象力进入那些强烈的情感中，进入那些尖锐的痛苦中，进入一个被外部催化剂淹没的人的无助里头。那些希望去读一本涉及婚姻、子女、父母、工作等等议题的书的实体，他们都有深入的、没有被回答的问题。在催化剂的冲击面前他们感觉失去了控制，我的姐妹，他们大部分没有你的天赋，而你的天赋如此深入地根植于你之中 以致于你甚至没有察觉到它，你能够将物质性催化剂的细节引入到一个强调形而上面向的模式中，而这些面向正是被一种特定模式的外部催化剂所强调的。

这个器皿在今天的稍早时候曾写到关于健康土壤的问题。她读到了一本叫做《从土壤到胃部》书，作者是一位叫做潘妮的实体[2]，这本书说到当一个人躺下来，躺到地面上，一个人会看到所有生命的种类，它们是一个人站立与步行穿过草地时无法看到的。

当一个人将手伸入土壤去为一座花圃除草时，他看到蠕虫、甲虫、蛞蝓以及形形色色的微小的爬行生物，它们中有一些在外表上是异乎寻常的，有如此多的生物在地面上爬行以致于这个器皿写道，它们就好像在举行一场派对。这是一个非常忙碌，非常活跃的环境，就是那些甲虫、蛞蝓、微生物创造了有益、健康的土壤，使得种子能够长成健康茁壮的植物接着提供有良好营养的果实。

正是用这样的方法，在写到外部催化剂的时候，必须降低你的高度并接近地面。因为只有当你对你能感受到的最沉重和最阴暗的情绪跪下来的时候，你才能够开始创造途径 进入并理解收到外部催化剂的经验。

我的姐妹，诱惑在于你可能在进行的同时去解决各个催化剂，然而那是本末倒置的。进入到一个正在处理人际关系或处理工作困难的人的苦痛中，或者进入任何你希望去探讨的若干主题。就这个工作的完整性而言，你从一个观察者移动到经验者，这是核心的过程，同时允许这些催化剂带着你们地球人常见的那种力量与功率进入你里面。

我的姐妹，在此刻我们会提供给你们的原则是：与身体合一、与大地合一、与沉重的催化剂[没有被智慧、一种远见感或更广阔的视野所稀释或缓解]合一。

我的姐妹，你已承受过你所需要讨论的每一种催化剂。的确，在你自己的生活中，你已经有对这些催化剂的完整和强烈的体验了。但是，我的姐妹，进入这些经验中未经删减与未经加工的情绪，对于你是很困难的，因为就好像我们说过的，你的天生的与固有的天赋就是带着你的意愿和存在的每一根纤维移动到更高的位置上。

这种心智转向的优点是显而易见的。缺点却不是那么明显，因为在如此快速地将外部催化剂进行再创造并变成能被一个灵性寻求者观察到的催化剂的过程中，那种未经思考的情绪化反应的明亮强度已经被删除了。

这些情绪对你感觉起来就好像你处在一个会让你感觉到幽闭恐惧症的封闭场所。于是你打破了直接经验的剧烈痛苦的封闭。如我们说过的，在你这边的这种偏

好有很多优点。它允许你用可以各种产生服务他人的结果的方式来穿越你的人生。然而，也包含了一种损失，我们要请你去探究那种损失。

有一些人会从[G 实体在这次会议之前的讨论中所称的]「心智的临在」的层面发挥作用，那些人已经在能够充分使用物质界人生的方面取得了不可估量的进展。然而，容我们说，对于一个几乎在经验发生之前就会创造出这种心智的临在的人，会有一种现实感的损失。这就好像通过你恒常的形而上的立场，你对生命所产生的察觉会有一种梦的特质。

我们并不是说你没有你的完整性。我们是说你无法在那个距离上对在物质世界中击打一个肉身存有的催化剂进行写作，你也无法与在处理外部催化剂的过程中寻求帮助的那些实体建立联系。

我的姐妹，你要求自己去做的工作并不在你的舒适区之内。你的舒适区是将生命视为一场清醒的梦、一个幻象，进而写出各种解决方案。光是想到要跳入那种受苦的经验[由一个自杀性的、愤怒、绝望、无助或绝望的人所承受]，你就有一种轻微的厌恶感。

因此，我们会请你去调查那些未加工的与未被驯服的感觉，尽管它会使你不舒服。

只有从个人的经验上，你才能打开这份礼物[属于灵性与你与生俱来的能力]，和那些受苦的人连结。

你喜欢想象耶稣实体正在进行教导或他被高举进入云海并扬升。你不喜欢想象他在客西马尼(Gethsemane)花园中流汗流血的样子。当你准备(写作)时，花些时间待在那个花园。

一如既往，我的姐妹，在你每一次准备去写作时，我们非常鼓励你祈祷并请求帮助。就好像你为通灵准备一样地为你自己调音，设置你的意愿并将你自己完全彻底地奉献给你希望提供的服务。然后，当你已经做好准备的时候，带着信心前进吧，一步一脚印，它必将带领着你到达你的目标。

我的姐妹，我们同样推荐，在你写这本书的过程中 可以尝试走到外面，进入大自然的世界，即使只是坐在你的门廊上感受一下微风。感觉大地中的你的本质是重要的。去感受你与地球的子宫连接，感觉你自己是完全具体化的，这是有益的，这也会帮助你进入人类的状况中。

帮助就在那里。礼物就在那里，然而，为了让你自己成为那些受苦之人的一个真实可靠的声音，你得要努力工作。

我们现在将从这个主题转到在场的人们心智中也许会出现的任何问题上。现在是否有另一个问题？我们是 Q'uo。

G: Q'uo，我有一个问题。当显意识的注意力被带入更高的能量中心时，当进入更稳定、更聚焦、更安静、更微妙的意识的状态时，在身体的呼吸模式会受到怎样的影响？

我们是 Q'uo，我们了解你的问题，我的兄弟。我们会说，我的兄弟，当一个人找到途径进入更高的意识状

态时，他的呼吸的趋势是，呼吸在身体内的起点会越来越低，于是当一个人更加进入完整意识的状态时，他在吸气时不仅仅是通过肺部的顶端或者甚至通过整个肺部，而是向下深入到从红色脉轮地吸气，这样当呼气时，他的胃部甚至会发生移动。思想的状态越发的平静，呼吸也就越深。

然而，它却不是某个必须要实现的目标，虽然深度呼吸，感觉吸气一路向下进入到腹部，呼气从腹部一路向上是有价值的，在这种呼吸总有一种微妙的物质层面和形而上层面的相互作用。就好像当你微笑时你改变了你身体的化学作用，所以当你加深你的呼吸时，就改变了你的肉体载具的感觉基调。

我们能进一步的回答你吗？我们是 Q'uo。

G: 非常感谢你 Q'uo。如果呼吸循环的频率的减少，也许甚至会导致呼吸的中止，这表明了什么呢？

我们是 Q'uo，我们了解你的问题，我的兄弟。那个停止的时刻，当气息被呼出而不需要立即进行另一次呼吸的时刻，是一个离开物质性存在的假期。它是进入无时性、无限、永恒的一个入口。那停止并不是彻底的，在那停止中，心脏仍在跳动，脉动流过身体。但是，当那停止发生时，无论是自然地或者是通过瑜伽训练，它是一个体验无时性的机会。当不再需要吸入或者呼出时，有一种极大的平静和释放，对一个体验到呼吸停止的严肃寻求者，即使它发生在一瞬间，它仍是一个珍贵和有帮助的资源。

事实上，呼吸是一种荣耀，因为生命就在呼吸之中，在呼吸之间的意识的停顿中，同样也有一种光辉。

我们能进一步的回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

G: 不用了，谢谢你，Q'uo。

现在请问还有另一个问题吗？

(没有进一步的询问)

我们是 Q'uo，我们再一次与这个器皿同在。因为看起来我们已经用尽了这个团体此刻的问题了，我们再一次被呼唤参与这次的工作集会感到快乐并为此感谢你们。我们为你们的美丽和对于服务的渴望的真诚而感谢你们。能与你们谈话是一种荣耀。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai vasu borragus。

延伸阅读

活出一的法则(首部曲)- 博客来书店介绍

<http://tinyurl.com/274pnhw>

原注

[1] Mick 是 Carla 对她的丈夫 Jim McCarty 的昵称。

[2] Penny Kelly, N.D., 《从泥土到胃部，理解地球与你的健康之间的连接》劳顿，密歇根州，百合山出版社，2001 年。(原文书名: From the Soil to the Stomach; Understanding the Connection between the Earth and Your Health)

Q'uo 文集 第 15-20 篇: Gary 的难题 关注自我与服务他人

Copyright 2002 L/L Research
特别冥想
2002 年六月 14 日

(编注: 在 Gary- L/L 研究中心的秘书-的同意下, 本文全部使用他的真实名字, 而非字母缩写。)

发问者: 我在很多的时间都在坦率地流露爱这方面感觉到困难。我对我内在的爱创造了什么阻碍物呢? 我在什么位置是如何妨碍了无限能量到达我的心轮? 我能够做什么来更多地爱我的家庭并接纳我的家庭呢? 是否有任何事情是我能够做的以便于我可以将治愈带到这个家庭需要的地方, 尤其是我的父亲? 看起来我卡在涉及橙色光芒的方面, 我一直将我的焦点放在自己身上。我能够做什么来充分地完自己的种种过程好让我可以将焦点放在外部并实际地工作去服务他人?

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则, 我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意, 在祂的服务中, 我们来到你们中间。你们为我们创造了这个机会, 好让我们通过这个器皿与你们进行沟通交流, 我们为此感谢你们。加入你们的冥想真的是一种极大的祝福, 我们感谢你们每一位将生活中的关注放在一边以便于形成一个寻求的圈子。当我们加入你们的行星的内在层面时, 能够分享你们每一位的振动的美丽并能够在我们希望去服务的时候进行服务, 这对我们是一种极大的祝福。因为被要求在诸如爱及爱的增长之类的主题上发言就是我们所希望提供的服务, 因此我们对这个机会表达一种感激的谢意, 我们很高兴与你们分享我们谦卑的想法, 一如既往 我们请你们每一位从我们所提供的那些想法中选择看起来有效用的想法并毫不犹豫地将其他部分扔掉。

当我们来到爱的主题时, 我们发现, 你们的夜空中有多少星星 就有一样多的方式来处理这个主题, 不过每一颗星星的能量的核心都位于单一伟大的原初思想之中, 就是那个原初思想创造了一切万有。Gary 实体分享的不适与紧张的表达 对于那些居住在你们的星球上的人们 是很常见的一种表达。

一个反讽的事实: 一个实体在从行星的梦境觉醒之前, 他的心智就形而上的意义而言 是非常有效地沉睡, 因此, 由于察觉并充分地意识到一个人周围的情况而产生的不适被共识实相的梦境消音了。

反之, 当觉醒发生的时候, 该实体明显地发现, 共识实相实际上是一个具有俗丽外表的幻象, 只有非常少的实际内容, 在此之前的舒适睡眠 变成一种太过敏感的觉察, 于是看见表面上的裂缝横亘在形而上意义上的真相与日常生活的杂务、责任、[容我们说]身处人类状况中的荣耀之间。

在过去 该实体可以不发问, 就只简单地服从那些建议, 关于什么东西是有价值的、什么东西是没有价值的、什么是好的、什么是不好的。相较而言, 当一个

人的觉醒发生的时候, 他会开始觉察到他的痛苦状态, 以及 在识别他的本性、目标、服务与前方道路上的困难。

生活在日光的凝视下展开, 日子被那缺乏真实意义和活力能量的事物所填满。

在这种情况下 有一种希望, 一种呼唤, 那即是爱的呼唤。

因为爱不仅仅在该存有的内在呼唤, 它也从那个存有的周围呼唤并从她身上散发出来。有一种希望: 经由自我的行动不断倍增外在世界中 现存的爱, 接着 灵魂开始想知道, 是否它将会穿过那条蜿蜒的道路的所有曲折和变化 而找到那条表面上神秘的道路, 那条道路在当一个人沉睡时 看起来如此笔直的, 而现在却通向一个越来越错综复杂且表面上混乱的转弯、盘绕和死胡同的模式。

许多灵魂独自坐在这条蜿蜒的道路的边缘上的一颗石头上, 感觉到如沙漠一样的干旱, 他们深切地渴望陪伴, 他们渴慕真实的目标。这就是一个人处于沙漠的感觉了: 在干旱时期中 逐渐醒来并找到他的方位。经常看起来 似乎这条道路真的会永远这样继续下去 而无法从每一天的景色的细枝末节中或心对于更大和更丰富的环境之热望中 解脱。

我们在今晚带来了一条简单的信息来到这个团体, 这条信息就是: 这个干旱的、贫瘠、困难和不适的经验就如同自我和世界的外壳或者果壳一样, 这个世界是充满了活力的, 它被实质、意义所塞满并填满, 它遍布着服务于自我、造物者、自我周围之世界的机会。然而, 那如此开放且如此警觉的眼睛怎么会在这巨大的经验的沙漠之中错过丰盛和舒适的绿洲呢?

我们愿与你们每一位一起, 在时间和心智中向后退, 回到一个在出生前、进入[这个你们称之为]第三密度的幻象之前的位置。你们每个人都经历过一个规划的过程同时虔诚而深思熟虑地选择人际关系, 这个过程将在产生催化剂的模式上起作用, 那些催化剂的模式将会让自我用非常精确且故意的方式从事特定的 与爱相关的关键课程、学习如何去爱、如何接受别人的爱、学习如何进行真实的服务以及如何接受别人向你提供的服务。在那种非常支持性的指导和计划的环境中休息, 凝视着前方的投生, 容我们说, 你们每个人都感觉到相当有信心你们在即将到来的这辈子 不会忘记你的目的、你的梦想、你的目标以及你对学习和服务的渴望。从遗忘的面纱之外的视角看, 即将到来的人生真的看起来就好像是令人愉快的, 而且是太过短暂的一次体验。如这个器皿已经表述过的一样, 每个人都认为这次投生将是有趣的。接下来, 那种视角在完全进入第三密度的匆忙中, 在开始吸入和呼出的匆忙中, 在体验肉体载具的局限性之匆忙中被丢失了, 你的肉体载具必须被喂养和穿衣服、在睡眠和休息中被安慰以便于它可以存活下来, 更不用说进行服务了。

Gary 实体想知道为什么此刻 他大部分的想法和关注围绕着自我和人际关系。然而 我们要说 在每一个实体的人生体验中 有一种持续不断和永不停息的对自我的本性以及在一个人周围的[那些在先前已经被如此小谨慎地选择的]人际关系进行探究的需要。

在每一次的人生体验中，无论先前对这次体验将会是怎样令人愉快的期待是什么样的，该幻象本身会创造一种极其有效的 被经验的海洋完全淹没的感觉。波浪一波高过一波，在表面上经常是没有韵律或者没有理由的，而当一个人被冲到了这个群岛中的一个海滩上的时候，那个海滩很可能是由混乱和未被回答的问题所创造的。我们仅仅能够向你们每一位建议：这恰恰就是在投生前 你渴望去待的位置。小心谨慎地、勤奋好学地，带着对自我的极大的爱与慈悲，你们每个人都计划了这个进入表面上的疯狂与混乱之降落。不是去惩罚你自己，而是给你自己在身体、心智中迷失的机会，沉浸在这个(人生)拼图中 完全地易受伤害、完全地盲目，这个拼图是永远无法被完全解决的，而且它不断在转圈圈，如此 一旦拼图用一种方式被解决了，拼图的碎片会被抛到空中并落下来形成一个新的模式、一个新的迷宫、一个新的拼图以便于人生的课程可以被再一次查看，接着再一次，然后又再一次。再一次，不是惩罚而是提供一个持续性的课堂，在其中自我开始知晓自我，开始知晓自我的心智(mind)和心灵(heart)，在那条爱与光的蜿蜒道路上进入一种新的平衡 并最终开始精炼自我。

因为对于平衡的需要，这是在投生前你已经做出的判断，恰恰就是这些课程与这些人际关系将给与灵魂一个丰富而各色各样(精神)食粮，这些食粮即是要去做选择、解决各种谜题以及打开那些内在被选择的大门的钥匙。

对于那个导致了心智过多的关注并导致心灵在自我的那些棘手的问题中休息的情境，Gary 实体担心在那个情境之中有一种自私性，然而，我们会说，这种担心恰恰就是需要出现在年轻个体的头脑中，的确，这个发现自我的核心的过程以一种周期性的方式在整个人生过程中规律地重复出现。

期待它被完成是毫无意义的，那是一个虚荣而肤浅的希望，那个希望与内在的灵魂是无关的。没有一种课程可以让一个人可以学习 接着结束了。毋宁说，因为只要这次的人生持续下去，就会有一种机会将一个人自己放置在[这个器皿所称的]精炼的火焰中，允许灵魂一次又一次地在人生的蒸馏室中被蒸馏，这样每一次循环经过了一轮的催化剂、经验和学习之后，灵魂就会更多地为它自己所知晓，可以更多地为显意识的心智所使用，一个人就会对于喜悦和悲伤更加的开放与无惧，更加地不去防卫，在苦难之中更加的舒适，在快乐时光中也是一样。

在这种经验的循环之中，在自我的最中心之处存在着爱的原初思想，它与从夜空的每一颗星辰中闪耀出来的爱是相同的。

每一个在肉身之中的灵魂同样也是一颗星星。每一个在混淆的海洋中将要淹死的人同样也是一位大师。然而，目标不是去忆起大师身份，而是开始感觉到没有必要去理解。这个混淆的海洋的目标是去推动注意力最终从对逻辑、心智和智力的知见之信赖，进入心中，并最终释放对生命经验有任何特定意义的需要，以及创造那种无惧的能量状态，最终能够说：「我知道我不理解，然而，我知道我生活在一个完全有意义的世界中。我知道我不理解那个计划，然而我毫不怀疑地知道有一个计划。我知道我永远无法理解我正在做什么事情，但是我已经了解我不会犯错。」然后，内在的灵魂终于自由地踏出[这个器皿所称的]信心之飞

跃，在那个位置，从形而上的方式来看 生命的意义和道理仅仅是当跃入半空之中的时候才会开始出现。(这个灵魂)抛弃了对道理和逻辑上整齐利落的需求，转而支持对那在半空中出现支撑点的完全信任。

也许你们每个人都看过郊狼追逐着走鹃冲入半空中的卡通片。最后，郊狼往下看并意识到它已经跑到悬崖外面了，一旦它意识到自己仅仅在空中奔跑，它就会像一个石头一样地掉下去并砸入下方的地面上。这就是人类的情况了，然而，当内在的灵性有可能不再向下看的时候，每个人都将发现半空中是一个非常坚实的支撑物。在你们的神圣著作中是这样写的，在加利利海的黑暗夜晚中，名为耶稣的实体在水上行走，当那些在一艘小船中的人们看到这个实体在水上行走时，在小船中的一个人动身加入他挚爱的老师，他同样在水上行走，一直到他意会到这就是他正在做的事情的时候，当显意识接管的时候，信心丢失了，耶稣实体不得不伸出他的手，当他们的相遇的时候，叫做彼得的实体再一次能够驾驭水，于是能够安全地返回到他的小船。

日常生活非常像这艘小小的渔船。显意识心智清楚地知道需要什么东西。一种支撑物是需要的，好让一个人不会淹水，然而，对于内在的灵魂，在水面上行走是完全有可能的，或甚至进入水中 在水里呼吸就好像它是空气一样。因为内在的灵魂是永恒的一个公民，它不被那些似乎限制人类身体的事物所限制，而你们每个人现在都是从人体的内在体验生命。对于外部的心智，一切事物都是这个或那个细节，对于内在的灵性，它是统一的经验。水流入空气中，流入石头中，流入火焰中。一切事物都在质变和改变，又用一种有节奏且音乐性的方式保持和谐与连接。有一种和谐和舞蹈隐藏在每日生活的褶皱之中。

Jim 实体假设他正操纵着大型机械割草，而在形而上的意义上，这个实体正在将他的能量存有融入那些草地、灌木、树木和微风的自然灵，整个环境正散发着他的能量、牧草能量以及空气能量的气味的芬芳，所有这些能量混合在一起创造出了一种爱与喜悦的模式，那些自然灵与他的能量就以这一种方式一同舞蹈。Gary 实体曾体验过大型机械叉车、笨重的箱子与负载，它们无止境地仓库中被来回移动，然而，在实相中，这个实体也在舞蹈，和木头、灰尘、空气、光一同跳舞，以一种和谐、有爱而喜悦的方式，氛围被永远的改变了。因为在形而上的世界中没有边界，那些从外向内看似非常卑微且非常平常的事物实际上单纯地就是一种爱的方式，一种分享自我的方式。因此，没有一种工作比另一种工作更好；也没有一种服务比另一种服务更适当，然而，毋宁说，仅仅在那一个当下，在其中 所有被需要的事物都在那儿，所有需要你的实体都可被你接触并通过你的存在受到祝福。

一个人如何找到这个内在的存在？肯定会有一些时期，在这其中 该实体几乎被对自己的关心所淹没 这是合适的。这个实体之前曾经谈到临界质量的概念，这就仿佛在逐渐觉醒的存有中，临界质量的时间来临了，在那时，过去的事物必须被放在一边，即将发生的事物必须被拿起来，Gary 实体此刻正在体验的 就是这样一个季节，的确，每一个在场的人碰巧也在学习经验的周期中经验一个(临界)点，在这里 一个人得放掉旧的事物，同时不情愿地或满腔热情地拥抱那似乎非常新颖的事物。这样的时刻是一个人必须进入内在

的时刻，对于一个希望去服务他人的人，这也许是更加适合的，然而，也许我们可以给你们电灯泡的模型，电灯泡给他人带来光明仅仅因为它被适当地与能量来源连接起来，并用这样一种照明设备的灯丝被启动的方式将能源展现出来。一个实体并非单纯地旨在服务他人。有一种服务的内在回路，这是完全合适的，这个回路不仅仅需要被创造，它同样需要被维护，这样内在的自我的灯丝是完整的、完美的、没有阻塞的，它就可以凭借太一无限造物者的爱与光而发光。无论多少能量从这样一个灯中被展现并散发出来，灯本身需要保持足够的能量这样它才能继续作为一个灯而服务。容我们说，这个内在的力量的回路是被一个看到了自我内在的价值并承认它是真正值得的事物的自我所喂养的。每一个人都能够看到为自我保留一些能量是完全合适的吗？这个器皿经常谈到对能量成为透明的…

（录音带换面）

…然而一直到这个器皿适当地被授予力量之前，它无法成为一个灯塔，它无法履行那些它已经打算进行的服务，而这个器皿就是为了履行那些服务而呼吸的。

那位位于内在的爱在所有场所和情境中，全时间地等待着。永远不会有一个时刻这种爱不在自我的心中安静地歇息并炙热地发光。造物者的爱居住在心之中，正是在自我的担心中，自我经常会引领一个人离开与自我的连接，向外寻求其他地方的光和指导来源，因此我们提供一个建议完成这个讯息的开始部分，那个建议就是，对于每一个实体，通过对静默的使用和在信任中休息，有一个非常适宜的进入自我的方式。它是如释放呼吸与抗争的能量一样简单的事情，因此，深深地吸入和呼出，它不是紧张的呼吸，而是对空气中为身体和灵性充能的赋予生命的养分渴求的呼吸。吸入平静并呼出紧张，吸入光并呼出疲倦，这是可能的。这种内在工作的关键一直是静默。我们会鼓励 Gary 实体对那一直以无限的供给从万物源头流出的无限爱与光进行深呼吸。你们有对爱的渴望，而爱早已在场。你们有对服务的渴望，然而 藉由存在之美，每个人早已服务。

此刻 我们要将这个通讯转移到 Jim 实体 以便于 Gary 实体可以询问他在此刻希望提出的任何进一步的问题。我们感谢这个器皿的服务，我们在爱与光中离开这个器皿并在此刻转移这个通讯。我们是你们知晓的 Q'uo。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，再一次 通过这个器皿在爱与光中向各位致意。在此刻我们很荣幸给出自己。我们尝试回答 Gary 实体可能向我们提出的任何进一步的 较简短的问题。现在有另一个问题吗？

G：是的，有问题。现在我已经数十年时间感到难以忍受的疲倦。在某些日子我简直可以感到我的生命力从我身上被吸走了，我无法找到那种生命原力，我最近已经开始怀疑这是一种被称为念珠菌病的感染。你们能够告诉我这种疲倦的原因，或者告诉我一种我可以用来让自己从这种情况中缓解的方法和一些我可以找到那种内在的生命能量的方法？

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。在不侵犯自由意志的情况下 我们发现有些信息是可以分享的，然而，有一种冒犯的边界是我们必须服从的，因为在

这里有催化剂，它对于你在此刻的灵性成长是有用处的。

自我站在一个突出的峭壁上 让自己做好准备进行一次信心的飞跃进入你的命运之中，这样的视角就是你处理的基本情况。有种对于那等待着你的冒险的渴望与期待，因为你在本次投生前已经为这辈子创造的模式就是灵魂的命运了，而你感觉到这种模式现在做好准备在你面前展开成为标志物、路标和伟大的工作的开始了。当一个人考虑灵性上的悖论本性时，这种期待和疲倦的双重感觉就不会那么令人吃惊了。当一个人预先知道有一个伟大的工作要去完成，如果用日常生活以及这个密度的幻象的眼睛去看这个工作并将前方的工作的额度转变为普通的术语，这会让一个人感觉到一种巨大的负担和一种压在灵魂上的极大重量，而这种负担会在肉体载体、情绪载体和心智载体中将自身表达出来，在灵性载体上同样会用一种较小的程度表达出来。

如果你选择去将你存在的内部的这种能量配置视为这个或那个疾病，并决定你应该治疗疾病，甚至是从一个浅薄的意义上治疗疾病，同时包括对治疗的其他诠释与应用的层次，那么，这样做是好的，利用各种你可以获得的治疗手段来作为通过你的载体的完整能量流清理出一条路径的方式。

因此，这种特殊的催化剂可以在先前提过的任何层次或所有层次上被利用来提高对你的需要的个人理解，该需要即是做出一个选择，进行一次飞跃，开始一场旅程，用各种对你可能的方式进行服务，学会你要去学习的东西，给予并接受你感觉到在你存在的里内等待着被释放的爱。这是一个你可以在各种层次上做出的选择，它是你开始一个伟大工作的钥匙。

有进一步的问题吗，我的兄弟？

G：是的，我有很多重复发生在校园中的梦境，梦见忘记了家庭作业，没有去上课，错过了截止日期… 同样也梦见在我所在学校乐团中练习 而我在演奏基本的歌曲上遇到困难。你们能否给予我任何洞见，关于这些梦境在尝试告诉我什么事情？

我是 Q'uo，我觉察你的问题，我的兄弟。我们将再一次对你引用我们之前的答覆的开头部分，在其中 我们建议 这是一个视角的问题。在这个情况中的这个视角即是，在过去 你对各种各样的机会和挑战已经做出的回应，你对自己的观点以及你是如何感觉的 而这些机会和挑战在这个幻象中 同样在你自己的灵性旅程上对你自己的成长是有意义的。这样一个视角可以被增强，藉由 将自己视为造物者，视为一个共同造物者参与你在此生中所有体验的事物。

有进一步的问题吗，我的兄弟？

G：是的，依照一个灵性上的局外人的定义，我是一个流浪者。我想知道你能否回答我，我的灵体是否原生于这个行星。

我是 Q'uo，我理解了你的问题，我的兄弟，在这个例子中 我们可以回应，我们认为 你属于另一个行星的起源，你属于另一个密度的起源，的确，你就是被这个团体称之为流浪者的实体，你在这个星球上有一个要去完成的任务，你现在正在寻找那个任务的本质与

核心。

有进一步的问题吗，我的兄弟？

G：是的，我现在有相当长的一段时间没有体验与一个女性之间有爱的人际关系，我想知道是否我，我不知道，注定要有一次这样的关系，而她…会在哪里呢，那个人在哪里呢，是否有这样一件事是等着我的？我将会体验类似那样的事情吗？

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。啊哈，这个家伙想在主菜之前吃甜点。

在你真的找到这个在你的旅程上的友伴之前，我的兄弟，在你面前有大量的工作，因为那些具备流浪者属性的人经常会在一段特定的时间中非常孤独，在这段时间中他们会发现他们希望去在其上旅行的旅程和道路的核心。当双脚坚定地踏上这条道路的时候，那么也许有一天 你将会注意到另一双脚亲密地走在你身边。

有另一个问题吗，我的兄弟。

G：是的，如果你需要一个描述，我将给你描述，但是我相信你能够从某种意义上读取我的心智。我在六月 11 日的凌晨两点 经历的是什么呢？

我是 Q'uo，我觉察你的询问，我的兄弟。我们通常不倾向于对于没有被说出来的事物发言，然而，在这个情况中我们可以清楚地建议，这是一个指示器，一个启蒙的经验，在即将到来的日子里，它将会在生命模式中进一步地重复和排列。

有另一个问题吗，我的兄弟？

G：感谢你们给与我提出我的问题的所有的这些机会。当我能够去冥想的时候，当我不是非常疲倦的时候，我觉得自己似乎位于我的脑袋的一边 或者我的能量不知怎么地被扭曲了。我是歪曲的，我被扭曲了。你们可否向我提供某种解释，关于正在发生什么事情？

我是 Q'uo，觉察你的问题，我的兄弟。当你内在的敏感性对于在你内在正在产生的形而上经验变得更加敏感时，这些内在感官将开始察觉到这些更精细的能量穿越你的脉轮系统时是流动或阻塞的。的确，当你感觉到自己扭曲朝一个方向或另一个方向时，这是一种对在你的形而上或时间/空间中的存在之中 能量目前是如何配置的一种相当准确的感知。这些能量是那些在你寻求你的旅程的中心之际 你现在开始与之工作的能量。平衡它们的机会将在每一天的日常活动中来到你身上，因为你被给予机会来表达对[唤醒了这些配置的]催化剂的各种层次的回应。因此，我们推荐你保持耐心并坚持不懈，每天工作那些被赐与你的东西。

有最后的问题吗，我的兄弟？

G：在我母亲的 如果这个问题不会太长了以致于无法回答的话 在我的家庭 我母亲那一边有一场盛大的家庭聚会，我母亲不和她的六个兄弟姐妹说话，我已经努力去寻找各种弥补关系的方式 却没有完成那个工作。我知道，我猜想任何事物都是可以治愈的，可能性是无限的，但是治愈能够在那个家庭中在那种情况中发生，你们觉得这是有可能的吗，如果是这样的话，我能做什么吗？

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。的确，总会有疗愈的机会，然而在这个情况中，那些涉及到失去爱并寻求爱的许多人 缺少这样做的渴望，对于这些与你密切相关的一些人，也许仍然需要有一个进行内在反思的时间，甚至是在潜意识层面上的沉思，在这个过程中你的部分可以单纯地如你所是地提供自己，在每一刻之中保持自发性，让你感觉到的爱与供奉来指引你，而不执着于任何特定的结果。换句话说，尽你所能地照耀你的爱之光 并让它所产生的结果如其所是。

在其自身的平衡中 它是完美的，尽管在其显化中，它是神秘的。

此刻 我们感谢在场的每一位，为了你们做出那些必要的牺牲来加入这个寻求圈，也为了你们邀请我们加入到你们今天的寻求过程。

此刻 每一个朝圣的真理寻求者走在那条落满灰尘的道路上，在伟大的选择密度中旅行；我们一直对加入你们至为感激。我们提醒各位 我们只是你们的兄弟姐妹，我们在这条相同的道路上也许寻求得远一点，我们做为过来人 已经历过你们现在经历的事物 并希望对你们有所服务 而向你们提供我们的观点。

请拿走我们的言语和想法中 那些对你展现出真理的部分，并将所有其他没有对你展现出那种真理的内容都丢掉，因为我们不愿意成为你们道路上的绊脚石。请了悟到你们走的每一步都是被完美地计划，如果它不是在这个经验层次上被计划，那么它就是在投胎前的层次上被计划的，在投生前的层次上预期到极大的经验范围，它就是在这个幻象中 你的体验了，你的内在拥有以一种成功的处理程序来面对每一个催化剂的能力以及将那些课程混合为你的生命经验的宏伟织锦的能力。请知晓有一些无形的实体正与你们一起前进并帮助、指引、教导你们。

最后我们推荐每一位 每天为所有的经验对太一造物者献上赞美与感恩，无论那经验是被理解的、令人困惑或令人心烦意乱的。因为一切事物都是学习爱之心的一个伟大机会。

我们是你们知晓的 Q'uo。此刻 我们将离开这个器皿和团体。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们每一位。Adonai，我的朋友们。Adonai。

Q'uo 文集 第 15-21 篇：爱与光早期资料 #46

Copyright 2005 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100%的外星传讯，请前往 L/L 网站 依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周日冥想

1974 年五月 19 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。挚爱的兄弟姐妹们，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。我是你们认识的 Hatonn。我目前位于你们的上空，距离很远、很远，我坐在飞行器里面。朋友们，我们来到这里协助你们达成你们寻求的目标。今天傍晚和这个团体同在是我们很大、很大的

荣幸；我们欢迎你们每一位。

我们觉察你们的脑海中有些疑问，因此我们的开场白不会太长。无论如何，我们想要讲几句关于服务的東西，我的朋友。

你们每一位做了许多尝试去服务他人，其成功的程度超过你们的知晓。简单地转动自我，从寻求刺激转为寻求服务，如此给予寻求者他所寻求的能力。

朋友们，如果你想要改善和扩展你的服务，我们只能建议你转向内在，远离所有的刺激。你的外在没有真正的力量，任何你能够藉由肉体嗅闻、品尝、体验的东西都不能造成伤害或给予协助。你所寻求的力量属于无限造物者的爱与光之实相。走向内在，我的朋友。冥想，寻求你渴望的，它将来到你身边。

此时，我想要转移这个通讯到另一个器皿那儿。我是 Hatonn。

(H 传讯)

我现在和这个器皿同在，我刚才说到服务。我们觉察在座各位对服务的渴望，这是个真实和值得的渴望，我们找不到比这更伟大的渴望。我们经常说，任何实体提供给另一个实体的服务也是对他自身的服务。因为我们领会宇宙造物只是一，这个造物是爱，也是造物主的显化。在它之内没有分离，所以，任何提供给这个造物或其中任何部分的服务也就是给自己的服务。

我觉察在座有些人第一次参加我们的通讯，我们也觉察到他们伟大的服务，那是他们以造物主之名提供的服务。你们的途径已经和我们的联合在一起，这令我们欢喜，因为我们为相同的目标而服务。我们想望以造物主之名去服务，这位造物主只能被解释为爱。

我们察觉现场有许多问题，我们要在此时尝试转移该通讯到另一个器皿那儿，他将能够回答问题。我是 Hatonn。
[停顿]

(H 传讯)

我是 Hatonn，我再次和这个器皿同在，原谅我的延迟。我们在接触器皿 Don 的过程经验某种困难，请保持耐心，因为我们感觉为了回答你们的问题，需要和 Don 实体建立联系。我们将再次尝试接触，我是 Hatonn。
[停顿]

(H 传讯)

我们发觉无法和那个器皿建立联系。我们尝试透过这个器皿回覆问题，这可能有些许的困难，并需要大量的调节。不过，我们尝试在此时回答一个你们渴望提出的问题。

[现场简短的对话，主要是建议发问者把问题讲出来]

我是 Hatonn，我们觉察你们的思想中发出一些问题。不过由于这个器皿并未觉察该问题，而在接收我们的想法的过程面临困难，同时有些恐惧在回答的过程中犯错。我们建议你们尝试以口头发问，我们将尝试透过这个器皿回答。

发问者：你们位于哪个水平？你们曾经处在我们的水平？我们将来会不会到达你们的水平？你们距离最后的终点有多远？

我们将尝试回答这个问题，透过我们在这个造物中的经验，我们已发现有无限的经验，等待着所有实体来经验。

我们[属于服务无限造物者的星球联邦]曾经验过你们正在经验的物质幻象。你们目前所在的周期即将结束，发问的实体确实觉察到这个时机，他认为是主导师耶稣再次来临的日子。这个时期真的来到了，这是造物主所意愿的，对于那些渴望的实体，他们在这个时期毕业进入更高的灵性觉知。

容我们说，我们曾经验相同的考验，我们透过冥想寻求宇宙造物的真理。我们透过冥想，我们的存有抵达灵性更高的振动率；接着进化为一个更广大的觉知。

我们真的了解你们遭遇的困难，因为我们也曾经验你们的物质幻像。以你们的说法，我们的存在水平是一个属于灵性的水平，它比你们目前所在的世界要进化许多。不过，关于到达终极源头，或与造物主合一的问题，我们在这个时候无法回答。因为我们尚未进化到更高的领域，不过在我们从事宇宙旅行的过程，我们碰过一些实体具有更高水平的觉知，他们对我们分享这些真理，他们告诉我们：在通往与造物主全面合一的道途上，有无限多个觉知的水平。

在这个宇宙造物之中，有许多东西是我们不懂的，有许多东西是你们不懂的。不过，我们体验过你们目前的生活方式，同时拥有对于更高觉知的理解和领悟。我们并不宣称自己是终极的信息来源，我们可能会犯错。我想要说，如果你碰到任何时间宣称他不可能犯错，你真的应该知道该实体的判断有误，因为唯有造物主可以不带错误地运行。

我们此时的任务就是协助你们星球上的人群寻求和内在的造物者合一，透过冥想 ...
[录音带第一面结束]

(H 传讯)

是否有更多的问题？我将尝试转移这通讯到另一个器皿那儿，继续回答问题。

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。有没有进一步的问题？

发问者：和我们的生活相比，你们星球上的生活状态是怎样的？

我们星球上的生活在过去一段时间和行星地球很相似。然而，在此时 我们全体已发展出单一的渴望，这个渴望的开端是单纯地寻求理解，目前已发展为一个完全统一和联合的能力，属于每一个来自行星 Hatonn 的弟兄。这个联合是如此强健以致于我们能够做许多、许多事情；并感觉为一体，我们合一地寻求，当我们的寻求引领我们向前，我们的道路直接指向服务，恒常扩展的服务，对造物的所有部份服务。

以这种方式，我们发展出你们会称为奇迹般的能力。

我们有能力超越你们认识的时间和空间。我们可以有意识地存取那些你们只能在透过冥想或潜意识方式获得的知识。

朋友们，我们享受这些自由是因为我们开始看见我们全是一。行星地球和行星 Hatonn 之间的差异只有这个领悟。不管是在你们的星球或在我们的星球上，每一片叶子都蕴含造物主的知识而充满活力，风儿歌唱对祂的赞美，树林在无限天父的园地中发出喜悦的呼喊。如果你不能够看见造物者，我的朋友，重点在于寻求、寻求、持续地寻求。然后，朋友们，你们将开始领悟并理解天父的造物就在你的周围。

我的朋友，行星地球的确是个可爱的星球。很快地，它的振动方式将远比现在更接近天父造物的体现。开始去了悟，随着你们的星球移动，如同我们随着你们的星球移动。在你们经验的痛苦、匮乏、限制和我们经验的完整自由之间，唯一的区别就在你们的心智、意识、信心之中。

是否有进一步的问题？

发问者：你们为地球执行的服务——相同的服务是否延伸到其他星球？若真是如此，你们可否告诉有多少星球，以及他们的意识水平？

我们曾协助许多其他的星球，它们都位于相同的振动水平。我们主要协助这个振动水平，因为我们就在下一个觉知的水平，最能够对那些想要进入我们目前共享的理解水平的人群沟通。

我们对待过许多正开始新的振动阶段的星球；我们曾协助许多即将毕业的班级，我们的作为相当成功。我们也会失败，不只一次而是好几次。我们完全可能失败，因为如果这是该星球的人群的意愿，我们情愿失败。

你们人群的渴望把我们带到这里，我们尽可能协助那些有此想望的实体。所有实体都可以取用我们的思想，只要他们渴望。

然而，我们尝试以某种方式做事，好让每个人可以自由接受或拒绝我们的想法。

那些在特定水平上振动的实体将会欣赏我们给予的信息，他们肯定认得什么是真理。

目前，关于帮助行星地球的计划，我们的进度远远落后我们希望的目标。我们希望可以更成功地触及这个星球的人群。有可能毕业的人数会少于我们先前希望的目标。

无论如何，我的朋友，不管人多或人少，我们至为欢喜地与你们这些寻求者共同工作。只需要寻求，灵性道途将从你背后伸展，在你面前开放，你渴望的东西将是你的。

你们有没有进一步的问题？
(没有进一步的询问)

Carla: Hatonn 说再见。

(V)2013 Digested, adapted, and translated by c. T.

Q'uo 文集 第 15-22 篇: 感激的力量

Copyright 2002 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

有心人若渴望阅读 100% 的外星传讯，请前往 L/L 网站依发表日期寻找原稿à

<http://www.llresearch.org>

周日冥想

1998 年四月 19 日

小组问题：本周我们的问题和感激的概念有关。就灵性或形而上意义而言，感激是如何作用的？有人说它是一股位于心中的强大原力，仅仅为了活着、正在呼吸、服务造物者而感激。感激如何影响我们的灵性成长，即使在最糟的情况中？

(Carla 传讯)

我们是你们认识的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们。我们祝福并感谢你们每一位：因为你们在这个时间来到这个寻求圈，你们牺牲某些东西，做出选择来到这里；做为真理的寻求者，你们一起坐在这里，对彼此敞开心胸，你们是宇宙的公民，也对我们的想法敞开。你们真的给予我们一份巨大的祝福和礼物。希望我们即将分享的想法对你们有帮助，如果任何想法让你不开心，我们单纯地请求你们释放它、忘记它；因为我们不具有权威性，毋宁说，我们和你们一样，都是朝圣者，前来分享我们感觉到的真理，希望它也可以成为你们的资源。一如往常，我们鼓励你们谨慎地分辨我们的任何意见，因为没有任何的权威要比你内在的那位伟大，祂知道什么东西是你的。

你们今天询问的主题是感激、感谢。我们了解不管在任何情况，要达成这点是特别困难的；因为在你们经验的人生幻象中，整个氛围没有充分的清晰度和照明度，毋宁说，经常充满混淆和负面的情绪。

内在的心只渴望越来越大量的独处、平静、美好；但这个世界表面上提供的是许多不同的拥挤人群，他们有着许多不同的意见，当然离平静相距甚远。你内在空间的横梁与栋梁在许多混淆的力量冲击下显得摇摇晃晃；并且终其一生都得面对这种力量。如同我们经常说的，没有人投胎在这个第三密度星球会希望有个清晰和安静的生活，毋宁，他希望全然地困惑，不过却可以凭借信心去记得、知晓，接着在蜕变的心中产生希望、赞美、感激。

每个实体在此生经验中希望一次又一次地蜕变；当你们每个人回顾过去完成的模式，可以看见从似乎是无法克服的混淆中出现一些出乎意料，却是优雅、困难、美妙的解决方法。这就是在你们地球世界的混淆大海[共识实相]中 领悟具有的苦乐参半的特性。

人灵是什么，居然要留心赞美和感恩？就是在这个基本的水平，你们许多人无法抓住生命的议题。

内在的灵是什么，它必须穿上血肉衣裳，挤入一个感官的世界，承受壮观的混乱和混淆的过度刺激？

人灵，从他醒来进入地球层面的瞬间，直到最后一口气离开身体的瞬间，这个实体是什么，居然感觉到任何正面或负面的东西？

正是在面对这个身分认同的问题中，必然开始寻找真实感恩之旅。就是在这里，当玻璃载片放在显微镜下，我们得到第一种关于这个太过短暂的人生的光荣与危险气味。你们每个人从那片微小光芒开始，那是你的菁华与核心；它和造物者自身并无不同，如同所有事物，它是无限和神圣之爱。

在你身上，没有任何一部分可以被捡起然后说：“这就是你的菁华”。不，你的菁华比身体更靠近你，比呼吸、心跳、血液更是你的一部分。你是爱，正是这个身份，那是对于表达赞美与感恩的唯一解释。当一个人即使只有瞬间的领悟，了解内在的深层身分和理则自身是一致的，然后该寻求者的双脚已经站在坚固的地面上，他可以对自己和这个世界说：“我是爱，我处在全然困惑的状态中，但我是爱，这是我的本质，我凭信心接受这点。”当一个人开始有这么多的自信，然后他能够移动进入一种态度：正面或服务他人的途径。

如果一个人自己想着：“我做了这些事”或“某人对我做了这件和那件事”，那么 他开始的起点已经戴上各种面具，表演起一齣舞台剧。当一个人进入那种互动水平，持续地回应人际关系中的催化剂，他就不再有快速捷径通往正面的歇息处，在那儿 人人都知道：“我是爱，我是(I Am)就是你，我是就是我。”

当一个人没有感觉自我即是爱，他就开始看待自己被放在如此这般的位置，接着瞄准如此那般的位置。自我开始创造许多个面具，但都无法充满心。

当你思考身分的主题，我们鼓励你看待自我为一个非个人、深刻真实的实体。如果人灵能够在这最基本和深奥的身分中歇息，那么她的情感反应就具备一种气力和弹性，那是信心之韵律的一部分。

当人们尝试去感激，他们很可能失败，因为直接碰撞并不是最有效的方式；毋宁，感恩或感激是一种自然的流露，它来自于一个愿意静默并允许内在世界找到平衡的灵魂。对于地球人，这不是件容易做到的事，因为没有信心地生活是你们文化的教导和惯例。你们的年轻人被教导去努力工作，追随特定的路径好达成更多的野心。灵魂被教导一个人的价值在于他做的事，所以每个长大的人灵都尝试去赚钱，准备自己去追随特定的职业，每天每日地清除工作上的各种障碍；任何能够帮助达成自己野心的人就是值得感激的；反之，任何似乎阻挡自己野心的人就是负面的帮助、讨厌的家伙。

当我们尝试讲述灵性的事物，我们通常被一种念头吸引：单纯地讲故事。因为在故事中有单独文字无法表达的东西，当探讨感激的时候，或许这个器皿最熟悉的就是浪子的事，有几种不同的方式去看待这个耶稣老师讲的小故事。

从前有个富人，他有两个儿子，大儿子是好孩子，从来不曾想过其他东西，只是待在家里，为家族产业工作。不过，小儿子没什么耐心，想要出去享乐；于是他要求父亲提早分家产。他决定到城里享受美好时光，父亲也愿意给小儿子应得的财产。于是这个浪子

轻快地走向大城市，毫无节制地投入各种娱乐，直到身无分文、无家可归、孤单凄凉为止。最后，年轻的小儿子沦落到和猪一起居住，吃猪食只为了生存。有一天，这个浪子突然想到“对啦，我可以返回家乡，回到我老爸的屋子；当然，他八成不把我当儿子了，但至少我可以做个家奴，也好过现在的样子，因为老爸给奴隶的待遇都比这边好！”于是他就上路了，当他父亲看见小儿子，无比地欢喜，还下令准备一场盛宴迎接。现在，大儿子看到这光景感到非常妒忌，他说：“天哪，老爹！我一直跟着你，总是当个好孩子。所有你要我做的工作，我全都完成了。你却从未杀过一只肥牛给我吃，现在，你为了笨蛋弟弟举行盛大的派对，他可从来没有为这个家付出过！”

父亲说：“但，难道你没看见？我以为我失去一个儿子，现在他回家了。”

在这个故事中，看看所有人的感激。父亲很感激因为他重新获得一个他所爱的儿子。浪子只要能够回家当奴隶就觉得感激，更不用说重回父亲的怀抱。最后，看看这颗硬心肝，大儿子处在痛苦中，他感觉不到父亲的爱，因为他从未做错任何事好让父亲原谅他。

你们每个人都是浪子，都曾挥霍珍贵的东西，你们每个人热切地、谦卑地寻求返回天父的屋子，那个洁净与纯粹的爱之住所。在那里，感激是自然的、毫不费力地流动，你们每个人都被深深地钟爱，不管你犯了什么错，造物主都欢迎你回家，并且十分感谢你。

从每天生活的自我之观点来看，人生经验充满困难和忧虑，几乎没有任何理由去完整地、深刻地感激。不过，如果一个人可以进入浪子的角色，看见自己正在回家的路上，你可以看见所有的经验引发的唯一回应即是感恩与赞美。

为什么感激如此强而有力？单纯地因为它是真相。事实上，每一件发生在你身上的事物都是礼物。每个人灵都有不同的贵宾：忧伤姐妹、痛苦兄弟、愤怒弟兄、沮丧姐妹等等；你似乎觉得难以招待这些贵宾，不过，每一位贵宾都有伟大的礼物要送给你。人们有股自然的反叛趋势，不想要从如此深的透视观点去看事情。人的心智不想要移动到那个水平，看见所有事物都是礼物；它想要区分各种东西，它想要把所有东西分门别类——这个是好东西，那个完全不是。但真我的火花恒常地准备好扩展和照亮内在的灵、内在的心。

每个穿上肉身衣裳的人灵来此经验人生，希望学习和服侍。在投胎之前，这一切似乎非常简单；然而，透过罩纱来记得所有事物并不那么简单，因为罩纱相当厚重，几乎是无法穿透的。但是，对于那些敞开心轮生活的人，他们以开放的心去面对每日的各种困难，就有机会看见每一天都是一场太过短暂的舞蹈，一支韵律与恩典之舞，一支属于生命和感觉的舞蹈，不断地表达内在的真理。

如果你们每个人能够停驻在心轮，并且感测每件事的韵律般的欣喜，那么 保持感激的态度将越来越容易，直到最后，你将经验所有的日子为一个最真实的时刻：一个片刻，一个恒常新鲜、美丽、恒常完美的当下。

愿你们越来越坚定地持守这个源自于爱之火光的态度，以此来表达这份信心：因为你带入经验中的态度

将对该经验造成很大的差异，在每一个时刻，当你尝试平衡自我，回归自我的中心，总是再一次转向爱的中心；每一刻都是一次真理的经验。我们了解这个概念难以用文字形容，因为感恩的情感内容远胜过文字能够表达的范围。一颗感恩之心的力量真是无边无际的。愿你们滋养那灵性的自我，越来越多地渴慕跳这场人生之舞，带着韵律、恩典、美丽。

我们要在此时转移通讯到 Jim 实体那儿。我们在爱与光中离开这个器皿。我们是 Q'uo 群体。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo。再次地，我在爱与光中向你们致意。此时，我们很荣幸地尝试谈论在座各位可能请求的进一步询问。此时，有没有我们可以谈论的询问？

Carla: 我想要问最近的一种感觉，关于我不情愿工作现在这本书，可能在暗示我，它是我的天鹅之歌，也就是我在离开这个肉身的最后一件事。你们可否评论这个可能性？

我是 Q'uo，并觉察你的询问，我的姐妹。我们只能有限度地谈论这个情况。把一个项目或一个活动视为此生最后的声明，任何实体都可以运用这种态度，因为，确实，没有实体知晓自己的未来[如你们的称谓]还有多少日子。

不管这个特殊的计划是不是你此生最终的谢幕曲，这点对于你决定从事这个计划只有很少的价值。因为不管你原先的感知最后是否成真，以这种方式思考就是放置一个限制在你的感知和经验上头。所以，我的姐妹，我们的忠告是：无需在这方面忧虑，因为你们的文化有句俗语说的好：“该来的就会来。” *

你在这个经验中采取的态度会塑造那个为你而来的事物。

是否有进一步的询问，我的姐妹？

(*译注：原文为 “What will be will be”)

Carla: 没有，感谢你们。

[没有其他问题]

我是 Q'uo，我们要再次感谢在场的各位，今天邀请我们出席你们的寻求圈。你们邀请我们加入这个冥想聚会，这对我们是个很大的荣幸；因为我们在这些经验中能够在你们的幻象中存在，并且能够在每一个实体、每一个活动中看见造物者，观察该幻象对于爱的效应。我们提醒每一位，在这条路上没有实体是单独行走的。确实，每个地球人都有指导灵、老师、顾问、朋友陪伴各位行走这个旅程。在那些冥想、祈祷、沉思的时刻，你退隐到那儿和这些同伴说话；在需要的时候，它们伸出无形的双手援助你。

我们是你们知晓的 Q'uo 群体，我们在无限造物者的爱与光中离开你们每个人。

Adonai，我的朋友，Adonai。

(V)2013 Digested, adapted, and translated by c.T.