

爱与光之图书馆选集

(第 16-20 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 十六	5	18-2: 两种学习	126
16-1: 活在当下	5	18-3: 实体与全我	128
16-2: 目标	7	18-4: 亚伦与 Q'uo 对话之十六	132
16-3: 恩典 2009	11	18-5: 幽默的价值	136
16-4: 魔法人格 [完整版]	13	18-6: 培养渴望	140
16-5: 爱与光早期资料 #47	17	18-7: 亚伦与 Q'uo 对话之十七	145
16-6: 流浪者的困境	19	18-8: 寻求自由	150
16-7: 自卑	23	18-9: 森林恋人	154
16-8: 通灵电池	27	18-10: 概论: 太空中的好人与坏人	156
16-9: 爱与光早期资料 #48	31	18-11: L/L 图书馆 40 周年纪念	158
16-10: 寻求者的旅程	33	18-12: 冥想之路 (完整版)	158
16-11: LATWII 与我	37	18-13: 海峡之路	160
16-12: 2012 以后的服务	40	18-14: 时间与金钱	163
16-13: 谦逊	45	18-15: 咀嚼经验	165
16-14: 爱与光早期资料 #49	49	18-16: 炉边闲谈: 奇异 UFO	169
16-15: 女性与男性	51	18-17: 爱是一种觉知的机能	170
16-16: 亚伦与 Q'uo 对话之十二	54	18-18: 亚伦与 Q'uo 对话之十八	172
16-17: 开放的心	58	18-19: 亚伦与 Q'uo 对话之十九	174
16-18: GARY 的台湾行感想	61	18-20: 分辨通灵的来源	180
16-19: 雷霆女神: 完美的心智	62	爱与光图书馆选集 十九	185
爱与光图书馆选集 十七	65	19-1: 爱与理解	185
17-1: HATONN 的第三密度	65	19-2: 调音的方法	187
17-2: 正面极化	66	19-3: 你的极性是什么?	190
17-3: 他的最后四年	71	19-4: 内在的指引	192
17-4: Q'uo 对话之十三	72	19-5: 分开红海	196
17-5: 耶稣基督的奥秘 [重校版]	74	19-6: 主观式通灵	200
17-6: 爱与光早期资料 #50	77	19-7: 人间天使	205
17-7: 亚伦与 Q'uo 对话之十四	78	19-8: L/LEEMA 首次开讲	209
17-8: 尊重他人的自由意志	82	19-9: 亚伦与 Q'uo 对话之二十	214
17-9: 偏见	86	19-10: L/L 图书馆符号说明	223
17-10: 如何冥想	90	19-11: UFO 在灵性上的重要意义	223
17-11: 一棵树的故事	94	19-12: 亚伦与 Q'uo 对话之二十一	233
17-12: 双胞胎的故事	97	19-13: 赢得自我	239
17-13: 结晶的能量中心	102	19-14: 隔绝高我的围墙	243
17-14: 内在与外在的工作	105	19-15: 形而上学的科技	246
17-15: 亚伦与 Q'uo 对话之十五	110	19-16: 性能量交换	250
17-16: 生命的目的	113	爱与光图书馆选集 二十	254
17-17: 梦境瑜伽	118	20-1: 太阳语	254
17-18: 光明与黑暗	121	20-2: 黑暗与白天	259
爱与光图书馆选集 十八	126	20-3: 亚伦与 Q'uo 对话之二十二	261
18-1: 沉思卡拉的肉身	126	20-4: 忙碌的寻求者	262
		20-5: 外部信息与我	267
		20-6: 肯定语与真言	270
		20-7: 故事: 探索未知	274
		20-8: 故事: 造物之初	278

20-9: 亚伦与 Q'uo 对话之二十三	282	20-14: 无价值感与愤怒	299
20-10: 虔诚的生活	285	20-15: 亚伦与 Q'uo 对话之二十四	304
20-11: 蜕变	289	20-16: 圣诞节的意义	307
20-12: 存在于当下	292	20-17: 需不需要臣服?	310
20-13: 圣诞之光	297		

爱与光图书馆选集 第 16 辑

Q'uo 文集 第 16-1 篇: 活在当下

-Live in the Moment-

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

1999 年十一月 7 日

小组问题: 我们本周的问题是关于我们怎样能够活在当下, 我们如何更连贯地活在当下? 我们可否请求高我的协助? 活在当下有哪些好处?

(Carla 传讯)

[一个录音问题导致有部份传讯遗失]

我们是 (Q'uo)。我们请求各位在聆听我们的想法和意见之后, 把它们呈交给你内在的知晓和辨别力[每个实体都充沛地具备这些能力]。因为我们提供的所有东西不见得能同等地协助每个人, 我们也不想要成为绊脚石。

现在我们感觉可以自由地讲话 (...)。

留心 and 记得对于肌肉和骨头、花朵和花苞、以及所有第二密度生命是如此地不费力; 却独独逃脱第三密度的心性。

如果你愿意把心智投射到大自然世界, 你可以很快地看见花儿、树木、灌木丛的一心一意 (...), 吸入和呼出彼此的生命、纹理、颜色; 如同叶子转向太阳, 动物王国的食欲和饥饿带着牠们与彼此互动, 在绝对的留心之中。各种动物和植物被造物主的手温和地、安全地、完整地呵护着。每个物种提供一件无缝的衣裳, 大自然的每个部份的每个行动交织成一幅宏伟的挂毯, 第三密度人类的眼睛扫过它却看不见; 因为谁能看见所有存有在韵律与和谐中共同演出如此完美的交响乐?

不过, 第二密度并不是最高的密度; 虽然第三密度似乎陷入不留心和不觉察的状态中, 它确实是向前的一大步[如那些人类沙文主义者多年来宣称的一般]。的确, 地球人类是个高贵和强健的种族, 你们的第三密度有它的奇迹和惊奇, 我们不想要你们感觉自己从第二移动到第三密度失去了什么; 你们并未失去成为完美造物的完美一部分的能力, 它只是跑到你的心智的地下区域。但你的身体的每个细胞知道它是什么、它在哪里、它是谁。在细胞的水平上, 你的存有的每个微小部份都是留心的, 都知晓它的源头。

所以, 或许我们首先可以推荐每一位持续地、专注地重新进入身体, 看待你的身体具备完美的健康和韵律, 感觉你的肌肉和骨头之内那种对的显化, 就在这个时刻。因为你们每个人在地球的和声中都有一个合适的位置, 你们每个人对于地球能量的整体平衡都是

不可或缺的。

你们可以信赖自己的身体韵律和身体周期; 当你逮到自己对于身体[和它的智慧]不尊重, 提醒自我是非常、非常好的一件事; 因为你的身体知道的东西确实比个人的心智要多很多。

人体的心脏和每个细胞似乎没什么, 只是一个机械式的肉体载具。这时, 提醒自我重新观想和理解你的身体为一个完美和优雅的身体; 有它自己的美, 有它自己的大智慧。这点对于一个留心的人构成一个可观的资源, 因为在运动肉体载具时, 当你行走在大自然之中, 在大自然的领域中工作, 这些活动调频你的身体, 并且让它与所有你接触到的植物和动物的身体和谐共振。

因为, 行走并不只是把一只脚放在另一只脚的前面, 行走也是重新捕捉存有[也就是你]的完美状态。

的确, 这是好的: 把你自己想成是一位穿越人生的舞者。

因为你们每个人跳舞或行走, 不管是不是优美, 你怎么思考自己或思考身体, 这些微小的改变可以把你带到更留心的状态, 同时你重新观想自己处在完美、和谐、合一之中。

婴儿总是处在当下此刻, 他的生命力是崭新的, 动物本能占优势。就大部分情况, 当婴儿来到地球层面, 他的肉体载具是个完美和精力旺盛的身体。

当年轻的孩子开始获得自己和宇宙是分开的概念, 自我在当下的自发性就变得越来越稀薄, 通常, 到了上学的时期, 这个孩子的自我意识已经完全占上风, 该年轻的灵魂早已关切着过去和未来, 那些曾经搞砸的计划, 那些尚未完成的计划; 接着 通往越来越少留心状态的行军路程由此开始。

现在文化的典型训练是有系统地、彻底地中断一个人 with 全体的自发性 and 韵律性的和谐过程; 因为拥有一群完全留心 and 觉察的存有对于社会没有用处。毋宁, 最容易统治的实体是那些认同正统思考方式的实体, 然后他们开始用该社会和文化推行的评价标准来衡量自己。当每个第三密度的实体成为所谓的成年人, 每个人多少发现自己必须进入某些工作和就业领域, 以保持身体和灵魂一起运作的状态。

你们现在享受其中的文明并不希望它的子民留心, 毋宁, 希望大家的心智被说服, 也就是认同该文明想要它的子民思考、举止、行动的方式。就一个尚未觉醒的人灵而言, 那意味着找到一份工作, 有能力支付生存的空间和必须的食物。一个国家的政府对于经济的关切[每个公民可以照顾自己以及他抚养的家属]远胜过对它的公民的灵性进展的关切。理所当然地, 没有人会期待一个政府去要求它的公民培养留心状态。

无论如何, 我们愿意说更多。为了成为永恒的公民, 一个人似乎必须去横逆社会; 你可以把它想成是激进派, 或突破该文明的心智控制。这似乎是蛮极端的声明

, 但现代文明透过各种报纸和五花八门的信息源头提供它的公民非常多的信息, 每天都在诱惑你们的大脑接受该文明的原则和价值观。

(...) 如同它应然的样子，过去、现在、未来恰好地落入头脑的考量模式之中，主宰着[这个器皿所称的]共识实相，而和永恒相关的自我那部分则完全在时间光流之外。你们必须决定(...)，必须决定在你的内在自我中舍弃社会(价值)，转而坚守理想，这会带你离开时间，这会给予你当下此刻。你无法握住这个当下，它亲吻你的双唇，然后消失(...)。

如何让当下此刻来到你身边并停留？窍门在于抓住魔法，放掉过去和未来。

如何在当下此刻的枢纽上头逮住自我？如何从共识实相中重新捕捉自我？

这个器皿经常觉得使用日常生活中的声音是有用的，可以鼓励留心的状态：正点的敲钟声、电话铃声、下课的钟声。这些声响是有益的提醒者。

寻求者可以辨识每日重复的声响，然后训练自我使用这些提示，不是把它们存放在心智之中，毋宁，使用它们移动进入觉知里面，仿佛是心中响起的铃声，接着在广大的深邃心智引发回响；于是深邃心智被这个声响唤醒，那重复的声响述说着：“记得、记得、记得”。

有许多方式滑出共识实相，接着滑入天父的王国[如这个器皿的说法]，加入花朵、树林、风和雨、群星的舞蹈。有些人发现音乐可以把他们的心带回当下此刻。有些人在精疲力尽的舞蹈之后找到当下此刻；有些人在重复外在的礼仪中找到它。的确，数千年以来，你们的人群中有些人透过日复一日的服务发现进入的方式。

有些人每天分别出一段时间，以造物主为中心进行敬拜；有些人带领学生们每天、每周、每月恒常地冥想。当一个人寻求转动心智不仅离开社会的事物，甚至离开时间本身，他可以在灵性资源的超级市场浏览，找到各式各样的实践法门[包括刚才提到的例子]。

一个个尝试这些记得的途径，看看哪一个对你是管用的。但最重要的，了解到你的深邃心智中有个开关，一个把手开关[容我们如此称呼]。当它是打开的，你处在共识实相之中，在社会的狭窄限制中工作；在思想中，而非(实际)行动，就时间的观点而言，扳下那个开关，你变成了一个颠覆份子；因为你现在站在永恒上头，时间没有任何意义，啊~ 那种至福、轻松、释放感，在当下此刻经验密实空间[即是一切万有]。

让你的心保持敞开，知道在你的内在有着这个当下的至福；要到达那儿重点通常不是添加更多东西，而是减少东西，不是外在的东西，而是心智、头脑的东西，那些你从未认真质问的东西，和时间与责任有关。

我们邀请你到一个地方，那儿离昨天只有几扇门之遥，再过一个弯就通过明天。我们邀请你打开并净空自己，并请求。每一次当你感觉自己想要进入当下此刻，清空自己，保持敞开，看看会发生什么。我们鼓励每个人规律地使用冥想，好安置这个过程；我们总是乐于在冥想中与你同在。

此时我们要转移这个通讯到 Jim 实体那边，我们感谢这个器皿，在爱与光中离开她，我们是 Q'uo 群体。(Jim 传讯)

我是 Q'uo，再次透过这个器皿爱与光中向各位致意。此时我们荣幸地提供自己来述说在座各位的任何进一步询问。此时是否有另一个询问？

R：在第三密度中我们的显意识智能否使用自己较深层的部份来达成留心状态？

我是 Q'uo，并觉察你的询问，我的兄弟。较深层的自我，或较高自我，不管一个人想要怎么形容它，从较高自我的观点，它是每个第三密度实体都可以取用的资源。不过，一个醒来的人格体很少能够与较高自我*清晰、敞开地沟通。较高自我是一种资源，一个人通常是在冥想的较深状态或睡梦中接触该资源，因为这种资源是至为微妙的，同时需要最小翼翼地维护自由意志。

(*译注：以下相同名词改用高我，稍为简洁一些)

有意识的清醒人格在投胎前就已和高我一同计划此生的功课，并且准备一个取用的方法，好让显意识自我可以在投胎之后接收来自高我的信息。

显意识自我需要以一种清楚和单点的方式去寻求，好让高我回应显意识自我。因为如我们先前所述，高我具备微妙的特性，以致于显意识自我通常不会察觉自己正接受协助。而高我经常是个特使，透过祂来连结显意识心智、直觉心智，以及该心智更深层的部份。

各种资源的同时性，好比在你人生中遇到的书本、电影、其他自我等，经常都是高我的亲手杰作[容我们说]。

如果一个人为了保持中心状态、当下的留心状态而请求取用这部份的存有，光是这个请求就已满足所有必须要件，足以在特定时间内保持留心状态。

因为这份请求协助的渴望和那个全神聚焦于饱满的当下之渴望是相同的；因此，高我可以在这个例子中成功地被祈请；不过接下来就是每个具肉身的第三密度实体的责任了，该资源不管是来自高我或其他指导灵或导师，由该实体的意志决定如何使用它。高我或任何其他源头都没有责任去保持一个第三密度实体在任何特殊的存有状态，因为第三密度和全宇宙的正字标记皆为自由意志的行使。因此，当一个人发出请求，高我总是可用的资源，并且总会提供祂的协助。

是否有另一个询问，我的兄弟？

R：当一个清醒的实体使用该信息，然后说“感谢你们”，这是否会产生反馈，你们是否藉由给予关注表示感谢？这个流动是双向的吗？

我是 Q'uo，并觉察你的询问，我的兄弟。这是正确的，因为高我总是觉察其第三密度自我的经验，因为每个实体都是如此错综复杂地成为其他实体的一部分，以致于在第三密度中，不可能经验一种情感而高我没有觉察到。因此，当第三密度以自己的存有表达呼求，高我以谨慎之耳和敞开之心倾听，同时觉察每一个回应。

是否有另一个询问，我的兄弟？

R：刚才的概念对以下情况是否也适用：当一个星际联邦的成员或内在次元导师[好比 Aaron]说话并且提供指引和灵感，然后第三密度的实体发现这份资料并从中找到灵感和帮助？

我是 Q'uo，并觉察你的询问，我的兄弟。这也是正确的，但比较偏向特定的情况，容我们说，通讯的路线不如高我和第三密度实体之间那么亲密。在大多数情况，指导灵或导师接受请求，自由地给予协助；但密切适合度不及高我给予第三密度实体的讯息。

是否有另一个询问，我的兄弟？

R：我想知道，当一个第三密度实体请求星际联邦成员[好比你们]的帮助，该星际联邦成员是否协同高我一起讨论，然后给出最适合该问题的答案？

我是 Q'uo，并觉察你的询问，我的兄弟。虽然在某些情况中是这样的[因为在这类的关系中有很大的可能性范围]，但比较多的情况是高我和祂的第三密度自我一起工作，形成一个询问好让我们回应，接着在我们的回应中建立一条与你通讯的线路，然后我们可以觉察该回应对于你的存有之冲击。

无论如何，我们对于你的感谢或回应之察觉比较专属于我们和你们的通讯时间，相较而言，高我与你的关系是恒常的。

是否有另一个询问，我的兄弟？

R：不了，非常感谢你们谈论这个秘传知识的主题，请代我对你们群体中的其他实体说哈啰。

我是 Q'uo，我们至为感激你的询问，我的兄弟。我们已经转传你的问候，他们也回赠相同的问候。

此时 是否有另一个询问？

Carla：我想要问关于这个概念：关于时间，当下的自我成为一个反抗者或颠覆份子。我刚才在传导这个概念时，我对于那时的能量感到惊讶，那几乎对于时间的引诱有股愤怒。你们能否就此再多说一点？我从未想过进入当下如同一种反叛或颠覆的行动。

我是 Q'uo，并觉察你的询问，我的姐妹。你们第三密度幻象的建构方式使得一个人近乎恒常地经验脱离记得之时刻，因为当一个人没有这样的中心状态才会遭遇到各种催化剂，那是他投胎的原因之一。这就是第三密度幻象的目标：给予一个人那些经验，抛掷他到中心以外的地点，然后使他接受考验[容我们说]。

每个实体在这种场合中的自发性反应是种标记、衡量、标示，指出该实体成功学习此生课程的能力。如果一个人能够达到存有的中心状态，也就是说，他处在此刻的流动中，在各种事物的中心；那么他就更为稳固地在造物主的胸怀中歇息[容我们说]。在你们暴虐命运的弹弓和箭矢当中，那是个安全的避难所，因为该实体能够在冥想、沉思、祈祷中退隐到这座至圣所，在其中 该实体不必直接地处理此生当下的各种困难，在某种意义上，他已经返回万事万物的合一。每

个实体在投胎到第三密度幻象之前的起点都是这个合一。于是当一个实体来到地球，暴露自己在遗忘幻象的各种困难之前，这是每个灵魂先前渴望与期待的。

是故，一个人把自己带离眼前的学校课程，容我们说，就等同以某种方式逃学。

是否有另一个询问，我的姐妹？

Carla：没有，感谢你们。

我是 Q'uo，我们再次感谢你们，我的姐妹。此时 是否有另一个询问？

(没有进一步的询问)

我是 Q'uo，看样子我们已耗尽这次工作集会的所有询问，再次表达我们的感激给这个寻求圈，感谢每一位邀请我们加入的成员。一如往常，和你们同在，与你们说话，以及每位成员在这里寻求时，聆听每一颗跳动的心和你们心智的活动；真是快乐啊！

我们现在要离开该器皿和这个团体，在太一无限造物者的爱与光中离开每一位。Adonai。我们你们认识的 Q'uo 群体。

Adonai，我的朋友，Adonai。

(V)2013 Digested, adapted, and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 16-2 篇：目标

Copyright 2009 L/L Research
Channeling Intensive 5 - Session 3 - Channeling
Circle 19
2009 年五月 30 日

团队问题：该问题是，「在我们的生命中 我们如何确定我们要去做什么事情。我们如何找到自信去做它？当它进行的不是很顺利的时候，我们接着应该做什么呢？」

(S 传讯) (S 作为这次传讯圈集会的资深通道)

我是 Laitos。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们。今晚能被你们的圈子呼唤 我们为此感激，因为这仍然是一种有点罕见的服务类型。它是我们的一个机会，既可以增进我们服务的道路，又能够从我们所服务的那些人当中学习。

我们请你们在吸收我们所说的内容的过程中 使用你们自己的分辨力，因为我们的道路和你们自己的道路并不一样。这条道途开始于神秘，结束于神秘，可以这么说，我们的光照耀在它的某个部分，不必然对整个道途有完整的视野。因此，我们所提供的任何特定的真理也许更多地是对于我们的真理，或者更多地是针对另一个人，而不是针对你说的真理。因此，如果我建议的任何内容对于你少于完美的价值，我们会建议你将它放在一边。

今天早上 你们要求我们对一个问题发表观点，这个问题不仅仅地对那些走在第三密度的体验道路上的人们是有趣的，就我们自己对密度的理解，它也是一个深

入到所有密度的问题，这个问题是，当一个人已经有了层层相叠的经验，他就会尝试在这些经验中寻找一种说服力——从而建议一条向前的道路、一个方向、一个目标，及其完整性。

该目标本身就是某种所有寻求者必然以某种方式抵达的事物，一个人有一种目标感是很好的。一个人可以将自己投身于目标是很好的。然而，因为生命本身是一个永不停止的发现过程，目标将需要被重新考虑或重新制定方针，这将会一次又一次地发生。有时，这种重构是一种较大范围的排序，它涉及对一个又一个计划的抛弃。有时，它更多的特性是精炼一个尚未具有可持续性的计划。

但是在几乎所有的情况中，当一个计划被摆出来被检验以确定关于这个计划是否与整体的生命样式发生共鸣，这个计划本身会开始表现出它是无法持续的，这个时候将总是会有某种程度的混淆和挫折。因为当一个考虑这种不可持续性的原因是，它会返回[1]关于生命样式的整个问题，在这一生之中——甚至最单纯的问题如我是谁以及我渴望什么，都会使得一个人发现自己进入一种相当大的困惑中。

现在，在类似这样的环境中，为自己提供一个有点死板，或者容我们说，更加僵化的目标的概念经常是一种诱惑，这样一个目标——在其本身就包含了一种批判，它经常会用一种没有完全觉知的方式来运作，或者是以公开地——但认为有一些事情是应当去做的方式来运作。在这种类型的情况下，在每一天的日常生活中回头凝视生活的现实——并看到一种缺点、失败、缺乏，这实在是太容易的事情了。

事实上，这种方式只会加重困难，因为一个人接着不仅仅要和缺乏、失败进行搏斗，他还要和关于缺乏的内疚搏斗，一个人会开始发展出一种自我的形象，在其中自我就是一个人所遭遇到的这些不足状况的承担者。我们发现在灵性发展的进程中这些批判对于健康不是有益的。因此，问题不可避免地升起了，一个人如何才能开始用一种方式，避免批判升起[以致于将一块绊脚石放置在他预计的课程中]，开始着手于寻求一条生命的道路。

现在，我们将通讯转移到 R 实体上。我们是 Laitos。

（R 传讯）

我们是 Laitos，我们通过这个器皿向你们致意。我们发现这个器皿在说出那些进入心智的言语方面已经找到了更多的自信，即使有时候它在将我们的概念转译到语言时仍然会迟疑。这个连接是纤细的。这个器皿希望变得精确而准确，这为它自己一次又一次地制造了绊脚石。我们是 Laitos，我们将这个通讯转移到 M 器皿上。

（M 传讯）

我们是 Laitos。今天早上——对于在回答该问题时已经谈到的那些内容，我们愿意通过这个器皿补充更多的一些说明和评论。这个器皿此刻几乎是以一种单调反覆地吟咏一样的形式地接收到短语：「存在比作为更重要。存在比作为更重要。」于是她重复着她在她的脑海中听到的，她所依赖的是该准则说的，一切都在意图之中。从阶层结构来说，最重要的是意图，意图所

显化的东西是次要的，不是完全不重要，但在重要性上肯定是次要的。我们现在将这个通讯转移到 L。

（L 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。继续我们通过 M 器皿谈到的想法，我们想要回到这个问题的开端。当这个问题在这个圈子中被讨论时，G 实体说，她为一个事件做好了准备，她过去的某件事情，然而那件她做好了准备的事情没有具体出现。

但是，如同 M 实体说过的，结果不是重要的事情，存在才是重要的事情。在为你的存在做准备的过程中，你做了一系列的与你的过去有关的任务。不论结果是否是你所期待的，这些任务对你的灵性进展都是重要的。在这种情况下，「存在」和「作为」有了一种融合并成为了在某种程度上一样的事情。当你进行这些工作时，你在「做事」。然而，你会停留在将它们完成的存在性中，而不期待向着一个目标继续前进。

当你期待发生的事情并没有发生的时候，你返回到存在性中，不再尝试去完成。你过去能够完成的初步任务将在另一个时刻为你服务。

每一次你在存在中，你就在达成你的目标，因为你已经在过去完成了那些将你带到你现在的位置的那些事情。每一刻都是你的目标。再一次，一个人可以看到存在中的作为和作为中的存在是平行的。这些概念并不是新的，它们已经被我们谈到过很多次。然而，这里有另一种应用，在你的生命中你可以使用它来更清晰地看见我们所谓的存在中的作为和作为中的存在的意思。

（长时间停顿）

现在你们是存在，还是在等待这个器皿说话呢？

这个器皿在期盼中坐着，她说，「我要去哪里？我要传递吗，我要等待吗？」接下来他想起了我们刚刚说过的信息——「就存在着(Just be)。」突然间——她理解了我们的信息就是静默。在她进行传讯的同一时间，她单纯地存在于可接收的状态。

这是一件为造物者做的精彩的事情。通过你，造物者得以知晓祂自己。然而，在造物者所做的所有事情中，造物者存在。造物者单纯地允许作为成为祂自己的进程。祂无时无刻都在存在状态中，而祂自己的各个面向却四处忙碌。

你们每个人都渴望在你们的行动上附上重要性和意义。「我做这件事情是因为某个先前的行动或结果，我现在做这件事为了获得另一个结果或作用。」让你正在做的每一个行动都成为它自己最终的结果吧。允许你自己像造物者一样存在，像造物者一样做事、行动、度过你的一天。忙碌是绝对没有问题的，你也同样在你的忙碌之中存在。

当你安静地坐着的时候，也许处在困惑中，因为你不知道下一个行动应该是什么，或者某个独创的行动会让你被妨碍了，于是你坐在困惑中问道：「我的道路在哪里？我的命运是什么？为什么我在这里？我现在应该做什么？为什么这件事没有像我期待的那样实

现？」坐在你的存在性中，你进行的行为就是安静地、耐心地等待。在这些时刻，让你的心智歇息是好的。

当你安静地坐着和休息的时候，不要认为你没有完成什么事情，不要认为你没有工作你为自己设置的目标。工作一直都在进行。在那些懒散或停滞或出于无望而被卡住的时刻，你在持久地工作着。工作一直都在进行。你最好的一部分一直在被完成。当我们等待你们做好准备时，我们坐在你们旁边等待着被呼唤，我们不是同样有所作为吗？我们积极地处于被动状态，如同以往，等待，就好像一个情人会耐心地坐在电话旁边，等待她的伴侣打来电话。她正在做一件事，虽然她仍然是焦躁地等待着。

我们感觉现在是让另一个声音说话的时候，因为我们感觉到这个话题在它的小小面向上已经被用完了，所以我们想对团队的这个问题换另一个角度。我们是 Laitos。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。在爱与光中 我们通过这个器皿向你们致意。我们开始喜悦的话题。当一个人考虑一条道路或一个服务时，一个人经常会听到「做那些让你快乐的事情。」这不是一个不适当的建议，而我们感觉它没有击中目标。我们会提供两个范例：一个例子来自这个器皿的生活，一个例子来自 Jim 实体的生活。

当这个器皿还是一个年轻的妇女的时候，她的喜悦是在婚约中相互服务的承诺，在遵守那个承诺的过程中她找到了喜悦。当这个婚约在另一个自我的要求下溶解的时候，可以说喜悦耗尽了。然而，并不是这样的，因为承诺过去已经被遵守。该承诺现在溶解了，允许挚爱的人自由。

这个器皿继续做出承诺并在遵守那些承诺中找到喜悦。不知怎的，几乎是偶然地，服务的道路为这个器皿开放了，这条道路通过数十年的服务继续兴旺并发展。这个器皿在遵守承诺中找到的喜悦比只在特定的情境中来临的快乐远为深入的多。

再一次，我们凝视着 Jim 实体的人生，住在一幢用他自己的双手建造的房屋里，吃着他以双手准备的食物，用那双手收割，用自己的双手装罐、贮存、烘焙并制作食物，作为这样一个人他很开心。只与自己做伴让他很开心。他的想法被忠诚地记录下来，这让他觉得很满足。然而，他抛弃了这些快乐，因为他的喜悦是在服务中，为了追寻那个服务，他感觉自己必须走得更深并与那些他感觉是服务伙伴的实体一起合作。

现在，做为一个园丁而不是一个独居思考的农场所有人，这会让这个实体觉得快乐吗？快乐来来去去，而这个实体的喜悦却是完整的，因为他已经找到了与该器皿以及其他一起从事的服务，在其中他追寻一个比他以前设想过的任何事物都更大的目标。

因此，我们建议每个人不用去贬低快乐，而是去寻求喜悦，并在找到的时候珍惜喜悦。什么会给你喜悦呢？喜悦所在的地方，服务就在那里。因为在那喜悦的体验中，在实现你最深的存在的存在的过程中，有着对太

一无限造物者的服务。

在另一方面，我们会指出你们的道路的丰富度与可靠重复性。这条道路大多数时候不是一条直线，相反，就好像名为保罗的实体说的，它是一条漫长蜿蜒的路[2]。这条道路却信实地、不可避免地通往为你而设的大门。

就这方面而言，我们愿提供小提琴家大卫[3] [位于器皿的脑海里]的例子。

他是一个如此杰出的小提琴家 甚至在年轻的时候，他在管弦乐队的级别中就飙升而上，乐队也聘他作首席[小提琴家]，这是众人欣羡的荣耀。他在演奏小提琴当中感到欢喜，然而他的身体开始发生故障。当他锻鍊他的技艺的时候，手腕和手臂罹患疾病，他越来越被痛苦充满，变得越来越无法练习。

当他找到这个器皿并询问要做什么的时候，他已陷入绝望，这个器皿已经很多年都沉浸于存在对比作为的思索中，并考量服务的道路和该道路是如何在她的人生中转了许多个弯，于是她建议大卫在那这表面的失败坑洞中寻找隐藏的机会。

这个建议打到大卫的心坎，他认为是个健全的建议，接着他能够从烦恼与担忧中解脱，在祈祷中寻求太一无限造物者的意志，因为祈祷是他选择的冥想方式。十天以后，他收到了一所极受赞誉之音乐学校的邀请去成为一名老师。他接受了这个职务并找到了给他带来深深的喜悦的终身服务。他现在仍在从事这个服务。

当一个表面上的失败发生在一个希望去服务的人的身上时，总是从忧虑和为什么会这样的问题中解脱出来是好的。从灵性的意义上说，为什么一条道路会走入绝境并不重要。在一条死胡同尽头的空白墙上没有信息。那么平静地，当事情并未如你所愿时，掉头吧。释放那个已经失败的渴望，并重新找到你最深的渴望，它单纯地就是去服务。让那意愿乘风而去，通过吸引力法则 它将带给你下一条道路，一条把你从存在转向行动的道路。

认为你的服务的道路主要是由行动构成的，这从来都不是一个好的假设，因为你在投生前很可能已选择一条服务的道路，它从根本上是一个持守光的服务，这是一个人在菁华和存在性中提供的服务。我们现在将这个通讯转移到 G 实体上。我们是 Laitos。

（G 传讯）

我们是 Laitso，我么现在与名为 G 的器皿在一起。在你们的文化中有一本灵性著作叫做《奇迹课程》[4]。这本书中有一节与我们正在讨论的问题是相称的，那一节是：「一个心里只想着目的地的人错失了旅程的快乐。」

正是如此。当一个人心里有一个目的地的时候，他所有的注意力都会集中在抵达上，然后他的确错过了旅程的快乐、沿途的风景、他遇到的人们的重要性、他与一同旅行的人们关系之美。

这个器皿很多年前曾经坐公共汽车从印第安纳波利斯旅行到蒙大纳，在这次旅行中 有一次灵性上的体验，

在一个午夜，公共汽车上 彼此相邻而坐的陌生人之间有很多心与心的坦诚的对话，还有在一位来自德国的旅行者的口琴伴奏下 歌唱「这片土地是你们的土地」。如果这个器皿睡着了，她就会错过所有这些体验。因此，当你朝向目的地旅行时，对你周遭所有的快乐保持觉醒吧。

在你们的文化中 我们说的是行星地球的文化，不是局部的文化 所有人都被身体的五种感官所限制。要看到宏大的图像是很困难的。我们说的宏大图像的意思是灵魂生生世世的图景。很多人历经一个完整的人生却从来都不知道以前发生了什么，对以后会遭遇到什么也没有任何线索。这就好像他们踏上一个舞台，在戏剧中表演他们的角色，接着走下舞台。当他们在舞台上扮演各自的角色时，那就是所有他们所察觉到的。

在这个房间中 你们所有人都拥有更多的知识— 关于你之前发生了什么和当你走下这次人生的舞台时 在你前头的会有什么。然而，在一天中的很多的时刻中你们却不倾向于聚焦在那里，你们倾向聚焦于在戏剧中你的角色。

在这次投生的生命中，你们为任何事业所做出的任何准备是永远都不会丢失的。

你可能看不到你们所做的准备的成果，直到你走下舞台并进入另一次经验。

但是你们可以放心 成果总是会到来。

我们推荐你在每一天的祈祷中为你的生命请求至善(highest good)，不用知晓那至善是什么。你可能认为你知道那至善是什么，但是很难知道灵魂层面上的至善是什么。可以放心的是，你所请求的，你将会收到。

(磁带第一面结束)

(G 传讯)

这间屋子里的你们每个人在灵性的世界里都有一整排的帮助者，在你灵魂的旅程中 他们会在那里支持你们。

让我们同时也谈谈那些你们并没有具体地进行任何慎重准备的情境。在你们的生命中可能有一些情境与你同其他人之间的关系有关，在其中你将需要使用的技巧是你先前为一个[和这个关系无关的]目标准备的。而这个技巧对于另一个或者许多的情境都可以发挥作用。

举例来说，这个器皿曾经有过的经历，在她的职业生涯中她曾作为一个社会工作者，她与一个妇女一起工作，这个妇女已经与她的丈夫一起经历了非常长的时间的疾病。如果她没有灵性上的觉知，她也许无法完成这个工作，因为这工作对她是很难受的。

因此永远都不要认为你所做的任何的准备会丢失或没有用处，因为总是会有你已学会的课程和已到达的山峰可以转移到生命中的其他的情境。

能通过这个器皿说话 我们感到非常的欢喜，现在我们转移通讯到 S。

(S 传讯)

我是 Laitos，我现在与这个器皿在一起。现在，关于我们一直探讨的这个非常有趣的问题或者任何相关的事情，请问在座各位的心智中是否还有遗留的问题？有问题吗？

R：好吧，我有个问题。Laitos，你能谈谈我的传讯吗，因为当它到来时我并没有期待它，而我能够说一些话，感觉就好像蜻蜓掠过水面一般。我没有看到任何我以前没见过的视觉提示，因此我实际上不知道我是否获得了某种通讯，因为它大半是我的语言。你能对这个过程进行评论吗？我感激你的评论。

我们是 Laitos，相信我们已经理解你的问题，我的兄弟。对未预期的事件的过程的体验，以及对那些没有以期望的方式展开的事件，寻求者如何能够获得与这些事件的一个从容的、切实可行的关系；你要求我们讲解这些问题。

我们已经建议过，当一个人继续走在探索的道路上时，这样的经验为一个人带来检验预期自身功能的机会，这是常有的情形。在这个问题的情况中，也许，在这次寻求的集会中 这个新的器皿曾预期在一己的能力范围内有所服务，而当通讯被转向该器皿时，却发现那个期待受到阻碍。我们会说，我们的感觉是你带着相当程度的恩典接收这个事件突如其来的转折。我们为该器皿轻易地说出这些言语感到非常高兴，它们只有一部分属于器皿自己的。

我们建议允许这个过程继续一段时间，因为这个器皿所提供的礼物确实是独一无二的，这些礼物为这整个团队的寻求增加了一种深度和远景。因此，我们愿称赞这个器皿的工作，从我们的角度 我们认为，比起一些只是寻找一些肤浅结果的人可能有的可见进展，这个器皿的进步要大的多。

我们能进一步地回答吗，我的兄弟？

R：没有了，谢谢你的评论和支持。

我是 Laitos，我们感谢你，我的兄弟。此刻有更多的问题吗？

提问者：我有一个问题。你用了个词语，我在其他的通灵讯息中听到它被使用过，我不确定我真正地知晓它的意思。我并不是想请你们对「恩典」这个词做一次完整的论述，但是我想知道它在形而上学方面是如何被使用的。

我是 Laitos，我们相信我们理解了你的问题，我的姐妹。「恩典」这个词是一个相当大的探究主题，容我们说，它值得拥有自己的一个空间。但是我们可以非常简要的说，在问题所在的脉络中，它单纯地意味着一个人在面对突如其来的情境[一般认为非常有挑战性的状况]时，带着一种轻松和舒适，愿意开放地、优美地迎接该情境。

这种经验的形而上学维度，就如你猜想的，我的姐妹，确实非常地深，这些维度与好比信心这样的概念连结在一起。

我们能进一步的回答你吗，我的姐妹。

提问者： 在另外的时间 我们可以对恩典进行一次交谈。谢谢你这次尽你所能提供的简洁答案。

我们是 Laitos，我们感谢你，我的姐妹。现在还有另一个问题吗？

（没有更多问题了。）

我们是 Laitos，此时 我们感觉我们已经耗尽这个团队的人们的能量和好奇心了，因此我们行将离开。在太一无限造物者永恒的喜悦中，在爱中，在光中，我们光荣地离开你们。

Adonai，我的朋友。Adonai。

原注

[1] 就这个词语在这里被使用的意义上，根据 www.dictionary.com, redound 的意思是「返回或者反思一个人的荣耀或者耻辱。」

[2] 保罗·麦卡特尼，「漫长蜿蜒的路」(The Long and Winding Road)，(c) 蓝侬-麦卡特尼，版权所有。副歌是这样的：

The long and winding road 漫长蜿蜒的路
That leads to your door 引向你的大门
Will never disappear. 永远不会消失
I've seen that road before. 我以前看过那条路
It always leads me here, 它一直引领我到这里
Leads me to your door. 引领我通向你的大门

[3] 大卫(David)是 Carla 的一个老朋友的丈夫，这个故事是相当真实的。

[4] 《奇迹课程》格伦，埃伦，加利福尼亚，内在宁静基金会，1992 年。

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 16-3 篇: 恩典 2009

Copyright 2009 L/L Research
Channeling Intensive 5 - Session 4 - Channeling
Circle 20
2009 年五月 30 日

（M 传讯）（M 作为这次通灵圈集会的资深通道）

M: 我们是 Laitos，我们在爱与光中抵达。我们在今晚加入你们来分享我们对恩典这个主题的分类与看法。

在语言中恩典是个普遍存在的词语。在你的语言中它有很多的不同的细微差别与内涵，很多不同类别的意义。但是它们全都共享一个基础的要素，在我们今晚在这个圈子轮转的过程中，我们将尝试去梳理它。

这个器皿将要努力应付的恩典的面向是动态美的图像或感觉。时常地，如果某个人谈到美这个词语，进入一个人的头脑的是强烈但却静态的图像。恩典是美的动态的表达。当一个人以一种强烈地或特别平衡的方

式服务或存在时，恩典就是这样一个人的一种表达与显化。它是一个人正在用一种非常平衡和有效的方式说话或服务的记号。我们现在将通讯转移到叫做 L 的实体上。

L: 我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。恩典是神圣的。你们星球上的万物都是神圣的。你们星球上的万物以它们自己的方式都是美丽的。当一个人在他的一天的行动中用一种我们谈到过的动态方式四处移动时，恩典是神圣中的美的一种表达。它包含那些动态的行动，那些真理的知识在心中说：「这是神圣的。」

一个人接着从一种简单的活动进入那个活动之中的恩典。它是一个人的自我和造物者的[自我的]融合。

我们会说，恩典几乎就是一种行动的传导。当一个人跟随着造物者的意志而行动，一个人会在他或她的行动中找到神圣。一个人就进入了恩典，一种造物者之美，一种合一之美，将一个人的意愿和造物者的意愿校准之美。

当出现关于恩典的用途的问题时，背景起源于叫做 R 的实体的传讯[1]。这个词语被使用因为他释放了自己，并将自己交托于造物者的力量而不是交托于他自己的头脑的合理化思考：「我应该做什么，我应该说什么？我不知道我能不能这样做。」他没有被给予准备时间，来不及变得焦虑。他单纯地行动，在那行动中他倚靠信心，知道他在进行服务。在信心的服务中，他将自己与造物者的意志校准，在造物者的意志中，他进入恩典，进入了美。

我们现在将通过 Jim 实体感知我们的概念并说话。我们是 Laitos。

Jim: 我是 Laitos，我们以这个器皿之名向你们致意。我们迄今为止已经通过各种方式谈论恩典。我们现在聚焦于恩典为陷入困境的寻求者铺平道路的特性。当一个人沿着追寻真理的道路前进时，他会发现道路上有一些地方，容我们说，要通过是比较困难的，因为一种或者另一种特性不仅仅被包含在道路中，也许同样也在寻求者之中，所以，一个寻求者会用对他而言独一无二的方式，通过看起来会暂时阻碍寻求者在道路上的进展的途径，对特定的挑战、刺激物、催化剂做出反应。

当寻求者发现进一步行动有阻力的时候，在经验中有了困难，在思想中出现困惑。聪明的寻求者会退回到内在，回到用于冥想的「房间」里。寻求者会尝试去在我们称为道路的地方，容我们说，将混乱的时刻排序和洗牌，这样他就可以发现一条道路，这条道路将允许他发展与前进。

当寻求者放弃了对自我的人格渴望，将人格放在地面上，并将自我交托给造物者时，容我们说，这是达成目标最有效的方式，该寻求者比较喜欢更高的资源并将自我放在这种更高源头的保护中。当它带着一颗真诚的心而被完成的时候，寻求者很多时候会被这种质量的恩典所充满，它以某种方式指引寻求者超越困难，牵着他的双手，并用一种安全、稳当、沉着的方式移动他的双脚。这样，困难就不会如同蒙上阴影一般如此难以战胜，寻求者会在他的心中找到一种宁静，一种恩典，在他的脚步中找到一种节奏的优雅，

于是寻求者就会沿着道路进一步前进了。现在我们将这个通讯转移到 Carla 实体上。我们是 Laitos。

Carla: 我们是 Laitos, 通过这个器皿在爱与光中向每一位致意。恩典的真正核心, 就好像在你们的人群中很多个世纪以来一直使用的一样, 是作为一个赠品、作为服务你们的一个礼物。

在基督教的神学体系中, 恩典指的是并非应得的、完整的太一无限造物者的爱。在造物者被视为一个爱的造物者的观念中, 它是一个中心概念。

我们已经通过很多方式给出这个概念。我们已经说过造物者用一种无限、没有阻碍的爱, 绝对地与全然地爱着你们每个人。这种爱不是应得的, 它无法被赚取。单单凭借恩典, 它是你们每一位的恩典, 如同它是我们每一位的恩典一样。这种知晓是你在无批判与无限制中被爱着, 是自由的感觉的基础, 那些被爱着的人们会开始知晓它, 他们因此开始知晓真正的爱是什么。

你无需积聚爱或者慈悲。你要做的仅仅是进入到内在的祈祷房间, 冥想、崇敬和感恩就在那儿发生。穿过那扇门进入太一无限造物者的临在就是在造物者的爱与恩典中去知晓、体验、歇息。

对于你们这样的实体, 活在第三密度的世界中, 经常受到诱惑去认为所有事物都必须被赚取, 没有什么是可以免费得到的。你们很多人都曾有过这种经验: 必须去赚取你们父母的爱, 一个家务接着一个家务, 一个称赞接着一个称赞, 一个让步接着一个让步。那种爱是不稳固的, 那些强烈要求他们爱的证明的人永远都不会完全地满足。他们[被要求提出证明]同样也不会在爱中感觉到放松。只要爱是有条件的, 永远都会有另一个条件。可衡量的爱总是有个尽头。

而理则的爱却是无法衡量的。它是无限的, 永恒的。你们都是太一无限造物者的相同的爱的布料的织线, 你们是祂的生灵。因此, 在你们周围的世界中, 你们都是太一造物者的生灵, 你们是祂的脸, 声音, 祂的手和脚。你一直都有机会去表达这种无条件的爱, 好让你爱的那些人自由, 不再恐惧你的批判, 不再恐惧会失去你的爱, 他们也可以自由去成为他们本是的生灵。因此, 恩典旋转编织它的光与爱, 从无限造物者而来并经过你, 进入一个渴望着那种爱的世界。我们现在将这个通讯转移到叫做 G 的实体上。我们是 Laitos。

G: 我们是 Laitos, 我们现在与这个器皿在一起。这个房间里的每个人都听过一首赞美诗——《奇异恩典》(Amazing Grace), 它的歌词是对恩典的一个恰如其分的描述。这首赞美诗是作者是纽顿先生, 你们一些人也许知道这首赞美诗是如何出现的故事。他是一个奴隶贩子, 有很多年, 他带着数千名从非洲大陆抓来的人去美国卖掉他们。在他的生命的某个时刻, 他的心敞开了, 他看到他过去的错误方式, 这首歌《奇异恩典》也由此而来。[2]

恩典是一种存在于宇宙中的一个真实特性。当一颗心打开的是时候, 即使只是打开了极小的一点点, 吸引力法则就会生效, 恩典就会让那个已经打开了心的人发生转变。

恩典是灵性世界的烹饪油。当烹饪油在锅底伸展开来的时候, 面糊被放在锅里, 接着锅子被放在炉子上, 烹饪油就会允许并促使转变的过程发生, 这个过程会防止饼粘在锅子上。恩典是灵性世界的轴承润滑油, 当它被加到轴承上时, 它就能让轮子自由地转动而不会被卡住了。恩典是喷洒到嘎吱作响的铰链上的油。它让事物在灵性世界中自由移动, 并允许事物发生转变。就好像这个器皿之前说过的一样, 恩典是一个礼物。来自无限造物者的礼物。我现在将通讯转到 S。我们是 Laitos。

S: 我是 Laitos, 现在通过这个器皿说话。因此恩典是一个惊人的特性, 无偿的、免费的。它是灵性生活真正的炼金药(elixir)。它是一个人永远无法忘记的事物。

有一种感觉被体验到。它是一个人可以真正地去渴望的事物。然而, 如同某个人说过的, 它只会如温柔的露珠歇息在大地上一般地到来。它无法被强迫。它无法被赚取, 也无法通过正确的努力而辛苦地赢得。

有一些人会在一段时间中嘲笑恩典的体验。有另外一些人他们获得的恩典的体验非常的少, 持续的时间也非常短, 接着他们会发现自己再一次在日常生活的困难中经受折磨并忍受灵魂的暗夜。在诸如这样的时刻中, 恩典仅仅是一个记忆, 但这个记忆能够支持不断地努力来工作那容器, 这里的每一个人都是那样的容器。

虽然一个人无法赚取恩典, 他却有很多可以做的事来阻碍通向恩典的入口, 这是真实的, 大量的灵性上努力的经验都致力于消除这些障碍物。因此, 关于这种最珍贵的、最神圣属性的恩典, 我们可以提供的观点是, 它是一个给你的资源。甚至在那些最黑暗的时刻, 看起来几乎不可能获得的恩典的时刻、那些严苛的催化剂的时刻, 还有那些无人能逃脱的灵魂的磨难时刻, 恩典是一个希望, 恩典是对你一个承诺。在这种光中, 那些艰难时刻可以不再被简单地视为一个深入骨髓的负面事件, 它们也可以被视为准备一个容器的机会, 这样它就可以更合适, 或者更少地阻碍无限造物者的爱与光。那就是恩典的真正要义。

硬币的另一面是, 当一个人正在经历那些恩典的片刻时, 一切都好像是在轻松和舒适中无负担地得到的, 如果一个人能往后退半步并提醒自己 这同样是一个暂时性的情境, 它也将要过去, 这是好的。正是那知识不仅仅会对自我有所帮助, 也对其他那些尚在疑惑和绝望中徘徊的人同样有帮助。

因为当你从高处看一眼那些受苦之人, 当你看一眼那些(进展)较少的个体们, 他们无法分享那个你容易接收的恩典, 直到你能够伸出手, 也许是感觉到一点点他们的负担, 也许是允许一点点在你周围自由地聚集的爱与光被传送给他们, 你才是为他们做了一些事情。

甚至会有一个时刻, 那时你会遇到的问题是, 你自己对恩典和感激的持续体验是否要被牺牲来进入[我们所寻求的]服务他人。耶稣-基督的道路就是这样的, 他自愿地献出自己并让自己承受巨大的痛苦和折磨, 甚至到最后 情势引导他宣告:「天父呀, 你为什么抛弃了我?」他所做的一切都是服务, 都是为了爱其他自

我所做的。

我们认为具有最高价值的恩典，不是什么一个人可以保留给自己的事物，它却是一个人在一个共同的人群中，在一个寻求的灵魂的共同宇宙中分享对其感受的事物，我们自己是这些寻求的灵魂的一份子。恩典是一种经验，一种非常非常伟大的体验。它是一个情境，一个崇高的情境。但是，对于一个寻求以最谦卑的心去服务的人而言，希望或意愿无止境地停留在恩典中是对自己不利的。

我们现在将通过转移这个通讯到叫做 M 的实体 来结束我们的寻求集会。

M: 我们是 Laitos。这个圈子中的每一位已经努力将我们的想法和概念用如此优美的方式进行转译，我们为此非常快乐。请问这个圈子现在是否有任何关于恩典或者其他任何主题的问题呢？

S: 我感到一个问题涌上心头。让我看看我能否在这里将它用语言表达出来。在我看来，恩典是一种情境，如果它被给予了，一个人是绝不会拒绝的，然而如果去沉浸在其中，就会有一点自我-中心了。我想知道拥有一个恩典的情境或者处于恩典的情境中，在它的性质上，是否总是一种对他人的服务呢，或者是否有些时候 一个人必须进入到牺牲的面向中？

M: 我们为你的问题感谢你，我的兄弟。如果这个器皿正确地理解了这个问题，问题是 完全地或持续地沉浸于恩典中会是一种服务他人的表达。这样说对吗？

S: 是的。

M: 这个器皿对于正在被转移的东西的看法是，那并不是必须的情况。「恩典」这个词语同样也包含了连接到造物者的工具，朝服务自己和服务他人极化的人都可以得到它。当一个人在存在性的演化中开始着手于他服务的道路时，持续地沉浸于恩典中并不属于一个或另一个极性。

事实上，这是一个正在连接的人可以做出的选择，这样一个人一定会接受被恩典所授予的恩典时刻。从时间/空间的这个角度，你可以选择去做事或成为，不管你正在做事或正在成为，你的恩典方式永远在那里。我们仅仅需要去认出它，伸手去拿它并接受它。

我们能否进一步回答你？

S: 不用了，谢谢你，那个回覆是有用的。非常感谢你。

M: 有任何其他的问题吗？

(没有进一步的问题。)

我们是 Laitos。我们现在要离开这个团体，我们极其享受这次拜访和它的吸引力。我们将在无限造物者的爱与光中离开你们。Adonai。

原注

[1] 在这次工作集会上，R 并没有要求去做一个管道，只是做为一个电池参加集会。然而，在集会的进程

中，S 还是将通讯转移到给他了。虽然这对他是完全是一个意外，R 还是尽力传递了他接收到的信息。S 在集会后告诉他，他的表现充满了恩典。R 问这是什么意思。由此，这次通灵圈 (Channeling Circle) 的集会主题就产生了。

[2] 想要去进一步阅读关于 John Newton (1725—1807) 的故事以及他的赞美诗的人可以造访这个网址: www.anointedlinks.com/amazing_grace.html

Translated by T. S.

(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 16-4 篇: 魔法人格 [完整版]

Copyright 2002 L/L Research

周日冥想

1989 年十二月 31 日

小组问题: 今晚的问题是魔法人格 (magical personality*) 的发展。我们如何去发展魔法人格? 这么做对我们有什么价值? 另外, 当我们着手发展魔法人格时, 我们真正在发展的东西是什么?

(*编注: 亦可译为神奇人格, 请读者自行选择喜欢的名词)

(Carla 传讯)

我们在感激中来到你们这里, 并在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。

我是 Q'uo。感谢你们提供一条美妙的服务途径给我们, 它对我们是个撩人的美景。同时, 你们在黑暗中挣扎努力, 仍然持有信心看见内在的光, 我们持续送爱给你们, 我们向你们献上我们谦卑的感谢和持久的爱。

你们今晚提出的问题与魔法人格有关, 在我们讲述那个主题之前, 我们必须述说一个基础的主题, 以通往对魔法人格的理解。这个理解是所有时间、空间、动作的同时性。这个当下片刻即是永恒。过去、未来, 感觉在时间长河中存在, 这些都是幻象的一部份, 它给予你们一个极为强有力的机会去寻求 有意识地加速你们灵性成长的速率。

[以你们的历法计算] 今天刚好是旧的一年之最后一天, 也是旧的十年期的尾声。

明天将是新的一年, 你是否会感觉到不同的时间? 明年似乎会发生转变?

就大部份而言, 不会的, 因为你是相同的。你过去一直存在, 你存在, 你将一直存在。

你在这个密度所做的各种选择被你的偏好 (biases) 与极性影响 [它们是你多生累世捡取的偏好与极性]。当爱、和平、温和与心的谦卑的偏好成为你的安歇与自信时, 或许你可以释放时间与空间, 允许它成为一个有用与极有效力的催化剂之提供者, 将催化剂给予那些想要学习爱的功课的实体们。

你们看, 你们处于自我-意识的开端。在这所永恒的学校, 这个时间幻象中, 你们已经几乎要结束这一学年了。然而, 你们所做的决定是在时间/空间中做出的, 它不会诉诸于外在世界以及外在世界的世俗的关注, 但它却会诉诸于你们每个人的心与不可或缺的感情。以这个方式, 我们可以更简单地说魔法人格是一个人的能够把心与意聚焦在无限太一的一件工艺品 (artifact); 就某个角度, 你可以认为高我 (higher self) 是与你分离的。

但正如你存在于昨天, 也将存在于明天 [位于新的一年

与十年期之中]，同理 我是(I AM) [你的核心]正在学习爱、智慧、以及睿智的怜悯等功课，当这些课程已经被学会到某种程度，并且没有显著扭曲时，你转身(向后)，延伸(自我)穿越时间，给予你自己一份礼物。

你提供各种偏好、决定以及已经做出的选择，它们不仅仅是在你的幻象中的单独这个点所做的选择，而是所有的选择，这些选择将允许每一个你毕业进入第四密度，完善爱的课程，并学习光的课程，当你(开始)显化光并学习智慧的真实意义时，到达第五密度。最终，在第六密度的中期，到了某一点，不再有任何极性；因为如果一切都是单一极性就等于没有极性。当灵魂到达这一点，充满了合一、智慧与慈悲，于是该第六密度自我在第三密度自我的内在，其深邃心智中安置即将到来的偏好，已经实践的命运，以及服务他人的美丽与精准。

因此，魔法人格或高我是自我中最后包含极性的痕迹。当你面对一个扎根在极性中的世界幻象，这个礼物极度地有帮助。

许多、许多时候，一个人面对两难的局面，无法以理性辨别的谜题，没有符合逻辑的答案，只有心轮(heart)的智慧与心智(mind)的怜悯；这是合一的第六密度所提供的：领悟到怜悯不只属于心轮，还属于心智；智慧不只属于心智，还属于心轮。

多少次 你们人群转身离开他们的心，拒绝请求，拒绝向那帮助者或安慰者打开大门，于是他只能耐心地等待着在你们各种各样的决策过程中 被请求提供帮助。我们的讯息十分简单，我们请求每一位怀着景仰与崇敬(的心)去爱造物主，如同一个人通常对自己父亲怀抱的感觉。因为你们真的都是无限太一的儿女们；无限就在你自己的存有里内。

接近深邃心智，特别是(接近)高我，的过程有个最佳的途径，也是我们常说的，重复地、坚持地进行每日冥想。无须持续过久，只要足以使一个人感觉与太一无限造物者同处于至圣所。因此 冥想总是那把钥匙，能够开启从潜意识或深邃心智到显意识心智的穿梭机。

高我并不是通过给予指令来运作的，因为那会成为一种对自由意志的侵犯，并会在宇宙中引起不被渴望的悖论。

然而，呼唤必须从冥想中发出，这样你才可能被访问，被强化，并从一个更长远视角和一个更广阔的转世领域和转世决策上被更新。因为，就好像你们每一位都知道的，你们的星球上没有一个事物如同它们看起来的样子。你是多个能量场，能量场的复合体，这些能量将你包围着，携带着你穿越人生。

非常亲切地对待这个身体载具是很好的，因为就是通过这个工具，心智的电脑可以温和地输入来自更深自我的数据，这个更深的自我是甚至在(一个人)祈祷或请求中都无法被感知的自我。也许有一天一个人会睡醒了就知道了对一个问题可能是正确的或适当的答案。也许它会在冥想中出乎意料地就出现了。有多少实体，就有多少种使用高我的方法。

现在，一个人要如何使用高我，属于你的第六密度部分？首先你必须做的即是放掉你物质的实相。你是一个幻象中的幻象；神秘环绕着你。

结果是，当一个人请求来自一个更深的自我，内在的高我的指引时，他打开了一扇只能被该寻求者打开的门，因为高我是你的思考的一个远远更加清楚、明晰、明确的产品，不过，你将会发现，将你的理性心智与深邃心智调和是至为有益的，因为它给予你的感觉与偏好，这些更多是你的本质的一部分，它们是你的菁华，远胜过你自己在这幻象中思量这些题材，不

管你花多少时间去思量。

接触高我有许多方式，我们感觉有一种简单且容易明了的方式，我们提供如下：

第一步是接纳与宽恕处在这个幻象中的自我。

每一个人都必须清楚，一个人不可能纯洁地活在这个世界上，它被持久的负面性思想、感知、愤世嫉俗以及害怕、恐惧、以及那些给其他人造成恐慌并获得快乐的人的战胜感，诸如此类的丑陋情绪所污染。这个(魔法)人格不是你希望在这个特殊时期中去使用的东西，而你在这个时期从事意识内的工作来加速你灵性成长的速率，提升你的极性，容我们说，同时向前移动。你无须凝视着高我，将它看作自我的一部分，除非你想要这么做。然而，知晓这个事实是好的，高我与你都是超越时间，都是完整的，并且为一。

现在，抵达魔法人格之前，一个人有许多事需要做，他必须创造适当的氛围，好比温柔情人[理性心智]的碰触进入他的爱人[深邃心智]。对于许多人，这是一个缓慢的过程，但却无限地值得。一旦你能够接触第六密度的自我[他已经将礼物送回你的内在，送到你的心智的幽深之处]，你将可以拥有一个更为宽广的视野、更为清晰的瞭望点 去观看你这辈子的生命经验。我们告诫每一位不要长时间地停留在高我的模式中，当经由调音、祈祷与唱颂而引发的清晰度与专心程度开始涣散时，就脱离该模式。

你不可能掠夺自己的高我而不伤害你所接收到的资讯品质；所以，如该器皿所言，穿戴好全副光之盔甲，接着接纳那似乎处于未来的自我，但的确是你自己，他是一个好谘询师，引领你前往一个对你至为有益的中心位置去使用这深邃与可爱的心智资源。我们说可爱，因为对于第六密度(实体)而言，去创造一个包括所有已经经验事物的思想形态，这过程是一个可观的努力，一个出自爱的工作。

魔法人格或高我被放置在你内在的深处，它不在你的外面，也不在你的老师或学生或同事里面。魔法人格是自我的工艺品(artifact)，一个被神秘覆盖的存有，它整个经验被认知为神秘的。

在准备魔法人格发展的过程中，一个人首先要达成的是完全与完整地检验良心。并不是你作为一个实体将你自己作为一个实体来评判——完全不是那样的。相反地，你可以宽恕自己，因为你已经宽恕所有其他人，不是吗？然而，你依然认为自己是没价值的。这不是一个有益的灵性观点，因为魔法人格奠基于一个事实——在每个实体内在的造物者火花是真实的自我。所以，为了开始工作魔法人格，一个人必须搜寻心智、智力、情感上的偏见，这些东西在此时构成你之所是。这不是为了批判的目的，而是为了掌握你此时的菁华。或许你想要改变；或许你不想。但做为一个自我，(深入)接触你自己是魔法人格的开端。

每天每日的人格会摇晃，它快乐、忧伤；它主动、被动；生活是轻松的，或生活是困难的。所有这些东西都在这个幻象当中。一个人越是将注意力放在这个幻象中的困难上，他就越不可能去接触魔法人格的较深心智。

所以我们建议各位清理桌面，将桌子上小气的成见，任何不公平、刻薄、操控他人的渴望，以及一些人造物都清理掉，那些是对于增进服务他人的极性[以无限太一之名]没有帮助的东西。不同的人准备的时间各有不同，在这种准备的最后，要全时间地停留在高我中仍旧是不可能的。然而，每个人都可能清理自我，打开自我那扇特别与神圣之门。

我们建议各位开始一个魔法人格冥想，源自于远古的正向白魔法传统，内容如下：“我渴望去知晓为了去服务。我渴望使用我的潜意识心智去丰富、活化、致

能与专注这个第三密度的心智与心轮。

对于大多数人来说 长期保持这种清晰度是不可能的，尝试这样做有其危险。将你们自己视为蹒跚学步的孩子，一个如此年轻的灵魂，如此可爱与强壮，却又是如此容易受伤。这是魔法人格如何看待你们外在的行为与思考的方式；就好比是一个不知道自己在做什么的孩子。

当一个人将意志与信心转向，开始冒险去寻找哲学家的金子[蕴含伟大智慧]，那么他可以逐渐看见自己内在的一种转变。但首先，你必须接受魔法人格早已是自己的人格，因为所有时间都是同时(发生)的。

一个在冥想魔法人格之前准备自己的好方法是：依序观想每一个脉轮，从红色根部脉轮开始，接着谨慎地向上移动 清理(各种)能量，仔细地看见你的脉轮中心正在发光：橙色、黄色、绿色、蓝色、靛蓝色、紫罗兰色；当你已经拥有足够的谦卑以至于能够倾听来自于高我的建议[它很难被理解为是除了自我之外的其他人的建议]的时候，接下来我们建议你开始对脉轮的清理，这样你会感觉到光从你的头顶流淌下来，因为你已经打开你所有的脉轮；你已经变得容易受伤；你准备好要承担一个风险。

再者，藉由身体 有着庞大额度的身体保护，我们推荐各位观察这点。

举例来说，这个器皿调和顶轮的紫罗兰色与根部脉轮的红色 以这股完全个人的能量来覆盖自我，同时表明自己之所是。在完成这个对自己的红色/紫罗兰的身体保护胶囊之后，然后你将穿上一件光的衣裳 那是造物主的保护，非个人的，充满爱并且是无限的。

在冥想中 呼请指导灵或天使的临在是有益的，因为你所进行的工作使你容易受伤，因为你向学习开放，而你并不总是真的拥有与这种能量相称的振动。这一点必须被谨慎地看到。自我必须被整顿好，清除生命中苦难带来的小改变，甚至清除美好时光的欢笑，清理为了于内在倾听你们圣经中所称的”静默的微小声音”，那即是你的魔法人格。呼求任何你想要找来保护你的实体是好的，这个过程并非一个幻象，至少它不比你是内在的一个幻象这点更虚幻。

举例来说，这个器皿祈请大天使— 拉斐尔、加百列、米迦勒、爱瑞儿，它们如同房间中屹立的四根栋梁，共同架起一个拱型的金色圆顶，因为这些爱的首长，大天使，是至为强有力的并且至为关切保护(人类)。当你已经准备好冥想魔法人格，最好不带任何压力、思想、忧虑、与惊奇时；沉入自我而不带任何压力、思想、忧虑、与惊奇，这是好的，宁可单纯地打开那扇门，邀请那终极的博学平衡的存有的智慧与怜悯[那存有是你将来会成为的]到达现在的自我。当一个人想要透过通讯与另一个实体在意识中工作，做相同的准备是好的，因为大多数的通灵者实际传导的是他们自己的魔法人格，他们自己的高我，他们的独特性。于是当整个过程结束时，一个人在心理确认 脱下光的衣裳 并移动返回能量场的幻象 以及 那挑战你去爱的经验幻象。

虽然表面上是自相矛盾的，魔法人格确实扎根在最深的谦恭与最强烈的自我价值感两者之中。如同一条丝线或缎带，每一次你请求它的当下，它就在你背后展开 给予你资讯。

那些希望在冥想训练之外维持一个魔法人格的人的确可以在观想上工作，假如那些观想是单纯的形状— 方形，圆形，三角形…

(录音带第一面结束)

我是 Q'uo，我们继续。

对于那些希望在比一次冥想更长的一段时间中维持[灵性上的]魔法人格的人，在观想上工作是好的。首先的

观想是单纯的图形：正方形、圆圈、三角形。

一个人锻炼自己在意识中持守特定图形的方法跟艺术家研究与运用技艺的锻炼是相同的；好让他最终成为一个更好的器具，一个音乐、沟通、治愈或活力可使用的器具，允许你成为一个闪耀的形而上存有，即你真正所是的存有。

在我们看来，保持魔法人格的时间超过一个人能够在内在保持完全清晰的时间，这是不可取的。这一点通常限制了魔法人格在清醒的时间中只在很短暂的时刻中起作用；另外，魔法人格为梦境注入灵性，在那些(做梦)时间中，潜意识和显意识在表演、仪式以及意义中一起行动。

然而 那些还不很清楚 却仿佛在表演魔法人格的人们有祸了！容我们说，这是极不明智的。当一个魔法人格的学生尚未研读生命之树、卡巴拉、以及所有那些可以让他了解关于这个概念的历史的事情，(最好)只满足于知晓魔法人格在你里内休眠，并准备绽放。当你呼叫它时 愿你在谦逊中这么做。

我们希望经常呼唤魔法人格，但是在你向它开放你易受伤害的灵之前，请一直保护自我，虽然它就是你，在这个幻象中却看起来是另一个实体。

对于那些尚未优异地清理自己的人们，他们可能接收到任何数目的指导灵声称是你的魔法人格，但其实是(他们)要逐渐减少你的正面极性之手段。

这个器皿再次告诉我们 已经讲太久了。

我们在这里暂停，虽然或许在这个主题上还有更多有趣的东西，我们希望通过 Jim 实体结束这次的冥想。

我们在爱与光中离开你们，同时将通讯管道转移到 Jim 实体上。我们是 Q'uo。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，再次地，我在爱与光中 向各位致意。

此时，在这个傍晚，在我们已经谈过的魔法人格的问题上或任何其他你们有兴趣的问题上，请问各位是否有任何问题？现在有个询问吗？

发问者：是的，Q'uo。我的理解是，在具有较高的密度的本性的那些自我中，我们会与其他人[或者从第三密度的视角看 似乎是其他人]聚集到一起并形成社会记忆复合体。一直到第六密度，这似乎是一种生活方式。

那么一个人的高我似乎是属于一个社会记忆复合体，所以从第三密度经验的观点，那是一个共享的东西。我们来到这里形成团体，结合我们的寻求，这其中的部份原因是为了分享彼此的高我？

我是 Q'uo，我的兄弟，我觉察你的询问。这是一个至为有趣的询问，因为它面对的是造物的本质，那逐渐被有意识的、寻求中的实体发现的本质。你是一个探险家，前往荒野之中探险，并开始从在荒野中所发现的事物中形成一种在荒野中生存的方式，建造避难所，取得食物；然后探险家开始发现这片荒野不再是外来的东西，它不只是熟悉的东西，它与自我是相同的。

当你移动穿越这次造物的八度音程，你现在栖息于第三密度，精练个体化意识的定义；然后你使用那已定义的个体化意识做为一种手段或一条小径，藉由发现更多未知的东西，更多东西变成已知、熟悉，被辨识为自我。

你所行旅的乡野，与你一同旅行的兄弟姐妹们向你揭露他们自己，并且以一种方式形成统合的有意识寻求，于是一个人取得的资源可以给全体使用，并且被使用来促进这发现的旅程。

所以，你们聚集在一起，使用共享的资源，你们添加资讯、经验、回应与发现(进去)，所有这些东西与概念成为进一步的定义或精练品，拓展小小的自我 成为

一个群体自我，确实，正在蜕变为一个更大的自我；同时继续这个螺旋的过程，于是你寻求的东西，也就是你的目标，最终在一个扩展的品质中 成为自我的一部分。

因此 在你的(进化)经验的某一点，你不再寻求光 而将成为光；你不再寻求爱 而将成为爱；你不再寻求太一造物者 而将成为太一造物者。

如此，你寻求的样式重现了造物的本质，也就是合一(unity)。

是否有进一步的询问，我的弟兄？

发问者*：是的，从寻求的观点，距离 (...)，当我们凝视着合一，我们 (...)，它对我们而言 似乎尚未存在。然而，当我们在朝向合一的探险与开展的旅途走得越远，我们似乎越多地发现到那早已存在的东西。我们早已拥有一个位于第六密度的高我，在那儿 似乎早已准备好生命的所有阶段。那么 我们是否必须一阶一阶地向下走 直到离太一无限造物者最远的那点，然而再开始返回的旅程？我不大确定自己理解那是为什么。

(*译注：原始录音带并未完整录下这个问题)

我是 Q'uo，我的兄弟，我觉察你的询问。这件事端赖一个人以什么角度来看，不论一个实体已经向下行走 为了向上移动，或者一个实体以向上的方式移动 前往那似乎是向下的地方。

更精确地说，当太一造物者透过一个八度音程的造物，收割他所有部份的经验，然后他利用这些收获[也就是他的每个部分的合一经验之精炼品] 再次进入造物的伟大循环，编织出另一个宇宙，从第一密度浑沌的运动开始，在你们的量度中这种运动是没有时间也没有秩序的。接着从这表面上的浑沌，移动进入渐增的有意识觉察之螺旋循环，于是前次的造物之收获可以成为(此次造物的)根基，允许进一步精炼造物者的经验与知识。

你们每一位，做为太一造物者的个别化部份，藉由特殊化(particularize)那同时性的东西，从永恒海洋的时间河流[如你所称]当中 拿取一小部分，仿佛在显微镜下观看那时间河流，注视着过去、现在，与未来，好让(造物的)许多部份得以更强烈、更多采多姿、更精炼的方式经验内在的合一。

那么，一个实体在每一世选择那经验的微小薄片作用在你的自由意志，于是那永恒之物获得放大并且特殊化，于是它可以在此生中被仔细地检验，透过自由意志来工作它、精炼它、净化它，最终成为[你自己内在的]太一造物者之存在状态的一种表达。

这样，你进入这个完整的过程以便于你可以挑选一个部分，你自己的一个部分，通过深入地在这个部分上工作，让它能成为尽可能生动的一个部分，于是它就可以成为对太一造物者的一个装饰与一个献礼。

因此你如同一位炼金者，你从山腰采集原生的矿石，透过特殊化的过程，萃取出黄金，这个过程的产物是如此明亮、耀眼、闪耀、与纯净，如果你没有选择如此花费你的意识与努力在上头，则不可能有这样的产物。

是否有进一步的询问，我的弟兄？

发问者：是的，只剩一个问题。当我们移动进入以自我为目标的更大的了悟，我们发现自我在上帝(God)之中，然而 我们现在需要学习发展魔法人格，这意味着发展位于第六密度的自我，但还不是上帝。为什么我们不直接祈请我们的上帝本性(Godness)？是否因为一次只能走一步？

我是 Q'uo，我的兄弟，我觉察你的询问。如果我们正确地理解你所问的东西，我们会说这个上帝本性，造物主的品质，完好与充分地居住在里内，但它无法立

即地、完整地给每个实体取用，(不管)在进化旅程的任何一部分皆是如此，这是为了使那旅程有更大的经验幅距。

如果太一造物者的任一部分达成充分实现太一造物者本质的程度，那么该旅程已经完结。

(既然最终)目标已经完成，透过应用自由意志面对催化剂，以进一步精练的机会变得没有更进一步的目的。

因此，太一造物者的每一个部分穿越(宇宙)造物的八度音程，因为欠缺对自我本质的完整知识，这为每一个部分与太一造物者[存在于每个部分之中]都提供了一个更多变化的机会。

从而，一个实体可以说无知提供机会。置放在每个人的意识中的罩纱提供神秘吸引寻求者不断向前。如果所有罩纱都被移除，可以清楚看见自我的本质，那就好比再没有更多的债务，也没有更多的获益，容我们这么说。

是否有进一步的询问，我的弟兄？

发问者：非常感谢你。

我是 Q'uo，我的兄弟，的确，我们也非常感谢你。此时是否有其他的询问？

Carla：我想知道在这次冥想前我是否实际上是经历了超心灵致意，如果是这样，为什么呢？如果你们因为混淆法则而无法回答，我可以体会(你们的)难处。

我们是 Q'uo，我们了解你的问题，我的姐妹。这个体验的链结好比道路或机会的交叉位置，它被那些已经在这次旅行中一直陪伴你有一段时间的实体们注意到了，他们是你们会称之为负面极性的实体。行家的周期是这样的，在你自己的经验中有一种特别的敏感性会被注意到，就好像在先前的一些场合也被这些实体所注意到的一样，它是一个特别的東西。化学性的药物也增加了这种周期的敏感性，它进一步的增强了你对于，容我们说，各种铭印的接受性或感受性。当处于各种药物的影响中时，心智复合体的性质或者状态提供了一个机会，它可以利用你物理载具的耳部来自年轻时受到的损伤的导致的机能障碍，于是就可能向你施加一定程度的你所称之为的晕眩，这种晕眩有可能使你有一小段时间进入无意识的状况。这种努力更大程度上是尝试让恐惧进入你的体验，而不是让你进入真实的困难或危险。

是否有进一步的询问，我的姐妹？

Carla：没有了，Q'uo，我感激这个答案，谢谢你们。我是 Q'uo，我们感谢你，我的姐妹。现在请问还有一个询问吗？

Carla：你能否评论我们家中的猫儿有多觉察这些(星际)通讯，它们是否能够以任何方式参与？

我是 Q'uo，我的姊妹，我觉察你的询问。你所指的这些做为猫的实体不只对于我们星际联邦的实体相当敏感，也对负面导向实体[他们以自己的方式提供服务]敏感。从你们人类有史以来，一些具有形而上的敏感度的人已看到猫科实体能够感知到许多你们肉眼看不见的东西。

在过去的埃及文化中，猫被指派为许多神庙的守护者，因为猫类实体的敏感度，负面导向实体发觉只要猫科实体在场，他们要提供完整服务会有些困难，因为猫可以提供一种天生的保卫或防护。它们不总是觉察每个实体为一个体化部分或一个人；但它们通常觉察到气氛或态度或知觉音调的改变。

因此，这就好像这些生物感受到了某种临在，就好像你会听到特定的声音并会警告你采取行动一样。然而猫类实体也能够查明该临在(presence)的特质，不管是有益或有害的，并且依照不同品质有不同的回应。此时是否有其他的询问？

有进一步的问题吗，我的姐妹？

Carla: 在这一点上，它们会接着开始发展自己对于正面或负面道路的偏好吗？

我是 Q'uo，我觉察你的问题，我的姐妹。在一些情况下，尤其是在一只猫在一只宠物的位置上被投资的情况下，是这样的，我们发现在这个住所中 有六只这样的实体。在其他的情况中，猫是可能觉察无形的实体的在场，它单纯地觉察一个存有在那儿，就好像他们觉察你在他们周围当你真的在他们周围的时候。那么，它们开始产生对一个极性或另一个极性的偏好，容我说，是一个它们被给予的投资的品质数的一个函数。

Carla: 是否有一个（...）我们的参与（...）可以在这个投资的过程中帮助它们呢？同时，我假设在该投资上 我们的贡献是我们进行的一种服务？

我是 Q'uo，我觉察你的问题，我的姐妹。猫儿参与这些冥想会增强这种投资的品质，在其中它们与你们还有我们分享它们的经验。这种投资的性质就是一种更大的能量源头的存在状态的品质，容我说，用一种直接的方式被表现出来，这种方式就好像一个人在另一个人周围用一种积极的存在方式来自由地分享自我或者辐射一种特定的振动或信息，接着会发现一种与那些被分享振动或信息的实体的实质或基础特性的共鸣。因此，你们在这些冥想中分享的那种心智上或灵性上的东西，虽然猫无法用一样的方式来感知，它们觉察到并善于接收那些用一种与它们自己的实质共鸣的方式被辐射的振动的基础性频率。

还有进一步的问题吗，我的姐妹？

Carla: 没有了，谢谢你。

现在还有任何其他问题吗？

[停顿]

我是 Q'uo，我们藉此机会感谢每一位在场的成员，如果不是你们全心询问你们最关切的事项，我们无法有所服务。

我们珍惜每一个回答你们问题的机会，你们用你们的心、意和存有问出的问题，我们以在自己的寻求的旅程中发觉有帮助的东西来回应；我们在一路上也问着相同的问题。

我们与你们一同行走在这个旅途上，并在每一步当中欢喜。

我们感谢你们每一位带到这些冥想中的每一个经验的微粒，你们所体验的事物和你们所渴望的事物，我们都与你们一起分享。

你们的邀请建构出一道彩虹桥，连结你我的心。

在此时，我们将离开这个团体，感谢每位给予我们的喜悦与爱。

我们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。Adonai，我的朋友们。

Adonai。

(V)2013 Re-translated by T.S, and cT.

Q'uo 文集 第 16-5 篇: 爱与光早期资料#47

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 年五月 23 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。今天傍晚和这个团体讲话是我们很大的荣幸；如同过去参加你们每次的聚会一般。

我们属于(星际)联邦，我们曾多次陈述，我们来此服务你们，只要你们敞开自我接受我们的服务。和那些寻求者讲话总是我们很大的荣幸。我的朋友，寻求过程以许多不同的方式发生，重要的是寻求本身，而非它的定义或外观。当一个人开始寻求，他将找到；他所找到的东西似乎跟其他寻求者找到的不一样。然而，那只是表面上的不同，因为他们都将找到相同的东西。因为，我的朋友，事实上，只会找到一个东西，那就是我们全体的造物主之爱与理解。

今晚，当你们参加这个早已计划的集会，你们听到另一个寻求者的话语。有些人可以理解这些话语，其他人则无法理解。不过，在你们的星球上，总是有这种情况，这没有关系。不管人们懂不懂，更为重要的层面是人们前来聆听 因为他们寻求理解；这个行动本身要比智力的理解要重要许多。

我们属于服务无限造物者之星球联邦，我们曾多次对你们谈到冥想的价值。我的朋友，它具有极度的价值，因为它不只引领你通往智力的理解，还通往灵性的理解。容我说，智力的理解只有短暂的价值，指出你正在尝试寻求。智力的理解本身并没有真正的价值，因为你们在这个幻象和头脑的限制中努力去理解，这个过程受到许多、许多的限制，以致于没有什么真正的实际价值。

我们并不想要说这类的努力完全无用，你们不应该这么做；因为这类的努力寻求可以获得某些好处。但，我的朋友，我们的确要说，更为重要的是你们了解到，有一种更为直接的方法，可以使你领悟天父造物之真理，这个方法并不诉诸智力，而是透过冥想我们全体之造物主的全然之爱，达到直接与单纯的理解。

我的朋友，这点即是一切必须的：单纯地知晓这份爱并反射它，全然地知晓它。不要试图去理解它；透过冥想拥抱它。接着你必须在日常生活中反射它。

我刚才快速地使用这个器皿，因为他渴望急速地通讯，知道可用的时间短暂。这在某些情况中降低该器皿通讯之清晰度。不过，这次的通讯在令人满足的理解范围内，此时 我将离开这个器皿。我是 Hatonn。

[停顿]

我是 Hatonn，再次和这个器皿同在。我为方才的中断抱歉，我们继续。我们刚才说到智力知识的价值。我的朋友，在智力心智之内没有理解，你们寻求的理解只能在一个广大许多的心智中找到。有一个非常简单的方法可以抵达你们寻求的理解；这个非常简单的方法也是最佳的方式。那就是透过冥想的过程，我们已经对你们说过许多、许多次，这是真理。

目前 没有一种安排文字的语言系统能够恰当地定义你们的(宇宙)造物。也没有一种文字的系统可以告诉你透过这个简单的冥想过程，你将抵达何方。有时候，你的冥想过程似乎没有成效。我的朋友，在你从事的各项活动中，这是唯一有成效的活动。尽你所能的花

费时间 透过冥想去接触真理。我们知道这就是你渴望的，如果我们不知道这点，我们不会给予你们这份信息。

此时 我们将离开你们。Adonai，我的朋友。Adonai vasu。

Copyright 2005 L/L Research

周五冥想
1974 年五月 24 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。我和你们每个人为一。和你们在一起是我的荣幸；透过这个器皿说话是我的荣幸。

我觉察你们对于一个 UFO 目击事件有问题；我们在这个器皿的心智中找到你们的一位成员曾经参与一次目击事件，我们并未参与该事件。

不过，我们假设你们会对于我们觉察的一个 UFO 事件感兴趣，不久前在天空绘制的样式出自于服务无限造物者之星球联邦的一位成员。在那个特殊的时间，我们纵容自己为了一般性的目的送出一个原因(...)。这种情况是很少见的，通常需要相当长的一段时间来滋养这种明确的态度。无论如何，当时存在这种接受的态度，所以我们送出一个原因(...)。

是否有任何问题？

发问者：另外两个看到的人如何(...)？

对于这两个人，这个目击事件是中性的经验，它不具有负面或冒犯的特性 因为这两个人都没有收到任何讯息。由于没有任何东西和这个(目击)现象牵连，他们能够不带正面或负面反应地经验该事件。这对我们是可接受的。

发问者：有多高(...)？

我的弟兄的飞行器比起我们正常乘坐的大一些，虽然它没有一艘母舰那么大，也不具跨银河的能力。(...)我在传递数字上面临困难，我将传递相对的尺寸，这艘船大约比一座美式足球场大一点。它位于大气层的上方，在太空的边缘。我恐怕无法告诉你具体的距离，这个器皿在接收数字上有困难。

L/L <wbr>Research 爱与光早期资料 <wbr>#47

美式足球场平视图

发问者：是否大于 20 英里？

它所在的地方没有天然的辐射防护罩。

发问者：天空中的那些样式是否有任何意义？

它们的意图是明显的，就是对你们指出你们的(星际)兄弟[聪明，有感情，和你们很靠近]正在对你们招呼

呼。除此之外，那些运动没有象征意义，只是明显地指出一个非自然的运动。

我们但愿可以放纵自己，在全时段向你们打招呼；因为我们对于能够分享我们的理解和存在感到很喜悦。然而，我们尚未发现这是可能的，所以我们必须透过目前的方式传送我们的致意、爱、协助给你们。直到那一天来临，我们将是真正的弟兄姐妹，一起自由自在地经验天父的造物的喜悦。

至于象征符号，我的朋友，符号就是你所理解的东西，没有随便制定的符号。真实的符号就是最为真切的东西，好比太阳经常是个符号。当圆圈被视为一个符号，它就代表太阳。太阳被公认为造物合一的美丽范例，宇宙中心之实相的光与爱。

你们看见的符号可能有这个或那个意义，不管是任何符号，它唯一的重要性为向你指出个人的中心以及造物的中心；任何符号都可以完成这项工作 只要你转向内在。如果你看见我们运动中的符号或任何周遭的现象，我的朋友，转向内在，允许那个象征符号成为实相。

是否有进一步的问题？

发问者：如果我切断(...) 同时完全地孤立(...)，和你们相遇的或然率是多少？

我们说不上来。你们必须单纯地尝试这样的事。有许多(...)无法在假设、承诺或希望上评估。你无法知道许多事直到你已经体验它们。

当然，你们觉察到 你们正在尝试与自己相会，这点对于你们在准备一次成功的会面时有些帮助。

发问者：你可否详述 (...)？

我的朋友，有些地球人把我们想成极度睿智的老师和遥远的如同神明一般的存有；其他人把我们描绘为傲慢专横、聪明灵巧的 (...)，身分是某个(外星)侵略文明。我的朋友，我们知道这些事，我们太清楚了。这些事不会使我们悲伤，我们觉察地球的沉重幻象带来的困难，即使是最认真的寻求者也难以幸免。但，我的朋友，我们不是遥远的智者，也不是高等的外交官。

我们是你们，你们是我们。如果你能够理解你从未遇见任何不是你的实体；那么你可以开始理解— 当你遇见我，你将遇见自己。

这份理解有无限的进程，它的中心要旨是当你在灵性寻求的过程中，每次你毕业进入更高的理解水平 你就变得越能够看见 你一直在遇见自己。

没有这份理解，你们绝对无法遇见我们。但为了获致这份理解，你们必须怀着爱、无限的慈悲和理解去面对每一个实体；这是个极度自由的领悟，我的朋友，因为实际上 遇见你自己是相当简单的。

那么 当你遇见他人时 专注在这个真理上：每个人都是完全与完美的个体，那即是你的实相。不是以你做为一个人的角度，而是你等同(宇宙)造物。我们曾经以许多不同方式说过这点，但 我的朋友，我们观察到

许多寻求者极度容易专注在抽象的心智状态，接着在每日待人接物的态度上变得有些散漫，欠缺一份优雅与周到。比起服务那些似乎跟你不大相像的人，谈论冥想相对是简单的。

我的朋友，他们都像你们，事实上，他们就是你们。我们是你们，你们是我们，我们全体是(宇宙)造物。

当你开始靠近理解，同时练习这个至为困难的理解，你就越能够真正地遇见我们。朋友们，这不是唯一的必要条件。不只有你自己的困难，还有你周遭人的困难。必需消除这些困难之后，一个团体达到统合的感觉，所有的成员都在该团体中完整地合一，该团体即可遇见我们。

我们无法明确说明各种必要的需求；我们甚至无法肯定地说这类的会面将是有帮助的，因为有许多相依的因素：该团体的性质，(会面)的时间和地点，以及理解。

无论如何，我们与你们同在，来到这里快乐的。

是否有进一步的问题？

发问者：这一个问题你八成不愿回答，因为相同的理由——你们恐怕会冒犯人群的自由意志（...）。我从几个不同的来源读到地球的转折期将是混合型的振动，为时大约 150 年左右；如果这个数字有些接近正确值，我的问题是：我们可不可能在这辈子看见这整个转折期，或者我们必须再次投胎（...）？或者你们可以用一个概略性的声明回答？

你们对于这个周期的结束的理解并不是（...）。

（...）在这个周期的结束的物理状态改变；你们终极的目的地是关乎个人，以此无法做出概略性的声明。

在你们的经验中，你们专注地走在灵性旅程上，你们已经设法把自己确切地从下降（...）拉上来，进入对的方向；这么做是明智的。

我的朋友，你们每个人都已经正确地选择。相较于过去，你们完全可能必须重新接收另一次(相同)的学习周期；现在你们已经为自己赚得一个强健的机会——成为所谓的毕业班级的一员。那儿有许多东西等待着你们，朋友们，我们呼叫你们加入我们，这是你们的机会；你们正在善用它。

我的朋友，继续、继续，再继续。你们有许多可以做的，我向你们保证。

[停顿]

既然如此，我的朋友，我现在要离开你们，提醒你们，我们在此协助和服务你们。如果你想要我们的协助、调节、想法；你只要透过冥想对我们敞开，即可获得。任何时间 只要你呼叫我们，我们都会与你们同在并感到荣幸。

我的朋友，请记住 所有一切最终都无须智力的表达，一切都在爱与光中持续逗留。与其让你自己被智力的浅薄水流冲走，不如想象自己正站在海滩上，阳光洒在大地上，想象和风的吹拂，使你感到平静。让温暖

的太阳带走你身上任何的酸楚与疼痛。无限天父的爱与光就像温暖的光束，朋友们，如果你沐浴在其中，那儿是各种问题的尽头，以及真实舒适的开端。

虽然如此，我们也觉察你们地球人的基本需求。我们觉察你们需要感觉自己可以掌握的东西，让心智可以翻来翻去的东西；为了这个目的，我们已训练多个协助的管道，好让你们在寻求过程中随时可以发问，询问那些你感到疑惑的题目，接着透过直接的通讯学习。我们欢迎你们的问题，并且尝试回答任何问题。

今天 我希望自己有所服务。我和弟兄们都至为开心地与你们同在。

我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是
Hatonn。

Adonai vasu。

(V) 2013 Digested, adapted, and translated by c. T.

Q'uo 文集 第 16-6 篇：流浪者的困境

Copyright 2009 L/L Research

A LOCATION & A PLACE that is LOVE

周六冥想

2009 年五月 23 日

小组问题：今晚的问题与我们所称的心智不平衡或心智扭曲有关。它们看起来更频繁地发生在流浪者身上。我们在先前已接收过关于流浪者的困境和异乡—密度的振动与这里的振动混合在一起的出现的困难方面的信息，但是随着时间推移，看起来在这里越来越多的人，不管他们是什么来源，在心智平衡与开始将振动转变到正在接近我们当前的文化的能量的第四密度上他们都遇到了困难。你能给我们关于为什么这种不平衡会发生的信息吗？它们会更多地发生在流浪者身上吗？在这样的心智困难的背后是什么样的灵性原则呢？

（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，在为他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，在你们星球演化的这个特殊时期 心智扭曲升高的主题上，我们非常高兴与你们分享我们谦卑的观点。

在我们开始之前，一如既往地，我们请求你们，当你们听到或读到我们所说的内容时，请使用你们分辨的力量。拿走那些与你们共鸣的要素并随意使用它们。请将那些没有与你们共鸣的事情留在后面。以这样的方式 我们就可以确切地维护自由意志且不会侵犯你们灵性进程的自然节奏。

让我们从谈论人类动物的天性开始讨论这个有趣的主题，容我们说，心智、身体、灵性的混合体，它们一同构成了人类。

如果让你的身体自行运作，它将会过着一种心不在焉的、本能的生活。然而，你的身体却不是依靠它自己的，它也没有被打算依靠它自己。在你们的第三密度，身体是一个承载心智和灵性的载具，这种方式在

第一密度或第二密度是看不到的。你们现在的密度是选择的密度，你的心智、身体、灵性被调和起来以活在一个促进识别自我的过程的环境中，在这个过程中你变得能够辨识自我为一个以伦理为基础的存有并做出以伦理为基础的选择，这些选择会极化自我朝着服务他人的北极或服务自我的南极。

设计这个环境是用来摇撼自满自得的人，使他脱离他的自满自得并挑战他的预设前提。这个环境的目标不仅是给寻求的灵魂一定程度的苦难，更是为那伟大的极性的选择和以这个选择为基础之后的两个半密度设置好舞台，这个选择只会在第四、第五和第六密度中通过进一步地在爱、智慧和合一中的学习获得精炼。

你在第三密度中 在这里所做的工作对于你的未来是意义深远和至关重要的。这是一个做出决定的过程，在这个过程中一个人会决定他是谁，相信什么，他会如何做出选择，如何确定他在这里存在的原因以及他的希望[关于他在第三密度中将要取得的成就]，沉思这些事情是非常有成效的，我们鼓励你们每个人用自己的方式去仔细考虑所有这些事情。

当你们在第三密度的人生道路上前行，在物理层面上，你们透过讲话、做事、感觉以及体验人生的方式来表达自己；另一方面，在形而上层面，通过一种永远流动、永远变化的方式，凭借着你的各个脉轮对那些你思考的、感受的和做的事情反应的过程中 你的能量体中恒常的变化，在其中你表达自己。

总的来说，取决于你正在体验的催化剂和在你对催化剂的回应中 经历的困难，你的振动会从随着不同的时间和不同的日子而发生很大的改变。然而，在能量体中的这些恒常改变的表面上，有一种更深的振动，容我们说，它在你的每一个脉轮的振动范围内取平均值并创造了一个基础性的振动，这个振动就是你在时间/空间中的识别标志。

我们经常通过这个器皿提到，我们从来不需要知道你们的名字，因为我们清楚地知道你们的身份[由你们能量体的振动和染色所提供]，对我们来说 这些振动的区别性就如同一个犯罪学家看待任何一枚指纹同样地显著。

在某种程度上，确实可以这么说，灵性演化包含了消除你的基本振动和太一无限造物者的振动之间的差异，太一无限造物者的本性和振动就是无条件和绝对的爱。正如 Kris 实体所说的[1]，通过他自己独特的道路，每一位寻求者走上的这个旅程将穿越这个八度音程的所有密度。

太一无限造物者的振动即是起点与终点，这里的范围不只是一个实体的一辈子，而是整个八度音程的经验。穿越许多个密度，穿越每一个密度的所有课程，穿越无数的经验，它们共同创造出你个人的各种偏好与变貌，你无止尽地寻求返回那个振动— 即是你的家乡、本质、源头与终点。在你本性的最深处有这一份渴求与热望，要比你的思维更深邃，比起当你穿越生命的海洋时 在你的水面上形成波纹的所有文化、语言和学识的装饰物，它与你更为亲密。

太一起初思维是颗试金石，一个实体可以在各个密度经验他。然而，这个理则的经验从意识的根部上升到有意识的觉察之中，它以如此这般的方式被放置在你

们密度的环境当中，好使你能够体现并识别爱与那无条件慈悲之理则的振动。

当一个实体从另一个密度流浪进入到第三密度时，因为它希望在这个收割的时期提供服务 [正如在你们人群中 许多人已经选择这么做]，家乡密度的回音和影子在第三密度的肉身自我中被保留下来了。它是如何工作的一个例子是来自于某个环境的一个有很多冒险活动的实体，当它进入到一个完全陌生的环境中时，他得了失忆症。经过一些年 那个人习惯于新的环境甚至会为自己创造一种归属感，一种正确感。然而，在自我的潜意识部分保留有一种隐藏却又顽强的知晓，她知道有一个不同的方式，一条可替换的存在与设想生命的方式。

在某个程度上，进入第三密度的投生就是一种失忆症，在其中遗忘的面纱落下了，于是一个人就与他的记忆隔开了，那些记忆是关于他是谁和为什么他来到这里，来到这个有趣又有点困难的 叫做行星地球[位于第三密度]的地方。这层记忆的覆盖物的确在流浪者的肉身中制造了一种无法很好地应付[行星地球的]周遭环境的升高倾向。

在某些情况下，甚至有一种有意识的察觉：「这不是我的家乡，这不是我源起的地方。」那种被隔绝在一个奇怪的地方的感觉能创造很多的恐惧和紧缩。自我为了生存而产生防卫性。在世俗生活的周遭环境之中，在一定程度上，(他)会做出一些调整以使得自己能够生存下来。然而，为了生存，焦点被缩小了，防御变厚和变硬了，一个实体会有一种倾向去创造一个自我—生成的实相，在其中该实体能够生存下来或感觉到他能够生存下来。

这种增加的扭曲有时意味着 对于流浪者而言 在维持无防卫的状态和保持能量体的开放与流动上 有一种升高的困难。这是一种自我延续的扭曲，在其中为了抵御事情出错了的感觉 能量体在恐惧中收缩得越多，能够通过能量体较低脉轮流入心的能量就越少，一个实体也越发无法去处理这些感觉了。因此，当生命向前移动，人生(历练)逐渐成熟时，这个自我会有一种天生的倾向去变得更多扭曲而不是更少扭曲，更多防卫性而不是更少防卫性，更不能利用这个选择之密度的环境，而不是更能够利用该环境。

在谈到关于流浪者和他们的困难时，我们的希望不是去为流浪者找借口或去为流浪者经历的困难作辩解。毋宁说，我们的希望是带着流浪者回到一种忆起的状态。

逐渐变得毫无恐惧和不设防的关键是那份记忆：在良好的信心中并带着一颗快乐的心 做出决定加入第三密度的人群，以及该决定背后的理由。这个决定是在一种绝对的慈悲和高尚心性的氛围中做出的，它是一个全心全意的决心，为了那些正在接近收割的人们，去成为第三密度的良善的一部分。为了投胎的机会，(你们)实际上曾为此机会竞争，每一个认为自己是一个流浪者的人都可以确定，他的决定不是一个无理由的决定，而是深入思索与绝对确信的结果。

我们并不知道什么特定的言语可以触发那初始的记忆，因为它同样位于面纱的背后。然而，那些要求更多地察觉他们更深的想法与更深的本性的人，总是会遇到一个觉察结晶化的瞬间，一个清澈的时刻。我们确实鼓励那些已经在这些言语中感知到他们自己的人

转入信心中，相信他们更深的自我，相信他们的指引，并设置意愿去更完全地察觉那个引导的推动力，它推动你在这个特殊时刻以这种特殊方式进入服务。

当一个人正在处理大量的催化剂并在处理他周围的环境中发现困难的时候，找到这个关键性的察觉，找到这种确信的核心是极有帮助的。当你正在体验受苦时，能够把那种受苦放在一个服务的生命的脉络中是非常有帮助的。虽然它并不会实质性地影响你经验这些困难的整体性振动，它却真的会极大地改变你日常生活的表面性体验，于是你更能够微笑并向你此生的挑战致谢，同时也感谢那些已知的祝福。

在这方面，你也可以注意到，当你们逐渐接近地球的第四密度的开端的启动作用时，有一种催化剂的数量逐渐增加，它是流浪者经历的困难的相反面。我们感觉到这种正在增强的渗透作用——第三密度的光被第四密度的光贯通，对于地球上的所有人，本土居民和流浪者都一样，它创造了（人们）对于真理和清晰度的议题有持续增强的敏感度。

每一个寻求者的进度，在某种程度上，就是一个越来越知晓他自己的进度。在第三密度的生活中，就好像在你们地球上在数千年的时间中人们已经体验到的东西，同时在物质性和形而上的层面中，第三密度的光一直在照耀着，它帮助你们朝向极性的选择而工作，接着维持那极性与增加那极性。从大概四十年前开始，情况就已经逐渐在改变，它已经使得你们地球上第三密度的实体们的事情变得更加困难了。你们的星球正越来越靠近那个时刻——第四密度将成为活跃的密度，而第三密度的光将被耗尽。

我们并不是说阳光将会消失。这个器皿在今天早些时候曾与一些人谈话，这些人认为也许在2012年冬至，第三密度的体验将在眨眼间消失，就不再有第三密度了。

然而，我们并不认为会是这样的情况。我们认为的情况是，创造第三密度的灵性上的或形而上氛围的光会用如此这般的方式被耗尽，于是冲击你的第三密度能量体的光将是第四密度的光，做为一个第三密度的实体，你的配线并不能够使你不带显著扭曲地掌握第四密度的光。

正如这个器皿已体验到这种改变，重点在于该器皿已经完全无法避免看见每一个尚未整合的人格部分，这些人格部分是她拥有的寰宇人格的一部分，但它们却尚未被整合到心中、思想中和表面人格的基本存在状态中。

一个人格的阴影面中会有一些面向没有被注意到，这不是什么罕见的事情。原因很简单。对于大多数聚焦于极性的正面道路的人，他们并不渴望去仔细或深入地探索人格中的那些强盗、谋杀犯、通奸者和嫉妒者，一个贪婪地吃掉不属于他的东西的人，贬损的人，一个只希望去破坏的人。这些都是寰宇自我的所有面向。

每一个实体都拥有它们，一个真正在灵性上成熟的具肉身实体的标志是他已经面对他的阴影面，拥抱了它，宽恕了它，并已要求它向着善而工作。我们会建议每一个实体都会发现他越来越不可能去回避面对那些他迄今还尚未处理的生命议题。

一个人也许会说，在这种情况下中的问题或者挑战是，这些意识是用一些无法立刻被能量体吸收的方式出现的。相反，有一种刺耳的感觉，就好像这些新的觉察太过严苛以致于无法承受。在第三密度的配线中有一种能力上的缺乏，无法用一种完全舒适的方式来体验第四密度。因此，会有一种陡峭的感觉，一种关于这些新的觉察的缺乏优雅的感觉。它们似乎在向自我提供艰难的知识，这些知识看起来几乎不可能承受。

就是因为这个原因，没有一个正在你们地球世界出生的实体仅仅只装备了第三密度的配线。那些在此时来到你们地球上进入肉身的实体都有第三密度和第四密度的双重配线。所以他们拥有意识的根源以及从意识深处进入到显意识的全部的传送系统，而那显意识对两个密度都是与生俱来的。因此，你们中间那些更年轻的实体能够用一种远为有效率的方式使用光。然而，因为第四密度的光的增强透明度和它增强的持有信息的能力，这些年轻的实体们经常会发现他们自己确实与第三密度的普遍实相的连接中遇到困难。

总之，我们会说，对于你们这些现在在行星地球上投生的人们，尽管这是一段非常富于成效的时间，它是一个非常有挑战性的时期。你们在这个地球自身的转折时刻拥有这个独一无二的机会，在你自己存有的内在之中提供一个位置和一个地方，那就是爱。

此刻，我们请你们对你们自己和你周围的那些人慈悲。从灵性而言，这不是一个向你提供轻松、舒适和优美的，体验你自己神圣天性的道路的时刻。

的确会遇到那样时刻。因为那个你在其中发现你自己的世界，它就是第一密度和第二密度的礼物，它充满了美丽和安慰。自然世界中的一切都处于一种爱你的状态中，就好像你的身体的骨骼一样，在它们的本能的生命中，有一种对外在环境的回应性的和压倒性的爱，再不会有比在韵律中与一切造物共同舞蹈更好的事情了。的确，围绕在你周围的这个世界并不仅仅是人类，对于那些希望重获他们的平衡并减轻他们的扭曲的人，自然的世界就好像一个巨大的，很大程度上未被撷取的资源。我们十分鼓励你们沉浸于这个大自然世界之中。

另外一种资源是给那些希望增强他们在这个挑战性的心灵氛围中的稳定性的实体，它是你周围的指导灵系统的帮助与慰藉。你拥有你的高我，无论你是否希望用什么样的方式来想象那个实体，它是你最高和最佳的自己，你可以简单地通过提问来接触到它。你拥有天使的帮助。对于流浪者同时还有同乡的社会记忆复合体的帮助。所有这些钟爱和关怀的同盟与你就如同你的下一个想法一样近。一个寻求者如果能锻炼自己在思想中向这些帮助感谢并请求这些帮助，这是非常聪明的，因为，常言道，只有发问的人才会得到答覆。因此，我的朋友，进入静默并发问吧。

然而，在所有我们已经说过的话语之外，我们回到在这次对话开始的时候我们谈到的事情。灵性的旅程即是在其中寻求减少你的振动和与无条件爱的振动之间的差别（的过程）。越过各种「在哪里」和「为什么」，爱在那儿，你会真正地理解爱是什么。因此，寻求爱，向爱开放你自己。让你自己被爱。最后，允许那些不表达爱的事物从自己身上脱落，不要求变化，而是当变化发生时，允许它。

我的朋友，当你越来越深地进入你的本性，不要害怕你将发现的事物。所有那些人类个性的人造物仅仅只是那无条件爱之种子在表面开出的花朵。当你向着那种子移动时，无惧地前进吧。因为当你穿透[Jim 实体所谓的]生命的液态表面[2]时，你不会被吓倒的。你越深地进入你的人格，它的个人性就变得更少，爱变得更多。

现在请问关于这个问题是否有后续的问题。我们是 Q'uo。

（磁带第一面结束）

G*：我想对于主要的问题没有后续的询问。我很快地问一下，如果我现在走去打印机那边并取回我打印的海外读者的问题，它是否会搅乱能量呢？

（编注：G= Gary，L/L 研究中心的行政秘书）

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo。我的兄弟，你的询问很有礼貌，当你开始你的行程时，我们会围绕着你。我们是 Q'uo。

（暂停）

G：来自加州的 J 问：「为服务自我的人群的一场成功的收割而祈祷，它是否供给一个服务他人的实体的最高益处？」

我们是 Q'uo，我们了解你的询问，我的姐妹。祈祷的核心是以一种明确地表达意愿的形式设置渴望，我的姐妹，如果这是你的渴望并且它让你心存感动去这样做，那么我们鼓励你去如你感觉的祈祷。实际上，为全体进行祈祷 没有必要指定极性为服务他人或者服务自我，而是简单地祈祷人们发现心中的渴望并向着那渴望极化，并以此能力来取代冷漠之井。无论那渴望是服务他人或服务自己，都会提高收割量。

我们是 Q'uo，此时 请问有另一个问题吗？

G：M 写道：「我的理解是，为了让自由意志可以选择向着正面极化，遗忘的面纱是必需的。然而，作为一个已经在过去做出这个选择的流浪者，我观察到面纱还在我的内在保留着，如果它被移除了，它也许会侵犯其他尚未极化的人的自由意志。而我不理解为什么情况是这样的。在我看来，我是有可能同时在第三密度和第四密度同时变得完全有意识并且不会侵犯其他那些选择不去意识到第四密度的人的自由意志。请解释为什么在一个已经极化的人的身上移除面纱会侵犯到一个尚未极化的人的自由意志呢？」

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们觉察你的问题。我的兄弟，如果你对第三密度的意识变得完全地察觉，同时又卸下面纱— 第四密度的觉知之特征，这不会侵犯另一个人的自由意志。相反，它会侵犯你自己的自由意志。

我的兄弟，你是一种特定的生物。它是一种出色的生物。你选择带着遗忘的面纱进入第三密度，明确地是因为，就形而上和伦理上的选择而言，它会把你完全地交给你自己的信心、希望和仁爱。你进入第三密度

不是来战胜第三密度的。你进入第三密度是来居住于这个幻象中并服务太一无限造物者。

你是否必须奋力进入增强的觉知好脱离面纱？我们认为不必。我们相信你穿透面纱的时刻是很多的，而它们是令人欣赏的。虽然如此，我的兄弟，如果你能够毫不费力地安住于第三密度中的遗忘的面纱之外，你就直接地消除了单凭信心而活的优势了。当你在这种遗忘的面纱中做出选择转向爱、活出爱、成为爱的时候，你必须克服阻力如此做。在面对这种阻力并在其上工作时，你已经锻炼了你的灵魂并完成你原本来到这里要做的工作。

因此，我的兄弟，我们会说，重点不是会侵犯其他人的自由意志而使你无法同时居住于第三密度和第四密度。毋宁说，重点是第三密度的性质，它需要人们花费一种来自意愿、记忆和渴望以及灵性成熟度的努力来依照第四密度的价值观而活，并据此行动仿佛没有面纱一般。

每一次 当你在信心中行动来扩大爱并成为爱之见证者与信使，你就点亮了整体的行星意识。你就是为此而前来，我的兄弟。我们为这个问题感谢 M 实体，我们感激引发这个问题的能量。

现在，请问有最后一个问题吗？我们是 Q'uo。

G：有一个问题来自 C，他说，「我正从事于创造一种可生化分解的棺材来给人们对葬礼的自然替换选择。我想知道这个我正在做的工作是否有助于我们整体的灵性进化呢？请提供任何不侵犯我的自由意志的想法，并讨论可以帮助我思考这个问题的任何灵性原则。」

我们是 Q'uo，我们了解你的问题，我的姐妹。当行动在你们的尘世中被完成时，它们有其表面上的一些方面，以及那些用如此这般的方式涉及你的行为动机和期望的更加微妙的方面。虽然你的问题的表面上并不提供灵性上的意涵，因为物理载具无论如何被居住，它就是一个从尘土而来也归于尘土的事情，虽然如此，还是有一些实质益处与开发这个产品的动机有关。

我们感觉，它的动机就是去表达万物合一的渴望，再没有更核心的灵性原则能被包含在一个作用于你们的星球的决定中了。给死者的可生化分解的屋子的造物发展出一个推论，即用一种完全和彻底的方式回归尘土，不再抵抗身体的自然分解的过程，而是拥抱它，这是好的。结果是，当这个产品可以使用时，这个行动就是一个能够唤起万物合一与一切是爱的觉知的行动。

因此，我们赞扬这样的动机和在创造这个产品的决定之下隐含的灵性原则，我的姐妹，我们感觉，在将一种神圣带入日常生活中 那些尚未被视为神圣的方面上，你的创意是一个出色的方式 向你周围的世界展现爱并表达你对于万物合一的觉察。

这个团体的能量开始衰微，这是我们离开你们的时候。我们用我们全部的心意感谢你们创造这个静默的时刻，感谢你们对真理的寻求。能通过和你们分享我们的想法来进行我们的服务，这是我们的荣幸，我们为此这个机会而感谢你们。我们在喜悦和致谢中离开这

个器皿和这个团体。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, borragus。

原注

[1] 克里斯·克里斯多佛森 (Kris Kristofferson), 《这条老路》CD, 2008, 版权所有, 歌名「朝圣之路」(Pilgrim's Progress)。在对话开始之前的团队调音过程中, 这首歌被播放。在这首歌中 Q'uo 引用的歌词部分是:

Am I young enough to believe in revolution?
Am I strong enough to get down on my knees and pray?
Am I high enough on the chain of evolution
To respect myself, and my brother and my sister
And perfect myself in my own peculiar way?
我足够年轻来相信革命吗?
我足够强壮来跪下来祈祷吗?
我是否高到可以站上进化的链条?
尊重我自己, 我的兄弟与我们姐妹
用我自己独特的方式来完善我自己?

[2] 就 Jim 使用这个词语的意义而言, 「meniscus」在 www.dictionary.com 中的定义是, 「液柱表面上部的凸起或者凹陷, 由于表面张力引起的弯曲。」这种表面的张力意思是当一个人尝试刺穿液体的表面时, 会有一种轻微的阻力。

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 16-7 篇: 自卑

Copyright 2009 L/L Research
Channeling Intensive 5 - Session 1 - Channeling
Circle 17
2009 年五月 29 日

团队问题: Laitos, 我们想知道如何平衡低落的自我价值*。如果你愿意谈论镜像效应以及我们如何能够作为通灵的管道 平衡并稳定我们自己而不让自卑*的扭曲的影响我们的通灵, 我们会很感激。

(*编注: 原文为 low self-worth, 意译为自卑, 比较简洁)

(Carla 传讯)

(Carla 作为这次通灵圈子会议的资深通道)

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。我们是太一无限造物者的仆人, 我们是爱、光以及合一的信使, 我们感谢你们在这个早晨呼唤我们加入你们的寻求圈中。

我们非常高兴能与你们谈论关于自卑以及平衡它的过程, 随着这次工作的会议继续, 我们希望能与这个通灵圈子中的每一个实体一同工作。我们请各位对于调整保持开放, 在这次会议向前推进的过程中, 它我们将我们与你们的联系更加平稳、更加从容。

一如既往, 我们请每一位听到或读到这些言语的人使用你们的分辨力来选择将我们的哪些想法作为你们的资源来使用, 并选择将哪些想法留在后面。请跟随共鸣的道路并将所有那些无法你们共鸣的事情放在留在后面。我们感觉那些相信他们的分辨力的人是永远都不会失望的。我们感谢你们这方面的考虑, 因为它允许我们能够随意谈论而不用担心我们可能会以任何方式打搅你们灵性的进程或成为你们面前的一块绊脚石。

我们发现你们在这次通灵的会议之前的对话是非常有趣的。当我们看着观点和思想的交锋时我们可以看到这个团体中的每一个人同其他人的协调一致, 并在向上攀爬那些心智变貌的多重纠结时保持着全然的合一, 那些心智变貌似乎把一种概念架构和另外一种架构分隔开来。

这是一个让我们欣喜的地方, 对于每一个人, 团体的合一远比努力去成为[这个器皿所称]「对的」要重要得多。在灵性的寻求中, 我的朋友, 并没有什么对的或错的想法, 只有那穿越迷宫的道路, 而那座迷宫对每一位寻求者都是不一样的。

在每一个心/身/灵复合体里内有什么样的扭曲, 在人格外壳和逻辑心智的水平上就会创造出从迷宫到迷宫到迷宫(之间)的种种不同之处。因此, 那些思维过程, 那些穿越迷宫并进入到未知的关键位置中心的道路, 对于每一个人都是独特的。

我们发现自卑的概念是一个在思考上有价值的概念。就好像 S 实体认为的, 在这个圈子里没有一个实体, 或者在你们星球上的绝大多数人群中 的确也没有人, 已经达到了心理上成熟的年龄而不再保有自卑的感觉。这现象的原因有很多种, 但是, 在大多数情况下, 它们并不是来自于以自我为中心的那些声音, 而是来自于以父母、老师和其他权威人物为中心的各种声音, 它们是在儿童时代的早期发生的, 在一些情况下, 的确同样也会在儿童时代的后期发生, 它们告诉在肉身中的那个年轻灵魂 他是没有价值的。除了亲爱的人的声音, 母亲和父亲的声音还有亲爱老师的声音, 一个孩子应该相信什么样的声音呢? 因此, 一个无防备的和易受伤害的年轻的灵魂就将这个自我[不知怎的]是无价值的概念吸收到自己身上。

我们现在将这个通讯转移到 S 实体上。我们是 Laitos。

(S 传讯)

我是 Laitos, 我们现在与这个器皿在一起。我们首先为这个器皿在对我们进行严厉的挑战而感谢这个器皿。这是让新的管道感到舒适自在的一个尤其重要的功能, 因为在通灵的经验中, 实在太容易被主题迷住了以致于排除对(讯息)源头的性质或质量之鉴识, [我们会说] 那源头歇息于存在之中, (或)一种存在的状态。

碰巧的是, 对于你现在正在参与的那个问题, 这同样是一个重要的考虑。因为如果一个人从对自我在感觉上可能是有价值的或是没有价值的本性的探究开始, 他就必须从存在的概念开始。

一个人是(存在)。自我是这样一种事物, 在它能够行

为(do)之前,它必须首先存在(be)。在它的存在性中居住着它不可分割的价值。现在,这看起来是一个相当显而易见的要点。这一点甚至已经注册在你们的(英文)语法之中。在能够有一个行为之前,不是必须要有执行那个行动的主体(存在)吗?而真相却是 在你实际的经验中,一个人的注意力通常会从存在转到行为上。有一种特定的困惑很早就会出现,在某种程度上,一个人会将自己视为一个已经完成某些事情的人,而不是欣赏它自己的存在性的与生俱来的美德。因此,一个人经常会将它自己视为的首先自我,就是那个已经执行的、已经实现的、已经创造和已经做完(事情)的自我。

现在,带着对于任何行为的尊重,一个人认识到有的事完成得比较好,有的事完成得比较差。当通过其他的可能的做事的一个标准来衡量时,这是很容易理解的,于是一个人在成为一个自己的首先尝试就会不符合标准,自我也将被认为是无价值的。

然而,有一种更深的感知,在这种感知中如果一个人对我的衡量是用一些他已经实现的、取得的、执行的、完成的事情来衡量,而不是用等同存在的自我来衡量,那个已经有所成就的自我将总会不符合标准,并将不可避免地是无价值的。

因此,只要一个人在某个程度上将他的注意力从那个不可分割的自我,根植于存在性中的自我,转移到在一个人自己的造物中构建的自我上,无论那个造物是如何富有造诣,一个人都将会有一种挥之不去的,容我们说,对产品不满意的感觉。这是创造一个自我的本性的不可缺少的一部分,就好像在这里的每个人都必须学习的一样。

相应地,经过一段时间,一个人开始学习去重新吸收那个已经完成一些工作的自我,进入扎根于存在性的自我,这是灵性成长过程中一个相当自然的部分。

现在我们将这个通讯转移到 G 实体上。我们是 Laitos。

(G 传讯)

我们是 Laitos,我们现在与名为 G 的器皿在一起了。从自卑感中恢复的两个重要因素是宽恕与感激。

我们谈一会儿宽恕。宽恕有两个要素,一个是对别人的宽恕,另一个更重要,是对自己的宽恕。

现在,举个例子,在一个已经在身体上被可怕地虐待了的孩子情况中,你可能会怀疑,对自己的宽恕从何而来呢?对自己的宽恕与一个人相信虐待是他应受的惩罚有关,(需要)宽恕自己持有这种信念。

当与宽恕一起工作时,无论是宽恕他人还是宽恕自己,宽恕都与理解这个情况是如何发生的以及它更深的意义有关,在我们刚刚谈到的情况中,宽恕同时也了解虐待不是孩子应受的惩罚有关。

你可能想知道一个人如何才能知道什么时候他是真的宽恕了,而不仅仅是言语的宽恕或思想中没有说出来的宽恕。当某个情境进入一个人的心智,他或许对于过去发生事件的记忆,如果对那个记忆没有情绪性的电荷,一个人就可以知道在一个非常深的层面上 真实

的宽恕已经发生了。

感激与宽恕是一样重要的。将一个人的思想保持聚焦在那些让人感激的事情上,这是重要的。用感激充满你的心智。仅仅透过你的状况,你们都可以对如此多的事情如此地感激。你可以感激飘落的雨,因为你知道 没有雨就不会产生食物给你们星球的人们。当你行走时,你可以感激轻柔的风抚摸着你的面颊。你可以感激你行走的能力。

当你进行一项工作时,你可以为你已经完成的工作而感激,无论它是很小的数量或是一个很大的数量。如果有一些剩下来没有完成的事情,你认为你应该已经完成的事情,你可以聚焦于已经完成的那些工作,而不去聚焦于那些没有完成的工作或者聚焦于已经完成的工作的质量。

我将留给你们过去曾在你们星球上非常流行的一首歌中的句子,它是这样的,「强调正面的,拴住肯定态度,不要与骑墙先生搅和在一起。」[1]

我现在将通讯转移到 L。我们是 Laitos。

(L 传讯)

我们是 Laitos,我们非常高兴能通过这个器皿的声音来说出我们的概念。这个问题涉及到橙色脉轮[2]的平衡。平衡暗示着有一种不平衡的可能性。我们正在平衡的两方面是什么呢,或者我们正在一个支点上平衡多个方面 它需要被校准以获得平衡,有哪些方面呢?

在橙色脉轮中有我们已经谈论的自尊低落的概念。在这个杠杆支点的另一端是自尊过度的概念 傲慢、骄傲。我们在过去谈到过平衡的方法。当你注意到你自己的一个不和谐的面向的时候,你可以放大这个不和谐的面向和它交手,探索它,如同剥洋葱一般彻底了解它,品尝它,尊敬它,钟爱它,然后考虑它的对立面。

用这种方法 一个人可以将其考虑为一个镜像。将自卑放置在镜子的前面,并看到它超越这个镜子的另一个世界的对立面,在那里有自卑的对立面— 骄傲。

在你们的社会中,当你穿越你的人生并遭遇那些你在自己身上看到的那些事,以及你并不认为你在自己身上看到的那些事的时候,你就蒙福地获得去体验很多很多种人格的能力。

当你工作于自己身上的一些事情却无法看到对它的工作获得任何进展的时候,那么,在另一个人身上看到你自己的这个方面,另一个人身上辨认出这个方面并接着在你的头脑中剥掉它们的洋葱皮,就好像它们是你自己的问题一样地在这些问题上工作,这是有益的。

这和自我镜像是类似的。但是在平衡中,你会发现在另一个人身上同样有你的问题的对立面。因此,如果你在自卑的议题上工作的时候,在你的日常生活中,你遇到某个人,他看起来有自卑的对立面 自负,拥有一种过度膨胀的自我价值感 它可以作为对你平衡我们在这次对话中谈到的橙色脉轮的一种有帮助的方法来使用。因为,即使那个人的骄傲似乎与你自己的自卑是完全对立的,而且看起来不是你的灵性工作的一部分,它是属于同一个脉轮的。它是相同问题的一个表

现。

用这种方法，如果你与某个拥有一种过度膨胀的自我价值感的人关联起来，并剥去那颗洋葱的皮层，开始处理那个人的概念就好像这些概念是你自己的概念一样，充分地通过它们而工作，它会帮助你理解自己的问题。

镜像，如 S 实体努力在这次集会中阐明的以心轮为支点来平衡杠杠一样，它是一个有效的却仍不完整的观点。一个人会一直独自在脉轮上工作，它也会一直与其他人一起在脉轮上工作。

现在，我们相信我们已经进入一个概念，我们希望通过 Carla 器皿更全面地探索它。因此，我们希望使用她的声音来表达我们的概念。我们是 Laitos。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起，通过这个器皿，在爱与光中欢迎你们每一位。工作于橙色脉轮的寻求中灵魂使用自卑和过度骄傲的镜像并根据他独特的性质和他特定的自我需求来平衡自卑的扭曲。

有一些人他们的自我感是如此强烈以至于对其他人的骄傲并没有被看透为一个扭曲，毫无疑问地，它被视为一个优点。对于那些实体，没有镜像效应，因为当一个实体显示出骄傲的时候在他们的意识中并没有扰动。

对于其他的实体，他们的人格外壳包含了对最初的自卑的回应，这种自卑会变得越来越具保护性和防御性，因此在自我内在制造了一种虚假的骄傲，就好像覆盖在自卑脸孔的一个面具一样，而当他其他他人身上看到骄傲时，这样的镜像对他是有帮助的。

无论是什么原因导致一个实体发现它自己被自卑的剧痛所触发，在将谷物送入[灵性工作的]磨坊的过程中，镜像效应是非常有帮助的。

对平衡扭曲或减轻扭曲的过程有帮助的并不是那些未被注意到或在日常生活中被毫无疑问地接受的那些事情。而是在日常生活经验中触发正面或者负面情绪的那些事情成为可以被磨坊考虑的谷物，磨坊缓慢而充分地研磨，在那个磨坊中，每个人都尝试通过投身于生活并使用他们的生活体验的方式来加速灵性进化的过程，这样他们就越来越能够用一种尽可能无扭曲的方式察觉自我。

这个器皿稍早曾陈述她的意见，她认为在橙色脉轮中对自我映照自我是有可能的，从振动方面而言，橙色脉轮是自卑的发源地。并不是说能量体的橙色脉轮出去寻求自卑的要素并要求自卑。毋宁说是情绪上的不足之处和自卑的感觉用这样一种方式进行共鸣，于是它们出现在橙色脉轮的区域中。

因此，我们无法说这个器皿是不正确的，但是我们可以指出，虽然一个黄色光芒能量身体的橙色脉轮不具备人类的自我察觉能力，它可以接受无条件的、绝对的接纳、慈悲和爱之圣灵的告知，藉由绿色脉轮的成熟开放心轮之装备。

因此，虽然自我可以在没有更高脉轮的参考下映照自

我，因为没有对一个更高的真理或一个绝对真理或一个更宽广的视野的呼唤，它是一个扭曲的镜像。

相反地，通过一个某种程度扭曲较少的自我对一个扭曲的自我的镜像，那些自我同时都被一种对自我的察觉上的内在扭曲所局限，而那个自我是一个未察觉到自我的真实本性的自我。因此，它是一个在自我的两个面向之间的对话，两者都不足以平衡自我与自我，好清除或成功地减少自卑[变貌]或它的对立面——骄傲[变貌]，而骄傲是作为一种对不足感的防卫而被激发的。

因此，停留在橙色脉轮中尝试去平衡自我并减轻扭曲是一个已经失败的任务。平衡的过程需要发生在能量体的一个部分之中，这个部分可以用一个更宽广的视野和一个更大的视角而知晓，而这样的环境是开放心轮的环境。

我们现在将这个通讯转移到 S 实体。我们是 Laitos。

（S 传讯）

我是 Laitos，再一次与这个器皿在一起。在我们继续我们的评论之前，我们想要指出这个器皿已经要求我们对先前被表述过它的观点与立场给予一种修正和反驳，如此这个器皿可以找到方法在自我价值的主题上获得一个更有说服力的理解。

我们通常并不喜欢有这样一个情境[容我们说]被放置在我们的通讯上，但在这个情况里，因为这个问题带着如此的诚挚被提出，我们将用这样一种方式来表述我们的评论并照顾到这个问题，虽然我们表述的方式，甚至在我们说话的当下，使这个器皿吃惊。

我们给予了这个器皿真实或纯正的谦逊概念，我们发现这个概念与真实或纯正的自我价值的概念是非常紧密地联系在一起的。在你们星球的配置上，确实，在一般而言的第三密度的星球的配置中，发现自己通过与其他自我的相互作用的途径被羞辱了，这是一个非常普遍的经验。

（磁带第一面结束）

（S 传讯）

这种被羞辱的经历是一种非常难堪的经历 它将一个人带到一种屈辱的情境中。

它将一个人带到一种情感功能障碍的情境中，带到一种完全的卑微感中，在其中一个人没有任何可利用的有意义的资源。

当一个人尝试从这种羞辱中恢复时，首先的冲动就是去找一种方法消除或拒绝或超越那些处于羞辱影响之下情境。于是，一个人就会因此开始工作于一种否定的能量。

这种否定的能量可以被转变为一种补偿，如果你愿意也可以称之为一种自我的复原，它是通过一种反应性的方式而获得的，这种方式仅仅在如果它成功超越了羞辱的情境下的体验这种情况下，它才会获得成功。然而，拒绝一个人所经验到的 将一个人带入到消沉的状态的那些面向，就是去将这种感觉上的卑微巩固为

人格结构上的一个永久性部分，这个部分接着被提升为逃避那种卑微感的手段。

在我们的经验里，为了疗愈这个区域，返回到那种卑微的感觉并拥抱它，接纳它，爱它，允许它成为自我和它的存在性的一个部分，这是必须的，而它的确没有与其他部分分离，也没有与太一无限造物者分离。

一个人因此就有了一种谦逊的可能性，这种谦逊不需要去证明什么、克服什么，也无须对他人证实什么。好展现一己是有价值的、光明的，或可以直接要求(他人的)尊敬、顺从和尊重。

在这种真实的谦逊的经验中会有一种感觉，在这种感觉中自我在它的状态中就好像一个未经世故的人被送入一个比例关系——他与那个已经功成名就的自我的关系。因此，确切地说，有一种在自我到自我之间的关系，它被登记为自我价值的首要行动，自相矛盾地，它被赋予的名字是谦逊。

现在，我们将这个通讯转移到 G 实体上。
(G 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与名为 G 的器皿在一起。在这里，为了缓解任何令人不快的情境，无论它是自卑或其他什么情境，我们都会提到祈祷的重要性，注意到这一点是很重要的。

在你们地球上并不太遥远的过去，已经有过关于祈祷的科学实验，在这个实验中，两个恰好是相同种类和大小的植物被放置在相同的土壤中，相同的容器中，它们被放置在一个能接收到相同阳光的窗户上，并通过完全相同的方式来被浇水。在对这些植物的照顾中唯一的不同是，有人为其中一株植物祈祷，而另一株则没有。

每一次这个实验被重复，那个接收祈祷的植物比起那个没有接收祈祷的，都长得更大，看起来更加健康。我们确定你们所有人都意识到已经发生了的疗愈，这些疗愈仅仅归因于祈祷。

这个器皿已经习惯于使用非常简单的祈祷来缓解各种情况和情境，它的效果是提高或者提升她的自我价值。首先，他陈述渴望的情况。在这个情境中，一种合适的陈述是，「我知道我是上帝的一个孩子，和耶稣-基督一样，」或者「我知道我展现基督意识。」接着的祈祷是，「上帝是，我是，我知道我是，我为我的知晓而感激，我将这些言语释放到宇宙中。」

现在我们将这个通讯转移到 L。我们是 Laitos。

(L 传讯)

我们是 Laitos，我们使用这个器皿来表述我们的概念。意愿和祈祷在身体和心智上有一种强力的效果。在你的灵性工作中，当这个房间中的器皿们设置他们的意愿去通灵时，那意愿会在整个通灵的过程中与他们待在一起。例如，这个器皿的老师使用的意愿声明：她想要以一种有意识与稳定的状态来传讯，并尽可能地传导最高和最佳[属于耶稣-基督的振动]的通讯。

在你的调音过程中同样也采用意愿，诸如提升你的能量层次与稳定你的脉轮系统。当一个人经历了这个意

愿与祈祷并请求稳定这些脉轮时，为了成为一个通道而服务的目标，这个请求就被完成。这些意愿可以在调音过程之外被用作你的日常生活中的一个通道，好比我们方才对 G 实体表达的一样。

这是一个平衡你的橙色脉轮的有帮助的方法。它对你所有脉轮的平衡都是一个有帮助的方法，每一个脉轮流进行，于是他们可以全部一起和谐地工作。在你的各种活动的过程中，该脉轮系统会被碰撞、被擦伤并受影响，去校准它并规律性地重设你的意愿，这是重要的。在日常生活中去进行这种类型的意愿和祈祷，是重要的。

当这个意愿在调音的过程中被应用的时候，一种结晶化的方法就被实施了，这样你的脉轮可以被和谐地平衡，包括我们正在谈论的橙色脉轮。你的能量接着就会自由地流动，外部的效应就会被限制，因为你限制了你暴露于那些外部的效应，并从调音状态直接进入该通灵圈子中。在通灵之后，当你用光了这些能量并从事你的日常生活，这些脉轮又会再一次通过你的各项活动被碰撞、被擦伤。

在你的脉轮上进行工作是有必要的，在你的日常活动中脉轮有一点点失去校准，或者很严重地失去校准并歪斜，这些都不会迫使你放弃你的通灵。当你经历你的调音过程，你设置你的意愿并让这些脉轮结晶，它们将和谐地维持下去并停在适当的地方，它们会为你带来你所渴望的事物，即在你通灵的过程中允许光自由流动 通过这些脉轮。

在适当的地方会有一些缓冲区，因为这个意愿会阻止它们轻易地失去校准。这个校准的状态在通灵之后不会存留很久。理论上 这个星球上的每个人可以通过使用他们的意愿去校准他们的脉轮，并接着从事他们的生活并停留在完全的和谐和平衡中，每个人处于一种恒常校准的状态，对于一般大众 这并非实际的情况。

当你设置你的意愿去传导你的最高和最佳的部分的时候，当你设置你的意愿仅仅说出那些被给与你的言语，而不说任何你自己的言语的时候，你的脉轮系统上的那些天然杂质对你的通灵的影响效应会少很多，你的信息也轻易地保持尽可能的纯净。当你不再处于通灵的范围中，当你的脉轮经过你的日常活动变得失去校准的时候，接下来 你就可以再一次工作这些脉轮了。

我们现在让这个器皿将这个通道转到她的老师 来承载我们的信息的话语。我们是 Laitos。

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，和这个器皿在一起。总而言之，我的朋友，自卑的感觉在人类中几乎是普遍性的感觉。这是由于人类的状况，这种状况正是在第三密度中被创造的(基本)组织的一个功能，它用面纱将实体与他们的真实自我、真实的本性隔绝开来。一切万有无论呈现怎样的面向 最终都会变成一切万有的合一性，那即是太一无限造物者的一个伟大的原初思想，无条件的爱的一个存有。

迷失于第三密度的幻象中，一个人不可能无视于自我倾向于犯错的事实。因此，作为一个灵性寻求者，如果一个人尝试通过否定老师或者父母的陈述来寻找一

Copyright 2009 L/L Research
Channeling Intensive 5 - Session 2 - Channeling
Circle 18
2009 年五月 29 日

种真实的价值感，这是不足够的。因为在第三密度内的每一个实体中都有人类的犯错的元素。因此，从这个主观上的有限观点来看，所有人都理所当然地有一种自卑感。

然而，进入开放的心中，第一次，他会沉浸于一种更宽阔的环境中，一个更多地知晓的环境中，在那个环境中，一个人第一次将自我与太一无限造物者、无条件爱、存在认同。

当歇息于这种爱的存在性之中时，一个人接着就能够工作于更高的脉轮，工作于那在蓝色脉轮中赋予能量的慈悲真理与靛蓝色脉轮的存在性。当一个人拥有那能量、渴望、意志与意愿，他就能打开通往智能无限的大门，并通过那大门取得灵感与信息，这些灵感与信息将越来越多地告知自我 不再被人类的状况所局限。

因此，一个人通过清理道路 通往开放的心 就可以看到宽恕和感激的优良质量。

一个人能够进入到真实的谦逊中，这种谦逊的功能视自我为一个爱的孩子和造物者的孩子，因为当一个人进入到开放的心之前，俗世的双手必须被清空。歇息在这开放的心中，恢复自我的工作就可以进行了，那是被真实价值的觉察所平衡的自我。

当一个人为作为一个通道的工作做好了准备，这个过程就是单纯地再现这些重点 然后为整个工作的期间结晶化。它是一个每一天都必须被反覆进行的过程，因为能量体一直在运动中，永远有给磨坊的谷物。会有扰动，就会有工作要进行。然而，一次又一次地进入开放的心，那里有安全和受保护环境 好执行成为的工作，存在的工作。

我们在此时感谢这个器皿和团体，为其渴望去寻求真理，为其渴望用这种方式服务于无限造物者。我的朋友，它是极其值得欣赏的。当我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们时，我们为你们的美丽和勇气而感谢你们。我们是 Laitos. Adonai.

原注

[1]这首歌(c)1945 来自约翰尼默瑟(Johnny Mercer)，副歌部分是这样的：

You've got to accentuate the positive,
Eliminate the negative
And latch on to the affirmative.
Don't mess with Mister In-Between.
你必得强调正面的
消除负面的
拴住肯定态度
不要和骑墙先生搅和在一起。

[2]在星际联邦的哲学中，自尊或者缺乏自尊都被视为橙色能量中心相关的议题范围的一部分，因为橙色脉轮涉及个人关系，无论是自我与自我的关系，还是自我与其他-自我的关系。

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

团队问题：我们带入这次集会的问题是这样的：「当我们在一个传讯圈子(channeling circle)中成为一个通灵电池时，请告诉我们这其中涉及的灵性原则是什么呢？也就是说，当我们没有进行传讯的时候，我们如何通过我们思考的方式和存在的方式为这个圈子提供最佳的服务呢？在你们看来，一些有帮助的观想是否可以帮助我们成为更好的电池呢？」

(L 传讯)

(L 作为这次传讯圈集会的资深通道)

我们是 Laitos。我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们。我们此刻来到这里通过这个器皿的声音分享我们的信息。这个器皿的概念不会完全没有任何谬误，我们自己的概念也是如此，因此，当你们在灵性演化中使用我们的信息时，请你们使用自己的分辨力。将我们的信息同你们自己的感觉和高我相互竞赛。使用那些与你们共鸣的信息而将那些没有共鸣的部分留在后面。

你们的团队请我们在这个通灵圈中应用我们的能量回应的问题，涉及(一个人)在圈子中处于不活跃状态的时间，也就是，在你担当一个声音管道的两次时间中的空档，或者在你选择去坐在圈子中而非主动地成为一个声音管道那些时间。因为在所有的时间，你仍旧是一个通道。在所有的时间，你仅仅没有张开嘴巴并使用声带进行振动。

在你的人生中 你从未有一个时刻不是一个通道。只是传讯(通灵)有它的各种梯度和方法。你们是在这个星球上的鲜活存有，你们的脉轮正在作用，你吸入造物者的生命力并与造物者的生命进行交流。因此，你正在通灵。

甚至是你们星球上最黑暗的灵魂，甚至是一个在昏迷中只有最微弱的生命力的人，或者一个刚刚出生的奋力活下来的婴儿，它都是我们的能量一个通道，都是我们的光的一个通道。当我们说「我们的」的时候，我们是在说那所有造物之中的寰宇之光。

那些没有注意到他们自己和他们的灵性上的天性的人，有人曾说，他们是睡着的，他们没有察觉到流动经过他们的能量。

对于一些人 这些能量有时是非常的强烈的。他们可以用这些流经他们的能量，用那来自于宇宙并进入他们的存在并接着被转换到行动中的爱与光来完成伟大的事情。

对于那些没有意识到他们自己是灵性的存有，没有觉察到他们在这个星球上灵性进化的人，通常，爱与光的能量在他们身上被限制住了。他们作为通道的活动是最小限度的。当一个人在灵性意识上获得成长并变得与那些能量更加调和的时候，一个人就可以打开在灵性体、理性体和情绪体上的道路了，通过清理光所

使用的道路，你会成为一个越来越大的管道，并有更大的容量来允许更多的光流经你。

这爱与光可以被使用的方式，就好像你们星球上的人的数量一样众多。

这个团体中的成员选择了一种特殊的方法使用这种能量，那就是你们拿取纯净的白光[我们从自己所在的地方传送到你们所在的地方]，接着通过你们的声音向外流出，这些声音被你们选择去描述对这些能量铭印的话语所包装。

你们所有人都有能力进行这样的行动。你们星球上的每一个人都能够做到它。然而，这里的人只有很少人现在已经取得了对它的一种小程度的掌握以便能够执行被你们称之为声音通灵的行动。

R 实体已经尝试这种声音通灵，他发现自己于内在为这些印象进行包装时遇到了困难。然而，那些能量仍旧自由地流过 R 实体，和它们流过这个通灵圈子的其他每一位成员恰恰是一样多的。你们都是同样的电池，不管你是否说话。

在一个通灵圈子中 成为一个电池的意思是什么？它意味着你奉献了自己来为光服务。你已经说过：「我在这里，使用我。」已经让你自己做好准备并为光的经过准备好了道路，于是那从宇宙而来的光会自由地穿过你的存有并返回到宇宙中，在这个团体的成员之间被交换。

你们每一位都向其他人出借你的能量。在神圣的性行为的练习中，这种能量是在两个人之间交流的。在一个团队[多于两个人]环境中，这种能量被混合起来并在该团队中间交流。声音管道的能量是通过蓝色脉轮进行交换的，它同样也通过绿色脉轮进行交流，当你们在进行一种[你们称之为]爱的服务时，绿色脉轮的能量就在团体中被交换了。

虽然 R 实体并没有在他为太一无限造物者的服务中使用蓝色脉轮，但是与这个团体中的其他人正在交流他的能量，有很多的能量通过他的绿色脉轮而来。为了让这种能量交流发生而视觉化这个过程，这是没有必要的。只要你简单地说：「我为了服务在这里」，并允许能量流动，它们就会流动了。

这个我们正在通过其讲话的器皿正在感受到一种激动，我们觉得它在这次特定的对话中的表述是很重要的。那是一种没有距离的感觉，可以说，即使她的身体没有接触到任何其他人的身体，每一个身体之间的能量是如此的稠密以致于感觉起来仿佛她的身体和其他人的身体之间已经没有距离。这是能量的一个编织过程，这些能量是当它们从宇宙中被吸收，通过你的管道 在这个活动中、这个通灵圈的活动中被使用的时候，从一个人传递给另一个人的能量。

如果另一个成员被带入到这个通灵的圈子中，于是你们的数量就会变多一个，只要另一个人也用与你们每个人在服务中贡献自己的同样方式在服务中贡献他自己，能量就会一样地流动，但是这个人增加的电池使得能量更加强大，也可以说，让你们创造的实质更加密集。

我们希望通过这个圈子中的下一个通道继续这个概

念，因此我们希望我们的能量通过叫做 Carla 的器皿被讲述。我们是 Laitos。

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们在爱与光中通过这个器皿向你们致意。你们在这个圈子中的每一位都从一个独特的视角与调音进入这个圈子的。你们每个人都通过为你的器皿调音 而为此圈子做好准备，你们通过在心智、身体和灵性上尽可能最佳的调音 而达到你们自己个人最高和最佳的状态。

如果你们在这个圈子里的每一个人都是一个音符，这个圈子混合的歌唱将成为一首合唱，一首和谐与美丽的和弦，这些音符一同流动，一起振动，它在时间与空间中创造了一个场所，那是一个神圣空间，在大家将会一起寻求真理。

那些在一个团体中聆听的人们的活动并不是被动的，不论团体中是有一个通道和很多个收听者，还是几乎所有人或整个团体在工作的时间都参与了通灵。如果在你的头脑中 有一种概念认为那些收听者单纯地就是接受信息，我们向你们保证 这是一种被误解的概念。这不是由你的意志或你周围的那些人的意志决定的。毋宁说，它是由你固有的本性决定的。你不可避免地会成为一个非物质性的圈子或能量导向的圈子的一个参与的部分。正是通过你的存有，你在一个特定的频率上振动，该频率涌入团体的频率并帮助创造那团体的频率。

因此，每一个团体都是独一无二的，即使其他一个团队在其他一个时间聚会时团队的成员都是一样的，因为你们每个人都有一种不间断的事件流，它会在每一小时每一天地改变你的振动。因此，你可以意识到，单纯地通过你是谁和你为这次会议调音的方式，你的确就是方程式的一部分了。

领悟到一个电池的帮助本性是属于爱人、保护者和守护者的本性，这也是好的。因此，简单地投射爱与感恩给那个正在通灵的实体，仔细考虑完善那个实体的服务的想法，向所有负责保护这个圈子的无形之帮助致谢，向这个圈子本身致谢，这些都是起作用的，因为圈子本身就是一个团队的存在。

所有这些[对于该通道、圈子、讯息源头与通讯过程]表达爱的方式都是非常有帮助的。作为一种在爱、感激、感恩和赞美中开放心的指引，它并不需要如此多的视觉化观想。因此，不是通过视觉化的观想，而是成为一个电池的方式即是成为一个活生生的祈祷。

那我们现在将这个通讯转移到叫做 G 的实体上。我们是 Laitos。

(G 传讯)

我们是 Laitos，我们正通过 G 器皿说话。我们无法更多地强调我们的 Carla 姐妹刚刚说过的关于振动的内容了，尤其是意识的振动。每一个人都处在某个层次上振动，要成为一个通灵团体的一个电池，让你的意识的振动与神圣造物者的意识之振动处于相同的层次，这是很重要的，因为你是能够那样做的。

在你们的(西方)文化中有个名为耶稣-基督的榜样，他

的意识属于神圣、无限造物者的意识。我们可以注视他的人生来确定在他的一生中 他做了怎样的行动和怎样的实践、拥有什么样的态度 允许他拥有一种与无限造物者如此协调一致的意识。

他对这种校准有帮助的一件作为是研习。你也许在圣经中读到过，在他十二岁的时候 他就在教导拉比 (Rabbis) 了。

他的另一个实践是经常地远离其他人，在安静的沉思中花费了很多时间。那是你们所有人都可以做到的事情。

他做的另外一个事情是做有益的事工。你们都读到过他通过寓言传授的教导。你们读过他施展的奇迹，诸如喂养上千人。你们读过他施展的治疗。当他的弟子们议论他的行动时，耶稣对弟子们说：「你们可以做比这更伟大的事情。」[1]

他同样花时间在祈祷中。祈祷对他是非常重要的。当他在客西马尼花园经历他的灵魂的暗夜时，他在祈祷。所以，关于如何提升你的振动以便于你能够成为诸如这类通灵团体的一个优良电池，你可以将他视为一个榜样。

成为一个通灵团体的一个电池并不是某个你可以通过对你自己说：「我要为通灵团体成为一个电池，因此我要做这个和那个」而做到的事情，这好比一个人说：「我今晚要邀请我的朋友来吃一顿意大利面条的晚餐，因此我知道我将会去购物，我将给他们打电话，我将准备食物，招待进餐并在之后收拾干净。」

成为一个通灵团体的一个电池出自于你自己个人的渴望，那渴望是对进化的渴望，对你的灵魂之进化的渴望。

对于那些在为参加这类的团体做准备的人，我们同样想通过这个器皿谈论一个会对他们有所帮助的视觉化观想。我们确信在这里的每个人的思想里都有某个人，某个他们认为是灵性上高度发展的一个存有。它可以是这个团队中的某个人。它可以是某个人 好比耶稣-基督、佛陀、圣雄甘地或者某个你自己知道的人，某个你曾在书中读到的人，或者某个你已经研习过他的作品的人。

我们推荐你认同这样一个人，每天花五分钟坐在冥想中，想象那个存有在冥想中和你在一起。在你已经确定了那个存有并想象你在冥想中和他坐在一起之后，接下来，容我们说，想象你们两个人一起组成了一个通灵团体。聚焦于和那个存有或那个人在一起感觉是如何的，当轮到你通灵的时候，就好像你向团体出借你的意识一样，他也向这个团队出借他的意识，并帮助你恰如其分地清晰表述。

我们相信这会是非常有帮助的。我们现在将这个通讯传递到我左边的那个人，被知晓为 S。我们是 Laitos。

(S 传讯)

我是 Laitos。我们与这个器皿在一起。如果我们要总结一下我们至今所说的内容，那么 我们认为，做为一个团体的成员，他的单一最重要的贡献就是去提供一

个[我们可以称之为]爱的存在性质量。所有参与者，无论他们是否说话，都的确如此运作。

爱不只是某个人感觉到的事物，毋宁说爱是一种个人传送的可触知能量。因此，通灵的功能在它最基础的层面是一个发言者和未发言者以同样方式分享的功能，这是真实的。的确，这是一个该圈子里所有人都熟悉的分享，因为在各种聚集的场合中，不管目标是为了共同的冥想、祈祷或感恩，在其中经常没有言语，而在团体中却有一种临在感和一致性的亲密感升起，它表达了一种传递爱的调和的能力。整个团体达到一个富于表现力的存在性层次，甚至在遥远的天堂边际都可以被听见。

甚至如这个团体一样的小团体都可以如此强而有力，我们可以向你们保证，做为上述的天堂中的收听者，我们自己感觉到极大的呼唤 而去回应，即使这种回应仅仅是安静地将我们的和谐意愿与这个团队的意愿混合起来。

现在，摆在面前的问题是，在一个通灵团队中 一个电池的特定功能是什么呢？你们已经在一个发言的人和 一个不发言的人的概念之间做出了区分。我们希望让你们确信，对于我们，在最大的意义上，这也是一个非常非常小的差别，一个毫不重要、逐渐消失的差别。因为，除了风的沙沙作响，言语又是什么呢？它们很快就会消失。如果在一次对话中已经有工作被完成了，所留下来的事物会是一些有着无法估量的更为重要的事物。

有一种整体的自我与其他人的汇聚，以致于那居住于日常生活中的那个小小自我的重要性会极大地缩小了，而对于自我身分更大的可能性的欣赏会大大增强。的确，在所有你说的和做的事情中 这个更大的自我状态都已经在其中工作。

我们大胆提出一个隐喻，就某种见识而言，在这里的每一个人的一生似乎是完全明显可见的，却不过是一个飞逝的虚构故事，位于那个更加丰富，更加饱满，更加无所不包的自我的想象之中，在更深的意义上，你仍然是(它)。

自我状态的效力是给所有圈子中的参与者的一个礼物，不可低估它。它让这个事件的可能性如实存在。而我们会再一次回到这个小小的差别，假设这是一次聚焦于言语的经验，言语不能够被完全排除。(圈子中)有那些发言的人和那些不发言的人。对于那些发言的人 有发言的时刻和沉默的时刻。这样，发言的功能如何才能找到它的方式呢？它会如何开始呢？它会如何寻求它的量度呢？

我的朋友，我们向你们保证，要发言，一个人首先必须能够去倾听，去听，因为调音是此刻你的经验中的标志性事件，它是一个允许要被说的内容来到你身边的功能，不是彷彿它是你的，而是彷彿它是一个给你的礼物。那就是我们所称的倾听了。

现在，为了使这种倾听完全地起作用 and 有效，有两个条件必须被满足。考虑到我们的存在的特性和我们在灵性进化的进程中已经做出的选择，我们觉得我们的进程和你们自己的进程是汇聚的，第一个条件是必须是开放的。

我们不会在没有承诺在服务他人的道路上发展的成员的情况下，选择去工作于类似这个环境的高度形而上充能的环境。对于我们，那就意味着一颗开放和钟爱的心。

对于这个首要的条件，我们会补充，在通灵的经验这个特别的环境中，行家的倾听特征的特别属性会在在一定程度上被唤起，实际上，在某个程度上，这种属性将会随着这个团体的经验的增加而增长。[你们所称的]靛蓝色能量中心和这种倾听有关，而它有一种产生更高能量的能力，该能量以某种形式被一个寻求者认出来，他寻求展示某种特定意义的配置并且已经完成必要工作打开说话的中心，也就是蓝色脉轮；于是他可以开始着手于呈现这些意义的配置或者将概念转译为语言，表现为可理解的形式，它在你们的文化中更广泛被认知为沟通。

（磁带第一面结束）

（S 传讯）

现在，正如你能够看到的，从绿色脉轮移动到靛蓝色脉轮，再返回蓝色脉轮，该工作展现出一种多少有点复杂的结构，在每一步中都包含有一些特定的长处。一个人可以通过保持绿色脉轮的心的开放来获取这种长处，此外，他还可以取得在强化寻求的形式中的长处，我们称之为靛蓝色光芒中心的倾听特性，而他也会发现在沟通上，在蓝色脉轮的区域仍有进一步的工作要被完成。

在此同时，当这个工作继续时，一个人[具备强健的绿色光芒和强健的靛蓝色光芒之能力]还是可以对团体有大量的贡献。那个与蓝色光芒关联的特定工作，我们发现它很大程度上是一个自信的问题。在这里的每一个人都完成了打开它的蓝色光芒中心的工作。在这里的每一个人都发现有可能诚实地与其他人沟通。如果蓝色光芒的工作并没有以一种轻松或敏捷的步调发展，这对于我们只有很少的影响。

我们是 Laitos，我们现在通过将通讯转移到叫做 L 的实体来总结我们的谈话。

我是 Laitos。

（L 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起了。我们希望确定我们的要点被清晰地接收了，因此我们想与你们每一位核对看看是否有我们可以进行阐述的问题。关于我们已经谈过的内容任何人有问题吗？我们是 Laitos。

（暂停）

我们发现这个概念已经在现场各位的心智中稳固地确立下来了。你们对我们的概念有很好的共鸣，我们很高兴让自己同样作为一个电池和你们一起坐在这个圈子里。

R：我有一个问题，Laitos，是关于你之前描述的概念——选择一个实体作为一个宇宙大爱能量之人格化象征，并接着想象带着那个人和你一起进入到通灵圈子中。你可以多谈一些这个概念吗？它是说要将你自己

对于最高和最佳的服务的理念注入到这个圈子中 并因此赋予这个圈子和团体一个特别的风味，也就是最佳的你自己？

（L 传讯）

我们是 Laitos，我们了解你的问题。我们推荐使用一个人物形象，无论是一个历史人物或曾在世的某个人，做为一个方法 以便与灵性的精通保持一种稳固的连结；某个与你自己有一种灵性掌握上的共鸣的人，某个你敬重并尊敬为老师的人。

我们先前向你建议这个步骤是作为一个帮助。在这个（第三密度）幻象 你的人生中，如果这个参照的老师是一个在该幻象中的扎实人物，而不是你创造的一个建构[作为高我的一个代表或原型的一个显化]，它就不会那么难以处理。

我们感觉后者也许会让问题变得混淆并增加了一个复杂性的层次，而它对于一个寻求这种帮助的人并不是必须的。然而，如果你对做这样一个事情感觉到舒适，它完全是合适的。

我们会建议保持简单，采取直接的途径，使用某个与你的心接近的人。一个曾经存在的人可能对于你的头脑更易于接受，可能更接近你的心，因此设想这个人并将其用在这个练习中对于你会更加容易。

我们需要进一步向你阐明这一点吗，我的兄弟？

R：不用了，它很有帮助。我的确发现使用一个特定的人物而不是一个类似于 Ra 或原型图案的抽象概念要容易一些。

不用谢，我的兄弟。在这个团体中是否有另一个要点是我们可以阐明的呢？

S：是的，有。当一个人倾听的功能达到一定程度以致于他在冥想的过程中获得了对于问题和它的答案的过程的一种越来越清晰和聚焦的感觉，那个专注地倾听的行动就会帮助发言者聚焦清晰表述的能力，我想知道这是真实的吗？我不确定我表述的问题是否清楚，但如果它够清楚，请试着回答它。

我们是 Laitos，我们将试着回答。如果我们没有阐明要点，我们鼓励你重新提问。对这个问题我们的回答会是用你全部的能力参与其中 对这个过程总是有帮助的。不管每个人的察觉或相互作用是怎样的，贡献给这个圈子的能量是存在的，或者说是有存在能力的。

例如，如果团队的一个成员是聋的，无法听到对话，仅仅在冥想中坐在团队里，他的能量仍然会被贡献出来。然而，因为你不是一个最高超的、娴熟的、纯净的，仅仅散发出造物者的爱与光的存在，当你无法以最充分的程度[集中注意力或听到那些正在被说出的言语]参与团体的时候，一些复杂情况就会出现。

你们每个人都在轻微地使得你们的通讯有些浑浊，这单纯地因为你们是地球上的学生，因为你们是尚在进化过程中的人类存有。专注并聚焦于那些正在被说出的言语并有意识地充分参与其中来澄清那些能量，好让那些能量真的以一种更和谐的方式流动。

我们要进一步地阐明我们的要点吗，我的兄弟？

S：不用了，我想那就是对的方向，非常感谢你们。

不用谢，我的兄弟。这个团队是否还有另一个问题呢？

（没有进一步的问题）

我们是 Laitos，我们感谢你们在这次集会呼叫我们加入。我们期待在未来向你们提供我们的能量，你们的能量也同样提供给我们，因为这是一条双向街道。

现在 我们在太一造物者的爱与光中离开你们。在这美丽的日子里 前进并欢庆吧。Adonai，我的朋友。
Adonai。

原注

[1]《圣经》《约翰福音》14:12，「我实实在在的告诉你们，我所作的事，信我的人也要作。并且要作比这更大的事。」

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 16-9 篇：爱与光早期资料 #48

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：1974 年五月 23 日 L/L 传讯已收录在爱与光选
集一，标题为冥想之路）

周日冥想

1974 年五月 26 日

（Carla 传讯）

我在无限造物者的爱与光中问候你们。我是你们知晓
的 Hatonn。

弟兄们和我位于一架飞行器当中，它停靠在你们星球
的高空上。此时和你们讲话是我们很大的荣幸；我们
欢迎你们每个人。

当我讲话之际，我的弟兄 Laitos 将会调节在座每个渴
望该效应的实体。

今天傍晚 我的朋友，我在想你们是否允许自己每一
天都歇息在爱的庞大海洋之中，那属于你们全体的海
洋。今天 你是否允许自己浸泡在造物主无限的光与爱
之中？或者 我的朋友，你今天感觉欠缺这份爱，感觉
自己和生命的温暖与阳光分隔？

我们觉察该物理幻象的真正本质，以致于享受这个幻
象的个体经验许多表面上的分离、缺乏爱的感觉。我
的朋友，我们只能告诉你 这是个幻象。如果你允许自
己透过冥想去寻求实相，你将快速地发现整个天父的
造物都沉浸在爱的广大与无边的海洋之中。除了这种

爱，别无他物。它不只在你的周围，我的朋友，它在
你的灵魂的每一种素质之中，你的肉体是由爱与光构
成。

由于这个厚重的幻象，我的朋友，你很可能经验到这
个匮乏的痛苦。通常伴随着你们相信时间的真实性，
进而强化该痛苦的负面效应。当你经验虚幻的匮乏，
很容易进一步假设这个匮乏将持续一段似乎极为漫长
的时间。

我的朋友，在冥想之内 和宇宙造物那无时、无限的真
理联系；发现造物主的爱与光，它就在你的周围。如
果你能够和它联系，它可以透过你流动，同时提举你
沿着灵性途径向上攀升。

我的朋友，这些经验对你必须是必须的，当你享受这个物
理经验的同时 它们只是促进灵性成长的方法。无论如
何，你无须被这个虚幻的生活中的困难所限制。当你
学习的同时 你也可以走入内在，和一切万有联系以显
著地加速你的学习。

此时 我想要转移这个通讯到 T 实体那儿，如果他愿意
敞开自我。

（T 传讯）

我和这个器皿同在。你们地球上的所有人是 (???)；
所有地球人的日常问题都可以在冥想中找到解答。你
可以把所有问题带入冥想— 大大小小的问题。

大多数冥想的人认为不要把微小的每日困难带入冥想；
虽然大多数的每日困难并不真的值得伤脑筋，你们必
须存在于每日之间，冥想将在每个方面帮助你们。

（Don 传讯）

我和这个器皿同在，我将简短地调节这个器皿。

[停顿]

我的朋友，我刚才谈到冥想的重要性。你们星球上的
人类难以充分地领会他们可以从冥想中获得的结果。
人们很难理解这个简单的过程如何可以带给你所有渴
望的东西。许多世纪以来 [以你们的时间来说]，地球
人相信知识必须透过肉体的五官获得。我的朋友，你
们目前拥有的知识绝对没有价值，你们透过任何学习
过程或阅读过程获得的东西只有一个价值，那就是使
你察觉冥想的必要性。

我们已对你们说过许多次：所有真理都位于内在。我
们曾多次说过，透过冥想过程，你们可以发现这个真
理。我的朋友，我们再怎么强调这个单纯的真理也不
为过。在你们星球上的人群中 即使是最有教养的人如
果没有在冥想中敞开自我，他对于真理是一无所知。
我的朋友，这个造物的真理无法以智力来觉察。无法
透过你们拥有的五官知觉来获得这个宇宙的觉知，你
们的五官是用来了解这个幻象，而这个星球的人群所
制造的幻象和真理有遥远的距离。任何想要使用这个
幻象的任何部分来领会真理的努力都是完全无价值
的。

我们可以指导你们获得这份觉知的方法，我们可以告
诉你 这就是你的渴望。

但 惟有你可以找到它，必须由你踏出简单的一步——每天冥想以抵达你渴望的觉知。

我现在要转移这个通讯到另一个器皿那儿，请保持耐心。

(Carla 传讯)

我正在试图接触器皿 E。由于该器皿分析我们的想法，造成些微的干扰。如果她愿意敞开自我，我们将再次试图使用她说话。

(E 传讯)

我现在和这个器皿同在。我想要说 她应该尝试放松并敞开自我。和这个器皿联系是个很大的荣幸，(???)。我是 Hatonn。

(Don 传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn。我将继续使用这个器皿，抱歉，我们无法和器皿 E 达成满意的联系。如我先前所说，如果该器皿尝试分析我们给出的想法，就难以维系通讯。它是个简单的学习过程，单纯地重复我们铭印在该器皿的心智上面的想法，如果维持这个简单的过程，那么通讯将平顺地流动，就像现在的状况一般。

我们相信问题在于该器皿没有把握，因此害怕犯错。我们现在使用的这个器皿不怕犯错 因为他知道如果犯了错 我们会加以更正。如果新进的器皿单纯地传讯我们给出的想法，没有分析也不害怕犯错，这将促进他的能力。

[停顿]

我刚才允许这个器皿停顿一段时间，好对这个房间内的众人展示，当我们没有传递想法给该器皿，他没有接收到想法。这个器皿觉察自己有一段时间没有收到任何想法。

我察觉这个团体的成员升起某些问题，我将尝试在此时回答。这个团体的所有成员都将从我们的调节过程中获益，都将能够清晰简洁地接收我们的想法。只需要每个成员每天在冥想中协助自我。

每个器皿因着他的感受性而适用不同的接触技巧，最要紧的是该器皿在冥想中完全放松，尽量允许他的心智变得空白 [如果可能的话]。这将大大地促进我们和该器皿接触的能力。

此时 我将离开这个团体。很荣幸地和你们同在，我们总是非常荣幸可以把地球人渴望的东西带给他们。遍及宇宙造物的各个地方，所有人种渴望的单一事物——对造物主的理解；好让一个人可以沿着爱与理解的途径更迅速地前行。

我是 Hatonn，我在此时离开你们。

Adonai vasu。

周一冥想

1974 年五月 27 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。朋友们，我在无限天父的爱与光中问候你们。今天傍晚 我们荣幸地再次同你们说话。我们总是欢喜地协助那些寻求理解的实体。我们将与你们每个人同在，同时调节每个渴望该效应的实体。

朋友们，当我们和你们经验这份共享的伙伴关系，我们的心感到非常轻盈。我们非常快乐地同你们讲话。我的朋友，我们总是非常快乐的。我们建议你们看看四周，询问你们自己 这个世界的哪个部份似乎总是快乐或平静的？我的朋友，你们将发现 天父的造物保持在均衡状态，而地球人的造物拥有许多不快乐的阶段。

为了这个原因，居住在一个比较偏远的地区促使一个人经验更多心境上的平安。

由于更多地暴露在天父的造物之中，这是自然的结果。我的朋友，看起来 位于比较少人居住的地方最为容易感受到天父的造物。但 事实上，不管你在哪里 它都在你的周围，就从你自己开始。透过冥想 你可以恒常地与真正的造物接触，你可以感觉天父的造物之均衡状态，那么 你们可以和我们一样快乐。

快乐只是觉察到你是一切万有的一部分，这份单纯的觉察无法以任何方式定义。

只有地球人的造物才需要定义。各种定义、区别、分裂都和造物主的合一计划分离。如果你因为以上种种而不快乐，允许自己透过冥想去觉察真实的造物。

我们只能建议这点，我们不能展现这个真理。那完全在于你，我们可以告诉你们冥想中获得的好处，我们可以协助你和实相获得更强健的接触。但 朋友们，你是一个自由的造物，一个拥有心智和意志的实体、具有完全主权的君王。

在你的人生中 想要如何运用每一个接下来的瞬间，那完全在你选择的范围内。

我们觉察你们正在寻求，因为你们此时来到这里。我们鼓励你们、敦促你们，挑战你们透过冥想寻求，不管是在正式的团体、小型团体、自己家里，或每天的各个短暂的空档，利用所有冥想的技巧，我的朋友。我们很强烈地邀请你们经验天父的造物 直到最远的 ...

[录音带第一面结束]

(Carla 传讯)

掌握它、塑造它，接着它将允许自己依照你最高的热望被掌握与塑造。使用你真实永恒的性灵，你可以达成的东西是没有尽头、没有限制的。

你们在物理幻象中获得的东西只会存在很短的时间。但 我的朋友，你在灵性途径的视野中能够达成的进展将持续到永恒。你绝对不需要再次走过这些步骤。

的确 我欢喜地同你们说话，我想要转移这个通讯到另

一个器皿那儿。我是 Hatonn。

(Don 传讯)

我是 Hatonn。我和这个器皿同在，十分荣幸地使用这个器皿，以及这个团体中所有已开发的器皿。我们属于服务无限造物者之星球联邦，我们在此服务。我们尽其所能地服务，我们的能力只受限于地球人。

我们受限于地球人的渴望，这个星球上的许多人尚未准备好理解我们尝试带来的东西。为了这个理由，我们必须以如此这般的方式行动，好让那些渴望我们的服务的实体接收到该服务，同时那些无此渴望的实体不会觉察我们的存在。

为了这个理由，我们以这种方式通讯 好让人们可以接纳或拒绝我们的话语。

许多正在寻求的人接受我们的话语，他们正遵循我们的教导，在遵循的过程中 他们找到他们寻求的东西。我们单纯地想要伸出援手给那些寻求的地球人，他们朝着造物主的方向寻求。

我们非常乐意协助任何寻求的人，任何真诚寻求的人都可以接收到我们的想法。他一切所需的就只是在冥想中协助自己。

透过冥想过程 可以获得许多东西。我的朋友，这将是 你在此生中唯一重要的事情。因为所有你接收的冥想之果实 都是这个简单的努力的投射。

找到服务你的同胞的技巧是简单的，你在冥想中完成它。你们知晓的主导师，耶稣，就展示了这点。在行星地球上 他对于同胞的服务是非常伟大的。这一个服务甚至持续到今日，纵使地球人没有很好地理解这个人；人们仍然理解他以充满爱的造物主之名行动。他透过冥想发现他要服务同胞的方式。

我们提供给地球人这个教导 好让他们也可以发现自己的服务，以及如何执行它，单纯地透过每日冥想。我的朋友，花时间冥想，唯有以这个方式 你方可领悟宇宙造物的真理，并充分理解它的运作方式，以及你在其中的角色。朋友们，这将会导致一种我们无法形容的狂喜状态。

此时 我将离开这个器皿，今天傍晚 我们很荣幸和你同在。我是 Hatonn. Adonai vasu. Adonai vasu。

(V)2013 Digested and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 16-10 篇: 寻求者的旅程

Copyright 2009 L/L Research
周六冥想
2009 年五月 9 日

团队问题：（由 Jim 提问。）今天傍晚的问题，Q'uo，与灵性寻求者的概念有关。

在旅程的开始，他感觉随着他在旅程上越走越远，旅程应该越来越轻松，可是看起来它却变得更加艰难了。也许那是与锻炼肌肉相同的原理——为了获得更强壮的肌肉，你必须举起更重的重量。我们在想，也

许在形而上学方面的道路是一样的(道理)。我们希望 你谈论这个概念，让我们知道旅程是否的确会变得更艰难，如果是那样的，为什么呢，当我们在沿着旅程走得越远，似乎我们仿佛并没有真的走得非常远，也没有做那么多。如果这个原则是真实的，它是否对于流浪者更加真实，相对于其他人而言？ 是否在这次收割期间 它更适用于那些从其他地方来到这里 对行星地球上的人们提供服务的人呢？

(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，我们以他之名服务，在为他的服务中，我们今晚来到你们中间 与你们谈论关于灵性道路的问题。能被你们寻求的圈子呼唤是我们的荣幸，我们很高兴能与你们分享我们卑微的想法。

然而，首先我们会请你们帮一个忙。当你听到这些言语的时候，我们请你们使用你们的分辨力与洞察力，拿取那些与你们共鸣的观点并将其他的留在后面。你们这样做我们会非常感激，因为它使我们能自由地分享我们的想法而不用担心我们会妨碍你们的进程或成为你们面前的一块绊脚石。我们感谢你们这方面的考虑。

将寻求者的道路称为一条灵性的道路 这是好的，因为，当一个寻求者从地球的梦境中醒来并了解到，比起他在本国文化中被教导的造物，这是何等地 更加深刻、更加宽广和更加丰富的造物的时候，的确有一个旅程开始了。它就好像一个闹钟响了，他从睡眠中醒来。有时候 这是一个粗鲁的清醒，然而一旦醒来，寻求者就再也无法返回睡梦了。这是一个巨大的祝福。不过 有时候它看起来并不是这样。

你问到，当一个寻求者在灵性上变得越来越成熟，他的道路是否会变得越来越困难。你将这个情况比作一个希望变得更加强壮的运动员，为了让肌肉获得一种持续的强化，他因此必须为他的重复性(运动)增加重量。我的兄弟，我们会这样说来回答你，你正在举起的重量经常只是看起来似乎在变得更重。而这个比喻却是不成立的，至少它并不精准。

为了察看这种感知到困难增加是如何在一个寻求者的生命中运作，我们需要补充一些背景。

在这次投生前 你们每个人都曾计划这次人生的轮廓和方向会是什么样子。你和你的指导灵系统凝视着你的灵魂光流和它在力量、爱、智慧上的平衡，你设计了一次带有主题或人生课程的投生，如果你愿意，你可以将地球比喻为一所蒸馏并精炼灵魂的学校。

你选择了各种关系，它们会挑战你并支持你。看着你的人生课程，你设计了这些富含催化剂的情境。可靠性冗余度成为这个计划的组成部分。你为自己准备的关系会比你需要的多得多，这样仅仅是为了确保如果你一直回避某个包含了人生课程的情境，你将永远不会耗尽替代的情境，这些情境会是具有相同的主题并带来相同的机会来调整你的能量体中的爱、力量、智慧的平衡。

因此，当你觉醒为一个寻求者时，你会开始察觉到这些主题的重复性质。你会看到，为了在这些平衡[对于你的灵魂光流如此地重要]上进行工作，你曾经放置在

自己面前的课程会一次又一次地被提供给你。

每一个实体都有个独一无二的投生计划。我们只能一般性地谈论那看起来一次又一次地在你的生命中发生的课程的轮廓和质地。在你的旅程的开始，你在洞察力和理解的第一层上工作。逐渐地，当这些课程在你作为一个寻求者的生命中循环时，你会开始识别出该模式。

这是一个巨大的祝福，因为当该模式被识别出来的时候，就会有一种逐渐减少的恐惧以及一种领悟，现在就是作为一个光之勇士向前冲并应对你所面对的催化剂的时刻了，因此你就不会有无能为力的感觉了。不会有心惊胆战了。会有一种承担挑战的回应，一个人会快乐地进入到回应的模式中，并为学习的机会而欢庆。于是旅程便开始了。

灵魂会有第一个黑夜，接着就会有第一个黎明。因为黑夜已经结束，你已经被清洗干净，焕然一新，并做好准备带着一种感激去把握生命，一个人唯有在此生中经历过暗夜的暴风雨的威胁，并已安然度过，方能感觉到这种感激。

如果你愿意，不要将你的道路想象为笔直向前的，而是将其想象为一个螺旋。你可以将其想象为一个向上的螺旋，那将会是准确的，因为每一次你工作一个人人生课程时，你就进一步地走入光中。你现在拥有支持你的经验。你现在有大大多得的能力去面对你的催化剂并全无恐惧地着手处理它。

而你同样可以将这个旅程想象为一个向下的或者向内的螺旋。就如同你在剥洋葱一般，剥掉一个有很多层的事物的表层，在那里，你所有的苦难与所有的胜利都推动着你向人生课程之中心更近一层。那中心保持为一种神秘，而当你经历这些学习的循环时，会等量地出现增长的洞见和增长的挑战。

这种增强的挑战是因为你离你人生课程的中心更加接近了。你已经赢得在此刻更直接地处理那些将对灵魂光流有帮助的事情的权利了，你属于灵魂光流，你在此生中是一个人格外壳。你实际上就是个旅人，在一次旅程中，将你的各种技巧、天赋、关系、挑战打包到一个小手提箱中。你无法将所有东西都带入到此生中。

为了穿越这个舞蹈[如果你愿意这么说]并做你来这里要做的工作，你带上你的灵魂光流中需要的那些部分。

所以你看，并不是重量变重了，也不是你要举起更多，它不是线性的。挑战增强的感觉是因为你正在更加接近你的目标。是故，色彩更加清晰了，能量更加强烈，更加真实了。你已经赢得确实性(authenticity)，在你的确实性中，你正努力更熟悉地解决这个平衡的问题。

作为一个寻求者，与投生课程或者你为你自己提供的课程本性的达成协议并欣赏它，这对于你有极大的帮助。然而，对你的投生主题的这种熟悉感，却不会阻碍那工作变得强烈。

R 实体问，对于一个流浪者，这所灵魂的学校是否可能会是一件更加强烈的事情。

对于那个问题，我们的答覆是，我们认为，一个具有增强的丰富经验可供其使用的流浪者，相比一个觉知处于第三密度之中的灵魂，在投生之前他有可能在他的人生课程的计划中装入更多课程和更多服务的方式。因为你知晓更多，你和你的指导灵就选择用更多的工作和更多的机会来挑战在此生中的自我，那些工作是指改善平衡的工作，那些机会是指内在和外在在工作——自我内在的工作和你周围的世界看得见的工作。

因此，我们会说，对于流浪者，确实有一种强烈的倾向去为他们自己安排更多的学习和更多的分享。

再者，流浪者经常会保留一种关于能量是如何在一种更精炼的能量系统中流动的记忆，无论这记忆是明确的或者是模糊的。因此，他会有一种对轻松交换能量的饥渴，一种对全时间都活在开放的心中的舒适的饥渴。

对于一个在第三密度投生之外的实体，要充分理解当投生开始时面纱落下的影响，这是不可能的。经常会有一种致命的骄傲，它是非故意与无意识的，它会以这样的感觉的形式呈现出来：「当然，我会记得，我怎么会忘记事物真正所是的方式呢？」

接着面纱落下，你在这里了，不再处于那个你来自的密度，而是深深地进入那被面纱遮盖的第三密度的存在、幻象的生活中，陷于喧闹的、脾气暴躁的、你称之为身体的化学蒸馏室的困境中，并接着进一步地陷入相对地无助中，你无法表达，无法回忆起为什么事情看起来如此不一样，也无法用你的肉体感官来看穿面纱。

在第三密度中，万物一体对于肉眼并不是显而易见的。一点都看不出来，你迟钝的、笨拙的物理身体正在参与一切万有的美丽的、优美的舞蹈。当舞蹈之王[1]呼唤你时，你很容易花费数不清的时间想着：「我不会跳舞，我听不到音乐... 我，我，我。」

对于每一个寻求者，当其舞蹈被清楚地在他所有的美丽与优雅中被感觉到的时候，当你超越怀疑的阴影而知晓你是舞者，知晓你的优雅，美丽和完美的时刻，拥有这些明晰的时刻是多么幸运的事情呀。

接着，面纱落下了，事情看起来很需要努力而且是严酷的。确实，对于你们每个人，你们已经选择的课程并不轻松。

例如，这个器皿为她自己提供的投生课程是不期待回报的爱。这个器皿花费了很多年和经历许多的关系才注意到，在她的生命中总是会出现某个要求爱却无法回报爱的人。这种了解会让课程对于这个器皿更容易吗？在某个程度上，是的，因为当挑战出现时认出它，这个器皿就能够穿上她的光之盔甲，在她的长矛上系上丝带，并开始不求回报地去爱。

换个说法，她的课程变得更加地微妙，更加地强烈了，因为这个器皿正在沿着顺时针螺旋的方向越来越接近那课程的中心。课程的结尾是学会爱自己。接着这些螺旋会合并为一种纯净和合一。然后，面纱落下，另一个螺旋开始了。

我们相信，关于这个偶发事件，对于表面上的事实最

准确的描述是，当一个人变得更加有经验并拥有更多的寻求和请求的历史的时候，一个人的课程不会变得更加容易，而是的确经常看起来更艰难了。困难增加的深度是因为增多的真理和确实性的数量，它们被包裹进入你的投生课程的体验[就在你的周期中的这个点]中，当你呼吸着行星地球的空气时，这种事实的确会继续存在。

我们这样说并不是作为一种威胁，而是仅仅作为可能对你们有用处的信息。

你不是在建造一条通往天堂的阶梯[2]。你正在螺旋进入真理之光中。当你前进时，你在学习去爱自己，爱其他人，爱造物者。你在学习接受来自你自己，来自其他人的爱，来自造物者的爱。你正在学习存在。

这是存在于行星地球的遗忘面纱中的荣耀。因为当你能够穿越面纱的泥潭并进入光，仅仅凭借着信心，你已经最充分地使用第三密度的严苛环境了。

当一切变得清晰时，我们为那些时刻而与你们一同欢庆；我们为你们在旅程的道路上经历的苦痛，表示深深的同情。

这个器皿早些时候曾在这次工作的会议之前的对话中说，上帝所爱之人，上帝就会考验他 [3]。这是来自圣经[这个器皿拥有的神圣著作]的一条引文。它是准确的。在你们的大学里，你们有你们的小考和测验，有时候你碰到出其不意的测试，这个器皿所称的突击测试。那就是灵魂的暗夜降临到你身上的方式了，如同一个突击测试，它是无法预料的，意料之外的，而从更深的意义上它却不是未经计划的。

如果你能思考你的生命和如何活出你的生命就好比一场游戏，这经常是有帮助的。规则是简单的。在每一片挑战性的催化剂中都有真理的丝线，「我是来(付出)爱的，我是来相信的，我是来获得一切都好的洞见。」你可以想：「噢，这是一片极佳的催化剂。多么好的一个游戏呀。」如果你能保持那种更宏大，更宽阔的观点，它将对你们非常有帮助。

一如既往地，不论主题是什么，我们似乎总是在结尾推荐你花费时间待在静默中。进入你的心之至圣所，关上门，每天只要几分钟就好，这样你就可以倾听。

因为在那个言语所无法达到的深度，它将会为你充能，只要你去询问，只要你去倾听。

我们为这个问题而感谢 Jim 实体，在我们开放这次会议给其他的问题之前关于这个主题是否有后续的问题呢？有后续的问题吗，我的兄弟，我们是 Q'uo。

Jim：没有进一步的问题。

我们感谢你，我的兄弟。现在请问在团队中 是否有任何其他问题呢？

我们是 Q'uo。

提问者：我有一个问题，Q'uo。我不怎么理解无时性，在第四密度和更高的密度中，如何没有过去，现在和未来？如果第三密度中有自由意志，那么我不理解，从第四密度，第五密度或者其他密度，你如何能

看未来如同看现在。我不知道这些话是否有意义，我是否已解释得足够？

我们是 Q'uo，相信我们已了解你的问题，我的兄弟。我们的回覆是 我们注意到在更高的密度中 由于处于投生状态 仍旧有一定额度的观点的限制。

并不是更高的密度会察觉未来，而是从第四密度开始，因为没有面纱，于是有一种对你自己的想法、动机如此等等的事物完全的透明度，对其他人的想法和动机也是一样。

这并不会让你成为一个没有扭曲的人。它让你成为一个能够看到扭曲发生的理由的人。因此，虽然你是扭曲的，虽然其他人是扭曲的，在显化的舞蹈和获得洞见的历程中，它让你成为一种人——能够对你自己的扭曲和其他人的扭曲全然地怜悯并愿意与之合作。

当一个人在中阴身期间时，不管这是在哪一个密度发生的，一个人能够真正地查看通过一个人的灵魂光流获得的经验的全套华美陈列。然而，它并不会让一个人能够看到或预测未来。它让一个人能够更完全地知晓所有那些已经洗涤的灵魂光流的影响，并将它们的祝福留在后面。

对于自我身分的问题有一种永无止境的微妙，因为造物者本身就是一个奥秘，因此，作为造物者的一个火花的你，也被奥秘笼罩并约束着。某些人所称的开悟与其他人所称的变得能够唤醒魔法人格，关键不是知晓更多；毋宁说，关键是接受一点点自己知道的東西，并因此能够信实地和纯正地成为自己之所是。找到你自己并庆祝你自己，这就是你的寻求，这是你的礼物。

在所有事情都被知晓的那一点，所有的渴望都已经被探索并被满足 于是不再对任何事物执着，无论这种执着是针对个人性、成就或理解，都会阻碍你投注全部的希望、渴望和意志 朝向完整返回太一无限造物者的目标，获得灵性重力并失去所有对自我的记忆，并最终被包覆于无限合一之中。

直到那一点发生之前，容我们说，从你目前所在的学校的年级 到(未来的)很多个密度，你都必须在不知晓未来的情况下行动，我的兄弟，自由意志将会被小心翼翼地遵守着。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

提问者：嗯，嗯。谢谢你，谢谢你，Q'uo。

我们感谢你，我的兄弟。现在有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

提问者：是的，Q'uo，我的确有另一个问题。我想知道你是否可以将我们现在的宇宙发展轨迹的概念和灵性演化联系起来呢，前者也就是假定了某种程度环形的发展轨迹之大爆炸学说，而后者就是灵性演化的时间框架和时间线，它花费了一段非常长的时间在第六密度和第七密度，一个推论的概念就是在大爆炸的那一点 一切都从空无中进入存在。如果我说的还是非常的含糊，我可以尝试说清楚些。

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们并不确定我们已经领会

了你的问题的要点。我们将进行回答，然后如果你愿意，可以重新提问。

大爆炸理论，如你们所称，的确假定了一个来自空无的开始。然而，我们会建议，这个理论缺乏对太一无限造物者的本性、对他的原初思想或理则，即无条件的爱的察觉。造物者存在于一个被一切万有所充满的实空间中，而因为他是无限的，因为无限是智能的，造物的本性看起来是从空无开始的。

而这就好像造物者的心跳动一次，那就是整个造物了，从你们的大爆炸一直到最后的黑洞，再一次收集了最终的经验，再一次收割了对于他是谁的知晓。然后，造物者的心跳动着。

这就好像在你胸膛中的心的跳动的中间，仅仅因为心正在跳动是无法被看见的，它被假定为什么都不存在。永远都不会有一种虚无，一直都有一个实空间，那实空间就是太一无限造物者：爱。

考虑到我们所分享的，我们现在请你重新点出你的问题。我们是 Q'uo。

提问者：Q'uo，那个回答太好了，因为我自己的想法有些不清楚。我进一步的问题是，灵性演化有条时间线吗，就好像 Ra 资料中谈到的一样，与科学上估计的宇宙心跳的一个循环的估计相一致，就是从大爆炸到最后的黑洞 一个循环约 150 亿到 250 亿年间？如果你把第一密度加上第二密度，加上第三密度，一直到第七密度的那些密度中的全部时期，它们加起来有大概 200 亿年吗？或者有其他概念需要用来将两者联系起来？

我们是 Q'uo，我们察觉你的问题，我的兄弟。所谓的时间线在它所能达到的范围内 它是准确的，但是要记起的是 第一密度在无机性中开始，而第七密度在无机性中结束。因此，在那心跳上有比线性时间多得多的东西。没有什么翻译能让我们或任何人仅仅用语言的力量来正确处理无机性的性质。它只能作为无限的一部分而被领会，在那无限中 造物存在。

我们能进一步的回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

提问者：不用了，谢谢你。

我们感谢你，我的兄弟。现在有最后一个问题吗？我们是 Q'uo。

提问者：我有一个问题，Q'uo，对于第三密度地球体验的可收割性，我的理解是，平衡我的能量中心，任何人的能量中心，尤其是较低的三个能量中心 接着打开心的脉轮，这是重要的。对于这最后这辈子的可收割性，补偿 (restitution) 对于那个时机的可收割性有什么重要性？谢谢你们。

我们是 Q'uo，我们请你重复你的问题，我的兄弟，因为这个器皿有点耳聋 没有捡起你的问题。

（问题被重复）

我们是 Q'uo，现在我们相信我们已经通过这个器皿的器官听到了你的问题，我们感谢你，我的兄弟。

对于可收割性，单纯地去选择用一种爱的方式去行动，用一种表达为你周围的人服务的渴望的方式去行动，这是很重要的，你的渴望，真正地，就是去服务你自己内在的善，同时也服务其他人内在的善。这个声明没有附加条件。它是一个简单的声明。为了充分地极化而毕业，需要做的仅仅是设置你的意愿去爱造物者并为其服务，藉由爱所有你看到事物中最好的部分并为其服务— 自己，其他人，你周围的世界。

如果你不仅仅只是设置你的意愿，而是当一个伦理性质的选择来到你的面前时，你坚持且不屈不挠的，通过选择爱的道路，拥抱的道路，谅解和富于洞察力的道路，你会看到，名为圣方济的实体说的很好，去给予就是接受，去安慰就是被安慰，你将会毕业。

然而，在成为一个流露爱与慈悲的人的过程中，你会不可避免地发现有一些事情是你希望被原谅的。于是你那颗流露爱的心就开放了，你说：「请原谅我」。最重要的是，从业力的意义上，那流露爱的心向着自我开放，于是您就能够宽恕自己。这就停止了业力之轮。

宽恕别人经常要比宽恕自己容易的多。因此，当你在自己内在发现那些你也许与另一个人有业力的怀疑，而你希望去停止业力之轮的时候，记住除了宽恕其他人之外，在一些情况下，在请求另一个人[如果另一个人与你有关，他是活着的并且可以和你说话]的宽恕的过程中，总是去宽恕自己就是至关重要的。

从业力方面来说，要被牢牢记住的是当业力之轮停止时，还是有工作要做，那就是记住你已经宽恕了，因为作为一种习惯，不完美的记忆将会尝试去翻老账，就好像它们并没有被清算，好像它们没有被宽恕一样。当这样的诱惑发生时，唤起完美的记忆吧。再次捕抓那个时刻—你确实宽恕和被宽恕的时刻，并让它取代那些老旧记忆的焦虑吧。

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，Q'uo，说得太美妙了。我感激你们的智慧言语。

提问者：我可以在那一点上问一个进一步的问题吗？

我们是 Q'uo，我的兄弟，我很高兴能回答你的问题。

提问者：Q'uo，你能和我们更多地谈谈关于唤起完美的记忆？

我们是 Q'uo，我们了解了你的问题。当你在你的日常生活中充分意识到生命是一场混战时，一些事情就会被记起。而另外一些事情却不会。一些事情会经过你，你用你的视觉器官看到它们。你用你的耳朵听到它们。但是它们并不会进入你的心。它们不会进入你的思想。仿佛它们没有发生过一样。那就是不完美的记忆。

然而，在你的内在，我的兄弟，如同这个器皿会表达的方式，你有一个图书馆管理员，他记得一切并将一切归档。最特别的是，那个图书管管理员将所有那些平衡的时刻都安全地收好了，在那些平衡时刻，扭曲被减轻了，你的光找到一条途径去更通透地照耀。很容易会忘记那些水晶般的时刻。有时候你必须要求那

个管理员进入到书库中并将那时刻给挖回来。

我们能进一步的回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

提问者：好的，是的，Q'uo，你能……我想知道是否你能提供更多的 关于唤起那个图书管理员的比喻呢？

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们很愿意留给你一句话。问那个图书馆管理员，书架在那里，你的记忆在那里，你已经完成的工作是会被忘记的。

这个器皿的能量正在衰微，所以我们现在将离开这个器皿和这个团体，我们可以说，我们是至为不情愿的。我们为你们灵光的美丽，为你们通过聚集到一起来寻求真理而创造的这个神圣空间的美丽，而感谢你们每个人。我们感谢你们向我们请求我们的卑微想法。能与你们谈话是我们的快乐。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们，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.

原注

[1]这个短语毫无疑问是来自于这个器皿熟悉的凯尔特语 (Celtic) 的同名赞美诗。「我」指的是耶稣-基督。副歌如下：

Dance then, wherever you may be
I am the Lord of the Dance, said He!
And I'll lead you all, wherever you may be
And I'll lead you all in the Dance, said He!
那么跳舞吧，无论你们会在哪里
我是舞蹈之王，他说！
我会引领你们全体，无论你们会在哪里
我将在舞蹈中引领你们全体，他说！

[2]这个引用摘自齐柏林飞艇乐队 (Led Zeppelin) 的歌曲，其中的选择是在女士寻求事实智慧的「通向天堂的阶梯」，与「在那低语的风」的万物一体的洞见的阶梯之间的选择。

[3]《圣经》《箴言篇》3:12，「因为上主所爱的，他必责备。正如父亲责备他所喜爱的儿子。」

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 16-11 篇: Latwii 与我

Latwii 与我

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>

周一冥想

1979 年一月 29 日

(Carla 传讯)

我和你们同在，我是 Latwii。我在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。我目前位于你们国家[又称为合众国]上空的基地中，做为 Hatonn 弟兄的代替人，因为他们在别处执行任务。Hatonn 群体要求我们倾听你们，对你们说话，并分享我们的想法，如同他们一般。因此 怀着大喜乐，我们在此提供你们我们可以给出的一切，朋友们，我们可以提供的一切是非常简单的东西：爱与光。如果你们星球整体人口有同样的愿望，我们可以更具体地提供东西给你们的星球。但我们想要有所服务，该概念涉及精准地评估与供给每个服务对象的需求。

在你们人群中，许多人的渴望是我们无法满足的，那就是为什么我们尚未在公开的场合降落，也没有以清楚明显的方式让大众认识我们。但你们许多人确实想要我们提供的东西，为此 我们需要一些器皿[好比现在这位]传递我们的想法，尽我们所能提供灵感给你们，同时将爱的感觉浇灌到你们的集会圈中，那是我们给予所有地球人的礼物。

在这个时候，我们再次请求你们为和平向内工作自己，因为当你是(和平的)，世界也将如是。在某种程度上，容我们说，在[你们称为]时间之河的任一瞬间都有场投票，在那个瞬间，你们每个人[处在地球表面上]心中的和平额度的总和即是地球的和平。从未有如此重要的时刻，要了解你对全人类负责或你得处在内在的和平之中。

你们的世界是愤怒的，在你们地表的许多部分 你们人群是狂热的。不幸地，朋友们，你们所谓的宗教进入这个局面，在某些情况中，人们相信上帝站在这一边或那一边。朋友们，上帝站在和平、宽恕、手足情谊这一边。我们请求你们，在冥想的时候，在你的内在找到这些美德，尽最佳努力去练习它们，因为在此时你们星球的命运重度地落在我们全体[非常努力地在过渡时期工作，准备你们称为的黄金时代]的手中。朋友们，迄今，这个过渡时期要比原先预期的和谐许多。

这是由于你们许多人已经提升意识。我们请求你们继续这个工作，我们请求你们在他人心播种，不只是谈论我们，因为我们是无关紧要，重点是手足情谊的哲学。

记住，朋友们，你们在宇宙中尚未觉察— 你们集体在一个星球上做的事影响你们的太阳系，进而，影响你们银河系的能量网格。我的兄弟姐妹，我们都是一。

我们请求你们关心自己、我们、你的星球多一点，关心到愿意在静默中坐着，打开自我迎接寻求真理的过程。

我们曾多次使用爱与光的词汇，我们想要在这个时候考量这个圆滑的陈词滥调的意义，好嘲讽者会称这个宇宙讲道如此轻易地从她的嘴唇中流出，以致于她自己有时候都怀疑是否接收到(这些话语)。

第一、第二、第三-这些话语对我们没有意义，因为所有事物为一。

我们难以对你们解释所有时间和空间为一，彼此并未配对，但有无限个变异，你们的时间和空间只是其中一个变异。但在你们的时间和空间中 有个第一、第二、第三；你们得理解 首先有意识，即是造物主，该

意识有个意志去显化他自己，如同你们圣经称呼的，道(Word)，这个道即是爱。当意志以自己施力在周围的东西，于是周围的东西形成一种基本的材质 称为光。

如果你愿意，可以把爱想成热，因为它是随机的意识，无始无终、无所不在的意识，没有方向 但恒常地在运动之中。当爱采取形体，它获得[以你们的术语来说]一个矢量、方向、旋转，接着成为光。

你们所有人都是由越来越繁复的能量阵列构成，其根本材质是光。你们都是光。

由于这个原因，那些能够充分理解这个真理的人，他们已可以挑战重力定律，可以在远距离创造行动，还可以促成磁性改变与其他所谓的奇迹现象。

朋友们，我们在爱与光中来到你们当中，因为那是一切万有。就是那么简单。

但 在爱中有喜悦和温暖，为此 我们请求你们走入内在与冥想。

我觉察到关于冥想的问题，我只能说不管是何种扰动都是无意义的；当你寻求冥想的过程时 你拥有的最大盟友就是耐心。是的，依据你自己的判断，你每次都会失败，无法达到你所谓的完美的冥想状态。但 你无须批判自己，你只需要尝试去寻求真理，在该尝试中这个过程就发生了。

我们要求你们在进入冥想时 或许把自己想成自然精灵，和世界合一，遗忘了温暖或是寒冷，穿戴如同花朵或树叶，笑着舞着，与大自然合一。在地球的母性中歇息，同时向外探寻父性，也就是智慧。朋友们，感觉那平衡，感觉那嗡嗡声。

朋友们，你们位于平衡中，你们是男性与女性，你们是一切万有，你们是所有的对立物。在那知晓中 安歇自会来临，在那安歇中 你可以寻求真理。

如果我是个小精灵，那么 我将拾起我的树皮和树叶离开这场聚会，好让 Laitos 可以和你们一起工作。我是 Latwii。

[停顿]

我是 Laitos。我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我刚才尝试接触 W 实体，我们希望他有自信说话而不会感觉被敦促。无论如何，新进的管道缺乏自信是完全可以理解的。因此我们鼓励他说话，此时 我们将再次尝试透过 W 说话。我是 Laitos。

[停顿]

(W 传讯)

我是 Laitos。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。

[停顿]

(Carla 传讯)

我再次和这个器皿同在。我是 Laitos。我们方才和 W 实体工作，事实上 他非常接近继续(传讯)的状态，只因为在调整他的振动方面碰到一些困难。当他获得经验，显意识心智谨慎地静止下来，这将会是个问题。我们感谢 W 实体。

此时 我想要透过 G 实体继续说一些话，我是 Laitos。

[停顿]

(G 传讯)

我是 Laitos，我和这个器皿同在。

[停顿]

(Carla 传讯)

我再次和这个器皿同在。我是 Laitos。为了提高 G 实体的自信，我们想要陈述下一个概念跟爱的本质有关；我们感觉 G 实体短暂地接收这个概念 但又遗失了。我们将继续和 G 实体一起工作。

如果你们愿意保持耐心，我们想要花些时刻和 D 实体一起工作，我们将尝试和他接触，并透过他讲几句话。我是 Laitos。

[停顿]

(Carla 传讯)

我再次和这个器皿同在。我们中断一下，建议 D 实体打直他脊椎的下半部，疏通那儿的能量阻塞之后 我们可以比较容易地对他调频。这并非适用于所有人，但 D 实体是很敏感的，我们想要强化他的基本灵性频率，我们将再次尝试接触 D 实体，我是 Laitos。

[停顿]

(Carla 传讯)

我再次和这个器皿同在。我们感觉已经缔造良好通讯，如果在任何时间 D 实体想要在潜意识水平和我们通讯，同时工作一道调节波，他只要请求我们的临在。如果在任何时间 他感觉不舒适，只需要请求我们离开。

容我们感谢每一位新进的器皿和我们一起工作，如我们先前说的，有许多人正渴望我们要提供的东西，唯有透过你们这些管道[愿意以这个方式服务]，我们方能提供这项服务，因为我们干涉你们星球的运作。这必须是你们的决定，因为这即是造物主的法则。你们完全有权做任何你想望的事。我们但愿你们爱。

我是 Laitos，我感谢你们，我交棒给我能干的弟兄，Latwii，我在无限造物者的爱与光中离开你们。现在，Adonai。

[停顿]

我是 Latwii，再次地 我与你们同在，感谢你们耐心地注意我愚蠢的话语。

请原谅我 如果我似乎比 Hatonn 弟兄有更多的幽默，的确，我们群体有它自己的个性，或许不如 Hatonn 那样庄严。不过 我们对你们担保，我们同样地关心与深情。虽然我们大笑是因为你们以为我们是这个或那个东西，因为你们认为辨认我们驾驶银色或金色或红色或白色 UFOs 是重要的-不管怎样，我们是你们的弟兄。

朋友们，真相是我们成为任何你们想要看到的样子。我们来自的次元的特性是：我们成为我们所想的样子。要求我们乘坐银色 UFO，结果就是那样。

我们居住在光的宇宙，所有事物都在幽默与喜悦中舞蹈，因为如此即是爱的真理。

此时 遵循 Hatonn 弟兄姐妹们的惯例，开放问答时间。如果你有个问题，请现在询问，因为我们愿欢喜地分享我们的想法。

[停顿]

发问者：我如何帮助我的兄弟去理解此生的重要意义，也帮助我自己更加地理解？

[停顿]

L/L <wbr>Research <wbr>Latwii 与我

7 个古老银河系

我觉察你的问题，我是 Latwii。老实说，你无法透过言语帮助那些周遭的人，唯有透过示范。是故，你自己必须理解。

最有效的理解方法是冥想，由于你们经验的特性，你们在大自然中冥想是明智的。然而，我们从这次集会的成员的心智中感知到，你们目前享有的气候并不适宜户外冥想。因此，我们请求你们在冥想并尝试理解的过程中 想象满布星星的夜空。于是，问题不会是“UFO 是什么？”问题变成：“我正尝试有怎样的内在蜕变？在我曾看到的目击事件中 我尝试对自己表达什么，其中的指引是什么？”

答案可能不会立即来临，但这是你应该追随的轨道，好对你的兄弟解释该目击事件的显著意义。这样是否回答你的问题？

发问者：的确是！

我们很高兴有所服务，是否有另一个问题？

G：我有个问题，你可否解释你们的世界？

我们可以解释，但不确定你是否觉得有意义。我们的密度和 Hatonn 弟兄姐妹所在(的密度)有些微的差异；我们能够感知时间和空间的各个次元开始流入无限。

我们是光之存有，我们可以依照我们的愿望形塑自己。我们的一生对你们而言似乎是无限的，虽然我们知道那不是无限；因为真正无限的东西无法被衡量；虽然我们没有开始 也没有结束，却依然觉察自己，所以

我们知道自己的旅程尚未完结。我们是旅人，如同那些制造生命连锁的实体，我们伸出双手给我们的弟兄姐妹们。

如果我们在旅途中学到任何事情，那就是 没有什么东西小到无关紧要；没有任何生命渺小到可以遗忘；没有一个神伟大到不跟我们全体合一。我们是联合的。

你们不是区域性的存有，你们是宇宙的存有，在宇宙之中 我们真的全是一，这不是比喻的说法，而是实实在在的。

你以为自己是一个人，有着器官、血液和骨骼，但我们对你说— 你们是光，所有光为一，所有地方为一，所有时间为一。

我们是存有；我们觉察自己，我们觉察你们。但更进一步，我们是你们，我们可以感觉你们的骨骼、器官、血液的脉动。在这个宇宙中 任何存有的任何事对我们都不算陌生。

唯一呼叫我们返回离开完整的光之身分的事物为我们尚未忘记自己，并成为自由，真正地解脱自我。当我们这么做 我们知道我们的旅程将来到完整的圆，届时造物主将再次遣送我们向外 如同只意识到分离之黑暗的存有。

我们是一个周期的一部分，那周期是爱。我们的星球是我们的家乡，我们热爱它。不过 你们会称呼我们的星球为一个恒星；而我们的恒星是你们所称的星中之星。

有许多东西 我们无法对你们解释，因为它超越你们的科学 当然 超越这个器皿表达她自己的能力。

最重要的 我们想要对你们说，我是弟兄、姐妹；我是朋友。我什么也没有 除了对你们的爱。你们的星球正在(重新)诞生，这对你们重要的时期。我们关心，我们大大地关心，于是我们在这里。我们 Latwii 与所有的弟兄姐妹们 ...

[录音带第一面结束]

[接着，D 询问关于 Latwii 的治疗力量]

(Carla 传讯)

我再次和这个器皿同在，我是 Latwii。我的弟兄，请求治疗并不算冒昧。我们只请求你理解，当你呼叫外在的来源协助治疗，你正在使用所谓的拐杖。你的治疗力量是你对真理的理解。我与你合一，你与我合一。

如果你感觉 Latwii 弟兄姐妹可以给予你必要的相信 [关于存有中之完美的真理]，那么要求我们治疗对你非常简单的，但你必须理解并非由任何管道创造治疗，而是藉由造物主— 他做所有事情都完美无缺。

让我们尝试解释那些状况不佳的实体。你们称为的铸模，它是完美的。由于这个器皿与你们的对话，我们觉察你们非常熟悉这个概念。铸模本身是完美的，但由于工作疲劳或其他扭曲的压力，铸模的产品变得扭曲。

有时候 一个实体要求特定的状态，可以称为限制或缺乏健康，好让该实体可以学习特定的事物。有时候 某些人只是短暂的误解或扭曲真理，于是治疗只是很简单的调整思维。每个例子都是个别的，没有一个例子是毫无希望的。

在治疗过程中，呼叫光，因为光是原先用来创造铸模的材质。你们可以欢喜地呼叫我们，我们将欢喜地传送我们的光给你们。但 记住，你自己的内在就有力量去撷取宇宙之光，因为你和我为一，那个一的状态不在我里面 也不在你，而在造物主里面。是故，我们请求你们呼求纯粹的信心 倚靠造物主。

造物主的意志赞成善，请求他的成全。

我们不鼓励你们呼叫任何名字，因为除了造物主之名，所有名字都是无意义的。

我的弟兄，你不是 D 实体，你是光，你是爱。在你里面有股力量 它是如此巨大 以致于包含一切万有。找到它，使用它。

此时 因为你们的渴望，我们将传送光给你们，你们可以在心里导引它。此时 这整个团体将共享这光之圆圈。我是 Latwii。

[停顿]

我再次和这个器皿同在，容我们问 D 实体是否能够感知我们传送的东西？

D：是的。

那么 容我们问，我的弟兄，你是否觉察在你里内的力量？

D：我觉察。

我们请求你带着这份领悟，不必信赖任何外在的影响。无须聆听智慧的言语，因为你的圣灵的明辨之心与识将毫无差错地导引你在旅途中行进。你只需要发出请求。

这是否回答你，我的弟兄？

D：是的。

我们感到很高兴，此时 是否有任何其他问题？

[停顿]

我们感知到，你们都在考量一些问题，由于这次集会长度带来的疲倦，决定等下一次(再问)。所以，容我们说，打包我们的行囊 准备上路，乘着光芒滑行出去，朋友们，提醒你们，乘着光芒，因为这是在次元间旅行的一个重要方法。

驾驭你的情感，找到你的光，于是你们也可以在群星间旅行。

我离开，愿你们找到爱的奇观 以及光之自由与喜悦。我一直与你们同在，我所有的兄弟姐妹亦是如此。我

是 Latwii。

Adonai vasu borragus。

Q'uo 文集 第 16-12 篇: 2012 以后的服务

Copyright 2009 L/L Research
Get Ready for 2012- Gathering
2009 年四月 19 日

Jim: Q'uo，我们想要知道，作为真理的寻求者和渴望服务他人的实体，在即将到来的这些日子里 我们可以做什么来协助 2012 年的转变。有任何事情是我们现在就可以做的吗？随着时间的发展和逐渐靠近 2012 年，或甚至在 2012 年之后，这个服务的机遇会发生改变吗？

(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，在为他的服务中 我们在这个日子来到你们中间。能被你们寻求的圈子呼唤是一种荣幸，我们非常高兴和你们谈论这个意识的巨大转变，它预告着行星地球第四密度的来临。

然而，一如既往，我们会首先请你们每一位在听到我们所说的内容的时候使用你们的分辨力与洞察力。我们无法在所有的时刻为所有人都切中要点。因此，在我们的言语中倾听并寻找共鸣的途径，这是好的。当一个想法与你们发生共鸣，请随意使用它。如果一个想法无法与你们共鸣，请不要使用它并继续前进，因为你所需要的事物会出现并与你产生共鸣，无论它是来自这次特定的谈话还是来自另外一次。因此，请倾听并寻求共鸣的内容，拿取你喜欢的部分，并将其他的留在后面。

我们感谢你们这方面的考虑，因为它让我们能够放心 我们不会侵犯你们的自由意志或者打断你们进化上的有机进程。

与灵性道路上如此多的概念一样，意识中的巨大转变这样的概念在[行星地球上]寻求真理的那些人的心中已经萦绕很长的时间，即从现在你在其上经验生命的这个行星地球的环境转换到一个增强了的环境中，这个环境提供爱、光、和平和力量，最重要的，提供了位于你所体验的第三密度的幻象的面纱之外的清晰程度。

寻求者有一种自信，有一个比现在这个看起来如此破烂不堪的环境更好的地方。

寻求者有一种感觉，相比被你们的文化所教导的存在和行为的方式，有一种生活的方式与存在的方式听起来更加真实，能够进入更深的地方并在其中找到更多真实的自我。

当你们的星球和它的全体居民接近行星地球的第三密度的终点和作为此刻在这个星球上的主要被启动的密度 第四密度的开端时，这些概念会变得更加加强有力。

确实，第四密度已经出生。第四密度的光芒正变得更强烈，并在此刻带着巨大的强度渗透到第三密度的光芒中。

你们居住在「死亡的荫谷」[1]中。这是一个选择之密度的环境。一个人带着一个肉体进入一次的人生，这个肉体有骨头、皮肤与毛发，有流过它的血液和推进推出的空气，因此你们每一位都是由一个化学蒸馏室，一个以化学的方法运转的物理载体所驱动的。这个物理载体肯定会死亡。这是在子宫中就已经被肉体投生的本性所决定的一种死亡判决。

在第三密度的任何时期都会有充分使用时间的渴望。作为你们本性的天赋权利的一部分，在你们每一个人的内在都存在着那无法被平静下来的内在灵性。它无法被分心。它无法被打倒或压制。但是，一个简单的事实是，渴望去知晓那创造他的造物者，渴望去根据造物者的本性去为造物者服务，这是作为一个人类的固有的一部分。你们星球上的每一个文化和部落都有它灵性上的故事以及与无限太一联系起来的方式。你不可逃避且无可挽回地是个灵性存有。第三密度的工作一直都是去觉醒于那个本性，相比你过去生为的那个类人猿，你决心去成为一个拥有更微妙的天性的实体。

是的，在任何的时代，这些想法和希望都在你的心头萦绕。然而，对于那些开始意识到他们的本性的人，对于那些同样已经开始意识到 2012 年的来临正在迫近的人，他们会有一种更加深刻而锐利的渴望。那渴望就是当火车驶入站台时，你们已经做好了准备，于是你会跳上车并说：「哈利路亚！让我们出发吧。」[2]

亲爱的人们，当你们坐在这个圈子里，当你们坐在这个你们用爱心创造的这个神圣空间之中时，你们已经准备好了。在最深意义上，你无需做任何事情来变得更有坐上车的准备。你的真正存在是你的任务的中心，也是此刻你在行星地球上的目的之核心。你不可能在你的任务中失败，因为你必须存在。让你真实的本性通过情境闪耀出来，在日常生活中的转变就是你最深的目的。当你们的星球接近那个一直被热切讨论的 2012 年时，找到各种方法成为更真实的你自己 就是你可以服务[你们的]地球的最有效用和效率的方式。

你们每个人都在你们的环境中察觉到了那些促进存在性的事物以及那些限定并扭曲你的存在性的事物。每一个人有独一无二的情境，在其中你带有独特的挑战和天赋。这两者是一组的：你拥有天赋来迎接你所遇到的挑战。如同选择你的挑战一般，你谨慎小心地选择了你的天赋。因此，不要仅仅因为你的天赋不是其他人的天赋而贬低你的天赋。

不要怀疑为什么你有如此多的天赋。因为你所拥有的每一个天赋都会在一个层面或者在另一个层面起作用的，当你迎接你赋予自己的挑战来精炼你的存在性之矿石时，你会从自我的土壤中挖出内在的宝石，接着谦逊地将它们举到光中，这样当它们在太一造物者的光中闪耀时，它们就可以折射光并制造出最强烈和最真实的色彩了，于是你就会不仅仅成为一个众人的灯塔，你还会成为一种特定类别的灯塔。因为你的色彩为太一造物者的无限的光与爱染色。你周围那些人将沐浴在无限美丽的光中，就好像阳光照在一个彩色玻璃窗时 色彩被增强了一样。

因此，在你的存在性中，意识到你正在允许光通过你而照耀。你正在将你感知到的各种天赋[属于你的]举

到光中，并要求光通过它们而照耀，这样你的人格就可以对那光变得透明了，因此也就不会有自我的污斑妨碍你的天赋了。

这是你给世界的礼物，也同样是给你自己的礼物。在意识中进行的工作的层面上，这两者是一致的。如果你在你自己的平衡中创造了更少的扭曲，你就在星球的平衡中创造了更少的扭曲。如果你已经找到了方法不要挡住自己的路的方式，并成为为一个为圣灵之风而调音的乐器(器皿)，你就已经让这个星球为灵性之风而调音了，它会因为你的工作而唱出一首越来越清晰、洁净、美丽的歌曲。

在过去这几天中 你已经体验与他们[那些聚集起来参加这次关于 2012 的会议]之间的伙伴关系，你们每一位都意识到在这个寻求的圈子中 人们已经引起你用不一样的方式来振动，你们每一位都已经触摸到内在的琴弦，一直到你有机会与那个人交换能量之际，你才会知道那些琴弦就在那里。

因此，在这个镜子大厅中 每一个人都向其他人提供了力量与支持，其中在两个人之间进行交换的是那联合的爱、光、力量和平安的能量，那能量是在两个灵体共同合作中诞生的一个新事物。

当同样寻求服务太一造物者的实体们找到方式去协调与合作的时候，这座灯塔就会在强度和力量上增长了。当有实体添加到团队中时，该灯塔的光就会变得更加强大而有力。因此，你们每个人都被鼓励去找到方式与那些有相似思想的人合作，以便通过允许光经由你们照耀而进行服务，不是去塑造光，而是当你提供你自己作为一个器皿时，仅仅塑造你对自己的表达。

这个器皿经常重复圣方济的祈祷，我们现在会通过这个器皿复述它来给你们一个越来越敏锐的感觉 你有的就是一个圣灵可以弹奏的乐器：

上主。让我成为你的平安的器皿。
在有怨恨的地方，让我看见爱；有伤害的地方，宽恕；
有不和谐的地方，团结；有绝望的地方，希望；
有黑暗的地方；光明；有悲哀的地方；喜悦。
哦，神圣的主，教导我更多寻求去爱而非被爱，
去理解而非被理解，
去安慰而非被安慰，
因为就是在宽恕中我们被宽恕了，
就是在给予中我们领受，
就是在死亡中 我们升入永恒的生命中。[3]

「让我成为你平安之器皿。」就是通过这些言语你们可以自信地活着，知道你的服务是正中靶心的，依照你的服务，知道你正在执行此生的任务。

你们问道 关于在从现在到 2012 年这段时间 在服务上可能的演进。我们的回应是向你们指出，你的发展并不被时间所束缚；没有要去保持的目标；在服务上或在服务之道上没有截止日期。

放松进入当下是很好的，当你的当下时刻在你面前展开的时候，允许那些随后的当下时刻使你陶醉与入迷。保持不要让任何事物拉你离开当下，离开你对你自己是造物者的乐器[他可以选择以任何方式、在任何

时间弹奏]的察觉，这样(你)就可以在歌颂行星地球中进入对毕业的一种就绪中，那属于最大的美丽和最深的真相。

当你持续地奉献自己作为造物者的爱与平安的器皿的时候，你会在几件事中找到很大的帮助。首先，你会在进入静默中找到巨大的帮助。对于那些愿意用耳朵去听和愿意用心去理解的人，这个时间所带有的惊人知识和新意识是如此的丰富，它为你提供了很多的礼物。确实，如果你无法进入静默中并让这些新的知识和觉知就位 并整合到你的深邃心智与能量体的基本平衡之中，这些礼物对于你就会太多以致于你无法消化吸收。

就好像睡眠为肉体提供了休息，这样它就可以重置其系统，从身体中清理毒素并让身体恢复平衡，这种平衡是对于身体的持续性的生命和成长最佳的平衡状态，因此，进入静默会给你的形而上的身体，即能量体，在即将到来的催化剂和辛苦赢得的胜利的忙乱中提供其所需要的休息与复原的时间。它将允许新的知识在潜意识心智中就位。它允许新的平衡被确认并被实施了。它会从系统中清理恐惧、自我怀疑、自卑的毒素。它会根据系统最佳的调音重置系统。

在这方面，你可以认为自己是个灵性的运动员：一个正在训练中的运动员。

进入静默是运动的等价物。有一些人在本性上就如此地适合这种工作以致于他们无法抵抗地被静默吸引，对于这些人我们几乎没有什么要说的，因为你的饥饿和渴求就会将你一次又一次地带入静默。

对于其他人，他们没有一定要寻求静默的个性。他们反而在肉身生命中有一种强固性，这种强固性使得能量体从善工流动到善工，再次地从行动流动到行动，他们并未有意识地察觉到需要放下一切与清空双手，双手可能正在抓住最高的理想，但或许把它们抓得太紧了。对于这些人，我们会鼓励盲目的信心，无论感觉是否合适都进入静默。

静默是一种习惯，如同任何其他习惯。如果你以前没有在自我感知的察觉上成功地进入静默，我们请你再试一次，不是从把某件事情做好的角度上，而是从要不要做这件事的角度上。不要执着于某个结果。简单地停止说话，停止思考，设置你的意愿去倾听太一无限造物者寂静而微小的声音，他的雷鸣在静默中说话。

亲爱的，你对这个过程变得擅长并不重要。作为进入静默的一部分，你的大脑持续地产生对此刻所聚焦的事情的那些想法和担忧，这是完全可以接受的。让它们升起吧，让它们消散吧。当你处于静默中时，它们就没有重要性了。你可以看着它们就好像你看一部电影一样，但不要被卷入情节中。停留在静默中。保持一个观察者的位置，在寂静中等待挚爱者的声音。

我们向你们保证 通过这种每天进入静默的锻炼，即使只是一小段时间，你都可以给与你自己 你所需要的休息[就灵性上而言]，于是你就不会「燃尽」了；你不会在灵性上变得耗竭；你不必走到路边坐下来喘口气。

在对无限太一的光与爱变得透明的过程中 另一个伟大的同盟是幽默感以及知晓你可以对所有事情保持淡定

除了你对无限太一的爱(这件事)。

在灵性寻求的方面没有任何事情是必须要严肃或是沉重的。你可以带着一颗快乐的心和你唇边的歌曲走在国王的大道上。当你快乐玩耍的时候，虽然那个概念也许听起来是肤浅的，你却正在跟随着生命的舞蹈而流动，在其中，每一朵花和每一棵树，每一头狮子和大熊，每一只海龟，海洋的每一颗微粒，每一粒尘埃都参与了。这生命的舞蹈也包含你们，不是作为笨拙的绊倒者，无论你怎么想，你都是美妙而协调的舞蹈者。让每天的旋律使你高兴吧。将你所执行的每一项任务和杂务都视为一种舞蹈。每一个神圣的关心，无论它看起来多么肤浅，都有它的旋律、节拍和舞步。

当你允许你的眼界赋予生命给你看到的一切时，就会允许自己越来越多地和你用来洗盘子、清洁厕所、清洁婴儿的水一同舞蹈。当你洗每一个盘子的时候，你都会在它的表面上看到它在向你微笑并说：「谢谢你！我好喜欢变得干净。」分享那个盘子的欣喜并回给它一个微笑吧。

让你视野内的一切事物都在你与其一同舞蹈时对你变得真实起来吧，知道没有任何事物是太过卑微而不是神圣的，没有任何事物是太过高耸而无法在其面前鞠躬。因为你是一个舞者，在所有你知道的、看到的事物中，所有你与之舞蹈的事物中，不管是最高大或最低下的东西，它也是个舞者。无论你在哪里，让爱的旋律压倒你吧，当你感到你某种程度丢失了那旋律并在你的灵性上感觉到不稳定与难以操控的时候，请求帮助吧。

这就是第三个有极大帮助的事物：对于那些希望成为造物者的爱与光的器皿 它是一个资源。帮助的来源环绕在你的周围 它们都依照自由意志的法则而运作。

那些正面极性的实体不会将他们自己强加在你们身上，而只会等待你的要求。在你们的神圣作品中说过：「请求，你就会收到，敲门，门就会为你而打开。」[4] 带着一种更深的知晓，你可以知道那就是事物的真实的本性了。不要希望你的指导灵在没有接到你的要求的情况下 会前来并在你耳朵里对你说话。

所有的时刻，天使都在你的周围。它们同样一直要到你向它们请求帮助的时候才可以介入。向它们请求并感谢它们吧。

最后，就好像我们之前暗示的一样，对于一个灵性的器皿的一个巨大的资源是其他灵性上觉醒的器皿的陪伴。当你们任何人聚集在一起并带在其中带着灵性的时候，就会有创造性和表达的机会，若没有那种团队的能量 它们是不会发生的，团队的能量授予力量并强化团队中的所有人 使他们变得比只依靠自己时更加强有力。

和在所有事物中一样，在这一点上我们会请你们不要被逻辑的理由或充满感情色彩的理由所打动，而是仅仅凭借着那来自内在深处的知晓，它会说：「这对我是合适的，这就是我需要在的地方。」

我们是 Q'uo，在我们转移到这个团队中可能会有的另一个问题之前 请问对于这个问题是否有后续问题呢？在第一个主要的问题上，现在是否有一个后续问题呢？我们是 Q'uo。

G: 没有了，对于主要的问题，没有后续问题了，Q'uo。

我们感谢你，我的兄弟，因此，现在请问是否有另一个问题呢？我们是 Q'uo。

N: 你能告诉我们关于世界范围内的那些神圣的地点，尤其是在印度，在促进扬升的能量和 2012 的能量上，这些地点是否扮演什么角色？

我们是 Q'uo。我的兄弟，我们为你的问题而感谢你，我们相信我们已经理解你的问题了。就好像所有实体一样，行星地球有它的能量中心，如果你愿意，也可以称之为节点，它们是一种脐点或肚脐眼，一个能量可以进入世界的地方，一个有能力表达其区域的升高的能量的集中模式的地点。

有些神圣位置与第三密度有关。有些神圣的位置与即将到来的密度有关。在这两个类别的那些地点中，有一些地点是与深入地球铁核中的男性能量有关，也有一些地点与没有沉入地球而飘浮在表面上的女性能量有关。

每一个收集能量的位置都是独一无二的，然而每一个位置与其他位置一样都易于受到影响，它们会被那些受自由意志指导的人[好比你们自己]所设置的意愿而戏剧性地增强，并鼓励、支持、散发在这些节点中以一种强化程度存在的光与爱。

甚至只要一个实体，当它在冥想中与一个神圣位置协调一致的时候，它就可以帮助那个位置澄清、提高或者促进它的爱与光的流出。一如既往，当进行这种类型的工作时，当一个人变成二，两个人变成四，再加四个人变成六十四的时候，无论有多少相似思想的实体能够加入进来并设置意愿来增强并帮助这样的神圣位置的辐射效应，这些节点都会成比例地对团体联合的能量进行反馈。这种增加的能量是指数级的。每一个增加到这样一个团体中的实体都会倍增团队的力量，而那种倍增的效应会非常迅速地创造一种强有力的永久性的资源。

数千年来 你们星球上的朝圣者对这些[在你们的星球各处存在的]神圣的位置所进行的朝圣并不是在真空中进行的。有一些地点已经有数千年历史的圣地。有一些是最近才被认出来的。有一些则尚未被完全地发现。有一些是单纯地因为一个环境的特殊形状而存在。

天然的锥形体 圆锥形帐篷，金字塔和洞穴 是爱与光的收集器。因此，通过在一个山顶或者洞穴中，或者在任何你觉得好像处在一个爱与光的共鸣的房间中冥想，你是绝对不会弄错的。所以，不要将你自己局限于那些众所周知的位置，而是在选择那些你希望去休息并向自然的力量提供你的鼓励和支持的地方时，让自己根据你的直觉而移动。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

N: 你能谈论一些特殊的位置 以及它们在此刻带给行星地球的特殊的属性吗？或者 它们有潜力在此刻给地球带来什么样的特殊能量呢？

我们是 Q'uo，我们察觉你的问题，我的兄弟。我们发现你关注的这个问题是你在此刻活跃的过程的一部分。因此我们会将这个有趣的意义探索(之旅)留给你，我们不希望逾越混淆法则[5]的边界，我们为此道歉。

请问现在有另一个问题吗？

C: 亲爱的 Q'uo，我有一个问题。在早些时候，在我的冥想中，我请求星际联邦的实体们为他们的在场给我一个信号。当我提问的时候，我就在右耳中听到一个声音。你能在不侵犯我的自由意志的情况下 告诉我一些我可以在研究这一点的时候用来思考的灵性原则吗？

我们是 Q'uo。我们相信我们领会你的问题了，我的兄弟。我们之前谈到过对灵性寻求的进程很有帮助的一个巨大资源。那就是请求的原则。

「请求，就会收到」。你已经请求，你就收到了，因此，知晓你已经被听到了，知晓你的问题已经被一种简单的在场信号所肯定，你就可以更容易地放松一些。

当这样的询问是带着纯粹的意愿而提出时，不是为了获得力量或变得更聪明，仅仅是为了发觉是否在有形无形的层面上有人陪伴，那些一直留心的圣灵力量就会很快地回应。

关于那些希望帮助你的临在，有比单纯地意识到他们的真实性远远更多的东西。比单纯地察觉到帮助更进一步的是，在自我和无形存有之间可以发展出一种对话-关于此刻你的进程中的任何事情和每一件事上。

这并不是说这样在耳朵里出现的声音有某种可以用言语来解释的意义。它是说，在你的生命中的这种临在已经准备好来向你提供静默的礼物了，觉察到这一点是好的，那静默会流入到一个你的显意识之下的层面，流入你的深邃自我，接着透通过你的梦境、想象和随意的思考向上渗出，当一个器皿被越来越更好地调音的时候，它们就会用这样一种方式来加强你的寻求，稳定你的意愿，或以任何其他你需要的方式运作。

因此，当你被这种帮助和陪伴的临在提醒时，献出你的感激并用任何与你的渴望和那帮助的本性一致的方式来请求帮助吧，不是告诉那个帮助你你需要什么，毋宁是与其分享你的梦想、你的希望和愿景，并请求圣灵的视野、希望和梦想对你的天赋和自我的贡献进行精炼，并进一步为其塑形。

我们能进一步的回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo？

C: 我有一个问题。在这次冥想中，我在我的左耳听到一个声音。当我挑战那个实体或那个声音的时候，它马上就离开了。你可以为我确定一下是否有一个负面极化的实体尝试通过我的左耳给出一个他们在场的记号呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。我们发现由于你内在对于这件事的肯定；我们确实可以肯定，当你的寻求加强时，当你站得更加靠近光成为一

个更加稳固的事实时，偶尔地 你会被接触，你会收到那些希望将你的力量用在它们自己身上的实体的致意。

在挑战这类实体(的反应)上，我们称许你的敏捷[6]，我们鼓励你以你所持有的最崇高和最亲爱的原则之名挑战所有感知到的灵体，那原则是你赖以生存的原则和如果有必要 你愿为它而死的原则。那就是你形而上的地基，当你在其上站立时，你不会被动摇。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

C: 不用了，谢谢你，Q'uo。

我们感谢你，我的兄弟。现在有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

T: 是的，Q'uo，我有个问题。你能谈论一下关于在母亲和孩子之间创造一种灵性的连接及其涉及的灵性原则吗？具体地，你能谈论一下，作为一个为灵魂的进入做准备的母亲，在子宫内的发展过程中，有任何我可以使用的灵性原则吗？

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们觉察你的问题。我的姐妹，当一个新的身体在子宫中孕育的时候，它是一个机会。一个在母亲生产前就已经与其达成协议的实体会进入那个机会。

有一些时候，这样的机会没有被一个已经很长久地等待着这个与母亲建立关系的机会的实体抓住。还有另外一些时候，尤其是当母亲已经觉醒并处于一条灵性道路上时，那个实体和她会有伟大的一同学习、一同服务的计划。通常来说，这样一个进入胎儿身体中的实体，会在怀孕较早的阶段就在母亲和孩子共同工作的强烈渴望下建立直接的关系。在那些情况下，一个孩子被深情地渴望了很长一段时间，会有一种压倒性的可能性 就是这样的情况。与一个没有包含灵魂的胚胎的情况相反，该胚胎会在受孕后很快就被赋予灵魂，或者在一些情况中，在受孕时就被赋予灵魂。

因此，假定这个孩子的内在有个活跃的灵，它不顾一切地、非常愉快地希望与你建立关系，这是好的。有一些梦想是你们分享的。有一些课程是你们一同计划的，有一些天赋是你们相互教导对方如何去使用的。

因此，我们会鼓励这样的新母亲与身体中的孩子进行漫长而快乐的对话。

对于一些尚未觉察到这个可能性的人来说，一个母亲可以与她尚未成型的孩子说话，这可能是件幽默的事。然而，我们向你们保证，那个内部的灵魂，当它为自己赋予胚胎灵魂 进入胎儿体内并通过银线与胎儿联系起来时，它是完全觉察的。刚出生的孩子很多个月都无法说话，无法走路，无法知晓自己的意见。内在的灵会说话、行动并知道它自己的意见，它是一个充分成型的灵。因此，你们的对话是平等的对话。

我们能进一步的回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

T: 不用了，谢谢你，Q'uo。

我们感谢你，我的姐妹。现在请问有最后一个问题吗？我们是 Q'uo。

D: 是的，我有一个问题。我读到关于星光体(astral)旅行内容，他们谈到从太阳神经丛脉轮构建一个星光体的载具。我想知道，从心轮是否同样可以形成一个星光体载具呢？

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们了解你的问题。我们会给出的建议与其他人已经给出的那些建议都不一样。我们向每一位的智慧鞠躬。然而，我们的建议是你开始觉察 你的能量体作为一个整体，当你能够进入智能无限的大门之际，它就能够(如此)旅行。

这个完整自我的模型，自我所有的部分的整合性能量，一个圆环体(torus)或旅行的载具，我们觉得是一个拥有更大稳定性的模型，它是一个会对星光体旅行者有益处的模型。更进一步，我们建议对这个能量身体进行梳理和调音，就好像一个人为了前往新的地方的旅行而打理自己一样，就好像一个人会在他与某些人会面之前 [想要向对方展现最真实和最深入的自己] 会为自己调音一样，好让这个旅行可以不受无用的能量和访客的妨碍，于是 你也可以带着你对于自己是谁和你为什么要旅行的知识的能量安全地回来。

最后，我们会建议将这样的能量消耗视为一种神圣的活动，这一种活动可以在进行努力之前透过(自己)拥有一种明确的意愿和设定特定的旅行矢量而大大地被增强。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

D: 那回答好极了。谢谢你。

我们感谢你，我的兄弟。我们发现这个器皿的能量和在某个程度上这个团队能量都在衰微了。非常感谢你们请我们成为寻求圈子的一部分，怀着感谢 我们离开这个器皿和这个团体。在这次工作中 能与你们分享我们卑微的想法是一种巨大的荣幸。能看到你们能量体的美丽，不仅仅是你们能量体本身的美丽，还有当你们在这个神圣的寻求的圈子中调合你们的灵光时，你们的能量体相互之间协调一致的美丽，这一直带给我们深深的快乐。谢谢你们。

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 borragus。

原注

[1] 《圣经》，《诗篇》23:1 与 23:4，「上主是我的牧者。我必不至缺乏……我虽然行过死阴的幽谷，也不怕遭害。因为你与我同在。你的杖，你的竿，都安慰我。」

[2] 这个观点有可能是摘自 Rod Stewart 和 Jeff Beck 的歌。歌词的开头是：

「人们做好准备，有一辆火车正在到来。你不必背负沉重的行李，你只要上车就好了。所有你需要的就是信心去听到那嗡嗡作响的内燃机。不需要什么车票，你只要感谢上主就好。」

[3] 这个版本是在 1992 年从 La Clochette 时期的原

始法语版本直接翻译而来的。虽然传统上它被认为是圣方济所作，证据指出作者很可能是匿名的。

[4]《圣经》《马太福音》7:7-8，「你们祈求，就给你们。寻求，就寻见。叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着。寻求的，就寻见。叩门的，就给他开门。」

[5] 混淆法则是一个术语，它的意思是尊重与不侵犯一个人的自由意志。

[6]「Celerity」的意思是快捷或快速。

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 16-13 篇: 谦逊

Copyright 2009 L/L Research
2009 年四月 25 日
周六冥想

团队问题：（由 Jim 提问）今天晚上的问题，Q'uo，是关于谦逊(humility)。我们想知道当一个人沿着一条灵性道路前进时，谦逊是否为演化进入更高意识状态时一种自动的显化，或者它是一种质量必须被有意识地加以培养？另外，为了进入更高的意识状态，谦逊是一个必须先决条件吗？

（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，在为他的服务中，我们今晚来到你们中间。能被你们寻求的圈子呼唤是一种巨大的荣幸，我们很高兴与你们分享关于谦逊这个有趣的主题 一些谦卑的想法。

然而，一如既往，我们会在发言之前要求你们每一个听到或读到这些言语的人使用与生俱来的分辨力与洞察力，拿取那些吸引你们的想法，随心所欲地和它们一同工作，而将其他部分留在后面。我们很感激你们遵守这一点，因为它将让我们能够分享一些想法而不用担心我们会侵犯到你们的自由意志。

我们会对 R 实体说，虽然今天晚上发言的是 Latwii 群体，Hatonn 群体会特别地亲近 R 实体，Hatonn 非常高兴用他们的爱和临在为 R 实体消除疑虑。这一点对于这个寻求的圈子中的所有其他人同样是真实的。然而，这是相应 R 实体的呼唤，在 Hatonn 群体的能量中会提供一种特别的关怀来增强与激励爱的表达。

我们发现在你们的人们中，「谦逊」这个词语和「爱」一样都经历了因为过度使用而承受糟蹋，所以当我说到谦逊这个词语，每一个人都可以假定已经知道我们要讲的意思。然而，经由围绕在谦逊或者谦卑的质量周围的各种假设，它的意思变得迟钝而散乱了。

这个词语的意思是，「温顺或者缺乏在自己身上坚持一种应得的权利感或重要感」[1] 这样的解释已经开始意味着一种自卑或无法支持自我的质量，而当我们使用谦逊这个词语的时候，这些都不是我们想要表明的意思。

并不需要变得谦卑好在灵性上进展。谦逊的质量是一种能够被某种能量增强的质量，而这种能量与那个为灵性成熟的寻求者创造一种察觉[即他就是造物者]的能量是相同的。虽然这看起来似乎是个矛盾，这两种觉知却是一枚硬币的两面。

如果一个实体察觉到 在他的心之深处的最中央位置发现的造物者身分或造物者状态，他觉察到，造物者状态的质量或作为创造原则的一部分，明确地并不属于表面自我。一个实体如果能诚实地对待那个摆在他面前的 知晓自我和接纳自己的任务，他必然将自动地获得一种纯正的谦逊。因为他已经体验到那个小小的「我」的状态，即小我(ego)，当无条件的爱流过他的时候，小我在无条件的爱的力量的面前变得透明了。

我们会说，寻求者越深入与越全面认识自己，他就会变得更加的谦卑。虽然这是真实的，但是它不会推论出谦逊出自于 看到自己最差的部分并对自己的内在存有如此多表面上错误的的质量而感到悲伤。

相反地，谦逊出自于一个人越来越多地觉察到自我的真实价值，因为只有当一个人成为一个可以让圣灵弹奏的[恒常地被更良好调音的]乐器时，那真实的价值就蕴含其中。

因此，如这个器皿的说法，在真实的谦逊中，没有一丝一毫的自我否认或自卑。

因为谦逊不是因为觉察到自己是一个极为容易犯错的实体而引发的一种谦卑。谦逊是同时意识到自我的伟大价值和自我的犯错倾向的一个工艺品。

谦逊经常会被认为带有某种看轻自我的性质。然而，我们不相信它是这样的。如果一个人凝视人格外壳或小我的工作，一个人可以看到如果有一种自卑，他同样会有一种倾向去回应这种自我匮乏的感觉，这种回应是去抵制对这些缺乏的通知，或者甚至创造一个人物角色或一个面具补偿这些感觉，因而导致了一种自负或骄傲的显露。

我们刚才说提供我们的谦卑观点做为这次工作集会的开场白，但我们说我们的观点是谦卑的并不是因为觉得我们的想法没有价值。确实，我们选择与多个团体[好比目前这个团体]来分享我们的想法恰恰是因为我们感觉有这个礼物提供给那些寻求加速他们灵性演化的步伐的途径的人们。我们甚至可以说，我们对自己沟通的能力感到自豪。

我们的想法是谦卑的 因为我们知道自己是信差。我们充分地觉察我们所说的内容的功效是经由我们，经由这个器皿而进入显化之中。我们和这个器皿一样，都是让圣灵可以弹奏的乐器(器皿)。我们的每一个渴望都是去为自己调音，于是当我们在意识中持有你们所显化的问题以及支持和环绕着这个问题[这个团体尚未言说]的能量，我们可以在那些想法与能量的爱与光流经我们面前时变得透明。

在寻求者的生命中会有一些时刻会比其他的时刻更易于容纳真实的谦逊。在寻求过程的起点，无论它是发生在青年时代还是发生在生命中稍后的日子，有一种去抓住转变能量的需要。这个器皿会称这个过程为「个体化」[2]。在个体化中，谦逊的质量比较不可能

突显出来。一个人需要从舒适的位置移动[如果没有特别地满足]进入未知中。

容我们说，这是一种跳出文化「盒子」的运动，跳出文化背景，就形而上意义而言进入一个诚实、完整以及个人特质的位置，伴随着这种运动的能量是狂暴的、实质上不舒服的。因此，对于较年轻的寻求者，如果有一种谦逊的感觉，它也许包含了更多的不需要和有害的自卑论断，这是经常会发生的情况。因此，在灵性道路的那个阶段上，我们并不推荐去寻求这样的能量。更确切的说，我们推荐的是去寻求诸如坚持和耐心这样的质量，因为当一切都是未知的，而景色是令人困惑的时候，单纯的不屈不挠就可以推动寻求者穿越那些转变的时刻。

想一想所有伴随灵魂之暗夜的黑暗和苦难的意象。当心智横跨那些黑暗神秘的未知时，也许在这个时期坚忍不拔和毅然决然成为心智最渴望的配置。

要记住的是，与你们的文化对灵性寻求的流行性的概念不一样，在这种情况下灵性的寻求是一个困难的，艰苦的，狂暴的过程，这个器皿经常将其比作新兵训练营。

为了从一个在其中有很多的身体动作的环境转到一个灵性的环境，在其中没有身体动作或完全没有外在的能量消耗，而是进入一个巨大的洞穴和岩洞的系统中，在其中只有完全的黑暗，在很多情况下，为了找到一种完全不同的形而上性质的运动和行动，一个人要将自己放置在一个环境中，在其中看起来，当启蒙来临时，它几乎是非常粗暴，爆发性或突然地来临。

这样用一种不同的方式来知晓自我的过程并不总是会有这些特性。肯定地，对于一些实体，有一种更加温和的，更加沉着与平和的感觉来打开内在。然而，对于大多数人，这些转变的时刻看起来并不舒适，尽管寻求者仍然会被无止境地拖入到那黑暗中，在其中他可以体验到自己寻求的神秘，而获得这些体验的方式太过于深邃以致于无法用语言来描述。

然而，一旦寻求者通过了这种最初的能量巨浪，混乱就会变小了，为了进入适合进一步的灵性工作的环境中并脱离物质世界的迷惑，这种巨浪是需要的。因为在一个人现在有经验来支持他了，当寻求者到达另一个弯曲点[3]与重力中心转移的位置时，他就知道黑夜降临到他身上了。虽然对这些时刻的不舒适也许会有一种完全了解，寻求者却知道他过去已经撑过黑夜并看见黎明，因此他会再一次做到。

在自我之中，在发展的历程之中会有那样一个信赖的层次，而它在第一次遭遇时却是缺乏的。灵性上正在成熟的寻求者会遇到一个时期，在那个时期唤起谦逊的确是好的。当一个人开始体验灵性道路的喜悦时，开始感觉到一个人已经以某种方式完全靠自己做到这一点了，很容易有这种感觉，骄傲的能量和应得权利的感觉就会出现。

这个器皿经常听到来自灵性寻求者的情绪意见，它好比是这样的：「所有我想望去做的都是造物者的意志，因此，我应该被支持。因为比起那种(俗世)工作和付账单的生活，这是远远更值得去做的事情。」

当那些想法在头脑中闪现时，唤起谦逊是好的。因为

走在灵性的道路上没有什么应得的权利。有的只是去利用已分配好的时间的机会。先前，觉醒发生在一个寻求者身上之前，他或许已经很大程度地忽略了周围的造物。当寻求者聚焦在那些对他有意义的事情上时，他也许已经不再看到他是大自然的一部分、人类的一部分或造物的一部分。寻求者花费时间却极大地漠视宇宙造物的珍贵性。

当寻求者开始觉醒时，他开始意识到投生中的时间的丰富的礼物。每一个当下时刻都成为进入他自己的觉知的一个机会。开始为那些时刻承担责任是一件令人陶醉的事情，而那些时刻名为瑞克的实体称为珍贵的当下。[4]

我们先前曾经透过这个器皿谈到做出极性的选择，然后重复那个选择的倍增效应。每个选择都会倍增第一个决定的力量，因此，通过对那个选择始终如一的简单过程，很快你就会变成一个比你以前更加强有力和神奇的实体。

类似地，当一个人选择自己负起觉察当下的责任时，作为一个爱与光的实体，寻求太一造物者，寻求在那个时刻有所服务，为了完全地进入到那个当下时刻，他能够关注的一致性让他的觉知力量加倍、再加倍、再加倍，很快地那个寻求者成为一个比起他以前远远更强有力的、神奇的、根基稳固的寻求者。

当一个人用这种方式接近一种灵性生命的生活时，变得自豪是没有问题的。然而，寻求者拥有这种层次的意见和这种专注地对当下的时刻负责任，这却不是一直的情况。寻求者很容易开始漂移，就好像R实体说的「停留在表面上，在意识的水域的正上方飞掠而过」，注意同时性，看到灵性寻求的宏伟设计，拥有恰好足够的理解去超越神秘，接着进入到一种对世界的虚假感知中，在其中每一件事都意味着某个东西，每一个巧合都有一种解释。

我们并不是说相反面就是真实的。毋宁，我们是在说，有时候一个巧合仅仅是一个巧合，就好像这个器皿在今天早些时候说过的一样。当一个人开始要求每一个巧合都有一个意义的时候，这就是去唤起谦逊的时刻了。因为灵性寻求的目的或目标不是去确定理解力或成为一个知道答案的实体，毋宁，灵性寻求是一个过程，深化一个人欣赏太一无限造物者的持久、压倒性的奥秘。这一个过程深化一个人欣赏他在灵性寻求中发现的许多矛盾的能力，而不仅仅是忍受它们。

因此，既然你正向着一个伟大的未知前进，也就是说，一种觉知：一切都是未知的，万物透过信心而存在，就会有一种天然的趋势（使你）真正地变得越来越谦卑。

跪在上主的面前是好的，就好像和这个器皿经常说的一样。然而，那个谦逊的姿势不是一个人会感觉到无价值的姿势。相反，这是一个几乎无法了解太一造物者的无限神秘的实体的姿态。

当这个器皿思考那个姿势时，她倾向于想起某种时刻，恋爱中的男人在他挚爱的心上人面前跪下并请求有这个荣幸成为她的人生伴侣。这其中有种崇敬，甚至是对这个场合的深度之敬畏，激起(这个人)屈膝跪在挚爱者的面前。

这种能量和寻求者面对着太一无限心怀谦逊时带给他的能量，是相同种类的能量——那位寻求者不是较差的，而是能够与挚爱者分享生命的喜悦和惊奇是一种令人无法置信的荣幸。

我们的观察是，在第三密度的一生中，在寻求者的生命中没有什么时候是他能完全地免于骄傲与自负的破坏。只要人生的课程还在整个投生过程中发挥它们的力量，这些诱惑的时刻就会一直被给予。因此，一个人无法简单地假定因为一个人在大多数时候是真实谦逊的，他在这个特定的时刻就是谦逊的。

于是，保持对自我的察觉，当一个人遇到一个骄傲的时刻时，或者当一个人开始出现那种知道另一个人的答案的傲慢时，设置一个警告信号，这总是有帮助的。

然而，当灵性的旅程向前推进时，当内在的灵在一个寻求者内在变得更加成熟时，我们确实发现缺乏谦虚的危险的确逐渐褪色了。当一个人前进时，当一个人偏离爱与光以及服务他人的光柱，变得再一次卷入自我之中时，傲慢的危险不会消失，但是该实体会看得更清晰。

那些听到智慧言语的人们多少能听到超越言语的事物，这是有趣的。

因而，当一个人感觉或看到骄傲和傲慢已经开始侵蚀他所提供的服务时，监督自我并将自己从傲慢和骄傲中拉回来，这是改善一个实体服务他人的一部分。

因为你谈话的那些对象听到的不仅仅是言语，还有伴随着那些言语的能量。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

因此，那些言语作为你提供服务的方式，听众的可用资源，如果携带着那些言语的呼吸包含了明晰度[来自真实谦逊和对服务的知晓，也就是服务通过他而来，而永不会起源于他]，它们在功效上会被大大地增强。

就像我们如此经常做的一样，我们以提醒每天沉浸于静默中的优点来结束我们的讨论。那是在无限太一面前变得谦逊的一部分，它心甘情愿地停止生活的表面过程并花时间去倾听挚爱者，他在静默中说话，那些想法过于深奥以致于言语无法表达。

我们是 Q'uo，现在请问关于这个询问 是否有后续问题。

G1：对于主要的问题，没有后续问题了，Q'uo。

我们感谢 G1 实体，那么现在请问是否有另一个问题呢？

G1：Q'uo，在一的法则系列中，Ra 说正面服务的实体会将「强烈的红色光芒性能量转化为绿色光芒能量转移。」[5] 这种从红色能量中心到绿色能量中心的转换是基于一种有意识的意愿而实现的，还是基于一种强烈的潜意识的偏向而实现的呢？如果是通过有意识

的意愿而实现的，一个实体如何才能有意识地将性渴望转化为无条件的爱呢？

我们是 Q'uo，相信我们理解你的问题了，我的兄弟。红色光芒性能量转化为绿色光芒的能量转移几乎总是会包含意愿的要素。这种能量是被赋予的礼物，却没有一套使用说明(方向)；除了将标牌 A 插入狭缝 B 的天然方向之外。

在一些人格中，心已经达到如此的开放性 以致于那个特定的人格几乎无法在表达自我过程中缺少绿色光芒的面向。然而，这并不是大多数参与性行为的实体的情况。需要记住的是你们现在的性经验有着沉重的文化覆盖物，它鼓励将性的价值坚固地保留在红色脉轮中。

你们的大众传播媒体充满了对情欲的炫耀、年轻的美女与性能量交换上最肤浅的概念的宣传。更进一步，当一个人尝试去深化一个性关系时，他会遭遇到不可避免的矛盾。一种情感上的不均衡的趋势是可观的。在如何深化被渴望去发展的情感的方面的一种渴望上的不均衡的趋势也(使结果)倾向于不均衡。

在应该如何深化关系，一个人应该对另一个人做出什么样的承诺，诸如此类的等等方面，很少会有两个实体是恰恰正好想要一模一样的事情。这些事情倾向于变得明显地不均衡和不匹配。结果，性特征经过红色光芒、橙色光芒、黄色光芒向绿色光芒的开放之心表达的过程就几乎总是涉及到一个决定——设置意愿并使之发生。

我们并不是在说，为了让心开放，(双方)必须做出相等的承诺或成为完美地匹配。

我们是在说，有一些障碍路线，在其中遍地皆是障碍物会阻碍红色脉轮的性特征和绿色脉轮的性能量之间的转移。拥有的需要和被拥有的需要必须被平衡。一个人对另一个人的期待必须经历一段交流的时期，直到产生一种理解。

这不是简单或短暂的进程。它们要花费时间、能量和一种持续地渴望 将那种世俗的、表面化的、缺乏造物者的事物转变为那种不仅仅是世俗的，还是神圣的，不仅仅属于身体，也属于圣灵和太一无限造物者。

有时候 会出现一些闪耀地进入绿色脉轮的性能量交换的捷径；在那些时候，因为无论什么样的原因的混合，这是完全清楚的，性是一种在两颗心之间分享的能量，一切都变得开放而无防备。就是在这种无恐惧的开放之心中，一种(绿色)交换就可以发生。然而，在人类日常的体验中，我们会说 若没有意愿，没有完成对红色脉轮和开放的心之间的干预性能量的检查工作，绿色脉轮的能量交换就不会成为一种寻常的事件。然而，它肯定是一种对所有人开放的能量，不管他们有何扭曲或恐惧。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

G1：这个问题不用了，谢谢你，Q'uo。

我们感谢你，我的兄弟。现在请问有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

G1: Q'uo, 有一个来自 G2 的问题, G2 说:「我在巴拉克·奥巴马的就职典礼上经历了一种情感上如此强烈的体验。我们对于一个新世界的所有渴望的事物, 爱、接纳等等, 一切看起来似乎都已经被显化了。有一种不同寻常的能量。我想听 Q'uo 从他们的制高点上谈谈他们的体验是什么样的。在我们的灵性进程上有一个主要的转变吗, 有速度上的提升吗? 在我这边 有如此多喜悦的呼喊和安慰。」

我们是 Q'uo, 为这个问题感谢 G2 实体。我的兄弟, 叫做巴拉克的实体就职成为你们国家的总统的那个时刻是你们行星的心轮开放的时刻。这是一个强有力的时刻, 这是一个非常真实的 察觉到无限可能性的时刻。

我的兄弟, 我们无法说, 由于这个时刻 全球的振动级别就向前跨越了一步, 因为我们注意到, 我的兄弟, 那些使无条件的爱的能量发生困惑和混淆的各种能量还没有被治愈, 它们尚未离开你们的世界舞台。就像这个器皿所说的, 这个世界继续摇摆, 无视全球心轮开放的那个时刻。

然而, 当这样一个时刻发生时, 在这个时刻所涉及到的人类群体中, 记忆被保留下来了。于是那个时刻就可以被自我或人类群体所忆起或者唤醒, 如果那个群体如此选择。我们知道, 从就职典礼那一天开始, 很多人已经个别地, 一次又一次忆起并唤起了那个心轮开放的时刻。我们知道, 一些团体为这个星球和地球人而在团体冥想中静坐, 这些团体已经唤醒并忆起那个时刻。而我们尚未看到, 却总是有可能看到的是: 更进一步的时期, 届时 这个星球的全体人类族群将再次地记起并唤起那个心轮开放的时刻。

我们能进一步的回答你吗, 我的兄弟?

G1: 不用了, 那就是 G2 所有的问题了, 谢谢你。

我们感谢 G2 实体。那么现在请问是否还有最后一个问题。我们是 Q'uo。

A: 我有一个问题。Q'uo, 你能从人类灵性进化的角度讨论一下我们现在称之为「全球暖化」的现象吗? 你可以从未来的几十年的时间/空间的背景, 或是从任何更大的几世纪的时间/空间的背景, 或者从你觉得我们听起来可以接受的更长的时间背景来讨论吗?

我们是 Q'uo, 我们了解你的问题, 我的兄弟。在一个人类身体中的物质层面上会发生的事情之所以会发生通常是因为它没有被领会, 没有被充分地看见, 因此, 它肯定无法被带入一个人的觉知, 好让人类的心智与情感的部分中的解答能量发挥作用。因此, 当实体生病的时候, 通常是能量体中的不平衡或扭曲一直被忽略或未被察觉导致的结果。

这对于你们星球的鲜活身体而言 同样是真实的。情况并非特别简单, 因为你们的行星上居住着多个来自其他行星的群体, 在这些群体中有一种对他们的家园的星球的有害的不尊重以及一系列行动, 加总起来 将他们的星球变成了一个对第三密度的工作而言无法居住的环境。因此, 大量的实体进入你们星球的大地层面, 他们无法掌握内在的宁静以及与他人和谐一致的需要。相反地, 你们地球人唤起侵略和毁灭其他-自我的能量来解决感知到的问题。

我们说的不仅仅是明显的在战争中 对其他自我的身体的毁灭, 还有那些不是那么明显的, 却一样是致命性的能量 促使实体对抗实体、力量对抗力量, 批判对抗批判。在业力的概念中包含有一个惯性事物的连续性的概念, 或者不可避免的向前行动之概念。

在其他地方创造毁灭的那些能量存留下来了, 在意识根部的最深处保留着。那个侵略性和毁灭性的解决方案似乎又一次成为了一个有效的选择, 甚至成为一个必须的选择。再一次, 它需要一种响应性的能量来停止那业力的能量, 在你们的人群中 那种能量经常不会被视为一件好事。

一次又一次, 那些合作、和谐与沟通的响应性能量已经开始在你们的人群中增长力量, 却遭到渴求帝国的脚跟[它助长一国侵略另一个国; 一些实体侵略其他实体]-之践踏。

所有这种侵略和毁灭的热能已经被倾泻到你们双脚站立的地球中。地球已经开始表达这种热量, 就好像这个器皿的身体最近出现的皮疹一样, 因为她的身体尝试排除一种让她过敏的毒素。

虽然对于全球变暖的各个方面的肯定会有合理的、科学的解释, 从灵性意义上来说, 这个现象的有趣和生动的部分是位于你们人群的内在的能量上的。因此, 人们或者团体将爱送入地球能量、将和平送入地球能量等等的每一个努力都是一个良好的, 也是很有效的尝试。

就好像热能已向下进入到你们的行星实体[地球]一样, 合作、爱、合一、理解和沟通的能量同样会起到很大的帮助。在这方面, 我们同样会指出, 有很多现在已经从你们的第三密度获得毕业的那些人, 在过去的三十年间, 他们已经清楚的看到这个模式, 他们的心对这个行星本身充满了同情, 他们已经开始返回地球了。

很多你们称之为「靛蓝小孩」的实体, 他们会更多地聚焦于疗愈地球胜过将全体居民作为一个整体带到毕业的位置。

他们并不是觉得在自己可以继续前进之前 地球必须被清理干净。他们看到了这种残留的业力并希望用对星球的爱与情感的平衡性能量来结束业力, 这种对星球的爱与情感会使自我永远地脱离那个特定的业力之轮。

我们能进一步的回答你吗, 我的兄弟。我们是 Q'uo。

A: 我很满意, Q'uo。

我们感谢你, 我的兄弟。我们是 Q'uo, 我们发现这个器皿的能量正在减少, 我们现在将向这个器皿和这个团体告别了。能在今晚成为你们寻求的圈子的一部分, 这是一种纯粹的喜悦。我们为你们的灵光之美和你们谦逊地拿出时间来寻求真理而感谢你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者[我们是他的仆人]的爱与光中离开你们。

Adonai, 我的朋友, Adonai。

[1] 这个释义与 www.dictionary.com 上的释义非常接近，它的释义是，「谦卑的质量或者情况，一种适度的观点或者对自己的重要性、等级等的一种适度评估。」

[2] 个体化(Individuation)：个体性的存在；个人性。然而 我相信 Q'uo 使用这个词语与卡尔-荣格对这个词语的使用有更多的共同点：「通过对心理上的冲突的连续性层面的解析而逐渐地整合与统一自我。」

[3] 在这个上下文中，弯曲点(crook)是道路上的一个转弯或转向。

[4] 瑞克·皮蒂诺(Rick Pitino)在一次励志的演讲中说，“珍贵的当下会将生命放置于它最简单的形式中。我们都应该跟随它的信息并用珍贵的当下奖赏给我们

每个人的一种美妙的状态而生活。在我们进入场地开始第一天的练习之前，我向我所有的队伍朗读它。”皮蒂诺在这里引用的是斯宾塞·约翰逊(Spencer Johnson)以《珍贵的当下》为标题的书。

[5] 《一的法则》卷三，第 54 场集会，1981 年 5 月 29 日：「负面实体使用较低的三个(能量)中心并透过性(能量)的手段、个人主张、及社会行为等，达成与他人分离，及控制他人的目的。」

相反地，正面导向实体会将强烈的红色光芒之性能量转化为绿色光芒能量转移 并放射蓝色与靛蓝色光芒；同样地，将自我本位与社会地位转化为融入他人，与服务他人的情境；最终，照耀他人而不期待任何(能量)转移的回报。」

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 16-14 篇: 爱与光早期资料 #49

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。

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>

周二冥想

1974 年五月 28 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在无限造物者的爱与光中问候你们。和你们说话是我的荣幸。

我觉察你的问题，如你所说的，恐惧被占有，这是个有些过度概括的恐惧。我们对你担保，如果你正确地理解所谓占有*的本质，你没有甚么好怕的。

(*译注：possession 在此亦可翻译为着魔、附魔，感觉比较惊悚一些...)

所谓的占有基本上有两种类型，第一种类型极度地罕见，有特别的处理方式。

第二种类型极度地常见，有相当具体的处理方式。

第一种占有是智能生命的肉体载具被另一个实体的意识占有；不管该实体位于物质界或远离物质界都无关紧要。这种占有的原因单纯地是个机会，同时该主动占有的实体渴望拾取这一个机会。这种占有极度地罕见有两个原因：首先，并没有很多实体寻求机会去进入不属于自己的载具；要达到必须的意识游离程度好提供一个适当与可靠的机会是有些极端的。当一个人在转大人的过程中经历巨大的改变，从而遭遇各种困难，因而更容易产生游离状态。但唯有在极端的游离状态下，才会让一个主动占有的实体有机可趁。

一旦我们理解这种状态，就能够对治它。首先，我们要警醒那个被推到一旁的实体，根据该实体熟悉的文化与生活习惯，调整警醒的机制或仪式。一旦该实体收到警报，他只需主张正当的肉体所有权，即可使那个占有的实体离开。

第二种占有是相当常见的，这种占有是一个人的意识被相同意识的特定部分所占有。当你来到这个世间之后，你的渴望有许多个阶段。古老的教师们给予的功课都是一 你必须认识自己。这是你的工作：不管以什么方式，去发现你是谁，你渴望从这个经验中得到什么，以及如何彻底执行这些渴望。当你没有认出自己的渴望，当你忽略全我的一部份，于是没有尝试去学习你原先来此要学的东西；你自己的某些部分感到挫折，在它们整体的位置[位于你的意识之中]变得有些松脱，它们尝试以你不理解的方式吸引你的注意。它们可能造成你的痛苦来吸引你的注意，只要一个人还有肉体的知觉，这招总是可以吸引注意力。

很常见的，这是自我发起的占有，你可能被负面或正面情绪占有。然而，我的朋友，由于你们在这个振动(环境)中寻求的经验类型，也由于你们地球人的群体幻象，大多数时候，这些经验具有负面的外观。你可以透过理解来治疗自我，当你可以越多地发现痛苦背后的东西，你就越能够移除痛苦。

所以，必须探查你的心智，你将在那儿找到你的占有，理解那些潜意识带来的讯息，然后你可以重新引导你的思维进入一条更正向与上升的途径。

你们早已展现耐心，这是研读(自我)的首要资格，朋友们，在灵性成长的道路上，放慢脚步是重要的，好让你可以消化、学习、展示，接着和每一件新信息合一。

行走的速度超过你的真实理解将使你变得不平衡，并可能招致大量的困惑。

冥想并寻求理解你自己，因为一切万有就在你的心智之中。

[停顿]

我是 Hatonn，现在 是否有进一步的问题可以让这个器皿尝试回答？

发问者：你提到的游离是什么意思？

这个器皿的字汇库中有这个字，虽然它并不完全正确，它似乎接近我们给出的概念。我们透过这个字汇

想要传达的概念是：个体化意识的特定单元为了某个原因和它自己的振动如此地不匹配 以致于它暂时无法做为意识的一个统合部分。

发问者：你曾说把问题带到冥想中；你的意思是坐下来，在整个冥想过程中思考问题，或发出请求 然后清空你的心智？

两者都不是。在冥想中无须请求任何信息，也无须专注在任何问题上。冥想不是说明书或处方笺；冥想是转移你的意识之存在相位，从物理幻象的范围转移到无限造物者的爱与光的范围。

这一种转移使得你居住在肉体载具的灵魂前往天父的全然意识之中。这个接触给予一个人一种普遍的、非分析性的理解。按照这种理解来看待问题，最常发生的情况是，问题会自然地蒸发，如同露水一般。

露水并非不真实，它只是一个完美建设性的周期中的一个状态，它给予大自然的一部分滋养与生命。

你的问题是肉身存在周期的一部份，给予空间让它们成熟 接着蒸发。无须去鄙视它们，也不要赋予它们过多的重要性。冥想单纯地给予一个人适当的视野去看待问题。关于你思考的任何特定问题，有其他方法获得更完整的视野。无论如何，就我们的见解，这些以分析和智力尝试取得的自我知识，不及简单冥想来得有用。

我们真的相信我们的途径是很有用的，然而，如果你个人觉得分析问题的途径看起来包含更多进步的机会，我们敦促你这么。我们觉察世上有千百万种途径，我们鼓励一条[对我们而言]最直接的途径。这并不否定一个事实：每一种途径的尽头都会发现造物者。

在物质层面上，关于任何解决问题的尝试，我们没有太多好说的，那不是我们的方式。我们觉察有一些技巧可以使用，许多地球人已经描述过这些技巧。

我的朋友，同你们说话真是快乐，我们在能力范围内服务你们。我们很欢喜地在全时间与你们联系。我们在全时间传送造物者的爱与光给你们。如果没有更多的问题，我们在此时离开你们。我们在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn。Adonai vasu。

周五冥想

1974 年五月 31 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在无限造物者的爱与光中问候你们。再一次和这个团体相会是我的大荣幸。我们属于服务无限造物者之星球邦联，可以和一些渴望我们服务的实体相会使我们感到荣幸。

我的朋友，渴望是你接收到什么东西的钥匙。如果你渴望它，你将收到它。这是造物主的计划，在其中 他所有的部份都精确地收到他们渴望的东西。朋友们，在你们经验的这个幻象，看起来 你并未取得你渴望的东西；事实上 在许多例子中 恰恰是相反的情况。这似乎是个矛盾，不过，我们毫无例外地声明——人精确地收到他渴望的东西。

或许，我的朋友，你们不理解渴望。或许，我的朋友，这份理解不在智力心智里头。或许，必须要花时间在冥想中好觉察你真正的渴望。因为，我的朋友，在你们目前的幻象中 就你的聪明才能而言，还有很多很多关于宇宙造物和你的东西超越你目前的鉴赏范围。

我们曾多次陈述，如果一个人想要从目前的理解状态进化到他渴望的程度，就必须冥想。我们以几种方式使用渴望这个字汇，不过 我们十分受限 因为我们无法使用你们的语言表达这些结构的真理。我可以向你们担保，它们是极度简单的，却是非常深远的基础。

我的朋友，宇宙造物在一个非常简单的方法上运作，端看人类要不要学习他已忘记的东西。那不是智力的理解，而是个单纯的知晓，这一份知晓位于造物主的所有孩子之中。如同每个人的所有感官是他的一部分，当你充分地体会这份知晓，它单纯地就是你的一部分。你不可能用智力去理解肉体的五官如何使你觉察这个幻象环境，你只可能善加利用并知晓它们是你的意识的一部分。

扩展这份觉察，扩展这个意识。进入一种知晓的状态好让你理解你的渴望，好让你理解你可以渴望某个东西，使你更接近你最终会选择的途径。

开始觉察你的造物主，开始觉察他的渴望，当你知道了，你将知道自己的渴望；因为你与造物主为一。你和他的所有部份合一，包括全宇宙造物的同类生命。

当你知晓他的渴望 你将感觉它。再没有困惑，再没有疑问，你将找到你一直寻求的东西——你将找到爱。因为这就是造物主的渴望：他的所有部份都表达并经验那创造你们全体的爱。在冥想中，你可以简单地找到。

不管是多少种计划或谨慎地诠释书写的话语，都不能引领你到达这单纯的真理，它即是你，它就在你的周围。它在每一个活跃的事物中表达自己，它恒常地、无休止地表达自己。它在每一片青草、每一种动物、每一个人类同胞里面对你呼喊，谱出绝妙的爱之渐强乐章(crescendo)。

不过，地球上的人群对于这些美景目盲，也听不到这些音符；朋友们，一切必须的就是开始察觉，发展一种觉知去看见宇宙造物，理解你们的造物主，理解他的爱。我的朋友，透过冥想即可做到，无需其他任何东西。

此时 我将转移这个通讯到另一个人那儿，我是 Hatonn。

(H 传讯)

我是 Hatonn。我现在和这个器皿同在。继续相同的主题。

你们星球上的人群，虽然许多人并不察觉，所有人都渴望造物主之爱。

透过各种(???)经验，人们在头脑中形成他们对于这个爱的独特版本[容我们说]。

由于你们社会的各种谬论，所有活在这个幻象中的人都深受影响；因此一个人无法利用这个幻象来获得造物主之爱的真实概念。

我们陈述许多次，真正的寻求方法就是冥想；透过冥想，你可以领悟造物主之爱。容我说，在你们的幻象中一切都变成单纯的相反面；幻象中存在着巨大的混淆。

许多伟大的老师来自我们的存在领域，他们试图教导你们寻求爱的真实方法。人们大大地误解这些伟大的教导。他们的生活是和平的使命，不过他们的教导不是被拒绝，就是透过智力的转译。

这些老师全都说一向内寻求，天堂王国就在内心。但你们人群允许这个幻象的混淆渗入他们的头脑，因而不理解这些教导的单纯性：透过冥想转向内在。

对我们来说，这似乎是很简单的；学习并练习冥想，透过你的寻求，所有内在的知识都将降临到你。不要允许你们星球上的巨大混淆成为你的生命知识之基础(???)。

此时 我将尝试接触另一个器皿。

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。我现在和这个器皿同在。我的朋友，今天傍晚，我将给予你们一个道别的思维，做为这次的总结。我们希望这个道别的想法是你可以用在日常生活中的。

我的朋友，你寻求什么？这是我们给你的问题，你确实在寻求什么？

如果你能够描述你正在寻求的东西，朋友们，我们恐怕你仍然处在这个物质幻象之中，你正在寻求实相的倒影。记住，你真正寻求的不是物质或虚幻的，而是真实与永恒的。你们知道的耶稣导师过去有着相同的困难，许多人认为他是个统治者，大部分指的是一个物质世界的统治者。无论如何，他对于物质的王国没有渴望，他工作只为了成就天堂王国，这个地方就在你们每个人的面前。

你可以问问自己，你到底寻求什么？要知道，这是我们可以提供给你们的一个最重要的问题，在你的思考中把它视为一个路标，它将指引你走向天堂王国。

当你冥想之际，你将会寻求，你将寻求什么？

我的朋友，你意愿寻求的东西，你肯定会找到它。

使用这些器皿讲话对你们讲话，我们感到非常欢喜和荣幸。

此时 我将离开你们，我是 Hatonn。 Adonai。

(V)2013 Digested and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 16-15 篇: 女性与男性

Copyright 2009 L/L Research

2009 年四月 11 日

周六冥想

Jim: 今天晚上的问题，Q'uo，是关于为什么男性遍及整个历史并一直到现在都如此害怕女性或女性原则？一路下来，每一个宗教看起来都似乎有某种方式制服女性，于是她们无法参与神职工作、主持宗教仪式以及贡献各种各样的服务仪式。我想知道关于女性原则如此让男性感到威胁的原因。你能给我们一些那方面的信息吗？

(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，在为他的服务中，我们今晚来到你们中间。我们为你们能留出时间和能量来形成这个圈子并寻求真理而感谢在这个寻求的圈子中的每一位。能被你们的圈子呼唤并与你们分享我们的一些想法：关于男性与女性原则以及男性与女性在你们的文化中分享第三密度的体验时所遇到的困难，这是我们的荣幸和快乐。

然而，一如既往，我们会在发言之前会首先请求你们每一位，当你听到或读到这些言语时请使用你们的分辨力与洞察力。它将协助我们能够在说出想法的时候知道你们每一位都已经对你们会跟随什么和释放什么负起责任。

确实，我们无法在每一次我们发言时都正中红心，知道你们会跟随共鸣与意义将帮助我们。如果我们的言语无法与你共鸣或者看起来对你的进程没有多少关联，请毫不犹豫地放下它们。我们对你在这方面的帮忙非常地感激。

我们首先对生物上的女性和男性与原型上的女性和男性之间的差异做出一些观察，因为每一个实体内在都有女性原则和男性原则，无论他在生物上是男性或女性。

通常来说，男性/女性的动力学是你们第三密度的地球-世界的极化环境的一个非常强有力的部分。第三密度是一个选择的密度，在这个密度中，环境中配备了动态的对立：男性与女性，炎热与寒冷，潮湿和干燥，光明与黑暗，照耀与磁吸。

更进一步，值得注意的是，男性和女性并不是精确地对立。他们是互补的。当他们通过聚集在一起创造新的生命时，当他们为自己和他们的孩子创造自己的世界与家园时，他们的能量是互为补足的。在男性和女性之间的伙伴关系是互补性能量的配对关系，它将带入那些介于男性和女性之间的能量。

对于第三密度的一个指导性的图案是在卡巴拉中被知晓为生命之树[1]的图案。

那棵树是一个图像，它被创造为根部在天堂中或在超越地球的层面，而它的分支伸出来向下进入到地球-世界。那么，用它所起源的宗教的行话来说，这棵树是从天堂向地面生长的，它有三根柱子。它在左手边的分支全部属于女性原则的属性，在右手边的分支全部属于男性属性。在中间的柱子上，或树干上蕴含的属性则是男性和女性原则之间的动力关系的一个功能。

现在，我们不用去探究据称是男性和女性的那些特性。相反，我们会转向基本的概念，即男性能量是向外探寻的能量，女性能量是等待被探寻的能量。男性能量是寻求去知晓的能量，女性能量是藉由直接洞悉和直觉，已经知晓。

这就仿佛男性原则挨饿并渴求太一无限造物者的直接觉知，不过用尽他全部的心，全部的能量和力气，使用他每一个祭司的属性，男性原则还是被生命之书拒绝在外。

另一方面，女性原则安住于一种歇息的状态，用一种直接的方式觉察无限和永恒的能量。月亮通过女人的血液而歌唱。季节的循环在她内在回响，当女性怀孕并在她内在承载着新生命时，生物性的女性就被赋予了对生命之海洋的亲密觉察。男性原则，用尽他所有的能量和支配性的力量，仅仅能够接近这个生命之海洋，坐在岸上并为女性所包含的神秘而感到惊奇。Jim 实体曾说的那些文化性的偏见的基础就存在于男性[生物性的男性以及原型的男性原则]无力触及他的目标-要去知晓。

就和女性的能量一样，男性的能量有他的位置。而这种向外探寻和控制的能量对于感知灵性的道路[从根本而言]是不灵巧的。男性的奇想是，如果他用足够的活力与坚持来寻求，他就会知晓真理。然而生命之书是一本无从知晓的书。

真实的灵性真理存在于言语和逻辑之外。它充满了神秘和自相矛盾。这并不意味着它不是真理，而是位于幻象之外的真理，而那真理最终必须被单纯地活出来，于是寻求者成为他所寻求的事物并允许真理流过他，如同女人允许永恒与无限之江河流过她。

如果你愿意去研究你们星球上的那些与大地最接近，[就学习更多文明社会的文化方面而言]复杂性最少的文化，你就会发现男性和女性经常会一起被称为萨满。

确实，在一些原住民部落中，女性是领袖，而在那些女性是领袖的文化中，有一种合作和伙伴关系的概念。

一个文化越多地承认女性能量有一种领导的角色，在那个文化中以下情况就会越多地被发现：由一个圈子讨论议题和采取行动，透过伙伴关系、所有成员合作与协调一致的工作；而进一步解决他们面前的[无论是什么的]问题。

因此，当我们回到你的问题的实质部分时，你会看到当我们谈论男性和女性在肉体中的显化时，我们并未真正地谈论男性原则和女性原则。无论那个文化是属于一个原始的简纯或一个都市的错综复杂，特定的事情都具有支配性的影响。

当男人和女人来到一起而创造了一个家庭时，要去生育并抚育在两个人之间创造的后裔的是女性。女性形体上通常是较小和较不强壮的，她的双手包扎孩子的伤口，她为了养育家庭而做菜，打开她的心 无止境地关心和忧虑家庭中所有的成员。

当她做这些事情的时候，她有一种倾向让男性支持这些行动，男性会找到办法带回家需要的食物、庇护

所和衣物。

一个人无法因为这种安排而责备男性或女性，因为对于女人，无论她会做什么，就生物性而言，她必须拿出(几乎所有)时间来生育孩子。这个中心与关键的事实倾向在男性与女性之间制造出 看起来是一种不平等的伙伴关系。

实际上，男性/女性的传统的角色：一个女性的「不工作」和一个男性的「工作」，看起来当然是不平等的。一个人努力增加金钱，另一个却不这样努力，于是越来越多地，你们的文化会用那个活动所赚取的钱来评判该活动的价值。

我们注意到，在很多你们的高度文明的文化中，这种传统的角色已经趋向消失了。女人和男人一样必须去工作来付账单。因此，男人和女人会一样地离开家，前去做那些为了照顾家庭并满足家庭需要所必须去做的事情。然而，这并不会阻碍男性和女性的思考回溯到性别之间的中心区别，即只有女人被赋予了显化新生命的奇迹。这个事实，在其全部的荣耀及其全部含义上，依旧是单纯的。

现在让我们看看，当男性领悟到他在创造并支持一个家庭上的责任时，生物男性的感觉方式。在一个更加单纯的社会中，这样的配对和这样的创造一个家庭是单纯地被假设会发生，然而，当一个文化变得更加复杂、更加世故的时候，男人和女人可选择的选项几乎无止境地增加了。本能的能量逐渐消失，而实体们也越来越多地听从每一刻的渴望。

在一个更简单的社会中，在生命中没有任何事情会被认为是不重要或缺少神圣性，反之，在一个更复杂的社会中，很多事情被视为与神圣、圣洁、神性事物没有任何关系。

在一个原始社会中，父性是神圣的，母性是神圣的，树木是神圣的，动物是神圣的，河流运送的河水是神圣的，被雕刻为工具的树木和被用做柴火的树木是神圣的，火也是神圣的。这些简单的事物，全都是神圣的，创造了一个环境，在其中没有无聊，只有舞蹈，一种有形和无形事物的舞蹈，一种与自然、元素、季节、白天和黑夜，以及进入活出生命之中的所有要素的舞蹈。它是一次被视为一个整体的生命，整个生命、全部的生命都是神圣的。

我的朋友，我们请你们考虑你们的生活。你会将所有你做的事情都视为神圣的吗？因为在我们看来，事实就是这样。水现在从一个水龙头中流出来，而不是从一个被拖拉的水桶中倒出来的，然而它仍旧是神圣的。因为有了空调的庇护所，火热的太阳就那么令人畏了，然而阳光和它的温暖仍旧是神圣的。而你却远离与神圣的直接接触了。

全部的元素、森林、野生动物、火与水，呼啸的大风，所有这些能量都非常直接地影响着一个原住民。在很多相对未开发的乡村里，那里没有电，没有水，没有基础设施的各种元件，而在你所居住着的复杂社会中，它们都是你认为理所当然的事物。

在那样的环境中，看见男性和女性之间的分配的合适性，看见这种分配不是一个对立的事情而是一个互补的事情，会比较容易。要看见所有人的善良(长处)更

是容易得多。

我的兄弟，当你注意到女性被压制的漫长历史，我们与你的意见是一致的。在犹太教，基督教，伊斯兰教中，这些宗教一起都有种偏见，祭司的职位会被分配给男性而不是女性。

考虑一下塔罗图案中的人物形象，心智的赋能者[2]，她的面纱下庇护着生命之书，我们相信你们已经掌握为什么存在这种偏见的精髓了。真相是，灵性的知识被赋予女性原则，不是做为一个讲述的人物，而是做为一个承载的人物。

并不是说生物上的女性比男性更通晓灵性事物。而女性的最深精华、原型上的天性，包含一种对真理的直接感知方式，对于这种真理，男性可以无止境地去做，却永远无法完全地揭露它，因为这真理存在于奥秘之中，女性对于这种奥秘感到舒适，而男性却不会。

男人在无意识中感觉到这种情况，而扭转这种情况的最容易和最直接的方式是支配女人，她包含那把通往生命之奥秘的钥匙。它不是一个合理的行动，不是一个理性的决定。正如 Jim 实体说过的，它是基于恐惧的。然而它不是对任何一个女人的恐惧。男人恐惧他们将永远无法被授予真理，而他们将一直依赖包含着真理的女人。

因此，有股能量供奉并尊崇那包含真理的理想女人，同时也将女性从显要的台座上推下来并践踏她。因此，从古至今的各种社会中，发展出一整套对该偏见的合理化。在一些极端的情况下，如同你们可以在中东文化中看到的一样，有一种存在已久的信仰，认为女人在生物性上是较低等的，虚弱无力的，也没有能力照顾她们自己。

从而，你会看到太一无限造物者预备好的合作和协作的能量被推翻了，取而代之的是缺乏一种平等，甚至更深的缺乏是一种对真实平等的可能性的信仰。

我的兄弟，请问关于这个问题是否有后续的询问，或者关于这一点你们希望我们更进一步谈论些什么？我们是 Q'uo。

Jim: 不用了，谢谢你，Q'uo，那已经非常好了。

现在请问是否有另一个询问？我们是 Q'uo。

Jim: D 说他正在经历他所有脉轮变暗的过程。他感觉就好像有一种来自负面导向实体的超心灵致意，是那个负面实体引发了这种情况。他想要知道在考虑这个问题时涉及的灵性原则。请在不侵犯他的自由意志的情况下提供任何你们可以给予的信息。这种能量的性质是什么，什么是对它最佳的防御呢？

我们是 Q'uo，我们了解你的问题，我的兄弟。我们感谢你向我们询问此刻在你的生活中涉及的这个议题。

如你所知，我的兄弟，在这一点上有很多事情我们无法讨论，因为在你此刻的灵性过程中这个情况位于前线和中心，即使不考虑灵性的活动，它同样也是你整体上的个人生活一个议题。

我们可以谈论超心灵致意的概念以及它是如何运作的。无论超心灵致意的起源位于一个人自己的人格之中或者它来自一个外在实体[它不是正在体验超心灵致意的实体]，超心灵致意都是通过在一个人的性格中，或者，[如果你愿意]在一个人的灵性本质中，寻找裂缝来发挥作用的。不同的实体有不同的弱点区域，无论它们是肉体上、情绪上或是灵性的。

例如，这个器皿的弱点很大程度是在肉体之中，因此，如果这个实体体验到超心灵致意，很可能就会显化为，[如果你愿意这么说]一种身体上的不适的增强或放大效应，于是一点点痛苦就会变成一个巨大的痛苦。

如果弱点是情感上的，小小的烦恼就会变成大烦恼。

如果在心智的区域内有弱点，担心可能会变为强迫症，或者恐惧变成偏执狂。

对于 D 实体，他的裂缝碰巧很大部分位于肉体载具上，结果，这个实体就会在组成一个人的心智、身体和灵性的那个部分体验到增强或逐渐升高的扭曲。

有两种途径是我们可以用来检查这个情况的。首先，我们会祈请合一的灵性原则来指出对超心灵致意的最常见的解决方法不是去逃离它或尝试修理这种致意，而是去拥抱那种表面上的攻击能量。

当实质致意发生时[好比 D 实体正在体验的]，这个合一的原则可以引领一个人去拥抱那个情境 在其中有一些脉轮变得暗淡，并进行询问，不是去询问如何阻止它发生，而是询问这样脉轮变暗的礼物是什么。这种麻烦或不适在其褶皱层中包含的礼物是什么呢？仔细考虑这一点并在沉思中尽量地打开那个礼物，这是好的。

当然，为了在一个超心灵致意上工作，有一些步骤是一个人可以采用的，这些步骤主要包括将自己对准一个人可以察觉到的最高和最佳的原则，并接着根据那个原则向超心灵致意的能量进行挑战。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

我的兄弟，一个人在考虑这个问题的时候可以采用的另一个方针[3]是在肉体载具上注视那个被超心灵致意增强的裂缝并与你们社会中的那些疗愈者以及[一个人可以读到的]疗愈的信息一同工作，这两者会在涉及[那些容易用这种方式被增强的]身体扭曲上给予更多的开导。

例如，当这个器皿发现在她的消化系统中有一些弱点时，在很多年尝试各种饮食后，她找到了那些最佳地滋养她特殊的肉体载具的食物。

那种思考，工作身体，由于那是正在被扭曲的部分，因此易受超心灵致意侵入，它可以是一个提供许多可能性的途径。

再一次，我的兄弟，在所有的寻求中，作为一个灵性上的锻炼而不是作为一个世俗的或肉体上的锻炼，与这点一同工作吧。对那些与你自己发生共鸣的路径保

持敏感，我的兄弟，在所有的事上去寻求那些天生就属于你的指导，这总是好的。

要求你的指导灵系统在你的梦境中与你交谈，如果你希望去写日记，那就与你的指导灵系统进行对话，当你坐在计算机前或坐在一张纸和一支笔的前面时，写下你要问的问题，接着写下进入你脑海的下一个思想。开放那些小径[它们联通

你和你的指导灵、天使和高我]吧，无论如何，你想望去思量这个指导灵系统，因为你真的有一个指导灵系统，我的兄弟，所有人也是如此，它一直准备好提供帮助。然而它必须被请求。在你的内在必须有个愿意去听见的通道。

最后，我的兄弟，如同在所有事物中，我们都推荐进入静默之中的时段，这样你就可以听到指导灵的寂静而微小的声音，这样你就可以在理性思维无止境的考量中休息，将你自己交托给太一无限造物者的直接陪伴之经验中。因为，造物者就在你的心之至圣所的静默中等待着你。

现在请问是否有最后一个询问。我们是 Q'uo。

Jim: 我没有了。

我们是 Q'uo，觉察到我们已经耗尽了这个团体今晚的问题了。从某种程度上，我们为此感到遗憾，因为我们非常地喜欢我们之间的对话。然而，这个管道的能量和这个团队的能量正在衰微，是我们离开的时候了。今天傍晚 请容许我们再说一次 我们多么喜欢与你们在一起呀，我们多么感激能被要求加入你们的团体，我们发现你们每一位是多么地美丽，你们能量体的美丽色彩结合在一起创造了这个神圣空间，你们在其中寻求去知晓真理。

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离开你们。Adonai。Adonai vasu。

原注

[1]这个图形的一个影像可以在 www.wyldwytych.com/weavings/articles/pagan_path/pages/tol.htm 上看到。William E. Butler 的作品包含了对这个图形的优异讨论。因为这个图形对于三个不同的教派 基督教神秘主义，犹太教神秘主义和自然巫术(Wicca)神秘主义 都非常重要，在这个领域的阅读需要谨慎小心地进行。Butler 的作品属于基督教神秘主义教派，被使用在西方白魔法仪式中。相比于其他两个研究这个图形的分支，Butler 对这个图形的讨论与 Q'uo 群体对它的使用最为兼容。

(编注：由于以上网页连结已失效，兹附上图片给各位读者参考)

L/L <wbr>Research 女性与男性

The Tree of Life

[2] 心智的赋能者是 Ra 群体对(埃及)塔罗牌的第二张主牌的名称，这张牌是女祭司。它包含一个女人的图像，在她的面纱底下将生命之书的一半遮掩起来了。

[3] 方针(tack)是在航海中的一个方向，尤其是指船顶风航行的方法。在本文的情况下，「另一个方针」与「另一个角度」是相同的意思。

Q'uo 文集 第 16-16 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之十二

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 12

Copyright 2007 L/L Research

1993 年 1 月 18 日

(这次会议之前进行了一段调音和冥想)

团体问题：这个主题是继续今天早晨的会议*，关于悲悯的真实意义 以及清理沟通的过程 [透过将自己密封在对自我在进入肉身时的意愿的觉察方式]。

(*编注：应该是指亚伦与 Q'uo 对话之十一，请参阅爱与光选集 13)

Q'uo: 我的朋友们，再一次 在太一无限造物者的爱与光中致意。我们是 Q'uo，能被你们的寻求的圈子呼唤并对你们在此刻感兴趣的主题以及你们在这个器皿称之为]国王的大道的旅程上提供我们谦卑的观点，我们希望再一次表达我们和 Aaron 实体的喜悦。

在这条大道上，你既不年老也不年轻，既不是男性也不是女性，既不是富有的也不是贫穷的。你是一个旅人 如同那挥霍无度的儿子和女儿，你已经猛冲远离了你的存在源头。现在你穿越了一个接一个的幻境，都在一个梦中的微光之梦，也就是你的人生经验。当你坐在这里的时候，每一个寻求者都拥有未满足希望的忧伤、期待和爱。每个人都感觉到苦难的阵痛。然而，每个人仍旧尝试去找到那苦难的解决方案，而非在那苦难降临到你身上的时候，在内在找到空间和时间来允许包括苦难在内的经验的每一个部分拥有一个在其中安住的舒适房间。

这个幻象大胆地声明，你来这里是为你的各种问题和谜题寻找解答。我们认为有一个更为实际的观点— 解答跟沿着国王的大道旅行的过程无关。远远更加重要的是 关于这条旅程 你提出了更好、更清晰的问题。这条旅程帮助你定义你与自己之间的关系，经由建议有一个充满爱、滋养的家园，你在某一时点从那里离开以便于获得经验。获得这种经验的过程，大体上来说，是一个杂乱无章的过程，一个持续处于矛盾、高深莫测和无法解决的过程。那么，你作为一个寻求者的位置，就是一个忆起这个家园和希望返回家园的位置。在这条旅程的开始和结束之间，你们每一位就在这里。

当你受苦的时刻来临的时候，我们会建议，这个具备开始、中间和结束的模式坚持认为有一个与家园紧密相连的养育者，它陪伴着你，它是你的一个很深入的部分。它并不提供表面的安慰，但是通过它在你内在的存在状态，它提供了一种环境，在其中你可以看到你与你受苦的自我之间的适宜关系。

你小心谨慎地选择了你今生的命运，你现在就处于体验它的过程之中，你在课程表上添加了那些你和造物者感觉合适的 关于爱的课程或功课。

这样，你就为自己创造了一个命运，更精确地说，你将不可避免地移动前往的一个目标或一系列的目标。自由意志在这个概括性的命运之中被保留下来，因为你在任何时刻 你都可以选择你将如何旅行。例如，你可以从这个地方跨过一座桥花半个小时到达印第安纳

州；或者你可以先访问希腊诸岛，在东方作短暂停留，越过极地返回芝加哥，并从那里向南驾车到印第安纳州。印第安纳州是你命中注定的目标，但是你的旅程的持续期间和复杂性不是注定的。

知晓你的人际关系的本质是同一的，无论它们是与造物者、无形的实体、陌生人、朋友的关系，或者是与你最亲近、最亲密的人的关系，你可能会同时在幻象中和你自己内在的宇宙中看到有很多养育性的模型存在着。当受苦的时刻发生时，你的养育性的部分会在你的内在说：「我用最深的爱拥抱你并在我的爱的摇篮中摇动你。」父母不会仅仅抱住并安慰安静的孩子或好孩子，而是同样会向在困境中的孩子提供滋养与安慰。

你能够在下次开始与你自己格格不入的时候避免自我评判，改为允许那个内在的养育者在你的危难中将你放在摇篮中抚育吗？

我们所建议的是，你所知的生活将一直是一场混乱、困难的事情。内在的灵希望去抚育那个非常困惑的实体，如它本来的样子 斑点、污渍、瑕疵、灰尘以及所有。它对看到你受伤的反应不是去问你居然受伤了。抚育者会去拿伤口贴(Band-Aid)和清洁布。接着那个养育者会轻拍你并送你回去再次玩耍。超越任何人与人之间的关系的解决方案，这种抚育对于寻求者对其树立信心并信赖于它是非常重要的。说完这点之后，我们想要看看一些方式，在其中 一个人得以最大化与他人的沟通交流，透过一种持续性的 与造物者和自我进行的沟通；因为不清晰的沟通经常和无知有关，也经常导致实际的困难。

在这个系列的会议开始的时候，问题归结为「我们如何才能服务他人而又不熄灭我们自己的需求」。让我们看看那些需求。

你是一个永恒的存在，你的需求是去继续收集经验。所有的经验对于永恒的自我都是相等的。很多的困难被自我故意地放置在每个人的面前。对于这点的基础认识可以在你与自我的交流中起到帮助作用，因为有那个小小孩[自我]的声音，它问：「为什么我必须受伤？为什么我必须改变？为什么我必须受到打扰？」当自我能够回答「这就是你的工作，你必须被打扰以便于学习某些新的东西」的时候，那么，在你获得经验的过程中 有时候进入比较不喜悦的体验 你的态度就可以柔和一些。

我们现在让位给我们的兄弟，你们认识的 Aaron 实体。我们是 Q'uo。

Aaron: 我是 Aaron。向我的兄弟/姐妹 Q'uo 的清晰教导献上我愉快的感谢。在 Q'uo 的言语的最后段落，他们提醒你们来到这里来收集经验的。那些经验的某些部分是痛苦的。某些部分是愉快的。某些是令人舒适的，某些是明显地不舒适。我们之前讨论过痛苦(pain)和受苦(suffering)之间的区别。当事物是痛苦的时候，它并不令人愉快，但是，当你被陷落在幻象之中并开始竭力要改变本来的东西时，它就成了受苦。引起你受苦的事物不是一种在身体上或情感上升时的感觉的不适；引起你受苦的事物是你升起的感觉的反感(厌恶)。

你们每个人都被要求去一只脚踏在幻象之中而另一只

脚踏在终极的实相之中。你们横跨在一个门槛上 就好像一出戏剧中的演员。和演员一样，你必须表演那个角色就好像它是要紧的。如果在幻象中有要去学习的事物，你就必须将你自己包含在幻象之中，否则，你大可选择不选择投生呢，然而，你必须仍有对幻象的察觉。

就好像演员必须意识到，他是对着一群观众演出的，这样他就不会背对观众，也不会含糊不清地说话，因此，你必须在表演人格的五花八门功能的同时 保持对真实自我的觉知。

当你陷入微小的小我(ego)的时候，那么连接就丢失了。那个小我会又哭又闹，如我们之前说过的一样，害怕它的需要将不会被满足。如果你解除了那个幻象并将你自己与其脱离关系，就会有居住在灵性层面的舒适了，但是在那里不会有学习了。在那里仍旧有二元性，因为在某种程度上，由一个分离的自我所创造的解脱正在寻求保护它自己。

当你横跨在这个门槛上，看起来似乎有一面墙，一面将白天和黑夜分隔开、将恐惧和爱分隔开、将联系与分离分隔开的无止境之墙。通过锻炼你学会了允许这面墙融化并开始超越二元性[妄想的产物]。接下来，你学会了处于这种不舒适而不去抗争，熟练地用可能的方式来寻求分解它，并同时允许那种不舒适的体验发生。

你以高我的智慧来观察。你发现了对着这个一直重复出现的小我微笑的能力。简言之，你发现了与你的完整范围的存有同在的能力，不偏爱肉体以及它追逐的快乐，不偏爱灵性形态，也不去寻求将自己融入一体性[那灵性之基础]的狂喜。反而，有一种整体的汇聚，一种整合。

在十月*，我们在我们的会议结束的时候谈到信心和不停息地祈祷。我们谈到活在信心之中。当你们通过冥想并觉察你与一切万有之间的联系而允许自己超越小我和周期性的重复体验的局限时，你停止像一条离开水的鱼一样地与生命带给你的经验抗争。当你对此生放轻松的时候，信心的确深化了。越来越多地，你会在受到威胁时发现更多能力保持无防备。这是一个练习的问题。你能够在球第一次被投向你的时候就接住它吗？有时候，一个人类小孩会害怕一个球，不是去伸出手去接住它，他简单地会将球打走。他会行动来保护自己。练习会教导他将那个球收集到自己之中的技巧。

(*编注：请参阅爱与光选集 12，亚伦与 Q'uo 对话之八、之九)

当你不再与此生抗争并做出了有技巧的决定去释放某些恐惧时，当你允许自己体验这种无防备状态时，那些在你心中的 更深的爱和智慧的种子，那些慈悲和友爱仁慈的种子就会开始开花了。如此多的疯狂的又哭又闹「我怎么办？我会有时间进行我想要的事情吗？我会被注意吗？我将被滋养吗？」如此多的疯狂的行为单纯地平静下来了。你开始从一个更高的观点来看了。接下来，如 Q'uo 已经建议的一样，你会开始拥抱而不是谴责这辈子以及这个在舞台上偶尔会被幻象捕获的演员了。

我们请你们回忆起那悲悯与友爱仁慈的特质，它对你而言是天生的。它们是你的自然状态。当恐惧升起

时，它阻碍对爱的自然表达。它既无益于抓住爱，也无益于尝试去摆脱恐惧。

回到一个具体的例子，假设有一个向你提出了要求，在你的头脑中 这些要求似乎是引导你否定自己的需要。你在门槛的每一边都放上了一只脚，在幻象中的一只脚，它说「我无法这样做！」或者「为什么他或她一直要求我这样做呢？」

回到我们的 A 和 B— 这比一直说他/她要容易些，我不希望将一个性别或者另一个分配到任何特定的角色上。[1]

「B 一直在对我这样要求。B 是如此害怕。为什么 B 不能自己做呢？如果我一直伺候 B，就没有任何时间留给我了。」愤怒升起了，恐惧升起了，就好像那只离开了水的鱼一样，它仅仅四处扑腾。在门槛的另一面的是那个明见的层面，它说「这是幻象。我是灵，我是连接的。」悲悯为 B 升起了。但是，这是有扭曲的，因为在两种观点之间没有联系被看到。它成为了一个要给出或要收到的二选一的命题。

当恐惧升起时，自我锻炼和勇气可以引领着你不再按照那种恐惧或贪婪而行动。

在这里，觉知可以溶解这面墙，于是 那个带着恐惧和贪婪的人类与带着高尚抱负的灵合而为一，如此你就可以看到你的行为的全部范围了。这种明见允许一种信心的层次：「无论我多么不喜欢我正处于其中的情况，这就是我需要在的位置。我是安全的。我可以在不关紧我的盔甲并且不进一步地保护自己的情况下体验这种不适。」你一次又一次地提醒你自己：「我是安全的。我能够允许这种体验的完整性。」人性的恐惧与圣灵的深沉哀伤与深情热望混合在一起，看见它的完美，但因为人性的面向 无法彰显那种完美。那是怎样的深沉哀伤呀。但是，你将你的心越多地向全部开放，就会有越多的挣扎消散了。

就是在这里心开始注意到不停息的祈祷。如 Q'uo 昨天说的，你已经在那样做了，你仅仅尚未察觉它。你自己的神圣的面向一直与神圣处于最深刻的连接之中。怎么会是其他的样子呢？当你允许恐惧和不适在场的时候，你就在你需要在的地方，对此抱有信心吧，允许自己变得开放而易受伤害，放开保全措施消散吧，接下来天堂就会打开，在一种身、心、灵的完整无缺中，你返回与神圣的连接。再一次，在这里「我应该如何处理 B 的要求？」的问题无需再被询问。A 单纯地从自己的心之智慧中知晓。

我并非暗示这个工作是简单的。它绝对不简单。但是，我的朋友，这种从被恐惧所主宰转变到以爱回应的稳定进步，这是你所有转世的工作。你在这条[使用 Q'uo 的说法]国王的大道上所走的每一小步都是精彩的。在你的竞赛中，你仅仅将注意力集中在道路上。如果你愿抬起头并看看周围，你会看到大批喝彩的实体在照看着你的每一步，的确，他们将玫瑰花瓣洒在你前方的道路上。它们不能覆盖所有参差不齐的岩石，但是它们在那里。你能够睁开双眼并开始看见你自己 就好像我们看见你一样吗？

我想将这场讨论转移给我的兄弟/姐妹 Q'uo，感谢有机会分享我的想法。就这样了。

Q'uo：我现在与器皿在一起了。我是 Q'uo，在爱与光中向你们每一位致意。

我们一次又一次地转向在人际关系中的受苦时刻，并请你们每一位用新的眼睛来察看这种频繁出现的体验中心，它同时是喜悦的体验和哀伤、受苦的体验。每一个人都是 A。每一个人也是 B。当在人际关系中出现受苦的时候，记起这点是有帮助的。

清晰的沟通可以有三种类型。根据你自己的判断，每一种都是有技巧的，每一种都是有用的。

第一种清晰的沟通是与你的 B 一起坐下来，用从「我」这个词语开头的句子来向彼此陈述凌乱且困惑的感觉。在这种沟通中 你不是在尝试去挣脱幻象，而是在用描绘和映射幻象的言语来表达你对于导致你选择受苦的情况的感觉和印象。这种分享的结尾是你要求 B 从他自己的「我」，他自己的不道歉小我(ego)来进行相似的表达。小我对于你是有用处的事物。它运转你的肉体载具，让它保持温暖、穿衣服、被喂养并将你送到每一个灵性的关键经验的门阶上。你作为 A 的小我和你作为 B 的小我，还有其他人的小我[无论他们是不是你的 B]，它们都值得被荣耀与尊敬。

现在，如果在你的肥皂剧中的 B 不愿意表达他的小我，下一个清晰的沟通方式是自我对自我的方式，对自己说所有的以「我」为开头的陈述。允许对这种受苦的全部的强烈领悟被表达出来，接着在你的内在尊敬它。

接下来，你可以转向你的 B：那张受苦并愿意滞留在小我中的脸孔，尊敬它并允许它的声音。这是一种更加孤单的清晰表达的形式，但是它使得无法在幻象中与 B 谈话的 A 能够在幻象之中停留在一个被滋养的状态，一个被内在的滋养者自我的同情所支持和强化的状态中，这样的言语沟通 无论内容是什么，它都不易受到未受尊敬的小我所倾向的破坏性渴望所影响。这使得 B 能够处理自己的小我而不会感觉到来自 A 的压力-要求 B 去履行承诺或要求 B 去爱 A。

这对双方都是有益处的，由于没有感知到背部压力 增强了开放性沟通的可能性 替未来的和解清出一条路。

第三条清晰的沟通的方式是在所有时刻都发生的沟通方式，当你允许时间、空间和受苦是它们本来的样子或看起来的样子之际，你可以通过那种方式而私下参与的。这并不意味着你从经验中撤退，相反，它翻转事物的次序。不是进行各种各样的物质界生活的服务并接着在你一天中剩余的可用时间来进行冥想、沉思和祈祷，而是允许心智和心轮越来越多地觉察到，虽然你正在探访的幻象是有用的、极其重要、有趣的，你的根本性质在家中，从未离开过。

第四条

因为你的身分(identity)，亲密交流是恒常的。你与无限造物者是一体的。你是永不停息的祈祷。它不是一种行动，毋宁说，它看起来是一种行动，直到你证悟它之后，不停息的祈祷理所当然地成为你的名字。你的真正本性就是一首爱的不停息的赞美诗。

从最深的意义而言，在人际关系中从相互依赖(codependency)转变为富于悲悯心的共生关系的关键是看到你自己同时作为一个在过程中的存在和作为一

个超越所有的时间和空间的存有，没有任何地方要去除了从爱到爱。另一方面，这种认识允许你对每一刻的考虑事项既不赋予很多重要性也不对其缺乏尊敬。

你如何才能找到满足你的需要的方式呢？像往常一样，解决方案不在手边，毋宁说，它的位置超越幻象的存在。它位于那知晓中，很多发生的事情看起来是不公平的，然而，每一个不公平的事物会过去，接着注意力被拉到别的地方。不是一次又一次地尝试去打破一个模式，而是考虑一种慰藉— A 看待 B 的方式：「这模式又来了。就在这里。」B 的反应接下来决定下一次清晰的沟通。

如果 B 希望去学习并将投生的课程付诸实践，接下来，双方可以一起坐下来，晓这就是他们来此一起进行的工作[众多服务之一]，并一起分享似乎是 A 和 B 的哀伤和痛苦，但在实相中，其实是 A/B。你可以在人生较浅的幻象[也就是心的感觉]中认识该实相。

现在，如果 B 尚未做好准备与你如伴侣一样地共同工作，还有一种属灵的宽宏大量[也就是 A 滋养 B 的收获物]允许 B 无论说什么都不会感觉到需要去辩护、谴责或防守。

如果在两个实体之间 甚至连这种程度的交流都无法获得，那么，还有在心智和心轮之中对幻象的放松，这允许滋养者将一个人放在一个摇篮中，放在一个爱的内在空间，在其中一个人可以安全地觉察到那个内在的实体，那是不停息的永恒祈祷。

这三种沟通模式没有一个必定会提供一个解决方案，但是，无论如何 解决方案是短暂的。经验继续前进。也许在我们转回到叫做 Aaron 的实体之前，我们愿留给你们的事物是个简单建议：当受苦出现时，清晰的沟通者将转向那个人，沟通者已经与他一起处理那种受苦，并用「我」开始一个句子，不允许受苦变酸、流出汗液并变成老旧的愤怒葡萄酒。如果你能够让小我的表达方式保持流动，你就在给与自己最大的机会去变得越来越清晰。

这需要一种勇气，它只会从盲目的信心中诞生，即对这沟通会奏效有信心。我们希望你们可以滋养那信心，因为，就是在人际关系中，在你们称之为生活的幻象中的学习和灵性演化可能达到最大的加速度。

我们知道你希望去推进你的学习。就是在人际关系的锻造过程的火焰中，你学习的机会被最大化了。因此，我们希望你不要因为困难的关系而气馁并摆脱它。

如果当小我升起各种感觉时 每一个人能够自在地表达那些感觉，就会有如此多的新鲜空气流出来并帮助那个受苦的实体[也就是你]的缓和过程了。

于是，似乎是小我的展示实际上是在困惑中慷慨地提供清晰度给一个正在学习给予和生活的实体。你是否看见这份爱如何缠绕与蜿蜒，似乎是分离的 但总是离内在的合一真实本质只有一个心跳之遥？

我们现在离开这个器皿，带着对这场非凡的冒险的巨大感激，我们将麦克风转移到名为 Aaron 的实体。我们在爱与光中离开各位。我们是 Q'uo。

Aaron：我是 Aaron。Q'uo 已经提供了一些非常有用且具体的建议。当我聆听由我的兄弟/姐妹提供的这些想法时，有一个想法打动我 去使用这些你们必定很清楚的建议：这里三个工具。

在你们内在有没有东西会争论如何有技巧的使用这些工具？让我们说，将一些钉子钉在一块木头上似乎是需要的。让我们进一步地表达，这个存有需要钉钉子，他对于这件事感到愤恨。也许每一次必须钉上一个钉子的时候，这个存有都必须承担责任并感觉缺少平衡。也许他单纯地讨厌锤击的过程因为不喜欢它让他的肌肉紧张。如果你提供这个存有三个锤子，他也许会良好地选择适合于工作的最佳工具，但是因为有一种对手边工作的抗拒，在第一次击打的时候，可能会砸到自己的拇指了，导致这工作不可能继续下去。

因此，在你进行这三个非常有用的步骤之前，问你自己下面这些问题似乎是有用的：「作为 A，在我的内在有任何事物是我希望 B 不予回应的事物吗？我的什么部分会利用缺乏沟通作防御 阻挡我更深入地知晓自己？什么样的恐惧是我已经藏起来作为一个负担带在我身边 却害怕将它们拉出我的包裹来对检查它们呢？」

如果我带着 Q'uo 建议的以『我』开头的句子走到 B 面前 我感到痛心，我经验恐惧，无论它可能会是什么 我是否有一个部分用某种微小的方式微妙地扭曲了那种沟通 以致于激起 B 的抗拒，因此确保在这种沟通中我无需更进一步，但是我可以轻易地责备 B 并说『看，我试过了；B 却把我拒于门外』？

在第二步，如 Q'uo 所建议的，知晓你的愤怒、知晓你的恐惧、知晓你的感觉，这是紧迫的。是否有任何渴望去再一次扭曲它为责备 好让自己免于承担责任，因为你自己的恐惧？

带着小心谨慎的察觉来做这个工作，留心在你自己内在升起的恐惧，注意升起的保护之渴望。你能够不带评判地同样向其致意吗？你能够对着它微笑就好像它就是整齣戏剧的一部分吗？向后退一步，记起你是谁，并接着带着多一点的明晰重返其中。知晓这恐惧是没问题的：「我无需对这情况起反应。我无需对 B 对这情况的恐惧起反应，要是发生那种情况的话。我无需对我自己的恐惧害怕或起反应。」有(足够)场域，让所有事实实现，有给全体的空间。

如果这个团体可以接受的话，我想要领导你们进行一次简短的引导式冥想，我请你们超越感知上的自我局限，向这个友爱圈子中的其他人的能量开放你自己，当你对其他人的能量变得无防卫的时候，请你们注意升起的恐惧并带着悲悯接触那升起的恐惧 就是那样。有能量和兴趣来从事这项工作吗？那就是所有了。（每一位都赞成。）

我请你们首先观想你们自己坐在一个光圈中。体验你自己的能量的完整性。在你前面将双手放在一起，手掌彼此接触。感觉能量从手掌到手掌在脉动。缓慢地分开双手，仅仅分开一点点，感觉你的能量向外辐射。你知道你不仅仅局限于你的皮肤。允许你自己感觉那一点。

做一次深呼吸，在那次呼吸的顶峰，就在呼出之前，向外扩展。（暂停）

允许你自己感觉能量体、星芒体和光体、高我，和所有超越这个肉体自我的事物，向外扩展… 吸入… 扩展… 当你呼出的时候，稳定那种扩展。

吸入… 扩展… 稳定… 以你自己的步调进行几个片刻。

（暂停）

允许你自己感觉在这间屋子中的其他人的能量场同样在拓展。你是光，你是能量，你是想法… 向外拓展并开始感觉包围着你们的能量的部分重叠。

（暂停）

让那能量触及你自己的，让你自己的能量将它自身延伸出去。

（暂停）

尽可能敏锐地注意任何的恐惧，任何退缩返回你自己的渴望，带着温柔接触那恐惧。

（暂停）

请知晓你可能会退缩。那不是一种失败。这里没有「应该」，只有一种尽可能地保持开放并在这个非常挚爱的朋友圈中感觉无防卫的渴望。然而，在那种无防卫中，知晓其他人可能会感觉到你责备自己的无节制与分心的想法。当你更深地进入到自己对其他人的慈悲之中时，你能够相信其他人对你的慈悲吗？

（暂停）

我在这个圈子中与你们同在。我们没有一个完美的。引导你寻求保护自己的恐惧不是一种令人轻视的特性，而单纯只是人类受制约的心智的显化。在某种意义上，它是投生的一个副产品，可以通过你流露爱的练习和努力而被释放。

（暂停）

再一次，我敦促你们向外扩展，仅仅多扩展一点。将你的双手在膝盖上转向上，手掌朝上，来感觉其他人的能量，这可能会有帮助。我现在将安静两到三分钟。

注意每一个升起的防守渴望，带着温柔的慈悲碰触它。

（暂停）

你能看到你们自己打开和关闭，打开，关闭一点，再一次打开？我可以在今晚留给你们一点家庭作业，在你与其他人的[无论是怎样的]人际关系中，你愿不愿意留心这种打开和关闭，直到我们明天继续的时候吗？同样也留心你对它的任何的评判。用这种方式，你就可以怀着更大的清晰度着手处理 Q'uo 的建议，关于自己做好准备 无防卫地进行沟通 从而对自己或另一个人都不具威胁性。

我请你们在这里反转这个程序。将你的能量收回自己并允许它稳定下来。如果你的双手是手掌向上的，将它们转过来手掌向下放在膝盖上。如果有任何过剩的能量，观想它就好像一个金色的球，使用你的视觉化或想象力，简单地用一个想象的剪刀剪开它，让它飘走。寻找你的能量中少许离群的能量，温柔地将它们收回来。这不是对自己进行防御，而是有技巧地工作幻象中的能量。

为了进一步将你的能量收回来，我会请你们注意到双脚正在接触地面。这是人类，它的双脚在大地上，它是你的整体性的一个面向。允许你自己从扩展的灵之经验返回[你同时也是的]人类体验。

我荣耀你们每一位 为了你们带入寻求和工作中的勇气、真诚和爱。我非常感谢你们邀请我与你们分享想法。我希望返回 Q'uo 和 Carla，他们可能会希望结束这场会议。那就是全部了。

Q'uo：我是 Q'uo，我们以附笔的形式在爱与光中向你们致意。我们发现我们确实还有一件事情要说，它是如此典型的盛大友谊。

我们将祝愿你们亲近欢喜、友谊、对你们的肉体有益的食物，并希望你们每一位都可以彼此倾听，知道你们是彼此的老师。当你今天晚上进入睡眠时，我们鼓励你去访问你的小我。

它就在那里：躺下休息的你，却不是全部的你。允许那个小我就是它现在的尺寸，那就是你现在需要它的程度。当你继续尊敬这个和小我与灵性交手的过程，那种平衡将会持续地转变。它将会发生，最终你发现你对于小我只有很少的需要，因为你已经在永恒之中成为独立的。这种体验等待着你，它不是现在。现在当你体验到[你拥有的]小我的时候，这是完全合适的。它是你，它不是全部的你，它是你遇见的所有众生，不过 它不会定义你们当中的任何一位。然后说：「上帝祝福这个混乱局面」，接着去睡觉，我的朋友，接着起床欢迎另一天吧。Adonai. Adonai.

我们是 Q'uo，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

[Carla 引导了一次冥想，将该团体感觉到的光返还造物者，该冥想还包括了一个团体成员对就业的个人需求。冥想的结尾语是「让意像升起，雨水落下」。]

原注

[1] 如同上一次的会议，Aaron 使用字母 A 和 B 来代称两个在人际关系中的个体。

Translated by T. S.

(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 16-17 篇：开放的心

Copyright 2002 L/L Research

www.llresearch.org

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

1997 年一月 19 日

小组问题：我们如何敞开心轮地活着？

(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。我们至为深切地感谢你们聚

集在这里并呼叫我们分享一些想法。可以和你们分享这些想法是我们的荣幸和蒙福。一如往常，我们请求你们在吸收我们的话语之际保持谨慎，因为你是你的神殿的守护者。你将辨识出自己的真理，你可以毫不犹豫地抛开其他部分。

今天 你们问我们关于如何怀着一颗敞开不设防的心去生活；我们要说这个问题在你们正在经验的这辈子具有中心的地位，因为你们都尝试在此生选择服务他人或服务自我。关于服务之道与极化之道，我们总有许多谈论的方式，然而 在极性的议题上，没有比谈论敞开之心更直接的方式了。那些想要藉由服务他人来服务造物主的实体真的想望敞开心轮；而那些追随服务自我途径的实体发现为了朝负面极化，一颗关闭的心是必须的。现在，当我们谈论意识内的极化，或许用比较熟习的词汇思考极化是有帮助的。

如果有个重物悬吊在半空中，它首先会回应重力，直接地垂下。如果这个摆锤非常地重，可能需要很大的力气使它从这一边摆荡到另一边。当你第一次尝试把它推到另一边，你的力道可能刚好只打破一点向下的惯性，于是它只有稍微地移动。对于大多数的实体，也包括那些非常认真寻求真理的实体，每一次努力极化朝向存有的照耀，存有的慷慨与敞开；都有一个同等的反作用力，依靠着恐惧紧缩，为了感觉安全而分离这个和那个东西；于是该摆锤又稍微朝服务自我方向移动。结果这个摆锤不管朝右边或左边都走得不怎么远。

当你尝试和自己的意识一同工作时，为了加速你灵魂的进化速率，你希望在敞开与放射爱方面保持足够的一致性，好让该摆锤越来越多地移动到一个顶端。当极化得越多，当你犯了一个错，反作用力就会越明显。因此如果你要测量一个人的极性或评估他的进度，你的评判可能是非常蹩脚的。你们曾听过被紧盯的水壶烧开得慢*，过度关切自己在极化方面的作为实际上是在踩煞车，与你原先希望强调的方向背道而驰。

(*译注：请参考黄老师的讲解：
<http://blog.udn.com/profhuang/3603871>)

所以，如果你们想要生活在敞开的心境中，我们首先建议你避免去给自己打灵性分数。想要知道自己做得如何是难以避免的念头，但如果你选择让这些念头来来去去，这是睿智的；因为在这个幻象中[你们曾如此努力才进来这里]，几乎不可能觉察自己真正服务的程度。一个人必须单纯地在信心中服务，允许那信心胜任一切。

当一个寻求者试图怀着敞开的心生活，每一个错过的步伐似乎都成为一个困难，这是因为非常活跃的圣灵照看每一个人，他坚定地提供最大量的有益催化剂[包括不断循环的危险和测试]给寻求者。当这个催化剂击中你的接收感官，一个人通常的反应是紧缩，评估该催化剂，决定该怎么办。这系列的作为倾向关闭心轮。因为当一个人评估外来的资料，他关心的东西有许多和身体的较低能量中心相关。

我们曾经说过，进入你的存有的能量是无限的，但藉由你的选择，有一些方式会紧缩、窄化、限制进入身体的能量，限制能量沿着脊椎上升的速率。

我们简单地概述如下：第一个(光芒)中心和生命和死亡的主题有关，还包括呼吸、饮食、性能量，这些是红色光芒的关切。

下一个是橙色光芒，它的关切是一个人和自己的关系，以及一个人和另一个人的关系，没有牵涉到团体，只是一个人和另一个人的动态关系，这些是橙色光芒的关切。

黄色光芒的关切，由于现在是黄色光芒的密度，它具有中心地位的重要性。容我们说，这是第三密度的核心——自我和群体(族群)的关系。

到了第四密度，这些群体将成为社会记忆复合体，每个人的思想是共享的。

你们现在工作的课程是无惧地敞开自我，你将持续工作这个课程，直到你能够感觉和(任何)其他自我的接触都是一对一、心对心、爱对爱的接触。

现在，这三个光芒的问题将扩大你的困惑，并限制你可以把力量带到心轮的程度。每一次 你贬低自我，每一次 你感觉如此孤立与疏离 以致于否认你与一切万有的手足情谊；你都关闭了一点那个管道，使得无限创造的能量更少进入心轮。

容我们说 在我们传递讯息之前，你们的对话十分有启发性，因为每个成员都在谈论存在与作为的对比。

在你们的世俗生活中，每一天 甚至每个小时都要面对一大串的选择；你很容易看着这些发生的事情 认为它们没有灵性，你想着：“这些事物属于这个俗世，不需要我的关注，只需要我的行动”。不过 我们对你们说，所有事物都充满造物者，包括每一颗石头、每一点泥土、每一阵吹拂的风、每一滴落下的雨、每一块更换的尿布、每一碟洗好的盘子、每一个杂务、每一个繁重的作业；所有这些事物的天性都是爱，在你里面的生命也是爱。

你看，你所做的事情不会发光，而是你做事的当下放入的爱才会发光。你们许多人都误会这点，到处寻找什么是他们可以给予这个世界的灵性礼物，他们寻找一个戏剧性的角色：教导、治疗或预言等等。然而这些事情与主要任务相比永远是次要的。

你们每个人眼前的主要任务很单纯，就是对每个来到你面前的人事物敞开心胸。然而，达成这个单纯任务的条件需要多生累世的(内在)工作；因为一个人如何在一个沉重的幻象还能够无惧？人类的大脑，一个挑选者，并非天生就无惧。的确，只有傻子才是无惧的，然而你们的导师，耶稣-基督曾说过只有傻子才能获得智慧，只有那些活得如同小孩一般的人方能继承天国。

一个明智、头脑清楚的人如何能够凝视这个相当危险的世界，而不感觉恐惧？这是个关键，就在这里，恐惧关闭心门；就在这里，蕴含着学习的机会。这个器皿曾经穿越死亡经验 又返回人间。自从那个经验以后该器皿相对地变得无所畏惧。我们提出这个故事要强调：就原型意义而言 每个人恐惧的都是存有的终止。当一个人觉得受到威胁，那些和不具智能的情感本能地升起 为了捍卫与保护(自己)。一个人需要大量的关心、锻鍊、毅力方能教导自我放下武装 和自己和平相

处。

你们每个人的内在都有这个世界的所有争议点。这个器皿关切世界和平，并且经常为这目标祈祷；不过 若该器皿为内在的和平祈祷，那会是相同的祈祷。的确，就我们谦卑的意见，把这个世界带往和平最有效的方法就是学习自我内在的和平，因为如你的思考，如你所是，你的宇宙完全也是这样；你的意识如同一个场，你能够放掉的每一点恐惧，每一次 当你发觉自己的心正在扩展，你们星球的意识就正在被照亮。在敞开自我之心和服务地球之间没有任何延迟时间。你来到这群肉与骨构成的实体当中；你披上了肉体的外衣，将你自己埋藏在阴影重重的世界中，因为你想要带来不同。你听见周遭居民的忧伤，你但愿能挺身而出成为一个见证者，成为一个爱的通道。这个时代是你伟大的机会，你所盼望与准备已久的时机就是现在，我的朋友，时间真的过得很快，不是吗？

你们已经迅速穿越童年、青春期、成年期，每个人心里想着：“从这里开始要走下坡了”。不过 我们要说当肉体载具越来越少遵从电性体的蓝图，心也是如此，比起新加入地球圈的时候 现在拥有多很多的经验，这是开启、绽放、兴旺的时候。你看见周遭有许多实体是成熟的 却没有喜悦；他们拥有智慧 却没有爱；变得刻薄 而非甜美；变得尖酸 而非圆润。从这些人身上学习如何不成为(这样)，因为这些实体永远在尝试滞留在重力井之中，没有摆向服务自我或服务他人，只是前前后后地摆荡，好日子、坏日子、好日子、坏日子。

你们希望在这一生为爱做见证，因他首先爱了你。你们希望成为灯塔的看守者，好让爱流经你，而非从你而来，得以照耀在困惑之海上[所有实体在其中游泳]，警告人们那些绝望、苦恼、无望之暗礁的所在。

在人生中 你打开的每一扇门都和苦难有关，不管你注视哪里，住在哪片土地上；不管在哪个主题中 你发现那些真正的仆人，他们做出可观的牺牲，甚至为了他人给出生命。你发现有些人不管在什么情况下都保持心的敞开，你从这些人身上感觉到激励的气力。新闻偶尔会报导这些人 因为他们跳入水中拯救五个即将溺水的人，或闯入监狱 释放囚犯，代价是自己的生命。这些故事深深地感动你的内在，让你知道爱的深度与厚度，而那份爱也在你的里面。

还有百万、千万人的牺牲是你从未看见的，因为他们在情感、心理、灵性上受苦，为爱做见证，不管环境[它会使一个较小的存有跌倒]如何都是光之给予者。你们每个人都有一个接着一个的机会：无惧地面对各种情况，对任何催化剂[不管是正面或痛苦的]敞开。保持稳定的信心是值得珍视的，因为在稳定中有清晰的视野，坚定地敞开与宽恕。这些特质并不来自于你，它们必须透过你的管道，你单纯地允许内在的管道通畅，不在较低能量中心堵塞。

如果我们今天能够留给你一个想法，那就是尊重、支持、钟爱你的较低自我；给你本能的行为留有余地。你的存有部分是动物，部分是天使，毋宁说 两者的混合成果。钟爱、关心、照顾这具肉体载具；知晓造物者就住在这里，你所站的地面即是圣地。这是你的神圣时刻，所有时刻都有潜力被圣化；除了认出所有事物之中的爱 还有什么东西有圣化的力量？

你们可能以为我们觉得这是容易的，我们不这么认为。我们至为敏锐地记得身处第三密度的时候，活着却不记得事物真实的本质，只有那个渴慕，只有信心可以仰赖。在这点上，你们是明智的——鼓励那些具有相同关切的人们建立关系。

因为那些关心灵性议题的人可以带给彼此一份礼物，那是一面清楚的镜子，让其他自我看见自己的作为，自己是如何走过来的。你无法看见自己，你必须依靠其他人来帮助你；这是第三密度的深刻工作。

在我们开放问答时间之前，我们想要讲一个关切，那是你们在这次集会之前的对话提出的；那就是 或许我们，属于服务无限造物者之星球邦联，会对重复谈论相同的東西感到疲倦或无聊。我们向你们担保，不会的。每一个呼叫我们的团体都处于一个独特的位置，即使你们一直是相同的团体也是如此。即使是相同的寻求圈，你们的内在一直在改变，每一次会面都有新的东西，因为你比过去更多了一些。这就是时间幻象的目的：赋予你们和我们这样的实体拥有顺序的幻象，接着看见正在缔造的进度。

所以 每一次你们提出的问题可能跟以前的问题一样，我们讲话的对象站在新的位置，他们注视相同的主题但从不同的水平观看。如同一颗洋葱，你有许多个存在的水平；每当你剥掉一层看起来如此完整的洋葱，不过它也会掉落，接着有一层更深的真理，如此类推，就我们知晓的极限，这是个无限的过程。

每一个我们可以说话的机会都是独特的，你们绝对不要害怕我们会厌倦你们的关切。我们来到这里，单纯地对那些有意者[发现我们的话语可能是有用的]说话，我们怀着一颗敞开与热爱的心这么做。我们对你们担保，我们将不会对述说爱感到厌倦。

在我们离开这个器皿之前，请问你们是否有任何问题？

B: 如果我们有所保留，不表示我们的关切的事，这是否会干扰你们给我们的服务？

我们是 Q'uo 群体，我的弟兄，服务他人是个非常棘手的生意，我们感觉，关键在于该服务的特性是回应一个请求。也就是说，我们确认的服务为回答你们提出的那些关切。如果该关切在你里面尚未成熟，尚未到达可以采收的程度，那么它就不是一个需要询问的问题，我们不会感觉受到抑制或限制，因为我们无法回答那尚未提出的问题。

... 当你们一起来到这里 要求我们分享思维，我们感觉那个过程定义我们的服务。如果我们主动谈论你们心中的[没有说出口的]关切，我们就不能保存你们的自由意志。

我们可否进一步回答？

B: 我正在寻找不管什么方式，只要可以帮助你们达成你们的服务，我们是否可以做任何事来协助你们？

我的弟兄，我们单纯地请求你们磨利你们对于真理的食欲，这即是你们对我们的服务。

我们可否进一步回答你？

B: 磨利对于真理的食欲？我不懂。

我是 Q'uo，在你们的密度中 爱也可以被形容为渴望，那渴望将每个成员带到这个寻求圈，你们渴望去知晓与分享爱。那股饥饿，对于公义的渴求，渴望成为在人生平衡过程中的正向力量；希望在看似无可避免的苦难背后有更大的意义；这些渴望与饥饿呼叫我们到你们身边。当你们的渴望变得锐利，食欲被刺激而增多，那么 与我们的接触就变得更强壮。渴望越敏锐，接触就越良好。

这么说对你是否有意义，我的弟兄？

B: 是，的确有。我的印象总是这样：我来到这里需要帮助自己。现在 我看见自己可以和你们一起工作以帮助服务他人。这么说是否有意义？

我们是 Q'uo 群体，是的，我的弟兄，这么说是有意义的。总是记得，就灵性意义而言，一切早已是完美的，一切是它应然的本质，只是看起来有些怪异。

所以 日常生活中的表面通常是崎岖不平的；为了穿透表面抵达中心，一个人单纯地以爱的双眼观看。每一次 当你发现自己以爱的双眼观看这个世界，你将知晓，这个世界是个无比美丽的地方！

此时 是否有另一个询问？

R: [??]

我们是 Q'uo 群体，是的，我的弟兄，那是寻常的过程。新手的兴奋经过一段时间逐渐褪色，那起初不明显的工作开始站上舞台的中央。事实上，我的弟兄，就这个器皿衡量时间的方式 我们可以说你的寻求之忠诚度是非凡的，因为许多来参加这些集会 大约 5 或 6 个月之后，他们不再有意愿活出听到的讯息，于是我们必须重复再重复一些讯息，然而那些一开始不想要听到(灵性)工作的人，第二次第三次，意愿越来越少，直到自然的分道扬镳。

因此，我们称许你的忠实，并且注意到那盛大闪光的开始看起来如此美妙，但 事实上，那颗安静、坚忍的心，默默地继续工作 坚持去爱，那才是真正的恒星、真实的闪光、真实的胜利。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

R: [??]

我们是 Q'uo 群体，感谢你，我的弟兄。我们的话语能否吓出更多的询问？或者 我们该提议休会？这个器皿今天已经参加一场教堂会议，她已经受够了。我们对这个器皿道歉。是的，朋友们，大笑是多么美好，轻松地看待自我。

我们在美妙的笑声[一种对的感觉]中，在无限造物者[现在和永远]的爱与光中离开你们。我们是你们认识的 Q'uo 群体。

Adonai, Adonai。

(V)2013 Digested, adapted, and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 16-18 篇: Gary 的台湾行感想

作者: Gary Beans (L/L Research 的行政秘书)

2012 年 6 月，你邀请我造访台湾，好让我跟这里的寻求者讨论一的法则。当时，我的心说 “YES!”，但我的头脑说 “不，我不配”。

我并未带着自信和接纳自我的特质出生，当我长大成人，开始灵性寻求之后，我经常在社交场合感到挫折，在某些情况 我甚至无法讲话！

虽然我在智力上理解 “一切为一”，我是无限造物者，一个深沉的程式在我里面深信我是不值得的，我应该批判自己，其他人都比我优越。

在经验的教导之下，我逐渐地获得自信；生命给予我许多小考验，向我揭露我的内在力量和本质。生命逐渐为我展示— 我可以释放自我批判和限制性的想法。

通常，我得经历以下的过程：

1. 生命提出一个挑战
2. 我经验焦虑、紧张、恐惧
3. 不管它，做下去
4. 成功，成长，找到更多的自信和能力

接受邀请到台湾，我也经历同样的过程。我间歇性地经验焦虑和畏惧，特别是日期越来越接近的时候。接受邀请的时候，我不知道自己要在四场不同的集会做些什么。

诚实地说，在计划这趟旅程的过程 有几次我想要取消它；但我的内在有个东西提醒我，需要荣耀这个邀请，为了某个理由，我必须跨过一个门槛，或许跟我投胎的原因有关。尽管感到恐惧，我还是踏出那信心的一步，我单纯地信赖自己能够做到，虽然事先并不明白我可以的。

我祈祷并设定意图，我愿意以爱跟台湾的寻求者碰面，并一起分享光。

带着焦虑，我抵达台湾；虽然第一场集会进行得十分顺利，我的心里却觉得不舒服。从我出生至今，我几乎都活在背景中，在这里 我成了镁光灯的焦点，那是我从前努力避免的事。好困难！那时 我认为 或许我所有的信心都是错的，我不能够继续这样的演说。我甚至想缩减集会的次数，而你告诉我，我们已经投入人力举办四场集会，同时鼓励我保持信心。

然后，在台中，我和 Phiona, Linus, 与 Ray 度过一个美妙的夜晚与早晨！同时接受 Linus 和 Phiona 的好建议。随后我们旅行前往晴朗的垦丁，我在那儿继续祈祷和设定意图。来到垦丁，我首次可以 Wi-fi 上网，看见 Phiona 的拼贴照片(图一)，它帮助我重新看见自己，让我知道 在这个角色中服务是 OK 的。好久没有看见海洋的我 在垦丁重新和大自然连结，并且在过去一周以来 头一次好好地睡一觉。

图一：台中 L/L 家族聚会(蝴蝶中心)

第二天早晨，我醒来 充满了灵感和自信！我重新设计整个演讲的内容，从此自信就没有离开我了。

对于许多人而言，这并不构成一个大挑战，对我却是个显着的催化剂。我很高兴你的鼓励，我允许我的心说”YES”，因为这个经验真的带来蜕变，我找到内心的新力量，并学习关于自己的新东西。我了解自己真的可以给出东西。

如果未来还需要，我能够以这种方式服务 L/L 研究中心，做为一个谦卑的大使。

我曾经协调安排 L/L 研究中心的整个营运，产出我们的集会与工作坊；与所有志工详细计划 L/L 研究中心的航向，已经持续做这些工作好些年了。现在是时候了，我该学习如何代表爱/光中心与星际邦联(对大众)讲话。一的法则之哲学供给我(内在的)燃料，指引我对真理的寻求，这过程是如此地深入以致于它已经写入我的 DNA，成为我的一部分。

台湾人民啊！这里的人群的慷慨、亲切和真诚令 Trisha 和我震惊；包括参加集会和未参加的人群。在来到台湾之前，我曾读到 台湾人是这个地球上最友善的人群，我证明那是真的。我们不敢相信每个人都如此地亲切，虽然我们在这里是外国人，我们真的感觉行走在台湾的街道比某些美国街道更为安全。

我们沉浸这块土地的一切美好之中，这里的人群的改善改变了我们。原本 我们对于要住在其他人的家中感到紧张，但很快地 我们了解待在你的朋友家甚至比住在旅馆好多了。

第一晚，当我们遇到 Jenny 和她的家人，当他们欢迎我们的同时，我们开始感到自在。随后，立刻感受到 Phiona 和 Linus 如同老朋友一般，他们带我们逛夜市，我们大家聊到深夜，伴随着几瓶台湾啤酒。虽然我们不能再和 Ray 交谈，他的闪耀之心是清澈与明亮的。

我们对 Yvonne 有相同的真实感受，我们分享流浪者的经验，而更为亲近；Migo 和我们共享一顿美妙的中餐，还拨空带我们安全抵达火车站。

那一晚，住在台南的瞳(Sunrise B&B)民宿，是我人生中最棒的一个夜晚。整个星期都像是我灵魂的黎明(sunrise)，但那个特殊的夜晚，我们聚在瞳的小客厅(图二)，那儿有音乐、歌唱、欢笑；我从未感觉如此敞开与自由！更为不寻常的是，我们身几乎处在一群陌生人当中。有些人不会说英文，相对地，我们不会说中文。(尽管如此，)我在那一夜无法入睡，因为喜悦的电流在我体内奔跑。

图二：瞳之夜

T，这经验是如此美好。你如此努力地工作，促使这一切发生。我无法想像翻译书写文字有多困难，更别提即时翻译口头的话语。我欠你这一切。不只是为了那魔法般的一周，还包括你为一的法则付出的每一点努力，打从十年前开始。

我对于所有参加四场集会的成员印象深刻，我并未预期如此强健的一群出席者；他们的光是如此地明亮。

如果你们愿意，可以在台湾举办回家集会，好比我们在路易维耳市(Louisville)举办的活动(含住宿)。我希望台湾的寻求者继续聚会，我希望你们愿意考虑在周末期间，组织一个大型的聚会，那么 你们可以有更

多时间共享能量，创造光。随后，请告诉我们[都住在路易维耳一带]关于这个聚会的点滴。？

看到你生长的地方，与你的双亲会面真是欢喜；请把我们的爱送给在台湾遇见的每个人，特别是 Phiona、Linus、Ray、Yvonne、Migo、Celine、Jenny 一家人、Amy、Ryan。还要特别感谢台北场地的负责人，台湾光中心的 David，以及佛化人生书店的阿本和福长夫妇。如果可以的话，Trish 和我会在这家书店度过一整天，这里有这么多的好书和灵性寻求者都会感兴趣的特别物品。

另外，光中心让我感觉如此鲜活、清澈、明亮，整体设计良好，它激励我有个梦想，希望有一天可以为 L/L 研究中心建造一个类似的建筑物。

Carla 与 Jim 对于我和他们分享的每件事都感到欢喜，包括 Celine(为他们)挑选的礼物。他们希望有一天和我如此高度肯定的人群会面。

感谢你相信我，T。我希望你找到爱、和平、真理。在这颗美丽的地球上，和你共享同一条路径是个荣耀。在这个关键时期，愿我们都可以服务那些需要的人。

怀着爱与光，你的朋友，
Gary

(V)2013, Digested & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 16-19 篇：雷霆女神：完美的心智

The Thunder: Perfect Mind

Translation & notes copyright 1996, 2000 by
Anne McGuire, Haverford College.
<http://www.stoa.org/diotima/anthology/thunder.s.html>
All rights reserved.

我被大能差遣而来
我也为那些思量我的人而来。
在那些寻找我的人群中 里头就有我。
看着我，想着我的人；
以及旁听者，听我！
你，等待我的人，把我带到你身边。
不要凭着你的幻象来追寻我。
不要使你的声音、你的听觉 憎恨我。
不管在任何地方、任何时间 不要对我一无所知。
要警醒！
不要对我的事无知。

因为我是 首先 与 末后。
我是 被荣耀者 与 被轻视者。
我是 妓女 与 神圣者。
我是 妻子 与 处女。

我是 母亲 与 女儿。
我是 我母亲的四肢。

我是 那不孕者 又是有许多小孩的人。
我是 有许多次婚姻的女人 却未曾接受过一个丈夫。
我是 接生婆 与 那未曾生育的女人。
当我承受分娩的痛苦时 我是自身的安慰。

我是 新娘 与 新郎。
我丈夫生下了我。
我是我父亲的母亲，以及我丈夫的姊妹。

而他是我的后裔。
我是他的仆人 而他为我做饭，我是我后裔的领主。
在时间之前的某一日 他生下了我，
在时间之内 他是我的后裔，我的力量来自于他。
在他年轻的时候 我是他力量的权杖，当我年老的时候
他是我的权柄。
不管他意愿什么 都会发生在我身上。

我是那无可理解的沉默，和 一再被忆起的念头。
我是众多声音的代言者 以及许多型态的(理性)发声。
我是自己名字的音调。

为什么，你们这些恨我的人，
你们是不是爱我 却又恨那些爱我的人？
你们否定我 却又向我告解，
你们向我告解，却又否定我。
你们诉说关于我的事实 却又说着关于我的谎言，
你们曾说过关于我的谎言 现在又说关于我的事实。
你们知道我 却变得对我无知；
但愿那些一直对我无知的人 前来认识我。

因为 我是 知识 与 无知。
我是 羞耻 与 勇敢。
我是 无愧的，我感到羞愧。
我是 力量，我是 恐惧。
我是 战争与和平。

对我要加以留意..

我是 不名誉的 以及 受高者..

留意我的 贫穷 与 富有。
当我被抛弃在地上 不要对我傲慢，

你将发现我在那些将临者之中。

不要看着我 我在垃圾堆上头 却一走了之，把我遗弃在一旁。

你将在众多国度中 找到我。

当我被丢弃在最渺小的地方 与一群不名誉的人在一起的时候，不要看着我
然后嘲笑我。
不要把我丢在 那些在严苛环境下被杀害的人群中。

在我而言，我是慈悲，我是残酷。

要警醒！
不要恨我的顺从，
不要爱上我在软弱中对自制的偏好。
不要背弃我，
不要惧怕我的力量。

为什么 你们鄙视我的恐惧
却又诅咒我的骄傲？

我存在于 所有令人战栗的恐惧 与 大胆 之中。
我是虚弱的女人，我在愉悦的地方 是安好的。

我是 愚蠢 与 睿智。

为什么在你们的商议中憎恨我？

是不是 因为我将在沉默者之中 保持沉默，
我将 现身 并且 说话？

你们这些希腊人 为什么恨我？
因为我是非希腊人群中的一个非希腊人？

而我是希腊人的智慧
以及 非希腊人的灵知。
我是 希腊人 与 非希腊人 的审判。
我在埃及有众多形象。
在非希腊人中 没有任何形象。

我是那被到处憎恨的女人 却又 到处被喜爱。

我就是被称为生命的她，而你们称之为死亡。
我就是被称为律法的她，而你们称之为无法无天。

我是你们追求的对象 我是你们制止的对象。
你们曾经四处驱散我，你也曾把我聚集在一块。
在我面前 你曾经被羞辱 你也曾问心无愧 与我在一起。

我是从没看过节庆的女人 我是拥有许多庆典的女人。
我是不信神的，我是信仰多神的女人。

我是 你曾朝思暮想的人 也是你轻蔑的对象。
我忘却所有知识，然而 人们透过我学习。

我是你鄙视的女人 却又让你思考。
我来自于 你所隐藏的人，我将面对的人 由你揭示。
无论何时 当你隐藏自己 我将显明。
无论何时 当你显明，我将隐藏，

出于理解与痛苦 来领受我。
从可耻的地方与痛悔中 领受我。
把我从那些蒙羞的好人中 用力抓出来。
出于羞愧，在无耻中 领受我
出于 无耻 与 羞愧，在你们当中 责备我的肢体。
走向我，你们这些知道我及其肢体的人。
在这些首先的小型受造物中 建立伟大者。

来到孩童时期 不要鄙视它 因为它还很小。
不要从微小中 想带回巨大的片段，
因为 从巨大中 知道微小。

为什么 你们诅咒我 却又荣耀我？
你们曾经伤害人 你们曾经有慈悲。

不要把我跟你所知道的首先者分离。
不要把任何人抛弃 也不要带任何人带回来 ...
带回你自己
.. 却不认识他。

我认识首先者，在他们之后的人认识我。
但是我是完美的心智 我是沉静。

我是我寻求的灵知，以及 那些寻找我的人 的发现。
以及 那些有求于我的人 的命令。

透过我的灵知 我是众多力量中的力量。
我的圣言差遣天使来此 我是祂们的力量。
在各个季节活跃的神祈都要听我的命令，
由于我 所有人类的灵得以存在，
在我之中 女人存在。

我是被荣耀 被赞颂的她，也是被轻蔑鄙视的她。
我是和平 因为我 战争开始发生。
我是 外邦人 与 公民。
我是 实质 与 没有实质的她。
那些从我的神圣性爱(synousia)中诞生的人 对我无知，
那些在我的实质之中的人 知道我。

那些亲近我的人 对我无知
那些离我很远的人 已经认识我。

那一日 当我靠近你 你离我很远
当我离你很远的时候 我与你很近。
我是众灵的创造，... 灵魂的恳求。
我是 限制 与 无拘束。
我是 结合 与 消溶。
我是 不变的 我是松散的。
我是 坠落 他们向上来找我。
我是 审判 与 无罪开释。
我是 无罪的；原罪的根来自我。
我是 外貌的欲望；心的自制在我里内。

我是 人人可及的听闻 与 无法掌握 的音调。
我是 不说话的静音 我的发声有许许多多。

在柔和中听我，在刺耳中 从我身上学习 。

我是那大声哭喊的女人，
我被抛掷在地表上。
我准备好面包 与 我内在的心智。

我是我名字的灵知。
我是 那哭喊的女人 与 倾听者。

我出现... 并行走在...
我的符号的封印 ...
我是 ... 防卫
我是那被称为真理的她；以及暴力...

你们荣耀我... 又讲悄悄话对付我 。
你们这些被击败的人，
在他们审判你们之前 先审判他们。
因为 审判 与 偏心都在你们心里。
如果你们因为这件事被谴责，谁会替你们开罪？
如果你们被他宣告无罪，谁还能限制你？

因为 在你里面的东西 就是 在你外面的东西。
那从外面铸造你的人 也在你里面留下铭刻。
你所看到的 外面的东西
你在你里面看到。
它是明白的 它是你的衣服。

听我，倾听者，你们被教导认识我么声音 我们知晓我！

我是被所有事件接受的听闻。
我是无法被限制的发声。

我是 声音的名字，名字的声音。
我是 书写的记号，差异的显化。

而我 ... 光 ... 和
倾听者... 你们

... 伟大的力量 ... 不会移动名字
... 那创造我的实体
但我将说出祂的名字。

看啊，祂的发声与所有着作都已经完成。
留心，那么，倾听者，你们也是，天使们，
被差遣者，，你们的灵将从死者中升起。

因为我是那单独的存在者，
没有一个实体可以审判我。

因为 许多实体的外形是甜美的
却存在于在众多的原罪中
无拘无束的行为 羞耻的热情 短暂的欢悦，
都将被限制，直到他们变得清醒
接着 向上跑到歇息的地方
他们将在那儿找到我
他们将活下去，他们将不再死亡。

(V)2001, 2013 Chinese translation by c.T.

爱与光图书馆选集 第 17 辑

Q'uo 文集 第 17-1 篇: Hatonn 的第三密度

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>

周日冥想

1980 年十一月 16 日

(无名氏传讯)

今晚 我们成功地接触一个新人器皿, 我们很高兴他即将凭借信心踏出去。如果这个器皿觉得难以辨别, 我们 Hatonn 愿意调整我们的存在状态。我们为此停顿一下, 我是 Hatonn。

[停顿]

我是 Hatonn, 我再次和你们同在。我们感觉现在更密切地对准这个器皿。此时, 我们想要和你们分享一个我们过去的故事。

从前的某个时期, 我们 Hatonn 是个好战的民族, 虽然联合为一个星球, 我们分化为许多个派别, 各自努力想要主宰或控制这个星球。我们选择彼此战斗, 好获得控制权。然而, 没有一方能够主宰, 所有派别都在这场斗争中弱化。最终 我们抵达一个临界点, 我们 Hatonn 变得穷困。我们已经摧毁这个星球上的所有资源, 在缺乏原料的情况下 我们无法再制造更多的武器, 因而无法继续杀害彼此。在这个临界点, 我们也摧毁食物链, 濒临饿死的地步。从许多方面来看, 我们那时候的光景非常类似你们今日的星球— 执意要被宇宙遗忘。

我们发现生存是最优先的考量, 胜过所有其他优先事项; 接着 生存的必需要件变得非常明显: 对待每个男人与女人如同自己的兄弟姐妹, 和所有人分享物资如同你愿意对妻子、丈夫、孩子分享。以这种方式, 我们(造成)的大量毁灭变成我们的气力。我们曾选择降低我们星球支持生命的能力, 我们不慎地选择了一条非常费力的灵性途径, 那就是透过强迫式的分享爱。或许对于正在聆听我们话语的实体而言, 这听起来不怎么灵性; 无论如何, 我们学到 分享要比生存更为珍贵。我们获得一种振动水平, 使我们能够同时维持供养身体又得以进展超越物质性的需求。

我们当然不是骄傲地同你们分享这个故事, 而是带着鼓励的意味。你们的人数虽然少, 在你们对于爱与分享的渴望中 你们已经成长越过你们的弟兄; 你们将能够在贫乏与穷困中 铸造与导引你们种族的成长; 但你们必须对自己的感觉保持信心。我们感觉在这个时点鼓励你们是必须的, 因为那时间迫近了, 你们的气力将被召请, 接受严厉的考验。

我们爱你们如同弟兄一般, 当你成长之际 我们只能观察、鼓励、忠告你; 我们渴望你的成长是快速的, 尽可能地没有痛苦。无论如何, [你们所称的] 成长的痛

苦将会发生, 并且正在发生中, 好让你自己适应这痛苦的经验 却无须把这痛苦带入内在, 无须依附着它如同一个人对待珍贵的珠宝或财物那般。所有事情都会过去, 你的痛苦也会过去; 即使它的结果可能是在物质层面上的死亡。不要让这个死亡或痛苦忧烦你, 它们只是宇宙形塑最终作品的工具; 而你是如此渴望成为那件作品。我是 Hatonn。

我是 Latwii, 弟兄们, 我在无限造物者的爱与光中向你们致意; 在他之中 蕴含着意识的希望。我们感激 Hatonn 兄弟与姐妹允许我们再次访问你们, 因为我们非常非常喜欢这个团体。我们在此的目标是回答你们可能有的任何问题, 此时是否有个问题?

发问者: Latwii, 我有个问题 或更正确地说, 一组问题。我有一些朋友接收到一个[好比像你们这样的]老师的信息; 不过 他们接收的信息经常和我从你这儿接收的东西不一样。这情况引起我的兴趣, 因此我问你关于他们的老师(的来源), 以及这些老师胜任的水平; 还有(我们)可以相信他们多少?

我是 Latwii, 我的弟兄, 容我们先回答最后一个问题, 因为它是最重要的。你不必要相信任何老师, 你必须相信自己的心。这是个简明的真理, 但对于你的进展是重要的。没有真实的老师 除了你自己; 因为除了你自己 没有别人。所有来到你的道上的信息的确有个目标: 让你从中拿取和你共鸣的部份, 抛弃其他部分。这适用于所有信息, 包括你的汽车的操作手册。你一定不要把任何信息与其他信息分离, 对待某些信息为优先事项。我们给予你们的只是信息, 我们并不认为自己是[容我们说]较高的来源。我们是你们的兄弟姐妹; 我们分享自己拥有的经验, 它可能不会帮到你, 就是那么简单。我们现在返回第一个问题。

容我们说, 做为一种源头, 我们和你们的物理星球或其精细层面没有业力的连结。如果你愿意, 我们是无限造物者的使者。我们是各式各样的, 但在为他服务的过程中 我们全是一。由于宇宙造物的法则 我们没有权利干涉你们星球上任何实体的自由意志; 虽然, 有时候 我们可以为某个进阶的团体提供信息或肯定信息, 因为我们知道那些进阶的学生不会相信我们 除非他们愿意, 如果他们相信我们, 在他们发问之际 早已相信了。所以, 我们不会冒犯(他们的)自由意志。

宇宙觉知团队和其他你们熟习的信息同属地球的源头。这个源头完全不是坏的, 但你必须理解— 它并没有比你的汽车操作手册更可以相信, 这本手册通常可以把你带出困境, 但 偶尔, 由于错误的印刷、失落的一页, 或它是另一款车子的手册, 而给予不正确的信息。

这现象通常伴随着属地球的意识发生, 它有部分觉察阿卡莎(akashic)纪录; 然而 它透过诠释者的小我振动传达。因此这个觉知带有一点人类觉察的元素, 而那位特殊的人类对于事物的实际面有些警戒(担忧)。

考虑任何你想望的信息完全是良好的; 不过 更好的是跟随你的心, 不要对任何资料有一点点的忧虑, 只要聪明地、博学地使用你唯一的工具去分析物质层面上的东西; 那个工具就是你的智力。

收集、储存、观察各种资料，看看它是否符合不同的样式。这过程将告诉你迄今最重要的一组资料，那就是你的思想和行动。印刷的书页、述说的话语可能是很偏执的、很激励的、极度有趣或极度乏味；但跟你自己的资料[包含你的思想、相信、偏好、行动]相比基本上 它们都是无关紧要的。

你象是一张在光中闪耀的网，时时刻刻 你都在编织着自己。不要比较老师，他们全都有所不足。聆听那风儿，聚精会神地拾取造物主当下放在你面前的爱与光之丝线，自在地编织你的人生。

至于你的第二个问题，我们感觉不需要由我们来评估信息的来源；或许你不同意这点 想要进一步发问；但我们肯定你已跟随我们的趋向，理解我们对于评估我们的弟兄并不感兴趣；这些弟兄尝试有所服务，但他们拥有一个不同的观点，它是陆地的 而非天空的 [容我们说]，因为我们的王国是全宇宙；我们对于你们位于太空中的球体上有什么东西不感兴趣，除非它影响你的成长与进化。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

发问者：我现在有个不同的问题，我在检验轮回和业力的概念中，我感觉在一个人面对的每一个处境，可能都有一个混淆的课程。如果我可以知道我今生返回要学习的东西，课程本身会变得更为清晰。举例来说如果我返回地球有一个功课，就是学习不要杀戮，同时我有意识地觉察这点，或许 完成这个功课或充分地学习它会容易一些。

首先，你们是否可能判定一个人在这辈子的课程？其次，如果可能，你们是否被允许把这种信息和个人分享，好帮助促进他的成长？

我是 Latwii，我和这个器皿同在，我的弟兄，我们是有可能扫描你拥有的各式各样的(能量)体，从而发现你带入此生的各个模式。但在你参加考试之前 就把答案给你，我们不认为这是可允许的。我们不做小抄的生意，你必须如实地观看你的课程：将要被学习的事物。

有一条捷径是你相当了解的，释放所有的课程、所有的忧虑、所有的苦恼、所有的困惑，接着冥想。我们再怎么强调每日对那无限臣服都不为过。如果你的内在有许多的信心，对你自己敞开自我，工作你自己；那么你的困惑、难题、业力都将自行解决。你可能注意到你是相当愚蠢的，花费不少时间在后悔；这是因为你活在第三密度的星球上，它随着这个区域漂动。不用为它忧虑，而是再次地转向那无限；在接触爱的同时，怀着喜悦面对你的存在的全然愚蠢[如果你认为自己是这样]。

我的弟兄，享受你自己。这是我们能想到的，给予你的最高劝告。欢笑、爱、存在。你来到这里要学习的东西 惟有怀着爱去拥抱这个人生，你方能够学会。

你的问题的其他部分和业力有关，许多人只有部分理解它，使得我们难以解释它。一般的理解方式如同一句谚语：怎么播种就怎么收成。在宽恕的脉络中 可以比较清晰地看见业力。

业力很单纯地是作用力，在你们的物理学中有个法则

说：(每个作用力)有个相等和对立的反作用力。这是真的，除非祈请宇宙的一个更高法则，那就是宽恕法则。

如果你可以宽恕自己或宽恕他人，你已经消弭许多业力。当你清空了作用力，就不会有反作用力；这即是耶稣大师所示现的。他停止了业力之轮，你也可以，却无需以如此戏剧化的方式进行。

我们感谢你，此时 是否有另一个问题？

[停顿]

我们发现难以回应打鼾的声音，因此 我们将离开这个器皿，只愿你们在行走灵性途径的过程中 拥有欢笑的无限容量。我们在无限造物者的爱与光中离开你们，我是 Latwii。

Adonai vasu borragus。

(录音带结束)

(V) 2013 Digested, adapted, and translated by c. T.

Q'uo 文集 第 17-2 篇：正面极化

Copyright 2009 L/L Research

周六冥想

2009 年三月 28 日

Jim：今天晚上的问题是：「当一个人希望尽可能地向着服务他人极化，Q'uo 会给他什么建议呢？」

(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，在为他的服务中，我们今晚来到你们中间。能被你们寻求的圈子呼唤是一种巨大的荣幸，我们非常高兴能与你们谈论这个主题：关于在你们的人生和寻求中 如何最佳地增进服务他人之极性。

然而，一如既往地，我们会请你们帮一个忙。那就是当我们谈话的时候，请使用你们的分辨力和洞察力，寻求那些共鸣的内容，仅仅保留我们的想法中那些与你们共鸣的部分。请毫不犹豫地抛开其他的部分，因为那些无法共鸣的想法，无论它们可能是如何地真实，现在它们对你没有帮助的。我们非常地感激你们在这方面的合作，因为它使我们能够自由地谈话而不用担心我们可能会冒犯你的自由意志或打搅你的进程的节奏。

正如经常发生的情况，我们发现为了回答名为 D 的实体提出的好问题，我们需要向后退一步并对我们想要分享的那些评论多少准备一下基础。

在这次会议开始之前，你们谈到一个事实：在第六密度[合一的密度]中，服务自我和服务他人的两条道路汇聚并成为一条道路。这的确是真实的。然而，就好像 Carla 实体所说的，在当前的密度，你们的选择的密度中 极性有着巨大的优点。

我们视你们每一位为强有力的存有，神性原则的花火。如果你在一生中除了生活之外什么都不做，转

世，过一辈子，转世，过一辈子，如此类推，你还是会前进，因为进化的压力是不可阻挡的。然而，如果你希望，你也相当有能力加速自己的灵性进化的步伐，我们至为高兴能够详述这个主题。

因为加速寻求的进程是有优点的。第三密度的物质性存在的环境在很多方面都是一个严苛的环境 [就灵性方面而言]，因为它被面纱厚重地遮盖着。那凌驾万有的「一切都好」和「一切是爱」的真理，在第三密度的生活的深度中是无法看见的。确实，它就好像你正处于一个黑暗的环境中，处于「死荫的幽谷」[1]中，正如这个器皿会根据《诗篇》这样称呼它一样。

然而，就好像即使一根(点燃的)蜡烛也能在半里外被看到，灵性之光永远都不会被扑灭的，甚至在最漆黑的夜晚和最厚重的幻象中，那光也为所有人而闪耀出来。那永远无法被扑灭的光存在于[居住在行星地球上]每一个人的心中。

然而，却有很多种方法将那光藏在「斗底下」[2]，正如这个来自你们的《圣经》中的短语一样，所以我们的评论沿着以下几个路线展开：如何不将你的光藏起来，如何对你内在的力量无惧 以及如何驾驭和指引它。

极性的性质是这样的，它对你们的第三密度的幻象中每一个环节都发出回音。你们每个人都能够说出很多动态的对立面：光与暗，善与恶，温暖与寒冷，潮湿与干燥，如此等等。你们存在的真正构造有着包罗万象的大卫之星的符号，这个图形是由德耳塔(Δ)形状的向上推进的男性原则和倒立的金字塔形状的女性原则所组成。当它们结合在一起并融合的时候，它们就形成了大卫之星。

有很多方法去考虑幻象中的男性和女性原则，在[所谓的]生命之树之上，一些属性被归类于女性的一边，一些属性被归类于男性的一边，接着那些不分性别的能量就位于图形的中间了，它们将连贯性与关系引向整体中[3]。你们就是大卫之星和生命之树的产物。你们行走的矩阵(matrix)，这矩阵能够将物质性和形而上的事物、外在和内在的事物、暂时性的和永恒的事物并排起来 融合为一。你们每个人都是行走的大门——横亘在两个世界之间。

通过呼唤你自己灵性的或形而上的面向，你在自己的内在唤醒一大批的资源，这些资源随你选取使用。在提高你正面极化的速度方面，在这些资源中最主要的，是你察觉自己为一个具备强有力的意志的人。

当你设置你的意愿去做一些事情，你就为自己改变了一些事情：在你的能量体的方面 以及你与形而上世界之间的联系。

因此，我们会建议那些希望提高他们极化速率的人 第一件事情就是去设置你的意愿。

设置意愿有各种各样的方法，最简单的方法就是说，「我设置我的意愿去成为一个希望尽可能快速地进行极化，而仍旧能够整合我的学习的人。」然而，将更多的时间放在向你自己和你的意志机能创作这个声明，这是有效的。你也许希望将它写出来或者进行一场典礼或仪式，并通过你与指导灵的协作来设置这个意愿。

在物质性的世界中，意愿像烟一般地消失，这经常是真的。然而，在形而上学的世界中，想法就是物体，设置一个意愿是一个强有力的资源。自然地，一旦这个意愿被设置了，再次造访那个意愿是好的，无论何时看起来有一个呼唤一种极化回应的情境出现时，确认该意愿是好的。

记忆的质量在维持一个意愿中是非常重要的。如果你能够对这个复杂的感觉、意图和热情创造一个足够鲜明的记忆，以致于你可以使其有条理并形成一个意愿，接下来当你需要回忆起这个意愿的强度的时候，你就能取用它了。

在日常生活中 要支持这样一种努力，每天安排机会进入冥想并在你自己的开放之心中歇息，这是好的，造物者就全然地安住其中。我们不觉得有必要去管束你会选择如何进入静默。对于一些人，在大自然中就有一所绿色的大教堂，他们在其中最充分地感觉到造物者。对于其他一些人，有一种完全内在的体验是在任何地方获得的。对于其他一些人，有一种呼唤他们的练习，不论它是一种冥想 好比内观冥想(Vipassana)，还是另一种冥想 好比超觉静坐*。(*参考网址：www.tm.org)

进入静默是一件非常个人的事情，甚至是一件私密的事，如果我们推荐一种方法会超过另一种方法，我们不会感觉舒适。然而，一般而言，我们会说，只有当有一种持续性的进入静默的练习的时候，日常生活的催化剂才开始易于被视为它之所是的幻象。如果没有这样或那样的一种稳定进入冥想的练习，就不会有一个更为坚实的位置，在那里自我的观察者可以检查一个忙碌的生活的挑战并通过它们看到那存在于信心之中的平静和力量，那一切都好的信心。那个简单的「一切都好」的陈述是一个对任何训练都有益的直言，因为它位于信心的中心。

在你们人群中实体们经常会谈到信心仿佛它是一个要相信这个或相信那个的事情，然而信心却没有内容。信心单纯是一种态度，一种知晓：一切都好并且一切将是好的。这种知晓会在那些深具挑战的时期中带给你平安。

对于那些希望去极化的人们，在生命中的那些富含机会的情境总是与选择爱而越过恐惧有关。

正如我们之前通过这个器皿说过的一样，当面对一个挑战时，问自己「此刻 爱在哪里？」这是好的。

当那个问题被提出时，有些时候 在那个情景中 你看不到爱。这为你创造了机会——打开你的心并允许造物者的爱流动经过你，于是在这个情境中 爱就会流经你。这不是一个你在其中必须表达你所知道的事情的训练，而是一个你在其中允许自己成为一个灯塔的训练，你可以清洁你的灯室中的透镜，这样就不再有憎恨或嫉妒依附着你，如此你的人格已经变得透明。因为你无法凭借自己去爱这个世界，你肯定地会很快就耗尽爱，因为(个人)心智之爱和人类之心都是有限的。而太一无限造物者的爱，他本身，却是无限的。

因此，朝向正面极化在某个部分是轻轻地推动你自己不要挡路，让光流经你。

这是一个伟大的合作，我的兄弟，因为在你的个性中，你，你自己的爱并非不重要。你所拥有的这份爱用美丽的颜料为无限太一的光染色，那颜料是由你的人格、选择、怪癖和你的独特性而组成。当你祝福那流经你的光时，你祝福了这个世界，以你的方式照亮了行星地球的意识。确实，这是一个任何人都可以提供的最伟大服务，它允许光通过个人自我闪耀并流入这个世界。

你能为了进行这个服务而邀功吗？一点也都不。它是你个人的、亲密和秘密的礼物，从你自己开放之心的深处与神秘中所提供的礼物。然而，一旦这礼物被提供了，它就为你整个人生染色并将其创造为一场伟大的冒险。

当下一个决定来到你面前时，我的兄弟，让你自己慢下来。进入你开放的心并允许那[牵涉其中的]催化剂的完整财富流动经过你。正面极性不是去忽略任何事情，它不是选择让你的阴影面悄悄滑落并聚焦于正面，它是在一个状况中要求看到更宽宏和更广泛的图景。

就好像这个器皿会说的，它要求你让摄影机的小推车后退[4]，将你注意力的摄像机向后拉到一个观察的位置——可以唤起你内在最高和最佳的部分。它呼唤你的指导灵，它呼唤你去觉察关于你是谁和为什么你在这里。它也呼唤我们之前谈到过的记忆，唤起了那个你在起初已经做出的决定：通过极化朝向服务他人来服务太一无限造物者。

最后，为了加速演化的步伐，我们会鼓励一种你们人群中称为「幽默感」而我们会称为比例感的事物。请记住，就好像这个器皿会说的：「你仅仅是尘土，你也将归于尘土。」[5] 请记住，那移动通过你的荣耀不是要求你去享有荣誉，而是要求你仅仅去成为一个乐器，让造物者弹奏你吧。你的工作就是保持调音。因此，用记忆、肯定、真言，用所有你发现有帮助的工具和资源，来为自己调音吧。

我的兄弟，当你无法回忆起所有这些事情并感觉你已经「彻底搞砸*」掉入服务自我的状态之中，让尘埃落下吧。把你自己拉起来，知晓一旦你宽恕自己作为人类的时候，新的一天就到开始了。对已一个走在正面极性道路上的人，永远不会有结束，永远不会有失败，因为每一个早晨都是一个新的生命。你可以经常去点击那个重置(reset)的按钮，只要你有此需要。

(*原文为 crashed and burned, 请参考：
http://dict.youdao.com/w/crashed_and_burned/)

一如既往，我的兄弟，星际邦联的人们很高兴在你的冥想中与你一同歇息，当你的振动出现一些闪烁时，他们会并为你提供一种可以稳定你的振动的载波。我们在那些时候不会尝试去交流，而是仅仅与你们在一起，并让你沐浴在我们的爱中。

我的兄弟，请问关于这个询问 有后续的问题吗？我们是 Q'uo。

D: 那就是所有问题了，谢谢你，Q'uo。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟，现在请问有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

提问者：我想知道为什么古人会在我们的神圣的书籍中记录看到上帝从一朵云上降落下来，这是否与我们所称的「梅尔卡巴」[6] 的物质性显化有关呢？

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的兄弟。我们发现，要精确地向你解释是什么促使[这类作品的]作者将太一无限造物者的各种面向描绘为从云端降落下来，这超越我们的能力。然而，我们会说，在超越作者的所有拟人化的想象之外，我们的理解是你们每一位都有一个梅尔卡巴体，能量体。这个载具不是一种物理载具，它是一种能量载具。然而，你的能量体可以完美地在各种各样的环境中支持你，这些环境不包括第三密度，物质地球的环境。

然而，这个能量体，或梅尔卡巴，是比你的物质身体更加真实的。物质身体是一个嵌套模式的能量形式，它们的完整形态是通过那种特殊形式的思想而被支持的，而能量体与太一无限造物者更加接近，它的思想是更加协调一致的。

那些学习投射自己并有过星光体投射经验的人，正是使用他们的梅尔卡巴体或能量体来四处移动并进行体验的。在你的肉体死亡之前和之后，你用能量体来体验生命。在你穿越物理死亡的大门并进入更大的生命之后，你会发现你一直都在这个能量体之中，在大多数时候，你只是还没有意识地察觉到你拥有这个能量体。

然而，我的兄弟，如果你在冥想中静坐，并单纯地要求看到它，你就能感觉到这个能量体的完整形态。那些经常被人类所嘲笑的各种各样的情绪在它们经过了精炼和净化的形式上恰恰就是能量体的材料，在那能量体中的每一个脉轮都有它自己的属性和情绪复合体的设置，这些脉轮一同为那个无限和永恒的实体[就是你]创造了一个优雅而高效的载具。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

提问者：请，Q'uo，如果你可以推荐一种我可以学习的冥想我会非常感激，我希望在这种冥想中我可以学会改变我的焦点 从这种意识到随意进入我的梅尔卡巴体，就好像如果我知道我可以在任何时候离开，那么待在这里并有所服务会变得容易得多。

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的兄弟。我们会这样建议，我的兄弟，当你发现能量体已经通过这个研究的团体的通灵的工作中被讨论过，你可以继续你对能量体的研究。在这个器皿所称的《Ra 资料》中以及星际邦联的其他实体的通灵资料中有各式各样的这种资料 [都位于这个团队的在线图书馆的档案库之中]。

当你开始感觉你对这个能量体拥有一种越来越大的理解的时候，那么，你的一个有效和有技巧的冥想方向就可以是进入每一个脉轮，打开它们、享受它们，并看见能量是如何向上进入开放的心并从那里在在更高脉轮中进行意识中的工作。我们感觉一种你对自己的能量的这样重复性的探索将会开始让这个能量体对你变得更加真实，这样你就会越来越能够使用它了。我们能进一步的回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

提问者：谢谢你，我能够理解你所说的，我对此感激。

我们感谢你，我的兄弟。现在请问有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

提问者：我有一个问题，Q'uo。我对于自由意志与[就时间/空间的观点而言]未来并不存在的事实之间的矛盾感到好奇，例如，在一个先前的录音中 你回答关于人格的角色时，你解释说所有在未来在收音机中收听今晚的录音或者阅读文字记录的实体，他们此刻实际上就在这里。在我看来那似乎是与自由意志矛盾的，因为我理解自由意志意味着实体在未来将要做的事情是有可能发生的，但它不是确定的事情。所以，我肯定在这一点上 你理解我的询问。

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的兄弟。理性心智在处理形而上的悖论(paradox)和神秘的时候会遇到巨大的问题。然而就是悖论和神秘让一个人知晓他正站在果实累累的灵性地面上，在其中有完全的自由意志。实体们总是可以选择参与或不参与任何一件事，他们同样可以选择如何回应它。就是在这些回应中，个人的造物被构建了，而不在于那些事件本身。

对于该表面上的悖论，一个实体会在你们的线性的未来读到或听到这个材料并领悟到他已经触及创造这个资料的能量漩涡，这与实体被强迫进入到一个在线性的空间与时间意义上的一个位置，并不是一个相同的事情。毋宁说，在形而上学的意义上，有一种能量的汇聚，带着爱与光的振动，在其上承载着这次通灵，它成为了所有那些触及这个寻求的圈子的网络的人们的母体(matrix)。

从空间/时间的意义而言，这个寻求的圈子存在于时间中，就形而上的引力模式的意义，它的存在是无时性的。就是通过这样一种方式，名为威廉[7]的实体在17世纪写了很多的剧本和十四行诗，这些作品在他短暂的一生中肯定无法触及大量的人群。然而，从那之后一个世纪接着一个世纪，当学校的孩子面对那个「生存还是毁灭」[8]的问题时，他们就已经进入到了那个独白被创造的那个时刻中，从而进入到那个(独白创造的)宇宙之中。

因此，可以适切地说，一些作品是无时性的，这些经典作品的精华超越了所有时代，它对任何年代，任何世纪的人们说话，这些人的思想在那个时刻就被塑造可以理解那些概念并与其一同工作。那些读到在这个晚上产出的材料的人们会在时间/空间中的一个位置汇聚起来，这并不是什么特殊的事情，因为在任何时候当实体们因为一个比他们自己更大的观点而聚集在一起 并将他们从自己的观点中拉出来，这种情况就会发生。

这样，同样可以注意到的是，那些研读启发性材料的人，无论它是圣经、卡巴拉、可兰经、奥义书(Upanishads)、或者是老子的著作，他们都会进入对那个材料的觉察，而很多其他人也曾有这种察觉。因此，当一个人在歇息中沉思这个启发性的材料时，会有很多很多来自内在层面的实体陪伴他，这些实体在他们以前的转世中也曾学习过这些相同的材料。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？ 我们是 Q'uo。

提问者：不用了，谢谢你。

我们感谢你，我的兄弟。现在请问有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

G：来自加拿大的 S 有个问题。S 说：「有很多人服用引起幻觉的药物。有很多人报告 它帮助他们用新的方式开放他们的心智。其他人则变得非常害怕，再也不会服用它们了。请解释一下当他们处于这些药物中的某一种的影响之下时，在一个人身上发生了什么，它是有害的还是有益的呢？如果你可以特别地具谈论一下 LSD，蘑菇以及迷幻鼠尾草[9]，我会对此感激。」

我们是 Q'uo，我们觉察 S 实体提出的问题。我的兄弟，使用引起幻觉的物质更多是一个物质性的问题，而不是一个灵性的问题。更进一步，不可能给出单一的答案，因为每个服用特定剂量的 LSD、蘑菇或鼠尾草的人，根据他的身体类型、敏感性及其个性与能量的很多面向，在生命能、肉体能量、情绪能量等等方面，它们一同创造服用了那个药剂的时刻，如此他就以独一无二的方式体验那个药剂。

一般而言，我的兄弟，这样的物质会移除(一个人)看到更完整的实相之障碍物。这种效果会如何在一个人身上发生作用是不可能预测的，服用的剂量是否超过了那个实体整合那种经验的能力，这也是不可能预测的。因此，「试验各种药物」是非常准确的称呼。它的确就是一个试验。

我们绝不会否认，它经常是如此增强性的体验，这种体验给一个新的寻求者带来朝向觉醒以及寻求超越他的出身和他的文化之局限的推动力。我们也不否认有很多人的体验不是正面的体验，而当这种情况发生时，如我们说过的，这种体验的能量[从形而上的意义而言]对于处于那个时刻的该实体的电路系统是过大了。

有一些实体他们的电路系统已经完美地适应更精微的实相，当这些实体接收到一定剂量的增强作用时，这种增强作用倾向完全不对他们产生影响。另外一些实体，它们有天生强健的能量体，他们能够接收大量的增强性的光通过能量体，因为他们内在的接线(wiring)上，这种增强性的光不会造成任何的问题[容我们说]。

接下来，有一些人，他们一直都在一种适度地正常瓦特值下工作，但是安培值却很低，因此，只要经验是用一种未增强的方式流动，一切就很正常，但是当高安培的光通过其能量体时，作为物质身体对那些药物的化学反应的结果，会有一种接线上的过度启动作用，接着产生断裂。

举个例子，当你的房子的能源系统的一根保险丝熔断的时候了，你单纯地取出一个坏的保险丝并装上一个新的保险丝并重启电路系统。然而，你却不可能对能量体那样做。当其接线系统出现一个熔断的缺口时，能量体经常要花费几年时间才能够重新将牵涉的电路系统接合在一起。

这种情况经常被这个器皿描述为「你的灵光圈被炸出一个洞」。当这种情况发生的时候，很自然地 它被认为是一个非常不幸的事情，有一些情况，在那个电路系统的层面上，在那辈子中永远不可能完全地修复那个电路系统。因此，对于你体验上的渴望，我们即不鼓励，也不阻止，我们单纯地希望你觉察到对于

这样增强性的化学物质，没有方法去判断一个安全的剂量或合适的剂量。从形而上的方面而言，你仅仅只能对于你内在线的情况以及你使用这些物质时周遭的环境做出估计。

我们很抱歉无法论及具体的药物以及它们对你产生的作用。然而，从我们的视角看 这是不可能的，因为不仅仅你是独一无二的，而且今天的你和明天的你也不会是相同的实体。有很多能量的循环无时无刻不在移动经过你，它们的(排列)组合作用几乎是无限的。因此，即使我们能够完全地熟悉你的接线系统，我们仍旧无法说出特定的化学物质在你的系统上产生的特定效果。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

谢谢你们，Q'uo。我相信 S 会喜欢你们的回答。

D：我有一个简短的后续问题，可以吗？

我们是 Q'uo，我们欢迎你的询问，我的兄弟。

D：你有可能谈谈是否这些化学药物通常会使一个人更易受到超心灵致意的侵害吗？

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的兄弟。对于那些不知道的人，他们会遇到的挑战或阻碍，容我们说，相比那些已经收到光的人要少的多。伴随着每一个荣耀都会有一种责任。当你要求学习更多，并服用了那些(化学)物质时[被设计来增加你已经看见的光之额度]，接下来你就要为你所看见的光负责了。

当你更加明亮地发光时，你就会吸引到那些以扑灭[他们所感知的]光为乐的人的更多注意，或至少他们会将它转用于自己的目的。因此，我的兄弟，一般来说，答案是肯定的。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

D：那个回答好极了。

我们感谢你。在我们离开这个器皿之前 我们现在接受最后一个问题。现在有最后一个问题吗？我们是 Q'uo。

提问者：是的，我有一个问题。我想知道 在我们所感知为一个粒子的东西的中心 是否有一个振动的漩涡呢？

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的兄弟。直接地回答你的问题几乎是不可能的，因为对于我们 并没有粒子牵涉其中。从我们的观点看，我们会说空间与时间的能量通过某种方式被不相称地匹配，引起[你们一直在谈论的]振荡(效应)并创造了可见的世界或显化的世界。当空间和时间之间的不相称匹配由时间占上风时，然后 内在层面或无形领域就被这种难以置信的快速振荡(效应)创造出来。

然而，我的兄弟，我们最佳的理解是，没有粒子牵涉其中，没有质量，单纯地只有空间和时间之间的动态张力作为速率(velocity)的组成元件。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

提问者：不用了，我想那就行了。非常感谢你们。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟。真的，我们感谢形成这个神圣圈子的所有人。能与你们一起冥想，能看见你们个体振动的美丽，能看到你们一起创造这个神圣空间，这真的是一种快乐。你们一同创造的这个神圣空间真的在你们住所的上方高高耸立着，它是献给造物主的一个装饰品[10]。

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。

原注

[1]《圣经》《诗篇》23:4：「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]《圣经》《马太福音》5:15，「人点灯，不放在斗(bushel)底下，而是放在灯台上，就照亮一家的人。」

[3]生命之树的一个清晰的图案，卡巴拉的核心的图符，可以在网络的这个连结中找到：

www.wyldwyth.com/weavings/articles/pagan_path/pages/tol.htm

(编注：由于以上网页连结已失效，附上新连结给各位读者参考)

<http://www.libralion.com/treel.htm>

[4]在电影工作中，一个移动式摄影小车是一个沿着特制的轨道滚动小手推车，它承载着摄像机、摄影小组，偶尔也会承载着导演。将摄影小车往后拉就是将摄像机往后拉，这样它就可以拍摄一个长镜头。

[5]《圣经》《创世纪》3:19：「你本是尘土，仍要归于尘土。」

[6]梅尔卡巴(MerKaBa)有很多不同的释义。Q'uo 团体使用的意思与 Drunvalo Melchizadek 使用那个词语的意思最相近。在他的教导中，梅尔卡巴是一个光体。一个人根据无条件的爱调音，设置一个为其工作的意愿，然后在冥想的过程中进入到这个光体中。要让自己进一步熟悉这个概念，可以阅读《生命之花》或者访问「生命之花」网站

(www.floweroflife.org/index.htm) 报名参加一个梅尔卡巴冥想的工作室。

[7] Q'uo 指的是威廉·莎士比亚。

[8]威廉·莎士比亚，哈姆雷特，第三幕，场景 1：「生存还是毁灭，这是一个值得思考的问题；蓦然承受命运暴虐的毒箭，或是挺身反抗人世无涯的苦难，这两种行为，哪一种更加高尚？」

[9]维基百科(英文)：「迷幻鼠尾草」，也被称之为「占卜贤者」、「预言贤者」，其俗称来自它的种名，鼠尾草，它是一种对精神有显著影响的草本植物，它可以引发强烈的解离效应。它是唇形科(薄荷)的一种多年生草本植物。它被赋予专用名

「Salvia divinorum」是因为它在占卜和治疗方面的传统用途。于是被实在地译为「占卜贤者」或「预言贤者」。

(原始连结：

http://en.wikipedia.org/wiki/Salvia_divinorum)

L/L <wbr>Research <wbr>正面极化

Salvia divinorum

[10] honestation：一种优美或一种装饰

Q'uo 文集 第 17-3 篇: 他的最后四年

前言

由于鲁道夫·史代纳(Rudolf Steiner)的生平在维基百科已有详尽介绍, 另外, 在《爱与光图书馆选集一》中也有介绍鲁道夫·斯坦纳(当时的译名略有不同), 故本文仅聚焦在该作者见证史代纳生前的最后四年。

维基百科的 Rudolf Steiner 连结:

<http://tinyurl.com/qxw17bv>

原文网址:

Introduction: Rudolf Steiner -- A Biographical Sketch

http://wn.rsarchive.org/Books/GA008/English/RPC1961/GA008_sketch.html

本文

在这篇传记素描的最后, 我个人要回忆史代纳的最后四年, 当时 我遇见史代纳和他的朋友与学生, 看见不少关于他的事迹。

鲁道夫·史代纳是怎样的人? 首先, 他没有一点浮夸的地方。他从未使一个人感觉他是特别的。他实事求是的精神令人惊讶— 不管他在人智学会的商业会议中演说, 或在华德福学校*主持教职员会议, 或演说他日益增进的灵性发现, 或和大家公开讨论当时具争议的主题, 始终如此。

(*延伸阅读:

<http://waldorf.org.tw/waleduintro.html>)

我曾参加他小型的演说, 人数少于 50 人; 也听过他在第一座歌德馆(Goetheanum1)中演讲; 当他在大型公众集会详述“三重共和国” 2 的理念, 我在现场, 那是 1923 年的德国, 身处令人震惊的氛围中, 卢尔(Ruhr)被占领, 德国马克全面崩盘。他都是相同的: 清楚、体谅的、有益、镇定的。在那些日子 他能够使德国最大的礼堂座无虚席, 他宁静的声音有足够的强度, 在没有扩音器的情况下, 即使在顶层楼座的最后一排, 都可以听见。

(1. 延伸阅读:

<http://ccchad.blogspot.tw/2012/12/goetheanum.html>)

(2. 延伸阅读:

http://en.wikipedia.org/wiki/Social_threefolding)

他的最后四年

第一座歌德馆

他的头发保持乌黑到底; 我不记得有任何一根灰发在里头。他的棕色双眼, 有时候会出现一丝金色微光, 带着同理心看待所有事物。同时他拥有一种非比寻常的轻松举止。

从 1913 年起, 史代纳永久地定居多纳什城(Dornach), 靠近瑞士, 巴塞尔(Basel), 他住在一个屋子中 当地人称之为“韩西庄园”(Villa Hansi)。不过 他大多数时间都待在他的工作室之中, 那真的是很不起眼的一栋简单的木造建筑 毗邻着大型木工厂,

第一座歌德馆的许多木制品都是在那儿预先制造完成。在这间工作室中, 他接待川流不息的访客。协助的朋友或许会带访客到达他的房间, 但最后他总会亲自在门边迎接。他是如此谦恭有礼, 让访客感到安心, 甚至带给访客一种危险: 忘记他是谁。史代纳给人一种印象, 那就是除了倾听一个访客不成熟的各种问题 他在这世上没有其他的关切或兴趣。

他会坐在一张简单的、柳条编织的椅子上; 双腿交叉, 或许偶尔把一只脚上下移动。在他的黑色大衣的翻领上, 一个人可以看到些微的鼻烟痕迹, 因为他偶尔享受旧欧洲的消遣— 吸鼻烟; 但他既不喝酒也不抽烟。我从未遇见任何这样的人, 似乎可以恒常地同时处于歇息与行动的状态, 全时间完美地放松与绝对地警醒, 我确定以后也绝不会遇见这样的人。

他的人生最后一个夏天, 1924 年, 那是他最多产的时期。他举办专门的课程: 农业、治疗性教育、优律思美(Eurythmy)。然后是八月在英国, 托尔坎(Torquay)参加暑期讲习会; 九月上旬 他返回多纳什城, 他还进一步增加活动, 每天给出五场、甚至六场不同的演讲。每天有一堂课, 为基督徒社群的教士们讲述新约的启示录; 另外一堂是田园医药, 学员包括教士与医生; 还有一堂戏剧艺术, 我记得有一个早上, 他独立表演整出戏丹东之死(Dantons Tod), 这是德国作家毕希纳(Buchner)描写法国大革命的作品。在另一个早晨, 他演出莱辛(Lessing)创作的浮士德片断曲(1759)。除了以上这些之外, 他也为歌德馆的工作人员举行演说。

在这些专门课程之外, 歌德馆的灵性科学之学院的一般演讲和其他中心活动都没有中断地继续进行。

但那无可避免的时刻接近了, 即使他拥有能够迅速恢复的身体, 因着庞大的工作, 身体开始出现过劳现象。有时候 在一整个礼拜 他每晚几乎睡不到两个小时。我相信他知道自己在做什么, 他相当了解这根蜡烛为何不只两头烧, 连中间也一起燃烧。

他的最后四年

基督-耶稣之雕像

我对他最后的回忆是那一晚, 我有幸与另一个朋友在他的床脚保持警戒。那是他的葬礼的前一晚, 那张床坐落在他简朴的工作室, 他生前最后六个月卧病静养的地方。有一尊接近完工的雕像向下看着他, 那是史代纳曾雕刻的伟大基督。

即使就字面意义而言, 他的确躺了下来, 在基督的脚下奉献他的生命。

在死亡的云石白之衬托下 他的面容更显庄严。在寂静的夜里, 只有一些燃烧的蜡烛, 仿佛人类历史的各个时代都会合起来向他致敬。怀着深深的崇敬感, 我不禁要问他是谁, 直到今日 我仍在探究。

ALFRED HEIDENREICH

1961 年八月- 写于英国, 伦敦

延伸阅读: 本文作者 ALFRED HEIDENREICH 的生平简介(英文)

<http://wn.rsarchive.org/RelAuthors/HeidenreichAlfred/index.html>

Q'uo 文集 第 17-4 篇: Q'uo 对话之十三

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 13

Copyright 2007 L/L Research

1993 年 1 月 19 日

(这次会议开始之前有一段调音和冥想。)

Aaron: 我是 Aaron。我希望你能够如我看到这个房间一样地看到它。通过这三天,越来越多的光放射出来了。在我看来,这个房间是位于这片风景之中的一个小太阳。

在我们已经完成的这过去两天时间中,当 Q'uo 和我对你们谈话的时候,你们只能够处理这么多的内容。很明显,我们可以无止境地谈论这一点。如我们已经说过的一样,各种问题已经在你们每个人的想法中升起。对于你们当中的一些人,他们有一种感觉「我有一个问题,但是也许我并没有做好准备询问它;我无法足够清晰地用语言将其表达出来,」或者「如果我听得更加仔细,我就会知道答案了」,或甚至是「我已经在某个层次上知道答案了,我不必提问了。」

这全都是没问题的。然而,也许今天更有帮助的方式是从听取从过去这两天的工作中衍生出来的拓展性的问题或想法开始而不是从听取你们的一个团队问题开始。你们的发问过程是一个澄清你们的想法的方式,也是一个向我和 Q'uo 更加清晰地表述你们最需要听到什么的方式。

你们有些人对在过去这两天中已经被建议的内容有某种苦恼,他们有某种说不清的模糊的不舒服。

我鼓励你们将其尝试清晰地表达出来。就是通过同时对让你觉得舒适的事物和觉得不舒适的事情的表达,真正的问题就会浮现出来。那就是全部了。

(接下来是一段团队分享和讨论时间。)

Aaron: 我是 Aaron。我们将在今天更多地聚焦于慈悲而不是相互依赖性(codependence),你们可以接受吗?我想我们已经非常充分地探讨了相互依赖性。你们如何来深化对这个你之所是的存有(being)的慈悲呢,谁躲藏到恐惧之中呢?将此作为一个焦点,你们可以接受这个焦点吗?我想知道我的兄弟/姐妹 Q'uo 是否对于这一点有任何要补充的吗?那就是全部了。

Q'uo: 我是 Q'uo。再一次 在一切万有的太一无限之源头和终点的爱与光中致意。

的确,我们确实感觉叫做 Aaron 的实体和我们已经探讨了大量的资料。对于你们进行许多思考而言,它已经绰绰有余了。言语是非常有帮助的,不过只要有言语,就会有与造物者合为一体的直接知觉的距离或缺乏,他的名字就是爱。这爱是一个已经创造力量的名字。它的本性已经降临于显化的所有层次并构成了你的精髓与核心,那爱已经被转变、被塑形,或者如果你以带着偏见的眼睛来看的话,爱已经被扭曲并弯曲进入你们每个人所体验的想法和感觉的每一个部分了。

当你聆听我们的言语时,请了解,和你们一样,我们并没有办法来讲述或表演纯粹的中心的动作。在灵性的旅程中每一个人都感到的一而再、再而三的失败加起来不知怎的就等于一个学会爱的奇迹了,不管你的每一个失败的感觉,也许同样就是因为这失败的感觉,你接着发现自己来到了你之前从未到过的地方:在看到你自己的易受伤和不完美的方面,你更有能力、更敏感了。

当我们来到这次会议和谈论慈悲的结束的位置的时候,我们请你们每个人停止思考,去接纳在我们前面也在你们前面的奥秘,接下来,我们请你们加入我们一起转身面向这奥秘。凝视它。感觉无限奥秘那令人惊叹的荣光和威严。那儿,就在那察觉中蕴含着那拥抱脆弱性的保护。在那奥秘的阴影中,蕴含爱的无限财宝,即使是那个最受苦的你,即使在最黑暗的时刻,它都会抚育你。

这慈悲并不来自言语。对于那在言语之外的理则与爱,仅仅为了具肉身的自我,才会花费很多的言语好让该自我靠近他。因此,我们的言语为你的情境与进程提供帮助并使其变得清晰,我们的言语已帮助(你)定义在与太一无限造物者的共生关系之中变得独立的过程,使用我们所有的这些言语吧。但是,接着就去寻找慈悲,让我们转向至高者的至圣所[如这个器皿会说的一样],并邀请那早已存在的合一的觉知。

我们现在愿将麦克风转给名为 Aaron 的实体。我们是 Q'uo。

Aaron: 我是 Aaron。昨天我们定义了慈悲:一个相当冷淡和客观的定义。如 Q'uo 已经指出的,言语仅仅提供了概念,而非经验本身。谈论慈悲并用智力来探查它,这并非体验(慈悲)。

我亲爱的朋友们,当我说完全的慈悲、完全的连接与无防卫性是你真实的本性时,你们理解我的意思吗?当然,你并不总是体验到它。你是人类,成为人也是你的本性的一部分。但你是神圣的。怎么可能是其他的呢?

我曾描述你为穿着尘世衣服的天使。这些尘世的衣服对于投生的体验而言是必须的,就好像一个宇航员需要一个在外星的环境中可以保护他隔绝压力的配备,并为他提供呼吸的空气或保护他避免极端的温度。

因此,你的身体为灵性提供了一个情况,在其中灵性就能够用一种半保护的方式通过这些情境了。

纯粹的灵性体无法居住于这个地球上。当肉体[它是人灵的家]被割伤的时候,它就会流血。当情绪体被敌意的言语攻击时,它会感到痛苦。

的确,我们在此返回信心,返回到在人生经验中你的信心,返回深化这已经证实的信心的过程——「我就在我需要去的地方」,带着对它是幻象的认识同时带着「我必须怀着尊敬对待这个幻象」的认识而工作。也许尊重就是一个关键词。当你尊重物质体、情绪体和理智体时,你就会有在遭遇痛苦时对这些身体的退缩更加不带有评判。

你已经听我反覆地说过,你是来这里学习爱,无条件的爱,它无法在人类形体中被完美地学会,但是你可

以作为人类而尽可能地靠近它。作为一个整合的整体，你正在学习，而高我/灵性体也正在学习。灵性体要知晓它的完美是很容易的，如果它从未看到不完美，它有什么机会来练习无评判和无条件的爱呢？因此，灵性体进入到这间肉体的房屋中，它与情绪体和理智体结合在一起，这样它就可以练习无评判和练习无条件的爱，针对那些先前被批判并发现有所缺陷的事物。

你正居住于其中的幻象中的一个——所有你对另一个人的反应实际上是对自己的反应，这是你们很少看到的。这是一个无保留的表述：所有你对另一个人的评判都是你对在自己身上被感知到或显化出来的那些缺陷的评判。你可以评判另一个人的不耐烦，虽然你并没有表现出不耐心的特性，但是，在你的心中的某个位置，你感觉到不耐烦的升起，因此另一个人的不耐烦被评判了，而你发现它是令人不安的。

在这个圈子中，有任何人从未感到过怨恨吗？谁从未感到过贪婪吗？你能看到所有这些令人不适的情绪是怎样的礼物？它们是恒常的催化剂，它们提醒你：发发慈悲吧。这并未暗示，默许那些无技巧和有害的行动和言语「它们是对情绪的反应」，而是你只能透过重复地体验与工作那升起的事物而找到无条件的爱和无评判，而那升起的事物就是你自己身上已经被评判的事物。

昨天 Q'uo 谈到了小我(ego self)的价值。它的价值不仅仅是提醒你在过马路时小心汽车。自我的幻象本身对你的成长和没有自我的实相一样地至关重要的。两者是彼此的一部分，在两者之间没有矛盾。如果你想要上学，必须要有一所学校、一个去上学的生命和许多老师。这就是你的人生递到你手中的事物了。

当你重复地进入到那些导致恐惧升起、穿起盔甲、渴望去防御的情境时，你不是要通过尝试去摆脱它们而越过那些恐惧和有害的反应，而是要通过提醒你自己：「我可否悲悯我所是的生命？」

有一个关于西藏圣者密勒日巴的精彩故事。他坐在他的山洞入口处冥想，据说，愤怒、暴怒、恐惧、贪婪的魔鬼出现了。它们是可怕的生物，它们发出一种腐烂的臭味。它们悬挂着血淋淋的刀剑，它们的身体是由腐烂的肉和骨组成的，它们发出一种令人恐慌的可怕的声音。密勒日巴看了它们一眼说：「进来吧，来坐在我的炉火边。」它们说「你不怕我们吗？」

「不」，他回答说：「你们可怕的长相仅仅提醒我注意去发发慈悲。来吧，坐在我的炉火边上。」

这个器皿问了这个问题——她如何才能保持这种她感觉到的开放性？她如何才能保持无防守状态呢？在每一次防守性出现的时候，一个人单纯地注意到防守性的升起与恐惧的升起并说：「哦，你又来了。恐惧来了。来，坐在我的炉火边。」你的关系将持续不断地激发恐惧和一种去防守的渴望。你无法通过否定它或通过希望它离开而摆脱那种进行防守的需要，也不是通过评判它并说：「我不应该感觉到它，我现在应该更清楚地知道」。你通过拥抱那个小我、安慰它、注意到恐惧并邀请它坐在炉火边而超越那种需要。你无法超越你尚未接纳的事物。要超越小我，你必须接纳小我。

唯有在那个时候你所是真实显化才会出现。你是神圣的。这神圣性努力持续不断地表达他自己，但是他经常被你基于恐惧的反应所压制。当你学习去直视恐

惧时，你无需害怕恐惧，你发现你不必去创造那个无防卫的姿态，它单纯地、自然地对你浮现。你不必去搜寻连接。你体验到你真实的连接，因为对那种体验的阻塞物已经「我不要说被移除」被放在一边了。就好像一群人堵住了你前方的道路，如果你跺脚并说：「别挡了我的路」！他们会嘲笑你。但是，也许当你向他们微笑着说：「请问，我可以通过吗？」他们可能会让出道路。

作为一个过程，就是用这种方法你学习去保持你的心的开放。保持心的开放不是一个事件，而是一个过程。每一次你进行这个过程，你就会变得对它更加熟练一点，看到你是从什么地方邀请恐惧进来了，接着挑战恐惧在场的权利并再一次只想要摆脱它，你就会变得更加熟练一点了。你单纯地说：「这就是恐惧。坐在我的炉火边，但我将不会对你做出反应。我无需对你做出反应。」

在体验恐惧和需要去分离或防卫之间有巨大的差异，分离和防卫是对恐惧的反应。在你自己内在查看那个过程，你将知晓如何去经验它，邀请它坐在炉火边而无需去对它起反应。当你看着这个陷入一种恒常的混乱之中的人类时，你对自己的慈悲就会加深了。当一个情况被解决并感到舒适，但一个新的情况又出现了，创造出新的不适。现在，你如何能不拥抱自己——这个乐意进入此生的混乱来服务、学习、成长的勇敢的你？这样，你的恐惧就不再是一个反应和防御性的提醒者，相反地，当你看到恐惧的升起时，通过你熟练地工作它的升起，你创造了一种新的模式、新的习惯。看到恐惧的升起变成了一个悲悯的提醒者。

那悲悯就是去成为无防守的关键了，允许自己和在你生命的情境中的人们的完整的连接。当那个层次的悲悯在你与自己的关系中表达它自身的时候，它很容易转移给其他人。然后，唯有在那之后，矮小的小我才会开始消融。接下来，另一个人的恐惧被视为与你自己的恐惧没有区别。没有任何要去防守的东西，因为没有任何东西不是你的一部分，没有任何东西能够真的威胁你。慢慢地，你学会以那种方式对另一个人打开你的心：这是我们的恐惧、我们的痛苦、我们的悲悯。在这个位置，大脑停止指引你的各种选择，心带着它深深的智慧和固有的悲悯，带着智慧和爱作出选择。这是一个至为美妙的过程，一个我肃然起敬的过程。

我想将麦克风在这里传递给我的兄弟/姐妹 Q'uo。那就是全部了。

Q'uo：再一次，我们与这个器皿在一起。我们是 Q'uo。

一个视觉化的观想可以让我们要说的内容更清楚。我们想要你们和我们一起想象你的灵性自我在显化之中的房屋。你们居住在一个高度重视自由的文化中。对自由意志的尊重，这是最高的世俗伦理。因此你一开始就在你的房屋的门上张贴着：「我拥有自由意志」，或者「我拥有我的权利」。

然而，这个房屋有一个更高的楼层。这个房屋的楼上的大门上张贴着一个不同的说明。它说：「尘世和其中所充满的都属于上主。」*

*出自圣经，诗篇，24:1

这个你所知道的房屋的楼上就在无限造物者之中，而无限造物者就在它之中。它知道一切事物都是属于造物者。花时间与这个认识在一起，爬上楼梯到二楼并坐在你自己的慈悲之椅上，如果你只进入一会儿，向万物的意识开放吧。当你爬下楼梯来到你的日常经验的房屋底层时，你将发现在你的前门上的标记改变了，它说：「我是值得的。」

我的朋友们，你值得收到一切的好东西；而如果你没有收到一个好东西，你仍旧是值得的。只是你的感觉和情绪被[传递无价值感的]狂暴经验所擦伤和磨损。这是一种虚假的传递，不要接受这种传递，而毋宁知晓你的价值、你的美好并感觉悲悯自然而然地从你留在二楼的那部分之中升起。

我们只能感谢和祝福这个圈子中的每一个灵魂。这对我们是一种怎样的荣幸呀。我们在太一无限造物者的爱与光中向各位道别，并将麦克风交还给名为 Aaron 的实体，好让这位睿智的老师也向各位道别。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。Adonai. Adonai.

Aaron: 我是 Aaron。在我们下次会面之前，我可以给你们一点家庭作业来进行练习吗？观察恐惧的升起。尽可能清晰地看到这个过程。首先，有一种对那感受到的威胁的意识的感知。你可以将其感觉为在肉体中的腹部、喉部和其他位置的紧张。你可以用「紧张... 紧张...」来注记它。如果它是一种在感知上看得见的或听得见的威胁，知晓有看见和听见。从那种被感知的威胁，一种恐惧感升起。然后，去防卫的需要就出现了。看见那种去防卫的需要和恐惧本身是不同的，非常仔细地查看它。防卫的需要是对恐惧的反应。恐惧是如此令人不舒服的。有一种去摆脱恐惧的渴望，而从那种反感中升起的是去防卫的需要，或要嘛是将恐惧投掷到另一个人身上的需要... 还有愤怒、怨恨、指责。

将这位睿智的老师密勒日巴带入你的心中。当你看到恐惧升起的时候，非常实际地拉起它的手并说：「恐惧，进来坐在我的炉火边」。就那样就好了。开始观察有什么不同的认识出现了，它不是恐惧，但是对恐惧的恐惧会引导你的防卫并因此将你拉入到这种不健全的相互依赖性之中。非常仔细地参观它，甚至去记笔记 [如果你希望的话]。在意识中进行这项工作就好像做实验一样。

作为第二步，注意到有时会不愿意去做这项工作，注意到甚至在你已经向自己证明你可以让恐惧消散并保持开放的时候，在某种程度上有时还是会有一种渴望不去这样做，你的一部分觉得「我没有做好准备去负责。虽然我想要去爱和感觉到连接，我不确认我这一次准备好做它了。我的一部分希望去责备并想要继续这种无技巧的相互依赖性，而不是进入那种生动而钟爱的共生关系中。」

这种想要继续那些陈旧而又不健全的模式的声音是什么声音呢？你能够看到小我在踢打和尖叫吗？你能对它微笑吗？你越害怕你的小我并努力用评判来赶走它，你就会允许它更加变得坚固。当你对着它微笑并一样地说：「哦，你又来了。来坐在我的炉火边」，接下来，这就会允许你向着你所是的灵重新开放了。

我建议并希望你们用这个方式练习，当我们下一次相聚的时候，希望你们与我分享你的发现。容我同样请

你将我昨天提供的图像留在你的脑海中吗？你们都是灵性的战士，在这条宏伟的道路上 你们走的每一步，你们成长的每一小步，在所有的层面上都有非常众多的深情的存有对你的勇气鞠躬，并在你的道路上撒下花朵。这样说并不是为了膨胀小我或让你感觉你作为一个个体是特别的。

所有的存有都是特别的，在整个宇宙中 没有任何事物比越来越开放地进入到个体的灵性之爱更有价值了。

我再一次感谢你们允许我与你们分享我的想法。请记住 拿取有用的事物并将其他的扔掉。我的爱与你们同在。那就是全部了。

Translated by T. S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 17-5 篇: 耶稣基督的奥秘 [重校版]

Copyright 2003 L/L Research
L/L Research Transcripts from
www.11research.org

DISCLAIMER: 本译文不完全对照英文原文直译，仅为摘要翻译。有兴趣了解全文的读者请到 <http://www.11research.org> 之 LIBRARY 区自行阅读原文。

周日冥想
1986 年 12 月 14 日

小组问题

在这个季节，我们想问关于基督的出生，基督的生命与教导，附带一个问题是 圣诞节对于耶稣的意义。

(Carla 传讯)

我是 Q'uo，我在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。在他的名与服务中 我们答覆你的呼求。我们一如往常地要强调，要记住我们给予的东西是我们个人意见与我们的信仰，并非绝对无误。所以，以善意聆听我们 但放下那些没有帮助的思想。

我们发现在谈到耶稣基督的主题，我们必须比平常小心以守卫自由意志，因为这个实体对于一些人而言具有核心的重要地位，我们希望我们的话语不要成为绊脚石 或引人进入荒地的歧路；而是揭露一些有益的中立信息。要完全理解耶稣基督的本质 有些必须的认知超过你们第三密度的层次。所以你们在意识心所寻求的耶稣基督 有一部分笼罩在神秘中。并不是因为我们有意故作神秘，而是基督的本质是个神秘。

我们将步调放慢，我们与这个器皿一同工作 寻求一个更精准的平衡，我们少一点控制，器皿多一些臣服；我们希望最终允许该器皿进入更深的意识层次 同时保持清醒。我们感谢你的耐心。

现在继续，Jehoshua 实体，希腊文称为耶稣(Jesus)，或 Jesu，出生在仲夏时节，大约是公元前五年半。我们相信这是准确的衡量。关于出生日 我们只能说是在七月中。我们很抱歉，但你们的记数方式对我们而言没有什么意义。我们了解你们的月亮，而非你们的数

字。

我们不能谈论器皿所称的处女生育，并启动混淆法则，我们只能说每一个新灵魂当它觉醒并观察到自身为一个永恒的生命 它就经历了处女生育。

这个事件(耶稣诞生)诚然困难，但确是卑微的，虽然被一个光学幻象所照亮，容我们说，天象最非比寻常的排列，造成有几个月期间 夜空出现一个非凡明亮的光团。

基督与一个有用的鲜活通道的结合是强而有力的，许多超自然(psychic)事件发生在这个事件的前后。星象家国王的确跟随星星旅行，无论如何，他们抵达的时期 已经是基督出生后的一年半了。这样的旅行你们可以好好思量，当作是你个人的灵性冒险，你前往你自己的马槽 寻找那新生的婴孩，由希望所引导。这希望是你存有中最明亮的一颗星。

耶稣实体被爱着 也还之以爱，但他的心智驱使他成为孤单，虽然在很年轻的时候 他就充分了解他存有的本质，他对于智慧有着巨大的飢渴。你可以称呼这个实体为天才神童。这个实体教导了许许多多事情 远超过目前已知的记载，他可以持续地教导直到永远，然而目前的记载 就一般教导而言 已经足够 我们不想藉这个机会来调整现有的教导。因为那不会侵犯自由意志，我们也不希望动摇那些还没有对基督产生兴趣人们的观点。

就以上所言，有位基督；而这位老师、管道、造物者的代表称之为圣灵，你愿意怎么称呼都行。基督透过许许多多途径说话，说给那些内在耳朵打开且倾听的人们，不只是被动地聆听，而是身子前倾 真正地专心倾听。

基督的概念如是：智能无限由理则(Logos)经验，这理则带着某种偏好进入第三密度的经验，并不是抹除耶稣的人格或存有，而是在最大可能限度 与之和谐相处。需要有一个人愿意牺牲一生迎接造物者日益增加的愉悦与苦恼，体验这个器皿所称的弹弓与箭矢般的暴虐命运。这是当基督的本质与第三密度本质相遇必然产生的结果—第三密度缺乏理解(谅解)；基督则怀抱着惊奇、喜乐、牺牲。

如此相遇是你们幻象的忧伤 又是令人激动的喜乐与交流。

最终，耶稣人子成为十分能够承受这喜乐与苦恼的实体，这个实体停止经验造物者，有很长一段时间成为经历第三密度的造物主。这样的实体是爱的完美通道。

这完美通道的成就是造物主与幻象合而为一的奥秘。

在这个结合之后，通道的负担相当快速地拖累着主导师，耶稣。在被钉在十字架的时刻，如这个器皿所称，几乎没有一滴眼泪还留在体内，没有一根骨头是完整的，也没有一个同伴没有以这种或那种方式背叛。虽然如此，耶稣-基督活得很好 直到最后一口气离开肉身之前 都没有停止传达(造物者)。

我们怀着感恩与喜乐 见证这位基督。庆祝造物主浇灌到这个通道中，他能够完整分享 理则的本质，爱的本质，造物主强有力的惊人之爱。

你们问耶稣-基督对于人们庆祝圣诞节会怎么想。我的朋友们，耶稣很高兴。他很高兴看到施与受 在爱，慷慨，欢乐当中进行。这个实体从未将他的个人生命与他所传达的基督混淆在一块，但最终完全让道给 基督。

他总是知道源头是什么 并称呼它为天父。你们要怎么称呼都可以，我们没有教条或教旨，只庆祝爱。

造物主喜悦那些庆祝灵性基督之光进入黑暗的人们。然而 造物主也庆祝同样事件发生在你们每一个人的生活中，不管你的圣诞季节是什么，不管你的星星何时在呼唤你。

我们发现这样的集中心神 造成该器皿比平常疲倦许多，因此我们停止透过该器皿谈话，将通讯传递给 Jim。我们在爱与光中离开这个器皿。我们是 Q'uo。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，在爱与光中向你们致意，最后对于刚才透过 Carla 传递的谈论做个总结：

确实，对于每个寻求解答生命奥秘的实体，总会有个季节来临 所有活动停止 并将注意焦点指向里内。

在寻求真理的过程中，每个实体会面临一些试练与考验，在这些试练中，实体发挥其极限 并且牺牲自己的所知与未知，臣服于生命格局中至高无上的原力，你可以称呼它为太一造物者或爱或基督意识。

伴随着这个臣服，新的觉知与经验种子开始萌芽。当你们每个人参与以基督-耶稣之名庆祝的活动；每个人也确实参与某种仪式— 在每个显化载体之中，基督意识的更新与最终的复活。而每个载体都有理则做为源头和激励者，在你们每一位从事的伟大之进化经验旅程中，始终如此。

当然，在任何的生命样式和庆典中有许多令人分心的事物，好比圣诞季节提供的活动。

此时 我们感觉已经分享与你们呼求一致的观察。我们在此时询问你们是否有任何问题？

问答案集

J: 生出耶稣的生日是在仲夏时期，我听得是否正确？我是 Q'uo，我们如是说。我的弟兄，我们可否进一步讲说？

J: 耶稣确切的生日大约比我们的一些史学家相信的时间早五年，是否正确？我是 Q'uo，就我们感知你们对时间的衡量方式，这个数字是相对正确的。

J: 生出婴儿-耶稣的实体名称为何？我是 Q'uo，我们发现要照原意翻译出这个实体的名字不大可能，但可以近似的发声来说，即是你们所知的玛莉亚(Mary)。

J: 从今晚的课程 我认知耶稣选择降生到第三密度, 但被赐与一种能力 不必经过(遗忘)罩纱的过程, 一般第三密度生命再来到这个次元必须经历的过程. 这样说正确吗?

我是 Q'uo, 我们发现这个说法有其正确性, 虽然我们觉得要完整解释耶稣所经历的觉知本质有些困难. 这个实体能够保持其觉察途径, 容我们说, 他来到世上透过生命中连续的经验 轻易地启动其觉察途径, 稍后, 这个实体能够传达并体验天父或理则的爱, 与其人格体和谐共振, 却不会消灭耶稣的人格.

J: 为什么今晚的传讯过程必须进入更深的专注状态? 我是 Q'uo, 原因有两个, 首先, 这个主题对于这个小队的一些人而言 属于核心议题. 增加侵犯自由意志的风险. 其次, 这次的询问属于特定的焦点, 为了适当的回应, 需要器皿移动到意识的深层, 容我们说, 可以使静电干扰传讯的程度降低.

J: 非常感谢, 清除我的疑惑. 在地球上, 耶稣是否曾再次降生于行星地球上?

我是 Q'uo, 我们没有发现过.

J: 未来, 耶稣是否可能再次降生于地球上?

我是 Q'uo, 我们发现并不是耶稣实体再次出现, 而是基督意识将流过那些准备一个位置给该意识的人们.

J: 我有点困惑, 你能否进一步解释: 准备一个位置给这个事件?

我是 Q'uo, 我们在结语提到那些 寻求真理的人们 退隐到自我的内在部分 寻找笼罩于神秘中的东西 最后在此生中允许爱的传达 如同耶稣在他的一生中达成的目标. 耶稣展示了这个过程, 最终的高点是基督意识的复活.

因此, 每个寻道者藉由如此的寻求与信心的练习 在一生中准备了一个位置给这个复活(事件), 容我们说.

H: 我有个问题. 耶稣基督从坟墓复活之后的瞬间, 他的身体是固态的吗, 或它可以穿透门, 如同蒸气?

我是 Q'uo, 耶稣实体在复活时刻 能够传导天父或理则的爱 其程度到了可以影响肉体载体结构的地步, 将肉体充满了光 以致于它能够同时显现第三密度幻象的特征 并且能够精练其光之焦点, 得以穿透你所看到的第三密度幻象中的固体.

J: 你能否解释你刚才说的 耶稣基督出生时 天象的排列, 创造出光学幻象 或是一个光团?

我是 Q'uo, 我们暂停一下 以允许这个器皿进入稍微深沉的状态. 光的型态对于那些居住在所谓圣地附近的人们是显明的, 这是由于行星以及星座非比寻常的排列产生的, 它们似乎将它们的光辉聚焦于一点 在当时看来 那一点甚至比月亮还明亮 还接近地球. 这样明亮的光点在当时被视为是个记号 特别是对于星象家而言.

J: 当时天体的排列是纯属巧合, 或是为了实践关于耶稣基督诞生的预言?

我是 Q'uo, 我们注意到这个排列是周期性的事件, 它是你们地球演化周期整体的一部分, 它提供了一种入口进入形而上的领域, 容我们说, 它是个信号 一个机会让耶稣开始它一生的服务.

J: 如果这个排列是周期性的, 它何时会再次发生?

我是 Q'uo, 这个排列或精练意识焦点的机会 出现在主要演化周期的尾声, 一个周期大约是 2 万 5 千年. 这个机会允许那些准备好收割或毕业的人们开始最终的课程. 精练意识焦点的机会提供给每一个人, 对每个人而言都是独特的.

我们可否进一步讲说, 我的弟兄?

J: 感谢你清楚的答案. 我们是否可以精确地指出耶稣诞生的地点?

我是 Q'uo, 我们发现这个地点对于你们人群仍然是个奥秘.

J: 你有没有可能告诉我们 这个地点大约的位置?

我是 Q'uo, 我们不能够移动该器皿到足够深的位置[位于他自己的心智之树], 故无法传达这份信息, 我们对于这个限制感到抱歉.

的确, 我们发现这个特殊传讯必须的焦点已经开始有些摇晃.

此时 我们可否尝试接下另一个询问?

Carla: 怀着感谢, 我想问最后一个问题. 首先 简单的是非题, 你所说的主要周期指的是 2 万 5 千年 或是 7 万 5 千年周期?

我是 Q'uo, 我们使用“主要”这个词汇表示 2 万 5 千年周期, 保留“大师”周期这个词汇表示三个主要周期的总合.

Carla: Ok, 最后一个是非题, 但我可能要先陈述一阵子. 我仔细思量你所说的神秘. 那是真正的神秘, 也是个矛盾, 当然灵性议题的本质常是矛盾的. 就我们从其他信息得知— 耶稣是一个决定做这个工作的流浪者, 他来到世上. 在觉醒之后 不断地揭开面纱 直到他真正地觉知. 所以基本上, 他一生传达基督, 但耶稣这个人与基督总是有个区别. 现在神秘事情发生了, 你说最终 基督变成了耶稣, 这好比是基督来临并接管了该意识, 很象是 walk-in 的情况. 然而, 同时你又说耶稣从未忘记基督不是他, 基督是造物主 是他所传达的对象. 这个神秘的核心 你是否不可能以令人满意的方式解释给第三密度心智听?

我是 Q'uo, 这的确是个神秘, 我的姊妹.

在第三密度幻象中, 每一个寻求真理的人 将自身置于接受的位置 藉由寻求的强度, 信心与意志的力量, 以致于到了此生的某个时刻 一个寻道者不只可能发现他要寻找的东西, 还能变成他所寻求的东西. 这是第三密度中 复活的意义.

一个寻道者以凡人的双手建造一个彰显爱的一生, 让爱以纯粹的方式流过该存有. 让太一造物者纯粹且贞洁的意识流过, 寻道者获得造物的经验, 并在一生中准备一个位置, 于是, 不只接收到所寻求的东西, 还变成他所寻求的东西.

我们可以进一步回答吗, 我的姊妹?

Carla: 不, 这些思想食物已经足够了. 非常感谢你优雅的答案.

我是 Q'uo，我们感谢你，我的姊妹。再我们结束这次的工作前 是否有任何简短的询问？

T：是的，这是真正的意义。你刚才说的基本上也是我的想法。我想问，是否这就是达成合一状态，成为太一的真正意义？换句话说，肉体与高我真正合一。这样说基本上正确吗？

我是 Q'uo，这是正确的，我的兄弟。因为继承造物者的每一部分都是太一造物者。

在第三密度的一生中 有许多可以学习的地方 遗忘面纱的启动 导致这个幻象的经验具有相当的强度 从而提供造物者每个部分最充分的机会去知晓爱的力量 去救赎及复活 即使是太一造物者的最小部分。

因此，当每一个寻道者到达一个地步 可以完美地传达太一造物者的爱层面，届时每一个生命型态都有了神圣的外貌，一切所见皆为神圣。

我们可以进一步回答吗，我的兄弟？

T：不，说得好，谢谢你。

我是 Q'uo，我们谢谢你，我的兄弟。在此时，我们即将离开这个器皿与小组，怀着喜乐的感恩 感谢每一个成员允许我们谦卑的思想透过言语投射到每一颗心之中。我们再一次提醒每一个人 我们像你一样 仍在寻求，怀着希望 信心，但同样容易犯错。带走你觉得有意义的话语 放下那些没有意义的话语。我们是你所知的 Q'uo，我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿。

Adonai，我的朋友们。
Adonai vasu borragus。

(V)2003, 2013 digested & translated by c.T.

附录：理则的意涵

— 希腊哲人，赫拉克里特斯（Heraclitus，.540—480B.C.）

赫拉克里特斯常用 Logos（意为「理则」）这个希腊字来代替「神」一词。他相信，人类虽然思想不见得永远一致，理性也不一定同样发达，但世上一定有一种「普遍的理性」指导大自然所发生的每一件事情。

「普遍的理性」或「普遍的法则」是所有人都具备，而且以之做为行事准则的。不过，赫拉克里特斯认为，大多数人还是依照个人的理性来生活。

所以，赫拉克里特斯在大自然不断地变迁与对比的现象中看出了一个「一致性」。他认为这就是万物之源，他称之为「上帝」或「理则」。

Q'uo 文集 第 17-6 篇：爱与光早期资料 #50

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。

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 年六月 1 日

(Don 传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在无限造物者的爱与光中问候你们。再一次和这个团体同在大荣幸。

此时 我位于一个飞行载具中，位于你们住所的高空上方，我们能收听你们的思想，你们有些人可能会认为这是种冒犯，但我可以担保不会的。我们能够知道地球人类的想法，但不会冒犯他们的思考或活动。我们不认为知道他人的想法是种侵害，因为我们看待这些思想就像我们自己的一般。我们看待这些思想就象是造物者的思想。

我的朋友们，你们或许会认为不属于爱和手足情谊的思维就不是出自于我们的造物者。这是不可能的，朋友们，所有产生的思想都是由造物者产生。所有产生的事物都由造物者产生。我的朋友，他是所有事物，存在于所有地方，他是所有意识，所有存在的思想。他无限多的各个部分，每一部分都有自由意志，都能自由选择自己的道路。他所有的部分和全体造物沟通，在他完整且无限的神智中。

我们并不尝试改变我们造物者的思考，我们只是尝试将他的想法带给其他一些较为孤立的部分，让他们自行检验与评价。

孤立的部分，我的朋友们，为什么我们认为这些部分被孤立了？因为从我们的角度，他们选择流浪许久，已经远离那弥漫在[我们熟悉的]大部分造物当中的概念。

我们发现 地球上的人们在他们的经验与实验中，思想上已经变得孤立，已经与[我们经验的]广大的造物分离了。

我们发现地球上的人们离开了常轨，在思考、实验、目前经验中都离开常轨。如果造物者，由他在行星地球上的众多部分代表，想望以地球人的方式经验和实验，那么 这正是我们祝愿他去做到的。

因为他是我们，我们是他。我们了悟这是个特许，这个存有[即是我们全体]的特许。

不过 我们相信在这个孤立过程中，他的一些部分已经厌倦了地球上人类的各种经验，他们现在寻求一种经验— 更密切地与[我们已发现的]正常状态关联；因为我们实地调查这无限造物的一个非常大的部份 我们在经验中找到这正常状态。

所以 我们在此监测行星地球上的各种思想，同时发现那些寻求和他的起初思维[全然爱的思维]重聚的实体。

我们在此打广告，宣传单纯地返回这个思维的可能性，尽我们所能地接触那些现在想要离开这个[地球幻象中的]实验的实体[都是他的部份]；这个实验已经带着地球人远离起初思维，进入一种连那些造成该实验的人都不想要的经验。

是的，朋友们，我们知道你们的想法 因为你们和我们是相同的，确切地相同；我的朋友，因为我们是同一且相同的东西。我们相连的方式并不是你们目前可以伸手碰触的，甚至不是你们可以看见的。虽然如此，我们是相连的，如同这个宇宙造物中的所有事物，透过那单一原力[产生一切万有并创造你]相连在一起。我们曾称呼他为爱，但这是不恰当的，因为你们的语言用这个字表达你们在幻象中经验的各种情感和反应。不过 我们必须用这个字，我们必须用它 直到你们帮助自我抵达它的全面意义。

我的朋友，你们可以做到的，这方法相当简单，我们已说过许多次，就是透过每日冥想。然后 他的那些正被闭锁在[因着需求和渴望该经验而被创造的]幻象中的部份将开始解放他们自己，他们将开始改变自己的渴望，再次地 开始觉察爱，不是照地球人的诠释，而是照它真正的意义，就它无限与包罗一切的意思而言。届时，我的朋友，你们和我们将会更多、更多地紧密关联。因为你们也将知道我们的想法。

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。我的朋友，我们敦促你们，记住我们带给你们的东西。下一次，容我说，如果你觉得在这幻象中被情势[盛行在你们的物理幻象中]逼到角落了，记得你所学的 不要忘记你如此辛苦工作得到的成果，你可以选择在任何时刻 转换你的需求与渴望，从物理幻象中，转移到天父的造物之中。只要你的目标还在这个物理幻象之中，你就必须受到盛行在这个幻象中的法则所主宰。如果你可以转换你的渴望，提升自己进入无限太一的造物之中，那么，我的朋友，你可以获得强化很多的能力 将自己从该幻象逼迫你进入的角落中跳脱出来。

我的朋友，你们曾选择进入这个幻象，因为你们以为自己需要在这里可以获得的经验。如果你现在感觉你愿意中止经验这个物理幻象附带的麻烦与困难，开始经验你在灵里渴望的东西，你只需要转变自己的渴望，朋友们，迟早你将发现你渴望的东西已经发生。

如果你们愿意保持耐心，我想要接触正在发展的新进器皿。此时 我想要转移这个通讯到名为 E 的器皿那儿。

(无名氏传讯)

我和这个器皿同在，我是 Hatonn。今天傍晚 我已对你们谈论几个题目。然而，在结束之际 我想要陈述唯一重要的事给你们考量。那就是你个人对服务的准备，你们将要服务人类同胞，因此 你们必须准备好自己从事这项服务。当然，我的朋友，透过冥想完成这个准备。

我们再怎么强调冥想的重要性也不为过，透过这个技巧，你们将接收到所有个人问题的答案。你们难以领悟这点，但这是真的。你们所有的问题都能归纳为一个极度简单的概念，你们可以在冥想中开始觉察这点。一旦你们完成这个过程，你们将准备好去服务，正如其他已经服务、现在持续在你们星球上服务的实体。追随他们的范例，花时间在冥想之中。使你自己有资格向外伸手给人类同胞，引领他离开[他正在经验的]混淆的黑暗 返回他渴望的光中。

此时 我将离开你们，我是 Hatonn。

Adonai。Adonai。

(V)2013 Digested and translated by c.T.

Q'uo 文集 第 17-7 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之十四

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 14

开放内心

Copyright 2007 L/L Research

1993 年 3 月 21 日

(这次集会开始之前有一段时间的调音和冥想。)

团体问题：我们如何开放内心呢？

亚伦：我是亚伦。对你们全体献上我的问候以及爱。一如既往，去感受这个房间的能量和光并且感觉你们渴望去服务和学习的纯净是一个极大的喜悦。我们被给与的问题是：当你们生活在这个幻象中的时候，透过你的生活提供给你们们的催化剂，你们如何保持心的开放呢？如果你愿意原谅以下的双关语，容我提醒你们的内心(heart)从未关闭从而来到问题的中心(heart)。你们可以在你的内心的四周围筑起围墙，但是你的心从未关闭。

这里有一个真正微妙却是重要的区别。当你认为你的内心封闭的时候，带着那颗封闭的内心，你完全与你最深的实相分离，这实相是你内在的神性。心即是那神性的中心。所以只要你们询问“我如何保持内心的开放呢？”在某个层面上，你们就在这个“我如何留住我的神性呢？”的扭曲中被逮住了。但是真正的问题是“我如何表达那神性，记得他一直在那儿？”

假如你们将内心想成是一处最纯净的光，它真实地映射出那神性之光，那么你们会明了这道光总是闪耀着。当你们筑起一面墙围绕这道光时，你们可能认为它和关闭内心是相同的事情；然而你们没有关闭这道光，你们只是由于恐惧而将它围起来了。如果你们保持这个意像，你将会记起那道光正持续闪耀着。在进行工作来消除这面墙的过程中，不断地觉察那道光的临在是一个重要的工具。

当你们感受到威胁时，当你们经验恐惧时，这面墙将一次又一次地被建造起来。当有这样的一面墙时，永恒之光无法进入你们；因此你们感觉你们自己与那神性之光的连接被切断了。当有意识的人类无法体验其自身内在的神性的时候，它就会因此感觉它自己被这幻象包围。

请知晓这光就在那儿而不用聚焦在恐惧上，这恐惧妨碍你们经验这道光的实相，你们可以聚焦在这光上面。藉由这样做，你们避开了与恐惧的一场对话。你们不再说“我如何摆脱恐惧呢？”毋宁，你们单纯地返回对这道光的聚焦上：“这是实相。这个就是我们全体之所是。”你们能够听出这个差别吗？“我如何开放我的内心呢？我如何处理恐惧呢？”这些问题可能让你和恐惧进入一场战争。或者你可以说“光就在这里。注意。因为有这恐惧，今天比较难看见光。聚焦在光上。让它绽放。让它对我变得真实。”

当你们回到聚焦在那道光清晰度的上之时，这面墙就自己消失了。没有自我推倒这面墙，没有人做这件事

情。仅有的只是觉察到：“恐惧在这里。它正封锁住光。我需要找到那道光，因为恐惧的在场，要看到它有一点困难。当我让爱进来的时候，恐惧就会自然地消失了。”

这个过程为你开启了一个关于你是谁得非常强烈的声明。你不是你的恐惧，你不是你的负面性，虽然它确实居住于人类的外形中。你不是较厚重[密度]的身体，虽然那是你的一部分。你们是神圣的，你们是天使。

我所建议的事情不是去否认你的那个恐惧而负面的部分，也不是不愿意去接纳那个部分的展现；毋宁，它是一种进入到整体性，知晓恐惧只是恐惧，并且接纳你们内在所有美丽的全然展现：那即是慈爱、慷慨、关心、活力。它是对你的真实存在的提醒。

这依旧导向该问题“我们如何做到这一点？”说内心总是开放的，以及说焦点是那道封闭了光的墙，做出两者之间的区别，这是好的。然而你能对这面墙做什么呢？你能对恐惧做什么呢？在你们正体验的幻象中，内心开启又关闭。你如何说它，这是没有关系，你正在经验的是切断这道光与返回到光中。当你与光的联系被切断了的时候，你感觉到非常、非常的黑暗。我所建议仅仅是你可以使用的众多工具之一，它即是忆起，“这道光在我里内。我是一位天使。即使在这一刻我没有体验到那种天使属性，我依旧是一位天使。”

我希望通过接下来的几天，我们可以开始学习许多不同的工具，你们可以使用这些工具工作恐惧或和将你们关闭到黑暗之中的任何事物一起工作。我希望保持这个开放性的谈话的简短，并且让我的兄弟/姐妹 Q'uo 来发言。那就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中问候你们。当你们今天下午在你们的寻求圈中坐在一起时，将我们的振动和你们自己的振动融合在一起是一件极其蒙福的事情。我们为这个荣幸而感谢每一个人，并且祝福每一个人作为回报。

在开始谈论工具和资源时，首先我们将构建我们所使用的在第三密度内部表达的向内流动的能量模式和能量中心的一个特定的模型，这种能量同时是显化和未显化的，也就是 空间/时间和时间/空间。这个模型是带有七个能量中心的彩虹体，第一个能量中心是红色或基底的能量中心。在那里的能量和心智、身体和灵性的生命力有关[当它们通过内在和外显的方式一同工作的时候]。

第二个能量中心从大腿连接处沿着身体向物质性载具的上方移动到接近肚脐下方的一个点。它是橙色光芒能量中心或橙色脉轮，在那里的能量表达出实体如何处理自我与自我以及自我与其他实体的之间关系。这是一个通常被阻塞或部份被阻塞的能量。

下一个中心可以被描述它位于肉体载具内部的位置是如果你被猛然一击，你会弯下腰的那个位置。这个黄色光芒中心表达出实体如何管理和使用自我与团体之间的关系，诸如自我与国家、棒球队或家庭等关系。

接着看到的是绿色光芒能量中心。这个能量中心正是和这个(团体的)问题有关的中心。这里是第一种能量

(中心)，无须任何的能量内流而属于太一无限造物主的能量。这个是第一个能够被转换为给其他人的援助和帮助的能量。

在这个心轮之后，在喉部的身体区域中，是蓝色光芒能量中心或蓝色脉轮。它的表达是与沟通有关的，不论与造物主的沟通和从中进行的学习，还是任何通过言语的方式与其他人进行的沟通，或是通过歌唱、诗歌、艺术等非言语方式沟通；以及所有其他可选择的毫无保留地分享自我的方式。

在额头位置的是靛蓝色光芒能量之中心或脉轮。当实体进行工作并致力于学习如何锻炼人格以便于成为他之所是的一个真实而可信的表达的时候。这个能量中心是表达该实体的意识内的工作的能量位置。

这个能量中心尽管在彩虹(脉轮)以及在抱负或希望的等级上是相当高的，它却明确地倾向于带领实体们去呼求那些像我们这样可以提供一些可能有帮助的观点或想法的实体的能量。在这一点上 需要注意的是，因为与靛蓝色光芒一起工作，藉由蓝色光芒进行沟通，并且努力保持全然慈爱和全然慈悲的心的开放是一种努力，若一个人不那么喜欢较低的能量，该努力会因此蒙受巨大的损害——中肯地说这类实体通常选择在较高的能量中进行大部分的意识内工作而选择不去解决在首先的三个能量中心中 表达不清晰的议题。

为了完成我们的彩虹(桥)，我们补充紫罗兰能量中心或顶轮。这个中心是实体能量展现状态的一个读取或读出的中心，单就它自身而言 它并未做功。它的作用是呈现该实体调和的能量状态的一个实时报告。

因此，由于寻求者如此经常地在没有对自己或对这个平凡单调的世界变得清晰的情况下去梦想、希望和探寻，我们的讨论想要从如何保持绿色光芒中心的旋转、振动和灿烂地闪耀开始，一方面 看到低于心轮的能量的更加常见的阻塞，另一方面着眼于把一种强烈的悲悯心灌输到寻求者的内在，使得寻求者对自己和[这个令人吃惊并对自我创造出表面性粗暴侮辱的]幻象都抱持悲悯心。

你是否曾处于一场对话中，在其中一位实体想要以这种或那种的熟练技巧来打动你呢？较低脉轮的能量的表达也是如此 希望用这样方式霸占内在的对话并谈论那些它做的很好的事，以便于消除或至少大大地减少去谈论或聚焦在那些只要想到它们就会让能量变得浑浊、缓慢和暗淡的事上的需要。拥有耐心以及自我接纳去进入每一天的思维来检视寻求者在哪里被逮住了以及寻求者在哪里被伤害了，这似乎是永无止尽的一项工作。

然而，一个人越是能够充分地接纳自我的人性以至于看到深切地不完美的表现而没有厌恶，寻求者就越有很大的获得。是的，肯定一个人的性欲是一件难以应付的工作；去接纳一个人在处理自我和其他人方面的表面上缺乏技巧 是令人羞辱的。仿佛一个人不可能陷入自己持续的不完美展现，却不会变得沮丧，以致于从灵性的寻求上退却。

然而，假如一个人可以将这个人性与这个沉重的肉身幻象视为是可接纳的，他就越能够变得平衡与足够清晰以致于太一无限造物主的能量可以向上流动，在不完美却平衡的能量表达中愉快地循环流动，那是你作为寻求者而创造出的能量，凭借着你对自我的宽恕，

在一次又一次的宽恕的工作中创造出来。

你可以透过二种方式来思量你自己。首先想象你自己如同一位王子或是公主，有着精致的容貌与身材，漂亮地穿着皇家长袍，坐在一只巨大的、笨重的、装扮美丽的大象上。在这个模式中你正工作于靛蓝色光芒的水平，而脱离了不被接纳的 更明显地受限于地球的自我能量的部分。

或是你可以想象自己是一只大象。这只巨大的、看上去身体笨拙的动物，假设它是一只人类的大象，包含了和外形无关的一种主观的美丽。这具肉体、心智复合体、灵性复合体是在它们无身体、无外形的能量之中；然而在幻象之内必须具有外形，这样你自己之所是的灵性可以学习、服务并选择如何去服务。

在第二个模式中，王子或公主骑乘在大象之内，实际上就是在任何特定的时刻综合能量的精确的紫罗兰光芒读出或总合。为了进行投生的自我的显化部分的工作，你必须具有一个外形、一组限制；而这些工作给投生自我的未显化部份带来了所有的思想食粮。因此可以开始被描述(这样)一个工具为它认真对待外在的大象而不会变得沮丧、厌恶或精疲力尽。

我们想将麦克风传给芭芭拉和亚伦。我们在这段时间离开这个器皿，我们是 Q'uo 原则。

亚伦：我是亚伦。我很愉快地与 Q'uo 一起分享这个工作，因为我们的心智体是不同的，而我们每个人以不同的例子提供相同的教导。一个意象对一个存在的心说话，而另一个意象对另一个存在的心说话，因为你们每一个人都是独特的，我喜欢 Q'uo 的大象和骑象者的意象。我这里可以提供另一种不同的意象……

你们是我所说的穿着一套属地衣裳的天使们。这二者都是真实的。你们待在一具肉体之中。没有肉体、情绪体，天使将被剥夺这个投生状态所乐于提供的催化剂。没有天使，这套属地之衣裳是没有生气的。如同 Q'uo 已经指出的，聚焦在天使性并且带着轻蔑去观看属地衣裳是远为容易的事情。

有一种想要进入到一个更纯净层面的感觉，在那里不再需要属地衣裳；你想要用这种方式攫取从这个层面毕业的机会，而不是仅仅存在这个你所在的层面并信任这里就是你需要在的地方。你们每一个人都恰恰就在你们需要在的地方。

你的每一个身体都拥有它自己的振动频率，就好像一个有四根弦的弦乐器。肉体 and 情绪体拥有一个较沉重、较低的震动。然而，一个调好音的弦乐器会优美地演奏并与它自己和谐一致。没有因为低音的不会与高音弦奏出一样高的音调而扯掉低音弦的需要。你们的整体存在可以表达这种和谐。肉体 and 情绪体永远不会像心智体和灵性体一样弹出高音。这是好的。

你遮住光的一个地方是当你对这些情绪体和肉体不屑一顾的时候。你看到不完美，而你试图摆脱这些不完美，而不是为你之所是的存在找到爱。

天使是完美的。天使是没有限制的。然而天使的翅膀可能会沾到一点瑕疵。天使站在地球上，他的双脚陷入泥浆中。假如天使不在地球上立足，他将去哪里学习这些爱、信心、慈悲的功课呢。这就是为什么你会

投胎的原因。你们在这里以人类的外形去学习，以人类的外形去服务。为了做这个功课你必须开始去拥抱肉身而不是没有耐心和鄙视地对待它。

这或许是身为人类最为艰难的部分，特别是对于你们这些是老灵魂的实体。在你们的工作上 你们达到了一个时间点，在其中你们如此清晰地看见这道光以及在较低脉轮中看起来如此坚固、如此沉重的杂质。你们向往天堂，而你们的双脚陷在泥浆之中；使你们想要斩断你们的双脚而不是拿一条水管来，深情地冲洗泥巴，并寻找下一个泥坑。

有些存有无法如此清晰地穿透幻象、无法真正知晓他们本身天使性质，他们对于情绪体和肉体没有相同的蔑视。他们确实踩在别人的脚趾上。他们允许自己表达他们肉体 and 情绪上的不完美而不带自我憎恨。我并不是说这种存有的方式好或不好，我只是说这是一个存有到达第三密度经验的终点所具有的一个独特的问题，它会对人性的显化变得越来越不耐烦，它断定人性显化低于灵性显化。你越来越要求自己完美，但这切断了你对于这种人性的慈悲感。

我想要提供一个也许有些帮助的意象。你们是一出戏的演员。如同任何一位演员，你必须以令人信服的诚实来读你的台词。台词必须对你是真实的。不论台词多么深邃、多么深奥，如果你站在舞台上仅仅对观众说：「好吧，这只是一出戏，我将快速地读完这些台词。」观众将不会从那种朗读中学习或成长。它将不会有说服力，它将只是某人站在那儿抛出的话语。为了成长，观众必须变得被该幻象迷住。对他们而言 它必须变成是真实的。然而演员不会忘记他或她是一位演员，他既不会转身面对观众，也不会捂住她的嘴使得言语含糊不清，否则观众将无法入戏，而再次被剥夺这出戏的价值。

就你们的人生经验而言，你们是演员，同时这是个幻象，但是它必须被尊敬地对待。它必须被对待如同真的，因为你们同时也是观众。假如演员转身背对观众或假如演员如同对待无聊的事情一样地对待表演，你那个是观众的部分将无法学习。这就是去找到那个平衡的位置是如此艰难之所在了，在这个地方你们将全部的心和魂都投入到这幻象中，同时又记得「我不能背对观众。当我在幻象中尽我所能充分地工作时，我必须觉察灵性体、觉察我是谁的实相。」

回到这个问题：「如何保持内心的开放呢？」或者我宁愿将它说成「如何允许你真正大我之所是的这道光闪耀出来？」如同 Q'uo 说的：「如何保持心轮的旋转，保持能量管道的开放，这样就你就既不会迷失这幻象之中，也不会陷入灵性之中而鄙视这幻象？」你如何找到那种平衡呢？你们必须不断地觉察。记得肉体 and 情绪体是人生经验的礼物，不是你们被要求去背负的负担好使你们的学习变得困难。当你将该大象、肉体 and 情绪体作为礼物来对待时，你们改变了与它们之间的关系。就是这种对为什么你们处于这些身体之中的忆起，允许你们保持聚焦在你们的天使性的那道光，并同时地接纳所有的人生经验。

我并不认为这是容易的。演员如此地陷入到他的台词中以致于他有一段时间忘了有一群观众在那里。他变成完全地陷入该戏剧的幻象中了；然后，他记起来，“喔，有一群观众。”他再一次转过身去对观众演出以确认肉体 and 情绪的经验是开放性地向高我提供的，

这样心智体和灵性体就可以通过它们被提供的东西[无论以什么方式]来成长。

我刚刚向芭芭拉提供了一个复杂的想法，它刚才没有被完全清楚地传讯。我想要在这一点上多解释一点。灵性体是神性的火花。它是完美的。它除了自身之外无须任何事物，然而它只是一个火花，它可以无限扩展。它的神性本质不会改变；然而它的力量改变了，好让你们从神的微小火花移动进入一个灿烂的太阳。你们每一个人内在的神性本质并没有与神分离，一个火花本身不是神，但它是那无限能量，光与爱的一部分。

假如你拥有一座巨大的海洋、一座无限之海，而你从一个滴管中汲取一滴水，将它滴入这座海中，纵使海洋已经是无限的，它会扩展。你为它添加了这滴水。你们每一个人都涉入了扩展和增加你自己的能量和光的这个过程，这个过程并非不属于你个人，而是在第八密度的经验之中 全然返回进入永恒并因此扩展无限的过程，扩展宇宙中的光与爱。

所以灵魂本身不是在学习，而是我们所称的高我伴随着心智体。只要有思想，就有扭曲，因为有思想就有自我觉察。只要你觉察到一个自我，你进入了自我和其他人的扭曲。这个扭曲是幻象的一部分，而它是有用的，它对于你的道途上的一段特定距离甚至是必须的。但是同样有个觉察的层次是没有分离的自我。纯然的觉知知晓这个已经将自己感知为分离的实体真正是出自永恒的菁华。

这里是你们进出幻象的地方。然后高我进入投生性的经验中，显化外形并且承担起情绪体的重量，好让它能够工作地球上的催化剂并净化你之所是的能量。

这些爱与慈悲的观念是什么意思呢？假如不再有任何的痛苦，将会容易感觉到爱。你将永远不会感受到威胁。你将永远不会关闭或是筑起这面墙。然而这种爱会是什么意思呢？当你被提供了在这个层面上被给与沉重的催化剂，却仍然能够去宽恕，仍然发现慈悲心，仍然去爱的时候，你能否看到你正在扩展那初始的火花？这光变得更加纯净了。

实际上，你们内在的这个微小火花正在被地球之催化剂的燃料所喂养，有二种可能的反应。一个反应是这些催化剂感觉起来是如此沉重以致于你关起门来，如此便封闭了内在的火焰，而不允许它将自己送回给神。第二个选择是注视着关闭和开启、恐惧和爱的过程，并对这个正在经验这种内在痛苦与这种情绪痛苦的人找到慈悲心。这个逐渐增加的慈悲心给火花增加了燃料，因此它燃烧得越来越灿烂了。阴影脱落了，最终回到神那儿 凭借着其自身变成了一颗太阳。

所以，你们是处于这个幻象中却被要求带着开放的心用平衡来对待它，与较低脉轮的所有催化剂工作，迎接这些催化剂，而不是偏爱较高的脉轮能量，不是更喜欢去做天使而不喜欢地球衣服的经验。这是你们最伟大的挑战，因为当内心向往自由以及回到没有恐惧的扭曲的光与爱的层面时，持续回到地球衣服是如此痛苦。

必须有恒常不断的觉察，注意到每一次与恐惧对话的开始，一种不陷入那恐惧并对它产生反应的意愿。的确，你经历了如此多的痛苦，你陷入恐惧中有很好的

理由。所有你能做的事情就是在每一次恐惧浮现时，提醒自己：“信任。甚至信任这个恐惧。我能允许我自己，带着我所能带给它的尽可能多的爱，全然地进入这个幻象吗？”

就某种意义而言，并不是幻象的痛苦导致你们筑起这面墙以及让内心关闭，而是你们恐惧将会有痛苦。当你害怕你的学习的催化剂时，也就是说，当你开始关闭较低脉轮经验而去抓住灵性时，这里是有一个区别的。然而，这恰恰是你被提供机会来练习对人类的慈悲心并理解人类的位置，对这个双脚陷入泥泞的天使，给他一个拥抱，而不是去斩断双脚而释放天使。

我知道这些集会将会继续下去，在接下来的二天我们将会三场集会，我们现在无须涵盖所有的事物。实际上，Q'uo 和我今天正在做的事情是奠定基础。关于你们如何与恐惧工作，我想详细地从二个方向来谈：留心所有沉重的肉体 and 情绪经验——与你们的愤怒、忌妒以及所有那些倾向于封闭你们并且创造分离的幻象的事物一同工作；以及你们可以如何滋养天使。

这就是我从今天开始讲述的内容了：认出那道光、那天使性或神性一直都在的重要性，并且记住你们可以保持聚焦在这上面。不论黑暗多么严酷，如果你忆起你是谁，你将依旧感觉到那照亮黑暗的内在之光。我将这个教学传给我的兄弟/姐妹 Q'uo，他们将再次发言并以一个简短的带入光的导引冥想做为结束。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo，再次与这个器皿同在，在爱与光中 再一次地问候大家。如同亚伦所说的，人生学习的燃料通常藉由扰乱它，有时藉由看起来似乎对他造成损害或伤害，甚至有时候是表面上无法弥补的伤害来影响一个人的事物。生命受伤了。改变是痛苦的。它看起来就好像灵性之光不过是一支蜡烛对抗活在物质性的人生中的 如巨象一般的黑暗。欢迎来到这个世界，俗称艰苦磨炼的学校（the school of hard knocks）。

灵性不是某种你们能够失去的事物。它是你的存在和本性。它无法遗失。当一个人从令人恐惧的情境[似乎提供痛苦或难以忍受的羞辱]中转身逃离时，仅仅是对自我的灵性本质的主观察觉变得模糊不清而看不见灵性。

容我们说，在你们的大象的每一个细胞内都有灵性的显化。然而，对于以这样或那样的方式处于痛苦、生病或受伤中的身体细胞，要与它们沟通是困难的。

为了从中间的隐喻移动到另一个隐喻，让我们将大象放回舞台上。在你的戏剧的每一幕中，他们四处吵嚷。你们演得和一只大象一样好，然而你们同时编写这出戏。你们也是每一个角色，英雄、坏人、男管家、朋友…所有的角色是你们，如同评论家坐在观众席中，正等着一句讲得拙劣的台词，一个发展拙劣的情节，或是大象的没有品味的肚带。一切都是自我。那么 你是否需要在每一天、每个小时，安住在不确定中，安住于自我与自我、自我与其他人、自我与全体之间的人际关系上的经常性的困难关切中？

在你们自己的故事，自己的戏剧，在今天引起你注意的关系的每一个面向中，去拥抱这个不变的基础，这是极其适当的。你无法脱离灵性来进行这项工作；你

只能增加现有的时间，用来接纳你今天所见的事物并在感谢和赞美中转向自我的那个部分[它编写这出戏剧并设置这座舞台]。

在我们离开前，我们想要请问是否有任何关于涵盖这个主题资料的任何问题？

（暂停）

我们将你们的沉默和 R 的陈述视为一个迹象，表示我们到目前为止是清晰明了的。喔！笨重的厚皮动物们，继续前进。继续笨重地移动吧。在你的内心发现一抹微笑。对你钟爱的大象微笑，他给出生命好让你可以更好地学习存在。

我们离开这次集会的器皿，我们在你们的美丽和所有的美丽中欢庆。为这个极大的荣耀，感谢你们。我们分享我们的想法，但是有一个请求，那就是请你们除了那些对你们有帮助的想法之外抛开所有我们的想法，因为我们提供观点而不是权威。我们在无限太一的爱与光中离开你们。Adonai。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。我想要留给你们一个你们可以练习的简单训练。首先，我想请你们进入心中，在那里找到神性的火花、找到你内在那个无限之美与爱的地方，这个地方没有防卫而且没有自我的参照点。想象或感觉那道光芒从你们之中闪耀出来。如果这是有帮助，想象一个存有 对你真理的化身，让这个古鲁或大师与你的心融合在一起。尽可能全然地允许自己在这个地方休息，清空所有的自我，放射慈爱的光辉，这是你的存在的真实本质。

现在，我请你们转动记忆到当你感觉有点受到威胁的某个时刻。它不必是一个大的问题，它可能是一个非常微不足道的，但在某个你感到恐惧而小我开始防守的时刻，它做出了强烈的声明：“我在这里，我，小我。” 当你记起并去看看是否你可以感觉到那个小我的固化是如何让你远离了纯粹觉察[清空自我的状态]的时候，尽可能多地允许你自己重复经验从中心移动到那看起来似乎用保护来关闭内心事物的体验。

我希望你们可以体会到 光是不会消退的，它只是被阻塞了。每一次这个小我固化时，它阻塞了光。接着你有二种选择，这二个选择[我们明天会深入探讨]：如何更有技巧地与阻塞的部分工作，以及如何返回到对光的聚焦。

现在，让我们离开与阻塞进行的工作，将它放置在一旁直到明天。我想要你们现在去做的是在你们当前体验的框架中工作，感觉自我受到威胁，进入保护中，感觉与神性的分离，与你们真实存在的分离。我想要你们只是提醒自己：一朵云已经来到我和太阳的中间。在这里感觉到黑暗。它变得越黑暗，就会造就越多的恐惧。然而，太阳依旧闪耀。我将聚焦在太阳上，而不是陷入黑暗中。

一个简单的提醒是：我无须和恐惧对话，而我可以允许自己回到我的真实大我。我不是否认这朵云，仅仅顺其自然，并回到对光的聚焦上。

这是一个技巧，一个可以学习的技巧。你们大部分的人已经创造出你们所凭借的模式，只要云出现，你们就撑起一把雨伞，封闭你们自己在更深的黑暗之中。

首先你们必须注意撑起的雨伞，那种内心封闭的感觉，接着你们必须提醒自己：每一次出现一朵云时，我不必撑起一把伞，只要看到云的后面，重新连接阳光。

对你们自己有着极大的温柔，我想请你们在今天傍晚到明天早上的几个小时直到我们再次见面时，做这个练习。每一次封闭和一面墙被建筑起来的时候，注意到它在发生。给这个正感到恐惧的小我一个拥抱。让它知道经验恐惧没问题的，并有意识地再次聚焦在光上面。不要批判恐惧的浮现，不要紧紧抓住光。你不是在伸手抓住某个已经逃走的事物，你只是让你的聚焦回到那一直在哪里的事物，回到这个爱、无限智慧、悲悯以及与神连结最深的地方。

为了能够成为这个圈子的一部分，为了你们的存在所展现深深的真诚和爱，我感谢你们每一个人。愿每个地方所有人向着他们真正的存在之光开放。愿所有人超越恐惧的幻象，这样他们可以在他们能量的每一个展现中，更加全然地显化[他们的]爱的真实本质。愿我们每一个人的工作能帮助所有人发现他们的道路。对你们献上我的爱。那就是全部。

Translated by M.D.

(V)2013 Reviewed by TS & cT.

Q'uo 文集 第 17-8 篇：尊重他人的自由意志

Copyright 2009 L/L Research

2009 年 3 月 14 日

Jim：今天晚上的问题来自 D，它是关于当我们与其他人谈论灵性原则时，我们如何才能避免侵害或侵犯其他人。Q'uo 能否告诉我们任何可以遵循的确保我们不会侵犯任何人的指导方针？如果我们侵犯了某个人，它会对我们的业力造成影响吗？如果会，它是如何影响的呢？

（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，在为他的服务中 今晚我们来到你们中间。我们感谢你们在生活中为了寻求真理 和为了聚集为一个寻求的圈子而创造这个神圣的空间。你们呼唤我们加入到你们的圈子 这是我们的荣幸与对我们的祝福，我们很高兴能与你们谈论这个问题以及关于业力的问题。

然而，一如既往，我们会在评论之前请你们每一位在听到或读到这些言语的时候使用你们的分辨力和辨别力。因为我们的评论无法在所有的时候都切中要害。因此，从我们的评论中拿取那些与你们共鸣的内容，如果它们能帮助你，就遵循它们，并将其他的留在后面。我们感谢你们这方面的考虑，因为它使我们能够自由地发言而不用担心我们会侵犯你们或打搅你们寻求的自然步伐。

你可以注意到当我们请你们跟随共鸣的途径去选择记住我们今晚卑微的评论中的哪些部分之际，我们和你们说起我们对侵犯你们自由意志的关切。

自由意志是一的法则的第一变貌。它对于你们环境的运作方式而言是核心性的。我们不来自这个星球 而是

来自(宇宙的)其他地方。我们不是你们的邻居。我们不是你们的(邻家)朋友。我们没有权利利用一种强迫你们听我们的话的方式来给你们好建议。

我们是一个服务他人的原则，如果我们用任何方式表明我们是必须被信任的权威，我们的极性就会受到干扰。在那些限制中工作是令我们高兴的事情。我们并不希望拥有比我们所宣称的(力量)更大的力量。而我们所宣称的力量仅仅是通过这个器皿谈论关于无条件爱之太一原初思维的能力，在太一原初思维的众多扭曲中 自由意志是一个最初的(primal)扭曲。

在你们的人群中，自由意志是一个最初的行动者(mover)，从一个灵性上的层面而言，这是绝对的。在身体、心智和情感的层面上，当你们被询问时，你们确实有权利彼此提供你们的观点。当你们用合适的方式在人际关系以及那些已经被你们要求的边界内使用你们的力量时，你们确实有权利相互影响。在你们的日常生活中和在你们与环境中的那些人的相互作用中，你们不必和我们一样担心侵犯自由意志。当你们被要求时去表达你的观点，甚至是当有人向你索取一个观点的时候 甚至去再一次讨论那个观点，这都是可以接受并位于自由意志的边界之内的。

在你们第三密度的环境中，有很多的方面自由意志是需要被删减的。当你有一个孩子时，那个孩子的自由意志必须多次地被删减。他必须遵循家庭的规则并学习他的力量的局限。不让一个小孩在一个火炉上伤害她自己，不让她走下门廊的边缘或者在其他方面伤害自己，这不是对自由意志的侵犯，从这个意义上也不会有任何业力的损害。

当父母和老师训练受他们照顾的人并向他们展示并解释如何去成为有用的人，这些表面上对自由意志的侵犯是适当的，而且是必须的。当一个人被请求成为一个导师或者老师时，你用最佳的能力来表述自己，这不仅仅是可以接受的，它还是满足需要的，因为对方已经要求指导。

当你被问及一些问题的时候，无论是一个身体上的问题、情感上或灵性方面的问题，提供你的观点并再一次使用你自己良善和正确的感觉来构建你的回覆，这是完全合适的。

然而，在第三密度中，人们用那些真的会牵涉到业力的方式来侵犯彼此之间的自由意志，这的确是有可能的。用你们称为婚姻的习俗来举例子。一个平等的伴侣关系的婚姻包含很多鼓舞人心的讨论，但是如果一个伴侣保留了向对方发出命令的权利，对于那个人的自由意志就会有一种侵犯，那个人的自由就被限制在他或她的同意范围之内了。

在一个工作的情境中，领导者向员工发布命令这是完全可以接受的，只要这领导者没有羞辱员工，没有贬低他或不尊重他的人格。当一个实体使用武器来强制或强迫另一个人服从他的命令，无论这是一个犯罪行为还是战争行为，这都超出了对自由意识的使用的可接受范围并会构成对于一个受限者的自由意志的侵犯。

这三种情况毫无疑问地侵犯自由意志，但在你们人群中 还有更多情况大量地侵犯自由意志。有一些人他们会有个疑问— 对于他们的行为是否合适或他们是否超

越了可接受的影响边界而侵犯另一个人的自由意志；我们的建议是，你可以在你的头脑中将桌子转过来并将那个情景看成以相反的方式发生，不是从你对另一个人的情境而是从另一个人对你的情境。如果在那种转向中你看到你的行为是善意的，你就有很大的可能是举止得当并维护了自己与其他自我之间的合一。如果当你转过桌子时，你意识到如果这样一个事情发生在你身上 你会对其产生怨恨，那么你就可以知道你在侵犯另一个人的权利、平静和自由了。

通常来说，当你是通过提供信息或者继续一个讨论来回覆另一个人的要求时，你可以相信你的行为是没问题的。

我们理解，当你已经觉醒并对那已经向你揭示出来的真理的美好、真实和美丽感到激动和充满激情的时候，而这些真理看起来是有吸引力的并且值得被分享的，去与他人分享这些美妙的真理做为用一种联系的方式，这是一种很大的诱惑。然而我们会建议你们避免这样做，你与那些实体建立联系不是通过你所思考的事情，而是通过你之所是，在你与他们之间的关系你提供的不是你的观点，而是你自己。当在自我和自我之间发生联系时，你可以用任何吸引你的方式鼓励并支持你在另一个人身上看到的美德，但是你要避免去分享你的观点，除非这些观点看起来似乎是在谈话中自己冒出来的一样。

就好像我们以前通过这个器皿谈到过的一样，分享一个想法并让那个想法像一粒种子一样播种在另一个人的意识的土地上，这是非常好的。但是，就好像强尼·苹果籽(Johnny Appleseed*)先生一样，当你已经播下那种子之后，不要回头看。继续前进。种子会生根发芽还是枯萎死亡不是你要去关心的事情。

(*参考连结：
<http://blog.roodo.com/oooioootw/archives/2424110.html>)

你们询问关于业力的问题。作为回覆，我们会对言语的力量进行沉思。如果你将另一个人用绳子绑起来，很明显你侵犯了他们的自由意志。如果你将另一个人用言语绑起来，自由意志被删减了却不是显而易见的。然而，你的言语的力量是巨大的，也许比你所了解的要大的多，尤其是当一个与你对话的人和你有着亲密关系的时候。

当你倾听的时候，你是不会做错的。支持性的倾听是对所有人的一种祝福，当你倾听的时候，你无论如何都不会出错的。鼓励性的言语永远是受欢迎的。它们不会侵犯另一个人的自由意志。鼓励和支持会在你自己和另一个人之间创造信任并赋予那个[你与之谈话的]实体好些可以带走的礼物。

不过，当你与某个人非常熟悉的时候，对你的言语的不小心是多么容易发生的事啊。你知道另一个人的缺点，知道另一个人的痛苦。你知道那些思量起来让人痛苦的位置。你知道那些记忆，那些会造成另一个人痛苦的提醒。当因为催化剂尚未被处理而出现愤怒或怨恨的时候，要去按下那个按钮而引发一个伤心的记忆，或者用你的言语引发痛苦，这是多么容易的事啊。

如果你开始了一个句子：「你有什么毛病吗？」 在你

结束这个句子前思考一下。如果你必须要批评，那就一直等到你的心被爱与同情充满以致于那些必须要被分享的事物是在合一，和谐，支持中被分享。当其他人粗暴地对待你的时候要记得在你的言语中保持温和，这是特别困难的。希望去保护你自己，这是可以理解的，那是人类的本性，而我们会鼓励你以那些防守的言语表达相信自己和相信自我的价值。

然而，对于用伤害对抗伤害、用轻蔑对抗轻蔑、对侮辱对抗侮辱的诱惑保持察觉吧。那个侮辱了你、怠慢了你、或用某种方式冒犯了你的实体已经给予你一个礼物。你被赐福了。伴随着被误解、被怨恨或其他任何方面的伤害，总是有一个赐福和礼物。那礼物就是自我-知识的礼物。

自我-知识接着会引领着你通向对自己的一个更大的觉察。对于那些愿意去与被赋予的催化剂一同工作的人，所有挑战你的事物就是那些会促进你灵性成熟的事物。感谢言语的侮辱和伤害带来的挑战，这与你们的文化方式相违背。你们的文化的方式是用愤怒的言语回应。

我的朋友，我们察觉到 在那些时刻 潮水一般流过你的情绪的正确性。我们并非阻止你去体验这些情绪。我们仅仅是鼓励你察觉到自己的言语之力量。

在你自己的内在做你的工作— 由你的愤怒、怨恨、苦难提供的工作。给你自己时间去处理那些困难情绪。但是，在你力所能及的范围内，回避与你周围的人们分享你的那些困难。要去确定什么是单纯的交流，什么是恃强凌弱，什么是操纵性的对话，你可以认识到这是一件微妙的事。

我们意识到，当你努力争取那种你能找到的最开放和最清晰的交流时，你必须永无止境地与这些判断为伴。我们不是阻止你谈论真理。我们仅仅提醒你有多种接近真理的途径。更进一步，当你尝试和其他人分享时，语气、姿势、面部表达和其他位置的身体语言，这些随之而来的无声的语言会进入交流之中。

避免对其他人的伤害性的和侮辱性的言语，这样的关注与诚实的努力会在其自身带来一种很高的可能性，即无论你实际的行动是多么地不完美，你都不会保留业力。

你们所有人都在一个或另一个时刻考虑过某种情境，在那个情境中一个实体杀死了另一个实体并因此从这个行动有了附着的业力。有很多种方法去获得附着的业力。只有一种解除业力的方法，那就是去宽恕。如果你感觉你已经伤害了或损害了另一个人，那么我们会鼓励你走到那个人面前并请求宽恕。接着我们会鼓励你走到自己的面前并请求你宽恕自己。

到目前为止，最具附着性的业力就是自我审判的业力。不要落入那个宽恕别人却无法宽恕自己的陷阱中。因为在一个业力的相互作用中有两个人。全部的相互作用必须都被宽恕，业力之轮才会停止转动。

你如何才能宽恕你自己呢？这的确是个困境！ 因为你的造物中 你就是审判者，你所宽恕的就被宽恕了，你所无法宽恕的就无法被宽恕。

你是严苛的还是宽容的呢？你有完全宽恕并重新开始

的勇气吗？你能够在旧的记忆中死去并醒来成为一个新的、纯净无暇的人？我们请你给自己这样做的许可。用那样的方式，你的生活将变得甜美，不会有业力而只有崭新和绽放的机会。

我们是 Q'uo，现在请问关于这个问题是否有后续问题呢，我的兄弟？

D：谢谢你们，Q'uo。我想有很多人会为你在那个主题上带来的光而感谢你们的。

我的问题是，你们建议去避免去成为一个(不断)谈论真理的觉醒者，以及一个好比强尼-苹果籽一样的人—提供思想(种子) 接着继续前进，在两者之间你们能够区分一下吗？

我们是 Q'uo，相信我们已经理解你的问题了，我的兄弟。

在就好像这个器皿会说的 播种想法与喋喋不休之间的区别是，在播种想法中，一个被播种想法的人不会觉察他是被迫的。在关于你想要去分享的那些事物上，那个你感觉是一个美丽机会的主题会在谈话中出现，于是你就可以分享它并继续前进。

两者之间的那条(分隔)线在此被画下：前者是利用一次碰巧进入一个方向的对话，而在该方向上 你有一些东西可以分享；后者是创造一次对话，让它给你分享的机会。

一方面，你单纯地来回反覆地交流，你会用一种自然而然的方式发现一个你想要去分享的珍品，于是就分享它。

如果你创造该对话藉此提出你希望去讨论的观点，那么用一种细微的方式 你在圈赶或胁迫这个实体 并希望施加一种特定的效果在他身上。

不要创造机会来分享灵性上的真理，而是仅仅对机会进行回应，在这些机会中这样一个真理是相关的而且是贴切的。

我们是 Q'uo，我们能进一步的回答你吗，我的兄弟？

D：说得很好，谢谢你。

现在有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

T：是的，Q'uo。这里是 T，我正在尝试写作，主题是第三密度中的一个最大的催化剂，也就是金钱。我想知道关于这个催化剂你们的建议 无论是怎样的，就正面、服务他人的方面，它是好的或是坏的？

我的姐妹，我们觉察你的问题，我们非常高兴和你谈论关于被称为金钱的事物。

金钱也被这个器皿更普遍地称为供给，它的优点是创造了一个方式来满足自我的需要以及那些依赖于那个自我的人的需要。没有钱，身体没有办法被庇护。没有钱，没有办法为一个人买衣服。金钱是一种巨大的祝福。

在你们的地球上过去的某段时期，以物易物的交换系

统[这个器皿的称呼]大范围地取代了货币系统。在这个交换系统中 人们之间有一种给予和接纳，人们对实体们所奉献出各种各样的劳动的所有价值拥有一种尊敬。对于努力工作，诸如在土地上的劳作，各种艺术技巧，各种手工艺以及实体们相互之间提供的服务，人们有一种平等的欣赏。在这样的供给环境中，要将在实体之间流动的事物看成是一种滋养，这是容易得多。将财富、金钱、或供给想成一种滋养，一种向自我提供其需要的东西的方式，这或许是好的。

金钱或供给，就其自身而言是无罪的。你们的神圣著作中说对金钱的热爱是万恶之源，这是恰当的。[1]

当实体们将金钱视为一种从他们生活中流过的能量并向外延伸到其他实体的生活中，那么我们感到金钱被赋予其合适的价值。好像这个器皿会说的，能够去付账单，喂养肚皮，有衣服穿并保护身体，一个人获得他发觉需要的那些事物，这是一种祝福。

当那些被称之为贪婪或占有欲的东西进入涉及金钱的想法时，金钱就会被积累并为了它自己的目的而储存了，金钱也就会开始变得有毒了。这样一个实体的价值观不再视金钱为一种不停息地从文明中流过并在它行进的过程中增长其价值的滋养。相反地，该实体会抓牢金钱，积累它并停止它的流动。在这样的贪婪中有一种遗忘，那种遗忘是对许多其他自我的需要的遗忘。

足够有趣的是，一个对金钱的滋养非常慷慨的人，他确信他所接收到的要被传递出去，就在这样一个 person 身上 丰盛是最容易出现的。越来越多的事物不会被赋予一个握住(金钱)的人，而是赋予一个张开手的人。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

T：只有一个简要的问题。我猜想我想在聚集财富上做出一些澄清。大多数人倾向去积累财富或把它存到另一个地方，不管是通过商业或公司股票或政府债券或市政债券，或其他的那些维持该系统运转的事物。这与你们谈到的是相同的事吗？大多数积累财富的人会倾向于将财富放在某个地方来运转。

我们是 Q'uo，我们了解你的问题，我的姐妹。当一个人检查在保存财富背后的想法时，一个人要嘛会看见一种确保家庭的安全的谨慎计划，要嘛他会看见因为自己的原因而对金钱的一种无理性的贪婪与渴望。

当有一种工作上的合理而公正的计划来将你手头上的工作或者劳动转换为工资、金钱和供给而储存起来，这里面没有包含贪婪，那只是谨慎。

举个例子，我们想到你们的神圣著作中的故事— 关于某个富人，另一个人欠他钱。这个人对那富人乞求，说他没有办法偿还，请求富人能否免除他的债务。那个富人怜悯他并免除他的债务。接着，这个人转而向另一个欠他钱的人要求还钱。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

那个人说：「哦，请宽恕我 因为我没有钱偿还给你。」但是这个人不愿意宽恕那个欠钱的人并要求他

还钱，当他无法偿还的时候，这个人将他投入监狱。[2]

该富人，当他面对需要时，他是慷慨的。并不贪婪，他也不感到困惑，因为他并不只为自己而爱钱，而仅仅对金钱能做到的事情表示感激。而另一方面，这个已经被宽恕的人，却无法宽恕另一个人，他用一种贪婪的方式喜爱钱。

我的姐妹，这样说更清楚一些了吗，或者我们需要进一步回答吗？我们是 Q'uo。

T：感谢你。那很清楚了。

现在请问有另一个问题吗？我们是 Q'uo。

D：是的，我有另一个问题。你能谈谈超心灵 (psychic) 致意与极性的关系吗，或者超心灵致意是如何影响极性？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的兄弟。我们会说，我的兄弟，在超心灵致意和极性之间并没有必然的连结。如果一个人经验到超心灵致意，最起码，那个经验会是困难的。然而，如果试图保持自己并允许自己无批判地体验超心灵致意，那个实体的真实自我就可以被允许维持它的完整性了。要避免用鲜明的负面情绪来回应心灵致意，这经常是非常困难的。然而，在那些情况中，保持对自我是谁以及自我的极性是什么的记忆，并接着继续肯定那些关于自我的真理，这种能力会消除在极性上将会发生改变的可能性。

在面对一次超心灵致意变得非常灰心气馁，这肯定是有可能的，而这并不必然改变那个实体的极性，如果那个实体持续地确认他是谁和为什么他在这里。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

D：让我看看我是否能直接地懂你。你是说如果一个正面的实体可以一直保持一种爱的态度，不论超心灵致意如何的严重，他都可以保持他的极性？

我们是 Q'uo，相信我们理解了你的询问。这是正确的，我的兄弟。甚至在面对最让人气馁的催化剂时，记住一个人是谁的能力是强有力的。

如果一个人是被定住不能移动，他仍旧是他之所是，如果一个人对他自己的真实的本性坚持不放手，并在面对令人气馁的催化剂时记住自己的真实本性，接下来 真实自我就会继续唱出它的歌曲，如它的振动一样地振动，甚至当情绪已经破败不堪的时候。

在维持那种记忆中有惊人的力量，对于那些在面对负面催化剂的过程中努力保持正面极性的人，他们会有很多的帮助。在内在层面中有很多很多的实体，他们会在支持与鼓励中回应那些呼唤的人，那些人呼唤的原则是内在层面的实体愿意确认的：良善、爱、美丽还有那些当所有的幻象都被冲走时保留下来的事物。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

D：那就是全部了。谢谢你们。

我们感谢你，我的兄弟。我们是 Q'uo，请问现在有最后一个问题吗？

T：我有一个简单的问题，只是在 D 的想法上继续。一个实体此刻的极性会对超心灵致意有多么强烈造成影响吗 服务他人的实体越强有力，服务自我的实体的超心灵致意就越强有力吗？

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的姐妹。超心灵致意的现象是一个很大的主题。基本上有两种类型的超心灵致意。迄今 最常见的是由那些尚未被整合的人格部分[或许已从完整的人格中分裂开来]对完整人格的致意，因此那些自我的部分会攻击自我仿佛自我是另一个人。另一种类型的超心灵致意则包含一个自我以外的真切实体。

在自我对自我致意的情况下，在那个时刻发生的瞬间振动与为什么那个致意会发生很可能有关联。然而，如果超心灵致意是来自一个自我以外的实体，那个实体瞬间的极性几乎与那个致意没有任何关系。相反，那个致意会与那个实体站得与光有多么靠近有关联。

当一个实体站得靠近光并尝试以某种超越平常方式的服务时，诸如治愈、教导或以某种方式服务他人，那道光就会暴露出品格上的任何微小的缺陷并向一个外部实体显示一个诱惑最可能的位置，或者入侵能量体最可能的位置。因此，那些用这一类方式服务的那些人会发现超心灵致意是不可避免的。

我们能进一步回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

T：如果你们能进一步的回答的话。在这个情境中，靠近光并不必然意味着要对其他入有一种强有力的服务的整体性振动，是这样吗？它能否是一种环境性的「靠近光」？

我们是 Q'uo。我的姐妹，我们相信我们理解你的询问。我们所谈到的超心灵致意的方式牵涉那些打算站得靠近光的人。那些仅仅在某种情况下 与之擦身而过的人无法创造一种足够的持久形象来吸引注意力。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？

T：不了。谢谢你。

我们感谢你，我的姐妹。我们发现这个器皿的能量开始衰微了，所以我们带着巨大的感激与感谢离开这个器皿和团队，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们每一位。我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。

Adonai。

原注

[1] 《圣经》《提摩太前书》6:9-11：「但那些想发财的人，就陷在迷惑，落在网罗，和许多无知有害的私欲里，叫人沉在败坏和灭亡中。贪恋财富是万恶之根源。有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多愁苦把自己刺透了。但汝，喔 属神的人，要逃避这些事，追求公义，敬虔，信心，爱心，忍耐，温顺。」

[2] 《圣经》《马太福音》18:23-35：「天国好像一个王，要和他仆人算账。才算的时候，有人带了一个

欠一千万银子的来。因为他没有偿还之物，主人吩咐把他和他妻子儿女，并一切所有的都卖了偿还。那仆人就俯伏拜他说，主啊，宽容我，将来我都要还清。那仆人的主人，就动了慈心，把他释放了，并且免了他的债。那仆人出来，遇见他的一个同伴，欠他十两银子，便揪着他，掐住他的喉咙，说，你把所欠的还我。他的同伴就俯伏央求他，说，宽容我吧，将来我必还清。他不肯，竟去把他下在监里，等他还了所欠的债。众同伴看见他所作的事，就甚忧愁，去把这事都告诉了主人。于是主人叫了他来，对他说，你这恶奴才，你央求我，我就把你所欠的都免了。你不应当怜恤你的同伴像我怜恤你吗。人就大怒，把他交给掌刑的，等他还清了所欠的债。你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我的天父也要这样待你们了。」

Translated by T. S.

(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 17-9 篇: 偏见

Copyright 2009 L/L Research

运用平衡冥想降低扭曲

2009 年 2 月 14 日

G 的问题：我正在研读《一的法则》并在平衡练习上进行工作，我对该平衡练习的理解是这样的：

当在一天的结束时或独处时，在心智上进行检查，就好像用一个外科医生的手术刀一样，去检查你能够记起来的每一个偏见(bias)。尝试去精确地回忆起在经验性空间/时间的清醒状态上被自我持有的偏见与质量。有意识地观想，感觉并再一次成为那个偏见。慢慢地强调那个偏见直到它充满了你的存有。接着，观想相反的极化偏见。不要从心智上去创造这种偏见，而是一直等到它通过自然发现的过程从你自己的内在被唤起。允许这种相反的偏见充满你的存有直到它和你最开始感觉到的偏见以一样的程度被强调。接下来观想一个被两种偏见同时充满的图像。

我的问题是，在这种冥想中 使用的词语「偏见」是什么意思？

(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，在为他的服务中我们今晚来到你们中间。能加入你们的冥想并与你们分享我们卑微的想法，这对我们是一种巨大的荣幸和快乐。我们非常地感激这种荣幸。

在我们看来，如果你们能如此好心地在你们读到或者听到这些言语的时候，谨慎小心地使用你们的分辨力对我们所提供的那些想法进行仔细筛选，簸去糠皮[在其他人的磨轮上 它们也许不是糠皮，但在你的磨轮上，它们就是糠皮]，找到那些对你们个人有意义的內容并将其他的留在后面，这将协助我们给予意见的过程。

因此，仅仅聚焦在那些与你发生共鸣的想法上吧。我们感谢你们这方面的考虑，因为它让我们能够更加自由地谈话而不用担心会侵犯你们的自由意志。

今天晚上的问题与在一的法则系列中所使用的一种偏见的特性有关。为了充分地掌握这个被 Ra 群体所使用

的词语，查看这个词语和行星地球的背景与环境，查看你们每一位在行星地球上的投生经验，这是有帮助的。

无差别和未赋能的无限造物者没有偏见。只有一物，那个一物是被自我理解和自我掌握，他是满足的。然而，无限造物者选择通过自由意志的第一变貌来知晓他自己，创造了一个(多)密度的系统，所有他的火花可以通过这个系统发展以便于它们体验到所有能被经验的事物，满足它们所有的渴望并穿越每一个密度的所有学习。

你们每一个人在此刻都是第三密度环境中一员。你享受第三密度的局限并习惯于遵循它的规则。在第三密度本质的最核心的位置上 是存在所有属性及其对立面之间的动态张力。它是一个重度极化的幻象。男性和女性，虽然属于相同的物种，却在身体和心智上有很多的差别。男性原则和女性原则作为你们在行星地球上的经验之指导性神秘符文、标志符号或图腾，它可以实际地和象征性地同时被看到。

我们不是设在男人和女人之间有一场竞赛来决定哪一个更好的性别。我们是说物种上的双性的本性是其他的属性的一个看起来似乎无止境的列表的中柱，而这些属性中的每一个都有其对立面。第三密度塞满了不平衡的，有偏向和扭曲(distortion)的观念。我们不会说这是一个糟糕的事情。它为每一个寻求者赋予了它需要的 推动其前进的燃料。那么，「偏见」，就好像 Ra 群体所使用的一样，它可以是「扭曲」的同义词，从完全静止和全然平衡移动到动态对立的跷跷板的这一边或另一边。

在这次冥想之前的调音歌曲中，当名为 Yusuf 的实体说「到最后，善向高处走，恶向低处走。」[1]，另一个强烈的偏见的设置就被谈到了。什么是善 什么是恶，有一种相当大的神秘附着在这个问题上。我们宁愿从极性的意义上来描述它，我们会说，有一条服务他人的发光道路和一条服务自己的磁吸道路。虽然说服务他人会向高处走 而服务自己会向低处走 这可能是不公平的，然而 这两种动力学存在于第三密度中却是不可避免的，在接下来的两个密度中，第四密度和第五密度中也的确如此。你们可以看见在自我感觉和他人感觉上，以及在任何数目的配对的动态对立关系的感受上，它是多么地深邃。

在这个器皿用来[在每一次通灵会议前]调音的圣-方济祷词中，提供更多的动态对立面：

上主，让我成为你和平的器皿。
哪里有怨恨，让我看到爱；哪里有伤害，宽恕；
哪里有不和，统一；哪里有疑虑，信心；
哪里有黑暗，光；哪里有悲伤，喜悦。
哦，神圣的主人，教导我更多地寻求去爱而不是被爱，
理解而不是被理解，安慰而不是被安慰。
因为就是在宽恕中我们被宽恕，就是在给予中我们领受，
就是在死亡中，我们上升 抵达更大的生命。

在今晚这个圈子开始冥想时使用的主祷文(Lord's Prayer)中，进行的祈祷是宽恕他人如同他人宽恕你一样。所有这些都是互补性的偏见的例子。另一个简单的例子是一个非常朴素的例子，注意到这个器皿刚刚

喝了一小口水。她的干渴就是个偏见，对该偏见的回应和平衡就是那杯水。那么，你可以看到，称呼某个东西有偏见不是诋毁它或不尊敬它。除了偏见之外，什么东西都没有。在你们造物的所有层层套叠的幻象中，除了扭曲(变貌)之外，什么都没有。

然而，当寻求者开始观察偏见的必然性，并无评判地超越整个情况 看到其上存在的平衡以及所有对立面的最终的统一性时，在每个寻求者的内在生活中就有一种逐渐减轻扭曲的过程。

当一片布料被斜裁并从那个斜裁的位置缝纫起来的时候，它会倾向创造出有趣的皱褶并增添一件衣服的风格。人类的偏见也是如此的。在一个具肉身的人类的生活里，将会有一种连续和持续的经验从一个特定的偏见或者偏向去看待事物，这个人接着就能够选择去重新思考、重新想象并从一个相反的偏见上看待事物。

这个问题与执行平衡的冥想有关，我们推荐每天进行平衡的冥想。在冥想过程中，寻求者被要求回溯那一天，仔细搜寻自我没有保持不偏不倚、沉着、安心，全然地处于平静和平衡，反而被这样或那样的方式引向不平衡的那些时刻。

也许今天是你的生日，你因此有一个快乐的偏见，因为你被给与了蛋糕、冰淇淋和一些要被打开的礼物。那引发了你内在的情绪。即使它是一种正面的偏见，而对于一个希望去训练意识不仅仅对到来的催化剂的偏见做好准备，也同样对于相应与回应性的偏见做好准备的人而言，它仍旧是一种磨坊中的谷物。

一个驾车很差劲的实体在州际公路上突然插入你的车道就可以引发负面的情绪，也就是有着一种负面氛围的情绪。它们可能包含恐惧、愤怒和生气。那个触发性的催化剂因此会引起你的能量体收缩，于是造物者的普那(prana)或光/爱的完整流动就无法通过心轮了。对于一个甚至没有见过你的陌生人[几乎要夺走你的性命]有这些感觉是完全可以理解的偏见。

当你查看这些被触发而偏离平衡的时刻时，你可以通过允许你最初的情绪增强并接着要求这些感觉的动态对立面出现而产生一种对该不平衡的疗愈。

再一次，无论是正面的偏见还是负面的偏见都不是更可取的，毋宁在心中与意识中用一种平衡的方式持守(两个)动态对立面。进行这些平衡练习的目的不是去清理能量体并接着在一个实体剩下的人生中「良好运转」。在你们星球的第三密度中，只有极其稀少的实体能够用这样一种方式[没有进一步的想，没有要问的问题，没有要努力获得的新的解决方案]获得领悟。因为寻求者的理解将会超出他在之前对于这个世界的视野的狭窄范围。

你们每个人都居住在一个有着很多偏见的系统中。有性别上的偏见，个性上的偏见。你所体验的这个世界包含了一层又一层的偏见。那么，一个人如何才能在一个有着深入偏见的环境中学习呢？实际上这是可能的，这是因为幻象的不透明度和第三密度所工作的毫不留情的对立性系统。因为第三密度与做出一个选择相关，这一个非常根本的选择，一个服务自我或服务他人的选择。增强那种倾向，在你的生活中和你的思想中尝试越来越多地将服务他人最大化，这确实

是值得努力的，这样你就可以加速你自己灵性演化的速率。

我们是 Q'uo，我的姐妹，现在请问关于这个询问 是否有后续问题？

G：没有，没有后续的问题。那些话语非常有帮助。谢谢你们。

我们感谢你，我的姐妹。我们是 Q'uo。现在请问是否有进一步的询问。

D：是的，Q'uo，我有一个关于冥想的问题。有一天晚上当我正在冥想时，我感觉到似乎在我的橙色脉轮和黄色脉轮中间有某种密室，位置就在它们正中间。我想知道你能否对此进行评论，也请你们对呼吸与通过身体流动的能量之间的关系进行评论。

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。回答你的第一个问题，在你的能量身体的第二和第三脉轮之间的空间的问题，我们会说，那是因为你在此刻在意识中一直在进行的工作的原因，你正在体验到第二脉轮和第三脉轮的一种连结，它允许能量可以非常自由地在橙色脉轮和黄色脉轮之间移动。这个工作是你最近非常有意识地完成的，我的兄弟，当你与你的家庭成员一起工作，从家庭关系上创造个人关系，反之亦然，这些工作同时刺激了橙色脉轮和黄色脉轮。你所感觉到的能量是那些在那两个脉轮之间自由地流动的能量。这是一种正面的和有帮助的配置，它是由于你对你的家庭的钟爱关心而引起的。

事实上，在每个脉轮之间都有空间，它有时候会变成一个复杂而非常美丽的事物，在其中你可以看到在三个或甚至四个脉轮在同一时间的活动，它取决于包含于其中的活动或思想过程。你可以发现，我的兄弟，当你继续你冥想的练习时，在能量中心之间会有数个这样的囊、梭、隧道，它们上上下下遍布能量系统。对于它们的体验会是什么 单纯地依赖于在任何给定时间被要求在那个能量体上进行的工作。

我们是 Q'uo，我的弟兄，你能再说一次你的第二个询问吗，我们是 Q'uo。

D：你们能谈谈呼吸和经过身体的能量流动之间的关系吗？

我们是 Q'uo，我们很高兴在这个主题上提供我们卑微的观点。如果你思考呼吸的动作，你会很轻易地意识到你的身体的自动性的功能对于你的生命是多么至关重要与核心的。如果一个人必须提醒他自己去呼吸，他很快就会死亡。

典型的寻求者很可能会通过深呼吸而开始他的生命，但是，在你们的文化中非常普遍的是，在成年期之前就不会再有鼓励身体进行深呼吸的辛苦的身体活动了，而相反，身体将会进行学习、使用计算机等等的少量肌肉的活动。在缺乏一种常规的、每天进行辛苦工作的情况下，工作一己的呼吸是一件非常有帮助的事情。

跟随呼吸的简单行为就是在冥想的过程中用于清空头脑的一个非常有帮助的技巧。深呼吸对于该系统是非常有益的。就好像植物吸入光并通过新陈代谢转化为

食物一样，你的能量体也一样从更深的吸入和呼出中受益。更深的吸入的确携带着光。当设置意愿去在普那或光/爱中呼吸时，它会大大地增强寻求者从空气中接收光之食物的能力。

各种各样的呼吸技巧的练习是广为人知的，对于那些希望去提高他们移动爱/光、光/爱、普那通过肉体载具和形而上学的载具的能力的人，使用诸如那种呼吸瑜伽(pranayama yoga)所提供的练习当然是推荐的。

呼吸的益处同时到达肉体 and 形而上的身体。当呼吸被有意地加深时，肉体上的生理性改变是优异的。

我们是 Q'uo。我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

D：说得很棒，谢谢你们。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟。能与你谈话是非常快乐的。接下来，请问现在是否有进一步的询问？我们是 Q'uo。

R：Q'uo，我有一个关于思想形态(thought-form)的问题。我将通过阅读产生这个问题的《一的法则》的段落开始这个问题。Don 问 Ra 关于约四十年前钟型太空飞船的报告和照片，以及它们与来自金星的实体的联系，Ra 回答说，我们不再属于金星。然而，从我们在你们中间行走的时候开始，在你们的人群中就有思想形态被创造出来了。因此，被创造的记忆和思想形态，就成为你们社会-记忆复合体的一部分。[2]

在我们的在线学习团体中 我们进行的讨论是 Ra 所提到的：什么是思想形态。我们记起 Ra 创造的金字塔是一个思想形态，Ra 自己作为一个思想形态来到地球进行教导。所以，我们认为也许一个思想形态是某种不拥有意识的东西，而它却是某种可以被一个拥有意识的存有创造的东西。所以，你们能用其他方法描述思想形态吗？感谢你们。

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。在第三密度的空间/时间中，在日常生活的环境里，要理解有一些实体和要素没有物质性却拥有它们自己的有效性和真实性的概念，对于人类的心智是困难的。然而，如果一个人可以从形而上的或从时间/空间的视角来查看事物，脱颖而出的是人类的想法，而不是物理载具，物理载具实际上仅仅是嵌套(多个)能量外壳的系统。

一个思想形态是一个实体或要素或质量，它拥有不依赖于最初构想它的那个人的生命。当你思考成为一个有爱的人和友善的人的时候，你经常会想到的那些词语 美丽、真理、幽默、公正 等等它们都是形而上领域的思想形态，它们有自己的生命和本性。这是永久性思想形态的一个实例。

另一个思想形态的例子是关于鬼魂的常见现象。当实体离开了它享受一辈子的肉体载具 却因为某种原因不愿意继续进入内在层面进行对他们此生的回顾和治疗时，通常被称之为鬼魂的那个无身体的人格外壳可以在物质世界中逗留。而它却完全不是物质性的。它们可以无限期地逗留 直到某个人能够联系到那些灵魂并引领它们抬起寻求的节奏并通过其他的投生和其他的选择继续学习。

属于星际邦联的我们仅仅以思想形态出现在你们的天空中。那就是说，在作为似乎非常真实的 UFO 现象上是没有物质性的。当然，那些忠诚的反对派，从事于服务自我之通讯的那些人，它们与你们地球上希望进行那种通讯的那些人进行通讯，它们是并不会因为以完全的物质形态出现在你们的天空中而感到不安。但是，我们很早以前已经发现进入到你们的物质性存在是对自由意志的侵犯。

然而，所谓的金星人的钟形飞船的思想形态是一种深邃心智的一部分，因为你们的人群已经看到这些思想形态数万年了。

另一个思想形态的例子是自然精灵、提婆(deva)、地精和小仙子。对一个希望用仅仅用观察(经验)的方式来衡量和判断物质性造物的人，所有那些生灵都是很容易被忽略的。然而，所有这些无身体的生命形态都是真实的，以同样的方式，你的能量体也是真实的。有一些人能够看到能量身体的脉动色彩，有一些人能够看到精灵、地精和小仙女。有一些人能够与提婆和自然精灵一同舞蹈。因为他们被赋予了一种更宽广和更深入的视野，于是他们物质性的眼睛允许他们看见。

所有这些都是思想形态的很好的例子，我们愿多给出一个例子来指出物质世界和形而上世界是可以合作并相符一致的。如果你考虑在基督徒教堂中被称为圣餐的服务，你就可以看到牧师通过耶稣-基督而祈请太一无限造物者的临在。有一种对耶稣存在性的祈请，这种祈请将会进入圣饼中和一小口的酒中，它们将能够吸收这位承受十架苦刑的救主的身體和血液，而耶稣的无条件爱是整个世界都认得的。这种思想形态与圣饼和酒结合在一起，而摄取这种思想形态的益处是非常真实和有效的。

稍早 R 实体曾经陈述说，所有的造物都是仅仅由思想形态而组成的，我们发现这是一个有洞察力的观点。原初的理则，即无条件的爱，在旋转中生成光以显化出一切万有。因此，每一个实体都是由爱的思想创造的一种形态，透过光以爱的方式加上各式各样的图案。从那个意义上，你们每个人都是思想形态，那么，你们作为理则的一个火花的实质比起你们的物质性存在更加真实。

我们是 Q'uo。我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

R：是的，Q'uo，我有一个后续问题。感谢你们谈论这个主题。后续问题是这样的。意识到他们的道路的寻求者有时候会将他们的想法归类为正面或负面的。我想请问，对于那些走在服务他人道路上的有意识的寻求者，当它面对在日常生活中的活动所创造的那些思想形态时，你们会有什么建议或者提供什么样的原则呢？从平衡的方面，或者也许是将更多的爱带入寻求与存在中的方面，你们会提供什么建议呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。在之前 G 实体问到的平衡练习的目的就是将不稳定的和不受控制思想和情绪带回平衡中。在日常生活的行动中坚持使用这种思考的技巧并愿意花时间去平衡所有察觉到的扭曲与偏见，这当然是一种极好的 创造一个你居住于其中的个人空间的方式。

经常会有一种不言而喻的假设，人生就是发生在你身

上的事情。然而在这样一种架构中，寻求者就是一个受害者。这与我们对你的看法是不匹配的。这个器皿昨天下午与一个客户谈话，他希望理解他如何才能将他的生命创造成一个更加神圣的事物，这个器皿与那位客户分享了她的看法，寻求者塑造他的生命不是依照发生在他身上的事情，而是依照他如何对发生在他身上的事情进行回应(来塑造他的生命)，我们也赞同这一点。

在每一个人的生活中很多发生的事情并不是受到喜爱的，对这个事实我们不会含糊其辞。然而，人类的心智或意识是一个强有力的事物。你们每个人都拥有巨大的力量 内建在你们的存有中。你们拥有对你们遭遇到的每一个刺激物说是或否的能力。我们了解 当我们说你创造了你的人生，这已经是老生常谈了。它是这个器皿所称的「新时代」的一个主要观点，即认为你的生命是由你选择的，它也能够通过你的渴望和意愿而被你所塑造。然而，就我们所知，在字面上这是相当真实的，你们每一位确实都拥有创造你们喜欢的人生的能力。对于大多数尝试为他们的灵魂的发展创造一个正面环境的实体，这是一个巨大的任务。每寻求者希望如何塑造他的内在的环境，这个选择留给了每一个实体。

在塑造一个正面的环境中的一个巨大的困难是来自幼儿时期甚至成年早期的那些挥之不去的声音，它们都是负面的声音，这些声音告诉年轻人和不设防的存在，他或她是不聪明的，不漂亮的，无法取得进步的，没有价值的，如此等等。如果这些声音一直不被处理，它们会在一生中持续存在。关于这些声音的狡猾之处是，很多寻求者已经将这些声音内化了，因此他们无法识别出这些声音不是来自内在的声音。这些声音是痛苦和陈旧创伤的记忆之声。

当你有了一个诸如「我真蠢，这我做不到」或者「我是没有价值的」的想法的时候，你找到时间和耐心来纠正那个声音，这是非常有帮助的。如果你听到自己在说一些会让你情绪低落的类似事情，介入进去，并说些有着更深的真理的事情吧，那是正面的：「我是造物者的子女。我是完美的。我也许是一个笨蛋 但在我心中我真的拥有爱。我犯了那个错误实在太糟糕了。让我看看如何在下次做的更好。」有很多种方式可以拿走那些负面的声音并将评论转为一种对你自己的价值和你的自尊的肯定。

创造你自己的环境的菁华是尊重与荣耀你拥有如此做的能力。一旦寻求者掌握这个能力 挖掘那些声音并将其拉到表面上，于是他能够将它们放在一边并重新贴上陈旧记忆的标签了，对于每一个寻求者，这就是一件在那些声音出现的时候坚持看到那些触发物的事情。倾听那些负面的声音，将那些声音抛开，并用你自己的声音来替代它们，那些为自己发言的声音有着不可估量的帮助。

我们是 Q'uo，关于那个询问 请问有后续问题吗，我的兄弟。

R：你们之前曾经说过思想形态可以不依赖于它们的源头而存在。产生思想形态的那个实体需要保持聚焦或者为那个思想形态供应能量来让思想形态继续存在吗？或者当能量不再聚焦于它时，它会分解吗？

我们是 Q'uo，我们领会你的询问，我的兄弟。思想形

态会持续是因为很多熟悉这些思想形态的人对其投入精力。一个很好的例子是圣诞老人。柯林格勒(Kris Kringle)或圣诞老人的形象清晰地是一种思想形态。没有真实的柯林格勒，没有真实的圣诞老人。然而，当圣诞节期到来的时候，你们的人群会体验到用一种爱与情感的流露，并通过制作美食篮子和礼物篮子来向那些无法负担他们自己的圣诞节的家庭表达他们的关心。圣诞老人是活着的，他就活在在那些希望在圣诞时节做好事的人们的心中。

诸如妖怪、可怕的怪兽、龙 等等的思想形态，所有这些形态会保留下来是因为当讲故事的人一代又一代地讲述你们种族的故事的时候，这些思想形态就被反覆不断地想象出来了。因此，有很多非常持久的思想形态。

同样也有短暂和和容易消散的思想形态，当一个人有了一个固定的习惯，思考特定的想法，直到它被凝固为一种思想形态并对你的生活造成相当大的破坏时，这些思想形态就是你的一个人造物。幸运的是，就好像你发展出思想形态一样，你也可以将它们放在一边。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

R：不用了，谢谢你的评论，Q'uo。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟。

我们发现这个团体和这个器皿的能量正在衰微，因此我们将用这个机会离开你们，再一次因为你们的陪伴的快乐和你们混合的灵光之美而感谢你们。你们对我们是一种鼓舞。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们，如同我们发现你们时一样。Adonai。 Adonai。

原注

[1]尤素福?伊斯兰，以前被称为 凯特?斯蒂文斯(Cat Stevens)，在他的 2005 年的 CD《另一个杯子》中唱了这些歌词，来自歌曲《最后》：「你不能与真理讨价还价，因为有一天你会死去，最后，善良会向上走，邪恶会向下走。」

[2] Ra，通过爱/光研究中心在 1981 年 1 月 24 日传讯，它被标记为第六场集会。

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 17-10 篇: 如何冥想

Copyright 2009 L/L Research
Channeling Intensive 4 - Session 5 - Special
Meditation

2009 年 2 月 8 日

来自 L 的问题：是否有可能通过冥想达到一个振动的层次而吸引到一个特定的无形老师的帮助呢？或者冥想最好是一种独自进行的练习？

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为他的服务中，我们今天来到你们中间。我们感谢这个团体邀请我们加入你们寻求的圈子，你们创造了这个寻求圈作为你们自己寻求真理的一个途径。

我们很高兴能谈论叫做 L 的实体提出的问题。一如既往，我们请你们使用你们的分辨力，带着一个谨慎的耳朵来听我们所说的内容，并在其中寻求共鸣。当一些想法与你们共鸣的时候，请随意使用它们。这就是我们提供它们的原因。然而，当那些想法无法与你们共鸣的时候，肯定有一些想法是没有切中要害的，如果你们能将它们留在后面，我们会非常地感激。用这样的方法我们就可以保护你的自由意志和你的进程的完整性。我们感谢你们这方面的考虑。

我们特别高兴能谈论关于冥想的主题，因为这个练习是一条笔直之路，可以加快一个寻求者的灵性演化速率。

冥想表面上是一个简单的事情。实体停止向外看，停止对外在的环境反应，甚至停止注意他自己的想法，不再跟随这些想法、分析它们的内容或在这些想法的各种各样的行进中反覆思量。在冥想中，这样的想法被视为噪音而不是信号，它们被允许随意地升起落下，而冥想者的思想不会被其激活。

那看起来就是全部的活动了，关闭外部世界，进入内在的世界，离开言语、声音和议题的世界，进入没有声音、没有言语也没有议题的世界中。

然而，冥想要比进入静默要多得多，因为心智上的一种静默也可以单纯地表示无聊。在空间/时间中的静默也许除了提供一种快速地退场，进入睡眠之外不会再提供任何事情。然而，静默是打开进入时间/空间之门的一把钥匙。静默是在心智的世界和意识的世界之间的通道。

空间/时间中的心智对你们外部世界中很多事情是便捷和有用的。而在更多地察觉的一个人更深的本性方面，它却没有用处。它不是探索灵性的世界的一个有用工具。人们会将心智和意识考虑为一个相同的事物。然而，我们会在它们之间做出区别。心智是一种空间/时间的机制，而意识是一种时间/空间的现象。

现在，当一个人进入冥想时，他会寻求进入他自己的意识。那意识以一种无扭曲的形式安住于你的存在的核心。它是一种你与行星地球上所有其他的有情众生分享的一种机能。的确，在意识最终的意义，它和被宇宙全体的无论什么面向所共享的，因为该意识就是我们称为的「理则」或爱的太一原初思维。

这就是冥想的价值：它把你从心智移动到意识，从意识的表面逐步越来越深地进入到爱的单一伟大的原初思维的菁华中。

更进一步，当你处于冥想中，你与所有其他已经达到你目前的意识层次的人协调一致地振动。因此，意识的状态是一个强有力的事物，当一个人能够允许冥想的过程净化与纯化那种对意识的自我感知，它就会变得越来越强有力，于是它就会获得越来越多无条件爱的单一伟大的原初思维的特性。

冥想的目标，那么，就是对一个人作为一个爱的存在的真实本性的察觉上，创造一种循序渐进的增强。当你张开你的眼睛、离开冥想并重新进入日常生活的嘈杂世界时，它就是一种察觉[或一种察觉的复合体]，可以在一定的程度上持久不变。

当冥想被规律性地练习时，结果就会开始倍增。一个人可以列举那些结果：一种对真理更加深入的超越言语的察觉，一种对意识本身和理则的性质的一种更加深入的欣赏，以及一种对人类的幻象世界在其所有的面向上 更加宽广和更加宽容的感知。

渴望去从一个无形实体的教导中受益，这是完全可以接受的。在尤迦南达实体所引发并繁荣的瑜伽环境中，对于一个希望拥有这样一个无形老师的学生而言，请求该老师是相当符合习俗和正常的。一旦一个人已经设置他的意愿并做出这个请求，这个请求可以在一个人醒来和进入睡眠的时候重复，对一个人的梦境保持一种密切的观察也是被鼓励的。

我的姐妹，这是否会是一次你所称呼的成功的请求，在我们的权限范围内 我们不能为你做出评估。如果我们想在那方面发表意见，我们就在替你进行学习。我们可以说，这样的连接在瑜伽大师的世界中是常见的，关于这个要求会多么成功，在与开悟上师 (Paramhansa) 之间产生一种可靠的连接感上，这是一个老师和学生之间的兼容性的问题。

再一次，在各种各样的冥想的方式上进行判断，尤其是对与一个大师一起工作更有效 还是自己独自工作更有效方面，这不是我们的权限范围。有很多对这个问题发表意见会侵犯你的自由意志的原因，我们感觉你是能够理解为什么会是这样的。然而，我们会向你提供一些关于如何自己独立进行(思考)的想法。

首先 我们会建议在传统的静坐的冥想之外使用一些技巧，允许一个人的焦点将其自身限定在他的呼吸上有时是有帮助的。虽然基础的跟随一个人的呼吸和静坐是任何冥想技巧的核心部分，同样也有一些支持性的冥想技巧，自己独立工作的冥想者会发现这些技巧是有帮助的。

一个人可以从已知的原型心智的不同部分的几种不同的技巧或方法上 工作或观察冥想的各个面向。

冥想的每一个面向都有益处，事实上，它是由冥想者的偏好来决定他更喜欢哪一种类型的原型式冥想。

一个进入原型心智的方式是去思考被称之为生命之树的图形，首先在被放置在图形中的造物者的各个面向上冥想，一开始沿着中心立柱向下，然后沿着女性的立柱向下，接下来沿着男性的立柱向下。在不同的冥想中，首先考虑一个，接着考虑另一个，接下来再考虑另一个。一旦这个工作已经被进行了相当长的一段时间，一个人可以花费冥想的时间沉思在那个图形中被展现出来并被清晰表述的造物者的各个面向之间关系。[1]

让一个人的意识沉入到原型心智的另一个方法是去思考占星术中的黄道十二宫，并接着思考各个宫之间的关系。再一次，这是进入到潜意识和意识根部的大量的各色具备的道路。执行这样一系列的沉思会是一个漫长的过程。

我们可以推荐的第三种更深地进入到意识根部的方式：去思考塔罗牌的二十二张(大)牌以及它们之间的关系。这样一系列的冥想在一开始也许看起来没有什么作用。看上去也许仅仅就是观念上的一个大杂烩，它们中没有任何一个是清楚或清晰的。的确，有一个内在的点，在那个点上 在各种各样冥想的要点会在潜意识中汇聚在一起并创造一种模式，在这种模式中 一个人可以理解他的各种各样的关心和道德上的考虑，而在此之前，一个人也许会花费你们实际上很多年的时间才能穿过这些沉思性的冥想。到了那个点，也唯有在那个点，第三种方式才感觉有用了。

然而，在我们看来，经过一些年的在这些沉思的阶段上的工作将会最终可靠地发展出一种更加澄清、更加成熟的意识的网络，一种对于冥想者的意志而言更加灵活 更加响应的意识。

在我们看来，我们可以说在一天中有一些时候是对于冥想特别有效的。在那些时间中有两个时间是有效的是因为夜晚的能量和白天的能量的盈亏变化。从白天跨越到夜晚的时间和从夜晚跨越到白天的时间是内在层面和自然的世界的竞技场一同暂时安静下来的时刻。流入和流出的能量会有一种特有的安静，一种守卫换岗的安静感觉 [如果你愿意这么说]。从为自己在意识内的工作获得最平静和最和平的外面环境的方面而言，黎明和黄昏是两个进入静默的有效时间。

然而，在你们的文化中和大多数实体的家庭生活中，傍晚是一个活动的时刻，在那时事实上没有机会去获得一个独处和安静地沉思的时候。因此，我们会推荐大概在早上 5:00 到 7:00 之间的时间。或者，因为人们可以更换时间来适应他们白天的需要，在黎明之前或之后的两个小时中，两者可以选择其一，无论它们会是什么时间，花时间在独处中静坐并跟随呼吸都是推荐的。

在这个练习中确定身体是竖直且舒适的，确保身体完全暖和 于是没有寒冷的脚、手指、鼻子的拉扯，这经常是有帮助的。这个器皿有时会在他的肩上裹上一条毯子，为这个练习制造一个小小的茧，这肯定是一个好方法来获得那种积聚的热量，这样就既不会太热也不会太冷，身体的感知也不会从对呼吸的跟随中被拉开来去注意身体的不舒适了。

我们不推荐一个仰卧或者俯卧的姿势，因为采取这些姿势很容易进入到睡眠中。我们推荐保持脊椎竖直的姿势。

为了支持一种将冥想的练习作为生活的一个中心的生活，在一天中 间断性地为意识调音，这是好的。例如，创造一个午间的沉思时刻，无论它是五秒钟或五分钟，这都是好的，因为那是一天能量的顶点，在那个顶点停下来并感激更深的自我，这是好的。

在下午开始转向傍晚时，这是同样有效的。也许是在傍晚 4 点或 5 点，停下来感激一天工作的丰盛，这是很好的。

再一次，在晚饭时刻或者之后，大约在(傍晚)7 点，停下来几秒钟或一些片刻来感激即将到来的夜晚能量，这是好的。接下来在睡觉时间，在撤离意识进入睡眠之前，暂停并回顾一下这一天，在你的头脑中查看这

一天并平衡那些你视为处于不平衡的事物，这是好的。

我们也会纳入那些无价的清晨 3 点或 3 点半的时间，因为那是希望去加强或强化一个人之寻求的时刻，夜晚的能量在那个时间达到了它的顶点。然而，我们并不推荐为了创造完美的练习而撕毁你的平静或破坏你的休息。当你创造自己的练习时，我的姐妹，与每一个构想玩耍吧。

记住，当你这样做的时候，冥想并不是一个与生活分离的练习。的确，可以简单地说，一个冥想的练习以及贯穿白天和夜晚的支持性回忆片刻的目标，就是去重新配置心智，如此 心智就会变得越来越容易地融入意识之中，成为一个人日常生活上的基本预设之设定。

在你进行的每一次呼吸中带着一点冥想的练习，这是好的。

这样一个通道— 在稳定的状态上进入更深的意识面向的确可以转换生命的体验并肯定会加速灵性进化的道路。

现在，我的姐妹，关于我们到目前为止所说的内容，请问你们有后续的问题吗？

L: 是的，Q'uo，我有三个需要澄清的论点。第一个是，透过意识聚焦于意识，这是也被称为觉知观察觉知的方法吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的姐妹。在那两个概念上是有相似性的，我的姐妹。觉知观察觉知的说明是对于心智或意识在冥想中是如何感觉的一个很好的描述，因为当白天的头脑的持续不断与兴奋的想法与它进行选择的特质在冥想状态中突然出现的时候，有了察觉到意识的那种意识，它就会选择不觉察散漫的思想的升起和落下。

然而，意识到觉知的觉知在其内在拥有尝试去冥想的寻求者形象，但是，当我们说「意识」以区别心智或大脑的心理活动时，我们是在说一种对万物都相同的意识，它同样与理则或无条件爱的单一伟大的原初思维是一致的。

如果觉知意识到觉知，接着它就会牢固地将个人放在意识的中间。因此，在一种解说上是有个体的。在另一种解说上 有一种推论：这意识不仅仅是你作为个体的意识，它同时还是每一个有情众生[做为一个个体]的意识。有一种意识— 每一个个体都会找到进入该意识的入口。

我们是 Q'uo。我们能进一步地澄清或者我们可以在另一个论点上进行澄清吗？

我们是 Q'uo。

L: 谢谢你们回答那个问题，Q'uo。接着是我希望澄清的第二个问题，这个问题是，当你们谈到不要以仰卧的姿势躺着进行冥想，因为一个人可能会睡着，是因为睡眠在某种方式上是不好的或危险的吗，还是 只因为睡眠不是冥想的一个有成效的状态呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的姐妹。我们认为，当一个人处于冥想中他要避免睡着 单纯是因为睡眠会结束冥想。我们应该说，睡眠的各个状态，单就其自身而言是有用的，如果你愿意，我们可以在睡眠的问题上进行讨论。然而，冥想的练习仅仅当那个实体保持有意识地冥想时才会有作用。因为一旦一个人的意识被带走了，就没有去进行冥想的意愿了，或者没有一个正在冥想的人。那组意愿和活动就在睡眠状态开始时就消失了。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

L: 对于那个问题我想那已经足够了，睡眠的主题最好留在其他时候的一个属于它自己的会议中进行讨论。所以我会问我需要澄清的第三个问题。当你们谈到在塔罗牌或者十二宫或者生命之树上进行沉思时，那种沉思不是也会引起想法的升起吗？如果我们在冥想的过程中尝试去忽略想法，那不是达不到预期的目标吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的姐妹。沉思性的冥想与纯粹的冥想并不一样，它的价值对于某些人格类型要远远地大于它对其他人格类型的价值。然而，这个建议是基于我们觉察到安住于意识根部的原型思维拥有一种神圣几何图案和一个特征性的部分 进入纯粹情感的[数个]大动脉，该情感规律化两者之间的关系。

当处于更深的冥想状态时，对于这些情感的大动脉与河流有种越来越多的熟悉感与在其中的舒适感 会在一个人里内在创造一种老练性、调味料，一种脚踏实地。

在察觉到这样的沉思会包含想法上，你是相当准确的。将会不可避免地有那些思维的过程，它会从一个沉思的位置上开始，并移动到从那个沉思获得的推论上，接着移动到从这样的沉思中起源的意象系统，然后移动到最终的将各种要点组合在一起，这些要点是在查看由寻求者所选择的原型心智的训练中获得。

然而，需要被指出的是，这些想法的过程倾向是直接的洞见或[这个器皿称为]灵知，而不是倾向于使用分析性心智。如果分析性心智接管了直接洞见的机能，那么你就会看到这些沉思性冥想的练习会在某种程度上被排除了，在这个观察上 你是相当准确的。这样的沉思的目标不是为了去激活分析的力量，而是去激活直觉、洞见和灵知的力量。

我们能进一步回答你吗，我的姐妹？

L: 我对回答非常满意，感谢你们向我解释了冥想的一些重要方面。

我们是 Q'uo，我们为这个非常核心的问题感谢叫做 L 的实体，这个问题吸引了我们的感情。我们非常喜欢冥想。我们视冥想为伟大的基础建材，有助于肉身中的灵性增强其柔韧性。我们看见那柔韧性为寻求者产生惊人的益处，这种益处同时在显意识心智之下的层次和当该实体的显意识心智承担一天的事务的层次上。

真理的核心是单一伟大的原初思维。一个人会在那个思维周围跳舞直到他最终交托给静默并允许静默做为

一把钥匙。通向智能无限的入口存在于那个可以被这把静默的钥匙打开的大门之前方。我们希望你的旅行顺利，我的姐妹，一如既往地，一个简单的思想上的要求就可以将我们带你身边并向你提供爱的载波，它将协助稳定你自己有时不稳定的能量，并提供一个(能量)电池给你。

能让那些向我们要求帮助的人们所使用是我们的荣幸和快乐。

我们现在将这个通讯转移到 Jim 实体上 以便我们可以收割在这个寻求的圈子里出席的那些人的思想中的任何剩下的问题。我们在爱与光中离开这个器皿。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我现在与这个器皿在一起了。在爱与光中向你们各位致意。现在请问有任何进一步的问题是我们可以谈论的？

S：实际上是两个问题。它们可以被相当简短地回答。第一个问题，你们能谈谈高我(higher self)可以被接触到的方法或者一些方法吗？该问题的第二部分：从这样一种接触中可以期待什么样的成果呢，这种方法作为在寻求通往智能无限的大门的过程中的一个步骤，它是有用的吗？

我是 Q'uo，我觉察你的问题，我的兄弟。如果你允许，我们将首先谈论你的询问的第二个部分，我们认为与你自己的[那个被你称之为]高我的部分接触的成果在很大程度上是一种对真实的自我的领悟和进入存在的真实本性。对于一个能够与大我的高我部分建立一种联系的人，这是进入一种实相[它的罩纱要少得多]，我的朋友，于是就会有许许多多的[被你称之为]真理可以被一个人使用了。因此，一个实体就可以被鼓舞，也许会被启发。他于是可以移动进入到一种远远更有效率的服务中，容我说，在那种服务中它会参与一种爱与智慧的平衡。

一个人可以通过各种各样的方法与这个大我的高我的部分有效联系。最通常的方式，容我说，就是通过一种有纪律的冥想。在知晓自我，寻求自我，并对这个高我有所服务的渴望上进行冥想，这种冥想可以被比作敲一扇门，一扇肯定会向着一个持续敲门的人打开的门。

对梦境的使用是另一个可以与高我建立联系的方式，通过在晚上睡觉前向自我陈述你的希望，你的希望是要嘛在你称之为做梦的状态中，要嘛在做梦之前的意识的状态中以及在进入到潜意识心智之后的状态中与高我建立联系。

感官意识的前意识状态也许可以被比作你们文化中的一个广播电台或者电视台的载波，在其上备有一个信号，这个信号可以被那个寻求高我的人感觉到。

在沉思中同样有机会与高我建立联系，沉思同样需要定期地为了这个目的而进行或者从事，这样寻求者就可以撤退到某个特殊的位置，在这个位置的具体住所中或围绕这住所的自然环境中，自我处于一种沉思性的状态中。

当与高我建立联系时，你会希望在手边有纸和笔，这样那些灵感的闪光或者直觉的预感就可以被注意到，或者被记录下来作为与高我交流的开始。

还有另一个方法可以接近这个与高我的通讯。这个方法是在一个催眠师的辅助下帮助寻求者放松进入一种冥想状态，这样导引式的冥想就可以被施行了，接着，利用催眠师的服务就可以帮助寻求者通过导引式冥想与高我进行联系了。

有另一个问题吗，我的兄弟？

S：是的，非常感谢你，它非常有帮助。第二个问题与冥想可以进行的方式和在多次冥想的过程中获得的冥想的状态有关。在我的经验中，看起来我会体验到到各种各样的状态，我会给这些状态起一些特殊的与我有共鸣的名字，如果它们不会与其他任何人产生共鸣的话，诸如狂喜、辉煌或者荣耀。当我经历这些体验时 它们多少是势不可挡的 我似乎会进入到一种困惑中。我的困惑是关于我是要去停下来探索那个经验，还是要努力向前，也就是说，去进一步地寻求呢？我想知道，在 Q'uo 看来，当一个人继续每天的冥想练习时，是否前者，也就是探索那个经验，在构建一个大本营或者滩头阵地上是有用的呢，或者一个人应该一直向前寻求黄金呢？

我是 Q'uo，我察觉了你的问题，我的兄弟。通过我们自己的经验，我们的观点是在任何特定的冥想阶段的对最高的意识层次的寻求都是被推荐的。当然，我的兄弟，如你所知，意识的最高的状态是对太一无限造物者的临在的完全体验。无论进行的冥想是良好的还是贫乏的，冥想总是有帮助的。在冥想中获得的任何成果都将会帮助实体在他的道路上朝向与太一的结合。当那扇大门向着那种结合打开时，我们推荐穿过大门而不是去探索先前在大门遇到什么。

有进一步的问题吗？

S：那是非常清楚的。非常感谢你们。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟。现在有另一个问题吗？

L：我有一个问题，Q'uo。在这个周末，我感觉我自己变得非常非常的疲倦，比平时要疲倦的多。我的疑问是，首先，你们能否确认这是一个事实而不单纯是一个幻觉，其次，在进行这个工作的过程中，是否有什么我可以做的事情来为我自己创造休息时间呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，我的姐妹。我们可以确认你的假设，你感觉到的疲倦确实是疲倦。因为你已经消耗了大量的心智、身体、灵性上的能量，即生命力(elan vital)，也就是你们每个人每天可以获得的，容我说，来自太一造物者的每日礼物。

在未来 你教导类似这个集会一样的密集团队通灵集会时，如果你能够有更多休息的时期 进入睡眠，这是会有帮助的，因为在这个时间 更多的睡眠对你的肉体载具而言是最有帮助的。你的教导会用一种相当高的速率消耗能量，消耗能量的时间也比通常持续的时间要更长，这些能量需要在其能量源头上被再生与补充。

有进一步的问题吗，我的姐妹？

L: 好的, 我不知道你是否能进一步的回答我, 但是我正在查看我的生活构成的方式, 从早上起床, 吃一顿早餐, 吃一顿午餐, 然后吃一顿晚餐。我一直会在午餐后小睡一下。我找不到在早餐后小睡一下的方法。那么, 我假设你们建议的更多的小睡是在大概下午五点在我完成了我的工作的时候的一个小睡。那是正确的吗?

我是 Q'uo, 我理解了你的问题, 我的姐妹。当我们明白了你对这个问题的精炼的时候, 我们同样也意识到在回答你的第一个问题时我们这边犯的一个错误。我们的错误是假设那个涉及的疲倦和如何平衡这种疲倦问题是与这个特定的周末和这种类型的周末相关的。当我们注意到你的第二个问题的时候, 我们意识到这个问题是与你日常生活的活动有关。

在第二种类型的活动中, 这些活动是在贯穿你的一周的每一天中进行的, 我们发现你的身体正在为你而工作, 因为无论你是否渴望睡眠, 你的身体都会按照其需要去睡眠。我们会建议与你的身体的选择保持协调一致, 我们会建议这种睡眠的额度是合适的, 我们不建议增加睡眠的时期。

有进一步的问题吗, 我的姐妹?

L: 是的, 谢谢你, Q'uo。在谈到与这个周末非常类似的一个周末的方式上, 我事实上是平静的。实际上, 我们已经进行的任何的集会基本上都是相同的课程。有一个早晨的活动, 接着是午餐, 一个下午的活动, 接着晚餐, 接着一个晚上的活动或者没有活动。在诸如这个集会的一个周末集会的环境中, 我会寻找另一个地方去小睡一会儿。如果你有任何的建议, 我会很高兴听到它们。或者, 如果有什么事情是对于我的自由意志的一种侵犯, 那么我完全理解。

我是 Q'uo, 我觉察你的询问, 我的姐妹。我们对于你特有的肉体载具的建议是: 你可以确认在每一次活动之后可以有一个睡眠或至少一个休息时期, 这样, 伴随一天的三个活动就会同样需要三个休息时期。

我的姐妹, 有更进一步的问题吗?

L: 完全没有了, 非常感谢你。

我是 Q'uo, 我们再一次感谢你。我的姐妹。现在请问有另一个问题吗?

(没有进一步的问题。)

我是 Q'uo, 看起来我们已经耗尽了这个问题了, 至少现在是这样的。我们再一次感谢各位参加这次通灵的集会, 感谢你们贡献出能量、兴趣、灵感以及有所服务的渴望, 我们的社会记忆复合体为此十分感激。

此时 我们将离开这个器皿。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。Adonai, 我的朋友。Adonai vasu borragus。

原注

1 生命之树的图形的一个清晰的图像可以在

www.wyldwyth.com/weavings/articles/pagan_path/pages/tol.htm

找到。虽然这个图像本身是很难看清楚, 对于这个图形的研究的一个介绍

可以在 www.tarotpedia.com/wiki/Tree_of_Life 找到。Israel Regardie 关于这个主题的书名是《生命之树》

(编注: 由于以上网页连结已失效, 附上新连结给各位读者参考 à

<http://www.libralion.com/treel.htm>)

Translated by T.S.

(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 17-11 篇: 一棵树的故事

Copyright 2009 L/L Research

Channeling Intensive 4 - Session 3

2009 年 2 月 7 日

(L1 传讯) [1]

(我们是 Laitos,) 我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。你们 a 今晚来到这个团队来寻求真理。那是一个需要去寻求的强有力事物。容我们说, 我们为这种寻求所能提供的全部就是我们卑微的观点, 真正的真理是你们会在你们内在发现的事物, 因此我们敦促你们去冥想。

此刻, 我们将向你们提供给我们所拥有的, 不过我们这样做仅仅是希望去尽我们所能地为你们服务。就好像一个自助餐所提供的一样, 拿走我们为你们摆出来的食物。你可以将吸引你的食物都放在你的盘子里。那些不适合你的食物, 留在后面让别人来享用他们吧。我们仅仅希望去增加你寻求真理的经验而不是去阻碍那种寻求。

我们很高兴在今晚被呼唤来讲一个故事。我们很高兴你们做出这个决定, 因为我们觉得在此刻这是最适合这个团体的。你们的成员中的一些人会觉得这在他们的通灵过程中有帮助, 我们同意讲一个故事会有助于树立信心。它会有助于建立一致性。我们想就用这个故事开始。

我们给了这个器皿单独的一棵树的图像。树干的褐色映衬着树叶的绿色, 因为这颗树有着浓密的叶子。从远处看, 树叶看起来就像在树上一顶巨大的毛绒绒假发一样。只有当一个人接近这棵树并靠近看, 他才能看到个别的树叶。这棵树又大又高。甚至当和你们一样的一个人靠近这棵树并向上看它的时候, 那些叶子还是相当遥远的。然而, 你可以假定在这些树叶中间有一些缝隙, 因为, 当你仰望这棵树的时候, 你可以看到树枝中间的阳光。因此你知道这棵树的华盖是可穿透的。

你还有其他的一些线索可以告诉你这些树叶是个别的。你知道随着季节的变化, 当这些树叶变成它们美丽的红色、金色和橙色的时候, 它们会个别地从每一个小树枝和枝干上落下来, 为地面铺上地毯, 用它们的美为大地增色。在春天你可以看到在小树枝上形成的极小的结节和叶芽, 它们将会在即将到来的季节里变成新的多叶的华盖。

因此，即使你离这个华盖很远，远远地在地面上仰望，你可以获得一些线索：关于它的建构和个别部分的镶嵌图案，它们组成一个整体。

这是个关于一棵树的故事。这是个关于观察者的故事。这是个关于寻求和观点的故事。这不是一棵仅生产树叶的树。它也是一棵产生食物的树，当食物还在树枝上时，这种食物是无法被利用的。这种食物是在树枝上形成的，恰恰如此，它被这棵树所滋养。来自大地的养分经过树根经过枝干系统向上运送，来自阳光的养分照在树的顶端，它创造了化学光合作用的过程并滋养这棵植物，这些养分都滋养了果实。

然而，除非果实离开了这棵树，果实是无法向那些在地面上的人们提供食物。果实中的种子无法生长除非他们同样离开了这棵树。在这里，我们希望将我们的通讯转移到 Jim 实体上。我们是 Laitos。

（Jim 传讯）

我是 Laitos，我现在与这个器皿在一起了。我们一直在谈论的那棵树是太一造物的一个部分，它用一种独一无二的方式表达它自己，它与直接地包围着它的环境相互联系着。就如同我们通过名为 L 的实体谈到的一样，我们提到这棵树是如何以一种周期性的方式让树叶脱落的，它同样也以相同的方式让果实脱落以便与它周围的环境分享这种相互作用。

当它这样做的时候，它很像在一个大型合唱团中一个成员。在森林中的树木家族的成员们获取阳光、雨水、风，还有各种动物提供的肥料，它们生产果实和树叶，季节更替，它们大多数时候是一样的，仅仅在经过整个夏季发生了成长后才会有某种程度很小的改变，增加了更多的枝干和树叶，于是那棵树就在大小和形状上变得更大了，虽然它仍旧保持原样足够被一个年复一年追踪它的成长的人识别出来。

这棵树可以从近处被观察，容我说，当一个人检查各种树叶和树枝，树干和树皮的时候。你的确可以使用你的显微放大设备对这棵树的每个部分进行检查来揭露一个先前没有被看到的住在这种多叶环境中的各种各样的生物的活动的世界。

一个人同样可以移到离这棵树上方的一个很远的距离上，这样这个树-状态就消失进入代表这棵树的一致性整体环境之中，或者说，一座森林，并成为有起伏波动的各种色彩的广阔区域。

我们现在将我们的通讯转移到 Carla 实体上。我们是 Laitos。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，现在与这个器皿在一起。这棵树就坐落在它的位置上，没有树木靠近它，对于那些在旅程中碰巧遇到这棵树的那些人而言，它是值得注意的。一个漫游者偶然遇到了这棵树。他是一个科学家。他凝视着这棵树并看到了大自然的一个奇观，这促使他问道，为什么这棵树长得如此巨形而庞大，它如此宽阔地挥动它的枝干以至于它周围没有任何事物能够长到可以比较的大小。他对它进行了目测，估量了它的尺寸并继续前进。

但是，这棵树看见什么？

另一个旅行者路过了。他靠近它，他必须对它进行了素描并把握了他所感觉到的使他感动的精髓。最终，完成了他的礼敬，收起他的画板继续前进。

但是，这颗树看见什么？

另一个旅行者路过了，凝视着这颗树。他是一个历史学家，他知道这棵树。它是幔利橡树（Oak of Mamre）[2]。因此，它看到的不是树而是亚伯拉罕休息的地方。当他凝视这棵树的时候，他想到的是亚伯拉罕、以撒、雅各布的宏大和丰富的故事，他想到了帐篷、背叛、源自谎言的家族、莎拉的笑声[3]。他继续前进。

但是这棵树看见什么？

现在我们将这个通讯转移到名为 S 的实体上。我们是 Laitos。

（S 传讯）

我是 Laitos，我现在与这个器皿在一起了。我们通过这个器皿在爱与光中向各位致意。我们继续这个故事。

现在，碰巧通向这棵树的道路向过路人展现了一副相当惊人的景象，一个年老的、庄严的、多少有点多节疤的实体。但在较远的一边，这棵树有一个部分是很少被看到的，因为它位于山的上部，它多少远离了道路，它有点被杂草堵塞住；不过，人类眼睛视为的杂草，这棵树却不这样认为。

现在，即使对于偶尔走过这条路的旅人，他们不知道也没看见这里有一个老人，他的年龄很大了，长期地处于悲痛中，长期地处于孤单中，他倚靠在树上休息并寻求一些安慰。这棵树对于他是一种遮蔽物，一个他可以从与这棵树的这种相互作用的关系中找到某种慰藉的存在。他一天天地坐在那里，在经过许多个漫长的年岁以后，他开始感觉到与这棵树的一种默契的感觉，这种感觉已足够使他以为自己与这棵树分享了他的某些觉知。也许这棵树同样也与他分享了自己的某些觉知，这是他的想象吗？

这棵树所拥有一种时间感与人类身体所有拥有的时间感是不一样的。毋宁说，它是一种有节奏的，与季节流逝相关联的，不急不躁的时间感，而且，它体验的时间是这样的一 每一个片刻都被充分地吸取其中蕴含的礼物。那个年老的人在这种觉知中发现了一种活在当下的方式，这对于他是在负担重重的生活底下的一种解脱。然而，他并没有发现能够让自己完全地沉浸在这样一种存在的方式[属于这棵巨大的树]，这棵树一直是如此多人类活动的见证者。他不能是因为他在自己身上对一些将要发生的事情的仍有一种期待，一种希望。容我说，在他的生命中，他无法克制地向前倾，并处于对于这个期待要被实现的希望中。那期待是什么，这对于他并不总是清晰的。他希望，他希望，但他为了什么而希望？

现在我们将通讯转移到名为 R 的实体上。我是 Laitos。

(R 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起了。我们给了这个器皿一个树下的红色摩托车的图像，这个器皿不知道从哪里处理它。这个器皿寻求一个故事，那个故事看起来不在那里。我们将通讯转移到名为 G 的实体。

(G 传讯)

我们是 Laitos，我们与名为 G 的器皿在一起了。老人灵光一闪，他有了一个对即将发生的事物的预言。他不理解这个预言。当他在他的意识中看到这个机器时，他感到困惑了。他喜欢红色。他看到了轮子。他知道轮子与移动是有关联的，因为在他的文化中，他见过带轮子的马车，他理解它更易于将事物从一个地方移动到另一个地方，更易于让人们从一个地方移动到另一个地方，如果移动与轮子有关联的话。

他感到困惑，因为在他的文化中 他所熟悉的运输方式是一个带轮子的运输工具与某种动物[被套在运货车上]联系在一起的运输方式。

他是一个有信心的人，然而，他知道在这里所看到的是某个很重要的事物，因为他知道有形的世界中所有事物都存在于无形的世界。他对于能够成为见证者，看见这幅红色运输工具的图像，非常地感激。

现在，这个老人没有任何人可以与之谈论他所看到的事物，因此他将这幅图像留在他的脑海中，可以说是，就好像它是一个来自无形世界的非常个人的且非常重要的礼物。时光流逝。前往东方的大篷车在它们行进的路上经过这棵树，在时间中的某个点，当这棵树正在播撒它的种子的时，一辆大篷车经过了。

大篷车中有一个年轻人，他被这棵树印象深刻。他对于植物的生命、植物界以及植物的生长模式做过一些研究。他对这棵树留下了如此深刻的印象，当他看到这棵树的种子已经落下时，收集了一些种子并将它们带在他身边。

现在，这个年轻人是一个相当勤勉的年轻人。他旅行穿越了欧洲和亚洲的一些部分并再次返回。虽然他的旅行一直在陆地上，他有个异像：在水上旅行并看到位于他[在欧洲所居住]的城市的西面的巨大水域的另一边的景象。我现在将这个通讯转移到我左边名为 T 的实体上。我们是 Laitos。

(T 传讯)

我们是 Laitos，我们已经收到了这个器皿为从我们这里收到的调节作用而向我们表达的致谢，因为他请求了很强、很强的能量。

我们再一次回到那个问题，「但，那棵树看见什么？」它已经见过科学家。它已经见过艺术家。它已经见过叫做亚伯拉罕和莎拉的人。它已经见过一个老人和阻塞道路的杂草。这棵树已经见过一辆摩托车。它已经见过一辆大篷车里面的一个年轻人。在它古老、古老的岁数中，它已经见过很多、很多的事情。

但是，在它的存在中，有任何事情改变了吗？在它的存在性中，对所有这些事件，对所有这些已经历过的日子，它有考虑过吗，它有怀疑过吗？它在那里，它是年老的。它有它的循环周期，它已经掉落它的树叶和种子。它的树荫已经被享用过了。它的美丽已经被见证过了。但是，那有改变这棵树吗？

这棵树知道，它仅仅存在。这棵树向着天堂为它的存在性而歌唱。

它喜欢那赋予生命的雨水。它喜欢太阳。它喜欢如它所是地给出自己。

这棵树看到了什么？造物？生命？存在性？这棵树看到什么？

我们是 Laitos。我们现在将我们的能量转移到 L2 实体上。我们是 Laitos。

(L2 传讯)

我是 Laitos。那个老人梦见了一首歌，歌是这样唱的：

哦，大树，历经你所生活的世世代代
告诉我 你看到了什么，
告诉我 你看到了什么。

这颗树在他面前闪现了过去的、现在甚至未来的图像，在那里他看到城市的变迁，道路的发展，甚至交通工具，那些奇怪的机动化的交通工具，他梦见了过去，现在和未来。他不仅仅看到了城市的演化，他还看到了人类的演化。天空中行星与恒星的变换。太阳和月亮的移动，他感觉自己像那棵树一样扎根了，然而他向外和向上延伸，同时在时间和空间中进入宇宙的无限领域中。

它听到了在宇宙和众多银河中回响的 Om 的声音。Om！

我们是 Laitos，我们现在将这个故事传回 L1。

L1：我们是 Laitos。这是一个关于一棵树的故事。这是一个关于寻求者的故事。

这是一个关于观点的故事。这棵树看见什么？存在性。寻求者看见什么？行动性。什么被看到了？它们是相同的事物。当一个寻求者服务造物者，你的行动性和存在性就是同一个事物，是相同的事物。这棵树通过成为一棵树服务造物者。这个房间里的你们每一位通过成为一个人类存在而服务造物者。

你们每个人都服务于造物者。然而你们用稍微有点不同的方式来看待这种服务。有时候你们能够感知服务——仿佛你就是那棵树、仿佛你就是造物者一样一存在、生活、演化、见证。有时候你通过行动、通灵、写作、拥抱、微笑和爱来服务于造物者。行动性和存在性是相同服务的两个观点。

当你因为你仅仅存在而没有行动而感觉到你没有进行服务时，我们敦促你们重新考虑。造物者不会将他自己切分为两个观点，他不会用一根从中间划下来的黑线而如此完整地地区分两者的轮廓，而这个圈子中很多人会这么做。

享受那些你能够是一棵树的时刻，如同你享受那些你是积极主动的时刻。

（磁带第一面结束）

（L1 传讯）

现在我们想要结束这个故事，因为当你们在这个傍晚聚集在这里时，这是一个学习的时间，在这个学习的过程中我们希望通过询问是否有任何人有简短的问题来贡献我们的力量，在该问题上可以提供我们谦卑的观点。我们是 Laitos。

R：我有一个问题，Laitos。问题是关于当通讯被转移到我身上时，我几乎感觉不到调节作用，它感觉起来非常稀薄。摩托车的图像在我的脑海中停留了一段时间，我能做到最好的就是描述它，但是我却感觉不到任何其他我可以用来环绕它的言语。所以我的问题是关于当我发言时我连接进入到这棵树的过程。如果你可以在这上面进行评论，我会对此很感激。

我们是 Laitos，我们的确可以对此进行评论。你的调节作用就是接收到那个图像。接收到这样一个图像是你的一个特别感觉，为了让你理解这个图像，我们力图让你提前适应这个图像，以便它变得舒适和安全的，它的确是一个我们的通讯的提示。明亮的红色，它是很明显的，而且它是显著地是不一样的。我们感觉这是充分的，我们很高兴你看到了这个图像并传递了它，因为这是一个学习的时间，我们讲的故事是打算作为一个学习通灵的机会以便于掌握某个立足之处，用一些言语围绕在图像周围，并将其传递到团体中。我们认为你最好不要接受太多的操作，而是允许你自继续进行。

我们会说你做的很好。我们充分地回答了你吗？你想要对此补充另一个问题吗？

R：是的。在摩托车的图像之前，它看起来是来自左边的某个地方，当 Jim 实体还在发言时，我看见风中的一棵树的图像，许多树叶落下，轮转掉落大地接着返回树上。在那一刻我是否拾起要传递给 Jim 的概念？

我们是 Laitos，我们会说，这个圈子的每个人都在同一时刻拾起那个概念，而一次只有一个人在发言。每一个人都可以在同一时刻谈论那个概念，然而这对于这个团体或以后收听这个通灵会议的那些人并不是非常有帮助，因此你们每个人轮流发言。但是如果你愿意，你们每个人都会拾起相同的频率。

摩托车的图像是一个对你的调节作用，另一方面，你也可以拾起我们的频率并跟随它，就好像你可以读一本书而同时另一个人在叙述那本书。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

R：不用了，谢谢你。我想说的就是，我对 L1 的工作以及通过 L1 说出的言语非常感激，他在担当主要角色上真是做得很棒。

我们感谢你，我的兄弟，我们为你的工作，同样也为整个团队的工作而感谢你们，因为这是一个统统的努力。我们为项链上的每一颗珠子感到喜悦。请问我们

能再为一个简短的问题提供我们的服务吗？我们是 Laitos。

（没有进一步的问题）

我们是 Laitos，我们发现这个圈子在此刻已经满意了。我们喜欢乘着你们爱的洋流，以最有效的方式环绕这个通灵圈子。我们现在带着我们将再次见面的知晓而离开你们。这为我们带来了服务的大喜悦。感谢你们在这个晚上呼唤我们，祝愿造物者的爱与光在你们整个寻求的过程中与你们同在。

Adonai，我的朋友们，Adonai。

原注

[1] 对人名的指定或者在一次通灵会议开头的小括号部分表示这个人在这次会议中担任资深管道的角色。

[2] 维基百科关于幔利橡树(Oak of Mamre)的解说是：「幔利橡树，也称为 Sibta 橡树和亚伯拉罕橡树，它位于幔利西南 2 公里的 Hirbet es-Sibte，它是一颗古老的树，传说它标记了亚伯拉罕扎营的位置。据估计这颗橡树有大概 5000 年的年龄。这个橡树古迹在 1868 年被 Archimandrite Antonin Kapustin[为了俄罗斯教堂]购，并在附近建立了圣三一寺。这地地点之后便成为俄罗斯朝圣者的一个主要的景点，它是唯一在希伯伦地区正常运作的基督教圣坛。」

[3] 亚伯拉罕的故事在《圣经》《创世纪》第十七章以及往后的部分被讲述。

Translated by T.S.

(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 17-12 篇：双胞胎的故事

Copyright 2009 L/L Research

Channeling Intensive 4 - Session 4

2009 年 2 月 8 日

（S 传讯）

[我是 Laitos，] 我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们。我们在这样一个日子来到你们中间，这个日子对于一年中的这个时候而言是出人意料的好时候，在这样一个日子这个寻求的圈子虽然从人数上也许有一点减少，在强度上肯定没有减少。因为在这个已经持续几天的寻求会议的过程中，我的朋友，已经有工作被完成了。我们发现我们现在已经到了这个过程马上就要结束的时刻了，我们希望向这个圈子里的每一人在这个集会的过程中所表现出的决心与承诺表达我们的感激，在这段时间中，去寻求这个你们已经选择的道路，即成为我们的想法和较高能量的一个管道，它并不总是方便的，它也不会总是容易的，我们同样尝试去传讯那些较高能量：最高的存在，属于太一无限造物者。

一如既往，我们请你们从我们的能量和想法中拿取那些与你们已经选择的道路相符的部分，将那些看起来不相符的部分留在一边。通过在你自己的发展的道路上坚持这个决定，这样你就可以帮助减轻我们非常大的负担，否则我们就有可能会侵犯到你的自由意志，或者提供一些更多是一种阻碍的事物而不是我们所希

望提供的对你们有所帮助的事物。正如你们一样，我们是谦卑的寻求者。我们请你们带着这份知晓拿取我们所提供的东西。

让我们现在开始讲一个故事，这个寻求的圈子里的每一位都可以如你们的灵感所建议地对这个故事做出贡献。

从前，一对双胞胎在一个村子里出生了，这个村子离任何一个大城市，它习惯于一种田园般的生活方式，相比城市生活的喧嚣忙碌，它与大地的节奏有更多的接触。

但是甚至在这个小小的村子也有一种分隔，一种社会性的分隔，如你也许会说的，在那些富有的人和那些没有那么多的人之间的分隔。碰巧由于一种意外的情况，那对双胞胎在出生的时候就分开了，所以它们任何一个都不知道另一个人的存在。

一个人，碰巧被一个有着高贵的传承、富有、受过良好教育并在社区中拥有显著地位的家庭收养了。另一个人被一个环境简陋的家庭收养了，这是一个你可能会描述为你们的农夫家庭，他们辛苦工作从土地上讨生活，这样的生活对于较富裕的家庭会看起来是贫乏而节俭的。

现在，同样碰巧的是，在这两个双胞胎之间，有一种奇怪的对称性，其中一个人有一种非常快乐的性格，一种开朗的性格，一种可以在每一朵乌云的背后发现银色衬里的性格。尽管看起来是令人奇怪的，这个人 是双胞胎中被农夫家庭收养那一个。

而被带到那个高贵的家庭中的另一个双胞胎，有一种[也许你会说]相当阴郁的性格，总是能在银色的衬里中发现乌云的性格，他在大多数观察者会描述为在相当令人喜爱的环境中也能变得非常悲惨。

两个双胞胎中的每一个都从一个很小的年纪就感觉到他们的生活中有一些奇怪的成份不在了，被丢失了。每一个人都感觉到一种本能，如果你愿意这么说的话，去寻找那个丢失的部分，虽然它们并不清楚这种寻求应该存在于什么事物中，他们不清楚自我的那个部分可能会在哪里被找到，他们甚至不清楚去填满那个缺失的空间的努力应该如何进行。

但是，碰巧有一天，这两个双胞胎彼此联系上了，当两个人在一条道路上沿着相反的方向旅行的时候。

现在我们将这个通讯转移到叫做 R 的实体上。我是 Laitos。

(R 传讯)

我们是 Laitos。

在路上的这两个兄弟遇到了一个障碍物。他们各在障碍物的一边，他们第一次看到了彼此。他们不知道要说什么。

这个器皿不知道要说什么。重提一个图像，两个兄弟不知道要对彼此说什么。他们相互看着，想着。

这个器皿感觉好像玩杂耍的手把球掉了，寻找，拾起

线头，转移通讯到（听不见）。

现在我们将通讯转移到叫做 G 的实体上。我们是 Laitos。

(G 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与叫做 G 的器皿在一起了。

对于这两个双胞胎兄弟 这是一个非常险峻的情境。阿努(Anu)，其中一个被优越的家庭收养，另一个被诚实、谦逊、努力工作的家庭收养。

当他们两个人站在路上，站在经过一次风暴倒下的树[障碍物]的面前，有一丝微光在他们两个人中间经过。经过他们中间的这一丝微光，一种无法描述的认可，就好像双方对另一方都有某种知晓一样，而他们却无法将这一丝知晓用言语表达出来。它就好像是在一个非常深非常深的意识层次中有某种通讯正在进行着。

这发生在他们两个人同时面对相同障碍物的时刻，这是非常有趣的。这障碍物不仅仅是他们道路上的障碍物，也是沟通上的障碍物，一种也许会促进他们每个人的一种更大的知晓的沟通。

阿努，那个来自优越家庭的人，他已经习惯于有仆人等候着他并执行他的命令，除了享受他的地位的特权之外，他不习惯于为自己做太多的任何事，他就是在这种环境中被抚养长大的。

因此，即使他对于另一个同样站在这个障碍物旁的人有某种知晓，他的第一反应是迅速地估量那个人。看到他的穿着打扮和显示出辛苦工作的迹象的粗糙双手，他就对这个人来自的社会阶层做出判断，由于(自己)没有完成许多事情的必要手段，他建议，或者我应该说，他命令对方对于他们如何才能移开路上这个障碍物找出一个解决方案。

我们现在将转移到我左边的叫做 L1 的器皿上。

(L1 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起了。

班图(Bantu)，他希望透过清理这颗树而对社区和在这棵树另一边的其他-自我有所服务，对于这个障碍物，他努力找出解决方案。但是，每一个建议，阿努都觉得他知道最好的方法，而认为这个解决方案不会起作用，所以应该设计另一个解决方案。

在几次尝试找出一个可行的解决方案之后，班图问阿努他认为这个工作应该如何被完成。阿努将这视为对他的智力的一种轻蔑。阿努问道：「你认为我不知道如何照顾自己吗？」

这并不是一个针对班图的问题。作为一个可能会看到这个问题的观察者，这是针对阿努的问题。它是对着班图问的，但是，它是针对着阿努内在的寻求的问题，这是一个他给自己的问题。越过这颗大树，阿努竭尽全力凝视着他的兄弟的脸庞，他看到了自己，这种看到他自己不仅仅是字面上的意义，而且在一个寻求者的比喻的意义上，一个寻求者可以在任何一个其

他自我身上看到自己。

虽然这个问题，这个嘲讽对班图是完全不友善的，班图却甚至没有将其视为一种冒犯。他愉快地承认：「当然，你和我一样是一个有能力的成年人。我肯定你有很多很好的主意能处理路上的这棵树。」

班图给予他的兄弟的这种无防卫的姿态，一种对另一个自我的认可、爱与信任的姿态，不是阿努所熟悉的与其他人相互作用的运作方式，阿努所熟悉的方式是一种人格攻击的拉锯战，在自我之间竖起一座墙来防备其他自我。

当他除了和自己战斗之外 已经没有任何可以去战斗的东西的时候，他不得不从内在去思考了。重担某种程度不再被压在班图身上，重担却正好压在了阿努的肩上，而他却不知道如何去处理这个重担。他找不到办法从这个责任的重压下爬出来，而很明显地这个责任是他自己担当起来的。「也许，」阿努建议道，「我们应该走到这棵树树枝比较软并且容易被折断的一端，突破一些树枝并在树里面制造出一个洞，就好像一个隧道，也许不用移开整颗树。」

这个建议与班图已经给出的建议的其中之一类似。班图并不介意这位其他-自我曾批评他想不出好主意 而现在自己却建议了一个非常类似的主意，他不过是同意了：「是的，我的确相信那会是一个合理的解决方案。」

于是两个人在他们各自的那一边工作，清理那些非常小的枝干和小树枝，接着他们到达了这棵树中间的部分，在那里有一些较大的枝干，接下来他们一起工作折断了那枝干，他们真的在那横卧在路上的大树的上部枝干中制造出一个小隧道[如果你愿意那样说]。阿努对他自己感到非常自豪，第一是因为他想出了一个这么聪明的主意，第二是因为他也实现了这个解决方案。

班图同样也为他的兄弟感到鼓舞，他毫无保留地完成了这样一个漂亮的工作，因此他应该得到一些信任，因为工作被完成了，那真的就是最重要的，因此班图就可以继续前进。他在这样的情境中没有投入任何小我(ego)的部分。

因此，他感谢他的兄弟说：「我有责任在身。我必须上路了，我相信你肯定也是一样的，我希望我未来能再次遇见你，我相信我们会很多可以谈论的事情。」

我们想将我们的通讯转移到叫做 L2 的实体上。我们是 Laitos。

(L2 传讯)

我是 Laitos，这个故事继续。

带着对他们自己的另一个部分或另一个人的某种认可，但又不是完全的知晓，两兄弟经过了彼此，继续他们道路。阿努向着城镇继续前进，在那里他作为一个尊贵的客人而被接待，将有大型的庆典的欢迎他。

班图继续去拜访那个收养他的家庭的一个亲戚，他认为这个收养他的家庭就是他自己的家庭，他们住在森林里的一个小屋里，透过在森林里打猎、收集坚果和

在小溪里捕鱼来维持他们的生计。

因此，很明显，每个人都在追寻他们各自不同的道路。但是，每个人都对那次遭遇有一份记忆，这份记忆搅动了其他的记忆以至于它们无法被很好地配制，但是这份记忆给了他们每个人一种感觉，一种他们应该找到另一个人并进一步会面的感觉。对于阿努，这是一种新的体验。他习惯于让其他人服务他，他不习惯于让自己的内我指引他完成一个他持有的非常具体的目标，而结果证明，带着决心，甚至带着一种激情的感觉，他可以和他的另一个部分一样。因此，他们双方都不知道究竟如何与对方取得联系，但是他们知道他们已经在这条路上遇到过了，因此当他们有一天动身从这条路返回时，他们都觉得他们可能会再一次遇到对方。

我是 Laitos，我现在将这个故事的转移到 Jim 实体上。

(Jim 传讯)

我是 Laitos，我现在与这个器皿在一起。

这对兄弟感觉到再次见面的强烈渴望，因为在第一次的见面中，有一种熟悉感，有一个共同的源头、目标、方向，以及也许是一种友谊的可能性的感觉。当每一个人在路上各自开始再一次的追寻时，每一个人都从他们各自的住所旅行了相当远的一段距离。

而沿着这条途径，沿着这条道路，有各种各样的事件、实体、冒险，获得其他发现的机遇 [容我们说]。每一个人都发现自己在一个接着一个的经验中忙碌，虽然他们每个人都的确因为这些前进中的经验而充实，而他们双方仍旧希望实现再一次与对方相遇的目标。

每一方都仔细地考虑会有什么样的经历与干扰会妨碍他们的再次相遇。从表面上看，与原来的那个曾经在挡在两个人中间的起初障碍物相比，这两兄弟是被一种不同的方式分开了。

现在我们将这个通讯转移到 Carla 实体上。我们是 Laitos。

(Carla 传讯)

我们现在与这个器皿在一起。我们是 Laitos，我们通过这个器皿向这个寻求爱与光的圈子致意。

他们被一个按自身顺序发生事件之网局限在无法预见的情境中，看起来他们在那些事件中被牵绊了。一开始他们感到受挫，最后他们听天由命，他们最后都停止努力将自己从他们的情境中解脱开来，相反地，他们转向那些[创造出无法预见的网络的]情境。

时间流逝。季节流转。两兄弟都发现他们自己创造了新的关系，这些关系发展出深入的友谊、它们是相互奉献深化的友谊。

随着岁月流逝，那个牵绊的环境开始缓慢地、不可避免地、无可改变地实践了一些模式，它们创造了服务他人并使这些挚爱的伙伴成为兄弟，一种灵性意义上的兄弟关系，而不是一种血缘意义上的兄弟关系。

最后，首先一个兄弟完成了他与无法预见的环境的相互缠绕的模式，接下来另一个兄弟也完成了，他们每个人都能够回顾过去超过十年的时间，用心工作、优秀的友谊以及新的兄弟姐妹关系的发展，这些新的兄弟姐妹的关系不是基于亲属关系的纽带而绑定，而是基于相互地令人满意地为太一造物者的工作与服务而绑定在一起。

终于，两个兄弟能够到达他们的首先目的地的日子到来了，这个目的地看起来是如此地核心，如此地重要。他们用拥抱、亲吻还有以及最终能够达到重聚的最初激动来相互致意，他们开始对彼此讲述他们的故事。

他们对彼此的冒险，对于很多表面上的路障最终都变成了正面性的经验，而这些经验都引向伟大的服务都感到惊奇，他们在伟大的生命大师的运行方式的面前感到谦卑。他们领悟到，当他们来到一起的时候，比起根据他们原先设定的议程的计划，他们都有多得多的可以彼此提供给对方的东西。这是如何发生的呢？仔细设置的计划怎么会比起不断地分心的表面生活上的一次又一次的变化，如此地更加不让人满意呢？当这些模式被完成时，这些分心物是如何转变为美好人生呢？

我现在将通讯转移到叫做 S 的实体上。我们是 Laitos。

（S 传讯）

我是 Laitos，我现在与这个器皿在一起。

两兄弟间的会面有进入这类议题的讨论，是哪个事物允许每个人接触到另一个人生命的模式，并揭露大量的关于这些特殊的生命历程的运作或动力学，也许揭露的是更普遍性的生命历程。

因为甚至在他们的生活展开的方式上，在差别中也有一种对称性 [如果你愿意那样说]。在每一个人的情况中，他们已经有过成长和一种更加内容充实的灵性发展的感觉我们更正这个器皿灵性的生命维度的感觉。

在阿努的情况里，随着时间的推移 他已经学到了他的财富本身并无法为他提供他最渴望的事物。

当他的心肠变软的时候，在给予的喜悦中，他能够发现不仅仅是那个收到他的给予的人因此受益，他自己也因此而受益了，就好像一个巨大的负担从他身上放了下来一样。于是他的阴郁开始变得越来越少了，他也开始在他的存在中感觉到一种不断发展的知足之中心。

一旦他已经认出了这种他所承担的模式，他就能进一步地加速他向着这个世界展现他自己的宽宏大量的行动了，他变成了一个乐善好施的人，甚至到最后将他出生的那座巨大的庄园改造了，这样它就可以变成一个为盲人服务的建筑物。他自己则选择去住在一个朴实无华的小屋里，位于先前庞大的庄园的一个偏远角落。

班图在他生命的模式中已经发现，因为他的乐观向上和他个人的极其勤勉，他是相当能干的，他能够进入各种各样的事业中，所有这些事业的结果都是非常成

功的。他发现他自己获得了不断增强的重要性与尊敬，虽然他仍旧能够对于他自己保持一种洞察与谦虚的感觉，因为他并没有对他所生长的简陋环境视而不见。

然而，他却一直都感觉到好像所有他已经做的事情是不够的一样。比起任何其他人，他自己身上有更多可以确立的事物。在他的这种价值感上，他做的事情越多，就会有更多事情出现在他的道路上，这几乎到了一种这让他感觉困窘的程度了。

当他们思考这些发生在他们生活中的事件以及他们假定为赋予他们的模式的诸多神秘时，这就是他能够表达给他的兄弟的事物。于是，这两个兄弟感觉到，他们终于到达了能够分享那些生活经验的位置了，这些经验已经为他们作出更深的标记，这样他们就能够联合起来为那个村庄和所有住在其中的人们谋求福利。

现在，我们请求你们的宽容，因为这个器皿正尝试去深化冥想的状态。

现在我们将这个通讯转移到叫做 R 的实体上。我们是 Laitos。

（R 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。这个器皿看到了一个边界的形象，在那个边界中央有一片黑暗的区域。边界的线条波浪状的，它颜色是棕色的。

我们是 Laitos，这个器皿努力将图像转化为言语并搜寻那看起来躲避手指的线头。我们为这个通讯感谢这个器皿并将这个通讯转移到叫做 G 的实体。

（G 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与叫做 G 的器皿在一起了。刚刚被我右边的通讯者所描述过的那个边界是在有形的世界和无形的世界之间的边界。现在两个人都处于他们的晚年，他们都感到了对于下一个存在的形式可能会是什么的许多片断。因此，当他们此生的终点到来的时候，他们每个人都有两天的时间，在他们两个人请稍等一会儿 在他们两个人都体验了被钟爱的朋友和家人围绕的平静死亡之后，他们离开了他们的物理身体并很快被带到了中阴 (bardo) 的领域。

他们是非常幸运的，他们每个都感觉到对方也在那里。他们用深深的爱与尊敬相互致意。他们就很快适应了中阴的环境并迅速地被一个人我不愿意用「人」这个词语 被一个具有更高的知识和智慧的存有接触了。它欢迎他们并问他们：「有任何在你们之前过世的人是你们现在想见到的吗？」

他们两个人同时说：「我的父母，我们已经有很长的时间没有见到我的父母了。我想看到我的父母。」两对父母出现了，有了一次美妙的重逢。他们的父母就是养育他们的父母，当两个人，阿努和班图看到他们的父母时，他们都很高兴看到他们的父母。

但是看呀！有另一对夫妇出现了。他们都很吃惊，因为他们已经要求看到他们的父母，而他们已与养育他们的父母重聚了。他们很困惑，这些人是谁呢？他们转向那个拥有更多知识和更高智慧的存有并询问这

些人是谁？他告诉他们：「你们要求看到你们的父母，你们已经看到养育你们的父母。他们是你们所知晓的父母。这些人是赋予你们生命的父母，他们非常的爱你们，但是他们无法照顾你们。现在就是你们与他们见面的时间了。」

我们现在将通讯转移到我左边叫做 L1 的器皿上。

（L1 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起了。生育他们的父母和双胞胎的见面有一种比言语具有更大的深度与多样性交流的元素，因为这里是另一个层面。通过从父母向孩子传递思想、情绪以及单纯的记忆，这些父母可以分享他们投生的精华，在地球上他们是谁以及他们的环境。在母亲身上，班图看到了自己，一个具有一种困难的态度的人，据说这样的人能够在银色的衬里中看到乌云。而班图同样在他的父亲身上看到了自己，随和的，平静的；于是这个镜射过程持续着，用其他自我来映照自我。

他的父母通过这些交流解释了兄弟行动在彼此之间增加的价值就好像这对夫妇增加的价值一样，他们被父母安排很年轻就结婚了，而结婚的对象却在彼此的性格上却看起来是很不一致的。然而，随着时间发展，他们发现了极大的价值，他们都很感激在彼此身上能够看到的价值，课程被学习了，每个人都是给彼此的一面镜子。

当这段对话进行到了一个自然的结束的时候，在边界上再一次出现另一对父母。在这个存在区域的边界上，他们又看到了另一对父母，直到这个地方被挤满，他们能够感觉到以百万计的其他存在在场。

他们问他们的向导：「这些人是谁呢？」

他回答说，「你要求见你的父母。难道你认为在你很多次的生命中的某个时候你不是让很多很多不同的存有成为你的父母吗？的确，你们每个人在一个时刻都是另一个人的父母。这些人汇集在一起，你们彼此都以父母与孩子，孩子与父母的方式会面。看起来是在同一时刻，所有这些存有的想法很透明地出现，但却不是以一种如此不和谐的音调以致于每一个实体的想法都无法被感知的方式出现，全部的生命时光都被带到他们的意识的表面上 [如果你愿意这么说]。在一次人生接着一次人生的记忆中，这些存有中的每一个人之间都用如此多不同的方式相互作用，以至于所有人看起来几乎都是亲密的。」

我们现在利用这个机会将这次通讯传递到叫做 L2 的实体上。我们是 Laitos。

（L2 传讯）

我是 Laitos。现在，较高存有问每一个兄弟从上一次生命中学到了什么。

阿努指出他学会了拥有物质的财富并不必然意味着拥有灵性的内在财富。

然而，当一个人能够将外在的财富，第三密度的财富转变为慈悲的行动，他就能对增长自己的灵性财富、第三密度能量，并将其提升到一个更高的层次。

班图回答说，他学到他的乐观主义是一个伟大的天赋。然而，唯有当这种乐观主义被现实主义的观点锻炼时，伴随着艰苦的努力，乐观主义接着蜕变为创造性力量——支持他的内在工作和他的贡献。

同样，他和他的兄弟都学到与另一方的分离提供了一种寻求的礼物。因此那种分离，在某种意义上是一种失落的状态，当它被正确地利用时，将会对自我-发展和世界的发展做出贡献。

我是 Laitos，我们现在将这个故事传递到叫做 L1 的实体上。

（L1 传讯）

我是 Laitos，我通过这个器皿向你们各位致意。现在请问关于我们在这次通灵的会议中所谈到的有任何问题吗？

R：我有一个问题，Laitos。当我第二次被接触时，我能够感觉到边界线的图像，为什么我除了图像之外无法再拾起其他的东西呢，你能对它进行评论吗？

我是 Laitos。我理解了你的问题，我的兄弟。我们为你在这次集会的工作中所表现的勇气而鼓掌，在这次工作中你已经能够比之前的工作看到并体验到更多我们的通讯。在通讯中你还没有更进一步看到的——仅仅就是你还没有进行的旅程。对这些类型的概念开放你自己的能力和意愿是一种在你们的人群中并不普遍的能力。用这样一种方式开放自己并不是通常的事情，对于大多数实体，它需要大量的练习。对于你特定的体验，我们发现你已经取得了很大的进步，我们建议你不要对那些尚未感觉到事物有进一步的担忧。

有进一步的询问吗，我的兄弟？

R：没有了，谢谢你。

我是 Laitos，我们感谢你，我的兄弟。现在有另一个问题吗？

G：我有一个询问。你们的社会记忆复合体以及星际邦联的其他成员为何要视他们自己为谦卑的呢？

我们是 Laitos，我理解了你的问题，我的兄弟。对于那些成功地在寻求中穿越第三密度的边界那些人，随着他们获得对于太一造物者的体验和知识的增长，他们会领悟到我们所有人都是无限造物者的小小的部分。对这种微小感的体验是非常谦卑的。

因为当一个人进入并穿越第三密度，会有一种对他自己的身份、力量、自己对周围环境的影响力获得一种累积的感觉。这给予了一种虚假的价值感，这种价值感不是从你所具备的无限价值的感觉方面而言的，它是从你拥有一种影响周围环境的成长能力的感觉而言的。

当我们穿越这种经验，我们已经发现虽然我们仍在寻求以无论什么可能的方式而有所服务，我们看到在我们希望去做的事情和我们所能够去做的事情之间有着巨大的距离。是故，我们保持谦卑。

有进一步的问题吗，我的兄弟？

G: 没有了，非常感谢你，Laitos。

我是 Laitos，我们感谢你，我的兄弟。现在有另一个问题吗？

（长时间停顿）

R: 谢谢你们提供自己作为一个(让我们)学习通灵的向导。

我是 Laitos，我们感激你的欣赏，我的兄弟。能提供这样的服务我们是非常荣耀的。因为看起来我们已经耗尽了[我们与之工作的]这个圈子的问题了，我们再一次的感谢各位允许我们与每一个器皿进行工作。这是我们的巨大的荣幸和快乐。我们期望，如你们会说的，在未来与这个团队一同工作。

我们是你们知晓的 Laitos。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai，我的朋友。Adonai vasu borragus。

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 17-13 篇: 结晶的能量中心

Copyright 2009 L/L Research
Channeling Intensive 4 - Session 1
2009 年 2 月 6 日
(Carla 传讯) [1]

我们是你们知晓的 Laitos。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为他的服务中 我们在这个早上来到你们通灵圈子的会议。我们感谢你们呼唤我们加入你们寻求的圈子，我们非常高兴考虑叫做 G1 的实体提出的问题，这些问题来自那些与他通信的人们。

然而，首先我们想要一如既往地请求每一位收听、读到或听到这些言语的人使用他的分辨力，拿取那些有帮助的思想，并将其他的留在后面，我们感谢你们这方面的考虑，因为它使我们确信我们不会侵犯你们的自由意志。这对我们非常重要。

我们现在请问叫做 G1 的实体是否有给我们的第一个问题。我们是 Laitos。

G1: 是的，Laitos。这个问题是来自代表 Bring4th 论坛的 S。

S 说，「这是一个分三部分的问题，来自在 Bring4th 论坛上聚集的一些人，一起在能量中心的结晶的主题上形成一个更佳的理解。什么是结晶的能量中心？一个结晶的能量中心如何与一个未结晶的能量中心形成对比？一个实体如何才能形成一个结晶的能量中心？」

（Carla 传讯）

我们是 Laitos。我们觉察你的询问，我的兄弟。「结晶的能量中心」这个短语有两个不同的意思，它们会使我们的回答变得复杂，我的兄弟。在一个意义上，

结晶的能量中心是一个已经被校准了的能量中心，这样它就可以在一次通灵会议的过程中保持稳定，这不是一个在普通的生活的背景中会被预期到的意思。这是该词语的一个专门用法，我们并不认为这是提问者打算要询问的那个意思。

结晶的能量中心的另一个意思是，对于一个寻求者，他努力通过精炼在日常生活中被他所体验到的能量而加速他的灵性演化速度，结晶的能量中心即是寻求者的这个漫长过程的一部分。

那就是说，如果有一个红色光芒的性欲感觉，那个寻求者的希望就是逐渐地精炼那个性冲动，将其从只以种族繁衍为目标的自动和本能之动物行为的层次带到一种与另一实体更有爱、更有意识的能量相互作用的行为上。这样，当一个人与红色脉轮工作时，他会要求他的性能量在汇聚的经验和持续冥想的火焰中被精炼，这样他就可以从红色能量中心中创造出一个被更加地清晰表达的能量中心。

寻求者[想要增进灵性成熟度]的希望是持续地精炼每一种能量的支出直到每一个能量中心被越来越优美地被表达。这种能量中心结晶的类型并不暗示有个固定的能量中心，相反地 它暗示当寻求者活出他的生命时，每一个能量中心逐渐都会有一种其原生的基本结晶结构，甚至当能量在整个日常生活的过程中流动和变动时。

现在我们将这个通讯转移到叫做 S 的实体上。我们是 Laitos。

（S 传讯）

我是 Laitos，我现在与这个器皿在一起了。我们会从被你们称之为你们的物质能量的视角来补充我们的评论来查看这个问题，每一个能量中心都是由一个被精心加工过的极性系统所组成的，它是对于经验或催化剂[可能的]反应的极性系统。一个人通过吸取大量经验的过程，他随着时间学到不要对这样或那样的极性回应上摇摆太远，而是坚定地保持一种平衡的观点，久而久之 它可以被更进一步的平衡依次平衡，一个被构建的平衡结构和结晶的能量就以这样一种方法被创造了。用这种方法，在生命体验的过程中，容我们说，进入的能量就可以被转译到一个更高的，更意味深长的水平上了。

我们现在将这些通讯转移到叫做 R 的实体上。

（R 传讯）

我们是 Laitos，我们现在和这个器皿在一起了。我们无法…

（暂停）

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，再次与这个器皿在一起。如这个器皿会说的，我们已经再一次烧坏 R 脑袋的保险丝*了。对于一个较新的通灵管道，这是一个常见的体验。因此，我们会让他从「紧张」的感觉中恢复一下并将这个通讯转移到叫做 G2 的实体上。我们是 Laitos。

(*编注：原文是 blow R's mind，美式俗语，表示一个人受到强烈情感的撞击)

(G2 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与叫做 G2 的实体在一起。结晶的能量中心是一个有能力放大能量的能量中心，就好像一个被清洁过的清澈水晶体能够放大通过它的能量一样，它有时可以用在疗愈的过程中。正在作为一个管道而服务的实体可以通过查看当能量经过一个水晶时能量的放大来了解这一点。就好像一个以治愈的能量的管道来服务的存有们一样，对于[那些]做为管道而传递信息的人，拥有无扭曲的放大能量的能力是重要的。[2]

该个体越纯净，他就可以传导越精细的能量振动。我们说的越纯净的意思是该实体已经完成内在的工作，这些工作将允许他们不再通过那些个人未解决的经验来过滤治愈性的能量或信息。因此，寻求去成为一个结晶的治愈者或结晶的管道以便进行那些允许他们处理一种更精细的振动并同时进行传导的工作，这样管道就会尽可能地更加深入并更加宽广了，这对于个体而言是非常重要的。「更加深入」和「更加宽广」这些词语是无法充分地表达意义的，(然而)在尝试去表达那个意思的时刻，那是 G2 管道在这个要点上所能够使用的(字汇)极限了。

所以，举个例子，如果一个管道对发生在他们生活中的事物充满了愤怒，这会让成为一个结晶的管道变得困难。其他没有被解决的负面[我们就称之为负面]情绪同样会对其产生影响。和每天的冥想练习一样，有一些特定的能量练习或者仪式可以帮助一个人到达结晶的状态。我们关于冥想练习在获得这种结晶的状态中的重要性怎么说都是不够的。

我现在将转移到叫做 T 的实体上。

(暂停)

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起。我们在为 T 实体创造一种安心的感觉上遇到一些困难，我们的确与那个器皿在一起。因此，我们将同时在叫做 R 和叫做 T 的实体上进行工作来创造更多的我们临在的显着信号。如这个器皿所称呼的调节作用的现象，它有时是非常舒适的，我们会用让这两个管道通过在头部的某个部位的振动、或者移动喉部的肌肉的一些其他的方法，或者任何我们发现对每一个器皿有作用的方法来进行工作，这样他们就可以察觉我们的临在了。

现在请问是否有更进一步的问题，我的兄弟？我们是 Laitos。

G1：是的，Laitos。J 问道，「对化学物质上瘾的本质是什么，尤其是酒精、烟草和大麻，这样的上瘾如何才能被克服呢？」

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们现在将我们的通讯转移到叫做 L1 的实体上 好让这个问题可以开始被处理。我们是

Laitos。

(L1 传讯)

我们是 Laitos。在我们前往上瘾的议题之前，我们对于上一个结晶体的问题添加一个补充说明。每一个事物都有结晶体结构，但是晶体可以变为刚性或柔性的。[例如]，结晶体可以从盐溶液中产生出来，也能回复到盐溶液的状态。因此，在结晶体结构中会有一种流动中的变化，它会创造出新奇的事物与改变，并带来新的信息。通过意愿改变结晶体结构的能力能够带来新的信息与新的可能性。

上瘾在你们的社会中通常被视为是一些不好的 要被摆脱掉的事情。然而，它可以从一个不同的方式上看待。在某种意义上，一种上瘾展现出一个巨大的意图与目的。一个人对获得或拥有一种体验而着迷。这个意图显示了热情，它显示出聚焦的能力和进入到很深程度的能力。那是在人类的正面的潜力或面向中所潜藏的一个基本元素。

然而，当一个人用一种对自我发展以及服务他人或服务自我有害的方式来聚焦并使用那种热情的时候，它就被误导了。

你们称为圣-保罗的实体曾在某个地方说过，他宁愿与一个有热情的无信仰者打交道，也不愿与某个没有热情的人打交道。[3]

那么可以说，窍门就是去识别出为什么这种热情从服务自我或者服务他人的方向上偏离并被转移方向到上瘾的事物上。在你们的社会中的一个例子是「匿名戒酒互助协会」(A.A)，它聚焦于一个更高的源头并寻求将那种热情带到服务他人中。

我现在将这个通讯传递到我左边的实体上。

(M 传讯)

我们是 Laitos。对任何物质或者例程序的上瘾是被一种有意识的意图所引发的，这种意图通常要嘛是服务自我的意图，要嘛是服务他人的意图，取决于该实体的导向。但是，以某种方式，这个实体最开始的有意识地按照服务的意图行动的途径或机制变成了聚焦的对象，而不是聚焦于在道路尽头的结果。从某种意义上，它是 这个器皿不喜欢她选择的词语 但总体上它是意识上的一个差错，或意识上的取向错误。以某种方式，对服务的有意识的渴望自动地变成该途径上的行动，而目标却被丢失、遗忘或暂时地遗忘了。

因此，回答你的问题的第二部分，关于如何解除上瘾性的问题，简单地冥想你的核心渴望：服务你自己或服务他人。聚焦在那个意图上。与你已经选择的方向的喜悦重新连接。从某种意义上，这看起来似乎太简单了。这个器皿想要转达的是，这不意味着当你一开始冥想或思考，冥想或转动你的注意力，将你的焦点转向你已经选择的服务上，上瘾就会自然地解除了。那当然是有可能发生的，但那并非总是会发生的状况。将你自己带入对你已经选择的方向的焦点，这个意图和行动是第一步。但是，每一个过程都有第一步，一旦走出第一步，下一步就不会比第一步更困难了。

我们现在将这个通讯转移到叫做 L2 的实体上。

(L2 传讯)

我们是 Laitos，我们与这个器皿在一起。我们想感谢叫做 M 的实体对我们的能量的坚持，尽管那些能量的降临是相当强烈，以致于她在分类我们的许多影像上有困难。感谢你承担这个服务。

当一个人面对着他自己的一个面向，却不愿意它作为自己的存在的一部分时，这就是一个寻求者可以凝视镜子的机会了，问自己：「为什么我无法像爱造物者的任何其他部分一样去爱造物者的那个部分呢？」

正如我们之前说过的，没有对与错，没有好与坏，只有被你带入到情境中的事物，无论你是将爱带入情境中还是弃爱于不顾，无论你是向着光前进还是避开光。

一个寻求者认出那些事情是对于他朝向造物者的旅程没有帮助的，这是有用的。

然而，鄙视那些没有帮助的事物，同样是没有帮助的。就好像这个器皿的老师曾经说过的一样，拥抱在你床脚下的那只狼吧。[4]

如果你逃跑，那只狼只会去追你。如果你在它面前坐下来并把你的头放在它的嘴里，可以说，你只会与那只狼成为朋友。

一切事物都是造物者的面向。对于那些没有帮助的事物，寻求者是有权利去不予理睬的。当工作一个人不喜欢的事物对于寻求者不可行的时候，允许那些事物安静地存在并把它们放到一旁，这比起积极地轻视那些事情要有帮助得多。当时间合适的时候，寻求者将可以工作那些没有帮助的事物。

一点一点地，那些事物就被溶解了，直到它们不再像一开始看起来的那样 被视为巨大的悲剧。

对于一个希望把自己从一种上瘾中解脱出来的人，我们会建议他或她去承认那种上瘾，深情地工作那种瘾头，并知晓无论该上瘾是继续还是平息，一切都好。

当一个人能够看着自己说，「我在我的生活中发现了一些对我没有用处的东西」这是值得赞美的。那个人值得赞美的地方是他或她能够看着那个事物说「我爱我自己的那个部分，如同我爱造物者一样」。

现在请问是否有另一个问题，我们是 Laitos。

G1: 是的，Laitos，有另一个问题。T 问：「对称性的本质是什么？是否很像俄罗斯娃娃，全部密度是如套叠的球体一样从始至终存在对称性吗？」

L/L <wbr>Research <wbr>结晶的能量中心
俄罗斯娃娃

(L2 传讯)

我们是 Laitos，我们对这个问题有困难。我们将就我们对它的理解 给出我们的感想。
在造物者的合一状态中的对称性的观点...

(暂停)

我们正在尝试让这个器皿表述，但是这个器皿没有用来表述它的言语。因此，她将竭尽全力，而我们将通过另一个人发言，他能够阐述我们尝试去解释的东西的另一个面向。

当只有「一」的时候，怎么会有对称性出现呢？对称性，就好像你所考虑的一样，暗示了一种平衡。然而，在造物者的合一中，这个问题并不是完全适用的。我们发现这个器皿没有足够的经验来表达我们想要传递的内容，所以我们现在要通过一个不同的器皿进行工作。我们将这个通讯转移到 Jim 实体上。我们是 Laitos。

(Jim 传讯)

我是 Laitos，现在与这个器皿在一起。的确，在太一造物者中，有完全性、完美性、圆满性。当造物者创造了单一无限的宇宙以便找到一种知晓他自己的方式时，这种完全性、圆满性、完美就被分割为多元性，他看上去似乎是多元性的。这种多元性接着用一种你们称之为对称或者平衡的方式反映出完全性。

(磁带第一面结束)

(Jim 传讯)

我是 Laitos，我再一次与这个器皿在一起。我们继续。

这样，在太一造物中有机会体验和表达这种完整性、圆满性、合一性的机会，它位于你称之为各个周期的平衡性、对称性和圆满性的降频形式中。

这样，容我说，参与到知晓自己和寻求太一造物者的每一个部分或每一个实体，它们会用你们称之为投生转世的形式来探索这些周期、旋律、平衡的各个部分，在其中充满了催化剂，充满了将催化剂转换为经验的机会和能力，这样他们就可以获得越来越多的完全性的一个部分，直到在那个完整或结晶的实体中 有了一直被寻求的一种完全性和对太一造物者的反映。这是一个过程，它会花费你很多、很多次的转世并完成每一个密度的过程，在其中的投生会追寻太一造物者的各种各样的部分。因此，到最后，如你们会说的一样，有对称，有平衡；和对太一无限造物者的充分体现之临在，在他的造物的每一个部分之中。

对于这个问题，有后续询问吗？

G1: 今天没有了，Laitos。谢谢你们。

(Jim 传讯)

我是 Laitos，我们感谢你，我的朋友。既然在这个时间 我们已经给出适合通过这个器皿传递的内容，我们将这个通讯转移到 Carla 实体。我们是 Laitos。

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。我的兄弟，对称性的概念是一个简单的概念，甚至是一个机械式的概念。例如，如果一个项链中心有一颗绿色的

珠子，在它的右边的侧翼上有两颗黄色的珠子，那么，对称性的法则就会建议，在左边的侧翼同样也有两颗黄色的珠子，如此等等。

在凝视(宇宙)造物的结构的情况下，我们会注意到每一个密度都有它自己的对称性，它自己的平衡。在你们现在所享受的第三密度中，动态张力是强烈地显而易见的。第三密度是选择的密度，它被充分地供应了很多平衡的层次。首要的动力，当然就是，服务自我或服务他人的伟大选择。为了在这一点上取得对称性，那么，对正面的极性和对负面极性一样地充分地知晓对于寻求者而言就是必需的，这样在他的意识中他就能见证一个巨大的主题的这两端之间的宏伟的平衡和动态张力。

生命之树的图案[5]，这个器皿会称之为卡巴拉，描绘了男性和女性的对称性能量，它当然是最易于取得的途径之一，用以探索第三密度中提供的各个平衡。

在第四密度中，继续有一个平衡的系统，它同时位于正面的第四密度和负面的第四密度的寻求的道路上。这些对称性更加微妙，它们聚焦于爱与理解的方式上，它们之间的差别仅仅是在要嘛正面性或辐射性的意义上，要嘛是在负面性或磁吸性的意义上。在这个对称性的平衡系统中的议题包含了在爱与平安，爱与智慧，爱与力量之间的动力学。

当智慧的道路在智慧与爱、智慧与平安、智慧与力量之间的平衡的背景中被探索的时候，这个系统会在第五密度中进一步地被精炼。

在第六密度中，对称性的概念失效了，因为寻求者变得如此完全地察觉所有的面向或所有的平衡 以致于动态对立面的线性考虑让步于压倒性的合一察觉。

结果，在灵性演化的伟大范围中，这个对称性原则的用途是有限的，它在第三密度中是大大有帮助的，在第四密度中 用处就会较少一些，在第五密度会更少，最终 在寻求者进展穿越六密度的过程中，让路给内在对于合一的完全觉知。

此时 我们感谢这个通灵圈子中的每一位，并向你们每一位保证 我们非常地喜欢与各位的互动。在你们的心智许可下，我们会继续进行调整 让每一个人在这次通灵的体验中 努力更少一些，流动更多一些。我们感谢各位在与我们的想法一同工作的过程中抱持的勇气和坚持不懈。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团队。我们是你们知晓的 Laitos, Adonai, 我的朋友。Adonai。

原注

[1] Carla: 这是一场粗糙的集会，部分是因为我们使用的麦克风不够灵敏以获得横跨房间的轻柔声音，部分是因为通灵本身在某些地方是不完全的。我已经在文字被大幅改动了的地方做了批注。另外，方括号是用来表示我对无法听到的言语或者短语的建议。

[2] Carla: 这句话在原来的文字记录中大部分是听不见的。如现在这样展现出来的句子是我根据 Laitos 尝试通过 G2 说的内容的最佳猜测。

[3] Carla: 我一直无法查证这个引用。如果一个读者知道这个引用，请写信给 contact@lresearch 来提供信息，我们会将参考放在这里。谢谢你！

[4] Carla: 这个引用来自 Dion Fortune 的一本叫做超心灵之自我防卫(Psychic Self-Defense)一书中的一个段落，在其中 作者谈到当她在床上的时候 看见一只狼的幻象。她的要点是，当一个人拥抱那只狼，表面上的攻击就会转变为在爱中映射的爱。

[5] Carla: 生命之树是一个卡巴拉的图案：
www.wyldwyth.com/weavings/articles/pagan_path/pages/tol.htm。这棵树的根部位于天堂的世界中，而只有它的最低部分，玛雅，是在地球层面上的。它的左边的柱子代表女性特征，它的右边的柱子代表男性特征，它的中间的柱子代表性别上中性的特征。

www.tarotpedia.com/wiki/Tree_of_Life 这个网站提供了更多的细节和一个简短的参考书目。Israel Regardie 关于这个主题的书本的名字是《生命之树》。

(编注：由于上面第一个网页连结已失效，附上新连结 à <http://www.libralion.com/treel.htm>)

Translated by T. S.

(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 17-14 篇: 内在与外在的工作

Copyright 2009 L/L Research
Channeling Intensive 4 - Session 2
2009 年 2 月 6 日

团队问题：主要的问题与内在工作、外在工作以及平衡过程的性质或场所有关。例如，考虑某个因为在他或她的工作环境中的关系上的困难而出现黄色脉轮的堵塞的人。我理解阻塞可以通过内在平衡的技巧而被解决，检查困难的性质并体验适当的相对想法和行为来从内部清理问题。但是，阻塞同样也是自我与其他自我团体之间的外在问题的一个内在显化，那个外在问题可能仍旧需要被处理并在第三密度的体验中解决那个问题。

同样，看起来 如果外部工作通过交流和无条件的爱而被正确地执行，它的天性自会解决内在的阻塞。

关于解决这样的冲突和阻碍所需要的内部工作和外部工作之间的关系，如果有任何关系的话，我会很有趣听到你们在它们之间的关系上的想法。

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Laitos。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为他的服务中，我们在这个下午来到你们中间。能在今晚加入这个圈子是我们的荣幸和我们的快乐，我们感谢每一个尝试在此刻去成为太一无限造物者的爱与光的通道的人。能够在那个服务中与你们合作并为那些寻求的人们创造资源，这同样是我们谦卑的希望。

一如既往，我们会请求每一个人使用他的分辨力，这

样你们就可以拿取那些对你们有帮助的信息并将其他的留在后面了。我们对你们这方面的考虑非常地感激，因为它让我们能够感到放心 我们将不会通过提供我们简陋的意见而侵犯你们的自由意志了。

你们希望了解当外在工作遇到了一个可感知的问题时内在工作和外在工作之间的关系。在这种情况下，在工作场所会有有一个情境，这个情境会引发催化剂并将你从思想的平静 以及和你的同事之间的团结感觉中拉出来。

因为内在工作的目的与外在工作的目的多少是有点儿不同的，我们的讨论必须分开来进行。在内在工作中，你在自己的能量体上工作 并使用你在提问中描述的平衡练习 作为一种重新获得造物者的爱/光的一种持续性的流动的方式，这种造物者的爱/光的持续性流动同时流经你的物理载体与能量载体。当你平衡你生活中的扭曲时，你不是在争取一个解决方案。你是在寻求返回到一种充分发挥作用的敞开的能量体，这样的能量体的所有脉轮都允许爱/光的无限供给流过，进入到心的脉轮，向上通过物理载体和形而上载体，离开头部顶端 进入造物者的宇宙中。

在一个人的情绪、感觉和想法上工作是一个形而上的行动。第二天完全有可能需要你再将这个工作做一次。确实，很有可能每一天你将要保留一些时间通过事后回想来精确地描述那些触发扭曲的时刻。因此，内在工作的目的就是去减轻你能量体中的扭曲并恢复造物者的爱/光、光/爱之敞开与完全的流动。

另一个方面，你们称为外在工作的事情，的确，它瞄准解决方案。在溪流中央有一个石头，一个人希望将那个石头移开。

现在，我们会将这个通讯转移到叫做 S 的实体上，因为 S 希望参与对这个特定问题的工作中。我们是 Laitos。

（S 传讯）

我是 Laitos，我现在与这个器皿在一起了。我们会说，当一个人投身于每一天的日常事务时，在处理阻塞和不平衡上，内在工作具有极大的益处，对于一个寻求在此生中找到服务方法[视为最重要的目标]的人而言，日常生活似乎会向他呈现出恒常的挑战。

然而，一次又一次，一个人会一再发现他提出的服务没有包含原先提议的那个服务中的精神。所以一个人必须对他所提供的服务条款和条件进行重新评估。

当一个人自己受了伤的时候，他可能会发现最近的那个需要治疗的人就是自己，因此他在那一刻尽其所能地撤退，撤退到一个沉思的时期或内在工作的时期，这是合适的。这不必是一个要花费你大量时间的一个时期，但是无论如何 它是一个自我在其中可以被重新收集，有所服务的意愿可以在其中被确立的时刻，这样一个人就可以与提供这种强力催化剂的实体、实体们或环境的设置重新接洽，而一个人所遇到的催化剂也许就有一点不一样了。

在某种程度上，在呈现一个人的服务的过程中，有一个培养熟练度的问题。在某种程度上，对于一个人希望去提供服务的那些人，会有一种对他们的不断增进

的理解。有时候，关于一个人必须去提供的服务，会有一种对服务的不断增进的理解。所有这些可能性 在一个争议中的外部工作的情境中 都是可能迎入的。

现在，在我们的能量中心中形成的阻塞的确经常是被我们参与其中的外部环境所触发的，或者也可以说是外部环境让我们了解这些阻塞，这是真实的。然而，这并不意味着这些阻塞起源于这些外部环境。一般的情况是，它们已经出现在能量体中了，它们仅仅是被一种偶然性的因素所触发，这种偶然性的因素允许一个人去看到已经存在那里的事物。

举个例子，一个在表面上看起来是一个如此怀有敌意的环境，或者一个承载着如此的不幸和功能异常的环境，在其中 一个人以至于几乎无法找到穿过它的道路，就好像它是一个混淆的梦境一样，如果一个人愿意去采用一个清醒梦的观点来探究这样的环境会有怎样的更深意义，那么一个人就会开始对于他与其他自我一次又一次地发生的交手感觉到一种更深的共鸣。

「为什么我会发现自己一次又一次地在一个特定类别的议题上 处于一个与其他工作者发生冲突的情境中？」

「当我仅仅是想要有所帮助的时候，为什么我发现我的感情一次又一次地被伤害呢？」

「为什么其他人会一次又一次地用我觉得不公平，不公正和未预料到的方式来激怒我呢？」

这些都是非常值得沉思的想法，冥想的保护性环境是一个从事这个工作的极好的场所，对这些也许是相当个人性的问题的更深共鸣是什么，以及一个人如何才能找到一个解决这些问题的方法，这个工作包含了对这些疑问的整理。

现在我们将这个通讯转移到叫做 R 的实体上。

（R 传讯）

我们是 Laitos。我们现在与这个器皿在一起，我们发现一个概念。这个器皿在转换这个概念到言语上有困难。我们将通讯转移到 G1。

（G1 传讯）

我们是你们知晓的 Laitos，我们现在与你们叫做 G1 的实体在一起。对于无限造物者的任何个体性的表达，重要的是在所有的情境中觉察到你是谁，这也包括了工作场所的情境。你是无限造物者的个体性的表达，一个拥有物质性经验的灵性存有。

就从外部解决一个工作场所的问题而言，清晰地理解在你被雇用的组织中 你的角色和功能是什么，这是非常重要的。去理解一些和你的工作说明一样基础性的事情，这是非常重要的。如果你处于一个没有工作说明的工作场所，尽你所能地让这个工作说明实现出来，这样你就知道你的工作和其他人的工作是什么了，这是重要的。

就内在工作而言，在你与其他人的关系中用一种正直的方式与他们互动，好使你说出真理，做那些你说你将去做的事情，而你也不会针对个人地看待那些事

情。

有一本书最近在你们的文化中非常的流行，它非常充分地解释了这些观点和其他的一些观点，我们 Laitos 群体会推荐你们阅读这本书。它叫做《四个约定》。^[1]

在任何的工作场所，要（避免）陷入其他人和你自己之间正在发生的细节，这是非常困难的。有一个简单的技巧，练习这个技巧能帮助一个人保持一种超然的感觉并避免太强烈地聚焦于那些令人心烦意乱的人际关系上。那就是聚焦于呼吸。在吸入的时候在你的思想中说，「啊。」在呼出的时候在你的思想中说：「上帝」或「圣灵」或任何对于你代表着无限造物者的词语。

现在我将这个通讯转移到我左边的个体— T1。

（长时间暂停）

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。我们回到这个器皿 单纯地是向叫做 T1 的实体保证我们正在工作以创造在我们的能量和 T1 实体的能量之间的舒适、不费力气的通道，我们会在该会议继续推前的时候继续进行调整。我们现在将这个通讯提供给叫做 L1 的实体，如果他希望参与到这个特定的问题。

我们是 Laitos。

（L1 传讯）

我们是 Laitos。既然一切是一，内和外必然是相互联系的，但是，当你们在你们的文化中被抚养长大的时候，从出生开始，也许甚至在那之前，你就区别了在你内部发生的事情和你外部发生的事情，因此它们看起来好像是有区别的实相，虽然事实上 它们是相互连接的。

发生在外部的事情经常反映了在一个人内部正在发生的事情。内部的努力也会吸引外部的努力。在进行内在工作时需要加以考虑的一些事情是，外部的事件是否以某种方式与一个人自己特殊的历史有关联。这些也许是外部氛围中的冲突，或者 它们是容易的「成功」，那是一个人从内在工作所吸引来的。

然而，确实会有些时候，一个人在外在领域所面对的选择，也许必须将一个人，或者能够将一个人，置于危险的境地，或者去做一些也许不诚实的事情，或者如果不是不诚实，也许会对其他人造成伤害。一个人接着就会面对困难的决定，诸如，打个比方说，当命令看起来是破坏性的时候，是否要去服从命令的决定。

但在这里，再一次，外部的事件会反应或推动一个人反思他自己的内在价值观、目的和目标。在某种意义上，在内部和外部之间的这种关系是第三密度体验的基础，因此充其量，在检查一个人自己的内在层面与发生在外部的层面的事件之间的联系时，一个人接着就可以使用最佳的洞察力和自由意志来作出一个决定了。当决定越是困难，从个人成长、服务于你在其中生活的更大的社会以及服务于更大的灵性社群的意义

上，一个人就被提供了越多的挑战。

我们是 Laitos，我们将这个问题传递给叫做 M 的实体。

（M 传讯）

我们是 Laitos。感受到的外在的经验，作为这个密度的外在感受到的经验，是你进行内在调整的线索。你已经被预先编程好来利用这里的潜在性机会。当一个人进行外在工作时，他会识别出那个催化剂并利用那个机会从内在进行平衡或调整。这种平衡的成功在其自身的一个迹像是反映在随后的经验中以及这些经验是如何被感知的。如果内在的平衡出现了，外部的阻碍就会消散并消失，进行其他的平衡的新机会就会将它们自己展现出来了。如果第一组内在平衡并没有切中要害，可以这么说，外部的体验看起来就不会自己解决，或保持阻塞，或者建立起一些代表的模式— 在其中再次遭遇那些议题。

这个器皿想要分享在问题开始时 当 Laitos 第一次进入时 出现在她面前的一个壮观但又令人费解的图像。就在该问题开始之后不久，当 Laitos 第一次进入和问题开始被传递时； 她对于那个图像的意思是什么 几乎没有任何线索，但她希望与你们分享它。

它是一个覆盖着一种黑色的、长袜般的材料的人体模型。全部的身体，身体的主干被描绘为一种黑色的、长袜般的材料。没有其他衣服，除了胸部围了一条几英吋厚的带子之外，没有其他服装，那条带子进入胸部的中心。它指向内部而且镶着金边。这条白色的带子进入胸部的中心的那个点的位置上有一颗位于心轮的宝石，但是它的颜色是黄色的，带有绿色的光晕。该宝石开始慢慢变化并旋转，以某种意义上的旋转，但是以某种多维度的方式旋转的。它慢慢变成某种水晶一样的东西，在外表上看起来是曼陀罗的形状。一旦宝石变成那样，它会如同是一扇门一样地打开。那就是(她的)视觉化图像。

我们现在将这个通讯转移到 L2。

（L2 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。我们给这个器皿的图像是从 Carla 器皿开始的那个河流的比喻的延续，在那个比喻中，在河流中央有一块石头，一个人希望摆脱它。

我们会说，如果只做外在的工作而不做内在的工作，你就几乎无法从中获益，因为当将石头从河里移开时，总是会有另一块石头。当所有的石头都从河里被移除时，仍旧有一个粗糙，含沙的底部。当所有的沙子都被移除的时候，就会有打滑的、泥泞的、粘性的淤泥。即使这条河被铺上光滑的混凝土，它还是会因为这个混凝土的水槽被强迫向一个方向或另一个方向流动。

我们认为，与其去改变在河里的东西，不如像那条河一样。河流并不在意是否有一块石头在它的道路上。它不在意是否有个悬崖或一棵树。它不在意河里是否有鱼。它不在意是否有人从它上面横穿而过。河流继续流动，忽略了那些障碍物，因为一个实体无法让已经完美的事情变得完美。

这个通灵圈子开始通灵前播放的歌曲是这个通灵圈子调音的部分，在那首歌之中 先前叫做凯特-史蒂文斯的实体问道，是否有这样一个世界，在这个世界里感觉不需要的障碍物是不存在的。[2]我们会对你们说，那个世界已经存在了，它就在这里。那么，寻求者必须去做的事情就是在内在的自我上进行工作来知晓那就是真理。如果它对于你是完美的，它对下一个人会是完美的吗？如果你只渴望阳光，这个坐在你旁边的人也许只渴望下雨。

要让这两个渴望成为一，进行必要的内在工作来享受已经被给予的事物，这是有帮助的。

我们结束与这个器皿的这次通讯并希望将我们的通讯提供给被知晓为 Jim 的实体，如果他希望继续与我们进行通讯。我们是 Laitos。

（Jim 传讯）

我们是 Laitos，我现在与这个器皿在一起。我们将继续。你们每一位在这个第三密度中参与的外部工作，容我们说，藉由该工作 你们遭遇日常的催化劑。

这就是你们要处理的食物，它会从一个内在的意义上帮助你的成长，因为你能够从那个已经被成功处理的催化劑中收集经验了。这样，你在你的连续体的空间/时间的部分参与的工作就会为你在你经验的时间/空间部分中取得的进展提供能量了，你经验的时间/空间部分是无时性的，它是永恒的。

因此，空间和时间的边界、从过程中获得的经验以及在其中的催化劑就是允许成长发生的食粮了，这种成长具有灵性意义、无时性意义和内在意义。

因此，你们每个人都在一个幻象中移动，这个幻象被包括在一个更大的幻象中。所有那些看起来世俗的和无意义的事物都将其自身提供给你们，因为它们可以变得庄严而神圣，根据你们在这些被提供给你们的事物上进行工作的过程中所给予它们的时间、关注和努力。

你周围的世界似乎在你自己的外面，它充满了大量的机会。大部分都被真理的寻求者忽视了。因为，每一个经验，或者我们应该说每一个催化劑所提供的机会，无法都被拿走 因为它们是有限的，而你在外部世界中的发挥作用的能力是有限的。因此，你挑选了你必须使用的催化劑，但是，你的存有的内在领域是个有着极大多样性和极其丰富的环境，在其中你会发现你自己移动、生活、呼吸并存在着。

现在我们将这个通讯转移到被知晓为 Carla 的实体上。我们是 Laitos。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起了。凝视着外部世界，很容易看到它有一种无法动摇的坚固性。然而，当一个人选择将投生中一个人的生活中的工作视为神圣的，他就能向着神圣的创造性开放他自己了，这种创造性乐于重新配置溪流和岩石。

当一个人考虑这样一个外部问题是，拥有一双敏捷熟

练的巧手是很好的。当在工作场所 出现一个似乎会倔强地对工作场合的能量造成阻塞并使其无法保持和谐的人的时候，首先使用你的智能和分析的力量来查明这个看起来阻塞能量的实体确实在阻塞能量，以及他使用的方式，这是好的。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

他为你举起了什么样的镜子呢，哪一个镜子是你不希望去看到的呢？它是你没有耐心的自我吗？或者你的那个部分单纯地就是自私与卑鄙？看着它直到你找到那个信息，尽你所能地去理解正在被递过来的这个恼怒的结构，因为这是好的。

一旦这个工作被完成了，和谐的熟练寻求者会重写那个角色。那个角色会变成基督。当然，那个角色并不知道他就是属于基督的。他正忙于成为溪流中的一块石头，无论什么理由，他正享受由于他的态度或行为而造成的能量阻塞。然而，知晓他是太一无限造物者，这对他并不是必须的。唯一需要的是你觉察他真实的身份。

继续富于创造性吧，接下来，支持性地，宽容地，用一种轻触来与这个实体建立联系，这是很好的。因为你已经拔出了他的牙齿。你已经看到在他的内在没有真正的邪恶，而只有混淆和缺乏快乐，这在他心中制造了一种渴望 去成为不和谐的。这和你要将巨石移出溪流并不一样。这更像是你对这个实体的重新想像 创造了一个越来越小的阻碍物，直到最后你的爱在他内在创造了，至少，好像石头周围的水一样地去流动的能力，不去加剧它，甚至没有注意到它。

最后，当你遭遇到许多[你暂时会将其定义为你的]挑战的情境时，你的外部工作会经历很多很多的阶段，它们就是你的磨坊的谷物了。而你可以开始看到外部工作和内部工作相互流入对方。外部工作永远无法取代内部工作。有一些时候，内部工作能够创造一个情境，在那个情境中外部工作会变得不必要。在这个意义上，你的外部世界会创造挑战，而你却一次又一次地发现你自己在玩一个叫做「活得好」的游戏，你会将所有的想像力和创造力的资源都带到那个游戏中，基于一切都是爱的坚实基础，于是你会在你的生命中玩耍，而不是去致力于解决方案。

我们希望，当你发现神圣的玩要是美味的时候，你会发现你的生命是个越来越和谐的经验。一如既往地，在意识中的任何工作上，时间和静默是完全重要的。如果你一天中有五分钟时间能够去献给与太一无限造物者 共处于至圣所，带着喜悦拥抱那五分钟吧。因为在那数十秒钟的时间里，一种灵感的无限就可以流过你，复原每一个细胞的活力，振奋每一个疲倦的精神。

在我们离开这个器皿之前，现在请问这个团体是否有任何询问？我们是 Laitos。

L2：我有一个问题。有一些时候当我正在做白日梦的时候我会问自己一个哲学上的问题，接着我会沉思：「关于这个问题 Q'uo 和 Hatonn 会说什么呢？」我继续沉思并思考他们会说这样或那样的事情，于是在我的头脑里 我就形成了一点答案。我想知道，我是否那

个时候在进行通灵，或者我仅仅是在进行一个沉思的白日梦呢？

我们是 Laitos，我们理解了你的问题，我的姐妹。我们使用的名字创造了一种个人特质的感觉，使用那些名字来触发被呼唤的指导的过程，它是容易的。

实际上在如我们这样的被通灵的实体和你的指导灵系统之间有一个交点，因为作为一个流浪者，你的高我是数个行星来源的一部分，你和他之间有个管道。

也就是说，你的指导灵系统，做为你的高我，在你的未来中，他也是那星际邦联的一部分。这在流浪者当中是相当常见的现象。

为了避免触发那些预兆——使你准备好执行外部的通灵工作，我的姐妹，在你的凝思中去明了你最高和最佳的自己会对你正在沉思的如此这般的要点说什么，这会是好的。当(两个)来源是一致的时候，有一种微妙的差别，为一个外在源头命名和为一个内在源头命名之间的差别。然而，它代表了你对于保留私密对话的适当性一种认可，当没有一个通灵的圈子支持你的时候，采取投生中的你自己和你的更高自我或更大自我之间的对话。

你不是在进行一个无意义的白日梦，我的姐妹，而是在用一种非常适当的方式存取信息。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？我们是 Laitos。

L2：当你们说「合适的方式」的时候，我假设你们并不一定是指「负责的方式」，因为我想我需要集中注意力来确认当我不想进行通灵的时候我没有进行通灵。

我们是 Laitos，我们赞成你，我的姐妹，当在你的团体中有三个或者更多的外部源头的时候，当你已经适当地调音的时候，去维持与外部来源一段时间的通灵意愿，对于你是一个明确的责任问题。

然而，当你允许你的头脑去漫游和沉思时，就和你所描述的一样，它是一种非常富于创造力和发酵的心境或头脑的状态，在那种状态中，当大脑不再工作了也没有逻辑的工头说「如果 A，接着就 B，如果 B 接着就 C」的时候，那不依赖于线性逻辑的洞见就经常会从沉思的环境中喷涌而出，并显现一个在你正在沉思和凝思的主题上的一个完全新颖的观点了。因此，一旦在你的内在去考虑一个特定议题的意愿已经被确定，让头脑漫游而不去守卫它，这是合适的。

当然，会有一些人他们必须一致带着严肃和认真来进行通灵，手上拿着纸，总是准备好铅笔，快速记下每一个来自指导灵的思想，然而，这并不是适合每一个人的方法。就好像这个器皿会说的，让大脑在中间松弛下来，去看看因为不同的想法一起松弛下来会引发什么样新的关系，对于一些人，这是远远更有帮助的。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？我们是 Laitos。

L2：我获得我在寻求的信息了，我相信如果有任何进

一步澄清的需要，我的老师能够帮助我解决那个问题。感谢你们。

我的姐妹，不客气，我们也同样感谢你。我们是 Laitos。在我们离开这个器皿前，有最后一个问题吗？

G2：是的，Laitos，让我们假设有一个第六密度的社会记忆复合体，它是星际邦联的一个部分，这个社会记忆复合体的名字是 Zorton。让我们假设 L2 实体的高我是名为 Zorton 的第六密度社会记忆复合体的一部分。让我们说 L2 在与她的高我通灵。她没有进行外部层面的通灵而是在与她的高我通灵。现在，我知道言语和思想形态之概念并不是同等的，尤其是在社会记忆复合体中，但是就词语所代表的同义词方面而言，在 L2 与它的高我通灵的时候，可以说「我在在传导 Zorton」，这是准确的吗？

我们是 Laitos。我们理解了你的问题。在这样一个情境中说 L2 实体正在与 Zorton 通灵，这并不是完全准确的。这么说可以比喻为，当她正在背诵效忠誓词或查询权利法案或宪法以获取信息时，就说她正在传导美国。

一个人的高我是在贯穿从第一密度到第六密度的过程中一个实体的灵魂光流周围积累的所有能量消耗和偏向的顶峰。它是对那个实体独一无二的存在。当第六密度的自我领悟到除了渴望与太一无限造物者[在他完全未赋能的状态之中]合为一之外不再有任何需要被满足的渴望，在那个点，高我就是该灵魂光流送给第三密度自我的礼物。这个独一无二的资源仅仅能被你取用。每一个实体都有他或她自己的高我。这与社会记忆复合体以一个整体的方式与那些向他寻求意见的人们进行互动，这完全不是同一件事。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Laitos。

G2：我对你们的回答感到满意。感谢你们，Laitos。没有进一步的问题了。

我们为你的满意而感谢你，我的兄弟，我们对你对我们的回答的回应是完全满意的。

我们是 Laitos。与你们在一起是愉快的。我们感觉到来自你们每个人的爱，我们希望你们能感觉到我们的爱。真的，和你们在一起，和你们每个人一起工作，这是多么快乐的事情呀。在和我们一同工作的这个周末聚会中，我们将期待你们所创造的每一个机会。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。我们是你们知晓的 Laitos。

Adonai, Adonai。

原注

[1] Don Miguel Ruiz, 《四个约定：通往个人自由的实用手册》San Rafael, 加州, Amber-Allen, (c)1997 年出版。

[2] Yusuf Islam (aka. Cat Stevens), 2006 年发行的 CD《另一杯》，歌曲是《也许有一个世界》。歌词是：「也许有另一个我仍在寻找的世界，也许有另一个我仍在寻找的世界。开放吧，

哦，世界，让我进入，然后将会开始一个新的生命。」
(c) Yusuf Islam, all rights reserved.

Translated by T.S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 17-15 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之十五

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 15
Copyright 2007 L/L Research
www.llresearch.org
1993 年 3 月 22 日

(这次集会之前进行一段时间的调音和冥想)

团体问题：本团体继续讨论关于如何开放内心的主题，并将特别聚焦于在为内心的开放做好准备方面如何在较低的能量中心上进行工作。

亚伦：我是亚伦。早安，对你们全体献上我的爱。你们的功课做得如何呢？你们是否经历了那些分离的、窗户阴影被紧紧封闭的时刻呢？它是一个痛苦的经验，对于此生不是必须的。让我们一起看看这个过程。当你进入了幻象，在其中你觉得内心关闭了，以至于你从钟爱的光之源分离了，而你自己的光不再闪耀了，在这个时刻真正地发生了什么呢？

当你在每一次内心经验到关闭的时候进行仔细的观察，你会看到了恐惧的出现。恐惧本身没有意味任何事物。谁在害怕呢？害怕的是什么呢？有一个回圈 你在其中体验恐惧和分离。必须有一个固化的自我、分离、主观和客观的幻象。当你体验到自我是固化的时候，恐惧变得愈坚硬了，它同时增强了分离感并进一步地带你远离你真实的大我。

今天早上芭芭拉偶然看到了鲁米写的一首诗，我想请问 K 或 C 是否愿意读这首诗。这首诗在作记号的这一页的右边：

此刻我听到他的爱，我想着
为了找到心爱的人，我必须追寻
以我的身体、心智和灵魂。
可是，不。为了找到心爱的人，
我必须成为这个心爱的人。[1]

我想请你们永远记住你们无须到处去寻求神。神性就在你自己的内在。对我而言，这个在你内在深处被携带的觉察是与地球层面沉重的能量和催化剂工作上的关键。只要你们经验自己是与神性分离的，然后自我就固化了。随后恐惧增加了并且变得更强壮。接下来黑暗进一步地靠近，而你们变得越来越被你们的分离感、易受伤和恐惧的感觉所束缚。

今天早上的早些时候我们曾在这一点上谈论了一下，我请求正在聆听的这些人去想像一个广阔蔚蓝的天空有一颗璀璨的太阳，天空中到处有一些小片的云朵。当风吹拂时，云被聚集起来了，慢慢地形成了似乎是要成为一个遮蔽太阳的暴风云。

你们有二个选择：作出反应就好像云是坚固的，并藉由拿起你们的外套或雨伞来保护你们自己，或者去忆

起太阳依旧在闪耀着——”这里没有任何东西是坚固的，我所看见漂浮穿越天空的只是一些相同的物质。它们只是聚集在一起。”

因为你们是人类，你们必须同时在二个层面上运作，当然假如开始下起倾盆大雨，你撑起一把伞；然而这把伞是去保护你们免于受伤，或这把伞保持你的温暖和干燥呢？这里有一个区别。当你将在你生命中的云朵当作是对你个人性的威胁的时候，那么恐惧就固化了，自我就固化了，而你对这些个人性的云朵的反应成为与它们搏斗的一场战争。你相信你必须不惜一切代价地摆脱它们，这样你就可以返回太阳的经验了！

当你们可以注意到这些云的存在而没有感觉个人的威胁，云只是靠过来了；然而当云的确聚在一起时，它可能会下雨，你们注意到“我可能会淋湿，接着将会不舒服。所以我将会非常有技巧地撑起我的雨伞。”这里没有恐惧，没有个人的威胁。你们一直都知晓太阳正在云端上闪耀着。这能量不会和恐惧达成协议而准备去战斗。

在某些时候 假如你自己个人的云牵涉到另一个人，而这个人正因为一种自我感知上 对其自身的威胁而对你生气，甚至对你发怒，你的恐惧导致你对那个人以口语或甚至以肢体的方式进行反击，或者转而用一种暗示你自己的愤怒的方式来保护你们自己。相反地 当你们可以看到这个人的恐惧和痛苦时，你仍然可以象征性地撑起你们的伞。你可以后退离开它的范围。你可以在没有恐惧的响应的情况下选择离开房间或离开这个生气的人的附近。

有一个时刻，在其中自我开始固化，而你们体验到感知上的威胁。不论恐惧是关于什么，（你都会说）“我可能被伤害。我的需求可能无法被满足”。必须去注意的时刻是：当自我和他人突然间在一起而他人让自我感觉到有威胁。必须注意愤怒的升起，它居然在这里，对抗这个感受到的威胁？带着强烈的专注力，这个对固化的自我、对恐惧以及其他任何沉重情绪的首先觉察变成就像一面摇动的旗帜，它写着：请注意！对于表面上正在感觉恐惧的这个自我，可以有怜悯心吗？“转向我内在的光，对我内在的神性敞开，记住太阳依旧闪耀着。”

这是一个非常强而有力的工具。学习有技巧地实行它需要许多的练习。甚至在你开始练习前，需要许多的诚实检查自我内的那些地方：想要用愤怒来回应 以便于报复那个看起来似乎构成威胁的存在。

一旦你们进行了这个工作并能够注意恐惧的升起，甚至注意到想要报复的存在的时候，仅仅视其为更多的恐惧，给你们自己一个如实的拥抱，同时想着：

“情况不错。不论我正感觉的是什麼，情况不错。”当你们给予你们自己这个怜悯心时，你们开始能够对该催化剂给予怜悯心。然后自我和他人都消融了，不是马上，而是慢慢地。你们越多练习它，分离的消失就会越快。它不再是我的恐惧，而是我们的恐惧，我们的痛苦。以这个方式，第一个升起的恐惧变成了一个催化剂，不是为了憎恨，而是为了怜悯心。一个提醒是：内心关闭是有风险的；保持心的开放；记住这光依旧在闪耀着。

当我们检视因为与神、与其他人以及与自我的分离而

导致内心关闭的感觉的时候，我们看见保护的需求。释放恐惧，这是另外一个你们可能会想要聚焦的领域与另外一个工具。假如你们密切注意，你们可以确实地感觉恐惧之心的关闭，然而你们记住光依旧在心中照耀着。你们可以想像心就像是一朵玫瑰花。在花蕊之中是所能想像的到最灿烂的光，只有神之光可以媲美。坐下来冥想，感觉你们与神性的连结。想像这朵玫瑰花的绽放，她无法被强迫，而是允许爱的连结经验打开这些花瓣，而你们体验到光辉流入心和光辉从心中流出。

当你们离开你们的冥想而重新进入你们生活中的活跃阶段时，请仔细观察。当有一个似乎是构成威胁的催化剂时，发生了什么呢？你们可以看见阳光似乎被切断连结 同时花瓣合起来了？如果你们记住“这是幻象，恐惧是幻象。它似乎固化了，但是它是由我自己对一个分离自我的错觉所创造出来的。”

接下来你可以问自己：“是否有一个被卷入这个恐惧中的渴望？”有时这是比较容易的。去感觉你们与一切万有的连结是非常美丽的，但是始终如一地去活出这个连结而不屈服于你们的愤怒，这承担了很大的责任。你们是人类。我不是纵容屈服于愤怒，我只是建议身为人类有一种持续不断地努力来忆起你们的连结，以及请求你自己在你的选择中去表达这个连结而不是表达分离。

所以，你注意到恐惧的幻象，以及它看起来是怎样的坚固。返回心轮之中，在那个地方 光依旧闪耀。假如恐惧如此地紧缩就像是暴风雨的云，它似乎已经完全地遮住太阳，接下来，对于这个时刻，你将必须成为光的源头。你可能不会感觉到神的存在，虽然你的理智告诉你“神依然存在 而我只是中断了这种体验。”你仍然没有感觉到他。所以，那打开这朵花、打开这朵玫瑰并允许重新连结的光与爱来自何处呢？

他来自于你對自己慈爱和怜悯的深度练习。当你们看见这个正孤单坐着而且害怕的人，你们能够带着爱对他伸出援手吗？假使在强烈的暴风雨中，你们在雨具的保护下沿着街道漫步。在街上有一个小孩独自一人，在路边湿透了，你会如何呢？你的心会不会向外碰触这个人，去庇护他、保护他呢？当你们发现自己在暴风雨中被淋湿了，被沉重的雨云包围了 以致于你无法体验到光的时候，你能够对自己做相同的事情吗？

是的，恐惧是幻象。现在你们正在认出“困在幻象中”，但是你们同时也正在改变你们的观点去知晓这是幻象：“太阳依旧在闪耀着。我将会保持自己对这个太阳开放，即使我似乎无法体验到它。然后，对于这个被困在暴风雨中的人，对于这个想要报复自己，想要大声喊出它的嫉妒、或他的背叛或贪婪感觉的人，我将向他献出爱。我将会爱这个人。”它是非常困难的，但是它是你能够给出的最深刻的礼物，不只是给你自己，同时也是给上主的。因为与去爱那些愤怒、嫉妒、痛苦的部份[属于你自己以及全人类]相比较，去爱那些容易爱的事物，是要远远小得多的一份礼物。

我想要更多地谈论关于这个工作的不同衍生处，特别是与你们已经提出的特定的问题联系在一起。在我谈论那一点之前，我想要将麦克风传给 Q'uo，这样，这位兄弟/姐妹/朋友可以在关于这个工作的方面向你们

提供他自己的智慧和想法。那就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。今天早上 在太一无限造物主的爱与光中，我们问候每一个人。我们强烈地感觉到你们陪伴的喜悦，我们感谢地响应你们对于资讯的呼求。

亚伦说得如此清楚，自我意识的分离是一个幻象。物质性载体是一个在幻象的宏大的计画之中的有组织的幻象，对于所有第三密度工作，这个幻象是感官的庇护所(haven)。每一个人知道这是一场梦。然而每一个人也知道这是一场意义深远的梦，一个非常被渴望且值得拥有的幻象：一种寻求者藉由该错觉去学习合作，这样，对爱的功课的学习就可以变的越来越和谐，而内在的灵性越来越与之协调一致。

排斥一个人的痛苦是容易的。我们可以运用痛苦或恐惧来意谓当催化剂在有意识察觉的层面上爆发时 整个防卫性的谋略和自我所采取的策略范围。然而，我们发现假如寻求者看轻它自己的受苦，在痛苦的有效发挥作用的方面，整个过程实际上被有效地削弱了。这种受苦不是软弱的产物。它是坚强的产物 同时也是脆弱的产物，它令人厌恶 同时也是有益的。负面的情绪被描述为沉重的，然而，这暗示需要去减轻情绪的重量。我们建议寻求者转向负面情绪并且允许它保持表面上的沉重，仅仅暂时与它为伴，寻求者将更快速与舒适地发现自己能够允许这种能量的重量开始自然地移动并从短暂的折磨或受苦的体验中盘旋而上了。

我们想要借用这个器皿读过的一个故事来阐明我们想表示的意思。曾经有一位年老的智者，他居住在一间简陋的屋子中冥想和祈祷。这位智者就是如此度过了他全部的岁月。在他的晚年中，一位年轻又美丽的陌生女人带着一位新生儿突然闯入他的简陋屋子中，宣称这位年老的智者是孩子的父亲。这位智者并没有花费时间和精力来尝试说服她这不是真相。相反，这位智者抚养这位婴儿，并且马上去当了一名修船的工人而开始工作，这样他就能抚养这个孩子了。数年的岁月过去了，老人因为长时间的工作而嘎吱嘎吱作响和受苦。这位婴儿成长为一位小孩。有一天这个女人，这位孩子的母亲，再次进入了智者居住的地方，并且带走了这位小孩，她说毕竟这是她的孩子。再一次地，这位智者并没有与这个女人争辩，而只是再次开始他被中断的冥想和祈祷的生活。

抗拒一个人的痛苦是去增强痛苦。痛苦是个谎言，就好像那位母亲谎称该智者是孩子的父亲。然而，当某个催化剂击中了一个导致受苦的恐惧和痛苦的共鸣的时候，去花费努力和时间反对这种谎言情况，这就错失了关键点。

是的，负面情绪是梦境中的一场梦，一个蕴含在另一个更大的谎言系统或幻象系统之中的谎言；然而这里有个目的。如同亚伦已经指出的，感觉到痛苦脉冲的时刻是一面红色旗帜，它说：“请注意。”不要把目光移开，而是聚精会神的看着这个脉冲。允许那个脉冲在其适当的聚焦的位置。带着留心的关注来查看。进入黑暗之中，进入负面情感的微小死亡中。假如不是在当下，尽可能迅速地往下走入你们自己感知的黑暗中，聆听你们自己的存在。去改变、去变成崭新的、去继续前进，这是会遭受痛苦的。一个你们所正在表达的部份必须死亡。让这个过程顺其自然。

在这个工作上，沟通的动作是极度重要的。允许沉重

的情绪去沟通，允许它变得可以理解。不要赶走它或隐藏它。假如在这种对自我的接纳发生前必须经过一些时间，那么这是好的。但是对于最有效使用催化剂的益处而言，这个黑暗情绪的强度以及表面实相的细微差别必须被记住并被尊重。这个行为像是个赐福。自我的痛苦会因此被那个[尊敬这些表面上难以接受的感觉的]自我所宽恕。这允许在这些感觉中的能量重新开始自然地螺旋而上。否认和抗拒试图去控制和减轻痛苦。对内在的黑暗的接纳和关注是一种允许自我被自然地转变的方式。或许你们时常想到小孩如何在痛苦中被生出来。然而母亲，在最后，完全地接纳这个痛苦，因为她已带来一个挚爱的新生命。

在灵性对爱的功课的学习方面，你同时是[已转变的意识的成长中的]小孩的母亲和助产士，这种已转变的意识即是你们在虚幻的投生的生命的机会和改变中不间断的身份。

此时，我们将回传麦克风给亚伦。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。与你们全体和我的兄弟/姐妹 Q'uo 分享这个教导/学习的过程中，我发现深深的喜悦，特别是通过这种我们可以增进彼此想法的方式的喜悦。Q'uo 刚刚已经表达的部份可以被包含在一个明确的灵性原则中，也就是：不要与恐惧对话。这并不是意味着“摆脱恐惧。”如同 Q'uo 已经指出的一样，必须尊敬受苦。这里没有摆脱，只有与其本是同在，与一切本是同在：喜悦和痛苦，分离和连结，幻象和实相。

当我说“不要与恐惧对话”的时候 我的意思是，不要允许恐惧处于控制的位置。

当你们与那些[导致你们进入恐惧和分离的]催化剂相处带来更多恐惧和摆脱它们的需要，为了再次返回到某个连结爱的位置，那么你正在与恐惧对话。因为你们依旧有想要去摆脱这个以及紧紧抓住那个的部份，那么恐惧正在控制你们。

当你变得能够单纯地与恐惧之所是同在时，那么你们就不再对它有了反应了。仅仅只有恐惧。仅仅只有痛苦。

是的，它可能是吓人的恐惧。它可能是令人苦恼的肉体和情绪痛苦。它不再有能力去遮住光了。你允许它的在场。你以怜悯心迎向正在经验催化剂的这个人，你立刻就在光中，不论遭受什么样的恐惧、痛苦、悲伤、困惑，你依旧在光中。在这里没有摆脱，没有紧握不放。当恐惧呈现出这样的坚固性以至于你们开始回击时，在较低脉轮中的能量就被阻塞住了。以第二脉轮脾脏脉轮 为例，可能有种一个自我和其他自我的感觉，有一种别人正在以某些方式攻击你的感觉。接着，防卫的需要升起了。这个能量在第二脉轮的位置变得扭曲了，而你开始进行，如同我已经说过的，一场与你的恐惧的对话。在某个层面，你觉察该扭曲——第二脉轮因此不再开启和自由地旋转，因而能量无法通过它。恐惧被增强了。自我感被增强了。有对于摆脱这个催化剂以及重新开启能量的一种紧握不放。

我们被询问到关于 Q'uo 对于身体中的细胞的叙述。假如我的兄弟/姐妹渴望回答，我将让 Q'uo 来扩展这个主题，而我仅仅希望说的是，每一个细胞都映射出全体。当有一种创造了第二脉轮被关闭感觉的能量扭曲

的时候，这个扭曲被复制在身体里的每一个细胞之中。我在此所说的内容在严格意义上并不一定正确，它只是一种向你们提供一个可以帮助引导你们视觉化的想像尝试。假如你们想像第二脉轮被阻塞住了，背部、腹部、头部、颈部～全部都映射出这个阻塞。

就某种意义而言，在你身体中的每一个细胞在其内在都拥有所有的七个脉轮。每个细胞是整体的一个映射。你们知道有许多穿越身体的能量经络：器官经络，穴道经络等等。全部都相互关联。每一个反映全体。你们无法藉由紧紧抓住阻塞的释放来治疗背部、颈部、头部或腹部的扭曲，这与你们无法藉由紧紧抓住阻塞的释放来治疗这个阻塞本身是完全相同的。

你们每一个人拥有一个肉体和一个光体。光体是对灵性体、灵魂更加纯净的映射。在光体内，能量永远全然地开放。肉体能量是比较沉重的。它尽可能地复制光体，但是它被肉体的感觉和情绪的影响所推动和扭曲。当你们聚焦在光体的完美之中时，无须紧紧抓住完美，而是一个提醒：“我是这个光体也是这个肉体。对于这个物理的幻象引导着我进入泥坑，我对于它保有怜悯心。但是我也记得我的完美。”

你可以坐下来冥想，并同时觉察身体以及身体的脉轮中可能扭曲的地方，聚焦于第三眼，让你自己开始去想像整个光体。尽你所能清晰地聚焦在光体上，没有紧握不放，只有一个觉察，“它们两者都是我之所是的一部份。”完美的种子是真实的。假如肉体单纯的沐浴在爱中，并且允许它去重新连结光体的完美，肉体是非常能够治疗它自己的扭曲，这同时包括了能量扭曲以及能量扭曲在身体上的衍生物。

所有你们从事的能量工作，诸如手印(mudra)冥想或极性治疗 对于不同特定类别的工作有许多不同的名称 你所真正做的事情是允许身体及其扭曲与它的光体之间的一种重新连结，同时通过这样或者那样的方式使用你们的能量来帮助和强化这个连结。你并没有治疗别人。你邀请了情境，在其中身体可以藉由重新连结它的源头来治疗自己。

这是一个巨大的主题。我将乐意对此进行进一步谈论，如果有这么做的请求的话。到目前为止，我只要掠过表面，由于它涉及对较低脉轮的扭曲以及对身体的物理性扭曲的工作。

当你的焦点是“我必须纠正这个肉体的扭曲”，你能够看出这个差别吗？你们正在抓住这个不放。宇宙会将你们聚焦其上的事物给你们。这是宇宙的特质。当你的焦点是一个特定的脉轮表面上的封闭时，这就有了一个抓住不放“我必须亲自修理这个，我必须去改变这个，摆脱那个，变成那个…”——宇宙听到你的恐惧。在一个终极的层面上 没有二元性。获得这个和摆脱那个是作为相同事情的一部份而被听到的。当你转移你的焦点时，宇宙就会用不同的方式读取你。

因此，与其询问“我如何才能摆脱我的恐惧？我必须成为一个更可爱的人，这意味着摆脱我的恐惧，摆脱我的愤怒”…与其和恐惧对话，当你的焦点变成“我如何才能展现我在服务全体生命以及为全体最大福祉而服务中所拥有的这种能量？”那个焦点允许恐惧、愤怒或嫉妒的体验，如果那就是被呈现出来的事物的话。那么，无须摆脱任何事物。此时此刻，假如你对更加纯净地展现你的能量的学习包含了令人不适

的肉体上或情绪上刺激的体验，随它去吧。你无须喜欢这个刺激。你能够单纯地接纳它的存在，并且将爱传送给那个正在经验它的人吗？

就是这种拒绝陷入一场与恐惧的对话成为对怜悯心的（自我）提醒的最重要部份。它需要觉察，因为它是一个你们会如此轻易陷入其中的陷阱，因为你们与恐惧对话的习性是如此恒常地发生。我感觉在你们全体中有一些困惑，我将给予一个非常具体的例子。

一个人或许想要学习慷慨大方地将能量给予他人，然而当他被要求用一种物质或能量的形式来给予的时候，时常会觉察到，有一种紧缩，有个感觉：“万一我需要这个时间或能量或资源呢？”他可能接下来陈述一种肯定语：“我可以是慷慨的。”并且试着去提醒自己，甚至说服自己要慷慨。甚至可能熟练地注意到恐惧的升起而依旧说“我将会是慷慨的。”但是在某些层面有对慷慨抓住不放和厌恶该恐惧。不与其作出将会强化这种抓住不放和厌恶的声明——“我将会是慷慨的”，假如这个人的焦点变成“不论什么情绪出现在我的经验之中，我将尽我所能深情地工作。”那么这意图是非常的不一样：不是去“修理”，而是关联仁慈。

请注意我不是在议论有技巧的使用肯定语。一个人必须问“这种肯定语是一种保持我立足于对慈爱之心的热望的方式，或它是一种掩饰我的恐惧、厌恶的方式呢？”当一个人知晓了他对于给予的恐惧，并且温柔地回到开放的、慈爱之心的核心，一个人触及到了慷慨的核心空间。然后，透过技巧性的肯定语，一个人提醒自己那核心存在，而一个人可以安住其中。

所有这些慷慨、耐心、慈爱、连结、活力、真理、道德的种子，全部都在你们的里面。这不是你必须向外寻求的事物。你只要允许这些种子去展现自己。所以要对他人慷慨，你无须声明和坚握着“我将是慷慨的。”只要注意是什么阻塞了慷慨的自然推动力。这里你不会陷入与恐惧的对话，只是注意到“恐惧出现了”，并给予它爱和怜悯，它需要这些好开始消融到足以使自然的慷慨得以被展现。

你将会发现相同的原则对于任何你正在体验的情绪都是真实的。当恐惧导致你羞愧或嫉妒的时候，当有一种背叛感、狂怒感的时候；你可以对正在经验那个情绪的人给予爱，而释放抓住不放的“我不应该愤怒。我不应该嫉妒。在这个情况我应该付出。我应该有耐心”的念头的时候；当你可以看到所有这些批判的时候，只是注意到“这是再一次的批判”，并返回这个焦点：“我想提供我的能量，为所有的人、包括我自己，尽可能纯净地显化我的能量。我渴望以爱来接触每一个人。我意图以爱来接触每一个人。”这个过程向宇宙给出了一个非常不同的讯息。但是它必须是诚实的。你必须真正检视自己去看到“我是否已经准备好去提供这个讯息了？什么样的恐惧阻碍了我对提供那个讯息的准备就绪呢？”一次又一次地注意这个恐惧；因为每一次你以为恐惧消失了，它都会再度出现了。它不是被放置在你身上的一个负担，而是投生的一个礼物。不论你正在经验的是什么，恐惧、痛苦的确是在这个时刻你所需要的，以便于将你导向更深的注意，并给予你机会来为自己和所有人类练习慈爱和怜悯心。

我知道这里还有些特定的疑问，我想给 Q'uo 进一步的

机会来谈论，所以我将麦克风传给 Q'uo，让 Q'uo 决定，他想亲自谈论你们的问题，还是想要求一些问题。那就是全部。

Q'uo：我再一次地与器皿同在。我是 Q'uo，在爱与光中再次问候每一个人。在这个工作集会结束我们的部份之际，我们想请每一个人与我们一起进入观想。每一位实体请选择第一个来到脑海中的情境，在其中你已经感受到你的感觉因为沉重负面情绪的奔涌而乱弹。感觉撞击你的意识的第一个脉冲——这个对自我的撞击，这个对安宁和平静的违背。允许它看起来好像在一个下降的回旋中，实际上就是如此，对自我的折磨、泪水、拉扯，直到身体被击倒在一片荒芜土地的尘土中。品尝一下这苦涩的尘土。知晓这尘土是由自我谴责所造成的。感觉身体被这痛苦的时刻所击倒。从你自己的内在呼唤：“这世界是一个麻烦和忧伤。这世界是一个麻烦和忧伤。这世界是一个麻烦和忧伤。” [2]

感觉这个忧伤的增强。感觉疗愈进入这个忧伤自我的欢庆之中。拥抱这个身体进入你的怀里，自我对我低声吟唱，自我安慰自我。与这个可怜、痛苦的小孩一起摇晃。以信心和希望吟唱着催眠曲：“当我抬起头清楚地仰望天空中的宅院，我将向我所有的恐惧告别，拭去我流泪的双眼。我将拭去流泪的双眼。” [3]

现在，让这小孩自己站起来。他期盼着。知道他走在一条回家的旅程上。在归途中不再忧伤，灵魂得到疗愈。吸入那慢慢升起的圆满，那是对最初痛苦的确切对立面的自然领悟的圆满。当这领悟被允许绽放时，感觉力气在积累，这也是太一无限造物主具有的本质。这也是爱。这也是神圣。并且在灵里站起来，吟唱着“神圣、神圣、神圣...” [4]

在结束我们属于这次集会的部份之前，有没有任何简单的问题？

（没有进一步的问题）

那么，稍后我们在太一无限造物主的爱与光中离开你们。我们相信亚伦也将发言，不是现在而是今天下午，如你们所说。所以到此为止，Adonai。我们是 Q'uo。

原注

[1] 参考文献尚未确立。

[2] “唯一的明光是耶稣”——黑人灵歌；这一节被吟唱。

[3] (同上)

[4] “神圣，神圣，神圣，全能的上主。”由 Reginald Heber 1783-1826（作词）和 John B. Dykes 1823-1876（作曲）所创作的圣歌；来自基督教的崇拜：赞美诗集，基督教出版局，伯大尼出版社，圣路易斯，第十二次印刷，1954 年，赞美诗第 107 期。

Translated by M.D.

(V)2013 Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 17-16 篇：生命的目的

Copyright 2009 L/L Research

T: 我肯定你知道所有这许多问题 就是我在过去的几个月的多次冥想中已经向你提出过的问题。我在这里有一些我们在今天一直在讨论的问题, 我知道你们已经了解在那段时间我有过的很多想法和问题。

在我的生命中我已经来到了一个点, 在那个点我想知道我的生命意义的核心是什么, 我的主要目标是什么。我有很多的问题, 我将会分别地询问它们, 但是, 当我提出我的问题的时候, 请了解我希望你们的回答将指回我的生命的中心和它的目的, 这样我就能将我对于我的生命视野整合为一个意义的整合性网络。

问题一: 就如你们很可能了解的一样, 在我的生命中有很多人, 他们的名字都与草地有某种关系, 无论它是「草原」、「属于草地的」、「西部草地」等等。当我将这点所引起的那些问题带入冥想中时, 在我的脑海中两次是这样说的:「成为草地, 成为草地」。请评论一下这个陈述以及牵涉的灵性原则。

(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致意, 在为他的服务中, 今晚我们来到你们中间。我们感谢 T 实体创造了这个寻求圈。我们很乐于谈论关于在他的人生的核心目标。

一如既往, 我们会请所有那些听到或读到这些言语的人, 在对我们所提供的内容排列重要次序时 使用他们的分辨力。如果我们的想法与你们发生共鸣, 请随意使用。如果它们没有发生共鸣, 请让它们离开, 用这个方法, 我们就可以相当地确信在我们发言的时候不会以任何方式侵犯你们的自由意志。我们感谢你们在这方面的考虑。

我的兄弟, 我们的确将在所有我们所说的事情中努力记住你是在寻求核心而非外围, 寻求实质而非细节。的确, 这可以在一定程度上 很好地塑造我们的回答, 我们为这个方向而感谢你。

当然有很多种方式来查看一个人存在的核心是什么。一个人可以问一生中最重要的原则是什么, 或什么是最心爱的事物, 或什么是最被渴望的事物。然而, 总是要被记住的是, 为了好好地活着, 一生是活在当下一刻的。那个当下下一刻的中心永远都是爱。

对于一个寻求存在的核心的人的一个指导性的关键问题是:「在这一刻 爱在哪里?」当它应用在你的第一个问题上时, 那个问题就与你的人生的本质有关了。

现在, 在第三密度的地球上 每一次人生在其核心都会聚焦于存在而不是行动。

它并不仅仅对于你是真实的, 它对于所有在地球上呼吸的人都是真实的。一次人生的行动当然会以清晰有力地表述来为一个人内在本质作证。在圣经中说:「凭着他们的果实, 你就可以认识他们。」[1] 在某种程度上, 这是真实的。而在这些被完成的事情中的灵性是所有行动中的一个无可言喻的、无法触摸的、却又

是非常重要的部分, 创造了那个行动的精华。

你收到的指导:「成为草地」, 表明的是是一种特定的关于生活的态度和关于你在那次生命中的位置的态度。在这次冥想之前的讨论中, 我的兄弟, 你曾几次对这个器皿说你已经完成了很多的事情, 然而你却不确定什么是你真正的主要目的。在「成为草地」那个短语中, 那扇门打开了, 通过它你就可以用一个特定的方式来查看你的生命和爱的网络, 也就是你的人生。

这个器皿知道一个由一位名为鲁道夫的实体提出的 被称为生物动力学[2]的教学系统。它是一个在农业领域有实际应用的哲学系统。

以生物动力学的方式耕种意味着将农场的全部视为一个宇宙, 农夫是这个宇宙的一个不可分的一部分。这个理论设想这样一个农场为一个小小的宇宙, 在其自身是独一无二的。它有它自己的禾本植物和草本植物, 它自己的果树和其他的农作物。农场上的动物从一个牧草地移动到另一个牧草地, 传播草本植物和禾本植物的种子, 结果只要短短几年 那个农场就会因为它的植物和动物而独具特色了。因为动物和农作物是轮流(活跃)的, 生物群落会变得越来越丰富。来自动物与农夫的设想一起创造的产品 以及各种各样的过程产出肥料 对于这个特定的小小的造物而言是具有特效的, 这样这片土地就会一直变得肥沃, 一直发展出更充足的生命, 一直更有能力接收阳光和雨水了。

那位鲁道夫实体总是将所有自然界和全体人类视为一体, 因此不是人根据他的意愿去对地球做事情, 而是农夫作为造物者的一个代理人创造美丽和富饶的造物, 他就是这个造物的一个部分。在这个脉络中, 「成为草地」是一个建议, 建议去成为你的环境的统一与和谐的一部分。它是一个完全地投生进入地球的呼唤, 这种呼唤同时是物质性-字面上地与非物质性-描述性地。从字面上而言, 作为一个实体, 你与土地一同工作对于你是好的, 无论它看起来是否会增加产出, 仅仅因为进入大自然, 与大自然变得亲密, 它的情绪、感觉、敏感性、它的渴望、自然精灵的渴望等等, 都是非常具疗愈性和非常给力的。

再一次, 这不单纯地对于你是真实的, 对于任何一个希望去整合他的生命中许多面向的人, 这都是真实的。野生的大自然是一位管弦乐的编曲大师, 对于一个希望去「成为草地」的人, 有许多课程是要从大自然中去学习的。它是一个指示, 去对你的宇宙负责, 并知晓 真实的事物并不是你被赋予的事物, 而是你所创造的事物。

因此, 当你经历日常生活时, 让你的头脑变得平静和安宁吧, 不要寻求那么多只为了钉住意义, 毋宁, 当意义流过你的时候, 寻求去成为或体现意义, 或者经验意义。坚信你确实有能力越来越察觉那爱与光的网络, 你就是那网络的一部分, 那个网络不仅仅和你生命中的人群或你头脑中的那些思想相连, 它还包括地球本身的元素、雨水、阳光、季节以及所有进入这个非常复杂而又完全和谐的环境的元素, 那环境即是那片草地。

一个努力工作的人, 一个有份工作要为他家庭付账单的人, 就和你一样, 这样一个人的生命是充满行动的, 沉重的、看起来微小的行动。你已经是那个担当重任的人了。已经是那个买回生活用品并用各种方式

为家庭而工作的人，你让孩子们上床睡觉，你洗碗，支持你的妻子。百万次地前往百万个商店，百万种杂务和很多很多成千上万的日子，所有这些都融入一个生命的网络，这个网络的特征并不是任何一个杂务或在工作上的任何一天，它也不是任何单一的工作——在人际关系上脱离合一，接着恢复合一；毋宁，这个网络被很多的爱的行动经过一段很长的时间中所创造的。

了解这点是好的：当一个人希望他的生活如同自己想要的样子，当一个人心中想像生活，他设置的意愿会创造一个远为不同且更丰富的图像，相形之下，如果他仅仅注视一生中的各项行动，看到的图像就单调许多。

如同我们之前说过的，重点是爱的态度，你把它带到一份工作、一个杂务或一个关系中，从而照亮那份工作或那个杂务。从灵性的观点，那个意图中的爱位于你的行为的核心。而非行为本身。

我们意识到会有一种巨大的渴望去在外部世界做某些有着一种显而易见的意义的事情，诸如教导，建设，通灵或治疗。我们欣赏你们在这个世界中有所帮助的渴望。因为它是你的当下过程的一大部分[决定那些外在的行动]，我们无法直接谈论它。然而，我们可以鼓励你在你的每一个尝试中，无论你在任何给定的时刻做出什么样的决定，对你自己有信心，你是不会出错的。

然而，我们会说，从你希望为自己好好运用这段时间的方面而言，你在这里的目标的核心是对你在行星地球上的生活中的「存在」面向感到越来越舒适。

你之所是的存在是一个灵性和肉体的联合体。它们在你内在是相互缠绕的，因此你是一个心/身/灵复合体，它们是一起的，没有分离。因此，从在肉身中的灵性角度来看，任何生命的中心之服务他人总是你允许你的能量开放之方式，这样你就可以成为太一无限造物者的爱与光的一个器皿。这个器皿有时候会称这个过程为「对光变得透明」。

一个人对成为他之所是变得越来越舒适的最后结果是无论什么样的人格，它都会向着光开放，因此光能够通过他而闪耀，流出他并流入这个世界。这种存在的光辉将总是每一个实体的主要目的。请问关于这个询问是否有后续问题吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

T：在那个问题上，没有了。谢谢你们。

我们感谢你，我的兄弟，现在请问有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

T：是的。问题二：我已经与上帝(God)有了很多的对话，在我早期教导的日子里，我已经明确地请求圣灵通过我而说话。但是在1999年，我有一次听到了一个声音，甚至不是在冥想中听到的。它是关于我的生命中的一个困惑的。那个声音，在我的脑海里非常响亮地说出一个名字：埃德加·凯西(Edgar Cayce)。这个问题的一部分是，你能告诉我说出那个名字的声音属于谁？同样地，有个灵媒，他曾经说老子是我在这次投生的指导灵，他说我有两个天使，一个叫做Leland，一个叫做Crystal。这个问题的第二部分就

是，你能否告诉我，老子是我在这次投生的指导灵吗？我的两个天使是Leland和Crystal吗？他们是怎么来到我身边的呢？那些名字的振动的意义是什么呢？如果你们无法回答那个问题，或者沿着那条路线，你能和我谈谈关于普遍意义上的指导灵吗？

我们是 Q'uo，我们理解了你的问题，我的兄弟。我们发现我们只能确认你的指导灵的关键主要面向上有你给出的名字中所包含的振动能量。

一般而言，指导灵的本性是你与自己进行联系，它位于你的发展上的一个远为高级的阶段上。高我是来自第六密度中期的你给自己的一个礼物。在这一点上，你所是的灵魂已经到达意识上的一个层次，在那个意识层次上，他感觉到除了与太一无限造物者再次结合之外，已不再有任何要去渴望的事物了。

在那个连接处，那个就是你的实体为它自己创造了一个相当不可思议地错综复杂的形态。它包含了较高自我对他自己所有的知晓。那个思想形态被作为一个礼物给予在早期第三密度的发展中的自我。完整的高我实体是巨大的，充满了对于你是独一无二的特性。当高我渗入你的意识时，它有三个主要面向，它们是男性的面向，女性的面向和一个可以被描述为一个导师或同伴的无性别导向的面向，这是很常见的。

女性和男性的面向并不涉及到一个肉体意义上的性别。它们涉及到该密度的神圣阴性能量和神圣阳性能量，你就是其中的一部分，这些能量是极化的能量。因此，你的灵性的女性面向是那些诸如美丽、丰饶等等的那些特质的部分，而男性面向则会包括传统上的阳性，诸如抱负、向外碰触、生产能力、攻击性等等的面向。

除了这些男性、女性和中性面向的指导灵之外，我的兄弟，对于一个和你一样有意识地并且坚持不懈地寻求的人而言，在他自己周围聚集任意数量的天使和存在，这是相当常见的事情，他们是因为你的寻求、服务以及你的心之渴望而被吸引到你身边。

在与这样一个建议[即你的导师是老子]一同工作时，去做[这个器皿觉察到]你正在做的那些事情，这是好的。那就是，去熟悉这个实体留给这个世界的文学和哲学上的作品。在名为老子的实体的那些与你共鸣的作品中汲取知识并将你自己浸泡在其中，接着。当这个工作已经完成的时候，释放那些对这些作品的局限性的具体言论，却保留这个实体的作品中内含的态度。超越从一种语言和文化翻译到另一种语言的那些特定言语和措辞，这总是好的。

但是，无论有多么大量的内容上的替换，在那个哲学中有谈及一种特定的对于生活的基础态度的内容，那就是如何从「某一个实体是我的导师吗」的问题转移到仿佛这个实体就是你的导师一样地去实践，并接着看看这样一种检验带给了你什么样的礼物。

如果这个灵媒是不正确的，这会是很明显的，因为你不会与这个实体的文字作品产生共鸣。

我们是 Q'uo，请问关于这个询问有后续问题吗，我的兄弟？

T：只有一个简短的后续问题，那么，我假设，在1999

年我听的那个说「埃德加凯西」的声音是我的高我，这是正确的吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。我们可以向你确定 那个声音的确就是你的高我。

请问有进一步的问题吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

T：是的。我有两个可能有点儿复杂的问题，所以，在我问那些问题之前，如果我可以说，我想转到两个也许可以很快回答的问题。那会是问题五，那就是，我似乎持续遇到一些数字，就好像我在之前的对话中提到的，指向我生命中的一些特殊场所的道路的数字。它们看起来似乎加起来等于十一。有一些同时性发生了。我想知道，在关于我的生命的核心或者中心位置，以及在生命的目的方面，这个特定的同时性在告诉我什么呢？

我们是 Q'uo，我们了解了你的问题，我的兄弟。11 这个数字，如这个器皿在今晚的早些时候告诉你的一样，是这个器皿所称的一个「大师数字」[3]。

我的兄弟，什么是一个大师呢？为什么一个并没有要求去成为任何形式的大师的人看到大量的数字 11 呢？我们会说，一个大师并不是因为外部的标志或外部的成就而是大师。一个人宁可将大师的精通考虑为一个层级，在那个层级一个学生成为一位老师。一个人可以将它考虑为一个层级，在那个层级，无论学习是多么有趣，有已经被完成的学习上的成就，它使那个学生从课程毕业并转入一个阶段，它可以被视为一次进行中的毕业论文。

就好像在学校里有一个特定点，在那个点 学院会授予一个学位，在一次人生中有一个时点，在那个时点 课程已经累积足够的信息并在那个学生的重心上创造一个转换，于是，虽然他可能会继续为他的完整生命而学习，因为总会有更多要学习的东西，会有一种在学习上的根本性自由和一种他已经有能力去进行教导的领悟，如同他有能力进行学习一样。

在一个人的生命中，这是巨大的一步，然而对于一些实体，这个层次就是这次人生对他的呼唤。我们可以说，我的兄弟，你就是那些人中的一个。你不是一个专业型的学生。在你的生命中，你并没有打算要单纯地一堂课接着一堂课接着一堂课的学习。在你的生命中，你想要去巩固、简化、整合并成为所有那些你已经学会的许许多多事的精通者。

为了这个投生的目标，你已经被呼唤很长一段时间。在你的生命中一个较早的时刻，我的兄弟，你已经离在这个层次上找到舒适感很接近了，然而你的视野开始变得太过于狭窄以致于无法让你感到满意。结果，你进入了另一个漫长的一连串的学习中，你再一次来到了那个点，在那儿，如果你选择，你可以开始将自己从进一步学习的需要中释放出来，并允许自己开始那种大师的工作，那个生命的毕业论文，在那个点 工作就是整合并精简许多已经学会的事物，这些事物已经在你的人生中创造一个想法、意图和渴望的网络。

注视着这个问题：生命的中心目的与投生的核心，我们会说这个问题已经很接近对于你的一个人生主题的表述了，那个主题就是整合、简化并成为大师——关你独有的品牌 [做自己]，这样你就会在你自己的皮肤内

感到舒适。

当然，你会继续学习。当然你会继续有新的事情整合到你对生命的基础理解中，那是关于你是谁和为什么你在这里的理解。但是，你对于自己的希望，那个在你进入这次人生之前，在你对自己愿景的核心那个希望，是你应该对于你是谁变得如此舒适以致于你能够让那种存在性毫无勉强、毫无保留地闪耀出来，知晓你是完全胜任于携带太一无限造物者的爱与光。

请问关于这个询问是否有后续问题呢，我的兄弟。我们是 Q'uo。

T：关于那个特殊的问题没有后续问题了。

我们是 Q'uo。请问是否有另一个询问呢，我的兄弟？

T：如果允许的话，有另一个简短的问题。在圣经中说，耶稣是在麦基洗德 (Melchizedek) 教团之后的一位祭司。这让我认为有可能麦基洗德是一个社会记忆复合体，而耶稣是那个社会记忆复合体的一部分。这是一个正确的假设吗？

我们是 Q'uo，我的兄弟，并觉察你的问题。据我们所知道的最大范围，我的兄弟，耶稣实体并不是一个叫做麦基洗德的社会记忆复合体的一员。那个称呼耶稣为这样一个祭司的实体的心愿是将其树立为旧约中 那个被预言为弥赛亚的人物。他创造这个说法的意图不是灵性上的，而是在某种意义上，是政治上的。

耶稣在投身到地球的第三密度上之前是一个社会记忆复合体的一个成员。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

请问现在有另一个询问吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

T：是的，我还有两个问题，但是我很难决定哪一个问题应该是最重要的，因为两个都对我很重要。所以我将从这个一个问题开始。

我的确希望成为一个器皿，一个发声的管道。因为某种原因，我感觉好像那就是我过去的一部分 而我已经被这种天赋所吸引了。但是我看起来似乎在对这个天赋的开放上遇到了某种困难。你们能用任何方法对我进行一下检查并告诉我，我可能缺少的是什么呢？或者有什么东西以某种方式阻塞了 以致于我无法在这个过程上前进的更快一点或更好一点呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。那个会阻碍一个转译者的说话能力的事物单纯地就是对出错的恐惧。这种恐惧将能量体的开放性拉到一个越来越狭窄的配置中，因为它限制了能被该工作所使用的能量额度。因此，成为无惧吧，我的兄弟。

另外有种感觉可能止住概念转译者的舌头，那是该管道在智力或词汇上的种种限制而感觉努力不会成功。在这方面我们会说，我的兄弟，驱动通灵的不是智力，必需的词汇也不是能够被表达出来的事物的限制。通过管道被给予的事物要比言语多得多。因此，我的兄弟，除了变得无惧之外，让你的言语自然地发

生吧，不要尝试去和其他人一样地发言，仅仅尝试用任何你能够做到的方式对你接收的内容进行转译。毋宁聚焦在允许你接收到的能量透过你的声音来临。让那已经进入你的爱、关心、慈悲、美妙与光，带着那概念流过你，并在你的发言中流出。你越少担心你的词汇、语法与措辞，你就会感觉到更舒适 同时你的声音将能够携带更多的光。

最重要的是，让你自己保持在当下。如果没有东西到来，不要担心。什么都没来。如果有什么东西来了，向前移动，把它带进来，接着让它离开。

关于任何的转译(翻译)，它更多是一种艺术，而不是一种科学。当然，从灵接收一个声音需要你用某种方式将自己更多地创造为一种非常明确的管道并接着要求一个非常明确的源头穿过你的管道，而不是这个管道处理了一次通灵的特定的言语以及诸如此类的事物。

再一次，创造一个良好管道的不是外在的细节，而是一种无惧的态度，这种诚实和充满正直(完整性)的态度将更多的价值放置在一项诚实的工作上，而不是放在创造漂亮的散文上。让当你接收言语时，让那源头与你内在感觉到的心说话。

我们感觉到，我的兄弟，你会做得很好的。

最常发生的是，当实体为通灵而努力的时候，会有各种关于自我的忧虑，它就像黑暗里的萤火虫一样地增长并用这样或那样的担忧照亮头脑，因此头脑就不再安静和有信心了。正是那种信心、安静、毫不怀疑地服务的无惧态度创造了好的管道。

我们是 Q'uo，我们觉察这个器皿只有最后一个问题的能量了，并且你更希望问那最后的问题 而非这一个的后续询问。请问那是是否正确，我的兄弟。我们是 Q'uo。

T: 是的，那是正确的。

我们是 Q'uo。在那样的情况下，我的兄弟，请继续你的询问。我们是 Q'uo。

T: 谢谢你，Q'uo。我有很多次都担心我所做出的决定是不是真的是从对那个请求帮助的人最好的角度来进行工作，我是否真的在灵性中进行思考，关于在一个给定的情境中，什么才是对他们最好的，而不是让小我或肉身的头脑接管 只因为我不想做，或因为我对他们有批判。

所以我的问题是，我怎么才能无困难地判断？在向自我内在查看时，什么是我的决定的基础呢？它真的属于服务他人的决定或它属于服务自我的呢，它是一个灵性-倾向的决定，还是一个世俗或小我-倾向的决定呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。我们提供你一个简单的想法来回答一个复杂的问题。因为，的确有很多很多次 一个深情的人的生命体验会创造关于生命的性质、学习的性质和灵性成熟的性质的固定观念。

不去使用你完整的生命经验和你所收集的智慧的完整

负载就是对你基本的自我的不真实，你已经在贯穿你的人生过程中 如此努力地工作来尽你所能地在钟爱和智慧中创造那个基本的自我。

时常地，当较高的智慧与较高的爱转译为实质的词汇，它们也许看起来是批判性的，它们也许看起来并不是完全地给予。然而，我们愿对你确认，我的兄弟，在利用所有那些你们已经获得的洞见和所有那些你们如此辛苦地在你们身上赢得的态度的过程中，你就是在执行你能够为另一个人所做的最佳服务。

一个检查你自己的极性的方法是 实际地从那个情境中走开，安坐于孤寂中，接着感觉和感知你的选择的共鸣。当你思考这个选择的时候你感觉到光芒四射吗？你感觉到你的引导和鼓励吗？

如果，在这种安静中，你仍旧无法获得一种与这种极性的共鸣感觉，我们会建议你向指导灵请求帮助。因为，真的 经文上写着：「提问，你就会被回答。敲门，门就会向你打开。寻求，你就会找到。」[4]

一个提问的方法是简单地问自己，「我最高和最佳的自我在这个情境中会做什么？」通常，我的兄弟，如果你是用那种方式措辞，你就会立刻接收到一个印象。倾听那个印象。如果你对你的决定感到一种共鸣和光辉，而当你问那个问题的时候，如果你同样也感觉到了你的指导灵的支持，我们觉得你就能够从你的担忧中抽身出来了。

我们同意，在做出一个对你来说是便利的决定时，小我能够找到狡猾的方式来将其合理化。然而，我们会向你确认，我的兄弟，你有能力辨别出这样的担心，这样你就能够触及那个更宽广的观点了，从这样的观点上，答案是清楚的。

请问对于这个询问是否有后续问题，我的兄弟？我们是 Q'uo。

T: 没有了。你们今晚的回答已经非常有帮助了。

我们感谢你，我的兄弟。的确，我们感谢你超越那些问题。我们感谢你为了产生那些问题的生命，以及你的勇气和坚持不懈——它们让你根据你所珍惜的原则而活出你的生命。

我们感谢你们拿出时间来追寻这些问题。我们感谢你们呼唤我们来与你们进行对话。我们祈祷我们贫乏的言语可以在你们进一步衡量它们的时候 为你们提供资源。

我们感谢坐在这个寻求圈中的每一个人。我们感谢这个器皿。我们感谢太一无限造物者 让我们能够在今晚带着如此的欢愉和谐相遇。

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。Adonai。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

原注

[1]《圣经》《马太福音》7:15-20:「你们要防备假先知。他们到你们这里来，外面披着羊皮，里面却是残暴的狼。凭着他们的果子，就可以认出他们来。荆棘上岂能摘葡萄呢。蒺藜里岂能摘无花果呢。这样，凡

好树都结好果子，惟独坏树结坏果子。好树不能结坏果子，坏树不能结好果子。凡不结好果子的树，就砍下来，丢在火里。所以凭着他们的果子，就可以认出他们来。」

[2] 鲁道夫-史代纳。关于这个主题的一个极好的网址是：www.biodynamics.com/biodynamics.html。

[3] 来自网站 www.decoz.com/index.html：「有三个双重数字，虽然它们源自于单一数字，它们却需要特别的强调和注意。它们是 11，22 和 33。

它们被称为大师数字因为它们比起其他的数字拥有更多的潜能。它们是高度充能的，它们难以操作，需要时间、成熟和巨大的努力来整合到一个实体的人格中。

「11 在所有的数字中是最具直觉性的数字。它代表了启发。一个通向潜意识的通道，没有理性想法的洞见，敏感性，神经能量，害羞与不切实际。它是一个梦想者。11 拥有 2 的所有的面向，在魅力、领导力和灵感上获得了强化和充能。它是一个天生二元性的数字，它仅仅只要在场就会创造动态，内在的冲突以及其他的催化作用。当它没有被聚焦在某个超越它自身的目标时，它就会被转向内在并创造恐惧与恐怖症。11 走在伟大与自我毁灭之间的边缘上。它的成长、稳定和个人力量的潜力蕴含于它对直觉的理解与灵性上的真理的接纳。因为 11，它在逻辑中不会找到多少平静，而在信心中却会找到很多。它是一个超心灵的数字。」

[4] 《圣经》《马太福音》7:7-11：「你们祈求，就给你们。寻求，就寻见。叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着。寻求的，就寻见。叩门的，就给他开门。你们中间，谁有儿子求饼，反给他石头呢。求鱼，反给他蛇呢。你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况你们在天上的父，岂不更把好东西给求他的人吗。」

Q'uo 文集 第 17-17 篇：梦境瑜伽

Copyright 2009 L/L Research

特别冥想

2009 年 1 月 27 日

来自 D 的问题：（Jim 朗读）「我一直在探索梦境与睡眠瑜伽来加速我的灵性发展。梦境瑜伽的观点是在梦中变得非常清醒与察觉。睡眠瑜伽的观点是整晚都保持有意识的察觉，一直不陷入一种深沉、无意识的睡眠中。虽然我只是刚刚开始，对它尚未非常精通，它已经产生了良好的进展了，这主要是我规律性午夜冥想的结果。我可以用有什么样的技巧来促进这个练习吗？」

（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 今晚我们来到你们中间。能与那些在场的人和那些通过电话而延伸的团队中的人们在一起，这是我们的荣幸和让我们高兴的事情。

我们非常感激能被你们的寻求圈所呼唤，我们感谢你们拿出时间来寻求真理并将所有其他事情放在一边。在你们的领域里 时间是一枚非常珍贵的硬币，我们非常地感激其中包含的努力。

我们非常高兴谈论你的问题，我的兄弟。但是首先，

一如既往地，我们会暂停一下来 请求一个恩惠。我们请每一位听到或读到这些言语的人在这些言语和你们思考的过程之间运用你们分辨的力量。因为我们无法每一次都切中要害。因此，请拿取那些看起来对你有益与真实的想法，与它们一起工作，毫不犹豫地将其其他的想法放到一边。用这种方式，我们就可以在发言的时候 不用担心你们会因为跟随我们的言语上过分热心而迷失了你们自己灵性道路的方向。我们感谢你们这方面的考虑。

我的兄弟，在你检查你的梦境并用一种很当下与留心的方式 与之一同工作时，你已经开始了一段令人着迷并且富有成效的旅程。致力于夜晚灵性上的富饶肥沃的时刻，这当然是极其有帮助的，它大概是在早晨的 3 点半，那时夜晚的能量获得它们最大程度的聚焦。在为你创造一个灵性的休息场所的方面，在那个时刻进入冥想会创造一种卓越的能量，从那个位置你就可以继续向前探索。

它也将你与那些在内在层面中 一直遵守同一时刻冥想与祈祷的实体联系起来，同时也将与你所有那些在这个当下的体验中正在遵守那个冥想时刻的实体联系起来了。这是一个极好的开始。

一个人的梦境是与那些你内在意识中的场所进行的通讯，它从上面 也就是说，在白天的思想中 经由那些在你的一天之中发生所的事情而被铭刻；以及从下面，也就是说 在原型思维中 通过那些能量而被铭刻的，那些能量有些是周期性的，有些是反周期性的，但不是随机的，于是，这些通讯就会进入你的前意识状态。

这个混合总是一个有趣的事情，在被称为梦境状态的过程中，大量的工作被完成了。用一种有意识的方式去成为那个过程的一部分，这是一个需要设置坚定意愿的工作，接下来，当你尝试去在梦境状态中变得有意识而又不将自己唤醒的时候，那个意愿需要经历大量的重复。

尝试在做梦的时候变得有意识，或者如这个器皿所说的，成为一个清醒的做梦者，这方面有两个相当技巧性的细节可以给你一些帮助。第一个是意识到你睡着了并且正在做梦，接着在不打断你的梦境的情况下，在梦境中移动你的手臂，头部或者眼睛，这样你在梦境中的那个实体就可以与你的意愿联系起来了。这是一个精巧的事情，因为你并不希望干扰在你的梦境中展开的故事的稳定进程。

你一点也不希望改变那个梦，而是希望在那个梦中变得有意识，并在你的身体出现在梦境中的时候，控制你的身体。不用说，在这个过程进展顺利之前，经常需要大量的练习。

第二个会帮助你进入你的清醒梦境的练习是一个保留记录的事情。假设你不仅仅希望在你的梦境中变得察觉，你还希望在稍晚的时候与那些在梦中收集到的资料一同工作，尽可能带着最少的麻烦和忙乱，转向书写工具和纸，或者用电脑记录下来，这是有帮助的。

在任何一种情况中，构想就是去纪录你刚刚有过的那个体验，不用编辑或选择要写什么，而是写下所有你能够记起来的事情。一旦你习惯了这个练习，你会发现这是一个非常耗时的过程。虽然如此，这是个有帮

助的过程。

请问对于这个询问有后续的问题吗？我们是 Q'uo。

Jim: D 说：「在一些场合中，我在冥想的过程中 有了一种我称之为『跨越门槛』的体验。我的呼吸速度明显地下降了，我的头脑非常的平静。在这个状态，我似乎能够以很大的准确性预测隔天要发生的事件了。我是在时间/空间中吗？我如何才能增强这种『跨越门槛』的体验频率呢？」

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。当你处于这种特定的状态时，我们估计你的确穿过大门通往智能无限。你已经成功地清理你的脉轮体，因此你就可以从那些居住于当前这个密度的时间/空间部分中的那些菁华和智能中寻求真理。我们会说，我的兄弟，能够穿过那个大门并接着安住于，容我们说，边缘地带，这在你们的人群中是相对罕见的一个成就，因此你并不是通过大门带回用于治愈或教导的信息，你单纯地就是在门槛外歇息并横跨从空间/时间到形而上的时间/空间的量子边界。

找到一个对细节并不贪心，却拥有在实质中歇息的能力的寻求者，这是一个思想上有趣的转变，如果你愿意这样说，因为就是在这种状态中，容我们说，在那正好超越大门的蜡烛火焰之形状中，在那里瞥见可能性/或然率的漩涡是有可能的，而当你拾起在很近的未来有可能发生的事件细节时，那就是你真正在做的事情。

为了为这种体验创造一种更可靠或更频繁的体验，有几个事情是你可以去做的。第一是去创造一个稳定的意愿去到达这个振动的状态并在那里保持一段时间/空间-空间/时间。我们用那样的方式说是因为你正在用你的身体为不同类型的时间搭桥，同时用你的肉体和你的能量体。

然而，我们会鼓励你去觉察，有条不紊地关心你在这个刚刚越过门槛的空间中花费的空间/时间中的时间的长度，这是很好的。因为对于正在时间/空间中体验它的流动的肉体而言，它多少是一种焦虑或紧张的源头。

在复制这种体验的问题上，另一个向你开放的资源的区域是做好准备，你会发现为了将每一个关心和担忧都留在后面，做好准备是必须的。这个器皿称呼这个过程为「调频」。她总是非常仔细地为了她的物理载具和她的能量载具调频，使其在类似这个会议一样的通灵会议开始前到达最高和最佳的状态。她将其视为调频到最高和最佳的「电台频道」，这样她就能在她的「收音机」上收到。

然而，在你的情况里，你不是寻求一个声音或一个通讯。你正在寻求纯粹的存在性。因此，关掉你自己所有的电台频道并调频进入信号之间的安静中。理性而言，你无法引发这种情况发生。然而，当你设置你的意愿去进行到达这种特定的意识状态的特定工作时，你内在的存有比起你的显意识存有在掌握你的意愿方面是要睿智得多，它能够使用你调频过的载具，这样你的意识就可以如同你对它的愿望一样，被安置在即将到来的声音源头中间了。

我们尤其鼓励你不要去尝试将这个过程解释清楚。如

果你会有个很长、很长的一生，如果你能够对待这种灵性的寻求 就好像它是一门学术的科目一样，你很可能创造一个原理的阐释，这样对这种意识状态的寻求就可以比较容易用一种(逻辑)智力的方式来讨论。

然而，既然你需要的是纯粹体验而不是围绕着这种体验的言语的网络，我们会鼓励你沿着你所感觉到的 和共鸣洞见的路线前进，而不是将重复地获得这种状态的方式或途径解释清楚。将你自己聚焦在从最低脉轮到最高脉轮进行清理 接着完全地放松进入你开放心轮之至圣所中 而为此体验做好准备。

最后一个建议是通过将你自己浸没在水中 并允许那水被爱磁化来结束这样一个体验，那是无时无刻地以无限的额度流经你的爱。假设你因为追寻这个特殊工作而在肉体载具上有了一种错位，这将恢复你的肉体载具的平衡。

我的兄弟，请问关于这个询问是否有后续问题？我们是 Q'uo。

Jim: 后续问题是，D 最近有几次体验，他在其中感受到很大的喜乐和平安，他想知道是否打开心轮对重复那种体验为不可或缺的元素呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。的确如此，脉轮体的完全开放确实对于这种工作是不可或缺的，这样完整的能量才可以经过较低的脉轮流入心轮中。如果缺少心轮的完全开放，就不会有任何通过大门前往智能无限的运动了。因此，我们推荐你进行一次仔细而完全的清理，在这一天中 清理每一个如影随形，阻止你完全打开心轮的问题。

我们能进一步地回答你吗？我们是 Q'uo。

Jim: 第三个问题是：「我的理解是我已经在很多的系统中投生过了。我以前同时走过正面的途径和负面的途径，这是合乎逻辑的。实际上，我做过的一个最真实的前世梦 就是做为一个蜥蜴人，他是一个非常卑鄙的家伙，至少从人类的观点上看是这样的。组成这些负面性转世是一个人阴影面的自我吗？你能够从你自己的面向那里实质性地收到一次负面性的致意吗？」

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。我们的回答必须被分割为否和是。在一次投生中的一个实体的阴影面不是由所谓的你的灵魂光流之前的负面性转世所组成的。相反，阴影的自我是由在这次投生中的存在性循环中 你至今仍不愿意去密切地检查的那些部分所组成。

一个以服务他人极化的寻求者并不希望去检查他的强奸犯、杀人犯、施虐者或他的操纵者。他更喜欢去强调他的 360 度的自我中那些他赞同的部分。这是可以理解的，我的兄弟。

在这里有一个需要注意的要点，要将自我的黑暗的一面和光明的一面区分开来，这仅仅是在诡辩上有可能的。历经一次投生过程的目标是去减轻扭曲和增进平衡。因此寻求者的希望是，在生命中的催化剂的历程及其对它的反应的观察中，寻求者将会有机会检查自我的很多阴影的部分，于是那些自我的部分就可以被尊重、被荣耀并被视为对在阳光中的自我的一个有用和完整的部分。用大量的光充满一个杀人犯，你会发

现顽强、刚毅与耐心。自我的阴影面将准备好成为你的伙伴，如果你能够爱它，接纳它并向它请求帮助。

除了这一次投生，你已经体验过的其他转世当然是有关系的。尤其是当你从一次经验中携带着附着性的业力进入另一次经验的时候，它们有很大的重要性。有一些时候觉察到这种附着性的业力的一些具体细节是有帮助的。

然而，我的兄弟，大体上我们会建议你聚焦在这一次的人生、这次的体验和这辈子。我们的理由是 你已经仔细地选择你的天赋、局限和关系，它们组成了在这次生命体验中 错综复杂的细节和起伏的模式。

无论如何 你都无法将在一次投生中的自我考虑为好像在投生外经历它自己的那个自我。这就好像你离开了一个有很多房间和很多所有物的家一样，你为一次旅行打包了一个包裹。你只能带上这些，不能带更多东西了。无论你是否仔细地进入这次投生的经验而打包，你甚至无法带上如果你要搬家了 你希望带上的那些东西的十分之一。

因此，在检查你的手提箱的内容时 感到满意吧，因为我们向你保证，在为一次完整的投生的工作你所需要的事物上，它们已经足够丰富了。你不能不将你本质存在的神秘打包起来。因此，当你观察自己并开始更好地知晓自己的时候，总是会有无穷无尽 你可以选择去考虑的注意事项。

另一方面，我们的答覆中「是」的方面与这样一个事实有关，那就是当你体验自我的阴影面和光明面的时候，你确实在处理自我的实质。因此，在你自己的体验中，你完全有能力成为超心灵致意的源头。实际上，对于是什么源头制造了一次超心灵致意这个问题上，这会非常频繁地成为那个正确的答案。当自我的阴影面被忽略 并感觉到被遗弃的时候，它完全有能力让它自己被当成就好像它是一个和你不一样并与你对抗的实体。

那么 对于这样的体验的解决方案，就是与看起来在攻击你的阴影面坐在一起并给予它 你的无保留与绝对的爱。

请问对于这个询问有后续问题吗？我们是 Q'uo。

Jim：第四个问题是：「我做过一个梦，这个梦的体验改变了我对于小我(ego)/人格的看法。在那个梦中 我体验到了一种与地球上每一个其他人完全合一的感觉。从梦中醒来之后 我感觉到小我/人格事实上更多是地球意识的一个片段而不是菁华/灵魂的一个片段。小我/人格是盖亚/地球的一个部分，这与组成你的指甲的矿物质和血液中的氧气是完全一样的。一次投生真实地就是在盖亚意识和外部意识之间的一个联合性体验，就是用这种小我/人格 大多数人可以完全地产生认同感，但是这种小我/人格却不是那超越死亡的东西，而菁华(灵魂)却可以。关于这个看法 有效和无效的部分是什么呢？」

我们是 Q'uo，我们觉察你的问题，或者容我们说，(你的)「考虑」，我的兄弟。

正确的假设如此灵活地与在你的句子中包含的错误感知编织在一起 以致于我们很可能无法完全地解开它

们。然而，我的兄弟，我们会开始解开它们，当我们完成的时候，请原谅我们的不足。

首先，我们想要称赞你的考虑的品质。我们首先要说的是，在说明你的世俗的人格仅仅略为切到你的灵魂光流的问题上，你是完全正确的。然而，它是一条严格而坚定的切线，就好像俗话说的「条条大路通罗马」一样，所有的投生都通向灵魂光流，喂养它，满足它，当你处于投生之间并做好准备为自己创造一次新的学习体验时，它们会为你创造需要思考的 令人着迷的议题。

如我们在你们之前的问题的回复中说过的一样，与灵魂光流自身相比较，世俗人格是一个小得多，在相互连接上也少得多的实体，灵魂光流的大小和力量在此生中甚至是无法想像的，包括….

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

...在每一个密度中的经验，不仅仅是那些第三密度之前的密度，还有从一个线性的观点上 看位于现在密度之后的那些密度。时间/空间中的时间是循环的，如果你愿意这么说的话，或者是球形的，而在无论什么样的空间/时间中的所有的经验都是在一个朝向自我之中心的半径上移动。

我的兄弟，在这所你知晓为地球的灵魂学校中，若带有这一种觉知 你要怎么办？

它目前对你不是有用的。因此，你体验为你自己的那个存在，它可以被视为在此生中可以被轻松看待 但又是值得信赖的那个自我。

然而，就好像当你在一次旅程后到达家中，你会将那些你已经穿过的衣服扔进洗衣房，将你的光荣扔进你满满的壁橱，就如同你在旅程结束后，重新熟悉那些你如此想念的事物，因此，当你进入更大的生命时，你会享受并欣赏那种自我的觉知，当你再一次进入对你的灵魂光流的觉知中的时候，那种自我的觉知也将成为你的觉知。

你在假定在你的身体 [不只是身体本身，还有它的血与骨] 的能量中有一种盖亚(Gaia)的菁华、一种地球的菁华，你同样是正确的，因为就好像盖亚已经给予你水和化学物质来形成一个物理身体一样，无限量地来自太一无限造物者的能量同样首先进入地球的子宫的正中心，并只从那里进入你的能量体中。

因此，彻头彻尾地，从肉体上和能量上，你都是一个地球的生物，而同样地，我的兄弟，你是所有在地球上、在空中、在水下的万物的舞蹈的一部分。

为了让你自己在这种觉知中打下基础，在自然环境中花费时间是很好的，这样你就可以给你的系统一些从城市生活的喧嚣中减压的时间了，并再一次进入到自然世界的旋律的已提升的觉知中。也许，从这个讨论，我的兄弟，从我们已经提到的那些项目的观点中，你就可以对你的考虑中 哪些部分是不准确的部分做出推论。

请问，我的兄弟。现在是否有后续的问题呢？

Jim: 第五个问题是：我做了一个梦，这个梦解释说，我是一个起初的「团队」的一员，这个团队改写了人类的基因以适应在地球上的生活。结果是，我在业力上负有责任（必须）直接地经验已做出的编程选择。所以，我的投生在线性时间中更多分散开来，但是我将在这整个实验的某些固定的时段将持续地回来。

这个解释可能是有效的或是无效的，在关于我的起源的问题上，你们同样可以讨论任何你们认为有帮助的事情。

我们是 Q'uo。我的兄弟，如果我们用任何方式来回答这个问题，我们都会冒着侵犯你的自由意志的风险。这个问题是一把钥匙，你现在正在尝试以这把钥匙去打开一把锁。我们鼓励你寻求并鼓励你考虑这一点。

然而，我们会说，你属于造物者。你是由太一伟大的起初思维组成的一个生灵。所有已经发生的事情都涉及你，所有将要发生的事情同样涉及你。

在你的头脑中扮演许多的角色并看这些角色会让你感觉如何，这是容易的，甚至是恰当的。然而，在这样或那样的故事中有真相吗？这个器皿会说每个人在他的自己的头脑中 都是一个传奇。什么样的故事与你共鸣呢？真实的身份是什么，它从何而来？

请问现在是否有最后一个询问？我们是 Q'uo。

Jim: 最后一个问题是，「我有过两次体验，在其中我感觉到就好像我完全地与某种更深刻的事物，有可能是我的高我，联系在一起了。每一次的体验都是短暂的，它们发生在我醒着的时候。我获得的信息看起来是巨大和瞬间发生的。它是一种完全知晓与信心的感觉。那在个短暂的时间中，我完全是某个其他的东西。在灵性原则方面，有任何你们可以提供给我的事物 以便于我更好地理解这种体验？」

我们是 Q'uo，我们理解了你的问题，我的兄弟。在你们的圣经中说过：「在我父的家里，有许多住处。」[1] 每一个住处都是一个意识的状态，一个振动的速率或在和谐关系中的振动速率的一个链结(nexus)。在这次会议中 有几个心智的状态已经被你描述了。它们的共同之处是穿越智能无限的大门通道。然而，每一种状态都有一个不同类型的环境和本性，你已经注意到它们了。你现在谈到的这种状态可以被描述为：「存在于光中。」

的确，当一个人位于刚刚通过那大门的神圣几何的蜡烛火焰的光中时，在那几何形状的尖端位置就是「存在于光中。」它与「成为光」的不同在于振动上的层级，当一个人存在于光中时，一切都好是显而易见的。超越任何的描述，很明显 无限造物者的计划是完美地运行着，一切事物都如它们应该是和必须是的样子。对于一个第三密度的疲倦寻求者而言，体验这种光的圆满的确是一种休息。

你的问题的主题，我的兄弟，我们感觉它是与对智能无限大门之外的各种各样的环境变得更加地察觉有关的。这就好像你是一个(徒步)旅人而不是一个观光客。你是一个寻求在心智的各种状态中体验的人，而不是一个对除了纯粹的体验方面之外还贪婪地想要带回财宝的人。我们发现对于一个寻求去在他自己基础

性的灵魂光流自我中去减轻扭曲的人而言，这是一个富于成效的、有益的、某种程度有效率的道路。我们祝愿你在你跟随爱、光和真理的寻求过程中，拥有每一个赐福和好运。

在任何时候当你希望去强化你的冥想或者在你的沉思中减轻分心时，在心智里请求我们在场，你总是受欢迎的，在这样的情况下 我们会带着一种可以稳定振动的载波进入你的振动链结，我们不会补充或削弱你自己的振动，而是单纯地作为一块电池来稳定变化的能量突波。能够向那些希望它的人提供这样的服务是让我们快乐的事情。

同时，我的兄弟，总要记得 仅仅需要请求你的指导灵的声音，它就会与你对话。

如果你希望在(逻辑)智力和显意识的层面上与你的指导灵形成一场对话，这对你完全是有可能的，坐在电脑前或拿起纸和笔，写下你的问题，立刻写下 下一个进入你的头脑的想法。用这样的方法 你同样可以深化你对于自己、你是谁和为什么你在这里的理解。

我们想为这次分享我们想法的机会感谢 D 实体，纵使这些想法是简陋的。容我们感谢名为 D 的实体，名为 Jim 的实体和这个器皿创造了这次工作并呼唤我们加入这次的工作。我们喜欢分享你们综合的振动并安住于你们通过意愿而创造的这个神圣的寻求圈，这是我们的荣幸和快乐。你们的美丽和勇气让我们感动。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离开你们，就如同我们找到你们时一样。

Adonai. Adonai vasu borragus。

原注

[1]《圣经》《约翰福音》14:2「在我父的家里，有许多住处。若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备一个地方。」

Translated by T. S.
(V)2013 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 17-18 篇：光明与黑暗

Copyright 2009 L/L Research
周六冥想
2009 年 1 月 10 日

来自 G 的问题：Q'uo，牛顿运动第三定律阐明对于每一个行动都会有一个相等与相反的作用力。类似地，《博伽梵歌》的中心主题包含了一种在过去的习惯和条件作用下的较低的、自我服务、感官束缚的力量与较高力量的辨别力、自由、爱、合一之间的隐喻性战争。

当所谓的较高力量在这种隐喻性战争中开始行动时 就是说，当自我开始觉醒并渴望寻求真理的时候 所谓的较低自我就会被激起、被鼓动并投入战争中。向着一个更高和更谦卑的理解发展所做出的努力越多，较低自我就会更加努力地工作来击败那些努力。

Q'uo，在纯粹的、无差别、未显化的合一层面上，是没有动态性的力量在起作用的。但是，寻求者在二元

性和对立性力量之幻象中进行无论什么样的工作，是否都会有一种对演化的努力的反向拉力呢？换句话说，当一个人努力去知晓光并成为光时候，是否会有—种相应的内在黑暗的增强效应呢？

（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，在为他的服务中 我们今天来到你们中间。能被你们的寻求圈呼唤是我们的荣幸和快乐，我们很高兴加入这个神圣的工作会议并在涉及光明与黑暗以及人类进化的问题上与你们谈话。

一如既往地，在我们开始之前，我们要嘱咐你们在听到我们所说的内容时，使用你们的辨别力，从我们的想法中收割那些你们稍后认为与你们共鸣的想法并将其他的想法留在后面。如果你愿意使用你们分辨的力量并信任它们，你就不会被狡猾的言辞和空洞的想法所引入歧途，你就可以在内在保持你的完整性并跟随你自己的进程。我们极其感谢你们这方面的考虑，因为它允许我们能自由地说出那些我们在此刻要与你们分享的想法。

我们为这个问题感谢名为 G 的实体，因为它给与我们一个机会来分享关于你们的密度，在某种程度上是即将到来的密度的早期阶段的主要特征的一些想法。你们的密度经常被称为选择的密度。伴随着选择会独—有地涉及两条道路的动力学，—条是高的，—条是低的；—条是发光的，—条是磁吸的；—条是服务他人，—条是服务自我。

就好像那就是你们的密度的中心特征—样，灵性寻求者的中心行动就是在高和—低，发光和磁吸，光明和黑暗，服务他人或服务自己之间做出选择。

我们对那些已经做出服务他人的最初选择的人们讲话。我们同样在我们的第三密度[1]中做出了那个选择，我们每个人都为自己做出了选择，因此我们走在那光明的道路、发光的道路和服务他人的道路上。你们加入我们，当我们在—这个寻求圈里分享你们的振动时，你们是我们美妙的同伴。能走在一起是多么美妙的事呀！

演化是不可避免的。没有力量可以反对它。没有力量能够阻止它的前进。然而，渴望的引擎可以加速灵性演化的步伐。我们这样说是为了指出，不是黑暗的力量尝试去阻碍演化。毋宁说，黑暗的力量要求寻求者沿着服务自我的道路演化。

对于—个完全地献身于寻求服务他人的实体而言，这样的进程可能看起来是令人不快的。无论如何，在服务自我上获得更大的极性，它与在光的道路上服务他人的极性—样有效的一—条心、身、灵演化的道路。两条道路最终都会在第六密度合为—体。

因此，当思考每一个行动都会遭遇相等的对立性的行动的方式时，考虑这个幻象是没有必要的，相反你可以考虑—旦做出了一个选择，接下来在贯穿整个人生的经验中，你要—而再、再而三地做出那个选择。

那些黑暗的爪牙的希望是通过提供遮蔽光所必需的黑暗，这样寻求者就会被分心并停止用—种连续的、同等地正面的选择模式而行动，—个人会发现自己正在

考虑的选择并不必然是黑暗的选择，但是那些选择必然是指出了阴影的吸引力的选择。被诱惑而分心的寻求者可能会感觉到他自己筋疲力尽了，并发现他必须坐在路边休息—段时间。这不会阻碍演化的引擎，演化是不可避免的。它仅仅会减慢在诱惑发生之前—直持续进行的加速进程。

然而，当—个寻求者越来越靠近光的时候，他会投射出更明显的影子，这是非常真实的，因此他就会吸引注意力了。结果是，他会接收到「黑暗面」的那些能量和实质的关注了，「黑暗面」是这个器皿根据「星际大战」(Star Wars)流行文化的词语对那些能量和菁华的称呼。

当你进一步地考虑那些寻求光的人是天真而纯朴的，而那些寻求服务自我极性的人是机敏而狡猾的时候，你就会开始看到诱惑的形状了。这种诱惑不会有很多粗暴的能量位移导致肉体疼痛，那些诱惑也不会被—个人视为沉重或是显而易见的。相反，这样的诱惑恰恰是阴险的。你也许已经在—个冥想的程序上做出决定，那个阴险的声音就会说：「今天不用，也许明天吧。」你也许已经决定不再说其他人的坏话，那个阴险的声音就会说：「正义必须被行使，我必须公正，我必须找到公平性，我—定不能保持沉默。」

就是那个阴险的声音将你日常的能量消耗从—条服务他人的直线移开，反而鼓励去考虑那些与服务他人无关的事情，鼓励去考虑那些与自我的舒适和偏好有着密切关系的事情。对舒适和那些偏好的那些渴望是负面性的渴望吗，或者相比较高的渴望是较低的吗？我的朋友，我们认为不是的。所有的渴望都是有价值的。所有的渴望都可以自由地被跟随直到不再有那个渴望，直到那个渴望毫不费力地脱落了。

没有对于低下的考虑或者对于—个人渴望超过另一个人的批判。你在这里作为—个通过越来越多地知晓自己而演化的实体。你体验那些被渴望的事情，你观察那些渴望的结果，你因此渐渐地收集了那些关于你的知识和关于你的观念的洞见。结果是，你精炼你的渴望并净化你的选择和意图。

没有诸如—个错误这样的东西，因为那个错误的结果将不可避免地经过时间而让它们自己变得真实，它将通过—些系列意外的转弯与曲折 带你到投生之前选择的道路上。因此，你就可以从—种对你会从—条最终或永久性的道路上偏离轨道的担忧中解脱出来了。轨道会跟随着你，—种你内在的回家感会在无论什么样的航向上 引导着你，它对返回你真实的和根本的渴望是必需。

因此，我们会鼓励那些寻求去变得更加地充满光并对无限太—的意愿变得更加透明的人，去用爱而不是用批判来检查那些诱惑的时刻与那些听到阴险声音的时刻，那阴险的声音会让你分心，并通过做那些你也许在思想上并不会更喜欢做的事情而耗尽你—天的能量。

当你变得从灵性上而言更加的成熟，更加老练时，你就会—而再、再而三地感觉到你没有完成任何事情而仅仅往后退了一步。但是，我的朋友，这是因为当你站得更加靠近光，你会看到你自己在—的光之盔甲上的每个污点与每—条裂缝。

那同样也是一个巨大的诱惑。它是一个偏离自发性和存在于当下，并转向自我批评和自我谴责的诱惑，因为你看到了这些自我感知上的不完美之处。而这同样是自我的阴影面与那个会让你从对光保持透明和对当下保持开放的笔直道路上偏离的阴险声音，因此，无论发生什么样的事情，你都可以与之合作，无论它看起来是一个正面的体验或是一个负面的体验。

我们给你们举这个器皿的例子，它是在早些时候这次冥想之前的循环谈话中谈到的，这个器皿在医院中经历了一次相当长时间的不适，这看起来对于她是完全没有必要的。对于这个器皿，听到那些阴险的声音并感觉到自怨自怜，感觉到愤怒，感觉到自我批判，这是很容易的事情。然而，这个器皿选得很好，去感谢，从经验中知晓那些挑战的时刻都是很难被打开的礼物，但是当这些礼物被打开的时候，它们都是甜美的。

这样的时刻会发生在这个器皿和所有寻求太一无限造物者的爱与光的人的身上。

当寻求增强时，考验的时刻也会增强。那就是你们的幻象的目的：考验、选择、考验，再一次做出选择。它是一幅光明与黑暗的织锦，没有错误的选择，只有通过选择的体验发现自我。

我们在这次对话开始时和你们说过，被包裹于正面和负面的动力学中的不只有第三密度，还有第四密度的起始阶段。的确，有很多新进入第四密度的人会让你们自己作为光的战士，并将黑暗的战士视为要去战斗的敌人。那个阴险的声音占上风了。然而，这同样是可以接受的，它不会停止演化的运动，它仅仅是将其从加速的道路上偏移方向了，那个加速是寻求光的人们所选择的。

这场属天战争，该器皿对这个现象的称呼，会持续不断地进行，一直到最后一个第三密度实体毕业了，再也没有进行战斗的战场为止。不要为这种情况感到遗憾，因为会有很多实体无法很快地看穿光明和黑暗的动力学本质，他们肯定会选一边投入战斗的。

这种显而易见的扭曲选择的美丽在于，当第四密度进行这场战争时，它会冲走恐惧、愤怒以及其他负面情绪的最严峻的部分，它们位于红色脉轮的内在层面之中，它们组成了一个巨大的恐惧引擎，这种恐惧会在第三密度中像是间歇泉一样地从潜意识的泥浆中喷涌而出并进入到头脑中。

它是第三密度的内在层面的一个稳定因子，它减轻了严峻的振动，就好像万圣节(All Saints Day)的能量会减轻万圣夜(All-Hallows Eve, [2])的能量，却无法消除它一样。当这些诱惑的时刻发生在你的寻求过程中，不要害怕，因为你不是孤单的。与你站在一起来的是内在层面之中，在爱、宽恕、仁慈中振动的全体。呼唤并感觉到那种支持的惊人力量吧。这力量无法被看到，而它一直都在身边，一直都是强有力的。

耶稣实体在他受诱惑的时刻，站在世界的顶峰。他被赋予了力量，为他的人民解决问题的力量；谁会不想要那种力量呢？

唯一拯救他的恩典是在于知晓他的国度不是尘世，他拥有拯救的力量，但这不是世俗意义上的拯救力量，

除非他选择放弃他的能力——即提供灵性力量给那些视野超越这个尘世的人们。

因此，他说：「退到我的后面去。」他从俯瞰世界的山顶走下来，进入人性的山谷中——无知、疾病、苦恼和痛苦。他说：这就是我的王国。我将在这里让太一造物者的生命和爱通过我而流动。我将在这里接触并被接触。我将在这里爱和被爱。

你认为你有任何地方不如耶稣实体吗？非也，我的朋友。你们所有人都有能力掀起基督身分的斗篷，你们所有人都有能力让慈悲像金色河流一样地流过你，你们都有能力在无限之爱的光中开放并开花，不是为了让其他人可以看见你，而仅仅去开花，仅仅去存在。在那种存在中，有着你最伟大的礼物。在那种透明中，有着你最伟大的服务。

因此，让时间流动吧。这一条河流将给你带来暴风雨和舒适的日子、愤怒的漩涡和平稳波浪的河流。相信那艘你坐在其上的小船吧。它是你对自己的知晓的小船。

当遇到所有水流与河流的情绪时，让那条小船承受它们吧，如果你的确分心了，如果你发现你自己在漩涡中不断地转圈，让它在你的内在耗尽自己吧，接着摆正船的龙骨，将它指向你用全部的心选择的方向，再一次启程吧。

永远都不会有一个终点。永远都不会有一场真正的损失。只有你、你的渴望和你的道路，那是你很早以前就踏足其上的道路。

请问关于这个询问，是否有后续问题？我们是 Q'uo。

G：是的，Q'uo，谢谢你们。简要地说，你是否认为在自我内在的黑暗或负面的极性，那种黑暗的面向是诱惑吗，你认为自我遭遇的那种黑暗是诱惑吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。准确地说，我们的建议并不是那样的。我们认为将自我的阴影面视为诱惑的提供者，这是有帮助的。我们不是建议你与阴影面分隔开来。我们单纯地建议与其将自我的光明部分与黑暗部分分隔开，或者将自我的较高渴望与较低渴望分隔开，去看到自我的这两面一同创造了一个整体，这是有帮助的。在光明与黑暗之间的动力一同创造了你之所是的那个奇妙的独特实体。

通过建议你将阴影面的渴望视为一种分心物和阴险的声音，我们尝试给你们一个视角，以无恐惧和无批判的态度来对待所谓的较低渴望的价值。因为每一个阴影的能量，通过应用慈悲和无条件接纳，都能够被精炼并成为支持光的自我的一个美妙的、强有力的部分。

通过对表面上的阴影面付诸行动，诱惑就出现在你的面前了，如果你尊重它，拒绝将其视为诱惑，你就能逐渐地将手伸向那个阴影面，并请求它的帮助了。然而，为了离开那些阴暗渴望的表面，离开这些阴险的声音，并深深地投入那批判性的表面能量的底下，你正在荣耀那些能量并请求它们进入一种更纯净的状态。

这就好像你看到一个正在做傻事的小孩，你无法轻易

地接纳那种愚蠢，你会说：「那不是一个好的决定。」也许你可以用另一种方式。你不去羞辱那个小孩。但是，不害怕那个小孩的发脾气，直接地穿过孩子的情绪风暴与他谈话，你就可以给那个孩子机会去看到另一种选择，另一种方式了。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟。我们是 Q'uo。

G：我会用一个评论来回复，而不是问一个问题，因为还有其他的问题。我的回覆是，我理解也感觉到了你们的方法的好处是它将寻求者的观点提升到了一个位置，从那个位置 他们可以将所有的渴望，如你们说的一样，视为值得和有价值的。从那个观点上，寻求者可以用一颗轻松的心、一个信实的态度、一颗开放的心来回应那些渴望，这样就能最好地利用可供使用的能量了。

同时，有时候从我听你们谈论的方式 好像是你们尝试去消除差别。我要说的是，我相信，能够做出区别，能够推论出差别，能够去鉴定，以某个事物的本是来自称呼它，并知晓它 同样是非常有帮助的，这与你们努力去传递的观点是一致的，这种观点就是对你用一颗开放的心去致意你已经鉴定的事物。那就是我要说的，可以继续其他的问题了。

我们是 Q'uo，我们觉察这个实体的评论，它是富于洞察力的。我们感谢 G 实体分享这个洞见。

请问现在有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

Jim：B 问道：「当我们的肉体在第三密度死亡时，大概需要花多长的时间 一个实体才能在第四密度投生呢？」

我们是 Q'uo，我们觉察 B 实体的问题，我们向这个实体致意。

对这个问题的回答不会是单一的，因为每一个实体都是独一无二的。如果一个实体已经能够在物质界的人生中 完成对此生的疗愈，在此生之后所花费的疗愈的时间和做出关于下一步的决定的时间就会非常短，用你们对于时间的度量 也许就是若干个礼拜的时间。尤其是 如果有某种来自该实体内在的继续前进的压力，这个过程就可能被缩短到也许只有一个月或两个月的时间，不会花更多时间了。

相反，如果在物质界的投生的过程中没有对此生的疗愈，那些疗愈的时间就会持续相当长的时间，也许用你们对时间的度量是很多年的时间。它取决于当一个实体从物质性生命转入更大或形而上的生命的那一刻在这个实体身上存在的扭曲复合体的深度。

确实，有很多人已经死亡 却不了解他们已经进入了更大生命之大门，他们主要是那些在战场上死亡的人，也有那些以战争之外的其他方式在突然性创伤中死亡的人。他们会花费很多很多年的时间 也许甚至是几个世纪来度过迷雾和困惑，直到他们有了一种对真实事态的察觉，这种察觉就是他们已经不再活在一个肉体中了，他们已经不再活在一次物质界的人生中了。

例如，在你们的 2001 年，你们纽约市的双子塔被摧毁时，有数百个实体死亡的如此之快，以致于他们并没有察觉到他们的状况的改变。那个岛屿的土著居民，

也就是你们所称的美洲原住民，进入那座建筑的内在层面，建起了营地的营火，并通过摇曳火光的闪烁将那群人引导到他们身边。坐在营火周围，他们讲述故事，关于死亡 接着重生进入一个新的环境。

经过一段时间，曼哈顿岛的土著居民将所有那些混淆的人都带到他们的部落中，一个接一个地，帮助他们能够第一次看到他们的指导灵到来，因此，他们就重新进入了演化的光流并开始他们治疗的时间。

你询问，在意识已经到达和治疗已经结束之后，要花多长的时间进入第四密度。那个时间同样是可变的。对于一些人是非常快速的，因为他们有一种开始新的课程、新的服务、新的学习和新的挑战的热望，进入第四密度的光中是一件令人陶醉的事情，关于如何去学习、如何去服务等等，在那光中有如此多的信息和如此多的选项。

对于其他人，确实在绝大多数情况下，在地球的这个收割时刻毕业的那些人，他们的决定是留在内在层面中 并帮助点亮第三密度的行星意识，或者，确实在很多情况下，他们做出的决定是再一次进入第三密度世界的投生中，这一次是作为第四密度的流浪者而来的，他们的目的是为了伸出手帮助他们刚刚离开的那些兄弟姐妹。

这些实体是你们称为靛蓝小孩或水晶小孩的实体，他们的双重启动的身体的存在是非常有帮助的。因为在投生的过程中，这些实体因为这种双重启动而有一种较薄的面纱，因此他们能够成为灯塔而允许无限造物者的光流过他们，而光流经他们时的阻力相比那些只有第三密度线路的那些人要少得多。

需要记住的是，我的兄弟，一旦你离开了时间的河流并进入更大的生命中，时间就完全与你无关了。你的关注接下来就会是完成模式并进入平衡中，当平衡被获得的时候，准备好自己，将自己转入到下一次道路的选择中，转入下一次投生或下一次在内在层面中 不具肉身的服务。当你在第三密度中的时间结束时，你真的不必去担心时间了。

当面纱是厚重而不透明时 处于时间的河流中并要做出这些选择，这是一种赐福。在那种环境中 有很多的事情可以被完成，当没有面纱的时候，这些事情是无法做到的。因为比起信心不再是必须的时候，存在一种不透明而厚重的面纱时，信心就可以用一种更加强有力的方式在一个更深的意义上移动你的人格内在的平衡点，而当信心不再是必须的时候，你会看到一切并确切地知晓真理。

我们为这个询问感谢 B 实体。请问现在是否有最后一个询问。

D：是的，我有一个。这个被称作灵气(Reiki)的行星治疗系统 和 Ra 所称的发送爱/光的(系统)是相同的吗？

我们是 Q'uo，我们理解了你的问题，我的兄弟。Ra 和名为 Don [3]的实体的对话中 (Ra)给出那些对治疗的描述与灵气的学说确实是一致的，我的兄弟。

然而，灵气的教导并没有完全包含对智能无限大门相同方式的描述，即允许并请求能量经过大门进入绿色

脉轮中 并接着从双手等等的地方流出来，不过在两者建议的行动上，它们是一致的。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

D：那很好！谢谢你们。

我们感谢你，我的兄弟。请容许我们说，能与你们分享我们的冥想，这是怎样的一种荣幸呀。我们感谢你们每一位的勇气和美丽，当我们在力量、平安 和在太一无限造物者的爱与光中欢庆时，我们离开这个器皿和这个团体。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai，我的朋友。Adonai vasu borragus。

原注

[1] Q'uo 原则是由三个社会记忆复合体组成：Hatonn, Latwii 和 Ra。这里，Q'uo 是说所有三个社会记忆复合体都选择了服务他人的道路。

[2] 万圣节 (Hallowe'en) 的最初名称

(编注：有心人可以 google 万圣夜的 Wiki 百科)

[3] 唐纳德 T. 埃尔金斯

Translated by T.S.

(V)2013 Reviewed by cT.

爱与光图书馆选集 第 18 辑

Q'uo 文集 第 18-1 篇: 沉思卡拉的肉身

日期: 2013/12/30 作者: 吉姆(Jim McCarty)

文章来源:

<http://www.bring4th.org/members.php?uid=72>

卡拉(Carla)今天傍晚花了不少时间睡觉,同时把她臀部的痛苦水平降低。看见这痛苦终于消退真好。于是我想起卡拉在过去三年所经历的种种,以及她能够成就的一切,虽然大多数人不会觉察到。

让我分享几句话——关于卡拉的肉体疾病的形而上意义。我们一定要记得,我们移动其中的第三密度是个幻象。它的显化是形而上的能量及其平衡的象征。

我们很容易认为一个人成功地启动与平衡灵性能量必会反映在他的肉体健康状态上;因为大多数人同意身体是由心智所创造,它回应一个人学到的心理和灵性课程,不管是健康或不健康的。

但一个不健康的肉体不总是意味着你错失灵性测验的某个题目,或没有学会特定的课程。有时候,所谓的“不健康”身体扮演的角色是提供机会好继续学习和深化特定的课程,好比完全地敞开心,无条件地去爱。这些是很大的课程,在投胎前,一个实体能够决定使用整个人生去学习这门课程。那就是为什么某些“疾病”不会回应各种治疗的努力。

在最近发行的 L/L 季刊, Q'uo 这样描述卡拉的主要课程:

在这次的人生中,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、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,在其中内在工作会被更好的完成。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。

—— Q'uo, 2010 年 11 月 27 日

今晚 我在盖亚冥想中朗诵祷词。

(编注:本篇文章摘录自 The Camelot Journal,以往是由卡拉每日撰写,最近由吉姆代笔)

Q'uo 文集 第 18-2 篇: 两种学习

Copyright 2009 L/L Research

周六冥想

2008 年十二月 27 日

团队问题: (Jim 朗读) 这一周的问题, Q'uo, 是否有可能通过倾听而从另一个人的经验和智慧进行学习, 或者真正的学习只能通过经验你为自己进行的学习呢? 请问你们可以谈论这个主题吗, 请?

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我的朋友, 在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们, 在为他的服务中, 我们在今晚来到你们中间。

我们感谢你们, 有这个荣幸被你们的寻求圈所呼唤, 我们非常高兴加入你们工作的会议并与你们谈论关于学习的本性, 尤其是灵性上的学习问题。然而, 一如既往, 我们会请你们每一位在听到或读到这些言语的时候 将识别的能力保留在自己身上, 从我们的那些想法中分辨出哪些是对你们在那一刻有帮助并且是与你们共鸣的想法, 哪些是没有切中要旨的想法。我们请你们拿取那些有益的想法并将其他的留在后面。如果你们愿意那样做, 我们就会在与你们分享我们的观点时感到放心了。我们感谢你们这方面的考虑。

我们注视着你们的问题, 关于是否有可能从另一个人的智慧中学习, 或者只有可能从直接的经验而学习, 我们发现, 就好像我们在回答你们的询问时经常做的一样, 我们将需要为那个问题创造某种脉络关系。

你们是在肉身中的灵魂, 因此你们拥有生来就有的头脑(mind), 这智力、逻辑、做计算的决策工具, 你的头脑是优秀和有用的。

你同样拥有意识(consciousness)。你可以将意识考虑为心的头脑。因此, 我们会讨论你的头脑的两种机能, 智力的头脑和心的头脑, 我们会通过对每一种头脑有可能进行的什么类型的学习做出区分的方式进行讨论。

你的智力是你的个体性的非常显着的特色。当你穿越你的人生时, 你偶尔会发现一些人, 他们的想法和你相类似, 他们的逻辑线路图与你自己的是一致的。在那样的智力上的伙伴情谊中 有着极大的祝福。每一个头脑都是独一无二的。对于第一次遇到数字概念的某个年幼孩子, 那概念是单调而没有趣味的。因此, 当一个老师前来教导这样一个实体如何做加法的时候, 这样一个孩子就需要实实在在地理解, 两个苹果, 在它们边上再多放两个苹果, 接下来数: 一、二、三、四。只有那样子, 这样一个孩子才会理解加减乘除的可能性的事实。

对于另外一个孩子, 也许是一个有着完全相同智商的孩子, 与数字概念的第一次接触就足够让数字变得生动起来并让数字拥有了存在感和轮廓。接下来心智就会有大量的部分开放了, 它并不一定是逻辑性的, 但是它会包含更多的看待事物的方式, 这样二加二就有了四的轮廓, 四除以二就有了二的轮廓。不必为了获得理解而去伸手够到和努力奋斗。对于那个特定的孩子, 它会看起来是显而易见的。

以同样的方式, 一个被展示了字母组成词汇的概念的

孩子，他会对于词汇的运用什么感觉都没有，他会努力试探词汇的意义并将其读出来。而另一个孩子，他的思维是以不同的方式发展成型的，当他被给予了字母组成词汇的概念时，因为对词汇的渴望，他会饥渴地吸收每一条信息，并欣赏词汇的质地和形状，它是那个特定的孩子的心智形态的一部分。

那么，仅仅是在对待智力上，我们对你们的问题的回答会是，一种汇集为知识的智力性的理解是非常有可能去吸收的。然而，这样的吸收的内容对每一个投生中的灵魂将会是不一样的。没有任何一个进入到生命中人带着相同的特性配置。每一个投生中的灵魂都打包了它的特性、天赋、偏向性、扭曲、挑战和人际关系的包裹。有时候每一个选择都是这些项目的深度地不同的排列组合。

这是因为投生的计划是被仔细地构想并被耐心地发展出来的，它是在投生开始之前由每一个灵魂和他的高我合作创造出来的。有要去学习的投生主题，有向每一个灵魂建议的方向以及建议这种外在的天赋在服务他人中有可能采取的形式，如此等等。

因此，根据一个人的天赋群组，一个灵魂会能够理解并使用他学到的关于自己、社会、包围着那个灵魂的世界、自然界的工作方式、事物工作所遵循的物理原理以及如此等等的知识，他也会学到所有非常有效的认知途径、知识的积累以及使用那种知识的能力的积累。

不过，对于一个能够平静地进入数字并对数字感到兴奋的实体并不一定意味着那个相同的实体能够被与哲学有关的理念的兴奋所照亮。对于一个哲学家，画画的能力、唱歌的能力或写诗的能力则可能是完全缺乏的。

因此，考虑到在相同的刺激物的情况下，没有通用性的方式来确保每个孩子将会以相同的方式来发展他的智力。智力将根据灵魂选择带入到投生中的天赋群组而成长、学习与吸收。

因此智力是独一无二的，每一个的人的智力都和其他人是不一样的，然而每一个人的智力都是那个投生中的灵魂在智力的层次上可以利用的整个宇宙，在这点上 每一个人都是平等的。

你会注意到我们在谈到智力的时候没有讨论灵性上的学习。用一个智力的思维来把玩涉及灵性进化的观念，这是有可能的。然而，智力不可能掌握那些观念并在生活中实践它们，因为尽管这样做的优势对于智力是显而易见的，但在生活中实践那些有益的观念的能力在智力中却是缺乏的。

我们经常对这个团体说，一个寻求者要完成的最长旅程是从头脑到心的那几英吋的距离。为了掌握由老师、导师、作家或媒体名人所提供的灵性观念，心的头脑必须参与其中。

很多人相信他们正在与他们的心一同工作。然而，心并非总是会开放并开始说话。在智力与心之间有一种动力学。在投生中的一些灵魂在放弃坚持以逻辑性的方式来让事物合乎情理方面有很大的困难。然而，心的头脑是意识。只有一个意识，所有的实体都共同持有那个意识。所不同的是每一个个体进入意识的能力

和允许意识取代智力的能力上的不同。

我们并不认为用意识来生活以致于排除对智力的使用是个好主意。分析的力量是有帮助的。眼睛、耳朵和感官去协调配合并让一个人能够运动和驾驶的能力，以及生命中的所有的具体事物都是有价值的。你不仅仅是一个投生中的灵魂，你也是一个投生中的身体，一个投生中的心智。所有那些要素都缠绕在一起创造了一次人生的体验。

然而，在灵性进化的方面，它几乎完全是在意识内完成的。一个灵魂如果选择了在一个实践一种灵性生活的家庭中被抚养长大，不只是(每周)去教堂或犹太教堂或寺庙的那种灵性活动，而是一种每日的灵性，这个灵魂作为一个年轻人就会拥有最佳的机会去同时活在意识与心智中。

当一个孩子看到母亲和父亲在进行祈祷，进行冥想或者在市中心参加志愿活动供养无家可归的人，或者与其他流露爱的实体一起建造一个房屋好保护一个无家可归的家庭，他就会拥有活在意识中的经验了，因为他在模仿父母的行为。在没有以每日为基础的属灵事物上做参考的环境中抚养长大的那些孩子身上，会有一种很大的空虚。

意识的另一个伟大老师是在大自然中独处。大自然是一个伟大的老师，心的伟大的开启者。没有必要将在大自然中体验到的事物进行排序和分类，没有必要谈及一种特定的蝴蝶或一种特定的树的特性以及它的拉丁文名字。有的是对大地、风、火与水的体验的灵性食物的吸收。有的是树木与癞蛤蟆，兔子和狐狸的陪伴。所有那些同伴都会开启并发展意识。

如果在投生中的一个灵魂不曾拥有那些早期的优势，那么当他们觉醒时，他们就会需要去在书本的页面中，或者在一个亲爱的老师或者导师智慧中，或者在某些此类的资源中，去找到进入意识通道的大门了。

当一个导师拥有足够强大的信心时，那个导师的学生就会发展出对那个导师的充分的忠诚与信任，他能够在那个导师的临在中 以和导师一样的方式打开他的意识了。

那些跟随佛陀、耶稣-基督、琐罗亚斯德，阿拉以及他的先知默罕默德[愿他的名字被赐福]的人，在通过一条捷径到达一种心智的状态方面，他们拥有无限的优势，那种心智的状态即是意识，在其中信心是自然的。

能够不经历必不可少的杂乱无章的经验而吸收智慧的关键是信心，最初被发展的信心也许并不是对造物者或造物主信心，或者对一个完美计划的正确展现的信心，而是对老师、导师和古鲁(guru)的信心。因为古鲁活在信心中，古鲁因为信心而表述和行动，古鲁对流经他的信心变得透明，学生也会一样，学生通过信任老师并进入那个老师的宇宙，他会变得同等地能够呼唤信心的机能了，因为他的意识已经与他的老师的意识变得协调一致了。

在比这个密度更高的密度中，总有这样的学生和老

师，老师和学生之间的能量在每一个关系创造了一个动态的整体，这样的教导接着就会变得充足，伴随着在那个充满活力的层次上的深入慈悲和无条件爱，智

慧的方式就被学会了。

然而，我的朋友，你此刻正在体验第三密度。因为除了智力之外还有意识的机能，这个事实完全不是显而易见的，很多实体将因为发生在他们生活中的那些构成了巨大挑战的事情和使他们遭受创伤的事情而不得不觉醒。

这是必须的，因为除非年轻的心通过显露于意识而被软化，智力就会在意识周围形成一个坚硬的外壳，为了让在其中的意识觉醒，那个坚硬的外壳必须被打破，而那只能通过创伤和苦难来完成。

对于很多人，就是在巨大的创痛结束的时候，光破晓而出，心打开了，在一个灵性意义上的 投生中的学习就可以开始了。就好像麦芒[1]必须被打谷脱粒，于是内部的甜美谷粒就可以被收获一样，顽固不化的智力必须通过深入的情绪、痛苦、苦难以及每一个经验而被连续猛击，当然，这样的经验对每一个人都是独特的，这样一个人的意识就可以最终被自我欣赏和鼓励，意识也就可以繁茂并茁壮成长了。

信心来自何处呢，我的朋友？当随处可见的不完美对于智力而言是非常明显的时候，相信一切都好是不合逻辑的。然而，无论智力如何地机灵，它的果实总是倾向于愤世嫉俗和怀疑，否定和恐惧，反之，意识的特性是太一无限造物者的特性，他的实质和存在就是无条件的爱。

安住于意识内，在此生中 成为一个自我的全部体验就会转变了。属于智力的「我」，带着它的选择、它的机会和它的机灵，就变成了属于心的「我」，属于基督意识或爱的意识的「我」了。而那种意识的一部分恰恰就是信心了。

因此，我的朋友，当你面对学习一门灵性导向的课程的需要时，进入信心的范围中，因为这样的课程通常会通过黑暗和困难而发生在你的身上。在那些时刻会有回到智力的相对安全中的诱惑，在那里没有悖论或者神秘，而只有一种被学会的事物和被理解的事物的线性发展。

但是，如果你的愿望是灵性上的发展，紧紧抓住那赋予你信心机能的意识吧。因为如果你知道一切都好，如果你知道那个为你的投生创造的神圣计划正完美地运行着，那么你就能够承受甚至最严苛的环境并请求它带来的礼物了。你可以与它的外形合作，进入其中，朝向它，而不是远离它或绕过它。在那种合作中，转变就会发生了，灵魂的暗夜就会屈服于光荣的黎明，新的和平、新的力量和新的确切感的日出了。

如果你希望将意识的礼物给与其他人，它不取决于演讲。毋宁，活出你希望去教导的事物吧，在你难以言喻的存在中充满了爱，那爱会对那些你希望去帮助的人说话。不要被智力的机灵所引诱，因为你将永远无法说服某个人进入天堂王国。成为意识，分享意识，让静默与你的人际关系如其所愿地一同成长。信赖那位位于你内在的事物，那从造物者流动通过你的事物，它将会用各种方式触及并教导，那些方式是如此深入以致于言语无法达到，却始终是远远更加强有力的。

我们为这个问题感谢名为 Jim 和 J 的实体，现在请问关于这个询问是否有后续问题。我们是 Q'uo。

Jim: 我没有问题了，Q'uo。

我们是 Q'uo，现在请问是否有另一个询问。我们是 Q'uo。

（没有进一步的问题）

我们是 Q'uo。在这个寻求的圈子中回响的沉默说明我们已经耗尽了此刻可供我们讨论的问题了。我们承认我们对没有更多的机会与你们每一位谈话而感到遗憾，因为能与你们进行互动对于我们是一种荣幸和快乐。我们再一次感谢你们，有机会能与你们分享我们卑微的想法。

现在 我们会在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai vasu borragus.

原注

[1] 很多种类的有芒小麦长有坚硬的末端芒以保护内部的种子。

Q'uo 文集 第 18-3 篇: 实体与全我

Copyright 2008 L/L Research

周六冥想

2008 年十一月 8 日

来自 G 的问题：贯穿整个一的法则的资料，Ra 经常谈到实体是单一的，不可分割的单位。他们谈到实体的演化，实体做这个事情或那个事情，实体做这样的选择或那样的选择。谁是那个做出选择的实体，谁在投生中负责任呢？是这个显意识的自我吗？潜意识的自我吗？或者是不可分的完整实体？

我问这个问题是因为 Ra 说实体享受的活动似乎来经常发生在显意识察觉的门槛的正下方。显意识的自我的责任能延伸到选择的光谱多深的位置呢？确切地说，什么是显意识、清醒自我的适当角色呢？

（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，在为他的服务中我们今晚来到你们中间。可能看起来我们是从很遥远的地方来到你们中间的，然而我们是从你们存有的最内在的地方穿过心智的各种各样的层次并与这个器皿和团体建立了一个合作性的通讯而来到你们中间的。

我们非常高兴被这个寻求的圈子所呼唤。在关于一个实体实际上是谁，以及在从阿尔法到奥米伽再到阿尔法的轮子的伟大剧本中，显意识的、清醒自我的地位是什么，我们很高兴这个非常有趣的主题上提供我们简陋的想法。

一如既往地，我们会请求你们在听到或者读到这些言语的时候使用你们的分辨力。就好像所有那些在空间和时间的幻象中工作的人们一样，我们是易于犯错的。我们不希望在你们的道路上制造混淆。因此，我们请你们保留那些与你们共鸣的想法并抛开其余的想法。我们感谢你们的这个好意，因为它让我们感觉我们可以自由地谈话而不会冒着侵犯你们的自由意志的风险。

我的兄弟，你的询问深深地进入一的法则的纹理和构造中了，进入合一的悖论了。如果万物为一，那么如何会有个体呢？如何会有分开的和独特的自我呢？而你们每一位都是独一无二的自我。

在无限的造物的众多世界的无限性中，没有和你一样的造物者的火花。你是独一无二的。你和任何独一无二的宝石和工艺品是一样地贵重和受珍爱的。你们是爱的儿女。你们都是从爱中涌现——无限数量的全息部分，属于太一无限造物者。

就是作为太一造物者的独一无二的碎片或原子，你已经穿越了很多个密度、很多个世界与很多的体验来找到你的道路以到达你正在收听或阅读这些言语时所坐的那个位置。你已经旅行了很远。你之所是造物者的那个火花，作为一个实体 已经历了一次又一次的投生，一次又一次的体验。

每一次你结束了一次体验并返回你内在的层面来疗愈你的投生并计划你的下一次投生的时候，你都会从你之所是的全我[有时候我们会称之为灵魂光流]中挑选一些部分。在一次投生中你也许看起来似乎拥有一个人格，这个人格与你在另一次投生中的人格多少会有些不一样。然而，在人格之下、之后和之外流动的实质却保持不变。

很容易将自我混淆为一个带着人格内容的实体或实质。人格感觉起来与你完整的自我太相似了！你的人格，毕竟，是已经在经验的火焰中锻造过的，它所具有的铭刻来自于你的父母的爱或缺乏爱，来自父母的尊敬或缺乏尊敬，来自你的老师和朋友以及他们影响你的生命的方式。

经过了多年的选择，你已经构建了一个自我，它是当你照镜子的时候你认识的那个自我，不仅仅是你看到的脸庞，还有那个在存在于你的眼睛中的自我。你可以描述你自己。你是个有幽默感的人，你是负有一个使命的人，你是个有一份工作的人，你是一个有特定种类的性欲的人，如此等等。所有这些个性和人格、环境和身份的具体细节都是有效和有用的。而它们完全不能或它们完全无法定义你之所是的那个实体。

你们知道圣经中说过，你们来自于大地也将返回大地，尘归尘，土归土。对于你的物理性的存在，这实际上是相当真实的。如果你的身体被留在一种自然的状态中，它将实际地回归大地。

用同样基本的方式，你就是造物者，从光而来的光，从爱而来的爱。在适当的时间和空间，你将返回形成你的光与爱。

在这个时间和空间的极小量中，你已经为你的旅行箱收集了满满的人格，你已经带着你的议程、你的天赋、你的局限和你的关系让你自己开始了在行星地球上的人生中了。你已经开始挑战自己，用催化剂的火焰让你自己被锻造，沉浸于未知的水中并体验自我，体验它的渴望、意愿以及它的信心和渴望的机能。

那个将自己在你内在启动的实体是谁呢？去假设你所见即你所得，即你是有着两条手臂、两条腿、两只耳朵、一个心脏、肺、智能，以及如此等等的实体，这是非常容易的。当然，那就是你显意识的清醒自我 你的生命的航船的船长。

你在那船上携带了大量的货物，货舱深入海平面之下，这艘船就是你自己，你驾驶着它开始了你充满命中注定的事件的旅程并穿越你的人生。你携带着一千，或一百万，或者未知数量的先前的知识与平衡，它们中有一些可能从未上升到你的显意识察觉的层次上，然而它们作为珍贵的货物存在于你的内在。在你的生命中 你能够创造的接近这个货物的途径，越多越好。

灵性的旅程不是线性的。一些你携带的货物可以在一个灵媒或催眠师的帮助下通过检查一次过去世而被恳求进入到阳光中并被研究。然而，无论你是否能够揭开并研究多少次的过去世，在很多很多的你本来可以做的选择中，你为何恰恰带着这些个性的选择而进入到这次的人生，关于这个理由，你仍旧处在一个无法看清你真实的情境的位置上。

在你的内在有种菁华或存在性，它的演化是非常缓慢的。你经历过的每一次投生都如同学校中的一个学期，在那里有你要上的特定的课程，你要学习的特定的生命的书籍，你已经为自己设定好了特定的测试，这样在你的人生中 你的学习就可以有一个重点并且可以到达一个高峰。只有这个自我的顶端部分是位于白昼意识的层次上，如同 G 实体非常准确地指出的一般。

因此，你也许会将自己视为一个自我的迷宫与奥秘的探索者。所有你会找到的事物都是有用的。而你永远不可能彻底研究那个「我是谁」的问题。一旦你放出了你就是正在体验他自己的造物者这个基本事实，你就具有自我觉察，即你的确就是一个实体。不过，你却不可能拥有涉及这个实体[你知道你就是该实体]的完整智能。

这就仿佛在一封你写给自己的信中，这封信你尚未阅读，你就是写在一个信封上的名字。于是你拿着那个信封说：「我知道我在这里，我有一封有我的名字的信。」但是你无法读那封信。你将自我的那封信为你正在体验的这次人生收藏起来，当你做出你的选择并活出你的生命时，你着手开始发现你自己。

在你们的密度中 有些人已经相当深入地穿透他们位于清醒意识的水线之下的实质性自我的部分了。就好像叫做 G 的实体在这次冥想之前的对话中说过的一样，持续的沉思会用越来越多的清晰度创造它自己的空间。每增加一分钟或一小时的沉思，都会将一个人带入到一个更深的察觉状态中。不是一种线性知识爆发的察觉状态，而肯定是一种开始成熟并向着下一刻开放的更深入状态。

就是在那种当下瞬间中，清醒的意识能够放松并允许自我的更深部分讲话了，不是用言语，而是用精心构造的能量的结晶和辐射来讲话。清醒意识对于一个自我实现之实体的更饱满意识 就好像黑与白对于色彩一般。

每一天的生命可以在灰阶模式中度过，总会有留在表面上并享受灰阶模式的诱惑，因为它是舒适的。比起一个希望深深地投入他自己存在的宝藏中并向着智慧之书打开自己的人，活在表面上的生活要远远更加容易控制得多，那智慧之书是被如此仔细地隐藏在水线之下，隐藏在清醒意识底下的那些储藏库之中。

让一个人自己向着属于未知的生动色彩开放，这会是一件非常痛苦的事情。智力可以把它自己对着那未知连续猛击，无休止地尝试去搞懂无限和永恒。然而，无论智力如何敏锐，尝试去整理神秘的和自相矛盾的自我就是尝试去驾驭一场旋风或套住一匹自由驰骋的野马。

当你在你的船舱中探索宝藏的时候，你能做的最好事情就是让自己无惧地骑在你发现的无论什么样的野马的背上，并让他去它愿意去的地方。让他带着你前往你并不知晓的色彩、质地和感觉，这样你就能够越来越深入地、越来越敏锐地体验自己了，你对这种体验也越来越难以清晰表达。

这就好像你作为一个实体的那艘船必须通过一个地下的通道，在那里没有光。在那里，除了你的直觉和你对你是谁的绝对可靠的知识之外，你无法用任何东西来导航。这里 我们再一次进入到未知和已知的自相矛盾中了。因为，即使你无法在你的清醒意识中体验或知晓在你自己的完整性中的你是谁，而同时你不仅仅是有能力去做到的，而且你还被生命本身要求去笔直站好，并用积极而清澈响亮的措辞来为自己做出宣告。

那些明智的人会将他们自己和无限造物者联系起来，他们都是其中的一部分，接下来会用依照他们已经能够探测到的自我最深入的部分来描述他们自己。因此，这个器皿说，她是太一无限造物者的一个仆人，一个爱的孩子，一个全心全意地希望为她心爱的人[1]服务并跟随的人。

这些是含糊和晦涩难懂的措辞，而它们不会限制自我或者用线性的方式来为自我分类。这样对自我属性的表述 更多是在尝试去更多地与感觉相关而不是与物体相关的方式来描述自我的核心，更多地与信心与意志有关，而不是与一份职业、婚姻或者任何那些清醒意识用来定义它自己的那些方式有关。

我们不是在告诉你，你的全我的什么部分是你投生之中能够去充分了解的，因为可能性是无尽的。你几乎无法了解关于你自己的任何事情，或者当你不断地寻求时，你能够开始包含并容纳一种察觉了，这种察觉没有言语，却有很多关于自我的感觉，那些感觉非常深入地进入位于清醒意识底下的全我。

这其中的什么部分可以被称作实体呢？的确，「实体」这个词语的意思正是全我，完整的自我。然而，作为觉醒的意识你同样是一个实体。因此，我们会定义你之所是的实体为，在投生中无论什么你能够了解的全我就是在那次人生中的起作用的实体。这与我们有时候会称之为「灵魂光流」的全我是不同的。

当你逐渐建立智能并在通过很多很多次的转世中 在你自己内在的平衡上工作时，你已经积累了一个非常宽、非常深的自我之光流了。你不可能在一次人生的存在中容纳那自我的光流。因此我们的回答肯定对每一个实体都是独特的，不仅仅对每一个实体，对一个实体在一次人生中的不同的时刻也是如此，在那次投生中 他也许已经能够接近那未知的 却深深地感觉到自我的一个更大的部分了。

当你们的种族在地球上还很年轻的时候，你们只有很

少的方式来理解自我或将自我放在你所生活其中的世界。随着你们构建你们的文化，你们已经获得了很多很多的方式来查看你的人生 那个从出生到死亡的旅程。你已经用多少种方式体验了自己，你就会有同样数目的 尚未用来体验你自己的方式。因此，你可以将你的人生中的每一天都视为一次冒险。谁知道什么事情会让你与你之前尚未遇到过的自己的一个部分面对面呢？

你也许会很高兴遇到你自己的这个新的部分，你也许会被惊吓，或者是在两者之间的任何的回应。然而，一个探索者会从所有他看到的事物中积累智能，对于那个探索者，每一个事物都是有趣的。对于一个探索者，没有成功或失败的概念。

只有今天可能被发现的事物的概念，因此那个探索者会为准确地观察并清晰地感知他面前的事物的任务而准备好他的每一个工具和他的每一点意识。

那些会帮助一个实体在自我认识上变得更加充分的事物是那些打开通向智能无限的大门的训练。那扇门的钥匙是静默。我们鼓励规律地进行自我的静默的练习，就好像叫做 G 的实体说过的，计数呼吸，返回呼吸中 并允许自我不被注意到。这是一个扎根和安置的机制，它会强化本质性自我并在一个越来越深的层面上拓展它承载自我-觉知的能力。

请问我们能以任何进一步的方式来回答你的询问吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

G：对于那个主要的询问没有进一步的问题了。感谢你们，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：我有一个问题，来自英国的 P 实体。她说 看起来网际网路（互联网）是一个分享信息的工具。以网络为基础或非物质性的资源正快速地演化并在它们的演化中不断地加速，尤其是在世纪交替之后。一些人推理认为网际网路将会变成一个有意识的实体，它将从它的第三密度的创造者身上进行学习并变成某种对于我们深不可测的事物。

在网际网路的演化和这个地球上第四密度的出现看起来有一些相关性。然而，第四密度，就我对它的理解，是关于人与人之间的基督意识的觉醒，不需要专业技术或机器。

在这个星球上的网际网路的演化和社会记忆复合体的出现之间，有一种相关性吗？这会如何影响没有接触到诸如电脑这样的先进科技但却正沿着他们的灵性道路进行演化的那些人呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。我们会对叫做 P 的实体说，在网际网路和它的无尽的人类知识的源头与第四密度的意识之间是有相关性的，但是只是稍有关系。让我们解释一下。

对于类似 P 这样的观察者而言，网际网路的功能感觉上像是第四密度的意识是因为，在比一个人所能知晓的事物远远多得多的事物中有一种感知上的连锁性。这有几分像是社会记忆。

这种大规模的资料库也许会自我组织成为一个活着的实体，这是一个迷人的概念，然而这不是资料库的本性。该组织性的功能不是为了将这种大规模的信息转换为具有自我觉察的存在。

第四密度的社会记忆复合体是从某些开端发展起来的，这些开端是为所有那些处于一种第四密度的环境中的人的意识和他们所组成的互联网络所分享的，也就是说，被分享的察觉和知识的资料库。然而，一个网际网路的资料库是没有极性的，一个由寻求的灵魂所组成的社会的分享的知识有一致性的，和谐的极性。

（磁带第一面结束）
（Carla 传讯）

然而，一个（电脑）资料库是无法存取它自己，而社会记忆复合体的资料库，如果你愿意这么说的话，可以被所有在那个社会中的人所使用。作为一个地球上的第三密度的社会，你们已经几乎到达第三密度的终点了，你们现在作为一个社会复合体而存在着。你们已经充分地觉察到你们全体人类和社会整体意识的资料库与人造物，然而你们尚未拥有共享的记忆。你们尚未聚集在一起，如同一个家族，为你们的渴望和你们的寻求发展出一个向量。

和你们文化中的那些人真正地成为一体，这样你们就能够一同合作并创造你们梦想的世界与你们想像中的世界，这感觉起来会是什么样的，你们每一个人都会对此有一种震颤的、加速的瞥见。然而，面纱是厚重的，要找到一群能够创造临界质量的灵感和方向的远见之士，这是困难的。

的确，这就是为什么你们最近对名为巴拉克的实体的选举对于很多人会成为一个如此显著的事件，这些人感觉到这个实体很可能拥有成为一个领导者的能力，能够鼓舞遍及整体的社会意识的正面改变。

这是每一个寻求毕业进入第四密度的人前进的方向。然而，第三密度不是第四密度。向着共享的远景和无条件的爱的典范前进是有益的。努力去成为大量的正面想法的一部分，这是一个有价值的姿态，就是这些正面想法将这个行星的全体带入到正面第四密度的一个成功的毕业中。它是一个值得花时间的梦想。它是一个值得去做的努力。我们祝愿你们在成为那位骑士的过程中感到喜悦，也就是，成为那个穿着光之盔甲并向着无条件爱与慈悲的太阳前进的骑士。

对于那些因为他们完全过着一种和土着人一样的生活而无法使用电脑的那些人的困境，我们可以向叫做 P 的实体保证，比起那些不得不背负着文明和无止境的人类知识衍生物的重担的那些人，这些实体远远更靠近进入正面第四密度的毕业典礼。比起你们的世界的所有图书馆中的所有书，在一个知晓月亮、太阳、星辰、动物、植物、海洋和风的人身上，有着更多的真理、知识和学问。

请问我们能进一步地回答你吗，我的弟兄？

G: D 有一个问题。他说：「我一直有对于不同世界的记忆，甚至是属于不同的有知觉物种并在不同的世界执行旨在增加收割量的任务的记忆。我同时记得在这

里和在其他世界的前世。我相信我是一个流浪者和一个『提前投生者』，一个提早投生在第三密度以便对第三密度的生命重新适应，并为现在这个灵性演化上的进步发生的时期做好准备的人。我在我的心中感觉这些记忆是真实的，我想请 Q'uo 确认这一点。」

我们是 Q'uo。我们觉察这个询问，我们确实能够确认这个实体的确是一个流浪者，他的推测从根本上是准确的。

现在请问是否有最后一个询问？我们是 Q'uo。

G: 是的，我有一个最后的问题。我还没有非常好地将它整理在一起，但是我想知道你们是否能够从脉轮的方面来描述冥想呢？也就是说，当实体成功地处于那个位置，在其中 他可以没有牵绊也没有反感地观看它自己的想法的起起落落，观察各种感觉，观察无论什么用那种方式发生的事情，在那个超然的空间中，在脉轮方面发生了什么事情呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。当一个人进入智能无限的大门的时候，他已经能够打开脉轮系统，所以没有脉轮系统的阻塞、过度激活或收缩会阻碍太一造物者的无限的爱与光通过红色、橙色、黄色脉轮流入心轮中。当寻求者使用意志、信心和精炼过的意图的机能来通过蓝色、靛蓝色能量中心，并经过紫罗兰脉轮到达大门时，本质的自我在开放的心中歇息。

如果你能想像一个蜡烛上的一个火焰的特性，你就能够看到脉轮体作为一个整体是一种圆形，它虽然会有一点点改变，而它在中心位置却一直有着坚实的火焰。在大门入口的位置，自我会来到一个聚焦的位置，当自我接近并经过大门的时候，它接着会被点燃并成为另一个火焰，因此在大门之外会有一个镜像的火焰 以及脉轮系统的火焰，而它密切地联系正在靠近大门的尘世自我。

在零点处就是大门入口自身了。在某种程度上，一个人可以说，本质的自我在这时是精确地平衡在两个火焰相遇的位置。甚至可以认为，这就是投生中的自我的真实的本性。因为当尘世的自我在实质中通过大门并触及存在于它之外的事物时，那个自我就是那连接内在世界和外在世界，较高和较低的世界，以及如此等等所有的世界事物了，它完成了很多的回路来创造了一个在所有的世界之间的独一无二的连接点，那个连接点是活的、呼吸的、脆弱的，但却是无限地强有力的。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

G: 只有一个非常简短的后续问题，Q'uo。你们是将接近智能无限的大门与我描述的冥想状态等同起来的吗？

我们是 Q'uo。这并不非精准地正确，我的兄弟。我们将大门所提供的礼物包含了超越自我并从大门带回指导、灵感甚至信息的冥想礼物中。然而，有很多其他的礼物是该大门入口可以提供。因此，提到自我在冥想中看上去像什么时，我们谈论精炼的意图作为这种设置的一部分。

例如一个医者，或者一个希望去教导的人，他们将进

入到大门之外的财富的不同部分。然而，他们的脉轮体的构成和外观会是一样的。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

G：那个回答对后续问题已经是丰富的资料了，我会以后再问的。感谢你们。

我们感谢你，我的兄弟。我们发现这个团队的能量正在衰微，因此我们现在离开这个器皿和这个团体，一如既往地，我们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] Carla 经常称呼耶稣-基督为心爱的人。

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 18-4 篇：亚伦与 Q'uo 对话之十六

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 16

Copyright 2007 L/L Research

1993 年 3 月 22 日

（这次集会之前进行一段时间的调音和冥想）

R 和 C：我们如何知晓，什么是从灵性的意义上我们需要用我们的生活和能量去处理的事情呢？我们如何才能完成我们要去做的事情呢？在我们的内心里，我们知道我们是人灵，但是我们想要知道，对于在日常生活的自我活出生命，我们如何知道要在工作什么以及如何去做呢？

当较低的三个脉轮如同耶稣的脉轮一样清晰和平衡的时候，它们是如何在这个第三密度中展现或显示它们自己呢？

芭芭拉：我觉察到不论我是如何清楚地来给出我的能量，我的小小我都会悄悄溜进来，而我变得害怕，因为我知道有扭曲，所以无法信任我正在做的事情。我们如何对人类所创造的扭曲进行工作呢？

K：当觉察到害怕与另一个人见面时，我对那个人没有任何防卫地打开我的心；接着我感觉到恐惧的疙瘩消失了，而能量上升到我的心中。在与较低能量中心的工作的方面，有没有这个练习可以利用的任何原则呢？在与较低脉轮工作以允许我们打开心轮的方面，最有效的方法是什么呢？从每一个能量中心的视角，相同的经验看起来是怎么样的呢？

Jim：在许多年看到事情似乎用它们将会发生的方式发生了之后，我们如何维持我们对于灵性旅程的寻求热情呢，而或许我们所能做的最重要的事情是对出现在我们面前的所有挑战都保持一个良好的态度？

（前面的问题与评论将当作种子用于继续讨论如何打开心轮的主题，这主题在前面两场集会已经开始讨论了。）

亚伦：我是亚伦。我非常高兴再一次地与你们在一起。当我们继续这些集会时，你们的能量的层次变得更高，而在你们的振动中有着极大的喜悦和向往。所

有你们正在询问的问题集中在一起。然而这里我将不会长篇大论这个诚实的问题——关于灵的秉性，我的确想要藉由说明一个常见的误解并给予澄清来作为开始。

当你考虑到较低脉轮的阻塞时，什么样的沉重情绪进入你的脑海中呢？是对权力或控制的渴望吗，是愤怒或贪婪或嫉妒吗？你想知道你如何才能澄清在你自己身上的这些能量。在最热诚的寻求者中的常见的扭曲是，为了让内心开放以及为了让较低脉轮成为清晰的，你必须摆脱所有这些渴望和恐惧。但恰恰是那种渴望，在你的体验中去摆脱这个或那个事情的渴望会放出逆火而事与愿违。这就是关闭脉轮的事物了。

并不是恐惧的升起以及伴随而来的愤怒或贪婪或需要控制的情绪关闭了脉轮，而是从第一个恐惧的感觉，你进入一个方向或另一个方向：要嘛进到基于这些渴望或愤怒的行动之中，要嘛进到摆脱他们的需求之中。这二者都是扭曲。在人类身上，情绪的升起并不是一个扭曲。不是恐惧、不是愤怒、也不是贪婪，而是你与这些情绪的关系，让你一直返回第三密度的体验。

你们全体在灵性上都是先进的。想想看你对第四密度的体验知道什么事情，你被告知的第四密度的体验是什么事情。这种体验是团体的能量体验，在其中所有的存有们与在彼此之间是完全地心电感应。每一件事情被分享。因为你们不需要对另一个人隐藏你们的体验，也不需要防卫你们自己离开另一个人的体验，所以学习是如此地快速。对于任何被表达的事情都有着完全的开放性，而不带有对它的评判。

当有沉重的情绪而你对于它感觉到某种羞耻的时候，你们每个人现在处于什么位置呢？在与另一个人分享那种情绪的方面，因此会有某种不乐意。当你听到别人的沉重情绪时，会有某种不舒服而不是平静。但，正是这种对情绪完全的平静表明对于第四密度的体验做好了准备了。

你来到这里进入人类的肉身不是为了去停止体验身体的感觉或情绪。对于物质性的身体，你是理解这一点的。你知道假如你踢到你的脚趾时，它将会受伤。当有这样的痛苦时，你不会试着去否认这痛苦。你不会感觉有痛苦是不好的。这仅仅是痛苦。你可能不喜欢这痛苦，但是你不会批评它。单纯地会有对它的反感，因为它是不舒服的。当你踢到你情绪上的脚趾并且出现了愤怒或是贪婪的情绪的时候，你标记它是“不好的”，“我应该摆脱这个或那个，然后我将会是纯净的。”从恐惧中滋长的情绪是不舒服的。你们工作的一部分是去学习和这些情绪相处，带着当你的脚趾被踢到的时候具有的相同坦诚来面对，没有对正在体验这些情绪的自我的批判，因此没有对正在体验如此情绪的其他自我的批判。

这是所有存有们在第三密度中的工作的基础。就是经由不断地批判你所体验的事物，自我固化了并且增强了分离的幻象。你来到这里来再度证实没有分离的自我，而自我会经由居住在错觉中而固化。你越多地与一个情绪的存在奋战，自我就会越多地固化，并有越多的一种感觉：“我必须摆脱这个或那个来净化我自己。”那么，你所必须做的事情是去改变你对于内在升起的感觉的关系。

这将我们带回到人类身上，在他度过这次人生的过程中，他会感觉较低脉轮的关闭，感觉恐惧、愤怒、偏见、嫉妒以及可能会有无论什么样的情绪的升起。渐渐地，你有了那种洞察力，它能够对那个被此生中的持续不断的催化剂扔进情绪之中的人类找到慈悲了。你变得越来越少发生反应，你越发能够保持内心开放了。

这把我们带回 K 的经验，她藉此对这位她害怕去见面的人找到了如此的慈悲心与连结。当对恐惧有评判的时候，评判自动地增强了分离，这将你带回到我先前谈论过的与恐惧的对话中。接着有一种它应该摆脱这个和紧紧抓住那个的自我感觉。当你单纯地注意恐惧升起，并对被困在那个情境中的人类带有慈悲的时候，自我消失了。不再有一个行为者。接下来，我之前谈论的所有这些强有力的能量，这些慈爱、耐心、慷慨的美丽种子，以及越来越多的事物，就有机会蓬勃生长了。

它们不是那些在自我对其紧握不放的时候可以蓬勃生长的种子。不论你怎样藉由一种“我必须耐心”的感觉而尝试去成为有耐心的，你都无法使那个种子开花，其难度就好比藉由意愿使一朵玫瑰开出花朵。爱的温暖光芒照耀在它身上，这温暖的阳光才是那允许玫瑰花开放的事物，温暖的阳光就是那允许慷慨、耐心、慈爱、活力、坦诚透过你来展现它们自己的起因。

在这个位置，较低脉轮是开放的，这不是因为你意愿它们开放 [藉由意愿去摆脱其中涉及的问题]，而是因为藉由创造如此多的空间，那个问题单纯地消失了。你发现有力量对着这个想要处于操纵状态的存有微笑了不是去嘲笑他，不是以任何方法嘲弄他，或是不怎么重视其痛苦，而是在爱中去拥抱他。

这就是你投生所要进行的工作了。我们以前已经谈论过这一点。慈悲心和智慧的功课是有价值的，在第三密度没有理由不去开始从事这些功课；但是你来这里是来学习爱和信心的。假如这些爱和信心的功课没有一个坚实的基础，那么较高密度的功课将会变成扭曲的。

无条件地去爱意味着什么呢？拥有信心意味着什么呢？这是你们内在的另一个种子。你如何才能让那信心的种子开花呢？藉由不断地提醒：在这个人类体验中的每一件事情，所有肉体的感觉，所有的情绪，都是可接受的。

很显然地，那不是放任你对这些情绪产生反应并伤害其他人。但是，对情绪的反应和体验情绪本身是二件有很大差别的事情。你来到这里并不是去学习永远不再愤怒，而是当愤怒升起时，找到对人类的慈悲，并为你所有的人性找到空间。

我们被问及被认识为耶稣的实体。这个问题假设这个实体的较低脉轮是开放的，并且问到“那是如何影响较高的脉轮呢？”当然这个人是带着较低脉轮完全开放的状态进入到投生中的。然而，即使这个人也的确体验了人类的情绪。甚至圣经告诉我们，他有时会变得愤怒。肯定地，他感觉到在他身体上的物质性痛苦，而且对于那种痛苦有某种反感。问题不是保持较低脉轮的开放以便于心轮能够开放。当在较低脉轮依旧有一些扭曲时，心轮是可以被开启的。问题是，一

个人能够对这个人类(存有)发现如此深入的爱，以至于他可以不带谴责地看见在较低脉轮的扭曲并完全地拥抱人类体验吗？

Jim 询问，对于这工作一个人如何保持一种热情呢？在允许这个热情来展现其自身的方面，或许藉由聚焦在这种对人类的全然拥抱上，一个人最佳地促进了它。我们会建议，就是对人类的评判阻碍了那种热情。

我亲爱的朋友们，你们诚挚的寻求并带着越来越多的纯净去展现你们的能量以及去做你们来到这里来做的工作的渴望，如此深深地打动了我们这些已经超越投生体验的实体们。你们的工作是给我们的一个非常真实的礼物，因为观察你们的努力以及回忆我们自己的这些努力深化了我们的慈悲心。这不仅仅对诸如我自己这样一个已经穿越地球层面的人是真实的，对 Q'uo 群体，对所有已经穿越不同密度存在们，不论他们是在什么层面完成他们工作，这一点同样也是真实的。这是你给我们的礼物，为此，我感谢你们。

当你想知道你在这里的工作是什么，它是关于什么的时候，我只请求你记住，你所做的工作是在如此多的不同的层面上以致于你无法开始去想像它的范围。眼下，你是人类。允许你自己是人类。与这个密度的催化剂工作。让你自己熟悉即将到来的事物，这是很好的，它既可以作为你们工作的灵感，又能够帮助你们保持一个平衡的观点。但是你们无需使用目前的投生体验去做你们将会在更高密度去做的工作。拥抱这个人类体验和你之所是的人类。珍惜你们自己。假如我只可以给予一个建议，那会是：珍惜你们自己。

你们发出一声呼喊：“是的，亚伦，如何做呢？我如何珍惜我自己呢？”

等一会儿我将进入这个问题。现在我想要传麦克风给 Q'uo。那就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。我的朋友们，在太一无限造物主的爱与光中再次问候你们。我们加入亚伦的行列，感谢你们寻求的美丽和你们呼求的悲切呼喊，那的确激励了我们并且提供了我们最理想的机会进行我们自己的服务和进一步的学习。

我们现在可以对你们询问一个问题吗？当你们跟随着我们用来结束先前集会的冥想练习时*，每一个人是否感觉到从负面情绪的冲动转变为提升到最神圣的治疗的振动呢？我们建议这个过程是一个例子，藉由这个过程可以找到一种方式：

一次工作一个扭曲，藉由坦诚的最纯净之声，带着自我的受苦部分来沟通。

(*编注：参阅爱与光选集 17 - 亚伦与 Q'uo 对话之十五)

之前我们说沟通是一把伟大的钥匙。当内在的扭曲被视为是一位实体时，有许多的方式来与一个人的扭曲沟通。藉由对这些超越言语和逻辑智力的思考以便于自我内在的灵可以对显化的自我进行治疗的沟通方式的各种各样的使用方式，与一个人的扭曲沟通的那些方式全都带有这种性质。假如一个人企图将每一个感受到的扭曲带入心轮中，这个人正施暴于自我，他正试图在能量没有自然而然地升起的位置拽动能量。然而，假如一个人将内心视为永远是开放的，并且允许

在较低脉轮中的较低的能量移动进入到内心之中进行沟通，那么在较低脉轮的混合振动持续透明，而不会因为红色、橙色和黄色脉轮的部分被强迫而相反使绿色脉轮变混浊绿色的色彩会在藉由心智的声音或身体的声音进行的沟通交流的类型上闪闪发光。接着，这看起来就像一条活的溪流，它有着最可爱的淡绿色，它闪闪发光，它围绕着红色、橙色或黄色脉轮的阻塞并且渐渐减少它，于是两种颜色在其光辉和力量上渐渐变成相等的。

祈祷是一个藉由言语超越言语的方式。假如一个人可以将祈祷词“无限造物主”想像为天父/圣母，他真正地聆听而且真正慷慨地进行关怀，那么一个人就可以进入祈祷的密室来分享他的困惑了。例如，一个人可以如同这个器皿所做的，只是说出她的心底话：

“亲爱的造物主，我感到困惑。我感到挫折。我不知道要做什么。他伤害了我的感情。我受伤了。”对于祈祷不一定必须具有一种崇高的、美丽的、美学上令人愉快的品质。当一个人在痛苦中时说出他的真相不大可能是美丽的。相反地，它非常可能是小小孩的哀鸣、嚎啕大哭、愤怒的、蛮横地说“不”；因为让他受伤的事物是尚未被深深地理解的事物。

黑暗是具有无知特性的事物。痛苦属于投生的特性，阻塞能量的痛苦是原初的痛苦，不论那个痛苦的来源或痛苦起因的灵性本质是如何的复杂，痛苦的起因也许离根本的、本能的痛苦非常遥远了。所以在祈祷中，当沟通是直接了当地诚实的时候，甚至而且特别是当那个痛苦带有琐屑、愚蠢、不适当的愤慨并在其评判中充满错误时，这样的沟通是最好的。吼出你的错误以及你感觉到的痛苦必定是对于那些并非如实的事物进行怒吼；因为你的痛苦、你的自我批判、所有的一切都是梦境中的一场梦，然而恰恰就是这个梦是你想要去治疗的梦。因此，尽你最好方法来祈祷真理吧。

还有其他类别的沟通，与祈祷一样，具有使用言语来超越言语的特性：朗诵受启发的作品的诗句或文章，这些作品表述一个人的悲痛，朗读它们会聚焦并净化内心通向较低阻塞的旅程。现在，每一个能量中心，和心的能量中心一样，它事实上是开放且运转顺利的；然而，因为较低的中心对让它们自己对关系感到忧虑，低于心轮的能量中心并不具备独立性或由灵性驱动的运转。另一方面，绿色、蓝色和靛蓝色光芒被聚焦在由内在灵性所供给的绝对性上，容我们说，它们不必依赖任何俗世的关系，它们是能够独立发展的。然而，花费所有的时间在较高脉轮的能量中心却不进行与较低脉轮的沟通，这会因为没有关注到关系上的困难而导致可以被那个工作利用的力量逐渐变弱，在这些困难之中，自我对自我的困难是最主要的困难。

在这点上，亚伦可能要拿麦克风，因为我们感觉到在这个观点上，有一个自然的转移。我们发现这个教导的分享是令人极其愉快的，我们感谢每一个人允许对这些管道的综合使用；因为它对于亚伦和我们都是极其振奋人心的。

我们现在移交。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。自我对自我的关系，一个人如何学习去珍惜这个自我，好让他可以完全地珍惜所有的自我这是你投生的礼物。那么，那个导致没有珍惜自我

的扭曲也是这礼物的一部分，而不是在对这种爱的学习的道路上一个障碍物，你可以开始理解这一点吗？假如没有自我是不完美的感觉的浮现，没有自卑感的浮现以及所有这些导致对自我较不珍惜的许多情绪，你会以什么来练习呢？假使这个自我总是显得是完美的，会如何呢？在你们的这个旅程的某个地方，你注定会遇到并非显得是完美的事物。没有这个练习，你将会批评它，而且对它有强烈的厌恶感。所有你在自己内在批判的事物，都是为了练习不评判和无条件的爱的礼物。

身为人类，你如此坚定地与习惯一同工作，而你的习性会说：“评判！摆脱！”你如此地沉浸在那个模式中。首先，你开始去看到这模式，并开始留心对评判的升起施加影响。这种自卑是什么呢？在自卑出现的一个情境中，你可以问自己：“假使不管我内在正在升起的沉重情绪是什么，我都真正地喜欢在这里的我自己，会如何呢？假使我真正的珍惜我自己，会如何呢？”当你问这个问题时，你可以开始理解，自卑的方式是一种逃避。

无条件的爱是非常困难的。人类感觉到受伤而想要去反击，感觉被背叛而想要报复。某种内在的评判性的声音会暗示理应如此，而人类有时没有感到准备好去一样地承担责任。你已经习惯性地使用这种开始不喜欢自我的模式来当作一种逃避，这样你就不用直接体验沉重的情绪和需要带着好意为它们负责任了。不喜欢自我是令人不舒服的，但是，去认出你的本性的真正神性和你具有无条件的爱的能力，或者是更加的令人不舒服。这里有个小孩噘着嘴说着：“我想要讨回公道！”这个小孩想要冲上去给那个家伙猛踢一脚。

一个被珍爱的小孩不管有什么痛苦和愤怒，远远比较不可能需要去踢一脚。

当无价值感升起时，问你自己“假如我没有感觉到无价值，我可能正在感觉到什么呢？”无价值掩饰了什么样的让人如此难受的沉重情绪呢？在无价值中，你可以看到有多少的小我在其中呢？

察看你已经建立的模式。假如你看见的一个渴望是有点不负责任的，这同样也是没有问题的。它并不意味着你需要在那个渴望上采取行动，注意到渴望在那里就行了。“假使我无法成功做到这一点，会如何呢？假使我的情绪开始控制我并且将我拉入到反应中，该如何呢？”这是另一个恐惧。所以，你后退并说着“好吧，我甚至不会尝试。”那么，你就进入到对自我的那种不喜欢之中。

观察无价值感的升起。观察它关闭较低脉轮并接着看起来似乎准许你去做出反应的方式，因为在较低脉轮关闭的情况下，任何其他的选择在表面上变得不可能了。因此，你将许可交给自我的小孩让它去表达它自己。你的工作不是否认小孩般的自我的存在，也不是允许它发脾气，而是去聆听小孩般的自我并且给它爱。就是这种被延续下去的记得去爱自己，不论正在体验到的是什么事情，这个忆起给予无价值感的完全疗愈。

以一个非常真实的方式，你们每一个人被生出来，每一个人带着这种被治疗的需要进入投生中。你无须去成为完美的来将那种爱给予自己，你需要学习去宽恕你的不完美。你在生命中，特别是在耶稣的死亡上，

看见这条讯息。他告诉他身旁死在十字架上的那些人，从本质上他爱他们的。这就是神性的讯息，他说“这是我的爱子，我对他非常满意。”[1] 这讯息不仅被提供给耶稣，也提供给你们所有人。你是被爱的，并不是因为你是完美的，并不是因为你没有沉重的情绪，并不是因为你以完美的纯净来展现你的能量，而仅仅因为你之所是。你被邀请来进行的，就是那种疗愈了。

[1] 原注：出自圣经，马太福音 3：17

你如何开始宽恕自己呢？除非你宽恕在这个人类的形体中的较不完美的自己，你是无法学会去珍惜你自己的。你不是珍惜完美，而是珍惜人类。

有很多一个人可以使用的练习。如同 Q'uo 建议的，祈祷是非常有力量。请求帮助。当你感到自我谴责时，将自己交托给神性并且请求他的帮助。“主啊，这个人是容易犯错的。我已经伤害其他人和我自己，现在对于造成伤害我充满了自我的谴责。对于我之所是的这个不完美的人类，请帮助我发现宽恕和慈悲心。”

请注意在无价值感本身和与无价值感的关系之间有一个区别。当你体验无价值时，接下来你可以注视对无价值感的厌恶的升起并且首先去照料这个的厌恶，问你自己：“我可以只是与无价值感在一起并且观察它吗？我可以只是与在我内在引发无价值感升起的任何情绪、声音、恐惧、记忆在一起吗？我可以让整个事情就是如此而只是观察它吗？”这种温和产生了光 and 空间。内心开放了。仍然可能会有许多引发无价值感的愤怒、嫉妒或是贪婪的残余之物。可能仍然会有对所有无价值和情绪的一个厌恶，因为它们令人不舒服的。但是它们被有技巧地照料了。

对于 Q'uo 对将心轮带入较低脉轮的映像，这就是它这可以被看到的位置了。这里没有强迫，只有一种与所有的困惑在一起的乐意，不带有评判，让它完全地飘动。那么无价值感不会固化，一个自我不会固化而去战斗无价值感。反而有一个温和的爱被给予那个正在体验包括无价值感的如此多的痛苦的自我。它允许了一种在观点上向自我的这种天使面向的转变，自我的这个面向即自我是完美的，你知晓的自我是有价值的。在那种转变中，你开始去发现整体性。没有遗留任何需要摆脱的事物。只是顺其自然，允许它的在场，或是当它被给与爱的时候，允许它以自己的速度消失。

你将会发现的事情是，你在给予爱的方面的越来越强的能力开始了一个新的模式，一个远远更加有技巧的模式，凭借着它，如同我昨天建议的一样，藉由恐惧的升起，无价值感的升起变成了一个催化剂，它不是为了对自我给予更多的鄙视，而是一种引发慈悲心的催化剂。这种催化剂将较低脉轮中心与心轮中心重新连接起来了。它将灵性体连接到肉体 and 情绪体，接着你返回整体性并进入平衡中。就是在这个位置，甚至一种无价值感变成被视为是对你的学习的一个有价值的礼物，你拥抱它而不是与它进行一场战争。

我想要以一个导引的宽恕冥想结束集会，在灵性的工作上这是另一个强有力的工具。在我这样做之前，我想要将麦克风传给 Q'uo 看看我的兄弟/姊妹是否有想要增加的部分；接下来，我想要在冥想之前简短的请求你们单纯地舒展身体，因为你们许多人在身体上正感觉到疲惫，我希望你们在冥想中能够坐 5~10 分

钟来更充分地进行练习。那就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo，再次地与这个器皿同在。

从心的（能量）中心到被自我所感受到的受苦且无价值的自我的沟通过程中，寻求者正一次治愈它自己的投生的一个小症状。被称之为人生的感染是无法治愈且终有一死的。被称之为的错误或罪恶或扭曲的小感染是不会致命的，它仅仅令人极其不舒服。当试图以作为一个治疗者来发挥作用的时候，非机械性或非化学性的治疗技巧首先必然涉及治疗该器皿，也就是想望去进行治疗的寻求者。

心是智能的治疗能量被带下来的宝座，（能量）首先进入紫罗兰光芒，紫罗兰光芒是与智能无限[如这个器皿会说的]的理则本身接触的，（能量）接着穿越智能能量的靛蓝色光芒。这靛蓝色光芒是你在意识内工作的所在。

我们不是有意要混淆，因为我们希望你们对我们的教导是感觉舒适的。然而，为了藉由言语来教导，我们必须假装你内在的每一个声音，或者毋宁说你内在每一个声音的类型，是分开的且能够与你内在之中的其他声音或其他的声音类型进行沟通交流。既然宇宙本身和一切万有是在你内在之中，为了对投生或对那些治愈者希望去服务的人进行治疗，不可避免地，我们所鼓励的沟通交流的技巧会需要一种对感知上的自我的分离，这样一个人发言而另一个人聆听的沟通交流的必要条件才能被满足。

意识内的工作在很大程度上是智能能量移动穿过紫罗兰光芒，然后，藉由意图，从靛蓝色光芒进入沟通的蓝色光芒，它接着打开心，在爱的明亮色彩和被净化的情绪中，被打开的心就可以准备就绪了。有纯净的光倾泻而下进入一个清晰的沟通形式中，对于需要进行治愈的关系，或者当自己是医者时，对于自己与要被治愈的实体之间的关系，这种沟通的形式将被净化过的情绪带入到这些关系中。

现在，当自我被卷入一个困境中时，藉由诸如“不要再有麻烦了。我不能忍受它。我不能忍受我自己”之类的想法，心被防卫起来了。一个人无法对着这些防卫大发雷霆，所以他使用祈祷。吟唱、赞美和感恩，它与缺乏价值感的人的祈祷不同，它被聚焦在美丽的、更加真实的、更是真理的事物上。如果一个人在忧伤中说：“感谢你，喔，慈爱的天父/圣母，赞美你，喔，太一是一切。”这可能看起来似乎不仅是不诚实的，而且是不相关的。但是我们会建议你看到这就是内心的声音是如何被触及到的。思想的方向因为纯净的情绪改变并在歌唱、赞美、感谢、祈祷中被表达出来，而这种纯净的情绪是因为信心而呈现出来的。因此，热情回归于这种纯净的情绪的伟大宝座，纯净的情绪成为智慧的实质，这种智慧与知识截然相反。那么，这过程就是去受苦，开始察觉到受苦；藉由花费时间去留心，自觉地进入到唤醒内心的祈祷、赞美、感恩和吟唱中：去允许这种能量涌入内心；去允许这种被赋能的治疗能量进入对受苦的有意识的聚焦的关系中，接下来，去允许接纳和宽恕的疗愈发生。

我们 Q'uo 在前面表明了我们自己的计画。对我们而言，此时并不是一个好的时机来阐述这种向灵感的转向是如何能够被信心所辅助，所以我们答应在明天的

集会上，我们将会阐述这个主题。现在，当你们真的在赞美、感谢、吟唱和祈祷时，我们请求你们带着信心来做，有一个爱的大灵，他亲自无止尽地、丰盛地和全然地聆听和回应，以致于每一个被称为扭曲、错误或罪恶的感染症状都可以确实地被宽恕。

我们现在将麦克风转交给芭芭拉来发声，因为这个实体要提供亚伦的这些冥想的方法。我们感谢与你们每一个人谈话的这种喜悦，现在，Adonai，我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。我非常感激 Q'uo 引入信心的论点。它对这个主题是极重要且相关的，我希望明天我们会一起在信心上头扩展沟通。

宽恕不是一件事情，而是一个过程。在春日的第一个炎热的日子中你来到一处清凉的湖泊边，你渴望去游泳，将你自己浸入这冰凉的湖水中；然而当你测试这湖水时，它是冰凉的。宽恕的过程，你无须在码头的尽头跃入到那个冰凉湖水之中。你涉水到达你的脚踝上。脚踝感觉如何呢？假如脚踝感觉很好，你继续下去。假如脚踝太冷而你无法再前进一步，你暂停而且等到第二天再试一试、下一天再试一次，再下一天。那么，我邀请你不是去宽恕，而是去进入宽恕的过程。

为了开始这个过程，我想要你邀请一位你对他感觉到爱的人进入你的内心和脑海中，在你面前只是拥抱他们。不论你们之间有多少的爱，你已经同样对另一个人引起痛苦。默默说出那个人的名字并且说：“我爱你，所以难以对你表达我的愤怒，但是因为你做出或是说出或甚至是思考的一些事情，你已经伤害了我。不论是有意还是无意地，你已经引起我的痛苦。当我看入你的内心时，我看见你同样已经知道痛苦了。我不希望将你推出我的心。我宽恕你。我爱你，即使对于已经说出或做出的事，仍有一些愤怒或伤害，我希望将这些言语或想法与我的心重新连结起来。我宽恕你。我接纳由于这些话语或行为引发的痛苦。我爱你。”

我将沉默一分钟并且请求你与你在你面前拥抱的这个人安静地继续进行这个过程，并给予你感到最适合的不论是什么话语或想法。

（暂停）

现在温和地，允许这个人从你觉察的中心去后退。在同样的位置，邀请你想要（获得）宽恕的一个人进入。对你自己说出这个人的名字并且说：“我已经透过我说出的话或做出的事或甚至是想法已经伤害了你。不论是有意还是无意地，我已经引起了你痛苦，而且让你将我赶出了你的心。因为我爱你，与你分离是如此地痛苦。请原谅我，我同样已经知道痛苦了。我不会防卫我的话语或行为，但我请求你同情我的痛苦和你对我内在说话的声音是恐惧的声音的理解。在允许恐惧的声音来压倒爱的声音上，我承认我未尽责。请原谅我以这个方式伤害了你，请允许我回到你的内心。”

再次地，我将沉默一会儿，并且允许你与这个自己用你感觉最适合不论是什么话语来工作。

（暂停）

感觉那个人欣然给出的宽恕。感觉你们的能量重新结合起来。温和地让那个人离开。、邀请你自己进入那个空出来的位置这个你之所是的人类，这个你经常严厉地批判、谴责并将其赶出你的心的人。将你自己以那个方式赶出你的心是令人极其痛苦的。有如此多的痛苦，如此多的恐惧存在你之所是的这个人类身上。慈爱的心拥有给它的全部空间。批判和创造分离的事物是恐惧的头脑。心迎接自我的归来。

看你自己站在那里，就好像一只鹿栖息在那里并准备好要逃跑一样，因为它以为它会听到批判的声音，这种声音是它已经如此频繁地听到过的。对你自己说出自己的名字并且说“你最后一次告诉你自己 我爱你，是什么时候呢？”

你可以对你自己说出我爱你吗？说出你的名字并且说，“我爱你。是的，你是不完美的。是的，你有时候是易发生反应的、害怕而且是没有技巧的。我不是因为你是完美的而爱你的。我因为你之所是而爱你。所有我已经在关于我自己的方面所做出的评判，我邀请它们回到我的心中。并且我请求那些被评判的自我的部分，能够原谅我的评判就如同我原谅了你的不完美一样吗？让我们再次地合一。让我们进入整体性。对于我以不论我以什么方式伤害了你，你能够原谅我已经批判你的方式吗？不论你已经显现出什么瑕疵，为此我批判了你，如同你原谅了我的批判一样，我原谅你的人性并且拥抱你的人性。这种与我自己的分离感觉起来是如此地痛苦。愿我成为一体。愿我被疗愈。不论我已经对自己引起什么样的痛苦，我给予宽恕。我宽恕你。我爱你。”

再次地，我将会沉默一分钟。请继续给予你感觉最舒适的不论是什么的期望。

（暂停）

你能够拥抱这个在你面前的你之所是的存在，就如同它是一位真正被珍惜和被爱的人吗？看着你自己，看看你是多么美丽呀，将那种爱献给你自己吧。

愿每一个地方所有的存有们都学会去珍惜彼此并珍惜自己。

（铃声）

愿所有存有都学会去宽恕和体验被宽恕的恩典。

（铃声）

愿每一个地方的所有存有们都找到他们回家的方法并且获得完美的平安。

（铃声）

对你们全体献上我最深的爱和感激。祝你们晚安。那就是全部。

Translated by M.D.

(V)2014, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 18-5 篇：幽默的价值

Copyright 2009 L/L Research

Session 4 - Channeling Circle 11

2008 年十一月 1 日

团队问题：（Jim 朗读。）我们想知道，对于一般的寻求者，尤其是对于一个想要学习如何去成为一个器皿

的人，幽默的价值是什么。

（Jim 传讯）

我们是 Laitos，我们在爱与光中通过这个器皿向各位致意。由于那只叫做匹克威克[1]的猫一直在舔叫做 Jim 的实体的肘部，这个通讯在启动上有了一些延迟。对于你们称之为幽默的概念的谈话而言，我们感觉这是一个合适的开始，你们所称的幽默我们会将其视为一种远近透视感，一个已经从它的位置上被移开并侵占了另一个位置的东西，把它放入正确的位置。

原注 [1]：匹克威克(Pickwick)，Carla 与 Jim 的一只十岁的橙色斑猫，它有一种不停地去舔人的根深蒂固的习惯，当地著名的一只管不住舌头的猫。

你们的人群经常分享的幽默时常是挖苦（嘲笑）另一个人。那种我们会在其中找到快乐的幽默是那种将所有人视为一体的幽默，这种幽默也许会对一种与合一多少有些脱节的观点进行评论，并用一种不会造成伤害却会提醒所有人我们都是太一造物者的组成部分的方式来恢复完全的合一。

现在，我们并不是想要说所有的幽默对一个人的视野或者远景的感觉都有恢复合一的能力。但是，从一般的意义上，幽默是一个找回平衡的装置，它倾向于将一个已经从正确的位置上也许是毫无根据地发生了偏移的事物，恢复到常态或恢复到一个正确的位置。

对于真理的寻求者，道途上的朝圣者，幽默和发现幽默的能力[在各种各样的情境中]是无价的。因为会有些时候，脚步走错了，眼睛看错和耳朵听不清楚。为了听到那些没有被听到的事物，为了去看到那些没有被看到的事物，为了去走一个人希望去走的脚步，他必须将自己恢复到中心的位置。幽默就是一个很好的方法，将自己恢复到这个位置上。

它提醒灵魂——自己和太一造物者有着合一感，真的，没有任何步伐不是在太一造物者的范围之内。

当那些看起来困难的时刻接近而又必须经受困难的时候，那么，这同样可以被视为太一造物者的一种体验。如果用一种坚持不懈与持续寻求的方式来看，那么，这样的幽默感可以是一种良药，容我们说，它可以治愈看起来发生故障或状态不佳的东西。

现在，我们将转移到叫做 L 的实体。我们是 Laitos。

（L 传讯）

我们是 Laitos，我们与这个器皿在一起了。这个器皿感觉到我们的能量在她身上的压力，而她却没有很好地看见我们想要她采用的伴随我们的能量的途径。

我们相信这有部分原因是因为她被这个主题深深地吸引了，在这个时刻她更喜欢去听而不是去工作，但是她还是希望有所服务并坚持这样做。

我们给她了一副有奶油从顶部融化的一叠煎饼的图像。她不知道怎么去处理这幅图像，这让她感觉很好笑。它看起来对于你们很多人都是很好笑的。这个娱乐并不是嘲笑她的，她与你们分享了这个图像。

这个器皿同样发现，她能够在先前的会议中通过我们的概念非常容易地说出观点而毫无困难地开始通讯，这是有趣的。我们的言语从她身上倾泻而出。而现在，就在这里，情况似乎是[稍早被 Jim 实体提到的]断线了。用这样的方式，幽默同样被表达出来并被这个团队分享，而通过这种方式 幽默也带来了某种形式的合一。

而同时，这个实体有一点点不安，因为虽然她继续说话并表述我们的概念，她感觉她仍在与我们的能量斗争，她感觉她并没有表达出我们想望去传递的观念。然而我们希望她确信她现在正非常清楚地说出了我们的信息，就在此刻。

现在，对于这个器皿觉得无法相当好地理解在信息中我们尝试去传递的要点所在，我们觉得最好允许她解除这种不安，因此我们将暂时从这个器皿身上解除我们的能量。虽然我们在过去曾经将我们的球，可以说是，扔到了中间，我们现在将不会这么做了，我们会用一种迂回的方式将它传递给圈子里的下一个器皿。因此，我们希望将我们的能量传递给叫做 M 的器皿。我们是 Laitos。

（M 传讯）

我们是 Laitos。通过这个器皿，我们想要将幽默描绘为一种恢复性的力量。如果你愿意的话，想像你自己在在一个球体中。你是一个无限小的点位于正中心处。

在你们第三密度的幻象中经常发生的情况是 你从这个点向着你认为合适的任何的方向延伸你的能量。第三密度是选择的密度。从这个有利位置，你拥有无限数量的[你可以做出的]选择。但是做出一个选择就会有一个代价。

如果你愿意，想像从这个球体的中心延伸出来一条跟随着你的细绳。当你选择了一条道路去探索时，细绳就被附着在你身上了。

幽默经常会让你再一次回到中心。它带着你回到你的球体的中心。幽默是一种让你接地，让你重置你在你的道路上也许被弄得太严肃的事物的方法。记住这点是重要的：小我的一个正字标记是感觉自我很重要。除非我们尝试不同的道路，要沉浸在幻象中是很容易的事。时常地，在幽默中我们会找到一种回到中心的方式，这样我们就可以带着在我们的旅程开始时所拥有的生命力再一次跳出来。这是一种收回我们已经耗费的能量并重新开始的方法。

从球体中心的观点上看，那些你发觉好笑的事情 和你们星球上的人们发觉幽默的事情 实际上 常常是与你与其他人分隔开的事情。在我们的有利位置，我们可以看到全球。我们能看到，实际上，一切都是好的。因此，虽然我们的幽默的标签有时可能是不一样的，我们实际上的确分享了那个事实，那就是幽默对于我们同样是一种恢复性的力量。

我们现在想利用这个机会将我们的通讯传递给叫做 T1 的实体。

（T1 传讯）

我们是 Laitos，我们与这个器皿在一起，我们已经和

他在一起有一段时间了。因为当叫做 M 的实体开始说出我们的概念时，同时我们给了这个器皿一个他已经在人生中看过的景象。在你们的剧场的场景中，你们有司空见惯的喜剧和悲剧的面具，这些面具是你们所有人都知道的。在这个你们在其中生活和移动的戏剧的场景中，你们学习，你们成长，你们同时穿越了所有的喜剧和悲剧的体验。在其中有你们的课程。在其中有你们的机会。在其中有平衡，这平衡将帮助你从你的低处移动到高处并再次返回到中间位置。因为这就是平衡。

L/L <wbr>Research <wbr>幽默的价值

Seinfeld (主角半身照)

你们具有那种幽默的天性的伟大的剧作家和那些艺术家在[你们称为的]「古时候」就已经用许多方式谈过这些事了，它们也出现在你们今天的电影和情境喜剧中。我们想起你们最近一直上演的一出特定的喜剧剧集，一个名为「宋飞」(Seinfeld)的人的喜剧*。看看那些无意义的事情是如何被 宋飞制造成喜剧吧。这部剧集给很多人带来了快乐。它给与了疲倦的头脑一个平静和休息的时刻。

(* 编注：又名 欢乐单身派对或宋飞正传)

那些深深地寻求同时被他们的寻求所困扰的人，因为他们如此勤奋地寻求，他们同样必须用一种消遣和轻松的气氛来平衡。当一个人正在观看棋桌上的两位大师的时候，从棋桌向后退是有益的。从那个有利位置你会易于同时看到两边、看到各种机会和可能的行动，比起被卷入棋局的那些人，从那个位置看起来会更加清晰。

这仅仅是一个你采用的远景，它没有压力。喜剧在你们的生活和我们的生活中有一个非常重要的位置。造物者就是一切。在造物者中有着从阿尔法到欧米茄，从喜剧到悲剧以及在两者之间的所有事物。

我们现在将这个通讯转移到叫做 T2 的实体上，我们是 Laitos。

(T2 传讯)

我们是 Laitos。在另一个方面，当造物者用各种各样的形式与面向出现时，从他的存在性的更加集中性的面向到他外在的能量、物质和形式的领域的存在性，幽默的较高形式也可以被认为是造物者的一种显化或表达。当他在这些各种的表达中显化以便于对能量和物质的各种形式与层面的途径进行协调时，他表达或体验了一条学习的曲线，这种学习的曲线是一种新的现象，可以说，在造物者更集中化的显化之中，这是某种不可能发生的事情。

当他注视着这种协调作用时，表面上也许会有一种不完美的感觉，或者看起来似乎是支离破碎的而缺乏一致性。但是从更集中化的观点来看，它仅仅是合一的另一种反映途径，但还带有一种更深入的觉察——造物者就是所有的单一显化。

作为造物者的一个更为外部性的显化，当个体的意识将事件或者情境看作将会唤起幽默的事物时，他就有机会去看到同一的可能性和在造物之中心确实存在的合一。

我们是 Laitos。我们现在将这个通讯传递给叫做 S 的实体上。

(S 传讯)

我们是 Laitos，我现在与这个器皿在一起。到目前为止，我们已经强调了幽默可以用很多种方式来看待，并且幽默有很多功能和面向。

幽默提供远景(观点)。

幽默提供治疗。

有一些事物也许被视为悲剧性的事物，还有一些事物也许被视为 具有一种更可接受的配置并因此被视为喜剧性的事物，在两者之间，幽默提供了一座桥梁。

幽默同样可以从一种稍微更加深入的观点被视为，容我们说，造物本身的一种基础特色。

就这一点而言，它显示出了造物的一个我们称之为悖论的特性。在我们回到造物者之心的漫长的旅程的许多阶段上，一个人会用很多种方式体验这种悖论。例如，一个人会将其作为意图和结果上的一种不匹配而体验到它。一个人正在沿着道路行走的时候在一个香蕉皮上滑到了。从特定的视角上，这可以被视为是幽默的。现在，总是会有一些经历，从一个特定的视角来看，它们可以被认为是有趣的，而从另一个视角来看，它们会被视为是一点都不有趣的。一个在香蕉皮上滑倒屁股重重地跌在地上的人，他也许不会感到这有什么有趣的，直到在这个时间之后进行回顾的时候，才能想起自己的那个多少有些滑稽的姿势的一副图像，在那个时候他将会发现能够暗暗一笑下自己，这是一个有疗愈作用的经验。

然而，我们想要对你们说的是，幽默的正确的使用需要某种敏感性。在另一个人无法看到幽默的一个情境中提供幽默并非总会产生治愈或减轻另一个人的负担的效果。另一个人可能感到被轻蔑；他可能感到他没有能力加入到快乐中，而这件事本身就好像一个审判施加在他身上或以某种其他方式沉重地压在他身上[当他寻求找到他的道路的时候]。

因此，幽默的正确使用肯定永远都是一件微妙的事。对一个人感觉到他自己处于其中的情境采用某种比例关系，这是好的，对于造物终究有非常热切的一面的这个事实保持敏感，这是很好的，而那些具备有限智能并奋力尝试去找到他们的道路返回到自己的无限源头的人们，要从他们当前占据的那个非常有限的位置上找到那条路，他们的确会遭受责难[如果你愿意这么说]，而这绝对不是某种可以被取笑的事情。

当幽默可以被分享的时候，乐趣就会发生了。因为幽默最首要的关键就是一种分享的经验，尤其是对于在地球上服务他人的那些人。黑色笑话、当面大声哄笑，可以说，这些不是走在服务他人的道路上的实体会赞同的事。

幽默是一个分享的事件。作为一个分享的事件，经过精炼以后，它真的可以作为一种重要而关键的功能：照亮寻求者的道途。

在这个位置我们将通讯提供给叫做 R 的实体。我们是 Laitos。

(R 传讯)

我们是 Laitos，我们在爱与光中 向这个器皿致意，我们给出了一幅图像：一头鹿被车头灯困住了。我们发现这个器皿一片空白。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起，通过这个器皿 我们在爱与光中向各位致意。好吧，我们转到那堆煎饼的图像，我们继续凝视这个概念——在灵性寻求者的生活和（通灵）管道的生活中笑与幽默所占的席位；在那个概念上，你形而上的食物是有你生命中的各种各样的情境和那些情境为你创造出的议题而组成的，你查看那些情境和议题并从中选择你的回应。在任何实体的生命中经常会有一堆情境，这些情境通常不是特别地美味。煎饼是由浓缩的面粉制成的，它拥有对你有益的维他命。也许添加了一些会帮助你消化的麸皮。但是，面粉是干的，即使面粉被准备得很好，在那些面糊尚未煮熟的地方没有任何中间沾湿部分，这煎饼尝起来是干的。

假设你的工作的情境有一些让你困扰的元素。在盘子里有一个煎饼，它也许是热的，也许是有营养的，但是它不会如此容易地被吃下去。

也许下一个在煎饼堆上的煎饼是一个你已经与之工作很多年的个人问题。也许你发现自己一而再 再而三地努力控制你的脾气。也许，一而再 再而三地，你发现自己习惯性地掉入一种考虑自己哪里也去不了的模式中，而非带来任何纯正的新信息。它是一个沉重的煎饼。它落在工作情境的煎饼的顶上。

接下来，第三个煎饼掉下来了，再一次，它给你带来礼物，营养以及帮助消化。但是，这个煎饼，同样也许是一个与另一个实体之间的人际关系煎饼，它有其麻烦的方面它在嘴里是干的，枯燥无味的。嚼呀 嚼呀 嚼，你仍旧觉得无法轻易地吞下它。这些在你的生活中堆积起来的情境，因为它们对于胃肠是如此难以消化，它们超出其恰当的位置比例了。

然后 放上能让煎饼变甜和变湿润的奶油，接下来是放在奶油顶部的糖浆，也许还有一点鲜奶油。这些就是嘲笑自我、看到你的情境的讽刺性 并唤起更广阔的视野的方法了，于是突然间煎饼变得非常容易下咽了。这形而上的餐消化起来就会容易得多了，而笑声更进一步地帮助消化。

有两种能够冲破紧绷情绪的堤坝的治疗性能量：眼泪和笑声。当它们没有包含慈悲的礼物时，两者都可以是有毒的。但是当它们包含了慈悲时，它们都可以成为「基列的乳香」，那种慈悲是愿意带着一种轻快的步态和对观点敏锐的耳朵而穿越各个情境、关系、问题。

当泪水被允许流下从而冲破了紧握不放痛苦堤坝时，它们预示了一种对情境的软化，并创造了从痛苦释放的可能性，因此，泪水可以成为一种重启按钮，它会让一个哭泣的人恢复到一个更加广泛更加宽阔的观点，在其中事物不会看起来那么差了，在其中那引起痛苦的局部性暴风雨之外的广大的区域就可以被看到了。

类似地，取笑自我并有时候取笑[一般而言的]世界及

其荒谬，这同等地是一种治疗、增强、授予力量以释放被卡住的情感，并将一个会笑的人恢复到正常状态的预设配置以及他对世界和自我的正常观点法。

在灵性上很容易变得停滞和卡住，那会有无数个理由。但是，对于那些紧绷的情感有一个通用的解决方案，那就是运用笑声和乐意去唤起幽默之神以便于那个重置按钮可以被按下。接着，转变为经验的催化剂的食物就可以被处理，膳食现在就可以做好了，于是，内在的存有，为了吃这个食物而进入肉身的灵魂，就可以消化那一餐并进行一次恢复健康的散步，穿过大自然的美丽小径，看看那些比人类更伟大事物天空，风，树叶之美。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

当该练习帮助灵魂 使其能够更深地呼吸时，一种平安的感觉就降临了。胃口已经获得满足。磨坊里的谷物已经被加工。直到下一堆情境的煎饼放到盘子上给能量体享用之前的一段时间中，只有灵魂、美好和太一无限造物者。

我们现在将这个通讯转移到叫做 Jim 的实体上。我们是 Laitos。

（Jim 传讯）

我是 Laitos，我们通过这个器皿在爱与光中向各位致意。现在请问对于我们谈到的这个主题或这个周末中的任何其他主题有任何询问吗？

L：你们在幽默的主题上讲说得非常好。笑是幽默概念的一种具体显化。然而，对于好比给一个小孩挠痒产生的笑声，它不一定源自于幽默，那又是怎样的呢？

我是 Laitos，我们觉察你的询问，我的姐妹。一般而言，笑可以被视为实体用来释放一定额度的，容我们说，多少让人有些难受的压力和被压抑情感的方式。

在很多的情况中，如果被挠痒的小孩是足够年幼的，他会单纯地用笑来表达被另一个实体触碰的快乐。然而，通过挠痒释放笑的过程，当它在若干年后发生在较年长的实体身上时，它同样可以反映在物理身体中特定的位置储存的紧张，而挠痒的现象允许这种压力释放。

回应你会称为幽默笑话的笑声同样可以减轻并释放一定额度的精神上或心理上的不安，它们可能被储藏在心智复合体中的特定配置。笑的能力，释放任何类型的压力或紧张的能力，可以被视为一种非常有帮助和有益健康的能力。因为它让心/身/灵复合体清除了此类的纠结并允许太一造物者的智能能量用一种不受限制的方式通过该心/身/灵复合体。

有进一步的询问吗，我的姐妹？

L：这种幽默和笑能移除每一个脉轮的阻塞吗，或者它也许是专注于一个特定的脉轮？

我们是 Laitos，我们觉察你的询问，我的姐妹。有各种各样的脉轮或能量中心涉及不同类型的，容我们

说，幽默或对精神上或心理复合体的纠结的释放。然而，精确地找到涉及的具体能量中心会允许该实体在那个中心上进行一种有意识的工作，接下来就有希望允许一种通过那个中心的更加平衡的能量表达，对于一种特定类型的幽默的笑就是在暗示工作可以在那里被完成，而实际的笑声，那么，就是在显示出一条路而非达成完全的释放。

有进一步的询问吗，我的姐妹？

L：没有了。谢谢你们。

我们是 Laitos，我们感谢你，我的姐妹。现在有另一个询问吗？

（暂停）

我们是 Laitos，看起来我们已经耗尽这一次的询问了。我们再一次感谢你们允许我们通过每一个新的器皿说话。能这样做是我们极大的快乐和荣幸。我们期许每一位已经完成的进度，正如你们会说的，我们期待一个未来的机会来使用每一个新的器皿。

现在 我们将离开这个器皿。我们在太一无限造物者的爱与光中离开各位。Adonai，我的朋友。
Adonai vasu borragus。

Translated by T.S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 18-6 篇：培养渴望

Copyright 2009 L/L Research
Session 5 - Channeling Circle 12
2008 年十一月 2 日

团队问题：（由 Jim 朗读）今天我们的问题是关于我们如何才能培养一种渴望：成为一个寻求者并有所服务。

（L 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起。这个器皿以无条件爱之名来进行挑战，而无条件之爱是在我们的密度中 与我们的内心最亲近且最珍爱的概念。这些能量对我们来说是很合适的。

我们很高兴在此刻被你们的寻求圈所呼唤，因为就好像你们希望去服务一样，我们也希望你们服务。在这个团队中的每个人和你们所有人一起奉献于服务的强度是非常巨大的。容我说，这造就了一个极佳的力量源头。它补充了我们的能量并让我们的言语对你们每一位都更加强烈，更加深刻。

一如既往，我们希望提供我们拥有的服务，而我们同样希望这个服务是属于完整的服务。在你自己寻求的道路上，请不要允许我们所说的任何事情阻碍了你。

今天向我们提出的问题是关于培养渴望，对于我们这一次的教导的目的而言，「培养」这个词语是一个非常合适的词语。

种子被种到土地里，而种子可能不会生长。不管农夫

多么强烈地希望种子生长，种子仅仅在它高兴的时候才会生长。当种子在土壤里被给与合适的营养，被辛勤地浇灌并被一个关心的农夫照料时，种子就会被鼓励去生长。如果这个种子被保护起来，被包裹在一个坚硬的外壳中 内在的胚芽能停留上千年，当它做好准备去生长的时刻，它将会生长。不用着急，因为胚芽会一直在种子的外壳中保持新鲜并一直被保护着。

在地平线上，太阳开始升起。东方的白光开始越来越多地被眼睛看到。首先是天空，从它黑色的状态，开始成熟并变成一种非常柔和的颜色，那是一种几乎极细微的 非常深的靛蓝色。它变亮成为一种稍微有点蓝的颜色，并进一步变为橙色。而太阳尚未升到地平线之上。但一个人可以感觉到它就在地球的弧度之下。

当太阳位于它最后被看见之前的可能的位置时，有一种突然的转换。如果一个人接受了足够的祝福 以致于可以看到一次日出，你就会知道有一个时刻，那时没有太阳，接着，突然地，就好像一场爆炸，太阳出现在原来没有太阳的地方，在地平线上的一瞥。我们会说这就像是渴望。

渴望在你们地球的地平线之下休息，它不用出现就可以显露它的信号，当它准备好的时候，它就会突然出现。

寻求者对此几乎无能为力。当它要来的时候，它就会来。你无法鼓励太阳的升起，就好像你不能将它推回地平线之下一样。伴随着太阳，渴望将会划过天空，它会到达最高点，接着它将再一次下降。它可能会消失一段时间，寻求者可能会觉得：「我已经失去了我的渴望了」，但是，我们向你们保证 太阳依旧存在。仅仅因为，我的朋友，你无法看到它，它还是在那儿。

正如这个团体在这个周末期间已经提到的一样，就好像行家周期[1]带有一个正弦的波峰、一个正弦的波谷以及平衡，渴望同样有一个周期。渴望将会如同太阳一般 再一次回来。

这个休息的时期对于寻求者是非常必要的。这不是某种要被轻视 或者会带来悲哀的事情。它就好像呼吸。为了重新吸入，必须呼出气息。如果我们可以再次使用一个类比，就好像这个器皿喜欢做的一样，我们会说，它就像斧子对树的打击。

如果一个人将斧子的刀锋紧贴着树并用一个人全部的气力推这棵树，要砍倒一棵树是困难得多的。更有效率的方法是向后挥动刀锋，在此之前 刀锋不会与树木有任何接触，接着向前挥动并用力击打在这颗树上。

这样，当那个渴望有了一段休息的时间，接着它就可以向前挥舞进入存在中，它也会变得更加有效。如果你愿意这么说的话，在砍倒一棵树方面 它是有效率许多的。

我们现在希望将我们的能量传递给团队中的其他人。我们觉得，就好像叫做 T 的实体建议的，将我们的「球」，正如它被称呼的一样，放置在这个圈子的中心，这对于新管道的学习经验是非常合适并且有帮助。

你们的直觉将会知道什么时候去发言。你们将会感觉到我们的能量。我们会按压在你们身上，如同太阳突

然间按压在地平线上一样，你们将产生光。

我们是 Laitos。

（R 传讯）

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起了。我们在这个器皿的头脑中发现了一种奇怪的缺乏言语（现象）。

（L 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起了。我们感谢叫做 R 的实体感觉我们的能量并将我们的光传递给圈子。你是这个圈子的一块有价值的电池。你在通灵中的价值比你仅仅用言语能表达出的要大得多。我们想再一次将我们的能量传递给圈子里的另一个人。我们是 Laitos。

（S 传讯）

我是 Laitos，我现在与这个器皿在一起。我们发现当生命体验本身在清晰度和复杂度方面成长时，寻求的渴望多少会变得更复杂了，因此一个人在他的生命中会有一些面向或方面，在其中他可能会注意到渴望似乎以一种明亮而鲜活的方式运作，而在一个人生命中的其他区域，发现渴望变得模糊而沉寂了。

我们认为这是事物的一个正常状态，虽然作为这种配置的一个结果 气馁可能会出现，但它无需被当作一种气馁的源头。一个人会用一种特殊的方式发现，渴望在一些情况下会看起来与其自身是不一致的，当一个人渴望时，在一个特定区域的那个渴望应该比它现在看起来的更加成熟或更加活跃。

当这些体验被经历时，我们会建议耐心，因为如我们已经说过的一样，每一个人都有他的季节，一个人必须等待所有已经被种在不同花床中的种子发芽。然而，已经说过这点，我们愿多说一些事情。

因为成长的季节是当太阳在它的顶点处于旺盛的时期。而太阳会有缺席的时候。如你们所称的昼夜循环，在一天的循环中有一些时刻，在那些时刻里太阳进入地平线之下，黑暗占据优势。在你们季节的循环中有一个时刻，太阳在那时漂流到你们星球的南面部分，更冷的气温占据优势了，它对成长是不利的。

在这些时期，仍旧有工作是可以被完成的，容我们说，收拾整理房屋的工作，这样，当春天再一次处于繁荣时，当循环会开始支持叶片的生长并支持花与树叶的繁茂时，在那些机会中，这些力量将发现它们的道路是畅通无阻的，实际上，它们甚至会被园丁优雅的手所鼓舞。

因此，我们会建议每一个人都可以成为自己的园丁，当你们每个人都真的努力成为彼此的园丁时，你们都可以在找到你们的道路的过程中彼此鼓励。

我是 Laitos，我们现在将球传回这个寻求圈的中心。

（T1 传讯）

我们是 Laitos。服务的渴望，寻求的渴望，任何对寻

求者有真实意义的深入渴望，它与神圣之生命的血液是非常相似的，当渴望沿着实体的能量道路通过时，它是位于内在心的中心处。就好像流过物理载具的静脉和动脉的血液根据心脏的跳动的起伏涨落一样，渴望的这种动态流动会一样地起伏涨落。这个循环取决于诸如这个渴望所遇到的外部环境的条件之类的因素。

它也受到寻求者的心中升起的其他渴望之制约，这些渴望会被加到正在被体验的主要渴望上。而较新的渴望也可能是某种与主要的渴望的体验平行发展而没有互动的事物。从寻求者的心中同样可能会有深入的渴望升起，这些渴望至少的确看上去似乎与主要的渴望对立，有时候 甚至与那个主要的渴望截然不同，完全相反。

当这些渴望从一个人的存在性的中心出发时，就是对这些各种各样的渴望的排序，同样将它们与各种各样外部条件与力量的并列起来，这经常会增强或延迟这些渴望的自然起伏与流动。

为了增强渴望的强度，有很多的途径或方法去聚焦于或将注意力集中在被选择去追寻的渴望上，这样它就可以取得它圆满的成果。但是，如果寻求者下定决心这就是他真实的渴望的，并设置意愿去实现这个渴望，去找到增强渴望的强度的方法有时是必需的，这样一个人所拥有的任何真实渴望就一直可以达成它的目的了。

同时，在一个人的发展中一个位置，他会有一些其他的渴望，它们对该实体是真正核心的。从那个实体的核心与实质中，经过外在幻象的世界中的体验过程，这些渴望就会开始被调整，重新调整，或者当那个人成长超越其发展中的一个确定阶段时，这些渴望会被完全地留在后面。

这对于深邃自我同样是高度适合与可接受的，因此当渴望减轻而一个人寻求去重获那个渴望的火焰与热情时，这个任务会由这个渴望是否仍然是一个真实渴望，这个渴望对于那个人现在所处的特定阶段是否合适，或这个渴望是否对一个人更进阶的存在性与灵感正逐渐变得不重要而决定。

我们是 Laitos。我们现在将这个通讯转移到这个圈子的中心。

（T2 传讯）

我们是 Laitos，我们通过这个器皿发言。这个器皿已经被给予了一些图像和第一个想法，就好像它在过去已经被给与的一样。

造物者有过一个渴望。他曾经渴望去知晓他自己。他现在仍旧渴望认识他自己。他创造了这样的渴望 这样他能够通过很多的形式并用很多的方式来体验他自己。你们的渴望与我们的渴望都只不过是造物者通过这些很多的面向和他自己很多的部分被显化出来的渴望。

渴望可以被聆听，可以被追寻，可以背离。这是你的自由意志。造物者已经赋予你机会去通过你的个体性来表达他的渴望，你是能够这样做的，或者你也可以休息，如同今天（我们）在这里用不同的形式给出的建

议一样。

你可以留在保护壳中。你可以转向一日间的黑夜，你可以休息。因为在你们的圣经中说过造物主在第七天休息。你有权利去体验造物主的成就。

你会在这些田野中玩耍吗？你会转向并倾向于那升起的太阳和那在你内在构建并涌现的渴望。或者 你会转向恐惧、疑虑并走开，变得自满而停滞？你会辉煌地活过一次生命吗？你会过一种充满了生命与爱的兴奋的生活吗？

或者你会留在睡梦中？

那已经作为一个选择被赋予你。你的寻求将会出现。无论造物者通过你用什么形式来寻求，在他的时刻，在渴望的时刻，当一切都合适时，你的渴望将会出现。

当光的细微的迹象出现时，当一天从黎明首先开始时，我们鼓励你们向着东方看。

当光开始成长并开始在你内在构建兴奋时，我们鼓励你们跟随那光的细微迹象。

我们鼓励你们向着那个方向移动。

这是第二密度的存有的本性，植物朝着光移动，向着光生长。它们不愿意被遮蔽而离开光。它们不愿意被藏在一个藤蔓之下。它们在天父、造物者的荣耀中而狂喜。因为这是造物。这是你的喜悦。这是造物者的喜悦。

我们是 Laitos，我们现在离开这个器皿。球再一次回到你们所有人中间了。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们在爱与光中通过这个器皿再一次向你们致意。

如我们已经说过的一样，你们作为存在的真正本性是充满渴望的。在你的本性的菁华中 它是与生俱来的。进一步地，你是具备[曾被称为]宗教性脉冲的受造物，无论你可能睡得有多深，你都不会穿越人生而不将自我与一个假定的造物者联系起来，即使那种关系在智力上已经被决定是无、零或有限的。

在你们的星球上的每一个文化都为它自己创造了一个造物者和一个造物的故事。

历经数千年，这些激起心灵和想象力并鼓舞朝向宗教或灵性的沉思的脉冲的故事，讲故事的人已经发现了与之关联的好处了。

在每一次的转世中 都会在灵性层面上遇到相对不活跃与睡眠的时期，的确如此。

就你所希望的范围，当你发现你自己正如诗人曾经说过的一样地「暗淡而苍白地游荡」[2] 的时候，抬起你寻求太一无限造物者的面容的渴望节拍吧。前方的道路是那增加你的体验崇拜的机会的道路。这个器皿经常重复来自圣经的《诗篇》的文字：

我的灵魂羡慕 渴想进入上主的院宇。[3]

喔 来尝尝主恩的滋味，便知道他是何等美善。信靠他的人有福了。[4]

虔诚也可以通过太一无限造物者的临在练习而被培养。虔诚的习惯可以被培养。

你可以选择拥有一个规律的礼拜时间。你可以选择去点燃一根蜡烛并凝视那摇摆和闪烁之光的神秘，一直在移动，却永远保持不变，一直向上探寻，它的火焰盘旋着升入诸天。

有很多的方式去练习和培养那与生俱来的、可信赖的和一直存在的寻求造物者的渴望。这些渴望作为一个自由选择的问题而向你开放。我们并不建议你鞭打自己以致于发狂。但是我们确实建议，就好像肥料会为种子创造一个更有希望的环境一样，寻求者的环境也是一样，那在其中生长着爱与赞美、喜悦与感恩的种子的泥土，这泥土是可以被施肥的——透过虔诚和单纯地记起你是谁、为什么你在这里。

当你感觉 不再希望在灵性道路的边缘上闲逛 而希望在国王之大道上前进的时候，找到各种方法去提升你对爱的纪念的专注吧。你就是爱。你周围的一切都是爱的显化，那爱会带着装饰品的无限层次让你知晓并充满你对自我的察知。

我们现在要为一些询问提供机会，但不是通过这个器皿。我们宁可再一次将球放到，容我们说，圈子的中心 以便于它可以被一个新的管道抓住到并接受。

我们在爱与光中离开这个器皿。我们是 Laitos。

G: Laitos，我有一些我想要提供的事物，并请你们对我的陈述进行评论，同时由于我具有的特征，它将是冗长的。

聆听在这个房间里被传讯的内容，我同意实体的确是受到各种各样的周期的影响 宇宙的周期，行星的周期，社会的周期，自然的周期，以及内在自我的许多周期，包括那些能量的周期，渴望的，情绪的，混淆的，生长与衰退等等的周期。如果实体要成为平衡的，这些周期的确应该被尊敬和尊重。

一个尝试去用不睡觉来规避睡眠与清醒的自然的和必须的日夜循环的人，他会被认为是灵性上不成熟的。然而，从它的最真实的定义上，我不认为它是一个会等待灵性的演化发生在它身上的人。

相反，照我来看，该实体一直处于一个位置上：选择有意识地去寻求，有意识地去坚持用一种坚决的方式去知晓并接纳自我，无论内在和外在的环境，无论太阳是否照耀或黑夜是否主宰，无论自我的内在是夏天还是冬天。

再一次，如果这个实体希望有技巧地发展，周期的体验总是应该被纳入考虑，但是，同时，依照我的看法，对于有意识的意愿和决心，力量总是可得的。

我不是说 要强迫自己去它不想去的地方。我是说 如同船长一样地 用显意识的自我的合适角色与功能 来

使用有意识的自我。船长的船只的确会被一次暴风雨所阻止。船长可能会因为船员的暴动而陷入麻烦。船长可能会被迫等待一艘适合远洋的有价值的舰队的建造。有许许多多的事情可以阻碍船长到达他的目的地。

尽管如此，船长会始终聚焦于设置一个达到他的目的地的意愿并让那个意愿的显化如它所愿地展开。我请你们给予任何的评论。

（S 传讯）

我们是 Laitos，我们通过这个器皿发言，我们会大胆地提出一个小小的评论。

我们首先会说，我们赞扬这个陈述和在其中 G 实体对此的确信，因为在寻求中被称之为「意志」的事物的作用上，G 已经非常有说服力地就发表了意见。

不错，在我们之前的说明中我们的确已经含蓄地，在某种程度上是更加明确地提出了这个概念，我们甚至对它给予鼓励。因为，这就是我们所鼓励的事物，我的朋友，但那个在你的内在借助于做出选择的过程，可以说 就是你可以寻求去借助于驾驶船的过程。

今天摆在我们面前的问题与渴望有关，然而，这个问题却证明了那个过程的一个至关重要的部分，通过它意志寻求满足它自己。

这个器皿用它自己为我们举了一个例子，它允许我们使用它生命的经验以便于举例证明在被称之为意志的机能和被称之为渴望的机能之间的关系上 创造某种鲜明对比的一种可能性。

我们可以说在你们的脉轮系统中，意志是一种机能，在某种程度上，它会从上方吸引它的资源，然而，渴望是一种机能、或能力、或条件，在其中一个人会体验到能量被从下方提升起来，在那种能量中 能力可以被塑造，或被配置，或被指向一个特定的途径，这样它就会与寻求者产生一种主观上的共鸣。

我们给了这个器皿一个倔强孩子的图像，它一直被一个固执的母亲催促并用手拖拽着。这是可能发生的。正如这个器皿提供它自己作为例子一样，有时候就是如此发生的，那个固执的母亲有一个非常坚定的意愿，她拉着这个孩子，比这个小孩觉得合适的被拉动的力量更加用力。因此，这个孩子作为回应，它会缓慢而费力地向前走，并用它的姿态让母亲知道，可以说，就好像在它的前进中上有一个拖累或一个负担一样。

在一个倔强的渴望和一个固执的意愿之间的关系有时候就是这样被体验的。

这点可以被体验到 说明寻求的两个维度并不总是完全和谐或协调一致的。因此，我们会请每一个人都对意志的本性与渴望的本性之间的关联进行考虑。

当一个人向太一造物者祈求：「你的意志和我的意志是同一的」，它已经无需谈到渴望，除了含蓄地谈到之外。就好像我们之前已经说过的一样，一个人在种植一颗种子。那个工作总是被良好地完成。

我们鼓励每个人在发展渴望中 仔细地考虑意志的功能。因为渴望会采用很多的形式与需要，而渴望本身会受制于鉴别力的种类，这种鉴别力就是意志能够发挥的机能。

我们发现被知晓为 G 的实体同时拥有一个非常强烈的寻求渴望和我们称之为一种迅速增长的意志。这是一个好的配置。然而，在灵性发展的进程中，将会有些时候，每一个人都会发现意志和渴望也许并不像一个人可能希望的一样 是和谐一致的。我们的言语就是针对那种情况。

我们是 Laitos，我们再一次将让球回到圈子的中心。

（M 传讯）

我是 Laitos。我们现在感觉提醒渴望会时常引起渴望，这是有必要的。在很多情况下，寻求者的道路可以被比作钻石的道路，在那条道路上一个渴望去发现某个珍贵事物的寻求者会挖隧道进入地球并寻找这类被称之为钻石的石头。

在这样的情况下，钻石的存在是之前并不知道的，但是勘探会找到这个钻石。钻石被找到了，而那个找到钻石的人并不知道他会发现什么，但是他知道挖隧道的过程是必须的。那个寻求钻石的人就是你的造物者，而你，我的朋友，就是钻石，你被时间和压力锻造而成为了某个美丽的东西。

然而，当你出生时，你仍旧是处于自然状态的。你仍旧是未被加工的。就是通过与你造物者亲密交谈的过程，你发现了那些将为你带来你独一无二的光辉的面向。就是在你与造物者和你周围的其他钻石的亲密交往中，你发现了渴望。然而，没有两个钻石是完全一样的。光辉被显示出来的途径取决于你在与造物者以及你周围的那些人的交流中所获得的面向。

你可能会在一天发现你拥有一个光辉的配置，将光反射回其他人的方式的配置，而在其他的日子 你会发现一个不同的配置。就好像在这个圈子里的很多人已经说过的一样，有很多决定这一点的因素。但是，在钻石与造物者交流的部分，这总是一个坚定的渴望，从那里你能够获得你最真实与最伟大的配置。

聚焦与并发现那个引起你的渴望的事物，这时常是必要的。例如在这个团体中，很多人感觉到 当他们在这个团体中 被其他人围绕的时候 他们会反射出最多的光。

就好像经过了很多很多的万古岁月之后，钻石的形态会退化回它的起源形态，一种碳源，你们也是一样。但是，就是在你们的时间中，你们会在那里发现你的光辉的配置，你将最灿烂地闪耀出来。因此，我们鼓励你们所有人，当你还是一颗钻石的时候去找到你们的配置，并反射你用最大的能力能够反射的光，在你与周围的其他钻石的亲密交流中这样做，而那就会创造你的事物了。

你的礼物将是你自己的造物。这就是你如何能够成为你自己这艘船的船长，指导那流动、意图，并打磨你的意志。

我们是 Laitos，我们现在将我们的球放回这个团体的

中心。

S：发现我现在到了发问者的位置，我想请问 Laitos 是否想要建议一种方式 我们可以用来将我们的渴望与无限造物者的渴望对齐呢？

（L 传讯）

我们是 Laitos，我们觉察你的询问。我们会说，那个渴望就是在其最纯净的形态上的渴望了。在你们最基本的形态中，你们每个人都渴望去将你的渴望与造物者的渴望对齐。在这个渴望中，容我说，有对于渴望的主要河流的支流。你使用你的意志去滑动你的独木舟 顺着这些渴望的支流向下，这些渴望的支流将流入主要的渴望的河流并返回造物者的大海。这即是渴望本身的菁华了。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

S：不用了，非常感谢你们，那是有帮助的。

（L 传讯）

感谢你的询问。请问这个圈子有另一个询问吗？

G：Laitos，这将是混乱的，因为我并没有把它写下来。当我没有写下问题的时候，我就没有什么条理。

首先我想要说感谢你们对我最初的问题的回答。意识到意志与渴望之间的区别以及那两个机能或者组件是如何可能会有不协调一致的关系，这是具有极大澄清性质的。

我们往回谈一下通过 S 实体提出的那个类比，在那里意愿被比作一个固执的父母，而不协调一致的渴望被比作一个倔强的小孩，我会假设在那两个不协调一致的实体之间创造和谐的最有效的方法之一 不是通过对意志的固执使用，而是相反通过对意志不折不扣地重复，不是单纯地重复意志，而是钟爱地重复意志，富于同情心地重复意志，温和地重复意志，通过那种重复，在类比中 代表渴望的孩子，会逐渐地释放它的抵抗和挣扎，并看见跟随父母的方向的意义。

（L 传讯）

我们是 Laitos，我们觉察你的询问。有两种方式让意志可以用来向渴望施加作用。意志可以用一种压力的模式对渴望施加作用，无论是用一种通过猛烈地试图指导渴望的猛拉方式，或者通过将一双温柔的手放在一个坚定却稳定的方向上。

这两种方法都可以在一个非常有限的范围内控制渴望，但是，就好像我们之前已经表述过的一样，渴望将如其所愿地去行动。那个人的意志同样也可能被暂时放在一边。如果母亲停止对孩子的猛拉，或者停止推着孩子去它并不想去的地方，转而聆听孩子，母亲这样做是好的，因为渴望可能会比意志更好地知晓。意志试图去强迫渴望 而不去倾听渴望，这情况实在太多了。

允许渴望有一段时间将意志往回拉。这将允许玩耍的绳索上有些松弛，如果有了一个暂时的休息、一种重新设置和在两种力量之间的一种理解，对于意志将是

更有效的。一致地工作，而不是相互对立，更多的工作就可以被完成。于是将会有更多的工作被执行。

我们会建议那些寻求者不要对于意志进行过多的强调，同样地也不要过多地强调渴望。一个并不对另一个拥有权威，但是它们必须学会一致性地工作，就好像两个舞者一样。在两个舞者中，不会有一个强迫另一个跟着他的步伐，但是一个人会领舞，一个人会跟随，那个跟随的人在其他的时候同样也会领舞。

这回答了你的询问吗，我的兄弟？

G：这是相当有道理的。谢谢你们，Laitos。我想你们谈到的内容在某种程度上被塔罗牌的「选择」*阐明，在那张塔罗牌的图像中 男性必须选择他要如何联系其潜意识的自我。

（*译注：根据前后文的意思，G 实体指的应是塔罗第六号，情侣或两条路径，而不是选择；2014 年三月，G 实体回函确认译者是对的）

我虽然想说明一点并维持那个观点 我不知道，它需要我的进一步的思考 但是我想起 Ra 说过，意志的重要性是再怎么强调也不为过的 [5]。谢谢你们。

（L 传讯）

我的兄弟，不用谢。这个圈子有另一个询问吗？

T1：我仅仅想感谢这个圈子里的每一位，为这次极佳的集会而感谢你们，Laitos。我同时想请求我们在现在结束这次集会。

（L 传讯）

我们是 Laitos，我们发觉你的愿望是可接受的。这个圈子的能量水平此刻是非常令人鼓舞的。它激发我们看到你们每一位在爱与友谊中亲密交流。我们看到这种爱有时候会被你们每一位带到圈子的外面。我们很高兴成为你们圈子的一员。我们感谢你们的问题 提供我们为你们服务的机会。

我们将在太一造物者的爱与光中离开你们。

Adonai，我的朋友，Adonai。

原注

[1]「行家的魔法和灵性的魔法的大门」的周期是在《一的法则》的第 61 场集会里被 Ra 群体讨论过的。他们将其描述为一个从你的生日开始的 18 天周期性频率。他们说，这是第四个生物-韵律。其他三个生物-韵律循环是一个 23 天周期的身体循环，一个 33 天周期的心智循环，一个 28 天周期的情绪循环。所有这些循环都是从你的出生开动的。当这些循环中的两个或更多的循环通过它们的循环的正弦波中点时，一个人会在流畅地运行功能上遇到不寻常的困难。

[2] 这个词组来自约翰-济慈的一首诗，「无情的妖女」(La Belle Dame sans Merci)，摘录相关的段落如下：

她带我到了她精灵似的山洞，
又是落泪，又是悲叹，

我在那儿四处吻着，
她野性的，野性的眼。
我被她迷得睡着了，
呵，做了个惊心的噩梦。
我看见国王和王子，
也在那妖女的洞中。
还有无数的骑士，
都苍白得象是骷髅，
他们叫道：无情的妖女，
已把你做了俘囚！
在幽暗里，他们的瘪嘴，
大张着，预告着灾祸，
我一觉醒来，看见自己，
躺在这冰冷的山坡。
因此，我就留在这儿，
独自沮丧地游荡，
虽然湖中芦苇已枯，
也没有鸟儿歌唱。

[3] 诗篇 84:2

[4] 诗篇 34:8

[5] Ra, 一的法则, 第 52 场集会:「你们内在的意志机能是强有力的, 如同共同造物者。你再怎么强调这机能的重要性也不为过。因此对于走在正面导向途径上的人而言, 它必须被谨慎地使用, 并被导向服务他人。」

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 18-7 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之十七

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 17

Copyright 2007 L/L Research

1993 年 3 月 23 日

(这次集会之前进行一段时间的调音和冥想)

我是 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中问候你们每一个人。这个器皿请求我们暂停，因为录音设备正在定位。
(暂停)

我是 Q'uo。我们已经调整好麦克风，这样 更多不在现场的人就可以听清楚我们的夸夸其谈了。这个器皿说：“被写在风中不是原意。”

在你们呼唤我们来到你们的团体考虑的主题上，我们能够在其上停留一段时间，我们希望每一个人了解我们对此深切的感激，再次地，我们请你们将我们的想法视为是在不带有权威的情况下被给予的。你的辨识力将会告诉你 什么想法适合于你。请毫不犹豫地将其其他的留在后面，因为对于那些在每一天都信任自己的耳朵和内心，并将其作为当日智慧的人们，他们拥有一种充裕的指引。

我们一直在工作某种方法，寻求者可以在其中找到一些工具去理解前三个脉轮的情况，以及从智能无限到每一个表面上的阻碍或混淆的核心的路径。我们一直在谈论着，仿佛寻求者藉由他自己的心理过程对以下事项负有完全的责任：执行那些程序，找到转向心的注意力，体验心移动心到被阻塞的心能量的位置，释放那个阻塞并允许它重新符合螺旋向上的光线——内在时间/空间的路径之显化融合所有的能量场为完整的灵，将它的束缚能量释放到无限的光，所有

的能量就是从那儿来的。

然而，虽然寻求者要将自我的能量复合体之中的全部能量都带入和谐和最终的合一，他对于这样做的意志和渴望负有完全的责任，不过，寻求者仍拥有强有力且始终存在的帮助，他的资源包括活在信心中的一生。

无论歌曲、祈祷、或致谢或赞美 在看起来似乎是不合适的时候去赞美或致谢等工具是否被使用，或者 不论寻求者是否选择大范围的观想技术以便于更有效地允许能量移动的路径，这过程被给予一个人可能称之为的载波的东西，这载波创造了一种灵性重力或灵性质量，它会增强以上提到的工具和资源。

现在，信心中的一生可能看起来似乎是要要求接纳在文化意义上被选为神圣的或被崇拜的个体，好比佛陀或耶稣之类的实体。这并非如此，因为诸如佛陀或耶稣基督之类的实体清楚说明并指出，他们正在谈及的不是自己，而是在谈及耶稣称之为天父或更亲密地称为爸爸的奥秘。这位天父/圣母-造物主已经送出每一位受启发和鼓舞人心的历史人物进入一个纷扰的世界中去见证无限造物主的光与爱。被认识为耶稣的实体说：“假如你听到我，你听到的不是我而是我的父亲透过我说话。”

信心中的一生既不是被构建在主观的或可证明的知识上，也不是必须藉由所谓的皈依经验而被构建起来的，在其中 一位实体被视为是一位具备人类形体的个人救主。在这个器皿身处其中的宗教面貌中，被知晓为耶稣基督的实体被赞扬为一位个人的救主。对于这个器皿而言，这就是道路，这就是生命，这就是个人的真理。每一位寻求者必须选择，不是对另一个人有用的真理，而是对自己有用的真理。

接下来，让我们前往到，当耶稣基督断定他已完成他的使命 离开地球层面的约定时间已经到达的时候。他的学生极力地反对这个计划，但是耶稣指出，除非他离开这一生，否则那能够进入世界舞台的每一个部分的灵是无法来到人们中间的。因此，即使一位个人的救星是被拣选的，恰恰就是那个救星要求寻求者超越这一个蒙福的肉身形式 而去寻求那个灵、那个安慰者、那个你们今天听到的音乐 它称之为的至圣所 以及被这个器皿知晓为圣灵的存在。

我们会建议这个词语——指引。是的，每一个人必须负起责任去一次又一次地珍惜自己，学会去爱自己，就是那个自己，它第一次知道如何去爱邻人如己了。但那儿有安慰者，他进入每一个生命之中。永远有可得指引。永远都有强化存在的意志和渴望的载波，在那丰盛的存在性中，那载波会在意识中移动，这样遭受痛苦的支离破碎的自我就被爱疗愈了。在这个位置，我们想要将麦克风转给亚伦和被知晓为芭芭拉的管道。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。我以爱问候你们全体并且祝你们早安。我感谢我的兄弟/姐妹 Q'uo 表达，感谢 Q'uo 带领我们进入这场对于信心的角色的探索，以允许内心持续开放。你们是光的存有，那是你的本质。甚至你们当中的那些在地球层面上是负面极性的人，他们仍在那道光中拥有他们的源头，他们最终将返回到那道光。

当心轮是开放时，你体验那道光。当你在那道光的体验中歇息时，无论在较低脉轮上必须的进行的工作可能是什么，这工作感觉是行得通的。无论可能会有什

么样的议题，它们只是议题而已，它们不会是压倒性的。当心轮感觉是关闭时时 于是你体验光的缺席，你感觉自己与你的灵性根源切断了连结。无论可能被聚焦在较低脉轮的个人主题会是什么，它们感觉是压倒性的，巨大的；仅仅只有你，这个自我，在与它打交道了。

你知道一棵植物在阳光下生长。甚至是一棵喜爱阴影的植物也必须有一些光。你不会拿一株植物，也许是一颗球茎植物，在最好的泥土中种下它，提供它所需的肥料，灌溉它，然后将它摆放在黑暗的橱柜中而期望它生长。然而你对自己这样做。你如何带自己离开那个橱柜呢？

首先，一个人必须知道他在橱柜中。“我正活在黑暗中。我已经把自己关起来了。” 在看到那一点的情况下，你做了有技巧的决定：“我将打开门。我需要光进来这里。” 不论它呈现出怎样的黑暗，你可以接下来开始去祈祷、寻求、去阅读启发性的读物和诗句，去对一位信心深厚的朋友诉说。这个不是紧紧抓住那道光。它只是打开遮光物，这样已经在那里的光就可以进来了。他确实做了有技巧的决定 让光从黑暗中显露出来。

这将我们带回到一些人类的独特的模式。这个我们谈到的我，它是幻象，但在人类体验之内，它感觉起来是真实而坚固的。就其知晓的范围内，这个幻象有一个目的，那就是不惜一切代价来维持它自己。为什么呢？假如你是我昨天所谈到的天使并且真正地与我连结在一起，为什么你会想要去维持分离的幻象呢？这个幻像有什么目的呢？当你在投生的时候，你同意去体验这个遗忘的罩纱，去体验一个不透明状态，它让你无法清楚地看见你真实本质的。再一次，为什么呢？为什么同意这么做呢？

因为我们无法简单地解释的理由，第三密度的主要课程是信心和爱。什么将教导你信心呢？假如你投生时带着对于你是谁与你在本次投生中将要做什么的完全知晓，带着清楚地看见你自己和所有存有之中的神性以及你对神的清晰体验，那么信心要在哪里被学习呢？而那个信心是一个基础。没有那个信心，之后的智慧的课程会非常容易变得扭曲并驱使存有进入负面的极性中。所以这些信心的肌肉必须藉由练习被建立起来。

你知道有许多学习的层面，你知道这个地球体验，在宇宙的整个历史范围中，是一次多少有几分新颖的实验。在这个层面上，或许这次实验最伟大的成功就是在这个层面上 信心被学习的方式以及信心的体验的深度。这个遗忘的罩纱是一份礼物。由于罩纱，你无法将你的神性视为理所当然的，而必须一直更深地进入到对它的体验中，必须一直进行工作来将幻象和更深的实相分开。然而，不论你怎样清晰地体验到这个更深的实相，只要身为人类，它依旧必须被视为是一个信心的问题。你是不会获得证据的。

这里正在发生的一件事情是你正在增强对你的神性进行表达以及对所有存有进行服务的意愿。假如是没有罩纱的清晰视野，你可能进入投生中并且说：“耶，我想要去服务。肯定的，为什么不呢？” 但是它不会是发自内心的一个强烈决定，不是对一个呼求的深度回答，而只是跟随该模式：“这是每一个人要做的事情，我将遵循它。” 你能够看到区别吗？意图是全然

重要的。

我们强调你拥有自由意志。我们强调责任。在本质上，这个罩纱和信心的实质为你提供了机会，在无法清楚地知道你正在做什么事情 而仅仅只是信任你内在的那道光以及信任它与你与一切万有连接在一起的方式，而对自由意志和责任进行练习。经过活在信心中的每一次转世，你逐渐为那个责任做好了更深的准备。你为你所知道的事情负责。去知晓，拥有更深的智慧和理解，去承载更深的责任。没有信心的深深支持，那种责任似乎会是一个太大的负担。

当你在你的人类两辈子之间的星光层上 以及从这个层面上毕业之后清楚地看见你是谁和你是什么的时候，接着，你去服务的决定，举个例子，就会从一个强有力的 仅仅属于意志的地方生长出来。在较高的密度上，因为你知道你是谁而且准备好了负那个责任，这是没有问题的。

在地球层面上 它很容易变得扭曲，以致于它会将自己扭曲为评判和自我评判。一个人会单纯地表达自律而不是表达爱。一个人会进入到一个感觉：“我是来做这个的，而且我将会去完成它，没有任何事情将会阻止我。” 但是你不是来这里学习那种层次的我决定，你不是来这里去将力量和评判用作你的选择的指引，而是来这里去学习用爱作为你的选择的指引。为了藉由爱表达你的能量，必须要有那种连结的感觉，而这种感觉是从信心中生长出来的。所以，你打开你的橱柜的门。你体验那道光。请稍等一下，我们马上将继续。

（暂停）

亚伦：我是亚伦。芭芭拉和我同时体验到某种负面能量的在场。它不再做任何闯入的努力了，我们感到自在，假如它想要从我们的教导中学习，欢迎它来聆听。我们请求在场的所有的人送爱给任何想要在这些集会中学习被表达的深沉之爱的实体。

当你打开这道门并且允许光进入你自己，某些非常美妙的事情发生在这些较低的脉轮之中。你不再感到孤单和无助。你就好像一座发电机，一座小小的发电机，你正试着去照亮一座大的房子而且知道刚好没有足够的电力去如此做。突然间，你被接通到源头之中。发电机依旧在运作，但是有远远更多的电流通过了。它再度充电发电机而且汲取所需的电流并将光亮带入到每一个黑暗的角落。接着你查看你在关系方面的议题，在控制的需要和恐惧方面的议题，在权力与生存的渴望方面的议题，不论它们可能会是什么议题，它不再感觉象是被放在你肩上的一个巨大负担了。你与它的关系改变了，不是因为你已经决心要那个改变，而真的是因为你已经打开那扇门并且允许处于光中。

必须要有一个决定的时刻：在黑暗中，我想要在黑暗中逗留，还是我希望进入光中呢？为什么我对黑暗紧握不放呢？在黑暗中 我找到了什么样的安全呢？在黑暗中有某种安全的幻象。它是一个躲藏的地方。

在这次谈话的开始 我谈到小我维护自己的渴望。你已经在你的类形体中养成一种模式，它将这种自我的力量考虑为让你免遭被掷向你的事物的伤害的保护了。你会想 “假如自我是强壮的，假如这个‘我’能够处于控制中，那么这个‘我’就能够控制在我生命中

的痛苦了。”但是那种方式是没有用处的。这些催化剂将会一次又一次地升起。当你允许自我藉由恐惧行动来维护自我的时候，你仅仅是驱使自己进入更多的负面性。

当你开始觉察到自我想要藉此来占优势以便于去维护这个存有的安全模式的时候，你对那个恐惧送出爱，开启那个恐惧的实相而无需去摆脱那个恐惧，接下来，你开始在信心中去歇息。“甚至恐惧也是作为我的学习的一部分而被提供的。在我的体验中，我不必摆脱任何事物。在这个关系上，在这个工作上，在这个政治议题上，我灵性的道路恰恰就在这里。每一个事物都是一个去吸引光，提供服务和爱的机会。”

去保持这种察觉有时非常困难。恐惧持续从四面八方逼近你。实际上，所有这些较低脉轮的议题——它们是什么议题一点儿都不重要，有关身体健康、有关金钱的、有关人际关系的，不论它们是什么样的议题——它们被提供只有一个目的：藉由回到你是谁，藉由带着信心去肯定“在我的内在有那个属于神性的事物。假如我汲取那个能量和爱的极大的资源，那么我就有能力与这个催化剂慈爱而有技巧地工作了。我不再需要与这个催化剂去战斗，而是能够将它用作去练习更纯净地和慈爱地来展现我的能量的一个机会。”藉由这样的非常单纯的行动，它们给予你一个机会去改变你与恐惧的关系。接下来在你生命中所有的这些情境呈现出这样一个不同的观点。每一次你通过这种更有爱的方式工作，信心就会被强化。

想象那位在黑暗的房间中的存有，它第一次打开橱柜，它甚至可能不会意识到到外面有光。光似乎是如此明亮以致于它感觉被光照射睁不开眼睛，于是它必须再一次快速地关闭橱柜。但是它很快学会去享受和信任那道光。这变成了一个模式。当它环顾四周围而且看到房间太暗时，它记起来：“我可以打开橱柜。”

这种忆起是你的工作的一个主要部份。这就是为什么我如此强调留心(mindfulness)的部份理由。知道什么时候你正坐在黑暗中。知道你拥有去打开橱柜的选项。知道你同时拥有去持续待在黑暗中的选项。但是假如你这样做，你已经作出了那个选择。为什么你正选择去坐在黑暗中呢？为什么你正躲藏在黑暗中呢？当黑暗强化小我时，黑暗提供了什么样的幻象式保护呢？你真的需要继续那个模式吗？或是你准备好对自己更仁慈并且允许自己去体验你的真实存在了吗？

我知道在这个点上有些的问题。我想将麦克风转给 Q'uo，它可能会发言，如果它这样选择的话，或者假如它更喜欢的话，它可以直接要求你们的问题。那就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。在爱与光中再次问候你们。亚伦实体询问是否你们准备好了去体验你的真实本质。在信心中活出一生，就是去活出一次在其中你乐意去练习你的真实本性的临在的生命。你已经如此多次听到我们以及任何其他灵性咨询师建议用一种持久的每日进行方式进行冥想与静坐。这样一个练习的优势在有生理上是说服力的，除了放松身体和放慢狂乱的想法的激流之外，有很多人没有意图地用这样或者那样的方面来练习这个技巧。然而，我们对你说，在一个充满爱的本质的合一的宇宙中，任何的静默是空的吗？

这种充满了聆听内心的静默的讯息是一切万有在其圆满的神圣之中的神秘的无言且不可知的本性。当你练习这个冥想的时候，你对你更深、更真实的、神秘的大我、一切万有的核心开放你的自我。因为这个神秘已经被赋予在幻象之中进行沟通的能量，每一次你进入这个沉默的临在中，它表达了一个新的神秘，一个新的生命和整体性的讯息。进入这个内涵丰富且神秘的静默中不需要一个具体的信条。它需要一个去寻求真理的渴望，这渴望对你而言是足够大的以致于你会选择将你珍贵的时间花费在聆听你的真实本质的静默之声之中，它的指引沉默地阐明了在你内在神秘和神圣的共鸣宝座。

你不是选择去拥有一种信心；毋宁说，那些在信心中活出一生的人选择对他们练习的真理的临在、爱的临在有信心。在这个神话中，耶稣实体在荒野中被知晓为是恶魔撒旦的声音所引诱。耶稣实体不愿与这个负面与恐惧的原则对话，而是踢开每一个诱惑物，说着“滚到我后面去。”那么，你所寻求的对话，就是与爱的对话（因为一个人必须与神秘对话）当你选择每天都是有信心的时候，你不是选择这个和那个，相反地，你选择去相信一切都好而且一切都将是好的。藉由对爱本身的临在的练习，当指引把信心带给你，你被安置和扎根在这个信心上。

这个器皿每天用对它有意义的言语进行祈祷。我们在这个语境中发现这种态度是有价值的，因此我们重复其个人的祈祷，我们没有打算让每一个人都学习它的言语，毋宁发觉其观念更易于接近。祈祷文是这样的：

“来吧，圣灵，充满你的忠实信徒的心并让你的爱之火点燃她的内在。遣送你的大灵 她将被创造；你将更新大地的面貌，喔，造物主，藉由圣灵之光确实指引着忠实信徒的心，好让她永远是明智的 一直享受他的慰藉。” [1]

她经由耶稣实体祷告，但是我们对你说 那个指引是耶稣-基督的意识。这个意识是转变性的并且是赋予生命的，我们建议，你自己的指引就是在这个祈祷的核心之处的种子；也就是说，有一种智能穿越一切万有，他确实每天每天都在创造你们每一个人，完美地，如同你可以允许他的程度一样多。当你藉由一种活在信心中的生命见证那真实的本性时，它持续且完美地转变一切万有，你可以看见造物的面容绽放并且藉由爱在爱中被反射而无限地扩展。所以，当你将能量带入有信心的生命的时候、强化心的爱之灵就可以进一步深入到每一个内在的变黑暗的地方，因此，向上的反射就会开始，原本被锁在较低脉轮的能量(向上)告知心轮；内心释放这能量，于是它就可以返回一切万有的阿尔发(alpha)和奥米嘉(omega)了。所以，从造物的开始到结束的所有事情在这个当下一刻都是隐含的，周期或圆圈就是过程，而学习和成长在你忠实的心中映射出永恒的当下一刻，在其中爱是所有统合的意识的完整本质。

愿你留下 在有耐心且持久的夜盲中等候，接纳和祝福每一个黑暗，每一个恐惧，每一个忧伤，每一个痛苦直到死亡，这样，创造的工作可以透过你来展现自我的生命了，而自我就是爱，此刻与永远。愿你一天又一天地穿越这个过程，并因此将你自己安置于爱的接纳和一切安好的信任中，那爱本身可以如同光穿越屋

顶天窗的玻璃一样地流经你，因此那些在你周围的人就可以看见这道光，并转向他们自己内在的光了。在一个需要见证的世界中，你们就是正在进行表达的见证者。你将会见证什么呢？我亲爱的朋友们，彼此相爱，并第一次，歇息。你们回家了。现在我们开放该集会给其他询问。此时，有没有询问呢？

C 的问题：在这个周末，Q'uo 已经数次谈到关于光的流动，结晶的绿色与较低脉轮颜色的混合，今天 Q'uo 再一次提到脉轮的颜色和流动。Q'uo 能够多说一些有关于开放我们心轮的这个主题吗？

Q'uo：我是 Q'uo。在我们的教导中，对颜色的使用不仅仅是对振动的量子 and 振动的场域的一个真实反射。在一个更依照字面的层面上，这种表达方式是一个组织化的工具，它让我们能够藉由使用一个可以被看见的影像的有组织之系统来提供信息。我们使用这些颜色的移动去描述一种能量场域的方式，通过这种方式，这个能量场域 [它是能量场复合体，也就是每一个实体，的一部分] 就可以藉由它的层级的位置可以进入一个位置，在其中它宽厚和仁慈地笼罩较不强壮和较不真实的能量场，这个能量场，自我，即处于一种特定的扭曲中，不论那个扭曲是身体、心智或情绪、或是灵性的扭曲。通过诸如光的染色效果之视觉化影像工作，接下来我们就能够提供方法，通过这些方法 每一位寻求者可以练习这些能量的移动来使整个人都受益，它的象征是不间断的白光。我的姐妹，请你进一步导引我们？

C：我现在不能。

Q'uo：在回应这个器皿的一个提醒的方面，我们想简单地说，这种类型的视觉化有助于在细胞的层面上对生物体、能量和那些能量的内在菁华进行工作，而对那些能量而言 这些菁华可能不是其固有的。生病或疾病通常部分是一种不连续或非自然的能量场域的配置的结果，或者更简单地说，它是一种能量系统的阻塞显化为疾病。

在疾病中，在自我的能量复合体内在之中有某些菁华在不自然的状态下被找到，这同样也是常见的事，但它们是经由持续不断地沉浸在某种恐惧或负面的思维中而被创造出来的思想形态。这个思想形态接着变成不受实体支配的，并作为实体的一个完整敌人返回，如果有足够的能量被包含在内的话，它会在身上携带着其他因为(他人)受苦而高兴的思想形态。从最高到最低，从最物质性的到最形而上或非物质性的，去想象光的流动到达有机体的每一个能量配置中的每一个细胞中，这是一项艺术，在其中每一位医者都会找到自己的视觉化系统，自己的语言，无论它是颜色或其他观想阶层性能量的运动和笼罩特性。

这一点与我们已经提供的 涉及在每一天对自我的人生的治愈的内容并没有实质性区别，但是它可以被视为是一个扩展，它可以通过那些感觉到去治疗的呼唤和天赋(礼物)的人们而被使用，并透过体验被精炼为一种流露爱的方式。此时，有没有其他的询问呢？

(没有进一步的询问)

Q'uo：我们是 Q'uo。当这个工作的系列接近尾声时，我们向每一个人伸出我们的爱 当作祝福和感激的双臂，你们每个人都将日常生活中的障碍物移到一旁以便于一同进行这项工作。我们祝福和爱着每一位，我们赞美和感谢太一，他即是一切万有，即是我们一起体验的这种美丽。愿我们全体继续向前服务同时去爱，并藉由这个分享而被强化。我们将离开这个器皿，芭芭拉实体可能允许亚伦来提供祝福并且结束这些议程。我们是你们所知晓的 Q'uo 原则。非常喜悦地，我们在太一无限造物主的爱与光中离开每一个人。Adonai，我的朋友，Adonai。

亚伦：我是亚伦。虽然这与这次谈话的结尾有一点不一致，但是对于 C 的问题以及 Q'uo 的回答关于在细胞层面上的光，我想提供一个想法。你们将身体的脉轮中心视为一道彩虹。假如有扭曲，或许在第二脉轮，彩虹的橙色部分变浑浊了；光不会清晰地闪耀，因为脉轮自身不会自由地旋转。你有许多能量经络穿越你的身体。有一些是汇合的经络，有一些经络非常明确地起始于一个脉轮或另一个脉轮。因此，当我注视你们的身体时，我看到光的模式。在你们身体上所有的细胞映射出这些模式。假如在你的身体的一个部份中有一个细胞在身体上远离第二脉轮，但它是这条经络，脾脏脉轮的器官经络，的一部份，那么脾脏脉轮的扭曲就会被映射在那个细胞中。每一个细胞携带着那道相同的彩虹，但都有点不同。

我可以提供一种身体上的颜色套叠的观念来作为范例。首先，在每一个脉轮涂上颜色，只是在脉轮的位置上。接着以一个透明塑胶的覆盖物，放在那个脉轮经络的与那个脉轮的相关的颜色覆盖了整个路径上。在身体中的每一个地方都这么做，这样，在一些地方就会有那个特定的脉轮的清晰之光，而在其他地方则有二个或三个或甚至更多中心的重叠，经络就是在那里连接起来的。现在从那个身体中拿出每一个单独的细胞，将相同的彩虹的颜色注入其中。该彩虹在有脾脏脉轮经络的地方 就有一个橙色的套叠。在有心脏经络的地方，就有一个绿色的套叠。

假如第二脉轮被阻塞而且那个橙色的光是浑浊的，在身体中的每一个单独细胞将会显现出是浑浊的。但是在那些橙色套叠的区域影响是加倍的，这些区域与脾脏脉轮是非常明确地联系在一起了，因为你拥有重叠的浑浊色彩了。因为那个脉轮而产生的扭曲可以在身体的任何细胞中显化它自己，但是在那些有双重影响、重叠的浑浊的橙色细胞中，它特别易于显化它自己。

我与你们全体分享这一点是希望你可以开始去理解你的思想、情绪、肉体感觉，细胞身体以及你在灵性上的认识和开放状态是相互联系的。你无法仅仅通过较高脉轮的开放来净化较低脉轮。不过，当较高脉轮是开放时，单纯地有更多光被带入整个身体中。你仍然必须乐意进入有扭曲出现的具体的脉轮中，并且以极大的勇气工作那个扭曲，工作那创造扭曲的具体议题。

但是这些脉轮全是相互连结的。假如你进行工作去矫正那个扭曲 同时却忽视较高脉轮时，你仅仅是在一个身体上，而不是在身体、心智和灵的一个整体上工作。你越能够带个这个存在更多的认识，在每一时

刻，你都是一个整体——如同天使穿着神性和人性的地球衣服一样——你就越能够钟爱地将治疗带到需要疗愈的位置。

你们当中还有一个未被问到的问题，我想要简要的回答这个问题。你们听我们谈及这些通往信心的道路。从你们一些人的内心深处会回想起在这一生或一次过去世之中的痛苦记忆，当时黑暗似乎是无所不包，以致于这感觉起来就好像对神伸出双手的祈祷或吟唱都是不可能的。所以有了这个问题：“什么时候才会有一丝的微光，我可以记得光在这里并将我自己与那道光重新连接起来。这黑暗是什么呢，什么时候黑暗是全部呢？在这些我最深的恐惧的时刻、在我最深地沉浸在分离幻象中的这些时刻中，我可以在什么地方找到帮助呢？”

我亲爱的朋友们，我想请求你记起，在你最深沉的悲伤或肉体或情绪上的痛苦的最沉重黑暗中，黎明之前的夜总是最黑暗的。这个将会过去。它只需要内心最小的开放去重新建立连结并开始允许光再一次地流动。

你们大部分的人熟悉那美丽的著作《由圣者十字若望所写的《灵魂的暗夜》》[2]。你必须穿越这个暗夜。你们每一个人都用一种不同的方式体验它。它既不是作为负担而被提供的，它甚至也不是如同你们中的一些人习惯于将其考虑为课堂测试而被提供的。它单纯地是：黑暗、幻象、恐惧……发现你自己在那个黑暗中，你已经被给予最丰富的机会去练习。假如在那个时刻不可能去练习信心，那么单纯地练习存在。

在黑暗的那个时刻你习惯于问：“为什么是这个黑暗呢？”你拥有一个感觉，假如你能够理解黑暗，你可以保护自己避开它。这样的想法只会进一步强化自我的幻象。你能不能坐在那黑暗中并单纯地知道：“我在这里，坐在黑暗中，而我将等待。我无须与黑暗战斗，无须试图去推开它。甚至无须紧紧抓住信心。”

我的兄弟/姐妹 Q'uo 已经谈到引导进入这种体验的祈祷词，不只是信心的体验，还有最真实地知晓你自己是神圣大我的体验，引导你进入那种对自己内在神性意识的冥想体验。但是有时候冥想只是达往更多的静默。寻求者想要重新连结神性。当一次冥想的体验没有提供那种与神圣的连接，而黑暗看起来似乎包围起来的时候，发生了什么呢？

一次又一次地，寻求者走到上帝的餐桌旁坐下来，知道有时候一场盛宴将会被给予，而有时候餐桌将依旧是空的。寻求者的位置不是去选择将会出现哪种情况，只是带着它所能给予尽量多的爱去坐在那个空的餐桌旁，并信任这就是被给予的体验了，而它将会是足够的。寻求者的位置不是去执着于盛宴，而只是在那最深的连接体验被体验到的时候，充分地享受它，然后放手。

假如你会执着于刺穿幻象，执着于因为那连结的美丽而允许信心的体验，那么信心就变成依赖那些体验了。但是信心存在，不依赖体验。信心存在于你的心中。我知道的最清楚的表述是：神性在你的内在，你就是天使。就是信心，它被表达为乐意去坐在黑暗中，如果黑暗就是在那里的事物的话，不需要去紧紧抓住光，而是乐意去打开门并且允许光进来。你看到区别了吗？

有黑夜也有白天。假如你打开门而天还是黑的，你可以坐着并且耐心等待，直到黎明到来吗？我知道，如同你们的俗语所说的，这是知易行难的。当你坐在黑暗中，充满了因为你个人的生命中的某种非常深的痛苦而产生苦恼的时候，不去想要摆脱那个痛苦、不去想要紧紧抓住舒适的感觉和神的临在的感觉，这是非常困难的。真实的信心只是坐着，知晓神透过黑暗表达他自己，而不只是透过光表达他自己，并且知晓黎明的确跟在最黑暗的夜的后面。

是的，有对于光的喜好。它是更为舒服的。但是当你蜷缩在恐惧中并且紧紧抓住光，然后说：“假如光不被给予，那就否定信心，那就否定了神”的时候，那么你就真正地将自己封闭在更深的黑暗中了。接下来你正在关闭每道门和百叶窗，以致于当黎明开始时，你无法欣赏它的来临。

我理解对人类而言，这是何等的困难。我已经穿越了投生转世的过程，我对这种黑暗的痛苦有强烈的记忆。我只能告诉你走出那个黑暗的路径是你愿意保持耐心并且信任：“就是在这个黑暗中，有那可以服务与教导我的事物。我和它将耐心地等待，保持我的内心开放，保持窗户和门的敞开，直到光再度出现。”

这个星期 Q'uo 已经数次谈到一个向上的螺旋。我想请你们全体记住，所有的生命都在这个向上的螺旋上——不只是正向极化的存有们，而是所有的生命。在目前这种第三密度的状态中，这对你们而言是非常难以理解的。你看到在这世界上属于负面性的事物，并感觉它是一个扭曲，正脱离螺旋并且往下走。所有的生命都在这个向上的螺旋上。负面性是一个扭曲，然而甚至是那些最高度负面极化的存有们也是神性的火花，他们最终将会找到他们的方式来完全地进入到光中。他们拉到他们周围的黑暗以及他们怂恿他人进入的黑暗也许是螺旋的一条支线，它被用作那个存有的特殊道路。但是它依旧是正在螺旋向上的一条支线。记住这一点会让你对于这个世界[对你而言，似乎位于你外面]的负面性，对于你自己的恐惧、愤怒以及其他沉重的情绪，找到更多的宽容。当你创造出善恶的二元性并将黑暗视为一个向下的螺旋时，它增强的不只是抗拒，同时也增强了一种对那个黑暗的怜悯心的缺乏。它增强了恐惧，这恐惧关闭了心。当你在肉体中的疾病或失去心爱的人，或是在一些其他巨大的悲伤或痛苦中看见负面性的扭曲时，请记住：“这是通向光的螺旋的一部分。我甚至能够拥抱这个扭曲并且给它爱吗？我能够对于它的体验仅仅保持耐心吗？我甚至不必去理解它，而只是在没有憎恨的情况下允许它的存在。负面扭曲的存在不需要成为一个在我内在的憎恨的催化剂。它可以成为一个记住去给予爱的催化剂。”（停顿）

亚伦：我是亚伦。我亲爱的朋友们，透过祈祷、冥想，无论什么连结你，记起你的神性。我诚挚地希望你将会每天都允许自己体验那种神性，并同时记住，假如你坐下来祈祷或冥想，并仅仅体验这个正坐在祈祷或冥想中的人类，那么这正是你需要去体验的事物了。对于那个时刻，那就是你对神性的体验了。信任它将会如它所需要的一样地展开。你仅仅需要在场。

我相信在一些你们的赌博中心里，你们会发现一个悬挂的标志牌，写着：“你必须在场才能赢钱。”你必须

在场才能取胜：在场去胜过恐惧，在场去深化信心，与这个心/身/灵复合体在此时正体验到的无论什么东西在一起，与尽可能多的爱在一起。接下来你不得不得胜，并找到你回家的道路。

在这三天中 你们与我们在一起，对于你们分享内心最深的问题并邀请我们谈论我们的想法，我呼应 Q'uo 向你们致上我最深的感谢。我再一次应和 Q'uo 的话：我们所分享的是我们的意见 而非权威。我们在爱的服务中提供它，并且请求你带走对你有帮助的事物。我向你们每一个人致上我的爱，为了你们带给这份工作的爱和纯净，我在最深的荣耀中向你们每一个人鞠躬。那就是全部。

原注

[1] 参考文献尚未完成。 [2] 参考文献尚未完成。
Translated by M.D. (V)2014, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 18-8 篇：寻求自由

Copyright 2003 L/L Research, www.llresearch.org
中阶会议

1980 年五月 25 日

(编注：为了减少赘字，本篇文章中的[听不见]一律以 [??]取代)

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。再次与你们同在使我们非常欢乐，我们非常想念和你们讲话的机会。但我们恐怕就你们目前全球的政治氛围的强度而言，我们很可能三不五时得缺席。我们乘着爱之风儿来到你们这里，非常荣幸地参与你们的冥想。今天傍晚，我的朋友，我们要讲述自由。

从前有个渴望自由的年轻人，因为他是个具备高敏感度的年轻人。当他看见这个世界的贫穷、饥饿、苦难，他不能理解为何这些人被苦难捆绑。这个年轻人花费许多年 积极地工作以减轻苦难，同时为他的弟兄姐妹促进个人自由。

但最终 他被自己的苦涩背叛了，因为他知道不管怎么做，永远不足以缓和监牢的状况，那是囚禁许多人的饥饿与贫穷之监牢。

于是他放下每日的工作，踏上一个旅程，寻求一种理解，寻求为什么人类必须受到苦难的捆绑，为什么他们不能是自由的。他问了许多人，得到许多答案；因为地球上许多人相信许多不同的事，而他们都相信自己觉察到真理。有些人相信没有一种叫做自由的东西；其他人相信人类受到先前犯错的捆绑 必须付出代价。没有一种答案令他满意。

某一日，他抵达一座小岛，因为他的船需要补给。他自由地在这热带小岛上漫游，他再次看见贫穷 以及无益于健康的各种状况。接着他遇见一位岛上的原住民，会讲他的语言。他对这位原住民讲述他的巨大困境，该原住民体型高大，发出同样巨大的笑声，他的笑声回响穿透他们所在的小房间。接着该原住民敲敲自己的前额，他说：“自由就在这里，别无他处。”年轻人呼喊道：“但所有那些生病、贫穷、快要饿死的人呢?!” 高大的原住民伸手敲敲他的前额：“他们的自由就在你的脑袋里，你必须释放他们，然后他们

的自由将会在他们的脑袋里。”

我的朋友，你不居住在一个客观的宇宙中。所有你在周遭看见的事物事实上都不是表面的样子，这你是相当觉察的。任何你所经验的限制只因为你的感知：事物应该是的样子对比事物本然的样子。如果你渴望成为你之所是，接着在那存在中 你发现你凭借天性寻求真理；那么，我的朋友，你将达成一种个人自由— 那些只感知事物应该是却不是的样子的人无法知晓的自由。

我的朋友，如果你充分地扎根在知晓自己是谁的地基中，那么 你可以自由地实践你知晓真理的渴望，以任何你需要的方式去表达那真理。人群有多少 就有多少不同的成果。

我的朋友，伟大的秘密就是：只有一个圣灵，那就是爱，提供所有成果给所有安住在爱中的人群。如果你尝试改变这个世界，如果你尝试帮助他人，如果你仅仅适度地尝试帮助一个人，尝试靠你自己这么做— 思考、困惑、感知，你几乎肯定会失败。

因为你们的感知不是他们的感知，确实，我的朋友，除非你允许自己流动进入爱的航道，对于你要帮助的对象，你的帮助通常是难以下咽的。唯有当你咬断这种渴望的软线 [想要成为这个世界中的大人物，只凭藉你自己去做事]，你才是自由的。当你已经拆除自己对于名声的渴望，那么 你就不再有捆绑或限制，你自由了。

仍然有那些饥饿、贫穷、受苦的人，的确如此，我的朋友。我们绝对不会说 我们不知道你们地球的环境是困难的。

但只要一个人渴望自由，他就是自由的。不管你在当下选择带给自己什么限制，只要你渴望知晓真理 寻求知晓宇宙造物的爱，你就是自由的；因为这股爱是非常强大的东西，我的朋友。那些需要你的人将被你吸引，你并不对这个世界负责，你對自己负责 在你的内在安住着世界。那些被你吸引的人将提问，当你对爱敞开自己 你将知道什么东西是有帮助的。我们敦促你们绝对不要主动提供秘传的资讯给那些没有提问的人；对于任何认真的学生 则不要有所保留。

我的朋友，总是要留心，关注唯一可以自由的人，那就是你自己。对自由的渴望是个不可能的渴望，因为你居住在一座身体、重力井、幻象的监牢之中；不过，你是这个地球经验的催化剂的自愿囚犯。通往自由之路在于接受你在此生的各种状况，同时请求知晓真理。你们的神圣著作上写着：“寻求并知晓真理，因为真理将使你自由。” 没有承诺，自由不会来临，不是对自我或小我的承诺，而是对真理与服务[以真理之名]的承诺。

我们觉察到你们有个服务的伟大渴望，并且你们感觉对于人类同胞感觉有份责任，特别是在这些日子 你们现在面临地球经验的开展。但，你们必须工作自己，要知道 当你达成一种状态：真实地渴望去知晓造物主之爱，一股火热的渴望去感觉创造你们的爱之圣灵，那么 你将发现其他一切都会加诸给你。我的朋友，那不是一条容易的途径，但它是一条果实累累的途径。

[停顿]

我们感谢你们在这停顿期间保持耐心，我们向 S 弟兄致意。

所以，我的朋友，我们请求你们与这个世界[如它之所是]和睦相处，知晓每个人都有能力以任何他觉得合适的方式去感知他的世界。这对于你们是难以想像的，因为你们从未如同你们某些兄弟姐妹那般，承受饥饿或苦难。但你必须估量一下自己，你如何来到这个地方，哪些优势已经给予你 以做为造物主的爱与光之管道。然后你必须寻求去执行那创造了你[并在这个时候把你放在这里]的爱之意愿。

我的朋友，我们全都有工作要做。我们的工作就是随时待命，当你们星球上的人们渴望或需要我们的爱，我们就可以提供。你们的工作由你们决定 不管那是什么。我的朋友，的确，你们是自由的，你只需要打破那些微小的锁链——它把你与你的渴望隔绝。

此时，我的 Laitos 姐妹将经过你们，和你们每个人一起工作，同时我们尝试透过 Jim 实体继续这个通讯，我是 Hatonn。

(Carla 传讯)

我再次与这个器皿同在，我是 Hatonn。我们察觉 Jim 实体是很多能量的接受者，这个团体受到良好地充能。所以，我们将尝试更好管理的方式聚焦这股能量，为了促进该通讯。我们将再次转移到 Jim 实体。如果他单纯地讲话 不要分析他接收的东西。我是 Hatonn。

(Jim 传讯)

(??)

(Carla 传讯)

我再次与这个器皿同在，我是 Hatonn。为了增强他的自信，我们的确肯定下一个思维是感谢他，为了使用他为器皿的特权。我们觉察到分析思维的问题，对此感到很同情，因为当你不知道一个句子的尽头 要说出来是不容易的。无论如何，Jim 实体达到一个更佳自信状态，容我们说，他将是一个很好的管道。我们现在要转移另一个器皿那儿，同时 Laitos 继续工作你们的调节状态。我们现在转移到 S 实体，我是 Hatonn。

(S 传讯)

我是 Hatonn。我与这个器皿同在，我们拥有一个很强健的通讯。你必须停止分析 (??)。我是 Hatonn。我们感谢你，因为和你们每一位共同工作是个特权 (??)。我将转移到 Carla 实体那儿，我是 Hatonn。

(Carla 传讯)

我再次与这个器皿同在。我们觉察 M 实体想要体验这通讯的感觉，当 Laitos 全神贯注在他身上，我们将尝试 (??) 他，好让他得以感觉我们的通讯像是什么，我是 Hatonn。

(Carla 传讯)

我再次与这个器皿同在。我是 Hatonn。我的朋友，感谢你们的耐心，我们的渴望之一是尽可能发展许多个

发声管道，因为有许多人渴望听到这类的资讯。但，我们对你们每个人担保，以你自己的方式，你所做的一切都是你传导造物主的方式。每一次，当你服务了弟兄或姐妹，你服务了造物主。所以，让你的心智安歇，让你的心境快乐。我们在宇宙造物的神殿中离开你们。我们在当下离开你们，因为没有时间。我们甚至无法离开你们，因为没有地点，宇宙造物的全部都在这里。造物主是你，你的兄弟姐妹们，以及所有活出爱之意识的生命。我们在那爱与光中离开你们，我们是你们认识的 Hatonn，我感谢你们，为了这个说话的机会。Adonai，我的朋友。

(Carla 传讯)

我是 Latwii，我也在无限造物者的爱与光中欢迎你们。做为服务造物主之星球邦联的一员，我总是听候你们的差遣。我们在这里很开心，在你们的地球变迁发生之际，观察你们行星能量的光谱。我的朋友，你们拥有一颗非常美丽的星球。我们享受 Hatonn 群体，并且很欢喜在这里与你们相聚。我们现在准备回答你们可能有的任何问题。此时是否有个问题？

M：我有个问题。在我年轻的岁月，我感觉自己看见一个 UFO。你可否告诉我，为何从那时起 我就一直在寻找？我读了一些相关资料，尝试去理解我当时看见什么。你可否告诉我为什么，或未来有什么等着我？除了尝试唤醒人们看见更大的视野？我感觉我是被挑选的。

我的弟兄，我觉察你的问题。由于必须维护你想要自由的意志，许多东西 我们无法回答。不过，你已回答自己的问题。如果你尚未想通，我将尝试帮助你。针对你描述的现象，你不是在帮助他人，但难道它没有唤醒你？我的朋友，用四吋木板敲打骡子前额*的目的为何？不就是要引起他的注意力？这就是我们在这里的原因。

(*译注：2x4” 木板与骡子的故事，很有趣)
<http://tinyurl.com/l44urqc>)

我们尝试引起全球的注意，容我们说，给出一种软性推销，它不是可证明的 但人们可以主观地取得，于是抓住一些人的注意力，使他们开始寻求。我的朋友，这个经验的原因就是如此。你的生命经验跟你的灵性进化有关，你现在已经注意到这个事实。你现在是否看见那个早年经验的位置，以及随后发生在你身上的过程？

M：是的。

这是否回答你的问题，我的弟兄？

M：是的，但我感觉，除了 (??) 会不会有另外的原因，你懂吗？

我们懂你想要听的东西，但我们将不会说你想要听的。毋宁告诫你记住：宇宙造物不等任何人；一个人也不应等待宇宙造物。你是一切万有的一部分，你做的事情为一切万有的一部分。在这个圈子中，每个在座的人都有一个生命目的或更多个。通往目标的道路有许多分枝，所以你无法迷路而离开目标。你可以选取比较长或比较短的路；你只能慢慢走或快快走或坐下来；目标保持不变。

无论如何，你们每个人的目标是单纯的，我的朋友，都和知晓造物主之爱有关。

如我们的弟兄稍早所说的，一旦你已经和造物主及其造物建立联系，那么你将与那流动合一，它将带给你必须的东西，它将给你机会去做你的高我为你准备的工作。是故，不要忧虑你在人生中的目标，而要渴望去知晓爱。在那爱中，与他人分享爱。单凭这个方式，你的目标将变得明显，其结果是最终的。这是否回答你的问题？

M：是的。

Jim：我有个问题，Ruth Montgomery (??)。

我是 Latwii，我正在建立与这个器皿的联系，如果你愿意保持耐心，我们必须深化联系 因为她失去沉着的状态。我是 Latwii，我是，我是，我是。我觉察你的问题，我的弟兄。

在我们的(星球)邦联中，人群的数量，或以你的称谓，行星实体或社会的数量会有变化，但该数量大约在 500 到 600 之间。不过，它们可以分为不同的子团体，这些是管道 Ruth 谈论的团体。Latwii 群体才开始与邦联的教导分部一起工作，为了你们这个团体。先前，我们已经是你们称为的科学家，该称谓仍然是我们主要的任务。但我们受到这个团体的吸引，虽然，容我们说，你们不是个极为先进或十分明亮的团体，却在寻求真理的渴望上惊人地前后一致；这点引起我们的兴趣，因为我们的心智倾向是相似的。因此，我们请求邦联的教导分部之允许，对这个团体说话。你们可能已注意到 我们不是完全平稳的，但我们希望自己正逐渐变得更好一点。无论如何，关于六十个子团体的资讯基本上是正确的，虽然你们必须理解这个数量的确在变化，取决于星球的需求以及不同邦联成员之停留期限[容我们说]。有些成员持续待在这里，有的停留在此的时间比较少。

我们可否以任何方式为你详述这个问题？

Jim：是的，我想知道 这个邦联属于我们这个银河系，或属于多个银河系？

我的弟兄，这个器皿对于这个问题并不具备特别好的能力，但透过她，我们将尽最佳的努力。你们对于银河系的沉思对于我们有些幽默，因为我们了解 我们看见你们无法看到的东西，也就是说，存在的许多(次元)平面。这是我们的专业，也就是研读各种振动。我们不只是星系之间的邦联，还是次元之间的邦联。

举例来说，打从你们开始形成团体就和你们同在的讲师，做为一个群体，它来自仙女座(Andromeda)星系。如果你们到达那里，你们不会找到 Hatonn，因为它所在的振动次元位于你们两个音程*之上。来到这里的我们，起源于你们的天空中的许多不同的部份，有些属于你们的密度 数量不太多；大多数来自你们之外的密度，因为在我们的密度中 我们能够凭藉思想来旅行，无须持续时间的经验 [你们受到该幻象的束缚而必须体验]。

(*译注：早期星际邦联把第四密度分为两个过程，后来统一称为爱与理解的密度)

这样是否回答了你的问题？

Jim：是。

我们可否进一步帮助你，我的朋友？

发问者：野，我想知道你们是否涵盖整个已知宇宙，或只是其中的一部分？

这个器皿在转达我们的概念上遇到困难，我们必须学会勒住我们轻浮的缰绳。我们展现一幅图画给她，如同水彩被抛掷在银河之上，湿淋淋地从四边[如你说，涵盖已知的宇宙]滴下来。什么东西涵盖无限 [即宇宙造物]？那就是爱。

容我们说，我们已经抵达一种经验的振动，在其中 我们意识到那股爱，在其中我们看见那股爱，所以 只渴望去追随那股爱，不管它引领我们到何处。当我们被需要，我们听见那呼叫，不管是谁呼叫也不管多少距离，我们来到并尽可能地给予协助。

在此同时，我们研究发生在宇宙造物中的事物，因为在我们灵性进化的这个特殊(时)点，我们没有充分地理解造物主的计画，于是我们收集所有我们能够触及的资讯，好增进我们对于这个计画的理解。我们基本的理解是，的确有个计画，容我们说，带着这个信念，我们向前执行我们的工作；同时 教导分部传送它的爱与光到达个别实体，居住在各个星球，好比你们的地球；他们曾呼喊地如此大声 以致于我们不能不听见你们。如果你们位于这无限宇宙的最遥远的密度之最远端，我们会听见你们，因为我们的耳朵只是一种受话器：聆听需要爱的孩子的哭喊，那就是你们的星球。

你们的星球充满恐惧，大大地需要它没有的东西。我们不能给予它真正渴望的东西，那就是，一个显明给全人类的记号。因为我们无法干涉你们星球(人群)的自由意志。所以，我们保持有些隐藏，有些可疑；只有那些渴望听见我们的人会听见。以那种方式，我们不会冒犯任何不想要听到我们谈话内容的人。

这是否回答了你的问题，我的弟兄？

发问者：是的。

我们是如此快乐，希望这不是一顿”电视便餐” [以这个器皿的说法]。此时是否有另一个问题？

M：是的，(??)。

我觉察你的问题，我是 Latwii。我们对于保持庄重有点困难，请你们原谅。有时候，你们人群是很严肃的，我们发觉这很有趣。

容我们对你说，在你的经验中 所有事物对于你的理解都是很有用的，这肯定包括做梦。如果你是幸运的，你的人生有三分之一都花费在收集来自你的心智与灵的各部份的讯息 [它们在你们忙碌的工作世界中进不来，要等到寂静的时刻]。

有时候，你的梦境单纯地尝试解决日常生活中的挫折，只是一种帮助你适应一个不那么完美的状况。不

过，如果你成为自己梦境的学生，也就是说，如果你醒来开始写下它，你将开始理解一些关于自己的事，那是你以前不理解的。因为在你的梦中，你正在与接触高我的自我之部分对话，也与那些天使或指导灵对话。

一旦你开始注意到自己的梦境，你将开始拥有接受指导的记忆，甚至是指导他人的记忆，取决于你作为人格的特殊振动样式。最终 你将能够在梦中使用意识的机能，于是你将与潜意识或更深层意识有更佳的沟通。

所以，我们当然鼓励你注意自己的梦境，正如你会关注自己醒来后 周遭发生的事。你们人群普遍知道这件事：因为作梦 睡眠才是必须的。如果睡觉期间都没有作梦 该实体就是生病了。在你的梦里你正在与高我以及造物主联系，这是你的灵性歇息。对于许许多多的地球人而言，这是唯一的安慰，唯一的联系。

是故，当你越多地冥想或祷告，你需要的睡眠就越少。如果你把时间完全用在意识到造物主，处于一种流露爱或灵感的状态，同时伴随着宇宙造物的爱与喜悦进入狂喜，那么你不需要睡眠。在你们人群中，曾有人已达到这种接触爱的水平。然而，对于其他地球人，好比说 这个器皿，你们将继续需要足够的睡眠量，好让你们可以联系你存有的更深部份。

这是否回答你的问题，我的弟兄？

M：(??)。

我们当然这么希望，我们希望每个人都如此，因为你们的世界是多么美丽啊，错过夜晚及其所有闪亮的光辉是令人遗憾的。

是否有另一个问题，我的朋友？

发问者：(??) 虽然我在更深的层次知道(??) 对地球的关系，和一个新的文明。我想要知道你们的洞见，关于(??) 我在其中的关系 (??)。

我和这个器皿同在。我们觉察你渴望这份资讯，但有些事情 我们不能和你分享，由于我们渴望你的自由意志不受损害。你所请求的资讯就在你的里内[如你陈述的]，我们不想影响任何人生的决定或你可能取得的理解。记住 我们给予你们的资讯基本上是相当无意义的。你真正需要的资讯来自你的内在，你拥有必须的资讯。如同 E 实体说的，我们在此给予你们思考的食物，绝对不曾要影响你的决定。抱歉，我们无法自由地谈论这点，但我们不想成为顾问，而只是一起同行的朋友。你能否理解我们的位置，我的朋友？

发问者：可以，(??) (笑声)，感谢你们。

现在，我的弟兄，你正在开始享受自己。我们非常欢喜，我们刚才还恐怕你会对我们发火呢。

发问者：那是不可能的。

我们在此休息一下，同时使我们自己再次变得庄重。我们非常享受这次集会的气氛，非常好。今天傍晚，感谢你们美好的振动。此时 是否有另一个问题？

发问者：(??) ... 提到... 圣海伦火山(Mount St. Helen*)的爆发 ... 未来在南边某处有某种活动... (*参考连结：
<http://sobakome.pixnet.net/blog/post/35891477>)

我是 Latwii，我们觉察你的问题，由于某人已告知这个鲁钝的器皿关于环太平洋火圈(Ring of Fire)的常识，我们现在能够给她一个清楚许多的图像 [跟上周相比而言]。一个麻烦问题发生在大约 20 分弧度，从海洋开始 向北横跨接近南美洲的土地，的或然率比上周更大；此时的或然率大约是 21%，这是个显着的升高。这是由于地球里头的热气造成的压力，它必须取得平衡。

我们把火燄展现给这个器皿，我们难以精确地标定我们的概念。

(停顿)

我与这个器皿同在，我是 Latwii。我们无法给予这个器皿精准的资讯，因为我们知道她会被中断。你们必须了解 对于我们而言，要透过这样的管道给予精准的资讯是很困难的。我们现在并不是讨论她的特殊教育 与人生经验，它们培养她更适合传导哲学与美丽的话语 而非讲述特定的资讯。而是在这个例子中，完美通讯邦联所必须的控制量对于我们的管道是非常不舒服的 [在有意识的状态中]。我们不喜欢工作出神状态，因为我们但愿该管道在全时间都能够拒绝或接纳我们的想法。是故，我们不会冒犯我们的管道的自由意志。所以 我们将尝试给予资讯，但你们必须理解这些只是可能性。

一个(重大)事件的最大或然率位于一座将是烈火般的小岛，发生时将有另一次爆发。在大地或海洋底下有地震的或然率，那会导致海啸。然而，当陆地移动时，这些或然率也会转移，我们不确定地球将如何释放它内部累积的压力。

如果你们愿意传送爱给这个星球，它将用来释放内在层面的压力。或许你们会想要这么做，这是可接受的，因为你们有权利协助你们的星球，你们在它上头出生。我们可以传送爱给它，但不能直接影响它，因为我们不属于你们的行星存有。这是否回答你的问题？

发问者：是的。

发问者：(??)

是的，我的弟兄。最大的或然率会是离岸进入... 我们必须搜索这个器皿的心智... 前往那个区域的东北方 那儿有些岛屿。然而，也有一些可能性 指出地壳正沿着你提到的路线调整。我们仍然在找寻你们星球的该水域的名称。

发问者：会不会是加勒比海？

我们感谢你，这是正确的，我的弟兄，这正是我们尝试从这个器皿的心智中拉出来的名称，因为它就在那儿 但她不常使用。

是否有另一个问题？

发问者：对于那个区域 我有另一个问题，接近该区域 可不可能就是据说的亚特兰提斯大陆？

我们正在查询电脑，我是 Latwii。亚特兰提斯大陆，事实上，包含几个陆块，涵盖一大片的水域。

因此，你的问题是混淆的。不过，亚特兰提斯有部分接近该区域，是的，我的弟兄。

发问者：这个活动会不会揭露部分的亚特兰提斯或只会更多地破坏它？

我们和这个器皿同在，我们从电脑获得你提问的一幅图像。我们没有你们地球的这个特殊部分的知识。不过，电脑知识指出你们人群早已重新发现部分的亚特兰提斯。然而，许多人怀疑所有事物，因此那应该相当明显的证据却不是。

为了某种原因，你们星球上的人群但愿自己是地球上唯一的族群。我的朋友，这是个有趣的现象。或许，在他们投胎在亚特兰提斯的时候[在上个周期结束之前]，他们的进展失败，被迫要重复另一个经验周期，他们宁愿不要记得这些经验，所以 他们否认亚特兰提斯。

无论如何，在你们人群当中 有些人可以把人工艺品和地点秀给你看，那些东西肯定是人类制造的，其年代太古老而不属于这个文明。是故，亚特兰提斯早已与你们同在，它将继续升起。我的朋友，水必须跑到某个地方。无论如何，由于磁场的特性，所有东西最终都变得比以前不完整。所以 随着时间流逝，亚特兰提斯的未受干扰的证物将越来越少。

这是否回答你的问题？

发问者：是的，的确。这带入其他的问题，在那个区域，有人发现一座金字塔，里面有颗水晶，位于金属的通风井之中。这是不是能量的储存装置，或它曾经是个能量的来源？

我的弟兄，你是否熟悉和水晶一起工作的人？或许是个吉普赛人，她凝视看入水晶球，你是否熟悉这个概念？

发问者：是的。

你必须理解 当一个人锻炼其人格，变得觉察一己的真实本质，他开始获得力量，可以与水晶调和，为了公众利益或祸害，治疗或摧毁。在亚特兰提斯文明之中，水晶被非常广泛地使用，它最终被误用。当你随着自己的寻求前行，你发觉自己变成一个更有力量的人格，要记住你内再携带的责任：为了良善或为了邪恶。你必须总是做出选择。这听起来很简单，但其实不然，除非你让造物主推动你如同风儿吹拂树木一般。

我们了解自己有点偏离水晶的主题，不过，过去由于那些水晶带来很多麻烦，我们请求你们认真关注这点。

这是否回答你的问题，我的弟兄？

发问者：是的，谢谢你。

我们感谢你们全体，允许我们对你们说话。

此时是否有另一个问题？

发问者：(??) 先进的文明 (??)。他们曾经到达更高的意识水平 (??)

那是正确的，我的弟兄。

发问者：那是否相似于发生在 (??) 两者之间？

不，我的弟兄，并不相似。我们知道那个行星的名字是马尔戴克 (Maldek)。那个特殊的行星有意识地选择邪恶之道。于是它摧毁了自己。在亚特兰提斯的例子中，即使到了尽头，还是有非常先进的存有站在光明面；他们逃走并且协助形成非常先进的文明，位于南美洲与西藏。因此这两个情况并不相像。马尔戴克是个纯粹的行星，如果你能够欣赏邪恶如同欣赏良善的极性一般，你可以欣赏那个行星之暗黑壮丽——当它摧毁自己之际。

当你们谈论邪恶，就会想到路西华 (Lucifer*) 已经变成恶魔；你们人群对于邪恶[如你所称]的确有种多愁善感的憎恨，我们没有这种情感。

(译注：关于这个典故，请参考爱与光选集三：消失的 M 星球)

我们发觉邪恶是有用的，因为它描绘良善的轮廓，给予你们选择，使你们学习。你只要意识到你拥有那个选择，就等同于拥有一个巨大的抢先起步，总是振动朝向正面、朝向爱。因为这样，你很可能受苦。无论如何，你落下的每一滴泪都是黄金，因为当你成长之际，你学到东西。随着每一次的考验，你变得越来越能够来到善与恶的上方，于是你只寻求造物主。

(本次文字记录结束)

(V)2014 Translated & edited by cT.

Q'uo 文集 第 18-9 篇：森林恋人

Copyright 2009 L/L Research
Session 1 - Channeling Circle 8
2008 年十月 31 日

L：我们是 Laitos。我们再一次与这个器皿在一起，我们[的能量]非常感激能与这个团队在一起。

再一次，我们开始帮助新的管道的过程，通过使用故事的学习工具。在这个故事上，我们想用一座森林作为开始，这是一个非常浓密的、被树塞得满满的森林，在那里只有树木的顶端能够接收到阳光。树枝挤在一起，树叶是如此的浓密 以致于这个森林的地面几乎无法接收到任何阳光。因此几乎没有东西生长在森林的地面上，森林的地面是淤泥和黑色的泥土。

我们请你们想像一副图画，一个人站在这座非常黑暗的森林的泥浆中。在不同树木之间有充足的空间，因此这个人能够在一条道路上前进。很多不同的道路都是开放的，因为这个人可以在树林间行走，无论如何以她感觉合适的方式行走。沿着这条路往下，在这个人视野的远端有一个极微小的光点闪烁。因此这个人就朝着那光前进。

到此就结束给该器皿的这幅图像的部分了。你们很多

人都可以接收到我们送出的信号。但是与其将球抛到房间中并希望某个人能拾起它，我们希望这个故事通过实际地将球传给另一个成员来继续。我们希望将球传给叫做 T1 的实体。我们是 Laitos。

T1：在通向微光的这条狭窄的道路上，这个正在旅行的人天真地、带着某种担心和疑虑前进着。她时而看着那召唤着她的光亮，时而看着脚下，她害怕被绊倒，害怕出现在她的道路上的事物。

当她朝着这道光前进的时候，大树下面的灌木开始生长了，一开始是很小的，接着变得更厚、更高、更大了。有时它看起来似乎遮蔽了光，但是在她的内在深处的某种事物催促她向前，希望会有那个到达光的时刻。但是，当她每走出一小步，那光看起来好像在她前方后退了。虽然她不知道为什么，她继续前进，周期性地在这条路上休息一下，在这些雄伟的树底下休息一下，这些树看起来必须努力克服那些灌木，努力克服那些蔓藤和树枝的缠绕。

我们现在想要通过叫做 T2 的实体继续。

T2：我们是 Laitos。当这个有志气的旅行者继续走在这条道路上时，当她注意到树下的灌木的密度并敏锐地察觉到了让道路变得模糊不清的粘稠的淤泥的阻碍时，她开始希望对这条道路进行一些清理，这样向前的道路就可以变得更加容易。但是她能做什么来清理那条道路呢？她在内在深处搜寻，不知怎的她就接收到或发现，她拥有一种去召唤能量和光的能力，她也拥有一种操纵这种能量充沛的光的方法并用它减少那阻碍她的脚步的粘稠淤泥的效应。

她开始在淤泥的表面上行走而不沉入淤泥的深处，这些淤泥极大地阻碍了她的步伐并实际上引起某种相当大的痛苦和困难。她开始召唤这光，一开始她不知道如何使用这光以便于在她的道路上帮助她，但是她在内在的深处感到，这道她召唤的光，单就其自身，将教导她 其正确的使用方法和她如何才能增强它的效果以便于在这条道路上帮助她，这条道路是她创造来进行寻求的道路。

我们现在将这个故事的传给叫做 M 的实体。

M：我们是 Laitos。当这个女人正在努力或者尝试去处理这种在她的内在奔涌的能量，处理那些被她唤起但却不确定如何使用的能量时，她看到了那些树。当她抬头看它们的时候，这些被密密麻麻地拥挤的树林有着黑色的阴影。它们似乎快要吓坏她。

在孤单和气馁中，她几乎能看到在树木中的脸，它们命令她回去，命令她离开她的道路。没有向那已经逼近她一步的恐惧投降，她举起双手，她的双手上带着那她唤起的能量的奔腾。该能量与那些树木接触，那些面孔就消失了。树木回应了该能量，她能够接触着树木并将她的双脚从淤泥中抬起来并行走了，几乎好像是在淤泥的顶上行走一样。通过那从她的手指流过的能量 接触那些树，她能够向着那光 更快更自由地移动。这是一个让人欢欣鼓舞的经验。

将这个故事的传给 S。

S：我们是 Laitos，我们与这个器皿在一起了。我们的寻求者现在已经充分地从那让她的脚步变轻的内在之

光中了解到，她能够在这一团混乱中 找到那条通向空地的边缘的道路，在那里光充满了旷野，在那里 绿草向她点头。

然而，当他接近那空地时，她发现那光是如此明亮 以致于几乎淹没了她。她感觉到那炫目的光太过于强烈。她向后退，再一次寻找树荫的保护，这样她就可以稳定她的步伐。

当她完成这个行动之后，她现在开始在阴影中 从一个足够安全的距离凝视那空地，她能够开始测量它。当她这样做的时候，她看了一眼空地的对面并看到另一个人正站在相对的一面并回头注视着她。对方是个男人。她惊讶地注视着他出现在空地的对面。

我们现在将这个通讯转移到 Carla 实体。

Carla：我们是 Laitos，在爱与光中 我们现在与这个器皿在一起。当两个寻求者相互凝视对方的时候，有一个令人震惊的瞬间 属于纯粹的觉察。有一种感觉同等地渴望向着彼此移动；也渴望寻求森林深处的树荫 双方走向不同的道路。

这两个对他们正走在其上的道路的犹豫不决、踌躇不定的寻求者，他们之间的联系却比天生的害羞要更强烈。因此，慢慢地，伴随着心的剧烈跳动，他们在阳光中向彼此走去。停了下来，凝视着彼此的眼睛，他们发现焦虑开始消散 因为他们在彼此的眼睛中看到亲切与善良。

他们正在遭受烈日之苦，而他们却发现当接触彼此的双手来相互致意时，那接触似乎有助于他们忍受那光的亮度。然而，在他们内在却有种渴望去找到一个不是那么明亮的地方，因此他们环顾四周直到他们看到在这块空地边上的一个天然座位，由两棵彼此生长的很近的树木提供，它们的根部长着苔藓，用这样一种方式创造了两个天然的可供坐下的位置。

他们都向着未知的事物旅行，而他们都召唤 在未知中前进。双方都发现 如果不进入森林的深处，向前的道路就是不可能的，因为它似乎永远朝两个方向延伸。双方都已经被那些沼泽地中的淤泥负担 弄得疲惫不堪，在那些沼泽地中连大树下的灌木都无法生长。双方都由于寻找他们通过那些杂草丛生的区域的道路的努力而感到困惑和心烦意乱。他们不明白，为了要接触到彼此，为了到达那明亮、明亮的光，自己为什么必须走过泥泞的路 经历这些困难。

我们现在将这个通讯转移到叫做 R 的实体。我们是 Laitos。

R：我们是 Laitos。我们在与这个器皿沟通上有一些困难。我们将通讯转移到 Carla 实体。

Carla：我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起。我们向叫做 R 的实体保证 每一次他进入通灵时，即使他看起来没有发生进展，每一次重复都会扫清道路上的障碍 以便于获得对我们的想法脉动的更直接的觉察。我们感谢叫做 R 的器皿，这个圈子里的每一位为了打磨他们的技巧 好接收我们的通讯和能够自发地随着我们的概念流动而运转，他们都愿意使用重复的通灵圈(练习)，我们同样为此而感谢他们。

我们现在将这个通讯转移到叫做 L 的实体。我们是 Laitos。

L: 两个人坐在树林的天然弯曲的位置并问他们自己: 「为什么我必须奋斗来找到你? 为什么我不能早一些找到你?」

我的朋友, 答案是: 一个人必须经历某种奋斗来为那些他们本来不会感激的事物做好准备。如果这两个人太早遇见彼此, 他们不会拥有那种能量— 在旅行如此长的一段距离之后 导致他们连接的能量。

这种努力在你们所发现的事物上添加了一种感激, 当你们发现它们的时候。

在谈论了一段时间关于他们自己的道路之后 这一对了解到这一点, 双方讲述了自己的故事。他们知道在他们开始的地方, 本来不会被彼此吸引。他们都在寻求, 但是他们在寻求别的东西, 只能通过在泥沼中行走 开始发现他们自己, 他们才能为找到别的东西做好准备, 为继续前进并抛弃那些旧的事物做好准备, 这样新的事物就会在旧的事物的位置上生长。

年老的树木必须死亡并在森林中创造出坑洞, 这样它们的种子在落下来的时候才能生长。种子无法在它们还被双亲遮蔽的时候生长。万物荣枯, 而造物者继续前进, 持续并永存。

这对恋人, 现在从他们所在的地方出发, 他们可以一起种植自己的种子。在他们已经单独地学完了他们的课程之后, 他们现在成为一个单元, 永远在一起。无论他们在未来 可能会旅行的道路分别是什么, 他们的能量已经结合在一起。他们出发并将自己的种子种在一起, 然后照料它们。接着他们两个人一同出发并让他们的种子生长, 就好像树木将会离开而它们的种子将会生长一样。

在这里的你们 每一位来到这个圈子的人都已经走在你们的道路上旅行过, 那些道路将你们带到你们现在需要的地方。在这些道路上旅行的过程中 你们必须抛弃一些东西, 你们必须学习新的东西。这些能量会生长, 它们将跟着你 到你前往的地方。无论你要去哪里, 你都将播撒你的种子。

我们很荣幸能够和你们一起播撒我们的种子。我们会在这里与你们在一起, 永远。但是我们现在要离开, 然后你们就可以在你们的道路上旅行并成长。我们感谢你们在此刻与我们进行交流。你们的能量是强烈的, 我们感激它们。现在我们带着这些能量离开你们, 但我们却一直与你们在一起。现在就去吧, 在任何你们认为合适的地方 散播你们的能量吧。

我们是 Laitos。我们在造物者的爱与光中离开你们。

Adonai, 我的朋友。Adonai。
Translated by T.S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 18-10 篇: 概论: 太空中好人与坏人

THE ALIEN CONNECTIONS

出处: Cosmic Awareness 解读, 年代编号: 1993-14

声明:

如 Q'uo 原则常说的, 请你们在阅读这些言语的时候使用你们的分辨力。请你们保留那些与你们共鸣的想法并抛开其余的想法。我们感谢你们的用心辨别。

问题:

住在内布拉斯加州, 阿马哈市的一位读者发问, 她写着:

“阅读 CAC 第 417 期使我的心智升起一面红旗, 里面讨论的内容叙述特定的外星人不想要地球人有灵性的进展, 以免威胁他们的外星议程。明显地暗示新世界秩序、单一世界政府等计画其实出自外星族群的渴望。宇宙觉知可否确认这些计画确实来自小灰人以及相关的群体?”

(*译注: CAC = Cosmic Awareness Communication, 宇宙觉知通讯之缩写)

宇宙觉知的回覆:

宇宙觉知指出新世界秩序是外星议程的一部分, 由来自猎户座的灰人族群所推动。目的是设法让这个世界在未来被纳入猎户帝国。

宇宙觉知指出虽然他们计画这件事, 它并不是唯一的选项; 星际邦联(Galactic Confederation, 包括昴宿星人、织女星人、天狼星人等)全体也关切这件事, 同时希望地球不会成为猎户帝国或天龙联邦(Draco Federation)的一部份。宇宙觉知指出, 星际邦联比较喜欢看见地球加入他们。

宇宙觉知指出, 地球在这个银河系中据有一个特殊的位置, 它的水资源和中央核心电脑具有特殊价值; 在古老的时期, 一群猎户监督者对于这个星球有巨大的控制权, 他们把该电脑它放置在地表底下, 现在他们想要重启那具电脑, 重新收回地球 纳入他们的网络之中。

宇宙觉知指出, 曾经有好些外星文化群体在过去宣告在地球上的应得权利, 他们不是放弃那些宣告 跑到别处, 就是由于战争或其他冲突而失去对他们的财产的控制; 所以目前, 在这些外星文化群体当中 对于谁真正拥有地球是有争议的。

宇宙觉知指出, 尚未清晰地定义这点, 纵使有特定(外星)文化要人们相信他们才是地球的真实所有人:

- 爬虫类人(Reptoids)宣称一万年前的所有权
- 天狼星人宣称从爬虫类人手中取得控制权
- 昴宿星宣告他们与地球人类的灵性连结
- 织女星人不把地球视为他们的, 而是一个他们想要协助的同盟; 接着一起加入对抗其他外星文化之暴政的奋斗

宇宙觉知指出, 大鼻子的高大灰人宣告某种所有权, 基于他们曾经在地底下放置一具电脑, 透过网格线引导能量, 接着透过代代相传, 数千年以来, 掌握经济的控制权, 直到今日。

猎户灰人群体看起来站在经济力量的位置, 它们拥有强大的经济力, 于是控制其他外星族群, 好比天龙座人与网罟座人。

宇宙觉知指出，小灰人或网罟座的群体基本上是佣兵，受到天龙座人的支配，天龙座的爬虫类人从属于猎户灰人，纵使他们拥有更大的军事力量。

天龙座人的势力能够从猎户灰人手中夺取控制，但猎户灰人是如此优秀的星球管理者，于是天龙座的爬虫类人并不羡慕他们的工作，让他们自己成为该营运的军事部门，同时把经济与政治控制权交给猎户势力。

宇宙觉知指出，以上是发生在地球上的争议之实质概论。在此同时，人类对于这一切不以为意，只是继续每日追逐欢愉/痛苦的行为取向的生活方式。宇宙觉知指出，在地球人当中，只有很少人充分理解外星人在地球的整体图像或外星人的议程。

宇宙觉知指出，星际指挥部[由昴宿星人、织女星人、天狼星人、大角星人构成]保持低调，因为他们并未被人类全体与各国政府邀请来协助人类摆脱天龙人与猎户势力的压迫枷锁。事实上，大多数人类尚未辨认这些势力带来的奴役潜能；所以他们比较关切这些势力带来何种科技与健康知识，好强化他们自己在地球上凌驾他人的特殊力量。

那些位于较高层级的人[正与外星人沟通]比较关切他们个人可以从这个情况得到什么，而非关切外星人的议程带来什么给全人类。

星际指挥部单纯地等待，直到人类确实寻求帮助，时机成熟，他们就会进来帮助人类。

宇宙觉知指出，Creston[又被知晓为 Ron Rummel*]最近的死亡对于星际指挥部以及它理解人类状态的程度而言是个转折点。因为这个实体被遣送到这里不只是为了警醒人类关于灰人族群与爬虫类人的存在与威胁[该实体假设这是他来到这的原因]；该实体来到这也为了替织女星人、大角星人等找出原因——人类怎么经不起暗黑势力在金钱系统的操作与控制。该实体只有一点点收入，必须仰赖朋友的帮助才能继续他的研究，他对于活在地球[受到金钱系统的控制]上的困难有非常清楚的理解与认知。

(*参考连结：

<http://projectcamelot.org/rummel.html>)

直到最近几年 他才了解金钱系统实质上被猎户势力设置与控制，在地球的物质层面，它是一种控制大众的形式；直到最近几年 他才了解这种控制拥有巨大的力量使得人们害怕，如果任何人开始谈论 UFO 或外星人，他会担心失去工作(生意)。

宇宙觉知指出，金钱的控制权甚至能够决定在高位的实体能不能说出他们学到的知识以警醒大众，在所有实例中 如果任何人冲撞该系统就会失去工作，没有金钱收入，接着失去他的家园，相当可能失去家人，于是变成一个向下的螺旋一朝向全面的孤立与绝望。

宇宙觉知指出，当这个实体被杀害，返回故乡与织女星的朋友与同伴联系，他们首先寻求的就是他拥有的资讯，为什么在地球上要做任何事是如此艰难？为什么他不能多做一点？他的资讯是：“我没有钱！”他们感到完全的困惑，因为在织女星座中 他们不用金钱，昴宿星人也一样，不受金钱系统的控制；天狼星人，大角星人也都如此。

只有那些受到猎户影响的实体必须仰赖并服务该金钱系统。

宇宙觉知指出，Creston 是该实体的织女星人名字，Ron Rummel 是他的地球名字；他把必须的资讯给予织女星人、大角星人、昴宿星人，好让他们理解为何地球人要抛开压迫的枷锁面临如此的难题。

有了这份新资讯，他们现在理解他们必须更直接地干涉，他们不必然遵循“首要指令”——避免影响任何文化除非得到邀请。

宇宙觉知指出，他们现在了解已经屈从的大众不大可能发出邀请，因为金钱系统控制了所有事物。换句话说，在杀害 Ron Rummel [或 Creston] 之后，那些外星势力可能封印了自己的结局或终点。星际指挥部在重新评估它的位置之后，现在对于人类事务有理由变得更有主张，知道人类好比囚犯 无法呼求帮助，因为他们已经被消音，说不出话了。

宇宙觉知指出，未来将决定这是不是促成暗黑势力的垮台，或者除掉这个实体如他们所期待的，帮助了暗黑势力。但宇宙觉知认为这如同逆火一般，产生出乎意料的反响，在他们尝试完全接管这个星球之际，将感到沉重与艰难。

遭遇负面外星人怎么办？

摘录自：CAC，年代编号：1993-08

宇宙觉知指出一个例子，最近有位五岁大的男孩被外星人绑架，接收了一个植入。后来 他母亲告诉这个男孩，如果他们再次光临：“对上主祈祷，请求保护！”

宇宙觉知指出，当外星人来找这个小男孩，他立刻开始祈祷，念诵主祷文，那些外星人要求小男孩停止。他对外星人说：“你们曾说你们是基督徒，为什么我们不一起对基督祈祷？”

那些外星人同意，于是小男孩再次念诵主祷文，外星人开始跟着他含糊地念诵，但很快地停止，然后要求小男孩停止。

小男孩再次说明：“但我们正在对上帝祈祷，我们正在祈祷主祷文。做为基督徒，这对我们是好的。我们应该一起祈祷！”

接着他第三次开始念诵主祷文。在第三次祈祷的过程，这些外星人单纯地消失，离开了。宇宙觉知指出，这个事件发生在克拉克郡(Clark County)；这个小男孩发现自己的祈祷的力量。宇宙觉知指出，曾经有其他人宣称自己是基督徒，但没有清楚地对外星人展现这点，于是不被认为忠实于他们的上帝。

当然，这些外星人并未处于相同的架构，也不认定基督宗教是有效的宗教，但他们的确看见：当一个人拥有强健的信心 就无法被动摇，而他们想要实体被屈服与崇拜他们，于是比较容易控制该实体。这跟网罟座的小灰人有关，宇宙觉知指出，特别挑出这个族群因为在此时 他们绑架与植入人类方面是最为恶名昭彰的。

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東西，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)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；他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，他持续观察这场阴郁的悲剧，而他只需要经验一种歇息和宽心。

原文出处：CAC 1992-13/NO.405，传讯者：Paul Shockley
(V)2014 Translated & edited by cT.

Q'uo 文集 第 18-11 篇: L/L 图书馆 40 周年纪念

作者：Gary L. Bean
日期：2014/5/01

昨天询问 T1 关于中文誊本的进度，他提到 1974 年四月 30 日的巧合；我没有意识到那已经是 40 年前的事！他引起我的注意，促使我明了卡拉(Carla)在 1974 年就开始传讯。

L/L 图书馆开始于 1974 年，在那以前只有三篇文稿。打从 1974 年，唐(Don)感觉这些传讯具有足够的价值，值得保存这些录音带。[感谢卡拉做为器皿]

40 年的传讯，这是非凡的、无与伦比的专注纪录。卡拉，我要为你大大喝采！！

你的服务是怎样地转变我的人生，也转变了许多其他灵性寻求者的人生；容我说，你在这个过程中扮演重要角色。

当我询问卡拉，她不大确定第一次接收星际邦联的日期，只知道是在一个下午。我在 L/L 网站上搜寻卡拉的第一篇传讯，首先找到的是一篇报告：
http://llresearch.org/transcripts/issues/1974/1974_0305.aspx
(爱与光选集 11, 1974_0305: 卡拉撰写的一份报告)

在寻找过程中，我发现下一颗宝石，日期是 1974 年四月 15 日，看起来，打从一开始，卡拉就能够流利清晰地表达星际邦联的概念：
http://llresearch.org/transcripts/issues/1974/1974_0415.aspx
(爱与光选集 13, 1974_0415: 早期资料 #32)

(编注：以下是 Gary 摘录的段落)

Hatton: “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，它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；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它门前出现的東西。

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。你们的智力就像是一颗岩石，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，而不像是一座小岛。“
(后记：在休养将近三年之后，卡拉老师重新启动 <活出一的法则：二部曲>的写书计画，YA！)

相关连结：
<http://www.books.com.tw/products/0010480642>

Q'uo 文集 第 18-12 篇: 冥想之路 (完整版)

Copyright 2005 L/L Research
(编注：这篇 L/L 传讯最早收录在爱与光选集一，现在补上漏翻的段落)
周六冥想
五月 25 日，1974 年

(Carla 传讯)

你好，我的朋友们，我是 Hatonn。我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我们很荣幸同你们谈话，我们将要调节你，进行这次通讯极度困难，因为这个器皿并未非常放松。不过，我们将非常简短地谈话。

朋友们，我们想要说一些关于物理幻象本质的東西。我的朋友，你们每一个都觉察到在此生中，迄今尚未学习的特定功课。朋友们，如果你在这辈子遭逢一系列相同类型的困难，那么你几乎可以肯定那是你的一个(重要)功课。你可以了解，你无法避免这些功课，你要学会它们。

再者，我们必须对你指出，在遭遇这样的功课时，你会发现最常阻挡你获得真正理解的竟是你自己的思考。你有意识的思考过程相当有能力执行自我毁灭，也就是说它常会协助你避免掉一些你在实相中想学的功课。

因此，当你碰到一个人生课题，我们建议你暂时地搁置你的头脑分析过程。然后，你可以带着更清晰的想法返回该问题，准备好学习你来到这次(人生)经验要学的东西，而不是避免它。

我们知道要全天候处于冥想状态是很困难的一件事，因为我们也曾经在你们的位置。所以我们敦促你们仰赖某种正式的冥想，然后尝试保持在半-冥想状态；我们的意思是达成一种专注状态，好让你的毁灭性脉冲不会到处乱窜，完全地阻塞你的心智，从而阻挡你学习此生要学习的功课。

此时，我们将尝试联系被知晓为 Don 的器皿。

(Don 传讯)

我是 Hatonn，我将调节该器皿，请保持耐心。我将继续。我刚才说到你们在这个物理幻象中对你经验的东西所持的态度。你们对已经经验的东西的反应几乎都是基于你对于目前幻象的智性理解。这样的理解是完全虚假的。有必要建构一个全新的理解基础。这个新的基础可以与真理沟通，唯有透过冥想方能建构这个新基础。

我们观察你们星球上的人群，我们观察他们的状态和他们对于经验的反应。他们的反应和我们的完全不同，或者说，和任何觉察幻象之本质的族群完全不同。这是个非常困难的问题：对于尚未开化还不理解他们存在的真实本质的族群，却要他们打破既有的[消化吸收目前经验而产生的]反应。

然而，这件事不只应该被完成，如果一个人想要充分使用该经验，他必须完成这件事。唯一的办法，就我们觉察的边界而言，就是透过冥想的过程。

这个过程可以提供答案给你所有的问题。我的朋友，你在此时有许多的问题，但是，当你透过冥想使自我接触到真理，这些问题将会失去其意义。因为你将发现你所寻求的答案不再有意义。你将会建构一个全新的思考系统、全新的觉知、全新的理解；如果你要达成真实的进展这是必须的。

不要依照一般公认的反应去经验这个幻象，透过冥想让你自己接触真理，然后你将理解来到你身边的每一个经验。

此时，是否有任何问题？

发问者：Hatonn，你对日常(??)意指非常少的经验，或你意指(??)的经验。

(Hatonn) 每一个经验。

发问者：当你脱离这个幻象，你会立刻知道吗？

(Hatonn) 是的。

发问者：(听不见)

是的，我将继续。你们知晓的大师级老师，耶稣，能够透过冥想觉察真理。

他对于经验的反应引起(当时)许多人的关切。他们不

理解他对于这个幻象的反应，因为他的反应是基于对真理的理解。这个理解允许他直接担任这个造物的特使。依循造物者的法则行动，他得以实现许多接触者的渴望。

他对于世上经验的反应目前只有部分被人类知晓，但这些已经足够做为一个范例。他的反应是爱，不管是什么样的经验，都以爱回应。这种爱跟你们一般人表现的爱并不相同，许多人不理解这种爱，因此，这个人被许多人憎恨，但被更多、更多人钟爱。他表现爱的本质十分纯粹，跟你们人群表达的情感方面的爱不同。它是一种单纯的展现，对于人类同胞实现渴望的完全关切；他对于这份渴望的觉察要大于那些被服务者的觉察，为此，他们并不理解他对于爱的表达。这个人尝试实践他们真正的渴望。而他尝试服务的人群大部分无法理解他所要服务的 是他们真正的渴望。

我的朋友，这些渴望是单纯的 即是灵性意义上的成长。看起来，如果这个人没有提供那些被服务者实际上并不渴望的东西，似乎，他就不可能提供机会：让人们实践这份渴望— 灵性的成长。为此，对于他的服务，只有很少的理解。他认为一个人的灵性成长比他肉体的福祉要重要得多。为此，他的作为有时候似乎与那些人[他服务的对象，要把爱与理解带给他们]有所分歧。

冥想去除这些虚假的幻象[地球人藉由自己的思考而强迫进入的...]，花时间在冥想上 并觉察实相。真正必须理解只有几个简单的概念，在冥想中，你可以相当简单地理解它们。我们以前透过器皿说过很多次了：去除个人的小我(ego)，除了服务 别无其他渴望。如果这点能完全地被理解与实现，你身处的幻象[你在其中服务]将立即地溶解；然后你将直接地在造物者的光中服务；因为这是他的服务，这是我们的服务，这是起初的思维。这是起初的造物；每一部份服务所有其他部分，不要求任何东西，不期待任何东西，于是接收一切事物。

你们许多大师[他们曾活在你们的幻象中，已经懂了]已经以许多方式说过这些，然而地球人仍然难以理解。朋友们，只要一个人不透过冥想过程接触到真实的理解，他就很难理解这点。我的朋友，透过冥想过程，你现在听的话语将变得有意义，你再也不会有疑问；因为这个意义是真理，为你准备的。然后 你觉察到实相、美好、爱，遍及所有时间（它们）一直都是你的。

透过冥想，打开你的心智与心轮，到达这种觉知。这是我们所知的唯一方式。当你觉察到这个简单的概念你将不再会有更多的问题。你将不会怀疑对于这觉知的成就，因为这觉知是不证自明的。你将不再质疑你同伴的动机，不再害怕人类同胞的作为。你将单纯地投射造物者的爱到所有造物的部份，因为你将是所有的这些部份；你将觉察到你与所有这些部份的合一。

我的朋友，你将不被理解，但没有关系，因为你会去理解。

你将不被喜爱，但没有关系，因为你会去爱。

你将感受这些振动，它们与(宇宙)造物融合。你的灵将与你所有的经验和谐相处。

我是 Hatonn，我在此时离开这个器皿。能够向你们传达这个理解是个大恩典。

我的朋友，你们寻求，我们指导。我们指导一个简单的接受法门。

Adonai, Adonai vasu.
(V)2014 Re-translated by cT.

Q'uo 文集 第 18-13 篇: 海峡之路

Copyright 2009 L/L Research
周六冥想
2008 年九月 13 日

团队问题：今晚的问题来自 G，他说：在《一的法则》系列中，Ra 说，一的法则有一个变貌，它表明通往智能无限的大门是一个『位于一条笔直和狭长的途径之终点的大门，如你们可能的称呼。』[1]

问题是，为什么通向智能无限的大门会被称为是「笔直和狭长」的呢，这对于智能无限的寻求者有什么涵义吗？

（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，在为他的服务中 我们今晚来到你们中间。

能在今晚被你们寻求的圈子呼唤，这是一种极大的快乐与荣幸。你们询问我们简陋的观点，我们非常感激这份荣耀，我们非常高兴与你们分享它。一如既往，我们会请求你们跟随在我们的言语中产生的共鸣，使用那些与你们有共鸣的观点，将其他的留在后面。因为我们不愿意用我们的意见混淆你们的道路，我们仅仅希望其加强它并向你们提供我们能够提供给你们的资源。我们感谢你们使用你们的分辨力。

今晚的问题与来自这个器皿称之为《Ra 资料》[2] 的资料中的一段引文有关，在其中的表述是，通向智能无限的大门位于一条笔直而狭窄的道路的终点。在我们查看对寻求者的这个表述的涵义之前，我们想要对能讨论这个短语本身的机会以及它被这个器皿的经验中被使用的方式而表示感激，因为它是一个多少有点容易让人误解的短语。

正如「笔直和狭窄的道路」这个短语在《圣经》中被使用的一样，在耶稣·基督实体使用的比喻中，它并非表示一条无弯曲的道路，相反地，"strait" 这个词，在拼写上是与它的同音异义词笔直(straight)是不同的，它的意思是「狭窄的」。

这个器皿熟悉的对这个词语的这样一个用法是被称为「直布罗陀海峡」(Straits of Gibraltar) 的地理位置。为了穿越直布罗陀海峡，仔细地保持聚焦在一个人的船只正在进行的事是必须的，因为它必须寻找海峡的正中心的位置。在旅程的过程中，在海峡的任何一边都会有干扰和那些能够将船底撕裂的岩石。

在一个实体生命中的实质就是这样的。日常的生活会如同一个令人愉快的，开放的场域伸展开来，它带着很多很多的吸引注意力的选项和很多的兴趣爱好。有

要去珍视并照顾的美妙关系。有要去进行的有益工作来谋生并供养全家人，如此等等。

所有这些日常责任都是受祝福和神圣的。这些责任中每一个单独的责任，在其本身，都是一个小小的世界，在这个世界中一个任务可以被聚焦并被向其提供百分之百的爱，这样一个日常零星的事物就可以闪耀并成为献给太一造物者的一个礼物。

将生命创造为一次神圣的旅程的关键是对于这次旅程所采取的态度。我们会建议唤起感激和感谢是使一个人的日常生活的变得清晰的伟大钥匙。因为在任何特定的情况中，无论一个人面对的事物会被这个世界视为一种祝福或一场挑战，那出现在你面前的事物本质上仍旧是这一时刻的完美礼物，它包含了你的服务和学习。

当出现在一个人面前的事物看起来并不像一种祝福的时候，会有一种倾向 忘记去唤起这种感激。然而，我们会建议，在你执行一个挑战性的责任前，在那等待的几分钟里有着一种智慧，这样你可以打开你的心轮和心智 领悟你充分的感激，因为有机会活在天父的造物之中并面对这个时刻。

就是用这种方法 开始了人格的锻炼。它不是从冥想开始的，虽然冥想对于灵性上的锻炼是极其重要的。相反，它开始于事物的最表面，开始于最微小的杂务和责任中。它开始于对你正在经历的这一刻所拥有的惊人幸运的领悟，就在你所在的地方，就是和那些正与你相处的人在一起，就是面对你现在恰好正在面对着的那些祝福与挑战。

当灵性做好准备去磨亮它的焦点并将那些迟钝的忧虑抛开时，当灵性做好准备并涌入内在的饱满和垂直的存在中之际，就会出现一种狂喜。当这种狂喜发生的时候，整个能量体就会开始唱歌。在你做的事和你看到的人的方面，在这之前是一片平坦而令人愉快的景色的地方，而现在你却处于当下此刻的最前线，任何事情都有可能。

带着这种态度，当一个人接着进入冥想与其他的以深化灵性练习为目的之仪式时，他的道路会少了一种努力和复杂性。因为你内在的事物进入冥想中，它是通过你对当下此刻的聚焦而进入的，它已经处于一种冥想前的聚焦状态了。

因此，我们会对你们说，虽然寻求更高的知识、更高的经验和更高的关系的灵性的道路确实是一条狭窄的道路，从那个意义上 如「海峡」一般的道路，然而，它是一条蜿蜒的道路，而且它经常是一条令人激动且有惊奇的道路。道路是蜿蜒迂回而强有力的，它在你面前展开，并对你本质存在的很多层次中的节奏及其在特定不断变化的位置的能量或特性予以回应。

自相矛盾的是，当一个人聚焦于当下这一刻并将他自己越来越完全、越来越深入地奉献给对太一无限造物者的服务时，那个正在经受人格的训练的自我的体验是辽阔的。这个器皿经常注意到 在狂喜的片刻，有一种如此精巧的聚焦，就好像感觉一个人正站在一根针头上。然而，在一个宽广而有活力的远景上 有一种平衡性与均衡性，在其中 美丽与色彩的无限层次会在一个人面前 以一种无限的多样性伸展开来，以存在的全然美好奖赏所有的感官。

在焦点的无限收缩和爱、光、狂喜波动之剧烈扩张[在美丽和真理的领域中无限地推动人灵]之间，总会有这种活动(玩耍)。

继续使用这个器皿作为一个例子，在跟随一条狭长而窄小的道路，这个器皿不愿意给自己高分。确实，它重视对轻快步调的使用。这是对狭长而窄小的道路的自相矛盾的性质的一个完美说明。

我们赞同这个器皿，在表面上 它对世俗意义上的细节问题的注意力上经常是不集中且疏忽的。然而，有一个位于通常理解的日常生活的层次之下的自我层次。每一个实体都有这种位于下方的层次，我们并没有很多地谈及作为一个驱动生命并影响实体的态度的内在实相的一个基础，它位于对表面的催化剂的自发性表面反应之下。就是在那个内在的房间中 这个器皿必须在那里花费它的时间。这个器皿从那个内在的房间中被呼唤去生活。无论它在表面上进行什么活动，它都无法远离这个内在的至圣所。这就是那狭长和窄小的性质展现它自己的所在之处了。它用爱的礼物告知了表面上的粗心大意。

这个器皿远不是独一无二的。这个圈子里的每一个人都一次又一次地被那个内在的房间、最神圣的地方所呼唤。每一个人都渴望它并等待着造物者之手的触碰，等待着造物者之爱的遮蔽。在大多数寻求者的生命中会有很多时刻，那条狭长而窄小的道路会通过渴望 进入那个内在房间来表达它自己，爬上这个器皿所称的父神/母神的膝盖，终于回家了，回到神圣之臂膀中。在那里 可以安慰最深的悲伤、最大的伤害，当一个人再次在神圣之心中心中休息时，会听到他的心跳 爱、爱、爱。

狭长而窄小的道路对希望去进入智能无限的大门的寻求者的涵义是什么呢？涵义就是更深地探索。更深地进入到一种灵性的训练 这并不是放纵。一个人如此严肃地对待自己 以致于他会有和之前不同的对待时间和对待自己的价值观，这并不是自我放纵。

我们如此说是因为对于外在的世界[你们很多人将百分百的时间活在其中的那个世界]而言，在祈祷、冥想、沉思和内省中花时间，仔细考虑一天中的事件，为一个人在这天的旅程中所经验的事情和收获的事物估量价值，这的确看起来是自我放纵和自命不凡的。

然而，我们向你们担保，一个希望进入智能无限大门的人的必要条件即是这种聚焦，这种聚焦带着喜悦接受了人格的训练，它带着从能量体意义上的柔软轻快脚步 进入一种对于活着的基本态度中，这种态度无时无刻地意识到这个至关重要的内在空间，它是个巢穴真实的自我从那儿浮现，似乎活着普通的一天，实际上却是一种具有魔力、美妙的体验。

为什么它是具有魔力、美妙而神奇的体验呢？因为你聚焦爱与光的时候，当你要求真我前进的时候，你已经让那些没有被施魔法的事物，那些不神奇的事物逐渐消失。

在新约圣经中 你们一次又一次地听到的句子是：「有耳朵去听的人，让他听」生命会用一种永远神圣且永远中肯的声音对那些有耳朵去听的人说话。当你的焦点保持单一时，当你走在那狭长而窄小的道路上时，

你不用尝试去理解事物的意思。你满足于注视着它们并找到方式去用爱来回应它们。

你会更深地探索。当你更深地进入自我的土壤、更深地进入那已经让你成为你之所是的实体的深入经验的模式的强健根部，你同样也会发现自己在那强有力的魔法的圈子中飞得更高，飞的范围也更加宽阔了，而那个魔法的圈子就是带着对生命的神奇察觉而活出的生命。

我们从来都没有说过如果一个人无法进入智能无限的大门 他就无法毕业到第四密度。简单地通过服务他人而生活并由第三密度毕业到第四正面密度，这是完全有可能的。然而旅程的欣喜保留给那些以该大门为目标的实体。

这个器皿会说：「你离开这里的票就在这一刻」。当你到达该大门的时候，你有极大数量的选择支持着你。进入到开放之心的旅程包含了学会去深深地爱你自己和愿意将你自己的全部带入到开放之心中。它包含了百万种选择，关于你如何看待自己，如何回应周围的那些人，回应你生命中的各种挑战和机会的选择。

为了来到大门，你必须已经找到了将你整个能量体带入平衡，这样能量就能够急速流过你，而不会被那些红色脉轮、橙色脉轮和黄色脉轮的小我式担忧阻碍了那些小我的担忧是关于生存、性、关系、婚姻、家园与家人的。那些到达大门的人已经「亲戚与货财可舍，渺小浮生可丧」了 [3]，而他们的完整实质已经与造物者息息相关，毕生奉献和服务造物者；那促使一个人想望去使用大门。

当这个器皿与星际邦联的成员通讯的时候，她移动穿过智能无限的大门，这样她就可以有所服务。只有当她完全乐于做这件事情的时候，她才能够接近大门。有很多的医者必须经历将一切事物放在一边的过程，他们才能够成为对于光透明的器皿，这样光就可以流过他们并为那些他们治疗的人提供新的机会去找到平衡。

而对于绝大多数人，智能无限的大门的最大用处与存有的光辉有关，因此实体接近大门单纯地就是去在无限和永恒的增强振动中休息。这就是最有普世意义的离开这里的票；这就是在寻求者的个人性经验中 在地球上创造天堂的方式。

叫做 G 的实体之前问过这个器皿：「既然你的能量降低了，如果你缩短花在通灵上的时间将会怎样呢？」我们带着某种乐趣观察这个器皿努力去掌握那个概念。因为叫做 Jim 的实体是正确的，这个器皿希望给出百分百。

当要分享的内容通过她的器皿时，这个器皿能够在 30 分钟内分享她可以花 45 分钟分享的内容吗？那是一个可以被仔细考虑的问题。然而，在提供自我给服务的方面，这就是狭长与窄小的道路的一个完美例子了，这个器皿在它的服务上是没有限制的，的确，一眼看上去 她甚至不会欣赏缩短她的服务时间的想法。

有如此多的人类考量发生在显意识的心智中 以致于很难最佳地知晓作为一个寻求者 什么样的想法是有价值的，什么样的想法是没有价值的。这些考虑在很多方式上都是琐碎的。就进入智能无限大门而让自己做好

准备的方面而言，在一个人向造物者献身的核心面前，所有其他的事物都会逐渐脱落。那就是将会给你带来真理的铅锤线[4]。

我们感谢名为 G 的实体提供了这个问题，我们会对 G 实体和所有真理的寻求者说，当你们寻求去服务时，轻柔地走在天父的造物之中。擦亮你的眼睛。竖起你的耳朵。你正站在神圣地面上。有耳的人，让他听见。有心的人，让他理解。

请问关于这个询问是否有后续问题呢？我们是 Q'uo。

G：非常感谢你们的回复，Q'uo。我的确有个后续问题。我不知道它是否言之有理，如果你们无法在其上工作，请放心地这样说。有没有可能就好像一个人在远处的暴风雨接近时感知大气中的变化一样地去感知无限？或者无限是全部或全无？

我们是 Q'uo，我们了解你的询问，我的兄弟。我们可以说这是一个多么令人愉快的问题呀。

你的问题并没有明确的答案，因为对于一些人，无限就近在手边，它的确可以被耳朵听见，就好像风的呢喃和鹰的鸣叫。对于其他人，它就是全部或全无。对于一些人，要花费某种巨大的痛苦来击退生命表面的防御。

如果你愿意向无限靠近，那么我们会鼓励你查看你的防御并立刻开始拆除它。一个防御是什么呢？我的兄弟，心经常是重重防御的。你在之前的小组循环讨论中曾经谈到过你如何感觉你的心对 V 实体更加地开放了，因为在你们之间不再有一种涉及到一个个人性议题的紧张。它已经被解决，一切都被理解了。因此，你们两个人都摆脱未做好决定的动态张力，你们都精确地知晓了你们彼此之间所站立的位置，你们都知晓爱是无法被一个人在世界上拥有的人际关系所限定了。你们两个人都发现你们的爱开始展翅和拓展。

你们为了获得这种快乐的体验，在适当的地方曾经拆除极大数量的防御，不仅仅在你这边分，同样也在 V 实体那边。正是通过长时间的讨论、长时间的伤心、长时间的眼泪，才能在你们之间到达这个不再有预期事物的地方。没有任何事物会拖住你。也没有任何事物会拖住 V 实体。现在在你们之间唯一的考虑就是同伴的乐趣。

考虑所有在你的情绪中，在你的线性逻辑思维中，在你的心之核心，你所做的工作，在祈祷的深处跪下，达到一个表面上快乐和无忧无虑的场所。这就是当一个人认真考虑他的心是如何变得防卫性时发生的事情。

一个防卫这颗心的方式就是通过被编纂成法典的宗教信仰的教条。一个人可以将他的心放在一个宗教信仰的架构中，只要他的心忠实于那个特定的教条系统，他就是安全的。

心可以被防卫的另一种方式是使用愤怒和怨恨，它在心轮周围建造起水泥墙壁以便于心灵不会再一次被伤害。一个人会花费很多年来建造这些墙壁。它们如何才能被推倒呢？这个世界是一个危险的地方。

心可以被防卫的另一条途径是通过恐惧。假如这个世

界无论多么的友善和舒适，它都看起来是一个疯狂的地方，一个疯人院，一个混乱的地方，一个没有任何事物是有意义的地方，它将会怎样呢？很多走在大街上并努力去在地球上生活的敏感实体们，他们对这个叫做地球的地方有一种刻骨的恐惧。他们的心之防卫几乎是不可打破的。

对于一些人，成为无防卫的并接着对不去习惯性防守感到舒适，这是一生的工作。然而，恰恰正是这种缺乏防守允许无限靠近了。的确，在这个器皿的经验中，无限会在很多时悄悄溜进来并接管那一刻，或那个小时，或那一天。这个器皿将那无防卫的礼物带在它的身边，虽然它经常丢失那个礼物，但是，比起大多数人，这个器皿要拾起它是比较容易的。

也许它可能会有助于将这个大门带入日常经验，以便于无时无刻地思考，在用哪一种方式来看待一个情境上你是有个选择的。你可以从空间/时间，线性时间、可度量的繁重空间来查看它，或者通过在你的头脑中的一个决定，你可以从时间/空间的位置来查看完全相同的时刻，视一切为完美，将所有的事件以一种循环的方式从过去、现在、未来汇聚到你里内，这样你就会发现自己成为一个在空间/时间和时间/空间中的被精巧摆放的节点了。

让你的灵性练习包含那观想吧，也许你很快就会发现带着一种巨大的惊讶和快乐的感觉陷入永恒和无限。

我们能不能进一步回答你，我的兄弟？

G：在那个问题上不用了。谢谢你们，Q'uo。

我们感谢你，我的兄弟。请问现在你们有最后一个询问吗？

G：是的，我有个问题。这个问题可能已经被回答了，但是，考虑到你们拥有从各种各样的视角来着手处理某个事物的能力。我想不管怎样我还是问了看看它是否可以引出某个新东西。

对智能无限的体验有各种不同的程度或等级或数量级吗？一个实体能够拥有比另一个人更深入的，对无限的体验吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。我们可以从两种方式来回答这个问题，我的兄弟。首先，我们会从第三密度的空间/时间的角度来回答它，我们会说，当然，每一个从事魔法工作的实体与另一个在相同的能量或环境下工作的寻求者相比，在强度上或在持续时间上或在某种其他的测量方法上都会有不同的体验。

然而，从智能无限的角度上看，没有任何方式可以量化对它的体验。如果一个实体百分之百完全地进入对一个时刻的体验中，而另一个实体是用非常不同的方式构建了它的体验，而它同样能够百分之百地沉浸于它对智能无限的体验中，那么，谁又能说一个实体的体验的质量是否与另一个实体不同呢？

太一无限造物者看到整体性并将全体称之为「一」，反之，实体仍受到空间/时间的价值观的困扰，他会说：「哦，比起我那贫乏的自我，一带来许多的局限和缺

点，而这个伟大的灵魂有个更出色、更广阔、更深入的 对无限与永恒的体验。」

批判一个人在灵魂学校中的进展的质量，这件事最终要被丢弃与抛下。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

G: 是的，在这个问题中 我正在尝试理解的是 某个事物在经验中的主观性，对于我的心智而言，似乎是终极的。它似乎是这样，如果在这个宇宙中 有任何客观性的事物，它会是智能无限。我正在尝试与那个事实搏斗，对于那似乎是客观实相的事物，一个实体仍旧拥有一个主观的体验。一直会是那种情况吗？

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们只会说，恩典的圆满就在于释放这种评判一个人之经验的尝试。

「无限」这个词语本身是无法被掌握的。这可能就是你的最佳线索，去释放对这个问题[一个人可能会如何体验这无限]的任何担忧了。

只要一个人还在质疑他是否完全地察觉无限，他就尚未实现对无限的完全察觉。无限是无法被衡量的。尝试去观想无限不可避免地无限放置局限并歪曲了该字汇。很难使用语言来表达对无限的察觉的彻底之无限可能性，它被包裹在这个字汇中。但是我们可以说，当一个实体位于对无限的察觉中时，他会有一种完美与圆满的意识。世界是整体的，世界是一，没有寻找一个人在其中的位置的尝试。一个人与全体是合一的。

这些贫乏的言语对于分享智能无限的菁华只有一点点的能力！就好像我们给予这个器皿凌乱的言语并知晓你的灵将会听到的是 这些言语周围的空间以及言语之间的空间。就是通过这些言语之间的空间中的能量，我们才能够与你们分享太一无限造物者的爱与光的完整概念与绝对的实相。

我们为这次美妙的会议而感谢这个器皿和团体，再一次，能被你们的圈子所呼唤，我们感到非常兴奋。分享你们的美丽和冥想，这对我们是一种极大的祝福。我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。

Adonai，我的朋友。Adonai。

原注

[1] Ra, 1981 年 2 月 3 日，第十七场集会（学者版编号：17.33）

[2] Elkins, Rueckert 和 McCarty 所着的《一的法则》第一部，又名「Ra 资料」：Atglen, PA, Whitford, (c)1983 年出版。

[3] 这是马丁·路德于 1952 年所作的赞美诗《坚固保障歌 A Mighty Fortress Is Our God》中的一行。它所在的诗节是：

主言权力伟大非常，远胜世上众君王，圣灵恩典为我所有，

因主耶稣在我方。亲戚与货财可舍，渺小浮生可丧，人或残杀我身，主道依然兴旺，上主国度永久长。

[4] 铅垂线：一条在其末端附着铅球的线，被用来确定垂直性。

Translated by T. S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 18-14 篇: 时间与金钱

Copyright 2003 L/L Research- www.llresearch.org

周日冥想

1986 年四月 13 日

(Carla 传讯)

我是 Latwii，在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们。关于方才的停顿[介于我们接触该器皿与她回应之间]，我们感到抱歉；这个器皿关切我们不大像我们自己，的确 我们有点抑制自己的振动，因为我们回想在过去许多次 我们导致该器皿在座位上跳上跳下的 因为我们没有做调整。当我们开始唱：“当圣徒走向天家*”，终于说服该器皿，这管用。所以，我们感谢你们的邀请，在今天傍晚出现。

(*影音连结：

<https://www.youtube.com/watch?v=wyLjbMBpGDA>)

我的朋友，我们通常讲述爱与冥想，我们这次要对你们谈论似乎有点不同的主题，我们要对你们谈论文出。做为寻求真理的形而上团体，你们的问题是基本的，你们想要知道你是谁，想要知道为什么来到这，想要判定自己要往哪里去。不知怎的，哲学通常忽略所谓的日常或寻常生活，它期待并希望寻求者经验其意识越来越多地投入深沉与难以探测的主题，好让生命经验成长，寻求者变得越来越靠近无限之奥秘，一切万有之源头。

不过你们每个人的确有日常的生活，也就是”你的磨坊中的谷物[1]”；它是素材，你从中萃取解开最基本的形而上问题的答案。每日生活的纹理似乎是陈腐的，或至少是单调的。不过，如果你拥有倾听之耳与警戒之眼，那些日常的东西也会为你带来寻求过程中最奢华的果实。

([1] 原注：Carla- 由于 Ram Dass 的同名书籍，这个词组变得有名)

每个实体在他或她的日常生活中必定要考虑一点：金钱与时间的支出。我们无法也不会尝试过度概括该主题，因为每个实体都带着稍微不同的意图诞生在这里。爱不是个简单的课程，但的确是个统合与单一的创造性原则 [拥有百万张脸孔]，正是为了这个统合却又无限的原则 你们每一位牺牲了知识、记忆、舒适好让自己可以更细心、更密切地工作— 寻求那单一伟大的起初思维。

你们每个人不都拥有相同的可花费时间；你们每个人不都拥有相同的可花费金钱。你们所共有的是向内看的能力，有意识地在你们里面发现你感觉最强烈的东西。你们有些人生下来就特别热爱地球的第二密度；我们对他们建议 这不只是欢庆户外之美的机会，还很可能是心智之根对你的显意识自我的暗示，你日夜在其中享受的环境 是你可以协助的。

有些人可能对于那些饥饿的人之苦境特别有感觉；一个人感恩自己可以喂养他的家人，但不止如此，这样

的人可能发现照顾喂养有需要的陌生人是恰当的。

一个人可能这辈子对于世界的问题都没有强烈兴趣，但对于寻求造物主的临在有强烈的兴趣。对于那个实体，他的职责可能不是金钱的支出，而是时间的支出。我们很容易强烈地感觉你们需要听到的是核心信息，也就是形而上生活的中心信息。我们通常述说冥想这个中心议题，希望激励每个聆听者转向内在，在冥想中寻求爱的流动。然而，今晚，我们要建议你们转向外头，面对你周遭的世界。

就我们的见解，觉察万事万物的合一，这是重要的。你得去发现你的天赋与才能，但你所享受的环境渴求你的碰触、你的照顾。我们可以讲好几个小时 建议各种不同的涉入环境的方式，如何升高社会意识与爱的觉知。不过，远为简短与准确的说法是再次承认你们每个人都是独特的存有，但你们每个人都跟日常生活有约——转向外头；守住这个约定是好的，因为你的人生不只是你自己的，你的人生是造物主给予他自己的礼物，而造物主存在于万事万物之中。

如果你正在花费足够的财宝在非个人的给予上，我们意指的不仅是金钱，时间的牺牲程度通常远超过金钱[我们再怎么强调也不够]；那么我们要你问问自己：(宇宙)造物的什么部份困扰你？什么部份吸引你？使你关切？

对于那些并未感受前日常生活的特定部分的呼求，我们敦促那些人考量他的存有状态有多么活跃。如果他必须提供的就是决心越来越靠近造物主，把这样的伙伴关系献给这个世界是何等地自由？不是献给一群早已如你一般思考的人，而是献给整个世界，(对于你)许多人的脸是空白，名字是未知的。

当然，你理解为了成为好学生，首先必须决定你寻求爱的课程，你寻求去服务，寻求透过冥想去强化学习和服务。所以 你看，我们终究回到我们主要的课题。无论如何，容我们再次暗示，你们的每日生活是一个罩纱，在罩纱的外面蕴含奇幻、想象的存有，美妙的梦境，可怕的龙群，以及最惊奇的故事。

当一个人的眼界是迟钝的，他只看到一个层次：幻象的层次。但你们梦想着自己的美梦，你们可以注视每日生活的许多个次元与层次，只要你想望。每一秒，奇迹都在你周围爆发。或许，如此多的东西被遮蔽起来是种慈悲，或许过度刺激你的感官将造成不稳定，使你无法进一步寻求。但我们建议你可以看得远一点，你可以在黑暗的角落中找到希望，接着以任何方式分享。我们的确要求你们仔细地考量：你回赠什么给你的环境。

这个器皿最认识的神圣著作叫做圣经，其中提到良好的事工。我们想要区别传统上对于良好事工的概念，以及我们要建议的概念。首先对你内在的本性鞠躬，因为那儿有良好的事工等着你。不过唯有坚持不懈的寻求者能够完成它。

我们好高兴透过这个器皿说话，我们想要对你们每个人致意。我们察觉这个团体疲倦了，然而我们欢庆你们彼此的爱，以及把你们带到一块儿的灵感。我们希望在这些贫瘠的话语中散发某种灵感，当你离开这里之后 跟着你返回你的住家。愿你们爱上生活，愿你们爱上生活的每个部份，因为没有东西会没有献给造

物主的美。是的，你可能私底下想着自己的身体某些部份不大可爱。你可能以为这个世界许多事物并不可爱，而且你无能为力。但你可以净化你的身体，使它成为一个神圣的地方；不管有多少次它变得不神圣了，你都可以再次净化它；于是你也可以如此看待你所居住其中的世界。对于你的关注和侍奉，没有一个污点是太小的，也没有一个问题是太大的。仔细地倾听你自己，你将找到你可以回赠这个世界[造物主的一部分]的东西；以及这个世界要给你的爱。

我们离开，让你自己思量 在你们政府收取税金的同一周，我们怎能认为这个世界是美丽的？我们转移到另一个器皿那儿，好让我们可以捕抓任何可能飞过来的问题。我们离开这个器皿，我们是 Latwii 群体。

(Jim 传讯)

我是 Latwii，我和这个器皿同在；再次地，我们在爱与光中欢迎你们。如果有任何询问，我们希望可以透过给予慎重的回应，小程度地增进我们的服务。我们提醒你们每个人，无疑地，你们都知道我们是很容易犯错的，但热切地试图迎接你们的询问。我的朋友，那么开始吧，第一个询问是？

Carla：你们是否觉察任何第三密度的星球，在其中金钱在需要的时候就可以得到，而不像我们的世界——贫与富、肥胖与饥饿有着极度的变动范围？

我是 Latwii，我的姐妹，我们觉察在第三密度的幻象中，有着各式各样提供粮食的方法。你们人群设计的方法，提供你们每日生存之基本所需，在广大的银河系中并非从未听闻，做为我们社会记忆复合体的一部份，我们曾旅行到超越这个银河系的地方，透过他们的经验 我们已发现衡量你们所谓金钱的抽象手段也在其他(恒星)系统中找到发芽的地方，因为货币系统可以被少数人控制，然而 几乎所有人都要用到；它是服务自我极性的一颗种子，不管在什么地方 只要一有机会就会播下的种子，接着侵蚀一个行星系统的意识复合体。

无论如何，这样的尝试最常发生在像你们这样的行星系统，也就是说，一个行星影响圈中居住在许多种族，这些存有发现自己需要重复第三密度的幻象，于是呼求正面极性的协助。如你所觉察的，当正面极性实体给予这类协助，必须让地球人有机会去经验负面极性。是故，植入了两个概念：抽象财富的概念，以及更基本的概念[从底层支持上述概念]—人群的分离，某群人行使权利凌驾许多种族。这两个概念引发你们[整个行星人口]正在经验的货币系统。

在那些行星中，容我们说，比较没有外在协助 或比较不需要呼求外在协助，发展出金钱交易系统的机会比较不寻常。容我们说，一个原生与同质性的行星之氛围多少保持天真，于是人们获得支持与粮食的方法是彼此照顾。

我们可否进一步回答，我的姐妹？

Carla：是的，让我告诉你 我发问的原因，或许你可以评论。我正在阅读一本书，叫做创世纪，跟圣经无关。作者是一个英国小伙子，他想要在纽西兰开创一个社区，他感觉任何成员的金钱都应该跟社区共享。即使某个成员拥有一笔遗产，从该遗产衍生的收入也

应该投入该社区；于是每个成员都仰赖该社区，一个成员或许只有很少的零用钱买点小东西。但所有衣物都会由该社区制作，或由该社区赚取等等。我认为这是个乌托邦的理想，在 20 世纪西半球长大的人很可能无法掌握这种概念。因为我们正在思考社区的方向，人们应该协议的东西，在社区中 成员在金钱支持方面应该有怎样的期待；这些让我完全地困惑。如果你有任何评论，我乐于聆听。

我是 Latwii，我的姐妹，我们觉察你的询问。我们发觉我们正在讨论老狗与新把戏。嗯，这不是个简单的主题，我们不愿走得太远，因为我们不想要影响你们想要进行的方向。

要进行的方向必须是所有成员的产物，透过他们的思考、理想、能力、限制等等；并且它必须是灵活的，能够因应新的状况而改变。这一群实体怎么安排、支持、治理该团体，这过程成为具有约束力的影响，接着成为该团体的初始共享意识；好比一个刚刚出生的婴儿，你们怎么滋养与喂养他 将决定他的存在与思考之演进。当你们结合为团体，分享共同的目标，你们比分别的个体更大。个人必须给出什么东西好维持该团体？一个团体要提供什么东西给各个成员 好让个体不会被遗忘？诀窍是平衡，我的姐妹，也是该团体的所有成员必须集体承担的荣誉和责任。

我们可否以任何其他方式回答，我的姐妹？

Carla：不了，感谢你们。

我是 Latwii，我的姐妹，我们感谢你。我们特别感谢你忍受我们有些拐弯抹角的回覆，因为我们知道每个人都十分热切地寻求指引与提示 好找到方法实现理想。我们必须保持有些神秘，因为在这个领域中有巨大的学习潜能，我们一定不要夺走你们的机会。此时是否有另一个询问？

[停顿]

我是 Latwii，今天傍晚 我们很高兴能够对这个团体讲话。能够为这个团体带来开场讯息是个不寻常的荣耀
* ...

(*编注：在 L/L 传讯的 1970~1980s 年代，通常是由 Hatonn 开讲，然后 Latwii 接手问答时间)

[录音带结束]

(延伸阅读：爱与光选集四- 金钱与灵性)

Q'uo 文集 第 18-15 篇：咀嚼经验

Copyright 2008 L/L Research
周六冥想
十月 11 日，2008 年

来自 G 的问题：(Jim 朗读)「在身体复合体中 我们有一个程序，通过这个程序我们可以消化各种各样的食物以供我们的身体生存和生长。然而，我们的身体却不会使用我们给它的大多数食物。相反地，它将营养物和其他有用的材料从食物中分离出来，吸收那些有用的材料而将其余的排泄掉。」

「在心智复合体中，我们有一个程序，通过这个程序我们持续不断地被来自内在和外在的催化剂所轰炸。与身体类似，为了向我们自己提供提炼过的经验以实现灵性进化的目的，我们的心智必须只吸收我们的催化剂中 有营养的部分。」

「你们能否讨论我们的心智是如何提炼我们的经验，尤其是如何消除对我们的成长没有帮助的经验？」

(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向你们致意，在为他的服务中 我们今晚来到你们中间。能被你们的团队呼唤是我们的荣幸和快乐，我们非常高兴能与你们谈论关于正在发生的催化剂的有益食物和在发展优秀的经验中 消化良好的主题。

然而，一如既往地，我们想要强调，请你们每一个人在聆听我们的想法时使用你们的分辨力。如果发现它们是有益的，请务必以你的意愿使用它们。如果它们看起来无法与你们产生共鸣，请将它们留在后面并继续前进。对你合适的想法很快就会到来，而它并不是来自于我们。

由于这个缘故，请对你自己严格要求，不仅仅对于我们，同样也适用你听到的所有事情，这样你就可以使你的生活变得更加简单了。因为试图去跟随权威是没有帮助的，除非那个权威就是你自己的分辨力。相信你自已，相信你的进程。我们感谢你们这方面的考虑。

我的兄弟，将正在发生的经验的获得物与食物的获得物进行比较，这是非常恰当的。的确，有益于你的物质身体的食物和对于你的能量体是营养的食物。的确，就好像一个人如果是认真考虑过并且对它的营养非常重视，他将会在他吃什么而不吃什么、喝什么而不喝什么的问题上，做出他觉得是明智的选择，同样，当一个实体在每一天、每一时、每一刻遭遇到那淹没他的感觉和情感的经验的波浪时，有大量的事情是这个实体可以做的。

首先，一个人可以考虑某个新的催化剂实现的时刻。突然间你被要求去在某个新东西上大大地咬上一口，一个新的想法，在你自己和另一个人之间的一次交流，或者与自己的一次将你引向一个新的方向的对话。无论它是什么，突然间，你会对一个新的思想、新的情绪、新的冲动或一个新的想法细嚼慢咽。

「细嚼慢咽」这个词语是一个我们故意使用的词语，因为有一种方式可以去考虑那个正在发生的事物。就好像你咀嚼你的食物直到嘴里的唾液进入食物的分解过程中并因此促进消化，同样地，当你收到某个触发你的感情的事物时，当你发现自己被引诱发生一个冲动性的反应时，避免立即与冲动的回应，而宁可让你的头脑中对那个触发物细嚼慢咽，从灵性上而言，这是一个非常有技巧的事情。

也许该触发物是个老朋友，你认出它，在过去就一直能够向你提供催化剂。花一些时间去沉思该催化剂，你就可以开始与那个催化剂一同工作了，而除了去荣耀并尊敬那个已经赋予你的情感的过程之外，你无需做任何事情。你可以考虑你是否希望跟随着那个冲动发生在你身上的反应而行动。也许你会行动，但是

可能不行动。你可能会发现它并不是你最深和最真实的反应。因此，接下来你就有机会去穿过无论怎样的痛苦或苦难[位于触发物中]了，而就是那个触发物使你从之前的宁静和满足的环境中离开。

你并不是在为自己寻找更好的表现。比起心甘情愿去诚实地发言，或如这个器皿说的「对权威谈论真理」；「举止得当」的尝试经常会为寻求者制造更多的问题。如果你的倒霉和情感受伤是因为讲真话对你来说在道德上是必须的，那么，就这样吧。

然而，有很多时候，被触发的最初的表面反应并不是你更深的真理，相反地它是从你的幼年或今生的早期遗留下来的一种假象，在那时你没有感觉到被支持、被珍爱或被尊重。要认出这样的触发物并转向那个内在小孩，用爱抚、亲吻和将它抱在手臂中摇动 来向他表达你对那痛苦的爱、荣耀以及尊重，这只会花费令人吃惊的极少时间，那个内在的小孩就是更年轻版本的你自己，它曾经受到伤害并已经遭受痛苦，你在这里就是来抚慰并为那苦难赋予基列的乳香。

其次，带着愉快和轻松的心去了解，很多流入你的系统的东西将会流出来，不会被你所改变，就好像你不会被它们改变一样，这是好的。经验就好像食物一样 带有外壳、皮层和无用的部分，它们不会对你的能量体有任何益处。尝试去紧握不放每一点经验，认为它们全部有某种意义，这是很多走在灵性道路上人们经常会犯的一个错误。流过你的能量体的经验的全部容量是令人震惊的，尝试将其紧握不放并用某种让智力上感到满意的方式来塑造它，这确实会让你的能量体迟钝(便秘)。

叫做弗洛伊德的实体曾经提到 有时候一根雪茄仅仅就是一根雪茄。有时候一个巧合，确实只是一个巧合。当你为同步性做好准备的时候，你们将会看到它们全都在你周围成倍地增加。当你每一次将一个巧合视为进行一次灵性的课程，你让你自己更多地向着这个器皿称之为「魔法的」生活的层次开放了。你对你存在的细节赋予越多的尊敬你看到的动物和鸟，你遇到的街道名称和人名，如此等等 你就会变得更加地开放并能从你的环境中收到很多有益的暗示和建议。

然而，这种思路有用的程度只到某个点，当你开始阻碍自己 无法单纯地允许事物流动起来，而需要对所有的同时性进行鉴别、分类、思考的时候，它就不管用了。在以下两者之间找到一种平衡是非常有帮助的：前者是活出一个毫不察觉的人生，对于那些内在的连接将给予你的内在关系、暗示与线索的惊人丰富性无感；后者是活出一个如此沉醉于自我分析的人生 以致于你永远无法打破不断思考自己的那个泡泡，而不能单纯地做自己。

让外壳就是外壳。让表皮就是表皮。让它们通过你并离开你。如果你的确收到了困难的催化剂，那么让它流动吧。直接地进入到它的核心。好好咀嚼它。尽可能小口小口地吃掉它，你仅仅是一直咀嚼，一直吞咽，持续向你自己确认那么多从你那里通过的事物将离开你，而仅仅那对你有益的事物将与你同在。

第三，经常有人说，当食物与朋友一起吃的时候，当有欢笑、有益的对话和良好关系时，食物是最美味的，这是真的。在朋友的陪伴下，身体放松了，心能

够保持无防备，消化就会顺畅地流动。同样地，在你的能量体中，将你正在吃的食物视为在一场派对上被吃掉的吧。你认为你是千篇一律的吗？你认为你的生活枯燥无味吗？再看一看。让你的生命成为一场庆典！如果看起来 在派对上只有你一个人，那么点起一根蜡烛，戴上一条餐巾，就你一个人举行一场聚会吧。

找到理由去大笑。寻找那些将每一件事情放在远景中的想法。养成一种习惯去后退并问你自己更宽广的观点也许会是什么？

成为你自己的优秀同伴，这是一个被学会的技巧，如同任何习惯被学会的方式。

留心那些自我贬低的、称呼自己愚蠢的、叹息你的命运的想法，或者其他使你进入那种认为人生是艰难的看法。

我们并不非建议人生不会有时候是艰难的。的确如此。这恰恰就是你想要处于这个环境一个原因了，这个环境这个器皿会称之为新兵训练营。然而，同时，你内在拥有选择用一个向上螺旋替代一个向下螺旋的能力。这个器皿和叫做 G 的实体都喜欢圣弗朗西斯(St. Francis)的祈祷，我们现在复述它。聆听那些选择并开始理解在任何的情境中 你可以如何创造一个正面和有希望的倾向。这个祈祷翻译为你们的英文是这样的：

哦，主，让我成为你的和平器皿。
哪里有仇恨，让我播撒爱；
哪里有伤害，播撒宽恕；
哪里有不和；播撒和睦；
哪里有怀疑，播撒信心；
哪里有绝望，播撒希望；
哪里有黑暗，播撒光明；
哪里有悲伤，播撒喜悦。
哦，神圣的主导师，更多地教导我寻求去爱而不是被爱；
理解而不是被理解；安慰而不是被安慰。
因为就是在宽恕中，我被宽恕。
就是在给予中 我领受，
就是在死亡中 最终与我的挚爱者
一起升入永恒的生命。[1]

要让怨恨之轮在你内在运行自如是多么容易的事情呀！如果那个习惯在你内在扎根下来，那么你就会用一种对你的能量体非常有害的方式来塑造它了。你可以认为催化剂完全有权利变得很糟，然而，当你有冲动去这么做的时候，如果你拒绝接受催化剂的表面，而相反地 在那憎恨的时刻中寻找爱，在黑暗中寻找光明，在那绝望的想法中寻找希望，你就能够将你的系统中的毒素清理出来了。

责备你自己或惩罚自己并不会特别地有帮助。唯一有帮助的是 去同情你自己并为自己提供那些希望、那些安慰、那一点点的光，那些光可以让最黑暗的黑夜、最漫长的痛苦变为某种可以工作的、可以忍受的、可以存活下来的事物。

如果你不再抓住那些黑暗的情感，它们的确会从你身上冲走。肯定地，在一场就情感而言的打击中，虽然看起来 你没有可能可以痊愈并继续前进，我们向你保

证 你是可以做到。你拥有真诚的心，坚定的目标，渴望成为太一无限造物者的仆人、渴望在你的人生中 成为爱的一股原力。无论发生了什么事情，这些关于你的事物都是真实的。紧紧抓住它们并使用它们吧。使用你自己的知识 作为一个善良的人，值得信赖的人，一个忠诚和有爱的人，这样你就能够将自己那被撕裂的灵带入合一中，并将你自己的黑暗思想带入光中，那光来自于你自己的爱和自己对于一切都好的相信。

会有一些时候 你的能量体似乎生病了。让它生病吧。进入那筋疲力尽，进入那沮丧，或者进入任何在一个特定的时刻让你的能量体痛苦的情况。没有必要去用一种特定的方式去表现或感觉。如此频繁地，灵性的学生会尝试去在行为举止的层次上保持一种正面的视角。他们单纯地将那些麻烦的情感铲出他们的道路，这样他们就能够感觉自己是明智的、在形而上方面是正确的寻求者。

虽然我们鼓励你去调整那些想法 就好像它们是经过你并会帮助你发现自己的真理的更佳版本。最重要的是，我们的确鼓励你，去为你自己的真理作证，无论那真理可能是什么。如果你情况不佳，这不是灵性世界的末日。

允许你自己痊愈，允许自己穿越那些已经以某种方式卡在你的系统中的庞大数量的催化剂，这比起尝试去催促它是好的多的，即使你感觉到完全的悲惨。允许你的能量体自然流动穿越你的系统，真的感觉它在流动一样，无需要求你的能量体 逼迫它流动，无需去摆脱那些你不想要的感觉。

所有你的感觉在它们的手中都带有礼物，甚至是最让人受不了和最让人痛苦的情感。在每一件事物中 都有给那个英勇[2]的寻求者的一门课程。因此，如果你正在被似乎是「忧郁症」[3]的一场攻击所困扰，允许你自己回到存在的健康状态的自然流动之节奏和恩典中，并知晓你的健康从根本上是非常健全的。

幸运的是，你的能量体有大量的[固有]健康。那就是我们在现在会向你们建议的最后一件事情了。有时候当你吃了错误的食物时，你可能会吃药帮助你重建平衡。就是这样，当你有了一个灵性上的消化不良的症状时，呼唤你的指导灵并寻求所有你周围的帮助，这是非常有帮助的。你的指导灵靠近你就如同自己的心跳一样接近。你周围的天使们只希望被要求来给予帮助。

就好像这个器皿最近被提醒的一样，记得去请求帮助并开放你自己怀着期待去接受这些帮助[4]，这总是好的。无论你看起来多么孤单，不用感觉你真的与世隔绝。我亲爱的朋友，没有任何事物能够比这更远离真理了。

你在一个合一与互联的大海中游泳，如果你能够看到它，你会为它震惊的。在内在的层面中你有很多很多的朋友，这些朋友是因为你的人格的美丽和你进行服务的巨大渴望而被吸引到你身边。这些天使般的存有只希望将它们的爱和光借给你 并在内在层面上支持你，因此 你永远都不会感到孤单。这就是它们的希望，它们可以进入到你的生活并帮助你实现你希望去实现的事物。

与你的指导灵一起工作的最便捷和最简单的方法是每

天进入静默中。我们经常谈到进入静默并保持一个静默的自我，就好像成为对寻求者有益处的资源的灵性电池的非常重要的部分一样。在谈及什么事物可以使一个人能够充分地使用催化剂的事物时，如果我们没有同时提到被动冥想和主动冥想的类别，我们就是粗心大意了。

在被动的冥想中，进入静默中并允许自我逐渐漂离，这是相当简单的，无论你是简单地跟随你的呼吸或用其他方式获得内在的静默。的确，无论你是坐着，走动甚至跑步进入冥想，都是一样的。它的实质是进入静默。因为在静默中有着爱的伟大的起初思维，如果你不让你的小小自我挡住道路，它可以成为你的意识。

那么，在你对你的一天进行沉思与冥思苦想的时候，这就是积极的冥想类别了。

在那些时刻与那些今天触发你的事物一同工作，在记忆中体验它们，允许它们的对立面进入你的意识并允许那对立面的动力接管你的意识，这是有帮助的。接下来，当你完成的时候，将那两个对立的事物面对面地保持在你的心智中，并肯定你与造物者具有 360 度的特性。

当你变得越来越知晓自己，所有这些获得良好地消化和一个快乐的能量体的方式实现起来就会变得越来越顺利与容易，甚至是毫不费力的。

我的朋友，许多事情就是一个习惯的问题。创造沉思和冥想的习惯吧，创造轻松愉快，深思熟虑和平衡的习惯，接着你将可以享用人生的上好美食。

我们为这个非常有趣的问题感谢叫做 G 的实体，现在请问关于这个问题 是否有后续询问呢，我的兄弟？我们是 Q'uo。

G：没有了，在那个问题上没有。Q'uo。

我们感谢你，我的兄弟。现在有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

R：Q'uo，关于我已经开始的工作，和 G 与 M 一起阅读《一的法则》这本书，我有两个问题。第一个问题是，当人们作为一个团队 一起工作来更多地学习关于生命的灵性层面时，他们是否创造了一个被称为群体心智的形而上实体呢？如果这是真的，他们可否使用该实体做为继续研读的资源？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。当实体们一起工作的时候，他们确实在灵性上创造了一个群体心智，但是，我的兄弟，比起一个群体心智，其上有更多事情发生。每一个实体都有祖先，容我们说，一个灵性的家族树。每一个人在这辈子之前的转世都与其他实体一同工作过，因此他所关联的家族树是令人惊讶地错综复杂，确实，这是一个小世界。

我们那样说的意思是，当一个实体进入该环境中，在那个环境中 他能够创造一个团队的时候，这个团体与你和叫做 M 与 G 的实体一起创造的学习团体一类的团体，你们几乎可以确定你们在之前已经一同工作过，而在内在层面 也有那些属于你们团队的实体们，他们再一次被吸引前来聚集到一起。这些实体是你们同时

在过去与之工作过的实体。当你加入第三个实体，那么你就会获得一个远远更加复杂的模式，这个模式中有那些前世和那些在内在层面中属于那些前世的实体们 以及那些希望你幸福并希望有所服务的实体们。

既然他们全部都被吸引到你的团体，你们所已经形成的就不单单是一个群体心智，或者容我说，一个群体超灵、或者混合的指导灵或高我了，你们同样也已经通知 并唤醒了内在层面中的一大部分实体，他们带着良好的振动和能量聚集在你们周围 以便于在你们的道路上帮助你们。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

R：是的。我认为群体心智是某种新的能量，由一个共同工作的团队所创造，但是这个想法看上去并不是正确的。我想你们说的是 群体心智是一群形而上实体构成的团体，这些实体在过去曾经与这三个具肉体的实体一起工作并帮助过他们。那是正确的吗？

我们是 Q'uo，我的兄弟，那是部分正确的。我们说的是你们的群体心智包括了你们混合的指导灵系统加上我们谈到的支持者团队。实际上轮子有两根辐条：有你们的指导灵系统的综合，为那个团体形成了它自己的独特高我。接下来，来自内在层面的实体们支持那个团体，将它们的能量借给那个指导系统。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

R：在这个话题上不用了，但是，谢谢你们涵盖它，我会将它与其他人分享。

另一个问题是： 既然我们三个人一起工作而我们都感觉被《一的法则》所激励，而我们所有人也试图学习通灵的技艺，当我们一起在这个特定资料上工作的时候，它是会任何方式帮助我们成为一个更好的管道吗，它会帮助我们成为一种特定类型的意识的更好管道吗？

我们是 Q'uo，我们察觉你的询问，我的兄弟。从线性的意义上，并不是这样的。一同工作、一同被鼓舞、如此等等 并不一定会让你们倾向于成为更好的管道或成为一种特定类型的管道。然而，你收到的帮助从那自我的意义上是难以量化的，却是非常真实的。那帮助，接下来就会使你倾向于对自己有信心，并将你自己从对于通灵的忧虑或任何其他你希望去做的事情的忧虑中解脱出来。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

当你给予其他人你的支持，而他们也慷慨地、无限制地将那些帮助返还给你的时候，你们能够在一个团队中体验的友谊和相互支持的质量，对于你感觉自己的方式会有一种影响。在一个无法用言语表达的层面上会有一种确认。它会让你放松并允许你的自信逐渐产生 不是自负与骄傲 但这会消除朝向收缩和担忧事物的趋势，包括对于通灵的担忧。

当然了，我们会说，让一个人倾向于成为一个更好的管道的事物是在自我的里面，在涉及自我的问题上获得清晰度，这样，你会觉察到 为什么你在这里，为什么你在这个特定的技巧和技艺上进行工作，于是，举

个例子，当你着手处理通灵的学习时，它就会更加简单 而讲求实际。

关于什么事物会让一个人倾向于成为一种特定类型的管道的问题，这是某种对每一个人都是独一无二的事情。一个人会成为一种特定类型的管道并不是由外而内的 它是由内而外的。

如果一个实体希望成为一个治愈的管道，但他却努力成为星际邦联的一个管道，那么，容我说，就只是把水搅浑。有很多种通灵的方式，对于每一个通灵的学生，这就是一个通过重复的工作积累经验的问题，你会开始确定你特定的、独特的服务道路，并接着提供你百分之百的意愿和贡献来沿着你最大极限的天赋方向改善你自己。

因此，在学习通灵的方面，每一个通灵的学生之兴趣都需要是与自我的对话，在其中有对自我的一种逐渐增长的知识，有对自我和对于这个独特实体希望去给予的服务类型的一种逐渐增长的清晰，这样 当在通灵的圈子中进行工作的时刻来临的时候 [成为对着我们谦卑的想法开放自己的努力的一部分]，就没有任何东西会争夺你的注意力了，你也能够放松，开放自我并去看会发生什么事情，而不会担心结果或者对于你应该如何行动而给自己任何的批判了。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

R：对于这个特定问题没有后续了，而你们给予我们思想的食粮，我们为此感谢你们。

我想请求一个简短的确定，那就是：当我们谈话时，我有一种离题的想法进入我的心智中，既然我们在谈论「一的法则」，作为一个实体 你很可能觉察到这一点。那是否正确？既然 Ra 是你们群体的一部分，当那种类型的学习进行时，作为一个实体 你会不会被吸引到在那个空间/时间和时间/空间的能量中？

我们是 Q'uo，我们觉察了你的询问，我的兄弟。这肯定是如此的。我们非常高兴为你确认那一点。在形而上的世界中，当人们谈到你，它是被知晓的。因此，我们全部都是，容我说，一种特定类型的偷听者，当你们与 Ra 团体提供的想法一同工作的时候，我们的确在那里，而且我们是天使与星球邦联的一部分，我们有时会简称为邦联。我的兄弟，对于移动通过行星地球这所灵魂学校的那些人，从支持他们并成为有一个有益的指导灵系统的方面而言，内在和外在层面是一同工作的。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？

R：不用了，Q'uo，谢谢你们。

我们感谢你，我的兄弟。现在有最后一个询问吗？我们是 Q'uo。

G：我来问这一次的最后询问吧。如果它太长或者在器皿的能量上负担太大，请不用介意不能回答，我将在另一次集会中再问。

Ra 谈到业力，他说如果一个实体以一种有意识地 缺乏爱的方式对待其他存有，这个实体就会在业力上被牵涉其中。他们同样说 停止行动的惯性可以被称为宽

怨。这引起了一个有趣的问题，考虑一个负面的实体，为了极化，他会有意识地尝试从所有与其他实体的相互作用中排除心轮的能量。
那么对于负面实体 业力是什么呢？如果负面的实体积累诸如业力这样的一个事物，负面实体如何减轻业力呢？

我们是 Q'uo，我的兄弟。要回答那个问题 我们必须将你放置在负面的心态中。对于负面的心态来说，业力是可口的。业力的累积是可口的。在制造更多的业力中有很多乐趣，因为这是控制其他人并操纵其他人的副产品。因此，在服务自我的道路上不会有减轻业力的努力，而仅仅是去磨光狂怒和愤怒的刀锋，直到它更加有穿透力，更加有效。

我们能否进一步地回答你，我的兄弟？

G：原来是这样，那么，业力在第三密度的实体上普遍地运作 但是有两种不同对待业力的态度，是吗？

我们是 Q'uo。那是精准地正确，我的兄弟。

G：谢谢你，Q'uo。那就是我全部的问题了。

我们是 Q'uo。我们很抱歉看到能量衰微，我们令人愉快的对话就要结束了。我们无法表达与你们谈话有多么快乐。这是何等的乐趣！

凝视你们每一个人的灵光 这同样是一件快乐的事情，当它们混合在一起并创造了这个神圣的场所时，就是这个寻求的圈子。你们的美丽是极其美妙的，我们能够加入你们神圣的寻求中的经验而感谢你们。

在这个时候，我们要在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。我们是你们知晓的 Q'uo。
Adonai, Adonai。

原注

[1] 这段意译并不是完全准确的，但是它与普遍接受的翻译[依据原初版本]非常的接近，原初版本是从意大利文翻译为法文。

[2] Doughty 的意思是勇敢而坚定的。

[3] 一个有忧郁症(megrim)的人是沮丧的，感觉凄凉和阴沉的。

[4] Carla：我刚刚做过一次通灵解读，在其中的建议是，请求我的天使们每一天都与我在一起，而不是将它们视为理所当然的。

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 18-16 篇：炉边闲谈：奇异 UFO

Copyright 2008 L/L Research

BBS 电台采访卡拉(Carla)，摘录报导

Carla's interview on Lance White's "A Fireside Chat" program on BBS Radio

2007 年九月 27 日，

原文来源：

http://www.llresearch.org/interviews/interview_2007_0929.aspx

兰斯：明显地，你相信外星人与 UFOs，你有没有想要分享的个人经验？

卡拉：从我进入这个研究领域以来，我从未见过一架 UFO。

兰斯：我也没有，我相信，但...

卡拉：我一度以为我有。那似乎是个有些圆柱形状的 UFO，它的两边有灯光，所以我能够看见其外形。它离我非常地近，然后它闪烁着一行字：“我不是一架 UFO，我是固特异飞行船。” 当时它正要降落到包曼飞机场，位于肯德基州-路易维耳市的一座私人机场。我大笑了一番！

兰斯：真有趣。

卡拉：但我惯常为唐(Don)做研究，他是个驾驶员，每当 MUFON 或 CUFOS*或类似的组织在我们这一带[肯德基、田纳西、印第安纳州]收到不错的报告，他们就会说：“听着，你能不能过去检验这份报告？”
(*编注：MUFONà <http://www.mufon.com/>；CUFOSà <http://www.cufos.org/>)

于是我们会坐上飞机，接着我们在现场跟人群谈话。一旦你跟上打的目击者谈过之后，你知道的：某个东西降落，某个实体走出来，邀请目击者进入飞行器，出去兜兜风。他们拥有非常具体、清楚的经验；他们返回之后谈论这件事，你知道某件事发生了。因为通常被带入飞行器，乘坐 UFO 兜风的目击者 并非特别聪明的人。他们挑选的地球人多半住在荒郊野外。

兰斯：喔。

卡拉：或许告诉你一个例子可以说明。就在这里，羊齿溪(Fern Creek)，位于肯德基州-路易维耳市的外围。有个住在羊齿溪的家伙，19 岁的卡车司机，他离开女朋友的住所，正要返回他母亲的家，就在听完今夜秀-强尼卡森*的长篇大论之后。

(*编注：Johnny Carson，当时 The Tonight Show 的主持人)

兰斯：喔，是的。

卡拉：当时是 1970 年代，这位年轻的卡车司机失去时间(感)。回家的路程只有五分钟，但他回到母亲的屋子时几乎晚了一小时。他母亲觉得奇怪，儿子跑去哪儿了？

他的双眼呈现明亮的红色，那是很常见的现象。近距离接触涉及的放射线有时候对于眼睛造成伤害，于是你看见这个红眼的问题。

于是我们在他眼睛仍然是红色之际采访他；唐曾经非常谨慎地学习回溯式催眠，好帮助他的研究。他催眠了这个家伙，把他带回事件的现场，接着找到在那失落的 42 分钟之间，发生了什么事。
他的卡车熄火了，没法再发动。接着他被带离卡车，在一道光束中被带入 UFO。当然，这听起来很荒谬，但这就是他记得的。

兰斯：OK。

卡拉：当他进入 UFO 之后，里面的空间比外面看起来的样子要大很多。这在许多 UFO 报告中是典型的特征。这架飞行器中有三个实体，他们给这个年轻人做肉体检查。根据他的说法，其中一个实体看起来象是老式的可乐贩卖机，就是那种不高的红色机器；但这台机器是紧张的。还有一个黑色方块，让这个男孩感觉有点威胁性。然后有个非常镇静的白色箱子，它没有什么事可做，除了指挥其他两个实体。

黑色实体和红色实体对他做了各种测试，各式各样的针头插入，从他身上汲取液体等等。在整个经验中，他似乎处于一种镇静的状态；广阔的、天堂一般的宁静。这在许多 UFO 报告中也是很常见的。他返回现实世界之后，在他的车子里头醒来。车子立即发动，接着他开车回家。

他唯一清醒记得的事 就是看见这架 UFO 缓缓地下降，靠近他的车子。所有其他发生的事都位于一种另类的实相状态中，发生在那失落的时间当中。

现在，我问你，谁会编造这种故事：一台紧张的可乐机器？特别对于一个 19 岁，来自羊齿溪，的卡车司机？

兰斯：对，对的。

(V)2014, Digested & translated by cT.

Q'uo 文集 第 18-17 篇：爱是一种觉知的机能

来源：<http://tinyurl.com/khhjvn3>

作者：丹尼丝 (Denise M. Wilbanks)

日期：2014 年 4 月 27 日

在人类历史的进程中，「爱」这个词语已经经常被用来表示一种感觉的状态——一种被另一个人唤起的 淹没了心的情感。「陷入爱河」这个罗曼蒂克的概念被写入了无数的小说中，它描绘了我们所相信为爱的事物 一个非现实与玫瑰色(美好)的模型。

我们大多数人倾向于认为爱是某种我们通过其他人的媒介在偶然情况下发现的事情。我们从小就学会了将我们的指南针设置为「向外」寻求并期望找到可以激发我们的化学反应的事物或某个人。但是，爱完全就是某个其他人使我们感觉到的一种情感吗？或者，藉由只期待其他人而获得满足，我们可能设定自己迎接无可避免的失败？

在过去的数十年的时间中，「爱」这个词语已经被降级为在脸书(Facebook)上的「赞」按钮了。因为在所有的一般意义上，爱已经失去了它的光辉了。与相信我们能够在自己内在之中找到这种情感的根源相比，我们更为乐意于将爱与一台智慧手机，名牌牛仔裤，我们最喜欢的运动队，食品、宠物以及那些我们拥有一种强烈偏好的事情联系在一起。

有没有可能 我们从未理解爱真正之所是的意义？如果我们通过上下文将爱理解为一种情感，那么，在没有任何情绪在场的情况下 爱单纯地不存在，这就是无可非议的了。我们倾向于逐渐损坏我们的回应能力*—完全地存在于爱的状态中。用我的朋友盖瑞(Gary Bean)的话说：「爱是一种觉知的机能。」字典对于

「机能」的定义是：「一种与其他因素有联系或依赖其他因素的因素。」籍由这条定义，一个人同样可以认为觉知是一个爱的机能。让我们暂时转向不同的观点以便于更好地理解这种动力关系。

(*编注：原文为 response-ability, 带有 responsibility 的涵义，有心人可自行 Google 关键字)

江本胜博士已经研究结晶的水超过十年的时间。在他的研究中，他发现水能够呈现出被指向它的能量的「共振」。换句话说，人类的意识对水的分子结构拥有一种影响。他用带有诸如「爱的元气」、「谢谢你」、「你让我恶心，我要杀死你」之类的不同词语的标签贴在瓶子上。每一份被贴上正面情绪的标签的水样本都呈现出其繁复(整齐)的外观，而被贴有负面标签的水样本则是混乱的。江本胜博士得出结论，想法或「意图」是驱动力，因为在宇宙中的每一件事物，包括想法，都是振动。

考虑到在我们人类的实相中，共振从想法开始，那么我们对想法的觉知对于产生和扩大我们理解为爱的正面振动就是至关重要了。通过这个镜片来观察，在爱与觉知之间的微妙的、不可分割的、可互换的舞蹈就会开始有道理了。

上周我对《一的法则》的管道卡拉(Carla L. Rueckert)进行第二次的采访。我们的讨论围绕着下面的通灵引文：

我是 Ra，我们从这个问题掌握到你了解在第三密度中，催化性经验的主要机制是其他-自我。其他催化影响的列表：首先，造物者的宇宙；其次，自我。

(一的法则，33.14)

在这次采访中，卡拉和我探索了在我们的生活中 催化剂的体验。我们每个人如何与这种不断改变的爱与觉知的相互作用打交道，我们如何在自己内在之中创造出一种转变并同时影响我们的振动。我们都赞同去爱另一个人的选择，或者甚至是去爱自己的选择，都是从一些最有挑战性的体验中被诞生出来的。虽然这些体验可能完全动摇了我们的世界，它们同样也将我们的觉知放在摇篮里并深化了我们爱的理解。在其最核心之处，爱被最佳地描述为能量，万物从中升起的源头。它的影响是如此深远的，这是不足为奇的。

觉醒并精通该机制— 我们藉此上升到这种能量中，或上升到「爱的状态」，就是对生命的「解答」(why)了。在我们的菁华的中心位置，我们单一为了这个目的而存在。

我们不必独自奋斗，难道这不美妙吗？宇宙是与我们协作的。它就好像下棋一样：我们移动，接着生命移动，宇宙协助我们跨越棋盘。选择是我们的。转换到任何的「状态」都如同对我们日复一日遭遇到的很多的问题说「是」一样地容易。我们是拥有这个能力—重复地选择并察觉到我们最深的意愿而打开我们的「心之活门」。有时，我们的真实的意愿对于显意识心智可能是模糊不清的。这个选择给予我们「方法」(how)，它鼓舞了勇气。然后勇气会冲破任何的阻碍的墙壁。

阻碍顶多不过就是一个量尺：旨在考验并测量我们勇

气和力量的要素。在超越一个「不」的方面 我们越为熟练，要打开「心之活门」就会越为容易，它同时会允许我们变得真实。唯有通过将我们的头伸入到狮子洞穴之中，我们才会弄明白我们是由什么所组成的。这就是已经被布朗(Brene Brown)博士在他的研究*中很清楚地记录下来事情。

(*参考连结: <http://tinyurl.com/oequyk5>)

脆弱听起来会象是真理而感觉起来象是勇气。真理和勇气不总是让人舒适，但它们从来都不是弱点。 布朗博士

爱与光图书馆 <wbr>18-17、爱是一种觉知的机能
三重自画像

你可能问自己：「我如何精炼我的觉知呢？」用类似于(画家)洛克威尔(Norman Rockwell)在他的《三重自画像》中进行反思的一种方法 来检查任何事物。目标是揭露我们自己内在的那个「观察者」，这个面向允许我们通过我们的心智的镜子来更充分地看见我们的「自我」。这个观察者教导我们不去看我们认为我们是谁 或者我们如何提高自己去成为谁，而是去看我们是谁，或更准确地说，我们是「什么」。

我们是处于最纯净状态的能量。进入觉知的旅程不是一个讨价还价或批评的过程。我们太过于相信那个「头脑中的声音」了，我将它称为「海盜」 我们内在平安的劫持者。在那些我们无法看到所有事物的本来样子的时候，这是关于我们对自我的宽恕和仁慈的问题。艾克哈特·托勒(Eckhart Tolle)直率地说过：「了悟到『在我脑袋中的那个声音』并不是我之所是，这是怎样一种解放呀。那么我是谁呢？看到那个事物的实体吗？」

最后，觉知的回应是：把我们传送到我们称之为爱的永不停歇的泉水旁，伴随着一个响亮的「是」！

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed by cT.

延伸阅读一 脆弱的力量：

<http://tedxtaipei.com/2012/04/listening-to-shame/>

Brené Brown: 眼中的脆弱与羞辱

你们中间有多少人，如果做了一件伤害我的事，会愿意说：「对不起。我犯了一个错误。」或「对不起。我是一个错误。」？

在没有聆听这段演讲之前，我并不能理解两者之间的代表意义，只明确知道这两者之间的导向有些不同，在看完这场 TEDTalk 之后，突然我对自己人生中很多过去的表现，找到了自己一直无法跳脱的感受因何而起，Brené Brown 在演讲中提到了一段话，深深说中我的现状。

对于男人来说，羞辱感并不是一堆竞争和冲突的期望。羞辱感的是一个东西，不要被视为什么？懦弱。我做研究的头四年中都没有采访过男人。直到有一天在一场千书会后，有个男人看着我 对我说：「我很喜欢你谈论关于羞耻感的观点，我很好奇，你为什么不及提及男性。」于是我说，「我不研究男人。」他说，「这倒很省事啊。」（笑声）我说，「为什么这么说？」他说，「因为你说要走出去，去说我们的经历，不掩饰脆弱。但是你看这些你刚刚

为我的妻子和三个女儿签名的书」我说：「是啊。」「他们现在宁愿看着我我骑在白马死掉，而不愿看我失误落马，当我们选择展示脆弱时，我们会被人用乱拳打死。而且别告诉我，是教练啊或爸爸或这些男人们打的，因为在我生命中的女人才是对我最残忍的。」

爱与光图书馆 <wbr>18-17、爱是一种觉知的机能
根基于我从小家庭教育，父母亲不允许也不接受我脆弱的样子，但在这世界上的女人、男人多半有着类似的心声，因为我们害怕不被人们认同，尤其是亲密的人，往往我们最需要支持的时候，他们给予的反而是形塑典型男性或是女性该要有的要求，而非关注于个人需要的情感需求，往往不在其中的人可以轻易说出如何解决这件事情的方法，甚至会觉得怎么可能无法解决这样的问题？这场 TEDTalk, Brené Brown 以自身经验告诉大家，其实羞辱感才是所有人追求表现的动力来源，在这里让我们先来看过去的一段影片：

在 Brené Brown 这段演讲里面，谈到「脆弱的力量」，演讲的内容中有一段对我来说非常受用：

我想简单解释勇气(courage)与勇敢(bravery)的不同，勇气最初的定义，最早变成英语的时候，是拉丁字源 cor, 表示“心(heart)”，而它最初的定义就是全心全意讲述关于你自己的故事，所以这些人有着承认不完美的勇气，他们有同情心，对自己好之后对别人好，因为，后来发现，你要对别人有同情心，就一定要先对自己好，最后，他们都有着连结，这是困难的部份就是“真实性”的结果，他们愿意放下他们想成为的自己为了做真正的自己，而为了与人连结就必须这么做。

他们的另一个共通点，是他们坦荡的接受脆弱，他们相信让他们脆弱的会让他们美丽，他们并不是说脆弱，是很自在的事，也不是很痛心的事，从我早期“羞耻”访问中发现他们认为脆弱是必须的，他们谈到愿意先说「我爱你」，愿意去做那些不保证美好的事，愿意在乳房 X 光检查后深呼吸 等待医生回电，愿意投入一场恋爱，不论结果好不好，他们认为这是很基本的。

结合这两篇 TEDTalk，也许勇敢与不勇敢之间的差距，在于以下这段话：「荣誉和功劳并不属于那些评论家，也不属于那个只会坐在一旁，教训那些真正在做事的人，如何可以将事情更好，并且高谈他如何跌倒的。这个荣誉是属于在竞技场上的那个人，他们的脸上 满载着灰尘和血汗。但是，当他在竞技场上时，他最多是赢的胜利，然后在最坏的情况下，他会失败。但他面对失败的时候，他无所畏惧。」

我们能否鼓起更多勇气，面对这些世界上必然存在的言语判断？进而用我们的智慧，体验属于自己的人生选择，让自己感受生命的力量，往前前行？这种话在身边书店里面多的是有作者将他写下来，今天在 Brené Brown 的两段 TEDTalk 中，我们从其中阅读她的生命智慧，做出与之类似的选择，在上星期的活动结束后，身边有位认识一段时间的朋友对我提出一个疑问：「你们在台上把这些事情说出来，说完了这些故事，那然后呢？谁来执行？」在经营这个社群，我们不停的思考，如何能够让更多人与我们一起共同参与改变，教育需要改变的行为？我们也清楚，这些改变需

要一步一步执行，我们从网站开始，从我们熟悉的领域起步，用我们擅长的分享故事，与更多人一起改变自己的想法，让好的想法除了分享之外还能够在彼此脑中萌芽，让我们选择做出的行为有所不同，也许就能够透过这一点小小的改变，让更多人愿意参与我们。

很感谢那位愿意提出这个问题的朋友，因为，这是个大多数人都好奇想要问的问题，我也希望利用这个机会，跟问我这个问题的朋友说：「说故事与执行一件事情，都需要持续地做下去，才看得见改变与影响，我们不仅仅只是说故事，我们持续带来这个社会的微小改变，总有一天，你会在你的身边，看见我们作出的成果。」愿大家都能得到你心中的力量，做出属于你的成果。

Q'uo 文集 第 18-18 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之十八

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 18

Copyright 2007 L/L Research

1993 年 9 月 24 日

（这次集会之前有一段调音和冥想）

我是亚伦。藉由请求你们与我一起参加一场简短的引导式冥想，我想要向你们介绍这个调音的过程。

请让你自己跟随而不必担心你是否可以做到或无法做到我所建议的内容。我们在此强调的内容并不是摆脱你们内在的任何事物，而是仅仅让小我的障碍物消失，这样你就可以进入到自己的神圣面向并且聆听来自那个中心处的声音了。

通过做一些深呼吸和放松来开始… 吸气…。对你而言没有任何外在的事物。当你吸气时，在你可以的范围 内 尽可能远地进入宇宙，你将这个宇宙吸入你称为自我的存在。当你呼气时，你将你称为自我的存在呼出进入宇宙… 吸入并释放，每一次呼气都消融了自我的界限。吸入并释放，同时送走任何的抗拒以便于将宇宙带入你的内心，送走想要去紧紧抓住成为“重要人物”的任何抗拒；只是随它去吧…。假如有任何事物是紧握不放的，没有关系。它将会消失。没有要去做的事情，只是存在，吸气并随着呼气向外扩展流动进入宇宙，接下来将宇宙吸入你自己之中… 开放… 内心因为它的孤立而感到疲倦… 开放… 让你自己进入到你之所是的本质，释放所有你一直认为你是谁的观念，只是让那个纯净、清晰的心识/心神成为它一直都是的事物：纯粹的意识，纯粹的灵魂。

当你放下你的界限时，感觉连接到宇宙中的喜悦和苦难。意识到在自己之中升起的热望 去成为一个工具，去提供你的能量当作工具，以便于让那个苦难得到缓解— 不是我的苦难或你的苦难，而是我们的苦难。热望去成为所有存有的一种能量、勇气、爱、信心和治疗的源头；以这样一种促进宇宙中的和平和快乐— 这是首要的意愿— 的方式去显化你的能量，同时离开那个恐惧的、微小的自我。

以你自己的话语，安静地陈述你的意愿去服务宇宙与安住其中的全体，去成为一个爱的载具。当你以你自己的话语说出这个意愿时，我将沉默一会儿。

（暂停）

给予那个热望和意图后，接下来的问题是：“我如何实践这个呢？” 你无法单独实践它。当你连结到一切

万有，你能够去实践喜悦、和平、和谐。所以下一步是邀请可能有的 无论什么协助，每一个人都以自己的方式，祈请耶稣或佛陀，请求上帝的协助。安静地说出你的祈祷，好让你可以成为一个疗愈和爱的器皿，在这个世界上— 不是为了你自己的小我，而是为了对全体的服务；不是为了你自己的荣耀，而是为了在衷心的感谢中 你的服务可以回向提供给上帝。因为你不过是那个神性的一个镜射— 藉由你自己的权利，你是神圣的，但从那最灿烂和完美的光中拿出你的光，并且带着喜悦，返还那道光，一直更加明亮，更加清晰。

接下来我将再一次暂停，以便于你可以用自己的话语说出你的祈祷。

（暂停）

所有的存有 在人性与灵性层面上都包含了某种正面和负面的极性混合。没有人是完全地负面的，也没有任何人是完全地正面的，包括那些非常充分地觉醒的大师们。我们不必逃离我们内在的阴影，而是向往以爱去碰触那个阴影，并且藉此来成长。以同样的方式，我们不必逃离外在的负面能量，而是向往以爱去碰触它。

假如在这个圈子中有任何存有属于负面极性，即具有显著的负面极性，无论它是人类或无形的存有，如果它想要聆听这些教导，我们欢迎它。它不可以透过这个器皿说话。欢迎它来聆听并学习为所有存有服务的道路，爱的道路。

在这个位置 芭芭拉将自己沉默一会儿。她自己在这里的进程是去对于她所主张以及重视的事物做出坚定的陈述，那陈述即没有人可以透过她传讯除非它们与她最高的价值完全地和谐一致。虽然她所传讯的能量 95% 是我的能量，但是她利用这个过程，仅仅因为它是一个重要的声明，这声明在她所收到的讯息上 给予她信心并且允许她放松进入传讯。现在我将安静并且让你们每一个人用自己的方式冥想 2 或 3 分钟。

（暂停）

亚伦：我是亚伦，再一次地，对你们全体献上我的问候和爱。我的兄弟/姐妹 Q'uo 建议我来开始这个集会，我将会极为简要地开场，接着将麦克风转给 Q'uo。我们的主题是：“什么是灵性的道路以及我们如何活出它呢？”

我亲爱的朋友们，当你作为我所称的一个神性的火花第一次察觉并感觉到一个分离的时候— 我们可能称之为一种与我们可以称为上帝的分离，虚幻 但似乎是真实的一 从这时起，你就已经走在这条灵性的道路上了。没有任何你能做的事情不属于灵性道路的一部份。只有去走那条道路的 比较有技巧或比较没技巧的方式。我所说的有技巧的，我的意思不是邪恶或良善的方式、它单纯地是将痛苦带给自己或其他人的方式，或者 帮助所有的存有从痛苦中释放的方式。

当你“走在”这条灵性的道路时 [我将那个词语，走在，标上了引号] 或许你真正在询问的问题是：“我如何对于我是走在灵性道路上的一位存有变得更加觉察呢？我如何藉由更深的觉知而活出我的人生呢？”

你们每一个人就好像是一颗鹅卵石 被丢进一座巨大的、寂静的海洋，一座无限的海洋。每一次 一颗鹅卵石溅起了水花，它碰触到围绕在它四周的每一件事物并且激荡出波浪，这波浪影响了所有其他的鹅卵石。

当你送出爱的能量时，与送出怨恨或恐惧的能量相比，你与世界的相互反应/相互关系是远远地不同。然而你觉察到〔你们许多人时常听我说过〕只要你是人类，你将会有情绪。恐惧有时候将会升起——愤怒、贪婪、嫉妒……你不可能阻止它们的升起，但是你可以改变你与升起的事物之间的关系。

就我的看法，以下两者之间有着巨大的不同：一个人将恐惧视为愤怒或贪婪的基石，接着要嘛在愤怒或贪婪中作出反应或作出行动，要嘛因为那些已经升起的情绪而憎恨自己；另一个人看到升起的恐惧，看到从恐惧滋生出来的愤怒、贪婪或其他的情绪，他仅仅放松并对它微笑着说：“喔，你又来了。这是嫉妒。这是渴望。这是愤怒。”

在这里我所谈论的不同是对于升起的事物的所有权之不同。

这就是我们持续陷入其中的幻象：我们是一个自我而且我们拥有这样或那样的情绪、思想或感觉；一旦你拥有了它，你就被困在它里面了。你知道布雷兔和柏油娃的故事[1]吗？我们已经使用过这个故事来说明一些事物的区别，但是今晚我想要使用它来阐明这个所有权。

原注[1]：Brer Rabbit and the Tar Baby，源自《雷摩叔叔故事全集》，乔尔·钱德勒·哈里斯(1848–1908)着，波士顿：霍顿米夫林出版，1955。

布雷兔看见柏油娃，他认为柏油娃正在嘲笑他，所以他揍了柏油娃。他对他的愤怒做出反应，接下来他被困在他的愤怒之中了。他说“放我走”，他再一次揍了柏油娃。双手被粘住了！“让我试试看一只脚，二只脚”……他所有的四肢都被粘住了。这里有一只被牢牢粘住的兔子了！当你看见一个情绪升起或一个想法升起时，有了厌恶或执着，你抓住它并且尝试对它紧握不放，或是为了试图去摆脱它而踢它并揍它，你开始认为有某个人拥有它。那么你就被困在这个观念中。

这同样也是你的灵性道路的一部分。假如有觉察，甚至被困在其中也是一个学习的机会。但是通常在那个位置，有如此大量的恐惧和挫折主宰着那个已经消溶的觉察。

回头永远不会太迟。在任何时刻，你都可以刺穿那个所有权并单纯地向自己微笑：“这里 我再一次被困在它里面了。”你又一次说：“喔，又来了。”或许我们可以说这种情况是“被柏油粘住了。”做一次深呼吸并进行一次提醒：“这并不是我之所是；然而我是人类，只要我是人类，这将会一直持续升起。它不是被给予我来与之奋战，而是来从中学习的。”仅仅放松并且与它在一起。

今天傍晚稍早时，芭芭拉谈论到关于大圆满静修(Dzogchen retreat)以及关于本觉(Rigpa)，或是“光明极致完美”，它只是一个为了找到在你们自己内在的那个神性的空间以及一遍一遍又一遍 在它里面歇息而想象出来的术语。这个是灵性道路的本质，如我所有的多世生命中 被我曾经遇到的每一个宗教所教导的一样。它们之中有一些对它的理解有点扭曲。它们之中有一些对于它是非常清晰的。它们全部都向往

那个空间，向往到达那个纯粹存在的空间。

这里我们不是谈论具体的宗教，而是谈论灵性道路本身。那条道路的本质是去学习如何一次又一次地回归到你的这个神性的面向，我所称的你的天使面向，去让那个面向稳固，去学习认出那个天使性的体验、纯粹觉知的体验方法。一直到你认出它之前，你都无法对它做多少事。

你们每一个人比你所知道的 远为频繁地处于那个空间中，但是因为没有觉察，它来了又走而没有认出来。所以首先你需要去认出内在的那个空间。接下来，你进行工作去稳固它，并能够越来越多地从那个明晰和连结的空间中 与世界连接在一起。

对我而言，那就是灵性的道路。关于“我们如何活出它呢？”——这是我们将花费周末时间来探讨的问题了。我们如何与我们的恐惧、愤怒、痛苦、渴望一起生活呢？我们如何在我们的心中 为所有的那种人性留出空间呢，而在我们展现那种人性的时候，我们如何找到对我们全体的深深的爱呢？我们如何释放批判呢？而同时我们必须觉察到，当我们向往去释放批判时，我们依旧对我们的选择负责。

这里我们拥有一个相对的实相和一个终极的实相。关于那一点 有许多我想要说的内容，但我将保留到明天再说。

在这个位置，我想要传麦克风给我的兄弟/姐妹 Q'uo。我使用兄弟/姐妹这个词语是因为 Q'uo 并不将它自己当作女性或男性的能量，而是作为二者的一个结合将自身提供出来。我也既不是男性或女性，但我已经选择显化我的能量和穿上一个意识的斗篷并成为属于男性的存有。

你们所有人都是男性和女性的一个混合。你具体投胎为男性或女性的身体并且更全然地显化那个身体的能量；而你们所有人都是二者的一个混合。Q'uo 非常美丽地平衡那个混合，同时展现出男性和女性二者的完整性。所以我将麦克风传给我的兄弟/姐妹/朋友。那就是全部。

Q'uo：我们是你们知晓的 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中问候你们。我们感谢亚伦娴熟的介绍，藉由指出我们是由你们识别为男性和女性的事物的想法和记忆所组成的一个复合体，我们继续。现在我们作为一个整体进行研究和服

在我们的灵性寻求的道路上，我们通向这个点的道路已经包括了你们目前投生体验的范围。你走在一条道路上，它瞄准一种灵性演化的道路，你可以增强和加速这种演化。你们人群中 许多人没有想要更快速地学习爱的功课；然而，你们每一个人确实想要协助那个心智的灵性演化的过程，如一些人对它的称呼。

就我们的部份，我们极大地而且谦卑地感谢每一个人呼求我们来到你们的寻求圈。因为当我们与你们分享我们的想法时，我们正在学习并且追寻着我们所选择的服务道路；你们的协助同时鼓舞我们并使我们从事我们的道路。我们请求每一个人不断地觉察我们是容易犯错的。我们会犯错，我们不会要求你们将我们当作是权威之声来听从。拿走那些与你内心共鸣的想法，其余的请搁置在一旁，因为我们不想成为任何人

的一颗绊脚石。

所以，如同叫做亚伦的实体已经说的，你正在这里做选择。让我们检视这个情况。

我们的理解是，你们所在的这个密度是第一个自我觉察的密度；在这种自我觉察的状态下，你开始同时检视你内在的实相和你周遭环境的特性。这个你知晓为生活的幻象进入未受教导的心智的混乱之中。各种颜色、形状、实体、关系对着肉身中的婴儿大声叫喊；噪音变成了信号，混乱变得越来越有规律，环境被内化了，这些改变充满了年轻的岁月，自我同时画出具有自己的个人意义的色彩的环境。

我们的意见是 你们面对的选择持续具有一定的基本特性。每一个选择都与极化或获得一个偏向有关，这种偏向不是朝向发光的、慈爱的、释放和扩展的事物，就是朝向吸引的、拉扯的、紧抓不放的事物。我们称这个动态关系为服务他人或服务自我的一个选择，我们将“正面的”这个词语分派给服务他人的范畴，而将“负面的”这个词语分派给服务自我的范畴。

（Q'uo 接下来的陈述没有纪录到）

亚伦：我是亚伦。有一些问题我们将会在这个周末探究，但它主要涉及一次又一次地在你的生活中 重复其自身的事情。为了带着觉察和爱走在一条灵性的道路上，一个人必须知道他在什么时候已经进入恐惧中并且与爱切割。

我们如何发现那个觉察并且深化它呢？恐惧在我们心的周围筑起好几道墙。我们如何消融那个恐惧呢？信心在什么地方进入恐惧中呢？当我们已经做出我们所能做的最好的决定时，思想我们是出于爱而行动，结果似乎是自作自受并给我们带来了极大的痛苦，这是不是意味着我们是在没有清楚看到恐惧的情况下出于恐惧而行动，或者它意味着我们需要拥有更深入的信心呢？有时它是一个方向，一个答案。有时它是其他的答案。我们如何开始进行区别呢？

痛苦总是我们正在做错（我不愿意使用这个词语，但...）某件事的警告吗？或者痛苦是不可避免的？有时甚至在明智的选择中可能仍旧有痛苦吗？在我们的生活中痛苦是关于什么呢？在人类肉身中，是否将会完全没有痛苦呢？或者我们单纯地改变我们与痛苦的关系并且结束我们与它的战争呢，肯定不是邀请它进来，而是在它出现的时候不去憎恨它。在这里我不提供任何答案，只是提出一些问题。一个人可以过他的生活，同时如此努力不去伤害其他人，但是假如一个人努力去成为某个没有伤害的人，不是在其自身创造一种伤害吗？

在本周稍早时候的一场谈话中，我举了一个例子，那是在我投生过程中看过许多次的情况，在那个情况中，在苦修状况中的僧侣或修女试图在成为无名小卒的方面去超越另一个人。谁最后一个人去拿食物？谁能够去做最艰苦的工作？你可以将成为一个殉道者变成一种职业，并真正地增强这个小我，固化它。

所以，它与你做了什么没有多大关系。你总是在为别人服务并让其他人先走，这看起来是非常仁慈的。这样做的动机是什么呢？当你检视时，你将会发现有多重的动机。在每一个行动、言语和想法中，有着多重

的动机。在你的口袋里有一颗苹果而且你知道你又饥又渴。这里有一颗红色的、多汁的苹果。你把它拿出来。正当你要咬它一口时，有一位小男孩、眼睛大大的、非常瘦，伸出他的手说：“求求你！”你的心打开了而且你给出苹果。当你给苹果时，有一个小小的想法浮现：“我在做好事吗？有人看见了吗？”给出苹果是一个单纯的、爱的行动。而伴随的想法从恐惧与想要成为好人的地方滋生出来。它是成为重要人物的另一个面向。

所以，我们从来不会完全地出于爱或出于恐惧来行动或说话或思考。我们如何开始熟悉我们复杂的动机，以致于我们可以开始更好地理解我们的选择，从而开始为我们自己和所有存有更有技巧地与更慈爱地选择呢？对我而言，这是在一条灵性道路上行走的焦点。它不只是造成结果的行动、言语、思想，还包括动机的澄清，学习关于这个小我如何固化的，而又不害怕它的固化，而是每次当它发生时 将它用作一个催化剂去提醒自己返回进入中心，返回进入连结 以及进入纯粹心智，纯粹大我之中。

我们将用整个周末深入探索这方面的所有内容，同时也有时间回答你们的个人问题，谈论你们的个人状况。这里有睡意了。不早了。我想在这里将麦克风交给 Q'uo。今晚我感谢你们全体 允许我与你们分享我的想法，我非常期盼我们在整个周末继续分享。对你们献上我的爱，祝你们晚安。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo，我们想要响应叫做亚伦的实体的陈述 并且会留给你们二个想法。

首先，那些一同寻求去服务他人的实体将会在相互彼此之中看见，在不服务自己的情况下，要去服务他人，这是何等不可能的事情，因为你的行为是被反射的；当每一个人彼此服务的时候，每一个人都接收到启发。在你姐妹的心中 是你的自我。在你兄弟的心中 是你的自我。你不是投生来成为安静的，你的选择是在活动之中作出的。

第二，对于你的能量的每一次爆发或混乱，会有时间去汲取灵性的食物和饮料，它滋养并让你休息。开始更多地觉察这些动态关系。看到你的自我被镜射，看到爱被镜射，并感觉爱在流露和汇集，这是一个人对另一个人的爱，无论是什么的所有事物对无限太一的愛。

为了这个傍晚，我们再次感谢每个人并且祝福每个人，在喜悦中、在和平中，在太一[他即是一切]的爱与光中我们离开每一位。我们是你们知晓的 Q'uo。Adonai, Adonai。

Translated by M.D.
(V)2014, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 18-19 篇：亚伦与 Q'uo 对话之十九

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 19
Copyright 2007 L/L Research
1993 年 9 月 25 日

声明：请你们每一位在读到这些言语的时候将识别的能力保留在自己身上，从我们的那些想法中分辨出哪些是对你们在那一刻有帮助并且与你们共鸣，哪些是

没有切中要旨的想法。请你们拿取那些有益的想法并将其他的留在后面。如果你们愿意那样做，我们就会在与你们分享我们的观点时感到放心了。我们感谢你们这方面的考虑。

（这次集会之前有一段调音和冥想）

Q'uo：我是 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中 我们问候你们，我们感谢每一个人，为了这份赐福——呼唤我们到这个工作的寻求圈中，分享这混合的振动。我们分享我们的想法，因为我们也是旅行在这条不断展开的道路上，这条道路即是灵性的朝圣之路了。

我们说过你们存在的密度是一个选择的密度：有如此多的事物基于其上的一个伟大选择。我们将这个选择描述为，在发光的服务和抓取式或磁吸式服务之间的选择：即服务他人和服务自我之间的选择。在每一个时刻去对这个选择作出分辨是你进行投生来追寻的那种学习的一个独立的部份。这种学习的其余部分单纯地是继续给予赞美和感谢。这就是使你的步伐充满喜乐的音乐。在全然的觉察中做出一次选择是个开始。每一个之后做出的选择都会增强和深化能量，你可以有效地接受并且让能量流过你。你看，万事万物的能量就是爱。

当造物者选择去显化造物时，造物者之所是的那个思维就是爱——但，它是未知的爱和无知晓的爱，尚未被自由意志的选择去赋能以产生爱的显化。这个伟大的起初思维产生的首先显化是光子(photon)，你们的科学家将其命名为一个光的单位。无论是什么可以被感知的所有事物都是藉由光的连续性量子 and 旋转所创造的显化。

当你穿越这所学校[就是你们的幻象]时，你所寻求去从事的事情是越来越信实地接近太一伟大的起初思维之振动，也就是爱。选择负面或服务自我道路的那些人也选择爱；无论如何，它是一种道路的选择，它绕过开放的心，因此被创造的能量或力量倾向于差异化和控制。这条分离的道路最终将会流入一个地方，在那里 负面的选择明显地变成不适当的选择；在那个点，所有已选择负面之寻求道路的实体有机会去倒转极性并且再次成为属于开放之心的孩子。

然而，在你们的密度，这个选择是新鲜的，而负面的道路在其前方有着漫长与分离的道路。我们理解这个团体内的每一个人已经选择爱与服务他人的道路，我们可以说 我们感觉这条道路是一条我们较为喜欢而且我们已经选择的道路。我们感觉它更有效率，并且在它使用力量的方面，是一条令人满意的道路；但是我们希望每一个人去领会的是，这些选择是自由的。对于以任何方式寻求的任何人，没有最后的审判，因为那种寻求将在它自己的时间中被搜集为成熟的收割。

对于大量的已经被完成的工作，这给出了一个基础或持久性的基础，我们作为与这个团体谈话的源头 就可以在我们谈及灵性的道路以及如何去走这条道路的时候立足于[以比喻的方式]这个基础之上。背景脉络是无限的，它被带入单一的瞬间，在当下显化于每一个意识之中；而那个当下，一次又一次地，变成当下与当下。我们愿在此刻将发言转给叫做亚伦的实体，我们是 Q'uo。

亚伦：早安，对你们全体献上我的爱。做为灵体，在我存在的每一个时刻我发现许多的喜悦。但是我必须

说像这样的一场聚会以及从这个寻求圈正在被散发出来的光给我的心带来深深的喜悦，因为我正将我最根本的价值致力于去减轻宇宙中的苦难，在以前已经有黑暗之处带来光明；而你们散发出来的光确实做到这一点。因此，在这炽热的火焰中，在它的温暖和光辉中与你们分享并欢庆，这是一件非常美妙的事情。

我的兄弟/姐妹 Q'uo 通常比我更富有诗意。我必须说这位亲爱的朋友激励我进行更有诗意的演说。够了。让我们回到基本。Q'uo 谈到你们每一个人都拥有自由意志。这里我希望简要地阐述。

没有绝对邪恶这样的东西。有些存有，他们通过服务自我并实践对自我的爱而获得负面极化。那种动机的自私性，我们也可以说是，那种动机的自我中心性，可能引起其他人巨大的苦难，然而一个人必须依旧承认这个人是以爱的某种形式为动机，无论那种爱可能是怎样地扭曲。这样一位存有的确甚至可能在携带着那种负面扭曲的情况下 从地球层面毕业；但是它最终无法返回太一，它无法带着那种负面扭曲穿过超越第六密度的更高密度。这变成一条死路。所以，它可以将其负面扭曲带到一个非常高的水平，但最后 它必须改变其极性以继续前进。

我们有现成可用的文字记录详细说明了这个极性翻转的过程。如果你们任何人有兴趣，它们是可以被找到的，而且芭芭拉可以提供，所以我将不会深入地谈论它。[1]

那么，在道路上的不同之处看起来似乎是在于，服务他人的道路表明了对所有存有的痛苦的察觉以及发自内心深处的 去减轻苦难的渴望。服务自我的道路忽视了那种苦难，因为它强调分离的自我。它最终无法将一个人带回到与造物主完全的合一之中，因为仍然有分离的幻觉。因此它是一条真正更为艰难的道路。一个人可以开始对于一心想要走那条道路的存有们抱有同情而非恐惧与憎恨他们吗？他们的负面扭曲在他们身上造成的痛苦和他们对其他人的痛苦一样多。

当一个人已经做出决定去通过服务他人而活出他的生命的时候，他会持续不断地遭遇自己内在之中的那个恐惧，它会导致紧握不防和厌恶自我-服务。服务他人和服务自我并非相互排斥。这是个误解。让我们回到那位带着苹果的想象式存有，昨天晚上我们引用过他。因为看到了孩子的饥饿，这颗苹果被给了出去。但是万一它是那位苹果拥有者唯一的食物时，而那位苹果拥有者也已经许多天没有吃东西了，那么会如何呢？“我也是饥饿的，”这是一个邪恶的想法吗？我们将苹果切一半并相信将会有更多的食物被提供给每一个人。

自我也是他人。你是事物的这个伟大体制的一部份。简单地成为一位殉道者，在没有尊重自我的需求的情况下奉献你自己，这是去做出不必要的牺牲。的确，一个人必须开始尊重自我的需求，并同时区别什么是滋长出爱和健全尊敬的需求，什么是滋长出恐惧的需求。那位存有他已经享用过一顿丰盛的早餐并拥有一顿丰盛午餐的应许，他没有需要去吃那半颗苹果。你能够听见恐惧的声音吗？它说，“万一我需要它呢？”单纯地注意到，“这是旧的心智正在说话。”

“在此刻，我并不饥饿而这位小孩是饥饿的。在此刻，我没有对这个食物的需求。我可以免费地给出苹

果。”但是心智回到那些过去的饥饿或任何种类的匮乏经验，那种旧有-心智的意识由于非常基本的人类恐惧而想要去储藏食物，它说，“我的需求将会被满足吗？”

在觉察中活出他的生命的人将会注意到这样的想法的升起而且能够识别出这个时刻的无伪装的感觉是什么以及旧有-心智的习惯是什么。同样是那位存有，当它注意到渴望去拥有苹果是一个旧有-心智的习惯，当它注意到当前并没有饥饿或需要的时候，同样是那位存有，他将不会因为那种习惯性的反应已经升起而嘲笑自己。不会将那个反应视为他自己的要受到憎恨的贪婪，而是将其视为必须以怜悯心来碰触的人类恐惧。所以，它注意到在它自己内在之中升起的旧有-心智的习惯。注意它对那个习惯的轻蔑的倾向，而要求自己同样要对这个拥有那些恐惧的人类抱有同情心，并因此给予它去漂浮的全部空间。它接下来就会找到返回到无伪装感觉的自由，找到在这个时刻去认出“没有饥饿。我可以给出这个苹果”的自由。

将这个觉察的层面带到每一个升起的想法、情绪、感觉，藉此一个人开始远离旧有-心智习惯的范畴，并开始在此时，在当下活出它的生命。仅仅是在这一刻，一个人可以带着爱和智慧生活。

这里我想要你看到的是服务自我/服务他人的选择并不是清楚明了的：“我是大方的”或“我是自私的”，毋宁说，它是被构建在带着对所有存有的深深敬意而停留在这一刻，同时它知道自己是这条连接存有们之锁链的一部份，让内心对所有的需求开放，在恐惧升起的时候看见恐惧并且做出有意识的努力不依赖恐惧的支配来生活。

如何行走出一条灵性的道路呢？对我而言，这一点的实质在于：去注意每一场与恐惧的对话并且有勇气从那场对话中将自己移开，不必讨厌自己的恐惧，但也不要顺从自己的恐惧，也不要被它控制。这需要许多的勇气。当你在这方面进行工作的时候，你来到一个交会点。你发现有一个我称之为“相对性实相的水平式练习”的事物，它是在每一刻有技巧地且慈爱地活出一个人的生活，然而你会发现有一个幻象的自我，它正活出那种有技巧的、慈爱的生活。

同样有一个刺穿自我之幻象的“垂直式练习”。Q'uo刚刚对你们谈到这个。当下一次轮到我发言的时候，我将会详细说明它，但是首先我想将把麦克风传回Q'uo，他们想要对我们谈详细说明刚刚我已经谈到的一些内容。那就是全部。

Q'uo：我是Q'uo，在爱与光中再次地问候每一个人。

如同我们亲爱的兄弟亚伦已经如此智慧地指出的一样，你是你所服务的其他自我的一份子。事实上，让我们彻底地混淆你们并且说，你是第一个你将会服务的他人。为什么是这样呢？这是因为，就好像被认识为耶稣的老师说过的，所有的律法就是以一个人全部的力量、心与意、灵魂去爱造物主，并且爱你的邻人如同爱你自己一样。[2]假如你无法爱自己，你如何能够真正地爱你的邻人呢？

是的，你们每一个人都太过于察觉到错过的步伐、错误的推论、没有公平对待爱的冲动。是的，你是完全地未完成。这是一个不去爱你自己的理由吗？你的自

我可以在它所有的扭曲中有一丁点背离爱的真理吗？是的，似乎是这样，所有你与之接触的人似乎都是和你自己一样是未完成的。然而，去爱的心知道，在所有的混淆、所有错失的步伐、所有表面上的不完美的下面、上面与周围，都潜藏着太一：无瑕、完整、美丽以及完美的。你的本质是爱。

走在灵性道路上即是开启内在的普世大我，以便于越来越无扭曲地去拥抱在每一个实体中和每一刻之中的爱之心。你的挑战永远是去在这一刻中识别出爱在哪里呢，开始去支持、鼓励那种爱并使之成为可能——不论是藉由态度、思想或行动。在那种尝试上付出你最佳的努力，这将在你穿越这个我们称之为第三密度的幻象和穿越即将来临的数个密度的过程中很好地让你在其上忙碌了，因为我们见证了我们持续不断的朝圣之旅——穿越更加漫长且更加微妙的幻象，在这些幻象中，我们在第三密度做出的选择被精炼了，首先是藉由对爱的关注，接下来藉由对智慧的关注，然后藉由对爱与智慧的融合的关注。

比起你们喧闹粗野的选择时刻，这些将会到来的幻象是远远不同的。没有受苦，因为在有意识投生的自我和察觉万物都协调成为一体的深邃大我之间没有遗忘的罩纱。在你们的勇敢幻象中，你面对黑暗、愤怒、痛苦、战争、饥饿的恶龙以及恐怖、恐惧和无知的所有黑暗且丑陋的形象，因为你无法清楚地记得这些不过是幻象。你感觉到混淆，这是被有意计划的。你应当会彻底地被你的逻辑智力之山所击倒。在那坠入深渊和落入半空的沉重跌落中，你鼓起信心，这种信心没有任何的客观证据，故信心也不会因此而暗淡。你选择去活出你的爱。

这是你的选择——你不是坐在一张宝座上，检视证据并作出选择，而是你变得彻底地觉察——你无法理解这个幻象。藉由释放上述的渴望；仅仅去拥抱你的心之渴望而去爱，你在那个冲破半空的过程中鼓起了信心。

去容忍、希望的心之智慧；在没有证据的情况下拥有信心——这就是第三密度的荣耀。我们必须说，在我们享受持续不断的旅程的时候，藉由注视着你们每一个人，和每一个人在一起以及看见每一个人寻求真理的勇气和承诺，我们的内心深情地珍惜那种奋斗、受苦以及信任爱而非相信所有证据的记忆。你现在正走在其上的旅程是怎样精彩的一部分呀；它是何等的令人兴奋啊！

在这个时候我们想对亚伦鞠躬并将麦克风交给他。我们是Q'uo。

亚伦：我是亚伦。当你们在与朋友们深深地分享的过程中感到喜悦的时候，Q'uo和我同样也能够与你们相互分享这个教导而感到喜悦。单纯为坐下来并进行休息而感到高兴。并不是我需要休息；我并不累。而是我们每一个人都扩展了其他人可以提供的內容，并给它带来了新的观点。所以，感觉到Q'uo的能量回应了我所说的内容，将麦克风交给我的兄弟/姐妹来进行回应和扩展，并接着将那个扩展拿回来并且再次地扩大它，这对我而言是一件喜悦的事。

Q'uo谈到爱与智慧之线，它正好是我已经提过的水平和垂直的线，最终你必须开始着手将两者融合，活在那个水平的和垂直的线的交叉点，十字架的中心，它即是基督意识或佛陀意识或宇宙的觉知，那就是上

帝。

这里我想要简要地定义一下我的术语，这样，当我使用语言时，你可以充分地掌握我的意思。在意识之中依旧有自我-觉知，依旧有某种程度个人性的想法和记忆。纯粹的觉知是相当不同的，它超越所有的意识。在两者中间同样有一个地方，在那里我称之为意识的事物仍在存在，但它不被当作是“自我”，而是被知晓为投生的工具。

纯粹的觉知是看见意识并且知晓意识的事物。我们可能称为的基督或佛陀意识的事物是在这里被发现：觉知察觉它的神性本质，而它同样也察觉投生的工具——自我-意识的心智。基督意识发现在肉身中的神性并不少于在终极完美中的神性。

虽然人类通常无法超越第六密度的思想 [高我的意识]，而你的冥想却可以将你真正地带入到第七密度的经验，甚至开始第八密度(经验)，在二者之间的边界上，在那里所有的观念都消失了，在那里身体和小我完全地消失了，在那里完全没有任何的想法，只有纯粹的觉知，没有意识。所以，我对这些术语作出区别。我没有将意识和觉知用作同义词。当我提到纯粹的觉知时，它是超越任何观念性的思考或任何对自我的感知。

为了在这个人类的层面上有技巧地生活，你需要某种程度的意识。这并不意味着与那个做选择的自我认同，而是仅仅承认自我是一个工具，而且是为了在这个层面的工作所必需的一个工具。假如否认有那个自我，学习无法发生。所以，在接纳那个看起来是自我的事物的体验，以及知晓那个被感知的自我为幻象，是有用处的幻象与投生的工具之间，有一条非常微妙的线。

所有发生在那个被感知的自我身上的经验同样也是投生的工具。你的肉体感觉、你的情绪、思想——它们不是你被要求去承载的负担，它们是礼物，透过它们你可以学习。一个人可以学习与这些礼物非常有技巧性地和有爱地进行工作，这样他就不会再对情绪作出反应，不会再对肉体知觉作出反应了。那位存有开始以伟大的爱活出它的生命，然而假如它依旧与那种升起的事物认同，它同样可能会体验深深的痛苦。不做出反应成为自我锻炼与训练的一个形式，但是它尚未包含智慧，这种智慧看见那升起的事物并没有所有权。

一个人也可以进入智慧的垂直方向，通过在每一刻的正念(mindfulness)，聚焦在一条深化智慧的道路上。这样的正念会开始穿透一个分离自我的幻觉。它开始知晓所有升起的事物都在清空自我，单纯地视为受制约的心智重复发生的模式。

发展智慧去理解所有升起的事物的无常。对那升起的事物不再拥有所有权。但如果没有从人类体验的接纳中滋生出爱或慈悲，这样的智慧会变得贫乏。在这样的智慧的内部会是与人类的催化剂切断联系的渴望。那么，你正在学习的事物就是前往这个水平的和垂直的交会点，这个十字架的中心，在那里 慈悲和智慧交会。

这里我想离题一下来谈谈有关爱与慈悲这两个词语。当我们使用爱这个词语时，我们不是谈论一种带着牵绊的情感脆弱的爱，不是一种操纵性的爱或紧抓不放

的爱，而是纯粹的爱，它向一切万有开放自己。爱是一个很难定义的语词。我多少对慈悲这个词语更感到舒服，它是那种敞开心胸之爱的一个产物，而比起爱这个词语，更容易被辨认，更不容易被扭曲。只要我们理解我们在说爱和慈悲的时候 我们对每一个语词的意思是什么，我们就可以交换地使用它们。

有许多去进行水平式练习的工作方法。的确，当你们试图以更多的爱和技巧来生活时，当你们试图不伤害所有其他人来生活时，当你处理那流经你的情绪、思想和感觉并不作出反应上进行工作时，你们全部都在你们的生活中持续不断地做这个练习。我们将会更具体地谈论这样的水平式练习，并同时提供一些对你们个人的情况有吸引力的特定工具。

关于垂直式练习 我想要谈论一会儿。在本质上，当你正在一个水平式练习上进行工作时，你正在使用心智去驯服心智。心智进入到一场恐惧和反应的混乱之中，而你使用相对性的信心、祈祷、正念的练习来使那喧嚣的心智安静下来。当你进入垂直式练习时，你使用智慧去刺穿自我的幻觉并且以智慧去驯服混乱，就某种意义而言，就像敲开一颗坚果的外壳，而让那坚硬的外壳脱落打开，这样柔软的内核就被揭露出来。

现在 我愿与你们谈论一种练习，它将会帮助你进入那样的智慧，而在这个周末的晚些时候 我们将会谈论那个慈悲和智慧交会的地方。我想要提供给你们两个具体的练习，一个练习可以频繁地做，甚至持续不断地做，而一个练习可以在你们午餐休息时间做几分钟。首先，作为在贯穿整个周末的持续进行的练习是，当想法、情绪、感觉升起时，我想要你注意它们的升起并且问你自己下面的问题中 无论哪一个对你更有用的问题：“这个想法是谁的想法呢？是我的想法吗？我是谁呢？”或者“这个想法从哪里产生呢？”当你问这些问题时，让一个诚实的答案浮现，你将会看到答案是简单的“它从旧有一心智的习惯产生。我不拥有这个升起。”

让我们给你们举一个例子。今天早上接近7点12分时，芭芭拉正坐在这里冥想并产生了一个想法“还有许多人没到。我们不会开始。我们将会推迟”，一个小小的紧缩和恐惧的感觉。她问自己：“这个想法从哪里产生的呢？”她可以清楚地看到它只是旧有一模式，这个模式使她需要处于控制的位置来作为一种保护自己的方式；需要去让事情对其他人是顺利的，不是作为一种获得她自己的认可的方式，而是由于希望为其他人创造舒适。她看到这是一个恐惧的反应，只是一个被制约的模式。所以她回到这个当下并且询问“在这个当下，除了现在正在发生的事情，在7点13分正在进行静坐和冥想之外，有任何事情是需要发生的？”带着对那个恐惧如何升起的觉察，她不再拥有那个恐惧了。它像一颗泡泡被尖锐的箭刺破… 噢！恐惧消失了。在那一刻，一个人回到纯粹觉知中歇息——没有意识，没有知晓。因为就在那一刻，没有“某个人”在做任何事情。小我完全地消失了。只有在纯粹的存在中休息。它可能在下一个想法升起之前仅仅持续了一秒钟。每一个想法都成为一个机会：再次刺破那个泡泡并返回纯粹的觉知。

当一个人持续地做这个练习，他释放了将自己视为某个正在做事、塑造事物和修复事物的人的习惯，更多地进入到对于他是谁的真实理解之中，就是这种纯粹的觉知—连结到一切万有。一个人找到了在那个空间中

休息的能力。他停止与水平的事物认同。

我在这一点上仅仅就说这么多了。如同我说过的，这个傍晚我将谈论你可以用来将这种对幻觉的刺穿和水平式练习结合起来的方法，水平式练习与日常生活的相对实相有关，它确实需要自我去参与。

我想要提供的第二个练习是我请你们在午餐休息时间作为家庭作业去做的一个练习。现在和我一起做，但快速地做，接下来在你的空闲时间重复它。我想要你坐下来，最好是在户外。注视着湖水或是树木或是天空。张开你的眼睛冥想，送出你的觉察。吐气并跟随那个呼吸到尽可能远的地方。当你吐气时，你的呼吸发生了什么呢？外面那儿有任何的边界吗？当你到达大气的尽头时，发生了什么事情？它有停止吗？

坐着并跟随你的呼吸。注视着天空也许是最有效的。让它向外扩展，向外，向外直到无限，超越宇宙的尽头... 没有什么事情阻止它。现在吸气。你正在吸入什么呢？是否有个界线，超越这个界限你就无法吸入那里的物质呢？想象这吸入同样来自无限之外并进入你里面，藉由每一个吸气 将一切万有的核心吸入并呼出它 进入宇宙，每一个呼气是一个巨大的释放... 啊... 以一个啊释放所有自我的界线... 吸气... 张开你的眼睛和我以及芭芭拉做这个动作... 吸气... 啊... 送它出去... 吸气... 啊... 送它出去... 假如你愿意的话 可以再次闭上你的眼睛，每一个啊释放自我的界线，感觉自己融入宇宙。

这里 我们正谈论将物理层面引入你自己之中。在你做完这个练习几分钟之后，真的感觉在物理层面上，你自己进入宇宙 而宇宙进入了你，对你的觉知做一样的练习。你的认知在什么地方拾起了虚假的界线，不存在的边界呢？容我们说，这些边界就是你将其宣称为“我的”事物。藉由你的呼吸 送出你的觉知进入宇宙，再次地吸入认知，寰宇的觉知，与一切万有最深的接触。

假如在做这个练习的过程中 想法停止升起了，可能的话，你就开始进入一个深入连接的觉知层面了，单纯地在那个连结中歇息。假如想法再次升起，问这问题：“它从哪里产生的呢？它是谁的想法呢？” 当它自我销毁的时候，当它自我-解放的时候，噢！放走想法的汽球。再次在那个纯粹觉知中歇息，再一次释放界线并且物理性地扩展进入宇宙；在觉知中，允许宇宙进入你里面。请花十或十五分钟与这个层次在一起— 假如你喜欢的话用更长的时间— 超过你的午餐休息时间，我会非常感激听到这个练习的结果。

这里，Q'uo 也许有一些它想要补充的事情。假如没有，我想要开放发言权，开始你们的问答时间。那就是全部。

提问者：有多少个密度呢？

芭芭拉：亚伦谈到 8 个密度，每一个密度有七个子密度，每一个细分有七个子-子密度等等。他宽松地定义它为 8 个密度并且说 一些人可能发现它不一样。例如，他区分第四和第五密度。有些人可能把它们归类在一起。

一旦我们超越了投生的需要并进入第四密度，我们进入一个学习经验的团体中，他这样说并不是意味着这

是一个固定的团体。有来来去去，仍有自由意志。我们不是被拉入某个我们无法离开的事物。但一旦我们不再对我们的情绪和想法起反应，我们就为第四密度的团体体验做好了准备。在这个团体中，我们全部都是心电感应，因此，我们的情绪和想法的平静对于第四密度是个必要条件，它标志了第三密度的结束。他举例说：假如现在我们全部是完全的心电感应 以致于我们全都知道彼此正在想的每一件事情，这样没问题吗？这个早晨是否你有过一些你真的不想去分享的想法？一旦我们达到对自己抱有这样的慈悲，对于我们的想法没有批判以及对我们想法没有所有权的位置，我们就同样会对其他人抱有那种慈悲，并且我们不会批判别人的想法。接下来我们准备好去处在第四密度的能量之中了，那里有着完全的心电感应的分享。没有难为情，没有批判。接下来，我们不只是从自己的体验学习也从彼此的体验学习，因为经验可以完全地被分享。

当我们移动穿越那个第四密度能量团体的过程时，我们开始离开团体 更多地依赖我们自己，同时从团体中来来去去。第六密度超越了先前那些密度的能力... 更深的智慧与慈悲，以及无条件的爱。第七和第八密度— 再次地，有些传统将它们当作是一个密度，另外一些人会将它们分为第七和第八密度。

在此，你们有多少人，从阅读亚伦或其他资料，熟悉这整个密度的结构呢？请举高手。你们有多少人不知道关于这个结构的任何事情呢？好的，那么我们将不会详细地谈论它。在亚伦的书中有一个章节[3] 你们可以在午餐时间阅读，它描述每一个密度以及每一个密度是什么。

卡拉：简短地说，第一密度是元素。

第二密度：无法移动的东西，好比植物；以及还没有自我觉察的动物。它们正转向光。动物知道牠的主人而且想要主人爱牠多一点，但是牠尚未察觉自己。

第三密度是自我觉察。

第四密度：是爱的觉知。

第五密度：是智慧的觉知。

第六密度：是智慧的慈悲、慈悲的智慧，以及二者的融合。

第七密度：Ra 称它为永恒的密度，在那里你最后往回看一眼，转身背对万物并开始累积灵性的质量，返回源头。

第八密度是第八音程，它消融进入无时性，成为下一个造物的第一密度。

这是整个宇宙论。所以，在中央太阳的巨大的、中心的爆炸之前，整个十亿又十亿的年岁只是一次造物，只是(造物主)一次小小的心跳。

提问者：在电影魔茧(Cocoon)中的外星人有这些光体。在这些密度中，什么密度适合这样的身体呢？

吉姆：依据我们从 Ra 所搜集来的资料，我们的每一个脉轮或能量中心有一个身体，这个身体带有的物理特性与那个中心相对应。我们现在正居住的黄色光芒有这个生化的身体。另一个身体对应心轮。假如你经历过一场降神会，灵质体(ectoplasm)藉由媒介被制造，它看起来如同一种冒烟的物质，这物质被实体们用来形成星光体，它是与心轮或绿色光芒联系在一起的。

在我们能够看到的物理质量的范围内，每一个后续的能量中心都有一个越来越精细的身体，但是它越来越紧密地被光所包覆着。所以，在光的范围内，它们密度会越来越高，但是在我们的物理质量的范围内，它的稠密度会越来越低。但是每一个中心有一个身体。

提问者：物质只是一个减速的光之振动，不是吗？所以，怎么会这样呢？你刚刚不是说每一个身体是一个更快速的振动吗？

吉姆：是的，这基本上是正确的，但它有更多的光在里面，更多振动的光辉，更多旋转的速度，更加活跃的光。

卡拉：它是一个沉重的化学身体。一个可以去考虑的事情是，假如你治愈了光体，肉体也将会被治愈，因为它是一个较低的八度音程振动。“上头怎样，下面就怎样。” [4]

亚伦：我是亚伦。你有许多、许多面向。对单一的词库的重复性的使用使得它难以理解。你们的语言没有给予充足的词汇的选择。你们熟悉肉体、情绪体、理性体以及灵性体。你同样也拥有我们所称的一个光体，它是与肉体分开的情绪体、理性体以及灵性体。就某种意义而言，这肉体是光体的一个映射，或者我们会说是光体的一个显化。

进一步定义光体... 有一个更高的光体，在本质上，它是你所知道的灵魂，纯粹的灵性体。较低的光体是较高光体[包括理性体]的一个显化。这有时候被称为高我。在较高的光体和较低的光体之间以及之外有许多分层。那些在外部的分层带来了情绪体。接下来，你可以想象最纯净的光，它是灵性体与一切万有连结的最纯净之光。这道光是绝对地纯净，完全地不会以任何方式被遮挡。

就在那基督之光[佛陀之光或宇宙意识]的下面最小的一点点的地方，它仅仅拥有最淡的、完全最淡的色调，完全地透明，用任何方式不会遮住纯净的光，但只有自我-觉察最微小的色调产生的细微差别。

往下走一步，往下走一大步（有很多分层）来到较低的光体。这里为了视觉化，我想要你想象心轮，它是肉体的光中心。想象它宛若一颗球，发出光辉。在那颗球里面，增加不同的情绪、思想和肉体感觉的黑点。现在让我们不考虑肉体的感觉。我们正在谈论较低光体而不是完全的人类身体、思想、情绪。较低的光体却依旧有一个理性体和情绪体。

在最高的光体中，没有任何事物会使从你身上射出或者进入你的光发生偏转... 请等一下。我希望芭芭拉在这里画某个东西。

芭芭拉：我正在画一个圆，它带有上述的斑点在里面，以便于示范这些斑点如何从中心点向外移动以及向内移动进入中心而阻挡光。我们在意识中进行的工作慢慢地让这个阴影消失，这样我们就越来越多地进入这个圆圈的活生生体验之中 [这里我正在转译 Aaron]，并释放那些阴影点。现在，直接回到亚伦...

亚伦：人类身体更多地向下踏了一步，因为它同时增加了肉体上的催化剂，而这创造出了更多的阴影。假如带上一个诸如你自己这样的存在，将它放在我称之

为上帝的那道完美之光的面前，你会看见一种鲜明阴影的感觉。假如你带上一个象是我自己这样的存有，一个第六密度的存有，放在那道完美之光的面前，在我之所是的能量和那道完美的光之间，依旧有一种差别。我并没有完全地融入那道完美的光中。假如你带上一位诸如基督或佛陀的存有，并将那些存有的能量放在那道完美之光面前，他们将会几乎是看不见，之所以说是几乎，这仅仅是因为他们选择保留某种程度的意识而且尚未完全地进入到第七密度。我将不会，在现在，详细说明这些存有在进化的旅程中所处的位置。一个存有选择继续留在第七密度的边缘 以便于他自己对于那些较低密度的实体们是可被利用的，让他的个人能量是可以被获得的，这个存有相比已经进入第七密度或是第八密度的存有并不会较差一些。出于对所有存有们有所服务以及出于奉献他自己作为仆人的渴望，不让自己完全地与那道光融合，在那位存有的部份，这真是一个礼物和牺牲。

肉体的扭曲是较高光体扭曲的映射。因此，如同卡拉所指出的，当你净化在较高光体中的扭曲时，通常会有在身体上的治愈。

在较高光体的净化和肉体的净化之间有所不同。你以肉体的形式在这里。因为你热望去成为某个你还没完全做好准备的事物，所以有时候你为自己创造了扭曲。这就是你开始想要摆脱肉体或情绪体的沉重的位置了。你想要在没有完成意识上的工作来消除情绪和肉体的阴影的情况下 坚持去成为高我。必须要有和谐或你打碎自己。你既不必摆脱情绪也不必摆脱任何肉体不舒服的感觉。但是只要你为它们找到空间，对它们心平气和，不对它们作出反应，那么，你就会变得能够在光的较高层面上工作了。

这些身体的振动频率是不同的。它们同样也必须处于和谐的状态中，就象是一把弦乐器。假如较高音阶的弦在音调上是完美的，但是较低沉、粗的弦是走调的，乐器将会不和谐地演奏。

和较高的光体相比，肉体处在一个较低的频率上。你对它调音，你不是带它上升到达那个高音而是使它那个高音是和谐的，不是藉由摆脱肉体感觉而是藉由释放肉体感觉中的恐惧；以同样的方式对待情绪体。接下来你会变成一个和谐的整体，而身为那个和谐的整体，被连接在一起的身体的振动频率开始去提升整体的振动频率。这个整体的振动频率只能像它的最低的面向的振动频率一样的清晰。假如一个面向是不协调的，整体就是不协调的。

所以你们很多人已经进行工作去净化理性体和灵性体的能量了，但是很多人倾向于想要不去拥有情绪体和肉体。你与较高脉轮工作而将与较低脉轮的工作抛到一边，然而它必须一起进行。

关于这个方面有更多可以谈论。你们想要进一步谈论或是这样就够了呢？那就是全部。

提问者：今天，当在冥想时以及当亚伦和 Q'uo 正在说话时，我会相当频繁地来到一个位置，在那里我无法有意识地记住许多 Q'uo 和亚伦说过的话。我可以做什么来避免这种情况的发生呢，或者那就是被料想到要发生的情况吗？

卡拉：我会说顺其自然吧。假如你想要聆听，你将会

听见，但你正在一个更深的层面获得它。

提问者：是的，我的确感觉我懂它。但是我无法告诉某人说 Q'uo 说了这个，这个和这个。

卡拉：我想有时候 你到达了一个位置，在那里你保护自己避免一下子就承担它的全部，而你的内心是聪明的，而它放你在一个地方，在那里你将喂养它 直到它逐渐地浮现出来，这样你能够更好地处理它了。已经说了许多，许多的观点，许多的工作已经完成了。我们有些人无法承受它。

芭芭拉：我们对人们建议的事情之一 就是去承认这种“筛选出来”的情况。有时候亚伦让人们睡觉。这情况中的一部分是抗拒。不要去说“我已经摆脱这个抗拒了” 你能够只是承认它吗？“这里有抗拒。关于这个抗拒我能够对自己温柔一些吗？” 允许它浮现出来。你知道“这个抗拒是有关于什么呢？” 不要考虑它。只是承认并且让它逐渐显现。我想要举一个例子。

几年前，我的儿子从大学回家带着一叠关于回收再利用的文献；而我早已在回收报纸和瓶子，但是 他希望我回收每一件东西。它不是很大一叠的文献，但是我继续敷衍他并且说“我现在无法阅读它。” 最后，我开始意识到假如我阅读它，接下来我将会对它有责任，我只是没准备好去负那个责任。我感觉就象是它将会成为一个大负担，很多的工作。“我不知道是否我可以处理这个工作。和它保持距离。我还不想知道它。我不确定我准备好去负那个责任了。”

我们每一个人都需要解决这种抵抗。假如我们真的听到了他们正在说什么而且试着去用那种方式生活，它正在要求我们是非常负责的，而有一些恐惧说着：“我准备好负那个责任了吗？我正在这里进入什么状况呢？”

我们需要非常温柔地对自己，不要将我们自己推出我们所在之处，因为随着我们成长，我们学习。我们无须到任何地方 而是精确地处于我们现在所在之处，我们仅仅以自己的步伐前进。我们做这个工作 无须迅速进行。当人们没有诚实面对自己时，他们陷入了困境。有一些人说“好的，我将全部接受，而我将去做它。” 接下来，它没有成为一种对我们自己的爱、仁慈和温柔的工作，它相反仅仅变成了另一种恐惧：“我将摆脱那个，我将成为这个。” 但那不是诚实的。

提问者：所以，我们如何净化较低脉轮呢？

芭芭拉：关于这个问题，我想亚伦和 Q'uo 都将会详尽地对谈论它，然而我只想说，藉由这种“把它筛选出来”的方式进行工作的时候，第一步单纯地是察觉有抗拒存在：“我是在批判那个抗拒吗，或我试图去摆脱那个抗拒吗，或我正在允许自己将我的心带到那个抵抗吗？” 你看到我的意思吗？我想要建议的另一件事情是，亚伦和 Q'uo 他们两个人——他们的能量都处在一个非常高的振动频率，这种频率是和我们中许多人所处于的频率是完全不协调一致的。去体验那种能量是非常疲惫的。因为有如此多的能量进来，有时仅仅会有一种将其筛选出来的感觉。关于这点我们需要非常温柔地对待自己。经过这个周末，你去聆听这种能量的能力以及更完整接受它的能力将会增强。亚伦

有时会对人们建议一件明确的事情：单纯地睁开你的眼睛，当我们传讯时不必注视着你们，而是一种未聚焦的观看，这会有助于允许更多的觉察。

提问者：是的。我今天这么做了。它是有帮助的。

芭芭拉：关于如何净化较低脉轮这个问题，亚伦说这是太大的一个主题 以致于无法在午餐前回答。

卡拉：我想要为一件你们帮助我做到的事情而向你们致谢：藉由聆听和存在于圈子中，我刚刚获得如此多的能量。当我在传讯的时候我感觉要比起任何其他时候都要更好，我真正地围绕这个寻求圈的这种不可思议的能量的美丽分享而感谢你们。好吃！如同某个最近来到工作坊的人说的一样：“真好吃！”

原注

[1] 如需更多的信息，请洽深泉冥想与灵性探寻中心，3003 沃什特诺大道，二号房，安阿伯，密西根州。网址：www.deepspring.org

[2] 圣经，马太福音 22：37。

[3] 如需更多的信息，请洽深泉冥想与灵性探寻中心，3003 沃什特诺大道，二号房，安阿伯，密西根州。网址：www.deepspring.org

[4] 《凯巴莱恩 Kybalion》，作者：匿名。

Translated by M.D.

(V)2014, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 18-20 篇：分辨通灵的来源

Copyright 2008 L/L Research
Session 4 - Channeling Circle 7

声明：请你们每一位在读到这些言语的时候将识别的能力保留在自己身上，从我们的那些想法中分辨出哪些是对你们在那一刻有帮助并且与你们共鸣，哪些是没有切中要旨的想法。请你们拿取那些有益的想法并将其他的留在后面。如果你们愿意那样做，我们就会在与你们分享我们的观点时感到放心了。我们感谢你们这方面的考虑。

L/L Research 分辨通灵的来源

2008 年六月 8 日

团队问题：我们一些人一直在练习调音的步骤并已经开始觉察到一个来源或通讯，它看起来既不是我们的指导灵，也不是 Laitos，或任何其他星际邦联的通讯。我们如何确定我们和谁在进行通讯呢？星际邦联的通讯和我们内在的指导灵之间的关系是什么呢？

（Carla 传讯）

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，在为他的服务中，我们在这个早晨来到你们的通灵和寻求的圈子。我们非常感谢你们呼唤我们加入到你们的圈子，在我们谈论关于对灵体进行分辨的主题时，我们非常高兴和你们每一位一同工作。

一如既往，我们请你们抛弃我们的想法中 任何看起来对你们没有帮助的想法，仅仅保留那些听起来可靠并且在你们内在的存在中产生共鸣的想法。我们感谢你们这方面的考虑。

我们觉察到你们每一位都已经在挑战的程序的主题上都已经进行了大量的学习和练习，我们进一步地觉察到正是我们[星际邦联的成员，向那些请求的人们]所提供的载波造成在此产生混淆的元素。

查明在你私下的冥想中谁在对你说话的方法是给出一个挑战。如果那个实体迎接了挑战，接着你就可以询问那个实体的类型是什么了。如果它是一个星际邦联的实体，那么你可以简单地要求那个实体稍后联系你，在你处于一个团队的情况下的时候。

如果它是你的内在指导灵，那么当你与这个指导的来源交流时，你可以完全地确信你是安全的，它是你的更大存在的一个部分，它是你在第六密度中期时给予自己的礼物，在第六密度中期，自我了悟到它正开始转向太一无限造物者的重力之牵引，于是它将会把穿越各个密度所辛苦获得的经验的智慧留在后面。

因此，做为你自己的一个部分，如实地成为你的个体性的火花的一部分，在这方面进行通讯是相当安全的。

我们希望将这个通讯转移到叫做 L1 的实体上。我们是你们知晓的 Laitos。

（长时间暂停）

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，再一次与这个器皿在一起。我们也许用我们的转移让叫做 L1 的实体感到惊讶，因此我们将再一次与这个器皿一起工作很短一段时间，接着再次转移到叫做 L1 的实体上。

那么，为什么只有当载波被应用的时候，一个人的指导灵系统才可能出现呢？我的朋友，你只要凝视一下你们日常生活的令人难以置信的复杂性就行了。有如此多要去做的事情。甚至是最熟练的组织者充其量也只能通过将任何一天需要被完成的那些事情优先排序而从混乱中找出某种意义。当一个人进入冥想的时刻，还是会有很多事物在你的头脑中。因此释放所有的那些世俗的关注并进入冥想中，这可能多少是有些困难的。

我们现在转移到叫做 L1 的实体上。我们是 Laitos。

（L1 传讯）

一叠报纸包含很多的知识，这些知识是从一个源头向那些愿意阅读这些信息的源头[看它想要说什么]人们传递的。这个源头一直在哪里，但是，只有当一个人从这个源头寻求知识的时候，知识才会通过报纸出现并筛选，拉出某些内容，阅读那些言语，然后诠释它们，这样意义就可以被传递了。

直到这样的时刻，这些报纸还是仅仅就是一个房间中的物件。然而，信息一直在那里。

你们通灵的信息，无论它是通过星际邦联的资源而来，或是从你的指导灵系统而来，或它是从你心爱的人、朋友、大自然向你传递的智慧而来，或者从任何这种知识可能会来自的地方而来，信息永远在那里。而对这种信息的解释仅仅是一个方面……

这个器皿在拿取我们的思想的概念并将其形成言语上

有困难。在尝试其传递要点或者概念时，她和我们一样发现言语无法让人满意。通过类似我们、大自然、心爱的人等源头所提供的信息一直在那里，对这种信息的诠释只是供寻求者使用的一个步骤。另一个步骤是识别信息，而这就是为什么你们的通灵老师会说，挑战是非常重要的。

再一次，这个器皿对于这个概念有如此多的看法，然而她在尝试传递这些想法上有许多困难。既然她无法满意地传递这些想法，我们相信现在就是她与这些想法独处的时间了。

我们现在将通过另一个器皿传递这些想法。我们是 Laitos。

（G 传讯）

我们是 Laitos。就好像在第三密度中，你们有各种各样的方式可以通过你们的感官来感知一样，因此同样有各种各样的方式来感知你们可能正在通灵的存在或心/身/灵复合体。在你的灵视中，也许有可能你可以看到那个实体的一个图像。也许有可能你们会在你的身体中有一个生理反应，于是知道那个你正在与之通灵的源头在场了。也许它会在你的头脑里突然间出现一些言语。

当你进行下去并且练习时，如果你在灵视中获得了一个图像，而伴随着这个图像，你知道它就是一个特定的存在，你于是就会获得对于那个图像的一种感受了。从你正在体验到的身体感觉上，以及如此之类的方面，你会对一个特定的心/身/灵复合体感觉起来可能会是什么样的变得适应。

对你所认同的你正在与之通灵的一个特定实体拥有一种灵视，这是一种进行识别的方法。如果你已经有了一个设置好的意愿去与那个存有或那个复合体进行通讯，而你在你的灵视中却收到了一个不一样的图像，进行挑战是如何有帮助的，这已经被提及了。

这可能是有一条给你的信息，你可以从中学会去接收不一样的灵视，来自同一个实体或个体，也有可能它是一个不同的实体。

如果在你的头脑中有任何的疑虑，另一种方式是将基督意识之光照耀在那个实体或个体上。如果这是一个尝试去将它自己假装成另一个实体的能量，它将无法忍受基督意识之光。如果它能够忍受基督意识之光，接下来就可以提出某个你想要去问的问题了，诸如「为什么你今天用不一样的方式出现在我面前呢？」也许就会有一个对你很重要的答案了。

如果你注意到在你熟悉的图像周围有某个让你不安的事物，如果它是个看上去有不同样貌的存在，它在身体的某个方面让你感到不安的，因着不一样的模样，考虑一下，这可能就是你需要在你自己内在清理的某个事物的一个映射。就如同你们的世界中的俗语所说的一样，「如果发现了它，你就得到了它」，这是多么真实呀。如果发现了它，你就得到了它。你正在查看一个也许需要被清理的你所拥有的事物的一个映射，在你要进行通灵过程之前。

你也许会有有一种特殊的情绪性感觉，你习惯于将那种感觉与那些你体验为神圣之爱的化身的那些人联系在

一起 耶稣-基督，或克里希那，佛陀，圣母玛利亚 那就是某种需要注意的感觉了。当你要去进行通灵时，所有这些信号都是一个人需要注意的事物。

我现在将这个通讯传递给我左边的那个人，L2。

（L2 传讯）

我们是 Laitos。我们环顾这个房间并看到这里所有光辉灿烂的高我，它们在变换与鲜艳的颜色和能量形式中，我们向它们致意。高我对每一个人都是很重要的，因为高我或内在的指导灵对你们每个人都是个人性的。它同时在一个灵性的层面上以及日常生活的层面上都关心着你的幸福，因此你的高我可以同时对你在地球层面上的生活和灵性世界中的生活的问题上都提供指导和信息。

我们，属于星际邦联，并不具备同样的个人性。我们当然关心你在地球层面上的生活，但是我们的重点不是在那个层面上提供明确的指导，因为这里或许有某种分工，既然万物合一，那么 这也不是个尖锐的差别。但是，你们可以接触到的 由我们或星际邦联的其他群体所提供的指导或信息，更多地是关于灵性领域的事物和包含在这些领域中的原则，比较少是关于你如何在人际关系或日常生活中的其他的事情中做出个人性的选择。

因此这种所谓的分工是有用的。你也许与高我更加熟悉，因为它是更加个人性的，它一直与你在一起，它就是你。在某种意义上，我们也与你在一起。当你们呼唤一个或另一个的时候，考虑每一个你所呼唤的对象能够提供给你什么事物，这也许是有帮助的。高我居住在一个更高的密度，因此它是非常知识渊博的。我们，作为一个团体，将很多人的知识聚集在一起，因此它为我们提供了一个某种程度更宽广的视角，或许是不一样的视角，或是变化的视角。知道如何使用各个来源获取来自各个来源的信息，这是有帮助的，这里肯定没有竞争。

再一次，我们在爱与光和你们各位的高我的爱与光中向你们致意。我将这个通讯传递给我的左边的 C。

（C 传讯）

我们是 Laitos。我们理解学习使用头脑作为一个沟通的工具可能是一个极其令人困惑和困难的练习。你们密度中的人们当然是习惯于直接的、口头方式的沟通，然而思想却可能像叫做 Carla 的实体谈到的在音乐会上的电线[1]一般地乱七八糟。

在学习中 我们请你们对自己保持耐心，并理解这是一个过程。我们的建议也许会是你们首先学会让头脑平静下来。有如此多的想法进来又出去，在冥想中学会让头脑完全地安静下来，我们感觉这会是有益的。换句话说，关闭频道。那些进入的想法，观察它们，让它们消散。尝试不要去辨别它们是从哪里来的，因为这是一个非常热闹的宇宙，但是首先学会去观察他们并让他们让它们消散。

当这个能力变得更强时，一个人接着就可以开始分辨这些想法是从哪里来的了。我们建议你简单地询问。我们可以使用这个器皿作为例子，在她的冥想练习中她与高我坐在一起并与该高我的实际光体沟通。

它已经认识到这种沟通有它自己的实质，一种简朴和喜悦。她已经通过重复和洞察力开始认识她的高我了。因此，当其他的想法出现时，很容易确定它们是否可能是来自一个，打个比方说，外部的源头。

就好像叫做 G 的实体所说的一样，一个人可以通过各种各样的方式来接收信息。它可能是一个被听到的言语，对一个进入的想法或言语的知晓，或者一个真实的视觉化观想，例如在一个屏幕上的。我们请你们每一位确定在通讯上或接收通讯上最佳和最舒适的方式，接下来对其坚持不懈并更多地练习它。就好像我们说过的一样，这是一个过程，练习会让它变得更简单。

但我猜最佳的措辞简单地就是，学会首先关闭你自己的想法的频道，接着向着一个源头的频道开放，询问进来的是谁，并接着要求你所寻求的事物。

我们是 Laitos。我们现在将这个通讯转移到叫做 T 的实体。

（T 传讯）

我们是 Laitos。在冥想状态中 察觉各种各样的通讯源头的方面，有多于一个源头或多于一个实体参与其中，这是有可能的，它偶尔会发生。例如这个器皿已经好几次体验到，当高我是正在发生的通讯中的很大的一部分的时候，而同时她也知道还有其他实体也出席了这场聚会。

学会去区别这场聚会的各种出席者的身份，这是有可能的，尤其是当这种情况已经发生了一段时间并已经完成了支持这种察觉的某个能量层次的时候。

星际邦联的各种源头，当它们被邀请时，或者当一个冥想的人是善于接受的并已经与这些源头有了一种确定的通讯的时候，他们有时会旁听，并让他们的在场感觉起来就好像一种团结或分享的姿态 而不是为了进行言语传讯的理由而在场。这是有可能的，因为从更大的意义上，我们所有实体都是一个家庭。我们在相同的道路上旅行。我们有可以分享的共通性。

通灵是一种更特定形式的沟通。实际上，它是旨在从一个传讯的人身上以某种方式流出来并流入到更大世界的一种文字导向的交流。但是，通灵无需依赖言语。它可以通过行动。但是，优先考虑是为了在服务中向外流动，而单纯分享的亲密交谈有时也是令人满意的，但是它属于一种更个人性的谈话。然而，有时它不是对话，而仅仅只是能量、友情和鼓励的分享。

区别这种分享的来源是简单的，依据辨别被包含其中是高我还是某个其他的来源，来自你的内在层面或星际邦联或你们世界外部的某个其他来源。

识别的能力是从澄清能量开始的，从对于收听的微调能力的一种调整开始的，但最重要的是从心的放射开始。

这个器皿现在期望将这个通讯传递给 D。我们是 Laitos。

（D 传讯）

我们是 Laitos。识别你的通讯的来源是一个对振动进行识别和与我们的能量进行交换的问题，这两者都有一个独特的元素，一个在个性与特性上 以及我们所提供和交换的信息的特性上的微妙要素。在你们的密度中 辨识那股能量通常是困难的，因为你们已经相当依赖肉体的感官。

然而，了解你们现在被给予的能量交换的微妙性，将对微妙能量的识别拓展到对你自己的能量系统的差异的种种微妙性之识别，这将为你提供机会，在性质和源头方面，增强你的通讯的舒适度，这就很像你在看到或听到你的家人或朋友之前就可以认出他们。

我们现在将这个通讯转移到左边的通道，J。

（J 传讯）

我们是你们知晓的 Laitos。关于你们自己的内在层面的指导灵和属于星际邦联的那些源头之间进行分辨的能力，就我们对这个问题上的理解而言，我们现在已经对此说很多了。因此，在这个情况下，我们想去拓展的事物是当这个通讯在圈子中进行传递的时候 这个器皿一直在考虑的想法。那个想法是，当一个人已经正确地对其器皿进行了调音，并且已经阐明了他的意愿与星际邦联的实体们进行通讯，那么，确定谁在和器皿通讯的担心，就不是那么重要了。因为你已经阐明了条件，在这个条件下一个星际邦联的通讯就会发生了。[2]

证明资格的步骤的最后一步就是挑战。一旦你已经进行了呼唤，你已经接收到通讯，并且你已经进行挑战，而那个通讯已经成功地通过这些挑战，那么你就可以确定正在与你所呼唤的源头进行通讯，通过这个位置之后，就没有需要进一步地担心了。

从我们的观点上看，这是相当简单的，你是一个能量频率的调谐器，通过你的意愿来操作你的调谐器。你拥有这些保障措施和系统来决定你在收听的事物确实就是你已经要求的事物。因此，在某种程度上这是一个机械过程。

但是，有显意识心智上的问题，它们就是当一个人处于建立通讯与转译这些能量为口头语言的过程，那些经过一个人显意识心智的疑虑、恐惧、担忧以及分心的想法。

在一个机械过程的方面，没有什么东西可以被用来减轻一个人的恐惧、担忧或者疑虑，除了去记起当这个过程如你对它的理解一般 在此时被展现在你面前，这个过程就会起作用。

因此，有某种程度的信任 你会应用在这个过程中。同样，有这种程度的熟悉感，它已经在今天被这个圈子里的其他人谈到了。但是，当你继续练习这个通讯时，当你继续处于那些与你通讯的星际邦联的那些实体的能量之中时…

（磁带第一面结束）

（J 传讯）

… 从感觉上熟悉，或者看上去、或听上去、或无论你用何种方式 感觉到那正在给你的存有留下印象的能

量。在不是太遥远的未来的某个时刻，当你对这个工作变得熟练的时候，你将不再会对这个能量是谁有任何的担心，因为欢迎一个老朋友，这是很熟悉的事情。这是对于一个人可以是非常熟悉的某种事情。

我们看见这个问题来自我们视为是一个怀疑的核心事物。这种怀疑，正如已经被这个圈子里的其他人说过的一样，是从这样的事实中升起的，即你使用你在日常生活中如此熟悉的五感。而你正在尝试使用一个不熟悉的机能。再一次，我们会强调，当你练习的时候，它将会变成一个对你如此熟悉的机能。你通过这些机能的感知将变成第二天性，与你今天使用在身体中拥有的肉体感官的方式是非常相似的。

我们希望将这个通讯转移到叫做 R 的实体上。我们是你们知晓的 Laitos。

（R 传讯）

我们是 Laitos。我们与这个器皿在一起了，这个器皿感到困惑。我们将通讯转移到叫做 Jim 的实体上。

（Jim 传讯）

我是 Laitos。我现在与这个器皿在一起了，我们感谢叫做 R 的器皿，感谢他表述我们的言语以及他识别我们的通讯之进展。

现在请问，关于这个寻求的圈子的主题 是否有任何我们可以进行回答的问题呢？

L：对于这些[我们被给予的]思想概念有没有一种方法能容易地解析它们呢？我们从哪里开始？当我们被给予如此大量的信息并接着被要求用一种其他人可接受的方式传递这个信息的时候，你愿意给我们某种建议，关于如何着手开始对这些概念的泡泡进行语法解析呢？

我是 Laitos，我们觉察你的询问，我的姐妹。我们会简单地建议你从察觉到的第一个概念开始发言，只要你能察觉到概念，就可以持续地发言。这是某种单纯地需要去进行练习的事情，因为当你开始察觉「概念球」时，正如它被称呼的一样，你会首先察觉到极大的数量，因为在你特定的情况中，你对信息是相当的敏感的，你察觉到 等待着你转译的信息总量。

如果你在通讯的开始和发言中暂停过长的时间，以至于对于一开始你很熟悉的事物你将开始为你自己制造一种阻碍，在其中，将会有越来越长的 在你开始之前的停顿时间。因此，我们会简单地建议你开始说话，并且只要你能察觉到概念，就一直持续地说话。在你自己面对这些概念的态度方面，尽可能地放松并放手吧，我的姐妹。

现在有另一个询问吗？

T：我察觉到这些概念在这朵云、或这颗球或无论你怎么称呼的东西里，但是我同时也感到将这种通讯传递出去的强烈愿望，因此一直到所有的概念都消失的时候 我才能说话，而这让我感觉是不错的。我猜想我在问的是，那是对的吗？

我觉察你的询问，我的姐妹。确实，这是没问题的。当你参与通灵的过程中，你所做的事情 调音、进行挑战并说出你与之建立了通讯的事物 这是完全没有问题

的。在任何你感觉到对你合适的时候，你都可以将通讯传出去，即使你已经觉察到更多的你可以进行转译的概念。你可以继续发言直到没有更进一步需要转译的概念为止。

在这个过程中 你做的每一件事情都是 OK 的。因为这是一个过程，通过这个过程你会对通讯的开始，表达通讯的内容和转移通讯变得熟悉并变得舒适的过程。所有这些都需要花费时间和练习，我们对你和这个团队中的每一个器皿的进展都感到十分高兴。

现在有另一个询问吗？

T：当我听到其他人通灵的时候，我开始察觉到概念的形成，我尝试让我的头脑尽可能地空白，仅仅是为了去听清他们正在说什么，而不去察觉其他正在形成的概念。我的目标是不去察觉任何概念，轮到我发言的时候 我才察觉这些概念。这样做是正确的方法吗？我偶尔觉察到那样的挣扎 因为概念就是一直想要对我显现出来，但我会再三地将它们推开。这样做是最佳的方式吗？当我正在聆听的时候，我应该允许它们 并仅仅觉察到它们并不是我需要去陈述的事物？或者我应该继续努力去阻止它们出现在我的觉知中？

我们觉察你的问题，我的姐妹。既然这是圈子中很多器皿都参与其中的一个强化训练，有大量的 对于我们的临在和信息的过程的察觉。这种察觉是被这个圈子中的每一个人所共享的。如果你允许自己如同每一个人已经做到的一样 去对这个过程变得察觉，你会觉察到被传送的想法这并不会让人觉得意外，即使你在那个时刻并没有参与到想法的传递。是否要将那些概念推开而进行回应，这不是一个你需要去担心的事情。当另一个人在发言的时候，简单地不要说出它们就好了。一直等到轮到了再发言。

学习通灵(传导)技艺的完整程序并不是多么困难的事情，正如每一个人都正在开始发现的一样。这是每一个人在日常生活中都很熟悉的一个过程。因为当你与朋友、陌生人、与任何人进行对话的时候，你不用参与一场预先安排好的，容我们说「一篮子交易」中。你没有对你将要说的话进行计划。你在每一刻都是一个管道，你正在传导你的存有的另一个层面。也许当你受到特别地启发的时候，你从实相的其他层面进行传导。

你在这个寻求的圈子中做的事情就是聚焦在那种天赋上，这是你在整个人生的过程中已经发展起来的天赋，因此你有能力从其他的来源拾起概念，那个源头在表面上位于你自己的外在，诸如和我们一样的一个源头。我们发言，作为属于服务太一造物者的众星球邦联之代表。能够与这个团体中的那些人建立联系并通过每一个人说出那些信息和启发的言语，我们感到兴奋。

我们可以说，有一个我们在此刻鼓励每一位的基本质量，那就是放松——进入这个过程。不用过分地担忧如何做这个或做那个。简单地让它发生。因为它是对你的存有而言自然而然的事情，它是对你们每一位的心中 深深地抱持的渴望的一种满足。

此刻有另一个询问吗？

R：如果你们还没有对回答关于识别和放松的问题感到

厌倦，我有一个问题。我想这一次我大约已经能够感觉到调节作用，接着我进行了挑战，我几乎可以感觉到泡泡浮上表面。我想知道我的阻碍是否是焦虑 也许仅仅在过去听到太多的通灵 而已经形成了对这种信息将会进入我的意识中的方式的一些期待。你们能评论这些观察吗？

我们觉察你的询问，我的兄弟。对于新器皿的任何训练的最困难的部分是，当头脑保持开放并为进入到显意识心智的言语、想法和概念做好准备的时候，器皿对说出这些事情感到自由。甚至当它们出现的时候，能够如叫做 Carla 的实体所说的「把驴子用绳子吊着」，对于一个新器皿有时是困难的。

因为谁想看起来愚蠢呢？谁想做出错误的行动呢？在你们的文化和社会中，你带着这样的感觉长大：确定的错误行为是存在的，这些行为已经在你的过去 通过你所遭受的愚弄、嘲笑和某种方式的伤害而成为一种该受处罚的行为；这导致你收缩，建造起一座墙，变得更加小心，并更加地觉察到 有可能会犯错。

在这种情况下，我们请你们移除这样的阻碍物，我们请你们忘记这些惩罚，我们请你们允许你自己进入一个新领域：放松、自由、愿意成为傻瓜、愿意前进并说出你所感觉到的事物、听到的事物和已经觉察到进入你的显意识心智的事物。

简单地去做你感觉到的事情并说你觉察到的事情吧。有进一步的询问吗，我的兄弟？

R：没有了，谢谢你们。

现在有进一步的询问吗？

C：没有问题了。

我是 Laitos。我们意见一致。因此我们将再一次感谢各位允许我们建立这个通讯，通过你们的器皿说出我们的言语并回复那些你们给我们的问题。这是一个大祝福，我们期待着下一次的相聚。现在 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各位。

Adonai，我的朋友。Adonai。

原注

[1] Carla 评论，当磁带录音机和麦克风在通灵集会之前被设置好的时候，这个步骤让她想起在 1971 年和 1972 年当她在在一个摇滚乐队做背景伴唱的时候。前面的乐队在一个干净的舞台上想观众表演，但是在器皿和设备的后面有一大团电线。这一直让她感到很吃惊，需要如此多的电线去为四个乐队成员和三个歌手来提供电力。

[2] Carla：在这次(通灵)会议中有几个情况，在其中的建议或推论是：一个管道将识别出它的星际邦联的通讯 而不需要去挑战它。我认为并非如此。我相信在接受通讯之前 始终进行挑战(程序)，这是必须的。

爱与光图书馆选集 第 19 辑

Q'uo 文集 第 19-1 篇: 爱与理解

Copyright 2005 L/L Research
周四冥想
1974 年十月 31 日

(Don 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，和你们同在是个大荣幸，很大的荣幸。我的朋友，我说这是很大的荣幸 因为我们在这里只为了一个目标。我们的目标是接触你们的星球中 渴望我们的通讯的人群。这是我们来到这里的唯一原因。我们来此服务那些渴望知识的地球人，好让他们在你们的物理幻象中 得以使用这份知识。

我的朋友，当你们还在该物理幻象中，领悟你们真实的目标，以及实践该目标，这是很重要的。

人类经历了许多许多经验；有些是物理的，许多其他的经验属于不同的性质。在这个物理幻象中，人类与许多知识隔绝。在这单一的幻象中，他只有其经验产生的智力和情感偏好。

你以为，为什么显化这样的状态？为什么你处于这种状态？我的朋友，首先的理由是你渴望这种状况；第二，既然已经渴望，你就携带必须的东西把自己带入这个幻象。

现在，你可以说这是一趟远足：从远为愉悦的环境进入一个具有严厉限制的环境[就是你们身处的地方]。我的朋友，这趟远足的理由就是为了领悟。

你们许多人难以理解为什么必须发生这样的经验才能抵达这一种觉知；似乎，在任何地方，任何时间都应该可以抵达该觉知。我的朋友，确实如此，但在任何其它经验中 很难去测试对这份领悟的全面理解。在你们现在所处的经验中 是最容易测试的。

这个测验是自动的，每一天，每一刻都在发生；它单纯地是你每个感知到的经验之反应。你们每个人都有过 对于经验的[现在看见的]愚蠢反应。在经验过程中，如果一个人想要抵达他渴望的目标，就必须调整他的思考，好让他对于任何经验的自动反应总是一种爱与理解的反应。

这一点，你们知晓的大师，耶稣，曾对你们展示。他树立一个对任何经验反应的榜样。如果一个人的心智对于应该如何反应任何经验有疑惑，耶稣已经示范要如何反应。这些反应并非他的分析或智力的产物。它们是自动的反应，基于他在相同的[你们正在经验的]物理幻象中成就的领悟。

因为个人的各种经验在目前幻象的后果，比起一个比较不稠密的幻象，它是个好很多的测试。相对而言，你们现在享受的幻象，其中的各种后果似乎是很重大的。所有这些都为了一个目的：测试你们表达爱与理解的能力。每一个经验，不管它看起来如何，都只是幻象的测试，直接作用在你上头 为你产生一个机会去

展现你对爱的理解。

这是你们现在经验的幻象存在的唯一原因，朋友们，如果这是唯一的原因，明显地，一旦个人觉察到这点，他应该花费时间去学习 对各个经验的反应只有一种爱与理解的表达。

在你们的星球上，许多人，事实上 大多数人对于我刚才给予的知识没有清醒的了解。因此，他们在其幻象中四处经验各种活动，而他们反映的方式并未有意识地受到理解的导引。

虽然如此，他们从该幻象的经验和活动中学习，但学习的过程大大地延长 [跟一个清楚觉察自己在做什么的人相比]。此时，我们在这里协助那些想要获得协助的地球人，让他们有意识地理解自己尝试去做的事。

你们许多人在物质界历经全面的经验却没有清楚地知道该经验的真正目的；浪费了整个经验而没有任何进度。在地球上，许多许多人的进度极度地缓慢。这个缓慢的进度一直是令人遗憾的。一直以来，有充足的通讯传递人们在实相中渴望的目标。然而，由于不幸的环境状况，有大量的人群在物质界中从未开始觉察他们真实的目标。

为了这个原因，他们已经在物质界重复多次经验，并且在未来必须重复经验，好踏出那简单的一步：从盲目地对经验反应，容我们说，缺乏对爱与理解之适当表达，到达一个未来的目标 也就是跟上述相反的状态。

我的朋友，我们此时告诉你们的东西是你唯一需要知道的重要事项。我们可以告诉许多美妙的东西，但如果这些东西不在你们可以经验的能力范围内，那又有什么益处呢？我们正单纯地告诉你们，如何获致这样的能力，去经验所有你可能想望知道的美妙事物。

要做到这点很简单，不管你遭遇到什么经验，单纯地表达爱与理解。你遭遇的所有事物都是幻象— 每一件事。这对我们是十分清楚的，对你则不总是清楚的。这是因为你们所处的幻象是个非常、非常良好的幻象，一个很令人满意的幻象，一个很有效率的幻象。它确切地达成你想要它达成的效果，那就是一种诡计。它在你面前持续地置放各种测验，确认你表达你们造物主之爱的能力。

我的朋友，为什么你应该被持续地测验？为什么你应该持续地经历这些经验？你们已经选择这么做，原因是：你们想望在灵性的理解上很快地加速进展。

在冥想中领悟我说的真理，然后在冥想中领悟 实作你的渴望之方式，把它快速地带入实相。许多人获得关于真实渴望的某个智力上的知识之后，就假设该简单的知识具有任何真正的益处，不要像他们一样地误解，我的朋友。

唯一具有真正益处的事就是你能够毫无保留地表达造物主的爱与理解。

这整个游戏就是这么回事。我的朋友，它是个游戏，特别是从我们的观点。你们已经选择参加这场游戏，一个位于幻象之内的游戏。在无限太空中的一颗小小星球上，这一个幻象的边界由该星球的表面上的狭窄

层所界定。

遍及宇宙造物的所有角落，意识正在进化。你们在宇宙造物的这个地方，它正在进化。你们正在经验个人的进化。如果你可以全时间维持对实相的觉知，从而维持对这场游戏的觉知；你可以精准地做到你原本设定的任务：提升你自己到达一个很大程度的灵性理解。

这是我们全都尝试去做的事；这是我们唯一的目标。任何其他事都只是一场游戏的一部分。我的朋友，宇宙造物中有许许多多游戏，位于许多的层级。每一种游戏都有不同的游戏规则，但它们都有相同的目标：理解，达成那个能力——表达造物主的爱。

朋友们，这就是遍及所有太空，所有意识的活动。难以相信有如此众多的活动正在进行着，但它们是无限的，每个实体都在它自己的觉知水平上，每个实体都寻求走得更远，变得更加觉察，以返回造物主之无限知识。

但每个实体都涉入我们称为的一场游戏。朋友们，我们这么说不是要取笑这个过程，而是认出它在实相中的位置。我们发现自己位于一个幻象，跟你们的幻象不同。我们也在玩一场游戏，带有不同的游戏规则。我们所在的部份邻近你们的部份。我的朋友，我们称它为一个游戏，因为我们必须以这种方式接触你们。全时间，我们必须使用一些技巧来通讯，好允许你们可以接纳或拒绝我们的通讯。为了这个原因，把我们的活动比拟为一个游戏，因为我们也在特定的规则下运作。

不过，我们也尝试上升，理解更多，变得更为觉察。在这个时期，我们尝试透过服务的过程做到这点。一个服务的过程将为你产出进化的果实。你们可以在不同的层级，做同样的事，如同我们一般。

在你们的幻象中，许多人尝试传递他们的理解，却不理解该游戏的规则。为此，他们给出的东西许多被误解或排斥；因为他们尝试服务的方式带着理解上的限制。我的朋友，所有这些智力上的理解只有一点点的价值，除非你透过冥想，以真正的知识扩大这份理解。这是唯一的方式，好让你能够在思考与情感偏好中包含永久的实相；该实相不属于该游戏的产物。

地球人在这个时期，非常、非常地涉入他的幻象之中。地球上有战争、准备战争的计划；有各种政治的主意。有成千上万种目标与构想完全地涉入这个游戏，没有在游戏以外的目标，没有在实相中的目标。所有这些构想、所有这些活动，不管它是在你们的政治系统中，商业世界中，或在你们的政府或军事组织中；不管它是地表上各式各样的什么活动，这些都没有差别。如果沉浸在这些活动中的个体没有领悟到它们的真正价值，也就是空无，什么都不是——如果一个人没有理解到这点，那么他就没有好好利用他在这个幻象中的存在。

我们恐怕在你们的星球上，几乎所有人都是如此地导向。这并不是说没有许多人属于高度灵性的本质。而是单纯地说他们还在过渡时期当中，尚未辨认出他们真正寻求的目标。我们希望帮助这个星球的许多人，在物质界中，完成该过渡时期。不是现在——就是在另一个时间，你们必须完成这个过程。在灵性的进展中，

这是非常重要的一步。

在你们的星球上，有人曾说过，在物质界中领悟这点是必须的。我的朋友，这是非常重要的一步。当你的内在对于这个领悟抵达更深的地步，你将获致更多的益处。当然，透过冥想来做到这点。

朋友们，在你迎接每天的破晓之际，不要让你面对的幻象成为一个太大的幻象。辨认出它真正之所是，然后在每一天辨认你的目标，你将充分地使用这个幻象。

今天傍晚同你们说话是个很大的荣幸。我是 Hatonn。现在，我要让我的弟兄透过另一个器皿说话。这一直是个很大的荣幸。

Adonai. Adonai vasu。

(Carla 传讯)

我是 Oxal。我在爱与光中向你们致意。我乐于使用这个器皿，她不习惯我们的联系。然而，我们热切地使用这个器皿，如果你们愿意保持耐心，我们将花简短的时间工作这个通讯。

(停顿)

我焦急地告诉你们，我是多么欢喜和我的弟兄同在。我的弟兄 Hatonn 通讯之际，我一直与你们同在。我增添一个想法，这是个明显的想法。不过提醒那些渴望理解的实体是好的。

我的朋友，给予爱、发出理解的振动，就形成一种不是幻象的意识；而是一个实相。虽然，终极而言，一个人不能称它为实相；但对比你们理解的幻象，可以称它为表达爱的实相。

一个人如何表达爱，如何表达理解？如何可能在全时间表达这些东西？我的朋友，我想要告诉你们的是：如果你尝试单就幻象表达这些东西，那是不可能的。

朋友们，如果你每日遭遇的是一群不完美、愚蠢、有些荒谬的人，要回应爱与理解是不可能的。

当然不可能，我的朋友，设计这个幻象的用意就是带着知识才可能正确地行动。当你开始觉察造物者，才有可能去表达爱。

我的朋友，每个人表面上是一个人类实体，不过，他是造物者。每个自然的物体，每个人造的物体，你周围的空气等等——都有造物者的意识。你，你自己，即是[你想去表达的]这份爱的源起代理：你是造物者。

如果你可以记得耶稣实体看待每个人都是天父的一部分，那么，我的朋友，你将能够更佳地表达造物者的爱。

有些人需要你，你需要某些人；这些都是谎言。没有这些需要，除了对造物者的需要。理解这点即是把自己从幻象中解放出来。

我提供这些想法给你们，因为在我的经验中，它们是有帮助的。如同我的弟兄曾说的，我们经验过你们正

享受的密度。如果我们发现自己需要粗略的更正[你们正在追寻的东西]，我们会重新沈入其中。

在我们自己的密度中，我们寻求一些更正，更正我们的理解。不过，我们可以把这两个密度比拟为两种问题，好让你们拥有智力上的知识。容我们说，你们现在的问题是发现正确的频道；另一个问题是在一个频道中调音。这是经验的理由。我们找到正确的频道，然而，还有更精细的更正，你们可以理解为电视画面的清晰度。

我们向前看，还有许许多多在我们之上的密度，它们比我们的密度远为精细。不过，我们满足于学习自己的课程；并且我们非常想望协助你们的学习。

我也想要允许邦联的另一个成员说话，所以我将离开这个器皿。使用这个器皿真是愉快，我是 Oxa1。

Adonai。

(R 传讯)

我与这个器皿同在，与你们同在是个荣幸。我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我要在此时调节你们每个人，如果你渴望。

我们很喜欢使用器皿 B 来传达我们的想法给那些渴望的听众。它将是简单的过程，如果她愿意敞开自我。

[录音带结束]

(V)2014 Digested & translated by cT.

Q'uo 文集 第 19-2 篇: 调音的方法

Copyright 2008 L/L Research

Session 3 - Channeling Circle 6

2008 年六月 7 日

L/L <wbr>Research 调音的方法

团队问题：我们如何才能实现更好地调音(调频)。我们如何才能达到我们最高和最佳，更高和更佳的状态呢？

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Laitos。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为他的服务中 我们今天来到你们中间。一如既往，我的朋友，当你们工作我们的观点的时候，请你们在我们所提供的内容中 抛弃任何看起来对你们没有帮助的事物，因为我们不是那些拥有高于你们的权威的实体。你的分辨力是非常重要的。

请守卫你自己的灵性演化和你的进程。在你的寻求中，跟随共鸣的道路而不是跟随任何无论什么的权威，不管这种权威是其他人还是我们自己。我们感谢你们的这方面的考虑，因为它允许我们发言而不用担心我们可能会侵犯你们的自由意志。

我们非常高兴与每一个器皿一同工作，我们希望每一位都知道，当我们提供我们的想法的时候，我们将一直为每一个器皿调整通讯的舒适性和清晰度，这个吸引我们的注意力的优秀的主题是如何在你自己的练习中让通灵的过程更有效，或者就好像叫做卡罗的实体阐述的，如何成为你之所是的 最高和最佳的、更高与更佳的状态。

最高和最佳的状态不仅仅对每一个管道都是独一无二的，在一个管道的当下经验中，它也是独特的，在对这方面的理解上，叫做卡罗的实体是正确的。一个灵性上成熟的人的标志就是对于一个实体典型地应对生活上使用的振动之规律化或标准化。然而，甚至在灵性上最成熟的人当中，其调音也会因为活在第三密度生活中（随着）各种事件的自然起伏而出现变化。

在某个程度上，对于我们以及所有第四密度还有第五密度的实体，这同样是真实的。在第六密度中，在基础性的调音中出现引人注目的变化，这是不大可能发生的情况。

无论每一天的调音(过程)是什么，在那段特殊时间，它比较可能偏离这个人最高和最佳的理想(状态)，相较于调音已经完成而言；这就是为什么我们鼓励你们每个人在敞开自我去通灵之前 要通过调音的过程。

我们现在将这个通讯转移到叫做 Jim 的实体上。我们是 Laitos。

(Jim 传讯)

我是 Laitos，我们通过这个器皿向各位致意。当每一个实体通过调音的过程时，会有以一个器皿去进行服务的渴望，它会激励那个实体向着，容我们说，在完成调音过程方面，最高的优秀标准发展。这种渴望，在我们看来起到基石的作用；在其上 这种服务被构建起来。

这种渴望是源于实体的存有的最深部分；无论一个人会如何看待他的存有的最深部分，知性、灵魂、心会结合在一起去添加存有的能量、存在的能量，容我们说，那是一个实体将会体验的第一次通灵。

当这个渴望接着被传送到实体的显意识心智时，它开始用各种各样的方式让自己显化出来，这样实体就可以收集它的力量，收集这种能量并将其指向一个特定的方向了。我们将这个通讯转移到叫做 L 的实体上。我是 Laitos。

(L 传讯)

正如同一个火焰可以通过添加燃料[诸如木头或充氧的空气]变得更亮更大，一个通灵者的火焰同样可以用这样的方式变得更加明亮，调音也可以通过为通灵者供能的经验之内容而变得更加精炼。

「较好」或「更好」的概念是没有意义的；只有本是之物。(只要)通灵者带着一种心的纯净而在信心中说出来的，其中每一个字都已经是完美的。

(刚才尝试将通讯转移给 R)

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起。当进行通灵时，希望你是更好地或更完美地进行了调音，没有这样的考虑，因为在那个时刻 所提供的事物就其性质上就是完美的，并且是完全可接受的。不过，在准备一个管道的过程中 不仅仅有意愿、意志、焦点，还有一己非常个人的 甚至是亲密的灵感源头。

我们现在将转移到叫做 J 的器皿。我们是 Laitos。

(J 传讯)

我们是 Laitos。因此，看起来，当一个人所表达的渴

望被更加敏锐地感觉的时候，当你谈到意图或其背后赋予你的力量时，你所使用的表述与言语的力量就大了。

于是，在这种渴望中，如果你发现那些关心的主题或领域对于你有很大的意义，你对它们有着很大的热情，这也许就是最好的情况了。用这种方法，你可以更加容易地唤起你所要求的事物的能量，因为它与你的存在更密切地共振并且和你的存有更为匹配。当你与对你呈现的能量相匹配的时候，它就会更容易地流动，更自由地流过你的器皿。

如同以前已经阐明过的，你的意图之质量对于在你的通灵中造成的口语是重要的。因为，对于什么是你希望去学习的，或者什么是你希望去为自己或为他人进一步地阐明的，当你对这些意图变得清晰的时候，能量的质量或能量的强度就会因为心智之间的匹配，或者我们可以说，因为心智的会合而升高。

一个人会如何在平凡的日常生活中发现自己，这不会有什么差别。当你对于某个事物几乎没有兴趣时，你就很难对其保持聚焦。因此，如果你要求谈论的话题或是在你的通灵的过程中 你所分享的更大的知识和信息是你有兴趣的，这是好的。因此，当你正处于这个学习的过程时，选择你有很大兴趣的主题，这可能是最好的，这样，在匹配能量并造成那些话语— 匹配我们传送到你的器皿中的想法之脉冲— 方面，你就可能会有一个比较轻松的时间了。

我们现在将这个通讯转移到 D 实体上。

（D 传讯）

我们是 Laitos。正如同一个单独的乐器可以产生一个美妙的声音，而多个乐器的能量源头的共鸣会创造出交响乐一样；该管道的升高调音的体验会被精炼作用所提升，该作用与其他和谐的能量源头校准。该管道的调音强度会随着这些能量的联合性与合一性而增大。

我们将这个通讯转移到 T。

（T 传讯）

我们是 Laitos。在关于改进调音与改进通讯手段的方式的问题上 已经有很多有用的信息了，但总的来说，在这个过程中会有一些简单的概念同样可能会带来一些启发。这些概念单纯地就是让意图变得清晰且纯粹以便于信实地且毫无保留地练习、练习、再练习献出自我 [在那些知性、心性、意图相近的实体的陪伴下]；最重要的是练习去爱：爱自己，爱在通讯中 造物者使你觉察到的(各种)表达，在自我之中 找到那将与你与造物者连接起来的深井，并通过造物者到达他所有的表达。

这些言语是简单的，但它们提供了一个继续这个过程和改进并完善调音的方法，从某种意义上，虽然忆起完美是有值得花时间去做的，就其自身而言，它是一个恒常移动的目标，在这个密度内，它绝无法被充分实现。

我现在将这个通讯转移到 G。

（G 传讯）

我们是 Laitos。这个团体中的其他自我已经谈到过练习的重要性了。就好像交响乐的乐师通过很多小时的辛勤练习来磨练他的表演，以及运动员通过很多小时的辛勤练习来磨练他的表现并尝试达到一个目标，这

对于一个正在学习通灵的人是一样的事情。以一个完美调音为目标的工作需要勤奋。

有一种支持这种练习的生活方式，那是一种活在正直中的生活方式。在你们的智慧的书本中，有一个简单却意味深长的表述，你们将其视为黄金法则，那就是：「你希望别人对你做什么，你就对他们做什么。」[1]

一个正直的人生同样在最近一些年非常流行的一本书中被阐明了，它是由一位 Don Miguel Ruiz 所着的名为《四个约定》的书。在一个人需要的完善和磨练一个人的调音能力的技巧上，通过在每一刻、每一小时、每一天，都活出一个正直的生命 而为那种类型的技巧构建基础吧。

我现在将这个通讯转移到我的右边，那个叫做 C 的实体。

（C 传讯）

就如同地球正向着她的进化而工作一样，每一个个体都在向着他或者她自己的个人进化而工作，带着这样一种理解，我们在今天谈到调音就是希望创造一种更加精炼的方式来与每一个器皿进行连接。这是已经被谈到的美妙交响乐，它们全部聚集到一起就形成了造物的音乐。

为了清晰地调音以便与我们进行连接，我们请你们每一位将脉轮视为与各个密度连接在一起。身体中的第一脉轮与行星上的第一密度联系在一起。在这个脉轮上获得平衡和清理，一个人就不会对他自己的生存担忧了。

我们请每一位个体工作朝向平衡其脉轮系统，从第一脉轮开始，接着第二个，接着第三个。当平衡被实现的时候，一个人就不会担心其他人看自己是如何了。第三密度与自我意识产生关联。当这个脉轮被平衡的时候，能量就可以向上流动进入第四脉轮了，它是与第四密度发生关联的，一个人可以在心中感觉到爱。当这种爱被感觉到的时候，你就与第四密度连接在一起了。这是这就是通过层级振动的提升并通过爱连接。一旦该连接被感觉到了，你会知道的。

在谈及在朗读中涉及的 Hatonn 早些时候的文字时，有一个问题被提出来讨论，当与一个已经建立通讯的通灵者连接起来的时候，会产生一个信号。亲爱的，在你心中的爱的感觉，这就可以是你的信号。所以我们常说，在冥想中，我们与你同在，（只要）你带着对爱的渴望，对爱的感觉。

如我们说过的，在日常生活中 很难保持那个振动。但是，当渴望和意愿被设置好 去将振动提升到人类的心中的爱的层级之时，这就是非常容易切实可行了。

我们现在将这个通讯传递给叫做 L 的实体。

（L 传讯）

我们是 Laitos。我们从这个器皿拥有的一个图像开始。

他正站在家里的一个梯子旁，他的小孙女正爬上梯子到达一个在他头顶上方的位置。她转向他并说：「我比你高。」从某种层面上，她是正确的，但是从另一个层面上 她是悬空的。她的身体不在地面上。

在这里的课程也许是：为了真正地变高 你同样需要站在地面上。这也象是一棵橡树，它越深地扎根到大地之中，它就会越向天空长高，并进入更高的领域。然而，在每一点的橡树都是一棵完美的橡树，因此，没有一种真的较高或较低处，但毋宁是有发展。这里的课程也许就是集中注意力，不仅仅专注于存在于高处，而且也专注于扎根于较低的脉轮中。就是从那里，能量进入较高的脉轮。这样的发展就是平衡、稳定而稳固的。

我们是 Laitos。我现在将这个通讯转移到我的右边。
(Carla 传讯)

我们是 Laitos。调音的过程的确是一个开始和结束于自我的真实本性的过程，它无法被假装或被伪造，不仅仅自我真实的本性如此，自我的热情也是一样。这个圈子里的一些人，好比这个器皿和叫做 Jim 的实体已经在调音的程序上进行了很多年的工作了，可以这么说，他们在很早之前就对调音的程序的形式非常精通了。他们能够穿过那个程序的各种阶段，因为他们过去就已经发现这些阶段是有用的。

然而，如叫做洛芮娜(Lorena)的实体在之前的通灵中提到的，将一个人调音到她自己最高和最佳的状态包含一个火的元素。火有热情。对于最有经验的管道，忘记爱之火的自发性和兴奋的重要性接着变得无精打采 或者被导向去完成一个调音过程的形式，这是很容易的事情。因此，我们会提出的观点是，为了与一个人最高和最佳的部分进行通灵而调频，在某些方面，它为了与相关的配对的其他自我进行一次神圣性质的性能量交换而调频自我是相似的。

让一个人兴奋的元素和推动一个人向着为性能量交换做好准备的元素，它们并不总是会是相同的元素。红色脉轮的圣餐仪式是调音程序的一个很好的类比，它更多地与物质性的领域有关联，因此它比较容易从热情是如何被激发的方面来考虑。

也许只要经过一小段时间，在一个人内在存有之中的热情因为想到了性交的身体行为的各种各样的方面被激发，或者因为关于配偶的那些在过去就曾经让他感到兴奋和激动的，无论那是身体特征或性格特征的那些事物而被激发。当一个人开始在上主的领地玩耍 [这个器皿是这样地称呼做爱] 并与真正会让人兴奋的事物 [不仅仅在过去，而其实在今天和此时此刻] 接触时，用一个人全部的心聚焦它并赋予它百分之百的注意力，这是必须的。

正是如此，鼓舞、唤起并激起一个人用每一种方式和在所有的时刻去寻求、去看到、去服务造物者的事物，相比那个昨天对你有效的事物，它也许已经变成了一个不一样的事物。也许昨天一个特定的祈祷会 将你提升到顶点并激起你心中的火焰。也许今天就达不到预期效果了。那么，当你在寻求调音到你最高和最佳的状态时，知晓这一点，在你发现那个今天对你起作用的祈祷，发现那个今天提升你的对高我的祈请，发现那个今天激发你的歌曲或观想之前，了解到现在并不是在调音过程上继续向前的时刻。

这个器皿经常对这个团队谈到调音过程就好像它是一个有限事物一样。它不是个有限的事物，就好像你也不是个有限的存有。你是一个振动的复合体，存在于各种振动彼此的动态协调效果中，在一个支配一

切的振动场的保护下；它就是你作为一个实体的振动。在这个振动场中，你的能量处于持续的律动中。当你在着手处理日常生活的选择和机会时，你的灵光的颜色在改变，变亮，变暗，旋转得更快或更慢，并与特定的和声连结在一起。

在调音的过程中并没有什么不同。每一次你进行调音你都是一个新的存有，你希望意识到自己，这样你就可以无限地察觉你是如何提升自己的，你是如何向上移动你灵魂的音乐 并达到在那个特定的时刻 你确实最受鼓舞的振动，你最感兴趣和最聚焦的振动。

更进一步，我们会通过这个器皿给出的是，就好像在做爱中一样，身体的渴望的能量可以被挥霍掉，或者被聚焦并实现可能的最好和最佳的能量交换，所以在为了传导而调音的过程中，能量可能在它充分聚焦以提升自我之前 就在消耗火焰的情绪中被浪费了。

例如这个器皿，她偶尔会如此醉心于赞美耶稣基督 以致于她进入一种反覆的吟唱：「我爱你，耶稣，我爱你，耶稣，我爱你，耶稣。」这肯定会鼓舞她并提升她。然而，在某种程度上，选择去聚焦于这样反覆的吟唱上 多少是情绪上的能量或被情绪驱动的能量会让这个器皿离开她作为一个太一无限造物者的器皿的最高调音，因为它将那火焰花费在了奉献上，而不是让其保持聚焦并通过这种奉献向着未知开放，这种未知用于穿过智能无限的大门。

因此，很可能昨天对你惊人地有效的调音过程在今天也许就需要一点 [这个器皿所称的] 微调。例如，如果你按照某一种祈祷文进行祈祷，它会看起来不是那么如它之前一样地触动你，让你的思想向着可能性开放吧，会有其他的祈祷文同样地鼓舞人心并且对你是新鲜的，这样你就不会对于某个事物过分习惯与过分熟悉 以致于到了它无法再能够激励你了。

我们想要为能够与你们的器皿一同工作的极大荣幸 而感谢这个圈子里的每一位。它对我们同样是个美妙的练习，因为我们希望越来越有能力让我们的振动符合并适应你们自己的振动 并在你们作为管道发展的同时与你们一同前进。我们向你们保证，当你们与诸如我们等的那些能量一同工作的时候，你们每一个人的确是在发展中的，我们经过你们并与你们连接在一起，在这个共同的寻求进行合作 去向一个对启发和鼓励有种极大的饥渴的世界提供爱的言语。

我们感谢你们用这种方式对有所服务的渴望进行回应。我们能被赋予这个机会一与你们每一位一同工作，这是一种大祝福。

在我们离开这个器皿之前，我们会开放这个会议进行提问，如果有任何问题的话。此刻有任何问题吗？

L: 你刚刚谈到火焰，驾驭火焰、聚焦火焰 以及用各种各样的方式支付火焰。当我们结束上一次通灵会议时，我感到巨大的火焰，如果你愿意这么说的话，一种爱的洋溢，我感觉到我必须将其分享给团队。
(磁带第一面结束)

L: …，驾驭与聚焦 Vs. 在各种时候为了各种目的而分享。

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们很高兴谈论那个问题，我的姐

妹。有一个未被提出的问题，它是关于你在前一次集会结束时的行为是否适当，在其中，你本来可以进一步地保持对那个喜悦的锐利焦点聚焦与精炼，这是有可能的。然而，我们会向叫做洛芮娜的实体确认，这种喜悦的洋溢在这个通灵和寻求的圈子的那些人中间进行分享，这是完全适当的，这个圈子中的人们一同和谐工作并将整个圈子带到那个喜悦点。

表达喜悦的技巧是一个天赋，它并未被赋予所有人，它是一个极佳的天赋去接受那被自发地和由衷地给予的爱的奉献。没有比感觉到另一个人的喜悦和感觉到那种爱的洋溢更大的喜悦了。允许那种喜悦流动的合适时间是那些完成的时间，诸如上一次通灵机会结束的时刻。那个时刻的平衡动态是开始的时刻 同样是极好的表达喜悦的时刻，实体们聚集在一起，第一次看到并感觉到彼此的振动。这也是个最合适的一 让能量满溢，流出来并被所有人慷慨地分享。

我的朋友，在欢迎的时刻，对聚集在一起表达喜悦，在领悟到合一性的那一刻，允许喜悦和与其他人接触的火焰被分享并流溢而出，这总是好的。

那些对聚焦能量有帮助的时刻 是当你作为一个寻求者，有一个确定目标并有一个确定在心智中贡献能量的时刻。在那些情况，当你开始构建并聚焦的时候，就在将你的线圈绕成一个魔法的存有了。如果你持续性地允许自我爆发到表达中，那么要坚持这种线圈的缠绕就是困难的事了。

因此，当一个人感觉到他即将要开始着手开始将自己提升到魔法人格的层次时，聚焦是好的。当你将自己调音成为一个管道，或去奉献一次神圣的性能量交换，或者去治疗，或者去聚焦并将自己带到你最高和最佳的放射存有的位置时，你都在做这件事。所有这些过程都受益于思想和情感的持久稳固的、和谐流动、有节奏的动作，它们继续缠绕线圈直到有一种极大数量的潜能可以被释放为止，在那个时候，那种释放是合适的，无论那种释放是在性能量交换的火焰中，还是在治疗者当他要将聚焦的能量传递给另一个要被治愈的人时而进行的接触工作，或者当一个实体尝试去使用他那个被磨亮的焦点而进行通灵或教导时，或者当一个实体简单地选择进入魔法人格中，在那里安住一段时期，并允许那个被磨亮的焦点 在一种全然的存有的放射中表达自己。所有这些过程都得益于保存能量并进一步地对它精炼和纯化。

现在有最后一个询问吗？我们是 Laitos。
(长时间暂停)

我们是 Laitos，我们发现自己通过这个器皿多少有点问题的耳朵听到一种沉默的回响，这说明我们已经暂时耗尽了那些出席的人的头脑中的问题了。

我们想要再一次为能与你们每一位的美丽的存在而一起工作的荣幸 而感谢你们每一位。能够做这件事情让我们非常感动，它是非常值得的，我们怎么感谢你们都是不够的。

当这器皿再一次在她自己的心智中拥有意愿的时候，当我们读到你们所有人思想中的意愿，意愿再一次在这个神圣的寻求圈中聚集在一起 以便一同寻求真理的时候，我们希望再一次与这个器皿在一起。

我们将带着大喜悦与你们在一起。我们在太一无限造

物者的爱与光中离开你们，正如我们发现你们一样。我们是你们知晓的 Laitos。

Adonai。Adonai。

原注

[1] Amit Goswami 在他的书《幻想的窗户：一个物理学家的觉醒指南》中收集了这个黄金法则的各种版本的列表。

「道德的黄金法则出现在所有的宗教中：

印度教：这是责任的总结：如果别人对你做的事情将会引起你痛苦，不要对其他人做那些事情。

拜火教：善唯一的天性是，不要对另一个人做任何对你自己无益的事情。

道教：对待你的邻居的收获的就好像你自己的收获，你的邻居的损失就好像你自己的损失。

佛教：不要用你发现有害的方式来伤害其他人。

儒教：己所不欲，勿施于人。

耆那教：在快乐与痛苦中，在喜悦与悲伤中，我们应该看待所有的造物如同我们看待自己一般。

犹太教：所有你自己不喜欢的事情，不要对别人做。

基督教：你希望别人对你做的无论什么事情，你都可以对他们做。

伊斯兰教：只有当一个人为了他的兄弟渴望 他为自己所渴望的事物时，他才是一个信徒。

锡克教：评价别人如你评价自己一般。」

Translated by T. S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 19-3 篇：你的极性是什么？

文章来源：<http://tinyurl.com/pygug5l>

作者：丹尼丝 (Denise M. Wilbanks)

日期：2013 年 10 月 7 日

Part 1

在过去的几个月的时间中，我奉献了大量的时间以深度学习被知晓为《一的法则》的资料。这是一部由唐 (Don Elkins) 博士、卡拉 (Carla Rueckert) 以及吉姆 (Jim McCarty) 共同取得的美妙作品。这份资料不仅令人着迷，而且令人足够吃惊地被普遍地理解。所有的生命都服从这条最为基本的原则 藉由一种努力去协调与延长造物的样式。

在这个哲学中，最令我着迷的一个方面就是极性 (polarity) 的概念。定义极性的最简单的方式就是去描述它的特性；在正面的极性中，能量努力拓展；而在负面的极性中，能量在引力作用下收缩。每个极性与另一个直接对立，而每一个极性在某种程度上也独立于另一个极性，这非常类似在摄影中 光与暗之间的对比工作。想象在一间黑暗的屋子中照一张照片。如果没有一个闪光灯的帮助，你能够捕捉到任何图像吗？相似地，一个包含了太多光的过度曝光的照片将会冲蚀一副图像 致使它几乎什么都不存在了。

一个人可能会问：在日常生活中 这如何应用在我身上呢？

要回答这个问题，让我们将焦点重新定位到人类体验的最基础的人际关系，由此开始。在贯穿你全部的独特生命的过程中，那个你用来取得对自己的最大理解

的方法是什么呢？人际关系拥有一种在我们面前举起一面镜子并帮助将我们真实身份映射出来的方式。某些最困难的课程是直接和「其他自我」的体验联系在一起的，这样说是有可能的。请注意，我没有使用「其他人」的措辞。在一的法则的哲学中，（在外面的）其他人与（在这里）的一个人自己没有区别。然而，无论它可能会怎样地稀少，我们全都分享相同的实质，分享太一无限造物者的光。「分离」的观念是源自于一种收缩性或负面极性。藉由其本性，这种极性会感觉到对差别的需要以便于缩减它的能量，因为它认为它处于短缺状态。经由「服务自我」，自我保护会成为自动性的模式，这是一种与被知晓为爱的真实人类体验的隔离。

要更好地理解合一对比分离的观念，一个人必须将实相的特性视为罩纱的一个有机面向，一些人会将其理解为心智的「幻象」。这里有一个我从《个人实相的本质》的书中找到的精彩解释，这本书是由珍(Jane Roberts)传讯，来源是一个名为赛斯(Seth)的实体。

外部的事件、环境、情况作为一种生动的反馈...

你的感觉拥有电磁性的实相，它们向外呈现出来并同时影响其自身的环境。它们通过吸引力而分组，同时构建出事件和环境的区域，最终，要嘛在物质中作为物体，要嘛在「时间」中作为事件，可以说是，结合起来了。

一些感觉和想法被转译为你称之为目标的结构，在你们的措辞中，这些结构存在于在一个你们称之为「空间」的媒介中。其他的想法和感觉被转以为被称之为事件的心理上的结构，这些事件看起来似乎存在于一个被称为「时间」的媒介中。

空间和时间同时都是一种根本性的假设，它单纯地意味着人同时接受了两者并假设这个实相是扎根于一系列的瞬间和一系列的空间维度。因此，你的内在体验通过那些术语而被转译了。

甚至是一个在空间或时间中的事件或物体的持续时间也是由创造它的想法或情绪的强度所决定的。在空间中的持续时间和在时间中的持续时间并不是一样的，无论如何，尽管看起来似乎这就是实际情况了。我现在正在用你们的措辞讲述。一个短暂地存在于空间中事件或者物体可能在你的记忆中拥有一个远远长得多的持续时间，举个例子，在它已经在空间中消失后很长时间，它都存在于你的记忆中。这样一个事件或物体并非仅仅是用象征性的方式存在于你的头脑或记忆中用你们的措辞说，它实际的实相作为时间的事件是持续的。

换句话说，赛斯正指出，我们在「时间」中给予事件的心智结构仅仅藉由在我们的想法中的能量连续体而占据我们的「空间」的一部分。这个空间就是「怨恨」存在其中的空间。就是这种实质性的成分让我们极化成为一个负面的收缩的实体。从这个同样的酿造过程，那业力同时导引并吸引肉体的各种疾病。这过程就发生在我们的鼻子底下，却完全不为我们的显意识心智所知晓。

相反地，任何一个曾经做过任何类型的志工或善意工作的人都能够证明，将自己投入一个崇高理念的服务之

中所发现的魔法般的治愈力量，这种服务并不会侵犯另一个人的自由意志的。我强调「不会」，因为很多人主张他们是做好事的人，而实际上，他们是深深地支持相反方向的议程。诸如在大多数政府的许多部门中的情况一样，它们的目标是在精英和大众之间设定一种分离的氛围。

检验你的本性可以产生一种深入的生命改变和在哲学中的一种转换。去了解宇宙既不会区分也不会批判你选择去极化的方式，这对你而言可能是必要的。然而，宇宙广泛地偏爱朝向光与爱的导向——做一切造物的基础。因此，如果你的倾向是正面极性的，那么拓展性将成为在你的灵魂的橱柜中，你找到的礼物了。效果的影响是深远的：「在心中发生的事情会扩散到宇宙。」

下一次，你想要在你的角落里噘嘴生气，并且将其他人推到一边的时候[好像其他人都不存在似的]，考虑一下，在你的控制范围内要去改变的事物是什么呢？你同时是你的反应和投射的能量的选择者。在每一次的沉思中，我们都会被召叫去变得勇敢*。

(*原作者推荐 MV:

<http://www.youtube.com/watch?v=McdMwOV0y6c>)

日期: 2013 年 10 月 29 日

文章来源:

<http://tinyurl.com/qdujj6y>

Part 2

因为一种在这篇文章的第一部分上拓展的渴望，我安排了一次对卡拉·卢可(Carla Rueckert)的拜访，以便于包含更多的关于《一的法则》的内容。我已经对卡拉和他的丈夫吉姆·麦卡提(Jim McCarty)在她位于肯德基州的家中有过一次愉快的访问了。该谈话*导向对这种哲学的各种各样的原则的讨论，包括性、人际关系、自我的阴影面的整合以及更多的内容。

(*访谈的影片:

<https://www.youtube.com/watch?v=xMPavUJ30A4>)

「阴影面」是一个由卡尔荣格创造的术语，这个阴影面的概念在理解极性的方面扮演了一个重要的角色，在一个人尝试去抓住接力棒并开始工作自我接纳的时候，这个概念开始勾勒出一些我们能够最好地掌握《一的法则》的教导方式。在我们的访谈中，卡拉将它描绘为：「将那只狼从外面带到厨房里面，来进行一次直接的谈话。」随着我们逐渐认识到我们并不是一个孤岛，自我接纳仅仅是我们进入到正念(mindfulness)之中的一小部分。我们与其他人一起生活，一起呼吸，一起创造。我们越早能够突破我们的阻力的障碍，我们就越早能够在自己和我们周围的那些人内在之中找到最佳的事物。

一旦我们到达了一个自我接纳的位置，我们就开始成为自己了，接下来，我们的伪装的笨拙就会融化了。在那些时刻，我们就更有能力将我们的能量在协调一致中调合起来，并创造出一种适宜的环境。卢可(Rueckert)女士解释道：「当我们的守卫降下，当我们集体的灵光调合在一起的时候，每一次有一个人加入我们，我们就以两倍的乘数倍增我们的力量。」这为那古老的谚语赋予一个新的定义：「气力总是在数量

之中。」

稍稍地转移焦点，在关于压力的物质性效果的方面，我已经发现有大量的事情已被写过了，但仅仅只有很少的内容是涉及延长的愤怒如何能使身体变得虚弱。

当我进一步深入研究极性以及它在我们的生活中 在人际关系的领域之外，在许多方面 极性扮演了一个角色；我发现由于我们的不察觉，我们创造出了那些状况——为诸如癌症之类的疾病提供了一片肥沃的土地。以下是 Ra 群体的说法：

正面极化的实体察觉到愤怒，这个实体如果在心智上使用该催化剂，祝福并爱这个内在的愤怒，于是它有意识地在心智中强化这个愤怒 直到根部脉轮（红色）的能量被觉察到不只是愚蠢而已，而是受到灵性熵数支配的能量，一种随机无秩序的被使用的能量。

于是正面的导向提供意志与信心继续这个心智上强烈的经验 让愤怒被理解、接受，并整合到该心/身/灵复合体之中。做为愤怒对象的其他-自我因此被转化成一个接受、理解、适应的对象，这一切被再度整合的过程，使用愤怒起始的巨大能量。

负面导向的心/身/灵复合体以类似的方式 有意识地使用这个愤怒，拒绝接受愤怒——这股未被导引或随机的能量，相反地，透过意志与信念，将这股能量导入实用的手段，发泄这股情绪的负面层面，好藉此控制其他-自我，或者控制导致愤怒的情境。

控制是负面极化使用催化剂的关键，接受是正面极化使用催化剂的关键。

在这两个极性之间，潜藏着一股潜能——使这股未被导引且随机的能量创造出一种身体复合体的类比物，你们称之为（肉体）组织的癌症肿瘤。

—— RA 集会 46.9

几年以前，我找到了方法 经历被知晓为「愤怒转化」的过程，一种美妙的办法，藉由纯粹的意志[基于一个有意识的选择]来反转一个人的情绪。

请注意，这种方法不是关于填充你的情绪的。这种方法是关于利用能量，这样一个人能够目的明确地使它们改变方向 以便于提取出由这样的催化剂所提供的课程。关键是保持一颗开放的心——对于我们起初感知为产生我们的反应性的东西。要记住 那个我们感觉是激起我们的烦恼的事物并不总是这类愤怒的根源。

我们很多人倾向于转身背对那些创造出这种能量的人们。调和这种内在战斗就是一个人的灵性和个人工作的一部分了。就是在带着一种爱的给予来重新联合的过程中，我们能够从内在深处转变。没有人说人生是一场公园中的散步，但如果一个人能够精通这些技巧，人生肯定更为甜蜜。卡拉说得最好：「放弃它吧，大伙们：如果我们是完美的，我们就不会在行星地球上坐牢了。行星地球是一座新兵训练营！」

从各种事件或人与人之间的交换得到益处，做为一个人成长的形式，这个观点是我们当中很少人会考虑每天实践的事情。

然而，你作为灵性寻求者的工作恰恰就是去做那件事了……在不带评判的情况下成为我们内在的想法和反应的观察者。Ra 对于这个主题的贡献是：

学习的最快方式是与其他-自我打交道。这个催化剂比只跟自己打交道要大许多。只跟自己打交道 不跟其他-自我往来 就好比生活没有你们所谓的镜子一般。因此，自我无法看到其存在性的果实。所以，每一个实体藉由反射来彼此帮助。这也是弱化肉体载具[如你对肉体复合体的称呼]的主要原因。

—— RA 集会 19.13

第二个心智锻鍊是接受你意识内在的完整性，一个极性的存有，处于肉体意识中，无法在各种属性中精挑细选，因此在建构角色的过程中，造成一些阻塞与困惑在早已扭曲的心智复合体中。每一个接受都舒缓一部分由[你们所称的]批判机能产生的许多扭曲。

—— RA 集会 5.2

在最后的分析中，我们选择如何去极化 打开了通往无限智能的灵魂之门*与赋能作用。再没有比现在更好的开始（行动的）时间了。

(*原作者推荐之音乐：
https://www.youtube.com/watch?v=Iagwlg_WaUI)

Translated by T. S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 19-4 篇：内在的指引

Copyright 2011 L/L Research
Saturday Channeling Circle - Channeling Circle 8
2010 年十一月 6 日
L/L <wbr>Research 内在的指引

Jim: 今晚的问题是，我们每个人，作为真理的寻求者，如何才能触及我们自己内在的真理 也就是那些我们通常可能不会触及的 可能对我们有帮助的启发与信息。有没有一种我们能够为自己调音的方法 以便于我们能够将自己的意愿指向我们自己的内在 找到一种更深入的 能够与其他人分享的智慧？我们能够从自己身上学习 当然我们想要在一个灵性上安全的环境中进行这项工作，这个环境会帮助我们在不受到任何负面导向实体的干扰的情况下做这个工作。有一种安全地做这个工作的方法吗？
(Carla 担任这次集会的资深管道)

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致意，我们在他的服务中 今晚来到你们身边。我们非常荣幸 被请求加入你们的团体并分享我们的谦卑观点，在关于用一种安全的方式与那种向你表达了太一无限造物者的一种更高层次的平安和力量的能量一同工作的方面，我们很高兴和你们在这方面进行讨论。

然而，在我们进一步前进之前，一如既往 我们会请每一个听到或读到这份材料的人都使用你的分辨力。如果我们的观点打动了你并与你共鸣，那么请无论如何与它们一同工作。如果它们没有打动了你，请将它们

留在后面。并不需要去相信所有我们所说的内容都是同等有价值的。你将会知道属于你的事物，因为它会在你的身上产生回响，它感觉起来就好像某个人正在提醒你 某个你已经知道 却也许已经让它从你的头脑中溜走的事物一样。那种被忆起的智慧的质量就是一个确定的信号了，它表示你现在正在与其一同工作的材料就是永恒的真理之一，去注意那个用一种正面性的方式抓住你的注意力的事物，这是好的。我们感谢你们这方面的考虑。

我们为这个问题，为在这个圈子中的每一个补充这个问题的人 而感谢叫做 M 的实体。在很多人身上的推动力就是去拥有一条与他自己的指导灵系统的开放的沟通交流的线路，这样他就可以让他自己获得在高我、或在指导灵系统、或者在那个无论你是否希望称之为什么的资源之中所固有的智慧，那个资源在所有的时间都位于你的灵光中 与你同在，它比你的呼吸离你更近，而它通常是相当安静的，除非它被非常慎重地恳求与追寻。

当你知晓你的高我、你的指导灵系统、或者[如这个器皿将她的指导灵系统称为的]圣灵，以及天使们都与我们位于相同的关注之下 也就是对于自由意志方面的关注；这不会让你感到吃惊吗？你知道你需要请求指导灵系统，圣灵或者天使来协助你吗？就是如此。由于这个特定的理则的架构，你的自由意志是至高无上的。

现在，可能看起来是，如果一个人能够摆脱社会和文化的束缚(trammels [1])，他就必然会接触到更高的信息和启发源头了。然而，我的朋友们，并非如此。你可以用数种不同的让你离开 [容我们说]盒子的方式逃脱你的教育和你的文化适应性的羁绊，并让你摆脱你所习惯于的文化与社会的[容我们说]母体(matrix)以及持续不断的嗡嗡声。然而，单纯地离开盒子并不是用一种有帮助的方式被指引的。一个人可以藉由许多麻醉状态或心智改变的药剂逃离共识实相的盒子，然而，没有对一种被调音过的心智修炼，没有一种对于你之所是的知晓，存在于盒子外部与存在于盒子内部是没有区别的，除了(存在于盒子外部)有一种更大的混淆风险，以及会被一个人的有害的心智状态的各种面向所压倒的风险之外。

因此，我们不会建议与酒精、毒品或任何类型的辅助物一同工作以便于将你自己放置在一种在灵性上更有回报的位置上。无论如何，可以被进行的事情是丰富的，我们会陈述现在能够被进行的事情。

我们会谈论三个事情。首先，我们会谈论调音。其次我们会谈论挑战。第三，我们会谈论能够被用来进入到与你的指导灵系统对话的技巧，无论你用什么名字来称呼那些内在指引。

在此刻，我们会将这个接触转移到叫做 M 的实体。我们在爱与光中离开这个器皿。我们是 Q'uo。
(M 传讯)

(这部分是以一种低音量被录音的)

我是 Q'uo。这个器皿将会尝试去表达印象。她正在尝试去接收由 Carla 实体所勾勒的三个部分。在调音的方面的言语。在调音方面去表达有帮助建议的最简单方式仅仅是，当你不确信的时候，去记起最

重要的事情就是你对于服务的渴望和那种渴望的真实性和完整性。在能够构建一个全新调音的过程的方面，这是最基本和最重要的钥匙了。仅仅安住于你对于服务他人的渴望的纯粹之中。接下来你就能够允许跟随你的（听不见）的强度以便于流入到在表达那种渴望的方面 无论什么自然而然的事物之中了，诸如唱歌、或一种静默的冥想、或某种不一样的事情，诸如进行一场更好的对话，在谈话的过程中，一个人能够（听不见）。在日常生活的惯例中，一个人能够籍由简单地记起那种纯粹，记起去净化你对于用最高和最佳的方式去服务他人的渴望 而让自己调音。

第二个部分是关于挑战的，在贯穿一整天的过程中，我们会持续不断地 被看起来似乎来自于我们内在的想法所轰炸，这些想法要嘛是作为对外部的催化剂的一个反应，要嘛仅仅似乎是自己出现的。我们持续不断地问自己：「我们如何知道是否要跟随那个想法并给予它能量呢，要去在其上构建 还是要忽略它呢？它将会成为一种对我们和对其他人在服务和成长上的帮助，还是它并不属于那种特性呢？」

在一天期间会有数不尽的时刻 想法仅仅看起来在跳入你的头脑中。也许你能够看到来源，也许你不能。你能够挑战众多的想法中的每一个想法，去开始那个挑战的过程 最简单的方式就是去问，是否爱被包含在那个想法之中呢？如果你并不确信，尝试去给予那个想法爱，尝试带着爱来拥抱那个想法。如果那个想法因为那个挑战而产生回音并有共鸣，那就是一个有效的信号了，即这个挑战的过程已经指出了一个正面的想法，这个想法是有价值的，它在服务你自己和服务其他人的方面会有帮助的。如果你并不确信那个想法，那么就带着爱来拥抱那个想法，如果它并没有产生回音而是后退和畏缩了，也许你可能并不想要给予它更多能量了。

我们现在进入第三个部分。这个器皿将在这个部分谈谈她对 Carla 谈论的事物的理解，关于一些洞见 看入某些建构的技巧以联系你内在的指引或高我。当然有很多不同的技巧。（听不见）不同的技巧将适合于不同的人。

很多人已经听说过无数种用来与各种各样的内在指引进行接触的技巧和仪式，当它们被相互比较的时候，它们是矛盾和令人混淆的，仅仅藉由十足大量（听不见）的方式 人们以他们的方式进入其道路（就可以看出原因）。

（听不见）当一个人籍由理性的心智尝试把所有这些不同的技巧整理好的时候，就会出现混淆（听不见）。同时想要搞懂它们全部产生的问题可以被考虑这些技巧的一些最初外衣而被减轻，很多人使用的（听不见）很多（听不见）的具体的技巧是处于在那个实体的能量中 一开始起初所裁决的层次上，接下来，一个人对那个技巧的每日练习以及他放置在这种技巧上的使用惯例，会给予这个技巧能量与正面的原力与力量，（听不见）个体从他们自己的技巧中获得的用法。因此，如果一个人希望去使用这些（听不见），可以说是，他们已经从其他人那里学来的技巧，这是好的，在这方面没有任何错误。但（唯有）当你在这些技巧之内发展出属于自己的微妙差别和具体细节时，这些技巧自身才会从内在方面变得强而有力。

这个器皿实际上有比她能说的 多得多的内容，这是不

寻常的。她已经能够拾起多很多的观念，她实际上能够继续下去。但她觉得似乎已经说得足够了，所以她将传递（听不见）。她现在结束发言并将该通讯传递给叫做（听不见）的实体。我们是 Q'uo。

（未知者传讯）
（听不见 ...）

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，我们再一次与这个器皿在一起。在我们通过这个器皿发言之前，我们想要训练叫做 Jim 的器皿，因此我们会向叫做 Jim 的器皿提供联系。我们是 Q'uo，我们在爱与光中离开这个器皿。

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，我与这个器皿在一起了。我们通过这个器皿 再一次在爱与光中向各位致意。当你们能够将你对于服务他人的渴望调到让你感觉到舒适的强度的层次时，当你能够接触到那些你的指导灵系统可以为你所用的部分 并能够向它们提供一种可接受的挑战时，接下来 你可能会发下自己正处于接触到那个指引的位置上了，那个指引可能在你的寻求的旅程中是有帮助的，你可能能够与那些与你一起寻求这样的信息的人们中 那些具有相似想法的人分享那个指引。这样的沟通交流的通常方式，当然是被说出的言语，在其中 信息用一种有逻辑和连续性的方式被传递。这是沟通交流和启发分享的最容易理解的方式。

然而，会有其他的 诸如你们自己这样的寻求者能够用来表达启发的方式。例如，对于那些拥有一种歌唱或音乐的天赋的人，有能够表达更深入的自我的，容我们说，感觉音调的机会，这个更深入的自我就是你对于存在于内在深处的高我的命名。当被寻求的启发具有一种非常基本或非常简单的配置时，音乐的表达，无论是藉由歌唱，还是通过使用一个乐器来产生出音符，都是一种可以更直接沟通交流情感的方式。

通过你们所称的舞蹈，或你们所称的诗歌，或你们所称的艺术，或者图画或雕塑的创作，或将工艺品以一种特定的模式摆放，同样会有表达这样与高我接触的机会，这些方式都传递了太一造物者的一些爱与光、力量与平安。

由灵性所提供的信息和启发是可能通过很多方式被沟通交流的。为了抵达合一、慈悲和无条件爱之目的地，真理的寻求者拥有很多可以旅行其上的道路。

在此刻，我们会将这个接触转移到名为 Carla 的实体。我们是 Q'uo。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，我们现在与这个器皿在一起了，我们通过这个器皿在爱与光中向各位致意。寻求的渴望，连同挑战能力和对自我进行调音的能力，都是从一个过于频繁地 多少有些碎片化的自我身上开始的，要记住这一点是很困难的事情。一个人会倾向于将自己视为完整的 如他之所是，不过 自我有很多的面向具有散乱的特色。在一个人内在之中有很多的声音。如果去识别那些声音的工作尚未被完成，一个人可能认为所有那些声音都是他自己的声音。这些声音，我们意指

在记忆中 那些在过去已经批评过你的人的声音。它时常是已经被内化的母亲或父亲的声音，但是它同样也可以是一个朋友、爱人、老师或一个人在他的年幼时期已经对其给予信任的权威人物的声音。

频繁地，这样的声音是令人气馁的、负面性并且会变得多少是有害的。然而，如果它们被识别出来了，那么这是有可能的——取得一种对自我的察觉 以致于你会说：「哦，那是我的母亲的声音。那是我的父亲的声音。」

那个声音在过去的一段时间有可能是对的或错的，但那个声音在当下此刻并没有实质作用。

因此，将那些心智深处的 在过去已经通过这些声音产生出印象的外部锁链筛选出来，这就是去知晓你之所是的最开端了，有大量的工作是能够进入那个「我是谁」的简单问题之中，因为当一个人对他是谁进行调查研究的时候，他就会发现，这毕竟不是一个简单的问题。

在地球的深沉幻象之中，去检查一个人是谁，这并不是必需的，因为一个人就是他看起来的样子。在你周围的人会接受你的身体外观，年龄，你的性别，你在生命中的身份以及其他关于你的事情你是如何移动的，你是如何说话的他们假定了关于你的各种各样的事情，这些事情平均起来就是与你看起来是的实相足够接近的事物了。而那个存在于内在之中的真实自我仍旧是未被发现的；这个自我并不是一个人需要熟悉的自我。这个自我不是在进行形而上的工作的过程中你需要去知道其特性的自我。

在进行形而上的工作过程中，你需要去找到你的中心。你需要找到你正在为之而活的事物和你愿为之而死的事物。你需要去找到你的存在的地基。你需要去知晓你之所是的基础层面。因为在时间/空间中，在无限和永恒的形而上领域中，你真正之所是的那个实体、你的实质、振动、你的频率就是你的身份。

当你找到在贯穿一整天的过程中为自己调音的方式时，记住你的目标。你不仅仅在寻求成为最高和最佳的自己，你在寻求去让自己调音成为最真实最基本的自己。我的朋友们，这是个挑战，这个挑战唯有透过头生的工作才能被满足，将自我的那些终究是面具和外衣的洋葱皮表层剥掉，进入那个更深入的自我中更温柔且更富有成效的层次之中。时常，那个自我对你隐藏起来，耐心和决心将在你看入镜子并透过自己的眼睛凝视你的真实灵魂之际 很好地帮助你。

你已经在很多次的转世中戴过许多面具了，但在你的灵魂光流中有一条共同的线，它无可否认且无法忘怀地是你。尽你所能地 频繁地，尽你所能地 长时间地进入到自我的基础之中，一直到你的问题被回答了。接下来，当你挑战一个灵体的时候，你就能够说：「你是以这个我最为珍视的原则的名义而来的吗？」说出那个原则的名字并说：「我用那个原则的名义来挑战你。你能够满足那种挑战吗？」

假设你是属于正面极性的，假设那个你已经选择的原则就是你为之而生并愿意为之而死的原则，那个挑战对于那些服务自我的实体将如同一堵墙，那些实体将被迫撤退了。

沉思这一点并理解为什么我们说知晓自我的工作是根

本，这是好的。因为如果你用三心二意的方式来挑战的话，如果你对这种挑战的成效实际上并没有信心，它将不会有成效的；这行不通的。

因此，在挑战的方面所需的训练包含了对自我变得确信与肯定，这样不会流失能量给疑虑、不确定、无价值感。为了与高我，指导性系统 或[无论你想要怎么称呼]他建立联系，有大量要从注意力中清除出去的东西。然而，这些东西并不需要被嘲讽；单纯地 它需要被注意力的双手中被丢掉，这样一个人就可以越来越多地向内聚焦并开放那些自我的面向，这些面向有能力伸出手通过智能无限的大门，以便于从一个更宽广的视角带回启发给你。

这就是当你在传讯一个外在的来源的时候 你正在做的事情，它同样也是你在传导高我时 你正在做的事情。这些技巧是相同的。因此，我们会对叫做 M 的实体说，准备与高我的传讯是可以安全的方式独自完成或与另一个人一起完成，然而，她已经从这个器皿身上学到的调音和挑战将会对她大有用处。

M 实体最初问题的最后一部分和为了自我将信息保存下来，也许和为了其他人保存信息的可能性有关，对此，我们会说，我的姐妹，在这种努力中，那些沟通交流的工具，计算机以及较不高科技的铅笔和便条纸都是你的朋友。由自我向自我传讯的内容，如果没有被写下来是很容易被遗忘的。我们会建议，一旦你已经对你的高我进行了调音并已经进行了挑战且已经接受了那个接触，那么你将你的第一个问题记在纸上，或者记在计算机上，接下来你忠实地记录下你接收到的事物，将它打字或写下来，也许在你你仍然能够读出自己写下的内容时，稍后将它抄录出来，这样你就可以转换你手写的文字为计算机上的清楚字符；同时你仍然可以阅读自己的书写。

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

每一次 你决定你希望用这种方式工作的时候，经历那些已经学会的调音技巧。经历挑战的过程 接着把来自高我通过你而传讯的内容记录下来。

为了让这种信息和启发的传讯保持清晰和流动，我们愿推荐你一直尝试去活出你已经被给予的建议，因为这将会让信息就位并在你的进化中协助你，好让你向前进并加快你的灵性步行的速度了。

在与其他人分享信息的方面，我们会给予一个建议：除非信息被请求了，避免去分享信息。你的指导灵系统独一无二地与你息息相通。去阅读已经被述说的内容，这可能对其他人有帮助。那个观点可能非常有帮助，但是你无法知道另一个实体需要或寻求什么。因此，除非有个要看你的信息的请求，我们会建议避免将它提供出来，仅仅自己使用它。然而，与那些请求它的人分享它，这是无害的。

一如既往，我的姐妹，包含了传讯的人生需要反映出那个传讯。如果你的生命并没有尝试去将传讯的原则付诸实践，传讯将很快变成重复的，你将感觉到仿佛你被卡住了。活化一个管道的原动力就是真诚地、坚持不懈地尝试去活出那个传讯所讲述的原则。在活出那种生命的过程中，该焦点会越来越锐利地移动，灵魂的光流就会越来越有效地得到协助； 这通常意味着

一种每日的沉思、冥想或其他与静默一同工作的方式，这些是被推荐的。

我们感谢在这个圈子里的每一个已经对这个问题做出了贡献的人，我们要请问 M 实体，是否在此刻有个后续的问题。我们是 Q'uo。

M：我没有后续的问题，但 谢谢你们。

我们感谢你，我的姐妹。我们是 Q'uo，要请问是否有今晚集会的最后一个问题。我们是 Q'uo。

提问者：我没有问题 但我想要分享我衷心的感谢 对于 Q'uo 的支持与爱，以及对 Q'uo 与我一起经历那些困难的时光。我真的很感激。

我们是 Q'uo。我们同样感谢你，我的兄弟。帮助你们每一个人是最蒙福的服务；而你和你们的距离只和呼唤我们名字所需的力气一样远*；在心理上，我们调频对准那些寻求我们的人，一直都在聆听你们的呼喊。

(*文学式译法：协助每一位是最有福恩的服侍；轻唤我们的名字，我们即近在咫尺)

容我们在此刻问，那么，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。

F：我们如何才能在我们的日常生活中 平衡我们的爱、慈悲、智慧？

我们是 Q'uo，通过另一个人耳朵的帮助，我们终于听到问题了*。我们为这个询问感谢叫做 F 的实体，我们会尝试回应。

(*编注：Carla 老师长期有耳背的问题)

第一步，我的姐妹，在你的日常生活中平衡爱与智慧就是去足够充分知晓你自己以了解，在你的两个面向中，哪一个面向更为强有力。如果你是一个习惯于带着一颗完全开放的心而生活的人，但你不喜欢智慧，那么你几乎将最为肯定要寻求帮助— 呼唤你的最高和最佳的自我来补给智慧。

对于那些带有开放的心却有一种未被发展过的智慧感的人，询问这问题总是有帮助的：「在这个情况中，我的最高和最佳的自我会说什么？」

我的姐妹，那就是呼求你的高我了，在其中 扭曲是尚未被去除，但扭曲已经减少，因此在爱与智慧之间有一种更多的平衡。因此，在一个带有开放的心的人对事物评判的范围内，高我的反应将是智慧导向的。

有的人已经花费了大多数时间在头脑中，在智力中，在智慧的范围之内，其挑战总是去开放心(轮)。如果一个人知道自己就是智慧的 却没有开放之心的本性，那么一个人可以重复 Jim 实体的请求和问题，他说：「我需要去找到我的开放之心。」 如果一个人是智慧的 但却希望开放心的话，最佳的问题是问自己：「此刻爱在哪里？」

对那个问题的沉思经常是非常有启发作用的。你可能会很吃惊地发现爱确实存在的地方；也有可能是在那一刻不可能找到任何明显的爱，除了在你心中的爱之

外。仅仅凭借你自己的心，你拥有力量。因此，在那一刻，你可能就是爱的代理人。爱通过很多不同的方式被表达，因此，在一个特定的时刻，问题变成了：「在这一刻，我如何可以去展现爱？」

追寻爱与智慧之间的平衡 与其说是一种科学，不如说是一门艺术。你对自己的了解得越好，你就更为善于帮助你自己来减少不平衡并增进爱与智慧之间的平衡，同时拥抱两者并不仅仅将爱与智慧作为资源而给予一个人，同样也给予一个人一颗平安与宁静的心，在这颗心中 没有对自我的评判。因为当评判自我不存在时，当你与其他人互动的时候，就不会评判他们对你说了什么。

在爱与智慧之间的平衡的挑战是将爱的情与火焰带入与智慧的协调一致之中，智慧拥有那种更为宽广的观点和更微妙的辨别感。

没有智慧的爱可以是非常愚蠢的；没有爱的智慧可以是如铅块一样地沉重。因此，当你尝试去平衡那两种能量的时候，你正在寻求去将风与土结合起来，将水与火结合起来。这可能看起来似乎是较不可能的，除了这一个事实之外— 你就是所有这些事物，你是有能力在自己的生命中，在自己的思考中减少扭曲。

我们可以进一步回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

F：没有了。（听不见）谢谢你。

我们感谢你，我的姐妹。我们是 Q'uo。和你们在一起并分享你们的冥想，这一直都是一快乐和荣幸。感谢你们从你们忙碌的生活中抽出时间来寻求真理。我们对于被呼唤来与你们分享感到光荣。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。Adonai，我的朋友。Adonai vasu。

原注

[1]：被束缚 (To be trammelled) 就是就好像一个人在一个网中被抓住或被缠住了，这些渔网同样被称为 trams 或 trammels。

Translated by T.S.

Special thanks to the creative idea from the Child.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 19-5 篇: 分开红海

Copyright 2004 L/L Research

周五会议

1976 年十月 15 日

(Carla 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。我是一种总是与你们同在的声音。我和弟兄们非常感激有机会同你们讲话，分享你们的冥想；我特别欢迎每一位新进接触我们想法的实体。与你们同在是个大欢喜，我们希望能有所帮助。

我们，属于服务造物主之星球邦联，在此时与你们地球人分享一个非常简单的思维，一个非常简单的概念。那概念就是爱。我们过去曾来到这里，我们现在来到这里与你们分享这个概念。

不过，我们已经在与你们人群交流中遭遇困难。因为我的朋友，这个概念太简单。在你们人群当中 爱已变得非常复杂，非常地迂回。然而，我们要分享的真实爱之菁华为：万事万物是一；你和我是一，你与弟兄是一。在爱中 你们受造，你们的起初振动是纯粹的，与一切万有的起初振动是相同的。当你们共享这个起初振动，你们的兄弟姐妹情谊变得显而易见了。

我的朋友，这就是事物应然的样子，不过 在你们的星球上 似乎不是这么运作。你们早已知道这点，但我们简略地谈述它，因为它是我们来在这里的中心原因。我们感觉我们谈话的那些对象早已知道这点，你们每个人早已在此生寻求去改善这份理解。我的朋友，我们知道这条路是陡峭与困难的，我们请你们抱持自信；鼓起勇气从事你服务的使命，同时给出光，因为这真的是唯一重要的事；尝试导引你的生活 从事这个寻求，这不会是不正确的。

我们与你们分享这个想法，好让你可以透过他人看见造物者，其他人也可以透过你看见造物者。然而，单凭你自己 无法给予或接收造物者之爱。唯有透过造物者自己的意识，你与弟兄为一。单凭你自己，你无法做到你想要去做的事；你无法仰赖自己的资源。不过，你有永恒在你背后，那座 才能、能力、力量之宝库是如此巨大，以致于你们绝对不会耗尽它。你的杯可以总是满溢你一切之所需，只要你能记得爱从哪里来。

爱并不来自他人，你也不能靠自己呼叫它；你内在的造物者就是你与全面、无限之爱的连结。绝不要依赖你自己，如果你曾感到不足 绝不要感到羞愧；只要知道你就是疏于请求造物者，下一次记住就好。以这种方式，你可以在人生中面对每一个情况都如同一位富人一般，拥有无法数算的众多资产。在这安静的自信中，怀着爱与和谒迎接许多、许多事物；反之，如果你以自己的能力分析状况，你会说：“我无法应付这个状况”；接着感觉灵里的贫穷，让这个状况战胜你。这绝不是必须的，因为你拥有一切之所需— 来自天父。只要记得他给予你所需的东，并寻求与他连结。

你们的神圣著作中写着：“我拥有尔等不知道的食物。”这是耶稣师傅说过的话，他那时所谈论的 就是与天父之无限宝库连结。在你们星球上，你们赋予价值给那些可以衡量的东西；你们认为的富人是一个拥有特定数量之物品的人。然而，所有这些可以被衡量的东西也会生锈、损坏、枯萎。你们的肉体也是如此，所以 每一天尽你所能地找出时间，寻求那位于自己的一切爱之源泉之连结；接着在这源泉更新自己，你可以总是成为他人的祝福，如你想望的样子。

此时 我们想要停顿一下，好让我们的弟兄 Laitos 进来。我们将返回这个器皿，我是 Hatonn。
[停顿]

我是 Laitos，我与这个器皿同在，在太一[他是一切]的爱与光中 我向你们每一位致意。这是我特别的特权，与管道们[以你们的称呼]一同工作；既然我们现有几位新人，我想要和你们每一位分享我们称为的调节波。它是一种增益你自己的灵性振动之能量，好让你得以改善与自己的灵性源头之联系，也包括与我们的思维之联系。我想在此时停顿一下，在你们当中移

动，给予你们每位一种对我们临在的感觉。
[停顿]

我再次与这个器皿同在，在我离开之前，我特别想要接触 G 实体，如果她愿意放松，使自己对我们的想法敞开；我们想要透过她说很少的几句话，好让她知道我们的通讯是怎样的。我们总是乐于拥有潜在的器皿以传递我们的思想；因为有些时候 这些信息是被需要的；而我们至为感激能够透过那些想要帮助他人的实体说话。我要在此时尝试透过 G 实体说几句话。
[停顿]

我再次与这个器皿同在。我们正遭遇一个轻微的问题，由于该器皿并不觉察我们的想法和她的想法有多么类似。我们给予一个器皿的意念只是一个想法，那是我们生成的 而非出自该器皿；但除非该器皿说出它，它将不会继续。如果 G 实体单纯地说出进入她心智的东西，那么我们可以透过她说话。我们比较喜欢不使用较强烈的调节波，也就是一种物理性光芒，这样会造成该器皿肉体上的不适与紧张。此时，我们比较喜欢有意识的，自由的通讯。我们将再次尝试透过 G 实体通讯。我是 Laitos。

(G 传讯)

一切是平静的。[听不见] 你们是亲切的，感谢你们，我们在这里。我们与你们 [听不见]。我们在这里。

(Carla 传讯)

我再次与这个器皿同在。我们想要大大地感谢 G 实体。我们非常欢喜地透过她讲话。我们感觉需要留下一点能量在 G 实体里内；因为对于一个器皿的头几次那是相当费力的。我们是如此快乐，我们带着许多感激欢迎新进的器皿。未来将有个时期，羊群将需要其牧羊人。我们感激那些想望以这种方式服务的实体。

我的弟兄姐妹，即使在经常笼罩你们星球的黑暗中，还是有许多的喜悦。你们可以每天都找到喜悦。我们同你们一起欢庆你所做的一切，因为那全都是爱的一种发散，而那些理解的实体的笑声响彻整个宇宙。不要忘记要冥想，我的弟兄，只要你想望，我们总是与你同在；如果你没有意愿，我们也绝不会在你的旁边。你们每一位的自由意志对我们是最为重要的，但无论什么时间 我们都在这里。

我在爱与光中离开你们，我是 Laitos。

(Carla 传讯)

大家好，我的朋友，我是 Hatonn。在我结束之前，我想要开放这个会议，接受一些问题。此时是否有任何问题？

P：你们在这里有多久了？

我们来到这的时间以千年为单位。自从你们的历史开始被书写以来，我们从未完全地离开你们的存在平面。但跟你们数千年的历史相比，我们的飞行器目前更为大量地来到这里。在那个时期，你们的人群位于一个时间周期的尽头*，一个应该完成灵性学习的时机。

(*译注：根据前后文，有可能是指上一个星座时代，参考：<http://tunghua.logdown.com/posts/52409>)

在那个时期和这个时期，你们的星球上有许多实体未能如期完成功课；于是必须重复他们的经验。不幸地，许多重复课业的实体尚未确定自己学到了什么，徘徊在毕业与重修的边缘。在这个时期，重修是更为严重的，因为它不只是一个周期，而是一个正在结束的主要周期；所以 在此时重修意味着你的灵得投资更多。

L：我想要知道两种管道的差异，一种是传导你自己的较高意识，另一种是传导似乎是不同的人格[太空兄弟]。

从某方面来看，完全没有差别。那些习惯于以空间和时间的角度思考的人发觉要理解没有空间，只有振动是非常困难的。我们存在其中的振动和你们高我的振动为一。我们对你们说话，你的高我对我说话，均来自灵性的振动。确切而言，我们的信息不是我们的，因为我们做为造物者的觉察器皿。我们和你的高我都不是完美的，我们和你的高我都不会假装知晓全部的真理。不过 我们的理解有个好处：比你的意识有更多的经验。因此，该通讯是珍贵的。

事实上，我们来到你们星球不是因为你们的高我欠缺信息；而是因为许多地球人并未联系高我，甚至知道他的存在。然而，在这科学的时代中，许多人对所谓飞碟传来的话语比较开放，胜过一个总是与你同在，安住在灵性领域中的实体。有些人无法设想天使的存在，他们可以充分设想一个外星的存有。容我们说，我们正利用这个优势，把信息传给你们星球的人群。都是相同的信息。如果有任何不同，我们当中的一个会是不正确的。你们将发现任何灵性源头都如同真理的铃声，程度是同等的。当心那些特别的源头否认其他源头的正确性，或者说它是比较正确的。

这样是否回答你的问题？

L：是的，谢谢你们。

是否有另一个问题？

L：我想要知道在星际邦联和... 之间的关连。我知道邦联和灵界的关连... 但我想要多一点的解释— 在过去的时代 人们拥有的各种灵性经验之间有什么关联？我讲得是否清楚？

对该管道并不清楚。

L：举例来说，圣者已经历某些灵性经验，这是相同种类的通讯，相同的服务吗？你们是否理解我在说的东西？

我们理解你在说的东西，虽然该器皿不是相当清楚。我们能够透过她说话。

如我们已经说过的，宇宙造物是个振动性漩涡。全然完美的起初思维如同光穿过稜镜扩散出去；于是无限多种相异的颜色，在某种程度上，成为可能的。那些拥有神秘洞见的实体开始能够在那稜镜上头玩耍，可以从一个实相移动到另一个实相。我们以这种方式享受穿越时间与空间的旅行，我们已经学会比较精确地

在该棱镜上头玩耍。在你们的(物质)平面上,很少人能够像我们这样旅行;不过,有许多人花时间陶冶冥想之艺术,他们变得能够不自由地滑入一个比较满意的实相—以获取灵性的知识。

你们称为圣者的那些人经常能够接触他们的指导灵。你们每个人都有指导灵,正如同你们的神圣著作写着:你们每个人都有天使守护者,以免你们的双脚跌倒。

我们不是天使,虽然有些人曾大笑地这么说。我们只是不属于你们星球,而你们的天使则属于地球。

当你们星球上的那些人看见造物者,他们就移动到达一个更精细振动的层级。我们也有对于造物者的愿景,我们知道一点,毫无一点疑虑的阴影,那就是还有一些层级是我们尚未能够达到的。就我们所知道的,知识之路永远向前延伸。

L: 非常感谢你们。

感谢你,允许我们对你分享。绝不必谢我们,因为能够与你们同在并且以任何可能的方式帮助那些想望它的人群,这就是我们最珍贵的愿望。是否有另一个问题?

Don: 加州地震的情况如何?

我们就在等这一题!这个器皿的状态良好,所以我们直接回答了。

我的弟兄,加州目前做得很好,那儿有大量的光。我们对一个事实很满意:一些人已经注意到我们先前说的东西。人们祈祷的水平是这个星球有好些时间不曾见过的。这些原力允许所谓的灾难暂时地缓和。如你会说的,每一盎司的祈祷之光都致使困难得到缓解与延迟;好让那些受到影响的灵魂有额外的时间准备自己。我们现在不是说物质上的准备,而是灵性上的准备。

Don: OK,关于先前提议的 比较一般的(外星)接触现在情况如何?

我们可以给她一个地名,费城(Philadelphia)。这个事件的或然率并未明显改变,我们八成在1977年夏天之前都不能够做什么,但那是我们首先的目标日期。

我们感觉在十一月和十二月上旬将能够零星地打广告;但其规模将不比明年夏天的事件。

Don: 这个广告会以什么形式进行?

我们希望能够产生一些具体的目击事件搭配我们的通讯带来的效应;在其中一两个案例中,我们在沉思要不要在你们的电力源头附近嬉戏。我们想要强调,除非在一个特殊区域中 大多数的人渴望看见我们,我们才能对大众展示,这使得我们相当不可能成功。

Don: 在费城?

容我们说,我们在那儿的市场不错。还有其他地方,我们甚至考虑华盛顿特区(D.C.)。我们给予该器皿一个最接近的图像是你们电视节目的卫星云图;当我们

扫描你们的星球,可以显现光的区域。你们可能以为有些地方拥有足够的负面极性,所以光在那里多少被抵消一些。很有趣的是,你们的华盛顿特区是你们(国家)一个比较觉察灵性的地区。一个人会以为你们的所有政客肯定把这个区域搞得非常黑,但大多数的政客有足够强烈的感觉,知道他们正在做不正确的事,于是他们花费更多时间沉思造物者。

Don: 告诉我任何其他的地区。

有许多州的部分没有城市名称;你们正居住在这样一个地区。佛罗里达州的西部和中南部具备良好的振动,在你们的山岳地区有许多光。你们所称的西雅图地区,以及邻近的东边和南边带有光。在你们的中部乡间有许多光,但分布地非常零星。

P: 为什么你们提名的地方都在这个国家之中?你们只和这个国家接触,或者将来要跟其他(国家)...

这工作是遍及全世界的。我们与这个管道有个困难,因为该管道对于地理很无知。当我们展示其他大陆的光点区域,她无法辨识。我们几次尝试透过她给予全球的信息,她就是无法传达我们要给予的东西。容我们说,我们在这个方向有遍及世界的野心,无疑地,我们将产生的效应是散乱的,因为你可以理解有些区域对我们的接受度比其他区域高。举例来说,我们期待在澳大利亚有某些成功,而非全世界。我们可以针对某个区域说(成功)或然率的高或低。

P: (简述)你们是否拥有一种力量,透过心智实质地移动地球上的事物*?

(*译注:有可能是这个问题在录音带中听不清楚,只能简述)

L/L <wbr>Research 分开红海

这里必须区别一点:我们能做什么和我们愿意做什么。做为灵性的实体,我们理解造物者的力量。

是的,我们能够完全地改善某些状态;好比说,我们曾分开红海。不过 我们透过经验学到:我们一定不要乱改那些你们地球人自己造成的事物[为了他们自己的学习]。在你们的星球上,人们凭借自由意志经验那些他们渴望的东西,甚至是肉身的死亡;这个自由意志对于他们和我们都是更宝贵的,相较于我们渴望看到他们逃离物质界的困难而言。此外,我们可以对你们说,单单凭借心智,你们有力量促成断层(fault)消失。如果你们地球人能够如一体地思考,如同你们的神圣书籍写的,你们也能够移动群山。只是你们地球人并不知道灵魂的力量。我们建议,当你感到关切时,在全然的自信中,把造物者的爱与光遣送给你关切的目标。

B: 从维吉尼亚州往上俯瞰,在不久的未来,东岸将会发生什么事?

我们先前解释过,但没有对你解释;我们对于时间有个困难。我们的或然率如同波浪一般,在时间中最近的东西是个非常显著的涟漪—轮廓清楚;不过,在未来的涟漪就比较不清楚,在时间中的位置比较不容易精准地确定。

[录音带第一面结束]

(简述) Don 正在问, 为何这么多接触者曾回报遭遇医学上的体检。

Don: ... 为什么他们对于这个人种感兴趣? 只是学术上的兴趣?

不, 这个特殊的群体感兴趣的原因是比较个人的; 他们对于这个星球上的某种资源感兴趣。他们并不属于负面特性, 但他们的兴趣是获得东西大于学术研究, 容我们说。

Don: 你刚才说获得? 获得?

那是正确的。

Don: 他们想要什么, 为什么?

我们正尝试透过这个管道说话。这是如此不同的一种概念, 我们正面临困难。

Don: 你就试试看吧*。

(*译注: 原文并非常用的 try, 而是 take a crack; 请参考:
<http://forum.wordreference.com/showthread.php?t=471215>)

我们想要调节该器皿一会儿。
[停顿]

在你们的物质层面之内, 在你们称为的地球的里面, 有一些你们不需要的资产, 然而那些拥有其他科技的实体可以使用这些资产。这就是为何我们说虽然这些人要获得什么, 对你们没有破坏力。

Don: 为什么他们要检验那些被带到(UFO)船上的人? 这些体检是为了什么?

他们想要知道我们是如何运作的。

Don: 他们是第三或第四密度?

第四密度。现在, 的确有非常少数的第三密度的存有造访你们; 但发生的次数要稀疏许多。

Don: 在我们的研究过程中, 你知不知道有任何特殊的载具属于第三密度?

那些造访希克森(Hickson)的存有*是第三密度。在南美洲— 我们无法透过这个器皿给出它, 它不在她的心智中。

(*译注: 有心人可参阅一的法则 8.15)

Don: Villas-Boas?

正确, 这是第三密度。容我们说, 的确 偶尔有些周末露营客光临你们这里。

Don: 那么, 宪兵队载具呢? 那是第三或第四密度?

第三密度。

Don: 贝蒂·希尔 (Betty Hill) 与巴尼·希尔 (Barney

Hill) *?

(*译注: 参考 Wiki 连结—
<http://tinyurl.com/n77m7jt>)

第四密度。

Don: 瓦顿 (Walton)*?

(*译注: 应该是指丘比斯·瓦顿, 参考 Wiki 连结—
<http://tinyurl.com/lh5f2ly>)

第四密度。

Don: 穆迪中士 (Sgt. Moody)*?

(*译注: 参考连结—
<http://www.ufocasebook.com/moody.html>)

那两位是第四密度的存有。迄今, 大多数(个案)是第四密度。

Don: 凡·塔索 (Van Tassel)?

星际邦联的一些实体造访凡·塔索, 严格地说 他们不是第四密度。容我们说, 你必须了解, 如同你们的间谍, 许多时候, 我们给予聆听者一个可接受的封面故事。这个特殊的接触是一个我们曾尝试的实验, 它说服我们一点: 性急的方法行不通。

Don: 整合机 (Integratron) 管用吗*?
(*译注: 参阅一的法则 14.12, 14.13;
<http://www.douban.com/group/topic/20921225/>)

如果我们毫不迟疑地进行下去, 是的, 然而—

Don: 一些性急者把它给予凡·塔索?

正确。我们单纯地发觉我们并不比我们的器皿更好。你看, 那就是秘密。当我们想望把幸福、爱、平安、兄弟情谊的礼物给出去, 我们发觉要记住这点是如此地困难; 也就是说, 我们忘记我们没有权利去影响人群, 即使带着最美丽的礼物。

Don: 把人带上(UFO)船 进行肉体检验— 你们会不会认为这是冒犯自由意志。

我们会。

Don: 容我们说, 这么做的第四密度生命没有觉察到这种冒犯?

你们许多科学家知道(实验)冒犯动物的自由意志; 不过, 为了获得珍贵的信息, 于是冒犯这些动物。这个精神是: 以小的牺牲换取大量的知识。

Don: 这些检验最终的目标是帮助我们的人种或执行检验的(外星)人?

正确。不是特定的一个人, 而是整个(外星)人种。

Don: 你们可否给我一个观念, 了解他们尝试从该检验中获取什么?

如果他们要调整对准地球的大气层好萃取他们需要的东西, 其中牵涉的振动需针对地球人种的构造特别地

修改。因此，他们正在测量你们的各个器官的机能参数，以及你们的生命机能；如此这般，为了最佳地执行这个转移，对于地球人有利益，同时从地球萃取他们渴望的物品。

Don：现在，他们想要做什么以利益地球人？透过调频地球人的器官的知识？

实际上，他们没有想要利益(你们)；他们只希望不要造成伤害。

Don：在他们操作的同时，靠近他们会被伤害？

正确。

Don：这些操作是否可见？

否。

Don：但，我们可能被伤害？

正确。该振动会带来伤害。

Don：那么，他们可能正在计划，为了他们的目标，进行无形的降落？

是的。

Don：他们需要这个星球的某种东西？

在某个程度上，我以为所有位于你们天空中的实体都需要你们星球的某种东西。但他们需要的比较属于物质或属地层面，跟我们需要的不同。

Don：他们将怎么使用这个物品？

能源。

Don：什么种类的能源？给他们的飞行器使用？

是的。

Don：换句话说—

我的朋友，另外，我们正尝试透过该器皿给予这信息，好比你们会服用维他命丸；有些时候，那些来自其他大气层的实体在(星际)旅途中发觉无法填满自己的需要，而在你们的地球之中，容我们说，具有某些宇宙维他命 对于第四密度的身体是至为有益的。

Don：换句话说，他们想要很靠近或站在我们的地表上，为了补给旅途所需的燃料？

就船舰和自我而言，是的。

Don：为了不造成地表上的实体们的肉体载具损害，他们正在衡量(我们)体内器官的精确振动。这是否正确？

你懂了。

Don：那么，这过程对于你们的主要目标没有真正的功用？

正确。我们并未鼓励他们，不过 我们也没有把他们从这个(存在)平面驱逐出去；因为我们没有看见足够的负面效应作用在你们地球人上头，故我们不会冒犯他们的自由意志。

Don：你们可能发觉(他们)在广告方面是个帮助？

你可以说，我们觉得这个协助相当好玩。无论如何，你可能已经注意到，这场游戏大部分掌握在我们手中，藉由增多的混淆因子，容我们说。这是十分受欢迎的。

Don：那么，你们期待在未来的一两年升高你们的广告，百分比显著增加？

我们在这个方向有很大的希望；此时 或然率的增加为5%，到1977年夏天，大约增加为30%。

Don：1978年情况如何？

我们的或然率(影像)开始变得暗淡，我们无法给予准确的判定。如果我们持续像现在这样成功，或然率将会升高；我们希望它将陡峭地向上提升。我们希望或然率将及时超过50%，好让我们在太多自然变迁发生之前 把信息给予那些地球人；如此 你们人群才有时间做灵性的准备。

这样是否回答你的问题？

Don：嗯— 我认为这是一场足够长的集会了，除非其他人有个问题。

在这个时点，该器皿有些疲倦，所以我们也快乐地结束这场集会。我们想要在离开之前留给你们一种感觉：我们与你们同在，造物者透过我们说话，透过你们说话，透过全体说话。

我的朋友，注视你的弟兄的双眼，他是造物者。聆听你内在的声音，那是造物者。我在无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn。

Adonai vasu borragus。

(V)2014 Digested & translated by cT.

Q'uo 文集 第19-6篇：主观式通灵

Copyright 2008 L/L Research
Session 1 - Channeling Circle 5
2008年六月6日
(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Laitos 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们。非常感谢你们呼唤我们来到这个寻求圈并渴望我们与你们一起工作来发展你们的能力以感知我们的想法并将它们转译为你们的话语。

允许我们与你们每个人一同工作，这对我们是个大服务，我们感谢你们，因为尝试去发展新的爱之声于我们的心是很接近的，那爱之声寻求去分享我们谦卑和简单的想法，那就是 万物为一，那个一即是无条件 and 无法言喻的爱。

当对话在这个圈子中流转的时候，我们将与每个器皿

一同工作来改进每个器皿的能量载体和我们的能量载体之间的连接，因此使得我们之间的通讯具有一种一致和舒适的性质。我们会请你随意利用这种调节波，用看起来对你个人而言最有益的方式寻找它并接受它。与这种调节波一同工作没有唯一对的途径，但如果你简单地利用这种波，那么我们会了解到我们能够自由地工作来改进这个连接了。

我们一直以讲故事作为让每个器皿放松的一个有效策略而进行工作，我们想让新来的器皿放心 他们并不是在创造他们已经拥有的想法，这偶尔会发生，就好像在这个通灵会议之前的讨论中已指出的。我们觉得在这一点上 如果我们传讯的同时 就开始着手工作一些观念，这会是有帮助的，因为 虽然讲故事是有帮助的，它会一直创造爱的信息，然而在你们的头脑中 此刻有一些问题，我们会处理其中一些。你们已经在这次通灵圈子会议之前的对话中表述它们了。

我们会开始谈论你们正在进行通灵时 你们所体验到的各种各样能量的等级或能量振动的问题，虽然你们每个人都了解到，正在提供这些想法的实体是同一个实体，Laitos 实体。

我们现在将这个通讯转移到 Jim 实体。我们是 Laitos。

(Jim 传讯)

我是 Laitos，再一次通过这个器皿在爱与光中向各位致意。正如我们通过 Carla 实体开始一样，当我们与你们每位一同工作的时候，我们所工作的接触点就是我们寻求去强化的事物了。当你们每一位与我们一起工作的时候，这个接触点的确被加强了，它变成了一个更加坚固可靠的东西。

然而，在开始的时候，当我们让每一个新器皿熟悉我们并依次让每个新器皿自己熟悉调节性的振动和向着通讯开放的时候，容我们说，在接触点被建立起来的过程中，有一种对接触点的那些更加柔软或更加松散的部分的支持。因此，每一个新器皿都将会发现过了一段时间与经历一些体验之后，有一点稍微不同的感觉。

当我们开始与每个器皿一同工作时，有个对该接触点的加强、熟悉和锻炼之过程。

我们现在将转移到叫做 L 的器皿。我们是 Laitos。

(L 传讯)

这很像不同的舌头品尝香草豆会尝出不同的味道，我们的能量在被不同的身体体验的时候也会有不同的感觉。这不是某种可以被具体地描述或写下来的事情，这样其他人也许就会知晓这种感觉像什么了。再一次，这些感觉是不同的，这是关乎自由意志的事情。

如果(我们)对于每一个人都是永远是相同的感受，这就会精确地如同一个指头按在一个类似图钉或大头针的尖锐物品上，就会导致流血，藉此，一个人就能够写下神经元反应的机械过程了，例如大脑感觉到疼痛的感觉而身体流出血液，这会是一种可以被证明和复制的事物。

L/L <wbr>Research 主观式通灵

如果这样一个事情发生在我们的能量上，藉此 每一个感觉都是几乎相同的，而这个过程可以被写下来并且被参考，这多少就会有侵犯自由意志了。会有一种证据显示我们的能量确实存在，并且是可以被证明的。所以，通灵就是存在的，并且可以被证明。于是我们的信息就会带有权威而非每一位个体从他的心中感觉到的一种主观性知识[一种依靠信心之道而非证据的真理]。因此，每一位个体对我们的感觉将是不同的，这就是我们愿意发生的方式。

我们现在将这个通讯转移到叫做 J 的实体上。

(J 传讯)

我们是你们知晓的 Laitos。那么，被说出来的言语对每一个说那些言语的器皿而言就是独一无二的了，这是合适的。因为言语来自于器皿在他们生命中收获的经验池。每个人都和一片雪花或一朵花一样独特。即使每时每刻 在信息背后的意图是一致的，那些被选择被大声说出来的言语还是属于器皿的言语。考虑到我们选择去使用的这种沟通形式，言语的选择是器皿们基于他们内在拥有的经验的选择。

因此，判断哪些言语是从出自该器皿自己的言语，这是没有必要的，也是不可取的。知晓意愿会用一种准确可靠的方式产生我们的信息，这就是所需的一切了。

请相信，当一个人步入未知之中时，道路将会被给与，言语将会被给与，想法、意愿将会被给与。在器皿的部分，为了让他向前说出他感觉到被驱使或被推动去说出的言语，有一种信任是必需的。为了让你在向你向这个圈子提供的通讯中变得有效，在时间中的这个位置上，这种信任就是所有被需要的事物了。

我们是 Laitos，我们将这个通讯转移到叫做 D 的实体。

(D 传讯)

我们是 Laitos。

(长时间暂停)

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，再一次与这个器皿在一起了。我们感谢叫做 D 的实体识别出我们的振动并说出(我们的)身份，每一个器皿在它的能量体和心智之内做工，已准备一个从内在世界到外在的言语世界之入口。这形成机会来创造启发的讯息与信息，它们会穿过智能无限的大门并通过你更高的脉轮向下到达蓝色脉轮。接着你就可以表达我们的身份。在学习通过你的器皿 给出我们提供给你们言语的过程中，这是一个可观的进步了。我们希望叫做狄恩的实体确信，对于任何一个不是马上就发现自己能够传递我们的想法的人，不论迄今为止 在表面上开放器皿以传讯的工作已经获得什么进展，我们非常乐意与每个器皿一同工作。

我们现在将这个通讯转移到叫做 T 的实体，我们会继续我们关于体验到的振动的变化的讨论，它是很多人此刻正在体验的。我们是 Laitos。

(T 传讯)

这个器皿正处于潜入一个水池的过程，这是吸引人的，但同时也设置了一个障碍。很多人会经历一个关于信任的议题，但是，它对于这个器皿是非常个人的问题。

她冒险尝试并通过这样做走上了一条基于信心的道路，她已经对走上这条道路犹豫不决了很多年了。在这样做的时候，她对信息的有效性进行了大量的确认，她一直在一个智力与直觉的层面上进行这个工作，但尚未将其转译到经验中。

这个机会或挑战，是向所有那些在一个或大或小的程度上寻求有所服务的人们都提供的一个机会或挑战，它是一个最终必须被做出的决定，无论它是在投生到这个层面之前做出的决定，还是在寻求的开端做出的决定，或者是在寻求的道路上的某处——在一个人开始组合许多碎片，打造他自己神圣的道路[为了每一个人]之后所做的决定。

这个过程，虽然看起来是可怕的，或势不可挡，而它仅仅是幻觉。一旦该个体学会了只是存在，学会了与菁华相接触并只渴望表达那菁华，困难就会开始消散。

我们现在将这个通讯转移到叫做 M 的实体。

（M 传讯）

我是 Laitos。（为何）在相同的个体进行的不同的通灵会议中，他和相同的星际邦联来源有不同的体验；这是我们在今天早上被问到的问题或议题。

这个团队提出的问题不是团队中的不同成员对相同的星际联邦的来源的体验上的变化。疑惑是关于为什么在通灵的会议中，相同的个体会对相同的星际邦联来源有截然不同的体验。迄今为止，这个团队中的一些成员已经体验到这样的变化。

（听不见）

这个简单的原则是：我们全都是一体的，我们全都是连接在一起的。你与这个团队中的每一个成员都是整体的一部分，并且感觉到在不同的时间和情境中，不同的团队成员的不同体验，以及我们在你们不同的通灵会议上尝试去铭刻的明显不同的信息。

我们把一些概念抛给这个器皿，但这个器皿在弄清楚关于这个涉及的主题要说什么事情上遇到困难，因此这个主体选择将这个接触点传给 G1。

（G1 传讯）

我们是 Laitos。在这个早上，已经有很多智慧的言语被这个团队中的其他自我谈到了。已经被提及的有信任、对跃入通灵体验之中的信任。意愿的重要性已经被提到过了。关于被一个自我与另一个自我体验到的不同，以及在任何给定的时间表达的能力上不同，已经有很多内容被谈到了。

我想在这个早上谈谈关于一种活动的重要性，它可以解决所有这些问题并帮助我们在器皿们的头脑中保持他们最高的意愿。这个行动可以帮助他们前进并用他们的能力来表达呈现给他们的事物，这个行动能够致

使他们在在一个在此时可能还无法达到的层次上变得信赖，这就是冥想的活动。

这个器皿应该特别注意这点，因为当她一些日子不冥想的时候，她倾向于成为一个相当「行动」派的人。冥想的活动能够帮助你超越过滤物——也就是你在地球上过去经验中尚未解决而带给你身边的东西。它能够帮助你更加地信任。它能够帮助你更加地无惧。它能够帮助你保持一个高昂的意愿。它能够帮助你吸引最高和最佳的事物，因为你将产生一个将吸引最高和最佳事物之振动。

想象你自己正站在星光层的门口。你知道星光层中居住着所有种类的振动。你带着与这些存有中的一个进行传讯的意愿，站在那里。你想要你的管道是最高和最佳的；一个将说出智慧的言语的实体将帮助地球层面上的[你们的]其他自我我们去进化。

你不会想要在星光层的一个杀人狂回应你的传讯的请求。你不会想要一个精神病人回应你的传讯的请求。你会希望将被你的振动所吸引的是最高和最佳的实体。

因此我们鼓励你们非常信实地，每日都进入你冥想的体验中。

我现在将这个频道传递给我右边的人。

（C 传讯）

我们是 Laitos。继续这个谈话，我们也将碰触冥想的主题。冥想的练习允许一个人平静心智并发展感知能量的能力。一旦内在的对话安静下来了，在所有层次上的能量就可以被感知并被注意到，也就可以被铭印了。这种铭印会在不同的人之间发生变化，非常像一个指纹。对于任何两位个体，它永远都不会是相同的。

当这个器皿感知到我们的能量、接收到我们的信息的振动并用一种声音通讯我们发出的信息，她正在使用她的能量体了。这种工作的方式，在她的能量体中是一种各个脉轮的校准。在每一个个体化的身体中，这些脉轮（状况）是不一样的。当每一个脉轮都被校准并被平衡时，这种校准会与我们集体的能量体的校准更加接近，接着带出该信息。

正如 Carla 实体已经陈述过的，信息总是清晰而简单的。通灵的过程的美丽是每一位个体会将他或她的指纹添加到我们发出的信息上。关键是让头脑安静下来、感知我们的能量并带出信息的能力，如同一朵正在绽放的花儿。

我们传给每个人的调节波是一个纯爱的波动。这种爱可以被每一个人感觉到并散发出来，实际上就如同进入世界的一束能量。这是一个给你们的世界，你们的行星和住在这里的每一个其他自我的礼物。这种爱的重要性是超越言语的。仅仅知道，这种能力是某种你们行星需要的事物，是某种你可以做到的事，是某种你可以在其上有一个大大的带着你的名字指纹的事物。这是一个可敬与最高的目的，我们无法用言语来表达对你们每一个人提供它的感激。

我们现在将这个通讯转移到叫做 L 的实体上。

(L 传讯)

我们是 Laitos。我们在爱与光中到来。爱就好像一枚魔法硬币。出借它，花掉它，将它给出去，你就会拥有更多。这是一首儿歌。

以前你们有位先知说过：没有爱的言语就好像一个空的锣一样。[1]

从管道出来的言语也许不会被所有听到它的人从智力上理解。它就好像一个输出的波形；它与那些倾听的人或没有倾听的人的能量之波形相交。

原注 [1]《圣经》《哥林多前书》13:1「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。」

当信息的各种形式被包覆在一个爱的载波中的时候，它们就拥有额外的信息之力量了，因为当人们在他们的能量中感觉并体验到这种爱的能量载波的交会时，他们会有种倾向去感觉安全，感觉到他们并未被强加任何事物，感觉到他们并没有被强迫去思考或相信某件事。因此，该载波提供一个开口(机会)。即使他们不理解专门的信息，他们体验到一种连接。

在那个时刻或在之后的时刻，也许是在下一次的人生中，那个连接为他们提供了一个机会 向着你可能会传讯的 和我们可能会通过管道们表述的信息变得开放。所以这个爱的表达经常会来到一个冥想中的实体。当寻求者变得更为先进，他们也能够能够在冥想外的时刻发现那载波。这是一个呈现信息、知识、理解的一个重要方式。

我现在将这个通讯转移到 R。

(R 传讯)

我们是 Laitos。我们在这个器皿身上遇到了困难。我们将通讯传递给 Carla。

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，再一次与这个器皿在一起。今天早上能够在你们的通灵圈中完成我们的电路(回路)，这是我们极大的快乐。根据这个器皿的心智提出的要求，我们将把这个特定的集会的结尾时间留给其他问题，既然在场的人们中 很快就会有一位需要离开了，我们愿在此刻 再次表达我们对于 能在这个早上与这个圈子里的每个实体一同工作的高兴与快乐，并表达我们自信的感觉— 信赖每一个实体越来越能够与我们连接的能力，以此 通过每个器皿进行的通讯会是对我们的想法的一个准确接收，更重要的是，具备一种弥漫着你的个人变貌(distortion)之质量。

「扭曲」(变貌)这个字汇对于很多听到它的人会有一种贬义的感觉。而那完全不是我们使用「扭曲」这个字汇的用意。太一造物者的无限制白光在给出它的彩虹的真实颜色时就被扭曲了。我们所提供的每一个想法也好像那白光一样，可以通过你们个别对那白光的染色而被表达— 当你在日常生活中使用我们的想法时，当你通过能量体提出无限造物者的爱/光并创造出太一造物者独特的表达。每个独特的表达都是完美的。

我们现在开放这个会议给其他询问。现在有我们可以进行考虑的问题吗？我们是 Laitos。

G1：什么是接受能力的载体 演化的接受能力？我们如何可以善于接受这演化的过程？

我们是 Laitos，我们相信我们理解你的询问，我的姐妹。因为这个器皿有不完美的听力，我们有可能会听错了你的意思，如果是这样，在我们表述结束后，我们会请你再次询问。

这个讨论已经数次触及到器皿作为一个接收器的功能，就好像一个接收的收音机。我们已经建议的是，当该器皿的振动水平落在[该器皿已接触的]源头的振动水平的范围内，两者的能力便合作创造一种统合的思想弦。

在服务于太一无限造物者的众星球之邦联中 我们是最宽带的源头。好比说，也许你会发现原本在 91.9 兆赫的电台 也可以在 90.7 兆赫到 92.1 兆赫之间的任何位置找到，就是因为被发送的振动是一种非常宽带的振动。

尝试进行这种方式的通讯的星际邦联的其他成员是越来越窄频的。第四密度水平的实体处于最宽的频带。第五密度拥有下一个较窄的频带，而第六密度的联系使用一种极度狭窄的频段，通常在第三密度实体的接收能力之外，因为缺乏焦点之干扰，或者说，少于完美的焦点，也因为缺乏在一段时间内保持一种精确的调频能力。

因此，在[已经被管道呼唤的]源头与[被用作器皿的]管道之间的连接机制是两种提供者 在振动性调频上变得兼容的能力。

这个器皿已经彻底地教导/学习了实体可以调频成为管道的各种各样的方法，在找到你们自己调频的方式和调频风格的方面，在找到自己的方式来将你自己声明为一个形而上存有的方面，我们感觉你们每个人都已经突飞猛进。

这些技巧将会持续地被精炼、打磨— 藉由你们每次提供意愿形成一个圈子 在语音通灵的服务中奉献自我的过程中。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？我们是 Laitos。

G1：谢谢你们。那答案是充足的。

我们感谢你，我的姐妹，请问现在是否有另一个询问呢？我们是 Laitos。

C：我有一个问题。在尝试连接管道之前的调音过程中，打个比方说，为了增加频宽，进行脉轮的清理上是否是有益呢？除了那个问题之外，既然你们居住在第四密度，为了与你们进行连接，第四脉轮是一个需要尽可能地被清理的脉轮？我做出那样一个关联是否正确？

我们是 Laitos，我们觉察你的询问，我的姐妹。首先，在对着这个语音通灵的工作开放自我之前进行脉

轮的清理，这是至为有益的。正如你们每个人已经体验到的一样，这个工作对于肉体是非常令人疲劳的，因为有如此强烈的能量必须被聚焦在实体的内在领域之内，那些内在的领域是很少在日常生活中被强调的，正如你所体验的。

因此，对能量体的清理将太一无限造物者最大总额的爱与光赋予该管道，以一种无限的总额从地球之心流经底部脉轮 并向上通过能量体。

当较低的脉轮被特别地清理，于是完整的能量因而就能够流入心轮，能够被带入到能量体的能量总额就提高了。确实，当在器皿的部分有一个非常坚定的决心和意愿时，能量的总额就可以在多个数量级的程度上被扩大，这样 不仅仅你会获得一种更加充沛的造物者的能量之流，它还被压缩到了一个更高的强度，就好像你的安培数被升高的时候，你的瓦特数也会一样地升高。

这对我们是非常有帮助的。你们的电波的振动特性越发强而有力，我们就更容易滑入你们存在性的振动领域中 并创造一种非常舒适和有效的通讯，那允许我们与你们成为一 并与你们合作创造一种统合的爱之讯息。

更进一步，那些希望提供他们自己作为管道的实体的渴望经常朝向与较高的脉轮一同工作，我们会在这里放置一个告诫的注释，聚焦于你的较低脉轮：红色、橙色、黄色脉轮，而非聚焦于你较高的脉轮，这一直是有效与明智的，因为一旦能量从心轮流过，较高的脉轮就会像花朵一般地绽放。如果在你的日常生活中有令人恼火和混乱的事的阻力或干扰，这里就是那些事物很可能被抓住的位置了。释放它们不仅仅在传讯过程中是有帮助的，也对你活出每日生活的过程是有帮助的。

关于你的询问的第二部分，我的姐妹，你们没有必要单纯地因为我们是来自绿色光芒的密度而聚焦于绿色光芒能量中心。通灵的过程是能量通过绿色光芒，以及通过蓝色光芒、靛蓝色和紫罗兰光芒，进入智能无限的大门，通过那个大门对其可兼容的能量请求就已经被提出了。接下来，以语音通灵的形式被请求的能量源头就会从蓝色脉轮流入，而非绿色脉轮。

然而，如我们之前说过的一样，极其有可能的是，当一个实体的心是开放的，其意愿是清晰与干净的 奉献自己为一个语音的管道，一旦它的心轮开放了，将会一直拥有一个开放的蓝色，一个开放的靛蓝色和一个开放的紫罗兰光芒。因此，没有必要特别地担忧你在心轮上的工作，甚至也不用担心在蓝色光芒脉轮上的工作，因为一旦心轮开放了，心的跳板会使该聚焦的实体[知晓自己的意志]恰如其分地跃入开放与乐意合作的较高脉轮。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？我们是 Laitos。

C：谢谢你们，那有很大的帮助。

我们是 Laitos，我们感谢你，我的姐妹。现在 我们将请求最后一个询问。请问有另一个询问吗？我们是 Laitos。

G2: Laitos，我有一个询问。我有一个问题，它与针对通灵的调音没有多少关系，却与一个人在日常生活中所附加的调音和他们对太一造物者的寻求有关。

当心智被分心并忙碌于其他关切的时候，调音本身以及对造物者的寻求能够被结晶到保持调音的完整性的程度吗？

我们是 Laitos，我们觉察你的询问，我的兄弟。

L/L <wbr>Research 主观式通灵

你在这个猜想上是相当正确的：作为持久和专注的焦点的一个产物，一个实体有可能在自我内在创造一座灯塔*，无论在实体的外在生活中四处打击它的暴风雨，这座灯塔会一直恒常地闪耀。

(*编注：原译者特喜欢把 lighthouse 翻译为光之屋，提供读者参考)

在自我内在创造该能力以保持一个服务于造物者的实体的结晶化调频，这不是个容易或短暂的过程。然而，它是可能的，我们感觉叫做 Gary (G2) 的实体在重复它选择的神之名「太一无限造物者」的使用上有了一个好的开始。这个名字或任何与该实体的信仰系统兼容的神之名，无论是反覆地思考或反覆地说，它都会构建一种振动，就好像任何习惯一样，在一个持续性的基础上，它会越来越可能被自我保留起来。

考虑在你的生活中你拥有的习惯。你经过了一段长时间发展了它们。那些在你特定的表达中 最有说服力的那些词语是当你感受到它们时，对你最有意义的，对你最有帮助的词语。因此，将你自己发展为一个不管表面的心智被分心的那些时刻都会持续闪耀的灯塔的核心是：焦点的深度和该实体对创造这个习惯的专心致力。

这个器皿在它十四岁的时候 在它的两个月时间的夏令营中是个洗碗工。在第二周结束之前，它就已经开始梦见一排排的盘子、叉子、杯子、刀和碗了。

它成了一个与这个器皿日夜同在的幻影，不是因为它被特别地热爱，而是因为它这个器皿持续性的练习，一天三次为 82 个人洗盘子。

当你选择去创造一个习惯时，它不是必须或是显而易见的习惯，但确切地是由于实体要每一刻都在爱中振动的精炼与纯净的渴望 而创造该习惯，那么就有孤单和独自的工作要被完成了。那些要在哪里放置能量的选择必须一次又一次地被温柔而坚定地导向深化该习惯— 思量太一无限造物者。

有一些人，他们天生与至高者共处至圣所的渴望就是如此显著，以致于这样的灯塔轻易就出现了。但是对于大多数人，为了创造一种永久的、可依赖的、纯净之光，他们有着一段长时间的确定额度的辛苦工作要进行。然而，这是一个可以做出的美妙尝试，我们为这样的尝试称许叫做 Gary 的实体。的确，我们称许所有如此尝试的人：尝试更好地知晓他们自己，更充分地接纳自己，将他们的内在焦点更多地转向至高者，转向太一无限造物者的爱与光。

我的朋友们，今天 能与你们谈话并与你们一同工作，这是一种多么明显的欢乐呀。在未来的(寻求)圈子中，我们将尝试向你们构成我们的服务，那不仅仅会增加你们作为管道的能力，还会构成一个工作的主体，那是你们会有特别与明确兴趣的主题。我们希望论及你们的心最喜爱的主题 以及你们的头脑考虑最多的主题，在圈子中与这些主题一同工作，这样你们可以很好地发现你们正在回答自己的问题了。

我们很快会再次与你们在一起，这让我们欣喜。在此同时，我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。我们是你们知晓的 Laitos。
Adonai. Adonai.

Translated by T.S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 19-7 篇: 人间天使

Copyright 2008 L/L Research
Session 1 - Channeling Circle 4
2008 年六月 6 日
(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Laitos。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们。今天 我们感到快乐和荣幸 能与这个器皿和你们每一位在一起。我们非常荣幸和高兴能够与这个发展(通灵)管道的团队一同工作。我们想感谢你们每一位向这个服务贡献了你们自己。与你们每一位一同工作是我们的希望。一如既往，在所有我们通过任何在场的器皿所说的内容中，请拿取那些与你们产生共鸣的观点与概念，并将其他的留在后面，因为我们不愿意成为任何人的绊脚石。我们感谢你们这方面的考虑。

我们想在这个下午讲一个故事。我们将从这个器皿开始沿着顺时针绕着这个圈子移动，我们将尝试与你们每位一同工作。当你们没有通灵时，我们请你们继续为你们的器皿调音，感觉那绕着圈子以顺时针方向移动的能量，并依靠着那共享的顺时针运动之能量，它为团队中所有人强化该通讯。

我们想实验在每一次转换通讯时 避免识别我们自己的身份，而让故事前进，这样就可以提升故事的连续性。然而，如果你们任何人希望去表述：「我是 Laitos」，作为你个人与这个能量的工作的一部分，这是完全可接受的。

很久以前 有一个非常特别的天使，它漂浮在你们星球的天堂中的一朵云上。她非常想要成为一个人并投生到地球上生活。因此她去问领头天使 是否有可能离开她的云朵并进入地球层面的尘与土的世界，因为她认为 也许能够在投生的时间中服务爱的目标。

我们现在将这个通讯转移到叫做 G 的实体。我们是 Laitos。

(G 传讯)
当她来到领头天使的面前... 解释她想要完整地经历在地球上的生活时，领头天使询问她：「既然你携带了一种女性的能量，你在地球上想要保持作为一个女性的存在，或者你想要体验地球人认为的 与女性相对

的性别呢？」她想了一会儿，她说：「哦，我想要在可能范围内最完整的体验，我知道作为一个女性能量携带者是什么样的感觉。在这次地球上的人生，我想要携带男性能量」； 因此领头天使说：「就这样吧。」

领头天使问道：「你知道关于地球上的环境氛围以及不同的文化方面的一些事情，所以，对于你想生活在地球上的什么地方，你有什么偏好吗？」这位天使说：「我知道所有天堂世界的壮丽领域，我知道这里是多么的舒适 和在这里生活感觉是多么好，因此我想体验一个对我不是那么轻松的环境。」

领头天使问道：「那个地方可能在哪里呢？」该天使回答：「我想要进入一个最黑的丛林，它位于地球人所称的赤道，那里非常的热，它不像这里那么舒适。」于是领头天使说：「就这样吧。」
领头天使问道：「对于这一次 你将在地球上生活的一生 你还有任何其他请求吗？」

我现在将这个通讯传递到我左边叫做 C 的传讯者。

(C 传讯)
这个想要成为人的天使遇到的下一个问题是：「你想要投生在一个什么类型的家庭中？」该天使陈述：他想要学习爱的课程 那就是前往那里的原因。因此，一个能让他体验到极大的困难的家庭将是这个小天使想要投生进入的家庭。因此，领头天使给出了选择，它将这些选择摆在了这个小天面的面前并说：「你将可以从好几个家庭当中挑选。我建议的一个家庭是已经丢失了一个小孩的家庭，当你进入这个家的时候，它将不能给你很多的爱。」

小天使接受了领头天使的建议 接着说：「这就是我要出生的家庭。」这个小天使能够提前看到它的人生，它看到了将发生在他身上的主要课程。当他看到这些事情时，他对于将会拥有的 即将到来的投生感到兴奋。他知道他会有一个妹妹，将在他之后出生；他将能够将父母给予他的一些爱给予妹妹。

领头天使也向这个小天使显示他的妹妹将有身体上的困难，小天使感到非常激动— 即将和他的妹妹一起学习爱的课程。

唯一还没有做的事情是选择死亡的形式，它将在这一生结束的时候出现，这会是个困难而又需要在进入投生前被注视的选择。所以 领头天使建议小天使查看可得的不同选项并看看哪种死亡的形式会适合他并且在这爱中的最大课程 利益他。

他考虑一个最佳的课程是学习如何去宽恕。因此，小天使选择了一种死亡，死在他所爱的人的手中。这样，他就能学会对失去生命的宽恕了，这会是一个最伟大的课程。

我现在将这个通讯转移到叫做 L1 的实体。

(L1 传讯)

领头天使对小天使说，「你将会从事一份非常困难但是却非常值得的活动。可能会有很多的时候你在地球上从事这个活动将感觉起来十分迷惘。我会给你一个天赋将你带回到你是从哪里来的回忆。这就是歌唱的

天赋。」

所以领头天使也说，通过这个进入投生之中的行动，你将为我们带回有益的知晓与知识，（听不见）因此做你能做的事情吧，于是小天使就下降到一个区域中，一个部落领域，在她将要与之一同生活的人们的歌声的陪伴下，在击鼓、吟诵和歌唱中，（他）出生了。

这些是她的部族用来帮助实现在他们在丛林地区中的生存，在这里 周围遍布着危险，从丛林中的野兽到其他有敌意的部落。

这个年幼的天使在这个团体的传统中长大了，并成长为他们称为「战士」的类别，从他最幼小的年纪开始他就学会了与武器、战斗打交道，并且在丛林环境中生存。

我现在将这个故事继续传递给我左边的传讯者。

（M 说她会将故事传递给 T）

（T 传讯）

随着这个年幼的天使在它的文化和环境中成长和发展，它开始注意到 在所有的美丽的事物中 散布着很多在他的生活同样需要去注视的 痛苦和不协调的区域。他所体验的存在有着极大的敏感度，生活的痛苦与丑陋 美丽与快乐并列着，造成他（经历）从愤怒和混淆到难以置信地渴望平静、爱、理解，在两者之间来回振荡。

这种能量的混淆导致他开始失去对歌唱的记忆，这原本是通向 he 真正的遗产一张门票。但同时时间 这种混淆植入了一种巨大的寻求和巨大的渴望 去找到某种方法去将他的生活从混乱中带出秩序。

我现在将要把这个通讯传递给 D。

（D 传讯）

我们是 Laitos，现在与这个器皿在一起了。我们暂时地打断这个故事来让你们每一位确信，正在向你们每一位提供 你们之前谈论的调节波，因此，无论你是否能够在这个特定时刻 接收到我们正在提供的铭印，请确信我们正在与你们每位一同工作，我们感觉你们每一位都在进步。

我们会从叫做 J 的实体那边重返天使的故事。我们是你们知晓的 Laitos。

（J 传讯）

作为年轻的男孩，当这个天使正在学习自己所处的部落的生活方式时，发现 he 正面临着族人的需要，他的环境的需要，自己身体的需要，需要喂养他的身体，维持它的舒适，而这与他来所自的地方形成对照，在那里除了存在之外，他没有需要，没有对他的要求的外部压力，这导致了他的存有中的巨大痛苦和不适。然而 在同时间，他开始忘记 he 是从哪里来的，他正在开始忘记天使的领域— 他的起源。仅仅在当他睡着的时候 在梦中，他才会记起来。

每一天，当他发现自己越来越深地成为一个人类，成为了一个部落的成员并处理地球上的生活的恒常需要的时候，他感到了一种加深的悲哀在他的内在生长着。

一天晚上，他梦见自己记得了歌唱，在天堂中的歌唱，记起了他自己的歌唱，或者 那真是他自己的歌唱吗？他没有将自己视为一个男孩，他将他自己视为一个极为美丽的生灵，那美丽从他的声音中流出来，因为，当他再次醒来的时候，记起了那个看起来对他是如此真实的梦境 以致于觉得 he 能够放声歌唱了。

于是，他在他的部落中开始歌唱。首先他在不会被人发现的地方一个人歌唱，因为他对此感到难为情，他不知道这样的唱歌是否会被接受，因为对于他的族人而言 用这样的方式放声歌唱是不自然的，而他却感觉到这样做是必须的。

但是，有一天，另一个人听到了他的歌，他不得不去面对关于他的歌唱的问题，这首歌的起源和意义。

我们现在将这个通讯转移到左边叫做 L2 的实体。

（L2 传讯）

L/L <wbr>Research 人间天使

有一个反覆听 he 唱歌的人是他的妹妹。听他的歌给她带来了快乐，当她这样告诉他的时候，他就会为她而唱歌，因为和他的妹妹在一起时 he 会感觉安全，自从妹妹出生起 他就一直在照顾她，照料她身体上的困难。她很多时候都被局限在小屋中，因为她无法移动。因此，当周围除了他妹妹之外没有任何人 他在小屋中唱歌时，她就是唯一听到 he 唱歌的人。她鼓励 he 散播他的歌。

他对这样做感到犹豫，但是他觉得，在他的小屋的小小圈子里，他是这个圈子的一部分，那些与他最临近人们是完全可以接受他的歌唱的。她的妹妹渴望与他一起歌唱，也这样鼓励他。

所以，他们一起在所有的事物中间歌唱，在来来往往的人群[过着他们的生活和忙于他们的事]中，两个人站在一起，她站在他旁边，在小屋的团体中，他们仅仅毫无忧虑地放飞他们的灵魂，因为他们两个是在一起的，他们彼此支持。

人们一开始并没有注意到，但是一个接着一个，人们停下来聆听那歌声，当一个人停下来时，另一个人也停下来了，他们站在一起聆听，这又吸引了另外一个人，最后在他们周围有了一个非常小的团体，人们完全都不介意，实际上，他们喜欢站在那里微笑并看着两个小孩在享受自己，因为他们的光从他们自身涌出，并流向了听众们，听众们欣赏（感激）这光，这光也喂养了他们，很快地 每一个人都开始跺脚或击掌，并与这两个孩子一同微笑、大笑。

我们将这个通讯转移到 R。

（暂停）

（Carla 传讯）

村民们问这个男孩 he 从哪里学会了这美妙的歌曲，年轻的男孩回答：「我在一个梦中学会了它，或许 我在一个梦中记起了它，我不知道。我不确定。我仅仅知

道这是我的歌。唱我的歌感觉很对味。」

「这首歌是什么意思呢？」一个村民问道。再一次，年轻的男孩说：「我不知道，但我感觉当我歌唱的时候 爱通过我倾泻而出，不知怎的，我知道在我们困难的时候，它述说那些轻松的时光，我知道 在我们是贫穷和吃不饱的时候，它述说治愈。它述说公正和善良，因为我在唱歌的时候，感觉到这些能量从我身上流过。」

我们现在将转移到叫做 G 的实体上。

（G 传讯）

随着时间的流逝，这个年轻人和他的妹妹 成为这个部落中受到高度尊敬的对象。然后 有一次当他们在许多小屋当中的[为这样的聚会清理出来的]中央空地上唱歌时，一场可怕的暴风雨如此快地到来了，电闪雷鸣，在年轻人的妹妹能够回到她的小屋之前，回到他们和父母一起居住的小屋之前，一个巨大的闪电导致一根树干落在她的身上，她即刻地被杀死了。

年轻人为失去她的妹妹而感到深深地伤心。部落的酋长指控这年轻人将这场灾难带到了村子，因为这个年轻人的音乐和歌唱与部落里的其他人是如此地不一样。

年轻人对此感到深深地悲伤。他已经失去了妹妹。已经失去了他在部落中拥有的声望。他感到被背叛；在部落中生活对他来说变得越来越困难了。有一些人相信酋长；他们大多数都相信酋长。他开始被回避，虽然没有什么法令要求他被回避，但是他甚至被自己的父母回避。

现在我将传递给我左边的叫做 C 的管道。

（C 传讯）

当父母都开始忽视他时，他的心开始关闭，认为他在这一生中已经完全失败了，不知道他应该如何继续前进。因此，他决定独自进入丛林中并准备在那里死去，他希望死去，因为他已经不再有任何要为之而活着的事物了。

在彻底地心碎中，他不知道应该如何继续，他在雨中，阳光下走了几天，他不知道要去哪里。他继续前进 直到他来到一条大河。在这一生中他没有见过这条河，他想：「这就是我要死去的地方了。我将走入这条河中，于是知道如果我死去，我的死亡就是命中注定的，而如果我活下来了，那么我就会继续活下去。」

他曾被部落中的族人教导过 拥有一个光荣的死亡是重要的。如果你死在大自然的手中，你的死亡就是光荣的了。他除了已经被教导过的事情外 并不知道任何其他事，因此他费力地走入河中，决定躺在河水中漂浮着，尽其所能地顺着急流飘下去 看看会发生什么事，希望他的生命可以被拿走，因为在他的心中 他无法感觉到爱了，再一次，他不知道如果没有任何种类的喜悦 他应该如何继续活下去。

现在我将这个故事给到我左边叫做 L1 的管道。

（L1 传讯）

当他顺着那条河流漂流下去时，来到他的部落探索过的区域之外 他并不认识的地方；他可以感觉到不一样的水流，有些将他向前推动，有些是将他向边上推动，但它们似乎使他向上浮起，但最后，在看起来似乎是很长的一段时间之后，水流将他移动到岸边的一块空地上。他就躺在岸边的那块空地上了。

他站起来环顾四周，他发现自己在一个传教士的居住区中，这是他之后才了解到的。这些是有着不一样肤色的人种，来到这个区域的人们，他们看起来非常不一样，穿着非常不一样。那个时候他并不理解他们正在那里做什么，但是之后他了解到这是一个传教士居住区，被送到这片大陆上是为了与这片大陆上的人们建立联系并提供帮助。

因此他就被推入一个完全不一样的环境中。在那个居住区 有些人知道一些他的语言并能够和他进行一点交流，他们轮流与他谈论他们拥有的关于这个世界的其他部分的知识，他们也谈论关于他们灵性的存在。

因此他们将他带到这个传教士的区域，在那里 他们正在建立一所学校，他成为这种努力的一部分，他没有忘记他从哪里来和发生在他身上的事情…

（换磁带）

（L1 传讯）

…支持他并鼓励他学习新的事物，那些就他之前在森林和丛林中受到的教养而言 他从来没有想过的事物，诸如阅读、写作，一系列全新的可能性和经验在他面前展开了，这让他感到兴奋，这使他不再希望在河流中飘走并死去。

我现在将这个故事传给我左边的传讯者。

（M 传讯）

在这个器皿观想的时候 这个年轻人[对于这个器皿而言]现在看起来似乎已经到了一个青少年的年龄。他开始变得特别地喜欢与一位传教士的女儿在一起，她很大程度地 让他回忆起曾经如此深爱的妹妹。他和传教士的女儿一起度过了很多时光，这个传教士的女儿拥有的财产、文化、习惯与他以前曾看过的差异非常大。她的衣着和玩具在外观和呈现上有着女性化的特征，这是他在其部落的教养中没有体验过的，它们在他作为一个天使的存在的更深位置上响起了铃声，而随着他与这个传教士的女儿度过的时间，他对其女性特质有了更深的梦境，传教士女儿的玩具、衣服、女性的方式在他的梦中活过来了。

他们歌唱，他们舞蹈，变得美丽，变得比他在物质层面上所体验到的生命更加宏大，他想为他的新朋友重新创造它们，给她礼物回报她已经给予的礼物，一开始他不知道如何去做好这件事，但是他记起了他起初在部落中的战士训练，他知道如何使用他的工具制作那些他从未习惯的事物，现在他了解到他能够使用他的技巧 去为传教士学校里的孩子们制作美丽的玩具和礼物并以此作为造物者的喜悦与爱的进一步的表达。

我们现在将这个故事传递给 T。

(T 传讯)

当这个年轻人开始更舒适地融入他的新生活，融入他的一些天赋礼物和才能的开放性回忆，他开始感觉到更加有信心了，他在新的生活中利用这些无意识的工具并表达它们，他同样变得更加愿意学习这个新生活并整合现在就呈现在他面前的那些更新的天赋了，他对此也更加有兴趣了。

当他这样做的时候，他开始增长他对这种新语言的知识了，那是传教士们的母语，他开始探索在他们的想法和行为背后的更多原因。

换句话说，他正在拓展他的觉知、他的意识，这两者既是就他物质生活方面而言，也是就一个更大的生命越来越进入他的意识方面而言，虽然他仍旧将这过程的许多部分视为一场雾或某种清醒的梦。

他将自己放置在似乎是一场旋风的事物之中，如果他踏入其中，它会让他参与到他自己尚未认识的事物中，并允许它们表达并依次将更多的察觉、更多的生命、更多的记忆、更多的热情带入他的人生中。这就好像他在某个门槛上，选择已经被提供给他，以保持这种可能性为一种潜能，而他在任何时候都能够领取它，虽然在这个时刻，他可以舒适地管理生活，以此方式来继续他的人生，或者，他可以踏入那旋风中，虽然他并不具体地知晓那旋风将会将他引向哪里，而同时他知道它会如他所知晓地大大地加速他的生命，或者有可能如他所知晓地完全地改变他的生命。

我现在将这个故事传递给左边的那位绅士。

(长时间暂停)
(Carla 传讯)

时光流逝，年轻人已经不再那么年轻了。随着年岁的过去，他已经找到在新的环境中适应生活的方式。偶尔在梦中，有时是在清醒的异象中，他会想起一首歌，而他却不愿意将这首歌唱出来。因为难道部落不是已经决定这首歌曲不是正面的，不是一首爱之歌？他难道没有因为他妹妹的去世而受到他们的责备？

他变得更加地离群。他的思想经常飘得很远，一天晚上，他祈祷更多地理解他的生命的道路，这条道路一直是如此地十分奇特。就好像回应他的祈祷一样，在一个梦中，他和妹妹说话了，彷彿她仍旧完好无损并且完全地活着，她看起来是如此真实，对他而言。

我现在将通过叫做 J 的实体继续这个故事。

(J 传讯)

他的妹妹以双臂抱住他并安慰他，她知道在这么多年的时间中，他是处于多么巨大的痛苦之中，她在他的耳边低语并告诉他：「你已经被赋予歌唱的天赋，无论你多么害怕去唱出你的歌，你必须将你的歌唱出来。这就是为什么你会来到这里，这就是为什么你选择了这一生，要把这快乐的礼物带给地球。」

当年轻人醒来时，他开始带着更多的聚焦和决心而生活，虽然他仍旧对于要走上什么样的道路感到害怕，并且对于应该如何将他新发现的领悟和生命的目的展现出来感到不确定。但他确实记得的一件事情是：在这个

他是其中一部分的传教士任务中，他是如此喜欢这种服务，以致于在他们会每一周歌唱那些古老的赞美诗，尽管那些赞美诗对他的理解而言并非自然的，他还是从中获得了极大的喜悦。

他记得这种喜悦并感觉到这就是他的道路，这条喜悦之路从他的歌唱中流露。因此，他允许自己在这些服务中唱这些赞美诗，一开始他悄悄地唱，一开始他非常地不安，因为他不想要被发现了。但是，随着时间的过去，当没有负面反响的时候，他开始更大胆地歌唱了。他开始从存有的深处歌唱，于是，一个浑厚的男中音出现了，这声音表达了他在其存有所知晓的爱。

我们现在将这个故事传给 L3。

(L3 传讯)

他自己深厚的声音在他里内共鸣着，它感觉到这种共鸣的方式不仅仅在声音中而且是在灵里发生的共鸣，在这共鸣中，他感觉到了造物者压倒一切的爱，每一次当他歌唱时，就像是回忆起家乡的感觉；当他歌唱时，一开始是小声的，然后声音越变越大，最后歌唱变成了他，他变成了歌唱。

恐惧消融了，歌声填满曾经被恐惧所占据的空间。他开始为自己而歌唱，因为他为自己而歌唱，他不再害怕歌唱，所以当他自己歌唱的时候，其他人也感觉到恐惧消失了。其他人聚集在他周围并与他一起歌唱。他独自一人歌唱，他在街道上歌唱，他能够感觉到这种力量伴随着他的声音从他身上流过并将他与其他人连接在一起。

在这歌唱中他逐渐变得稳固，歌唱和他一起成长，他也因为歌唱而成熟。他在歌唱中开始进行漫游，可以说是，在森林中走很长的一段路并从他自己的灵魂歌唱，有时他的歌唱会与动物们以各种各样的方式协调一致。鸟儿和青蛙会成为他的合唱的一部分，通过他的歌声，他与造物的其他部分联系在了一起。它以一种方式结合在一起，感觉起来就像一个声音；他不再只为自己歌唱，或者从自己而歌唱，而是他从地球本身来歌唱，从造物本身来歌唱，造物通过他而歌唱。

当他展开歌喉时，爱的灵魂，地球的灵魂，就从这美丽的共鸣之声当中流出，其他人会怎么想已经不再重要了，因为他知道他是谁了：一个给予母亲的礼物，给予这让他居住的地球，给予他在其中被养育的丛林的礼物，给予他的姐妹的礼物，不仅仅是生物性的姐妹，而是在这个传教士的村庄中，以及在他自己的村庄中的灵性姐妹，他开始想要再次见到他的家人。

他想去看看他所有的家人，不仅仅是他的父母，还有曾经说过他坏话的酋长，他对这些曾经将他排除在他们的心之外的人感觉到如此强烈的一种爱，因为他知道他们是他的家庭的一部分。他深深地爱着他们。

接着歌唱带着他穿过丛林，并带着他回到他出生的家乡。他的父母看到他，当他们听到歌声的时候，他们就知道是谁了，他们来到村子边上，他们看到他来临，立刻就知道是谁了。他的母亲流出了眼泪，第一个跑向他，他的父亲，一开始还不相信，跟着她跑了过来，他们与他拥抱，他们说：「我们很抱歉」。他说：「没有什么需要抱歉的。我爱你们。」

他们与他一起返回村子的中央，他们说：「这就是我们的儿子」。不带任何的羞愧，他们宣告了这一点。

我们将这个故事传给 R。

(长时间暂停)
(Carla 传讯)

每一个来到地球并进入肉身的灵魂都来自光荣的云朵*，如被知晓为威廉实体所说的。每一个地球上的实体都曾经是一个天使般、平静的、没有压力的存在。每一个寻求的灵魂都穿上了一套骨肉的衣服，因为他真正地希望去服务。每一个寻求的灵魂都带来一首歌，那将帮助他记起他是谁和为什么他进入这个地球的泥泞与尘埃中，每一个灵魂都走在他的道路上，有时候会被接受，有时候则被回避，我们请求每一位都相信那未知的爱之歌。

(*编注：这是诗人 William Wordsworth 的名句，请参考 <http://tinyurl.com/qgq6c3h>)

我们是 Laitos，我们为了一场杰出的工作集会感谢这个团体。这让我们确信你们将再次与我们坐在一起，我们将非常期盼那与你们每位一同工作的快乐与荣幸。

现在，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。
Adonai。Adonai。
Translated by T.S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 19-8 篇: L/Leema 首次开讲

Copyright 2003 L/L Research
周日冥想
1985 年四月 28 日
(Carla 传讯)

我是 L/leema [发音为“拉-李-玛”]。我属于星际邦联，在无限造物者[我们安住在他的合一性之中]的爱与光中，我问候你们。这是怎样的情况！我知道你们没有呼叫我，我从未对人类讲话。

我们和这个器皿有段好时光，因为当我们在她的脑袋中发现各式各样的零碎东西，从中挑选我们想要说的东西；我们发觉那儿有许多非线性的连结，于是使用这个器皿的通讯对我们是有乐趣的。

我们将对你们讲话，但首先 我们想要给出我们自身的历史，因为我们不会对那些不想要我们的人说话。我们是谦恭的，如果我们不能服务 我们就不应该来到。

我们将使用这个器皿的字汇 因为那帮助我们。我们不习惯许多器皿，我们不习惯使用任何器皿——(不过)我们甚至可以弹奏四小节的黑人爵士乐！这个器皿真是太有趣了！

我们和那些对你们称呼自己为 Latwii 的群体位于相同的工作路线。我们属于光之密度，因此，当我们志愿接下这个任务，我们已经在颜色光谱中，或者我们应该说，你们星球的各式各样的光谱密度。我们比较不是像 Latwii 那样的通才，我们大部分在澄清信仰的领域中工作。我们扫描... 澄清每个链结的吹毛求疵，

属于(那些)经历地下的日与夜的个体，好些世纪以来与充分的第三密度分离。我们注意到每个心/身/灵复合体的每个偏好强度上的改变。

我们对这个器皿感到惊奇——不过，等一下，我们对这个器皿并不惊奇。这个器皿曾经被一位会用那个天赋的实体所使用。我们必须继续推进，因为我们希望不只享受这个器皿，还要与你们分享我们的想法。

我们先前和 Latwii 群体在附近一起工作，他们提到使用这个器皿是有趣的，接着建议我们投入这项服务；因为 Latwii 估计是可行的；如同你们每个人是独特的，我们每个人也是如此，每一个服务是独特的，虽然我们说每个人都是相同的东西；我们全体请求你们转向造物主——太一起初思维。无论如何，让我们倒退离题一下。

我们请求星际邦联的一个被选拔的团体之允许 好使用这个器皿；因为这是必须的，对于这样一个器皿[与那些曾前往土星议会的实体有过协议]，得获得特殊的许可。

此时，我们获得许可执行我们能够和这个器皿一起做的事，我们希望在漫谈之际，我们可以感动你们，以喜悦充满你们，以我们对你们感到的强烈渴望充满你们。

你们的语言是个有趣的东西，在这个器皿的心智中 我们看见一些根源深深地进入你们星球过去的书写历史。我们选取两个词：假期(vacation)/天职(vocation)。我们要求你考量在演奏这个声音复合体的小小差异，“vaca”是敞开，“voca”是呼叫或被呼叫。假期是有时间，自由，放空；天职是被呼叫、被选取、被启蒙。我们发觉你们来到这个团体充满假期的程度和天职相当，这是令人遗憾的，不因为 这对于第三密度是不正确的，但因为 你们每个人都有天职与天职的喜悦，以致于我们愿意冒着惹恼你们的风险，建议享受假期和寻求天职的灵魂相比，两者位于完全不同的生活质量之水平上。

你们全都调频到相同的频率，不过，你们不是一个充分的圆，因为有太多属于个人的询问，它们没有普世的意义。这也是可接受的 但这样降低了正面极化实体的能力，好比我们或任何一个邦联实体，而不能清楚地说话，因为该巨大的渴望，不以任何方式拆毁，而总是建立。然而，需要检验那些事物。

就每日工作的世界而言，需要放空的时间，假期是一种平衡，而非奢侈品；我们说的不是这种假期。

在自我的一个更为深入的层次，有一个选择：该自我不管任何后果 都要严肃地看待自己；还是该自我但愿休假和暂停。你所想望的 你将收到。如果你想望天职，你的人生将带着喜悦的片刻，完全地无法以任何措词形容，除了那些已经历过的人：他们经验服务中的充分生命，充分的极化，充分使用催化剂，在一切万有中的充分喜悦。我们愿敦促你们在这点上思考。

一个人做某些事以收集钱币(denaro)；这些工作可能有趣 或者相反；这不是天职。一份天职是那个如此被热爱的事物，以致于你被呼叫过去；不是因为你理解或有什么应该去的理由；只因为 你被呼叫，同时你必须前往。

你们每个人都是无限与美丽的造物者素质。你是否认可那个声明的潜在严肃性？你始终必须记住，你将发觉 那些答案不是最有启发的，因为当你学习之际，你将学会 重点是问题本身活了起来；重点是那些寻求的同伴，协助你成为寻求者，严肃却带着欢笑，当然如此，因为严肃应该是充满喜悦的，它应该充满一切你之所是，以及你拥有的一切。如果你但愿是一个严肃的寻求者，时机不是明天或昨天，现在就采用你自己，认可你是上主的素质。然后 问你自己是否想望去寻求真理？单单那个问题将填满生活。

我们享受与你们一起漫谈，虽然 Hatonn 群体至为慷慨，我们感觉应该停止我们的谈话。我们比较喜欢回答询问，但我们无法使用这个器皿做这件事。因此，如果有任何人渴望我返回，结果将会依照其渴望。无论如何，不管是说出来或未说出口的问题，除了统一的团体问题，没有其他问题可以获得伟大的力量。

随着欢乐的小调，我们离开你们，在这个傍晚 希望你们接下来的经验得以激励、活络、充满；并且你们只听到需要的东西，抛弃我们愚蠢谈话的其他部分。

对于拥有和这个器皿一起工作的经验，同时与这个星球上的实体谈话，我们感到欣喜若狂。我们一直在这个星球之内工作，（那儿的）心里状态和这个团体不同，也和这个团体的集体记忆不同。

我们诚愿在一切为真的顶峰上离开你们，我们是你们自己。看起来 这个器皿的心智在思考如何拼出我的名字。我思考了至少一个礼拜... 我们无法知道你们的时间。我们先前未曾拥有一个名字，因此我们思考该名字。为了我们自己知道的主观原因，我们选择 L/leema。你们提供你单字拼法：L-斜线-L-e-e-m-a。

在无限造物者的 L-斜线爱与 L-斜线光中 我们 L-斜线离开你们。我们是一。

我的朋友，你们是否知道那斜线的意思：我们是一。思想造物者，我们在他的爱中离开你们。我们是 L/leema。

Adonai。Adonai。

（Jim 传讯）

我是 L/leema，再次地 我们在爱与光中透过这个器皿向你们致意。我们花了些时间穿透这个器皿的阻力，容我们说，好发起一个新通讯。我们已经听闻这个器皿的阻力。我们发觉这非常有趣，如我们刚才提到的我们不习惯透过人类对人群说话。注视你们的心智里面 接着发现你们布置它的各种方法，这是个迷人的经验。我们也渴望藉由尝试回答询问的方式来服务。我们的 Latwii 兄弟姐妹也推荐这个团体是个好的开始，因为它不间断地提供许多询问，确实提供宝贵的服务机会。那么 我们要问，我们是否开始迎接一个询问？

L: L/leema，我假设你愿意回答一般性质的问题，类似于 Latwii，是否正确？

我是 L/leema，你是正确的，我的弟兄。你是否有这样一个询问？

L: 是的，我最近读完一本书：身入险境(Out on a Limb*)，作者是莎莉·麦克琳，其中有部分提到一个

外星群体，来自我们称为的昴宿星团；就她的描述 他们花了一些时间努力去利益地球。关于这些实体或个人，你可否给我任何信息，特别是他们的极性 以及他们可能与星际邦联的关联，任何一般的信息？

(*译注：中文书市有这本书，书名为心灵之舞)

我是 L/leema，我们扫描你对这份信息的记忆，发现如同星际邦联成员大多数的努力，发起这种努力是希望能够有一种鼓舞灵感的信息交换，好让它被用于加快你们的地表上的人群[他们需要这类的信息]的演化进度。在每次的邦联之努力中，我们希望每当有个呼求，就能提供某种形式的答案，接着能够加速寻求你们称为的真理的活动，然后加快该寻求者的进度。如同大多数的这类努力，容我们说，该努力曾有其平衡的机会，被某个比较有问题的信息混入；因为那些接收这类信息的实体不总是知道要观照接收过程，以免接收的东西遭受篡改，以形而上的意义而言 就是那些寻求暗黑途径的实体的服务加入该接收过程。

我们可否尝试进一步的回应，我的弟兄？

L: 我想要问另一个主题，一个住在辛辛那提市的朋友，我推测通灵会是最佳的描述，他通灵了好些信息，在我看来，有着很大的准确度。我对于那些提供他信息、协助他进展的老师感到好奇，他们是否和邦联有关联，或者 他们以某种方式独立运作？

我是 L/leema，在你所说的这类的例子中，通常是一些居住在你们内在（次元）平面的实体，他们属于你们的行星影响圈，容我们说，他们位于中阴期间，于是可以透过与你们星球上的在世者之协议，提供信息。他们的功用如同资源、顾问或老师，他们回应呼求如同邦联的实体。虽然，严格来说，他们不是邦联的成员，这类实体与邦联的实体与原则联合工作，和那些具肉身的实体相比，他们尝试的服务属于另一种性质。

我们可否进一步地回答，我的弟兄？

L: 不了，谢谢你。你们已经提供很多协助。谢谢你。

我是 L/leema，我们感激你，我的弟兄。是否有另一个询问，好让我们可以尝试(回答)？

A: L/leema，我感到好奇，在该团体的成员来到这个圈子之前，你是否让他们知道你的临在，并且调节他们？

我是 L/leema，我们的动机比较不是调节那些加入这个圈子的实体，而是扫描其渴望，判定这个冥想圈的呼求，为了发现我们是否能够发起一个通讯好提供服务。

我们可否进一步地回答，我的姐妹？

A: 就我们正在接收的该通讯而论，先前 你要求统一的团体问题。你可否详述那点？

我是 L/leema，我的姐妹，我们至为快乐地详述这个十分突出的要点。在今天傍晚加入你们团体提供服务之前，Latwii 群体给予我们关于这个团体的信息，以及我们透过回应该团体的询问来服务，可以实现的潜能。Latwii 群体转移的信息有一部分关系到询问的特

性，可以预期的，在你们地表上 任何团体可能有各种询问；在许多例子中 这些询问只有短暂的兴趣，仅简短地满足好奇心，只增加一点点该实体的进化机会。无论如何，有些询问说到在你们幻象中 此生的要点。这些询问关切这个过程的本质的本质，其个人与一般的应用；当这类的答案被良好地述说，清晰地给予，它们是珍贵的，穿越所有时间 稳固地持守寻求者的兴趣在对的位置。因为它们（根本）原则，描述一个人的存在本质，一个人所处环境的本质，以及一个人[透过太一造物者所创造的环境]进化的本质。

Latwii 群体跟我们谈论到这个主题，他们建议虽然这个团体通常聚焦良好，关切那些不会褪色的信息，偶尔出现一些只有很少含义的询问，其效应是把焦点从持久的东西转向快速消融的东西。是故，我们甚至要对良好与严肃的学生建议，容我们说，如果你们寻求击中一个人的存有与演化进展之奥秘核心，那些团体理解的询问是最有帮助的。

我们可否进一步地回答，我的姐妹？

A：不了，谢谢你们的服务。

我是 L/leema，我们谢谢你，我的姐妹，也谢谢你的服务。我的朋友，是否有另一个询问？

C：L/leema，在过去几个月来，我几乎避免任何类型的冥想，因为事后我一直感觉疲倦，就象是肉体受伤。另一个傍晚，我再次经验它，我只是静静地坐在另一个人的屋子里，接着我开始收到一种制约，很快地 我开始收到一种感觉 某个人受伤了。我不确定我收到什么，但那造成疲倦感。有人建议或许我收到来自地球的感觉。我不精确地知晓到底发生什么，但如果你可以对此散发任何光，我会感激的。

我是 L/leema，当我们扫描你的经验性存在状态，我们发觉可以给予一些评论而不会冒犯你自己的发现之过程。当寻求者遭遇困难的经验，伸展其接纳的能力，然后寻求者发觉自己如同一张鼓面[drumhead，我们发现你们这么称呼]，它已经被十分紧密地拉开 横跨其骨架。这个寻求者内在的伸展过程将造成他对于内在与外在的振动变得更为敏感。这是该进化... 的一个自然部份。

（录音带第一面结束）

（Jim 传讯）

我是 L/leema，再次地 我们获得这个器皿的注意。我们继续，这是进化过程的一个自然部份，因为它致使寻求者对于眼前的东西变得敏感 做为一个增进其进化的机会。然而，该寻求者也对于任何身处其中的经验更为敏感。当一个人的经验之更强烈部份正在进行时，通常 花更多时间冥想是有帮助的。这样提供机会更完整地利用该经验，而非以许多方向驱散一个人的努力。这可能似乎是矛盾的，一个人居然要增加一种似乎令人疲倦的经验。不过，我的弟兄，你将发觉增多的冥想时期将提供你能力 去利用那个眼前的机会，目前 它已经促使你成为一个更敏感的器皿。

我们可否进一步回应，我的弟兄？

C：只有一件事。伴随着其他事，有一种不再属于任何

事物的感觉— 我感觉已经到达一个点，不论我在哪里就只是过活而已，因为我似乎不再适合任何地方。你可否评论？

我是 L/leema，我们可以评论，再次导引你的注意力到我们先前的回应，以及该困难的或创伤性 学习机会之特征，它使得该寻求者在此期间更为敏感。通常 另一个脱离主要努力的效应是表面上的距离，由于寻求者寻求庇护或提供一个[位于他和环境之间的]缓冲区，因为环境（对他）变得越来越痛苦，容我们说。我们利用这个词，痛苦，试图描述该敏感度— 这是寻求者面临明显困难的经验时经常发现的。

我们可否进一步回答，我的弟兄。

C：我稍后可能有个询问，谢谢你。

我是 L/leema，我们感谢你，我的弟兄。是否有另一个询问，好让我们尝试（回答）？

Carla：L/leema，我要公开地，带着最大的谨慎，以我的救主 耶稣·基督之名，做为人灵挑战你们；你们是否以他之名，并为他的光荣前来？

我是 L/leema，此乃我们选择对这个团体称呼自己的方式，在我们的存有之核心，我们在你们知晓的耶稣大师的爱与光中加入你们。我们欣赏你的关切与挑战，我的姐妹。我们已经简短谈论这个主题，当时提到你们人群中 太少人觉察这点：对于无形的实体，当他们透过器皿说话，（你们）需要规律地进行这类的挑战；因为如你所知，我的姐妹，这的确是个拥挤的宇宙，许多人要讲话；不过，挑战程序可以筛选出那些言谈对你们有益的实体。

我们可否回应进一步的挑战，或以任何其他能力讲话，我的姐妹？

Carla：只有后者。我谢谢你们适当的回应，听到它（对我）有帮助。我谢谢你。我想要问你两件事。首先：这是怎么回事，当你进入我的心智，有些单字轻易地来到，但它们不总以句子来临，因为你到处弹跳象是一个弹簧垫，而我的心智到处弹跳 象是一个弹簧垫；所以 情况蛮疯狂的，接着 你在 Mickey*里面讲话就象是世界上最认真严肃的法官，我不禁在想 发生什么事了？我的意思是，他真的有个良好的幽默感啊。

（*译注：Carla 对 Jim 的暱称）

我是 L/leema，把次要的部分[改善或取得我们今天傍晚增进的技巧]放到一边，我们能够利用这个相当声名狼藉的顽固心智配置 以一种似乎比较流动的方式讲话；但如果你在这个心智里头，我的姐妹，你会发现许多坚硬的地方。

Carla：[咯咯地笑] 不要使我大笑啦，OK。

我们对于不舒服之处抱歉，现在完成我们的回覆，在我们使用人类器皿的能力方面，我们还在跌跤的过程，对于能够以一种似乎连贯与平顺的感觉说话，我们感到有些宽慰，不过希望即使在这个器皿的顽固中我们得以享受流动性— 那是你的心智之特征，我的姐妹，有希望的。

我们可否尝试进一步回应？

Carla: 是啦, 我真的想要知道。我以前听 Latwii 讲过, 我真的想要知道, 为什么第五密度, 或至少你们两位, 似乎充满欢笑与爱与所有的好信息要跟其他人分享; 我有种感觉 那是不恰当的一你曾说过, 你说从来没有和其他人沟通, 你们... 不管你们过去做什么, 我得阅读一下纪录。但是, 然后你对 Latwii 讲话, 他们谈到这个团体和器皿, 于是你们决定来尝试一下。第一: 为什么那个回应朝我们而来; 第二: 为什么你们给我们一个机会? 第三: 结果值得吗?

我是 L/leema, 的确, 我的姐妹, 迄今 结果是相当值得的, 我们看到你们称为的未来与这个团体的联系有很大的希望。我们寻求在发起这个通讯中服务, 我们寻求以双重的才能服务, 也就是说, 谈论一段概括的灵感讯息, 然后尝试以我们的观点和存在状态回答询问。正如同每一个人类器皿在通讯邦联实体时 都是独特的, 并提供一种个体化的风味, 容我们说, 我们也希望 你们团体可以受惠于另一种邦联实体的风味。我们来到这个团体 希望那永远恒久相同的讯息得以在每个寻求者的内在找到一个新家, 以某种方式 或许对那单纯的爱之讯息增添另一种面向。

我们可否进一步回答你, 我的姐妹?

Carla: 不了, 谢谢你们。

我是 L/leema, 我们感谢你, 我的姐妹, 我们正在与这个器皿取得比较好的联系, 并且使用它的字汇和经验, 希望它愿忍受我们的动作: 即我们在它的心智内移动, 并且搜寻那些概念[不只光照那些询问者, 也光照我们自己的存在], 因为当我们与你们分享 我们学习的程度相当于我们分享的程度。

容我们尝试另一个询问, 我的朋友?

L: 我有另一个, L/leema。关于寻求者可得的信息来源, 在我看来有三种源头, 我觉察的第一种来自一个人自己与智能无限的联系; 第二种, 一个人在可挑选的基础上与无形的灵魂[做为老师]通讯; 第三种, 好比你们这样的实体。

是否也有其他的信息源头是我们尚未觉察的... 我尚未觉察的?

我是 L/leema, 我的弟兄, 我们可以说就只有一个源头— 在全体之中运行的太一。不过, 我的弟兄, 我们可以说有无限个源头, 因为太一以无限多的变异表达他自己, 你们自己的造物包含无限个源头, 让任何寻求者得以参予 好增进其自身的进化。看入自己存有的内在即是看见一切万有, 看入另一个人的双眼即是透过另一个人的眼睛看见一切万有。注视你们自然造化的花儿、树木、鸟儿、昆虫, 微风与天气, 就是看见造物者带着单纯的优雅移动, 却包含所有的答案[对于那些带着辨别的眼和耳朵、渴慕之心的寻求者, 确实如此]。

你们可以注视周遭的任何源头, 如果你注视那超越肉眼所见之处, 你将看见饱满、完整、完美的太一造物者, 愿意教导所有你寻求的东西。

我们可否进一步回答你, 我的弟兄?

L: 是的, 我想要请你澄清一个陈述是否正确: 在不同的思想学派、寻求支派中, 基本的信息实质上是相同的, 都是真实与正确的。个别群体的分别主要在于扭曲的沟通或接收者选择性的偏见, 这些是次要的面向。举例来说, 有些人相信轮回转世存在, 个体持续以一个感知的个体不断地重生; 有心人相信若一个人不努力, 就会在下辈子退转, 继续轮回 直到该个体不再是感知的个体。

所以 容我重新为你澄清我的叙述— 我正在大声思考, 请忍受我。我假设在地球上的 各种思想和寻求学派中, 精要的信息都是正确的?

次要的信息, 那些分别彼此的东西是扭曲的通讯或接收者的个人偏见产生的后果?

我是 L/leema, 我们感谢你, 花时间以言语表达这一个询问, 对于那些寻求太一之许多源头的实体, 它具有重要性。太一位于一切, 一切万物都以某种方式述说太一。你们听到的许多声音都是太一之声。你们可以把他们述说太一的方法比作你们国家中 不同位置的口音或方言。所有同胞都讲你们的英语, 不过 可以在许多地方发现(不同的)染色。这即是造物者寻求的独特性 藉由使他自己变为众多。对于那些居住在许多的世界中之实体, 这些独特的染色在某些情况中似乎是混淆的, 互斥的, 然而 如果你愿意看到所有谈论的中心, 你将找到说话的太一。因此, 寻求者必须负起责任, 变得什么东西靠近中心, 什么在中心之远方边缘绕行着。万事万物都是太一的部份, 寻找那太一之心, 我的弟兄。

我们可否尝试进一步的回覆?

Carla: 有有种感觉你以这样的方式推出答案 好让 L 必须思考它; 所以我想要试试看, OK? 一般而言, 我们曾研读所有这类的东西, 我们被教导[至少我们这三个]有大量内在(次元)平面的老师, 那是 L 刚才谈论的东西... 今天早上 有卷带子, 某个人在通灵安妮·贝费特(Annie Besant*)... 她只写作关于布拉瓦茨基夫人(Madame Blavatsky)的东西, 而布拉瓦茨基夫人只是个管道。所以, 你获得的东西离源头相当地遥远, 安妮并没有任何真正启发性的东西要说, 虽然内容非常地可爱, 使你感觉温暖、甜蜜、柔软。一个人享受聆听那样的东西, 我也很喜欢那卷带子。

(*译注: 这里应该是笔误, 正确人名= Annie Besant)

OK, 我想那种温暖、甜蜜、软糖的东西无法真正填满智力, 你知道的。然后 你获得外在密度, 那些没有涉入地球密度的密度, 它们似乎真正有质量上的不同, 就它们能推出的大脑力量而言, 我推测 可以在它们回答问题时看出来; 比较少强调某个日期, 属地的日期, 比较多强调上主的时间。所以, 在我看来, 就我们所在的地方, 看起来真的有什么内在平面的智慧和外在平面的智慧。这是否真实?

我是 L/leema, 你是相当正确的, 我的姐妹。在这个旅程上 有许多旅行者。有些走得比较远, 看见更多的景色, 容我们说。每一位描述他已看见的东西。所有实体都曾看见太一造物者的某个部份; 所有实体都寻求以某种方式分享那视野。那些寻求的实体也帮他找到

的东西负责。当你怀着一颗纯粹的心和单一指向的意，将会找到对你更有精准价值的东西。当你寻求一般的兴趣，寻求去知道某些现象界的事件，对你的寻求只有很少的价值，你将找到你寻求的东西，那儿将有些实体告诉你。你将要寻求什么？你将会找到什么？

我们可否进一步回答，我的姐妹？

Carla: 那是个优美的答案，很有帮助。非常感谢你们。

我是 L/leema，我们感谢你，我的姐妹。容我们藉着另一个询问分享我们的旅程？

N: 是的，L/leema，可不可以认定你们是一个社会记忆复合体？

我是 L/leema，我是你们知晓的社会记忆复合体里头众多成员中的一个；随着进化的过程发生在这个宇宙造物的各个密度之内，有一些旅人在寻求过程中找到伙伴和同志，接着联合起来分享他们的经验和渴望。我们是那些加入同一个团体的实体，称呼自己为 L/leema。

我们可否进一步回答，我的弟兄？

N: 是的，请。嗯，L/leema 群体中 大多数实体属于同一个区域的集结，或相当多地多样化，还有，(你们)发源地在哪里，以及这个群体转换的时间过程？

我是 L/leema，我们发现在你的询问中 要分辨出要点有困难，容我们说；但我们认为我们的起缘跟你们的很像，因为在太一之造物中，从根本元素进展是可能的，随着每个八度音程的开始，地、风、火、水结合起来形成物质；接着这个构造受到太一之觉知激发；你们知晓的生命做为那结合与形成过程之果实。当这生命变得觉察自己，然后它寻求以某种方式加入社会，如你所称，类比于人类的状况。如同你们，我们已经进化穿越这个一成为许多的过程，不过是单纯的；许多单纯的部分变得更为复杂，接着拥有扩展的觉知，透过一系列指数增长的跳跃，容我们说。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 嗯，非常谢谢你们。我有些对于年代的因素感性，但我想那真的无关紧要。你先前说，你们在地球上 只有偶尔对人类说话。你们是否和其他星球的实体沟通，或甚至在这个星球里面？

我是 L/leema，在我们介绍式的谈话中，我们以一般的方式描述那些我们服务的对象，许多实体位于你们自己的行星影响圈之内，这些实体拥有比较多你会称为的前人类(prehuman)的特性，那些实体寻求从集体前往个体化的知觉特性，一般是给予人类的特性。容我们说，我们寻求去高贵化这些实体或赋予这些实体灵性；因为他们集体呼求这类的投资[以你们的称谓]。我们已经尝试提供这项服务给那些位于你们星球的实体，还有其他星球的实体。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 你刚刚提到— 你说到这些前人类为一个团体，使

用现在式 而非过去式。你可否在这个时刻 告诉我们关于这个团体的事情？

我是 L/leema，在你们的星球上面，以及里面，有些实体属于第二密度，穿越许多个轮回的周期，几乎获得足够的个体化 正要进入你们正在结束的(第三)密度。这些实体属于许多物种和特性，许多实体在你们的海洋上游泳，许多居住在你们的热带地区，有些在你们的大气中移动，其他居住在深邃的森林与地下洞穴之中。物种的变化性是巨大的。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 嗯，谢谢你。你们是否也和其他星球的第三密度的个体[不会被我们认为是人类]通讯？

我是 L/leema，不，我的弟兄，我们没有。关于这种性质，你们是我们第一个努力的对象。

我们可否进一步回应，我的弟兄？

N: 非常谢谢你们。

Carla: 我想知道该器皿的活动，好比能量方面。你们真的必需照顾他们，你知道的。如果你们(...)操他们，他们就会筋疲力尽，甚至完全昏迷。

我是 L/leema，我们扫描这个器皿的能量场，我们发觉它在某些地方变得有些稀薄。在利用人类的大脑/心智复合体方面，我们必须变得更有技巧；因为我们的通讯有些使人疲倦。我们在扫描这个器皿之后发现这点。我们会建议一个最后的询问，或两个简短的询问。

L: 一个快速问题。在我们的密度中，我们当中有些人成为其他人的领袖— 先驱者。在第二密度的情况是怎样的？有没有这种生物，鼠海豚当中的鼠海豚？

我是 L/leema，虽然这种现象并非没听过，它相当罕见；因为第二密度生物的特征是：他们以集体的形式表达他们的知觉生命。那么，每一个实体都密切地连结集体心智，有一个物种专属的心电感应，强化这个自然的倾向。因此，在第二密度的幻象中 一个实体比较不可能成为你所称的领袖。不过，在某些情况中，这确实会发生。大多在宠物们与第三密度实体的关系当中可以被发现。

我们可否进一步回答，我的弟兄？

L: 足够了。非常谢谢你们。

L/L <wbr>ResearchL/Leema <wbr>首次开讲

出处: <http://tinyurl.com/l4zh54j>

Carla: 我想要问你们一个最后的快速问题，只是一个确认。当你们首先开始讲话时，我有个臆测，这些实体似乎是庞大与毛茸茸的；接着我脑海闪过大脚(Bigfoot)承担那些身体，当马尔戴克(Maldek)爆炸时，他们尝试找到某种入口，进入第三密度。我不禁要想，这类型的生物就是你们服务的对象？你们可否确认一下*？

(*译注：关于大脚，一的法则 9.18 起有详细的说明)

我是 L/leema，我的姐妹，我们很高兴你已经辨识出我

们服务当中的特殊部份，因为它的确是我们服务的中心 [在你们的行星影响圈中，已持续一大段时间]。

打从地球第三密度周期的开始，那些马尔戴克人大量地投胎到你们的星球，好让他们得以减轻他们对于该星球[马尔戴克]的作用。我们也有额外的机会去服务其他比较是真正的第二密度之生物，做为一种分枝的服务；主要服务则是与你所说的那些实体一起工作。

我的朋友，我们发觉 目前已经抵达使用这个特殊器皿的安全极限。我们不要过度劳累任何提供我们机会 [对那些呼求我们服务的人]说话的实体。我们感谢每一位，我们享受这个机会；相当有挑战，相当有趣，因为人类的心智关切许多、许多事物，我们自己以前从未想过的东西。我们在你们的心智和经验中找到这多样性，我们赞美它，因为每个部份都述说太一造物者，他的手透过我们全体运行。我们在你们的寻求中向你们鼓掌。我的朋友，在那寻求中，在太一的爱与光中，向前去吧！在今天傍晚，以及我们与你们同在的时间，不管它将是长是短，我们是你们知晓的 (L/leema) ...

[录音带结束]

(V)2014 Digested & translated by cT.

Q'uo 文集 第 19-9 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之二十

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 20

Copyright 2007 L/L Research

1993 年 9 月 25 日

(这次集会之前有一段调音和冥想)

芭芭拉：亚伦(Aaron)和我正在讨论我们哪一个将引领这场集会。亚伦说昨晚 他引领了调音。他想要我直接与你们分享我使用的过程，它不是来自于他的一个引导式的冥想。它在我对他开启我的能量之前。如同今天早上 卡拉(Carla)所指出的，这仅仅是我正在与你们分享的我自己的过程。我没有建议你们需要使用它，这仅仅是我如何学会与亚伦工作的方式。

我做的第一件事情是聚焦在我的呼吸上，单纯地安置好我的注意力。这不是一件创造静止的事情。有时候有静止；有时候 有发生的事。冥想不应被误解为静止，它可以被理解为深深的觉察以及在 那一刻 与在那一刻升起的无论什么事情同在 无论是静止或事件；单纯地开始留心并开始无选择的觉察，同时来到一个中心之处，如果在那里是有静止的，不会有对那个静止的紧握不放。假如有混乱和忙碌的心智 想法升起，如果有情绪升起 不会有对这些升起的事物的反感。它会进入到在我自己之中的一个更深的地方，在那里我可以观看所有的这个过程并且移动经过它。那个地方是静止的，没有牵涉到任何外在的静止或事件的一个静止点。所以，对我而言 这是第一步。现在我将会安静一会儿，当我在这个过程上进行工作并且让你们在这个过程上进行工作的时候，就聚焦在呼吸就好了，如同我们在早餐之前 今天一大早就已经做过的冥想一样。

当我置身于那个空间时，自我边界坍塌下来 而我感觉我自己被能量，被灵环绕着。在那个位置上 [那个位置通常不使用言语比使用言语要多得多，但是显然地为了分享 我需要使用语言]，我提供了我对于我的能

量的一个承诺，我提供了我对有所服务的渴望的意图的一项声明。假如我注意在任何自我的想法中那种“成为某个正在做某件事情的人物”的骄傲的话，我只是注意到，它是自我的想法的一部分，它是自我的想法中滋生恐惧的想法的一部分；我不会谴责自己的那个部份，然而我也不会在自己身上增强那个部份。在不管人类的恐惧而清晰地传讯的方面 我请求帮助，那种人类的恐惧是我的性格的一部分，因为我是人类。我承认它不是我的动机一个很大的部分。我不聚焦在我的动机中的负面部分，我不聚焦在我的动机中的恐惧部分。我聚焦在我的动机中 有爱与开放直率的部分。

所以，我仅仅清楚地陈述我的意图。我想要在对所有存有的服务中 提供我的能量。我想要提供我的能量来减轻苦难。请通过无论什么最合适的途径来运用这种能量。接下来我陈述持续不断的意图，即我奉献自己当作一个器皿，透过它灵可以说话。对于我感觉到 在外面的无论什么的能量，我对它们说话并做出坚定的声明：“对于任何与我最深的价值观不协调一致的事物，我将不允许它透过我说话与使用我的声音。我欢迎任何想要在场听我说话的存有，但是它不可以透过我说话 除非我们的价值观是相符的。”

在这个位置上，我通常开始非常强烈地感觉到亚伦的能量。我认出它是亚伦的能量。当我单纯地自己独自对亚伦说话的时候，我们有一个用来进行一次挑战的密码。所以，我缩减了对那个能量之挑战，我请它确认自己的身份。当我与一个团体一起传讯时，我对那个能量进行完整的挑战。

起初 我无法理解如此做的原因，因为我说：“我了解亚伦的能量，” 但然后我变得觉察到有一位存有，它负面极化的程度恰好与亚伦正面极化的程度是相同的，这存有感觉起来非常像亚伦，它的负面极化波长与亚伦的正面极化的波长相同。卡拉对我说过几次：“挑战，挑战！” 而我说：“我不需要。” 接下来有一次我体验到感觉起来类似亚伦的能量的负面能量，所以我开始理解卡拉的建议的智慧。

所以，我对它提供一次正式的挑战；对我而言，这是我最坚定相信的事情。在对灵性指引开放我们自己的过程中，我们每一个人都需要运用自己的最高价值并且去挑战那个能量 不仅仅是挑战那个在传讯中将会正式地通过我们说话的能量，还要去挑战那个我们所聆听的 来自于我们自己的指导灵的指引 藉由自己最深的价值去挑战它。

我要求自己进行三次挑战。第一次是：“你是我已经知晓的亚伦的那个能量吗，那个完全相同的能量吗？”我在那个问题上得到一个“是”。

“你是否藉由爱的原则而服务 并为所有的存有服务而来？”。

而最后我询问它：“你是作为耶稣·基督和佛陀的一个门徒而来吗？”

假如我不是对一个大团体传讯，我简单地说三次“亚伦吗？”并且三次得到“是”（的答案），所以我并非总是正式地完成这个程序。

所以，现在当我在我使用的这个调音过程上进行工作的时候，我将会安静一会儿。我会请求你们每一个人

以自己的步调去进行大致相同的过程，同时陈述你的意图是你希望你所收到的是对所有存有的服务，而且当你降低自己的界限并且对灵开放自己时，你同样也会藉由自己的最高价值挑战那位灵体，这会成为你自己对那些价值的忠诚的一个坚定承诺。现在安静几分钟，接下来我们即将开始。

（暂停）

亚伦：我是亚伦。我称你们是穿着地球衣服的天使。你们的天使性是不容否认的。这是你真正的身份。藉由你的投生，你已经将自己绑定在这些地球衣服中并关闭了在你面前让你无法清晰看见的面具。将它视为是你已经穿上的一件盔甲的外套。身体的盔甲将会妨碍你的四肢的自由移动。然而，在一个盔甲是必须的社会中[因为要在马上进行长枪比武以及其他诸如此类的战斗]，盔甲同时是个负担和工具，一个必须的工具。你的地球衣服可能被某些人视为是负担，但是它对你的学习是必须的。这个地球是你的教室。而你的身体和情绪是你来此学习的课程的具体表现，它们是工具，通过它们你就可以学习了。

天使只活在终极实相中。因为它之所是，它清楚地知道自己。被围困在地球的衣服中的存有 可能如此地陷入那件衣服的密闭性之中 以致于这件衣服成为它仅有的实相。忘记它所喜欢的是去生活在该衣服的外面。

我亲爱的朋友们，这里就是这个问题变的棘手的地方了。你的投生对你的要求是，找到二者之间的平衡，充分地展现天使性，同时绝不抛弃或轻视地球衣服的价值，然而你了解地球衣服只是你穿上的一个外套 不是拥有它，而是充分地活出它。

你们像在一出戏中的演员。当你走出来 站在舞台上的时候，假如你看着观众说：“喔！这只是一出戏。它并不重要。”观众将不会从你所提供的 没有诚意的台词当中得到许多收获。假如你被如此深入地卷入到这出戏的幻象中 以致于你忘记它是一出戏，忘记有观众在外面，你可能转身面对观众，或者说话的声音太小 以致于他们无法听见。好的演员必须有说服力地活出它的台词 活出它们，成为它们 而同时，他完全了解这是一出戏，那么，当他走下舞台时，它就不再是那个角色的身份了。这就是观众如何从一出戏中学习。而你也 是观众，同时是演员和观众。

这个就是你的生命要求你的事了：尽你所能 全心全意地活出这个幻象，而同时你依旧知道这是幻象。这里是相对实相和终极实相的交会点，十字架的交叉点。你有一只脚在相对实相中，一只脚在终极实相中，而他们之间是没有分离的。你们有些人已经理解你在这个门槛的两边各有一只脚，然而你感觉就好像有一道墙，一道无限的墙，分隔了相对实相和终极实相，因此你在一个时刻就只能体验到一个实相。学会去融合他们，学会将怜悯心和智慧带到一起，这是非常艰难的工作。然而这个就是你在来这里来学习去做的工作。

当我们问：“什么是灵性的道路，我们如何活出它？”对我而言，灵性的道路是对相对实相和终极实相的非二元特性的一种觉察，以及对该存有[试图将它们和谐地带到一起，有时候会跌倒的]的慈悲；爱和尊敬那些不断将污泥冲洗掉并再一次继续前进的存有，一直更多一点地在关于这种平衡方面进行学习，一直更多一点地学习该渴望：想要在平衡的一边或另一边上休

息；同时看见在将它们带到一起的时候的阻力，因为这需要如此深入的诚实和勇气；并对那个无法很好地做到 却去尝试的存有抱有同情心。

来自戏剧《梦幻骑士》，有一首非常美丽的歌曲[1]。我将不会请芭芭拉唱这首歌，因为她的声音不适合这工作。但是有一段歌词是：“忍受那难以忍受的悲伤，前往勇者不敢前往的地方，愿意在没有更多东西去给予的时候去给予，愿意死去好让荣耀和正义可以存活。我知道，如果我信守这荣耀的探寻，当我躺下安歇的时候，我的心将保持平和宁静。”[2]

这是你的道路，一条精致美丽的道路。为了你之所是的人性，为了你已经担负的追寻和它的极端艰难，不仅仅为了道路尽头的光，还藉由在这条道路上 你所走的每一步所散发出的光来荣耀你自己吧。

现在我想要改变轨道并从理论转移到实践。好的。我们正在寻找这种终极实相和相对实相的平衡，寻找这种爱与智慧的平衡。在我们的生活中，和非常真实、痛苦的催化剂打交道的过程中，我们如何追随那个寻求呢？我感觉 Q'uo 想要说话。我不知道 Q'uo 是想要发言来回答我已提出来的问题，还是想要在关于我下午的谈话的开场部分补充更多的内容。我将单纯地把麦克风传给 Q'uo，让我的兄弟/姐妹/朋友来发言，接着我将会回到自己关于实践的发言。那就是全部。

卡拉：[作为对于芭芭拉对她的调音过程的描述一个补充，卡拉提供了她自己的调音过程]

我在独自一人的情况 会通过唱一首圣歌开始并且通过祈祷词继续，我用圣方济的祈祷词进行祈祷并且恳求圣灵的临在。我祈请大天使以及他们代表的所有东西，以耶稣·基督之名从灵的世界前来，我请求他们去协助维持寻求圈以及联系的纯净与安全。接下来我进行检查我的能量的脉轮系统并对它们进行平衡的过程；在平衡过程之后，我为潜在的传讯开放我的能量系统。接下来我加入团体，继续与团体一起进行调音。在向一个特定的接触开放之前，我以耶稣·基督之名挑战感受到的接触并且要求它说耶稣是主。我重复这个挑战三次。假如所有三次的挑战都符合，我就开放传讯。

（暂停）

Q'uo：我们是 Q'uo，在太一无限造物主的爱与光中间候每一个人。问候、祝福、爱与平安。我的伙伴亚伦老师亲切地与我们分享这些教导，我们谦卑地伫立在这个慷慨面前。

的确，我们希望去谈论如何设想(conceive*)你的肉体的、物质性自我，如果你能够原谅这个双关语的话，它与你之所是的无限与永恒之生命形态处于同一个肉体载体之中。因为你知道你不是你的身体，你在世界存在之前就已经存在，并且在它被带回未显化与未知的事物之后的很长时间，你都将会存在，那个未知就是无限的智能，也就是太一伟大的起初思维，我们没有选择只能以爱这个虚弱的字眼来标记它。

(*编注：conceive 另一个字义是怀胎)

今天稍早的时候 这个器皿发现一颗橡实，在捡起了它之后 她发现橡实的一半掉落了。小小的尖端刚好可以套在手指上 就象是给一个手指木偶戴上了一顶帽子一

样。考虑一下 在这个橡实外壳之中的种子以及它最后显化的高度。这个微小的橡实可以想象到 拥有这样一颗种子吗？你们每一个人 在你们的肉体载具之中 一层又一层的能量场 持守于清晰的显化之中 作为穿过时间和空间的载具前进，运送珍贵的意识担子，好让它得以承受各种各样的催化剂之猛击。

[当你选择去走上这条灵性道路的时候] 在你们每一个人的内在都将诞生你将逐渐成长成为的光的物理载具，如果你愿意这样说的话。但现在，在投生之中，这个光的物理形体是微小的，非常容易受伤的，并且当你从事日常琐事的时候 它仅仅藉由你对它的存在的感知而被保护。你所作出的每一个选择都强化这个婴儿意识。你们每一个人就像耶稣的母亲，玛利亚一样，因为你正在诞生你的灵性自我，而在这辈子当中的所有的日子里，你的内在都将携带着这个灵性自我。每一次受伤、每一次让你感到震惊的意外、每一个忧伤、每一个孤独并渴望一个更加原生的国度的感觉，都引起这个内在婴儿的哭泣，而你可能处于困惑中。

你如何能够抚育这个光之内在小孩呢？在每一个时刻，你们每一个人都可以想象、梦想、意愿这种抚育；藉由这种意愿的能量，你用母亲和父亲的爱来接触了那位微小的光之存有，你同时看见你并不孤单：“因为我已经接触到爱。”所有你感觉的、关心的以及伸手触及的事物都存在于丰盛之中，这种丰盛将洗刷你甜美的存在性。“这里，感受我的爱。”因为你已经在所有的污垢与困惑中计划、梦想、想象这种爱与丰盛 这成为真理；当伟大的工作升起 超越所有表面上独立的意识之火花，并且继续滋养无限智能，最终，不仅仅养育了那个内在的灵性自我，也养育那个更为显意识的 日常生活的自我 该自我可能会感觉到是完全没有资格在灵性上去滋养和爱。

你的秘密武器永远是父母的永恒秘密：单纯、真诚的爱。爱那内在的 探求的灵，并且你滋养那将会带你进入永恒的灵。

我们感谢我们的兄弟亚伦感觉到 来到我们身上的教导之脉冲，带着我们的爱 把麦克风交回他的教导。问候你，我的兄弟。经由这些可爱的孩子 与你一起在显化中，这是多么美妙的事呀。

亚伦：我想要进入到我们时常听到的一些具体的问题，一个主要问题是：“我如何才能知道 我正在跟随一条爱的道路或一条恐惧的道路？”假如你只有一个动机，它将会容易地知道。使你混淆的是多重的动机。在给出那颗苹果的例子中，95%的动机是纯粹的慷慨 并无别有用心的动机，没有渴望成为另一个人的救星，没有渴望成为某种给予的人，只是对于另一个人的受苦的坦率怜悯心以及一种清晰且由衷的反应。但是 5%的动机是恐惧的声音，它是 7%或 3%还是 10%并不重要 恐惧的声音要嘛说，“万一我需要它呢？”接下来批判那个恐惧的说法说：“不，我应该给出去”，这个声音混合了该批判；或者恐惧想要成为某个“好人”。

那么，困难在于整理你自己身上的这些声音 并且学习去信任有爱的动机的真诚以及不要与动机的负面部份进入一场对话中，而单纯地承认它在那里。假如你否认它，那么它就会被赋予力量。假如你承认它、对它微笑并转回到那个动机的正面部份，你就拒绝将力量

给予你的恐惧。我称这个过程为不陷入一场与恐惧的对话。

经由注意力，你开始看见那种升起的恐惧如何引诱你并且吸引你的注意远离你的天使性。对于在这个位置的工作，有一些非常具体的步骤。首先是知道在每一个人类情境中都将会有多重的动机。就像乳白色的肥皂广告，它也许是九成九和 99%的纯度，但它不是 100%的纯度。你的恐惧不是为了战斗而被给予你的一个负担。它是你可以在其上积累怜悯心的富饶土壤。它是你将其转化为堆肥的垃圾。

所以，首先必须承认有多重的动机。当你面临一个选择时，你注视 从一个有爱与连接的地方生长出来的事物是什么，从恐惧中生长出来的事物是什么。

第二，当识别出恐惧时，你拒绝陷入它的故事中。这需要练习。你将永远不会完美地完成它，没有关系。但藉由练习，这个技巧会逐渐增强：“我知道这是恐惧而我无须被它吞没。”你越多地练习这个技巧，你就会越发信任你内心的各种冲动。

当这些冲动看起来似乎将你引入痛苦之中的时候 发生了什么呢？这里我想要讲述一个朋友的故事，同时我充分地改变了一些信息，于是这个人就不会被认出来了，虽然它不是某个你们大多数人认识的人，或者你们没有人认识它。在这里 我们有位朋友，他处于一场起起伏伏的婚姻之中，如同许多婚姻一般。对于夫妻两人，都是二次婚姻。为了避免对任一个存有的性别做任何的指定，我将以伴侣 A 和 B 来指代它们。

在 A 和 B 之间同时有着爱和痛苦。B 对 A 建议，因为 B 正住在 A 在他们成为伴侣之前就已经拥有的房子中，它感觉被排斥，因为它现在对那个家有贡献。他建议改变抵押贷款，改变银行账户，不管什么都行。他们将会改变什么并不重要，然而他们做出改变以便于更公平地分享。A 带着某种犹豫同意如此做，但是 A 真诚地感觉到：“假如我想要在爱中活出我的生命 并且托付给这个人，第一步就是去信任它。”所以，比方说，A 将它的一半财产给予了 B。

在签完文件之后，B 转身了，不是立刻 而是不久之后，B 背叛了 A。

B 是怎么背叛 A 的，这并不重要。不过这是真正的背叛，它导致离婚，这不仅仅让 A 因为 B 的背叛感到心碎，同时还让 A 陷入一场剧烈的财政问题之中。

A 说：“我做错了什么？我追随内心，我信任了，而这一切带给我的 就是背叛。”

一个非常痛苦的故事。

让我们看看在这里已经真正发生了的事情可能是什么。我在这里的后续陈述是假设性的。为什么会发生这种情况的个人理由不是你需要去知道的事情。有许多可能性，我们单纯想要在一个假设的基础上和你们探讨它们。

为什么表面上的坏事会发生在试图追随爱的指引的人身上呢？那就是问题所在了。首先，是的，这是个非常痛苦的情境，对于 A，现在不仅仅是孤单的，同时又已经失去了金钱的大量支持，这是非常令人恐惧的。

这是坏事吗？好事和坏事意味着什么呢？痛苦，是的，不过在你的生活中 一直都会有痛苦。痛苦永远是坏的吗？它是完全可以避免的吗？你们已经听我说过痛苦对你呐喊：“注意！”现在，A 认为它正在注意，或许它需要更密切地注意。当一个人注意时，他的学习依旧不会一直免于痛苦。没有这样的保证。接下来，问题就变成了：“我可否拿起这个已经传递给我的破坏 并且从中产生一些有用的学习，而不是让我将我送入深深的怨恨之中呢？”或许这就是整个议题的一部分了。我重申这些是假设性的答案，它们全部都可能是真的，但是这里我们已经不去涉及 A 和 B 在这里的实际情况。

极有可能的情况是，A 正被给予机会去放下这种观点事情必须以一个特定的方式发生；A 正在被给予机会不只信赖生命中的“好事”，也要信赖“坏事”。

当一个人必须经历这个过程时，它是非常困难的，但是假如一个人放下试图让事情以一个特定的方式发生并且对正在发生的事情放轻松，那么它甚至可以在痛苦当中找到爱与疗愈。

这情况的一部分也可能是业力。或许在一个前世中是非常具体的，A 已经从 B 身上拿走东西。这只是业力运作的方式之一。它甚至不必是 A 从 B 身上拿走东西。或许 A 不是在物质上从 B 身上拿走东西，而仅仅是无法分享。你会说 这似乎是一种学习去分享的非常倒退的方式，因为分享而被惩罚，但或许 A 需要让分享超越奖赏和惩罚 并来到一个位置，在那里 分享不是为了奖励而仅仅是分享。或许过去的误解是，A 坚持为了回报而分享，假如它无法看见可能的回报，它就不情愿去分享。因此，那或许是业力的一部分。

这里我想起一个禅宗大师的故事。据说这是一个在 20 或 30 年前的某个时期 发生在亚洲的真实故事。警察来到这个人前面说：“你已经被控告了这个罪行。和我们一起走。”他们带这位禅师到监狱。他们询问：“你能证明你的清白吗？在这个事件发生的那个晚上，你在哪里呢？”那位禅师说：“我独自一人，没有证人。”这位禅师既没有反驳指控，也没有认同它。开始的时候他说：“我是清白的”，但是他没有抗争。因此，那位禅师进了监狱被监禁而且处以艰辛的劳役刑罚。

六年后，另一位犯人在临死前供认了那个罪行。他们来到禅师的面前，他们说：“你是清白的。另外一个人已经认罪了。为什么你不坚持一开始就声明的清白？”这位禅师说：“因为在监狱的第一个晚上，当我在冥想那个情况时，我看到了在某个过去世中，我已经犯了这个罪行而我侥幸逃脱了，另一个人为了我的罪而被处死了。现在我已经用我自己的方式偿还了，我自由了。我带着许多爱在监狱中生活了六年，我同时服务了我的狱友。我自由了。”

所以，业力的确进入它。很难去理解那点。你们并未被赋予能力去清楚地看见过去的转世。甚至于当生命传递给你的是困难的环境时，有时必须有许多的信心，（好让）你依然可以信任。

在我们的 A 和 B 之间有另一个可能性是：A 能够在不怨恨 B 并且让 B 感觉到他的宽恕的情况下 去承受由 B 导致的这种背叛的痛苦，藉由 A 的这种能力，他正给予 B 一种非常真实的服务 打开一扇门。A 可以对它非常清楚表达：“你所做的是完全不恰当的，而我非常、非常

地生气和受伤；尽管如此，我不恨你。”

说不这件事情，可以带着爱来完成。不必带着怨恨来完成。或许 A 和 B 二个人同时都需要去学习这些课程，藉由 A 有爱地工作这个痛苦的催化剂的能力，B 被服务了，这样 B 也可以超越他的自我中心和恐惧来学习和成长。

最后，A 也许被给予机会去检视在它自己内在的多重动机，它带着一种高度的爱和渴望与 B 分享财富，向往加强它们的关系，然而同样也许会有某种程度的否认：“这个存有是不值得信任的”这是对在它自己内在否认对于放手该[与不值得信任的 B 之间的]关系的恐惧。

所以，一部分是 A 在它的情况中 不情愿对它的现实状况坦诚，它执着于被给予什么爱 而不是有信心说不。这是困难的，你们有如此多的人在怀着爱说不的时候遇到困难的时刻。你渴望成为“灵性的”、良善、亲切、慈爱的，但有时候你将那种善良的意思解释为成为他人的脚踏垫。当你奉献自己当作脚踏垫时，你将会被踩踏。然后盛怒在你身上积累，你爆发了。然后你说：“喔，发脾气是我的不好”，接着你再次回去当脚踏垫。

但是，当你藉由对你真实的身份之所是以及你的心中有爱的善良抱有信心而自我尊重的时候，甚至当你知道这仅仅只是在那里的事物一部份，那里同样有恐惧与愤怒，嫉妒与贪婪，在两者中间有一个地方。但是，当你对你自己内在的你的心的那个有爱的部分有信心并且尊重它的时候，接下来你就会对在另一个人身上 有爱的部分感到尊敬了。当你对于自己内在的那个较没有爱的部分抱有慈悲的无批判时，你会对其他人身上的相同部分 找到慈悲的无批判。当你学会在冲动扎根于恐惧时 仁慈地对自己说不的时候，接下来你就会学会 认出在其他人身上的恐惧的冲动并且以相同的仁慈说不。无害他人地生活 并非意味着永远说不；恰恰相反。让他将你当作脚踏垫来使用 对另一个人是非常有害的。

你必须藉由密切地注意你的选择的多重理由 来在自己的内在弄清楚这一点，开始看见那些被爱激发的动机以及看到它的哪个部分是被恐惧引发的，不因为那恐惧而讨厌自己，而是不被拉入那场与恐惧的对话。这就是引导你的过程了，它会让你不被拉入与另一个人的恐惧的对话，而是去说不，并且信任：“这是我能够做的最少之伤害了。”藉由拥有权而伤害另一个人依旧是伤害。假如你让另一个人踩在你身上 而你保持缄默，即使你没有因为他们那样做而怨恨，你依旧在伤害他们。这是一条非常微妙的界线。

一个关联的问题，对工作的选择是：“我如何知道是否要继续留在我当前的 有时让我非常痛苦的工作呢，或者 我如何知道什么时候要继续前进到一个新的工作？我正在逃避吗，或者我正受到爱的指引？”在一个困难重重的关系中，一个人可能会问相同问题：“我如何知道什么时候要与他在一起呢？我如何知道什么时候要退出呢？”我的朋友们，答案是相同的：既没有执着于成为“好人”的需要，又没有对于因为恐惧的位置而去否认自己或怨恨自己的需要的情况下，当你在这种情况下 开始让你自己体验多重动机的时候，接下来，你让自己进入在你的内心之中 一处更深的知晓的地方，这个答案会非常诚实地衡量你的平衡并且知晓

这个选择主要被爱驱动 还是主要被恐惧驱动。它从来不会是清楚明确的，它带着我更进一步。

请理解只有更有技巧或更没技巧，更多或更少的痛苦决定，或者更多或更少的喜悦决定。永远没有一个对或错的决定。假如你留在工作或关系中 而痛苦增加了，你永远有权利离开。你问自己：“我仍旧要在这里学习呢，还是痛苦已经增加 在我的能量中产生出如此多的紧缩 以致于我无法学习了？”假如是这样的话，你为那个制造出紧缩的人类属性而原谅你自己，当你不再如此深陷其中 而是去理解它 并因此不再需要去重复它，你就带着意图 去深入查看那个恐惧的地方 释放那个工作或关系。假如没有那样多的紧缩和痛苦，并且在工作中依旧有许多的爱和许多的喜悦，假如你感觉你自己在这些情境中学习，接下来你就继续前进。没有对或错。

关于这些我想要深入的问题 还有许多的事情是可以被谈论的，但是与其工作这些假设的情境，我们想要听听你们的问题。在进入你们的问题前，我同样感觉到 Q'uo 可能希望发言。我们在这里将要做的暂停 休息一下，回来之后让 Q'uo 发言，假如这是被渴望的方式，或者 向你们的问题开放。那就是全部。（该集会暂停以便于透过故事和歌唱进行团体冥想和调音）

Q'uo：我们是 Q'uo。在爱与光中再一次问候你们。

我们很乐于报告：不仅仅亚伦和我们已经谈好关于这次工作集会的剩下部分，我们的器皿们同样也对我们的偏好达成一致意见，所以在进行中的一切都是顺利的。这让名为 Carla 的实体感到高兴，她喜欢这些安排。

我们已经查看灵性的道路步伐 并且看见它是基于那种在形体内部的觉察，该形体走在这个星球的表面、死去 接着不复存在，存在着一个自我，它不会化为尘埃或以任何方式变成腐朽，而它是无限、永恒的 以及无法知晓的，如同爱的奥秘将一直是无法知晓的。

我们已认可这条道路的开端可以有效地被视为一种有意识的选择，它是对于如何走在那条道途上的选择。在这里 听我们说话的每一个人都已经将自我奉献给一条以太一无限造物主之名服务他人的朝圣之旅。我们也已经选择这条道路，这就是为什么 我们在这个时间/空间被你们的团体所呼唤。我们已提出，超越各种人类动机[让智力忙于试图去辨别对错的]的问题之外，这个(人生之)探索有个真切的中心，在每一个必朽的身体之中，该中心就是基督意识，就是佛陀体，他和不会停止也不会死亡的信实安住在一起。

在你知晓为自己的身体的肉体载体之中，不论它的状况看起来如何，它的内在携带着基督。在这个存有之中是你更深的大我(Self)，依靠你在信心中去期盼、梦想和奋斗，在所有的困难和无论什么情境中，去肯定这内在的大我，自豪地承担起所有自我感知的错误，它们如同一位战士的伤痕，他平静地朝着内在的伊甸园奋斗，在其中，所有的物质性和混淆都消失了。而内在的基督，它从幼年时期很好地发动了，最终可以在一个较轻的身体之中开始另一个航程、另一场朝圣，与肉体相比，在这个较轻的身体中 这种意识会慢慢长大并拥有更大的重量。你看，在你所有去活着的尝试中，无论你可能想到的尝试是什么，它们已

经是你最佳的尝试。任何人怎么可能提供比这更好的尝试呢？

那么现在，我们鼓励每一个人去感受双脚植入朝圣的道路上。是的，有些时候你可以坐下来并在这样的美丽中啜饮，无论它是眼睛看到的美丽 还是内心感觉的美丽，你感受到支持、令人愉快并且是有爱的，你感觉做好充分准备 朝着更伟大的光前进。不过，在任何朝圣之旅中 许多时候，情况看起来并不是有利的。

在这些干枯与荒芜的时期，在你自己的推论和考虑的过程之中 记住你是谁、你希望去哪里以及你感觉对这个唐吉珂德式的寻求多少有连结，这些对于朝圣之旅是核心的。就是当你孤独一人并且没有朋友鼓励或理解的时候，那内在灵性最需要你的破烂不堪且粗糙的信心 任何的零星片段，任何依旧赞美内在造物主的蓝调音乐之走音演奏都行。朝圣之旅是困难的。不过，假如你未曾渴望过那赋予困难意义的事物，你将不会发现自己在这一条道路上。你希望充分地清醒并且感觉每一颗石头，品尝每口满嘴的尘土，在任何绝望、空洞的一天结束时坐下来，感到喜悦 并且感谢你已身处这个奇迹的灾难当中。

当然，我们能够在这些被保护的环境中 使用诸如这个器皿的管道并使用每一个寻求者的能量以最好地安慰你们每个人，这样每个人就可以彼此帮助。但那些锻炼和鼓舞那内在灵性成长的考验和尝试，是大大地被这些数小时或数天的困难而荒漠的时刻所供给(能量)，这个器皿提醒我们，还有数年。

有时候，是的，每一个人将会遇到损失、限制和每一个挫折。的确，每一个人都面临肉体的毁灭。有一天这具身体将化为尘土。在这过程中 没有任何事情吸引人或是容易考虑的，然而你们每个人将沿着这条道路走下去，伴随着在你面前无限远去的真理，永远不会到达，永远在招手(的真理)。而每一天将是新的一天。假如你选择完全地成为朝圣者，每一个情境，无论它是怎样因为重复而陈年老旧，它都将是新的。因为对于希望走在这条道路上的你而言，除了蜕变 什么都不想望。一位成功地转变自己的人实际上 至少已经疗愈了一个较旧的自我的某些部份，这样，内在新的自我有机会和空间循序渐进地发芽、开花、绽放。

关于这个问题：“当一个人为了提供食物和住所 而必须在世俗关注的事项上辛苦工作时，他如何能够走上一条灵性道路或如何有一个灵性的志业呢？”假如你将指派给冥想、沉思以及所有灵性志业的美好练习的价值指派给辛苦工作，你就会变得较不困惑了。

我们对每一位建议，灵性志业就是找到此刻的爱，每一刻的爱；这一点在世俗的劳动和严格的灵性练习之间是没有区别的。当一位实体能够凝视着拥挤的一天并且在作为中看见喜悦，在所有劳动的每一条经线和纬线中 看见基督意识时，接下来，在那位实体[完全地浸泡并沉浸在基督意识之中]面前 一个世界开放了。

这个器皿读过一位修女的故事，她被问到 在你们的印度境内，如何能够忍受去清洗那些很快就要死去的婴儿的污秽且爬满蛆的伤口，如何忍受化脓坏死部分如此可怕的气味与外观。据报导 该修女仰视发问者说：“喔！但这是耶稣·基督的脸庞。假如我认为这是一位印度的小孩，我绝对不能做完这个工作。”

我的兄弟姐妹们，你们每一个人就如同这位修女。不论你伸出援手是为了什么目的，你触及基督意识。对于一位收税金的人，一个去杂货店买东西并且试图在一块拥挤的地方停车并与其他人一起图谋你的车位的人，你会怀疑在他们身上有这种意识吗？假如你的确怀疑，那么，不管怎样 都赞美与感谢太一无限造物主，接着继续前进吧。

我们将谈论各种方式，在其中灵性的视野得以被调频，如此，在抛出工具和资源给你使用上，就可以更有成效地在停车场中与基督相遇。

但现在，我们和亚伦想要在这个询问的过程中讲述来自你们的具体需求。我们将开放第一个询问。此时，有任何人想要发问吗？

提问者：在我曾有过的一次经历中 我已经注意一种体验，而今天在这里聆听 Q'uo 说话时 我又拥有了这样的体验，这种体验即当我我更接近神性意识时，我总感觉到一股泪水涌上来的感觉。我想知道为什么会如此。它们感觉起来并不象是不好的泪水。

Q'uo：我是 Q'uo，我们同意这些泪水不是不好的泪水。我的兄弟，你拥有因为美好而啜泣的敏感性。这种美好是藉由你识别出的言语 而在你的内在被唤起，然而引发你的泪水的美好全时间都在你的内在之中。是否有进一步的询问，我的兄弟？

提问者：没有，谢谢你。

Q'uo：有另一个问题吗？

提问者：你指出所有的工作都是好的。难道没有不是那么好的工作，自私与毁灭性的，而非建设性的工作，好比发展原子弹或某个东西？

Q'uo：有关于好的和坏的职业的问题是假设一个人接受好的和坏的职业，然而我们认为 每一位朝向服务他人努力极化的实体 有个倾向去选择一个要嘛有帮助要嘛无害的工作来获取报酬。无论如何，若一位科学家被放在发展原子弹的位子，然而 这位实体仍旧可以投入对于其正面用途的每一个希望，同时带着悲伤接受这样的发展成为一项工作。考虑当时原子弹被发展出来的情势，那些发展原子弹的人们的意图是悲伤的，但对于阻止一场正在吞没你们星球的战争的承诺是坚定的。

L/L <wbr>Research 亚伦与 Q'uo 对话之二十

Cleveland 地平线

世俗在装备与环境的方面很少是纯净的。良善与邪恶是如此被编织起来 并在生活的织锦中相互交织，以致于几乎不可能去做那种产生全部正面而没有负面的事。已经被赋予了礼物的那些人必须尝试用最佳的意图来献出那些礼物。假如由此似乎有负面性发展出来了，那个痛苦和忧伤也必须被带入到那个由宽恕所管辖的地方，在那儿 疗愈是真的，而光不会动摇。那个地方存在于每一个人的内在。它是一个地方 在位置上如同克利夫兰(Cleveland)一样明确。

你可能不知道它在你身体中的位置，然而它在你的存

在性里面的位置是明确的。它是你的心，在那个地方没有对错，只有爱。超越一切出现的事物，超越一切凋谢的事物，只有爱存在。就外在的表面意义而言，每一人都在进行一场可悲的比赛，不过 每一次内在的灵都会向上举起形而上的手说：“不管怎样，赞美、爱。我们终究会解决这问题，但现在，我们就在这里见证爱 对此赞美与致谢吧。”于是你再次进入到那个地方，同时治疗之水流动着。

这是否回答询问，或有进一步的询问吗？

(暂停)

假如有问题的话，这是最后一个询问了，接下来我们想要将，容我们说，讲台交给亚伦实体。此时有没有最后一个给我们的询问？

提问者：我有一个问题。有没有任何你会推荐的教理(dharmic)练习或服务可以增强，或许加速，但至少让一个人单一指向该道路— 通向心中的这个地方？

Q'uo：是的，我的兄弟，有的。对于每一个人，它多少有些不同。但是，我们对你们说：耶稣在尝试描述其本质期间说，感谢那些喂养他、给他衣服穿的人。接着那些实体感到困惑，因为他们并没有喂养耶稣。他如此解释，“只要你喂养或提供衣服给这些人当中最小的一位，你就是喂养我并给我衣服穿了。” [3]

也许，你现在能够看见我们倾向的观点。

有些实体正在挨饿。有些实体赤裸着身体。永远有一些汤是要准备好并递给那些没有家的人。对于那些无法藉由在水平层面上工作而取得对这个内在的疗愈地方的一种感觉的人，有一些灵性上的奉献是去为你们居住于其上的行星意识祈祷、调停并对其提供帮助。对于那些驻留在爱和感激中人们，虔诚地思量这个行星或和平的理想，或任何优雅的姿势，任何协助你耕作的风车，一天接着一天，一周接着一周 规律地做这项工作— 对于那些没有在汤里头看到爱的人们— 这样做将为他们提供爱；因为这也是食物，一种你可以称之为玛那或天堂之面包的食物。

假如你烹饪，将汤贡献出来。假如你祈祷，将祷词贡献出来。假如你二种都不做，在一个地方坐下来而给予感谢和赞美，接着安静下来，感觉心之门的开启。我们并不认为这是容易完成的，仅仅是说，在你自己的能量的韵律之中将会有那个时刻，在那一刻，所有的等待都结束了，你拥有了那个当基督意识刺激你整条脊椎并且穿越你的存在的神圣时刻；而对于那一刻，一切是相当、相当清晰的。自从第一次体验开放之心以后，你接下来就拥有了这个主观的记忆，它会在你内在闪耀，就像蜡烛照亮所有黑暗一样，直到你处于开放、圆满之心里内的下一刻。

我的弟兄，我们可否进一步回答？

提问者：不了。谢谢你。

Q'uo：我的兄弟，我们感谢你以及在场的所有人。我们将至为快乐地再度与你们谈话，但现在，我们将让位 以便于有任何人希望亚伦实体来回答问题。现在，我们在一切万有[爱，创造每一件事物与光，一切由它所创造]之中离开你们。我们是 Q'uo. Adonai。

芭芭拉：在亚伦对问题开始发言前，他想要谈论几分

钟。

亚伦：我是亚伦。我希望简短地拓展关于 Q'uo 谈论的一些事情。首先，在回答你们的问题之前，我的兄弟/姐妹谈到在信心中活出一生。我想要拾起这个信心的观念。

第三密度的一个首要的练习就是信心。有时候你的生活将混乱、痛苦递到你的手上。第一个冲动会说“我做错了什么？”或是“为什么是我？”拥有信心是非常困难的。我不是建议在不尊重你自己的情况下接受任何被递到你手上的事物的盲目信心。假如我可以杜撰一个词语的话，这就导向“脚踏垫主义”（doormatism）的想法。这不只是令人失去力量的盲目接受。

相反地，信心，真实的信心赋予力量，因为真实的信心来自于你的那个部份 穿越了好和坏，对和错之相对二元性。真正的信心来自于你内心的那个深深地连结着的核心，而它被建立在过去的信心经验上的。真正的信心被建立在智慧上，被建立在回顾这次生命 并且看到你用一个不知所措的“为什么”来挑战的事物原来是有答案的，原来有时候就是你最伟大的老师。它是那种源自于连结和爱的根深蒂固的信心，它使你能够处理困惑以及你的生活中偶而的深层痛苦，它使你穿越你与那种痛苦与困惑的战争而迈出下一步。我尽可能简单地说，假如生活从没有藉由提供给你困难的事物来挑战你，你如何强化这些信心的肌肉呢？没有对你要求的催化剂 你如何练习信心呢？

将这一点带到另一个位置，我们将查看一下诸如制造原子弹之类的情境。当然可能有些人，甚至很可能是那些参与制造那种炸弹的人，在他们的内心中 带着怨恨制作 并且渴望为了报复而杀害其他人。也有一些人在爱的服务中行动 并且尽他们所知地照顾其他人。你可以质疑他们的智慧，但是你不能质疑他们的意图。假如一个人对你说：“我真正地相信藉由创造一个可怕的武器，我能够在世界上最好地维护和平和明智。”他们的推理可能是有缺陷的，但是他们由衷的动机是去服务。炸弹自身是好或坏呢？任何事情在其自身是好或坏呢？从它之中 衍生出什么呢？有一个故事，一个男人的马挣脱了马厩而消失不见了。所有的邻居都说：“喔！多么坏的运气啊！”这个男人耸耸肩说：“坏运/好运，谁知道呢？”

邻居们对他的反应带着困惑摇摇头。但第二天 这匹母马带着一匹野生的公马回家了，一匹强壮而俊俏的动物。所有的邻居们都说：“喔！多么好的运气啊！”再一次地，这个男人耸耸肩说：“好运/坏运，谁知道呢？”第二天，男人的儿子试图去照顾这匹马时，（公）马踢他，踢断了他的腿。再一次地 所有的邻居们都说：“喔！多么坏的运气啊！”再一次地，这个男人耸耸肩说“好运/坏运，谁知道呢？”到了那一周的晚些时候，士兵们前来围捕那个地区的壮丁去从军，接着他们带走所有镇上的年轻的男人，除了这个跌断腿的年轻人之外。

好运/坏运。“好”或“坏”的意义是什么？动机是什么呢？从它之中衍生的是什么呢？这里 我并不是在说杀人是可接受的一 走出去杀人并说：“好吧，没有什么事情是坏的”。你的确是用一只脚活在相对性的实相之中。假如你伤害其他人，你为那个伤害负责任；

从相对实相的意义上 它从来不是正确的。但在你们的地球层面上，没有任何事情是在没有理由的情况下发生的，没有任何事情是不带着业力上的后果。

那些制造炸弹的人的动机是什么呢？不，结果不能用来辩解手段。为了创造和平而杀害人是不 OK 的。你将必须为自己做决定，无论如何，假如你的意图是纯净的，进行特定的工作是否 OK？

这里我们所权衡的是工作本身 或是动机呢？有时答案是明确的。例如，对于一个为了娱乐而狩猎的人就是如此——杀害动物，或许是作为一个向导而带领其他人去从事这种杀戮——这是一个会伤害其他人的行为，这是明确的。但是有时它不是非常明确的。你们大部分的工作不直接指向伤害。我们同样可以问：“为了什么而伤害呢？”会出现诚实的争论。我们会砍伐热带雨林 由此伤害其中的生命吗？假如我们不砍伐热带雨林，我们使用什么做为田地来种植食物呢？

这里我们并不建议一个答案。当然，我有自己的观点；但是它们仅仅是我的见解。问题是：“动机是什么？”这里，我们回到信心。一个人可以尽己所能地辛苦工作去追寻他个人视为减轻世上苦难的道路，但他也必须抱有信心，他无法修正其他人，无法紧紧抓住其他人并且摇撼他们去放弃自己的观点。假如人们需要做出那种似乎是毁灭性的事情，他必须同时尽他所能 辛苦地工作去减轻那种毁灭性的道路所增长出来的苦难，他也要对事情如其所需地开展 抱有信心。在人类的层面上，你们并没有被赋予先见之明 去看见所有的答案。

我们回到这个相同的问题：“我能够看到我里面的多重动机吗？”或许困难是与别人的苦难同在。因为那苦难对于我是如此地痛苦，因此我想为他们带走那苦难。我想要解决那点。但在如此想要解决它们的过程中，我既没有将他们的自由意志选择给予他们，也没有允许他们去成为他们之所是 并允许他们以自己的方式学习。我有权力那么做吗？

你可以为另一个人打开一扇门，但是你无法推他们通过。你可以对另一个人建议：“我想这是一条将会导致受苦的道路。”但你无法坚持让别人同意你的观点。这里就是你需要信心的位置，你必须在不执着于结果的情况下 在合适的位置大胆地说出来并行动。接下来你必须让它如其所愿地展开，做你能够做的事情，接着休息并让它如其所需地打开。

这里有一个简单的例证是一个想要碰触一具烫的炉子的小孩。你告诉小孩 10 遍、100 遍、1000 遍：“不能碰，它是烫的！”但是小孩没有烫的观念。你不会单纯地耸耸肩并说：“好吧！碰那炉子。你自己去经历吧。”你会继续说：“不，它是烫的！”但是在那过程中的某处，你知道小孩将会背着你去碰那炉子 接着为自己学到：“是的，它是烫的！”

你可以为另一个人的学习打开那扇门，但是你无法知道他人最需要学习的事情是什么。或许那些制造原子弹的人和那些被爆炸自身所波及的人们，他们两方都有你不能开始去理解的课程。我们无法评判他人；那并不能让我们免于责任——带着爱来陈述我们的观点。

为了在这里转移轨道，我想要在最后藉由一个非常具体的建议，实际上是二个建议，来简短地谈谈这个最

后的灵性练习的问题：一个建议是包罗万象的，一个建议是具体的。包罗万象的建议是：不论你做什么事情，带着觉察来进行它，就是这样。觉察是通往你所有学习的钥匙。

第二个建议是：什么是你自己个人的绊脚石呢？对你们每个人而言，它将是不同的。

觉察是全面性的练习。有许多支持性的练习让你觉察到那些催化剂，它们引发了你最需要去进行的练习的事物。例如，一个存有，他清楚地意识到贪婪的绊脚石，恐惧的绊脚石，那种恐惧是：“我的需求将会被满足吗？”以及紧紧抓住和紧握不放恐惧，这样一个存有也许会发现，一直让他人先走，仅仅为了去看看那样做会发生什么事情，进入这一种练习是有用的。

去年在这里进行的一场冥想静修中，某个人谈到尝试进行这样的练习：不去拿它需要吃的食物，要求自己永远是最后一个去拿食物，一直等到每一个人都已经拿到吃的东西为止，通过这样的练习，它看见在自己身上的恐惧。藉由这样做，那个存有持续不断地需要带着觉察而表达那种恐惧。它也被给予机会去看见有足够的食物剩下来。它开始看见有怎样多的恐惧是旧有心智的习惯的恐惧而不是一个在当下一刻中生出的恐惧。因此，它开始发现可以放手，不再需要去拥有那个恐惧并与之认同了。

嫉妒：在这里的练习是，带着对你自己的同情心去注意 对别人好运的嫉妒的升起；接下来，非常有意识地，允许在你自己内在之中升起的 为他们的好运而感到高兴，尽你所能仔细地观察那个存有的恐惧和痛苦，以及观察对它在已经被给予的事物和已经完成了的事物中的喜悦的升起。当你有意识地进行这样一个练习的时候，你会在别人的成功和快乐中找到一种真正的喜悦。对于你的那个一直被限制而不允许被表达出来的一部份，你允许它出来并让它自我表达。于是它允许恐惧破灭。你开始理解另一个人的获得并不意味着你的损失。你更正了那个误解。

慷慨：另一个练习，紧握不放的另一个部分，恐惧自己的需求不会被满足。假如这对你是个显著的议题，与它工作的另一个方式就是去练习给予。以非常小的事情开始，看见另一个人需要一副叉子或一张餐巾。你不是给出自己的东西，你只是伸出手为他们拿那个东西。不过一个藉由给予而进行的练习。它开始打开你的心，给予并留意别人的需要感觉起来是多么美好的事。它开始打开你的心，通往那与生俱来的灵性之慷慨。接下来你增加给予，不只是物质的事物，还有你的时间和能量。你开始学会，你并不会在给予的时候失去任何东西。再一次地，你更正了误解，不是通过强迫自己“给予直到受伤”，恰恰相反：它是一个温和的过程，藉此你学会给予是喜悦。

我将不会对你们每一个人可能会有的一块绊脚石详细阐述。你已经得到它的要领。有大量不同的灵性练习。首先你必须认出绊脚石，接下来你可以找到与之相关的一个适合的练习。

这里我想要对于任何可能有的问题开放提问。那就是全部。

提问者：亚伦，你有一个供自大使用的练习吗？

亚伦：我是亚伦。首先我们必须看看“什么是自大？”你可以理解自大单纯地是无价值感的硬币的另一面吗？自大是假设自己“比另一个更好”或感觉需要展现一种优越感，并相反地将另一个人压下去。

不要集中在自大。那是与恐惧的对话。相反，将你的焦点移动到无价值感。当你在看见朝向自大反应的冲动在你里面正在升起的时候，让它成为一盏闪烁的红灯，它说：“恐惧在这里！”并立刻将那深情的心移动到该恐惧。“在这个时刻，我是无价值的吗？”你的答案将是否定的。“在我体验到一种朝向自大的反应的冲动时，在那些时刻我曾经是无价值的吗？不。它仅仅是这个心智/身体的结构与[对于不合格或无价值的]恐惧打交道的方式。我不需要那么做。”

接下来从那衍生出来的灵性练习是去允许自大的升起，使之成为一个提醒，提醒你去悲悯这个自我——这个虚幻的，但正在体验恐惧的表面上之实际自我。

那个在它自己身上体验到似乎是自大的人毫无疑问地同样会经常在别人身上体验到自大。将别人身上的自大视为他们的恐惧，这是一个有价值的练习发生的位置了。你可以开始工作一个宽恕冥想，真正地试着去看见他们的恐惧正在显现那种自大的反应。当你宽恕他们时，你宽恕了自己。这个回答足够了吗？或者你有进一步的问题吗？

提问者：亚伦可以听到 Q'uo，听到 Q'uo 正在说什么吗？它是在与你沟通 于是你可以给 Q'uo 应有的注意吗？

亚伦：我是亚伦。我听到 Q'uo 的想法 但不是 Q'uo 的话语。换句话说，我听到想法，但我不知道卡拉用来构建那些想法所选择的言语，因为卡拉不是在思考想法；它们是单纯地浮现出来的。

有趣的是，昨晚在录音带被更换的那一点，Q'uo 的想法是：“现在我们将传麦克风给 Aaron”，因此我告诉芭芭拉：“发言的时间到了。”

但 Q'uo 没有将那句话说出来。它只是想法。因此，这个器皿克制住了。

我可以听到你们所有的想法。我将不会告诉芭芭拉那些想法。芭芭拉以她理解的方式为她的耳聋负责。我不是说她走出去并在她的耳朵戳一个洞，但以非常真实的方式，她在业力上为她的耳聋负责，并为孤立与强迫在她身上 受限的沟通之结果负责。而我将不会单纯地从她身上移开那种负担。她必须与它共同生活。我理解与她沟通是放置在他人身上的一个负担。或许它也是这个完整的业力周期的一部份。

当有某种可能是危险事件的时候，我将会告诉她。例如，坐在一辆车中，因为有一辆在她后面的车想要超车，在那个位置上 她开始从左边车道移到右边的车道。当她开始行驶进入右边车道时，在她后方的车子加速并且开始在她旁边行驶，进入相同的右边车道 好从右边超车，那个司机古怪而愤怒地开车。他猛按着喇叭，但 芭芭拉当然没有听到喇叭声。这里我确实干预了，我单纯地说：“左边，左边！”而芭芭拉足够信任我的声音 而没有驶入右边车道，而是突然转向再次回到左边，同时该司机急驰而过。

所以，当它是一个潜在的威胁生命的情况时，我将会用她无法听见的信息来帮助她，但是我不会干预的——简单地提供她已经失去的听力。那是她的责任。回答你的问题了吗？

（听不见）

提问者：今天早上 亚伦告诉我们关于我们死亡的时候会发生什么事情，它是非常有趣的。当时我们说：

“等一等，等到每一个人都可以听到它”，关于过渡期等等的主题。

亚伦：我是亚伦。这个回答将花费至少 10 或 15 分钟。我可以建议让它成为我对我们炉边故事的贡献？这样你们会接受吗？那就是全部。

提问者：你的意思是现在你将要讲鬼故事吗？听一些圣诞故事不是很有趣吗。

芭芭拉：亚伦说 “这是另一种鬼故事：圣灵的故事。” *

(*译注：在西方文化中，ghost = 鬼，Holy Ghost = Holy Spirit，亚伦在玩双关语)
(团体一起大笑)

有另一个简短的问题吗？

提问者：当我们回家时，我们应该看好我们的袜子？

亚伦：我是亚伦。我坚定地相信袜子是成双地提供给你们唯一的理由是提供你机会去练习不要执着 以及去练习给予其他存有一种自由意志。

以前我告诉过你们 在我们的层面上，我们高兴地捡拾你们的扔掉的旧衣物 并不在意它们是不是合适。或许最终我们将能够辨别这个地球上觉醒的人们，因为他们将在随意穿上配对或者不配对的袜子，没有很多的牵绊。那就是全部。

（更多的团体笑声）

提问者：这就是我们在烘干机中找到绒屑的原因吗？

亚伦：我是亚伦。在你们的烘干机中的绒屑 来自于你的衣服的材料正在练习分解形态。那就是全部。
(该集会暂停 以进行一段时间的团体冥想、吟唱和诗歌朗读)

芭芭拉：所以我们许多人陷入困境：成为灵性的，成为好人，意味着从说不，从不愤怒，从不拥有情绪。亚伦说，对于我们这些老灵魂，我们在这里的所有人，这是更为困难的，因为我们如此强烈地热望去净化我们的能量——这是一种与我们相抵触的意图，即使在我们身上只有一丁点负面性，也不会将它带入我们的进展中，如同年轻的灵魂会做的那样。他说我们越靠近准备好从这个层面毕业，我们就会越发变得完美主义。这就是我们学习的最后课程之一：找到爱自己——非常容易犯错的人类。

提问者：Q'uo 是哪一种存有呢？它是一个第六密度的社会记忆复合体吗？为了什么目的 它成为一；也就是说，一个结合起来的群聚实体呢？

卡拉：在 Ra 开始接触之前，我大多数时候传讯是一个第五密度的实体，名为 Latwii。它是一个社会记忆复合体，(拥有)第五密度的智慧。我真的喜欢 Latwii。在 Don 死亡之后，在 Ra 的要求之下我不再与 Ra 传讯，并回去传讯 Latwii 以及其他实体。不久之后……六个月，我得到来自 Q'uo 的一次接触。我们心想：“Q'uo，多么古怪的名字啊。”几年之后，我们终于发展了足够的智慧去询问 Q'uo 是谁。Q'uo 说他们是由 Latwii 以及 Latwii 的一位老师[也是我们的老师]组成的一个原则，它的名字是 Ra。我不再传讯需要出神状态的窄波，不过我可以传讯第五密度。Latwii 可以对 Ra 群体说话，比起以前，它们多少更有能力聚焦在问题上。所以，Q'uo 是一种新的、改良型的 Latwii 和 Ra。它们接触我们的目的是因为我们请求它们。它们结合在一起的目的是联系我们。

提问者：关于它们从何处而来，它们自己曾经确认过吗？

卡拉：没有。

提问者：你与昴宿星人实体们有过许多接触吗？

卡拉：我曾经与传讯昴宿星团(Pleiades)的人一同进行过工作。我没有接受那个接触。

提问者：你不让它进入？

卡拉：是的。

提问者：为什么呢？这是一个私人的问题吗？

卡拉：不是。问题在于我判断这个接触是混杂的。

提问者：是的。这个符合我们听到关于昴宿星团的事情。来自那个系统的(实体)

不同的目的在运作。

提问者：有人可以谈论它们是什么吗？我从来没有听说过它。

提问者：昴宿星人是一个恒星构造，不是吗？

提问者：是的！在本银河系中 它是最古老的文明之一。亚伦曾谈到一些关于我们的文化 有许多来自昴宿星团的播种 以及在我们当中 许多人来自于昴宿星团。

卡拉：它是非常强大的能量，但它也有能力带来好些迷惑。

提问者：你能够挑选和选择吗？

卡拉：一但你接受了接触，我不认为你还能够(挑选)。你将会得到你所得到的。

芭芭拉：去年春天 亚伦谈过昴宿星，但是我尚未看见那次谈话的文字记录。有任何人知道他说了什么吗？有任何人记得吗？你能够与我们分享一些吗？

提问者：我尽力地的回忆，昴宿星人是个非常古老的文明，它不是由一个种族而是由很多不同类型的存有

聚集一起而组成的，它们有肉身的存有和非肉身的存有，例如水的存有、空气的存有，以及更为乙太的存有们。他们拥有一个管理委员会，由投生的存有和非投生存有组成。那个委员会和那些存有们知道正发生在地球上的扭曲，由于外星人与地球的接触——负面极化的接触。

关于是否要干预有一场争论。

所以，一些来自那个委员会的存有来到了地球 [它不是一个管理委员会而是一个志愿的理事会，就象是一个服务的团体]。他们不是作为投生的存有，而是作为变形者(shape changers)而来，这是在物质界中在这里模拟肉身的其中一个方式，不过能够随意地离开，不受到这里业力的支配。所以，他们希望藉由模拟负面极化的外星人，他们能够给予一种不同的爱的讯息，而不是恐惧的负面讯息。但是他们没有了解到的是 藉由采用这些负面存有的外形，他们必须如此精确地复制负面的存有 以致于他们甚至有能力模仿情绪体达到一个他们也无法与该负面极性分开的程度。

因此，它们坠入负面性，因为，尽管它们的意图是非常好的，它们也有非常少量混合的动机或在它们内在之中的负面性。他们是带着非常良好意图的很有爱的存有，但他们高估了自己的能力以及他们自己需要从它们负面的一半去学习以便于理解他们内在的负面性。因此，最终它们当中 许多存有投生。随着时间流逝与转世轮回，来自它们的文明的许多课程成为了我们自己的伟大文明的种子。它们是带来文化与光的实体。

因此，它们是来教导的，但它们最终也是来学习的，许多人依旧在这里解决他们的业力。依旧有来自昂宿星的接触在持续进行，如同亚伦已经告诉我们的一样，不过，关于这种接触以及从其他星球来的存有们是否应该积极地干预，依旧有争论。

这个是先前历史的一个回响，在其中地球的制造者已经看见负面接触与它们的造物——地球的人民，他们试着去用某种方式保护地球人，却不信任人们从这个负面接触去学习的能力。这种藉由这些建立地球的存有的保护，这种保护本身变成了一个负面催化剂；而进一步... 是的！它是地球上恐惧的诞生！

这是发生在昂宿星人历经外星接触之前很久以前的事，在那时，它是远远更多的负面性。所以，现在我认为卡拉谈到的一些接触是一些来做好事而非进行干预的存有。有一个法则或协议，除非藉由投生，存有无法来到地球上。但那些没有遵循这种法则的存有们会怎么样呢？你是实施控制或允许这些存有继续前进并打破这个法则？

芭芭拉：亚伦说了二件事。他对你说“谢谢你！”
[我在此转述]

他说有一种环绕地球的力场。它们无法使用恐惧。它们使用爱做为这个力场的能量去避免负面能量的入侵。有一个爱的力场，阻止了高度负面能量的入侵，因为它们被这个力场所排斥。但诸如昂宿星人之类的能量不是负面极化的，从亚伦的观点来看，他们单纯地误解了目的可以合理化手段，并因此进行了干涉而非信任那些地球上的人，对于他们以自己的方式解决问题没有信心；不过他们不会被该力场所排斥，因为

他们是正向极化的存有。那就是全部。

提问者：这里有任何人读过黎明使者(Bringer of the Dawn*)吗？

(*参考连结：<http://tinyurl.com/y927hcr>)

芭芭拉：有的，我读过。关于这本书我问过亚伦，他说要非常有选择性地阅读这本书。它既是清楚的，又是以恐惧为基础的。

提问者：它的确打算在另一个 20 年在一个主要的 DNA 变化上制造恐惧。这听起来相当恐怖。但是它里面有一些事情，我认为是一个有趣的讨论主题。

(该团体提供下一次集会的主题)

“我们如何进入非自觉(unselfconscious)的空间呢？”

“就绝大部分而言，我们在振动上是彼此连结吗？”

“有团体的轮回转世吗？它是如何运作的？我们如何找到彼此呢？”

“基督和佛陀常常聚在一起闲聊吗？”

“无价值感似乎真的非常深入，好像是被基因编码，几乎象是一个催化剂一样。它是被基因编码的吗？无价值感的起源是什么？”

“在这一生中，放慢速度比较好，或者努力去完成这个密度比较好呢？”

“霍皮族的寓言？”

原注

[1] 1965 年百老汇音乐剧，由 Dale Wasserman 撰写。

[2] “不可能的梦” 1965 年，由 M. Leigh 作曲，J. Darion 作词。

(编注：推荐短片— <http://tinyurl.com/mcrwr4e>)

[3] 圣经，马太福音 25: 40。

Translated by M.D.

(V)2014, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 19-10 篇: L/L 图书馆符号说明

编者/译者为了使译文通顺易读，使用了一些符号做为辅助工具，一般而言：

o. 小括号 () 内的文字如果是中文 表示原文所无之文字，仅是为连贯文句意思加上去的。如果是英文则表示原文中的人名，地名或专有名词，方便读者上网查询。另外，原文书中没有的译注一律以 10 号字体显示以兹区别。偶尔，为了兼顾原文和中文语意之流畅，也会把某些子句以 10 号字体显示。

o. 方括号 [] 内的文字的来源有二：

1. 原作者的补充说明。
2. 译者主观认定会影响文法通顺，且重要性较低，于是放在方括号内。

o. 标楷体通常用来表示特殊术语或具有特别意义。

如果您，读者，有任何更好的建议，欢迎在我们的论坛或 FB 粉丝专页告诉我们，3Q！J

Q'uo 文集 第 19-11 篇: UFO 在灵性上的重要意义

L/L 专题演讲: UFO 在灵性上的重要意义

RA 资料发问者，Don Elkins，唯一有录音的一次专题演讲~

有兴趣的网友请点选以下连结阅读-->

http://soultw.com/TL00/1981_0421_Spiritual_UF0s.pdf

UFO 在灵性上的重要意义

Copyright 2008 L/L Research

由 Don Elkins 在杰佛逊小区大学所做的演讲

1981 年 4 月 21 日

[请注意, 这是一份文字抄本, 关于录音带「UFO 在灵性上的重要意义」, 这份录音可以在爱/光研究机构订购。你可以在以下链接阅读该录音带的背景数据: <http://tinyurl.com/nb5wbh7>]

(编注: MP3 订购连结 -

<http://tinyurl.com/lxd697z>)

前言

卡拉(Carla): 这次演讲是由唐·艾尔金斯(Donald Tully Elkins)在爱/光研究机构与 Ra 群体开始接触后仅仅四个月时所做的。读者能够在他的演讲中看到一点点 Ra 对事物的观点。然而, Ra 团体如此清楚阐述的那些观念也在很多其他更早时候的星际邦联的传讯中被给出了, 我们的研究团体自从五十年代中期开始就一直在收集这些传讯, 我们从 1962 年开始在我们自己的团体中创造这些传讯。

唐(Don)详尽地研究了整个 UFO 研究的领域, 但不包括大量的阴谋理论, 他并不觉得那些理论对这个领域有很大的影响, 他很快确信这个研究领域的最富饶的矿脉是: 以灵性或形而上导向的 UFO 信息及其含意。

这次演讲的对象是七个人组成的听众, 包括我自己, 演讲是在一台便宜的磁带录音机上录制的, 当 Don 在庞大的, 几乎没人的演讲剧场演讲时, 这台录音机被摆在靠近他的地板上。这个录音在某些地方被来自于一个电台的干扰所损坏, 这个电台从刘易斯路易斯维尔邻近与大学相同的商业区的一座高耸的建筑物顶端广播它的信号。阅读这个文字版本相比只听录音的一个优点就是: 读者不必从不时无意地伴随着他的言语的音乐中 将 Don 的声音过滤出来!

我时常希望我更经常地录下 Don 的演讲。他给出大量的演讲, 我从未厌烦听他演讲, 因为他是一个天生的说书人, 他是一个具有巨大的魅力、睿智、能言善道的人。然而, Don 当时是相对年轻的, 生于 1930 年, 在这个时候仅仅只有 51 岁。没有人猜得到 我们会如此快速地失去他的声音。Don 仅仅在三年后就去世了。

在这个时候, Don 有一点担心他的听众如此之少, 在 Ra 的集会中, 你可以在第四十八场集会中找到他关于这个议题向 Ra 团体提出的问题, 它是在 1981 年 4 月 22 日被录制的。

Don 问道:

我昨天的演讲只有几个人参加, 如果这个演讲举办的时候发生飞碟鼓动事件, 应该会有更多人会参加。既然猎户[1]实体造成这类鼓动事件, 他们确实创造更多传播信息的机会, 好比这份信息, 那么, 他们制造(UFO)能见度有什么报酬?

(编注: 参阅 TL00 学者版 48.5)

Ra 团体回答:

这个假设是不正确的。鼓动事件造成你们人群许多的恐惧; 许多种说法、理解都涉及到阴谋、隐藏内幕、

肢解、杀戮以及其他负面的印象。甚至那些据推测

是正面性报导所取得的大众认识都涉及末日。由于你们希望去分享的理解[如果我们可以用这个误称][2], 你可以将你自己理解为少数派。

我们感知到我们可以进一步提出一个推论: 被猎户 型态之公众事件所吸引的观众有大部分不经由老资格振动播种。不需要公众事件刺激就能接收教导/学习的观众有更多的可能朝向启悟。所以, 你就忘却数人头吧。

在该事件以后, 我们已经出售这次演讲的成百上千份录音了, 在我们的网站上呈现的这份文字记录将使它可以实在地为数百万更多人所取得。数人头的工作已经自行完成了!

演讲开始

Don Elkins: 我将要做的的事情是首先告知你们关于 UFO 方面, 已知的东西。我已经进行这项工作有很长一段时间了。我是在 1948 年对 UFO 感兴趣的。也许你们中有一些人记得 Tom Mantell*, 他在驾驶一架 F-51 飞行时被杀害, 因为一架 UFO 被目击在 Fort Knox 附近飞行。当他被杀害的时候, 我是位于 Bowman 机场[4]的 Elkins Mantell 飞行学校[3]的一名飞行员学员。因此, 我从 1948 年开始就对 UFO 极感兴趣。一直到 1955 年之前[5], 我都没有真的在那个领域以及相关的领域投入大量时间进行研究。1955 年 我真的深入其中, 从那时起 我一直都在研究这个主题。

(编注: 请参阅 <http://tinyurl.com/nuqm8wt>)

这个现象自从五十年代早期就已经被报导了。科学界一般会将大多数的报告[关于一些人被带上 UFO] 视为是怪人或疯子的报告, 因为它们对于报告而言仅仅太过于异常了, 以致于它们没有任何地方与现实的科学观点相符 [在当时是每个人的观点, 以及现在大多数人所持的观点]。

对于那些已经对 UFO 进行深入研究的人, 对于现实的科学性观点已经发生相当大的改变。举个例子, 海尼克(Heynek)博士在 1948 年被空军雇佣来研究 UFO, 他是作为一个完全的怀疑主义者加入的。他认为 UFO 很可能是气象气球, 被误解为金星目击事件以及类似那样的事情。当他在 1968 年完成了他与空军的工作的时候, 他已经在他的观点上 完全转变了。我知道这一点是因为我和他谈过数次。实际上, 上一次我与他谈话时大概在两周以前, 地点是芝加哥市。

现在 他已经对物理宇宙拥有一种完全不同的观点了, 这是由于他对 UFO 现象的调查所引起的。绝大多数已经对 UFO 现象进行深入调查的人, 也就是说, 真的将一些时间投入到探索统计数据(硬数据)中, 在确凿的证据中可以取得什么东西的人, 已经改变了他们对于我们生活其中的实相和宇宙的观点。被剧烈地改变了! 我的意思不仅仅是一点点的改变, 好像你们在电视上或电影里的一些科幻节目会让你相信的那种改变, 而是远远比那更为剧烈的改变。

这种改变的原因就是海尼克博士所称的「高度奇异因素」, 在很多情况中, 在大多数情况中是这样的。现在, 在 UFO 现象背后的真相是什么, 我相信有可能在

一定限度内去理解，但，不可能很快地理解，因为它不是某种我们习惯的事物。

如果我们要去体验来自外在空间，来自另一个星球的接触，我想我们有可能体验到的 最不寻常的事情会是一种我们可以期待的接触。

你们必须思考一下那个陈述。

如果你们查看科学思潮的历史，你将发现 在科学方面，没有被意料到的事情已经是常态。如果你们仅仅返回，假设，一百年或两百年以前 并尝试进入在那个时候的人所体验的思考模式，接着 突然前进到我们生活其中的社会，你将发现，绝大部分都是没有被意料到的。实际上，在世纪交替之际，人们曾经尝试关闭专利办公室，因为他们认为所有东西都已经被发明出来了。

回到六或七年前，UFO 研究中心与大气现象研究机构，以及其他类似的机构，已经有了超过 2,000 个有效案例，记载非常详尽的绑架案例，人被带到飞船上并接着被送回的案例。

我将要告诉你们绑架事件。被广为人知的最早的绑架事件是在 1961 年发生的贝蒂·希尔与巴尼·希尔的案件*。那个男人和他的妻子被带上飞船，但是他们并不知道这件事。实际上，所有他们知道的事情是 他们比本来应该回家的时间要晚很多，接着经历了某种奇怪的症状。他们在几个月的时间中都在作一些非常奇怪的梦或噩梦。

(*请参阅中文 wiki 百科：
<http://tinyurl.com/n77m7jt>)

因为他们两个同时都在经历这些问题，他们去找一位精神病医生并告诉了他们的故事。医生将两个人分开进行催眠，并没有让他们中的任一人知道这些催眠的时期所发生的事。他同时从贝蒂和巴尼得到了相同的故事。那个故事就是他们被带上飞船并被检查过了。他们经历过你们可以称之为一次身体检查的事件。

关于这个故事 我总喜欢讲述一件有趣的事：贝蒂和巴尼被带到飞船里的不同的房间中，而当它们正在检查贝蒂的时候，来自于另一个房间中的一些实体变得非常激动并与检查贝蒂的实体开始了一场对话。接下来，那些检查贝蒂的实体伸出手来并开始拔她的牙齿。

她说：「你们在做什么？」

它们说：「哎呀，他的(牙齿)就出来了！」

她说：「嗯，他有假牙。」

它们说：「为什么？」

随便说一下，这种沟通交流是心灵感应的。大多数的(UFO)沟通都是心灵感应的。

于是贝蒂说：「好吧，当你变老的时候，有时候你的牙齿会变坏，就必须用假牙了。」

它们说：「嗯，你们吃什么？」

她尝试去解释我们吃什么东西。它们无法相信我们的牙齿能够烂掉。那仅仅是这个故事的一小部分。

1975 年的夏天，在接近新墨西哥州的阿拉莫戈多沙漠的地区，美国空军的职员穆迪士官*正在观察一些星星，实际上是一场流星雨，这些星星中的一颗降落到他的面前。它是一艘碟形飞船。他正在他的汽车中，真的被定住了。他无法移动；努力移动但是无法移动。

(*相关连结：<http://tinyurl.com/m4ygrqa>)

一个小小的实体从飞船出来了，走向他并通过打开的窗户触碰他的肩膀，在那个时候穆迪能够移动了。他被吓坏了。他与那个实体用心电感应的方式沟通交流。这个实体将他带上飞船并告诉了他相当多的一些事情。它们向他展示了引擎。穆迪接着返回他的汽车中并驾驶回家了。他非常不情愿告诉任何人。然而，他必须为他的皮肤上的问题和眼睛的一些问题去看医生。这在与 UFO 进行密切接触的人身上是很常见的。

他与大气现象研究机构(APRO)的头头联系，因为他靠近土桑市，发现他们就在那里。他私下告诉那个机构的头头 在他身上发生的事情。来自拉乐美(Laramie)的 Sprinkle 博士，我们将会在下个月去拜访这个人，从拉乐美过来并进行了一次催眠回溯。在催眠状态下，目击者被带回遭遇的时间，这样更完整的回忆就能够被取得了，穆迪在催眠状态下讲述了他的故事。

因为穆迪是一个职业的空军士官，他肯定不想在空军中的任何人知道他的这次接触，因为他肯定他会遇到一些问题，至少肯定被嘲笑。因此这个事件作为一个秘密被保留下来了。

这些都是非常好的案例。他们不是那些寻求出名的人，因为他们不想要任何的宣传。

通过一些绑架事件的故事，我正在尝试去说明的要点是，自从大概 1960 年代早期以来，这种类型的绑架一直在增加，今天我们拥有了难以置信地 巨大数量的绑架事件。因为我们已知的绑架事件的数量是难以置信地巨大，我们相当确信全部的绑架事件中 只有少于10%的事件是已经被知道的。我知道很多案例，我相当确信它们是绑架事件，我们仅仅没有时间或设备过去调查。

我们得到很多很多报告，关于人群看到一架 UFO 并且与该 UFO 有非常接近的接触。一个调查者会问的第一个问题是：你是在你认为你应该到家的时候 到家的吗？非常频繁地，答案为：不是的，我晚了两个小时，或者晚了二十分钟，我无法解释它。如果一个人莫名其妙地失去了时间，下一步就是去对他们进行催眠回溯，将他们带回那场遭遇中，接下来尝试去通过催眠弄明白发生了什么事情。

通常，催眠的结果是那个人已经被带上 UFO，并在船上有过一次体验了。它们已经被给予某种类型的记忆阻碍，因此它们无法有意识地记得发生了什么事。

这种情况是有一个原因的。大多数的机构在今天处于这样一个位置上，它们确切无疑地知晓真实的绑架事件正在发生，并且你能够通过使用催眠回溯来取得吻

合的信息，在每一个已发生的个体记得被带上飞船的情况下，要嘛那个人可以完全的回忆起发生在它身上的每件事—好比1973年在Pascagoula的查理(Charlie Hickson)，要嘛那个人会记得一部分，好比1975年在凤凰城(Phoenix)附近的崔维斯(Travis Walton)，或者1975年在阿拉摩哥多(Alamogordo)附近的穆迪中士。

然而，一个非常非常大百分比的绑架事件是那种类型：在其中被带上飞船的个体仅仅记得近距离接触而不记得在飞船上的部分。我们仅仅能够在催眠状态下得到那部分的内容。

这些机构在今天所处的位置，它是有必要采取某种现代科学的立场。现代科学认为：做一定的事情来进行调查研究。它们正在做这些事情，非常仔细地，因为他们是科学家，这是一件确实有根据要去做的事情。通过行使一种有价值的功能，它们正在告诉我们，UFO是存在的，它们正在绑架人，有一些高度异常的因素被包含在其中。它们正在确切无疑地告诉我们这一点。

大多数的机构在那一点上停下来了。它们正在探究那个现象，但是它们在一定的位置停下来了，单纯地因为它们并没有进一步探索的工具。我相信那些工具是与我们用来研究自然环境的技术不同的技术。换句话说，为了要在这种调查研究中更进一步，需要发展一些新的技术。

那就是我们在这里，在肯德基州的路易维耳市，前往所有地方一直在做的事了。

让我们现在返回到UFO学的，容我们说，「怪人王国」(kook-dom)的历史。在五十年代早期，最早的UFO接触报告甚至比我们现在得到的报告还要更加奇怪。它们是面对面对遭遇的报告，心电感应的沟通交流的报告，以及其他类型的来自UFO的交流的报告。

一个被涉及的人是人类学家，乔治·杭特·威廉森(George Hunt Williamson)博士在五十年代写了相当多的书籍，这些书籍绝大多数在英国首先出版，关于与UFO的传讯者的沟通交流。它们只是太过古怪了，以致于任何在科学界的人甚至无法阅读，更别提对它感兴趣了。我读了它。有些其他人也读过了。它们是相当不同寻常的，但它们在关于你如何才能尝试建立一种对这个现象进行调查研究的方法的方面给出了一定的线索。

还有一些其他的人也做了一些非常不同寻常的类型的调查研究。在圣地亚哥的纯智力(Noetics)科学研究机构使用了一种出神的灵媒(medium)来与一个实体、一个离世的实体进行沟通交流，据说那个实体知道一些关于UFO的事情。

乔治·凡·塔索(George Van Tassel)*在他所生活的莫哈韦(Mojave)沙漠中被一个UFO拜访。一个晚上他正在外面睡觉，因为天气很暖和，一个UFO在他小小的机场上着陆了，一个实体走出来并与他谈话。他被带上去，在那之后，过了几年，他通过心电感应获得沟通交流。他将所有这些通过沟通得到的事情写了下来。UFO离开了，但是他继续在每一天都获得这些沟通交流，将它们都写下来了。我读了他的沟通交流的全部内容。

(*编注：一的法则学者版 14.12 也有提到这个人)

Mojave 沙漠

类似这样的事情在全世界范围内都在被报告出来。慢慢地，科学家们所称的少数教派(cults)开始在全世界各地涌现出来。这些教派由得到那些科学界所称的类宗教信息的人们所组成，他们就是用这名词来称呼与UFO实体进行心电感应的接触。我读了所有我能弄到手的这种信息，一种对这个现象进行调查研究的方式开始向我，也向其他的研究者们展现出其自身。这些其他的研究者中的一员就是普哈里契(Andrija Puharich)博士。

现在，普哈里契博士在1947年开始了他对超自然现象的调查研究。他是第一个将彼得(Peter Hurkos)*带到美国的人。万一你们不知道他是谁的话，彼得是荷兰的灵媒，他与荷兰警方一同工作有数年时间了。他能够对事物进行心灵调查。举个例子，他们给了一件被留在一个犯罪现场的线索。他能够将它抓在手里，闭上眼睛并看到完整的犯罪行为，或者得到关于犯罪行为的一定信息。他为警方破解了很多犯罪行为并在欧洲广为人知。

(*Wiki 百科连结：

http://en.wikipedia.org/wiki/Peter_Hurkos)

接下来，普哈里契博士将他带到了美国。他们仔细地对他进行了测试。普哈里契博士对于这种类型的研究以及从1947年开始直到现在的其他类型研究都非常积极。普哈里契博士是个相当聪明的人，他在医疗电子学方面拥有五十六项专利，取得了财务上的自由。他是一个医生。通过他的专利，主要是允许完全失聪的人听到声音的装置。他在美国东部的名人录(Who's Who)上。他在1971年退休。他在那个时候因为其各项发明而成为百万富翁。他决定将全部时间都投入对超自然现象[即我一直谈论的那种类型的现象]的调查研究中。

在那个时候，尤里·盖勒(Uri Geller)正变得知名。盖勒是一个以色列人，他是第一个用心智弯曲金属的人。盖勒仅仅通过看着金属并要求它弯曲来弯曲金属。

(Don 拿起一把弯曲的汤匙)

就好像这根汤匙一样。他将它弄弯了。这曾经是一个笔直的汤匙。盖勒看着它说：「弯曲」，它就变弯了，或者类似这样子摩擦它，非常轻地，它就变弯了。

大概在一年以前，我正在驾驶一架小型飞机，陀螺水平仪发生故障并完全失灵了。那就好像在一辆车上一个轮胎瘪了一样。它是无法自我修复的。你必须替换它或修理它。[6] 好的，水平仪失灵了一个半小时，我在云端上，完全被云覆盖了。我真的需要它来让飞机返回，因为你在架飞机中真的需要一个人造的水平仪来飞越重重云层。

Carla: [在听众当中评论] 当然，唐(Donald)并不吃惊，但我在那个时候确实吓坏了。

提问者：你们在同一架飞机上吗？

Carla: 是的,我是这个事件的一个见证者。

Don: 无论如何,恰恰就在我真正需要水平仪的时候,它恢复正常并完美地工作了。它从那时起就完美地工作了。我觉得这是令人难以置信的,但是我接受它。

五天后,我与尤里·盖勒在一起。我正在与他谈论别件事。我几乎已经忘记这件事,但当我结束我们的谈话时我想起了它,我说:「嗯,在另一天有某个有趣的事发生在我身上,它让我想起了你。」我告诉了他。

他接着说:「你不会相信它的!」他跳起来说「找一个马尼拉纸的文书夹!」

好吧,我的手正放在一迭纸上,一个马尼拉纸的夹子就在底下,因此,我将它抽出来。他说「打开它,看看它!」

我打开它,在一页纸上潦草地写着这样的文字:「水平仪失灵!!」带有两个感叹号,在它下面是「飞机?」加上问号。

我说:「这是什么?」他说「这是什么时候发生的?」我说「嗯,它发生在周日。」他说「周日下午?」我说「是的。」

现在,我在那次事故时已经在印第安纳的埃文斯维尔上方。他说「好吧,我在纽约的我的公寓里面——大概700英里的距离——带着我的耳机听立体声音乐,突然有个声音盖过音乐,它说,水平仪失灵了,非常大声。我觉得能量通过我,就好像我想要修理某个东西一样。我不知道这意味着什么。因此,在一个马尼拉纸的活页夹上写下了它。」

我说「好的,看起来好像你修好了我的水平仪。」他说「是的,我想是我修好的。」

在那个时候,一个瓶子从桌子上飞起来并飞过了那个房间,飞过了一个大概十英尺的距离,相当重地撞在窗户上。我想瓶子会打破或是窗户,但是并没有。他说「耶,我修好了你的水平仪,太好了。它们就是这么告诉我的。」

我知道盖勒是真实的原因是,有成千上万的孩子能够做相同的事情。因此,如果盖勒不是真的,谁会在意呢?我能够为你找到一些能够做到它的六、七岁孩子。他们不是受过训练的魔术师。

约翰泰勒(John Taylor)是伦敦国王学院的数学系的头头,他已经对相当多的这些孩子进行过测试。他将金属棒密封在一个玻璃管中。以玻璃罩子密封它们,因此你不可能进入那里。你必须打破玻璃管才能接触到金属。他接着将玻璃管放在一张桌子上。当孩子接近时,孩子无法接触它。孩子被告知去弯曲或弄断该金属。孩子将注意力集中在它上面。它就弯曲或断裂了。

他在实验室里陪伴许多孩子重复了这个实验数千次。

普哈里契博士在1971年前往以色列对盖勒进行研究。在他发现盖勒能够用心智来弯曲金属之后,最先

发生的事情中的一件事情是——他同样也能够做其他的事,我现在先不讲——他被一架UFO接触了。他得到许许多多来自一架UFO的讯息。他知道他正在从一架UFO得到讯息因为它们会说「我们将会在一个特定的时间在一个特定的地方。抬头看你就会看到我们。」他会一次又一次地看到它们。事实上,有一次它们降落并将盖勒带上了飞船。

他得到信息的方式是非常奇怪的。他已经学会,当某种东西在屋子里完全靠它自己漂浮起来的时候,他就必须去把一盘磁带放到磁带录音机里面。某个东西会从桌子上飘起来,飘到房间中央,一个烟灰缸或某种类似的东西。这会是一个信号去将他的录音机装上磁带。

这是一个真实的故事。我知道它听起来是怪异的,但它绝对是真实的。

普哈里契(Andrija)是我的好朋友,我已经与他一起度过了很多时光。我自己看过这些事情发生了。我见过这些东西飞过房间并撞在墙上,完全靠它们自己。

他将录音机装好磁带,将它放下,坐下来等着。按钮会按下来就好像被正在被无形的手指按下一样,那个东西就会开始录音接着它会停下来。他将磁带倒带,回放它,就会有来自UFO的信息了。

现在将要发生的事情是,我正在尝试去向你们展示在不同的研究者之间的结果的一种相互关系。研究一个诸如这案例的一个现象,去和先前的知识联系起来,这是非常困难的。

在1960年代早期,我们在这里,在路易斯维尔,开始了一次实验,这个实验的目标是训练人群进入适当的心智配置,这样,当一定的催化剂被加入时,你可以说,他们就能够接收来自UFO的操作员的心电感应之信息了。

现在,我们用来设计这次实验的数据是你们称之为来自于诸如威廉森博士之类的1950年代的怪人的数据,在科学界的每个人现在都因为他的报告[也因为其他一些报告了心电感应接触的人]而认为他完全失去理智了。

我们做的事情是,使用我所称的「易受骗的因素」,我们开始了一次实验。我假设,为了要成功,它将需要成为易受骗的,因为实验看起来似乎如此天真,以致于没有一个强烈地以正统的科学途径为导向的人会进行这样一种,容我们说,易受骗的尝试,这个尝试就是去创造一个通灵的沟通交流。

在那个时候,这种易受骗性是必不可少的,因为我们必须要做的事情是在不尝试去分析数据或将它塞到任何预设观念的情况下产生数据。我们必须根除所有对于事物应该是什么的预设观念。

现在,这个根除预设观念的主意来自于这样一种观察,如果我们返回我们的星球的历史中的任何时期并尝试去在那时和现在之间的缺口上架起一座桥梁的话将会发生的事情。让我们假设,你将某个来自五百年前的人带入这个设置中间,并尝试去向他们解释你的生命哲学。他们不会理解它的。

现在，在 UFO 现象中有这样一种高度异常因素，我们必须假设任何来自于那个现象的沟通交流都比我刚刚谈到的五百年时期更为错置。因此，我们所做的事情是，无论我们从中所得到的信息可能听起来怎样的荒谬，我们都会前进并进行它。我们前进并积累尽可能足够多的信息。我们已经积累如一座山的信息了。

所以我们继续实验，直到今天还在继续。实际上，上一次实验在周日完成。[7]

在世界各地的其他团体正在进行相同的事情。这不是个孤立的实验。我能够告诉你们 在大多数主要的城市中 正在做相同的事情的团体。他们正在得到高度异常的信息。这些信息对于一般而言的科学界不是非常可口的，这单纯地因为 它并不是用可接受的术语进行沟通。很多信息与你可能会称之为宗教导向的事情联系在一起。

在回顾了所有这些我已经知晓的材料之后，似乎有很多的混淆。在我们当前的哲学中，在关于你们可能称之为自然哲学的事物的方面，有很多混淆。我们已经将我们的自然的哲学分割为两个基本的部分了。一个部分我们称之为科学性的部分，另一个部分我们称之为宗教信仰的部分。从宣称是来自外星的沟通交流中所产生出来的内容是一种统一性的理解，它将我们对宗教信仰的理解和我们对科学的理解混合成为一个关于每一个事物是如何工作的一般性理解，它并没有将两者分开。

这就是如此多科学家拒绝宣称来自 UFO 接触的信息的原因了。很多人立刻拒绝任何听起来是宗教的东西，尤其是如果那个东西与他们的宗教信仰并不吻合的话。

一直到最近，在地球人的理解的范围之中的这幅综合性图画中 还有一些失落的拼图碎片。最近，我们在沟通交流的方面已经取得我们可以称为一种突破。[8]我们现在能够用一种比我们过去使用过的方法远远更好的方法来沟通了。我们已经建立了一种沟通的方法，它和我们在这个房间里正在进行的沟通时一样精确。

它受限于一种发问/回答的类型的模式。基本上，我们正在说的东西是，现在有可能向 UFO 的操作者发问，并得到一个精准的英语答案。

我得到的答案是与我们三十年来的研究相吻合的答案，这些研究已经为我构建了一幅 UFO 现象和 UFO 哲学的图像了。它们不仅仅是相吻合的答案，这些答案将那些我已拥有的材料中仍旧混乱的部分变得不混乱。

现在，我将要做的事情是对调查研究的结果进行报告。我无法证明我要称之为外星哲学的事物，即使你们并不相信它，也许它对你们而言将是有趣的。你们肯定不必须要相信它，因为关于它 我们唯一必须要说的事情就是，我们的调查研究的结果向我们表明，有一种极高的可能性，这是一个有效的接触，这是有效的信息。有一个我们无法证明它的原因，它会在那个哲学中表现出来。

UFO 现象是一个直接与演化联系在一起的现象。它对演化产生作用。它在演化中扮演了一个关键的部分。

它从史前(时代)开始 就已经扮演一个关键部分了。在过去的七万五千年的时间中 它已经用一种非常核心性的方式 确切无疑地与这颗行星联系在一起了。

一个行星[你们可以说 诸如这个行星]的表面是一个提供类似我们这样的个体演化的场所。那是我们在这里体验的唯一真实目的。根据 UFO 接触，这就是演化运行的方式。我们将返回万物的开始。我们将尝试去将这一点与我们今日所知晓的宗教信仰联系在一起。这是个很难很难谈论的事情，因为我们并不拥有谈论它的语言。我们无法在字典中找到词语来描述我正在尝试去描述的事物，因此，我们使用现有的词语。

(Don 开始在黑板上画图来说明他的要点)

在整个造物，整个宇宙存在任何事物之前，无限存在，让我们这么说。

无限就是无限。我现在正在做的事情就是报告。我不是在做理论上的探讨。我正在对我从通讯中得到的事物进行报告，OK？这种类型的通讯是对我的问题的回答。我的问题是「什么最先出现？」答案是「无限。」

我下一个问题是「第二是什么。」

回答：「无限成为察觉的。」

OK，接着发生了什么呢？是的，有察觉的无限，你们可以称之为智能无限，它可以被定义为造物者，或者如果你们想要的话，可以定义为神。

你们对于宇宙有多大有任何的观念吗？如果你们听过卡尔·萨根(Carl Sagan)的演讲的话，你们会知道它是如此之大 以致为此而会舌头打结。在我们的银河系中有两千五百亿颗恒星，类似我们的太阳的恒星。想想看！它们全部都可以在其周围拥有行星系统。这个银河系是一个看起来像是一个凸透镜的透镜形状或镜片形状，在这个银河系中有两千五百亿颗恒星。现在，那仅仅是一个银河系。

如果我们使用我们所拥有的最好望远镜并查看夜空，在一个 6 度的区域中，360 度中的 6 度，在夜空中用那个 6 度的弧形画一个圆圈，用那个望远镜 我们可以看到一百万个银河系。仅仅是用那个望远镜看到的而已。我们并不知道在那个望远镜的范围之外是什么。

那一百万个银河系中的每一个，无论比这个银河系更大或更小，每一个都拥有平均两千五百亿颗 类似我们太阳的恒星，每一个恒星都在它周围带有一个行星系统。

因此，在外面有很大的空间。认为在全部的太空中 只在这颗小小的行星上有小小人在上面绕着它奔跑，这是有点古怪的事。我们认为我们已经拥有了答案，这也是相当傲慢的。我们在过去五十年，或者大概最多一百年的时间中 刚刚开始变得聪明一点了。他们在五百年前在火刑柱上烧死了乔尔丹诺·布鲁诺，因为他 说地球是围绕着太阳旋转的。如果我是在五百年以前，我是不会活下来的！

但总之，OK。智能无限。造物者。

因此，我问：「接下来发生什么？」回答是：「造物者决定知晓祂自己，在那知晓中，决定去使用自由意志的原则。」

一的法则

现在，在这次交流中有一个我将要使用的重要词语，因为它被我们的接触(源头)使用的词语，这个词语就是「变貌」(distortion)。它们称呼这自由意志是一的法则的第一变貌。

在造物者决定去知晓祂自己之前，祂是一个完全地、无限均匀的合一(unity)。唯一存在的法则就是一的法则，因为只有太一、造物者，无限地。现在，任何源自那智能无限的东西都是一个源自那个原初智能无限的变貌。因此，从智能无限发生的首先变貌就是造物者用来知晓祂自己的变貌。这就是自由意志的变貌。

这是最重要的概念，在整个 UFO 学的主题上，我们都不得不与之打交道，因为它解释了在 UFO 学中的每一个其他的事。在我们理解了第一变貌是首要的之后，每一件事情都非常简单地掉出来了。实际上，这就是为什么我们正在这个房间里。这就是为什么每一件事物用它工作的方式来工作：第一变貌—自由意志。

现在，当我说智能的(intelligent)时候，我的意思并不是带着一个小写的字母「i」或一个大写的字母「I」的智能。我说的智能带着一个如此之高以致于你无法看到它的顶部的字母「I」。那就是智能无限。

为了知晓祂自己，造物者，通过使用自由意志，细分为很多部分。祂形成各种各样的理则。那些理则形成子理则。那些子理则形成了子-子理则。

现在，如果你们想要选出今天在我们周围最为明显的子理则，你们走出去并抬头看太阳—戴上你们的墨镜！那就是在造物的这个部分最为明显的子理则。

这些子理则贯穿整个造物向下(阶层式)形成。这就是它发生的方式了。在自由意志的第一变貌之后出现什么呢？第二变貌是什么呢？好的，我们的接触说，我们没有一个适合它的词语。他说：「我们将为第二变貌在你们的语言中挑选最接近的词语，在词典中那个最接近的词语定义为爱，爱就是第二变貌。」

那爱是一种强烈的振动。它不是属于某种东西的一种振动。他是属于一种纯粹能量的一种振动。你们知道，爱因斯坦说， E 等于 MC^2 。在能量和物质之间有一种关系。换句话说，你可以将物质转化为能量。因此，要拥有能量，你并不需要某个事物。你可以拥有纯粹的能量。

智能无限创造的爱使用自由意志，那么，那爱就是能量，纯粹的能量。因为这强烈的振动，那纯粹的能量接下来就压缩成为第三变貌。

第三变貌是光。我们在可见的光谱中看到一部分的光。相比我们所能看见的光，有更多的光存在。我们仅仅碰巧看到在可见的光谱中的一个小小的狭窄频段。

现在，发生的事情是，使用自由意志的原则，每个子理则在其自身都是极其智能的，因为它正是智能无限

的一个细分部分。智能无限制订了一个用于知晓祂自己的计划并创造出子理则，各个子理则制定出用于知晓自己的计划，造物的第一密度就形成了。

根据我们的接触，第一密度是一个风、火、水、土的密度。它是一个非常简单的密度，它是一个行星的原料。

现在，演化的计划是，在许多个百万年的沉淀、冷却、以及那类的事物之后，行星将经历一次密度的转换，从第一密度转变为第二密度。当这种转换发生时，在所有的原子中心会有一种改变。

我必须后退一点并告诉你们原子是如何形成的。当这种振动，爱，创造了光的时候，爱创造光的方式是这样的，发生的强烈振动被首先识别为一个光子。在那个振动发生并被识别为一个光子之后，光子的振动线路可以围绕着三个相互垂直的轴旋转以形成你可以称为球体。

它就是一种振动的旋转。这种旋转接下来在量子阶中被降级，这样电子实际上就是起初振动的旋转了。一个我知道的物理学家说，这是新的统一场理论的基础。

通过数学上的操作，你能够非常简单地从这个理论总结出整个周期表，原子间的距离以及晶体结构，并构建一个完整的微观宇宙与宏观宇宙。它已经被完成了。它正在缓慢地被现代物理学家和今天在世界各地的其他科学类型所接受。它就是杜威·拉森(Dewey Larson)的物理学的。

有一个新的统一场理论正在缓慢地被科学界接受。他们非常缓慢地接受它，因为他们并不喜欢一个理论替代一整个充满(科学)书本的图书馆。在拉森's 交互补偿的物理学系统[9]中，你是能够用数学的方式且通过精确的具体细节来构建一个完整的物理宇宙，从微观宇宙到宏观宇宙，根据一个简单的假设。换句话说，籍由这个单一的理论，你能够精确地计算出所有的次原子，原子间以及晶体的距离。所有的物理学常数都可以被精确地计算。所有行星的轨道半径，在太阳周围的水星的相对红位移，每个事物都能够从这个单一的假设被计算出来。

这个假设是相对简单的。它假设，对于每一个空间的维度，都需要有一个时间的维度。空间和时间是交互补偿的关系。换句话说，空间更多，时间就更少。

尝试去将其考虑为三维的时间，这绝不是合乎常理的事情，但是如果你用数学的方式接纳它，你就能够计算你想要的任何事情了。如果你想要计算一个电子的质量，你坐下来并进行一些简单的计算，在纸的结尾处，你得到了 $v=s/t$ 或者 $v=t/s$ [10]，那就是电子的质量了。它是可以测量的。在那以前，我们能够得到它的唯一方式是去使用其他更为复杂的数学公式。

除了以实验为根据和以经验为根据而决定是否就是如此之外，这个新的理论用理论性的方式根据一个假设让我们得到了一个电子的质量，那个假设即有多少个空间维度，就有多少相同数量的时间维度，在创造物质的时候发生的事情就是有一种时间和空间的不匹配。它假设时间和空间以均一的方式共同移动，当有一种时间和空间的不匹配时，物质就存在。

这种不匹配首先作为一种振动出现了，首先的振动时被标记为一个光子。好的，这就是形而上学者一直说了很多年的事情了。这就是我们已经用心电感应的方式从 UFO 接收到的东西，即意识促成了光。

这个物理学理论认为，空间/时间的连续体，当用一种振动性的方式不匹配时 就压缩为一个光子。物理科学的语言与形而上学的语言是相同的语言。它们正在说相同的事情。因为一旦我们已经得到一种物理学的理论，该理论与形而上学的理论所说的事情是相同的。不仅仅它说的是相同的事情，它同样完美地运转了。它如此有效地运转 以致于如果我们一百年前拥有就拥有它，很可能 我们现在的科学水平来到公元一万年，因为你能够直接进入下一个水平而不用许多东拼西补的东西。

《澳大利亚人-科学杂志》，类似科学-美国人，已经表述：「拉森不仅仅完成了不可能完成的事情，还非常好地完成它。」它是个管用的统一场理论。对于它，让我印象深刻的事情是，它与我们从(ET)接触得到的通讯是完全一致的。有任何人听过拉森吗？非常少的人听说，因为它仅仅正在被缓慢地传播。透过该资料与我们的接触信息相当类似，我因而开始感兴趣。

总之，在每一个原子粒子的核心之处都有个基本的频率或振动，它被识别为光子。当一个行星凝结的时候，发生的事情是，它在第一密度中凝结，它所有的原子的核心振动都属于第一密度的频率。那些第一密度的频率对应红色。

现在，当一个行星经历从第一密度到第二密度的转换时，所有原子的所有核心振动都在频率上被升高到橙色。我不是在真的谈论你们所看到的橙色。它是所

谓的真实颜色-橙色，位于我们现在所知晓的可见光谱之外。某些人会在他们看见 UFO 时 看到真实颜色-红色。他们报告了一种之前从未见过的色彩。它们说它是红色，但不是红的。它比之前的红色要远远更红。他们没有描述的词语。所以，那是真实颜色-红和真实颜色-橙，或者接近它。

总之，当你进入到第二密度的时候，生命出现了。单核的生命形态。它出现的原因是，所有的核心原子的频率都被升高到真实颜色-橙色了。当你们走出第二密度，进入第三密度，它再次发生；你们就是如此这般上升到真实颜色-黄色。我们发现在光谱[11]中有多少颜色，就会在宇宙中发现多少密度，那就是宇宙被形成的方式。

第一变貌使用自由意志通过爱创造光。我们全都熟悉白光通过一个棱镜展开 形成所有色彩。光— 白光的全部组成部分— 制造了如我们所知晓的造物。在造物中 所有原子的核心频率(分别)是彩色光谱中的一个频率。贯穿整个宇宙的密度基本上对应光谱中的七个密度。

这是一个第三密度的行星，或者说这个行星已经是第三密度的行星有 75,000 年之久。我们已经在那个密度中；它处于黄色的范围中。在过去 30 期间，UFO 大量涌入的原因就是 45 年前我们开始向着第四密度，绿色的范围移动。在我们的原子核心的所有振动都正

在加速，因此，再过一些年，也许是三十年，也许更多年，也许一百年，没有人准确地知晓；这个行星将成为一个第四密度的行星。这就是对在这里的这个现象之解释；这就是为什么孩子们能够弯曲金属的原因。

这种金属弯曲正好在此刻发生的原因是，如同原子中的振动增加一样，在对物质环境的直接影响方面，心智将扮演一个远远更大的角色。在第二密度，最高的生命形体是在缺失的一环之前的那种类型的人类*。他拥有颅部的前额叶部分的发展，它拥有更少的身体毛发。身体毛发的减少和脑部的重构发生在从第二密度到第三密度的转变期间。那个转变进行了 1,350 年，从第三密度到第四密度的转变将花费较少的时间。(*编注：猿人应该是更恰当的用语)

发生的事情是，当人从第二密度转变到第三密度的时候，他呈现出我们现在拥有的外形。他失去了身体的毛发，变得能够直立行走了。我正在来到某种对于演化的进程非常非常核心，非常非常重要的事情。它是对我们所有人都至关重要，因为它是演化以及我们如何能够用个人的方式涉入我们自己的演化的关键。

这个计划都是由理则，在亘古亘古以前制定的。行星群[类似我们的地球]在数不清的百万年的实践中一直都在发展。七万五百年以前，有位第七密度的人种—你可以说，第六密度或第五密度— 远远超过我们。可以说，在我们甚至尚未开始演化之前，它们的演化就已经远远超越了我们。因此，这个演化的进程是永远在进行中的。就是因为那个原因，在宇宙中有一些相当聪敏的人。就是因为那个原因，我们已经体验到 我们在过去七万五千年期间已经体验的事物了。

我们在过去 75,000 年当中已经体验的东西是隔离，与在外面的其他人种的隔离，这主要是因为我们已经在过去的 75,000 年当中一直处于隔离状态。我们一直都处于隔离状态是因为一件事，仅仅因为一件事— 第一变貌。一的法则之第一变貌是自由意志的法则。那些已经发展超越第三密度— 我们现在正处于的状态— 的实体必须通过使用它们对第一变貌的理解来行动

那是有个原因的。它是一个自然的法则。它不是人造的律法。它不是写在任何书本中，不在任何图书馆中，它就是一个自然法则，就好像扔掉一根汤匙，它会掉下去一样。

[金属汤匙敲击地面的清脆声]

事情的关键之处就是，第一变貌，自由意志的变貌，一个从第二密度首次进入第三密度的个体会变得自我察觉。接下来，他必须为自己的演化进程选择他要如何发展他自己的思想。在这个密度中的某个位置，有一种在思想上的划分。

在我谈论该划分之前，我将要谈谈我所知晓的化学世界的造物 以及它是如何运作的，因为它对于理解这种划分是必不可少的。

在电学中有一个基本法则叫做库仑定律。库仑定律表明，在两个带电的物体之间有电荷力，电荷力与物体的电量乘积成正比，与两个物体之间分开的距离的平方成反比。也就是说，为了要在电荷中产生一种力，你必须有两个带电的粒子。

现在，为了要充电一个电池，你必须拥有负极和正极。如果你拥有的所有电极都是一种属性的话，你是无法让充电发生。它不会工作。你必须拥有带电的粒子以产生一个宇宙，产生一个恒星，以便于做任何事情。除非你拥有一个带电粒子，什么事情都不会发生。那就是主宰物理实相的基本。

建构意识同样也有一个类似的基本。第一变貌声明造物者意愿知晓祂自己，第一变貌也陈述，造物者愿以尽可能多的方式，以祂的任何细分部分想要的方式

来知晓祂自己。发生的事情是，在物理世界中，我们拥有极性和电荷的细分，正号(+)和负号(-)的细分。
[以粉笔用力写黑板的声音]
在形而上的世界中，或者意识的部分中，我们拥有一个意识上的划分，正面和负面。

现在，在我们的宗教中，我们将这种动力关系称为善与恶。让我们使用正号来代表善，用负号代表恶。
[以粉笔用力写黑板的声音]
那种称呼真的是不恰当；那是某种幼儿园看待事情的方式。这里是发生的事情：在造物者细分(自己)之前，在祂仍旧是在智能无限中均匀的，完全的一之际，仅仅只有一个服务的概念。那概念就是服务自我，因为除了自我以外没有任何东西。全都是一个东西。只有自我，对吧？

在造物者分成无限多数量的部分之后，服务他人的概念出现了。仅仅是在分割发之后，有了一个部分服务其他部分的概念的可能性了。

我们的接触(源头)定义在意识中极性的方式如下：在意识中有两种可能的极性。那些极性是服务他人和服务自我，我们称前者正面极性，后者为负面极性。两种极性同时被放置在这个方程式中 如同静电中的极性以便于得到力或功。要得到原力或电力，必须要在意识中获得极化。为了让造物者知晓祂自己并通过自由意志的过程拥有经验，意识中的极化出现了。

现在，在理则的原初计划中，如果在意识中的极性足够强有力地出现了，它有可能返回起初思维[12]来完成一个完整的周期。(宇宙)造物用一种周期的方式运转。你从一个原初的造物者的完全服务自我的概念开始出发，因为没有任何其他东西。在祂细分(自己)并经历了完整的周期之后，如果你在思想中变得足够的纯净 以致于如同起初思维那样思考，就有可能返回，与智能无限的起初思维交融为一。

整个造物都是被设计为通过一个巨大的周期来运转，这样你从智能无限开始经历所有的经验之密度，也就是红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫(密度)，返回与原初的理则交融为一。在第三密度中的某个位置，你通常会，不是有意识地，而是潜意识地，抵达该时点——在两条途径中选择一条，并仅仅沿着其中一条途径进入第四密度：服务自我或服务他人。

现在，如果你今晚看电视，你将会发现那两条被描述的道路。在历史中的任何的位置 你都能够发现朝向服务自我极化的人和正朝向服务他人极化的人。我给

你们几个例子：耶稣·基督和成吉思汗。你甚至不必去问这两位正在跟随哪一条道路。

重要的事情是，我们现在所处的位置是第三密度的尽头。在第三密度的终点，必需有足够的极化以进入第四密度，不管是朝向服务自我或服务他人。那就是在各个宗教中 收割之概念所源自的位置了。

世界上的各个宗教中有很多很多信息与事物是如何运转有关。所有的信息都是扭曲的(distorted)。在第三密度中不可能得到纯粹的信息，因为在第三密度中没有可用的不带扭曲的语言。我正在告诉你们的每一件事都是多少有些扭曲的，因为我无法使用我们拥有的可用语言来得到这个信息并将它交给你们。[13]

在这地球上所有曾经通过言语而被沟通交流的信息都是扭曲的。所有宗教信仰的信息都是扭曲的。唯一你将得到纯净信息的方式就是藉由沿着完整的周期返回并与创造性意识重新合而为一，那么你将是无扭曲的。因此，这就是为什么扭曲(distortion)这个词语是非常重要的。我们的接触(源头)持续不断地使用扭曲这个词语，你已经被给予的所有信息在某种或另一种程度上都是扭曲的。大多数信息是相当扭曲的。

但是，在这个星球上 可取得的所有宗教的信息都来自于外星。它不是放在盘子里被递过来，在上面写着十诫。它主要是通过心电感应的途径给予。人们要嘛宣讲它、实践它，要嘛将它写下来。这个星球已经通过所谓的宗教的信息被重度地播种很长一段时间了，所有信息都是扭曲的。

一些宗教的信息谈到收割。收割几乎就在这里了。那就是为什么 UFO 的大涌入正在发生。从现在开始不用太多年的时间，这个行星将会完全转换进入第四密度。在那个时点，每一个人都将在演化中开启一个全新体验的阶段。

现在 UFO 做广告，接触的奇异状态 以及为什么大多数人并不知道这一点的原因是，它们非常非常小心谨慎地遵循一的法则的第一变貌，第一变貌说：如果你被给予信息，就必须用这样一种它是无法被证明的方式被给予信息，你听到它就类似你现在正听到它。在这个地球上的人群的唯一可能性就是去使用遍及过去许多个千年时间中 已经被播种的这类信息中的任何信息。接下来，他们就能够自己下定决心，关于要在意识中的哪一条路上极化。一切的重点就是这个。

所有的宗教信仰，所有的哲学，都跟任何事无关，仅仅与向着哪一条道路极化有关，正号或负号。你们已经被给予 75,000 年的时间来下定决心——不管是要成为[以我们的说法]好人或坏人[轻笑声]。现在，实际上，我们的接触(来源)说到坏人有他的角色，因为他们，和我们每一个人一样，都是受造的，坏人有他们的角色，好人有他们的角色。它们所做的事情是在意识中创造出极化。因此，造物者正在获得行动和思考，造物者正在知晓祂自己。举个例子，你无法为拉克福德私家侦探簿[14]写一个剧本，如果你在意识中没有极化的话。理解吗？

因此，UFOs 现在大量出现在这里的原因是要去通过被播种的信息创造一种更大的意识极化。现在这个演讲就是一粒种子的一小点。它们想要人群去做的 就是下定决心，不管是要负面地极化或正面地极化。

在第三密度中 生命的进程让它自己展现出来。当你死

亡的时候，你将在下一次转世中醒来，要嘛在一个正面极化的第四密度行星，要嘛在一个负面极化的第四密度行星，或者在另一个第三密度的行星，好比这一个(地球)。很可能你将必须做出一个选择，因为这就是第三密度行星的系统性计划。

这里有个测试。如果你回顾某个时刻，你有块三明治，一块不错的，小小的，包好的三明治，你正准备去吃掉那个三明治。也许你可以想象某个你甚至不认识的人走上前说：「我真的很饿。你能给将那块三明治给我一些吗？」

如果你给他一半，你就在对的方向上前进了。但是，为了要在从现在开始一些年之后 进入第四密度，你必须给他较大的一半。那就是全部你得做的事了，给他较大的一半，就是这样。那就是测试了。

现在，根据我们的接触(来源)的话，为了要进入到正面第四密度，需要超出百分之五十的服务他人的极性。它是一个简单的测试。你(的极性)必须多于百分之五十的服务他人。那就是意识。

现在，为了要毕业进入负面的第四密度，你需要高于百分之九十五的服务自我。为什么有那个差异呢？因为该接触说，如果你考虑到，你可以说，(这里的)异常导向和想法，要成为超出百分之五十的服务他人一点点，和成为百分之九十五的服务自我是一样容易的。那就是切分的位置了。

因此，所有下辈子在负面导向的行星上醒来的人都是至少百分之九十五的服务自我。所有正面极性的人都至少比百分之五十的服务他人多一点点。根据我们的接触(源头)，在中间百分之四十五的范围是那些真正失落的人。那些人真的将会遇到一个问题。好的，它并非是如此大的一个问题。它就是在这样的混乱中 至少(再待)另一个 25,000 年 [15]。

拥有一个肉体的唯一原因，如我们所知的，就是催化剂。我说催化剂的意思是什么呢？催化剂就是你的日常体验，无论什么发生在你身上的事情。不管你和他人或自己之间的互动都是一个改变你的意识的催化剂。相比十年前的你，你是一个不同的人，对吧？什么引发了那种不同呢？催化剂。如果你没有遇到催化剂，如果你待在你十年前相同的那个房间中，如果没有事情发生，包括从门底下进来的邮件，你会改变一点点，但是相比你由于发生在你身上的每一件事情而改变的程度，它几乎是少很多的。

那真的就是一的法则的第一变貌的部分——自由意志以这样一种方式运转，你做出选择，在自由意志中，获取经验，通过你的活动 造物者正在知晓祂自己。这就是你通过日常生命在你的思想上产生影响 而在意识中进化。一种意识中的进化创造极化。极化允许你们进入下一个，容我们说，宇宙的主修教室了，就是第四密度。

这些内容当作一篇科幻小说如何？！

原注

[1] 在我们正在收集和研究的 ET 邦联的信息中，猎户帝国是一个负面极性的存有的联盟，它们组成了「忠诚的反对派」，反对诸如 Ra, Q'uo 以及其他星

际邦联成员的正面 UFO 信息。

[2] 根据 Ra 团体，在我们的尘世的智能和世界不可能有纯正的理解。因此，它们使用了「误称」这个词语。

[3] (该名字)与 Don Elkins 没关系，就是一个巧合。

[4] Bowman 机场是第一个路易斯维尔的机场，它是一个固定基地机场，同时运送货物和旅客。城市增长过快超过了这个靠近闹市区的小机场。Standiford 机场成为了路易斯维尔的固定基地机场，Bowman 机场继续拥有它们自己的飞机和航空服务的飞行员使用，它提供包机服务和飞行训练。

[5] Don 取得了他的机械工程学位，在韩战中的服务花费了他几年的时间。

[6] 一个更合适的模拟是一个玩具陀螺。当它停止旋转并倒下来的时候，它不会自我矫正并重新开始旋转。

[7] Don 指的是我们爱/光研究机构 周日的公开学习与冥想集会，迄今 它仍每周举行。所有人都被邀请。如果对参加一场集会感兴趣，请联系我们并让我们知道你要来。所有感兴趣的寻求者都是受欢迎的。

[8] Don 在这里正谈及 Ra 集会。这些集会是在出神状态中进行。Carla 作为一个管道仅仅在出神状态中才能传导 Ra 的通讯。所有其他通过她为爱/光研究机构进行的传讯都是用一种聚焦但有意识的方式进行。Carla 从来都不知道如何进入到出神状态。而在 Ra 集会期间，她做到了。在出神状态中，一定程度的明确性是有可能的，而这在有意识传讯中是不可能的。

[9] 想要获得更多的关于 Dewey B. Larson 的交互补偿的物理系统(Reciprocal System of Physics)的信息，你可以阅读他的很多书籍。一些书仍在付印。

《类星体和脉冲星》是一本很好用来开始的书籍，因为它在稍稍超过六十页纸的内容中概括了交互补偿系统的基本假设。在因特网上进行搜索也会得到很多好文章。

[10] 分解一下，该公式表示：「速度等于空间除以时间，」它是对空间/时间的数学性表述，或者「速度等于时间除以空间」，它是对于时间/空间的数学性表述。

[11] 我们用肉眼可以看到的光谱是红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫。

[12] 思维和理则是表示相同概念的两个词语。

[13] Elkins 在此正在说，它进行了很多的研究来理解 Ra 通讯的语言。Ra 团体使用了它创造的新词语和新概念。在一个人能够掌握信息之前，概念必须一个接一个地被解释。

[14] 拉克福德私家侦探簿(Rockford Files)是一出电视剧，主演是 James Garner，他扮演一个私家侦探，追捕所有类型的服务自我导向的坏人。拉克福德，Garner 的角色，是一个带有一副和善笑容的完全好

人，他对爸爸很好，并用一种轻松的幽默度过所有的冒险。

[15] Ra 团体说，在第三密度的地球，每隔 25,000 年会有一场较小的收割。因此，如果我们在另一个第三密度的行星重复课程，我们最快能够在服务他人的极性上收割的时间就是在那个周期开始之后的 25,000 年。

译者的话：Don 先生在 1981 年的这次演讲是很好的入门数据，个人建议可以同时参考 Secrets of UFO 的访谈视频：<http://tinyurl.com/mzcjyjf> 以及近期翻译的 1976 年 L/L 传讯《分开红海》。

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed & re-listened by cT.

Q'uo 文集 第 19-12 篇：亚伦与 Q'uo 对话之二十一

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 21

Copyright 2007 L/L Research

1993 年 9 月 26 日

（这次集会之前有一段调音和冥想）

亚伦：我是亚伦。大家早安。我想要与你们分享的是，在昨天晚上与你们喜悦聚会中 我是多么享受从这个房间所升起的生气蓬勃的能量啊。你们有些人忘记了欢笑也是灵性道路的一部分。我们被请求来帮忙打开这些阴影。在欢笑、喜悦、轻松这些最有效的方式中，欢笑就是其中之一，那种轻松是伴随着深深地分享你们的能量以及对另一个人打开你的内心而生。

我并不知道有什么其他的层面，在那里 存有们会和他们在地球层面上一样多地限制他们的欢乐与他们的光的自然欢乐。这是你们的分离幻象的一部分。因此，作为你们灵性的朋友，感觉你们的喜悦并在其中分享它，这对我们是非常美丽的。

昨晚有许多的问题被提出。虽然我们理解每一个问题对寻求者的重要性，Q'uo、我自己，同时还有我们通过其进行传讯的那些人，我们达成的一致意见是，最好去维持最开始的问题：“什么是灵性的道路以及我们如何活出它？”

因为在这些特定的集会中我们的时间不是无限制的，因此我们无法回答在你们每一个人心中所有问题，将我们自己限制在那些最初吸引你们来到这里的的问题上，这感觉起来对这个团体是最有意义的，因为我们远远没有完全覆盖那个主题。这并不意味我们认为其他问题是没有价值的，而是我们必须在一个不同的空间/时间中来回答它们。诸如关于死亡与死后发生什么事情之类的问题在周三的夜间集会上是容易被回答的。[1]

——原注——

[1] 更多的信息，请洽深泉冥想及灵性探寻中心，3003 沃什特诺大道，二号房，安阿伯，密西根州，48104。网址：www.deepspring.org

在我脑海中的一个想法是在一场未来的聚会中，不是从一个明确的焦点开始，我们可以作为好奇的寻求者单纯地带着那些问题聚集在一起。我们就能够探索那条路径了。

接下来，Q'uo 和我首先想要继续从我们对于 “灵性的道路是什么 以及我们如何活出它来？” 的一些讨论，更多地回到 “灵性道路是什么？” 的问题，接着回到问题的第二个部分 “我们如何活出它呢？”

谈到那些特殊的扭曲和混淆，提供自身作为在你们的生活中的催化剂，我们带着许多宗教上的偏向聚在一起。我们并不是将偏向用作一个负面的词语，我们仅仅是从宗派或信仰的意义上使用这个词语。一个偏向可以被视为一个弯曲，一个在光的清澈水流中的折射，它是诸如当光击中水流时光造成那种折射，光因为水的质量而被折射，所以它在眼睛看来似乎是在水中有一个弯曲一样。你个人的价值、体验、信念就是作为真光的偏导器而起作用，于是 那道光的表达就会被个体化转变为你自己个人的偏向。

你的宗教派别不应被误认为与一条灵性的道路是同义词，毋宁说，它们是你用来帮助你走在灵性道路上的工具。在这个世界上有数百种不同的宗教信仰。我们不希望偏袒某些宗教信仰高于其他宗教信仰。它们全都是有价值的。甚至于那些已经被视为是负面的宗教信仰以某种方式对寻求者提供了一种价值。

时间的限制使我们无法谈及你们文化中无数的宗教派别，它们与你们也没有关联。在这里我们有一群人，他们的宗教的理解主要是犹太-基督教和佛教的。你们之中有些人已经受到印度教或苏菲教派，受到伊斯兰教、美洲印地安人文化与信仰的影响。这些都是有价值的。

个我们选择去主要谈及基督教和佛教的原因是这两个宗教的实质能被简化为慈悲与智慧这些特质，让我们甚至不要将前者称为犹太-基督教。这二个宗教信仰的大师在你们的心/意之中已经成为慈悲与智慧的化身了。

假如我们对其他信仰进行研究，我们将会找到其他宗教的溪流。我们将会发现这些信仰在慈悲和智慧的这两个特质中找到某种平衡。犹太教，在其最纯净的形式中，做出了一个非常漂亮的平衡。与智慧的特质相比，印度教更多一些倾向于爱的特质，苏菲信仰也是一样。美洲印地安人的传统达到一个漂亮的平衡。

当我们谈到平衡时，请了解一个平衡无须是 50/50。你们每一个人已经投生转世如此多次了，你因为对你的心最有说服力的事物 而进入你的宗教的偏向中。

慈悲是鸟的一只翅膀，智慧是另一只翅膀。称之为智慧和怜悯心，智慧和爱。没有二只翅膀 鸟无法飞行，然而总有一只翅膀是较强壮的。仅仅透过信心的特质，一个人可以找到自由。仅仅透过精确与精密调音的、觉醒的智慧的质量，一个人可以找到自由。你能否看见 那只鸟用一只翅膀使劲地飞，另一只翅膀至少为了平衡而伸出去？

你的灵性道路把各个途径摆在你面前，在其中 你找到个人的平衡。没有对或错。一个人无法提供这一个菜谱：17%的这种原料，19%的那种原料和 3%这种原料，如此等等。你用什么作前菜呢？太酸的炖菜可能需要更多的糖。太甜的炖菜可能需要更多的柠檬。

所以，你必须知晓自己，知晓你的力量，品味这些力量并且在它们上头发展，但也不必害怕去了解缺乏力

量的地方 并乐意于强化这些虚弱的肌肉。一个仅仅加强他的肌肉的跑步者将会在一场比赛中喘不过气来。一个对他的呼吸和肺活量进行锻炼却忽视肌肉的跑者将会遇到腿部的痉挛和无力。然而，一位跑者可能知道她的双腿的巨大优势，而这就是让她在一场比赛中领先的事物了，所以她明智地加强她的肺部，这样当腿部真的猛冲并奋勇向前的时候，肺部就可以经受比赛的考验。

你需要在你自己身上去强化的事情是什么呢？你的弱点是什么呢？去强化对你感觉起来最自然的部份，去强化最深深地吸引你的部份，这总是较为容易的事情。然而我恳求你去察看你的抗拒，对于去强化比较难以强化的东西。

所以，这些仁慈、慈悲、怜悯心的道路是什么呢，智慧的道路是什么呢？在这个周末 我时常谈到关于使用心智去驯服心智 以及使用智慧去驯服心智。当我在这里说到心智时，请记住我不是指大脑，而是指心智/心轮全体。

我想要在这里谈及佛陀和被认识为耶稣的实体，这二位基本老师的故事以及他们的教导。从我自己的内心，从我在那次人生中对这个存有(耶稣)的个人记忆，我已经与你们分享过许多故事，在那次人生 我是个贫穷的牧羊人而且认识这个在肉身中的存有，我了解他作为老师 深深地影响我的方法。在这些记忆中最主要的是关于他对所有存有的深入仁慈、他深沉的谦卑感以及他不愿意去看见另一个存有受苦的故事；然而他的行为是藉由智慧而被调和。

我已经与你们许多人分享过 在我的妻子去世而我感到心碎之后 不久去拜访他的故事。我当时所是的那个存有 在路上受伤了，我的腿摔断了。我知道他有能力去治疗它，但是藉由他的智慧 他看到我摔断的腿并不需要治疗。我的心才是需要疗愈的。一开始 我对他生气。我说：“我必须回家。我有小孩和羊需要照料。”“不！”他说：“你的儿子可以照顾羊，你的邻居和家人可以照顾你的孩子。你必须待在这里直到你痊愈了。”在我的无知中，我以为他的意思是直到我的腿痊愈了，我感觉到的是他在保留他的治疗。但我被迫留在那里几个月，我受到深情地照顾，从一个地方被带到一个地方，受到照料而我的灵魂受到滋养，直到我内在那种深深的悲痛已经痊愈，接着我准备好回家并且成为我家人的母亲和父亲。

所以，在他的慈悲中 他不是感情脆弱的。它是藉由智慧而被锻炼的。但他的确进行治愈 因为他无法忍受看见另一个人受苦，当减轻那种受苦在他的力量范围之内的时候。

对于这个故事的平衡是一个关于佛陀的传说。这不是我个人的记忆，而是已经流传到我这里的一个故事，它在佛教故事的文学中是为人们熟知的。一位妇人的年轻孩子死了，因为他是唯一的儿子，她心碎了。佛陀和他的追随者在附近宿营。有些人对她说 “他可以帮忙。” 所以他将孩子带到佛陀那里说 “主啊，你能够使他甦醒吗？” 佛陀看着这位死掉的婴孩，仅仅对妇人说 “我可以帮你，但首先你必须出去找一种特定的香料 [这种香料在印度那个国家是人们熟悉的]。你必须给我带一小撮这种香料。” 妇人说 “喔！这个简单。” 佛陀说 “有一件事情。它必须来自一个还不知道死亡的家庭。”

这位妇人因为她可以帮助这位死掉的儿子的愿景所激励，她走出去并且敲了一扇门。她问道：“我可以要一些这种香料吗？” 他们说：“喔，当然可以。”

她说：“但它必须来自于一个还不知道死亡的家庭。” 他们说：“抱歉，我们的叔叔上个月在这里死去了。” 她敲开下一扇门。他们说：“当然，你可以拿这种香料。” “但它必须来自于还不知道死亡的一栋房子。你们知道死亡吗？”

这位妇人伤心地说 “是的，我们的女儿上星期死在这里。” … “你知道死亡吗？”

“是的” 父亲去年死亡了… “是的” 祖母三年前死亡了… “是的” 婴儿在出生时死亡了… “是的” 母亲在生孩子的时候死了… “是的” 父亲被淹死了，如此等等，经过一整天，一扇门接着一扇门，直到妇人终于懂了：死亡是生命连续体的一部份。我们无法改变死亡。我们必须对它敞开我们的心并且继续前行。

当夜幕低垂时，她回到佛陀身边，她的泪水干了，她的心打开了。她最后一次抱着她死去的儿子 对他告别。佛陀帮助他将她安葬，在那种情况下 可能是将他火化了。这位妇人接下来授证成为一位佛教的尼姑 并且成为佛陀的一位追随者，那样 透过她新得的智慧 她可以与他人分享。

在这里 什么是 “慈悲的”？ 帮助这个妇人结束她的苦难，通过教导她关于生与死的连续体以及紧紧抓住那无法被抓住的事物的苦痛；这是较不慈悲吗？

或许这个孩子的出生以及死亡是单纯地作为献给这个妇人的一个礼物 以帮助她完成这个学习。我们是谁能够对这件事情做评判呢？

我想要你去看的是，慈悲的道路包含智慧，而智慧的道路包含慈悲。然而，每一条道路都会在一个方向或另一个方向上占有优势。你们这些受到吸引，将基督作为你的灵性大师的人更直接地被慈爱、慈悲、宽恕这些教导所吸引。

那些比较被吸引将佛陀作为你的灵性大师的人 被这些藉由慈悲所锻炼的智慧教导所吸引。

在你们自己的生活中 这意谓着什么呢？因为你们每一个人拥有优点和缺点，执着于你的优点 接着隐藏缺点 并由此丧失了去丰富你自己并扩展你的道路的机会，这是容易的。在仅仅只有对智慧的坚定遵从而没有藉由慈悲和同情心而被锻炼的地方，会有对那种慈悲的某种恐惧，会有对于让你的心为你说话并且去跟随那心的低语的信息的某种恐惧吗？在仅仅遵从心的教导的地方，会有某种对于假如一个人进入智慧中，他将会进入观念性的心智支配之中的恐惧吗？该心智是一种认识，即头脑无法引领的一个觉察，头脑只是一个工具。

或许有时你摆荡到相反的极端，某个在前世已经误用头脑而且遵循头脑的支配的人，当你要呐喊出内心的讯息时，你现在已经对于做这件事情变得如此小心翼翼 以致于你已经摆荡到相反的极端，反之亦然。

在你作为人类的存在的完整性之中，你被赋予这个美丽的心智/心轮组合。它们是一体的，它们不是二个事物。你同时被赋予深入的智慧和去爱的能力。

容我们挑战你 去为自己找到适当的平衡并且去看看恐惧在哪里阻塞了那个平衡呢？

我想要去扩展这次心轮/心智，智慧/怜悯的谈话，藉由更深入一点地谈谈关于它们的相对练习与终极练习，谈谈关于进入它们两者的交叉点。这个交叉点并不是完全等同于智慧和爱的交叉点。所有的相对练习不是心的练习，而所有的终极练习不是智慧的练习。它们同时是这二者的一个混合。但我想要确认你们理解我的意思— 相对练习对应终极练习。

你们正面对着遍布你的世界的巨大苦难。你们这些察觉到并开放心轮的人对准围绕在你们周围的苦难，并拥有深深的渴望去工作以减轻那种苦难：这些挨饿的人或无家可归的人或遭受严重疾病或困苦的人的苦难；地球的苦难— 被污染的河流和湖泊，垂死的森林，植物和动物的物种遭受危险且濒临灭绝。

你知道你必须保持你的内心对这种苦难的开放并且用无论什么你可以去减轻苦难的方式来进行工作。所以，你被卷入到了这些相对的练习中，它们同时包括诸如冥想和祈祷之类的灵性练习，以及诸如志愿将你时间奉献给帮助他人之类的准-灵性练习。当我说“准” * 的时候，我的意思并不是，它是在任何方面较少灵性的练习，我只有说一个是向内的，而一个是向外扩展能量进入该世界中。

它们同时都是重要的。除非一个人深深地进入冥想的空间，在其中 他认出在行动中，在奉献他的能量之中，自我的空无性，（否则）他可能藉由他去帮助他人的工作来巩固自我，因为那儿有了一位行动者和一位接受者。假如我正在帮助你，那么我们是分离的。只要我们还是分离的，我能不能服务你，在不尝试去修正你，在没有任何执着要修正你的情况下？

（*编注：原文为 quasi-）

它是内在的练习，特别是冥想，它帮助刺穿那个坚固的我，它带入智慧的面向，在终极的层面上，真的没有行动者或接受者，真的没有需要被完成的事情。这个面向刺穿并且在没有帮助者或接受者的情况下 允许帮助被给予。

帮助者的获益不是和接受者的获益一样多吗？假如我正在挨饿而你给我食物，当然你拯救了我的生命，而我接受你的礼物 给予了你什么？只要你还视自己为修正者，你就固化了小我并且阻止你进入智慧的深处。或者你是那种存有，带着深深的智慧与一颗封闭的心而否定在相对层面上的苦难之实相？

能够有平衡吗？

在对业力有着深入信仰的亚洲传统中，流传有孩子在一艘船上落水而他们不会游泳的故事。没有人伸出一只手去帮助他们。该教导单纯地是“这是他们的业力”。他们挣扎、呐喊并淹死了。什么样的心房封闭的存有可以允许这样的苦难？在这里发生的否认是什么？

终极而言，我们不必为另一个人负责任，因为没有另

一个人。我们全是一。

但智慧-心智同时看见了我们全部总是要为这个一负责；假如这个一的某个延伸正在溺水，那么它自己的手必须伸出去拯救它。智慧必须一直藉由怜悯心被锻炼。怜悯心必须一直被智慧所深化。

你自己在这里的偏向是什么呢？为了最佳地活在这个十字架[由智慧和慈悲、爱-心智和智慧-心智、相对实相和终极实相构成]的中心，你最需要在什么方向去打开自己呢？将它视为一个十字架，在它的交会点上有个小圆圈。你可以在十字架上水平轴或垂直轴上歇息，不过你能够将自己保持在那个圆圈之中吗？

我最亲爱的朋友们，我感谢你们对于这个主题给出的想法，并且挑战你们自己，关于你们如何才能安住在那个圆圈之中。我现在传麦克风给我的兄弟/姐妹，挚爱的朋友，Q'uo。那就是全部。

Q'uo：我是 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中问候你们。这是个大大的祝福，获得允许将我们的振动与你们的振动调和起来 以及被请求与你们分享我们的想法。一如既往，我们请求我们的话语承受你们个人辨别力的筛选，因为我们时常在错误中，而且不会将我们自己呈现为任何最终的权威，而仅仅是那些具有相对更多经验的实体。

如同亚伦实体已经说过的，在一个人内在组成是如何配置的方面，建立一种自我觉知是好的。不论是比较受到内心的途径的召唤或受到智慧的途径的召唤，每一条途径都可以被采用。每一条途径时常与另一条途径交会。它们之间的不同就是一个硬币的二面；关于这枚硬币，一个人无法拥有太多。不过，每一天

其供给都是崭新无限的，它在无限智能之中是刚刚锻造好的，并藉由圣灵的恩典之手 被自由地撒入到每一个清醒的意识中。

你们对于这种爱与智慧的玛哪(manna)的需求 由于降临在第三密度中的人们身上的罩纱的环境而产生的需求，这种罩纱将每一位寻求者留在一个相对黑暗并且被隐约照亮的环境之中，这就是所称的死亡之阴影了。然而，内在的灵性仍旧处于月光照耀之下，灵性的道路是这样一条道路，在这条道路上 美德必须被小心谨慎地，彻底地且带着极大的耐心，凭直觉探查出来。这不是毫无计划的，而是被明确指定的情况。因为在杂乱无章的日常世界中，你正在其中享受体验的世界，天真熟睡的孩子们依旧在玩耍，它们尚未觉醒于信心与服务之呼唤的美丽和奥秘。

会有一个时期，在每一个寻求者内在之中周期性地不断重现，在那段时期，寻求者陷入一种主要的觉知，对于该原型上觉醒心智的月光照耀的景象之觉察；它同时是心和意。这些是荒漠的时期。在这些时期，痛苦可能看起来如此地巨大 以致于没有疗愈或救赎转为清白的可能性。然而这些是荒漠的沙子，它们冲刷掉苦难，恰恰就是这困难使寻求者陷入这个时期。往下走进黑暗，进入灵性死亡的经验中，进入深刻且突然的死亡、缓慢与隐密的死亡经验中— 这些经验是丰饶的，不仅仅在痛苦中，也在新生的肥沃中。

开悟始于这个所谓的灵魂暗夜。当你，觉醒的寻求者，穿越这个月光照耀的时间之际，你用如此的精确

性离开或开始这个过程 以便于你最为珍贵的渴望可以被追随。当你从这深深的黑暗中浮现出来时，你的崭新与蜕变的存有可以看见更多的光、更多的美、更多的意义以及更多的爱。接下来阳光再次是你的，因为你是崭新与天真的小孩，你与兄弟姐妹们去打赌、嘻笑、欢庆的时间到了。没有一种灵性的基调，没有一种最佳的情境；毋宁是，该道路蜿蜒进入最光亮的与最深沉的黑暗中，进入最喜悦与日益增加的智慧中，进入最深刻与忧伤的未知中。

你已经是永恒的 而你将是永恒的；然而，不是你，而是爱将你—爱的火花—送出，进入具体化，这样，藉由你自己奇特与独一无二的各种变貌，你可以体验和那个经验，创造你独特的美丽，你独特经验之收割。当造物者收集越来越多的体验进入他自己，变得越来越丰富地知晓他自己的时候，那么 造物者是多么丰富呀！ 你无法走离灵性的道路，因为所有的体验将被感激地搜集起来，藉由寻求知晓自己的太一无限造物主。

此时，我们想要转移麦克风给名为亚伦的实体。我们是 Q'uo。

（小组暂停并且加入一起唱歌）

亚伦：我是亚伦。我想要现在处理昨晚被提出的一些问题，特别是有关于这个地球层面的催化剂的问题以及“我们如何带着爱走这条道路？”。

这里有二个不同的主题，一个主题是“什么是爱 什么是恐惧？”假如已经判定了什么是爱，那么我们如何选择爱呢？即使我们认出它是恐惧，什么将我们推入恐惧的扭曲中呢？

当感觉到压倒性的恐惧时，你无法“应该”自己，强迫自己采取爱的道路。你会去防卫自己，这对人类是自然而然的，而这样的防卫是如此经常地被认为是一个恐惧的行动。然而因为对自己的关心而行动也可以是一个爱的行动。因此问题不是你所做什么事，问题是：“在那些行为或言语的背后 主要的力量是什么？”当你聚焦在已经存在的爱之动机上的时候，它们将会在行动中被映射出来。

结果不能为使用力量的方法辩护。假如我们将要去选择爱，我们必须始终如一。当没有恐惧时，爱对你自然是自然而然 并且会变得显而易见。你无须在自己身上创造爱。它已经在这里了。恐惧阻碍了爱。那么，我们不是注视着恐惧和爱这二条道路并说：“我将会选择爱”，即使我们吓得直打哆嗦，毋宁，我们说“这个恐惧是什么呢？”并且深情地照料恐惧，于是它消溶了，接下来爱是自然而然的并且是开放的。我不是说，去选择爱不需要付出勇气和决心、奉献与能量，我们的建议是，没有强迫被包含在其中，只是一个爱的热望。

那么，你必须开始看见你真正是谁，看见恐惧是个幻象，藉由你实在的本质 你是爱。当你刺穿恐惧的幻象时，它会自我—毁灭 如同一颗汽球被一只箭刺穿，这只箭具备穿透性的觉察，每一次恐惧显现时 它看见恐惧的幻象，并且坚定地拒绝陷入与恐惧的对话之中；然而不是鄙视那个恐惧 而是对它的存在致敬鞠躬，对它微笑，却不必停留其中。

所以，我们如何有技巧地进行这项工作呢？有许多我们可以查看的可能领域，而我们需要数周来探索它的全部：关系、工作以及所有你的生命引领你穿过的各种道路。

我更喜欢沿着人际关系的路线 查看那些扭曲了你的清晰视野的基本情绪，这些路线是：工作、家庭、学习、宗教追寻等等，注视二个具体的情绪，它们似乎提供最大程度的扭曲，并且谈谈你如何可以更有技巧地与这些(情绪)工作。

让我从你有一个广阔的情绪范围开始说起，而它们基本上可以被分类为恐惧和爱。在恐惧中 有二个基本的恐惧类型：你将会被伤害与你的需求将不会被满足。对于你可能会被伤害的恐惧引发了对于可能会伤害你的东西的愤怒情绪。这是一种防御。对于你的需求可能不会被满足的恐惧引发了贪婪的情绪，有时候会被视为嫉妒或对愤怒和渴望的紧握不放，这二者都是恐惧的衍生物。当然，有许多其他的情绪，而它们每一个可以适用在不同的地方。悲伤是爱和恐惧的一个混合体—对于你的需求将不会被满足的恐惧，以及对于经由这个损失你将会被伤害的恐惧—也是一种深深的忧伤感，源自对已失去的东西的爱。悲伤的一个部份不是恐惧，而是你的爱的深度的一个表达。它不是通过希望紧握不放来显化其自身，相反，它是喜悦的深度的一种表达，这喜悦看起来是与失去的事物连接在一起的。所以，这里我们想要小心谨慎不去过于严格地分类，不去简单地：“这个为爱；这个为恐惧。”一直都会有这二者的一个混合。

另一种类型的情绪，一种我们已经在讨论过了，关于它 我们拥有书面的问题，它是无价值感。这个情绪同样也是恐惧和爱的某种混合。我们被问到：“无价值感是遗传性的？”不是。然而，它通过一种不同的方式是可继承的。容我说，它受到文化的制约，它在你们的社会是尤其普遍的。去年，在印度有一场西方佛教老师们与达赖喇嘛的集会。其中一位老师分享这个故事：小组成员围着桌子坐着，而一位老师问道“对于那些瞧不起他们自己的人，那些真的觉得自己是无价值的和不够格的人，你觉得他们如何？”[请记住 这些人全部都是西方的老师，在那里 唯一的东方人是达赖喇嘛和他的助理。]

达赖喇嘛有一点迷惑不解。他说“你是指在心理诊所里的人们？”

教师群转过身来彼此对看，这个提出问题的人说：“不，这些人正围绕这张桌子坐着。”

你们许多的无价值感受到文化的制约。一个人需要去问为什么，不只问：“为什么它会发生在这个文化中？”还要问：“为什么你选择投身进入到这一个文化—被制约进入无价值的扭曲？”

什么是有价值或无价值呢？你是神圣的。你怎么可能是无价值的？也许偶尔没有技巧，害怕或愤怒，你的心智偶尔会有点愚钝并为你自己制造出幻象的边界—但无价值？这个故事是从哪里来的？

另一方面，一个人也可能问：“假如没有诸如无价值之类的东西，怎么会有诸如有价值之类的东西呢？”没有二元性。可能有一个而没有另一个吗？终极而言，同样有价值也不存在。有价值是一个无意义的概

念，因为所有的存在都是有价值的。它只是你的二元性的观念性心智，它用彼此平衡的方式创造有价值和无价值的观念，并将你自己归类到一个或另一个范围而将其他存有们归类到一个或另一个范围，通常，你会将自己归类于无价值的范畴 而将所有其他人都归类于有价值的范畴。

你是如何进入这种被扭曲的幻象模式之中呢？为什么？让我们探讨在它背后的一些理由，作为一种方式，或许，提供某个自由的形式 离开幻象的束缚。

这个圈子里的所有人都是老灵魂，你们这些老灵魂对于神性有一个非常清晰的理解——关于完美的、无限制的光，你可以称之为永恒、绝对、或神(God)，或 Q'uo 的措辞，太一无限造物主。你称呼它为什么都没有关系。名字仅仅是一个标签，它无法被我们给予的标签所限制。对于那个我更喜欢简单地标记为神的事物，我们每个人对它的意义都拥有一种理解。

在这灵魂的暗夜中，我们看见那种能量的完美，我们看见自己似乎无用的尝试，想去反映那个完美。我们绝望了。出于那种绝望 升起一种无价值感。

我们感到绝望 为了我们绝不能完全地与那道光和爱 [我们为之如此深深地渴望] 融合在一起。我们绝望 出自于我们自我-感知的限制和我们没有能力去超越这些限制的恐惧，于是一种无价值感表面上几乎成为我们道路的一个必要部份。为什么？

是的，在终极的层面，没有无价值或有价值，从来没有过。在相对的层面，你必须甦醒去知道你的价值。一项对于学习最有帮助的工具就是感觉到无价值的痛苦。

在此，我正在问芭芭拉 我是否多少可以将她用作一个范例。有一次，她在一次冥想静修中花费了数星期的时间，在这期间 她正在注视自己内在残留的无价值的感觉。当一个想法升起时，我请求她使用 这个我昨天已经向你们介绍过的分析性方法。例如，单纯地看着坐在她身边的那个沉浸于冥想中的存有，她自己的无价值之念头的升起。

在这次静修中，有许多资深的佛法(dharma)老师，我意指的是，在她的传统中经验非常丰富的老师们。所以，刚开始的几天，当她坐在这些有名的老师旁边的时候，在她的脑海升起了一种比较自己的感觉。接着她会注视那个想法 “这个想法是什么？它来自哪里呢？这是来自我旧有-心智的无价值的模式。”

接下来，我会请她问自己 “在这个时刻 正坐在这里的所有人，在这个房间的所有的人，我们全部七十个人，在这里 有任何人是无价值的吗？没有。我是无价值的吗？不。我曾经是无价值的？不。那么这样一种无价值感的升起是什么呢？”

藉由询问那个问题，她可以理解它是旧有-心智处理一种分离感或孤独感的方式，也许是因为她听不见或其他的不舒服而升起的一种愤怒，或许它是旧有-心智向自我解释的一种方式。它是一种与痛苦打交道的方

价值感成为了对那个事物一种逃避。每一次她在那一刻中注视那一点的时候，每一次她带着赤裸裸的感知查看在那一刻体验到的感觉时，她都会清晰地看到，无价值是幻象。然而，无价值感在她面前就像一个巨大的深渊一样裂开了。

当她查看时，她可以识别出在过去世和这一世中 她已经数百万次地上演那个过程。她开始将这个过程视为是一块光秃秃的平原，只是轻微地倾斜，一滴雨落在上面。无法渗透到地面的一滴雨水流走了，在地面上产生了极小的刻痕。下一滴掉落在那个痕迹附近的区域 流入那个刻痕之中，更深一点地刻蚀了它。十滴水落下 而你有八分之一英吋的地面被磨损了... 一千滴雨，一百万滴雨水(形成)：一条河流，最终，大峡谷。

不过这全部都是幻象，一个藉由每一次相信幻象而被增强的幻象。当它被清楚地视为是幻象时——即从未有过有过无价值感，在这一刻 也没有无价值感，而这个清楚看见的过程不是一小时或一天的过程，而是一星期接着一星期 深度冥想的过程，以及这静修的期间持续不断的正念(mindfulness)过程——突然间 某个东西豁然开朗了：“这全是幻象。从来没有无价值或有价值。我再也不需要陷入这种状态了。它只是习惯，它跟实相无关。” 有技巧或无技巧：这可能与实相有关。耐心或没耐心，自私或大方：这些特质可以反应我们心中的实际行动，然而它们是无价值吗？

你必须一遍、一遍再一遍地与这个过程工作，每一次都刺穿无价值的幻象并看见它如何升起。在与这些无价值已经伪装起来的情绪方面，必须要有一种勇敢的准备就绪。[我将马上进入那个观念] 必须要有一种对于放弃无价值感的准备就绪，这意谓着去碰触那种无价值已经隐藏起来的更深痛苦。它的奖赏是一种觉察：没有无价值或有价值，只有神。

那么，在芭芭拉身上发生的事情是，当智慧刺穿幻象时，当慈悲调和那种已经导致对幻象紧握不放的痛苦时，有价值和无价值的想法单纯地停止升起了。该习惯被打破了。

我不是说她绝不会再一次体验一种无价值感。而是在她离开那个静修之后，每一次无价值的那种感觉升起时，它立刻被清楚地看到 为幻象，接着自我-解放…碰！气球破掉了，因此，她能够再次回到那种超越有价值和无价值的清晰感知，接着去询问：“什么情绪引起这种幻象？” 接着 深情地照料那些情绪。

接下来，让我们看看无价值感会伪装成什么事物。有许多种可能性 而我无法涵盖所有的范围。我想要谈论两种最为普遍的，一种主要导致你们许多人进入一种无价值感的催化剂是：在你们的早期童年 父母的忽视或其他的虐待。这不需要是极度的虐待。甚至，被疼爱的婴儿在凌晨三点钟被一位温怒的母亲所问候。父母可能会带着爱问候他，将他擦干，喂他食物；父母也可能在打呵欠中绊倒，感到一阵深深的恼怒，因为他是精疲力竭的 而他的睡眠被打断了；婴儿可能感觉到这两者的差异。在那个时刻，婴儿将会感受到爱的中断。当婴儿感觉到导向他的恼怒时，婴儿经常会回报一种愤怒感。

所以，我们不只谈论你们所称的虐待，而是谈论伴随着婴儿或孩子的愤怒所发生的扭曲。小孩是无助的而

且完全地依赖大人。他需要与抚育他的大人形成一个爱的连结，不论是单方面或是双方面的连结。他很早就学会了 当他带着愤怒回应大人时，这位大人会带着愤怒做出反应，而大人通常较不会充分察觉到他自己的反应。

回到孩子这边：他需要被爱。这是他超越一切的需要。所以，他快速地拾起这讯息 “我要做什么事情才能被爱呢？假如我玩你的游戏，你将会爱我吗？”

这个游戏在每一个家庭中都是不同的。在比较糟的情况下，小孩必须让自己成为一位真正的受害者，他可以做到这点的唯一方式是否定自己的愤怒。他了解到自己的狂怒是与他超越一切的被爱的需要背道而驰。他如何处理那个狂怒呢？假如小孩是对的并且表达那个狂怒时，就将他自己抛掷到大人接纳范围之外了；因此，大人一定是对的。

无价值变成工具，藉此一个孩子压抑了狂怒。他告诉自己 “这个虐待是我应得的。” 因为另一种选择是无法想象的：“我不应得这种虐待，因此，大人是错的 而我必须反驳这个大人 将我自己放在他的接纳和爱的范围之外。” 这孩子单纯地缺乏那么做的气力。

所以，无价值变成抵御愤怒的盔甲。甚至在非-虐待的例子中，相同的模式是真的，但更难去看见。小孩的确对于那位大人感到愤怒 而通常不被允许表达那个愤怒。他被告知：“你的愤怒是不好的。” 这就是你们的文化模式与文化扭曲。

那么，当你正感觉到无价值时，与那无价值感工作的一个有帮助的工具是单纯地问自己：“假如我不是感觉到无价值，那么现在我可以感觉到什么？我可以给自己许可去与那个情绪取得联系吗？我可以原谅自己因为感觉到那个情绪吗？我无需对他人抛出我的狂怒而且我无需否认它。假如我被严重地虐待 而我对那件事情感到狂怒，去感觉那个狂怒是 OK 的。它不是非灵性的。它只是感到狂怒而已。”

你无法藉由否认愤怒的存在而摆脱掉愤怒。对你的情绪的开放入场许可就是允许自己去超越这些情绪 并且停止你对它们的所有权以及停止与他们认同的开始，去开始单纯地观看它们如同飘过的浮云，并不需要特殊的反应，只有对它们引发的痛苦的怜悯心。

假如你不是被严重的虐待过，你可能会因为其他原因而学习到无价值感。或许被一种非常批判型的父母亲抚养长大，他们总是说着 “这个是坏的；那个是坏的。” 嗯，这就是虐待的一个类型，它比起性骚扰或殴打或许是较不严重的，但依旧是一种虐待的类型。或者你被一位非-批判型的父母亲深情地抚养长大，不过依旧有愤怒和对于那种愤怒的羞愧。

一种无价值感的升起的另一个原因是那种恐惧：“我的需求将被满足吗？”，这恐惧与以下因素组队合作：小我的固化、嫉妒或贪婪的升起，以及当一个人体验那种嫉妒或贪婪时升起的严厉之自我批判。

这个也是从大人身上学习到的，他们说 “你不该是自私的。你应该分享。” 这里有任何人 在身为孩子时没有听过这些话呢？是的，当然，假如我们全部都可以分享，这是好的。但强加在孩子身上说：“你不该是自私的”，这就是去告诉孩子 他的感觉是不好

的。假如睿智的大人可以告诉孩子：“我知道你害怕你的需求将不会被满足。我知道你对于给出这个东西感到愤怒与恐惧。” 这就会好得多了。接着，孩子可以带着那种支持 做出决定去超越他的恐惧，无须批判自己的恐惧。

不过这一直不是你们文化的模式。再一次，为什么？因为你们已经全部选择这种无价值感作为一个你们成长的催化剂。你们已经全部选择出生 进入这个文化并且进入其特定的扭曲中。你选择出生的环境，它将提供你最佳的学习机会。你不是为了舒适和自在而选择投生的状况。是，它是痛苦的。所以，还有甚么是新的呢？你是来这里学习的吗，或者你不是来这里学习？你不是投生来不去感觉情绪，而是来找到对这些情绪的平静，并对所有拥有这些情绪的存有找到怜悯心。

与其和你已进入其中的那些投生体验发动战争，你可以开始去拥抱它们吗？它们不是要被去除的垃圾。它们或许是废料，要被转化成肥料并变成生长之滋养物；不是垃圾而是堆肥。你如何可以使你的无价值感成为堆肥而不是试图去丢掉它呢？你如何能够转化你的愤怒，使得它变成怜悯心的催化剂？

所以，你已经听过父母或大人一遍又一遍地说 “你应该分享。你应该不要贪婪。” 但贪婪升起了，渴望升起了。这里就是我们再度转向冥想的工具以及转向滋养智慧-心智的位置了，开始去看见贪婪和渴望是如何升起的，从而切断将贪婪或渴望当作是“我的”的认同感，允许它们升起和消失 而不会老是想着它们或拥有它们。对于继续被困在贪婪或嫉妒的模式的那个人，这种智慧变成了升起的怜悯心的一个滋养物，这样，你停止在那些情绪升起的时候去怨恨你自己。它们停止去成为无价值的一个催化剂，而是成为怜悯心的一个提醒。

我可以和在这个房间里的你们每个人谈论一个小时或更长时间，关于这些原则如何应用于你们的具体情况。当然，我们没有时间如此做，也没有必要如此做。你们每一位十分有能力为了自己而理解它。请了解在这个工作上，你是如何全然地被支援的。它真的是你为之而生的工作，而它将会引领你到达你为之而生的事物的疗愈。现在，我要传递麦克风给 Q'uo。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。在爱与光中 再次地问候大家。此时，我们请求你们的合作。

（小组成员被要求大喊：“哈！哈！哈！”）
小组成员：哈！哈！哈！

我们为能量的瞬间提升而感谢每一个人。你们称为大脑的器官是如何工作的呢，你是如此渴望为了你的灵性上的益处而工作它。我们已经将内在的光之意识的诞生描绘为小小的基督婴孩，它在你内心的马槽中被抚养着。现在让我们使用其他描述的方式来描述这个相同的情况。

计算机的类比也是富有成效的。你看，你不是一个生命形态，而是二种生命形态，它们合作提供了这次你称为的投生的丰富体验。第一个受造物是你的肉体载具。这个用本能的方式被驱动的生物与一切万有合一，因为它是第二密度的存有。你的肉体载具的每一

个细胞都与无限太一的爱与光一同振动，而它本能的渴望是所有能量都协调一致。

这个生物逻辑智力上的器官藉由辨别而被驱动，它的基础程序非常类似二进制作业系统的 0:1 以及各个特征之间的动力关系。你可以将头脑了解为生物的计算机，拥有它的优先级。这些优先级被内在的计算机固定，它们以经验为基础。在冲击身体感知的催化剂的全部范围内，或许这些感官印象中 2% 会首先被使用。这些已经被列为优先事项的感官印象与生存、舒适以及最终可以松散地被称为偏好或快乐的事物有关。当你你获得经验的时候，这些优先级可能会确立下来或某种程度上发生改变；然而，它们依旧受到逻辑的驱动。

你的内在之中携带着可以被称作作业系统的东西，它仅仅在扩展的记忆上运作。比起你的第二密度的生物计算机的作业系统，它的程序是更深入的。这个作业系统的程序内部存在着原型架构，它仅仅在正常的生物计算机中一闪而过，就像一个如此容易被错过的旋律 萦绕在心头一样。然而在这个扩展的作业系统的程序的内在 存在着真理以及虚拟的重新编程的辅助，相比在你越来越不情愿的自我之内用来激励生命的所有最认真的学习和努力，这种辅助在重新调整生物计算机的优先级方面是远远更加有效的。

现在，如何去触发[这个器皿将会说开机]这个扩展的作业系统呢？你们每一个人都知道答案。它藉由你的冥想和沉思而被触发。关键是静默。

出自你称为时间的太过珍稀的材料，我们请求每个人开始觉察到 你渴求为自己留下静默时刻的珍贵。的确，创造出这些触及静默聆听的深不可测的水井之时刻，这就是对自我的爱，无法衡量的光倾泻到这口水井中，而你可以从这口水井啜饮 直到你不再口渴。

这扩展记忆的礼物同时是独一无二与完全私密的，它表达了你最深的真实性而且是完全非个人的，因为就在你独特性之下的一点点的位置 就蕴含着你的普遍性。这就是你现在去寻求去抚育的第二种生命形式，而它现在正寻求抚育你，因为甚至从这个摇篮中，那个基督婴孩都伸出手并且爱你，因为造物主首先爱了。你们对任何一个实体的爱，包括对造物主的爱，都是一种反射— 爱在爱中被反射。

这个婴儿的意识如何喜爱 去爱呢。那么，让你内心的摇篮变得柔软并让你的呼吸加深，同时你轻轻摇动这个意识并使之成为内在之中越来越精力充沛的生命。

这个存有与第二密度的造物结合甚至与之融合而产生出这个独特的存有一人类— 它同时属于大地[出生与死亡]和宇宙[永远地被爱与爱]。这个不太可能的结合体非常适于观察一生并把你穿越那一生当中所接收到的印象 分配给越来越有意义的价值。

这个生物计算机是非常有用的：在走进杂货店时，处理差事时，在成为一位学者时，在提供你必要的知识以便于开始谋生并继续下去 以及照料你已选择去承担的个人责任之际。同时间，这个生物计算机接收到的各种感官印象，对于一个已经觉察到[已经你的肉体之中跃然而生的]扩展的基督意识的人，它们在扩展性方面也是有用的；于是，你也成了一个完整的灵性动物。甚至在肉体之中，这个超然存在也是全然完整

的。对于藉由逻辑运行的系统是有限的能量，随着更大的系统被越来越多地存取，成为无限的(能量)，直到它上升而且完全地运作，被充分地整合进入该生物计算机。

除了静默的运用之外，我们鼓励每一个人检视自己来找到它的礼物，不论这些礼物是艺术或科学或任何无论什么礼物。因为对于那些将其礼物奉献给无限太一的人们，在他们身上 一切事物都是可以用于灵性的良善面。

最后，当这个扩展的系统在内在变得舒适，当事物开始以新的优先级被看见时，那漫长且平坦的日常生活之平原 可以开始通过越来越多的一种高举与喜悦姿态而被越来越强烈地感知，直到这片平坦的平原变成充满丘陵和令人惊叹的崎岖山脉，它们是如此有趣，对于疲惫的眼睛 它是如此令人放松。走进受僱工作的地方，工作一整天之后，回家做家务，接着让疲惫的自我躺下休息，这对于在这个房间中的所有的人都是好的，你需要在这个过程之中去创造对于天堂的准确感知，伴随着他所有的光辉屋子和宅院。

这里是高度的浪漫 也是最大的困难。这里是无法表达之光 也是灵性的月光。当你走在日常生活的道路时，你就可以沿着感知的刻度上下移动，当你开始去找到那种逻辑的纯粹自由时，它超越分别 越来越多地参与爱的价值，于是你的移动变得越来越轻松了。

我们会在(今年)最后一场集会*更多地谈论这个主题。现在，我们在太一无限造物主的爱与光中离开这个器皿。

(*编注：即 Aaron/Q'uo 对话之 22)

Translated by M.D.

(V)2014, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 19-13 篇：赢得自我

Copyright 2008 L/L Research

周六冥想

2008 年五月 24 日

团队问题：(G 朗读) 我们所引述的问题是：「有一个短语『赢得自我』，另一种说法是『知晓并接纳自我』。」

是否有一个相似的过程在那呼求中发生？

渴望爱的自我的那些部分获得力量，这样就可以产生更多的呼求、更多的渴望，直到自我内在的阻力平方被战胜？

L/L <wbr>Research 赢得自我

(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向你们致意，在为他的服务中，我们今天来到你们中间。感谢你们呼唤我们来到你们的寻求圈。回应你们的呼唤是我们的荣幸和快乐。我们很高兴与你们分享我们的简陋想法。然而，一如既往地，当你们在自己的灵性过程中前进时，我们请求你们在从我们的想法中选择捡起某些想法并将某些想法留在后面时使用你们的分辨力。如果你们留心使用分辨力，那么我们就可以感觉更加自由地去提供我们的想法。我们感谢你们这方面的考虑。

今天你们问 关于知晓自我和接纳自我的过程，或者如 G 实体提出的，赢得自我。你们想知道是否有一个主导的倍增过程，因此当这样过程发生时，能量就会变得更强，自我就会更快地被收集起来进入太一无限造物者的爱与光。

肯定地，我的兄弟，在这样的推测中是有真理的。然而，认为当你更多地工作的时候会有一个倍增效应，这并不是将自我收集进入开放之心的精确过程。我们将在稍后回到这个观点，因为这里确实有一个在起作用的倍增效果。只是它与你的询问多少有点不同。

目前，让我们查看这个知晓自我和接纳自我的过程。我们会承认 要完全地知晓自我是不可能的。只有在造物的八度音程的第七密度 开始渐渐融入无时性，心/身/灵成为一个心/身/灵全体的位置，自我才会被完全地知晓。这种心/身/灵全体将其神秘的、一直变动的信息提供给第六密度中期的自我，并允许自我的第六密度版本成为高我，接着 提供给第三密度的投生的实体 作为一个有益的信息和指导的源头。

然而，来自高我的心/身/灵的礼物并不具备一个明确的、有限结构的性质或一个装东西的盒子。就如同所有实体一样，它充满神秘和悖论，因为实体们在无限造物者的影像之中，而无限造物者的本性富含神秘与悖论。这就是为什么我们无法说在一个人更好地知晓自己时 会有一个精确的倍增效果。因为那个工作是永远都不会被完成的。

确实，今晚 和你们谈话的我们感觉到，完整地表述我们自己的本性是我们无法胜任的挑战。然而，对允许自我定义的问题固有于我们的振动或菁华中，我们已经对此感到满意。

我们必须建议的是一个关于周期的讨论，它是灵性寻求者的一个不可避免的部分，以及在那些周期与自我的中心菁华之间的动力学，非常明确地，该中心菁华并没有将自我所有的片段都收集起来，不过，它对于自我非常、非常重要；那是自我当中拥有焦点的部分。

或许你已经注意到，在你寻求太一造物者的爱与光之际 伴随的焦点的数量会有变化。在某些时点，有一种清楚和清晰的感觉，属于全然的渴望；并且一心一意地寻求知晓造物的真理，同时处在太一无限造物者的临在之圣幕中。在其他时候，说那些相同的言语是有可能的，然而却无法感觉到渴望的强度，因为你已经失去了焦点。

我们将谈到的周期有好几个。第一个是在道路上的新手和接下来在道路上 更有经验的实体的周期。它以一种无法预测而且相当缓慢的方式循环，因为一旦寻求者觉醒并走上他的灵性演化的道路，并不知道什么时候第一波的激动会逐渐消失。

初始的激动和那种美妙的感觉是你拥有的具有巨大价值的珍宝，它可能会持续几年、几个月或几个星期。然而，不可避免地，在你自己和那寻求造物者的无限可能性之间的蜜月期会逐渐消失，对于那些曾经让你感动得几乎要落泪的理想，可能就只是口头上的支持了。

这就好像有时 你的能量体是一条奔涌向前的溪流，而

在其他时候，却是一个干枯的河床。你看着那个激流涌进、水沫飞扬的地方。而在所有水都流走的地方之下，它是干旱而破裂的，你正处于自己的灵性进程的一个旱季。

在那些干旱的时刻，希望去赢得自我的寻求者在他的内在拥有一个巨大的资源，那就是他的意志。一个知晓他是有力量的人的意志能够战胜任何自我内在的阻碍，那意志的机能是被记忆所喂养的，那记忆属于当自我被提升和事物是非常清晰的时刻。

在每一个寻求者的生活中，有些时候 造物者是靠近的，连结是甜美、纯净、强健的。在干旱的日子里，对于灵性寻求者而言，记住那些太一无限造物者的爱与光激流澎湃的时刻是极有帮助的。这就仿佛你的意志是一根蜡烛，你日以继夜地让它保持燃烧。有时这不是必须的，因为世界充满了阳光。然而，在那些灵魂的暗夜中，却只有你的意志的蜡烛。感受那在你内在的意志的钢芯，聚焦于它，让这根蜡烛在好季节和坏季节中都不断地燃烧。

我们将谈到的另一个周期是身体上的成熟周期。一辈子包含了升起和落下。在那些升起的时候，关于包围寻求者的共识实相和他在那共识实相中能够发挥功能的技能，在几乎所有的时间 都有一条进行中的学习曲线。在这一生的早期时候，经常发生的情况是自我无法被自我所知晓，因为有如此多要学的东西，有如此多要处理的事情，于是寻求者就没有心理和情感上的闲暇 以一种无牵绊和旁观者一般的焦点来沉思自我。

在生命的拱形顶点的位置，有一段时间，在那期间在共识实相中发挥功能的能力已经到达可接受的标准，对于寻求者在他的生命中需要去做的事情而言；在那个位置，他开始自由地选择他的想法并跟随他的想法到它们可能去的地方。在很多方式上，这是一个受祝福的时刻，然而它也带有自己的挑战。

当寻求者确实聚焦于知晓他自己的时候，他获得很多的信息，它们当中有些是可信赖的，有些不是。这是由于有很多的内在声音喜欢分享它们在关于你是谁的问题上的意见。那些声音有些是父母的；其他声音是老师的声音或用一种确定的方式指导你的权威人物的声音，它们渗透你人格的外壳并成为在那里扎根的思想形态。而那些声音仍旧是会被听到的。

它们不是你自己的声音。就好像任何嘉年华会的哈哈镜中扭曲的形象一样，它们是被扭曲的声音。父母或权威人物都不会知晓你。确实，你，自己正在努力去知晓你。当你向着自己的想法和在你体验每一天的概念化的过程开放时，这挑战就是找到你自己的声音。

当此生进入日落时期，肉体功能衰退，再一次，它看起来 仿佛一个人只有很少的时间来处理灵性的问题，确实，一些年老的实体的情况是他们会因为衰退的心智而感到困惑。然而，在很多情况中，寻求者的生命的夏天可以一直延续，直到肉体呼出最后一口气，在死亡时被留下，以便于灵魂可以再次进入更大的生命。

对于一个刚刚开始从成为成年人的学习历程中解放出来的实体，去意识到已经有一个漫长的、缓慢的学习曲线，这是很好的，这条学习的曲线已经在有机体的心理复合体上，尤其是在情感上放置了可观的压力。

因此，当寻求者觉醒并开始感觉可以自由地学习共识实相时，开始再一次用包含焦点和热火之概念的方式凝视内在，这对于他是很好的。

当寻求者开始充分地意识到他周围的每一个人都是自己的一面镜子的时候，在那种领悟中会有一种「太多信息」的感觉。寻求者该不该用完全的真诚将别人对他说的每一个词语 以及与另一个人的每次互动都视为关于自己的信息？

如果是这样，随着时间的流逝，信息就会以指数方式迅速堆积起来。然而，灵性的寻求者真是在一个镜子的大厅之中。每一面镜子都是扭曲的，却给予了某种信息。

一个人如何注视他的自我？眼睛向外看，它们并不向内看。要如其他人看你一般地 看你自己是不可能的。因此，进入这场游戏中 [容我们说]，将每一个人视为你自己的一面镜子，并对那镜子正在告诉你的事情进行沉思。

要看入某些镜子是困难的。如果你正在和一个杀人犯互动，为了将那面镜子所持有的信息关联起来，那么你必须在自己内在发现那个杀人犯。很多时候 你将发现自己在回避特定的情境或特定的关系，而在那回避中有更多的信息。

这个器皿在描述绿色脉轮或心轮能量中心时写道，它就好像圣彼得大教堂一样，主体的结构曾经是总督的私人礼拜堂，现在它是一个大教堂。[1]

尽管大教堂的结构是雄伟而巨大的，它因为在那建筑前方的广场的尺寸而显得矮小。在圣马可大教堂的照片中，那个巨大的前院总是挤满了成千上万的游客，鸽子在游客中行走，啄食游客扔出来喂牠们的任何东西。这是一幅相当准确的图像，在某种程度上，(代表)尚未被整合到你的菁华自我中的你自己的那些部分。

在这里 我们可以使用「赢得自我」这个短语，因为当你站在开放之心的那个外部院子的时候，你可以有意地、有意识地进入你自己的内在工作中，当你发现自己每一个漫游部分的时候，拾起它并将它带入你的心中。

去爱你自己的那些符合你的理想的部分，这是容易的。然而，棘手的真理是：自我不只那些理想主义的部分[可以在一个人关于他是谁的观念的闪亮橱窗中公开陈列，容我们说]，还有更多其他的部分；它们藏在阴影中，尚未被擦亮，尚未被捡起，肯定尚未被认出，它们等待着你的注意。

这个东西不是一个线性过程。这是某种类似家务的事。你会一直回到自我的广场上 并从那个阴影面认出自己的一个新的部分。接下来就是去赢得自我之心、表达你对它的荣耀和尊敬的感觉 并要求它将自己整合到你里面的时刻了，这样它的黑暗就会变成你的长处而非你的弱点。对自我的这场探求将永不会终止。

与那个真理对应的真理是，你已经是一个完美的存在了。你已经是一个心/身/灵全体了。你的存在的最核心之处的火焰与那贯穿你正在体验的造物之八度音程，在所有密度中燃烧的火焰是相同的。

因此。理性心智去知晓它自己的努力的对应物就存在于完美的自我之动态关系中，已经完善的自我，在你内在蕴含的那个自我，尚未被发现的，在大多数情况下 (它是)未知的，未被探索的。

这就是为什么冥想是如此有帮助的原因。在冥想中，你已经接受了在智力上你不知道你的菁华或你的本质。在冥想中，你在未知中歇息。在冥想中，你不是在尝试去解决任何事情。在冥想中，你不再对自己谈话，或对造物者谈话，或完全不再谈话。在这种脑力心智的停止中，对于希望保持聚焦的寻求者，有一种极大的帮助。

有一个火焰，一个意识，一个伟大的、完全的爱；它是一种巨大的慰藉与缓解—从你的人格以及所有你认为你知道的事情中逃脱出来，接着休息，被包覆在开放之心的至圣所提供的温暖毯子中，依偎在全能者的膝盖上，除了存在，没有任何要去做的事情。

我们之前说过我们会回到倍增效果的构想，而这就是我们现在做的事情了。加倍的部分与你尝试去知晓和接受的自己的部分是没有任何关系的。它与你的信心有关。因为你不需要去伸手触及或奋力争取。你不需要去做任何事情。因为你已经是一个被无限太一所创造的存有，充满力与美。

当信心是新的时候，要保持信心是困难的。在面对一己的个人缺点时，当它被自己感知到的时候，要知晓一切都好，这是困难的。有如此多去拒绝自己或拒绝自己的某些部分的诱惑，在大多数实体身上，这几乎是无可抗拒的。然而，既然你已经领会信心，你可以对其坚定不移，在你存有的深处知道，你是好的，用圣经的话说，人是被创造的，上帝看到人是好的，非常好的。[2]

信心让你在感知的混乱之中稳定下来。外部的感知会一直带来冲突。真理永远是难以捉摸的。不过，当你对自己和你的设计的先天优秀拥有信心时，你就会安然度过因为不喜欢自己的一些方面而出现的危机，你会在暴风雨经过之后发现自己仍然站立着。下一次在你的心、意、魂之中发生恶劣天气的时候，你会发现不管外部情形如何 保持信心要更加容易了。从那以后的每一次，你都发现保持稳定、信心、平静会以指数(跃升)的方式变得更加地容易。

信心的机能，这是所有第三密度实体与生俱来的一个惊人机能。我们鼓励对该词语本身沉思，因为在其中存在着数不清的奥秘和无限之光。对某个可以依靠的事物发展信心的机能，无论它是一个人、一个理想、或某个对你有特殊意义的图像或图示(icon)，这经常是个伟大的帮助。

我们会鼓励探索那些召唤你的人、图像、图示、标志。如果你发现一个或两个特别与你产生共鸣，那么当你工作、当你玩耍的时候、吃饭的时候、睡觉的时候，找到方法将那些图像放在你的视野中。因为它们会提醒你：你是谁，并且使你更加容易地 重新获得灵性寻求者以信心为中心的立场。

我的兄弟，我们回到「焦点」这个字汇。一个人很容易将自己感觉为是一大批多少有点联系但却未必是同

等重要的部分的集合。我们请你深深潜入到那感知的表面之下，进入到你自己的核心之中那核心从未离开过太一无限造物者。深深潜入，带着爱潜入；带着绝对的确信和信心潜入吧。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

一次又一次，愿你的信心之旅被光充满。愿你在旅程中 拥有晴朗的地平线。

此时，请问这个团队是否有其他的询问？我们是 Q'uo。

A：将额外的情绪转化为心智和情感上的清晰，你愿意讨论一下它的灵性原则吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。情绪被给予的尊敬比起它应得的（尊敬）经常是少得多的，这是因为它们并没有被视为它们之所是——深邃流动的河流，而是被视为对于一个平静有秩序的生活来说，多少有点麻烦的障碍物。

我们在这里愿使用烹饪的类比，我们将大多数实体允许他们的情绪运行的方式与「快餐」做比较。它很容易得到，很容易被吃掉，在食物里却没有多少营养。这就是表面的情绪状况了。就好像落在硬质土层上的雨一般，它要提供任何有益的信息或去任何地方都是很困难的。它们仅仅撞到了意识并弹开，确实，有时候它们看起来是相当多余的。

然而，如果一个厨师对食物有极大的热爱，即使这些食物包含的原料与快餐食品中的内容一样，厨师还是会仔细地，带着爱准备它们，那些相同的原料就会产出多得多的营养了。情绪也是一样。表面的情绪通常是相当混杂的。然而，当一个人能够与他的感觉共处，观察它们就好像它们是来喝茶的客人一样，殷勤而礼貌地款待它们，与它们坐在一起并聆听它们，接着情绪就感觉到尊敬与荣耀了。这会允许它们越来越深入，并将表面的自我与意识根部的最深部分相互连接。因为如果情绪被允许经历纯化的过程，这就是情绪最终会成为的事物了。

当情绪被纯化时，每个情绪都有一种美丽，它是没有扭曲的纯粹情感。因此，我们会说，与其将情绪视为某种要去处理的事情，一个寻求清晰的人需要花时间去荣耀那些看起来如此不方便和多余的情绪。在身体上花时间去处理情绪是非常有帮助的。情绪会呼唤你，对于这些正在用特定色彩与你谈话的客人，当你能够用与它们坐在一起的方式来回应情绪的呼唤时，接下来那些颜色会逐渐失去表面情绪的混乱特征并变得原来越清澈。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

A：是的。Q'uo 可愿讨论一下，在非暴力沟通理论中，正面情感表明一个普遍的人类需要已经被满足；以及，负面情绪表明一个普遍的人类需要尚未被满足；这两者建立的联系背后的灵性原则？

我们是 Q'uo，我们相信我们理解你的询问。我们不会对这个陈述争吵，那就是正面情绪表明一个普遍需求已经被满足 而负面情绪表明一个普遍需求没有被满足。我们完全地赞成第三密度的实体的需求和渴望是

普遍性的，因为，确实，万物是一体的。

关于这个陈述 我们唯一的保留意见是情绪有一层又一层的层次，人类的需求也有一层又一层的层次。因此，就如同一些负面情绪在那方面确实是无法向寻求者提供真相一样，一些正面的情绪听上去是虚假的。

从尝试去理解一个人的情感的意义而言，将情绪的概念与普遍需要的概念进行比较，这肯定是有帮助的，因为它看起来为一个人的需求赋予一个心理上的确认，这样情绪就不是一个要去感到难堪的事情，而是给人格之中正在发生的事情的一个需要的信号。也许可以在这里应用的灵性原则就是万物一体的原则，就好像婴儿的哭喊表明它饿了一样，情绪源自那饥饿的哭喊。

我们会唤起的外部的灵性原则是平衡的原则，它表达了普遍的人类情绪和人类本质的无限与神秘。对于一个愿意用他完全的关注与尊敬来穿透每一个情绪的人而言，有各种道路进入一座接着一座的山，并多次地提升人类情绪的质量和纯度。

我们是 Q'uo，此时，请问是否有最后一个询问？

A：是的，Q'uo 愿意讨论一下在诸如罗密欧与朱丽叶之类的 一见钟情背后的灵性原则吗？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。但在这个例子中 看起来没有一见钟情可以适用的灵性原则。经典的罗密欧和朱丽叶的一见钟情是实体们在他们十来岁的时候一个故事。在人生中的这个时间，不大可能有来自前世的渗漏记忆或有那种特性的东西可以创造一个灵性的链结[在其中 一个人可以凝视那种吸引力]。

然而，是这样的，一个实体拥有一个网络，包含他在过去的经验中 一同工作过的人们的灵魂 当然，过去是一个无法在时间/空间中支撑的线性词语。在那循环的时间/空间中，每一件事情都是同时发生的，关系的网络令人惊讶地广大。很多时候 当一个实体遇到另一个，一种共鸣就被建立起来，这种共鸣是不可否认的，它通常比一般认为的那些情况深入的多，深刻的多。

在那些情况中，在一次投生中 已经计划在某种服务或某种投生课程中一同工作的实体们会找到彼此，这是相当可能的。对于一个希望去进行灵性工作的实体，那是一个非常有希望和正面的事情。对于一个你与之一同分享你的礼物并一同探索你的挑战的人，与其结伴，这是极其有帮助的。

在这方面，我们可以指出，通过数十年的提问，在这个团体中 一直有种趋势，去探访一见钟情或命运多舛的恋人或灵魂伴侣的现象。我们认为，事实上，在造物回归其完整的灵性重力并返回太一无限造物者之前，每一个人都是彼此的灵魂伴侣。

我们现在将让出这个器皿和通讯，因为这个器皿正在变得疲倦了。请容许我们说，能够与你们分享这次冥想并成为你们工作集会的一部分，这是怎样的一种快乐和荣幸呀。我们再一次感谢你们询问我们的想法。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.

原注

[1] 这份资料来自她的书《活出一的法则- 首部曲：我的选择》路易斯安那，肯德基，爱与光研究中心，2008 年出版。

(参考连结：

<http://www.books.com.tw/products/0010480642>)

[2] 《圣经》，《创世纪》1:31：「神看着一切所造的都非常好。」

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 19-14 篇：隔绝高我的围墙

Copyright 2008 L/L Research

特别冥想

2008 年五月 13 日

来自 Y 的问题：我感觉仿佛在我周围有一堵墙，它阻碍我与高我和我的指导灵系统的沟通。如果这是在投生之前就故意设置在那里的，请对作出这个选择的灵性原则进行讨论。如果它不是被故意设置在那里的，请讨论一下推倒这堵墙所涉及的灵性原则。

L/L <wbr>Research 隔绝高我的围墙

(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向你们致意，在为他的服务中，今晚我们来到你们中间。我们感谢叫做 Y 的实体请求我们加入一个寻求圈，在其中 她可以询问一些问题。我们感谢那些在今晚组成这个圈子的人：叫做 R 的实体，叫做 G 的实体 以及这个器皿。你们每一位都从忙碌的生活中拿出时间来寻求真理 并组成了一个神圣的工作圈，这让我们印象十分深刻。我们了解到 在你们的头脑中有许许多多的事情。

我们感到荣耀与荣幸，可以和 Y 实体分享我们简陋的想法。然而，一如既往，我们请求 Y 和所有那些可能听到或读到这些言语的人 使用最大可能的分辨力，从我们提供的想法中拿取那些有益的部分 并将其他的留在后面。跟随共鸣的道路，我的朋友，因为哪些事物对你重要的 而哪些事物会在你的工作中对你加速你灵性演化的步伐有帮助，你是真正最好的裁判。我们感谢你们在这方面的考量，因为它使我们能够自由地发言 而不用担心我们可能侵犯你们的自由意志。

我的姐妹，你的问题涉及一堵墙，它看起来阻碍了你对指导灵的察觉。你询问它是不是投胎之前被设置的或是某种发生在投生过程中的事物。我们向你保证，我的姐妹，无论是在地球上或在天堂中 [容我们说]，没有任何力量能够将你与指导灵分开。因为你的指导灵是你自己的一个面向。然而，在一些寻求者中由于人格的工作和一种自己对自己的多少有点贬低的观点，他们会有一种倾向去为自己创造一面自我强加的墙。我们可以将这个要素称为一种自卑或无价值感的要素。

你如此热烈地寻求的指导灵和你的距离比呼吸还要近。不过，当一个寻求者内在对于自我的完美和美丽产生了一种偏见时，一面玻璃墙就会阻断高我和投生中的自我之间的信息自由流动了。让我们查看一下这种情况的一些方面，因为我们感觉到，当我们现在谈论的一些事被纳入考虑中的时候，这种情况是可能被

改善的，你也许会发现你更有能力与你的指导灵一同工作，而这方面有着确信无疑的希望。

能量体，纯粹的能量和纯粹的光的时间/空间的 身体，是你的肉体的创造者，它在投生中持有你的肉体的模板。它也与你的更大自我保持联系。你仅仅将自己的一部分带入投生之中。

仿佛一生就是一次旅行。当你的指导灵和你为这次投生做决定并设置你对它的意愿的时候，把那些你将会需要的事物打包起来。你打包了你的人际关系。你打包了你所需要的天赋，为了执行你希望去提供的服务；打包了那些限制和挑战，你感觉它们会帮助你进入一种更加平衡的振动配置。

有一些实体寻求以更多智慧来平衡他们开放而有爱的心。其他一些智慧的灵魂进入投生中 希望去打开他们的心并将无条件的爱之振动和智慧用一种更加平衡与平等的方式连接在一起。还有一些人他们在寻求正确地使用力量，并用爱或智慧，或者用两者来平衡力量。这些都是进入投生中的灵魂 通常会关注的区域。

当该渴望是在一种更稳定和更持续的基础上打开心之际，那个选择由一个智慧的人决定的，而这就是你的情况了，我的姐妹。因此，你为自己提供了智慧为寻求者带来的挑战。智慧的寻求者相当了解自我。他知道他的缺点。他的性格越接近完美，那些缺点在他看来就似乎越发严厉。

事实上，每一个灵魂都是完美的。我们以前透过这个器皿说过：没有错误，只有一些惊喜。因此，请了解，仅仅是因为你从儿童时代开始就一直持有的一些思想形态的幻觉，你的指导灵才会与你分隔开。这些思想形态的幻觉位于你的能量体中，它们对进入到你的心轮的能量额度造成了限制，尤其从心轮进入蓝色和靛蓝色脉轮的能量额度。

(你的)能量体工作的方式，它需要一种恒常通过所有脉轮的工作，从最基础的脉轮，红色脉轮开始，向上移动到橙色和黄色脉轮 接着移动到绿色脉轮。对于那些如此急切地寻求太一无限造物者之临在的那些人而言，在较高脉轮中花费尽可能多的时间，并体验太一造物者的无限的光与爱，这是一个通常的渴望。然而，对较高的脉轮的进入总必须放在对较低脉轮工作之后来清理道路。

也许你知道来自《圣经》的诗句：「在沙漠中准备一条道路，使得那弯曲的地方变直。」[1] 这是通过较低脉轮的旅程，它不是只需要进行一次的旅程，它需要每天都进行，有时候它需要一天数次，如果你发现有一些触发物将你从开放的心拉开。

让我们更靠近一些查看那开放之心。当你进入到心轮，你会进入被称为一个外部院子的地方。你站在开放之心的前方。有一个你必须通过的大门。它被分辨力之狮子守卫着。那些狮子守卫着那扇大门，直到你接受了自己。它看起来是一件简单的事，然而对于那些习惯性地自我批评的人却一点儿都不简单。一个人如何才能宽恕自我感知的缺点和错误呢？

我的姐妹，宽恕自己的方式是了悟到你可以去凝视那个被你的人格外壳扔掉的自我幻象。你可以相信在那人格外壳中有着一个美丽、有价值、美妙、精致的灵

魂，它在所有造物中都是独特的，它被天父超越一切言语地爱着。当你看到你人格中的一些你希望它们不是那样子的部分时，你已经允许自己去评判你自己了。我们请你接着在自己内在发现它以避免评判，而相反地 伸出你的手臂，用你自己开放的心拥抱自己。

你已经进入了这个行星上的一个幻象，为了让你仅仅凭借信心而做出寻求造物者的选择，你必须生活在那个幻象之中。就是在信心中 你宽恕了自己，接纳自己并爱上你自己。

当你看到那些缺点发生时，不要去想那些批判性的想法，而是深情地想：「啊哈，我的人格又来了」，并给自己一个拥抱。我们并非建议你停止努力去成为一个更好的人。我们鼓励那朝向光的旅程。然而，在那个旅程中，你以双脚走在上头，移动通过转变的过程。这些转变的其中之一 就是你开始视自己为一个魔法的、美丽、完全值得的存在。

我们要求你不去看不在那里的东西。我们单纯地要求你去看那些不在表面上的事物。我们要求你进入更深的地方并找到你自己的那些我们会称之为意识的部分。你与这个地球上 每个第三密度的实体分享这种意识。的确，在最深意义上，你与一切万有分享这种意识。因为它是造物者的意识。它是无条件爱之意识。当你感觉到自己进入批判中时，选择去避免在那种想法中更进一步，而相反地拿起对如你之所是的自我表示欣赏的那个想法。

当你已经收集了所有那些自我的零碎部分[因为它们不是你最佳的部分而原本对其置之不理]时，那时，也仅仅在那时，你能够真正地进入到开放之心的至圣所。就在那时，狮子们将让你通过。

当你进入开放之心时，接下来在静默中停留一会儿吧。允许静默充满你。因为在那述说的静默中，有信息被赋予你潜意识的心智。简单地休息，让你拥有的，对造物者的爱流动、发光，直到你开始感觉到那来自造物者的爱的回应压力，那是难以置信地 强烈的，回应的爱。就在那里休息，被喂养，接受安慰。

现在我们会谈论与指导灵一起工作。与你的指导灵一起工作是你使用智能无限的大门的方法中的一种。你开放自己向着形而上的世界，通过将你自己调音并达到你最高和最佳的状态，同时你离开开放的心，进入蓝色光芒脉轮，接着进入靛蓝色光芒脉轮，从那里进入紫罗兰光芒脉轮并穿过大门。

你的指导灵是一个灵感和信息的来源，它非常高兴和你进行交流。因此，在你花费了一些时间 在开放的心中休息之后，你可以形成你的意愿去寻求你的指导灵系统。你甚至可以非常大声地说出来，或者，如果你是一个喜欢在计算机上工作的人，将你的意愿在你的计算机里的一个新的文件中打字写出来：「我的意愿是寻求指导灵，在太一无限造物者的爱与光中 它已经给予我。」

接着，我们会建议你简单地说出、打字或者用笔和纸写下你要问指导灵的问题。你一写完或打字完或问完那个问题，写下或打字或说出紧接着进入你的头脑的事情，不要用任何方式检查它、判断它、或对它进行评估，而是单纯地让发生在你身上的事物流动。

当那流动停止时，评估它，继续问你希望问指导灵的问题，在你完成每个问题的时候，继续让那回答流动，无论那答案可能是什么，都不带有任何方式的评判。

寻求指导灵不是一个逻辑性或理性的行动，但它可以被更多地分类为一种音乐家的演唱或演奏，一个诗人写诗或一个画家将他想象力的范围内存在的事物在画布上表现之类的行动。它是纯粹的直觉、洞见、冲动，这些就是指导灵与你进行沟通的环境了。因此，为了不给你的逻辑智力留有时间或空间来打断这种流动，我们建议你一完成问题 就立刻写下或打出你脑海中出现的信息。

它是一种流动，我的姐妹。它是一种能量交换。只要你继续这种练习，你和指导灵就处于你自己的世界中，在其中 没有任何事物能够闯入或进行破坏。因为地球上没有任何事物处于你和指导灵之间的这种振动。我的姐妹，假定你的指导灵能够帮助你打开你的心并找到方式让它用一种更可靠且更稳定的方式保持开放，你和指导灵(过去)计划你在投生中与指导灵的联是多少有些困难，这可能看起来是不合逻辑的。

然而，当计划投生课程的时候，一个灵魂选择挑战自己 通过让实现被渴望的事物变得更加困难，这是经常会发生的情况。它增加了在生命中受苦的要害 同时也给予寻求者最大的机会去锻炼信心的机能。

最后，对于那些寻求者— 希望与他自己和他所有的面向，包括就是他自己的部分的指导灵建立越来越多的联系，我们愿提醒每天冥想的习惯会为其创造一种非常牢固的背景。有很多冥想的方法，我们并不认为有最佳的方法。因为每一个实体都是独特的。对于每一个实体，最佳的方式将是一种私密的、深入的个人方式。

无论你用何种方式选择进入静默中，设置你的意愿将成为你进入那位于内在至圣所的密码。你的环境可能在室内或室外，在修道院里或在森林中。我们建议你在你感觉最舒适并且能够每天都进行的地方寻求静默。

此时，我们请问关于这个询问 是否有后续问题？我们是 Q'uo。

Y：我感觉我的心轮至少在最小程度上是开放且平衡的，我的蓝色脉轮在开放的过程中。请确认。

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的姐妹。我们可以确认(你)所说的事情，但是我们会在涉及这个判断的方面进行一些思考。首先，如我们之前说过的，心轮不会开放并接下来保持开放。能量体作为一个整体有个基本的振动，它不会发生大幅度的完全变化。但是在那个振动的范围内，会有恒常的改变，就好像在你们的海洋中 因为月球引力会发生变化一样。你有内在的潮汐，我的姐妹，它既是每天发生的，同时也以一个比一天更长的周期发生。有一些变化是以规律性的方式进行循环的，有些变化对于你作为一个灵体的发展的特定阶段是独特的。当你经历灵魂的暗夜时，在振动中的能量在你经历挑战时期之际发生一点改变。

再一次 我们愿建议打开更高的脉轮的一个关键是确认

你正在让完整的能量从造物者的无限之爱与光进入你的心，造物者的能量从底部脉轮向上流动并从你的头顶流出。

如果你有性方面或热爱生命的问题，如果你发现你缺乏人际关系，如果你批判自己或批判别人；如果你发现你的家庭或工作中的人际关系发生了困难 所有这些事物都会限制、甚至停止能量流动进入你的心。因此，每一次你感觉到你正在被触发，每一次你感觉到你正在隔绝、关闭、限制那能够流入你的开放之心的光时，总是带着真正的谦逊返回并重新开始吧。

蓝色脉轮的挑战是：需要有一种充分发展的能力去变得完全地直率和诚实，在你们人群中普通的谈话中不经常被看到的层次上。爱上你自己的过程是打开蓝色脉轮的钥匙。

为你自己找到完整和彻底的慈悲，这是个巨大的挑战。当你进入投生中的时候，它确实是你给予自己的那些巨大挑战中的一个。它之所以是关键的原因是 当你能够用爱的眼睛看待自己与爱自己，如这个器皿会说的，不隐瞒缺点，接着你就会发现要对他其他人抱有慈悲不过是小孩子的游戏。因为你对自己一直比你对别人更加严厉。慈悲给予你的那种自由是一种明显的振动，它能够被那些正在与你发生相互作用的其他自我感觉到。

当你知晓你是完全有价值的时候，要去经历一场谈话 [与某个尝试触发你的无价值感的人] 而不动摇你的慈悲和开放之心，就会容易得多了。

这种慈悲同样使你能够用强化的耳朵去倾听，那是被爱强化的耳朵。不是说你要变得能够为其他的实体找借口并替他们申辩。的确，很多时候 蓝色脉轮沟通需要的诚实程度是会让很多人退缩，他们会因为被回绝、被拒绝或被评判的恐惧而不希望去分享他们闪耀的真理。不过，很多时候，正是你提供的观点将成为弥补另一个人之缺失的恩典。

然而 通过蓝色脉轮，伴随着开放的心和对你的行动充分提供动力，要去找到分享那真理的一个慈悲的方法，这是容易的，于是就不会有指控或批判了，而只会有对观点和情感的分享。我们相信你将会发现，我的姐妹，一旦你已经开放绿色光芒(脉轮)，它将让你同样轻易地通过跳板 跳跃到蓝色或靛蓝色光芒。

在你周围的人为你提供许多面镜子的道路上前进时，我们祝福你拥有最佳的运气。当你在寻求打开你交流的能力时，太一无限造物者很可能认为向你提供许多面扭曲的镜子是合适的事情，通过那些镜子 你就可以对新发现的慈悲进行练习。无论它们看起来多么扭曲，它们提供涉及你的阴影面部分的信息。

以下事项对你有帮助：将与自我的各种扭曲的镜子之对话储存起来 并在之后沉思它们，在自我之内查看以发现同样的扭曲，不管这些扭曲可能会藏得有多深。它们也是你的一部分，它们也应该受到荣耀和尊敬，它们也应该得到机会通过被要求来帮助你 而成为你白昼人格的一部分。

甚至最黑暗的情绪也可以成为你的刚毅和决心的一部分。那被用在愤怒中的能量可以成为不愿意放弃梦想、希望、祈祷、意愿的能量。在每一次对话中 与自

我相遇，不仅仅当你说话的时候，还有当别人对你说话的时候，在你闲暇的时候沉思你自己的许多的面向吧。

在我们继续之前，我们可以进一步地回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

Y：对于我的心轮是否开放，请澄清这点。

我们是 Q'uo。我们觉察你的询问，我的姐妹。你问道关于你的心轮是不是开放的。我们认为它在一个可变的程度上是开放的，它取决于时刻的不同。我们相信，你最开始的那个问题提出的观点是你感觉你的心轮至少在一个最低程度上是开放的，而我们肯定赞同那个观点。然而，就是时间上的可变性将你放置在了你的存在和进展的潮汐之中的位置，它们有时会用意外来抓住你，因此你甚至不知道你的心已经较少地被无条件的爱驱动，而你也没有获得最大程度的能量。

再一次，如我们所说的，解决这个你正在工作的难题的关键之处是自卑。你看，自卑同时发生在橙色脉轮和靛蓝色脉轮，一个和另一个相比，它们所处的层次是不一样的，但是两者都存在于振动方面的相同的基本结构中。在橙色脉轮的层次上，议题是自我与自我之间的关系。

Y：那是为什么我会失去性渴望的原因吗？

我们是 Q'uo，我们相信 我们按照问题的次序来回答是更好的，我的姐妹。那个回答让你满意吗？

Y：是的，我刚刚认为性的渴望与橙色脉轮有关。

我们是 Q'uo，我们会赞成性渴望肯定与所有脉轮相关。然而，我们在这里正在谈论的问题是自卑的问题。除了你对自己的意见之外，我们并不认为自卑来自任何事物。

我们正在说的是，在橙色脉轮中，在人格的层次上，问题单纯是自我与自我的关系，就好像你要嘛是自己的一个朋友，要嘛你不是特别地喜欢自己。而在那里问题单纯地就是去成为你自己的朋友。

在靛蓝色脉轮，问题变得更加陡峭、更加深入，它包含了从灵魂的层面上 将你自己视为一个无限地完美与美丽的灵魂，单单凭借信心而相信这是真实的，并最终大为宽心，忽略了对尘世人格的批判。

现在，请问有另一个询问吗？

Y：我将我的脉轮体中 最近出现的能量消耗归因于一个超心灵(psychic)致意。我被告知有八个实体附着在我身上。我过去或现在的情况是这样吗？它们是什么类型的实体，它们想要什么？我能使用以诺派的光圈(Enochian circle of light)来摆脱它们吗？请在不侵犯我的自由意志的情况下 用任何你们认为有帮助的方式评论这点。

我们是 Q'uo，我们察觉你的询问，我的姐妹。因为该问题涉及特定实体们将自己附着在你身上，这是你此刻活跃的个人寻求的一个部分；所以我们会从侵犯你的自由意志的边界线向后退，我们会说，所有希望去加速他们的心智和灵性的演化速度的寻求者都将吸引那些看到你的光并希望要嘛从中获取力量 要嘛将其扑

灭的实体。

超心灵致意甚至可以是某种发生在你自己的人格中的事物，当你过去的声音以思想形态的方式从你的心智中涌现出来 并给予你会造成伤害的信息时；无论心灵阻力来自你的内在还是来自人格躯壳的外部，能够消除超心灵致意的回应是：首先变得无惧，其次 向致意者和整个处理过程传达爱和光。

一个负面的实体将对真爱感到厌恶。在这里的挑战是：需要真诚的爱、真心真意的爱，而不是作为来自于智力的一个护创胶布而被应用的那种爱。这种对造物者的爱必须发自内心。

更进一步，我们赞成以诺派的光圈是一种让充满无形领域的保护性力量可以察觉你的需要的方法，那是你为了强化你对于光的忠诚和你位于光中的坚定立场而可能有的需求。这个器皿作为一名神秘主义基督徒，她更多地依赖于祈请耶稣基督并创造一个光环，用那种方法没有致命的差错*胆敢踏足于其中。然而，你提到的方法 在提醒大量以太一无限造物者的爱与光之名前来的实体方面是同等有效的。以诺派的传统有数千年的时间了，有很多居住于无形领域的实体，他们是所有那些愿意使用那些美与光之话语的人的同盟。

(*注：原文为 mortal error)

我们会认为，任何一个成功地靠近他自己内在的光的寻求者将会有周期性的表面超心灵阻力，这是不可避免的。这些心灵阻力可以所以令人不舒服的。然而，将这些时刻视为练习的时刻 实行那些你知晓为真理的原则，这是很好的，那真理即是：万物合一，而那唯一之物就是爱。

这个器皿读过一本名为《超心灵自我防御》的书，作者是叫做 Dion 的实体。[2]在这本书中 这个实体谈到在她生命中一段非常困难的时期，当她在卧室中，她看到一只饿极了的狼。她坐在床上进行冥想，突然间有一只野狼出现在她的床脚处，蹲在那里，准备向她扑过来。她说，她知道必须去做的事情。她张开双臂并拥抱那只狼，甚至在它在撕咬她的皮肤之际。而当她这样做的时候，野狼消失不见了。

丢掉所有的恐惧，对那致意献出你最佳的爱，你将会移动穿越这些阻力的时刻，带着你无法被熄灭的灵，带着成熟的持续成长，同时你发现自己能够经受暴风雨的考验，那暴风雨是你通过寻求真理的渴望要求去遭遇的。

当一个人持续寻求的时候，他开始蜕变。在每一次蜕变中，会发生各种各样的改变。改变，从它的定义上，就是不舒适的。一个人通过例行程序而获得舒适。当事物从寻求的灵魂上脱落时，感觉起来 就好像一个人甚至可能会丢失自己一样。恐惧就会这样进入到这些蜕变的时刻了。依靠在无惧中歇息吧，知晓一切都好，甚至在阻力看起来最厚重的时刻。

我的姐妹，关于这个询问 有后续问题吗？我们是 Q'uo。

Y：我相信我在投生前已经计划留下来 经历地球转换到第四密度的困难时期。我的生命的目标就是在地球上扬升。我的渴望是留下来并作为众多将会在那场转变过程中失去他们地球上的父母的那些孩子们的老师/

导师/双亲而服务，与他们分享我最好的事物并教导他们一的法则。我一直在呼唤大师们，受膏者来建立一种联系。我感觉我已经从他们那里学到许多形而上学的教导，这些教导对于在转换后将会被剩下的小社区中的物质性生存将是有帮助的，在一些情况下 它们是必须的。这些大师听到我了吗？它们察觉到我和我的目标、意愿、渴望吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的姐妹。首先我们愿向你保证 你的声音一直都被听到，它们也将永远被听到。因为你是宝贵的。当你寻求的时候，你就会找到，当你爱的时候，爱就会在爱中反射。所有那些你希望去联系的实体的确与你联系在一起，他们乐于这样做。

其次，作为你的意图的一部分的情境多少有点局限性，它对于转换将会如何发生有一种确定的观点。我们可以建议你释放对于未来会发生什么的限制性观点，同时维持你的渴望— 有所服务，提升，与那些你如此珍视的存在拥有一种更紧密的联系。

在我们离开这个器皿之前，我们能进一步回答你吗，我的姐妹？我们是 Q'uo。

Y：有一个年轻的男人到现在已经是第三次在书店里遇到我了。我首先的想法是他以某种方式与那些大师，受膏者有关联。他可能是某种信使吗？你们能否确认或告诉我关于这点的任何事？

我们是 Q'uo，是的，我的姐妹，我们实在地确认那点。

我们很抱歉 我们必须缩短这次的工作集会，因为这个器皿的能量衰微了。请容许我们再一次说，能与你们交流这是怎样让人高兴和快乐的事呀。我们从我们集体的心底感谢你们，为了你们与我们分享的美好寻求并请求我们与你们分享我们的简陋想法。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和寻求圈。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai。Adonai vasu。

原注

[1]《圣经》《马太福音》3:1-3：「那时，有施洗的约翰出来，在犹太的旷野传道，说，天国近了，你们应当悔改。这人就是先知以赛亚所说的，他说，在旷野有人声喊着说，预备主的道，修直他的路。」

[2] Dion Fortune, 《超心灵自我防御》缅甸州，约克海滩，Samuel Weiser 出版社，2001 年出版。这本书仍在销售中。

Translated by T. S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 19-15 篇：形而上学的科技

Copyright 2008 L/L Research

特别冥想

2008 年五月 27 日

团队问题：（Jim 朗读）Q'uo，来自 D 的问题，从 L/L 研究机构 1991 年 3 月 24 日的传讯*中的两个陈述开始。

(*编注：参阅 L/L 选辑五- 棕榈主日)

「有两个陈述吸引了我的注意。第一个是，Q'uo 说『那些为了让他们自己向上跃入光中 而使用一根拐杖的人，无论那根拐杖是药物、魔法仪式，或者被作为一根拐杖而使用的无论什么其他的玄秘科学，实际上都会将他们自己向上拔高到一个位置，而这个位置是他们尚未在其上工作的，这个位置也是他们尚未做好准备的。』」

「稍后的引文说『这样，对于那些使用任何其他的方法而不是让他们自然转变的人，他们可能会被发现他们在拐杖被扔掉之后的很长一段时间 都要为已经获得的东西负责。』」

「我在几年的时间中 一直在考虑这些概念，因为它可能会与一种特定的形而上学的科技有联系。最近，我被给予一些增强这种科技的机会。同样，最近我的妻子面临着一种严重的疾病，这迫使我在一个更深的情感层次上意识到，让每一个人找到他们自己的光之途径，这是多么重要的事情呀。而这两种情况同时让我建立这场通灵 来探索关于发展和传播形而上学科技的问题，同时也尊重到那些可能会使用这类科技的人们的自由意志。」

「我的三个问题中的第一个是：在不涉及任何具体科技的情况下，一个形而上学的科技从理论上有可能自我调节吗？也就是说，是否能够构建一种科技，使用者不会接收任何比他已经做好准备去整合的光更多的形而上之光吗？如果这是可能的，Q'uo 是否看到任何现在能在地球上可以利用的 这类的自我调节的科技？」

（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向你们致意，在为祂的服务中 我们今晚来到你们中间。我们希望感谢叫做 D 的实体创造了一个神圣的寻求圈，我们希望感谢所有那些与 D 实体一起加入这个圈子的人，他们包括名为 R 的实体、M 实体、G 实体、Jim 实体，以及该器皿。

当那些也在寻求真理的人请求我们的观点时，我们对这样的荣幸是非常感激的。一如既往，我们会鼓励那些读到或听到这些言语的人在聆听我们所说的内容时进行辨别，感觉与你有共鸣的道路。如果我们提供的观点无法与你共鸣，请将它们留在后面。这种对你自己的圣殿的大门的严格注意将使我们能够自由地发言而不用担心我们可能侵犯你们的自由意志或打搅你们的进程的节奏。

如同叫做 D 的实体非常充分觉察到的，关于使用形而上学的科技来增强寻求者的自然能力的问题是一个有着很多、很多考虑的层次和等级的问题。然而，找到一种自我调节的特性的可能性是一个 D 实体为他人服务的过程中创造一种潜在的正面收获的环境的可能性。当我们谈到一个正在进行的灵性学习的位置时，有一个纤细的情况。每一个实体不仅仅有投生的课程，他还有对那些在任何一个时刻的活跃课程的排序，我们必须谨慎地前进 以免侵犯 D 实体的灵性寻求中 正在进行的活跃过程。因此，我们会提供一些想法，它们可能会或可能不会引起你的任何兴趣，我的兄弟。

首先，被用来打开智能无限的大门的能量的性质包含

三个基本组成部分：寻求者的意志；无限造物者的无限爱/光，它以一种无限的供给从理则进入到心，接着通过地球向上反射 进入脚底并进入能量体。第三个组成部分是，对于那些穿越大门进入智能无限的实体而言，有大量可以被获得的协助和指导的源头。

L/L <wbr>Research 形而上学的科技
在寻求的一般进程中，寻求者的工作首先是清理他的脉轮，这样来自地球的能量就可以无限的供给 流入开放的心 接着向上通过跳板 跳跃通过更高的脉轮并通过智能无限的大门，然后，以寻求者清楚和明晰的意愿为目标，吸引合适的指导来源。能量体是结晶而且纤细的。因此，从地球向上流动的无限造物者的能量会被调整好与能量体的需要协调一致。如果这种爱/光的遇到了一个阻碍，它不会推动或挤压，而是仅仅等待被阻碍或被过度激活的一个或多个无论什么能量中心的清理。这会构建一个内置的保险机制，如果你愿意这么说的话。

就是在这方面，有一种可以被叫做 D 的实体的进一步考虑的有趣潜能。因为这个器皿从来就不是一个训练有素的科学家，我们无法通过这个器皿表达那种可以证明富于成效的沉思，我们只能简单地说，就是在对这种基本的太一无限造物者的爱/光的理解、能够对其衡量或确定、并与之一同工作中，而这种可能性几乎不可能存在于你所知道的科技中，以如此这般的方式创造你的科技，于是它驾驭爱/光能量，由于天然的智能或爱/光的能量而被安全地创造；它知道什么时候可以向前进，什么时候不可以。

如果对现有知识的探索或整合是基于光的研究，以及对于 我们给了这个器皿一大批好像计算机读数或计算机语言的东西 的研究，并将两者结合起来，那么就有一种可能性：提供这种有调节和凝聚作用的科技，它不会妨碍能量体的天然保障措施。

我的兄弟，请问这个询问的第二个部分是什么？我们是 Q'uo。

D：在上面的第二段陈述中，Q'uo 使用的短语是「通过除了自然途径之外的任何途径」。考虑诸如 HAARP（高频主动极光研究项目）、手机信号发射塔、因特网，看起来会限制形而上生命的自然流动的交流电能量，一些人可能会说在地球现在的环境中没有任何事物是自然的。我猜想星际邦联中的一些成员也许看到整平这个行星上的游戏场的益处，透过散布一些科技来抵销这些限制性科技。这是真的吗？Q'uo 在这类小玩意上的立场有可能会被星际邦联的其他成员认为多少有点保守吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。我们是由三个社会记忆复合体组成的原则：一个你们知晓为 Hatonn 的第四密度社会记忆复合体，一个你们知晓为 Latwii 的第五密度社会记忆复合体，一个你们知晓为 Ra 的第六密度社会记忆复合体。

因此，在我们的原则中 我们携带该记忆——关于用这类的科技来提供帮助的尝试，我们曾提供给埃及，如你们所有人都知道的那个地区的人们 在建造金字塔上使用的神圣几何的技术。我们曾希望在那个时期的文化也许能够用这样一个启蒙和治愈的装置创造一种新的合一的典范。

我们发现，我们最终创造的 远远不是一个有效的治愈工具，在这个器皿所称的大金字塔的构造被完成后 很

短的时间里，被假定是一的法则的祭司的实体们就被政治和社会腐化了，因此，既没有启蒙，也没有治愈，它仅仅被那些精英阶层使用。

我们可以提供星际邦联以提供技术来，如你所说的 我的兄弟，整平这个游戏场的其他例子。每一种科技都在一种真诚和全然的希望[这类装置可能有所帮助]中被带到你们的行星环境中。我们只需要提及被用于制造原子弹的科技就可以阐明我们的观点。

我的兄弟，在任何一个星际邦联中都会有那些仍然保有希望的人，他们希望下一次，再下一次，这样的介入也许会成为对人类的灵性演化的一个正面贡献。也许「保守派」是个轻描淡写的说法。然而，不管那些少数还没有从经验中学会的实体的意见，我们在我们的领悟中保持平静，对人类提供帮助的方法不是通过外在的科技，或任何科技，而是通过诸如目前这位一样的器皿 持续不断地创造一种关于所有人类的真实身份的讨论。

在关于(宇宙)造物如何运作的进一步讨论中，我的兄弟，通过诸如这一位的器皿，我们编制了一个故事，这个故事向每一个已经觉醒的人类从数个不同层面为生命提供一个解释，为生命已经被嵌入其中的更大的自然哲学提供一个解释，从开始到结束的造物，在那伟大的周期或八度音程造物当中 为每一个人类的角色提供一个解释。

我们编制了一个爱之网，它网住人们；帮助他们做好准备并了悟他们是谁。灵性演化的秘密就是每一个人类都了悟，正如他之所是，他有能力成为一个具有无限的力量和焦点的人。

我们在通讯中总是希望通过诸如这位一样的器皿 我们提供的内容可以拓展人类作为一个鲜活火焰的视野，拓展那个意识与共识实相相遇的时刻，两个世界在每一刻通过聚焦的人类的想法而交会的时刻。鼓励那种焦点，鼓励那种察觉吧，即每个人都是神性原则的一部分，每一个人不仅仅拥有荣耀，同样拥有责任去承担神性原则的职责，这是我们源自这个通讯网络的最基本的希望中的一个，这个通讯网络是我们一直通过诸如这一位的器皿所提供的。

我们相信我们的策略 尽管是审慎与保守的，它的确扩大了每个实体加速其心智和灵性的演化的可能性。这个器皿在今晚早些时候曾经看过「民主进行式」[1]对犹他(Utah Phillips)*的访谈。叫做犹他的实体谈到保持耐心并安住其中的信仰系统——给予他尊严和完整性。他谈到 当他发现在选举中没有好选择时 进行投票是困难的，相反地，他说：「我的选票在我的背后。」

(*参考连结：

http://en.wikipedia.org/wiki/Utah_Phillips)

当越来越多人觉醒于他们真正的身份并开始觉察他们的魔法人格和他们在意识中做功的能力时，我们相信我们关于单一伟大的起初思维的讨论有了一个小小的但起作用的部分，我的兄弟，我们感到满足，一字一句地、一个概念接着一个概念地 分享这个单一伟大的起初思维，排除更多的 由外而内来整平这个游戏场的尝试。

第三密度中 所有实体的魔法躺卧于他们的内在，当他

们领悟他们是具有力量的实体，这种力量是在爱中被发现，由爱组成并完全地融化和溶解于爱中之际，这种魔法就会被唤醒。我的兄弟，这种爱的精髓可以在爱/光中被发现，它从理则而来，从地球之心反弹回来，构成了喂养能量体的那些能量。这种能量的源头是我们鼓励你们去考虑的。

我们再一次为无法通过这个器皿创造技术性语言而致歉。然而，我们希望我们已经通过她[器皿]所分享的那些节奏和重点能够有所帮助。

在离开这个问题前，我们希望表达对于 D 实体的感激，特别是他对服务的渴望与其爱的深度与强度。我的兄弟，看到你的振动之美是件让人感动的事情，的确，容我们说，这个寻求圈在它混合的灵光和他神圣的场所中是非凡的。在这个特殊的团体中 有种伟大的力道。能与你们分享这种能量是我们的欢喜。

我们是 Q'uo，请问此时我们是否可以听听主要问题的第三个部分。

D: Ra 已经说过「密度」这个词语指的是每个能够包含或储存形而上生命的层级。

当人类的心生物电波的波形落入相位上的协调一致(相位同调)时，人的心会对我们的实相如何能够在进入第三密度和第四密度的时候更加对称而协调地包含形而上学的光而进行建模吗？如果是这样，一个基于与这种相位上的协调性的相同原则的形而上学的技术如何才能最可靠地、最有效地被用来向个体们显示他们的心拥有和宇宙一样的 进行这种相位转换的相同能力。

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。我们必须将这个问题分成两个部分。首先，我们会谈到密度与光。从第三密度的光创造出第四密度的光、第五密度的光和第六密度的光的尝试是一个建立在错误假设上的尝试，那个假设是从密度到密度的光有一个线性的连续发展。然而，并非如此。

第三密度的光子并不是第四密度的光子。因此，无论你创造的第三密度的光如何优美地协调一致，你单纯地只是将一道第三密度的光最大化；并未创造一道第四密度的光。这就好像尝试将一个苹果做成一个橘子。你可以制造最好的苹果，但是你无法将其做成一个橘子。

第四密度光拥有更多的 我们给这个器皿一幅旋转的角度的图像，就好像在同一个平面上 有了一个九十度的转换 它在光的每一个部分都创造了一种数量上极大拓展的表面。更多的表面意味着更多的信息空间、更多选择、更多察觉等等。

其次，我们相信在你所谈到的内容中有个非常好的观点，当一道同调光被使用时，在色彩的纯度上 有着很大的动力是可以被利用的。我们相信，在你们的人群中有已经开始探索使用同调光的可能性的治疗仪器了。从这些仪器的焦点方面，它们是在身体治疗的层面上进行的，而没有进入到光一起工作来创造或加强形而上环境的考虑中。

这个工作不会是对自由意志的一种侵犯，因为实体的光学器官就好像一般的身体感官 都是自我限制的，

而不会在能量体中制造困难——导致一个或多个脉轮超载。

现在，我的兄弟，我们会在继续进展之前暂停一下，以便于你可以用任何方式提出关于这三个部分[属于主要询问]的疑问。关于该讨论的这个部分有后续问题吗？我们是 Q'uo。

D：是的，该问题是，考虑到在问题中科技的自我调节之质量 以及该器皿没有能力描述科技性原则，为了增强这种自我调节之质量，有任何正在使用这种科技的实体也许可以研究或调查的信息来源吗？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。我们会说来源就在那里。然而，它们是分散和未被认出的。因此，我们建议叫做 D 的实体，他可以将对于光的研究和对于光的性质的研究结合起来，尤其是由那些尚未被认可的人进行的研究和那些难以理解的研究，用他的坚持不懈、他的坚定不移、绝对地献身于太一无限造物者和他对太一无限造物者的服务上的持续性，来维持那个焦点，同时请求他的指导灵系统增强他的能力，去感受那将会帮助他的共鸣和同时性之道路。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

D：是的。考虑到教育的能力，有助于那些对这种技术有兴趣的人，是否有种方式能让那些对该科技有兴趣的人知道在他们自己内在有种生物反馈类型的特性，那将允许他们自己用一种自我调节的方式来使用科技。

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。我们使这个器皿微笑，带着似曾相识(deja vu)的感觉，如这个器皿会说的，因为，的确，这恰恰就是在埃及的古老的日子里 我们希望用金字塔去做的事情。当一个有超凡魅力的和说服力的领导者掌管一个地区的时候，这是有可能的，在那里 实体们可以被这样的自我调节特性的生物反馈系统帮助，这样他们就可以用一种安全的方式被唤醒了。

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

一旦那个魅力超凡的领导人从那个场景中离开，总有那些实体们，他们急切地去扭曲任何为这种服务努力的正面成果，最终让其变得无效。

对于地球上 有些人已觉醒于他们的每一个细胞[在身体、心智、灵性中]的神圣属性；尝试去帮助这些人的实体的挑战不仅仅是如何获得他们的注意力，还有如何让他们将接受它。你们人群中的那些人并没有在形而上的寻求中 表现出一种显著的持久趋势。你们文明的文化已经缩短了你们的人群中 大多数人表面上的注意力的持续时间。需要有意愿去成为一个新的人，一个不同的人，成为一个创造自己的真理并根据他自己的光而活的人。这是完全有可能的。

然而，这是个挑战：让人们对这概念[重新开始并用完全不一样的方式生活]开放；以这种方式生活会将生命的力量和爱还给每一个人 并将那个人从，容我们说，社会和文化的网格中移除出来。

我的兄弟，请问对这个询问有另一个后续问题吗？我

们是 Q'uo。

我们想询问关于另一个技术，阿克(Ark)科技[2]，一个独立的科技，某种被称为柏拉图的 15 个环的东西，有一个比较圆的结构，而非过去的金字塔的比较尖锐的结构。这种类型的科技是否有个更恰当或更容易的用途呢？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。圆形的几何形状肯定地会有一个更高的机会被利用，它不会有普纳(prana)或太一无限造物者的爱/光通过金字塔的尖形的运动而引起的副作用。替代金字塔的漏斗结构在从金字塔的尖端离开前会旋转两次，当圆形的系统被发展时，它会是更加良性的。在这种创作或科技中的挑战是迭代(iteration)因子，当漏斗将能量拉入这种结构 生成的光没有离开的位置而发生的因子。

我们会建议考虑一个(多)出口的系统，无论它们是物质性或是意愿性的，用一种螺旋的方式来通过这种神圣形状或一系列的形状来规律化无限造物者的爱/光的通路。

我们是 Q'uo，请问关于这个询问是否有后续问题呢？

D：是的。假定这种圆形的神圣几何比尖形的好，是否有这种电磁几何学的某种形式的用途 要比我们一开始谈到的 电磁几何学之自我调节特性更加有效呢？有任何接近的地方吗？这种圆形几何的自我调节特性能够被用来增强我们一开始谈到的几何学的自我调节特性吗？

我们是 Q'uo，相信我们觉察你的询问，我的兄弟。我们能够以肯定的方式回复这种连结的保留部分和这种连结的内容，以及它的性质，比起它在第一眼可能看起来的，既是更加简单的，也同时是更加无法预测或难以想象的。

我们在这里谨慎地前进，我的兄弟，当你在这方面寻求时，我们愿建议你也谨慎地前进。培养谦虚，抛开骄傲和那些之前关于神圣几何的假定真理。当你探索已向你开放的可能性时，向大自然去寻求范例，并保持接地，深深地扎根到大地层面中。

现在请问关于这个询问是否有后续问题？我们是 Q'uo。

D：我想知道是否有更好的方法来向那些可能会使用这种科技的人陈述这些问题？如果有更好的方式来陈述这些问题，Q'uo 可愿重新表述它们 然后回答它们？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。我们相信你目前的询问根据你现在的觉知层次是完全合适的。你的言语所表达的问题之清晰度和灵性察觉之深度，从而流露的能量 在我们看来具有一种完全适当的条理。若我们要重新措辞你的询问，我们就是替你学习，这就是对自由意志的冒犯了。现在 请问有最后一个询问吗？

D：当人类的心作出确定的连结时，考虑到当它关系到人类的心相位同调(phase coherence)的质量，我们如何才能利用这种原则来产生涉及人类的心更可靠科技呢？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的兄弟。我们对这个问题又敲又戳，却无法找到一种提供信息而又不侵犯你的自由意志的方式。我们很抱歉，不过 我们遇到了混淆法则的障碍。

我们可以说 你所谈到的同调性是第三密度的灵性寻求者所倾向的事物，或者变得更能够表达出来的事物。当考虑人类的能量体、它所包含的意识 以及在那看起来如此易碎而又如此难以置信地强有力的晶体结构中所抚育的永恒和无限时，同调性是一个在使用上的优异词语。

你看，这就是任何辅助科技的挑战了：去促进实体感知他们自己的同调性的能力，而不会在这么做的时候熔断他们的电路系统。信心的质量是灵性的鲜活同调性，我们鼓励你去增强你的信心。我的兄弟，当你前进时，我们祝愿你在研究中有光。你早已拥有那爱了。

此时 我们感谢这个器皿和团体，尤其感谢叫做 D 的实体。与这个团队对话是一种十足的欢乐，我们极其地享受。这个器皿的能量正在衰微，我们不愿伤害该器皿。因此，我们将在此时离开这个器皿和团体。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，一如我们发现你们一样。在那同调性中，我们离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai vasu borragus。

原注

[1] 民主进行式(Democracy Now)，艾米古德曼主持，它是在 Link TV 播放的一个新闻评论性节目。

[2] Arkadiusz Jadczyk (简称 Ark)的工作可以在以下网页中被进一步地了解：

www.quantumfuture.net/quantum_future/qf.htm

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 19-16 篇：性能量交换

Copyright 2008 L/L Research

周六冥想

2008 年五月 10 日

团队问题：今天晚上的问题是关于性能量交换。从 Ra 通讯中 我们知道增强该交换的两个要素是可以增加能量传递的数量的延长前奏部分，以及两个伴侣同时为服务他人奉献他们自己，这可以倍增能量的传递。另外，同步性高潮也会允许传递变得更加有效率。

请讨论性能量交换的灵性特质和它们如何增强我们的魔法人格。

L/L <wbr>Research 性能量交换
(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。我们为今晚能被呼唤加入到你们的寻求圈而感谢你们。成为这个美丽的、寻求中的灵魂圈子的一部分，这是个喜悦。当你们的灵光混合在一起并创造了这个通讯的神圣空间时，它们向我们展现一种

超越言语的美丽。

关于性能量交换以及将这种神圣能量最大化的相关原则，在这个主题上，我们为能够有机会来分享我们简陋的想法而非常感谢你们。然而，一如既往，我们会在我们讨论之前 请求每一位保持对他的感知之门的最大可能的警觉。请使用你们的分辨力。聆听你自己共鸣的声音。如果有某个事情看起来引起你的兴趣，请务必使用它们，但是如果某个事情没有引起你的兴趣，请毫不犹豫地让它们离开。用这种方法 我们就可以放心我们不会以任何方式侵犯你的灵性进化的过程了。我们感谢你们这方面的考虑。

在谈论性能量交换的时候，我们首先需要退一步，在某种程度上可以说是，提供一些关于能量体的性质和能量交换的性质的想法来准备一下基础。

比起你的物质身体，你的能量体在形而上的意义上 更多地充满了你的实质。你的肉体就是从从这个能量体而发展成型的，但是能量体是非物质性的，它在性质上是电性的。你可以思考宇宙为一个整体，一个能量场，无限与神秘的。在那浩瀚而难以想象的造物者之场域中 包含着各个银河系的场域，众恒星的场域，行星的场域，还有在那些行星上的实体[好比你们自己]的场域。

当你沿着位阶等级往下走，从造物主到子理则，到子子理则，到子子子理则的时候，而太一无限造物者仍然充满每一个部分，每一个能量场域，造物的每一个微粒。既然万物合一，太一的每一个部分都是太一的一个全像。你身体的所有细胞都充满了造物者与受造物的信息。

你的能量体是你的心智、身体、灵性的支配性场域。它在物质界出生的前后某个时刻与肉体结合在一起，自愿地、有意识地与肉体相互贯穿，而肉体就是为了在行星地球的幻象中的一次人生经历所创造的机会。那么，贯穿你的人生，无论依照任何世俗观察，还是依照对物质性和形而上的事物之间的位能差进行测量的科学能力，你的肉体 and 能量体是不可区分的。

就是能量体喂养了肉体的感知。随着肉体、心智、情感收集催化剂和经验，那些想法和情感的收获物就会以一种无止境的循环进入能量体。

你的能量体被理则喂养。从局部的意义而言，它被你们的太阳能量喂养，你们的太阳将它的光、能量、力量倾泻到地球上。行星地球，你们的母亲，以无限的额度接收到太阳的能量，并且从她的心和子宫之中用一种从行星的最核心之处辐射的方式将太阳的能量传送出来，这种能量从每一个方向向外辐射，从地面喷涌而出，因此你就可以在你在地球上行走时用你的双脚吸收这种能量。它从腿部的连接处，也就是你的红色脉轮的所在之处进入能量体，而红色脉轮是一同构成你的能量体的七个脉轮中的第一个脉轮。

这种流入红色脉轮的造物者之无限爱/光，如果不受阻碍、阻塞或者限制，它会自由地，强有力地流入心轮，让心像一朵花地打开并绽放，从而为意识中的工作之潜能打好基础。

仅仅在红色光芒、橙色光芒、黄色光芒(脉轮)是开放的，而造物者的能量正自由地流过它们时，才会意识

中的工作，因为这就是喂养心的能量。当它被限制或被抑制时，魔法人格就会发现它自己的(能量)供给非常短缺。一旦寻求者设置他的意愿 在意识中做功，接下来 更高的光芒(脉轮)就会涉入：沟通的蓝色光芒，信心和存在的靛蓝色光芒；当然，还有治愈和无条件爱的绿色光芒。

需要注意的是，为了服务他人和从第三密度毕业，使用更高的光芒不是必须的，因为更高的光芒是为了接近智能无限的大门。单纯、直接的、无条件的爱和宽恕与慈悲之(绿色)能量就能够带着任何寻求者高分通过毕业典礼。那是绰绰有余的，使用(绿色)为了穿透那些能量 好让一个人进入更高的光中。

然而，作为一个投生中的形而上存有，你确实被赋予该能力— 使用更高脉轮并在意识中做功。太一造物者的无限的爱/光向上运动，而就是被魔法人格设置的意愿呼唤了能量由上而下地来会合太一造物者向上运动的爱/光。那两种能量相遇的位置就是寻求者能够在意识中完成工作的位置了，无论它是治愈、通灵或存在的光辉。

因此，无论我们是谈到绿色光芒的治愈能量，蓝色光芒的沟通能量或靛蓝色光芒的存在光辉的能量，我们都是谈一个过程，依靠这个过程，一个寻求者决定设置他的意愿去成为一个祭司，一个光之牧师，并自己承担正确地使用他的力量的责任。

神圣性爱存在于靛蓝色光芒的领域中，的确，它进入紫罗兰光芒的神秘之中。它从神性原则自身，从那伟大的理则[也就是无条件的爱]祈请灵感与信息下来，并进入连接肉身和形而上存在的核心性(sexuality)。

性的潜能可以是神圣的。性的开始是简单与原始的。因此，当男祭司与女祭司一起设置他们的意愿 去邀请造物者进入他们电路的方程式时，他们就祈请了理则自身下来了。然而，它开始于最单纯的性欲化学过程，这个过程是纯粹的红色脉轮的吸引力，在地球上的人类种族的繁衍功效上，它一直是如此健全的。

叫做 Jim 的实体谈到的第一个关于性的要点是：延长的前奏是有帮助的，我们在一定程度上谈论这一点并探索为什么会是这样的。

当两个人设置了他们的意愿来到一起，他们仅仅拥有意愿。从形而上的意义而言，他们并未发展出一个在其中表达意愿的结构。无论两个实体在他们设置了意愿去分享神圣的性爱之后会做什么事情，它们都可以被视为前奏。就这方面而言，约会的仪式是非常有帮助的。

在今晚的冥想之前，如同你们每一位围着圈子谈到的一样，每一个人都表达你们感到如此可怕地忙碌 以致于几乎无法呼吸了。这个世界沉重地压在那些必须谋生并完成日常责任的那些人的肩上。在一个人能够参与神圣的玩耍之前，有大量需要放下的事物。这个世界，还有这个世界的污垢与疲倦，有大量需要释放的事物。

于是，两个人见面，也许会吃一顿晚餐，或者分享一杯酒或咖啡，或者是眼睛和声音的一次简单相遇。他们会谈话，也许谈论关于今天的事，关于担心、负担以及世间的疲乏与倦怠的感觉。

当这些事情被谈论的时候，能量开放了，脉轮开始变得清澈了。

关于红色脉轮通常未被理解的方面是它不仅仅是性欲脉轮，它还是生存的脉轮。它就是我们一定会在其中对生命要嘛说「是」要嘛说「否」的那个脉轮。很多人因为各种各样的原因而感觉抑郁与不快乐，就会开始关闭或至少紧缩红色脉轮。以某种方式与另一个打开耳朵去聆听的人分享这些悲伤开始让红色脉轮再次开放，开始让生命再一次看起来是好的。颜色亮起来了，能量提升了，对话继续着。

在个人的层次上有很多事物在被分享，打开橙色脉轮。在两个人之间，如果有婚姻的圣礼，黄色脉轮也会被穿透。当特定的人际关系的事宜被讨论的时候，脉轮就开始开放并放松了，两个人会相互彼此支持。最后，每一个人都感觉心开放了，因为每个人都由于另一个人的陪伴而感受到感激。

现在，也许在地点和隐私的数量上有个变化。也许这就是两个爱人变得亲密的时刻了，衣服被脱掉了，外面的世界消失，谈话深入了。当每一个人都对另一个人所说的事情用完全的同情去倾听与支持的时候，在这个通往蓝色脉轮的入口处 无论说的是什么都开始呈现出神圣的质量。世界看起来越来越明亮了，能量提升并向着靛蓝色脉轮移动，那是信心和魔法的脉轮，在那里 两个存有一起变成有魔法的。

当那个时刻来临，在涉及触摸的位置上，你就可以看到已经有了大量的准备。神圣性爱在任何方面都不是随意的。它被构建的方式就好像任何的魔法仪式，不过它是在两个祭司的感受性之中被构建的，当他们祈请那连接[即性爱交合的菁华]之际，共同祈请太一无限造物者。

我们先前曾提到你的能量体是个电性体。就好像电流会有它的途径一样，你的能量体同样有它联系的位置，这些位置能够形成在两个能量体之间的一个回路，让两个人成为一体。这些通道是在嘴唇、双手、双脚、腹股沟、胸部。如果他们互相握手，就能够交换性能量。如果他们接触双唇，就能够表达性能量了。

如果那些部位中 任何一个被接触到，性能量就会在两个人之间循环了。当一个人想到神圣性爱的时候，需要对闭合那些电路进行考虑。

在第一次接触的发生之际，有大量的动力已经在通过对接触的欢乐的期待而被积累。就这一点而言，涉入的两个实体的焦点是两个人之间的连接的安培数逐渐升高的关键。确实，这个器皿已经发现这是有用的：对已经被闭合的电路进行观想，看到它如何在强度上改变颜色，当每个人碰触彼此 和每一个人创造各种方式让另一个人感觉良好时 看到这个玩耍是多么地无限。

造物者的意愿是，性欲有潜能为第三密度的实体们提供一种对于造物者之稳定状态的体验，这种体验可以被第三密度的实体形容为性高潮。这是宇宙的稳定状态。这是无条件爱的力量。这是驱动(宇宙)造物的引擎。这是落到你身上的阳光。这也是在一种稳定状态上 表达的无条件爱的男祭司和女祭司的融合。

当配对的男祭司和女祭司对于彼此变得更加熟练时，就会开始在触摸的艺术上以及在亲密行为的细微差别上之精炼，因此每个人都能够让另一个人更接近性高潮的位置 然后停留在那儿，和那能量一起玩耍，为它加油，再次玩耍，再一次加油，却没有感觉进入性高潮的需要。

我们相信这就是 Jim 实体在他谈到延长前奏时 在他的头脑中所想到的事物了，从涉及的能量交换的亮度和功率的意义而言，这肯定是能够沿着能量的强度等级向上运动的主要部分了。

然而，绝不要忘记的是：神圣性爱涉及所有能量中心。如果一个人没有让较低的脉轮良好地、愉快地、自由与开放地运转，并且接纳生命和生命提供的所有事物，他是无法在上主的领域中玩耍的。

当双方，男祭司和女祭司，有意识地将他们的生命奉献给服务于太一无限造物者的时候，这种奉献将倍增每个人可获得的能量，确实是这样的。这取决于加倍或平方之道。如同在很多其他类型的能量中，当两个人共同寻求时，那种寻求的力量就会倍增了。

我们肯定同意 Jim 实体(说的) 当在男祭司和女祭司之间有一种同步发生的性高潮时，能量交换会达到它最大的亮度，它是聚焦且集中的。这肯定是体验自我与自我、自我与造物者之融合的最清晰的方式。

而同时，我们会指出，不用性高潮而拥有强有力的能量交换，这是有可能的，它单纯地是因为配对者双方的意愿和他们将娱乐和感觉舒适的时间奉献给对太一无限造物者的服务。在你们的人群中有很多人，他们已经很好地配对了，却不再能够以他们年轻时的方式来分享性欲。这绝不会抑制他们的性能量交换，让彼此感觉舒适，进行神圣玩耍的能力。

神圣性爱开始于一个人心甘情愿去变得神奇的。为了能够体验到神圣性爱，一个寻求者必须释放那些关于自己的那些限制性想法。他必须在自己内在发现它们，并且如他之所是地接受自己，爱上自己，抛开所有的自我改善或自我批判的想法。寻求者转变为魔法人格的开始就是如他之所是地 完全接纳自己。

我们相信这也许就是神圣性爱的关键性困难了，我们相信这也许就是让很多人无法体验到神圣性爱的完全自由和美好的限制性要素了。

不要将你自己视为在镜子里看到的那个自己，而是视为当你为最深爱的事物而祈祷时 你所感觉到的自己。不要将你自己视为一个物质存有，而是一个梦想者，一个希望者，一个光之恋人，一个理想主义者。看到那些与世界的显化没有任何关系的意愿之能量。这就是魔法人格的开端了：比你可以在世界的镜子中对自己的感知，更真实地感知你自己。

最后，我们会提醒 在不考虑来龙去脉的情况下 创造神圣性爱是不可能的事。这经常会被那些想要走快捷方式和那些也许无法支撑一种承诺的人际关系实体所尝试，因为要建立一个在其中 两个人都可以相信在他们安全的并且不会被伤害的安全避风港，这需要花费很长的一段时间。有很多人已经尝试去通过使用客体，好比妓女，来创造神圣性爱，在其中 所有魔法师的工作都是一个人在孤单中完成，他们为了要表达实际的性能量而使用客体。这将永远都不会成为真实

的神圣性爱，因为没有能量交换。

在更高的(正面)密度，性能量交换将会变得更加的清澈，因为在较高密度中 实体在见面时 就会在他们之间交换动态关系，因此，他们会简单地通过，容我们说，握手或打招呼就体验到一种性高潮。没有任何需要隐藏或害羞的事情。所有接收到的能量都是纯洁而美丽的。因此，实体们居住在一个全时间都在进行能量交换的氛围中。

你们这些居住在罩纱里面的人无法拥有那种奢侈。因此，为了能够像男祭司和女祭司一样在神圣性爱中进行练习，你必须和另一个人创造那个安全的场所，好让信任和信心有至高的统治权。这样一种关系是多么珍贵呀，它所提供的东西有多少呀。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

在我们离开这个主题之前，我们要提到的是，将造物者包含在所有你做的事情中 就是将你的生命创造为有魔法的生命的方式。造物者不在「外面某处」，除非你允许造物者远离你。以一种与性爱紧密相关的方式，造物者与你是亲密的。

当你穿越日常生活的杂务时，邀请造物者进入你的生命和力量之中 说到做到 并观察生活发生转变吧。你将发现自己能用一种远远更加透明的方式在交换能量了，看到周围其他人的能量消耗。你将感觉到太阳的能量，分享那能量，并将你的爱回馈给太阳。因此，一种能量交换是与日光自身进行的。你可以与你接触到的每个人和每一件事进行那种能量交换。

我们祝愿你们 对你们的练习感到喜悦。请问关于这个询问是否有后续问题呢？我们是 Q'uo。

Jim: 关于那个特定的询问 我们没有后续问题，但 G 给了我一个他想要提出的问题；它是来自 J 的问题。它是这样说的：「Q'uo，我一直在散播、推销、并摄取一种叫做『白色黄金』的物质有几乎十年时间了。它是合法的物质。新信息，来自另一个通灵管道，向我提出的建议是它对于摄取这种物质的实体的 DNA 可能有负面的后果。我对于这个说法可能有的某种正确性深感担忧，我担心如果这是真的，那么我可能因为无知散播了一种会对那些摄取它的人有负面作用的化学物质了。你是否可以给我任何灵性上的信息，关于这个状况的一些原则？」

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。我们在此刻会提出的与你的询问相关的灵性原则是个体反应的原则。万物一体，而每一个实体都是如同一片雪花地个别和独特。每一个独特的能量系统都以它自己的频率和独特性进行运转。因此，对于一个实体可能是极有帮助的东西 对另一个人可能是中性的，对另一个人可能是有害的。依照这一点，任何被提供的能量或物质实际上只有百分比的变化是真实的。

现在请问有另一个我们可以考虑的询问吗？我们是 Q'uo。

A: 是的，Q'uo。对于神圣性爱的能量交换和移情作用 (empathy) 在其他灵性方面的能量交换，你可以从灵性的观点上进行比较和对比吗？

我们是 Q'uo，相信我们理解你的询问，我的兄弟。当有一种移情作用的能量交换时，它是一种不需要性接触的元素交换。移情交换的性质不一定是靛蓝色光芒的。移情作用的交换，即一个实体理解另一个实体以致于一个人能够如那个实体一样地去经验，在任何能量中心中都是可能发生的。

因此，我的兄弟，我们会说，从一个更全面更宽广的能量交换的范畴的意义上来说，它是一个不同的类别。然而，肯定地，就好像性能量交换一样，就是在这样或那样的类型的电路的闭合中，两个实体成为一。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟。

A：我正在通过马歇尔所著的一本叫做《非暴力沟通》的书[1]研究一种方法，它提供富于同情心的移情作用。我不是很清楚我的下一个问题会是关于什么的，但是，如果你对于那个问题有任何灵性上的观点，我会对它感兴趣的。

原注：[1] Marshall Rosenberg, 《非暴力沟通：一种生命的语言》Encinitas, 加州, Puddle Dancer 出版社, 2003 年出版。

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们鼓励你跟随共鸣的途径，我们祝愿你的旅程顺利。

此时，有最后一个询问吗？我们是 Q'uo。

R：我有个关于能量交换的问题。你们作为与一个寻求圈共同工作的一个实体，在你们之间有能量交换吗？我理解因为你们通过管道而工作，所以有种能量交换，你们需要与管道连接，因此某种能量会移动到那里。但是，是否有一种更普遍的能量交换呢，因为这是一个寻求圈，而我们请求你们加入，因此在这个圈子里的每个人都用某种方式在进行能量交换吗？

我们是 Q'uo，掌握了你的询问，我的兄弟。在你们和我们之间的能量交换是造物者与造物者之间对等的能量交换。能量交换的精确性质再一次与个体相关。每一个实体的能量体都是独特的，每一个能量体都有它接收和给予能量的方式，这种方式并非特别指性的意义，而是从[被用于一同进行工作的]各个脉轮之间拥有的途径的意义而言。这经常是由一个实体长期形成的习惯和他用一种固定方式去感知的趋势所组成的问题。

当寻求者让他自己进入静默并练习冥想，并因此变得能够开始感受关于他自己的本质的更深真理的时候，在一般而言的灵体和一般而言的投生中的你自己之间的能量交换会一直被加深和加强。你作为一个实体有可能更深入地进入开放的过程，并且在对我们的通讯开放的方面更深入地展现内在的自我，当我们共同合作创造一个器皿的时候，我们就更加能够用一种非常亲密的方式与你们成为一，凭借着这个器皿也许那些寻求的人们就可以为他们的灵性旅程找到有益的资源和信息了。

当一个人决心献身于作为一个管道而服务时，当自我

已经无惧地向着那可能性开放时，在时间/空间领域的我们和在空间/时间领域中的你们之间的最有效率、最深入的能量交换的舞台就被设置好了。这是一个美丽与神秘的合作，被围绕在艺术作品与能量之中。如我们确信你们已经察觉到的，它是一种非常有创意的交换，因为你自己，已经尝试去让自己向着这些能量开放了。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？

R：不了，Q'uo，感谢你的评论，感谢你们的到来，感谢你们乐意重复地回答我们数不清的问题。

我们是 Q'uo，觉察你的感谢，我的兄弟。如你相当知道的，我们的感谢是一样强烈的。能够与你们分享我们的想法，能够充满希望地对在行星地球的面纱里面如此勇敢地寻求的你们进行某种小小的服务，这令我们极其满意。

这个器皿开始疲倦了，在太一无限造物者的爱与光中，我们带着感谢和喜悦离开这个器皿和团体。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai.

Translated by T. S.

(V)2014 Reviewed by cT.

爱与光图书馆选集 第 20 辑

Q'uo 文集 第 20-1 篇: 太阳语

Copyright 2003 L/L Research

周日冥想

1985 年四月 21 日

(Jim 传讯)

我是 Hatonn。我的朋友，在无限造物者的爱与光中，我向你们致意。今天傍晚 我们非常欢喜与你们同在。我们享受聆听你们的谈话，我们也享受每一位提供给彼此的问题和评论。

我的朋友，当我们透过器皿[好比这一位]对你们说话，我们也获得机会加入这样一场谈话，以及你们对真理[如你们的称呼]的寻求。我们无法告诉你们 我们感到多么地荣幸，能够与你们以这种方式谈话，虽然话语在描述那些较深的感觉和动机[寻求者们彼此分享的东西]时是至为不充分的，不过 在两个实体之间要沟通想法 言语是最直接的。我们透过话语得以讲述那些可能对你们的日常经验有意义的概念；反之 如果我们不能够利用言语，我们就需要等待你们的呼求，才会允许我们提供激励的思维、生动的梦，或当下的直觉[来肯定一个想法]，以这些方法 我们经常能够响应一个实体的呼求，提供该实体寻求的灵感或保护。借着话语，我们尝试以谦卑的方式 如此这般地包装那些概念，于是讯息被带入一个更为锐利的焦点。

再次地，我的朋友，我们感谢你们允许这个现象发生。不过，一如往常，我们请求每一位在我们说的话中 只拿起那些对个人寻求有价值的部分；同时放下那些似乎没有那种价值的话语或概念。

今天傍晚 当你们谈话之际，你们正在显化真理之寻求者亘古以来采用的方法[能够加速他们的寻求之旅程]；那就是你们已分享自己、你的思想、你的经验、你的意见，以这种方式 提供他人你人生迄今的收获。当一个人提供另一个人这样的礼物，这就增强了每个人的寻求；因为你们每个人，做为一个造物者，已经选择在这特殊的一世去表达太一造物者的某些面向，以你自己的方式，于是提供另一个人很多东西。

通常 在寻求者当中 他们感觉浪费掉大量的时间与努力，因为一次又一次地尝试衡量进度，一次又一次地似乎都有所不足。当寻求者看不到 清楚无误的里程碑，他们通常变得沮丧。在这一点 寻求者很容易认为这样的寻求是愚蠢的，因为没有方法知道达成了什么进度。

然而，当你们聚集在一起，好比这个团队和其他团体，你们能够以自己的经验分享去发现你很像所有其他人。你们寻求知道你们实相的本质，你们自己的存在本质，你们在这个实相的目标，以及你们在这个幻象中学习的手段。你们看见 没有一个诚实的寻求者拥有比你更确切的知识，因为每个寻求者都在相同的幻象中移动，在其中似乎有着巨大的分离与不和谐，而每个寻求者试图从放置眼前的经验中学习。每个寻求者也感觉，一路上失败多于成功，因为没有寻求者拥有清晰的视力去看穿这个幻象，超越这个幻象；虽然许多寻求者曾经短暂地瞥见超越之境。所有留在这个

幻象中的实体都受到其力量的管制。

我的朋友，你们幻象的力量在于提供你们一种形式的造物者，看起来并非太一造物者；一种似乎并非爱的形式，并非智慧的形式，也不是合一、喜悦、平安、慈悲。容我们说，你们幻象的力量就是要说服你：可能有不是爱的东西，可能有不是造物者的东西，可能有不完整、不完美、不平衡的东西。然而，做为寻求者，你们在分享经验的过程中发现，在任何经验中都可以找到太一造物者的完整与爱，只要有足够的努力与纯粹的意志 [你们每个人正在发展的东西]。

当你们彼此交谈时，你们发现太一造物者居住在你们生活中的更大部分了，因为你们发现每个人都曾有过艰难，甚至创伤的经验，不过 有些人透过自己的努力从这些经验中学到伟大的功课，你们因着他们找到激励。然后你可以看入自己的经验，发现里头已经有着相同的机会，接着你以相同的方式或多或少地发现这些功课。

当我们观察你们在这场冥想开始前的谈话，我们欢喜地发觉 每个人都以她独特的方式分享自己的存在之心。因为，我的朋友，爱总是相同的，它是一。不过有许许多多感知与表达那爱的方式。

你们每个人在日常活动中 以独特的方式表达与经验那相同的爱。你为太一造物者的经验之无限颜色增添另一个色调。从而，以你自己个人的方式 透过日常经验的作为 光荣在全体中的太一造物者；同时，当你和同行的寻求者分享那些经验，你增强他们的旅程，他们的经验也增强你的旅程。你们就如同太一造物者的许多部份或细胞，你们开始沟通 使得许多细胞成为一。你获得他人的知识，同时他们获得你的知识。太一开始以无数种方式去认识太一。我们对你的人生与经验喝采，不管它在此刻似乎是多么平淡；它是你的，它对你独特的。它包含太一造物者的完美与完整性；是故 透过每个经验，在每个机会中 你面前都有太一造物者的完整性等着你去发现。每个经验有多个层面与层次：表面上负面的东西在外层歇息，世俗的东西位于稍微下面的层面；当你继续移动到更深的层次，你发觉经验的本质趋近我们曾形容为爱。太一造物者在每个经验的核心中等待着。朋友们，你将挖掘到多深的地方？你将多仔细地搜寻每日的经验？这选择在于你。你可以在每一刻尽量地深深挖掘与搜寻，没有任何人规定你必须挖得多深，除了你对自己的要求。你的确拥有完整的自由意志去选择：你将学习甚么，你将多好地学会它。我们对你的选择敬礼，因为它即是太一造物者的选择。

此时，当我们观察那些聚集在此的人，我们发觉尝试透过每个器皿说话会是恰当的，因为在场的人渴望以提供发声管道的方式服务。因此，我们愿提醒每个新进的器皿，分析我们的想法是不必要的，对于这个过程有没有帮助；我们建议忘掉分析过程，留到后再分析是比较好的；在提供挑战之后，请自由地说出脑海中的念头，向自我担保那一个源头就是正面的源头。我们乐于响应你们的挑战，我们感到荣耀，受到邀请透过每个器皿说话。

此时 我们要转移这个通讯给 N 实体，只要这个实体放松并说出我们的想法。我们现在转移这个通讯，我是 Hatonn。

(N 传讯)

我是 Hatonn。我在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。有人说那个踏上遥远旅程的实体有时候必须丧失对于平静、无创伤的生活方式之考虑。并不由一个实体去判断甚么是正确或不正确的。该实体必须自己决定甚么是自由选择，它保留给那些在你们的(存在)平面上寻求的实体。一个位于你们的平面上的实体知道所有答案，这是无法想象的。甚至获得一个微小的答案看起来就是足够的... 我感谢你们，Hatonn，但我想我已经变得太过分析性。请转移给 Jim 或 J。

(Jim 传讯)

我是 Hatonn，再一次与这个器皿同在。我们十分开心能够透过新器皿 N 讲述这些话语。我们尝试透过新器皿表达的概念不是特别容易感知的概念，我们恭喜 N 实体在发声传讯上的进展。此时，我们要尝试透过 J 实体讲几句话。如果该器皿也愿放松并避免分析，把脑海中感知的话语和思想讲出来，然后我们也能够透过该器皿讲话。我们现在转移这个通讯。我是 Hatonn。

(J 传讯)

欢迎，我是 Hatonn。我在爱与光中向你们致意。它... 感谢你们。

(Jim 传讯)

我是 Hatonn，我们再一次与这个器皿同在。真正欢迎新器皿 J。我们至为快乐地能够透过新器皿讲几句话，我们鼓励 J 实体努力去避免分析。我们知道，这是至为困难的：避免分析那似乎源自一己的心智的东西；不过是来自另一个”外面”[容我们说]的源头。然而，每个新器皿将发觉 他能够站到一边[容我们说]，去除心智的分析部份，那么 接收与讲述我们的思想的过程就可大大地增强。每个器皿将藉由练习发展这种技巧。我们被请求协助你们的练习，为此感到荣耀，我们将再次以这种能力与你们同在。

此时，我们行将离开这个团体和器皿，好让我们的 Latwii 兄弟姐妹得以提供他们的服务— 回答每一位可能提出的询问。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 Hatonn 群体。Adonai，我的朋友。Adonai vasu borragus。

(Jim 传讯)

我是 Latwii。我们也在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。今天傍晚，我们同样荣幸地被请求加入你们的团体。我们总是十分欢喜能够提供声音给想法，于是以又一种方式和造物主的另一个部分沟通。那么容我们开始第一个询问？

N: 是的，我有好几个问题，但我一直想知道，“Adonai vasu borragus”是什么语言，或者说 Hatonn 和你，Latwii，使用的结尾语是什么语言？怎么解释它，除了”上主”以外。我肯定 Adonai 是上主或造物主的意思。

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。你说的这些话语 在你们地球上，有些人称为太阳语，也被知晓为

Solex Mal。同类寻求者把这些话语留给其他寻求者，表达每个实体在其人生中寻求的那些概念，也就是，太一造物者及其爱与光，以及结合一切为一之统合性。这些话语的一般意义为：”以太一之名，在祂的爱与光中，我们离开你，我们敬礼，我们与你们同在。”

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

L/L <wbr>Research <wbr>太阳语
Solex Mal

N: 是的，非常感谢你的定义。传讯给希伯来人的”Adonoi”或”Adonai”就是属于上主，造物者的意思？

我觉察你的询问，我的弟兄。在你们星球的过去，曾有各式各样的文化，因着他们的呼求，接收到各种力量之话语。构成希伯来语和梵文的振动在许多例子中相当接近比较纯粹、较少扭曲的表达— 关于爱与光之合一概念。这两种语言包含一些数学关系，其中收录进化过程里头的特定关键概念；其他语言包含的数学关系比较少。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 嗯，非常感谢你们。那么，“Adonai”这个字汇的起源比起我们拥有(对它的)任何诠释的时点 要早很多个世纪；是否正确？

我是 Latwii，这是相当正确的，我的弟兄，因为这个特殊的语言来自响应希伯来民族的呼求的群体；因此，该语言的源头在你们自己的行星影响圈之外。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 嗯，再次地 非常感谢你们。我有许多问题要问，但我有某种个人考虑。我曾做过一次前世回溯，我曾位于一个行星，属于双星系统，其中一个比较大，该行星有四或五个月亮，除了草地，上面没有人群或植物。你们能不能说 曾有什么样的大灾难发生在那儿；或者 这是不是有根据的考虑
我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。我们发觉你谈论的该经验透过你自己的潜意识心智的根部汲取上来；它对你的显意识心智的意义是象征性的。所以，容我们说，很多内容需要以另一种角度来观看。注视该经验的象征性质，而非过于注视这些影像之明确细节，这样可以获得更多。

在这个特殊的经验中，你在那一世的孤单观点，以及在那特殊的观点中 经验呈现的方式为缺乏同伴。我们感觉已经延伸回应到达你的自由意志之极限。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 不了。我只是有点困扰 为何我当时如此悲伤，在催眠回溯过程中 我在哭泣，因为所有其他实体似乎都消失了，只有我孤单一人，没有其他人在那儿；那是我提问的主要原因。我不知道是否有另一颗星球，凭借我的自由意志选择的行星，该行星的名字？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。在宇宙造物中，许多位于第三密度幻象中的实体并不利用命名的

概念，因为他们的沟通手段尚未离开心电感应。当一个实体能够以心电感应的方式沟通，命名就不那么必须了。相对地，你们的星球此时普遍利用说话的方式沟通，于是自然倾向命名。所以，你已想起的这个经验难以给予一个名字的标签，容我说，因为它不属于那种性质。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N：非常感谢你们。我不知道我是否完全理解心电感应的沟通方式，但我假设你指出一个事实：我在过去某一世(如此)沟通，同时我当时是一个第三密度的实体。是否如此？

我是 Latwii，我们发觉你的假设的基础是正确的。进一步地说，由于你们当时的沟通比较朝向心电感应，所以你的行星影响圈并没有一个名字。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N：非常感谢你们，我在其他领域有许多问题，但我想应该允许 J 有机会发问。

J：谢谢你，N。Latwii 是否疲倦了，继续回答问题还行吗？

我是 Latwii，我们总是能量充沛地回答询问。虽然，我们说话的器皿偶而会变得疲倦，因为我们倾向使用许多话语来表达概念。无论如何，目前这个器皿也能能量充沛地准备接受询问。我们可否尝试回应你的询问？

J：是的，我想要知道更多关于你们的事。Latwii，你们曾经具备人类形体吗？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。我们，属于 Latwii，在我们演进的进程中，已经验你们现在栖息的第三密度。我们在那个特殊密度的经验利用一种载具，在许多方面类似你们自己的载具，也是两足与直立的动物。无论如何，我们在一般的身体配置上有足够的相异处，特别是在头盖骨的区域，于是我们看起来和你们现在的地球人相当地不同。

我们可否进一步回答你？

J：好也，你们那时看起来什么样子？

我是 Latwii，虽然我们发觉这个信息对于你的灵性途径不是很有帮助，但是无害的信息。我们，属于 Latwii，前额页的区域比较大，延伸到后头骨的部位。容我说，脑袋区域的突出是为了包含一个比你们自己的(头脑)大些的大脑。我们的双眼也比较大，比较黑。我们在双耳的位置拥有比较小的附肢，因为我们的能力...

L/L <wbr>Research <wbr>太阳语
Is she one of Latwii ?
[录音带第一面结束]

(Jim 传讯)

我是 Latwii。再一次 和这个器皿同在。我们欠缺大部分的该附肢，你们称为耳朵；因为我们使用话语的程度远小于你们人群。因此，我们的通讯属于心电感

应。我们的双臂和双脚，容我说，开发程度小于你们的，属于比较细小与纤弱的特质，因为我们利用心智的力量之程度大于你们大多数的人。所以，我们的肉体载具比较脆弱和纤细。

我们可否进一步回答你？

J：嗯，这跟我的灵性成长无关，但我感到着迷。我可否继续，或者你宁愿要我停止？

我是 Latwii，我们乐于回答这类的询问，但响应的方式比较一般性，或许跟你的渴望不同；因为我们不想聚焦不必要的注意力在我们自己身上。我们是信差。

我们可否进一步回答你？

J：好吧，OK，我感到着迷。我想要知道更多，但我要离开这个主题。告诉我关于灵光(aura)颜色。我已注意到 Hatonn 提到颜色。你们可愿就此评论？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。我们在这个询问中发现两个概念。Hatonn 群体谈论的颜色和每个寻求者的独特经验有关。这个独特性被 Hatonn 群体以颜色的表达来形容，独特的经验即是额外的颜色。然而，你谈到的颜色属于另一种性质；不过一个实体的经验和环绕他周围的灵光能量场，这两者之间有个关系。如你所觉察的，每个能量中心可以关联一个你们已知光谱的颜色，红色到紫罗兰，当一个实体利用他注意到的任何特殊经验，他可以利用一个或多个能量中心，从而促成一个更为明亮的颜色表达，显化在那些被使用的能量中心。

然后，那些能够辨别精细能量的实体可以阅读该灵光场中活跃的颜色表达。

我们可否进一步回答你？

J：是，他也谈到转世。除了(催眠)回溯 我们如何发觉自己的过去世？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。大部分情况，一个实体的目标并非依照自己的选择去忆起前世；好让目前这一世保持纯粹 [容我说]。当一个实体尝试去忆起某个前世，这就变成一种可能性，接着以许多不同方式来追寻。

催眠回溯，你们人群的称呼，是部分穿透遗忘罩纱[分离显意识与潜意识心智]的最广为流传的手段。一个实体也可以利用睡眠状态进行这类的忆起，利用大脑与心智编程一个关于先前经验的回忆。冥想也是一个手段，一个实体藉此移动其意识焦点到前世的时期。无论如何，这个器皿必须更多的技巧，远胜过前面两个技巧。

甚至必须更大的技巧好有意识地忆起或组织过去世的记忆，不过你们的星球上有少数人已经能够做到。通常该实体在此生的早年就想起这类的经验，把它们视为朋友，而协助了这种机能；伴随着该实体移动穿越遗忘的罩纱。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

J: 不了。我想我... 该器皿的状况如何？

我是 Latwii，我们发觉该器皿仍能够提供必需的能量。我们可否进一步回答？

J: 嗯，我确实还有几个询问，但我现在交给 N。

N: 嗯，现在我有一些延续 J 的问题。非常感谢你们，Latwii。关于灵光的问题。那么，脉轮决定灵光的范围，有人告诉我们，特定的灵能者可以看见灵光围绕一个人延伸到 25 英尺长；就我的理解，你是说如果特定脉轮不平衡，那么一个脉轮可能增加一种显著的红色或黄色或橙色光辉，另外... 嗯，我不真正理解我要如何发问。但脉轮的确会影响灵光？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。首先，容我们说，任何实体的灵光场的厚度都是不同与独特的。灵光场的有些部分甚至延伸到超过[你刚才提到的]25 英尺的距离。任何脉轮或能量中心的活动增添灵光场特定部分的色调。每个实体的灵光场有一个部分纪录并阐明该实体之心智、身体、灵三者的独特平衡。所以，那些医者可以解读这部分的灵光场以确定任何特定实体的相对健康。

我们可否进一步回答你？

N: 这些医者凭借直觉或眼力来解读脉轮？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。一个能够看见灵光能量样式的医者凭借眼力解读灵光，于是各种颜色的配置被转译为能量中心之间的平衡，接着这些平衡在心智、身体、灵之中被表达。有些医者凭借直觉的手段能够确定相同的信息。

对于任何医者而言，能够以任何方式解读灵光都是巨大的协助；因为不只解读到需要平衡或治疗的部分；再者 医者变得更为觉察平衡与治疗的过程，然后能够允许治疗过程持续恰当的时间长度，当能量形成崭新与比较平衡的配置时，他也能够改变或调整该能量。

我们可否进一步回答你？

N: 是的，非常感谢你们。我们个人带着单纯的考虑，在相对已知的限制中，可否平衡我们的脉轮？或者我们必须找他人做这件事？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。的确，每个寻求者必须平衡自己的能量样式与脉轮配置。当一个医者协助这个过程，就很像提供一个放大镜给一个总在进行式的状况 [由该寻求者所发起]。在所有状况中，平衡或治疗都是寻求被治疗的实体的意志与信心之产物。医者出借其能力以强化这个治疗过程。

我们可否进一步回答你？

N: 嗯，再一个问题，关于 Latwii 的过去世，当时 Latwii 还处于第三密度的形体中。在你描述之前，我似乎得到一幅心像，我不禁猜想 Latwii 移动的形式为念力移动，而非肌肉的能量；我也想知道 Latwii 源起的第三密度目前是否还存在；以及以我们的时间序列，那是多少年以前的事。

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。我们 Latwii

已经离开那个经验，虽然有其他实体栖息在类似我们曾栖息的载具之中；他们有他们自己的身分，我们也有我们的身分。自从我们离开第三密度的经验迄今，这部份的时间，以你们的衡量，是巨大的；不过，大部分是无意义的，因为我们的经验有一大部分位于无时的领域。因此，诠释与转译时间是至为误导的，但大致可以说有你们的许多个百万年。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 嗯，只有另一个关于移动方式的问题。那是不是念力移动或藉由大脑力量的移动能力？

我是 Latwii，觉察到我们先前忽略回应那部份的询问。我们能够以两种方式移动，一种是你们熟悉的手脚运动，另一种是漂浮的方法；1973 年，在你们地球上，密西西比州的 Pascagoula 发生天狼星人的接触事件，他们显化了这种方法。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 漂浮的方法跟我们认为的念力移动是否相同？我理解你们能够靠体力移动，但你们的手脚非常脆弱，不能做很多事。我假设你们意指 1973 年的事件，有些实体的确透过漂浮的方式造访在河边的一些人；但漂浮不就类似于念力移动？或许，漂浮是念力移动的加强版，透过大脑的力量推挤(地面)或把你撑上去？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。我们可以定义漂浮或许是作用于自身的念力移动。这是个粗糙的定义，欠缺必要的精炼好让一个人可以利用这一种机能。我们也补充说明，心智才是该实体利用的部分，而非大脑。大脑很像水管，它允许水流过，以如此这般的方式。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 抱歉，我本来的意思是心智，我有些混淆。只剩一个问题，我肯定 J 还有一些问题。那些造访密西西比州 Pascagoula 的实体是否属于猎户集团，他们来到这里的目标是什么？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。我们将尝试一个简短的响应，由于在 RA 数据中有更多可得的信息。这些实体属于天狼星，他们是第三密度的实体，从类似你们的树木的植物进化上来。因此，这些实体的物质载具衍生的生活方式就如同你们的冥想。因此，为了平衡这个极为平静与居中的经验，他们发觉有需要去探索运动和所有种类的行动；接着选择查理(Charley Hixson)和加尔文(Calvin Parker)的经验，因为他们曾参与你所谓的敌对行动或战争，观看他们的记忆库 [容我们说]，因为这类的经验可以平衡他们自己比较冥想式的经验。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 非常感谢你们。还有许多问题，但我确定 J 有其他问题，该器皿是否疲倦了？

我是 Latwii，我们发觉这个器皿还可以接受两个或三个询问，看问题的长度而定。此时 我们可否接收这些询问？

J: 我可否问你们一些关于耶稣和基督教义的问题？

我是 Latwii，我们相当快乐地尝试响应这些询问，我的弟兄。

J: OK。N 给我一个录音带，讯息来源是 Yadda，他说耶稣是为了自己而被钉在十字架上，不是为了这个世界的罪，那是为了他自己的经验。你们可愿就此评论？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。我们乐于给予我们的诠释，关于这个特殊实体降生的目标。这个实体是一个[你们可以称为]流浪者团体的一员，也就是说，来自其他振动频率的实体寻求对于你们星球的人群有所服务，藉由投胎与移动穿越相同的密度[和你们相同的一般方式]之方式，然而在这样的移动中提供一种照亮效应，好让太一造物者的光更为可得[以某种方式，对于所有观看与诠释他的人生实体而言]。不过，每个以这种方式投胎的流浪者在其人生中也有一部分意图是以比较个人的方式进展[容我们说]。

你们人群认识的耶稣实体，他尝试在可能范围内表达最纯粹的课题[属于你们的幻象]。那么，你们幻象的课题就是爱与慈悲，这位实体寻求以全然给出自己来表达这份爱，包括其肉体生命，透过光的照亮一条路得以变得更清晰。这条路象征的意义是学会爱的课题之方法。

该实体在他的一生中多次谈话与教导；他的教导总是聚焦在爱之心。然后，经过一段显著的人生时期[这个实体用于教导]，他感觉，[如你们的说法]一图胜过千言。这个实体领悟到一个特定的给出自己的行动会是必须的，好在那些注视其一生的实体的心与意中创造一幅更生动的影像；那么给出生命即是体现该实体所分享的教导。那么这个实体的十字架苦刑[如你所称]提供[该实体所说的]建造永恒生命之基石。

战胜所谓的死亡对那些研读该实体之教导的实体阐明一件事：他的教导不只允许一个实体在此生中走上灵性进化之路，还允许该实体穿越和超过此生，在更大的实相[容我们说]中继续其演化的进程。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

J: 你的意思是 他还在我们的周围？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。这个实体在你们熟悉的那一生，就个人意义而言，透过服务他人扩展并促进他自己的演化进程，现在他存在于[你们会称为]较高的振动频率，因为当他以纯粹且无扭曲的方式给出自己，如同面包抛掷在水面上，终将多倍地返回给那个自由给出面包的实体。这即是服务他人极性之特质。当一个实体对他人付出，该实体加速自己的进展，于是自我终究被服务，可以说是服务他人的副产品。所以，这个实体的确还存在，但明显地 位于一个跟你们世界不同的振动频率。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

J: 如果一个人请求这位实体的帮助，他会不会来临？或者可否连络到他，或是怎样？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。这个实体在

那一生，你们的两千年前左右，开始的服务并未那一生终止，因为他担任了一个指路者的角色，容我们说，然后他也负起责任，回应那些呼求，来自那些选择跟随这条路的实体。是故，以某种方式 这个实体响应所有的呼求。使用的方式对于每个如此呼求的个体都是独特的；每个实体能够以某种方式辨别或取得一个答案，依据该实体的独特性质。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

J: 好呀，但我想 N 有个问题。该器皿还好吧？我们可否再讲一点？

我是 Latwii，我们发觉这个器皿变得有些疲倦，但还可接受一个或两个询问。容我们在此时这么尝试？

N: Latwii 刚才对 J 的问题之响应聚焦在某个我认为十分有趣的东西。第一点，我想象，先前被认识为耶稣的实体能够响应所有询问，即使他可以响应，他能不能赐予指引以外的恩惠？另外，关于耶稣过去栖息的肉体，后来发生什么事？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。先讲后面的问题，这个实体的第三密度化学载具经历的过程和所有肉体一样，那就是尘归尘、土归土。

那些跟随他的道路的实体呼求耶稣，他尝试响应的方式和一个人的高我响应的方式相同，容我们说。每个寻求者，不管是呼求耶稣，呼求指导灵、导师、高我，都会获得协助，在任何特定时间以适合该实体的方式给予。依照该实体对于形而上课程的掌握，以及她自己的渴望、祈祷、呼求，获得不同的协助。

所以，虽然所有的呼求和祈祷都得到响应，这些回答必定和该实体的需求相称；经常地 一个实体要求的东西对他的总体灵性成长并不真的有益处；不过在要求的过程中，要求的核心是渴望有所服务或接收真正的服务。是故，对于呼求的响应必须提到该呼求的核心；而实体们不总是觉察自己呼求的核心；不过 每个实体可以放心的是：每个呼求和祈祷都得到响应。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N: 我不想要使该器皿过度劳累，但我猜想我不理解部分的说法；照我的诠释，耶稣的肉体载具当时被埋葬，接着成为尘土；并没有圣经陈述的复活？接着，耶稣实体可以听取呼求并赐予不管什么东西，如果该实体请求一条途径... 可否请你再多澄清一点？

我是 Latwii，觉察你的询问，我的弟兄。耶稣实体的肉体载具终究躺下来了，不过这是在一个私人环境中完成；容我们说，这时间在他对追随者展示战胜死亡之后。赐予渴望的东西，容我们说，只要在那渴望不违反其自由意志的前提下才有可能。一个实体的自由意志总是聚焦在学习与服务的机会。许多实体尚未有意识地觉察在他们人生的模式中 最恰当的学习与服务。这些实体可能祈求的东西不真的服务其进化过程。好比耶稣这样的实体不会渴望其他事，除了给予呼求协助的实体最大的服务。是故，不管祈祷的内涵是什么，他的响应都以这种方式形塑，好让呼求或祈祷的实体获得真正的服务或服务其呼求之核心；虽然她显意识的呼求可能是另一种显化，而非最终发生的显化。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

N：感谢你们。我确定该器皿疲倦了。我只要一个是或否的答案。我肯定在许多个世纪以来，还有其他实体。那些实体是不是也能够响应...

[录音带结束]

(V)2014 Digested & translated by cT.

Q'uo 文集 第 20-2 篇：黑暗与白天

Copyright 2008 L/L Research

Channeling Intensive 1 - Session 14

2008 年五月 4 日

(Carla 传讯)

我们在太一无限造物者的爱与光中带着一种巨大的喜悦向你们致意。我们 Laitos 非常高兴被你们的寻求圈呼唤并与每一位为了太一无限造物者的爱与光 渴望成为更开放的通道的你们一同工作。

当我们顺着圈子移动到你们每一位那里之际，我们将尝试使我们的调节性振动对你们每一位都是明显的。虽然我们了解到 每个人对于能否发展为一个器皿都有某种担心和忧虑，我们确实向你们每一位保证，如同这个器皿经常说的，你们每一位都有接收我们的想法的天生能力。比起这是不可能的问题，远为关键的是：要花费每一个实体多长时间来发展能力以接收和传送我们的想法。

当我们与较新的管道一同工作的时候，我们的倾向是进入讲故事的领域中，因为我们发现讲述一个故事的练习更能够让一个较新的管道感觉舒适，而不会因为如果只是一个关于我们哲理的一个要点的讨论 [你们可能在以前已经听过很多次的东西]，而让较新的寻求者面对可能发生的困难。

另一方面，用讲故事的方法，每个故事都是一个新的故事。因此，当传讯从一个人传递到另一个人，而那个故事中的内容却事先不被知道的时候，就会有一种更多自信的感觉能够被创造出来了。因此，这个故事对于管道将是新鲜与崭新的，这样就会给管道很少理由去怀疑他或她自己了。

一如既往，我们会说，如果在这个通灵圈子中有任何我们所提供的想法让你们任何人感到困扰，我们会请你们毫不犹豫地把它留在后面。因为我们重视你们完整的自由意志的权利，我们不想要去侵犯它。

我们给这个器皿一块充满天堂之光的土地的图像。乌云来了，遮蔽了光。它就好像一朵巨大的云经过了太阳，第一次，黑暗突然降临到这片土地上。这块土地上的居民，他们是农夫和谦卑的人群，他们无法理解这黑暗，因为他们的土地一直都是永恒光明的土地。他们自己很怀疑，是否这就是世界末日，是否他们现在可能就要面对他们的灭亡了。

终于，也许还不到一个或者两个小时，云朵飘过了。光亮回来了，绚丽夺目。不过，人们感到深深地担忧和困惑。发生了什么事情？这个被称之为黑暗事物是什么呢？当他们去找他们中间最睿智的一个人的时候，每个人都称他为父亲，他们说：「父亲，黑暗的

意义是什么呢？」

我们现在将这个通讯转移到叫做 R 的实体。我们是 Laitos。

(R 传讯)

我们是 Laitos。黑暗降临到土地上...

(暂停)

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们再次与这个器皿在一起了。我们为能与叫做 R 的实体一同工作的快乐而感谢他。

我们继续我们的故事。被称为父亲的那个人笑着对他的人群说：「我在一本年代久远的书中听说有个时代，在那时，黑暗和光明一样平常，他们不只有一个休息的时间，还有一个夜晚的时间。每一次有白天，接下来就跟着一个夜晚的时期，没有光，除了他们称之为的月亮反射的光以外。」一个村民说，「那么，父亲，夜晚对我们的意义是什么呢？」

现在我们将这个通讯转移到叫做 S 的实体。我们是 Laitos。

(S 传讯)

我们是 Laitos，我们与这个器皿在一起了。

父亲沉默了一会儿，接着他带着严肃说：「就好像我现在对你们说这些话之前的沉默一样，黑暗一样在光明之前。仅仅当我们处于光中的时候，我们才能够理解也有黑暗。我们遇到的黑暗是我们现在很多很多辈子都未曾经历过的。我们已经变得如此专一地习惯于光，以至于我们已经开始忘记 甚至还有叫做黑暗的东西。

然而，这并不是说黑暗是错误的。它单纯地意味着，我们已经历了一段非常非常长的光明时期，我们现在可以称之为白天。很有可能 我们将再次地 在未来体验到黑暗。我们不用去害怕它，而是将其视为一个机会。」

我们现在将这个(通讯)传递给...

(L 传讯)

我们是 Laitos。在围绕着父亲询问这个现象的人群中有一个年轻的少女，她的记忆被光明与黑暗的讨论所唤醒了。她似乎记得与一个梦境类似的事情，但是它同时看起来似乎是一个遥远的现实，在一朵朦胧的云状的东西中漂浮，远离她所挚爱的行星，比她目前的形体大得多，在那里她被降临到一个区域的黑暗拉拽着，而她并不认识那个地方。

然而，对这个黑暗的召唤她有一种强烈的反应，以某种方式让她能够在意识中旅行，不仅仅是意识，确实到达那个黑暗的地方。同时她还停留在天堂的领域中。那个黑暗地方的召唤与活动成为她在光明领域中一个兴趣的焦点。有一个具有它自己生命的不同实相开始显化出来，就好像它现在同时活在两个地方一样。

从那个经历循环的行星的黑暗地方 有个通向光明的连接。在那个较大实体的灵与那个较小实体的灵之间 在全时间都有个连接，即是意识中的一束光。

当父亲谈到这些光明与黑暗的循环时，当年轻少女的记忆的水池被搅动的时候，她开始意识到这个连接和这个更大存有的新的实质。

我们现在将这个通讯转移到叫做 J 的实体。我们是 Laitos。

（J 传讯）

我们是你们知晓的 Laitos。年轻的少女回忆起了她在这些云中的经历和被拉入这个黑暗的星球的感觉，她忆起了 它在黑暗层面上的经历。她了解到 通过她对 这个黑暗层面的体验，她拥有了一些可以教给在场的人们的事情。因此，她鼓起勇气谈起她的经验，这样她就能够安抚那些感到害怕的人[在该团体中 聚集在她周围]的恐惧了。

她回忆起 当她处于那个地方和那个时刻，黑暗已经召唤她进入一种更充分的领悟和更完整的体现。她忆起她在那个黑暗的星球上花费的时间和她在她那里经历的体验，在那个时候，她意识到她是光明的一部分，而她来到那个星球是将那光明带入世界的。因此，她谈起她在那个世界上的经历。

我们是 Laitos，我们将这个连接传递给叫做 M 的实体。我们是 Laitos。

（M 传讯）

我们是 Laitos。她用另一种方式向人群解释了其意义，她向一朵美丽的花俯下身。她摘起它并站在人群中。一只害怕的昆虫正在这朵美丽的花的中央发出它嘟囔的声音，这朵花是由红色、黄色、玫瑰色所组成的，较低脉轮的颜色。

每一个人都聚焦在这只昆虫上，他们没有预料到这只昆虫会在这朵美丽的花中。接着 这朵花开始吞食昆虫。昆虫被花吞入并咽下了。花关闭了。

然后，彷彿一个新的芽与昆虫首次显露，再次地 在它所有的美和荣耀中展开。少女说：「就好像这朵花吞掉了昆虫 你们开始害怕一样，黑暗是我们的一部分，但我们的光是更伟大的，我们能够用我们的光/爱与和爱/光来淹没黑暗，并变得与造物者更加靠近。」

我们传递这个通讯给…
暂停。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，与这个器皿在一起了。我们在爱与光中 再次向各位致意。

当少女分享她的花的时候，父亲的脸上露出了笑容：「亲爱的人们，因为你们的偏好和长期(表现)优秀，你们已经为自己赚取了体验无止境的光、永久阳光和永恒白日的权利。因为你们期待它，所以它被赋予给你们。然而，就是如此，在这一代的漫长白日中，你们没有向前进。你们一直停留在一个快乐的高原上。

黑暗的种子在你们的团体中沉睡中，直到光召唤黑暗接着黑暗钻进光中为止。

创造和成长的能量似乎在阳光中 会比在夜间成长好得多。然而，就是土壤的黑暗为种子提供了肥料和深邃、甜美的食物，种子因此可以在白天中迸发出来。正是在你自己的心的黑暗之中，在你自己的心的内部、阴影、私密的部分，你体验到情绪的深度，并选择去寻求太一无限造物者。当白天已经是一个赐福的时候，也许，我的孩子们，你们应该开始同样渴望黑暗了。

我们将这个通讯转移到叫做 R 的实体。我们是 Laitos。

（R 传讯）

我们是 Laitos。我们与这个器皿有困难。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起了。我们感谢叫做 R 的实体在通讯中前进并说出我们的身份。我们向叫做 R 的实体保证，随着重复(练习)，那些阻碍充分察觉我们的概念的知觉(感觉)将会变得越来越少。我们感谢叫做 R 的实体向我们的服务提供他自己。我们会将这个通讯转移到叫做 S 的实体上。我们是你们知晓的 Laitos。

（S 传讯）

我们是 Laitos，现在与这个器皿在一起了。

那位少女仔细考虑了这些她已经被告知的事情，更重要的是，她对这些已经开始被她回忆起来的事情进行了思索，这些事情就好像是旧日时光的记忆一般。当她思索的时候，她的面容发生一个改变。这个天真无邪的年轻人看起来获得了一个新的容貌，她开始看起来更老更睿智了 在这方面，甚至和年老的父亲一样地年老，一样地睿智。接着，她向那些聚集在周围的那些人提议，进行一次伟大冒险的时刻到来了。

她拿起手中的那朵花，将花瓣撒了出去，花瓣被一阵狂风吹起，看起来似乎成倍地增加并形成了一艘巨大的船的样子。船的下半部是用原来属于花朵的根部制成的。她邀请了所有那些愿意进入这艘船的人，这艘船将会带着他们进入一块土地，在那里 光明和黑暗可以再次被一同体验到。

我们将这个通讯传递给叫做 L 的实体。

（L 传讯）

我们是 Laitos。我们现在与这个器皿在一起了。

被形成的这条船是一艘意识之船。当少女和其他已经为冒险做好准备的人进入那艘船时，他们带着对光明与黑暗的循环的一种认识和新的尊重，带着新的意愿而进入，该意愿是：使用并精通黑暗 同时有意识地使用并精通光明。

当他们带着这个意愿前进时，他们为自己呼唤了一种更大的察觉 [关于他们整合的各种各样的力量]，好将光明与黑暗两者调和为一种催化剂— 为了他们更大的成长和荣耀，也为了他们挚爱的星球。

我们现在将这个通讯转移到 J。我们是 Laitos。

(J 传讯)

我们是被知晓为 Laitos 的群体。这位年轻的少女在她的存有的深深的裂缝中所度过的时光中获得的理解 让她感觉更有勇气了，她开始向在这艘巨大的隐喻之船上 陪伴她的那些人讲述一次进入过去的旅程，或者一次进入那光明与黑暗交替的实相之旅程。

她记得当她在这些云朵中间漂浮的时候，她如此地热爱光！然而，黑暗却与光是不一样的，因此她对黑暗很好奇。于是她开始理解 她希望与那些和她在一起的人沟通；这是没什么需要去害怕的事。因为一开始在团体中有某种恐惧。她希望向他们显示的是：即使光是最强有力且最荣耀的，也有它的对立面，它的对立面也是强有力和荣耀的。没有什么好害怕的。

她说：「仅仅记住，在这光明与黑暗的对比中，将有新的信息、新的体验、新的学习来临。」她将这个新事件「发生在她世界的那些人的经验中」视为一种机会，去赏识(感激)那对比，赏识光之所是。他们已经在仅仅存在与光中的漫长的时期中丢失了那种赏识了，因此，他们接着就能够开始在这种对比中 更多地赏识光了。通过与现在临到他们的黑暗进行对比，他们能够开始感激在仅仅存在于光中他们所拥有的事物了。

因为那黑暗将会返回的预示，他们对于即将在这黑暗中可能会体验到的事物有某种期待。通过她的经历和再次的保证，这个群体接着开始理解在这黑暗[从它会到来的地方]中，有一些新的可能性在等待着他们。接着，一些人对于再次体验黑暗的机会变得热切起来了。

于是，就在那时，带着那种渴望，那位少女变得更深深地扎根于她的存在之中，她的智慧开始流动了。她的信心和理解毫不费力流过她，当她能够再次与这些改变连接在一起并体验它们时，她的面容上显露出许多喜悦。

我们现在传递这个通讯给叫做 M 的实体。我们是回答者，Laitos。

(M 传讯)

我们是被知晓为 Laitos 的群体。那位少女所属的团体预料到黑暗的恐惧，他们却几乎在期待着它，仿佛它是另一个机会。年轻的少女和年老的父亲的理解已经帮助他们。但那期待仍旧被他们将会被黑暗控制的恐惧所减弱。于是他们问那位年轻的少女：「如果黑暗太过于强烈了，我们该怎么做呢？」他们的恐惧是如果黑暗太多了，结局将会是 黑暗再一次来临。

年轻的少女说：「黑暗与光明同时存在。事物会从光明变成黑暗，接着再一次变成光明。你们从黑暗和乌云开始，但是你们可以一直越过它们去看。」接着她指着远处的地平线。

(磁带第一面结束)

(M 传讯)

她说：「看，注视看那些正在过来的云。OK 的。接受你的恐惧，然而爱上你的恐惧并超越它，越过它去看吧。你可以一直越过那些云去看。你可以一直向上朝着光去看。越过那些云去看吧。」

每个人都这样做了。越过那些云的地方是一座美丽与高耸的城堡，它在天空中长得如此高 以致于他们无法看到它的顶部。这提升了这个团体。伴随着那个体验，他们理解了经验恐惧和黑暗帮助你攀登得更高，没有那些乌云 你就无法攀登到那高度；你就绝不会想到要看得更高。

L/L <wbr>Research <wbr>黑暗与白天

我们现在将这个通讯继续传递下去。

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，再一次与这个器皿在一起。

少女带着领悟凝视着父亲的眼睛。父亲点头对她表示肯定，伸出了他的手，女孩握住了它。他们开始一起登上那城堡的台阶。当他们前进时，她用她的船的花瓣将她包裹了起来，光的花瓣闪闪发光。当父亲手牵着手地跟着她的时候，他将自己包裹在根部，那根部预示着黑暗、肥沃、生长。他们一起舞蹈，穿越黑暗通向光明，到达那城堡的最顶端。

就在他们的舞蹈的尽头，那横卧于那片土地和城堡顶端之间的黑暗将它自己用光包裹了起来，就好像它是光的一个爱人。那光作为回应也跟着将自己用黑暗包裹了起来。在一个光明与黑暗的巨大的漩涡中，那些在天堂般的光之土地上的人被送回他们开始的地方。

当光明与黑暗的舞蹈完成之际，那少女和父亲说：「现在，你们会选择永恒的白天吗？或者你们选选择那看起来令人恐惧，却带来成长的东西？」带着大胆，一个接着一个，该村庄的农夫们选择了成长。

的确，我的朋友，很多时候 成长看起来是不受人喜欢的。因为它将一个人从那平静的土地，从伊甸园移动到一个黑暗、麻烦的时期。然而，唯有在这光明与黑暗的舞蹈中，灵魂可以继续它返回万物之起初源头的旅程。你们每一个已经选择成长之路的人都是蒙福的。

我们是 Laitos，至为感谢能够在今天与你们每位一同工作。我们知道对于一些人 这是个新的体验，我们所提供的图像有时候看起来不合逻辑或富于幻想。我们为你们信任被给予的东西，以及工作那些通常如此难以转译为日常语言的概念，而感谢你们。

此时，我们将离开这个器皿和这个团体，我们为合作的愉快和你们的陪伴之美而感谢每一位。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 Laitos。

Adonai. Adonai.

Translated by T. S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-3 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之二十二

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 22

Copyright 2007 L/L Research

1993 年 9 月 26 日

（这次集会之前有一段调音和冥想）

芭芭拉：我将要大声地将我的调音过程分享出来并接着邀请你们和我一起参与其中，请同时用你想要的 无论什么的 不同处来替换这个调音过程，好使它适合你个人。

将注意力转移到呼吸上，来到中心，来到那个水平的觉知，察觉所有的觉知...

不被束缚在任何的觉知中，只是看着它来了又走，并在那个纯粹觉知的空间中歇息... 感觉这点，我呼唤自己与一切万有连接在一起，开放，向外扩展，逐渐丢掉各种边界，将我自己呼出到一切万有并邀请它返回到我这边... 我奉献我对该集会的意愿：将我的能量尽我所能的 以最纯净的方式显化，为了服务所有的存有以减轻苦难 以及解放所有存有。我邀请与那个意愿一致，想要通过我发言的灵进入。

当感觉到亚伦的能量时，我挑战它：“你是那个我已经知晓为亚伦的实体吗？”

“是的。”

“你带着一个服务所有存有的爱之原则而来吗？”

“是的。”

“对我而言 真理的一个具体化身，即那个我已知晓为耶稣·基督的能量，你是作为这种能量的一个门徒而来？”

“是的。”

亚伦：我是亚伦。藉由对我们的能量的汇集 以及(我们)共同的动机和承诺，我将麦克风交还给我的兄弟/姐妹/朋友 Q'uo，他们希望向你们提供一些结尾的想法。接着 Q'uo 将会将麦克风交还给我 回答一些你们的问题并且提供我自己的结语。最后我们将一起加入一场非常简短和简单的苏菲舞蹈。交给 Q'uo ... 那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中，现在就是在本周末的工作集会中 最后一次向你们致意的时候了。

我们是 Q'uo 原则，对于这个延长的且令人振奋的机会 [对你们分享我们谦卑的想法]，我们无法向你们表达我们对此是多么感激。你们对我们的服务是极大的，因为当我们教导你们时，我们从你们聆听的方式中学习；而这代表了我们在爱中成长的方法，并且服务了无限造物主。

我们属于服务于无限造物者的天使与星球的邦联，我们被忧伤的兄弟和姐妹们所呼唤，我们受到激励而来，因为你们过去一直送出巨大的痛苦和忧伤之呼喊，尤其是在过去的两百年间，更尤其是在过去的五十年间。

我们已经看见你们的工厂和科技是如何在你们的文化中鼓励那些闲暇的机会，这时间的祝福，也就是在你必须谋生的时间之外被给予的时间。

我们已经看到这相同的工厂和科技驱动的文化系统是如何抛给你们一种文化：总是尝试使你们分心，并且使得日常休闲变得琐碎。这情况，确实，处在它自己的平衡之中。

（这一段的最后一句没有录音）

我们并不谴责科技或工厂、或你们的媒体频道、报纸、杂志、流行时尚 以及所有建立在人为制造名声的基础上的文化，我们也不建议你们谴责它们，但我们向你们建议，你们在所有的事情中 都拥有自由意志。我们鼓励你们审慎地使用你们所有的时间、所有的空间、所有的关系，并藉由高昂的精神 以及讽刺、反语、双关语、冷笑话之光来发酵所有的严肃认真。毫不在乎你的笑声，慷慨地说出你的嘲讽评论。这些自我嘲讽与对他人的嘲讽 在表面上琐碎的时刻就象是酵母一样，它们点亮了你的生活的全部质地。

我们希望的是你可以练习灵性天职的艺术，并同时了解到，在你的生活中 不论你做什么以创造金钱的能量，它可能或可能不是明显的灵性任务，而这与灵性天职的生活无关。因为在你内在之中 有心之眼，那伟大的意识之眼，你在这辈子正滋养它成为强健并充满活力的生命。这只眼睛带着关心和怜悯观看，以灵性的重要性和脉络之活水滋润干枯的责任。灵性天职是将一个人在此生中的所有体验都放置在一个脉络中的事物。

不要试图将你自己拽入某种修炼之中，你在那儿将是有灵性的；而是单纯地尝试在每一个当下瞬间都成为你自己，并尝试作为你自己而回应，同时不被 “我应该... 我理应...” 等想法击倒，而是向内寻找爱在哪里，并且找到那条线索，对更多的内在材料开放；这样你就会持续不断地在你心智的地志 (topology) 中找到新的泉水。

造物者就在你的面前，就在你的脸上。你睁开双眼 接着看见天父的造物。你凝视人类伙伴的双眼 接着看见造物者。这是一场精彩的化妆舞会。我们希望你享受人生中的许多场舞蹈。

最后，我们希望你们确信无疑地知晓，我们与那些呼唤我们的人在一起，不是如同通过这个器皿一样地去传讯，因为那会造成一种侵犯，而是去成为爱的载波，于是你从未必须是完全独自一人了。

（这个集会其余的部分没有录音记录）

Translated by M.D.

(V)2014, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 20-4 篇：忙碌的寻求者

Copyright 2008 L/L Research

SPIRITUAL MATURITY AND THE BUSY SEEKER*

(*编注：以上是 L/L 季刊的原文标题)

周六冥想

2008 年四月 12 日

(关键字：时间、能量、聚焦)

团队问题：Q'uo，今晚我们的问题是，当一个人阅读基督教、禅宗佛教、苏菲神秘主义、印度教的瑜伽 以及其他尚未被编撰成思想系统的变貌中的神秘文字时，他获得的印象是：通向开悟的道路向寻求者迫切

要求巨大数量与极高质量的时间、能量、焦点。

对于一个启蒙的寻求者，他拥有服务的责任，对于家庭、工作、社会，而这些责任看起来排除了投注(开悟)必须的时间和能量的可能性，你们会对这样的寻求者说什么？此外，充足的意志和信心能克服这些日常可用的时间和能量上的限制吗？

L/L <wbr>Research <wbr>忙碌的寻求者

(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，在为祂的服务中，今晚 我们来到你们中间。

能被要求加入你们寻求的圈子，这是一种极大的荣幸与快乐。我们感谢你们邀请我们与你们分享我们的想法。一如既往，我们会请你们在聆听或阅读我们所说的内容时 应用你们的分辨力。如果你愿意这样做，它将使我们能够自由地发言。因为并非我们所有的想法都将能够满足你们全部的需要，我们不愿意通过暗示，以某种方式无论我们说的是什么，我们都是你们必须去听从的权威而侵犯你们的自由意志或打断你们的进程，这对我们很重要。

我的朋友，我们不是你们的权威。我们是与你们分享想法的人，就好像你们与我们分享想法，我们会带着分辨力来聆听你们一样，因此我们请你们带着同样的分辨力来聆听我们，使用那些对你们有帮助的想法，而将其他的留在后面。

我们要指出的是，今晚代表 Q'uo 的发言者是 Hatonn 而非 Latwii。我们指出这一点是因为如果那些察觉我们的想法的人们发现在振动上的不同，他们会发现它更多地朝向爱的能量而非智慧的能量。这个问题和这个团体的构成要求一种在无条件的爱与慈悲的第四密度能量上更多的聚焦。

你们今晚的问题与灵性大师的特质有关，或者也许可以用一个更好的词语，灵性成熟的实体。提问者指出，无论寻求者宗教上的信念是什么，那些写出了启发灵感的资料的人似乎是那些将他们全部的生命都奉献给寻求太一无限造物者的人，他们无需为生活而工作，或者参与个人性质的人际关系中，或去养育一个家庭。

这是一个非常有趣的询问，我们将尝试从几个不同的观点来观察它。

首先，我们注视那个假设，即启发灵感的作品通常是由那些已经过着与普通社会分离的生活的人所写作。这个假设是有效的。由那些寻求真理的人们所著述的那些非常受赞誉的作品是沉思和奉献的一生的成果。

每一个宗教信仰都有那些实体的一个长长的名单，他们的生活是离群并致力于奉献太一无限造物者。那些专注的生活产生了很多书籍、诗歌、公案[1]、箴言集[2]、吠陀[3]，它们一直都是对很多人的一个赐福。在你们世界的东方和西方的部分，在一般而言的原始社会中，古鲁、萨满、或者祭司的职位受到部落和人群高度尊敬的一个职位，每一个部落或村庄都有一个受敬爱和被良好支持的人物。

这个实体被赋予荣耀，他是该部落或村庄的结构的一部分。古鲁(guru)或萨满并没有严格地与其他的人群分开。然而，这是一个全时性的角色。它是受尊敬的、光荣的，被需要的。他们没有在西方概念中的一周里有一天要去教堂而在任何其他时候不考虑灵性问题的感觉。恰恰相反，他们会将这个世界的感知为一个完全神奇和灵性的场所，一个古鲁和萨满也许会用言语来诠释或在他的沉默中说明的神秘世界。

在你们世界的西方或欧美的部分，就是那些将他们的生命奉献于寻求真理的人们创造了被真理之寻求者所尊敬和荣耀的神圣文学著作，这同样是真实的。然而，欧美的社会并不是以宗教人物是必不可少的结构而构建的。祭司、本堂牧师和拉比职位更通常被视为一种职业。一种为了收入而完成的工作。

牧师通常会被给予休息的时间，就好像任何其他的工作者一样，他在其灵性的职业中拥有假期。在西方和东方的灵性领袖中，他们当中很多人也许有着相同程度的奉献。在修士和修女(和尚和尼姑)的圣职中，具有奉献精神的寻求者能够将他们全部的生命都奉献于太一无限造物者。然而，这些社团与村庄、城镇、城市分开。他们并不是一个居住区的固有一部分。在你们可能居住于其中的街道和胡同的小小的地区中，他们并不是一个经常会看到的景象。在西方的世界中，有个不一样的重点和强调被放置在灵性寻求或灵性的道路上。

就这一点而言，也许会被注意到的是，在西方世界中很多最受爱戴的作者是那些少数的修士，他们一直都能够将他们全部的生命，一天 24 小时，一周 7 天都投入到对神秘的追寻。

在人们对灵性大师或老师或灵性成熟的实体态度上，将东方和西方结合起来的事物是人们都假设村庄或部落或城市的其他的人将不是灵性大师。那个工作被赋予给该村庄或部落中的一个实体，它具有灵性的天赋，已经被选择成为东方的部落或村庄中的古鲁、萨满、祭司。

在西方世界中，灵性领袖的天职也被赋予给少数一些人，他们感觉到被一种特别的使命所呼唤。其他人对于出席礼拜仪式和聆听来自布道台上传达的智慧言语感到满意；接受他们的安息日布道，他们对此感到舒适；返回世俗的世界，直到下一次安息日都不再考虑关于灵性的事情。

的确，在你们现代文化的人群中，除了一个人会用相同的方式来考虑政治、体育或者你们电视上最新流行的节目之外，在很多情况下，一个人会认为这些情况是完全没有必要去考虑灵性的事情。除了在一些诸如婚姻、洗礼和葬礼之类的适当场合之外，一个人会认为咨询诸如祭司、拉比或牧师是没有必要的。

于是，无论在东方或者在西方，绝大多数的实体都满足于用非灵性的方式来考虑他们自己。他们就是过生活的人们。的确，如果一个人要对很多人建议他们同样也是祭司，听到这样一个想法的人不会有共鸣的感觉；他们会说：「我完全不是祭司。我是一个世俗中人。我不知道多少关于灵性上的事情。我永远都不会成为一个牧师。我永远都不会成为一个萨满。我永远都不会成为一个灵性领袖。我没有必须的时间、能量、聚焦 好在灵性上变得成熟。」

从另一方面，我们会建议，你们每一个人都已经是祭司了。你的本性就是神圣的。你的身体的每一个细胞都充满了太一无限造物者的爱与光。

被认识为 G 的实体之前曾说，他经常有与这种与万物合一的领悟非常接近的感觉。一切事物都是神圣的，一切事物都是一，他经常与这种感觉非常靠近。然而，看起来有一面玻璃墙，一个将他与那些合一的领悟分开 他无法看清，无法穿透的隔离物。

我们会赞成被认识为 G 的实体。被认识为 A 的实体也谈到 感觉有围墙在他的心周围，以致于他无法在日常生活成为透明或无防卫的，而是在处理一种多少有些敌意的环境时 变得小心与谨慎，因为他已经发现这个世界就是这样的。我们会说，你们世界上的大多数实体会发现他们的环境经常是一个有敌意的环境 对他们安全是有敌意的，对他们的舒适有敌意，对任何真实自由的感觉是有敌意的。

你们行星上的人们已经放弃了他们的力量。在很大的程度上，他们已经失去了对他们就是祭司的确信。他们已经失去了将自己视为一个神奇和强有力的实体的感知。

关于人们在现代社会中莫名其妙地更多地成为了是一台机器上的齿轮而不知怎的，有小于一个人类的感觉，在你们的社会学和流行书籍中 已经有很多这样的感觉被描写了。在每一个转弯的地方 他们都被问道：「你的社会安全号码是什么？你的驾驶证号码是什么？你的护照号码是什么？你的账户号码是什么？」

对于一个希望去仔细地辨别实体的文化而言，一个名字已经无法独特到足够让它满意了。

这样，对一个人类存有的质量的信赖就会越来越少，而对那个号码、那些整数序列的信赖就变得越来越，而那个号码却无法以任何方式形塑或表达人格、品格、灵魂[属于行星地球]的深度与丰富性。

我们会向你们建议，选择去收回你们的力量，选择去恢复你对魔法的感知，选择再一次在你的日常生活中成为祭司是可能的。

我们会由衷地赞同你们的文化没有为你们提供时间让你们在全时间的基础上 将你们的生命奉献于寻求太一无限造物者。在所有的宗教中，仍旧有一些圣职提供了有限数量的位置来让人们将所有的世俗关注抛开并聚焦于寻求太一无限造物者。但是，这些位置是非常非常的。

希望放弃世俗生活并进入诸如一个受限的或隐蔽的隐居地来渡过遵守宗教戒律和宗教仪式的一生的实体就更加稀少了。你们的世界已经在一个很大的程度上变得世俗化。然而，这无需使希望去变得成熟的灵性寻求者担忧。

提问者问了三个质量：时间、能量、焦点。肯定地，大多数实体有维持生计来支付账单的责任，有照顾家庭网络中的关系的责任，还有完成他们作为社区成员和世界、国家、地区的公民的责任，无论它是一个国家、一个省或一个教区的责任，从这些实体在完成这些责任之后没有时间的意义而言，他们没有时间进行

全时间之寻求。

然而，除了时间之外，还有两个要去考虑的方面。能量是三个方面中的第二方面。肯定地，你的身体的能量是有限的。从世俗的意义上，能量的总量是有限的，一旦肉体已经耗尽它的身体能量，它会寻求睡眠。筋疲力尽的身体一旦被给予任何机会就会自发性地睡着，如同 Jim 实体已经注意到的一样。

然而，有一种完全不同种类的能量，它无需被谋生、照顾人际关系 以及完成一个人在团体中的责任等过程所耗尽。它就是你的生命力，灵性的能量，你的生命活力(élan vital)，如这个器皿喜欢的称呼。

允许一个人的生命力耗竭这肯定是非常容易的事情。然而，它不会像身体能量一样被物质性的工作所耗竭。我的朋友，它会因为忍受愤世嫉俗、厌倦和在一个人思考过程中的负面思想而被耗竭。

当凝视着一个显而易见地不完美的文化时，要去变得愤世嫉俗和厌倦是极其容易的事情。这样一个态度会在它自身的基础上累积。如果一个人不是愤世嫉俗和厌倦的，在尝试去改变一个寻求者上 可能会觉得不正确、不公正、不合适的那些事情的过程中，他可能会让自己与表面上无法穿过的能量堡垒作战。很多愤世嫉俗者从年轻时 就尝试去改变世界 仅仅发现这个世界是相当有弹性且不轻易被改变；于是寻求者屈服、放弃了，允许一种厌倦世间感成为通常的态度。

我们会指出，这是一个选择。有其他可采用的选择，它们会让探索中的灵保持有生气、热心、不愤世嫉俗。

Jim 实体稍早曾说过，一个人要嘛变成他所憎恨的事物，要嘛变成他所爱的事物。引领一个人通向灵性成熟的能量是寻求去成为一个人所爱的事物的能量。一个正面定向可以看着灾难和混乱却仍然找到希望、稳定，和一个朝向职责(place)的矢量。

某些实体似乎与生俱来地带有一种积极与快乐的天赋。这样的实体是多么地被周围的人所欣赏呀。然而，如果一个人去问这样一个看起来正面的实体关于他的态度，如果他是完全地诚实的，他会谈到艰难的痛苦和催化剂，谈到威胁那种欢喜态度的催化剂。他会谈到深深地挖掘来找到意志和信心来超越那显而易见的事物并寻求那无形却始终邻近的能量，爱的能量——就是我们的本性，无论我们具备肉身或是无形的，无论来自第一、第二、第三、第四、第五、第六或第七密度。

这是我们全体共同拥有的。我们是由爱所组成的。通过对意志和信心的使用我们能够使用那爱，而这将我们带到了该询问的第三个部分 聚焦。

聚焦是用有益的和正面的能量来补偿时间的缺乏与分分合合的人际关系的事物。一个人无论发现自己处于什么样的人生阶段，如果他能够聚焦并且一心一意寻求太一无限造物者，世界与一切万有就会在其中变得有灵性。一个人眼中的一切都变得神圣。从最少到最多的，从最简单到最复杂的，万物都生动地述说太一无限造物者。一切声音都是爱之声。

那种焦点是任何一个能够利用行星地球的催化剂以实

现灵性成熟的实体的标志。无论那个实体是一个农夫、机械师、工厂工人、老师、办公室职员、技术人员或无论怎样的生活模式，包括他是一个囚犯，或是一个被束缚在病床上 肉体受限的人，他都能够成为一个祭司。聚焦是关键，我的朋友。

我们愿以这位 Jim 实体来给你举一个例子，他经常表达在他的寻求中落后的感觉，因为他每天不得不将身体能量花费在繁重的体力劳动上。这让他的身体精疲力竭，以致于当他在晚上放松时 身体会寻求睡眠。然而，如果有任何认识这个实体并知晓他的作品的人 被问到他们对这个实体的评价是什么，他们会表达从这个实体身上学习的渴望。他们会表达他们认为这个实体是个灵性领袖的感觉。这个实体也许正在驾驶一架割草机，然而他的存在却与太一无限造物者的爱与光共鸣。

没有真正的灵性化实体相信他自己的灵性是足够的或他会称自己在灵性上是成熟的。那仅仅只是那些尚未变得成熟的人的自我概念的一部分。一个在肉体中的灵魂越靠近圣徒的身份，那灵魂就会越多地察觉到肉体，更多地察觉到不完美和不纯净，更多地察觉到距离真正地变成祭司一般的尚未完成的历程。那并不会阻碍这样的实体们成为祭司。

我们会向你们建议，对于此刻在行星地球上的所有实体，无论他们在生命中的身份是什么，无论他们的日程安排、他们的责任和限制条件是什么，通过一心一意地聚焦心之渴望于太一无限造物者 而在灵性上变得成熟，这是完全有可能的。

表达那种唤起有一些不同的方式。显化那种专一的思想有一些不同的途径。然而，所有的途径都有共同的目标，那目标即与挚爱者合一，与全体的造物者合一，与我们称为太一无限造物者的伟大的神秘与悖论合一，没有更好的言语来描述那无法言喻和无可形容之事物。

我的朋友，我们愿再多向你建议一个事情。如果你花费在一心一意地聚焦于爱的时间到达了一个临界质量，你的世界将会转变。对于每一个人类存有而言，他们没有必要都做出决定来改变他们的焦点来让这种情况发生。看看 甚至由一个选择去聚焦于爱的实体所缔造的不同吧。他的生命对他变得神圣了，接着作为一个祭司而发挥作用。想象一下这些团体带来的冲击，这群实体活在这个世界中，却同样选择去参与一个非正式的祭司集合，于是爱在他们的心与意之中。

（磁带第一面结束）
（Carla 传讯）

我们之前曾通过这个器皿谈到过关于一个新的典范的需要，一个新的思考方法的需要，因为你会如你所思考一般地去行动。将你的想法聚焦于爱，看着你的生命被转变吧。

这不是说你会转变任何事物。而是说当你聚焦于爱，你与真理连接在一起。那真理带着你去到无法以你自己的人类意志前往的地方。当你聚焦于爱并允许转变的魔法发生在你的人生中时，你对于自己的整体性概念变得更大，同时人格和小我会变得更少。它将不会带你离开必须的工作，却会推动你自己与爱协调一致，而爱将会转变你的世界。

我们为这个问题感谢叫做 G 的实体，现在 在我们想开放这个会议给其他问题之前，请问对于这个问题是否有后续询问。我们是 Q'uo。

G：请给我两秒钟，我可能有一个后续询问。

我们是 Q'uo，我的兄弟，你的时间到了。然而，我们会给你比两秒钟更多的时间，因此我们将开放这个会议给其他问题。现在有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

A：嗨，Q'uo。感谢你们今晚的到来。我的名字是 A，我有一个给你们的问题。我将朗读问题。

（朗读）「我有一个缓慢与纤弱的胃肠道，在我身体的其他地方伴随有紧张，这让我无法进行恢复健康的睡眠。有什么灵性原则可以帮助我考虑它？」

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。我们会指出，我的弟兄，每一个表面上被解释为负面的情况和偏限 在它们的手中都有个礼物。

流浪者的本性经常是敏感而纤弱的，因为灵(魂)来自其他地方，在那里 物理载具的布线方式是不同的。因此，完全地投生和享受第三密度人类之一生的能力是有限的。更高密度的布线在第三密度中运作不会良好。因此，他需要找到方法 越来越多地投入身体中，并开始钟爱、感激、荣耀该身体。

一旦流浪者觉醒了，接下来他的挑战就是在面对世界的必需事物时，去穿越那些沮丧和厌恶的感觉。对于一些(流浪者)，甚至吃饭、喝水或履行身体功能都不是特别愉快的事。因为他们会有一种感觉，应该有个地方比现在这个地方 简单得多，优雅得多，容易得多。沉重的化学身体在灵居住其中时 需要大量的耐心和温柔，灵在它自己的皮肤之内是不舒服的，它不是一个快乐露营者，如这个器皿会说的一样。

毋宁，感觉起来 就好像一个人在监狱里 穿过肉体制造的栅栏向外看一样。一个人无法在这辈子逃离这个肉体的监狱。一个人终其一生都被困在其中，这大概就是流浪者的感觉了。我们会建议，我的兄弟，找到方法去与这个星球的大地能量[在这次投生中赋予你生命]重新连接在一起，这可以帮助你。

叫做 G 的实体曾经谈到他坐在一片荒野森林里的一块石头上，让太阳强烈地照在他的身上，渐渐地开始觉察到 他是一个觉知破晓的故事中的一个神话人物。

突然间，他开始听到风中的各种声音，还有那在阳光中所暗含的拥抱与爱抚的灵性本质，以及给予他一个平台让他坐在其上的石头的延伸性的土质；他就坐在这个令人惊奇的世界[你们称之为地球生命]之中。

当他聚焦并更多地聚焦的时候，突然间，他突破了那些玻璃栅栏，那原本将他与自己内在的心分开的东西。

你们和许许多多的其他人都拥有这些栅栏，你们无法看到它们。而它们就在那里。它们让你感到安全。它们让你保持防守状态。但是 就在你的身体中感到舒适的方面，它们无法提供帮助。对于一些人，在大自然中散步也许会帮助他们扎根并打开在你内在的灵性之

门，这会创造一种属于这个行星，属于这个大地，成为盖亚的一部分的感觉。也许那就是让你，我的兄弟，进入一种更舒适的肉身存在的门了。

有很多其他方法来让自己扎根。这个器皿通过园艺来进行这个工作，将她的手确实实地放在土壤上，通过一种心智的感觉练习 向下进入她椅子下的大地之中。那个物理位置距离她的椅子非常远，但是如果她聚焦于大地，土壤的能量就会立刻到达那里。再一次，这是一个聚焦的问题。记起让自己扎根，不管在工作的时候 你是坐着或站着 无论什么位置，这个简单的行动将帮助你更充分地投入你的身体并因此让你感觉到更加放松、自信、自我担保，这是可能的。因为你真的属于你的地球母亲。你是地球的孩子，你的肉体会因为这种对地球能量的拥抱而获得极大的帮助。

请问对于这个问题是否有后续问题，我的弟兄？

A: 是的。这是在相同脉络下的问题。（朗读）「我正在我的肩膀上体验到紧张，黏液囊炎与肌腱变性。除了你们已经说过的内容之外，有什么灵性原则可以帮助我进行考虑，或者你们已经说过的内容也覆盖了那个问题？」

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。在某种程度上，我们已经就灵性原则的方面谈到这一点了，但是，用一个稍微不一样的方式来说，也许是有帮助

的。然而，我们会重复基本的原则。那就是限制和表面的困难提供了礼物。经常，那礼物就是对你正在经历的情况开始思考并从中明白道理。心智与身体之间的连接是非常接近的，将身体中的感觉与可能引起那些感觉的物质性的事物连接起来的不是幼稚的事 [4]。例如，在神话故事里 阿特拉斯将世界扛在他的肩上，假如他是一个人类，假如他谈到扛起世界的重负，那么毫无疑问，他会拥有你体验到的情况。

当在身体的部分之中 有一种情况暗示它的起因是扛得太多了，接下来，考虑有可能 你以某种方式拥有一些未治愈的感觉，由于被要求扛起过多的事物，这是合理的。因此，你接着就能够开始与那些感觉工作了，看入它们，与它们坐在一起，并开始穿透一层层的恐惧与焦虑— 使你无法看到你的人生样式。

有时候，实体们在心目中带着一种投生样式进入此生中。如果那个样式没有被充分地完成，就可能会有一系列的肉体提醒，这些提醒将心智与感觉拉回来 并要求那个实体回应这种被感觉的限制。去考虑这样一通唤醒的电话可能关于什么事情，这可能是富于成效的。

你已经是完美的，我的弟兄。我们不是建议你为了感觉更好而去改变。我们建议 这样一些感觉可能是给你的一个信号，在你的内在生命中，它就是你的投生模式，能够以一种有帮助的方式被考虑。

将你的人生作为一个整体来回顾吧，问你自己 这些限制什么时候开始发挥最大的作用，什么时候它们几乎无法被看见 以致于不需要被处理。也许那个样式就可以变得清晰 这样你就能够与那个投生的样式合作并帮助你的身体、心智和灵性进入一个对你更舒适的场

所。

我们能进一步回答你吗，我的弟兄？我们是 Q'uo。

A: 是的，Q'uo。这是在相同的脉络中的另一个问题。（朗读）「很显然我没有能力让我的心智安静下来 接着冥想，这让我感到沮丧。我认为冥想是许多灵性发展的基础。有什么灵性原则对我有帮助，好让我去考虑这情况？」

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。冥想的习惯就像其他任何习惯一样，是一个需要通过重复而学会的习惯。冥想的概念经常会是一种摆脱思想的完全空白，在天堂般的狂喜中休息。然而我们会对你说，我的弟兄，将你的时间花费在静默中，看着你的想法升起，并允许它们落下，看着它们升起并允许它们消散，看着它们升起并允许它们再一次，又一次地消散，你同样会拥有一个富于成效并且有帮助的冥想。

它可以成为你的冥想的体验。它可以在很多年时间都成为你的冥想体验。它并不意味着那就是在一个更深层次的冥想中发生的事情。它意味着你拥有一个典型地活跃而不安的心智，因此，你可能要花费一年又一年才能够在（心智）表面上做更多的事情；而非一边允许静默继续，一边中断那种静默并让它消散，中断并让它消散，再次中断并让它消散。

心智表层上似乎有湍流 不会以任何方式阻碍你更深入的心智了解你的意愿，就是去将你的意志聚焦于寻求那静默之中的交流。受到这两者[你对意愿的觉知与意志的设置]的支持鼓舞，你更深的自我将使用那段冥想的时间，正如同你外在的经验假使是完全地平静一般。

然而，还有另一种方式的重复可以帮助你达成内在的静默，那就是一种基本练习，G 实体在这次通灵之前和研读团体讨论的练习。

将某种正面的事物放置在心智中 作为一个焦点来使用，这种方法有时候对冥想者非常有帮助。那个事物也许就是简单地看着你的呼吸进入身体，看着它离开身体，看着它带着白光进入你的身体，带给你 新的能量，看着它离开身体，吹散你的能量场中 所有被耗尽和不需要的东西。

就这一点而言，真言对于很多人是非常有用处的。无论它是造物者的名字或任何有意义的短语，对神之名或短语持续不断的复述 可以替代那些升起又消散的，升起又消散的想法。你在指导你的意愿；你在指导你的注意力。意愿变成注意力，注意力变成了至福。

我们能进一步回答你吗，我的弟兄？我们是 Q'uo。

A: 是的，Q'uo。我定期地在我的思想中亵渎神的名字。我同样也会有猥琐的、虐待狂和暴力的想法混入我进行的任何类型的思考中，包括尝试去聚焦或冥想。有任何灵性原则可能帮助我考虑这个情况？

我们是 Q'uo，觉察你的询问。我们将评论。

在形而上的世界中，想法就是事物。想法让你感觉到方式 在形而上的世界中同样是事物。你想的是什么，你就是什么。

关于你会希望如何去引导你的想法，这是你的选择。你已经学会用一种特定的方式来引导它们，你已经注意到你拥有这些选择。你同样可以选择去改变你的想法的习惯性模式，这样能量就可以变成广阔的、慷慨的、有爱与喜悦的，而非被压缩、紧缩、被拉紧的。

当你用一个广阔的想法去替代一个狭窄的想法时，一开始也许感觉起来是你在造假。而我们会对你说，我的兄弟，这是一个幻象。在这个幻象中 你正在与能量一起玩耍。那能量，当它在这个幻象中发生时，它会向下渗透到物质的形体中并作为一个肉体和一个物质性经验而显化出来。然而，它是从想法开始的。

请问现在有最后一个询问吗？我们是 Q'uo。

A：是的。我对于无暴力沟通变得相当有热情，这是一个由马歇尔·罗森堡(Marshall Rosenberg)发展的程序。有任何灵性原则可以帮助我考虑这个问题？

我们是 Q'uo，觉察你的询问。我们会对你说，在这一点上，带着极大的热情和乐趣来考虑那些与你共鸣的想法并将它们整合吸收到你的生命中，这是很好的。用这样一种方式，你能够让他人的教导深入内心，将它们变成你自己的，并成为那些你最钦佩的价值和原则。

我们是 Q'uo。我们为你们的灵光和精华之美而感谢你们每一位，我们为你们从生活中拿出这段时间 单纯地贡献于寻求真理而感谢你们每一位，在这里的同伴都将他们存在的每一丝纤维都指向那伟大的奥秘与悖论[也就是太一无限造物者，单一伟大的爱之起初思维]。

我们在那爱中，在那光[即是爱之显化]中离开你们。我们在太一无限造物者的住宅中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai vasu。

原注

[1] 公案：一种解谜游戏，经常是一个看似矛盾的陈述或故事，在禅宗佛教中作为一个对冥想的帮助和获得灵性觉醒的方式而被使用。

[2] 吠陀经箴言集：任何种类的格言样式的教义的总结，通常是在公元前 500 年到 200 年之间记录的，之后被吸收到印度教文学中。

[3] 吠陀本集：印度教经典作品的总称，其中主要包含四大吠陀经典，它们是《梨俱吠陀》《娑摩吠陀》《阿闼婆吠陀》《耶柔吠陀》。

[4] To be jejune：就是变得幼稚、孩子气或者不成熟。

[5] Marshall B. Rosenberg, 《非暴力沟通：一种生命的语言》Del Mar, 加州, Puddledancer 出版社, 1999 年出版。

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-5 篇: 外部信息与我

Copyright 2008 L/L Research

THE SEEKER'S RELATIONSHIP WITH HIS STUDY OF

OUTSIDE SOURCES OF WISDOM*

(*编注：以上是 L/L 季刊使用的标题)

周六冥想

2008 年三月 22 日

小组问题：今天晚上的问题是：这个行星充满了众多与造物者、(宇宙)造物、灵性探寻相关的模范、途径、理解，每一个都易受到各种各样不同诠释的影响，大多数是在极性上是混杂的。有广大的灵性信息系统，都在自我之外，举几个例子，好比一的法则、基督教、佛教、印度教、新时代的思想，它们都有印刷品，或以某种方式对自我沟通。一般来说，在真理的寻求者与从自我外部而来的真理的信息之间的理想关系是什么呢？一个寻求者如何才能放置这种信息于自我的内在 [这样它就可以对于内在的唯一真实权威变得透明 而不会成为一块绊脚石]？

L/L <wbr>Research <wbr>外部信息与我

(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 今晚我们来到你们中间。我的朋友，能被请求加入你们的寻求圈，这是一种极大的荣幸，在这个主题上——寻求者与外部的信息和灵感的表达之间的适当关系——我们很高兴能与你们分享我们的想法。一如既往，我们会请你们每一位在聆听我们的想法的时候使用你们的分辨力。如果我们的想法看起来对你们是有意义的，那么请用一切的方法与它们一起工作，但是如果任何想法看起来并不是特别地有帮助，我们会请你们将那个想法留在后面，因为我们不愿意成为你们道路上的一块绊脚石或者打断或妨碍你们灵性演化的进程。我们非常感激你们使用这种分辨力，因为它让我们分享我们的想法时感觉舒适，不用担心我们可能会以任何方式侵犯你们的自由意志，我们感谢你们这方面的考虑。

今天晚上的问题与一种适当关系有关，寻求者与他可能听到或读到的各种各样的来自不同来源的事物之间的关系；这些来源提供了哲学的、形而上学的、灵性或宗教的思想系统以及[容我们说]被提议的信仰系统。从我们刚刚对你对分辨力的使用所给予的建议 你很可能猜到了，一个实体信奉任何的思想系统 以致于寻求真理的过程到了停止的程度，我们并不觉得这是合适的。这一点的理由有好几个，当我们谈论这个有趣的主题的时候，我们将从几个不同的方向来讨论。

作为一个基本的前提，我们会声明，你们每个人有拥有你们可以宽松地称之为真理的事物，它在你的存在之中被安全地保存着并小心地储藏。你是一个受造物，你是神性原则的一部分，在你身体的每一个细胞中都展现着真理。在你之内和之外的造物是充满真理的。你居住在一个从内在和根本上都充满真理的环境中。

同时，从你投生的最开始，你的文化的能量就一直在忙碌于将一系列传统式的外在真理，也就是，你们文化的真理，逐渐灌输到你的内在。你通过聆听父母和老师而学会了如何考虑你自己，他们向你提供了一个你可以去追求的标准之细目清单，因为它 你就可以感觉正常了。

我们并非贬低这个层次的外在真理。对一个人。如果

他希望穿越一次投生而不去妨碍周围那些人的情感，学习任何社会的惯例是对他有幫助的。然而，这些外在习俗的真理并不会开始提出更深入的问题，关于本体、菁华、目标。

那么 希望去超越惯例的寻求者，就会被那些相同惯例的假设所吸引 去学习和阅读那些由过去的智者所留下的智慧的言语。再一次，我们并非批评或贬低对形而上或灵性的主题的研读 就好像提问者所指出的一样，在尝试去超越工作、休闲、家庭的惯例 以便于发现一个更深的目的、一个更深的自我的菁华 以及一个自我身份的更深知识的过程中，有大量的有趣和引起争论的想法要去考虑。

该练习[容我们说]考虑哲学家和灵性作者的想法，经常是非常有帮助的，将心智带入一系列的焦点，每一个焦点都会拓展观点并深化共鸣和清晰的感觉。

为了从事这样的学习，使用智力是必须的，智力和智性食物为心智准备了一个精致而整齐的布景。有马要去骑，那是智性想法的马，在那匹马上，有一些地方要去，要去访问各种实体的各种有趣的想法。我们已经多次通过这个器皿说过，智力是一个给你来使用的有用工具，它不是要被忽略或被留在后面的。然而，被卷入到智性追寻的一般实体，他们会有一种倾向去允许那匹马驾驭他们，而不是成为那匹马的主人。也许去考虑马在现代的等价物，好像一辆车，会更有帮助。一个人不会希望车子选择你[坐在这辆车里]希望要去的地方。一个人成为车的主人并用最适合于那条旅程的速度来驾驶那辆车 去他希望去的地方，这个人就是明智的。

因此，我们强烈地建议，让逻辑智力推理的过程成为寻求者对其相当清醒的一个过程，这样寻求者就不会在言语和观点的游戏中被席卷 以致于真理不再是寻求的焦点。

寻求者拥有他尚未觉察的工具，我们现在查看一下那些工具。我们经常建议实体们在他们寻求时 跟随共鸣的道路。无论寻求者正在聆听或正在阅读的 是我们的言语，还是其他任何作者或演讲者的言语，我们都鼓励寻求者跟随那共鸣的道路。

你的共鸣道路是独一无二的。无论你的老师是如何睿智 或者作品是多么有启发，一个假定的老师或作者提供给你的 作为思考食粮的每一个事物都与你产生共鸣，这几乎是不可能的。理想上，那些你所跟随的概念将是那些当它们第一次被读到或被听到时 就会在寻求者内在唤醒一种回忆的事物，就好像寻求者已经知道那个概念 并很高兴再一次被提醒并记起它一样。

在这种寻求共鸣的过程中要被记住的是，语言的性质是固有地受限制的。它是双重受限。首先，它的局限在词语必须被串联在一起来组成句子，句子要被串联在一起组成段落，如此等等。每一个词语都有一个支持性的推论的小宇宙，它会因为每一个词语被放置在其中的想法流动的线路之上下文而让词语的集合变得丰富。然而，它依然是有限的，它是固有受限的。

它们第二次受限是因为心智不是根据文字 而是根据概念来运行的。概念是无限的。然而，它们仅仅能够被人类的心智所表达并通过一个转译的过程进入言语的外在显化之中，这个过程差不多类似一个厨师摊开一

个概念的生面团，用点心刀切割它，将单调的文字进行塑形，并将其烘焙成转译好的概念。毫无疑问，大量内容在转译中丢失了。

然而，言语有一个可取之处，那就是当它们被发音时，它们参与人类的呼吸。当思想集中的寻求者尝试新的想法并尽可能地用他的人类心智努力思考时，说话的行动是一个能够深入原型心智并产生比言语更多成效的行动。因此，言语的特有结构是神圣的，呼吸是神圣的，所以，在与启发性言语一同工作的过程中，有一种真福(blessedness)涉入其中。

如提问者稍早谈到的，述说造物者之名的习惯看起来是个非常强有力的灵性练习，它产生了大量的结果。提问者使用的造物者之名是「太一无限造物者」。其他的实体可能会使用诸如耶稣，佛陀，阿拉，罗摩之类的名字或众多其他神明的名字中的任何一个，这些名字相似地都拥有携带一种菁华和一种能量的能力，这种菁华和能量要远比表面上赤裸裸的语音和发音重要得多。这是因为，将这些字母用固定的方式放置在一起形成词语的组合和对人类呼吸的使用创造了深入原型心智的道路，并从心智与意识的根部之中非常深的地方唤起共鸣。

在佛教的教导中有个古老的故事，一个圣人在他的嘴里含着石头二十年才学会变得沉默。我们欣赏这种努力— 为了获致该能力以包含静默 并在静默中感觉舒适。在静默中，没有必要用一个点心切割刀去处理概念，那些概念用灵性的安静而微小的声音对深邃心智表述。在静默中，没有必要在智力的机械上工作。在静默中，一个人可以休息并允许真理从不可见的无限升起并进入意识，那不可见的无限 即是寻求者之心和相似的宇宙之心。

因为有不同的类型的寻求者，他们有不同的习惯和想法，我们无法提供一条适合于每个人的可靠道路，就找到正确态度朝向灵感的文字和信息而言。一些实体与哲学性结构有种舒适的关系，能够沿着很多条道路行走 而不被优美表述的言语的魅力或苦行僧合意的建构所影响。其他实体对于[一个人可能感觉的]美丽、智慧或者深奥的事物的不可言喻之质量是极其敏感的，于是在他自己的过程之内，可能受到诱惑性美丽建构的过度影响。

对于第一类实体，在一个压倒性地美丽的宗教或者灵性系统中，他们几乎不会有被席卷的危险。对于第二类实体，他们有种危险：丢失自我 而在自己的头脑中去认同那一条思想的途径。

习惯于一条思考的方式，在其中工作并排斥所有其他的想法或思考方法，这是不是有帮助可能引起争议；因为 难道不是所有的道路一定会通向太一无限造物者？难道一种寻求上的纯粹和聚焦不是更容易去实现对一个宗教的教条或一个特定哲学系统的局限性使用？

我们会建议，在这个第三密度的灵魂学校中 跟随大量的灵性系统的任何一个来实现可收割能力，这是完全有可能的。然而，你的问题比可收割能力的问题要更加深入。你的问题达到了灵性演化的核心，就是因为那一点，我们认为与所有外在的文字与文字系统联系在一起 最有帮助和最适合的方法是有意识地与它们一同工作，全时间在文字、想法、比较等等的周围创造

一种宽敞度，它会给予灵魂不可言喻、难以形容的、本体的空间，因为在每一个启发性的字汇之间，有大量不可言说的事物，它们创造氛围，在其中 言语就可以回响着真理之声了。

用轻松和笑声来对待灵性寻求者的学习和思考的全部事务，这其中具有很大的智慧。叫做 R 的实体之前说过，当十多年过去了 而他的灵性寻求已经成熟的时候，他对于产生问题并在他对真理的寻求中获得答案已经变得越来越没有兴趣。去知晓真理的强烈渴望开始逐渐地转变为成为真理的强烈渴望，这的确是灵性上成熟的一个标志。

这不是说，没有真理或者没有任何需要去寻求的事物。恰恰相反，我的朋友。然而，被寻求的事物是自我之心。通向真理的旅程看起来好像是一条外部的道路，一种在外面的追寻，簸选他人寻求的收获 好找到一己的真理。然而，到最后，在寻求者的心识与经验中，各种各样的事物开始消散，直到真理本身逐渐上升到意识的表面，于是领悟发生了。那种领悟即这是一个完美的世界，这是一个打开大门 通向未知的完美环境。

在第三密度中，超越所有你知晓和相信的事物，存有那最终觉知的光荣，那就是 一切都是不可知的，万物都在述说太一无限造物者。一个悖论紧跟着一个悖论，神秘与神秘流动着 并在一个人周围创造模式。强有力与荣光的观点与图像穿过觉知，最终，当寻求者对自己变得透明，他在自己的最核心找到无条件爱的意识之际，那爱创造了他，那爱创造了宇宙；就在那爱中，他与周围的一切，有形的还是无形众生，都成为一。

我们愿鼓励，不管渴望怎样的寻求模式，一种对于寻求实体的速度感和节奏感。它并非一定要一个人在自己身上施加一种限制：每天或每周要有多少时间花费在寻求上 和多少时间花费在冥想上的一种确定的学习速度。因为实体们是永无止境地上下波动的。在一个寻求者的人生中的某个时刻，把自我填满新的思想，这可能是必需且有用的。而在另一个时刻，避免学习可能是非常明智的。一般而言，我们会说，在使用智力和使用静默之间，需要有个平衡。因为在静默中一个人可以允许心智，用一种聚焦和有意识的方式，安置已接收到的信息和启发。

对于不只希望思考伟大问题的寻求者，日常的静默肯定是个强健的资源。因为超越思想之处栖息着真理。超越智力之处栖息着洞见。超越知识之处栖息着灵知。

寻求者的旅程是神圣的，一个美丽的旅程，它经常是困难的旅程。有很多个光与影，成长与等待的季节，一切都是同等有益的。相信你自己，相信你的共鸣感，然后享受你的寻求、你的问题、你的答案 以及进入一次人生中的所有事物，这是一次通过灵性的方式与兴趣而活出的人生。

在我们向其他问题开放这次会议之前，请问关于这个询问是否有后续问题呢？我们是 Q'uo 群体。

G：关于主要的询问，我这里没有后续问题了，Q'uo。

我们是 Q'uo，觉察到我们现在可以开放这次会议给其

他询问了。请问现在有另一个询问吗？

G：Q'uo，我有个来自一的法则资料的摘录。Ra 说：「衡量一个实体的光芒活动层次即是这个相遇点的所在，也就是南极外在能量与内在螺旋的正极能量相遇之处。当一个实体逐渐逐渐变得更加极化时，这个相遇点也会向上移动，这个现象已被你们人群称为亢达里尼(kundalini)... 尝试提升这个相遇点，却没有实现这(提升)所依赖的磁力学之形而上原则 将招致巨大的不平衡。」*

(*编注：参阅一的法则学者版 49.5)

我不能弄得非常明白，Q'uo。我想知道你们能不能定义「这(提升)所依赖的磁力学之形而上原则」是什么？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。磁性的原则与极性有关。一个极化的领域的力道是那同时欣赏磁铁的阳极和阴极之力道，因此在南极[如他们对它的称呼]与北极— (实体)寻求通过智能无限的大门获得信息或灵感，两者同样都有优点和价值，这是要被理解的。

经常地，对灵性食粮又饥又渴的实体们单纯地在能量体中一直尝试去移动得更高、更高、更高，向上进入到更高的沟通、高等智慧、高等信心、等等，他们却没有对来自南极、地球自身，透过能量体流入的那种能量给予相同额度的关注。

被认识为 Ra 的群体建议，当一个人寻求去打开更高脉轮时，同样必须继续对较低脉轮的健康和振动给予充分的荣耀、尊重、注意，去欣赏、荣耀那来自太一无限造物者，通过太阳并进入地球的子宫 接着从地球向上穿过腿部和脊椎底部的脉轮系统的底部的无限量供给的能量。对这种能量及其暗示的所有必死性和局限性，需要有一种持续和同等的感激，因为，的确，必死性是一种限制，一个寻求者在行星地球上的存在就参与了这种必死性与局限性。

如此 这成了一件甜美许多的事：活着并知晓去完成一个人在地球层面中的有限任期。那么，与其因为地球上的东西是幻象而轻蔑它们，叫做 R 的实体建议，一个人为何不拥抱、享受并参与那转瞬即逝的事物，品味并欢庆每一个脉轮中的能量。性欲、人际关系、团队关系 所有这些能量都是值得的，所有这些能量都需要日常的、体贴的维护，以便于当太一无限造物者的能量从地球以向上螺旋的方式移动时，每一个脉轮闪耀并完全向着太一无限造物者的能量开放。只有当这种向上的运动充分就位并运行顺利时，寻求者接着才能够通过智能无限的大门呼唤那来自时间/空间的无限与无形的世界之灵感。

我们可以进一步地回答你吗，我的弟兄？

G：那(答案)非常令人满意，谢谢你们，Q'uo。

我们是 Q'uo，我的弟兄，我们非常高兴我们是令人满意的。请问现在是否有另一个询问呢？

G：Q'uo，我有另一个问题，寻求澄清来自一的法则资料的一部份。在那个资料中，Don 问道关于在塔罗牌图像中 狮身人面像的弯曲双腿，Ra 回应说：「该姿态意图展示两个项目，其中一个画像中时间-充满的角色

的双重可能性。在时间中 休息是可能的，进展也是可能的。如果尝试混合这两者，该笔直、移动的脚步将大大地受到弯曲之脚的妨碍。」*

(*编注：参阅一的法则学者版 103.14)

你们能简单地定义一下在这个段落的「休息」和「进展」的意思是什么？

我们是 Q'uo，我的弟兄，容我说，这是一个漫长的故事，但为什么这个图像是此刻你的过程中的一部分，这是有些原因的，因此，我们必须将这个疑惑留给你的工作。我们很抱歉，但我们必须跳过这个询问。

在我们离开这个器皿之前，有最后一个询问吗？我们是 Q'uo。

R：我这里没有，Q'uo。

G：最后一个问题来自于我，Q'uo。这个问题来自一个「朋友」。这个「朋友」想知道是否被叫做自慰的活动消耗了本来可以为更高脉轮活动所用的生命能？

对于这个问题有两个答案，因为有两个层次的自慰。你们的物种的肉体天生就有性欲，它对性欲有一种天生的能力。如果一个实体不自慰，当时间到了 性能量被累积到了需要释放的位置时，自慰就会在没有任何帮助的情况下发生，它将发生在一个夜晚做梦的时候或者那种性质的某件事。因此，在那个层次上，当有一种性能量的积累 而又没有与另一个伴侣的合适的释放方法时，自慰对于为了形而上工作所保留的能量额度或自我的菁华几乎没有影响。

然而，有一个合理的观点认为，就自我奉献于灵性寻求而言，在其中有个魔法的面向，对于那些寻求者，他们想望把本来会在性释放中用掉的能量贡献于卷绕线圈[容我说]上，这个面向是可以被他们所取用的。

然而，性本身可以被用来表达正面极性和敬拜太一无限造物者，无论是通过手淫或是通过与另一个人的性交，它是同等正确的。在这件事上头，心智是卓越的。取决于一个寻求者如何感觉他的性欲，他可能发现工作这点是更巧妙的：避免个人受冲击的性表达，保留他的性能量为了卷绕魔法线圈，以获得该经验。

或者，取决于该实体和他的人格 以及他感觉其身体的方式，他可能发现创造一个灵性上奉献的自慰是更有帮助的，在其中 目标是去体验那种性高潮，那即是太一无限造物者的稳定状态，它是不可表达与无可言喻的无条件爱之强度，那就是在性高潮核心处的狂喜了。

身体是心智的造物。我们愿鼓励你的朋友不要去聚焦于性，直到他可以聚焦于他是谁，如何表达他的菁华，以及如何去感觉最有共鸣的方式以管理他在红色脉轮性欲方面的人性。

我们能进一步地回答你吗，我的弟兄？我们是 Q'uo。

G：没有了，该朋友（嗯哼！）谢谢你们。

我们是 Q'uo，我们为这些至为有趣的问题感谢你，我

的弟兄。我们感谢这个团体中的每一位留出时间、关注、爱。寻求真理。叫做 R 的实体说，他不真正理解我们是如何仅仅因为你们聚集在一起寻求真理 而发现你们拥有如此的勇气和完整性，不过 我们对你们说，我的弟兄，一个能够真正地将他自己当成造物者的一个值得和有价值的部分的人，这的确是稀有的实体。

在你们位于行星地球上面的梦境中，这个寻求真理的目标之中有价值，这完全不是明显的。我们发现 当诸如你们自己这样的实体如此做的时候，这是一件美妙的事情，我们为这种努力而感谢你们。我们无法告诉你们 当你们一同创造这个神圣空间时，你们调和的灵光是多么美丽呀！

现在时间到了，我们带着感谢、祝福和我们的爱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。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai Vasu。

Translated by T. S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-6 篇：肯定语与真言

Copyright 2008 L/L Research
周六冥想
2008 年三月 29 日

来自 G 的问题：在冥想状态中，如果一个实体集中注意力向潜意识或更深的自我发送渴望之编程的指令，更深的自我会按照这些指令回应吗？例如，如果一个实体通过冥想状态中的专注，一遍又一遍地告诉自我「我渴望通过爱的双眼去看」，自我对自我的感知会开始转变吗？重复的肯定语拥有何种力量能产生改变？一个人如何才能增强真言的效力呢？

L/L <wbr>Research <wbr>肯定语与真言

（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。能被你们工作的集会所呼唤，这是我们的快乐和荣幸，我们感谢你们将我们包含在你们的寻求圈中。我们也在寻求真理，在关于肯定语，咒语 以及在潜意识与显意识的层次之间的那个阈限[1] 上与自我一同工作等主题上，你们请我们与你们分享一些想法，我们感到非常荣幸。

对于这个问题有各种各样的方面，它们引起我们的回答被塑造为不同的流动。我们的第一个焦点将放在 当处于一种冥想和全神贯注的状态中 对肯定语的使用的问题上。我们简单地建议，把在全神贯注的状态下使用肯定语和冥想的练习分开处理，这是好的。

冥想的练习是一种静默的练习。视觉化观想、肯定陈述 以及其他意识中的工作时间，它们与冥想的活动相比 虽然是同等有价值 and 值得去做的事情，然而，它们并不相同——就什么对冥想活动是必需的并且是好资源的意义而言。因此，让我们简单、简略地说，一个人在每一天里留出时间来练习太一无限造物者的临在，

这是好的，而这种练习不是通过思想，不是通过肯定语或人类清醒心智的任何其他方面，而是通过聆听那静默，它孕育着太一无限造物者的临在与真理。

将更多的事物加入一次冥想中，以便于通过有目的与有意识地进行调整而在一个人的内在创造其渴望的改变，这是一种诱惑。然而，虽然这种工作的方法肯定是有用的，我们会建议它最好在一次冥想之后进行，或者与一次冥想分开来进行。这将允许你作为一个寻求者 坚定地掌握那些未知的通道，它大大地帮助你将思想的焦点保持在静默上，对于潜意识心智，静默是如此地充满信息。

提问者对于心智聚焦和创造肯定语的概念是优秀的。这是良好完成的工作，因为人格远比大多数实体所了解的，更是一种受造物：由习惯、惯性和未经充分思考、长时间保持不变的做事方式组成。实际上，它是一个松散地胡乱拼凑在一起的结构，它容纳并且预计来保护在人格外壳之内的敏感灵魂；它的确是柔软而可塑造的，（对它）暗示是有帮助的。

在这个器皿的记忆里 有实体创作了《感知心理学与变化的生物学》[2]，这部影片（视频）是该器皿非常喜欢的，我们想利用这个器皿对这个谨慎判断的信息体的认识来表述，对于希望去用一种非常系统化的方法去发现那些最没有帮助的思想习惯的寻求者，这些特殊实践者的程序，使用暗示和直觉的力量并利用肌肉测试的技巧，能够在短时间内对那些希望经历视频中材料的实体创造机会，让寻求者开始觉察关于他自己做出的哪些陈述对他的灵性发展是没有帮助的。

我们提供这个信息并非为了鼓励寻求者必需用这种方式来寻求。这种调查研究的领域或途径对于相信他很可能拥有这种有害的背景想法的寻求者是有帮助的。它并非明确地是个灵性的练习，这种特定的调查研究的方向的结果也不会特别地产生灵性的结果。然而，因为这个器皿已经通过必须的工作 去体验这种特定的探究途径的益处；因此这个器皿觉察到，这种方法对于一些人是有帮助的。在某种程度上，这是一种对旧材料的清除，这样 一种更明确地灵性的探查的途径就可以被开启。说完这些之后，我们现在想要聚焦在肯定语的概念上。

我们认为，在潜意识心智内与诸如提问者所提供的肯定语一同工作 确实是强有力的。寻求者的意愿被小心谨慎地聚焦起来。真言或肯定语或陈述本身是被非常小心谨慎地准备。寻求者因此会感觉到他可以用全部的意志来信任这个肯定语。他可以将他渴望的全部重担都放置在实现这个陈述的真相之上。

进行这个工作有两个特别好的时间，每天中至少会自然地发生两次。那两个时间就是在一个人醒来之后的时刻 以及一个人进入睡眠之前的时刻。在这种入睡前的[3]的状态中，你的思想是完全聚焦的。它即将跨越我们之前谈到过的界限，跨越那个意识的门槛并进入睡眠的领域中。或者，它是刚刚从睡眠中醒来、头脑做好准备 去聚焦于新的一天，但（头脑）尚未塞满东西的时候。

在早上和夜晚的这种状态中，对这样一个陈述的重复将是相当有效的，因为它将不受阻碍地 立刻渗透到潜意识中。

另一方面，如果提问者会渴望在一天的日程中 为这个工作留出一个专门的时间，可以建议他一段冥想的时间，接着有意识地收集自我之力，以及重复[寻求者想要自己听到的]声明。

我们要指出的是，使用声音说出这些陈述是有帮助的，使用这种技巧在自己身上创造出最大的印象。如果一个想法停留在头脑中，它有其天然的力量限制，这种限制属于一个特定类型的限制。它是一个思想形态。如果相同的想法被说出声来，呼吸就会被花费到那种格言中，它就变成神圣的。它不仅仅是一个思想形态了。在对呼吸的消耗中，呼吸是一个活的东西，整个效果被大大地加强，在其中 寻求者听见他自己。

离题一下，的确，我们会注意到 在很多时候，寻求者大声地对自己说话，大声地与自己谈论他的考虑，这对于寻求者是有帮助的。因为在发展被说出声的句子的过程中，寻求者就能够在自己对自己思考时 打破在头脑中发生的重复循环。接着，寻求者就会以一种不同的方式听到他正在思考的事物。

提问者在尝试通过对他的意志的使用而在他的意识中创造改变时，他正在发展魔法人格。因此，我们会建议一个特定额度的礼仪，关系到这些肯定语或陈述。那就是，在这个肯定语或声明的阶段的开始，专注而完全有意识的寻求者会自己承担他的魔法人格。如果他希望，可以不用言语祈请它。他可以做一个姿势来向自己表明 他已经呈现魔法人格了。或者 他可以在身上带上一条项链或某个其他形式的装饰品，仅仅在这个特殊的仪式的过程中才穿戴它。

在祈请魔法人格时，极性当然是全然重要的。那极性可以被这简单的陈述保护：

「我渴望去知晓，为了服务」。正面的魔法工作一直都与 服务太一无限造物者，并通过反射而服务这世界和自己 有关系。没有任何世俗自我的部分被牵涉到魔法人格的渴望中。因此，以一种仪式的方式呈现出这种人格 就为该工作创造出一种在其他方面不会拥有的清洁度与纯度。在工作结束时，接下来，项链或其他装饰物就可以脱下了，可以做出其他的姿势，或进行另一个观想。

这个特定的器皿使用穿上魔法长袍的观想 并在工作之后脱下它们。然而，当这个器皿为通灵作准备的时候，礼仪是不同的。她呼唤大天使，并要求祂们将她放置在无限量的白光中呼吸。在她完成通灵时，她在那个时候请求大天使移除无限量的白光 并将她放回到平常、日常的空气中。用这种方式，她就可以保护其魔法人格，而当人格外壳再一次登台演出而生活以通常的方式继续时，她就可以尝试去让魔法人格保持纯净了。

魔法人格不是一个神秘的实体。它是在你发展的不同阶段上的你自己。我们曾称它为高我。它是你最高和最佳的自我。它是一个完全魔法的、聚焦的、神圣的存在。它是来自第六密度中期的你 跨越无限的空间/时间与时间/空间的全部范围给自己的礼物。你的高我，或魔法人格，为你提供了祂广阔的经验已收集的整批资源。你和高我或魔法人格为这一次投生创造了计划。你的高我或魔法人格无时无刻都离你和呼吸一样接近。

以有意识的方式 使用魔法人格是极度强有力的。因此，当你开始在意识中创造你希望在内在创造的改变时，带着小心谨慎与钟爱与这些能量一同工作，这是好的。当你寻求的时候，问题就会升起：我在寻求什么？那个你所寻求的事物就一直和永远是你自己的一部分，你自己的一个更深，更根本，更真实的一部分。

在说万物一体的时候，我们提供了一个非常简单的哲理。是的，那个陈述是有一些言外之意的，那些涵义穿越一个接一个的觉知层次回响和共鸣着。你所寻求的东西，所有寻求者寻求的东西，都是一种对自我更真实，更深入的的认识，对造物者的认识，对一个人周遭的造物的认识。所以，用一种重复、持续不断的方式使用肯定语与声明在使用上是极其正面的，也是非常好的事物。

关心和深深的爱需要进入创作该声明或肯定语的过程中，进入创作该仪式[围绕那个肯定语的用途周围]的过程中，以及该选择[如何将这种美丽的魔法仪式放置在当天的缠绕线圈之内]中。

在稍早的一个[提问者给这个器皿的]询问引发了我们的回覆，一个关于声音的性质和使用声音的讨论。在回答你的问题的后面部分时，我的弟兄，我们会再一次聚焦在那个主题上。如同你已经发现的，真言是极其强有力的。就好像肯定性的声明一样，它们必须被良好地选择，因为它们会深深地钻入心智之中。

当真言被适当地选择并充满对那个寻求者的真理时，对真言的使用确实将在寻求者的振动层次上创造一种立即的改变。它是一种在振动上的非特定改变。它是一种进入意识最深的根部的振动上的改变。因为在意识的最深处的根部，每个寻求者的名字都是太一无限造物者。一个咒语所包含的无论怎样的神之名都是自我的最深与最真的名字。你正在呼唤自我穿越无时性与时间之永世，无空间性与空间，移动到那个你与造物者合一的单一点。如同耶稣·基督实体所说的，这个世界不认识的主食；这就是饮料，(喝了之后) 寻求者将不再口渴。

与真言工作就是与原型心智一同工作。在某种程度上，这也是个魔法工作。然而，因为它没有形式，它不是一个陈述，而是一个名字或原则，因为心智无法用那个真言的词汇或神之名或赤裸裸的原则来做任何事，一种安全就被包含其中了。于是让它立刻进入潜意识心智之中。

如同所有的魔法仪式，重复是仪式的有效性和力量的一把钥匙。那种在意识中被寻求的改变就会变得越来越容易，随着使用这个真言的习惯的深化，它甚至会毫不费力地被获得。就好像提问者在本次通灵开始前的循环讨论中说的一样，这是一种消除人格外壳上的非常有效的方法。它将一个人带到一个世界，在那里苦难与催化剂，光明与黑暗，白天与黑夜都被纳入一个神圣的空间，在那儿万物为一，一切都好。这成了更深的真理，它告知较小的真理，于是生命就被转变了，以一种无法被逻辑智力解释 却非常有效的方式(进行)。

我们为这个询问感谢叫做 G 的实体，现在请问关于这个问题是否有后续问题？我们是 Q'uo。

G: Q'uo，谢谢你。对于这个问题 没有后续问题。

我们是 Q'uo，我们要开放这次集会给其他问题，现在有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

G: Q'uo，我有个问题。我们称之为开悟(enlightenment)的事物 是某种在投生前就规划好的成就吗，或者该实体带着足够的意志 而没有这样一个投生前的程序，也能够在此生中达成开悟的体验？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。在我们看来，没有对于开悟，领悟或顿悟(satori)的投生前计划。投生前的计划聚焦于在此生中将要被寻求的事物和那些在寻求的旅程中需要的支持性资源。投生前的计划包含你的关系，你的天赋，你的局限和你视为缺陷和不足的事物。从一个庞大的选项中[也就是你在先前的转世中，已经成为的事物和完成的事物]，你为你的调色盘选择一些颜色，它们将用最美丽和最有用的方式绘出这个人生。

你希望拥有一次美丽的人生，在其中 你希望创造一次神圣的旅程，一次分享美丽的旅程 道德之美，身体之美，心智之美，情感之美，觉知之美。你为自己计划了这些事物。你希望变得有用，因此你为自己选择了你可以进行服务的各种方式，无论是通过存在或作为。因为你也希望演化，你为自己计划了一次又一次地发生的人生课程。好让你可以练习。

一般来说，在一次投生中 实体指望以智慧去平衡爱，以力量去平衡智慧，或者在神性原则的三个面向[爱、光、力量]中的某两个或三个的平衡。另一方面，领悟是时间之外的那个瞬间，或者更准确地说，在时间/空间中，当一个实体能够去认识并因此让自己的全部都穿越智能无限的大门，因此，从最整体性的意义上说，他就可以被真理所激励，或者被真理填满了。

有些人会有这样的领悟瞬间，然而那些瞬间会过去。还有些人进入智能无限的大门 就永不再回转，这个意义是：那完美之冲击是如此强有力，以致于(他们)做出在这种觉知中去生活的选择；纵使，容我们说，一个生活在这个层次之能量中的实体的配线将会耗尽肉体。去获得领悟，这不是高我或在投生之外的自我的目标。这是一个在此生中和[遗忘的]罩纱中的那些人所选择的目标，该罩纱阻碍他们知晓万物真的是一体。

就你的灵魂-自我，或者可以说，此生之外的自我的意义上而言，你视投生的过程为一次工作的时期，在你的平衡上工作，以及工作以服务太一无限造物者。在罩纱之外，事物会看起来足够地不同 以致于领悟好像是稳定的状态，而此生是那未知的美妙时光，在其中该实体踏上其信心的旅程。

我们能进一步回答你吗，我的弟兄？

G: 你提到在爱、智慧和力量之间的平衡。我想要问你说的，使用力量的意思是什么，也就是说，力量这个词的意思？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。你们已经听过很多很多次，我们在爱与光中欢迎你们和向你们告别。我们并未如此频繁地谈到力量。力量是爱与智慧

共同的一个面向，而力量就其自身而言，也是一个(独立的)事物。当你希望集中你的注意力、意志或渴望时，你在使用那股力量为你的注意力、意志、渴望添加燃料了。肉体的力量很容易看到，经常形而上强有力的实体也在肉体上是强有力的。然而，当我们谈及平衡爱、智慧、力量时，我们谈到的力量是你的意志的形而上力量。聚焦你的意志是魔法的行动，它为你在意识中创造一个改变。

现在，考虑一下，对于一个极为有爱并且拥有坚强意志的实体，可能对自己和其他人做出大量不明智的选择，因为不明智地使用力量，这是多么容易的事呀。

也许在一个情境中有很多的爱，因此寻求者决定影响那个情境，但是他却没有发现那个情境中的所有参数。

举个例子，假设一个女儿有个年老的父亲*。假设这个年老的父亲已经上了年龄，浑身都是疾病，已经准备好让身体衰落了。这位父亲已经准备好进入更大生命的大门 并通过进入一个新的环境来治愈自己。他渴望继续前进。然而，假设这个女儿绝对地肯定，表达她的爱的最好方式 就是让这个实体活着。对她的意志的不明智使用很可能一直让实体活着。然而，这不能说是个带有真实的慈悲或智慧的行动。
(*编注：原文用 parent，根据前后文应该是指父亲)

相似地，一个智慧的实体会轻易地将他的注意力或意志集中在创造事物 并在物质性的幻象中使事物发生上。然而，他可能没有足够地充满慈悲 以知晓对他的智慧的公正使用。以这样的方式，你们的立法者有时会创造限制 而非促进公平。

这仅仅是两个例子。我们能否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo。

G：首先，非常感谢你们通过例子来讲述。我喜欢看到一个原则在一个特定的环境中被解释。它帮助我更加容易地掌握它。在没有能够将我的想法写下来的情况下，我不能良好地组织我的想法，但是我已经组织好的想法是这样的。基于我对于你们所说的内容的理解，我会将意志等同于对一个人所渴望的事物保持聚焦并付诸行动的能力，无论是内部或外部(的渴望)。我会看到爱与智慧告知了意志；并且将力量等同于维持并付诸行动的能力，接着看到力量被爱与智慧所告知。这样说有道理吗？

我们是 Q'uo，觉察你的陈述，我的兄弟，的确，它确实是有道理的，尽管是，如被认识为 Don 的实体会说的，你悬挂的有袋动物[4]。你拥有我们尝试表达的基本要旨。

有无限多样的方式来谈论自我的状态。当一个人谈到爱和光时，他正在理解构成合一的两个根本性的原则：起初思维和那个思维的显化。然而，在每一个原子中，在你的身体的每一个细胞中，在你的情感的每一个印迹[5]中都有力量。

在你思考的每一个词语中都有力量。因此，当一个人变得更有力量时，除了关切(如何)学习变得更有爱和更有智慧之外，还有一个关切：智慧地和慈悲地使用那力量。所以，有个关乎爱、智慧和力量的三脚架。在那三者之间，每个实体都有一个公正的平衡。

它是每个实体的投生计划中都会包含的一个考量。

L/L <wbr>Research <wbr>肯定语与真言

三脚架

我们能进一步地回答你吗，我的弟兄？我们是 Q'uo。

G：不用了，Q'uo。谢谢你们。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的弟兄。在我们离开这个器皿前，还有最后一个询问吗？我们是 Q'uo。

G：Q'uo，你们是如何将信心与力量的概念联系起来？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。信心是一个振动或能量，比起你作为一个第三密度实体能够了解、表达或显化的任何其他振动或能量，信心对真理的扭曲要远远小得多。它深深地与靛蓝色脉轮相连，它也充分地熟悉那个过程：靛蓝色和紫罗兰光芒穿越智能无限大门的过程。

力量，我的弟兄，可以通过任何脉轮能量(中心)。在使得一个人的生命变得神圣的过程中，一个人发现了该喜悦— 透过最高的可能表达方式来表现出一个人的力量，那就是信心。一个信心机能已经良好发展的实体的确是一个至为强力的灯塔(lighthouse)。所以，我们不会将力量等同于信心，我们宁愿说 这个主题在于寻求者的旅程，去找到对他的意志、力量、焦点的更高、更高的表达。
我们能进一步地回答你吗，我的弟兄？

G：不用了，非常感谢你们，Q'uo。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的弟兄。我们极其喜欢你们的询问。现在我们带着极大的感谢离开这个器皿和这个团体 [由于能够被你们呼叫来加入这个工作集会]。这是一种真实的欢乐。我们多么高兴能够和你分享我们的想法。

一如既往地，我们建议你们聆听所有听到的东西并寻求共鸣的道路，无论那是我们或其他人的言语，从我们所说的内容中 拿取那些会对你们有帮助的，并将其他部分留在后面。一如既往，我们感谢你们在这方面的考虑。我们是你们知晓的 Q'uo。我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。今晚 我们不仅在爱与光中离开你们，也在平安与力量中离开你们。

Adonai. Adonai vasu。

原注

[1] 一个阈限(limen)是一个入口或门槛。

[2] The Psychology of Perception and the Biology of Change: 这是由 Bruce Lipton 和 Robert Williams 所作的视频或 DVD。它可以从诸如亚马逊(Amazon.com)这样的网络书店获得，或者从网站 www.psych-k.com/video.php 获得。

[3] hypnogogic: 属于、关于、或者发生在睡着之前的中间意识的状态。

[4] Don Elkins 有个习惯，将事物稍稍改变作为一种幽默的形式。悬挂分词(dangling participles)就变成了悬挂的有袋动物(dangling marsupials)了。

[5] 印迹(engram)：假定在神经组织中有一种编码，它提供了对记忆持续性的一个物质性基础；一个记忆的痕迹。

Translated by T.S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-7 篇：故事：探索未知

Copyright 2008 L/L Research
Channeling Intensive 1 - Session 10
2008 年二月 10 日

L/L <wbr>Research <wbr>故事：探索未知

Carla：计划是我们将进行调音的步骤，当我们完成调音之后，我们将会举起一只手。实际上，在你看到我的眼睛睁开并开始环顾四周之前，你都不必举起手。如果你完成了调音，将你的手举起来，因为我也将进行我的调音步骤。我说的足够清楚吗？我将走到左边去。

你们希望用 OM 来开始吗，或者我们现在就能开始调音？

（团队一致同意马上进入调音步骤。）
让我们开始调音。

（Carla 传讯）

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。我们非常高兴在今晚被你们的寻求圈所呼唤，我们感谢你们每一位呼唤我们加入你们。一如既往，能被包含在你们的冥想中，这是一种真正的荣幸与特许；被(你们)要求帮忙训练圈子内的实体们，这尤其是一种荣幸与荣耀。

我们愿对叫做 M 的实体抱歉，因为我们了解到 这个器皿并没有完全准备好加入这个圈子，而我们感觉当这个团队的其他实体的焦点处于它的最大值的时候，我们向前推进，这是好的。

一如既往，我们请你们每一位评估我们向这些器皿说的每一个词语，因为我们不是位于你们之上的权威，而是在寻求太一无限造物者的道路上朝圣的同伴。我们感激你们的分辨力，因为它允许我们自由地发言而不担心会侵犯你们的自由意志。

叫做 Carla 的实体说，我们经常会使用讲故事的训练技巧，而这的确就是我们这一次将要进行的。

但是我们首先会给予一些说明，它们导向去协助这个圈子第一次尝试接收我们的通讯 并且表达我们提供的想法。

首先，我的朋友，我们非常高兴能在为太一无限造物者的服务中 成为你们的合作者，一起服务那些希望寻求关于灵性演化的有益信息的地球人。在那种渴望与那条独特的服务道路上，我们与你们是一体，能与你们每位一同工作，这是一种喜悦。

其次，我们愿重复 Carla 实体的观点，如果你们没有一种最直接的 与我们通讯的感觉，请你们不要气馁。通讯的敏感度会在不同的实体身上发生变化。然而，一旦通讯被接受了，即使只有一点点通讯的感觉，通

讯的接纳在其自身会开始构建并强化你与我们的源头之间的连接。因此，我们鼓励你们变得无惧。对于那些无法获取我们的通讯的人 没有任何的批评，对于那些开始接收我们的想法的人却因为这样或那样的原因无法继续接收的人 没有任何的批评。请允许你自己拥有小我的这个部分慢慢消失并被留在后面。你们在提供你们的服务。你们将如你所能地前进，而所有速度都是完美的。

我们会从这个器皿开始这个故事。

很久以前，在大海的一个海滨的大山的脚下 有个小村庄，居住着一个年轻人，他一直在父亲的田地和叔叔的渔船上工作。他的生活是一种简单生活。他在黄昏时 拖着满载的渔网，当父亲的田地的收割时节需要他的时候，或者在耕种特别繁忙的时候，他就会在他被需要为收割打谷脱粒时 跟在犁后面，或者跟在收割机后面或跟在牛后面。在阳光中，他感到高兴，在雨中，他也感到满意，除了在这个小村庄中过他的生活，他没有任何渴望的事物。

然而，有一天，某件事发生了，它将新的想法带到他的头脑中。

我们现在将这个通讯转移到叫做 R 的实体。我们是 Laitos。

（暂停）

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿同在。我们发现叫做 R 的实体并不认为他正处于一个接收我们的通讯的位置上，因此我们将通过这个器皿再多说一点，然后继续移动到叫做 G 的实体上。

这个实体看到了某个他以前从来没有看过的事物。一艘他从来都不知道的 带着帆的船出现在地平线上并驶入他的小村庄，因为浅滩，这艘船必须停泊在离岸稍远一些的地方。村子派出渔船去迎接这些陌生人，当陌生人来到他们当中时，他们说着一种陌生的语言。

他们能够用手势让自己被认识，他们与村民一起享受了一场庆典，将他们的水囊装满，将他们船上的储藏室装上新鲜的食物。陌生人离开了。然而，这个年轻人有了一种巨大的渴望：要知道更多，超过他以前知晓的程度。

现在 我们将这个通讯转移到叫做 G 的实体。我们是 Laitos。

（G 传讯）

我们是 Laitos。我们在爱与光中向你们致意。我们与这个器皿有些困难。我们离开这个器皿。我们是 Laitos。

（N 传讯）

我们（听不见）有一条信息（听不见）在这个团队中。那条信息是（听不见）。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起了。我们感谢叫做 G 和 N 的实体，我们将通过这个器皿简短地继续这个故事。

为了发现他应该做什么好实践他的渴望[要比从前的他知道得更多]，这年轻人决定也许他应该攀登那座山并到这个地区最高的地方，这样就可以俯瞰所有的地区和海洋并决定他应该走什么道路去进一步地寻求陌生实体们的奇观，那些陌生实体已经用他们的出现为村庄增色了，在他们继续其旅程之前，他们已经给村庄的人们留下礼物。

于是，虽然从来没有人能够成功地爬上附近那座山峰的最顶端，他决定那就是他希望去做的事情。他向家人告别并动身踏上艰苦的旅程，因为虽然山峰看起来就在附近并且可以被眼睛看到，这旅程仍需要很多个星期的步行，在年轻人的路上 有着一个接一个的阻碍。然而，他说了再见 就动身前往即将到来的冒险。

我们现在要将这个通讯转移到叫做 L 的实体上。我们是 Laitos。

(L 传讯)

我们是 Laitos。年轻人在他的旅程中来到一条河边，一条他认为他无法跨过的河。因此，他朝上游走，寻找另一条道路。也许会有一棵树倒在河上，这样就可以用作一座桥了。也许有他可以够得着的石头来跨过这条河。也许这条河到了一个地方就会变得更窄一些。

然而，当他顺着河走上去的时候，他遇到了一座瀑布，因为这条河是从悬崖上流下来的。没有沿着河走的道路了。这是在他的道路上的又一个障碍。

这个器皿现在可以将这个通讯转移到叫做 M 的器皿。他更有能力接收我们的信息。我们是 Q'uo。

(M 传讯)

我们是 Laitos。我们正在讲述这个人和他的旅程的故事。现在应该了解的是，这个人在他自己之中意识到一些事情。他在地平线上看到一个闪光，这将他带回到他还是一个孩子时的回忆中。虽然他相信那是闪电的闪光，它看起来（听不见）。虽然这个人（听不见）他了解到为什么他踏上这个旅程。

(G 传讯)

我们是 Laitos。这个年轻人调查了这个处境，如同你们会在你们的人们中说的一样。他找不到过河的方法。他无法进一步向上游走。他向内陆走，旅行期间睡了三次，在太阳不再照耀的时间。在三个太阳不再照耀的睡眠的时间之后，他来到一片空地，一片巨大的空地，那里是你们所称的居住地。那里有人。看起来和他一样的人。他很高兴看见他们。他们和他说的语言不一样。他能够用他的手来做记号来与他们交流。

他被带到了似乎具有大智慧 非常年迈的老人那里。他与这个非常年老的人待了几段有光和太阳不再照耀的时期。他们开始能够彼此交流了。他们交流的一种方式是用一根棍子画图画和做记号。我将这个故事传递给叫做 L 的实体。

(L1 传讯)

我们是 Laitos。我们怀着爱向你们全体致意。这个年轻人告诉老人他希望（听不见）。老人告诉他这是非常困难的，在他整个生命中没有任何他知道的人能够

完成这件事情。这更多地鼓舞了这个年轻人在他的探险中去登上那座山的顶峰。当他表现出如此的坚决时，老人告诉他了一条他可以走的道路；给了他一个锦囊作为在他的路上的一个礼物，老人告诉他 当他遇到危险或迷路时，就可以打开锦囊。我们是 Laitos，传给叫做 L2 的实体。

(L2 传讯)

我们是 Laitos。我们与这个器皿有困难。我们将它传下去。

(Carla 传讯)

我们再一次与这个器皿在一起了。我们是你们知晓的 Laitos。请容我们顺便说一句，我们多么高兴能与这群讲故事的人[寻求透过自己的器皿分享爱与光]在一起呀。

当一个人觉醒于该知识：有比在平静生活中所见的 更多的东西，就有很多、很多方式来讲述爱与光的故事，以及每个人走上的旅程。

这个年轻人最后决定返回瀑布的位置。他不知道为什么，为了上升，他必须往下降，而那就是直觉向他建议的事情，因此，他告别了新朋友与和蔼的导师，返回那个悬崖，就是从那个悬崖上，河水在充沛和美丽中流动，驱散所有的恐惧，他张开双臂，跃入半空中，将自己交给了那等待着他的探险。

当他这样做的时候，他的视野中的所有的色彩看起来似乎改变了，变得越来越明亮。突然间他发现自己被一只美丽的白色鸟儿的背部托起了，这只鸟是如此巨大 以致于他能够舒适地坐在鸟背上。

接着当他飞入瀑布之外的土地时，他发现这只神奇的生命能够和他说话了。他有许多想问的问题，因此他的心非常高兴。

我们现在将这个通讯转移到叫做 S 的实体上。我们是 Laitos。

(S 传讯)

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起。

(Carla 传讯)

我们再一次与这个器皿在一起了。我们被知晓为 Laitos。我们感谢叫做 S 的实体，我们将通过这个器皿继续一会儿。当他飞向那环绕着山顶的彩虹时 [他一直希望登上的地方]，这个年轻人问这只鸟 是什么让他如此渴求知晓他所不知道的事呢？而那只鸟在这一刻沉默了，仅仅继续带着它飞向环绕山顶的彩虹。

这男孩开始和自己沉思所有他看到的这些奇观 以及所有在他眼前经过的新事物，他开始适应这种体验了。他没有答案，而他已经成为了比他过去之所是更多的某种事物。当他飞向那环绕着山顶的彩虹时，他仔细考虑着这种未知的神秘。

我们现在把这个通讯转移到叫做 C 的实体上。我们是 Laitos。

(C 传讯)

我们在爱与光中向你们致意。我们是 Laitos。（听不

见)

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起了，在爱与光中再次向各位致意。我们现在将这个通讯转移到叫做 Jim 的实体上。我们是 Laitos。

(Jim 传讯)

我们是 Laitos，在爱与光中向各位致意。这位年轻人现在觉得这些色彩的意义是作为他在其上找到自己的旅程的一种代表。

(磁带第一面结束)

(Jim 传讯)

在他的旅程的终点，他已经了解了那巨大、明亮、炽热的情热了，那是去知晓那在他可触及的范围之外、在那山的顶峰上的事物的情热，而它现在几乎就在他的视野中了。他已经体验过去知晓的巨大激动，那是由出现在他的村子的海边的船上的那些友好的陌生人所产生的。当他开始他的旅程的时候，去知晓的渴望开始转变为各种各样的色彩，就好像彩虹的颜色一样，因此就有了一种成熟，它是被他在每一个当下瞬间中经历的体验所淬炼的。

现在，当他歇息在大鸟的背上，把年老智者送给他的锦囊安全地挂在他的肩膀上，他知道他正进行的旅程是一次没有终点的旅程。虽然他的确可以登上山峰的顶点，这样一个目的就如同一个开始，同样地，所有的目的地都是开始。他意识到这个他在其上寻找他自己的旅程将会继续下去，直到他离开这个幻象，离开这次人生的那一天。

他决定打开那个被给予他的锦囊，看看那位年老的智者给他什么东西。当他打开锦囊时，他很吃惊地发现里面有块镜子。当他看入镜子时，他看到了自己就是那个寻求者，他看见自己就是那被寻求的事物。这次旅程的开始和结束就在他的手中，他的心与识之中。

我们将这个通讯转移到叫做 Carla 的实体上。

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们通过这个器皿向各位致意。

这个年轻人现在燃烧着一种不同的火焰。他燃烧着自我-知识的火焰，那深切的觉知即是：所有他寻求的事物都在他里面。因此他告诉长羽毛的朋友，除了回到他的起源点，他没有更多的想望了。就这样，有一天村庄里的人吃惊地看到这个年轻人走上了海岸。

「嗨，叔叔，」他说，「你需要帮忙处理那些网吗？」

「嗨，父亲，」他说，「现在还是收割时节吗？」

他的家人和村民们很吃惊再一次看到他，因为他们认为他已经永远失踪了。「你学到了什么？你带给我们什么奇迹呢？你能告诉我们什么呢？」他们问他，在他周围聚集起来，喧闹着。年轻人说：「我看到了那些说不同的语言的人们，不过他们是善良的。」

「我看到那些在其他地方的人，他们有和我们一样的智者。」

「我看到当我放下自己去探寻真理时，真理本身就会到来并给我翅膀，于是我可以前往最高和最美的地方。」

「最重要的是，我的朋友，家人，亲爱的人们，我看到没有任何东西比你们更珍贵。我已经找到了我的幸福了。」

我们感谢这个圈子里的每一位，感谢你们工作我们的技术，为了开始传讯那并非早已被知道的东西。我的朋友，我们有时与你们在一起，如果我们要直接地传递爱与光，对于你们要去提供某种连贯的想法，这的确会是一件更简单的事情，而同时，如果我们要做这个工作，关于你们已经实际上接收的内容是否就是我们的通讯内容，在你们的头脑中就会有一种大得多的疑虑。这就是我们和你们使用该技术的原因了。我们向各位保证，每一位在某种程度上都已经感觉到我们的在场，而正如这个器皿在这次之前进行教导时说的一样，要确定一个头脑中的想法是你的想法，或者一个头脑中的想法是通过你而传递的想法，这是一件困难的事情。因为想法就是想法，你传递你的想法就好像传递我们的想法一样。

当你沉思在这个晚上所体验的事情时，意识到你们的确已经是管道了。祝愿你的管道，在你能够向自己的心开放你自己的范围内，一直是一个爱与光的管道，而你的心就是爱。爱，我的朋友，就是一切万有。你们全都是爱的产物。

现在请问你们是否有可以向我们提出的问题呢？我们是 Laitos。

提问者：我有一个问题。为什么我会在传讯之前变得如此难以置信地寒冷。

我们是 Laitos，觉察你的询问，我的姐妹。对寒冷的主观感觉长久以来与时间/空间中的灵性存在进入你们的空间/时间有关联，我的姐妹。的确，我们相信你们的科学家已经多次发现，当有一个团体聚集在一起，而它能够接受一个形而上的存在，而非物质性存在，就会有一种实际温度上的不同。
(译注：关于时间/空间与空间/时间的说明 请参考 L/L 选集 13，沉思：空间和时间)

虽然它在很大程度上是个主观的体验，然而有一种客观的组成部分。那种寒冷的体验是转瞬即逝的，过了最初通讯的时间就不会持续了。如果我们的在场引起你们无论什么的不适，我们很抱歉，但是 we 和你们确认，它是作为我们的确与你们在一起的主观信号而起作用的。

现在请问有另一个询问吗？我们是 Laitos。

C：我有一个问题。卡拉 (Carla) 说你们属于第四密度。你们愿意描述一下第四密度的体验像什么样子？

我们是 Laitos，觉察你的询问，我的姐妹。因为这个寻求圈中的那些人的体验，描述第四密度的尝试变得更加容易。你们在第三密度的这个或那个时刻都曾瞥见那个地方的风味：不需以任何方式隐藏自己或防卫自己。你们才刚刚瞥见这可能性：不害怕亲密感，甚至不害怕让一个人的每一种想法都被知晓。我的朋

友，从你们第三密度的观点上，很难去掌握，当一个人彻底而完全地无隐藏的时候，有一种舒适和一种轻松。我们向你们保证，当你完全和彻底地被知晓而你也完全和彻底地知晓他人的时候，有一种极大的舒适和轻松。

你们的觉知存在于一个又厚又重的罩纱之中，它将你的显意识、物质性自我与你大部分的无意识和形而上自我分隔开来，你的无意识和形而上的自我与你作为第三密度的一个人类存有的觉知相互渗透。我们并不因为你们每一位的防卫性而批评你们，因为在你们的感知中，它是必须的。的确，正如这个器皿在这次密集通灵(训练)的过程中这些谈话中 她曾说过：划出界线，肯定一个人与那些人[他们会淹没你并移除你的个体性]的表面分离，其中有一种长处与适当性。

你会遭遇并使用的那个情境，它同时也是那些在某个程度上 你要开始超越的事物。在你的生活中 你拥有很多的实体，他们已给予你对(另一个)自我防卫自我的练习，你还拥有一些少数的珍贵实体，他们已赋予你机会去体验在亲密关系上 变得无防卫的喜悦。

第四密度的伟大喜悦是，一切的确都是被了解的，一切都是被接纳的。因为当没有罩纱时，没有机会去做其他事。因为人们看到，超越你们知晓的每个实体的人格光谱的所有色彩 栖息着太一无限造物者的无限制之爱与光。

作为第三密度的实体，你们努力去知晓爱与光，努力去活出慈悲、理解、接纳的价值观，你们拥有一个剧烈又强烈困难的经验。你们令人惊叹地大步前进，比起那些在更高密度中的实体在多次转世中可能获得的进步，你们在一次投生中走得要远得多了。我们在第四密度中的工作，在爱与理解的密度中的工作，就是去精炼你们已经在第三密度的生命中已经做出的选择，服务他人或服务自我。你们做出了选择。我们精炼那选择。

对于我们，同样有个物质性身体。对于我们，也有交配、友谊、工作和乐趣。不过 对于我们，在你们的未知中，体验人生中所携带的强烈光辉— 这是我们没有被给予的。对于我们，我们所被给予的是当没有罩纱，只有太一无限造物者的无尽奥秘时 所提供的一切，它为我们提供了恒常的反馈，好让我们可以不断地更多地精炼那爱的选择，那服务的选择，与所有人成为一的选择。

现在请问有另一个询问吗？

G：我有一个询问。在讲述故事的时候，我发觉我在屏幕上看到我认为的（听不见）。当某个人在我之前发言并说他穿过瀑布时，我想要大声呼喊：「不，不。他没有去瀑布。他去智者那里了。」关于在那里正在发生的是什么样的动态，我想知道你能够给予我任何信息吗？是我的朋友感知到一种可能性，而我感知到另一种可能性吗？或者它是某种不一样的事物？

我们觉察你的询问，我的姐妹。我们是 Laitos。你的第一个假设是正确的。我们所讲述的故事并不是完全在我们自己的能量中形成的，因为我们希望与这个圈子中的那些人的不同的个体性能量一起移动。故事的寓意或主旨是我们已经知道的，它即是这个故事的大致方向。然而，我们非常愿意沿着看起来首先进入那

时正在传讯的那个实体的觉知的那个方向移动。

有犯错的概念。确实，一个人可能说，一个在你前面传讯的人走上与我们原先预计的道路不一样的一条道路。然而，没有错误，在那种情况我们完全能够与那个已经被改变的故事一同工作并用相同的寓意与主旨重新创造该故事。

一个管道的准确度肯定是有价值的，那正是每一个器皿瞄准的目标。然而，在一开始的时候，我的姐妹，我们认为，在给予器皿机会去感受我们的能量并对传讯的情况变得越来越舒适的方面，与多少有些缺陷的感知一同工作，这是远远更加有益的。因此，在今天晚上已经传讯任何一个人的身上，没有错误的假定，毋宁是一种新经验的冒险和新技巧的开端。

我们能进一步回答你吗，我的姐妹？

G：是的。我也注意到，在故事刚开始后不久的某一点，我在屏幕上看到接下来将要发生的事情，然后在我开始讲故事之后，我就什么都看不到了。好像只要我在发言，这个故事就会自己讲述我所关心的内容一样。我想知道那一点。在我说话的其余时候，在我的脑袋中有一种我在此刻没有的脉动。你能告诉我在我的脑袋中那个脉动的起源吗？

我们是 Laitos，觉察你的询问，我的姐妹。

你正在体验到的脉动是一些调节作用，它允许你用一种主观的方式知晓你的确正在接收我们的通讯。我们利用你的大脑一些部分，被这个器皿称之为前额叶，在使用那些前额叶时，有各种各样的这个器皿已经描述的感官知觉，诸如在头顶或第三只眼的位置的发麻感觉，它们是对这种用途的典型感觉。我的姐妹，你所体验到的脉动是就是那些感官知觉的一个种类或一种变化。

此时，容我们问，有最后一个询问吗？

S：我有个问题。对于我们当中 那些尝试去传递故事却无法做到的人，比起我们看自己，你们从另一边拥有一个我们看不到的视野。对于这个团体，对于团体中 无法连接或体验到足够强烈的临在的那些人，或者对于在他们被呼唤的时间中 无法拥有信心去传递他们所看到或感觉的事物的那些人，你们有任何可以给予的建议吗？

我们是 Laitos，我们现在与这个器皿在一起，相信我们理解你的询问，我的弟兄。

当一打人尝试去做一件事的时候，就会有去尝试那个任务的一打不同层次的准备状态。例如，一个十二人团体玩一个诸如你们的棒球之类的球类游戏，一个器皿在那个球类游戏中 用诸如你们的球棒去击球。如果你向十二个人的每一个人都投掷一个球，一些人将会无法看到球。这个器皿就是他们当中的一员。她可能会鼓起勇气，挥棒，她可能会确实建立连接，但是她的身体器官就是这样 以致于她无法看到球。

其他人可能先前从未尝试过击球，因此他们会很难用任何技巧来完成那个动作。

另外一些人在用球棒击球上会有不同程度的经验。当

他们对这个投过来的棒球挥棒时，他们将会展现出不同程度的技巧。

而一个或两个人对击球有一种天赋，他们会用一种手段让球高高飞起并到达目的地。

因此，对我们的通讯的回应将会有一种表面上的变化，从无法感觉通讯到对通讯有一种能力，除了说有一些人拥有天赋之外，这是无法解释的。

这并不意味着在这个团体中有任何人，不可能具备通灵的能力。因为，每一个人的确都有接收并传递我们的想法的能力。然而，在每一个实体能够看到球并挥动球棒所需要花费的时间的总量上 将会稍微有些变化。

在能够传讯我们的言语中包含有很多的因素。一些因素是性格和天生能力的因素。其他的因素是那些实体的环境因素，他们是否会有恐惧、偏见或看法，这些因素，也许，甚至正在进行接收我们的通讯的那些人没有觉察到。

在所有情况下，在你们每一位探索这种通灵的天赋与体验时，能与这个圈子里的每一个人一同工作，我们对此感到激动与欢喜。我们拥有一种渴望 通过诸如你们这样的器皿分享我们的想法，这样我们就可以对那些渴求该讯息的人们提供爱的故事— 爱 无条件、爱 无边际、爱 永恒、爱 无限。

他们感到飢渴，而他们在很多情况下并不知道他们飢渴的是什么东西。因此你们每一个人，用你们独特的人格与天赋，提供给我们一个不一样的方式来讲述我们的故事，那个故事是简单与統合的。爱是一切万有；一切万有即是爱。

这个器皿的能量衰微了，因此我们愿在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。我们是你们知晓的 Laitos，如这个器皿先前和你们说过的一样，我们总会说：「不要忘记冥想，即使你只有五分钟。」

Adonai. Adonai. 我们是 Laitos. Adonai.

Carla: 在我们让已聚集在这个圈子中的光返回到源头之际，让我们把我们的希望、梦想、我们为治愈的祈祷 放置于那光中。
影像升起，让雨水落下。

Translated by T.S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-8 篇: 故事: 造物之初

Copyright 2008 L/L Research
Channeling Intensive 1 - Session 12
2008 年二月 10 日

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Laitos。在无限造物者的爱与光中向你们致意，在为祂的服务中，我们在今天来到你们中间。

我们感谢你们邀请我们加入 [如你们所称的] 密集通灵

集会的第二次练习集会。能加入你们的冥想并分享你们的神圣空间，这是一种荣幸和快乐。容我说，当你们为这次工作的会议创造神圣空间时，能看到你们调合的灵光之和諧，这是件多么美妙的事情呀。

我们感谢你们寻求真理，以及留出时间 不仅仅作为聆听的人来寻求真理，你们还[透过传导诸如我们这样的源头]作为管道的服务者来寻求真理，我们为此感谢你们。你们是对我们的一个赐福！你们使我们能够执行我们的服务，我们的服务就是与你们分享我们谦卑的想法，我们希望大家可以为更多人创造机会 开始觉察我们的简单讯息。

那个简单讯息就是：在此刻你们有个选择，位于爱之道和恐惧之道当中；在纯净爱的献出生命的光辉中和对压抑、控制、服务自我的黑暗之间的一个选择。

你们允许我们通过你们的管道来提供这个信息，我们再怎么感谢你们都是不够的。在这次工作中，我们将尝试与你们每一位共同工作。一如既往，我们提醒各位在检查我们的言语或在那个问题上的任何言语时，使用你们的辨别力。你们内在的权威比起任何外在的来源是远远好得多的权威，无论外在来源在表面上是多么尊贵或在灵性上是多么崇高。如这个器皿喜欢说的一样，你只能知晓自己的共鸣之途径。

你们当中一些人要求讲故事，一些人要求信息。我们单纯地会使用所有类型的方式来帮助你们每个人察觉我们的通讯。因此，此刻我们确实将要开始另一个故事。那是这个造物之初的故事，而我们和你们都是这个造物的一部分。

在造物之初，太一就是一切。在完全的平静与休息中，那智能无限是存在的基础。在这智能无限中 出现了一的法则的第一变貌，即是自由意志。

我们现在将这个通讯转移到叫做 R 的实体。我们是 Laitos。

(R 传讯)

我是 Laitos，我们与这个器皿在一起了。我们正在谈论爱与光。

(长时间暂停)

(Carla 传讯)

我们再一次与这个器皿在一起。我们是 Laitos。我们感谢叫做 R 的实体在尝试接收我们的通讯的过程中向前移动。有时候好像没有获得进步，一切看起来都是混淆。不过，我们鼓励叫做 R 的实体和在这个圈子中的所有人在每一个勇敢的标志上 鼓起勇气，那勇气即将自我放置于未知之中 并尝试拾起我们的言语的能力。

所谓的一的法则的第一变貌就是自由意志，它是一个闪耀的实体，如这个器皿所称的圣灵的火焰一样，或者如那随其所愿去任何地方的灵性之风一般。没有人能够预料它的路径。就是这自由意志接触到智能无限的完全平静，而智能无限是造物者的意识本质，同时暗示祂可以通过创造一个世界而开始更好地知晓祂自己。

因此祂发动了太一伟大的起初思维，那即是无条件爱。在那思维中存在着即将到来的一切之潜能。

我们现在将这个通讯转移到叫做 G 的实体上。我们是 Laitos。

(G 传讯)

我们是 Laitos。这个器皿问我们，我们的想法在哪里。我们回答道，他的想法是我们的想法。我们为这个通讯感谢你。

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起。我们感谢叫做 G 的实体与我们的通讯一同工作，你们每一位对于诚实和正直是如此小心谨慎，当练习完成的时候，你们感知我们通讯的能力会继续变得更有可能，这让我们感到极大的鼓励。

我们的想法的确与你们每一位在一起，而我们的想法是一切万有的一部分，于是它们从无形的无限进入显化，同时我们能够接触你们自己的觉知的微妙源泉，以这样一种方式来传递信息。我们愿继续我们的想法，关于宇宙的创生，因为它真是一个壮丽的故事。

单一伟大的起初思维是无条件爱，没有任何阻碍或任何界限的爱，拥抱并包含一切万有的爱。这种爱既是肥沃又富于创造力的，同时又拥有破坏的大能，于是，从空无中升起和沉没的一切事物 都同等地是无条件爱的一部分。

无条件爱在其多产的和肥沃的状态上创造了一的法则的第三变貌，那即是光。

我们现在要将这个通讯转移到叫做 N 的实体。我们是 Laitos。

(N 传讯)

(暂停)

(Carla 传讯)

我们是 Laitos，我们再一次与这个器皿在一起。我们感谢叫做 N 的实体与我们的振动一起工作，我们相信，不仅仅对于叫做 N 的实体，对于这个团体中的那些人，随着练习的进行，我们通讯的振动将会越来越容易被找到。

光，我的朋友，是一个出自无限喜悦和灿烂光辉的实体，充满了太一造物者之爱，充满了向着显化移动的肥沃与多产[1]的能量。这光循序从其自身旋转出浩瀚的时间与空间[之阵列]；围绕着你们的无限造物者的数以亿计的银河中的所有十亿又十亿个恒星，以及在它们的轨道上绕行的所有行星。

我的朋友，仔细考虑一的法则的这个变貌[也就是 L?]*]的无限丰富，这难道不惊人吗？因为，对于光的孩子、恒星、行星以及你们自己，在其创造性中 它是无止境的，光给予共同创造性，所以你们每个人都是自己的宇宙中的一个造物者。

(*编注：原始抄本的笔误，L/L 的 Gary 秘书确认是 Light = 光)

我们现在要将这个通讯转移到叫做 M 的实体上。我们是 Laitos。

(M 传讯)

我们是 Laitos。我们渴望让你们理解促使造物者决定

自我拓展的推动力。为了理解这个概念，我们给这个器皿两个分开的清楚图像。第一个影像是孩子们在夏日玩耍。充满了笑声。有着宁静、无忧与纯粹的至福。

另一个影像是一棵单纯的树，生长在果园中，周围没有其他树。

造物者，感觉到自我拓展的渴望，于是坚持某件事情要发生。但是 如果没有奋斗和线性的成长，如同果园中的那棵树，祂就不会获得自我觉知或理解。

我们现在将我们的通讯转移到叫做 G 的实体。

(G 传讯)

我是 Laitos。我们一直谈到(宇宙)造物的历史和造物已被识别出的特定元素。造物的一个元素已被识别为爱的元素。另一个已经被识别为造物的一部分的元素是光。另一个已经被识别出的元素是声音的元素。因此，我们知道的 这三个元素：爱、光、音，经过了被你们认为的万古时间之后，创造出了宇宙[复数]。

某些并非固体原料的球体最终积聚形成固体形态。其他原料没有形成(固体)。

某些引力的能量模式被构建起来，变成了行星系统，如同你们的语言中对它们的称呼一样。最终，特定的一些能量结合成形，其中包含了意识。这些意识形态经过许多、许多个漫长的时期(持续地)演化。最终有些被发展的意识形态拥有物质性身体。其他一些意识的形态变成了我们所认为的[以你们的术语]动物王国的成员。

我现在将这个通讯转移到 L1。

(L1 传讯)

我们是 Laitos。在那如同声音振动一样的漩涡中，众多宇宙和其他的存在以及太一造物者的全部延伸都一同被创造出来了。声音能够创造不同的层级。有些是能量形式。其他的 是更稠密的形式。

这些(声音)依次形成了其他的形态，光。在一个第四密度的行星上，我们每个人都被赋予了去创造新形态的机会，有时是肉体的形态，诸如小孩，有时是动物的形态，诸如狗。这些形态会依次形塑新的思考方式和新的作为方式。

这些形态为太一创造了越来越多样的种类，于是有了持续扩展的知识、经验、喜悦。我们现在将这个通讯转移到叫做 L2 的实体。

(L2 传讯)

我们是(听不见)

(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。我们持续打断我们的宇宙故事因为我们想想去称赞和鼓励各位，因为他们进行了非常可靠而实质性的工作，在向我们的谦卑想法开放他们的管道的过程中。

这群玩耍的孩子是爱的孩子，众行星是恒星的孩子，你们每一位都是你们的行星的孩子，你们每一位都是

共同造物者，准备好去创造出你们自己想法的孩子。然而，每一个寻求的实体的困境或者情境的确就好像一颗独立的树，它必须从自己的根生长并用自己茂盛的叶状手伸向天堂。其他树木无法为那颗树生长，必须让每棵树负责它自己的成长，负责它自己对真理，对意识的追寻，而那意识是在无条件爱中 最基本的元素形态。

因此每一个人都已经历了时间和空间的万古岁月，穿越了成为光的经历，成为声音、成为元素、植物、动物的经历。每一个人都拥有那些记忆的部分，它们存在于罩纱之外，存在于它的意识之中的最深处，存在于全体宇宙的觉知之中。而现在，就在这个最宝贵的时刻，你们每个人都已选择这个恒星、这个行星、这一辈子来生活并寻求。

而每个人将寻求什么呢，我的朋友。我们现在将这个通讯转移到叫做 T 的实体。我们是 Laitos。

（T 传讯）

我们是 Laitos。叫做 T 的实体确认这个通讯被建立了，在他身体中的那些感官知觉就是我们的作为。问题已经被问了：「我们在寻求什么？」

我们寻求超越我们面前看到的事物。我们总是寻求超越罩纱。我们一直在寻求 在无论什么层次上 超越我们自己。我们寻求神圣的真理。我们寻求我们的菁华之所是。我们在寻求造物者之所是，依次，就是我们自己。

我们的演化，我们穿越时间和空间的移动，如已经被如此多次被谈到的一样，它不是旅程，不过在同时，它是所有旅程中 最伟大的旅程。我们穿越这个造物。但无限超越所有的理解。永远和永恒超越所有的理解。我们为这最为美丽的经验感谢太一，这经验可以非常简单地被称之为生命，即使我们也不理解的东西。

我们是 Laitos。我们将这个通讯转移到叫做 S 的实体。

（S 传讯）

我们是 Laitos。在时间中的一个瞬间，也有可能触及另一种模式的机会和光。跟随(你的)心，在心智之中将有新的想法和新的理解出现，在对造物者的更大服务中，活出一生。我们现在将这个通讯转移到叫做 L 的实体。

（L 传讯）

我们是 Laitos。这个器皿被展示了一个南瓜的图片和心的概念。南瓜是心的代表。在心的内在有我们全体的种子。心就是造物者。心跳动，种子散播在土地上面。每一个人带着自己的自由意志 将得以如他喜欢地成长。

这个器皿正面临困难，去理解被给予的概念。我们仍在与她一起工作。我们希望将这个通讯转移到叫做 C 的器皿。我们是 Laitos。

（C 传讯）

我们是 Laitos。我们现在与这个器皿在一起。爱存在于一切事物的核心之中，存在于生命、光、音的全部元素的核心之中。所有的感官已经花费了万古的时间

去创造，达到顶点。这即是造物的美丽与强度。因为，向一棵树显示它是一棵树，这是困难的。向你们显示你们就是造物者，你们就是万物，全都在一起，这对我们是困难的。我们在所有的层次上都看见造物之美。

你们正在觉醒 去知晓你们心中的神性。我们带着极大的喜悦看着这个行星。我们想望去分享那喜悦，由于我们在此时被赋予这种知识。我们将我们的通讯转移到叫做 D 的实体。我们是 Laitos。

（磁带第一面结束）

（D 传讯）

（听不见）

（Carla 传讯）

我们是 Laitos。我们感谢叫做 D 的实体接收我们的通讯，再一次，我们不仅仅向 D，也向这个圈子中的所有入担保，正如在很多次努力当中，练习是非常有帮助的。重复是非常可靠的，因为你们已经开始打开管道，接着你们就能够在

每一次做出努力时 在它的开放性上变得更精炼。

我们将这个通讯转移到叫做 Jim 的实体。我们是 Laitos。

（Jim 传讯）

我们是被知晓为 Laitos 的群体，与这个器皿在一起。太一造物者的伟大工作就是你们每一个人分享的工作，那就是，知晓自己、知晓造物者和知晓造物。一切都被包含在你的存在的每个部分之中，你的存在就是一切万有。这些看起来是简单的真理，然而，再没有可能做出更深奥的陈述了。

你们的科学可能会深入探索造物的任何部分的最多样化和最难解的领域，并发现最惊人的真相、法则、原理以及诸如此类的应用。而在所有这些发现的基底 是一切为一的简单真理，我们全体都存在于一个造物之中，我们全都是太一造物者的部分。透过每一个经验，造物者知晓祂自己；透过每一个经验，你知晓自己为造物者。从而，这伟大的工作向前进入无限，从无限起，往所有方向、在所有时间、在所有地方之中。

今天 我们感谢每一个人成为这个寻求与工作的圈子的一部分。你们允许我们通过每一个器皿发言，我们对各位至为感激。这是一种极大的荣耀。你们将自己贡献给这个服务，我们怎么感谢你们都是不够的。现在我们将这个通讯转移到叫做 Carla 的实体。

（Carla 传讯）

我们是 Laitos，再一次与这个器皿在一起。带着喜悦我们将这个集会开放给你们在此刻可能有的任何问题。现在 请问任何人有给我们的一个询问吗？

L：南瓜的概念是什么。你们尝试去传达什么呢？

我们是 Laitos，觉察了你的询问，我的姐妹。的确，我的姐妹，你已经有了我们尝试提供的概念。如你在传讯中所说的一样，在其内部带有种子的南瓜的概念是，所有的心情况都向着太一造物者的施肥的影响开放。你们全体都是真葡萄树[2]的一部分，那葡萄树

属于造物者。如这个器皿从她童年的灵性教导中学到的一样，那真葡萄藤是无条件爱或基督意识的葡萄树。

那么，你们每个人，在你们自己的想法的成熟和对这些想法的收割过程中，只能通过成熟、收割、晒干果实的过程 变得能够将种子播洒出来，在你经历你的人生过程中，通过向那些你可能会与之交往或发生相互作用的人提供你的想法和感觉，一个想法接着一个想法，于是种子就可以被传播了。

我们能进一步回答你吗？我的姐妹？

L：不用了，谢谢你们。

我们感谢你，我的姐妹。容我们问，现在是否有另一个询问？我们是 Laitos。

G：Laitos，我有一个问题。尝试去传讯的时候，我的想法是要打破惯性，如 Carla 说的，大胆尝试一下*，说出最初言语，来自我希望去感觉的通讯，说出你们的言语的内容。我做不到。你们能告诉我，我的管道的状态是什么吗，或者在接收你们的通讯上 我有什么特别的阻碍吗？

(*编注：这句话是俚语，原文是 put my ass over the line，请参考：<http://tinyurl.com/ovyurpg>)

我们是 Laitos，相信我们理解你的询问，我的兄弟。你与这个圈子里的每一个管道和你们行星上的每一个人的共同之处是有一种典型的灵性上的躁动不安，一种典型的 从寻求的波浪顶端飞掠而过的趋向。你们经历的活动是优秀的，具备良好的性质。然而，它也许缺乏对那种躁动不安的终止并安住于太一之中。这种安住是以自我内的全然自信去开始相信的结果，于是不再有期望、没耐心或躁动不安，而只有等待着来自太一无限造物者的下一个思想种子。

每一个寻求 拾起诸如我们这样的声音的人的挑战是放下期待、想法、所有人类的处理过程；这样，你所享受的心智配置就可以完全地变成一块等待着被写满的白板了。

我的弟兄，这关乎练习，好让每个人能够去穿越一个人典型的扭曲的迷宫，好比躁动不安、缺乏自信、无价值感、误解我们的想法之恐惧；为了相当自然地处理进入心智中的那个想法，伴随着自动与瞬时的表达。

那就是通灵的典型技巧，那就是说出来的能力，针对被给予的想法、被给予的图像或你感知到的 无论什么被给予的事物。

那就是说，我的弟兄，什么都感觉不到，这是完全没问题的，你没有给出任何东西。那非常良好地描述你在创造自己(为管道)的过程中 你的正直和奉献，不仅仅是一个能够模仿一个管道的角色的人，还真正成为太一无限造物者的爱与光的一个开放管道。

总是记住，对我们的想法的语音通灵是更一般的情况的一个特殊情况。在那个特殊情况中，你在提供我们的想法，从那罩纱之外、智能无限大门之外等待着的能量中 寻求智慧或灵感。虽然如此，在所有你做的和

说的事情中，当你开始觉察到，对于好比你自己的一个人类 有可能去寻求光、看到光、服务光，并去分享和放射光之际，你就已经是爱与光的一个管道了。

请问现在是否有另一个询问，或者叫做 G 的实体是否希望继续呢？我们是 Laitos。

G：不用了，叫做 G 的实体希望去把汤准备好。那就是全部了。
(笑声)

G：谢谢你们，Laitos。

提问者：我有一个给 Laitos 的问题。

我们是 Laitos，请提出你的问题，我的姐妹。

提问者：我想知道在这个通灵圈子中 你们如何体验我们？你们能够在物质形态中看到我们，还是简单地以能量的形式看到我们呢？那个问题的第二个部分是，你们是单纯的能量 还是你们目前处于一个肉身中，在我们的理则之内还是在之外呢？

我们是 Laitos，觉察你的询问，我的姐妹。首先，我们将你们每个人视为你们的能量体，更具体地，我们将你们视为，容我们说，你们的紫罗兰光芒的读数。对于我们，那就是你的身份，那个身份和一个身体的指纹或足印一样地清楚，一样地不会弄错。你们的能量体是你们在形而上世界中的指纹，容我们说。你们的振动频率结合在一起 创造了一个复杂的振动，清楚无误又难以形容地独特，那就是你。

至于我们的情况，我的姐妹，我们是属于第四密度的群体，我们有一个物质身体，和你们的物质身体相比要远远轻得多，也不是像你们那样化学导向的身体。

然而，它仍旧是个物质身体，可以如我们所愿地去穿上它，就我们看起来是怎样的 和我们的身体要如何形塑，等等而言。然而，就与你们建立连接而言，我们单单存在于思想形态中。我们将我们的社会记忆复合体的形态放置在你们行星的交会点的内在层面之中，该交会点位于内在和外在之显化、脉轮、密度等等(的交会处)。

我们处于你们行星地球的内在层面中 第四密度子密度中。在内在层面 有无尽的子密度，在其中 居住着那些离世的人们，而他们仍旧是你们行星群体的一部分，那里同样也有从其他地方来的 希望为你们的人群服务的实体。

我的姐妹，当你在追踪这个概念时，是否有进一步的询问呢？

提问者：现在没有了，谢谢你们。

提问者：我有个询问。在成为一个更清晰的管道上，什么灵性原则会对我有帮助？

我们是 Laitos，觉察你的询问，我的姐妹。在尝试去成为一个更清晰的管道的过程中 应用的灵性原则是，该原则可以被视为宁静或信任，以及对一切都好的领悟或承担。

总会有诱惑 去获取在生活中 你觉得需要的东西，无论它是在物质层面上，还是在形而上层面。对于这种获取 肯定是很好的适当性。因为 难道渴望和意志的功能不就是去伸取吗？

然而 就通灵和从一般的灵性工作的意义而言，远远更好的是：形成意愿、磨利渴望、坚定意志，然后释放所有你作为一个人类所感觉到 用渴望去实现这种意志的方式；取而代之的是，向太一无限造物者献出你之所是的全部和你所拥有的全部。在宁静和信任中 知晓位于你的核心之处的意识，它知晓所有要去知晓的事物，拥有所有需要去拥有的东西。当你放松并拥抱当下时，它能够进入当下并用最大可能的清晰度来表达那能够流过你而不被着色的事物，因为你已经放松，你已经拥抱此刻，因为你已经向着在那一刻 瞬间而自发地通过你的管道而来的事物开放了。

在天父的房屋中 没有伸手获取或掌握的需要。在进行太一无限造物主的工作中，没有去保留或保存的需要。爱总是无限的，总是充分可得的。

现在请问有最后一个给这个器皿的询问吗？我们是 Laitos。

M：我有个询问。在传讯过程中被给予的概念，关于树与孩子，Laitos 希望或尝试传递更多的细节吗？

我们是 Laitos，我的弟兄，觉察你的询问。的确，如果在这些图像上 有向前推进的可能性，我们团体的希望就会是以一个方式发展每一种图像，它会注入被传讯的信息的流动之中。通过这个器皿，在这个集会中的后来一个点，这些图像的确被再一次拾起与发展了，或许和你以你精确的人格和调音对它们进行的发展是不一样的，但在某种程度上，在对这个特定的 通过你向这个世界提供的想法的发展上，它是同等兼容的。

无论如何，在赞扬你的能力上，有很多可以说的；该能力是接收这些图像并与之一起工作，同时获得能量和光来做这工作。

我们向你保证，我的兄弟，当你重复这些练习的时候，通灵过程的这些各种各样的细节和过渡现象将变得更加的顺利，更少全然的困惑。我们祝贺这个圈子里的每一个人 可以如此顺利、如此快速地向前进。甚至那些尚未能够非常良好地传递我们的想法的人 [以他们自己的意见而言]，就他们自己发展的自然速率来说，他们正在非常良好地向前进。

一如既往，我们会提醒各位 在这种技术或任何其他的技术上，没有一种共通的发展速度，但 每一个实体将会根据他自己的时间线完美地发展。

我们要在此时离开这个器皿和团体，感谢你们每一位，为了与你们一同工作的欢喜；如我们看到你们全体都想要做的一样，我们希望能在稍后的一个时间 通过你们发言并与你们在一起。

我们是你们知晓的 Laitos。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai，我的朋友。Adonai。

原注

[1] 多产(fructifying)：结出果实；使多产的。

[2] 《圣经》《约翰福音》15:1-5：「我是真葡萄树，我父是栽培的人。凡属我不结果子的枝子，他就剪去。凡结果子的，现在你们因我讲给你们们的道，已经干净了。你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子。你们若不常在我里面，也是这样。我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能作什么。」

Translated by T. S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-9 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之二十三

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 23
Copyright 2007 L/L Research
L/L <wbr>Research <wbr>亚伦与 Q'uo 对话之二十三
1994 年 9 月 23 日
(这次集会之前有一段调音和冥想)

团队问题：一位流浪者的真实定义是什么呢？

亚伦：我是亚伦。对你们全体献上我的问候和爱。我单纯地想要请求你们作为一个团队而提供意愿，那就是，这个团队的工作是为了全体存有的利益。

你们每一个人拥有自己的痛苦区域。这个动机的一部分是去减轻你自己的痛苦，这是好的。但重要的是 你不要在那儿被卡住了。念及所有在黑暗和困惑中流浪的存有们，愿这个团队的工作成为在那黑暗中的一盏明灯，帮助所有的存有找到他们的道路。愿你们每个人的能量都帮助去点亮那道光。那就是全部。

(暂停)

我是亚伦。已经决定了，由我开始。我们以“流浪者是什么？”这个问题来开始。我听你们问过：“假如我属于一个更高的密度并返回地球，我在这里的角色是什么呢？我同时是教导者(老师)和学习者吗？为什么我将自己降级了，或者为什么我会接受降级呢？”我亲爱的朋友，这不是降级。让我们将这个观念弄明白：你们是在一所开放教室的学校里。你们每个人都是作为我所称为的神性的一点火花开始的，那股能量和光只有很小的一点点进入自我-觉知中。我将不会解释你们是如何进入自我-觉察；简单地说，它发生了。你开始感知到幻象，那就是，该觉察的自我与它所觉察的东西是分离的... 上帝在外面某个地方！... 接着开始了你的旅程。离开幻象的唯一方式是穿越、穿越分离的幻象。这个幻象不是你必须承载的一个负担，而是一个礼物。你将会永远保持是那个小小火花呢，或你将会凭借自己的权利绽放成一颗灿烂的太阳？这个通行的过程必须涉及一段旅程。

那首先的自我-觉知就是礼物的一部份了。在某个点，觉知注意到它自己是觉察的，伴随着那种首先的注意有个转变，某个东西感觉它自己是觉察的。在那个点，觉知选择一个方向，沿着它开始进化。我强调开始，因为没有任何事物是恒常固定的。你不会进入一条道路，一直到第八密度之前，你都会一直留在那一

条受限的道路上。总是有选择。你们一些人将选择物质的层面，而一些人将选择非-物质的层面。在这个周末稍后的时间 我将会解释在那个选择之中的一些因素。目前，知道有一个选择就足够了。

有无数的层面，同时包括物质的层面和非物质的层面。在一些层面中 你只有灵性体和心智体。在其他层面中 也许会有情绪体，如果它是一个物质性的层面，就会有肉体。地球层面是目前唯一拥有正面能量和爱之基础的物质层面，在该层面中 全部的四个(身)体被带到一起。因为如此，这是一种非常强而有力的体验。

引导一个人进入地球层面的强化性的学习体验的因素并不是时间，而是一种深深学习的热望。有一些人开始选择立刻进入地球层面。其他人，会因为这样或那样的原因而被引领到不同的方向。再一次，在这个周末的稍后时间，我们将讨论关于一些存有在其中演化的物质层面和非-物质层面。

在地球层面上的一位流浪者是什么呢？我用尽可能简单的话说，它是一个已经从地球层面已外的其他层面开始了它的演化的存有，在它的学习中的某个点，它已经做出决定投生到地球上。它可能先前在其他的物质层面上就一直以一种物质的形式存在，或者它可能先前只在非-物质层面上存在。

说到物质性和非物质性(层面)，这本身就有令人混淆。光是能量，所以一个人倾向于将光的层面想成非物质性；但所有材料物质是由少许能量，能量的分子所组成。我们在此正在谈及的事物单纯是这些分子聚合的紧密程度。在这种聚合的紧密程度的一定位置上，我们称之为固体 并且进入那种固态性的幻象之中。

你不是固体的。你仅仅认为你是固体的。这个幻象构建了物质性身体。因此，在物质性的层面和光的层面之间的区别与它本身的形式并没有多少关系，它在更大程度上是在于一种信念上的区别，该信念即你相信形式就是你之所是。你们所有人单纯地是能量与光，带着足够密度的分子使你相信你的外形。在一定的层面上，物质身体和情绪体是幻象。它们是投生的礼物。

进入地球上的暂时形体时，你们就成为一齣戏的演员。在尚未做好准备的情况下走上舞台的演员会对观众说：“这是幻象；只是一齣戏，不是真正的人生。”而观众也是这齣戏的一部分。那个演员剥夺了观众从剧本，从这齣戏进行学习的机会。假如观众要用心去感受这场戏剧的意义，演员必须相信这齣戏，然而那位演员必须不迷失在幻象中 以致于它会转身背对观众并忘记它是一个在戏剧中的角色。

在相对实相和终极实相之间的这种平衡 就是在地球层面上允许最深入的学习(的关键)。在这里投生的一些存有会迷失在相对实相中 而忽视终极的实相。其他存有发现很难停留在身体中 并且活出相对层面的体验。流浪者们在这里有点优势，因为你们已经在其他没有幻象罩纱层面上的世界生活与居住[更为准确的词汇]过。那么，许多流浪者有能力同时穿透两个实相。你们许多人发现的困难是对于幻象有某种反感，以及有些依恋于在那个如此广阔和喜悦的终极实相中歇息。

一个有帮助的工具[学习更充分地进入此生]是去理解为什么你来到这里。每一位进入地球层面的存有都同时是老师和学习者。这一点对于每一位存有都是真实的，不只是流浪者，对于那些从首先的自我觉知直接进入地球层面的存有也是如此。即使那些小火花也是老师，我将在稍后解释。

那么，在同时成为老师和学习者的方面，流浪者并不是与众不同的。这对于每一个存有都是真实的。更清楚地将流浪者区别出来的事物 是它进入了幻象的清晰度。这种清晰度单纯地表现为一种觉知：“我为了一个理由而来到这里。我不知道它是什么，但我为了一个理由而来。” 最终，流浪者和非-流浪者一样，每一位存有都要打破这个罩纱并觉醒于它的存在的灵性真理。

流浪者进入此生中，同时携带着强有力的工具去刺穿幻象。它不大可能迷失在遗忘中。更有可能发生的是一种困惑感和挫折感：“我是谁，为什么我在这里？”

我说过每一位流浪者— 每一位存有都是，不过我们这里谈到的是流浪者— 同时是教导者和学习者。在开始时我也说过，这个完整的演化过程，这八个密度，是一个不分级的教室。在地球层面上，在第一、第二、第三密度之间有清楚的区分。目前，当你从第三密度毕业时，你会停止在地球层面上投生。这种情况将会变动，我们将在这个周末进一步谈论这件事。

有一些层面，在其中 第三密度的体验是极少的。给每一个层面学习的课程保持相同。信心和爱的基础支援在第四和第五密度的慈悲和智慧的学习，不过它们对于那种学习不是必需的。这过程可以被颠倒。例如，你们一些人在某些时期是在一个非物质的层面上演化，在其中 实质上有个开放的教室：第三、第四、第五年级。素材会用一个人准备好去学习的 无论什么顺序而去学习。在关于有多少信心，多少爱、智慧或慈悲可以被学习的方面，那是没有上限的。这间学校提供这些课程；那间学校提供那些课程。假如你希望研究音乐，而你的学校没有管弦乐团，于是你加入乐队或合唱团。你可能仍然希望到其他地方去学习演奏小提琴。

因此，你们当中的一些人在某些层面上演化，在完全穿透信心和爱的课程之前就进入更深入的智慧和慈悲的课程了。你们已经学到大量的事物，它们可以成为你们献给地球层面的礼物，每一个人都带有你自己的特殊才能。感觉以某种方式被卡住，你做出决定藉由人类的投生 更完全地进入幻象之中。另一个讲述这过程的方式是，你的业力吸引你来到这里。因为你学习了在一个乐队中演奏并且学会了在一个合唱团中唱歌，这并不会使你超前你的邻居。当你学习拉小提琴时，你仅仅拥有一个不同的背景。你拥有精雕细琢的特定技巧和理解。你仍然有大量需要去学习的事物，否则你就不会在这里了。在地球的演化历史中，只有极少的存有仅仅为了服务而投生；当然，甚至那些少数人，他们同样也学习了。不同之处在于— 这里我想到了耶稣就是这样一个人— 不同之处在于这位老师无需须为了自己的进化来到地球层面。当然，来到这里的时候，他学习。

我会认为在流浪者当中 98.6%的比例是为了他们自己的学习而需要去投生的…请重述这个… 为了他们自己

的学习而需要去理解某件事，它们选择地球层面作为那种理解的催化剂。1.4%比例是那些完全演化的存有们，它们通常是进入第六密度高阶的存有，它们单纯地带着去服务的渴望 以及为了与第四和第五密度的存有们一同返回而投生的。它们并不需要去投生，因为它们已经超越了投生的需要。对于那些作为流浪者们而返回的存有，第三密度的课程可以在其他地方被学习；然而因为有某种它们可以在这个层面上教导的事物，而且它们也可以学习这些课程，所以它们也可能来到这里。

第六密度的存有已经完全脱离情绪体，它不会依附心智体。它理解心智体是一个工具。这样的存有对于投生体验的教导没有需求，不过当那种机会被给予时，它将明智地利用该教导。

那些做为流浪者而来的人最有可能属于第三或第五密度*。第四密度正忙于它的团体学习体验，比较不可能返回到投生之中，虽然他偶而可能选择这样做。大部分的流浪者是第三和第五密度。较低的第六密度流浪者已经脱去情绪体，不过它对于心智体可能依旧有某种牵绊。这个存有将通过它的投生体验获得协助去释放这种牵绊。只有较高的第六密度能量完全不受心智体的所有权的幻象的束缚，它会做出有技巧与流露爱的决定，仅仅作为仆人而投生。正如我们上面说过的，它也将学习。

(*编注：亚伦对于流浪者的见解与星际邦联的看法有些出入，请读者自行选取有共鸣的论点)

接下来 我想要强调流浪者也许在某些领域高度地发展，一位杰出的法国号演奏者带着对于音乐理论的极大理解，不过他或她仍然必须学习正确的手部姿势来握住琴弓或摆放手指在小提琴上。他或她带到此生的事物就是那种高深的技巧——他对于这种技巧感觉到一种需要。例如，我们熟识的一位流浪者在他的第一次人类投生中是你可能会称之为的一位计算机奇才。他正提供在其他层面上获得的技巧和理解，他很清楚地球已经准备好了。有二种方式把这些教导带给地球。一种方式是通灵。一种方式是投生进入人类的形体并且教导它。没有一个方式比另一个方式更好。

我没有藉由投生返回地球层面的需要。并不是说我不会在投生中学习；而是说我没有需要，所以我透过一个器皿教导。我谈到的这位朋友被吸引到投生的观念，因为他清楚地知道 他拥有可以在这个层面上好好地学会的课程。现在他已经投生了，而不是在五十年前投生的，因为现在地球层面对于他所提供的事物准备好了。

总的来说，一位流浪者是一位在其他层面已经演化到高阶第二密度*或更高的密度上的一个特定点之上的存有。在低于第二密度高阶之下的密度的层次上的存有们尚未演化到足以做出决定去进入到地球层面的程度。流浪者属于第二密度高阶或更高的密度——第三、第四、第五、第六密度，它们做出决定进入地球的幻象去学习和教导。它们作出这样的选择显示在灵性上是觉醒的，不是完全觉醒，但是已经觉醒到足以去选择了。不管它们已经是什么密度了，它们一进入投生之中，它们就在第三密度，它们就完全是人类了。一旦它们在这里觉醒于它们所作出了的决定的事实了，它们可能认为它们并不希望是在第三密度，不希望在这地球这里；不过在它们内在之中的一些较高智慧已经同意这个决定了。无论他们可能已经拥有的技巧是什

么，无论是什么样的智慧和理解，在为什么它们已经选择投生的方面，仍然有不可抗拒的理由；有需要学习的领域。我们仅仅勉强触及了表面。我将此放在你面前作为背景。

(*编注：亚伦对于流浪者的见解与星际邦联的看法有些出入，请读者自行选取有共鸣的论点)

我想要在这个位置上 将麦克风[可以这么说]传给我的兄弟/姊妹/朋友 Q'uo，这样它就可以在我已经表达的想法上 提供它接续的想法。一如既往，分享这个教导是极大的喜悦。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中问候与祝福每一个人。

我们为你们呼求我们来到你们团队而感谢每一个人。当这个寻求圈坐下来冥想时，将我们的振动与你们自己的振动调合在一起，这是一种极大的荣幸。我们鼓励每一个人在选择那些也许看起来对你有益处或对你有价值的想法时去进行分辨。这些想法和观念是我们的服务 而且是我们给你们的礼物。我们犯了许多错误，我们不是绝无过失的。因此，每一个人都将我们的想法中 那些你不被认为是你个人真理的一部份的想法搁置在一边，这是好的，因为我们不愿意成为你寻求中的一块绊脚石。

这个器皿知道一首歌，歌名是《在我流浪的时候，我感到惊奇》[1]，你们每一个人都已经流浪进入恰恰就是这样的情境，惊奇、寻求、希望，渴慕爱、真理、美丽、和平。我们同样也流浪过。我们带着热切的希望寻求真理，而这真理一直在我们面前 无限地后退。

每一个年代，每一个文化都有流浪中的灵[复数]。在你们当前的文明架构之中，随着浩瀚宇宙的意识如同家乡或家园(的概念)越来越成为文化精神或头脑设定(布景)的一部分，流浪者们的范围可以被视为已经扩大了。曾经，流浪者是个实际行走的人，走在一条寻求的道路上，从一位睿智的老师走向另一位睿智的老师。在你们目前的体验中，流浪过程通常只属于头脑、属于心，而不属于疲惫的双脚。

随着你们的千禧年变得触手可及，对于真理的寻求和饥渴已经增长并同时触发一个伟大的转变性的诞生过程。每一个寻求的人现在可以在他不再孤单的知晓中歇息了，因为许多现在已经觉醒了的人们开始感到惊奇。在那惊奇中，在那追寻中——首先感到好奇，接着被深深吸引 而最后被转变了——新生的真理寻求者从接纳共识实相的平静情境中升起，将脚上和眼睛上的沉睡之尘土抖掉，开始了流浪之旅程，离开一个不再是家的家。在这条布满尘土的道路上，喔！有如此多妙不可言和令人害怕的事件。冒险是流浪者的同伴；喜悦和忧伤在其箭袋之内丰富地歇息着。

流浪者的定义是甚么呢？在所有的具体细节底下，流浪者是个走在一条没有终点的旅程上的人，在一片没有家的土地上寻找一个家，在一片没有港口，没有陆地、只有无限航程的海洋上航行。在这片大海上，这座海洋上，稳定和引领的方向舵是内在的灵性。在这个内在之心或灵之中 蕴含着家。如何有技巧地去穿越这座巨大的感官体验的海洋的方式，它一直被隐藏在你每一次呼吸的空气中的，隐藏在你所听到、感觉、和想到的事物之中。留心的寻求者会遇到无数的线索和暗示。倾听！留神听！呼求已经发出了！

有许多存有与你们每个人同在，它们希望并且想望藉由强化每一位光之仆人来服务。当每一个人在祈祷、在冥想、在沉思中走入那内在的至圣所时，我们请求每一个在该知识中歇息，那就是，那些寻求去服务无限造物者的实体等着去支持和滋养，藉由分享冥想之内的振动，藉由分享那种寻求者自己冥想的能量。我们没有复杂的方案提供给你，好使你可以更多地知晓你们自己。我们作为同伴而在这里，在这个流浪过程中。我们也依旧在寻求、期盼、流浪着。

我们感谢这位器皿和这个团队请求我们的服务。我们期盼透过这一系列的集会一同工作你们的询问。我们向我们的亚伦弟兄致意，再次地 祝福你们每一个人。我们是何等的爱你们啊，你们这些在烟雾中，在迷雾中流浪的人们，你们觉得疑惑：“这(流浪)有任何价值吗？这是为了什么呢？” 最真诚地感谢你们的关注。我们在无限造物主的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。
Adonai。

亚伦：我是亚伦。如果将罩荧幕的布盖住显示器的话，这将会帮助这个器皿。感谢你们。我将简短谈一下。时间是一个幻象，但你们的能量不是幻象。你们带到这场集会的灵性的能量和爱是非常高的，而肉体是疲惫的。我只希望提供一个譬喻，它源自于 Q'uo 所谈及的 蒙蔽你们的旅程的迷雾。
上个月芭芭拉花了数天的时间在一处非常遥远的荒野中 一连串的湖泊间，进行一趟独木舟的旅行。在清晨之光中，每天早上 她从帐篷出来时，发现湖泊被一层如此浓厚的迷雾覆盖住 以致于一个人无法看见 8 或 10 呎以外的距离。这些是大的湖泊：长八英里，宽一英里。当船划入雾中时 她发现许多乐趣，在迷雾中她坐在独木舟中冥想，在那种模糊不清中漂流。没有方向的感觉。因为她仅仅只拥有视觉的平衡，甚至上下都失去了意义，除了她坐在独木舟船底的重量之外。完全没有视觉的线索。她进行尝试，首先花了一些力气尝试将船划出湖泊，接下来她停下来坐着，环顾四周，当在她周围的一切都是模糊不清时，她观察到恐惧稍微地升起。

她知道她是安全的。在这座湖泊上 没有汽艇会撞倒她。假如因为某种原因 雾没有散去，她可以求救而她其中一个儿子将会划另一艘独木舟前来。她知道她是安全的。她发现在这样完全模糊不清的幻象中歇息是美妙的。她发现这种感觉与投生的幻象是非常相似的，这感觉：“我不知道我将会去哪里。那是 OK 的吗？我可不可以就在这里休息 并且享受着观看雾气从水面上升起的惊奇呢？”

当独木舟在全然的寂静中漂流时，因为在这座湖泊中有许多水鸟，偶而它漂流进入一只潜鸟、鸭子或雌鹅的领域。因为芭芭拉听不见，她没有听觉上的警告以致于牠们的出现是立即的，直到它们进入到她周围十呎的范围内 她才能够看见牠们。一开始会有恐惧：“万一我漂流碰到某种东西，怎么办呢？” 慢慢地恐惧被释放了：“我是安全的。我不需要瞻前顾后。在这个时刻 我是安全的，宇宙的惊奇就在这里将在这个小小的视野的圈子中展开。” 当恐惧释放时，她感觉到何等强烈的喜悦，她让自己完全的存在于这个小小的圈子中，在那儿 幻象被穿透，在那儿 湖水和雾气相逢。

她发现每天早晨当太阳升起时 [需要花费数小时的时间 它才能升到足够高度] 它蒸发掉雾气而清晰度的圈子扩展了。她观察到自己一开始会对那种清晰度紧握不放，她想要雾气升起，她想要能够看见。接着她发现随着一天天过去了，她释放了那种渴望，发现到她能够与雾气同在而不会催促它消失。你能够催促它吗？你能够强迫太阳升起吗？当太阳最后升得够高时，雾气快速地蒸发掉。在 [你们的时间的] 十五分钟之内，视野一直扩展到岸边，雾气依然停留在树梢，不过现在可以看到湖泊了。

我请求你们每一个人将这个譬喻应用在你自己的生活中。你的人生的一部分与这个罩纱保持一致。这是多么美好的事啊：你来到这里为自己和所有存有寻求答案；我为此深深地荣耀你们。但我请求你们问自己，你能够用比喻的方式坐在这独木舟的船底上，并且信任迷雾将在它准备好的时候升起吗？我请求你们去信任你们的生活，不在恐惧、幻象中挣扎，这幻象旨在教育你们。

你同样也希望去穿透幻象，却不是否定幻象。这个相对的实相是幻象。你们这些流浪者倾向于想要否认那个幻象，回到岸边，想要藉由一种清晰度回家；然而你们藉由你们的自由意志，藉由大智慧进入该幻象，你们对幻象开放了你们的心 并且请求在这个幻象中成为教导者和学习者。我亲爱的(朋友们)，信任那个幻象。

我在此回应 Q'uo 的陈述：我不是毫无错误的。我提供给你们的事物来自我的心，并且在爱的服务中提供它。假如它以任何方式与你们自己最深的真理不一致，请将它放在一旁。对你们每个人献上我最深的爱，对于你们一起参与这场教导、学习、分享 献上我的感激。

容我请求你们，在你们今晚或在早上 你们可能会进入的 无论什么冥想中，你可愿想象自己实际上就在那艘独木舟上吗？当你的独木舟离开陆地 而你无法看见时，注意恐惧的升起。坐在那艘独木舟的船底上，让手臂和船桨休息，允许无论什么漂流到你面前的东西留在那儿，既不是紧握不放，也不是推开它们。带着单纯的反思坐下来：我如何才能更充分地向着此生开放我的能量，并完全和这个幻象同在？那就是全部。若 Q'uo 想要谈话，我将你们还给 Q'uo。
[Q'uo 认出团队的疲惫 接着该集会结束。]

原注

[1] I Wonder As I Wander: 阿巴拉契民歌；音乐与歌词由 John Jacob Niles 在 1933 年收集。

Translated by M.D.

(V)2014, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 20-10 篇：虔诚的生活

Copyright 2008 L/L Research

周六冥想

2008 年一月 19 日

团队问题：Q'uo，这一周的问题是：你们对于使用仪式魔法[来自重复的仪式化行为]来寻求并服务于造物者的看法是什么？

它似乎利用了倍增效应，在其中 每一次对仪式的重复

似乎都增强了寻求者去寻求并服务造物者的渴望与纯度。请 Q'uo 描述一下，作为真理的寻求者，我们如何才能将这种魔法带入我们的日常生活？

(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，我们在今晚来到你们中间。能够被要求加入到你们的寻求圈并参与这个工作中的荣幸，请容许我们向你们表达我们的欣喜。

L/L <wbr>Research <wbr>虔诚的生活

非常高兴和你们分享我们对虔诚生活的主题的想法，也就是，如何创造一个存在于白魔法仪式范围之内的生活，如叫做 Jim 的实体问的一样。

然而，一如既往地，在我们进行评论之前，我们会要求你们每一位听到或读到这些言语的人，当每个人听到我们所说的内容时，请你们承担起分辨的责任。拿起看起来对你们有益的事物 并将其他的留在后面。请不要错误地认为所有我们说的内容都对你们同等地重要，因为灵性的寻求是非常因人而异的。将会有那些对你们有帮助的想法 和那些实际上不适合你的进程的想法。你仅仅需要某些事物，可以让你感到一种共鸣以及一种想望去进一步地沉思它们。

如果你愿意分辨，那么那种意愿就会让我们能自由地提供想法而不用担心可能会侵犯你们的自由意志或成为你们的进程中的一块绊脚石。我们感谢你们这方面的考虑，我的朋友。

在我们进行评论之前，我们会进一步地说，在这个特定的傍晚 我们向你们提供的所有想法的基础是爱。在对于如何活出一种扎根于爱的生活、如何活出一种基于万物为一和察觉万事万物都是造物者的生活的讨论中，一个人可以进入大量的复杂性与细节中。而在所有的复杂性和细节之下是个单一的、简单的真理：太一无限造物者，你，以及一切万有都是一个事物。它是一个统合的造物，那种合一的本质就是爱。无条件爱是单一伟大的起初思维，它生成了一切有形的世界，也生成了一切无形的世界。

我的兄弟，你的问题进入了那个区域，在那里寻求者已经如此彻底地觉醒 以致于他开始寻求表达新的觉知的成果。我们无需提醒各位，将全部的生命创造为一个魔法仪式的工作的先决条件是一颗开放的心。接着拥有开放的心先决条件是一种自由流动的脉轮体，伴随着较低的脉轮的平衡与开放，充足的能量移动进入心，从那里能量穿过较高脉轮，并从头的顶部流出。

当你瞬间评估心智状态，开始察觉情况并非如此时，接下来就需要放开魔法人格，接着移动进入平衡模式，(找出)那个触发物 把你从一个开放的能量系统和带走，然后开放的心被识别出来，被爱、接纳、被拥抱与平衡了。在那个时候，也仅仅在那个时候，返回到一个虔诚生活的仪式化舞蹈中，才是明智的。

我们使用了「虔诚的生活」(devotional life)这个词，因为它是这个器皿用于描述一种生活的词语，在其中 属于白魔法类别的仪式原则被带入日常生活中，而且它是一个对我们而言很容易说出来的词语。因

此，请理解当我们谈到虔诚的生活时，我们并不是在特别地谈及一种基督教徒的生活，或者任何类型的信仰系统，位于活出一种献身于太一无限造物者的生活背后。我们单纯地从这个器皿的词汇表中走捷径好描述该生活，在其中 实体们不仅仅看到用魔法来灌注普通的日常生活的每一方面的可能性，也看到了这样做的需要。

如 Jim 实体说过的一样，魔法师的基本工作是通过一种意志行动 而在他的意识中创造改变。他做这个工作非常明确地为了去服务。没有任何物质性的东西与白魔法仪式传统联系在一起。所有被完成的工作都是在意识中的工作。这种工作包括祈请。一个人祈请他自己的魔法人格，接着祈请造物者的特性或造物者本身。

我们可以阐释这种类型的魔法原则，透过注视这个器皿称之为圣餐礼或圣体的仪式。该仪式由一个神父指挥；神父通过阅读神圣著作、祈祷和祈愿来准备好集会，接着引导集会进入一段对于原罪之公众忏悔。在这种忏悔中，一切都被放在太一无限造物者面前 并被自我抛开，清空自我所有过去的部分。神父接着对赦免那些忏悔中的人的罪，并提醒他们耶稣·基督是来爱而不是来审判的，因此一切都被宽恕了。

这样，他就让会众做好准备以接待圣餐礼。他接着转过身背对会众，或者在一些教堂中，简单地转动他的思想和注意力离开会众，接着直接开始对太一无限造物者祈祷。

他忆起了叫做耶稣·基督的实体的行动，在其中基督进餐并和他的众门徒喝酒；告诉他们：「吃这块面包，我的身体。喝这杯酒，我的血液。」

当他忆起这个行动并用他的神职之手在他将要给予会众的面包和酒上面盘旋时，他祈请了耶稣·基督的临在，好让祂进入面包和酒的实质之中。接着它就魔法般地成为一个活生生的宿主，成为一个新生命的活生生载体。当会众从他的手中拿走这面包和酒时，再一次，他说：「生命的面包，拯救的酒杯」，那种重复将耶稣·基督的能量带入到集会的每一个人的觉知中，当他们吃了这身体并饮了这血之际，那举止解放了他们，去活出一个新的生活，而不被过去的原罪所阻碍了。

我们相当详细地对你们描述这个典礼或仪式 因为我们希望你们看到一个魔法仪式意图去提供的变化的种类。它的目的是在意识中创造一种改变，或者如这个器皿会说的，在振动上的一种变化。它的意图是去通过耶稣·基督的人物角色来祈请太一无限造物者的临在 以提升集会的每一个人的自然之预设振动。

每一天生活不是在教堂中度过的；而在工作日的世界里，每一个寻求者都必须选择去成为自己的神父。每一个寻求者都是完全有能力担任神职。而我们会对希望活出一种虔诚的生活的寻求者建议，他可以对着一种觉知越来越微妙地调频，关于这时时时刻刻的决定，成为神父而非成为普通信众。因为在一个信众的行为和一个神父之间，两者的行为有一种质量上的不同。

当一个人是一个信众时，他没有用任何特定的 形而上或灵性的力量来构建自己。另一方面，当一个人将自己塑造为一个神父时，他也将自己塑造为一种实体，

有能力去从事神圣的事务，能够直接地对太一无限造物者祈祷并且被听到。

你们是天生的神父。从你更深的本性而言，心智的非自然框架就是普通信众的框架了。然而，你们的文化在你们整个生命中都在训练你们将你们的力量送给诸如神父之类的权威人物。因此，当你开始活出一个虔诚的生活时，我们请你们认真地对待神职的责任。当你感觉不象是个神父时，那么，避免表达任何仪式的形式，这对你是好的。仪式的菁华优先于形式，并且告知形式，这是不可或缺的。否则，仪式就是死的，也没有力量。

我的朋友，关于自我是否心灵开放并以一个开放的能量体系统来工作，没有必要对自己极端地审判或过度地挑剔。的确，在进行一定数量的练习后，全时间保持在神父的心智框架中；寻求者就会变得对此足够的熟悉，以致于对于一个人是否处于调音状态，就不再有什么担忧了。这是由于一旦该实体对于在神父的举止中生活变得习以为常时，任何从那种心智的要旨的偏离对于那个实体都将是太过明显，它将构成需要去照顾的事物，仿佛它是身体上的一种疼痛。

为了初学者，我们给出这些警告。我们将这些警告放在这里，因为寻求者去理解行为与菁华之间的差别，这是必不可少的。一个人可能会用仪式化的方式来说话，用仪式化的动作来行动，却无法活出一个有魔法的生活，因为心没有开放，爱没有流动。就好像被知晓为保罗的实体所说：「没有爱，我就是一个鸣的锣。」[1]

最错综复杂的仪式也总是以爱为基础。那就是先决条件。因此，我们鼓励每一位进行必要的工作来支持一个虔诚的生活。你们人群中有太多人因为对太一无限造物者的巨大的渴望而寻求那种宗教隐士的生活，然而，因为被理解的是形式而非菁华，尽管僧侣般的日程表上每天都有六次崇拜仪式，飢渴仍然在，甚至增大了。

话虽如此，让我们查看一些途径来考虑活在日常生活的急流中的虔诚生活。在某种程度上，将生活中的日常功能调整为一个仪式，这似乎是件奇怪的事，然而，生活的每个部分都是完全倾向并适宜于神圣的用途。为了说明这点，我们要从这个器皿自己的生活来举一个例子。

每一天，这个器皿和名为 Jim 的实体会在他们工作日的结束时一起洗个澡。这个器皿有身体上的限制，这使得 Jim 实体与她的互动是有帮助的，这种互动远比大多数的丈夫和妻子在洗澡时的互动多得多。Jim 实体放好水平备洗澡，打开精油和润肤霜，在洗澡后需要的用品，并将它们摆好，然后邀请这个器皿进入浴缸。他帮助她坐下来，他们一起享受漩涡并清理他们的身体。

当双方的身体都干净了，在他们离开浴缸前，Jim 实体会用容器拿两块冰，为这个器皿的背部做两分钟的冰敷，可以减轻她的肩膀和脊椎上的关节炎疼痛。当这个工作完成时，该器皿让洗澡水放掉并将溶液和其他的洗澡用品拿开，接着她就在叫做 Jim 的实体的帮助下离开浴缸了。他帮助她在身体上擦油，先把她擦干然后将润肤霜涂在她身上，为(她)总是非常干燥的敏感皮肤进行补水的工作。

在他们洗澡仪式结束时，他们两人都干净了，这个器皿已经完成她所有的需要，在 Jim 实体的帮助下完成，在所有那些复杂的动作中，没有言语。因为每一个人都知晓那个舞蹈，每个人都使得舞蹈成为他们双方所能同时能设像到的一件尽可能优雅和美丽的事。

在这里可以被看到的是，仪式的形式是非常普通的。在这个仪式的材料上没有任何特殊的部分。它们是肥皂、水、油，等等。而当 Jim 实体帮助这个器皿进行每日清洗时，那在丈夫和妻子之间流动的爱是可感知的、强有力的，(这爱)支持和鼓励着每个人——在每个人自己个别的形而上生活中。

在我们继续前进之前，关于这个仪式有两件我们要指出的事。首先，名为 Carla 的实体，在洗澡的漩涡过程中，她实际上与天使的临在一同工作，从心理上表达她的爱、感激、喜悦，并将她自己再次奉献给对太一无限造物者的服务。通过这样做，她改变了水，同时为两个人担当了女祭司的职责，虽然这一点同样也没有被说出来。

其次，洗澡的舞蹈移动进入随后的敷油时刻，并进入一天生活的下一个项目，使用的方式为连接舞蹈中的爱、合作、共同参与的能量，所以，当洗澡水被排空的时候，舞蹈并没有结束。

在仪式中，有两种类型的形式。有行动的形式和言语的形式。在那些动作和说话的形式背后展现的是那个正在说话和行动的魔法师的想象。对于魔法师，没有空洞的行动。舞蹈一直持续进行着；在舞蹈最中心的位置，一直有爱。

魔法师祈请爱的面向，站在爱的底座[2]上，被爱所环绕，仅仅寻求那爱的更精密的、更敏感的调音。

在任何一天中，行动和言语的数量是有限的。将其自身提供给仪式的重复活动的数目也是有限的。因此，对于一个将他的思想聚焦于用崇敬的菁华将他的日子的形式填满的实体，观想一个普通日子的每个重复行为并不是一个极其漫长的思考过程。

每一个实体的一天对于他都是独特的。然而，在一天中，他进行的工作将有某些面向是重复的。因此，希望在一个工作日的世界中创造虔诚生活的寻求者设定他的头脑来分析这一天中，在工作、家里和路上的每一个行动。

例如，名为 Carla 的实体在她的工作的环境中有计算机。她所有的工作都在计算机上完成。而另一方面，J 实体在他的工作环境中，有各种不同类型的大型设备，好比割草机、鼓风机、除草器。在未经训练的心智看来，计算机和割草机不大可能成为一个虔诚生活的目标。然而，我们愿向你们建议，无论你们工作的环境的性质是什么，你可以把它用虔诚的菁华填得如此之满，以致于你们工作日的世界正向地歌唱。

大多数实体在工作 and 家庭之间有一个通勤的环境，藉由无所不在的汽车或其他形式的运输工具。大多数实体工作的场所不是他们的家。同样，这也是一种类型的环境，第一眼看上去似乎不利于一个虔诚的生活。然而，我们向你们保证，对于驾车时间或乘车时间的实质思考将为寻求者的心智提供重复的行动，使其充

满神性的祈请。

所有的动作都可以被思考为神圣的舞蹈。所有的言语都可以被思考为神圣的仪式。

然而，就是在家庭的环境中，执行了一天中大多数完全重复的行动。清洗衣服，清洗自己，准备食物和吃饭，铺床，睡眠时间，以及从睡眠中起床，所有这些行动的重复性都是不可避免的。结果是，它们提供最深入的资源给一个希望活出虔诚生活的人。

这个器皿和名为 Jim 的实体已经有很长的时间在一天的开始和结束的时候 创造奉献和崇敬的时间。他们也已经形成了在食物被消化之前 记得感谢太一无限造物者和感谢食物的习惯。从仪式的类型方面而言，对比我们已经谈到过的仪式的种类，这些仪式是更远为外围的，然而在虔诚生活中留出专门奉献给崇敬的时间，这是有帮助的。这使得寻求者随着时间的推移深化他的洞察力的基础。

以这种方法把整个人生创造为一场祈请太一无限造物者的舞蹈，这是有可能的。重复的元素是魔法仪式的一个实质性部分。某个被完成了一次的事物，无论它有多么美丽，就只有一个。当那个美丽的事物开始被重复时，的确 就会有倍增的效应了，那就是说，每一次带着对仪式的神圣性之充分察觉而进行的那种重复都会倍增那个仪式的力量。

在这种重复的方面 一件漏掉的事情是，当神父正在创造他自己的神圣生活 而非成为团体仪式的一部分时，他没有呼唤数量可观的实体 [他们共享那相同的仪式]。例如，在圣餐礼或圣体(仪式)中，在那教堂仪式(service)中 许多言语是几个世纪以来 一直以相对无扭曲的方式被表达的。因此，当一个实体开始用那个仪式的任何一个关键祷词来祈祷时，好比

「圣，圣，圣，万军之主神！天堂和大地都充满了祢的荣光。荣耀归于祢，哦，至高的主！」[3]

大量在肉身中已经是基督徒 而现在处在中阴间的内在层面中的那些实体就被这些言语所吸引，于是，一个说那个特别祷词的实体可以通过全心全意的能量来重复那个祈祷词 而激起并吸引极大数量的天堂般的帮助。

相反地，当一个人过着为他自己创造的虔诚生活时，他倍增了自己的力量 却没有召唤大量的存在于中阴间的内在层面的那些实体，除了一个例外情况。天使不会被一首特定的歌曲或一组特定的话语所吸引。天使被纯粹的菁华吸引，它们从来不会参与投生。因此，任何过着一种虔诚生活的人都将吸引天使的帮助，因此，确实不仅仅有放大一个实体之个人力量的倍增效应，还有天使的支持和鼓励的支持效应与支持加强的效应。

结论，我们会简单地说，从爱行动，从菁华行动，以创造一个虔诚的生活；这一点的重要性是我们怎么频繁地重叙都不够的。如果重复神圣事物的过程中没有爱，那么，那能量虽然没有被浪费，它会在对于寻求者的安慰、治愈、援助的力量上减少。因此，不要被虔诚生活的形式所束缚，而宁可着迷于这些情感：由于拥有一颗开放的心和开放的能量体，因为体验自我为太一之舞的一部分而产生的；太一之舞是持续进行的，因为它存在于那大造化之中，在其中 所有的事物的确都是一场协调的、永恒之舞。

我们是 Q'uo，请问关于这个问题是否有后续询问呢，我的兄弟？

Jim：我这里没有了，Q'uo。

我们是 Q'uo，请问在我们离开这个器皿之前，今晚是否还有任何其他询问？

R：Q'uo，我一直在榨取我的大脑以找出某个问题，因为我讨厌让你们走，但我没有问题，因此，我只想说，我感激忧伤的兄弟姐妹们。

我们是 Q'uo，觉察你的无-问题。不过 你已要求更多一些我们的时间，因为这个器皿继续拥有能量为你提供多几分钟的时间，如果你乐意的话，我们会自由发言。

R：请吧。

非常好，我的兄弟。在一年中的这个季节，也就是冬季，在叫做 R 的实体的心中有很多喜悦，虽然很多其他对天气的寒冷会有恰恰相反的感觉。因此，一直会有大量的人、大量的观点和一个表面上多种多样和支离破碎的世界，在这个世界中 很多事情看起来似乎是走调的，你们的人群中 服务自我的派系用战争和战争的谣言统治了新闻媒体，对权力的滥用几乎是无止境的。

然而，这种表象是个幻象。肯定地，随着第三密度的日子逐渐减少并接近结束，那些寻求在负面极性中毕业的人 正非常努力地工作以便于在他们的生活中创造尽可能多的服务自我极化。有些实体 为了自身的利益而聚集力量，在对政治的追求中 以把人们送入死亡而感到快活的实体，有对说谎、偷窃、欺骗毫不眨眼，简单地说：「这只是生意」的实体。

对于服务他人的实体，当凝视着似乎就是这个世界的作风的东西时，变得悲痛是容易的。我们会建议世界的这种表面上的作风仅仅由于你们的文化评价信息的方式 而在一个面向上被放大了。

它就好像你们的大众媒体作为一种类型的雷达而发挥作用，它仅仅挑选了某些种类的振动。例如，根据你们的雷达图像，金属和磁性的物体被挑选出来并作为一个光点显示在雷达上。天空中还有很多其他东西，但雷达不会读取它们。雷达就是被设置为去读取那些物体，占据天空中非常少的部分，并仅仅报告它们。虽然如此，天空中所有东西仍旧在那里。

用非常相似的方式，你们的大众媒体仅仅挑选了那些依靠滥用权力来打扰(时空)连续体的实体作为显示的光点，无论它是为了政策而把实体送入死亡 还是一个实体背叛并射杀另一个人。这些东西创造并构成了在大众媒体上被报导的那些光点。

我的朋友，你们是美妙的人群。行星地球上 大多数人在此刻都全心全意地寻求用自己的光去成为好人。我们请你们每一位花时间去觉察到你生活中的人群的优点：那个在药店或杂货店卖给你某个东西的人，那个帮助你修理房子或公寓中某个坏掉的东西的人，那个在一条繁忙的街道上让你过的人，还有你的邻居们，你看到他们在遛狗并且在前院聊天。

这些实体中 每一位都在受苦 然而，又用他全部的心寻求去活出一个有益的生活并服务他人。我们请你们开始深化你对那些位于雷达之下事物的感激，并开始把更少的力量给予你们媒体中的那些喧闹声音，因为它们报导的原则是：如果这事件有流血，就会上头条。

我能现在将离开这个器皿和团体，感谢你们每一位创造了我们可以分享的这个神圣的空间。能在这个晚上与你们谈话是一种快乐。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。

原注

[1]《圣经》《哥林多前书》13:1「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，响的铙一般。」

[2] plinth: 一个方形的底座或者一个较低的支持物，作为一个基座的东西。

[3]《圣哉颂歌》，在伟大的祈请之前的圣体礼仪的一部分。根据被使用的礼仪，它有各种各样的用语。这个专门的用语被美国新教圣公会使用，来自《公祷书》的第 334 页。相同的基本服务在罗马天主教教堂同样也正在使用。

Translated by T.S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-11 篇: 蜕变

Copyright 2008 L/L Research
周六冥想
2008 年一月 12 日

团队问题: Q'uo，今晚我们的问题与蜕变 (transformation) 的概念有关。在我们个别的寻求旅程中，我们每一个人都会经历各种各样的经验，接着我们观察这些经验。我猜想当我们用最大的准确性来观察它们的时候，我们不会对它们有批判。我们仅仅经历它并让它们通过我们的生活来体验它自己，用这样或那样的方式，累积地或个别地或在某个点，蜕变就发生了。我们想要你们谈论这个蜕变的概念。我们是如何产生转变的。在我们的寻求中有没有一个时刻对蜕变最合适？有没有一种我们可以最有效地协助它的方法吗？跟我们谈论关于蜕变吧。

(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致意，在为祂的服务中 我们今天来到你们中间。我的朋友，感谢你们要求我们加入你们在这个工作集会上的寻求圈。能加入你们是我们的荣耀和荣幸。通过和你们分享我们在蜕变的主题上的谦卑想法来尝试对太一无限造物者有所服务的机会，我们对此十分感激。

一如既往，我们会请你们每个人在聆听我们所说的内容或读到那些文字时 使用他的分辨力。在那些吸引你

并看起来对你充满生命的想法中 跟随与你共鸣的部分。如果我们所说的那些事情碰巧没有任何共鸣，那么我们会请你们将它们放在一边并继续寻求，直到你发现了与你共鸣的事物为止，因为你们的分辨力是相当胜任的，允许你们感觉你在此刻的进程中需要去吸收的 那些对的事物。

这一点不仅仅适用于我们的言语，而且适用于所有你听到或读到的事情。让你在适合你的事物和不适合你的事物之间进行分辨的天生能力 用它应有的方式发挥功能并跟随吸引力法则。

我们感谢你们这方面的考虑。它将允许我们自由地表达我们的想法而不用担心我们可能侵犯你们的自由意志或打搅你们的进程的节奏性流动。

在那些以各种灵性方式寻求的人们当中，蜕变是一个多少有些被过度使用的词语。你们已建立的宗教和作为替代性的灵性练习都倾向于谈到蜕变，直到它作为一个词语 几乎已经从被过度使用开始被削弱了。

我的朋友，从它的字根看，它意味着改变形态，从一种形态跨越到另一种形态。从相同字根的一个不同字汇来看，蜕变经常随着一种吸收信息来形成新的心理和情感上的构造之后，从而让更深的自我沉淀到适应新信息的需要中。用信息这个字汇 我们不是简单地意味着通过阅读书籍、参加研讨会或聆听鼓舞人心的演讲者等过程吸收的信息。我们谈论的是指有意识、工作中、觉醒的人灵在行星地球上一辈子的整个吸收过程。*

(*编注：这一段的关键词如下：蜕变-动词 transform, 蜕变-名词 transformation, 形态 form, 构造 formation, 信息 information)

有极大数量的信息流入每个实体的五感并通过其觉知和思考过程，所有事物都是磨坊中的谷物。因此，蜕变是从生命的一个阶段或时期移动到另一个阶段或时期的运动。它差不多有成为一个移行者*的涵义或推论，而在其中你实际上改变了你的灵性的 或形而上的形状。

(*编注：原文为 shape shifter，通常出现在奇幻小说或游戏，意指一个角色可以任意变换外形)

有一些蜕变的模式对于考虑在自我内在改变的时间是有帮助的，就在自我经历一些领悟[属于累积信息促成的改变]时。一个模式是非常老生常谈的蝴蝶。使用这个模式来考虑蜕变有某种好处。尚未觉醒的蛹和幼虫从事牠们的日常活动，一边吃一边做好准备 进入以某种方式转变形态的发展阶段，它会将生命的形态从爬虫的形态蜕变为飞虫的形态。你可以将那个蜕变的时间视为通过进入蛹而沉淀下来了，该蛹会处理新的想法并让那些想法浸泡在你的意识里面。

你已吸收的想法和概念可以来自很多很多的来源，只有部分属于智力和智力活动— 好比阅读、讨论、思量启发性的想法或你希望被启发的想法。你也在处理你的感觉的累积循环。你正在处理在全部各个脉轮中所经历的挑战，尤其在前三个脉轮中经历的挑战，就向上通往蜕变的那些阶段而言。

当你在时间的自然进程中 从你的蛹中跃出时，从一个稍稍不同的 更高、更宽广的有利位置来看，你的确是

个新的生物。你几乎不知道你也已经变得美丽了，你几乎不知道你正在你的接触之中带着赋予生命的花粉从一个人飞到另一个人，从一个想法飞到另一想法。你甚至不知道你在传送它，因为觉醒之灵的花粉性质是存在而非作为，在一个实体如何通过其存在的光辉而变得能够对其他有所服务的方面，几乎没有（逻辑）智力的特性。

然而，那个蜕变的样式暗示，一开始你是尚未觉醒的，你是不能飞的，而现在你是觉醒的，你能够飞了；一开始你是鼻涕虫，而现在你是美丽的。这样蝴蝶般的想法实际上对你是没有用处的。

因为蜕变是一个循环，一个不可避免的循环。你将蜕变。你将变成一个新的生物。唯一的问题是你是否想望加速你自己灵性演化的进程。那些聆听这些言语和阅读它们的人是那些希望变成比他们所已经成为的 更多的人。那想望，就其自身独立而言，将加快你的生命中改变的速率。因为通过希望被转化，通过愿意被转化，你就为正在蜕变缔造空间了。

结果是，我们或许宁愿使用也非常老生常谈的 鹦鹉螺的蜕变模型，它长的过大以致于超出了它的住室（house），因此它会扩大它的住室，从来无需离开它的住室。正是以这样一种方式，当你经历了这些茧一般的时期 并从中浮现出一种拥有了一个新的观点的感觉时，你就的确拓展了你的视野，而那个新的观点即你已经在自我感知上为自己创造了成为一个新的生物的感觉。你会继续用一种周期的方式拓展你的觉知，一直到当你通过这个环境 并穿越更大的生命的大门时，在那儿 你将不会在持续灵性演化（过程）中 漏掉任何一拍。

L/L <wbr>Research <wbr>蜕变
鹦鹉螺

蜕变的节奏是与数个事物联系在一起的，我们将查看它们的不同。首先，容我们说，转变有外部的或非选择性的部分，与你的生命周期有关系。你的身体的每一个细胞都有出生、成熟、死亡的一种自然趋势。你投生的经验的每一部分都有一个自然的时间去繁荣兴旺 接着让路给一个不同的经验，这单纯地基于你的投生中的时间和经验的累积。对蜕变的周期的这个特定部分，你几乎没有任何的控制。它是你身体的一部分，心智的一部分，情感的一部分，你生命的自然阶段的一部分。

蜕变有个部分涉及非常深入和微妙的能量，好比你们天空中的星星，尤其是太阳，以及月亮的能量。你的人生的 每月、每年、缓慢地旋转的星象样式将会对你的周期性蜕变之节奏产生某种影响。

肯定地，现在你正在经历的时代，第四密度几乎已经出现了，与第三密度相互渗透着，它已经将你放置于一波接一波的能量的冲刷中，于是 你正持续不断地被有节奏的真理、爱、理解的波浪洗濯着。这对于任何一个对这些能量完全敏感的人都是有影响的，而这些能量会创造一种更加清晰的能力去凝视在你此刻的特定生命中正在进行中的事情的镜面反射。

你拥有的每一个关系都给予你一面照见自己的镜子。就好像在你的梦境中，每个角色都代表了你自己的一部分。因此，在醒着的生活中 每一次与另一个实体的

相互作用都向你显示一面照见自己的镜子，局部地、在行动和行为中，映照出 通过那种相互作用而被提供的想法和概念的镜子。因此，你会持续不断地看到自己的部分以一种多少有点扭曲的方式 通过那些与你发生关联的人而被映照出来。

所有这些改变和机遇，所有这些自然周期，都创造了一个基础性的预设值。人类就是被创造来发生蜕变的；那是自我觉察、肉体、心智、情感和你之所是的灵性存有。蜕变是你的潜能，也是你的命运：从一种形态转变为另一种形态，从一种类型的思想完全转变为另一种思想的范式。你不得不进步。因此，你可以对你是否在改变，你是否在成功地发生蜕变感到放心。去经历一个接一个的蜕变，这对于你不可避免的，你没有必要将自己向着蜕变推动或推挤。知晓它是不可避免的，你就可以放轻松了。

接下来，在蜕变的经验中有一部分完全与你的意志，你对理解和真理的饥饿和渴求联系在一起。你越是充满热情地寻求真理，你就越是能够作为一个在时间/空间中工作的形而上实体对你的蜕变性节奏的步调有一种影响。对于一个清醒的、有意识的、觉察改变过程的实体，他是完全有可能相当大地加快那种改变的脚步。

一个人类在此生中的根本性蜕变的起点是灵性童年的感觉，也就是一己被外在的力量丢来丢去，并且对于他正在走的道路和他可能选择走的道路上 得依赖运气和机会；（蜕变）到一种更成熟的灵性觉知，在其中 该实体为每日生活中的遭遇和事件承担责任，同时领悟到 在那些事情之中有着蜕变的磨坊需要的所有谷物。

结果是，如果一个寻求者但愿最大化这个机会：在这座灵魂之精炼厂[也就是第三密度]中加快灵性演化的速率，寻求者可以决定去开始锤炼与聚焦他的努力，藉由聚焦并促进他对真理的食欲。

在工作朝向蜕变的过程中 最有效的工具是对活出生命的自我觉察。我们不是在谈论那些无止境地仔细琢磨他们生活的每一个细节 并在每一天自始至终都在思考的人，毋宁，我们是在谈论最有效的方法，用以工作朝向蜕变。最有效的资源是一个人观察他自己 而不影响那个被观察的对象。

名为吉姆（Jim）的实体谈到 他觉察到在蜕变（过程）中 不去批判是重要的。这就是我们正在谈论那种客观性了。当一个人仔细检查关于自我收集的信息的时候，避免批判的确是重要的，的确是中心的，那是必须的好献上自我 从而变得足够地清空，才有蜕变的内在空间。

这是反讽的，不是吗？在对真理的寻求中，答案并不在于发现那些能够被知晓的事物，而在于发现通往蜕变之奥秘的秘密存在于未知与信心之中。信心是宇宙中最强大的原力，它的另一个名字是已实现或正面地实现的爱。你活在一个由爱组成的宇宙中。起初思维就是无条件爱之思维。

当你蜕变之际，你的蜕变之核心是一种先前一直没出现的觉知，关于你的中心自我或最深自我的本性，作为爱本身或创造性原则[也就是无条件爱的单一伟大之起初思维]的一部分。

当你充满了那带你到一个蜕变的位置的新信息之际，

突然间 你发现你不再是充满的。你发现正是这种充满的感觉和新生命的感觉轻推着你 进入那种一致与平衡的觉知— 自己什么都不知道。这是蜕变的一个毁灭性部分，这种领悟是：在地球世界的幻象中 没有任何事物是已知的，没有任何事情是能够被知晓的。

而当一个人穿过那被称之为净化之路[1]的体验的时候，他开始意识到他是全然空无的。在那种空无中有一种纯净，它是强有力的。你成为了你寻求的圣杯，因为现在你就是那个空杯子了，或者那只向外伸出的手，手中没有任何东西，而你已经准备好接收那崭新、来自伟大的起初思维的事物了，它转变你为一个生灵，于是你就变成那个新的生命。

接下来那个循环再次开始了，在那里，你在演化的螺旋中 从一个新的地方开始；它就好像在一个平面的螺旋中，这就是在此生中 你先前已经到过的相同地方一样。然而，因为它是一个向上螺旋，你会一直带着一种新的心智移动到那个你先前到过的地方，因此你会从一个新的观察和体验的位置遇到你此生的那个重复主题或那些重复的主题。

大多数实体的投生都有一些主题，它们是你的人生音乐中 反覆出现的主乐调[2]。例如，对于这个器皿，主题是学习如何给予爱而不期待回报。这是个强有力的课程，在其中 一个人会一次又一次地学到，一个人的生命不是一个反应者的人生，而是从创造性或创生性的心来给予，那颗心就是在被给予时不对回报有任何的期待。

一旦一个人已经开始学习这个课程，他可以开始看到他的生命因为如神性原则的一部分生活的能力而如此地蜕变；如同一个愿意让爱流过他的人。对于那些为了承受经验之炼金炉[3]的考验而来到这个行星的那些实体，这是几个十分常见的主题中的一个。一个人拥有的每个经历都成为一个可能的催化剂的来源。当一个人对他的催化剂给予越来越多的关注时，一个人就越能够辨认出这些重复发生的人生层次的课程主题，它们以一种独特的方式成为每一个实体的人生的一部分。

没有两个实体有完全相同的投生课程，因为每一个人都已经仔细地选择了那些课程。因此，每一个人，当他蜕变并成为一个新造的人之际，他正在提供一种能量，这在这个(宇宙)造物的无限编年史中先前从未被提供过，因为每一个蜕变都是从一个独一无二的存有转为另一个独一无二的存有。我们感谢每一个人，为了这些在蜕变的过程中 运行的能量的力与美。我们极其欣赏每一个人的勇气，能够穿越这些灵魂的暗夜并看到自我的魔法本质；(因为)我们并未居住在未知的罩纱中 而能够以一种很少被遮蔽的方式接近真理。

注视萨满经验的菁华，这可能帮助那些实体— 寻求去最大化他们的能力，去成为已转变和蜕变性存有。无论他的国籍或文化是什么，萨满基本上是那个选择穿越死亡经历却仍然活着的实体。

Ra 群体曾谈到(古)埃及时代的萨满，他们使用金字塔进入金字塔底下那个灵枢台一般的地方，在那里感官知觉被麻痺了，一个实体被关闭所有外来的体验，如此高度模仿了死亡过程。在金字塔底下的那个坟墓一般的地方度过了几天之后，死亡的体验就已经被非常

好地经历了，该实体接着就能够用一种欢喜和食欲(热望)来观察生命了，而这是无法被一个尚未经历死亡的人所获得的。容我们说，它们是感官之死、感觉之死、刺激之死。

在经历了灵魂的暗夜的剥夺感之后，萨满[一个已经死过又重生的人]可以从那完全地有机的和自发性的欢喜中 获得巨大的活力。无论是藉由灵视探索或发汗小屋中得蒸汽和热量*，或者藉由在你们星球上各种各样的文化中可以被发现的那些蜕变性经验中的任何一个，一个人会对新的生命、新的成长、新的希望、新的存在状态有种完全新奇的体验。
(*译注：关于灵视探索和发汗小屋进一步信息可查看《接触智能无限的障碍与需求》中相关部分。-L/L 选集十三)

随着每一次的蜕变 有一种对觉知的礼物更多的感激和允许事物流经一个人的更加透明的能力。一个人变成了一个发光的存有，不是因为一个人于自我内在拥有更多的光，而是因为一个人更加能够允许光移动经过能量体并向外进入世界中。这并不是说一个人变成了一个更加强有力的小我，而是一个人已经允许许多事物从自我脱落了，那些事物要嘛阻碍了在造物之中流经每一个实体的光，要嘛就使这光变得暗淡。

当实体在灵性上变得更加成熟时，他们变得越来越觉察到 他们并不知晓任何事情。他们变得越来越觉察到他们正活在当下，并且这个当下是个美丽、魔法般、美妙的时刻，在其中，两个世界相遇了：现象经验的世界和无限永恒的世界。

他们开始觉察到自己是一个场所，在这里 这两个世界可以同时表达。他们是具体化的灵魂，可以同时感觉白天和黑夜、热与冷 以及所有的对立动力学— 创造了这个男性和女性的世界，地球世界。在同时间，他们能够感觉无限和永恒移动通过他们 并创造出只有时间/空间和有时性才能提供的意识。

渐渐地，一个实体开始觉察到自己是一个在时间的水域中玩耍的人，非常像一个在水池中玩耍的水獭，就是为了运动的喜悦而跃起与跳跃，欢庆与享受水、阳光 以及所有发生在玩耍的节奏循环中的事物。这并不是说一个人较不严肃地对待他自己，就乐意奉献自我给无限造物者以及服务他人的方面而言；而是说成为一个严肃的寻求者的负担脱落了，在一个人对自己的非常有机、天然、心情愉悦、轻松愉快的视野面前 以及觉察自己是太一无限造物者的生灵；不去努力，而是去成为。这感觉几乎变成一种好奇的感觉：「啊，我就在这个当下瞬间。造物主，你现在要把我扔到哪儿？你今天给我的意愿是什么？」

我们在此时暂停一下来询问这个群体，在我们从你们那里询问其他的问题之前，关于这个中心问题是否有后续问题。我们是你们知晓的 Hatonn*，我们现在暂停。
(*编注：本文只出现一次 Hatonn，或许是抄写者的笔误)

A：我有一个后续问题。作家卡洛斯·卡斯塔尼达的老师，唐望(Don Juan Matus)，是真的吗？你们能否就他作为一个实体和一个萨满来谈论一下？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。因为这个

问题是你在此刻活跃过程的一部分，我们发现如果我们直接地评论，将会不恰当地影响你。然而，我们可以提供与这个问题有关的灵性原则相连的一些想法，如果那样是你可以接受的，我的兄弟。

A: 是的，我很乐意。

我们是 Q'uo，这样我们就能够以某种方式继续了。我们为渴望保持我们的极性而道歉，这造成我们避免(谈论)更明确的信息。

在你的问题中涉及的一个可能对你有帮助的灵性原则是：真理不受其载体之影响。那就是说，好比唐望或耶稣·基督或查拉图斯特拉等是不是真的，这样的问题是与灵性寻求者并不相干。在宇宙造物中任何一个实体所思考的每一个想法都有一种实相；它有一种振动的性质。依照那个想法的强度，它的生命可能是稀薄或强健的。如果一群实体和一个唐望或耶稣·基督或查拉图斯特拉的建构一同工作，那么，与这个(导师)实体连结的意识形态开始增长，并拥有它们自己的生命，带着它们的振动特征，取决于那些实体的力道[他们沿着这些伟大的教师的其中之一所建议的线路思考，开始形塑自己]。

当凝视那些鼓舞人心的实体已经写出的作品时，另一个有时会有帮助的灵性原则是极性。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

当一个教导的实体在极性中是纯粹地正面时，在其教导之内有一股智慧和慈悲的流动，它不会以任何方式与控制他人有关。你们文化的许多魔法系统，包括所谓的基督教的某些教派，有时会包含混杂的极性，在其中有企图去控制并操纵实体们或各种情况，无论该企图是来自一个教派的领袖，或一种类型的思想，或者来自一种组织[围绕着具有特定想法的系统的一个领袖或教授窜起]。

正面极性没有要去磨利的斧子*，而是存在于信心、爱、感激、喜悦的能量之中。经常，那些在极性上非常正面的美妙教导跟那些强烈进入黄色光芒能量的教导相互混合在一起，在那儿有一种在团体中工作的能力。并非渗入团体之中，允许团体表达它的崇敬和一个基于自发性与照耀上的练习，而是有一种负面的黄色光芒的关切，为了操纵和支配其成员，或者与相关实体有牵连的情况。

(*编注：这是西方的一个谚语，最早可追溯到 18 世纪，隐含的意思是为了个人别有用心之目的而预做准备。有心人可参考以下网址：

<http://www.phrases.org.uk/meanings/174000.html>)

对于叫做 A 的实体和所有那些读者，在阅读诸如名为唐望的实体在他的教导系统所提供的 这些有帮助的、有趣的观念时；如我们在这次开始的时候说过的，再一次，我们要鼓励(你们)保持最深思的分辨力，这样你就可以放缓吸收新材料的进程到一个定速上，在此 你可以用一种深思熟虑的和舒适的方式来吸收它。

当一个人用灵感的一个新来源的想法围绕自己的时候，经常会有一种趋向冲动性的倾向。这种冲动性对

寻求者的用处不及以下的态度：去成为一个反思者然后释放，接着再次深思，然后释放，于是他逐渐地深化涉及一个特定的思想系统的智能，总有就只给你的珍珠，但是几乎总是会有围绕着珍珠的材料，它更多地作为一种肥料而非珠宝。因此，当与启发性的材料一同工作时，对于一个寻求者，如此渴望得到这个系统的果实，有一个让自我放慢速度到他能够真实地、真诚地吸收材料的定速的方式，那是以一种不去冲撞(逻辑)智力的围墙的方式来进行，不会把一个人抛入一个情境 在其中 一个人单纯地开始用死记硬背来重复一个特定的实体建议为真的各种各样的事。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟。我们是 Q'uo。

(暂停)

A: 如果你是在问我是否想要更多，我宁愿听来自其他人的一个问题。

我们是 Q'uo，因此 请问现在是否有另一个询问呢？

(暂停)

Jim: 我这里没有，Q'uo。

我们是 Q'uo，相信我们已经耗尽了在这个寻求圈在这个特定的工作集会上问题。那在某种程度上给我们留下了遗憾，因为我们非常地享受能够成为你们寻求的圈子的一部分 并体验你们调合的灵光之美。非常感谢你们 邀请我们分享你们的冥想。它对我们一直是受祝福的体验，它对我们一直是美妙的机会——以我们已选择的服务型式来服务无限造物者。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体，我们鼓励你们每一位在所有的事物中寻求造物者并将心智定于爱上，因为爱就是真理之所是。我们是你们知晓的 Q'uo。

Adonai. Adonai Vasu。

原注

[1] 圣十字约翰是教会人物，他是以写出了关于中世纪对于三条道路或三种状态的概念而最为著名，即净化之路(Purgative Way)、启蒙之路、团结之路。净化之路的另一个措辞是灵魂的暗夜。在这个发展的阶段上，寻求者将自己所有的小我和文化的旧事物清空 以便准备自己迎接启蒙。

[2] 一个主乐调(leitmotif)是贯穿一个音乐作品反覆出现的一个主题或一段旋律，用来表示一个角色或一个概念。

[3] 一个炼金炉(athanor)是被中世纪的炼金术士使用的一种炉子，用来将贱金属转变为金子。

Translated by T. S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-12 篇: 存在于当下

Copyright 2008 L/L Research

周六冥想

2007 年十二月 29 日

团队问题：这一周的问题与存在于当下有关。我们想知道 Q'uo 是否能给我们关于一些障碍物的信息，它们阻碍我们存在于当下。我们的日常生活看起来充满了让我们无法存在于当下的事物。对于我们能够进入当下并存在于当下的方法，请给予一些提示。对于逗留在当下并且「现在存在于这里」[1] 的灵性寻求者而

言，它也许会有什么样的益处，请给我们一些见解。
L/L <wbr>Research <wbr>存在于当下
(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致意，今天在为祂的服务中 我们来到你们中间。我们向你们致上最衷心的感谢，为了你们请我们加入这个寻求圈。我们发现你们调合的灵光至为美丽，你们通过一同寻求真理而创造的这个神圣的空间是美妙的，充满光与希望，我们非常荣幸能成为这次聚会的一部分。

我们十分高兴和你们谈论关于「减慢速度到现在」[2]的问题、如何去做的窍门以及这么做的益处。然而，在我们开始与你们分享我们简陋的想法之前，一如既往地，我们要求你们每一位，在聆听我们所说的内容时 使用他的分辨力。我们不是在你之上的权威，任何人也不应该是，因为你是自己的神殿的看守者。在那些适合于你们的事物和不适合你们事物之间，你们就是进行区分的人。如果我们所说的任何事情你们有共鸣，只要你这样看起来对你是有帮助的，请跟随共鸣之途径。如果我们的想法于你们没有共鸣，请毫不犹豫地将其放在一边并继续前进。以这种方式，我们能够放心 不会妨碍你们的进程或成为你们道路上的一块绊脚石。我们感谢你们这方面的考虑，因为它使我们能够自由地发言。

对于一个人在其中确实真的会经历当下的那个环境，也许我们将通过尝试描述我们将那个环境视作什么来作为开始。你们每个人都是一直处于当下瞬间的灵性上的存在。然而，为了你们可以启程前往第四密度的地球，你们已经选择去穿上一个第三密度的身体，它是一间沉重的化学蒸馏室，从它的性质而言，既是一所学校，又是一个服务于太一无限造物者的地点。

存在于一个在第三密度中管用的肉体中的好处与你不知晓真理有关。你故意将自己放置于一个真理并不显而易见的情境中。万物为一，这不是明显的；这唯一的事物是爱，不是明显的。你们每个人都是创造性原则的一部分，那个唯一事物[也就是万事万物]的一个无法言喻的、紧密交织地纠缠在一起的一部分；那唯一的事物即是无条件爱的单一伟大的起初思维，也就是太一无限造物者，这些不是显而易见的。

为什么你们会想望将自己放置于一个不知晓的位置呢？我的朋友，你们但愿去学习，想望去服务，而最重要的是，你们但愿去选择。所有这些事情都需要藉着信心完成——对于无法看见与无法证明的事物的信心。

你的世界并未给予你这种信心。在你的文化中，没有任何事物会让你确信一切是好的 和一切都将好的。然而，那就是每一个人从行星的梦境中醒来之际为自己发现的事物，他会发现比起你们的文化已经教导的世界，这是一个大许多的世界，一个非常不一样的世界。

觉醒，这是怎样的赐福呀！然而，有一个形而上的世界，这个世界比这个叫做行星地球的幻象更加真实得多，这个世界会将生命创造为一种完全不一样的体验，对于这种认识，一人要怎么处理它呢？确实，在很多情况下，没有人能与之谈论这些观念。在你们的

日常的社会构架中，肯定没有对觉醒寻求者的支持。

在这个圈子中 每个人在这个工作集会之前的循环讨论中 都曾谈到那些在生活中让一个人不停的移动、行动、进行工作的事情：支付账单，一个人必须做的差事等等。然而，我的朋友，在你们的环境中 令人分心和沮丧的事物方面，有着远远更多的事物。在你们的生活中 有着媒体特有的喧嚣，无论它是收音机、电视机，或者是报纸，或是如 J 实体所说的 MP3 播放器。有着谈话、音乐、噪音，它们是你们的日常环境特有的一部分。

一个有助于寻求静默、在静默中尽情享受，和在其中一切都是已知的圣灵之声的环境，这并不是一个平常的环境。然而，你们每个人都已经从这个行星的梦境中觉醒。每一个人现在都希望去知晓如何更有技巧地使用那种增强和强化的对于真理的觉知。

这就是你们的情境了。就这个共识-实相 物质世界的意义而言，你没有方法来证明你们感觉为真实的事物。就好像在一片坚实的土地上，只有平常的东西，只有无灵感的东西，只有单调的黑与白的非增强性生活。而生命的增强性版本无法发生在坚固的地面上。因此，为了开始表达一种信心中的生活，寻求者必须将他的力量集中在一起 并选择跃入未知的半空中，拥抱神秘、肯定那看不见的事物，唯有在他做出选择去相信 的确一切是好的、一切将是好的之后，才找到了他的立足之处。

因此，我们会对你们说，我的朋友，有许多分心的事物和让人沮丧的事物会让一个人离开当下，因为在报纸上有专栏，有 iPod 上的歌曲，在电视上有重播的节目，而最重要的是，我的朋友，在你们的头脑中有想法，那些不停旋转的想法，在任何时候 如果你不选择，它们就不会从旋转木马上下来并休息。

你们的文化缺乏宁静，因此就会有这种恒常的行動的感觉 和跟上事情的发展与潮流的需要。然而，当你们的世界使用这些词语时，它并不表明一种朝向合一、平静、增强性认识的行动，而是表明了一种对捷运系统的传输带的紧握不放，那个系统正不停地把你从这一刻带到下一刻，从一个杂务带到另一个杂务，从一份工作带到另一份工作。

我们描绘了一副不快乐的图画，不是吗，我的朋友？然而，这就是你选择的环境了。这就是你要求加入的学校。这就是你希望在巨大的喜悦和光辉中分享太一无限造物者的爱与光的地方。因为你们听到了地球的哭喊，你们希望此刻在一个黑暗的世界中持守光，于是，逐渐地，当你允许造物者的光通过你而闪耀的时候，你带着这种喜悦和全时间流动经过你们每一个人的光与爱[那毫不费力之流动]而能够感染其他人。不过，当它经过你的能量系统并流入这个世界的时候，它几乎很少被致谢，祝福，或者被推一把。

你的确来到这里要做那件事。而这就是行动与存在相遇的地方，因为在允许光通过你而闪耀时，你不是在做任何事 除了把你的意志献给太一无限造物者 并请求被用作祂的爱、光、平安之器皿之外。

你来到这里也要平衡智慧与爱。在某些情况下，你也想要平衡智慧、爱、力量。在成为一个完全由爱组成的生灵中有一种巨大的美，然而，以一种更有用的方

式在你的能量系统中调合爱与智慧，这是你们每个人希望这次投生将会创造的成果。每一天的催化剂，你必须研磨的磨坊谷物，当你在某一天醒来时 遭遇到的那些表面上的挑战：所有那些事物都是你在前进的过程中 练习太一造物者临在的方式，不是在你的一天的时间中 划分一些为造物者时间 并把当天的其他的时间划为世俗时间。当你来到这里的时候，希望找到方式去平衡你对爱、力量、智慧的觉知，这样你就能够开始感知形而上的世界了，那个世界是在每一个表面上短暂掠过的时刻中所固有的。

你作为一个灵魂同时活在两个世界当中。的确，你通过活出生命而提供的许多礼物中 最强有力的一个就是你拥有的能力— 同时活在时间/空间和空间/时间之中，在时间/空间中，你是永恒的公民，在空间/时间中，你被一个女人生出来，你在这个化学蒸馏室的载具之中 活出一次人生，接着允许这个载具在你作为一个灵魂重返自己在时间/空间中的版本时 归于尘土，这个时间/空间中的你自己的版本已经相互贯穿你的肉体 and 物质性生命，遍及你的一生。

你就是那个能够在空间/时间中行动 又能够充分地觉察时间/空间的实体。你把那两个幻象，沉重的幻象和较轻的幻象，带到一起。是的，我们将形而上的世界和物质性世界同样称之为幻象。就我们所知的范围，所有可以被看见，触摸，感觉，被品尝以及如此等等的东西都是一个幻象。但同样地，所有在无形的世界中被思考的事物也是一种幻象，每一个幻象都被小心翼翼地塑造以便于给予那个幻象的居民那些需要的要素，用以体验、学习、服务、成长。因为所有你们做的事情，所有我们做的事情 以及在所有造物中所有已经被完成的事情都是献给太一无限造物者的收获物，这样祂就可以更佳地认识自己了。

那么 你就是那个链结[3]了，在其中 无时性与时间相遇，洞见与智力相遇。你无需让两者分开来。你可以继续活在一个世俗性的生命中，而在同时间，一直且永远地，每一天都强化你与神圣的连接。记住你们都是祭司。在你们的神圣著作中说：你们是一个祭司的国度，所以你们就是(祭司)，你们每一个人 在其身体、心智、情感、智力、灵之圣殿中举行生活的神圣仪式。

这个器皿喜欢回想一首被叫做法兰克的实体唱的歌曲，在其中合唱的一部分是「do-be-do-be-do」* [4]。我们鼓励你们相当严肃地把那句非常睿智的短语想成你，但也希望是带着一颗轻快的心，开始进行你的意愿 变得原来越能够减慢到当下，就好像 W 实体曾说的。

(*编注：do = 做，be = 是，存在)

既然我们已经确定在你们生活于其中的文化 每一件事看起来都倾向于让一个人失去平衡并且不察觉这珍贵的当下瞬间，如瑞克[5]实体所称呼的，我们可以谈论一些用来在自我内在触发记忆的方法—关于你是谁和为什么你在这里的记忆。

这个器皿早些时候曾谈到在一天的最开始之初 花时间为当天设置意愿，并且大声祈祷或在头脑中祈祷，这并没有什么区别；为你对当天的希望祈祷，传给那聆听的耳朵和在灵里理解的心。

如果你希望当天的每一刻都活在当下，如果你希望领悟自己的那个造物者的部分，如果你希望去致能与授权自己成为灵性的存有，在你刚刚醒来时去请求帮助，没有这更好的时间了。帮助全方位环绕着你。我们再怎么强调那一点都不足够。

有很多不同种类的灵性助手，它们都是你的。有这个器皿称为的圣灵，那个一直与你同在的指导灵系统。有太一无限造物者的临在，祂离你比呼吸还要近，比你的手脚还要近。还有在你周围到处都是的天使般的临在，它们被你的意愿和渴望的纯净所吸引。除了希望帮助你实现你为自己在这一天设置的目标之外，祂们没有更多的想望了。

不过 你必须提出要求，因为它们不会侵犯你的自由意志。因此，请将那些一直在你周围的爱之临在的美妙网络吸引到你身边吧。不要忘记去请求大自然帮助你，因为大自然同样也是天父的一个王国。正是这片土地超越一切言语地爱着你。空气、树木，天父的王国中的一切事物都在与你一同舞蹈 并邀请你加入那美妙、和谐的节奏，属于太一之舞。因为大自然中的一切事物并未拥有自我意识，它们对真理是充分觉察的，在这个幻象中 它们非常高兴成为太一无限造物者在其显化中的一部分。

对于发生在你一天中的任何重复性声音变得敏感，这是非常有帮助的。对于那些碰巧在学校里面的人，在每一堂课前后都有铃声响起。或许是电话响起的铃声，当时你正在享受你的一天时，也许正在谋生以支付各种账单[如这个器皿会说的]。无论什么样的声音是你的环境的一部分，对它们变得敏感吧。那么，当你听到铃声响起，电话铃响起，火车的鸣笛，路上的交通在红灯亮起时停止行进时，或者当你听到你的环境中 无论什么响声时，你将发现它不是一种分心物或某种要去忽略的东西，而是呼唤你去记起你是谁和为什么你在这里的事物。

叫做 W 的实体早些时候曾谈到当下瞬间的单纯的真理就是当下之所是。它是在第三密度中的一个人能够获得的最真切的焦点。因为它是连结时间/空间的事物，在其中：万物为一，时间消失，无时性统治，一切事物都在此刻发生。

在一种非常真实的感知中，这就是我们生活其中的世界，或者，我们应该说，我们所享受的幻象。所有那些对你们看起来正在擦肩而过的事物，对于我们它是以一种循环的当下的形式发生，因为，没有诸如过去、现在、未来 这样的事物了，毋宁，在这太一的和谐与韵律之舞当中 我们选择我们想望的位置，把自己嵌入那儿。

因为你们在第三密度之内，生活有一种非常沉重的时间感，时间流逝，时间急速通过，如此等等。这不是某个需要被抵抗的东西。你来到这里是去体验这种时间的流逝。你来到这里是这些限制之内工作。你来到这里沉睡 一直到你能够觉醒于当下，觉醒于真理，觉醒于单一伟大起初思维的爱与光。

的确，在某种程度上，你来这里来成为理则。那是一个非常生动有力的短语：「成为理则。」一个人不必尝试成为造物者的一部分；你就是造物者！你是造物者的一个全像式火花，如同每一个其他的部分[属于这交互式的、非常有生命力的造物]一样。但你是整体的

一个全像式的样本或一小点。你在身体的每一个细胞中都包含着将万物聚合在一起的单一伟大起初思维。你不必去努力或伸手去拿。你唯一要做的 就是允许你自己是。那就是你的本质。

这是一场极其令人激动的冒险，我的朋友，开始允许你更充分地知晓自己，在当下之中歇息并觉察到你的存在、菁华。你其实就是无限造物的一个永久不朽的部分，你现在正在享受的这个完整体验仅仅是无限数量的这类体验中的一个。

而这里就在这个时刻抓住你的注意力，超越所有你本来会选择去做的事情，这正好就是你希望的地方，在这里 你拥有可能获得的每一个机会去服务他人、服务于太一无限造物者并越来越靠近你绝对什么都不知道领悟。因为这不是理解的密度。然而，你知晓所有要知晓的东西，因为你知晓爱。多么珍贵的机会呀，让你去学习、服务、成长。

我们鼓励你们每一位查看日常生活的各种各样的元素并将那些重复性的元素作为目标，它们可以作为触发物，好忆起你作为太一的一部分 你的真实本性和你真实的存在性。每一个实体将有不一样的东西来提醒他返回进入 对当下此刻的平衡和聚焦的觉知中。

对于叫做 R 的实体，它是某个他能够经常看到的物质性东西，因为他用双手在计算机前工作，所以可以看到他戴在手腕上的手镯。对于这个器皿，它是戴在她脖子上的十字架。当她穿越她的一天，她时常地触摸它，很早以前就已经形成那个习惯了，因为十字架提醒她 基督正指望着她，而她希望把她全部的生命服务耶稣·基督，别无他想。

你们每一位将有非常个人特质和独特的方式来将你的心智带回一种集中、平衡的位置，在其中 你可以在当下中歇息，即使当你带着愉悦和兴味凝视着在你眼前经过的情境的时候。

比起不久前的通常情况或比起过去习惯的情况，要做到这一点，在你看来变得更难了。我们愿花一些时间谈论为什么是那样。随着行星地球上的第三密度靠近它的终点，它将在未来一些年间发生，在那些已选择向着服务他人极化的人和那些选择了向着服务自我极化的人之间会有种自然的分离。这就像油与醋在你们的时间的 75,000 年中一直是可溶混的[6]，但随着时间到来 实体们得在两个极性之间选择，要嘛前往服务自我的世界前进 要嘛前往服务他人的世界；

对于那两群人就有越来越多的分开趋势，正如同油和水一样，如果它们不被人工地混合在一起的话。

随着时间向着你们星球的第四密度的开端前进，因为你们星球上的第四密度是正面的第四密度，真理、理解、爱的振动正以一种更大的能量的波浪和聚合互相贯穿你们的第三密度世界。这意味着你拥有的这个过程已经变得更有挑战了，该过程是：甦醒，知晓你自己、接纳自己、爱自己。

因为每个人都有个黑暗面。在你们的第三密度中，把那个黑暗面放在自我的阴影之中而不去承认它，这对你是容易的。对于一个想望真正有所服务的实体，去承认那个阴影面是很困难的事情，那个阴影面是谋杀者、强奸者、说谎者、背叛者，如此等等。然而，

如果万物为一，难道你不是所有的事物吗？的确，我们所有人都包含三百六十度的各种各样的能量，所组成的觉知即是你的整体。对于任何一个人，在那些极其困难的工作中 其中一个就是进入那些阴影之中并带出那阴影面，凝视它，承认它，开始理解它，并询问它是否愿意加入你，询问它是否愿意停止成为你的黑暗面的一部分并变成你的刚毅、决心、毅力。

那就是所谓的黑暗面的真实功能了。如果你能够首先承认黑暗面，你就能了解所有的你自己。很多人的渴望是简单地否认在意识中 除了爱与光和正面性之外还有任何其他(其他)东西。然而，自我有完整的另一面 需要被搜集、尊重、被荣耀与使用的。

这个过程正变得越来越困难，因为在时代的终点[如此显著地接近]之前，要忽略自我的黑暗面是相当容易的，在第三密度的这些末后的日子里，当一个实体渴望去成为一个真正领悟和聚焦的灵性寻求者时，他必须去收集他尚未承认的阴影部分。因为属于真理振动的恒常弹幕(barrage)，在过去曾经是比较容易的位置，现在是困难的，因此，所有那些你最不想要去看的事物现在都非常显著地冒出来：「看着我。承认我、让我讲述我的故事，请学会平衡我，让我成为你之所是的一部分，因为我们真的合得来，我们是一的方程式之阴影元素。」

因此，我们鼓励你们每个人鼓起勇气并凝视那来到你面前的镜子，因为所有与你有关联的人[通过朋友关系或工作关系或家庭关系]，所有你人生中的实体，都在向你镜射出你自己。当你看到那些你喜欢的事物时，那么你乐于去看那些镜子。而一些人将会来到你身边并向你镜射出那些你不想望看到的東西。我的朋友，拥抱那些你不想望去看的事物，不是在评判中，而是带着一种真实的、全心全意的渴望 把那个东西整合到你自己之中。

在第一时间发现它，这是非常困难的。当一个人镜射出某个他讨厌的事情的时候，一个人会简单地希望将它放在一边。而我们鼓励你允许它靠近，去拥抱它，同它所讲述的故事。在你自己内在找到那能量。这并不是说你会去谋杀任何人，而是说 你凝视着那个杀人犯，在你自己内在找到那个杀人犯。追逐那个杀人犯并请求他加入你，或者与你重新结合起来。这就好像你在尝试去把自己所有的成员聚集到一起，这样你就可以被完全地整合为一个单元，你就不再有你不愿去看的东西了。

以那种方式，当你进入到自己的开放心轮时，你自己的内在没有冲突，你不会说：「我是个可怕的坏蛋；我不值得在这里。」或者说：「不，我是非常非常好的人，我不是坏蛋。」你可以让所有那些评判消散并将你的完整自我带入开放的心中，在那里 造物者以无条件的爱等待着你。

你们问 在当下之中活出这生命的益处是什么。第一个益处：它是真相，反之 时间的所有事物都是幻象。当下包含了通向智能无限和进入时间/空间世界的大门。当你处于当下时，你是一切万有的一部分，正如叫做 W 的实体所说的，当你集中精力并聚焦于当下一刻时，你就成为一个天然的吸引者，吸引那些为了你的利益而来到你身边的事物，就以下几个方面来说：你世俗的目标，你可以与其他人分享的那些对他人有益的礼

物，以及对于你在当下瞬间的学习和服务最有帮助的人际关系，在那儿 没有伸手拿取、没有努力奋斗。(宇宙)有一个生效的自然法则，就在这个珍贵瞬间，单纯地强力吸引(gravitate)那些适合你的实体、能量、菁华、关系 过来。

一旦一个人处于这种当下之中，一个人就真的可以说没有雄心却取得比有雄心的人能取得的 多得多的东西，因为一个事实：(他)已经进入这个平衡点，一切的事物都会非常自然地发源于此。

处于当下之中的第二个益处是，就是从这个临在点 造物者得以通过你最有效率地且最有效地照耀。我们不需要鼓励你尝试去将光传送到这个世界之中，因为那会是基于你自己的意志而去做某件事。

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

把你自己考虑为一个广播单元。你接收能量。你传送能量。在一些情况下，你转换[7]能量。这就是你的天然状态。当你集中精力于当下之中，你就处于接收来自太一造物者的无限供给的爱/光能量的合适位置了，通过你的开放能量系统向上运输，向上通过你的身体，通过你的心，接着通过你的头顶流出 进入世界。

那能量就好像一个喷泉一样通过你流动，来自它的放光是某种引起贯穿你们的历史的艺术家画出光晕的东西，尝试去显示那些已证悟的存在是如何自然地拥有一个通过他们而涌出的光之源泉，而在他们的灵里，他们是非常稳当与聚焦的。我的朋友，那就是永远保持精力充沛并充满能量的秘密了。

除了祝福那流动经过你的能量之外，你不用做任何事情，你可以去看、视觉化并意愿这种能量将不会到你这边停止，而是通过你的系统将光播撒到这个世界中。因为，你用一种没有任何其他人会做的方式为光染色。当每一个人允许他的系统成为一座灯塔时，他就拥有了一道独特的光。在造物中没有任何其他人会拥有你的光。因为造物者的无限的爱/光是无限制地纯净。而你的各种偏向、选择、癖好已为你的能量体染色，如此当能量通过脉轮流过并从皇冠脉轮流入世界时，以独一无二的方式，你就已经染色那光了，那光是绝对美丽的。

所以，要知晓你正在给予的礼物不只由光制成，还是由流经你的光制成，藉由你的选择和祝福产生。这也是没有被完成的事。它必须歇息在你处于当下瞬间的坚定意愿的菁华中。

这个器皿稍早曾谈到，在所有贯穿于她的生活 无论什么样的经验中，她感觉那种内在的工作有助于支持她在信心中的生活，支持她的渴望——停留在太一造物者的临在状态 以及与太一共处于至所。我们愿同意这个器皿并进一步扩展它。用祈祷、冥想、在意识中工作的所有那些方法来支持信心中的生活，这是良好的。然而，最重要的事情是，我们鼓励每一个人永远不要忘记或贬低作为一个整体的系统。

如果你停留在较高的脉轮，与你的心和沟通和你的冥想一起工作，以及在信心中工作 却排除对你的性欲的最灵敏的关注，不关注你的心智状态：你是否乐于在这里，充满生命力并对活着感到高兴？如果你将关系

的问题放在一边，好让你可以花更多的时间冥想；如果你因为希望去成为一个灵性的人而贬低你工作的价值，你就失去你的焦点了。因为重点是你完整的自我是神圣的。

例如，你的性欲就有很多层次！而它必须从美妙的「是」开始，属于欲望和化学吸引力。接着，你就可以开始让它提升，通过人际关系，到开放心胸的人际关系，到一种法律关系上的爱，接着从那里到达较高脉轮的工作，属于真实的情感、真实的沟通、意识中的共同工作，那即是神圣性爱。没有一个细节，无论在表面上是多么平凡的生活，不是迸发着神圣和神性。

因此，虽然自然而然地，我们的确鼓励冥想、祈祷 以及所有那些在意识中工作的美妙方法以锻炼你的人格并越来越集中注意力在你真正是谁的主题上，我们也鼓励你在各种事务中寻找爱与神圣：洗盘子、清洗厕所、喂猫，以及你在当下正在做的 无论什么事。这全部都是太一之舞的一部分。

我们感谢这个团体问了这个询问。能在其上分享我们的想法是一种快乐。现在请问关于这个问题是否有后续问题，或者在我们离开这个器皿之前 是否有另一个询问。我们是 Q'uo。

(长时间暂停)

我们是 Q'uo，我们再一次与这个器皿在一起。看起来我们已经耗尽这个团体在此刻的问题了。因此，我们将离开这个器皿和这个团体，再次表达我们的快乐和我们对你们灵光之美的惊叹，你们的灵光被混合在一起 形成了这个神圣的空间。感谢你们，感谢你们 请我们在今天成为你们的寻求圈的一部分。这是一种快乐和荣幸。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在一切万有中、在太一无限造物者的爱与光中、思维与显化中，我们离开你们，如同我们发现你们时一样。

Adonai，我的朋友，Adonai。

原注

[1] 这个短语引用的是一本由 Ram Dass 所着的书，标题是《Be Here Now》。它是在 1971 年在新墨西哥州的 San Cristobal 由 Lama 基金会出版的，ISBN 0-517-54305-2。目前仍在发行中。

[2] 这个短语已经在本次通灵前的循环(round-robin)讨论中被使用过了。

[3] 链结(nexus)：一种连接的方式；一个连接；一个联系。

[4] Q'uo 引用的这首歌是法兰克·辛纳屈的

《Strangers In The Night》，1966 年由 Bert Kaempfert (Bert Kaempfert 版权所有) 著作的歌。歌词本身与 Q'uo 的评论没有任何关系。在歌词的大部分的发行版本中，Q'uo 引用的部分被视为「拟声唱法」并被描绘为「dooby dooby do」。

[5] Q'uo 团体引用瑞克(Rick Pitino)的话。在他的励志作品中，他用的措辞是「珍贵的当下」。他从 Spencer Johnson 所着的同名的书中取得这个短语。

[6] 可溶混的(miscible)：该形容词的意思是「能够以所有的比例被混合的。用于液体。」

[7] 转换(transduce)：把能量从一种形式转换到另一种形式。

Q'uo 文集 第 20-13 篇: 圣诞之光

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期，在二十一号，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·基督的崇敬，他带着无条件爱的信息而来，战胜了肉体的死亡并显示了复活，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中的这个时候更合适或更可能在我们自己的存有中激励出来？

L/L <wbr>Research <wbr>圣诞之光

(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，所谓的耶稣基督之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，根据福音作者约翰写的：「太初有道，道与神同在。道即是神。」那个道，那理则，就是无条件爱的一个活跃原则，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，保卫一己的种族，为种族收集资源，抵抗那些被他们解释为敌人的族群，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。他们当中有一个人充满仇恨，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？他来到这里是因为他爱了，他想要爱我们。你能想象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，那么地幼小，那么地脆弱，那么地柔软，那么地易受伤害。

你有用(圣母)玛丽亚之爱来振作自己，激励你自己并给自己穿上爱之斗篷的机会吗？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图像给逮住了：爱之主，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?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，跪在稻草堆上，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，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了，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。不要简单地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，当一个卑微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。

当你质疑自己时，批评你自己时，当你审判自己时，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，你可以做得更多，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他人有所服务 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之能量吧，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心中要做的工作，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邦联，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：主啊，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，黑暗却并不了解光。」

[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。」

Digested & translated by T.S.
(V)2012, 2014 reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-14 篇: 无价值感与愤怒

Copyright 2009 L/L Research
特别冥想
2008 年一月 7 日

Jim: S 的第一个问题是：「在我这一生中，我一直在处理自己不够好的感觉，一直在处理愤怒。在与我母亲打交道的过程中，我非常强烈地感到愤怒，在与孩子们打交道的过程中 我也可以感到愤怒。在感觉到『不够好』并以愤怒结束的方面，牵涉的灵性原则是什么呢？我应当从这些感觉中学到什么？这个问题与自我接纳有关吗？」

（Carla 传讯）

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。今天晚上的发言者是 Hatonn 实体。[1]

我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在为

祂的服务中 我们今天来到你们中间。我的兄弟姐妹，感谢你们创造了这段神圣时间来寻求真理。能加入你们寻求的圈子并成为这个工作集会的一部分，这是一件让我们喜悦的事情。我们尤其感谢 S 实体请求关于无价值感与愤怒的信息。我们的观点能够被询问，这是一种荣幸，能向你们提供我们谦卑的想法，这是一种喜悦。

一如既往，我们会请每一个读到或听到这些言语的人在挑选并使用我们所说的内容之际 具有辨别力。请跟随共鸣的途径并使用那些和你们有共鸣的想法，并将其他的想法留在后面。那将使我们能够自由地提供意见而不必担心可能会侵犯你们的自由意志或打搅你们自己的寻求的韵律进程。

在知晓你自己，成为一个自我实现的人 并察觉自己的神圣本质的过程中，情绪是非常非常重要的。经常那些寻求去成为严肃寻求者的人会低估或忽视情绪的重要性。这是因为他们看到了表面情绪的肤浅和易变性，他们觉得因为这些情绪是如此高度地扭曲和不平衡，因此没有任何灵性意义上的优点。

然而，在我们看来表面的情绪是个体进入到他自己更深的心智的开端。最沉重的情绪和最轻盈的情绪，最黑暗和最愉快的情绪，每一种情绪都一样珍贵。

如 S 实体谈到的两种情绪— 无价值感与愤怒，是大多数实体会称之为自我的黑暗面或阴影面的一部分。

寻求者有一种感觉，即他不应当感觉到无价值；本不应变得愤怒。然而，情绪涌现不会考虑它应不应该被感觉到。情绪在寻求者的生命中讲述了真理，因此是自我给自我的极好礼物。

情绪从对催化剂的反应和回应[高度染色、冲动性的]开始；它们出其不意地击中一个人。它们不是计划好的。这就是为什么它们承载着真理作为一份礼物。你无法愚弄自己去感觉到一种情绪。情绪单纯地就在那里，你认得它。

然而，对于那些坚持不懈的寻求者，愿意与这些情绪同在并享受它们的陪伴，情绪不会停留在表面。它们开始有了个更深的生命。当一个人一次又一次地感觉这些情绪时，他会在每一次该情绪重复时 有机会与那个情绪工作，去拥抱和荣耀它，并凝视着它 以便于看到它从什么样的催化剂中升起。

当一个人坚持不懈地无惧情绪并能够在感觉一个情绪流过他的时候 与自我坐在一起，就会有对那种情绪的一种逐渐地深化。最终，随着在意识中的重复和工作这些情绪，它们开始产出果实，寻求者开始瞥见精炼过和净化的情绪 带着如此亮丽的色彩喷涌而出。最终，情绪能够将一个人带入原型心智，在那里 得以找到最深的真理。

在原型心智中，这些情绪流动如同地下河流，清空流入至福与无条件爱的海洋，那就是一切万有的开端与终点。当它们蜿蜒流过原型心智的时候，它们灌溉了那组成意识根部的古老神话。你的灵魂故事是情绪性的，它们有一个形状和方向。这就是寻求者首先体验的 那高度染色和不舒适的表面情绪的美丽了。

在这旅程中 一个人从发现无价值感或感觉愤怒 到达拥抱那无价值感和愤怒并无条件爱它的位置，这肯定是漫长的旅程。然而，我的姐妹，这是个值得花时间的旅程，在其自身有其甜美的旅程。因为每一次 你能够对自己的触发点和反应进入一个更大理解的位置时，你就已获得那个一直以来在自我的阴影面中失落的破碎的自我的部分。当你将其带入到自己的关注之光中时，你就能够与之一同工作并帮助这种感觉充分发展，变得成熟并开始有越来越多的清澈度与纯净度了。

换句话说，你正在精炼那粗糙的表面情绪，于是它得以越来越深地穿透文化适应性的层次、先前假设的层次，以及所有各种各样的层次，属于你的表面心智和你的文化、父母、老师所给予的礼物。一般而言，个人的真理并不存在于文化、父母或老师 以及他们所说的事物中。因为在很大的程度上，寻求者必须发现自己的真理 并让这些真理成为一种个人的信条。

因此，这些情绪虽然在体验上经常不令人愉快，却有着巨大的价值。我们这样说是因为我们希望鼓励寻求者与他感觉到的情绪一同工作，不批判它，不谴责它，不对它漠不关心，而要给予它表示尊敬的关注，研究它，探索它。每一个情绪只要被给予这种荣耀和尊敬，都将以越来越多的一种确定感[关于他是谁和为什么他在这里]来回报寻求者。

在某种程度上，当你与情绪一同工作时，你就在恢复并重建你完整的自我。你可以将这些情绪视为珍宝。表面的情绪会告诉你 那珍宝存在于哪里，接着你就可以与那情绪坐在一起并考虑它如何升起。触发物是什么？当你对无价值的感觉和愤怒的感觉有那种回应时，正在发生什么事呢？

有时候答案是非常清晰的。在其他时候答案是完全不清晰的，那么你就必须如同寻求被埋藏的珍宝一样地去挖掘，仔细查看你的记忆来找到你有同样情绪的其他时刻。在那时 你的触发物曾是什么东西？将它们与此刻正在发生的事情进行比较，你就会开始看到一种重复的模式了。你就会开始让自己变得更有道理，开始拥有更多知识，关于你是如何成为现在正在体验的这个实体。

这点对于所有情绪，正面和负面的情绪，都是有效的。而我们现在要缩窄视野并特别讨论这两种情绪，对于它们的价值和它们在成熟的灵性寻求者的发展中的位置上 在这两方面提供一些想法。

我们会首先处理无价值感，因为它是更加初始的情绪；那就是说，就是在反应无价值的感觉中 寻求者经常变得愤怒，而不是以反向的方式进行。因此，我们先注视无价值感。

这是一种非常常见的情绪。很多寻求者，他们会说，尤其对于这种情感已经拥有真的太多体验了。肯定地，这个器皿相当经常地体验无价值感，她继续需要与那种情感坐在一起并拥抱它，这样它就可以讲述其故事并感觉它是被接受的。

无价值感的根源倾向于在童年时代被找到。在一个寻求者被抚养长大的过程中，有很多次 寻求者，作为一个年轻人，听到责骂和责备，被告知他是一个没有价值的存有、没有把事情做好、本来可以做得更好、做

得不够、以及种种这类的事。年轻的自我相对是无防卫的。相信自己所听到的事情、接着吸收它并把这个信息当作是真理一样地接受。

从灵性上而言，它不是真理，这个事实与(听者的)心理无关，该心理包括这些言语是如何被父母、老师、其他的权威人物如此不小心地说出来并沉入其心灵与深邃心智之中。

随着一个人在身体上逐渐长大，权威人物可能会、或者可能不会 仍然出现在它的脑海中并继续告诉寻求者他是无价值的。无论如何，这些声音一直被内化，所以，如同这个器皿的情况，即使父母都离开了，仍旧有能力听到那种声音说着：「那是一个好的努力，但如果你做了这个和这个，就会好得多。」或者：「你是笨拙、愚蠢的，你做的还不够」，等等。

因此，这些声音继续在寻求者的心智之外拥有任何的生命，即使这不是必需的，因为它们被内化了，因此，它们会在触发记忆的情景中喷涌而出，那是对这些言语在先前曾被说出的时刻的记忆。通常会触发无价值感的事物是一种自我感知上的差错或错误。这个器皿，举个例子，经常会遗忘某个东西，紧接着她就有一个内化的声音说：「你怎么可能忘记呢？」就这样，她就被触发产生无价值感了。

有多少种情况，就有多少种方式去发现一个人已经犯了一个错。任何数量的事物都能够将寻求者带到那个被无价值的感觉所触发的点。

这是特别痛苦的，因为一个寻求者通常是非常服务他人导向的人，他完全不愿意犯错误，他已经非常努力地做到最好了，因为他的柔软心肠，一直希望去让他周围的人高兴。当人们不高兴并且不理解他们正被给予的礼物，反而将礼物向他扔回来说：「这不好，还不够，完成的很差劲，我不需要这个」或者说那种效果的言辞时，触发就自动发生了。寻求者对自己心里说：「我这么努力地尝试却失败了。」

现在我们开始学习如何去打断这个触发过程的技巧。一个人并不希望去压抑无价值感的情绪。有技巧的寻求者愿欢迎它，如同他欢迎所有的催化剂一样，并把它带入平衡的过程中，关注它，甚至强调它，接着问自己：「这个情绪的动态对立面是什么？」

在无价值感的个案中，对立面是有价值(值得尊重的)，因此，在一个人体验了无价值感之后，一个人可以等待它的动态对立面，在冥想中安静下来，请求并祈请它，有价值感接着就会带着它自己的信息流入意识之中。

为什么寻求者是值得的？因为寻求者是一切万有的一部分。一切万有就是无条件的爱。那么，寻求者的价值就是无限的。在寻求者真实和深入的本质中 别的没有 只有价值。然而，如果一个人不谨慎小心，当一个人看到价值的时候，他接着就选择有价值超过无价值 因此对自我做出评判。而这不是某种我们鼓励的事物。

相反，我们请你带着慈悲看到无价值和价值的完整运转，直到你看见两者在你的本质之中 保持在动态平衡的位置上。两者都有它们的好处，因为它们正在教导你来到这里要学习的课程。如果你的确已经开始发现

你的真实价值，你就不会在开始考虑你的真实价值之前 不去感觉无价值。它就如同一个警报或报警器 让你在自己的内在醒觉到这个议题，因此，你就可以与它一同工作并把它带入它应得的平衡，以及在你的性格中对它的需要。

当一个实体尚未觉醒时，通常不会有无价值感的痛苦，程度远不及一个寻求者感觉的痛苦，寻求者意指已经觉醒并发现他的真实本性；然后，他但愿所有经过他的心智的东西都是爱与光、平静与亲切的想法。不过，为磨坊带来谷物并使得此生运行的动力学不仅通过一个人视为理所当然并感觉非常好、非常顺利的事物的所有好感觉而运作，还通过让一个人意识到自己的不平衡的那些不舒适情绪而运作，因此，一个人就可以接着转过身，走向那些不舒适的情绪，把它们聚拢在他的双臂中，带它们进入他的开放心轮中。

我们不是在暗示，经过了一段时间之后，在无价值感上进行的工作将使你终止去感觉无价值。你可能会挖出一个接一个再接一个的触发物，而通常的情况是有如此多的触发物被埋在一个人的记忆土壤之中，这些记忆来自于与无价值感联系在一起的那些过去的痛苦时刻，一直都会有那些被触发 并感觉到较少价值的时刻。

如果人类的本性是可臻完善的，情况就不会是这样的了。但是，人类的本性就是被设计为不完美的。这赋予人类持续的机会 去更深入地发现关于自我的更为根本的真理。

批判的能量在无价值感中有很大部分的影响力。我们重申，批判自我没有帮助。相反地，对自我抱有慈悲并关注自我是有帮助的。每一个困难的情绪都是一种对帮助的呼唤。它是一个进入自我之中，进入那个你能够成为自己的母亲、父亲、自己的朋友的地方的呼唤，这样你就可以治愈过去的创伤并宽恕自己，宽恕首先给予你这些伤口的其他自我了，这些伤口已经给予你如此多发人深思的成果与食粮。

愤怒通常是批判的一个副产物，那就是为什么我们说愤怒依赖于无价值感的原因了。我们会区分两种愤怒的情绪，一种涉及到正义感和公平感的义怒情绪，一种似乎是凭空跳出来的的愤怒— 回应某人说的某件事或生活中的小小不公平。

为了去感受愤怒，一个人并不需要去经历与另一人之间的人际关系。愤怒能够由自我单独产生出来，因为有大量的触发物被埋在日常生活的经验之中。例如一个人有一个锤子和钉子，一个人拿起锤子试图敲击钉子，却砸在拇指上。愤怒正是从批判的末尾部分升起的。首先的感觉是瞬间对自我的批判：「我没有价值，我无法击中钉子。」接着愤怒就出现了。也许寻求者甚至没有觉察到在愤怒之前的那种无价值的批判，因为愤怒如此迅速地升起；而它是因为自我批判而升起的。

我们是否暗示一个人在愤怒上进行了很长一段时间的工作后，他就变得不受愤怒的影响，不再有那种朝向愤怒的冲动了？不，我们没有暗示那一点。再一次，人类就是这样组成的，一直都有那些保留下来的 不完美的部分。「我可以把这愤怒从我的本性中镇压下去。我可以超越这愤怒，可以不受这愤怒的影响。」这样的思考是没有优点的。

我的姐妹，我们绝不会建议你不受愤怒或无价值感的影响，因为那会把你自己的一部分留在后面。并不是说你是一个无价值的存有或一个愤怒的存有，而是说那个部分是完整阵列的一部分，该阵列有自我的正面和负面、光明与黑暗、发光与磁吸的部分。太一无限造物者超越一切言语爱着的 就是你完整的自我，不是好的自我或有价值的自我或宁静的自我，而是那个全部事物的自我，包括有价值和无价值，宁静和(不宁静)，以及每一个能够被想到的其他动态关系。

造物者如你之所是地爱着你，你与这些情绪工作的希望逐渐来到一个位置，在那里 你对自我的那些不时让你担忧的部分拥有慈悲，就好像造物者拥有的慈悲一样。自我的那些部分不会削弱你；不会以任何方式带给你耻辱。你的感觉全部是同等有价值的，应该得到尊敬和关注。

我们会要求你对自己求爱，就好像你是自己的情人一样。一开始 自我是害羞的，而你，治疗者，必须说：「哦，请吧，我是不会被冒犯的。我想要听听你的无价值感。我想听听你的愤怒。请过来 告诉我 你的故事，我将聆听，我将不批判。我将爱你，我将慈悲对待你。」

渐渐地，接着你就会开始为自己创造被治愈的感觉，因此，当你被触发时，你知道你被触发了，表面的感觉再也不会把你卷走了。你的感觉开始在它们身上有了一种深度，因为你掌握那被触发的冲动，你拥有如此努力工作去获得的觉知了：「啊，无价值感来了，啊，愤怒来了。」你爱你的无价值感，爱你的愤怒，爱那些组成你之是的情感。接着爱逐渐溶解这苦涩，也就是你对这些表面冲动的本能反应，这些冲动不会取悦你，作为一个灵性的寻求者，它们听起来似乎不是真的。

我们向你保证，我的姐妹，你将一直响起真实的铃声。你的情绪一直告诉你一个真相，在它们的手中 一直拥有礼物。当你的情绪被爱和理解时，它们将给予你其中的秘密 并向你显示出你内在的那些需要治疗的地方。因此，当你感觉到无价值或感觉到愤怒时，把自己抱在你的双臂中说：「不管怎样 我都爱你。我用我全部的心爱你。你是我的宠儿；我的甜心。让我紧紧抱着你并把你放在摇篮中。」接着所有的苦涩就会逐渐溶解，所以，虽然你理解你有着非常不均匀、有时不平衡的表面反应，你也拥有慈悲。

一旦你已经开始对自己拥有真实的慈悲，那时，也唯有在那时，你能够开始对他人，连同他们自我感知的和被你感知到的全部错误 都拥有真实的慈悲，从这方面而言，你与自己工作的过程是非常重要的。当你最终爱上自己的时候，你就能爱上其他人，并把自己和每一个其他人都一样地视为太一无限造物者的火花。

你生活在第三密度之中，生活在黑暗中。这是一个无知的地方。这里的面纱是厚重的。你将一次又一次地犯错并感觉到没有价值。你将一次又一次地愤怒。然而这也是好的；也是有帮助的。这也是磨坊中的谷物，该磨坊创造出你的性格和你的灵魂的精炼物，这样你开始变得越来越透明 并不是说你已经克服愤怒或无价值的感觉了，而是说 你透过这些表面情绪看到你的深邃自我之美，你开始对那深邃自我[超越日常生活表面的波浪颠簸]拥有一种真正的自信。这种透明度使

你成为一个越来越好的灯塔。

在第三密度中 你绝不会停止成为不完美的，但当你对立自己拥有慈悲时，你就会对这些不完美变得透明。你对更深自我的信心把将你从周围这些负面情绪的束缚中解脱出来。你就可以释放它们。

（磁带第一面结束）
（Carla 传讯）

你可以重新开始。在此同时，以无限额度流过你的无限造物者的能量就有一条通过你的无障碍路线，所以，你就可以把光照耀到这个世界中，不是从你自己起，而是光通过你自己而照耀。

这个器皿通知我们 录音机的翻面声是个信号，让我们从主要的问题离开 接着考虑其他询问。现在 容我们要求 Jim 实体朗读第二个询问。我们是 Q'uo。

Jim:（朗读来自 S 的问题）「我有三个孩子 两个长大的女孩和一个男孩。在我与他们之间的关系中所牵涉的灵性原则是什么？」

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。在拥有孩子的方面 牵涉的灵性原则是守护者和爱人的原则，看见这些孩子的美丽，都是造物者赋予她的礼物。孩子对于父母是一个机会— 以一种非常特殊的方式去分享和服务另一个实体。

作为一个母亲，我的姐妹，你比任何人都更佳地知晓当你的孩子第一次来到你面前时 他们的全然无助。当他们第一次来到你面前时，他们无法说话或根据自己的意愿行动。你必须喂养他们、为他们保持清洁，温暖他们并提供一个他们在其中感到高兴和安全的环境。相比在你的生活中 你可能有的任何其他的人际关系，你已经从你与孩子之间的关系中 学到了服务他人方面的更多事情。因此，他们一直是你最伟大的老师。

也许你会想知道，你要如何爱他们呢？而我们向你保证，我的姐妹，你已经非常好地爱他们了。继续以你全部的心 非常好地爱他们吧。也许你感觉在表达那种爱方面 并不是完美的。不过 你一直在给予他们你最好的和最高的事物，这就是你在此刻持续的希望了。

因此，我们对你说，涉及的灵性原则就是服务他人的原则。在你们任何一个人进入投生之前 你就已经选择了那些与你达成协议的实体们，那个协议即你们将拥有这个特殊的关系。你已经做到了，你会继续尽最大的努力向他们提供你心中所有的爱。你给予他们的最伟大礼物就是这种单纯的无条件爱。

自然地，为了保护他们而教导他们文化的方式，这是必须的，因此他们会知道当他们与其他人在一起的似乎应该如何举止端正。无疑地 这会让你一次又一次地和他们产生冲突。而我们向你保证，我的姐妹，爱服务一个年轻灵魂的一种方式就是去指出边界在哪里，指出作为人际交往的基础法则在哪里。

如果你已经完全地给予他们要求的每一件事物，如果他们向你提出无论什么要求 你都说是，你就不会把你的智慧给他们。而我的姐妹，他们需要你的智慧，也需要你的爱。

养育一个孩子是一件非常敏感的事情。你无法用相同的方式养育任何两个孩子。每一个实体都是属于自己的实体。在一个人格上进行的工作 对另一个人格是不起作用的。因此，很多时候 你会想知道是否在做正确的事情。而我们对你说，如果你能够保持你的意愿去给予你最高和最好的东西，那么你已经做了正确的事情。

最重要的是，涉及对他人有所服务的原则是去给予那你确实带着爱给予的礼物。我的姐妹，你已经做得非常好，继续全心去做那件事情吧。有时你忍不住进行表面上的批判，我们刚刚已经对你说过，批判是没有益处的。而当你正在指导一个发展中的灵魂的时候，你有那些时候，说出「这不好，这是没用的，这没有帮助」等等的话，这是好意的。但总是去尝试，我的姐妹，说那些你必须说，做那些你必须做的那些事，它们源自一个无条件爱和慈悲之处。

我们可否请求 Jim 实体朗读下一个问题？我们是 Q'uo。

Jim:（朗读来自 S 的问题）「有时感觉到我儿子看见了一些我看不见的事物，也许是来自无形世界的。他对此很害怕，不想谈论这件事。你能够确认这一点吗？我如何才能帮助他不害怕呢？」

我们是 Q'uo。是的，我的姐妹，我们可以确认这点。当一个孩子对超自然的力量敏感时，或者当任何实体是对超自然力量敏感时，这会是一个让人感到困扰和感到害怕的事情。在他周围的其他人没有体验到他所体验的事。他没有真实的架构来理解他的体验。当经验未知时，感到恐惧是一种自然反应。

如果你考虑一个服用毒品的实体或一个摄取过多酒精的实体，这可能会帮助你理解这情况感觉起来是怎样的，因为在意识中发生的改变，有一种通常不会出现的觉知在他身上发生。这个实体会称之为一次「迷幻之旅*」。
（*编注：原文为 bad trip，有心人可查阅 Wiki 百科以深入了解）

当一个实体经历了一次迷幻之旅，他感到恐惧，在那种恐惧的周围紧缩。这就是对未知的恐惧。这就是他对某种不理解的事物的恐惧。自然地，在你的儿子的部分，在所有那些实体[天生就超常灵敏并能够感知无形世界]的部分，这都会是一种不安和不舒服的持久性源头。

首先，为了回应他的需要，你可以做的事情是让他放心，并像对待普通的事情一样对待这些事情。当他没有谈到那些事情时，不要试图去讨论那些事情，那么，你就不能在安慰(他)的过程中使用言语。但是，你总是能够保持一种均衡的平静，这种平静不会因为他可能正在经历不理解的事物而发生改变。那种平静本身就是让人放心的。

如果父母对于孩子感知到某个东西的反应是害怕或担忧，接着 那个孩子就会感觉到它并且将它投射到他正在感知的东西中，因此让他的不适变得更加严重。但当他从他的父母除了感觉到一种持续的爱和平静之外感觉不到任何事情，那么他就会知道每一个东西基本上都是没问题的，即使他不理解发生在他身上的事

情。

随着这个年轻的实体的年龄增长，他将毫无疑问地开始更多地谈论这件事，如果不是对你，那么就是对另外某个人。如果他确实选择开始与你谈论，他并不理解的事情，接下来你就可以与他分享你对于无形世界的理解了，它们和有形的世界一样是真实事物的一部分，它们仅仅就是事物的另一面。有空间/时间的物质性世界，有时间/空间的形而上世界，对于一个实体，去体验时间/空间中的事情和体验空间/时间中的事情是一样自然的。

然而，尚未觉醒的灵魂通常不会体验到时间/空间。因此，这个年轻的灵魂没有任何人去与他谈论。当他的确想要说出来的时候，在他身边，并继续一种静默的安慰，直到他确实开始沟通。

当这个实体变得越来越能够使用他的智能并吸收这种信息时，把一些书放在他周围并谈论这些书，藉此撒下小小的种子可能是有帮助的，这样，他在某个时候可能会选择他感觉适合的书，开始在关于这些无形世界的问题上进行一些阅读，并开始为自己探索发生在他身上的事情。也许他可以完全靠自己去做功，开始去理解他的天赋。把这些书放在他可以接触到的地方，这将是有帮助的。

我们可否要求下一个询问？

Jim：（朗读来自 S 的问题）「我有一份特别困难的工作，我不喜欢的工作，但我需要它来付各种账单。这不是我第一次与困难的工作打交道了，我非常努力地尝试去看到我的课程是什么，但我仍旧很困惑。Q'uo 能够为我提供一些建议，如何与这个催化剂一同工作？」

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。或许，我的姐妹，你觉察能量体及其七个脉轮的概念。每一个脉轮都有它自己的礼物和它自己的能量种类。所有七个脉轮在整个能量体的平衡方面都是同等地重要。自然地，你希望一个身体在其整个系统中都是强壮的。例如，你不会希望你的双脚是虚弱的，而头脑是强壮的。你不会希望你的双手是虚弱的，而肩膀是强壮的，等等。

你想要你全部的能量都处于平衡和健康的状态。因此，你想要你的红色光芒是强健的，伴随着性欲与生存的议题。

类似地，你想望你的橙色光芒是强健的，伴随着这些议题：自我与自我的关系、你与其他人的关系、一对一的关系。

你想要你的黄色光芒是强健的，伴随着这些议题：出生的家庭、婚姻家庭以及工作家庭之类的团队关系。

那么，工作的议题就与你的黄色光芒有关了。在你进入到投生之前的选择中已经包含了在工作场所中，事情会如何为你而顺利进行的选择。你已经选择了通过在你的工作场所中，经历那些在主观上不会被视作理想的情境来加强你的黄色光芒。

类似地，你已经和出生家庭和婚姻家庭的能量一同工作，那些能量也偶尔是多少有些困难的。这些困难是在适当的地方发生，以便于你可以与它们一同工作，并

通过坚持不懈地愿意与这些困难的情绪打交道，而强化你的存在，这些困难的情绪就是通过出生在出生家庭、婚姻家庭和工作中的那些较不理想的情境而引发的。

当你的成熟将你带离与出生家庭的直接经验时，当生命也带着你穿过在婚姻家庭方面，与更多困难打交道的经验，现在就是在你的生命中，聚焦于工作家庭的困难的时候了。

你如何才能在鼓励你自己在把这些困难视为成熟的媒介物方面更有技巧呢？那些媒介物将帮助你在你的黄色光芒中变得更加成熟。每一个实体都必须为她自己在这方面进行工作。我们也许这样说就足够了：只要你继续寻求在你遇到的每一个实体身上看见造物者，你就不会出错了。

这个实体经常问她自己：「此刻爱在哪里？」我的姐妹，当你问自己「此刻爱在哪里」的时候，就你的黄色光芒工作环境而言，你可能会发现爱在此刻必须从你而来。因此，视你自己为一个信实的、有自信的爱之生灵，因为她知道这个情境已经被给予她了，好让她在其中可以成长并变得更强壮、更睿智、更有爱了。

我们意识到没有办法始终从理想的意义上行为得当，尤其是，如在这次冥想之前的循环讨论中，有人向这个器皿表达的一样，当需要支付账单时，该工作环境已经许诺为完成的工作给予报酬，却没有提供报酬。这在每日生活中制造了一个危机。有要满足的责任；有孩子牵涉其中。

我的姐妹，首先，这是一个变得实际并去考虑找到一种方法去支付账单的时候了；在那儿，当工作完成之后，工作的报酬就在那里。

但，其次，这是一个祈请信心的时候，因为在真相中，造物者的确提供了今天被需要的事物了，因此，当出现那种没有拥有足够事物的感觉时，我们请你们聚焦于那些你已经如此丰富拥有的事物和那些对今天是足够的事物。开始进行工作，继续感谢与欢庆，继续拥有那丰盛的意识。因为，这也是黄色光芒的一门课程：这里有丰盛，但这是仅仅只为今天的丰盛。

在被这个器皿称之为主祷文的祈祷中，有这样的要求和请愿：「今天，赐予我们日用的食粮。」聚焦于这个概念，为一个人今天在今天拥有的事物而欣喜，并赞美今天的丰盛。这样，就会有一种对你正在经历的情景的改善发生在你身上了，如果它不是在外部的世界，它肯定是在你自己的领悟的内在世界中。作为一个寻求者，你正在工作以精炼的事物就是这种领悟。

与这个团体在一起真是让人喜悦的事情，今天，我们感谢名为 S 的实体和所有坐在这个圈子中的人，给予我们机会和你们在这些主题上发言。

然而，这个器皿的能量衰微了，我们会在此刻离开这个器皿和这个团体，我们再次表达我们的感激和快乐，能作为这个神圣空间之美的一部分。我们感谢你们，向你们提供我们的爱、我们的支持、我们的鼓励。在任何时刻，你但愿我们在场，你们仅仅只要请求，我们就会与你们在一起。

我们是你们知晓的 Q'uo。我们在太一无限造物者的爱

与光中离开你们。
Adonai. Adonai vasu.

原注

1、Q'uo 原则由三个群体组成，Hatonn, Latwii 和 Ra。通常代表该原则的发言者是 Latwii。Hatonn 偶尔作为发言者，如在这场集会中一样。Ra 从未作为发言者。

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-15 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之二十四

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 24

Copyright 2007 L/L Research

1994 年 9 月 24 日

(这次集会之前有一段调音和冥想)

团体问题：假如一位流浪者想要去忆起课程，他或她可以做什么事情呢？有预先计划好的服务吗？在一位流浪者和第三密度的实体之间，它们的课程有差异吗？我们如何连结地球并且使我们自己接地，而非只使用我们较高的能量中心？

Q'uo：我们是 Q'uo 原则。在太一无限造物主的爱与光中问候大家。

我们感到极其荣幸 在这个早晨与你们在一起，我们喜欢你们团体所给予的这些幽默又深入的考虑。的确，对于那些寻求服务的人们，在这条尘土飞扬的道路上有同伴时，道路变得不那么严峻和困难。相比每个人分别地进行服务，一起进行服务是更加巧妙地且更有效率地服务。我们在你们人群中 看到正在发展中的这种朝向合作本能是一项艺术和技巧，而这种艺术和技巧在被强化的存有的创作中是一个钥匙，而它就是在被人们如此频繁地称为新时代之内被给予的。

第四密度不是凭借着一道巨大的裂缝与第三密度分离，而仅仅凭借第三密度实体的阻力，当面对需要成为一个统一且和谐的团体时所产生的阻力。要知道在你独一无二的道路上 你们每个人都是极有价值的；假如从未有过在一个团体中稳定行使机能的机会，然而藉由在信心中活出一次人生而提供的服务仍旧具有无限的价值。而当作为一个圈子或团体的一部分而服务造物者的机会出现时，我们鼓励每一个人欢喜地抓住那样的机会。

我们发现流浪者这个语词有许多个意义层次。当然，那些已经从其它星球与其他密度来到地球层面上的人，他们已经流浪到很远的地方了，然而，请考虑一下在投生中的每一位实体不是来自地球，而是来自在所有表面和实质背后所潜藏着的那神秘。地球无法生育灵，地球仅仅可以为众灵的肉体、心智体、情绪体在投身的过程期间提供一个家。喔，亲爱的灵魂们，你们每个人拥有一个远离地球层面的家乡。这个家园存在于空间和时间之外；每一个人的确都是都是一位流浪者。对于大部分的实体们而言，会有一定程度的舒适，有一种极大的能力 去享受地球体验并在其中感觉如同在家一般轻松自在。那些称呼他们自己为流浪者或被那个语词所吸引的人们的本性就是会对当前的第三密度环境单纯地感觉不舒适或不是原生的(环境)。

让我们看看一位流浪者的故事的外形。有一种与人们

通常的想法不同的觉醒认识在头脑中浮现出来。通常，甚至是在童年的早期，流浪的人灵在心中就有一种“我不属于这里”的感觉，所以流浪者启程踏上一场艰难的旅程；她不知道前往何方；他也许无法说清楚为什么要流浪。每一个探索的人灵都想知道：

“我将要拿走什么？我将要留下什么？这道路的规则是什么？” 答案逐渐消失而无法被精确地捕捉，然而总是有内在的天性呼唤流浪的灵体向前进入未知，这呼唤无情地要求那个进行寻求的人格把以前的结构放置一旁 并在情绪上变成不舒服和不协调，这个人格被(各种)改变和转变所淹没，感到心烦意乱；所有属地层面的东西都飞走了。旅行者没有行李。酸痛、疲惫、困惑，流浪者时常会坐在路边。最后，流浪者用尽了所有的资源，却看不见终点，他转身— 不再竭力争取，他放弃了一 接下来，就在这个时刻变得如此清晰、如此明显以致于流浪者感到难以置信，想着“我怎么可能已经错过这座路标呢？”

这座路标指向内在。

向外移动、流浪、旅行、伸展是如此必要的，为了要磨炼渴望，锻炼人格。不过，在每一条小路的尽头有个简单明了的路标：“向内走… 向内走… 进入汝自己的内心 第一次知道你是在家中，你与现在、过去、未来的一切都是一体的。”

当我们尊敬与挚爱的弟兄亚伦和我们谈论关于不舒服和疏离、孤独、饥渴的体验的各种各样的面向时，请一直在内心中记得 我们一再保证，你们真的是在内在的家中。通往无限，通往更大的实相，通往被开放的爱之觉知的道路— 这些都是每一位存有内在的礼物。在一天的忧伤和奋斗结束时，你将一直来到这些礼物前面。那里有喜悦，有舒适。在那里，内在之中，愿每一滴泪水都被擦干。从那座家的火炉边，藉由爱与智慧，你得以神清气爽地醒来 并进入神圣戏剧之舞，你体验它为人生的。

此时 我们把麦克风交给叫做亚伦的实体。我们是 Q'uo，我们在爱与光中离开这个器皿。

亚伦：我是亚伦。对你们每一个人献上我的爱。

对于来到地球层面的流浪者 和已经在地球层面上充分演化的第三密度存有，两者之间的体验上 不同之处是什么？除了认识到你们已经在别的地方待过，以及如同我的兄弟/姐妹/朋友 Q'uo 刚刚已经描述过一样，寻求某个别处之外，在两者之间有任何别不同之处？对于你们所有人，那某个别处的想法一直都被携带在内在之中。对于你们所有人 那些完全通过地球层面进行演化的人 或那些已经历其他层面的人，在你们演化中的一个主旨就是开始发现你们不需要寻找家，家就在内在；神在内在，并非那无限制之光和能量的全部，而是祂在你自己个人身上的那一片。

想象一个孩子画一个太阳：一个发光的黄金圆盘。这孩子在这圆盘上放了各式各样的三角形。那是他画的太阳光束。一个人可能会说太阳光是从太阳放射出来的。在那太阳光束的尖端处拿起它并将它往内推。难道那儿的一切事物不都具有和太阳相同的特性？不论你是不是流浪者，一旦你发现你真实的本质是神圣的而且从来没有与一切万有分离，那么你就做好准备去带着爱与智慧，带着怜悯心在任何层面上生活。地球层面为所有的存有都提供机会去探索他们真实的本

性。

在任何层面上的每一位存有都拥有自己特定的技能与经验，要带给下一刻。我要求你们在这里 与我一起进入一个想象之中。让我们观想一个有点原始的农业文化：人群与土地生活在极大的和谐中，人们从土地中创造它们所需要的食物并喂养他们自己和彼此。没有对于诸如轮作耕种法之类的微妙性的化学上的理解；但却有一种对土地的情感，有一种对于土地发出的振动的敏感，因此，土地被作为同伴一样地被对待，而不是在制造食物的冒险活动中 作为奴隶。

在某个时候，这个文化因为缺雨而遇到一些困难。在这场持久的干旱中，庄稼毁坏了，人们在挨饿。这场干旱的情况传到了位于大洋彼岸一个人的耳中，他处于一个具有先进技术文化中。这个人渴望去服务，同样也感到他或她可以藉由学习这个文化与土地和谐工作的方法而受益。这个人感到不安的，也许是因为他的同辈对待地球的方式就像对待奴隶而非对待同伴或共同创造者。这个人出发了，接着，在船上想出了一个计划：“我将要教导他们技术来将水引入他们的田地中，而我将向他们学习如何与土地和谐地生活。”这个人来自一个技术高度发达的地方，在那里预防干旱单纯地是一个利用动力通过管道抽水事情。无法在身上携带着数千里的通道。既无法带上电力，也无法带上原子能。所以他不是带着工具，而是带着一种对于如何完成这项工作的理解 赤手空拳地抵达了。他必须完全地融入他所面对的文化中，并完全地接纳文化上的限制：

他感到疑惑，“如果我看到的图像是那个文化里面的人群并不拥有的图像，该怎么办呢？”他知道给这些田地输送水是可行的。如何用与这个文化的知识和价值观一致的方式来进行这个工作？不过他知道这是可以被完成的工作。为了进行这项工作，必须完全地把他自己融入文化中。他必须注意到：“我们无法制造铜管。我们将如何做呢？”通过仔细观察，它注意到森林里的某些植物，它们当中有一些可以被挖空并且被连接起来。它注意到风车，它的风力可以被利用来汲水引入田地中。

在某种意义上，这是一位流浪者必须做的事情。在你投生之前你很清楚：“这就是前方的工作。我将协助去教导这一点。”当你进入幻象时，在星光层中的一件简单的事情，将大大地改变。为了教导你前来要教导的事情，首先你必须完全地把自己扎根于该幻象中，你必须接纳你的人性。

对于这个我们已经用作范例的存有，在发现地球确实提供每一件被需要的事物的情况下，他不再需要制造铜管的技术了，他与地球取得一种更深入的尊敬与和谐。在他前来学习的 与地球建立合作关系的工作方面，还有什么可以比这更好的 教导他的事物呢？当你将自己与你的体验分开时— 将地球视为是世俗的、令人索然无味的事物而摒弃地球，甚至在你不情愿与较低脉轮工作，不情愿与作为地球层面的一部分的情绪以及生存方面的事情工作时而摒弃地球— 你无法学习。假如你无法学习，你就无法教导。就是如此简单的事情。你必须完全地进入幻象。

我们从这个问题开始：“流浪者的体验与完全在这个层面上演化的存有的体验，两者之间的区别是什么呢？”让我们再次进入那个比喻之中：一个跨海而来

的旅行者可以穿过这些森林、观察并寻找某个事物来输送水，不过他不知道这种树木的特性是中空的。假如他一直都不告诉别人他的寻求，该导管可能永远都不会被发现。当他告诉他住在这个地方的朋友，“我寻找可以输送水的东西”，而且画了一张导管的图，接下来，他的朋友可能会说，“啊哈，这棵树！”并砍下一颗树展示给他看：“你有看到里面是空的吗？我们可以将它们连接起来。”这是一件合作的事情。流浪者不是来到地球层面而且单纯地用一个银色的托盘将信息递给地球层面。流浪者必须与地球以及所有生活在这里的人们合作。

那些属于第三密度地球的人，完全经由地球层面演化，有着他们自己的深度技能和理解。流浪者可能从其他地方带来技能、洞见、能量。他们集合在一起，学习逐渐增长了；在那种集合在一起的体验之中，先前的边界脱落了。为了一起工作，你必须检查那些在你释放你的分离时 升起的恐惧。去查看那些恐惧并且开始演化超越它们，这是你的成长的精要过程。这一切都完美地聚合在一起。不论这位流浪者是如何先进 [或许来自第六密度，拥有极大的智慧，极大的慈悲]；他在教导的同时 仍旧要学习。为了学习，必须带着觉察的一个面向完全地进入幻象，而同时藉由察知的其他面向知晓，它正在进入一个幻象 而这个幻象不必被视为唯一的实相。我昨天通过一个舞台的比喻谈过这一点，这里我将不会重复它。

对流浪者而言 最大的痛苦或许是完全地进入幻象。对于在其他层面上 执着于他的身份— 它是强力或是更明智的，就因为它在这方面的误解，他想要去维持他的分离性。我不是在建议 它不想要让它的双脚在地球层面上被弄脏，因为在很大程度上有一种失去他的清晰度的恐惧感，就好像当一位演员踏上舞台上 并如此深深地被这个角色所感动时，他或她会害怕对那个角色完全地给出自己，因为恐惧它的心将会破碎。

在此，我想要把你们转回给 Q'uo。感谢你们深情的出席与关注。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo，我们感谢叫做亚伦的实体。

是的，每一个人有忧伤也有喜悦，有心碎也有浪漫的欢欣鼓舞。通常，每一个人都可能想知道在人际关系的方面是否有益处。我们对你们说，我们的看法是，你们进入地球层面就是为了人际关系以及所有这门学科所教导的事物。

现在 每一个人向内凝视。看着这个器皿所称为的脉轮能量：红色、橙色、黄色、绿色、蓝色、靛蓝、紫罗兰色。当每一个人抵达这个集会时，你可以从这些能量所处的配置状态来感觉在这些内在能量的平衡中的不同吗？或许每一个人可能看到的是，在进入一种新的、更为协调的能量配置的方面，每一个人都接纳彼此的存在已经成为了必不可少的支持；这种更为协调能量的配置不仅仅是较高能量中心中的配置，不仅仅是那些心的礼物，沟通的 以及在意识中工作的礼物，它同样与同等地是对那些生存的能量、自我与自我的关系能量、一个人对另一个人关系的能量上的配置。那么，就在那金色的网中欢庆吧，随着那些寻求去点亮这个被称为地球的行星意识的人们向新的实体们伸出手并形成众网络之网络，在你们行星表面上的金色之网每天都在成长，这个正在形成的网络反过来

可以伸出手去找到越来越多这个美好网络的线条去编织在一起，直到这个你们正在其上享受生命的星球的所有部分都在一种爱和接纳的拥抱中 被包裹和覆盖起来。

这个行星的内在意识和创造它的过程是每一位灵性寻求者的主要天职。有许多可能的服务或职业在世俗的眼光中 似乎是更关键或更重要的。流浪者可能看着一位医者并感到相比之下 自己是无足轻重的，因为她可能并不拥有一个治疗或演讲或教导的礼物。他只能成为他之所是，然而 这一个能力是至高无上的，这个能力完整且完全地存在于当下瞬间的摇篮之中。

我的朋友，带着最大的喜悦，我们将会移到一旁来欢迎被知晓为亚伦的实体返回进入讨论。我们是 Q'uo。

芭芭拉：在亚伦谈话之前，我仅仅要说的是，我感到敬畏并且非常享受能量转换的感觉，当我在计算机荧幕上读到来自 Q'uo 的言语并感觉他们头脑中的 Q'uo 的想法时，我问亚伦 “你想要谈论这个吗？” 而亚伦说 “是的，” 然后能量转移了。这是美妙的。

亚伦：我是亚伦。Q'uo 刚刚谈论到 对于所有寻求者而言 最首要的使命是一个行星意识的演化。

这并不意味着行星意识的演化比个人意识的演化更加重要，不过他们是彼此的一部份。这个地球藉由高度正面的振动频率被创造。它的基础— 大地的基础，泥土本身，这个第一密度的能量弥漫着爱。

如同 Q'uo 刚才陈述的，在第三和第四密度之间没有屏障。当你在情绪体的评判和观点的周围找到更多空间时，当你在恐惧、愤怒和贪婪升起时 在你自己内在找到平静时，当上述的状态在其他人身上升起时 你不对他人评判时，接下来你就降低了你的屏障。带着那种被降低的屏障和评判的脱落，你就准备好进入第四密度的体验了。

地球正处在成为一个第四密度行星的过程中。有那些更为负面极化的实体，他们会希望看见地球变成一个负面的第四密度空间。我暂时将解释负面的第四密度的体验会是什么样的说明搁置一边。如果你们希望，我将在以后的一个时间谈论它。简单地说，当你们每个人在自己内在之中进行这项工作时，当你们每个人对你存在的无限潜能开放 并且没有因为自我膨胀而紧紧抓住不放的情况下分享时，你们每个人都创造出更深入的可能性— 使地球更平稳、更和谐地演化成为正面极化的第四密度。是的，这将会是一个在其中 存有们心电感应的空间。我们已经在相互彼此心电感应的方面 谈论过那意味着什么了，不过你也将与你所吃的蔬菜，与你砍下来用以建造家园的木材的那些树木同样有心电感应。在每一位存有的需求 以及每一位存有去服务他人的渴望方面 同时都有着完全的沟通交流，对于它的需求没有任何的鄙视，而是带着对那种实质的尊重。

一个第四密度的地球的开端不是意味着将不再有恐惧。你将依旧有情绪体。你将依旧需要与恐惧工作；毋宁说，将会有一种围绕着恐惧的宽阔性，有一种怜悯心的感觉，它允许恐惧藉由充满爱的仁慈而非藉由寻求将其排除在外的评判而被碰触。

你正在许多层面上学习。我之前谈过的这个人 不只是为了更原始的文化找到给田地输送水的方法。在其他的层面，这个人正在学习和教导对环境的尊敬、与环境充分沟通交流 以及把环境当做伙伴一样地参与其中。对于你们当中 那些带着某种要去分享的工艺技巧而来到地球的人们— 疗愈的技巧，深深的智慧，深深的慈爱— 这就是你可以在一个层面上分享的事物了。在一个更深的层面上，你带来这样的能量，它帮助所有的存有降低他们的屏障，直接体验每一个实体内在的神，不论它是有生气或无生气的实体，并生活在充满爱的崇敬之中，崇敬一切万有当中的神。

对于一个已经移动到高度正面极化的能量程度的地球，在这个星球上产生的力量将对这整个宇宙的宏伟施展巨大的影响力— 它是一个广大的能量的源头、属于爱。那么，当你问自己：“我如何才能成为一个更好的疗愈者或是老师，成为一位更好的技工，一位更好的朋友” 的时候，不要忽略去问你自己：“对于这些技巧的学习如何帮助我更全然地学习去爱？假如我用任何方式让自己与此生分离了，对于这种最深的热望[把爱与光带到先前已经有恐惧和黑暗的地方]以什么方式是个有害的行为呢？”

当你询问对问题时，我的朋友，你将会发现答案出现在你的心中，你将找到气力对这些答案以及对你的道路的清晰付诸行动。带着在这个分享中的大量喜悦，我在此将麦克风传给 Q'uo。那就是全部。

Q'uo：我们在此时感谢叫做亚伦的实体。我们是 Q'uo，再一次 在爱与光中间候每一个人。这个问候不仅仅是一种礼貌。我们一再重复它，因为我们谦卑的理解是： 爱是一切万有真正之所是，爱是单一伟大起初的思维或理则，创造一切并无限地创造；而光是可以被看见的爱，在无限造物的所有密度中 构建了一切显化的事物。在这爱与光中，我们开放该通讯给其他询问。在此刻有没有任何问题我们可以用简短的方式提供一个想法？

提问者：Q'uo，能否请你们谈谈英雄的旅程的原型模式。它是一个为了体验上的更为启蒙的层次而被保留下来的一种模式吗，或者它也是一种可以在我们的日常生活中被找到的模式呢？

Q'uo：我们是 Q'uo，我们感觉到这个体验的圆圈，这种向外移动并向内返回，是一个可以在很许许多多方面被发现的周期或圆圈，如同季节的圆圈一样：新生命在春天发芽；在仲夏开花和繁茂；在伟大的秋天收割季节成长、成熟和采集；到了万物看似死去或濒临死去的冬天，那即是树木凋落、草木枯黄，所有的生命沉睡和休息并重建生命力的时节了，而这种重构生命力是藉由接纳黑暗的限制、接纳内在性、接纳寒冷和冬季的收缩而完成。

对于拥有会看的双眼以及会理解的心的寻求者，一旦这个圆圈第一次被看到了，它会一次又一次向这个寻求者显现出来。寻求者的工作将一直被给予这样的圆圈，而对于那个寻求者而言，这经常看起来似乎是一种损失与徒劳无功。而这种奉献会被给予另一人，而这个人接着将它奉献给另一个人；在这个圆圈的圆满之中，那位首先给予直至穷困的寻求者 将会成为那个收到十倍、百倍、千倍回报的人。

我的兄弟，我们可否进一步回答你的问题？

提问者：谢谢你，Q'uo。请问对于神圣呼吸的观念，你们有什么评论呢？

Q'uo：我们是 Q'uo。在你们的一本神圣著作中写道，人的一生不过是一次呼吸。当一个灵体离开物质性存在的层面时，就是如此。你们的医生们称呼死亡的事件为一种断气(expire)。这也许可以被视为幽默的，如同你们文化及其频繁地说的订阅的杂志到期(expire)了一样，而我们认识到你们比你们目前这一期要更大。然而，是这样的，在投生之前和投生结束之后，此生被视为一次呼吸，一个瞬间、一个荣耀的强烈时刻，就是在这个时刻 一个灵魂有机会选择以所有的心意、所有的气力、所有的智力、所有的自我去服务无限造物主。在这一刻之外是不需要呼吸的。在此生的瞬间之中，呼吸是全部，因此请深深地、感激地、深情地吸入生命和呼出生命；专心一意*。

我的兄弟，我们可以进一步的回答吗？
(*编注：原文为 devil take the hindmost)

提问者：不用了。Q'uo，非常谢谢你们。

Q'uo：此时有其他的询问吗？

提问者：我有一个问题。流浪者最有可能拥有什么类型的启蒙(入门)体验呢？

Q'uo：啊，我的姐妹，启蒙。何等的痛苦。何等的笨拙。任何一个走过青春期的孩子知道启蒙的极度苦痛。事实上，假如你们的人允许包含在肉体启蒙中的痛苦被仪式化以便于每个变成成人的人都猛烈而深切地经验到那种刺穿的痛苦，他们在肉体的启蒙方面会做的更好。虐待身体并不被视为是一个好的想法，然而那些被视为野蛮人的实体，他们在即将成为男人或完全成熟的女人时 会仪式地割伤或刺破胸膛或人体的某些部位，这样他们更能够知道并且接纳伴随着完全成为大人的责任与痛苦的重担了 [1]。

一般而言，启蒙是失眠以及内心不安的起因。自我看起来似乎已经以某种方式变成另一个人了。道路似乎迷失而且没有光。在每一个启蒙之中 都有一个燃烧的火焰，都有一个源头，当它流过管道的时候，它会清空管道。启蒙是极度苦痛的，而在其结束的时刻 蕴藏着开始。所以当自我被这种极度的苦痛充满的时候，我们请求每个人带着决心和善良的本性来面对那种极度的苦痛。信心的礼物无须有任何的道理。当一个人决定活在信心中时，他可能是愚蠢的，他可能和傻子一样，他可能说：“我还没有睡。我无法吃东西。所有的混乱让我头痛。不过感谢无限太一和这个极度的苦痛；对这个痛苦、对这个教导，对这一刻献上所有的赞美。” 这有道理吗？没有。这有趣吗？没有。这是必须的？是的。当它结束时，你们将是快乐的吗？喔 我的天，是的。

我们请求每一个人都对于相互彼此的大我的觉醒和诞生的时刻保持敏锐。向那脾气暴躁的熊伸出手。向令人无法安宁的烦人痛苦开放心。接纳一个受苦的人变化多端的行为，因为你如同在一面镜子中看到你自己的那个面向，总有一天你自己的这个面向将会使你遭受痛苦，这是早晚会发生。

你越是渴望去寻求和服务，你的生活就将会变得越发

不舒服。我们不提供柔软的舒适，我们仅提供对于这种艰难的接纳，从情绪上 以及灵性方面而言，被锻炼过的灵魂会最终向着一种喜悦和平静开放，这种平静在任何方面都不是快乐的 而仅仅是纯粹喜悦的，这样你就与喜悦相伴 并且可以真正地带着该觉知而献上感谢和赞美，该觉知即是更深入的存在的地基，这就是存在的真理。我们可否进一步地回答？

提问者：这就是真理。

Q'uo：此时有最后一个询问吗？

提问者：这面镜子是去找到其他流浪者的解答吗？在那儿 发生了什么事情？

Q'uo：我们是 Q'uo。我的姐妹，你是感觉极其敏锐的。就是如此。你们就是你们给予彼此的礼物。这礼物是怎样地无比珍贵啊。

亚伦和我们自己，我们将很快与你们重聚，我们带着喜悦和快乐期盼它；因为我们同样享受快乐，以及喜悦之真理。现在 我们在爱、光、祝福、平静中离开每一个人。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai。Adonai。

(团体歌唱)

芭芭拉：我是芭芭拉，在亚伦的建议下，我想要讲一个儿子告诉我的 非常简短的故事。在一场教堂的聚会中，一位年轻的母亲站起来讲述了这个故事：她就要生孩子了，而她三岁大的女儿和她说：“当婴儿出生时，我可以有一些时间单独地与他在一起吗？” 这对父母亲说：“好的，到时候再说吧。” 而她一直在问。他们告诉小儿科医生 而小儿科医生说：“因为某个原因，这看起来似乎肯定是对她很重要的。为了安全起见，我会试着去监视发生了什么事情，不过还是给她时间单独与那个婴儿在一起。”

所以婴儿出生后，过了几个星期，小女孩又问了一次，他们说好。他们留下她独自一人和婴儿待在房间里。他们关起门来，不过因为他们已经打开了一台无线电话机，所以他们可以听到声音，他们走进卧室并且坐下来。他们听到小女孩对那个婴儿说：“与神在一起是什么样子呢？我已经快要忘记了。”

原注

[1] 内容有待澄清，关于平衡地参与仪式练习的方面，作为一条通往成熟的途径，。

Translated by M.D.

(V)2014, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 20-16 篇：圣诞节的意义

Copyright 2008 L/L Research

周六冥想

2007 年十二月 15 日

团队问题：Q'uo，我们今天的问题是关于我们世界中的圣诞节的意义。请告诉我们相关的灵性原则，涉及追随耶稣的脚步活出一生；尤其是关于从心而活，在爱中生活的原则。既然这是一个给予的季节，也请谈谈带着爱来给予或从心来给予的原则。

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在今天与永远，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 我们来到你们这里。我们非常高兴和你们分享这个时刻 并被呼唤成为你们的冥想和寻求圈的一部分。我们为这种荣幸和荣耀而感谢你们。当你们在一个圈子中联合起来寻求真理时 我们成为这一系列美丽能量的一部分，这一直是个美妙的体验，我们对此感到荣耀。

我们很高兴和你们谈论关于圣诞节、关于以耶稣·基督的道路来生活，以及给予的季节，该季节似乎要求一个人带着耶稣·基督实体所拥有的那种爱来作为。

一如既往，我们会请你们每个人在聆听我们的想法时使用你们的分辨力。跟随并使用那些看起来有共鸣并且对你们有益的想法。如果一个想法看起来与你们没有共鸣，请将它留在后面。我们并不期望每一个我们所分享的想法都击中你们个人需求的靶心。我们感谢你们在这方面的考虑。

我们想要对叫做 R 的实体说，今晚通过这个器皿发言的 Q'uo 原则的那个部分是 Hatonn 团体的弟兄姐妹。这个主题是无条件爱，它是 Hatonn 这个实体的原生振动。因此，我们今晚将通过被知晓为 Hatonn 的团体来表达。

冬季来临该星球的这个地理区域，你们在其中生活，冬季，如同黑夜跟随白天的后面，以相同的方式运行着。这是生命的周期的一个不可避免的 又有价值的部分。不过 对于居住在更加昏暗的冬天中的那些灵魂，光的减少是一个强有力的催化剂。在冬季的漫长缓慢的黑暗时期 看起来的确是非常黑暗的，那接替穿过冬季暴风而闪耀的光时常是昏暗与暗淡的，因为太阳离得更远了。

这在第三密度的实体中创造了一种不可避免的反应。在一些情况下，如果一个实体正靠近肉体的死亡，光的缺少将会鼓励一个实体穿越大门 进入更大的生命。冬季的黑暗夺走许多人的生命，他们或许活着通过夏季，然而因为冬季到了，人们就会有一种天然的趋势去休息、放松、寻求进入那通往更大生命的大门。这是一个强有力的催化剂，而我们并不希望去贬低那些在这个季节的寒冷与黑暗中感到非常痛苦的人。

不过，正是在这个季节，人们当然最为渴望光，对光的向往和祈祷是最大的，人们带着最大的热忱等待着光。就是用这样一种方式，所有负面的催化剂将寻求的灵魂带到了领悟点并表达对光、真理、爱的那股向往、那股饥饿和渴求。

这是对缺乏光的一种天然反应：人们聚集到一起并创造一个特殊的日子，一个公然违抗黑暗的日子，一个为额外的光而欢庆的日子，一个有着丰盛的食物与饮料 以及人们对彼此慷慨的日子。在耶稣·基督行走在你们地球上 加入到这个黑暗的季节之前，这样的特殊日子已经存在很长的时间了。出于对冬至的天然、非宗教的观察，并将其转变为一个神圣的日子或一个假日，这是人类的灵性天赋所引发的。的确，耶稣·基督是在夏季出生的，而对于第三密度而言，这个实体的出生被放在冬季的黑暗正中心

的位置，这在心理上是对的。所以，让我们注视这个时刻，光进入黑暗的时候。

首先，我们认为你们每一个人都是光诞生进入黑暗中的那个要素。无论你天然的生日是什么，就你们当中一些人会把那个时间称为再次出生的意义而言，你们都分享了耶稣·基督的生日。你们每个人都是那个婴儿耶稣，被包裹在襁褓之中，躺在粗糙的马槽里，马槽里装着给牛吃的干草。你们也是圣母·玛利亚，她哺育了这微小的孩子，它是人类经验的黑暗中 闪耀的光点。你们是约瑟夫，宽容、有耐心、支持的，准备好从事一个木匠的工作以便于支持他的妻子 养育者，并支持他的孩子 基督(耶稣)，爱的原则。你们是在惊奇中到来的那些牧羊人，在敬畏中放下他们的曲柄牧羊棍，并跪在玛利亚的脚边，带着惊奇凝视着这个珍贵、珍贵的婴孩。

你有一个部分，就在你的灵魂深处之中，它无论如何都绝对不曾与太一无限造物者分开。你的那个部分就是众天使，歌唱着：「哈利路亚，哈利路亚，哈利路亚！荣耀与平安。」

这是一个深深打动人心的时刻。关于人类的境况，它说了很多。如 Jim 实体最近对这个器皿所说的一样，它引起了对人际关系的本质的沉思。因为耶稣实体，这个进入该世界之中的珍贵光点，如果没有他拥有的人际关系网络，他无法活过婴儿时期，这些人际关系包括他的父母、允许玛利亚在耶稣出生的那个晚上有一个地方枕头的小屋主人、还有涌入那个马厩的牧羊人，他们都与这个婴孩形成了一种深入的关系。

在夏季的快乐与悠闲的时光中，带着它无止境的光[似乎是这样的]，家庭[支持网络]和友谊[那些特殊的人际关系]的支持与爱的重要性看起来并不是多么紧迫的一件事。冬季的夜晚远远更多地揭示这些灵魂与灵魂、心与心、手与手之间的重要性。

L/L <wbr>Research <wbr>圣诞节的意义

因此，相当恰当地，这经常是一个家人聚集在一起并更新旧联系的时候，分享漫长的旧日时光的记忆，并体验时间流逝的多少有点超现实与奇异的感觉，而当一个人带着大量被分享的历史去体验这种很老、很老的人际关系的时候，一个人的童年时光似乎回到一个人身上的感觉，而那些被分享的历史对于出生家庭是真实的，属于母亲和孩子，兄弟姐妹之间的历史。

对于很多人，这也是个合适的时候——慷慨地对朋友打开他们的心，并庆祝相互支持与相互鼓励的珍贵礼物。

叫做 Jim 的实体也对这个器皿建议，这是一个好时机去回顾每一个人际关系，并询问自我，是否自我曾以任何方式从亲密关系 以及从每一个人际关系的正面性质中退缩，询问自我：「我能否看到任何事情，在其中也许我疏于表达我对另一个实体的感激和爱的深度？」

在一年的季节的周期循环中，的确 这个时刻尤其适合在其中创造致歉和宽恕的表达，向那些人致歉，你也许感觉在自己的评判中没有向他们提供你全部的爱。

同样地，在这一个时刻 去考虑那些人 在你自己的评

判中 他们可能对你做了同样的事情，向他们提供一种完全与全然的宽恕 和重建那种亲密关系，就好像你看到的那个缺陷已经被完全地治愈一样。

无条件爱的本性不仅仅居住在叫做耶稣·基督的实体中，它同样居住于在卡拉·基督，C·基督，R·基督，S·基督，P·基督之中，基督居住于每一个人之中。

基督并未带着力气进入你们的世界。基督并未带着力量进入你们的世界。基督并未带着财富进入你们的世界的。的确，在无助中，该婴儿的灵魂进入世界中。带着无限的爱，它用婴儿的双眼凝视着一个在黑暗、绝望、失望、悲哀中迷失的世界。他用无条件爱的双眼凝视着那个迷失的世界。那光无法被熄灭。那无条件、永久的、永恒之爱凝视着，出于一个[无法说话、无法照顾自己，在各方面都是缺乏的]孩子的双眼。

我亲爱的朋友，你们也是缺乏的。你的婴儿灵魂同样凝视着一个迷失的世界，那个你自己的苦难的内在世界。在说话上，它是无助的。在行动上，它是无助的。它仅仅能用无条件爱的眼睛凝视着你。因此，我们会在此刻请你们在自己的自我之中 深深地凝视那个你内在的婴儿灵魂，如此的美丽，如此的纯净。让你的心融化，打开，裹住那个婴儿灵魂，彷彿你的爱就是那襁褓一样。

抱起那个孩子，摇动它，将它抱在你的怀中，用你的关注喂养它。你的灵魂需要什么来长得强壮呢？你会向内在的婴孩提供什么东西呢？一个婴儿需要关注。一个婴儿需要支持。一个婴儿需要关爱。因此，我们建议你，亲爱的人们，进入你的灵魂的那个马厩中，并让你自己致力于养育并照顾内在的那个灵魂，不是一会儿，而是你全部的人生，你内在的灵魂正在寻求去增长力量，寻求去茁壮成长，并找到那种生活，在其中它可以越来越能够用一种比婴儿的沉默更可以被理解的方式来表达。

成为一个居住在一个肉体的黑暗之中的灵魂，它会感觉到什么？那婴儿灵魂需要什么样的关怀？我们会请你们把身体转变为一座神殿，请你们用光充满它，用使它成为最光亮的食物喂养它，提供为它带来光的研读和思想，提供它需要的关注，藉由记得去拥抱那个灵魂的本性，也就是你的本心，不仅仅在一个神圣的日子或周日这么做，而是遍及你的人生中的每一天和每一刻。

因为，事实上，比起你是该神殿[你的身体、人格、外在的自我]的本质，你远远更多地是基督的本质。圣诞节赋予你一个机会去穿越所有的自我黑暗 来找到那居住在你自己的心中的无条件爱的意识，它是坚定、强壮的、永远活着，就是你真实的菁华。

叫做 R 的实体询问牵涉给予，以及带着爱并源自于心的给予原则。我们也将谈论那一点。

这个器皿经常注意到，人们传统上在表达一般的友谊和人际关系方面，许多风俗习惯是机械式的，不仅仅发生在圣诞时节。有一个互惠原则。一个人会感到因为这个互惠原则而相当地陷入困境。因为如果一个人去一个聚会，那么你会被期望举办一个聚会 并邀请那些为你举办过一场聚会的人。这样，一个人就会受困于一个无止境的举办聚会和参加聚会、举办聚会和参

加聚会的循环中，直到一个人对举办聚会变得全然厌倦。

大量的这种机械式性质涌入那个特殊的耶诞季节 (Yuletide) 中，肯定地，我们与之谈话的每一个人都觉察到 在考虑合适礼物[给那些他所珍爱的人，购买或制作 接着给予这些礼物]的方面 施加在每个人身上的压力。自然地，就好像邀请某个人参加一场聚会不是有害的事情，决定去给予一个礼物同样不是有害的事情。实际上，这是一种表达，充满太一无限造物者之爱与光的喜悦、感激、感恩。

对于那样的实体 坚持通过礼物的慷慨来表达真实感觉的意愿，他的确是有福的。例如，这个器皿真的喜欢给予与接收礼物，因为责任而给予礼物的情况不会发生在这个器皿的身上，我们将其视为这个特殊灵魂内在的一个优点。对于一些实体，他们认为实体应该机械式给予并反馈那些给予他们的人，或者因为一种固定的人际关系而给予，即使那里没有爱或尊重，而这个器皿的诚实会被那些人视为一种粗鲁。

我们建议的是，为了支持无条件爱的原则，在写下那些礼物清单[送给你希望给予礼物的人]之前，你进入祈祷并寻求慷慨的礼物以及诚挚的礼物。允许你自己仅仅从心去给予的奢侈，如叫做 R 的实体所说的一样，仅仅从一种真诚感觉到爱的深度去给予，永远不要从一种责任或社会的机械式惯例来给予，它们不会褒奖诚实、真诚、纯真。

我们会请求你们使得你们给出的礼物变得可靠。当你给予礼物时，再一次，为那礼物祈祷，用你的爱、情感、感谢 和你对关系的礼物的感激浸透它。那就是礼物如何给予你的方式了。因为爱在爱中被反射，那在爱中被给予的东西祝福你一 超过百倍。

反之，那在空洞的风俗习惯中被给予的东西 无论对给予者或接收者都不是一种祝福。在那个被很好地给予的礼物中有一种能量，它可以被那个打开礼物的人感觉到，这会使得任何微小的礼物成为一个美妙而丰盛的赠予。从以另一方面，那不带着爱而给予的东西，它仍旧是一个东西，一个物体，没有被灵性所浸透。

在这个通灵之前的循环讨论中，叫做 R 的实体问是否合适问这个特殊问题，因为他非常地欣赏叫做亚伦 (Aaron) 的实体的工作，亚伦在圣诞节时期形成了一个习惯去分享在他某一次投生中 他与耶稣实体之间发生的各种故事*。

(*译注：《圣诞节故事：来自亚伦的回忆系列》是从1990年开始 在每次圣诞节通过芭芭拉传讯亚伦讲述的一系列圣诞节的纪念故事的文集，每年一篇，至今已有二十多篇，内容多为回忆在亚伦在耶稣时代的转世中对耶稣的一些小故事的回忆。部分故事在亚伦与 Q'uo 系列通讯中被提及。该系列文章的原文连结：<http://archives.deepspring.org/Books/ChristmasStories/>)

如这个器皿在此刻观察到的，我们无法那样做，因为我们并未与你们地球上的任何人分享任何的投生。然而，我们可以分享的是，在每一个文明中，无论在什么地方，只要那里有心在跳动，有高昂的希望，那里就会有无条件爱的化身，在这位或那位救世主当中，

在这个或那个英雄当中，在这位或那位圣人当中。而那些基督、英雄、圣人就是你、我、每一个人。每一个人都将在整个返回太一无限造物者的漫长旅程中拥有他了悟自我为基督的时刻，不是以任何自私自利的方式，而是以将生命完全地献给无条件的爱并通过拥抱无条件爱的意识 而最终找到那所有飢渴都被填满的源头。

你们每个人都走在一条朝向那种身份和本性的旅程上。你们无法通过抛弃在此刻的你之所是的事物并寻求某种更好的事物来找到那种身份和本性。不仅如此，我的朋友，现在，你就是全部你需要去成为的事物了。你是完美的。你也许没有看到，而你就是基督小孩，你就是圣灵，你就是无条件爱。而我们对你说，这就是你们所有人，每个人，每个单一个体的实质，你可以信赖并依靠于这个事实。

你可能正被关在监狱中，你可能已经做了可怕的事情。你可能飢饿而绝望地走在道路上。你可能是愤怒的，或是伤心的，或者你因为这样或那样的事情而与爱的感觉分隔开了。而我们对你说，你是基督。在你的实质中，你就是无条件爱。你作为一个灵魂在投生之中的旅程可以被描绘为一次向着那种领悟 接着朝向表达那种领悟的旅程，当这次旅程已经成为了你给予自己的礼物时。

现在请问关于这个问题是否有后续问题。我们是 Q'uo。

R: 我想做个观察 接着请 Q'uo 评论。我一直思考 Q'uo 所说的礼物，对我而言，以及对于那些聆听星际邦联的其他人而言，那些前来试图以一种令人振奋和鼓舞人心的方式发言的实体，他们看起来是一个礼物。因此，我一直想着去致谢。而我同样记得星际邦联的实体把它视为一种服务。我想问 Q'uo，对于那些聆听的人对启发的信息所给予的感谢，Q'uo 是否愿意评论 他们是如何看待这种感谢。

我们是 Q'uo，我们相信我们理解你的询问，我的弟兄。

的确，当我们被要求分享意见时，我们把它视为一种荣幸，在这方面，你是正确的，因为我们已经选择服务他人的方式，就是当我们被询问时 去分享我们的想法。容我说，你们的感谢是给我们的一个大礼物。当我们发言的时候，我们并不知道我们是否将击中靶心。

我们感觉进入你们特定的圈子的振动和所有那些碰巧在聆听我们的言语的人们的动力关系，我们发现了各种要点和各种意义的层次，所有这些都是被这个寻求圈中的各种各样的人所真诚与由衷请求的。

我们同样也受限於我们必须向在这个圈子中认识最少的人谈话的事实，因为我们不会把任何人留在后面。因此，我们创造一些概念并通过这个器皿分享它们，他接着与你们分享这些概念。而我们不知道我们是否已经击中靶心了。

所以，当我们发现实体用一种正面方式回应我们的言语时，这就好像我们沐浴在你们的爱中一样。我们已经成功地做到希望去做的事情，这让我们感到非常高兴和喜悦。我们不仅仅已经尝试有所服务，我们还得到

已经成功的印象，至少有一部分(是这样的)，以对你们有帮助的方式分享了我们的爱和我们光，并为你们进一步的灵性的努力构建了一个资源，这是一件喜悦的事情。

也许我们应该说，我们感觉就彷彿正在被你们的爱和理解的襁褓包住，这感觉起来非常、非常好。我们可否进一步回答你，我的弟兄？

R: 谢谢你们，Q'uo。我想你们击中靶心的次数 远比你们所想象的更频繁！

我们是 Q'uo，我们为那评论感谢你，我的弟兄。当你呼唤我们并要求我们的临在的时候，愿这结果从现在到永远都是如此。

请问此刻这个团体是否有另一个询问。我们是 Q'uo

(长时间暂停)

我们是 Q'uo，我们的确已经满足此刻在场人们的所有问题。此刻 感谢你们邀请我们与你们在一起 并与你们分享我们的观点。你们对我们是一种祝福，真的！当你们一同创造了这个神圣的空间 并用你们对真理、对爱、对光的要求充满这空间时，我们一直对你们的希望和振动之美肃然起敬。

我的朋友，在这个圣诞节中，祝你们顺利。我的朋友，每一次 空气中有着亲切与情感，而又有那么那么多人聚焦在其他事物，祝你们顺利通过那冲击灵魂的事物。

不要让它令你沮丧，不要让它令你苦恼。深深地潜入！潜入你自己的心和周围的灵魂们的心中，不要在他们内在看那些伪善和缺乏考虑的事物，它们如此经常地瀰漫于这个冬至季节。不要让你自己或其他人内在的黑暗把你与新生命、新成长、新真理的欢喜之新光线分隔开。让它成为你心中的夏天吧。你之所是的那道光将使你的环境光芒四射。光将充满(四处)。

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，对于你们每个人 我们说：Adonai, Adonai. 爱、光、力量、平安。我们是 Q'uo。

Translated by T. S.
(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 20-17 篇: 需不需要臣服?

Copyright 2007 L/L Research

周六冥想

2007 年十一月 10 日

TO WHAT SHALL THE SOUL SURRENDER? *

(*编注: 以上是美国 L/L 季刊使用的标题)

团队问题: (Jim 朗读) 今天晚上的问题是: 在 Ra 通讯的哲学中 显著缺少的是: 没有任何地方提及显意识的自我向一个指导灵、比自己更大的智能或意志 臣服, 无论它是高我、爱与光, 还是造物者。在 Ra 的哲学中 有任何上帝的恩典和臣服的位置吗? 如果在 Ra 的哲学中 曾暗示过臣服, 一个实体要对什么事物臣服呢?

(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，在为他的服务中 我们今晚来到你们中间。你们呼唤我们加入到你们寻求的圈子来回答关于在一的法则的途径上 恩典与臣服的位置的问题，我们的心对此充满了感激。我们非常高兴和你们分享我们在这个主题上的想法。

一如既往，我们会在评论之前 请求每一个听到或读到这些言语的人，请你们在聆听和阅读时 保留分辨力的权利，这样你们就可以在那些你将会追寻的想法和你将放在一边的想法之间 做出选择。

不是我们全部的想法都将同等地适合你们，与其将我们的想法作为一个整体并尝试与全部内容一同工作，我们宁愿请你们选择那些与你个人有共鸣的想法。因为对每一个寻求者而言 真理的道路都是独特的，我们不愿意因为让你从自己的共鸣的道路分心 而成为你们路上的一块绊脚石。

如果你们这样做，我们将非常感激，因为它为我们清理了道路，这样我们就知道 不会侵犯你们的自由意志或打断你们进程的节奏了。

在我们的面前的问题与臣服或恩典在我们先前通过这个管道提供的哲学或思想系统中 所处的位置有关。

首先，我们会说明，有时被称为一的法则或星际邦联哲学的思想系统假定了一个单一的、统一意识，在其中 所有的部分都是相互作用的，万物为一。如果万物为一，任何灵魂要向什么臣服？这就是为什么在我们与你们分享的想法中没有提到这样一种臣服了。

现在 让我们看看该世界运行的方式，对于那个世界我们或许可以说，在其中 看起来有一个易于出错的自我，和一个分开存在的造物者，祂是完美的。这种不完美与完美形成对照，并且是分开的。第三密度的人类自我与那个第三密度灵魂的造物者是区别开来的。

有两个基本的方法，你们的文化中的人们会选择使用它们在人与神之间划分界限。第一种方式是基督教、犹太教、伊斯兰教的信仰或哲学系统，如果你愿意这样称呼，在其中为了去崇拜、敬仰弥赛亚的造物者身份或名为安拉(Allah)的神[其先知是穆罕默德]并被祂所救赎，有罪之人就有了对人类自我的一种悔改和臣服的需要。这个对人和神划分界限的系统从男性能量[属于所有三个宗教系统涉及的神之名]中取得其风味。

这些宗教信仰的前身是神话和魔法系统，在其中有一些动物作为被供奉的祭品，在一些情况下，一些人类被供奉，这样血液就可以升入天堂并取悦完美的造物者，造物者接着就会对有罪的和犯错的人类微笑。接下来，人类就会通过一个纯洁无罪者的牺牲而赎回神性，那个牺牲者要嘛是动物，要嘛是纯洁的人类。

在你们的圣经中，有一个人物叫做亚伯拉罕，他被该造物者要求牺牲他的儿子以萨。没有用任何方式去质疑造物者，亚伯拉罕建起了火堆，摆好木头，放置好引火物 准备点燃火堆，接着他将儿子绑到火堆上，如该造物者要求的一样 进行一次人类的牺牲仪式。在最

后的时刻 一只公羊被发现困在一丛灌木中。以萨被释放了，那只公羊取代了儿子的位置。

在新约里的那个儿子就没有如此幸运了。在耶路撒冷没有公羊，耶稣·基督在各各他被钉死在十字架上。在两部圣约书籍中的象征都是一样的 为了要救赎所有罪人，一个纯洁无罪的人死去了。

与这种在人和神之间进行区分的方式形成对照，一个人可以查看佛教和印度教的系统，在其中犯错的人类被 空、无、释放、歇息、免于苦难的自由 所抵消。在这种象征中，每一个实体都变成了基督，为了从苦难中解脱并从业力之轮与无止境的转世中解脱出来，它完全地牺牲其自我身份。

这两个系统的相同之处是在人性与神性之间，或者在世俗和神圣之间 一种小心谨慎的划分。在一的法则里面，没有这样的区分存在。相反，它的假定是在第三密度中 每一个实体在其存有的每一根纤维的核心都有太一无限造物者。

一的法则的奥秘是那(双重的)隐含意义：在人类的卵细胞(egg)之中的是属神的 完全成熟之生灵；而在造物者之中的是那遣送的过程，把自我的众多种子送出进入幻象以便于收集关于祂自己的身份的信息。这并不意味着臣服和恩典的概念与一的法则没有关联，毋宁说，在这个寻求真理的模型中，灵性演化的进程被视为一条向内的旅程。没有向自我之外的探寻，相反地 有寻求自我核心的意愿，该核心即是太一无限造物者。

这是一个你们的文化无法支持的模型，你们文化的共识实相自身发现它很难理解。你们的文化无法看到自我的无限价值或假设在自我之中存在着完美，在你们的文化中 自我一直以很多种方式被视为有犯错倾向、愚蠢、有缺陷的。

共识实相没有进入一个假定人类为完美的思想系统的入口，因为当一个人凝视着自己或另一个人的时候，无论是自己或另一个人都不会表达完美，也不会某种潜在的状态中包含完美，这是显而易见的。因为第三密度幻象的本质是缺乏察觉的，该文化单纯地没有方法去吸收或理解一个假定一切事物，包括完美，都存在于自我之内的系统。

我们已经多次地谈到向内的旅程。我们已经谈到过关于共识实相的生命表面，与其说共识实相是一片土地，毋宁说它有更多海洋的特性，液态的、可穿透、深入、能够被潜水者潜入的，潜水者会深深地潜入，也许他们从海床收集珍珠并把那些珍贵的珍珠带上来并储存在宝藏屋之中。

我们的意识有一个有规律的分层特性。意识海洋的表面是你自己的极微小部分，它完全地充满了共识实相的特征。

只要你愿意对在自我之下存在着的事物保持不好奇的状态，你就如同一个漂浮在水面的人了。你大量的心理状态有很大程度满足地停留在自我的表面上 并在人格的结构上工作。

我们已将人格称为「人格外壳」来指出，在某种程度上，它是一个果壳，为那如此甜美地躺在果壳内的果实提供保护。只要你感觉你就是该人格，被你的人格

的性格、天赋、局限 限制着，那么你就会飘浮在意识的海洋上，从未向下穿透那波浪的表面扰动，永远地因为月亮的吸引而移动，伴随着所有在表面人格上产生影响的起伏涨落的潮汐而被冲刷着。

我们的建议是 你们有能力更深地潜入你的人格褶皱之中 并最终穿透进入更深的水域，那更深的水域虽然还是虚幻的，在它们表达一切造物的合一性的真理 和表达在每一个灵魂内的美丽、真理、造物者身份的能力上，其扭曲是远远少得多的。

我们可以使用类似基督意识或宇宙意识这样的词语来帮助寻求者开始穿透这见解：在你的身体的每一个细胞之内，在你的情绪、心智、灵性的每一个微粒之中，都有着一个内化的基督身份。

因此，我们看到一个为每个寻求者缓缓展开的旅程。旅程的开始是认识到，有比眼前的幻象更多的东西。这种认识唤起寻求者并创造一种饥饿与渴求——为了

在共识实相中缺少的真理。

共识实相感觉起来有一种单调性。出生，成长，成年，工作，结婚，孩子，朋友，慢慢变老，失去健康，接下来死亡，这些都是穿越单调旅程的路标，即使共识实相的大海是狂暴的。

然而，寻求者会意识到这种人生的模型是不准确的 或者不完全准确。一旦寻求者觉醒于该知识：有比这次人生和相关细节 无限更多的事物的东西，寻求者就不再能够返回睡梦中了。一旦甦醒，这旅程就开始了。

当寻求者更加深入地寻求关于他自己的真理时，就会有各种各样的成长方式了。如果寻求者使用我们之前提到的 已确立的宗教信仰来尝试洞悉自己的真理 和他与造物者的关系，他就永远地依赖于一个「他者」(other)了。

如果寻求者觉察到 他正在寻求最深的自己，那么就没有他者，只有一种不断增长的渴望 去把那将他的本性的最深真理与他分隔开的每一个面具、每一个果壳，以及人格的每一个特性都搁置起来。而这不是一个机械的过程。没有如歌曲所描述的「通往天堂的阶梯」[1]。只有温和与持续的意愿，允许所有那些阻止觉知去注视太一无限造物者临在的东西逐渐脱落。

这就是臣服与恩典重返一的法则的位置了。因为臣服是对更深自我的臣服。在对自我的更深入真理的臣服过程中，较浅的自我身份随着人格特性、出生的偶然因素、种族、宗教信仰 如此等等，都溶解了。所有的区别于内在造物者临在在旁边都变得模糊不清。

仿佛寻求者绕着自我的轨道运行，越来越靠近，直到最后它被一种灵性重力拉入自我之心。突然间，迸发出一种觉知、一种开悟(satori)、领悟、顿悟。在那一刻 自我被自我知晓了；那自我就是爱。

那些恩典的时刻是蒙福的，所有的面具都脱落了，赤裸裸的自我无惧地站着，注视着自己的本质——神圣与非凡的。

我们完全不反对寻求者使用「他者」。例如这个器皿在神秘主义的基督教义上工作，并仿效耶稣·基督实

体来塑造她的生活，她称之为心爱的，她追随这个实体，

，愿意为他而死，愿意为他而活。她觉察到 一个包含自我和其他-自我的模型是个相对不纯粹的样式。然而，为了容纳她的奉献并用一种富有成效和正面的方式来引导它，她使用了在共识实相中 一出生[作为一个有意识的存有]就拥有的社会习俗。

这是一个避免悖论的方式。因为显意识心智，由于其理性和逻辑的本性，有一种对悖论的深深的不信任和不喜欢。同时说，表面的自我是真实的，而自我的最深和最统一的表达也是真实的，这肯定是自相矛盾的。而那就是我们所说的，要知道那就是一种悖论和奥秘。

在你们的神秘主义的团体中有些人 以及那些不加入团体的个体，他们禁言[4]并选择沉默的方式。经过一段时间的静默习惯之后，对悖论的愤怒进行吸收的困难减少了。这些静默的灵魂对着言语诡辩微笑了，就灵性而言 这些诡辩是分离而逻辑性的，它们为了没有益处的目的而进行描绘并产生分歧。

不过 我们不会鼓励你们变成隐士。我们会鼓励你们拥抱悖论和神秘。我们鼓励你们继续在生命表面上的旅程，并知晓，这条旅程即使伴随着它所有的面具、所有的混淆、所有那些在日常生活中 彼此打交道，与环境打交道的过程中造成的误解和局限，以它自己的方式 同样是完美的。

因为第三密度并不是被设计成为一个安静而稳定的 向着自我中心的潜入。它被设计成为狂暴的，如同摇动者 把石头打碎为碎片或把大块的陶瓷打碎为小块，

透过摩擦力和冲击力为它们磨光并为它们塑形。

以另一种方式理解在第三密度中被预期的行动，我们可以使用烈火熔炉的象征，熔炉会淬炼[5]并强化羽翼未丰[6]的年轻灵魂为成熟的灵魂，因此它就会成为一个具有极大的柔韧性和强度的器皿了。

你们的世界被预期作为一座灵魂的精炼厂。那表面的自我遭遇到的催化剂被我们视为一种有益的事物，一种有用且合适的东西，无论它在感觉上令人舒适 还是极其不舒适。的确，就是自我在不舒适的时期或情况中的行动是特别有帮助的，帮助自我获得成熟并实现一种对自我的本性和造物者的更有光泽或更精炼的领悟。

你的肉体 和形而上身体或能量体被设计来利用并使用你生活中 日常事件的种种催化剂效果。有大量生活中的催化剂来自你拥有的人际关系，首先是你与自己的关系，接着是你与他人的关系。随着灵性慢慢变得成熟，它变得更加能够识破苦难的幻象。它会变得更加能够穿透自己表面存有的手段与渴望，并看到存有的学习样式 藏在那些对情绪的表面运动和对心智与身体的表面反应之内。

这并不会对发生在生活之中的事情变得有更多控制力。毋宁说，对不进行控制变得无惧。这就是恩典。当所有关于一个人的事情都是有压力且紧张的，而在心中却有那种对自我真实本性的记忆时，那么灵性就处于一种恩典的状态 并可以最大化它在第三密度之内

的学习和服务。

在地球这座灵魂的精炼厂中 正在被精炼的东西是什么呢？在第三密度中 灵魂是什么？「灵魂」的一个同义词可以是「心」。我们经常向你们建议 你们走在一条进入你自己的开放之心的旅程上。当你允许自我的表面消失时，你就变得足够空无 好爱上你自己。你开始看到 所有这些自我的细节在一些情况下可能是恶劣的，而在其他的情况下是光荣的，但在自我寻求太一无限造物者临在的渴望的面前 都消失无踪了。

于是，在肉身中的自我，无论在阳光中 还是在雨中，无论在好日子 还是不幸的日子，它都变得快乐与心情愉快。因为自我记得这是一次其目的地已确定的旅程。因此，穿越在世间的生命中 所有的改变和机遇，那个寻求的灵魂可以是自信的，并在内在安静下来，充满了对一切都好的信心与知晓。这也是恩典。

在言语中有巨大的力量。言语能够激起情绪。在那些希望去激励其他人的人们的力量中，他们有操纵情感和情绪 并激起热情的能力，因此获致一种歇斯底里的无法控制的情绪，在其中似乎有一种突破 进入基督之爱，或不管你希望怎么树说那完美之爱的情况。那种感觉是非常好的。然而，被激起的事物会逐渐消散。

我们宁愿不从激励的言语着手，用它来激起热情 并将欣喜转变为一种对造物者的爱的异常兴奋的表达。相反地，我们请求你们使用你存有的每一种机能，你的智力、意志、身体、你的情绪和你存有的每一根纤维，来记起你是谁。

有如此多种方式来工作那个问题！因为大自然中的万物都是与你一体的。大自然中的万物都充满了信息，与你的渴望协调一致 并建立起吸引与巧合的样式。

所有的灵也与你一体。所有无形的事物和所有不属大自然却属灵的事物，都同心协力在静默中与你说话，将那些真理和魅力的静默的旋律在你的生命之中唱出来。

（磁带第一面结束）

有一种吹过你的风，它是可变而神圣的。在你生命的每一个季节和氛围中，它带来了新的生命、新的光、新的力量、新的信息，和那永远不变的新颖表达——爱、爱、爱。

我们鼓励你们探索。无论你们希望如何去寻求造物者，我们都鼓励你们跟随那些偏好和偏向。我们单纯地向你们提供 我们对于发生在第三密度的过程的更深真理的谦卑观点。第三密度是一个依照对立性系统而被建造的系统。男性和女性、光明和黑暗肯定是这些对立性中的主要部分。而正是男性原则和女性原则通过相互吸引 并创造了这个你们称之为第三密度的幻象，就此意义而言，男性和女性结合在一起构成第三密度[7]。这恰恰就是第三密度的构造与材料了。

的确，在第三密度中被咀嚼的主食是选择：光明或黑暗、照耀或磁吸，服务他人或服务自己。有两条道途，两条都是有效的，两者在其能量(运用)上是完全相反的，两者都指向最终的合一，却选择两条完全不同的道途，朝向那不可避免的 对全然合一的觉知。

在宣告一的法则当中，我们提前移动到那些你们称为你们的未来的位置，在那里 正面和负面的途径再一次汇聚并永久地成为一，直到造物本身从时间移动到无时性 并进入到另一个(宇宙)造物的子宫之中，直到造物主的心跳再一次跳动，另一个造物开始的时候。

你向着家的方向旅行。你将如何旅行？那就是第三密度的问题了。你将会在光中旅行，寻求去变得更多地有所服务、更有爱、更多地给予、更多地觉察在每一刻之中的爱？或者，你将会喜欢暗黑的道路？在那里自我立即地被视为造物者，而所有其他自我都被视为那些会崇拜在你之中的造物者的实体。从而，黑暗的道路就是这样的道路，每一个跟随这条道路的人都尝试去强迫、操纵，除此以外 利用所有其他自我，告诉他们要去做什么，确保他们对自我是有用的 或者不要挡在自我的道路上。这也是一条有效的途径，不过 它是一条暗黑的途径，血腥的途径。有些人更喜欢这条途径。

我们不是那些人。我们属于照耀之路。因此我们请你们重组(re-member*)你自己而不是去割裂(dis-member)你自己。我们请你收集你的自我的所有碎片 并忆起你自己，将你自己的所有成员都收集到一起。我们请你爱你的缺陷，将它们聚拢到你的怀中，荣耀它们并将它们带入你开放的心。接着，我们建议你们停留在内在的至圣所中，即使当你再一次向上移动人生的表面 并经历人生的表面波浪的狂暴之际。

(*编注：这很可能是双关语，remember 是忆起的意思，注意它配合 dis-member 的对仗用法)

在我们看来，有那种从真理的深处 向着真理的表面表达的持续不断的流动，在很多情况下，这种真理的表面性表达是高度染色的，但是它一直携带着那些真理的种子，如此深深地躺在其内部。万物为一，万物都是爱。

这个器皿正建议我们停止在这个特定主题上的发言，这样我们就可以使用这个团体剩余的能量来询问 是否有关于这个询问的后续问题的渴望，或者在此刻是否要问另一个询问？我们是 Q'uo。

（长时间暂停）

我们是 Q'uo，我们觉察我们已经耗尽这个团体在今晚拥有的问题了。所以 我们愿再一次感谢你们，我们亲爱的朋友，在你们的冥想中分享并成这个寻求的会议的一部分，我们为了这份荣幸感谢你们。看哪 你们的寻求圈是如此美丽，你们调合的灵光歌唱着我们今晚一直在谈论的爱与光。感谢你们允许我们分享，在爱中 也在你们对彼此和对太一无限造物者所拥有的情感中。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿和团体。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai.

原注

[1] 齐柏林飞艇乐队的罗伯特·普兰特为这首歌写了歌词，并保留全部版权。它开头部分的歌词是「有一个女人，她相信所有闪闪发光的东西都是金子，她买下了一条通往天堂的梯子。」有趣的是，在这次集会的脉络中，歌词的结尾是「当我们沿着道路蜿蜒前

行，我们的影子比我们的灵魂更高，有个女人在那里行走，我们都知道她闪耀着白色的光并想要显示出每一个事物是如何变成金色的。如果你非常努力地去听，你就会最终听到旋律，当万物一体、而一就是万物的时候。」

[2] satori: 在佛教禅宗中被寻求的一种灵性上的觉醒，经常是突然发生的。

[3] epiphany: 对现实或者某个事物的本质意义一种突然的直觉认识或洞见，通常由一些简单、朴实，或平常的事情或经验所引发的。

[4] to abnegate: 拒绝或阻绝他自己(的一些权利，便利等)；拒绝；放弃权利，放弃要求；放弃。

[5] to temper: 通过加热或冷却 把强度或韧性注入（钢铁或生铁）。

[6] callow: 不成熟或没经验的；（一只年幼的小鸟的）没长羽毛的，羽翼未丰的。

[7] 有可能不是照字面的意思，而是照卡巴拉派和基督教白魔法师的意思。例如，在小五芒星驱逐仪式中魔法师开始这个净化的练习 首先透过观想一个女性原则 朝下指向的三角形，接着观想男性原则 一个朝上的三角形，吸引到女性原则并覆盖它。最终形成在卡巴拉中 被知晓为大卫之星的图形或形状，它代表了共识实相的世界。

Translated by T.S.

(V)2014 Reviewed by cT.