

爱与光之图书馆选集

(第 21-25 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 第 21 辑.....4

21-1: 一的法则之编年简史	4
21-2: 看见爱	8
21-3: 靛蓝色与紫罗兰光芒	10
21-4: 我们的太阳	13
21-5: 通灵的危险	18
21-6: 净化之路	23
21-7: 靛蓝双胞胎	26
21-8: 寻求者的人格	30
21-9: 知晓与接纳	33
21-10: 寻求者的四季	37
21-11: 觉醒前的人生	40
21-12: 心之战士(纪念卡拉)	44
21-13: 寻求造物者	45
21-14: 自我控制	48
21-15: 处理催化剂	51
21-16: 性高潮的偏向	54
21-17: 帕琪塔的故事	58
21-18: 治疗卡拉	59
21-19: 消失的马尔戴克	59

爱与光图书馆选集 第 22 辑.....62

22-1: 曙光	62
22-2: 爱与悲伤	64
22-1: 亚伦与 Q'uo 对话之二十五	64
22-4: 时间的知觉	72
22-5: 人生游戏	75
22-6: 原型的应用	78
22-7: 唐吉诃德的追寻	81
22-8: 海豚与鲸鱼	81
22-9: 服务的态度 (更新版)	84
22-10: 教导与学习	88
22-11: 平衡能量中心群	92
22-12: 亚伦与 Q'uo 对话之二十六	95
22-13: 人生的负担	99
22-14: 圣诞夜默想	102
22-15: 心之知见	103
22-16: 爱与欧洲难民	106
22-17: 人格与灵魂菁华	110
22-18: 神秘的能量道路	113
22-19: 最佳地使用意志	116
22-20: 爱与光早期资料 #51	120

爱与光图书馆选集 第 23 辑.....122

23-1: 非二元论的极性	122
23-2: 中心太阳	122
23-3: 恐惧和骄傲	125
23-4: 收割的进度	127
23-5: 流浪者的潜能	132
23-6: 昆达里尼的提升	135

23-7: 能量的体验	139
23-8: 爱与光早期资料 #52	143
23-9: 来自火星的灵魂	145
23-10: 无形的访客	147
23-11: 指导灵的角色	150
23-12: 忆起的过程	154
23-13: 个人发展的灵性原则	156
23-14: 死亡的过程	159
23-15: 亚伦与 Q'uo 对话之二十七	164
23-16: 亚伦与 Q'uo 对话之二十八	168
23-17: 地球的古代部落	172
23-18: 探究服务	174
23-19: 一个傻子的故事	177

爱与光图书馆选集 第 24 辑.....181

24-1: 心之语言	181
24-2: 原型与魔法人格	184
24-3: 星象学初探	189
24-4: 关注自我与服务他人	192
24-5: 人格类型	196
24-6: 一个孤单的流浪者	199
24-7: 扬升的周期	202
24-8: 我在这里要做什么	205
24-9: 放下	208
24-10: 帮助地球的收割	213
24-11: 玛雅年历	217
24-12: 服务他人与宠物	220
24-13: 语言和沟通	225
24-14: 一起成长	229
24-15: 密度与振动	232
24-16: 重复出现的问题	237

爱与光图书馆选集 第 25 辑.....241

25-1: 爱与第四密度	241
25-2: 分心物的价值	244
25-3: 致力于结果	248
25-4: 改变的四季	253
25-5: 善用时间	257
25-6: 活出一的法则	259
25-7: 星际邦联与地球	264
25-8: 亚伦与 Q'uo 对话之二十九	268
25-9: 亚伦与 Q'uo 对话之三十	272
25-10: 接触指引系统	277
25-11: 生命中的改变	282
25-12: 流浪者的核心	286
25-13: 个人与造物者的关系	288
25-14: 新盖亚的诞生	292
25-15: 圣诞祝福: 献给地球	295
25-16: 面对超心灵致意	299
25-17: 心之渴望	301
25-18: 电影: 第六个太阳时代	305

爱与光图书馆选集 第 21 辑

Q'uo 文集 第 21-1 篇：一的法则之编年简史

出处: <http://www.lawofone.info/timeline.php>
英文编辑: Jim McCarty, Scott Mandelker, Austin Bridges, Michelle Holt, and Tobey Wheelock
译注: 所有的 Ra 资料编号都可以在这份 PDF 文件找到: <http://soultw.com/TL00/tloo.pdf>

一的法则之编年简史

26 亿年前:

Ra 的第三密度终点 (89.8, 89.9)

4 百万年前:

各式各样的地外实体造访地球 (9.13)

70 万 5 千年前:

核子战争造成马尔戴克(Maldek)被炸成碎片, 陷入恐惧的纠结 (10.1)

60 万年前:

星际邦联成员终于能够协助马尔戴克人, 开始解开他们的恐惧纠结 (10.1)

50 万年前:

在地球上, 马尔戴克人转移到第二密度的身体为了减轻业力 (10.1, 21.5)

7 万 5 千年前:

亚威透过复制(克隆)过程, 转移一些火星人到地球上, 迫使守护者隔离地球 (9.9, 18.18, 18.20)

当时的人类平均寿命为 900 岁 (20.12)

6 万年前:

第四密度的猎户实体建造复活岛的巨头 以及那斯卡线条 (20.30, 20.31, 20.35, 20.37, 20.38, 20.39)

5 万 8 千年前:

星际邦联首次与姆大陆文明接触 (14.4)

5 万 3 千年前(稍晚*):

因为地球的板块运动, 而姆大陆被冲刷到海洋里 (10.15)

(*译注: Ra 并未明确指出姆大陆沉没的时间点)

5 万年前:

当时的人类平均寿命为 700 岁 (20.14)

第一个主要周期结束— 收割量 0, 没有毕业的实体 (20.29)

4 万 6 千年前:

马尔戴克人选择投胎到地球上, 成为地球人同时呼求星际联邦的协助 (21.5, 21.16)

3 万 1 千年前:

开始形成亚特兰提斯, 它是个非常农业化的社会 (10.15)

2 万 5 千年前:

当时的人类平均寿命为 35~100 岁 (22.4)

地球总人口数— 34 万 5 千人 (22.9)

第二个主要周期结束— 收割量 150 人 = 可毕业的实体数目 (22.10)

这 150 人被后世称为长老种族, 自愿留在第三密度帮忙 (15.15, 22.11~22.15)

2 万 5 千年(稍晚)~ 以前:

第三个主要周期开始, 亚特兰提斯人呼求指引, 星际邦联以心电感应

传送信息 (22.16, 22.19)

1 万 8 千年前:

Ra 群体出现在埃及上空, 但并未降落 (23.1, 23.3)

1 万 5 千年前:

亚特兰提斯开始迅速地发展高度的科技 (10.15)

1 万 3 千年前:

星际邦联给予亚特兰提斯治疗与水晶工作的信息 (14.4)

11, 000 年前:

亚特兰提斯第一次大战爆发, 40%的人口死亡 (10.15)
Ra 群体降落在埃及, 尝试教导一的法则 (14.4, 23.6)

10, 800 年前左右:

亚特兰提斯第二次大战爆发, 大部分地表都被海洋淹没 (10.15)

9 千 6 百年前:

亚特兰提斯大陆完全沉没 (24.4)

8 千 5 百年前:

Ra 返回地球的思想-形态区域, 考虑如何适当地建造金字塔 (23.6)

7 千 5 百年前:

星际邦联的某群体(和 Ra 的振动水平相同)尝试再次协助南美洲的群体 (14.4)

6 千年前:

Ra 建造大金字塔, 接下来的 1 千 5 百年间建造其他金字塔 (23.6, 23.8)

3 千 6 百年前:

亚威改造某些地球人的基因, 这个情况被猎户集团利用并扭曲 (24.6, 24.11)

猎户集团的 UFO 看似烈火般的云朵 (24.12)

3 千 3 百 50 年前:

Ra 群体接触阿肯那顿法老, 他随后颁布一的法则 (2.2)

3 千 3 百年前:

老亚威开始传送正面导向的哲学. 爆发众所周知的亚米基顿大战 (24.6)

3 千年前:

猎户集团实质地离开地球的天空 (24. 14)

2 千 6 百年前：
一些希腊哲学家呼求并获得关于一的法则的某些知识 (25. 4)

2 千 3 百年前：
星际邦联尝试去帮助埃及的人群 (14. 4)

公元 1781 年左右：
老资格实体和流浪者更大量地来到地球 (26. 13)

公元 1936 年：
第四密度的振动开始增强 (40. 9, 40. 10)

公元 1945 年：
原子弹和费城实验造成的扭曲促使正向 UFO 活动增加 (26. 20)
星际邦联修护与恢复在广岛或长崎核爆中受损的灵魂 (26. 21, 26. 22, 26. 23)

公元 1950 年：
美国艾森豪威尔总统与星际邦联的实体会面 (24. 19)

公元 1981 年：
地球上的流浪者数目约为 6 千 5 百万人，大多数来自第六密度 (12. 27, 12. 28)

公元 2011 年：
地球的收割起点，第三密度的尾声 (17. 29)

公元 2081~2681 年：
地球的收割终点，第四密度全面启动 (48. 8)

250 万年以后：
Ra 群体预计可以毕业进入第七密度 (14. 19)

后记：由于 Ra 群体对于我们的线性时间似乎无法很精准地掌握，这份编年简史有些地方没有精确的年代，请各位读者鉴察与海涵。
(V)2015 Reviewed, edited & translated by cT.

L/L 研究中心简史

来源：<http://www.bring4th.org/about/>
(注意：译者根据以上来源节译，想要阅读完整全文的读者可点选上面的连结；另外，L/L 为 爱/光的缩写)

1964 – 1980

卡拉(Carla)：让我开始叙述我们的起点！很久很久以前...

唐·艾尔金斯(Don Elkins)*创造了一个独特的 ET 传讯实验，这个实验出自于他对超自然现象的研究。
(*译注：有心人请参考 L/L 选集 4, 唐·艾尔金斯简传)

唐与我在 1969 年写了一本小说，书名为爱斯米兰达的十字架苦刑*。引人注目地，该小说准确地描述我们与普哈里契(Andrija Puharich)的关系，那段时期从 1974 持续到 1978 年。这是个寓言式的小说，关于极性与 ET 接触，即使到今日都值得阅读它。

(*译注：请参考 L/L 选集四，爱斯米兰达的十字架之书摘)

开启唐的心智去举办一个传讯实验的起因是一份资料，由华特·罗杰斯和丹·福莱提供；这两个人都在与 UFO 接触之后 各自开始接收心电感应式的讯息。

唐依据的具体资料来自华特·罗杰斯[Walter Rogers, 来自密执安州，底特律]所编集的册子。这本册子叫做棕皮书，如果妳有兴趣，可以到我们的数据库网站阅读：
http://www.llresearch.org/origins/origins_toc.a.spx

其中一段话促使唐开始传讯的实验，棕皮书第 18 页，接收时间是 1958 年 10 月 26 日：“我的朋友，你们谈到创立一个小组，那是好的。服务天父的事工怎么样都不算多。这些小组是必须的。当时间来到 我们将协助。尽快开始去服务这个星球的人群，再怎么样都不算快。”

于是，唐决定成立一个小组来测试这个假说。他询问 12 位最好的物理系学生，问他们是否有兴趣参加一个实验，每周举行一次。我是其中一位学生的朋友，我就问他可不可以加入。接着 我就跟着路易维耳(Louisville)小组，开始加入该实验。

一开始，该实验维持科学上的纯净性，但没有任何成果。六个月以后，罗杰斯造访路易维耳小组，他传达星际邦联的讯息给我们，大意是：你们为什么不讲出来？你们接收到讯息，但没有把它们说出来。

罗杰斯的传讯污染了该实验的科学特质，却又打破路易维耳小组的僵局。除了我，所有成员开始传讯，接着产出标准的 ET 讯息。

我避免学习传讯，因为我不喜欢。我享受聆听”宇宙性的讲道”，但我就是没有传讯的渴望。直到 1974 年，整整过了十二年，唐开始要求我学习传讯为止。当时，起初的管道都从学校毕业了，分散到四处从事不同的工作。为了延续这个实验 需要新的管道。我同意他去学习传讯，唐开始录下我传讯的内容。从而开始了 L/L 研究中心的数据库。除了 Ra 通讯，我所有的传讯都是有意识地传讯。

唐与我在 1969 年形成一种创意的合伙关系，我在 1971 年全职为他工作。我在求学阶段被训练为图书馆管理员，具备英语文学和图书馆服务的学位；他雇用我以创造一个特别的图书馆，容纳他收集的各种资料，同时跟着他研究 UFO 领域，以及撰写我们的研究报告。

遍及 1970 年代，唐与我完成大量的 UFO 田野研究，我们的实地报告获得当代许多期刊的收录，包括：Flying Saucer Review, APRO Newsletter, MUFON Newsletter。当传讯实验显现为一种远为丰富的数据源头，我们就放掉物理类型的 UFO 研究。如同唐在 1984 年所写的：

“在我看来，目前公认的科学典范已经不能满足需求，我的看法是 目前自然哲学只是一个更广泛的模型的特殊情况，而这个模型尚未被揭露。我希望我们的研究朝这个方向发展。在消化过数百万字关于疑似外星通讯的报导之后，我个人认为这本 Ra 资料 以及随后的

续集包含我所发现的文献中最有用的信息。 “

1983 年，他写了以下的文字：

“所有这些碎片组合起来，组成一个可理解的图像，说明事物运作的方式，接着浮现一个自然哲学之新典范。许多领域的实际应用变得明显，但 ET 通讯有个最突出的目标，那就是如何加速我们个人的心智发展，如何成为我们的进化过程的主动参与者。或许，唯有在我们接受并使用这些无价的信息之后，我们才会欣赏它们。”

三十年前，唐与就在谈论 “新典范”，现在才开始成为一种老生常谈，人们研究宇宙和意识的本质之际 经常使用的术语。他的思考令人惊奇地超过他的时代。

1976 年，唐与我写了一本书，标题为 UFO 的秘密 (Secrets of the UFO)，它是一份总结我们的 UFO 研究的报告。我推荐这本书给所有 UFO 研究者，它完全没有过时！现在，才开始有比较多观众准备好倾听唐想说的东西。

在 UFO 的秘密一书中，他描述 UFO 学者为：

“一个侦探，正在探索我们时代中单一最大的神秘现象；当他缓慢地走过精巧的迷宫，里头有古怪的分心物、错误消息、掩盖手段、狂热者、怀疑者、信与不信的人，在搜寻的路上，他很可能发现最有价值的同盟就是良好的幽默感。或者，如格劳乔·马克思 (Groucho Marx) 所说： ” 不是他死了，就是我的手表停了！ ” *

(*译注：关于这句话背后的典故 请看

<http://www.italki.com/question/88945>)

1983 年，在他未完成的手稿中 唐写着：

“我使用一个谨慎调频的大脑取代收发器；双耳取代麦克风；发声机制取代喇叭。透过精准的方法，原先栖息的心智暂时被移除，接着与一个外在的共鸣系统的通讯变得可能。调频的过程相当复杂，花费大约十二年达到完美。自从 1981 年一月 15 日以来，我们的研究小组就一直使用这种通讯形式对一个第六密度的社会记忆复合体提问。

请记住，我们并非从一顶帽子把这些技巧拉出来，获致瞬间的成功；而是，透过多年的研究 和错误尝试的过程；达成必须的质量以产出我们目前所在水平的通讯。”

关于这些数据的可靠性，他说：

“1962 年起，我已经和 100 位以上的志愿者一起工作，他们成功地在心理上接受我相信的 UFO 讯息。透过心电感应方式收集的数据在评估上有麻烦；以科学方式探究心电感应本身是极度困难的；不消说，如果我们能够直接碰触 UFO 上的传送者，我们可以达成实验的目标。

“不过，有可能产出源源不绝的数据。所以 我单纯地选择产出大量的数据。在执行这类实验超过 13 年之后，我现在感觉可以做出以下的声明：众多 UFO 接触者宣称已接收的那些信息 可以在受管控的情况下被复制。” *

(*译注：以上两段引文摘自 UFO 的秘密第二章)

附带说明，我刚刚结束在 L/L 研究中心举行的密集传讯聚会；从大约 1985 年起，我们就持续举行这样的聚会，因为我是仅存的管道，随着时间的进展，我将尝试创造更多的器皿。

1976 年，唐写下这些话：

“这种(外星)接触信息的明显弱点是无法取得有力的证据。它的力道取决于庞大的数据，以及分散世界各地的管道产出相似的讯息。过去 25 年来，各地已经产出百万千万字的资料，疑似源自 UFO 的讯息。”

我说话的当下是 2008 年，我可以强调上述的重点：这个实验现在已经 45 岁，我们的数据库现在拥有超过 1500 份的传讯集会，感谢一小群志愿的抄写者，所有这些资料都可以从我们的 L/L 在线数据库取得。

1976 年，唐着手对付这个议题— 所有的传讯数据都一致地拥有形而上的特性，他说：

“在我探查的最初阶段，我个人的偏好完全倒向科学训练这一边。然而，随着探查继续下去，我持续在 UFO 接触现象中找到似乎是宗教或灵性的因子。我坚决朝向开放心胸与无偏见的观察，这种倾向引领我最终认可这个因子为 UFO 学的一个纯正的部份。目前，我不再把这个因子与科学理解分开来。这些通讯看起来有宗教的内容，这是因为我们文化上的制约，我们把这些讯息诠释为宗教的东西。我相信，关于自然现象 一个更近乎绝对与真实的哲学正透过 UFO 接触者 逐渐传布开来。”

ET 传达的讯息本质上是非常简单的：一切万物为一，那个一就是爱。以下是棕皮书的一段引言：

“你们听过无数次，为什么这些人接触我们？我儿，原因非常简单：爱。爱就是我们在这里的原因；爱就是我们曾经在此的原因。如果有需要 爱也是我们将再次来临的原因。可以从天父那儿期待爱、理解、智慧。你们知道可以从人类那儿期待什么。地球的人群啊，做出你的选择。决定的时间近了。”

最后，在我前往第二阶段之前，我想要分享一段唐的话语，它捕捉到唐的性格，那种冷静超然与科学的客观态度。1978 年，比尔(Bill Tush)访问唐和我[1]，当时我们刚从墨西哥回来。比尔问唐：

“如果有人走过来对你说，我不相信那些东西；你的第一句答辩是什么？”

唐笑着说：“那也行，我不会争辩什么。如果你不想要相信 UFO，好啊。如果你对 UFO 有兴趣，我将会告诉你 所有我知道的东西。”

1980 - 1984

1980 年的夏天，唐与我邀请吉姆*加入我们 一起工作。吉姆，我叫他麦克(Mick)，一个生意人、社会学家、老师。他拥有社会学的学士学位，以及幼儿教育的硕士学位。当他面临职业的选择时，他偏好跳出框框的选择，退隐离开世间。

(*Jim, 全名为 James Allen McCarty。译注：有心人

请参阅 L/L 选集 10 之体验停工#2, #3)

独自在原野与山林间生活多年之后，某个东西改变了。当他以为自己会毕生住在蜂鸟山上时，1980 年，他开始有股内在的催促，必须离开山上，进入社会好更有效地服务。

十二月 23 日，他抵达路易维尔，所有家当放在他的卡车上，肩上有只小猫叫做巧克力棒。麦克抵达我们这里之后，轻便地营造了他的空间，好让他有自己的办公室和卧室，与主要的寓所完全分隔。这是必须的，因为他惯于绝对的独处，需要私人的空间。的确，他现在也是这样！我们三人决定他的第一份工作：进行必要的研究好更新唐与我先前写的一本书，UFO 的秘密。

三周以后，当我在教导一个学生传讯之际，我们首次接收到来自 Ra 群体的通讯。

从 1974 年以来，我一直惯于接收各式各样来自服务无限造物主之众星球邦联的实体的讯息。无论如何，迄今 Ra 之声是我们曾接收的通讯中 最有兴味的讯息。我过去曾传导第四和第五密度的源头，好比 Hatonn 与 Latwii。Ra 群体是第六密度的源头，改变了所有的规则。过去到现在，我能够有意识地传导其他(星际)源头，但当我传导 Ra 就立刻进入无意识状态，类似深沉的睡眠，只不过跟深度睡眠不同的是，当我返回有意识状态，我累翻了！

Ra 通讯是窄频的，每一场集会的所有状况都需要灵敏的看护。你可以观看一的法则书中的照片*，就会看见我们为了支持 Ra 通讯 真是竭尽全力了。

(*译注：参阅

http://soultw.com/TL00/loo_05.pdf，照片说明)

Ra 的(主要)讯息和所有星际邦联的来源是相同的，不过，由于 Ra 的清晰度和精准度，以及唐无懈可击的询问方式，Ra 通讯的五本书突显为 L/L 研究中心成立以来 可以提供的最佳信息。一的法则系列是我们奉献给这个世界的核心。

从 1981 年一月 15 日到 1984 年三月 15 日*期间，这 106 场 Ra 集会构成我们小组的黄金年代。

(*译注：原文标示的日期为 1983 年 6 月 10 日，第 103 场集会举行的时间，应该是笔误。)

在我前往第三阶段之前，我想要分享一段 Ra 的话语，也是唐认为 Ra 群体最中心的讯息：

“事实上，没有对或错。没有极性，因为一切终将在你们舞蹈过程的某一点达成和解，这舞蹈穿越心/身/灵复合体，你们此刻以各式各样的方式进行扭曲，藉此娱乐自己。这个扭曲在任何情况下都不是必须的，而是由你们每一位所选择 做为另一种方式，去理解那连结所有事物的完整合一之思维。

你不是在说一个类似或有点像的实体或东西。你是每一个东西、每一个存有、每一个情感、每一个事件、每一个处境。你是合一，你是无限。你是 爱/光、光/爱。你是。这就是 一的法则。”

1984 ~ 今日

1984 年十一月，由于病情逐渐恶化，唐去世。唐留下 ET 传讯实验的遗产给吉姆和我。藉由每周的冥想会议，我们继续收集有意识传讯的资料。确实，我们比照学年制，每年从九月到五月，每个月提供两次传讯的冥想会议。

经过三年传导 Ra 群体的岁月，我变成一个被宠坏的管道。在唐去世之后，我知道不能和 Ra 群体通讯；但我饥渴地企求最高与最佳的通讯，前提是在一种稳定、有意识的状态下承载基督意识。我开始请求最高与最佳的通讯，在那一点，Q'uo 群体出现了*。

(*译注：确切的日期是 1986 年一月 12 日)

当我们询问 Q'uo 到底是谁，他们说 Q'uo 是一个原则，由三个社会记忆复合体组成，也就是三个行星意识：Hatonn、Latwii、Ra。

当 Q'uo 收到一个问题，所有三个群体都会涉入构成答案的过程。一般而言，Latwii 负责把他们的答案传达给我，虽然 偶尔在某些时机，Hatonn 是 Q'uo 原则的发言人。从此，我专门与 Q'uo 一起工作，至今已超过二十年了。

L/L 研究中心及其创办者随着岁月一起成熟和成长。这个团体已经吸引大量的志愿者，他们允许我们提供更多服务，远远超过我们原先所期望的程度。伊安(Ian)从 90 年代中期执掌我们的数据库网站，www.llresearch.org。妳可以在这个网站自由地下载我们的书籍和传讯记录；也可以在那儿找到我的演讲、文章、访谈纪录。截至 2008 年，我书写的当下，传讯记录的数量已累积超过 1500 份。

我们的活动社群网站，www.bring4th.org，已历经数代的管理者，Adeon, Bruce, Jeremy 全都贡献他们的时间，有特色地，怀着爱服务该网站。最近这两年，Steve 已经重新开张这个网站，并且带来许多全新的资源，例如：聊天室、部落格、论坛、在线商店，还有许多东西等待妳前往浏览。请来试试看，不管你在哪里，随时都可以跳进来，参与我们的社群。

2006 年，盖瑞(Gary)成为 L/L 研究中心的行政管理人员。当你递交讯息给 L/L 研究中心，就会碰到他！若你有任何问题和需求，务必 email 给他。如果你想要参加我们的集会，找他要相关信息就对了。他就像是情报交换所，各种订单、问题、请求、牢骚、(甚至)情书都透过他交流！

透过我们的季刊，光/线路(Light/Lines)，你们可以实时掌握我们最新的活动消息；还有不定期出版的聚会电子报(Gatherings Newsletter)，它聚焦在一年中研究学习的机会和(特别)聚会。

对于囚犯，我们提供免费书籍计划，同时，感谢志愿者 Lorena，提供一份监狱里的定期通讯，简称 LOOP 通讯(Law of One Prisoners' Newsletter)。

在这条路上，谁知道下一个转角将是什么，谁知道我们未来将会提供什么！透过以上两个网站，跟上我们的脚步，让我们一起来迎接第四密度！

谨代表吉姆，盖瑞，梅利莎(Melissa)，罗米(Romi)，以及 L/L 中心的所有家人，献上许多的爱/光～

Carla

原注

[1] 这是一场 1978 年，位于亚特兰大的电视访谈，由于这段影片翻录自老旧的 VHS 录像带，画质不是很好，该影片分为五个部份，请前往以下连结观赏：

<http://tinyurl.com/pmgyqww>

* 这篇文章有部分借用卡拉 (Carla) 在 2008 年发表的演说，完整的文字记录在以下的链接：

http://www.llresearch.org/speeches/speech_2008_0228.aspx

(V)2014 Digested, edited & translated by cT.

Q'uo 文集 第 21-2 篇: 看见爱

Copyright 2003 L/L Research

中阶会议

1980 年五月 4 日

(Carla 传讯)

我是 Latwii。我在无限造物者的爱与光中向你们致意；并且给予你们祝福，来自服务无限造物主之众星球邦联。

今天傍晚 和你们一起工作是我们的荣幸。我们好久没有以[容我们说]主讲者的身分对这个团体讲话；因为你们知道这通常不是我们的职责。但你们的 Hatonn 老师，因为他们属于爱的振动，在此刻在你们星球的其他地方 非常、非常忙碌；因为在你们的中东地区和你们称为俄罗斯的国家 有许多人想要开战。我们并不为你们的肉体忧虑，而是担忧全球冲突的时机。因为 如果俄罗斯占上风，那么在全球冲突中 他们将有明显的优势；因为他们拥有一种非常规的武器，你们称为心智控制的武器。

如果你们人群的意愿是永久继续这场冲突，我们不想一直待在这里，但我们希望尽可能地传送爱给所有国家的领导，我们希望有多一点时间持续提供观察、聚集、进化的路径给你们人群。对于那些想要寻求的人，我们尝试提供他们一份理解，关于真实的观察。因为以爱的双眼观看就是第一次看见真正的东西。对于你们人群中 少数想要得救的绵羊，同时他们寻求心智相近的团体，我们提供他们聚集的原则，给予他们知识 好让他们得以找到这样的团体。最重要的，我们发觉 每一个可以对你们讲述进化的时刻都是无比珍贵的瞬间；因为，虽然你们人群不能走回头路，他们肯定可以故意拖延。你们大多数人都在拖延脚步，并且以大量的努力去抵抗那朝向光的坚持不懈之进行曲，也就是进化。

是的，我的朋友，你们可以抵抗。有少数星球如此完整地抵抗 以致于那儿没有光。但进化是无可避免的，甚至在如此失落的星球上(亦然)。你们的星球只排在中间，我的朋友。

朋友们，没有许多人是邪恶的，但也没有很多人是良善的。你们大多数人不善也不恶，似乎并不倾向任何一边。由此，他们是一场游戏中的卒子，然而他们并不知道有这场游戏。

我的朋友，你们已经开始了解这场游戏，透过了解极

化朝向爱的价值，开始协助你自己的进化。这不是个容易的极化，耶稣导师从未允诺那是容易的。他说：

”如果你要做我的门徒，拿起你的十字架来跟随我。” 朋友们，他的意思是不是你们所有人必须在此生经历某种可怕的殉难或苦难 才能成为健全的？不，我的朋友。你们的导师在婚宴中大笑，并且把水变成酒好让他的朋友们得以开心欢庆。他拥有非常深刻的幽默感，极少为自己感到难过。他知晓爱的路途，他知道这条途径遍布着砂砾与石头。进化之路是一条摇晃的途径。

我的朋友，这其中的原因非常简单。比方说，你并不觉察进化的过程，因此 你不必对你的功课负责。你的完全以本能反应，透过多生累世经验的催化劑，你开始非常缓慢地发展。你可能有个艰难的人生，但学习课程的面向似乎并非其中的一大部分。然而，这这个学生拿起他的责任，走上通往真理的途径，他在沿路上就会碰到一些小考。

其实 每个人都会碰到这些小考，但大多数人没有认出来。(寻求的)学生认出它们，因此有责任去面对。如果你对于爱一个敌人有困难，你将面对那个问题 直到你征服它。如果你跟一个敌人有麻烦，那个敌人可能走开，但你将遇到另一个敌人。如果你有上瘾的麻烦，不管是在思想上，行动上，或戒酒的问题，上瘾的源头可能走开，但你将再次被挑战。每一次 当你要在愤怒[或其他负面情绪]和沉着接纳[与创意式理解]之间选择，而你选择发泄怒气或其他负面情绪，你知道的，只要你在這條路上 就必须重来一次。

你们行星上的总人口，做为一个全球意识，尚未抵达有意识的发展水平。它只是延续数万年来模式 以好战和有些负面的方式起反应。

我的朋友，如果你们愿意简短地为了 Hatonn 弟兄姐妹的成功冥想，也为世界和平冥想，那会是好的。因为在这个时候 有些非常关键的事件正在发生。我们但愿能够告诉你们所有这一切将如何显露，因为我们和你们一样喜欢一个好故事；但我们不知道答案，也不知道时间表。我们只知道一个最终的结果，在善与恶的战斗中，双方都不会存活— 惟有爱存活。善与恶是爱的光与影，爱将得胜。但我们不知道何时，也不知道在善与恶在你们的大地上斗争的这些日子 将会发生什么。

我们特别请求你们理解，你们现在面临这样的处境，每一边都深信自己是对的，好的，没有一边感觉自己是邪恶的。没有人接受坏蛋的角色，每个人都感觉上帝、阿拉或历史站在他这边。我的朋友，你们可以衡量那点，因为它将给你一个洞见，进入爱的真实意义，进入造物者的真实本质，进入所有地球人的真实合一。我的朋友，你们正在打一场内战，因为你们全都是在同一个行星上的弟兄(姐妹)；你们的国家情感与磨难，各种困难，秘密任务、秘密武器等等，这些使我们想起一根手指密谋对付它的手，或一只脚密谋对付另一边的膝盖。我们完全不理解你们为何想要肢解自己。无论如何，我们接受这里的现况。我们也不批判你们，因为你们并非与众不同，我们许多弟兄走在进化旅程时 也经历相似的学习区段。

我的朋友，现在 我们请求你们的心振作起来，因为我们在光中振动，在光中 没有不和谐。我们请求你们让

这些事掉落，洁净你的灵魂如同洗涤一件衣服，在山岳的一条清凉、干净溪流中漂洗它，直到它完全地干净 不残留国家主义、骄傲、光荣等。我们请求你们看见那些你们以为的敌人，我的朋友，把他们举起 放入光中，因为他们是你们的弟兄。他们感到忧伤、困惑，他们不知道光，无法辨认光。我的朋友，你们的领袖知道光，以他自己的方式具有非常纯粹的特质。在你们的人群中 许多人不了解你们(美国，1980 年)现任总统的光之质量。我的朋友，我们觉察到 那不是 一个务实或兴旺的特征，尽管如此 发觉任何一个在位掌权者处于光中 这使我们受到激励。朋友们，也把他举起，因为他知道自己所在的位置。

感觉这个平安的位置，我的朋友，就在你的里面。光是白色的，但不会使人目盲，你的理解也是这样的。朋友们，保持你心中的白光。释放我们刚刚给你们的所有想法，沉淀下来 回到你的身体里头。你们是属光的，你拥有可用的理解，它不会使你盲目地行动，然而，它将使你的考虑更周到。它将使你比较不被理解，但它将使你更有理解力。

此时，我将停顿，好让你们得以在静默冥想中 歇息一阵子。

[停顿]

我是 Laitos。朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意；能够加入我们的 Latwii 弟兄姐妹，和你们分享我们的想法，这是我们的荣幸。此时，我们想要和你们每个人 在调节波中一起工作。如果你们愿意放松，我们将和你们每个人同在。

[停顿]

我和这个器皿同在，感谢你们的帮助— 对我们敞开你自己。

我们非常享受和你们每个人的振动一起工作，发觉它们令人十分愉快。我们总是与你们同在。我们请求你们不要把我们想成一个比较睿智的源头，而只是一个比较有经验的哥哥或姐姐。我们比较有经验，如同哥哥会做的事情，我们和你们分享经验。那就是我们在此的目的，那就是我们在此的任务。

我的朋友，我们能为你们做的 只有一点点；我们是如此地充满爱之火燄，如此深情地但愿把它给予你们人群。当我们在宇宙飞船中 栖息在你们的上方，我们花了许多时间 为你们人群祈祷，因为我们听到你们的求救，接着我们在这里，不过 我们能做的如此微小。对于那些冥想的人，我们请求他们再多冥想一点；我们请求你们燃烧爱之火燄，因为造物主制作了一个强大与美丽的造物，它与你合一，你与它合一；所有的分割都只是幻象。向外伸展，我的朋友，当你感觉内在要这么做，在爱中向外伸展。感觉那内在的光辉，那火燄的温暖就在你里面。这是真切的，不是幻象。那就是你之所是，那光辉，那火花，那个从空无创造你的力量；你是永恒的。

这个世界在一个圆圈之中滚动之前，你已存在。在一条漫长路径上的灵魂，我的朋友，你在这里，在这个时间，在你的路径上。造物主只能透过你说话，祂的手只能透过你伸展。爱的话语只能透过你述说。因此，对灵感敞开，对亲切敞开，对欢乐、单纯行动、微笑、礼貌、温和碰触等敞开；使你周遭的人知道，不是说你是多么好的家伙，你是多么美妙的女孩；不是我的朋友，那不是重点。而是造物主已经创造一个神奇与美妙的造物，在其中 欢喜是全面的真理，爱是全

面的真理。爱是全面的实相。我的朋友，冥想 同时感觉这点。然后让它从你的双眼闪耀出来，透过你的唇，藉由你执行的服务。

我是 Laitos，感谢你们的倾听。这个傍晚，我感觉你们渴望听到这些，虽然，通常我不会花这么多时间讲述哲学，今晚 我感觉在我给出调节波的同时 我要对你们谈论爱。感谢你们的倾听，此时 我将停顿并说 Adonai 好让我的弟兄得以再次同你们讲话。我在爱与光中离开你们，我是 Laitos。

[停顿]

我是 Latwii。我再次与这个器皿同在。我们和这个器皿相处有点困难，因为她闻到食物，她的专注力正在漫游。如果你们有耐心，我们将工作这个器皿。此时，我和这个器皿有较佳的接触，想要开放接受各种问题。有没有问题？

发问者：[大意：关于国家主义的问题]

我和这个器皿同在。我的弟兄，那是个很好的问题，我们必定不要以你的词汇，而以我们的词汇来回答。关于进化，没有应该或不应该，只有不可避免的东西。在你们进化的某一个特定点，你们将不再有小行星意识的团体，因为你们将发现 你们全都是属于地球的男人与女人。[你们称呼它为地球，我们称之为忧伤] 当那个发现普及后，将不再有“国家主义”的感觉，而会有全球一体的感觉 这是由于一个事实：在你们的地球上，真实的地理实体就是地球。

注意你们的地图，好比说，你们居住的州被涂上粉红色，同时印第安纳州被涂上黄色，而俄亥俄州则被涂上蓝色。然而，如果你坐上飞机，到达足够的高度，你可以看见那三个州，你将注意到 在肯塔基、印第安纳、俄亥俄之间并无明显的划界；此外，你将注意到它们不是粉红、黄色、蓝色，而是天然保护色— 棕色、绿色、一些黑色，点缀着闪亮的池塘和流动的河川。

对于你们的整个星球 这情况都是真实的。此时，国家主义的感觉对你们的情况是恰当的。然而，对于所有想望活出有爱与深思之一生的人，觉察这点是好的：虽然国家主义在你所处的环境中是恰当的，它是幻象的部份。藉由这个幻象 你们得以成长。我们不是说肉体成长，而是灵性成长；或者 如我们先前所说的，灵性的进化。是故，如果你们可以，观看国家主义的政治 理解它不是最终的实相，只是一个幻象，然后你们得以观察该幻象 接着尝试理解该特殊幻象要秀给你的功课。

稍早 我们带你们到一个光的位置，具体地带你们看三个国家的领导彼此陷入僵局的，濒临战争边缘；于是你们能够在内心感觉，实相是和他们和你们都是弟兄，都是一个存有。你们如何能够带着国家主义的感觉去服务？我的朋友，你们将服务造物主，拥有你目前的感觉并非不恰当；无论如何，依照幻象需要你回应的方式去回应，这是恰当的，同时毫无疑问地知道它是个幻象，事实上，你是造物主的孩子。不管什么行动是必须的，你将做到，但你不会带着憎恨、痴迷、骄傲、道德正义感去做；而是带着悲悯，不只对自己，也对其他国家，以及你们处于苦难中的地球。

我们是否对你说清楚了，我的弟兄？

发问者：是的。

此时，是否有另一个问题？

发问者：[大意：询问关于俄罗斯的心智控制武器]

我们觉察你的问题，同时检验这个器皿的心智。无论如何，如同在过去，我们发觉这个器皿欠缺许多科学的训练。不管怎样，我们将试图透过她谈论。

心智有个电气场，所有生物都有，地球也有电气场。

那些被称为超心灵(psychic)或灵子(psychotronic)的武器能够发送一道波或电气场穿过地球，以任何他们想要的方向，以任何他们想要的力道；于是 那些位于该特殊武器之场域的实体 其心智不再能够正常运作。各式各样的肉体伤残将会发生，好比恶心、剧烈头疼、狂怒 以及其他极端的情绪，最终导致自我毁灭。那些原本要和敌人战斗的实体转而在自己人当中战斗，极端的结果就是死亡。

这是其中一种武器，还有其他种类。然而，一般而言这是最有效，也是苏联科学家测试最精良的武器。苏联也花了许多岁月，藉由特定的有天赋的个体，发展表面上随机的超心灵力量，好让该国使用，不管是以单独或团体的方式，或连接机器一起使用。在 1960 年代早期，你们的科学家争辩这类武器的用途，后来决定不要花费大量税收在那类的研究。如这个器皿的说法，他们掉球了*。

(*译注：美国俗语，暗示一个人犯了严重的错误)

现在 俄罗斯部署的武器之效率和你们国家相比 有段明确的差距。你们双方拥有的物理性武器都可以摧毁对方，但只有一个国家有能力透过能量摧毁。

你们大可想象这个平衡的可能性。无论如何，俄罗斯难以防守对手持续攻击其电力源头，因为其灵子装置是台巨大的机器（相当耗电）。因此，他们此时还没大胆到在世人的面前行动。然而，你们将观察到 他们正变得越来越大胆，并且非常、很认真地思考增加其大胆程度 越过公开交战的层级。

我们是否已经透过该器皿解释你想要知道的东西，我的姐妹？

发问者：是的，谢谢你。

我们感谢你，是否有另一个问题？

发问者：有没有任何方法躲避这灵子武器？

没有，我的姐妹，在你们所处的振动水平上 无解。如果你们全都能够离开身体，那就没问题了。

[录音带第一面结束]
(Carla 传讯)

(我是 Latwii) 我再次与这个器皿同在。我们对于延迟感到抱歉，但这个器皿想要更换带子。我们不想在这个问题上讲太久，因为这个器皿知道俄罗斯人做的某些实验，也就是你们称为的灵子实验。因此，不需要我们来传递该信息，她就能够自己对你说了。无论

如何，我们简单地说：不。没有任何防护罩，土壤或石头都不行，金属也不行，能够阻挡灵子武器的极低频率。

是否有另一个问题？

[停顿]

如果没有问题，我们想要回答一个没有提出的问题，但我们感觉那是足够一般的问题 我们可以回答它而不会使任何人尴尬。

我的朋友，我们了解有许多东西可以忧虑，我们不责怪你们任何人，在这个幻象中 关切和忧虑那些似乎超过你的控制的情况。我们请求你们对于爱与光之伟大连续体有信心；要知道 如果你的心真切地渴望，心之渴望有一天将成真。因此，离开你的忧虑 休息一下，让它从你的肩膀滑落，展望你需要的东西，渴望的东西，想望成为的目标。造物主很欢喜可以把祂的王国给予你们。是故，你们的圣经写着：“造物主离你们不远。” 祂知道你的忧虑，同时祂必须让你拥有那个忧虑，直到你穿越那个特殊的忧虑。

不管你的人生发生什么事，总会找到某个令人忧虑的东西。与其如此，思考愉快的事，让解答及时出现；同时 在遇到非常困难的处境时，尽你所能的 聚集许多爱，带着爱去观看和这处境连结的所有因素。那破损的东西将愈合，那未破损的东西是如此珍贵，我们请求你把它放在前头。寻求那可爱、鲜活、良善的东西。我们希望这段话对你们有帮助，我们将在你们的清静中离开。我们将停顿一下，看看是否有另一个问题。

[停顿]

我和这个器皿同在，我是 Latwii。我感觉你们团体处在平静中，我们加入你们的平静与宁静。我们请求你们在记忆中 携带着它，并且知道我们爱你们 如同兄弟姐妹。我的朋友，愿你们充分地享受自己 在接下来的几周。愿你们欢笑与喜悦，知晓(宇宙)造物中的所有东西都是天父的。它们受到扭曲，它们被遮蔽。

看穿，我的朋友，看穿种种扭曲，看见爱。

L/L <wbr>Research 看见爱

现在，我将离开这个器皿，大大地感恩我们在一起的时光，那真的祝福我和弟兄们。我在无限造物者的无限之爱与光中离开你们。我是你们知晓的 Latwii。

Adonai，我的朋友。Adonai vasu。
(V)2014 Translated by cT.

Q'uo 文集 第 21-3 篇：靛蓝色与紫罗兰光芒

Copyright 2007 L/L Research
周六冥想
2007 年十月 27 日

团队问题：Q'uo，今天晚上的问题与靛蓝色和紫罗兰光芒有关。这个器皿正打算着手开始写作她的《一的法则 101》中的一个章节 [1]。从 Ra 的通讯中 我们有

大量的信息 描述这些光芒的各种特性，这些器皿想问你们是否有可以谈论的 和靛蓝色与紫罗兰光芒相关的任何基本概念或灵性原则，这样在她写作这些光芒时，这些信息会给他关于这些光芒的额外洞见。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo 群体。在太一无限造物者的爱与光中 向你们致意，在为祂的服务中 今天我们来你们中间。感谢你们呼唤我们加入你们的寻求圈。这样做是我们的快乐和荣幸。一如既往，我们会请你们在聆听我们的想法时 应用你们的分辨力。我们的想法中 有一些会正中靶心，有一些将远远地偏离你们个人的需要。我的朋友，尽情享受并使用那些正中靶心的想法 并让其他的想法消散吧。用这种方法，我们就可以确信不会对你们产生一种不恰当的影响力 而只是平等地与你们对话。

今天你们询问关于能量体的靛蓝色和紫罗兰光芒或能量中心。的确，这是一个非常深入、几乎深不可测的主题，我们很高兴和你们分享我们在这个主题上的想法。

这个器皿正处于寻找这两个能量中心的一些线索的过程中，在其中 她希望为正在写作的这一系列书籍的另一卷 保留对于这些较高能量中心的细节讨论。因此，在目前写作的书卷中，她渴望移动到较高光芒的核心，尤其是靛蓝色和紫罗兰光芒。

这两个光芒的功能的最核心之处 与在第三密度中的那些已经能够穿透生活的表面 并进入到他们存在的菁华之中的人有关。

就这方面而言，你可以视自己为一个焦点或界面。你有一个肉体 and 物理的心智，让你或多或少地 扎根于你现在所享受的物质世界、第三密度、共识实相之中，在其中 你获得经验并进行学习。在你们内在的 同样是太一无限造物者。在你身体的每一个细胞中，在你思想的每一个振动中 都住着太一无限造物者。

然而，在步骤的方面，有那种需要从外在世界穿越门口进入内在世界的感觉。基本上，你们作为实体就是一个活着的门口、一个活着的大门、一个界面，于是太一无限造物者就可以用一种扭曲远远少得多的形式 [跟你用感官所能够欣赏到的相比]，可以在力量中进入你的生命。

为了去接近这个大门，已经完成大量的工作。因为，直到一个实体已经把完整自我的全体和整体，带着许多感觉上的错误，都收集到开放的心中，并完成了宽恕的工作 爱上这个完整自我之前，对那个实体而言进入靛蓝色光芒的大门都是不可能的。

因此 我们谈论那些已经成就的寻求者— 不论是透过灵性的天赋，或者透过一个在意识中工作并锻炼人格的过程— 获致一种向往和渴望的能力，于是太一无限造物者的菁华可以通过那个大门被拉入能量体 [与肉体相互贯穿]，从而把无限和永恒带入一个有限的环境之中。

这种活动的模型就是在佛教世界中 被知晓为亢达里尼 (kundalini) 的东西。你拥有通过从底部向上流动经过脉轮系统的太一造物者无限的爱与光，一种光的无限补给为这种流动供给能量。在你知晓自己，成为你自

己的朋友，并和如你所知的地球上的物质生命的所有各式各样的面向一起工作的过程中，这就是你用来工作的力量与能量。

就其自身，它是一种强有力与无限的能量。然而，当寻求者开始成熟的时候，他开始对神圣之光的直接影响 有一种向往和渴望。因此，当寻求者对他的渴望的真实性质变得更加觉察时，他开始能够聚焦于那种渴望 并设置一种意愿去要求最高和最佳的事物。

当寻求者以一个持续性和增强性的方式这样做时，智能无限的大门就会变得清晰。随着那种强化 (效应) 持续存在，大门就会打开，灵感之光通过大门，赐福于那个潜伏与等待着的灵魂并使其结果。

最后 你可以看到这个过程表达为一个闭合的回路。这种身体性的能量与肉身有关，并且被谨慎小心地包含在肉身之中；它就好像田野，被爱种植、播种、播撒种子；这爱富含果实、充满信息、永无止境；这种能量与那从能量体底部向上流动的能量不同，它表明并清晰地表达了在那灵感的静默中的信息。

从脉轮的底部向上流动的能量是，容我们说，用你发现对你有帮助、有作用并且令人愉快的方式，进行操作或扭曲的能量。

你通过智能无限的大门所召唤的神圣灵感就如同一座巨大、富含信息的喷泉在某个点使你浸透，可以说 那个点是在你渴望去寻求 与你从上方寻求的意愿相匹配的位置上。

在这个过程中 有一种自我克制 [2]。有一种领悟，头脑没有足够的言语、心没有足够的泪水，在显意识的层面上表达的存在性 就其自身 没有能力去理解通过智能无限的大门所获得的东西。因此，这是在一种未知的状态中完成的工作。

那未知的状态在你们的密度中 通常只能透过一个可能会是非常漫长的自我接纳的过程而被实现。

自我，当它在清醒的意识中表达时，它单纯地需要被推去睡觉，或者被移开，好让自我是清空的 并且等待着。

对大多数理性的人，清空自己，这是非比寻常地困难。他们拥有那种不言而喻的假设，认为他们的心智和洞察力将会胜任处理通过智能无限大门而来的信息。然而，并非如此。

从这种隐藏的 或非言语的信息交换中涌现出来的事物是信息自身的影子。然而，通过智能无限的大门建立那种连接过程 与分裂原子是类似的，因此，即使是那道光的一个影子也会壮观地照亮一个建立那种联系的人的内在风景。

当你在冥想中坐着时，和我们一起观想 你的能量体及其彩虹般的颜色：红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫。靛蓝色和紫罗兰光芒位于眉心和头顶的皇冠，即你的体形的最尖端位置。允许太一无限造物者的光与爱通过你的足底、脊椎底部向上流过你的脊椎。感觉那能量亲吻并通过你的每一个脉轮。感觉它从你的头顶如一个彩色的光之喷泉喷涌而出。也就是，你在每一个脉轮的能量上进行的工作而染色的光，把那些脉轮能量

带入你自己独特的平衡中。

你可以看见有个放射光之环形喷洒[容我们说]从你的头顶向四面八方移动。

现在，允许你自己去感受你渴望的菁华。你渴望什么呢？那些做好准备与智能无限大门一同工作的人将会说一些类似这样的话：「我渴望去寻求真理。我渴望对太一的第一手体验。我寻求知晓 为了去服务」，还有那种基础性质的情操：不为自己要求任何东西，除了(要求)终于与挚爱者一同安歇并练习太一无限造物者之临在。

当你发觉那种渴望时，我的朋友，开始感觉在你的第三只眼之内的能量振动。感觉它活过来。哦，神圣的渴望！在你的寻求中充满热情，这是至关重要的。接着 想象那个接触，想象那个时刻— 渴望藉由灵感而结出果实，那灵感仅仅为你而聚焦，对于所有你为了服务而曾经希望去知晓或使用的事物，它在每一个细节中都是足够的。

看到你的发光开始有份量了。你现在不是单纯地向外辐射到一种虚空中，或者容我们说，辐射到你的头部周围的区域中。你已经成为一座喷泉。当灵感流入你的能量体的那个部分，接着就会再次迸发出来，但带着一种份量，因此它在其行为上更像水而不像光。它开始以一种美丽、循环的、均匀的喷泉方式而流动，返回你的下方并再一次赶上地球的能量，那从脉轮(系统)的底部进入身体的爱与光。你坐在一个，容我们说，被创造的光的环形曲面[3]的中央，那即是你与一切万有的界面。这就是靛蓝色光芒与紫罗兰光芒的菁华了。超越人格锻炼的所有技巧，超越任何的细节、技能或技巧，有这样一个压倒一切的菁华，在各种深刻不同的能量之间进行连接，，当它们合在一起时 把你创造为一个真实、强有力的灯塔*。

(*编注：lighthouse，原译者喜欢照字面翻为光之屋)

当有个带着开放之心的实体在场时，这是多么美妙的事呀。那光辉、发光 对于临近的人是多么令人愉快呀！一个人总是可以感觉到一颗真正有爱的心之临在。在那里有最高程度的优点。不过 一个与智能无限联系的人的能量 就好像智者对比年轻人一样。被称为圣·保罗的实体说：「我如今对着模糊不清的镜子观看；到那时，我将面对面地看见。」[4] 那就是差别了。

在两种情况下，容我们问：「那个正在发光的『我』是谁？」而你们可以对我说，「它是我自己的『我』。就是我所是的那个人。」*

(*编注：这一小段中的粗体字，我，在英文是用主词，大写 I)

这就是感知上最困难的部分了。在开放心轮的情况下，有一种在程度上 简单的或过分简化的自我身份或小我，它是发光形态的一个必要部分，因为它祝福了从你的心辐射出来的光。这是一件非常个人化的事情，虽然当开放心轮与无限太一的临在联系时，有着大量非人格性的弦外之音。

穿越智能无限大门的冥想是非个人性的。因此靛蓝色光芒的伟大工作就是非常温和地把自我推出通路，只允许渴望之菁华表达该寻求者的自我身份。

我们从问题注意到器皿选择一起谈论这两个能量中心。虽然我们感觉到在形式和功能上 两者之间有显而易见的区别，我们赞成器皿 这是一个合理的方法，因为就穿透智能无限的大门的功能意义上，这两个光芒是如此紧密地一同进行工作的，因此没有必要去分开来研究。

自然地，就制作一份报告来说 [该报告属于这个器皿所称的星际邦联的原则和思想]，在两者之间进行区分，这是重要的，因为在靛蓝色光芒中 有着可能发生的极大的运动(活动)，而在紫罗兰脉轮中 那能量有个固定的性质。不过，当两者一同工作时，它们发挥连接的作用，与一切万有连接，那种连接能够使得一个似乎是人类的实体 变成一个魔法的、强力的、非个人的光之仆人。

这同样也可以被视为在性欲方面拥有其反射，我们会建议 讨论神圣性爱作为这两个能量中心的功能的一部分，那是有帮助的。

肉体是一个美妙的器皿(乐器)。我们了解它是个非常精巧的装置，它经常被各种各样的方式扭曲 而需要被修理。不过在同时，你的身体在感觉最沉重的情绪 并唱出最真衷心情感旋律方面是美妙地胜任的。

在社交礼仪的世界中，实体们使用言语来联络彼此。因为言语本身的特性，它们在传递整体性方面一直是不足的。身体，在另一方面，在性交中能够无须言语而交流。它能够建立一些连接，可以被某些实体感觉到、或者甚至看到它如回路一般，这回路与配对的伴侣的结合连接在一起。

当然，性能量(sexuality)穿过所有脉轮，从红色脉轮笔直向上通过紫罗兰脉轮。沿着路径的每一步都强化性能量。当心被两个在爱中得实体贯穿的时候，不仅是对相互彼此的爱，还有对造物者的爱和对自我的爱，就开始有一种可能的能量交换了，对于配对的伴侣是非常有益的，对他们周围的世界也同样有益。再一次，因为那在性高潮中那爆裂的原子和火花，就创造出能量喷泉了。

当性是一种神圣的、灵性活动时，那惊人的能量无需疏远的言语来交流，而自我却成为那发电所，在清晰可见的光之喷泉中持续放射。

当配对的伴侣到达性高潮的时候，无论性高潮是从哪个脉轮进行表达的，它都在扼要重述(宇宙)造物的稳定状态。它正在以一种单纯地无法否定的方式体验太一无限造物者的爱。接近并经历一次性高潮，这是一件极好地聚焦的事情。

当配对的伴侣决定去寻求靛蓝色和紫罗兰光芒的性活动时，它开放了一种与神圣的交流 那是其他方法无法知晓的。这是怎样的一种赐福呀，拥有一种无需言语而体验太一造物者 并且共处至圣所的方式！

我们发现你们有很多人对于性有如此多的偏见 以致于他们很难设想一种真实的神圣性爱。如果有一种使性变得神圣的渴望，(这些)实体的倾向是克制自身的性活动，除了在特定的情况下，好比决定生一个孩子。

不过，在我们看来，性的形而上特性是这样的：在众

多体验自我神性的方式中，它的轮廓最为分明 也是最易接近的方式；在这过程中 你释放的不是自我，而是自我之内的意识，你透过对性的投入伴随着荣耀和尊敬的态度，让意识离开所有的面具和欺骗。

当你与靛蓝色和紫罗兰光芒打交道时，你正在越来越多地处理那些超越言语的事物，越来越多地处理菁华。那就是某种灵性寻求者所飢渴的事物。当你发展你品味靛蓝色光芒的能力时，在我们看来，进入靛蓝色光芒并品尝它的过程是在灵性导向的生活中 最受祝福的事物之一。那些在更高密度中的人 同样保留了神圣性爱和神圣社交，虽然不是以语言的方式，而是在彼此之间分享完整的概念 并且合作形成团体思维。

也许当我们离开这个主题时 我们会留给你们的事物就是我们希望你们所有人都可以拥有的领悟：你们拥有在这个层面上 与无限造物者合作和在彼此之间合作的力量。

肯定地，就性能量而言，在所有可能的方法中，这是最有活力的方法：配对的伴侣一起合作 以练习无限爱的临在。

但是，当你遇到正在进行与你相同种类的灵性工作的人的时候，当你谈论关于你的渴望与向往的事物时，你就在通过与智能无限的那个接触点创造合作了，你就在创造思想形态了，它们接着就有一种独立的存在了。

你们已经在这个团体中 谈过关于创造一个新的典范，肯定地，这个器皿非常聚焦于在生活存在中创造一个新的典范。当你们在那些有着灵性的密切关系的人当中进行有益的谈话时，请了解到 你正在意识中创造改变，那改变将比当下此刻 甚至比你自己的人生活得更长。创造这个典范的机会恰恰就如同我们已对性所做的描述一样：实现穿透那大门的对话。重点是当一个人发出意愿去寻求并去知晓这种新的典范时，该想法要被聚焦。接着，它被释放到外在形式的空无中，这样它就可以抵达菁华，那使你清醒的、日常的意识富于成果。

（磁带第一面结束）
（Carla 传讯）

我们会对该器皿说，我们感觉她将完全有能力讨论这些光芒的各种各样的技巧，尤其是靛蓝色脉轮。我们不觉得我们需要进一步地评论那些细节。因此，在这个特定的时刻，我们已经向你们提供在这个时候 我们希望将有所帮助的内容。

在我们离开这个器皿之前，我们愿开放这次会议给任何问题，可能在那些在场的人的脑海中出现的问题。此时 有另一个询问吗？

（长时间暂停）

因为在此刻这个团体没有进一步的问题，我们将离开这个器皿和这个团体。能与你们分享我们的想法并成为你们神圣的圈子的一部分，这真的是一件乐事。我们为你们的振动之美和你们彼此之间互动的甜美而感谢你们。我的朋友，能成为这个会议的一部分，我们感觉 这是怎样的一个荣幸呀！
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。

Adonai。Adonai。

原注

[1] 这本书的完整的名字是《活出的法则 101：选择》Carla 正在写最后两个章节了，她希望能在 2008 年初在市场提供这本书。

（编注：以下是中文版的信息页，含电子书下载连结 <http://tinyurl.com/luw4jtv>）

[2] Self-abnegation 在 www.dictionary.com 的解释是自我否定或自我牺牲。

[3] torus 在 www.dictionary.com 的解释是一个由二次曲线、尤其是一个圆形、的旋转而生成的环形的表面，关于位于它的平面中的一条外部直线或者被诸如一个表面所包围的固体。

[4] 《圣经》，哥林多前书 13:9-12：「我们现在所知道的有限，先知所讲的也有限。等那完全的来到，这有限的必归于无有了。我作孩子的时候，话语像孩子，心思像孩子，意念像孩子。既成了人，就把孩子的事丢弃了。我们如今彷彿对着镜子观看，模糊不清。到那时，就要面对面了。我如今所知道的有限。到那时就全知道，如同主知道我一样。」

Translated by T. S.

(V)2014 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-4 篇：我们的太阳

Copyright 2007 L/L Research

特别冥想

2007 年八月 12 日

麦基诺岛聚会

团队问题：Q'uo，有鉴于在这个周末[1]已经被详尽阐述的 关于我们的太阳的主题，我们想要知道 我们与太阳之间的关系 以及我们作为行星地球上的人类 如何才能在一个更深的层次上 与我们的太阳亲密交流。

（Carla 传讯）

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中 我们今天来到你们中间。我们为能够被你们的寻求圈呼唤 以及能够体验你们每一位的灵光 和你们混合灵光之美的荣幸，请容许我们用全部的心来感谢你们，你们混合的灵光把这个地方变成了一个美丽的光之神殿。能与你们在一起 并能够向你们提供我们谦卑的服务，分享你们可能会发现有用处的信息，这是一种荣幸和快乐。

请知晓，我们不是高于你们的权威，而是同伴寻求者，一起走向我们的源头和终点的道路上。因此，不要把这些言语作为你们必须听从或必须跟随的事物，而是相反地 使用你们的分辨力，并从我们所说的内容中仅仅拿取那些与你们共鸣的事情。毫无犹豫地把其他部分留在后面。用这种方式 我们将可以随意给予我们的意见而不用担心可能会侵犯你们的自由意志或歪斜并扭曲你们寻求的进程了。

你们现在想望更多地知晓你们与你们的太阳体之间的关系 和你们如何能够与那个太阳体亲密交流。我们非常高兴在这个主题上分享我们的想法。

叫做威廉[2]的实体注意到在太阳(Sun)与儿子(Son)之间的双关语。我们对你们说，你们是太阳的儿女，正如同太阳本身是太一伟大的起初思维，那无条件爱之理则(Logos)。

理则是「一的法则」的一个变貌。在我们的理解中 唯一没有扭曲的事物是个神秘。那神秘就是太一无限造物者。超越所有的赋能现象，超越所有的理解，一切万有永远地居住于太一起初造物者之中，万物从祂之中涌现，万物都将返回祂之中。

太一无限造物者的第一变貌是自由意志。自由意志的玩耍(play)跨越造物者之奥秘 创造了造物者知晓祂自己的渴望。

这种渴望在太一伟大的起初思维中具体化，如果你愿意这样说的话，这就是一的法则的第二变貌了。那即是无条件的爱，祂是无限造物者的根本性质，祂孕育了一切幻象的显化方式和机制。因为，你们知道，除了该奥秘之外的一切事物都是某种幻象。

因此，所有那些看起来真实的事物都是幻象，而那是神秘的事物即是真正的。这样，你进入神秘和悖论的土地。接下来 你就知道你走在正确的道路上了。

一的法则的第三变貌是光，从我们的角度来看，光在其全部的循环或旋转的层次上 创造了一切有形和无形的事物的所有振动的所有层次。

这通过光而显化的理则，从自身创造出其银河中的各个恒星。每个恒星都是一个子理则，太一无限造物者的一个未扭曲的部分，而每个理则都被赋予能力 裁剪(修改)太一无限天父的子造物的细节。因此，你们的理则已经为你们创造了一个特定类型的环境，在其中你们的灵性成长并收集信息，而这些信息再次被提供给太一无限造物者，这样祂就可以更多地知晓祂自己。

这是一个行动计划(scheme)，在其中 你所有的情感，无论它们看起来是正面的 还是负面的情感，对于太一无限造物者都是同等有价值且珍贵的，注意到这一点是好的。因此，你令人无法置信地被一个实体所爱着，祂永远不会批判你，而仅仅支持、鼓励、拥抱你。

那么，你们太阳的理则，在其造物之中进一步地显化了太一的微粒。因为你们每个人都是太一造物者的一个火花，你们每个人，在你们身体的每一个细胞之中，都拥有太一无扭曲的神秘。你们的智慧深深地蕴藏于你们之内。你们不必伸手去拿它。当你准备好 接着提问的时候，它将进入你的意识。在这个过程中 如果你毫不怀疑地知晓[再一次如威廉实体所说的一样] 以下这点会有很大的帮助：你在你的完整性之中，你可以在你的正确性中安歇 进行提问。所有实体都值得去问 并获得回答。

因此，你们每个人都是太一的其中一片，爱的儿女与继承人，爱的生灵。在你们的指导灵系统帮助下 你们进入这个特殊的幻象 为你们自己创造 你们的各种天赋、挑战、人际关系。

你和指导灵一起计划了你的任务方向，这个方向同时根据你的存在之任务和你行动之任务。

就你们的行动任务而言，仅仅需要去参考你的天赋，或这个器皿所称的你的「技能组合」。它可能看起来似乎非常地简陋、实际和务实的。它可能是神秘的。它可能是美学的。它可能是创意的。它可能如创造一个家庭一样单纯。在这个宇宙中 任何能够被创造的事物的诞生都同等地有价值，只要它是带着爱被创造的。

如这个器皿在早些时候对叫做J的实体说过的，你永远都不等同于你所做的事情。毋宁说，你就是爱，你碰巧在外在世界用一种特定类型的服务来表达或显化，而因为你的服务，你高兴地收到报酬并用来支付你的账单。

同样地，你无法被其他人的观点、你们的文化观点、或被任何其他无论什么局限性所控制，因为你就是爱与光。你是一切万有，你就是你的造物的太阳。让我们暂时在这一点上拓展一下。

看起来 你是一个非常大的宇宙的一个小小的部分，在外在世界中，肯定是如此。如Don[3]实体经常说的一样，你从星球的表面竖立起来 就好像脑袋上的一根头发，你的头向着星辰伸出，你的脚指向地球的子宫。你们围绕着一颗恒星旋转，从亮度和大小的意义而言它是非常不起眼的；该恒星在一个非常小而且外表平凡的银河的外围部分，而这个银河是数以亿计的众多银河的一部分。从事物的那个尺度上，你的确是微小的。

不过，从内在或形而上的意义上，你是你内在宇宙的太阳。你已经创造那个宇宙，你能够在任何时刻重新创造它。你所评判的事物保持被评判的。你所爱的事物就保持被爱。在每一个想法中，每一个情况下，你都是造物者，你所持守为真实的事物就是真实的。

因此，无时无刻地保持对你自己内在最深入的事物和内在最真实的事物的留意，这是好的。当你感觉进入到你的「大我」之中的时候，在越来越完整地进入到在你内在之中的神秘临在时 记得请求帮助。

这就好像你穿越了一个巨大的庭院，正在接近你开放之心的大门。那个庭院被你所有的信念和批判弄得乱七八糟。它沉重地充满了你的自我感：你的无价值感，不喜欢你的阴影面，渴望不去认识你的阴影面。因此，进入与你自己的开放之心[那存在于内在之中的太阳]完全亲密的交流旅程，首先包含了在那个庭院中四处走动，拾起你的阴影面、无价值感、那些限制你的视角的想法与信念。

当你第一次拾起它们的时候，可能看起来就像野兽一样，因为你的内在真的拥有力量，这力量是非常强有力，它似乎是终极负面性。当你没有于内在发展光的时候，它们可能会像谋杀、战争、妒忌、愤怒、憎恨、内疚、怨恨 以及所有这些能量的兄弟姐妹一样地付诸行动。

然而，当你把这些野兽，这些令人生畏的能量，抱入你的怀中并爱着它们时，那就引起它们的注意。当你赢得它们的注意时，接着就可以温柔而亲切地对它们说话了。因为你必须请求它们的帮助。你必需请求它们进入你的心中 并允许它们被救赎，藉由你对它们的价值的感知 以及荣耀和尊敬你内在的这些黑暗能量。

当它们在你面前跪下，你拿起真理之剑并为它们授勋，做为你的决心、坚毅、耐心之「白骑士」，于是你就可以带着爱容许一切、承受一切、并在历经一切中坚持下去。

当你最终从你自己向外眺望时，你看到清洁的广场，你知道你已经做好准备去面对你开放之心的大门处的狮子了。因为那儿有狮子，我的朋友，直到你是完整的时候，它们才会允许你进入那个神圣的地方，那圣中之圣的地方、那座至圣所。

并不是说你要变成完美的，才能进入开放之心。你带着你所有的尘土，如你之所是地 进入开放之心。而秘密就是你如你之所是地 知晓你是有价值的，给予你自己荣耀，即使你在这个幻象中 看起来在某种程度上相当地无价值。这种确信无疑和自信就是你的力量和救赎，然后狮子们就会感觉到你准备好迎接自己开放之心里面的光，和其中蕴藏的 等着拥抱你的爱。

狮子鞠躬，门打开了，你终于回家了。回到那在你自己开放之心当中的家，这是怎样的一种喜悦呀，它位于你的造物之核心，在那里 狮子和羊躺在一起，在那里 平安像喷泉一样流动，在那里 你将所有看到的事物都视为蒙福的 和正在受祝福的，祝福你的回归。于是爱就在爱中被反射了；于是你看到的一切都是被爱的；于是你所做的一切都是爱。

当你向着这种爱的上涌开放时，你就成为那「我是我所是」的事物了，而那爱是无限且可无限地获取的，它是太一无限造物者恒常维持自我的资源。你的小小自我在那非个人的自我[位于个人自我的核心]面前逐渐消失了。

在你看来 成为「我是我所是」[这个器皿称之为宇宙意识或基督意识]的路上似乎有一些阻碍，只要你感觉到有些阻碍，阻碍就在那儿了。因此，当你体验到被阻碍的感觉时，在那觉知中休息，收集你自己来见证这种觉知，与之坐在一起就好像它是一个贵宾一样，这样是好的。

今天那个阻碍你的东西是什么呢？什么样的想法引起你停止感觉好像你就是那在许多阴影形式中的太一无限造物者？与这个问题坐在一起 直到它开始在你的内在 用它愿意的 无论什么方式来回答它自己。去最完整地体验那阻碍自己的能量。它是不耐烦吗？是激怒吗？是无价值感吗？它是来自感到困惑的犹豫不决吗？那瞬间的阻碍无论是什么，首先体验它，强化它并允许它唤起其动态对立面。

如果你的停止是由于不耐烦，允许耐心的感觉来造访你。因为如果你聚焦于这种动力，它将过来。一旦你开始体验那种耐心，接着鼓励它在你内在强化它自己并让它成为你全部注意力的幅度。用那种方法 你就可以认识真实和无扭曲的耐心了。

接着允许这两种动力在日常生活中汇聚在一起，并进入你自己的核心之中，这样你就在自己的内在平衡这个扭曲。

如果你能够每天进行这个锻炼，这的确是好的。因为甚至在一天之中 你也可能丢失对你的想法的记忆。就形而上而言，你们的每一个想法都是一个作品。在日

常生活中 这点是很难理解的，因为在你们外在的世界中，东西和物体看上去是真切的，而想法是闪光的小虫、蝴蝶、飞蛾 以及所有那些飞来飞去的微小的存有。想法是美丽的，它们有本身的价值。然而，你应该认真地对待它们吗？

我们对你们说，是的，我的朋友，在形而上的世界中，想法就是东西。你所思考的 就是你所创造的。叫做 G 的实体最近给这个器皿讲了一个来自印第安人传说的故事。这是两只狼的故事。一只狼是所有好的、正面、美丽的事物。另一只狼是一切黑暗、好斗、暴力、邪恶的事物。年轻人来到他的父亲那里说：「我应该如何处理这两只狼？我应该如何对待它们。」父亲说：「喂养那只你希望去培养的 并让另一只消失。」[4]

在你的想法中 你将喂养哪一只狼？灵性寻求者的一个伟大秘密就是记得要去喂养哪一只狼。

我们感觉到 在这个团体中有许多的问题。因此我们请问对于这个主要的问题是否有后续问题呢？我们是 Q'uo。

A：是的，我有一个关于一个早期的太阳异教(cult)的问题。我们与这种异教有没有任何连结，我们通过那种异教在彼此之间有任何连结吗？

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的姐妹。我们在不侵犯自由意志的情况下 可以说你们当中有些人的确在你们行星地球的历史中有那种连结。然而，一般而言，我们会说你与太阳的连结来自你的本性，如同那些来自另一颗恒星和已选择一起漫游到这个行星的那些实体一样。因为在这个房间里的每一个人都是第六密度流浪者的一部分，在行星地球的第三密度周期中非常早的时期，就选择投生到行星地球。

在你们行星的第三密度的第一个 25,000 年的小周期之后，服务于太一无限造物者的众星球邦联变得关注了，因为收割量是非常小的*。于是，在心的激动中，带着巨大的热情和绝对纯净的意图，你们将自己献身于地球的艰苦工作。忧伤的兄弟姐妹，你们回应了地球的忧伤，回应了它对光与爱的哭喊。所以 你们勇敢地、大胆地、冒着一切的风险，冒着忘记你是谁的风险，抱着那希望— 你们能够成为那些帮助点亮行星地球之意识的实体，你们来到这里。

(*编注：参阅一的法则-学者版 14.15)

我的朋友，你们已经执行那个职责很长一段时间了。也许你已经对地球上的辛苦工作感到疲倦。但是你们请你们振作精神并知晓你已经从一个正面意义上产生影响。当你们被这样的会议所活化时，你们将为你们的肯定与勇气上发条，你们可以更坚定地前行，坐在你伟大的信心之战马的马鞍上头，在你的光之盔甲中，你的缎带在风中 从你的真理之矛上飞舞着。当你穿越这场服务他人锦标赛的竞技场时，你可能会骑在一些邋遢、低劣的马上，与某些靠不住的人进行长矛比武。

可能会有很多很多时候，你们光之盔甲上的裂缝会被这个器皿所称的「忠诚的反对派」强化自然的阻力。你们也许会体验到困难和暗夜。然而，我的朋友，每个黎明不都是新的一天？确实是这样的。当你在每个

新的一天醒来时 请知晓这是一个新的宇宙、新的世界、一个全新的开始。对于那些觉醒于爱的人，没有任何事物会是旧的。现在 每一个东西都是新的。

你们每个人都感到惊奇！当我们聆听你们在圈子中谈话时，我们听到你们说：「下一步是什么？我现在应该做什么？」

我的朋友，有效的词语是「现在」。它不是下一步；是现在。你现在应该做的事情是在你心上的事情。如果尽你所知，在你心上 除了爱之外没有任何事物，那么就顺其自然吧。你现在已经做好准备，迎接在你的幻象中 接下来将要发生的事情。

对于那些以催化剂的形式发生在你生活中的事情，你们不用以任何方式为它们负责。这不是说你用某种应得的或值得的衡量方式吸引了好的催化剂，或差的催化剂，或困难的催化剂。肯定地，你正在思考或正在做的事情创造了连接，从那个连接 更多的事情来到你的生活中。当你思考的时候，你就在将事物向你吸引过来了。然而，在那个催化剂发生在你身上的瞬间，你对于那进入你生活的事物并不负有责任。你的责任领域是被催化剂诱发或引起的东西。因此，作为创造者，你们如何回应催化剂，你们对此负有责任。

对于你思考过的想法、遇见过的人、处理过的情况，你在这一天对它们的反应是什么呢？那就是你的创意领域了。你们全都是有创造力的，聚焦于这个事实是一件好事。一个创造者怎会没有创意呢？因此，有意识地创造你的作品，你的外在世界 看起来没有反映你的创作，不必对此感到沮丧。

在灵性的世界中，在时间/空间的宇宙中，你是永恒的公民，即使在空间/时间的世界中，在肉身之中的时候，也是如此。你所创造的事物是强有力的。当你理解那点，你就可以与那些具有相似想法的人们连接在一起了。甚至在距离很远的地方，你们能够继续创造光。

这个器皿在这个周末的稍早时候曾谈到成为器皿，振动的接收器和发射源。这样你就在无形的领域了。我们鼓励你们将自己视为灯塔。在你们的神圣著作中说过：「不要将你的光放在一个斗底下，而是放在一个灯台上，在那里 所有人就都可以看到它。」[5]

你们感觉好像你们仅仅是外在世界 所有的黑暗之中的一根蜡烛的光？那么，我的朋友，请知道那根蜡烛可以在一英里以外被看到。仅仅一根蜡烛就能够成为一个到达那么远的光之信标。你成为了一些人的一个光源。对于那些人，他们仅仅知道 他们喜欢在你的旁边，而当他们吸收你的爱的辐射时，他们自己就会被激活 让他们自己成为信标了。这样，你就将它传递下去 并感染了其他人，那些人也会轮流地感染其他人，直到这个世界最终是被点燃的、统一的、和谐与完整的世界。

这是否会在收割庄稼完全发白*之前发生？我们不知道，因为这由你们来决定，因为你们知道如何成为纯净的 如同一个爱的火焰。然而，不要向外在的事物寻求你的成功的知识。相反地，查看你的意愿、你的梦想和理想，一直将它们创造得更稳固、更真实、更坚定。这些就是在你们的行星球体的意识中 创造改变的能力的衡量标准。

(*编注：应该是引用约翰福音 4:35 的比喻)

因此，你们所能做的最重要的工作在你们自己内在之中完成，因为当你用爱与光治愈、增强、装备自己时，你就在改变全世界了。

我们为这个询问感谢叫做 A 的实体，现在请问是否有另一个问题呢？我们是 Q'uo 群体。

J: 是的，我想再多问一些关于持续冲击的感觉。我们如何才能通过它们呢？当你坐在其中的时候，你仍旧处于负面之中，这些感觉可能是非常势不可挡的。有时 你仅仅被它们弄得筋疲力尽。问题是如何才能让它们更充分地消失。我知道你们说的 把它们保持在你的心中，然后强化它们，接下来思考其对立面。但有时候 当你在你的头脑中没有那个对立面时 要思考对立面是困难的。聆听正面的潜意识磁带是某种值得去做的事情吗？我知道这比较不是行动的问题，而是存在并关于你自己的皮肤之中感到舒适，但我感觉好像仍旧有一片遗失了。某个东西没有击中靶心。也许你们能够看到一些我无法看到的事物。

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们看到很多你看不到的事情。然而，我们无法看到你所看到的，因此，就都平衡了。

我们会向你提供「麻烦泡泡」的概念。麻烦升起，接着它们形成一个泡泡，一个能量场。然后泡泡突然爆开，就什么都没有了。你在这里创造了麻烦的泡泡并等待它们爆开。准确地说，你无法爆开它们。如果你是熟练的，你要做的事情就是变得有耐心，因为有些麻烦泡泡带有一层非常厚的表皮，一些带有非常薄的表皮，谁知道在什么时刻 顿悟会创造出针尖戳破那泡泡呢？

因此，当你领悟到你正在一个麻烦泡泡的中间，或处于你认为是阴影面部分的一个扭曲之中时，你不必思考你已经在内在强化的事物的动态对立面。如那部电影已经如此精彩地说过的一样，当尼欧(Neo)实体在电影《黑客任务*》中手握勺子时，莫菲斯(Morpheus)实体说：「你无法弯曲勺子。那是不可能的。你所有能做的 就是知道没有勺子。」

(*编注：原文为 The Matrix，为著名的好莱坞科幻电影三部曲)

要知道 没有麻烦泡泡，但你在这个幻象的系统中被给予一个麻烦泡泡的幻象是有个理由的。它是一个有价值的理由，即使它使得你极其地不舒服。它是你寻求的过程的一部分，因此你可以唤起灵性寻求者的伟大朋友 耐心，因为要花费你大量的时间才能清除那个动力，尤其当这个被能量阻塞创造的动力不是由于收缩作用 而是由于活化作用时。

比起当有一种恐惧或缺乏让你退缩时，那种活化作用的能量阻塞的类型要花费更长时间来放松并变得不受限制，因为有许多轻率的热情会限制能量，那能量需要穿过你的能量体 以便于你透过对一切万有的希望而充分享受成为太一无限造物者的一个孩子和共同继承人。

因此，我们鼓励你去培养深厚耐心的习惯。允许平静和信心在回应的过程，或容我们说，「动态回应」的过程中歇息。如果它没有在你所拥有的时间发生，一

天之后重新访问它，再次问它，接着保持这种关注，直到你感到完全满意为止，也就是说 你已经穿透在首先的动力 及其对立面之间存在的新月膜 (meniscus*)。
(*编注：有心人请参考 Wiki 百科：
<http://en.wikipedia.org/wiki/Meniscus>)

这可能会花一些时间 以一种令人满意与完全的方式穿透特定的心智扭曲。但是，我的姐妹，你实际上拥有世界上的所有时间。因此，从你的心智中消除任何紧迫感或任何想要看到自己改进的渴望。因为那的确是批判你自己。

你们早已是完美的。在那完美中歇息，知晓你几乎不可能看到自己能够去显化那内在的完美，但同样知晓你正走在通向完美自我的道路上，因此，凭借着对无形事物的信心，从形而上方面而言，你跟在那里一样好。

这净化并清理你的能量场，这样你就不会在灵性演化的过程被牵绊住，而是当你带着真理之长枪 沿着布满灰尘的道路骑行时，可以在马鞍上休息。这个器皿称那条道路为「国王的公路」，因为在她对那国王的公路的敬拜变貌之中 通向她的无条件爱之圣像的道路。[6]

的确，你们全都是那国王的儿女，你们正在回家 好再一次与你们的父见面。我们和你们一起，在那条路上与你们一起骑行，很高兴有你们的陪伴。

我们为这个问题感谢叫做 J 的实体，请问现在是否有一个最终的询问。

J：关于太阳的紫外线和红外线的问题，我理解一些来自于太阳的能量是有害的，例如伽马射线和 X 射线。我理解在一些情况下 紫外线据说是有害的，有时候是无害的。我感觉没有足够的外部信息 关于紫外线及其可能的益处。在身体中积累紫外线有价值吗？它有一种灵性的、身体的、情绪和心智上的面向吗？用紫外线或甚至红外线能够改变你的基因中的 DNA 吗？

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的姐妹。你的询问 有些部分我们无法回答，由于它是你此刻活跃的灵性进程的一部分，如果我们为你完成你的学习，这会对你的自由意志的一个粗暴的侵犯。我们用这种方式将探索的乐趣留给你。

然而，我们可以回应，在自我收到你也许会认为是有害的特定振动的层次时 你对于需要平衡自我的关切。

我们愿鼓励你们去研究鲁道夫实体的作品，尤其是研究他用一种动态方式来平衡身体复合体的练习。这个器皿知道这种人智学类型的练习 为「olorono」练习 [7]。它是任何能走路的人都可以做的一系列简单的动作。这个器皿，她的身体很虚弱，仍然能够做这些练习，因此在你们地球上 大部分人都能够做这些练习。

它们是一系列简单的练习，在这些练习中，你们为自己创造了更多 360 度的视野和更多的一种身体上的完全平衡，因此 (创造) 身体、心智、灵性的平衡。在每天进行这些练习的过程中，你将会发现在身体复合体中 无论什么过量的东西都会被释放，在你的身体复合体无论什么不足的东西都会被恢复。

这位鲁道夫实体在许多方面对于这种特别关注是非常清楚的，虽然你们将发现 你必须在注视他所说的内容的同时 着眼于他在其作品中所显化的事物的核心，而非言语的字面意义。我们把这个探索(过程)的喜悦留给你们。

你们谈到 DNA。从灵性原则而言，我们会对你们说，第三密度的 DNA 就是它现状的样子。然而，如你们中一些人在此刻非常确定并且觉察的，透过你们思考的方法和显化你们的思想的方法，可以改变你们的 DNA，这样你们就能够将更高密度的察知带入第三密度了。

你们当中 那些希望在这个星球的正面第四密度上生活的人，你们现在就可以仿佛就生活在第四密度之中一样，这个星球的正面第四密度很快就要完全地落下，不仅仅会贯穿第三密度，而且会完全地接管第三密度。如第四密度一样地生活，它是简单的，也是几乎不可能的。但是你们能够穿透那爱的神秘。你们能够改变你们的 DNA，于是创造 4 股，接着 8 股，接下来 12 股、最多到 24 股 DNA。最终，当你在身体的每一个细胞中创造改变时，你就会越来越自由地在宇宙中行走。

A：我有最后一个问题，关于 2012。在此地和现在说一些关于这个工作的实际的过程或这种改变将是什么，这会不会侵犯我们的自由意志？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。然而，现在，你们的能量变得疲倦 同时你们的时间也缩短了。所以在此时道歉 因为无法在这点上进一步(说明)。

然而，我的姐妹，在最近这几年 关于这个主题 已经有很多、很多的问题向我们这个特殊知觉团体提出，这给予我们快乐的机会向你们提供那些我们在过去已经说过的事情。

再者，我们肯定，如果你在一张纸上写下这个问题，或者通过电子邮件，这个器皿将能够在未来的某个时间陈述这个问题，因为这个器皿的团体规律性地寻求通过好比这一次的圈子与我们进行通讯，在未来的一个时刻 以你想要的方式，我们最终可以回答你的询问。

我们为我们在此刻的无礼而抱歉，但是，因为让管道休息并让你去从事日常的事物，比起在此刻多回答一个询问是更好的。

我们是 Q'uo，我们感谢你们，我的兄弟姐妹。我们在太一无限造物者的爱与光中、在祂的平安与力量中 离开这个器皿和团体。我们是 Q'uo 群体。

Adonai. Adonai.

原注

[1] 这场通灵集会是在爱/光研究中心在麦基诺岛(年度)聚会的闭幕式，这场集会在 2007 年 8 月 11 日~13 日举行。在这次聚会中，Carla L. Rueckert 的两场演讲可以在我们的数据库网站 www.llresearch.org 的

「Carla's Niche」目录下的「Speeches 演讲」的栏目中找到。

(编注：麦基诺岛是观光景点，意者请参考以下连结à

<http://blog.udn.com/chicago1717/4850825>)

[2] William Henry 在麦基诺岛的集会上提供了两次谈话。如果要进一步地查看他的资料, 请前往他的网站, www.williamhenry.net 。

[3] 在这里 Q'uo 群体指的是 Donald T. Elkins, 他和 Carla 是爱/光研究中心的共同创始人。Don 于 1984 年进入更大的生命中。

[4] 这个故事, 在这里可以看到它的起初形式, 它没有归属于一个来源。它的文字是:

一个年老的却洛奇族人(Cherokee)正在教导他的孙子关于生命的道理:「在我的内在正在进行一场战斗」他对男孩说:「这是一场可怕的战斗, 它发生在两只狼之间的。一只狼是邪恶的。它是愤怒、嫉妒、忧伤、悔恨、贪婪、傲慢、自怜、内疚、怨恨、自卑、谎言、虚荣、优越和自我。另一只是善良的。它是喜悦、平静、爱、希望、宁静、人性、仁慈、善行、同理、慷慨、真理、同情和信心。相同的战斗也在你的内在进行着, 同样也在每一个人内在进行着。」孙子思考了一分钟, 他问他的祖父, 「哪一只狼会赢呢?」

年老的却洛奇族人简单地回答道, 「你喂养的那一只。」

[5] 《圣经》《马太福音》5:14-16「你们是世上的光。城造在山上, 是不能隐藏的。人点灯, 不放在斗底下, 是放在灯台上, 就照亮一家的人。你们的光也当这样照在人前, 叫他们看见你们的好行为, 便将荣耀归给你们在天上的父。」

[6] 这个短语来自 E. A. Cummins 在 1922 年写的一首诗。它在 1941 年被 A. G. H. Bode 配上了一首音乐并成为了圣公会赞美诗集中的一首赞美诗。它的一部分是这样的:「我不知道我每天跟随的道路将通向何方, 也不知道它在哪里结束。仅仅知道我走在国王的公路上。这道路是真理, 这道路是爱。为了光与力量我祈祷。经过这些年的生命, 我走在国王的公路上, 通向上帝。穿越光明和黑暗, 这道路不断向前 直到无尽白日的黎明, 在那时 我将知道为什么, 在这一生我走在国王的公路上。」

[7] 鲁道夫·史代纳(Rudolph Steiner)创造了一个称之为智人智学的教学体系, 它与一的法则的教导非常和谐一致。他假定所有的造物都是统合的。

0*L*O*R*O*N*O 的练习是他的教导的一部分, 被称为韵律诗美(Eurhythmy)。寻求进一步信息的一个好网站是: www.rs/Eurhythmy/ 。

Translated by T.S.

(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-5 篇: 通灵的危险

Copyright 2007 L/L Research

~2007 年回家聚会~

周日冥想

2007 年九月 2 日

团队问题: 今天的问题, Q'uo, 与通灵有关。我们有一群人想要学习如何通灵以便于服务他人, 从明年开始 Carla 将会启动一个通灵的圈子。他们有些担心, 这些担心是关于通灵的危险、关于一个人的意志被一个强劲的通灵源头所影响、以及关于在一个人的灵光中出现破洞的担心。是否有一些你们能够与我们分享的灵性原则 可以帮助那些希望去通灵的人们保护自己并在这样的努力中 服务他人?

(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, 我们今天来到你们中间, 我们感到谦逊与感激 为了你们邀请我们加入你们的寻求圈。你们允许我们凝视你们个人的能量体, 凝视你们的灵光的美丽调和与和谐一致, 为我们看到的美丽我们感谢你们, 你们的灵光创造了这个高耸的神圣空间, 威严而宏伟。

一如既往, 在我们讲述你们的优秀问题之前, 我们会请你们每一位用分辨力的耳朵来听取我们所说的内容, 同时察觉在你个人的寻求中的共鸣途径。我们所说的内容中 有一些可能会正中靶心, 有一些却可能不会。如果我们没有为你正中靶心, 请将我们的想法留在后面 并挑选那些与你们共鸣的内容, 因为它们是我们献给你们的礼物, 它们将为你提供资源和工具来加速你们在心/身/灵的进化步伐。

我们感谢你们对吸收的内容进行识别并小心谨慎, 因为我们不愿意成为你们道路上的一块绊脚石, 我们仅仅是一个在此刻进行服务的风中之声。

我们有趣地观看着, 这个器皿已进行捡选的程序 再次提供一个通灵的圈子。

我们发现这是有趣的: 警报声正在这房子附近的一辆救护车上响起[1], 同时我们拿起这个问题, 在引介你自己或你的人格外壳进行通灵[传递好比我们这样的实体的想法]的服务的过程中 是否会涉入危险?

答案的一个层次是未知的, 因为事件根据一种无法事先被知晓的韵律而落下。然而, 我们可以一般地说, 在一个通灵圈中工作的实体完全没有遭遇到任何身体、心智或情绪上的危险, 这会是一个极其稀少的事件, 的确, 它是一个在这个器皿的经验中 未曾发生过的事件。

这个器皿一直诚心诚意地创造通灵的圈子, 这些通灵圈坚持遵守我们的请求和我们忧伤的兄弟姐妹[在服务于太一无限造物者的星际邦联的其他部分]的请求。

也感谢你们询问考虑这个问题涉及的灵性原则。如此经常地, 我们会收到不带有灵性询问的保护壳的问题, 于是问题本身的能量就从一个恐惧的空间出发了。当我们遇到这样一个问题的时候, 对于那个询问一个来自恐惧空间的具体信息的实体, 在不侵犯他的自由意志的情况下, 只有非常少的信息是我们能提供的。

在那些情况下, 我们无法提供具体的信息。然而, 甚至是最具体的信息, 当它被请求灵性原则这件衣服所覆盖时, 它就成为一个让我们心怀感激 可以处理的问题。这样我们就能够在这个主题上发言了。

这个器皿先前说过, 在这个周末的友谊与研究的过程中, 通灵的能量通过组成通灵圈子的每个人的调音方式而被携带进入该通灵圈。因此, 让我们多少讨论一下这个调音的概念 以及当你为该器皿调音时 你在调音什么东西。

所有在第三密度里面的实体都是器皿。你们每个人都取用生命的呼吸, 把它吸入你的肉体, 你把它呼出并形成一些言语, 它们创造能量— 凭借你的想法在彼此

之间结合或排斥。当然，言语是受限的，言语能够用一种理性或智力的方式来传递信息，然而它受限于被使用的言语的定义、起源，以及当实体们自己听到这些言语时在实体的心智里面的含义。

然而，作为器皿，你们拥有一种分享你的感觉的振动和心中的爱的方式，即使你只是递盐过去或在街上向一个熟人致意。通过你对于你是谁的察觉和忆起，你可以说出最普通的言语而带着你的心之爱的祝福和灵魂的最深慈悲送出它们。在你可能会将一种多么热切与纯净的爱的振动注入你最简单的沟通上，无论什么样的限制都没有。

这个器皿让我们回想起了一个叫做 Anne[2]的女演员讲述关于她的丈夫 Mel 的一个故事。他用她在某种程度上感到有点粗野的方式接触她，她说：「我的身体是我的乐器！」接着他说：「你能为我弹奏几节吗？」每一次你张开嘴巴时，你都在弹奏你的歌曲并广播你的灵性状态。

因此，为了成为乐器(器皿*)，为了练习成为音高更真实、音调更流畅，并在那(讯息)进入产出音调的过程中一直保持更加纯净，你们不必在显意识的觉知中去拉入我们的振动或一个实体的振动。
(*原文为 instrument，依照上下文可翻为乐器或器皿)

有时候我们了解到 诸如察觉你们的思考和想法这样的指导，以及它们如何被转译为言语，会引起你们变得自我觉察并无法是自发性的。我们不要这样的效果。我们的确说，关于成为一个更好的管道牵涉的伟大灵性原则是对一切都好的知识，在你自己的皮肤之内感到舒适。

如果一个实体的心充满了信心，当这样一个实体说话时，会有天使的翅膀拂过的声音。那些聆听这样一个声音的人会简单地说：「哦，你有悦耳的声音」，或者「你的声音有如此的灵魂或音质」。不过 我们对你们说，对于记得他们是谁、在那菁华中歇息 同时知晓一切都好的那些人，那天使的翅膀拂过的声音会贯穿他们的声音。没有伸手去拿或向回拉的需要，而是简单地在你从一天移动到另一天时 跟随共鸣的途径。

你不知道在未来你可能会被问到什么问题。你不知道你的脚将长到适合什么尺寸的鞋子。不过 将会有发生在你身上的暗示与提示，说着：「是的，你有个任务。是的，你可以执行这个功能。」最终你将学会信赖天使翅膀拂过的声音，信赖那来自灵性的细微暗示，那火焰的瞬间——下降的鸽子将真理和洞见带入内在之心并在那里扎根，在那里生长。

当我们继续谈论成为器皿的话题时，请了解如果你对加入这个通灵圈并不感兴趣，我们的言语仍旧同等地适合。因为所有人都同等地是太一无限造物者之器皿。在准备实体成为管道的方面，我们说多少次都是不够的。

对那伟大的合一之灵性原则 我们有个理解：逻辑和洞见的蔓藤从那合一的原则中生长出来，并结束于暗示你此刻恰恰就在你需要在的地方。无论外在的图画可能看起来是什么样子，你们都将继续处于一种在其中进行服务的卓越状态。因而，当你们进入学习通灵[一种转译的艺术]之范畴的开端时，对于这种服务的合适态度就是，你们是在合适地方和合适时间的完美存

有。所有的努力都可以停息。所有对一个人应该变成更好以便于通灵的感觉都可以停息了。

我们觉察你们如何透过人格的缩短镜头看待自己。你一定会为了追寻不可能的梦想具备的优雅和勇气而赞扬自己。你仅仅看见受苦、表面的缺乏成功、无价值感，而难以承担如此宏伟的重担——基督身分的斗篷。你问自己：「我如何能够假定自己是神圣启示的一个器皿？」

我们反过来问你们：「你是否想象你比地球上的任何其他实体都更有犯错倾向？」无论透过我们的评价 还是透过你们自己的，我们都不是在寻找完美的人。我们寻找你们的器皿的振动。有些实体没有在我们可以与之相互作用的振动能量的范围内振动。我们将永远无法与那些实体建立一种通讯。因此，当你开始把自己考虑为一个管道时，允许你自己成为真实的自我。因为，你必须基于你真实的自我之上建造 不是一个你自己的理想化版本，不是一个，如这个器皿所说的，在周日带着帽子和手套的最佳自我。穿着短裤与汗衫的那个自我即可胜任这个任务。

这个器皿已经对这个团体谈到开放一个管道给诸如我们这样的外部能量 在这过程中固有的危险。所以我们在某个程度上来谈论这点。

如我们说过的，你们每个人都是一块水晶，一个有能力接收光、转换[3]光并发出光的器皿。在形而上的世界，光就是信息。的确，你们的计算机科学家将会乐意地赞同光是信息，因为被用来产生你们计算机处理的信息的东西就是光。正是如此，你们是光的一个接收者、转换者，一个广播者或辐射者。

你之所是的水晶是可以被调音的。当一个新器皿开始尝试其翅膀时，容我们说，很快就会对他已经能够接收的特定通讯的感觉变得熟悉。危险在于因为一个进入的能量感觉上是对的，便假定这个能量必定是你希望去接收的能量。这就是为什么这个器皿使用挑战程序是有效的原因了。这就是我们将要与那些希望在某种深度和细节上学习成为我们的器皿的实体讨论的事情。

当一个器皿以他最深信的原则之名义挑战一个灵的时候，负面灵体无法成功地继续停留在管道的灵光之中，只要这样说就足够了，那个进行挑战的原则就是那个实体的生命支点；而那个负面灵体能够使用和正面源头相同的无限造物者之爱与光*，因此它能够与正面源头有相同的感受。

以爱之名挑战，一个无法在爱中振动的实体就必须离开*。这也许看起来是一个你要去相信与依赖的 非常纤细和脆弱的事物，而我们对你们说，从共识实相的视角来看，所有涉及成为器皿当中的事物都是纤细与脆弱的。因为你们的科学家尚未创造出仪表去测量在通灵中被使用的振动。如果他们能够拥有那种仪表，那些相信科学的人就会有更为科学的方式[他们可信任的方式]来理解通灵。

(*编注：这一段和上一段似乎存在逻辑上的矛盾，请各位读者仔细辨别)

在缺乏这类仪表的情况下，我们只能说，当你们调音时，你们在调频经过一些收音机频道，那些频道不是你们希望去接收的，当你已经将自己调频到你内在最

高和最佳的部分时，当你已经将那个部分结晶时，当你已经向通讯开放时，接下来你就会坚定地站在形而上的土地上 挑战可能想要通过你说话的灵。

值得注意的是，这个器皿从未在没有一个支持团队的情况下 寻求与外在源头通讯。更应注意的是 这个器皿已经进行通灵有三十三年了，这个器皿从未受到伤害。这安全网，为了平衡与调整涉及通灵外在源头[好比我们]的能量，是串联电池的原则。一个电池不足以支持诸如我们这类通讯的一次宇宙性的通讯。需要至少两个串联的电池连接在第三个电池上，第三个电池就是器皿自身了。

在一定的程度上，你们有越多个串联电池，可以被发展的能量就会越多，管道自身可以吸入一个更强有力的信号。然而，当你拓展你们团队的人数时，如果没有谨慎小心地保持你们共同的心智态度 和你们共同的心之渴望的一致质量，你们将会发现，你们实际上在削弱该电池系统。

一些大型团体[好比这个团队]是宏伟的电池。你们在这整个周末中 不知不觉地 你们所拥有的振动在统一与和谐中散发出来 已经对即将到来的第四密度网格产生了可观的影响。它已经感激地用你们混合的灵光所产生的那些美丽振动将它自己缠绕起来了，它已经把那些振动的丝线织入爱与光的网络之中，你们行星上的爱与光之网变得更加强健了。

另一个涉及成为一个良好管道的原则是清空一个人的口袋，去掉那些小我的人造物，它们作为一个群体声称它们自己为骄傲。智能不会造就一个伟大的管道。诡辩不会造就一个伟大的管道。知识和学问不会造就一个伟大的管道。

造就一个伟大的管道的事物是谦逊，它既不带有骄傲的性质，也不缺乏自我价值感。造就一个管道的事物是献身于服务，不仅仅在今天或持续到明年，而是在你穿过这个幻象进入更大的生命之前的每一次心跳。造就一个伟大的管道的事物是允许一个人等待的耐心。

你们也许已经注意到 在我们今天通过这个管道说话时有几次显著的停顿。在你们匆忙的文化中，如果另一个实体停顿了太长的时间，大多数实体有强烈的愿望去结束他的句子。有强烈的愿望去继续正在讨论的对话或解决问题。然而，通过这些正在尽其所能地工作的器皿，有非常微妙而层状的力量涉入我们能够进行的最佳通灵。时常地，相比我们的言语，通过那些静默时期被传递的事物对于管道的体验而言是更必要的，对于寻求去体验的圈子而言是更必要的。

肯定地，有些时候我们说：「我们现在要进行一次引导的冥想。」接着我们为你们设置了一副图像或一个词语去进行沉思之后暂停。接着静默就不会让你们紧张不安了。不过在通灵中，一个器皿必须愿意去安歇。

在音乐中有一个休息的符号，接着就会有某种被称为「总休止符」(grand pause)的东西 这个符号看起来像一只小鸟的眼睛，在音乐的手稿中，它通常会在旁边带着一个「GP」。在那个点，正在被一个人或合唱队或唱诗班所唱的歌曲会结束它的乐节，有一种回声反射出来 进入那个神圣空间 在其中 歌曲被歌唱着。

接着，总休止符就被允许开始，它允许最后一个音符回响并逐渐减弱。如果一个人正在使用诸如一个管风琴的乐器，在下一个词句或乐句之前，会有在管风琴上变更音栓的需要，于是就有一种不同的能量作为歌声的伴奏，这同样需要花时间。

L/L <wbr>Research 通灵的危险

GP 符号

当我们停止给予这个器皿一些概念时，她并不知道什么时候将收到下一个概念。因此，她学会拥有完全的耐心。完全的耐心的技艺被这个器皿学会已经有很长时间了。的确，她并不觉得她已经完善该技艺。而我们会说，因为她的服务经过了很多年的重复，即使我们的沉默持续两到三分钟有时候的确是这样的。她也不会变得心慌了。静默是通灵的一部分。

让自我沉浸于静默之中，这是一个微妙而精巧的技艺。我们相信这是一个值得花时间的服务。如果我们不是用一种和我们的心的根部一样深入的热情来相信这点，我们就不会在这里了。就我们所知，它是将观念嵌入你们人群的数据流最有效率的方式之一，它对于灵性进化的加速可以是有帮助的。

我们毫无疑问地知道我们通过这个器皿或任何其他器皿所说的内容 没有任何事物是新的。的确，有人说过：「太阳下没有新鲜事。」[4] 而潜在真理的永恒智慧是一个如此简单的故事 以致于它逃脱理性的掌握。你如何才能将你自己与所有生命(beings)的合一性内化呢？你如何才能将表面的不完美和最终价值的悖论内化呢？

在你们心智的日常工作日状态下，也许你无法做到。而我们呼唤所有那些作为器皿的实体，想望改善他们自己 逐渐领悟到他们是谁，因为你们每个人都是器皿。你们每个人都是来这里接受、祝福、辐射太一无限造物者的爱。

你们每个人来到这里 在完全而衷心的平静之中接受其他人的爱的给予。因为我们会对你们说，作为一个器皿，你们需要能够听到赞美并简单地说：「谢谢你。」你需要知晓你没有责任去成为一个「特别」的人，你仅仅要成为自己，因为你自己是完全地充足与完美的。实际上，当你形成渴望去成为一个器皿时，于是我们的信息就匹配你们的器皿了。

最后，也许我们会说，有一个包含在通灵之中的原则，这个原则为 接纳(我们)已经给予的东西。你们每个人之所是的人类 拥有对生命体验的一种惊人储备。你已经在你的生活中形成很多极好的观点，你们也许在过去已经在需要的时候 非常有效地向他人提供这样的观点了。

当你们作为一个管道 遇到你们已经有一个观点的问题时，你们将那个观点放在一边，这是需要的，因为那个问题并不是你作为一个人类存有而遇到的。那个被你遇到的问题将被一个源头听到，这个源头将通过你回应这个问题，而那个回应不来自于你。把人类的观点放在一边 并满意于 通过你的器皿而进入的内容，无论它是什么，这在其自身就是一门艺术。

现在我们请问关于这个特定问题 是否有来自这个团体的另一个询问，这样我们就可以在我们转移到[这个团体中可能会有]其他问题之前 精炼这个问题。我们

是 Q'uo 群体。

提问者：是的，我有一个问题。肉体在通灵时会紧张吗？

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的姐妹。我们通过这个器皿提供的通灵属于一种在其中 肉体上完全不会产生紧张类别，除非提供自己作为器皿的实体变得忧虑，由于这种忧虑，实体会产生正常的、人类的、身体上的反应，好比说，也许是一种升高的脉搏或血压升高之类的反应。

包含在成为一个管道中的紧张不安会相当快速地在通灵的学习过程中通过，因此，我们会说 只有极少的或完全没有紧张被包含在这类型与星际邦联源头的有意识的通灵中。我们并不尝试将你们的调音移动到一个更深的层次，或者让你们进入如这个器皿会说的出神状态。当你们向我们提供你的器皿的时候，我们对于你的器皿是完全满意的。因此，没有额外的压力来自我们通过你的器皿发送的外部振动。

更进一步，一个团体的电池能量，当它以一个圈子的工作方式并察觉到能量的混合，同时用视觉化观想和完全的接纳依靠于那种能量的混合时，它创造出一种强有力的附加振动上的稳定性，这种稳定性同时作用于被团队中 各种管道接收到的能量及其产出的能量。

这个器皿经常评论，当有一个优秀的团体坐在那里时，该工作集会不会让她感觉较不好，不会感觉较没有活力，而是感觉更好和更有活力。这是因为一个团队的混合能量，当它们和谐一致地工作时，就好像那面包和鱼喂饱五千人一样*，在那儿 有一些面包屑和一些鱼片，它们被分开 接着分享，为全体创造了一种富足。

(*编注：该典故请参阅圣经— 约翰福音 6:9)

在超越你们自己的灵光的单独振动 并与其他人的灵光无惧的联系，这其中有着极大的力道。你们每个人都是一道强力的光。的确，你会对于在日常想法的起伏中你持有何等无限的力量感到吃惊。然而，当你们在一起时，你们是以指数级地 更加强而有力。

爱的能量一直与那些尝试在服务他人中进行通讯的人们很好地调合。一旦他们已经把小我挡在门口，就会有一个神圣空间被该通灵圈创造出来了，这个神圣空间在通灵进行的过程中会促进健康的重新平衡和情绪的稳定，这样你们每个人都接收了彼此灵光的礼物。

每一个人都有独特的强项。那些强项和礼物是你们在这圈子中传递的事物。肯定地，你们每个人都在传递那些你们也许不认为是长处或礼物的东西。然而，在一个通灵圈的神圣空间中，那些事物会视为谐波，它们将会增加你们向彼此提供的礼物的美丽和音色。因此，一般而言，实体将在通灵圈子的体验结束时感觉非常好，也许比他们在刚开始这个工作时所感觉到的要更好。

我们能进一步地回答你吗，我的姐妹？

提问者：那就足够了。那个回答好极了。谢谢你们。

我们感谢你，我的姐妹。在我们刚刚回答的那个主要询问上，现在是否有另一个后续问题呢？我们是

Q'uo。

提问者：是的。通灵的技艺，无论是出神通灵 还是有意识的通灵，如我所理解的 和我在自己的生活中看到的，具有极大的好处的。在最近的一百年间，它看起来似乎在向着出现更多通灵的方向发展，尤其是在最近的三十年到四十年。随着我们现在很快就要离开双鱼座时代 接着进入宝瓶座时代，随着地球妈妈进入早期的第四密度，好比说，一直到下个四十年、五十年或一百年，这种特别信息传递的媒介可能会如何改变，它在效果上 你们能预测有任何显著的改变吗？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。我们同意你在过去数十年时间中 你们的文化对通灵程序的了解有一种增大。然而，我们会向你们提供的概念是，在第三密度中 从来没有哪个时候 这个程序是不在进行的。在其他的时代，这样的通灵被视为是先知、神谕、预言家、算命者的作品。实体们塑造他们的通灵的努力方式极大地依赖于周围的文化。我们认为，自从你们的密度的开端起，诸如我们这样的源头，以及内在层面源头，都提供了大量与实质的信息。

你们的第三密度的通灵过程上的体验不大可能改变超出这些人与生俱来的改变的范围。这些人指的是生来就带有较薄的面纱并拥有更多的能力用一种显意识的方式来处理潜意识资料，他们的人数逐渐增多。

这意味着在即将到来的日子里，通灵也许会有更多的成功时刻，它们会准确地提出对于周围文化的思想过程可能是新颖的观念。

的确，随着这个器皿多年以来与我们进行的工作，我们已经发现我们更加能够通过她来介绍新的观念，也就是说，那些她尚未想过的观念。当然，只要这个星球上的第三密度的人群继续存在，在这种特殊的礼物被提供的方式上，将不会有一种海量巨变[5]。

让我们在一定程度上 谈谈这个问题— 第四密度会如何发生在行星地球上。去想象某个一个人从未见过的事物，这是困难的。把第四密度的地球对比第三密度的地球 我们能够向你做出的最接近的解释是：每一个密度都是一个幻象。这些幻象套叠在你们行星的能量场之内。因此，第二密度的地球和第一密度的地球一样是你们可见的，因为看到诸如那些密度不会困扰你们。当然，你们看到你们自己的密度。

我的兄弟，对于第三密度的实体们，当第四密度散布于你们自己的密度时，看到第四密度的全景会非常令人感到混乱(错位)。因此，直到你们行星的第三密度人群在这里结束其工作之前，都将不会有第四密度的显化。

想象这样一个遍及你们星球的巨大人群是如何收缩 接着消失，这对实体们是非常困难的。而我们会对你们说，投生到这里的实体将会越来越多地是那些(身体)双重启动的实体，直到最后，凭借最大的或然率/可能性的漩涡来看，在大约你们的一个世纪的时间之内，将不会有纯粹的第三密度实体生活在你们的星球上。

那些双重激活的身体是更加能够看到是否有进一步投生在这个星球上的必要性。他们将开始自然地避免生育小孩。于是，在那个点之后，通过一个相当快速的过程，该星球上的第三密度的人口将用一种自然与有

机的方式确实地缩减，因为有种觉知：黄昏来了、傍晚就在眼前，而那事工已经完成。

那些现在来到这个行星的人，不再对与这个行星的人们一同工作来将他们带到形而上的毕业感到那么大的兴趣了，他们越来越多地对平衡你们行星所穿着的这件多少有些磨损和破烂的衣服感兴趣。在你们行星的人群中 很多人有一种巨大的需要去提供一种恢复给全球的大自然。这是因为在你们的人群中 有如此多的人过去曾经对他们的星球制造了伤害，因为他们还没有能够打破这个习惯：把地球视为某种要去剥削开采的东西，一再地重复那种进行破坏的倾向。

因此，会有那种渴望 通过做一些谦卑的事情来平衡所有全球范围内的残留业力，那些事情是诸如恢复土壤质量、恢复空气质量、恢复水的质量，以及如何用这一种方式来生活，即在你们日常生活的每一个面向，你们理解你们的行星 和所有那些在其上生活的人都在一起跳着太一之舞 好荣耀太一无限造物者。

我们能进一步地回答你吗，我的弟兄？

提问者：是的，请，但不是在那个特定的主题上。你们之前提到我们当中有些人 我将不去假定你们是特别地谈论这个圈子 还是在全球范围或第三密度的范围 他们将永远都不会与星际邦联的任何实体建立联系，因为他们落在你们的振动之外。你们能在那一点涉及到这个团队的方面 多详述一点吗？请。

我们是 Q'uo，相信我们觉察你的询问，我的兄弟。有大量各式各样的广播电台正在广播，当你在汽车上或家里打开收音机时，你可能会从谈话的电台调频到古典音乐电台，到你们的全国公共广播电台，再到摇滚乐，爵士乐，嘻哈音乐，冷爵士乐，前往音乐和思想的所有不同流派。类似地，在你们星球上 有些实体拥有一种个人特征的调音，它们与我们刚刚提到的那些可能的选项一样地宽广。

因为你们希望成为星际邦联的管道，你们已经创造了我们为了与你们进行通讯而需要的振动的层次。这就是一个「物以类聚」的主题了。如果你们不是与我们的振动兼容，你们就不会对先前从我们的源头通过这个器皿进行的通灵产生反应了，你们也许同样对听过的其他器皿的通灵有反应，这些器皿也具有这种特定类别的传讯标志，这个器皿称之为「星际邦联的传讯」。

有一些通灵的源头并没有选择将自己识别为星际联邦的源头，例如那些源头已经传导过来的本文，这个器皿称之为《新典范之手册》[6]。那些管道确实接收星际邦联的源头，不过，他们并不想要用一个诸如 Q'uo 之类的识别名字染色他们的通讯，他们没有用那种方式来表达自己。然而，他们是在星际联邦的能量或振动范围内振动的。因此你们早已把自己整理好 并已经开始选择你们想要的广播电台，它是 Q'uo 的广播电台或另一个星际邦联的源头[可能更佳地适合你们的需要]。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

提问者：最后一个问题 这是一个无聊的问题 但我知道答案。服务于太一无限造物者的众星球邦联，这个词的字母易位造词是：抄袭的(COPISOTIC*)。

星际邦联有没有任何实体会以任何方式、以任何形式因为那个特别的想法而被冒犯？

(*编注：事实上 并没有这个英文单字，译者只能猜测提问者的用意...，邦联的全名是：the Confederation of Planets In the Service of the One Infinite Creator)

我们是 Q'uo，我的弟兄，我们发现那个想法很令人满意(copasetic)。

(大笑)

提问者：非常感谢你们。

我们感谢你，我的弟兄。我们是 Q'uo，现在请问是否有另一个询问呢？

提问者：是的。在帮助恢复星球上，我们如何能够学会更好地与植物提婆和自然精灵一同工作？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。因为能量正在衰微，我们发觉无法向你提供这个问题应得的答案长度，简单地说 提婆已经你们一同工作了；它们的心的确是忧伤的，因为人类没有看到它们、没有感觉它们，没有与它们一同工作。当人们最终知晓那些树木与灌木都是活生生的实体时，就有喜悦从每一棵树木和灌木中跃起了。

因此，我们简单地说当你开始知晓这些植物灵的真实性时，那些连接将开始深化，你与它们之间的关系也将变得繁茂。

现在有最后一个询问吗？我们是 Q'uo。

提问者：是的，Q'uo。我正在尝试创建一个通灵者的团体，它是在一个有经验的通灵者监护下。我们同样觉察到 通过这个管道大量的工作已经被带入了。那种特别的通讯会染色正在被创造的管道，关于对这种染色样式的预期上，是否有任何应该关注的事项？

我们是 Q'uo，相信我们理解你的询问，我的兄弟。新的管道将用他们已经听过的相同方式[由更有经验的管道提供那些概念] 来表述或转译被给予他们的观念，这是不可避免且无害的。的确，一次通灵听起来与那个人说话多少有些不同，容我们说，这种传统是值得尊敬的，因为，的确古时候的先知同样用与他们说话的风格多少有些不一样的风格来发言。不仅仅是经过很多个世纪，而是经过了你们时间的数千年，这种传统被继承下来。这个器皿的说话的正式用法呼应多少有些古老的通灵风格 或者，容我们说，先知风格，它们已历经世代代流传下来了。

相比于管道在日常生活中说话的词汇和风格，它更多是那个被使用的能量种类的一种工艺品。有一种庄严和神圣感环绕在通灵体验周围。在对太一无限造物者的服务中 和在对那一刻的察觉中，有种将一个人全部的存在都放在一边的感觉，于是你需要去说的言语 就是被给予你的言语了。当那些言语流过时，它们与你共鸣，感觉起来是神圣的。因此，当新的管道将那些接收到的观念转译为言语时，就有一种自然倾向去提供比日常生活稍稍升高的风格；透过作为一个器皿的庄严 传导那些想要协助人类发展的想法。

会有那种觉知，即某件特别的事正在发生 而人类需要提供能量来让那种感觉成为通灵的一部分。我们发现

所有这一切都是有益的，的确，值得注意的是，这个管道仍然拥有大量的通灵之工艺品，那些措辞和风格，是她从那些教导她的资深管道那里学到的。然而，在很多年的通灵过程中，一直精炼她自己的风格，也许是一种标准化，因此她自然地一次又一次地重复许多措辞。

当新的管道成为有经验的管道 并自然地超越他们的老师时，他们同样将找到自己的风格，这种风格可能会包含很多他们从老师那里学到的风格元素，然而将不可避免地 包含越来越多数量的新颖措辞在特定的情况下表述事物更喜欢的方式，它们基于那个特定管道的天生的性格和特质。

从我们的立场 我们不会说新的器皿重复有经验管道的风格是有问题的。毋宁说，我们认为，困难存在于，新的器皿对通灵的产物感到满意，而这些产物似乎是某种他们可以用人类的观点知晓的事物。

将这样关于通灵本身的观点放在一边 直到通灵的集会完全结束之后的一个点，这是好的，（否则）它会引起一个新进器皿的痛苦，并感觉到 也许他完全没有通灵而仅仅只是在从人类类的记忆中 重复他在其他通灵资料中 如此经常地听过或读过的措辞。

如果一个实体可以对这样的重复保持不害怕，那么就不会有无论什么伤害了，它仅仅是学习通灵的一个自然的步骤。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？

提问者：不了，谢谢你们。

我们感谢你，我的兄弟。

我们发现这个器皿的能量和团体的能量衰微了，因此我们将离开这个器皿和团体，我们因为你们的陪伴的喜悦 和你们探寻的心 而感激你们每一位，你们探寻的心引领着你们留出时间并创造出一个神圣空间，在其中 你们可以学习、成长、服务。

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。

Q'uo 文集 第 21-6 篇: 净化之路

Copyright 2008 L/L Research

特别冥想

2007 年八月 7 日

来自 G 的问题：Q'uo，在这个幻象中，甚至带着我们最有把握的预感，我感觉我们正在黑暗之中进行着猜测。我也许在愚弄自己，但是，基于我自己的研究，我的某个部分感觉到 我现在正深陷于那个被知晓为「净化之路」[1]的神秘意识的发展阶段、位置或者部分。如果是这样的话，是否有任何我能够做的事情来加速或成功地完成旅程的这个阶段，于是我就可以更充分领悟我渴望的事物？

（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。能与你们在一起，这是一种祝福与荣幸。我们感谢你们邀请我们加入你们的寻求圈。

它给予了我们一种极大的荣耀并使我们能够执行我们谦卑的服务，这服务就只是分享我们的想法。

一如既往，我们会要求你们成为船长，决定你们所接受并思考的内容。如叫做 G 的实体最近已经注意到的，你喂养的那只狼就是会兴旺的那只狼。思考那些与你产生真实共鸣的想法。你不必向自己解释那种共鸣，而仅仅注意它并跟随它。同等地，尝试去对一个你没有共鸣的想法感兴趣，这是无用的。无论它是多么有趣的，它不适合于你。如叫做罗比[2]的实体所说的，拿取对你有益的东西 并将其它的吹走吧。

对于那些已经在行星地球上穿过出生的大门 以享受一次在死荫幽谷中的人生的实体，造物确实是黑暗的。在行星地球上 在你日常心智的本地意识和深入心智的宇宙意识之间的面纱是厚重的。这理则已经赋予你们的人群一种强有力、纯粹的自由意志。

因此，你的经验是被小心谨慎地安排的，它也许会有各式各样的灰阶色度和看起来是墨黑的颜色。从形而上而言，觉醒于你内在的光就是你自己 在黑暗中承担的一次挑战。

你已称为净化之路的过程是光所固有的，正如同光是灵魂的暗夜所固有的。的确 灵性演化的进程是个螺旋，不仅仅是一个圆，还是一个螺旋，在螺旋上相同但更高的位置，你进入自然的、有意的、多产和挑战性的暗夜中。它被称之为灵魂的暗夜，因为在这个螺旋上的光明和黑暗的部分都旨在准备好内在的灵性进入智能无限的大门。

我们因此肯定你们的假设，那些新人或那些感觉在灵性的道路上是年轻的人，他们的确在经历灵魂的暗夜。然而，遍及（整个）历史，有许多见证者，他们已经写下该事实：只要你是第三密度的肉身之中，黑夜就会不断地降临。这不是一个惩罚或审判的功能，而是你渴望在灵性上进展的功能。

为了在你与这种心智状态、情绪的状态和越来越多的灵性打交道的过程变得熟练，一个伟大的资源就是耐心。我们不是在谈论一个忍受者的耐心。我们不是在谈论一个读秒者的耐心。我们是在谈论 一个科学家为一朵花的成长深深地着迷时的耐心，从它萌芽直到开花，他每天都安排自己去观察这朵花。

接下来 那个科学家继续观察这朵花，一天接一天，这样他就可以精确地知道它是如何衰败的，每一片花瓣是如何掉落的，花萼和萼片是如何向内破碎，枝干逐渐地枯萎 直到它变成棕色并死亡。

接着科学家继续用整整一个冬天观察空空的地面，每一天观察并念念不忘这不可思议的花朵，因为他想知道这奇迹的生命从头至尾是如何发生的。

当这朵花被三月微弱的太阳拔出土壤的时候，科学家就得到报答了，花儿被四月和五月甜蜜的雨水所浇灌，直到再一次 它的枝干变绿，变强壮了，它的花萼和萼片稳固而向外伸出，蓓蕾开始从它的巢生长并再一次开花。

科学家不会对周期的一次循环感到满足。他一次又一次，一年接一年，迷失在每一个细节的惊奇之中，沉醉于某种如此稀有 又如此自由地被给予的事物的美丽之中。这是我们推荐的耐心。

当你经历净化之路时，另一个伟大的资源是不要去可怜自己。不要进入那个空间 在其中 你察觉到你是烦恼、受苦的。我们不知道如何用言语来表达这一点，但在那锻炼灵魂的熔炉中有光荣。如果你能找到勇气和无惧为这不舒适感谢那熔炉，那么火焰就不会灼伤你 而会成为你的朋友、兄弟、姐妹了。

对于一个穿越黑暗和痛苦的人，另一个伟大的资源是种幽默感，或者一种在沉重的情景中 看到光明的更宽广视角。当一个寻求者能够对着他的苦难的古怪性大笑并拥抱它们而非表达斥责[3]和抱怨时，那个寻求者就如同一个音乐家调音他的乐器 或如同一个歌唱家在表演前练声一样地为自己调音了。

你的心智是非常可塑的，受到无数的混淆和自我欺骗之影响。你并不打算去欺骗自己。我们理解它是非自愿的 并非故意的，但每一个假设，每一个文化的老套，每一个权威，事实上 在此刻，每一个不是向你而来的事物，都需要从灵性寻求者的身上慢慢褪去。

当然，冥想、沉思 以及所有一大批心智调音的技巧能够帮助你。但是，有时候最好的资源就是开怀大笑和一种领悟，那领悟即，你不只是一个可笑的、愚蠢的、执迷不悟、错误的客体，而且那情况是美好的，有趣的；那就是人类的状况。感觉评判和紧张慢慢褪去。

当你最终的确认识到你在灵性上活出的这种完全循环的生活时 黑暗面、光明面、黑暗面、光明面 接着螺旋的每一转动都帮助你为自己重新布线(rewire)。

在某些方面，这种重新布线在这次投生中是有用的。在其他方面，它的用处的核心是，当你从这个地球的死阴幽谷离开，穿越智能无限的大门 并最后一次进入更大生命中的那个时刻，这些带着信心穿过那黑暗的片刻的由衷与真诚地投身于服务的奉献 将为你创造出在时间和空间中的下一个位置。

对于那些走上这条净化之路 并允许这条道路塑造他们的人们，它肯定将导致你的毕业。当你将所有你已经感觉到 和已经思考过的内容、每一个你已经大笑过的事物，所有那些你在其中啜泣、哭泣、感到绝望的经验都倾诉给造物者的源头和终点时，你的存在果实对造物者将是美味的。甚至你的愤怒、嫉妒、色欲、贪婪；以及每一个罪行都有其信息要给造物者。

允许你自己在那知识中休息吧，虽然肯定有服务无限造物者的更好 和较不顺利的方式，就服务他人的极化方面而言，甚至你最糟的错误都是献给太一造物者的礼物，都将增添祂对于祂是谁的知识。

如这个器皿会说的，你无法出错。所有你做的事情都是对太一无限造物者的一种服务，它将成为你献给那造物者的礼物，不仅仅在这个时刻，而且在你进入到更大生命的那个时刻，到时 你之所是的人格将从它的束缚中被释放并消失，当外壳从谷物上脱落时，接下来就准备好可以吃了。

你将会成熟，你将被采集：不是外壳，不是身体，不是人格，不是细节，被收集的是那些信实的感觉；以及全心给予的服务；被收集的是意愿，你创造、培育并打磨它们。不论你是否有能力完全地履行它们，或

无论它们是否对你而言依然美丽，你所为之奋斗的事物，从形而上而言都是不重要的。

对于希望变得熟练且产生预期效果的寻求者，他的目标不是在他的进程中去加速通过灵魂的暗夜，同样，对于一个熟练的寻求者，尝试去延长夏日的微风、美好时光、山顶体验和那些无限喜悦的时刻，这不是合适的目标。毋宁说，我们会鼓励你们允许自己同等地对待你的进程，就仿佛情绪的所有状态对你都是相似的。

在日光及其繁茂中，在黑暗及其最大化的混乱、崩溃、最终的肥沃中，同等地欢庆吧；因为这些在你自己内在分解的事物会成为肥料与土壤，允许新的生命和新的生长之种子慢慢变得强壮、健康 并在白天破晓时向阳光伸出触手。

我的兄弟，白天永远会破晓。

我们意识到关于净化的道路最具挑战性的事情之一是：，坐在黑暗中 你体验到的混乱与困惑，并且希望你与灵性上的痛苦打交道的方式是明智的。然而，记住你的本质有本能的一面，它将远远超越你所知晓地帮助你。

这个器皿将在即将到来的日子进行一场演讲[4]，主题是通往未知之钥。

我的兄弟，拿起那些钥匙、立正站好并知晓在灵性的方面 你什么都不知道。你所收到的东西是希腊人称为灵知(gnosis)的事物，而非知晓事物。那种知晓来自于心、心的洞见、直觉 以及灵性之风的低语。

如你们的调音歌曲说的，聆听那灵性之风[5]。无休止的、难以驾驭的、一直运动着的灵性能量将用你所不知道的方式轻推你，只要你请求 在每一天每一小时请求。「使用我，圣灵，我是你的，今天，此刻，我是你的。」

在黑暗的中心存在着一种蒙福的安慰。你总是可以请求造物者表达祂的爱，请求祂给予你一个形而上的拥抱。请求，你就会被回应。

我们也鼓励你们寻求那种安慰——既不属于这个世界，也不属于心智和五感，却如此深入地存在于你的心里面，那就是你的存在的真正本质了。你的探索是内在的，当你穿透黑暗的最核心，它迸发出光，因为造物者就位于万物的核心。

最后，我们会推荐无惧的资源。净化之路是一条主张许多东西从你身上被清洗干净的道路。人性的人格怀疑：「在我不再是自己之前，我还能丢弃多少东西？」

在全然的谦逊之中，我的弟兄，让那个自我走吧。因为你真的希望去改变、深化、成为太一无限造物者的一个越来越合适的容器。

灵魂的暗夜是你的身体和心智的神殿的大扫除时刻。用你考虑自己的方法，看见和观看自己的方法 来进行重整。你从小我(ego)的那个小小的「我」(I)移动到「我是」(I AM)，那即是太一无限造物者。

我们已经通过这个器皿说过很多次，信心的菁华就是一切都好。一切将是好的。当你感到迷失，尝试对自己说那些话语，并看到这样提醒的调音效果如何将你带到 一个记起你是谁与为什么你在这里的状态。

我们是 Q'uo 原则，请问叫做 G 的实体是否有任何后续问题？

G：是的，经常在没有表面的刺激性事物的情况下 我对女朋友的女儿产生大量、瞬间的、下意识的抗拒，有时候是对我女朋友 她自己的抗拒。我非常地渴望去主动地感觉对她们的爱，而不是在无意识中被创造出的反应和持续性的抗拒，然而，尝试去找到这种抵触的根源和机制的努力却没有结果：你们能够为我指出我心智中 为这种体验负责任的部分吗，然后，关于我如何才能理解并治愈这种障碍，你们可否向我提供任何忠告？

我们是 Q'uo 原则，觉察了你的问题。如你也许已经猜到的，有很多的事情 是我们无法谈论的，这些事情是此刻在你的进程中 如此核心的部分，因为我们无法替你们学习。这样做无论对于你 还是对于我们自己都没有益处，因为你不会真正地学会看穿这种催化剂，而我们也会因为侵犯你们的自由意志而丢失极性。

我们可以谈论包含在人际关系中的一般原则。人际关系的一些部分是基于你自己和其他人之间的不同，诸如在年龄上的不同和性别上的不同。你比 O 年长。你与叫做 V 和 O 的实体的性别是不同的。

直接地注视那些扭曲的镜子是困难的。一些镜子遭遇你视为性别和年龄的世俗界限，它们扭曲了图像，就好像你在一个带有哈哈镜和回廊的游乐屋中一样。对人们的反应的其他部分可以是肤浅的，与一种声音的花招或怪癖一样肤浅，或者与你一定的区域内正在观察的人格一样肤浅。

但是，对人们的反应的更深部分经常与你和他们在其他辈子中的密切关系有关，在那些转世中 你与他们的人际关系在此生的经验中 起到一个非常强有力的作用。无论与你之间的业力是平衡的 还是不平衡的，你越多地与这些穿透人格外壳的实体们关联，那些能量，在其他转世中透过岁月对你自己说话，就更多地开始再次说话，更有共鸣地 带着更多有益的信息、有益的催化剂、更多有益的磨坊谷物，提供给你了。

我的兄弟，在所有(反应)中 最深的部分即是：你正在凝视着自己。那些激怒你的事情、或者那些让你心烦的事情、或者那些引起你对另一个人产生一种糟糕的化学反应的事情，它们是那些描绘出你的阴影自我的一部分的事。一如既往，你真正做的工作是在自己之上进行的工作。当你情况恶化或有这种糟糕的化学反应时，每当你有时间，无论是接近事件的时间 或者是在稍后回忆的时间，与那种感觉坐在一起，并向它询问在它的折层中蕴含的智慧。

你可能需要非常有耐心，因为那些黑暗的势力不喜欢对那痛苦和困惑保持耐心的寻求者，因为它们知道就是那些无论在什么情况下都做好准备 与它们待在一起的人，他们会相信自己，进而询问：「我如何才能学习？我如何才能在面对令人畏缩的感觉时变得更有耐心」，就是对这些人，光将会更快地破晓。而同时，

你的信心已经形成了一个黑暗无法扑灭的火焰。

我们很抱歉 我们无法靠近，容我说，尘世的建议，但这的确是你的灵性寻求的一个重要的、正在进行的部分，因此我们带着鼓励、信息、支持 把该寻求留给你。

我们是 Q'uo。请问是否有另一个问题，我的兄弟？

G：对于渴望去体验神秘合一的寻求者，长时间集中注意力的能力有什么作用吗？它是关键的吗？我能够做什么来进一步地发展这种机能？

我们是 Q'uo，觉察了你的问题。我的弟兄，你已经在进行一个促进聚焦的练习了，那个练习就是查看你的呼吸的练习。那个练习在其自身就是一个聚焦的活动。魔法人格的锻炼练习，如这个器皿所称呼的，对于一个希望在物理上增强专注力的人是非常有帮助的。视觉化的观想，例如对一个形状或颜色观想，是有帮助的。这是一个所谓的魔法之道的技巧。

如果你能够每天保持一个图形十五秒，例如一个绿色圆形或一个蓝色三角形或黄色的金字塔或一朵玫瑰，如果你能够重复它一周的时间，接下来你就可以增加你保持观想的时间了，在其中，你非常清晰地在你心智之眼保持那个观想就好像它就在你面前并指挥你的注意力一样。最终，你将会发展心智的那种被称之为聚焦的机能。

这的确是一个有用与有帮助的练习，无论你选择如何进行它，因为它锻鍊任性无常的注意力。你已经觉察到 在普通的日常经验中惊人数量的分心了。你也许同样觉察到 发源于自我和自我的扭曲 更加微妙的分心。你可能没有觉察到你们地球世界的那些平衡的动力学 黑暗与光明 是如何在你内在玩耍。黑暗渴望你变得黑暗，因为它需要沉重的地方来隐藏。光明邀请你去翱翔，但是它无法为你抬起翅膀。因此，那种聚焦的练习，无论你想要用什么方式来从事它，它是有帮助的，它会将越来越多地带你到那种状态：回忆与记起你是谁和为什么你在这里。

请问现在是否有最后一个询问，我的弟兄？我们是 Q'uo 原则。

G：确切地说，我没有做过[你们]传统类型的噩梦，但我有三种重复出现的梦，偶尔会在我身上发生，好像噩梦一样，简直是吓坏人。在其中 一个重复出现的主题中，我被关在监狱里，我的自由和权利都被剥夺了，在其中是一种深深的，深入的恐怖体验。你们不能帮助我解开这个梦的象征，这样我就可以理解在此生中 关于我的处境，有什么样的灵性原则正在传递给我？

我们是 Q'uo 原则，觉察了你的询问，我的兄弟。这个梦有些面向是我们无法提供评论的，但是就灵性原则的意义，我们可以说，你对于你此生的意见并非全都是好的！梦是准确的，因为难道你不是在一所监狱中，在刽子手的砧板上 等待着死亡的长柄镰刀唰的一声砍下来吗？而同时，难道你不是经常会不舒适，并被沉重的化学身体的需要所驱动 并受制于数不尽的恼人事物和分心物吗？

除了那个灵性原则之外，在这一点上有多得多的东

西，但一般而言，梦告诉做梦者在他心智深处正在发生的事情与困扰他的事情。梦必须用编码的方式讲述它。它无法直截了当。因为对于正处于黑暗中的人，真理就好像一道强光。它们无法把门全部打开，因为你会失明。梦境让门裂开并放入一点点的光，一点点的暗示。

我们会建议，我的弟兄，你开始记一份笔记，无论是在你的计算机上，或者用一叠纸和笔，对这种类型的梦境进行一段很长时间的记录，的确，同样也对其他两种类型的梦境进行记录，并在经过一些年的时期之后，构建智能来弄清细微差别与错综复杂的事物。梦在某种方式上就像一座迷宫。当你到达中心，接着光会破晓，而你说，「啊，OK，我明白了。」但直到那个位置之前，你将在许多的死胡同中来来回进。

我的弟兄们，离开如此令人愉快的陪伴，我们是不情愿的。然而这个器皿的能量衰微了，这个团体的能量也是一样，因此我们一如既往地以太一的爱与光，在太一的平安与力量中离开这个器皿和团体，离开你们每一位。我们是 Q'uo 原则，我们在爱与光中离开你们。

Adonai. Adonai.

原注

[1] The Purgative Way: 这是个古老的词语，从中世纪以来，就在基督教教堂中被使用以表示寻求者经历的三种状态中的第一种。另外两种状态是「启蒙之路」与「合一之路」。圣十字约翰也称呼这个阶段为「灵魂的暗夜」。盖瑞(Gary)根据他的经验将其描述为在启蒙发生前的一个阶段，它的典型特征是较高的困惑、内在的冲突、放弃世俗渴望。

[2] Robbie Robertson, 音乐 CD 的标题是《本土美洲人的音乐》，来自一首标题为「金色父亲」的歌，Robbie Robertson 版权所有。歌词的部分是：

当你发现值得保留的东西时

用一种仁慈的呼吸

将其他的吹走吧。

[3] jobation 根据 www.dictionary.com 的意思是「一场训斥，一场冗长的谴责。」

[4] 那场演讲时在 2007 年 8 月 11 日在麦吉洛岛举行的，要获得它的抄本，请前往 www.llresearch.org 的左侧栏目的 Carla's Niche 的专区。

[5] Lacy J. Dalton, 来自她的 CD，《最后的荒野》。歌曲的标题是「聆听风」，Lacy J. Dalton 版权所有。部分的歌词是：

这个古老的世界是野生的，她不会被驯服。

唯一你能够相信的事情是改变。

聆听风 聆听风。

Translated by T.S.

(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-7 篇: 靛蓝双胞胎

Copyright 2007 L/L Research

特别冥想

2007 年九月 7 日

来自 D 的问题：(Jim 朗读)「这是我的问题之背景资料：N 是我两岁大的外孙女。她和她的兄弟 M 是双胞胎。M 出生的时候比 N 重 2 磅。他们在 2005 年 8 月 4

日出生。他们是我的女儿唯一的孩子，我的女儿生孩子的时候是 46 岁。

「大概是在去年 N 一直患有与一种高烧联系在一起的短暂性失去知觉。这些症状被称为『大脑癫痫』。我送给我的女儿 E 一本关于发育中大脑的营养的书，但是她直到最近才开始阅读它。

「我有某种迹象表明这对双胞胎是『靛蓝小孩』，他们是来帮助我的女儿度过即将到来的意识转换。我认为这些短暂性失去知觉可能是某种濒死体验，N 可能在她无意识的阶段正获得某种灵性上的指引。我单纯地希望这是真的，但我无法用一种超自然的感知而实际地知晓。

「我的女儿和她的丈夫 K，他们两个人都在公司保险的领域工作，我的女儿是她的公司的合伙人与副总裁，这是一家全国范围的企业。她的丈夫最近被同一家公司所雇佣，但他和我的女儿承担不同的职责。

「他们为这对双胞胎雇佣了一个墨西哥保姆，她可以教孩子们西班牙语与英语。我的女儿因为当他们出生的时候剖腹产生并发症的原因，而无法为他们哺乳非常长的时间。

每一次我的一个女儿怀孕的时候，我都立刻就知道了。这在发生在二十年前，最小的女儿是被她的妈妈及其丈夫抚养长大的。直到十七岁，她才知道我是她父亲，她从未接受这个事实，而在我们之间有着尚未被完全探索的灵性联系。

「她有四个美丽的孩子，除了在网络上找到的他们的照片以外，我从来都没有见过他们。在 E 的情况下，虽然我已经等她结出果实，等了 46 年，我一直认为我在另一个层面上与她的孩子有某种联系，尤其是当我们接近即将到来的 2012 年的时候。那就是我向 Q'uo 寻求说明的原因了。」

L/L <wbr>Research <wbr>靛蓝双胞胎
(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，我们今天来到你们中间。

我们感谢叫做 D 的实体渴望我们的观点，我们感谢叫做 Jim 和 Carla 的实体在此刻创造了一个寻求圈。最重要的是，我们感谢你们所有人呼唤我们加入这个圈子。能与你们在一起，一起冥想，在你们的灵光调合在一起并创造了这样一个[全体三个人所共有的]神圣的场所时，凝视着你们的灵光的美丽，这是我们极大的快乐。

一如既往，我们请你们带着分辨力接收我们的言语，而非不加选择地接收。请听取那些吸引你们和看起来与你们共鸣的想法，而将其他的留在后面，因为我们不希望成为你们道路上的一块绊脚石。我们现在请叫做 Jim 的实体读第一个询问。

Jim: Q'uo，包含在 N 的大脑癫痫中的灵性原则是什么呢？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们发现

涉及这一点的灵性原则是在投生前被选择的扭曲，它将帮助叫做 N 的实体变得更多地以内为导向并发现花时间休息与沉思是必须的。贯穿她的一生 她的物理载体将毋庸置疑地有各种方式来提醒她，对这个特定的实体，花时间于内在的工作、内在的寻求、静默是好的，那静默是如此富含信息 以致于这信息进入意识的直觉和洞见的部分。

我们不会精确地称那个部分为大脑，但称之为「心之脑」。

叫做 D 的实体的假设是，这个实体可能通过这种疾病被调音进行某种特殊的服务，这是不是某种我们在此刻能够看到的事物。无论如何，如你们所充分地知晓的，我们查看的能力是有限的。围绕在这个实体周围的振动表明那个投生前的选择是这种早期疾病的激发因子。

这种疾病有一个力学上或身体的部分。它并没有想要去变得非常严重，而是相反想要去成为一种较温和的困难。然而，在子宫中会出现那种力学上的情况，在那种情况中 一个实体能够从母亲那里取得比另一个实体更多的营养。因此，就有一种轻微程度的困难，它与脑组织在一定的时间内 没有获得足够养分相关，这段时间不会非常长，但长得足以突出这种扭曲。

我们会鼓励那些希望去养育叫做 N 的实体的人们用温柔和喜爱来包围她，因为这个实体对那些真实的情感的振动是非常敏感的，那种真实的情感是无法被误解为合适的行为的一种姿态或一副面具的情感。我们知道叫做 D 的实体非常乐意去创造这种纯正的氛围，我们鼓励他就这么做。

我们会在此刻提醒，有一定数量的信息是我们感觉在分享上没有益处，因为我们不希望侵犯叫做 D 的实体或叫做 N 的实体的自由意志。

这一点是叫做 D 的实体无疑渴望去讨论的问题，而我们却需要对谈话进行回避，我们为此表示抱歉。然而，相比我们能够提供特定的信息，去保持一种精确的调音，这对我们和对这个器皿是更加合适的。因此，我们为这个通讯上的局限性表示抱歉，但我们觉得为了保持对自由意志的小心谨慎的察觉，这是必须的。对于一个实体，进行灵性上的寻求而非询问那些会干涉学习的进程 而使我们无法提供的信息，这总是比较好的。

虽然如此，我们现在为叫做 Jim 的实体振动(发声)下一个询问做好准备。

Jim: 涉及 N 和他的母亲与父亲的关系 其中的灵性原则是什么？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。叫做 N 的实体寻求去学会不求回报地给予爱。这是很多人的一个投生主题，尤其他们是如这个实体一样的流浪者。在叫做 N 的实体和她的家庭之间的业力是平衡的。因此，每一个人都可以成为彼此的老师。

因此，这个实体与她的指导灵[这个器皿称之为她的高我]一起，在投生之前选择了那些特定的拥有某些特性的实体，这些特性也许看起来在某种程度上是困难的，在其中可能会有较高的期待和一种朝向批评而非

赞扬的倾向，这些能量对于叫做 N 的实体是可接受的，因为这个灵魂的渴望就是成为一个太一造物者的一个发光的仆人，她渴望能够像太阳一样地照耀而不考虑别人对她的印象如何或人们怎么想？

这个实体为她自己设置了一个服务他人的人生，那是非常美丽的，随着她在灵性成熟方面的成长，她将能够去处理的能量 在创造那种坚强而独立的人格方面将产生巨大的帮助，那是这个器皿和叫做 D 的实体同时称之为靛蓝小孩的典型特征。

我们发现叫做 N 的实体的人生道路是良好构建的，她所做的那些选择获得良好的平衡，选择那些会支持、鼓励她的人 以及那些将教导她独立的行为准则和独立思考的人。

因此，这个实体将不会在她收到她为她自己选择的适当的催化剂的时候失去她生命中的支持。

我们发现叫做 N 的实体的投生课程与这个器皿的投生课程有共同之处，我们感这个器皿的心开放了，(她)对于 N 实体感到同情，因为这个器皿也有过度追求完美的父母，她的父母的倾向是去解释一幅画哪里画错了 而不是因为这个器皿能够画出一幅画而夸奖她。

然而，我们发觉这个器皿完全地赞同 N 实体，在凭借形而上的双足站立的方面，感觉没有比以下课程更好的方式：发现自己能够不求回报地去爱。

我们此时请问是否有另一个询问呢？我们是 Q'uo。

Jim: 涉及 N 和她的双胞胎兄弟 M 之间的灵性原则是什么？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。在这个关系中起作用的原则是正确使用力量并探索真实的力量实际上是什么的原则。因为叫做 N 的实体，虽然在身体上比她的双胞胎兄弟更虚弱、更脆弱，她实际上是一个在形而上方面远远更加强有力的实体，因此在形而上的力量和物质性的力量之间，在开放的心和较不敏感、也许不那么开放的心之间会有某种相互作用。

在两个实体之间也有一种父母与孩子的动力关系，在其中叫做 N 的实体在她的本性上是如同父母一般，母性的、渴望以母亲一样的的方式去支持与鼓励，因此你们可以看到这个实体，随着她在表达自己的能力和在物质世界之中行动的能力上的发展，她几乎像一个姐姐 而非双胞胎。

再者，有一个亲密关系的面向，这个面向将在这对双胞胎的这次人生中同时支持他们两人。这是在双胞胎中经常发生的情况，因为他们能够在细胞的层面上交换信息。自然地，这不会有意识地发生。虽然如此，他们有那种永远都不会孤单的感觉，这种感觉在这关系中对两人都是有帮助的。在即将展开的人生中有很多在其中感到孤立的时候，这是因为叫做 N 的实体将从一个比她周围的人 更加深入内在生命数个层次的立场上运转并查看生命。因此她在此刻给予了她自己这个特殊关系的礼物。

我们现在谈谈关于靛蓝小孩，因为这两个双胞胎都是靛蓝小孩。

如我们之前说过的一样，格外地谨慎小心，用一种充满感情且开放的方式去对问题进行回应，并找到去用某种一个年轻的头脑能够理解的方式来讲述真理的途径，这是好的。我们并不建议对事情置之不理或设法规避问题，我们单纯地建议非常小心翼翼地给出答案，因此，所有实体需要相当快速吸收的信息，靛蓝小孩需要两倍（的信息），才能帮助该过程。

容我说，叫做 D 的实体在这种家庭和拓展的家庭的设置中的角色是这个实体将拥有大量的信息，这些信息将对这两个靛蓝小孩有益处，尤其是对叫做 N 的实体。然而，我们会鼓励叫做 D 的实体不要主动地提供信息，而是等待着年轻心智的好奇，他们将不可避免地以一种有机方式在正确的时间提出问题，这样这个实体就可以吸收信息并使其就位。如果有一段时间里觉得这个实体需要某种信息却没有询问它的时候，请不用担忧，相反地 你可以了解，在一个年轻的实体的心智上有个守卫，它在帮助这个实体提出问题的速率不要大于他吸收资料的速率。

我们鼓励叫做 D 的实体知道，对于这个孩子的形而上发展，他是非常重要的，甚至是中心的。我们感觉叫做 D 的实体已经察觉到这个事实，然而我们能够确认它 并鼓励叫做 D 的实体一直从他的心来说话，一直从正面和发光的角度来说话，确认一切都好，并促进这个实体在她的青年时代 在她的心智和她的意识上的成长，这样她将变得无惧并能够开始从事那些对她的心是珍贵的事情，并知道她配得在这些兴趣上工作，她将在未来发展的兴趣。

虽然靛蓝小孩比起其他的小孩是公然与明显地多少有些不同，但他们仍旧是孩子，因为他们需要一套一致的规范 来据此生活，也许这样说是好的。他们需要学习适合的行为举止，这样随着他们长大和成熟，他们就逐渐能够让他人在一起时 感到舒适和快乐。

作为一个靛蓝小孩并没有魅力；从一个靛蓝小孩不会真的成为某种神奇小孩[早已知晓一切]的意义而言。的确，靛蓝小孩可能知道大量那些较少觉醒的灵魂可能不知晓的事情，但他们比起其他的年轻灵魂没有更多天生的 有礼貌与恭敬的行为举止。

非常年轻的心智的倾向是把世界视为完全围绕着自己旋转的一个非常小的地方，对于任何实体，无论他是不是靛蓝小孩，在贯穿整个童年时期 完全不受约束，这是没有益处的。纪律的确是一种有助于成长的影响。然而，再一次，用一种严厉的方式训练这个特殊的孩子是没有必要的。你可以用一些温和的方式来解释在公众场合以及在与其它实体交往的时候 什么是合适的行为举止，而这一点可以在时间合适的时候，在问题因为这样或那样的原因发生的时候被给予。

我们是 Q'uo，请问是否有进一步的询问？

Jim: 关于我自己 作为双胞胎 N 和 M 的祖父涉及的灵性原则是什么？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。在叫做 D 的实体和叫做 M 的实体之间的关系上 无需被祈请的特殊灵性原则。在你们的文化中 祖父的典型角色就完全地涵盖了那种关系了。你将可以与叫做 M 的小小实体分享你的故事，这样他就可以知晓他的根源 以及所有你从生命中已经学到的事物，我的兄弟，这些事物富

含信息与智慧。你将也许能够向他展示如何投掷你们的球类游戏，或者你们文化中其他将较年长的男性和较年轻的男性连接起来的典型方式。

也许你可以在进行园艺的时候与他分享，如果他感兴趣，或者在他来到你面前并询问无论什么问题中与他分享。随意地与他分享，因为它被赋予你的机会。这个实体，M，也是一个靛蓝小孩，但他的课程 与叫做 N 的实体的课程不一样，你不是他的高我选择来指导这个年轻实体的那个中心人物。

正如叫做 D 的实体毋庸置疑地发现自己与 N 实体之间的关系，与 M 实体的关系相比，情况是不一样的。随着 N 实体的成长并对很多事情[跟内在生命、形而上学、道德以及哲学的伟大的问题有关]变得好奇时，叫做 D 的实体尤其适合对 N 实体提供一种平衡的视角，那些关于哲学的伟大问题是：

我是谁？

为什么我在这里？

为什么我觉得仿佛拥有一个任务？

这些都是成长中的流浪者典型的关心事情。

叫做 D 的实体花费时间在静默中来准备好他的角色 这会是好的，也许是准备好一张纸和一支笔，也许是坐在计算机前，这样他就可以通过在心智中 或者说出声来询问自己的高我来开始一场寻求的会议：「我如何才能学会为 N 实体服务呢？」接下来，当想法进入你的头脑时，我的兄弟，写下那些想法 这样你就对被给予的事物有一条记录了。因为从指导灵 那里收到有益的信息并接着忘记它，这是很容易的，就很像一个人会忘记一场梦一样，于是所有保留下来的事物通常都是模糊的细节。你将发现叫做 N 的实体也是你的老师。因此，拥有这份你可以在与 N 共同成长并分享经验的过程中 去进行回顾的记录，这将是有帮助的。

每一个生命在某种程度上都是一个要工作的谜题，一场表面上混乱，看起来是在一座迷宫中的一团混乱，有时似乎并不存在出口。为了诸如你和 N 这样的实体可以一同越来越多地学会跳出，容我说，社会性的思维和假设的盒子来思考，混乱和表面上的缺乏模式的这种因子的存在是必须的。

当你继续询问「我如何才能服务于 N 实体」时，你将发现自己在在这个日志的进程中学到大量的事物。因此，我们会鼓励你将此作为一个每日进行的程序或者某种接近的事情。（听不见）这种样式的一部分是，叫做 D 的实体已经选择这个机会来发展他自己的内在资源 以便于成为叫做 N 的实体的一个更好的导师。因此，这种特别的关系对你们两人 都将是一种祝福。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

我们鼓励你不要害怕犯错。允许你自己单纯地始终从心说话。我的兄弟，如果在任何时候 有任何的评判涉及你的女儿，我们鼓励你避免去表达它。因为在这种样式中你的部分是去在那个时刻看到爱并去扩展爱，而不是参与任何评判或批评的能量中。

一旦你发现了与你女儿 以及在某些情况下与你女婿的阴影面相匹配的你的本性的相应部分，你可以将这些

事情保留在你的心中，并通过在你自己的本性中发现你对其他人的批评 而在其上工作。接下来你就能够在一种内在感觉中进行你的工作而不会用那些评判和批评的事物妨碍你们之间的诚实沟通的蓝色光芒了。

肯定地，如果有人询问你的意见，你可以给出它。但，我的兄弟，总是寻求去用大大开放的心来分享你闪亮的真理，这样你所说的内容就不仅仅有诚实，还有无限的机智与同情心了。

最后，在这方面，我们愿鼓励你，永远不要捍卫你自己。因为那是没有必要的，可能会因为恐惧而歪曲你如此希望去保持无玷的关系。

这个器皿因为她的基督徒的背景而喜欢将这样地避免用愤怒来回应愤怒视为真福八端(Beatitude)之一。真福八端就是在新约中的那些 与当你悲伤或当你在灵性上虚心 以及诸如此类的时候受到祝福的相关句子[1]。它们是祝福 因为对于一个不聚焦于自己 而聚焦于造物者的人，不聚焦于恐惧 而是聚焦于爱的人，不聚焦于维持一个小我 而聚焦于成为太一无限造物者的一个越来越纯净的放射之人，它们就是磨坊中的谷物了。

我的兄弟，容我们问 现在有另一个询问吗？

Jim: 我在植物和园艺方面的工作和学习 涉及的灵性原则是什么？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。每一个实体都是带着一个计划，要去学习投生课程和提供此生的服务，进入肉身之中。找到一个人的道路 经常是一条「漫长而蜿蜒的道路」[2]，而同时 一个人是不会犯错的。有极大数量的重复机会被内建于这个一生的系统中。为了你永远都不会感觉到你已经误入歧途并迷失了道路，你给予了自己比你所需要的多得多的关系，多得多的挑战和多得多的祝福。因为你一直都在走回家，回到自己的内在那个地方的道路上，在你内在的那个地方，一切都是好的，你处在幻象中的所有实体的家园的开放之心中，你一直在返回太一无限造物者，并一直在无条件爱的那种振动中休息。

叫做 D 的实体已经逐渐地进入直接与地球打交道的 越来越强烈的渴望之中。容我们说，我的兄弟，当你回应你的心之呼唤 更加地靠近盖亚的能量和第二密度的植物、动物，和第一密度的风、火、水、土等所有充满灵性的能量时，你在你的灵性寻求中绝对走在正确的方向。

在这里包含一切的原则是万物为一。然而，你在此刻选择去进入一个与地球本身更加接近的关系中 有一个特别的原因，它不仅仅与你投生的课程与服务有关，它还与叫做 N 的实体有关，并在某种程度上 与叫做 M 的实体也有关。

靛蓝(小孩的)议程通常有一个很大的区域是对这个行星本身的关心。这是因为这些实体是这个星球的本土居民——刚刚从第三密度地球毕业。他们已经毕业到第四密度的正面极性 并立刻选择了用一种双重启动的第三密度和第四密度的身体返回地球层面。他们的肉体是第三密度的，但容我们说，他们的布线能够吸收第四密度的爱与理解的振动，扭曲程度远远少于那些仅仅带有第三密度的配线或 DNA 的人。

他们，以及所有那些从(宇宙的)其他地方、从那些已经破坏他们的栖息地的星球来到这个星球，或者从亚特兰提斯[在那里他们破坏了原本的栖息地]来到这里的 所有那些人，他们都有一种巨大的渴望去为地球提供恢复和管理的工作——基于爱和保护，而非基于掠夺地球资源的渴望。

我们会建议在任何看起来对你有益的时候 创造机会同时向叫做 N 的实体和叫做 M 的实体 提供在大自然中散步、或徒步旅行的体验，甚至是露营过夜。

经常性的野营、或甚至仅仅将床到后院中，在那里 年轻的实体可以依靠在地球自身上休息，这样做的目的 不仅仅是为了将这些实体与地球结合在一起，在叫做 N 的实体的情况中，还会将地球的疗愈性振动在身体上通过毯子等等的东西与她联系在一起，这样她就不会与地球分开 而是地球的一个小孩。

行星地球有着可观的疗愈质量。它真的是地球母亲，她对这个小小孩的爱是如此之强烈 以致于大自然的所有原力都将运作以帮助治愈叫做 N 的实体的扭曲，尤其当她能够与地球本身联系在一起的时候，当然可以用她的双腿去连接，但尽其所能地 也用她的躯干去连接。在你给她讲故事的时候 她可以坐在大地上，或者你可以为她创造在露天睡觉或在帐篷中睡觉的冒险。

自然地，需要用足够的温暖来保护她远离恶劣的天气，这样她就不会着凉，但一般而言，成为地球的生命之舞的一部分的体验 对这个敏感与正面的灵魂是一种非常疗愈性的体验。

我的兄弟，当一个人进行园艺工作的时候，有比其功能所暗示的 远远更多的事情正在发生。地球是活的。它是一种意识，对于它自己是独一无二的，正如你对于你自己是独一无二的。它是察觉的；它是一个存有。它充满了能够想象到的最纯净的爱，对你的爱和对所有在它之内 和在它表面上生长并拥有生命的事物的爱。它是个优雅、韵律的、脉动的实体。

它对于你的察觉是完整的；它对你的每一个想法都是敏感的。我的兄弟，它如此频繁地 无法与在它表面上居住的那些第三密度中的灵魂建立联系。这对于地球是件痛苦的事情。在很多情况下，地球是不情愿的敌意之容纳者。因为这一点，在地球之内有一种悲伤。当你感激并爱地球时，当你实际地将双手放在它的泥土中时，关怀它、照料它、并赞美它的美丽，这就如同一个年轻的女孩被告知她是美丽的一样。当盖亚被感激并被温柔与钟爱地对待，她感觉起来是多么好呀！

因此，当你向着它的美丽和韵律开放你的心之际，你就在对地球提供伟大的服务了。这同样是你教导 N 实体的，因为这将在未来引起她的兴趣。

我们可以建议叫做 D 的实体 有意识地进入静默并在他进行园艺工作时 带着意图，让泥土的呼唤和蟋蟀、青蛙的声音成为音乐，它美化了安静心智之甜美静默，也美化无空闲的双手和对当下之美的绝对专注。

在 D 实体的心中有一些围墙，这种甜美的职事将推倒这些围墙，好让心可以一直更充分地开放，因此恐惧就是一个过去的东西了。

我们为这些询问感谢叫做 D 的实体，在我们离开这个器皿之前，请问是否有任何种类的后续问题是 D 实体在此时想要问的。我们是 Q'uo。

[这问题与 D 的担心有关，由于他住的地方离他的孙子太远了 以致于无法很频繁地带他们去露营。]
我们是 Q'uo，相信我们理解你的担心，我的兄弟。当一个人在 600 英里之遥时，一个人无法在后院恰好与之分享一个帐篷。然而，我的兄弟，有些时候 你们是在一起的，就是在那些时候 我们建议你创造那些机会去与这颗星球建立一种更亲近的关系。

我们发觉这个器皿的能量在此刻正开始衰微，因此我们会在太一无限造物者的力量与平安，在祂的爱与光之中 离开这个器皿和团队，就好像我们发现这团队时一样。可以和你们在一起，这对我们一直是个大祝福，我们为你们呼唤我们加入这个寻求圈再一次感谢你们。我们是 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai.

原注

[1]《圣经》《马太福音》5: 3-12:

「虚心的人有福了，因为天国是他们的。
哀恸的人有福了，因为他们必得安慰。
温柔的人有福了，因为他们必承受地土。
飢渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足。
怜恤人的人有福了，因为他们必蒙怜恤。
清心的人有福了，因为他们必得见神。
使人和睦的人有福了，因为他们必称为神的孩子。
为义受逼迫的人有福了，因为天国是他们的。
人若因我辱骂你们，逼迫你们，捏造各样坏话毁谤你们，你们就有福了。应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是大的。在你们以前的先知，人也是这样逼迫他们。」

[2]「漫长蜿蜒路」，John Lennon 与 Paul McCartney 所着，Lennon/McCartney 版权所有。它的开头是：

The long and winding road
That leads to your door
Will never disappear.
I've seen that road before.
It always leads me here;
Lead me to your door.
漫长蜿蜒路
通向你的门
永不消失。
我曾见过那条路。
它一直引导着我到这里；
引导着我走向你的门。

Translated by T.S.
(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-8 篇: 寻求者的人格

Copyright 2007 L/L Research
周六冥想
2007 年九月 8 日

团队问题：这一周的问题与人格在寻求者的灵性发展中扮演的角色有关。在使用或不使用人格 以及如何使

用人格的问题上，我们想要 Q'uo 为我们提供一个观念 — 关于寻求者看待人格的最佳的方式。在灵性寻求者的工作中，人格扮演的角色是什么？

(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 我们在这一天来到了你们中间。请容我们感谢你们 为了被你们寻求的圈子呼唤的荣幸。能与你们分享我们的想法，你们无法知道这对我们有怎样的意义。这是我们在这个特别时间选择的服务，当我们能够通过好比这一位的器皿发言时，我们感觉能够实践我们的服务。

请把我们简陋的想法作为观点 而非作为事实来接受，因为它们是我们的想法和观点。我们不希望成为处于在你之上的权威位置。因此，我们会大大地感激你们使用分辨的力量把那些对你们有帮助的想法 和那些没有帮助的想法区分开来。我们感谢你们这方面的考虑，因为它允许我们放心 并知道我们不会冒犯你们的自由意志。

当一个似乎是先进的实体说话的时候，一直会有那样的危险。一个人觉得他应当去听。我们鼓励你不要觉得 你应当去做无论什么事，而仅仅跟随你的心。

你们今天晚上的问题与正在执行灵性工作的寻求者对人格的使用有关。在你们有组织的宗教中，经常有这样的观点，即人类存有与那个实体[可以进行有益工作、或能够被太一无限造物者接受]是完全分开的。这个世界的事物，包括与这个世界有关的人格的所有面向，都被视为充满罪恶(sin)，并且被视为恶魔或撒旦或负面势力所统治的领域。

灵性则被视为某种分开的事物，某种被渴求并且要通过中间人被寻求的事物，无论那是神父、圣灵、圣母玛利亚、耶稣·基督，或者是在除了这个器皿熟悉的那些宗教之外的其他有组织的宗教形式中被教导无论什么媒介物。

这不是我们对于被灵性寻求者使用的人格的观点。我们意识到，从人格的层次上去看穿人格，这是个无法解决的难题。这个器皿肯定已经在关于她的价值的问题上被很多的疑惑所困扰了，这起因看起来是自相矛盾的 因为她有一次最近的回家集会上收到了许许多多的恭维。参加这次回家集会的那些人所描述的她，她(能否)在一百万年内能够成为那样的人的可能性，这引起她对于真实的(自我)价值感觉到深深的困惑。

我们提到这一点是因为这就是人格工作的方式。它充满了怪癖与古怪的行为，在其很多方面上，经常是无逻辑的 甚至是自相矛盾的。人格外壳，如我们多次用这个词语 而非好比小我(ego)这样带有轻蔑意义的词语来称呼，它不是个平稳的、匀称的、完全整合的事物。相反地，它是许多天赋、挑战、偏爱的集合。

我的朋友，想象一下在这次投生开始之前的你自己。你和指导灵凝视着你之所是的全体，那个全体已经穿越如此多的水域、如此多的经历，并且收集了过于丰盛的天赋(礼物)、挑战、偏爱。

你看着你即将为这次投生打包的那个小型旅行箱。你必须留下你绝大部分的特性，这些特性是你的存在性

之全体的一部分。你非常深思熟虑与有意识地选择，尝试为你自己提供恰好正确的衣服来包裹你的菁华。大量微妙与深思的考虑被放置在这些选择之中。

于是你带着尊敬，谨慎小心地把那些资产、缺陷、偏好打包，你感觉它们会设定你自己去学习那些[你希望在此生学会的]人生课程，并且面对那些挑战——你希望用来锻炼你的灵并在此生中转变你。你谨慎地挑选了你的各种偏向并安排了贯穿你一生的人际关系，也许说是人际关系的可能性更为准确，父母、老师、兄弟姐妹，还有那些会成为你的孩子、伴侣、以及所有那些朋友，以一种太深入而无法言喻的方式与你联系在一起。

在这方面 你是可靠地重复的，因此你永远不可能迷路而无法找到你返回适当轨迹的途径，这条轨迹贯穿这次投生中 你希望去跟随的轨迹。你们当中一些人节俭地打包。你们当中一些人打包了如此多的天赋和挑战 以致于你必须坐在上面才能合上这小旅行箱。因此，你们当中一些人是安静的，你们当中一些人是充满能量（甚至）要爆开裂缝。但所有这些事情都带着谨慎小心的考虑被完成。在你们打包的过程中，没有错误。你们做得很好。

你带着一个人格外壳来到这次的人生，在这个人格外壳中 有着所有你先前打包的事物之间的一种松散联系。你把它们从小旅行箱中拿出来 并把它们放置在你周围，正如同你在 你投生到肉体中之际用你的肉体把你的光体菁华包裹起来一样。在这里 你是一个表面上统合的、协调整合的个体，你或多或少地掌管着一个忙碌与多产的生活。

不过 那些绝大部分都不是来自人格外壳内部的体验。对于实体们而言，在他们的人格外壳中 感知到他们并非完全天衣无缝，毋宁说 在其中 有许多变换的元素，这是相当正常的，它们在不同时间 用不同方式混合起来，在人格的所有这些面向的飓风之眼的位置使寻求者吃惊。

因此，当寻求者寻求去穿透生命的表面，更深地进入到心智的那些拥有真正的意义与价值的区域，进入那些呼唤人灵向前的深水区域时，寻求者应该如何与自己的人格打交道呢？叫做 C 的实体谈到过，将人格放在一边并释放人格以便于在意识中做功，也许这是必须的。的确，如我们刚刚说过的一样，这是有组织宗教的传统模式，它将属于人类的事物视为有罪和错误的事物。

我们的观点和这个模式明显地不一样。我们感觉多少淡然地对待人格是很好的。

当一个实体凝视着人格的许多怪癖和冲动时，拥有一种幽默感是好的。一个人无法防御不能防御的东西！一个人无法说每一个做出的选择都是一个好的选择，（因为）相当明显地，有许多许多时候 当一个人回顾一个选择并将其评价为愚蠢的。

然而，这样的内在领悟的时刻从内在教导和指导寻求者，于是逐渐地，当生命的体验被收集起来 而灵性上的成熟 开始在该实体之中发展时，一般而言，他变得更加不会轻易地因为了解到一己的愚蠢和局限性而失去平衡。

我们会鼓励那些寻求知晓太一无限造物者的实体 去发现一种与自己之间的深情与宽容的关系。一直处于批判自我的状态是无用的，因为每一天都是新的一天。

每一次你感觉到你的人格引导你误入歧途时，你都有机会去重新开始。你不必把过去的那些错误扛在你的肩上。你无需把旧日的忧伤扛在你的肩上。你无需为那些很早以前就因为你的受苦和懊悔而补偿的事情一直感到内疚。如果你是灵性寻求者，轻快地行进是好的，释放对昨日的批判，这样你就可以在今天是完全崭新的。

随着你的演化，你将发现 有一些关于你的人格的事情已经开始对你变得透明。

这不是说你完全失去了自己的那些个人面向，毋宁说它们不再以相同的方式影响你。你可以看到那些相同的冲动和偏好在过去一直是如此强有力的，而现在当你看着这些偏好时，你可以注意到，在选择是否在特定的环境中与之一同移动的方面，你不再有巨大的催化剂了。因为你的观点已经拓展。你看穿了自己，这是一种同时在外在世界与内在世界都起作用的透明度。

你在外在世界中看清你的人格，看到更多属世的事情，而不仅仅只是那些你个人关心的事情。你的观点扩展了。你仍旧是你的造物的驾驶员，但你不再需要是明星选手。你开始从无数的世界之镜中明白道理了。你变得不怎么害怕去联系其他受苦的人了。因此，你变得更能够去欢庆其他人的喜悦。

这种透明度也在你自己内在工作，当你荣耀、尊重、完全承认你的人格怪癖的时候，你同时变得能够在特定的位置上 选择是否沉溺于你的人格。的确，这就是你投生的原因之一。因为当受苦、痛苦、损失、限制 锤炼你的灵性并使其变得更有韧性和强力时，你就会越来越多地成为一个器皿——透明于表面人格的扭曲，允许这些扭曲成为宣言与装饰物 而不会遮蔽内在的菁华。

这不是某种可以被刻意完成的事情。这是一个深思与有意识活出生命的结果。这是灵性生活的一个伟大奖励，于是你最终变得有能力选择把你的那个自我状态带入你的觉知的最前线，该自我不带有面具，相反地，它在造物者的无条件爱的奥秘之中歇息。

你变成了一个非个人的眼睛，不过 这只非个人的眼睛不会接管（你的）人格。在投生中的任何时候 人格都不是打算要被放弃的东西。它单纯地成为那可塑的、可工作的、透明的面向之集合；让你带在身边。

的确，知晓这个非个人的中心或自我的核心的全部事情就是 你会爱上你愚蠢的，人类的人格外壳。你喜欢自己。你如你之所是地接受自己，因为就是这个载体，它为你服务得如此之好并向你提供了如此多的大笑、友谊、爱、情感的时机。恰恰就是这个人格外壳允许你张开双臂、拥抱他人并接受他人的爱。

恰恰就是这个人类特性的、易于犯错的人格 便是你的荣耀之一了。它为你的光带来色彩和质地，并使得那来自造物者之光 你透过自己迎来的光具有某种令人喜爱的独特性，令你变得非常特别，使你对造物者是如此之必需。

因此，我们会说，对于寻求者 恰当地使用人格即是去尊重并荣耀它，并同时了解它的本性。了解到它是你穿上以见那些你要见的人的服装，所有那些你遇到的人都穿着类似的衣服 并用这些对每个人都是独特的方式看着这个世界。

如果你希望工作你的人格，从平衡的方面来思考，这总是好的。在那些希望真实地献身于无限太一的实体身上 会有一种倾向：扔掉所有东西 除了最高和最佳的部分之外。不过 这样做的实体是失衡的。他们已经忘记了如何欢笑，如何享受食物和饮料的短暂快乐，就好像在刚刚下过雨，灰尘在一个乡间小路上扬起的一个夏日空气的味道一样。

谁会想要为了变得更加 虔诚、严肃、自我克制而失去人格的那些小小快乐呢？我们不会推荐这种方法来寻求太一无限造物者。因为该人格可以提醒并记住那些对非个人自我没有意义的小事情。所以，张开你的怀抱并拥抱自己吧，因为你的人格是一件坚实、有用的、甚至是必需的服装。

现在，当你说起衣服的时候，你们也谈到非个人生命的衣服。我们鼓励你探索那个概念，甚至基督意识的斗篷(也)是一个深邃的人格特征。甚至所谓的非个人自我，那位我是我所是*，仍旧是一件你用来为你自己披上的斗篷。无论你多么地渴望完全地成为造物者，因为这个密度的本来性质，你将一直都是那个实体——戴着面具、穿着服装并从某个特定的角度或边缘来查明经验。

(*编注：原文为 I AM THAT I AM)

因此，探索你的人格并找到那些正面和肯定生命的角度与边缘，它们带给你笑声、泪水、诚挚的情感。在自我内在鼓励那些特性吧。

当你发现人格的那些破坏生命的角度和边缘时，深深地看入你自己的内在 并找到那引发你排除特定的行为、人、想法[离开可接受事情的列表]的恐惧。

例如，我们发现在你们固定的宗教中，有很多实体是被那些用那种方式来信仰的人排除在属于太一无限造物者之外，因为那些实体并不如他们一样地信仰。我们发现另外一些实体对一种性别或另一种性别，对于除了他自己以外的其他种族抱有一种歧视，以此类推等等。

当你在面对生命的方式中认出这些角度和边缘，并看到它们对生命有破坏性且否定万物的一致性，你就可以很好地工作这些事项：扩大你的视野并渐渐地、钟爱地、温和地把这些以恐惧为基础的个人偏向带入光中；这样，你可以在自己的内在发展对生命全体的一种更大慈悲和一种更大的知识与感知，在个人层面上，属于你自己与[你已经认为排除在你影响力之外的]那些人的合一。

不过 我的朋友，如果你无法在任何特定的时刻达成这些事情，同样接纳你自己的那方面。不必着急。在你花多长时间把自己带入到你最佳的平衡方面，没有时间限制。因为每一个瞬间都是新的。你永不会耗尽看到某个将帮助你拥有那种性质和心灵的顿悟的机会，它在你内在创造更宽广的视角，从这样的视角

你就可以越来越多地在自己内在创造平衡，那将赋予你心中的平安和你头脑之中的平静。

在人格的混淆和匆忙之中 对一个东西并仅仅只对那一个东西一心一意，这是好的。我的朋友，那个东西就是爱。寻找爱。当你没有在内找到它时，更进一步地寻找，并寻求帮助吧。无论你向谁寻求帮助，无论是星际邦联、圣灵、你的高我、古鲁、老师、激励启发的读物 或者任何你向其寻求帮助的事物，用各种方法寻求去扩大你内在对爱的察知，对流经你的爱的察觉，觉察爱 你能够用它来照耀周围的实体。

一如既往，我们推荐每天以某种方法养成静默的习惯。因为在一个寻求之心的静默里面，在那些太过于深入 以致于言语无法表达 却极大地富含信息的能量之中 有大量被传递的事物，直接进入你的潜意识，告知并启发你的心。

现在请问关于这个主要问题是否有后续的询问，我们是 Q'uo。

(长时间停顿)

我们是 Q'uo，觉察到没有后续询问了。请问是否有另一个询问？我们是 Q'uo。

提问者：我有一个简短的问题，它是非常表面的问题。你们看见的 由这个圈子产生的光 被那些没有在这个房间的收听者[却在这个特殊的空间/时间中的其他地方聆听这些言语] 所改变吗？再者，那些在稍后时间 聆听这个通讯的那些聆听者也能够参与这些能量吗，或者 这些能量仅仅是当该圈子在场时 才出现的？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。容我们说，那远远不是一个表面的询问。的确，在某种程度上 它正好切中我们正在谈论的核心。因为有些人此刻是这个扩大团体的一部分，他们聆听在这个私人的谈话屋中 这个会议的广播，而这个圈子的能量包含那个更大圈子的能量，这的确是真实的。

然而，我们会在这点上更进一步，述说所有那些在未来收听这次工作集会的人 [当这次集会被广播时]，都同样是在你们幻象中的这个时刻正在发生的事件的一部分。因为我们从时间/空间中运作，在那里存在着你们的行星地球的形而上领域，居留在内在层面或无形领域中，它们是你们行星的影响圈的一部分。因此，对于我们，所有时间都是一。于是，在你们未来发生的事情就与我们此时的讨论同时地发生。

的确，甚至那些在以后某个时间读到这份文字记录的人 都将是这场集会的能量的一部分，他们将贡献他们的爱、光 以及他们对该能量的兴趣，也就是这个坐着的圈子[位于你们目前的区域时间与空间]所体验到的能量。

在这方面可以提出充实的论点。我们说你们全都是一体的。它是一个智力上的概念，在其吸引力上它是无可抵抗的，在今日 它是你们物理学家的实验可证明的。因此，就一个智力上的意义而言，很多很多实体准备好赞同万物一体。

然而，仍有那种紧紧抓住区域时间与空间的倾向，以

及看到一切事物都以线性时间串移动的倾向。而那种万物一体的视野的一部分就是打开双手并释放你所享受的幻象的局限性。你们每个人的一个部分是共同存在的。那个部分就是意识。肯定地，我们感觉叫做 C 的实体在询问今晚的主要问题中 尝试去表达她对这事实的领悟：意识与表面觉知[也就是人格对于人生的体验]是深刻地不同的。

因为成为清醒的并不必须体验意识；意识是所有实体共同拥有的存在地基。

的确，你可以看到，当你在自己的皮肤内 或你自己的人格外壳中变得更加舒适时，你就可以越来越多地拥抱这种看似非个人的意识了，并知晓你内在的这个意识与所有实体存在的地基的那个意识完全相同 [如它必然之所是]。就是那种深刻的统合觉知允许魔法发生，并允许个体与个体组成的团队之间的舞蹈被舞动，这是一种与那些团队联系在一起的察觉，或者作为个体与那些植物、动物、元素联系在一起的察觉。

所有那些爱的原力，属于你的未来的一部分，同时也深刻地是你当下瞬间的一部分。所有的无限都存在于当下瞬间。这是一个悖论，因为它也存在于下一个当下瞬间，再下一个；不过 却不会更不真实。

能够去分享这些想法，这是怎样一种赐福呀！因为在所有那些寻求有效地这么做的人当中，在他们的身上有着真诚而衷心的渴望。如此频繁地，一个人因为在各种各样的时刻 被各种各样的分心想法和困惑所牵绊而感到他无法真正地有成效。而我们会对你们说，你可以把自己视为一块水晶，如这个器皿经常说的一样。

对你自己的觉察的外在部分，你拥有肉与血和骨头，可抓取的双手和一张说话的嘴巴。所有这些都是非常物质性的东西。而那驱动那物质性和那位位于物质性的核心之处的就是你的能量体的菁华了。在那个能量体中 你就是那个与能量一同工作的存在。你接收太一无限造物者的能量。当它穿过你的脉轮系统并从你的头顶出来时，它就被寻求的实体的人格所染色，那个实体可能倾向于贬低的人格。

当你用你独特的方式祝福时，那流经你的能量，当你把它奉献给太一无限造物者的爱与光 并奉献给以造物者之名而从事的服务时，就以你的祝福为那光染色了。于是，当你(将你的光)照耀进入这个世界的时候，你的辐射是全然美丽与独一无二的。从来不曾 也永远不会有另一个发光源与你一样。因为所有那些已经在你的投生中的意识上施加影响的事物都会累加到在此刻你之所是的那个实体上。甚至在每时每刻，你都将变动、改变并做出突然的行动，休息一段很长的时间 然后做出突然的行动，再一次改变你的染色。没有任何时刻 你是小于完美的。

我们觉察叫做 S 的实体 问过关于如何工作来增加 DNA 的股数，DNA 股数是那基本配线，允许你之所是的这个结晶化存有接收并辐射一种持续增强密度的光。我们会对叫做 S 的实体说，就是在那种对自我的深深接纳中，就是在开始爱自己并在一个人的皮肤之内 全然平静地歇息 而不给自己任何困难也不怀疑自己的情况下，你的身体的细胞的这种蜕变将要发生。

如你已经对第四密度想象的一样 思考一下那个光与爱

的领域，在那里 你仍旧在玩一场寻求与学习的扑克牌游戏，不过 每个人的手都摊在桌子上 把所有的牌展现出来。每个人都看见所有其他人的挣扎、苦难、痛苦。每个人也看见所有其他人的美丽、喜悦、知晓的欣喜。*

(*编注：这一段很可能源自 一的法则 50.7)

因此有一种远远更多的复杂(平衡)，而同时又有一种远远更多的简单(平衡) 以及爱与被爱的平衡。在灵魂层次上去爱实体，不再是一种努力。因为当所有的实体将他们的手放下并将牌面朝上，这样所有人可以看到所有的牌之际，所有实体都是美丽的。在第四密度，你现在所批判的每一个实体，你将看见她是个具有无限美丽的人。每一个你在第三密度也许想得过于好的人，在第四密度都成为一个十足的人类，有缺点而又完全地讨人喜爱的角色。

所以，第四密度的价值观就是那些慈悲、接纳、支持、鼓励、在爱中安歇的价值观，它们在所有你看到和所有你思考的事物之中。等时间到了开始做事之际，你在你的航程和行动中所设置的事物就是那些被真诚和由衷之爱所充满的事物了。

容我们问 此时有最后一个询问吗？我们是 Q'uo。

(长时间暂停)

我们是 Q'uo，感知到我们已经耗尽此时这个团体的所有询问。因此，带着被你们的寻求圈呼唤的巨大感谢，我们离开你们以调合的灵光创造的这个美丽又神圣的空间。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的力量与平安中，在祂的爱与光中离开你们，如同我们发现你们时一样。

Adonai. Adonai.

Translated by T. S.

(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-9 篇：知晓与接纳

Copyright 2007 L/L Research

周六冥想

2007 年九月 22 日

团队问题：今天晚上的问题是：Ra 说：「知晓你自己。接纳你自己。成为造物者」[1] 我们想知道在知晓你自己 和另一方面接纳你自己之间的区别。你们能否定义它们？在这个陈述中 把自我-知识放置于自我-接纳之前有任何显著意义吗？

(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，在为祂的服务中，我们在今天来到你们中间。能被邀请加入你们的寻求圈并在你们的冥想中分享，这是怎样的荣幸呀。我们感谢你们呼唤我们与你们在一起。一如既往，当你们坐成一个圈子，和谐而充满深情地混合你们的灵光并创造那神圣空间时，我们为你们的振动之美和你们对彼此的爱 感到震惊。我们祝福透过网络广播和无线电广播收听而坐在圈子中的那些延伸家人，我们也感谢你们每个人，为了你们把自身的振动借给这个美丽的神殿并(共同)创造这个神圣空间。

我们至为高兴地讨论[今晚向我们提出的]该询问—关于知晓与接纳自我的问题。但首先，一如既往，我们会请各位在我们的想法经过你的耳朵的时候使用分辨力。拿取那些让你们感兴趣并与你们共鸣的内容，而把其他的留在后面，请知晓只有共鸣之路才是你真实的途径。没有必要去将每一个想法视为同等的，因为灵性的道路是非常主观的，对一个人有帮助的事物可能会成为另一个人的绊脚石。因此，请守卫你自己的感知神殿之大门。我们为此感谢你们，因为它让我们能够随意分享想法而不会侵犯你们的自由意志或干扰你们的灵性演化。

你们今天询问什么是知晓自己，什么是接纳自己，两者是如何相同或相似的，它们如何是不同的。它们有差别的一个方面是一个在另一个前面。在一个人能够完全地接纳他自己之前，他必须知晓自己。在缺乏(自我)知识的情况下接纳自己，这不是一个真正的概念。这是一种空洞的接纳。所以，知晓自己的确在接纳自己的过程之前。所以，我们将首先谈论知晓自己。

我正在与之谈话的这个团体最近举办了年度聚会，他们称之为回家(Homecoming)。在这个独特的回家之中，主题是「我是谁？」整个周末都被花费在尝试去处理那个问题。那些准备去为这个周末提供帮助的人已经照顾到这点，向人们提供处理那个问题的一些方式，而该问题拥有某种结构。[2]

所以，该团队一起把自我视为一个有性别的存有，一个希望存活下来的存有，一个拥有人际关系的存有，一个作为出身家庭、工作家庭等等的家庭团体的一部分的存有。接着，它会查看在开放之心中的是什么事物，查看其身分(identity)是如何用清晰与慈悲的沟通能力而黏合在一起。最后，自我被视为一个魔法的生灵，有能力在意识中做功。

这些查看自我的方法 在追寻自我并发现更多一个人的身分的底层结构方面全都是有帮助的。然而，如同我们的言语的必然情况，这些考虑远远无法为寻求者开启其身分的菁华。

问「我是谁」，这是个表面上简单的问题。然而，它是无尽地微妙的。因为知晓自我不是去知晓关于自我的简单事情，而是去知晓将所有自我的那些部分结合起来的事物。最终，「我是谁」的问题通往那宽阔而完整的存在感，它反映出在旧约时代的人们为了描绘他们的神明 而为造物者选择的其中一个名字：「我是我之所是。」(I AM THAT I AM)

知晓自我的一部分就是认知到一己的过去并负起责任。因为一个人会通过一次投生来表达自己的，从一个实体在第三密度的人生的最开端，一旦有能力说话，与其他人的交流就开始了。每一次互动都是对自我揭示自我。寻求者在贯穿每一次互动的过程中都在学习关于他自己的事。

寻求者将发现他们拥有一些确定的人格特征，这些特征对他们持久稳固与独特的。知道那个信息是有益的。寻求者将在贯穿整个投生的过程中 都与这些人格特征打交道，察觉到那些怪癖是好的。而那就是学习去知晓自己的开端了。因为人格就好像一个素描。它是未完成的。就是在日常生活的过程中，在收集每一天的互动与回应的收获物的过程中，寻求者开始更佳地知晓他自己。

我们会在观察自己与评判自己之间做区别，因为知晓自我的重点不是修订自我，为了满足由自我之外的某个来源颁布的一系列指导方针。宁可说，知晓自我是一系列自发性的领悟，当一个人反思一次已发生的互动时，他了解到 那个可能似乎被不小心地选择的行为，实际上是不可避免的。

因为这就是在每一个实体的身分中固有的特征了，一次又一次地宣告投生的主题。这就好像你的投生是一部电影或一部歌剧，在原声带中，当主题的重复模式发生时，音乐的主旋律[3]就会在此生中 一次又一次地演奏。

这个器皿稍早曾谈到她无法领会各种各样的实体如何向她提供了如此多的亲切想法。然而，既然这个实体在贯穿几十年时间 与那些来到这个叫做爱/光研究中心组织的人一起工作的主旋律始终如一，这是被期待的事情。没有支持这个实体去帮助他人的宏伟计划，只有一颗充满爱的心 和去支持与鼓励她周围的人们的意愿。

如果这是被随机进行的，那主旋律、那投生中的主题旋律就不会响起。而它是一次又一次地以一致的方式进行，那么，那种一致的形而上能量就会设置一个样式了。爱在爱中被反射。于是，这个器皿现在拥有的催化剂是学习如何去接受别人提供的爱。

的确，知晓自我就是开始去觉察到 那在显化的边缘上颤抖的自我之菁华。它是去知晓那位自我伟大的激励驱动者。在某种程度上，它是去掌握那种正确地使用投生的感觉，它是去掌握在服务他人中提供自我的正确方式或多种方式。在天赋的显化和已学会的课程底下，有个潜在却巨大的区域或范围，属于自我，它超越表达，不过 它却是在一个寻求者的生命中被显化的所有事物的基础。

我们对你们说一切为一，你就是一切事物和一切情感，这是容易的。要掌握你的存有和周围的那些存有的统一特性，这要困难得多。被知晓为耶稣的实体感谢那些跟随他的人的喂养，给他穿衣，并给予他晚餐；在感谢的过程提出这种万物统一的特性。

弟子们对他说：「主啊，我们不记得曾喂养你食物 或给你穿衣 或给你晚餐。」

耶稣回答：「即使你喂养我的弟兄们中最小的一个，给他穿衣 并协助他，你就在对我做一样的事了。」[4]

「我是谁？」的问题延伸超越自我身份的范围 并进入到那个自我的非个人部分了，在其中 仆人就是主人，主人就是仆人，在其中 爱的给予者就是爱的接收者，爱的接收者就是爱的给予者。

当寻求者逐渐更佳地知晓自己 并催促其探寻时，它开始学到大量看起来自相矛盾的事情。因为寻求身分者发现自我同时有爱和缺乏爱，同时有同情心，愿意给予安慰和只愿意去批判。那么 所有这些对自我的察觉，接着就开始被辨认为那种有益健康而适当的自相矛盾了，那是在第三密度中 作为一个人类存有的一部分，也是动力学的(一体)两面。

当寻求者开始更充分地理解他的身份的矛盾和悖论的性质时，他接着开始看到前方的道路，这条道路是就第三密度的投生职责的意义而言，即是在那些悖论、动力关系和对立面之间做出选择，因此，出自于一切已知的杂乱无章，处于人格的怪癖和被赋予的天赋群集的局限之中，他开始为自己描述他希望在这些少量而珍贵的人类投生时间中去一丝不苟地跳出的那只舞蹈。他开始看到他希望唱出的那首歌，凭借在一次人生中被赋予他的少量呼吸。他开始珍惜他的时间和机会去做出选择并表达他的理想、梦想、希望，和他意愿的最深、最高的部分。

当他越来越多地成为他之所是的主人的时候，接着就可以选择他的生活和表达的方式了。就是通过这样的方式，寻求者逐渐恢复对自己的知晓。肯定地，没有寻求者能够用尽投生的材料并断定他现在已完全掌握他是谁的知识。因为存在性是一座喷泉，从每一个存有之心的深处无止境地往上冒泡。而每一个正在冒泡的自我身份的喷泉都将拥有一种独特的风味。每一个实体都将唱出自己的歌曲并跳出自己的舞蹈。

当每一个寻求者更深入地前进时，他将发现原型心智的图像和主题开始在他认识自己是谁的过程中拥有更多的实质。他可能会开始辨认自己为美丽或真理或力量或爱，因为他在生动的神话[属于自己逐渐成长的传奇]之中看到潜藏的原型形状。这些考虑，同样对知晓自己有帮助。这个追寻将一直是进行中的一个工作。

现在让我们凝视什么是接纳自我。接纳自我概括了从头脑到心，从显化到实质的旅程，由知晓自我所提供的过程。在智力上接纳自我是容易的。有几百条关于接纳自我的陈词滥调。

「一个人只能做这么多了。」

「我正在尽我所能。」

「我做出了最大的努力。」

「任何人都可能会做出同样的事情。」

用这样的老生常谈，心智向自我合理化了自我。然而，在合理化这样的运用中却不会有满足。一个实体可能会看到自我的不完美并唤起一种来自上述的合理化的外在态度来宽恕。这样的构造有一种适当性，因为发展中的寻求者需要找到方法来缓解一种效应，那效应出自于他觉察他达不到他的理想，知道他犯了错误，如果可能 他会撤回该错误，但他无法撤回。

在这次冥想开始之前的歌曲中，叫做 Arlo 的实体沉思着：「在水面上的脚步将他带回到他之所是」[5] 这个器皿的情况也是如此，因为在耶稣-基督的形象中，在水面上行走，使暴风雨平静下来，在耶稣伸出的手中，寻求者可以握住他的手，把自己带离羞耻、内疚、困惑的深处。

不过 接纳自我超越了把自己描绘为一个苦命人，如同古老的赞美诗《奇异恩典》[6] 所做的。在这首歌中，恩典几乎好像是那个骑马进入城镇的独行侠，他将那个苦命人从西部沙漠里 无论什么瑕疵或恶棍[构成威胁或导致谴责]手中拯救出来。在接纳自我中，有需要超越让别人接纳你 和同样需要去超越乞求一个更高力量的接纳。因为，如果一个人永远依赖于一个更

高的力量去成为可接纳的，或者实现作为一个有灵性实体的接纳或美德，那么一个人就永远都不可能成为造物者，他将一直都是上主的餐桌边的一个乞丐。

很多人对这状态是满意的。然而，接受自我的指令意图与允许好比耶稣-基督这样一个角色的救赎力量被内化有关。它是去承认在不完美的自我和完美自我之间的一体性。它是去接纳一个人评判能力的力量。它是接受一个人魔法和创造性的菁华。

如果整个世界都接纳你，而你却排斥自己 视为无价值的东西，你就是无价值的，你就不是可接纳的。因此，接纳自我的工作是把这些对自我的认识收集到完整的觉知识与意识之中，接着在自我的内在找到向上涌现的造物者身份，能够为其不完美的自我而宽恕自我。

接纳自我是关乎成为一位不去谴责但慈悲的裁判者。我们不会用任何方式争辩每一个实体是否有很多自我感知上的不完美之处。然而，对自我的接纳的性质就是如此，那么 接纳自我就是去宽恕与救赎自我。

那一点是如何做到的呢？它从一个不加修饰的想法[关于宽恕的可能性]开始。伴随着一种向上涌现的信心，宽恕是可能的，一个寻求者得以开始对自己抱有同情心。他的兴趣不是替自己找借口或合理化寻求者看来做错的事或本来应该完成却没有完成的事。毋宁说，就是在该逐渐增强的意愿中，寻求那不完美和有缺陷行为的迷途羔羊，并把它们带回开放之心；使它们被爱、被尊敬、荣耀并且被宽恕。

接纳自我的工作，是一个具有可观的灵性成熟度的工作。即使在寻求者的生活中的每一个外在行为 在他自己看来都是完美的，寻求者仍旧知道他秘密的想法。知道在他心中的，剧烈搅动着、未说出口的、未向世界揭露的那些低劣与琐屑的情绪。那么，为了接纳自我，寻求者面对这些不完美之处，带着流入它们当中的乐意，他进入到能量体的那些能量所在的位置：它们在红色或橙色或黄色光芒的阴影中，在色欲或贪婪或者说服、操纵、控制的渴望之中。他追寻自己的那个热切希望得到的部分，他自己的那个想望去谋杀的部分，他自己的那个部分 想望去拿他想要的东西，即使那不是他的东西。

他把那个部分如同迷途羔羊一样带回来，温柔地抱着它，把它送回到他的存有的完整系统中，带着它进入到众心的慈悲之心，在其中 存在着他的创造性原则的那个部分，他的太一之火花。因为 绝不要误解了，合一之火在万物之内燃烧着，无论是已知或未知的事物。

接纳自我，正如同知晓自我一样，是一场无止境的探索，因为一直有新的事物。新的情况涌现并创造出新的情境，自我之前从未经验过的。在每一个情境中 每一次互动都带着其自我-知识的成果 和把它进一步整合到自我-接纳之中的机会。

这两个过程一起产生的最终结果是成为造物者，慈悲、有爱心、理解(谅解)的。这结果透过工作自我获得。一旦一个人已经宽恕并对自我变得慈悲，接着那个实体就会成为那个有魔法的人，能够去爱、宽恕 并且对其他人抱有慈悲。

在我们继续前进 向其他问题开放这次会议之前，我们想问 关于这个询问是否有后续问题。我们是 Q'uo。

(暂停)
(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，我们与这个器皿在一起了。因为对于这个询问没有后续问题了，请问现在是否有另一个询问。我们是 Q'uo。

R：我将问一个问题 涉及你们已经描述的内容。当我们从事日常活动时，会感觉到似乎我们正在做某种对的事或感觉我们正在做的每一件事情都是对的，然而我们觉得有一种在表面之下 更深入的存在之真理，你们能够概述一下 在这个时候 我们如何找到或触及自我的菁华？你们能对此评论吗？

我们是 Q'uo，相信我们理解了你的询问。你是否想要去理解在你经历一个规律性的一天之际 你感觉的方式 和在一个更深的层次上 实际上在发生的事情之间的动力关系？我们是 Q'uo。

R：是的，请谈论那一点。

我们是 Q'uo，我们乐于谈论那一点，我的兄弟。

如叫做 R 的实体在冥想开始前说的一样，在生活中 经常有一种仓促与忙乱。生活看起来被细节淹没了。有很多的事情要去做。这就是来自叫做《圣经》的神圣著作中 玛利亚(Mary)和玛莎(Martha)的故事，在其中玛莎尝试为耶稣实体准备好一顿饭；同时 耶稣实体坐在玛利亚和玛莎的家里教导弟子。

玛莎有太多要去做的事而精疲力尽，没有足够的时间去服务每一个人，所以 她问玛利亚是否能来厨房帮助她。玛利亚正坐在耶稣实体的脚边，啜饮每一句话。耶稣拒绝送玛利亚到厨房里去帮助马大。他对玛莎需要帮助感觉迟钝，他简单地说明在两种活动中，玛利亚的活动更重要。[7]

对于你们社会中的许许多多的人，手忙脚乱的生活似乎并不提供时间(给人)坐在大师的脚边 听取从他嘴边滑落的智慧之珠玑。看起来 时间必须花费在厨房、工作、差事、约会、各种各样的细节。在日常经验的层次上，很有可能几乎完全地欠缺一种觉知：对于每个经过的瞬间底部的庄严之觉察。

不过 在同时间，在 R 实体的内在 有着更深刻的宁静和对一种以神圣方式活出的人生的调音，如同所有实体[无论他是什么人]内在之中都有的一样，。因此，在每一个寻求者中都对神圣地活出生命 有一种渴望和意愿。因此，关键是可以去对一天生活中的自我 获得足够多的察觉，这样就开始有一种透明度— 对于责任、杂务、差事、工作、厨房、一天中的细节皆然；于是一个人在履行自己的责任的同时，就可以看到那从底部加强的神圣实质与菁华了。

因为正是意识活出生命，无论一个人是否察觉到自己的意识。让我们谈论那点。有两种心智。两者在每一个寻求者的头脑和心轮中彼此相互贯穿着；一个心智和做出各种选择相关 为了在一天的各种需要中有效地运转。那就是玛莎-心智。还有另外一种心智，它是非个人的，在那种非个人性中 它被每一个人所共享，那

个心智就是意识。

每一个寻求者在他的内在同时拥有这两种心智，它们被编织在一起好像一个少女编成一络的头发，它们经常是彼此无法区分 并一直相互缠绕的，因此很少会有一种完全纯粹的玛莎-心智的觉察。当一个人履行他的责任时，几乎总会有玛利亚-心智的少许一瞥与微光。然而，有伟大的艺术和技巧来训练自我记得去使用玛利亚-心智，该意识在每一刻、每一个行动中，在每一个卑微的杂务中揭示造物者。

因为所有无论什么事情，只要带着爱的意识完成它，它就成为神圣的。因此，我的兄弟，当你在规律性的日常生活中 感觉到你与任何真实灵性是最远的时候，在同时，你距离获得意识的惊人力量只有一根头发的宽度。当你能够存取意识 并邀请它进入你生活的细节中，意识就开始活出你的生命。接着你知道没有任何你做的事情不是神圣的了。

我们能进一步地回答你吗？我们是 Q'uo。

R：感谢你们。一个人在他进入日常活动时，例如洗盘子，如果他记住或拥有看到神圣性的意愿，那个意愿真的会把神圣性带入日常活动吗？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。容我们说，忆起是将神圣性整合到一次马不停蹄的生活喧嚣之中的钥匙，在这方面你是相当正确的。

你如何忆起呢？你是否在你的手指上套上一圈细线？你会在手上写一些东西？你会在手表上设置闹铃吗？我们愿把它带入非常实际和世俗的事物中，我的兄弟，我们建议你找到一种方式来触发你的忆起，这种方式包括在你的一天中总是与你同在的事物。

这个器皿带着一个十字架(项链)，提醒她，她是谁、她为什么在这里。这帮助她记得有意识地活出她的生命。我的兄弟，它可能就是，在你开始一天之前 你在手掌上写下「记住」(remember)，或者为你自己买一个带有「记住」字样的手镯，你将发现这是有帮助的。或者，照字面上地，在手指上绕一条细绳，或买一个特别的戒指，当你看到它时 它呼唤你去忆起。

这听起来似乎是个小花招，不过 同时它远远比一个小花招更多，因为它帮助你向着本质的那个部分开放自己，就因为缺乏那个部分，你目前是飢渴的。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

R：是的。我也想问，在一天结束时，当一个人查看他的经历并尝试去平衡它们的时候，在这期间，当一个人请求指导灵或天使临在来帮助一个人回忆起那种方式，这是否允许那些存有在思想的光流中插入一些指示物来帮助忆起？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。的确是这样的，发展诸如在晚上对自我进行回忆与平衡之类的习惯 会作为一个记起你是谁和为什么你在这里的触发物而起作用。任何习惯，只要它带着将自我带入到更深意识中的意愿 而被自我安排在适当地方的习惯，随着习惯变得根深蒂固，而做为一种越来越有效的 对忆起的呼唤。

请问有进一步的询问吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

R：最后一个问题。当我想到爱/光并尝试去向它开放时，爱会转变我的想法吗？

我们是 Q'uo，相信我们掌握了你的询问，我的兄弟。正是如此，在任何时点 当一个人的心向着某种生命之美或赐福升起喜悦、感激、感谢的时候，他就已经取用意识了。意识的稳定状态就是一种喜悦、平安、爱的状态，它是一种阳光突然出现，一个人的心对当下瞬间 在那令人震惊的美丽的突然察觉中 受到激励的美妙体验。

我们发现该器皿和这个坐着的圈子的能量开始衰微，现在我们将在太一无限造物者的爱、光、平安、力量之中，带着大感谢[由于被要求成为你们的圈子的一部分]离开这个器皿和团体，离开你们每一位。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai.

原注

[1] Ra，《一的法则》卷二，第 74 场集会，1981 年 10 月 28 日：「人格锻炼的核心有三部分：第一、知晓你自己，第二、接纳你自己，第三、成为造物者。」

[2] 回家 2007 系列课程基于对脉轮的研究。这个课程及其支持资料可以在爱/光研究中心网站上找到，在「图书馆 Library」部分的「回家与集会 Homecomings and Gatherings」的栏目下。

[3] 主旋律(leitmotif)在 www.dictionary.com 上的定义是「贯穿一部音乐剧 与一个特定的人，情况或观点联系在一起的一个主题。」

[4] 《圣经》马太福音 24：34-40：「于是国王要向那右边的说，你们这蒙我父赐福的，可来承受那创世以来为你们所预备的国。因为我饿了，你们给我吃。渴了，你们给我喝。我作客旅，你们留我住。我赤身露体，你们给我穿。我病了，你们看顾我。我在监里，你们来看我。义人就回答说，主啊，我们什么时候见你饿了给你吃，渴了给你喝。什么时候见你作客旅留你住，或是赤身露体给你穿。又什么时候见你病了，或是在监里，来看你呢。国王要回答说，我实在告诉你们，这些事你们既作在我这弟兄中 一个最小的身上，就是作在我身上了。」

[5] 来自唱片专辑「神秘旅程」的歌曲「月亮之舞」，Arlo Guthrie 版权所有，部分的歌词是：
当海鸟高飞

我的歌唱给那些我来此爱的人听
花瓣串成花环
如花的一天刚刚才开始
去掌握一只舞的第二次机会
泪水沿着沙滩上的小径流下
在水上的足迹引导我返回我之所是

[6] 约翰·牛顿(John Newton)的赞美诗《奇异恩典》是用这个诗节开始的：
奇异恩典，何等甘甜，
我罪已得赦免。
前我丧失，今被寻回，
瞎眼今得看见。

[7] 《圣经》路加福音：10：38-42：「他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人名叫玛莎，接他到自己家里。他有一个妹子名叫玛利亚，在耶稣脚前

坐着听他的道理。玛莎伺候的事多，心里忙乱，就进前来说，主阿，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗。请吩咐她来帮我。耶稣回答说，玛莎，玛莎，你为许多事思虑烦扰。但不可少的只有一件。玛利亚已经选择那好的福分，是不能夺去的。」

Translated by T.S.

(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-10 篇：寻求者的四季

Copyright 2008 L/L Research

周六冥想

2007 年十月 6 日

Jim：这一周的问题是来自我们开头时对于巨石阵(Stonehenge)及其最初用途的讨论，我们认为它与季节有关。我们在考虑关于寻求者的季节。在寻求中有季节吗？大多数人在兴头上开始，对于寻求非常地激动，他们阅读很多(资料)，大量冥想，做各种各样的事情，接下来 寻求在强度上有某些降低，并越来越变为一件普通种类的事，一件日复一日的事。

因此，我们回顾与 Ra 的会议，在其中 Don 的问题是：

在我看来，对于那些走在服务他人路径上的实体而言，主要重要的事情为发展一种态度，我只能描述为一种振动。这个态度可以透过冥想、仪式、以及发展对于造物或造物者的欣赏，结果是一种心智的状态，它只能被表达为增进与全体的共振或合一性。你们能否扩展和更正那个陈述？[1]

Ra 回应说：

我们不会更正这个叙述，但可以加以扩展，关于你所提到的那些质量，建议你可以附加这段话：一天一天地、时时刻刻地活出来；因为真正的行家越来越真实的行家越来越活出它之所是。[2]

在接下来的集会中，Don 说：

你曾在先前的集会声明：真实的行家越来越活出它之所是。你是否愿意解释并扩充那个声明？

于是 Ra 说：

每一个实体都是造物者。当一个实体越来越意识到它的自我，逐渐来到一个转折点，它在此决定寻求服务他人或服务自我。当寻求者在红色、橙色、黄色、蓝色的能量中心平衡上达到最小的适当程度，正面极性再加上绿色(的平衡)，于是移动进入靛蓝色工作。

然后行家开始比较少做与功能有关的预备性或外在的工作；而开始达成与存在有关的内在工作。当行家越来越成为一个有意识地结晶化实体时，它逐渐地越来越多地显化它自从时间(存在)以前就一直所是的，那就是太一无限造物者。[3]

因此，我们想要 Q'uo 和我们谈论关于寻求的这些季节或循环，当我们继续寻求时 我们可以期待什么呢？

L/L <wbr>Research <wbr>寻求者的四季
(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中欢迎你们，在为祂的服务中 我们今天来到你们中间。你们创造这个寻求圈 并请求我们加入你们来提供我们谦卑的想法，我们为此感谢你们。一如既往，我们会请你们在聆听我们所说的内容时 应用你们的分辨力，如果我们提供的一个想法无法与你们产生共鸣，请将它留在后面。用这种方式 我们就会感觉舒适知晓我们不会侵犯你们的自由意志或妨碍你们心智、身体、灵性的演化过程。我们感谢你们这方面的考虑。

我们正在观察此刻在这个器皿膝盖上的猫的情感 和牠响亮地发出呜呜叫声，藉此开始我们的讨论，因为牠欣赏冥想的能量。的确，如同叫做 Jim 的实体所朗诵的 来自被知晓为 Ra 的实体的言语，对于成熟的灵性寻求者，有一种振动或菁华越来越多地成为该寻求者的身份。那振动就是他之所是，很多事物会在每一刻、每一天、每一个季节影响那个振动速率。

你们星球的季节不只是那些温度、湿度和天气的变化区域。这些季节代表来自或远或近的星星，来自月亮，尤其来自你们的太阳对你们星球产生影响的原力恒常的 重新定位的流动。首先 让我们来看看这些季节的循环。

那些居住在城市中的人，那些在冬天用暖气、夏天用空调的人、以及那些在有空调的办公室工作谋生的人，他们的文化会轻易地忽略季节的变迁。季节不会过度地影响他。他被文明和那文明的舒适所保护着。

不过 身体[物质身体和能量体作为那个能量系统的组成部分] 在一个潜意识的层次上 超自然地知晓这些正在转变的季节和这些正在变换的能量布置，它们随着季节从秋天到冬天、从冬天到春天、从春天到夏天、从夏天到秋天 周而复始在他和他的身体上施加影响，而这种在潜意识层次上的觉知 远比显意识心智深入。

你们最近已经体验过 昼夜平分点中的一个 秋分 为你们提供了一个平衡的时刻。昼夜平分点是一年的黎明和黄昏的等价物，在那个时候 一组自然精灵和气候精灵将要去睡觉了，而另一组正在醒来。这是一个非常魔法的时刻。因此，通过注意昼夜平分点的经过并允许自我拥有一些额外时间来休息并回顾自春天以来已经度过的时光，并接着在春天回顾在冬天漫长的黑夜期间已经度过的时光 来与秋分点和春分点合作，这是一个好主意。

你们是在一条旅程上的旅行者，这条旅程被「众星球的气候」影响，容我们说，那是你们的天体、你的恒星和恒星系统，你们的行星，尤其是你们的月亮提供给你们的气候。昼夜平分点就是反应那种气候的时刻。在昼夜平分点的另一个有益的机会是去欢迎正在进入的能量。去识别并欢迎到来的能量是有帮助的。

冬季的接近带来了一种已转变的环境的外部证据，温度变冷，降水变成了下雪和冻雨 而非下雨。随着一个人进入这漫长的冬夜，光就越来越少了。这些能量就是要被欢迎的；作为一个灵性寻求者，这是一个好时光去清点穿越那些暖和月份的白天带来了什么事物，去感谢那些课程并把它们安置于深邃心智，感激、荣耀、尊敬它们。

另一方面，夏至和冬至是力量的时刻，顿悟和洞见的时刻。在冬天的二分点上，一个人在光的最低点处休息。黑暗的时分已完成它们的行军，而你们亲爱的行星地球正处于离太阳最远的位置。

这是去设置意愿并进入你存在的洞穴和深处的时刻。这是要求黑暗包围 覆盖这些种子[你过去工作的成果] 和设置你的意愿去拥抱那些黑暗能量的时刻，那些肥沃并多产的黑暗能量是培育和养育那些意愿种子所必须的。

就是在这个冬季二分点的位置，光的伟大人物，叫做耶稣-基督的实体进入这个世界。因此你可以把自己视为被包裹在一个黑暗的摇篮中，同样也被包裹在你去抚育内在的那个婴儿灵魂的坚定意愿中。

对于那些在黑暗降临时 最低限度地活着的人来说，这是一个非常容易去摆脱生命镣铐的时刻。摆脱那些把一个人拘束于生命的纤细束缚变得较为容易。这就是为什么有很多人，尤其是年老的实体，他们选择冬季进入更大生命的大门并把地球尘世留在后面。

这个特殊团体在冬至有一个设置营火并把所有那些他们希望从他们的世界消失的事物 贫穷、疾病、愤怒、战争和所有那些困难和不愿意妥协[4]的人，暴力和贪婪的能量 都交付给黑暗的练习。我们感觉，这是个好的练习。在你们一年的周期中 标识出这些(时)点 并尽可能充分地 与那些时刻的特殊能量合作，这是好的。

春季的二分点同样是个深入反思的时刻，在那个时候一个人正对黑夜说再见 并对一个新的行星之黎明说哈囉(hello)，当能量开始显化时，春天、夏天 以及初秋的漫长白天将会从你在冬季黑暗中已种下的种子中迸发出来。

在你们行星的每一个密度中都有守卫交接的过程。在无形的领域中 这点和你们的日常世界一样真实。在无形的世界中，力量与力量、灵体与灵体，舞动着它们的舞蹈 并在约定的时间离开，为那些新时期的实体们让路。春天也是如此。当黑暗凋亡，肥沃与哺育的能量和深深的意图让路给对光的欢迎和一种准备就绪 成为一己的内在[正要盛开的]能量的管家。

四旬斋发生在基督教年历的这个时候，这是没错的，很多家庭主妇选择春季去清洁房屋，从上自下，让每一件事物再次焕然一新，这也不令人吃惊。因为显化的时刻已经开始。在春天所有的荣耀中，夏天的热量哄诱着沉睡状态的大地的花朵与果实，接着夏季冲出来 具体存在了。

在一个内在的层次上，温暖的天气同样是让那些于你内在逐渐生长的种子 结出果实的时候。这是一个活跃的时间，不是如叫做 R 的实体说的一个「仓促」的时间，却是一个活跃的时间，一个具有强度和亮度的时间。那些帮助你们的人群创造了那个被知晓为巨石阵的日历结构的实体 在这样的努力中进行合作，因为与季节的合作有着巨大的魔法潜力。

对于那些愿意去与这些季节的潮起潮落更多地协调一致 并更有技巧地合作的人，我们会推荐(他们) 完成那些自然魔法领域中的阅读。有时候这种自然魔法被称之为「威卡(Wicca)」。它在魔法种类上既非正面也

不是负面的。它不是一个极化的魔法，毋宁是一个觉知的统合系统，它与潮起潮落的能量有关，不仅仅是在二分点(equinoxes)和二至点(solstices)，也是在二分点和二至点之间 和二至点和二分点之间的中点处。的确，有些实体已经探究更进一步的精炼物，并沿着星球年的每一个站点都提供建议。

另一个可以被灵性寻求者使用的周期是月亮的周期。这是一个微妙的工作，而它被很好地完成，因为月亮的影响如同对海洋的影响一样。在你的身体里面有潮汐，随着新月和满月而潮起潮落。在新月时 种下新的观点，设置你希望去设置的意愿，或者重新检查你已经设置好的意愿，这是很有技巧的工作。

另一方面，在满月时，去欢庆，打开并允许那些在你的内在 与灵性联系在一起的情感表达它们自己，这是好的，不是用一种狂热忙乱的激动来表达，而是以一种充满热情的平和来表达。

灵性寻求者的季节不必然完全与一年中的季节一致，因为在一个寻求者的人生中有些深沉的韵律，在贯穿寻求者的整个投生中被表达。每一个实体将有其自身的创造、显化、休息的漫长韵律。关于人生的各种各样的阶段已经有很多被写到了，看着一个小小的孩子慢慢长大，变大成为一个处于其年轻、健康、活力的完全状态的实体，接着看着那个实体完成循环，逐渐衰退到第二个童年的阶段并在死亡中结束。

在这个投生的漫长周期中，有一些子周期 在其中开始各种学习、执行并完结它。

在这些时间的结束，可能会有自己的一部分溜走或死亡了 而自己的另一部分却开始盛开的感觉。这个器皿知道 有些人觉得这些周期依照七年时间来进行，而我们认为这并不是一个严谨的真相。毋宁说，对于每一个实体，有一些周期需要许多年来完成，这是真实的。在这个周期正进行的时候，从周期的内部体验是，这就是自我，这将是整个一生的自我。不过确实并非如此。

如果你回顾你的人生的各个部分，你将会看到你真的已经从之前的周期中获得了如此多的东西 以致于你已经被它们转变了。我们也许会称这些学习和成长的周期为 那些结束于灵魂的暗夜，接着带着那暗夜之后的黎明所带来的启发与顿悟迸发新生命的周期。

你们不必查看一部年历 以便于和自我的这些非常深入的韵律合作。你可以感觉到灵魂的暗夜施加在你身上的强大威力，你在那个时刻就会知晓，为你学习的一个季节即将结束了，当你允许那些不再对你有帮助的事物脱落时，你就会通过那个时期了。于是，你带着感谢和感激让它们离去。

去为那曾经是你 而现在不再是的事物而哀悼，这对于你是完全可接受的。在那些灵魂的暗夜之内，保留记忆、知识信心，相信黎明将不可避免地驱逐黑暗 而新生命将新鲜、干净、崭新地开始，这是好的。

有另一种影响灵性寻求者的周期，它与在这个转变的时期中 自我的定位有关的。会有能量的重复汇聚，它标志并预示这新时代与旧时代，第四密度和第三密度的相互渗透。这些周期对于灵性寻求者是非常强力的时刻，因为到来的第四密度的能量是一种对真理透明

的能量。

你可能已经注意到在最近几年中 向你镜射出来的阴影面的各种各样的面向，这种效果会持续并加强。我们只能鼓励你们在这些强烈的能量波席卷你的能量体和觉知时 去与之合作。对于那些希望为他们自己精心构建出一种恒常更坚实的认识[关于他们是谁]的人，这些时刻是魔法的。

这些能量可能看起来是有害的。当你用一种新的方法也许第一次看到自己的阴影面时，肯定偶尔有种不舒服的感觉。然而，拥有一个阴影面却不是什么耻辱。发现你的光之盔甲不是没有裂缝的，没有任何尴尬或丢脸的事情。当你吸收这些光和真理的能量时，你可以带着平静 观察这些你可能会面对的 让你不舒服的真相。我们鼓励你们 当你越来越充分地理解自己的时候，永远不要评判你自己，而仅仅是 更加充分地爱你自己。

关于成为一个聚焦于成为而非行动的实体，一个聚焦于实质而非形式的实体之问题，我们会讲解与这个问题有关系的那个部分。朋友们，你们的物质实相的每一个部分都有一个形式，而它也有一个本质。每一片土地、每一朵花、每一个人都同时是形式和本质。自然地，你们的外在文化大部分与形式和显化有关。去探索那存在于形式之内的本质，这甚至不是你们外在文化的习惯。

对于灵性寻求者而言，形式绝不会让人满意。一直都会有对本质的渴望，你自己的本质，你周围的造物的本质，造物者是谁的本质。你那个与形式联系在一起的部分，它同样与你可能会称之为小我或人格外壳的那些心智与情感的形式或面具联系在一起。

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

为了更有技巧地生活并与你周围的环境更多地合作，有大量的 一个人能够在那个表面层次上去做的事情。

就是在这个层次的某种程度上，你将使用各个季节。而季节的影响同时进入本质和形式中，就好像你作为一个生灵 同时进入本质和形式一样。当你靠近灵性的成熟度的时候，你开始释放你表面自我的那些部分。你会发现你的人格外壳落在后面 甚至脱落了。在那个人格的位置上，你将会发现你内在深处的一种觉知，在性质上是非个人的，越来越多地参与本质。

这种从形式到本质，从人格到非个人性，从思考心智到意识的运动就是灵性寻求的饮食了。在你们每个人核心之处有一个身份。你与每一个其他人是一体的，与一切万有是一体的。你们共同分享相同的意识，那就是造物者的意识。它被无条件爱所充满，它具备了无条件爱的性质。

对于任何的灵性寻求者，最强有力的体验之一是能够穿过较低脉轮 进入开放之心 并从那里进入靛蓝色脉轮，然后到紫罗兰脉轮，于是进入通往智能无限的大门。当寻求者做到这一点的时候，他成为造物者。

不过、我的朋友，我们不是说这就是灵性寻求的目标。毋宁，我们会说 你作为一个灵性寻求者的目标是变得能够从形式移动到本质，并返回形式 又返回本

质，以一种恒常更流动、更和谐的方式，既不嘲笑事情的表面，也不过分迷恋冥想和意识的更高状态。

作为一个灵性寻求者 你的目标是就极性的意义去发现你的心真正栖息在什么地方。你要服务光或服务黑暗？当你做出那个选择时，接着你就会将你面前的人生的其余部分作为一个环境，在其中 你将练习成为一个仆人，并在那极性中变得越来越舒适，于是随着时间的过去，你就会变得真正地平衡了。

这舞蹈穿过许多个周期，而那一直在你的内在，一直在你心中的 就是那无限寂静的位置，在其中 本质就是一切，在其中 爱响彻无限造物的最远范围。

我们感谢这个团体中的所有人为创造了这样一个有趣的问题。我们愉快地沉思它的各种各样的面向，因为它的确是个庞大的问题，可以从很多不同的角度去探索它。

在我们问是否有其他的问题之前，请问关于这个主要的问题 是否有后续问题。我们是 Q'uo。

（听不见）

我们是 Q'uo，觉察到今晚的这个主题已经被耗尽了。既然那样，我的朋友，请问此刻 在你们的脑海中是否有另外的询问呢？我们是 Q'uo。

提问者：（听不见）

我们是 Q'uo，发觉这个器皿想要我们在一定程度上 谈谈关于沟通的问题。最近 这个器皿完成她正在写作的一本书[5]的一个章节，关于蓝色光芒能量中心，喉轮，而这个脉轮全是关于沟通的。这个器皿吃惊地发现 她在沟通问题上的写作要比关于能量体的任何其他部分的写作都更加困难。她确定这可能是因为她一直都是一个天生的沟通者，于是她退回到该工作本身，她在这上头给出一份报告，也就是星际邦联的资料 好比在这次工作集会上产生的资料；同时阅读并研究星际邦联关于蓝色脉轮的信息。

然而，这一点在她内在所触发的 是一个她之前未曾拥有过的认识。那个认识是：开放的沟通对于诸如情感受伤和误解等情感 是多么脆弱而易受伤害呀。她询问我们是否可以提供一些灵性原则 使她能够在沟通上更有技巧；尤其是当在沟通的表面之下有一些潜流和激流的时候。

我们会承认，沟通有很多的层次。有正在被说出来的声音，有正在被使用的词语，它代表了沟通的一个层次，这个层次向着逻辑和理性的性质发言。而同时，无论词语如何有技巧，或者怎样把情感安置妥当，沟通有很多非言语的层次，它们不会屈服于逻辑和理性的心智。这是由于涉及言语的情感和感觉，它们要嘛创造出有帮助的认识层次，要嘛创造出对已说出的言语无益的抵抗。

当一个人遭遇一个时刻，在其中 他知道沟通有些无形的元素 而这一点已经让正在进行沟通 两个或三个人之间运行的沟通能量变得混乱而一团糟时，我们对于那些时刻可以给出几个建议。

首先，记住你的声音只是你说话的一小部分，这是好

的。你们每个人都有身体语言，它在一个思想之下的层次上沟通。而其他实体将会接收到你身体的沟通：你如何保持身体的姿态，身体里头是否有紧张，你内在的情绪是否造成你的面部肌肉改变你的面容。去承认那些沟通的层次并荣耀它们，如果可能 在自己的内在表述它们，这是好的。

其次，记注意愿就是一切，这是有帮助的，在自我沟通之际 而其他-自我回应时，以及 其他-自我沟通之际 而自我回应时，意愿的作用是相同的。相同的言语可以带着各种各样的意愿被说出来。因此，我们会说：「检查你的意愿！」你的意愿纯净吗？它是完全地服务他人导向吗？它有任何的渴望面向去控制或执着于一个结果吗？这些对于开放的沟通都没有帮助。

最后，我们会提醒所有那些尝试去沟通的人，如果你在一只手中握着言语 而在另一只手中握着爱，爱是更重要的。爱是更重要的。爱是本质，言语是形式。

在你的心中找到爱，让你的心以爱、感情、慈悲、笑声充满言语的形式。

因为我们已经耗尽此刻在这个团体中的问题了，我们愿再一次感谢你们每一位 因着你们陪伴带来的荣幸与快乐。你们混合的灵光，伴随着所有那些正面的能量，位于你们的宇宙之内，它们被召唤来成为这个神圣空间的一部分，创造了一个美丽的空间。

我们非常感谢你们 被要求成为这个时刻的一部分。我们感谢你们的寻求，我们感谢你们做你们自己，因为你们真是美丽的。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] Ra，通过爱/光研究机构于 1981 年 10 月 21 日传讯，标记为第 73 场会议。

[2] 同上

[3] Ra，通过爱与光研究机构于 1981 年 10 月 31 日传讯，标记为第 75 场会议。

[4] intransigent：（形容词）拒绝同意或妥协；不妥协的。

[5] 这本书是《活出一的法则首部曲：我的选择》（博客来网址：

<http://www.books.com.tw/products/0010480642>）

（编注：原文书名为 Living the Law of One 101: The Choice）

Translated by T. S.

(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-11 篇：觉醒前的人生

Copyright 2007 L/L Research

特别冥想

2007 年五月 19 日

Jim：今天的第一个问题来自 N：「该问题是关于这条我正处于其上 新的灵性道路。想知道我如何到达我现在所在的地方，为什么花了如此长的时间才到这里，我现在需要去什么地方来继续前进以利用我正在学习的大部分事情，并完全地唤醒我的灵性 以便于在服务

他人 和实现自己的灵性需要方面最有帮助。」

(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，以祂之名 今天我们来你们中间。我们想要感谢叫做 N 的实体 安排了一个寻求圈子邀请我们的谦卑意见 关于她的灵性发展和在此刻她所关心的一些问题。能在此刻与你们交流是我们的荣耀和荣幸，我们为这个有所服务的机会而感谢你们。那是对我们的一种大祝福。

然而，一如既往，我们会要求 叫做 N 的实体和任何其他可能听到或读到这份资料的人 完全地承担起你的分辨力的责任。你们也许并不认为你们拥有一种充足的分辨力。然而，我的朋友们，你们的确拥有。现在对你合适的事物 今天就将用某种方式与你产生共鸣。它将不会看起来似乎单纯是有趣的。它将看起来几乎就好像我们在帮助你们回忆起已经知道的某件事情。因为洞见在所有的时刻都在所有那些集中注意力的实体们的边缘上震颤着。

如果某个事物没有与你产生共鸣，那么请将它放下 并转向下一个想法。如果我们所提供的事物对你没有帮助，请转移到下一个指导的源头 和下一个灵感的来源上。因为造物者真的有很多的声音，我们仅仅是其中的一个。如果那一点被理解了，它将帮助我们能够完全放心 可以提供我们的观点而不会侵犯叫做 N 的实体的自由意志或以任何方式干涉她神圣的寻求过程了。

对于那些感觉到他们仅仅是在不久前才获得灵性认识的那些人，他们总有一种需要去赶上的感觉。这是在我们继续前进之前会进行探讨的一种感觉，因为在去赶上的焦虑中 缺乏一种心智的休息、安静、平静，而我们不希望你们失去这些质量。因此，我们所分享的意见是：当下瞬间为每一个寻求者找到完美的位置 去接受新信息。

没有一个起始负载的信息量，是你需要以某种方式学会的；因为灵性的成长不是一门课程，不是一系列智力上令人满意的课程，当它们被学会时就足已支持灵性的寻求者。确实，情况并非如此。无论你可能会回想起哪一个灵性上鼓舞人心的实体，我们向你们保证，如果你去询问那个实体，当那个实体活着的时候，他是否曾经实现过完全的领悟并因此没有任何更多需要去学习 和更多需要被完成或尚未完成的事情，那个你所钟爱的实体会大笑着说，「在所有我认识的人当中 我是最小的一个。我是最愚蠢的。我欠缺大多数的恩典。」

在某种程度上，那就是该器皿在与计算机一同工作时所体验到的方式了。她曾经觉得如果她能够充分地学习，她就能在计算机上 做任何她想望去做的事了。她去学校并参加计算机课程，在所有那些课程结束时，她最终了解到 因为这种特殊的电子小玩意的工作方式，总有更多要去学习的东西。将总会有新的光和生命进入计算机和计算机科学的世界。

在灵性生活上，这是完全相同的。在觉醒的瞬间，一个人会发现他自己同时是一个灵性的婴儿 和一个非常成熟和有悟性的人 带着人生体验和关于情感、境况、关系等得来不易的知识。

因此，我们请你们和所有那些仍然对灵性寻求感觉到有一点新鲜的人 在每个早上醒来的时候带着该知识：就是今天了、这一天、这一刻，当下都在你面前。

美洲的印第安人觉得新的一天的黎明是部落中的每个人和每个成员的一次新生命的黎明，我们认为这是绝妙地真实的。你们的人类种族能够在你们生命中的每一个清晨重新开始并开始新的生活。因为就好像太阳会带着新的光线和荣耀升起一样，你同样把所有在此生中发生在你身上的事情带到当下瞬间，并在今天展现出来。

对于你能够注意一天中所发生的事 并且能够拾起那一天的各种同时性和主题的方面，你所拥有的东西对你来说是充足的。因为以某种方式 似乎催化剂以某种样式到来，而祝福与美丽也同样通过样式到来。你可以看见你的苦难样式和快乐样式。

叫做 N 的实体感到好奇 什么事物让她花了如此长的时间来觉醒；如她现在已经在她的人生晚期发现，她现在不再年轻了；如果她在年轻岁月就遇到这些不同寻常的认识，这些认识本来应该已经转变她的生命了。

而我们会对你说，我的姐妹，叫做保罗的实体说 那条引导你回家的道路是一条漫长而蜿蜒的道路时[1]，他已经抓住了一片真理了。那条道路不会因为蜿蜒曲折变得比较不确切。在你的道路上的每一个转弯都把你带到一个位置，在那里你需要去收集经验、深深地感受那被感受的情感、经历催化剂、平衡这些情感、为它们排序，开始更多地理解你自己并学习如何爱自己。

L/L <wbr>Research <wbr>觉醒前的人生

如果有一个钥匙是觉醒所依赖的，它就是开始爱你自己以致于足以让你感觉到你值得被自己认真看待的那个瞬间。你们人群的文化并不鼓励觉醒 或鼓励一种基于觉醒的 对生活规范的承诺，即在每一天都为静默、祈祷、奉献提供时间。

我的朋友，不要认为你年轻的那些年是浪费掉的时间。因为在人生中 没有任何事物是不神圣的。没有什么行动、感觉或苦难的片断是不神圣的。的确，在灵性的途径上 你无法犯错。因为每一次 你在一个你的高我没有预料的地方转弯时，就灵性而言 你就走入一个你未曾见过的乡村区域，在那里 造物者同样已经在你之前去过 并向你提供了一个接一个的 为保障可靠性而重复的机会，这样你就可以拾起那块拼图 也就是下一个寻求的目标。

叫做 N 的实体谈到焦虑感，对于前进、对于学会那些需要去学习的事物，对于获得那引领她通往洞见的丰富知识等等的焦虑。我们觉得 我们完全地理解这个实体的焦虑来源。实际上，它是一种对成长、分享、成为的渴望。那是一件好事。

然而，焦虑是一种相信几乎没有时间剩下的想法的能量。而我的姐妹，当下瞬间的确是无限的。去沉思在空间/时间中时间的进程和形而上时间之间的区别是好的，前者是在你每天的日常生活经验中从过去到现在到未来的时间流逝，而后者是，如这个器皿可能会说的一样，造物者的时间。

在形而上的领域中，在那里 想法就是事物，而你作为一个人灵是永恒的公民，所有时间都是一体的，所有时间都是现在。因此，从那个观点来看，每一个人灵或在投生中的寻求者都同时存在于两个世界中。每个灵魂都是在时间/空间的世界和空间/时间/世界之间的一个界面，前者是无限与永恒的，后者是一个非常类似你们电视节目一样的虚幻实相，在其中 造物者为你设置了一所学校，在其中你就可以研读爱的课程了。

在这所教室中，在显意识和潜意识心智之间有一层厚厚的面纱。这意味着 在日常、清醒的自我中 没有真正的认识，不认识一个人的真实身份为太一无限造物者的一片火花或一部分[其本质是全息的]。

这种活跃性存在于你的身体的每一个细胞之中。你的每一个细胞的核心都是爱。就是光基于爱的行动创造了这个貌似真实的 第三密度灵魂的学校。你已经进入这个精炼厂，这个熔炉，因为你渴望去做至少两件事情：你渴望去学习，渴望去服务。

当你承受苦难并作出选择反应你的渴望时，服务他人或服务自己，你就在进行工作去重新平衡[容我们说]，并且满怀希望地去改善你在爱、智慧、力量之间的平衡。

你所体验的这种日常幻象是第三密度的一个进行中的礼物。它是一个礼物因为只有在这个被面纱蒙住的幻象中，仅仅当你在智力上不知晓万物的正确性和你看到的所有事物的统一性，你们才可能深切地做出衷心的选择。而如果你如在其他的经验密度中的那些实体一样 完全地知晓你是谁和为什么你在这里，这些选择就不会以如此的情感深度发生在你身上了。

很多次地，有一种议程被构建于一次投生中，在其中投生性的课程被你，你自己，在投生前就已经设置好了。这些投生的课程可能会充分地包含各种样式，这些样式一直到生命的稍后时期才会把你拉入灵性寻求的强烈阶段。这是因为，为了让你完成[如 N 实体所说的]这些在投生前就存在的样式，当你之所是的实体在社会和人际关系中 实现那些人际关系的样式 并完成在寻求者的年轻时代摆在他面前的那些快乐任务时，将个人的灵性放在后面的炉子上(暂时搁置)，比喻而言，这是必须的。

的确，在叫做 N 的实体开始与一系列的发现和事件建立联系之前很久，大量的灵性价值就已经被产生出来了，这一些列发现和事件把她带到更有意识的认识中，关于以一种聚焦而有条理的方式寻求真理，她对这个过程的渴望程度。

对于任何感觉到他们在人生中很晚才开始研究如何好好生活的人，我们认为你完全不算晚。他们对自己而言是精确地准时的。他们一直温和地坚持着 直到所有的样式都已经被实现，而他们现在知道，这个研读的时间到了。

当(你)研究好变得更睿智和更有爱心时，有丰富可利用的 鼓舞人心的读物。我们向所有那些由于这般庞大的资料 而多少感到害怕的人保证，书籍和言语是极好的工具。我们在通过这个器皿发言的过程中使用它们。当一个人看着新的资料或重新查看旧的资料时，总会有个新的想法或在想法之间的一个新联系产生出

来，因为任何灵性上有启发的事物 在每一次你阅读它的时候都将是新的，无论你阅读它多少次。这是因为随着你在自己的理解中前进时，由于你在自己的灵魂成长中已经有进步，你一直在用一种新的、不同的方式在听那些相同的言语。

虽然如此，比起言语的这些微薄供品要远远精通得多且深刻得多的东西是被装入静默之中的信息和灵感之礼物。让我们谈一下静默，因为实体们很多时候都会有一连串关于冥想的问题：什么是冥想最好的方式，如何经常去冥想，如此等等。我们对每一个人说，这是一个被赋予你的资源。在你希望去冥想的日子，在你希望去沉思想法的日子，也许你是希望去尝试将那些想法分配给一种特定的能量，一个脉轮或一个议题，这样你就可以开始了解自己的学习、自己的催化剂和成长的样式了，而在这些时候，静默就将是适合于你的选择了。这些决定是由你做出的。但是我们请你考虑为自己创造一个生活的规范，在其中 你确保它包括冥想和沉思的时间。

如果我们能够用概念通过这个器皿进行交流，我们所提供的言语相比之下会是苍白无力的。我们用心灵感应的方式给予这个器皿概念，但这个器皿无法提供概念。她必须接着将我们的想法的整体转译成一种线性的词语和句子的形式。当这种转译过程发生时，总会有大量丢失的部分。因此，我们会建议叫做 N 的实体和所有寻求的人，把静默中的工作整合到每一天，这有着一种惊人的优势，因为在静默中 你的潜意识完全对藉由概念沟通的指引开放。

因此，即使你并非有意识地知晓已经获得这种洞见，你将发现它将其自身融入你的生活中并向你表达它自己，这样你就会看到你的确已经获得洞见。你已经以某种方式找到一个更宽广且更广阔的视角。它是如何发生的呢？我的姐妹，它在静默中发生。它在当你询问的时候发生。那是一个与灵性上的指引一同工作的非常重要的关键点。请务必一直都寻求指引。

这里有一个自由意志的议题，在其中 那些爱你并希望用一种无形方式帮助你们的实体，如果你不邀请他们，他们就永远都无法进入你的生命中。在任何时候如果你们真的希望与我们谈话，请知晓你必须做的仅仅是提出要求。我们不会向你们提供任何言语，我们将提供一种包含很多想法和很多观念的振动，它们被调整以适合于你潜意识的进程。那就是指导灵的工作方式了。询问，你就将收到。但是，你是否有意识地知晓那种接收是完全不确定的，因为大多数情况下，实体们不会真正地察觉洞见的时刻，而仅仅会在他们活出生命的时候，在生命中看到这种洞见的映照。

我们在这次会早些时候已经说过，成为一个自我察觉并有意识地极化的灵性实体不是一个积累知识的过程。的确，你可以在任何点开始绕着任何提供了洞见的宗教信仰、灵性系统或哲学的边界进行阅读，你将发现到达那统一的核心是可能的，在那儿 一切事物都是一，从一条路和从另一条路进来都是确切的。你将最终觉察到 你生命中的所有事物都是完美平衡的，而你就是在太一无限造物者手中的一个乐器(器皿)，你做好准备去演奏那因为你的天赋和你服务的渴望而流经你的音乐。这就是所有那些寻求在行星地球上服务的人的情况。

你的任务通过你去承担任务的意愿而被磁吸到你身上。很多一开始似乎并不是你服务任务的一部分的事情会被证明是在你的道路上必不可少的转弯：如果 A 没有发生，那 B 就不会发生，虽然 B 是不幸的，你必须穿过 B，这样你才能继续前进到 C、D、E。当你处于转变过程中的那个时刻，你如何才能看见该样式和事物的次序呢？你几乎绝不能看到样式。的确，这些灵性暗夜的经历是你去唤起你的信心机能的美妙机会。

宗教人士使用「信心」这个词语的方式不是我们要用的方式。我们并不是在谈论对于特定的教条系统有信心 或者对于先知、圣徒、大师们的言语有盲目的信心。我们是在谈论对一切都好和一切都将是好的 抱有信心。当你知道这将会是 以人类的措辞说 一个相当混乱的情况时，这就是你给自己的礼物 来帮助你在这种情况的边缘上着手开始说：「我知道一切都好」。那些言语将给你插上翅膀，这样你就能够用它们翱翔进入那神秘、悖论、未知之深渊。

你不必须要看到样式。你不必须要变得睿智。你仅仅要去唤起信心并要求自己保持心的开放，这样你就可以爱，这样你就可以收到其他人的爱的供品了。因为当你去爱的时候，我的姐妹，来自一个非常反应迅速的造物的结果反馈是如同那在水面上的面包一样* 十倍、百倍、千倍的返回。

(*编注：该典故出自圣经传道书第 11 章)

当你去爱的时候，你将被超越一切想象地被爱。的确，所有实体在灵魂层面上已经被那些来自于你们自己的行星的无形世界中的实体所爱着，你们也被来自其他的星球影响圈的其他实体爱着，他们因为你们的本性、美丽、你们的天赋和服务的希望而被吸引到你们身边。请知晓你们被一朵天使般和正面存有的云所包围着，它们爱你并仅仅希望去帮助你觉醒，帮助你学习，帮助你带着熟练、灵巧、喜悦去服务。

现在容我们问 关于那个询问是否有后续问题呢？我们是 Q'uo。

N：是的，我觉得我可能是一个流浪者，希望你们能够确认它。

我们是 Q'uo，我的姐妹，无论有什么价值，你的确是一个流浪者，也就是说，为了在此刻有所服务，在行星地球的意识转变时刻，伴随该行星本身从第三密度转换到第四密度的过程，你选择从一个较高的密度来到这里。

请问对于这个询问是否有后续问题呢，我的姐妹？

N：是的，我担心在过去的一些年间的改变样式中 我已经深深地伤害某个人，我想知道因为离开我的丈夫而造成的伤害 是某种类型的业力活动吗，或者是否实际上将有更多的业力包含在我的行动中？

我们是 Q'uo，我的姐妹，觉察了你的询问。让我们在更具体地回答关于你的人生中的业力问题之前，注视业力本身。走到一起的实体们在他们开始投生前就已经规划他们的人际关系。也许在整个人生的过程中，那两个实体之间的能量都不会完全地获致平衡。当有不平衡存在的时候，阻碍平衡的事物就是缺少宽恕。

因此，当我们谈到涉及一个人际关系的业力时，我们

实际在谈论两种不同的业力。

我们在谈论你灵魂道路上的业力和你的伴侣的灵魂道路上的业力。现在，假设你进入到这次投生，你的渴望之一是与此实体一起工作并找到更好的一种爱与理解的平衡，胜过你上一次遇到这个实体的状况；你就拥有持续不断的挑战 去清理你自己的能量，于是你对这个实体的爱就变得干净与清晰，如同一个美丽喷泉的清澈水流一样地流动。

为了让你在自己的内在找到关于这个实体的爱与光的喷泉，你经历了一个深刻的宽恕过程。现在，肯定地，宽恕的开端经常是显而易见的。你宽恕那个忽略了你、虐待你、或者在其他方面无法满足你的需要的实体。这实际上 相对容易做到，尤其是如果你每一次都坚持去宽恕，你对于这个特定实体的记忆的循环就会在你自己的意识中被活化或被触发。

最终，你能够带着某种平静凝视这个是你的伴侣的其他自我，你会说：「我没有怨恨，只有爱。只有感激。我只有荣耀和尊敬要献给你。我可以帮助你，无论你在做什么事情，如果我无法帮助你，那么我祝愿你安好。」

随着那个工作结束并退到一旁，接下来你就开始宽恕的真正工作了。每个实体最难推销的对象就是自己。你能够用有益的观点、改进自我的方法等等的事物推销给几乎任何人，但是当你开始看着自己的角色、你自己的隐秘的想法和自己纠结而混乱的情绪时，甚至完全地掌握情况，你都不知道从什么地方开始，更不用说去宽恕这个情况。不过 那就是你停止业力之轮的方式了：你宽恕。

所以 我们会建议，我的姐妹，当你的生命与这个实体联系在一起的时候，为了停止你人生中的业力之轮，每一次那扳机被拉动时 把你弹射回关于你的行为的有害想法；你一次又一次地宽恕自己，这对你是有必要的。宽恕那些想法。宽恕另一个实体。宽恕那个情况。最重要的是，宽恕你自己。

我们不会轻看在投生(肉身)中 实体做出的承诺。我们意识到有大量与真实的关切聚集在打破一个承诺[好比婚姻誓言]的周围。我的姐妹，在另一次投生中，在另一个文化中，当你面对相同的情景时，你可能就无法拥有从有害的情景中释放自己的奢侈了；该奢侈允许你去整理该情景的形而上的松散线头。你很有可能与这个实体待在一起，你的生命就转向一个不同的方向。而你仍旧会发现，甚至在那样的情景中，去获得领悟与洞见，这是可能的，因为实体在任何地方都能够学习，都能够服务。

然而，我的姐妹，当一个人感觉到他处于一种无法改变且有害的情况中，而他已经做了他能够做的所有事情却没有任何成效时，去收拾他的包裹并将自己从这样一个人际关系的每日摩擦中解脱出来，这的确远为简单许多*。

无疑地，当你真的离开一个像那样的人际关系时，会感到一种极大的解脱，因为你不再因为你之前一直忍受着的苦难样式 而每天遭受猛烈冲击。

(*编注：直译为 呈指数级数地简单许多；比较饶口)

然而，你仍旧将自己打包在那个袋子中！因此你从你

的心中之心知晓，因为你不能去平衡与这个实体的样式，将会有其他的人际关系发生在相同主题周围，它们将在你的生活中冒出来 并为你再一次提供相同的工作。它可能不是一次浪漫的人际关系。它甚至可能不是一种个人的关系。有很多很多种方式，通过它们你能够再一次地收到供你成长的催化剂，（先前）由你与前夫的配偶关系所代表的（催化剂）。

然而，向前推进的关键是信任一个人的判断并确认自己的决定。这是某种你深深感觉到要去做的事。你怎么可能做错呢？如我们之前说过的，没有错误。因为就好像新的 GPS 导航仪会告诉驾驶员在哪个转弯处转向一样，如果你错过了一个转弯，GPS 会重置 接着告诉你如何从一个新的地点到达你想要去的地方。

就形而上而言，你站在坚实的地基上。你没有犯错。你没有罪过。你没有做过某种事情，而它以某种方式需要被你的配偶[其他自我]所祝福。你需要去宽恕自己，宽恕那个情况，宽恕那个情况的所有方面，包括你的前夫。那宽恕将在你的造物中停止你和这个实体之间的业力之轮。

那个是你前夫的实体有责任执行同样的工作。你无法为他做这个工作。关于这点 你也许永远无法与他有一场令人满意的讨论，因为这是一个相对先进的概念，即一个人可以实际上向前移动 而不再将全部的一生都困在一个人应该或不应该做什么事的考虑。

所以 我们会建议你，我的姐妹，做这项非常严肃的宽恕工作，接下来深呼吸一次，挺起你的肩膀并拥抱新人生。

请问现在有后续询问吗？我们是 Q'uo。

N：我没有任何其他问题了。非常感谢你们。

此刻在这个圈子中 任何人有一个问题吗？

Jim：我这里没有问题了，Q'uo。

既然那样的话，我亲爱的朋友们，是时候了 我们收拾自己的包裹并离开这个器皿和团体，一如既往，在太一无限造物者的爱与光中，我们感到荣耀。我们是你们知晓的 Q'uo。

Adonai. Adonai。

原注

[1]《漫长蜿蜒的道路》的歌词，由约翰·兰依和保罗·麦卡尼所作，它是：

通向你的门 那条漫长而曲折的路
它永远都不会消失。

我一直看着那条路 直到它引我来到这里。
来到你的门前。

那个大雨滂沱 疯狂多枫的夜晚。

留下一个泪水聚积成的水池。

为什么让我站在这里，告诉我为什么。

多少次我孤单一人 多少次我泪眼滂沱。

你永远都不会知道 我尝试走过的许多路

但它们仍旧把我带回那条漫长而曲折的路。

你让我在这里孤立太久太久。

不要让我一个人在这里等待，带我去你的门口。

不要让我一直在这里等待，带我去你的门口。

The long and winding road that leads to your door
Will never disappear. I've seen that road before.
It always leads me here—leads me to your door.
The wild and windy night that the rain washed away has left
a pool of tears crying for the day.
Why leave me standing here? Let me know the way.
Many times I've been alone and many times I've cried.
Anyway you'll never know the many ways I've tried,
And still they lead me back to the long and winding road
You left me standing here a long, long time ago.
Don't leave me waiting here, lead me to your door.

Translated by T. S.

(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-12 篇：心之战士(纪念卡拉)

2015 年四月 2 日

作者：吉姆(Jim McCarty)

纪念一位伟大的老师离开人间

爱与光图书馆：心之战士

照片：Carla 准备进入出神状态，与 Ra 通讯的实况

我的甜心走了。我最亲爱的，心爱的卡拉(Carla Lisbeth Rueckert-McCarty)在美东时间傍晚 6:50 进入更大的生命。我刚刚从午睡醒来，正在看着电视上的国家新闻；当时我注意到她的眼睛睁开，似乎需要某个东西。我递给她水，她两次用手推开。然后她的脸上露出一个全然惊奇的表情，喘气三或四次，当我的双臂抱着她之际，她离开了俗世的身体。她的去世快速且平安。

就在几个小时之前，她在高中最好的朋友来造访，海伦(Helen D.)和她丈夫从佛蒙特州开车过来最后一次看望卡拉。海伦使她微笑，他们谈得很愉快，然后互道再见。

她在四月的第一天死去，我立即想到塔罗牌组的傻子(Fool)，已经精通与平衡心智、身体、灵性，在表面上没有确切的立足点的情况下，下一步走出悬崖边缘；但踏出接续的每一步之后，坚实的立足点出现在每一步底下。

卡拉是一位心之战士，无惧地钟爱每一个来到她面前的灵魂。她看每一个人为一个灵魂，不管外在的行为是怎样，她爱着所有看见的人，以及从未见过的人。她拥有一种天赋：做为母亲、抚慰者、咨询者、同伴；全是因为她有如此广大的心胸，如此自由地取用爱，她自然地透过心传导爱。每一个来到她面前的机会，她都视为一个服务对方的良机。她对服务他人途径的奉献是全面的；感谢她对我的教导，我们在一起超过 33 年了，现在我有了一颗敞开的心，对他人和自己感到悲悯，那是在我认识卡拉之前所欠缺的东西。我不是个早熟的学生，但她是一个坚持又有爱心的老

师。在这 33 年来的每一天，她都与我同在，分享她伟大的开放之心，我怎么感谢她都不足够。

我确定，现在卡拉已经和唐(Don)重聚，还有灵性世界中的其他灵性家人，在那儿，所有实体和东西都被视为太一无限造物者的一部分；而行星地球则被视为一所学校，我们都在此学习爱的无限变化。

她想要追思礼仪在她去世后几个礼拜举行，如此住在远地的人们有时间规划行程。当细节确定之后，我们将张贴该礼仪的日期、时间、地点。

所以，现在让我们欢庆这美妙的灵魂，以她无限的爱祝福我们每个人的生命，最终，她从所有的痛苦解脱，成功地完成她在地球上的人生工作，返回她灵性的家乡，继续在那儿以她的光与爱照耀我们这个摇晃的老世界。让我们永远记得：我们全都将再次、再次、再次相会。

原文网址：

<http://www.bring4th.org/members.php?uid=72&catid=0>

Published on April 2, 2015 7:51am.

Q'uo 文集 第 21-13 篇：寻求造物者

Copyright 2007 L/L Research

特别冥想

2007 年五月 20 日

团队问题：今天给 Q'uo 的问题来自 G。问题是：「虽然我每天从事各种活动彷彿我在寻求造物者一样，我在寻求的是某种事物，完全在我的心智中的一个观念，它是某种我对其没有参照的事物，某种我从未有意识地理解 也未曾作为一个肉身存有真正体验过的事物。一个人如何才能寻求该事物，对于显意识自我如此不可见并完全未知？」

L/L <wbr>Research <wbr>寻求造物者
(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欢迎你们、在为祂的服务中 今天我们来到你们中间。我们感谢这个寻求圈要求我们加入他们对真理的寻求。能与你们分享我们谦卑的想法是我们的荣幸与快乐。

一如既往，我的朋友，我们请你们每一位完全承担起责任 从我们所说的那些事情中选择你们想望去考虑的材料。我们那样说的意思是，如果我们的想法看起来不与你们起共鸣，我们请你们将它们留在后面。如果你们愿意用这种方式来守卫自己的感知大门，我们将更自由地分享我们的想法 而无须担心你们可能将我们的想法视为一个权威的想法 而不是那些和你们一样的实体的想法，我们和你们一样行走寻求的圆圈 穿越无限返回我们所有人来自的源头，即太一无限造物者。

我的兄弟，在询问如何寻求造物者的时候 [造物者没有位于智性讨论的部分的情况下]，你穿透文明和文化的单薄外表 并到达灵性寻求的核心了。叫做 R 的实体在早些时候谈到从生命的池塘上滑过并停留在事物的表面上，这样或许就可以避免洞察力深处的不舒适。

即使在生命的表面上，甚至在最有限的觉知中，那里都存在着太一无限造物者。

然而，我们将欣然同意，为了开始穿透包围奥秘之太一无限造物者的幻象表面的层次，从更深地进入那[存在于你内在的]奥秘的方面来思考，这是好的。

当你们说没有关于太一无限造物者的客观参考物时，我们相信 我们理解你们的想法。的确，造物者不是一个能被邀请参加聚会或带上一顶纸帽子的实体；祂不会在新年前夕吹口哨来欢庆时光的流逝。

太一无限造物者是智能无限，按照定义，(祂是)无法被思考的。在人类的心智中 没有概念能够包围无限和永恒。人类心智被设计来在空间和时间中工作，它以线性的方式在空间和时间中，一步一步地沿着寻求的途径移动。

然而，你作为在第三密度投生的人类存在，有比你的心智多得多的东西。的确，你两个心智。你带有心智[伴随着你身体的诞生]和意识[另一个心智]。这是与寻求造物者的观念一同工作时的一个关键点，因为一个人同时需要两种心智。一个人无需抛弃智力，毋宁去理解它的位置并理解，你们每个人作为寻求者 不是你的智力，而是一架双轮战车的驾御者，决定你的智力战马去哪里和你将多快上路。

智力是对灵性寻求者的一个有帮助的资源。它拥有那些力量去分析、综合、产生新的组合与样式。这种研究和分析的能力在发展你的辨别力和思维开阔性的军火库(arsenal)方面是非常有帮助的。使用智力，你可以如你所愿地广泛阅读，直到你对许多其他人说过的内容[关于灵性寻求]熟悉为止。

这构成了一种准备好、有益的灵感源头，我们不会诋毁或抹杀你的理智性心智的价值。我们仅仅请你们了解到 你需要处于驾驶者的位置。你经常需要非常紧地拉住你智力的缰绳，因为它将倾向于陷入新想法的拐角处并直接开到水沟里头，那些水沟被旧的心智、旧的记忆、旧的假设所充满。

智力是抗拒变化的。当一个人成为灵性寻求者的时候，他已经选择去加速在生命体验中的改变和转变的步伐。因此，虽然智力能够推动灵性寻求者进入一个变得更加知晓的情况，关于他是谁和为什么他在这里，但是，能够在改变和转变的波浪横扫那个[像花朵一般开放的]寻求者时 让他保持平衡并走上正轨，这通常不是智力或智力的能耐。

意识是你作为一个心/身/灵复合体[如 Ra 实体对地球上的一个人的称呼]所拥有的另一个心智。与心智不同，它是特别而独有地属于你自己，你与所有生命共享意识的机能。我们不只是说你与所有其他人类存有共享意识。我们是说你与太一造物者的无限造物中的每一个微粒都共享意识。

这就是第二个关键了。意识的本性不是你特有的。倒不如说，因为你的天性作为神性原则的一部分，你的心与太一无限造物者的脉搏一同跳动。

那创造一切万有的 是意识的一种特定振动，因为缺乏一个更好的词语，我们称之为无条件爱或理则。那个

单一、伟大、起初思维或理则创造了布满星辰的天空和你们身体的每一个分子中的巨大空间，以及你，一个独特的 连接两个世界的交汇点，一个是你们的日常世界，你们人群滑过生命的池塘的清醒意识的世界；另一个是太一无限造物者的世界，祂的想法就是无条件爱的思维。

根据你们的科学 无限造物者的确没有客观的参考物。没有方法来证明一个存有的基础的存在性。科学家和教堂的神父们肯定都会宣称 造物者的存在性显而易见。科学家从对一种大自然工作的方式的观察 开始行动，他们发现如果他们向着造物的广阔而智能设计的更深沉思开放，那么，这样一丝不苟的钟表装置，这样杰出的精度和不可思议又广泛的创造性，的确有一个作者。

那些属于教会的人，无论什么类型的教会，都倾向于感到没有必要去证明造物者的存在，因为某种事物创造了一切万有，某种事物站在祂所创造的(宇宙)造物的背后，这是明显的。历经无数个千年，通过数千种通向宗教信仰的途径和各种各样的宗教信仰与教派所分享的数百种基本方法，那个某种事物被一而再再而三地被定义。但是，那些聚焦于宗教[作为一种了解太一无限造物者的方式]的人群的根本信条是信心(faith)。

在宗教中，就是透过信心，钥匙在智慧之锁中被转动，门旋转打开并提供领悟和洞见。所有这些言语仅仅是在更深真理的大门上的轻拍，那真理即太一无限造物者的客观参考对象就是你自己。

关于你自己，你知道什么呢？你知道你的渴望和你渴望的力道。你知道一个事物通过一种看起来完全不是直接的途径 导向你生命中的另一个事物，而当你回顾你人生的经历时，你看到，为了把你带到现在这个完美无缺的当下，每一件事物是如何落下的，如过去已发生的事情。

如果我们问你是谁，你会说什么呢？你的那个「我」(I)是什么呢？这就是第三个关键。

在希伯来语中 造物者的一个古老的名字是「我是」(I Am)。它被各种各样的方式诠释为「我是那位我是」(I am that I Am)或「我正在成为我之所是，」或者简单地「我是，我是，」所以，你们每个人都是一个「我是」。

自然地，你已经被教导去忽略这样的思考方式。你已经被精确地教导了你是谁。你已经被告知，你是谁基于你的年龄、你的性别、你在人生中的地位、你的成就、你带入这次人生的遗传根源等等。你不断地被那些不知晓你的人所定义。甚至你的父母 他们也许比任何其他人都更多地知晓你 都倾向于无法掌握你是谁的核心，因为当他们养育你 并以他们对世界的理解帮助你向外进入这个世界时，他们是如此地靠近你是谁的外部方面。

然而，在这整段时间中 你也存在于一个非常深刻的「我是」的空间中。这个空间是一切事物共同持有的。然而，在你为这次转生所穿上的肉体中，你能够具体呈现那奥秘与悖论，也就是太一无限造物者。

我们要求你们做一个练习，Ra 实体以前透过这个器皿

给出的练习，也许每天做一会儿。我们请你们在镜子中看入自己。凝视你的眼睛，不是看你眼睛的色彩和亮度或看眼睛周围的脸庞，而是凝视那让光进入你肉体的内部工作的眼睛中心处的黑色。你们的灵魂就是透过那个小孔(光圈)闪耀而出。

也许你们已经知道一些人，他们的凝视会立刻让你开心并高兴起来，因为他们的凝视中具备爱的特质。当你允许一天中所有的紧张和忧虑慢慢褪去时，造物者就从你的眼睛中闪耀而出，于是你就清空所有人类生命的尘屑了。

清空你的口袋，我的朋友。取出那些忧虑。无论那些忧虑多么使人信服 多么有理性，暂时地，为了寻求造物者之核心的目标，让这一天的忧虑消退，并让你的心向着事物的那个层次开放，在那儿 对今天很重要的事情 经过一万年中仍旧是重要的。这(过程)立刻把你带到意识中。

你可以称意识为心的头脑，因为的确，在人类的能量体中，意识及其智能与洞见的所在地都是内在之心。有大量的事情可以共谋让你无法知晓、感觉并活在你自己的神圣之心里面。

因此，寻求者可能需要用一种好比腾出时间来处理更深自我的方式来重构他的生活，那个更深自我将会把一个活在事物表面的实体向下带入真理、美丽、美德和所有(永恒)价值观念的领域之中；那些观念在一万年前、未来一万年和这一刻都同样有价值。

并不是说为了从事灵性上的寻求，你必须将事物从你的生活中砍掉。毋宁说是你邀请那不属于你的智力 却属于你的意识的东西站上适当的位置，作为其他资源拉动你寻求的双轮战车。你既不必抛弃你的智力，也不用仅仅依赖信心和意识。相反，两者共轭(yoke)在一起，就如同你的灵性与身体在这整个投生期间都共轭在一起。

你此刻在这里有个目的。你的确已经创造了你正在享受的这辈子，就以下方面而言：选择在这次人生中 将会对你重要的人际关系并选择你带来分享的天赋与技能的组合，在此生中的外在或显化的层次上 与外在在世界分享。接着你已选择那些盲区、表面的缺陷、不舒适的方式，它们将为你提供催化剂，这样，在你短暂人生的这个死亡荫谷中，你就可以在那沙漠中 为造物者铺出一条笔直的公路了。

每一次你遭遇一个纠结的模式[大声向你呼唤要求被解决]时，记住这就是磨坊的谷物了。这种不舒适和苦难是有价值的，因为在这苦难的炙热熔炉中，就是这种看起来如此困难的情况将会摇撼你并破裂开来，这样在你人格的矿石之中隐藏的宝石就可以被收割了，你就可以在突然之间 第一次看到你的意识的一个珠宝般的和全然美丽的面向，而你从来都不知道它就在那里。就仅仅透过这种催化作用，透过这种对自我的摇动和搅拌，你才能够更清楚地看到在你面前存在的各种选择。

当你寻求太一无限造物者的时候，我们请你们记住 你已经进入神秘和悖论的范围。万物为一，而每一个单独的存有都是不同的。甚至每一片雪花都不一样。那就让你知晓 你正处在太一无限造物者的轨道上。不要对那些进入宗教、灵性的 和哲学思想的雄伟大厦的简

单回答和天衣无缝的思想安排感到满意。它们不会把你带到无限太一。它们只会让你非常擅长于在你的心智中到处移动那些符号，这样你就感到 你已经在思量神圣了。

取而代之的，如果你想望去知晓太一无限造物者，我们请求你们去邀请造物者进入到你此刻的生命中。请求，你将会收到。你能承受太一造物者脸庞的亮度吗？我们相信你能够。在那存在又不存在的无脸之脸中，在那神秘和悖论的地方，你将会发现一片愉快的土地真的在你面前展开了，在那片土地上 你会感觉到你内在的造物者身份。

对于正在这个深刻的问题上工作的寻求者 我们可以做出的另一个建议：从一个假设开始行动，而选择这个假设与其显而易见的真理无关。如叫做 G 的实体说的一样，他就仿佛正在寻求无限太一般地行动。我们请他更进一步。我们请求他行动 仿佛他就是造物者。

祂已经在祂的造物中创造了一切。你们所有人都创造了在你们的造物中的万物。在你选择之际 你已命名了每一个感觉、每一个物体和每一种观点。那么，我的兄弟，实验一下 就仿佛你的想法拥有造物者的力量一样地行动。这不是一种极大的夸张，因为这的确是真的。你就是你的宇宙的造物者，你的想法拥有维持[如你所知的]生命的力量。

因此 我们问你们，今天你将用你的想法创造什么？

你已经创造的是何种类型的造物？

你为自己提供的灵性环境是什么？

当你们说话时，你是否察觉到 你所评判的事物就会被评判并被发现缺乏，而你所赞成的事物就是可接受的？

我们要求你们从这个绝妙的权责性开始行动。在每一天结束时，当你评估各种想法时，看看从一个在其中你生活、行动、拥有你的存在的世界的意义而言，你认为你已经在这一天创造了什么。

你已经创造了一个充满深情、富于同情心、甜美的世界，在其中你的灵魂可以绽放？或者，你把枯萎病带入这个世界，其症状是不宽容、偏见、对不公正的接纳、缺乏爱？

你在这一天在你自己的内在处于交战状态或与其他人交战？

这一天 你的想法是什么？因为你是造物者，你在自己内在创造的事物就是向外投射到这世界的事物了。

就我们对造物者的理解，我的兄弟，没有什么实体或图像是你的寻求对象。毋宁说，因为一切事物都是振动和持续不断地在运动(motion)中，因此你寻求的是振动和运动的全体。

当你接受这种固态的幻象 以及和如光一样地振动与无尽地运动的实相变得熟习的时候，你第一次真正地觉察一切万有的统一与整合的特性。

你最终能够看到你追寻的目标是存在于你的内在的深

处的，不仅仅是存在于你的身体或心智 或你的灵性的某个部分的深处，而且存在于你身体的每一个细胞内在的深处，在你的头脑的每一个细胞和微粒之内的深处，并且在那穿梭载具的每一个微粒之内；该载具即是运动中的意识、永生造物者的灵性。

造物者的活力状态就是你和周围所有人的活力：所有造物者，所有给你的神圣镜子，于是你就可以看到造物者在每一个人之中，在每一丛灌木和每一颗树之中，在所有的元素之中，在大自然的一切事物中，最重要的是，造物者就在你自己里面。

我们是 Q'uo，请问 关于这个询问是否有后续问题？

Jim：没有。

我们是 Q'uo，接下来 请问现在是否有另一个询问？

R：我有一个问题，Q'uo，你们能评论一下在我们的文化中被称作基督徒山达基(Christian Scientology*)的宗教和一的法则中的观念之间的相似性吗，因为我们的一个读者问道，两者是否有相似性以及山达基(Scientology)是否捡取相同的原则，如同 Ra 在谈论太一时所描述的原则？

(*译注：实际上并没有 Christian Scientology；而是 Christian Science，也就是基督科学教会)

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的兄弟。我们接下来会比较三种思想方法：星际邦联的思想方式，基督科学教会和山达基的思想方式。

被称之为基督科学教会或科学家基督教会(Church of Christ, Scientist)的架构与一的法则拥有一种非常和谐一致的连结，因为它清晰地看到，除了信心、意志、一切万有的合一之外，一切万物都是虚幻的。

肯定地，容我们说，任何世俗的宗教都伴随着很多包袱，而那种思想方式却有一些方面与一的法则的基本观念深刻地一致，那就是万物的合一性 以及对于每一个在他的意识之内持守神性原则的个体，万物对他的意志的透明度。

山达基的系统没有与一的法则一致的核心原则，毋宁说，它是与包围着一个人的世界打交道的各种各样的方法，尤其是在尝试去让一己摆脱在投生期间 那些过去无法原谅的情景和想法的方面。也就是说，山达基和星际邦联的原则以同样的方式认为，通过挖穿人格的矿石 直到那些已经创造投生中的苦难模式的痛苦之金块被采掘出来为止，去释放痛苦并减轻苦难是可能的。

当那些矿石的金块在白天的光中被看到时 我们的意思是指洞见、宽恕、理解之光 于是可以看见，苦难不是必需的，它是一个麻烦泡泡，仅仅需要被戳破，被释放并被忘记。

这是对灵性寻求者有益的一种清晰度，就是这种基本的倾向和思想的矢量是与一的法则哲学最一致的部分。

我们能以任何更进一步的方式回答你的询问吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

R: 因为我自己对山达基并不熟悉, 我将进行外推, 但你们已提到一的法则之核心原则与山达基并不相同。那些核心原则是自由意志、智能无限、爱/光的原则吗?

我们是 Q'uo, 我的兄弟, 我们会在这些原则上加上合一的质量, 接着说那个陈述是完全正确的。

有进一步的询问吗? 我们是 Q'uo。

R: 没有, 在这个主题上没有了。谢谢你们谈论它, Q'uo。

我们是 Q'uo, 我们感谢你, 我的兄弟。现在有另一个询问吗?

Jim: 我有一个来自 T 的问题: 「Q'uo, 你们可否确认下面的结论的准确性: 在大约公元前 6000 年至 4500 年期间, 一个具有相当规模的农耕社群在没有围墙的城镇中居住着, 它们看起来有一个聚焦于农作物和耕种的女性神祇, 他们没有战争武器, 由于妇女的生育能力, 他们是母系氏族社会。」

我们是 Q'uo, 我的兄弟, 我们会同意, 不是在日期上, 而是基于一个事实: 从你们人群所称的雷姆里亚 (Lemuria) 时代开始 就有好几个繁荣兴旺一段时间的农耕文化, 它们进入到欧洲, 也进入南美洲和非洲。那些文化中 最近代的文化拥有思想的残留物 在你们的文化中仍旧是活跃的, 这个最近代的文化即是凯尔特人的社会, 它们在性质上是母系氏族社会, 它们把神性原则视为阴性的。的确, 直至今天, 你都将在不列颠群岛的一些部分, 尤其是爱尔兰的古老教堂中发现约尼 (Yoni) [1] 或阴道的标志, 以及在教堂大门上张开的腿部标志, 它们把基督教的能量和表面上异教徒庆祝生育能力的能量综合在一起。

我们注意到, 在当今你们的文化中, 常常缺少的 并且常常被渴望的就是这女性原则。「唯一的神」和「选民」宗教包括基督宗教、犹太教、伊斯兰教等等与拥抱女性原则[能够在她的子宫中滋养并创造生命并在情感与喜悦中生育它]的力量相反, 这类宗教的拥护者倾向于贬低并诋毁女性, 不仅仅否认她们的灵性, 还否认她们作为人类存在的价值。他们把女性归为二等公民。

我们可以指出, 就我们谦卑的意见, 在男性压制并控制女性原则的冲动的背后有着惊人数量的恐惧。

的确, 需要出现其对立立面, 就你们的世界能够摆脱自身离开战争和侵略的无尽周期而言; 这些周期由男性能量的放纵影响在你们的地球世界中创造出来。

现在有另一个询问吗? 我们是 Q'uo。

[停顿]

我们是 Q'uo, 发觉我们似乎已经耗尽这次工作集会的询问。我们感谢你们每一位 在极为忙碌的生活中拿出时间和空间来寻求真理。

我们感谢你们要求我们成为那追寻和寻求的一部分。每一次 我们来到你们的圈子, 你们肯定都会教导我们。我们为你们已经教导我们的事物而感谢你们, 我

们谦逊地希望我们可以向你们提供一些想法, 它们在你们自己寻求真理的过程中也许被证明是富有成效的, 而那真理将一直且永远都是相同的。

万物为一。你就是一切万有, 包括太一无限造物者。你能够收起你的帐篷, 能够收起你的人生, 但是无法收起那力量和平安— 那是你在这个人生和意识中所携带的。

你能够将你的生命向外伸展到天堂和地狱, 不过 你无法包围你内在存在的太一造物者的力量与平安。

我们祝愿你一路顺利。通向中心的旅程是一个具有极大美丽的旅程, 在那旅程上, 你永远都不会孤单。因为好比我们这样的实体等待着 被要求成为你们的伙伴并将我们的情感和支持都借予你。要求, 我们就会在那里, 不带着言语, 而是带着我们的爱, 带着那太过深入 以致于言语无法表达的信息。

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱、光、平安、力量中离开你们。

Adonai. Adonai。

原注

[1] Yoni 是梵文用来表示女性生殖器官的词语, 而 Lingam 是梵文用来表示男性生殖器官的词语。

Translated by T. S.

(V) 2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-14 篇: 自我控制

Copyright 2007 L/L Research

周日冥想

2007 年五月 6 日

团队问题: 《薄伽梵歌》和很多其他正面的灵性教导都谈到了自我控制, 并视为正面寻求者的道路上一个有益与必须的元素自我控制: 用以面对诱惑和指导意志寻求灵性 而非世俗的寻求。然而, Ra 提供了一个替代性的理解, 这种理解否定控制 而支持接纳和整体的平衡。控制有正面的用途吗? 在人格的锻鍊中 控制是否扮演任何有用的角色? 例如, 一个人能通过接纳而去控制吗, 意思是, 已经被接纳的事物能够被控制或导引吗?

(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。在以祂之名的服务中, 我们今天来到你们这里。能被你们寻求的圈子呼唤, 这是我们极大的荣幸与赐福, 我们很高兴和你们在控制的正面用途的主题上 分享我们的想法。一如既往, 我们会在发言之前 提出一个请求, 请你们每一位使用你们的分辨力, 从我们的那些想法中 选择对你们有帮助的想法并将其他部分留在后面。这将使得我们能够更随意地发言并较少地担心我们可能干涉你们灵性寻求的进程。我们不希望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。

「控制」这个词语在其背后偶尔有一种负面导向的感觉, 如同一个人可能说某个人控制欲太强或诸如那种性质的事情; 然而, 从一个人在第三密度中的生命的

开端开始，你所经历的学习就有大量部分与控制有关。婴儿必须学习去控制他的嘴巴的动作并用这样一种方式 来控制通过他的喉部的呼吸 以便于复述他在婴儿床上和在摇篮中听到的语言，这样他就可以做一些除了哭之外的事情来要求食物、舒适、更换湿的尿布了。年幼的孩子在他的生命中遇到一件又一件的事情就变成一个学习如何去控制他身体的各个部分的事。他仔细地学习如何形成确切的措辞并学习去做其他用手完成的技巧，这些都促使了一种对五指更灵巧更敏捷的使用。

(人类)心智在一个非常幼小的年纪就被要求开始吸收数据并把它组织到信息的数据库中，这样它们就可以容易地被使用了。字母表被学会，数字被学会了，接下来词语被学会，阅读开始了。从幼年到成年的整个旅行期间，孩子们学习去吸收并使用的技巧被教导了。所有这些技巧都是通过学生控制并聚焦他的心智而被学会的，这样他就可以将这些新的想法和技巧用心智包裹起来。

这也许并不被视为一个控制的问题，不过 一个成人作为生活做的所有准备都与控制有关，我们并不想要去暗示这种控制有一种负面或正面的旋转动量(spin)。你们生活其中的文化是这样一个文化，在其中 这些技巧被认为对于生存和享受生命的更好事物是必须，那些更好的事物好比户内水管设施和如你们所知的 并习惯生活其中的那些舒适和便利的事物。

控制的观念肯定可以是非常负面的。第三密度的实体去操纵并控制他们周围的环境的倾向能够转变为一种非常黑暗的操纵生命的方式。你们每个人也许都知道有一些人，他们把人生花费在密谋并策划各种方式，来控制对这类的人很重要的事件结果上。通常，这样的控制施加在小事情上，然而一个人对另一个人的控制经过一段时间后 就会成为一种非常强有力的朝向服务自我的极化，思考或沉思自我为一个打算去控制与他人有关的情况的人，这肯定是种服务自我的能量，而的确 就正面极化的意义而言，这样(对他人)的控制是不可得的。

另一方面，控制的确有非常正面的用途，这个器皿会称之为自我控制。

L/L <wbr>Research <wbr>自我控制

在自我控制这个词语中 有一种我们希望去探索的细微差异。因为，如 T1 实体说的，这里有「哪一个先发生？」的问题；先有鸡还是先有蛋的问题。是一个实体正在控制自我并因而更多地学会如何控制自我？或者一个人正等待某种关于如何精确地控制自我的智慧？为了让我们自己远离这个复杂难题，我们想要带着这个观念稍稍后退一点 并从一个更宽广的，也许是更广阔的视角来查看它。

叫做 G 的实体在说到那一点时 是相当正确的，按照今天与你们谈话的那些属于星际邦联的实体的观点，宇宙是一个自我生成的系统，因此，在你的投生富于成效的方面，无论什么情况 都没有控制的需要，因为你已经设置了一个可能性/或然率的漩涡之重复保障性系统，因此，如果你已经选择去仔细考虑 在你特定的人生中的那些投生课程 并没有在一种情况下为你变得清晰，你可能错过那个催化剂，将很快有另一个情况出现在你的生活中，它将为你提供相同种类的催化剂，

相同种类的挑战，相同种类的问题，这样你就可以问自己：「为什么这情况发生在我身上，我应该如何处理它呢？」

就知晓你将全时间地被灵性食物所喂养的意义而言，你无需控制你的生命。这不是一个要去担心的理由。这也许可以让你的心智休息，因为当你不必去伸手获取，不用抓住你生活中的灵性或正在呈现给你的催化剂的说服力的时候，接下来 你就能够放松并单纯地聚焦于注意当下瞬间。

让我们比这点再进一步向后退，因为我们希望把你们放置在你们的人生经验的舞台上，而我们尚未做到让我们满意的程度。你们是谁？我的朋友，你们是太一无限造物者。那就是你的实相的核心。你是所有(宇宙)造物的无限一体性的一片火花。那片火花就是你的意识，它已经被包裹在你的肉与骨中，这样你就可以在这个特定的幻象中体验生命。

因此，你们是灵性存有 居住在一个物质性和物理世界之中。在你存有的中心之处的每一个事物都在呼唤造物者并从灵性的观点看待生命。不过，你已经被带入了一个文化中了，这个文化倾向于鼓励恰恰相反的想法。你的文化鼓励你去释放灵性的想法而支持功能性、经济、社会化的想法，做被期望的事物，如此等等。这两种能量是一种动力关系，第三密度中的每一个实体在他的整个投生中都在一定程度上与之相伴。一个人灵遗忘他存在之核心的那一刻，就很有可能说服他自己好些事物。

他可能会能够让他自己确信他可以为了其他人自身的利益而去控制其他人。他会能够说服自己那些他相信的事情是如此好的信念 以致于其他实体需要同样去相信那种方式，因此他可能会去恐吓或诱骗实体们去崇拜某种途径或信仰某种教条系统。所有这些都是微妙却显而易见的负面或服务自我，因为他们正在使用人灵的力量好改变他人。

然而，一个实体是神性原则的一部分，仅仅需要去关心控制他自己。灵性实体的工作一直都在自己身上。灵性导向的实体的寻求总是一种内在的寻求。寻求的过程很可能把寻求者带入社群，和那些展现出无条件爱的人相处，那是一个伟大的礼物。

但神性原则的一部分实际上不需要任何来自外在的事物。没有伸手去拿的需要，没有掌握的需要。一切需要的事物都已经存在于你的心中之心了。

星际邦联谈论接纳 而非控制，因为在我们看来，一旦该实体进入一种完全的接纳或觉知，关于他是谁和为什么他在这里，那个初始的接纳就会形成矢量：每一个想法和观点，发生在一个灵性实体的觉知之内，都有一个方向，该方向在本质上是灵性的。

当实体们完全接纳他们就是造物者的一部分时，他们就会知晓，在恒常与不间断的人类错误的层次底下，他们是有价值的。他们和一颗星星，或一棵树、吹拂的风，生长的草同样有价值。以一种最终和终极的方式，他们是有价值的。他们尚未发现那种价值的核心。一个人要经过很多个经验的密度，才能把自我精炼到一个点，在那点 自我对自我是透明的，而那自我的种价值也会清晰地被自我看见。

我的朋友，在日常生活中 有给你们帮助。因为你们看到他人的价值，那是对你的一种强健的帮助。每一次你看到一个实体 你感觉他是值得的，当你们看着任何一个其他灵魂时，我们请你们记得你在看着一面镜子。当你凝视那个实体的眼睛的时候，你和那个实体都是造物者。一旦你在其他实体身上看到优点了，你就可以停下来并留心，因为你刚刚已经在自己身上看到了那个特定类别的优点了。如果你对那优点不是敏感的，就无法在其他自我身上看到它了。

因此，让你自己对周围其他人的优点的体验 向你反射自己的真理吧：你是无限地值得的，你是一位永恒的公民。你待在地球层面上的日子是短暂的，你来到这里来给予自己学习和崇敬的礼物 并在此刻成为发生在该行星上的活动的一部分：去提升并转变行星地球的能量。你是配得做这项工作的。

控制会帮助你 或许我们得使用「纪律」(discipline) 这个词语 纪律帮助你维持你是谁和为什么你在这里的焦点。这种锻鍊并不是评判的戒律或鞭策自己更好的努力。你不是来这里批判的，你来这里去爱。因此，从根本上和基础上，每一个寻求者的工作都是存在的工作。

我们发现这对于你们的人群是个很困难的概念。什么是成为(be)呢？吸气和呼气吗？单纯地存在(be)的价值是什么？而宇宙作为一个整体是一个伟大、相互作用的存在，你身处其中是一个焦点，跟广大其他众多拥有情感和智力的意识点一样，为太一无限造物者收集经验 好让祂得以更多地知晓祂自己。

作为一个灵性导向的寻求者，这个存在的天赋永远是你最根本的工作。因为行动是在事物的表面上，重点是存在赋予行动其深度、广度、意义、气力。

控制肯定是需要的，因为没有自我控制和锻鍊，灵性寻求者可能会不断地发现自己忘记去保持聚焦。让我们谈一下 我们会鼓励你们保持的那种聚焦。

今天，你们围绕这个圈子 每个人都已经讨论一些感觉关于一个人在人生中的位置和在一些情况下 时间流逝不可思议的迅速 几乎快到无法掌握的程度。

然而，在你们每一个人的内在有一个中心。在找到方法来提醒你自己从人生中的真理和美丽的边缘地带返回 并一直一再地朝向中心移动的方面，有着极大的技巧。生活将恒常地把你旋转到外围。催化剂将击打你强烈的催化剂，疾病、失业、以及所有那些困难，都在挑战[正在吸气与呼气的]实体们必须找到一种维持生计的方式。你的工作一直都是去看着自己旋转，温和地、非常温和地鼓励你的灵性再一次向内盘旋，向着那存在于内在的力量场所，向着那深深存在于内在的舒适场所，向着太一无限造物者[在你的心中之心 耐心地等待着你]盘旋。

你把越多时间投入你的存在性中休息，你将越多地知晓你真的是谁 和你确实是怎样强有力的存有。当你感觉到那种力量，接下来 你当然想要正确地使用那种力量，那需要每一项人格的锻鍊 并且让这样的锻鍊对你有吸引力。当你发现你的力量中心，那造就了一切万有的创造性能量时，然后你就真正想望将好好使用它，睿智地使用它，并带着爱使用它。

于是你会转向那些以前就服务过你的锻鍊(纪律)：冥想、祈祷、沉思、启发性阅读，在大自然中散步，以及所有那些你能够通过它们返回到真理的方式，那真理将真正地使你自由。

因此，接纳或控制的问题，在某种程度上是你希望如何去看待你是谁的问题。我们对觉醒中的寻求者的态度是简单地请那个寻求者觉察到他是谁和祂是什么。开始察觉到该事实：他正在创造自己的实相。

当一个实体已经走上灵性的道途一段时间的时候，他很可能会开始感觉到，有一个特定的外在在工作，而他拥有完成这项工作的技能组合。那种感觉可能会在他内在闪现请求指导灵的渴望，当一个实体寻求指导灵的时候，指导灵就会立刻出现了，不会有拖延的时间。你也许不会听到指导灵的声音，但是从那一时刻开始，指导灵的能量和那种振动的温和的压力就伴随着你了。这个器皿藉由询问开始她的一天，她问[她称之为]耶稣·基督：「今天你对我的期许是什么？」这是她回到中心并将奉献她的一天的方式。如果那个问题似乎以某种她并没有预料的方式被回应，那也没问题，那是可接受的。

但是，关于那个寻求者将如何前进的问题，这一直在寻求者的选择之中。在一个倾向于吵闹、无意义、混乱的社会中，灵性导向的寻求者向内凝视看入那在你身体的每一个细胞之间存在的神秘，同时向外凝视，不是看着人类的造物，而是天父的造物，这也许可以被好好地推荐。因为在那里你看到的不是控制，而是一种计划，它是如此地巨大 以致于无法想象 却又完整与完美，因此行星地球的有机体作为一个整体和所有在地球上的生物群落 都在一个韵律与和谐之舞中运转着，在其中 一切需要都被满足。

我们给予了这个器皿起伏潮汐的景象。它看起来并不是被控制的，相反地，它在狂放中冲向海滨 并接着再一次向着大海深处撤离。然而，如果你考虑潮汐和月亮，你回开始理解有一种自然法则和平衡把月亮保持在其轨道并保持地球在其轨道，它也把阳光和星星的移动保持在它们的循环中。你与灵性的世界和最高的能量是联系的，而同时你是与地球及其最沉重的能量有接触的。你了解每一件事情，从天使与智天使(cherubim)到堕落实体们可以在彼此之间从事战争、谋杀、虐待、邪恶(行为)。正是你的凝视 安排在你的世界中的各种事物。

因此，也许我们会说你最富于创造性的控制手段就是去创造那个你想要看到并生活其中的世界。因为你真的就是一个共同造物者，你真的能够创造你想望去看到的实相。

请问关于这个询问有后续问题吗？我们是 Q'uo。

Jim: 没有后续问题，Q'uo。

非常好，我的兄弟。那么请问现在是否有另一个询问呢？

T2: 我现在正感觉对你们有一个非常强烈的连接，我想知道是否有一种方法能够在我独自一人的时候携带这种连接，因为我不是一直都在肯德基州，我不是一直都坐在这个房间中。我觉得有许多我能够获得的事物，这样我就能够用一种相似的[我正在感觉的]方式向你们伸手并触及你们。

我们是 Q'uo，相信我们觉察了你的询问，我的姐妹。的确有一种你可以将我们带在身边的方法。有一种方法让所有实体都可以把我们带入心中，那种方法就是单纯地请求我们的临在。我们不会被时间与空间[如你们在这个幻象中对它们的了解]所约束。就与你们的时间和空间的关联而言，我们处于当下，因为我们是形而上的实体，时间对于我们是统一和环形的。因此，在任何时间 你们在心智中请求我们与你们互动，我们就立刻在那里了。

我们不会说话，我们单纯地与你们在一起，你将感觉到我们的无条件爱的振动。

但是，我的姐妹，如你非常清楚地知道的，有比那更多的东西。在灵性的世界中有庞大数量的事物是永远无法用言语诉说的，当我们使用这个器皿创造 满怀希望能对你们有某种小小的帮助时，我们同时在执行一个大得多的工作，那就是简单地在静默中 在言语之间和所有发言下面的静默 与你们沟通。我们在那静默中和你们分享那些无法被带入言语和语言的观念 而不会造成一种极大数量的损失。这就好像你在尝试去给某个人一个美丽的礼物，它是这个美丽的概念之圆球，然而，当你尝试去把那些概念带入言语的时候，这就如同你取出那组成那颗球的细线并把它拉出来，于是，以一种线性的方式，你能够看到组成那颗球的细线了。与概念交流的完整性相比，这是一个漫长而单调乏味的过程。而概念交流就是我们希望提供给那些在任何时候呼唤我们的人们的事物了。

然而一如往常，我们的第一份礼物都是那爱与被爱的礼物，因为我们同样也感觉到你们对我们的爱。因此，爱在爱中被反射了，造物者的观念从好比我们这样的形而上器皿流入你的心中。我们希望你会喜欢我们的陪伴，因为我们向你保证，我的姐妹，我们极其喜欢你们的陪伴并为能在任何时候被你们呼唤而感到荣幸。

这适用于所有那些呼唤我们或呼唤星际邦联的实体[一般而言]的人。请务必使用我们，因为我们在这里仅仅为了一个理由，那就是在这个时候与你们互动；当你们正在努力用灵性的双脚站好 并且缔造不同，这是你们来此的目标。容我们说，我的姐妹和所有人，你们无法失败，你们无法犯错，因为只要你们正在吸气、呼气、爱，你就在做你来此要做的事，而且你做得非常好。

我的姐妹，对于那个询问 请问是否有后续问题？我们是 Q'uo。

T2：现在我唯一能说的事情就是感谢你们。感谢你们。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的姐妹。此刻有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

（磁带第一面结束）
（Carla 传讯）

此时，看起来我们已经耗尽希望提问的实体的那些询问了，所以，我们在太一无限造物者的爱与光中、在祂的平安和力量中离开你们，如同我们找到你们之际。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

我们再一次感谢你们 为了你们陪伴的快乐和你们通过相互交织的灵光所创造的神圣空间之美。我的朋友，我们但愿你能够看到 你们真是何等地美丽。你们提升了我们的心，我们为你们的勇气而赞美你们。再次，我们在爱与光中离开你们。我们是 Q'uo。

Adonai。Adonai。
Translated by T. S.
(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-15 篇：处理催化剂

Copyright 2007 L/L Research
周日冥想
2007 年四月 22 日

团队问题：我们今天的问题与催化剂有关，我们如何处理我们的催化剂呢？我们想知道我们如何才能真正地检测我们的感觉，或真正地知晓我们的感觉，或者知道什么时候我们是成功地完成了工作，什么时候我们也许是在一个表面的层次上工作它并接着可能将一些真的需要更多关注的部分埋藏了起来，而认为我们已经做到了，接着我们会向前进，而该催化剂看起来会在某个点再次回来，我们就需要再一次在其上工作了。因此，Q'uo，关于我们如何才能检查在我们的生活中，和催化剂发生了什么事情，请在这个问题上给我们某种指导，这样我们就可以知道什么时候成功地工作它，知道什么时候真的有更多需要去完成的工作，因为我们以某种方式，要嘛忽略它，要嘛把它埋藏起来了。

（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。能在今天被邀请加入你们的寻求圈，这是一种极大的荣幸。你们允许我们在此刻与你们分享想法，我们怎么感谢你们都不够。一如既往，我们会请你们每一位在聆听我们所说的内容的时候，使用你的分辨力，保留那些看起来对你们有帮助的想法并丢弃其他的部分。这可以让我们觉得我们不大可能会侵犯你们的自由意志或干涉你们灵性演化的进程。我们感谢你们的好意，维护自己的想法并守卫你们的心、意念、灵性之圣殿。

你们今天的问题是有关催化剂和对催化剂的回应，因此我们想通过分享一些想法来作为开始，这些想法是关于催化剂的过程和为什么拥有催化剂甚至是必需的。

如这个团体在之前正在讨论的一样，灵性的道路是一条蜕变的道路。有一种原型的能量，围绕并整合了你们的日常经验与永恒的、无限的、神秘的(事物)。

你是两个世界的交会点，你是那个转译者，逐渐地你会变得能够在两个世界来回转换两种观点，而它们有时是惊人地不同：在那个时间/空间的世界中，在那里，形而上的实相好比各种观念和想法，它们拥有某种质量，你会认为一个人或一把椅子拥有的质量；所以，在那个世界里面，它们是非常真切的实体。然后返回日常生活的世界中，在这里，想法和观念完全不结实，它们看起来如此地虚无，或许是无用的东西。你就是那设计中的整合性元素，你为造物者收集信息

并将那收获奉献给造物者。

你们第三密度的原型式安排是一场英雄的旅程，让我们这么说。这是一场庄严的旅行，它同时是非常简单，又是惊奇地复杂。旅程的简单性是在寻求的道路上，勇敢骑士需要的事物是信心和意志。这两种能量能够为整个寻求的一生供给燃料，如这个器皿会说的，历经甘苦的岁月。

同时，这个旅程的外形多少有些复杂，因为你所携带的能量是一切万有的能量。你是太一无限造物者的一个全像微粒，因此，在你的身体的每一个细胞中，造物者都在它的中心。造物者也鲜活地处于你的生命的核心，如这个器皿会说的，造物者在那内在的心之神圣内庭中等待着被发现并作为资源与资产被使用，那是无条件爱一直都是的特性。

你的旅程是一个从投胎的开始之处一直到你生命结束的旅程，在一开始，你并非一块完全空白的白板，却是一个非常未受教育的灵魂，而在你生命结束的位置，你已经做出一个接一个的决定，遭遇了一个接一个的境遇，以各种方式发展为一些模式，进一步发展为你认同自己为一个以这种模式做事的实体。

你的种种选择会在它们自身之上累加，直到你已经为自己建造了一座你在其中生活的屋子为止。这个屋子是由关于什么是对和什么是错的观念而制成。周期性地，你会清理那个屋子，你将你的旧观念扫除出去，并为你人生的桌面上的那些图标(icon)拂去灰尘，你点击那些图标来打开那看起来对你有益的情感与感觉。

这种图标的一个例子是这个器皿在她的脖子上戴的十字架。当这个器皿凝视着她戴的十字架时，很多不同的情感都是可能的。这个器皿戴这个十字架有一个特定的原因，她以一种方式来回应那个图标，感觉这将帮助她成为一个更加充满信心和更多服务导向的人。它对她是一个提醒物，例如每一次十字架系在她的胸前，她向下注视着它的时候，或者在她经过浴室的洗脸台时，在镜子中看到它的时候，这个提醒物都会呼唤她。对于这个器皿，它是一种为持续不断的调音机制。

在每一个人的生命中，很多东西开始持有改变那一刻的音调或振动的那种能力，只由于它被看到、听到、闻到或某个这类的感官上的提示。

在这场原型式旅程中，容我说，自我如同彩虹的所有颜色被展开，它横跨了在能量体中被体验到的各种类型的能量，以及由于那些被带入到能量体中的事物而造成的各种类型的能量支出。

你的人生位于一间教室或一所学校，这个器皿称之为「灵魂的精炼厂」。在你投生经验的过程中，你在寻求为自己创造个人的实相，在服务他人以及你可能会拥有的其他理想的方面有所改善；容我说，这来自于你是如何振动的，以及你是谁或者当你第一次觉醒于你的渴望时，想要在寻求的道路上前进时，你看见自己是谁，寻求承担某种积极主动的部分，尝试去鼓励你自己；现在你已经觉醒了，就要进一步地觉醒。

透过接收催化剂，接着透过选择如何回应这个催化

剂，你做到这点。对于每一个灵魂[寻求返回太一无限造物者并寻求去觉察他是谁和为什么他在这里]而言，这就是催化剂进入这场原型式旅程的位置了。因此，催化剂在这个学校的计划中有一个原型的，神圣的位置。每一次你被一个事件或一个想法而感到过于不安时，你就可以视其为一个接受催化剂的时刻。

催化剂的特性是它自身是不会被改变的；但它会引发或触发来自它周围的那些化学元素的一种反应。这是一个在化学过程中被使用的词语，这个词语有一个相当明确的含义。基本上，那就是催化剂所是本质。叫做 R 的实体之前曾说过，他了解到催化剂是从他从周围的人所接收的镜像中接收的，我们觉得这个概念值得多一点的探索。

也许你在某个时点曾被告知，当你做梦的时候，你正在梦见的无论什么的故事都包含了几个不同的人物角色，而他们看起来都跟你不一样。然而，就分析你的梦而言，你理解在这个或那个层次上，所有这些实体都是你的一部分，你在梦中将这些人物角色向外映射出来，并与你自己的其他部分隔开，以便于你更仔细地查看它们。

在你醒着的生活中，这场梦继续进行。然而，它的结构是不一样的，因为你的潜意识不能够直接地组织一个议程，好让最有帮助的事情发生在你身上，如同一个寻求去更佳地知晓自己的人灵。

在你日常生活中所发生的事情就是那盘旋于所有造物之上的相同大灵为每一个寻求的灵魂带来的一场人物与事件的丰盛收获，它包含了那些课程的种子，你投生的一部分目的就是来学习这些课程。

你有投生的其他理由。因为此刻正在发生着意识中的重大转变，你渴望有所服务，你渴望在这个特殊的时间处于这个特殊的地方。

但每一次你凝视着另一个实体的面庞，灵性上而言，你正在凝视着你的脸庞和太一无限造物者的脸庞。因此，当某个人说了某些伤害你或让你感觉高兴的事情时，生活就将那正在你的内在移动的能量向外映射出来了，因此你就能够查看另一个人的镜子和那个人关于你是谁的观念，你能够在其中看到那些同时令人高兴和令人伤心的事物，看到那些同时让你吃惊的事物和你了解到需要去考虑的事物，因为它们是新的想法。它们是因为你自己的性情而被赋予你的一些种子。

因此，在每一天的尽头，去回顾你在那一天已经获得的催化剂，这是很有帮助的。什么事物将你向着正面事物推动了？什么事物让你体验到了诸如愤怒、内疚和怨恨之类的，在你们的社会中，所谓的负面情绪呢？

在你的头脑中的这些想法的游戏是很诱人的，因为你的表面想法就好像在池塘上的小小昆虫一样，它们移动得太快了，以致于它们的运动不能被理解，或者在它们经过时无法被分离出来。然而，在你独自一人的时候，你可以选择去沉思在这一天中，你已经思考的那些想法。对于你已经感知的催化剂，你已经发生的反应是什么？

当你一直不断地问自己这个问题并接着回顾你日常的

感觉和想法时，你将开始看到非常丰富的模式，于是你能够看见：「OK，在这个层次上，我的模式是这一个，当我更深入的时候，我的模式是这一个。」

在应对相同的情景时，有两种不同的方式，可以采用两个不同的视角。一般而言，实体们对催化剂的表面反应或实时反应倾向以恐惧为基底，并且目光短浅。自然地，第三密度中有很多实体不会被催化剂，容我们说，当头棒喝。他们能够合理化他们对各种各样的催化剂的反应，以一种不涉及改变或转变自我需要的方式来进行。

那些主动地选择进入那蜕变性的寻求道路的实体就是灵性的寻求者，他们能够开始向着比实时反应和偶尔的本能反应更深入的层次移动，这样他们就能更进一步地探寻在能量体中的过度激活或阻塞发生的位置，为什么它可能会发生以及他如何才能清理那个阻塞。

当你开始对回顾你的想法变得更有经验时，你将开始更善于发现那引发你的催化剂的明确触发物。然而，当你变得更有经验时，你也将练习了去查看什么事物触发了你，而不带有对那个事物的评判。当评判进入感觉和情绪的方程式时，不思索的人的自然倾向是对已经被想到的事物进行评判并将其存放在一个位置上，虽然是评判性的，却不会将其永远地放在那里。它将其放置在记忆中的一个部分，在那里，有害的感觉会周期地循环再生，并再一次被另一片催化剂所触发。

因此，通常在做这样的微妙工作时，当一片催化剂再次发生在你身上，或者在记忆中发生在你身上时，你基本上知道你最终已经在那份催化剂上变得平衡，你对于记忆或对于发生的事件的唯一反应就是去微笑并告诉自己：「我记得那个课程。我想我真的已经学会那个课程了，我对于你，对于你所是的这片催化剂，的所有感觉就是爱。」

在你尚未完成的催化剂和你已经平衡的催化剂之间有一个非常明确的差异。当你回忆起一份催化剂并体验到某个悲伤的事，或者某种对你来说是悲伤的事，它会让你返回一种情绪的状态，它是与你在你最初收到催化剂的事件的那个时刻，你所感觉到的情绪是一致的，那么你就尚未完结你在平衡那种特定种类的能量消耗上的工作。

相反地，当你回想起那个时刻，或者回忆起对于发生在你身上的经验时，你没有一种在那里的感觉，而只是确认那个课程的存在，那么你就很可能在处理那个催化剂的方面是完成了。

所以，重点是观察你的触发物在哪里，你在什么时候被触发，并仔细地查看升起的想法和伴随那些想法的感觉。你正在做的是一种勘探矿物的工作。你在寻找金子，它在你个人的、情感的、心灵的、理智的矿石之中。

这种工作的喜悦是你在每一个学会课程的中心，都找到金子，容我们说，这课程是一份天堂的财富，一份灵魂的财富。它不是某种在外在的世界中，拥有任何价值的东西。它所有的价值都在那个世界中，而你在其中是永恒的一个公民，神性原则的一个成员。

我们是 Q'uo 群体，想要知道对于这个询问，此刻是否

有后续问题呢？

（暂停）

我们发现没有更多的问题了，而我们发现这个器皿仍有能量，因此，在你们的允许下，我们想与你们继续我们的谈话。如果在我们离开之前，就我们感兴趣的主题上谈论一下，这对你们每一位能够接受吗？我们是 Q'uo。

（该团队同意。）

我们是 Q'uo 群体，我们感谢你们，为了你们乐意和我们一起进入这个器皿所称的百乐餐。

我们想请求你们所有人现在花一些时间，在这些言语之后的静默中，觉察你们自己的美丽和完美，觉察到你从未是孤单的这个事实。

我们请求你们在静默中休息并体验你自己。

我们也想让你们开放自己，在静默的层次上接收信息。如 Joshiah[1] 实体所说的，静默的交流远比言语更有说服力，因为言语是把概念的强大而生动的力量转译为语言的扁平结构的效率的贫乏尝试。

原注[1]：Joshiah—《有意识的创造》是一本由 Bub Hill 通灵的书。

我们现在暂停。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

（暂停）

我的朋友，我们感谢你们，为着你们和我们一起进入这个恩典与神圣之空间。我们 Q'uo 群体非常感激能够与你们分享这些静默的层次。真的，有许多正面信息的源头，它们也非常高兴在静默中与你们互动。然而，去请求这样的实体在你的冥想中在场，这总是必要的；为了避免侵犯你的自由意志。

我们喜欢这个器皿的困惑，因为她自然不知道我们要说的是什麼。我们要说的内容并不会花费非常长的时间。我们愿简单地鼓励每一位带着越来越多的乐趣去凝视，因为那一天中所发生的事件而狂喜。

生命经验在其表面上看来是由遍及世界的坏消息、在个人和团体生活中的困难的情况以及诸如此类的事物所组成。然而，生命的伟大秘密就是去穿过生命之表面及其伴随着的大量令人眼花缭乱的表面催化剂，更靠近地凝视着你自己的存在之中的那些安静的森林、水路、洞穴。

我们不是鼓励你们从这个世界撤退。我们不是鼓励你们将自己与社会隔开。我们却在鼓励你们去开始用一种方式，与社会一直欣赏你们的方式不同，来欣赏你们自己。

以我们微薄的见解，你们的文化是一个非常令人失去力量的文化。它似乎决心要从你的头脑中移除任何与让你保持作为一个消费者的生活现状无关的想法。然而，我的朋友，你在本质上并非只是一个消费者。的确，你潜在地是一个共同创造者和具有魔法、强有力的存有，能够以一种方式来起作用，在形而上层面上改变行星地球的真实的核心性质。

当面纱如此厚重的时候，认真对待你自己是一个真正的挑战。再者，当一个人犯了如此多的错误〔至少是

自己认为的错误]之际，认真对待你自己是困难的。然而，在你的人格的那些想法、评判、那些表面细节底下，栖息着你自己的一个部分，它是你与宇宙中的每一个活着的存有共享的。你们共享无条件爱的意识。

你与所有的灵魂共同拥有这个意识。如叫做 A 的实体最近注意到的，这是一个灵性的民主制度。你与其他的灵魂是完全平等的。你们全都是无限造物者的一个部分。当你们尝试去形成一个生活的规范时，如同这个房间中的每一个在场的人正在尝试去做的一样，让这个生活的规范的核心与灵魂是爱，让该中心是意识。

什么是意识？在你们的灵性作品中，有各种各样的方式去查看存在的基础真的是什么。在这器皿的基督信仰中，存在的基础体现在一个人身上，体现在耶稣·基督这个人身上。在他的故事中，以一种任何人都能够理解的方式，携带着无条件爱的振动，至少在广义的角度上，献出自己的生命为了服务他人，并且让其他人的生命更丰富，这是容易理解的。

再一次，你看到了你在生命中收到的这种催化剂的重要性和神圣性了。在每一个人的生命，很多次都会有那种在十字架上受难的感觉。当你出现那样的感觉的时候，我的朋友，记住故事的其他部分。基督意识不会停留在牺牲的十字架上，相反地，在接受了在成长、转变、服务中固有的那种牺牲之后，耶稣·基督飞腾到达天堂世界。

当你感觉到那种在十字架上的感觉和那种受难的感觉时，你同样可以这样做。而你也是意识。意识能够帮助你去飞腾。因此，无论你生活的规范的细节是什么，你都能够去记起在你的练习的核心和中心之处是关于你是谁的人令人震惊的察知和持续不断的忆起，在这忆起中有着极大的力量。你是处于一个非常年轻和非常未受教导的形态中的无限造物者。你正在收集经验。在此生中，你正在开始为自己创造越来越多的一种稳固的感觉，关于你是谁和为什么你在这里。

拥有一个生活的规范是一个很好的主意。例如，这个器皿的生活规范呼叫她去进行敬拜仪式，在早上和傍晚。在早上简短地进行，在傍晚甚至更简短，这个器皿会将她心智的、情感的、物质的生活中所有其他的事情放下来。有一个闹钟，透过一起击打一个锣的两个部分而发出响声，它为那些神圣的时刻创造一个开始。这是一个忆起时刻，一个置于中心的时刻。在一个生活的规范中，这样的每天的敬拜仪式是非常有帮助的，我们为称赞叫做 M 的实体，因为他表述希望在这一点上更进一步地工作。

与一个生活的规范一同工作是个有用的技巧，同样，当你感觉到某个重要或重大的事情已经以一种振动的方式发生，而非以一种言语的方式或有意识的方式发生时，去反思那些发生在你身上的时刻，这也是一个有用的技巧。当你感觉到那些时刻，花时间去更深入地进入它们，为下一刻的礼物而欢庆，更进一步地利用那个灵感的时刻以便于将你自己奉献给太一造物者的爱与光，去成为那爱 and 那光的代理人。

当一个寻求的灵魂有大量的智力能力的时候，为了平衡并让那承载着你穿越这次经验的人格更加灵活，在静默中的时间是非常有帮助的。静默是非智力性的，它深深地进入神秘与悖论的领域中。

认真地对待自己，足够认真地去进行灵性寻求的工作，同时轻松地看待自己，因此一个人就不会因为道路的酷烈而烧伤，这肯定是个礼物。当你要求自己变得更加地遵守戒律时，保留那种抛开所有戒律并享受当下的能力。

你不是一台机器。强迫你自己进行敬拜仪式而它们对你却是空洞的，这最终对你不会有帮助。相反地，我们鼓励你去跟随你经验中的共鸣路线，如这个器皿经常说的。你将收到很多和多的在你的过程上工作的机会。如果你让它们发生，它们将在每一天都发生在你的生活中。

让你自己也拥有休闲的时间吧，在那些时刻，你是风中的一只蝴蝶，飘过的一朵云，海面上的一个泡沫。这个器皿喜欢波罗摩汉婆·瑜伽难陀(Paramahansa Yogananda)写的一首赞美诗，诗文是：「我是一个泡沫，使我成为大海。」

这就是你的旅程。

感谢你们允许我们更进一步地谈话。能与你们分享我们对太一造物者的热爱和我们热切渴望服务诸如你们这样的实体，这是我们的荣幸和我们的福气，我们大大地敬佩你们坚持不懈地寻求真理。

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一造物者的爱与光中离开你们，如同我们发现你们一样。

Adonai。Adonai。

Translated by T. S.
(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-16 篇：性高潮的偏向

Copyright 2007 L/L Research
周日冥想
2007 年三月 25 日

团队问题：通过男性和女性的身体结构，看起来好像在性交中有一种对男性的偏向性：男性拥有性高潮，而女性没有性高潮。这种表面上的不同有一个形而上的原因吗？

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。在太一造物者的爱与光中欢迎你们，在以祂之名的服务中，我们今天来到你们中间。能被你们寻求的圈子呼唤，这是我们的快乐与荣幸，我们向那些不在本地的人们致意，他们和本地成员一样，一起创造了一个全球性的寻求圈。[1] 我们非常感谢你们在今天创造出寻求真理的时间，我们谦卑地希望通过我们的想法我们可能是有帮助的。我们将愉快地分享它们。

然而，一如既往，我们会请你们每个人自己对这些想法的感知负责任。如果你想望去使用那些想法，同时它们与你们有共鸣，请务必跟随共鸣的道路。如果它们对于你似乎仅仅就是好听的话语，却没有特别地触动你，那么它们是不适合你的内容。因为当你遇见对你的灵性进程主观上有帮助的信息时，它会引起一种共鸣。如果你正在接收信息的时候，跟随那共鸣的道

路，你将发现你不会出错。

我们为这种分辨力而感谢你们，因为在我们所提供的想法中，希望你们丢弃那些无法帮助你们的想法。以这种方式，我们可以确信我们不会侵犯你的自由意志。

容我说，自由意志正是人类经验必须的血液。在完美的自由意志中，你已经把自己放置在一辈子之中了，比起那种幻象，实体们通常居住其中的天父造物的一部分，这一辈子是个更加沉重的幻象。知晓真理是更加困难的，因为真理被显意识心智和潜意识心智之间的面纱小心谨慎地隐藏起来了。你们不记得为什么你来到这里，或者如何来完成你在出生之前，希望去完成的人生。你处于一个拥有完全自由意志的位置上，不过，发现那点意味着你也要负责去定义那场游戏的规则与报偿，而你将要你用你的生命去玩。

进入这沉重的化学身体之际，你就已经进入到了一个强烈的情绪、渴望、期待和恐惧的世界中，你的化学身体透过性关系、性交或性交流〔这三个词汇经常被替换地使用〕的方式进行繁衍。那些拥有自由意志却没有渴望去创造家庭的人们的倾向是去避免跟的确希望成为伴侣并养育一个家庭的同伴发生性行为。贯穿你们在这个星球上的早期历史，有一条非常清晰明确的规定：如果你有了性关系，你就很容易拥有一个孩子作为性交的一个结果。如果你不想望有孩子，你就不会性交。

你们的科学已经为你们带来的技术已经创造方法，通过这些方法，在性交的过程中生育子女的机能透过避孕方式而被避免了。在能量消耗的方面，这创造了一种不一样的情况。在第一种情况中，当没有避孕的时候，如果你希望好好对待一个女人，如果你是一个根据那个时代的文化所定义的绅士，你会追求女人，与女人结婚并且与那个女人创造一个家庭。在很多早期的文化中，事实上，这就是衡量一个男人能否维持一个快乐家庭的方式了〔重要的一部份〕。

同样地，在那些早期的时代中，一个女性在社会中的确定位置是一个助手，她成为男性能量、丈夫、供应者、积极能干者的帮手。男性和女性的原型组织被相当密切地保存，藉由有意识地如此生活：男性冲在前面、打猎、采集，把必须的东西带回家，而养育和灵感的女性能量则维持一个快乐的家庭，养育孩子，创造氛围以产生一个快乐的身体、心智、人灵魂。

这种表面上不平衡的情况运作地如此之好，对所有人的灵性利益都是相当有益处，这原因单纯地是：男性和女性通过扮演他们所扮演的角色而失去的事物会被平衡，经由他们对一个快乐的家庭的共同乐趣以及他们对彼此的情感和对造物者的情感而创造了那个快乐家庭的认识而平衡了。

你们正在体验的时代是避孕已经普遍可用的时代。因此，在男性和女性之间的吸引力是在两个可以彼此照顾的人之间的吸引力，无论他们表面上的生理性别是什么。这是一种潜在有益的推动力，它能够创造服务于彼此和服务于造物者的能量交换。当无需担心怀上孩子的时候，性交的氛围就改变了，因为这种氛围是被两个单纯想望创造一种能量交换的人所分享，而非两个想要拥有一个家庭的人。在一种情况与另一种情况之间，那些振动是相当不同的。

在第一种情况中，当总是有种一次性交可能导致一个小孩的出生的认识时，就会有一种对性欲力量的本能性觉知。在性行为中 男人和女人同时知晓他们在使用他们的性欲力量创造生命。这创造了一种氛围，潜在地更有助于那靠近神圣的能量转移。

这游戏场现在已经被整平。那些想要性交的人们可以这么做而无须担心生出孩子。因此，珍视性欲的第一个原因就消失了。如果你正在利用避孕措施或通过一些其他手段让自己不孕。你没有使用你的力量来创造生命，至少不是肉体的生命。

那么，当实体们进行性行为的时候，在他们毫无疑问地体验到的能量交换的方面，你们正在做什么呢？

潜在而言，他们所体验到的事物是正确地使用力量，具体地说，是对性欲力量的正确使用。现在让我们从几个不同的角度来查看这个问题，因为这不是一个简单的主题。

一开始，你拥有力量的原因是，你是太一伟大的起初思维的一部分，起初火焰的一片火花，造物者的眼睛中的一个闪光。你是一个聚焦点和电台，接收与传输各种振动。你能够从空间/时间的世界接收，也能够从时间/空间的世界接收。你们是非常敏感的器皿，持有惊人的力量，无条件爱之力量，那创造了一切万有的爱，那创造了你们的爱，也会透过你们使用性交行为来创造孩子，如果你们如此渴望，并透过自己与你的伴侣的性行为来使之成为可能的话。

性的力量不会因为缺乏繁衍种族的意愿而流逝。生殖的功能在一定程度上是一种有用的功能，但灵性跟它并没有任何关系。尽可能密集地繁衍种族的本能是一种纯粹的红色光芒的本能。当你开始谈论性欲能量而不去谈论生孩子的问题时，那么你就开始谈论神圣性欲可能性了。

在性关系中，如果这渴望在创造一个孩子的神圣使命中开始和结束，女性拥有性高潮是没有功能的。因此，容我说，这宽裕门路通往刺激而自然导致性高潮，它被皱褶盖住了，一个人可以将这种皱褶看作一朵玫瑰的花瓣。它们不是防御性的，但它们以一种原型的方式是保护性的。正如同赋能者〔2〕的原型在智慧之书上有有一个遮盖物，她在心的位置握着它，所以，一个女性的女人气质拥有一个罩纱，保护她免受性交的随便刺激。

为了创造一个女性的性高潮，配对的伴侣用一种小心谨慎并且有意识的方式来从事那项活动，这在很多时候是必须的。你们听过「在猪面前浪费珍珠」的成语，我们并非想要去暗讽或做任何暗示——你们的肉体是猪。我们真正想要建议的是，相比我们在谈论神圣性爱时所谈到的能量转移，红色光芒的能量无法以同样的意义来起到能量转移的作用。

的确，对于未经指导的实体，他可能的确喜欢他的恋人，或甚至已决定要娶她，结婚；这些橙色和黄色光芒的活动属于个人关系和法定关系，它们尚不足以创造一种真实的能量交换。在这种层次上，唯一可能的能量交换的种类是一种从一个实体到另一个实体的单向交换。许多人已经很多在个人关系和婚姻关系中，体验到这种单向交换了。

我们觉得有把握这样说，在大多数人的经验中，这种性交流停留在了人际关系的层次而没有开放到一种比普通的橙色或黄色光芒的能量运转远远大得多的程度，它的结果是典型的能量交换，在其中，一个实体操纵、利用或以其他方式主宰另一个实体。因此，一个人的确将能量给予另一个人而另一个人会接受那能量。这是一种交换的类别，但是它极大地倾向于被滥用，并变成一种有害的能量交换，在其中，那个正在被控制和操纵的实体，其荣耀、尊严、自我价值对于伴侣双方都是可疑的。

因此，当我们谈到真实的能量交换时，我们必须考虑在两个人之间的能量已经从起始的红色脉轮吸引移动了一段非常长的路程，而最终启动性交。它已经从性欲到达一种个人关系，然后经常会进入一种法定关系或一种承诺的配偶关系。接下来夫妻拥有机会去请求造物者自身通过开放之心进入性关系。

于是，这对夫妇想望去表达神圣的性欲，并希望以某种方式在行星地球环境中服务，他们一起赞同，非常有意识地一起启程踏上一个旅程，在其中，他们以真实的情感与耐心向对方求爱，在这趟旅程 他们在彼此之中看见造物者，在这旅程中，他们感觉到造物者的爱与光的力量。每一个配偶都将自己奉献于无条件地爱对方。

这是绿色脉轮的情感，就是在这个点，女性的性高潮变得有用了。在对神圣性欲的探索中，的确有更多里程要走，但这就是它开始的地方。

L/L <wbr>Research <wbr>性高潮的偏向

当真实的情感在一次性关系中已经被建立的时候，当那个性欲已经被奉献给造物者，奉献给彼此，奉献给行星地球时，接下来，这一对在性方面成熟的配偶前进的道路就是去花费大量时间工作属于沟通的蓝色光芒能量。包含在个人关系和性关系中的每一个实体都是一个怪人，一个独一无二的品目。那就是为什么实体们会对于他们爱的是谁如此明确。他们习惯于这个实体渗出或振动的存在之特定风味。所以他们更喜欢那个实体的陪伴。

因此，在与彼此进行交流的过程中，历史被分享了。可以获得这样和那样的怪癖的原因，要嘛是因为配偶理解了她自己或他自己，要嘛是因为你观察并能完全从自己那一边理解你的配偶了。

接着，你理解了，你拥有的每一份智能都是一种力量，如今天这首歌建议的一样：「一根金色的羽毛，一颗磐石之心」[3]。

你将怎么处理属于彼此的这份知识？你将亲切地使用它，或者，你在下次因为小事心烦时，拿来证明自己的论点？

当与性能量一同工作时，了解到你正在与极为强大的力量打交道，这是非常重要的，因此，当你与伴侣变得更加亲密的时候，你需要变得更加地谨慎小心，更加地充满深情，并对于你如何说事情和说什么事情一样地更加考虑周到。因为你对于配偶已经变成了一个强有力的人，你希望用你会给予造物者他自己的全部荣耀来对待这位配偶。

你看，如果你是一个男人，你的配偶是造物者的女性能量。如果你是一个女人，你的配偶就是造物者的男性能量。你们一同组成了 360 度完整的造物者身份，正式接受了你们双方都在表达的所有极性。你们已经分享了全部的你们之所是，你们已经与造物者合而为一。

那么，你如何才能重视女性的性高潮呢？你珍视它，藉由创造了一个安全的氛围，在其中 这样一件事情能够发生。你珍视它，藉由延续一种温柔、荣耀、浪漫的气氛，如果你愿意这么说：那些女性气质方面的微小事物，表明了一种纯正与深入的兴趣而不只是红色光芒的色欲能量。

如果你是一个女人，你珍爱自己。你不用担心拥有性高潮仿佛跟男人的性高潮一样，因为我的朋友们，并不一样。肯定地，性高潮可以被搞得粗暴和原始。它可以单纯地拥有在红色光芒中的性交能量。然而，对于女性气质远远更可能的是，当性高潮发生在她身上时，去感激正在发生的事情。因为一个女人倾向于拥有一种与无形世界的更多联系。因此，当她表达一次肉体的性高潮时，她确切地更多地察觉到那种通过她倾泻而下的能量。

结果是，在性交流中，当女人和男人一起神圣地工作时，在那个位置上的女人就是一位女祭司了，就好像男人是一位祭司一样。但男人运行的是那种被这个器皿称之为「阳」的能量，女人运行的是那种被这个器皿称之为「阴」的能量，这样，在性能量的交换中，这种交换的本性是神圣的，从男性而来的事物是身体上的健康和生命力的强大能量——也就是当你考虑「阳性」这个字汇时，你会想到的事情了。

女性所提供的事物是来自灵里的灵感。那即是力气、力量和男子气概的那种男性表达以外的部分了。女人正在表达接纳、无条件的爱、造物者本身的能量。因为，你们看，女性跟男性不同，容我们说，她拥有与大自然母亲或行星地球的红色光芒能量之子宫的一种直接的渠道或连接。

女性拥有那流经她的无限与永恒的海洋。她与祭司本质更为靠近许多，因为她必须每月一次地注意她的月经环境，一般而言，在你们的文化中，她以一种男人并不被鼓励的方式感觉月亮的牵引力、潮汐、她的激情。

因此，如果两个实体选择在他们的性实践中成为有魔法的，如果你愿意这么说，他们拥有成为光之伟大使节的能力。因为当他们有意识地唤起这种他们一起拥有的力量，并把它给予彼此时，当他们完全地被这种性高潮的能量所浸透、充满时，他们接着就会允许那性高潮同时在时间/空间和空间/时间的世界中照耀了。

在时间/空间的世界中，这是一种被创造之光的出生。你们已经用自己的方式在这个特殊的时刻点亮了那正在你们地球上发生的造物者的表达了。你们已经献上你们魔法般的能量，加强并治愈了你的性欲的自然机能。从红色光芒的感觉上的混乱到在靛蓝色光芒中进行的工作，这是一条漫长的道路，从红色光芒扰动着感官[通过创造性渴望并给予这渴望一种被满足的方式，而为生命添加了火焰和色彩]到靛蓝色中的工作，

以一种非常正式的方式，实体对彼此变得神圣了，因此他们提供给造物者和这世界的东西就是以一种非常有意识的方式而提供的。

那么，这种女性的性高潮就是特意被隐藏起来，不允许轻易的取用，对于那些选择去珍视创造女性之性高潮的伴侣，他不会把它视为，容我们说，仅仅是性交经验中的一个附加物，而是把它视为一个重要部分，属于那拓展的、浪漫的、深情的共处时刻，在其中，造物者是非常地临在的，对于如此配对的伴侣，性高潮是立刻可以获得的。

关于这个询问有后续的问题吗？我们是 Q'uo 群体。

Jim: 我们有另一个问题，Q'uo。因为上个月标记了先知穆罕默德的生日，愿平静与福佑降临于他，我们西方对于他和他的道路只有非常少的无偏见信息，我想知道你们是否能够对 Ra 群体所说的，关于这个实体是一的法则的一个信使的内容补充一些。我也想询问关于他传达的灵性信息的性质，今日，在很多的苏菲修道会中，他的信息仍然是如此明显。

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们相信已觉察你的询问。被认识为穆罕默德的实体，他伴随着一股能量，而那相同的能量曾创造摩西、以利亚、那鸿书、耶利米、以赛亚以及所有那些回应了那位我们称为亚威实体之呼求的其他先知与祭司。亚威，造物者的「名字」，因为它太过于神圣，以致于它无法被说出来[4]。这位穆罕默德也是这一位神的先知之一。

由古兰经(Koran)引发的一些问题与良好地、扎实地解读旧约引发的问题是相同的。当你们要在涉及这些问题上，形成一个观点时，那两部作品应该被一起考虑，因为在所有的文学作品中，有很多的作品，不仅仅是古兰经和旧约，还有那些没有将其加入那些神圣著作的最终版本，却在那字里行间拥有大量的分享，关于这个「唯一神」的信息的书籍与文章，而这些作品中的「唯一神」不是太一无限造物者，而是由你们星球上以前就是守护者的团体，在尝试创造一种灵性上更有能力的人类之过程中，他们构成的一种人艺术品。

那些在基因上被改造的实体，他们许久以前被放置在这个星球上之前，就已经感觉到去追随的需要。这确实确实讽刺的，我的朋友，你们中东的那些人—那些耶稣的追随者，亚威的追随者，阿拉的追随者—他们处于一种你死我活的战斗状态。而他们所有人都属于一个血缘。他们所有人都属于一个教导体系。这是一个标记，说明这么做是无效的：制造肉体的改变以创造更可行的灵性工作者。确实如此。那被创造出来的东西增强了人类天赋的基因库，并因此被改造的人类是：心智变得更聪明，身体变得更强壮，决心变得更强大。而没有任何实体能够放置在一个基因中的东西是任何与灵性有关的编码，因为灵性仅仅只能被自由意志选择。

自由意志就是我们在这个讨论中开始的位置，自由意志也是这个问题带我们前往的位置。通过自由意志，跟随着这些老师们的实体选择了去聚焦于评判与正义：以眼还眼，以牙还牙；一些事情是正确的，而一些事情是错误的；一些人是神圣的，而世界上的其他人不是神圣的。追随者聚焦于这一点而没有聚焦于在这些神圣著作本身同样显而易见的，包括一切的灵性

礼物。

没有比古兰经或者旧约更热情好客的书了。肥牛犊在许许多多的故事中被给予了，不只是一个故事，而是在几千个故事之中，由于特定聚会和场合的荣耀与喜悦之故。热情好客的确至今都是这些崇拜这「唯一神」的实体的文化中，一个非常非常重要的部分。

我们会建议，在苏菲派的神秘主义中寻找穆罕默德实体的正面礼物，这将是有帮助的，就好像一个人也许非常可能在那些已经与卡巴拉(Kabala)一同工作并发展出生命之树的实体们的小圈子中找到旧约的作品和先知最正面的面向一样。在这两个例子中，宗教信仰的外壳、教条与排他性等等同时都被抛开，并触及到灵性果实之核心，这种核心在任何的宗教灵性或崇拜系统中都是相同的。那是受造的产物对于太一无限造物者的单纯崇敬。造物者则以祂的爱慕来回应祂所创造的产物。这种组合创造了无条件爱的一种无限氛围。那些通过无论什么道路，无论是基督教、犹太教、伊斯兰教或任何其他途径而聚焦于这一点的人们，他们都在做相同的有益事工。

现在有另一个询问吗？

Jim: (这询问)关于在相同的演化时间，人类在这里的宗教实践。Ra 说希伯来语的发音有一种特别的意义或它是一种非常自然的，从宇宙造物进入到被人类使用的事物。那是因为希伯来语的发音与光谱联系在一起，或者它们是用任何人类基因密码的方式被编码的？什么事物让希伯来语的字母系统如此特别呢？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们为无法完整回答你的询问而道歉。我们在这个询问上有两个问题。首先，这个器皿她自己不是一个科学家，为了用一种会在技术上对你们有帮助的方式来发言，我们会需要能够利用这个器皿她已经印入脑海的一些术语和对于光是如何工作的简单认识，而这是她尚未具备的。在谈到关于光和关于使用神圣声音时，我们通常会与这个器皿做的事情是回忆这个器皿作为一位歌手的经历。

我们会说，声音即是歌曲，这是众所周知的。一个实体唱出的任何的歌曲都有一定的振动的识别标记。然而，每一个人也许都已经体验过，唱一首流行歌曲和你在尝试去礼拜时，唱一首神圣的歌曲之间的不同。

当你使用神圣的词汇和神圣的语言时，当你有意识地产生声音并觉察到那声音的神圣性之际，你的声音就唤醒了那潜藏于其下的时间/空间导向的能量或非本地性的能量，它会警醒贯穿整个太一造物者的无限宇宙的某些振动的区域。你可以把这些声音简单地视为振动，或者你可以将它们视为普智天使(Cherubim)、六翼天使(Seraphim)以及所有那些无形又非常强有力且非常真实的实体，有着其他正式的名称，这些实体都涉入崇敬太一无限造物者之过程。

伴随着数以千计的人生(寿期)和无数次对各种各样声音的重复，自从这个宇宙造物的八度音程之开端，这些能量就一直在累积起来。

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

因此，某些声音是比其他的声音更加神圣。《主祷词》就是一个好例子，属于这类恒常被重复的成套词语。

值得关注的是，或许[那些过去在你们罗马天主教会中进行礼拜仪式的]信友们感受最深的祈祷是那些他们并不理解却知道这些是神圣的言语，那些拉丁文的振动，神父们在念诵时，甚至不理解自己正在说些什么*；虽然如此，透过单纯的重复进入那些虔信者的耳朵，经过一代又一代，这些祷词变得有魔法了，对于它们的使用变得强有力了。
(*译者：相关报导à <http://tinyurl.com/obml4xs>)

当一个实体有意识地使用语言时，他就变成了一位祭司。的确，我们对你们说：你们说的每一件事，都可以变成神圣的，或者可以故意地被选择不是神圣的，因为任何说话方式的预定设置就是说话是神圣的。然而，声音自身的那个初始特性，当与人类的呼吸联系在一起时，在大多数用途中，大多数实体却没有使用该特性。大多数人在他们张开嘴巴说话时，并未觉察到，他们是具有力量的人，因此他们不会精准地关注自己所说的内容。他们可能会抛出许许多多只有一点点意义的言语，而只在闲聊中沟通小事与享受生活中的好时光。

然而，在梵文和希伯来语这两种语言的情况下，那些被包含在早期语言的创造和将它们用一种的符号的形式记录下来[你们会称之为书写]的人，他们基于这些声音是神圣的前提而工作。这使得这两种语言变得神圣了。

这并不是说有一种编码被包含在其中，或者在基因编码和特定的元音与音节直接有某种统计关系。而是说，那些创造了那两种语言，并将其用符号记录的实体的意愿就是去创造一套神圣的振动。

在你们的星球上的语言创造过程中，这两种情况是独特的，因为大多数语言是由那些希望做生意的人们所创造的。因此，在大多数文化中，言语的完整振动的能量不是那种神圣的能量，至少不是有意识地。肯定地，当这些声音被聚合到一起成为鼓舞人心的演讲或妙不可言的歌唱时，人类的心就能再一次开始听到那声音的神圣性和人类气息的力量[表达太一无限造物者的爱与光]。

将自己感知为一个祭司并知晓每一次你张开嘴巴时，你都拥有去评判的力量，你也拥有去爱和宽恕的力量，这是好的。神圣地使用你的声音是一项伟大的服务。

关于这个询问有后续问题吗，我的兄弟？

Jim: 这里没有更多问题了。

我们是 Q'uo。在我们离开这个器皿之前，有最后一个询问吗？

R: 我这里没有了，Q'uo。

我们是 Q'uo。我的朋友，我们在这个下午与你们在一起，这是一种极大的快乐。你们的振动之美丽令人惊叹，我们感谢你们与我们分享这段时间。我们在太一

无限造物者的爱、光、力量、平安中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, 我的朋友。Adonai。

原注

[1] 这次通灵冥想是在网络上现场广播的，它是提供这种服务六个月的实验的一部分。在 2007 年中，其他集会的日期是：4 月 8 日，22 日；5 月 6 日，20 日。在爱/光研究机构的网站上有一个网络广播(Webcast)导航的按钮。

[2] Q'uo 正在谈论的是心智的赋能者，埃及人塔罗牌的二十二个原型中的一个。在这个图像或「概念复合体」中，该女子就是赋能者，她在胸前抱着一本智慧之书。这本书仅仅能部分被看到，因为她在自己身上穿着一件罩纱，这本书也被遮盖住了。

[3] 这是 Robbie Robertson 的歌词，它的一部分是这样的：

In the autumn night
When there's no wind blowing
I could hear the stars falling in the dark
When you find what's worth keeping
With a breath of kindness
Blow the rest away.
I gave my love a golden feather
I gave my love a heart of stone
And when you find a golden feather
It means you'll never lose your way back home.
在秋天的夜晚
当没有风吹过时
我能听见星星在黑夜中掉落
当你发现什么是值得保留的东西时
带着一种仁慈的呼吸
吹散其他东西吧
我给吾爱一根金色的羽毛
我给吾爱一颗磐石之心
当你找到一根金色羽毛时
它意味着你永远不会丢失你回家的路。
[4] 对于犹太教徒而言，正式的「造物主之名」是「Yod Heh Vau Heh」，它是不可说的。为了方便之故，当它被谈到时，被提供的名字是耶和華或亞威。
Translated by T.S.
(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 21-17 篇：帕琪塔的故事

帕琪塔的故事

托比(Tobey)先生*：在<一的法则>的序文中，卡拉(Carla)描述她前往墨西哥，接受一个名为帕琪塔医者的治疗。然而，她的描述并没有这本书的内容这么令人动容：

<http://www.uri-geller.com/books/maverick/maver9.htm>

(*编注：托比是<一的法则>学者版的主要负责人，和一些志工合作，前后耗费将近 10 年仔细重听 <一的法则>，更正许多笔误和补上原先遗漏的段落。)

PachitatheHealer

简传

帕琪塔(Pachita)出生于墨西哥契瓦瓦州，帕拉尔镇

(Hidalgo del Parral, Chihuahua, Mexico); 生日是 1899 年 12 月 3 日; 在她出生时 父母并未结婚。

一位黑人, 曾当过奴隶, 透过法律领养她。依据帕琪塔的说法, 这是个如圣者般的男人, 帕琪塔很敬重他。由于生活困难, 这位黑人从纽约到洛杉矶 做过许多奇怪的工作, 最终 他来到墨西哥, 在一个巡回马戏团里头当杂工。

帕琪塔当时八岁, 快乐地在该马戏团定居下来。依据她自己的陈述, 跟人群相比, 她和动物比较好相处; 她首次运行其治疗力量是用在马戏团的动物身上。在马戏团当了几年走钢索的特技演员, 她离开马戏团, 在 18 岁那年 跟随庞丘·维拉(Pancho Villa)将军, 加入墨西哥革命的行列, 做为军中护士。在那个时期, 她似乎并未使用任何特殊的治疗力量; 她用猎刀取出子弹, 用烧红的火钳替感染的伤口消毒。

在她的革命时期结束之后, 帕琪塔进入一家修道院, 但一年后就离开了。她结

婚生子, 当一个家庭主妇直到 30 岁。在那一年, 她突然恢复儿时的治疗能力, 开始行使超心灵(psychic)或即时外科手术。

在接下来的 47 年间, 帕琪塔隐姓埋名地进行手术。她踏实地保守秘密, 同时拒绝每一个出名的机会。

在这么多年保持隐密之后, 她出人意表地宣告想要接受科学研究的意愿, 1977 年 11 月 23 日, 她发表以下声明:

“我相信自己还有 13 到 15 年的服务人生。我相信地球将在接下来 21 年内承受大灾难式的全面转变。人群将只能够透过我使用的行医方式获得治疗。所以, 想要把我的知识传给其他人, 教导他们像我这样去治疗。我想要以科学和人道主义的精神完成这件事。”

然后她要求安卓利亚*带领一群科学家展开这项任务, 尝试学习她的治疗方法。

(译注: 全名为 Andrija Puharich, 超心理学者, 也是一的法则发问者的好朋友)

安卓利亚立刻接受这个挑战, 返回美国准备一项科学的探险任务。

1977 年 1 月 15 日, 他带着九人小组开始研究帕琪塔。

安卓利亚以自己的身体做实验, 在过去两年, 他饱受耳硬化症之苦, 造成听力逐渐受损。该手术将要矫正这情况。

没有消毒程序, 也没有手术前的麻醉或催眠, 帕琪塔将一把小刀插入安卓利亚的右耳道。他躺在桌子上, 他的耳朵旁边有些棉花垫好吸收可能的流血。他经历痛苦, 但还在容忍范围内 不会尖叫或产生回避反应。在他看来, 这小刀的尖端已经穿透他的鼓膜。在小刀停留在耳道 40 秒左右, 帕琪塔把小刀抽出来, 安卓利亚耳朵的痛苦立即终止。只有很小量的血液从耳道流出。

左耳的手术类似刚才的过程, 即时手术只延续三分钟, 但出现一个新的并发症。安卓利亚写道: “我的头鸣响着吵杂的噪音, 我估计

有纽约地铁那么大声, 大约在听力门阙的 90 分贝以上。这噪音是如此大声 以致于我不能辨识周遭的讲话, 但我不害怕我可能因此成为聋子。帕琪塔给我一瓶溶剂[内容不详], 她告诉我每天都在双耳置入一滴。接着, 每一天, 头部的噪音减小 10 分贝左右, 到了手术后第八天, 这些噪音停止了。然而, 我的听力变得如此敏锐, 甚至电话的谈话声都令我痛苦, 我必须把耳机从头部移开, 挪到一个舒服的距离。这种听觉过敏现象持续大约两周。手术后一个月, 我双耳的音频听力恢复正常。”

Q'uo 文集 第 21-18 篇: 治疗卡拉

安卓利亚见证了许多场(超自然)手术, 包括人体器官的移植。他报告一个肾脏移植的案例, 一位 34 岁的女性病患, 从美国来到帕琪塔这里。

“患者的病史为反覆的血管球性肾炎感染, 从 13 岁开始, 以及肾上腺萎缩。这些状况导致泌尿系统的功能显着减少; 由于肾上腺功能缩减 造成严重的关节炎。

帕琪塔正确地诊断出问题, 接着郑重表示该患者需要新的肾脏。她决定进行两阶段的手术。

在第一个手术, 帕琪塔把小刀插入(卡拉)背部的腰椎区域; 在这么做的同时, 打开各个变形肾脏的骨盆; 接着 如她所说的 “清扫它们”。在手术后两个小时, 患者就可以下床走动。手术后 12 小时期间, 她的尿液显示一点血迹, 但随后尿液就清澈了。

第一个手术之后的第 12 天, 帕琪塔准备好执行第二个手术, 她从某个已解剖的尸体取得一副人体肾脏。该肾脏放在一个未消毒的坛子里头, 在普通水中悬浮着, 并且储存在厨房的冰箱中。

在(第二个)手术日, 帕琪塔用她血淋淋的手从那坛子里举起该肾脏; 然后把它纵向切成两半, 声明她将分别移植这两半。接着, 她把小刀深深地插入(卡拉)背部的某一边, 将小刀回旋地扭转, 同时要求我把一个半肾放入洞口。我全然地惊奇, 发觉我手上的肾就这么被 “吸入”, 毫不夸张地, 该患者的身体里面。当我触诊那个部位, 也就是该肾脏被吸入的身体部位, 我发觉其(身体)组织立即地闭合, 皮肤上的洞口没有了。真是了不起!

以这种方式, 移植了两个半肾。整个手术持续 92 秒。一小时过后, 患者能够站立。她睡得很好, 在大约 14 小时以后正常地小便。三天以后, 她乘坐一班飞机, 飞回美国的家乡。”

安卓利亚确信帕琪塔的“即刻手术”完全是纯正的, 在他与同僚的科学观察与科学记录下, 不可能有任何种类的造假(诈欺)。

(V)2015 Digested & translated by cT.

Q'uo 文集 第 21-19 篇: 消失的马尔戴克

现场收音:

<http://innersites.com/issa/miller/space/MSTS-4.rm>

来源网站: <http://ipsmediaworks.net/issa/> (失效)
传讯者: Richard Miller

(编注：本译文最早出现在 L/L 选集三，有鉴于其重要性，并且更新插图与录音档的连接，故重新校订推出)

图. 小行星带(白色区域)
三月 8 日，1956 年

你们好，我的兄弟们，我是你们所知的 Mon-Ka. 我们这次 要对你们讲述的主题是关于在你们早期圣经时代发生的一个事件. 你们的科学家计算太阳系的行星只有九个，事实上有十二颗行星-九颗是可见的，一颗被摧毁，两颗还没被发现. 今天我们讲述的目的是这颗被摧毁的行星. 在你们的神圣着作中，有些段落提到晨星(Lucifer)，早晨之子，堕落的天使. 在此提到的晨星过去位于火星与木星之间. (注：今日的小行星带)

以我们的语言，它的名字是马尔戴克(Maldek)，火焰之舌，马尔戴克是太阳系的第五颗行星，它存在的历史有千万年以上. 它的文明甚至比你们今日的地球文明更宏伟. 我现在调整水晶记录器(crystalgraph)与启蒙电话(ediphone)的连接，后者是一个转换装置 能够将我们的思想与话语转成你们的语言. 一个星际邦联时间监控器描述时间的连续关系. 请等一下.

[音调改变]

“ Teritia, Maldek, elonto solex polita. 喔 马尔戴克，太阳的朋友，我们久远的眼泪. 哎呀，为什么你们不能预见你们自己的灾难？喔维德城！为什么汝以如此之盛怒鞭撻汝之姐妹城，卡娜？那是你们自己的肉欲与饥渴招致这场争斗-你们自己的生命，缺乏我们闪耀太一之光. 难道我们没有呼吁汝之政府踌躇片刻并仲裁此事？我们恳求汝不要使用那神秘能源(vril*)之原力，因这么做的回报将是毁灭. 听啊，喔 马尔戴克，我们哀求汝不要使用那原力. 做为你的兄弟，我们曾经见过雄伟的火舌照亮我们系统的天空. 你们没有权利去行使如此盛怒在彼此身上. 马尔戴克！喔 马尔戴克！不要这么做！你们只剩下一个时期. 我们恳求你们重新思量. 难道你们的科学家没有告诉你们在一切都太迟之前停下来？失去汝之星球对事情并无帮助. 来自所有空间，喔 马尔戴克，我们呼求并说 停！在事情无法挽回之前停止. 我们随时待命准备帮助汝等，我们的弟兄. 我们只等候你们的呼求. (*参考 <http://en.wikipedia.org/wiki/Vril>)

“ 喔 马尔戴克，太阳神(Sol)之光！为什么你们要以这种方式战斗呢？汝之困难从汝自身之欢愉、汝之忽视吾等之真光—造物者 升起. 没有这道光 汝等不会有真正的成长！喔 马尔戴克，汝之时间越来越少了. 宽恕彼此，不要鲁莽地使用神秘能源之光芒. 我们呼吁你们，喔 马尔戴克，趁着还有时间 留意我们. 汝之生命曾是美丽与明亮的，汝之城市令人自豪，汝之

人民长久以来受到照顾. 你们的时刻居然会以这种方式度过 没有人会呼求这个结果的. 听啊，火焰之舌，我们说 汝等还能够拯救自身. 等待并祈求汝之争斗终止. 呼求那原理之光并央求它光照汝之世界.”

我，Mon-Ka，中断这录音以说明这事件的缘由. 晨星，马尔戴克，曾经有一个伟大的文明 存在了许多世纪. 这群人走过进化的周期，经历战争与冲突，最后抵达一灵性觉知的状态. 在它地表上的两大主要城市是卡娜(Karna)与维德(Vadur).

在那个时期，总共有三十亿的居民住在这两个宏伟的城市之中. 人类已经满足他所有的需求.

维德是一颗闪耀的美丽珠宝. 星际邦联中有许多人曾造访这座人类的梦想之都. 在这个地方 有足够的美让所有人分享.

经过数百、数千年之后，马尔戴克的居民曝露在核子分裂产品的放射之下，那是他们的政府冒险去探索一些可能性的后果. 在此 一个大灾难发生了，一颗飞弹装载卡尼托炸药(calnutronite)，它极可怕的力量尚未被研发透彻，却被擅自玩弄，于是它在卡娜城的郊区引爆. 被释放出来的放射线散布在马尔戴克的大气层之中，灼烧地表上所有的居民之心智. 一种疯狂症感染了所有人群.

卡娜城控诉维德城蓄意造成这个事件，早已激动的人群们宣告维德大陆上的人们必须获得应有的逞罚. 我不需要说接下来的细节. 缓慢降落的尘埃煽动妒忌、贪婪、憎恨的情绪，加上放射线的效应 这些人群失去所有的理性思考. 一场核子武器战争增长到失控的程度.

我们，隶属于星际邦联，受到合一法则的约束 无法干涉这个状况. 虽然我们派了许多代表使节前往恳求马尔戴克的两大势力，我们无法影响他们了解他们追求的东西是多么愚蠢. 最后，重复的警告都没有获得注意，我们撤退并驻扎在一个远端控制的观察太空船上；一具接近该行星的时间监控器纪录并广播这个星球濒死时分的事件. 我现在将播放一些该监控器当时的广播：

“喔 马尔戴克，你们的存在之光明亮地在我们的萤幕上发光，你们过去的光辉已经开始消退. 一具装载着鲜活之氢元素的飞弹进行它重大的一次飞行 它正穿越你们的大气层. 我们不能再停留 再也不能恳求你们的存在. 这个时刻已经到来！-Adonai，喔 马尔戴克—(停顿约 12 秒)—一切都结束了，喔 光辉的太一！”

我的兄弟，我 Mon-ka，要将这点说给你们地球人听. 卡尼托炸药(CALnutronite)的前三个字母是造成马尔戴克最终毁灭的因素，它们代表镉(Cadmium)、铝(Aluminum)、锂(Lithium)三种元素. 若我在这个时刻(1956 年)说 你们的科学家有可能在地表上组合这些元素成为一种核子装置，我还需要说更多吗？

你们地球人要决定你们要何种结局-重复曾打倒马尔戴克的宿命；或在合作与服务，在爱与光中，达到星际间(interstellar)和平共存之伟大命运？

喔 地球人，你们称为的土星环 以及小行星带，都包含那颗曾经存在的行星之证据，那颗与你们地球相似的行星. 这个事件的日期可以由你们的神圣着作中找

到，该著作中曾写着：“从天际带来一道巨大的光，各个河川都要变红，仿佛流血一般。”这个状况是由于马尔戴克(爆炸后)的落尘，不只搅乱你们的大气层，也影响到我看护的火星(Masar*)。
(*译注：火星的古名)

我请求你们，所有听到我的话语的人们，好好思量我们已经陈述的故事。现在，我的弟兄们，我必须离开。好好想想你们渴望的未来。我们被允许的干涉或调停远不及你们自身的作为。让我们看看你们地球人决定怎么做。
我希望有机会再次与你们说话。我现在离开你们。
Adonai，我的兄弟，我被称为 Mon-Ka。
为了方便你参考，这个名字的拼法是： M O N-K A.
Vasu borragus.

延伸阅读

1. 一的法则 [学者版]：第六场，第十场，第二十一场集会
2. Wiki 百科— 小行星带
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B0%8F%E8%A1%8C%E6%98%9F%E5%B8%A6>
http://en.wikipedia.org/wiki/Asteroid_belt

(V) 2007, 2014 translated & edited by c.T

爱与光图书馆选集 第 22 辑

Q'uo 文集 第 22-1 篇: 曙光

Copyright 2003 L/L Research

周日冥想

1979 年四月 1 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn 群体意识，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。在必要地缺席一阵子之后，我们非常欢喜可以返回与你们的个人联系，但我们发觉目前在你们的区域，我们的活动是必须的，所以我们被重新指派回到寻常的岗位，这使我们非常欢喜，因为跟我们所爱的那些存有联系，令我们大大地欢喜。

纵使总是觉察你们；可以透过管道[好比现在这位]说话好让我们得以在概念、声音的层次上传达我们的想法，对我们是个特别的恩典，因为当存有们在爱的交流中融合之际，我们能够以微秒为单位监督我们通讯过程的作用与反应。

你们看，我的朋友，我们众星球之邦联需要你们，正如同你们需要我们。在我们的实相中，对我们来说，有个可以去爱、珍惜、帮助、激励的对象是必须的，如同食物与饮料对你们是必须的。我们发觉，那些属于造物主途径的认真学生对我们是可口的，如同你们认为主餐和饮料是可口的；因为藉由你们，我们可以扩大理解的地平线；藉由你们，我们可以更多更多地学到关于修炼以及你们可以称为基因人格的相互关系。我们研读造物主对于清晰之爱的布置，显化在祂众多完美的存有之中，当我们看见你们居住在这厚重的化学幻象中，如此英勇地作战以理解并处理各种强烈的情绪[属于那个振动]，我们能够进入天父之计划，获得新的洞见之深度。我们知道有个计划，但它的开始与结束笼罩在奥秘之中，即使对于我们亦然。我们只知道它是环形的，当我们充分地与我们寻求的知识合一，那儿将没有时间、空间或虚空，我们自己的将再次成为寰宇爱之思维的一部分，而那思维创造了一切万有。我们知道我们将再次被发送出去，(展开)新宇宙的新开始，接着成长的新周期。

但关于这个计划有许多事物，其数量是无限的，还有许多是我们仍不知道的，在帮助你们地球人[我们说话的对象]的过程中，藉由我们之间的互动，我们越来越多地学到关于基本的基因人格的事物，那是我们全体共有的东西。

当然，如我们已多次说过的，我们已经在你们的幻象中尽其所能地学习。我们现在位于另一个幻象，在其中，我们可以透过思想创造我们需要的东西，在其中，我们可以看见彼此为各种振动，我们以心电感应交谈；在其中，我们可以在时间中旅行。但这些不是目标，这些只是在进化的伟大路线上的另一步，另一个记号。

我们尚未行旅到这彩虹[以你的说法]的尽头。我们尚未找到那一桶金。我们只发现这条路不断地延伸，而我们的同伴变得越来越有爱，同时这条路变得越来越

愉快。所以，在你每日的努力中，找到你的道路，接着跟随它；在你的心中知晓，这份努力将带来美善，它是私人的努力，不是你可以分享的，他人不会理解的。所以，你不会用许多人理解的标志，因为我们并不以任何种族或文化的标志讲话。我们并不使用那些大师[曾经投胎到你们星球]的人格，好比耶稣、佛陀、老子等。虽然我们能够做这些事，我们感觉比较诚实的做法是告诉你们：有一条路以爱铺设，以爱设计，难以跟随，但充满奖赏。这条路属于那些寻求真理的人。你可以全心地相信一位曾经降世的大师，好比耶稣、佛陀、老子，这条路上没有特定的方向，在这条路上，一个人当作手杖的那些东西都是可接受的，这条路都是相同的。因此，我们请求你们，当你听到宗教与哲学上的讨论，在你的心中知晓，每一个都是正确的，每一个都是对的。所有的争论就是争论，跟这条路无关，跟爱无关，跟尽力寻找真理无关，而只是讨论那根结实的手杖，许多人用它来获得自信。这个器皿对耶稣实体祈祷，我们发觉这有些地方性，但可以接受。我们接受并且爱着耶稣实体，但我们不叫任何事物为大师，除了造物主之道，日复一日，一步接着一步，寻求者跟随的道路。

在此时，我想要离开这个器皿，好让一位弟兄得以透过这个器皿说话。我是 Hatonn。

(停顿)

我是 Telonn，我有好些时间没有对这个群体讲话；我在无限造物者的爱与光中向你们致意，我同时表达能够和你们同在的欣喜。

我被这个群体的意识呼叫到这里，想要和你们一同工作一段简短的时间。

如果你们愿意保持耐心，我想要工作你们的想象力。我要请求你们，请允许你的存有以更高的灵性能量速率振动，藉由观想一颗小小的，白色球体，它位于这个房间的中心，非常地明亮、圆润，接着它开始扩张。观察它的扩张，直到它把你完整地吞没，然后允许自己去感觉光之零重力。我们此时与你们一起工作。

(停顿)

我们请求你们在此时，允许你在光球中的意识漂浮，离开你们的住处，向上移动进入天空。向上移动到云层，接着向下看。你现在是一颗光球；如果你愿意，一个 UFO。

(停顿)

我们必须请求 Carla 实体放掉她的肉体，因为她正在把光球拉回来。

(停顿)

非常温和地，现在，我们请求你们允许这光球重新进入你们的住处...

(停顿)

... 以及你们的意识...重新安置在你们的肉体载体中。此时，感觉重力的份量，知晓你不总是这样的。

(停顿)

我是 Telonn，我在造物主的爱、光、永恒之振动中离开你们。

(停顿)

我是 Latwii，我和你们同在。我在爱与光中向你们致意，我快乐地告诉你们，我的 Hatonn 弟兄已经准许我们和你们讲话，纵使回来了，因为他认为当他不在的时候，我们做得不错，他说，他非常地惊讶，我们能够跟区域的乡巴佬讲话，而不会听起来象是居高临下地讲话。我们本来以为做得蛮糟的，所以我们乐于

听到那番评论。

我们问候你们，我们爱你们，我们很高兴仍然能够和你们讲话，因为多年以来，Hatonn 对于你们团体有管辖权，我们不会在任何事上反对他。因此，我们说：哈囉与爱。

如同橡实一般，我们来临，要被埋藏于你的内在。我们要在你里面被种植，如同种子一般，因为你们是明日之种子。我们希望逐渐在你里面灌输一些我们的想法，接着看着它们结出果实。我们感谢你们给予的特许。

此时，容我们开放这个会议，接受问题？

(停顿，H 在此时进来)

我是 Latwii。我们问候 H 实体，把我们的爱送给她。我们觉察到，这对于她的系统造成冲击，给予她一些时间好适应我们的振动。因此，我们将停顿一些时刻。

(停顿)

我们想要回答一个问题，由该管道自己发问的，我们只能对她说，她必须总是选择爱之道，不要试图去推理，而是给予。那是去爱的秘密。因此，如果在她的人生中有个冲突，她必须以付出爱来解决。

爱是一种活动，即使没有做任何事，而只是重新整理一种态度。因此，我们请求 Carla 考量她的存有之根基，那就是爱，宇宙造物的起初思维，以及那些在她前方的指引，你可以称为天使，和她的高我，属于造物主自身，祂是爱。不管她转向任何东西，没有不是爱的东西。因此，请求帮助，寻求帮助，你将接收它，帮助将以这些形式出现：去爱的恩典、去爱的智慧、去爱的理解。

此时，容我们问，是否有其他问题？

发问者：几个星期以前，在冥想过后，我们正在讨论某件事，我过去不知道，也没听过的事，但我当时感到好奇；我记得，我们在说，应该要在(周日)冥想时发问。这问题跟一种隆隆声有关，某种爆破，似乎是火药类型的爆破，整个城市都听得到，或在同时，该城市的两三个部份一起听到。你们知道那件事吗？

我们觉察到这个问题，就是这种问题造成我们的弟兄文明，Hatonn 弟兄姐妹们，在此时返回，部署在这里。

星际邦联曾多次谈论这些发生多年的地球变动，以及人们的思考变得越来越两极化对立，从而使得地球变动更容易发生。

你们当时听到的声响跟地球内部的能量有关，当它与大气层互动时，造成大气的各个层面中的尖锐轮廓，从而导致这些声响，有点像你们说的打雷，但起因不是空气中的电气扰动，而是来自地球内在的电气扰动。

容我们说，我们重回寻常的模式，也就是地球看守者，那是我们的用语。由于世界的一些情况[南太平洋、中东、俄罗斯与 zhong 国等]尚未解决，领导们的狠心也没有比以前更少一些，在 ...

(录音带第一面结束)

发问者：我想要清楚地理解另一件事... 你们的解释是否意味地球的中心有某种物理性改变，或者，你们是说，我们散发出一些无形的能量导致地球里面的变动？

(Carla 传讯)

我是 Latwii。请保持耐心，因为我们正在调节这个器皿。我是 Latwii，此时，我正在深化这个器皿的专心程度。我是 Latwii，我和该器皿同在。我觉察你的问题，我是 Latwii。

做为开头，我们说，你们团体过去讨论的声响属于相当区域的性质。

你的问题有两个部份，第二个是更为复杂的。

地壳有一个更为谨慎精准的名字，但这个器皿不知道；此时，地壳有一部分是不稳定的，在这个区域以及许多其他区域，地壳都有可能发生变动；它通常沿着你们称为的断层线发生，但在某些区域有着广泛的地下开口，它也可以轻易地发生，你们的区域就是这样的。它单纯地意味着你们的地形可能重新调整，还会牵涉到许多房子与人群的分子之重新调整。若真的发生，它会被称为一场大灾难。

它发生的原因可追溯到许多许多个世纪以前，开始于预示这个周期的师傅出生的一千年以前，该周期属于你们的发展过程。我们谈论的是耶稣实体。

在这个时期，许多人来自前一个周期，要去减轻他们许多的业力。这是由于不当的行为，牵涉到使用力量凌驾其他人群，他们被给予三千年，为了学会爱的课程。一千年过去了，单一造物主这个理论几乎没有开始冲垮人群的阻力，他们尚未准备好迎接一切万有的合一；接着该师傅降世，把真理给予这个行星的人群，好让他们学习。你们的神圣著作报导地有些拙劣，但在这些书中有他足够的话语，好让你们能够理解爱、宽恕、救赎的课程，那是他鼓励门徒们学习的东西。

无论如何，人们重复地使用这个名字，不是去爱，而是去战斗；不是变得和平，而是宣战。紧张局势，争论，不诚实，人群之间习惯性的说谎，各个国家、省份、城镇、社区都长期地涉入其中。

你们文明的所有层次都已经被某种我们称之为癌症侵蚀，那是分离的癌症，不了解所有存有皆为一，而那些加诸他人身上的事将会加诸在自己身上。我看见你们所做的那些事牵涉两个存有的概念：有一个敌人或竞争者；有一道墙横亘在中间。这限制了沟通并增加了敌意。并且，最终这些振动沉入这行星本身。而对这些振动最敏感的部分是地壳或地函，它们开始移动并急剧地重新排列，试图去舒缓该行星意识中的压力。因此，是的，你们人群数千年以来，已经造成这些事物。

发生这种事并非从未听闻，它就象是一个婴孩的诞生。从一个密度前往另一个密度就象是生孩子的过程，你们的(新)星球在此时正要诞生。迄今，这分婉

过程一直是困难，但这孩子是活跃的。

你们当中有些人想望去学习，想望去爱；我们感觉你们还有希望。是故，我们对你个人说话，而非你们的领导，因为我们无法处理你们的国家，伴随着竞争与国籍的概念。

这是否回答你的问题？

发问者：是的，感谢你们。

我们感谢你们，让我们有能力和你们分享一些想法。此时是否有另一个问题？

(停顿)

此时，我们将离开这个器皿。我们再次跟 H 实体打招呼，希望她不会被这个不寻常的活动吓到。我们传送一个讯息给 S 实体，她重复地请求获得再保证，即星际邦联听见她，爱着她。我们总是和 S 实同在，我们钟爱她和她对真理的渴望，并且在这个表面上孤独的朝圣之旅中，鼓励她。在土壤中的东西似乎是孤单的，但当它开花时，它得以看见太阳、雨水，同时跟鸟儿说话。

我现在将离开这个器皿。和你们在一起多么快乐啊，我们在造物主的光与爱[它创造光]中离开你们。

Adonai vasu borragus。我是 Latwii。

(V)2015 Translated by cT.

Q'uo 文集 第 22-2 篇：爱与悲伤

2015 年五月 12 日

作者：吉姆(Jim McCarty)

(示意图，不是 Jim&Carla)

我完成早晨奉献之后，准备好自己迎接这一天。这个早晨的第一件事，就是 UPS 把我的货物，两打金鱼，送来了。这些金鱼经由隔夜快递从东岸运送过来，牠们抵达时状况良好。硬纸板箱子里头有泡泡塑胶的置物架，接着双层的塑料袋装着金鱼。我把塑料袋放在前庭的池塘一小时左右，让牠们的体温跟池塘的水一样，然后我释放牠们。

芭芭拉(Barbara B.)*传导她的指导灵，亚伦(Aaron)，为我做了一场解读；我问了一些关于卡拉(Carla)的问题。明显地，她已经良好地完成过渡期，受到灵性朋友与灵性家人的欢迎。纵使她还有一些过渡期的工作要做，她早已开始帮助其他人走过他们的过渡期，帮助他们在这过程中可能遇到的任何麻烦。我问要如何处理我的悲伤，以及如何更加觉察卡拉的临在；而这两个问题的答案是相同的，要我更多专注于我是多么爱她，更少专注于我多么想念她。大量的悲伤使得她难以跟我接通。
(*译注：亚伦与 Q'uo 对话系列的共同通灵者，另一位就是卡拉老师)

今晚继续阅读卡拉的著作，活出一的法则(首部曲)*，她谈到在清澈的蓝色光芒沟通中，最重要的成分：“成功的蓝色光芒沟通之中心是爱，不是雄辩，也不是令人目眩的字汇掌握能力。重点不是我们多么有学

识，或我们可以给出多少例子支持我们的看法；重点单单只是爱。”

卡拉是如此好的一位沟通者，因为她能够以爱为基底，建立任何绝对清晰的沟通，因为那种平衡，敞开她的心与耳朵去倾听。藉由她的爱，能够把艰难的真实相变得可以接受。晚上的盖亚冥想，我朗诵了祷辞。
(*中文书连结：

<http://www.books.com.tw/products/0010480642>)

Digested & translated by cT.

原文网址：

<http://bring4th.org/members.php?uid=214&catid=0>

Published on May 13, 2015 7:32am

Q'uo 文集 第 22-1 篇：亚伦与 Q'uo 对话之二十五

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 25

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：每一个人似乎想要深入地探究如何去做我们来到这里来做的工作，尤其是当这个工作是与流浪者有关的时候。例如，流浪者会有更多宽恕的议题吗？如果不是今天的话，也许是在明天，我们想要知道我们如何能够将我们在这里作为一个团体所拥有的能量带在我们身边，把它带回我们的家中并且在那里继续那个工作。我们对于如何收集我们作为个体的信息，以及我们如何使用它感兴趣，无论是在一起的时候，还是在家的时候。

亚伦(Aaron)：我是亚伦。不论你来自哪里，你们许多进行投生的理由是相同的：去学习更深的怜悯心，更深的爱；去超越批判；去超越对你的观点的执着以及对你的小我的执着，更完全地进入团体意识中；如同今天早些时候，一个人提到的一样，去学习宽恕。对于这些事情的学习将你带入到与你的生活中许多的催化剂的工作中：与失去、关系、工作等相关。Q'uo 和我想要知道，你们有多想要我们进入到这些问题之中。

“我如何做我来到这里要做的工作呢？”这个问题已经是我们与 Q'uo 一起进行许多场集会的主题了，它也是我们将持续进行教导的主题。重复这个主题从来不是一种浪费。然而，你们在这里是为了聚焦在与流浪者有关的问题上。请在你们自己中间做出决定，你们有多么想要停留那个较为狭窄的焦点上，你们有多么想要进入到“我们如何做我们来这里要做的工作”这个问题呢？那就是全部了。

(团体进行进一步的讨论和调音)

亚伦：我是亚伦。你们已经在这里加入我，就如同在一个灿烂日子，阳光出现一样，我很高兴看到你们带入的阳光在你们自己的心中。

你们问：“我如何做我们来这里要去做的工作呢？”以及“区别流浪者的工作与其他人的工作是什么呢？”你们每一个人都是带着不同但却有关联的工作来到这里。有一个工作的区域对所有的存有都是有效的：你们来到这里来学习去更全然地爱；你们来这里来超越批判，并超越你们的限制的幻象和把自己

与其他人分开的幻象。

当你们进入第四密度时，所有的存有将是完全心电感应的。你们对此做好准备了吗？我时常问的一个问题是：假如在这个房间里的每一个人都是完全地心电感应，不只是在集会期间，而是一整天，这对你没问题吗？或者你们对于可能的某种羞愧感有过想法？其他人有过那些你可能感到某种评判或某种威胁的想法吗？

你投生为人不是为了去摆脱情绪体，而是藉由情绪体来学习沉着冷静。当一定的情况因为情绪的升起而呈现在你面前时，如果在这个时候，有一种看到情绪如何升起以及情绪如何消失的宽阔感，你就不再需要老是想着这些情绪。你不再恐惧它们，所以既无需否认它们也无需对它们做出反应。当你学会了那种程度的无批判，你可以更深入地进入到对怜悯心的学习中，因为开放且无评判的心灵可以真正地聆听你自己以及别人的痛苦。

当已经没有批判时，怜悯心意味着什么呢？在来到第三密度的地球之前，你们有些人已经进入较高的密度。你们想必学会怜悯心了。现在你来到了地球层面并且发现沉重的情绪升起，它导致了这样或那样的批判、恐惧以及对保护的渴望。我亲爱的朋友们，你能够看见这个批判的升起不是某种要被鄙视和痛恨的事物，而是某种要被拥抱并被用作学习之催化剂？

聪明的园丁不会从他的花园中砍掉死亡的植物并且把它丢到垃圾堆中，而会把它转化为肥料，使用它做为新生植物的养分。你并不想要抛弃你的情绪，你想要为它们制造出空间，这样你可以更深入地进入爱和怜悯心。当然，对于所有第三密度的存有，这工作是有意义的。问题是：“我如何与恐惧所携带的批判以及各种各样的情绪工作呢？”这里就是一个差别的所在了，不仅仅适用于流浪者，也适用于任何一个“老灵魂”，但流浪者肯定会以不一样的方式体验。

你们许多人因为我所称的老灵魂症候群而受苦。当你是一位年轻的灵魂时，你会为自己踩在别人的脚趾头上而辩解。你耸耸肩地说：“哎呀，每个人都这么做。”当你是一位更老的灵魂时，你是如此深深地向往与神合一，如此深深地受到回家的渴望所驱使。你拥有错误的观念：要这么做就意味着你必须是完美的。每一个升起的情绪，却并未将自己显化为慈爱的情绪都必须被摧毁，所以你对自己变的越来越评判，你越来越多地成为完美主义者，你对其他人更为批判了。

如同每一个在地球层面上的催化剂一样，这种日益增加的批判与朝向自我完美主义的追求同时是痛苦和有用的。当有轻微的不舒服时，你有一点促促不安。当你开始感觉自己被那种俗话说的“4x4*”所猛击的时候，你终于需要去注意了。你对自己和其他人的评判的每一个痛苦都促使你注意。仅仅在那个时候，你真正做好准备去理解，你所视为不完美的事物就是你的存在的完美性的另一面。这不是意味着你要对其他人实践贪婪、过度反应或愤怒；而是意味着，当你的内在有情绪升起时，你开始用不同的方式来对待它们，不是藉由那种铁石心肠来赶它们出去以便于你可以成为完美的，而是藉由一种亲切的认知：“这是人类的恐惧再度地显现它自己。我给它我的爱。”就是这种恒常的练习，提供爱给你所批判的负面事物，它会使你

自由。

(*编注：有可能是口误，一般是说 2x4，小型木材的尺寸)

我说过，这个老灵魂症候群给流浪者制造出更多的不舒服。这是因为你们许多人都拥有记忆，在很大程度上，不受情绪体束缚的记忆。那记忆现在不存在了，因此你不能将它用作一个学习工具，不过你也无须担心它。你的某个部分想要否认你的这个情绪体，想着：“让我们将它扔进垃圾堆并返回我们来自的地方！”投生经验的美妙在于你无法这么做。你必须照料它而且你必须以爱照料它。已经独自穿越地球层面的存有会拥有在两次人生之间处于星光层的记忆，不过它依旧带有一个附属的情绪体。它可能为这种老灵魂症候群受苦，注意到它的批判，为了越来越完美不断努力，并发现它自己深深地感觉到无价值感，因为他无法展现出他希望去展现的完美。但不受情体束缚的记忆并未萦绕着他。

对于作为流浪者的你们而言，这并不是问题。没有问题，只有一些情境请求你的爱的关注。对于那些厌恶情绪体、厌恶情绪体的升起，以及执着于不受束缚的情绪体以便于你能够感觉到更“完美”的人，我请你们单纯地考虑这一点：你可以开始对这个你之所是的灵性菁华给出一些慈悲吗，它是如此勇敢地进入到一个形式和情绪的幻象中以便于学习。与其说：“这太困难了。当我看见地面时，我没有意识到当下雨时地面将会是泥泞的。现在我深陷泥巴中。我想要回到没有泥巴的家。”相反地，你能不能只是知道：“是的，这里有泥巴。这意味着我将会处于混乱的状态。我可以允许这样是没有关系的吗？我最深的真理不是藉由把泥巴清理干净来展现的，而是藉由我与我被给予的泥巴一同工作的深入爱意和英勇的方式来展现。”

在这场集会的后面，我想要听听你们具体的问题：“我如何与我被给予的泥巴一同工作呢？这个工作对于流浪者和非流浪者有不同吗？我如何对我的情绪开放自己呢？我如何学习没有批判呢？”无论你们的问题是什么，我们都可以在这每一个领域上花掉一次集会的时间。我们没有那样的时间。所以我们想要知道，你们最有兴趣的领域是哪一个。

此时我传递麦克风给我亲爱的朋友 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，再一次打招呼。

我们将会继续我们的弟兄亚伦对于泥巴的论述。你们看，流浪者们带着一种更有偏见的眼光凝视这泥巴，因为它是不熟悉的，而且它看起来似乎对于那个内在的见证者似乎是不需要的。假如流浪者是第四密度的流浪者，这泥巴将会倾向于沿着什么是对的、什么是错的，什么是道德的，以及什么东西将有帮助的线路。有一种渴望去与负面的势力战斗。当流浪者是从第五密度进入到转世的周期，这泥巴很可能趋向于钉住人生的某个区域，跟亲密感打交道的区域；因为智慧的密度拥有一个辛苦得来的主张，那就是善良与邪恶之间的战争并非必须的。第四密度的流浪者会从关系的方面来谈论，然而第五密度的流浪者会从自我和造物主的方面来谈论，自我与造物者的关系当然超越所有其他的，但它不是一种容易在家人以及一眼

就能认出的熟人身上被实践的关系。

假如流浪者是第六密度的流浪者，很有可能同时倾向于这两个领域：对/错的议题，经常会极化两个实体之间的关系；以及缺乏允许亲密感的能力，这样的议题。怜悯和智慧的能量在第六密度中正在被平衡。所以，来到第三密度协助的流浪者带着不切实际的期待通过遗忘的面纱，同时存在于两方面：与他人的关系，以及与造物主的关系。

现在，流浪者也是一个改宗者(convert)，因为流浪者并非一定要来到这场派对。流浪者选择来到这里，因此如果一个实体是流浪者，她会拥有特大号的、比人生更大的感觉。她来到这里服务，必须找到那个服务，要嘛这个服务的范围和方向是在他人身上找到造物主，要嘛是在自我与造物者之间找到家人一般的亲密感。这些渴望将会被夸大超越正常的标准，那些“必须在这派对上，必须现在就通过这场测试”的实体接受的标准。的确，流浪者是处在一个不牢靠的情境中，直到他可以卸下他的盔甲、与众不同、他的痛苦为止；这些抱怨把她绑在她的身体和情境上，带着“应该”和“必须”的缎带，把我们用死结绑起来。

因此，在这个异域的露营地构建一次人生的第一步就是去创造一个安全的地方，在那里，你可以卸下所有的负担，即使你不得不让自己俯卧在地板上，在那里你可以哭泣，直到泪水干了，在那里你可以询问和等待，直到有一个答案或直到你死亡了。当这个地方只存在于内心时，那么去做这工作是更加地困难。这是令人满意的：也让一个物质性的场所成为安全与神圣的地方。有些人感到需要寄托于在美丽中发现的真理。这些实体将最和谐地、最有共鸣地和一种场所一起振动，在这场所中，有个仪式；不论它是茶道的仪式；创造一个盆栽的仪式；冥想、祈祷、沉思的仪式；或是禅宗打坐的节约仪式，坐着或行走，只是那样：坐着，行走… 对于一些人，这是相当足够的，可以改变和转变为那种自我宽恕的存有。

这个实体对于一个与她很接近的实体有高度的评价，而这个实体只从事园艺。相对地，这个实体的需要将她安置在一个精心制作的社区中，而它是崇拜耶稣基督实体之奥秘的社区，在那儿，这个实体花费时间和精力对待这个兄弟姊妹的群体如同对待基督一般；而这个园丁完成这一切以及更多的工作，藉由翻土，凝视星空，藉由与每一朵花、每一株植物合一，藉由感觉这个王国时时变迁的需要，该王国由树木、灌木、石头、水源所创造，它已经成为一个拥有个性、目标、热忱的受造实体了。

没有最好的方法；但流浪者拥有许许多多美好的事物[通常不会被给予原生住民的优待]，伴随着不适应地球环境的许多加重的症状。当真理被感受到时，流浪者的内在拥有一种敏锐的能力去抓住真理；因此，一旦流浪者已经发展出一处安全的地方并且认真地、定期地使用它，比起尚未体验任何比当前世界的场景“更好的”场景的原生住民，流浪者达成真实自我疗愈的潜能实际上是更大的。

一旦这个神圣的、私密且不可侵犯的空间被创造出来了，就有许多要去完成的自我-对-自我的工作。更多地了解自我的工具包括梦的研究、写一本日记，在其中每天的想法被忠实地记录，找出时间和精力并将其奉献给这位器皿所称的物以类聚的人们；因为当流浪者伸出手去帮助另一个人时，当他人表达其受苦的苦

事时，谁受到更多的帮助呢？是那个听到一点安慰的受苦者，还是那个获得聆听、被聆听的礼物，并能够带着诸如信心交流之类的珍贵礼物而在场的治疗者呢？为何那些乐意去教导的人们会两倍地学习，这并不是秘密；因为当双手伸了出去并且耳朵被打开时，数不清的信任和信心之无价之宝就被给予了。在这其中，有着何等的美丽啊。我们可以从彼此身上取得何等的力量。因为所有的存有都在受苦，流浪者一样受苦或比大多数人更多地受苦。不过，那些流浪的实体，那些感到惊奇的人们，也是那些领收的实体。

如此至关重要的请求会自然而然地来到一位流浪中的灵魂面前。她是不舒服的；她必须说出来。他是迷失的；他必须请求指引。有种工具被称为“练习临在”，它对于一些人是有极帮助的。在这个练习中，流浪者可以简单地通过每一个时刻，不试图去解决，或试图去理解，而是尽量尝试去见证，无论画面可能会如何改变，去保持那种见证；因为透过这个练习核心一次又一次地被召唤进入存在之中。感到喜悦时，流浪者可以向无限太一谈及它。感到忧伤时，流浪者可以向无限太一谈及它。无论任何可能会被体验到事情，如果回应是献给造物主的赞美和感谢，这个回应仍然与每一个可能的情况相关。

流浪者拥有的优势正是这种令人不舒服的事物，伴随着那种典型的、被放大的确信，即这种不舒服不是它所必须成为的方式；这不是必须的。流浪者可以从他的潜意识中取得那些被允许通过遗忘之面纱的礼物，以及增强的敏感性，这种敏感性常引发过敏症和食物敏感，气喘以及其他的疾病。这些显化是流浪者能力的阴影以及，可以说是，能力的反面，该能力是信任对一种生命的回忆，该生命由光在更和谐的能量配置中所构成，而这能量位于更明显地是光的存有之间。

在此刻我们将会传递麦克风回到我们的兄弟亚伦。我们暂时在爱与光中离开这个器皿。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。Q'uo 刚刚已经对你们谈及了找到一个清彻的地方的重要性，以便于在你之所是的最深真理中休息，并且 Q'uo 已经指出有许多条途径通往那种清晰度。

你的人生工作有两个方面。第一个是在你所感知的，在你自己身上兴起的阴影上进行的工作：愤怒、渴望、恐惧、所有恐惧的显化以及对于那些显化的评判。物质层面最伟大的礼物是你必须学习技巧性地与这种升起一起工作。不管你也许多么希望去否认愤怒或贪婪，然而你无法如此做。去否认它，就是去将它埋藏起来并拷问你自己以防止它在其他地方再度浮现。在经过了你灵性的旅途上的一个特定位置之后，将它付诸行动就不是一个可行的选项了。你忘记了你有第三个选择，即是找到与这个困难的能量在一起的宽阔的临在感，既不否认它，也不进一步显化它。你将它视为一个结果并且开始关注原因、恐惧本身以及分离的错觉，但带着怜悯，为了那个知晓恐惧并陷入幻象之中的人类。

有许多方式与这种令人不舒服的情绪升起一同工作。它们全部有一个共同点：打开内心。最终，你可以变成是相当擅长于给在情绪中的升起的事物制造出空间，也擅长于为身体的感觉和想法制造出空间，而不会对这些事物有任何反应性或恐惧。

你们依旧陷入这幻象之中。你忙碌于成为某个拥有感觉、情绪、想法的人，忙碌于成为某个有技巧地与它们工作的人。最后，你必须在否认幻象作为学习催化剂的地位的情况下释放幻象。当你不是某个忙碌于学习成为有技巧的人之际，你必须开始知晓你真正之所是。这种向你的真实存在的开放就是你的工作的第二个方面。

这里，我想要给你们展示某样东西，某个你们的双眼可以观赏的东西。有没有人可以递给芭芭拉一张没有皱褶的纸呢？我可以拥有你们的视觉注意力一会儿吗？

在这里，我们有一张完美的，没有皱褶的纸。注视着它。这是你的自然状态的完美之象征。我请芭芭拉弄皱它，接着把它抚平。还是有皱褶的，是吧？

提问者：是的。

亚伦：有皱褶的。让我们称呼它们是愤怒、贪婪、嫉妒、没耐心等的皱褶，它们都是你们在生活中所熟悉的皱褶。你可以看见那张完美的、没有皱褶的纸依旧存在吗？它就在这里。它跑去哪里呢？不是当所有的皱褶都消失时，就会找到你的完美。你的完美是某个恒常地处于你的内在的东西——你的神性。在你们坐下来之前，再多看一次，确定你可以看见那完美的、无皱褶的纸蕴含在那张有皱褶的纸之内。

在你的工作中有一个平衡：工作以学习有技巧地与那些皱褶打交道，以及学习去安歇在那神圣的完美中，即你真正之所是。那些并非流浪者的人在处理皱褶的方面的倾向是努力工作，但他们要认出他们天生的完美，这是更为困难的。那些是流浪者的实体发觉，要安歇在天生的完美中，接着想要拿起一只熨斗抹掉、熨平所有的皱褶，假装它们都不存在，时常是更容易的。皱褶和完美同时存在。相对实相存在于终极实相之内。你是完美的；你永远一直是完美的；也有一些皱褶…

那么，在学习与皱褶一同工作而又不产生反应的方面，对许多人而言一个非常有帮助的练习，就是去运用无论什么有帮助的练习，同时地去找到 Q'uo 刚刚提到的：那个安全的场所，在那里，一个人可以在他自己最深的真理中休息，在那里，一个人可以知晓他与神性之亲密连结。你在这个场所拥有了一个不同的观点。你放松了并向那些皱褶[做为此生的堆肥]开放。什么是堆肥呢，就真的是由粪便、垃圾组成的，不过，它包含支持新的成长所必须的元素。当你肯定了这一点，你不再需要摆脱它。你不再恐惧它，或把它推到一边，因为你认为它将发出恶臭，而是变得更能够以一种慈悲的临在来拥抱它。

你无须躲藏在终极实相中并恐惧这辈子的物质、情绪、心智上的皱褶，这对于一位流浪者是一种诱惑。表达这一点的另一个方式是说，你必须与较低脉轮工作而不仅仅只与较高脉轮工作。即使你因为你在人类显化中看到缺点而无法完全地承认你自己的神性，你们很多人对于自己作为人灵有一个清晰的见识。至少你在逻辑智力的方面认出你的完美。蹲下来碰触大地；让你自己接地；在泥土中玩耍。忘记你的母亲告诉你的：“你是不好的”，因为你的双手沾上了泥巴而你必须将它们洗刷干净。你不是不好的或无价值。你们是园丁，身为园丁的确会沾满泥巴。但园丁也记得他

的目的不仅仅是去翻土或制作泥土派，而是去培育造物中最伟大的花朵。

这里我不想要重复叙述那些一方面需要花费数周的时间来教导，其次已经教导过的事情。过去那些文稿，谈及关于平衡，关于相对实相与终极实相、关于能量和冥想练习的教导，同时包括散篇的以及书籍，都是可利用的，你可以进行练习来帮助你们更完全地同时进入相对实相和终极实相。[1]

我想要把麦克风传回给 Q'uo，当麦克风再一次地传给我时，我想要听听你们具体的问题。我的朋友 Q'uo 有要补充的内容，它将会增强这场教导。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。在爱与光中，再一次致意。

的确，我们呼求每一位流浪者远离完美，远离终极实相。我们呼求每一位流浪者以地球人与行星地球之名来服务。你们已经遭受许多的痛苦，你们已经牺牲所有的记忆，并且在一个奇怪的、异域的土地上生活了许多年。你过去必定很想要来到这里。在进入地球层面之前，你的意图是清晰的：在行星地球诞生，进入第四密度之际，提供你的振动来点亮行星地球的意识，使其稳定地通过产卵，在子宫内成长和显化的过程。在整整一次费力的人生之后，如果你发现你已经将你的时间都花费在对于你不是一位原生居民的抱怨，以及对这里人群和观念的质量表示失望上头，你会是多么苦恼呀。

亲爱的朋友，你们来此成为地球的仆人。你来此把所有的事情放在一边，完全为爱的理由给出自己。你来此受苦而并在贯穿整个苦难的过程中展现你的信心，展现你坚持不懈的奉献，对于造物主以及你知晓为造物主的其他自我。你最大的绊脚石是遗忘的罩纱，它导致你埋怨这些不舒适，而非卷起袖子并且投入一个非常不卫生、杂乱，却是完全自然的成长过程。

没有自然的功能是整齐或干净的。想一想爱的行为：精子润滑液，奇怪的姿势… 在创造机会给一位人类灵魂进入这个神圣地球的方面，难道还有更不端庄，更世俗的方式吗？怎么可能会有更低下、更初级、更混乱的方式呢？想一想出生过程：子宫口如打着哈欠似地打开；双腿伸长；那痛苦、血液、羊水；令人不安的，喃喃自语的医护人员。在出生过程中，哪里有尊严、洁净或干净呢？假如你可以，考量死亡过程——渐渐变老、失去健康、呕吐、小便、排泄物——所有事情都出问题，直到你赞美上主，为了一个好的臭皮囊，并且为与了相对糟糕的健康，却依然活着感到惊奇。这就是你前来改变的世界。假如你思考你正在做这件事情，你无法做这件事。你有所服务的唯一的希望就是，因为你如此全心全意想要服务，去拥抱这个混乱而不整洁的人生，欣赏每一个部分，接纳和知晓它。

你们是仆人；这将会沉重地压在你们身上，因为你们感觉那些多少较为优秀的事物，因为你们对更好的事物拥有信心，你们能够看得更远。抛开这些礼物…学习谦卑…请求苦难…请求成为最后一位被服务的人…挨饿…哭泣…允许生活的痛苦是真实的、可接受的，甚至是可爱的。不怕弄脏，投入这个喧闹的、沸腾的、充满无限活力的吸气和呼气的过程，在各种情境之中，总是寻求去服务爱；在虚伪和人群之中，总是寻求服务真理，不管他们如何呈现他们自己。等待来自人群的指令和命令，你来到这里成为他们的苦工。在这些命令前鞠躬，倾斜肩膀地做这份工作。

你的工作是什么？对于一位流浪者，首要的工作是如其所是地参与这人生的过程。当你尝试这个开端时，你将会失败，一遍又一遍。这就是你将如何学习的方式了。为每一个已感知的失败而欢庆吧。为你的失败而欢庆吧。欢庆吧，对于你的那个部分，它会杀戮、会偷窃、会抢劫，或至少尽可能拥有许多，假如不是凭借武力，就是凭借诱惑。[2] 当骄傲掉落时，尤其要欢庆；因为真理、美丽、公义、慈悲只有在尘土中才被学会。受苦并为这样的机会赞美无限奥秘；当你除了放弃之外什么都不能做的时候，去欢庆吧；因为现在你有概念了。现在你处于某件好事上头。

我们对你们每一个人有如此多的爱。你们的热望是何等高贵啊。请知晓，我们为你们来到这里，我们的出席是准备好去支持、安慰、陪伴任何一个呼求我们的人。我们将不会说话，我们将不会试图明显地站在那里。而当你们已经呼唤我们的时候，仅仅倚靠着静默和孤单，感觉我们的爱，我们全然与完整的支持；因为你们每一个人无限太一，正在体验与采收，为了那创造了我们全体的奥秘。地球的收割者，忧伤的兄弟姐妹啊，把王冠放在你们的头上，然后把它丢掉，把你自己丢到尘土中，并且尽你最佳的努力。那就是完美。

此时，我们将转移这注目的焦点给被知晓为亚伦的实体。在太一造物主的爱与无限光中，我们离开这位器皿以及这个令人喜爱的团体。
Adonai. Adonai, 我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。Q'uo 刚刚已经建议，学习谦卑，学习去拥抱此生之混乱的重要性。当你拥抱那种混乱时，你也必须不去否认在其中的痛苦。你如何学习去拥抱痛苦的事物呢？Q'uo 建议过，请求去成为最后一位被服务的人。当声音说着：“那我呢？假如我是最后一位，我的需求将会被满足吗？”，你会做什么呢？你毋需抛弃恐惧，而是当它准备好时，允许它消失。恰恰就是这种恐惧的升起成为堆肥，有助于成长。

接下来，我们剩下的主要问题是：你们任何人，不论是不是流浪者，对于这种令人感到威胁的人生体验做些什么呢？我将不会在这个时候以一种归纳性的方式寻求去回答那个问题。我宁愿听听你们向我或 Q'uo 提出的具体问题，或是单纯地随意抛出问题，我们会从中选择无论哪个问题来回答。现在有问题吗？那就是全部。

提问者：我有两个问题。第一个问题与流浪者在关于遗忘罩纱的方面的挫折感有关，这种遗忘的罩纱存在两者之间：对于更大的一体性的潜意识记忆与在地球上体验到的表面分离[换句话说，我们人类倾向于这么对待彼此]，当然，这需要怜悯和理解。所以，关于这点有任何的评论吗，同样，在关于尽可能更多地穿透罩纱的方面，Q'uo 或者 Aaron 可能有任何具体的指点吗：我们要做什么来忆起我们在这里是为了什么，或我们要做什么来寻求指引？

我的第二个问题涉及芭芭拉带来的资料，因为我非常强烈地认同这那份资料[其中一部分是直接传讯给我的]我一直在考虑一个问题：这个问题就是流浪者如何困在人世间的业力之中。我们在这里谈论过，关于我们是如何成为志愿者，不过我们有一些人也有服刑

的感觉，知道什么常见事物，好比灵性的骄傲，倾向于让我们掉入陷阱，这可能是有用的，还有如何与它们工作，以及如何在被困住的感觉中彼此帮助之类，我个人发现这感觉是一种非常强烈的体验。谢谢你们。

提问者：这个问题是给 Aaron 或给 Q'uo，或给任何一个？

提问者：这个问题是给任何一个，也可以给双方。

亚伦：我是亚伦。这罩纱也是此生的一个礼物。你不想迷失在遗忘之中；不过，我的朋友，不要忘记你来这里学习信心。假如罩纱完全地被撕开，以致于对于你是谁以及你为什么在这里的方面有一种绝对的清晰度，接下来，在这个层面上，你的工作就更多地变成一个决心和意志力的工作，而非信心的学习了，那才是你的目的。因此，罩纱服务这一个目标。你的寻求是在罩纱中打洞，而不是把它撕开。当你在一处无我(egolessness)的空间中，在一处最深的连结和纯粹觉知的空间中真正地歇息时，你可以对那些时刻给予更多的注意来学习在罩纱中打洞。你们每一个人拥有这样的时刻：当你正在聆听一首交响乐曲之际，交响乐和听者都停止存在，没有自我或客体，只有交响乐正在进行。你看着落日；突然间没有人正在观看落日，只有纯粹觉知，伴随着主体/客体的界限脱落。

用一个简单的例子说明，假如你起床时而你在胃痛，你注意到那种不舒服的体验；但是当你在没有痛苦的状态醒来时，你不会注意到那个没有痛苦的自然空间。相同地，当你在纯粹觉知中歇息时，你是不会注意的，纯粹觉知是你的存在的自然状态。当你被转移轨道进入一个分离的自我时，你会注意到，因为它是痛苦的。那么，这个练习就包含了注意这些纯粹觉知和连结性的出现。随着你更频繁地认出这个完全连结的空间，你就开始允许那种体验稳定下来了。你来到一个更深的，持续不断地，对于你是谁的察觉之中。当你不是忙碌于成为某个其他人 成为行动者、观察者、流浪者，朋友或爱人的时候 你是谁？

要开始更为充分地在那纯粹觉知的空间中歇息，可以进行许多种练习。我知道二种最简单的练习，我将快速地教导给你们。我们将不会在这个房间里花时间练习它们，不过你可能希望在我们的集会后，自己尝试它们。第一种练习是呼吸练习。吸入…呼出…入…出…入…出。开始注意到在吸气和呼气之间有个暂停，再次地，在吸气和呼气之间有个暂停。当完成呼吸的第一个部份时，只是一个（拍手声！）小小的中断，而接下来部份还没有开始。当你正在吸气时，你正在进入未来。当你正在呼气时，你正在释放并盼望着下一个呼吸。这个在呼吸之间的通常被称为在呼吸中的一个光圈，就是（拍手声！）现在。就在这里尝试一会儿。吸气…（拍手声！）…暂停…呼气（拍手声！）…暂停…我正在强调这些暂停。对于在吸气和呼气之间的暂停，或是吸气和呼气之间的暂停，你将会发现对你而言，有一个比另一个更加舒服。我建议你不必尝试去同时注意两者，并在其中休息，而是只有注意两者中，感觉起来较为自然的任何一个。让我们用这种方式尝试它一分钟。吸气…暂停…呼气…吸气…暂停…呼气。不必憋住呼吸如此长以至于它会变成是一种紧张。只是暂停到足以去完全地处在这个瞬间之中。

（暂停）

在相对实相中，当你正在体验令你不舒服的事物时，

尝试这种呼吸。这不是在逃避相对实相，而是给它制造更多空间，藉由允许你自己那种重量的转移，在相对和终极之间平衡，更充分地回到那种纯粹觉知，而它绝对不曾负荷罩纱。

另一种我想让你们尝试的练习是一个非常喜悦的练习。走出去躺在草地上或躺在一个走廊或台阶上，在那里，你可以看见树木和天空。吸气，吸入围绕你的无限空间，感觉你自己被一切万有充满。呼气并允许你的能量向外扩展。感觉你已设立自我边界，只是温和地放松它。你不是在尝试向外扩展。你正在允许那种自然而然的，向外的扩展性体验，它是一个更深的真理，单纯地释放边界，进入天空的无限性之中。这些是简单的工具，可以帮助你重新连接到一个你之所是的更深真理。就是从那个真理的位置，当它稳固下来时，你就更能够在罩纱中打洞了。

你们希望我们任何一个人在这个问题上进一步阐述吗，或这样就足够了？那就是全部。

提问者：我有一个问题，这问题我提出给亚伦或 Q'uo，任何一位来回答。在这次人生的早期部份，在我看来，从事某些有价值的事情是我在这个身体中存在的首要目的。经过了数十年，我已经将我的观点转移到某个位置，在那里，我相信这次人生的宝藏，实际上就是人际关系。我的问题是，这是一个成熟的因素或年纪的因素，或者我只是无意中碰到已经如此的事情？

亚伦：我可以吗？我是亚伦。这里我可以相当简短地回答，接着转给 Q'uo，他们也有一个答案？

提问者：请说。

亚伦：我会提出这个问题，我的朋友。在做某件有价值的事和建立关系之间有任何不同吗？

提问者：做事意味着创作...

亚伦：建立关系和完全地进入关系，就是去释放你的边界并且充分地将你的心在存在性中与他人融合。在我看来，你已经学到的东西是敞开心的真正价值，这是最伟大的礼物。在此，我把你交给我的朋友 Q'uo。那就是全部。

Q'uo：我们与这器皿同在。我们是 Q'uo 群体。我们相信可以在这个要点上多说一点。

一年的季节与一次人生的季节有许多共同之处。心智和头脑的早期作品 意志、刚毅以及想法 通常藉由最大的效用而被更年轻的，较没经验的实体所使用，他还不知道人生是空无的，工作是徒劳的，而一切都是转瞬即逝的。这类型的知晓大大地打破了那种那种“拼命三郎”（eager beaver）的心态，而这心态对于创造无论是什么似乎值得拥有的障碍或扭曲是必须的。

在一生的夏季中，该存有表达了青少年的缩影 肉体的美丽、敏锐的感觉、不知疲倦的能量、形体的美丽以及优异的学习 就像花朵一般。夏天的孩子们，拥抱彼此，拥抱生命，创造许多种子，在盛开中，创造诱饵，抓住繁殖的原力、内在的创作，以及与他人一起创造。

人生的壮年期是秋天的季节，在此，该实体收获、收割、筛掉米糠，接下来返回打谷场，再一次地寻求，直到在年轻岁月所播下的种子都已经被收割，只剩下生命的冬季，一个看似寒冷而较不称心如意的时间。

不过，对于成熟的实体，这是证悟存有的时间，这是比例感最灵通的时间，在这时间，最朴实和最骨架（基本）的真理可以被看到、分享、保存。冬天是从作为成熟为存在，从独处成熟为乐意前往任何方向以形成桥梁，架在自我和任何想望从这个实体身上学习并给予该实体的人之间。所有这些季节都拥有其智慧，它们也全都有各自的缺点。

在大多数实体之中，有种好的伙伴关系，位于这两者之间：不可避免的时间之课程和那些特别为你而设置的，关于已学会的爱之课程。当野心的火焰已经被成就所熄灭时，当野心的不平衡已经被不可避免的损失所平衡时，这个自我的伟大礼物最容易被看见，因此，每一个选择——在适当的时机或不在适当的时机——在某种意义上，都是与所有其他想法或优先权的配置是完全等同的。所有季节的天才是内在的察觉，察觉到这也是造物者。我的弟兄，我们可否进一步回答？

提问者：不用了。我非常感谢二位。

Q'uo：亲爱的弟兄，我们非常感谢你。

提问者：我想要问亚伦，他是否可以使用情绪性的评判作为一个范例，谈论他提到的消融练习。

亚伦：我是亚伦。我听到你的问题了。情绪的评判将升起。这是人生的一个必要元素。这些将是对好与坏的评判、对与错的评判、评判想要的和厌恶的。这些评判并不是偶然地升起。意识与一个对象或一个想法进行接触。它发现那个想法或物件令人愉快或令人不愉快。这种愉快或不愉快的特质并不是客体或想法所固有的，而是被包含在与那已升起的东西的相对关系之中。举个简单的例子，在一个炎热的夏天跳入清凉的湖水是相当愉快的。在寒冬中跳入相同的湖水中是相当不愉快的。改变的不是物件，而是你与那个物件的关系。当注意力被带到这个过程的每一个阶段时，你将会发现虽然情绪的批判依旧可能会升起，所有对它的认同开始消失了。接着你不再陷入这些批判的故事中，而是看见它们为正在经过，有条件的物件。

提问者：Q'uo 对于这点有一个回应吗... 因为我有个问题。

亚伦：我想要进一步谈论一些。从愉快/不愉快移动到喜欢/不喜欢是普遍的。假如你仔细地看，你可以开始观察你的能量是如何伸出手抓住并紧握那个令人高兴的事物，而推开那个令人不愉快的事物。这么做没有错。这对你而言是非常自然的。假如在那种紧握不放以及厌恶中，你已经被拉出当下此刻并进入旧有心智的制约中，接下来，在直接回应那些你已经被提供的物件、想法或情绪的方面，你就不再是自由的了。例如，如果你作为一个孩子，经常体验到被你的同侪排斥，假如你处于这样一个情景中，当你走入一座咖啡厅，你看见朋友们一起坐在一个桌子旁，你走向那张桌子，他们对你打招呼但并没有邀请你坐下来，旧有心智的制约可能让你进入一个档次，进入一种被排斥的感觉。愤怒可能会升起，因为那种愤怒而产生评判可能升起，而你开始陷入所有这些沉重情绪的陷阱

中。

通过使用各种相对实相的练习，一个人可以开始去看这些情绪是如何升起，既不需要去否认情绪也不需要去对它做出反应。尽管如此，情绪依旧升起了，它使你的能量场紧缩了。第一个部份是能够认出这种升起并且知道这是旧有的行李：“我再也不必随身携带它了。我不必对它做出反应或被它弄得不舒服。”清楚地看见这个情绪是旧有的行李，一个人可以进行诸如吸气-暂停-呼气的练习之类的练习，做某种事情把你带回一个纯粹觉知的空间，一个在你的神性中休息的空间。你由这个空间看见你的能量场紧缩为它们本是幻象。

你们每个人拥有一个完美的光体。我们先前谈到一个小孩子画的太阳以及射出的太阳光束。这光体的模板现在是并且一直是完美而无扭曲的。在你的能量场中的扭曲就是那张纸上的这些皱褶。它们存在相对实相中。它们从未存在于终极实相中；因此，你被给予综合性的工作，有技巧地处理这些相对层面上的扭曲，透过承认反感，看到任何想要摆脱它们的渴望，因为它们令人不舒服；并且知晓这全是幻象。你必须回来，既不要躲藏在终极实相中，也不否认相对经验的痛苦，而是单纯地认出：“这是旧有一心智的制约。在这个时刻，我不是被拒绝的，即使我被拒绝了，我无须恐惧它。”你不必摆脱能量场紧缩的幻象。你单纯地释放明确地不再被需要的部份。在相对的层面，你认出老旧的行李，接着你做出有技巧的决定，回到你是谁的真理中，去与完美光体再连结，释放出自该能量场的那种紧缩，于是，它可以不再创造扭曲的幻象。

你一直在实行这些扭曲，一而再，再而三地。释放扭曲的幻象不是一瞬间的工作，而是一个继续不断的练习。作为一个继续不断的练习，它必须被小心地完成；不是在摆脱扭曲。假如有对扭曲的厌恶，那么他必须回到它们的相对练习之中，例如，对于正在感觉受拒之痛苦的那位存有找到怜悯心。但是，当清楚地看见：“这是旧有一心智，只是旧有的习惯。我无须去随身携带它。”那么，你就释放了它。有许多在这里有用的练习。它们全都集中在释放边界、向外扩展能量，返回进入那个你自己的神性和完美的地方。

我愿再提供一个图象来帮助澄清在该团体中的某种困惑。我想要你们观想一道完美的灿烂光芒照耀在一张纸上。让我们称呼这道光为你的存有的完美光体的模板。让我们称呼这张纸为肉体。假如你拿一张玻璃纸，类似于我们刚才弄皱的这张纸，干净的玻璃纸，把它举到在这道光前面，完美的光将依旧落在那张白纸上。它看起来没有扭曲。假如你弄皱玻璃纸，将它举到这道光前面，这些皱褶将会显现在这张白纸上。接下来，你想着：“喔，我应该消除这些皱褶”，于是你开始试图去弄平那张纸；然而那张纸从未有过皱褶。皱褶是投生为人的过程中的一个幻象。最终，你将你的注意力转到玻璃纸，试图去熨平源自于玻璃纸的皱褶。最终，你明白了这个真相：“这张完美没有皱褶的白纸依旧在这里。我所看到肉体的白纸上的东西只是皱褶的幻象。为了在相对层面上有技巧地照料它，我必须检查投生之光，找到那张完美的、没有皱褶的白纸，并允许我的身分在那儿休息。”然后这些不再被实行的扭曲将会走开，正如同一块布在没有人管它的时候，这块布将不会有皱褶出现。假如你不断捡起这块布而且不断给这些皱褶能

量，这些皱褶将会变的更加坚实。这个是胶囊形式的教导。假如你有问题，我很乐意去拓展它。人们正在变得疲惫了。假如现在有个简短的问题，我们将会照看它。

提问者：这个可能是一个真正简单的问题，如果是这样的话，假如它被同意仅仅为了这个团体的缘故，我为此感激。我只想要在我对情绪的理解方面拥有一个澄清或一个更正。我想知道亚伦是否可以对情绪给出一个简短描述。一个人无论是正面地，还是负面地对一个物件做出反应，这种反应是完全与情绪联系在一起的吗？它严格地说是一种工具，还是在情绪中，会有其他的特性可能对我们醒觉我们的扭曲有帮助呢？

亚伦：我是亚伦。我听见你的问题了。你们每个人有一个与肉体或心智截然不同的情绪体。全部三个体都连结到我们所称的意识，在这个简短的解释中，我将不试图去定义意识。当有一个肉体的或心智的催化剂时，该小我会将这个催化剂感知为某个东西，它将增强或减损、帮助或伤害，就可能有一种能量场的紧缩，要嘛倾向于那个催化剂，或者抵制那个催化剂。这个紧缩的体验，不是紧缩本身，而是与这紧缩的关系，就是我所意指的情绪。这足以回答你的问题吗，或你想要我进一步说明呢？那就是全部。

提问者：我可能需要思考一下。

芭芭拉：亚伦问，是否有任何要在以后被考虑的问题。

提问者：好的。首先我有一个依旧摆在桌上的问题，关于“困住”的问题没有获得解答，我想要听 Q'uo 的说明。我还想要更多地听听 Q'uo 关于收割的看法：将会发生什么事情呢？我们可以做什么去帮助人们做好准备，如果有任何事情的话，可能是关于一些更多的技术细节和具体细节。那也是你们的问题吗？

（团体评论：那问题将构成明天的一场好的集会。）

提问者：我想我最后一个问题是个人的问题，不过我对于这现象有兴趣 和我们的兄弟实质地接触。也许明天我可以用更明确的方式确切地描述一个问题。

提问者：我明天可能有一个问题：当诸如我们的团体之类的一个团体聚集在一起时，在团体成员之间，以及在团体当中的交流的方面，有什么看不见的事情实际上在发生的吗，我想同时聆听来自 Q'uo 和亚伦对这个看法的评论。

卡拉：我有一个最后的考虑。它不是一个问题或答案，但它是一个考虑；由于爱/光(研究中心)的排程，除了在明天早上的集会之外，我们将在明天下午四点进行一场冥想。芭芭拉很可能得离开，我并不清楚。但欢迎你们全体留下来。假如芭芭拉留下来，当然她将与以及吉姆一起作为管道，共同教导。假如事情没有结束，如果你们将待在这里更长的时间，不必惊慌。我们将乐意全心投入四点的集会，并进一步工作你们带来的问题，在某方面，我们不想要留下没有被回答的问题。

提问者：好吧，我有个不大对头的问题。在圣达菲(Santa Fe)，我们得到各种奇怪和美妙的观念，好比对 DNA 做改变，在 DNA 上有某种演化正在发生，那一类的事。关于这一点，我想要听听你们的观点，并看看它是否为真；以及这个问题或许可以跟收割问题联

合起来讨论？

提问者：DNA/RNA … 你可以将它修改为 DNA/RNA。

提问者：是啊，什么类型的修改呢？我们可以对它做什么吗，如果有任何事情的话？

芭芭拉：亚伦想要非常简短地说一些事情。

亚伦：我是亚伦。刚刚被提出的一个问题是：“在这表面之下，在这些集会之外，这里正在发生什么事情呢？”自从你们昨天来到这里，因为这些集会的特性和你们自己的内在工作，你们每一个人的振动频率已经显著地升高了。在那种能量中欢庆吧。喜悦地分享它，请尽可能地觉察。你们每一个人在这里都不是偶然的。允许每一个人去成为催化剂并且服务你，如同你们服务彼此。

催化剂同时是喜悦和痛苦的。同时拥抱这种喜悦和痛苦。当你们彼此在一起的时候，我的推测是喜悦远大于痛苦，不过别人的问题和议题可能在你自己内在引起某种痛苦。拥抱这个更深入学习的机会。知道这些之后，在今晚的稍后时间，我想要提供一个简短的十或十五分钟引导式的冥想给任何想要就在就寝时间之前练习它的人。它可能是一个有爱的亲切冥想或一个宽恕的冥想。它或许是一个释放边界的冥想。我将等待整个傍晚，去感受从你们身上接收的能量并且注意什么冥想是最有用的。假如你们没有任何人选择来参加，也没关系。任何人想要参加都欢迎。再一次，我感谢你们。（拍手！）

提问者：多么及时呀！

亚伦：…爱的行动已经把你们带到这场聚会并且使你们能够参与；而我最深的喜悦就是在 Q'uo 和我自己以及你们全体之间的分享。那就是全部。（这团体暂停并且开始唱歌。）

亚伦：我是亚伦。我一直在阅读你们今晚的能量。我有两个关于冥想的截然不同的主意。一个是对你自己以及所有存有产生一种更深入的慈爱感觉。另一个是与你内在升起的边界工作。虽然我看见两者中的任何一个对你们大部分的人都是有价值的，我认为我们会在边界的消失的方面工作，因为它更直接地与我们今天已经谈到的内容有关。

想象你自己走过可爱的森林。你来到一小块空地，有野花在那里生长，刚好在越过这块空地的地方，有一条溪流。在这块空地的对面有一道石墙，一座 10 或 12 英尺的悬崖。当你沉思这个风景的美丽时，突然有人跨过溪流并开始对你丢石头。第一颗石头击中了你的肩膀，你转身并且看见一位高大而凶恶的人。你已注意到在这座悬崖中有一个洞穴，所以你撤退到洞穴中。这是一个不寻常的洞穴，更象是一个碗，柔软、有衬里的一个容器。洞穴非常昏暗，足够昏暗但它不是全面的黑暗，它却不是你会认为是光亮的地方。洞穴的形状象是一颗巨大的汽球。洞穴的入口有个特点，当你将它往边上推挤的时候，这个入口会以你渴望它成为的样子保持开放，直到你收回你的碰触；接着它会收缩，完全地关闭。有魔法的洞穴。允许你自己进入，感觉它的柔软。感觉内在的安全感。你可以听见石头仍旧在墙上弹开，但没有任何东西可以伤害到你。经过一些时间之后，石头停下来了。数分钟、数小时、数年、数个世纪过去了。

我说过这是一个魔法的洞穴。你被喂养。里头有空气。你的需要获得满足。你是与世隔绝的。在这种柔软中，你花费亘古的时间在作梦。最后，光来到你的觉知中。在这个茧里面，一种非常昏暗的光碰触了一种记忆，关于你已经知晓的光辉。有一种去忆起并且重新体验那种光辉的渴望升起；试验性地，你向着这个茧的入口伸出手，并同时回忆起墙面将会随着你的接触而扩展，并且保持那种扩张的状态，但藉由那种魔法的特性，只要你说：“关闭”，它就会迅速关闭。从这个完全安全的位置伸出手；碰触那个出入口并且允许它仅仅在最小的程度上开放。让光流进去。正是春天，允许空气中的香味进来。自从你上一次对那种清新的空气开放，已经过了多久时间呢？在最开始位置，是什么使你将自己封闭在这里的呢？有那种模糊的对危险的记忆。万一那个拿着石头的存有仍旧在那里呢？然而已经过了无尽的时间了。

承认任何的恐惧或抗拒，问你自己是否能够仅仅更进一步地开放这个出口，并走出来进入光与清新空气中，不是离开你的安全点，而是允许一种大到足以使你真正往外看的开口。这里是草地，正如你曾经记得的草地一样，布满了野花。潺潺的溪流随着小瀑布从岩石上落下，还有可爱的水池，一个人可以在那里坐下来。树木在微风中摇曳，在鸟鸣伴随下显得生气勃勃，他们自己哼着风的旋律。你是安全的。仅仅更多一点地开放盔甲。

假如有人要用一把魔法之剑切开这个茧，将它切成两半，这样它就会解体了，你可以看出这会是多么恐怖的事情吗？你会是自由的，不过你处于惊恐之中。这对你会是一种暴力。一个人不是藉由被强迫而得释放，而是当他看到为了安全而选择的盔甲不再被需要时，藉由选择自由而得释放。我们荣耀那副盔甲。它有一个用途；但我们认可：“我不再需要这副盔甲了。不论那危险的幻象是什么，使我过去寻求安全的场所，它都不再存在了。我是安全的。”

这记忆不会轻易地消逝，那个带着石头的男人。在贯穿你多次人生的过程中，你已经体验的许多恐怖的事情的模糊记忆不会轻易地消逝。你不是在试图为自己摆脱这些记忆，而是允许它们承担起它们作为催化剂的部份责任，就是这个催化剂已经把你带你今天所在的位置。这盔甲有其用途；而现在它是一个旧有的习性。我将要沉默几分钟。我想要你们做的是，在你尽可能地感到舒服的情况下，去扩大这个开口。记得，你的双手的一次轻触就会让开口逐渐变大。单纯地“关闭”的想法就将会让它快速关闭，而你会被隔绝，并且再一次是安全的。这里你可以实验；你可以用一种安全的方式来检查你的恐惧。你毋须完全地暴露出来。你可以选择去打开那个出入口，打开到足以使你坐在里面，就象是一个门口，知道你仍然在里面。或者，你发觉你准备好走出来闻闻花儿，在溪流的水池中玩耍。

带着极大的温柔和仁慈，允许你自己脱下这个盔甲，并且被你周围的世界直接地碰触。没有进行这个工作的正确或错误的方式。在尽可能舒适的范围内，单纯地浮现出来，并探究那阻挡你的恐惧的特性。现在，我们将保持沉默五分钟。

（暂停）

当你超越了盔甲并向这世界开放时，你开始觉察到有

Copyright 2007 L/L Research

周日冥想

2007 年四月 8 日, 复活节

其他人出现了, 每一个人都拥有他们自己的武装外壳。一开始你可能会对他人的在场感到震惊并且想要后退。假如有任何需要一个躲避处的感觉, 让你自己后退一点直到你感觉安全为止。看到他人不会威胁你, 看到这是旧的习惯, 它想要将自己拉回去。接着你可以单纯地承认旧有的习性, 旧有的制约: “我再也无须如此做了。” 碰触墙壁并且再次走出来。当你的盔甲脱落时, 你将会发现, 与他人接触是自然而然的。假如让你自己从你的外壳中冒出来是恰当的, 请伸出你的双手与双脚, 无论什么能够与一个人或更多邻人 那些在这个房间坐在你身边的人 建立接触的手足。非常小心谨慎并且非常留心, 允许自己完全地易受伤, 向着其他人的能量场开放, 释放你自己的能量场给他们, 看看这样感觉如何呢? 现在我请求你们非常确实地做这件事, 假如你感到这是合适的, 伸出双手或双脚, 好让你至少接触另一个人。温和地探索这个开放的本质。知道这里没有强迫; 任何时候, 你都可以撤退。这个练习是去帮助你体验那个盔甲的本质为旧有的包袱, 去更充分地体验临在的特性, 更充分地体验你是安全的, 在没有你的盔甲, 没有限制和边界的幻象的情况下, 你可以持续如此。

你可能希望放下你碰触的手, 接着再一次地举起它, 去感觉你自己与其他人的能量分开, 它感觉起来是如何的, 接着再次结合起来。我将会安静一分钟。

(暂停)

时间相当晚了, 所以我们将在这里结束这个冥想; 不过我想要你们带着这个练习上床, 直到明天。每一次你感到被威胁时, 注意你的能量场的收缩并注意那种将你拉回一种防御感觉的方式, 或许看见二个人在一起谈话而感觉被他们拒绝, 或是听到某些威胁你的事情, 请你更深入地检查那个恐惧。观察每一个紧缩以及将你拉入你的盔甲的方式, 接下来问你自己: “这个旧有的习惯吗? 我可以让这些边界重新开放吗? 我可以让自己再一次地冒出来吗? 一遍又一遍...”

愿每一个地方, 所有的存有开始知晓他们无限的本性以及他们的无限性。

愿每一个地方, 所有的存有从他们自我制造的监牢中冒出来, 并且发现他们与一切万有连结的真实自由。愿那份知识, 关于你的自由和无限的完美, 带领你们回家。

我爱你们全体并且祝你们有一个美好的夜晚。那就是全部。

原注

[1] 更多的信息, 请洽深泉冥想及灵性探寻中心, 网址: www.deepspring.org, 3003 沃什特诺大道, 二号房, 安阿伯, 密西根州, 48104。

[2] 上下文有待澄清, 关于使用存有的这些部份[当作爱的思想和行动的催化剂]而欢庆的方面。参考亚伦的谈话可能会有帮助, 在 1993 年 9 月 25 日, 第 20 场集会中, 关于该问题: “我如何知道什么时候我正遵循着一条爱的途径或恐惧的途径呢?”, 第二段的说明, 并且包含这个声明: “你的恐惧不是要给你战斗的一个负担。它是肥沃的土壤, 在其上, 你可以建立悲悯。它是你转成堆肥的废料。”

Translated by M.D.

(V)2015, Reviewed by T.S & cT.

来自 D 的问题: 就时间和对时间的知觉而言, 我感觉就好像某种事情发生了故障一样。日子感觉起来好像和它们应该的样子不一样了。这就好像某种事情错位了一样。我们想知道 Q'uo 是否可以给我们任何的关于在此刻影响我们的幻象的能量的信息。为什么对这类事情敏感的人可能会感觉到, 在我们感知时间的方式上和时间的在我们的幻境中正在被体验的方式上, 有某种事情不是那么正确了, 这方面有什么特殊的原因吗? 有任何 Q'uo 可以在这里提及的, 能够帮助我们理解这种情况的灵性原则吗?

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。能被你们寻求的圈子呼唤, 这一种快乐, 能被要求与你们在对时间的知觉之主题上与你们分享我们的想法, 这是一种荣幸。

一如既往, 我们请你们成为你的心智和心灵的圣殿的管理者和守卫者。用一只耳朵来倾听我们的言语, 那只耳朵寻求的是与你们产生回响和共鸣的想法。如果你在那个想法上进行工作, 它将是有可能产生结果的一个想法。如果我们与你们分享的想法没有那种共鸣的感觉, 我们会建议你将它们放在一边并继续前进。因为你所寻求的事物正等待着你去探索。因此, 专注于共鸣的途径, 而非你对任何特定发言者的较高评价。我们感谢你们这方面的考虑, 因为它使我们能够随意地发言而不用担心我们将会侵犯你们的自由意志或干扰你们灵性演化的进程。

你们今天询问关于时间或时间的知觉的问题。的确如此, 时间之流以各种各样的方式是可塑的, 我们会讨论这些方式, 而不会因为它们所影响的人以及诸如此类的原因而让一种变貌优先于另一种。

在此刻, 体验到时间上的变化的实体们, 最大比例是那些经验到一种单纯的时间加速的实体。看起来似乎小时不是小时, 一天不是一天了。一年太快地飞逝而过。这种时间的扭曲没有形而上的部分。毋宁说, 它是在最近两百年期间在你们的环境中的改变的一种人工制品。

L/L <wbr>Research 时间的知觉

在过去两百年间, 在你们的环境中, 作为一个种族, 你们发生了大量的改变, 我们谈及的主要是那些在第一世界, 容我们说, 即新世界的人们, 在这个时候的文明的全体荣耀中, 他们拥有文明的便利性, 他们已经历工业革命的过程。两百年前, 如果一个人想望从费城旅行到圣路易斯, 一个人会搭乘一辆木制马车旅行, 装了几个轮子并由马匹或公牛拖动。或者一个人会骑马、乘手推车或步行, 在真实的时间中, 会前往那些他想望去的地方。

自然地, 这使得每个人会小心谨慎地思考他们想要到哪里去, 因为他们将必须将要花费的时间, 无论有多少, 都投注于走到那里、做那些要在那里被完成的事情, 然后再走回来, 要不就骑马或驾驭某种轻便马车

去那里。所有这些事情都会让事件放慢速度。它们必须以人类身体的移动能力之速度，或者最多以一匹马或一头牛移动的速度发生。

一百年前，事物在那个世纪中有了可观的进展。你们现在能够坐上一辆火车来旅行。跟以前要花费的时间相比，你们只用了三十分之一的时间就能够跨越从费城到圣路易斯的距离了。虽然如此，你们仍旧只是受限在地面上。你们看出窗外并看到从沿着那条铁路的乡间[从费城到圣路易斯]每一个微粒。你仍旧在真实的时间中，这是就从一个地方到另一个地方，这期间伴随的事物的一种触觉、感官的关系而言。

在你们当前的时代，如果你要横跨从费城到圣路易斯的距离，你可以在费城登上一架飞机，在同一天下午，于圣路易斯机场着陆，即你的目的地。除了与坐在一架飞机上的独特经验有关的那些感觉之外，你并没有实际旅行的感觉，至少在这个器皿的头脑中，那种经验并不算一场实际的旅行，因为除了一个美丽的天空之外，没有意识到一个人在哪里的感觉，没有从A到B之间的土地的感觉。

注视两百年前的生活的另一方面，如果你希望与人写信交流，你拿起你的笔和大页书写纸[1]，你以一手好字仔细地写出你希望说的内容。你接着将那封信交给邮差，他透过骑马来进行工作，最后那封信会被收到。在地方性的书信中，实体们简单地派信使从一间房子走向另一间房子传递便条，那些便条会被同一个信使走路带回来。最后，计划制定了，关系形成了，生意安排好了。

一百年前，实体们用打字机交流，他们能够迅速地将写好的文件通过火车送到他们的目的地。电话在那个时代的早期出现了，因此人们能够在特定的，有电话系统的区域沟通，从这里到那里。越洋电报和电报同样也是快速沟通的方式，生意和通讯已经加速了。

在你们的时代，实体们倾向于让他们的手机保持开机来经历生活，这样他们就可以任何时刻，都完全能够被来自全球的任何地方，任何拥有他们的手机号码的人找到了。计算机以光作为媒介来传送信息。不消说，这种通讯是快速的。实体们现在完全被信息、通讯、一种全球性的紧密关系所淹没。拥有这样大量的通讯的反讽事实是：实体们感觉比一百年前更孤单了，就好像实体们会感觉到事物在他们周围加速一样，他们感觉到被该变化所隔绝了。

这是人们的主要体验，如我们说过的一样，关于它，没有形而上的内容。当人们在休息之前，有太多的东西要从他们的清单上划掉时，这就是会发生的事情了。当生活获得了更多的辅助，而实体们从用手洗衣服、跪在地板上擦地、生炉火，以及诸如此类的苦差事中解脱出来的时候，越来越多的选项就已经开启了。在越来越多的领域，有着越来越多的期待。

在单纯的生存模式中，生命曾经拥有的中心已经失落了，因为现在有很多生存的辅助设备。食物为你准备好了，你能够买现成的食物或把它带回家冰冻，然后用你的微波炉加热它。不过，在同时间，你失去了与土地和从那儿生长出来的庄稼的连接感，在黎明出门，收获你的庄稼，仔细地保存它，享受食物，它是你的食物，它生长在你的土地上，它适合于你。这过程已经失落了。在许多不同的领域，这种中心已经失

落，因此，实体们正野心勃勃地要做大量的事情，但是有一种趋势：不要有一个理解存在感的中心，或者让你的生命之轮可以绕着它转动的枢轴了。

纠正这个扭曲的解决方案就是为你自己移除这个必要性：得回应现代生活中，有不同面向的可能性[如你所知的]。当你做每一件正在做的事情之际，带着这些事情有个中心的感觉来执行它。

你的中心是什么呢？你从什么中心进行工作呢？

这个器皿每天早晨祈祷：「现在，在平安中，遣送我们进入这个世界，授予我们力量和勇气去爱，一心一意地，以愉快的心服务你。」[2]

当你的心智定于服务太一无限造物者之际，接下来，你就能够将生活减速下来，因为你有一个中心。你能够花时间将你的努力奉献给太一无限造物者，无论那些努力是怎样卑微或怎样宏伟。这会正常化你的时间。它也许仍旧飞快地流逝，但你拥有了更多的一种在那里的感觉，并成为你自己的生命的一个活跃与有意识的部分。没有那个中心，就有一种倾向去感觉：生活已经把你淹没与压倒了，你永远无法追赶上它。

还有另外一种方式，在其中，时间正在被扭曲，我们仅可以一般性地触及它，因为这个器皿缺乏科学的知识，尤其是物理学。

地球的两个密度，如它们一直存在的方式，它们是同时存在的。然而，直到大概五十年前，对时间/空间进行塑造的两个密度中，远远更加强有力的密度是第三密度，即你们现在正在体验的那个密度。在大约那个时刻，五十年前，第四密度的行星地球开始活化。

这些事情是分阶段发生的，从显化的最高领域开始，容我们说，通过生命之树向下过滤到个别的银河、个别的恒星系统及其行星。但是，随着轮盘的转动，它把时钟从一点钟移到两点钟，时间之手开始唤醒第四密度的行星地球，第四密度开始活化，接着成为这个特定行星的显化密度了。

所以，你此刻存在于一个中间时刻，在其中，第三密度的能量快要消失了，第四密度的能量正在喷涌而出。然而，对于你们每一个在所谓的时间旁轨*上经验地球的人而言，这仍然是一个第三密度的体验。
(*译注：原文为Time lateral，有兴趣的网友可以随后阅读L/L选集二：时间旁轨)

在此刻第四密度与第三密度的靠近状态意味着一种渗透作用。当一个人基于第三密度的价值观的预设值而运转时，好比保护家庭和部落、成为胜利者以及那类的价值观，对于这种混合振动的体验就单纯地是一种疲倦、暴躁、厌恶的感觉，或者以某种方式，「失衡」了。它们单纯地似乎是有毒的，而不会开始去欢迎这些第四密度的振动。

当然，这情况的原因是因为实体们在一个特定的层次上振动。它不是一个单纯的电磁属性[属于你的身体]的问题。你的想法是非常强有力的，有一种振动，那是你透过你的想法所创造的振动。

当你调频将你的想法朝向感激、喜悦、尊敬时，你的振动正在上升。你的振动的频率正在增强。当你允许

沮丧、失望、悲伤、愤怒、怨恨的想法，以及其他的负面情绪存留于你意识之中时，尤其是当你允许它们变得习以为常时，你就开始在一个较低的振动频率上振动。你就是无法享受第四密度的振动了。它们看起来正在攻击身体。

那些有意识的、觉醒的，走在灵性寻求的道路上的人们不会感觉到这些振动是有毒的；不会感觉这些振动让他们不舒服。然而，它们也许会非常清楚地感觉到它们具有挑战。因为这些振动是闪耀着真理的振动。它们迫切要求真理，它们活在真理之中。

你可能会说：「什么是真理呢？」我们对你说，对于每一个人而言，真理是不同的事物。第四密度所做的事情就是让每一个人的真理变得透明。一个人不仅可以看到他自己的中心，也可以看到每一个人的中心；而你现在生活于第三密度中，你是无法看到的。

位于第四密度的层次是一件奇妙地常态化的事，看到造物者的儿女们如一朵接一朵地开放的花儿，居住在地球上，他们在投生中盛开。如果你们完全地活在第四密度中，那就是你们每个人的真实本性，那就是你们会如何看见彼此的方式。

这并不是说你会变得更好。这是说在关于你是谁的问题上，它会是透明的。在关于每一个其他人是谁的问题上，它会是透明的。所有那些现在阻碍你，把你向下拉入自我评判的不完美都没有任何意义了。因为很明显的，每一个努力都是不去犯错的努力。而错误却是不可避免的。因为当一个人进行学习时，他从自己的错误中学习。为了进步，一个人必须犯错。

因此，当一个人凝视着他周围的其他自我时，他有种包含一切的感觉，一己成为了一个种族。第三密度之内的实体经常会在一些特殊时刻，非常地接近于实现这种第四密度的经验，好比这次冥想，好比复活节仪式和逾越节的宴会，以及所有标注一年中这个时间的其他神圣的场合，因为有许多不同的宗教信仰和好比威卡魔法之类的灵性习俗，在这个时刻举行欢庆春天的仪式。

在这些片刻，实体们几乎能够看到那应许之地，属于完全的平等、彻底的怜悯和全然地拥抱彼此。他们几乎能够品尝到那渴望——作为一个种族一起前进，不再彼此对抗，而是去服务彼此，如同耶稣实体教得如此之好——为了领导而成为最小的一个。

但是，处于第三密度的身体中，第三密度的面纱仍然是落下的，绝大部分，它仍然是一种具有挑战的振动；你被要求去检查每一个不让你成为第四密度存有的事物，每一件阻碍你越来越多地朝向服务他人极化的事物。

什么使你退缩呢？对于任何两个人，它都将是不同的东西。一般而言，阻碍实体们的事物是那些导致他们不去注意他们是谁和为什么他们在投生中的事物。与全貌失去联系，这是很容易的事情。如果你能够持续掌握全貌，并在你发现自己偏离它的时候返回它，你将拥有最佳的可能机会，能够与之合作并享受这种第四密度的能量正在带给你的真理之启示。

如果你看到了你不喜欢的事物，特别留心去拥抱它，检查它，并研究那个你正在看着的事物。不要说：

「哦！那不会是我。」相反，在你自己的内在深深地挖掘并找到它，它是你在他人的镜子中正在看着的事物的阴影和回音，或者它是你已经听过的，让你觉得恐惧的事物的某种关联。不要转身背对那个事物并说「那永远都不会是我！」相反地，找到那个与你已经看到的事物的阴影面发生共鸣的自己的部分，并将那个你自己的黑暗形象带上来。

当你面对内在的黑暗时，你可以请求它为你工作。你可以说：我需要你，愤怒。我需要你，悲伤。我需要你，所有表面的负面情绪，因为我需要坚持不懈。我需要一直向前。你是我的刚毅，你是我的决心。你是那强化我的意志并鼓励我返回信心的毅力。同我一起踏上这条旅程。让我们，黑暗面和光明面，在太一无限造物者的神秘中，崇敬与钟爱祂。

这些行动将带给你越来越多内在的平安和宁静。当你承认并拥抱你的不完美，并分派它们任务去帮助你变得更好，帮助你成为那个在你前方，即将成为的更好事物，在你的脑海中想要成为什么，如果不是那个一直更多地极化，更多地充满太一无限造物者的爱与光的实体，还能是什么呢？

我们并没有说这对任何人是轻松的时刻，但它们是有意义的时刻。你们每一个人在这里是因为你想要在这个非常糟糕的时刻投生。你们想要缔造不同。你们想要去服务。你现在想要在这辈子结束的时候毕业。

使用这些古怪感觉，关于时间被歪曲地感知，来提醒你，你正处于这个闪耀真理的时期之中，因为第三密度和第四密度的互动方式，这真理是用一种间接与迂回的方式如雨点一样落到你身上。它们的空间/时间是充分地不同，以致于它们对于这个时代有一种挑战性的动力。

在此刻，还有另外一种我们可以注视时间的方式，我们在之前曾附带提到这种方式。因为你们的地球是在一个时间旁轨上，为了人类种族的成员有更多的机会，带着一种使他们能够继续前往第四密度的极性，达到毕业(资格)，时间已经被故意地减速了。我们可老实说，为了最大化这种可能性，有很多、很多的实体真的摇撼了天与地，此为实在的陈述。

为这种时间膨胀效应做出贡献的不仅仅是那些来自行星影响圈外部的实体。同样有很多很多的光之工作者也做出了贡献，他们在过去的半世纪以及更长的时间中，已经加入该永恒的社群，由那些为了行星地球的利益而冥想的实体组成，带着非常专门化的议程，跟他们做为流浪者并进入地球投生以便于帮助能量从第三密度的振动转变到一个更高的振动相关；该振动更多地充满光，并带来更密集的太一无限造物者的爱与光。

接着，那些流浪者已经感染并传播了光，以致于很多很多完全不是流浪者的人也已经觉醒，他们自己变成流浪者，他们转而让光从他们身上向其他人流出去并传播开来，那些人也会依次接住光并将光继续传递下去。这同样极大地改善了从第三密度转换到第四密度的严酷性。

最后，有一种体验是非常罕见的，但我们觉得名为D的实体询问的，就是关于那种体验。当实体聚焦于灵性世界并越过了以言语思考的位置时，他们通常会进

入静默。因此，D 实体是非典型的情况，因为她尚未通过如此深入地进入静默，以致于门户开启而进入奥秘的核心。这个实体透过下沉到语言的根部来做到这点，这几乎就仿佛她能够用一个电子显微镜来检查人类的声音或呼吸，接着透过使用符号和呼吸，发现可以实现怎样的神圣行动。

所以，这个实体也已经突破了一种障碍，一旦它被突破，就会打开一种无限的远景。当这种性质的领悟出现时，就会有一个标记被留在本地时间的池塘中了。这就仿佛每个领悟都是一块鹅卵石，被扔到本地的、个人的时间体验之中，于是就会有波浪、涟漪、扰动。它们是本地的，它们并不危险。但它们肯定无疑地就在那里。唯有那些能够调音进入那种空间/时间的经纬线的实体能够发现并感知它们。

空间/时间起因于一种不匹配。在空间/时间中，空间比时间多了一些，而在时间/空间中，时间多了一些，同时在空间/时间和时间/空间中，这个因素对于带有特定器官[被设计来做这个工作]的特定实体创造了能力，而能够理解这种振动。因此，在空间和时间之间的不匹配，而有利于时间，把你们的幻象带入焦点。你的眼睛接着能够解释在它们前面所收集到的少量信息了。它们将其送到大脑中的一个位置，大脑把它形成一种猜测，关于你的眼睛正看到什么东西，接着能够向前进，仿佛它们正在完美地看到每一个东西，而此时，事实上，在一个人的环境中，通常只有非常少的部分位于焦点中，实体的眼睛一般会聚焦于他们正在谈话的人的脸，或者某个位于注意力中心的事物，而所有其他的事物或多或少被看到，却又没有被看见。

当一个实体能够穿透这种不匹配时，那儿有一个静止点，一个令人惊讶的体验，充满了可能性。当这个特殊时间的变貌发生时，我们鼓励经历它的实体对发生的事情给予非常密切的关注，并且询问一己的心之渴望是什么。

我们为这个询问感谢你们，请问此刻关于这个问题，是否有后续问题？我们是 Q'uo。
(暂停)

我们是 Q'uo。请问现在是否有另一个询问。

R: 我有一个问题，Q'uo，它是多少有些个人的问题，因此我请你们在你们能够做到的范围内评论。这个问题是关于我感知到，对于星际邦联之类的实体缺少问题。当我持续地学习我的灵性课程，我注意到当我对该寻求没有经验或在有意识层面上，是寻求的新手，我有很多的问题。而随着我在静默中花了越来越多的时间，我似乎问题越来越少了，纵使我对来自邦联的信息和通讯仍旧感激，跟和我在刚开始的时候一样。其他人已观察到一个类似的过程。我的问题是：这是灵性寻求的正常过程吗，即转向内在？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。确实，对于刚开始寻求的实体而言，非常地活跃于这持续不断的过程，询问每一件事，这是正常的。在灵性寻求中，一个实体必须做的第一件事是去撕掉大量限制他的成长的误解，甚至是他并不知晓的误解。当一个实体开始觉醒，他发现很多之前没有在他身上发生过的事情，因为他尚未准备好迎接这些概念。

这是一个令人激动的时刻，这是一个对实体们很重要的时刻 那个开始的时刻，那个觉醒过程！它是要被鼓励的。接下来，就有一个更漫长的时期，在其中，如你所说的一样，问题越来越少，但是你继续有问题，它几乎看起来就好像在你完成了问题的一个层次之后，却仅仅发现问题的一个更深层次。

接下来，我的弟兄，最终，当一个人继续寻求，一个人抵达一个层次，在那里，有一种对于静默之中的信息的极大欣赏，它的趋势就是不再对言语有如此强烈的渴望，言语是人类的创造物，但是，对于充满太一造物者的神秘的概念，它只能在心与心之间交流，而非从心智到心智之间。

请问有后续问题吗，我的兄弟？

R: 没有，为你们的评论感谢你们，我对它非常感激。

我们是 Q'uo，我们一直也感激你们的振动。现在有最后一个询问吗？
(没有进一步的询问了。)

我们是 Q'uo，既然我们看起来已经耗尽了这个特定的寻求圈的问题补给，我们将离开这个器皿和团体，感谢你们，为了这真正的快乐，成为这个神圣的灵魂聚会的美丽的一部分。

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。

原注

[1] foolscap: 一种廉价的书写纸，尤其是法律用纸尺寸纸张，带线条，黄色纸张，以写字板的模式装订在一起的。它的名字来源于它在十七和十八世纪使用的水印，图样就照着字面的意思：一个傻瓜的帽子。

[2] 这些文字是在圣公会的圣餐仪式的第二部程序的一个结束祈祷词的一部分，在《公祷书》的 365 页可以找到。在那个圣餐仪式中，「通过基督，我们的主」的文字紧跟在那段文字后面。在我们早晨敬拜仪式中的完结祷词中，这段文字是其一部分，有比它多一些的内容和关于赞美、祈祷、奉献、感激的想法，并在祈祷结束前，请求指导灵的介入。然而，我们的祈祷总是会以相同的「通过基督，我们的主」或者那段措辞的某种变化的方式结束。

Translated by T.S.

(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 22-5 篇: 人生游戏

Copyright 2007 L/L Research

周日冥想

2007 年三月 18 日

来自卡拉(Carla)的问题：(吉姆 Jim 朗读) 今天的问题是来自卡拉，她陈述：「Q'uo，我正在写一本关于星际邦联的原则的书。它是关于第三密度是如何运作的。在讨论这些原则时，我发现提供它们为对于玩

『大我的人生游戏』(Game of Life*)有帮助的信息，这是有益的。它是个神圣的游戏，不过，肯定是一场游戏。」

(*编注：这个专门术语的中文译法，已获得原作者的同意)

「关于自我价值和尊严的议题，近来一直在我的头脑中萦绕着。在某种程度上，一个人可以说如果把人生构想为一场游戏，我就拿走了它的尊严并轻视它了。我并不打算那样做。我相信这场游戏是至为有价值的。你们能为我提供任何灵性原则，可以协助我找到谈论该纸上游戏之价值的最佳方式？」

（卡拉传讯）

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在以祂之名的服务中，我们今天来到你们中间。一如既往地，能与这个寻求的圈子在一起，这是一种赐福与一种荣幸。我们很感激你们呼唤我们成为你们冥想的一部分，我们很高兴在此刻与你们分享我们的想法。一如既往，我们请你们每一位听到这些言语的人使用他的分辨力来区分那些有帮助的想法，和那些没帮助的想法。我们感谢你们在这方面的考虑。

你们今天的询问是一个有趣的问题。因为该谜题的一部分必须被发问者解决，所以我们在回答时有一定程度的谨慎是我们将需要考虑的。我们不希望去侵犯发问者的自由意志，我们将避免那样做。然而，因为你们问到关于灵性原则的事物，这方面有很多内容是我们能够评论的。我们将以这些方式这么做，而不会侵犯这个器皿[也就是发问者]的自由意志。

游戏的概念的确一般会跟某种消遣或娱乐的形式联系在一起。然而，一个游戏的消遣和娱乐的价值只是它对一个玩家的吸引力的一部分。在人类当中，有一种想要与团体发生联系的倾向。一旦一个团体结合起来了，它将自然地发展出一套规则来管理该团体成员的相互作用，这套规则一开始是粗糙的，然后随着时间发展，越来越精细。

你们的第三密度是一个毫不留情地社会化的密度。一个实体几乎没有任何方法可以避免与你们物种的其他实体互动。活在第三密度的行星地球上，需要一个社会。

人类的心智中有一种不可避免的趋势去创造游戏，也就是说，一些人群尝试去赢得某个东西或用某种方式去获取，这些正在尝试的人会一起这样做。

当这个器皿选择了游戏的形象并将其拓展为一个贯穿整本书的写作的暗喻时，这适合度是好的，因为一个事实：就赢得一个共同的目标而言，也就是从第三密度毕业到正面第四密度，有一个遵循一套特定规则的过程，在其中，一个实体能够藉由学习、理解、应用游戏的规则而穿透这个游戏。

因此，以我们的观点，使用游戏的象征和标志是一个良好的决定，就沟通而言，借助熟悉而舒适的结构，沟通大我的人生游戏[如这个器皿在她的书中用的称呼]的宏大结构。如果一个人仔细查看各种伟大的思想体系，它们已经尝试去描绘行星地球上的生命性质、在宇宙中，人类的位置之特性或者存在本身的性质，一个人也许会发现，在很多不同的思想体系的许多不同的作者中，都有一个结构浮现出来，它定义了那种特定的哲学打算去解决的游戏规则。

有一种污点被附加在「游戏」这个词语上，因为它与

消遣、娱乐联系在一起。不过，很有可能，每一个读到这些言语的实体已经有系统地与自己玩过这些游戏了，作为一种应对与穿越人生的手段。举个例子，在学校里，一个学生可能决定如果一份论文的长度为十页，并且将用两周时间完成，这个学生将每天做一定份量的工作，实践为写作做好准备的计划并接着按时产出那篇论文。如何将那篇论文写好的策略就是一种游戏，然而，它是一个非常严肃的游戏，带有坚定的意图，在其中，没有任何的消遣和娱乐的方面。相反地，它是为了完成该班级的要求而需要被完成的事。

一个人可以用同样的方式查看生命中的某些情况。例如，如果我们把那个特定的情况拓展一下，假设那个正在大学中上课的学生也是一位母亲，他正在尝试同时去工作、上学、照顾一个孩子。为了履行她所有的责任，她将需要仔细地安排她的时间，如果她是明智的，这个学生-母亲-成年人将创造一个游戏的计划，在其中有一定额度的时间去做这件事，一定额度的时间去做那件事。

利用游戏的象征，作者使得读者能够进入到这个游戏是关于什么主题的故事中。我们无法估计实体们将如何回应这个已完成的作品，从这个器皿的计算机笔中流出。我们无法精确地知晓圣灵将与她如何互动。我们以一种坚定而确信的方式，确实知晓的是，纸上游戏的价值性将通过作者和圣灵呈现材料的方式而被表达出来。

就我们微薄的见解，无论被写出来的是什么内容，只要它来自一个对无限造物者有着无限尊重与无限奉献的地方，带着玩耍中游戏的神圣意义，而最终无法鼓舞一些实体，这是极为不可能的。

有时候，当一个有创意的实体太过于靠近一个计划时，她会开始对迄今为止，对创造这个计划的投入表示质疑与怀疑。我们鼓励这个器皿一头撞入挡在她道路上的任何怀疑。的确，通常而言，当对一个情形有一种事后猜测时，当有一种疑虑：是否某件事情是要去做的对的事，尽一切的办法给予那个关注其应得的承认。给予它时间。在那个想法上停留并看看当你在你的头脑中和心中获得平静与安宁时，它将带你到什么地方，因此，无论你从对一个观点的检查和再检查中发现了什么东西，它将不会看起来是一个负面的事物，而是一个正面的事物，即使它将引起一些改变。

我们不是建议这个器皿应该改变任何东西。我们仅仅建议，如果她是担心的，或者的确，如果任何在创造的人是担心的，与其快速地清除、删除，接着重做一次，还不如允许一段时间，在其中那个实体可以单纯地在静默中休息。

的确，如果有一件事对于任何尝试去创造提升灵性的资料的实体都非常有帮助，那就是去拥抱与使用静默。在每一刻，都有数量惊人的信息流入每一个寻求者的心智与心灵中。当其意图被设置为去倾听那静默的信息时，结果是实时的，增强的指引立刻地跟那寻求静默信息的实体在一起。它并不必然导致对某个需要被完成的特定事情的一种立即与有意识的领悟。相反地，灵性的信息和洞见的特质是，它会平衡正在被检验的事物和情况，设置好正确的观点。

做出要嘛是服务他人，要嘛是服务自我的极性之选

择，这的确是该器皿在她的书中的中心观点，她称之为「大我人生游戏」。所有的人类都有一个共同的目标，那个目标就是做出「选择」（Choice）。这是一个简单的概念，的确，它是一个如此简单的概念，以致于除了在某些被这个器皿称之为宗教机构，它都被忽略而未获得严肃的考虑。

因此，在我们看来，使用这个构造是一个正面的事情。我们相信那个游戏的价值最终将会不言自明。因为到最后，一个人会看见从这个选择开始的一个庄严的、彩虹色的灵性演化的结构。做出这个选择是一把钥匙，通往每个寻求者的灵性发展，这将持续许多、许多次的转世。当这个器皿选择去创造这本书的时候，她的渴望是用一种简单的方式传递信息。因此，我们鼓励这个器皿坚持不懈，不必自我怀疑，而是努力追求卓越，真实与诚实地讲述故事；爱的故事是值得讲述的。

在我们离开这个主题之前，我们愿指出，虽然对于这个器皿写这本书*，以及所有想望以分享他们看见的有益信息来服务的人们，这些都是卓越的，我们觉得在所有这类努力底下的，是一个人的圣灵。如果它没有流过这个器皿，它会流过一个又一个其他的器皿，因为我们不会说任何对于我们是独特的言语，除了精确地安排我们提供的形而上信息。

(*译注：这本书后来有翻译成中文，博客来网络书店有贩售，书名为：活出一的法则)
L/L <wbr>Research <wbr>人生游戏

所有那些概念都部分地阐明宇宙在本质上是一元的，阐明在人类发展的这个时点，是时候了，要做出服务他人或服务自我的选择，它们可以在很多不同的灵能知识的储藏室中被找到。

结果是，我们建议通过灵感来工作，而不是通过任何沉重的感觉来工作，好比有一件紧迫的事或时间是短暂的等等。这些能量将不会服务于一个灵性导向的计划，因为它们恐惧的能量。作为替代，我们愿对所有想望去服务的人建议，对任何给定的限制保持宁静和接纳，用一种绝对的决心去看穿这个计划，看到它自然的结局，好让那个已经被创造的婴儿被生出来，接着分享给这个世界。
请问此时是否有另一个询问？

吉姆：D 问道：「我读了一些华特·拉塞尔的作品，他在关于光的论文*中提到我们的宇宙以 140 亿年的周期膨胀和收缩。Q'uo 能否评论这点？」
(*编注：有心人请参考 <http://www.walter-russell.com/documents/light.html>)

我们是 Q'uo，我们觉察你的询问，我的弟兄。请容我们说，接触到你美妙的能量[1]是多么美好的事呀。关于华特·拉塞尔建议的这个时间周期，它当然是准确的，它是周期性能量的一部分，创造了太一无限造物者的心跳。

[1] D 是爱/光研究机构之冥想团体的一名长期的成员和支持者，Q'uo 团体正在对他表示感谢。

我们也注意到时间是一个不稳定且可塑造的东西，特别当它被应用到灵性时间而非物理的时间之际。而这样的测量值的不适当就是因为那个因素了。

此时有另一个询问吗？

吉姆：只再加一个问题。一位名为 F 的女士问：「为什么会我发展出一种对电磁场的敏感性。这敏感性与灵的成长或治愈有关联吗？它能够被用于帮助他人？有没有任何涉及的灵性原则能帮助我沉思这个问题？」

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。正发生在你身上的事是一个结果，它来自于我们可以称为面纱变得稀疏，当你已经做出选择，要去觉醒并且有意识地活出生命（如果你可以）。当这样一个决定被做出时，接着有一系列坚持不懈的道德选择跟随这个决定，而这些选择支持了这个决定：去活着，依心而活并拥抱无条件爱的价值；适时地，这个决定将在内在之中创造出一个完全不同的内在环境（属于该实体）；该实体过去曾舒适地睡着了，现在却完全清醒并警觉着。

灵性的工作在每一个寻求者的肉体中以不同的方式被表达出来。一些人体验到电性能量流过他们的身体。一些人体验到类似的感觉，但并非那种电性的感觉，感觉到变得比他们实际的体积大得多，就好像被安置在一张椅子，而他们的体积变得如同气球般地膨胀起来，几乎在房间里飘起来了。

世上有多少人，就有多少种对于增强觉知的反应，因此就有多少增强的能量。你对于第四密度的能量波恒常地轰炸第三密度的地球有所回应，这已经引起你有这种特殊的反应。对于这样的感觉没有特别灵性的优点或缺点。它们是一种你的意识醒过来，并开始调查研究它是谁，你是谁，你在这里做什么以及诸如此类的事，在这过程中一个相当机械性的部分。我的姐妹，我们鼓励你紧紧地跟随你的调查，而不要因为你正在察觉电磁能量当中出现的变化而感到沮丧。

你们当然将需要找到如何对这些身体知觉感到舒适，但是，我们会建议与鼓励以一种无畏与喜悦的方式，在这些症状出现时，与它们合作。

对于它们有用处的方面，这是某种我们无法讨论的事物，我们只能说，这是你问自己的一个好问题。在你的个人的进程中寻求，这是一个进行探索的好途径。

我们希望你以及所有那些正在觉醒并感觉到这类多少有些令人不安的症状的人，鼓起勇气、无畏地前进。因为这些症状是，容我们说，一颗正在觉醒的心和神经系统的暂时和轻微的症状。它就好像，当你在灵性上觉醒时，你的能量体有一个机会去伸展、呼吸并绽放一样。因此，你正处在一个过程中，帮助你的能量体去获得一种真正的成熟和一种花瓣重重的美丽。我们鼓励你以及所有那些寻求的人去服务与学习。

此时，有最后一个询问吗？

（暂停）

此时，如果没有更进一步的询问，我们将在太一无限造物者的爱与光中，在祂的力量与平安中，离开这个器皿和这个团体，离开你们每个人。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Q'uo 文集 第 22-6 篇: 原型的应用

Copyright 2007 L/L Research
周日冥想
Archetypes Gathering II
2007 年二月 4 日

团队问题: Q'uo, 今天的问题是关于我们在上个周末一直在原型心智 (archetypical mind) 上学习的问题。这些概念在智力上是非常有挑战的概念, 我们想知道, 在我们返回日常的活动和平常的生活时, 如何在我们的日常生活中, 最佳地应用这些概念。我们如何才能尝试去使用它们更好地开放我们的心, 并且理解造物者、理解彼此和我们自己呢? 当我们尝试去在我们遭遇的催化剂和情况中, 应用这些原则时, 在我们的空间/时间的环境中, 在我们的日常生活中, 真正在发生些什么事情呢, 在形而上的领域, 在灵性的领域中, 正在发生什么事情呢?

(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, 在以祂之名的服务中, 我们今天来到你们中间。我们为能被呼唤并加入你们的寻求圈之荣幸和快乐而感谢你们。

的确, 我们感谢你们每一位在非常繁忙的生活中, 以某种方法找出时间、注意力、空间, 摆脱所有其他的追逐以寻求真理。我的朋友, 你们在谦逊与真诚中来形成这个圈子, 你们的美丽令人惊叹。

一如既往, 我们会感谢你们在聆听我们的想法时, 使用你们分辨的力量。如果我们的想法与你们发生共鸣, 那么它们就是你们可以随意与之一同工作的内容了。如果它们因为某种原因而与你们没有共鸣, 请假设我们没有正中靶心并请那些想法放在一边, 这样你们就可以前进并在你们的道路上遇见有共鸣的信息了。因为我们并不是唯一有益的信息和灵感的来源。整个宇宙都在与那个拥有聆听之耳和理解之心的人说话。

今天你们询问的是, 当你们从这个受庇护和被保护的环境离开时, 关于这些原型和一般的原型心智的使用, 在这样的环境中, 你们已经能够比在日常事务的纷乱中所有可能进行的学习, 能够更深入地学习, 仔细思索这些事情。有许多回答这个问题的方式, 我们看见在这几个方式中的优点。所以, 如果你们允许我们随便聊聊, 我们将从几个不同的角度来着手处理这个问题。也许在那个过程中, 你们可以在此刻的进程的各种各样的层次上, 找到有用的资料。那的确就是我们的希望了。

当你靠着椅子休息时, 请在这一刻察觉你自己。感觉你的嘴唇, 当你轻轻地闭上眼睛时, 感觉你的眼睑, 感觉那在你的脸颊上歇息的睫毛。感觉你所坐的这个坐着的形象, 放松与舒适。感觉你的手指和脚趾的关节。觉察到你自己是在当下这一刻, 泰然自若的一个存有。

你是谁? 为什么你在这里? 休息, 接着发问。我们暂

停。

(暂停)
(Carla 传讯)

我们是 Q'uo, 我们再次与这个器皿在一起。我们的渴望是把你们带到一个焦点位置, 在其中, 你们敏锐地察觉到你自己的实相。该实相是某种很容易被认为理所当然的事物, 因为你无论是醒着或睡着了, 总是与自己在一起。而你是一个奇迹与奇观。

我的朋友, 你是一个焦点, 在其中, 造物者能够知晓祂自己。你是珍贵的。想想一颗稀有宝石的价值, 然后了解到, 只有一个你。我的朋友, 你们是怎样珍贵呢? 你们是怎样精妙地被太一无限造物者所钟爱、所珍惜呀。感觉爱包围着你, 渗透到你身体的每个细胞。

你是一个乐器。你们每个人都有演奏得最好一个音调, 一首旋律和曲调。你与这个世界分享了那首轻快活泼的歌曲。在你的内在还有其他的, 你但愿去发现并能够用你的存在性之乐器去弹奏的旋律。你不满足于在此刻, 你正在弹奏的那只曲调, 因为在你里面有一种寻求, 你想望更深地探索, 变得更加地察觉, 向那无法被知晓的事物开放, 而它只能透过显化中的灵被经验。

因为你希望进一步地寻求, 更深地探索并以更大的强度去查看, 你们已经聚集到一起, 带着你们给予彼此的尊敬与认可, 彼此帮助、彼此鼓励、彼此支持。我的朋友, 在社会行为的外衣之下, 你们已经在这个周末体验到真实的慈悲、真实的情感、真实的友谊, 如你们在这次通灵之前谈到这个圈子时, 你们已经表达一种真实的, 家的感觉。

因此你们在此时已经一起被强化, 你们现在做好准备在你们的路上翱翔。因为你们每一位在你们个人的议程中, 都有要去处理的独特项目, 这些项目同时位于寻求的内在世界, 和显化的外在世界, 工作与玩耍。

聚集你们的翅膀吧! 真的, 我的朋友, 感觉它们! 感觉那些帮助你翱翔的灵性翅膀。感觉它们紧紧地编织在你的肉体上, 因为你是显化中的人灵, 在你的组成中, 同时拥有地球和繁星闪烁的天际。你的确可以主张你的翅膀, 飞吧。

你将飞向何处并执行造物者的意志呢? 那尚未翱翔的肉体问: 「那个意志是什么呢?」「请告诉我, 我应该做什么? 我应该在哪儿翱翔? 我的使命是什么?」而我们对你们说, 振翅高飞吧, 在今天以及从今以后都知晓, 所有事物都已为你准备好了。

当你问自己要做什么事情的时候, 睁开你的眼睛, 看看你正在注视的那个东西是什么呢? 在你面前看到的那个事物, 就是当下此刻的礼物了。如这个器皿经常问的: 「此刻, 爱在哪里?」当下此刻, 这是一切事物开始的地方。不只是当这个圈子坐在聚焦的神圣之中的这一刻, 而是每一天的每一刻。

我们请你们现在在心智中与我们一起进入到一个更大的观点, 因为我们想望创造一个整体环境, 在其中, 同时依靠着日常生活的背景和永恒的背景, 你们可以看见原型心智和一般心智的工作方式。

你们每位都有一些限制，使得你的心智从完美的察觉、完全的平静、完全的聚焦上分心。该分心物可能是身体上的，可能会是情绪上的。它可能被埋藏于心理的扭曲之中，它们是从其他转世或从这一生的早期继承而来，在那些时候，某些能量的关系变得纠缠，所以，要把存在与行动的两股绞绳分开，会有一种表面上的困难。

对于第三密度中的任何一个实体，你将必然以一种不间断的方式体验这些局限，它不一定是连续地被体验，而是在贯穿你的人生中，几乎恒常地被体验。

花一些时间来感谢这些局限和分心吧。它们推动你，透过在你里面创造出不适和飢渴。它们使你无法安静下来。最重要的是，它们唤醒你去意识到鸟儿的歌唱、风的呼啸、星辰的光辉、太阳的热力。

由于这些局限，很容易感觉你正在过着一种不重要的生活。当你感觉你正在开始沉溺于自己的平庸时，如果你鼓励自己，将你自己从那种视角提升起来，并将你的注意力聚焦于环境中的美丽，这是很好的。这种重新聚焦唤醒了你，就灵性、心智、身体一同作用的意义而言。允许你成为自己的活化者吧。

当我们建议你们做这件事，我们正在建议你花时间和原型能量同在。我们了解到，你们每个人都已经跟祈请原型或成为原型的概念有一番挣扎了。因此，让我们更仔细地查看一下，什么事物会把一己从生活的梦境中唤醒，并对灵性的倾向[1]变得警醒。

你们居住在一个宇宙中，在其中，所有的无论什么事物都是相连的，一同被编织到爱中。你所知晓的事情是：你之所是被你知道并非你的事物（你完整的自我的其余部分）所贯穿与包围；而完整的自我最终包含了宇宙中，意识的每一个微粒。

以一个非常深入的意义来说，那个你所是的光与爱之点，形而上地，就是关于你的最真实事物，对于你将在人生中遇见的所有其他能量点，也是它们最真实的事物，它们都假装是人类。

如果你们全体都是灵巧的，完全处于被第四密度没有面纱的状态，就会看到你们一起跳的那支舞。但是在第四密度，我的朋友，你们只能跳你们正在体验的第三密度中，为自己所创造的那支舞。现在，在这一生，在此刻，你们正在为自己创造极性的选择和包围那个选择的能量之平衡，而这将成为你作为一个灵魂，在之后经历的密度中，将会体验的所有演化的开端。这个时刻是非常珍贵的，我们鼓励你带着喜悦，津津有味地拥抱它。

当你进入日常生活，每天进行的活动中，离开这个住所，返回你自己的住所，当你带着在生活中正在进行的那些样式继续前进时，鼓励自己继续感知在你自己和所有其他意识之间的联系，尤其去感知那些意识点，在这个周末，你们聚集在一起时，你已经和他们拥有真实连接的时刻。让那种家庭感、确信感、支持感逗留并成为你的心之一部分。知晓你是被爱的，允许自己做为一个意识点去漂流并观察你的感觉、想法、偏好。

心智的原型层次是一个意识的层次，在其中，你敏锐

地觉察到，你就是那个连接，横亘在空间/时间的每一天（早晨、下午、夜晚、太阳的升起和落下）与全然的无限、神秘之间。

由于你独特的有利位置，你能够沉浸到意识的海洋之中，你将从那意识中收到的礼物是任何其他人在过去不曾收到，在未来也将不会收到的礼物，用这样一种方式，那意识是你们所有人所共有的。带着你的染色和你的偏好，你不会更加远离完美，而是更加靠近它了。你的感觉、想法、行动的色度与染色效果为你创造了一种独特的，沉浸到原型心智的共同河流系统之体验。

我们从未能够完整地描述原型心智，因为它是一个无限的、一直变换的海洋，透过宇宙造物中，可能消耗的所有河流的全部能量，它被喂养。当你在一个原型之中探索的时候，你就在尝试在宇宙造物跳其造物之舞之际，加入造物自身之中。你正在滑入到一个早已持续进行的舞蹈，并进入该流动，在其中，你能够感觉，要到哪里旋转，在哪里转身，在哪里跳跃，在哪里弯腰。因为它有时是个庄严的舞蹈，有时是个欢快的吉格舞，在其他时候，则是最伤心的挽歌，带着最深刻表达的悲痛。

舞出你所有的曲调吧，我的朋友，用你全部的心去舞蹈。在日常生活和魔法时刻之间的区别就在于前者看不到也听不到音乐，并感觉不到去舞蹈的渴望；后者听不到也看不到音乐，感觉没有舞蹈的推力，虽然如此，仍站起来并祈请这支舞蹈。

总是会有熵[2]，它将鼓励你停下来并在今天不再前进。总是会有惰性，它会鼓励你的车轮慢慢停止。如这个器皿稍早说过的，你总是可以说：「我是疲倦的。我筋疲力尽了。」

在那些感觉底下，寻找那属于你的意志和信心吧。你是谁？询问并继续询问。答案却没有该问题一半地重要。

在某种程度上，生活是一个拼图。经常有一种某些部分丢失的感觉，就彷彿那个制作拼图的人将图画最后切成组成拼图的碎片，然后把其中的两三片滑落到他的口袋里面一样。你将一直会丢失这个拼图的一些碎片，直到你呼唤那个你不知道的事物。

在选择去呼唤当中，你加入了这支舞。

在停止去关注中，你加入了这支舞。

在察觉你自己的美丽瞬间，你加入了这支舞。

我们并不要求你们跳舞直至筋疲力尽。我们鼓励你们在休息的时候去休息。我们也鼓励你们一直去提升你的心去聆听新的歌曲、新的能量、新的时刻、新的生命。你在每一刻都拥有一个新的生命，如果你愿意宣告新的生命，如果你愿意导引它。你不会耗尽在灵性上工作的机会。你可以在监狱中、在患病时、在无论什么的任何局限中工作，以扩大你的能力，允许太一无限造物者的能量流经你，接着向外流入你周围的世界。

与原型接触就是要求普遍性，而你是一个特定的个案，以此告知你，关于自己的本性。这辈子，这个第

三密度，在其中，你已经享受如此多次的转世，以及今日，全部都是关于在你的生活中选择平衡点，然后一次又一次地选择它。

不同的人有不同描述他们寻求什么东西的方式。这个器皿要求最高和最佳的事物。她将会说：「什么是我能够面对这个催化剂的最高和最佳的方式？」找到你自己的方式，把自己放置在一个强有力的位置，属于做选择的人。这是众原型的舞蹈。你们的第三密度是关于选择。

有很多选择的层次。根本的层次是极性的选择。在极性的选择中，如你们在这个周末正在研究的一般，你们可以看到两位爱人的图像或心智的蜕变的图像，伴随着牵引的样貌，没有一边的拉力大于另一边的拉力，而是两个同等的选择。

L/L <wbr>Research 原型的应用

Archetype VI

你知道你想走去走哪一条路。在这里的每一位都深深地奉献于寻求如何在服务他人中，变得越来越多地极化。这并不意味着你做出的各种选择是简单的。第三密度非常擅长于把复杂的极性选择呈现在你的面前，在那些选择中，你部分的选择是极化朝向服务他人，部分的选择是倒退极化，朝向服务自我。

当你在选择中来回摇摆时，找到你的信念的甜蜜点 (sweet spot)，选择你自己的最高和最佳的版本。接着出发去追求这女性原则，属于滋养、疗愈、纯净情感，那是你做出这个选择而祈请的原则。

允许你自己感受那些能量的激励吧，它们太过于深入以致于言语无法表达。聆听天使翅膀掠过的声音吧。因为当你知道你正在选择时，你成为魔术师，或如这个器皿会说的，解经祭司。你成为了行动者和选择者。

L/L <wbr>Research 原型的应用

Archetype V

我们向你们致意，永恒的公民啊！我们，同你们一样，都是在造物者眼中闪烁的群星。我们，同你们一样，都是各种焦点，位于造物者宇宙的无限振动之中，好让造物者得以知晓祂自己。

你们在这个研讨会中、相聚在一起的时刻已享受许多感觉，当你尝试把那些感觉的祝福带回家时，请知晓并倚靠你已经体验的真理和你完全的才能与能力，带着恩典与智能向前进，寻求你的极性，寻求你的课程，寻求你的服务。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

如果你的能量感觉黯淡，呼唤那些等着被请求的实体来鼓励你、爱你、帮助你吧。因为你的指导灵一直与你同在。但是它无法说话，直到你请求的时候才可以。如果在我们离开这个主题之前，有一件事情是我们愿意留给你们的，它会是请求的重要性，因为帮助是一直在附近的，指导灵也一直与你在一起。

一如既往，我们很抱歉，必须离开这个令人着迷的问题。然而这个器皿已经要求我们结束今天的特定主题，接着询问在此时，你们是否有其他问题或后续问

题。我们是 Q'uo。

T：我的确有。我的问题是，如果两个实体致力于加深寻求彼此和寻求造物者的关系，以成为一种服务和一种光，对于那个在造物者中，他们两人之间的第三个实体，在形而上方面正在发生的过程是什么？请讨论一下任何实用的方式，可以促进在日常生活中，有意识地成长。

我们是 Q'uo，觉察你的问题，我的姐妹。当任何两个实体觉察到他们是灵性的存有，选择一起寻求时，马上有一个超灵 (oversoul) 被创造出来，由他们两个化身的能量，连结他们的指导灵系统，一起组成的。在很多情况下，也连结到一些实体及其指导灵系统，他们旅行到这个行星进行服务，同时带着家人或社会记忆复合体。结果是，即使由两个人构成的超灵也可能牵涉一个庞大的家庭之集合，如果你查看这两个存有，觉察到他们选择的机会，透过奉献于爱和服务他人所创造的结构。

就其自身而言，这可以被视为有帮助的，而且它对于这个行星、对于在这个行星上、自我周围的那些人、也对于造物者构成了一种礼物。这是因为这是一个反射性和互动的宇宙，当两个实体一同在爱中振动时，那种振动唤起一种共鸣，对于在相同层次上振动的实体，回响在那些位于可见领域的人们的内在，也回响在那些位于无形领域的实体的内在。实体们在彼此之间形成联系，和更大的团体建立联系，最终结果是整个星球人口的意识之转变。因此，当你们询问这个问题时，你们谈论要做的事情是个大工作。

在日常生活中，作为一个存有而进行的灵性工作的方面，对其作出一种有意识的承诺，这是非常有帮助的。不去逃避把彼此视为造物者的责任，而是去拥抱那挑战。在每一次遇到不可避免的，让人不舒适的能量交换时，就有机会去大胆地前往先前在你们星球上，很少人去过的地方，那就是进入你们之间，最激烈的不一致的部分，进入你恰恰最不愿意在你们中间看到的那个事物。

因为恰恰就在那你最不愿意看到的事物之中，有着你要给自己去解开的礼物，在那礼物之中，你可以解开自我的丝带，并发现能量如何才能再一次流动。你发现宽恕和理解的惊人河水流过那先前是干涸土地的地方，流过那干渴与荒漠之地，仅仅因为你已经转过身，并面对着那表面上不和谐的事物了。

它可能只是一件小事，然而最微小的不和谐也值得关注、尊敬、荣耀。这种不一致也许没有实质内容的，这并不是问题。它在感知上的正确性与错误性，这并不是问题。当你们一同工作时，允许光通过你们两个人合一地闪耀，你正在超越自己，并进入到你自己的，终极非个人性的一个更深的部分。然而，它包含你所有的心，所有的灵魂。

当你更深地探索并变得更紧密地与神性原则结合在一起时，你会失去自己，这是一种误解。你不会失去自己。你是造物者的一部分。你来到这里留下来。然而，在让边界脱落并请求治愈与理解的过程中，你发现自己在力量、勇气、那种感觉上增长了；那感觉在你的心中，可以称为对自己的尊重。因为你正在认真地对待自己，你在尝试扩展这辈子的能量，以一种有益且有效率的方式服务太一无限造物者。

对于任何两个人，这都是真实的，但是，当实体们配对时，他们就已经觉醒，并且和彼此分享最原初的一种方式，关于在第三密度中，以肉身存在的方式表达太一无限造物者的合一性。当他们允许在两人之间的和谐一致成为他们的关注事情中，绝对主要的部分时，他们就创造出了一种能量的通道，它不只通往神圣的合一之共同体验，即为共享的红色光芒圣餐；接着被带上来，进入心中，绿色光芒的能量交换，也会有源于如此微妙的能量交换的事物，那即是提供理解、悲悯、分享崇敬的能力。

我的朋友，崇敬、奉献、以及那些被净化的感觉（属于深入的层次）：这些事物爆发出一种能量的绽放，那就好像在山丘上的光一般。那些配对的实体们，如果他们能够承受不断进展的，对自我的挑战，以及对自我中心关注的挑战，他们将发现自己能够成为对他们人非常有帮助的一道光，即使他们没有打算去这样做。

并不是说，你要对他们说教：「这才是活出生命的方式」。你单纯地散发着无限造物者的爱与光，你已经让祂的道路变得笔直与清晰，这条道路在你人格的透明度之中流动。

我的姐妹，我们可否进一步地回答你？

T：那已是完美的。

我们是 Q'uo，我们感谢你。此时有另一个询问吗？

（没有更进一步的询问。）

我们发现我们已经耗尽在此刻准备提问的实体所提出的问题，这是好的，因为肯定地，这个器皿的能量衰微了，这是一个好时间，我们要向这个器皿和团体说再会了。

我们再说一次，能够凝视你们的美丽并分享你们的冥想，这是怎样的快乐和荣幸呀。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。就如同我们发现你们时一样，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai。Adonai。

原注

[1] listings：这种用法是相当古老的，意思是灵性的「倾向或倾斜」，非常像一艘船或一只小船向一侧或另一侧倾斜，向左舷或右舷倾斜。

[2] 熵(entropy)有几种意思，它在这里应用最通常的意思：不可避免的衰退与退化。

Translated by T.S.
(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 22-7 篇：唐吉珂德的追寻

L/L Research (c) 2015

今晚，我在国家新闻台看到英国物理学家，史蒂芬·霍金博士，正在与俄罗斯亿万富翁尤里·米尔纳合作，投入一亿美元到「突破聆听」计划中，预计检验我们宇宙更远的边界，持续搜索智能生命的记号；

这个计划将比 1960 的 SETI（寻找外星智能）计划更为强健有力。无论如何，这两次的努力都仰赖机器和小器械达成这类的联系。

从 1981 年到 1984 年，爱/光研究中心(L/L Research)也使用了一种「仪器」跟一个外星文明联系，在地球历史中，该文明被称为 Ra，一群从我们的太阳系进化前进的灵魂，为数 3 千 2 百万，他们能够调和其振动存在状态，跟我们这个三人小组同在。

虽然我们的仪器(器皿)是人类*，这种仪器的调频需要比任何机械装置的极限能力更为精准。她的心必须是饱满的、敞开的，方可给予和接收爱的振动。她的思想奉献给服务他人，该奉献必须是完全清澈、聚焦的，以做为任何行动的基础。接着她的灵魂必须是无惧的、充满喜悦。

一亿美元不能买到这些条件。它们是一生服务的果实，从两岁直到七十一岁（她进入更大的生命）为止。而她透过自己这个管道带入的信息是聪慧的、无时的，也是及时的，如任何物理学家都希望有的及时信息。

• Jim McCarty 日志：2015 年七月 20 日
(*译注：这种仪器的全名是卡拉·L·卢可，Carla Lisbeth Rueckert)

Q'uo 文集 第 22-8 篇：海豚与鲸鱼

Copyright 2009 L/L Research

译者声明：这份资料来自于美国爱/光研究中心(L/L Research)。

这篇译稿经过译者的主观筛选与改编。

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

<http://www.llresearch.org>

特别冥想

2009 年一月 20 日

Jim：这是 T 的问题：“我碰到一本很棒的书叫做宇宙。宇宙，作者是卡尔-萨根[1]。该书有一章生动地描写鲸鱼的智能，并且描写人类对待他们的残忍行为。简短地说，星际邦联曾说海豚和鲸鱼是心电感应和自我觉知的存有，他们的灵性水平甚至比人类还高，他们的原生家乡是地球。

“在此同时，我们的一的法则研读小组正好讨论到(卷四)第 90 场集会，Ra 谈论他们对于可相抵的拇指的假设，它似乎是一个关键因素，促成人类好战的倾向。

“我主要的问题是：我们如何在每日、稳定的基础上向海豚和鲸鱼学习？我们是否迫切需要学习和他们沟通？如果真是如此，Q'uo 可否教导我们和他们沟通？”

(Carla 传讯)

我们是你们知悉的 Q'uo 原则，在太一无限造物者的爱与光中向你们致意；这个傍晚 我们在祂的服务中来到你们这儿。我们想要感谢这个圈子的所有成员，特别是呼叫我们加入这个寻求圈的 T 实体。我们非常高兴加入你们这次的工作集会，和你们谈论关于你们海洋中的海豚与鲸鱼。

无论如何，一如往常，我们首先请求你每个人在聆听或阅读这些话语时，使用你的辨别力，拿起那些引发你共鸣和有益的部分；丢下其他部分。我们非常感谢你们愿意这么做，因为这样允许我们自由地提供意见，无须担忧我们可能侵犯您神圣的灵性过程，或冒犯你的自由意志。我们感谢你们考量这点。

正如同你们人种曾在数万年前受到基因改造而中断原先自然的进化过程；你们知晓的海豚、鲸鱼、鲸类动物[例如鼠海豚]也同样受到基因改造，但发起者并非来自其他星球，而是那些住在岛大陆[你们称之为亚特兰提斯]的实体。

这些哺乳动物的意识在基因改造之后得到强化，促成所谓的人类和鲸类动物结合、调和在一起，成为一体，于是鲸类动物[2]外表上没有任何改变，然而他们因此拥有第三密度水平的灵性复合体。

因此，自然的繁衍过程逐渐地赋予所有这些族类第三密度的意识。结果是，你们和海豚、鲸鱼的确是兄弟，一起穿越第三密度的主要周期。

许多科学家在了解海豚、鲸鱼、鼠海豚(porpoise)的非凡智能之后，对于人类和这些海洋哺乳动物进行对话感到迷人和难以抗拒。

或许我们可以说，从这些鲸类动物身上学习的最佳方式为想象如果你不使用双手，和可相抵的拇指[如 T 实体在询问中提到]，你会如何经验第三密度，你在第三密度的各种活动会有什么不同？

拥有长寿的一生，无须工作去付账单，也无需捍卫资源或守卫领土，那会是怎样的光景？

如果你可以自由地选择今天要做的梦和显现的影像；选择你想要围绕自己的冥想，想要享受的沉思；这样的情况不只停留一小时或几分钟，而是你整个人生的清醒时分，那么，你的人生会是怎样的不同？

如果你的喜悦是和自然元素和谐地跳舞，和同族存有一起跳舞，和配偶以及孩子们共舞，跟今日走在地上的你相比会有怎样的不同？这种闲适、悠闲、韵律的环境会如何影响你？

无须创造和使用各种工具，这情况会如何影响你？

明显地，这些改变是深远的，因为大多数人的生活步调绕着必须做某种有用工作的主轴转动；也就是说，由那些雇主定义什么是有用的工作，他们以薪俸[3]交换你们的工作时间。而这份薪俸是必要的好让你们可以购买家庭需要的食物、一个遮风避雨的屋子、冬天里的暖气、夏天里的冷气，以及确保你的庄重外观，并遮盖赤裸裸的你之各种服饰。你们人群发现有许多科技器具是必须或合意的，你们也必须以工作收入来购买这些东西。

只有很少人能够在人生的旅程中 [他的意识]不会被日常工作的忙碌喧闹填满。你们必须准备每天要吃的东西，然后清理食物残渣，这些都会花去你们的时间。你们必须维护自己住的屋子，清扫灰尘、擦洗和刷掉不干净的东西。甚至你们的天然草地也变成需要维护的环境，你们不容许它自然地生长。所以，你们花费更多时间、更多能源、更多金钱为自己创造一个喜欢

的环境氛围。

你们的世界充满各种限制：在界线的这一边是你家的财产，另一边是别家的财产。在你的衣橱中有你的衣服，不是别人的。你们花费可观的时间去堆积你认为有用和渴望的物件；并且还必须去维护它们。电池需要更换，各种电器需要专属电源线，这个清单可以直接表列下去。

这状况和你们在恒常变幻水域中自由穿梭的弟兄姊妹相比有鲜明的差异，他们无须什么努力即可找到丰富的食物，所有水域的温度都是可接受的；也不需要赚钱和买东西；不需要囤积东西来抵抗严寒的冬天或为步入老年做准备。只需要呼吸新鲜空气，在海水中自在游泳；美梦、冥想、沉思伴随一生。

我的弟兄，你们可以从沉思这些差异中学到什么？某些亚特兰提斯人自愿选择这场基因实验，为了选择这些美丽的动物。他们的亚特兰提斯家乡的政治极性对他们而言不大正确，不是他们想望的，因此他们使用(生化)科技开启一场伟大的冒险。

此时 这些在你们的大海中游动的实体是哲学家和智者的后裔，他们在那个时候看见一条穿越第三密度灵性进化的更佳道路，他们选择没那么多的服务他人，做为拒绝活在服务自我途径上的方式。

容我们问是否有后续的询问，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

Jim: 他的第二个问题是一 “根据 Ra 第 90 场集会，我们的理则似乎偏好两足猿猴动物。如果是这样，为何海豚和鲸鱼似乎在灵性发展上比人类占上风？他们似乎没有我们必须承受的厚重遗忘罩纱，为什么呢？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。太一无限造物者并未负责选取两足猿猴或大猩猩优先于其他物种，我的弟兄。毋宁说，名为亚威的社会记忆复合体感觉这个形态可以很有效率地探索极性的问题。造物主全然愿意任何物种获致第三密度水平的觉知，从而承担灵性复合体为自我的一部分。

人类[大猿猴的后裔]的智能和洞见的潜力和鲸类动物[起初是陆地动物，后来进化为海洋生物]大致是相同的，大脑和身体的比率是近似的。无论如何，人类种族逐渐分了心，远离更深层次的沉思、冥想、想象、洞见和梦想。

两个族类的意识是共通的，但人类的智力大大地中断该意识，随着你们的世纪之轮不断向前滚动，人类越来越多地涉入各种选择，而这些选择没有一个跟灵性课题有关。

结果是，你们没有使用大脑前额叶的伟大祝福和资源；没有约定一致的努力去发展和学习前额叶的用途，连结这部份大脑的过程没有被普遍地教导。

这个器皿会说人类搬石头砸自己的脚*。他们转身背对一个伟大的灵性资源——那伟大的意识增强器，那是造物主给予所有第三密度物种的共同礼物。无论如何，人类选择继续发展他们使用工具的能力，并使用许多器具、机械、复杂精巧的电子产品在世界舞台上做很多事。

(*译注：原文是 shot itself in the foot)

前额叶的灵性层面让道给智力的使用，人们不断磨利和更复杂地使用智力，这部分的心智对每个实体都是不同的，它没有办法帮你找到自我和其他自我之间的连结。结果是，人类已把自己闭锁在孤立的觉知小口袋中。

人类发展智力的可能性到达令人惊叹的程度，然而他们粗心地忽略[大多数时候甚至是遗弃]洞见、冥想、沉思的更深领域；而这些活动可以将前额叶与大脑的其他部分连结起来。

你们已经没有亚特兰提斯智者们的选择；你们没有自由去选择海洋里的生活，在一望无际的水域中，没有任何边界，也没有限制心智的东西。

因此，表面上看起来，鲸鱼和海豚拥有比对应的人类更多的智慧；然而，他们和你们的资源是相同的。关键是环境上的差异形塑两个物种以不同方式使用第三密度去做出极性的选择。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？我们是 Q'uo 群体。

Jim: “Carla 最近的 UPI 专栏提到环保议题，我阅读后不禁要问，Q'uo，你会不会认为鲸鱼和海豚比起人类更适合做地球妈妈的看守者？如果你不想单纯地回答是或否，可否评论一下这个问题？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。并不能说那些在海洋中游泳的实体有任何能力去看守海洋。由于没有可相抵的拇指，他们未曾创造各种工具对环境造成负面冲击[或非负面影响]。结果是，他们从未离开自然的状态，他们单纯地是环境的一部分。他们并未对环境造成困难，因为他们追随自然环境之道。

另一方面，人类有完全充分的能力对环境造成冲击，不管是以掠夺者或看守者的角色进行。好些年以来，你们人群已忘记他们是环境的一部分，而环境是他们的一部分。所以他们转身背对看守者角色，成为掠夺者，不断拿取地球无法再生的资源，粗心轻率地消耗资源，于是创造了一个向下螺旋。

那么 人类面临伟大的挑战，人类必须选择如何回应过去养成的各种坏习惯[容我们说]。确实，我们发现许多人逐渐觉醒之后，对于自己过去对地球母亲是如此地残酷感到震惊，他们想要成为地球生命之舞的一部分，而不是偷窃和强暴地球母亲的共犯。

我们希望越来越多人会欣喜地迎接这一个挑战，满腔热情地找到各种方式去参与这场地球之舞，成为地球环境的美好部分。我们感觉越来越多人的心中充满对地球母亲的爱。我们认为这是一个非常有益和恰当的情感，它可以大大地协助你们极化朝向服务众生的过程。

此时，容我们问 是否有另一个询问？我们是 Q'uo 群体。

Jim: “根据 Q'uo 的信息，第四密度正快速地来到。当地球完全进入第四密度之后，我假设将会有两种第四密度存有：一种长得像人类，另一种长得像海豚或

鲸鱼。是否正确？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。就第三密度的早期毕业生而言，这个说法当然是正确的，我的弟兄；因为他们需要特定一段第四密度的时间和经验方能开始享受该密度提供的自由。我们不能够探测你们未来的线性时间，因为在线性的空间/时间中，这些选择尚未被实现。

但第四密度中，实体们有能力选择自己想要使用何种形体。这个能力开启许多选择，不只人类形体或鲸类形体，还包括其他形体。

所以，我的弟兄，在早期第四密度，你当然可以发现许多第四密度的鲸类存有，和许多第四密度的人类，因为他们的形体继续相似于自家物种的外貌。随着第四密度的演进，第四密度灵魂的选择也随之演进。

此时，容我们问 是否有另一个询问？我们是 Q'uo 群体。

Jim: 最后一个问题跟饮食有关。T 说：“基本上，我认为我们可以自由地吃任何我们渴望的食物。然而，我们不会去吃人肉因为这样违反法律，并且是不道德的。但如果我们杀死鲸鱼和海豚，又吃他们的肉会怎么样？我们是否会招致或增加负面业力，如同我们杀死一个人的情况？”

我们是 Q'uo 群体，并觉察你的询问，我的弟兄。当一个实体做出服务自我的选择，明知这个选择将伤害另一个智能生物，就会招致业力。此时，地球上只有很少人类实体觉察鲸类动物的本性。结果是，既然他们只觉察到自己摧毁一些鱼，他们的业力就相当于杀鱼造成的业力。一个无知的人无法对他完全无知的东西感到内疚。

另一方面，我们指出有益的一点，那就是你们吃任何东西都会牵涉到某种业力：莓果、蔬菜、青草、乳制品等。所有这些东西都有某种意识，并不是只有进食鱼肉和动物的肉才会有回力效应。所有喂养你的东西都将他们的意识献给你，所以，记得总是感谢你摄取的每一口食物，这是正向的灵性练习。

我们发现在这个器皿的脑海中曾觉察有某些鲔鱼罐头包含海豚肉，所以该器皿很久以前就拒绝购买这类的鲔鱼罐头[4]。我们假定一个实体不管在任何地方觉察到这些鲸类动物的特殊性质，相应的动作就是拒绝摄取他们的肉。

在你们的密度中，身体被创造为化学酿酒厂，它接收原料之后以化学方式处理，分解出身体所需的养分，然后排出剩下的残渣。当然，把进食的过程灵性化是个很棒的点子，尊重并荣耀食物，感谢你吃下的坚果、莓果、蔬菜、乳制品、肉类；并赞美它们的意识礼物。

在结束这次对海豚、鲸鱼、鼠海豚的沉思之前，我们考量这些存有的最后一个特征，那就是通讯。

鲸类动物的通讯是概念通讯，它还不是心电感应 (telepathy)；它是透过水的媒介创造传导声波，包含很短促的爆裂音，传输概念中一束束的思维。概念通讯比起语言通讯有很大的好处，因为概念通讯不可能

产生误解，而笨拙的文字恰恰相反。
这个器皿也已经学会使用概念通讯接收(我们的)概念，接着转译为语言。无论如何，希望你们人类种族学会以概念沟通可能是期待太多，因为你们主要能力是发声，不管是唱歌或说话 你们都有伟大的天赋调变你们的嗓音，发出形形色色的声音。

一种是栖息在陆地上，具备可相抵的拇指的人类；另一种是栖息在海洋的鲸类动物，比较这两者的众多差异，或许最生动显著的差异就是两者沟通方式的不同。在某个程度上，它解释你们当中许多困惑和骚乱的原因，你们对彼此说话 却不常真的和对方在一起。

我们希望你们不只从海豚和鲸鱼身上学到东西，也从我们这儿学习，我们讲说概念给那些有耳去听和有心理理解的人。

我的朋友，多么令人高兴的一次谈话啊！我们全心感谢 T 实体，为了他不断更深入地探究事物的本质，和从不疲倦地努力寻求真理，发现爱；同时选择一项提供最多悲悯与光芒的服务。

我们感谢 T 实体的存在和服务，也感谢他的这些问题，我们感到快乐和荣幸去考量它们。

在这个时候，我们要离开这个器皿和团体，感谢你们每一位美丽的共享振动。我们是你们知悉的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai, 我的朋友 my friends, Adonai.

注解

[1] Carl Sagan, Cosmos: New York, Random House, [2002].
<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010477728>

[2] A cetacean is defined by www.dictionary.com as “belonging to the Cetacea, an order of aquatic, chiefly marine mammals, including the whales and dolphins.”
Wiki 百科：鲸类动物（学名 Cetacea）包含了大约八十种大型的生活在海洋中的有胎盘哺乳动物。包括海豚和鲸鱼。

[3] emolument: 一份薪水或补偿金给与某人提供的服务

[4] 一般而言，有两种快速方式确认你购买的鲔鱼罐头不会有海豚肉：一. 购买水性的白鲔鱼，而非油性的暗色鲔鱼。二. 检查包装上的海豚安全标签(Dolphin Safe)。市面上超过 90% 的鲔鱼罐头都符合这个标签方式，进而缩减海豚死亡率达 90% 以上。您可以在以下网站学到更多：

www.earthisland.org/immp/Dol_Safe_Standard.html
Dedicated to Carl Sagan & all cetacean lovers
(V)2011 Digested, adapted & translated by c.T.

Q'uo 文集 第 22-9 篇: 服务的态度 (更新版)

Copyright 2007 L/L Research
周日冥想
2007 年一月 7 日

团队问题：Q'uo，今天的问题是，渴望有所服务的寻求者如何同时影响服务和影响他或她自己，不管是通

过怀疑服务、怀疑自我，或者通过对服务感觉有点好过头，就好像他或她做了一件真正不错的事情一样？一个去寻求服务的人，其态度是如何影响服务者和服务呢？

L/L <wbr>Research 服务的态度 <wbr>(更新版)

(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，在以祂之名的服务中，我们在今天来到你们这个寻求的圈子。

我们感谢你们花时间和能量创造了一个寻求圈。我们感谢你们呼唤我们，和你们分享我们的想法。能够在诸如骄傲与怀疑等态度对服务产生影响的主题上被提问，并且请求我们给予意见，这是一种极大的祝福与荣幸，让我们的心充满了喜悦。

然而，一如既往地，我们首先会请求所有那些聆听这些言语或阅读它们的人，请你们知晓你是多么强有力的一个人。你是唯一有能力的人——为自己区别哪些东西对你的灵性进程有用处，和那些在此刻对你没有用处的事物，无论它们可能是多么明智或它们听起来怎样好听。

你的进程的神殿守卫者就是你。当你听到我们的想法时，请好好守护它们。如果对它们起共鸣，那么请务必拿走并随意使用它们。如果没有共鸣，请不要尝试使用它们，而仅仅将它们放在一边并继续前进。我们感谢你们这方面的考虑，因为它使我们能够发言而不用担心我们可能会侵犯你们的自由意志或者妨碍你的进程的笔直程度。

我们为这个问题感谢 R 实体。为了回答这个问题，关于态度对服务的效应，我们必须从那个问题的明确性上向后退许多步。因为这样一个问题是从所有的哲学问题中，最深入的那个「我是谁」的问题开始的。

我的朋友，你们是谁？你是那个思考的实体吗？你是那个实体，坐在这个房间的一张椅子上、穿着衣服、用某种方式观看；带着一种人格、一段历史、具有一生之价值的记忆而来到这个沉思的时刻？

你是你扮演的那个角色吗？你是你说的那些事情？

D 实体指出，在形而上的世界中，我们的想法就是东西，因此，当你拥有自己产生的、跟随的，一个接一个的想法时，你在这个世界上做的事情，从形而上方面而言，根本不是你所是的全部；而那些想法要嘛被扔掉了，要嘛被作为蜕变的工具，或者作为周期性担忧的工具。

你们是谁？我们是谁？我的朋友们，你们知道我们是无条件爱的信使。我们的信息不是我们在爱中来到你们这里，而是，我们和你们都是爱。因此，你们的问题是基于是我们的背景而询问的，即我们觉察我们全体都是造物者可以用来观察、处理、收获经验的各种各样的焦点的一个相互作用、相互贯穿的统一体。因此，当你们服务另一个人之际，你正在服务你自己。

然而，从能够使用我们的信息在灵性上工作的意义而言，我们了解，需要更多的讨论。因此，我们靠近问题一步，谈论关于你们与那些与你们互动的人。我们

已经指出，你与所有其他人都是一个统合的宇宙造物的一部分。然而，和所有良好的灵性原则一样，有一种悖论牵涉其中。那个悖论是：你们每个人都存在于他自己的宇宙中。你是那个内在宇宙的造物者。

因此，这就仿佛你是一个太阳，光芒四射和无法想象地充满了太一无限造物者的爱与光。其他人同样是太阳，带着他们自己的辐射与光辉[1]。就如同在恒星之间似乎有个极大的距离，在你们之间也有极大的距离，容我说，一座中间之海。

每一个诸如你们这样投生在一个肉体中的人都深深地知晓在一个人和另一个人之间，看起来存在着那片相异性的巨大水域。虽然所有这种「相异性」都是一种幻象，虽然如此，同样真实的是，为了创造一种氛围，你们在其中可以进行灵性工作，你与造物的其他部分是不一样的，这种感觉小心谨慎地为你们而设置。

造物者已经尝试过一些宇宙造物，在那儿，每个第三密度中的实体都觉察合一的真理。在这种完全知晓他们是谁的氛围中，造物者发现，实体们却没有被激励去更进一步地寻求。覆盖人们对于所有造物的合一本质的知晓，在设计第三密度的学校方面，这种罩纱被发现是一种改良的设计，容我说。

那么，你们特殊的世界就是这样一个造物，在其中，你们都被遮蔽，和那令人惊叹的觉知隔开了，即你和所有存在的事物是一体的。就仿佛居住在一个身体里，它是你和这个世界的其他部分之间的障碍物，或防御物，并且肯定是一种限制和一种分界线。

当你与其他人群建立联系时，这就仿佛两颗星星变成了两艘船，它们一起航行，越来越靠近。自然地，它们不想要撞上彼此。它们带着某种小心绕着彼此航行。

然而，在每一个人的内在都有和他人建立合适关系的渴望。当你与另一个人建立联系时，会有一种要找到和谐、平静、放松、共同情感的深深渴望。

你是如何考虑你自己的，这的确会以一种潜意识的方式影响其他人看待你的方式。因为行动胜于话语。你的身体语言、姿势、你的语音、你脸上的表情、眼神，所有这些都以你照着镜子都无法想象的方式对他人产生印象。

当别人看着你，你不会看到他们看到的那个自我。你将永远都不知道某些人会认为你是多么的美丽，但愿你将永远都不知道其他人会认为你是多么缺乏吸引力。你被你对自己的观点所包围着，而其他人们的观点可能会冲击那座堡垒，却无法摧毁它。你认为你自己是什么事物，什么事物就会出现在你的世界、你的宇宙中。

在寻求者的人生中有一个时刻，寻求者选择他的生命之道。当那个时刻到来时——的确，在你们星球的表面上，对于很多实体来说，那个时刻尚未到来，可能根本不会到来——某个事物改变了你看待自己的方式。当你决定你希望对他人有所服务并希望以那种意义去极化，你创造出一种期望、希望、目标。

自然地，你无法精确地想象对他人有所服务将导致什

么情况。但你设置好意图。接着，带着那个意图，你的船现在形成了一个舵。你的星星现在形成了它的轨道。你已经在你的宇宙中创造了一颗希望的北极星[2]。

形而上而言，这创造一条通道：从一个灵性不成熟的人通往灵性成熟的人。并不是说在自我的果实变熟的过程中，不会一直有要去做的工作，而是说，一直要到你足够严肃地对待自己，以致于你作出了终身的决定——把所有的你之所是奉献给服务他人，形而上而言，从这时起，你才从人生的梦境中觉醒。

当你慎重地决定你愿意完整地奉献自我于这个希望：成为这个世界当中的爱，如你此时所体验的，你成为一个魔法的实体。比起任何尚未来到那个选择点的人，你都在一个更大的程度上知晓你是谁。

在这个点之后，你提供给他人的服务也许并未有明显不同。虽然如此，对你自身来说，有改变！这个深远的改变在于，你将会负起责任，主动寻求许多资源和素材帮助你知晓如何服务他人，如何能够更灵巧地服务。

所以，在某种程度上，你把自己放置在枪口底下。我们使用了那个惯用的表达，因为在某种程度上，对他人有所服务的决定就好像一场比赛的发令枪一样。它是一场马拉松。它比一场马拉松更多。它是一辈子。而你寻求稳定地前进，跑一场「怀着上帝的恩宠，跑那笔直的道路」，正如这个器皿歌唱的赞美诗所说的。

同样这首赞美诗带领我们进入下一个要点，接下来的诗词是：「睁大你的双眼仰望，寻求祂的面容。」[3]我的朋友，当你选择有所服务的时候，你生活在恩宠之中。在你选择服务之后，有大量的帮助将会环绕着你。恩宠充沛地存在，因为当你选择去爱，你选择去表达宇宙造物 and 造物主的本质。你的选择直接与真理校准，那真理是一种如此巨大的奥秘，以致于从来没有人能够清晰阐述它。

当你提升自己，凝视你自己的想法，自身的过程，以及你显意识存在的细节，你便把自己提升，加入相当多的同伴之中。你将自己提升到了一种概念的层次。

现在，让我们花点时间注视那一点。自我实质上是一个概念，当你在询问态度如何能够改变你的服务时，你就在询问这个概念了。从自我的概念提升上来不是回避不看自我，而是寻求对于自我是什么的认识，一种更深入、更有益、更有帮助的认识。

因此，作为一个希望去服务他人的光之仆人，你拥有了对于自我的一种双重的认识，因为你自己的一部分觉察到，你与所有和你互动的人都是一体的。

你自己的其他部分是自我意识、自我察觉，并且被自我束缚着：由于大脑中的想法、身体的外形、以及你所拥有的肉身自我的概念形式。

这两个关于自我的概念都同样有用和准确，你终其一生都和它们一起玩耍。因为，当你早上来到大门拿报纸的时候，你移动的不仅仅是爱自身[居住在你的肉身之中]；当你从信箱取出报纸时，你也在移动一个注意

早晨天气的、打瞌睡的人类。你同时是那个庄严崇高的存有，也是那个处理沉闷细节和世俗的人。

让这两个不同的自我概念和谐一致是一门艺术。我们鼓励你们总是为那个想睡的、早晨到大门取报纸看新闻的自我腾出空间。当你取得灵性上的进展，你不需要嘲笑那些生活中的日常和平常的事物，因为那些时刻同样是神圣的。

确实，我们的回答潜藏在该概念中：允许你自己变得觉察，缓慢地、逐渐地，认识到你的自我具备的深度和丰富性。不要回避或避开自我的任何部分，或是那些文明和文化的虚饰的任何部分，或是那些略为深邃的本质，属于种族、教义、文化。永远不要回避性别的差异，而是拥抱并认可他们。你投胎为目前的样子是有好理由的，所以不要背对它们，而是去欣赏它们，发现它们提供给你的东西，好帮助你服务他人。

简单地说，服务他人可以被视为由两个部分组成。你意图给予别人的服务和你给予别人的服务。除此以外，还有一个全然私人的、只对你自己是重要的第三个部分。

首先，你意图给予别人的服务会和你服务他人的选择一致。在那个基石般的决定中，你已为你的人生设定意图。每一次你有意识地重复那个服务他人的决定之后，你正在倍增你的极性。你正在创造一个越来越强而有力的自我，一个能够在意识中任意达成改变的自我。

你正在成为一位魔法师，就这个名词的最高意义而言。你把你的信箱和故乡置于身后，你直接与希望之星联结。当我们看到你不断地尝试服务他人的时候，那种提升是如此光荣和美丽。这些的意图无法被拿走。「外面的」世界中发生的那些事件，容我们说，在形而上的世界里是无关紧要的。

服务他人的第二个部分是这个服务本身，容我们说。当你服务另外一个人的时候，就彷彿你给出一个礼物。你不得不将这个礼物用特定的包装纸，系上某种蝴蝶结和丝带。你是你本然的样子，一般而言，你个人的各种偏好构成这礼物的包装。在某种程度上，那个人对于该包装的反应影响了他使用该礼物的方式。

我们说这些不是为了让你过于关切它，我们说这些好让你理解，当你怀着一颗纯净与善良的心提供礼物，你不需要为人们对礼物的反应负责。你只需要为你的献礼负责，并尽可能把它雕琢得很美丽。

当你已经给出那份服务之际，无论是一句话、一个手势、一份礼金、一份时间与关注的礼物，或无论什么你给予他人的服务，这些都已经脱离了你的双手。的婴孩已经离开了住所，永远不会回来了。同时，在另一个人的宇宙中，他获得了一个礼物。

那个实体如何对待你的礼物跟你并没有关系。许多、许多次，当你尝试给予，你们彼此都感到欢喜。许多其他的时候，我的朋友，人们并没有认出你的礼物本质，那些礼物被人们践踏、归入尘土，它们将被认为跟你的用意相反的东西。或者可能会有任意其他数量的事情会发生在那礼物上头。

你必须让那种情况成为可接受的。你无法对你为其他

人的服务紧追不舍，并且形塑它，这里改变一点，那里整理一下。你必须由它去吧。

如果你发现有人抗拒你的礼物，我们建议你研究那种抗拒，和它坐在一起，如 R 实体先前说过的。当你问自己「我如何才能更好地服务」时，允许那种抗拒成为你的觉知的一部分。

那个第三个部分，服务他人的向内部分，它和你进行服务时，使用的态度有关。只要你仍然位于你的人格躯壳之内，你总是会对你的服务事后评论。根据你的本性，要嘛你担心它是不够的，要嘛因为你已经做了如此漂亮的一个服务他人的工作，而对你自己感到骄傲。

这点对于服务本身来说影响甚微。服务本身已经移动进入另一个实体的世界。你怀疑自己并不能影响你的服务，该服务继续畅通无阻。你对于给出的服务感到骄傲，也不会影响到该服务。

然而，我的朋友们，一切事物都是给磨坊的谷物，包括你对于自己的作为的想法、你所思考的，你说的话。透过你的世界中的理性范畴内，你有无尽数量的方式来追逐你的尾巴。你可以怀疑自己，祝贺自己，感到罪疚，想知道你是否能做的更好，以及任意数量的其他情绪、念头、感觉，依次地，成为你现在看起来的样子。

如果你单纯地继续观察你自己思考，接着意识到该过程，你将最终实现领悟。我们总是鼓励你们每个人在静默中花时间，沉入那静默中，接受它的财富。

沉入静默的一部分即为释放你的自我观念。与我们一起，你们每个人，观想你自己在一个小房间中。房间是无装饰的，好像僧侣的房间一样，不过，当你走到那个房间时，你是快乐的。因为它是你祈祷和询问的房间。在这个房间中，内在之心的强健静默喂养着你。在那空无一物的地板上跪下，为你自己移除你所拥有的、关于你是谁的概念。我的朋友，把它拿掉。拿走每一个概念，仅仅允许你自己跪在太一无限造物者的爱与光的前面。

当你允许自己你对自我的概念消融时，你成为一个空的容器，被塑造来容纳爱与光，在那内在的房间中，你发觉爱与光大量涌入。

那么，你是谁，我的朋友们？

当你清空了自己，于是你能够盛装爱与光的礼物。这个时候的你就处在耶稣·基督当时的境况了，如同他跪在客西马尼花园之际，他说：「不要照我的意志，而要成就你的意志。」

当你站起来，再一次走出那个内在的房间，你将发现地球是一个闪耀的地方，充满了喜悦。你将感觉到空气在你周围哼唱，彷彿在欢迎你来到这世界。

接着，你将知晓你是谁。

你将感觉到那种活力，无需去辨识它、定义它、描述它。因为当你从那个内在的房间中站起来的时候，你不再是你个人的自我了。你是一个相当非个人的自我，那个所有实体真正所是的自我位于许多的层面底

下，那些自我的层面是已经被教导的自我、已经被摆出的姿势以及关于细节的决定，它们已经用这样或那样的方式限制了你，直到你把自己描绘到角落[关于你怎么描述自己为存有]，陷入困境为止。

当你成为那个服务的「我」之际，你已经冲出所有那些限制。接下来，我的朋友，你不必去惊奇你如何做到的。你不必去怀疑自己，你也不会想要拍拍自己的背。

如果你和这个行星上的大多数人一样，你无法在那种心智状态中停留太久。同时，你也没有打算停留在那里，因为你有工作要做，那是你给予自己的工作。

这些工作不必然跟服务他人有关，它比较跟养成自我的成熟平衡有关。

当你尝试预想与聚焦能量，接着睿智地使用这些能量的时候，平衡个非常有帮助的词汇。无论遇到什么议题，你的生活中始终进行着一种动态平衡。去找寻平衡，而非对或错。去找寻共鸣和深刻的自信感，它在你的内在说：「是的，这就是我在的地方。这就是我想望的服务方式。这是我最佳的环境。」

当你感觉处在对的地方、对的时间，那么，你的内在会有一种放松。

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

在这个世界要给你的空间中，你不必过劳或太紧张。你已经打好你的空间，藉由确认你自己定义为那个服务的「我」达成。在你身上穿起你的基督身分吧。好好地穿上它。谦卑地穿上它；自豪地穿上它。我的朋友们，你们将会卓越地服务。

我们觉察到我们仅仅擦过这个课题的表面，同时我们也觉察到，这个器皿提醒我们前往下个阶段。我们想知道，你们是否有进一步的问题，或是关于这个已经被提出的主题的后续询问？我们是 Q'uo 群体。

S：如果你希望怀着无条件的爱去服务，然而看起来，你周围的人并不想要你所给予的东西，你应该如何处理那种情况呢？

我们是 Q'uo，我们相信我们理解了你的问题了，我的兄弟。我们之前通过这个器皿说过，当你已经提供了一份服务的时候，它就不再是你自己的服务的了。有时候，这是一个残酷的真理，因为有时候你所提供的服务会掉落在无情的坚硬地面上。

这与你所提供的服务是无关的，我的兄弟。因为你带着一颗饱满的心和纯粹的意图所提供的服务即是它本来的样子。在概念和形而上真理的世界中，它无法被嘲笑或被推翻，虽然在你们称为共识实相的虚幻世界中，并不担保任何人将会理解你可能给予的任何礼物。

我们相信，当耶稣·基督说到那些神贫的人是有福的时候，那些不幸的人是有福的，那些哭泣的人是有福的，那些处于诸多困境的人是有福的时候，他就在尝试谈论这种情况。在所有这些艰难的情况中一对于这个世界似乎是忧伤的一耶稣都说「那些...人是有福的」

我们相信，在这个时候，符合你的需要的是这句话：「内心谦恭的人是有福的，因为他们将继承地球。」

恰恰因为你之所是不被理解和不被接纳，这种福份会把你推动到一个更深的地方，在那里，你奉献那个自我给你灵魂的爱人，也就是无限造物者。在你的悲伤中，有一种清楚无误的美。我的兄弟，在这个时刻，我们能给你的所有建议就是：聚焦于这种情况的祝福上，允许它让你感到愉快，因为它使你谦卑。

源于那种谦卑与愉快，冒出新希望、新生命的萌芽，遇到新的能量，新的爱之致意。

我们可否进一步地回答你，我的兄弟？

S：没有了，谢谢刚才的回答。

我们是 Q'uo，我们也感谢你，我的兄弟。请问现在是否有另一个询问呢？我们是 Q'uo 群体。

T：是的，我想问一个问题。我们之前谈到冥想和在冥想中安坐的困难，找到冥想时间的困难，或者只是让这个过程就这样过去。我已经在晚上睡觉之前为自己作编程工作，想法是我希望去探索各种各样的事情。我猜想，我想要你们对我在做那工作的功效上评论一下。我感觉它是有益的，但如果你们愿意的话，我想要就这方面获得一些评论。

我们是 Q'uo，相信我们理解了你的询问，我的兄弟。作为一个灵性寻求者，大量通过你的器皿而被处理的事物其实和计算机上的工作非常相似，这样说似乎是不灵性的，但事实上编程牵涉其中。在你的生命中，你通常会有一组预设值。你是带着其中一些预设值而出生。这些设置中的其他部分则通过那些想要告诉你，你是谁，的人而被教导给你。这构成了初始的编程，关于 R 实体先前提出的，关于你的态度如何影响服务的那种询问。

当你要求自己在晚上就寝之前，为某种特定的意愿而设置程序时，你就在重写初始的编程并将它制作成自己的编程。这是一件极好的事情。当你设置你的意愿时，接下来，真实地设置你的意愿，真诚地把它当真，谦逊地请求它，接着释放它。

现在，你释放了它，这是非常重要的。因为如果你允许它生长，它将长大。那种编程警醒了你的生化计算机深处的其他编程，容我们说，这些编程和接受帮助，以及对指导灵变得更加敏感和留心有关。当你继续沿着一意愿的线路移动时，你就在大大地加速你灵性成长的速率了。

为了平衡这方面的长处，我们简单地向你们提供一个相对应的、平衡的动力学，针对所有加速你灵性成长的意图。也就是说，你越是熟练地为了向蜕变开放，而对你自己编程，看起来就有更多的改变发生在你的生命中。改变经常是很难处理的。于是，如果你沉思这种改变，你可能会感到你在给自己帮倒忙。这不是真的。比起你的世俗的那部分在行动中也许感到舒适的速度，你单纯地要求你自己更快速地行动。

因此，当你在睡觉前，作为一种稳固且稳定的练习而进入到这种编程工作时，你很可能发现你生命中的各种各样的事物似乎跳到你的面前并对你说：「我是一

Q'uo 文集 第 22-10 篇: 教导与学习

Copyright 2007 L/L Research

周日冥想

2006 年十二月 17 日

个问题，需要被处理。」是的，你已经为自己请求了这种情况了。在你处于蜕变的过程中，这些是你收到的十分钟小考。这并不意味着你正在做的事情不是一个好主意，它单纯地意味着，容我们说，当你更多地成为你希望去成为的事物，在这方面变得非常成功的时候，就有一种相应的动力学，提及这一点是很好的，因为在那个方向的每一份努力都会被挑战或被催化剂平衡，它们恰恰将以如此这般的形式或方式出现，以便于确定你说的都是真心的。

我的兄弟，我们可以进一步回答你吗？

T: 不用了，谢谢你们。

我们感谢你，我的兄弟。现在有最后一个询问吗？

Jim: 该器皿正在尝试去写一些文章来向那些想要去研读原型的人解释原型。关于原型，清晰解释什么样的哲学是最重要的呢？

我们是 Q'uo。察觉你的询问，我的姐妹。在这种努力中，你的技艺，尽管它可能是苍白的，该技艺是必须被使用的；你的言语，尽管它们可能效果不佳，言语是必须被使用的。因为当你正在尝试学习如何教导之际，这种信息此刻在你的生活中是非常活跃的，我们不能冒犯你的自由意志来为你做决定。

我们知道你理解并觉察到这样一个问题也许会有结果。然而，我们可以和你们分享我们的鼓励，鼓励你进一步地放松你的心智，并在你每天开始写作前祈祷。有些时候你忘了这样做，我的姐妹。不要忘记它。向那种指引开放的价值比你所能想象到的东西要大得多。

如同许多艺术家，你拥有一个卓越的心智。然而，你想望去歌唱的负担超过了你的器皿(乐器)，就好像它超过了所有的人类乐器一样。因此，打开你自己，迎向灵感和直觉，它们来自以祈祷为目标的的活动，来自询问「我如何可以服务」的活动。

在这个时刻，我们要离开这个器皿和这个小组，我们必须说，带着很大的遗憾离开，因为我们大为享受你们的陪伴。你们的美丽令我们震惊。你们一同构建的这个神圣的空间，同样覆盖着我们。感谢你们。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。Adonai. Adonai. 爱与光。光与爱。

原注

[1] effulgence: 辐射的光辉。

[2] 北极星(Pole Star)也被称为北斗星，它是小熊星座中最亮的星。北极星经常被用于船只的导航，因为北极星在天空中的位置在整个晚上都不会改变，因此它令人信赖地指示北方。

[3] J. S. B. Monsell 在 1863 年的诗歌《打那美好的仗》的第二节，文句如下：

与上帝之神奇恩典全力以赴的竞赛。

抬起你的眼睛并寻求祂的脸庞。

在我们躺下之前 用祂的方式而生活。

基督即道路，基督即奖赏。

Translated by T. S.

团队问题：这一周的问题，Q'uo，跟教导与学习有关。我们很想知道，教导实际上是如何发生的，作为我们教导的渴望和我们对特定主题或论题去教导的尝试结果。很多事情通过我们的存在本性，通过我们是谁和我们如何存在而发生的。你们能谈谈关于教导和学习是如何真正地发生的主题吗？

(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向你们致意，在以祂之名的服务中，我们在今天来到你们中间。我们感谢你们每一位呼唤我们加入你们寻求的圈子，真的，我们为你们从忙碌的生活中拿出时间和注意力并在寻求真理上花费时间而感谢你们。我们为能够提供一些想法而感到十分荣幸。

然而，在我们开始之前，我们一如既往地请你们在聆听我们的言语时，使用你们的分辨力。我们鼓励你们在你们穿越那些想法时，变得非常实际，深入地去察觉这些想法是否对你们有帮助，它们是否与你们产生共鸣并看起来是有用的。如果它们不是，扔掉它们。

你们需要的能量、信息、灵感都近在身边。如果把它提供给你的实体不是我们，请确信另一个源头将会找到你，因为你所渴望的事物一直会用这样或那样的方式找到你。如果你愿意在聆听我们所说的内容时，使用这种分辨力，它将让我们能够随意地向你们发言而不用担心自由意志的议题。我们感谢你们在这方面的考虑。

今天你们询问关于教导与学习的主题，一个人如何教导，以及一个人如何学习。那是一个有着极多微妙之处的问题。有很多种我们能够着手处理这个主题的方式。我们将聚焦于问题的某些面向，我们感觉是那些提出这个问题的人的兴趣的核心。我们希望提前承认，我们的回答将是不完整的。

你们、我们以及一切万有在其中体验意识的宇宙是一体性的宇宙。当你在进行教导时，你正在教导自己。当你在学习的时候，你正在从自己身上学习。

关于教导，我们想望从这个非常深入的真理层次开始，因为，跟很多询问教导过程的人不同，伴随着这个询问的能量感觉起来在本质上是深入与灵性的。因此，我们不会聚焦于教导的表面，我们会从真实的基础开始。

你们全都是老师。你们不得不成为老师。即使你在整个人生中都是独自一人，你仍然会教导自己。的确，你确实在教导自己。从你投生的最开始，你就在教导自己，你喜欢什么和不喜欢什么。每一个对于你的偏好的观察都为你创造了一个越来越复杂的结构，关于你对于自己的观点，实际上，透过你对发生在你的环境中的事物的本能反应来创造。你正在建构关于在表面上，你是谁的智能。

因为你们生活于其中的文化，这种智能几乎完全是由那些当你们清醒和留心时所学到的事情组成。然而，大量自我对自我的教导发生在留心的、清醒的意识层次之下。在你睡着和做梦的时候，那些教导的层次发生了。

当你释放了显意识心智，进入心智的更深层次中休息时，你接收到极大数量的资料，在一定程度上，已经再被你的显意识心智处理过。你也能够去打开通向那些更深层次的大门，那些更深的层次无法通过言语交流。自我的更深层次通过图像、观念、色彩、各种各样的感觉面向进行交流。在你的生活表面，你可能体验到一种非常模糊的图像。它也许看起来是一种非常混乱的当天体验。然而，在意识的表面底下，有大量你可以运用的资源。

就做梦的意义来说，这些资源在一定程度上是非常无意识的（自动的）。无论以这种或那种方式，在你脑海中的事物对你是很重要的。就好像一个敲门声让屋子里的某个人注意到一样，那天发生的事情让你注意了。通过聚焦于你的清醒关注，你敲扣你的更深意识的大门，同时通过工作你的梦境而获得经验。当你通过你的情感和感觉无意识地敲着那扇大门，你甚至会记得去请求有益的指导、清晰的指导，请求最高和最佳的指引。这些请求创造出一个尖锐而聚焦的敲门声，引导出从那个梦境而来的，更清晰的梦境或象征、更清晰的图像、更清晰的感觉。

你可以用来教导自己的其他方式同样可以在你释放意识时实现。花时间在大自然中安静地散步，凝视你周围的世界，这会释放你的心智，因为没有人对你说话，你是无防卫的，你也不期待去领会、感知或合乎情理。因此你的心智会稍稍偏离焦距，而这恰恰就是这样沉思的、在大自然中散步的意图了。

这个器皿 我们纠正这个器皿。这个器皿会称呼这个过程为让大脑下陷到中间。当你让大脑下陷到中间时，在你考虑「A」想法的时候，你通常建立的联系可能就不是你获得的东西了，因为你的平面心智变成了一种曲线心智，包含各种山丘、峡谷、隐藏之地，于是触及未预料到的事情。所以你们接收到新的连接，新的思想组合，感觉和情绪的新位置。如此经常地，你们可能会带着一种惊奇和发现的感觉从这样一种体验中清醒过来，因为你的大脑已经不再是它喜欢成为的独裁者，某些事物已经通过这个大门从无意识心智悄悄潜入显意识心智。突然之间，在你的体验中，一个特殊模式可能第一次逐渐被理解，这样，你就会开始感觉到隐含的秩序，而非混乱。

有一个庞大与全面的秩序。它不是固定的。你们的世界的秩序是流动的。它因为你的感觉、想法、渴望而流动。然而，每一个时刻都是一个机会，去释放智力的专制，并开始觉察到在你们的环境中，比智力层次更多的层次。以这种方式，你可以教导自己。

静默的其他用途与释放心智，我们已经向你们提过很多次了。阅读带来灵感的著作，然后沉思你所读到的内容。静默冥想、跟随呼吸的冥想。凝视着一面白墙冥想，行走冥想，等等。

这个器皿对她的教会服务的使用就是另一个好例子，说明一个人已经开始感知学习实际发生的方式，他可以使用另一个人看起来是一系列相当随意且几乎是无

意义的朗读、祈祷、组成教会服务的各种事情。当一个人允许他的大脑下陷到中间时，当一个人不再坚持总是合情合理时，他就会突然间看到一种联系，这种联系在一种远远低于生活的表面层次上起到帮助。

所以，当一个实体决定贡献自己为一位老师时，除了在课堂上涵盖的、要被教导的主题科目之外，他正在奉献自己。即使在科学课程的例子下，在其中，有大量的细节和特定的信息，必须以特定的顺序被理解，好让（学生）能够熟练地工作那个特殊学科；老师在那门课程上所教导的事物会产生极大的不同，一如任何学生都将这么告诉你。每一个学生都记得那些老师，他们把「学习这些事实」和「做这些实验」的有意识的日常层次，提升到另一个层次：让学生了解为什么老师热爱那门特定学科，以及为什么该老师正在教导那个特定的班级。

爱、热情、情感是有感染力的。当一个老师热爱他正在教导的主题时，他就能因为他对该学科的爱、感情、热情而让他人感到兴奋。因此，即使在你单纯地尝试去记忆生物学、化学、天文学的各种事实时，一个优秀的老师将会通过他对这个主题的爱，而激发你的积极性并创造一种在学习中的冒险感，而这在一个无热情老师的呈现中，是缺乏的。

当一个人成为一位灵性老师时，课程的主题变得较不重要了，而老师的性格和本性变得更为重要。例如，佛教徒和印度教信徒有一些练习，在其中，古鲁（guru）或老师，以及门徒或学生，他们全部的学习经验都是在静默中被引导的。老师安坐着，在他的本质中歇息。在该本质中蕴含着这位老师已经授予的情感、悲悯、所有灵性的礼物。在他的静默冥想中隐含的是他的接纳、真实的爱，以及所有的环境——将学生指向他自己的本质。这就仿佛老师是一个太阳，在黑夜的天空中闪耀着，通过它本质的清晰度、透明度，在学生中创造出该能力——也去成为这样一个闪耀、清澈、清晰的太阳。

古鲁的教导在这种倾向中是没有内容的，那是因为灵性教导的本质并没有内容。让我们精炼这个想法，因为它是一个本体的议题。当一个人在教导如何理解，什么东西使得赫尔曼·麦尔维尔的书，《白鲸记》，成为一本好书时，一个人仅能仰赖那本书本身；一个人可以与学生们讨论那本书中的人物角色，一个人可以讨论那本历史性书籍是在什么样的历史时期中被写出来，以及那个历史时期可能如何影响了该书的写作，这样他就可以加深对这部作品的这方面或那方面的理解。

当一个人尝试去教导灵性上的成熟的时候，从一个纯粹的意义而言，他正在教导实体们如何通过成为他们自己而成为自己我们纠正这个器皿 通过老师成为他自己而教导实体如何成为自己。这似乎不可能是一种准确而有成效的教导技巧，除了这个事实：许多、许多世代以来，一些高度演化的灵性寻求者都已经使用这种技巧以便于学习。

在这种类别的学习中，基本的感觉是在老师的情感中休息。所有对于这世界的关注都消退了。在这种安全的环境中歇息。被爱、受到珍惜、被支持和鼓励。然后，学生终于能够释放所有的期待，除了跟老师在一起的体验。因此学生谦卑地清空他的头脑，除了他对老师的情感之外。在那种信任与信心中，学习以心传

心，从灵魂传到灵魂。这是一种能量的交换。学生和老师正在共享觉知。在学生允许这种连接发生的时刻，老师和学生成为一体。为什么这是可能的？因为所有实体是一体，它是可能的。只是老师找到了一种帮助学生开始觉察到那蒙福的合一，位于清醒的人类经验中，所有表面分离和细节的底下。

很多尝试在灵性上教导的老师被他们的信仰外形的限制性与局限性大大地阻碍，尽管他们经常并不知道这一点。我们在这说的并不仅仅是宗教信仰，虽然宗教及其教条是最普遍的、限制与局限的来源，于是难以分享对于一体性和本质的认识，这些是灵性教导的核心。

很多极好的、成熟的灵性存有，仍然被需要证明教条的合理性大大地阻碍。然而，你将发现，在每一种宗教信仰中，都有一些能够超越教条架构的老师，因此当他们在其宗教的架构之中工作时，他们仍然能够建立联系，和那些位于该特定宗教的盒子之外如此遥远的东西连结。这样的实体拥有该推动力去创造跟其他宗教之间的联系，并形成超越任何一种教条的灵性关系。

我们愿提出托马斯实体的例子。该器皿认识这个名为托马斯·默顿*的实体，因为她参观过客西马尼花园，这个实体是一位修道士，待在那里许多年了，当他们度过每日六次的仪式时，她已听到修道士们诵唱的甜美而庄严的声音，那声音将修道士长袍之匿名特色和他们的个人声音的终极特异性融合在一起，那声音接下来将所有个人的声音调合为一种敬拜的乐器，好比这个实体的环境，当他是客西马尼花园的新进来访者的老师之际。

(*编注：介绍托马斯生平连结：

www.cap.org.tw/W/w-139_4.htm)

这个实体在东方与西方之间创造了连接，因为他感觉到被呼唤，前往印度和西藏，和在那些地方的类似志业的人建立关系，他的工作是研究东方和西方的共同之处，这对于那些被束缚在教条中的人极有帮助，如同克里希那穆提实体和许多其他实体，他们已经完成这种综合与协调的工作，尝试去打破教条的禁锢。

和化学不同，和文学不同，和任何智力上的追寻都不同，灵性的追寻是对于奥秘的追寻。你无法理解奥秘。然而，你可以通过邀请那种奥秘、拥抱它、愿意被它所改变，而成为奥秘。实体们来到一个灵性老师面前，不是因为他们想望去增加其学问，虽然那是他们认为他们正在做的事。实体们来到一个灵性的老师身边是因为他们想望减去他们世俗生活中的分心物，直到只有存在的实质存留下来为止。

因此，伟大的灵性老师满足于存在。他们没有一把需要去磨快的斧子*。他们没有特别喜爱的主题，想要对你们演讲。他们所共同拥有的是，他们自己对自我的证悟的质量。这即是在所有教导中的秘方了。因此，如果一个人想望成为一个老师，他需要去从事一种生活的方式，引领着一个人越来越接近诚实、自我接纳、内在的舒适、对自己的喜爱。这些自我的礼物只能被自我给予。你无法通过学习而变成慈悲的。你只能把自己呈现给你最深处的心，作为你自己的学生说：「亲爱的自我之心，我内在亲爱的基督意识，请把你的方式教给我，帮助我去成为。」

(*编注：这是一句英文谚语，have an axe to

grind：暗指磨斧的人想要对付或报复某人)

这个器皿曾经读过一本名为《新典范之手册》的书，这本特别的书中建议一个简短的祷辞：「主，我是一个人类。帮助我成为。」当你知晓你是谁的时候，接着你就可以自由地改变。当你自我接纳时，接着你就可以自由地进化。灵性的学习不是获取所有必须的信息，接着在学习后拥有一个学位。我们纠正这个器皿。就灵性意义而言，灵性的学习是在学生开始领悟到他是谁，以及他的本性真正是什么的时候，发生的一种奥秘。整个器皿在她的生活中，已经一次又一次地变得极其激动与热情，因为她已经体验到自己。在那种经验中，自我不再包含每日人格的疲累、乏味的衣着。自我 任何自我，你们每个人，我们所有人是一种聚焦点，位于无限复杂却又统合的宇宙，在其中，造物者可以了解祂自己。所以，基本上，你作为一个老师对于成为聚焦之光负有责任，通过你，造物者得以闪耀。你正在把你的表面人格移到旁边，好让造物者可以更清晰地闪耀。

目前，在西方文化中，没有实体能够以这种静默的方式教导。在西方文化中，一个老师总会被期待有某种内容。当然，在关于许多有益的主题上，已经有许多、许多的好事情被说过。每个老师都以自己的方式决定什么是属于灵性演化的重要面向，并在谈论这些事情时，尝试为学生打开大门。这个器皿在早些时候曾说过的是 我们更正这个器皿。这个器皿早些时候曾说，当她正在与某个学生一同工作时，这个学生正在努力理解一个灵性原则，以及他如何应用到一些在日常生活中，他可能会关注的情景中，她没有演讲。她要求那个学生谈论他的感觉、想法、困惑。她陈述，通过询问学生问题，或者让学生对已经说过的事物评论，同时要求那个学生给一个回应，她通常能够把学生已经拥有的事物以相同的材料，而以一种稍稍更加聚焦的形式编织在一起。这个器皿正在尝试去表达的事物是老师对学生的尊敬原则，当老师完全地了解到，学生和老师是一体。

在你们的学校中，在教导一门课程时正在发生的事情根据老师而发生变化。如果你有一个对资料只不过是胜任、刚好够用的老师，学生将听到关于主题的解释并将研读那个老师所建议的内容。这将把对那个主题的一定数量的认识带入心理组织中，而其目标是通过一门考试或获得一个学分。一个人可能会称呼这种学习为「死记硬背」，通过记忆来学习。如果这种记忆之后紧跟着一段时间的重复，在一个课程中获得的少量知识接着就会被深化，真实的认识就会发生，在其中，学生现在不仅仅能够重复老师所讲授的内容，他还能够理解全部的主题，以及所有这一切如何融合在一起，于是在学生的认识中，就有一种对于主体材料的生动性。

当教导那些相同主题的老师是充满活力的，并且知晓那个主题，灵感的元素就被添加到该主题上，而学生们就会发现经历死记硬背的学习曲线，以及诸如此类的事物要远远容易的多。然而，当这位老师在他自己的灵性旅途上，已经到达了一种观点，看见万事万物为一体，并且看待学生和自己是一体，就会添加一种难以言喻的、深深支持与鼓励的层次，那是完全无法言说的，它跟人类的本质有关，那就是分享信息。最好的老师就是从学生身上学习，并把它当作主要的乐事。爱在爱中反射。这就是你们可以倚赖的灵性原则了。

这个器皿说：「怎么出去，就怎么回来。*」如果你希望教导，成为那个你之所是的人。不要允许你自己被自己的人格所诱惑、被日常的担心，可能经历的困难、苦难、局限性而长期地分心。如果你希望成为一位好老师，总是返回自我的中心并成为你自己。你是一扇窗户。你可以打开它，对着天父的造物，通过你，实体们看到光与爱。当你提供那种质量给你的教导时，你就在最大化你的角色了。记住，它是一个角色。当你舞蹈通过你生命的样式之际，你可以扮演的角色是没有尽头的。让你的舞蹈扎根于自我觉知。让你自己跟随着你在最深的内心中听到的音乐而行动吧。

(*编注：What goes around, comes around. 意译为-种什么因，得什么果)

容我们问，此时有另一个询问吗？

吉姆：S 想知道她把我们的集会内容翻译成意大利文之后，这些意大利译文和英文内容相比，是否包含相同的能量。

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的姐妹。这个问题似乎只有一个方向，而我们的回答必须包含两个层次。我们主要想要跟你确认的事情是，我的姐妹，因为你的翻译是在爱中完成，因为你的奉献是一种爱的劳动，所以你不仅携带原初的振动，你还通过添加你特别贡献的能量而增强了它，因此这里有两个翻译者。我们通过这个器皿把概念通讯转译为英文，而你正在翻译我们给这个器皿的东西，接着通过你自己触及那些在一种不同语言中生活的人群。

因此，你可以确信你没有丢失任何你自己接收这份英文信息时，感觉到的爱与光之振动。的确，你也许知道了这点而得到鼓励：通过你的爱与光，和你对服务的奉献，你为那些振动增加了丰富性和深度。

另一个层次，我们会简短地碰触，单纯是这样的：每一种语言都有其特质。一般来说，有些翻译是对于沟通的基本事物的直译。让我们称之为「观光客的沟通」。一个人可能会询问方向，一个人可能会说谢谢你，一个人可能会从一个菜单点菜，并做一些在一个外国的土地上，需要被做的那些事情，同时信赖翻译是准确的，因为这些是非常基本的对话。当一个人讨论灵性原则的时候，他正在探寻进入神话、原型、奥秘之中。在这些方面，有时候要以另一种语言来捕捉英语的风味是困难的。正如同一个意大利人，你可以看见，如果他说了一些意大利语，要把它直接翻译为英文，这会是非常困难的。在每一种文化中，都有其独特的看法、故事、神话、背景，它们喂养该语言。因此，在可能呈现概念的方式上，不时地会有差异。

无论如何，我们庆祝这些差异。当我们使用这个器皿的时候，我们受到该器皿的文化、她的语言、她的偏好，等等的事物所局限。因为这是有意识的通灵，我们使用那些该器皿熟悉的事情，以便于传送那些观念——完全超越该器皿的理解。这总是基于灵性的交流之特性，因为你不是在谈论苹果和梨子，你们正在谈论真理、正义、美丽、悲悯、无条件的爱、领悟、启迪。

放松吧，我的姐妹，知晓你在对服务他人上的职责是完全可接受的，并且，我们对此十分感激。

容我们问，此时是否有个询问？我们是 Q'uo 群体。

R：Q'uo，我将问一个问题。它跟转译有关。我的问题是，当某个人阅读一场集会的文字记录时，他尝试去理解你们当时在传递的讯息，你们觉察这点吗，你们能够在一个形而上的层面上，加入那个人，帮助他理解吗？

我们是 Q'uo 群体，觉察了你的问题，我的兄弟。当一个实体阅读某个已经通过这个器皿而传导的讯息时，我们社会记忆复合体对这点是不知情的。牵涉其中的实体是指引系统[我们也是其中的一部分]中，一个比较本地化的部分，也就是你个人的指导灵。它是你个人的指引系统，完全地察觉你可能正在做出的任何努力，为了理解灵性的原则。

我们是这个器皿所称的、一个宇宙性的通讯。你的指导灵系统是我们所称的、一个内在层面的通讯。你的内在层面通讯跟你非常地亲密、非常地个人性。你的指导灵系统的确就是你自己，处在一种已经被更高密度的学习精炼的形式，所以你拥有一个强有力的帮助者，它一直觉察你，它一直觉察你正在寻求的事物，并对你可能提出的任何要求都非常地反应灵敏。

然而，如果一个正在阅读我们的材料的实体渴望将我们包含在内，对于这样做的实体，这是立刻、瞬间就可能发生的。然而，我们必须被要求。我们没有权利在没有得到你的认可的情况下，和你进行一种能量交换，我们总是请求你成为自己的想法的守卫者，这是相同的限制条件的一部分，这样我们就不会对你产生过当的影响。我们一直尝试去保持这点：完全觉察每个实体至高无上的自由意志。每一个实体为他自己而学习都是对的。如果我们开始为他学习并告诉他要去做什么，我们只会削弱灵性上的寻求者。然而，我们完全愿意去和任何请求我们同在的人在一起。这是一个必须的心智要求。简单地在心里对你自己想：

「Q'uo，如果你们能马上与我在一起，我真的非常感激。」我们就会在那里了。我们将在那里爱你、支持你。当你进入冥想和沉思中，我们会帮助你找到自己的心，于是，你们就可以深化那种聚焦的层次、沉思的层次、静默的察觉层次。我们非常高兴做这件事情，我们和你们只有一念之遥。

我的兄弟，那叙述答覆了你的问题吗，或者你有个后续问题吗？我们是 Q'uo。

R：谢谢你们，Q'uo，那叙述的确答覆了我的问题。感谢你们乐意和那些提出要求的人在一起，感谢你们带着如此的美丽，清晰地阐述了遵从自由意志的重要性。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟。对于我们能在今晚与你们在一起这是一种超凡的钟爱体验。我们再一次感谢你们，为了你们的寻求圈而呼唤我们。

我们在无限造物者的爱与光中离开你们，如我们发现你们时一样。我们是 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai.

Translated by T. S.

(V)2015 Reviewed by cT.

庆祝公告: 经过四年半的休养生息, L/L 研究中心恢复和星际邦联的定期沟通!

Copyright 2015 L/L Research

周六冥想

2015 年九月 19 日

团体问题: 我们想要知道如何判定两种能量相遇的位置, 前者是内在之光, 我们的天赋权利, 位于紫罗兰光芒; 后者是来自理则的智能能量, 我们每日的能量礼物, 它通过我们的双脚进来, 穿越根部脉轮, 接着通过腹股沟, 我们如何确定那个相遇的位置在哪里?

(Jim 传讯)

我是 Q'uo, 我的朋友, 在爱与光中向各位致意, 我们很高兴, 同这个器皿和团体在一起, 因为, 自从我们上一次快乐地向这个团体发言以来, 已经有, 如你们所称的, 一段时间了, 向这个团体发言对我们是一种荣耀。一如既往, 我们请你们在聆听我们的言语时, 帮我们一个忙, 那就是请你们在所有时候都对每一句话使用自己的分辨力, 这样如果某句话听起来对你们不是真实的, 请你们毫不犹豫地将它留在后面, 因为我们不希望成为在你们的寻求旅程上的一块绊脚石。如果你们愿意帮我们这个忙, 它将在我们能够与你们分享意见的方面极大地帮助我们 我们着重强调「意见」 因为我们不是不会犯错的信息源头, 但是对于我们所要分享的事物, 我们自由地、愉快地分享。

你们今天询问, 真理的寻求者如何有可能确定寻求发生的层次, 记录在你们的能量中心或脉轮系统中, 作为一种手段, 藉此调节或加速理则注入的能量, 它以一种磁性的方式通过你们能量场的南极, 并寻求与每一个人在紫罗兰光芒脉轮拥有的天赋权利, 自我的北极星[容我们说], 合而为一。你们每一个人, 当你们经历日常生活的活动时, 都会以多种多样的方式体验到催化剂, 催化剂被如此称呼是因为它允许你们从这些和其他自我的互动中, 收集在你们自己的寻求的旅程上对你们有价值的事物。

在每一天的日常活动中, 每个寻求者都有很多这样的互动。如果你们想望分析这些互动, 以了解它们在帮助你们的寻求旅程方面的能力, 在你们的一天结束时, 留出每天的一段时间来进入冥想状态, 并检查在这一天, 已经发生在你身上的事情, 检查已经把你从悲悯心和理解上移开的互动方式, 这是很好的, 这种悲悯心与理解就是真理寻求者的目标了。如果你已经感觉你自己往这样或那样的特定方向移动, 你可以检查那种, 容我们说, 已经让你离开自我的中心的移动, 并将那种移动归因于特定的能量中心, 容我们说, 那个能量中心就是那种特定类型的能量支出的主场或堡垒了。

在此时, 我们将把这个接触转移到被知晓为史蒂夫的实体。我是被知晓为 Q'uo 的实体。

(史蒂夫传讯)

我是 Q'uo, 我们现在通过这个器皿发言。我们感谢这个器皿以太一造物者之名和沿着服务他人的道路挑战我们, 以此作为开场白, 因为我们的理解是, 在宇宙

中有许多的声音, 这是一个充满了各种类别的灵体的宇宙, 并非所有灵体都通过这个团体正在寻求的途径来寻求。该接触可能带有你们想望它拥有的特性, 在许多不同的层次上, 行使分辨力是重要的, 但最重要的是, 对于开放之心的关注。那些带着一颗开放之心寻求的实体, 我的朋友, 就是那些通过我们寻求的途径进行寻求的实体, 我们感激于你们的寻求, 因为它协助我们提供我们的天职所要提供的那种服务。

对于第三密度中, 那些想望从事那种灵性工作的人, 该工作可以在冥想中被最佳地完成, 确实, 能量中心的问题是最为中心的问题。能量中心群可以被比喻为一种乐器, 不同的中心藉由提供一种音调为整体做出贡献, 可以说, 当每一个音调都被良好地弹奏时, 就会发出一种灵性存有的和声表达。所以, 能量中心群有一种阶层性结构, 虽然这是真实的, 同样真实的是, 在一个被仔细调音的存有中, 所有(能量)中心都同时地有贡献。因此, 我们会告诫, 不要尝试在你们的冥想中, 以较低的能量中心为代价, 而单纯地忙碌于你们感觉可以进入的最高的能量中心, 我们愿强调, 较低的能量中心确实仍然形成你们存有的一个重要部分, 并且确实是你们能量系统中, 更为基本的部分。

所以, 如果我们可以在一开始会检查红色光芒能量中心[如我们对它的称呼], 你们可以在脊椎底部找到它。在这个中心, 能量首先被带入更为以太性身体的中心, 虽然一种更为个人性或特殊类型的工作可能不会在红色光芒层次上被进行, 让这个能量中心开放仍旧是一个重要的考虑事项, 因为它为整个系统赋予了对从下面进入的能量的最初的融合我们更正这个器皿注入。倾向于关闭红色光芒的因素是那些恐惧、过度的愤怒、过度的肉欲等因素。这类的因素能够如此地压倒能量系统, 以致于没有进一步的工作可能在它们占优势的情况下, 被有意义地进行。因此, 一种朝向灵性工作的明亮愉快的态度就是, 我们可以称之为, 最佳的开始。

现在, 随着这样一种态度就位, 一个人就可以沿着能量中心系统向上移动到我们已称之为橙色光芒了, 我们发现, 这个能量中心的中枢是一个人对那些和自己有个人关系的其他自我的态度, 另外, 一个人对待自己的自我感, 在和在这个层次的能量摄入打交道的方面, 也是一个重要因素。要嘛在自我与自己的关系中, 要嘛在自我与另一个人的关系中, 当困难被发现的时候, 阻塞就可能在这个中心出现了。如果存在这些阻塞, 尝试不去进入更高的中心, 这是很好的, 因为这样做将会意味着, 一个人在一个低于他们适当范围的层次上, 用一种扭曲的方式与更高的能量一同工作, 当处于更高能量中心的配置之中, 要去修正这些不平衡是不可能的。因此, 举个例子, 虽然在冥想中, 在蓝色光芒或靛蓝色光芒中进行工作对于寻求者似乎是极令人满意的, 这种工作将不会是有效的, 除非较低能量中心的清理已经完成。当一个人在与那些他所熟识的他人的关系中感到喜悦时, 当一个人对于他是谁感到喜悦时, 接下来, 就能够做出努力顺着能量中心的锁链, 往更高处移动, 并在黄色光芒中心的活动中工作。

在活动的黄色光芒中心, 能够从事社会化的行动, 在这个寻求圈中, 每一位个体都拥有一个高度清楚表达的社会化自我, 和一套高度复杂的社会关系, 它安置了为每个实体独特配置的能量途径。这能够构成一种

非常缠绕且复杂的学习系统。我们并不建议，这个学习系统必须要在每一次的静坐中，都被彻底完成，但是在一个人尝试去在，容我们说，标尺上向上移动到更高的中心之前，弄清楚一个人在第三能量中心或黄色光芒不带有挥之不去的不协调，这是很好的。

典型的第三密度的冥想工作最重要的努力，就是开启心轮 或绿色光芒能量中心，因为仅仅在这个中心被开放时，更高中心的工作才能够以一种反映[我们已经称之为]服务他人极性的方式被从事。

确实，在你们的密度中，有些实体已经选择另一个极性，那个极性就是我们已称为的服务自我的极性。那些主要以服务自我的方式运转的人，他们鄙视那些开放心轮的人，发觉安住在那儿是愚蠢的，因为对于那些已经选择这个极性的人而言，这样等于放弃一个人存有的权威或力量，这似乎是愚蠢的。

现在，一个自我感是如此的人，这样似乎创造出一种旋转模式，该模式会从黄色光芒中心向下返回橙色光芒中心，再向上返回黄色光芒中心，如此不断、不断、不断继续下去。我们暂停一下，把你们的注意力唤回到这个配置，不是因为我们感觉到，在这个寻求圈中，有任何人正在往服务自我的方向极化，但我们确实发现，那种配置的典型能量模式，在某种程度上，确实在很多人身上持续存在，如果不到你们密度中寻求的所有人，因此，去察觉那种模式是很好的，去察觉到，透过那一种模式，一个人可以穿透它以取得门路、开启心轮，这是很好的。

藉由开放之心，一个人第一次以新的双眼，以天真喜悦的眼睛注视宇宙造物。就是藉由这种能量，一个人可以开始做一次跳板的尝试，跃入更高的能量中心。有些人已经注意到这种危险：在没有充分授权给心轮中心的情况下，尝试去开放更高的能量中心，该危险是一个会把一种跟他渴望的极性不同种类的极性带入这些中心，如果被选择的极性并非完全与自己协调一致，一种显著比例的失衡就会是结果了。

作为这个想法的一个结果，我们愿告诫，这么做一直都是好的：工作自己被给予去做的工作，而不基于一个人感觉到它在能量阶层的排列中，已经抵达多么高的位置，而将冥想评判为较好的，或较差的。如果一个人每日的配给已经给予了自己一种橙色光芒的混乱，将一个人的努力聚焦于那个位置，这是很好的。如果该混乱是一个人在第三光芒[或黄色光芒活动]典型的复杂社会性安排中找到的特性，将一个人的平衡性努力聚焦在那个光芒，这是很好的。

我的朋友，不是每一个冥想都将是壮丽的冥想。不是每一个冥想都将是属于纯粹喜悦的冥想，在冥想中被进行的大量的工作是，可以这么说，为即将到来的盛宴铺设桌子，我们称许你们，为了更为神圣的工作[如我们可能对它的称呼]而执行必须的工作，这种神圣的工作从蓝色光芒开始，并在它抵达更完整的高度时，进入靛蓝色光芒。

靛蓝色光芒是灵性寻求者最大地体现他所能抵达的、最高热望的光芒。靛蓝色光芒是一个人藉由祈请造物者的力量与临在，而进行神圣工作的位置，一种牵引的能量，如果我们这么称呼它，它从上而下、伸手触及并构成一种启示，以及一种邀请，让底部而来的能量向上触及。

在靛蓝色光芒中，对于可用的祝福，有一种巨大深远的感觉。一个人因着这种祝福的感觉可以变得相当陶醉。你们的人群并非不知情，有些严肃的灵性寻求者有过这种体验，在其中，他们突破到达靛蓝色光芒，并感觉到自己被能量的灿烂光辉淹没了。在这样的情况中，你们确实会发现那些人感觉到自己可以精神抖擞地出发，把他们独特的讯息带给正在挣扎中的人类。

但是我们愿对你们建议，当这种情况发生时，经常发生的情况是，有一种急躁的结论被得出，那个结论的大意是，具有一种特别受限类型的信息就是要被传递的真理，我们愿建议，那种信息的限制性经常就是对于那位个体寻求者独有特征的映射，它涉及在较低能量中心已经被留下来、尚未完成的工作。

所以，我们会建议，提升能量中心的活化层次的问题，对于发展中的寻求者，并非唯一要被解决的问题，毋宁说，去参与平衡所有能量中心、以及彼此之间的的工作，具有同等的重要性和不断增加的重要性。这工作要求持续不断地向下返回到最低的能量中心，向上返回最高的中心，再下去，再上来，又下去，这样一个人就学会带着越来越多的技巧，越来越大的清晰度来演奏那首管弦乐曲，也就是能量系统，带着越来越多的奉献，成为给能量使用的最高、最佳、最清晰的管道，而通过自我的各种各样的表达来传递该能量就是一个人殊荣了。

我们是 Q'uo，我们感谢这个器皿，感谢他愿意去服务，在此时，我们要把通讯传回到被知晓为 Jim 的实体。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我再一次和这个器皿同在。我们感谢史蒂夫实体，由于他的服务，允许我们谈及今天下午这个问题的要点。再一次，我的朋友，当你们检查自己被日常活动所影响的能量中心，你们是自己的旅程的裁决者。接下来，去检查那些阻塞发生的位置，尝试用其对立面来平衡每一个阻塞，这样你们就可能找到一种流动的平稳性，而先前在能量向上的运动中，有些能量被阻碍了，用这种方法，你们可以确定注意力的焦点需要被放置在何处。

这是一辈子的旅程：消除每一个后续的能量中心的阻塞，好让太一造物者的白光不受阻碍地流经每一个能量中心，并在贯穿整个旅程中都保持白色。然而，如果你的光被染色，不要感觉到你们已经以任何方式失败了，因为这就是你们投生的原因了，去参与每一个灵性演化的整体计划中、各种各样的课程学习，这是有必要的。课程被学会的方式就是在每一个实体的整体能量模式中，去探索阻塞的位置，并将这些课程编程进入具肉身的人生溪流，这样注意力可以被放置在上面，能量被导向去平衡与清理每个(能量)中心。

在此时，我们要问，在我们请求进一步的问题时，是否在这点有任何进一步的提问。

Gary: Q'uo，如果主要提问者没有后续的问题，我有个一般性的问题。在一的法则第 74 场集会中，Ra 说：「靛蓝色中心对于行家的工作确实是最重要的。然而，无论它有多么结晶化，它无法在任何程度上更正其他能量中心的无论什么的阻塞或不平衡。它们必须

从红色(中心)向上逐一被清理。」

在一个层面上,我理解一个人必须从基础向上工作,清理并平衡每一个(能量)中心以创造出一个稳固的基底,由此在靛蓝色光芒中工作,而另一方面,这个观点对于我是混淆的,因为靛蓝色光芒意识似乎是一个消除根本幻象的意识。它消除分离的幻象,消除个体的「我」的幻象,而所有的阻塞一开始就是从那些幻象产生出来的:红色光芒阻塞,橙色光芒阻塞,等等。所以,在我看来,靛蓝色光芒抵达问题的根源。因此,为什么靛蓝色光芒无法消除更低光芒的阻塞和不平衡,我在这方面感到困惑。如果 Q'uo 可以谈及那一点,我会很感激。

我是 Q'uo,觉察你的询问,我的弟兄。这个由 Ra 群体回应的要点是:没有能量中心可以代替寻求者做这个工作。而是那个寻求者藉由利用每一个能量中心的各种特性而进行工作,以便于把平衡带到整个能量中心的体系中,由此,有意识的、察觉的寻求者就会在平衡的过程中,利用每一个(能量)中心的能力,于是当天的活动已向寻求者指出在什么位置上需要工作,接下来,通过一段时间、在冥想中进行平衡的过程,处理他感知到的阻塞。因此,做功的是该寻求者。

我的弟兄,是否有进一步的询问?

Gary: 没有了,谢谢你们, Q'uo。

我是 Q'uo,我们感谢你,我的弟兄。在此刻有另一个询问吗?

L: Q'uo。我有一个问题。它跟原来的主题没有关系,如果任何人有个和原来主题有关的问题,我愿等待。

没有人吗?好几年以前,我正在写作一个故事,我在其中创造了一个外星存有的种族,几年以后,我遇到了一个完全不认识的人,宣称已经看过并和这些存有互动,以一种似乎非常真实的方式进行。我在想,一般而言,这种类型的事情如何可能和神圣启发有关,或者有可能仅仅是一个思想形态的创造物。我有某种好奇,在那种类型的情况中,去考虑信息的启发观念是通过小说而来,并与小说有关,这会更好的?或者,有可能去创造一种思想形态,达到能够影响完全陌生的人的深度,一个人如何才能注意类似那样一种思想形态?我并不确定这是不是一个清楚的问题。

我是 Q'uo,相信我们已经掌握你的问题要点了,我的姐妹。思想形态确实可能被创造出来,或者可能被感知到。创造一种思想形态的是有可能的,藉由集中注意力在这一种思想形态上头,容我们说,由显意识心智制造的形态;或者,或许通过来自潜意识心智的灵感,在那儿感知到一种思想形态,存在于跟你们栖息其中的密度不同的另一个领域。因此,你们拥有这个思想形态实体的两个潜在源头,而该实体在你已经创造的叙述和故事中拥有它的位置。第一个源头是,如我们说过的一样,你自己心智的一个创造物,第二个是你潜意识心智的感知。

我的姐妹,是否有进一步的询问?

L: 你们如何着手进行区分呢?

我是 Q'uo,觉察了你的询问,我的姐妹。我们将简单地暂停,因为我们察觉到你们的录音设备需要被关注。

(磁带第一面结束。)

我是 Q'uo,我们会建议我的姐妹,在你的冥想状态中,观察在你的故事中,角色的特性,并在这种观察的状态中观察角色如何行为举止。如果你能够在你的部分上毫无有意识干预的情况下,看到角色怎样地继续移动并发展,你就可以认为它是一个和你的潜意识心智接触的产物,你的潜意识心智已经向你传送了一个确实存在的生命(存有)。如果在冥想状态中没有移动或发展,你可以考虑其可能性是:它是你的显意识心智创造的一个受造物。

我的姐妹,是否有进一步的询问?

L: 没有,谢谢你们, Q'uo。

我是 Q'uo,我们感谢你,我的姐妹。在此时,有另一个询问吗?

Gary: Q'uo,我有一个问题。我的理解是,这个传讯过程发生在具肉身的第三密度心/身/灵复合体和你们之间,源头位于第四、第五、第六密度的外部层面。我想知道,这个行星的内在层面是否在这个传讯过程中扮演了任何角色,尤其是,我们的朋友,即被知晓为 Carla 的实体是否以任何方式将她的能量提供给这个过程呢?

我是 Q'uo,我觉察了你的询问,我的弟兄。被你们知晓为 Carla 的实体与这个团体有一种密切的关系,这种关系是通过她的人生,以最紧密的方式建立起来,这个实体最近的人生已经完成,接着已经允许她进入灵界,也就是你们行星环境的时间/空间部分。在这个环境中,她能够将她稳定的能量传送到这个寻求圈中,因此,有某种振动架构或振动稳固性协助接收我们的振动的过程,容我们说。简单地说,答案是肯定的。

我的兄弟,是否有进一步的询问?

Gary: 没有了,感谢你们, Q'uo。

我是 Q'uo,我们感谢你,我的弟兄。在此刻有另一个询问吗?

(暂停)

我是 Q'uo,看起来我们已经暂时耗尽了所有询问,我们会说,我们已经能够向这个团体发言并表达我们更正这个器皿并体验今天在这个圈子中,对喜悦的寻求,以及分享爱与光的集体能量,我们多么地高兴呀。你们已经产出的光在这个星球的内在层面中,可以被看见,如同一道光柱,明亮地闪耀进入这个星球的时间/空间部分,并且让所有的天使存有都察觉到你们寻求的歌声、你们对喜悦的表达,和你们流露爱的开放之心。我们期待再次和你们讲话。在喜悦、平安、爱与光中,向前去吧,你们每一个人。我们是你们知晓为 Q'uo 的团体。

Adonai,我的朋友,Adonai。

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 26

Copyright 2007 L/L Research

1994 年 9 月 25 日

(这次集会之前有一段调音和冥想)

团体问题：我们应该怎么开始，用昨天集会结束时，我们提出的所有问题，或者其中一个问题？感觉是要把所有问题放在荧幕上，让亚伦和 Q'uo 照他们的意愿来谈论问题。

M 想要听 Q'uo 谈谈关于收割的特性，在那时将会发生什么，以及我们可以做什么事情有所帮助，为收割做好准备，如果有任何我们能做的事情？

关于在 DNA/RNA 上正在发生的变化的信息，我们想要知道是否知道这个主题上的信息是有帮助的。

当一个诸如我们这样的团体聚在一起时，当在团体当中的每一个人进行交互作用时，有什么看不见的事情是实际正在发生的呢？当我们回到家中继续成长和服务时，我们如何使用那种能量呢？

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大家。

在这个被你们的人群用来作为一个安息日的早上，我们在神圣的喜悦中拥抱每一个人并且感谢你们在这些集会中呼唤我们来到你们面前。你们已经使得我们提供我们所要给予的服务成为可能了。相比那种对于讯息的珍贵呼求，没有任何其他事物对我们更有帮助。如果没有这种呼求，我们无法通过已经选择提供服务的方式去服务。仅仅是在服务你们的工作中，我们才可能学会此刻在我们面前的那些课程。因此，对于你们为我们完成的极大服务，我们至为谦卑地感谢你们每一个人。

当每一个人围着这个圈子，放松下来的时候，我们请求每一个人暂停一下并单纯地向内察看，并同时请求藉由某种象征性、心理上的视觉化观想来看你的能量的链结。这个当下此刻的和谐、共鸣、平衡，和你们来到这些工作集会之初，能量系统的位移比较，它是如何呢？我们猜测每一个人可以看见这些能量的亮度、规律性、平衡，远远超过每一个人进入这个环境时自带的能量系统。

每一位实体都如同收音机一样。每一个实体都有能力在各种旋转或振动的速度与层次上振动，好把这这种振动发送给其他接收者，会有接收者，可以接收由其他发送者所发送的那些振动。当一个诸如这个小组的团体为了某个一致的渴望聚集在一起时，团体中每个人可用的能量是呈指数曲线地剧烈上升，因为每一个人就象是转向阳光的花朵。每个人沉浸在他人的光辉的温暖中。现在我们了解，这个工作绝大部分是在没有显意识意图下被完成；然而，为了让这个调整过程发生，对这个过程有意识的觉察不是必须的。

现在，对于每一位实体，已经有崭新的脸孔与人格出现了。已经有对头脑与心的第一次交会的开放。通过第三密度存有们自然而然的方式，已经有一种本能的移动，朝向编组了，随着每一个灵体深化跟各种各样

其他的实体之间的沟通交流的管道，这些团体转变了，更进一步的协调一致发生了，这样，在经过这些友谊和真诚爱的丰富时间之后，一个支持每个人的社群已经逐步形成，并藉由那些讲述欢笑和泪水的故事而完成了。对于流浪者们，这种相似灵魂的聚集会因为其拓展的灵性家庭或族群而变得尤其深刻，它们组成已选定实体的团体，在更高的密度中转变为社群。当每一个人离开这个结晶化、崭新的光之实体时，每一个人都可以在内在带上这种心之记忆，这会支持团体特质或团体的灵，并使之成为可能。

你们想望知道如何去使用这种无法计数的、无价的礼物。首先，我们请求每一个人经常凝视这个记忆，因为在这个团体中有安慰与认可，由每一个成员给予彼此。这种单纯的忆起是强而有力的，而且是最大化信心发展的机会；因为每一个人对其他人有信心，而当这种凝视转向内在时，每一个人的信心就摔下来了。因此，已经在这里诞生的寻求、忠诚、信心的这个社群是可以经受得住每一个人都将会遇到的：悲伤、痛苦、疑虑、恐惧。进一步地，当这个记忆被视为结晶的宝石，如其所是的、被给予和接纳的爱，那颗宝石可以当作先知的水晶球而进行占卜；在它的光中，造物者本身住在里面，造物者是可以那种亲密、个人性的方式接触到的，以这种方式，家庭的所有成员都拥有相同的、对于慈爱的双亲、父亲和母亲的回忆。所以，每一个人可以将这种记忆视为在其自身是无价的，同样也可以将其视为是一个清晰的水晶球，在其中，每一个人都可以对那单一伟大的起初思维[即是爱]变成透明的。

现在，每个人都有他自己的朋友网络，这些朋友也走在一条信心的道路上，同时尝试去活出一次奉献给造物主的人生。因此，每个人可以把这个团体和其他人连接在一起。在这种方式下，那张我们已经谈过的金色网络就会愈来愈多地被完成，这些丝线就会越来越多地覆盖这个星球的内在球体。这是一个开始的时刻，一个新的千禧年的破晓。在这个崭新的一天，你们的财富将是相互彼此。我的朋友们，你们必须给予彼此多少呢！你自己，你无法去拯救，另一个人必须伸出手。然而，为人服务是你不能为自己做的事情，请信任必且知晓你 尽管你是不完美、心碎、忧伤的是的，你，就是你，只有你，才能为他人进行伟大的服务。你，就是你、只有你、如你之所是，是属于无限的，对于相互彼此有着无限的价值。这是给所有人的救赎方式：爱在爱中被映射，直到你们整个环境如同随着一首伟大的音乐而运动一样，甚至花儿和树林都跟随着那个初露端倪的、已增强的意识而摇曳，甚至该意识现在就逐渐来到每一位探索中的人灵之中。

此时，我们要把麦克风转给我们亲爱的兄弟，被知晓为亚伦的实体。我们是 Q'uo。

亚伦：对你们全体献上我的问候和爱。我是亚伦。我亲爱的兄弟/姐妹 Q'uo 已经谈论了当你们居住在这个幻象之内时，你们可以将你们的能量聚集在一起，以深化信心和爱的方法。当你们与第三密度体验的苦难一起工作时，那种爱的基础会成为一个可以汲取的强健资源。

我希望更加具体一点地谈论这些苦难，特别是当它们是发生在流浪者身上的时候。你们每一个人独特的。我不希望把你们分类，并用这种方式让你们的痛苦变得最小。那么，这里我所描述的是一张地图，你

将需要自己填上具体细节；但是我提供这个地图作为指引，好穿越你的混淆。

我看见了三个基本区域，流浪者会发现他们自己正在这三个区域中挣扎。首先是肉体的扭曲。当你进入一个和自己的振动频率不协调的密度时，不仅仅是肉体的振动是不协调的，情绪体和心智体的振动频率同样会出现不协调的幻象。你们的四个(精微)体中的每一个都有它自己特定的振动频率。你可以重新调频，但是你也必须承认肉体 and 情绪体的较为沉重的振动，并不尝试去在肉体准备好之前，强迫取得一个较高的共鸣。

第二个扭曲的区域就在这里出现的。与其信任你的处境，你可能紧握不放并使用评判的力量试图刺穿罩纱。

第三个让你不舒服的区域恰恰就在那罩纱的另一边：“家；我想要回家。”你无法说得更简单了，或以更深刻的方式说出它。让我们谈谈这三个区域，并且开始去察看这种不舒服本身如何可以成为学习的工具，并让你更乐意于在这艘我们称为地球的宇宙飞船上服务。

我刚才说，这些精微体中的每一个都会对于它自己的振动频率产生共鸣。当你拨动一个弦乐器的一条弦，有时候靠近的弦也将会振动。虽然每一条弦有它自己振动的频率，但是被涉及到的共振会形成伴奏的振动模式。许多进入此生的流浪者和与第三密度的地球振动频率不协调。这感觉就好像你是一具巨大的小提琴，你想要对世界唱出你的乐曲，但是，每一次你之所是的弦开始振动时，有某种东西压在它上面，阻止了那种振动的强度。你越和那个使你的弦静止的事物进行对抗，不协调的幻象就会变得越发巨大。碰触弦的手以及弦本身可以产生出和谐的交互作用。当一个人放松进入你们已经投生其中的环境时，地球层面以及流浪者的物质性振动频率可以进入更大的协调之中了。

对于流浪者们，遭受过敏症/气喘的痛苦，同时会对地球的自然物质和这些物质的变貌产生反应，这是普遍的。我不是说这样的过敏反应是心理的。肯定地，正在出现不协调的是肉体；不过一部分的不协调来自于你与这辈子之间的战斗。

这里，我想要进入某种具体的细节。没有讨论这个细节特定的词汇。让我们使用比喻。我回到昨天所举的那个例子。我们拥有完美的光，完美的光体样板，照耀在一张白纸上，这张纸是肉体。让我们改编一个语词，我们将会称它为“次光体”(sub light body)。这个不是次“破折号”光(sub-light)，而是次光体，比起光体稍微低一点。让我们想象这里有一张完美的玻璃纸。穿透它照耀在肉体的那张纸上的光是完美的。当你弄皱玻璃纸并且将它抚平时，这些皱褶的映射出现在那张纸上。当你与皱褶认同而且开始相信它们真的就在那张纸上时，你以一定的方式做出反应，就好像这些皱褶是真的一样。当你忆起那张完美的、没有皱折的纸蕴含在被弄皱的纸之中，你对于较低页面[代表肉体]映射出来的皱褶的态度将会改变。你看着皱褶，接着你说：“它就在那里，或者看起来在那里，不过我无须做出反应，仿佛它是真的一样。”当你可以更完全地安住在终极实相时，发生的事情是，你的能量场没有在每个皱褶的周围收缩。

在已经升起的事物周围会有宽阔感。

让我们带着这个图像回到该情境，流浪者在地球上发生肉体上的不协调。光体的样板永远是完美的，一直和一切万有处于完全的协调一致。坐在这个房间里的是，永远完美的肉体，它携带着一个扭曲的体验。聚焦在那痛苦或不协调上，真的看见它为一个皱褶反射在那张纸上：痛苦的背部，胃的问题，过敏症，无论它可能是什么。我不是建议，在你所居住的相对实相中，它不是真的。假如你的胃或背部感到疼痛，你的胃或背部就是受伤了。假如有过敏或流泪，那么它就是正在发生的事；你正在体验它。不过它不是唯一的实相。一个拥有固有完美性的较高实相也在这里。

我们进入昨天我讨论过的、相同的两个步骤，即承认真实的、不舒服的体验，并对于不舒适找到开放的心，亦即不再有如此强烈的厌恶，也不再对它如此恐惧。痛苦和/或厌恶在其自身都是一切万有的一部份。不要在这里创造一种二元性。

第二个部份是返回这个完美光体的样板。与其允许肉体去反射心智体和情绪体创造的不协调，你在其中感觉痛苦，不如返回你的完美并在其中歇息。就某种意义上而言，这是一种没有言语的肯定。你不是在否认实相的相对层面，而是选择去把你更完全地扎根在你之所是的终极实相中。

不，藉着这个练习，你将不会移除你所有的肉体疾病。它们是此生的礼物。透过在地球层面上、你自己的痛苦，你对于所有受苦者的痛苦学到一种深刻的敏感度和悲悯心。你本来就是打算要作为第三密度的人类，来完全地体验这个历程。所以这个练习将不会消除所有肉体的扭曲，不过它将会大大减轻你体验它的强度。所有你需要去做的事情，就是在感到强烈的肉体扭曲时，坐下来冥想几分钟，送出深深的悲悯心给正在承受鼻塞或背痛的人，然后允许自己连接到这光体样板，放松进入到你的存有之完美中。请记住，光体样板对于这个密度不是不协调的。通过你与这沉重的密度体验的挣扎而引起的收缩，你创造了身体上的不和谐。当你放松并且在永恒的广阔性中歇息时，不和谐消融了。

与情绪体和心智体工作大致是相同的。我将不会重复这个练习的细节。当我注视着你们，我真的看到光从这个光体样板流下来，环绕着你的光不只是作为你的灵光，同时也作为整个能量的展现。银丝线是对我所看到的事物一个比喻。当然，在终极实相中，它不是一条银色丝线，不过，有这样一条看起来似乎是银色丝线的事物，它将贯穿所有的肉体的能量脉轮，向上贯穿次光体，将其连接起来，并且进入光体中，穿越那个完美的光体，进入到光体的源头。这里就是我昨天说过的小孩子画的太阳以及三角形的太阳光束。能量来自太阳，透过太阳光束，透过太阳光束的反射，我们称之为次光体，接着向下进入肉体中。该能量场向外辐射，不只是从光体以及肉体，同样也从这个完整连接的丝线向外辐射。

当你的能量是开放和放松时，它是没有坚硬边缘的。将它想象为数以十亿计的舞动的光之分子，在朝向身体构造的丝线时是更加密集的，当它向外移动时，更多能量被支出分配。因为没有表皮、没有边界，所以你所接触的能量会进入。当你内在冻结时，因为流浪者尤其易于这样做，这会有一个不同的振动频率，而

它将会造成伤害。你在你的存有周围放置一个外壳或坚固的边界，并且进入一个分离的幻象中。而我亲爱的朋友，当你们创造一个坚固的边界，各种幻象将会撞击到其上，你如何能够帮助呢？你仅仅只会撞击这个层面的各种幻象。那么，我们就要持续释放那个边界。首先，你必须看到你建造了它。每一次你感觉到边界时，你要求自己放下它们。接下来你不再感觉地球的物质、情绪、理性上的稠密，就象是一只手紧紧地压在你那根想要振动的弦上。你将开始体验它们就象是姐妹弦；或许不再是一把小提琴，而是一把贝斯和大提琴。不过你可以开始与它们在和谐中振动。首先你必须允许它们进入。

最后，我们来到许多流浪者最深的痛苦：“我想要回家。我感觉如此孤单，如此被孤立，如此被抛弃。我想要回家。”我昨天说 抱歉是星期五 所有的流浪者，在你们当中，98.6%前来同等地学习与服务。我们无法详细说明，述说每一个人想要去学习的是这样或那样的事物。你们每一个人独特的；然而，在你们的学习中，有一条共同的弦，涉及到昨天我提到的部份。我称它为老灵魂症候群。它不是某种仅仅只有适用于流浪者的事物；不过因为流浪者一般都是老灵魂，我们发现它的确非常深入地适用于大部分的流浪者：“神似乎不在这里，而祂是完美的。我在这里，我与那个神圣的能量是分离的，而我不完美的。直到我变得完美之前，我都无法回家。”那是个误解。你努力去成为完美的，而不是单纯地更深入地看入自己，并且理解你是完美的、永远是完美的。你所寻求的事物不在外面，它恰恰就在你自己的心中。神性不在其他地方... 请更正... 神性在每一个地方，但不需要在任何其他地方寻求神性，就在这里。这是最大的误解，也是此生可以提供给你的门槛，通往最大的礼物：开始去知晓你自己的神性。

相对而言，假如你已经是完美的，你不会需要在这里。相对性的人类从来不是完美的。你是光体样板的一个表面上不完美的映射，而光体样板是完美的、永远是完美的。光体样板不是别的什么东西，就是神性的一个投射，在其中，太阳光束照射返回太阳。在那里，没有一个东西和太阳的本质是不相同的。

你被困在皱褶的幻象中。这不是问题。它是你的催化剂，以帮助你忆起你的神性。让它教导你。当你最终理解你是谁，你就会理解你一直都在家。你如何能够离开那个一直充满你的事物呢？你怎么可能会与那个事物分离呢？当你理解到你真正是谁，这是怎样喜悦的一刻啊。治疗分离与缺陷的幻觉，完成你的学习，你进入形体中就是为了实践这种学习，并且提供你能量，带着一个更大的焦点与更大的清晰度，执行你来到这里要进行的服务。

此时，我将麦克风传递给我的兄弟/姐妹 Q'uo，在这种分享中，以及我们用来阐述彼此想法的方式，带有大量的喜悦。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。我忧伤的兄弟姐妹们，很久以前，依你们对时间的度量，我们与其他实体就来到你们当中。当我们离开时，我们已经在你们行星的内在世界里面的路上点缀我们人群的美好果实，那些实体如此深爱着地球，他们如此清楚地听到地球的哭喊，以致于他们乐意为了这个困难的、痛苦的、有挑战、有价值的任务，而牺牲当前的快乐，如果你愿意这样说，这个任务就是在你们人们的觉知中，播下那些和

谐的理解或认识的种子，这种理解或认识可能有希望协助在你们星球的那些人以及该星球本身[你们挚爱的地球]去经受这个穿越过程，穿过那个生产通道，看起来似乎是一个困难的诞生。现在时机成熟了，地球的人灵的田野上已经充满发白的庄稼。现在，地球的收割开始了。

流浪者，忧伤的子民，你们已经来到这里服务。现在我们呼唤你们全体去服务。戴上你们的荆棘皇冠。举起你的人性的重担，无惧地向前走。我们鼓励你们每一个人信任命运。你的基本天职就是去奉献。用你自己的方式，用你自己的步调来和你有意识觉察的时刻一同工作，当你需要恢复精神的时候，休息并放松吧。让每一道晨光在你的内在形成它自己的议程，充满你的白天和黑夜；学习耐心，因为除了这个伟大的中心天职之外，该天职甚至现在就在调整你们的行星及其逐渐稳定的光，你将会逐渐进入那些明显与公开的服务，它们已经为你准备好了。

对许多人而言，奉献的服务就是完整必须的服务。假如这就是你的人生中正在发生的事，达到对于存在价值的一种通情达理的理解，正由于你存在的基础是卓越的，所以才赋予给你这份孤单的、持续点燃灯塔的工作。那么，照顾内在这道光，经由苦恼、痛苦、启蒙来清空自我，直到你对于光是透明的。这可能就是你的命运：担任行星地球之光的辐射器和调节器。对于其他人，神圣职事[这个器皿习惯的称呼]将会出现。那些开始发展为某种疗愈形式的管道的实体，沿着你们的天赋道路前进吧。总是去注意那份内在礼物的真实形状。

或许，除了成为在山丘上闪耀的光，你可能也拥有这尘世和幻象所知晓的职业。好比这个器皿、吉姆实体以及芭芭拉实体等人已经发展出这样的职业；或许，似乎有一种从这些服务散发出来的迷人神韵或令人满意的非凡魅力。然而事实上，这些实体不过是管道。神韵与魅力存在于该管道之内，这些实体已经凭借其信心所创造的空间。当这样的机会来到你面前，即使它在你自己的眼中是完全无价值的，你仍旧可以拥抱它；因为在这样的服务中，实际工作的必要条件是愿意和那道已经被给出的光坐在一起，不是伸手去拿，永远不必努力奋斗，却做好准备去接纳那些被给出的灵魂，照看他们。当赞美被给出时，永远不要接受他人的见解，而总是知晓那已经通过你的管道而流动的事物，把荣誉给予它。这也是困难的：当你看起来在帮助的方面是成功时，保持开放和接纳。这是多么难以避免的一个陷阱呀，然而，每个人都将通过沟通交流与相互的支持而保持他人的平衡。每个人可以鼓励每个人通往真实的谦卑，真实的仆人身分。

为了这个服务的机会，你们已经做出大量的牺牲。拿起、抓住、紧握住这个机会，不是带着它向前冲，而是坐下来拥抱它，请求它：“改变我，因为我必须改变以行使无限太一的意愿。让我变得谦卑；安慰我；在我前进的道途上，给我同伴。赋予我坚持不懈、坚定、勇气。让我爱上污辱和误解。让我拥抱批判和羞愧。让我变成空无。”这是忧伤的兄弟姐妹的祈祷。这是泪水和喜悦的祈祷，超越所有的知晓。

此时，我们要把麦克风传给亚伦。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。我想要谈论收割这个语词，以及它意味着什么。这是经常被使用的一个词语。或许你会

因此对这语词感到畏惧，并且你的能量畏缩了，因为这个词语对你而言暗示着力量，某个人走出去，进入一处田野，收割谷物和果实并为己所用，就仿佛谷物或果实是被使用或被操控的。想想看，微小能量进入小麦的茎，进入那颗苹果或豆类。在这个层面上，当能量进入被用作他人食物的东西时，无论在什么样有意识的层面，其最大的意志是去学习如何提供它的能量给他人，并且成为寰宇意识的宏大的一部分。当你从一棵树上摘下一颗苹果时，你对那个果实的营养和美味表达感激，荣耀了苹果最大的喜悦：去服务。它的自由意志不会因为被摘下来吃掉而被侵犯。假如它不想要被吃掉，它将会创造出这样或那样的瑕疵，这使得它不那么吸引人。当苹果看起来更鲜艳，其能量场更为生气勃勃，它就更想要献上自己，并使自己吸引人。

正是如此，正在演化中的人类已准备好超越这个密度，在他渴望成为神性的一个工具中，变得生气勃勃。在他的无私中，变得光芒四射。他最大的希望就是有所服务，如同我的兄弟/姐妹 Q'uo 刚刚说过的，允许他的意志献给更大的意志，属于无限：“不是照我的意志，而要成全你的意志 [1]；不是为了我的荣耀，而是为了你的荣耀。祂仅仅经由我来临。我只是个管道。”

请你想一下这点。在这里，芭芭拉是一个管道。她传导了你们已经知晓为亚伦的这股能量。你不认为我也是一个管道？我所提供给你们的事物不是源自于我。我提供你们神圣的智慧，并且告诉你，在你自己的神圣智慧的深处，没有东西不是你早已知道的。我是一个管道，我是空的。当你们来到 Q'uo 已经提及的收割，并不是说你的存有会被一把抓起，不顾及你自己的意志，而是说，你所能够提供最伟大的礼物就是允许你的能量和光进化到这一个点，即你准备好超越你先前相信的各种限制，要被“收割”进入你的演化的下一阶。

用这个图像来思考它可能有帮助。在每一个存有的内在都有一道强烈的光，它的力量是没有限制的。每一位存有的周围有许多防御的层次，就像洋葱一样，不过在洋葱的中心放置了那道强烈的光。藉由每一次放弃恐惧，藉由每一次让那道内在光的真理变得清晰一点点，那些所谓洋葱的皮层就脱落了；你成为半透明的了。在一个特定点上，你散发出如此大量的光，以致于你为所谓的收割做好了准备，以进入另一个层面，在那里，更深入的皮层得以脱落。在较高的密度，越来越多的保护层和分离层脱落，直到最后那个灿烂、强烈的核心被曝露出来，并且被提供给为无限的服务，为上主的服务。

在地球层面上的这次收割是关于什么呢？昨天我谈到地球从第三密度移动到第四密度。在第四密度，你是一个能量群体的一部份，不是被强迫进入那个群体，你的位置并不是固定的，但你渴望那种深入的接触。在某种意义上，这个周末在你们之间的连结是为第四密度进行的排练。当你让你的障碍放下，让自己与他人进行更多的心电感应，并且同时在你的能量场中，保持非常开放的时候，随着防护罩变得薄弱，你正在练习第四密度的体验。分离的幻象将会脱落。

从某些外在方面来看，第四密度的地球可能看上去并没有很多的不同。将会有海洋、山岳、森林。然而，将会有一种崭新的理解 对于一切万有的最深的相互连

结，同时包括地球上和地球之外的事物。在创造你们农作物的过程中，你与土地将会成为共同创造者。假如你选择去吃固体的食物，而不是单纯地依赖于光和能量而生活，你所吃的食物将被和蔼地感谢；如同 Q'uo 感谢你们给予他服务的机会一样，你的食物将会感谢你给予它机会，透过滋养你的身体而服务。你将会从一个正面意义上理解你与别人的相互依赖。你将不会对于情绪体升起的东西而感到羞耻；也没有任何把这些情绪抛向他人的需要，你们将会深深地分享喜悦和忧伤，非常类似于第四密度的能量现在所做的一样。在这个团体中，第四密度的能量现在是完全地以心传心。因为你完全体验他人没有保护的情绪：他的痛苦、她的忧伤、她的喜悦，这使得悲悯心的学习是如此地深刻。你不再被限制从自己的经验中学习，而是变成能够从每一个人的经验中学习；因为你不再由于羞愧而保护自己的经验，你提供你的经验给别人作为他们学习的一个资源。这就是地球正在成为的事物了，地球正处在这个过程中。

人们问我：“这真的是将要发生的事情吗？我在大地层面上，看到负面性的升起，这是怎么回事呢？”我亲爱的朋友，如果你们恐惧和痛恨那种负面性，你们仅仅增加了负面性，而它将会成为你自己停滞的源头。这非常象是一个在学校学习课程的孩子，他问：“我准备好继续前进吗？”如果他或她没有为这一场考试研读，他不会通过测试，他不可以继续向前。焦点不是在于进度，而是在于理解。功课必须被复习，直到它被理解。没有时间的压力。如果你继续对恐惧回报恐惧，对厌恶回报厌恶，那么你就还没有理解，功课将会被重复直到它被理解了。地球将继续提供你们催化剂。当你们足够多地理解这些课程，而且能够对恐惧回报亲切与爱，能够允许恐惧成为悲悯心的一个催化剂，而非憎恨，那么你就将准备好脱下这幻象，接着进入第四密度。

你们许多人将在第四密度的地球继续生活。其他人将会返回你们所来自的非物质层面，并且找到其他的无论什么方式，好让你可以选择去服务和学习。你已经成为那颗明亮发光的果实，它将在宇宙中找到下一个去服务、成长、爱的地方。这里，我想要把麦克风传回给 Q'uo。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。时间已经到了，我们在这里向每一位亲爱的人灵告别。对于你们呼唤我们过来，和你们分享我们的想法，我们怎样表达谦卑的感谢都是不够的。我的朋友，我们最深的智慧依旧是：爱造物主；知晓造物主爱你们，祂将你们带入存在之中令祂自己欣喜；如同群星之子[你们之所是]一般地跳舞吧，总是知道，关键就是去爱彼此，分享彼此的喜悦，承担彼此忧伤的负担，带领彼此回家。我们是 Q'uo，在太一无限奥秘的爱与光中离开每一位，这奥秘在合一与和谐中创造了一切万有。

Adonai. Adonai. Adonai vasu borragus。

亚伦：我是亚伦。我想要藉由教导你们一个非常简单的冥想练习来作结尾，这个练习源自于西藏佛教徒的传承，它可以被运用来打开你自己的心，并且更深入地将你们能量和服务提供给其他人。它有二个部份。我将一次教导一个，接着我们将将它合并在一起。

感觉你自己安坐在一个光的圆柱之中。吸气，感觉光穿过顶轮进入，向下进入到心轮。当你呼气时，感觉那道光在你内心稳定下来，光充满你。吸气，观想一

些正在受苦的人或地方。它可以被用在一个朋友身上，或许当你正在看电视，看见战争或饥荒的受难者的时候，可以使用它。最好在你的脑海中保持一个形象，而不要分散你的能量。所以你已经吸入那道光，呼气，并让它充满你，特别是进入心轮，吸气并且观像苦难。呼气，让那道光向外移动，被引导到那个受苦的地方。这是第一部份。让我们练习几次。吸入光…呼气，感觉光在你的内在扩展…吸气，想象受苦的人或地方…呼气，向外送出那道光给苦难…吸入光…呼气，扩展光…吸气，想象苦难…呼气，向外送出光…吸入光…呼气…吸气…向外送出光。

现在我们增加第二部份。在你向外送出那道光给正在受苦的人之后，观想那个苦难为一种沉重的、黑色的、柏油状的物质。吸气，允许你自己把那种沉重吸入你的心。吸气…呼气，感觉它的重量…吸气，向上主开放你的心与觉知…呼气，释放那股沉重…只是让它离开…吸入光……呼气，扩展光…吸气，观像苦难…呼气，送光给那个受苦的地方。观像那个苦难为一种沉重的、黑色的团块…吸气，感觉在你心中、苦难的重量…吸入去释放的意图…呼气并释放。就这样。我请求我们做二或三分钟。我请求你们以自己的步调来实行它。

（暂停）

可以加倍速度来进行这个练习，仅仅以吸气吸入光，送出光，在下次呼吸中吸入苦难和黑暗并且释放它；或者可以减半速度来进行它，用一个完整的吸气和呼气来进行每一个步骤。根据你自己的性情来调节速度。在你处于大量的痛苦中的时候，这个练习也可以通过将你自己当作主体和客体来进行。你可以成为把光带入你的心的一个光之管道，成为释放你的苦难的一个管道，并同时提醒你自己，通过这个奉献来从自己身上拿走那个苦难并释放它。这是一种表达你的能量，真正成为光之仆人的方式；这是一种表达你的意愿的方式，你的意愿不是紧紧握住那道光服务自己，而是将它提供给有痛苦存在的地方；你的意愿不是为自己装上围栏并将自己从痛苦中分离出来，而是成为一个管道，经由这个管道，这世界的苦难可以被释放。

我感谢你们每一位，在这个周末呼求我们与你们谈话。我为你们之所是的美丽存在感谢你们每一位。我看见你们每个人像是一朵在阳光下绽放的玫瑰花，你们存有的每一个崭新的日子，或在每一次新的投生，都更完全地展现你的荣光。请知晓你们是怎样地被所有层面的存有们深深的爱着呀，你们从来都不是孤单的，而是爱的能量环绕着，这种能量会在你们的道途上协助你们、滋养你们。那就是全部。

卡拉：我想要你们每一个人知道，在这个周末，我们和你们在一起是多么荣幸的事情呀。你们在这里对我们是怎样的一个祝福啊。这就是我们在这里的原因了，它真的感觉很美好。如果在未来，你们需要回来的时候，请不必想太多，只要给我们一通电话，让我们知道你们即将到来。当你们到来时，我们知道你们将会随身带来你们的疗愈；我们将永远在这里欢迎你们，回答关于在生活的技巧方面、任何我们能够回答的问题；同时，你们体现你们原本就有的疗愈。我们希望你们将与我们保持联系，不论什么事情发生在你们身上，因为我们非常爱你们每一个人。感谢你们的陪伴。和这样伟大的人们在一起受苦是美好的。或许芭芭拉想要说一二句话。

芭芭拉：只有，感谢你们。

发问者：我不知道我如何才能对卡拉和吉姆表达感激的感觉，也感谢芭芭拉的到来，我肯定这种感激是其他人所共有的，还感谢你们留出这个空间和时间，以便于我们可以前来，和你们坐在一起，一起聆听，而且获得充满。非常感谢你们。

团体：（唱歌）“彼此相爱，彼此相爱，如我爱你们一样。互相照顾，互相照顾，如我照顾你一样。承担彼此的负担，分享彼此的喜悦。彼此相爱，彼此相爱，带彼此回家。” [2]

原注

[1] 圣经，路加福音 22: 42

[2] 资料来源有待考证。

Translated by M.D.

(V)2015, Reviewed by T.S & cT.

Q'uo 文集 第 22-13 篇: 人生的负担

Copyright 2015 L/L Research

周六冥想

2015 年十月 3 日

团体问题：Q'uo，我们当中有很多人正在与那些似乎多到无法承受的情况挣扎，在某些时候。我们拥有的感知是，正在遭遇要嘛过多的催化剂，要嘛过于沉重的催化剂，要嘛两者都有。我们经常感觉到生命把一些负担压在我们身上，而我们并不拥有资源与之打交道。Q'uo，我们如何担负起我们的十字架呢？我们如何将开放的心带入那些生命似乎放在我们身上的挑战，并邀请更高的能量转变我们的体验呢？

L/L <wbr>Research 人生的负担

（Jim 传讯）

我是 Q'uo。我们在太一无限造物者的爱与光中向你们全体致意，我们全体都以我们的存有，在喜悦中、在今天和永远，服务造物者。我们对于能够在这个下午向这个团体发言时感到极其高兴，因为当你们寻求自己的存有的那些特性，可能在你们寻求你们所称的真理的旅程上被激活，在此时加入你们，这是我们极大的荣幸和快乐。我们会一如既往地请求你们帮我们一个忙，那就是去带着小心谨慎的分辨力来聆听我们与你们分享的言语和观点，以便于你们仅仅采用那些对你们有意义的部分，并将任何对你们没有意义的部分留在后面，因为我们不希望成为在你们的寻求的旅程上的一块绊脚石。那会在将我们的想法与你们进行分享的过程中帮助我们，因为那样子我们就不会感觉到好像我们可能会侵犯你们自己的旅程。

我的朋友，你们今天询问，在此刻，如何才能承担起你们的人命体验中承担的负担。在每一个寻求者的旅程中，会有一些时间，在其中道路蜿蜒进入阴暗的森林区域之中，这个森林似乎是令人不安的、困难阴暗的、神秘，提供了远远太多的世俗忧虑，容我们说。在这些时期中，很容易感到过度担忧，不仅关切你将如何穿越这样的体验并从中学习，或许甚至要记起你如何能够经受得住它们，继续存活，因为信实寻求者的旅程时常是极其困难的。我的朋友，这不是偶然的事情。

我们并不想要使你们感到丧气，藉由告诉你们，你们已经选择这些道路；因为在任何寻求者的旅程上，都没有错误。你们体验到的事物是在你们有意识地采用该身份[视为你自己]之前，就已经因为自己的选择而被放置在那里。在投生开始之前，你们制订了这些计划，来为自己提供这些挑战，去学习如何去爱，如何接纳在你周围的所有人，尤其当情况似乎相当无法接受的时候，甚至不得不去处理某些情况。

我们知道很多人感觉到忧虑和负担应该有个终点，那些挥之不去的生活烦恼应该有个终点。应该有一个赏报的时刻，一个平安、平静、你们所称的喜悦时刻。我的朋友们，这些时刻将会出现。因为在所有的旅程上，这些特性都是存在的，尤其是对于那些能够在爱与慈悲中开放心的实体，即使在那些极其困难的时期中，在那些时期，忽略或逃避那些困难看起来是一个更好的选择。

因此，你们如何着手开始开放你们的心，并允许神圣的指引、神性的临在，太一造物者，一颗爱的心，无论你们希望称呼它什么，允许这种质量可以在你的旅程上协助你，藉由改变你的观点、藉由改变你的存在的特性，藉由使得你能够通过你的存有传送的那些围绕与包裹着所有困难的爱的能量。一个人如何才能进行这样一个看起来具有魔法特性的工作呢？直接前往心，命令它开放并期待它这样做，这并非经常是可能的。然而，从另一个方向，容我说，从能量抵达心之前的脉轮接近心，这是有可能的。因为你们每个人，我的朋友，在每一天都从太一造物者接收到这种智能能量或爱。它从红色光芒的层次开始流经你的较低脉轮。红色光芒的层次是与你作为一个在这个星球上的肉体存有的根本生存打交道的。它也在你的性欲特性中表达自身，在其中，你繁衍你的种族，能够更新你的存有和你的伴侣，并允许那些能量更高地移动，这样智能能量或太一造物者的爱就开始通过你的脉轮系统、创造出一条通道或管道。

在此刻，我们会将这个接触转移到被知晓为 Steve 的实体。我是 Q'uo。

(Steve 传讯)

我是 Q'uo，我与这个器皿在一起。我们已经成功地通过挑战，它许可我们通过这个器皿发言，我们对于再次与你们坐在一起的机会而感到感激，你们的寻求对我们是一个鼓舞，因为它给予了我们机会去用我们感觉被呼唤前来服务的方式进行服务。

我们会继续这个主题——跟严酷的催化剂打交道，我们接下来要检查在橙色光芒中完成的工作，在其中，自我开始发展出一种对于一个分离的或个体化自我的感觉，并且取得一种初始的平衡设置，关于自我将自己与它周围紧邻的其他人之间建立关联的方式。在这里，不可或缺的是：发展出一种能力，在一个人的生活环境中，去区分那些属于它的因素或要素，以及那些属于它与之有紧密接触的其他人的要素或因素，。

我的朋友们，这是一个过程，在这里，每一个人都已经历过、并且每天都在继续经历的过程。它是一个要素，在此期间，对个体性自我的独特性的一种感觉被锻造。现在，在这过程期间，发现有一系列的与自我相处不来的事件，似乎，容我说，从一个自我之外的源头产生，这是常见的。因此，学习去发展出一种

类型的外壳，容我说，一个保护性的外壳，它使得一个人能够抵御那些看起来似乎是将该存有压倒的能量和事件，以致于有了一种源自于内在深处的排拒感，这是自我发展过程的一个基本部分。

随着时间的进程，这种能量的外壳被进一步发展和精炼。它起到了抵御或筛选那种能量的作用，正在供应的能量，表面上，再次地，似乎来自外在，这种能量过多，以致于无法被接收或被有效地处理。我们并不轻视这个过程，我的朋友们，因为它是一种对生存需求的延伸，现在是被视为一个处于发展过程之中的自我的生存。

当自我被介绍到更大的同伴自我的团体，那些你们集体称之为「社会」的更大的团体，进一步的发展开始发生了，它是一个过程，在其中能量外壳已经被发展出来，越来越多地开始与你之所是建立关联的东西被进一步地挑战，随着时间的进程，对于这种保护性的盔甲作用的进一步精炼获得完成。

在你们已经抵达了青年的成熟期之前，你们就已经拥有了一个盔甲作用，它是非常个体化、个人化、清楚明白的，根据已经用无数种方式向你讲述的，在一个复杂社会的环境中，为了你的生存、你有效的自我表达、以及你的繁荣，这些方式是必须的。作为学习在一个复杂的世界中、与大量其他自我打交道的过程的一部分，这种盔甲作用是完全有益处且相当必须的，那些其他自我全都在尝试去取得一种存有的可支持层次并和相互彼此建立关联。

不用说，当每一个人一次又一次地被放在一个位置上，不得不根据无法预料且非常频繁地、不想要的事件做出调整的时候，获致的平衡的可持续性就持续不断地受到挑战。这种调整一般来说不是诸如去想要不想要的东西，而是去学习去适应调节，这样，那个挑战自我平衡的事物就不会在自我前进的能力上施加伤害了。因此，日复一日，一个人会与各种事件打交道，一些事件具有一种给予承诺、给予希望、给予爱并给予生命的特性；另一些事件具有的特性、就其所有外观，在一个蛮相反的方向上运作。因此，一个人会将坏事和好事都带上，并在能够的时候继续前进。

现在，在一个人的生命的进程中，在那些在你们密度中奋斗的人身上通常会发生的事情，就是去质疑这究竟是为了什么。「这真的就是人生所要提供的全部吗？」向着那个问题开放就是对于这样一种领悟的首先喝彩了，那种领悟即，对于生命而言，有某种比简单的自我维护更大的事情。一个人因为一件事而感觉到，它被召唤到某件事。即一个人受到一种更高目的感之召唤。一个人非常频繁地在他为其他自我承担的那些责任中，感觉到这种目的感，这些其他自我是一个人在道路上学会去爱的实体。

去爱就是一种活动，开启一个开放心的过程。心是一个存有的维度，倾向于因为已经发展的盔甲作用而完全被封闭起来，该盔甲作为一种手段去抵抗一个人感觉到它无法处理的催化剂，以及学习去以这样的方式和其他人打交道使他不会容易受到他人行为的伤害，以致于损伤那个非常脆弱与结晶的结构、即羽翼未丰的自我。

在那个点，一个人发现自己正在开始有可能放下防卫，并接纳似乎无论如何都无法接纳的事物，就是在

这个点，一个人在其上可以沉思心之开放。会有一些场合，在其中，心因为一些确实可能被视为戏剧性、甚至是创伤性的事件而相当突然地一下子被打开了。会有一些场合，在其中，一个热切的寻求者，已经通过在冥想中的苦工而成功地让心一下子大大地开放，在关于自我的稳定结构的方面尚没有足够准备时，这种猛烈的开放可以导致寻求者的能量失衡。

这并不是说，那些可以被视为创伤性的体验，或者那些可能被视为一种戏剧性的体验，必须是伤害性的，因为作为发展的一部分，在心中经历一种激烈的不平衡感觉，这是相当寻常的，在这种发展中，心被开放了，这样进一步的工作就可以在那里完成。

我的朋友们，心的工作，非常频繁地并非是美妙的工作，因为一个人发现，所有伤害的沉淀物，所有一个人已经携带的忧伤，所有一个人已经随着时间发展累积起来的抵抗，就在这次人生中发展一种你之所是的感觉的过程的一部分了。一个人发现，对于它已经通过行使盔甲作用的功能而筛选出来的一个催化剂的每一个部分，都有一种残留物、心的开放现在揭露为某种必须被解决的「事物」。哦，我的朋友，要补给的工作是多么庞大呀。当一个人首次注视它的广大时，他会是相当、相当不知所措的。

因此，对于心的开放所提供的早期一瞥，首次看入那种庞大的视野，那可能导致一种无助感，甚至是一种绝望感，对于有如此多要去做的事，而进行那种工作的资源却如此之少的绝望。我们请你们不要绝望，因为你们已经用一次接一次的人生来注视这些苦工了。你现在发现自己甚至能够去看到在你面前开放的广阔了，这个事实已经是一种指示，可以说，你做好准备去承担起那个工作。

心之开放是一件非常简单的事务。它被构建在每一次的接纳行动之上。接纳的行动总是在当下此刻发生的。在当下此刻中，所有你能够做的事情就是去接纳这一刻已经提供的事物。在当下此刻中，所有你能够做的事情就是去迎接那一刻。在当下此刻之中蕴含着爱。在当下此刻之中存在着答案，回答「我如何可能继续前进」的问题。我的朋友，在似乎是压倒性催化剂的最极端的情况下，一个人能够找到所需的资源，这是很频繁发生的事。

一个小小的有爱的接纳行为，那就是钥匙了。一个接纳的行为打开一扇小小的门，这扇门接着通往另一扇可能会再一次藉由接纳而被打开的门。用这种方式，接纳在接纳上累加了，一点一点地，那些一个人已经累积的痛苦，那些一个人已经储藏起来的困难，就被疗愈了。一颗疗愈的心用一种同样疗愈那个世界的方式，开始向外延伸进入世界。

我们并不是在说，这是一个容易的工作，我的朋友们。相反地，毋庸置疑地，在你将会做的工作当中，它是最为困难的工作。但是，它恰恰就是你已经投身于此来做的工作。

我们朋友们，对于这份工作，我们在爱与光中称赞你们，我们同时离开这个器皿并将接触转回被知晓为 Jim 的实体。我是 Q'uo。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我再次和这个器皿在一起。在这个询问上发言已经是一种极大的荣幸。在此时，我们要请问是否有任何其他询问，属于一种较为简短的性质、让我们可以谈论？

Gary: Q'uo，在我自己和人群的接触过程中，他们似乎全面地报告了在生活中有更多的忙碌，更多要去紧握不放的事情，更多要去与之斗争的催化剂。你们认不认为这是一个社会的机能正在变得更为复杂且更多相互关联，并由此将越来越多的刺激物和催化剂挤入我们的日常生活？或者，你们认为这是第三密度的结束的一种机能，连同寻求者自由意志的渴望、在仍旧有剩下来的时间之际，最大化可被利用的催化剂？或者它是某种其他我可能尚未考虑到的事？

我是 Q'uo，我觉察你的询问，我的兄弟。如你已经陈述的一样，你们在此刻、在其中生活的文化是极其复杂的。它充斥着这样一种实体，他们每天工作以如你们所称的谋生来支持一个家庭，并且促进那些具有商业特性的实体的利益，他们为此努力工作。

这里有大量可供任何真理寻求者取用的催化剂。然而，有远远过多的人对于这种日常生活活动提供的成长机没有察觉。在你们的地球上，大多数实体就是这样的文化的一部分，因为第三密度的环境是一个提供大量可能分心的事物的环境，若那些人没有分辨力。因此，如果一个人已经认识到在每一天的活动中、有一门伟大的课程是能够被学会的，接下来，就会有从这些体验成长的机会，这些体验接下来就会倾向于，对寻求者指出另一个方向。那个方向，不是聚焦于一个人周围的世界，而会更多地聚焦于一个人内在的世界。

这种向内的聚焦接下来就提供机会给沉思、冥想、祈祷，作为处理当天催化剂的途径。这种内在的寻求也倾向于使得那些，容我们说，具有较小价值的活动消散，直到寻求者在每天非常忙碌的体验中、在被提供的机会中，开始将自我的能量聚焦那些更少数量却更有意义的部分为止。

因此，去简化一个人的机会，容我们说，简化日常生活的活动，就是寻求者的旅程的一部分了，这种简化倾向于带来一种平安感，目标的方向，以及取得那种自我的内在感的方式。一个人接下来就可以呼唤它来处理那些对于个体、家庭、社区的成长和生存至关重要的催化剂。

因此，我们愿建议，每个人都检查在生命体验中、那些能够被简化的区域，这样，一个人的心智、身体、灵性的焦点就可以被置中地放在爱与智慧的无法言喻且无限的质量，并在日常生活的活动中，和他遇到的所有人分享这些质量。

我的兄弟，我们可以进一步回答你吗？

Gary: 讲得非常好，感谢你们。你们提供了一个非常好的远景，通过简化来减少表面催化剂的数量。

关于那个数量的原因，第三密度的尽头在这种催化剂的表面数量上，扮演了任何角色吗？

我是 Q'uo，我觉察你的询问，我的兄弟。在你们的地球上，确实，对于大多数人，要取得你们已称为收割

进入爱的密度之毕业机会，已经将体验的领域带入到需要某种类型的注意力的许多类型的忙碌状态中了。为了要能够厘清可供使用的事物，一个人必须穿越大量的事物，如你已经说到的一样，这个存有密度的周期尽头的一个产物。如我们先前提到的一样，寻求者的能力就是去回应那些他将在其中寻求的区域，或者他的责任就是去决定那些自己将在其中寻求的区域。我们将简短地暂停。

（磁带第一面结束。）

我是 Q'uo。我们将继续。因为，如你们已经正确地注意到的，有大量的事物是由于该密度的存在性的结束而产生。也有大量的事情是能够被每一个寻求者完成，以利用可被得的催化剂来实现其渴望的毕业。

我的兄弟，我们可以用任何进一步的方式来讲述吗？

Gary：在那个问题上，不用了，讲得很好，谢谢你们，Q'uo。

我们感谢你，我的兄弟。在此刻有另一个询问吗？

S：Q'uo，有某些装置能够被戴在颈部，在表面上要嘛增强一个实体的能量，要嘛以某种方式让一个催化剂的效果变得迟钝？这些装置也许作为某种形式的灵性泰诺 (Tylenol*) 起作用。它们有任何用处吗，或者长期使用会减缓一个实体的进展速率？

(*编注：美国常见的止痛药)

我是 Q'uo，我们相信我们掌握了你的询问，我的兄弟。我们在这个询问中看到具有两种意义的区域。第一个区域是当寻求者经历其日常生活的活动，并为了自我的成长处理幻象的催化剂时，增强寻求者的能量的可能性，确实有这样的设备，它们极其通常地是以水晶的形式存在，可以增高个人能量的水平。寻求者拥有可得的这种设备会有帮助的。

然而，当我们检查第二个可能性，即钝化催化剂的可能性，我们会建议催化剂被允许以它完整的影响与方向进入，以便于在寻求者的感受力上产生最大的冲击。因为如果催化剂已经被缓和，被减少，或钝化，这种催化剂将需要用你们时间的一个更长部分来与之一同工作。那么，寻求者有必要能够去感觉在其周围以及围绕着他的催化剂，以便于能够最有效率地利用它们。

我的兄弟，是否有另一个询问？

S：没有了，那是很好的，谢谢你们。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟。在此刻有最后一个询问吗？

Gary：如果没有来自这个圈子的询问。我有一个，来自一个远方寻求者。D 写道：「爱/光研究机构在最新的传讯方面进行了一个非凡的工作。我在手机上设置了一个闹钟，好在周六和你们相同的时间进行冥想。有时候，想象我能够从远处参与，这是很好的。在上次的传讯集会中，Q'uo 说团体的能量就象是一座光之灯塔，让天使警醒于你们的寻求。Q'uo 对于在你们的冥想中、对「远距离寻求者」感觉如何，Q'uo 能否推荐任何类型的调音或其他的练习，它会允许诸如我这样的人从远处帮助强化你们的灯塔，我会很感激知晓

这方面的内容。」

我是 Q'uo，我觉察你的询问，我的姐妹。确实，我们衷心地欢迎所有那些从任何地方，在任何距离，以及在任何时间加入这个寻求圈的人，因为，的确，添加一个人的能量给这个圈子中而有所服务，这是可能的。对自我的准备工作可以用任何他在先前已发现有价值的方式，无论是藉由祈祷、冥想、沉思、阅读灵性的信息，聆听启发性的音乐或任何其他方法，让该实体的心智、情绪、灵性做好准备，把自己的最高与最佳的部分提供出来，作为这个寻求圈的一部分。这是我们向你做出的推荐，我的姐妹。

请知晓，我们觉察有许许多多的实体，好比你自己，加入这个圈子，当那些思想相似的实体在这个冥想的场所一起寻求时，分享一起创造的光能量。我们感激每一个实体，容我们说，良好的振动，以及将个人的灵感添加给这个圈子的渴望。

在此刻，我们要感谢在场的每一位，提供了这些能量，使得这个寻求圈成为可能，感谢各位把你们的爱和渴望混合起来，为这里的所有其他人，以及在这个星球表面的所有其他人服务，这样就有许许多多的光之灯塔，在此刻将它们的能量结合在一起，在你们星球表面和星球内在的光的网络就会不断增长。

有很多寻求者，好比你们自己，提供大量的爱与支持给所有想望的实体，他们想要在爱中、以一种无条件的方式，向所有周围的人，向所有其他实体，向在这个星球表面上的所有其他实体，容我们说，向树木、鸟儿、花朵、空气开放他们的心，并同时看到造物者无处不在。这就是真理寻求者的道途。当一个人沿着这条途径越走越远，就有能力去越来越充分、越来越频繁地看见造物者，并在所有的事物、所有的实体、所有的时间和地方体验造物者的爱。你们第三密度环境的结束，确实正在为这种类型的体验提供一些机会。我们至为感激与欢喜地看到诸如你们自己这样的实体善用这种机会。

我们是你们知晓的 Q'uo 群体。在此刻，我们行将离开这个器皿和团体。我们一如既往地以太一无限造物者的爱与光中离开各位。

Adonai，我的朋友们。Adonai。

Translated by T. S.

(V)2015 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 22-14 篇：圣诞夜默想

Copyright 2003 L/L Research

周日冥想

1981 年十二月 13 日

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，朋友们，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。受邀共享你们的冥想是个巨大的特许，我们把祝福与爱传送给你们每一位，因为，我的朋友，我们还能做什么其他事呢，在一切万有中，除了祝福什么也没有，除了寰宇每一微粒中的爱、什么也没有。

你们的街道是拥挤的。我们在你们团体中感觉到这个季节的紧张与期待，你们称为圣诞节。我们渗入灰白的傍晚、拥挤的停车场、拥挤的行程、许多的关切。我的朋友，我们发觉你们并不孤单，但你们的人群，作为一个整体，似乎服用了过多的文明，容我说。对于这一个季节的简单喜悦，在其中，树木是光秃秃的，树根在地下深处歇息；而如此多的东西加上去，以致于它看起来要比六月的明亮颜色更为俗丽。

我的朋友，当你们协助庆祝这个季节，充满你心智的想法是否和花儿一样美丽，和常青树一样有着甜美的气味？我的朋友，我们了解，在你们文明的拥挤迷宫中，很容易迷失你自己。我们请求你们记得，这也是一个树木光秃秃的季节，它们全都进入种子，在地面下安静地躺卧着，这时，表面的事物的确无关紧要。

在造物主的世界中，这是真实诞生的季节、真实滋养的季节，因为那伟大聚焦的静默带来新的成长。

你们也会记得，在你们的神圣著作中，你们称为圣经，你们知晓为耶稣的实体，他的人生细节充满了独处的时间。或许，我的朋友，你们无法在这些拥挤的日子中，找到一处旷野，但我们愿请求你们考虑这其中可能的优点：在你的内在找到那种静默；你停止追随每日生活的道路，接着发觉自己来到无人迹的沙漠，在此，没有东西是先前已知或设置好的。允许你自己于内在聆听，那儿有一个爱的源头，它只对请求者述说。那述说的内容无法被预测，除了有一些质量肯定能被分享——清彻与甜美。当你走入冥想，寻求那内在的爱，不要期待道路早已为你划好，因为旷野是无路的。不过，我的朋友，在每次冥想之后，你面前的路变得比较不拥挤，道路更宽敞，而爱的可能性变得更明显。

我们请求你们考量这些话语，并非绝无谬误，只是来自一个朋友、一个兄弟的话语，来自你自己的话语，因为难道我们不是一，我的朋友？我们每个实体不都是合一[包含了宇宙造物的全部]的一部分？在我们说的内容中，拿走对你有帮助的东西。丢下其他部分，并且知道在任何时刻，只要你请求，我们就和你同在，因为这是我们的一个伟大荣耀与特许，让那些想望和我们分享思维的实体可以使用；我们使用一些器皿，好比这位女士，或者，我们单纯地被体验为一种振动，可以协助(冥想的)清晰度。
(停顿)

我是 Hatonn，再次和这个器皿同在。我们感谢你们每个人和我们一起分享。我的朋友，我们现在离开你们。在这应该很快乐的季节中，当你们开始感觉拥挤、沮丧，这情况肯定会发生的，那么，向上看入无限制的天空，知晓没有什么真正的理由去感觉任何爱以外的东西。

Adonai，我的朋友。我是你们知晓的 Hatonn。

(V)2015 Digested & translated by cT.

Q'uo 文集 第 22-15 篇: 心之知见

Copyright 2015 L/L Research
周六冥想
2015 年十月 17 日

团体问题：在过去，Q'uo 群体已经描绘过一种在「世俗知见」(mind of the world)和「心之知见」(mind of the heart)之间的区别。Q'uo 将「世俗知见」描绘为分析性的判断心智，我们已经受到制约，几乎独一地使用该心智。而 Q'uo 群体将「心之知见」描绘为一种爱的意识。

从不同领域现在可取得的信息都表明，身体的心脏远远不只是一个唧筒，它同样也是一个专门化的大脑，带有内分泌的电磁神经性的感知机能，这证实了 Q'uo 的想法。

我们想要更深层地进入 Q'uo 已分享过的信息，来帮助我们开放自己的心，我们想要通过询问如何将我们的意识的主要焦点从世俗知见，同时在物质性和形而上的面向上，转向心之知见，并为这计算机一般的大脑分配一个看似更适合于它的设计的角色，一个助手的角色。

L/L <wbr>Research 心之知见

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我们通过这个器皿在爱与光中向你们各位致意。能够在这个下午向你们发言，这是我们极大的荣幸和快乐。我们一如既往地请求你们在你们聆听我们的言语的时候使用你们的分辨力，并确信你们仅仅接受那些你们对其感觉到舒适的内容，因为我们不希望将任何的绊脚石放置在你们的道路上。我们为这种恩惠而感谢你们，我们朋友。

今天你们询问关于「世俗知见」，和心之知见与机能之间的区别，以及一个人如何才可能进入到「心之知见」并开始察觉到你肉体载具的这个特定的中央器官的延伸机能。我们极其高兴讲述这个询问，我们藉由这样建议来开始，这建议是，对于你们大多数人，世俗知见的特性是被相当清楚地知晓的，因为你们每一个人都已经对这种心智产生了文化适应性了，因为，我的朋友们，那些属于你们各种各样的国家、城市、地区的实体，就是藉由这种文化适应性的方式而在那个主题上，对于在你们的文化，或任何文化中的一个逐渐成长的实体的期待感到熟悉。这就是你们的文化人群的大众心智被传递给你们随后世代的方式，这样就会有一定类型的秩序是可以被整个文化所用，对于这种秩序的期待是尤其由那些与你最亲密的人所传递的，它们是你的父母的实体，你的老师，你的朋友、邻人以及如此等等。在这个日子和这个时代，这种秩序相当成功地透过对电子媒体的不断增强的使用而被实现，这种电子媒体确保了，容我说，具有一致性的信息被广为传播，并将通过肉体大脑被处理过的事物吸收到心智复合体之中。

因此，每一个人实体都开始了物质性投生，具备该过程的许多基本元素，在过程中，成为能够被期待的人当中的一员，以便于理解为了在你们的文化各种各样区块之中被接纳所需的成份。这样，一个人就能够利用各种各样的机会来取得教育、社会化、职业、赚钱手段以帮助不断成长的家庭。这个过程是打算要成为周期性的，并且被每一个新的后代繁衍的世代所增强。如你们清楚知晓的，这就是心智的动量了，它为那个想望在一条不同的途径上前进的实体造成某种，容我说，阻力。因为每个实体虽然做好了充分准备去追寻文化上的偏向性，它也是个，容我说，温

床，在其中，生长出个体性的身份，这种个体性的身份通过许多各种各样的方式来寻求表达。当该个体化的实体呈现的表达面向通常不会更大的文化所理解，也许甚至不会被较小的文化，即家庭和朋友，所理解时，该自我会发现文化上的偏向性不时是困难的，如果还不算是一种负担。每一个实体都在它的心中渴望，容我说，去追寻你们所称的「寻求者道路」，以及更多地知晓生命的意义，那些并未大量地世俗知识所涵盖的事物究竟是什么。这就是心之知见和机能最重要的位置了。

在此刻，我们将这个接触转移到被知晓为 Steve 的实体。我们是 Q'uo。

(Steve 传讯)

我是 Q'uo，和这个器皿在一起了。这个你们全都参与其中的社会复合体，在它身上携带着一套复杂的期待，如我们已经建议过的，它极其频繁地不会与个人向着更大的体验开放的过程完全合适；每个实体在存有的某个层次上，感觉到需要和渴望该过程。当一个世界已经开始用规范性的方式向那个有抱负的自我呈现出来，接着那些有抱负的自我有所感觉、在内心深处呼唤另一个世界，在两个世界之间的，容我说，那道裂缝被许多事物[以很多方式被清楚表达]所喂养，并被大量因素所维持。

在这些因素中，我们会引起你们对两个主要呼唤的注意：一种类型的呼唤来自于你们可以称之为价值评判的事物，价值评判已经在你们的社会复合体中沉淀下来——产出了一套束缚性的需求，被每一位个体自我紧握不放，即为了要成为有价值的，自我被期待去符合一套已经安排好的自我属性之模式。

当它发生时，这种自我属性的模式对于任何个体自我几乎从来都不是一个完全合适的事物，作为一个结果，每一位个体自我，几乎毫无例外地，会在它的存有的某个角落中感觉到，它已经失败了，它是无价值的。当这种评判沉重地压在自我身上的时候，它会造成微妙的隔膜，这种隔膜可以说是，构成了胚胎期自我的皮肤，开始收缩、向内往回拉，并将自己紧缩成为一个小小的结。在这种情况下，胚胎期自我会发现自己被闭锁在心轮之中，它没有中心，也无法表达自己为心轮。虽然如此，会有评判的残留、痕迹、残余，评判的碎片，不适当的感觉从一种体验存留到另一个体验，并经过一段时间积累起来，很频繁地形成一个相当坚固的外壳。

胚胎期自我在躲藏在这个外壳之后，发现某种程度的安全性，但在同时，感觉被这个外壳卡住了。每一个在世界中被接受的评判、被拿来对抗自我的体验，都使得这个外壳变得更加坚固，变得更加易碎，变得让那个自我更加受到束缚；而该自我更喜欢感觉到自己不受评判束缚，不受那种类型的世界所束缚，该世界似乎持续不断地把要求苛刻的期待强加在自我身上。

然而，这个被囚禁的自我，并非没有它自己的资源。一次又一次地，它将做出一种努力，一次又一次地，它将专注地发现在围绕着它的外壳之中，那些小小的缝隙，这些缝隙甚至会在自我的内在之光开始向外流动时，让世界的光流进来。藉由每一个额外的、自我对自我的接纳行动，那个外壳开始变薄，这样随着时间的发展，当这个过程被有意识地赋能时，最终外壳

可能变得足够地薄，以致于它不再能够把心限制在一个受束缚的空间中，心被允许去拓展，并藉由它的爱鼓舞这个世界。当心在爱中向外延伸到世界时，这世界就作为爱把爱映射回来，心接下来就开始唱出那首歌，可以说是，也就是它的母语。

如我们已经说过的一样，有第二个束缚心能量的源头，这个源头比较是来自于内在。它代表了那些体验——已经被证明对于浮现的自我过于痛苦以致于无法支持、无法发展、无法被感觉到，因此有一种延迟[如果你愿意这样说]的倾向，延迟对那些想法的感觉、对那些感觉的感觉、对痛苦的感觉，这些感觉非常频繁地是在这里的每个人、每天都享用的催化剂过程的一部分。

然而，被延迟的感觉，并不是永远消失的感觉。被延迟的催化剂作为尚未被进行的工作留在心轮之中，当一颗心担负起大量尚未被处理的催化剂，大量不被感觉的感觉的重担时，它就是一颗感觉沉闷与沉重的心，一颗因为自己造成的束缚而受苦的心了。在某种意义上，我的朋友，我们愿对你们说，这种催化剂在所有你需要处理的东西当中是最困难的，因为你无法在没有开放心的情况下解决它，每一个开放心的行动，每一个释放心之肌肉的紧缩行动，也是一个释放那些被压抑的情绪，那些被压抑的记忆，那些被积压的压抑已经被感觉到，在这一点或那一点，过于困难以致于无法处理了。

因此，开放心并不总是在一种绝对的喜悦的情况中进行的。开放心的过程非常频繁地将会向自我展现出自我尚未能够承认它携带着的事物，也就是痛苦、烦恼或忧伤。对于烦恼的疗愈是某种只能由心自己完成的事情。你无法藉由思考正确的想法来疗愈灵魂的烦恼，就好像你无法藉由一种具体的认识行为来疗愈受伤的心一样。

心是接纳的器官。它打开了通往一个世界的大门，该世界在其核心之处是爱。但是我们将会说，在这种爱中，有很多你们体验为情绪的事物的层次，这些情绪并非一直看起来即刻就具有一种有爱的特性，或者具有那种鼓励更进一步开放心的特性。

相应地，第一次开放心的行动非常频繁地能够快速导向一种反应，它拥有的效果是再次把心封闭起来，或者将心束缚在特定区域，心将允许自己在其中被打开。我的朋友，就是这个时刻，我们会鼓励你们去检查那种极其微小的行为，可以被称为信心，因为在这微小的行为中，有着傻气的期待：在烦恼中仍旧可能发现喜悦，在忧伤中仍旧可能发现快乐，在恐惧中、在痛恨中、在苦恼中，仍旧可以发现希望。

一个人越多地学会去期待喜悦就只是一个人去希望的结果，他就越发能够放松那心之肌肉，就越发能够允许接纳在接纳上累加起来，直到心感觉到自己是一个接收的器官为止，接收在个体自我内在的宇宙能量的潮汐与流动。对于那个已经太久感受束缚的自我而言，这是一种令人精神振奋的流动，而那种束缚同时来自外在，即社会化评判的沉重重量；也来自内在，即尚未被处理和明显无法处理的经验重量。当这种，容我说，宇宙之风被允许吹入心的时候，心本身就学会表达宇宙的旋律了，宇宙自身就可以越来越多地被发现是存在于内在，个体化的自我就会越来越少地需要去感觉自己必须藉由抵抗外在的事物来维护

其自身。

心的自然流动回应宇宙的自然流动并与之共鸣。有很多方式让一个人能够发现这种流动。艺术家在创造的行动中发现它，自然学家在参与大自然的行动中发现它，所有那些参与社会行动的人会在给予和接受的自然流动中发现它，当一个人向他人提供其服务的时候，其他人们对这些服务的接受就是让他们感激的事物了，其他人会返过来将一个人的流动返还给那个已经给予的人。给予、接收，再一次给予，构成了那种伟大的流动，在其中，每一个实体的心/身/灵复合体都可以参与并随着心开始开放而越来越多地参与其中。在心的开放中，一个人可以体验到疗愈，在心的关闭中，一个人可以体验到束缚，不仅仅是心智的束缚，同样还有身体的束缚。

在你们的社会中，我的朋友们，有如此许多的因素抵制对心的开放，于是在你们可以称为「心的麻烦」的事物中，有如此多的心的困难发现它们自己被表达出来，这就不会是令人吃惊的事情。有时候，你能够单纯地藉由学习去放松身体，向着心本身开放，在这方面做出进展。当你尝试去放松身体时，从心本身开始，这时常是困难的，因为毕竟，这是一个你们称之为自律(系统)的身体机能，也就是说，它通常不会直接地被一种意识的行动控制。但是，如果你在冥想中开始首先放松双脚，允许双脚舒适轻柔地在地面上休息，允许双脚做为接收器，接收你们的地球向上流入的能量，这样能量就会进入小腿，经过你的膝盖并进入大腿，进入你的躯干的下部，一直向上移动通过你的太阳神经丛，最终抵达你的心。现在它就能够被视为已经释放了一种类型的紧张，而它过去并不知道自己紧握着不放；于是一个人就已经有效地在身体的显化中，达成心之开放，类比于我们之前一直在讨论的，关于开放心的过程，更多形而上的或心理的要素。

开放心轮的决心一定要扎根于心智中，因为心智是心/身/灵复合体的源头，但是，若没有那个显化的原则，被称为身体，心智无法被显现给自身。当心智在其中心决意去释放那些它已紧握不放的束缚时，身体只会非常高兴而顺从，接着将一种释放紧张的喜悦反馈给心，这种紧张已经处于抑制状态，哦，如此久远了。

这种开放心的体验可以非常缓慢地出现，或者有时候突然而至。我们发现如果体验是过于突然的，有时候会导向一种类型的反作用或畏缩，在经过一段时间之后，在预定的航程中，它拥有再次关闭心的效果。因此，我的朋友，对开放心的练习进行研究，这样它就可能产生出某种永续发展的事物，这是很好的。一颗可靠开放的心对于寻求者是一种无以伦比的资源，因为它是个平台，所有进一步的、具有正面属性的工作可以在其上进行。就是那种自我对自我的接纳，自我对世界的接纳行为，以及被自我与世界接纳的感觉，允许更加明亮照耀的活动开始变得显明清楚。

一个心轮开放的人，在你们的世界中，是一颗稀有的宝石，并且是一颗无价的宝石。我的兄弟姐妹，我们为你们开放心的计划而称赞你们，因为当你们这样做的时候，它是献给整个宇宙造物的一种装饰品。

我是 Q'uo，此刻我们将在爱与光中离开这个器皿，接着返回被知晓为 Jim 的实体来完成我们今天与你们的交流。
Adonai。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，再次与这个器皿在一起，我们再次于爱与光中，通过这个器皿向各位致意。在此刻，请问是否有任何我们可以回应的询问，这是我们的荣耀。

Steve：我被允许问 Q'uo 一个问题吗？

我是 Q'uo。当然，我的兄弟。容我们问，你的询问是什么？

Steve：是否有一套更为具体的练习，目的是打开心轮，你们能够推荐一套吗？

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。我们会推荐你去找那些关于心的、具有一种特别富有表现特性的文章，由其他已经对于这类练习进行研究的作者所写的文章，也许让你自己关注其中的一些段落，接下来在一种规律的基础上，也许是每天，沉思这些讯息的意义。当你感觉到你已经用一种心智的方式消化了这个信息的精髓时，接下来，在你的冥想状态中，拿出你的心理活动的这个成果并允许它，容我们说，站在舞台的中央，允许它从心智移动到感觉，移动到直觉，更多地移动到心的活动场所之中。

找到不少于一两篇这样的文章。在与进一步的心理活动和冥想建立连接的过程中使用这些文章，一直到你感觉到你已经用无条件的爱、用这种爱的给予和接收的饰物[容我们说]将你的心轮装饰起来为止。也许你能够使之成为一种个人的体验，因为你接下来就能够找到一个朋友或家庭成员，也许会喜欢或欣赏进一步的讨论，以及详细阐述对于无条件爱的这些结晶化的感觉和表达，具有一种心智的特性。

利用家庭、朋友等等的回应来进一步丰富心轮的活动，这样就有了一种类型的，容我们说，灌注唧筒，没有双关语的意思。接下来，你就能够感觉到有种流动在心轮中开始了，于是就在这个中心，就有对于你的日常生活活动的自动回应了。当你看到或听到一个，如一个人可能会说的，拨动了心弦的情况时，允许心做出其回应。对于那个也许已经在过去的体验中被忽视或压抑的事物，允许它上前来并能够在你自己的存有之中，分享这种接纳、爱的快速发展的能量，在另一个存有或情况之前。你们的世界，我的朋友，如果需要的话，拥有如此多的、可以轻易通过你们的媒体所取得的情境。然而，我们同样也相当确信，每一个实体都在自己的领域中，拥有那些个人体验：藉由奉献你心中的爱，而使得接受的那些区域能够受益。

我们正在推荐的事情是，你开始越来越多地熟悉那种在一种在无条件意义上的爱的特性，在心里已经考虑过它们描述性的参数，它们可能感觉起来的样子。就是这种感觉，在这里是极其重要的，因为当你从世俗知见移动到心之知见时，你正在与那些情绪打交道，而这些情绪除了在心轮中心被表达之外，无法在其他的中心被相同地表达。心确实具有和肌肉相同的特性。当你练习它的特性一无条件与全然悲悯的爱，这些特性就被增强了，你去体验并表达它们的能力也被增强了。

我的兄弟，在这个题目上，有进一步的询问吗？

Steve: 没有了, 感谢你们, 方才讲得非常好。

我是 Q'uo。我们感谢你, 我的兄弟。在此刻有另一个询问吗?

Gary: Q'uo, 我有一个简短的问题。我们有一个亲爱的朋友, 他的名字是莫理斯, 他已经被诊断患上了一种格外困难的症状。有任何我们能够做的事情可以协助他的疗愈过程?

我是 Q'uo, 觉察你的询问, 我的兄弟。在心智与存有的冥想、祈祷状态中, 参与任何的疗愈过程一直都是有帮助的, 这种疗愈的过程会将爱和疗愈的想法与能量送给那个想望疗愈的实体。然而, 我们可以指出, 在关于这些能量应该如何被利用的方面, 这一直都是取决于那个实体以及, 容我说, 它自己的高我。因此, 当这些能量被送出的时候, 带着它们在提供疗愈益处的方面的最终成功的希望来送出它们, 但也乐意于它们以任何其他方式被利用, 只要对于疗愈感觉的对象有用处、有帮助, 这是很好的。

我的兄弟, 有另一个询问吗?

Gary: 有一个增强发送和接收的效用的方法吗, 无论是在它的质量或数量上, 或者两者兼具的方面。

我是 Q'uo, 我觉察你的询问, 我的兄弟。我们发现各种各样的、这类的发送方法是可以被利用的, 它们不仅仅通过祈祷性的姿态, 或通过冥想的姿势, 或者被投射的想法, 它们也许也是藉由通过你们通常的途径、简单的沟通交流, 无论它是藉由邮递系统, 还是通过电邮系统, 在其中, 你们能够通过清晰而准确的方式表达你们感受的感觉, 并同时开放一个, 容我说, 管道, 以进行清晰的沟通交流, 以及交互的接收, 好比来自被知晓为莫理斯的实体, 这样就会取得一种更为清晰的感知, 同时关于他的情况与他对于该情况的想法。

我的兄弟, 有另一个询问吗?

Gary: 我没有了, 谢谢你们, Q'uo。

我们感谢你, 我的兄弟。在此刻有最有一个询问吗?

(长时间暂停)

我是 Q'uo。我们已经大大地享受了这个体验, 在这个寻求的圈子中, 对你们的一些关注发言。看到专注奉献的灵体藉由心与意的开放与分享而结合在一起, 并在这个时间/空间的层面上创造出最美丽的爱之振动, 这对于我们是怎样一种喜悦呀, 这种爱的振动确实抵达你们天际了。这专注的寻求把你们带到这里, 并已经将你们结合在一起, 成为一个寻求的团体, 我们为此称赞你们每一位。

我们会在此刻离开这个团体和器皿。我的朋友, 在太一无限造物者的爱与无可言喻的光之中, 我们离开你们每一位。我们是你们知晓的 Q'uo。

Adonai, 我的朋友们, Adonai vasu。

Translated by T.S.

Q'uo 文集 第 22-16 篇: 爱与欧洲难民

Copyright 2015 L/L Research

周六冥想

2015 年十一月 21 日

the Republique square in Paris, France, September 5, 2015. c Philippe Wojazer / Reuters
团体问题: 亲爱的 Q'uo, 这个世界正在被重复出现的严重冲突、不和谐、苦难的故事所包围着。一个最近的例子正在欧洲发生, 在那里成千上万的难民已经离开了他们充满困难的母国以寻找安全、稳定、一次人生的新机会。有大量欢迎的能量正等着这些难民, 但也有大量的抗拒, 在某些地方甚至有仇外的暴力攻击。

我们今天主要的焦点放在这些事件的意义和目的上头。这些催化剂, 你可以说, 被设计来做为全球催化剂的机制, 它会影响到许多人, 如果不是影响在幻象中的所有人? 也就是说, 这些催化剂会唤醒全球的统一性(global identity), 帮助我们面对棘手的问题, 关于爱和我们是谁?

我们的问题的次要焦点放在服务上。对于那些实体, 对于这些困难时刻起反应, 接着决定他们想要去服务并想要闪耀爱, 他们如何才能照顾这些难民以及所有那些遭受压迫的人? 的确, 我们在日常生活中和在冥想中到底能够做什么事情把平安带给这颗负荷沉重的行星(地球)?

(Jim 传讯)

我是 Q'uo, 在太一无限造物者的爱与光中向你们各位致意。在这个下午, 于你们的寻求圈中向你们各位发言, 这是我们极大的荣幸。我们已经觉察到在你们的头脑和心中的问题, 希望我们将能够在我们今天讲述它们的时候, 把一点小小的理解添加到那些关注点上。一如既往, 我们会请求你们, 作为一个给我们的恩惠, 在你们聆听我们的言语的时候, 使用你们自己个人的分辨力, 这样你们就可以使用那些对你们有意义的内容, 并将所有其他部分都留在后面, 因为我们不希望成为你们的一颗绊脚石。

如果你们愿意帮我们这个忙, 我们在讲述我们的意见时, 会感到无比的自由 我们强调「意见」, 因为这就是我们已经发觉为真实的事情, 而我们并不宣称自己是不会犯错的信息源头。如同你们历史上的一位伟大作家, 被知晓为威廉·莎士比亚的实体说过的: 「整个世界就是一个舞台」[1], 所有人仅仅是演员, 在舞台时间中, 每一位演员都扮演很多种角色, 我的朋友, 我们发现这在贯穿你们整个有记载的历史中都是真实的, 它在今天一样是真实的, 因为在你们的星球上的事件, 每一个事件, 都跟此刻存在于你们第三密度体验中的每一个实体都有某种关联。

你们的星球, 如你所知的, 是相当良好地座落于你们的内在层面的时间/空间中的第四密度里面。有一种巨大的思想能量运动正藉由你们星球表面上的很多人而进入这些区域。随着体验、时间、强度、多样性的转变与增加从这个实体移动到那个实体, 从这个国家移动到那个国家; 这过程允许绿色光芒能量中心获得期盼中的拓展, 它将能够与在这颗星球表面上的所有人

分享其无条件的爱和理解。

在你们的星球上，这是毕业的时间，收割的时间，在此时此地的所有人都有希望并且能够在他们的灵魂本质中被收割。然而，每个人都已投射灵魂本质的一个碎片到第三密度的幻象中，希望剩下的课程将提供毕业所需的能力，好在这个特定行星的第三密度剩余下来的「短时间」[如你们对它的称呼]中，学会它们。

从而，每一个实体都已经，容我说，编程了一些机会以学习那些将允许心轮开放的课程，好让无条件爱可以从红色脉轮移动，通过橙色脉轮，通过黄色脉轮流向绿色的心之光芒，并从那里向外闪耀给在该实体周围的那些人。如你们可以想象的，在这种开放心之脉轮的编程中，有着各种各样的成功层次。实体们可能编程了任何你们可能想象得到的，以及很多你们无法想象的体验类型，希望这种开放心轮的过程可以被完成。

对于很多实体，容我说，这学习更多地发生在一个群体的层次上。这些实体已经发现自己处于你们星球上的那些通常被描绘为「第三世界」类型的国家中，从通常的意义上，在第三密度中，这意味着较少的星球资源，可供他们利用，个人表达的需要被多少有些受挫，容我说，政府和统治权的独裁性表达在接班后，在各种文化中造成一种混乱，这些文化会感觉对个人和个体的自由表达的需要上升与膨胀。随着这些自由在数量相异的公认的文化背景，在大众群体中，找到边界和限度，该文化中的那个感到极受压迫的部分就会开始其反叛的表达，因为确实，这个你们现在生活其中的国家(USA)，它自己就在很多年前，已经在今天下午的集会中被称为「震惊世界的枪声」[2] 的事件中，找到了它对于反叛的需要了。

因此，所有实体在其人生体验中的某个时候，都会发现需要以无论什么可能的方式去表达个人的解放与自由。当不可能以通常的惯例或体验，在该文化的幻象中这样做，接下来，就是你们所称的叛乱、游击战争等等事件发生的时候了。你们所称的移民 那些正因为内部的动乱和内战[以你们的称呼]，正在离开这些地区的群众 他们发现自己正移动到那些预期安全的地区，在文化的表达中，你们称之为欧洲大陆；我们发现很多这些国家正在提供生活必需品给他们；而这些国家中的实体遇到机会去欢迎这样正在寻求安全的灵魂，他们心中带着希望，身上没有什么东西，除了背上的衣物，朝着他们预定的方向行旅。然后，就有机会表达心轮能量藉由接纳这些实体，或不接纳，如同在这个国家划分的某些州当中，许多人已经宣称这样的接纳将不会发生。

现在，你们在这个星球上，确实有巨大数量的实体正在参与一个伟大的学习课程，即在每个国家的文化之宗教系统中，是否被教导的原则确实就是该文化本身将会藉此而活的原则，还是它们或许是应当被忽略的原则；是否绿色光芒的能量中心或许应当保持关闭，如同特定某些国家或某些州的边界一般，还是有可能在一个足够大的层次上开放心轮，以欢迎这些巨大数量的实体，他们几乎无所依靠，无论在日常生计、未来对自由的表达、或是活在更为通常的环境中，有个生活的家园等方面。

在此刻，这是对你们星球的全部居民的巨大考验，一个人可以将其比作在你们的教育系统中、学年结束

时，很多人要参加的期末考试。我的朋友，这是心的伟大考试，它是否向着那些被称为陌生人的实体开放，向着某些人称为危险分子的实体开放，确实，无论这点是否能够被看到，如同在这次集会开始前播放的调音歌曲：「上帝真的是我们当中的一员吗？」[3]。造物者在某个地方正观察所有这些发生的事吗，或者造物者就在这里、在你们当中，在你们的内在，正体验所有你们感觉的、看到、想象的事物？

我的朋友们，我们相信你们知道这个问题的答案。确实，造物者就在万物的内在。在这个星球上，所有实体都是太一无限造物者的各种表达，太一无限造物者已经采用这个机会来给予它的每个部分自由意志，于是课程就可以被表达并被学习，而这些经验学习的果实就可以献给造物者了，作为一种方法，好让祂可藉此认识祂自己，若自由意志没有以它现在正在被行使的方式被运用，这种方法不会是可能的。

别误会了，因为确实没有错误，在这个行星地表上，造物者可以学习每个实体做出的每一个决定。一些被学会的课程可能是，在某些情况中，对于那些看起来跟自己足够不一样的人，一些实体能够提供的绿色光芒有个额度限制，以致于要阻绝这种接纳、理解、容忍的寰宇能量。如果这些课程在这里无法被学会，这个星球上的大多数实体可能有需要在另一颗第三密度的星球上，重复这个伟大的学习周期。的确，在这个星球上，大量的人群已经从其他星球再次循环到这个星球，由于没有学会这些课程。

我们巨大的希望是，在这个星球表面上，有更多实体能够更深入地观察他们的内心，并看到有空间给其他人；对家庭的拥抱可以向外延伸超越家眷，超越社区，超越一州，甚至超越国家，最终，所有的实体可以被视为大我(Self)，被视为造物者。我们了解，这不是很有可能的，然而，我的朋友，它一直都是有可能的，我们希望你们每个人都可以相当实在地将这些课程带到心中，在你们自己的心中找到服务那些周围的人的途径，那将会表达你们的真实感觉，关于太一造物者的感觉。

我们会在此刻，把这个通讯转移到被知晓为 Steve 的实体，好让我们就可以陈述下午的询问的第二部分。我们是你们知晓的 Q'uo，我们在此刻转移这个通讯。

(Steve 传讯)

我是 Q'uo，跟这个器皿在一起了。我们从感谢这个器皿开始讲，在我们的交流之前，感谢他谨慎地挑战我们，因为我们的理解是，有很多的声音会想望把它们的声音与我们的声音混合在一起，这些声音并不全都具有这一种服务太一造物者的素质，即我们已经选择进行服务的方式与极性，因此，我们欢迎分辨力以及决心只提出那些和开放之心有共鸣的能量。我们自己，我们是开放之心的生物，我们在心中欢迎那些同样寻求的实体。

在转到这个问题之际，即一个人如何可以整合，容我们说，在全球规模上出现的催化剂，以及另一种催化剂，可以说是，日常(生活)配额的一部分；我们发现，记住这一点是好的，即你们生活在这一个环境中，各种各样的寻求道路有着很大的差异，如你们清楚知道的，并非每一条途径都共享相同的根本宏愿或相同的极性。

有些实体藉由忽略心的开放来寻求太一造物者。这些个体遍布于你们整个社会复合体，以这样的方式，他们经常混淆与迷惑了寻求的轨道，该轨道属于那些想望去形成寻求团体的实体，相互彼此协调一致的团体。。[他们经常是]那些对你们的社会复合体的机构负有责任的人，以及在所谓的政治生涯中，你们的参与者。

这股升起的动力是一种互动过程的结果：在个体之间、各个团体之间、国家之间、宗教之间的互动；以及属于各种语言、文化传统、伦理背景的人群之间的互动；对于所有在这个地球上体验的人，该动力可能给人一种特定的混乱感，而这种混乱从未如同今日一样如此戏剧性、如此地流传广泛。

在某个程度上，在任何第三密度的行星的变迁点上，可以期待的事情是，将会有一定数量的混乱与混淆，因为这是一个开放的时期，在其间许多经年累月采用了一种封闭形式的能量模式将开始瓦解，将开始失去它们的控制，将会开始采用一种新的、出乎意料的形式，对于那些生活在骚乱时代中的人们，这就其自身就是令人混淆的。

当一个人在这个事实上添加这一个额外的要点，即在一个正在经历混合性收割的行星上，（人们）行旅的方向将不会是完全相同的，当灵性寻求的根本承诺似乎彼此相争的时候，一个人就会触及一个远远更大的混淆层次了，另外，对于这个行星，你们在其中享受当前的生命体验，我们对它的观察是，这个星球在其能量的类型，同样还有其经验的对立性能量体验，其广阔的多样性是尤其明显的。这里有一种非常活跃的，如你可能会说的，忠诚的反对派，而这种反对派并不局限于你们的地球层面。

这对于你们可以是相当难以处理的，尤其是，当碰巧发生没有经验的灵魂第一次开放他们的心，接着发现他们被给予的服务的机会和他们根本的意愿真的有相当强烈的区别时，情况看起来是，当一个人服务全体，他就服务了造物者；并且，当一个人进行大多数其他人看起来相当有敌意的活动时，一个人最佳地服务他的同伴寻求者。这可以看起来是一种纯正的服务形式，如果灵性的寻求是格外强健的，而分辨力却不是特别地强健，一个人可以发现，热忱的灵魂以某些真的相当有破坏力的方式来表达他们的寻求气力。

现在，我们会请你们考虑一个类比。那就是将这种全球性混乱的情况类比在一个实体的人生模式中、在其变迁点上可能发生类似的情况，关于个体或个人的混乱。当一个实体在人格中经历改变的时候，几乎无可避免地会发生的事情是，有一定的、较为陈旧的行为模式越来越多地被显示出没有进一步的用处，人格能够蜕皮[4]以进入一种更健全和更健康的配置，这会是很好的。然而，这些较为陈旧的人格特性，这些已经在多年时间中被投入一定能量的、较为陈旧的行为模式或形式，这种能量拥有一种属于它自己的生命[如果你愿意这么说]。这就彷彿有一个小小的占有性实体，它已经学会生活在一个更大的宿主生物的特定部分之中，它不愿意放弃这个家，不愿意放弃这权威，它已经发现自己享受在个人存有的这个部分中行使权威。

这样一种占有性能量，如果我们可以如此称呼它，非常可能在它被要求去释放领地时去施加一种阻力，那个它花了如此长时间审慎守护的领地，它相当有能力

以反社会的方式表现行为，就生物体的全体福祉而言，以明显反效果的方式表现行为。它相当有能力送出危险的信号，并有能力尝试去说服更大的自我，当这个更大的自我已经下决心去改变这个区域，它会说这个改变实际是一个相当冒险的提议，实际是相当危险的，不仅仅对于自我，也许同样对于周围的其他人，以及对于作为一个整体的社会生活是危险的。

实际上，对于这个自我的小小逆流能量，它已经决心去守卫这个小小的管辖范围[5]，在这守卫过程中不管可能引发什么样的机会目标，都可以被视为真正对于其生存是至关重要的，都能够被投射为对于该生物体的未来福祉是必不可少的。它能够创造出一种情况，在其中，以下两件事的其中之一，看起来是可能的。

首先，一个人可能拒绝正在为认可而哭喊的自我的这个部分，并且在，可说是，前进的祭坛上牺牲它。

第二条途径是接受这个自我的部分，它为了接纳而哭喊，并允许它发出它感觉到需要发出的声音，直到它能够理解自己不会受到正在提议的改变所威胁，并且实际上，它已经进展到某个点，在此，这些改变现在是无可避免的。

我的朋友，在我们看来，第二条道路对于那些愿开放心的人是更有用的，但我们要承认第二条道路，在很多方面，更具挑战性，因为这要求你穿上那些自我的部分，那些你自己的人格部分已经学会去居住在阴影之中，已经学会拥抱阴影，已经学会去爱阴影，并已经学会去从阴影处发言，去称呼这些自我的部分为你自己的一部分 承认自我的这些部分是你自己的一部分，接纳自我的这些部分，现在对你似乎无法接纳，确实，它们是可接纳的。

现在，并不是说你们现在倾向于赞美居住在你人格内部的淘气顽童，并不是说你们想望去拥抱这些仍旧存在于你们内在的迷途黑暗中的任何一个，把它作为自己未来的发展原则，而是说这些在极度痛苦中说话的声音同样需要爱。这些声音要求不被激烈地评判，而是被给予一个空间，被给予一种聆听，被允许说出它们的苦恼，于是当这些极度痛苦的哭喊回音最终消失的时候，这些声音就可以开始转向，前往一个更深的源头，并发现有不同的表达模式正在开始为可以为它们所用，如此，在每一个自我之所是的那种声音合唱之中，新的和谐音就可以缓慢地被看到，我们强调这点 缓慢地升起。

在这过程中，一种更令人生厌的人格可能被看到产生出来了，这一个人格在两个战线上都防守较少：第一，跟作为一个整体的社会或跟社会中的其他人有关的外部战线；第二，该战线表达了那些在自我内在中，已经长时间遭受限制、压抑、拒绝的能量。一个防守较少的人格却更有能力以开放心胸的方式表达他是谁，并且允许相异性在那种它是谁的感觉中找到其表达；这种感觉是：

我是谁？

我比我从来能够想象到的我更大。

我是你。

我发现，你也是我。

现在，我们承认这不是一个容易的练习。当一个人在他的环境中遭遇其他人，他们似乎并没有分享相同的

承诺，关于疗愈；他们似乎没有分享相同的承诺，开放一颗欢迎的心，这练习就变得更为困难许多。

所以，当一个人遇到饥饿的陌生人、受寒的陌生人、迷路的陌生人、无助的陌生人，他去打开门并提供食物、温暖、接纳，这是一回事。要跟那些拥有不同意图的人竞争又是另一回事，该意图不是在感激中接纳你所要给予的欢迎，而是去打败该房屋的主人，颠覆现存的秩序，获得高于他人的支配权，并引进属于恐惧的暗黑陌生人到政体(或国家)之中。

我们不会贬低跟后者[可能性]有牵连的困难，因为遍及整个宇宙造物，这一个困难在很多层次上引发反响，它不只是局限于你们星球的体验。但是，在你们的变迁时期，它揭露出了正在出现的、非常巨大的混淆，当那些一般倾向于开放心胸的实体，接着遭遇到那些完全没有开放心轮意愿的实体，事实上，他们的每一个意愿都用在尽一切可能去阻止周围的人开放心轮。

当遭遇到这种对抗性能量的时候，在恐惧中退缩，去穿上盔甲，甚至对那些已经示范战争能量的实体做出一种攻击性的姿态，这是一种常见的倾向。我的朋友，我们和你们一起感到忧伤，在某个程度上，这种防御性的撤退似乎是必须的，但是我们愿郑重提醒，你们拥有可用的巨大分辨力，所以，你们可以看见，当一种相当负面极化的能量出现时，它没有(跟你)成功打交道的机会。

但是你们同样也可以看到，在你周围会有很多例子，跟你自己一样，正在尝试去开放心，却在沉重催化剂的重量底下已经动摇了，并已经开始在对抗这种催化剂的过程中退缩了，而退缩的方式似乎分享了他所反抗的催化剂的特性，也就是说，似乎呈现出他所抵制的那种十足负面性。

的确，要分辨什么回应是属于开放心轮受阻挠的回应，什么倡议属于负面能量的推动，带着要取得控制或操纵的意图，容我们说，这需要分辨力。我们要提醒你们，后者与前者相比是相对罕见的。所以，我们邀请你们考虑，对于那些，你发现自己身处于其中，如果他们仅仅碰巧已经采用了一种与你自己不同的观点，或者他们已经用一种更为，容我们说，戏剧化的方式做出回应，或者他们带有更多敌意对应某种似乎属于极度负面出处的创伤性催化剂，批判这些人是不好的。

这些以这种方式回应的人，无疑地，正在他们自己内在之中发现这种已经潜伏很久的老旧共振，属于阴影的自我。无疑地，他们正在发现这些已经把自己隐藏起来的负面能量的口袋，无疑地，他们正在允许这些负面能量的口袋藉由正在提供的催化剂而被充能。

然而，那并不意味着这些灵魂要被鄙视，要被扔到人性的垃圾堆上，要被拒绝或被激烈地批判，他们在许多其他方面是你的同伴寻求者；因为在你们当中，难道有谁没有一点点负面能量的口袋呢，谁能够说清楚，什么催化剂将能够出乎意料地充能这些负面能量的口袋呢？我们请你们接着考虑，可能疗愈这些口袋的事物是什么？

在这个方面的极其重要的原则是简单的：负面性招致负面性，批判招致批判；所以，当一个朋友，一个伙

伴，一个同伴寻求者被投入一种倒退性、愤怒、恐惧、仇恨的情况时，你能够做的最差劲的事就是对于那种反应做出反应，就是去憎恨那仇恨，因为那只会允许在负面声域中的情绪继续穿越时代产生回响，如同它们确实在你们的社会能量复合体中，已经造成了回响。

疗愈是个一次发生一点点的事件。它发生在温柔和寂静之中，当一个人领悟到，差别在其自身是没有威胁性的，正如同宇宙造物是多种多样与形形色色的，颜色的光谱会无限地呈现出每一个混合物的色彩和每一种描述，人类存有的进程同样也是无限地变化多端的。在这种多样性之中，整合仍旧是可能的，该整合恰好到达某个程度，于是差别是被庆祝的，差异受到欢迎，差异被接受，甚至当它明确地作为无法接受的事物出现在一个人的面前时。

很少有星球的体验跟这个星球一样深具挑战，就它们的十足特质和催化剂结构而言，没有你们现在分享与部分构建的地球经验那么丰富。这是一个对身心有益的冥想：沉思星球体验的每一个部分[没有例外]都是整体的一部分，将在时间的完整性之中被疗愈。每一种声音[没有例外]都将被邀请在这合唱团中歌唱。

诚然，需要一只被调音过的耳朵开始听到那将要升起并充满天堂的合唱团赞颂的回音。或许，更可以被期待的，就是让你自己承担起这个任务：活出每一天的每个时刻，同时在背景中喜悦地演奏这种音效，但这里会个想法 它可能只是一个随风飘荡的希望，也许只是在一个仲夏夜产生一阵香气，但这样一个想法，它会在困难的时刻提供仅仅一点点的滋养，仅仅足够照看你通过那个时刻。随着那个被喜悦地拥抱的时刻在另一个被喜悦拥抱的时刻上头累积起来，一个人就开始能够发现对生活的关注比较不那么累赘了，一个人就开始能够发现，虽然沉重的催化剂依然是困难的，却是可以负荷的。

在你们的星球上，我们看见有很多勇敢的灵魂正在令人震惊地苦难重担下挣扎，而不时地，一缕微笑能够在所有勇敢的灵魂的面容上被看见，我的朋友，那里就是希望存在之处。希望并不存在于谴责全球的犯罪元素，而是存在于领悟到最终一切万物都是一体。你们，可能在我看来是犯罪的；而我，可能在你看来是犯罪的；你们和我们 在超越我对你与你对我的范围之外 都是一体。

我们是 Q'uo 群体，我们一直极其高兴地加入你们和你们的寻求，因为它同样给予我们机会去深化我们的寻求，甚至我们发现自己获得机会去将忧伤质变为喜悦。在这个节点，我们同你们一起分享这一个计划，我们感谢你们，为了你们在你们的世界中给我们一点出席的空间，为了可以感觉到、在这个寻求圈中，你们正在付出的美丽努力，因为，我们朋友，这些努力是一座希望灯塔，闪耀直达诸天。

我们感谢你们，我的朋友。我们是 Q'uo，在此刻，我们要离开这个器皿，并返回被知晓为 Jim 的实体，来发现在这里寻求的人们的脑海中，是否仍有进一步的问题。我是 Q'uo。
Adonai，我的朋友，Adonai。

(Jim 传讯)
我是 Q'uo，再一次，我们和这个器皿在一起了。我们

要问，是否有任何我们可以谈论的进一步询问，因为这个器皿有些储存的能量。在此刻有另一个询问吗？

Gary：只有一个，Q'uo。流浪者如何才能回应所有的混乱、暴力、阴谋以及服务自我的能量 简单地说，所有的坏消息 以一种方式实现他们的主要功能，即照亮地球的振动，并且作为一盏明灯或一个牧羊人，好服务他人？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。它是一个非常值得考虑的询问，因为在这个寻求圈中的实体都位于那个你所称的流浪者的类别之中，接着，每个人不禁要问自己，如何去完成这个特定的，容我们说，使命。每一个流浪者都已经投生到这个星球，以便于加上自己的光振动，作为主要协助地球的方式；于是这个星球本身的振动就被照亮，并且降低他们不协调表达的严重性，容我们说。

每个流浪者也拥有特定的任务，找到一条道路，藉此，他/她自己不只可以透过对地球的一般服务来进化，也可以通过特定的方式进化— 在日常活动的基础上服务周围的人。我们会再一次地推荐使用冥想状态以便于探索每个人感觉到的主要可能性，就学习服务他人方面而言；接着探索那可能性，直到一个人坚定地察觉到了这个特定服务，及其衍生物，它在你的存有中的表达。然后，充分地追寻这种服务的表达。

当一个人发现新闻[容我们说]极度令人不安且极不和谐时，这个人可以传送充满光的振动，属于疗愈与爱，送给需要这些振动的区域或群体；或者的确可以把它送给整个星球，因为你们在新闻中看到的事情仅仅是在全球范围内、正在被表达的困难的一小部分。一个人可以，容我们说，张大眼睛(保持警醒)看到朝他而来的机会，因为没有真正的巧合，那些拓展的服务机会，如果它们对于你的存有是合适的，它们就会找到来到你面前的路，这样你就可以给出能量，不管是用于你的肉体载具的活动，或藉由财务手段提供能量，或者以任何其他的方式；创作诗歌、创作音乐，创造一个环境，支持那些需要支持的人，在许多方面，不管是任何原因，他们在日常维生的营养与活力上是短缺的。

在这方面，没有固定的模式或规则。一个人必须了解到，每个人合适去做的事情将会找到它来到你面前的道路，因为，再次地，没有错误，一切都已经作为机会在投生前被规划好了，于是所有事情都可以被完成，如果一个人，容我们说，留心注意的话。我的弟兄，是否有进一步的询问？

Gary：没有，感谢你们，Q'uo。
我们感谢你，我的兄弟。在此刻有另一个询问吗？

(长时间暂停)

我是 Q'uo，由于看起来我们已经耗尽了这个晚上的所有询问了，我们将再一次表达巨大的感激，感激每个出席这个寻求圈的成员，感激你们同我们分享你们的爱与光，并且允许我们有机会参加你们的寻求圈。这个圈子，再一次，正在产出一个巨大的光柱，直达繁星的空间— 超越一切的视线或视野。

我们感谢你们，为了你们对服务的奉献，感谢你们进一步服务的渴望，感谢存在于这个圈子中的开放之心。我们是你们知晓的 Q'uo。我们将在此刻离开这个

器皿，离开这个寻求圈。一如既往，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] 来自莎士比亚的《皆大欢喜》，第二幕第二场的开头：

整个世界都是一齣戏，
所有男人和女人都只是演员；
他们有其出口和他们的入口，
一个人在他演出的时间中，扮演很多角色…

[2] the shot heard round the world- 摘自相同名称的维基页面：「这句话最初来自于爱默生《康科德颂》（1837）的开头小节，它提到美国独立战争的第一枪。根据爱默生的诗歌，这个关键的枪击发生在马萨诸塞州的康科德的北桥，在那里，第一个英国士兵在列星敦和康科德战役中被杀死了。」

[3] 这次集会的调音歌曲是 Joan Osbourne 的《One of Us》，在 1995 年的专辑《Relish》中被发布的单曲，副歌如下：

(编注：Alanis Morissette 也有翻唱这首歌)

如果上帝是我们中的一员怎么办？

仅仅是个邋遢的人，就象是我们当中的一员？

仅仅是在公交车上的一个陌生人？

正在尝试走回祂的家？

What if God was one of us?

Just a slob like one of us?

Just a stranger on the bus

Trying to make His way home?

[4] slough off (动词)：脱去或褪去某个外层，尤其是藉由摩擦或刮削。

[5] bailiwick(名词)：一个人经营的范围，或有兴趣的特定领域。

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 22-17 篇：人格与灵魂菁华

1

Copyright 2008 L/L Research

周六冥想

2006 年十一月 19 日

团队问题：(Jim 朗读) 这一周的问题与一种冲突有关，该冲突位于我们[在日常活动中]投射为人格的东西与灵魂菁华[和我们一起穿越各种各样的转世]之间，而该菁华真的把演化的基本计划放在心上。我们的人格似乎频繁地与这个[知晓我们需要做什么的]较深自我意见不一。当我们在日常活动中处于催化剂的情景中并想要将某个人痛扁一顿，就有这个微小的声音说：「那八成不是个好主意。」

我们想知道，Q'uo 是否能够给我们一些信息，关于我们如何才能与自己的人格打交道。因为我们会用来和它打交道的就是人格。我们需要去精炼我们的人格吗？我们需要除掉人格吗？我们需要去平衡人格吗？我们如何才能最巧妙地处理这个似乎是冲突的事物，该冲突位于那个想要在这个幻象中做某些事情的人格，与那个真正知晓我们应该要做什么、应该不要做什么的更深的灵魂自我之间？

L/L
Research 人格与灵魂菁华
(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，在以祂之名的服务中，我们在今天来到你们中间。

你们寻求的圈子呼唤我们，这是一件快乐的事情，非常高兴和你们分享我们关于个人与灵魂或灵性菁华之间的动力学方面的谦卑想法。

然而，一如既往，我们会在评论前请你们不要把我们太当回事。我们提供一些观点是希望它们将会对你们有用处。我们无法知道在此刻，我们的想法中的什么内容将对你证明是有作用的，什么内容将证明是没有任何作用的。我们请你们使用分辨力，并小心且有意识地选择那些你想去跟随的想法，将那些想法作为资源而使用。我们请你们忘记所有那些你们没有特别地感到共鸣的想法。以这种方式，我们就拥有了随意发言的机会，而不用担心我们将以某种方式侵犯你们的自由意志和你们的灵性进程的节奏了。我们感谢你们这方面的考虑。

或许你们看过一种能产生外壳的软体动物，它被称之为鸚鵡螺。这种动物能产生这样的外壳，牠首先会产生一个具有一种勺状或凹形性质的外壳。随着它的生活，以及在时间和经验上的增长，它逐渐为自己创造了第二个更大的凹形。当这个海洋生物成熟并在年龄上增长时，它创造了一个接一个再接一个的房室，一直呈螺旋状旋转到一个更大的区域，一直创造一个更巨大的范围，一直将自我带入到一个更广阔的视角或视野。

人格，正如你对它的称谓，可以被视为这种存有。它必须有一个房室。它必须创造、形成、建立，并维持某种类型的外观。这就是你们称为人格的本性了。

现在让我们谈论一下人格。你的菁华以它自己的方式拥有一人格。有一种振动上的风味，它独一无二地是你自己的。然而，这种甜度与香气的风味跟你的存在之基础振动没有关联。对比于你在行星地球上的人格 即你尘世的人格 你的灵魂菁华并没有那种人格。

我们暂时聚焦在人格上，如叫做 Jim 的实体在他的询问中所说的，一个人必须和这个概念、这种对于人格和灵魂之间的动力学的感知打交道，而人格自身是作为一个有意识的存有，在第三密度的肉体载体中，生活在行星地球上头。人格给出声音，甚至对最深入和最深刻的灵性真理(也会发言)。

的确，这就是为什么艺术家、先知、祭司以及其他远见者如此经常地在极度的痛苦中大声呼喊。因为他们能够感觉与品尝真理，但是要将其转化为言语是一项远不是许多人能够完成的工作。因此，一个人必须与人格一同工作以协助自我的灵性寻求。

一个人无法单纯地在静默中工作并允许它成为灵性的练习。需要有一种思想的结构，它能够容纳并排序生命中的关注事物。你出生就带有那个鸚鵡螺的密室或腔室，一个小的房室。它的结构是简单的。当你是一个非常幼小的孩子时，你获得「我」和「我的」的概念，以及养育者、一个被爱的人、一个爱你的人。这些是非常简单的结构，但它们非常有意义。

直到你第一次被告知要去分享的时候，你才开始意识

到在世界上有其他实体。作为在行星地球上成长的人，那也许就是你的生涯的开端了。因为某个与你不同类别的其他人的观念在意识中产生了一种转化和改变，它将推动你到一栋更大的房屋，到达一个更大的观点。

那么，贯穿你的整个人生，周期性地，当你做好搬家准备时，从灵性、情感、心智的意义上而言，你将发现自己处在一个更宽敞的宅邸之中，也会有一个更全景的视野。这样的房屋不是由空无所建成的。在行星地球上的人格的情况下，从一个较小的房屋搬到一个较大的房屋，从一个较小的视角移动到一个较大的视角是昂贵的。在无论什么的苦难中，你付出了代价，这是当你工作你视为的灵性进程时所经历的苦难。你也在每一个收到感恩和喜悦的时刻，有意识地工作灵性进程。

这个器皿曾多次对她自己和他人说，如果她能够聚焦于感谢与赞美，无论正在发生的事情都如此，她就会发现在做那些似乎涉及[不管是心智的、情感的、灵性的或肉体的]痛苦的工作时，困难就会少很多。

成长的压力无法磨灭地铭刻在你的真实本质之中。因为你的本性，你是一个处在演化进程的生命形态。你可以故步自封并尝试去抵抗成长，你将降低你的成长速率，但你无法停止成长。

如果实体们不察觉他们的生命的灵性维度，他们所能做的、通常选择做的就是尝试尽可能深沉地保持睡着，用欢乐、分心、睡眠来缓和人生的冲击。我们不是对那些想要睡觉的人说话。因此，我们同情你们！因为你们是醒着的，你们无法返回睡眠中。你们真的想望成长，有时候，你们真的感到疲倦，由于其中似乎牵涉大量的苦难。

如同 C 实体、Carl 实体、Jim 实体都说过的，催化剂不会简单地因为你知晓它是催化剂而停止。你做的是感激有益的催化剂，感谢可以做有益的工作。你只能操作你的真实感觉到这个程度。

例如。这个器皿稍早时曾经谈到，她如何必须清除所有她在当下此刻的细节，然后能够进入那种自我的无定形觉知，也就是真正的自我，该意识被分享给无限造物者，以及在她的世界中、所有的爱与光之原力。

成为那种清空的、开放的容器是可能的，但是这需要努力；需要一种深思熟虑又坚定不移的意愿去释放痛苦，不仅如此，还要释放在必须感觉痛苦的周围发展起来的那种怨恨。我们了解，我们正在对一群广大范围的实体谈话。因为你们有些人的痛苦是情绪上的，有些是身体的痛苦，而有些人的痛苦是灵性的。在所有情况中，每一种痛苦都会混合在其中，但是，在三种痛苦中，总有一种痛苦是重点。

无论你正在经验的是什么种类的痛苦，它在你灵魂的成长进程中都有相同的功能。如 C 实体所说的，它的目的就是去瞄准特定的议题，它们是你进入这次人生之际，相当下定决心去平衡的议题。你必须放弃对于对这个有益的计划的全部记忆，好让你的人生的确切议程就只能一点一点地被你想起来，除非你非常幸运，它们一下子全都被你发现了。

如果你收到像那样的一种完整愿景，几乎没有任何事

物能够阻止你。但是，对于大多数实体，该愿景是缓慢地、分阶段被获得的。过程中有很多自我怀疑，怀疑你是否正走在正确的轨道上。你能不能更好地做某些事情？你能够做某些其他事吗？你能够对自己诚实吗？诸如此类等等。这些是有益的问题，必要的问题，但某些问题让你从该进程分心，那是一个让信心成为你的龙骨、让希望成为你的舵的进程。

假设我们继续使用那个鹦鹉螺的图像，你就只能带着你的腔室走到这么远了。最惊人宽敞的宅邸，带有可能是最宽广的视角，它将在合理的和已知的事物的上限内给你带来一切事物。你将从这种人格外壳上查看物质性的事物。你将看到群星，但是它们将不会活起来。你将听到风，但你将不会听到它在对你说话。作为一个人格，你受限在一个想法和形式的世界中。

你无法看到你们所有人共有的想法与形式。你无法超越你身体的独特性和它明显与所有其他身体实质的分离去看见。你无法看到你们的灵光之舞，当它们在彼此之间舞蹈时并形成交织的色彩的谐波与组合，在它们的美丽之中，这些色彩是相当显著的。

你们无法看到地球的所有实体 花朵、树木、动物、水，所有的元素带着它们的特性振动和特性灵光，所有实体都以一种无尽的和声与优美的交响乐的方式，彼此融合并，相互流入和流出。那就是当你使用「我」这个词语时，你之所是的那个实体的限制了。

你在这个非常受限的肉体载体中，带着它非常有限的本能与智力进入到此生之中，因为作为一个灵魂，你有工作要去做。当你处于苦难当中，去记起并为你自己确认那个简单的事实，即你选择了你现在正在这个世界所从事的工作，这很可能有帮助。你非常渴望这份工作。你极其想得到这个机会。你不仅想帮助其他人，你同时还想工作你的振动。

你们当中一些人感觉到自己在爱的方面失去平衡，并且倾向于成为殉道者而非应用智慧，那智慧将平衡牺牲并将其创造其持续的生命、持续的教导以及一种可能性的拓展。

你们中一些人进入此生带着这样的意见，即你已经拥有远远太多的智慧，而它阻碍你进入心的完全开放，那是你真正想望自己达到的。无论你从哪一种动力接近平衡，你都被特定的课程所吸引。那些希望增长智慧的人将被给予使用智慧的机会。那些希望去变得心轮开放的人将发现那些催化剂事件的主题一次又一次地发生，为了开放你的心，这些主题将以理性和感知上的智慧为代价挑战你。

请了解，当你做这种工作时，你的责任是去形成一种意愿，把它提供给你内在的灵性。关于你的指导灵，有很多东西都被隐藏在神秘之中。那么，不要尝试推理这些苦难和学习的时刻。当然，你可以随意应用分析的智慧。但是，总要了解，和人格一起有技巧地工作牵涉到返回静默之中，允许人格脱落，如这个器皿在早些时候谈到行动时所说的，去成为空无的，在那静默中接收事物，它们一种神秘，也将保持神秘，但是，虽然如此，它们将为你创造出一些可能性：新的结构、一个更大的家，一个更宽阔和更慈悲的人格。

我们会建议你们丢掉人格吗，对于这个问题，我们会说「不」。你不想丢掉人格，尽管当人格的各种各

样的部分自然脱落时，那是一种美妙地释放体验。你的人格是一个完全有益的结构。然而，你正在工作的是精炼你的人格。

现在，「精炼」这个词语意味着净化，它让人想起了熔炉的形象，熔炉将这种金属、那种金属以及诸如此类的液体成分进行分解，渣滓被排除，有益的部分被制成某种优良钢铁或某种金属制品。你的精炼厂不是那种类别的精炼厂。如果你注意你的肉体载体，它是一个化学精炼厂。它吸收未经处理的食物；使用有益的成份，排泄废弃物。

以相同的方式考虑你的智力和情感的食欲，这可能帮到你。当谈到食物经验时，你将会吃下很多原生的食物。有时你将会遇到诸如一顿法式美食晚餐，有时是一次倒霉的行程，好比一个油腻的汉堡餐厅，有时是介于两者之间的某处。

你领受的某些经验将是味道甜美的，吃起来很可口——情人的触摸，你的婴儿的哭声，那些美妙的时刻，当你在阳光和阴影中看到瞬间的美。珍惜那些纯粹的觉知时刻，并且把它们储藏起来吧。

作为一个灵魂，你之所是的那种精炼厂是接受在当下此刻冲击自我的所有事物、凝视着它并考虑如何回应它。如果你太快回应，那么你就很快就用尽了那个机会了。如果回应是不完整的，或没有经过深思熟虑，或者它所在的层次没有让你更愿意进一步考虑它，那么你已经最小化这个特定催化剂的效用。

因此，在处理困难催化剂的方面，你开始觉察到你对它的抵抗，这是有帮助的。你会因为本能而抵抗任何让你感觉不舒适的事物，这是可以理解的。无论它是因为一种身体状况而发生的身体不适，或者因为一种困难的人际关系而发生的情感不适，不舒适就在那里，而你的肉体载体的本能及其智力就是去抵抗它。

你但愿要嘛改变它，要嘛消除它。你想要做的最后一件事情就是接纳它、感激它、祝福它、使用它。不过，对于那些镇定自若地去经历这个过程的人，可以将自己和催化剂的实时性分开，接着变成那个觉察到催化剂并想望去选择如何回应的自我，这样的催化剂可以开始被视为礼物——催化剂之真正本质。

这是一生的工作：学习不去抵抗表面上困难的催化剂。然而，如你们每个人时常会发现的，当你释放了所有的抵抗，接着去拥抱这情景时，你的环境明亮起来，彷彿黎明刚刚破晓了新的一天。你能够说：「好吧，我看见这点，我欢迎它。帮助我学会如何领受这份礼物。帮助我洞悉它在我的生命中的目的。请帮助我凝视着这种不适的镜子，并看见无限造物者的面貌。」

我们相信，对于这个特定的主题，这是一个不错的停止点，现在，请问这个团体是否有其他询问呢？我们是 Q'uo。

（没有进一步的询问。）

我们是 Q'uo。在此刻，因为我们似乎已经耗尽这个团体的问题，我们将再一次感谢你们呼唤我们来到你们的圈子，感谢你们，给予我们这份荣幸，一起分享你们的振动。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。

Adona, Adonai。

Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 22-18 篇: 神秘的能量道路

Copyright 2007 L/L Research
周日冥想
2006 年十月 8 日

团队问题：这一周的问题是如何平衡我们的能量中心，以及在看起来是困难的时候继续走在寻求的道路上。当我们感到绝望、疑虑，一片黑暗时，感觉起来，好像真的没有什么好理由去继续前进。有什么方法让灵性上的寻求者能够铺平这些高点和低点？是否有某种事物是一种指示牌，当我们在对的方向上进行寻求时给予肯定？或者我们只好临机应变，逆来顺受，当事情来临时，尽我们所能地寻求平衡？当我们尝试去平衡我们的能量中心的时候，关于我们应该关注的灵性原则之道，Q'uo 能够告诉我们什么呢？

（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向你们致意，在以祂之名的服务中，我们在今天来到你们中心。感谢你们呼唤我们加入到你们寻求的圈子。被如此地呼唤是我们的荣幸。一如既往，我们会请你们在聆听我们的观点和想法的时候保留你们分辨力的力量。如果它们不适合于你，请抛弃它们并继续前进。这将会允许我们随意发言而不用担心侵犯你们的自由意志。我们感谢你们在这方面的考虑。

我们给这个器皿一个影像：一条敞开与空旷的道路。这条道路在其上拥有一种活力。它几乎以能量在歌唱。当你出现在这条道路上时，你会感觉到它的能量，你知道你以某种方式与魔法联系在一起了。

L/L <wbr>Research 神秘的能量道路

这是一条理论上存在的神秘道路，它不是在你旁边的某个地方的一条道路。这是一条能量的道路。那条带着潜力而歌唱的漫长又空旷的道路，就是与你的肉体相互一致的脉轮系统了，是那肉体的形体制造者。脉轮系统在其构成上拥有足够的力量，使用这种能量，疗愈就能够被完成了，这种能量同时向身体的制造者或脉轮体提供机会，去选择一种不同的振动性排列作为典型的脉轮设定。

在这种把能量体看作一条道路的想象中，一个人无法看到脉轮中心的颜色。所以，也许我们能够沿着这条道路的各个位置放置各个能量的节点在入口位置，我们说，这些一系列已连接的力量站点。进入红色力量站点的能量，如果被阻塞了，能量将无法继续前进。如果红色能量站点被疏通了，能量将以完整而自由的方式沿着这道路移动到橙色脉轮的力量盒子。如果在那个能量的节点中，一切正常，能量将自由而完整地向前移动、进入黄色脉轮。如果那能量的确是自由的，能量将进入开放之心。

当能量到达心的时候，它会经历一种强有力的转变。灵性工作的中心在于开放心轮。就是在该道路上的这个点上，我们相信这个问题可以最合适地被观看。

首先，让我们完成对脉轮系统的描述，这个器皿对此是很熟悉的。在这条能量节点的线路上，下一个中心是蓝色光芒能量中心，在其中，一个人练习并开始能够舒适地居住于信任、诚实、沟通以及感觉到与智慧混合在一起的真正怜悯能力的领域。这在那个在蓝色光芒中工作的实体的内在创造了一种极大的安全感，因此其他人会感觉到自己能够说出想法而不会被严厉地评判。

靛蓝色光芒能量中心是沿着这条道路的下一个能量节点。它是那些正在尝试去从那令人厌烦的寻找中、解脱出来的人们的座位了。就是该脉轮，信心在其中是典型的态度，就在其中，工作可以在意识中被完成。一旦典型的灵性寻求者发现了在灵性上变得更加进步的可能性，它就会开始为自己设置目标。它会开始希望自己达到一定程度的灵性成熟。

大量的催化剂会对自我的这种期待而来。自我对我的评判有时可以是非常严厉的，尤其是，如果自我从一开始就不公平地或严厉地评判自我，因此，正义不是那种评判的一部分。

那么，典型的目标就是在意识中做功，一个人跃入到那种工作之中，作为一个实体、一个灵魂，渴望变得远远更多地察觉、远远更充分地领悟。然而，沿着这种能量道路流动的能量是作为一个整体造物的一部分。它既不是从你开始也不在你这里结束。你在它的流动之中，你的能量体从红色光芒吸收能量，推动能量穿越所有的脉轮，向上穿过头的顶部，以一种无止境的能量回路，返回无限造物者，那能量循环是无限与永恒的。

你将会穿过死亡的大门，不是因为缺少生命的能量。而是因为时间到了，你的肉体载具要退休，接着你穿上你的能量体，并在那个能量体中，作为一个意识和灵魂前进。

然而，肉体绝非不重要的。以我们微薄的意见，那些尝试在灵性上进步的人最常犯的错误就是尝试去更快地移动，超过身体、理智、情感的有机体能够移动的速度。对于在灵性上觉醒的初学者，有一种无边无际的、对于打开内在世界的新技术的热情，他们现在已经对内在的世界有过一瞥了，于是那个内在世界现在就成为一个他们所渴望的目标了。他们会有一种倾向，要去伸手获取和努力争取。

我们会请你们考虑，你们可以停止努力争取和伸手获取，并因为对自我的一个更轻松、更温和、更有耐心的态度而变得更有效率，而你正在要求那个自我去穿过这些铁环。因为，在某种程度上，当一个实体正在开始改变他的生活方式，以便于与静默一同工作，并且尝试在每一个流逝的瞬间中，察觉其无限的可能性，身体、心智、情绪全都在抗议了。

在灵性上处于沉睡状态是舒适的；现在，自我要求身体坐下并在一段冥想的时间中不做任何事情。身体会起反应，有时是激烈地反抗。可能会有恶心、头痛的感觉、身体上突然出现的刺痛，或者一种身体正在膨胀的感觉。身体是焦躁不安的，不理解它正在被要求去做什么事情。不用注视任何东西。不用做任何事。到底是怎么回事？

因此，在一次冥想练习的最开始，一个人必须去与身

体本身打交道。最终身体会对于在冥想中安静地坐一段时间变得舒适。的确，身体可能最终开始依赖于这些安静时刻的休息、这种和神圣的交流。

开始一次冥想和意识的练习，在心智方面也可能是恶劣的。头脑通常的轨道是去找理由不在某一天或一个小时进行练习。或者它也许会在你坐下来冥想的时候，让你在脑海中出现那些令人不安的图像。这是因为就在意识表面底下、存在着一个巨大的区域，包含还没消化完全的情绪、感觉、想法。当这些感觉和想法在你的内在行为中被复制、重复时，这里仅仅说到心智的想法和图像，那些你已经反覆考虑过的观念和想法会变成思想形态。

当你进入冥想时，这些思想形态能够作为幽暗的图像浮现到你的意识中。如果你所有重复的想法都是正面的，那么小天使和天使们将前来对你致意。另一方面，如果你重复性的思想是基于恐惧的想法，那么你就会看到令人害怕的图像。你们的想法是多么重要啊，除了分享这个特定的事实，我们不知道有什么更快的方法来向你们解释这点了。

绝望、沮丧、暗黑的感觉，对于寻求者是绝对有必要的，他想去经历精炼厂，以那精炼的火焰清理周围的尘土，找出埋藏在矿石之中的宝石。你们每个人都已经为自己规划了强烈苦难的时刻，它们会在各种各样的选择中到达顶点，当你着手处理这样的困难时，真正有助于规律化你的反应的事物是对于这个困难时刻所代表的礼物之记忆或回忆。你和你的指导灵系统创造了这个困难的时刻。苦难被预期成为该模式的一部分，该模式将震撼你，让你变得足够地松动，以致于能够摆脱那些老旧的思维习惯，这样你才能够察觉到、那些在过去一直重复成为你的经历的事物以外的其他观点。

那么，当这样的苦难发生在你身上时，我们愿鼓励一种思想的转向，于是困难得以被拥抱、被感谢。一旦你领悟到你拥有一份礼物时，接下来，你就可以带着一种热切的期盼感觉，把它打开来，看看你最高和最佳的部分可能如何反应。

绝望经常是在最低脉轮之中的一种阻塞，但是它很少会如单一脉轮的问题一样单纯。绝望在其核心是一种对自我的评判。那个陷入绝望之网的实体看着这个世界，看不到任何美丽的事物。没有办法脱离一个内化存在的钟形玻璃罩[1]。在一个钟形玻璃罩的里面没有空气。当一个实体感觉不到在生命中有任何美之际，阻塞就立刻发生了。解决方法是如此的简单，以致于我们会对给出它而感到抱歉。对于处于一个钟形玻璃罩之中的解决方案就是离开它。

这个周末的早些时候，名为 R 的实体花了一天一夜前往乡村，沉浸在大地、树木、风、太阳和星星的智慧之中。今天，在这个圈子的循环谈话中，这个实体谈到他不知怎的，为什么进行一天的避世静修对他管用，但当他返回时，大地已经以某种方式治愈了他。我们会说，在土地中有一种治愈，这是真实的，但是，我们也会说，R 实体和名为亚法隆(Avalon)的土地治愈了彼此。

摆脱一种内化意识的钟形玻璃罩是一种非常释放性的体验，每一个实体都渴望摆脱自我的能力。这类飢渴的解决方法是去释放你在自己身上施加的束缚。关于

你的身份，有什么东西对你重要的是呢？检查它，因为它可能是一个阻塞。或者在未来，可能是让它成为一个阻塞的机会。当你担心人们怎么想的时候，它就会扼杀了考虑所有选项的思想自由了。

我们已经主要地谈论了一种从负面到正面到负面的摇摆，以及诸如此类事物的负面性方面，因为大多数实体并没有对感觉到非常正面的鼓舞或者狂热提出反对。然而，这是一个正确有效的问题：询问在极端的事物之间的摇摆情况、那种情况可能指出什么，它如何才能被带回到一种更有纪律、更加平衡的配置中。

在一定的程度上，在情绪上会有一种变化，这是完全自然的。无论它单纯是生命的自然周期的一部分，在其中，一个人在某些日子，会比其他日子有一种更强的精神，或者无论是否涉及其他因素，从非常正面性的感觉到多少有些负面性的感觉并再一次返回的循环，这对于实体们是自然与正常的事情。

我们并不相信这就是名为 M 的实体正在询问的内容。我们相信，她关注的事情是，在一个人的(生命)流动中，过多的极端经验表明了也许有某种有害的事物需要被带入更多的控制之中。我们会对 M 实体说，在尝试去约束你自己的过程中，最好非常温和与平静地进行。对于正在演出这些心情的自我，我们会鼓励一种观察和陪伴的态度。

每一个实体都是一个由意识组成的复杂实体，该意识即是观察者，它观察生命以及行为中的那个人格外壳的各种各样的表面部分。该观察者的目标并不一定要去改变那个行为；其目标是去理解该行为，并且体验那个行为的效应。

你并非单纯地是一个行动者。你是要求自我去做这件事或那件事的那个实体。你是那个批评家，观察自己是如何做这件或那件事。从生活如何发生在你身上的方面，你有很多角色，因为人生真的是一个反馈系统，就是从那个方面，我们会鼓励觉察，在你处于极端状态时，记得去观察，并且成为一个同伴，陪伴那个包含所有黑暗和困难的情绪的实体，这是尤其重要的。

当你是自己的一个好同伴时，你会拥有一种感觉，远远更加能够穿越你正在体验的那些能量。你不是无助的，不是一个受害者。你是一个观察者，看着一场通过你的情绪和脉轮的巨大风暴横扫而过。你的工作是去观察和体验，不是去评判，也不是去改变任何事情。

当你从一个无条件爱的立场观察自己的时候，你将开始自我修正那些极端的行为，因为你已经能够打断那个充当了绝望的一种触发物的旧模式。我们无法说那种模式是什么。对于每个实体和在每种情况中，它是不一样的。我们简单地鼓励，你们去小心谨慎地注意极端感觉被触发的那些时刻。

当你开始收集数据时，你将开始看到你特定的扭曲模式。你将能够看到更多东西，关于你是如何被阻塞的、能量在哪里被阻塞了。

在我们离开这个主题之前，还有最后一个想法，那就是，直到你已经于内在找到那个有爱的、有洞见的、慈悲的自我之前，在自我检查上应用智力和分析力

量不会特别有帮助。有很多实体，他们会单纯地在他们自己内在的深处感觉到他们不配超越某个位置。请知晓你是有价值的。你是无限造物者的一部分。当你产生出这些你是不值得的感觉时，和它坐在一起，成为它的一个同伴，在平静和爱中把你的性灵带回家。

当你进入困难时刻时，看待自己为一个被打碎的人。没有失落任何最小的微粒，但是，你处于破裂的碎片状态。所以，那承载着人格外壳的觉知四处走动，温和地拾起那些碎片，然后你之所是的意识等待着时间和造物者把它们全都粘起来，再一次恢复完整，状况比以前更好了。

我的朋友，你们比自己所认为的更加坚韧。你们是非常强有力的、神奇的存有。我们荣耀你们。我们对你们献上我们的爱，我们带着爱离开这个问题，因为，或许不管我们尝试去讨论它多少次，它都不是一个能够被充分回答的问题。

把看起来是自我的那个自我带到那个相遇点，跟全时间都一直在那里的自我会合，这是一份微妙的工作。一个人不会想要抹除人格。该人格是跟世界接触的界面。另一方面，当一个人能够成为菁华的自我时，他不会想去成为那个人格的，而那菁华自我即是意识。

请问现在是否有其他的询问呢？我们是 Q'uo。

R：我有一个问题，Q'uo。我想要问，假定有很多一的法则的读者，以及很多通灵信息的读者，那是你们帮助传递的信息，这些读者尝试去从各种各样的读物中构建一个寻求和灵性工作的系统。既然你们是一种外部-实体的通讯，你们受到自由意志的限制，以及你们能够提供的细节程度是有限的。我总是觉得另一个名为 Aaron 的老师能够在个人层面的情绪工作的指导方面，提供更多的细节，而你们曾与它一同工作过。因此，我想问你们是否同意 Aaron 所教导的内容跟你们正在尝试去做的事情是非常协调一致的，如果那些寻求更多指导的寻求者实际上能够尝试去综合这两种途径，Aaron 和你们的途径，或者更准确地说，在一个人的寻求之内，就有足够的指导，以致于任何外在类别的指导都不真是必须的？

我们是 Q'uo，我们相信我们理解了你的询问，我的兄弟。我们同意名为 Aaron 的实体比我们远远更加能够提供特定的信息，我们的确非常喜欢和 Aaron 实体以及名为芭芭拉 (Barbara) [2] 的实体所分享的每一次的交流。我们会说，向人们建议他们可能会发现有帮助的来源，这是一件有益处的事情。如果你期待他们注意你所说的内容，我的兄弟，这就是仅有的错误了。一个人撒下一粒种子，他不会回头去看。

最后，我们会同意你，朝向演化的基本推动力存在于一个人的内在。寻求者的意志，即使没有无论怎样的任何激励，最终都会让他遇见自己需要的每一条信息和灵感。然而，注意留心倾听，在某些时刻，你感觉到某个人需要你可以提供的、一个有帮助的想法，这是一种对他人的服务。当有人问你时，去分享观点，这不是一种对自由意志的侵犯，唯一不合适的是，期待实体们以任何特定的方式回应你的想法。每个人都有他的一条道路，对于任何两个人，肯定不会有相同的道路。

我们可否进一步回答你，我的兄弟？

R：我感谢你们的回答。我想你们所说的意思是，我理解了某些对我有效的东西，而我尝试把它向外推论，用于一个更大的团体，而除非你考虑了自由意志法则，并且不对其他人会如何回应抱有期待，它不必然是有帮助的。以上是否正确？

我们是 Q'uo，正确，我的兄弟。

R：我也享受你们能够使用在我们开始通灵之前的分享过程中，我先前所说的内容。能够提供诸如这样的某件事，这是一件让我非常喜悦的事情，因此你们在任何时候，看到一个属于我的想法或体验是你们能够使用的，请随意使用它。

我们是 Q'uo，我们感谢你们，我的兄弟。

T：为什么 Aaron 能够比 Q'uo 群体给予更加特定 (明确) 的信息呢？

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们理解了你的询问。你们居住于其上的行星不是一个地球，而是很多个，它们在各种振动的细微的层次上彼此贯穿，因此，实际上，有七个内在地球与一个物质性的地球。居住在地球上，并在你们的行星上投生的实体们会在死亡后进入内在层面中，即「天堂的诸世界」，他们会居住在因为他们的振动而赢得的、无论什么样的合适位置上。

我们搜寻了一个「赢得的」(earned) 之外的其他的词语，因为这不是一个努力学习并通过考试的事情。它是一个对自我绝对诚实的事情，而那个自我就是你的紫罗兰光芒之本质。无论你的紫罗兰光芒表达了什么，它都会把你带到内在层面中的合适位置，在那里，一切事物都与你在下一刻的振动协调一致地振动。

实体们会从内在层面返回到投生过程中，接着返回内在层面。有时他们会在内在层面中停留相当一些时候，并决定不再投生。这就是 Aaron 实体的情况了。名为 Aaron 的实体将它自己描述为一位过去的佛教僧侣，因为他在名为芭芭拉的实体走到他的面前并保护他的时候，他获得证悟，因此他发誓成为芭芭拉实体的一名内在层面的指导灵，直到她也领受证悟为止。[3]

这个实体已经在地球上活过，他已经在此工作、进食、流汗，死亡。这个实体有一个归属。他是行星地球上的人类部族的一部分。同一个部落家族中的那些成员可以彼此谈话。他们可以给予建议。他们可以分享任何他们已经可得的信息。他们有权干涉家族中的其他成员的自由意志。

我们这些服务于无限造物者的星际邦联的成员尚未在地球上投生。我们不是行星地球上、人类部族的一部分。我们来自其他地方。我们没有干预你们的决定的权利。那就是一个内在指导灵和这个器皿所称的一个外在源头之间的区别了，而外在源头的意思是，它来自其他地方而非内在层面。

我们可否进一步地回答你，我的兄弟？

T：不用了，非常感谢你们。

我们感谢你，我的兄弟。现在有最后一个询问吗？

R：我还有一个问题，Q'uo。当我尝试去想象在七个彼此贯穿的层面中的地球时，接着我添加了内在和外层的层面，你是在谈论那七个相异地球的内在层面和外层层面吗？为什么内在层面被称为「内在」，而外层层面被称为「外在」呢？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。「内在层面」这个词语是误导性的，因为内在层面是在时间/空间或形而上世界之中的层面，它跟好比你们的行星的空间/时间形成对照，而空间/时间附着着固体的岩石、水，以及诸如此类的东西。因此，内在层面没有一个物质上的地点，除了因为它们属于行星地球，而稍微有关联。这个器皿称呼它们为内在层面，因为她读过其他的一些著作，也称之为内在层面，另外，也因为它们就在你的内在。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

它们不是位于造物的里面。你是一个意识的中心，既是本地的、又是非本地的。意识的所在就是它与肉体相连接的位置，它在怀孕和出生后几周中间的某个点发生的。

我们可以进一步回答你吗，我的兄弟？我们是 Q'uo。

R：你们已经回答了我的问题的第二个部分，非常有启发性。另一个部分是这样的：当我考虑内在层面和外层层面时，我认为它们以某种方式与这次通灵过程中谈到的七个地球有关，我尝试去为自己创造一个视觉图像来领会它看起来是什么样子。我想你们说的是，这些层面存在于时间/空间中，因此在空间/时间中没有物质上的等价物，而内在和外层是一些词语，单纯被选来指出这些层面的特定面向或性质，而不是其位置。是否正确？

我们是 Q'uo，我们为这个问题而感谢 R 实体。我的兄弟，在意识到这些天堂的世界没有一个物质上的地点的方面，你是正确的。也许我们会说，它们没有一种大小顺序方式的排列，因此它们嵌套在一起而不会彼此干扰。在每一个层面中都有造物者的焦点，这些焦点就是你和你们行星地球上的每一个其他人，它是进入到那些内在层面的一扇大门。再一次，这就是那些情景中的一个了，在其中，若你能够穿透大门并进入内在层面，你将相当自动地被带到匹配你的需要或你最渴望的地点，除非你非常、非常地有经验与老练的。

七个内在层面的每一个层面都与一个相应的位置相连接，就我们对情况的了解，这个解释是不正确的。所有的内在层面都被回向连接到行星地球的影响圈的一个物质性位置。

这回答了你的询问吗，我的兄弟，或者你要想要后续的回答？我们是 Q'uo。

R：不了，谢谢你们，Q'uo。它的确回答了我的问题。虽然这个问题是询问关于「天堂的设施」，我还是为你们满足了我的好奇心而感谢你们。

我们是 Q'uo，我的兄弟，我们非常高兴做我们能做的

事情。

亲爱的朋友们，这是一段多么令人享受的时光呀。这个器皿的能量真的要用完了，我们很快将要离开。但我们的确希望与你们分享、我们在你们美丽的临在中所感受的喜悦。再一次感谢你们，为了这一次共享的冥想，以及一起体验神圣时刻。我们与你们进行的能量交换是非常蒙福的。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai, Adonai。

原注

[1] 钟形玻璃容器 (bell jar)：「一个带有一个圆形顶部和一个开放底部的圆柱形玻璃容器，被用来保护和展示易碎的物品，或者在科学实验中，被用来设置一种真空或受管制的气压。」

[2] 传导 Aaron 的芭芭拉 (Barbara Brodsky) 和传导 Q'uo 的卡拉 (Carla L. Rueckert) 从 1991 年到 1996 年，一起共同传讯了一系列的会议。要找到那些会议，你可以在 www.llresearch.org 网站上搜索

「Aaron 与 Q'uo 对话」(The Aaron/Q'uo Dialogues)。

[3] Aaron 说，在五百年前的投生是他最后一次投生在物质界。

Q'uo 文集 第 22-19 篇：最佳地使用意志

Copyright 2015 L/L Research

周六冥想

2015 年十一月 7 日

团体问题：Q'uo，我们今天的问题是：那些会增强、强化并聚焦意志的想法、活动、能量是什么？同样地，反过来说，那些会浪费、分散、削弱意志的想法和活动是什么？

最后，你们是否能够谈谈这一点，对于正面极化的实体，意志的最高机能或最高用处是什么。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我们在今天在爱与光中向你们各位致意。我的朋友们，与你们在一起，这对于我们是一种极大的荣幸，因为我们已经聆听了你们的寻求圈，我们看到你们的心已经将自己的旅程暴露于那存在于你们每个人面前的那种无限制爱之中了。你们来自于第三密度幻象的实相，你纯净地带来了那种寻求真理的渴望，如其称呼，这种真理是一切事物的一体性的真理。在那种真理中，在那种爱中，在那种一体性中，我们对于在今天向你们致意感到荣耀。一如既往，我们请求你们藉由，如你们会说的一样，谨慎保留地*接受我们所要分享的言语，接受那些对你们有意义，正中你们要害的言语，并将那些对你们没有意义的都留在后面。如果你们愿意为我们这样做的话，它将会成为我们对你们的服务中的一个极大的帮助，我们将不会害怕由于你们不经思考就接受言语，而把这些言语强加在你们的身上。

(*编注：原文是 “with a grain of salt”，有心人可自行研究)

今天你们已经询问了你们称之为意志的质量：如何协助它，如何妨碍它，以及如何最佳地使用意志。这是一个优秀的问题，我的朋友，因为在你们的幻象中，你们的意志就是那种会推动你穿越幻象的事物。确实，无论你是否能用什么方法穿越它，这都是一个意志

的机能：你的意志如何有效地为你工作，你怎样擅长使用你的意志并聚焦意志，因为你们是自由意志的生物。没有人真的为你做出决定，它们可能向你提供建议，它们可能提供劝告，它们可能提供给你启发，它们可能提供给你范例。然而，你对于被提供给你的事物会做什么事情，这是你的选择，因为它必须是你的选择，因为如果你的生命体验要有任何意义的话，它必须是你自己的选择、你自己的定向、自己体验的结果，确实如此。

我们会说，你的意志同样也能够被描述为渴望，或一种被净化过的渴望。因为你渴望什么，你就会将你的能量推向达成它。在你周遭的幻象中，有大量的物质感，被大多数人渴望：地位、家庭、报酬、认可，等等。对于那些人，容我说，他们更多地瞄准存在的意义之中心，也有一种考虑是关于什么是生命模式的目标。你是谁，拥有一个要去完成的生命模式。这一切的意义是什么，为什么你在这里，什么把你带到这里，你将如何穿越这个幻象，以及它的目标是什么。

那些将会强化你的意志的质量可以满足你的纯净渴望，无论是什么渴望。如果你在冥想状态，或沉思状态，或在你的祈祷状态中，检查你的心的特性，检查什么你感觉是真正有价值的特性。你就将会朝向那个特性聚焦你的意志了。如果你想望去增强你的意志，期待你真正渴望的事物，接下来锻炼你的意志。非常类似于任何心智或身体的肌肉，它可能藉由锻炼而被增强，但是往什么方向锻炼呢？那个方向可以满足你的心，那个方向表达了你的心之渴望，能够回答你是谁，为什么你在这里，你将如何活出你的生命的那些问题。当你能够回答这些问题，让你自己满意时，意识到你可能不会一开始就找到最终的答案，但使用你找到的答案[无论是什么]，来为你对意志的练习、意志的锻炼、意志的聚焦添加燃料。然后，你把意志放置于服务于[在你自己的意识中能够描绘其特征的]最高与最佳的事物之中。关于如何锻炼意志以及如何，容我说，用一种强化的方式使用意志，这就是我们推荐给你们的方法。

在此刻，我们将这个接触转移到被知晓为 Steve 的实体。我们是 Q'uo。

(Steve 传讯)

我是 Q'uo，我和这个器皿在一起。我们在太一无限造物者的爱与光中向各位致意。我们现在回到在你们的人群中、在那些通常居住在第三密度中的人们当中，相当寻常的情况：意志，当它被设想时，渴望，当它被觉受时，彼此之间并非完全校准。在这种情况下，寻求者可能感到相当不对劲，相当迷失，甚至无法表述关于自我渴望成为谁的更深问题，因为我的朋友，你们在这个密度中的体验，你身处其中，发现你自己跟更深入地觉察你是谁如此地隔绝，它就是一个成为的过程。正是在成为你想要成为的那个人的过程，也是在一个成为你早已是的那个人的过程，在那个悖论的环境中，你们每个人都发现，你们人生体验的道路绝大部分都是混淆且不清晰的。所以，要找到你的道路去穿越混淆的迷雾，穿越怀疑的浓雾，穿越指责与悔恨的途径，你需要一次又一次地、从那些对于你极其紧迫、极难抗拒的体验中向后退，拉开一点点距离，如果你愿意这样说，利用一个机会来反思，如何在这个特定的情况中，你可能找到服务的机会。

现在，「服务」是你们可能会称之为「一个很大的字眼」的东西，因为如果它是一个要认真地被进行的功能，它就是一个充满意图的功能，而意图并非一直都属于同一个类别。意图能够拥有，容我说，隐藏的通道，能够拥有假面具。因此，当你们寻求去服务在你们周围的其他人，并且是有帮助的，你们可以问问自己两个问题：首先、最直接的问题是「寻求去服务的那个我是谁？」第二个问题是「我提供服务的这个对象是谁？」

我的朋友，我们必须告诉你们，对于这两个问题、答案大部分是被隐藏起来的，因此，可以说，你们必须怀抱一种希望和祈祷来，找到你们的道路，它是关于你们作为服务的行为者，实际上是谁，以及那个接受者，实际上是谁。唯有当这两个要素被带到一起之际，一个人才会实际让服务生效。唯有当这两个要素被带到一起的时候，我们才能实践服务所代表的呼唤，但是这一种呼唤恒常地、再三地必须聆听源头，以在产出的意图中更新自己。以这种方式，情况就会是，甚至在提供服务自身的过程中，服务的特性就被转变了。

一个人并不知道提供这个服务的人是谁，但是，一个人热望于成为最能够服务的实体，或者，一个人可能并不知道，那个会接收到服务的人是谁。实际上，一个人非常频繁地发现，正在提供的服务是一项被拒绝的服务，这给予一个人机会去再次访问源头，以及在服务背后的意图，因为他经常发现，凭借着当前的计划，并没有前进的道路，容我说。

一个计划是某种你们每个人非常习惯于去制定的事物。一个计划是对于一个行动或一套行动可以如何进行的一种纲要，制定一个计划，接下来将一个人的意志与一个已制定的计划对齐，这是惯常的做法。如果一个已经制定的计划被看到并不特别适合于一个人发现它处于其中的情境，当这种情况出现的时候，困难的时刻就出现了。在这个初步分辨力出现在一个人身上的位置上，去后退并询问也许对于手边的计划过度投资？退后一步，询问谁是计划者；退后一步，询问这个计划是最有利于打算提供的服务，这是很好的。

现在，这能够成为一个困难的过程，因为去将计划的要素从渴望去服务的感受中分离出来，这并不是一个容易的事情。这些要素一般是在一条相当致密的道路中被挤压在一起的，如此致密以致于它可以看起来，一个人的全部存有都正在被另一个人拒绝了，因为对方宁可不接受他已经给出的服务礼物。服务并没有被对方所渴望，一个人会感觉到这个事实暗示了自己是被拒绝的，有时候拒绝的姿势或否定的表达可以是足够强力的，以致于不采用这种观点是十分困难的。

再一次，在这个位置上，我们建议退后一步或战略性撤退是十分有用的，在那些分散在你们生活中的小小冥想期间，这种后退能够祈请以实现重新收集自我，并制定一个，可以说是，新计划的目的。一个人凭借过去一时冲动制定的任何计划前进，这并不总是一个适合的情况，在这样的情况中，现在走你自己的道路，这单纯是可取的。

我们发觉，我的朋友，在你们的人群当中，心智会以这样与那样的方式被拉扯，它会被吸引到一个事情，接着另一个事情，有这样一种困惑，关于责任、义务、以及对这种或那种的服务的呼唤，以致于一个人

几乎无法知晓如何用一种清晰而完整的方式继续前进，这是极其平常的事情。然而，该困惑自身拥有特定的价值，在其范围内反映出一种困惑，来自你自己的、更深入的特性，它向上冒泡，到达你生命体验的表面，并且练习整理清楚服务的可能性，练习梳理个人的渴望与个人行动的意愿，好跟这些渴望配对。

这些练习，容我们说，需要被整合，并且能够在一生体验的进程中，每次一点点地被整合。因此，一个人正在从这样或那样的个体，或者，这样或那样的特定的情况中，仅仅得到一个人提供的服务的部分映射或一个扭曲的映射，虽然这是实情，这种偏好可以被视为在其自身就是一种礼物 能够被视为一个要素，属于以下的过程：学习去发现真实的自我，学习去发现真正有意志的自我，学习去发展真正渴望的自我。因此，虽然我们可能会以一般性的方式说，意志和渴望，当用适当的方式被观察的时候，将会收敛为单一的现象，非常频繁的情况是，它们完全没有收敛，可以说，这两种力矩或两种要素正在大声呼喊那种疗愈，当它们被对齐时能够发生的疗愈。当意志感觉到自己被渴望喂养时，意志被增强了。在渴望感觉到自己跟意志有关联时，渴望被增强了。意志和渴望不是两个东西，而是一个东西。然而，这一个东西，也是两个东西。

因此，我的朋友们，你们通过人生体验，时而感知到一种强烈的目标感和清晰的方向感，时而感知到一种完全混淆和自我的迷失感。这就是第三密度的体验，被罩纱遮蔽的体验必须是的方式。你们并不知道自己是，但是你们在着手把它弄明白的工作上做得很好。有时候事情似乎是，你在内在发现的渴望是一个你几乎不赞成的渴望。那个如此竭力地不赞成该渴望的实体，尽管如此，它一定要把该渴望拥有为自己的东西，它是谁？这个实体必定要学会承认，它拥有一些渴望，而它也许但愿自己未曾拥有，它是谁？这个实体甚至能够渴望反对渴望的本质(grain)，结果发现自己被扭转成一块相当漂亮的蝴蝶脆饼(pretzel)，它是谁？

L/L <wbr>Research 最佳地使用意志

A pretzel

它究竟是谁呢？「它是我」，你必定会悄悄对自己说：「它是我，是我在渴望」，但这个我渴望越来越清晰地渴望。这个我渴望和一种我赞成的渴望协调一致地渴望。而你可能会问：「什么事物已经进入这一个价值过程，我拥抱的过程，以便于认可我想望去强化的那些渴望，我想要允许什么渴望找到它们的路，以进入一种已经耗尽或用尽的状态？」我们以这种方式提出问题是为了向你们建议，使用你已经在自己内在之中分辨的价值，使用你已经将你的意志与之对其的价值，去苛刻地评判那些你已经决定你并不希望助长的渴望，这并不是有帮助的。

一个渴望单纯地就是在你自己的个人之中宣告其自身的生命。但是，生命是形形色色的，它能够在其表达中成为相当随机的。它能够在一次心跳中行经从恐惧到喜悦的全部旅程并再次返回；那些已经获得经验的人有这个惯例：学会给予渴望一些机会进行自我表达，从而对准更好的机会，越来越多地开始表达大我(Self) 你正在学习，你真的就是祂；另外，那些人在与生命力打交道的过程中，在跟变幻无常的朋友[称为渴望]打交道的过程中获得经验。

你真正之所是，偶尔能够穿越催化剂的迷雾，穿越一个人被日常基础的各种事物包围的迷途与随机能量的迷雾，模糊地瞥见，因为一开始有微光从这些迷雾中出现，但是随着你的前进，就会更加清晰地出现一种对于你正在成为的人的感觉，一种呼唤你成为你感觉你真正所是的那个人的事物的感觉。

我的朋友，我们能够告诉你们，在你个人内在之中宣称它自己为渴望的事物，它是足够灵活多变的，以致于它能够在获得机会在越来越高的形态中找到它的表达的时候被蜕变。因此，去渴望、服务，这是好的，允许这种服务的渴望在实践服务活动的过程中被转变，这甚至是更好的。拥有一个计划，这是好的，允许那个计划随着这样一种领悟的产生而重塑其自身，这是更好的，该领悟是：也许有一种更清晰的表达模式，也许有一种与意志之间更真实的对应，甚至在你沉思该主题之际，就在重新明确叙述其自身的过程之中。

以这种方式，一个人能够发现，自我并不会如此需要被守卫。自我并不会如此大量地感觉到那种它封锁在它自己身上的感觉。自我并不会如此大量地感觉到它表达的意志单单属于它。这一个意志可以视为造物者的意志。但谁是造物者？除了那个当下正在这里创造的太一，谁是造物者，当下在这里，一个人发现，要去创造，造物者必须有这个小小自我的合作：这个小小的渴望与意愿的系统，以及，是的，那些疑虑和犹豫，我一直这么称呼自己。因此，我的朋友，随着这个小小的自我变得稍稍少一些它自己，稍稍多一些创意，一天接一天，一个努力接着一个努力，好意图接着好意图，一个希望接着一个希望，一个喜悦接着一个喜悦，灵性演化的伟大过程持续进行。

我们是 Q'uo，我们已经享受了在这个秋日与你们在一起。感谢你们聆听我们的言语，在此刻，我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿，并返回被知晓为 Jim 的实体，好发现在场的人的心智中是否有一些问题。

Adonai，我的朋友。Adonai。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，再一次与这个器皿同在 我们暂停 我是 Q'uo，我们再一次与这个器皿同在，我们会请问，是否有任何进一步的询问来自这个寻求圈，好让我们可以谈论。

Gary: Q'uo，你们广泛地、深入地，如果我可以补充的话，美妙地谈论团体问题的第一个和第三个部分。你们也能够直接谈论第二个问题吗，它是：「什么想法和行动会浪费、分散、弱化意志？」

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们为此抱歉，我们没能回答你们的询问的所有部分。那些倾向于削弱意志的质量会削弱一个实体以一种清晰与合理的方式做选择的能力，因为当一个实体发现有可能尚未被解决的疑虑，并且在头脑中占据了前面的位置，接下来，这就是一种会削弱你们称为意志的事物的质量。这样的意志将会保持在一种弱化的状态中，一直到有可供寻求者使用的信息或灵感，能够解决或消除上述的疑虑为止。

我们发现这是大多数实体无法实践意志的主要原因，因为当信息缺少的时候，或者缺少去发现信息的

渴望，接下来就没有藉此行使意志的手段了。这时常会开始一个你们会称为的「向下的螺旋」，该螺旋属于该心/身/灵复合体做决定和沿着演化过程线路的运动，因为时常会有一种对信息的削弱，对信息处理的削弱，以及削弱寻求某些信息的渴望，这些信息可以解除疑虑并让意志之质量恢复生机。在这样一个情境中，就存在着你们可以称之为「第 22 条军规」(Catch-22)的事物：直到一个人能够产生出足够纯净的渴望和意志，来工作这种意志的阻塞之前，其意志都将一直保持阻塞。

在搜寻与寻求能够驱散疑虑这方面的困难，时常会被那些，容我们说，刚刚进入这条路的寻求者体验到，他们进入寻求真理之道的有意识部分，却尚未发现如何处理这些挫折、小径上的各种转弯与曲折，那是疑虑中的寻求者肯定会发现的情况。在这样的情况中，有需要跟具有类似心智的其他人的能量调合起来，因为在寻求者[灵魂]的团体中，会有对于年轻寻求者的鼓励，于是他就能超越疑虑、跨越困难，并能够在他自己寻求内在真理的旅程中，重新确立自己。

时常地，这样的疑虑是被其他，容我们说，对于寻求的进程较不尊重的人放置在那里，这些人可能会用一些实体无法回答的方式来质疑那个实体，在这些质疑的方式中，实体无法断定如何在问题要么是未被适当地被寻求着理解，要么尚未适当地被寻求者解决的时候来进行它自己的旅程的一部分。有时候，一个由具类似心智组成的团体能够给予那些成员帮助，因为他们可能不时地在实践意志上、在继续寻求这方面失败。那些乐意一同寻求的实体更加有可能找到他们要寻求的事物，我们推荐所有想望在旅程上，容我们说，找到圣杯的实体结合在一起，这样每个人都可以将帮助借给相互彼此了。

容我们说，这一趟旅程并未打算要完全依靠一个人自己，虽然在其核心实质之中，它是一个人的旅程，没有其他人能够替代你行旅，然而，那些走在类似旅程上的朋友与帮手 是能够增添一种激励、或范例式的帮助，于是，由于分享对于寻求之爱，对于这旅程之爱，以及对于该团体中的所有成员的爱，在这团体中的每一个人都受到支持和增强，。

我的兄弟，是否有进一步的询问？

Gary：在那个问题上，没有了。那会回答肯定会激励我停止通过沉溺于自我怀疑来分散我的意志。谢谢你们。

我是 Q'uo。我们感谢你，我的兄弟。在这个团体中，有另一个询问吗？

Steve：Q'uo，有没有一种场合，在其中，意志会变成傲慢？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。你在这方面询问了一个有趣的论点。这是一个经常未被看到的可能性，然而，有些人在你可以称为「寻求真理的形而上旅程」之外的其他寻求区域中，容我们说，已经取得成功，在他们身上，该可能性的确拥有它自己的实相。或许在物质世界中，在获取那些具有尊重和丰盛的地地位的物件、物品等方面，他们已经取得成功，这些成就可能会使得那个已经达成这些目标的实体感觉到，他有了，容我们说，「无上权力」，以致于在这

方面行使意志能够协助其他人，甚至在对方并未请求帮助的时候，容我们说。

在这样的情况中，我们认识到，对意志的成功应用在某一个区域可以给予你们已经与「小我心智」联系在一起的那个心智部分一种虚假的安全感，甚至是一种使命感，容我们说，即要让其他的实体认识到他的成功，并沿着一条相同的道路来引导他们。然而，这种类型的成功在大多数情况中，并不是那种能够以一种一对一的方式传递的事物，因为任何一个潜在的追随者有必要能够为自己选择那条道路，当一个人已经拥有这样的成功，并想望把成功传授给、或者强加给其他人的时候，接下来，就产生在每个实体的目标之间的不一致了，因此，追随者几乎不会体验到成功，而仅仅有那种，容我们说，从属于另一个人，并且被另一个人控制的感觉。在这样的情况中，那个尝试去将其意志强加给另一个人身上的实体，有希望能够在它周围的人代表的镜子中，看到自己被映射出来，而他们对于另一个人的意志强有力地强加在自己身上，倾向于赶紧避开。

我的兄弟，是否有进一步的询问？

Steve：没有了，谢谢你们。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的兄弟。在这个下午，有最后一个问题吗？

Gary：一个简短的问题，Q'uo：你们如何定义正面极化实体具有的一种强健意志？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。那些展现出强健意志的正面极化的实体，容我们说，是那些已经能够增强自己存在性的实体，因此，正面性就开始在一个人周围被展现出来，非常类似于在一个无云日子里的太阳。这样的实体更可能藉由范例示现，而非藉由言语；极有可能在被请求的时候，寻求在服务中分享，极有可能在他们每天努力的每一个层次上，以一种单独的方式继续其寻求的旅程，于是在日常生活的体验中，没有一个部分不会受益于这个实体在内在寻求的东西，因为一个正面极化的灵性寻求者寻求太一，并且在处处都找到太一，因为除了太一之外，再无其他东西。这样一个实体将看见造物者，并把造物者自己给予了这个实体的爱给予造物者，来来回回地分享。对于这样一个寻求者，日常生活的活动是一种连续不断的机会，以寻求与分享太一无限造物者之爱。

我们至为感激你们，我的朋友，今天下午，感激在场每一位允许我们对你们发言。这一直是我们的荣幸。我们把这个寻求圈视为一个伟大之光的资源，它拓展超越了这个住所，进入形而上的领域之中，在那儿，很多实体察觉到这样一种寻求，并且和你们一起为这样的寻求而欢呼，它们给出自己的能量，增添寻求的能量，尤其是在它们被请求的时候，因为这些实体也是寻求服务他人的光明力量。

我们会在此刻，离开这个器皿及其团体。一如既往，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们，如我们发现你们时一样。我们是你们知晓的 Q'uo。

Adonai，我的朋友。Adonai。

Copyright 2005 L/L Research

周日冥想

1974 年六月 2 日 (上)

L/L <wbr>Research 爱与光早期资料 <wbr>#51

(无名者传讯)

我是 Hatonn。我的朋友，在我们无限的造物者的爱与光中，我向你们致意。今天傍晚，可以和这个团体讲话真是一个大荣幸。我目前在一艘宇宙飞船中，你会称为飞碟。该器皿能够接收我的想法。他只是接受了我给他的信息，接着对你们重述。这并不难做到。地球上的任何人，只要渴望，都可以达成。我们属于服务无限造物者之众星球邦联，在此服务地球上的人类。我们已经在这里很多地球年了，我们将继续联系那些渴望信息的地球人。在这个时候，我们完全熟悉你们的语言、你们所有的概念。我们把信息给予该器皿，接着他以自己的话传达给你们。

在这个时候，我将转移这个通讯到另一个器皿那儿。我是 Hatonn。

(卡拉 Carla 传讯)

我现在和这个器皿同在。我是 Hatonn。我的朋友，当你们今晚来到这里，我知道，无论你们在思考上可能经验到不同的东西，你们全体有一个共同点。你们都在寻求真理，我的朋友。你们都在寻求理解。你都在寻求实相。我的朋友，该寻求已经把你带到这里，而你的求知渴望已经把你们带到我这里。我们来这里，尽我们所能，以任何方式协助你们，给予你们寻求的东西。

我的朋友，有多少个体就有多少条不同的路径通往你们共同的目标，我们不能给你任何最后的定论，因为我们的讯息无法被直接表达。我们只能充当路标，指向你在这里面如此渴望的方向。我们只能告诉你，在我们自己有限的知识中，就我们最佳的意见，真理所在的方向就位于你自己的存在(being)之内，我的朋友。

我们鼓励你们开始冥想，然后继续这个练习。我的朋友，允许冥想的练习对你告知它自身的价值。我们正在建议你寻求的东西，只能从内在找到。我们只能建议。我说我们的知识有限，我的朋友。这是如此，但我们觉察非常多的实相，程度要比你们大许多，因为你们住在行星地球上的物理幻象之中。这是我们的经验...

(停顿)

我很抱歉，遇到困难。我们将继续。隶属于服务无限造物者之众星球邦联，作为其成员，我们经历了很多次，要开始获得你所寻求的真理、知识、领悟，最有效的方式就是进入内在，透过冥想寻求接触实相，寻求接触无限的东西，也就是爱与光。

在这个时候，我的朋友，我会尝试转移这个通讯到另一个器皿那儿。我是 Hatonn。

(无名者传讯)

我现在和该器皿同在。我们觉察到，在场有些人第一

次体验我们的信息。正如我们已经陈述的，我们已经来到你们的星球以提供服务，因为我们觉察到，你们的行星目前正在该周期的顶点。将有很大的变化来临，包含你们世界的所有阶段。我们通过我们的寻求，获得了伟大的知识，并且觉察到，这信息将在这个[容我们说]考验的时期对你们星球的人民有巨大的协助。我们在这个时候不想要深入我们必须呈献的各种事实，因为我们已经在接触你们人群的过程中了解到，你们拥有的智力在任何给定的时间，只能接受我们小部分的信息，而你们必须分析这些信息，然后才能收到，容我们说，更高形式的信息。当我们说，你们必须分析这些信息，我们的意思不是说你们可以通过使用你的智力来分析所有你周围发生的事情。不过，因为你们的人民被闭锁在这个幻象中，他们必须分析好接受他们的经验。

如果在场的这些新来者渴望，容我们说，查看我们所提供的东西，我们会建议你们尝试每日冥想一段时间。因为这是我们最大的服务— 提供冥想练习给那些渴望我们的知识和指导或建议的人。通过冥想，你可能会获得你会指称的灵性觉知。这种觉知远远超出了你的智力的能力范围，这是我们必须呈现的信息当中、最有价值的部分。若没有冥想，就不能获得对于宇宙造物的真实理解。

你们目前生活在一个星球上，而我们发现这个星球处于一种巨大的混乱状态。为了超越这种混乱，你们有必要不去使用这个世界包含的信息和知识。除了冥想，没有其它手段可以获得正确的理解。如你们谈论的耶稣，这位大师曾多次讲到：「天堂王国就蕴含在里面」。而他这句话的意思是，就在你的存有里面。通过冥想，转向你自己的内在，你慢慢会找到我们想呈现的真理，也是许多伟大的老师试图呈现给你们人群的真理。

不会预期你们在短时间内获得极大的领悟，因为冥想是一个学习的过程，你所有的学习过程必须，容我们说，从头开始，慢慢发展到高潮。然而，如果你想考虑一个高潮，我们并不觉察到那个高潮，因为我们并不被认为是信息的最终来源。我们有足够的幸运，经历过你们目前正在体验的东西，接着透过冥想寻求真理。通过这个寻求，我们已经进化到一个更高的理解。我们希望大家分享这种理解。对于任何不渴望接受它的人，我们没有办法，也不渴望提供信息给他。我们只想服务你们人群，帮助他们领悟爱，这个宇宙造物就只包含这个东西。

我想要在这个时候，试图在另一个器皿上建立通讯。我是 Hatonn。

(无名者传讯)

我是 Hatonn。我现在和该器皿同在。我将继续说。我们曾多次谈到，透过你的冥想，可以获得伟大的课程。首先，也是最伟大的，就是爱的课程，以及透过这份爱可以获得什么。透过爱，您接收到你所有的信心，接着通过你的信心，你渴望服务造物主，以你选择好的方式进行。当你以对的方式看待它，在你们的宇宙中，没有其他力量可以为你的努力带来更多的教导。正是以这种方式，你们即将跟他人分享造物主的知识，以及祂的造物。你们将学会，并且获致对于所有造物的更伟大之理解。我们想要强调你的冥想的重要性，无论是独自的，或是团体冥想，好比这一个。

其一、可以获得你寻求的知识，用于服务；其二、获得造物主的知识，用于服务。

我会在这个时候离开你们。在我们无限造物主的爱与光中，我离开你们。 Adonai，我的兄弟。
Adonai vasu borragus。

周日冥想
1974年六月2日（下）

（无名者传讯）

我是 Hatonn。我的朋友们，再一次，在我们无限的造物者的爱与光中，我向你们致意。今天傍晚，可以和你们同在真是荣幸。无论何时，当你们渴望和我们接触，与你相遇都是一个大荣幸。我们属于行星 Hatonn，在这里服务你们。开放自己来使用我们的服务。你渴望它，我们带来它，怀着爱与深刻的渴望，要在地球上服务所有开放自己的人群。

在这个时候，我们将要和这个团体的新进管道建立通讯，希望他们将产生熟练度。此时，我将转移这个通讯。我是 Hatonn。

（无名者传讯）

我现在和这个器皿同在。对于新进器皿的进展，我们想要表达我们的喜悦。今晚，我想要对你们说一件事，（听不清）可能对于新进器皿有帮助，若他在传讯的进展上，渴望我们的协助。我们常常（听不清），你的进展随着你渴望的容量而增加。通过你的渴望，你获得知识，用以指引您完成整个考验，那是所有选择服务造物者的器皿必须通过的考验。你看，这路总是困难的，但通过你的冥想，您将获得气力，藉着它，你可以承受这些考验，不过，每次考验之后，你就获得更多的信心，和关于造物主的进一步知识。

在这个时点，一个人要关注所有那些渴望讯息是有点艰巨的任务。因此，我们已经开发新的装置，一旦你觉察的渴望发展好了，我们可以和你们分享我们的爱，在任何时间，只要你如此渴望。我们但愿对你们星球上的所有人表达我们的爱，以及我们服务你们的渴望。所有想望这个愿望的人，这选择在于个人，因为有人说，而这是真实的：在地球上，每一个人都凭借自己的自由意志，可以缔造他们的生活。

我想在这个时候，尝试调节这个房间中的新进器皿，如果这是他们的愿望。我想补充的一点是（听不清），不要害怕说这个想法，因为你可能的想法经常被误认为有缺陷。不要害怕失误，因为这在你们星球上、在所有人的生活中都是普遍的现象，我想补充，所有上主的孩子都可能（听不清）的失误。

我会在这个时候尝试调节那些可能如此渴望的实体。我是 Hatonn。

（无名者传讯）

我是 Hatonn。我现在和这个器皿同在。再次和一个新进器皿相处，这的确是一个伟大的荣誉。我现在想要进行灵感的主题。灵感的确需要几乎是你获得的所有

东西来实现。

我和这个器皿经历了某种困难。我现在将继续。在你们星球上，当你忙于生活之际，其中确实是有个巨大的幻象。

（无名者传讯）

我是 Hatonn。我再次和这个器皿同在。我想要继续。我刚才说到你们对于灵感的需要，因为你需要该灵感引发意志去渴望，渴望任何你以造物主之名寻求的知识，因为当它被用于服务造物主，一个最有价值的建议之力量得以被提供。

我们想望传达关于发展这些[容我说]宇宙力量的短信息。通过你的冥想，我们可以获得很多知识。我们想要强调，不仅你们的团体冥想需要，这有利于你的智力发展，但我们也必须强调，静默冥想的需要，因为在这冥想之内，你获得知识，而它对于你在日常生活中服务造物主是必须的。在这个时候，我想要联系任何开放自己的实体。我是 Hatonn。

（无名者传讯）

我是 Hatonn。我再次和这个器皿同在。我将（听不清）影响的主题。作为生活在地球上的人，你们都受到诸多因素的影响。我们以某种方式，希望带来一些小东西，这将有助于影响你的心智接触无限造物者的力量。但于此同时，我们不想要失去自制力，如你的说法。我和我的兄弟们只想要使一件事变得可能：让在场的你们和那些想要知道的人拥有特定的信息，并且可以任意使用。我们能够做到这一点，我们确实感到非常荣幸。我和我的兄弟感到非常自豪，你们有这么多人正在敞开自我（成为管道）。我真诚地希望，在不久的将来，将有可能给出更好的讯息，给那些还没有经历过传讯的（听不清）。

我觉察到某些人的不确定... 名为 G 的实体。我会在这个时候尝试和她建立联系，如果她如此渴望。我想要对她说，完全地放松。我是 Hatonn。
（停顿）

我在建立联系上遇到麻烦，所以我在这个时候想要关闭。可以对一些新进的器皿谈话是一个非常大的荣幸。我是 Hatonn。

(V)2016 Translated by c.T.

爱与光图书馆选集 第 23 辑

Q'uo 文集 第 23-1 篇: 非二元论的极性

作者: Bring4th_Austin (L/L 研究中心的全职工作者)
来源:

<http://bring4th.org/forums/showthread.php?tid=11851>

爱与光图书馆: 非二元论的极性

有时候, 由于一的法则 (Ra 资料) 阐述了极性的概念而受到批评, 因为。「极性」(polarity) 或「极化」(polarize) 等术语可能带有相当多的情绪电荷, 并且附加了某种包袱。

在一般意义上, 对于促进「极化」的观念, 我愿分享这种犹豫。举例来说,

我们把有争议的课题 (如政治) 之极化视为一种坏事, 对吧? 极性, 作为一个概念, 似乎意味着某种分离。若不是因为我熟悉 Ra 对于正面途径的描述, 我很可能也会批判该术语。

最近, 我一直在尝试调和非二元 (non-duality) 概念和 Ra 资料的极性概念, 前者被许多伟大的神秘主义者、开明的灵性系统所提倡。看起来, 那些寻求和促进非二元论的人相当一致地属于正面特质。就我的诠释, 非二元论是一种认同造物主的观点, 一种接触智能无限的形式。它是一种状态: 主体与客体消溶了, 一切万物都被视为和体验为统一的, 没有分裂。体验这种状态的神秘主义者描述的内容似乎碰触到和平、喜悦、接纳, 我感觉它们是正面途径的正字标记。从灵性的立场来看, 和我们周围的世界一起领悟和体验不分离的状态, 并允许它在物质界中告知我们的行动和行为, 这似乎是一个完全有益的事。

但它跟 Ra 描述的极性有何关联? Ra 鼓励意识中的极化, 主旨即是正面与负面的途径。对于没有充分熟悉 Ra 资料的人, 「服务他人」、「服务自我」的道德术语似乎引起一些混淆。很容易把它理解为造成自我和他人的分离, 并且暗示着一个参与爱他人的实体就得排斥自我、或以自我为代价, 反之亦然。但仔细检验 Ra 资料将显示, 服务他人的途径, 并不排除自我, 事实上, 工作自我是该特定途径的一项核心宗旨。正面的途径接纳、服务全体, 包括自我。

另一方面, 服务自我之途径在 Ra 材料中、非常具体地被描述。这个途径不是单纯地照顾或爱自己, 而毋宁说, 更多是关于一个人如何在人际关系上、使用他人以利益自我, 焦点放在控制与分离上。事实上, 这和正面途径中的爱自己是完全不同的东西。

对于非二元论的支持者, 任何提倡极性的举动都可能显得格格不入。但非二元性这个观念本身就不暗示着极性? 在极化光谱的一端是非二元性, 而在另一端是二元性。人们可以前往这个频谱的任一方向, 行动以证悟合一, 或证悟分离。一个走在正面途径上的人, 将采取行动, 无论是基于信心或基于直接的领悟, 根据他和自我、其他自我、我们周围的世界的合一来行动。负面途径上的人, 将根据他和自我、其他自我、

这世界的分离与控制来行动。

我觉得非二元和二元性的这个频谱只是 Ra 所提倡的极化的稍微不同的观点。我认为一的法则给予我们一些惊人的工具, 可以清除那些抑制非二元性实现的障碍, 即那些在我们感知中的障碍; 同时给予我们一张地图, 帮助我们在正面途径上走向合一。正是在这个意义上, 我认为非二元性和极性的概念可以相调和。我们可以看待正面途径为非二元的一种, 而负面途径是二元性的一种。我感觉, 在某种意义上, 一的法则甚至更具包容性, 因为它提倡接纳负面极性, 接受它为灵性进化的一种有效途径。虽然它仍然是正面存有的影子, 该影子是被接纳的、如同宇宙造物的所有其他面向。

你是否同意正面途径趋向于非二元论, 或者, 最终导致直接的非二元性经验? 并不是说在这条道路上, 寻求者就拥有合一与非二元性的完美实现。我们全都在一场旅程之中, 我们需要去工作自己的扭曲, 我认为, 这些扭曲即是自我和非二元性之间的扭曲。我们可能并不总是充分觉察自己何时不接纳, 或没有服务导向, 但有意识的尝试去清除这些扭曲, 往正极方向移动, 就是对我们的极性和追求非二元性的一个见证。

(V) 2016 Digested & translated by cT.

Q'uo 文集 第 23-2 篇: 中心太阳

Copyright 2006 L/L Research

周日冥想

2006 年十月 1 日

来自 J 的问题: (Jim 朗读。) 今天的第一个问题是来自 J。问题是这样的: 「在我们的银河系中、所有恒星都绕其旋转的中心太阳究竟是什么呢? P 认为它是一种超级密集的团块、相当于几千个我们的太阳。它持续性地发射强有力的、全方位的射线, 这些射线会流入到银河系的所有部分, 它们会因为周期性的大爆炸而不时地被打断。」

「他觉得这些射线是以恰好低于光速一点的速度行进。任何的辐射, 这些所谓的触发点, 是否以思想的速度行进? 换句话说, 它们是瞬间传播吗? 」

「我曾考虑过、中心太阳是黑洞的另一个名字。它们是或不是相同的事物? 就在宇宙造物中、以及在意识的演化中, 每个人所扮演的角色而言, 它们两者能够互相比较和讨论的吗? 我想知道中心太阳是什么。它和黑洞有任何关系? 中心太阳与黑洞在意识的演化上产生的效应是什么呢? 」

L/L <wbr>Research 中心太阳
(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, 在以祂之名的服务中, 我们在今天来到你们中间。能成为你们寻求的圈子的一部分, 这是一种极大的荣幸和快乐。你们的振动的美丽是令人惊叹的, 当你们在这神圣的圈子中、将你们的灵光混合在一起的时候, 那能量的调合是美丽的花束一具有景象、质地、音调。能被这个圈子呼唤的确是一种荣幸, 我们感谢你们。

在我们给出意见时，如果你们每个人都愿意承担起责任，在我们所提供的想法中、分辨那些看起来对你们有帮助的想法，和那些看起来对你们没有帮助的想法的，这将极大地帮助我们。请拿取那些看起来有帮助的想法，并把其他部分留在后面。

如果你们愿意使用这种分辨力，那么我们就将更放心地与你们分享我们的想法。我们的关切是维护你们的自由意志。我们不是属于你们的行星影响圈的实体。我们没有权利如同例如一个家庭成员或亲密的朋友一样地、去侵犯你们的自由意志。对于我们自己要维护的极性而言，确信我们会一直都是那些分享意见的实体，而不会成为那些越线去告诉人们要去做什么的实体，这点是重要的。这不是我们希望去接近的行为，我们感谢你们在这方面的考虑。

我们为这个询问感谢叫做 J 的实体。我们必须在回应之中带着极其敏锐的谨慎而前进，其中有几个原因。我们将一一列举。

首先，如这个器皿在这次集会之前、对 Jim 实体所说的，这个被具体摆在我们面前的寻求信息的要求，它不是请求灵性原则，毋宁是要求一些信息，关于事物在物质幻象中如何运转的信息。在正常情况下，这构成一个我们无法回答的问题。在这里的实质性困难是这个问题代表了一个寻求的实体在此刻的学习进程的一个活跃阶段。这个问题不是在寻求在着手处理这个问题的过程中有帮助的灵性原则，它单纯地就是去寻求解释关于中心太阳的情况，并将这个中心太阳或这个中心太阳的观念与黑洞的观念或概念做比较、对照。当这个问题被询问的时候，那就是我们关于它的首先难题了。

在回应这个询问上，我们的第二个、同等实质性的挑战是：我们在此刻使用的该器皿实际上没有科学背景，因此我们完全无法满足你们的提问的参数，我的兄弟，因为我们无法通过这个器皿说任何和科学问题有关的事情。这样的精确性所需要的概念和词汇在这个器皿的构成上是缺少的。因此，我的兄弟，我们的回应将是不精确的，它将包含我们所能向你们提供的、我们觉得可能对你们有用处的信息流。

很多来源曾经使用中心太阳的概念，包括我们在内，用以讨论那些从星系中心或宇宙造物自身的中心倾泻而出的能量。讨论这个中心太阳的概念是一项挑战，这是由于它和以下两者都有关系：前者是容纳了你们的共识实相的空间/时间或物质世界；后者是形而上宇宙或时间/空间、容纳了你们的意识、无限、永恒，以及无地域性的伟大奥秘。

在空间/时间的宇宙中，有一些物理定律的层次，在一定程度上是管用的，可以产生一些信息，有助于制造你们文明所喜欢的那些小玩意。

在一个时间/空间的宇宙中，已完成的工作是看不见的。价值不是局部性的，一个人从空间/时间的相对性中被释放。虽然如此，当宇宙造物将它自己呈现给肉眼时，尤其是当那双肉眼被那些工具所增强，使你能够更远地去看和更靠近地去看，就会有越来越多的方式，在其中，科学性的眼睛能够看见他们无法解释的东西。

在某种程度上，在任何知识的拓展性宇宙中，这是一直都会如此的情形。那尚未被知晓的事情就是那也许

甚至无法被想象的事情，或者，如果它已经被想象到或被梦见了，可能没有衡量或测试涉入那些理论的概念与结构的方法，而这些理论被创造出来以便于解释已经做出的观察。

关于大中心太阳和黑洞之概念，在这情况中，你正在观察一种现象，它部分位于空间/时间的世界，部分位于时间/空间的世界。这可以被视为是合理的，就好像一个圆形是圆的一样。圆形是圆的，因此它没有开始、没有结束，除了它真的有！

天父的每一个造物都有一个开始、一个结束。然而，因为开始和结束牢固地位于时间/空间的范围之中，当你凝视着中心太阳和黑洞的时候，你正在凝视着的事物是一个无止境的圆的阿尔法与奥米伽。

在这个器皿的头脑中有大爆炸理论的概念，按照推测，它是宇宙造物的开端。我们通过这个器皿，已经数次谈到伟大之心的跳动，并思考宇宙造物时，把它作为一个模型来使用。肯定地，当伟大之心跳动时，会有泵吸作用发生的时候，血液从而被推动向前，不仅仅流过心脏，还流过身体中的每一条静脉和动脉。在某种程度上，每一次心跳就是一个新的世界，那个身体的循环系统中的一个新情况。

随着测试设备变得更加精密，更多的细节和事实能够被你们的科学家收集起来，大中心太阳在你们的科学的世界中正在吸引大量的关注，它是在伟大之心一开始跳动之后、就存在的大爆炸的那个部分或阶段，也就是说，造物者决定去发现并配置一个宇宙造物，好让祂可以知晓自己，在这决定之后，它就存在了。

相似地，所谓的黑洞是一个时间/空间事件的阴影，它存在于空间/时间之中，它标志着返回太一无限造物者的进度，从那个点起，就没有出口离开该过程了。

这种能量支出的安排是一种结构的一部分，在其中，造物者的所有部分，你代表其中之一，可以穿越各个密度的舞蹈，在这场舞蹈中，寻求真理并了解将要去成为什么；开始觉察，觉察自我、觉察爱、觉察智慧、觉察合一。

尝试藉由理解造物者的房子来理解造物者，以我们微薄的见解，这是一种间接的尝试。

在我们离开这个特定的询问之前，我们愿简单地说，遍及整个宇宙造物，有一些能量点，当一个星系、恒星系统、或行星[好比你们的地球]处于演化的一个特定的阶段，这些能量点被思想所创造。在一个实体、行星、恒星或一个星系的演化中的一些情境或紧要关头中，呼求某些类型的信息的可用性，在一些情况中，你们可以看见这些脉冲充满了信息。

现在请问是否有进一步的询问？

Jim: J2 问，你们是否可以告诉我们麦田圈是什么。为什么似乎没有人看过它们正在被制作的过程。麦田圈背后有一个灵性原则吗？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。麦田圈的现象正如同大中心太阳与黑洞的现象：一个根植于时间/空间之世界，而非空间/时间中的现象。

演化的能量从思想开始运行。有一些行星级实体，我们先前曾称之为社会记忆复合体，他们的服务模式就是去创造一些连贯的神秘点。

当一个实体或实体们组成的团体创造了诸如凯尔特符文这样的符号系统时，相同的能量牵涉在其中。这样一个符号系统把神秘与未知的事物与日常的形状、设计、图案调合在一起。一个符文可以是一系列简单的线条，可以和特定种类的树木联系起来。它可能被规划为表明了这样或那样的一种振动的魔法能量。

当这样一个符号系统被创造出来的时候，它创造了一种语言。你的字母系统就是一种符号系统。现代记录音乐的方式就是这样一个符号系统。麦田圈是一个基本的符号系统，不是由一个人所创造的，而是被一个完整的星球团体所创造，他们尝试去服务，做为那些警醒者，呼唤你们星球上的人注意这个事实：有一种具有比较神秘和未知特性的存在，该存在无法以物质世界的调查方式被推测出来。

UFO 或不明飞行物，在一些情况中，它们本身就是完全相同能量的结果。然而，在不明飞行物的情况中，当它实际上是一个图像而不是一个飞行物体时，它是被思想所创造的，也就是说，一整个星球实体的、更深入的思想。

足够有趣的是，在地球上，当一定数量的团体[好比你们自己这个团体]的意识抵达到一个临界质量时，人们自己会以他们深入的潜意识心智开始合作，而他们的显意识心智并不知道他们正在进行合作。这些合作的结果是对共识实相的幻象连续性的一种撕裂和打破。在那种间隙[1]中，一些图像可能就会出现，它们表现出一个星球的整体文化或全体人群的希望、梦想、恐惧的外在表达。

原注 [1] hiatus: 在一个工作、系列、行动等等的连续过程中的一个间断或中断。

在大多数情况下，麦田圈不是由地球的意识创造，而是由那些想望帮助地球人群、从宇宙其他地方前来的星球团体的意识所创造的，他们想要帮助地球人在此刻从共识实相的睡眠中醒来。

请问现在是否有另一个询问，我的兄弟？

Jim: 我和 P 提出了这个问题：「今年七月，英国研读团体参加了在英国福里斯特罗 (Forest Row) 的一场蒸汗小屋 (sweat lodge) 仪式。这场仪式包含了从最临近的环境中收集自然的材料，结构的建造，一场意愿的陈述，以及在进入小屋之前的数个小时的静默与沉思。

「在小屋中放置了炽热的岩石。把水泼到岩石上，产生出大量的蒸汽。在这种不舒适的环境中，每个成员轮流表达感激，询问一个问题，与领头者一起唱歌，在一系列长度不等的回合中享受静默。

「我们发现这是一场强有力的体验，它感觉起来好像是一种死亡和重生，在其中我们的团体在某个层次上融合为一。领导仪式的那个人认为，这是他曾经参加过的、最热的一个小屋。有大量能量被本团体释放出

来。

「Q'uo 可愿评论蒸汗小屋的形而上含义，在操作中被投入的能量是什么？有任何无形的帮助吗？我们的仪式对于小屋和周围的土地有任何作用吗？」

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。当我们回答这个询问时，我们会请 Jim 实体在我们说完要说的内容之后，再次询问在这个问题中、任何我们没有涵盖到的部分。我们感激这种协助，我的兄弟。

当实体们是有意识的、觉醒的，并且觉察到他们真实的本性和他们希望去在意识[他们的意识和团体意识]中创造一种改变时，他们有各种方法来创造一种仪式，该仪式将体现他们对蜕变的渴望。

在这方面，能量运行的一条线路是被知晓为西方仪式化的白魔法传统。它为蜕变创造了一种结构，本质上是心智的结构，它想要连结寻求中灵魂的情绪部分、以及集中于心的部分，该灵魂运用深刻感动的、尖锐的图标或图像来使用白魔法仪式，从而将其创造为一条本质为心理的途径、以打开心轮。对于特定类型的人格，它是极其有效用的。

对于很多其他类型的人格，它是不合适的。一个蒸汗小屋的方式是创造出更多出自心轮而非出自头脑(心智)的行动，因此它作为一个蜕变的手段比作为一个魔法仪式的创造物是更加易于取得。与其用玄秘的样式，该圈子建造了蒸汗小屋。他们没有在空中画符号。他们使用石头、木材和布料，并为他们的蜕变创造了一座建筑。

选择高温是一个极佳的选择，好推动寻求者脱离共识实相。一个人如何才能推动心智离开共识实相呢？一个人改变了(环境)参数，于是，该实体就不再舒适了。这个技巧跟禁食是相同类别的技巧。一个蒸汗小屋的寻求者不是放弃食物、从而变得不舒适，他把自己放在过度的热度中、从而变得不舒适。

现在，不舒适本身是无意义的。但是心智设置了一个意愿、从而创造了一种模式，它在本质上是形而上的，它赋予不舒适一个意义。

当该圈子进入一个蒸汗小屋时，它正在做的事情是告诉其更深的自我，它做好了准备，不仅仅愿意去寻求真理，还愿意接纳真理并遵循真理而行动。真理一般来说不是某种可以用语言来表达的事物。在一个蒸汗小屋中被寻求的真理、在一场魔法仪式中被寻求的真理、在任何去发现自我之真理的追寻中、被寻求的真理，是一种没有言语的真理。更深自我的真理是没有言语的。它是一种菁华。它即是(It is)。

在第三密度中，你称之为人生的这种特殊幻象的结构是一种在设计上有很多神秘位置的结构。它们被塞入你日常生活的皱褶与折痕之中。这些皱褶充满了真理，很多实体都已经在最平凡的生活杂务中、遇到这些真理和领悟的小口袋了。然而，寻求中的灵魂通常必须使自己警醒，在加快自己的灵性演化的速度上，他真实的态度有多严肃。那就是一个蒸汗小屋的基本功能了。

的确，这是非常真实的，我的兄弟，当这种仪式被正确地完成时，就有一种死亡和重生涉入其中。在这仪

式中，把自我给予那高温，知晓高温将摧毁、烧掉该存有所有的渣滓和谷糠，仅仅留下那无条件爱之闪耀、鲜明、光辉的菁华。那就是你本质的真理了。

日常生活的问题在于它以各种细节如此阻碍你的五官，以致于你无法找到你的存在之真理。这是好的：以无论什么看起来对你有益的方法、来形成这些意愿去成长，接着创造一种结构以显化那种意愿、并使你更深的自我警醒于你的严肃性。

在任何时候，当一群人创造了一个性质上是形而上的活动，并且聚焦于造物者，那个活动就的确会对它周围的环境产生影响。对于宇宙造物而言 树、风、地球本身、阳光 全部都是一。你们正在和它们一同舞蹈。没有分离感。

如此自然地，当一个群体事件发生时，带来一种深刻的效应，好比你们在团体中进行的活动，那个分享能量和能量消耗的过程是从大地、天空、各种元素、以及植物、动物[属于盖亚，位于你们提供该仪式的那个局部地区]之舞中被取出，并成为那舞蹈的一部分。

我们是 Q'uo，请问 Jim 实体，关于这个询问，此时是否有我们尚未回应的部分？

Jim：在该仪式的过程中，有任何无形的帮助在场吗？

我们是 Q'uo，觉察你的询问。我的兄弟，总是有无形的帮助，不仅仅在有蒸汗小屋的时候才有那帮助。在你的每一次呼吸之中、都有无形的帮助。你们的神圣著作说：造物主知道一只麻雀什么时候会落下。这是真实的，这是充分真实的。因为造物者就是一切万有。这样一个实地报导之系统是无以伦比的。

如果造物者就在宇宙造物的所有部分之中，祂如何会不知道造物之舞的样式，及其所有的旋律和适当性？

至于你在那里拥有什么类型的无形帮助，我们会请求你们考虑在宇宙造物中可利用的各种各样的帮助。有一些大自然的力量会因为蒸汗小屋的仪式而被联系、和警醒。有很多你们会称之为自然精灵(devic)的能量在那个时刻和你们一同舞蹈。

(录音带第一面结束)

(Carla 传讯)

还有那些原初的大地能量，从大地时间的初始就存在了，以及那些当大地还是崭新时就生活其上的实体，你们的种族都是那些实体的后裔。他们作为长兄，如树木一般站在你身边，一片见证者之森林。

另外，在场的每一个人都有指导灵系统。当该团体开始形成时，就会有该团体的高我，由团体中的所有人的高我所形成。而在那个高我的集合中，另一个实体诞生了，它是整个团体的一个资源，的确，整体比各个部分的总和要大得多。

因为该团体中，有些人来自(宇宙)其他地方，他们和那个文明的社会记忆复合体有着家族的连结，流浪者离开了那个文明以便于他可以来到地球并作为荷光者，在此刻服务。

所以，我的兄弟，有一大群见证者，总是会有如此，不仅仅有正面事物的见证者，还有多负面事物的见证者，以及在两者之间的所有事物。在这个显化的世界中，你无论做什么事情，都会吸引那些无形能量，你在此刻散发的振动将吸引它们或和它们互补。

请问此刻有最后一个询问吗？

Jim：该仪式对于土地，建造小屋的地基，有什么作用？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。我们先前已经部分地谈论这点，当我们陈述，无论什么时候，实体们在其意识中创造了一种改变，这也会对实体们周围的环境创造一种相应的改变。让我们简单地说，当你获得再创造时，你周围的土地也获得再创造并接收到祝福，并且跟你一样接收到祝福，那是新生命、新希望、新觉知的祝福。

我们发觉这个器皿的能量衰微了，所以我们要离开这个器皿和团体，再一次感谢你们，为了这次对话的荣幸和你们的存在之美。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。

Adonai。Adonai。

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT

Q'uo 文集 第 23-3 篇：恐惧和骄傲

Copyright 2007 L/L Research

特别冥想

2006 年九月 26 日

来自 M 的问题：在这个我身处其中的情境中，我可以看见一个基本的样式。我看到周围的某种恐惧和抵抗正变得更加坚决。我害怕去信赖对自己的天赋的使用，包括音乐、商业、其他方面的天赋。因此，我停留在一个门槛地带，重复这些经验直到我摧毁这种深入的恐惧为止。通过体验这种失业的情景，体验不确定和危险的感觉，体验支持和供养我的家庭的责任负担，我如何才能处理这种经验，以转化我仍旧拥有的内在锁链，即恐惧与骄傲的锁链？

(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，在以祂之名的服务中、今晚我们来到你们中间。能被这个寻求圈呼唤是一种极大的荣幸和快乐，我们向你们表达感激与谢意，为了你们给予一个分享我们的观点的机会。如果你们在聆听我们的想法的时候、非常的谨慎小心，仅仅使用那些与你们有共鸣并感觉到生动有用的想法，这将对你们很有帮助。这样，那些你们与其没有共鸣的想法即是没有击中目标的想法，我们要请你们把它们放在一边。

如果你们愿意带着小心谨慎来分辨，它将允许我们随意发言而不用担心可能会侵犯自由意志。所以，我们感谢你们在这方面的考虑。

我的兄弟，你们摆在我们面前的询问是思想丰富、见地深刻的。在问题本身之中就有大量有益自我认识；以及一种在那些寻求真理的人之中、并不常见的

概观。

当一个人外在的物质性关注不是你想要它们成为的样子时，很容易被表面上发生的混乱牵绊。当一些事情在外在世界中出岔子的时候，很容易被你自己的自我怀疑淹没。一个灵性上更加成熟的存有能够看到潜在的主题和重复性的能量支出，而这种能量支出已经不再符合你的需要，不如你想要你的能量支出服务于你的情况。为此，我们称赞你，我的兄弟。对一个更清晰地洞察自我之道的人谈话，这是远远容易许多的。

现在，让我们注视「自我」这个词语。这个器皿已经读过一本由艾克哈特·托勒(Eckhart Tolle)所着的、名为《新世界》的书。她与 Jim 实体在他们的早晨奉献仪式上阅读这份以自我本质为中心的材料。而同时性的事情是，你的问题碰巧深刻地涉及这个概念。

我的兄弟，你觉察到，根据我们的思考的方式，万物是一体的。造物者和你是相同的。因此，你自己在最深的层次上是造物者的自我。你的「我」即是神格(godhead)原则的「我是」(I Am)。

让我们稍稍靠近一点共识实相，从无限造物者[祂是完全的神秘]向下移动到无条件之爱的表达[这个器皿称之为耶稣·基督]、半被揭露的神秘之中，可以被看到的是：你和耶稣·基督在他的人类肩膀上所承载的无条件之爱与慈悲是一体的，这两者即是他王者君威之长袍。

我的兄弟，你也是王室的。在宇宙造物的无限延伸范围中、每一个灵魂都是造物者身分的法定继承人。

因此，你认为你之所是的这个自我，它是什么？这是一个有趣的问题，因为你有一部分正在向你自己的其他部分问问题。我的兄弟，观察人格是如何在仔细的检验中开始瓦解，这是有趣的。

的确，你的文化并不导向帮助你更深地进入自我的本质。这个多少有些唯物论的文化，而你是其中的一部分，倾向于用关于自我的各种各样的事物来辨识自我。

每一个实体选择去区分哪些特征是他们最爱。它们可以包括性别、种族起源、技能的类型、正在工作或正在玩耍，如此等等。

你们的文化没有兴趣看到你更深地进入你之所是。该文化会很高兴看到你这么做：世俗的眼睛认定你做得有多好，你就以此定义自己。

在你自己的人格的模式和结构中，有关于你自己最喜欢的癖好和事情，它们感觉起来是很重要的。它是一串丰富的特性，如果用一种沉思的方式来检验并查看每一个癖好的性质、它可能的起源是什么、它所展现出来的是什么，这样，一种创伤的途径就能够在皮肤之下显示出一个受到伤害的地方。

你谈到使用你正在收到的催化剂，以便于工作于那些你感觉最为显著的区域，也就是恐惧和骄傲，而你收到的催化剂是去找到一份工作并且照顾家人。

我们现在谈论骄傲。骄傲是那个觉察到自我拥有优点的自我。这并不是说，觉察到你的优点是错误的，

这也不是说充分地觉察到你的缺点是错误的。然而，当对一个人的特性的认识有一种情绪上的电荷时，那种情绪性电荷创造了某种要去防卫的事物。

名为艾克哈特的实体对这个观念进行了评论，他认为那是无意识(自我)或小我(egoic self)的特性，小我喜欢是正确的，因此它会将其他人定义为错误的。如果某些结构包含了骄傲，无论它们的起源是什么，这些结构都倾向于分裂光并将爱的力量分解为越来越小的碎片。

对于一个比大多数人更聪明、更有创造力、并带着一种更成熟的灵性视角的实体，要避免对于至今已经行旅的距离的满意感觉，这的确是困难的。然而，就是那些困难的时期提供了正面的效应，让一个人跪下来并且使得他意识到、单凭他自己，他什么也不能做。

使得一个骄傲的人变得谦卑，那是一份礼物，我们觉察到，接受这份礼物是困难的。不过在同时间，有些礼物就在清空你的虚荣之过程的尽头。一种礼物是：你的确是空无的，没有任何要证明的东西、没有任何要防卫的事物。在那种空无状态中，你接着就可以请求去行使太一无限造物者的意志，请求带着爱、慈悲、一种远远更加定向的意志去服务。

当一个人不区别各种差事的时候，当一个人带着爱做他的差事时，所有的差事都是平等的。那么，把你的骄傲倾注到一个新的容器，让它被转变为一种意愿：无论今天出现在你面前的事物是什么，都愿意去服务。

如果你能够找到一个高尚的受僱位置，它可以尽可能地伸展你的创意能力并为你提供大量的世俗供给，那么，就带着全然的爱与热情，尽你的全力去做那份工作吧。

如果人生境遇带给你的工作使你觉得有失身份，然而你能够去做这份工作，它能够支付账单，那么找到你本会带入那份高尚工作中的爱与骄傲，带着全然的完整性把它应用于在这一天出现在你面前的工作。

在所有你做的作品中，不要区分工作的种类，毋宁在你的双手、头脑、心灵的工作中，聚焦于创造一首、属于你的爱与行动之诗歌。

谈到恐惧，我的弟兄，则是一个不同的主题。恐惧是在一个人感觉到他处于危险之中的时候发生的那种紧缩。既然生命本身是一场凶险，在必然的死亡中结束，那么人类的情境就是去体验恐惧。宇宙是深不可测和无法控制的。对于所有那些能够查看的存有，看见各种困难和挑战性的情境发生在他们周围，为什么在他们心中不应该有恐惧呢？行星地球，看起来就是一个危险的地方，难道不是吗？

不过，真理的寻求者并未很渴望恐惧。有什么东西要去恐惧？这个器皿立刻用一些恐惧的想法回应了我们的问题：对于饥饿的恐惧、没有可以称为你自己的四面墙壁*的恐惧，以及伴随着找不到一份工作、发现收支难以平衡，产生的其他恐惧。
(*译注：意指没有自己的房子)

这些都是非常真实与可观的恐惧。不过，我们感测到，在你的询问中，有一种更深的恐惧[我们可以讲述

那种恐惧]，以这样一种方式也许它会影响外在世界中的恐惧。

事实上，没有任何需要恐惧的事物。

你们正居住在某种幻象之中，你的意识在它自己周围创造了一个肉体载具，它携带着这种意识四处活动。居住在肉体载具之中，它为意识提供了大量的益处。

当某些让肉体载具无法生存下去的事情发生的时候，你的意识将不间断地继续前进。你将继续(存在)。

那么，本质上，没有任何需要恐惧的事物。无论任何环境，它都是其本来的样子，直到它发生改变为止。改变是不可避免的。唯一的问题是时机。在这个选择的密度[也就是地球世界]中，你将一直发现自己处于改变与蜕变的过程。

如果你所感觉到的恐惧，就其本质是一个空洞的东西，那么关键就在于开始更多地意识到恐惧的动力学。恐惧的动态面是爱。恐惧与爱无法共存，就好像光明与黑暗无法共存一样。

就好像光一样，爱无法被恐惧杀死。即使在最有敌意的环境中，爱会闪耀，正如同光一般。即使一个极小的蜡烛之光也能创造出对眼睛是显著的光辉与亮度。在你内在的爱正等待着你去拥抱它。这是某种你可以非常有意识去做的事情，然而，为了让你自己取用此刻正在到来的催化剂，并以一种正面的方式使用它，有大量的训练被包含在其中了。

当你在自己的内在感觉到恐惧时，不要转移进入一种自我怀疑或不安的内在氛围。注视那种恐惧。强化那种恐惧。充分地觉察到你的恐惧。接着寻求它的对立面。允许你自己开始觉察到爱，爱在所有的时间都在你周围流动，太一无限造物者之爱没有任何限制。

让那无条件之爱的感觉举起你并帮助你发光，就好像你是一座灯塔，承载着这座美妙的爱与光之法罗斯灯塔[1]，通过你表达出来。感觉那光辉，知晓它和你正携带的恐惧是一样真实与真切。

原注：[1] 法罗斯岛(Pharos) 是一个半岛，位于埃及北部，靠近亚历山大港，托勒密在那里建造了一个灯塔，它被视为是古代的世界七大奇观之一。经历了很长时间的之后，现在任何灯塔都可以被称之为一个「Pharos」。

你不是在尝试去摧毁你的恐惧。我们鼓励你，宁可把它考虑为一种平衡性机制。人类的情境总会包含恐惧，但是它也可以包含一种相等的、平衡的额度之爱，于是你就是一个 360 度的存有：包括光明与黑暗，困难与容易，悲伤与喜悦。

你可以允许自己继续工作那些关于你自身的事物，它们都是你觉得需要工作的东西：骄傲、自大、恐惧、担忧；察觉到危险与危害，(虽然)你远远更喜欢自己有能力处理(它们)。你的人格细节将要花费时间好对你展现它们自己。

当你从事这项工作时，我们鼓励你记得：你是造物

者。你是救赎者。你是神格的所有角色。

因此，要不要评判你自己，还是避免评判你自己、并注意到你意图的纯净、以此评估你真实的价值，这是由你决定的。如果你内在的声音谴责你，那么，谁将会救你呢？

让你内在的声音成为一种鼓励、力量、坚毅的声音。让所有那些深深地焦虑的感觉被转化为好好生活的毅力与决心。当你的焦点是好好生活的时候，当你用一种尽可能优美的方式去服务并用上你全部的热忱、在你所有的实践中、都去记起太一无限造物者，你将发现要浪费时间去怀疑自己会变得越来越不容易。因为你将以如此的方式聚焦于服务的目标，于是当你回顾你的人生时，你将看到一首诗歌，以及优雅、匀称，属于你的意图、想法、你的创造性投射。

我们鼓励你，我的兄弟，带着你给自己的一份礼物来支持这份工作，那礼物即是神圣的时间。有时候，要为你自己开创出一种内在静默的真实体验，这是极其困难的。然而，无论以什么对你最有意义的方式，我们会鼓励你确保自己有一些独处的时刻，好跟你的寻求、追寻、你的希望和梦想共处。

以静默滋养你自己，并鼓励你自己和静默在一起。无论它是大自然的静默或某种形式的正式冥想，或者你可能会做出的、无论什么的选择，给你自己那份强化的礼物，因为在那静默中，有着你的个人指导灵系统、以及很多很多的其他的灵感与安慰的来源的连接，这些来源有的位于内在层面，也有的来自其他地方。

我们自己总是非常乐意成为你的冥想的一部分，以便于强化你的基础冥想状态。你们可以通过在心智中请求它，来要求我们的临在。

记起这点是很好的：这项工作是极度孤单的，因为它是内在的、主观的，然而，你从未是(真正)孤单的。无形世界的天军和那些寻求者[寻求太一无限造物者的爱与光]交感共振。你的希望、寻求、你的坚持不懈将会牵引越来越多数量的有益灵魂到你身边。

我们愿给你这个鼓励：相信自己，对于你的想法、存在、梦想之价值有自信。在你面前有一个模式，的确是一个深具挑战的模式。看看你可以做什么来跟你在前方发现的事物合作，一直向后退以获得一个更宽广的视角，一个能够看到地球的曲线而不是街灯、树木、房屋的视角。

你同时生活在两个世界中。活在这个世界中的关键就是好好地活无形的世界中，它属于你的想法、意图、洞见，以及你在寻求真理中的完整性。

我的兄弟，请问现在是否有一个后续问题或有另一个问题？

(文字记录结束)
Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-4 篇: 收割的进度

Copyright 2016 L/L Research

团体问题：Q'uo，这个接触(通讯)中断了四年，自从恢复通讯以来，我们爱/光研究机构已经从海外读者那里收到一些关于从第三密度转换到第四密度的问题，据称是目前正在发生的过程。因为你们和星际邦联在你们的信息中，同时包括你们的窄频与宽带的传讯，已经反覆述说这个课题，使得它成为你们讯息的一种特色，我们假设你们想要地面上的灵性寻求者知晓关于该密度的改变。因此，今天，我们对于这次传讯的主要部分提出两个简单的问题：

1) 关于从第三密度过渡到第四密度的时期，或者如你们所称的收割(harvest)，我们在该进程中的哪个位置？作为那个问题的一个延伸，就我们的灵性演化而言，这种收割如何跟我们有关，或者，我们要如何看待它？

2) 在这个接触的限度和自由意志的限度之内，就你们能够精确谈论的内容而言，这个进入第四密度的转变(过渡)时期，如何显化在集体的空间/时间经验[我们称之为日常生活]中呢？

L/L <wbr>Research 收割的进度

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，在太一无限造物者的爱与光中向你们各位致意。在这个下午，我们非常荣幸地向你们各位致意，因为藉由你们的寻求，我们已经被呼唤到你们的团体，你们每个人作为个别的实体，以及一起成为一个团体，全都在寻求太一造物者的光，以照亮你们走在其上的道路，并把更大的清晰度带到那条道路上，同时尽可能地、多去理解在你们的经验密度中拥有的体验，因为在那里，被清晰地知晓的事物是如此之少，不过，爱至高无上地统治着，光指引着道路，而一体性就是你们站立其上的基础。

我们将要求你们，如我们一直做的一样，对于那些我们提供给你们的语言和观念，使用你们自己的分辨力，采用那些有意义的部分，并把那些没有意义的部分抛开。我们并不想望成为你们的一块绊脚石，我们想要帮助你们的旅程，如果你们愿意为我们做这件事，在分享我们所要同你们分享的内容上，它对我们是一个巨大的帮助，因为我们不是要被视为终极的权威。我们，和你们一样，藉由我们的存有的每一根纤维来寻求太一，我们很高兴跟好比你们这样的实体分享我们在这旅程上已经学会的事物。

今天下午，你们询问关于你们的行星地球上面的收割，那个伟大的时刻，灵魂在此时能够从第三密度[那个有意识做出选择的密度]毕业，进入爱与理解的密度[依照许多实体的称呼]。当然，在场的所有人有兴趣的是「正面收割」[可以这么称呼]，也就是被形容为服务他人多于服务自我的收割，因为，我的朋友，所有必须的事物就是你服务他人多于服务你自己。随着那个简单的选择被做出，在第四密度的巨大范围中，许多研究和学习就变得可能，而第四密度现在带着全然悲悯的爱之能量包围和灌注你们的星球及其人群，那些能够在他们的生活中体验并表达这种爱的实体，即是那些正在使自己可以完成这次收割的实体；而的

确，地球自身将会被收割进入第四密度，因为作为一个实体，它也在进展。

你们问到，在此刻，对于这个星球及其人群、收割的进度怎么样，因为遍及你们星球的整个历史，已经有许多次关于这个伟大事件的预言了。确实，众所周知的耶稣·基督曾说，在他的团体中，有一些人会看见收割。收割首先从那些心智中开始，尤其是从那些准备好去欢迎并享用爱与理解的振动的心灵开始。因此，在你们过去的几千年时间中，已经有很多人能够收割自己、进入第四正面密度，在此刻，他们正准备好迎接在行星地球上、更大的兄弟姐妹群体，容我们说，他们将在无限的命运之钟整点报时的时刻被收割。

你们的收割已经开始了。现在，那些实体正在离开你们幻象并穿越你们称之为死亡的大门，他们正在走光之阶梯，看看他们是否拥有能力去走过并享用更明亮的光，这种光是第四密度体验中、一个意义重大的部分。当这些实体进入这种光之中，他们尽可能远地移动，而不觉得光变的太过耀眼。当光太过耀眼，以致于无法继续时，他们走到一旁，接着注意到他们是否已经跨越了，容我们说，第三密度进入第四密度的边界。那些已经跨越的实体会加入圣乐合唱团，对太一造物者歌唱荣耀的「哈利路亚」，欢迎其他同样穿越了死亡大门、仅仅为了在另一个幻象中重生进入太一的爱与光，这是一个更为宏伟的幻象，更密集地装满了光、爱、理解、合作、社群，大家共同的努力，以更进一步地寻求太一造物者。

因此，在这个意义上，你们的收割已经开始了，但是我们了解你们的意思，它将在什么时候完成？我的朋友，现在，这是所有观察你们居住其上的这个小星球的实体的问题，因为在此刻，你们的星球的人群中有大量的混淆，有如此多的实体、文化、民族、教义、宗教、教派等等的自由意志，他们都看见这个伟大的时刻，每个实体透过各自的眼睛去看，虽然所有人都分享这感觉、渴望，以及太一造物者的承诺：欢迎孩子们回家，到达一个更为宏伟的家，一个更有爱的家，在那里，最终，一切众生都受到欢迎。

我们觉察到你们拥有信息，该信息建议，按照你们的度量，有一个巨大的时间跨度可能会成为第三密度最后部分的潜在体验、以及第四密度的完整体验。这个上至你们的时间的六百到七百年的时间度量，仍旧是一个可能性，虽然有自由意志的因素要被考虑——属于你们星球上的庞大人群的自由意志。

在此刻，有很多实体、很多团体[好比这个团体]正在致力工作好增加收割量，以一种几何级数的方式来增加。你们都知道 Ra 群体谈论的、倍增(效应)的概念。在有一个人寻求的时候，那就足以成为基石，当两个人以一种成功的方式寻求太一、接近可收割的能力，就产生了倍增效应，第三个人会继续加倍，如此类推，一直到你们的星球的人群取得你们称为的「临界质量」。

这种质量在时间/空间以及它的类比物空间/时间之中都正在靠近(你们)，因此有很多人将发觉自己能够参与这场收割，如果不是在目前的人生达成，那就是在下辈子达成；因为现在看起来，藉由所有这些老师、指导灵、学生、帮手的最佳努力，随着这颗行星的诞生，完成这场收割所需的期间将不会多于两次额外的

人生。

我的朋友们，要了解到，你们星球的自由意志是十分难以预测的，因为有些势力从上古以来就在运行，他们会运作以对抗这类收割，那些实体属于一个更为黑暗的种类，以它们自己的方式寻求藉由控制这种收割的光而被收割。不过，它们将会失败，因为大批的服务自我之实体将仅仅拥有一小段日子，它们在其中将占据绝对优势，接下来，它们的日子就结束了，光将会闪耀，收割将会完成。那些寻求服务他人的实体将在这个星球上找到一个第四密度家园，因为这颗星球，即使伴随着它所有表面上的黑暗、斗争、战争、控制、负面性，它们在你们的数万年期间折磨着这个星球，（虽然如此，）地球将成为一颗第四密度的正面行星。

因此，你们可以看到，虽然前方有些困难，它们将会被克服。全然悲悯的爱将不仅仅找到它的日子，也会找到它在这个星球上的周期，这个星球将在一个崭新世界的诸天中，如同星星一般地明亮。

在此刻，我们将这个通讯转移到被知晓为 Steve 的实体，以继续该询问的第二部分。我们是 Q'uo。

(Steve 传讯)

我是 Q'uo，我和这个器皿同在。我们在此刻讲述该问题：关于收割的意义；我们要求你们后退一步做为开始，接着探究收割的对象是谁，它是什么。

从某个方面，它是谁的问题非常简单，因为它将是你。但是，你是谁呢？如果从其集体性的意义来使用那个词语，它不仅仅包含了个别的心/身/灵复合体，它也包含了大量其他的、已经在同一的寻求的合一中聚集在一起的心/身/灵复合体，他们一起组成了某种类型的能量配置，它表达了我们可以称为特定的存有签名的东西。

现在，这个签名就是心/身/灵复合体在它们漫长的联合进程中、在其独特演化过程中的一个产物，实际上，在这个星球上，我们会说，这一个时期远远在你们的第三密度经验存在之前就开始了，它将在第三密度的经验部分已经完成之后继续很长的时间。因此，我们可以谈及一个演化的天命，执行这个天命就是每一个独特行星的机能，于是这个天命就可以成为献给造物者的一个装饰品，成为宇宙造物的一件装饰品 (honestation)。

因此，你们能够看到，它并非单纯地是每一个人成为可收割的问题，你可能希望那些朋友与伙伴将和你一起被收割；但是，赎罪，如果你们愿意这样说，救赎，或者一个更好的词语只是：你们星球上的一个演化周期的完成，关于这件事，所有人都共享一定的责任。

所有那些围绕着你们星球的实体对于这件事具有巨大的兴趣，这些实体在你们的许多世代之中、已经照看并鼓励你们星球上的那些实体继续它们演化上的努力了。该兴趣是在于使得宇宙造物的一部分进入它领悟的圆满性。而那些实体监督与协助你们的投胎周期之进程，他们的立足点位于你们的空间/时间连续体的时间/空间部分，已经就他们的能力的最大极限、鼓励这个过程，并且在全时间都认识到，确实，如我们已经

说过的，演化是一个自由意志的机能。

现在，在你们的星球上发生的事情是，将有一些人不会完成收割，实际上，总数很可能是相当多的。我们带着某种程度的忧伤这样说，因为，事实上，所有开始一次人生周期的实体都希望他们将能够，在这个过程中的某个位置，抵达一种灵性发展的层次，而该层次允许它们前往更深一层的舞台，而那些不得不重复第三密度的实体，在某些情况中，已经重复不只一次了，它们发现自己正看着一个非常真实的、再次重复它的前景，在认清进入第四密度的最后范围仍旧有一点超出伸手可及的范围，有一点多于它们在此刻能够达成的伸展范围时，它们可能开始感觉到一定程度的绝望。

现在，确实会发生的事情是，有时候进步可以相当快速地发生，监管这个过程的指导灵对于这一点是相当知晓的，并且和任何给予该希望的前景协调一致，即希望更大数量的实体确实可以达成收割。

协助每一个渴慕的灵魂，渴慕值得拥有非常靠近收割的希望，直到最后，这是重要的，原因是，每一个已经参与这个星球体验的灵魂都是这种体验努力要达成的命运的一部分。每一个灵魂都携带着宇宙造物本身的秘密的一部分，都很有希望把独特信息带回给造物者，没有任何其他方式可以取得的信息。

我的朋友，这个行星是独特的，它在许多方面是独特的，不是每一个星球在它从第三密度移动到第四密度的这点上都是独特的。尤其是，它有个特色是：正面势力[如我们可能的称呼]与负面势力之间一组特定的平衡。这是其中一个原因，说明为什么演化进程的两边[正面与负面]同时对于你们的星球有巨大的兴趣，以及为什么你们可能称为的诸天的决战或竞赛已经从你们的亘古以来开展了这么久远。

那些已经通过严峻考验，如我们对它的称呼，的实体，在那种考验中，他们已经被要求去筛选在他们的经验中、一个显著的部分，该部分似乎带有负面能量的签名色彩，尝试去将转换负面性并允许它提供能量给一个正面性升起主导的系统。我们说，那些已经通过这个过程的实体，必然将会把一种特定类型的观点，灵性存有的特殊力道提供给宇宙造物，那些已经在更为和谐背景下演化的实体仅仅能够少量地欣赏它，却正在越来越多地、学习去地理解它的重大意义。

所以，宇宙造物自身目前正划分为二，在较高的密度中，有些实体仍旧沿着一条负面的道路寻求，以及有些实体仍旧沿着正面的道路寻求，而在这两者之间有一种斗争、竞争，但是，到了某个点，这种竞争将需要被解决(消除)。我们确信，所有那些已经沿着正面性、爱、悲悯的线路寻求的实体都确信，在最后，爱与悲悯甚至将会拥抱它的对立面，同时两种极性将不可避免地以一种光荣的联合中重新结合起来，该联合将以最为生动有力、最为彻底搜索的方式、向造物者表明祂的特性，造物者的特性会持续不断地被探测，造物者的特性正持续不断地被造物者自己询问着。

现在，你们的星球站在一个十字路口。相当清楚的事情是，那些已经抵达收割的顶峰，并且看起来能够越过门槛，进入第四密度体验的群体、其中最大数量的实体将具备正面性振动。因此，我们能够说，这个星

球事实上将是一个第四密度的正面星球。然而，将有一定数量的实体将会从这个星球的体验被收割进入到宇宙造物的负面登记册之中，这些实体，不会在这个星球上找到一个，可以说是，合它们胃口的家园，它们将拥有机会在一个早已极化到负面性的星球上、作为一个团体，追寻它们进一步的演化发展。

关于这些灵魂，那些在这个(次元)平面上成长的心/身/灵复合体，有趣的事情是：它们将拥有一些经验，和负面的能量焦点有关，而且我们可以称呼这种关系是「近距离且个人的」。它们将拥有亲密的体验，在某些情况中，在一个相当高的阶层上把负面能量质变为一种正面的显化，而这种体验将给予它们特定的力气，特定的洞见，特定的振动特性；其他星球，属于其他密度的兄弟姐妹们将会非常愉快地接收这些东西；容我们说，这些兄弟姐妹接下来将有机会去探索那些先前从未能近距离检视的造物维度。

正是为了这个原因，考虑你们的星球拥有一个命运和一种发展上的连续性，这是相当意义重大的要点，该连续性从地球在第三密度中已经体验的过去，来到现在，接着通往十分确定将会是第四正面密度的一个未来。那些将会被邀请从(宇宙的)其他来源进入你们的星球体验的灵魂，那些灵魂将会如此被邀请是因为在你们的人群当中将有一些可用的「空缺」[容我们说]，它们无法被原生的第三密度的人群所填满，由于那些已经可收割的人群不足以填满这些「空缺」之故，这些新进的灵魂将被给予荣耀和责任去填充一种命运，它将包含了一条轨迹，或者一种动量，并将牵涉一些文化形式——在你们的很长一段时期中，它们一直处在被发展的过程中。

现在，诚然，一旦第四密度完全绽放了，过渡到新文化形式的过程将是相当戏剧化的，对于你们许多的机构，许多文化传统的方面，差异将如同黑夜与白天一般显著，你们的机构和文化传统将经历这样的转变，它们将变得几乎不能识别。但是，我们确实要以「几乎不」或「几乎」的词语引起你们的注意，因为，很重要的事情是，有一种回头进入你们的过去的伸展，正如有一种向前进入你们的未来的伸展，将是这个行星，将是这个人群，一起把那种亲密、秘密的焦点赋予一种发展的模式，它将流入你们的未来。它将是进入地球的第四密度的大地能量，那种能量将不会在第四密度重新开始，毋宁，它将继续下去，正如同你们的第三密度延续自你们地球层面上的第二密度经验[属于较高等的动物]。

现在，这种延续性不是某种单纯地自己会发生的東西。这是在你们星球上、所有目前具肉身的人的机能与责任，做出所有努力、以最动人的可能方式去参与当前在你们星球上活跃的文化形式，于是，这些形式就可以拥有一种生命，移动进入一个更饱满的命运，而它们就可能拥有一种未来的体验，把它们带入一种状态：允许第四密度在一个已经准备好的土壤上成长。

流浪者被允许投生的主要原因，毋庸置疑，就是去提高那些可能有意图地、热望获得收割的实体的数量。但是，几乎同等重要的事情是保存、延续、增进星球意识[如果我们可以那么称呼]的绽放，该意识也构成了一种合一性，而它也表达了许多困难与烦恼，那是你们，作为个别的心身灵复合体，每个人以自己的方式、体验的东西。

当你们以团体的方式[好比这个团体]聚集在一起的时候，你们正在做的工作要比[作为一个人，]属于你自己的命运的工作更多；你们正在做的工作会协助这个行星，也协助它所热望的未来，也就是第四密度，它将是正面的，它将是一种爱的环境，在其中，意识的罩纱将一点一点地消散。那些灵魂，它们已经在你们的一段相当长的时间中、发现自己在黑暗中摸索，现在，它们会发现自己站在光中。

我们称许你们，为了这道光，为了从土壤中产出这些情况，允许长久以来隐藏在黑暗中的角落与缝隙中的光、开始闪耀。我的兄弟姐妹们，为了你们努力使(新)地球诞生，它尚未出现但很快就会出现，我们称赞你们。

我们是 Q'uo，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们，并从这个器皿返回被知晓为 Jim 的器皿，好发现我们可否针对进一步的询问讲述。我是 Q'uo。Adonai，我的朋友，Adonai。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，再一次和这个器皿同在。在此刻，我们感到快乐，提供我们自己回答在场的人可能向我们提出的任何进一步询问。此时有另一个询问吗？

Gary: Q'uo，我有一个询问给你们。它是关于在密度之间、离散的(discrete)边界。在问这个询问之前，我将要引用《一的法则》资料的四个段落，在其中，Ra 描述这种边界：

1) 在 9.4 中，Ra 正在讨论智能能量如何使得密度循环，它们说：「这智能能量提供了一种时钟。这些周期如同你们的整点报时一样精准地移动，从智能能量通往智能无限的大门在整点报时的时候开放，无论当时环境是什么。」

我将此解读为，它们在说，无论在地球上发生什么事情，那扇门都会由于整点报时而开放。

2) 在第二个引用 13.23，Ra 说：「第四密度，如我们已经说过的一样，它接近的过程如同整点报时一样地规律化的。」

3) 在 40.11，它们说：「量子的特性是如此的，以致于跨越边界的运动是关于那种振动层次的离散定位的运动。」

4) 最后，在 63.24，发问者正在询问第四密度：「那么，当第四密度的星球被启动的时候，会有热量被产生出来。我假设这种热能是仅仅在第三密度的星球中被产生出来的。这是正确的吗？」

Ra 说：「这是相当正确的。每一个次元的体验性扭曲都是离散的。」

因此，这里有四个场合，在其中，它们谈到这这种「离散边界」。

我的问题分两个部分：1) 那个不连续的边界是在我们前方，还是在我们后方？

2) 如果在我们前方的话, 当我们抵达那个具有一种离散边界的时刻, 在地球上, 在我们的空间/时间的环境中会发生什么事情呢?

我是 Q'uo, 我觉察你的询问, 我的兄弟。地球跨越进入第四密度的经验周期的时刻, 很多人在事先很长一段时期[以你们的时间尺度]中就在谈论该时刻, 也就是 2012 年。在这一年, 你们的行星的时间/空间的存在状态完全成为第四密度的特性, 然而, 你们的行星的空间/时间部分已经多少有些, 容我说, 混淆与落后, 在收集实体方面, 以及在有能力完成你们所称的毕业的方面, 都是如此, 而无法以一种稳固且离散的方式转动罗盘的指针。

因此, 我们建议, 在空间/时间的连续体能够与时间/空间毕业进入到第四密度的连续体相匹配之前, 需要有大约两次额外的人生期间, 而每一个投生的时期持续你们的 70 年到 80 年之间。因此, 你们将会看到, 会有某种, 容我说, 清理清理烂摊子的过程, 那些在你们的星球上似乎无法找到回家的途径的文化已经造成的烂摊子; 这一群实体极有可能将发现必须要在第三密度的空间/时间中, 在另一个第三密度的星球上头, 重复 75,000 年的大师周期。

我的兄弟, 是否有进一步的询问?

Gary: Q'uo, 这在我听起来, 彷彿你们在说, 我们跨过了那个边界的时刻。根据 Ra 所说的内容, 通往智能无限的大门在那个时刻打开了, 但你们接着说, 然而, 我们是实质上缓慢地要跟上, 并且/或者我们的能量, 我们集体的振动性情况和在边界线上可使用的入口并不匹配。

因此, 在那个时候发生的事情是一我有点糊涂了, 因为似乎该大门无论在空间/时间中的地面上发生什么事情, 它都会开放。因此, 如果我们在空间/时间中, 并没有, 如你们刚刚说的, 清理完在入口处的烂摊子的话, 会发生什么事情呢?

我是 Q'uo, 觉察了你的询问, 我的兄弟。在跨越你们的第三密度经验的空间/时间附近边界的运动中, 有那些协助你们星球人口的实体随时待命, 这种运动已经进行了, 容我说, 至少有你们的七十年时间。整点报时的精确性在你们的幻象的时间/空间的终极意义上、多少有点难以向你们描述, 因为在你们看起来是一个巨大的时间部分, 假设它是你们的 50、60 或 100 年, 在更大的远景中, 不过是眨眼的一瞬间。在你们的第三密度幻象中, 无法照字面地去看待整点报时, 因为你们是在微观的层次上看。第三密度移动进入第四密度, 一个更为宏大的远景, 在这样一个经验的层次上, 时间是扩展的, 而空间并不会扮演如此一个重大的角色。

因此, 在你们的星球上, 所有实体都会有机会去, 如我们刚才提到的, 清理烂摊子。将会有那些指导灵将会使得自己变得明显, 以这样或者那样的方式显露给第三密度的人群, 或许是作为具肉身的实体, 也许是掀起一种运动, 在你们第三密度的星球中的各种各样的部分, 在各种文化、宗教、派别、国家之中进行, 于是也将产生各种努力, 如同你们现在清理环境, 也在清理形而上的环境。

换句话说, 在你们的星球体验的所有层次上, 都迈向大步的进展。在你们的幻象中, 每一天都有各种类型

的第四密度显化的迹象。举个例子, 靛蓝儿童, 就是那些在此刻已经在第三密度层面上投生的实体, 他们已经能够成功地从其他第三密度的星球上毕业, 并已经发现一个伟大的机会与荣幸, 就是此刻在这里投生, 协助这个转换过程, 并成为我们所称的「系统破坏者」(systems buster), 如我们已经听过有人这么描述他们的, 这些靛蓝儿童能够达成新的协议以处理各式各样的问题, 这些问题在你们的星球上、被视为延缓了你们星球经验的空间/时间部分进入第四密度的运动进程。这些实体将找到他们的途径以进入各种各样的你们所称的「社会、政治、经济的权力」的场所, 在负面性的巨龙找到其对手、牠的尾巴不再猛烈摆动之后, 于是能够发挥他们的影响与作用。

我的兄弟, 还有另一个询问吗?

Gary: 那为我澄清了一些事情, 非常感谢你们, Q'uo。我确实还有最后一个简短的询问。在我们的空间/时间的经验中, 就在跨越离散边界的瞬间, 收割的机会在这个星球上不复存在, 第三密度的生命就不再是可取得的, [至少在这个星球上会维持一小段时间], 在那个时刻, 那些仍旧在第三密度中投胎的实体会发生什么事情呢?

我是 Q'uo, 觉察你的询问, 我的兄弟。

在我们先前的回答中, 我们正在尝试去建议, 这些实体将能够移动经历, 容我说, 毕业的过程, 他们接着将为自己决定需不需要在另一个第三密度的行星上重复第三密度的周期。

我们还剩下足够的能量, 用于一或两个简短问题。

F: 针对刚才的解释, 作为一个后续问题, 我们已经在时间/空间中进入第四密度, 但空间/时间要赶上四密度的时程落后。我们, 生活在这个时期中的人群—我们能不能看到, 以一些方式, 不仅仅是在社会改变与其他改变中, 同样也在好比地球的改变和类似那样的事情中, 看到第四密度的光与能量之显化?

我是 Q'uo, 觉察你的询问, 我的姐妹。这是正确的。有很多改变此刻正在出现, 你们星球的表面上的改变对于体验的观察者是显而易见的一些构造板块的改变, 星球表面释放热量, 实体们有能力在你们星球的各个不同的部分去感知能量的运动, 并为了那些周围的人的益处以及为星球本身而使用这些能量。这些改变有一部分将会被体验到, 并确实在此刻正在被体验到, 因为在你们的第三密度中, 有着大量的实体、能量、观念、概念的运动, 因此, 似乎是一个处于混乱中的世界。

从一个外在的观点来看, 可能看起来确实是这样的, 但是我们会建议, 在你们的星球的内在层面的形而上层次上, 这种类型的混乱是被视为是, 各种各样的实体与观念的发酵、富有成效的混合物之冒泡, 因此, 从这种体验的坍塌将产生你们视为光的东西, 你们会视为一个体验到能量的方向, 一种供造物者的智能能量移动的方向, 它以离散的、有组织的、启发的、能力的模式移动, 好激励实体们的想象力, 看穿现在出现在他们的显意识中的事物, 带出在潜意识心智中的事物, 并在每个实体内在之中拥有一种新类型的诞生, 因为你们将会看到, 在某种意义上, 在你们的层面上, 现在有很多过去尚未有此体验, 开始在灵性上

寻求的实体。有很多实体正在勤奋地、充满热情地寻求一种对于太一无限造物者的体验。

当这些实体能够把这种智能能量和智能无限带入第三密度中的显化的时候，你们将会看到更多的、你们所称的奇迹，意识的改变，各种人群、地方、事件的转变，在你们的星球中，将会有重大的事物。这个时间就是现在，这个时间将会继续—有大量发生的事情没有被报导，以为它不是那种会流血的事物，因此，就不会放在头条。

你们将会在你们的幻象中发现，大量的启发，只要你们在冥想状态中寻求它。我们会一如既往地鼓励，所有实体尽可能频繁地参与冥想的时段，因为在你们的投生中，为了这个星球的表面以及随着它蜕变进入第四密度的未来—没有任何事情要比连接太一造物者[祂在形而上状态、冥想状态中、存在于一切事物之中]更有帮助或更有希望了。那就是所有现在寻求协助地球的实体的信念核心，他们想要协助地球的蜕变，同样想要协助地球上的人群。我的姐妹，是否有另一个询问？

F：没有了，我是如此感激，谢谢你们。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的姐妹。在此刻有一个最后的询问吗？

（长时间停顿）

我是 Q'uo。当我们感觉到静默时，我们假设今晚的询问已经被耗尽了。

我的朋友们，我们要再一次感谢你们，因为你们今天呼唤我们的协助。当你们这样做的时候，你们给予我们一种极大的荣耀，因为去回应来自于这个星球上、我们的兄弟姐妹的忧伤呼唤就是我们去服务周围的实体的途径。我们知道你们全都以你们全部的心、灵魂、心智、存有希望去成为这个星球正在发生的伟大改变的一部分，我们向你们保证，你们确实是那改变的一部分。这是一场可以为观察者的眼睛看见的改变，然而，存在于形而上层面的心、魂、灵早就看见了。它正在成为物质界的东西。

我们鼓励你们，在冥想中对这个星球本体送出光与爱，也向所有需要的实体送出光与爱，因为就是那种忧伤的呼唤把我们带到这里：那种在悲痛中的事物的呼唤，因为它非常类似于我们自己的存有的一部分在呼唤帮助。我们回应那种呼唤就好像我们照顾一根被绊到的脚趾头，一个被扭伤脚踝，一只变暗的眼睛一样，因为所有这些呼唤都是一场精彩战斗的标志，确实是一场在每一颗心和每一个头脑中的战斗，这场战斗可以和周围的实体分享，因为你们与所有周围的实体都是一体的，难道不是吗？太一造物者存在于每一个实体之中，而祂以某种方式使得自己显化在每一个实体之中。观察者的眼睛就在冥想者的心智之内。当你的目光是单一集中的，你的光将充满你的身体，并且将成为那引导你前往太一造物者的东西。

再次地，我们感谢你们，今天邀请我们出席。我们是你们知晓的 Q'uo。我们在太一造物者的爱与光中离开你们每一位，我们曾在爱与光中找到你们，并希望再次找到你们，我的朋友。

Adonai vasu boragus。
Translated by T. S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-5 篇：流浪者的潜能

Copyright 2007 L/L Research
特别冥想
2006 年八月 25 日

来自 J 的问题：我主要的问题和与更多地知晓与理解我是谁、以及为什么我在这里有关。作为一个流浪者和一个灵魂，我是否走在实现最高潜能的正确方向上？我最大的渴望是对其他人有所服务。请提供任何的想法给我。

L/L <wbr>Research 流浪者的潜能

（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。我们在今晚通过这个器皿前来与你们谈话。请容我们说，能与你们在一起并被你们寻求的圈子所呼唤，这是一种怎样巨大的荣幸呀。

我们欣赏(感谢)你们，这个器皿及其团体拿出时间来寻求。这是我们的荣幸。我们十分感激能分享你们的冥想，当你们的灵光调和并形成了一个高高耸立于这个物质性住所之上的圣殿时，我们非常喜欢你们如花一般的灵光之和谐美丽。这是一种献给太一造物者的服务，我们大大地欣赏它。我们为你们的分享而感谢你们。我们感谢 J 实体，为了她非常细心深思的询问。

当我们听到一个人的焦点是如此地清晰明了之际，表达我们的想法而不必担心我们会侵犯你们的自由意志，这事就变得更加容易了。我的姐妹，你所询问的东西，关于你是谁、你为什么在这里、你在这里要做什么；这些问题已经为我们明确定义了你的道德的清晰度以及你作为一个人格的特性。我们不必更进一步地检查你，就能够告诉你，你正在出任务，你不仅仅作为一个灵魂，同样也作为一个流浪者。

作为一个灵魂，我的姐妹，你正处于正轨上，因为你是活跃的。

作为一个流浪者，你正处于正轨上，因为你正在记起你是谁。你已经觉醒于你是为了一个目的而在这里的可能性了。你正在开始相信、你将在人生的剩余时间中、在服务太一无限造物者的过程中繁茂地开花。

作为这个星球的创造性原则的一部分，作为这个行星的大灵和它的人民的一位管理员，你将用你剩余的日子，来寻求此生的课程以及那些在你的生命中不断重复的事情的无限微妙性，接着发现那对于你的意识是极其新颖的，却已经通过你投生中的时间、在你的潜意识心智中聚集起来的事物。

越过青春的第一抹红晕的大好处是(发现)纯粹重复性的模式，它构成了你从中吸引催化剂的材料，你也从中获得了演化和服务的机会。

当一个在肉身中的实体觉醒并理解了选择的基本要素，那个实体就成为了一个具魔法的存有。所以，我

的姐妹，你已经成为了一个魔法般的存有。现在，你的挑战位于你坚持不懈的能力，带着对服务的最大的奉献与聚焦、而同时释放你的各种期待，于是那些新的事物就可以带着有最小可能的阻力流入到你的模式。

我们不只对你说这一点，我的姐妹，因为你是一个非常大的团体的一部分。并且我们应该说，我们谈论的不是一个团体，而是很多这样的团体，它们全都聚集到一起，按照计划去帮助这颗挚爱的星球的意识转换，此刻，你们是如此地享受这颗行星，你们如此深情地、深切地希望去为它服务。

那个将自由地转化这个星球上的意识的事物无法在你们的文化模式中被发现。虽然一只聆听中的耳朵可以在你们的一些宗教的模式中听到它们，宗教的公众和公开的一面已经忽视了那些声音。那些爱的声音必须是你的声音，必须唱出一首新的歌曲。他们不能个别地做这件事情。他们必须在全球各地做这件事。

因此，它正在发生。当越来越多的实体觉醒的时候，你们和许多其他人以爱之名义协力创造一种越来越强有力的范式(paradigm)，它是新的范式。当你所知晓的那种范式已经被证明衰落无力时，那个新颖的范式将会如何被塑造呢？

你将在哪里找到你的健壮？你将在哪里找到意义的核心呢？

我们问你这些问题，因为答案在你们的手中，而不在我们的手中。它在这个星球的人们的手中，而不在那些愿意服务并帮助你们做出选择的实体的手中，而这些选择将开启你们，变得能够在文化性的盒子之外创造。

我们鼓励你成为一座灯塔，该灯塔就是你自己。我们要求你第一次清晰、清澈地看见你自己。光通过你前进，我的姐妹，它不是从你而来。成为你之所是无需去努力。所需要的仅仅是在光的通道上除去阻碍物。

你不必从这种光的道路上移除你的生活中的装备。你仅仅需要去检查并确定它没有被弄乱并因此让这种光的通道变得昏暗。确保那个烟囱能非常安全、非常通畅、非常干净地开放；该烟囱穿过你的心，接着向外进入那个等待中的世界中。

当那能量流动经过你的时候，允许它升起。注意并观察那阻止它升起的事物。当你拥有一个机会的时候，坐下来并再一次查看那事物，并看看你在想什么。你如何才能轻推那块地毯、那个椅子、或者那张小桌子、或者情绪、观点、或者评判，并让它不再挡路呢？不要去操纵它。爱它，感激它！你花费了很多年才获致那些意见。珍惜它们！仅仅不要让它们挡住光。

我的姐妹，你和这个器皿共享一种朝向诚挚认真的倾向。这不是一件坏事。在这一个倾向于使女性服从并以恩赐的态度对待女性的文化中，它会运作得很好。你就是反对这样的事物的证据。你将会坚持下去。你将继续那寻求，它即是你的心中之心。那是好的。

总是要记得，我们也对这个器皿说，放轻松。去放松、享受。去珍惜并品尝那些似乎愚蠢的、使得你微

笑的微小事物。因为这些事物也会带给你力量。让你的灵魂休息。在你的人生中创造平衡。

请问此时是否有另一个询问呢？

J：第二个问题是，我如何才能更真实确切地记起我是谁，以及我来自哪里？

我们是 Q'uo 群体，觉察了你的询问，我的姐妹。我们在考虑从哪个方向来回答这个问题的时候暂停了一下，因为在信息的一个层次和另一个层次之间几乎有一种均等的平衡。

那么，我的姐妹，我们将从和表面最靠近的信息层次开始。你可以通过存取心智之内的某些资源来更多地知晓你是谁和你从哪里来；而显意识的觉知通常无法获得这些资源。进行这项工作的方法包括记录一份梦的日志、创建一个工作室和安全的场所，为了写日志以及对意识的察觉。[1]

你也可以咨询一位催眠师来经历一种经过谨慎构建的方法，藉此在一种催眠状态中向你的高我询问这些问题。因为我们最近几年已经回答过其他一些关于这类的问题，我们将允许你使用爱/光研究机构的网站来研究这个主题，研究我们已经该主题对其他人说过的内容。在那个网站上有一个搜索的功能，它将给予你、你所寻求的那个信息。

我的姐妹，为了移动到那个我们感觉到牵引，想要去表达的部分，我们进入更深的水域。我们必须提前请求你的原谅，因为相对来说，我们无法清晰地谈论这个更深入的层次。然而，我们觉得让你去探究这个更加深入的层次，这最终是更加令人满意的；相较于刚才的建议而言：从催眠回溯发现你在一次过去世之中可能做过的事情，或者发现那种性质的其他事物。

这些问题的种子真正地存在于你自己内在的一个部分，从那个部分开始，种子们成长并开花，而那花朵就是在投生中的你自己，当你进入自己的那个部分的时候，你们就进入到了共同的地面了。你移动进入你之所是的嵌套式的实相。当然，你就是在投生之中的你。从古至今，一直到未来，你就是唯一的你。但是，你嵌套在你的灵魂光流之中，连同所有的「你」(复数)，它们是你已经在很多次绽放花朵的人生中已经创造的。你是一座充满生命的花园，全部为一。你被嵌套到你的灵魂群组之中，而该群组又被嵌入整个社会性部族之中，该部族决定来到行星地球上，成为太一无限造物者的光与爱的一部分。

这个社会性部族被嵌入地球部落，你们是地球本身的一部分，当你进入肉身并小心翼翼地将你的灵魂镶嵌进入那个实体的心智、身体、灵性的实质之中，你们就成了地球部落；而你今晚就坐在我们的屋子里，并且能够和我们分享能量。

这所有的事物都是被嵌套在一个接一个的数量等级之中，直到你们成为太一无限造物者为止。一切万物都不只是地从顶部向下运行，还是从存有的最微小微粒向上运行。那个受造宇宙的每一颗微粒、都在其中包含了(宇宙)造物。

当我们把那种实相转译回到你的问题时，我们说，在你的内在存在着净化过的情绪的河流与海洋，它们组

成了一个原型式的世界。你能够触及情绪，它流过所有比较表面性的表达，接着进入情绪之美丽和纯净(的部分)，经由可怜与杂质的过滤、悲伤与愤怒的过滤，直到你所体验到的情绪是悲伤的精髓、痛苦的精髓、没耐心的精髓。

当你进入那些纯净情绪的原型式河流之中的时候，你会越来越多地知晓你是什么种类的存在了。你是一个怎样异乎寻常的、错综复杂的、难以想象的，难解又多层次的存有呀！这是令人目瞪口呆的！当你能够理解你是多么了不起的时候，你就可以看见、你所有的不完美都增添了力量。因为你已经宽恕了自己的那个不完美，而开始看见所有其他人是多么美丽。现在你也准备好去看所有其他人的美丽了。

当你到达这个层次的时候，你开始看到，随着你之所是的改变，你就进入更深的地方了。在那种挖掘的底部是一个位于你心中的地方，在那里，你是无条件之爱。在那个地方，基督等待着你。对于一些实体，基督是一个存有，一个附带眼睛、双手、一种声音的人。对于某些实体，基督是一种能量、创造了这个世界的创造性原则，它被包裹在一件斗篷中，而任何实体都可以选择去准备好自己以穿起这件斗篷。

无条件之爱的斗篷可以被视为一项皇冠；可以被视为一个哺育孩子的母亲。它可以被视为基督人物，正在为他的门徒洗脚，他说：「跟随我并成为你所爱的人们的仆人。」

讨论存在(being)本身是困难的。言语没有用处。我们仅能使用比喻、故事，以及众所周知、甚至陈词滥调的形象来描绘那个能量居住其中的世界。你是谁和你从哪里来，如果你有兴趣，这些事情会非常自然地、一点一点地、贯穿你整个投生，逐渐发展成为你有意意识的觉知。

有些人的业力[容我们说]就是去发现具体特定信息，除了那些人之外，通常来说，那种信息的层次是不会给你的。给你的事物是一种共鸣，当你成熟的时候，以及当你感觉到某种东西，它就是最深刻的你，并且表达出你曾去过的地方。

那么，寻求那种共鸣吧。等待那种在你自己内在之中的感觉。当你偶然遇见某种让你感兴趣的事物之际，那股在你自己内在的能量将运行。当它发生时，认真看待你自己；如果你不能马上思考它，把它记录下来，以后再思考它。

我们真的是一体的，你将会发现第三密度的一个极大的好处是：它阻挡你，无法获得所有那方面的知识，于是你就可以追寻你寻求的核心，以一种远远更加聚焦的方式进行。

请问此刻是否有另一个询问呢？

J：第三个问题是：我如何才能发展和改善我在不同次元之间的通讯技巧？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，姐妹。我们发现，我们在前一个回答中基本上已经与你交流了关于这个问题的信息。变得更加有能力在次元之间的通讯上工作，最简单的方法是练习静默。我们发现我们正在重复，不过，它总是经得起重复的。更深入地进入那静默

之中，而又不带有任何期待。跟随你的心。跟随你的练习。在你感觉到某种事物在你内在不是非常生动的时候，实验一下。当你感觉能量已经停止的时候，踢那能量一脚。但是，通常来说，当你进入那静默时，你将知晓它的特性和机能是怎样地神圣，知晓它为你包含了怎样无限多的事物。

关于你的寻求的真正核心是什么，我们也会建议你在每日生活中保持对这个问题的考虑，这样你就可以在进入静默之中的时候，请求并形成一种意愿，不是因为你期待听到一个声音告诉你做什么，而是因为静默是一个地方，在那里，造物者正在和你交流；你也和造物者交流。

造物者对于在其静默中沟通并无任何问题。那些在肉身中的实体对于他们的思想的力量知道比较少，所以，有意识地形成一个意愿是有帮助的，正如同当你出门办事的时候，你会形成一个清单一样。或者在你的头脑中，形成一个简短的话题清单，如同你将要打电话另一端上的某人谈话一样。我们大为喜欢今天的冥想之前的音乐，以及 Joan 实体所描绘的、在电话另一端的造物者的形象，而唯一有足够勇气真正去使用那具电话的人是罗马教皇[2]。

我们希望你愿意很频繁地、极有效地使用那具电话；(电话)时间都是免费的。

此时有另一个询问吗？

J：我要如何融入星际邦联呢？如果这个问题超越了自由意志的门槛，请就你们所能的，告诉我在查看这个问题当中所牵涉的灵性原则。

我们是 Q'uo，我的姐妹，我们可以说，你加上了最后一句是我们唯一能够回答你的询问的希望；否则我们只能说：「我们发现我们无法讨论这个特殊的问题，因为它是你在此刻的活跃寻求过进程中的一部分」。

我们无法为你学习。我们只能成为你的一个好资源，如果我们能够的话，如同一个老师。去接管你的课程并对你解释它，这将对自由意志的一种侵犯，一旦你从你的未来的某个时刻回顾这个交流，你不会因此感谢我们的。

沉思这些奥秘是非常有益的。我们鼓励你们去沉思它们，尤其是这一个奥秘。看看它会把你带到哪里。

一般来说，在查看类似于「我要在哪里融入一个团体」的问题之际，在此涉及的灵性原则是：如果你对融入某一个团体有一种共鸣，那么很可能有一种连结。所以，你有必要进一步探究它。

那个共鸣的原则就是我们会对你建议的一个原则，我的姐妹，肯定地，它不仅仅适用于这方面，还适用于许多方面。在每一天中，有很多很多的时候，圣灵在尝试以这样或那样的方式和你说话。听到那个声音的首先障碍是，如我们发现的，很多人没有掌握要点。首先的工作是去知晓灵性的世界正在对你说话，于是你就可以在你的一天中，留心街上的路标、路过的鸟儿和动物、以及诸如此类的事物。

第二个让人们无法听到灵性声音的事物是，他们不珍视自己的觉知。一个经过的想法将要溜进他们的头

脑，他们想着：「现在，我为什么想那件事情呢？」接着他们就会说：「哦，好吧。」然后他们就继续往前走。

下一次，当一个想法溜进你的头脑时，停下来(对自己)说：「为什么我刚才想到那件事？让我把那件事放在一边，并在稍后我有时间能够仔细思量它的时候，再来思考。」把它写下来。再次查看它。跟随着那图案与线条、进入编织样式的某个位置吧。在那编制样式中，蕴含着有趣的、令人大开眼界的脉络细节。

此时有另一个询问吗？

J：我的女儿 C 和我的丈夫 L 如何和我的目标搭配呢？如果这个特定的信息超越了自由意志的门槛，请告诉我，就你们所能的，在查看这些人际关系之际，我将发现的、最有帮助的灵性原则。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。再一次，我们很高兴你想到去询问灵性原则，因为你的家庭成员自然是你在此刻进程的一个活跃部分。你特地选择了他们。该问题总是：为什么你选择了这些实体？

自然地，你选择了他们，为了服务他们并从他们身上学习。因此，你给予了自己一些和他们之间的挑战，这些挑战仅仅是因为你想望更多地获致平衡，而为你自己设置的投生中的挑战的冰山一角。你将在哪条路上进行平衡，我们会把这个问题留给你来决定。你是比较睿智的、而需要开放你的心，或者你的心太过于开放，而那使得你有时候在做有爱的事情显得太天真？因为真正有爱的事物象是所罗门王(Solomon-like)一般、包含某种智慧的事物。想想耶稣遇见了索菲亚[3]，你就会开始在那里拥有优秀的平衡了。当你查看你的人生的时候，看看你会想到什么。

接下来，那样会给你不止一个主意，关于如何回应环境(情势)的技巧。无论催化剂是什么，你知道你想要尽你所能地、提供最高和最佳的回应。这挑战一直都是去找到那个甜蜜点(最佳点)，在那里，你的心完全开放而你的智慧也参与其中。

请问此时是否有另一个询问？

J：有没有任何特定的事情是我今晚能够带走，以便于从这个点开始，成为更加聚焦的(人)？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们会对你说，我的姐妹，如果你能够将这个时刻留在记忆中带走，某种记忆，关于你已创造的这个神圣场所，你感觉的方式，感觉它的喜悦、高兴、平静，以及它的力量，如果你能够将这种记忆带走，你将拥有一个可以进行你的工作的地方；(另外说明，)当时，不是用你的双手，而是用你的希望、意愿、[去服务并知晓真理的]渴望创造了这个神圣场所。

我的姐妹，那就是所有你需要的东西了。因为你的心将引领着你到达其他事物。

知道你从未孤单过。你的指导灵与你同在的。许多天使[临在]包围着你。大自然世界非常觉察你，并且回应你的人生的每一次心跳和每一个脚步。

这是一个互动的宇宙，我的姐妹。宇宙的一切事物都

在爱中与你同在。宇宙的一切事物都因为你对它的爱而非常地感谢你。保持那种感觉。记住它，让它带你回到你自己的家。

我们发现这个器皿的能量此刻确实衰微了，所以我们在太一无限造物者的爱与光中，离开这个器皿及其团体。

Adonai。Adonai。

原注

[1] Carla: 我想 Q'uo 群体是在说每时每刻都觉察到一己的意识，这和记日志、进行梦的工作，或创造一个内在的工作室都一样有帮助。

[2] Q'uo 指称的是一首由 Joan Osbourne 写作并演唱的歌曲(One of Us)，歌词翻译如下：

如果上帝有一个名字，它会是什么呢
你会当着祂的面称呼这个名字吗
如果你在祂所有的荣耀面对着祂？
如果你只有一个问题，你会问祂什么问题呢？
是的，是的，上帝是伟大的！
是啊，是啊，上帝是美好的！
如果上帝是我们其中的一员；
就好像我们中一个懒汉；
就好像在公共汽车上的一个陌生人
正在努力回家呢？
如果上帝有一张脸，它会看起来是什么样子
你想看到的是什么样的脸呢
如果看到就意味着你将不得不相信
诸如天堂、耶稣、圣徒以及所有的先知之类的事情中吗？

是的，是的，上帝是伟大的！
是啊，是啊，上帝是美好的！
如果上帝是我们其中的一员；
就好像我们中一个懒汉；
就好像在公共汽车上的一个陌生人
正在努力回家呢？
他努力回家
完全独自地回到天堂，
没有人在打电话
除了也许在罗马的教皇之外。
(编注：有心人可以很容易地透过 Google 等搜寻服务找到原文歌词)

[3] Carla: 我相信他们想要表达的意思是：「考虑耶稣·基督的能量，以及索菲亚(Sophia)一智慧的女性原则一的能量，去感受该组合如何平衡属地的能量。」

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-6 篇: 昆达里尼的提升

Copyright 2006 L/L Research

周日冥想

2006 年九月 3 日

团队问题：今天的问题是，为了促进昆达里尼(kundalini)的提升，寻求者需要在脉轮或能量中心上做的工作是什么呢？这种昆达里尼的提升对于寻求者有什么价值呢？

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中致意。今天能够和你们在一起，享受你们振动的美丽，这是一种极大的荣幸和祝福，关于这个问题，寻求者需要在脉轮系统上进行什么工作以便于鼓励或推进昆达里尼[那些在东方的瑜伽传统中寻求的学生们的称呼]的提升，我们很高兴能被要求在这个问题上分享我们谦卑的想法。你们也问，那种工作计画的价值是什么，而我们将会从这一点开始。

然而，首先，我们会一如既往地小心谨慎，并在我们发言的时候，请求你们的合作。请保留并保有分辨力的品质与机能。对于你的宇宙、你思考的想法和那些想法的进程，你是负有责任的。因为从一个权威的位置上向你们发言不是我们的选项。我们需要你把我们的视为同行的寻求者，请把我们视为那些在此刻比你们拥有更多经验[我们记得]的实体，因此能够分享一些有帮助的想法。我们既无法担保我们思想的准确性，也无法担保它们在你们的进程中的适当性，因此，你能够将那些于你没有共鸣的想法放在一边，继续前进而不会觉得你不知怎的、没有抓住要点，这对我们是很重要的。

如果我们的想法其中的一个念头和你们没有任何共鸣，是我们没有抓住要点，而不是你们。不是每一个想法都对每一个人管用。如果你愿意成为你的想法之守卫者，那么我们就可以随意发言而不用担心我们会侵犯你们的自由意志。容我说，我们是多么地感谢你们在这方面的考虑啊。

在被知晓为瑜伽的学习与敬拜的系统中，提升昆达里尼的目标是去协助寻求的灵魂、进展朝向完美。它尤其是一个东方的概念，不是西方的宗教在其上花费大量时间或考量的概念。结果是，对于大多数在西方的宗教系统中被抚养长大的人，完美的概念是微弱或不足取的。看起来，西方宁愿聚焦于使自我谦卑，借由领悟自我的不完美，然后在通过神性显化的介入所带来的净化之中，体验重生。

救赎与朝向完美的进程不是相同的事情，虽然(两者的)行动是相同的。让我们阐述一下。例如，在基督徒的十架受难仪式中，献祭的牺牲者代表他为之牺牲的人群、自己承担了群体的罪恶，就好像在古代、牺牲品被烧尽献给神的情况。

当火焰灼烧他的肉体并将他的体液烧干成灰的时候，血与肉的赐福免除了不完美的信众的罪，并且救赎了他们。那就是十架受难的目标，它是不合逻辑的、但灵性上是可行的。复活是一个新的转折，奠基在牺牲被屠宰的动物的仪式之上，它代表了耶稣实体、以及很多其他受迫害的拯救者，他们渴望带入牺牲和复活的概念，即已被牺牲的存有获得新生命。

耶稣所建议的是，每一个实体都拿起十字架并跟随他。当名为耶稣的实体拿起十字架的时候，他正走向其十架受难和最终的复活。在拿起十字架的过程，你拿起了十架形状的实相本质，又被称为共识性实相或空间/时间，而你在其中生活，你带着十架走向各他(Golgotha)。当你学习牺牲本质的时机到来，你把自己放置在那十字架上。你体验苦难；体验你灵魂的暗夜，你体验进入新生命的重生。你在一生中不会仅仅

这样做一次，而是以一种重复和循环的方式这样做，而在你每一次经历这些蜕变性改变的小死之际，你都获得那种赢得新生命的体验。

从未有人向西方宗教的寻求者描述过，这样的苦难的目标是完美。无论如何，它暗示著一种体验，即一个已经完成遵循着这种指令[追随基督的脚步]的人，在他已经做出牺牲之后，他将体验到一种增强性或拓展性的觉知。这就是西方的宗教系统跟瑜伽的完美概念最接近的地方了。

关于研究太一无限造物者的一种方法，它是这个特定变貌的一个不利因素。然而，在这个牺牲和复活的故事之丰富色彩中，这个故事的感人特性创造了一种氛围，在其中，理解救赎之爱的本质远远更加容易了。因此，这是基督徒信仰的光荣：它是一个象形符号，关于一个受难中且完全有意识的造物者，完全心甘情愿地经历死亡的痛苦，以便于展示其虚幻的特性，从而提供更大生命的领悟给那些能够看见的人；他们看见惊人的蜕变实相，攸关被光击打的坟墓和空荡荡的墓穴。

然而，瑜伽系统的光荣是那个完美的概念。瑜伽行者并不害怕成为造物者。伴随那个系统的困难是基督教系统的困难之相反面。一些人可能说这个系统缺乏一定额度的色彩。要从研究瑜伽系统之中获得一个无条件爱之形象化代表，这是更加困难的。并不是不可能的。只是没那么容易去选择那个中心的标志，接着说：「这个就是无条件爱」。

瑜伽系统远为复杂得多，远为准确得多。它因此吸引了那些来自第五密度的流浪者，或者那些人一单纯在这次投生中、拥有一种更为智力性或更为头脑驱动的寻求进程。

我们不能说一种由头脑驱动的寻求进程就比一种由心驱动的寻求进程更好或更差。我们单纯地指出，第一：一个人会主要通过这一种或另一种方式寻求；第二：无论你正通过哪一条路寻求，你对于前进的考虑的一部分很可能是进入你现在并未使用的寻求进程的那个部分、并鼓励你自己内在的平衡，这样你不仅仅带着你的头脑的渴望去寻求，你也带着心之渴望去寻求。它们是两个不同的事物，在把这两者结合起来的过程中具有一种可观的力量。

当你将心之热情和头脑的渴望带入和谐之中时，你所做的事情是把意志和爱结合在一起、成为一对运转着的受造物，它们能够向前拉动你的寻求进程的马车，并让你的意志和净化过的渴望之机能参与其中。

渴望驱动着双轮战车行进通过灵性的演化过程。在寻求的进程中，最珍贵的机能可以被认为是已经被充分实践的渴望，也就是说，已经由热情和目标所驾驭的渴望。将身体、心智、灵性合为一就是去激活一种非常强有力的自然原力。因为和成为一颗太阳的程度相比，你只有下降一阶。你是一位共同造物者，当你达到这个程度，开始领悟到这一点，你就开始看到人类状态内在固有的各种可能性了。

一个人在脉轮系统上做功，为了提升该交会点，它位于持续进来的太一无限造物者之爱与光和各种问题与祈祷所呼唤的倾泻而下的能量之间，创造了那个工作可以被完成的位置。通常，未调音和无意识的实体无

法有效地以一种聚焦的方式渴望灵性方面的事物。驱动神秘主义者的东西：对无限造物者祈祷或被表达为献身于造物者；在未觉醒的灵魂的构成中往往缺少这种东西。

因此，在能量管道中的能量以一种可变的速率流动，效率也是可变的。意识中的工作无法带着任何程度的稳定度来完成；该稳定度位于努力的下方或从底部加强该的努力。在任何一个人身上，都可能由于特殊的事件而闪现伟大的灵感与明晰：

那些事件催化了一个明晰的时刻和那种机能的开放，在其中，一个实体的指导灵系统可以将爱与灵感倾注进来。接着，可能有很长的时期，在其中，指导灵系统与自我之间都没有明显的连接。

当一个实体觉醒于那种领悟，生命比肉眼所见的东西更多，这会为那个实体打开潜能去寻求知晓更多关于无形的事物。这样一个寻求者会进入到一个非常神秘的区域，就任何理性的意义而言都是如此。在灵性的寻求方面，其规则和科学性的寻求完全地不一样。这些实验是在自我之内完成的，只有主观的准则能够被使用。

几乎不可能去获得证明灵性存在的实验性数据。这是经过精心设计的，要以任何方式、外型、形式证明信心、渴望、意志是什么，都是非常困难的，或者找到任何其他形而上可行的工具与资源，用以促进或加速心智、身体、灵性的演化步伐，也是非常困难的。

这是因为在极化和寻求真理中，唯一可以达成的实际进展是在一种未知的氛围中达成的。如果已知这个和那个事物是真实的，着手去取得那个真理就没有任何风险了。这是重要的，的确，对于寻求的灵魂是至关重要的，他要了解他正在赌上所有东西，却冒着可能一无所获的风险。他可能白忙一场(a wild goose chase)。

信心要求你走离已知事物的悬崖、进入未知的半空中，就是在那半空中，那个寻求的灵魂必定要做的工作：决定激活他的渴望并使用它来充能他的寻求。因此，这样一个实体脚下的坚实地基就是他对于自己的知识了：他是谁，为什么他正处于寻求的进程中，他为了什么而活，愿意为了什么而死；为了方便起见，我们可以称呼他为一个行家。那就是一个人在形而上寻求中的立足之地了：不是物质性的地面，而是存在的地面。

因此，对脉轮系统的使用是这样的：首先清理能量流进的路径，从足底和位于脊椎底部的基底脉轮开始，一个脉轮接着另一个脉轮地、穿过所有脉轮，最后从头顶流出。

现在，这种基本的流动始终在每一个人身上进行着。当一个人尝试去改善该流动的时候，一个人不是单纯地去摆弄身体系统。一个人正在和形而上系统一同工作。能量在空间/时间中流经能量体的模型是一个自给自足的系统，察看起来是令人舒适的。然而，从这种导管的形而上的方面来看，虽然在共识实相或空间/时间的层次上，它的确是一个自给自足的系统，在时间/空间的层次上它是一个开放系统。在每一个(脉轮)点上，它对该密度开放；该密度等同于那个颜色，以及居住在那种真实颜色(密度)中的实体们。

更进一步，当实体们在工作一种特定的困难之际，如M实体指出的，他们可以在同一时间、工作两个或更多个脉轮。M实体给出了自我价值低落例子，它就是在同时在橙色光芒和靛蓝色光芒上运作，的确，在某种程度上，自我价值低落会以这种或那种方式、在每一个脉轮上运作。

结果是，当一个人拿起清理脉轮的目标之际，一个人正在做的事情要比清理一个身体系统多得多。一个人做的事情是比清理一个导管要更多。一个人正在要求自己执行必需的心智行动以便于在一个人看待自我的方式上创造一种改变。

如果一个人以某个特定的方式、其中一个脉轮阻塞了，他正在以该特定方式看待自我。他正在把荣耀和尊敬给那个阻塞或过度激活该脉轮的议题。在清理那个脉轮的工作中，接下来，一个人就变得容易接受该需要，休息并检查那个阻塞；和它坐在一起并凝视在那个阻塞上进行的工作。它是何时发生的？它是如何升起的？你想到的、第一件让你了解到你陷于其中的事情是什么？你以前是如何经历这种情况呢？当你先前遇到这种情况，围绕在这种思维的模式为何？在那情况之前的时间是怎样的？你能找到你第一次以这种方式被阻塞的时候吗？那种阻塞的准确环境是什么？

你越能够靠近你的阻塞或你过度激活的源头，你就拥有越多发掘矿石的机会了，该矿石包含这颗信息的宝石，这块结晶化的痛苦。当你这样做，你在手中握住了许多苦难的礼物。清洗它！磨光它！这是你已经赢得的一颗宝石，但是，它不是一颗你需要的宝石、它渐渐把你压低。

放下一块痛苦结晶的时间会到来，在其本质上，它是情绪性、心智或灵性的痛苦。你将会知道那个时间到来的时刻。我们并不鼓励你去催促自己。然而，收割这样的痛苦结晶、认识它、感谢它并继续前进，这样一个人的确是睿智的。没有必要的把累积人生痛苦的巨大麻袋背负在你身后。

进行这个工作的过程是一个清理脉轮系统并强化其完整性的过程。当你为自己清理你在每一个脉轮中体验的阻塞时，你就在做一项练习，它是一项你可以通过重复而变得更容易的练习。最终，你将发现你渴望清理脉轮系统，你期望在你体验到阻塞之后尽快地做清理的工作。这是因为对比于浑浊、不健康的体验，情感、心理、灵性的健全体验是一种美妙的万灵丹；而不健康的体验是指处在困惑中或受困于种种细节，不管什么的戏剧细节逮住你、而远离当下此刻的自由流动。你来到这里是要在自由流动中被逮住，接着停止那流动，于是你能够检查你刚刚逮住的催化剂或刚刚逮住你的催化剂。

虽然如此，当你陷入其中时，恰当的反应不是去自怨自艾或在绝望中挣扎，毋宁领悟到、你已经获得了一份礼物。你已经获得一个要去解决的谜题，通过对这个谜题的解决，你将遇见一个你从未遇见到的、你自己的一个版本。对这个谜题的解决可能涉及苦难，尤其是在一个人刚刚开始练习这种锻炼的时候，该锻炼是检查一己的想法，仿佛它们拥有价值和荣耀一样地回应它们；但重复会使得每一次这样做的尝试都变得比前一次的尝试更加容易，当你从进行这项工作中获得结果的时候，那结果也会给你勇气去做出更大胆的

尝试以便于理解你自己，并允许那些不再对你有帮助的扭曲脱落。

在提升昆达里尼的过程中、内含固有的部分是完美可能性的概念。一个人必须能够接受他的造物者身份，否则一个人将永远无法充分地利用这个提升昆达里尼的整个概念。因为当一个人已经达成提升昆达里尼的假定目标，接着昆达里尼已经稳定驻在眉心脉轮，通向智能无限的大门就会打开——但是，它只会为一个能够将自己视为造物者的人打开。

现在，从昆达里尼在较低的三个脉轮的冷淡(indifferent)运行、偶尔地打开心轮，进展到昆达里尼稳定地上升进入靛蓝色光芒；这个过程的用处是什么呢？对于很多人，这过程什么用处也没有。关于他们是否充分地想望去利用这种人类心/身/灵的强大资源，这是一种高度个别、个人的决定，甚至对每个人都是私密的决定。

我们发现要用言语表达甚么东西激励一个实体拥有充分的雄心是困难的，该雄心是去利用各种资源，属于他投生之灵魂能量，以尝试去成为，简言之，一位阿梵达(avatar)。然而，这是任何人都具有的潜能。基督身分如同一件斗篷或一顶皇冠，

一个想望行走在神圣对称性之中的人、可以通过选择来穿上它。这是一个高度个人性的选择。如果那么选择了，它就是一个将耗尽你余下的人生的选择了。不过，对于某种实体，这是一个具有可观优势的选择，该实体珍惜在极性上前进的可能性，也在学习过程中前进，学习那些致使一个实体能够用一种更有效率的方式去进行服务的知识结构。

魔法的路标是那个标语：「我渴望知晓，为了去服务」。选择和昆达里尼一起工作的实体正在选择成为一个魔法般的存有，他的座右铭是：只有在服务他人之中，使用他获得的知识。

自然地，会有负面导向的魔法的存在，他们的渴望会为了服务自我而去知晓。我们不是那些讨论服务自我练习的人，因为我们是服务他人导向的，我们没有能力以任何其他的方法教导。然而，既然我们是专一地对这个圈子中的服务他人导向的实体们发言，我们觉得自己处于良好的状态上，能够表达你们希望去知晓的事物。

这股能量来自中心太阳、进入你们行星群的太阳，接着进入你们地球的中心，接着从那里进入你们的脚底，然后向上通过你的能量管道并从你的头顶流出，它是无限供应的能量。你能够运行多少能量，那能量就能供给多少。你希望以多高的安培数运行它，那能量的强度就是可得的。因此，就昆达里尼的提升与清理管道有关的部分，那是一个无限的旅程，这条旅程将进入如何去清理你自己的发现过程之中，因为你越是能够清理你的人格并丢掉阻塞物，你就可以更宽广开放地运行那股倾泻进入你的脊椎底部的能量了。

通过智能无限的大门下降，向下通过靛蓝色(脉轮)，接着从靛蓝色到达绿色或蓝色，或者停留在靛蓝色之中，那是你通过你的渴望和意志而呼唤的能量。因此，以你的存有的每一根纤维来打磨你的渴望吧。让你嗜好真理之刀锋保持锋利。呼唤正义、公平、美丽、真理、平等的能量。想起同情、慈悲、希望、信

心的品质。要知道，这些元素就是那些想望去服务的人们用来磨练他们的基本技巧的东西了，这些就是结构或存有[如果你愿意这么说]，因为它们是活生生的结构，沿着那[穿过你的身体、人灵的]光之途径、像哨兵一样地站岗。

你有能力体现你通过渴望而从上述元素拉出来的事物。如果你的渴望是针对性欲，那么你的昆达里尼将留在红色光芒之中。如果你的渴望聚焦于个人的关系，那么你的昆达里尼提升到橙色光芒。如果你真实的渴望针对婚姻和一个好的工作情况，那么你的昆达里尼提升到黄色光芒的等级。如果你最深的渴望是开放你的心，那么你的昆达里尼提升到绿色光芒的层次。如果你最深的渴望是去学习如何带着智慧去爱、去知晓怎样是在祈请正义时怀抱慈悲，接着你移动进入在蓝色光芒中被祈请的能量——接纳与正义。当你超越一切的最终渴望是献身于太一无限造物者，终极地、完全地献身，并在信心的境域内生活，那么你就通过你的渴望把能量拉升、进入靛蓝色(脉轮)了。

但是，你无法单纯地渴望去爱造物者，接着期待拥有充足的能量进入靛蓝色(脉轮)。你必须保持该管道的畅通，同时保持你清晰的渴望。追求这个目标是对人格的一项真实锻炼，它就像是家务事：它永远不会结束。在一次对完美的充分体验之后，总是会有某种事情把你拉回玛雅(maya)或幻象之中。在那里，你必须抓住你的新情况上头的窍门。接着你评估它。你和它坐在一起。你以感觉最高和最佳的方式来使用它。

自然地，在做出这些决定之际去寻求帮助，这总是重要的。尽可能频繁地祈请你的指导灵吧。然而，为了拥有一种平衡的祈请，我们会建议你们每天花时间聚焦于你对太一无限造物者的感谢、感激、喜悦、奉献、钟爱，而非聚焦于你所需要的事情。在这方面不要是被动的，而是积极主动。因为，给予领悟的对象不是这种实体：直到有需要才等待着与造物者进行一场对话；毋宁，一个实体走向造物者如同走向他的爱人一般，因为他无法离开，因为他无法停止考虑那挚爱的太一。

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

这种饥渴就是提升昆达里尼的关键了。你将必须为自己判断这是不是一个你想望于你自己的内在发展的资产。在展望服务他人这方面，有一些更简单的方式。在达成可收割极性的方面，有一些更简单的方式。无论如何，这一个概念：拉升你的能量，从你的身体、然后心智，最后是你的灵性，从较为粗略到较为精细的面向；该概念拥有可观额度的力量，当然，它的结构对于那些真正寻求的人是稳定的。

这个器皿正在告知我们，按照惯例需要让这个问题躺下，就现况结束。肯定地，这是一个可以被发展的问题，我们为继续(讲话)感到抱歉，但我们确定这个团体有一些其他询问，想要在此刻发问，所以，我们请问现在是否有另一个询问，或者，在我们迄今已经说过的内容上、是否有后续问题。我们是 Q'uo。

S：我有一个疑问。我们当中有许多人带着巨大的热情火焰开始寻求，并且渴望在开始的时候就非常迅速地服务、前进，直到我们找到那个以某种方式匹配我们的寻求、喂养我们的东西。接着我们继续从事我们已

经选定的道途相当长的一段时间，然而，我们最终发现，人生的变化无常和我们深陷其中的挣扎，已经以某种方式消磨了原初的渴望了，我们发现自己处于一个位置，在那里，甚至出现这种情况：我们感知到的服务需求看起来对寻求的渴望本身产生不利影响。所以，我想知道一个人如何才能让那火焰保持活跃，或者，如何用这样一种方法来照料那火焰，即在寻求和服务的结果之间取得一种平衡，并致使该寻求能够在发现它自己需要激励的时候去鼓舞自己。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。当然，我们无法用一种具体特定的方式来回应，但是，一般而言，我们会建议两种程序的道路。

首先，当一个人的生活的外部环境对于寻求的外在表达产生不利的影响，在一个人的心中之心，建造一座象牙塔[容我们说]是好的，那是一个你可以在其中寻求造物者的安全场所。保持这个场所为一个秘密之处是好的，珍惜它就如同它是一个人隐藏的宝藏屋中深处的一件财宝。该实体已经为自己建造了一个内在的神圣空间，就不会有任何人嘲笑或打扰他了。

根据你的心之明确渴望，一旦那个神圣空间已经被建造起来，接下来，它就是你可以使用的，你可以走向它，进入它，在那儿休息。如果你太累了，就灵性和情绪上而言，无法进一步地寻求，不如单纯地沐浴在造物者的临在之中，然后你可以休息、获得喂养，这是一个正面的步骤。也许，这就是你在一段时间可以做的全部的事情了，但是你在电池的强度上[容我们说]增长了，直到你抵达一个点，在那里，你的光能够打开，在那光中，你能够辨认出你所寻求的一些神秘。甚至在那个伟大平板[属于智慧与爱]上的一个微小的神秘符号都经常足以使灵感重新充能，而寻求的灵魂可以使用该平板，那灵感先前变得缺乏是因为缺少对该过程本身的接触。

跃入寻求中并尝试去接线启动该过程，我们不鼓励这么做。毋宁，我们鼓励的是，足够地尊重自我，并创造一个内在的场所，一个时间/空间中的场所、自我的内在层面之内的场所，当足够的能量被累积起来的时候，一个人就可以为了休息和学习而修复(自我)。

我们会建议的第二件事，可以被考虑为一种重建渴望和灵感的资源，那就是禁食。设置一个意愿的过程是一个非常微妙的过程，但同时又是一个简单的过程。这个团体今天已经谈到类比物以及它们是不是真实的。就灵性的工作来说，在某个事物的一个类比物上工作并使得类比物本身变成真实的，这是有可能的。因为身体是一个心智的造物，能够被思考的事物即是存在的事物，一旦它被考虑过了，它将持续是真实的，直到没有任何人考虑那个想法为止。

因此，如果一个人想望为一个新生活设置一个意愿，可以使用身体作为心智和灵性的一种类比物。直接地清理心智或灵性是非常困难的，如果一个人在一次禁食之前设置了一个清理心智和灵性的意愿，那么，当饥饿的感觉和接着的缺乏饥饿的感觉，以及越来越轻盈的感觉被体验的时候，身体就显而易见地正在清理自己，心智和灵性就会透过类比物被清理，容我们说，借由禁食者的意愿。因此，在一天中数次做那个工作是好的，对于该寻求者，那是必须且美妙的工作，作为一种提醒寻求者的方式，提醒他正在做什么事情，因此使那意愿保持敏锐，使纳渴望保持新鲜。

那么，在一次禁食的结束，对这样一个寻求者而言，做以下事情会是很好的：致谢并声明这个过程的优秀与成效，陈述对新生命的信心与希望，并且确定潜在的可能性已经准备好了，接着学生为即将发生的蜕变做好准备。接下来，无论什么样的黎明将破晓，它都将在一个有意识的灵魂上破晓，这样一个灵魂意识到它的工作、它的价值，以及对于新的祝圣仪式准备就绪。

我们为这个问题感谢叫做 S 的实体，此时，请问是否还有另一个询问？

(没有进一步的询问)

我们是 Q'uo，如果此时没有更多的询问，我们将离开这个器皿及其团体，我们为你们的振动之美而感谢你们每一位；也感谢你们作为一个团体，还有你们的综合之美、你们结合的神圣空间之高耸特质。这是献给太一无限造物者的一件装饰品，我们感谢你们，为了我们能够成为它的一个见证者、并且能够在我们的谦卑的路上成为它的一部分。

容我们说，有一大群的见证者注视著这场会议，因为你们每个人都在身边带着无形的朋友和家族成员，有一些来自其他的密度，有一些来自内在的层面，无论它们是天使般的或是自然精灵。这是一场辉煌的聚会。我们很高兴成为它的一部分。

我的兄弟姐妹们，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai.
Translated by T. S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-7 篇: 能量的体验

Copyright 2006 L/L Research
周日冥想
L/L <wbr>Research 能量的体验

2006 年九月 17 日

团体问题：Q'uo，这一周的问题和这世界的状态有关，我们这些身在其中的人所感觉到的状态。我们想知道，你们是否可以给出一个见解，只是一般地描述可兹利用的能量类型，让那些想望去成长的人们使用，以及那些能够在某种程度开放心轮的人如何可以接收这些能量；以及在我们的日常生活、成长的样子、催化剂的额度、处理催化剂的能力等方面，我们可以期待什么，然后，对比那些也许在开放心轮有困难的人，他们也许完全无法做到那点，由于无法对这些能量打开他们的心，他们可能期待的体验类型是什么呢？你能告诉我们关于这些能量的情况，和人们带着和谐和没有和谐的情况下，如何能够去体验它们？

(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。能和你们在一起，这是我们极大的荣幸和快乐。我们感谢你们呼唤我们加入你们的寻求圈。你们使得我们能够对你们有所服务，借由请求我们跟那些寻求知晓的人，分享我们的想法。那是我们谦卑的渴望。

我们向你们保证，我们非常清楚地觉察，我们不会透过任何方式成为你的一个权威。我们只能分享我们的意见，我们必须要求你们在你们聆听我们的想法之际，使用你最谨慎的分辨力。请仅仅拿走那些和你个人有共鸣的内容，而将其他东西留在后面。我们不愿成为你们面前的一块绊脚石。我们和你们一样，是同行的寻求者，我们欢喜地分享我们的经验和意见。为了让我们以一种自由的方式分享，所以，我们要求你们小心谨慎地分辨，关于你接受什么东西好在你的进程中与之一同工作。在我们与你们的关系中维护意志的完整与自由，这对我们是一件非常神圣的事情。我们感谢你们在这方面的考虑。

对于你们的体验、在所有的数量级层次上遭遇的能量，要给你们一个完整与详细的描述，这将是一个耗尽心神与漫长的过程。宇宙是一个振动的宇宙，目前这么说就够了。此刻，肉体载具是一个相当迟钝的器皿，而你在其中体验人生，相比于其他的一些动物族群，牠们在接收那些可以被听见或被品尝的东西、或者感知那些通过嗅觉而被感知的事物等等（，则更为敏锐）。

这些非常简单的振动不是要被忽略的。你的肉体载具的温度和舒适度对你们的存有的思考过程不时拥有一种强大的冲击力，使得你几乎完全地聚焦在这些非常简单的能量之中。

覆盖这些纯粹肉体经验上面的东西，好比天气多么暖和、是否在刮风、是否在下雨等等——所有这些都是非常特有的振动性花束，要献给你的肉体，以及你的情绪体和心智体，还有一些形而上的能量是你们行星与生俱来的，它们不会因为时代的结束或那一类的考虑而特别地受到影响。在你们的宇宙的这个特殊密度中，你们拥有一种特定的振动式结构，在其他密度中也是如此，这组八度音程的密度创造了你知晓和看到的宇宙，还有那个互补的宇宙，它是无形的，而它对你产生的越来越多的效应，就这层意义，它是可以被感觉到的。

你在能量体之内工作的同时，这些能量和你连结在一起。太一造物者的无限爱与光持续不断地流经你的身体系统。这能量因为在能量体中的一个脉轮或光芒之中的缺陷或过度激活而被缠住，或者，也许一个脉轮单纯地因为在那种特定类别的能量之内的严重扭曲而完全地阻塞。

因此，甚至在一个人转入考量所谓的时代之结束及其专门化的振动波之前，他就已经生活在一种个人化的能量漩涡中心了：那些到来的能量，那些流动经过的能量，那些你通过你的想法、意愿、行动给予祝福并允许它从你那里继续前进的能量。或者，你会关掉自己的光吗？那是由你来决定的，它跟时代的结束没有任何关系。

这些都是日常的能量，它们的确够有挑战性。它们旨在帮助你接收你所需要的催化剂，为了创造出那些推动你向前进的选择。你在任何时候都拥有机会去加速你的灵性演化之步伐，借由使用你的心智、情绪和、身体的资源，以一种受过锻炼的方式使用。我们一直鼓励每个人创造和创作者的感觉去注视每一天，仿佛你正在看着一副空白的画布并决定你想要画什么。

当你经验生命的时候，生命中会有大量的内容似乎是无法妥协的，除了如实接受发生的事情之外，无法以任何方式来处理。然而，总会有一种创造性的方式来找到在那种模式中所内含的爱、感恩、喜悦，无论该模式是多么的困难。

它可能是，你看见那个时刻之中的爱，来自于围绕那个情境的美，无论它是物质上的美丽，还是在情绪上、有某种关于那个情境的东西令人感动。

也可能是，你是那个时刻中、唯一的爱，那个时刻为你创造了一个极大的机会，去适应你真实的振动，并与那个情境分享那种振动。它可能不会改变外在的情况，但是在那个时刻，你对能量的使用，你的能量支出已经缔造了不同，你不仅仅在围绕该情境的氛围中应用爱、缔造了不同，而这样的能量支出还在行星地球上增加了爱的基金。因为当你的能量消耗到达道德选择的层次时，它不仅仅有助于你的灵性演化，还回向给人类种族。

除了这些普通的能量，它们在你人生中的每一天连续冲击你，就仿佛你是非常巨大的海洋上的一艘小船，同样地，行星地球和周围的行星也正在被星系的能量连续冲击著，这跟一个事实有关：地球，如你对这个活生生的存有的称呼，随着其恒星系统，旋转盘旋进入一个空间/时间的新区域，这是它先前从未旋转进入的区域。

在空间/时间和时间/空间中，这是一个新时代开始的时间。这是一个带有不同种类能量的时代，虽然这种能量和第四密度或天堂世界的观念不是在物质上相关联的，它比你们知晓为光子(photon)的光粒子包含了更多的光。因此，在这种到来的能量中，有着更多来自新时代的信息。

为了简化这个讨论，我们将严格地聚焦于我们称之为第四密度的时间/空间的时代。

尝试把一个物质性身体和一种理解蜕变的物质性方式卷入讨论中，这对我们是不可能的。你们将必须把它当作我们认定的真相，我们的意见是：肉体死亡和蜕变的过程是一个自然的事件，当转换的自然时间到来，它是非常容易发生的。濒死过程是困难的[如这个器皿已经说过几次的]，但是，实际的死亡是很容易的。

我们要求你们不要使自己担心诸如在第三密度的振动被第四密度的振动所渗透的事件中、可能发生在你们身上的那些困难或者挑战性或者导致死亡的情况等等的基于恐惧的想法。这不是我们看到在你们地球世界中正在发生的事件。就形而上的世界中、事情的自然运行来说，我们此刻没有看到一种可能引起全球性大灾难的可能性/或然率漩涡。你们的行星已经收到足够的爱与理解，来自围绕地球的很多很多个团体，它们正尝试和地球交流爱、关心，以及使命感、伙伴关系的感觉。

我们确实看到一种可能性，并且我们会鼓励你们用你们看见的所有有益方式去回应，阻碍你们的一些领导人的托词借口，这些领导人被他们所无法解释的能量所吸引，朝向冲突的行动，(可能)会成为一场物质界的世界末日(Armageddon)。

大自然在此刻并不需要所谓的地极转移，因为地球的人群在草根阶层上、正迅速地觉醒。他们当中很多人无法解释它，无法谈论它。他们没有足够的自信，以致于他们无法对正发生在他们身上、发生在他们周围的世界的事情说些什么。

他们身上正在发生的事情是，他们正在觉醒并且正在了解到他们自己的良善和其他人的良善无法依赖于统治方式，而只能依赖于自我和周围的地方区域中的其他自我，因此，越来越多地，人们会开始觉醒于合作与和平的可能性，在政府和更大文化的雷达范围之外做事。

我们相信，当有爱的人们找到其他有爱的人们，并形成了一些地方的团体以便于解决在生活的所有不同领域中的局部问题之际，有一种极大的可能性，这些爱、光、合作的口袋将开始快速扩散。

然而，不管某些人为制造的世界末日的可能性，在此刻的景象是一副早已发生的一个毕业和收获的时节的图画。你们有很多人已经毕业了。在过去的三十年间，你们已经收到了来自你们自己的第四密度流浪者，这些流浪者是通过正常的生殖的步骤而来的孩子，他们已经从你们现在的第三密度毕业了，由于他们是第四密度中的居住者，他们已经知晓自己可以利用的所有选项，自然而然地，他们决定了，就服务他人的意义，他们想要做的事情就是马上回到行星地球并帮助这颗星球上的其他人，将他们的意识转变到和第四密度的能量相容的价值系统。

当你开始适应于一种无惧的态度，以此面对来自第四密度的振动，以及许多正在加速进程，或容我们说，帮助进程适当成熟的能量波一来自该器皿知晓的中心太阳；对于每一个实体，就有越来越多的可能性，即将发生在他们身上的体验将是实质性的。它们不一定是沉重的，因为沉重取决于你在情绪上如何对应到来的催化剂。然而，第四密度能量的特质是一种最为透明、诚实的真理能量。

在这种能量的光之下，或者容我们说，在这种能量的影响下，在心智中已经被禁闭起来的那些东西，因为它是无价值的、不受欢迎的，它们将从那内在密室的阴暗深处移动到外在显化之中。在你的生活中，将会有一个情境或在你的生活中，将会有一个人，或者仅仅是一个内在的思想过程，它将向你展示自己的这个隐藏部分的形状和你对其所拥有的基本感觉。那就是理解如何与这些到来的能量一同工作的关键了。

抵抗是无用的，如这个器皿记得的，在《星际迷航》中，博格人(Borg)说过很多次的话。这些能量拥有一种预期的效应，帮助那些尝试去觉醒的个体们看到那些自我之阴影部分的外形、质地、风味、特性，而那些自我的阴影部分尚未被你的圆桌白骑士招募进来。

记住，骑士身份是战士所达成的身份。在和这些能量一同工作的过程中，把你自已视为光与真理的战士，让你自己变成凶猛的。不要害怕去凝视那内在的谋杀者、内在的说谎者、通奸者、内在的懒人，或者无论什么其他的扭曲、带着所有的疾风骤雨能量袭击你的注意力。在风中站立，在雨中荣耀并感谢吧。

当你感谢这个催化剂的时候，你就从自己身上释放了骄傲与自负了。你正在清空你的心智口袋，清掉你在

日常生活的世界中拥有的所有工具，它们被预期去修理东西。你从自己身上清空这些工具，因为那击中你的事物无法从第三密度的层次上被处理。它需要从第四密度的层次被处理。关于这意味着什么，不用去担心，我的朋友们，因为你们已经以很多不同的方式听过它很多、很多次了。你是爱，你是光。你是一切万有。你并未前往任何地方。你永远不会有危险。

当你开始感觉到你的灵魂光流之永恒和无限的特性，当你了解到你在此时此地、明确地要被这真理和闪耀之光冲击的时候，那种了解将帮助你坚定你去利用这个机会的决心。你无需为你看到的、在你生活中发生的事物负责。你的责任范围是在于你对回应它的方式。

这不是一个殉道的呼召，我的朋友，毋宁，它是一个合乎道德行为的呼召。它是一种把人生视为一场灵性的、神圣的游戏之鼓励，在这场游戏中，你尝试去把自己从那个静止点移开，在那一点上，你既没有非常地爱其他人，也没有非常地爱你自己。我们鼓励你做出一个选择。如果你想望以服务他人的方式极化，开始凝视着他人，了解到你在这里是来帮助他们，正如同他们在这里要来帮助你一样。对这个创意性问题开放你的心智：你会种下什么样的、可能有帮助的种子呢？

对于那些在此刻无法开放心轮通过那些活动的人们，你也问到关于他们感觉到那些能量的时候的体验。那些实体被分成了两个非常明显不同的类别。我们首先简略谈谈那些单纯尚未觉醒者的类别。他们还没有极化，因此他们无法体验和提出这个问题的该团体相同层次的生活。他们完全地卷入经历生活的局部性文化过程中了。

这样的实体相当有可能完成毕业与收割，因为毕业和收割的能量和无条件之爱有关，它不是一场书本导向的考试。它不是一个信息导向的区域。期末考试将单纯地就是(衡量)你死亡的时候的振动。如果它是一种第四密度的振动，你将会毕业。如果你的振动仍旧涉入世俗的事情[就地球的立场来看]，你将继续在一个和地球类似的行星上花费时间，直到你热忱地、饥渴地，想要更多，于是驱动你超越那个所谓的特殊盒子。

无论如何，那些尚未觉醒的人很可能体验大量的疾病和缩短的寿命，因为他们在处理那些击打身体、心智、灵性的能量上遭遇困难，这些能量充满了真理，当身体、心智、灵性复合体尚未能够承受真理，或甚至尚未了解真理看起来是什么样子的，就会招致困难。

这在某种程度上是不幸的，不过，就另一方面，对于这一个实体，已经在某种程度上决定在此刻不去做有意识的灵性工作，这是自然随之而来的事物。当一个实体已经决定不前进的时候，无可避免的，该实体开始后退。

我的朋友，你们看，很多信仰上的基要主义者对于他们的教条与教义非常死板地遵守，无论在什么宗教与政治系统，都有适用的人，他们收缩到恐惧之中，并倾向以黑白分明的方式来看待所有事情，而事实上，这真的是一个彩虹般的宇宙，不是只有黑色、白色、不同渐层的灰色，而是最令人吃惊的、明亮度与创意色彩的组合，因为实体们拥有情感、表达痛苦，并在

所有类型的能量交换中发现越来越多的真理、越来越多的光、越来越多的恩典的时候，这样，他们所理解或感觉的事物会开始变得一致，他们开始取得了一种形而上的高度了。就是这种工作开始装备一个人以第四密度的方式去处理第三密度的催化剂。

当然，最后的类别就是那些服务自我导向的实体们，他们已经决定，他们通向造物者的道路就是去越来越纯粹地爱他们自己，并且吸引那些将帮助他们的实体到自己身边，然后推他们去工作，容我们说，如同奴隶或非常顺从的仆人一般。你可以在诸如你们的军队和你们的某些教会之类的组织之中、看到这种结构。

服务他人极性之真理和服务自我极性之真理是同样可行的：既不更多，也不更少。因此，某些实体选择服务自我的极性，这并不令人吃惊。我们不属于那个极性，我们从未被吸引去接近那个极性。我们已经发现，这个特定的恒星系统的造物者拥有一种朝向服务他人的偏好，而我們也是其中的一部分。

而我们发觉，服务他人是一条更笔直、更强健的路径，当一个人走在这条路上的时候，这一条路在工作上有更多乐趣，并且产生一种更大的收获。它是比较笔直的道路，我的朋友，因为一个人不必在某个位置不得不去转换极性。因为负面的极性只能走这么远了。虽然如此，从一个正在服务自我和服务他人之间选择的实体的立场来看，这是一个非常可行的选择。

对于那些未曾开放他们的心轮的人，因为他们拒绝这么做，那就是一个服务自我的实体的有意识选择了，正在到来的振动(对他们)将不是特别地麻烦棘手。这样的实体已经长时间地选择把自己置于最严格的戒律底下。情绪性的影响对他们没有作用。任何方式的失控对他们没有作用。因此，他们会非常良好地应对一种惊人数量的困难催化剂，因为他们必须在其渴望中，真正坚定地爱自己，并且非常有自信，在他们能够在那种非常困难的极性上取得无论怎样的进展之前、保持如此。

我们完全没有看到全球的大量地表被那些已经做出服务自我选择的实体浓密地充满。然而，那些已经做出服务自我选择的实体有一种寻求世俗权力的倾向，同时也寻求内在的力量，因此他们倾向于创造统治的系统，为了某些人的利益、趋向于奴役一些存有。我们要求那些想望去进一步考虑这点的实体在头脑中带着那些特定想法来凝视著这个世界场景。

该询问提到，从地球人群的视角来看地球的状态是怎樣的。我们无法很好地回答那个询问。我们并不拥有地球上的人群的视角。我们拥有一种多少有点超然的视角，它看见该样式的完美。

我们看到经济(系统)伴随着这个不可避免的转变时期正在进展。我们鼓励每一个人了解到他们是强有力的。你们每一个人都是一颗太阳，光芒四射、无限并流露爱。当你在聚集的暮光中坐在这个圈子中的时候，感觉你们综合的爱之力量并让它从你们开放之心(放射)祝福这个世界吧。

我们为这个询问感谢这个团体，现在请问是否有另一个询问。我们是 Q'uo。

发问者：我在大概两个多月前做了一场肺部手术，我

全时间都处于极度的疼痛中。我每周去看我的医生。我先前去过针灸师那里，并将在这一周返回那里。我将要开始去咨询一位专门从事疼痛管理的社工，我预约了一位疼痛专家医生，在三周以后去见他。我正在做所有可能(有帮助)的事情。关于我能够做什么来缓解这种疼痛，有任何其他的建议吗？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们为这个问题而感谢你，当你在经历苦难的时候，我们愿献出我们的同情，如同我们献出同情给所有受苦的人。我们不会建议你的疼痛不是真实的，这样是在侮辱你。我们的确建议的是：无论它感觉起来可能会是多么可怕、剧烈，就能够保持内在不受你正在体验的不舒适的影响的意义来说，有一些考虑的方式、用以思考你正在感觉到的事物，它们是有帮助的。

首先，我们会鼓励你去考虑的资产是你自己热爱生命的气力。如果你喜欢待在某个地方，待在那里的不适就会变少了。因此，在你的心智中，要求你内在的观察者比过去更多地注意到那些小事。因为就是在那些小事中，神圣状态最为频繁地展现它的面容。

凝视著一片草叶。凝视著一片树叶的形状。当阳光斑驳地透过森林并触及你的皮肤的时候，注视那阳光的品质。看着某个东西的色彩，它在你内在创造出一种感觉，无论它是一副画或是在一面墙上的一种颜色或一小点装饰物。注意到那个瞬间，当你回应并知晓你是一切万有之舞的一部分，而你所看到的事物仅仅是那等待着你的东西的一部分，它等待着你的回馈。

不要感觉你自己是一个处在痛苦中的实体，而是这支舞蹈的一部分，这舞蹈难以置信地复杂却是和谐的。让你的精神超越你身体的局限。你的宇宙越宽广，身体上的疼痛就越小了。

其次，为你自己发展一种意愿。当这个器皿碰巧处于大量来自肩部、脊椎、颈部、手臂的神经性疼痛的时候，在大量的搜寻之后，找到一种有益的意愿聚焦，因为这个器皿的基督徒背景，以及她对于科幻小说的热爱，她选择了两个聚焦点。一个意在拿掉身体上的恐惧。另一个意在拿掉心智上的恐惧。

为了拿掉身体上的恐惧，这个器皿使用了《圣经》上的一条引文。那条引文的意思是：「如果我活着，我活在基督中，如果我死去，我在基督中死去。因此，无论我活着或死去，我都在基督之中，而基督在我之中。」[1]

这句话一直允许这个器皿返回一种无惧的状态。无惧是和痛苦一同工作的关键。它是十分有帮助的。

另一个聚焦点改编自星舰迷航的第一版的简短措辞：「信心，最后的边境。」[2]

它有助于提醒器皿去拾起信心，跃入信心之中，把自己投向信心，不要等著被说服。那就是情绪上的无惧。它对于这个器皿就够用了。它很可能不会满足其他人。我们使用这个例子，因为这个器皿允许我们使用，因为它显示出你可以进行的工作种类，为了锻炼心智，好在和痛苦打交道方面成为一个运动员，。

剩余的资源单纯地是与认识到某些痛苦是值得注意的，而其他痛苦单纯地是噪音而不是信号。我们确

定，你正在探索的那种疼痛管理的方法将会为你提供很多很有帮助的资源。

此刻有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

发问者：我们在地球上拥有数个文化传统，它们已经发展了一段时间了，但有一些(文化的)趋势却是相当恒常不变的。在我们地球上的众多文化当中，大多数都是在这里发展的吗，或者是由那些来自其他第三密度行星的人们从主要地区带来的？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。你对「文化」这个词语的使用，我的兄弟，让我们很难在我们的讨论中变得准确。或许，我们会回答了一个你并未询问的问题，为此，我们表示歉意。

所有来到地球的、各种各样的星球团体的根本与基础的属性是足够地不同，以致于他们构成某种动态关系，如果被错误的弹奏，就是一串铿锵碰撞的音调。如果被正确地弹奏，就是一支胜利的交响乐。你们的人群确实在其原型心智的一些面向上是显著不同的，位于一个种族或行星团体和另一个种族、行星团体之间，。

在你们的很多的人群中，令人遗憾的事件的状况是一个来自火星的特殊种族和行星团体，它曾在亚特兰蒂斯(Atlantis)工作过，经过许多次历史的重复之后，此刻正在地球上经验权力，并在世界舞台上巩固它的地位，远远超越行星地球对其统治权的自然时间的感觉和思考的方式。我们无法称它为一个文化，因为你们的行星(人群)尚未允许文化发展到某个点，在那儿，行星地球各种各样的原型心智开始以它们许多的共同点来合作；(存在这些共同点)是由于所有人都是行星地球的公民，所有人都已经透过投生的大门来临。

在许多的行星实体和作为结果的种族团体中，你们尚未领悟到合作的可能性，那帮亚特兰蒂斯人[容我们如此称呼他们]的选择已经沉重地涉入阳性的侵略性和开战与征服能力的优势之中了，而这已经扭曲了这个星球上的所有实体所要给出的礼物(天赋)了。

在你们的行星上的确存在的文化是那些分布在这里和那里的小小点，在那些位置，你将会注意到有一种发光和正面的能量，这已经被很多人讨论过了。这样的灵性活力的中心可以被那些开始寻求直接体验这种能量的人所发现。常言说得真：当学生准备好了，老师就会出现。

我们鼓励你们考虑成为创造一种文化的过程的一部分。检查一下，你对于下列的文化知道多少：你自己的家庭文化、你的城市文化、你所在地理区域的文化、如其所是的，你的国家的文化？那已经失落的事物可以再次被找到吗？现在没有听到的歌曲可否再一次被唱出来？什么样的图画、尚未被老师和权威人物们所鼓励的东西、可以被画出来？当人们没有为了成为集体的一分子而放弃他们的创造本性，当人们没有花费时间于那些没有创造力却让人舒适的事物上，于是没有变得麻木，在你们人群的原型心智之中所潜藏着的创意可能性会是什么？

请问现在有最后一个询问吗？

发问者：我没有问题。我想要说感谢你们，为了你们以往的言语、那些能量，为了所有对于我一直在打交道的痛苦情况的帮助。我非常地感激。

我们是 Q'uo，我的姐妹，这是我们的荣幸。

现在有最后一个询问吗？我们是 Q'uo。

(没有进一步的询问)

若现在没有进一步的询问，那么我们将离开这个器皿及其团体，在太一无限造物者的爱与光中，离开你们每一位。

Adonai. Adonai.

原注

[1] 引文来自《罗马书》14: 8, 「我们若活着，是为主而活。若死了，是为主而死。所以我们或活或死，总是主的人。」

[2] 原初的《星舰迷航, Star Trek》的开场字幕是以「太空！最后的边境」的文字开头，《星际迷航》次世代系列也是如此。

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-8 篇: 爱与光早期资料 #52

Copyright 2005 L/L Research

周三冥想

1974 年六月 5 日 (上)

(无名者传讯)

(我是 Hatonn。)我们感到抱歉，在我们开始声音通讯之前，(…)花了一小段时间在冥想。我想要表达伟大的进展感觉，我们想要和你们分享。我们十分愉快地看见这类团体冥想的努力成果，因为经由你们的努力，获得必须的知识，在其中，我们至为珍惜的(…)；因为你们将学到必须采取的脚步，于是你们可以奉献人生于服务造物者，透过你们的团体冥想，这是可能的。

我们想要陈述，所有渴望我们的临在与指引的实体、都将接收到它；并且我们想要表达目前获得的进展十分令人满意。对于你们团体的进展，我们十分地欢喜，并且正在尽一切可能来帮助这个进程。

我想要在这个时候切换通讯到另一个器皿那儿。我是 Hatonn。

(长时间的停顿)

(无名者传讯)

我现在和这个器皿同在 (…)。在我们无限造物者的爱与光中，我们想要对你们表示星际邦联所有弟兄的问候。我们十分高兴地看到一个新的冥想团体的形成。我们认为这个团体 (…)的发展，对于那些你们要提供服务的对象。我们隶属于服务于无限造物者之众星球邦联，我们渴望以任何可能的方式、服务你们行星上的人群。我们不能提供服务给任何不渴望服务的实体。我们但愿，如我们说过的，服务你们全体，不过，我们觉察到，不是所有人都(愿意)接受，我们将服务那些渴望的人。

我们的服务，容我们说，相比于你可能对自己提供的

服务实属（…），而该服务就是每日练习冥想。因为通过冥想，你们可以获得知识，在你们的星球上，这知识将未来时代非常地必须。我们十分高兴能够得到机会来帮助你们的人民，看到在最近一段时间内、有如此巨大的人数接受我们想要提供的东西，这使我们欢喜。在这个宇宙造物的许多地区，我们已经提供服务给许多行星。你们的星球不是我们第一个来的地方。我们曾经表达，我们星际邦联不是知识的最终来源，而且，我们确实有，容我说，犯错的能力。因为我们自己也正在体验这个宇宙造物。

虽然我们存在于一个更高的觉知境界中，还存在着许多超越我们的境界。我们觉察你们现在的情况，因为我们曾经体验过你们在此时体验的东西，而我们

（…），容我说，属于下一个境界，渴望协助你们达成该觉知，那是我们已经通过冥想达到的觉知。我会在这个时候渴望和另一个器皿建立通讯。我是 Hatonn。

（无名者传讯）

我是 Hatonn。我再次和这个器皿同在，并想望补充，容我说，一条路线给居住在这个房间中的许多人。因为我们觉察你的行为、你的渴望。一旦你选择了一条服务造物者的途径，（我们立即觉察），因为我们恒常地处于内在，一直试图以任何可能的方式协助。我们觉察你的渴望，因为我们可以看见它们，你的爱与心智的渴望。那些爱的渴望真正让你获得知识，获得更高的[振动]。

就你想要探索的爱之渴望而言，我们经常多次强调，负面活动经常带着混乱进入现实世界。因为除非你的渴望真正地属爱，而不是属于（…），你想要

（…），因为在这两者之间有个差异：什么东西是对的，以及你想要相信是对的的东西。

因为你将寻求这一点，接着通过冥想（…）在这个房间中寻求知识。

我们必须强调，这条通往进一步知识的道路不能以这种方法寻求，因为我们知道，人类是依照造物主的形象所造的，并且有权行使自由意志，一个人得以选择他必须走的路径，以及他必须采取的速度。因为在你们的星球上，这是所有实体的自由选择。这就是为什么，我的弟兄，我们有更高的水平，以及有些实体有较强烈的渴望、达到更高的水平比别人快。我们可以，容我说，随它去（…），因为每个人应该学习的东西、学到的东西，将取决于他自己的学习速率。

我想望在这个时候、尝试调节新的管道，如果有此渴望的话，（…）。我现在要尝试移动这个通讯。我是 Hatonn。

（无名者传讯）

G:（…）我们都知道，你们渴望去信服，我们过去是你现在的样子。渴望通过（…）这个进程。我的朋友，这是一个适当的愿望，并且依照你渴望的程度，你就将获得它。自由选择，因为在你渴望那真实的的东西的每一刻，你都在和许多，许多的灵魂共融，它们充满了光、喜悦、狂喜。我们只有一个问题给你，我的朋友。

进步的路径是（…）。只有非常，非常小的部分，是你可能不从中学到的。我们不是在谈论环境可能必须的指引，但（…），我们正在谈论智力本质。智力本质，我的朋友，一直是我们的专业，多年来我们已经提供给那些正在寻求的人，它已经作为路标，介绍许多人去到他们正在寻求的东西。没有背景；我们为你提供的话语仅仅是一个标志牌上的箭头。重点是你必

须谁走这条路，重点是你必须寻求，你正在寻求（…）。我们不会停止对你们说话，我的朋友，确实不会，但是，当你和我们的联合越来越靠近的时候，在这个通讯中，你的部分的重要性变得越来越至关重大。因此，我的朋友，从这些领域中，寻求你渴望的东西，寻求你的信心、希望、爱的源泉。因为我们、为数众多，正在等待，每一次当你找到多一点点你的天赋权利，我们都为此欢庆。

此时，我想要再次尝试接触另一个器皿。我是 Hatonn。

（无名者传讯）

我再次和这个器皿同在。我们对于今天傍晚、你们已经历过的（…）感到抱歉。在建立通讯中，存在着一些困难。我们不想延长本次集会，并且想要陈述而不冒犯任何在场的实体，我们觉察到这一团体形成的宗旨。它的目的是，如你可能说的，适当的、对于你们团体的所有成员有利。我们不想详论这一点，因为它就在那些渴望这点的心智之内... 我们谈论的东西。至于实现这愿望的手段，那是你的选择。

容我说，我想要尝试建立今天傍晚的最后通讯，和被称作 Don 的器皿一起进行。我是 Hatonn。

（Don 传讯）

我和这个器皿同在。我是 Hatonn。我和你们同在，我的朋友，在我们无限造物者的爱与光中。能够使用如此多的器皿进行通信，真是一种特权。我们已经，持续你们的许多岁月，试图通过你们星球上的一些团体、尽可能地和地球人群建立联系，前提是他们渴望我们的通讯，接着这些团体和我们一起服务，把我们对于这个造物的知识带给他们。我们有很多东西可以提供给地球上的人类，但首先他必须渴望它，然后他必须接受它。不幸的是，很多人要嘛不承认我们带来的东西的价值，要嘛不需要它。这使我们伤心，但如果这不是他们的渴望，那么我们就不要把它带到他们身边。

发问者：Hatonn，我有一个问题。

（Don 传讯）

我觉察你的问题。把你渴望的东西给予你，这是一种特许。我们邦联是全世界人类的弟兄。这是不可改变的，因为我们，以及遍及全宇宙的弟兄（姊妹）事实上皆为一，我们必须为他们服务，如同我们服务自己一样；而我们必须理解他们的渴望，如我们理解自己的渴望。地球上的人有很多需求，但他真正的、唯一的需要是理解。因为当人，在这无限的创物的任何地方，理解了，那么他就没有更多需求。我们的造物主，我们所有众生的天父，想要祂所有的儿女都展现爱，那是祂在创造中表达的爱。在展示这份爱的过程中，作为回报，他们会获益，确切地、完整地领受他们应得的东西。地球人已经失去了对于这个单纯(简单)概念的认识，并且已变得困惑。很难把这份单纯理解给地球人，虽然是他需要的东西，因为他已经在他的意识之内迷失得很深。出于这个原因，我们要求那些听见我们的人敞开自我去使用他们内在的知识，透过冥想取得；好让他们得以返回那创造他们的知识、爱、理解；再一次，活在本是他们的光之中，在光中受益。

在这个时候，我们很多的太空船围绕着你们的星球。他们在这里的目的只有一个，服务他们的兄弟（姊妹）。而这份服务是否被接受则取决于地球上的人。不管他是否渴望接受这种服务，他都可以使用它。唯一必须的，就是他觉察到他的渴望。唯一必须的，就是

他觉察到自己。地球人已经失去了对实相的认识。他正生活在支持他每一个需要的星球上，不过，他已经失去对于这个实相的眼界。一种大气包围着他，每一次呼吸支持他的生命。食物大量地生长在植物的表面上，他获得支持，不过在地球上，人们已经忘记大自然(creation)提供的各种简单服务，经由他不平衡的渴望，到达一个完全无知的位置，不知道他确实就是无限造物者的一个单纯小孩。

人不必为自己寻求食粮。唯一必须的，他要寻求理解，寻求去服务，然后造物主的礼物就反映在他身上。因为这点就在起初思维之内，该思维创造一切存在的事物。地球人已经失去对于这些简单想法的觉知。通过冥想，返回这个觉知，然后，人类将再次拿回自己应有的位置，由他的造物者提供的、爱的位置。

在地球上，人可以寻求很多事物。他可以沿着许多途径寻求。有许多目标可以在他的思考中产生。然而，在他寻求了所有这些途径，在他成功达到所有这些目标之后，他简单地发现，只有一个值得追求、值得探寻的目标。这个目标，我的朋友，就是理解创造他的爱。他一直有该理解，就在他的里面，因为遍及整个宇宙造物，该理解在所有人之内。我们，服务于无限造物者之众星球邦联，只是在这里引导地球人向内，对他展示他的目标之所在。我的朋友，对于所有人，它都坐落于相同的地方。无论他是否被限制在一颗星球[好比你们的地球]的表面上，或者他和我们在一起，或在任何其他地方，都在一个无限的、完全仁爱的宇宙造物之中。

我要在这个时候离开该器皿。我是 Hatonn。

Adonai vasu borragus。

周三冥想

1974年六月5日(下)

(无名者传讯)

我是 Hatonn。我和这个器皿同在。很荣幸地，再一次和(…)。我的朋友，在我们无限的造物者的爱与光中，我向你们致意。一如往常，接触这个团体是很大的荣幸。我们觉察到已经发出的问题，我们将尝试转移这个通讯到名为 Carla 的器皿，好满足这个请求。我们必须保持耐心。

(Carla 传讯)

我是 Hatonn。这个器皿似乎有点不情愿就这个主题发言，但是，我们正试图达成一个接触，这将有可能使她信赖我们在这个主题上的想法。如果你愿意保持耐心，我们将需要一段时间。

你们谈到的这个人是一个有些罕见类型的实体。他是那些已选择投胎在地表上以援助地球人的实体之一。他大部分能够做的事取决于那些觉知领域—在这个星球上，他已带入此生的东西。如果不是因为这个人是一个你可以称之为有些先进的存有，他不可能被用来作为一种管道。关于他的每一个经验，他都是说真的；在星际邦联中，也有一些实体给了他特定的思想存取入口，这导致他能够行使他自然的天赋，以这样一种方式，他能够帮助你们人群。

这是一种实验，我的朋友。有很多这样的实验。有很多很多的接触。这些接触各有不同。某些接触，好比我们刚才说的这一个、非常地雄心勃勃，而有些似乎不那么有野心。然而，能够接触许多器皿对我们是一个伟大的协助，因为每个管道对于他的环境都有一种无法形容的效应。

我试图继续，然而，由于在这种通讯中，我们必须使

用的控制额度，并且由于这个器皿的疲劳，我们发现越来越难以维持令人满意的接触。因此，我们将试图通过另一个器皿继续。

(无名者传讯)

我再次和这个器皿同在。我是 Hatonn。有时候，要以一种你们可以理解的方式表达即将发生什么，这是困难的。如果要领会对于这个人的理解，这会是必须的。我们，隶属于无限造物者之众星球邦联，觉察到他的活动和能力，你们人群认为是奇蹟一般。我很抱歉，(…)是不可能的。然而，正如我已经通过其他器皿说了，在地表上，发生了很多实验。这只是其中一个。有一个计划正在进行中，要唤醒你们星球的人群、拿回其合法遗产。这一计划有许多面向。有很多来自宇宙造物其他地方的实体参与，包括我们。以一种确切的、直接的方式进展，这是非常困难的，某些东西必须在很少量你们的时间中、被带到你们人群当中。这是此时给他们的唯一可能性。我们将在未来，试图给你们一个更大的理解，关于你们在这方面的寻求。然而，在这个特定的时间，这是困难的。此时，我们即将离开。

Adonai vasu borragus。

(译注：由于本篇传讯的录音品质不佳，以致于在某些段落可能语意不清，请各位读者见谅)

(V)2016 Translated & edited by c.T.

Q'uo 文集 第 23-9 篇：来自火星的灵魂

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2006年三月21日

行星光之工作者杂志 (Planet Lightworker

Magazine) [1] 这次投票选择的问题：在先前的一次冥想中、提到了来自火星的灵魂，因为对他们的环境的破坏、他们无法在那里完成他们的第三密度周期，而他们现在正作为这个行星的服务员。你能够告诉我、他们有多少人，他们什么时候来到这里的，以及在他们当中、大多数人正在做什么？

原注：[1] 行星光之工作者杂志：

www.planetlightworker.com

L/L <wbr>Research 来自火星的灵魂

(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，在祂的服务中，我们今晚来到你们中心。能被你们寻求的圈子呼唤真是荣幸和快乐，可以在你们今天的问题上与你们分享我们的想法，我们感到荣幸，你们今天的询问跟那些从红色星球[火星]来到地球的实体有关。

然而，一如既往，我们会要求每一位听到或读到这份资料的人，要求每一位都承担起责任，在我们所分享的那些想法中、分辨那些对你有意义并似乎和你共鸣的想法，以及那些似乎完全没有击中靶心的想法。如果你们与我们今天所分享的想法没有共鸣，请将它们留在后面。如果你同意那样做，我们将自由地与你们谈话而不用过分地担心我们会侵犯你们的自由意志或妨碍你们演化的进程。

我们乐于和你们分享关于那些来自你所称呼的火星的实体的信息。然而，在传达这些信息之前，我们要先

谈谈我们对于这个信息之重要性的理解。

对于那些灵性原则、在你们的寻求中也许对你们有所服务，我们极其乐于与你们谈论那些原则。关于你们星球上各种各样的人群从何处而来的信息，那是相当枯燥且呆板的信息，我们无法将大量的灵性意义灌输于其中，我们只能间接地提及在那些红色星球的人们身上发生了什么事情，以及在某种程度上谈到为什么事情会超出他们的控制范围。因此，我们会要求你们，在寻求这种关于来自红色行星的移民的时间点与情况的信息之际，知晓我们的声音是一种爱的声音。

具体细节永远都不会和所有这些细节的来源一样地重要，即太一无限造物者。在这个富于创造的幻象世界中，无论你来自何处，或你将前往何方，那种爱创造了所有行星、它们的航向、宇宙中所有的神秘，它也创造了你们每个人。

因此，无论那些细节是多么有趣，我们要求你们把自己的想法的一部分保留给爱本身，保留给那伟大的造物者，祂让一切万有带入显化的状态，包括你们每个人，无论你是否曾经是红色行星上的第三密度的一部分。

我们将向你们讲述关于一系列的人群抵达地球的故事，他们的目的是加入第三密度的体验，和那些少数真正从第二密度的地球毕业到第三密度的本地人一起共享的第三密度。

在这些抵达的人群当中、首先和最大的一群就属火星。火星的实体们在他们的行星上的政府营运过程中做了一些决定，这导致他们的行星地表的自然环境改变，从一个对于第三密度的肉体载体相对舒适的行星、变成了一个完全不适合于第三密度载体居住的行星。他们无法在火星上的第三密度完成选择的密度之周期。

这颗行星的守护者们来到土星议会面前、请求许可把那个人群迁移到地球。在那个时候，行星地球上可以供物质性使用的第二密度载体是第二密度晚期的类人猿身体。守护者们觉得，通过稍稍增强这些类人猿的身体，让祂更加仔细地清晰表达面部特征、通过改变身体的设置于是祂就能够直立起来，并且改良肉体载体的灵敏度，尤其是双手的灵敏度，接着，在其头脑中创造更大的容量。实质上，他们创造了一个崭新的、改良的类人猿身体，它看起来相当像你们正在享受的身体。

在你们的几百年的时间中，守护者们在那个时候发现，他们已经犯了一个他们认为的错误，因为创造了这个新的、改良的类人猿的身体版本，最初是给来自火星的居民所使用，随后，来自行星地球或来自其他地方、要进入投生的灵魂都在使用，这原因是简单的，它的确是一个新的、改良的肉体载体，看起来，比较便于进入的灵魂及其指导灵系统使用。

守护者的错误是在创造更好的肉体载体的过程中，带着这样的态度：这些肉体载体是更好的，而居住在那些肉体载体之中的实体是特别的。自然地，当守护者将到来的人群小心温柔地放在行星地球上，以便于他们再一次开始从事他们对爱的寻求的时候，守护者非常喜欢到来的人群并对他们感到极大的爱。

他们所没有预料到的事情是，这群人会觉得自己是特别的。他们觉察到，他们的智能要比在当时居住在地球上的其他类人猿种族更加强有力。他们感觉到自己享有特权并且是特别的。他们在自己的内在创造了一种「比…更好」的态度。

那些来自红色星球的存有的能量天生多少有些激进、易怒。他们已经在其家乡星球上展示了这种攻击性和发动战争的能力，他们已经成功地破坏了那个星球的地表、使其不再是一个第三密度生命可接受的环境。他们携带着这些偏见进入这颗星球的第三密度之中。

在行星地球上，你们第三密度周期的最开端大约在以你们时间计算的 7 万 6 千年之前。火星人群体首先投生在你们称之为中东的地区和非洲的一些部分，那些地区是当时在地球上、他们的人口最密集的地区。逐渐地，他们成为你们现在知晓的穆斯林教徒、犹太人、巴勒斯坦人，以及其他中东后裔的人群。

随着人群的迁入，接着开始他们投胎的循环以取得经验、学习爱的课程，他们扩散开来，逐渐成为你们现在知晓的：俄国人与东正教会、基督徒教会，罗马天主教会和相对的基督新教教会。所有这些人群大量「夹杂」著那些最初从火星而来的人群。

你将注意到这些实体包含了信仰唯一神的人群的大部分。信仰太一造物者的有益的一面是：相较于假定很多神明的解决方案，它更加接近造物者之奥秘。我们的理解是：万物为一，无限造物者是单一的，如同祂的宇宙和造物。

信仰唯一神的不利一面是：你信仰只有那一个神，并且只有以某种特定的方法去信仰，你的灵魂才会到达天堂。这在宗教信仰中创造了一种偏见，常常在那些如此相信的人们心中创造政治性的思想，即他们的道路或公路[如这个器皿会说的]才会到达目的地。

你将注意到，在穆斯林教会、基督徒教会、犹太人的教会中，有一种强烈的倾向，要把他们的成员当中、某些不相信教条[他们坚信为真理]的人排除出去。那么，信仰唯一神的这种能量倾向，当人们开始把那种宗教用作一个爱的课程之跳板时，就有其深具挑战的面向了。

如果你查看那三种宗教信仰中的任何一本核心著作，你将会发现在那三种教会之间、对于合一非常相似的一种神秘理解。然而，对于过著一种日常生活的实体，教条式教会的倾向就是非常地排外、评判的，于是一个实体会从根本上被告知：「你要嘛相信我们信仰的方式，否则你就会被死后陷入地狱的其中一圈。」他们接下来就会觉得，劝诱他们所遇到的人改宗，并尝试去在他们的内在创造那种偏见，这是获准的、甚至是值得向往的作法。

基本上，这些行动的巢穴或网络是守护者在 7 万 5 千年前对这些肉体载体做出太多改良的最终结果，创造出骄傲与自大、作为一种与生俱来的权利，属于这崭新的、改良的人类种族。你在此刻仍然可以看到那些能量在你们地球世界中展现自己。

那些来自火星的人正在做什么呢？如 J 实体先前开玩笑地说过的，他们在管理你们的国家，在为你们停车，照顾你们的孩子，做其他每一件你能够想到的人

类事务。因为有百万、千万来自火星的人。他们此刻全都是在第三密度之内的人，正在努力学习著爱的课程。

那些来自红色行星的人中有很多人已经赢得毕业进入第四密度的权利。他们已经在意识中达成那种转变：从恐惧转向爱、从战争转向和平、从疑虑转向信心、从绝望转向希望。来自火星并不是一种污名 (stigma)，对于任何一个出生于某个基因传承的人，也不算是任何污名。

这并不是说，你所栖息的肉体载体并不重要。它应该被荣耀、尊敬并且被爱，因为它已经献出它的生命，这样你的意识就可以在行星上行走并学习你来这里要学习的课程。正是那个身体，它的双手能够伸出去执行你为人类同胞进行的服务。正是那个声音，唱出了对太一无限造物者的赞美。没有你的身体，你就无法拥有的人生。

但在同时，完全地认同那携带着你的身体是不好的。因为身体如果被粗心大意地使用，而没有被恰如其分地欣赏，它将倾向于想望去支配心智与人灵。它拥有强烈的本能，不是因为基因的改变，而是因为与生俱来的第二密度的传承。它本能地想望去交配、形成一个家族部落，收集各种资源好让其部落可以活下去，并且去保卫那些资源，如果必需，誓死保卫它们。

我们会注意到，就我们的谦卑意见，你们政府此时的一些行动严重地受制于那些本能的影响了。你们处于第三密度的终点，正在进入到那个毕业的时刻。那些不选择要毕业的人将必然地退化到第二密度晚期的本能，因为他们准备在其他地方开始另一个第三密度的周期。

我们愿问问你们每一位、对那些火星人的历史带有共鸣的人：「你希望向前跃进一步，从那个敌意的梦境中醒来吗？」

如果是这样的话，那么你拥有每一项必须的能力，你很可能已经做出选择、转身背对暴力和负面性，选择爱作为你的表达、你的存在、目标。我们鼓励你相信自己，并把你拥有的一切都投入，达成这个转变。还不会太迟。选择爱的决定是短短一个心跳之间的事情。每一个选择爱的决定都是短短一个心跳的事情。

现在，我们请问是否有一个后续问题？我们是 Q'uo。

(没有进一步的询问)

我们是 Q'uo。我们听到的沉默告诉我们、你们已经用尽了今晚的问题了。在那种情况下，我们仅仅希望表达我们的感激，因为获得请求、加入你们的寻求圈。我们是 Q'uo。在太一无限造物者的爱与光中，在祂的平安与力量中，我们离开你们。

Adonai. Adonai, 我的朋友。

Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-10 篇: 无形的访客

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想
2006 年三月 18 日

来自 A 和 R 的问题：（由 Jim 朗读）第一个问题是：A 体验到一种探访，来自一个看不见、却可以听见其脚步声的人。你们能够提供任何你们感觉可能有帮助的评论或想法，好更多地学习这种体验？

(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致意。作为我们为造物者服务的一部分，我们在今天来到你们中间。感谢你们邀请我们出席你们的寻求圈。能够被如此地呼唤真是一种极大的祝福与荣幸。能在你们的美丽与奉献中休息、这已经是一件令人高兴的事情了，我们为了你们留出这段时间来寻求真理而感谢你们。

一如既往，我们会请你们在聆听我们的想法的时候，使用你们的分辨力。对于我们的想法当中、任何似乎没有共鸣的想法，小心谨慎地忽略它、把它放在一边。这样，我们就可以提供意见而不用担心我们会侵犯你们的自由意志或你们的演化进程的神圣性了。
(暂停)

你们今天为 A 实体询问、涉及创造幽魂效应的实体们，你们想望知道如何处理这种多少有些令人不安的现象。凝视你的情况，我们看到它落入未知访客的一般性范畴。对于活在行星地球上的人们，被他们无法解释或无法看到的灵体拜访，这是比一般认为的、要更平常的事情。

内在层面挤满了许多实体，包括所有的种类、极性、导向、性质。那儿有一些机会点，各种各样的实体能够在那些点和那些刚好对更精细的振动[容我们说]敏感的具肉身的存有互动。这就是发生在被知晓为 A 的实体身上的事情了。

我们可以观察到，通常来说，有三个探访的范畴。我们划分为三、不是根据特定种类的访客，而是根据访客的导向、无论被体验到的访客是怎样的。

第一种导向是正面和服务他人的。贯穿整个人生在一个人周围有许多服务他人导向的实体，当一些有爱的心被打开并且一个寻求的个体已经做出提高极性的选择，那一群实体、想望将自己和这样一个光与爱的来源联系起来，就会变得更庞大了。

有一个很大的范畴是未极化的接触者。这些接触者包括淘气的灵体，基本上就是多管闲事的路过者，当你在玩人生的游戏时，他们在你的身后窥探，还有其他一些实体，他们既不要帮助你，也不要伤害你，而是简单地成为一个目击者、看着正发生在一个特定实体身上的事件。

第三个探访的范畴可以被描述为负面性或自我导向的。服务自我的访客的标志是那些不舒适、离间、沮丧、激怒的能量。当没有沟通交流的时候、当涉入的个体没有以可感知的方式接收到来自一个服务自我的访客的、可听到或可接收的

讯息；那么该接触者的负面性就可以从伴随着这类接触的不舒适而被推测出来。

要记住的是：自我是神圣而不可侵犯的。在你们的文化中、有很多令人害怕的故事、关于一个具肉身的存有被那些内在层面的灵体附身。百分之九十九或更大比例的故事是被严重曲解的。

因为你们的文化倾向性，当任何事情是无法被经验上的数据所解释的时候，你们特殊文化的心智中就有一种天生的偏见被创造出来，反对这类信息的正确性。因此，任何无法被清晰可观察的事实所解释的探访、都将被怀疑甚至被认为也许完全没有发生过。

如果你们的人群中有些人在感觉到这种体验的时候、希望逃开，这对我们是可接受的。然而，我们会建议，对于这样的被陪同的感觉而言，以某种方式或形式假设你的确正在被陪伴着，这是更有技巧的回应。那么，为什么你会被陪伴的问题就会变得有趣了。

在不冒犯 A 和 R 实体的自由意志的情况下，我们无法比这叙述更进一步了。所以，我们会在此刻请求第二个问题。我们是 Q'uo。

Jim: A 实体感觉这个存有或来源多少有点不友善。在他决定是否应该尝试跟这个来源沟通这方面，请提供你们觉得可能有帮助的灵性原则或想法。

我们是 Q'uo，觉察了你们的询问，我的兄弟。如这个器皿非常清楚地知晓的，和一个看不见的实体进行一种对彼此有帮助的接触，这是一个微妙纤细的过程。来自你们行星的无形或内在领域的实体有很多，他们和那些投胎在你们星球上的人们之间的互动是为数众多的。

在人灵和肉身之间的相互作用中、一个很大的范畴是自我及其指导灵系统之间的相互作用。你的指导灵系统，以这个器皿的话说，即圣灵，以 Ra 社会记忆复合体的话说，即高我(higher self)。在弄清楚你的指导灵系统真的是谁这方面，根据后一种说法的结构对于思考有帮助，因为你的指导灵系统不是一个在你之外的实体，毋宁说，它是你进入更大自我一个接入点。

你是一道灵魂光流的一部分，你的灵魂光流没有和任何特定的空间或时间拴在一起。在形而上的世界[时间/空间]中，一切事物都发生在一种环形的普遍存在之中，就一个人拥有的、任何朝向中间或你的投生来源的经验而言，它们全都同时发生并倾向于被收割，这样你在所有转世所学到的事物都正在被收割到该灵魂光流的中心。

当你现在所体验的、穿过各个密度的长征完成的时候，所有的收获物都将献给太一无限造物者。那么，造物者将学到更多关于祂自己的事物，比祂以前知道的更多了。在你生命中的每一刻，随着你增长有趣的信息并逐渐消化和理解越来越多你所见的事物，这就是你献给太一无限造物者的礼物了。

无论如何，和你的高我之沟通是一种独特地受到保护的活动。实际上，在推荐 A 或 R 实体进行活动这方面，这是我们唯一觉得相当舒适的情况，我们推荐你们寻求和自己的指导灵系统进行有可能的对话。这样一种交流完全发生在一个人自己的受保护的心之内。在这种沟通中、没有任何外在的干预有可能发生。

对于那些没有完全地习惯于根据本能、直觉、洞察力而行动的人，打开这样一种通讯可能多少有些困难。直接的感知大道几乎完全被你们的文化价值观所阻塞和抹黑了。因此，甚至是那些拥有非常敏感的天性的人、察觉到比他们所能够解释多得多的事物，他们仍然不会倾向于对于开放这样一种沟通感到有自信。虽然如此，开放这样的沟通相对是容易的。一旦开放和你的指导灵系统沟通的目标已经被决定下来，它单纯地需要耐心和坚持。

当一种能量感觉起来有敌意的或令人不舒服的时候，一个人的指导灵系统的记号就没有在场。在这样一种情况下，我们绝不会建议尝试去与这样一个来源或实体创造一种交流。这一点的原因是任何实体的人格在形而上工作方面相对未成形的特性。

在一个实体做好准备开始考虑跟任何被感知到的灵体交流之前，有一种非常明确的锻炼必须被着手研究、掌握、唤起，并且被追寻。人类的人格特性就是这样的，除非小心谨慎、任何开放沟通的尝试都将是困难的、有缺陷的，或甚至对那个尝试去开放沟通的存有之完整人格外壳是有害的。

那么，在开放任何种类的通讯之前，需要做的事情是去通过一个漫长的过程，在其中、一个实体发现他自己、定义他的本性，并且彻底地探索那些他正在为之而活着并愿意为之而死去的原则与中心主题。当一个实体非常充分地知晓他自己以致于他了解了他所立足的地基时，他接着就成为形而上世界[属于时间/空间]中的一个实体了。第一次，他已经达成了一个人格的锻炼。他已经检验了自我。他觉察到他相信的是什么、他所爱的是什么，他会对什么事物感到最有热情，他为了什么而活，如果需要的话，他会乐于为它失去自己的生命。

当一个实体已经获得那种自我知识的极致之际，那么他就准备好跟其他灵体对话了。然后，他能够挑战它们并且说：「如果你以这个原则之名前来，那是我为之而活、为之而死的原则，那么我将和你谈话。如果你不是这样，那么你必须离开。」如果那个实体无法面对你的挑战，他将必然要离开。

要能够进行那种挑战，彻底地知晓自我，这是一项长期的工作。如果 A 实体想望和这个实体交流，那份工作仍摆在他的面前需要去进行。这绝对不是一件可以掉以轻心的事，或者因为心血来潮而做的事，或因为它可能很有趣就去做。这个器皿已经看过一些人格在某个内在层面的实体的能量重击之下崩溃，这种实体是不负责任的、毫不关心他人，而那个无形实体如此乐于冲破并进入物质世界，以致于该实体并不在意它对于它所夺取能量的那个存有的人格会造成怎样的伤害。如果 A 实体已经决定他渴望和这样一个如他描述的实体通讯，我们鼓励 A 实体要非常小心谨慎并且深思熟虑。

现在请问有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

Jim: 关于 A 与 R 如何能够成为他们的年轻侄子的灵性成长中的一个有益部分，请提供任何你们觉得会对他们有帮助的想法。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。成为一个孩子的人生中的美好事物的一部分，这是一份非常珍

贵的礼物，我们礼敬 A 实体和 R 实体，并为他们喝采，因为他们想望去成为那些和他们相关的孩子的灵性发展的一部分。

成为一个孩子的生命中的美好事物的一部分，R 和 A 实体已经在进行这个过程的开端，那就是单纯地用他们全部的心去爱这些孩子并祝愿他们好。无条件爱的氛围在一个年轻孩子的身上有一种惊人地强大影响力。在这样一个世界中，就一个孩童的生活意义而言、在其中几乎没有任何事情不受质疑，而一个孩子通常在其中学习如何成为社会的一部分，这样一个溺爱叔叔的存在肯定是令孩子感激的。要确信，那些你爱的人觉察到你的能量，并且感觉到那爱的阳光如同温暖与疗愈。

当孩子周围的实体以一种灵性导向的方式活出他们的人生时，这对于孩子们产生一种强烈的影响。因为孩子们能够看到灵性是一个每天的、日常生活的一部分，它不是某种在周日或假期才进行的特殊事情，而是生活的例行程序的一部分。

在你们星球的演化的这个时期，那些是孩子的实体是非常特别的。他们因为非常具体的原因而在此刻进入地球的层面。对于他们，碰见那些概念：即每一天都在静默中花费时间、把一个人的生命奉献给服务他人。这是非常有帮助的经验。

对于一个人正在做的事情进行说教或甚至谈论它，这些都没有必要。唯一必要的就是去活出那种人生、于是整个人生都被视为神圣的。然后，当诸如你们的侄儿之类的实体和你们联系时，他们就体验到那灵光的神圣性了。

在某种程度上，就形而上层面而言，它和认真地对待自己相比，都是一样微妙和单纯的，接着创造一种反映该灵性优先[顺序]的日常生活。当一个年幼的实体看见一个成熟的个体把他的时间完全花费在诸如食物、喝酒、游戏以及诸如此类的自我沉溺的事物上，该(年幼)实体就会开始假设那就是尘世生活的全部与实质。

然而，当一个年幼的孩子和一个日常寻求静默的人一同体验生命时，他的远景和选择开放了。他发现大量可以从中选择来花费时间的事物。他没有被物质性世界所束缚，因为如果他没有认识一些人、拒绝完全在物质性宇宙中过生活，这孩子可能就会被物质性所束缚。

当你神圣地活出你的人生时，那能量也将闪耀而出、让你的侄子观察到。如我们先前说的，你无需去说教。的确，我们鼓励你们仅仅随意地给予一两个想法，就不用说更多了。年轻的实体在观察力方面是明智的。当事物出现而他们碰巧留心时，他们的兴趣将以一种有机的方式被点燃。

注意到可能有什么样的某个特定时间，对于你来说恰恰是向他们提供一粒思想种子的合适时间。不要觉得你必须演说或教导，毋宁、成为你自己。让你的心保持开放，允许太一无限造物者的爱与光的自然发光通过你放射。重点在于、在你穿过一天的过程中，持续不断地觉察当下此刻。把你自己带回到对那种爱的察觉。允许那爱与光留在你的生活中，即使当它成为了完成一天职责的例行工作。持续返回那个忆起的空间

中，在那里，你与存有的核心连接在一起，而它全然地被包含在神圣生活的事务之中。

因为你真正地打开你的生命、向上通往完全的潜力，而你作为太一无限造物者的火花，作为那造物者之原则的一部分，你拥有怎样的潜力。你是这个宇宙[包括

地球、海洋、天空、群星]的共同造物者。你可以选择大量发生在你的经验中的事情，带着真诚和奉献、聚焦在那些你感觉到值得纪念的事情。

就是这种奉献，容我们说，奉献给对的生活将鼓舞你的生命，让你的能量结晶化，并请澄清你的能量，于是你所建立联系的那些孩子就会知晓他们正在触及一种强烈、强大的正面能量。童年的天生好奇心将打开那孩子的心智、惊奇于你所拥有的东西，而人际关系将从那里、以一种完全有机的方式绽放。

我们为了那鼓舞该问题的爱而感谢你，我们祝你拥有每一个机会向你周围的人提供爱与光。

现在有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

Jim：第四个问题：R 的前任配偶已经离开，他们的关系已经结束。然而，他仍然感激他从这段关系所接收的学习。在不侵犯他的前任配偶的现在生活或他的自由意志的情况下，R 想知道任何方式、能够对他的前任配偶提供一种形而上的帮助。

我们是你们所知晓的 Q'uo，觉察了你们的询问，我的兄弟。我们感激 R 实体在询问这个问题中的一丝不苟。因为，实体们相互彼此给予的那些对于健康良好和运气好的祈祷和祝愿竟然有可能成为一种侵犯，实体们通常不会想到有这种情况。的确有一些方式使得一个应该在单纯祈祷的人会侵犯(对方的)自由意志，我们将尝试描述这些情况。

当一个实体无法释放激发了一次已经结束的人际关系能量动力的时候，在祈祷的过程中侵犯另一个实体的自由意志，这的确是可能的，因为该实体和另一个实体之间的联系并未被适当地断开。

如果在 R 实体的头脑中、对于这种能量动力关系尚未被完全切断有任何疑虑，

那么，我们会建议 R 实体独自一人，或者他和先前的配偶一起，创造一个仪式来声明一种对该关系的有效、最终的结束。

如果这是与前配偶一起完成的，那种能量的练习将是完整的结束。

另一方面，如果这个练习是独自一人进行，而没有前配偶在场，那么我们会建议 R 实体写下结束的仪式、并把它大声表达出来，当那个创造完全结束的仪式结束之际，我们建议他拿起那张在其上写着仪式内容的纸，要嘛把它烧成灰，要嘛把它埋在土壤里。

如果在分手上有些困难，较好的方式是把那张纸烧成灰，接着把灰烬吹掉。

如果在分手上没有困难，相反地，双方一致认为现在就是分手的时候，因此没有涉及困难的感觉和不快乐

的结局，那么较好的方式是简单地把那个关系送回大地。那就是我们建议把那张纸[上头写着结束仪式的内容]埋起来的情况了。

不管在哪一种情况下，当一个人开始对一位挚爱的实体进行一种有意图、有意识的祈祷或祝福之前，完全地确认能量性的结束，这是很好的。

再次地，我们向这颗充满爱的心致敬，那颗心属于询问这个问题的 R 实体。了解到这点是很好的：一个人在一辈子中、以一种有意义而深刻的方式建立联系的所有实体，如 Ray 实体所说的，也许以这种或那种情况，都是由于这样的关系存在着痛苦。这经常是任何两个一起度过深刻时光的实体的情况。

改变的过程涉及不舒适。两个尝试在一起学习的灵魂的动态关系创造了很多成长的机会。结果是，两个一同成长的实体在关系中体验到大量不舒适，这是相当常见的。这不是因为其中有不相容性，毋宁说，这是因为一起学习的灵性存有带来不可避免的效果。两个如此强有力、一同努力学习的存有的效果是让每一方都成为彼此的一面镜子，这样所有那些你不希望在自己身上看到的事情，你的伴侣就会体贴地为你提供一面镜子，于是你就可以更好地看到了。

从灵性的观点来看，这似乎是一种困难。因为，若要进入开放之心，自我的每一个尚未被自我钟爱、接纳、祝福的部分都必须被带到自我面前，好让你可以去爱爱上全部的自我的工作，而它包括了看起来不那么吸引人的阴影面。

一旦该工作完成了，把两个人之间的任何滞留的能量性动态关系断开，接着在任何时候为对方祈祷，都是完全可接受的。你正献上祈祷给那个实体的高我，而不是给那个实体。而那位高我、圣灵，将导引那股爱的能量到它需要前往的地方，或者如果那能量是不适合的，它将钟爱地使它转向一旁。只要在两个人之间没有一种能量的附着，这就是灵性规则在显化了。

我们发现我们还有时间，而这个器皿拥有足以再接收一个询问的能量。

是否有另一个询问？我们是 Q'uo。

（没有进一步的询问）

我们是 Q'uo，随着我们通过这个器皿的耳朵、听不到问题了，我们相信已经耗尽了这次集会的问题了。容我们说，这过程是怎样的快乐呀。再次地，我们请求你们小心谨慎。思考我们说的内容。如果在任何地方有一个谬误的音符，请忽略这信息，因为我们不希望成为你们道路上的一块绊脚石。

我们是 Q'uo。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai。

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-11 篇：指导灵的角色

Copyright 2006 L/L Research
特别冥想

2006 年四月 1 日

Jim：我们今天的第一个问题的焦点是在扬升过程中、指导灵扮演的角色。我们想让 Q'uo 告诉我们、这种角色是什么。

（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。我们今天在造物者的服务中来到你们中间。感谢你们请我们加入你们寻求的圈子。能与你们在一起，并为你们的振动之美和寻求真理的强度感到惊奇，这同时是一种荣幸与巨大的祝福。一如既往，我们要求你们每一位在考虑我们所提供的想法的过程中、使用分辨力。如果它们和你们有共鸣，请随意与它们一同工作。如果它们没有共鸣，请把它们留在后面，我们不愿意成为任何人的一块绊脚石。我们感谢你们这方面的考虑，我的朋友。

你们今天询问在扬升的过程中、指导灵的角色。我们发现这个问题多少有点幽默，因为这个器皿在过去几天中、一直在工作一份来自圣灵[这个器皿的指导灵]的通灵手稿。因此，这个器皿正沉浸于那种友谊关系和安慰之中，这就是每一个实体的指导系统的角色了。

你的指导灵系统，无论你是用基督徒的术语把它描绘为圣灵，如同这个器皿一般，

还是以其他的方式来描绘它，它不过是造物者与受造者的相互交织之意识的一部分。你绝不会没有你的指导灵系统。

当你考虑指导灵的时候，一个要记住的关键概念是：它的菁华是什么，而非它采用什么外形或形状。那个贯穿整个人生、陪伴着你的灵的菁华是无条件之爱、绝对的支持、无尽的怜悯，以及一种理解上的清晰度、接收八度音程密度的全部范围，而你正在其中享受意识。

它不是一个在扬升的一瞬间发生的事件。扬升毋宁是一个过程。如果你愿意，将第三密度考虑为一个灵性的蒸馏室。你知道一个蒸馏器是如何利用诸如酵母、啤酒花、葡萄干以及许多其他方式从葡萄树或谷物的果实创造一种化学反应，而将未经加工的成分蒸馏为已酿成的酒、充满了所有成分的美妙味道，而这种美味归因于转变它的性质的化学过程。

我们已经观察到你们宗教基于教条的思想，尤其是被知晓为基督教的宗教，已经曲解对于扬升的过程的思考，把它创造为一个基于恐惧、充满了厄运的事件，而不是一场喜悦的庆祝活动。将扬升的过程缩小为任何种类的一次事件，这不是造物者的意愿。然而，如果要对扬升采用一种非常狭窄的视角才能把它被视为一个事件的话，它将是一个充满了正面情感的事件，如同一个人的生日、结婚的日子，或者一个人所极其期待的、任何其他的庆典或聚会。就我们对造物者的思想的理解而言，将扬升视为一个世界的终结，突然间，你站在一位公正的判官面前，这整个令人恐惧的概念远远不是造物者的思想，我们在这里注明，我们的理解是有缺失的，我们在任何时候给出的东西都只是我们谦卑的意见。

你的生命是一个逐步提升的过程。你从未经加工的材料开始。贯穿你的整个人生，你所做出的每一个选择都推动蒸馏的过程前进。在死亡的时刻，更大生命的大门打开了，你自己能够用一种增强的时间/空间之视野看到你在扬升过程中的位置了。你就是你如此害怕的那个判官。在那里，你的指导灵、指导灵系统或高我(higher self)作为你的资源、和你在一起。

从我们的观点来看，我们认为指导灵这个词语多少有些缺乏明确性。我们宁愿讨论高我，因为根据自我的这种资源结构，高我来自你的人格溪流或者，容我们说，你的灵魂光流循环之中的一个位置，而它远远超越你此刻在投生中的意识。高我是你的自我在第六密度中的一个点，在那里，合一的课程已经如此地先进，以致于你作为一个实体在第六密度中已经知晓作为贯穿所有的密度、直到第六密度的事件而存在于你的记忆中的事物，而你正在远离与这种记忆之间的紧密接触。

它们在这个点从你身上脱落，你的心智、心灵、意志正在转向，越来越多地靠近造物者的脸庞。你正在获得足够的灵性引力以致于你觉察到，这就是你和这个(宇宙)造物中的自我说再见。你不再对你的人格外壳有任何的兴趣。你已经准备好再一次备吸收、进入神性原则。

因此，你在第六密度的中期、在这个非常珍贵的关键点上、在你灵魂的蒸馏过程中转向，你留下一份资源在后面、作为给你自己的一份礼物。这份礼物在第三密度、第四密度、第五密度，以及如果需要的话、在第六密度的开始，都可以被你之所是的灵与魂所使用(…)无法分开地和你的意识结合在一起。为了听见它，你必须询问它。圣灵或高我一直要到被询问的时候才会发出信号，它不能侵犯自由意志。它必须等待你的兴趣、渴望、问题、你的哭泣、呻吟、你的喜悦和希望，以及任何其他你想要的交谈。它耐心地、充满爱地等待着，它了解你，因为它就是你，但它是最高和最佳的你。因此，那个灵是有色彩的。它有能量和活性，但没有物质性。那个灵是非受造的。它是一个资源和菁华，如果你愿意这样说的话。

因此，在死亡的时刻，你的高我和你在一起，你的一部分，在你步入更大的生命之光中的时候，祂支持并鼓励你。

在我们继续之前，对于这个问题有后续的询问吗？

B: Q'uo, 有没有其他自我担当指导灵，好比天使或其他生命形式？

我们是 Q'uo, 觉察你的询问，我的兄弟。的确有帮助指导的其他实体。这就是为什么我们尝试在使用的词汇上更加具体的原因，因为指导灵这个词语可以意味着任何一打或更多的事物。

在你周围有如此多种指导的源头，以致于全面地讨论它们是不可能的，但是我们可以简单地提及它们的名字。它们包括如你所说的天使一天使的种类有很多一小精灵、地精、仙女、自然精灵和所有种类的灵，元素之菁华、和它们的精灵，诸如水精灵(undeens)、空气精灵(sylphs)、水仙子(niads)、森林精灵(dryads)，以及你在过去世中已经建立联系的所有图腾。同样地，在内在领域有许多的实体，当你显眼

地流露爱、有耐心或坚决寻求真理时，它们就被吸引到你的身边。对于良善、美好、爱的热情，或者对于太一无限造物者的奉献、都会把这些居住在内在领域中的实体[、数量不等地]吸引到你身边。因此，你可以在你周围确实地拥有许多种有益、有爱的启发与指导的来源。每一个来源都和你周围的其他的指导来源和谐一致，它们构成你在无形世界中的家族。同样要被考虑到的是、那些在其他密度中和你联系在一起的实体，尤其是对于你们这些是流浪者的实体。

你们每一位都一样，你们已经投生转世了许多许多次，关系连结之网变得真正地令人惊讶、无限地扩展，并且包含地球上的几乎每一个人。因此，我们的意见是，一个、两个指导灵或有限数量的指导灵的概念是不准确的，因为如果你被充分地激励，当你的情感和渴望协调一致的时候，你的意志聚焦可以达到雷射一般的品质，你就呼唤一个很大百分比的众生，属于无形领域，前来帮助你、支持你。因此，我们鼓励实体去发现他们的热情并跟随这热情。

我们可以更进一步地回答你吗，我的兄弟？

B: 不了，谢谢你们。Jim？

Jim: 我们的下一个问题是：「Q'uo, 你能不能告诉我们，守护者们(guardians)在毕业过程和在扬升中的作用是什么？」

我们是 Q'uo, 觉察了你的询问，我的兄弟。你们星球的守护者是一个团体，他们有一些人是内在层面的实体，有些是星际邦联的实体。在任何一个时间，那些为行星地球负责的实体有一种轮替，但有恒定数量的实体守卫并管理行星地球，及其人民和资源，我们说的资源、意思不是你们人群在说到「资源」这个词语时一般会想到各种自然资源，毋宁，我们说的是当该星球穿越它自己的扬升过程之际，容我们说，该星球的形而上资源。

守护者的角色是照顾人们和星球并成为它的一个服务员。在扬升的过程中，守护者站在那些通过扬升或毕业典礼的人们的光之阶梯两旁。他们仔细检查以确保光的分级是精确、稳定、牢固的。他们照看以确认没有人跌倒或感到困惑，因为它们想望每个实体舒适地走入光中、直到他们已经选择了自己最舒适的位置。所以，他们守卫著这个过程的神圣性。就是通过这个过程，每一个人决定或选择了它的下一次经验的性质。如果当一个人走入光并停下来的时候，他停在了一个仍旧在第三密度中的位置，那么那个实体将在(宇宙)其他地方的另一颗行星的第三密度中投生。因为你们称之为地球的行星已经开始它的第四密度之正面投生过程，当实体们通过自然的死亡过程毕业的时候，地球甚至在此刻就已经在接纳新的实体了。

请问我们能进一步回答你吗，我的兄弟？

B: 除了死亡之外，有其他的过程能完成该转换吗？

我们是 Q'uo, 相信我们理解你的询问，我的兄弟。除了在死亡[如你所知晓的这种穿越进入更大生命的大门之过程]时发生的过程之外，没有任何其他的过程在守护者的责任范围内。我们知道在你们的人群中已经有关于这个器皿称之为「升天」(rapture)的讨论，这个器皿确实知道耶稣实体的教导，耶稣说，当时间到

来的时候，田野里将会有两群人：一群将被带走，一群将会留下来。我们对于这条教导的理解是，再次地，我们谦卑地提供意见，如同耶稣实体所教导的几乎所有事情，这在本质上是一个寓言故事。

耶稣实体所讲述的故事并非想要说它字面上的意思，毋宁，那些故事是在其中用比喻指出形而上的真理、而非物质性的真理。因此，在毕业过程的功能性方面，在光之阶梯的选择时刻，一个实体要嘛选择第三密度，要嘛选择第四密度，并因此进入第三密度或第四密度的生命之中，的确是这样的。我们不相信这故事的打算是，将会有这样充满危险的戏剧性事件，认为有一场突然降临的升天，在其中，你所知道的生命突然停下来了，实体们要嘛被扔进地狱的深渊中，要嘛被提升到天堂。

我们相信实际情况是较不戏剧性的，但却更加易于理解得多。我们相信实际情况是你们，你们每一位，都将选择你存在的方式。你将选择它不是因为你对自己的评判，而是因为你了悟到、在光中有一个适合于你的甜蜜点。当你走上那些光之阶梯的时候，你不是在期望去超越你的能力，你在期望去找到你归属的那个位置，当你已经找到合适的位置时，它是第三密度还是第四密度，这并不重要，它是你已经赢得的位置，它是你漫长而充满冒险的生命以及所有将你带到那个位置的事物的礼物，当你进入更大的生命时，你会以某种方式在那个位置上振动。那个振动就是你的存在。你希望你的存在是舒适的。你希望那个你之所是的存有被放在它所属的位置上。这就是我们对于毕业或扬升的过程之理解。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？

B：不了，谢谢你们。

Jim：我们的第三个问题是关于赋予灵魂（ensoulment）。一个人灵是什么时候、通过什么方式进入第三密度的身体而加入第三密度的人生呢？

我们是 Q'uo，我们相信我们理解了你的问题了，我的兄弟。你在第三密度期间所居住的那个身体拥有牠自己的生命（anima）。精确地说，它并非一个灵魂，它性质属于第二密度实体，它存在于一个毛发很少的大猿猴基因库中，如果你愿意这么说的话。当那个你目前正在使用的、正如此优秀地为你提供服务的肉体死亡的时候，它将沉入并返回属于裸猿的基因池中，而裸猿作为一个第二密度的物种构成人类种族，这与你的意识形成强烈的对比。

因此，它独立于一个魂或灵的需要。它能够生活，享受其本性，接着终止生命，所有这一切都无需一个第三密度的人灵栖息该身体。

当一个女人怀孕的时候，容我们说，一个特定的实体通过那个女人而出生协议是非常提前地就已经存在了。有极大数量的、对于投生机会的需求。实体们必须等待一个居住于一个特定肉体载体中的机会。一个实体和它的高我，或者指导灵，将会仔细考虑一次投生的想法好些时间，如你对时间的称呼，你将会为该造物创建一个计划或议程，包含了他被一个特定的女人生出来，在一个特定的家庭中过生活，在整个贯穿生命经验的过程中、遇到各种各样的关键人物。当你和高我计划一次投生的时候，在你的计划中、具备超

出需求的多余可靠性。你拥有的可能性不是一个、两个或三个，而是几乎无止境的、一字排开的可能性，这样，如果一条通向罗马的笔直道路走不通了，下一条最直的道路—在其上带有一点弯曲和曲折的道路—就会出现。如果你偏离了那条道路，另一条就会出现。它们全都通向罗马。

当一个女人实际上怀孕了的时候，这就封印了那个机会。在某种程度上，在那位母亲的灵魂和那个即将成为她的孩子的灵魂之间有一个无意识的协议。

对于一个具有生命的肉体载体，一个灵魂或人灵进入其中的时间各有不同。在一些情况中，在女人怀孕的三个月时间之内，灵魂就已经开始居住在肉体载体之中了，也就是子宫中的胎儿。在其他的情况里，例如其他的极端情况，直到出生以后，一个实体才开始居住在那个身体之中。从怀孕开始一直到出生后三个月，灵魂都有一个进入身体的机会目标。这种联系在什么时候被建立的选择和亲子[孩子与母亲]关系密切相关，而着眼点是在即将到来的人生中，该关系将如何以催化剂的方式起作用。

我们能进一步地回答你吗，我的兄弟？

B：我有一个来自密苏里州、D 的问题，他想知道：「一个肉体能够没有灵魂而存在吗？」

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。答案是肯定的。肉体能够没有被赋予灵魂而活着。然而，这种情况很少会发生。当一个实体的意识从一个肉体载体撤退的时候，那个肉体载体就没有，容我们说，一个船舵了。它并不没有被准备好做为一个天然的第二密度实体发挥功能，但相反地，它已经给出它的生命以便于承载意识。通常，当银丝线一如这个器皿对人灵与身体之间的连接的称呼一断开的时候，第二密度的肉体载体的生命、或该动物，没有足够强健度以维持那个肉体载体的健康或生命，由于缺少了它被设计来承载的灵魂而枯萎。

现在有另一个询问吗？

B：我有来自英国的 L 的一个问题。她想知道在第四密度转换的时刻、在化学复合体身上会发生什么事情。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。尘归尘、土归土，这句话是所有人都熟悉的，如果我们准确地理解了你的问题，它就是我们的答复的义务了。因此，我们假设我们没有理解你的询问。

请问你能否用另一种方式表述它呢，我的姐妹？我们是 Q'uo。

B：她可能要花点时间打字，以传达她的回应。（暂停）

B：Jim，为什么我们不继续下一个问题呢，我们可以稍后再处理上一个问题。

Jim：我们的第四个问题和社会记忆复合体如何交谈有关，他们如何在彼此之间进行联系，他们如何跟其他的社会记忆复合体联系。

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。这个器皿能感觉到我们在笑，因为这个问题如此有挑战性，以致

于我们怀疑我们有能力以任何有用的方式来表达有意义的回应。

想像整个(宇宙)造物都在舞蹈。想像它正在以一种统一与和谐的方式舞蹈，于是，天父的太一无限造物的每一个微粒、尘埃、极小点都在完全的和谐中舞蹈、完全地觉察到那个舞蹈的庞大与无限的范围。

我们是不属于第三密度投生的实体，无论我们居住在中阴身，或者是非受造的(uncreated)菁华、因此完全不曾投生，我们都是这个舞蹈的一部分。它是诸天与地球的舞蹈，造物的元素和菁华。在无限的变化与彩色之中，舞蹈的模式旋转在神圣几何、喜悦、感恩、优美与对称性之中，它创造了一种永无止境、一直流动的美丽，并且在每一个面向和染色中表达无条件之爱。

在不同社会记忆复合体之间的交流是那种你和那些非常亲密的人有时会体验的交流。也许你已经知道另外那个人将要说什么。也许你感觉到另外那个人在相同的房间，你转过身来，那个人就在那里。你感觉到他们在场的可感知能量。因此，就是在一致协调的能量(复数)想望和彼此交谈之际；该想望创造了一种瞬间的连结。

我们能进一步回答你吗？

B：我有一个澄清的询问，「非受造的菁华」是什么意思呢？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。首先，造物者是非受造的。在你们基督徒的神话中、你们知晓的天使是非受造的存有。自然精灵是非受造的存有。它们永远不会投生。它们表达了灵性…

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

…生活在诸如大地、空气、风、火之类的元素，以及诸如你们的动植物这样的第二密度生命之中。甚至在实体们传讲很长一段时期的故事中，那些从未活过的实体在你们星球范围的内在层面之中、变成真实拥有生命的存有。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？

B：回到赋予灵魂，有几个简短的问题。E 想知道：「自我或高我会尝试去选择一个母亲、也选择一个父亲吗？」

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。容我们说，可以回应你们每一位，这是一件多么美妙的事情呀。你们每个人的能量对我们都是一种祝福，我们感谢你们每一位花时间与我们同在至圣所中。

的确，在为一次投生创造机会的过程中，一个实体的父亲、兄弟姐妹、权威人物、伴侣、朋友是都要被考虑的。然而，在选择什么时候出生和在什么环境中出生的方面，和母亲的关系是最为关键的。与父亲的关系就远了一步，因为那个作为母亲的女人不仅仅携带着她的意识、作为她未出生的孩子之守护者和指导者，他同样也在她的子宫源泉之内携带着无限与永恒

之海洋。因此，正是她的能量在神圣的出生过程中、与太一无限造物者至为亲密地连结在一起。

我们可以进一步回答你吗，我的兄弟？

B：在纽约的 T 想要知道：「流产是否招致母亲或父亲需要做业力的补偿？」

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。对这个询问没有唯一的答案，我的兄弟。我们知道，在这个器皿的心中，同样也在很多其他人的心中，这肯定是一个非常棘手的主题。无论如何，每一个实体都和母亲创造了一个协议。如果母亲考虑流产，那位母亲最好打坐、待在冥想中直到她在主观上有一种无可质疑的感觉，这样她就和那个正在敲叩投生机会之大门的那个存有建立联系了。

有些实体完全乐意于继续前进并寻找另一个机会。其他的实体则有一种极大的渴望通过这个人出生，并且就用这样一种方式被置于人生之中。每一个情况都必须由被卷入其中的女人因其自身的功过而被决定。它不会被其他的来源所决定。只有那个女人能够跟正在请求投生的灵魂建立联系，并请求它同意放掉这个机会。

一个正在尝试去投生的实体不会想要造成其母亲的困难。因此，如果一个母亲可以花时间与那个将要存在的孩子沟通交流，当环境并不适合的时候而选择流产的结果，完全有可能不必去体验业力。孩子会和母亲一样地理解。

无论如何，最好是通过这个询问并与孩子沟通交流，接着进行一场深入与深刻的讨论，关于那个孩子是否乐意拥有另一个机会、和相同的父母在一起，但时间比较晚，或者完全和另一个家庭在一起。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？

B：我们还有一个来自 P 的问题，P 想知道：「思想的种子在什么时候开始？」

我们是 Q'uo，我们想说这是该集会的最终询问。我们为这个问题感谢 P 实体，这是一个有趣的问题。

任何想法的种子都是想法本身。理则是原初的想法。所有的想法都从理则涌出。无条件爱是理则的菁华。因此，每一个想法的种子都是爱。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？

B：我想我们都没问题了！他刚才说他应该想到那一点的。

我们是 Q'uo，我们感谢所有聚集起来的人们、为了这类非常大胆又令人激动的集会。这是一个不同寻常的场合，一个我们欢庆的场合。我们向你们每一位致谢。

我们带着一颗谦卑又真正快乐的心向你们提供想法的种子。祝愿你们每个人都能够茁壮成长并享受投生的冒险。祝愿你们意识到在这一天等待着你们的可能性的绝妙的刺激。根据你们思考的方式、你们希望的方式和你们敢于去做的梦，在你内在存在着重塑你们世

界的力量。

这个器皿和 Jim 实体曾经读过一本叫做《新范式手册》的书。在书中讨论到一小群一起梦想的人如何能够重新想像地球。那同样是圣灵，那个一直在你身边的指导灵，的功能。它同样也希望你会向太一无限造物者、向你拥有的所有指导灵伸出双手、并在每一天询问：「今天祢对我的意愿是什么呢？我将如何服务？我将学习什么呢？我将在什么事物中欢庆？」

我们在这场冒险的力量和平安中离开你们各位。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.

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

(后记：2015 年 4 月 1 日，Carla Rueckert 老师离开人间，谨以此文纪念她)

Q'uo 文集 第 23-12 篇：忆起的过程

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2006 年四月 18 日

来自 J 的问题：在《一的法则》系列中，Ra 曾提到几个人：拿撒勒的耶稣、爱德加·卡西、塔拉斯布巴 (TarasBulba)、成吉思汗和拉斯普廷。我发现这些实体有一个共同的特性，那就是，无论他们的极性是什么，他们都通过忆起的过程学会他们的能力。这个忆起的过程似乎在这些实体的学习与成长的过程中有一种加速效应。我的思考是否正确？

如果是正确的，我想知道有没有一些有效的方式、能够帮助我们激活这样一个忆起的过程。例如，卡西的自我催眠或某个特殊类型的冥想。

我想知道，Q'uo 能不能描述这些练习方法的细节，以及任何我们需要认识的预防措施？

(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，在以祂之名的服务中，我们来到你们中间。能被你们寻求的圈子呼唤真是一种荣幸，我们感谢你们。能够分享我们谦卑的想法是我们在此刻选择的服务，藉由给予我们执行那服务的机会，你们大大地帮助我们。它在我们的演化中协助了我们，得以用这种方式服务于太一无限造物者。我们感谢你们从你们极度活跃的生活中抽出时间来形成这个寻求圈，并寻求要被分享的真理。一如既往，我们请你们仔细监控自己对我们的想法的反应，并分辨那些和你们有共鸣的想法，以及那些没有共鸣的想法。请把那些没有共鸣的想法留在后面，它们在此刻并不适合于你们。如果你保持这种分辨力，那么我们就在自由分享我们的想法的过程中、感觉更加舒适，因为我们不愿意打扰你的演化。

我们觉察 J 实体的询问，关于各种各样的实体记起了他们的灵魂光流的历史的一些面向，并且知道你希望知晓更多的、关于你称为忆起过程的事情。在我们响

应你的问题的细节之前，我们会提供一些一般的想法。第三密度存在的目的完全不是去刺穿遗忘的面纱或知晓任何一种世俗性质的事情。当然，实体们会自然地遇到一些时刻，记起了一次过去世的这样或那样的细节，或者获得一种综合的印象，

关于你之所是的实体[在此生中进入肉身]之背景。

无论如何，就准备好自己从第三密度毕业的意义而言，刺穿遗忘的面纱是没有必要的。的确，在准备从第三密度毕业的过程中，远远更加重要的是：一个人终于理解到，他什么都不知道，而关于太一无限造物者的奥秘他无法知道任何事情。抵达这个谦逊与空无的层次提供一种平安和自信给寻求中的学生，那是当一个人努力去知道更多、寻求更深刻地投入此生之前的自我的历史，他所欠缺的东西。

遗忘的面纱被安置在那儿的目的不是在于它可以被刺穿，它的目的是为一生设置条件，在其中，极性的选择，以及跟随着这个初始选择、继续不断的选择就可以在任何可能的证明的情况下被展现出来。服务自我或服务他人的极性的选择是被预期在不知晓的背景下做出的，这样一个人就必须真的采取信心之跃以便于选择如何响应日常生活的催化剂。在每一种情况中，有一个需要做出的决定，它拥有道德上的弦外之音，遗忘的面纱的全部要点都在于清理任何绘画的画布，而只留下你在当下此刻希望去应用的事物。那么，你就非常干净地做出选择了一 不是因为你感觉有来自这一世或前世的业力，或者因为你觉得你已经知道任何其他的事实，而是因为，通过信心，你想望用一种表达心之渴望的途径来选择你存在的方式。

因此，虽然我们乐于与你们谈论关于刺穿遗忘的面纱的方式，对于那些想望去做这件事的人，我们带着一种小心谨慎的警告这么做。那个警告是：关于你的灵魂历史的更大图像及其在这次投生之中的情况，你知晓或你觉得你知晓的事物创造一种沉重的责任。如果你知晓某个事情，你就要对那种知晓负责了。你所做出的决定，从那时以后，就需要小心谨慎地做决定，并带着最大限度的焦点一关于你是谁和你此刻为什么在行星地球上投生。任何你觉得你已经获得的信息都需要被谨慎地记住、小心地应用，因为你的责任已经增长。

我们在这个器皿的头脑中回想起在伊甸园中、亚当和夏娃的故事。他们被要求不要吃善恶知识树（上的果子）。他们选择不理睬这个要求并吃了这个果子。他们的眼睛对某些议题打开了，过去，在他们吃了这棵树的果子之前，他们一直蒙福地不知晓的那些议题。他们开始觉察到，他们处于一种自然的状态，但是他们并非简单的存在，像动物和植物一样地自由、单纯一他们带有伦理、道德、善恶之觉知，正如故事中所说的。

他们立刻开始评判自己了；他们断定他们自然的、赤裸的状态是不可接受的。羞怯诞生了，压抑诞生了，他们开始要为他们获得的知识负责了。这是拥有知识的一种沉重负担，不必须要有这种知识才能做出服务他人或服务自我的选择，接着在整个人生剩余的时间里，坚持不懈地、继续维持那种选择和焦点，从而获得足以从第三密度毕业的极性。

再者，我们一般会建议，作为在投生中获得一种特定

类型的有益信息的焦点，我们会建议获取信息的一种更有技巧的焦点是尝试去和你的指导灵系统建立联系。我们已经在其他的集会中、具体讨论过进行这项工作的方法，我们会请 J 实体参考在这些集会中所包含的信息。

我们现在要前往细节的讨论，关于获得在过去世中、自我的更多信息的一些方法。有两种基本的方法，你可以藉此发现有效的信息—属于过去的转世。第一种方法是有机而缓慢的。它通常包含了每天简单地向我表述意愿，那意愿即开始更多地知晓在此生之前和此生之后、发生在自我的灵魂光流的其他部分当中的经验。通过在镜子里凝视着自己来表达这种意愿，这可能是有帮助的。你可以看入双眼，或者你可以简单地、失焦地看着面庞。两种技巧中的任一种对一些实体都是有效用的。你确实可能会发现在镜子中、你的脸庞的影像在你凝视着那面镜子一段时间之后开始转变为不同的脸孔—我们会建议将你们的时间的五分钟作为适宜的切断点；当然，在三十秒和五分钟之间，找一个时段对于你在任何时候进行体验都具有足够的强度。我们不会建议比每天一次更频繁地进行这个工作。诸如这样的工作看起来是微小的；然而，它是实质性而强有力的。当你利用意志并聚焦意志的时候，你就是一个具有魔法和力量的人了，你所渴望的事物将会来到你身上。

如果你渴望以一种更快速的方式工作这种信息，第二项技巧会吸引你。那项技巧包含了使用一位专业的、受过良好训练的催眠师。涉及到的技巧是一旦达到了催眠的状态，请求催眠师把你带回出生前的状态，这样你既不在这次投生中，也不再任何其他的转世中。你已经指示催眠师让你跟高我建立联系。你同样已经给予催眠师、你希望问高我的问题。催眠师接着就可以问那些你想望去探索的问题，而高我接着就会通过你回答催眠师以你的名义询问的问题了。既然你作为一个人，很可能发现要回忆起高我通过你所说的内容是非常困难的，如果你使用一个磁带录音机或 CD 录音机来继续从事这条探索的途径，这是很好的，这样你就对已经讲述的内容拥有一份记录。

你接下来的询问和危险有关，在刺穿遗忘面纱的过程中可能牵涉的危险。我们相信，关于这条探索的途径，我们已经表达一种充分程度的告诫。至于你是否想望推进这种探索，这完全由你决定。发现过去世的细节、深思并衡量你所获得的信息，这肯定是迷人的。有些时候，自发性的信息将会来到你身边—我们纠正这个器皿—这样的信息将自发性地来到你的脑海。当它自发地、有机地来到你的脑海，这就是你自然的灵性演化之流动的一部分。它是一种迹象，你的高我觉得你有能力为这信息负责，并且出色地使用这信息。

如果你坚持加速刺穿遗忘面纱的过程，请回想起，你需要非常谨慎小心地以一种灵性成熟的方式使用这样的信息，不要评判你自己，或者编造出附着性业力和结果可怕悲惨的故事。我们请求你们避免去经历这样的评判模式。把你已经获得的信息视为一种故事，它将帮助你拥有一个更大、更开明的视野，并请记住，重要的不是你知道什么事情，而是你如何响应当下此刻。你的这次投生，我的兄弟，重点不是关于获取信息或智慧，而是关乎打开你的心，并且开始能够分享与携带最大额度的爱与光，当它从造物者流入地球、接着通过你的肉体 and 形而上（微妙）体而流动之际。如

果你能够在这一刻开放你的心，你就正在做你能够做的、最大额度的事工来服务造物者和（宇宙）造物。

现在请问有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

J：当一个人激活了他忆起的过程，他会经由体验一些事情来达成吗，或者他会在时间/空间中被更高的存有引导？

我们是 Q'uo，觉察了你的问题，我的兄弟。总会有指引进入你的灵光场，来自于你所称呼的更高存有，我的兄弟。你的指导灵系统一直和你在一起，除了你的高我之外许多的实体被吸引到那些正在寻求真理并尝试去体验真理[如他们所理解的真理]的人的周围。这种形而上活动警醒很多位于这个器皿所称的无形的领域或存在层面之中的实体。你在你的灵光场之内拥有，容我说，很多的帮助者，他们等待着被要求提供帮助。经文上真实地写着：「发问，你将获得回答；敲门，那门将被打开；寻求，你将会找到。」

信息无法流向你，除非你向信息打开门，请求信息进来。当你不知道你应该问什么事情的时候，简单地请求你的高我在那一刻分享他认为适合你的事物。我们鼓励你，在每一天起床之前请求这种帮助，并在白天之中，当你有一个反思的时刻，再次请求圣灵对你说话。当你请求问的时候，你就向当下此刻的可能性打开了门，圣灵将会找到很多给你提示和暗示的方式。注意重复的数字。当你看到它们的时候，问你自己你正在思考什么？无论你在那一刻思考什么，它对于你进一步的动作是有帮助的，去更深入、更深刻地寻求。

留心那些奇异的巧合。这也是一个邀请：当巧合发生的时候，你正在思考的那个想法值得更深入地探索。或者，如果那个重复的想法的确就是一个巧合，更深入地探讨那个想法吧。和它坐在一起，看看你的更深自我也会如何地回应。

就更多地发现你的灵魂光流之历史的体验方面，精确地说，这并不涉及更高存有的活动。如果它是有机地、自发地发生的，它是你的高我之行动，和你存在于中阴身的那部分的意识协调一致，该行动响应你存在的状况[你正和当下此刻交会]。在你的人生中，会有一些（特殊）时刻，你开始觉察到自我的一个全新层次，而经常就是在这样的时刻，高我在响应你的需求上是格外地活跃，因为大量的事物在这样的时刻发生。通常会有一些时候，当你已经穿过了一次的灵魂暗夜，当你在一段困难时间的结束之后，来到那点亮你生命的黎明时，许多的顿悟和领悟如同来自大海的波涛冲击着你。就是在那些时刻，崭新的、自发性的信息就会来到你的脑海，该信息是关于你更大的自我，以及该自我的历史。除此之外，你很可能由于你的聚焦、意志、渴望而学到你灵魂光流之历史的种种事物。

请问现在有进一步的询问吗？

J：在忆起的过程中，一个人会在他的可视化的屏幕或内在之眼看到一些图像吗？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问。这通常在自发性刺穿遗忘面纱的情况下发生，在其中，你将以一种不具威胁性的方式想起该信息。这通常发生在你睡眠过程中

的梦境部分。你将会做一个似乎格外生动的梦，它将构成一次发现，感觉到过去某一世的经验。在梦境中，你简单地处于另一世之中，并从那个观点体验人生。

对于一个通过这种渗透式梦境的体验而学习的人，他的典型体验是那个梦看起来是不可思议地生动、鲜明、具体。在你清醒时，这样的信息会流入你的显意识心智是非常罕见的。虽然，在对这类信息持续不断的请求的压力下，这样的信息将会以一种视觉的方式发生，或者一个人和镜子一起工作的情况下，在失去焦点的视线凝视镜子的经验中，这样的信息会被朦胧地看见，或者带着越来越多的细节在镜子自身中被看见，这是有可能的。

现在请问有另一个询问吗？

J：在激活忆起的过程中，一个人需要怎样的必备条件呢？就一个人可以达成的完全忆起、最大可能的程度是什么？

我们是 Q'uo，相信我们掌握了你的询问，我的兄弟。刺穿遗忘的面纱的必备条件是一种真诚的感觉，即这是一条将在你的灵性进化中帮助你的重要信息。如果该渴望被指向这种信息的方向，接着那渴望就会激活获得更多这种信息的过程。刺穿遗忘面纱的最大程度是可变的。不同的实体将能够承担的已经被灵魂光流拥抱和吸收的经验之完整重量各有不同的百分比。

这类信息的密度和重量是难以置信地庞大的。我的兄弟，你会发觉要相信它的数量是困难的，你的存在状态有个非常漫长与忙碌的历史，在这过程中，你已经在灵魂光流中持续地添加信息。你必须领悟到，在这颗行星[你目前正在其上呼吸]

被创造之前，你就已经存在了。你是造物者本身的一部分。你已经在这个八度音程造物中体验过所有的密度。就非局部性或形而上的意义而言，你甚至现在就位于所有的密度中、为你自己积累信息，并作为一份献给造物者的礼物。结果是，要知道，即使是你全部历史的百分之一、对于你在此生中所能承受的信息量来说，都远远太多了。

请问是否有进一步的询问，我的兄弟？

J：如果一个人想要打开智能无限的大门，回忆起他去世的所有事情，这对于他是必须的吗？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。的确，记起你去世的任何细节是完全不必须的。为了在第三密度达成可收割性，唯一必要的事情是有意去爱，并且反过来允许自己被爱。爱与被爱的活动将打开你的心，并在你里面创造一种洁净、平安、力量，在其真实和美丽之中、表达太一无限造物者的爱与光。

我们为了这些询问、以及对于真理的寻求而感谢了实体。我们感谢这个圈子的所有人，为了获得允许分享我们的想法的荣耀，也为了你们的振动之美。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们，一如我们发现你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai。Adonai。

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

In memory of a good old time at the Mint Green Place (TPE)

Q'uo 文集 第 23-13 篇：个人发展的灵性原则

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2006 年七月 7 日

来自 A 的问题：对于我的灵性寻求，你们能够向我提供什么指导呢？在我的发展过程中，你们会推荐我考虑哪些灵性原则？

L/L
Research 个人发展的灵性原则

(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，在祂的服务中，我们在今天来到你们中间。能被这个寻求的圈子所呼唤是一种极大的快乐与荣幸。我们感谢这个圈子中的每一位，为了你们在非常繁忙的生活中挤出时间来寻求真理。

当我们经验这个器皿缓慢地放松、进入一种更敏锐的清晰焦点的时候，我们了解到，你们每个人对日常生活的细节的紧握不放，当你们努力移动到一个更广阔的视野，并将那珍贵的时间之硬币花费在尝试去移动到你的中心—属于你的自我、存在、你的目的和本质，我们为此祝贺你们的努力。

一如既往，我们会要求你们每一位使用你们的分辨力以响应我们在今天可能要说的东西。请觉察到，我们的评论不会总是正中靶心，请让你自己对于关联性与兴趣的感知指引你。在我们所分享的想法中寻求共鸣。如果我们的想法没有激起共鸣，我们请你把它放在一边、继续前进，直到你找到某个真正打开你的心轮或吸引你心智的东西。

今天，你询问关于处在一次投生之中的情况，并寻求在这一点上可以帮助你的灵性原则。

我的兄弟，我们发现在你的寻求中，有很多过去的事物已经以这样或那样的方式非常富于成效。其中有大量的信息，你完全可以去引用和使用它。

我们进一步地发现，在你们人群当中，很多人的情况是缺乏一种在灵性生活上坚持不懈的热情和决心，这却不是你的情况。你在寻求真理上的兴趣是稳定的，你已经通过一个人决心服务他人的检验，赢得那些能量。

我们会说，你在灵魂的层面上有了巨大的进步，当你此生结束之后，再次和你的指导灵系统会面时，该系统将非常乐于看到这种进步。你正处于你灵性上成熟的一个点上，我的兄弟，你和其他许多人分享了这种成熟。你知晓很多事情，你已经在应用那些你迄今为止学会的原则上取得了某种真正的成功。

也许我们会建议你在此刻去考虑的原则是单纯的合一原则，系统的合一状态，而你是其中的一部分。聚焦于细节是很容易的，而在某种程度上，聚焦于细节是让人放心的。例如，如果一个人关注冥想，关注于在

正确的时间、以正确的姿势冥想、如此等等，他就有了去工作的一些事情，以及在冥想结束的时候可以赞赏的成果：一次被恰当地完成的冥想。

然而，我的兄弟，你正处于你发展中的一个位置，在那个位置上，超越冥想的形式而更深入地探索，这对你是有益处的。时候到了，你要开始觉察到自己是一个巨大的，的确，无限样式的一部分。你和地球是一体的。你和真理是一体的；你与那个系统的价值观是一体的，在该系统之中，真理是一个活生生的存有，那是时间/空间或形而上宇宙的系统，你的魂和灵就在那个系统中生活、移动、拥有其存在(状态)。

是时候了，超越你所知晓的事物和你能够知晓的事物，保持你的意识的一部分自由，尽你所能地地观察那个更大的图像，你的生活和你的想法的所有的细节都融入到该图像之中。

当一个人开始灵性的寻求之初，会有一种对于新信息的巨大热情。有许多有趣又吸引人的主题似乎都和灵性的行走有关，我们特意地使用行走这个词语。灵性演化的过程是一条旅程，需要一步一脚印地进行。

它不是关于进展或取得成就的旅程。毋宁，它是关于找到那恩典、允许你周围那些不再对你有用的事物掉落。

它是关于开始刺穿你自己的外在自我之旅程，而心理学家如此着迷于那个自我。在那人格外壳之下、蕴含着意识本身。你与造物中的每一个微粒都共享那个统合的意识。你在它流动经过你的时候，将你自己的诠释(spin)添加在上头，于是你加入那场存在之舞。你并未和那种样式及其所谓的隐秩序切绝关系。

因此，我们建议在此刻对你最有帮助的原则就是那伟大的合一原则，该原则构成一切万有的基础，使得宇宙以及你自己在其中的独特位置变得可以存在。寻求真理的冒险可以被视为和洞穴探查一样，这是有益处的。记住，作为一个洞穴探险的爱好者，带上你的头灯并让它一直明亮地照耀着。紧紧握住信心本身，让它成为你的安全灯，而为你的电池充电的方式为：沉浸于静默之中，它就在你心中的神圣空间。

请问是否有进一步的询问，我的兄弟？我们是 Q'uo。

A：我相信我的儿子，赛斯(Seth)，拥有一个激活的第四密度身体。在思考这一点时，哪些灵性原则是我要考虑的？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们的确可以确定你的儿子具备这种双重激活的特性。因为这种双重激活，这个实体体验人生的方式跟你稍稍有些不同。

从短期来看，在成长的过程中，如这个器皿所称的、发展成为一个成熟的肉身存有的过程，这样双重激活的实体不时地会拥有一个困难时期。这样的实体的感官-觉知矩阵允许更多的感官输入，如这个器皿会说的，对比于一个仅仅激活了黄色光芒的肉体的实体，他不时地接收到更多的噪音。

虽然这同时对孩子和父母都是不便的，同时接线到两个密度是有优势的，这两个密度是在你们星球上正在

被体验到的密度和那个正在相互贯穿的密度。当这个实体成为一个成熟的存有时，在身体和情绪上一样地成熟，双重激活身体的基础结构的稳定性和韧性将对这个实体有极大的帮助。

当绿色光芒相互贯穿的能量越来越多地猛烈冲击这个星球时，所有实体的挑战就是去能够清晰而直接地面对自己的真相。双重激活的实体在能够对自己完全地诚实这方面是领先一步的。这创造了一种氛围，在其中，他们在也许看起来充满挑战的环境中，可以变得更加沉着冷静。

演化的原力创造了一种向前的运动，容我说，它是大自然本身对行星地球迅速改变的环境的回应。因此，我们鼓励你们放松，进入一种对于这类改变的正确性的认识。它们可能有时候看起来是那些不便利的改变。然而，整体的计划是一个好的计划，当你的孩子渴望在这次投生中服务的时候，这个实体对服务的希望不会是徒劳的。请问此刻是否有另一个询问？

A：对于在一个高中学校的教室中的教导和学习，就形而上而言，你对于建立并维持一个最佳的工作空间有任何建议吗？

我们是 Q'uo，觉察你的询问，我的兄弟。一个环境的状况并未结束于房间的维度、热度，以及诸如此类的动力学。一个教室远比一个物质空间要大的多。在某种程度上，它是一个茧，幼虫进入其中，并在那里找到一点点安静和思考的时间，于是，他最终就可以显露为一只蝴蝶。

在某些方面，一个教室是一个神圣的空间。它充满了灵魂。它们被情势扔到一起，有一种来自权威人物的粗略影响力，好比校长、其他创造了课程体系并给予教科书的实体们，等等。不过，在本质上，它是一个场所，在那里，老师和学生们将一起创造他们的环境、共同的体验，在他们共同学习和服务的道路上。

它是一个工作环境，对于孩子们和你都是同样的，我的兄弟。这是实体们作为孩子而收到的练习，旨在训练他们拥有一种优秀的工作伦理和有益的道德伦理，在他们作为公民，参与他们的民主国家的环境的能力方面，承担他们在社会中的位置。

不过，这些孩子也是需要阳光和雨水的花朵。他们是带着希望和梦想的鲜活实体，他们遭受苦难的程度和任何成年人一样多。他们努力奋斗，我的兄弟，他们就好像你一样、和惊人数量的涌入催化剂打交道。然而，由于你的情况，你是一小群灵魂团体的领导者。作为一个渴望服务的、合乎道德标准的人，在考虑推进创造这个教室的环境方面，我们知道你想望从第一变貌[1]开始。

造物者的宇宙的第一变貌是自由意志。在考虑如何处理与你的学生在一起的情境时，回想起那个原则并尝试把它应用于手边的情况。所有的实体都值得尊敬，他们的权利在你的手中。看看你能够做什么来最大化他们个人自由的体验、而不会最小化你自己和整个班级的舒适圈的经验。

造物的第二变貌是那个思维，它选择去创造宇宙，你此刻正在体验的，和造物者的其他部分，那些部分是

我们、这个器皿、这个圈子中的成员和所有其他人同样在体验的部分。记住，这爱是如此地强有力，以致它引发了那些力量，以无止境和惊人的秩序创造了所有你看到的事物，也创造了所有看不见的事物。

在你自己的内在找到那爱的泉水，它不依附于任何学生或无论什么的人格，它仅仅附属于造物者，所以，当田野的这些花儿来到你身边，你正看见他里面的造物者。无论他们正在做什么，他们的本质是爱。让你灵魂之内的爱一直回应那相同的爱、蕴含在他们之内的爱。他们也许还没有熟悉他们人格的那个部分，但是，当你深深地看入他们，越过品行不端和个性的怪癖，而清晰地看见他们之际，他们于是将如同第一次在镜子中看见自己一样，也许甚至开始认出他们自己真实的价值。

第三变貌是光，那显化万事万物的光。就一间教室的教导/学习面向而言，你的功能有一大部分涉及这种启发(光照)。信息即是心智之光，它是思想的食粮。鼓励实体们去思考。如果当你看着这个课程的时候并不让你感到激动，你将如何使得学生对它感到激动？因此，当你为学生们准备那个内容，你并没有发现有启发性时候，移动到一边，反而冒险进入你正在教导的事物的其他方面，你的确发现是有趣的，接着你感觉你的班级可能也会发现是有趣的。

的确，我们会鼓励你在这一点上密切地注意你被询问的问题，和那些提出的话题。经常会有教导的机会完全地位于任何主题的边界之外。大胆地将你的教科书和课程安排放在一边，接着说：「今天我们将要讨论你刚刚说到的内容，因为这是某种你在生活中需要的东西。你需要去思考这一点。」

还有很多内容是我们可以继续述说来回应这个问题，因为在成为一个教导/学习者和学习/教导者的过程中，你正在进入一种具有最深入和最深刻的特性的业务之中。当你，你自己回顾那些塑造你的生命的力量时候，你毋庸置疑地回想起那些特别的老师，他们曾经告诉你，你是有价值的，他们曾激发你的兴趣，所以你就想要知晓更多了。在他们身上，你喜爱的特质有哪些？考虑那一点，我的兄弟，在你自己的内在发展那些你非常欣赏的特质[你在自己最喜欢的那些老师和激励者身上发现到]。因为你就是他们将会聆听的、旷野里的呼声。环境情势将你们聚集到一起。利用这个机会去最大化那个环境，好容纳自由、爱、学习、探索。

为什么实体们必须离开他们的家，进入这个世界，从事工作呢？是什么东西把人们聚集在一起，为了生存的需要以外的目标和理想而努力呢？什么是做人？什么是学习？当你为自己和学生们塑造这种环境的时候，询问这些问题而不必去回答它们。在你自己作为一个老师的专业化进程中，让这些问题打开各扇窗户、让新鲜空气进入你自己的想法。

请问此刻是否有另一个询问？

A：在我脊柱上的弯曲是否指出一种能量的阻塞或失衡，我在这次投生中将无法矫正它？如果是这样，什么是我最佳的形而上回应？或者它指出一个我在投生前就设置好的状况？如果是这样，该计划是什么呢？在关于我的心智/身体/能量以及苦难方面，我会很感激能听到任何你们发觉有益的、可以分享的想

法。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。在这个询问中，有一些面向位于混淆法则[2]的边界之外。我的兄弟，此时，这是一个在你自己的形而上发展上的一个活跃问题，所以，我们将轻快地绕过你的问题的一部分，并聚焦于回应上，不管你此刻正在受苦的原因的细节是甚么，该回应是相同的。

在很多的情况中，有一种在投生前就设置好的故障防护系统，如果在投生的过程中，如果你作为一个人格体忘记聚焦于灵魂原本想要在此生聚焦的事物，该系统就会开始作用。在其他的情况中，没有一种在投生前就已经做出的安排，但是在投生中已经有足够的困难，以致于有已经发生的疾病。

在两者之中的任一情况中，当苦难是你的环境的一部分的时候，对于一个寻求的灵魂，他可以做出的最有技巧的首先假设是：这是一个好计划。这是一个要引起你注意的计划，而它成功了。因此，你可以感恩，你已经在生活的梦境中觉醒于这次经验的其中一个面向。

在痛苦或苦难及其形而上的原因之间，它通常不是一对一或线性的关系。对于一个局外人，这是一件舒服又容易的事：看到某个人得了一种背痛或溃疡或癌症就说：「哦，那个人也许负担太重了，那就是他背部受伤的原因」，或者说：「哦，那个人肯定担心太多事情了，那就是为什么出现溃疡的原因」，或者说：「那个人肯定感觉到内在巨大的愤怒，那就是癌症出现的原因了」。

我的兄弟，这种说法经常是完全不准确的。和那种说法相比，它其实比较少线性关系，而更多地被恩典与慈爱所充满。处于痛苦中或生病是一种集中你的注意力的方式。它是一种方法，让一个活跃而精力充沛的灵魂在教室里有工作要做的时候，离开在生活的操场上游荡的状态，因为人生本身可以被有益地视为一所学校。

选择的密度[3]是一种特定类型的教室。在投生前，你对这辈子有一个计划。你希望学会某些事情——不是线性的事物，毋宁是和数量有关的事情。而你期望有所服务。

你为你的磨坊带来谷物，好让你就可以学习。你选择了父母和其他的人际关系。你选择了比你实际上需要的、更多的人际关系，因为你知道你会穿过一些人际关系。因此，在那个系统中有大量的多余事物。你将不会耗尽帮助你学习的良好催化剂。

你给予了自己要去分享的天赋。当你进入此生之中，你把那些礼物打包在你的袋子里。对于这个器皿，她的天赋是一种歌声，贯穿她整个人生，她都在歌唱。每个人都有他能够做小小事情、让他人微笑：一道他们能够制作的特殊菜肴或他们欢迎你并明显地享受你到场的方式。某些人拥有殷勤好客的天赋。你可以带在你身边的天赋是没有止境的。某些天赋是戏剧化的，而其他的天赋的确不被那些在外面寻求成就的人注意。

信赖你有这些课程要去学习，你有这些天赋要去分享，并且如果你的肉体载体是以限制你的行动或能力

的方式作用，该计划的那部分不是随机的。那种情况的一部分是为了你灵魂的利益。这种受苦引起你去聚焦于什么东西？作为这种疼痛和受苦的催化剂的一个结果，你将精力集中于什么事物上？你对它感谢了吗？你充分地信赖一种表面上不利的情况，以致于去给予诚实与衷心的感谢？我们鼓励你沿着这些线路思考，因为就是在一种感激和感谢的氛围之中，开始出现对于这个谜团的特定纠结的解答，而该解答将来到你这边。

当你假设它是一种有帮助的情况，为了你作为一个灵魂的利益，你就会开始看到那种疾病所提供的伟大礼物。首先，对于那些过于活跃或过度分心的人，它提供了休息和从容不迫地思考和沉思的机会。

它向你提供了机会，去体验整体人类的苦难的一个微小部分。在你的受苦中，你跟正在比亚法拉（奈及利亚的一区）饿死的实体、和正在伊拉克被虐待的实体、正在新奥尔良被毒打的孩子，以及在她圣洁的婚姻中被残忍地强暴的新娘是一体的。世界的苦难在你的痛苦中被遮蔽了，你是那暗黑之美的一部分，你是整体的一部分，它包含了那些黑色的音符。欣喜吧，因为你知道活着的代价、要比一个健康、舒适的人（所知的）深刻得多。

有趣的是，在你们人群当中，实体们知道他们将会死亡，不过他们害怕死亡。面对那个在受苦中被暗示的事情吧，那就是死亡本身，并知晓这是投生经验的一部分。牢牢盯住死亡的眼睛。当你充分地了悟到你的必死性，向着阳光和黑夜的天空之美睁开眼睛吧，并知晓这特权：活着、受苦、分享所有在这被称为生活的经历中的事物。

当一个人在投生之中却无法清晰地看到更大的模式，这是如此紧张的，但我们鼓励你们去找到自我的正中心，它穿过任何的苦痛与受苦而胜利地存在着，聚焦于那个自我的中心，这样你就能够进入到这一种环境：摆脱了一切事物、一切的感官输入或任何类型的智力输入，单纯地包含太一无限造物者的爱与光。

这个器皿有时大量的痛苦之中，由于她的骨骼和肌肉组织的类风湿性改变，那些改变的效果可以是非常限制人的。因为这个器皿是一个基督徒，她使用在童年时、从圣经上学到的一些神圣言语。在此期间，她一遍又一遍地使用的措辞可以在保罗实体的作品中找到，他说：「如果我活着，我活在基督中，如果我死去，我在基督中死去，所以，无论我活着或死去，我都在基督中，而基督在我之中。」[4] 可以用「无条件的爱」词语来替换「基督」，并知晓这就是你的经验之实相，无论是在此生之中还是在此生之外，无论在痛苦之中或脱离痛苦。

你是无条件的爱。你已经把那种爱倾注到一个包裹之中，它在你的一生中支撑着你，而这包裹就是你的本质。使用这种受苦的体验，因为它在这里就是要给你使用的。当你使用它的时候，你可以发现你的情况正在改变。那么，你首先的工作就是去拥抱这种机会。

容我们说，当你尝试去做诸如此类的事情的时候，你永远不是孤单的。你的指导灵系统和你非常靠近，你只需要请求它开始回应你。我们，我们自己，非常乐于和你在一起，在心智上请求我们，这将会立刻把我们带到你身边。我们在这里，从底部强化你的冥想效

果，并且帮助你感觉到那种支持感和鼓励感，那对于成长中的灵魂是如此地珍贵。

我们谢谢你们，为了这个通过这个器皿发言的机会。这个器皿的能量开始衰微，因此我们建议在此刻结束该集会。我们感谢各位并离开各位，在太一造物者的爱与光中。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。
Adonai, Adonai.

原注

[1] 这是典型的星际邦联信息之用语。造物者是没有扭曲的奥秘。这奥秘的第一变貌是自由意志。第二变貌是无条件爱或理则。第三变貌是光。

[2] 混淆法则是星际邦联在通灵中表达自由意志的原初特性的另一种方式。行使混淆法则就是说，这一个已经提出的问题无法被他们回答，因为那会违反发问者的自由意志。

[3] 第三密度和选择的密度都是共识实相的术语，即我们正在行星地球上所经历的生活。

[4] 在《牛津圣经注释》中，精确的引用是从《保罗书信》到《罗马书》14: 8，它是：「如果我们活着，我们为主而活，如果我们死去，我们为主而死，所以，无论我们活着或死去，我们都是属于主的。」

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-14 篇：死亡的过程

Copyright 2006 L/L Research

周日冥想

2006 年三月 5 日

团体问题：今天的问题，Q'uo，关系到一个过渡时期，我们在第三密度称之为死亡，无论是过渡到下一个密度或是过渡到死后的生命。我们想知道你是否能够告诉我们一些事情，某个实体正在经历死亡的过渡时期，而这个过程会如何影响他周围的人。你们能不能告诉我们，这个过程会如何影响那些被留在后面的人，其朋友和家人？人们如何才能受到鼓舞去支持彼此、支持那个正在经历死亡过渡时期的人？接下来，对于那个经历死亡过渡时期的人，请告诉我们一些关于那个过程是如何运作的事。这个人如何回顾——或者他会不会回顾——那个被他留在后面的世界？他会期望即将到来的世界吗？你们能不能同时就空间/时间和时间/空间的方面，并就那个经历死亡过渡时期的人体会到什么，从这几方面来讲述这点？

L/L <wbr>Research 死亡的过程

（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。我们在祂的服务中来到你们中间，并回应来自你们的寻求圈的呼唤，关系到从几个不同的视角来看死亡过程的信息和想法。我们十分高兴能够被呼唤，我们感谢你们，为了这荣耀与荣幸、获得允许和你们分享我们的想法。

一如既往，我们请求你们负起责任，分辨我们的想法，哪些对你们有益并看起来和你们有共鸣，哪些想法对你们没有任何效果。如果我们有一个想法似乎和你们没有共鸣，我们要求你们把它放下。我们不是高于你们的权威。毋宁，我们是你们的同行寻求者。如果你愿承担起责任，把那些对你们真有帮助的想法筛选出来，留下那些对你们没有帮助的想法，那么，我

们将感觉能够更自由地分享我们的想法，而不用担心我们会侵犯你们的自由意志或你们演化的神圣进程。我们衷心地感谢你们在这方面的考虑。

我们相当频繁地使这个器皿微笑，当我们表达对于你们询问关于死亡的问题感到有些吃惊时，我们可以感觉到她在微笑。我们已经发觉，你们人群通常对于那个主题不会感兴趣。无论他们对于死亡可能有怎样的好奇，似乎都被埋在文化禁忌的覆盖物底下了。这通常不是一个你们人群会感觉舒适的主题。因此，我们非常高兴能够在这个主题上、和你们分享我们的想法，我们为这个机会而感谢你们。

这个器皿的两个好友刚刚失去了他们的母亲，这个器皿最近成为了他们周围的家人和朋友的团体的一部分。这两个实体，兄弟姐妹，他们从1960年代早期就一直跟爱/光研究机构有联系了。因此，M以及B1实体和这个器皿还有Jim实体之间的友谊是非常亲密又深入的。

结果是，这个器皿和Jim实体在两天的期间中、花费了也许六个小时来完成你们文化的步骤：为一个生命的结束找到安慰与舒适，并找到那个实体的善良、美德与美丽；该实体是他们好友的母亲，那个已经穿越大门进入更大生命的实体。
(在电话铃响起的时候暂停片刻，接着电话被挂断)

我们是Q'uo，我们再一次与这个器皿在一起。在体验这个仪式和共同参与的过程中，那些爱这个灵魂的人把每一丝可能的安慰都塞入这观摩和葬礼的仪式化之回忆中。在已聚集的该团体中，几乎没有人觉察到那个实体临在的接近性与亲密性，而那个实体的身体躺在其棺材中展示、供家人和朋友哀悼。没有人觉察到这个实体还活着并且是葬礼过程的一部分。如果真相被知道了，这样一种认识甚至可能不会让人感到舒适。

在葬礼上献上致词的牧师想象E实体，即M和B1实体的母亲不再痛苦、并与她的主耶稣·基督在一起。这些事情令人安慰，然而，就实际的情况来说，这并不准确。

肯定地，E实体已经体验到她所期待见到的、挚爱救世主的欢迎。然而，在时间/空间中，各种事情以一种非地域性的方式发生。E实体是葬礼的一部分，她一如既往地好奇、希望看到每一个人穿着什么，每一个人如何谈话，以及他们说些什么东西，总之，她享受这聚会，并体验到极大的爱、情感、感激，由于如此多善良的人抽出时间和精力聚集到一起。

我们发现你们的文化和死亡没有那种关系，允许安慰的因素增长超越某个位置。实体们感觉，在某种程度上，他们需要庄重而严肃，即使那个实体已经病得非常严重，非常年老，并且已经以很多种不同的方式、在几个不同的层次上，已经做好准备去继续前进了。有一种下意识反应，感觉这是一件令人悲伤与负面的事件，并且如果那个人能够活下来，不知怎的，这会是更好的事情。

再次地，就一个时间/空间的立场来看，这是一种笨拙的、甚至是未开化的态度，容我们说，没有把时间/空间的不可思议的经验纳入考虑，尤其当一个人已经受

到局限，如E实体已经因为中风以及诸如此类的原因而无法说话。因为这个女人能够继续前进、进入到一个经验，这件事仍旧被认为是令人忧伤的。

当我们通过这个器皿的心智、观察最近献给E实体的葬礼(obsequies)，那就是你们对死亡的经验在我们看来是什么样子的。

我们对这股巨大的爱致敬，这股爱进入为E实体所举行的这些仪式。我们只是认为，如果该文化能够和肉体死亡的观念更舒适地相处，并能够把任何关于死亡是灵魂的一种终结的想法从这个事件分离开来，在你们的人群中，葬礼将会变成庆典，而忧伤就会包含更大量的喜悦。

进入投生中经常是多少有些创伤的，不仅仅对于生出孩子的母亲，对于孩子同样如此。有一场令人惊恐又仓促的旅程，从温暖而肥沃的黑暗进入寒冷的手术室的眩光之中的。有开始呼吸的必需，而它本身就是令人痛苦的。接着有些屈辱，当医生和护士确认新生儿在正常呼吸，清理干净和诸如此类的事情的时候，伴随着一些处理、轻拍、拨动，甚至捋耳光等举动。

当那个过程已抵达其终点，当一次投生的模式已经完结，而造物者已经呼唤那个实体离开此生时，在进入更大生命的大门过程[这个器皿惯于这么称呼死亡]中，再次地，在尘世这一边的部分有时是令人伤痛的。

可能有一场持久的疾病。当一个实体正在死亡的时候，经常会有一种可感知的困难。我们向[这个器皿曾称为]临终关怀运动[1]的智慧与慈悲致敬。因为这些临终关怀的工作者接受训练、把死亡视为一个过程的一部分，不只是一个结束，还是一个开始，这种态度已经帮助很多的家庭以远远更加明智与实际的方式来对待死亡的神秘。

陷入失去了挚爱的朋友或亲人的悲伤之中，要忽略这事实是很容易的，这事实即是：对于那些依然居住在地球的陆地表面上的人来说，死亡不是任何形式的一种终结，而是一个结束点。对于那个已经死去的实体，会有一种非常平顺的过渡，除非该死亡可能是突然的、或是未曾预料到的，于是在死亡上有些困难。对于一个生病并觉察到生命正在偷偷溜走的实体，感官会慢慢变得暗淡，而生命力在逐渐衰退，死亡是毫不费力且受欢迎的。

死亡会被一个濒临死亡的实体以各种各样的方式体验到，取决于那个实体的能量有多清晰。当这个器皿在十三岁死亡了一小段时间之际，无须无论什么的努力，因为这个器皿在实际死亡发生的前两周就已经处于死亡的地步，她充分地觉察到，摆脱痛苦并向前移动到一次新的冒险是一种极大的祝福。[2]

在这个器皿过于深入地进入到死后体验之前，她就被告知、她实际上不能待在那里。她实际上需要决定：要嘛再次使用那个她留下来的身体进入此生，要嘛作为一个婴儿，以正常的方式开始另一生，因为她还有要去完成的工作和要去学习的课程。这个器皿决定返回到她留下来的肉体载体之中，她确实仍旧带着极大的喜悦和感激而使用那个肉体载体。因此，这个器皿在它面临肉体死亡的时候完全没有文化性的偏见，她是无惧的。

无论如何，你们的人群中的绝大部分因为恐惧他们将停止存在而继续受到局限。因为你们文化所拥抱的、所有精美的言辞和华而不实的仪式，在其中，有一种对于真实信心的缺乏。在这一点上，我们简单地说，你们每个人在时间在空间/时间之中开始展开其卷轴之前就存在了。不仅仅在你的肉体归于尘土之后，在地球本身归于尘土很久之后，你仍将存在着。

一些实体在失去一个挚爱的实体的时候，能够穿越他们悲伤的过程，我们现在查看一下在其中所涉及的样式。并不是说有一种真正的损失，因为与自我和那个已经穿过死亡大门的人之间的动力关系相连的能量会继续活在那些被留在后面的人的理智、心、情感之中。

如果你是正在悲伤的人，一个最难处理或掌握的事情就是：在死亡中没有真正的损失。由于自己和已死去的那个人所共享的时光、这段随着时间而成熟的人际关系没有尽头。那种人际关系的准确与真实的情况是：它持久存在着。

有句话说得确实很对，一个挚爱的实体变成你肩膀上的一个天使。这经常是非常真实的，尤其是对于父母和孩子。如果在父母的部分已经有对孩子的热爱了，在他们身上，就将可靠地有一种能量留给那个被珍爱的孩子了。如果那个孩子能够记得请求那个挚爱存有的感觉，极大的安慰就能够进入显意识的心智之中。

这是一个非常主观的建议，我们并不期待所有人都能够应付这一点。虽然如此，就我们所知，它是如此的。这个器皿肯定觉察到一些依偎在她心中的实体，由于他们对这个器皿的热爱，以及这个器皿对他们的热爱。她的母亲、父亲，尤其是 Don 实体，都亲密地在她的心中之心舒适地休息，并成为她力量的一部分、她根源的一部分，以及构成她之所是的一部分。在那里有一种动力关系—在工作方面增强了她。

我们会鼓励每一个失去亲人的人去接触那依然存在的人际关系，如果你们有可能可以做到的话，在其中有气力。那些实体相信你，他们支持并鼓励你，他们仍然将那滋养性、慈悲的理解留在你身边。好好善用那一点。不要赶走对于那些挚爱者的回忆。相反，感激你的每一位先祖，不仅仅以记忆表达感激，或许甚至可以加上对话。

去进行一场想象中的对话，这经常是有益处的，当事物出现在你的脑海中，而你发现某个已经穿过那扇死亡大门的人是有帮助的，它也许不是如此虚幻。现在就跟他们谈话吧。你可以想象他们会说什么，或者对话可能光临你，这是一场真实的对话。

从某种意义上，你能够和任何一位、在任何时间活过并和你的生命接触过的人做这种工作。当你曾经和某个人建立了联系，那种联系将永恒地存在着。你可以信赖它，你可以在其中歇息。除了失去了那个你曾习惯于该实体的肉身陪伴，没有任何通过死亡而造成的损失。

这点并不会使得告别一位挚爱者变得容易。肯定地，如 B2 实体先前说过的，在 V 实体失去双胞胎之一的类似情况中，有一种物质上的损失，也有同等的形而上损失，尽管它这很难衡量的。因为那个实体即是 V，就

DNA 的联合意义而言。当一个人是同卵双胞胎时，这样一种死亡在体验上是特别地错位的。即使情况是失去异卵双胞胎之一，在人际关系上，他也和其双胞胎有一种独特的连结，因此失去一个双胞胎是特别困难的。这就好像某个东西从你身上被撕裂开来，有一个流血的伤口。它并非肉体的血，毋宁是心中淌血，也就是情感。这些情感已经受伤，那儿有刺痛与痛心的不舒适—来自于该损失的冲击。

造物者不会把任何祂挚爱的孩子抛在一旁而没有安慰。这安慰的来源从指导灵系统开始的，那是你的存有的一部分。你的高我等待着你的请求帮助。这个器皿称那个高我为圣灵。无论你怎么称呼你的指导灵系统，我们建议，当你和死亡打交道的时候，你需要用一种非常核心的方式来使用指导灵，并记得一直跟祂要求新消息。

因为，如果你正在悲伤，你移动地非常迅速。你踏上了一场旅程，比你通常喜欢的速度更快、快上许多。当产生任何种类的改变[就你的价值系统、或好或坏的改变]之际，这是每个人都会踏上的一场旅程。

那个已经离开的实体改变了每一件事情，因为那些能量从你个人的(人生)方程式被抽走了。尤其是他(她)曾和你非常亲近，这会留下一个巨大的空洞。没有任何其他人能够替代那种友谊或那个实体对你的感情，因为每两个人之间都以一种独特的方式联系在一起。

因此，当你尝试去帮助某个失去(亲人)的实体时，你肯定能够通过你的临在，用你的好意、情感、有益的言语来安慰他们而让他们转移注意力。这些是实质性的礼物—给予一个已经失去的实体。然而，你无法取代那个已经离开人间的实体。只有时间的进程将允许那个悲伤的实体赶上它已经体验的巨大改变。

我们从这个器皿的记忆看到，当她的母亲死去时，那是非常突然的。死亡即刻发生而没有痛苦。这个器皿知道她的母亲希望在年老的过程带给她疾病和机能丧失之前就离开此生。

这个器皿就是负责布置荣耀母亲之仪式的人，她是母亲意志的女遗嘱执行人。所以，这个事件一发生之际，这个器皿就陷入数天的安排追悼仪式、把家人聚在一起并经历葬礼的过程之中，这些事情在追悼仪式完成后才结束。在那个时候，该器皿接下来的工作就是清理一个极度复杂又麻烦的财务情况，并缓慢地、逐渐开始清理母亲的世俗事务。

处在所有这些事情的过程中，这个器皿并不悲伤。这个器皿在她母亲身体还健康的时候，就如此清楚了解她渴望向前进入更大的生命，以致于这个器皿能够感觉的惟一情感是快乐和替母亲感到高兴。

几个月之后，当这个器皿在医院里接受手术的时候，直到那时，这个器皿才终于能够想念她的母亲的临在、感觉悲伤，并开始那个已经如此长时间搁置的疗愈过程，因为当时各种事件进展太快，以致于她的情感尚未来得及回应。

对于想帮助一个悲伤者的实体，他们可以做的一件事情是允许那个人在其穿越悲伤与完结的过程中，进行适合他的步调和表达。有些实体可以在你们的几个月时间内做到这点。其他实体却无法在少于几年的时间中走完这个过程。在穿越那个过程中、每一种步调和

选择对于那个实体都是正确的。

因此，你可以单纯地通过倾听、肯定、理解来安慰某个悲伤的人。即使你感觉到这个人也许太难过了，或者也许你希望你可以做某件事情使这过程容易一些，我们鼓励你，允许那些实体拥有一段难过的时间。那也许是他们通过这个过程的最佳方式。

让这个过程变得舒适，这不是必须的。那个悲伤的人无论处在怎样的不适中，让那个人知道并感觉到你和他们同在，你在祈祷中拥抱他们，你的心想着他们，并遣送爱与光的使者给他们，这是很有帮助的。

而那些短暂的时间，那些微小的忆起片刻来到那些去爱的人当中，是有帮助的。肯定地，因为这个器皿觉察到 V 实体以及她失去了亲人，将有一种持续不断的思想流穿过她，因为这个器皿有一种忆起的循环，也许会在一天的时间中反覆进行三或四次。

使用你自己那个忆起的部分、送出那些想法，不要对任何人提及它，甚至不要对其太认真、以致于跟你自己提及这件事。在任何想起那个失去亲人的挚爱朋友的时候，传送一份祈祷给她。

如果你失去一位亲人并且想望在祈祷中和那个已死去的实体同在，同样的方法是有效的。在祈祷中，一切都是同时发生的。当你想到祷词的时候，它就献给了那个在内在层面中经历死亡和转变的过程的实体。没有时间的损失。没有延迟。当你祈祷时，那个想法已经抵达其目标，帮助是立即的。无论你祈祷任何事物，要知道，该帮助是立即生效的。

信赖那一点，因为该回应在你自己的心/身/灵系统中受到保护。安慰与你同在，它和这个器皿放在胸前的手一般地接近。当她触及心轮上方的皮肤，祈祷就已经获得答覆。在你形成你的想法之际，帮助就已经在路上。

敲门，它将被听到；寻求，你将会找到；询问，你将收到回答。这些都是形而上的事实。依靠它们。它们将安慰你。

你无法证明它们。你仅仅能够「知道」它们。B2 实体清楚地了解我们的意思是什么。知晓它们，完全信赖它们。[3] 它们将对你有极大的帮助。

你所视为困难的情感的事物就是那个悲伤的实体要穿过那个适宜过程中、需要发生在他身上的事情。因此，看看你能够做什么好让那个实体感到的不适、忧郁、难过都是没问题的。在接纳现况中歇息吧。当你不再为这个悲伤者的情绪而感到不安和心烦意乱之际，那种接纳将登录在那个悲伤者的心中。除此之外，就是单纯地允许那个人以她自己的方式，根据她自己的情况，并以她自己的步调穿过那个过程了。
(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

你们问到，就时间/空间的观点、这个过程看起来是什么样子。我们很高兴给予你们关于这问题的一些信息。我们确实得做一些挑选和选择，因为我们不想要以任何方式侵犯(你们的)自由意志。

从时间/空间的观点来看，一个在投生之外的实体选择

进入投生，接着选择离开此生，差不多都在相同的空间[4]进行。所以，这就彷彿有一个由高我和自我一同创造的人生之泡泡，他们在这些要点上达成一致意见：就服务和学习的意义，此生将要完成什么工作，什么业力要被平衡，怎样的人际关系要被唤起以便于为此生创造出适当的苦痛。

那么，从时间/空间的有利位置来看，当实体返回更大的自我或灵魂光流[如这个器皿对更大自我的称呼]的时候，当你拜访已经分开多年的老朋友，你会有那种从未离开过的感觉。如果那种关系是个良好的关系，它会以某种方式恰好在它中断的地方重新开始。对于你的灵魂光流，那个返回的你完全不是一个浪子，反而是一个回家的英雄。

你们每一个人都拥有大量的勇气，你们已经通过投生把那种勇气完全展现出来。这是一场具有很高水平的冒险。你可能忘记醒来。你可能忘记去执行你的使命。你可能错过你想要去学习的课程。

当你从一个投生中返回并查看你已经创造的样式，你可能发现你已经错过一些机会，以致于事后看来，你会对错过它们感到可惜。无论如何，每一次投生都是完美的。(宇宙)没有错误。

当你从地球上的这次的人生幻象的体验回家时，会有一种在你的体验上的完整性，它在之前是不存在的。你已经将把新信息的一份收获献给太一无限造物者。这是一个喜悦的时刻，就彷彿你从未离开过一样。在死亡的过程中，有最后一件我们要说的事情，那就是，就在通往智能无限大门或这个器皿所称的更大生命的入口，有一个交叉口，在那里，死亡已经发生，而刚刚死去的那个实体的意志仍旧跟人生中的信仰系统联结在一起。因此，实体们将倾向于在死亡的时候看到他们希望去看或期待看到的无论什么事物。对于那些是基督徒的实体，那景象会包括耶稣实体，玛丽亚实体—耶稣的母亲，或者在基督教的故事中、有意义的其他圣人或实体，他们是许多基督徒在贯穿整个人生中持续献上祈祷的对象。

对于那些不倾向于聚焦于某些人格的实体，可能完全不会有任何的图像或景象。可能简单地出现环境的转换，就好像你从一个屋子里走出来，接着走入另一个屋子而没有任何种类的时间或意识的损失。

死亡点看起来象是在空间/时间中、尘世实相中的一个瞬间。然而，从时间/空间的角度来看，那个所谓的死亡时刻，可能花费相当长一段时间并在时间/空间中占据一些空间，在这过程中，自我的各种各样的线程与面向以一种放松、舒适、轻松的、不慌不忙的方式被收集到一起。

一旦自我已经被收集起来，所有的心灵上的连接都被完成，结局已经被发现，希望和留在后面的挚爱实体们待在一起的自我的那个部分已经这么做了，接着该实体自己重新加入该灵魂光流。

再一次，通过与指导灵系统的交流，自我决定什么样的治愈是被需要的。某些转世会让一个人有点破败不堪—就心灵层面而言，于是完成能量上的疗愈。

跟尘世的疗愈不同，这疗愈的重点在于允许事物达成平衡，而非主动地或在能量上做任何事情。那儿有一

种让帮助进来的允许，再一次，这可能会花相当大量的空间——你们会称为时间——来完成。

一旦这个疗愈的过程完成了，就有一段时间来沉思，造物者从那条灵魂光流之内最深入唤起的東西是什么。你现在应该如何服务？你应该如何瞄准那些课程——在你的能量系统之内，它们将继续地把你带入一个越来越清晰与平衡的状况。然后，就是考虑下一步应该发生什么的时候了。

自然地，在这个时候，在你们人群当中，那些死去的人将相当有可能可以毕业了，因此，他们对于下一步要做什么的选择会戏剧性地扩大。

我们相信这是一个很好的暂停位置，接着询问是否有任何后续问题，或者现在你们有没有任何其他的问题。

B2：收割的过程和死亡的过程有什么区别呢？你们刚刚谈到了毕业和更多的选项，所以，无论一个人经由死亡从肉体形态转变为形而上形态，还是从肉体形态转变为第四密度身体的形态[无论它的结果是甚么]，我无法明白它们的区别是什么？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。毕业的过程和死亡、重生的过程是不一样的，因为，如我们说过的，当一个人已经毕业了，一个人在可以使用的选项方面拥有远远更自由的范围。

如果一个人即将死亡，而他尚未准备好毕业，也就是说，如果一个人正处于该周期的中间，在死亡的时刻所存的能量没有呼唤毕业。那么涉及的选项就是：要嘛留在内在(次元)平面中，要嘛再一次进入行星地球上的第三密度的人生中。

如果一个人通过他的心智状态，能够在他死亡的时刻，或者，容我们说，他的心灵状态而呼唤毕业的能里，一个人会经历正常的死亡时刻的体验和疗愈的体验，当所有那些体验都已经发生了，高我和该自我会一同决定，现在就是踏上光之阶梯，看看一个人是否可以毕业。

现在，这些光之阶梯是一种比喻说法，由 Ra 群体[这个原则的一部分]所构想的，尝试去描绘一个非常严谨的运作程序，无形的朋友(守护者)小心谨慎地守护着它，在其中，一个实体被给予了一个光的不同分层的建构，从第三密度的最高层次开始到第四密度的最低层次。

这种分层是被完全均等地展现出来的，因此不会有一种感觉：「哦，我现在正接近第四密度了。我将必须努力去通过它」。单纯地有一个走入光的邀请，直到光感觉起来过于强烈为止。接着，你会被建议退后一步，接着停下来看看是否那一阶就是对你来说可能是最佳的光——给予你最佳的舒适感和喜悦感。

在某种程度上，如果你愿意接受那个建构，毕业的过程就是找到属于你的位置。

一旦你已经决定这就是你感觉最舒适的地方了，你接着就会获得你是否已经毕业进入第四密度的信息。如果你已经毕业进入第四密度了——关于该过程的这一点，我们不得不有些含糊——你第一次被给予关于这个

新密度的视野，以及你在其中的位置。你仍旧是你自己，而你已经丢掉那些人格的碎片，它们是你带入此生之中的，因为它们在那一世之中是便利的。虽然如此，在本质上，你精确无误地就是你。

你会发现在第四密度中。很容易读取所有实体。你知晓每一个人。甚至在你进入第四密度的投生之前，你就已经知道这是一个发生了极大改变的环境。在这个点，你仍旧处于中阴身，但是，你现在已经移动到第四密度，在你选择想望去做哪一件事情之前，你拥有空间对那儿感觉舒适。

从第四密度的位置开始，相比于第三密度，你的选项更多了。在第四密度中，你能够选择你想望跟怎样的团体一同工作。你可以选择成为一个流浪者、立即返回第三密度，如同 B2 实体曾经做的事情一样，他和一些朋友在这个行星的第三密度毕业的时候，仅仅发现他对挚爱的人类种族的关心不会让他休息，直到他已经尽其所能地呼唤了尽可能多的人跟随他进入一个更大的生命、更广阔的远景、增强的服务与学习的机会。

你们拥有留在第四密度、进行学习的机会。你们有机会进入如这个器皿所称的无形的领域，或第四密度的内在层面，并从中学习，相比于第三密度内在层面的环境，第四密度的内在层面是更加精细的，它被一个远为有趣的、不同实体的混合族群所填满，因为第四密度之光的性质是不同的，接着，信息的可能性要远远丰富得多。

请问我们可以进一步回答你吗，我的兄弟？

B2：作为模糊的答案，它相当好了。还有一件事：一些人在濒死体验中看到了一座光之水晶城市。我自己实际上已经看过它，但不是在濒死体验中。我越来越频繁地看到它。你能告诉我那是什么吗？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。再次地，我们将必须保持含糊。然而，关于这个建构，我们能够说一点东西。

该建构恰恰就是那样的。它是很多、很多、很多人在心智中对第四密度的认识，有太多的人把它保留在一种私人的景象之中。它不是第四密度本身，它不是行星地球本身。但它是以一种特定方式被编码的信息，具有水晶的特征。就你们的空间/时间的体验而言，它正在一天一天地被建造起来，因为有很多人已经开始毕业，已经开始拥有一种第四密度的存在性。因为他们的选择，这种存在性和第四密度的地球无法被看见，这样，就不会对那些仍然在使用行星地球的第三密度的实体有任何的干扰。

直到第三密度的模式在行星地球上完结之前，第四密度的实体的存在都不会是明显或公开的。虽然如此，这种能量、这些菁华和新地球都是非常真实的。

既然对于人类心智来说，不可能想象两个地球彼此相互贯穿而又不会以任何方式彼此干扰，该建构就产生了。它是一种大众意识的建构，非常类似你们的(某些)UFO，它表达了一种实相，它超越人类心智的显意识之理解，但它没有超越人类种族作为一个整体、其无意识的觉知。

想象一下，第四密度是多么强有力呀，它在此刻和第三密度彼此贯穿。它至少和第三密度一样地真实，对于那些只用肉眼看到的人，第三密度似乎就是实相的总和。因此，第四密度需要被表达出来。

对于那些已经和更深的心智建立联系的人们，将有可能浮现某种景象的版本。能够看到它的人，在数量方面将会增长，甚至，如 B2 实体所说的，他们能够去那里并和该信息一同工作。

B2：很好。你们已经跑了非常长的距离。这个器皿的情况如何？

我们是 Q'uo，我们很高兴你询问了那个问题，我的兄弟。无疑地，现在就是交出对这个器皿的控制，接着对这个器皿和团体告别的时候了。

我们感谢你们每一位，为了你们的本质清晰度和甜美，为了你们的振动之美，感谢你们要求我们加入该冥想。我们感谢你们，因为能够和你们分享我们贫乏的言语。再次地，我们请求你们轻盈地看待它们，如果你们可以，就使用它们，如果它们对你们造成任何困扰，请把它们留在后面。

我们为了这个寻求的集会而感谢你们。它真是一种快乐。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱、光、力量、平安之中离开你们。

Adonai，我的朋友。我们是 Q'uo。

原注

[1] 大量关于临终关怀的信息的可以在 www.hospicecare.com 这个网站上被找到。在网络上搜索「临终关怀」(hospice) 也可以获得更多好的信息来源。

[2] Carla 在她 13 岁的时候、在肾衰竭之后死去。大约两分钟之后，她被医护人员救活了。

[3] 在 2006 年 2 月 26 日的传讯记录中，Jim 代表 B2 询问 Q'uo 以下这个问题：「我们需要获得一些信息，关于如何获得一种心之语言，这种语言是 B2 可以理解的，允许 B2 分享他对自己和他人的感觉是什么。」在谈到关于「你自己那个和心一起思考的部分」的时候，Q'uo 说，「觉知的那个部分，虽然完全不是逻辑智力性的，却是极为明智的。实际上，跟思考相反，它的力量是一种知晓的力量。」B2 也是今天集会的寻求圈的一部分。

[4] Carla：这个措辞让我困惑。然而，在对它的沉思中，我想到了，如果时间/空间正如 Larson 假定的，它是空间/时间的倒数，那么理论上，在时间/空间中的空间是一条仅仅朝一个方向流动的河，正如同我们的时间，而那里的时间是一个场域，正如同我们的空间。

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT

Q'uo 文集 第 23-15 篇：亚伦与 Q'uo 对话之二十七

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 27

Copyright 2007 L/L Research

1995 年 11 月 17 日

(这次集会之前有一段调音和冥想)

团体讨论：(该团体同意的主题：在所有生活的多样性和维度中活出奉献的生命。团体的想法呈现如下) 我们最初想到的是我们将会谈论活出奉献的生命。

R 说他正思考该事实：他太严肃地看待自己。

G 正在思考万物的合一性，不过也感觉万物是不同的。芭芭拉说在她的团体中许多人正感觉到要用头脑中的二乘四*的标准来学习课程，我说这并非总是如此。

(*编注：two by four 原指木板的尺寸，隐含当头棒喝的意思)

卡拉说，只是决定去活出奉献的生命即是唯一做到的途径。

一个我想要亚伦或是 Q'uo 来谈论的说法是，肉身即是奉献体。无论我们正在做什么事，这个人生，这份工作都是奉献性的。我们谈过关于我们对自己太过严厉的信息吗，或者我们也许可以更多地聚焦在那一点？奉献的生命在很大程度上不是你尝试去做的事情，而是你能够做的事情。我们对于一次又一次地失败而对自己感到生气。

G 喜欢阅读芭芭拉所谈论的关于她的日常生活的事情，因为那是务实的。

Q'uo：我们是 Q'uo。在太一无限造物主的爱与光中问候大家。在今晚问候你们每一个人、同时是一个祝福和极大的荣耀。我们谦卑地感到荣幸，被呼求来和你们分享我们的观念与想法。一如既往，当你们聆听到我们所要提供的想法时，我们请求你们使用辨别力。假如这些想法在你共鸣的心中产生回响，那么我们自由地提供它们。假如它们听起来不象是真的，那么就单纯地舍弃它们，将它们放到一旁，继续前进；因为真理是一件个人且私密的事情。而每一人都将认出她自己的真理。

我们的振动和你们的振动正调和在一起；当我们通过你们的各种想法之缎带时，我们感觉到诞生与蜕变的能量，它在这个寻求圈子里的每一个人的心中。每一位寻求者都衷心地希望在自我，在环境、想法、彼此之中找到真理，别无他求。每一个人付出了某种代价背负着重担，每一个人有一个渴慕、于内在呐喊，又比泪水可以表达的事物更为深入：去爱、被爱，以及进行真实的服务。

每一个人可以很好地、正当地把自己视为是终极真理的一位虔信者、一位崇敬者。当每一个人沿着寻求的道路前行时，他已经体验的痛苦层次有时是相当高的。当我们谈论关于在信心中活出一生时，也就是说，奉献的生命，我们无法保证你们任何人将会在我们的语言或在任何其他人的语言中、找到这个你们如此渴望的目标。因为在尘世生活的教室之内，(你的)问题远远比答案更重要。

而那些渴望以及渴慕与希望的情感，其本身要远远比任何可用文字表达的知识受到更高的重视；因为在你们的密度之内，寻求者的旅程是从头脑来到内心，从知晓走到爱，尽管如此，在道路上，很多可以协助寻求工具与资源能够被表达出来。不过，当我们穿越许多的考虑和细节的时候，请记住，你深切地渴求有一种刺穿尘世人生之幻象的内在实相，该渴求在其无形的范围之内拥有一种力量与真理，有一天，它将是一个启示。在那天来临时，你知道的不比你现在知道的多，不过，你将感到满足。

此时，我们转移麦克风给我们亲爱的兄弟亚伦。在爱与光中、我们离开这个器皿。我们是 Q'uo 原则。

亚伦：我是亚伦。对你们全体献上我的问候和爱。我为了打扰你们计划中的集会而请求你们的原谅。当然，这是你们人类的选择，因为这个选择关系到你们人类的体验，对此，我们适度地回应。

你们许多人有着略为不同的需求。我将试着从已经表达的需求中提取出需求的共同处。你们全都希望在爱中引领你们的生命；然而，你们时常无法领会的是，你们生命的一部分到头来却是活在恐惧之中。有时你批判那样的恐惧：“我没有活出奉献的生命。我如何摆脱我的恐惧而返回爱？”

你们其他一些人会理解到爱和恐惧都是奉献的展现。但你的强烈选择依旧是在爱中活出你的生命，这种选择也许有、也许没有对于恐惧的微妙批判。

我并不想要在这里走得太远，只想要表达，我的观点是单纯地投生就是一种奉献的行动。进入投生之中需要惊人的爱和勇气。活出奉献的生命并非要去摆脱恐惧；反而甚至去提供那种恐惧都是奉献的一部份，去学到，每一件事情都是上帝的一种表达，这样，爱就会在恐惧中被找到了；因为恐惧仅仅是爱的一个变貌。

我的弟兄姐妹们，假如你们感觉合适的话，Q'uo[我的弟兄/姐妹]和我自己会选择聚焦在这个问题上：“活出奉献的生命是什么意思呢？”当恐惧阻止你看见恐惧的真相时，当你基于恐惧的行为或摆脱恐惧的需要从而发现自己进入一种自我谴责的立场之际，你如何歪曲了活出奉献之生命的意思呢？

我做出这个声明是尝试去将这些共同性的线条聚集在一起，不只在你们说出的问题上，也在你们思考中的问题上。假如这些问题感觉起来不合适，请随意重新定义问题并且把我建议的问题放到一旁。我感谢你们。那就是全部。

亚伦：我是亚伦。请拿起我的言语、在你自己的心中考虑它们。我并非无所不知。我只能从自己的观点来对你们发言，我钟爱地向你们提供自己的观点。假如我的话对你响出真理，请使用它们。假如它们并没有响出真理，请抛弃它们。假如提供给你们的任何话语没有帮助你们带着更多的信心、技巧、更多的爱而活出你们的生命，你们总是必须把它们放到一旁。

我想要谈论关于活出奉献的生命。首先我们需要询问，谁希望活出奉献的生命呢？因为你的自我有许多的面向。灵魂知道它一直都活在奉献的生命中。它并未活在罩纱的背后，所以它看得清楚。不过一旦你走入人类的觉知中，去活出奉献的生命就是一种奋斗(挣扎)了。你正在跟似乎与那种生命不一致的事物奋斗。

我希望给你们提供一个例子。和我一起成为一条鱼，在水下 20 码。感觉水的重量，以及在你下方的黑暗。抬头往上看，看见光。透过水的密度，接着穿过大气可以看到太阳。看见这个天体是困难的。肯定有某种被称之为光的东西，不过无法清晰地感觉到光的源头。现在请从水面下浮出来；当你到达最后几英吋时，你突然间看到了：“啊！它在那里！太阳！这一直是光的源头。”

这个看穿表面的行动，这一刻，近似于你们每一个人在生活中已经体验的灵性甦醒。你们当中的一些人、

在童年时清楚地感知灵性的领域，所以没有觉醒于灵性领域之真理的时刻。不过甚至对于那些在身为孩童已经体验那个领域的人，会有一个时刻，你突然理解：“这不是观念；这是真实的。这就是我的存有的最深根部。”你们当中的一些人是在更深的水面下，这些人拥有确切的体验：透过表面观看，看见太阳并且开始相信——“现在我正清楚地看见”。

不过我亲爱的朋友，地球的大气层是怎么回事呢？你依旧没有对于太阳的直接体验。你的冥想以及其他的内在工作带领你进入那个空间，在那里，最终没有任何东西扭曲对太阳的直接体验；不过你依旧在一个远处观看。然后，你必须走入太阳的中心。你说：“我将会被烧毁、摧毁”。是的，“我”将被摧毁。在那太阳的光辉之中，自我除了作为观念之外无法存在。自我仅仅被视为工具，除了作为工具之外，自我没有其他的存在；不过，它必须被珍惜，因为它是投生的工具而且你需要它。但是你仅仅将它作为一件斗篷穿起它；没有与它的同一性。它是一个工具！”

当你做好了准备甚至连小我(ego self)都释放掉的时候，接下来你准备潜入太阳的中心——没有水、没有大气层、没有距离。终于，这就是对太阳的直接体验了。在这里，你会发现什么呢？当一个人进入那个瞬间时，他必然大笑，因为你发现你一直都在那里，从来没有离开过，其余的全都是幻象。

灵魂知晓它一直活在奉献的生命中，因为它知道它自己的实相为灵性。活在地球大气的厚重性之中的那些人[绝不用担心在水面下、尚未觉察太阳的那些人]受到束缚而思考：有某件他们需要去做的事以体验太阳。从相对的观点而言，的确，有必须做的事。这里就是蕴含混淆的地方了。

做事情并不是去与小我作战，那只会让相对实相的幻象变得坚固。这个工作是甚至把小我都带入神性之中，带到神圣大我那儿。直到你接纳小我了，你才能超越小我。这个工作不是跟小我作战直到高我胜利为止，因为这是一件不可能的任务，它从一开始就是自我挫败的。该工作是去拥抱小我，好让它成为透明的，并开始被视为是此生的一个实用工具。

你们，身为人类，拥有一项挑战，就是同时进入二个地方：一个在相对的结构之中，自我在其中似乎是坚固的；而另一个在绝对的结构之中，带着绝对的清晰度看见，相对实相蕴含在绝对实相之内。

我的朋友们，请想象一个纸盒子。把你自己放到里面，盖子是关闭的。这里是你的相对实相。你以为那就是一切了。容我请求你们举起一根手指头去戳开盖子。慢慢地抬起头，恰好使得眼睛可以向外凝视。啊哈！有一千个，不，百万个；不，千万个，或更多个存有们在其中居住的纸盒子。包围着这些纸盒子的是无限空间，我们称之为绝对实相。

你从未能够离开绝对实相，所以你从未能够停止活在奉献的生命中。然而，相对性的人类，在某种程度上，必须付出他的努力来活出奉献的生命，不是为了要活出奉献性生命而需要努力，而是因为付出努力是此生的教导工具的一部份。我想望转移麦克风给我亲爱的兄弟/姐妹/朋友 Q'uo。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。我们希望等到音量的竞争更多地

拥护我们一点，因为警笛的声音多少盖过了人类的聲音。

正是在这样的时刻，朝圣者的灵魂辨认一个正在通过的警笛声音并且思考：“闯入我的平安的东西是什么？”然而你也安住在那个警笛的呼啸中。你是躺在救护车中的实体。你是被困在火灾中的孩子。警笛可以同等地，公正地，被视为帮助与响起的警报，提醒爱之核心，它承载了自我的那个困在痛苦中、火焰中的部份，或自我那个困在炼金术士传说中无休止的炼金炉中的部分。

我们的兄弟亚伦问：“是谁寻求奉献性的生命？”的确，谁应该站起来说：“我是那个真正的人”？自我的什么部份可以代表那位寻求者呢？我们请每一个人向内看，并且估算一下，有多少(比例)的自我已经作为一个值得奉献的客体而被包含在内？那些沿着服务他人的途径寻求的人可以更为轻易地看见并且认出那些浇灌在朋友与陌生人身上的努力，远远超过他们向内查看的程度一看到那些需要支援、安慰、再次保证的自我部分，那些部分也需要那种无法言喻的质量，你们通常称之为慈悲。

为什么自我如此经常地不是一个奉献的对象呢？

或许部分是因为，寻求者听到了自己的想法并且嗅到黑暗面，某些黑暗的想法暗示或甚至揭露出来。自我在评判那种黑暗面一那种人性的“色调多样性”(hue-manity)一的方面有多么理直气壮呢？现在，我们的观念是，随着自我经历投生的体验，越来越多地察觉到自我的这个黑暗面的存在，对自我而言是完全合适的。我们要求你不要回避你的人性中、那个你感知为黑暗的部分。

你是一个完全、完整的实体，在你的意识的奥秘之中，承载着一切万有。你所享受的幻象呈现出黑夜与白天，黑暗面和光明面，随着你的地球的整个球体一次又一次地旋转…光明跟着黑暗，黑暗跟着光明，光明跟着黑暗…这个现象就是你在或大或小的程度上目前在享受的舞蹈之本质。

关于自我对于如何奉献地生活的观念，或许最大的一个绊脚石就是在人类主矿脉中包含这条批判的矿脉。如同在所有的原矿中的情况，你们是矿工、同时挖掘到无用的岩石以及珍贵的岩石。你会因为一条有价值的矿脉周围的物质不是有价值的而评判这些物质？或者你只是去处理矿石以提炼它并纯化它呢？

如实地，当你内在的那种珍贵金属一纯粹意识一在人生的熔炉中被精炼时，去学会照料那个于内在正在经受蜕变的自我，这对于自我是非常有帮助的。你的内有多大年龄呢？自我的阴影面有多大年龄？你的孤寂一你的疏离感，这整个令人痛苦的匮乏以及被感觉到的限制性群落一不是一位年幼孩子在尝试长大成为他所不是的事物之过程中的苦闷产物吗？当你开始转向自我批判时，我们对你们的建议是：或许你可以再次转过身来，把那个你感觉是做错事的自我带到内在，拥抱那位存有，把大量悲悯倾注给它，因为它只不过表达出其本性。

你不会去批判矿渣，残渣。它单纯地不适合做成戒指、饰品、钱币…正是如此，爱自我的全部。这个表面上不完美的器皿事实上是被完美地创造出来、以给

予寻求者在学习上有最大程度的潜能。有时候、课程变得艰苦，但是，恰恰就是你的困惑与感知到的缺乏理解把你放置在如此精妙的一种对的位置，你会在这个位置上去遇见、学习、拥抱你已经为自己在这个人生体验之中所计划好的命运，并与之合作。

此时，我们会把麦克风还给我们挚爱的兄弟。在爱与光中，我们离开这个器皿。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。Q'uo 拾起的话题是，“自我的什么面向是真正的自我呢？”

你曾看过在玩扮家家酒的一个孩子吗？或许她拿起妈妈的手提包并且假装是一位生意人，或者她拿起煮菜的汤匙和围裙并且假装是一位厨师。很容易看到，那个孩子进入的每一个伪装都是真实大我的一个表达。

就是这样，你在此生中佩戴着许多的面具。哪一个是真实的大我呢？它们全都是真实大我的所有表达。哪一个真实大我是完全没有自我的呢，清空了小我的身份并完全地歇息在它自己的纯粹意识、在它自己的神圣之中，超越一切的大我呢？

当然，你们都很熟悉在被知晓为圣经的经文中，上主以他/她的形象创造人类。对不起，我请求你们找一下那个句子。这个我们称为上主的事物即无限的爱，无限智慧和智能，祂一直想着去扩展自己，以及表达祂自己。这个体化的觉知是神性的一个表达和助长。它就像假装扮演角色的孩子一样、也进入无数种体验之中。祂的所有部分都在知晓祂自己。

我的兄弟/姐妹/朋友 Q'uo 已经传神达意地谈及、当自我中表达出来的事物是评判由此升起的基础，那会发生甚么事。例如，当那已经升起的事物是愤怒、或恐惧、或贪婪的时候，Q'uo 已经暗示、你正在从活出奉献生命的体验中被拉出来。当恐惧固化为批判、并实际上把你关入我先前描述过的那个盒子的时候，从那个位置上，你失去了神性的觉知，接下来，你停止去看见那个非自我的更大大我，以及自我是如何获得这些无数的体验作为学习机会的一部分。相反地，对于在体验中出现的事物，你正在进入一种固化的模式，并进入和那种表达的一种关系中，在该关系的表达中，你要嘛称之为好的，要嘛称之为坏的，要嘛保留它，要嘛除掉它。

分辨性的头脑并没有错。事实上，为了此生，你需要这样的头脑。鞭笞自我的批判对于分辨性的头脑不是必须的。分辨性的头脑可以单纯地观察“这是没有技巧的。”但是在那个辨识力四周的能量场无需紧缩。看见人类滑入恐惧中的事物正是从一个纯粹察觉的位置被制造出来的。是“什么东西”滑入了恐惧中？恐惧滑入恐惧。不要跟随它。唯一的问题是，没有觉察一个人正在滑入恐惧之中。接着能量场收缩，就好像盒子的盖子被关起来。接下来，你忘记你是谁。你开始相信那个假装扮演的角色，你开始相信“我感觉到没价值，我是严酷的，我就是这样一个人。”或是你开始相信任何其他可能已经升起的感觉了。你忘记外面有一个灵魂，而这个感到恐惧的时刻单纯地是一个表达。

恐惧不是要让你在仇恨盒子中变得盲目。恐惧是要去教导你悲悯心。这就是你投生的全部理由了：去进入一个情境中，在那里，你会找到帮助开放你心轮的催

化剂。你毋需摆脱任何事情。当你不需要它时，它将会离开。只要有对于人类自我中已经升起的事物的一种攻击，就会有跟自我的分离，跟神性的分离，而自我就是来自神性的一个表达。

我想要请你们开始观察这种能量场的收缩。当一个恐惧——愤怒、渴望、没耐心、骄傲——升起时，接下来，如同 Q'uo 所指出来的，批判升起了，它说着“我不应该感到这样。”带着那个批判，你进入一个强烈的自我谴责的空间：“修理它。除去破掉的东西。”但是，我亲爱的朋友们，没有东西曾经破掉过。

一位数学老师会在黑板上写下一个难题以说服你，你是不够格的，或他要帮助你学会如何解决这个问题？此生传递给你一些引起批判的沉重情绪、那是为了证实你不够格，或者它是为了教导你悲怜心呢？问题不是这些沉重的情绪出现了，问题毋宁是在认同在哪一点上。

带着清晰度可以观察情绪的升起、而又不让那升起的情绪拥有所有权，在此，一个戳破盒子的洞出现了，这样你就可以看见空间，看见你之所是的天使。

“啊，是的。我在这里要体验这种沉重状态有个原因。我不必因为体验到它而憎恨自己，对于它的体验者，唯一需要的是爱与尊重。因此，我的反感，是和该体验的不愉快作对；不过我无须因为该体验发生在我身上而攻击自己。相反地，对这个体验者能否有更大的悲悯呢？”这个清晰度是活出奉献的人生一个菁华。

在终极的层面、你一直活在奉献性生命之中；不过在相对的层面，为了活出那种生命，必须乐意去和自我的神圣面向保持接触，乐意去创造这样一种空间，在这个空间中、真正的大我可以穿过重重错觉(妄想)的云层而被看见。

活出奉献的生活是乐意于不去执着于让自我固定下来，宁可热望于爱自己。有努力牵涉其中，那是学会该盒子是透明的努力。只要盒子似乎是坚固的，它就同时提供了隔栏与安全——去保护小小自我的隔栏，以及对“外面”的事物以及看起来可能受到小我的负面想法的威胁。所以你隐藏在盒子里。

去活出奉献的生命就是如此地热爱神性，以致于你乐意于在那副盔甲上打洞，乐意放弃你的恐惧，或者至少、放弃你对于那个恐惧的拥有权。当你在盒子上戳洞时，你会情不自禁地看见在外面闪耀的光辉，那光辉甚至会闪耀进入这个我们称之为小小自我的表达之中。你可以爱这位陷入泥坑的小我吗？爱上主是容易的；不过，你可以爱这个在恐惧中颤抖、有时候会说谎、紧握不放、或把虐待作为恐惧之表达的小小自我吗？

Q'uo：我们是 Q'uo，我们再度在这个器皿同在。

在结束前，我们将请求你们，当你将你那肉体的轻舟放到你卧室的柔软又清凉的床垫上的时候，考虑你所有的特征并且以你的感情为它们沐浴：“啊，可爱的双脚和双腿，已经把我带到今天我选择前往的地方…啊，亲爱的背部，强壮地担负着日常生活的重担…体贴的胃，辛苦工作的心脏，喋喋不休地说蠢事的可爱舌头…啊，亲爱的傲慢，可爱的虚荣心，优美

的懒散……”

不要恐惧这些特征。它们听从你的命令，使用它们以理解更多。它们全都是你的一珍贵、珍贵的礼物。没有你所有的特征，你可能无法在这片混淆之海当中游得这么好，而它正在你的内在繁殖新生命。

今晚将你自己用爱包裹起来，将你所有的负担都投入造物主强有力又慈悲的双臂中，祂的本质是爱，祂的爱比你的呼吸离你更近。造物主不介意你感知自己是不完美的，因为造物主知道你的心，而祂完美满足地安住其中。

晚安，每一个疲惫的灵魂。这个周末、获得这个机会同你们分享，我们的喜悦太过巨大而无法表达。我们喜爱与祝福你们每个人，暂且，在太一无限造物主的爱与光之无法言喻奥秘之中、我们离开这个器皿和你们。

Adonai。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。你们都累了，我将简短说明。没有更多的话语或想法；不过，我想要把你们的身体带入这个学习中，因为你们带着身体在学习。我和 Q'uo 都提出这个问题：“你如何和这种评判打交道呢？这些自我谴责或沉重情绪的收缩是怎样呢？”

有一种来自太极(拳)、称为“推手”的练习。在这个练习中，二个人面对面地站着，一只脚在前，一只脚在后，而双臂静止不动，前臂互抵。A 突然地往前推。B 对于那种推力通常的反应是身体能量的紧缩。假如他是深入觉察的，可以仅仅在那种紧缩的范围内运动；否则，他将会往回推或抵抗。[1]

原注[1]：亚伦使用字母 A 和 B 指代在关系中的二个人。

L/L <wbr>Research 亚伦与 Q'uo 对话之二十七

A 不只是另一个人。A 是所有那些在推你的生活情境。当生活推着你时，你有二个选择。传统的选择是推回去，但你也可以学习与那个力量共舞，去吸收它；当力量释放它自己时，把它送回去。做这个练习并观察那个想要去抵抗的事物的升起，这是相当有力量的，去看见“我不能只是意愿那个阻力会消失。我可以许愿它会离开，但是我无法使它离开。我可以假装它不在这里，但这不意味着它不复存在。不过，当我软化那个阻力周围的东西，并不再试图使它远离、不再对它起反应，而仅仅为它创造出空间，接下来，我就变得能够和这推着我的力量共舞，不管它是外在或内在的力量。在最猛烈的雹暴落在我的头上或一个情绪的升起的时候，我会给它更多的空间、并且开始能够和它共舞。”

我想要芭芭拉对你们示范这个练习，这样你们可以在今天晚上和明天早上练习它，以便于我们可以谈一谈这个练习以及和人生共舞的意思是什么。

在这个真诚又可爱的寻求者的圈子中歇息，这是怎样的喜悦呀。对于你们邀请我加入你们的圈子，我表达一种感激。我爱你们全体并且祝愿你们有个美好的夜晚。当我的言语结束时，芭芭拉将会对你们展示这个练习。那就是全部。

Q'uo 文集 第 23-16 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之二十八

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 28

Copyright 2007 L/L Research

1995 年 11 月 18 日

(这次集会之前有一段调音和冥想)

亚伦：我是亚伦。早安，对你们全体献上我的爱。我希望你们度过了一个平静安歇的夜晚。你们有些人察觉到梦境，在梦境中、你们是某种运动的观察者，该运动介于紧缩与抵抗紧缩之间，以及跟那样的催化剂共舞，还有我们昨晚谈到的、由此而产生的紧缩。我们已经谈论过、在终极的存有和相对的存有之间的这种平衡，终极存有是完整的、并知晓祂的完整性，祂不会体验到把自己和其完整性的实相分开的罩纱，而相对的存有感知自己小于完整、并且正挣扎着去成为完整的。

你投生不是为了去摆脱那种挣扎，而是为了活出它并且从中学习。你必须在不会迷失其中的情况下珍惜投生的经验。对我而言，这是奉献式生命的另一个面向：乐意以一种持续的方式工作，让这两扇门同时都保持开启，从一个可清晰看见此生的观点上去珍惜、活出此生。

你是那个母亲，在孩子离家进入游行队伍之前为他系鞋带、整理衣领，调整全套服装，理顺他的头发。你同时站在十楼的阳台上，不仅仅在观察整个游行队伍，也在观察整个游行队伍前进穿越的无限风景。从那样的远景，你无法看见孩子的鞋带是否依旧系好；不过假如鞋带没有系好，假如在相对的层面上、你尚未给予那种关注，接下来，他可能绊倒并摔跤，对于他身后的整个游行队伍造成混乱。你会从阳台上看见那种扰乱。

所以，你必须照顾到二方面，以无限的关心来照顾相对性生活的具体细节。那种照顾就是我所称的奉献了——凭借着[把你安置在阳台上的]宽阔性去照顾却没有执着。你甚至可以移动到第六十层楼，在那里，你可以看见所有邻近的村庄以及所有其他的游行队伍。

我想要邀请你们和我一起做一个小小的内在练习。和我一起走进一间浴室。打开水龙头并且观察水充满水槽。突然之间，水即将要溢出来，而已打开的水龙头关不上了。看起来它只能往一个(开的)方向转动。现在水上升到顶部边缘，水就要从这里越过顶部并流到地板上了。试着再一次关上它；无法转动。感觉紧张正在你身体中积累。现在，水漫过顶部了，一道不折不扣的瀑布，你知道这间浴室就在客厅的正上方。水将会渗透下去。快，收集毛巾。擦掉水。将湿透的毛巾扔到浴缸，拿起另一条毛巾，再一条。假如你动作快，你就可以追上了。你可以感受到那种紧张吗？

“我在对抗这道水。”这就是相对性的人类。现在我走进浴室拔起塞子。哗哗！水流进下水道了。感觉到紧张放松下来了吗？

生命不断传递给你连珠炮一般的、溢满的水槽与有待解决的问题；而你的能量收缩进入一个将会处理这些问题的自我。我亲爱的朋友们，这不是奉献。这是控制。这是恐惧。

即使那个水槽不是在你自己的客厅上面，而是在同一栋公寓中、邻居的客厅上面，假如你渴望去阻止那水，这样你的邻居将不会受到损害了，你的这个渴望暗示了在服务他人方面的聚焦——当你带着那种恐惧能量的紧缩来面对这议题时，你只不过进入一个旧有模式的延续，这种旧的模式相信小我必须处于控制地位。假如它必须处于控制地位，那么，在外面就会有某种“别的东西”使小我必须处于控制地位的。

所以，你进入一个迷思：强化自我，成为一个有力量的人或有能力的人或一个好人。没有任何事物是“别的东西”。在那个瞬间，你象征性地拔起塞子，你从恐惧的轨道转移到爱的轨道。你回到和谐之中。宇宙不是在向你丢泥巴以便于让你感觉渺小或不够好。假如宇宙确实向你丢泥巴，在某种意义上，你已经邀请(自我)参与那种体验，因为灵魂寻求那种体验——我们谈到过敲打在脑袋上的木板(4X4 beat*)——寻求体验、因为有一个更高的学习领域，而灵魂不知道如何向那个学习领域开放。

(*编注：参照上次的 A&Q 对话，这里的 4X4 beat 可能是笔误，应该就是 2x4 木板的意思)

这里我想要提供一个简短的例子、芭芭拉的体验。她没有呼求肩膀上的肌腱炎或是腹部的疝气。显意识自我并不想要这些扭曲。显意识的自我想要成为健康的、免于痛苦的。较高智慧寻求和宇宙进入完全和谐的经验，较高智慧觉察到将所需的催化剂拉到自己身上是为了使得谬误的区域变得明显，以便于允许这个预期中的和谐在可能范围内、有最充份的表达。个人自我在不知道具体细节的情况下同意：“这个学习有最高的优先权。无论它带来什么，我同意。”

如果她被提供了较为温和的、关于和谐的真理课程，她就无法注意到这些课程了。她真的需要某种要嘛威胁生命、要嘛让肉体痛苦的事情以抓住她的注意力。

所以，身体开始显化这些症状、而不是其他的症状，因为它们源自于一个业力能流，因为身体过去在这些区域曾经受伤，有一种细胞层面的记忆，它将那种扭曲延续下去直到它被释放为止。今早，在这里我的意图不是去深入解释业力如何运作的，所以我将离开那条特定的轨道，我将会乐意在另一个时间回答关于业力的任何问题。

简单地说，这里是人疯狂地擦地板的地方，需要被提醒的是，水不是“别的东西”。你毋须攻击它。对于那种你在其中发现你自己正在与对水对抗的练习，不是去将其延续下去，毋宁是停下来。无论运用什么必要的，或是有用的练习去释放这些旧有模式的紧张，用昨晚你们在舞蹈中练习过的方式。这是一种类型的练习、用于返回第六层楼的视野；接着你看见所有其他的可能性，没有任何事情和你对立。拔起塞子，或是开放你的心，或是在那个环境下，任何合适的作法——“没有任何事情在对抗我。”

一遍一遍又一遍地做这个练习就是去活出奉献的生命。这是返回到这样的记忆中：“我是神圣的，每一件事情都是神圣的，我无须在恐惧和不和谐中活出我的生命。”做这件事如此地困难，因为个人性自我如此依附于它的恐惧，依附于那虚构的分离的延续。在那样的分离中，尽管它是孤单的，它却感觉到是安全的。你持续不断地被要求去放弃那种虚构的分离、它

使得你处于孤单却安全的状态，你持续不断地被要求把你的恐惧献给神性——不是除去它，只是释放它/奉献它——你持续不断地被要求献出无价值感，另一种幻象；被要求去献出那个你是不好的或没用的迷思。

我亲爱的朋友们，对于个人性自我，所有的这些迷思都服务于一个目的。你来到一个迷思面前，接着下一个，而你问到：“这个也是吗？我必须放下这个迷思吗？”是的，全部都是。每一次放手都有抗拒。当你学习带着一种温柔的慈爱迎接这个抗拒时，它就不那么困难了。

过了一段时间之后，你发现你可以是地下室的观察者，透过一扇窗户在地面的层次上观看游行队伍，你可以看到经过的双脚、看到所有那些没系好的鞋子。你可以同时从第六十层楼观看游行队伍——这是一种宽阔性，它会伸出手并且在每一只鞋子经过的时候系好它，但却没有执着于把这个正在经过的游行队伍的任何部分当作“自我”，没有任何要去保护的自我，只有爱、上到最高层楼并且观看整个过程。

此时，我想要将麦克风传给我的兄弟/姐妹/朋友 Q'uo。这里我想要说，它带来许多喜悦 [这里我为自己说，不过我知道 Q'uo 会应和我的话]。在这样的对话模式中，和你们分享带给我许多的喜悦，每一次分享都增加了我们自己的远景之丰富性。我们说话，如同二个灵魂对着这场灵魂的集会 [我们全体聚集在一起] 发言一样。带着慈爱和感恩的心，我感谢你们想要用这个方式和这个圈子一同分享。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。在无限造物主的爱、光、喜悦中，我们同样问候你们。

多么令人高兴啊，我们即将探索那个伟大的奥秘，这是伴随着你的存在之根基。对我们而言，它依旧是一个无与伦比、无法言喻的奥秘；同时，当我们在灵性上变得更为成熟时，我们变得越来越深深地爱上了这个奥秘。我们并不知道我们将在哪个点之上超越扭曲，而我们不在意；因为意识之欣喜就像忆起的花朵香气，一种超凡之美的气味、以极度的清澈留在记忆中。

我们一直都在谈论，容我说，好好活着的艺术之核心。那个核心就是对于自我、在其所有人性的变化无常之中、建立一个真正平安、没有批判的态度。我们已经鼓励你们对自己仁慈，允许疗愈并抚慰伤口的粗糙外缘，这伤口是由于自我对催化剂的反应所造成的。但是，如何做到呢？我们不是正在谈及藉由自决的伦理学的过程来释放自我。我们不会阻止寻求者创造出个人的标准，或是阻止寻求者全心全意地尝试去实现和荣耀这些道德上的承诺；毋宁，我们关心的是自我感不会由于偏移主观上感知的正义或公平的结构而减损。

这个工作对于正在显露的形而上存有是重要的。由于自我对自己失望，对于很多人，带着疗愈进入这些过程是困难的。在自我批判的时刻，我们会建议使用一个工具，观想在意识的舞台上有一个布景，在其中，造物者的手向下伸出来，手臂张开，掌心朝上——造物者的手和你一样高，你刚好能够伸出手将你的人性礼物送给这个向外伸出的爱之手；因为我们向你们保证造物者会发现这些礼物是珍贵的。这里有尚未完成的事情。这里有些事情在错误、遗漏、你感知为有误

的委任中完成。把它们给出去，一个接着一个，让它们滚入到那个手掌中，一个落到另一个上面。这里有嫉妒和骄傲... 这里有所有未经修炼的自我的可怜礼物。

现在检查这些染色石头的碎片，它们就是这些形而上礼物的外形。对你而言，当你给出它们时，它们是我的灰色的、丑陋的、残缺不全的碎片，它们仅仅适合当作垃圾。现在留神、看到一个破碎人生的这些碎片在它们闪烁和闪耀的时候的美丽颜色——它们是被无限太一之爱所祝福、接纳、改变。这些碎片的确是礼物。

当这些礼物已经献出去的时候，当你看着这些颜色时，通过观想，一次后退一步并返回自我——它被宽恕、被祝福、获得更新。在你的存有的完整性的每一个极其微小的点，它都是被爱的。接下来，就有重新开始的机会，这个机会真的一直都是真实的，它不是一座海市蜃楼。因为从形而上的方面而言，当一个人翻转他感知到的错误，他正在进行充实且蒙福的劳动。深深吸入光、它作为实空间在一切万有之中，并知晓你获得更新了。

我们想在此刻将工作转移给我们挚爱的同伴，那位穿着僧袍的王子，我们的亚伦。在爱与光中，我们暂时离开这个器皿。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。因为将会有第四次的集会，我的选择是让下一次的材料的主体保持分开并在今天下午提供它，我的选择是暂时集中我们注意力在这里。你们当中一人和我谈过、人类身为教导者和学习者的问题。你们每一个人永远是其他人的一位教导者。有时候，该教导者是那个人的小我，有时候，该教导者是纯粹-意识的大我。她说，假如所有教导者可以从那个最高层面来教导，这会是理想的，但是，你们当然无法做到。因此，你对另一个人的教导是一个过程——发现和分析在你自己内在的那种最高觉知。

对于你们许多人而言，因为你知道教导来自于小我，你呆若木鸡，害怕将它提供出来，因为你厌恶你将要提供这种扭曲、由此玷污了另一个人。我提出这点作为一个领域，我想要听听你们对于它的担忧。请提出任何浮现在你们脑海的其他问题以及你们要我们谈论的问题。

M：亚伦在昨晚描述的练习，在没有任何人和我们在一起时，有没有一个方法去做这个练习呢？

亚伦：我是亚伦。我听到你的问题。你可以持续不断地做这个练习。一直会有一位伙伴，虽然通常不是一位人类伙伴。那儿有溢出的水槽。

今天早上，这个器皿淋浴时发现地板上有一些水。她的能量立刻收缩对抗这水。然后，你必须给出那个微小的低语：“与它共舞。地板上的水不是我的敌人。”假如你的脚趾头踢到地板，就会疼痛，你可以和那个疼痛奋战，或者你可以拥抱那疼痛并软化在它周围的能量场。假如你要搜寻的邮件不在收件匣中，感觉那种收缩一想要，想要，紧紧抓住一提醒你自己：“我既不是在对抗宇宙，宇宙也不是在对抗我。那封没有寄来的信是催化剂... 这就是从浴缸溢出到地板上的水...”

你与催化剂的关系是什么呢？在每一个红灯，每一个超市的等待队伍中，你将恒常地看见它。注意到那种收缩，你做出有技巧的、慈爱的决定回到和谐之中，并带着一定的广阔和仁慈去观察那种收缩。你不是在除掉该收缩(能量)。假如你在横跨城镇之际迟到了，接着遇到一连串的红灯，你可以注意到、停在每一个红灯时都会收缩。

假如你穿越一条铺满碎石的马路，而你的双脚是赤裸的，许多碎石会刺伤你的脚，造成疼痛和收缩感。你不会说：“不应该有收缩”，不过，出于对身体的慈悲，你可能对马路感到愤怒：“为什么马路上一定要有尖锐的石头呢？”

你可能会想：“下一次，我将带着鞋子来穿越这条马路”，但你不会想着：“我不应该感到疼痛。”你不会想着：“我的身体不应该收缩。我的身体应该喜欢疼痛。”你对身体有慈悲。

对于情绪的催化剂—当你开车横跨城镇的时候遇到了红灯—能量以同样的方式收缩。只要回到“紧张的是什么？”回到和宇宙的和谐一致之中。

“宇宙正在传递给我的、就是我所需要的催化剂。我可以和每次的红灯一起坐在这里吗？我可以带着人性的躁动坐在一楼并等待着灯号改变吗？当位于顶楼时，觉知正在观察这个人类正感觉到许多紧张、并向它提供爱。”

当你培育那个较高的观点时，你开始去保持门户的敞开，这样你可以进入痛苦的催化剂，观察痛苦的收缩，而不执着于对那种紧缩做任何事情——不是摆脱它，或者将你对它的愤怒抛向其他人，只是注意它，“这里有收缩”，与之共舞。

如同 Q'uo 刚刚指出的，这不会阻止你，举个例子，穿上鞋子，走出去，把马路上最尖锐的石头移开。你学会技巧地行动、来自一个有爱的地方；你以协调一致的方式将人类的价值体系与世界连接在一起；你学会促成改变，但来自一个爱的地方，而非来自一个恐惧的地方。我们可以听听你们其他的问题吗，要嘛导向 Q'uo，或是给我自己，或者有其他单纯随意抛出的问题、由我们决定由谁来回答？

卡拉：通常当我在传讯时，我可以感觉到(寻求)圈子的能量正完美地支援着我。偶而，我可以分辨、除了这种能量之外，我的菁华不知怎地被摄取了，而我正在花费大量自己的能量。这个现象是随机发生的，或者这个现象就是它应该是的样子呢，你可以给我任何的洞见吗？

亚伦：我相信我们二个人都想要谈论这个问题。我可以先说吗？这个现象不是随机发生的。这是小我变得更加坚固的地方，在那里有紧张—或许是在内部关于答案的紧张，或者有某种自我应该知道答案的想法，以致于自我在那个时刻不再是一个完全清澈的器皿，而自我同样也把它自己的观点或需求或恐惧给入工作之中。虽然有不舒服的感觉，当然，由此产生的传讯是较不清晰的，但没问题的。而它是你的催化剂，你的学习机会。

你的内在之中有一个心智临在的层面正在观察着这个紧张。我的姊妹，我可以建议，当你体验到这个紧张

时，你单纯地开始注意它是：“紧张、紧张…”，我会建议你使用一个非常无批判性的标语。若说“小我出现了”就成了一个批判。你对这个情境的观察，在你自己内在单纯地指出，在关于问题或关于接收答案的方面，在你的内在存在某种紧张。当你注意到它：“紧张、紧张…”，你就在向着那种紧张开放的方面找到一种无限宽阔性了，你发现自己回到了那种清晰感，那是你比较喜欢的传讯方式，答案是清晰的，同时它不会耗尽你自己的能量。我相信 Q'uo 也想要谈论这一点。我暂停。

Q'uo：我们和这个器皿在一起了。我们是 Q'uo。

我们会对这位器皿说：我的孩子，你回忆一下在加利利海上的夜晚、彼得在船上的寓言[1]，彼得如何看见他的老师在水面上走向他。回想一下，彼得如何从船上跃起并走过去，迎接他挚爱的拉比。仅仅是当彼得开始觉察到、他正在做一件不可能的事情时，他才开始下沉。然后，彼得记起伸出他的手去紧紧抓住老师的手。你的挚爱者的手永远等待着你伸出手；转向信任将永不会徒劳无功。我们是 Q'uo。亚伦和我们可以回答下一个询问吗，请？

原注：[1] 圣经，马太福音 14:26-32。

I：昨天傍晚，当芭芭拉和我跳了一会儿舞，当我们跳舞时、似乎有几个释放的阶段。最后的阶段造成了一种不同类型的紧缩，因为我似乎感知到一些巨大的、明亮的空间之闪光。但我个人的感官本身无法在那里发现它自己，所以它继续撤退。这些被感知到的、释放的步骤是这样的吗？

亚伦：我是亚伦。我听到你的问题，我的兄弟。把它思考为多个步骤是困难的，不如想为连续体，从个人小我最大限度的涉入、毫无扩展自我的观念到完全在扩展自我之中歇息。其中包括一个巨大的连续体。因为头脑无法体验到那个连续体的微妙性，可以在高原的意义上理解它。但是在达到每一个高原之际，都有一个连续体。

最终，你开放进入那个光的空间了。那里没有个人的自我，那里不需要有一位个人的自我。但是那并不意味着个人自我已经停止存在。在终极的层面上，它从未真的存在过，而单纯地是神性的一个表达。但在一个相对的层面上，它不会停止存在，未来也不会停止存在。

假如你要将一个螺丝安装在一个孔里面，你走到工具箱旁边、拿起螺丝起子，转动螺丝钉，然后，你放下螺丝起子——五分钟之后，螺丝起子停止存在了吗？在那个空间/时间中，它并不存在，但是它依旧存在着。当你到达那个具有无限的宽阔性和内在清晰度的地方时，个人自我就无须在那个空间/时间中存在。当你需要它时，你将会回到它身边。

有一些非常有价值的冥想练习，当你有需要如此做的时候，它会教导你稳定地在这个无限空间和纯粹-觉知心智中休息，在神圣大我中休息，并且有技巧地向着个人自我重新开放。你无法从灵魂自我中只拿出垃圾。你的人性是必须的。此时，我要把麦克风传给 Q'uo。我暂停。

Q'uo: 我们是 Q'uo。我的兄弟，我们问：在这个模式之中，在这个地球上、现在仍旧作为你的寻求方向的事物是什么？

（暂停）

我们是 Q'uo。在你的沉默中蕴藏着一份你给予自己的礼物。因为技巧会衰微，而心可能不起作用。然而在意识之海上、有那等候的灵，它越过水面去创造、并且一样地去毁灭。在对于这支配一切的能量的开放和允许之中，寻求者将发现没有话语的答案，寻求者只是打开门进入那种纯净情绪中，在其中、蕴藏着个人的真理。

我们是 Q'uo。

I: Q'uo 和亚伦，感谢你们。

Q'uo: 此时有进一步的询问吗？

G: 我一直在工作我的伴侣的愤怒。我理解他的痛苦，以及为什么他猛烈抨击我，不过，我为此受伤。我不能理解为什么，假如我可以带着怜悯心看见他的道路是不同的，并且我可以从他身上学习... 我如何能够被伤害呢？当我想到这一点，它使我悲伤和含泪。这就是我的问题。

Q'uo: 我们是 Q'uo。我的姐妹，不朽的吟游诗人不是问了：“假如你刺伤我，我不会流血吗？”*当负面的情绪被引导到你不幸的头上之际，有疼痛产生或被伤害是相称的。这是他给你的礼物。对于尘世，它是一种要被忍受的虐待。对于灵性，就如同所有的催化剂一样，它呈现一个机会去回应，而非产生反应、允许自我感觉悲哀、忧伤，回赠愤怒、怨恨、每一小点的反应。在同一时间，它留下一个可行的选项去决定创造一个回应，这个回应会从内心去忍受情感，从可怜自我转为最后的平静，从对这些错误的发送者的愤怒转为拥抱那支伤害的箭和重击的愤怒。直到整个能量被视为自我之前，都会胡乱地攻击它自己的自我，这个磨擦似乎是激烈地、而且是非常物质性的；然而在这个催化剂之下潜藏的议题是老旧的、而且如石头般的坚硬。这挑战是一带着你的允许一藉由你对于痛苦的荣耀以及你完全乐意于去受苦，来温暖那个业力摩擦的系统，直到一切获得平衡为止。

我们是 Q'uo。

（*编注：这一句出自莎翁名剧-威尼斯商人）

亚伦：我是亚伦。我也想要谈论这个问题。你们中有些人会非常重视将你们的能量深情地提供给其他人，他们带着厌恶来查看该可能性：以伤害另一个人的方式来提供你的能量，有一个流行的误解就是当你受到了虐待，你必须对于那种虐待逆来顺受。

该伴侣以似乎不适当的方式给出他的愤怒。确实有真正的同情心去看见那些已经从那个伴侣的厌恶的言语中产出的恐惧、痛苦、紧张感。理解到那个伴侣最高的意图不是去伤害你而是防卫他自己，以及他只不过不知道如何防卫自己而不会伤害你。如同 Q'uo 已清楚陈述的，当然会有伤痛，特别是当你在理解的方面逐渐成长，并且对于从你自己身上抛掷出去伤害他人的东西、控制能力逐渐增强。这种伤害是：该伴侣不乐意、或不能够以那种方式成长，于是使得他自己这种提供伤害给你的模式继续下去。

当看见这位伴侣被困在这里的时候，也许甚至会有对

此的怜悯。所以，带着你的怜悯以及受伤的感受，你是一个坚忍者，你说：“我将会容忍。我将会忍耐”。接着，如同 Q'uo 已说过的，在业力的绳索将它们自己解开的过程中，乐意去受苦是一个不可或缺的股份。

不过同样地，有一个时机去说出你自己的真理，不是从一个恐惧的位置出发，采用跟那个伴侣一样的防御模式，而是从一个对你们两个都有爱的位置出发，说出这个真理：“这样够了”。这句话不是为了谴责伴侣而说的，而是如同深情的父母亲对待一位正在发脾气的两岁大孩子，他开始拿起诸如瓶子之类的东西到处乱扔。父母亲不会责备二岁大的孩子；理解孩子精疲力尽了。父母亲以深情的拥抱包围那个孩子并防止它做出更深的伤害。父母亲深情地拥抱孩子，直到其能量平静下来为止。

重要的是父母亲不会说：“你只是一个两岁大的孩子。”它尊敬那种正在流经他人的能量，但它却认识到，允许那种力量大声辱这个世界，这既是没有技巧也是不适当的。有时候那个二岁大的孩子将会更努力地哭。

当你对伴侣说：“我理解你在生气，不过你的叙述的确造成了痛苦。这就是你想要做的事情吗？你在这里优先考虑的是去防卫自己并且对我造成痛苦吗，或者你优先考虑的事情是帮助我们学习更好地沟通？但你看见了，我们两个人在此刻都不知道如何最佳地允许那种沟通。假如你的真正希望是去沟通，我们可以一直等到你的愤怒安定一些吗？我们可以在那个时候尝试那种沟通？”

以这样的方式，你开始允许那个伴侣拥有它在愤怒、恐惧方面的权利。对它的一些过程，有一定的尊敬。但也有一个清晰的声明：“虽然你对于自己的进程拥有一种权利，但是你没有权利以伤害性的方式把那些过程中的能量倾倒在我身上。”

当然，它是更加复杂的，因为有时候伴侣似乎没有准备好去聆听这个叙述。我不会精准地指出这里的问题；不过在某些情况下，你将会发现其他人想要继续其恐惧模式，而无法接受你的邀请、去超越他的恐惧，所以你们分开是有必要的。在那个情境中，你将必须问问自己：“我愿意允许这种恐惧的模式继续下去，并继续参与其中，以便于拥有我所珍视的、对方身上的事物吗，或者，我不再乐意于让这些模式延续下去？”

最常见的是，假如你是有耐心的... 它将不会马上发生，不过假如你是有耐心的，经过数星期、数月甚至数年，另一个人将会对你的邀请敞开。当我说耐心，并不是说为了开始打开（内心），你将必须等待数年，而是说你必须等待其结出果实。

二位器皿同时都开始有一点疲倦了。容我们仅仅再多请求一个问题？在下午的集会中，我们将会继续（回答）你们的问题。我在这里暂停。

I: 在亚伦谈到的浴室冥想中，他说到当我们从一个控制的位置行动时，我们收缩进入一个可以操控一座溢满的水槽的自我之中。他也说这是从一个恐惧的轨道行动，而非从爱的轨道行动。很显然地，这种方式不是真正有效的；不过在一个我们发现是压倒性的情境

中，有一种习惯性的想法认为，我们的确必须获取个人控制，那才会是有效的。爱是无限制的。为什么我们没有发现，信赖那个情况是容易的呢？

亚伦：我是亚伦。我听见你的问题。你说有一个习惯，来自一个恐惧的地方，你的确必须采取个人的控制。个人的控制意味着什么？小我是个人控制的一小片段。高我是个人控制的一个不同的面向。这在部分上是位于发展进程上：从小我的封闭到歇息在纯净的心/头脑、纯净的灵性体之中，那儿就是你的理解的终极层面，它跟个人无关。较高的自我包括心智体，但它是一个没有恐惧的地方。

我亲爱的朋友，你喜欢你的问题，即使你宣称不喜欢它们。你一而再、再而三地邀请它们回来。假如你自己没有问题，你走出去，接着找到一位同伴、你可以解决他的问题。成为一位解决问题的人帮助你感觉强壮、安全。你一遍又一遍地重复相同的模式。

假如确实有无限多的解决方法，假如，事实上，从来没有一个问题存在过，只有一个需要关爱的情境，那么你必须开始问自己，为什么这些“数不清的解决方法”躲避着你？有什么不想要找到解决方法的东西在那里呢，因为这样做就是去放弃成为解决问题的人，去放弃研究问题吗？

我要请求你们从一个非常不同的地方开始进行工作。你在浴室里，水槽的水急速地漫过水槽的边缘。你的最终目标是有一个干爽的地毯。你有一堆上百条的毛巾，但是，现在只剩下四或五条毛巾。显然地，这将无法起作用。如果你停止这种疯狂的、要处于控制地位的匆忙，作为替代方案，开始想象你本来想要发生了的事情是什么，这时会发生什么呢？

假使 G 开始去想象和她的先生有一段深情又和谐的关系，这时会发生什么呢？如果她看见那种相互之间的恐惧的体验如何能够变成二个人带着尊敬对待彼此，这时会发生什么呢？许多的事情可能发生。她可能开始洞悉，为什么她在某个层面上执着于延续那种不尊重模式以及延续这种让小我保持安全的途径，即使心-自我渴望沟通交流与光。当她开始觉察到她延续这些模式的方式，心的最深的智慧将直觉地提供引导进入和谐的途径。我以前说过，我重复一下，你必须乐意献出以自我中心或为了防卫的理由而对不协调紧握不放的事物。

如同 Q'uo 指出来的，你必须乐意去握住那只手，那只手提供你力量、勇气、爱，以便于追随这条道路。这并不容易。不过在这两个行动之中：在如此长的时间中一直紧握不放的事物，把它奉献出来，以及于内在和外在寻求神性。在这两个行动之中是通往成长、疗愈、平安的门路。

此时，我想要把麦克风递给我挚爱的朋友 Q'uo，以表述最后的想法和这次集会的结尾。我深深地感谢你们全体，让我进入你们的寻求圈；同样地，代表所有在宇宙中为了爱的更大通道而活着的实体们，为了你用来继续于自己的内在寻求那些爱的通道的勇气，我对你们献上我的感谢。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo。亲爱的朋友，那些吸血鬼及其能量，那些攻击和伤害的矛，似乎来自敌人。不过，你总是被你的真切自我所伤害。你无法绕过这样的能

量。你无法逃避这个能量，因为就像一场让人遭殃的风，它将如其所愿地吹动。然而你可以在拥抱中、包住这股伤害性能量，接纳这种能量，荣耀它，无惧地接纳它。爱的确是容忍的一不是你的爱，而是造物者的爱。

你无法超支那股流经你的爱。该任务的本质是让自我变得透明，好让流经的爱创造光辉，重造地球的面容。你们在奇迹的边缘上颤抖着。高举你的希望并且凭借信心而活。很快地，我们将再次谈话。于此同时，在太一无限造物主的爱与光中，我们带着极大的感谢离开你们各位。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, Adonai。

Translated by M.D.
(V)2016, Reviewed by T.S & c.T.

Q'uo 文集 第 23-17 篇：地球在古代部落

Copyright 2006 L/L Research
特别冥想
2006 年二月 26 日

由行星光之工作者杂志 [1] (读者)投票选出的问题：很多、很多人经常谈到亚特兰蒂斯 (Atlantis) 和雷姆利亚 (Lemuria) 是地球上存在过的、高度发展的古代文明。我们相信在它们之前同样还有一个世界存在。对于在亚特兰蒂斯和雷姆利亚之前就存在于地球上的部落，你们能不能为我们提供任何见解？

原注：[1] Planet Lightworker Magazine:
www.planetlightworker.com
L/L <wbr>Research 地球在古代部落

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们通过这个器皿在太一无限造物者的爱与光中、向你们致意。就是在这造物者的服务之中，我们今天来到你们中间。我们为能被你们的寻求圈呼唤的荣幸而感谢你们。我们非常高兴和你们分享我们对于该主题，地球的某些部落，的一些想法。

在我们开始之前，我们会请你们帮个忙。请小心谨慎地倾听我们所说的内容，使用你们的分辨力以便于决定什么内容适合你们，而什么内容不适合你们。如果某个事物与你们有共鸣，务必要使用它。如果我们所说的内容似乎对你们没有帮助，我们要求你们丢下它继续前进。

对于你接纳进入你思考、感觉、行动之网络的内容要非常地小心。通过你留意并使用的事物、你创造了自己的宇宙。创造那个你的心所钟爱的宇宙吧，那个宇宙鼓舞你的灵魂并将你举起直到你开始翱翔，因为那就是你的本性。关于你是其中一部分的造物、你需要以极大的热忱参与其中，对它充满热情。你能够通过选择你所关注的事物而做到那一点。我们为你们在聆听我们时、有这种极大的善意而感谢你们，因为它将允许我们自由地述说我们的想法。

当我们与你们一起在你们的振动圈子中休息的时候，你们每一位对于我们是多么地珍贵呀，在行星地球上、每一位人类种族的成员对于我们同样是多么珍贵呀！我们为你们询问我们关于地球部落的问题而感谢

你们。

事实上，你们的问题不是一个我们有很多信息来分享的问题。我们可以确认，这里的确有过第二密度晚期的实体们的部落，那是在地球本身作为一个行星变成能够支持(第三密度)振动的能量场的时点之前，该能量场对于诸如你们这样一个具有自我觉察的存在是一个有益的环境。

因此，如果我们返回到行星地球的雷姆利亚和亚特兰蒂斯之前的时期，我们正在谈论的是第二密度晚期的存在，它们正在为毕业到第三密度而努力。

在一个漫长的第二密度时期的最末端，牠们是做得非常成功的，牠们已经穿过诸如你们的冰河时代的地质时代，以及在那个时代之前，在你们星球的历史上、相当长的一段时间。这些实体会被称之为类人猿科。这些实体正在努力靠近自我觉知。

如果你拥有一只猫或一只狗，你会觉察到，在一个宠物经历一次被关注、倾听、喂养、给予情感的生命过程中，在他或她的性情和特性中，有很多被鼓励的特性、跟小孩一样或跟人类很像。该过程会改变那个第二密度的实体，接着在这样一个实体转世的时候、创造一种更加明显的可能性，他可能已经赢得一个权利：可以选择投生到第三密度的肉体载具。

如此就是这些属于类人猿的各种各样的物种的情况了。这些动物，如果你们愿意那样称呼牠们的话，属于第二密度的特性，牠们拥有野兽的本性。牠们不会如同你的朋友一样地和你交流。

无论如何，牠们当时在发展在彼此之间交流的方式。这是从牠们第二密度的能力开始的，该能力感知事物之所是的真相。那种能力是作为一个第二密度的实体、独一无二的有利条件，第三密度实体没有的条件。诸如类人猿这样的第二密度实体、有一种被大大增强的知晓真相的能力，持续地拥有这种能力。也就是说，在显意识心智和群族的心智、行星的心智、原型心智、造物者心智的范围之间没有遗忘的面纱。

在第三密度开始展开其历史的卷轴之前，地球的(古老)部落可以毫不费力地取得所有这些心智的本体、心智不可知的范围；而它们是被第三密度的实体们如此热切寻求的事物。

这些实体尝试去跟彼此打交道，牠们以第二密度实体的方式，创造部落的区域、以及牠们全体都能够打猎的共同区域，在彼此之间打交道。因此，这些部落有了沟通、政府、社会的雏形。

牠们曾尝试使用工具，牠们尝试创造美丽的东西。最重要的是，他们有一种凌驾一切的根本知识，我们不会称之为信心，我们会称为知识：万物一体与生命神圣性的知识。在这些实体的心智中，从未对牠们是太一造物者的子女有过任何疑问。

因此，在第二密度晚期的史前时代，作为行星地球的部落中的一个成员，在牠身上有着灵性开花的全部潜能，以及为即将到来的第三密度星球的体验所打下的所有根基。

我们作为一个团体没有接近这样的实体，因为没有呼

求，而我们是那些基于自由意志法则而行动的实体。来自于诸如你们这样的实体的呼求、寻求相关的信息；(牠们)并未感觉到需要去呼唤包围着他们全体的存在网络之外的事物，那个存在的网络在本能上被知晓为是神圣的。

因此，与其呼唤诸如我们这样的实体，该呼求是立即的、进入大地、天空、水、火之中，该呼求进入共享其环境的植物和动物之中，进入造物者她自身之中。在第二密度晚期，造物者被视为一个女性角色，因为女性生产了一切存在的事物。

我们对地球部落的体验，的确是从雷姆利亚和亚特兰蒂斯开始的。结果是，关于在行星地球上跳着第二密度末期之舞，并为了即将到来的选择之密度打好地基的那些部落，以上就是我们能够谈论的总和了。

现在有后续的询问吗，我的朋友？我们是 Q'uo。

J：这些第二密度的实体成为了第三密度的实体吗，他们再一次形成部落，并且在行为举止上如同心/身/灵复合体？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。实质上，你是正确的。然而，这故事比它表面看起来的更加归结一点。

随着第三密度的状态开始在行星地球上盛行，带着这种类人猿身体的存有们继续投生，过着一种部落或氏族性质的生活，跟第二密度相比，牠们似乎并未改变。

然而，第三密度的光是那支持并鼓励灵性复合体发展的光。这些现在被赋予灵魂的地球原生的实体们，当他们进入投生并栖息在这些特殊身体中、他们发展的可能道路是未知的，因为那条演化的线路被中断了，由于那些实体觉得为行星地球的第三密度存有提供一种大为改进的肉体载具会很有帮助；其中一项改进是下颌被改造了，这样说话就更有可能、也更容易了，其中的另一个改进是直立的姿势变得更加可能了。

调整身体之后，为了增强心智的敏锐性，另外再调整心智复合体。容我们说，这个实验中中断了演化的正常进程。

在某种程度上，它加速了演化，藉由制造你现在知晓为人类形式的身体，该身体远远更有可能执行第三密度实体的工作。他们更加能够制造工具。他们能够思考他们过去制造的工具，并且加以改进、使它们变得更好。

无论如何，类人猿发展进入第三密度的自然进程是这样的：在其中，解决争议的和平途径是被珍视的，几乎到了排除公开敌意的程度。容我们说，有一种知识，那是来自第二密度晚期的觉知，关于事物是如何运作的觉知。这个地域是 A 群体的，那个地域是 B 群体的，如此等等。带有这种基因遗传的实体有一种天然的倾向去找到解决不同意见的和平手段。

在已接受最新式的基因调整的人类身上，种种优势逐渐攀升，这种存有开始完全感觉不到谦卑，而相反地，开始充满了傲慢的概念、在部落社会中几乎完全不知道的概念；有了傲慢的感觉；那感觉是：事实

上，你不仅仅拥有一个地方，你还可以取得任何你可以防卫的地方、并把它变成你自己的地方。

这些改变，由那些真的没有做坏事或造成负面影响之意图的实体所精心打造，就九人议会的判断，它们成为一场大灾难。自从提供这些基因调整给行星地球的人类部落之后，一直有实体尝试去进行弥补，要去重新平衡这些相当困难的后果 [由于那些实体没有觉察到这些改变会造成的后果]。

我们可以进一步回答你吗，我的兄弟？

J：（听不见）

我们是 Q'uo，恐怕这个器皿的耳朵没有捕抓到你的问题。请重新陈述你的问题。我们是 Q'uo。

J：在某个时点，这个第二密度实体的部落群体，地球的首批第三密度的群体加入了来自其他第三密度行星的未能收割到第四密度的群体。Ra 曾经提到十六个其他行星、在它们进入第四密度的收割之际、把它们的人群中没有被收割到第四密度的人群送到地球上。所以，他们来到地球来重复该周期。这个第二密度的部落群体能够在贯穿整个地球的第三密度周期的过程中、保持它的特性吗，他们会居住在一起并共同演化吗？我想知道，这些你们谈到第二密度的群体，在地球上，他们是否能够作为一个群体进行演化，或者他们会被吸收到其他的群体之中？

我们是 Q'uo 群体，觉察了你的询问，我的兄弟。第二密度的类人猿身体，当它跟可供使用的、进行过基因改造的第二密度身体相比较时，它在生殖周期的自然流动中、被那些来到第三密度地球投生以便于完成他们的第三密度周期的实体视为一个更为充分发展并更易于使用的模型，这种情况导致了那些第二密度的（人猿）身体没有接收到赋灵的存有，于是牠们单纯地退回到承载第二密度之灵魂的第二密度动物，或者，毋宁说是心智/身体复合体 [以这个器皿的称呼方式]，以便于把牠们和赋灵的第三密度心/身/灵复合体区别开来。

我们能进一步回答你吗，我的兄弟？

J：不用了，谢谢你们。

我们感谢你们，我的兄弟。在我们离开这个器皿之前，有最后一个询问吗？

S：我读到过有一个叫做 Ur 的文明，它在亚特兰蒂斯和雷姆利亚之前就已经高度发展了。你们对于这个文明有任何的洞见或信息吗？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们发现、对于你称为 Ur 的文明、我们仅有的认识位于这个器皿的心智之中。在这个器皿的心智中有这条信息，这是一个在中东地区的实体或人群的部落。然而，在我们的最佳理解的范围内，这是一个第三密度的文明和社会，它的时期在埃及人的鼎盛时期之前，也就是这个器皿所熟悉的一些埃及人：阿肯纳顿、图坦卡蒙、阿蒙霍特普。它并非存在于第三密度之前的文明。

如果在第三密度之前的地球上有一个先进的文明，我们并未觉察到它，我们单纯地无法在那个主题上分享

任何信息。我的兄弟，我们为信息的缺乏而感到抱歉。

我们感谢这个团体和该器皿，为了友谊的祝福和有幸分享你们的存在之美。这一直是一种欢乐。我们是 Q'uo 群体，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。愿一切万有的合一性刺穿你们在幻象中的孤立。愿你们知晓，如同早期的部落所知晓的，如你们在第四密度中将再一次知晓的真理，现在单单凭借信心（知晓）万物是一体的，你们是那完美之舞的一个完美部分，当你走过那通向无限和永恒的阶梯之际，完美之舞将对你展开每一个奥秘。

Adonai. Adonai. 我们是 Q'uo。

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-18 篇：探究服务

Copyright 2015 L/L Research

周六冥想

2015 年十二月 5 日

团体问题：今天我们要询问关于服务的问题。我们如何才能确定我们的服务为正面的？我们如何才能知晓我们的行动和服务的渴望是一致的呢？我们的意图、渴望、行为如何对我们的服务起作用？

L/L <wbr>Research 探究服务

（Jim 传讯）

我是 Q'uo，我在太一无限造物者的爱与光中向你们各位致意。今天下午，能够在你们这个寻求你们称为的真理的团体中向你们发言，我们感到荣耀。加入一个诸如你们这类的团体，一直都是一种快乐，因为被这样的寻求创造出来的光就如同一座灯塔一样，不仅仅把我们吸引到你们身边，同样也把我们吸引到很多听众的身边，由于我们能够通过这个器皿以及 Steve 实体分享言语，但愿我们的服务将会多少解释一些你们问到的观念。

然而，首先，我们要求你们帮我们一个忙，那就是在你们聆听我们的言语的时候，使用你们自己的分辨力，这样你们就只会采用在此刻对你们有意义的內容，把所有其他东西都留在后面。以这种方式，我们得以确信，我们将不会成为你们的一块绊脚石，因为我们的渴望是在你们自己的寻求真理的旅程中，以一种有帮助的方式来服务你们。确实，这个下午，你们的询问恰恰就是关于服务的观念的——它是什么，它的组成元件是什么，为了要真正进行服务，什么是必须的，有任何你们能够做的事情不属于服务？

作为开始，我们先回答我们自己的最后一个询问，我们建议，没有任何你们能够做的事情不属于服务，因为，在你们周围的一切事物都是太一造物者，无论你们的行动可能是什么，无论你们做了什么，无论你们没有做什么，一切都是一种服务。然而，我们知晓，你们更为具体地询问、你们如何才能以一种正面极化的方式有所服务，这种方式真正地协助了你们要服务的人，作为一个，容我们说，副产品，这种方式将随着你增强你的服务而增强了自己的极性。

因此，我们会首先谈及一个寻求去服务的实体的动

机。确实，对于任何你们想望称为服务的行动，它的一个重要的特色即，你们对于参与和另一个人之间的能量互换的渴望就是去真正服务另一个存有。这就是我们可以称之为「启发的服务」的事物了。相比你们用一种日常的方式进行的、通过催化剂的方式和其他实体之间进行简单的互动，有时候这种互动是不带有思考的，有时候则带有一些思考，而这种启发的服务是远远更大的服务——因为渴望服务就是去塑造你的努力，你的能力，你，容我们说，在一个形而上意义上的训练或教导，这样你就能够献上自己，作为这样一个人：有丰盛东西要去给予，拥有一个观点要提供，拥有一种呈现信息的方式，该信息能够在它被需要的层次上被吸收，重点取决于涉及情况中的特定能量中心。

很多时候，希望有所服务的人带着渴望进入这样的服务中，但是在一时冲动的当下几乎不带有其他的东西，因为那个时刻的立即性要求某种类型的回应，这种回应可能有或可能没有背后的思考，可能有或可能没有很多资源提供给这个服务，这些资源是你可得的、作为你自己的体验的一个结果。这就是为什么当你在冥想状态中正在为那一天进行我们所称的平衡练习的时候，你检查你在那一天期间已经分享的那些体验，看见什么事物已经以自发性的方式突显了，因为在大多数时候、当你正在服务他人或和他人互动之际，你并不能够为那个互动准备好自己，无法以一种对其他自我最有效率的方式互动。

然而，你们每个人，当你们已经穿越了多生累世，已经开始察觉到这场灵性的朝圣之旅，且已经研读了很多你们可使用的领域，也许是在无意识的基础上进行，好让它得以成为你自己的存有之质地，因而不再要求在尝试服务他人的方面有大量仔细的准备，跟你们这些走在灵性寻求者的道路上的人相比，这种准备对于那些尚未研读那么久或那么努力过的人而言，可能是必须的。所以，当你处于服务当中，容我们说，和另一个正在请求你（帮忙）的人互动，也许是藉由言语、或行为、或先前的协议，都要能够利用你所要提供的事物，这么做是很好的：看待这个其他存有你自己的另一个部分，视为造物者的一个部分，带着爱注视这个实体——作为你希望提供的东西的基础。如果你能够以爱的质量染色或灌注你所要提供的东西，你就已经在可能范围内完成了最大的准备工作，并且已经使得该情况变得远远更加顺从于一种，容我们说，成功的服务。

因此，从这个观点开始，把其他人视为造物者自身、你自己的另一个部分，然后尽你所能地、自由地提供你自己，分享你的想法、体验、可能性、问题、疑虑。允许一种信息的互动和交换，这样能量的流动就是一种双向的流动，于是你同时是教导/学习者与学习/教导者，因为这就是所有的实体发现自己处在这个情境之中，甚至在一个正在被讨论的特定类别中，那些比正在接受信息的实体远远更有学问的人、他们也是如此；因为所有的教导都导致学习，所有学习都导致某种形式的教导。每一个经验都有一个平衡，对于每次投生的一个平衡，以及对于教导/学习之过程的平衡。因此，当你以这种方式，奠基于爱，藉由蓝色光芒的（或喉轮）的自由分享而给出自己，你正在以一种平衡的方式、在这个特定的时刻、提供你所拥有的最佳事物，呼唤那些内在的储备与资源 [你以珍贵的代价购买它们，代价即是你自己对于服务的研究过程]。我们感觉，这是一个对于服务本质的开头探索，

从一个想望成为有意识的服务者 [以服务另一个人] 的视角来观看该主题。在服务的过程中还有其他的领域，现在，我们要通过 Steve 实体来讨论它们。我们现在把这个通讯转移到被知晓为 Steve 的实体那儿。我们是 Q'uo 群体。

（Steve 传讯）

我是 Q'uo，我们和这个器皿在一起。再一次，我们想要藉由感谢这个器皿来开场，感谢他小心地挑战我们、以澄清我们所要提供的服务模式，因为，确实有很多种服务方式，在这许多方式当中、有两种主要的型态，容我们说：服务他人，服务自我。

我们，和这个寻求圈中的所有人一样，就我们的理解，我们首先是寻求服务他人（众生）的实体。对于我们，那意味着带着一颗开放的心去服务，并且以这样的方式荣耀其他寻求者 [每一个正在他或她自己的道路上寻求的实体] 的自由意志。我们感觉到，我们已经通过器皿 Jim，来到该主题的中心，我们说服务的本质关乎爱的本质，有爱存在的地方，在服务中就没有错误。

现在，我们要求你们考虑，在你着手服务他人之际，你所凭借的意愿非常经常地有一种动机的混合物，非常经常地有一组在自我内在被传播的能量，它们并不完全是彼此协调一致的，所以，我的朋友，你们可以看待你们受动机激励的生命具有许许多多的、可能相当散乱的色彩、倾向、轨道、感觉、冲动；这是很有可能的。可以这样说，每一个你从事的个体行动，每一个进行服务的个体努力，都是一种尝试，要把所有目前于自我内在运转的动机整合起来。

然而，如这里的每一个人都清楚察觉的，当你们在第三密度的人生中体验自我的时候，自我是以这样与那样的方式、被象征性地撕裂，并发现自己一次又一次处于这样一个位置上，在此，关于服务的更大途径可能存在于何处，他必须在一个没有大量清晰度的环境中行动。在这些情况中，需要一种，容我们说，技巧，我们可以命名该技巧为「判断」。然而，在我们谈及这个观念之前，我们要提醒，在你们的词汇表中，判断是一个拥有许多意义的词语，它非常经常是一种沉重意义的携带者、被导向于对抗自我的价值评判。类似地，价值评判也可以被导向给他人，我的朋友，这是十分容易的：允许评判被负面能量、负面感觉所渗透，通过相当细微的方式，通过暧昧的方式，通过一个起点、它在该行为个体的显意识心智之外，来进行。

在记住这些观察点的情况下，我们可以说，在评判机能之账本的正面这一边，关于你们的服务可能如何被另一个人或一个你想要去服务的团体所接受的方面，在对此形成一个评估的过程中，在每一个情况中都会有客观数量的个人经验是可以被汲取的。因此，这么做是很好的：把那些你可能遭遇的预期纳入考虑，对于要嘛被另一个自我，要嘛被另一个团体所广泛体验到的困难领域，以致于一个服务能够很好地源自于心，可以很好地扎根于爱之中，不过，在其他人的部分、这种服务仍有可能被视为不大具有正面的接受度。在这些状况下，在你所要提供的服务中行使某种克制，这是很好的，因为最佳的意图也能够环境不适合接受的时候步入歧途。

现在，基于你们在其中生活的世界的复杂性，以及你们与之打交道的每一个人的复杂性，这是肯定的，你们几乎不可能如此地见多识广，能够适当地预料到你可能接收到的、每一个对于已提供的服务的反应。因此，在事实发生之后，经常有机会去执行你们可能称为的损伤控制，也就是说，在你们已经开始领悟到，在那个眼前的场合中，你们已经寻求有所服务的方式被证明是不成功的。在这样一个情况中，做好准备去后退、并允许其他自我，或多个其他的自我，拥有充足的空间，这是很好的，这样他们就能够在这方面找到自己—关于你们去尝试服务的、造成无论什么的催化剂，那已经是他们可使用的东西。

现在，这并非少见的情况：当计划很好的服务被那个预期服务的对象发觉没有用处，在自我之中会出现一种反应，该自我发现自己处于一种完全退缩的情况。自我可能说：「如果你们不想要接收我所要提供的服务，那么我就什么都不提供。」接着，这样一种回应能够被某种「就那样吧」[1]的东西所强调。

原注 [1]：so there，英文的习用语，意思近似于：「看招」或「我将秀给你看」。该回应经常出自于感觉被怠慢或被不公正地对待。

现在，一个人的自我突然之间已被给予一个机会去反思正在提议的服务的本质。一个人被给予机会去注视那个服务，去看入那一连串的意图，它们在已经被提供服务的行动中被一起带来，带着一种仔细的眼光去注视、好发现是否在那个意图中也许有轻微的不纯净，是否在那个意图中有这样一些元素，它们也许倾向于朝普遍标题的相反方向移动，该标题是一开始提供服务时制定的。现在，这些微妙的，可以说是，弦外之音，可能已经很好地被你的对话者拾起了。很可能，有一个隐藏意义的源头尚未在显意识层次上被你充分计划过。服务遭受拒绝确实可以成为去探寻这样一个问题的机会，用这个机会去反思正在运转的微妙能量的复杂情势，它告知你的有意图生命，我的朋友，这是一个很好的机会。它是一个机会去允许你自己的服务提议反射性地做为催化剂，促进你自己有所服务的进一步发展的努力。

但是我们要告诫你们。我们愿告诫你们，倾向于过快地把一种沉重的评判放置在你自己身上会起反作用。在进行这些反思的时刻，你自己的受激励的生命进入视野，接下来这么做是很好的：要记住，你和那些你热望去服务的对象一样大，都是这个光荣的(宇宙)造物的一部分，你和周围的那些人一样有需要，一样值得最大的关心、最大的体贴，以及以最大、最真诚的努力去服务。所以，你可能藉由谦逊闯入一个巨大的、宽广的、混淆的世界，同样地，也藉由这个美德，你可以隐退进入到那个比较小的世界，那个你之所是的微观宇宙，容我们说，轻轻地在上面踏步，凭借着小小分辨力的行动，你寻求把那些意图之线整理清楚并且恒常地重新把它们奉献给最高和最佳之意义的服务。我的朋友，对你们自己温和一些吧，因为你们是太一的一部分，跟你们寻求去服务的实体在每一点上都一样大。

现在，在这自我检查的过程中，你们将无可避免地找到那些意图的线条并未和你已经计划的主要意图完全协调一致。这些线条也许携带着某种遥远的记忆：某种痛苦、某种伤害、某种不满、某种反应或恐惧，以及某个东西、虽然尚未上升到完全认知的状态，却继

续栖息在你的生命体验的阴暗角落。它是你当前享受的生命体验的一个具有显著意义的部分，以致于你存有的这些要素将被搜索出来，将会进入光中，将被给予机会来探索它们自己，在对它们自己的探索过程中，一个过程开始了，爱的能量包围它们，使得它们逐渐地转变。

这些爱的能量早已很好地运行着，以致于你已经将自己奉献于一次服务的人生，在奉献你自己给一次服务的人生之后，你已经把自己带到那个冒险事业的位置[开放心轮]。哦，有多少机会要把那颗心封闭起来呀。哦，有多少机会在邀请你退缩进入一个自我更为保护性的配置之中，在其中，你可能做出决定，不去冒着拒绝的危险要远远更好，不要冒着让，容我们说，灵性手指被烧伤的危险，这是远远更好的。哦，决定这场游戏简直有太多风险、不要玩下去了，这决定是多么容易啊。哦，发现来自内在的催化剂恰恰具有相同的效果，这是多少容易的事情呀，也就是说，很容易去假设一个人是如此地没有价值，以致于发动努力以进行服务就会无可避免地冒犯、无可避免地暴露一己的不纯净动机，就会无可避免地违背服务之清晰动机。

我的朋友，动机中的清晰度，是一颗代价昂贵的宝石，因为它在自我的深处形成，它必须不停地被开采，一个元素接着一个元素地被带到地表上。大量的事物将被视为具有那种矿渣的特性，大量的事物将被视为某个巨大的、要去拒绝的诱惑，因此大量的事物能够形成评判的内容与残渣、一个人可以用它来反对自我。

考虑一下，如果你沉思该过程，即使就一个孩子的职责上、他的服务是无效用的，你不会倾向于严厉地评判那个孩子。你可能在这样或那样的机会所提供的地方提供温和的指引，但你不会因为那个孩子无技巧地尝试变得友善而评判他，或缺乏技巧地表达自我而评判他，也不会对一颗在世上依旧羽翼未丰的心、无技巧的开放而激烈地评判那个孩子。或许，接下来，一个人可以考虑自己为一个孩子，并察觉到将有很多的场合，在其中，向着真实的服务开放心的尝试将是笨拙的，将是缺乏技巧的，甚至可能混杂着一个人不会赞成的动机。尽管如此，考虑意图之载波、主要意图、真实意图的重要性，当一个人越多地聚焦于意图的真相，就越多地在意图的真相性中重复那个意图，意图很可能会变得更加清晰，源自于那种意图的更为清晰的服务就有可能出现了。

服务的清晰度不保证一个人提出的服务将会被人愉快地接受，服务的清晰度不保证接纳那个服务的清晰度；但藉由重覆地寻找自己的真理、重覆地寻找自己的真实意图，这样一个已经澄清过的服务是较不可能在其服务尚未被发现是有用的时候、感觉到需要在严厉评判自己之中去退缩。

你的各种判断，关于这个世界运转的方式，关于各式各样的世界的职业彼此之间建立关联的方式，以及世界的主观性被形成、和相互彼此建立接触的方方面面，所有这些判断都鼓舞了你去服务的努力；察觉到可能性的参数一般会倾向于成为什么，这样是很好。无论如何，当伟大的服务机会并未呈现它自己，仍旧有个可能性：标示出一种更微妙的服务方式。

我们会请求你们不要低估不经意的微笑、温和的触

碰、无偿的赞许行动，它们都是重要的，因为和一个人典型会意识到的程度相比，自我的能量倾向于对这些因素远远更有响应；而这些因素似乎看起来只是伴随着更大的互动、偶然地出现。

它是平衡一个人去服务的努力的过程的一部分，这些努力允许这些表面上偶然的特色拥有越来越大的作用，容我们说，它们拥有越大的作用，一种比较明显或比较公开性质的服务行动就可以变得更有说服力。

我们发觉，我们今天也许在这个主题上讲了足够长的时间，但这是一个具有巨大重要性的主题，不仅仅对于你们，对于我们也是如此，因为我们继续在越来越精细的背景中，以越来越复杂精细的方式来学习这些服务的课程，在贯穿我们所知晓的、全部密度中的所有灵性发展和灵性寻求之中，它都是至为中心的要素之一。

我们为你们的服务称赞你们，我的朋友，我们会离开这个器皿，同时感谢你们给予我们机会、在尝试以这些言语同你们沟通的过程中，探索我们自己的服务的那些错综复杂的范围，这些言语不属于我们的密度，而是你们自己的密度的言语。

我们离开你们，我们在太一无限造物者的爱与光中感到荣耀，我们将返回 Jim 实体那儿好发现是否有进一步的问题，于是我们可以对其提供服务。我们是 Q'uo 群体。
Adonai，我的朋友，Adonai。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，再次和这个器皿同在。在此刻，我们要问，在这个圈子中，在场的人有没有任何进一步的问题、可以向我们提出？

Austin：我有一个问题，Q'uo。可能会在一些时候，我们想要服务于更大的善，但在这样做的时候，似乎以一种方式冒犯了另一个人，于是对方不认为那是服务。一个可能的例子：如果一个人行动的方式对一个团体有害或造成破坏，要把这个人从该团体中移除。有没有一种方式以正面的极性来处理这些情况？

我是 Q'uo、觉察了你的询问，我的兄弟。在所有这类团体的情况中，都有一个团体意识，在团体中的每个实体都将希望认同这样一种方式，有可能去解释、在参与这样一个团体之后，新人被期待观察到、表现某些特定的情况和条件。这非常类似于任何团体会向潜在的成员提出的必要条件。如果这一点在形成团体和接受新的成员的过程中是被理解的，接下来就有可能向任何无法表达，容我们说，必要的行动或行为的实体建议每一个成员被要求的事物，接下来，以一种有爱的方式，那个实体可以被建议休息一下。

我们会建议，在集会开始之前，我们听到有人这么说，这是一个「中场休息」(time out)，容我们说，于是那个被要求中场休息的人就有可能思考一下、重新评估他和该团体之间的关系、以及待在该团体的渴望，因为如果所有进入该团体的人都很好地理解参与团体的必要条件，接下来，对于那些不能够，容我们说，遵守这些必要条件的人，被要求中场休息一下，就不会是令人吃惊的事情了。

我的弟兄，有没有进一步的询问？

Austin：没有，谢谢你们。

我是 Q'uo，我们为你们的询问感谢你，我的弟兄。在此刻有另一个询问吗？

F：我想要问一个问题。我想知道，你们是否愿意谈论这点：拥有一种渴望或意图去维持一个服务的焦点或在一个领域中服务，你在该领域感觉到一种天分或被吸引，甚至排除其他的服务领域，因为你对它并未感觉到天分或感觉到它使你分新，离开你最感兴趣的 service 领域。这种想法算不算自私？

我是 Q'uo，我们相信已掌握了你的询问，我的姐妹。我们将尝试去回应。

当你评估那些你对于服务的渴望，并在你自己的内在找寻这类服务的途径，最好能够指明你自己的内在资源的优势、以便于进行最大的服务。跟随一个人的热情，并不是服务自我，我的姐妹，去跟随你的天赋，不仅仅是对你自己的服务，也是对他人的服务。要注意到，你给予的所有服务，无论它怎样纯净地被给予，都会如同被抛在水面上的面包一样地返回你身上。你将同样也接收到服务。然而，你的渴望，如我们对它的理解，是以一种你能够极其有效地服务的方式，以一种你在其中拥有兴奋、兴趣、启发、能力的方式进行服务。因此，如此地服务就是你可以提供的最大服务了。我的姐妹，有没有进一步的询问？

F：没有，谢谢你们。

我的姐妹，我是 Q'uo，我们感谢你。

在此刻有另一个询问吗？

(暂停)

我是 Q'uo，看起来、我们已经暂时耗尽所有询问了。希望我们并未同样地耗尽你们的耐心。在这个下午、我们成为你们的圈子的一部分，我们感到极其荣耀。它是一种喜悦和一种我们不会轻视的荣幸，因为只有很少团体是我们可以用这样一种方式去发言的，当我们拥有这个机会的时候，我们充满了最大的感激，我们现在和你们分享那种感激。你们的寻求圈产出了一种光，这种光极其令人愉快——

作为一种对我们自己的振动的吸引，作为一种方法、我们藉此查明(核对)存在于一切宇宙造物之中的太一造物者。

在这个时候，我们将要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，如同我们发现你们的时候一样。我的朋友，祝愿平安与你们同在。在喜悦中，我们离开。我们是你们知晓的 Q'uo 群体。
Adonai，Adonai。

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 23-19 篇：一个傻子的故事

Copyright 2003 L/L Research

周日冥想

1981 年一月 11 日

(L 传讯)

我是 Laitos。以造物主之名，我问候你们，我的兄弟。我们很高兴您选择花些时间和我们联系，离开日常的追求、离开你的快乐和苦痛，并且和我们分享你的爱和注意力。作为回报，我的兄弟，我们希望能够提供一些建议、我们的爱，并且希望一窥造物主把你们安放在这颗星球的意图。我们微小的努力从未能胜任这个任务，但我们会尽力，我的兄弟，尽我们所能地满足你们的需求。

我的兄弟，在这个时候，我愿跟大家分享一个小故事。在你们星球的过去某个时期，有一个人，来自一个贫穷国家的小镇，宣告他能听到存在于另一个领域的父亲，听见他的话语和声音，有别于他自己属世的、肉眼可见的父亲。自然地，他的邻居知道他疯了，对于这一点，他们知道，这不是宇宙运作的方式。然而，这个人还在坚持，他非常地坚持。他声称，他的父亲，万事万物的父亲，即是每个人的父亲，而且，为了这个原因，每个人都是兄弟姐妹。当然，我的弟兄，这真是一场灾难，因为，一个人怎能仇恨、欺骗、杀死自己的兄弟或姊妹？只剩下一件事要做了：必须把这个人消音。

许多人努力要把他消音。他遭受嘲笑、羞辱、诅咒，最终被殴打。他被拘留、成为他自己的同胞嘲笑的对象。他自己的亲戚，甚至他的朋友，曾经跟随他，昼夜不息地聆听他宣讲他的疯狂，终于看见他们的作法有误，接着抛弃了他。然而，这个傻子不愿断念，在厌恶中，一些同胞杀害了他。

然后，彷彿执意要使事情变得更糟，他回来了，继续他的愚蠢。现在他的话语，象是一种传染病，开始散播。人们想要抑制该感染，不过为时已晚，遗憾地[或者说，他的同胞似乎这么感觉]，该疾病继续地兴旺，直到今日的情况，遍及这个世界，大家都知道这个人的愚蠢，他声称一切众生都是家人，都是他的兄弟姐妹，但是，不是所有人都相信他。

我的弟兄，你很可能想知道这原因：我们指称这个人为傻瓜，指称他的教诲为愚蠢的。然而，我的兄弟，除了傻子，谁能够踏出去、走入遗忘之境，信赖真理会承载他？除了傻子，谁愿意冒险，以尘世生活作为赌注，相信有比尘世生活更大的东西？再者，除了傻子，谁愿意信赖一个看不见的父亲？

我的兄弟，我们 Laitos 群体感谢你们的愚蠢，因为宇宙是如此急缺这样的傻子。我们鼓励你信任你的愚蠢，踏出悬崖、进入半空中，依靠你那愚蠢的信念，相信那真正的事物将承载您、供养你、维持你的实际生活。

在这个时候，我们要转移我们的通讯到另一个器皿。我是 Laitos。

(无名者传讯)

我 Laitos，再次地，我在无限造物者的爱与光中欢迎你们。是的，我的朋友，做出信仰之跃，因它已被如此称呼，成为造物者的傻子，寻求那最普遍被认识为愚蠢的事物，而非追求个人权力、荣耀、财富，这确实值得赞赏。因为，在你们的振动（幻象世界）之

中，如果你可以足够地分散自己的注意力，所有的迹象都指向另一条路。惟有当你停止以人造的东西、人造的对抗之墙使自己分心，你方可以看见运作中的宇宙造物、实践中的造物法则，因而拥有一种内在的感觉：成为一个傻瓜，寻求真理，得以成为你所有的思维中最重要的基础，那是一种内在的、对的感觉。

我们愿给你补充，我的弟兄们，当你一天一天地在灵性成长的崭新状态展开之际，最重要的是：避免从一开始就把你的路径非常详细地对其他人说。因为，正如所有幼苗都是脆弱的，直到它们已经扎下了根，所以你在灵性路径上一步一步地成长，也是如此。首先，每一步都很轻盈地踩下去，渐渐地，当你付诸实践你在冥想和寻求中学到的东西，那步伐成为坚定的，接着你可以从那儿走开，前往下个阶段。为了避免扮演伪君子，这是寻求者绝对不渴望的角色，非常珍贵的是：你要安静与谨慎地持续获得滋养，如同在培育温床中的一株小植物；那些新的理解，那些你已经开始理解的领悟、接着成为一体。

要知道，你是伟大的共融之一，属于一大群同行的寻求者，每一个积极的想法、每个正面的作为、每一个祈祷和冥想，都由那些调频到爱与光的振动的实体所见证与强调。你有很多帮手，而觉察到它们将协助你自己的寻求。因为当你觉察到它们的天使临在、它们强调并突显你自己的灵性振动，然后你可以找到一个冥想的更深入、更清晰的水平。

在这个时候，我想要短暂地工作被称为 C 的实体。我将调节这个器皿，并且试图联系他、通过他说几句话，如果你愿意放松。我是 Laitos。

(暂停)

我再次和该器皿同在。我们刚才和被称为 C 的实体有良好的接触，并想望向他保证，所有的横亘在他刚刚经历的东西与传导自身之间的只是思维的过程，由此，该器皿询问自己是否这些运动和感觉都来自其他地方，还是他正在想象它们。一旦那个路障被移除，停止分析、你没有念头地说话，已经把自己调整到适当的灵性振动，然后，你将能够感知我们的通讯。

现在，我们想要和 D 实体一起工作，并给她一些调节，以及来自我们的姐妹 Nona 的一点点疗愈。我是 Laitos。

(暂停)

在这个时候，我们会和已知为 N 的实体一起工作，如果他愿放松和在心里要求我们和他在一起，我们将工作他的调节过程，并试图使我们自己以某种方式向他显现。

(暂停)

我再次和该器皿同在。我是 Laitos。现在，如果被称为 Jim 的器皿同意加入该服务、被用作此时的管道，我们想通过他来完结这份讯息。我是 Laitos。

(Jim 传讯)

我 Laitos，和这个器皿同在。今晚，我们很高兴能够被邀请加入你们的冥想。这是一种罕见的特权，能够和一些寻求更多地了解他们的实相的人分享我们简单的想法与看法。我们 Laitos 没有经历过比爱伟大的真理，无限造物者之爱，给予每个实体、每个宇宙造物的粒子。而我们不都是团结为一个爱的家族，在我们的愿望约束下说话，要知晓我们全体的父亲？在你的

日常生活中、在你输入的每一个努力中遭遇造物者，。每一个片刻都是为你打造的机会、更近一步地经历父亲的爱，因为每个片刻都包含一个讯息，否则它就不会存在了。

该讯息以无限种方式被伪装，述说着爱之歌，人生的课程。仔细地聆听，我的弟兄，父亲在每一刻对你歌唱，讲述生命的无限语言到你的心中。我们 Laitos 已经听过这首歌，并且愿尽我们所能地、跟那些渴望听到这样音乐的人分享它的旋律和信息。我们现在要离开这个器皿和团体，一如既往地，在无限造物者的爱与光中离开。
Adonai，我的朋友。

(Carla 传讯)

我是 Latwii。今晚，我就在宇宙的热门游行旁边。我必须为这个器皿降低这种振动，如果你愿意保持耐心。我...我...我...我是 Latwii。我相信这是对于该器皿最舒适的水平。我们的确要对这个器皿道歉。不知怎的，我们总是高估了接触该器皿的必要振动。她对我们的振动有些敏感。我们抱歉。我们认为，我们刚刚打破了她的高 A 大调 (high A)。

我们很高兴能来到这里，并且获得特许、在这个时候回答你们可能有的任何问题。如你所知，这是我们最喜欢做的事，因为我们在这个对你们人群说话的游戏、还是个新手，我们很难知道如何激励你们，藉由告诉你关于爱的故事、事实、和其他的润饰，因为它是这样一个简单的事情。我们似乎在各种问题上做得更好，所以，如果你愿如此好心地发出你在这个时候的任何声音，我们将会乐于回答。

C：上周在冥想之后有个问题，关于 Hatonn，他目前在做什么，或者他仍然在执行一个特殊任务或在别的地方，总之，这些日子，他到底在忙些什么。

[我是 Latwii。]我们将试图通过这个器皿来说话，因为这个信息让你们知道是完全没问题的，但(内容)有些不同，她可能碰到困难。

Hatonn 的振动正在工作新的模式，并不沿着任何特定的地理前沿或区域，因为在这个特定时间、这麻烦问题是：在某个程度上，它是一种转移性疾病、存在于地球身体的许多部位。因此，Hatonn 群体已经调频自己到某个特定的负面性能量，并且正在工作你们星球上的特定部分的大众意识。在这些实体当中，其中包括许多具有号召力的人物 [如这个器皿会用的称呼]。

因此，Hatonn 已经移动到这个特殊的八度音程的覆盖层[次元]或最终或第八层，拉长自身直至覆盖整个地球，并且正在调谐中，试图用爱来改善那个特殊振动一对于你们人群造成最大伤害的振动。这是一个思维的振动，不是行为的振动。我们可否进一步回答你，我的弟兄？

C：不了，这样很好。谢谢你们。

Hatonn 弟兄们已经花费大量能量和某些实体和群体一起工作，但我们还没有发现、在任何一个情况下，它对于这股特殊能量是恰当的行动。因此，容我们说，改变策略，尝试最佳地使用 Hatonn 群体的特殊振动一它是一个非常、非常强烈的爱振动，并且拥有许多你们的地球经验。

在这个时候，有没有另一个问题？

L：最近在冥想中，一个关于先进通信的新计划或特殊计划被提到。我收到的印象是：我们的参与是必要的、以某种方式来完成这个计划。我在这方面的理解是否正确，如果是这样，我们如何才能最佳地促进该努力？

我是 Latwii。我理解你的问题，我的弟兄。从本质上讲，你是正确的，然而，有两种完全不同的手段实现这种通信。一个早已被使用，我们尚未发现它令人满意；也就是说，打动那些对我们的信息敏感的人、安排必要的科技去堵住一个广播，并以另一个(节目)替换。这涉及资金、人员、时间，而且最终可能被忽略，因为完成它的手段仅仅透过人类[如你会用的措词]，它可能被发现，或至少被猜到。另一种方法是针对人群，好比这个团体包含的，带着所有的诚意、尽可能多的幽默，提供一些信息，那是他们最确信的、感到最舒服的信息。也就是说，当然，这些信息和基本的哲学有关，以及我们和你们的人群一起工作的基本原因。

宇宙学由此进入，但我们不会期待人们发觉宇宙学是介绍我们的讯息的一种有趣方式。因此，另一种协助我们使用你们的大众媒体的方式：透过你们自己的创意式努力，在你们生活其中的社会的]大众媒体上制造足够多的印象，于是有足够多的人渴望更多地了解，不只是我们的存在，还想了解我们可能会带给你们怎样的信息，然后我们可以在不侵犯这些人群的自由意志下，透过这些媒体，喂养少量关于爱与光的信息。如果大多数的人并未渴望这些信息，我们就会侵犯自由意志，我们不想望这么做。我们不是，如你会称呼的，众神。我们是你们的兄弟，我们必须说的东西只是让你考量，而不是要让你相信的。你所相信的东西必须来自内在。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

L：我想请求你对我说说幽默的价值。

我的弟兄，幽默的价值是实相的苍白影子。事实上，就我们的理解，可以把它比作一个性高潮 [如这个器皿的称呼]。也就是说，宇宙的基本狂喜或喜悦。也就是说，那是爱的能量。它存在于生命的所有层级中。欢笑是你称为性高潮的情绪状态的一个外在表现，无论如何，若你要在工作时间当中、用这个称呼对你的同事说话，这不会是明智的，他们很可能会认为你有点奇怪。

你必须理解，这个特殊的字眼是你们清楚知道的、作为一个人类的共同体验，而另一方面，当一个人完全地、完整地[而非紧张或尴尬地]进入笑声，那是相同能量的另一种形式，不过人们从未这么理解。笑声提供给所有人，笑声是一种疗愈的、安慰的，可爱的能量；的确是在所有存在状态中、最被珍视的。我们发觉宇宙充满了笑声或喜悦之歌。

关于这点，我们可否进一步回答你，或者我们只是滑稽地混淆你了？

L：你把它很好地解释给我听。谢谢你。

我们感谢你，我的弟兄。在这个时间，有没有另一个问题？

（暂停）

我的兄弟姐妹，我们希望我们一直对你有所服务，我们希望你们在心中找到喜悦，并且在你的生活、在彼此之中找到喜悦，因为所有这些东西都是造物者。没有任何东西在造物者之外。没有绊倒或跌倒的地方、没有踉跄或恐惧的地方。你们都在爱的宇宙之中。所以，欢喜吧！我们将和你们一起欢喜。我是 Latwii。我在无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai，我的朋友。Adonai。

(V) 2016 Translated by cT.

爱与光图书馆选集 第 24 辑

Q'uo 文集 第 24-1 篇: 心之语言

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2006 年二月 26 日

团队问题: Q'uo, 今天我们想聚焦在 B 最近遇到的一些体验上。他经历了一些非常有意义的、形而上的体验, 诸如在天空中看到一座真的似乎存在的光之城, 和泰坦族以及来自过去跟他有过关系的实体们建立了一种联系, 以及感觉到他的心以以前从未有过的方式开放了。现在, 他想要知道如何才能与之沟通交流, 他如何才能用一种他能够理解的方式、而又非逻辑智力的方式来接触到它, 逻辑智力的方式是他之前理解的方式。我们需要获得某些关于如何拥有一种心之语言的信息, 这种心之语言是 B 可以理解的, 它允许 B 正在感觉到的事物、跟他自己以及其他分享。

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 群体。在太一无限造物者的爱与光中, 我们向你们致意, 在祂的服务中, 我们今天非常荣幸地来到你们中间。感谢你们呼唤我们加入你们寻求的圈子。一如既往, 我们请求你们在聆听我们的言语时、使用你的分辨力。如果我们的言语和你们共鸣, 那是一件美妙的事情。我们鼓励你们使用那些信息并继续研究你的造物(世界)。如果我们的言语没有产生共鸣, 我们请你们将它们留在后面。如果你能对自己的想法负起责任, 那将使我们能够自由地谈论我们的想法、而不用担心我们会侵犯你们的自由意志或打扰你们此刻正在进行的非常合适的进程。我们感谢你们在这方面的考虑, 我的朋友们。

这个器皿发现今天将要发言的是 Hatonn 群体而非 Latwii 群体, 她对此多少有些吃惊。因为在这三个实体当中, Hatonn 已经有很多年都没有作为最适合发言的那个实体。然而, 这个问题用一种特别又独特的方式涉及心, 它所产生的能量适合于 Hatonn 实体来截取。因此, 这个器皿忘记握住 Jim 实体的手, 我们对于让这个器皿受到惊吓并干扰了该集会的开始表示抱歉。[1]

我们此时暂停一下, 因为我们单纯地想望和你们分享流过我们的、无限太一之爱。

(暂停大约一分钟)

啊, 我的兄弟们, 我的姐妹, 这爱超越了我们能够找来的所有言语。这太一无限造物者的爱是创造和破坏之爱, 它是引发改变的爱。

太一无限造物者的每一个改变与每一个方面都是美丽和值得爱的, 而你们和你们分享事物、结果发现你们被百倍、千倍、百万倍地被给予。你们是全然地被爱的, 总是在这样的知识中歇息吧。你的每一个部分都被无限地爱着。你们如同造物者的孩子一样地被珍爱着。你是造物者带着全然信任抛入(宇宙)造物的领域之中的、具有极大价值的珍宝, 在当下此刻的工作成果。

经过了万古的时间, 包含着巨大数量的个人经验, 你们前来爱这个被称为地球的行星了。你们已经选择它。一次又一次地, 你们把自己献给地球。

地球也将它自己献给了你们。你们已经一同成为搭档并一起做梦。你们已经一同创造了你们现在所体验的、你们现在与之共舞的、那个遮蔽了真理的幻象。

当你所知晓的世界还是非常年轻的时候, 你们每个人都是一个充满潜能的存有, 你们进入环境的各种选择之中。它把你们每个人放在一个特定的轨道上。在这个房间中的每个人都拥有一条独特的轨道。容我们谦逊地说, 同时知晓这仅仅是我们的意见, 你们从何处来是不重要的, 在你们离开地球的领域时、你们将会去何处, 这同样是不重要的。

你们在本周的安息日相遇, 静下来寻求真理, 你们的道路已经交会。在这个团体中有一种赐福的感觉, 每一个成员在情感和关心中歇息, 关心彼此, 不只是因为你们在来到这个世界、这次投生、这个地方之前就已经相遇, 也因为你们在先前已经一同为光工作。你们一同在信心和无惧中坚持不懈。你们在深厚的时光中彼此鼓励。在其他的转世中、你们在彼此的怀抱中休息, 你们已经获得安慰。

所以, 这场聚会是一种家庭, 一种筑巢。我们已经观察到、通过跟这个团体的多年工作, 无论聚集起来的是怎样的团体, 我们都发现一个极大数量的关联性。无论实体们是从遥远的地方而来或从邻近的地方而来, 他们都会回应来自其内在深处的微妙建议, 这促使他们涌入拥有相似想法的人所组成的团体之中。

依据内在层面和外层面的连接, 你在这个特殊的寻求圈中看到的实体代表了三个不同的家系(lineages)。这是一个让连接变得丰富且深入的面向, 它为这个团体赋予力量。再次地, 不仅仅对这个特定的团体是真实的, 对于每一个这样的团体都是真实的; 在其中, 大家聚集起来寻求真理并将荣耀、爱、赞美献给太一无限造物者。

这样的家系拥有一种能量和场域, 位于你所知晓的空间和时间之外。它是这个器皿所称的时间/空间或形而上的连续体的一部分。就是在那种空间中, 信息和能量从所有的时间和空间被收集起来, 彷彿就在一个圆之中, 一切事物移动着、并趋向于自我的中心太阳, 都将被收集到你的心中。

我们花时间来描绘了一幅你们环境的图画, 因为我们希望谈论关于开放心的过程。有一些实体, 好比这个器皿, 他们天生就有一颗开放的心, 没有关闭的方法。如果这个器皿没有拥有一种强有力的智力, 这个器皿会是大大失衡的。事实上, 任凭那流经她的心持续不断的感觉和情绪的波浪, 这个器皿能够在她的生命体验中的共识实相的部分保持一种良好的平衡、并且能够维持一种稳定与负责的生活方式。

因为这个器皿生来就带有这种天赋, 她在自己身上并不拥有这一条线索、关于一个人实际上应该如何工作来开放心。她远远更加精通和熟悉如何使用智力来创造登录她的心之感觉与情绪的方式。

从智力到心(轮)的工作是一件完全不同的事情。对于那些尝试从头脑和智力的力量移动到心(轮)和直觉的

力量的人，我们愿表达我们的同情、因为理解他们的困境。也许这点可能有帮助：了解到心正准备去接纳那个在全都是困惑的泥潭中迷失的实体。

换句话说，一个正在尝试通过使用智力来处理外来催化剂的实体，他正在跟第二密度身体的智力心智和意识本身之间的连结一同工作，而意识本身就是你自己从心思考的那个部分。

觉知的那个部分，虽然它完全不是智力的，却是极为智能的。实际上，与其说是思考，不如说它的是一种知晓的力量。这个器皿就在几天前曾经尝试去向 Jim 实体表达在思考和知晓之间这种细微的差别，却没有在沟通交流中取得一种非常成功的结果，因为这是一个非常难以掌握的概念。但心之机能是知晓。

当信息来源于心及其直觉得和直接感知的力量之际，它是一种在功能上稳定与稳固的知晓，只要智力不会开始将其分开。灵知(Gnosis) [2] 或知晓拥有一种正确性一不易受到找证据的研究方法的影响(侵害)。

从心的观点来看，智力的工作似乎是幼稚、未经训练、不成熟的。无论如何，我们的感觉是：完全不去嘲笑对智力的使用，这是有益的；而要如这个器皿所做的，主要仰赖心的知晓面向，进入对智力的使用，导引智力而不是被智力导引，在完全恰当与合理的尝试中去检查什么事情可能正在发生，如同 B 实体说的，根据几何学或各个密度，或者一个人可以想到的无论什么样的方式，如同在过去几周中、对于 B 实体如此强有力和如此丰富的经验。没有必要去嘲笑智力或把智力放到一边。唯一需要的是：把它从驾驶座的位置移开，并要求它承担起对它合适的、作为一个仆人的位置。

让我们重新聚焦、查看一个可能对重组你们思考的方式[思考在此生的经验中正在发生什么事情]有帮助的字汇。那个字汇就是意志。此刻，每一个投生在地球上的实体都拥有一个魂或灵，每个实体都有潜力成为一个强有力的、魔法般的实体。

一个实体的力量驻留于它的聚焦能力之中；在一个稳定的状态上、在单一指向的渴望上聚焦它的意识。

当一个实体选择允许自己变得强有力的时候，它就成为有魔法的实体。在你们的密度中，当实体选择了他们存在和服务的方式时，他们就变得强而有力。他们拥有一个要做出的选择。这个选择对于我正在谈话的对象而言是非常熟悉的。它就是服务自我或服务他人的选择。

一旦做出了那个选择，此生剩下的部分就可以被有益地花在重塑那个相同的选择、带着绝对的不屈不挠。一次又一次地，你将被给予选择(的机会)；每一次你有意识地选择去服务他人，你都将强化你的存在领域之能量。

也许你曾有过跟这个器皿一样的经验、拥有那些领悟的时刻，在其中，选择是完全不费力的，你在已构建的光之领域中休息。也许你尚未拥有那种经验。也许你已经拥有其他的经验，它们向你指出在这个特定的时刻和位置、有很多觉知的层次是你有能力达到的。

当你使用意志选择对光与爱开放你自己，而光与爱在

每一刻、每一个情况、每一种关系之中，你将发现爱本身将教导你爱是什么。断断续续地体验情绪的奔腾与怒吼，这可能在相当长的一段时间中感觉起来是笨拙的。我们鼓励 B 实体了解到、这些体验对他是安全的，因为它们是在一个团体的家巢中被体验的，这个团体的能量能够在某些情况中、帮助将能量体中产生阻塞的位置的能量移开，这样太一无限造物者的爱与光就可以用一种不间断而平衡的方式流经能量体中、先前曾经缺少能量的位置，该能量是从地球过来的无限能量。那能量正在进入身体中，但是它在红色光芒能量中心上阻塞了。

医者已经做了一个调整，B 实体是知道的。这一种调整可以在一定额度的时间内保持(有效)，这个实体可以任意地检视它。然而，这样一种经验，好比 B 实体正在体验的，它不仅仅被名为 R 的医者所支持，它也被那些庞大的家族[由无形的朋友组成、因为那些聚集起来的团体而结合]所支持，在该经验中的希望是为 B 实体创造机会去选择做在他面前存在的有益工作。

谈论那些[对于言语来说]过于宝贵、过于珍贵的事情的能力将不会轻易地出现，不仅仅对于 B 实体如此，对于任何尝试去分享生命体验本身的惊人丰富性的人都是如此。因为有一种无限的流动，属于丰盛、美丽、真理、力量、平静、喜悦，它全时间地流经整个宇宙造物。

调音进入那种(流动)就好像在夏日开打了一扇门。在每一个尝试去寻求无限造物者的灵魂的周围都群聚并聚集着每一种可想象特质的、爱之能量，在一个充满爱能量的宇宙中，永远都不会有任何感觉孤单、被遗弃、被忽视或者气馁的需要。

我们鼓励任何选择开放心的人利用这些礼物，它们是如此接近并如此易于使用。主要的礼物是静默的礼物。选择静默、进入静默、聆听静默，这样的能力是一项将对任何寻求者都有益处的能力。在静默中等待即是无条件之爱完整而无扭曲的菁华，那个思维和理则创造了你和你存在于其中的(宇宙)造物。那个思维是你最深和最原初的自我。你即是爱。

当你寻求去理解爱的时候，要知道你已经是爱。所以，你需要从那种真理中构建，好让你的智力慢慢以这种方式理解一个宇宙，在其中，基本的真理是灵知、而非经验主义的调查研究和持续进行的实验结果。

在我们会顺便提及回忆起这些资源[好比幽默、坚持、视觉化能力等]的优势。不是每一个人都能够使用这种能力，但是对于那些已经被赋予这种天赋的人，视觉化的能力会锐化并有助于训练魔法人格。你可以观想特定的形状、色域或主观上对你自己有意义的图标。

在尝试进入对于开放之心的理解过程中，开始感觉到你自己作为一个魔法师、一个萨满或一个祭司的聚焦力量，这是有帮助的。严肃认真地将你自己视为一个祭司会在寻求者内在创造一种特定的态度，并且产生了一种渴望去活出一次神圣的人生。这是一条心逻辑的线路，它与一条理性(mind)逻辑的线路是相符的，因此我们把它提供给你作为一个关键的想法。

在投生过程中的每一个实体都是爱，都是一个其菁华进入肉身之中的神圣存有。那么你们为什么在这个时候来到这个地方呢？为什么你们取得肉身呢？你的心

和理性会聚焦于什么事物并选择什么事物去爱或表达爱呢？当老鹰飞起时，当鹿儿奔跑时，当青草生长时，当太阳照耀一切时，你跳着神秘之舞。尽你所能地对一切事物都放轻松吧。大笑并享受你自己，因为你正在进行你人生中最严肃的工作，而笑声对于平衡是必须的。

再次地，当我们结束我们的讨论的这个部分之际，我们将暂停，因为总是这样的：言语停止而爱会继续流动，它比任何其他事物都超越形容地、更加强有力并且更加真实。

（大约一分钟的静默暂停）

我们是 Q'uo，请问在此刻是否有任何询问。

B：是的。在你刚才讨论的那个部分：心的魔法师和我假定的理性科学家之间的关系，以及在两者之间流动的能量的连结。我并不相当非常理解那个部分。你们能推论一下吗？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我将尽我们所能再一次聚焦于这方面。

在跟理性(mind)的知识比较的时候，心和心的知晓是更高的知识。我们不希望诋毁理性的知识或探究进入的信息之过程，这个探究的过程恰恰就是理性和智力被创造来处理的事物。的确，我们鼓励理性(心智)的自然机能，我们会仅仅建议心智对它自己诚实、而不沉溺于诡辩和浅薄的想法，尽你的头脑的最佳能力去更深地探索并刺穿朝向浅薄分析的倾向性，和该倾向性相对的是一种更深入且更宽广的视角，它将在一个对你有帮助的层面上带给你更多的信息。

更确切地说，我们在建议，尝试从头部移动到心(轮)的时候，在心和理性之间，两者中较高的机能是心而较低的是理性，从这个知晓开始是有帮助的。因此，当你尝试去邀请理性在未知事物的神秘之中休息时，你们拥有那位强大的盟友[心]、请求它的帮助，那未知的事物在第三密度中将永远必须保持本质上未知与神秘的。那儿有一些守卫，看守该知识[灵知或知晓]；它仅仅只能通过信心的机能被接近。（磁带第一面结束。）

（Carla 传讯）

你最近拥有的经验已经麻木你的理性机能、并唤醒了你的信心。你已经被重新平衡，以便于你可以吸收这份现在令你吃惊的内容，它让你感到怀疑、你是否能够掌握这种经验或以任何方式控制它。

我们不相信有可能统治或控制心的知晓。需要统治和控制的事物是对心智的使用。当理性(心智)已经被赋予比它应得的、更大的荣耀和尊敬之际，当它已经被奉为神圣的时候，就会在思想的建构中产生一种不平衡，该思想建构位于那个实体的心智、身体、灵性的鍊结之内。B 实体在最近拥有的经验已经消除智力的迷惑，因此这个实体已经觉醒于心之更深知晓了。

如 B 实体稍早说过的，如果他没有找到一种方式来包含这种新的知晓类别，他将会失去它。那个没有被理解又没有地方去安置的东西是失落的。因此，这个实体在寻求去找到一种方式来让安置这种心知识。

我们已经对你们谈及意志和你可以如何单纯地通过拥有一个坚定的意图、并通过日常的寻求支持这种意图、而意愿去做到这一点，不是寻找一个知道它想要什么东西的傲慢之人，而是寻求一个谦逊的人、带着一个空空的心智，准备好被新的事物所填满。

如果名为 B 的实体有勇气和信心以这种方式继续寻求，将会有大量的洗牌与重组过程。将有一些极好的清晰时刻和远远更多的混淆时刻。但是，如果你记住，在那个体验的从始至终，在你所有的混淆中、你都可以从心开始而且你都可以在心中休息，那么你就拥有了一个休息的地方，即使你是独自一人、在任何特殊的时刻或在任何的危机或情境中，你都拥有一个巢穴。

你可以前往你自己的心，你将被允许进入。你将处于一个具有惊人的无条件爱的地方。你将返回到你存在的真实根部。就是从那里、你将能够休息并知晓你正在呼唤你自己的其他部分进入平衡中。

向一个实体谈论信心是很困难的。它无法被证明。它是一个傻子的选择。然而这是第三密度的原型式选择。你将单单因为信心而认可爱与光，它即是你的菁华，因此越来越深入成为你之所是。或者，你将四处游荡，尝试把这谜题拼图组合起来，而它将永远无法单单因为智力而被完全放置在一个已完成的框架之中。

那些已经发生在你身上的事情向你显示了有理由去拥有信心，即使这样做是毫无道理的。这是你现在面对着的悖论。你的心智和你的心同样看起来似乎是自相矛盾的，但是，我们请你注视曼多拉(mandorla)的图像，那个图像是两个圆圈在一个鱼形的共同区域中交会。你的理性和心拥有的共同部分是什么呢？你。

它们是一个存有的两种机能。你允许它们被整合的方式定义了你的经验。

L/L <wbr>Research 心之语言

A mandorla

我们领会你极其希望允许这个共同的区域扩大，我们向你保证，作为你的团体的一部分，日复一日，作为从未被解释却一直在为你带来你需要的事物的经验的一部分，你完全有能力进行这工作。

从你已习惯的事物方面，你将继续居住在大量的混乱和混淆之中，因为你正处在蜕变的过程中。

B：所以，基本上，我必须要有信心：所有这一切都将过去、而我将会成长？

我们是 Q'uo，我的弟兄，基本上那是正确的。然而，一次又一次地，在小事或大事中，通过你可能会选择的意志机能去扩大你的信心，通过该机能去使它成为平方、接着成为立方。

我们能进一步回答你吗，我的弟兄？

B：我想那差不多涵盖(问题)了。在你们发言的时候、我有了一些清晰的时刻，我并不确定我已经完全领会

它。这将花费我一些时间。我假定我已经看到的这些东西，光之城市、龙等等，都在那里为了挑战智力，因为我的智力在说：「你疯了」，然而我的心在说：「你知道你看见它们」。现在这似乎有点冲突。但是我假设在两个圆圈相交的共同区域的中心位置将最终弄明白如何处理它。

有任何事情是你们能够告诉我的、对于那个共同区域是什么的一个线索？我基本上在找寻如何让心对智力表达。我理解心是基于爱的，但也许我不很理解意识是什么。我在这两者之间上谈话有困难。一个想要去压制另一个。我不想陷入那种争斗。如果那个问题有任何意义，任何的建议都令人感激。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。让我们看看可以做些什么来提供你资源、它将在这方面对你有帮助。意识是一个供你更多思考的非常好的词汇，因为在时间/空间连续体中，虽然你是一个人，一个个体，在这个八度音程中、你将要进入并体验的好几个密度中、你都将是个体，你也是非常非个人性的能量。在时间/空间中，你觉察到，你仅仅是生命的海洋中的一滴水。虽然你能够感觉到水滴性(drop-ness)和你的独特性，却没有对调和、融入海洋中的恐惧。那个「你」之所是的同一个水滴将自然而然地分离出来、如同它融入周围的造物者状态(creator-ness)之海洋；该海洋就是所有你遇到的人和每一件你眼睛看到的事物，还有你的眼睛从未看过的许多无形的领域。

所有这些事物都在那意识的水滴之中，你把它带入到你的骨与肉、你的肌肉与心中。意识在你的理性和心之内歇息，它在一次投生的开始的过程中通过赋灵的自然过程而被轻松舒适地给予一次良好安全的诞生。

你是心智和灵性的鲜活调和体。心的知晓是和意识连接在一起的，心智的一个元素是和智力的机能联系在一起的。两者都是你的一部分，它们都是你在投生中的有益部分。你需要平衡以继续前进。

然而，就意识的意义而言，真相是：你存在于一个非常丰富且动态的环境中。你拥有权限通过意识进入行星心智、种族心智、原型心智、造物者之心智。所有这些内在的深度都是意识可使用的。

自然地，当横亘在较深心智和显意识心智之间的那扇门破裂的时候——我们小心谨慎地在「显意识心智」和「意识」之间进行区分——那扇门仅仅破裂了一点点，光进来了，但是它不是很多的光，因此你会做梦或看到幻象或看入其他的领域，但是却没有足够的内容脉络来允许你理解正在发生什么事情。如果你拥有一个特定心智的框架、它是好奇的并想要知道更多关于无形领域的事情，那么我们会鼓励你去为自己探究它们。

每一次你拥有了一个异象的时候，把它写下来。当你拥有进入无形领域的天赋的时候，不要对你看到的事物无礼或不尊敬。不要允许智力用爪子抓它。把它写下来。这是一本神秘的日志。它不是要被解决的事物。它是要去被感觉，被珍惜并被接纳的事物，就好像在一个课堂中被学到的事物一样，在这个时点，你无法清晰看到它的真实建构。

我们无法在关于灵视机能上说太多，它们已经在此刻

被你的导师给予你们了。我们仅仅能建议：你拥有的经验不是发疯了。它们单纯地是超心灵的。你正在瞥见更大的图像。你要怎么处理那些瞥见的东西是一个选择的问题。

我们鼓励你去继续你现在正行走其上的道路，当你这样做的时候，致谢并允许你自己感觉那喜悦的升起，它会为最严苛的经验创造一种软化效果。愿你乘着爱之翼向前走，我的弟兄。

我们发觉，虽然这个器皿并没有觉察到这点，她的身体能量正在衰微，所以我们要选择在这个时刻结束这个友谊与寻求的时光。我们感谢你们每一位、为着加入你们冥想的快乐并为你们的存在之美感谢。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者[祂的名字是爱]的爱与光中离开你们。

Adonai。Adonai。

原注

[1] Carla 因为了解 Hatonn 代表 Q'uo 团体发言而如此分心，以致于她忘记去握住 Jim 的手，那是他启动录音机的信号。因此，该集会不得不重新开始以便于重新拾取开头的致意。通常，Hatonn 群体和 Ra 群体是沉默的，而 Latwii 群体代表组成 Q'uo 原则的三合一能量发言。

[2] 灵知 gnosis：对于灵性真理的直觉性领悟，由诺斯底派寻求的一种秘传形式的知识。

(www.dictionary.com) 这个词语源于希腊文，在其中这个词语的意思是「知识」。要进一步研究诺斯底派的信仰系统，一个好的网站是这个网站：

www.webcom.com/gnosis/gnintro.htm

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-2 篇：原型与魔法人格

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2006 年二月 12 日

探讨原型之聚会

团队问题：和原型一同工作以成为原型，这如何在魔法人格的发展中帮助我们？

(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，在祂的服务中，我们今天来到你们中间加入你们的寻求圈子。我的朋友，感谢你们邀请我们成为你们的圈子的一部分。

我们十分乐于回答你们的问题：关于使用原型以寻求行家身分。然而，一如既往地，我们会严格地告诫你们，使用你们非常胜任且称职的分辨力来辨别我们所说的内容，哪些部分对你们有帮助、以及你们没有共鸣的部分。如果我们说的任何东西没有产生共鸣，无论它可能在智力上是多么有趣，我们要求你们把它放下。

跟随并使用确实对你起共鸣的信息，我的朋友，以那种方式我们就可以确信没有侵犯你们的自由意志，而相反地，正在享受一次平等的对话。我们不愿意成为

一个高于你们的权威，对于我们在今天向你们提供的内容，我们无法被视为权威而又在我们的心智中拥有平静。因此，以这种方式，我们极其感谢你们亲切的宽容。

今天，你们的询问围绕着对原型心智的使用、以及在这过程中对原型心智的学习，你称该过程为发展魔法人格或成为一个祭司或行家。我们意识到名为 T 的实体一直在关注行家身份和祭司身分的议题，因此我们想讲述这种关注为我们第一个讨论的主题，因为我们觉得它承载很多的含义。

在面对这种可能性时，不是仅仅是叫做 T 的实体，这个器皿也是谨慎小心的，也就是说，一个人可能通过询问某个问题或跟随一条特定的研究路线而让他自己致力于一种终身且集中的研究，对于魔法人格、生命之树[1]之研读，以及在一个白魔法祭司的成员身上累加的隐含任务与责任；白魔法祭司团体的数量令人吃惊地巨大且普遍不被知晓，在你们星球上的数千年时间之中，他们一直维持着管事人的职责，看守地球上、地球底下的那些能量、和这个器皿所称的内在层面或无形层面之内的那些能量，从而不停息地工作，毫不考虑个人的声望或名声，当地球绕着你们的太阳旅行而你们的太阳绕着该银河系的边缘旅行时，他们致力于平衡、稳定你们的岛屿家园。

通过认同他们本地的山川、平原、海洋，通过呼唤崇高中的至高下来，通过无惧且不断地跟这个器皿称之为自我的阴影面或未知面的事物打交道，这种祭司团一直不停息地服务。

在这个团体中、很多人的内在有那种共鸣的能量，和活出服务的一生、一生活在祭司身分中的观念起共鸣。我们察觉到这个器皿和 T 器皿内在的担忧，在你活在其中的生活中，对于那些如你一样地生活着的实体，可能会有任何道德承诺的暗示或迹象会是在他们能够完成的事物的范围之外。我们想要每个人都确信，那些心智上的保留意见会在形而上的世界中创造一种不去成为这样一个祭司的约定。

有一种你在自己身上设置的限制。你们希望直接地跟这个世界关联起来。你们不想望从这个世界退入隐居处。你们想望参与这个世界。在一个更加广义的概念化模式的范围内，关于致力活出如一个祭司或行家的人生，这是可接受的。

在一般性的意义中，每一个实体都是一位祭司。在你们的神圣著作中说，你们是一个祭司的国度，以及一群神圣的人[2]。我们相信这是完全准确的，如你们一些人在这个周末的丰富多彩的谈话期间已经注意到的一样，而我们非常享受通过这个器皿的心智成为这个谈话的一部分，你们多生累世的祭司性质的面向正在对你变得越来越清晰，。你正在开始越来越多地察觉你于内在携带着被这个器皿称为基督意识或无条件爱之意识。

你正如此百折不挠地追寻的事物：那即是太一无限造物者，或者可以替换为，关于你自己的真理，它不在你的觉知的外面，而是在其最核心之处等待着你。你寻求的东西就在你的心中之心内。

以那种方式，行家身份或祭司身分可以被视为进入心的外围庭院、接着进入内在之门、通往至圣所、你的

心中之心、太一无限造物者的宝座。

或者相反地，我的朋友，它是一个马厩？造物者等待着你、如同躺在稻草堆上的一个孩子或婴儿，等待着你去襁褓它、带着你对内在基督的认知？

你在心中寻求一个权威人物吗？你在寻求一个白发苍苍的、古老的万主之主吗，你在寻找那个同时进行评判和爱的旧约人物吗？

在你的头脑中想到的人物是什么、它部分揭露又部分隐藏了造物者身分的真理？你所寻求的是什么呢？你在寻求一个肖像吗？你在寻求一个圣像吗？或者你寻求那奥秘—超越所有的言语但承载无条件爱之名？

因此，在这一点上，我们愿对你们说，如果你真诚地、由衷地、诚实地寻求你自己存在的真理，如果你愿意无可避免地、单纯地追寻在那种寻求之中致力于活出你的生命，你就值得被称为一个祭司和行家。

因为你的生活方式，你可能无法如在圣职团体中所见的一样、每一天中拿出数个小时投入涉及祭司身分的仪式。你可能无法以一种仪式化的方式在特定的时刻祈请并唤起特定的能量，因为那的确将需要大量在观想中的微妙工作，它将需要你保持一种聚焦的层次，只有[这个器皿会一般性地命名为]疯子、圣人、狂热信徒达到这种层次。这就是祭司身分的特性了。

我们预期并理解这不是你们所致力层次，我们明确地表达我们的理解，从形而上的平衡意义而言、这在伦理上是可接受的，这种平衡不仅仅是对于你个人生活的平衡，也是对于[当你们在这次集会期间经验体验自己时、]你们的团体生活，以及行星地球上的人类种族的生活的平衡。

你们的服务是可接受的，如其所是，就是本来的样子，无需改进。你早已走在我们会称为一条健全与良好的道途上了。我们感谢你们走在那条道途上，我们感谢你们呼唤我们来到你们的团体，我们感谢你们在伦理上足够地有意识、并关注以致于拥有了关于这些问题的警戒感觉。

我们现在转过来凝视魔法人格。这个器皿已从威廉实体[3]的著作中学到的魔法人格的定义是足够简单了。魔法师是一个有能力在意识中任意造成改变的人。

每一次你在生活中面对一个情境并做出一个有意识的选择，以一种在你的回应系统中不是自动的方式来回应被提供给你的催化剂的时候，你就已经是一个魔法师了。当你已经选择一条更高的途径，当你已经选择了一个温和的词语而非严厉的词语，一个仁慈的举动而非无礼的举动，或者一个诚实却困难的回答、而不是一个虚伪却轻松的回答的时候，你就已经在用一种魔法的方式行动，选择提升你的意识到一条更高的途径。

这个器皿将她所做的、大量的这种工作称之为「调音」，我们会同意，以这种比喻修辞法来看待你对意识的调音，这其中有些事情要被谈论。

什么是在你的意识中透过一个意志的行动创造改变？在这个主题上有三个权衡的基本要素。

第一是你自己、作为一个行动者和选择者。

第二是你的意志，认可它为一个要素，以及通过你的日常工作锻炼它。

第三是作为一个意志的行动、你造成的东西，那个在你面前完全主观的选择。没有两个人会以完全一样的方式看待催化剂。因此，没有两个人作为魔法般的实体会在意识中创造相同的改变。

当你面对一个选择、如何回应你所感知到的一个情境，在这个时候，正确地使用意志成为一把解决那个摆在你面前的谜题的钥匙。

当你面对当下此刻，正是在你的心智状态中，蕴含着对原型的使用。原型心智，如同在这个聚会期间已经被重述的，它是深邃心智的一种资源。如果你愿意这么说，原型心智是一张特征地图[4]，关于可能的能量途径，它们在你们星球上的第三密度中构成空间/时间与时间/空间的幻象系统。它是一种有限的、划定界限的资源，它被创造给第三密度的[行星地球上具肉身的]实体们所使用。

它是一本综合性的百科全书，这个器皿曾数次称为道路地图、在内在的地形地貌中、有着各种道路、小路、小道与小径的基础结构，可以用它来从这里到那里。

当你在探究如何回应你在当下此刻看到的、进入你的视野的事物之际，这些基础结构建构了你可以在其中转弯并做出选择的方式。

在大多数时候，你们漫不经心地使用原型。你们通过带着一定程度的纯度穿过一个情境而成为原型之一。我们无法(说的)比这更明确了，因为在每一个情境中、有范围广泛的方式，你们可以通过它们而变得纯净，这取决于你是如何评估在你面前看到的情境、以及你从怎样的立场来评估它。

有很多层次、你们可以从中查看共识性实相，在你做出如何看待一个给定情境的选择之前，在每一个层次上、都有很多你们可以做出的选择，那个情境通过一套特定参数把你带到偏颇或扭曲的选择点，所有的情境都是有用的。

我们经常通过这个器皿说：(宇宙)没有错误，在这方面，我们愿带着一种特别的强调来说这句话。当你们和对于表面意识是相当模糊的事物一同工作时，你一定不要用对错的观念来限制自己，毋宁，提供允许给你自己、去探索在寻求上的共鸣途径。

当你感觉你也许可以祈请或成为人类经验的原型部分的时候，那并不意味着你已经从人类身分移动到一个原型。它意味着、你已经以足够的清晰度、诚实、纯净度清空你自己，以致于在你寻求的奉献中，你已经留出空间让你的经验被共鸣所充满，那是从有限到无限，从特异性或地域性到寰宇性或非地域性的共鸣。

成为一个原型是一种不依赖于事实、细节或学习的知晓。触及原型就是触及在特异性之中可获得的整体性。它肯定不是可以有意识地得到的、或通过应用学

习或分析来获得。原型的真理是本质的，如同好几位在贯穿这整个周末期间建议的一样，原型的事物会永远地保持为神秘的，所以，就是通过你的存在、你阐述并见证了那个在你内在纯净的事物或于你内在被净化的事物。

这个器皿会称这种被净化的实质为感觉或情绪，我们会同意这些词语最接近地描述了那些能量河流的词语，那些河流流过原型的大地，流过那丰饶又如山岳一般的珍宝库，在其中，伴随着永无止境的发现和领悟，一个山脉通向一个又一个的山脉。

那个魔法般的事物于你的内在等待着你的选择。接下来，让我们注视在你面前的选择的特性以及你可以用来面对选择的资源。

在每一个时刻，你的选择都是要嘛以你的文化和你的环境所暗示的自我来接纳你自己，要嘛接纳你自己为某种远远更加清晰的事物。对于那些喜欢缺乏力量且从任何道德的意义上都无需负责的观点的人，这可能看起来是浮夸的。对于那些渴望太一无限造物者的人，被寻求的渴望牵引向前，这似乎是一个正面的祝福。那些想望成为超越他们所知晓的事物的人会选择成为共同造物者，带着他们在出生时就运转起来的原力。

当你选择加速你的灵性演化的步伐的时候，你就正在活化自己的一个魔法部分了。那就是你的选择的特性。选择去休息并避免认出自己的存在力量的练习，这是完全没问题的。当你已经积攒气力并想望在你的旅程上向前迈进时，你就的确是个傻子。无论你是否觉得你需要行李，你都拿起了自我、你的能量、意图，你离开了熟悉的安全又受保护的河谷—属于你过去的理解。

因此，所有把自己想象为在其魔法人格上工作的实体也可以把他们自己想象为踏上了一条和很多很多其他人共同的旅程。在这一场朝圣之旅之中、你永远不是孤单的。肯定地，每一个实体在自己的选择和自己的进程范围之中是孤单的。然而，造物者之阳光的其他碎片和裂片正走在你旁边，祈祷来自相同的造物者之指引，被光与爱的伟大无止境的来源照耀，从相同的指引获得灵感。

所以，虽然在某种程度上、你是永无止境地孤单的，如果你能够对着你的情境的更大视野开放你的觉知，你就可以看到你在一个(特定)空间中和很多人一起行走，该空间因为每个足迹、每滴眼泪、每一声叹息、每个喜悦的片刻、每一个惊奇、惊讶、敬畏的时刻、每一个受苦与悲痛的中夜而变得神圣。

在这条旅程上、围绕着你事物是一个多层的、几乎无限的世界。当你移动感知的焦点时，你将选择聚焦于三百六十度探究的特定部分，对于一个完全有能力转身凝视任何方向的人，这是可能的。每一次、你改变寻求的焦点时，一些事物将被照亮，而许多其他事物将被扔到最暗的阴影中。

你将一直在对你似乎是昏暗的光中工作。你已经凝视着塔罗牌影像中的许多象征，包括太阳、月亮，月亮之灵的倾向、就是给太阳蒙上阴影并把太阳隐藏起来。那就是你们寻求的环境了。

你可能永远无法以真实魔法行家的技巧和技艺祈请原型或允许它们进入你的存在、充满你。你可能必须满足于以你自己所认为不完美的努力来祈请或成为原型。我们向你们保证，在形成意愿的过程中，在每个时刻，当你形成这样一个意愿去寻求、去服务太一无限造物者、提高你对太一无限造物者的挚爱，或去增强你对发展意志的热情以便于最大化你对造物者的服务，不管你的意愿的实际结果是什么，就魔法的意义，你都已经完成高度极化的工作了。

在你的心智中进行转换，将共识性实相的作为状态转换为时间/空间或形而上实相的存在状态。了解那些在物质界之中的东西仅仅是影子——也就是说，你的想法在形而上世界中变成活生生的、呼吸的客体、菁华、生灵。

形而上而言，你的意图是非常真实的，你随后的行动，就形而上而言，如同那些意图的影子。那些在共识实相可能看起来辉煌的事物在形而上的世界中几乎没有重量，而那些在物质世界中似乎只是一个影子的东西可能在形而上世界中拥有可观的重量，从而，令人惊奇地改变逻辑，也把你所有的野心都化为尘埃。

如果有任何物质性含义是跟在空间/时间中的真实行动有关系，请允许那情况立刻发生吧。释放它们，我的朋友，知晓你们的工作是想望为自己调音的水晶之工作。

因为你们每个人都是一位造物者。以一种特定的方式、你是造物者。你是一个乐器(器皿)。如同任何水晶一样，你拥有特定的特征。从形而上的方面而言，你在自己的架构的逻辑中用规则性被设定了。你的能量系统通过某种方式在这种不平衡中是平衡的，那就是你在此时的完美了。这是一种稳定的设置。

一个想望去调整水晶设置的人是一个想望去做魔法工作的人。你正在工作自己的意识结构、以便于改善你的调音或你作为一个善于接收的能量场的设置，很像一个善于接收的水晶收音机。

这个器皿先前曾使用该类比，把她自己比作那个能够接收一个广播电台的东西。当她尝试去为通灵调音时，她在调音的目标是：最高与最佳的信息来源；前提是她作为一个稳定的、有意识的实体能够接收到的(频率)。她在对她的器皿的水晶进行调音。当她尽其所能完成调音时，她有意识地将那种固定并结晶化该设置，接下来，她小心地选择接受者或她将来去通灵的通讯来源。

以一种较不正式、更加日常的方式，每一个人在所有时刻都在接收太一无限造物者的爱与光，当爱与光流过脉轮的能量系统时，每一个人都在一定程度上持续地转换它。

(磁带第一面结束)

随着造物者的爱与光移动进入皇冠脉轮(顶轮)的八度音阶的光芒，当它在紫罗兰光芒的位置离开你的能量系统之际，它已经受了必要的调整来穿越你的能量系统。如果你停歇在你的预定设置而不尝试调音你的器皿，那么你的信号，容我们说，将会是相应地未聚焦的、虚弱的。取决于在当下此刻、你已经完成的工作，在遇见你在当下看到的那些情境时，你的输出很可能跟你的预定设置有很大的不同。你可能已经以数

种不同的方式选择和太一无限造物者的能量一起工作，不是以这种方式锐化它，就是以那种方式使它扩散，如此等等。

如果你，作为一个水晶的存有，已经在你的人生中来到了一个点，在此，你在自己之内是相对宁静与满意的，那么你就很可能允许大量的太一无限造物者之光通过你的系统无扭曲地倾泻而下。

不满意和疑虑是一种干扰，它将十分有效地摧毁光之能量。因此，当你做功为了在你自己的皮肤之内在变得愈来愈舒适的时候，你不是自私的。你没有在自己身上花费太多的时间。相反地，你在通过清理自己的能量系统而工作，服务造物者和服务他人。做这项工作不是自私的，毋宁是对他人的服务。

在很多服务他人导向的实体的心智中、在能够为自己留出时间和注意力的方面，这是一个非常困难的纠结，而对于你保持清晰和有用的，以及成为一个灵性的器皿，这些时间和注意力的确是必需的。

虽然如此，你可能必须在你忙碌的一天的边缘周围拿出那份时间，一次五分钟。但我们向你们保证，如果你仔细地选择那些五分钟，如果你把自己灌注在那些五分钟(时段)之中，你将丰富地创造魔法。你将不会耗尽时间，因为就魔法上的意义而言，你可以在一个小空间中做很多事。

你正在尝试拿起你们的文化已经教导你是无价值的事物：你的想法、感觉、你的预感以及直觉，并从它们之中收集信息，该信息是你们的文化尚未尊重或赞赏的。在这样做的过程中，你正失去那些让一个跟心智打交道的人感觉舒适的工具。因为在进行魔法工作的过程中，或者在尝试创造一己的焦点好越来越多地成为有魔法的，你就在持续不断地移动、从头部移动到心，从思考移动到知晓。

知晓的机能是什么呢？名为S的实体在这个周末谈到两种能量之间的不同，一种能量是穿过脚底向上通过底部脉轮或红色光芒脉轮，上涌并从头顶流出的能量，另一种能量是被寻求所呼唤的能量，它因着你的渴望之原力、焦点、纯净度；而[在顶轮]通过智能无限的大门被拉下来。

名为S的实体注意到，那两种能量相遇的位置就是你们称为昆达里尼(kundalini)的巨大能量所在位置，昆达里尼运动的目标是去创造灵性的演化，它是以昆达里尼的比喻或标志而作为象征。那个昆达里尼在你内在停留位置就是你可以从这里十分稳定和信实地工作的位置。

那么，在准备好你自己以做魔法工作的过程中，尝试如这个器皿所说的，真正地变得谦卑与空无。每天检查你的脉轮系统，寻找扭曲，无论是过度激活或缺乏激活。当你找到它时，跟它坐在一起，凝视着它，邀请它，寻求去理解什么东西在这个特定议题上触发了你的注意。如果你能够在自己内在找到这种触发影响的泉水所起源的扭曲，移动到那个触发物的源头、并看看你能够做什么来挖出这份被埋藏的宝藏。藉由在这份礼物身上除去它周围的矿石，创造对于该钻石的赏识，这是你从你的苦难之中得到的钻石。看着它的纯净之美，在一次人生的催化剂的熔炉中、从惊人苦难的压力的体验而知晓。让你产生这种美丽、真理、

宝藏，这代价是怎样地昂贵呀！

如果你可以的话，每一天花时间在静默之中。我们并不关心你们进入静默的模式或在那个时间中做什么事情。你可以什么都不做。你可以有一个祈祷、观想的练习，或其他规律化或仪式化的方法以组织这样的时间，或者你可以简单地进行一次孤独的漫游，聆听鸟儿的鸣叫，凝视树木、灌木、草地之美。

无论你们如何组织这些时间，我们鼓励你们把自己投入一种每日的练习，这是太一无限造物者临在之练习，祂的声音只有在静默中才被听见。

最后，我们鼓励你们练习对造物者的识别。当你看见祂的时候知晓祂，无论祂是在你自己之内、大自然之内、他人之内，或单纯地在那瞬间本身之内。

我们为这个问题而感谢你们。一如既往，我们仅仅刮掉这个迷人又深入的话题之表面，但是我们感谢你们、为了这个和你们分享想法的机会。在我们离开这个器皿和团体之前，在此时，我们请问是否有一或两个后续询问？我们是 Q'uo。

S：在我看起来似乎一个先决条件…（听不见）

（该问题是关于在一个人着手开始并进行灵性化的时候，什么原型会对于祈请一个配偶的人际关系或灵性上的友谊关系有帮助）

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。关于如何着手处理调整一个人的非常个人性和私人性的练习、到和另一个重要另一半之间的人际关系，如这个器皿称为的一般配偶的人际关系迫切需要上，我们与其在解决你的这个问题的方面建议单一的原型，我们愿意说，一个在这次集会期间已经被反覆讨论过的特性是可以被聚焦为有帮助的。那个特性就是男性献殷勤或求爱的特性，这个特性会向赋能者(Potentiator)求爱，或者伸手触及那等待着该触及的(原型)。

无论何时，一个实体，无论是男性或女性，当它在任何时候考虑如何去着手处理和一个伙伴协商某种个人性的事情来作为一种祈祷者的生活或练炼或一种生活的规范，那个实体可以视自己为那个上前去献殷勤或去求爱的人物、而非控制或操纵的人物。

该伴侣拥有和(你)自己的一种动态关系，在其中有共通性的区域。那么，这样一个情况的魔力就在于发现那个共通性的区域，带着最大限度的一丝不苟来停留在里面，并创造一种灵性的练习，它会满足双方，尽管他们有许多不同之处。

这是一种具有挑战和微妙的协商。它正是协商，因为从开始这样一种讨论的立场移动到解决问题，或产生一个令人愉快的结果的显化，其中没有快速的路程。

对抗这样一个快乐结果的东西不仅仅是你和该其他自我之间的区别，还有在你的真实自我与你自己的[你知晓并能够无扭曲地分享的]那个部分之间的变量。若你越好地知晓你自己，你能够看到更多的你自己，包括你自己的那些这个器皿会称为较少被发展或更多属于阴影面的部分，在找到你们的共通性区域并尽可能地利用它而不会产生显著扭曲的方面，你就将会更加地成功。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

S：不了，那好极了。谢谢你们。

现在有另一个询问吗？我们是 Q'uo。

J：Q'uo，我有一个问题，它跟在原型中被清晰表述的灵性有关。可否从你们的角度评论灵性之家乡，它和身体、心智及其构成功学的区别是什么呢？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。在注视你的问题之际，我们有个非常棘手的情况，因为在此刻、对于在这个房间中的几个人，这个问题形成了他们的进程中的一个活跃部分。因此，我们必须在讨论中谨慎守卫着，我们为此致歉，但为了维持意志的自由，这是必须的。

在不冒犯自由意志的情况下，我们可以说的东西是：灵性允许在第三密度的内在层面和外在层面之间的旅行。就灵性在原型心智之内的功能方面，很难详细解说灵性的穿梭器如何发挥作用，因为如 Don 实体所称呼的[5]，它是通过 90 度相位转换而发挥作用，该相位转换把一个人从空间/时间带到时间/空间。

在地点上，甚至在从某种意义上的空间/时间和时间/空间之间的数量级上，有一种额外的次元上的改变。你从一个，容我们说，在空间/时间方面、从非常微观而有序的混乱移动到时间/空间中的一个较不明显有序、但远远较不混乱且非常巨大的情境中。你可以在身体中做那种转换而不用离开此生。在原型心智之内工作，你安全地做转换，并且始终如一地做转换。就是这个过程被用来创造幻觉和梦境的受造物。

当你触及原型心像的边缘时，那些信使就会回到你这里，它们通过灵性的穿梭器被呼唤进入显化，它们可能来自第一密度，诸如元素，或是来自第二密度，诸如你的图腾的信使，或者它们是那些来自许多密度的内在层面的实体，它们非常可能因为你的振动的光耀和你的渴望焦点而被呼唤到你寻求中的自我身边。

我们可否进一步地回答你，我的弟兄？

J：不了，谢谢你们。

现在有最后一个询问吗？我们是你们知晓的 Q'uo。

S：感谢你们，Q'uo。

我们是 Q'uo，我们同样感谢你们。我们感谢每一位。我们经常评论一个团体的美丽，但我们从未见过比这支舞更美丽的一道彩虹，这支非常复杂的生动舞蹈是由你们结合的和谐存有所组成。这是一项受祝福的工作、由于你们已经调和你们的能量，毫无保留地爱彼此，并且一起寻求。我们向你们保证，你们将会将那种祝福、增强的稳定性、和[当你们在欢庆中前进时获得的]那种友谊带在身边。我们也会这样做。这真是一段非常特别的时光。

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] 生命之树的图像是卡巴拉教派研究魔法人格的中心图形。你可以在这个网站上看到对它的一个陈述：
www.ucalgary.ca/~elsegal/Sefirot/Sefirot.html

[2] 圣经，以赛亚书，62:12：「人必称他们为圣民，为上主的赎民。」在旧约中对这个概念有几段其他的参考(文字)。

[3] Q'uo 指称的是威廉(William E. Butler)，他的作品包括《Apprenticed to Magic and Magic, Its Ritual, Power and Purpose》你可以在
www.amazon.com 上找到 W. E. Butler 的其他书籍。

[4] Plat：一个显示诸如街道、建筑区块的、实际或规划好的(特征)地图。(www.dictionary.com)

[5] Don Elkins 与 Carla 在 1970 年开创爱/光研究机构，他的研究启发了在网站 www.llresearch.org 和 www.bring4th.org 上的、全部的通灵作品和其他作品的最终档案库。

Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-3 篇：星象学初探

Copyright 2006 L/L Research
特别冥想
2006 年二月 7 日

来自 E 的问题：(Jim 朗读问题) 埃德加·凯西 (Edgar Cayce) 曾说，大多数的现代星象学家使用了错误的黄道十二宫 (zodiac)，他们应该使用一个基于「波斯历法」的十二宫。如 Cyril Fagan 和 Donald Bradley 所揭示的一样，恒星黄道 (sidereal zodiac) 是归因于恒星的岁差，而对恒星黄道的使用导致了要在天宫图中将行星顺时针旋转 24 度、或者在把它跟回归线黄道 (tropical zodiac) 进行比较时、一个宫的要向后退十分之八。例如，我的太阳宫在回归线黄道中是双鱼座，而在一个基于恒星黄道的天宫图中却退后进入宝瓶座。我相信我的太阳星座是宝瓶座。在一个本命星盘的星象和十二宫中，我同样相信使用 Fagan/Bradley 的恒星黄道来确定同样包括了我们的太阳和月亮的「星体」布局要比使用回归线黄道更加准确。你们能够确认这一点吗？

L/L <wbr>Research 星象学初探

(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，在祂的服务中，我们今天和造访你们。非常感谢你们在此刻邀请我们加入你们的寻求圈。感谢这礼物，即你们的呼唤和你们的振动之美。在此刻回应你们的问题则是一种大快乐。

我们请求在场的每一位、以及每一位可能阅读这些言语的人，请你们极大地珍视并尊重你们自己的分辨力。小心谨慎地分辨那些似乎跟你们共鸣的观点、和那些跟你们没有共鸣的观点。仅仅选取那些跟你们有共鸣的观点来工作。那么，我们就更能够放松并提供我们的观点，而不用担心我们可能会侵犯你们的自由意志。我们感谢你们在这方面的考虑。

关于名为 E 的实体询问的、涉及到使用恒星式占星学对比回归线占星学的问题，我们无法确定对选择某一解读会比另一种更好，关于我们无法确认这个偏好

的方面，我们会做出一些评论。

既然我们觉得该理解仅仅是一个对真理的粗略估计、而非精确的真理，因此我们谦卑地给出它们，我们的理解是：在研究组成一个人内在地形的地理影响时，使用恒星式和回归线星象图都是适当的。

这一个密度有两个面向。一个面向是相对固定的；一个面向是相对不固定的。研读星象学的阳性面是关于回归线星象图。它代表由于你出生进入第三密度存在的时机而固定到地球上的事物。

有另一个对星象学的使用产生影响的面向，就是该密度的阴性面向了。在这种星象学的焦点中，它的信息是非常地有帮助的，但它跟回归线星象图有区别，它包含更多未固化的、或灵魂驱动的人格面向，如果你愿意这么说。

因此，如果一个实体正在积极地研究自己的灵魂面向，在描述他自己所处的内在工作环境方面，他将相当有可能发现使用恒星式占星学要比使用回归线星象图更有帮助。

凝视着恒星式与回归线星象图之间的不同将为一个实体带来一个有趣的视野：关于自己的特性的各种各样的面向。恒星面向更多地描绘了该实体的灵魂面向，而另一方面，回归线星象图更多地描绘了一个人格或其实用的投生面向。

注视着这两种星象图之间的不同，这为该学生自己的人格带来一个尘世自我的观念：那个进入此生的自我，和那个将在此生结束后保留下来的自我，以及这两者的动态。

没有一个面向比另一个面向更高。我们想望清楚指出那点。这两个面向，可以说是，人格的十字形本质的垂直面向和水平面向。垂直的面向向下扎根于大地并在此生中持有特定的人格面向，人格之浮动或水平的面向，它永远不会完全因为投生而被固定下来，但是，它作为灵魂在此刻带入此生之中的更深入方面、在能量体之内休息。

在我们继续之前，我们可否用任何更完整的方式回答这个询问吗，我的弟兄？我们是 Q'uo。

E：不用了，Q'uo，学到那方面的信息真是太妙了，我现在还在反覆咀嚼它。

Jim：(朗读来自 E 的问题) 第二个问题是：「我相信在我们的本命(natal)星盘的各个星宫中的行星代表了我们的内在的或隐藏的灵魂模式之能量。你们可否确认这一点？我也相信在一个恒星式星盘的星宫中的本命行星可以比作在卷四中由 Ra 辨识的赋能者。我相信在我们的本命恒星星盘中、那些带有小小的闭合球体的行星面向代表了我们在此生中要去学习的课程，接着我相信我们的本命行星的经过会识别出功能性能量、Ra 把它称为我们的经验的催化剂、和我们选择的形意者。你们可否确认我在星象学的这些关系之中的信念？请提供任何你们觉得可能有帮助的评价。」

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们发现

我们无法确认你如此仔细地提出的对应性。我们发现它们是引发争论又有趣的。在这些假设之中有着肥沃的主题材料可供大量的思考，我们鼓励你在你的观察和尝试发现对应性的过程中前进。

无论如何，我们愿建议，尝试把星象学的信息和原型的功能或面向结合在一起，如果所做出的尝试是在一对一的基础上提出对应关系，这样的尝试是注定要失败的。

这原因是：每个实体都是无限造物者的一个独特表达。一个实体对一个原型建立的每个关系都经常是无意识地做出的，而几乎总是不会有任何致力于一个原型的坚定意图。一个实体进入的情境充满了可能性，当一个实体回应那些可能性，通过这样一个实体选择去使用的、无论什么途径，它是沿着一条线路移动，该线路认同那感觉或情绪、并允许那种感觉或情绪被爱与光的信息所充满，那进入原型的入口就成了一个物自体（thing in itself），或者、如这个器皿所称呼的物自身（ding an sich）。[1]

原注[1] ding an sich: 德文词组，意思是「物自身」。Carla 在大学中研究过的德国哲学家，好比康德，使用过这个短语。（参看哲学辞典，www.philosophypages.com）。

它并不依赖于一个人格或实体的情况，相反地，它依赖于一个瞬间的选择和态度。对于一个尽可能经常进入原型工作的实体，仔细地观察这些想法和伴随而来的情绪和感觉，这对于该实体是很好的。

当思想包含了热情、意愿、情绪或感觉的时候，我们对于这种能量的运送是含糊的、因为思想的颜色是一个非常复杂的主题，那么，它就成为一个候选者、帮助一个正在寻求更深入地知晓自己的人去这么做。没有这种色彩、感觉或情绪的运送过成，思想会在一个智力的层次上保持有兴趣和有价值，但是它不会被固定到一个载体上，那个载体将帮助整个寻求中的人更深入地进入它特有的、对自己的体验。

结果是，虽然在这个问题和 E 实体对它的寻求之内、有着很多兴味和潜能，我们会建议他最初建议的对应性是过分简单的。

在这方面，我们也会建议，如果叫做 E 的实体拓展这个类别的信息，即他进入的这种对应性的列表中，他可能在一些不同的表达路线上找到感兴趣的事物。我们会建议这个实体进一步检查一条路线：身体的器官和各个行星体之间表面上不相关的对应性。

在这个对应性的列表中完全可能有很多的细节是复杂的，叫做 E 的实体将会遇到一个微妙又有趣的模式，相比于这个实体已经发现的对应性，它会为这个实体创造一组更加令人满意的整体对应性。

在我们继续前进之前，在这个话题上有任何进一步的询问吗，我的弟兄？我们是 Q'uo。

E: 不了，我看见适合我的工作已经在我眼前。感谢你们的建议，比较身体的各个器官和行星。我将会追寻那条路线。

Jim:（朗读来自 E 的问题）第三个问题是：我相信月亮在一个恒星本命星图中的北节点和南节点分别认同了表达佛法(dharma)和业力(karma)的能量，它是可以在我们的生活中被体验到并可能被平衡的能量。你们可否确定这一点？请提供你们觉得可能有帮助的、任何其他的评论。

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，我的弟兄，再次地觉察了你的询问，同时，无法确定你最初的猜想。再次地，在凝视并感知你可能会发现的对应性类别的时候，我们会建议你保持很有耐心。

在这个询问中、你所在的那条道路，容我们说，是令人鼓舞的，相比你在前一个询问中进行的工作，我们相信你和这个对应性一起工作将更快地找到奖赏。然而，由于涉及灵魂的复杂性，关于你所称呼的佛法和业力，不可能将恒星的面向确定为进入有用的信息或资源的唯一面向。

我们会进一步建议，一旦你已经发现并确定什么是你确定的观点，释放这样的信息和猜测、以免变成完全照字面的方式，这是有帮助的。在所有的时候、记得星象学部分是科学、部分是艺术，这是有益的。当一个人确定宇宙的中心就是自我之际，它部分是检验那些数学关系、以及基于那些关系而建造的结构。

在我们向前进之前，请问名为 E 的实体在这个问题上是否有任何后续询问。

E: 没有了，Q'uo，现在没有。

Jim:（朗读来自 E 的问题）第四个问题是：我正在准备一场演讲，星象学中的原型，我相信它可以和使用塔罗牌的大阿卡那(arcana)牌进行原型的研究相比较，如在《一的法则》卷四中被概述的一样。我如何才能增强我的演讲、使它触及听众、让他们对使用星象学的原型来学习灵性成长和演化的技巧感兴趣呢？

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。在特定的意义上，我们间接地回答你的问题，也就是说，我们不想望和你讨论任何你的概念。然而，你询问如何改善你的演讲，我们发现你正处在一个有利位置以提高你的演讲功效，因为在你看事物的方式和你创造视觉化辅助(工具)的能力上，你是非常视觉化的，如同你告诉这个器皿的情况。

我们会建议在这种类型的一场演讲中，你的最大的挑战是让来自许多不同的地方的实体在他们自己的知识和理解的范围内、熟悉在讨论中被使用的基本的标志和图像，不仅仅是关于原型的讨论，关于星象学的星宫的讨论也是一样。

接下来，制作出清晰的、可辨别的并且多少有些简化的图形，并重复地使用它们，这样在你的演讲进行大概一半之前，在该讨论[那是你正在推动的]中的参与者们就已经认识你的图形了。接下来，每一次、它们再被看到的时候，该重复都会帮助你安置你正在提供的信息(给参与者)。

我们发现实体们同样会被(明确)目标所协助,或这个器皿会称为你必须提供的复印文稿。因此,如果你给出内容概要说明书,它同样会增强实体们跟上你的演讲的能力。那么,该说明书的第一页,就会是你在演讲中使用的简单或简化的图像。在每个图像的后面是关于该图像的信息页面,当一个实体复习信息以便于尝试安置它的时候,他就能在稍后的时间阅读这些页面。

在我们要求更多的问题之前,对于这个问题有后续询问吗?我们是 Q'uo。

E: 没有了,谢谢你们, Q'uo, 那是很好的建议。

Jim: (朗读来自 E 的问题) 问题五是: 我相信在各个行星的能量和我们的脉轮之间有对应性。例如, 土星的能量对应第一脉轮; 火星、第二脉轮; 太阳、第三脉轮; 金星、第四脉轮; 水星、第五脉轮; 月亮、第六脉轮; 木星、第七脉轮。你们可否确认这一点? 请提供你们觉得有帮助的任何评论。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo, 觉察了你的询问, 我的弟兄。再一次, 我们无法确认这些对应性。作为替代选项, 我们会建议根据检验每一个脉轮, 意思是识别出那个脉轮可用的八度音程能量; 这可能对你有帮助。也就是说, 例如在红色脉轮中, 有红色光芒和它自己的关系。在红色光芒中、有为橙色光芒铺垫的部分。在红色光芒中、有它和黄色、绿色、蓝色光芒以及靛蓝色光芒的关系。

对于每一个脉轮: 第一到第六, 都有一种完整的八度音程对应性, 这种对应性可以用来考虑在任何一个脉轮中更加微妙的工作面向。那些脉轮中、任何一个被提到的脉轮——也就是前六个脉轮, 不包括第七脉轮——都可能会被过度激活或阻塞。那种阻塞可能是简单的、或是复杂的。它可能涉及一个脉轮, 或者它可能跟两个或三个脉轮有连结。

对于大多数简单的工作而言, 思考一个脉轮和它基本的属性或它所关联的材料就足够了。对于更加微妙的工作, 当初始的阻塞和诸如之类的事物已经被检查了, 而那个实体在尝试去查看自我并帮助自我演化的过程中, 因为某些感觉、分析和推理的组合仍旧感到有更多的检查会是有帮助的, 那么, 去做更多微妙的工作并看看这些更加微妙的关系之中的一些感觉起来是什么样的, 这很可能是有帮助的。

偶尔, 有一种情况, 两个脉轮同时陷入一个很难被看见的动力关系中, 如果你愿意花时间, 也许是在每一天的尽头, 和自我坐下来并移动穿过当天的想法和感觉, 这是非常有帮助的。当你能够识别出、你希望去研究的一种特定感觉, 问问自己、它是否提醒你多于一个的活动中心(脉轮)。

也许它是在一个生存问题和道德问题之间的一个关系, 它会要嘛进入自我和其他自我之间的个人动态关系, 要嘛进入和一个家庭成员的人际关系上的法律或家庭的动态关系之中。这是一个简单的例子。

一个实体能够陷入到两个脉轮、甚至三个脉轮之间的动力学的方式几乎是无限的, 没有两个实体能够以相

同的方式进行工作, 不仅仅因为每个实体都是不一样的, 也因为撞击每一个实体的体验都是独特的。

我的弟兄, 我们给你的最后评论是: 不要因为我们对于你关于对应性的问题的一些负面回应而灰心。你正处在一条良好的研究轨道上头, 就形而上的努力意义而言, 对于星象学和摆脱了推理的束缚、对于原型的研究, 进入对于两者的动力关系的一种理解, 这是一条更好的轨道, 如我们说过的一样, 它一半位于这个主题的科学之中, 一半位于艺术之中。

当你考量神话及其众多的故事, 当你考量几乎所有的表现性艺术、音乐、文学的讲故事的特性时, 你可以很容易看到、这些故事和它们的影响在成为寓言或包含明显的道德课程的方面是相当丰富的。你可能发现这样的考量是有趣又有帮助的。

我的弟兄, 在我们回答更多的问题之前, 我们可否用任何进一步的方式来回答这个询问? 我们是 Q'uo。

E: 不了, 谢谢你们。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo。既然是那样, 我的弟兄, 在我们离开这个器皿之前, 有没有一个询问是你此刻想要问的?

E: 是的, Q'uo, 最后一个问题。相信太阳、月亮、行星的能量或振动的影响会影响一个地球上的存有, 在这方面、我是否正确? 你们能不能评论那弥漫于大气的能量?

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo, 很高兴来评论这个问题, 我的兄弟。众行星的能量是非常强有力的, 因它们绘制了特定的地貌, 这些地貌就如同一个人的内在地形的一张街道图或道路图。在一个实体出生的时刻、以及在出生前影响他的作用力会创造一个实体可以从这里移动到那里的道路的结构, 这种作用力同时有着固定的影响力和非固定的影响力, 而非固定的能量肯定是在出生前就有影响。

现在, 如果这个器皿希望从路易维耳市前往芝加哥, 她会查看地图并发现有一条大的州际公路连接这两座城市。她可能决定走上 65 号州际公路, 从路易维耳市向北到芝加哥。如果她决定走那条道路, 对于那条道路的维修情况和在你旅行前往芝加哥的时候、在那条道路上会被经历的问题就会撞击那个旅程。

如果这个器皿决定她不想要直接到达芝加哥, 她会发现其地图拓展到这个星球上的所有道路了。她可以选择去欧洲, 接着去亚洲, 接着绕道去西伯利亚、俄罗斯和阿拉斯加, 取道进入加拿大, 向下进入北美洲, 接着到达芝加哥。那也是一条路线, 而查看一个实体涉及星象学以及如此等等的信息来做出一个基于知识的猜测, 是否一个实体将会为某一个课程选择一条州际公路和一条非常笔直的路线, 或者一个实体将会选择一条迂回的路线或一条异常绕远路的路线, 而这条路线最终仍然有能力将一个实体送到他的渴望所假定的地方, 这是有趣的。

也许通过这个例子可以看见, 星象学的用途有一大部分是凝视一个人的渴望和注视一个人对意志的使用。什么是最有效、最有技巧的方式来着手选择一个人的

目标呢？一旦那些目标和抱负被自我确定下来、并且被承认为自我感觉热情的事物和自我想望以她全部的心、全部的灵魂、全部的心智、全部的气力来寻求的事物，接下来，在这些关于自我的信息之光中，询问什么是寻求这样一个目标的最有技巧的方式，这是有兴味的。

我们会强调来自恒星、行星和星象图的其他方面对自我产生的影响力是清晰的，而同时它是在无需放弃一个人的自由意志的情况下被给予的。在一个完整的程度上、一个人保留了他的自由意志。一个人可以选择去忽视他的星体的影响力。

就我们谦卑的意见，和一个人的行星影响力一起合作是很好的。

每一个进入此生的实体，关于其出生的时刻，还有受孕的时刻、该实体进入胎儿或婴儿的时刻，它所做出的这些选择是可以思考的有趣(时)点。

它们并不意味着自由意志是受限的。它们指出各种强项、缺点，和内在风景的大致地形。当一个人凝视着自我、其目的地、人生的各种目标，它的心、它的渴望以及它的意志的时候，对一个人的优点和局限可能是什么有个相当正确的观念，这总是有帮助的。

在这方面，知晓那科学和艺术、事实与神话、理性和灵感的结合体是很好的；它内建于星象学、考古学、原型的研究之中，的确，内建于一个人可以检查自己的、几乎所有的方式之中。

我的弟兄，我们为所有这些问题而感谢你。考虑它们是十分有趣的，我们非常享受这个对话。

我们想望能够和你分享更加正面指向的信息，但我们希望在对这些初始的假设中的进行清理的过程中，我们为你清理了道路、以便于你对于面前的主题再度进行思考，这的确是个十分有雄心的主题。

我们祝愿你好运气和好收获，因为你真的是一个把拼图碎片拼在一起的人。

E: 谢谢你们，Q'uo。

我们感谢你，我的弟兄。此时，我们在太一无限造物者的爱与光中，在祂的思维和显化中离开这个器皿和团体，如我们发现你们时一样。我们是你们知晓的Q'uo。

Adonai。Adonai。
Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-4 篇: 关注自我与服务他人

\
Copyright 2012 L/L Research
特别冥想
2002 年六月 14 日

(编注：本文先前曾刊载在 L/L 中文选集 15，这是重新校对过的版本)

发问者：我在很多的时间都在坦率地流露爱这方面感觉到困难。我对我内在的爱创造了什么阻碍物呢？我在什么地方或我如何妨碍了无限能量到达我的心轮？我能够做什么来更多地爱我的家庭并接纳我的家庭呢？是否有任何事情是我能够做的以便于我可以将治愈带到这个家庭需要的地方，尤其是我的父亲？看起来我在涉及橙色光芒的方面被卡得蛮严重的，我一直将我的焦点放在自己身上。我能够做什么来充分地完成自己的种种过程好让我可以将焦点放在外部并实际地工作去服务他人？

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在祂的服务中，我们来到你们中间。你们为我们创造了这个通过这个器皿与你们进行沟通交流的机会，我们为此感谢你们。加入你们的冥想这真的是一种极大的祝福，我们感谢你们每一位将生活中的关注放在一边以便于形成一个寻求的圈子。当我们加入你们的行星的范围的内在层面的时候，能够分享你们每一位的振动的美丽并能够在我们希望去服务的时候进行服务，这对我们是一种极大的祝福。因为被要求在诸如爱及爱的增长之类的主题上发言就是我们所希望提供的服务，因此我们对这个机会表达一种感激的谢意，我们很高兴与你们分享我们谦卑的想法，我们一如既往地请你们每一位从我们所提供的那些想法中选择看起来有效用的想法并毫不犹豫地将其余的想法扔掉。

当我们来到爱的主题时，我们发现，你们的夜空中有多少颗星星，就有一样多的方式来处理这个主题，然而，每一颗星星的能量的核心都位于单一伟大的原初思维之中，就是那个原初思维创造了一切万有。G 实体分享的不适与紧张的表达、对于那些居住在你们的星球上的人们是很常见的一种表达。

一个反讽的事实：一个实体在从行星的梦境觉醒之前，他的心智就形而上的意义而言，非常有效地沉睡，因此，由于察觉并充分地意识到一个人周围的情况而产生的不适就被共识实相的梦境消音了。

反之，当觉醒发生的时候，该实体明显地发现，共识实相实际上是一个具有俗丽外表的幻象，只有非常少的实际内容，在此之前的舒适睡眠变成一种太过敏感的觉察，于是看见表面上的裂缝横亘在形而上意义的真相与日常生活的杂务、责任、[容我们说]身处人类状况中的荣耀之间。

在过去该实体可以不发问，就只简单地服从那些建议，关于什么东西是有价值的、什么东西是没有价值的、什么是好的、什么是不好的。相较而言，当一个人的觉醒发生的时候，他会开始觉察到他的痛苦状态，以及识别他的本性、目标、服务与前方道路上的困难。

生活在目光的凝视下展开，日子被那缺乏真实意义和活力能量的事物所填满。

在这种情况下有一种希望、一种呼唤，那即是爱的呼唤。

因为爱不仅仅在该存有的内在呼唤，它也从那个存有的周围呼唤并从她身上散发出来。有一种希望：经由

自我的行动不断倍增外在世界中现存的爱，接着该灵魂开始想知道，是否它将会穿过那条蜿蜒的道路的所有曲折和变化而找到那条表面上神秘的道路，那条道路在当一个人沉睡时看起来是如此地笔直，而现在却通向一个越来越错综复杂且表面上混乱的转弯、盘绕、死胡同的模式。

有很多灵魂独自坐在这条蜿蜒的道路的路边的一块石头上，感觉到如沙漠一样的干旱，他们渴望陪伴，他们渴慕真实的目标。这就是一个人处于沙漠的感觉了：在干旱时期中逐渐醒来并找到他的方位。经常看起来，似乎这条路真的会永远这样继续下去、而无法从每一天的景色的细枝末节或心对于更大、更丰富的环境之渴望中解脱出来。

我们在今晚带来了一条简单的信息来到这个团体，这条信息就是，这个干旱的、贫瘠、困难和不适的经验就如同自我和世界的外壳或果壳一样，这个世界充满了活力，它被实质、意义所塞满、填满，它遍布着服务于自我、服务、造物者、自我周围的世界的机会。然而，那如此开放且如此警觉的眼睛怎么会在这巨大的经验的沙漠之中错过丰盛和舒适的绿洲呢？

我们愿和你们每位一起，在时间和心智中向后退，回到一个在出生前、进入[这个你们称之为]第三密度的幻象之前的位置。你们每个人都经历过一个有规划、并且虔诚又深思熟虑地选择人际关系的过程，它将在产生催化剂的模式上起作用，那些催化剂的模式将会让自我用非常精确且故意的方式从事于特定的、和爱有关的关键性课程，学习如何去爱、学习如何接受别人的爱、学习如何进行真实的服务以及学习如何接受别人向你提供的服务。在那种非常支持性的指导和计划的环境中休息，凝视着前方的投生，容我们说，你们每个人都感到相当有信心、你们在即将到来的人生中不会忘记你的目的、梦想、你的目标以及你对于学习和服务的渴望。从遗忘的面纱之外的视角看，即将到来的投生真的看起来就好像将是令人愉快的、而且是实在太短暂的一次体验。如这个器皿已经表述过的，每个人都认为这次投生将是有趣的。接下来，那种视角在完全进入第三密度的匆忙中，在开始吸入和呼出的匆忙中，在体验肉体载具的局限性之匆忙中被丢失了，你的肉体载具必须被喂养和穿衣服、在睡眠和休息中被安慰以便于它可以存活下来，更不用说进行服务了。

G 实体想知道，为什么在此刻他大部分的想法和关注都围绕着自我和人际关系。然而，我们要说：在每一个实体的人生体验中，有一种持续不断和永不停息的对自我的本性以及在一个人周围的[那些在先前已经被如此小心谨慎地选择的]人际关系进行探究的需要。

在每一次的人生体验中，无论先前对这次体验将会是怎样令人愉快的期待是怎样的，该幻象本身会创造一种极其有效的被经验的海洋完全淹没的感觉。波浪一波高过一波，在表面上经常是没有韵律或没有理由的，而当一个人被冲到了这个群岛中的一个海滩上的时候，那个海滩很可能是由混乱和未被回答的问题所创造的。我们仅仅能够向你们每一位建议：这恰恰就是在投生前，你渴望去待的位置了。小心谨慎地、勤奋好学地，带着对自我的极大的爱与慈悲，你们每个人都计划了这次进入表面上的疯狂与混乱之降落。不是去惩罚你自己，而是去给你自己在身体、心智中迷失的机会，沉浸在这个(人生)拼图中、完全地易受伤

害、完全地盲目，这个拼图是永远无法被完全解决的，而且它不断在转圈圈，如此一旦拼图用一种方式被解决了，拼图的碎片会被抛到空中并落下来形成一个新的模式、一个新的迷宫、一个新的拼图以便于人生的课程可以被再一次查看，接着再一次，然后又再一次。再一次，不是惩罚而是提供一个持续性的课堂，在其中，自我开始知晓自我，开始知晓自我的理智(mind)和心(heart)，在那条爱与光的蜿蜒道路上进入一种新的平衡并终于开始精炼自我。

因为对于平衡的需要，这是在投生前你已经做出的判断，恰恰就是这些课程与这些人际关系将给予灵魂一个丰富的、各色各样的(精神)食粮，这些食粮即是要去做出选择、解决各种谜题以及打开那些内在被选择的大门的关键。

对于那个导致了理智过多的关注并导致心在自我的那些棘手的问题中休息的情境，G 实体担心在那个情境之中有一种自私，然而，我们会说，这种担心恰恰就是需要出现在年轻个体的头脑中的那种担心了，的确，这个发现自我核心的过程会以一种周期性的方式在整个投生过程中有规律地重复出现。

(期待)它被完成是毫无意义的，那是一个空洞而肤浅的希望，那个希望与内在的灵魂无关。没有一种课程可以让一个人可以学习，接着结束了。毋宁说，因为只要这次的人生持续下去，就会有一种机会将一个人自己放置在[这个器皿所称的]精炼的火焰中，允许灵魂一次又一次地在人生的蒸馏室中被蒸馏，这样每一次循环经过了一轮的催化剂、经验、学习之后，灵魂就会更多地为它自己所知晓，可以更多地为显意识的心智所使用，一个人就会对于喜悦和悲伤更加的开放与无惧，更加地不去防卫，在苦难之中更加的舒适，在快乐时光中也是一样。

在这种经验的循环之中，在自我的最中心之处存在着爱的原初思维，它和从夜空的每一颗星辰中闪耀出来的爱是相同的。

每一个在肉身之中的灵魂也是一颗星星。每一个在混淆的海洋中将要淹死的人也是一位大师。然而，目标不是去忆起大师身份，同时开始感觉到没有必要去理解。

这座混淆的海洋的目标是去推动注意力最终从对逻辑、心智、智力的知见之信赖，进入心中，并最终释放对生命经验有任何特定意义的需要，以及创造那种无惧的能量状态，最终能够说：「我知道我不理解，然而，我知道我生活在一个完全有意义的世界中。我知道我不理解那个计划，然而我毫不怀疑地知道有一个计划。我知道我永远无法理解我正在做什么事情，但是我已经了解我不会犯错。」

然后，内在的灵魂终于自由地踏出[这个器皿所称的]信心之飞跃，在那个位置，从形而上的方式来看生命的意义和道理仅仅是当跃入半空之中的时候才会开始出现。(这个灵魂)抛弃了对道理和逻辑上整齐利落的需求，转而支持对那在半空中出现支撑点的完全信任。

也许你们每个人都看过郊狼追逐着走鹃冲入半空中的卡通片。最后，郊狼往下看并意识到它已经跑到悬崖外面了，一旦它意识到自己仅仅在空中奔跑，它就会

像一个石头一样地掉下去并砸入下方的地面上。这就是人类的情况了，然而，当内在的灵性有可能不再向下看的时候，每个人都将发现半空中是一个非常坚实的支撑物。在你们的神圣著作中是这样写的：在加利利海的黑暗夜晚中，名为耶稣的实体在水上行走，当那些在一艘小船中的人们看到这个实体在水上行走时，在小船中的一个人动身加入他挚爱的老师，他同样在水上行走，一直到他意会到这就是他正在做的事情的时候，当显意识接管的时候，信心丢失了，耶稣实体不得不伸出他的手，当他们的手相遇的时候，叫做彼得的实体再一次能够驾驭水，于是能够安全地返回到他的小船。

日常生活非常像这艘小小的渔船。显意识心智清楚地知道需要什么东西。一种支撑物是需要的，这样一个人就不会淹死了，然而，对于内在的灵魂，在水面上行走或确实地进入水中、在水里呼吸就好像它就是空气一样，这是完全有可能的。因为内在的灵魂是永恒的一个居民，它不被那些看起来会限制人类身体的事物所限制，而你们每个人现在都是从人体的内在体验生命。对于外部的心智，一切事物都是这样或那样的细节，对于内在的灵性，它是统一的体验。水流入空气中，流入石头中，流入火焰中。一切事物都在质变和改变，又用一种有节奏且音乐性的方式保持和谐与连接。有一种和谐和一种舞蹈隐藏在每一天的生活的皱褶之中。

叫做 Jim 的实体假定他正操纵着大型机械割草，而在形而上的意义上，这个实体正在将他能量的存在融入那些草、灌木、树木、微风的自然灵，整个正散发着他的能量、草的能量以及空气的能量的气味芬芳，所有这些能量混合在一起创造出了一种爱与喜悦的模式，那些自然灵与他的能量就是用这样一种方式一同舞蹈。G 实体已经体验过大型机械叉车、笨重的箱子、负载，它们无止境地被称为仓库的事物中来回移动，然而，在实相中，这个实体也在舞蹈，和木头、灰尘、空气、光一同跳舞，以一种和谐、有爱而喜悦的方式，氛围被永远的改变了。因为在形而上的世界中没有边界，那些从外向内看似非常卑微且非常平常的事物、实际上单纯地就是一种爱的方式，一种分享自我的方式。因此，没有一种工作比另一种工作更好；也没有一种服务比另一种服务更适当，然而，毋宁说，仅仅在那一个当下，在其中所有被需要的事物都在那儿，所有需要你的实体都可被你接触并通过你的存在受到祝福。

一个人如何找到这个内在的存有？肯定会有一些时期，在这期间，该实体几乎被对自己的关心所淹没，这是合适的。这个实体之前曾经谈到临界质量的概念，这就仿佛在逐渐觉醒的存有中，临界质量的时间来临了，在那时，过去的事物必须被放在一边，即将发生的事物必须被拿起来，G 实体此刻正在体验的就是这样一个季节，的确，每一个在场的人碰巧也在学习经验的周期中经验一个(临界)点，在这里一个人得放掉旧的事物，同时不情愿地或满腔热情地拥抱那似乎非常新颖的事物。这样的时刻是一个人必须进入内在的时刻，对于一个希望去服务他人的人，这也许是更加适合的，然而，也许我们可以给你们电灯泡的模型，电灯泡给他人带来光明仅仅因为它被适当地与能量来源连接起来，并用这样一种照明设备的灯丝被启动的方式将能源展现出来。一个实体并非单纯地旨在

服务他人。有一种服务的内在回路，这是完全合适的，这个回路不仅仅需要被创造，它同样需要被维护，这样内在自我的灯丝是完整的、完美的、没有阻塞的，它就可以凭借太一无限造物者的爱与光而发光。无论多少能量从这样一盏灯中被展现并散发出来，灯本身需要保持足够的能量、这样它才能继续作为一盏灯而服务。容我们说，这个内在力量的回路是被一个看到自我内在的价值并承认它是真正值得的事物的自我所喂养。每一个人都能够看到为自我保留一些能量是完全合适的吗？这个器皿经常谈到对能量成为透明的…

(录音带换面)

…然而一直到这个器皿适当地被授予力量之前，它无法成为一个灯塔，它无法履行那些它已经打算进行的服务，而这个器皿就是为了履行那些服务而呼吸的。

在所有的场所和情境中，那位于内在的爱全时间地等待着。永远不会有一个时刻、这种爱不在自我的心中安静地歇息并炙热地发光。造物者的爱居住在心之中，正是在自我的担心中，自我经常会引领一个人离开与自我的连接，向外寻求其他地方的光和指导来源，因此我们提供一个建议完成这个讯息的开始部分，那个建议就是，对于每一个实体，通过对静默的使用和在信任中休息，有一个非常适宜的进入自我的方式。它是如释放呼吸与抗争的能量一样简单的事情，因此，深深地吸入和呼出，它不是紧张的呼吸，而是对空气中为身体和灵性充能的赋予生命的养分渴求的呼吸。吸入平静并呼出紧张，吸入光并呼出疲倦，这是可能的。这种内在工作的关键一直是静默。我们会鼓励 G 实体对那一直以无限的供给从万物源头流出的无限爱与光进行深呼吸。你们有对爱的渴望，而爱早已在场。你们有对服务的渴望，然而藉由存在之美，每个人早已服务。

此刻，我们要将这个通讯转移到 Jim 实体，以便于 G 实体可以询问他在此刻想望提出的任何进一步的问题。我们感谢这个器皿的服务，我们在爱与光中离开这个器皿并在此刻转移这个通讯。我们是你们知晓的 Q'uo。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，再一次、通过这个器皿在爱与光中向各位致意。在此刻，我们很荣幸给出自己。我们尝试回答 G 实体可能向我们提出的、任何进一步的较简短询问。现在有另一个询问吗？

G：是的，有一个询问。现在，我已经有数年时间感到难以忍受的疲倦。在某些日子，我简直可以感到我的生命原力从我身上被吸走了，我无法找到那种生命力，我最近已经开始怀疑这是一种被称为念珠菌病的感染。你们能够告诉我这种疲倦的原因，或者告诉我一种我可以用来让我自己从这种情况中缓解的方法、和一些我可以找到那种内在的生命能的方法。

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。在不侵犯自由意志的情况下我们发现有些信息是我们可以分享的，然而，有一种冒犯的边界是我们必须服从的，因为在这里有催化剂，它对于你此刻的灵性成长是有助处的。

自我站在一个突出的峭壁上让自己做好准备进行一次信心的飞跃进入你的命运之中，这样的视角就是你处理的基本情况。有种对于那等待着你的冒险的渴望与期待，因为你在这次投生前已经为这辈子创造的模式就是灵魂的命运了，而你感觉到这种模式现在做好准备，在你面前展开成为标志物、路标、伟大的工作之开端。当一个人考虑灵性上的悖论本质时，这种期待和疲倦的双重感觉就不会那么令人吃惊了。当一个人预先知道有一个伟大的工作要去完成，如果用日常生活以及这个密度的幻象的眼睛去看这个工作，并将前方的工作的额度转变为普通的术语，这会让一个人感觉到一种巨大的负担和一种压在灵魂上的极大重量，而这种负担会在肉体载体、情绪载体、心智载体中将自身表达出来，在灵性载体上同样会用一种较小的程度表达出来。

如果你选择去将你存在的内部的这种能量配置视为这个或那个疾病，并决定你应该治疗疾病，甚至是从一个浅薄的意义上治疗疾病，同时包括对治疗的其他诠释与应用的层次，那么，这样做是好的，利用各种你可以获得的治疗手段来作为通过你的载体的完整能量流清理出一条路径的方式。

因此，这种特殊的催化剂可以在先前提过的任何层次或所有层次上、被利用来提高对你的需要的个人理解，该需要即是做出一个选择，进行一次飞跃，开始一场旅程，用各种对你可能的方式进行服务，学会你要去学习的東西，给予并接受你感觉到在你存在的里内等待着被释放的爱。这是一个你可以在各种层次上做出的选择，它是你开始一个伟大工作的钥匙。

有进一步的询问吗，我的弟兄？

G：是的，我有很多重复发生在校园中的梦境，梦见忘记了家庭作业，没有去上课，错过了截止日期…同样也梦见我在学校乐团中练习、而我在演奏基本的歌曲上遇到困难。你们能否给予我任何洞见，关于这些梦境正在尝试告诉我什么事情？我错失了什么东西？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们将再一次对你引用我们之前的答覆的开头部分，在其中，我们建议这是一个视角的问题。在这个情况中的该视角即是，在过去，你对各种各样的机会和挑战已经做出的回应，你对自己的观点以及你是如何感觉的而这些机会和挑战在这个幻象中同样在你自己的灵性旅程上对你自己的成长是有意义的。这样一个视角可以被增强，藉由将自己视为造物者，视为一个共同造物者参与你在此生中所有体验的事物。

有进一步的询问吗，我的弟兄？

G：是的，依照一个灵性局外人的定义，我是一个流浪者。我想知道你能否回答我，我的灵是否原生于这个行星？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄，在这个例子中我们可以回应，我们认为你属于另一个行星的起源、属于另一个密度的起源，的确，你就是被这个团体称之为流浪者的实体，你在这个星球上有一个要去完成的任务，你现在正在寻找那个任务的本质与核心。

有进一步的询问吗，我的弟兄？

G：是的，我现在有相当长的一段时间没有体验和一个女性之间有爱的人际关系，我想知道是否我，我不知道，注定要有一次这样的关系，而她…会在哪里呢，那个人在哪里呢，是否有这样一件事在等着我？我将会体验类似那样的事情吗？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。啊哈，这个家伙想在主菜之前吃甜点。在你真的找到这个在你的旅程上的友伴之前，我的兄弟，在你面前有大量的工作，因为那些具备流浪者属性的人经常会在一段特定的时间中非常孤独，在这段时间中他们会发现他们希望在其上旅行的旅程和道路的核心。当双脚坚定地踏上这条道路的时候，那么，也许有一天，你将会注意到另一双脚亲密地走在你身边。

有另一个询问吗，我的弟兄。

G：是的，如果你需要一个描述，我将给你描述，但是我相信你能够从某种意义上读取我的心智。六月 11 日的晚上，凌晨两点，我经历的是什么呢？

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。我们通常不倾向于对没有被说出来的事物发言，然而，在这个情况中，我们可以清楚地建议，这是一个指示器，一个启蒙的经验，在即将到来的日子里，它将会在生命模式中进一步地重复和排列。

有另一个询问吗，我的弟兄？

G：感谢你们给予我所有这些机会，好提出我的问题。当我能够去冥想的时候，我不是非常疲倦的时候，我觉得自己仿佛位于我的脑袋的一边或者我的能量不知怎么地被扭曲了。我是歪曲的，我被扭曲了。你们可否向我提供某种解释，关于正在发生什么事情？这是什么东西？

我是 Q'uo，觉察你的问题，我的弟兄。当你内在的敏感性对于在你内在正在产生的形而上经验变得更加敏感时，这些内在感官将开始察觉到这些更精细的能量穿越你的脉轮系统是流动或阻塞的。的确，当你感觉到自己扭曲朝一个方向或另一个方向时，这是一种对在你的形而上或时间/空间中的存在之中、能量目前是如何配置的一种相当准确的感知。

这些能量是那些在你寻求你的旅程的中心之际、你现在开始与之工作的能量。平衡它们的机会将在每一天的日常活动中来到你身上，因为你被给予机会来表达对[唤醒了这些配置的]催化剂的各种层次的回应。因此，我们推荐你保持耐心并坚持不懈，每天工作那些被赐与你的东西。

有最后一个询问吗，我的弟兄？

G：在我母亲的…如果这个问题不会太长以致于无法回答的话…在我的家族、我母亲那一边有一场盛大的家庭聚会，我母亲不和她的六个兄弟姐妹说话，我已经努力去寻找各种弥补关系的方式、却没有完成那个工作。我知道，我猜想任何事物都是可以治愈的，可能性是无限的，但是治愈能够在那个家庭中在那种情况中发生，你们觉得这是有可能的吗，如果是这样的话，我能做什么吗？

我是 Q'uo，觉察你的询问，我的弟兄。的确，总会有疗愈的机会，然而在这个情况中，那些涉及失去爱并寻求爱的许多人、缺少这样做的渴望，对于这些和你密切相关的一些人，也许仍然需要有一个进行内在反思的时间，甚至是在潜意识层面上的沉思，在这个过程中，你的部分可以单纯地如你所是地提供自己，在每一刻之中保持自发性，让你感觉到的爱与供奉来指引你，而不执着于任何特定的结果。换句话说，尽你所能地照耀你的爱之光并让它所产生的结果如其所是。在其自身的平衡中、它是完美的，尽管在其显化中，它是神秘的。

此刻，我们感谢在场的每一位，为了你们做出那些必要的牺牲来加入这个寻求圈，也为了你们邀请我们加入到你们今天的寻求过程。

此刻每一个朝圣的真理寻求者走在那条落满灰尘的道路上，在伟大的选择密度中旅行；我们一直对于加入你们至为感激。我们提醒各位我们只是你们的兄弟姐妹，我们在这条相同的道路上也许寻求得远一点，我们做为过来人已经历过你们现在经历的事物并希望对你们有所服务而向你们提供我们的观点。

请拿走我们的言语和想法中那些对你展现出真理的部分，并将所有其他没有对你展现出那种真理的内容都丢掉，因为我们不愿意成为你们道路上的绊脚石。请了悟到你们走的每一步都被完美地计划了，如果它不是在这个经验层次上被计划，那么它就是在投胎前的层次上被计划的，在投生前的层次上预期到极大的经验范围，它就是在这个幻象中、你的体验了，你的内在拥有以一种成功的处理程序来面对每一个催化剂以及将那些课程混合为你的生命经验的宏伟织锦的能力。请知晓有一些无形的实体正与你们一起前进并帮助、指引、教导你们。最后我们推荐每一位每天为所有的经验对太一造物者献上赞美与感恩，无论那经验是被理解的、令人困惑或令人心烦意乱的。因为一切事物都是学习爱之心的一个伟大机会。

我们是你们知晓的 Q'uo。此刻，我们将离开这个器皿和这个团体。我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们每一位。

Adonai，我的朋友们。Adonai。

Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-5 篇：人格类型

Copyright 2006 L/L Research
特别冥想
2006 年二月 6 日

来自 E 的问题：（Jim 朗读 E 的问题）「卡尔·荣格出版于 1929 年的书《人格类型》以及随后的凯瑟琳·布里格斯和伊莎贝尔·布里格斯开发的迈尔斯-布里格斯个性类型测量（MBT Indicator?），分为内向型或外向型、感知型或直觉型（iNtuition）[1]、思考型或感知型，判断型或察觉型等个性偏好被用于描述十六种不同的人格类型。我相信十六种 MBTI 人格类型是 Q'uo 在之前的冥想中提及的人格外壳。你们能确认这一点吗？在这个议题上、你们可以提供任何你们觉得可能会有帮助的评论吗？」

（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致意，在祂的服务中、我们今天来到你们中间。

我们感谢叫做 E 的实体呼叫这个寻求的圈子在一起。能加入到这个圈子是一种荣幸。我们感谢你们，为了你们的存在之美，以及你们花费的能量和意志以创造这种时刻，在此，一个寻求圈子可以被呼唤。能和你们谈话是我们的荣幸。我们将尝试去尽其所能地和你们分享我们的意见。

一如既往，请了解我们非常希望你们在聆听我们所说的内容的过程中，使用你们最大的分辨力。请和任何对你们可能有吸引力的想法一同工作，但是如果在你们的心智中、对我们所提供的观点有任何问题，那么我们会建议你们毫不犹豫地把它放在一边。因为去跟随任何一个权威对你都是不明智的。相反地，跟随自己的分辨力的共鸣，去挑选那些看起来对你们有益的事物，丢掉其他看起来无益的东西。我们感谢你们在这方面的考虑。它将允许我们自由地发言而不用担心我们会侵犯你们的自由意志或妨碍你们的进程。

「人格外壳」这个词语，就我们所知，是我们鼓励这个器皿使用的一个词语，却从未仔细地尝试去精确地定义一个人格外壳可能包含怎样的内容。我们推断你要求的目标在于对人格外壳这个术语发现更多，尤其是当人格外壳可能类似于十六种人格特性的组合；而这些特性是迈尔斯-布里格斯测试所提供的、十六种描述各种各样的人格类型的方式。

我们可以说在人格外壳这个词语和一般概念的 MBTI 测试之间有一种粗略的对应性。的确，你们的任何一个测试，旨在区别实体们处理信息并做出决定的不同类比的方式，都可以达到对人格外壳的一项检查进行粗略的命名目的。然而，这仅仅就是一种粗略的对应性，因为一个人格外壳是一个实体的完整结构，而测试所检查的对象是一个人格中看起来有助于测量的特定方面。

当我们使用「人格外壳」这个词语时，尝试对人格外壳进行测量不是我们对那个词语的使用中所呈现的内容。对于我们，人格外壳这个术语是表明从你无限的或永恒的灵魂或灵性的 360 度全方位之中被选取出来的某些项目的松散集合。

你们已经通过许多次转世、经历过许多事情。你已经在生命经验上和一长串的列表上[包括完成得很好的行为、以及在投生结束之后你反思了并决定在未来的投生中重新体验的行为]获得增长。这些经验与行为就组成了我们之前称为的装满礼物和局限的小旅行箱的全部内容，它们就是你已经选择作为在此生中、你穿在人格上头的衣服了。

迈尔斯-布里格斯测试查看一个人格之特征的方式，在一小段时间中、替接受这样一个测试的实体提供钥匙来确定大量与坚实的信息，如叫做 E 的实体说过的，这可以被视为是极其有帮助的。

这不是当我们凝视一个实体的人格外壳时、我们看到的视野，因为如我们说过的，我们不以相同的方式来测量。我们检查每一个实体的表面心智、并在我们被

允许的以及我们能够到达的程度上深入那个心智。有两个分开的限定条件，首先，一些实体拥有受到极端控制的心智，他们已经花了特定额度的时间来守卫其能量场的区域，该区域是那个存有的意识或思想所创造的。

在你们人群中、大多数实体在他们的想法及其人格结构的方面，都是没有被良好防卫的，因此他们对于组成你们的能量样式的[诸如我们看得到或感觉的]各种各样的能量混合物之质量是相当透明的。你可能就颜色或形状的方面看到这一点，我们当然看见了。

我们不必去分析或思考我们所看到的事物，因为我们习惯以这种方式将能量视为纯粹的振动，因此，以这种方式查看你对我们是第二天性，反之，进入你们的语言并在你们的心智中找到特定的信息，这对我们是比较困难的。

我们凝视这个问题来寻找那些我们可以进一步和你们谈论的项目，在考虑这个问题[什么是人格外壳]的时候，它们可能成为你们的一个资源。我们相信已经表达了人格外壳的概念，如我们使用那个术语一样，人格外壳不仅仅是一套诸如获取信息和处理信息的偏好和方式之类的人格特性，它也包含了那些难以对一个心智归类的项目，好比我们发现这个器皿拥有这样的心智。她并不了解你会如何表示或分类各种限制、特定的局限放置，如此等等。局限的放置在人格外壳中拥有一个特别的利基。

在此刻，你们处于肉身中、有许多人已经在他们身上放置特定的阻塞或局限，使他们避免沿着一条极端的道路通向一个并不被魂或灵所渴望的终点。这种局限的一个例子就是这个器皿、她一生虚弱和脆弱的健康状况的动力关系。这个器皿小心谨慎地在投生之前就其人格外壳中放置了一种局限，在任何时候、只要这个器皿基于她自己的自由意志选择进入一种身体活动到达一定程度，以致于她无法寻求一种每日的、内在的、冥想的、沉思的面向，这种局限就会出现。在过去，每当这个器皿发展出一种如此勇往直前又雄心勃勃的身体活动，以致于她发现自己无法喂养在沉思和冥想方面的更深需要时，肉体就会明白地故障了。

有一些实体他们没有将这种阻碍物放置在他们的人格外壳中，因为他们并不拥有这个器皿在投生前为自己创造的那种人格设定。对于每一个实体，将有一种完全不同的动力关系、以及毋庸置疑地一种不同的人生之平衡，这种平衡是需要被遵循的，因此，在灵性的进程之内，(每个实体)对于不想要的活动有一种完全独特的限制方式。

这一种隐藏的材料，一个(人格)测试[好比 E 实体一直在研读的测试]无法涵盖到、也无法期待它将来会涵盖到，因为既然它们对于在此生中的实体用任何显意识的方式都是未知的，那么，记录这类偏好的测量方式并不存在。

再者，当人格外壳在投生开始之初被带入的时候，它不是以各种特征被组织起来，而是以能量中心的开端被组织起来。有一些能量特别适合于红色光芒，某些能量适合于橙色光芒，某些适合于黄色光芒，如此等等，贯穿各个能量中心[2]的所有颜色。

在许多的情况中，在表面上看起来是一个特征的东西、实际上是一整个特征的八度音程[3]，因为来自红色光芒的特性具有一种着色，而来自橙色光芒的特性具有另一种着色，如此等等。

我的兄弟，在我们前往你的下一个问题之前，请问有后续的询问吗？我们是 Q'uo。

E：没有了，谢谢你们，Q'uo，我理解你们的话了。

Jim：（朗读来自 E 的问题）「第二个问题是，我相信经由 Sandra Krebs Hirsh 和 Jane Kise 的〈注视类型和灵性〉书籍，辨认出各种灵性成长的途径，表明了灵性成长的各种道路、以及我们的人格外壳的演化的各种可能性。你们能肯定这一点吗？」

（Carla 传讯）

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，觉察了你的询问，我的兄弟。因为这个研究是你在此刻活跃的进程的一部分，我们无法做出自己的判断从而干扰你自己的判断。

我们会简单地说，我们觉得你所从事的全部研究都对你的进程有帮助，我们会鼓励你继续探索并寻求在幻象的皱褶之内的真理，它既揭示又隐藏如此大量的、人类整体在赋能作用中的无限性。

现在，容我们问，有另一个询问吗？

E：我理解继续进行这种研究对我会有帮助，但它会对其他人有帮助吗？

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们相信，一般来说，在此生之中、小心谨慎又深思熟虑地考量自我的本性，这对于灵性进程的外部工作总是有益的、有帮助的。

我们发现，基于人格的核心性质，容我们说，进一步说，基于那个实体在智力训练方面的心智训练性质，涉及心理类型的研究信息在其有益性方面是变化很大的。

对于某个类型的人，当他在真诚的沉思、默想、提问中查看自我的时候，这样的信息是强有力的资料、并且推动有益处的反思。在其他的情况中，我们发现、几乎不会有对这种信息的兴趣，因为那个通过研读他自己或她自己的实体，正在以一种非唯物主义的方式查看自我。

一般而言，相比于那些[这个器皿称之为]隐士或灵性的学生，这类学生是这个器皿会称为在一个古鲁或老师指导下的小沙弥(chela) [4]；那些通过分析性和智力性的方式工作的人将发现心理学和心理类型的研究是远远更有帮助的。

对于那些聚焦于某类型的古鲁或挚爱的老师的人，涉及人格的唯一有帮助的信息是通过老师的存在或临在而被给予的信息。在这个(老师)实体临在的无法言喻的完整性之中、蕴含着引起那种人格的兴趣的全部信息。

移动到这种人格的极端情况，有一种实体，好比这个

器皿，不会接受任何古鲁或老师，除了外观为基督的造物者自身之外，而这个器皿对祂的知晓不仅仅来自其文化和宗教的训练，还来自于个人经验。

无论一个实体是和这个器皿同类，把一张脸孔放在造物者上头，或者他属于神秘主义的类别，那个人格类别不会要求任何个人信息、以便于致力于奉献无限造物者，容我们说，一个神秘主义者探索自己所需的图像、标志、完整的信息数据库就是造物者本身。

在一方面，一个分析性的实体作为一个自我、进入到沉思他自己之中，可能是

一个造物者。另一方面，一个属于非分析类别的神秘主义者会从造物者的能量进入自我，进入或达到那个被称为智能无限的大门区域，就肉体方面而言、它位于头顶，它一般被称为第八脉轮或皇冠脉轮。

那么，呼唤就是从造物者向下，而该实体是将超越所有分析的知晓倾注到自我之中。就是对于这类的实体，信息将以一种概念的形式进来、而非以一种可分析的形式进来。

就收到一种有益且属于灵性信息的方面而言，这种人格的美妙是：信息以相对完整的方式被收到。这类信息的局限性是：它难以被转译成语言，因此，在一些情况下，很难用这样一种方式去分析，好让一个人可以看见牵涉该概念的想法结构的组成部分。

类似地，分析和测量的价值在于它是非常清晰的，提供了大量可以在第三密度中被获取与使用的信息。它适合语言，它在空间/时间连续体中，在共识的实相中起作用。从分析、学习和研究进入一种对自我的知晓、其局限性在于它将永远无法碰触到领会或「感觉」自我的质地与自我感的范围，自我感来自于接纳自我为造物者的一部分、毫不理解整体可以被分析或切分，（即使）以最有技巧或最聪明的方式进行。

我们可以进一步回答你吗，我的兄弟？

E：不了，Q'uo，我很感激这些例子、关于寻求者的各种各样的进程。它有助于我更好地理解。

Jim：（朗读 E 的问题）「我相信我是一个流浪者，也相信我的儿子 H 和女儿 M 都是流浪者。你们能确认这一点吗？在处理我个人的历史和我在地球上的家人方面，请提供任何你们觉得对我进行思索有帮助的评论。」

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们真的可以确认你刚才提到的每一个人都是流浪者。一如既往，当我们提供这类的信息，我们的确渴望把它安置在我们对此的理解之中，也就是说，在此刻、成为行星地球上的一个流浪者意味着什么。

很多流浪者尚未从你们星球上的人生之梦境中醒来，那是他们原先的希望。对于那些尚未醒来的流浪者，在行星地球上成为一个流浪者没有任何意义。若没有觉醒于一种领悟：即有一个更大的观点，超过你们所有人都被包含其中的文化向你提供的观点，身为一个流浪者的知识、其用处尚未生效。

一旦流浪者已经在共识性实相的梦境之内醒来、觉察到他是永恒的一个孩子，觉察到他进入局限与限制之中是为了精心制定的原因，接下来了解到一个人是流浪者就有帮助了。它允许一个人有能力以一种明智而合理的方式和特定的孤独、被抛弃、厌恶的感觉打交道，这是极有帮助的，对于一个为了服务与学习而进入第三密度的流浪者而言，这些感觉经常是伴随着流浪者的经验。

实体们了悟到、为什么他们在行星地球上会觉得不得其所，这对他们是非常有帮助的。他们觉得不得其所是因为他们来自（宇宙的）其他地方，这在某些情况中是一种新的体验。在其他的情况中则不是一个全新的体验、却肯定是一种跟很久以前的那些记忆不匹配的体验；那些记忆是（环境的）振动属于一个较高的密度、而生活的条件以某些方式是更加有吸引力的。

一旦该实体开始意识到疏离感和迷失感的原因，对于那个实体，去回顾他所知的、关于他的（真实）财产，接着尝试去恢复他的决心[选择进入行星地球上的人生]之菁华，这是远远更加容易的。

在所有的情况中，在这个时候进入行星地球上的一个身体、这个职位（spot）是非常难以获得的。每一个实体，希望你们星球的进程中的关键时刻去服务与学习，都献出了他自己，他的存在，他的投生计划，以及他同时去学习和服务的希望。你被给予了一个职位，因为你做好优异的准备进入此生，醒来、回想起你的计划，因此能够在你剩余的此生成为一个共同造物者，显化你如此努力工作以获致的表达机会。

对于那些已经在人生中醒来、知晓他们的流浪者属性的人，我们愿意说两件事。

首先，我们要求你们完全地使自己变得谦卑，了解到你们现在不是来自一个更高的密度。现在，你们是行星地球的原住民。你们已经赚取进行一次重大的冒险的权利。你已经跃入了，容我们说，第三密度的池塘的最深处。没有任何你将会忆起的保证，即使你记起来了，也没有任何保证你能够成功地完全融入此生之中。那就是我们鼓励流浪者去做的第一件事情。很容易去想念更高密度的体验，不过，那不是你来到这裡的原因。如果你想望更高密度的体验，你就绝不会离开（那儿）了。

你们非常渴慕在此刻去服务。因此，我们请你们充分地融入此生，尽你们最大的意志和热忱这样做。看见这个环境的美丽。尽管你的同伴们是困惑的，看见他们的存在之内的造物者。在你自己的困惑之内看见造物者，在某些情况中，宽恕你自己花了这么长的时间才充分地觉醒。

一旦你已经把你自己完全地带到地球的土壤上，一旦你已经扎根自己、如同一个地球的原住民，接下来，我们会鼓励你们去做的第二件事就是每天在一种开放式的心甘情愿中歇息、好看入你的模式和目的。

任何一个实体的人生的完整形状都是隐藏于那包围着一次肉身的人生表象的事物之中。你的意识中有很多部分并未进入白天的亮光之中，相反地，在潜意识和无意识的进程中继续其工作。然而，它会被给予那些请求去找到答案的人。如果你不请求，如果你不善用你的指导灵，你将无法被那些蒙福的存有造访，他们

等着你要求指引和帮助。

我们可以进一步回答你吗，我的兄弟？

E：不用了，Q'uo，感谢你们、为了你们的评论的美丽和洞察力。我觉得特别地感动、并做好准备去实现它们。

(Carla 传讯)

我们是 Q'uo，大大地感激你的评论，我的兄弟。知道我们的评论中的某些内容在你的寻求中可能会有帮助，这是对我们的一个祝福。而这种情况发生了，它远远超出我们的希望，我们为此极为感激。

在我们离开这个器皿之前、有另一个询问吗，我的兄弟？

E：没有了，谢谢你们。

(Carla 传讯)

既然那样，我们将离开这个器皿及其团体，我们在太一无限造物者的平安和大能中感到荣耀，并且在祂的爱和祂的光中歇息。我们是你们知晓的 Q'uo。

Adonai，我的朋友，Adonai。

原注

[1] 在 iNtuition(直觉)中的 N 是作者有意大写的。使用那个大写的 N 而非使用那个词语开头的 I 作为大写字母是为了把它跟 Introversion(内向)区别开来，在他们的缩写系统中、Introversion 使用大写 I。

[2] Q'uo 提到的颜色是红橙黄绿蓝靛紫的「Roy G Biv」(各个颜色字首英文缩写)彩虹色。脉轮沿着脊椎被分配在身体上，从脊椎底部开始是红色光芒，橙色光芒位于下腹部，黄色光芒位于太阳神经丛，绿色光芒位于心脏(附近)，蓝色光芒位于喉部，紫罗兰光芒位于前额，紫罗兰光芒位于头顶。

[3] Q'uo 似乎在暗示，每一个脉轮或能量中心之内都有一列完整的子八度音程的关联，从红色直到靛蓝色，假定伴随着皇冠脉轮、就在头顶上，以及白的染色作为八度音程的脉轮。

[4] 在印度教，一个门徒被称为 chela，或者如这个词在古希伯来文中存在的样子：selah。

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-6 篇：一个孤单的流浪者

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2006 年一月 23 日

来自 P 的问题：「Q'uo，我持续地和这感觉一起生活，感觉漏掉了某个关键的东西，而它可以让我理解投胎到地球上的目的是什么。因为这种不安，我的生活是一种持续不断地提问、寻求答案和解释的过成，完全缺乏平静和幸福。因为我没有目标感、甚至感觉我并不属于这里一活跃的，在地球上生活—我觉得我尚未恰当地学会关键的课程：包括对的行动、对的友谊、对的家庭，知晓我的真实本性以及爱我自己等方面。我感觉到我是一个大女孩(woman-child)，我和自

己封锁在一起，我在自己的世界里独自一人。我感觉我没有处理好，或意识到如何驱散过去的灰烬，接着喜悦地走过未来的门槛好让成熟和收获去开展。当你们查看我的情况的时候、请提供指导和帮助，并提供一些你们觉得将在我个人通向自我领悟的道路上、对我有帮助的想法和灵性原则。」

(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，在祂的服务中，我们今天来到你们中间。(你们)邀请我们成为这个寻求的圈子的一部分，我们为了这份荣幸感谢你们。然而，我们要求你们帮一个忙，那就是请你们在聆听我们的想法的时候、非常小心谨慎地使用你们的分辨力。有时候我们的想法是有帮助的，我们肯定希望我们的想法是对你们有益的，但是我们无法一直都，容我说，一针见血，我们希望你们意识到我们可能不会说对你们有很大意义的言语。如果它们跟你们没有共鸣，请将它们抛开而不要尝试去与之工作。如果你愿意用这种方法使用你的分辨力，我们将在与你们谈话的时候、感到更加自由而不用担心将会侵犯你们的自由意志或成为你们的进程上的一块绊脚石。我们感谢你们在这方面的考虑。

我的姐妹，在收到你的问题的时候，我们的首先考虑是向你担保，你并未在你的道路上迷失了。你并未浪费时间。有一些方式是我们也许能够通过它们为你提供资源的，我们很乐于这样做。但是，我首先的最关注是单纯的鼓励和再保证。

我们了解你觉得孤单，的确，达到了极端的孤单，在此，你不仅仅孤立于正常的友谊，而在行星地球上、如此多的实体发现非常容易且几乎无需注意就可获得友谊，你甚至还有跟自己的某些部分隔绝的感觉。在你的里内有一种渴望去整合于你里内存在着的自我之所有那些要素、并找到某种让人舒适的配置，它可以让你感觉完整、完全，如这个器皿所说的，在你自己的皮肤内感到舒适。

这种孤立是人格外壳的一个自然与正常的部分，一个已经在地球的梦境中醒来的实体会体验的孤立，该实体接触到一种知识，即在天与地之中有着比被大多数人的哲学(思想)已经梦见的世界远远更大的世界。一些拥有这些感觉的人被称之为流浪者。他们的孤立感来自于从更高密度而来的经验，跟行星地球上的第三密度中人群可以获得的、对于一体性的被看守且被遮蔽的领悟和表达相比较，在更高的密度中、在察觉自我和其他自我的内在想法与感觉的方面是极度开放的。

对于其他的地球本土居民一并非来自更高密度，尽管如此，既然已经觉醒，他们都感觉到类似的孤立。

无论你的过去是否跟更高密度的那些人有关系，你在此刻的体验都是典型的、这个器皿经常称之为「流浪者之忧郁」。一旦已经觉醒了，该实体就无法返回沉睡了。一旦他已经领悟到他走在一条无法被生死所局限的道路上，他就不会再次回到了*。如此就是流浪者的体验了。

(*编注：这一句的逻辑有点奇怪，可能意指已觉醒的人不再像以前那样生活...)

对于这样的实体，好消息是他们不会永远地被封锁在这样的隔离中，他们也不会一直是孤单的。那扇你发现自己被隔离在其后面的门的钥匙是一连串的领悟，这就是我们将尝试和你讨论的内容了。在我们讨论的尽头，我们欢迎你的询问、以更进一步地列出你想去了解的东西。

我们发现你在此刻的体验是当一个实体尝试去加速她的心智、身体、灵性的演化速度、在她的旅程上达到一个临界点的时候会出现的体验。的确，我的姐妹，你已经处于这个临界点一段时间了，但是因为在灵理解和文化上的理解之间的一种很可以理解的联系，你尚未知晓如何去前进。

你所属的文化用行动来认同前进。为了前进，需要某种标记标明行动已经被执行并且已经被成功地执行。

然而，你并非尝试在空间/时间的世界中工作。你并非尝试在物质世界中改变任何东西。你的猎物存在于形而上的大地上，它被这个器皿所称的时间/空间连续体的一部分。你正在尝试于内在世界中工作，而非物质的幻象，在哪里，你和能量直接打交道，而非物质性的东西你正在和思想一同工作。这是奥秘、悖论、灵性的领域。而它是一个你非常了解的世界。

然而，在这个特殊的世界中，前进的本性和你的猜测不一样。我们尝试在此刻和你分享一些想法，它们旨在帮助你看到，我们在这里思考的东西是什么。

我们会从红色能量中心开始我们的讨论。在任何一个实体的、从红色光芒开始并向上移动的系统中都会有些阻塞。在你的情况中，我的姐妹，我们发现你在红色光芒能量中心之内有一种过度激活和阻塞的组合，在无意识的层次上，由你的感觉所创造的，这感觉是你已经犯错和做错(事情)。这情况紧缩了你的生存机制、并且为你创造了一种情境，在其中，你会频繁而本能性地处于一种跟战或逃的机制相关联的情绪和身体知觉。这是一种在你的能量系统中已经出错的信号。

我们想要在这一点上说明，我们不会责备你或表达这种感觉：你已经犯了一个错、因为创造了这个阻塞。我们会想望对你指出，在坚持不懈、毅然决然地在这次投生中去实现你的任务和目的、以作为你所关注的事情方面，你所展现出来的奉献、爱、勇气相当值得称赞。它并非故意地把你放置在一个情境，在其中，

你的能量系统多少有些失衡，而这单纯就是你作为催化剂而收到的事物和你将及时地带着爱而解决的事物的一部分，就好像它就是你在本次人生中、在行星地球上的灵性旅程的一部分。

既然你非常清楚地觉察你同时在橙色光芒[个人的人际关系]和黄色光芒[好比婚姻等法定关系]上都体验了阻塞，我们将简单地指出，我们会同意你在这些能量中心已经有些失衡，它们为你制造出数不胜数的苦痛、并给你带来了大量的信息与学习，带着一种冷静沉着而客观的意愿，你已经在很大程度上使用这些信息与学习，从每一个经验中尽你所能地收割每一分学习与服务。我们再次称赞你，我的姐妹。

你在此刻面对的关键之处存在于绿色光芒或心轮。在

未受教导的眼睛看来，似乎有个统一又整体的心在等待着一个接近开放之心的大门的实体。然而，实际上，心轮有两个不同的层次。我们会称它们为心之外部庭院和心之内在至圣所。

当你最终准备好面对你的阴影自我，你就会进入自己的心之外部庭院。无论你在你完整的人格中尚未识别出的、或尚未开发出的东西是什么，它都会在你开放的心之外部庭院中与你相遇。就是在这里，你将找到阴影的自我。为了进入到你自己的心之内在至圣所，对于每一点未显现的光——就是你自己的一部分——你必须做好欢迎、理解、接纳的工作，对它感到慈悲并最终将它赎回。

我们相信每一个实体都是造物者。正如同一副全息图像，它可以从那副图像的任何一部分被看到、并反映出整体，你们也是太一无限造物者的一片全息火花。因此，当你进入你的心之内在至圣所，你需要把完整的自我携带在你身边。

这就是你现在面临的关键之处了。对于你现在必须赎回的自己的那个部分，我们只能这样说、非常含糊地为你描绘它——你对于自己有很高的期待，这为你在体验自己的方式上、创造了一种扭曲。

你一直都是自己的一个审判者而非救赎者。这是可接受的。再次地，这不是一个错误。然而，你的评判机能、尽管被打磨得闪闪发光，它不是在你开放的心中等待着你的完全慈悲与完全有爱的机能。因此，评判本身，做为你的人格的一部分，需要被召唤进入你的开放之心的外部庭院。也许你会为自己创造一次和这个审判者[你的人格的一部分]的一次对话。

关于这种评判的机能，什么是重要的事物呢？一个灵魂居住于行星地球的幻象之中的情境，当评判的机能尝试去评价该情境，该机能省略了什么事呢？

有些时候，一种对细节的热爱和找到底线并解决每一个问题的渴望不会对你多么有帮助。当你尝试去爱、宽恕，并进入对你自己的一种更深理解的时候，相比你的信心与直觉的机能，这样的合理化很可能会是一个非常笨拙的工具。

因此，我们会鼓励你把对自己的所有评判都搁置起来并凝视着——祝你你仅仅通过天生的直觉来凝视——你将自己描述为这个美丽的「大女孩」。你能看到你在尽其所能地这样做的时候的绝对忠诚吗？你能看到你意图的纯净和你的品格、才智、幽默感、和所有那些使你独一无二的事物的颜色之美吗？

现在寻找评判。你能在这种评判中看到真正人性的渴望、想要进入一个控制的位置吗？那个位置实际上不是心的一部分。这是一个微妙的要点，我们会允许你去思量它。

我的姐妹，我们愿后退一步，而不具体地凝视你，并简单地谈谈关于体验无条件爱的方式感觉如何。如果你愿意，观想接近你的心的大门，通向那内在的至圣所，在其中有安全、接纳、悲悯。

你自己有一个部分早已在那里。从你出生前，它就已

经在那里。它将会在那里，直到你的意识转换穿过该大门，进入更大的生命。你的那个部分是你正在尝试再一次相遇的部分。它是你对其感到飢渴、你自己的一个部分，它真的就在那里等待着你一如它总是在那里等着你一样。

你自己的那个部分即是造物者。对于这个器皿，她是一个神秘主义基督徒，这个实体的面容就是基督的面容。这使得她非常容易去观想在她开放的心中等待着她的造物，因为她拥有一个已经在她的心智之眼中为这个实体创造的视觉化形象了。无条件的爱在你自己的心中等待着你，我们会建议你找到一个面容给无条件的爱。这个形象是你自己的一部分，于此同时，它也是神性原则的一部分。

如果你可以为那个形象找到一个脸庞，那个脸庞可以帮助你亲密地和那副形象联系在一起。有很多神话的、哲学的、宗教的、文化的人物，(你)可以从中去选取。对于一些感觉沿着东方世界的思想的线路的实体，我们会建议观音、佛陀、穆罕默德或无名神 Yod-He-Vau-Heh 的面容。有很多形象是可以从中汲取的。在为你创造前进的环境、好穿过如一张弯液面[1]般的这个阻力时期或地方，个体化那个以张开的双臂和一颗完整的心等待着你的钟爱存有，这经常是有帮助的。

会有一种突破进入开放的心的阻力。那个评判并不想要放手、接着简单地说：「好吧，也许评判在这里是不合适的。也许一个酷评的心智的评价和大量毁灭该有一个结束了。」再次地，这是一个微妙的要点，我们欢迎你思索它，照你想要的时间，尽量去思索。

然而，在这个情境中为你开倒车并制造出压力的事物是：你必须在较高的能量脉轮上工作的渴望。你的导向是在开放的沟通的蓝色光芒上进行大量的工作并进行靛蓝色光芒的、意识中的工作，你已经不知不觉地在自己身上放置了大量的压力。而这一点的最终结果是锁住了能量体。

释放它并允许它随意移动、以便于找到一种更自然的平衡的方式，开放你自己到达一个新的信任自己的层次、和一个新的信心层次：一切都好。

我的姐妹，缓和一个寻求者的疑虑或在担心的层次上创造一种有效的安慰，这几乎是不可能的。我们无法给你提供具体的信息，关于修复或增强你的能量体、人际关系，或你提到的任何其他(生活)要点[和过着一种物质生活的细节的外部工作有关]。从我们的视角来看，修复必须来自于采用一个更高的观点、接着用那种被增强、拓宽、深化的观点回顾那个情况。

从那更高的观点来看[我们的观点]，我们会建议你用一种谦逊的方式领悟到、你可能不同意我们——你已经完成你想望完成的事物了，但是你尚未给予自己去享受它的许可。

我们会建议，一切真的都是好的。

现在，当我们凝视着在此刻的这些想法，它们在这个器皿的心智和你的心智之中，我们发现自己被吸引去谈论关于这种强烈的孤独感，以及伴随而来的那种感觉——你缺乏能力去创造稳固与有爱的关系，不管那是和你自己的关系，或是和他人的关系。

我们会同意，你已经在自己周围创造了一个受保护的空間，那个空間无意识地、却被有效地设计，用于对外在世界提供一个挑战性的人格面具，该面具被设计为不容易亲近。我们愿对你建议，这种防御机制是在你人生中的某个时期被你放置好的，当时你是年轻的、并且无法为自己防卫那些对你很重要的人的欠考虑与不敏感。它是在一个足够年轻的年龄就被设置好的，以致于它的机制被掩埋了，而引起那种机制发生的痛苦也一同被埋葬。

你可能会发现和一位治疗专家一起穿越早期童年的记忆是有帮助的，这位治疗专家不仅仅喜欢你，也受到训练可以引导你讨论那些你可能很难面对的情境。这是一个完全由你考虑的议题。我们并未鼓励你去做这件事情。我们说的是：你可能会发现完全终结一些早期童年的材料，这对于释放你、逃离你目前正在能量体中体验的一些束缚是有帮助的。

我们相信你需要的唯一想法就是对自己的信赖与信心，它最终把你带入自己内在的至圣所中的一个舒适的成长环境。当你寻求去越来越多地知晓你是谁的时候，你将发现你正在揭开自己的真实自我的神圣本质。越来越多地，你将找到一些能够宽恕自己的理由。

我们在你的询问中听到，你认为也许是你和他人之间在前世的困惑又混乱的相互作用把你放置在这样困难重重又不舒适的情境中。对于这一点，我们会这样说来回应你，单单就这一次的人生来思考。

在第三密度中，为了很好的理由，覆盖着其他转世的罩纱被展开来。请知晓在每次的人生(结束)之后，你都会经历一个治疗与平衡的过程。那个治疗的阶段治愈了那辈子，于是，典型地，实体们就不用携带着沉重的业力包袱进入另一次投生了。在第三密度中的这个点，属于第三密度的非常晚期的部分，典型地，实体们带着平衡的业力进入一次投生，而我的姐妹，这就是你的情况了。

在这次投生中、你正在与之工作的能量如你已经说过的一样：那些能量在你自己之内。为了让你自己成为完整的、整体的，并能够推进你的演化进程，在这次投生中，没有和其他实体相关的工作。毋宁说，需要进行的工作是：你要赶上你自己。要做到那一点，你将必须给自己一些时间、安置你已经获得的客观知识、开放你自己面向在当下此刻存在于面前的可能性。

因此，我们会单纯地请你释放所有的恐惧。不必担心你会失败。你早已是成功的。你已经在这次的人生做了这么多事情。现在，你的关注只需要是：「在这一天、这一刻，在这无限制的可能性的当下此刻，祢想要我做什么事？」

释放你无法向另一个实体开放你自己的恐惧。相反地，聚焦在对你自己开放自己。我们相信你在人生中的每一个区域都将发现，如果你能够宽恕自己、爱自己、支持自己、鼓励自己，你将会为自己创造一个健康、健全的气氛，在其中，你变得放松并开始拥有这个器皿会称为的「乐趣」。

这种乐趣出现是很好的，不是因为我们鼓励肤浅轻

浮，而是因为我们鼓励平衡。灵性寻求者的一辈子是个非常漫长的旅程。它需要毅力与坚持不懈。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

一个寻求者能够拥有的最佳朋友是一种比例感与幽默感。

我的姐妹，你作为一个爱与光的战士，我们向你致敬。我们肯定你保持在正轨上并处于正确的方向。希望我们能够帮助你。当你进入冥想的时候，如果你愿意在心里要求我们和你在一起，我们可以帮助你深化并稳定你内在的静默。我们会强烈地建议你每天进入静默。用你自己的方法做这件事。找到你自己要阅读的启发性言语，你自己要歌唱的歌曲或你自己要保持在静默。但是，我的姐妹，如果你能够做到的话，让那个练习成为一个每日的练习。

现在，容我们问，有另一个询问吗？

P：还有一个问题，Q'uo。什么事物阻碍我的（交往）能力，好跟一个男人拥有一种真诚的、丰富的、亲密的关系，并最大程度地利用我的天赋和能力来喜悦地让这种关系和我的生活一同向前发展？我似乎想要活在一种真空中，将每一个人推开，恐怕他们和我太靠近。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们会向你建议，我的姐妹，你在此刻推开的那个实体就是自己。当你能够凝视自己的眼睛并深深地、毫无疑问地、诚实地爱上自己的时候，那个时候就会到来了。

你将不会因为你在第三密度中和肉身中变得完美而爱上你自己，你将不会变成完美的。你将爱上自己，因为你终于看见自己，真实的你、做为太一无限造物者的一个孩子，这孩子经常会困惑、经常会犯错，经常严重地失去平衡，但她一直是、永远是完美的。

你就如同一颗恒星，或者如同一颗树，或者如北风，或者如同从茧中飞出的蝴蝶、把牠的图案和色彩献给春天的空气。你就是你。你在这次投生中所做的事情是重新发现你是谁并检查那个你在其中生活的世界。我的姐妹，这一点你已经做得非常好了。你已经反覆不断地检查了又检查。继续那个过程吧，我的姐妹，但是在爱、感恩、欣赏中安置那个检查吧。

在你的询问中，你谈到在喜悦中前进。你可以通过开始注意到当下此刻而释放自己，以便于在喜悦中前进。当一个人在头脑里和你之所是的人格中是强有力的时候，我的姐妹，被局限在你自己的想法的力量中是很容易的，对于这个器皿也是一样。那么，偶尔彻底冲破这些想法，让它们全都消散、并看着这个世界在此刻是新的一样，这是很好的。此刻，什么东西在你的世界之中？你看到的景象是什么呢？在窗外的东西是什么呢？

当你在一个商店里和一个陌生人进行一次买卖时，我的姐妹，暂时片刻，带着新的眼睛看着那个人。造物者就在这里，造物者就在这里。在这次的买卖中，爱在哪里？如果你没有从另一个实体感觉到爱，那么在该情境中，你需要成为有怎样的爱的作者。

当你在开车或沿着乡村的人行道行走之际，停下来看

一看。你在周围看见什么生命？它就是无限造物者的外部工作与表达了。用你的眼睛、手指、耳朵，带着你的意识和它联系吧。

开始参与你周围的世界，不是作为一个访客，不是作为一个质疑她的目标的人，而是作为一个选择来到行星地球，并通过降生行星地球、在骨与血的身体中成为那个星球的一个本土居民。你属于这里，拥有在这里的权利。你赚取到在这里的权利。你被选择来获得一次投生的经验因为你有极大的渴望：来到这里、在这里有所服务，并在爱与智慧之间的一种非常微妙的平衡之上工作。

也许你已经怀疑你过度倾向于智慧，而现在希望去来来回回地玩跷跷板、直到你找到了那个绝妙的甜蜜地点为止，在那个位置，爱与智慧就好像一个流过你的东西，所以，你就是你最高与最佳的自我，而你拥有所有那些你带入此生的礼物（天赋），可以把它们献给造物者和献给行星地球的全球部落。

请问此刻是否有个后续的询问？我们是 Q'uo。

（没有进一步的询问）

既然在此时没有后续的询问，我的姐妹，我们怀着心中全部的爱离开你们，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, Adonai。

原注

[1] 弯液面(meniscus)：「在一个容器中的一个非扰动的液体的弯曲上表面，如果液体靠在容器壁上，它是一个凹面，如果没有靠壁，它就是凸面。」表面张力以半月板的形状创造了一个表面的层次。
(www.dictionary.com)

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-7 篇：扬升的周期

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2006 年一月 20 日

选自 PLW[1]（读者）投票的问题：Q'uo，在过去的几个月中，我一直在网际网络上听到如此多的新时代的华丽言辞，跟我们十年前在在线灵性学习团体中分享的对话非常类似。它们论及扬升、次元的转换、地球觉醒、水瓶座时代的到来，如此等等。这种情况很明显有一种周期，每年都会有不同的人潮似乎被这些观点所启蒙。我能够忆起一个十年期，在此期间，灵性的兄弟姐妹正在「扬升」，接着离开我们的学习团体，返回这个世界、承担起新的工作。请谈谈关于不同的扬升的浪潮，为什么它如此不同地影响我们全体，以及如何影响我们？我被这种情况的不同时间线感到着迷。我有一种感觉，自从时间的开始，某种扬升就一直在发生。在这一点上，请提供你们可能有的任何评论。

（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，在祂的服务中，我们今天来到你们中

间。我们感谢叫做 S1, S2 的实体以及 Carla 在今天形成了这个寻求圈。能被要求加入你们的圈子并和你们谈论关于这些新时代的时髦用语：扬升、密度转换、水瓶座时代等，这是一种极大的殊荣。我们十分高兴这样做。

一如既往，我们请每一位在聆听我们的想法的时候、使用其分辨力。如果这些想法看起来对你们有益处，请使用它们。如果它们没有益处，请丢下它们并继续前进不用回头。我们不想望在你们自己的经验中创造一块绊脚石。如果你可以小心谨慎地守卫你的分辨力，那么我们将能够随意与你们分享想法而不用担心可能会侵犯你们的自由意志。我们感谢你们在这方面的考虑。

谈论这个话题是一件有趣的事情，因为这个话题在表面上的确充满了老生常谈和时髦词语。然而，如果一个人进入这个话题的表面底下，她找到一条真实的信息线头，那是这个器皿会称为的永恒智慧的一部分。

在你们的地球上，你们的太阳系、银河系之内确在此刻正在影响你们地球的周期。这是一个令人惊奇的时期，收集旧的事物，最终处置了它，接着是新天新地的破晓。的确，这一个时期已经被预测并讨论，持续了你们的许多个世纪甚至数千年。它一直是你们数个宗教和文化系统的本地陶冶的一部分了。

取决于正在研究这些系统的人的来源，他们可以被归为宗教或神秘主义的来源。然而，基本的概念是：有些周期涵盖了你们的数千年时间，和感知星辰及其路线有关，这是你们星球所有文化的核心构造的一部分。在你们人群中，只有非常少数人没有以这样或那样的方式听过时间的巨大区段的故事，在其中，实体们向前发展，直到他们来到感知上时间的终点、事物如它们本来的样子为止。在那个时刻有一场巨大的变化、接连不断的滔天巨浪，会有一种新的体验时间和空间的方式，如我们已经跟这个特殊团体讨论过的一样。

现在正在结束的周期被标注为大约在 2012 的年末终结。这的确是一个具有星象学特质的周期，在此，能量中有一种转换，它是位于如这个器皿所称的空间/时间连续体的心或子宫之中的能量。现在，我们谈话之际，该能量几乎已经完全转换过来了。

正在离去的能量是一种具有水性质的能量，水是你们身体的特性、和你们地球上如此多东西的特性。它正在转变为一种和空气与火相关的能量，而这些能量正在和基本第三密度的水能量[容我们说]相互渗透。这会在你们的地球上、和你的身体系统中引起可观的改变，因为正是那种水介质，也就是你的身体内部，体验到新能量的极大渗透作用。

一般而言，这就是我们在此刻会对其进行讨论的较大周期了。如我们说过的，

它是一种真实的变化，关于你们的经验核心来到你身上的方式。你们是最后的世代，在一个第三密度激活的身体中体验第三密度。此刻，在你们的地球上，有很多实体拥有一个双重激活的身体，他们的能量体同时在第三密度与第四密度之中被激活。

这将我们带到了一套完全不同的周期模式的讨论，我

们觉得发问者已经相当准确地观察到。让我们谈谈这些周期，为了首次靠近该信息的人们。这个器皿，目前在她的六十岁阶段，是早期流浪者类型中的一员，该类型的流浪者已经不再进入你们当中了。这个器皿和很多被召唤进入你们星球辛苦工作的流浪者，他们的确有数百万(人)之多，作为某种先锋来到你们中间。他们选择投生在第三密度的身体中，但是他们同样也选择了带着一定程度的、家乡密度的意识进入第三密度，他们绝大多数属于第五密度和第六密度的社会记忆复合体。

此刻在你们中间有少量的第四密度正面导向的流浪者，但是，在大多数情况下，如果你是一个流浪者，你很可能来自智慧的密度或合一的密度；在合一的密度中，智慧与爱得到平衡。

的确，此刻在你们中间的大多数人都是来自第六密度的流浪者。你此刻来到地球的兴趣是要在你活跃的、有意识的人格中改善爱与智慧的平衡。

这对你是如此有吸引力的原因是：在第三密度的新兵训练营的环境中，如果你将你的意志奉献给一个选定的、仔细修整或明确表达的目标，你就能够在很短的时间内完成大量的工作。关键是持续不断地检查你的目标并专心致力其上，这样你就可以持久地维持一种聚焦。

伴随这种流浪者的巨大困难是：他们可能无法觉醒于他们的身份。在这个地球上，在流浪者族群中，你们有很多人的确尚未醒来。然而，在第四密度的新能量和第三密度的旧能量之间的不断增强的动态压力下，你们每个人的系统的固有极性会因为动态的能量而被拧、被戳，于是，有某种他们需要觉醒的事情正在发生，对于这些实体就会变得越来越显而易见了。那种类型的流浪者是一大世代，对于他们，这份信息尤其重要、并且有吸引力。

下一波来到你们的星球上的实体是那些在 1960 和 1970 年代期间抵达并出生的实体。这些实体是流浪者的一个中间类型，他们的目标没有如此大量地导向于自己的人格内部、在意识中工作。当这个星球自身对敌意和好战的能量变得反应越来越大之际，这些人格(流浪者)依旧听到行星地球的极度痛苦，而在回应光明和黑暗之间、那即将到来的事物和即将结束的事物之间不断增强的动力的过程中，这些敌意和好战的能量在你们全球的人群中一直在增长。

这些实体们比较不关心自己在学习中的研读，它们更加关心以一种更加紧迫的方式或更大的危机感来唤醒并在地球部落当中的意识创造一种转变。在这些流浪者中，有一种过度担忧情况的紧迫性的倾向。在如此多的情况中，重点不是唤醒它们，毋宁是移动它们到一个更平衡、更平静的观点，在那儿，他们真正的技能就可以被更充分地利用了。因此，对于这个非常大的流浪者分支，我们发现觉醒的挑战是非常轻微的，但灵性成熟的挑战是大得多的。

第三代(流浪者)从空间与时间中的其他地方进入此刻的行星地球的能量中，他们是第四密度的先锋，他们流浪到这里，其坚定的意图不仅仅要帮助地球人，还要帮助地球本身。这些实体配备有经受惊人数量不和谐与混乱的能力。他们不是带着大量的天生喜悦做到这一点，但他们的性格就是这样、以致于他们能够

独立行动而几乎不受传统权威的影响，而这些权威是通过你们已经建立的宗教和诸如古典哲学如此等等的文化符号而表达其自身。对于这些实体，地球自身就在说话。

这些实体经常被称为靛蓝小孩或水晶小孩。有很多文字尝试去描述这一代的流浪者和先前世代的流浪者之间的区别。这类流浪者的正字标记是对于表达宗教奉献的传统模式并不敏感，却对于意识中最密集的工作保持着一种极大的敏感和真切的感觉，那是由自己为自己选择的(工作)，它被创造为一种个人性的表达而没有极大的渴望成为一个已确立的宗教的一部分。

虽然如此，在这最后一代流浪者身上保留着一种对团体的感觉。因此你将发现在所有三代的流浪者当中、他们的兴趣都包含了和他们的家族重新建立连结的渴望。

这个庞大的团体组成了行星地球的流浪者群体。

既然地球上有着数以百万计的流浪者，我们自然鼓励所有流浪者觉醒，并且觉察到他们所遇见的实体很有可能就是属于他们这个更大的团体。他们共同拥有一种可观的爱—要给这个星球、它的人民、造物者；他们在人格外壳中的一个无意识的、被小心保护的部分拥有一种平静而不受打扰的相信与信心，即他们是在进行造物者的服务，他们是神性原则的一部分。

有一个地球本土居民的小团体。这些实体已经在一些情况下赢得毕业资格并确实已经毕业的实体，但他们决定返回第三密度的投生中来看看他们能够做什么事情好让这个星球上的其他人和他们一起拥抱光。

然后，有一些人群来自很多不同的地方，作为来自其他第三密度的行星的灵魂、他们进入你们的行星系统，他们未能在自己星球上完成第三密度。这些实体包括来自你们知晓为火星的实体们，在那里，他们因为造成其第三密度的行星不适宜居住的状况而无法完成他们的第三密度。这些实体和靛蓝流浪者同样拥有一种巨大的渴望去成为地球的服务员，停止这个为时久远、对地球的破坏—在你们过去的两百年期间，你们的人群草率地在地表上传播它，恢复并建构一个健康的第三密度，好留给行星地球(日后使用)，因为地球即将关闭第三密度。

就第三密度到第四密度的突然转变的必要性来说，这种转变将不会突然地发生。相反地，从我们现在看到的或然率/可能性之漩涡，它将会持续你们时间的一百年到三百年之间，在其中，你们的人群将继续在第三密度投生以便于继续疗愈地球并收割那些现在做好准备的实体，他们选择光明胜过黑暗，选择爱胜过恐惧，以及选择悲悯心的课程而非利益自我的课程。这些就是我们在此时看到的周期了。

这伟大的周期大概为 76,000 年，跟你们星象学的周期一致。在这个 76,000 年的周期中，你们的地球有过三次这个器皿称之为小周期的收割。第三密度是由这三个小周期组成的。你们的第三个周期现在已经成熟。它的各种样式正在被无缝地完结。你们每个实体都在灵魂的层面上选择：极性的选择、服务的选择、学习的选择。

我们在这里的发言对象是那些在此刻已经选择向着服

务他人极化并尝试去弄明白如何开放心、寻求心之真理的人。我们在这里用任何我们能够进行的方式、好在那项任务上帮助你们。这是一个令人敬畏的任务。能够和某些团队[好比现在这一个]一同工作一些年，这真是令人快乐。

我们已经看到一个壮观的黎明在你们的星球上破晓。我们了解、外在的图像仍旧是严厉的，我们要求你们越过表面去注视。你们地球上那些拥有权力的人有一种极大的倾向通往服务自我。当服务他人和服务自我之间的动力关系性变得越来越明显的时候，情况变得如此是很自然的。然而，这跟你们星球上、大多数人的生活没有多大关系。

一般而言，在全球各地，我们看见你们星球的人们以破纪录的数量在觉醒。看见并感觉到人们的能量的搅动并开始觉察某个事情正在发生，这是非常令人激动的，人们也觉察到，他们可以成为那个事情的一部分，而那个事情是真实正面的，它将真正地改变地球的面貌。它是一种微暗的觉知，但那儿有一种搅动、现在无法把它放回床上了。

对于你们的人群中那些的确在服务自我的人，感觉到正在觉醒的地球族群的强壮与力量，他们十分烦恼。而它正在发生，大大小小的团体已经开始为了正面的目标联合在一起，不是要去获得力量或维持力量，而是和那些没有力量的人分享力量。最后的将成为首先的，饥饿的人将被喂养，并叫富有的人空手而回[2]，这样的时刻正在到来。

这是一个欢庆的时间，因为它是一个新日子的先兆。会有大量的困难，那是在卫兵换岗的过程中所固有的。你们的星球将继续经历困难。天气将会被搅乱，因为你们星球的改变的自然过程是通过一种不可避免与适当的方式被执行的。不要惊慌。

这是一个实质地考验你的时间。你可能陷入困难的天气或麻烦的时期，在其中，人们没了电力，并且必须回应地球自身正在穿越的创伤，因为它释放出了大量的

炙热空气[这个器皿会这么描述]。

通过地球自然的冷却过程，惊人额度的热力一直被储存在该星球之中。当地球扩展时，有一批批的热力点必定要通过地球的地壳上升并表达出外部的热力，好让地球本身不会裂开。这过程已经改变你们的天气模式。

你们较为发达的文化的倾向于误用高科技，并且对空气、水以及土壤创造进一步

的困难，这是就其组织的平衡加剧全球改变的自然过程而言。

所以，对于此刻在肉身中的你们，这些周期已经创造一个有趣且挑战性的环境，在其中，你可以担保事情将不会保持原样。有一种对星球变化的感觉，这既是在(物理)气候上的改变，同样是在人们心里的情感气候上的改变。

我们会鼓励你在此刻了解到，你来到这里不是要担忧这些改变，不是要对它们

做出恐惧的反应，相反地，你是来帮助这个环境，它对很多人是令人悲痛的，以你的信心给予(他们)安慰。很多人正在聆听并寻找某种迹象一即在此刻的行星地球是有希望的，他们可以尽可能地正面期待。所以，我们会对你们说，如果你醒来了，如果你希望去服务，你就正处在一个极好的位置去这么做：单纯地成为你之所是。

请看见你自己属于神性原则、拥有魔法又强大的部分。你们是灵性的实体，为了非常值得赞赏的理由、在此刻选择投生，我们的确赞扬你们，因为(你们)有勇气在这样一个对于所有感官非常有挑战的时刻进入此生。

对于那些想要保持安全和不受挑战的人，这是一个困难的时间。我们要求你们去回应这些你们感觉到的、强烈能量的浪潮，不是以恐惧回应，而是以信心来回应。依靠你自己的力量站起来，拿起这个机会并记住你是谁、为什么你在这里。当你的气息在吸入和呼出之际，你就是一座小小的灯塔，能够拿取那呼吸与生命的能量，带着你坚定的服务意愿祝福它吧。你的存在的光辉和放射将成为许多人的一个灯号。你不必去解释、讨论或去做任何事情来在成为此刻的光之工作者。你必须要做的、只是成为你自己并知晓你自己。因此，我们会要求你们去探究并探索你是谁、为什么你在这里。我们为这个问题而感谢你们，此时，请问是有任何你们想望去跟进的问题。我们是 Q'uo。

(暂停)

我们发觉，现在没有更多问题了。我们感谢你们呼唤了这个圈子。成为你们的冥想的一部分是我们的荣幸，我们非常享受你们的振动之美。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.

原注

[1] 行星之光工作者杂志

(www.planetlightworker.com)

[2] 这是玛利亚在天使告诉她、她将会生孩子的时候，她的话语的部分内容，在此粗略地引用。这些言语被写入一首歌，圣母玛利亚颂(Magnificat)，这是拉丁文的命名，引文从「我的灵魂赞美上帝」开始。在圣公会的赞美诗中找到的精确引文是：「祂以好东西使饥饿的人们得饱足，祂叫富人空手回去。」(编注：路加福音 1:53 有同样的叙述)

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-8 篇：我在这里要做什么

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2006 年一月 16 日

来自 K 的问题：我想要感谢你们，因为你们的临在和帮助。如果你们可以评论我的灵魂选择进入这次投生的一些意图，我将会很感激。在我的人生中的这个点，我不禁想知道我在这里做什么。我觉得自己可能是第六密度的流浪者，但无论我是或不是，我都会感

激你们可能有的任何评论、查看我的情况并向我提供任何可能合适我或对我有益的信息。

(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问好，在为祂的服务中，我们今天来到你们这儿。

(停顿)

我们再一次和这个器皿在一起，这个器皿按下按钮好在她们的麦克风中产生更大的音量，我们在此时暂停。我们希望这个改变能让叫做 K 的实体听得更清楚。

我们现在和这个器皿在一起。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我的姐妹，在此刻能被请求加入你们的寻求圈，这是一种极大的荣幸和快乐，同样地，我们感谢 Jim 实体和 Carla 实体，为了能成为这个美丽的、混合的、神圣的意图与能量的空间的一部分。我们尝试把一些想法编织起来，好以一种有帮助的方式回应你们的询问，能够在这个时候与你们分享能量并加入你们，这是非常好的。

顺便说一句，我们想要感谢 Carla 实体尝试去用这样一种方式来表述问题，好让我们能够非常有效地回应；该回应的方式会让发问者觉得有帮助并为进一步的研究与学习创造一个有益的资源[1]。如这个器皿说的一样，我们的确对问题的措辞非常敏感，也对于措辞背后的能量非常敏感。因为我们对保存你们自己的进程的完整性的关心是真诚且根深蒂固的，我的姐妹，所以我们小心谨慎地回避以(很可能)在你们的进程中消除其活动的方式来回应活跃的问题。

Carla 实体收到了一个来自叫做 K 的实体的陈述，她觉得自己可能是一个第六密度的流浪者。Carla 实体回覆 K 实体，以下陈述可能更好些：「我是一个第六密度的流浪者。你们能确认这一点吗？」。

我们想要利用这个机会表述对于这些不同措辞的感激。Carla 实体的确是对的，关于被表达的或被推测的身份上、缺乏确定性的时候，我们就不能够肯定一个关于流浪者身份的问题。然而，我们发现 Carla 实体和 K 实体的解决方案比一开始的两种表述都要更好。因为 K 实体已经藉此机会释放了依赖于她流浪者的身份而产生束缚的问题。这样，考虑到 K 实体所关心的特定领域的内容，我们就可以尽可能以最充分的方式来自由地给予回应。

我们希望这个短暂的[、进入附加信息的]离题之旅不只对 K 实体有帮助，也对其他发问者有帮助，他们尝试形成问题给诸如我们这样的通灵来源。小事情的确是重要的，对于诸如我们这样一个对言语不太熟悉并因此在开始解释问题的时候必须非常按照字面意思且格外谨慎的实体，在你将一个问题放置在这样一个实体的意识中之前，每一个词语都需要被考虑。

当我们凝视着你的高我和你的灵魂一起为你投入行星地球的人生而准备的议程[容我们说]时，我们发现你以及指导灵系统为你的人生创造了一个微妙平衡且有效的计划。

当一个实体询问我们关于一次投生计划的进程时，经常出现的情况是，那个实体有一定额度的期待，即在询问那个问题的灵魂的部分将有一种贯穿整个投生、

相当稳定的活动韵律，而这样一个人生拥有相当单一、单纯、统一的方向。

当在一次人生中、经历了相当长的一段时期，而在其中却没有感知到活动或向前运动时，对于那个询问是否投生计划仍旧处在正轨上的实体，我们发现这是非常正常的、相当可以理解的。

我们能够向 K 实体确认，她的能量、议程，以及她为自己准备好的结构，即她和在场的人们会称为的未来，都是进展顺利且目标明确的，它和你的指导灵系统一起，在一种创造性的爱、光、思想的拥抱中，在那抱住你的钟爱的、慈悲的手臂中歇息。

处理了人生第一部分的各种挑战；（接下来，）有一系列不间断的短途旅行发生在这个实体的身上，这些短途旅行探索各种学习的道路，也会探索进一步服务的道路，为了太一无限造物者以及 K 周围的实体们。

在任何实体的投生中都会有一些时候，感觉起来是一段等待的时间。我们发现在这个器皿的心智中，她的意见是那些等待的时间是所有时间中最困难的。即使当一个人在为他的生活而奋战时，如果他是积极的，就不会对目前的情况有这样的担心和忧虑：一个人无法做任何事情。你们的文化非常喜欢做事情，你就是这样的文化的一部分。它习惯于行动。当能量在行动中被支出的时候，对于好比这个器皿的实体，要在这个认识中歇息就更加容易了，即所有能够被完成的事情都正在被完成。这种认识对于这个器皿是非常安慰的。

相反地，当在某个情况中，看起来还没有任何要去做的事情，看起来唯一合理的回应单纯就是去等待进一步的信息或启发的时候，时间就过得很慢。一个人很容易开始怀疑自己或很想知道她是否仍旧以全然可能的速度和紧迫性追寻在投生的过程中已经被给予一个人要去做有益工作。

我们要求 K 实体查看这些等待的[好比她正在经历的]时间的底下。我的姐妹，于你的内在鼓励自己的信心：你是目标明确且进展顺利的。强化你自己的自信和内在的信心，这将于你的内在创造一种自由，把你从担心和忧虑之中释放出来。我们相信在你的心智框架中的这种转变，单就其自身而言，从心理与情绪过程的角度看，将在重新创造你所居住与活动的环境和氛围上非常有帮助；就灵性与形而上的方面而言，在你的开放有爱的心提供给你的安全和指导的结构之内，

让你远远更容易歇息。

当你收到光这样做的时候，开始更多地觉察到、在此刻进入并穿过你的生命的数种不同的能量。就你自己的灵性演化方面而言，有一些思想的线索是你可以去追寻的，这种追寻是有益处的。同样地，在你的生命中有一些能量，正在结束它们跟你在此刻的服务之间的大部分联系。正如可以期待的一样，在同时，也有一些涉及可能方向的想法和观念的线索，在服务他人的方面对你新的，或者多少对你有些新奇，它们在此刻开放并进入你的生活以便于你考虑你可能采取的方式以

创造或再创造你自己的独特且特别的爱与服务的风

格、献给造物者以及你周围的人群。

我的姐妹，请觉察到，在考虑你在星球上的议程之际，过度强调那个议程的工作是容易误导的。换句话说，你的议程的某些活动并不涉及作为(doing)。随着你在此生中的灵性逐渐成熟，这些活动越来越多地涉及存在(being)。

你的本性的菁华中有一些质量是清晰、清澈、极其美丽的。作为你在投生中的一个目标，你希望去越来越多地精炼那种美。你对自己的批评在于你通过那些极有吸引力并且在美学观点上令人愉快的微妙偏好、过度地染色了你的灵魂本性。然而，你在投生前对自己的建议涉及重新检查你所拥有的某些美丽能量中的染色。

你期望在自己内在找到这些美丽层面的最核心、最中心的部分，清理它们的过度染色，取而代之地，欢迎一种越来越多的透明度进入你自己的这些层面，这种透明度能够携带太一无限造物者的爱与光的完整能量。换句话说，你希望去精炼你的信号并增强其力量。

我们正在谈论你，彷彿你就是一座广播电台或某种正在尝试向周围的空间发射的信号。事实上，除了你是在时间/空间或形而上宇宙之中工作，这就是当你和存在的特性一起工作的时候的情况了。因此，我们会建议的不是要你排斥或批评自己的任何一个部分，而是，我们会建议你以一种持续不断且相当轻松的方式查看并评估自己的每一个方面、收集信息、观察你在思考中的模式，并慢慢地在一个不断深入的层次上察觉到，自我的那些包罗万象且从底部支撑的面向一向上映射为你的日常生活的表达，但在灵魂和灵性的能量中有着它们的根源，它们转移到无形的领域，该领域摆脱了时间和空间、确切地安住在永恒之中。

简言之，我们会简单地要求你对你自己抱有完全的信心。在谈到无论你是不是流浪者，你都仍旧请求一样的信息，你是完全正确的。那是某种我们愿意跟所有觉察到自己的流浪者属性的人分享的事情。请觉察到，因为你先前在较高密度中的经验，在你的存在中携带着一些非常特殊的面向。然而，也请觉察到，在此刻接受投生到第三密度的行星地球上的挑战方面，你已经本地化、并把你的灵魂能量扎根在一个非常特别的地方、时间、结构中。你现在是行星地球的种族的一部分。它的密度就是你自己的密度。它的课程就是你要去表达的课程。

你很可能有增强的能力、在心理和抽象方面去理解选择之挑战的要旨，该选择是此刻在第三密度的所有人的工作。无论你先前的状态是什么，无论如何，你们现在拥有的共同任务就是去回应选择之挑战。你的选择将是什么：服务他人的光辉或服务自我的磁吸力？

我们知道 K 实体已经做出选择，带着极大的奉献纯度做出的选择。因此，接下来唯一要做的，就是继续在每一天带着该领悟醒来：今天就是表达那个选择的日期。这是永远不会再次来临的机会：在每一次呼吸、每一个想法与行动中活出太一无限造物者的爱与光。

进入当下此刻，并且记得你是谁、为什么你在这里，这些是我们觉得可以在此刻留给你的两个关键概念。它们是简单的，并不是新观念。然而，进入当下此刻

并知晓你是谁，这是忆起与肯定的两把钥匙，它们把你扎根于实相之中。那实相就是你灵性成长的最佳可能环境了。

在此刻有另一个询问吗？

K：Q'uo，你经常评论到，对于很多在现在投生在第三密度中的流浪者，他们一个主要的功课是去平衡爱与智慧。你们经常提到 Jehoshua 或基督(耶稣)为展现爱的最高表达，但也许不是智慧的最高表达。在第三密度中，有任何我们知道的人是已经平衡爱与智慧的范例呢？

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，觉察了你的问题，我的姐妹。请原谅我们要花一些时间在这个器皿的呼吸和吞咽上工作，因为她正在处理一种鼻窦感染，我们必须不时地努力清理她的呼吸道。

(暂停)

翻查这个器皿的心智，看看在世界的舞台上，哪些角色是她所觉察的，我们会选择两个实体在今天跟你讨论。第一个是名为老子的实体。在个人细节的方面，这个实体已经消失在史前时代的织锦中，他曾经是一个古老文化的一部分，他在世时，该文化非常接近其全盛时期。这位老师的作品是隐秘简洁的，而对于一个想望去寻找爱与智慧以一种平衡的方式呈现双股线的人，我们会向他推荐这位老师的作品[2]。被映射到第三密度之中、这样的能量的特性被知晓为悖论或自相矛盾。你可以在这个实体的作品中、非常有收获地看到那些特性被呈现出来。

位于爱与智慧之间的平衡，总会有悖论的质量。在第三密度中，理解这样的作品的关键是聚焦于两种自相矛盾的思考的方式都拥有的共同基础，那即是作品的一个特殊点的动力学了。当你在这样的动力学中寻找共同属性时，你可以开始理解思考的方向了，它就是一个特殊的(工作)领域，让一个人和统一原则的概念一起工作，从根本强化爱与智慧。

另一个我们愿意在此刻提到的人物名字是圣雄甘地[3]。这个实体是第六密度的流浪者，他进入肉身中以便于在爱与智慧之间的平衡上工作。这个实体在他的早期的人生中、在公平和正义的领域上进行了大量的工作。在这个实体的人生稍后的部分、他建立了一个灵性社区。在这个实体的人生的第三阶段，他进行工作把一整个国家中、各色各样的人扎根在那个同时有爱与智慧居住的甜蜜点或共同区域。

他找到一些方式鼓励公平和正义、却绝对不释放对爱本身的关注。在这个实体的著作和行动中也蕴含着有价值的课程，其中有些关键可以结合爱与智慧、以创意和可永续的方式进行。

现在有另一个询问吗？

K：在我们上一次的集会中，对于如何跟我的指导灵系统联系，你们给了非常详细的信息，我确实感谢你们。然而，这些指导重度地依赖于视觉化能力，而这是一个对我而言非常困难的能力。我十分频繁地无法完成它。请你们评论一下，是否感知到我在进行视觉化的能力方面有任何的困难或故障吗？关于如何增强这种能力，你们可否提供任何指导？我已经花了很多年时间努力去培养这种能力，因为直觉和更高的超心

灵能力似乎重度地依赖于视觉化技巧。我对这个要求觉得非常灰心，我觉得缺乏这种技巧阻碍了我的成长。

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，觉察了你的询问，我的姐妹。我们首先的关注是向你担保，你不会因为在视觉化的能力上有感知上的困难，而在你的成长中被阻碍。如果那种困难会产生阻碍，我的姐妹，这个器皿会加入你的行列，因为她自己几乎没有任何天生的视觉化能力。

我们了解这个陈述也许看起来对你不是那么清楚，由于这个器皿的视觉化经验、她观想出工作场所，好让我们在对你发言的时候使用，讨论关于创造你自己的工作场所。然而，这个器皿并不拥有一种天生的能力去完成一种三维的观想。例如，如果她尝试去视觉化一张如何到达某地的地图，她几乎肯定会出现 90 度的错误。不是完全的错误[例如 180 度]，但只有 90 度的错误、这比 180 度的错误更混乱。她已经在她的驾驶技术方面、一次又一次地展示了这点。

相似地，她无法在心里视觉化诸如一个立方体或圆形之类的三维结构，接着如同那些工作立体几何学上的人一样、旋转它或在视觉上工作。同样地，当她被展示了一个机械或房屋的蓝图的时候，她无法使用那种信息。实际上，在做这些事情的方面上、有一种障碍是她在投生之前设置的。她从未质疑过这个障碍，因为她绕过它工作。在她看来，这并不值得去质疑。的确，我们会同意她。就她正在工作的层次上，她没有需要去理解关于为什么她会把这些限制放置在她的心智之内。

我们并不建议你开始搜寻这情况为何在你身上也是真实的。我们宁愿建议你，就像这个器皿一样，找到方法去绕过你心智能力的这些限制。

现在，一个人没能力以任何线性或确实的方式去视觉化，如何绕过这点来工作呢？我们先对这个器皿建议的方法、现在也对你如此建议：当你收到了非常小的一片信息时，要对你自己保持自信。例如，当你尝试去视觉化你喜欢的场所之际，你没有必要去虚构一个场所，你唯一需要的是去选择你喜欢的场所，接着如你对它的知晓和如你能看到它一样地、去接受那个场所，就好像一个你正在工作的、一个可接受的版本或影像。

当你正在尝试去看见你的指导灵系统的时候，你可能在关于指导灵系统的性质上获得一个非常小的印象或直觉。就相信那么多、对自己说出它，要嘛在心里说出来，要嘛写下该信息。好比说，你简单地获得这是一个男性实体的印象。假定你当时正在请求看见指导灵系统的男性面向，这可能看起来不是一个非常重要的信息。但它就是能够穿过面纱到达你的意识的东西了。这是一份礼物。接受它。你拥有一个男性，可以在你的脑海中素描一个年龄不确定的男性之衣着与外貌。你就拥有那么多了。

就使用那么多，不必要求更多的，却向着更多(东西)保持开放。每一次你唤起指导灵系统的男性部分的时候，你或许将会收到多一点的印象。无论你收到什么，重复它、写下它、把它接地，或者通过其他方式熟悉它。信赖它、接受它、按照它而行动。通过重复，你将慢慢唤醒、锐化你的能力，以你先之前未曾

看见的方式去看见。

这个器皿几乎从未对于她正在做什么或她正在跟谁谈话收到过一个清晰的、内在的、视觉化的图像。她接受了她被给予的印象，如我们已经说过的，通过重复，她开始变得能够接受她的视觉化过程的一部分的基本图像作为被给予的图像，然后对任何她可能在视觉化过程中看到的新东西做笔记。的确，我们从一种非字面的意义来使用「看见」(see)这个字。

例如，当这个器皿召唤她的男性和女性的指导灵[圣灵的两个面向]之际，换句话说，它们跟爱与智慧有关；她在为今天的集会调音期间获得的印象是：男性和女性的人物同时都一身白色。的确，他们并非穿着上衣和裤子，他们都穿着长袍。这个器皿没有质疑这个印象、而是对自己说，她觉得这很可能说明和通灵联系在一起的实体，也就是K实体，在实质上是一个祭司或是一个灵性成熟的魔法存有，她正在从一个祭司或仪式魔法师的层面上呼唤信息。这(印象)在这个器皿的内在创造了一种巨大的安慰感与同感，因为她自己就具有一种祭司和魔法的特性，虽然她既不是一个从业的祭司、也不是一个从业的魔法师。然而，在能量上、服务上、学习上，她基本的性质明确地和灵性的或僧侣的性质是一致的。

就是通过这种耐心，缓慢的工作，它极大地依赖于重复，我们相信它将为你打开内在铭印的技巧与技艺，以及如何去在你的显意识心智中记录它们。就这方面而言，这个器皿最近在鲁道夫·史代纳的优律思美舞蹈[4]上拥有的经验可能对你有帮助。该舞蹈系统的一部分是韵律地移动穿过一个很大的空间，一边向前进一边聚焦于完成特定的动作和声音的练习。在进行那个特别练习的结尾处，那个练习的最后包含了向后退而不回头看。一个人后退走、回到他开始的位置，那是一把椅子，接着在不寻找那把椅子的情况下坐下来。这个器皿第一次做这个练习的时候，她相当突然地坐在地上。这个器皿第二次做这个练习的时候，在她到达她认为椅子所在的位置时，她充分地了解要用她的腿部去感受(椅子)。

的确，结果表明这个器皿在她向后移动的时候、有一种向椅子左侧偏离的倾向。这个器皿了解到，因为她的右脚有两处应力性骨折，她有一点点跛行并因此会在后退时偏离一直线。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

她告诉自己、请对这种肉体的失衡状态进行补偿，在她的第三次尝试，她能够用她的膝盖背面碰到椅子的边缘，因此，她能够安全地坐下来，并开始这个舞蹈练习的下一个部分。通过重复，这个器皿开始感觉、仿佛她能够看见在她后面的椅子。这就仿佛史代纳的练习在这方面唤醒了她背后的视力。

逻辑上，线性而言，头部的后面或在背部并没有视力。虽然如此，史代纳的练习缓慢地进行工作、增强了她的能力和她人类身体的能力去察觉身体周围的环境。

我们希望这个讨论已经为K实体提供了足够的暗示与观念，让她可以去遵循，这样她就能够对这种看见的方式变得更舒适并取得更多的进步。这的确是一种你们的文化完全不会认可的看见。在你们的文化的生活

经验中、没有任何东西会帮助你唤醒这种视觉化的能力。在你们的文化中、比其他事物更加能够唤醒视觉化能力的事物是阅读故事、以及以想象力创造那种看见：那些故事在一个人的头脑中变得生动。在唤醒视觉化能力的方面，对自己讲述自己的故事是一个非常有益的练习。

最重要的是，单纯地去相信自己，并相信在一个聚焦的状态下由自我给与自我的信息的印象，这是好的。

请问现在是否有任何后续询问？我们是Q'uo。

K：一如既往地，再次感谢你们。我没有任何后续问题。你们一直是非常有帮助的。

我们是Q'uo，我们知道你在讲话，但这个器皿的耳朵无法听到你说内容。请问你能够重复刚才说的内容吗？我们是Q'uo。

K：是的，当然可以。我刚才说，谢谢你们，你们给予的回答非常有帮助且是完整的，我非常感激你们的服务，也很感激在场的每一位，尤其是Carla和Jim。不，我现在没有进一步的后续问题。

我们是Q'uo，觉察到你没有任何后续的询问。那样的话，我的姐妹，容我们的心洋溢着对你的感谢。能和你们在一起并分享这个团体的能量，能在你们这个寻求圈之中一同创造的神圣空间中休息，这是怎样的一种快乐呀。

感谢你们，允许我们和你们分享我们谦逊的观点。一如既往地，我们要求你们小心谨慎地守卫自己的想法，如果我们的想法在你看起来不是那么有共鸣、生动或有用处，就不要听从它们。如果你愿意守卫自己的感知，并小心谨慎地分辨那些有帮助的想法与那些需要被抛弃的想法，我们怎么表达我们的感激都是不够的，因为那会清除我们的担心：即我们可能冒犯你们的自由意志。

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] Carla已经非常仔细地和K一起工作以便于在她的主要问题上获得有可能最佳的措辞。被接受的最终版本跟这个集会的开始(问题)非常接近。

[2] 看起来有帮助的两个网站。关于老子的信息，使用这个网站阅读：

www.yakrider.com/Tao/laotzu.htm。当你做好准备去翻阅一下本文的时候，使用这个网站，

www.nokama.com/tao/。

[3] 关于甘地，有两个我(Carla)看起来不错的网站：www.mkgandhi.org/和

www.mahatma.org.in/index.jsp。

[4] 熟悉鲁道夫·史代纳(Rudolph Steiner)之优律思美的一个网站是www.rsarchive.org/Eurhythmy/。

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-9 篇: 放下

Copyright 2006 L/L Research

团队问题：Q'uo，今天的问题跟放下(let go)有关。今天在圈子中讨论的大多数人看起来在他们的道路上处于一个相当和谐的位置。事情是相对可靠的，并以一种正面的方式向前移动着。但我們知道变化一直在地平在线。灵性的寻求者可以仰赖于变化。经过了一些年之后，我们已经学会放下让改变更加容易地在我們内在发生。我們已经找到了一些放下的方式，如果我们对放下有一点犹豫，如果我们执着一会儿，我們最终来到我們必得放下的点：「放下或死去」！那是管用的，但很难以那种方式去放下。如果我们能够以一种有意识的方式去放下，并且用我們自己的步伐去放下，它似乎会更加容易地被完成。我們想知道你們能不能跟我們谈论关于这两种放下的类型、作为灵性寻求者的旅程的一部分。是否其中一种放下的方式要比另一种更有帮助或更有效率呢？

(Carla 传讯)

我們是你們知晓的 Q'uo 原则。在太一无限造物者的爱与光中致意，在祂的服务中，我們今天来到你們当中。我們想要感谢你們每一位、在你們忙碌的生活中创造出时间来形成这个寻求圈。我們了解，我們對你們这样说已经很多次了，对于你們这些已经把参加这些冥想当作一种练习的人，你們一定觉得我們在做重复的工作。我們向你們保证，就我們的观察，没有无论什么的重复[一点都没有]。我們总是对于你們每一位的美好感到震惊，我們总是受到鼓励、因为你們以坚定不移的奉献追寻如你所知的真理。在你們每个人脆弱的生命与进程当中，带着如此不可能熄灭的能量，我們如何能够对你們的星球及其族群失去希望呢？能够加入这样一群灵魂的圈子中，對我們是极大的鼓励，我們感谢你們呼唤我們来到你們这儿。

我們请求你們守卫你的想法和你對我們所说的内容的反应、带着灵敏的谨慎。我們不愿意成为你們的进程中的一块绊脚石。因此，在你們拿起并使用我們的任何的观念之前，请用你們自己的分辨力来处理它，确认它就是你的真理。确认它对你感觉起来是有共鸣且生动的，就仿佛它是某种想要成长的东西，某种你忆起的、而非第一次学到的东西，某种你想要更靠近地注视的东西。这些都是它可能是对你有益处的一个资源的标志。如果它没有这样的表现，如果它就呆坐在那儿、对你只是一个没有共鸣的想法，那么请放下它。它在此刻并不适合你。

今天你們的问题是有趣的，因为它进入关于进程(process)的整个问题。当你們询问作为成长和改变的一部分、如何放下，这就是你們真正在问的东西了。为了让我们适切地响应这个问题，我们需要后退一步并尝试把我們的评论落安置于一个想法与观念的环境中，好形成一个结构，在其中，这个过程就可以如其所是的被看见。我們的挑战就是找到恰当的出发点。

我們會简单地返回到那个出发点，也就是我們用来向你們致意和道别的开始与结束。我們在太一无限造物者的爱与光中向你們致意。我們说的爱是无条件的爱，即是理则(Logos)。我們在那创造了一切万有的思维之中向你們致意，我們在光中向你們致意。那光就是无条件爱的点子，被用来铭印在那光上头，产生必要的变貌好创造各种幻象，也就是你們看见的所有密度、你們的(宇宙)造物、你們所有的星球以及你們全

体——无限造物者的阳光通道，造物者眼睛中的火花，创造性原则的全像部分。

我們向你們致意、如同造物者。我們了解，你們是非常年轻的造物者，你們在看事物的方式上有许多的扭曲与颜色。的确，在一个新的(宇宙)创生的时刻、把你們每个人从创造性的完整之中遣送出来的整个要点就在于你們能够累积经验、发展这些变貌与颜色。你們每一个人的内在都拥有很多次人生的经验。于你們的内在，对于那些难以想象的喜悦事物，最强烈且无法缓解的苦痛事物，以及在两者之间的一切事物，你們能够对这些事物做出你們的反应和响应。你們已经拥有这些经验的全副装备，你們已经创造、经历、完成了学习和服务的样式，不只一次、而是很多很多次地，穿越了这个创造性又充满能量的过程一把你們自己投入经验之海洋[由一辈子所代表]，在这里，通过注视繁星来找到你的方向。

一旦你已经设置好了你的意图和目标，你就会找到船舵和操舵装置并开始控制你的小船了，你所驾驶的是一艘微小的、个人大小的小船，透过它穿过无限水域——

属于一次人生的未知与神秘的海洋。

找到你的星辰、设置你的意愿、学习有关你的小船的知识，了解它如何运作好让

你就能够驾驶它并设置你的航线，做这些事情的正确方式是什么？这些问题要由

你们来回答，不是由我们回答。但是，我们可以与你们分享一些关于这个过程的想法，我们乐于做这件事。

我們了解，你的生活尚未对你变得清晰并保持其清晰度。的确，如果我们发现你們星球上的人们没有正在体验混淆、疑虑、悲痛，我們多少会有些苦恼，因为创造各个转世就是专门为了向你提供这些礼物。混乱和受苦看起来不是一份礼物。然而，就你在投生前对你人生的具体规划的意义而言，于你内在去发现那些不平衡的充足机会就是最珍贵的礼物了，它们就是你在投生前希望自己会注意到的事物。

你希望自己不仅仅注意到它们，而且你想要在它们上头工作。你为自己提供了困难的人物、不公平的情况，重复循环的内在风暴，在此，你对于你自己是不清晰的。在所有这些你给予自己的礼物当中，你考虑的不是你的舒适，而是你的成长。你(当时)希望你对于混乱的反应不仅仅是表达对那混乱的痛苦，还要进入混乱之中，拥抱它，和它相处，跟它谈话，接受混乱而不尝试去将归咎于混乱，或者让你自己摆脱混乱，因为那混乱就是你唯一的目标。

当事情处于混乱中，它并不意味着你已经在你的道路上犯错。它意味着你已经进入一个模式，而这个模式的尽头是你无法看到的。在某些情况中，该模式和它看起来的样子并不一样。经常地，在这些情况中，混乱是局部的或局部化的，而且是小的。不过，你查看它的方式，你观察它的视角会投下没有帮助的阴影。因此，有些时候，混乱单纯地就是一个让你去转动视角的信号，如果你可以的话，向后退一步到一个更大的观点，这样，理解该情况的其他方式就可能进入视

野了。

还有其他的混乱点，它们预示着进入一个更大的模式，一个投生性而非局部的模式。的确，它可以是一个完全地超越了此生的限制的模式。例如，它可能是：你于自己的内在正在创造出更好的平衡，作为一个社会记忆复合体之内的流浪者工作的一部分，。

流浪者们自己并不知道在这个地球上、正在做这项工作的其他流浪者，但是当你们每个人觉醒，开始学习你们所经历的混淆样式的时候，你就正在帮助很多未看见的朋友了，他们不知道自己正在被你帮助，就好像你也不知道你正在帮助他们一样。然而，作为这个未看见的、绝大部分尚未被发现的团体的一部分，当你在你自己身上做功的时候，你也在为这个团体工作，因此你的成就——在混乱当中发现一点点的清晰——将会促进整个团体的理解。

就一个更大和更普遍的意义而言，你们所有人都属于行星地球的种族。因此，每一次你为自己取得更大的清晰度，你也为地球种族取得更大的清晰度。那么，要了解，你的进程、混乱、改变、你的选择和决定并不是单纯为你做出的。当你做功以开启你的人生去接收越来越多的来自造物者的光，你不仅仅为自己，你也为行星地球收到越来越多的光。当你做功以移开阻碍你服务的绊脚石，你也移开了你们种族的每一个灵魂面前的绊脚石了。你不必为了做这项工作说一个字或分享任何的概念。你单纯地做这工作。

容我说，有一种收集机构处理你的清晰度所提供的礼物，它完全处于你的控制之外的，此刻，它是你们星球的第三密度模式的外部工作的自然与本能行动的一部分。除了带着对你自己和对你的进程的信心进入你的进程之外，你不必担心任何事情。

你们的询问是关于如何放下。的确在很多时候，在你的螺旋进程的重复出现且周期性的样式中，如P的你说过的，在那里，你将发现有底层灌木、矮草、荆棘、掉落的树枝，所以，你无法走到以前已经走过的地方。你必须放下旧的道路。你必须找到一条新的道路。在你的进程中、这些位置看起来是相当简单的，然而在一片荒野或荒地[1]上，底层灌木可能来自于很多不同的来源。它可能是因为一次元素风暴出现，可能是因为一个动物在努力得到一棵树结出的果实的过程中、毁坏了那棵树而出现的，它可能因为有另一个你与之相互作用的第三密的实体而出现，那个实体貌似制造出这片无法通过的底层灌木，你在其中无法找到你的道途。

它可以是从远处呼唤你的事物，来自爱的领域、智能的领域，或合一的领域。有些观念，一旦被发现，就会成为你的生命中心，这些观念能够，如我们说过的，在第三密度的面纱之外呼唤着你前进。

如果你因为对太一造物者的奉献而感到激动且充满激情，如果你希望牺牲自己、排除一切万难地提供服务，你很可能就会被爱本身所呼唤，那股能量就是这个器皿所知晓的耶稣·基督。从那纯粹与无条件爱的能量中有很多要去学习的东西，的确，在服务他人(途径)中，对于每一个希望从第三密度毕业到第四密度的人，那无条件的爱就是呼唤着他们前进的中心主题。

如果你热情而积极地投入正义与公平的议题中，很可能智能的密度在呼唤你，并要求你去检查自己的人生中的平衡能量。这股能量是十分正面的，然而，在第三密度的地球上，公平、平等、正义的能量已经被重重束缚并陷入困境，因为许多实体缺乏能力去看到自己的不公平和不公正的议题。

如果你正在被呼唤去检查爱与智慧之间的平衡，你很可能正在被第六密度的理想所呼唤。

根据什么事物在激励你并使你感到充满热情，你不必是一个来自第四、第五或第六密度的流浪者。更有可能的是，在你对投生的计划中有一些能量，它们在呼唤你聚焦于纯粹的爱、纯粹的智慧，或者在你的决策过程中要在爱与智慧之间达成更佳平衡。

从你检查你的投生模式以及你已经为自己设置的课程的意义而言，去确定你主要的志趣在哪里，这有时候是有帮助的。你赋予自己这些热情和关注作为一份礼物。它们将倾向于驱策你的经验。但是，我的朋友们，请同样觉察到，如果你拥有一个爱的模式、一个智能的模式，或合一的模式，你将拥有一些扭曲，它们是在你的研读与学习中的基本偏向的分支。

这个过程的另一个部分是非常有挑战性的问题：如何去服务，在很大程度上，它是你作为一份礼物提供给自己的东西，基于你的天赋与热情，还有你的各种限制。这就是你开始收到相互矛盾又似是而非的脉冲的位置了，由于你的模式的各个部分，容我说，彼此无法协调一致的缘故。有时候，当一种热情过于热切又被紧紧抱持着，它能够把你拉到一些你尚未准备好的体验之中。

在过去，我们已经多次对这个团体谈到每日进入冥想，这些说过的内容大部分基于我们对于你们在这方面盲目性的了解。在你们被面纱严密地遮盖的情况下，你无法检查自己的潜意识想法。通过梦境的媒介，你拥有和潜意识交流的一种有限能力，偶尔，你很可能得到一个清醒的异象、图像，或一系列快速的可视化事件，它带着权威对你述说，于是你能够感觉到自己的更深部分浮现出来了。那些信息的片段是非常有帮助的。但是，在大多数情况下，你们必须穿过这场水舞，我们适当地使用那个词汇，你们进行这场水舞却对于你正在工作的模式没有充分的知识。结果是，我们无法对你说，在如此这般的时间就是放下的时间，我们只能对你说，的确，看入你的进程是门艺术，其中一部份就是去信赖你的预感，接着跟随它。

好比说，你正来到一个时间界线(cusp)。有很多种方式去发现这个时间界线。最简单的方式就是允许它完全地进入界线，然后自然而然地决定下一步要做什么。这是一个穿过人生的可靠有效的方法，它很管用。然而，它不是去靠近一个时间界线的最有技巧的方法。

现在，我们使用时间界线这个词语是因为这个器皿理解到，在星象学的年份中有一些时刻，任何给定的灵魂在一个特定时间出生都会在那个时刻遭遇到各种各样的界线。这是一个她并不理解的技术性术语。我们以这个器皿理解的一般意义而非专业的星象学意义[2]来使用这个词语。然而，对于那些通过这个词在星象学的意义上掌握这份材料的人，根据你所进入的星象的界线来思考，这可能实际上对你有帮助。

当你来到了一个从内在感觉到的时间界线时，各种各样的特征浮现出来。你会以你的经验的其他部分为代价而聚焦于你的经验的一个特定部分。你开始专注于这个选择的时刻，并进行一场关于它的内在对话。你觉察到你周围的能量加剧，你感觉到一种紧迫感，它经常就是这样一个时刻的特征。

当你体验到各种各样的特征串联[3]时，你知道某件事正在进行中。如我们先前对 T 实体说过的，要对这些时刻敏感，认出它们，认可它们，并感谢造物者赋予你这个选择的时刻，这是重要的。在这一个时刻，唤起感激是很好的。感恩这样一个已经来到你这儿的时刻吧，因为有很多很多的时候，你单纯地必须等待。当一个选择的时刻开始在你的螺旋之舞中结晶，这实际上就是一个欢庆的时刻。很多已经完成的事物现在开始结果。

的确，很多其他人已经完成的事物，很多你已经在你的经验中收割它，现在，你有机会再次创造为礼物，给予那些跟随在你后面的人们。这就是灵性决策之特性。当你做出选择之际，当你极化时，当你寻求并找到你知晓的最佳与最高的道途时，你就在创造光的种子，很多路边的人将看到它，(于是)帮助它开花，接着换他们收割果实。

再一次，我们把你从选择的时刻的强烈个人性拉回该领悟：你总是在执行非个人性的工作。因为你之所是的一部分[希望是一个不断成长的部分]是非个人性的「我」，那就是太一无限造物者的爱与光，它流经你而非从你而来。真正的放下就是领悟到这不完全是你的选择。这是造物者的选择，而你是造物者，正在选择你的宇宙和造物。允许那个非个人性的「我」于你的内在拥有其声音。

名为 R 的实体在早些时候曾谈到她在一个隐修的周末体验到一个时刻，那个周末是被设计来帮助实体们充分地面对基督、面对无条件之爱。她记得这个器皿曾经说过的某件事，的确，它实际上是这个器皿非常喜欢唱的一首赞美诗的一节引文。那些文字鞭策实体们去面对基督。它们是这样的：「噢，耶稣，汝正沉默地站在紧闭的大门之外，等待着跨过门坎。」

这首歌挑战人们去打开通往心的大门。如我们先前已经说过的，我们再说一次：我们将那个影像转动一下，并且对你们说：基督，无条件爱本身，就在你的心中之心、圣中之圣，它于你内在的至圣所等待着你。那个正在敲门的人就是你。基督将一直为你打开那扇门。敲门，你将会进入。

这就是我们今天向你们推荐的基本放下。释放对于做出错误决定感到恐惧的想法，因为你的选择将跟随着你。你可能做出一个选择，在事后你单纯地说，它不是一个对你最有帮助的决定。然而，它不会停止你前进并做出一个你可能在稍后考虑为不正确的选择。它单纯地推动你进入一个模式，对你新颖的模式。

那就是另一件要放下的事情了：对自我的评判，它会谴责你、因为(你)做出一个错误的决定。请了解到，我的朋友，当你们在黑暗中工作，看错是非常非常容易的。在人生中，实体们基于一种远远不充足的信息数量来作出决定、因此离开了最有效的模式，容我们说，进入另一种模式：有着更多的细节、更多的色

彩，肯定地在某个程度上较少清晰度，这是一种标准的操作程序。如果你处在生命的那些色彩斑斓的染色玻璃的其中一块，放松并停止所有对你自己的评判。

你已经创造了这个模式，因为关于它的一些事物为了这个或那个原因吸引着你。不要以任何方式为那些已经作出的选择而评判你自己，相反地，你可以从假设你已经完成了一个完美的工作开始，而那个看起来是一团巨大混乱的东西、实际上是一个太大而使你无法在此刻看见的模式。决心继续收集信息，同时重度地倚靠这个知识：你已经完成一件完美的工作，一切都是好的。你的指引就在这里，等着你请求帮助。但首先在你自己的心之无条件爱中歇息，获得疗愈。允许爱是你，你将发觉，你越来越多地得到疗愈、成为越来越平衡的(实体)。

然后，当你已经休息并感觉到你内在的能量，感觉到那通过你流动、喷涌而出的能量，当你知道你拥有力量去检查观念并对情况做分析的时候，使用你的心智与直觉吧。用尽量多的方式分析你的情况并开始获得一种真实的共鸣，和一种诚实的、真诚的感觉，或者获得关于你的情况的更深入性质的直觉。善用你身边的指导灵。当你看到从你身上、从你的习惯的模式上去释放某种事物是有益的，毫不犹豫地这样做吧。

我们认为你们将会发现的事情多半是：你将在事后注意到你们已经放下的事物，因为你们不再紧紧抓住的无论什么东西，现在已经从你身上脱落下来了。

举个例子，这个器皿在某个时候曾经极其喜欢巧克力和一般甜食，确实，她在生活中吃了如此多的甜食以致于她的整个身体的化学反应都倾向于使用糖取代碳水化合物。以这种饮食方式，她没有给她的身体带来任何好处。在她的生活中的某个点，她发现自己在饮食上执行了许多的改变。

她想念她的甜食，直到有一天，她注意到她不再渴求它们了。她在餐厅里查看菜单时，不再首先看看他们提供什么甜点。实际上，她在看主菜、前菜、色拉：这些都是她在年轻的时候对她从来没有吸引力的项目，在她年轻的时候，因为她的身体无法接收很多种食物，她在饮食上有如此多的困难。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

如果她过去决心去放弃甜食，她会发现自己处于一种糟糕的抗争中。相反地，她允许她的身体的自然原力反应这些改变，她使得那些反应变得舒适，于是该原力在某个完全看不见的悬崖上承载着她、接着进入到她的经验的一个全新领域，在那里，她单纯地不渴求甜食了。

当我们结束这个和你们共享的沉思与深思的时刻，或许那一点就是我们要留给你的想法。做出漂亮的姿势、重大的决定、抽象的选择，这些或许并非如你们以为的那样必须。也许去觉察到关键的时刻、觉察到界线点，不过允许最大数量的指导灵在那个选择的环境中围绕在你的周围，这样，该选择就会完全以一种有机生动的方式完成它自己，这是很好的。

我们了解到，我们仅仅搔到这个问题的表面，我们为

此抱歉—没有在这个器皿的能量之时间限制内找到一些方式到达更深处。她正在告诉我们，现在我们需要移动到你们在此刻可能有的进一步的问题了。此时，是否有一个询问？我们是 Q'uo。

J：我想要问 Q'uo，考虑正面的想法是否有帮助，正面的思考是不是一个选择、有助于清理一条道路通向某种纯净的情感？这种纯净的情感将协助一个人深入与真实地服务，其方式和自己存在性的真相和谐一致，也和其他人的存在性真相和谐一致，并且对其他人为非侵入的方式。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们会同意你，对于灵性寻求者，

正面思考的习惯是一种庞大的资源，的确，如 J 实体说过的，它不仅仅是一种照耀自我的资源，也是照耀所有那些自我接触到的人的资源。

什么是选择正面思考呢？从字面意义而言，它是选择只思考正面的想法。然而，该选择超越了表面，因为要求心智仅仅思考正面的想法是要求心智自我欺骗。因为心智创造很多的想法，这些想法有些是正面的，有些是负面的。

我们不是在建议，你要把你考虑的那些不那么正面的想法删除。J 实体所建议的、和我们所建议的，是某种完全不一样的事情。我们是在建议有一系列的真相，它们是比周遭情况更加深入的。有一系列的涉及动态关系的真相，我们更正这个器皿，每一个都是选择。圣芳济的祈祷将其说的如此清晰，我们将使用这个器皿的祈祷版本来展示我们的意思。

该祈祷是这样的：

上主，使我成为你和平的器皿，
在有仇恨的地方，让我播种爱，
在有伤害的地方，播种宽恕，
在有疑惑的地方，播种信心，
在绝望的地方，播种希望，
在黑暗的地方，传播光，
在悲伤的地方，传播喜悦！
哦，神圣的师傅，
教导我们更多地去爱而不是被爱，
去理解而不是被理解，
去安慰而不是被安慰，
因为就是在宽恕中、我们被宽恕，
就是在给予中、我们领收
就是在死亡中、我们升入永恒的生命。[4]
你们每个人都知道悲痛是什么，但是你们也知道成为一个和平的器皿是什么，因为你们已经这样做了。你们已经通过选择这样做。你们所有人都有过从其他人那里接收到不和谐的经验，你们已经做出那个选择：对不调和回馈爱。

你们所有人都已经做出一些牺牲的选择，去给予而不是要求，去爱而不是寻求被爱，如此等等。

你们从个人的经验知道，唤起那存在于你的品格深处的正面特性是怎样的感觉。J 实体简单地说，在任何困难的情况下，于你的内在一直有一种觉知属于正面的面向，那是你可以唤起的，如果你记得去呼唤的话，我们赞同她的说法。

例如，你能够选择去直面一个困难的情境并单纯地为收到这个情境而致谢。感恩与感激就好像某个患哮喘的人的吸入剂一样。如果你能吸入感激，你的肺部就开始保留更多的空气、更多的爱、更多的光、更多的能量、更多的生命。

记得感谢你吸入的气息、和你在星球表面占据的空间，这在重新定向你的想法上

是十分有帮助的。

这个过程之全部目的就是把你带入一个情境，在其中，你对于自己存在的机制拥有更多控制。如果(完全)留给你自己[你的人格外壳]来处理，它或多或少是已整合的，它将带着你和马车、以及所有你想要学习的东西，以及必须和它一起在服务中贡献的东西，开始进行一场笨拙的奔驰。灵性进程的很大一部分是慢慢地变得越来越多地知晓情境的轻快与轻松。这不是一个沉重的、压倒性的情境，即使它看起来是如此。就形而上方面而言，这是个非常可塑的、可适应的情境，你能够在其上进行相当多的工作，不是就这些事物在物质性的幻象中是如何演出的方面而言，而是就这方面而言：你如何在你的心智、情绪中，以及你的心中处理它们、并使用它们。

一个未经检查的、混乱的情境有可能将你压垮，于是你几乎没有任何的希望，没有继续的力量，如此等等。对于那个同样的情境，你在任何的时刻都能够尽你所能地、在你的心智中记起你是谁，并从那个压倒你的情境中收回你的力量，这也是可能的。你在什么时候收回你的力量，你是否在那个时刻拥有影响物质性情况的能力，这并不重要。作为一个魂或灵，收回你的力量涉及记起你不被生与死所局限：你是一个永恒的公民。你是一位造物者，你拥有一个造物，你能够以你所钟爱的理想和美丽充满你的造物。你能够宽恕那压垮你的人或情境。

宽恕的力量是惊人的。你拥有力量去如你所见的(方式)、而非如这世界所见的、去宣告一个情境。通过平静地坚守你的故事，你可以从承受着物质性情境的压垮性的行动中拯救你的心智、情绪，和你的心。这个世界不能够轻易理解的这种事。它是某种你要从自己内在拿起，并对其进行实验的事物。

在任何时候，每当你感觉无助和无望，我们会要求你试着拿回你的力量。记得你是谁、为什么你在这里。鼓起勇气并感觉你的实相的尊贵。你不是为了随便的目的而来到这里。你来到这里是为了一场神圣的旅程，你做得非常好。为了你自己而自豪吧；对你的进程有信心。要知道，你的指导灵离你比你的手与脚更近，比你的下一次呼吸更近。

现在有进一步的询问吗，我的姐妹？

J：没有了，谢谢你们。Q'uo。

我们感谢你，我的姐妹。现在有另一个询问吗？
(暂停)

我们发现我们已经用尽了你们在这次寻求时间提出的问题了，因此我们将离开这个器皿和团体，我们为了这个经验，以及能够服务而感谢你们全体。它一直是

一种快乐与荣幸。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, 我的朋友们。Adonai。

原注

[1] 荒野(moor): 一个开放地带的宽广的区域, 经常是很高但却排水状况较差的, 带有一片片的荒地和泥沼。荒地(heath): 一大片未经耕种的开放地带, 覆盖着草本植物和矮灌木, 一片荒地。

[2] 界线(cusp): 这个定义和这个器皿对这个词语的理解是一致的: 两个交叉的弧形 [如同一个哥德式弧的内弧面] 形成的点。星象学对这个词语的用法: 诸如在两个星象学的星宫之间的时间之类的一个变迁点或时间。

(编者推荐- 占星学常用词汇:

<http://atastro.com/Astrology/All/FAQ/AstroTerm.html>)

[3] 串联(concatenation): 1: 如同一个链条连接在一起的状态; 在连接的系列中的联合。2: 连接在一起的一系列连接不断的符号或事件或观点等等, 「这是由一连串不太可能的情况所引发的。」 3: 基于彼此相依的一系列的事件, 仿佛被连接在一起; 「指挥链条」, 「一个复杂的环境链条」, [同义词: 链条]。4: 在一个系列或链条中, 连接在一起的行动。

[4] 这个祈祷词有很多个变化版本。这是该器皿使用的版本。

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-10 篇: 帮助地球的收割

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想, 加州 - 棕泉市

2006 年一月 9 日

团体问题: 这个周末, 我们聚集在这里以获得帮助这个行星上的收割的信息与启发。我们尤其想了解这个团体如何才能对于导引收割、尽可能地增加收割量最有帮助。在这个主题上, 你们能带给我们一些信息吗?

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致意, 在祂的服务中、我们今天来到你们中间。容我们说, 能被这个团体呼唤这是怎样一种快乐和荣幸呀。我们感谢你们。你们每个人和混合的振动之美是我们的情感的一个源头。我们为了你们去服务的勇气与渴望而感到震惊。

我们认为你们在这个时刻穿越第三密度的经验如同一场严酷的体验, 我们想要感谢你们每一位、为着你们到达这个位置所花费的惊人数量的工作。你们每个人都会有一个不同的故事。每一个故事都是光荣的、贵重的、值得的。感谢你们, 为了有这个会同你们分享我们谦卑的想法。

一如既往, 我的朋友, 对于我们所说的内容, 我们请你们承担起完全的责任, 分辨那些你将要与之工作的想法、以及那些你将要抛开的想法。我们和你们一样都是易于犯错的。一些我们分享的事情可能真的会帮助你们去工作, 如果这样, 我们会非常兴奋。然而,

很多时候, 我们可能没有为你抓住重点, 它可能不是你的真理。如果你没有对我们的想法感到共鸣, 请毫不犹豫地将其放到一边, 因为我们绝不愿意成为你们面前的一块绊脚石。如果你愿意承担起守卫自己的圣殿的责任, 那么我们将对分享我们的意见感到自由自在。我们感谢你们在这方面的考虑。

你的自由意志是至关重要的。相比于我们在这里或我们特别说的任何事情, 保持你自己的想法的自由, 这对我们是远远更重要的。我们在这里要支持你们, 我们知道你们每个人都拥有指导灵, 不仅仅来自好比我们这样的实体, 还来自于你自己的指导灵系统。请向你自己的指导灵系统靠拢、并依赖它, 不要把任何其他人的权威奉为某种必须使你的意志屈服的事物, 保持你的顽固性, 我的朋友。保持你独立不从众的特性。

对任何外部的权威保持独立, 因为你就是那个创造你的宇宙的人。对于你们每个人, 它真的就是你的世界。你所宽恕的事物就被宽恕了。你没有宽恕的事物将不被宽恕。在你的日常生活中, 你变得越来越多地了解的这种力量是在此刻行星地球上的所有人的天性的一部分的力量。我们鼓励你们越来越多地知晓你们存在的真理和力量, 并寻找善用那力量的方式。

你们今天询问, 你们作为一个团体能够作什么事情来帮助正发生在行星地球上的收割的锚定与进一步的发展。我们了解到, 你们每个人比较有一种考虑要做什么的倾向, 而非聚焦于存在(being)。不过, 我们会对你们每个人说, 此刻, 你们作为这个团体的一部分的服务的核心与种子, 即你们在做的事工: 寻求自己的本性的真理、变得越来越深入地知晓你是谁、为什么你在这里、你正在做什么。

这个问题有很多很多个层次。在早些时候的对话、在某一点进入对于一颗洋葱的讨论, 我们使用这个这卑微却美妙的小小蔬菜 [该器皿在烹饪的时候如此喜欢它]

来作为例子。我的朋友们, 看一眼你们每个人所展现出来的特性, 因为你们自己身上有很多层次, 每个层次都是独特的。向中心移动的时候, 在洋葱的每一片中间都有那个小小的洋葱皮层次。你们正在尝试去穿过阻碍物, 容我们说, 洋葱皮所代表的弯月形液面(meniscus)。

每一次, 当你突破你的洋葱性的一个更内在的部分, 你发现大量关于自己的新信息。你遇到那些同时性、那是你通过创造一次领悟和顿悟的时刻所召唤的。然后, 你会再一次工作以穿越另一个层次、并再次做该工作以突破进入一个更加内在的觉知。

当我们到达洋葱的中心时, 这个比喻就失效了, 因为你们每个人的中心都是那从未选取人身的空无。那就是你真正的灵、真正的魂。那是你的心, 我的朋友, 那种内在造物者的临在感觉的体验在一开始经常难以获得。因为你渴望去知晓自己, 而在同时间, 渴望去知晓真理总是会创造一种鼓励改变的氛围, 而如你们知道的, 改变可以是非常不舒服的。

因此我们请你们单纯地去查看, 如 J 说过的, 每个想法和每个冲动, 并开始看入你们存在的模式。你是谁并非显而易见。如这个器皿说的, 你作为一个灵魂而

被包含其中的那个包裹是由一个旅行箱所构成：充满天赋、限制、你擅长的事物和你不擅长的事物。它就是该器皿所称为的一个人格外壳。

人格外壳有时候似乎是不可抵抗地真实、整合、完整的。当然，去重新整合自我的散乱部分并将其结合在一起，这是心理学和神经病理学的目标。但我们比那个目标要更进一步。我们会要求你了解到、你的人格外壳的确就是一个事物的集合，

你在这次旅程中，在地球上的投生的这次旅程中，你在旅行箱中打包好的各种东西。随着你围绕着太阳旋转，随着银河旋转，你拥有了这个珍贵的机会，抛开所有可能的证明手段，向着拥抱信心的情景而前进：一切都好、万物为一，你处于完美的和谐并和指导灵协同一致。

本质上，这就是你们每个人的真相。然而，在遗忘的面纱中，除了通过后见之明，要看到该模式通常是一点也不简单的。而那个发展中的模式，伴随着人灵的发酵，正在开始创造它自己的想法，它自己的能量，以及它自己的模式。

因此，我们会说，作为这个团体的一部分、在这个聚焦于要做事情的时刻，你们每个人的第一个工作就是成为你自己，并在这个持续进行的建设项目上每天工作，也就是器皿喜欢将她自己观想为存在的(工作)。每一个实体真的都是造物者。这个器皿在今天早些时候回应某个人，说她是造物者的一部分的时候，是在说她承认她的神性但她指出、她是一个非常年轻的神。

我们会说，这是一个平衡你的领悟的好方式。请知晓你是谁而同时也了解到，当你从造物者身份出发，作为创造性原则的一部分，你真的拥有一个神的力量。我的朋友们，看看你能做什么事情来好好地、有爱心地、悲悯地、明智地使用那股力量。坚持不懈地寻求你之所是，它在你的人格外壳底下、在各种层次底下，就在心之内部、属于造物者的领域。

有一首赞美诗是这个器皿经常唱的。它的开头是：「哦，耶稣，汝正站在那紧闭的大门之外。」[1]这一首赞美诗是关于我们不愿意向着自己最深的真理打开大门。我们要将这个形象转过来，我的朋友，我们向你们建议、耶稣就在你的心中，在那圣中至圣的最中心等待着你去敲门。

如果有可能，每天进入你内在的至圣所。和那静默的强健力量一同工作。对于在你静默的时候、升起的所有那些你不想要去看的事物，允许它们升起。带着情感也超然地凝视着它们，看见它们，注意它们，接着允许它们消散。

这个过程也许看起来和进入一种深入的冥想状态、真正地超越念头的理想非常不一样。当那个过程发生在你们身上时，我的朋友们，它是一份美妙的礼物。当你的努力看起来已经失败了，当你看起来充满了无用的想法、好像一遍又一遍地播放的坏唱片，不要嘲笑或贬低你的努力。当你静默时，你的潜意识会带给你礼物，就好像猫咪将牠已经杀死的有害啮齿动物带到你的脚边说：「我干得不赖吧，现在就拍拍我吧，因为我可是为了你而杀死牠的哦。」

这就是很多进入静默的人的体验了，他们不禁想知道为什么自己没有体验到静默中的工作预计会给一个人带来的那种美妙的平静？对于一些实体，他们体验到的就是那种美妙的平静。而如果它还不是你的体验的话，那么请对你自己保持耐心、每日简单地进入静默之中，而不要评判你做得有多好。我们发觉这个器皿认为她自己是一个很差劲的冥想者，而她同样认为在冥想中完成的工作是她的进程的关键因素(linchpin)。

静默怎么有可能和如此不完美的实体们一起工作呢？我的朋友，你们是不完美的，这是故意如此的。你和指导灵系统在投生前不仅仅选择了你的天赋和才能，也选择了你的局限性和感知上的缺陷。你渴望这个机会、来到这里服务，不过，你也想要在行星地球和共识实相的熔炉中在意识中工作。你冒着如此大的风险、来到行星地球做为一个肉身的存有，因为在投生前、所有你知道的事物都被一块柔暖但结实的覆盖物罩住了。

名为 W 的实体在早些时候说过，越过当前的人生、看得太深沉或太遥远，这并非总是一个好主意，我们会同意这个实体。关于其他地方、其他时间、其他的人生和其他工作的信息都是非常有趣的，但是，随着你的知识库的增长、(了解)更多你已经实际经历的其他转世，我们请你不要继续以引领你来到这里的经验光流来认同自己，而是以当下此刻以及所有那个瞬间所提供的事物来认同你自己。

其次，我们翻查这个器皿的心智、寻找一个概念好帮助你们看见，作为一个团队，你们是什么。第一，你觉察自己为一个灵性的实体和神性原则的一片火花，这个觉察的力量使得你有可能开始成为一个强大的人，就形而上方面而言。对于那个你们已经通过如此多不同的方式、从如此多不同的来源听到的那个简单真理，即你们全都是单一存有，我们鼓励你开始任何进程、工作你自己以返回那个简单的真理。作为一个团体，你们是一座镜子的大厅。你将在这个团体的内在看见，如同任何尝试移动到表面底下的团体一样[这表面包括政治对话、来到你面前的各种投射]，告诉你关于自己的事物。对于该团体中的每一个实体，那种镜射效应将是非常个人的、私密的，我们不想望干扰你们的进程。我们会简单地说，当你的周围拥有如此多面亲切、悲悯、诚实、有爱的镜子时，觉察到当你在团体中和周围的人互动时、你被那些人所给予的礼物，这是很好的。

无论你在这种互动中的体验是什么，在你的心中仔细思量它们。看看它们要对你说什么、一点一点地进行你来到这里要做的再平衡(工作)。也许在一天结束的时候、你甚至可能坐下来，拾起那一天的想法。你在想什么呢？你在这一天的进程的主题与样式是什么？有什么图腾对你说话？你遇到了怎样的信使？使用那因着你对真理的寻求而带来的指引，要知道，就在你请求帮助的瞬间、帮助就已经被给予了。

你们如何才能创造出一些计划或环境、将会帮助这颗行星[你是它的一部分]觉醒

呢，我们的职责不是对于这个问题做出建议。我们唯一知道的是：这是你们的时代、你们的时刻和机会。在未来的日子里，当你尝试去显化在这两天时间中已经开始的事物，保持觉察，在这个团体中的每个实体

都想望成为你的实质支持系统的一部分。当你发现有可能这样做的时候，在彼此之间沟通，一直更深入地推动，如 J 实体会说的，获致更大的简洁性与清晰度。

这个器皿在早些时候谈到无形的帮助，我们会鼓励你们去依靠于那无形的帮助，因为你们每个人吸引到自己身边的实体、不仅仅有每个灵魂的高我或如这个器皿所称的圣灵实体，还有这个团体中的流浪者所拥有的、来自家乡行星的延伸家族的实体，如果他们能够依靠它、相信它，甚至那些仍在沉睡的流浪者都会获得支持和鼓励。因为你们在其他密度中是相连的

你能够唤醒他们吗？这不是你的位置。你能提供种子吗？这就是你的位置了。提供种子不会侵犯自由意志。你可以自由地播撒想法的种子而不用担心你正在侵犯自由意志。播种的菁华是把它抛入风中、而不担心它将落在何处或它将如何长大。

要了解，当你倚靠这种无形的帮助，当这个圈子里的每个人都做相同的事情，在无形的领域中、将有惊人数量的意识被激活。这种帮助是强有力的。的确，如这个器皿先前说过的，你们已经在依靠着借来的时间而活着，你们非常有效地这样做。你们每个人都已经做了许多事情来锚定光。你们每个人都是光之工作者。你们每个人已经通过单纯的、无条件的爱，以及支持这个星球及其人民而产生的那种能量已经使得第四密度的能量能够贯穿第四密度、而没有启动在某个时点是不可避免的地极转换。

反而，因为你们的爱、你们的工作，该转换已经一点一点地发生了。

请了解到，这相当象是一种配比基金(matching funds)，如果你愿意这样说，当你捐助的时候，你的公司也捐助了，诸如此类。当你工作的时候，当你给予的时候，当你停止分析与忧虑、并歇息在一切都好与活在当下此刻的知晓之中，你就不仅仅帮助自己，还在帮助全球社群了。诸如你们这样的团体现在正在全球形成，(尽管)彼此之间并不认识。所以，同样倚靠它，不是把你们自己认定为地球的拯救者，而是认定为那些已经碰触到灵性之火焰的人。

你们每个人都拥有一条不同的火舌、碰触你的头部，带你活跃起来、觉醒于灵性。你们每个人都有不一样的故事要去传讲，你们每个人的故事都是有价值的，对于那些听你的故事的人们，你的故事将打开其意识。知晓你自己，如果有些实体向你提问，(为自己)做见证，不是去证明一个教条或一种「主义」，甚至不是去证明你最喜欢的哲学式一的法则，如这个器皿对它的称呼。而是单纯地等待着实体们向你提问。当他们向你提问的时候，分享来到你脑海的、要去分享的事物，知晓在那个瞬间，对的言语将会来到你的头上。

现在请问是否有后续的问题。我们是 Q'uo。现在有一个询问吗？

J：关于我们一直在寻求的各种各样的可能性，你们似乎不情愿给我们任何具体的指引。在我们头脑中非常显著出现的一个问题是现在和 Schiffer 出版公司陷入一些作品的版权(纠纷)中。关于为了爱/光研究中心重新取得版权的方面，如果有必要，可能要采取的步骤，你们能够多少在那方面谈一点吗？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们无法直接地谈论那个问题因为它是此刻在这间屋子中、几个人的活跃过程的一部分。在这里有些道德上的考虑，它的重要性远远超过我们分享信息的渴望。我们非常强烈地感觉到这个团体的故事的那部分是一个机会，它将精巧地制作出一个对你们每个人都有意义的创造物，或制作出很多的创造物，它们一起组成一种满足这个团体的、更大需要的模式。我们不会在这方面侵犯你们自由意志的选择。我们有能力看到或然率/可能性的漩涡。在某种程度上，我们可以预测在未来可能发生什么事情。但是，在这一点上这样做并不引起我们的兴趣。(你)作为个体、也作为一个在第三密度之内工作的团体，我们极其希望保留你们的自由意志的完整范围。

我们要求你们了解到、你们基本上正在尝试去做什么。作为一个灵性导向的团体，一个对服务他人的极性的奉献是绝对的团体，你们是一块水晶。当一块水晶是由多于一种元素混合组成的时候，它会形成一种非常有趣的结构。个别地看待你自己为一座灯塔或散发光的东西，同样把你在今天所属的团体视为一块混合的水晶，它积聚能量并允许它如其所愿地闪耀出来。

一种方式是从黄色光芒的位置来使用你的意志，一种方式是让事情发生、允许能量上升进入心、接着从心进入蓝色光芒脉轮，如此等等；要在两种方式之间的刀锋边缘上行走是非常困难的。因为你正在尝试通过你的脉轮系统中的蓝色、绿色、靛蓝色脉轮进行工作，带出并显化灵性导向的信息—没有显著的扭曲。

我们愿单纯地建议，要对你们自己抱有自信。知晓在今天把你带到这里的每一件事情都将是有用的。实体们如何才能将联合起来寻求更大的善，这尚不是清晰的，不过，我们感觉到你们对于做到这点的尝试为你们创造了一个第四密度能量的漩涡，它是实质性的。你们正在尝试凭借更高的原则去生活与行动。这是受保护的工作，如这个器皿先前说过的。

在那种保护中安歇吧，然后，对于你们下一步将要做什么毫无惧怕，你要做的仅仅是去放松进入对话和各种想法中，总是为一种焦点而工作，这种焦点简化再简化一个使命宣言[以 B 实体的称呼]。要觉察到，创造一个意图是非常强有力的。

再者，我们愿对你们建议一个概念，它多少有些难以领会，但是，考虑它也许是有帮助的。从全球而言，此刻在你们的人群当中有一种概念升起，它是一种新的典范。它无法被一个团体所发展。它必须被一群又一群的团体所发展[好比这个团体]。不要推它或拉它！但知晓它正在成长，并且看见你可以做什么以调音进入那尚未被听到的旋律、尚未被写下的诗篇。

我们可否进一步回答你，我的兄弟？

J：我愿要求你们和我们在一起，在自我探索的过程中协助我们。再加倍你们在我们的生活中的临在，好让我们每个人得以提升我们感知的层次，我们从中观察的层次。

我们是 Q'uo，觉察你的请求，我的兄弟。容我们说，

被要求去这样做是怎样的一种荣幸呀。如果你们在进入冥想时、在心里要求我们，我们十分高兴和你们任何人在一起。我们发现自己相当擅长于成为一种低语之声，它将有助于稳定你们自己的冥想状态。我们不会尝试去个别跟你沟通交流，因为我们不想要以我们多少有些强力的能量闯入你们的人格外壳。而是从底部强化你自己的努力、这是我们可以做的事情、无需害怕侵犯自由意志，如果你们呼唤我们，和你们每个人在一起是我们的欢乐和荣幸。

的确，如果你呼唤一般性质的指导灵，你将会感到吃惊，在你周围有怎样数量庞大的见证者，它们支持你、提升你、带给你清晰度。我的兄弟，我们为那个请求而感谢你，我们会高兴地这样做。

现在有另一个询问吗？

D1：使用电视、收音机等传统媒介，以及网际网络来实现我们传播信息的目标、如同你们先前所说的种植种子的目标，这是否合适？

我们是 Q'uo，我的兄弟，相信我们理解你的询问。你们每个人使用了解的工具、尽你们最佳的努力打造一些成果来分享你们内在蕴含的光与认识，这在我们看来是一件美好又可爱的事情。我们发现这个团体在今天讨论的所有事情都是合适的。我们没有任何的渴望在你们希望如何呈现信息的方面限制你们。我们只会对你们说：为了平衡你们每个人在显化方面的强烈奉献，这里有个好主意：花费显著额度的时间开始觉察当下此刻，放开所有的紧张或忧虑，单纯地花时间知晓一切都好、一切都将是好的，。放轻松，找到轻触、欢笑、至福、喜悦，而唯有当你聚焦于当下此刻可以找到它们。我的朋友，在这方面玩得开心，正如同我们在[生命的这段时间]和你们工作之际感到很开心。

我们可否进一步回答你，我的兄弟？

D1：有没有任何我们能够帮助你们的方式？

我们是 Q'uo，我们为那个询问感谢你，我的兄弟。你们早已极大地帮助我们。我们在此刻提供服务，通过一些器皿[好比现在这一位]发言，或者单纯地和那些正在觉醒的人们在一起，如果他们请求我们的临在，如果他们要求指引、而参与的能量和我们自己的能量协调一致。结果是，诸如这样的时刻、我们能够和你们分享想法，恰恰正是我们希望能够去做的事。所以，在帮助我们服务造物者的过程中，你们正在满足我们的心之渴望。我们为此而深深地感谢你们并荣耀你们。

现在有最后一个询问吗？

D2：有任何其他我们能够做的事、来增加我们的察知与聚焦？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。为了净化并精炼你的意识，你可以做的事情是无止境的。

因为你们每个人都有一条独特的途径。有一些关键性的事物是你们共同拥有的。静默就是其中一项。人类生物体的结构是这样的：从心智活动的意义而言，你们基本上是在与一种混合体打交道。在你的心智的组

成上有一部分是伴随着你们身体的类人猿生物计算机。它的出厂设定就是那样子，容我们说。你拥有一个极好的做决定的大脑、遵循生物本能的一些途径，它们跟母鹿、和其他大型哺乳动物的途径*一样地清晰[*当牠们走向水源和寻找食物时采取的常规路线]。

看看你能够做什么事情好变得越来越多地觉察到自己的模式，你自己的区域和自己内在的地形。它的确归结起来就是越来越多地觉察你是谁。你的内在早已蕴含着无扭曲的、完全、完美的真理。这个器皿因为她的神秘主义的本性、花费了好些时间处于那种状态，在其中，她完全地觉察到该模式的完美性。她经常表述：拥有那些完全清晰的时刻几乎是令人烦恼的事情，因为，类似所有的顶峰经验，它们无法被作为一种礼物、带回给那些生活在山谷中的人们。就好像说(圣灵的)方言一样，另类状态的体验，虽然是一份美妙的礼物，但是它不是你能够显化给其他人使用的东西。

但是，当那些时刻发生在你身上，当你拥有那些清晰的时刻，找到纪律、记得安住于感恩之中，为了你已经收到的礼物。当你安住于感激和感恩之中，你在你的电性体中、脉轮系统中，创造出一种气氛或环境，如这个器皿会说的，它鼓励进一步的觉知。正如同你们的地球，你是一个不断拓展的有机体。然而，你正拓展进入形而上的领域，而非进入物质界的领域。

当你的生命朝向它合适且应得的终点移动，当你继续工作、于你自己的内在创造出更多的觉知，你正在照料你的花园。你正在滋养自己的种子，这样你就可以从自己分享的经验 and 说故事的树上摘下一颗苹果。津津有味地吃掉它、接着在你前进之际扔下种子吧。

(磁带第一面结束)

J：如果我可以再问一个问题的话：在我看来，除了你们跟我们分享的信息之外，有一种不言而喻的邀请，它几乎象是一种感应，似乎你们在邀请我们去提升到一种振动或位置，你们就是从那儿查看的，于是我们就可以感觉并看到你们所感觉与看到的东西。你们能不能谈谈那一点？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。你提出了一个有趣的问题，我的兄弟，因为，为了平衡我们的回复，我们必须说两件自相矛盾的事情。我们自己并不害怕悖论，因为我们发觉悖论是灵性成长的天然环境。

你们进入我们的心智状态，这对你们是非常好的，我们跟你们随意地分享这种状态，完全与完整地，虽然不是通过言语，而是单纯地通过我们的临在，我们相信那就是你在脑海中想到的事情。当这个团体把我们社会记忆复合体的能量拉入之际，那个你所感觉到的东西能够被带走、检查、沉思。十分欢迎你们这样做。

在同一时间，如这个器皿稍早说过的，每一个实体下降进入到该星球的乌烟瘴气之中、并将双脚坚定地站立在地球的土壤与大地上，这对于流浪者是格外重要的。

当你们进行这种基础训练工作时，轻轻地向外看看你们文化的政治、经济、社会系统。因为你们并不必须

改变外部的景象。你来此协助行星地球的收割。那场收割正沿着它自己的道路快乐地前进着，当你做无论什么事情、带着一种意图的清晰度和热情的参与来服务的时候，你正在以自己的程序和进程向前进。

因此，如这个器皿从她对圣经学习中记得的一样，变得天真又聪慧[2]。我们相信，这种组合对于你的本性并不陌生，我的兄弟。它对于任何一个在场者的本性都不陌生。成为鸽子、同时使用你的智慧。

我们即将在此时离开这个器皿，因为我们感觉到稍后很可能有更多的询问，而我们愿保护她多少有点脆弱的健康之平衡，她的健康在此刻是优异的。因此，对于你们每一位、带着许多的感谢与最谦卑的感激，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们，一如我们发现你们的时候。

Adonai，我的朋友们。Adonai。

原注

[1] Carla：这首歌是由 W. W. Howe 在 1867 年创作的。对于那些不喜欢跟该概念[有个人名为耶稣]工作的人，如果他们「用「无条件的爱」来替换耶稣，并用「光之工作者」来替换基督徒，这首歌的信息就可以被它们更好的接受了。我也为了十九世纪采用「弟兄」这个政治不正确的词语表示抱歉，在这首歌中，该恳求很明显地同时向兄弟们与姐妹们发出。以下是第一节：

喔，耶稣，你正站在紧闭的大门之外，
耐心地等待着去跨过门槛，
我们多丢脸呀，基督徒弟兄们，
承载着他的名字和标志，
喔，丢脸呀，我们让他一直站在那里，
这让我们三倍地丢脸了。

[2] 圣经，马太福音 10: 16：「看呀，我把你们送出去，如将羊送入狼群之中，因此要如蛇一般聪慧，如鸽子一般天真。」

Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-11 篇: 玛雅年历

Copyright 2006 L/L Research
特别冥想
2005 年十一月 21 日

由行星光之工作者杂志 (PLW) 读者票选的问题[1]：玛雅的年历系统指出 2012 年是他们的年历尽头，因此它是时间的终点。关于这个时间终点的观念、以及为何 2012 年被玛雅人选择作为年历的终点，请以任何你们觉得有帮助的方式评论。

(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，在祂的服务中、我们在今天来到你们中间。容我们说，能在此刻把我们的振动与你们调合在一起，这对于我们是怎样一种荣幸和快乐呀。在你们人群中的这个感恩时节，我们非常感激有这个能够和你们分享能量、也被要求分享我们谦卑的观点。

我们会要求你们每一位在聆听我们的观点的时候，小心谨慎地使用你们的分辨力。我们的意见不会以任何方式意图代表你们必须听从的东西，或者权威性的陈述—包含任何种类的教条。它们是我们的观点和观察。我们会要求你们承担责任、守卫你们自己的想法的领域，以便于我们和你们分享意见而不必担心我们将会侵犯你们的自由意志。如果我们和你们分享的任何想法似乎跟你没有共鸣，请丢下它并继续前进。如果我们任何的想法真的似乎听起来很熟悉，就好像一种已经部分遗忘的、遥远的记忆回响，那么请务必拿起它，它就是你与之工作的对象了。我们感谢你们在这方面的考虑，因为它将使我们能够自由地发言。

在你们的很多文化当中、很早以前就已经看见，有一种能量上的周期性，它创造了你们的投生经验的环境。

各种各样的文化和文明都已经为这些能量进程中的时期、纪元、或时代进行分类与组织；该进程属于这个器皿称为的时间/空间或空间/时间连续体。

你们谈论的特定的时期是一个主要的空间/时间的纪元，虽然它肯定在时间/空间中拥有对应的影子和等价物。

的确，在时间/空间中你们已经牢固且完全地处于第四密度[2]之内。你们居住在第三密度的能量中，它现在正完整地渗入无条件的爱和完整理解你的真实本性。

你们居住在强有力的时代之中，在其中，作为一个第三密度的实体，你居住在一个身体中，当你能够以一种合作、信心、信任的感觉面对第四密度的能量，这个身体是有能力在这样的能量中生活并兴旺的。

无论如何，你们无法加入第四密度，居住在你们的肉与骨的屋子中，你们无法毫不怀疑地知晓万物一体。你们无法知晓那个一体就是爱。

的确，你们已经志愿在此刻进行一次投生的，因为你们想望去经验并成为这个即将到来的惊人时代的一部分。在这个时代，有一些人锻炼他们的心智和想法，就能够在你们的行星上缔造出一个极大的不同，这不仅仅是就你们行星上的人群的意义而言，也是就这个行星本身的舒适而言；而它正移动经过这个出生过程的最后阶段。

玛雅人在那些觉察到横跨你们时间的漫长纪元的一个周期的文明当中。他们看见地球自身将穿过一个非常决定性的改变：从双鱼座时代到达水瓶座时代。双鱼座时代正处于其终点。水瓶座时代正处于其黎明。能量正在转变，已经你们时间中持续数千年的能量正迅速地接近一种结束。

那个时代将在这个器皿所称的 2012 年的冬至结束。

我们会请你们每一位读到或听到我们的陈述的人、在此刻和我们一起暂停并释放所有的恐惧。
(暂停)

对于一个强大的概念—好比时间的终结—感到恐惧是很容易的。我们会说几件关于这个概念的事。首先，它是一种形而上的、而非物质上的时间之终结。你们的星球将如你们对它的知晓、安静地继续前进。在肉

体的眼睛看来，时间将不会看起来终结了。

时间的特性将会是不一样的。在第三密度，该差异将只能通过统计数据被感知到。在形而上的方面，在时间/空间的方面，容我说，那种差异将是远远更加强有力的。

有些实体对能量敏感，对于他们而言，一波接一波的能量冲击着地球的岸边，这早已是完全地显而易见的。该星球正在改变，而改变将会继续。有一种行星将它的磁极重新对齐的需要，这跟第三密度能量与第四密度能量之间的差异有关。

幸亏有遍及你们星球的光之工作者[好比这个团体]的大量有爱的努力，这种磁极上的改变就彷彿被一步一步地完成，而非一下子全部完成，而光之工作者的这种努力是在相对无意识的合一中一起工作，虽然如此，这种工作通过他们对于行星地球的钟爱情感而增加地球上的光，在这方面仍旧是非常有效的。

当你看见你们的星球正在经历许多跟天气相关的现象，你可以看见你们的母亲，盖娅，正在进行工作，她在执行振动性和磁力上所必须发生的转变为了和第四密度的能量校准。母亲受苦好让孩子可以兴旺。这就是盖娅的辛苦阵痛。

当这些不便利持续时，我们要求你们每一位完全地避免恐惧。

对于日常新闻体验到恐惧，这似乎是一种越来越合乎逻辑的回应。当这些恐惧的自然感觉升起时，我们要求你们每一位记得：你们是这个世界的

你们每一个人，凭借你的本性，都是一个接收、发送、转换能量的水晶。那能量是太一造物者的无限爱与光、以无限的供给从地球自身的心流入你们每个人的能量体，接着通过你们的头顶流出，在那儿，你就发挥如同金字塔一般的作用。

你们创造并祝福能量，接着给予造物者；通过保持你们的心开放，保持你的爱与信心强壮而将其自身缠绕成一张金色的网，以爱包围着这颗行星。

众天使守护这个工作并加入你们编织这张爱之网的行列。这个工作把第三密度的能量和此刻正在出生的第四密度的能量调合在一起。

我们感谢你们每一位、在你自己的内在创造出容量，以装载增长的信心。在每一个恐惧可能是合理的反应的时刻，我们要求你们尝试进入你的心、找到那个信心的所在，在其中，你知道，无论你是活着或死去，造物者都通过你而活着，你是造物者，或活在肉身中的创造性原则的一部分。不管怎样，你都不是一个将受到死亡阻碍的实体。

我们也不会有一刻暗示你们所有人都将在一场戏剧性的全球大灾难中死去。的确，一旦 2012 来了又去，我们希望第三密度将拥有许多年、甚至几个世纪的时间，在其中，那些选择居住在第三密度的肉体载具中的人可以负责继续重建或治愈你们的星球。

你们星球上有许多实体曾经破坏其他行星的生活环境，好比马尔戴克、火星，以及你们太阳系之外的其

他行星实体。我们要求你们越来越多地觉察到，在此刻，在这次的投生中，你们拥有机会去把自己内在的那种能量转向、成为有爱与睿智的执事，不管你在行星地球上拥有的土地有多少[英亩或平方英尺]，照顾你的土地。

你的场所需要的是什么呢？如果你是一个拥有地产的人，我们会要求你和你的土地交流。不是单纯地和你的土地交流，而是和你的局部情况交流。根据你的观察，和行星地球有关的、怎样的局部情况已经出错，是你的邻居的情况吗？一个人能够做什么来把这些情况温和地带入更多的和谐，伴随着这个星球本身需要的那些事物？

你们的水域被污染了？你能够做什么？在你的生意中、缺乏可永续的行为吗？你能够做什么？

我们能够持续不断地、列出各种单纯的、实际的、人类的局部问题，你们可以自己处理这些问题。无论你拥有土地或你生活

你们能够做什么？你们的礼物是什么，你们看到的问题的种类是什么？

作为一个单纯的、单一的存在，你充满了缺点、不过充满了良好的意图，你有潜力加入一些有希望的团体，一起处理那些已经在这个星球自身导致污染和疾病的不平衡、并创造出解决方案。

无论你生活在一大片土地上，还是一小片土地上，或者生活在我们之前说过的高楼大厦中，疗愈都是从你自己的心中开始的。治愈你自己内在的污染吧。爱你自己。成为一个执事，照看你自己的身体、心智、本性，和你自己的进展。

当你看到你自己的进展时，不要用某个他人的言语来判断什么事物构成治愈和进步。进入你自己的存在之中，在那里，指导灵的资源厚厚地堆在地面上，开始请求指导灵对你说话吧。

让那指引从你周围的世界涌现生命吧。观察各种同时性并聆听那些吸引你注意、使你想象、希望、梦想的话语、短句、想法。因为你的想象力是一把钥匙、去形成一种新的典范：活在一个新的时代中，活在新的地球上头，活在各种可能性的崭新破晓之中。

现在，我们请问，为了进一步地指引我们对这个问题的回答，S1 实体或 S2 实体是否有个想要提出的后续问题？我们是你们知晓的 Q'uo。

S1：玛雅年历有数种变形，有不同的土著部落保管现在被发表出的信息。它们为不同的观点，有些在表面上是不同的，有些则非常相似。你们能不能评论这些不同信息的相似性与差异？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的兄弟。我们并未发现评论在你们的人群中、各种各样不同的故事是有帮助的，这些故事在尝试去讨论那些需要想象力的事件，想象力不仅仅属于那些第三密度中的人们，还属于那些拥有太一无限造物者的完整潜力的实体。

有一种神秘涉及密度改变的方式。那种改变的方式如

同在一个量子与另一个量子之间的运动。没有一种直接的运动跨越一个量子边界。这个器皿对于科学和量子物理学一无所知，我们向她展示一幅液体性质的、半月形弯液面的图像。这个实体曾经直接地经验过这种介于密度之间的液态环境。

她称之为通往智能无限的大门，因为根据这个器皿已经研究过的一的法则资料，她理解它为一个点，在这儿，一个人可以从第三密度的量子移动到第四密度的量子。

她偶尔在那里休息，在那些时刻，通过无意识的过程，她被置于一种包含合一性的神秘觉知状态。在这个环境中，这个器皿知晓一切都好、一切将是好的。她看见时间与空间之样式的外部工作的完美性。

她无法从这种状态把任何额度的这种觉知带回来。它单纯地是一个礼物。它已经被圣保罗实体在他的著作[属于你们的圣经]中指出，这样的礼物以及所谓的说方言只有很少的人类用途。它们只是礼物。

虽然如此，因为这个器皿已经在异象和被强化的觉知的时间中获得这些礼物，她能够理解我们展示给她的东西，那就是，有一个相当可分辨且真实的无时间的地方，在其中，就好像在你们的黄昏和黎明之中，或者就好像在万灵节(All Souls' Day)中，你们刚刚经历过的能量转换，一种光正在离开，另一种光正在抵达。

灵性的白天和灵性的黑夜是相当不一样的。在黄昏和黎明之间，有一种非常可辨别的转变，一个等待和肃静的时刻。它是在意识中做功的极好时间。

各种各样的文化故事之间的差异是那些文化和量子边界的关系的差异，这个器皿称该边界为「通往智能无限的大门」。假若我们开始把焦点放置在这场转变的具体细节上，相信我们将会偏离这个问题的意图一去发现所谓的时间终结是怎么回事的核心。

那个时间是关于灵性演化的时间。考虑在任何一次人生中会发生什么事情，这是令人惊讶的。从你人生的开始一直到当下此刻，有多少事物已经在你的世界中发生了改变呢？已经有的进展是什么呢？在你接近当下此刻的过程中，难道你没有看见这些进展的能量是如何增强与加速？随着这个时间的接近，这些能量将继续增强。

那么，我们会想望去做的事情，不是去聚焦于任何的细节，而是聚焦于这个宇宙的瞬间的一般性质。你们居住在一个即将到达终点的时代，不过，在你的身体、头脑、心中，你的内在携带着未来的种子。

当你活出你的生命时，当你吸入和呼出时，你就在种下种子，它们被那些在你之后来到的人们所收割。我们要求你们带着一颗快乐的心和平静的头脑、种下爱与信心的种子。

当你们看见苦难来自战争的能量、苦难来自一个正在调整它自己的行星的能量，

它必须调整自己，好迎向新的能量与新的生命，我们请求你们变得更加平静，并深入地探取你的信心与希望的储存。

我们在此刻并没有看到因为大自然而造成全球性毁灭的或然率。我们的确看到这个可能性：因为人类种族的有毒特性而造成的全球性破坏。如果那些已选择恐惧的人们被允许完全掌权，他们就很可能制造全球性的毁灭，如同已经发生在其他的星球上，甚至在你们自己的星球上的情况；该情况随着许多那些拥有权力的实体发生；在某种程度上，此刻、你们的领导当中的一些人往往就是曾经在你们的亚特兰蒂斯大陆上造成毁灭的那些人。

如果这些言语对你们起共鸣，我的孩子，关注它们。就是在这个时刻，你们可以选择另一条道路。

面对恐惧的时候，记得爱。
面对愤怒的时候，记得悲悯。
面对分裂的时候，记得联合，因为难道你不是你遇到的每个人、每个事物的一部分吗？

在面对表面上的飢荒，资源的缺少与限制，我们请求你们居住在感恩与喜悦之中，基于那无限制的可能性[安住于你的想象力之内]。

我们对你们说这点：对于你在今天遇到的每一个问题，都有一个解决方案。

我们无法知道你们正在面对什么、你们将要面对什么，但我们确实知道你们的人群已经被给予的东西：不仅仅是伟大的挑战，还有伟大的礼物(天赋)和无限制的资源。

摆在你们面前的挑战不是去节俭地使用正在减少的资源，而是开始看见那些你们可得的资源，现在尚未被恰当地估值，并且了悟到，在所有资源中、最伟大的资源就是你心中蕴含的悲悯。

在悲痛的时刻、有时候很难看到答案是如何存在于你的内在，而非你的外在，因为所有的悲痛看起来都来自于你的外界。然而，我们在这个时刻对你们说，我们的意见是：那个事物将治愈你们和地球、并且带着你通过时代的终点以欢庆一个新黎明的破晓，它就躺卧于你的内在、等待着被你认可。

在你的心中有什么？在那强有力的资源中等待着你的的是什么？在谦卑中、通过鞠躬的膝盖，带着空空的双手，进入你自己的心中，请求帮助。就是在等待那请求的过程中，帮助即刻而至。当你请求的时候，帮助就临在了。

那么，当你已经请求了，聆听吧，因为那安静又微小的声音[如这个器皿对灵性之声的称呼]位于你的内在、它在静默的力量之中说话。

在静默和沉思中，当你从那个祈祷的房间走出来之际，愿你带着喜悦而歌唱，愿你带着感恩、平安、力量照亮你的世界。

此时，我们感谢你们每一位、并且在太一无限造物者的爱与光中离开你们，一如我们发现你们的时候。关于你们已经向我们提出来的询问：比较时间终结的这些细节、相似处和多种方式等等。如果你们渴望去探究它们，我们会在另一次集会上招待它们。但是，我们会要求你们以特定的方式重新措辞，好让我们可以

去谈论你们的询问中的已知分量，于是我们的回答可以变得更清晰。

于此同时，我们感谢你们每一位为了寻求真理而留出这段时间。我们感谢你们，

为了你们的存在之美，为了你们作为一个团体在这个寻求圈中创造的光。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, Adonai。我们是 Q'uo。

原注

[1] 行星光之工作者杂志

(www.planetlightworker.com)。

[2] 第四密度是一个术语，Q'uo 用来表明在我们现在的共识实相的环境之后、生命的下一个密度，我们称现在的环境为第三密度。第二密度指的是大自然界的植物和动物，第一密度是土、气、风、火以及各种元素*。

(*编注：依据一的法则，这里的气应改成水)

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-12 篇: 服务他人与宠物

Copyright 2005 L/L Research

特别冥想

2005 年十二月 12 日

(J 通过电话参加这场集会。Jim 把 J 女士的问题录到磁带上，同时朗读 J 已经事先准备好的文字)

J: Q'uo，我为你们分享的思维之礼物、从我存在的深处感谢你们，你们分享的想法帮助我打开了心、解放我的心智、找到我的真理。我十分谦卑地感谢你们。在我服务他人的旅程和服务太一无限造物者的旅程的这个点上，我寻求从你们的视角来看、对我最有帮助的、无论怎样的想法、观察、评论、鼓励的言语。在这个架构之下，我对以下的问题特别感兴趣。然而，我会顺从你们选择去讲述的、无论是什么内容。

第一个问题。我是否错过服务他人的要点？我的焦点是服务所有人或服务于整体，也包括自我。我对于为了另一个自我而牺牲自己的观点感到不舒服，但是，我愿意为全体牺牲我自己。这点是否阻碍了我在服务他人的道路上的进展？我相信我已经达到标准成绩，即我已经获致 51% 或更高的极性。你们能否确认？请以任何你们觉得可能有帮助的方式评论。

(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。我们在造物者的服务中、作为给那些请求信息者的一个源头。你们在此刻形成一个寻求圈并要求我们分享一些的想法，我们极其感激这种荣幸和快乐。

一如既往，当你们聆听我们的意见时，我们请求你们记住，我们不是权威而是同伴旅行者，我们可能以某些方式比你们拥有多一点的经验，因此，我们可能有一些有帮助的建议。如果我们的想法似乎对你们有帮助，那么请务必使用它们，如果它们没有帮助，请毫不犹豫地把它放在一边。如果你们能够做到这

点，我们会非常感激，因为这使得我们能够自由地发言、而不用担心将会侵犯你们的自由意志。

首先，我的姐妹，我们可以确认，你已经取得可收割的成绩。该成就不是永久的，因为在你转换穿过更大生命的大门的那一刻、所表达的能量是对你自己的瞬间调音或瞬间表达，那种调音将会是什么，这是将要被考量的、它却无法提前被知晓，因为它不是一个人在某个点赚得了，然后再不用担心的事情。

的确，当一个人正尝试就服务他人的意义去极化，他的调音多少会有些变化，这是很容易的，因此我们会单纯地鼓励所有仍然处在第三密度幻象内的实体们、去检查每一天、每一小时、每一刻。因为你真实的自我和你真实的存在就存在于这一刻之中。

你已经成就的事物是卓越的，我们不会警告你说：感觉到你有某种可能掉落到可收割等级之下的巨大危险。我们单纯地想望去指出：这一生继续前进，一刻接着一刻，直到该模式最终完成的那个点。就在那个点的调音将是你携带进入毕业过程的调音。

在此刻，我们发现自己对于测量这个器皿的完整心智上遇到困难，原因是简单的，我的姐妹，这个器皿的课程和你的课程在此刻手牵着手一同前进。她同样在处理有多少服务他人是关于服务整体，又有多少似乎是对另一个人做出的牺牲奉献。我们会在我们的回覆上前进，但我们的确希望你了解，有些情况跟这个器皿的发展与进程有关系，这使得我们更加难以变得完全直率，因为不仅仅是你，这个器皿也正在活跃地处理这些问题。当这种类型的问题是在进程中活跃的问题，那么，我们必须去查看其中涉及的灵性原则，而这也就是我们在这个情况中将要做的事情。

服务他人的原则是去爱邻人如同爱自己一般，因为这个器皿会从她的基督徒背景来这样阐述它。为了向后拉、从一个更宽阔的视角来注视它，服务他人一直是对造物者的服务，就那个意义，我们相信，你和这个器皿都拥有一种坚实的理解：对于在第三密度中，有可能提供的最高与最佳的服务他人。

的确，我们会毫不含糊地说，对于全体的服务，就其真正的本质而言，它是比服务任何一个实体更伟大的理想。无论如何，肉身的生命中、深不可测的挑战在于：要看见对于一个人的服务如何成为一种象征或故事，在讲述它的过程中启发了全体或以某种方式为人人类种族全体创造出一种觉知，这经常是困难的。

因此，我们必须要求你们两个人都移动进入一条途径，在其中，你在每天、甚至每个小时寻求指导灵，尝试去保持跟你的指导灵之间的通讯线路开放。因为在这个问题中隐藏着机会，提出该问题是为了领悟和更多地理解服务他人。成为个体是怎样的？成为整体的一部分是怎样的？这些是非常合理的问题，我们把它留给你们、去问你们自己或问你们的指导灵。

名为 Carla 的实体此时作为器皿，她最近对 Jim 实体说，也许为了对另一个实体有所服务，她可以在个人的情况上做出一个大的改变，Jim 实体回应说，这是一种过度反应，倾向于带出她的殉道者倾向。进入一种心智的区域，在那儿，有所服务的渴望是如此显著、以致于一个实体将进入一个殉道者的位置，或者如这个器皿对它的称呼，一个门垫的位置，这是很容易

的。

我们单纯地建议一种和你的指导灵的持续关系，那是非常亲密的，至少每天更新一次。某个事物颤动着、接近触发一个在觉知之内的步骤，对于你们两个人、那都是一个强有力的步骤。那个步骤将在它来临的时候来临。而你此刻在这个主题上的工作是极有帮助的。你正在问这问题、持续不断地问这问题，这样它就停留在你心智的最前沿，这是一个好主意，我们会鼓励你们的注意力和奉献，如你们已经在过去展现出来的一样。

现在有另一个询问吗？

J：我对于动物王国感觉到一种深入与持久的爱，尤其是猫科动物。我想知道你们是否可以分享关于它的意义或重要性的任何事情，尤其是关于我跟亲爱的猫Max(Cat)之间的、美丽又很具指导性的关系。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。在你们的文化中、被称为「拥有者」

和「宠物」的关系有数个层次，所有这些层次对于一个实体的你是很有帮助的，对于牵涉的宠物也是如此。

第一个层次简单地是一个人的层次，在她的生活中、有很多时候对于一个活生生的存有产生无评判与无防卫的情感，这是一件非常疗愈的、令人安慰的事。它疗愈宠物、也疗愈所谓的拥有者。这个器皿也是一个爱猫和养猫的人，我们凝视她的心智内部、发现她认为猫拥有她、而不是反过来说。

肯定地，这是一种非常特殊类别的伙伴关系，它是从两个第二密度的动物的单纯的生物性的安慰开始的，牠们已经同意将彼此都作为其家庭的一部分。你感觉到对牠的喜爱，而牠也感觉到对你的喜爱，当你进入牠在场的地方，这其中有一种极大的安慰。这是数个物种的天赋，牠们通常在你们的文化中被当作宠物来对待，猫就是其中之一，这些物种有一种情感的天赋，牠们是第二密度的动物，那是猫天生的智力和情感的组成的一部分。这样的动物极其适合于创造一种和人类之间的疗愈性和安慰性的伙伴关系。

关于宠物及其拥有者之间的有益状态，第二个层次跟你的系统的能量平衡与再平衡有关，该系统意指你作为一个演化中的人类存有；也跟宠物的敏感性和准确性有关，宠物有能力拾起与处理持续进行的能量情景[在你的进程中波动着]。

宠物能够作为一种守卫者，牠会在一个实体周围出现困难振动的时候变得警醒并察觉到有一种肉体的或理智上或情感上的疾病，想望进入那种困难的能量并帮助那股能量的平衡；所以，宠物会有一种天然的倾向去创造一种氛围、或帮助创造一种疗愈涉入的人类的氛围。

当然，这个器皿已经讲过很多个她与猫儿在一起的故事，牠们以某些方式察觉她的情感状态，有时候，察觉到她的肉体疾病，并且，牠们一直在感受到(主人)需要的方面、在一个惊人的程度上信实与忠诚地回应。

当一个人正在穿过在此时正迅速发生的全球性变化[发生在你们人群当中]，这种能量平衡的因素是极有帮助的。在此刻，正在通过这个星球的能量波是众多与强烈的，它有益于你们正在其中生活的时代，在这个时代中，第四密度已经完全地贯穿第三密度，有一种强烈的无条件爱的能量正流经内在层面，并且在第三密度经验性生活中的能量没有跟第四密度的价值协调一致的时候、产出鲜明的阴影。

无论是在出差、在路上或是在你可能会去的无论什么地方，生活在第三密度中的实体不得不因为他们遭遇的、第三密度的人群的内在或多或少已发展的光而受到冲击。因此，第二密度的生物察觉到你在能量上正经历的事物、带着牠的情感向你提供稳定性，这是相当有帮助的。

你的宠物给你带来的帮助，或牠能够给你带来的帮助的第三个层次是：牠们能够作为指引与图腾[1] 而发挥作用，如果你愿意就这些词语对萨满或土著美洲人所代表的意义上来这么说。就那个意义而言，牠们成为了信使，可以在你的异象或你的梦境中出现。

因此，当你们有机会和宠物共度一段时光，我们鼓励你们去开放你们的感官并拥有那种认识：即可能性不会在简单的喜爱和共享的爱之中开始与结束，它们还会穿透潜意识的层次，在该层次，想法会变成事物，而似乎是物质性的客体，好比一只猫，能够成为一个在灵性上明智、非常觉察的信使，它会从你自己的潜意识过程的内在深处给你带来信息，从而在你的进程中、作为一种原型之力而发挥作用。

现在有另一个询问吗？

J：我通过寻求真理而找到爱，我的感知是：真理与爱是相同的能量的不同体验——就好像一个能量硬币的两个面。这是否有一点点准确？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们会说，这个概念是相当准确的，我的姐妹，我们愿对它补充一个建议：也有其他的言语适用于这个超越言语的基本合一之意义。这个器皿在昨天谈到诸如爱之类的词语的相对无用性。它的意义已经被剥夺了，因为它被滥用并被用于不重要的情绪和那些沿着人生的表面流动的短暂感觉，以致于一个人完全能够在说她爱某一种食物或某一种活动的时候使用相同的动词，接着，你说你爱造物者或热爱服务他人或者在贯穿你整个一生中，你爱着一个和你共享历史的朋友或伴侣，也使用相同的动词。

在你们的言语所提供的这样一种琐碎化的风景中，要掌握诸如爱和真理这样的词语是困难的。对于这个简短的概念之名单、代表着一些强有力的菁华，我们愿添加几个其他词语，一般而言，这些词语在第四密度以及更高的密度中、都拥有一种生命。那些词语是：美丽、智慧、平安。我们也可以把信心这个词语添加到那个名单，同时理解信心既不是信仰，也没有任何(特定)的内容。

这个词语所共同拥有的东西是：它们代表一种纯粹的振动。就无条件的爱或理则的意义，爱的振动是一种特殊的振动，它创造了一切万有。结果是，我们无法说爱与真理是绝对等同的。因为在理则的意义中，那

是描述造物者自身的一种方式。

然而，如果一个人从考虑爱为造物者下降到考虑纯粹的爱之表达，那么我们会发现等效意义的真实均等性。接下来，好比真理、爱、美丽、信心这样的词语会成为分开的，容我们说，从可辨认的意义上是不一样的，但是，在它们振动的纯净度上、则是相等的。

当你在你的进程中、遇到一个时刻，你在其中感知到绝对的爱或绝对的美、绝对的真理或绝对的信心，你知道你已经找到指引的星辰，通过它，你能够设置你的船舵并驾驶你的进程之航船。

我们把其他那些词语拉进来，好让你可以看见：不同的人格、以及在他们进程的不同位置的人群将如何找到这一颗星比另一颗星要更有帮助，某个点的真理、另一个点的美丽要更有帮助，以及如此等等的事物。在这个问题的背后有惊人数量的问题，如果你们想望在我们耗尽 Jim 实体已经写在这张纸上的那些询问之后、提出后续的问题，我们会感激你这么。

此时请问是否有另一个询问？

J：好些年以前，我开始在冥想中或在进行灵性的治疗工作的时候，在我心智之眼中看见美丽的色彩、同时拥有我称为一种灵性体验与连接。关于这种现象，我会对你们愿意分享的任何事情表示感激。它和脉轮有关联吗？它是某种类型的视觉化致意吗？那些色彩感觉起来如此美丽、以致于我经常会被感动到流泪。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。看见特定色彩的体验是推动一个实体超越语言局限的体验。这不是说色彩在其自身拥有一种色彩的实相，尽管对色彩的研究肯定是非常有趣的，就各种色彩让你感觉的方式上，每一个实体都和各种色彩有关系。

无论如何，我们相信相当有可能，你正在体验到的事物是：容我们说，因为你的疗愈性工作而被吸引到你身边的菁华的同伴关系的阴影效应，这些菁华想望在你着手为他人创造一种疗愈性氛围的时候、陪伴着你。

颜色本身，可以说，就是该颜色所代表的这个强有力实体的名字或外号或影子。因此，那些无形的能量和菁华正在陪伴你、欢迎和拥抱你，它们欣赏你并被吸引到你在服务中所进行的工作。它们所提供的服务就是把它们的能量借给诸如你这样的实体，你正站在第三密度的人生中，因此它们能够直接地提供帮助。因为它们单就其自身是不能的、甚至也没有权利提供帮助。

因此，也许在你看来、接受了这些能量是非常蒙福的。的确，正是如此。但是，我们会对你说，你对于这些颜色所代表的这些实体也是一种极大的祝福。我们感觉到，这种关系是完全有益处的：强化并鼓励你去拥抱这些感动、并带着信任与感激在你的工作中使用它们。

现在有另一个询问吗？

J：关于我所感知的、在人类社群上未被满足的深深渴望，我会很感激听到你们的想法、观察、评价等等。我在整个人生中，一直感觉到我不属于任何地方。我

持续地寻求那种感觉：成为一个社群和真正的家的一部分。这是否因为我是一个流浪者？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。在某种程度上它肯定是你已经拥有的一种经验，我的姐妹，因为你是一个流浪者，而我们这样说是因为流浪者会从他们记忆的深处带出一种在部落或家族之中的时光记忆，这是流浪者所特有的，这种记忆不需要因为你们所称的血缘而有联系，而是因为对有所服务的共同信仰、关注、渴望而有联系。

在较高的密度，尤其是在第五密度和第六密度之内，对于人格外壳的提炼及其锻鍊已经穿过如此多次提炼的循环，以致于它不再是巨大的挑战，而在第三密度中则是个挑战：要脱离和另一个实体的关系的细枝末节、以便于看入把两个人真正地带到一起的爱、奉献、服务他人之中的共性的更深入线索。

在第三密度之内、有沉重的文化的覆盖物，它使得任何两个实体要合为一体变得困难。只要一开始构建信任，几乎马上就有一种通过自我的阴影面而被给出的能量，它会鼓励个人增强他们的个性并从真正的亲密关系中退却。有一种感觉：需要去防守和保护自我、免于受到另一个实体可能造成的痛苦。

要超越这些文化和本能的防守并进入到对另一个人的真实不设防的状态是非常困难的。实体们以很多方式尝试它。那儿有友谊关系的自然纽带；有贯穿宗教性和灵性的全部光谱的所有类别的专业化社群，在其中、它们的确是基于很可能比自我更大的观点与理想而形成了它们的基底，这样的社群就因为一种敬拜或服务的需要被带到一起。

对于任何在地球上投生的人，有一种赞同社群的天生本能。因此，你会渴慕社群并不完全因为你是流浪者。然而，因为你是流浪者，你对于第三密度中的社群拥有高度的希望与期待。我们只能对你说，我的姐妹，这样的希望并非空洞的。这个主题是乐意去非常耐心地等待，等待那些在你看来可以信赖、并且具有适当的振动，好让你找到和他们的共同属性。

当你确实找到这样的人，谦逊又温和地把他们留在你的心中，等待那些机会去接近、分享观点与希望，一起从你的人际关系的动力中创造出你所能进行的服务。

团体的力量与个人截然相反的是在人群之间的动力中有一种极大的创造性潜力，他们在一起要比他们当中的任何拆散的人大得多。

所以，我的姐妹，这挑战就是去保持希望、信心、情感的不变，同时觉察到、在任何你尝试去和另一个人变得更亲密，都会有你们文化的地方性能量，它们将恒常地提供挑战。

那些能量将会简单地使用你的人际关系的动力来向你展示：不是你们之间的共性，而是同时向你们双方都显示出你的阴影面的动力，于是，在查看另一个你感到喜爱的人的过程中，你也可以看到好比自私、自我放纵、贪婪或该自我其他的不合宜的面向的阴影特征了，这些特征也许是你自己在此刻的能量系统中尚未被完全平衡的部分。

既然它们尚未被平衡，它们就代表那可以成为一块绊脚石的东西，它将阻止你寻求关系。我们不会要求你们去忽略这样的绊脚石、而是要求你们和它们一同工作，不是把它们视为阻碍你加入社群的东西，而是把它视为允许你能够变得越来越有能力在社群中奉献你自己的事物。带着那种能量，你与之一同工作来治愈你的阴影自我，当你在自己内在感觉到它的时候，接下来变得悲悯吧，那悲悯将使你能够去爱那相同的能量，当你在另一个人身上看到它的时候，不是以任何方式谴责它，而是在诚实的情感与信赖中抱住它，等待那将使你们能够在共同属性中前进的发展。

现在，有进一步的问题吗？

J：我发现自己对为了一个特定的结果而祈祷感到不安。即使是某个人请求我祈祷他的癌症得到治愈或某种属于那种性质的事情。我觉得为了神圣秩序或神圣神圣意志祈祷比较让人舒适，类似，祈祷「愿汝之意志承行」，或者祈祷那个人就他是爱与光的意义上看到关于他之所是的真相。我的头脑在尝试去解决这个问题的时候变得完全混乱了。我猜想这是因为我并不相信任何我能够为其进行祈祷的事情会比为了神圣秩序或神圣意志而祈祷更好。我相信在我的祈祷中拥有很多力量，但是我对于如何去应用它感到迷失。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。你提出有趣的一点…

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

我们是 Q'uo，再一次和这个器皿在一起。我们非常赞成 J 实体，相比于请求「愿一个特定的状况得到治愈」，去请求「汝之意志承行」，或「愿神圣秩序盛行」，这是一个远远更加纯净而无扭曲的灵性请求。

所以，让我们花一点时间注视那种祈祷，好看见为什么那会是一个更令人满意的祈祷。如 J 实体陈述的，祈祷是一个非常强有力的工具。圣灵一直做好准备去听到祈祷，它将尽其所能地立即回应祈祷。然而，如果祈祷太过于扭曲了，在回应这个特定祈祷的时候，圣灵能够做的事情就有越来越多的限制。

实际上，从一个症状或一种疾病向后工作，就处于第三密度和位于肉身中的立场来看，要去知晓那种疾病或情况的精确架构可能是什么，那是不可能的。就形而上的意义而言，该疾病实际上是不是资产负债表的一项资产或负债，除了通过洞悉、直觉或指导灵，它无法被看见。

非常经常的情况是，有一些结构被安置在人群的生活中，它拥有的简单逻辑是：「如果我的生活情况充分地跟这些参数分开，接下来我将设置一种疾病，以一种特定的方式、它的本质是限制性的，它将鼓励我重新思考和重新想象我的生活和进程，于是我实际上处于跟自己的更大平衡中。」

使用这个器皿作为一个例子，年复一年、十年又十年，这个器皿拥有一种易变的健康水平，在她的整个人生中、她都一直处于脆弱的健康状态。因为她已经觉察到，这也是我们使用她作为一个例子的原因，她已经设置这种疾病的结构，它造成限制但却不会结束此生，所以，如果她被过度地吸引到肉体的活动，她将会短路并被强迫转入内在、以便于坚持不懈地进行

她的内在工作。

这个器皿极其喜欢外部工作，包括它的细节与便利性。去花园除草、烹饪、进行在她手边的外部服务，对于这个器皿是容易的。花费需要的时间进行内在的工作，尤其是严格地在静默中和这个器皿所称的敬拜、祈祷中工作，这对于该器皿是较不容易的。有如此多精彩的事情要去做，却只有如此少的时间来做它们，以致于这个器皿的倾向就是保持非常忙碌的状态而不是去思考。因此，在这个器皿的人生中，一些结构就被安置了，以便于鼓励她仔细思考。

当这些疾病发生在这个器皿身上的时候，她并不高兴。无论如何，因为她无法做那些通常她会做的、让她自己分心的事情，她会自发地、非常自然地转向进行灵性的工作，她和高我在投生前觉得这种灵性工作作为她在人生进程的结构的一部分是非常重要的。

因此，当某个人询问你，是否将会为治愈一种癌症而祈祷，他们很有可能是在请求你祈祷以移开那个实体的高我安置的一种结构—为了在投生前增进那个实体内在的觉知并减少扭曲。

结果是，J 实体觉察到神圣秩序不必然看起来跟肉眼所见的秩序相似，这是非常明智且非常有爱的。

我们可否进一步回答你，我的姐妹？

J：我最近开始使用一种由 Hal Stone 发明的技巧，叫做语音对话 (Voice Dialogue*)。在我看来，当我越善于拥抱我各种各样的内在的自我，我就会越善于拥抱人类全体。我发现这是非常有价值的技巧。我不禁想知道你们是否能够确认我的感知或添加任何评论。
(*编注：参考网址 <http://delos-inc.com/>)

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们的确能够确认这是一种对你在此时使用的、极有帮助的技巧。肯定地，一般而言，对于任何一个人、其进程已经把他带到一定的敏感度，他实际上能够察觉到这种技巧，这个技巧是有帮助的。一般而言，它作为一种资源对任何要如其所愿地增进他们的灵性演化的人都是有益的。

你自己的人格要素也许看起来是天衣无缝的整体或一体。在心理学家或哲学家看来，也许每个人似乎都是，如这个器皿对它的称呼，一个单细胞、一个完整的原子存有，他在自己的内在是完整的。在一定程度上是这样的。

然而，实体们的人格外壳被创造的方式几乎就跟你踏上一次旅程之前、打包一个旅行箱的方式相同。你已经为这次投生打包了你觉得会有帮助的，或者你在投生前、在你打包旅行箱的时候，觉得会有帮助的那些人格元素。

为了你的保养和健康、你打包了一些事物。你打包了一些使你能够更好地分享天赋的事物。你在该人格中打包了少数表面上较不吸引人的事物，并同时了解到、将会需要一定数量的这些阴影的能量，作为一种离开点和重新进入的点，好让你就能够以各种各样的方式超越你的舒适区，同时寻找平衡你内在的动力方式。

相对于爱的动力，有些实体拥有某种和真理和正义有关的动力。一些实体拥有关于智慧与爱之间的动力议题。一些实体甚至拥有诸如真理、力量、爱等等更加复杂的结构。

然而，所有这些你打包的特征是这个器皿会称为被整合的事物、而非单一的事物。它们已经为你形成一个人格外壳，但是，它们实际上是由元件组合而成，每一个元件都是被所有正在穿过灵性演化的、无论什么的存有有所共享。这并不是说你和其他人都是相似的，因为你们并不相似。你是相当独特的。毋宁说，你的元件部分是在整个人类部落的系统中为每个人所共享的。

因此，当你开始察觉该人格外壳的各种各样的面向的时候，你就能看到它们是如何联合成为包围你们每一个能量中心的结构，所以，举个例子，你个人的、橙色光芒的能量中心就拥有一种特定的个体性，它是独特的，而它和那些包围你的其他脉轮或你的能量系统的其他部分的那些能量是协调一致且相互呼应的，在你的能量系统中、各种脉轮和它们的动力学都被考虑到了。

我的姊妹，请问我们可以在这个询问上进一步回答你吗？

J：是的，确实可以。我想要通过真理、智慧、美丽这些词语来追寻之前的几个询问。你们曾提到纯净的振动这个短语，我想你们是这么说的，我开始越来越多地在所有事物中察觉纯净的重要性。我认为我想知道在追寻这些纯净之间是否有不同的重要性，它们是：灵性层面的纯净、情绪层面、身体层面以及心智层面的纯净。最近我一直很关心我的食物的纯度，看起来，那种纯度现在对我有一种特殊的振动或共鸣。

问题会是：在人生中的某些领域、其纯净度是否比其他区域的纯净度更重要？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。纯度的概念单就其自身是极有帮助的，我们会赞成你：有很多不同的方式去表达这种纯度。根本的纯度当然就是自我的纯度，在此，自我已经遇到自我，知晓自我，并在那一刻如它对自我的知晓一般地、赤裸地站在自我的真相之中。

就人格或人生的不同层次来评估纯度的价值，我们会说，名为耶稣的实体的教导在这方面是有帮助的。这个实体说，就纯度的意义而言，值得关心的是从嘴巴里说出来的东西，而非吃进嘴巴的东西[2]。名为耶稣的实体基本上在说，那些外部的考虑，尽管它们可能是重要的，相比你對自己想法的觉知，其价值变得苍白。

当你能够在从你嘴巴说出来的事物或出自你的想法的事物中表达一种纯度和专注状态，那也许是就你的进程的价值而言，能够提供的最高纯度的等级了。然而，需要注意的是，无论你从何处寻求去创造一种更高层次的纯净，去创造那种纯净的尝试就在演化的进程上拥有一种强大与正面的效应。

例如，你正在谈论关于你渴望去净化你的饮食。当你聚焦在净化进入你的肉体载具的东西之际，你就在给予自己：你自己的喜爱、尊敬、荣耀。你正在把自己

视为一座圣殿、而非一个便利的肉体载具，在这次投生的历程中，你将你的意识挂在这个载具上或放在载具内。

因此，单纯地通过尝试去考虑什么事物最适合于你，你已经进入跟你自己的一种远远更加平衡、更加正确的关系。考虑这样的事情是极有帮助的，肯定地，这个器皿已经在过去五年期间、花费大量的时间逐渐尝试让她自己越来越多地熟悉她可以如何十分有效地滋养与爱自己。她用来表达这个工作的俚语是：「保护这包裹」。

在某种方式上，这似乎是一种相当圆滑的方式来考虑诸如如何去锻炼、如何饮食以及如此等等的事情。然而，你是一个意识的包裹，它在出生的时刻在工厂里已经被全部包装起来送入到这个世界。因此，保护那个珍贵的自我身份的包裹就是保护那真正神圣的事物和那为了高尚与可爱的理由来到这里的事物。

所以，我们鼓励你们尽一切办法来跟随那种最近占据了你的心智的倾向性，无论它可能引领你到何方，要了解，你所寻求的目标不是一直是完美的，而是尽你所能地变得纯净。在人性中有一种天然的限制，它会消除任何自我感知的完美的可能性。所以，因此意识到你正在尝试去做的事情不是去完善你自己，而是致力于爱你自己、接纳你自己、尊敬你自己。

我们发觉这次通讯的能量正在衰弱，因此，我们要问现在是否有最后一个询问。

J：是，有的。我先前提到的那只猫 Max，我爱 Max。我相信、贯穿我们的关系的自始至终，我一直从他身上得到的信息是去同等地爱自己。我非常非常想要给予我家的四只猫[与我共享这个家]、我能给予的最好的体验。但我并不确定那是什么体验。我有意识的意图是给予他们被珍惜、被喜欢、被爱的体验，但是，我想知道是否有比那样更好的方式、我能够为他们服务的方式？

我们是 Q'uo，相信我们理解了你的询问，我的姐妹。爱的分享，当它从一颗诚挚又开放的心被感觉到的时候，它就是无需以任何方式被计划或被指引或被校准的事物了。我们建议你，单纯地让你对这些珍爱的存有所拥有的爱自然而然地从你身上散发到这些实体身上，知晓他们去领会情感和无形的能量的能力。那能量单就其自身而言、将是你可以给予的最佳礼物。

自然地，尝试去跟每一只宠物建立个人的人际关系，这一直都是有帮助的，因为每一只宠物可能需要不同额度的喜爱或表达喜爱的不同方式。不过，根本的知识是：他们所渴慕的就是被爱且受到欢迎。

他们是实体、基本上寻求巢穴的感觉或部落的感觉，你就是他们的首领筑巢者和他们的部落首领了。因此，他们单纯地拥有渴望去属于你的环境，无论他们如何表达它。当你与他们分享一个词语或简单地心里对他们说这个词语，同时认可他们并在你的喜爱中把他们包含在其中，那就是我们觉得你能够向这类实体、好比这些猫提供的最佳服务的菁华了。

我们感谢你，我的姐妹。今天和你谈话并与你分享能量，这是一种无杂质(纯粹)的喜悦。你的存有之美是巨大的，它是一种真正的快乐。我们在太一无限造物

者的爱与光中离开你们，如我们发现你们时一样。我们是 Q'uo。

Adonai. Adonai.

原注

[1] 图腾(totem)：一种动物、植物、或自然物体，在特定的部落或者传统人群中作为一个部落或家庭的标志；有时候，被尊崇为它的奠基者、祖先或守护者，或这样一个物体的代表。

[2] 圣经，马可福音 7:15-16：「从外面进去的，不能污秽人，惟有从里面出来的，乃能污秽人。有耳可听的就应当听。」

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-13 篇：语言和沟通

Copyright 2005 L/L Research

周日冥想

2005 年十二月 11 日

团体问题：Q'uo，今天的问题是：语言到底是什么、以及它如何运作。无论我们是在与一块石头、一棵树，和彼此沟通，或者是和一个第四密度的实体沟通，语言是如何运作的？有人说太阳语(Solex Mal)是基本语言中的一个。Ra 说希伯来语和梵文是非常基本的语言。语言的基本是什么呢？在我们已经沟通了，在我们尝试使用言语描述我们的想法、感觉、观念以及如此等等之后，这些想法、感觉、观点和言语是如何下沉、并在我们身上产生效果，好让我们成长，好让我们就比听到它们之前的我们更多一些？

(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。我们在无限造物者的服务中来到这里以便于在此刻分享我们谦卑的观点。我们感谢这个寻求圈呼唤我们。我们感谢这个器皿专门地进行调音来稳固我们(的通道)。我们感谢所有那些无形的临在，它们的能量大大地增加了我们所有一同体验这个圈子的实体之经验丰富性。

我们的快乐和荣幸就是向你们提供我们所拥有的、无论怎样的想法。然而，一如既往，我们会要求你们每一位对在你们自己的圣殿的大门维持一种守卫的方面非常地负责。请对你们接受为进行思考的材料的事物小心谨慎。如果一个观点看起来是有帮助的或对你有效的，务必以一切方式跟随它。那就是我们现在分享信息的原因了。然而，我们无法一直都击中目标。要觉察到这点，不可能我们所有的想法都明确地适合你。如果一个想法似乎是没有帮助的，那么我们请你们毫不犹豫地丢下它。我们感谢你们的这种恩惠，因为它致使我们得以自由地发言而不用担心将会侵犯你的自由意志。

就是通过那些我们刚刚通过该器皿所说的言语，我们已经表明了、我们认为你们的语言是有效的沟通器具。我们想要首先指出这点，因为关于言语、我们要说的大量内容似乎是在贬低说出来的言语或听到的言语的力量。我们不会以任何方式暗示你们听到的事物和说出的事物只有一点点力量或没有力量。

记住，你们就是这样的生物：你们唯一通向生命的入口是透过吸入和呼出。此刻，

你们每个人坐在其中的住所外面，你们听到火车的汽笛声、也是一种通过空气的表达而表述声响或信号的吹奏乐器。类似地、有希望具有多的意义，你们每个人就是一个管乐器。你们拥有比一个双音符对子(dyad)远远更多的音调来唱出你们的歌曲。在你们尚未开始说出一个字之前，你们就拥有了语音的全部染色了。

你的声音的简单表达足以让某个共享空间的其他人知道有另一个实体和他居住在同一个空间中；这空间是一栋房屋、一个家、一间办公室，一家餐厅。你的语音的简单的音效哼出的一个音调就足以告诉他们：你是谁并足以在他们内在唤醒因为你的能量交换的动力而被创造出的情感。我们鼓励你大大地尊敬你的呼吸，大大地荣耀你的呼吸。通过你的呼吸，你在第三密度的环境中能够乘坐人生的浪潮。带着那声音，藉由正是如此被呼出的气息，你在非常年轻的时候就开始创造一些样式了。

你首先的言语是什么？对于大多数实体，他们首先的言语是对那些跟他共享空间的实体的识别：「妈妈」、「爸爸」、「奶奶」。我们在这个器皿的心智中发现一也许这并没有绕得太远—该器皿首先的话语是：「把我放下来」，对着她亲爱的母亲说的。在人类的能量中，有两种需要：去识别亲密关系、创造个人性和个体性；这两者几乎是相等的。言语同时被用于这两个目的。因此，在你在一场对话中说出第一个词语之前，问问你自己：「这是一种旨在增加亲密关系的言语模式，或者这是一种旨在增强个体性的言语模式？」

你们已经提出问题：「语言是什么」？通过你们提出这个问题的方式、你们已经表明你们不是简单地谈及诸如我们正通过这个器皿使用的语言，而是谈及各种交流模式的完整概念。进入到一种对语言根本面的清晰讨论、有点类似从一个系统中尝试把中间部分拉出来，而在这个系统已经纷乱到一定程度，以致于中间部分很难直接地被接触到。因此，让我们在我们的逻辑中多少放松一点、并从几个不一样的角度来处理这个问题。

首先，语言的基础—或者如叫做 R 的实体指出的，其同义词是沟通，它的基础是爱与光。

造物者及其受造物的本性中的本质是一个活生生的思维。你是一个思维。那个思维转译到你们的语言就是爱。这个器皿最近谈到了对使用语言的无望感、尤其是使用爱这个词语。我们会同意她。不过，我们没有选择。我们可以尝试去扔掉一些形容词的障碍物、并在我们谈到单一伟大的原初思维的时候、作出限定来表明我们所谈论的爱种类。它是一种无条件的、绝对的爱之思维。

单就其自身而论，爱是纯粹的存在，该存在是纯粹的爱。纯粹地考虑，在爱自身之中或在作为一个存有的你的内在没有暗含的矢量。该矢量被提供是藉由你之所是的思维、带着其全部的扭曲—当你存在于第三密度的肉身中、基于你之所是的爱而行动。

就是光形塑其自身成为你身体的每一个原子，成为控

制你的各种各样器官的能量场，成为你的感官元素，好比视觉、嗅觉、味觉、听觉。它是以能量之道被塑形的光，而能量从太一造物者的无限能量被接收；那个你之所是的爱塑形成为你的能量消耗的扭曲模式。那种能量的使用在任何时刻都是你的本质的表达之总合，

而那能量无尽地创造自身，接着再创造自身为独特的催化剂和对它的回应。你是爱、使用光来体验你正在经验的人生，来处理你正在接收的催化剂，来探索那些于你内在闪现、成为觉醒的感觉与概念的领域。

你将收集到的最强大的信息就是关于你的想法(思维)的信息，这完全在你的进程的內部。关于你自己内在的进程，我们无法说：有多少是通过言语完成的，有多少是通过感觉完成的，又有多少是通过各种各样的特异方式、或能量的使用完成的，这些使用方式包括视觉化、冥想，这个器皿所称的祈祷以及其他的工具和资源等等；当一个实体决定去更深入地探索、更远地查看，他倾向去使用这些工具和资源，相较于一个被共识实相包围的实体而言。

你们作为一个团体正在谈及停留在事物的表面上。在生活的表面上滑行一会儿，允许已经发生的、无论什么模式安定下来、让它们自我澄清，这的确是一个明智的计划。有时候，这世界上最困难的事情是去了解、一个人正处于一个混乱模式当中，而那个等待过程被指出了。那是一种无言的等待、一种充满知晓的等待。

另一种看待语言的方式是去注视在一次沟通的过程中、实际上发生了什么。B 实体正在询问一个人如何才能跟一块岩石说话。这是我们很难通过这个器皿交流的问题，但我们将尝试它。除了第三密度的人类之外、所有的实体都谈论并理解言语背后的想法而非理解言语。言语对于人类的心智是必需的，但对于居住于所有其他密度以及，的确，居住在你们自己密度的内在层面的意识而言，言语不是必需的。并非(宇宙)造物的其他部分是奇特的，你们反而是奇特的。

言语是你们的密度的一个非常特别的人工制品。它们是必需的，因为有一种被非常仔细地安置的面纱，它阻碍了肉身中的第三密度实体的显意识心智完全地觉察万物一体，觉察一切事物都是太一无限造物的一部分，是那个创造性原则的一部分。你们每个人都是造物者已经创造的白昼的一缕阳光。

因此，对于你们，言语被创造出来就好像它是被一个巨大的?面杖从概念的球形?平、接着用饼干切刀塑型来做成在嘴中和耳中的这样和那样的形状，这样你就可以跌跌撞撞地把你感觉到的事物告诉彼此、告诉你自己。

实际上，当你正在真实地沟通时，即使在你们的第三密度之内、幻象的身体中，那躲藏在言语之后的概念仍旧会创造出统一的要点，它们使得你使用的言语的能量更加清晰。然而，对于一块岩石，没有一种言语的需要，虽然一个第三密度中的实体使用语言跟一块岩石沟通是很有帮助的。但是，在跟岩石的沟通中，视觉和听觉的辅助不是有用的。在让人类知道那个人的确正在尝试跟岩石沟通的方面，它是有用处的。

现在，虽然如此，去了解到你所给出的首先的沟通、

就形而上而非物质性的意义而言，是存在或爱，这是有帮助的。你在此刻正在振动和表达的爱的精确变貌就是从你开始的所有沟通的开始。必需承认的是，在人类的对话中，存在性方面是否会或不会拥有很大的影响力，取决于你正在与之谈话的实体的质量，你自己作为一个知晓自己的自我质量以及该对话本身的质量。

那种存在状态即为信息，它就如同概念运动的母体(matrix)，构建了一次沟通的形态。如果你在和一块石头说话，第一步的沟通是：「我在这里」，你其次的沟通是：「我认识你」。假设你希望和石头说话，你第三步的沟通是：「聆听我」。你设置了一种方式以便于石头理解你正处于与它沟通的事实。石头立刻察觉你的存在以及你与它谈话的渴望。取决于你存在的特性，它对于聆听你说话的兴趣是可变的。在面对一个不属于你自己的密度的实体之际，你越是舒适地歇息在你自己的皮肤之内，就能量的层面而言，你的沟通就会越准确、越有说服力。

因此，沟通的技巧开始于更加深入地探索你之所是的不间断工作。你想望和一个好比一块石头之类的存有交流的内容，在你的心智中可以是非常复杂的、并且和大量的细节有关。对于一块石头的心智，细节将被丢弃。你的诚实和清晰感觉到的情感和渴望才是会被沟通给这样一个实体的内容。

自我与感觉的特性是一直调合著的，就好像爱和光在贯穿你的整个人生中会持续不断地被调合，来回玩耍和舞蹈，这样你就可以就好像它是一个全新的事物、一直拥有新的机会去探索当下此刻，的确，每一刻都是一个全新的事物。

实体们会如此清晰地，并且多半会如此正面地回应那被感知为悦耳音乐的东西，而不会如此回应说话的内容，原因是：取决于那个使用言语的实体的说话习惯，说话的能量拥有大量限制。诸如这个器皿之类的实体花费了大量时间去唱歌，这创造了某种乐感，即使在她没有唱歌的时候，这使得那些聆听歌唱者[好比这个器皿]的实体们能够带走感觉的礼物，还有言语本身的礼物。也许你已经注意到你会用怎样不同的方式来回应几乎完全相同的言语，这些言语是由不同的人以不同种类的声音，并在言语的背后带着，如你所猜想的，不同的动机与议程。

这个宇宙沿着被各种能量所描述的一些轨道运转，这个器皿仅仅把这些能量识别为颜色与声调。然而，那些色彩和声调是第三密度之内的影子，它表明了有形而上的或非局域的系统，或者在具有极大的力量与美丽的实体与菁华的结构中的实质性存在。因此，如果这个器皿说：「喔，尝一尝，看一看，主是怎样地亲切呀」，会有一种基于言语的反应。如果这个实体唱道——(Carla 歌唱)「喔，尝一尝，看一看，主是怎样地亲切呀！」——就会有另一种反应了，它主要不是基于言语，而是基于这个器皿的声音的管乐器染色。

在逃到色彩、音乐的音调、讲故事，或非言语的艺术的更加严谨的学科之中，其中有一种惊人的安慰，在那儿，只有颜色、形状、质地能够被用来抓住在你们的密度之内无法看到的那些实质性真理的影子。关于言语和沟通的特性、这就是我们能够说的一些东西了。

在这个点，我们觉得开放这次讨论给进一步的发问也许是有用的。现在有一个问题吗？我们是 Q'uo。

B：当你们谈到歌曲的时候，歌曲是如何直接地和感觉交流的呢？我不理解那儿的联系。我可以理解言语经过耳道，对智力讲话、被处理为概念，但音乐有什么不同呢？

我们是 Q'uo，相信我们理解你的询问，我的兄弟。我们在稍早谈到言语使用饼干切割刀来处理各种概念。它们拿起了一个球体，即是意识的礼物。它们拿起了那个概念，它即是一个形而上的，活生生的统一体了。它们拿起智力的大理石？面杖来处理它，把它碾平成为顺从的、馅饼皮大小的面团，从中切出言语。因此，你们已经在这个行星上逗留的期间、创造出了许多种语言。

然而，潜藏于这个饼干切割刀的处理过程之下的、是一些指导性原则，它们跟声音有关。这个器皿先前在一次和这个团体的谈话中谈到，在希伯来语和梵语的字母表中，字母本身的发音具有特定的价值，在此，特定声音的简单重复使用那些特定声音的影子力量来开启那些声音的阴影所代表的实质性实体，这样，它们就可以在一个无意识的层面和你的原型心智或你深入的无意识或你的前额叶建立联系，以便于给我们正在谈论的内容一个居所和一个名字。

所以，当你听到特定的词语，能量体会在一个无意识或前意识的层面上起反应。其中不涉及努力。当你听到人类声音的甜美发音或一个被弹奏得很好、任何种类的乐器时，无论它是一个管乐器还是类似一台钢琴的打击乐器或类似一台小提琴的藉由振动创造音乐的乐器，你都在创造出音效，它们就其自身是神圣的，它们有能力在前意识或潜意识的层面、唤醒情绪的光流。

再者，那些具有音乐天赋的人们、不仅仅有能力创造出一个音调，还创造出一种旋律，那是一种无形清晰度的天赋（礼物）。再次地，我们正在谈论那些事物对于智力心智只是一些影子。不过，那些影子属于巨大的、极为强大的能量。所以，当你能够体验到的不只是简单的音调，还能体验到旋律的时候，然后你的情感就实际上被弹奏了，就仿佛它们是乐器所弹奏的音乐。当你把言语，尤其是衷心的言语添加到旋律的光流中，你已经创造了一种强有力的乐器、为了唤醒那些通过一种清晰模式创造的想法和感觉的一整部管弦乐曲，它是容易消散的，然而，当你在听到和体验到这种声音的光流之际，你就能够感知到完整的宇宙，而这个宇宙在其他方面，对你来说是遗失的。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

B：是的。歌曲，就我对它的理解、是一种和无意识对话的非局限性的表示法，反之，言语是比较局限性的、概念性的表示法，就好像一本书的目录。当它们结合在一起的时候，歌曲和言语，言语被唱出来，它基本上是在同时对大脑的两个半球一起说话，那是不是正确？

我们是 Q'uo，我的兄弟，你是感知敏锐的。这是正确的。

B：那么，你们会把音乐等同于爱，而言语等同于光

吗？在你们早些时候表明的关系中，我们是在光的领域中前进的爱。

我们是 Q'uo，的兄弟，在这一点上，我们无法完全地赞成你。从你作为一个信息的收集者的立场来看，言语和音乐在某种程度上都有爱与光的振动。然而，我们会说，相比在言语中所拥有的，在一首带着言语的歌曲的音乐部分中、拥有更多的存在性或非区域性。

有另一个可以在这里被看见的元素，它在理解你对造物者的价值和每一个实体对造物者的价值上是非常重要的，那就是，当你听到言语和音乐的时候，在言语和音乐进入你的心当中，你为其赋予了一种它之前从未拥有过的生命，并且以一种绝不会再来临的方式为它染色。

当你能够反映和回应的时候，尤其是如果你能够跟着一首歌—这是你完全赞同的歌曲，同时你也完全赞同它的歌词—哼着或唱出来，那么你就已经创造了一个转变的乐器了，它对于你自己是局限性的，不过，它包含了所有那些菁华的一切丰富性，它们具有极大的力量；因为你的聆听、感觉、体验呼唤该力量进入生命之中。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

B：我向我现在理解你们了。我有另一个问题。言语能够造成大量的痛苦。但是，痛苦倾向于更多地经由歌曲来交流。这是为什么？

我们是 Q'uo，我的弟兄，相信我们掌握了你的询问。言语去治愈和伤害的能力也是这个器皿最近大量地思考的事情。你必须理解、你不是一个简单的存有。你并非毫无负担地来到当下此刻。

但愿你能完全无负担地来到当下此刻！这里有对人格的全部锻炼，它们都致力于清理一个人的负担，于是一个人就可以真正地接近一些珍贵的当下此刻，这些时刻除了纯粹的存在、不会被任何事情所牵绊。然而，对于大多数处在行星地球上的热情戏剧之中的实体们…

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

…会有一个负担。这是一种只要你尚在承担痛苦、就会一直被累积起来的负担。对于大多数实体，那是在投生之中的相当早期开始发生的。铭印作用的痛苦通常发生在一个相当早的年龄。接着，在那种痛苦或那种类型痛苦的初始的铭印之后，形成一种模式，它不仅仅是那种类型的痛苦的体验模式，它还是你会如何跟那种类型的痛苦打交道的体验模式。它可以成为一种非常洛可可式[1]的结构，带有大量的装饰物、滴水兽[2]、飞拱[3]，偶尔出现开垛口[4]。

当一个实体向你说出了一个触发的字眼，它可能简单地击中了一个开垛口的边缘。你肯定能够站在那个开垛口的位置并放出一根箭、摧毁说出该字眼的实体。但是，那个字眼已经正中靶心，把那种痛苦的整个结构都带出来了。你也许并不知道你拥有这种被埋藏的珍宝—关于未发掘的催化剂。那一个字眼触发了所有那些痛苦的感觉，使得那尚未被揭开的礼物、尚未被完成的工作变得完全清晰。

因为目标不是去收集痛苦，而是去接收它、探索它、平衡它、弥补它，接着增加你的悲悯的储量。

因为其他每一个人也在体验这种痛苦，以这个或那个方式体验，依据其人格外壳和他们处理素材的方式。当你正在受苦的时候，你永远不是孤单的。当你处于绝对的喜悦之中，你永远不是孤单的。当你在感觉的时候，你正在感觉到一种非个人的、但完全有效的感觉。

我们曾通过这个器皿谈到情绪的河流，当你浸在其中的时候，你就在净化它们。当你触及一个表面的情绪，它是浑浊不清晰的。但是，随着时间(流动)、通过有爱地感知你自己的痛苦，通过你和那种痛苦一起工作，你终于开始对自己拥有一种同情。会有一种同情交感的振动被建立起来，于是当你遭遇这些在日常生活中迅速落下的痛苦，你就不会单纯地作出防卫的反应或去寻求报复那些痛苦的感觉，相反地，你请求清晰度。你请求坐在那种苦难的熔炉中、请求清晰度：「这是怎么回事？这是从哪里来的呢？我如何才能使用这份礼物来成长？」

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

G：我有一个问题，Q'uo。在我的寻求过程中有一些障碍物。有五花八门的问题、不平衡与扭曲反覆地发生，我觉得它们的根源在单一的源头之中。在工作这个问题的过程中，无论它是什么问题，它于我内在是无法辨识的，它感觉起来就仿佛是：在经过了一些年以后，它仍旧是一块大圆石、驻立于在我的内在。用尽我所有的努力和气力之后，我只移除了几茶匙的量。我似乎无法理解这块大圆石，无法除去它，无法丢掉它，无法让它消散。我很想知道—无论用怎样的比喻—在移开大圆石、在我受囚禁的心智中释放我自己或永远地走出这种我实在太熟悉的沙漠体验，在这两方面是否有任何关键性的概念是可以帮助我的？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们检查这个问题来寻找那些在不侵犯你的过程的情况下、我们可以说的事情，我们找到相当多的、将在此刻倾注在你身上的言语，我的弟兄，带着极大的情感，我们希望这些言语可能有所帮助。

首先，如我们在这次集会中、先前说过的一样，你不是孤单的。聚焦于你已经揭开的情感并和它坐在一起，就如同一个学生和老师坐在一起，并知晓你不是这间教室里的唯一学生，这是有帮助的。在看着相同的大圆石的情况下，你不知道正和你坐在一起的是什么实体。但是，我们向你们保证、你拥有伟大又优秀的同伴，极好的、寻求中的人群的陪伴，它们和你一样沉重地行走，在他们内在的过程中和你同样地孤立。

要逃离这个过程的孤立感，单纯地去感知你的体验中的非孤立部分，这是有帮助的。你正在体验一种真实的情绪。它在某种程度上是浑浊的。那并不意味着它是不合适的或不值得查看。你正在体验的、无论什么扭曲，它们是完全值得查看的。但是，当你正在体验到强大又令人沮丧的情绪时，如果你知晓你并不孤单，如果你知道就能量工作的意义、你处于和其他任何人一样的安全位置，它们就无法如此具有威胁了。如果你单纯地让自己被这些情绪淹没并让它们把你卷走远离你自己，这些情绪本身可能是没有益处的，因

为它们可能对于你的系统太强烈了。

获得一种洞察力、同时允许于这些感觉的亲密感从一个神圣的共通性位置发生在它们身上，并知晓你和所有居住在地球[你们如此称呼该球体]上的其他存有都将处于凝视着那块大圆石的情境中，这是有帮助的。当你处在那个情境中，你不仅仅拥有同伴受苦者的陪伴，你还拥有自己的、和许多人的指导灵系统的陪伴；这些指导灵属于你和所有的同伴受苦者，你们一起涉入、沉浸在这个流经原型心智的特殊情绪光流之中。

其次，我们稍早提到指导灵，我们现在单独地提到它，因为帮助是可得。为了到达那个你自己内在的那个地方、你在那儿能够真正地请求帮助，唯一需要的就是你自己的内在成为真实与可信的。不管你正在使用甚么基本理由、聪明的想法或逻辑，尝试去分析这样一个情景，当你正在请求指导灵之际，就不是使用这些工具的时候了。

如你在早些时候说的一样，我的弟兄，请求指导灵的主题是变得谦卑，并了解到你需要请求帮助。当你请求那种帮助的时候，实体们会对你说什么几乎是无关紧要的。请求那种帮助已经打开你自己的悲悯源泉，于是你就成为你自己的一个朋友，在过去，你并不是自己的朋友，因为你太过忙碌于防卫你认为你已经知晓的事物。

第三，这可能不怎么象是我们给予你的一份礼物，我们会提供给你一个概念：在一个非常大的处理器内部有一块大圆石，这个处理器除了粉碎大圆石之外、什么用处都没有。我们不知道在你的人生中、什么事物将拥有力量能够做为该装置、

在一个颜料罐中冲破这幅画。通过一种非常、非常大的方式，这样一个装置发出嘎嘎作响的摇动击碎了矿石，清理掉沙土以精炼基本的原矿，接着留下宝石、金子、珍贵的金属。

那个事物拥有创造那种摇动和破碎的行动趋势，也就是爱。

此刻，如这个器皿先前听到的，你正在享受一种持续加深的关系，这是你已经很长一段时间都在期待的伴侣关系、至少是一位潜在的伴侣。无怪乎，你已经反覆地遭遇那块大圆石，因为那块大圆石对于你自己的一部分是一种具有极大安全感的物体。它阻挡了你不去通过在另一边的未知大门，更重要的是，在那个东西的另一边，你是完全无防守的。

记住，你在出生家庭之中对于爱之所是的体验并不是那些非常鼓励安全感的体验，这种安全感是就一个人在另一个人的怀抱、心中和言语中的意义而言。那种安全感、亲密关系，那些巨大的可能性的确存在，但它们不在你的个人记忆中。

你将需要去创造那个安全的场所，你在那里可以变得真实、易受伤害、流露着爱。这是一个新的区域。我们祝你好运，但是我们必须对你说，我的弟兄，对于所有那些寻求穿过痛苦到达更远处土地的人、需要勇气、坚持不懈、鲜活的信心。

祝愿你翱翔穿过那扇现在被阻挡的大门。祝愿你所作

出的每一分努力都在信心中付出、而你所渴望的事物是完全地、绝对有可能发生的；这些努力让你到达你准备好起飞的地方。

我们发现这个器皿的能量开始衰微了，此时，我们会建议结束这个寻求圈。我们在惊奇于你们的美丽和勇气当中离开你们每一位。我们感谢你们的陪伴和发问。能和你们在一起是一种真实的祝福。

我们在太一无限造物者[祂的名字就是无条件之爱]的爱与光中离开你们，如我们发现你们一样。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。从我们的心中，我们和你们在一起，在任何时候、你们只要请求我们的能量成为你的冥想的一部分，我们就会和你们在一起。

Adonai. Adonai.

原注

[1] 洛可可(rococo)：一种艺术风格，尤其是在建筑和装饰艺术上的风格，它起源于法国 18 世纪早期，它是以精心设计的装饰物为特征的，例如大量的涡卷形、叶片装饰、动物形状，也指一种非常华丽的说话或写作的风格。

[2] 滴水兽(gargoyle)：一种屋顶的出水喷口，用一种怪兽或者奇异的生物的形状的凸起，它被用来让雨水从一个水沟中流出墙壁，也指任何怪异的装饰形状或凸起物。

[3] 飞拱(flying buttress)：一种拱形的石头支撑物，它用来承载推力，诸如来自一个屋顶或拱顶的推力，用来支持一个主要结构的外部的墩子或扶壁。

[4] 开垛口(crenellation)：一种绕着城堡顶端构建的壁垒，带有规律的开口用来射箭或开枪。

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-14 篇：一起成长

Copyright 2005 L/L Research

周日冥想

2005 年十一月 20 日

团队问题：我们有两个给你们的问题，Q'uo。这是第一个问题：关于把十多岁和二十多岁的年轻人实质地聚集到一起、以便于成长进入第四密度的意识；在这方面，你们可否评论一些有效的方法？

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则；在太一无限造物者的爱与光中致意。在造物者的服务之中，我们今天来到你们中间，和你们分享我们在你们提问的主题上的想法，即邀请人们聚集到一起，探索一些方式以成长进入第四密度。我们为此询问感谢叫做 P 的实体，我们很高兴讲述它。

在我们开始之前，一如既往，我们会请你们每一位承担起完全的责任、带着谨慎小心的分辨力来聆听我们的想法。如果一个想法对你是有吸引力、似乎是有用的，请通过一切办法与之一同工作。如果它没有立刻对你产生吸引力，那么我们请你们把它放在一边。真理永远都是一件个人性的，甚至是私密的事情。我们会极其愿意你们能够做这件简单的事，因为它将允

许我们自由地发言、而无需担心可能会侵犯你们的自由意志。我们不是在你们之上的权威，我们毋宁是那些在此刻作为一个真理的同伴寻求者、同你们聊聊天的人。我们感谢你们在这方面的考虑。

这个问题的要素是如此这般的，以致于在讨论该问题与概念之前，我们需要首先讨论一下其中的一些词语。第一个我们会拿起的词语是「成长」这个词语。成长是什么？如叫做 P 的实体说的，实体们会成长，这是不可避免的。那种成长是根据实体的特性而发展的。每一个实体都从一粒种子开始生命。那个实体拥有它的成长的特性、以及确切的生命道路：穿过发芽、开花阶段，接着结出果实，然后死去，而这种特性和道路都被写在该实体的种子之中。

那么，成长不是单纯地变得更大、更成熟。成长有一个圆形，它不仅包含了一个周期的逐渐长大的部分，它也包含已经完成其成长的部分：有机体的成熟、收割、衰败、死亡。

那么，成长，从物质性的意义上而论，就根据你之所是的种子类型、和你被种植的环境而受到仔细与明确地限制。那么，就物质性的立场来看，你们的询问部分涉及讨论你之所是的种子、和好比人类这样的实体，以及他们的特性；也部分涉及讨论在肉身中、最佳的成长环境。

在形而上的层面，成长可以在一个远远更为宽广的脉络中被看见。作为个体、你一直都在成长，不仅仅通过一次投生，还通过许多次的投生，不仅仅在一个密度中，还在你们的八度音程中的所有密度中成长。在形而上的层面、以及就非局部的方式而言，你同时地在所有密度中成长、创造了一种非局部的收割，就物质界的立场而言，横跨你们的数十亿年的时期中、该收割一直处于发展的过程中。

在你们的计数系统中、要谈及形而上尺度的成长是非常困难的。然而，让我们说，在形而上的层面成长是一个非常范围的计划。然而，我们会指出、在这种无限的环境的脉络中，再一次地，成长包含了种子、环境、学习的周期性体验、对于学习的消化吸收、以及回应你已经消化的内容。

在第一种情况中，即一个人类通过投生的肉体成长的情况，隐喻而言，该种子是藉来自尘土的精子 and 卵子所产生，出自你们的地球，它创造了一个肉体的本地住所，作为一个形而上的存有，你为了这个被知晓为一辈子的循环已经选择把你们意识安置在那肉体的住所中、以便于你可以在第三密度地球的环境中生活。

我们将允许你们为肉体的种子的性质命名，我们只说：它沉浸在幻象之中、并且被神秘所包围着。每一次人生都是一份礼物、一个奇迹、一个不可思议的环境，它只会发生一次。那个你之所是的存有是独特的。你将不会再次体验到正在体验的这辈子。你在肉身中唱的歌曲将来再也不会被听到。当你的情绪颜色闪耀、改变、转化的时候，这是一次在美丽之中的试验，一个将不会再次出现的动力。在你日常生活的褶皱之中、你是无法形容地珍贵。

作为无限和永恒的存有，你从中跃出的种子即是无限造物者。在这个形而上的(宇宙)造物中，虽然成长的

确发生，它是环行的，正如同一次物质界投生之所是：在出生和死亡之间一属于造物者之心的一次跳动，创造性原则的一个单位或创造物。

这个器皿称之为一个「八度音程」的东西包括七个密度，它们移动进入第八密度、因而返回第一密度[1]。作为一个形而上的存有，它是你无法衡量的生命的一种衡量。它从出生开始、从造物者母亲的子宫中被抛掷出来的存有。不是被抛弃的，一个母亲不会生出一个孩子来抛弃他。这动作允许孩子成长，在这个情况中，双亲在脑海中、对你设想的全部目的就是你要教导双亲关于祂自己的本性。

「我把怎样的种子投入存在状态？」在你闲暇时、在你快乐时，你花费你的能量和时间在探索这个问题的各种衍生分支。

在造物者跳动之心里面的这个瞬间的饱满状态中，你将带着你的收获与负载—关于觉知与存在状态，返回太一—无限造物者，在奉献出你之所是的全部菁华的过程中，你将再一次消逝于造物者自身之中，造物者将会被祂从(众多)孩子身上学到的一切事物所充满。而在那个心之舒张时刻，当造物者之心在两次跳动之间歇息，一切将是无法衡量的、统合的，其中毫无任何动能的构成要素。

然后，造物者之心将再一次跳动，接着你和部落中所有那些共享意识的实体都将再一次开始他们无可估量的旅程。

当你提出询问的时候，我的弟兄，你询问什么方法可以把你的年龄组别的实体—我们在这个器皿的心智中发现你自己的年龄是十九岁—在物质界聚集到一起、以便于寻求一些新的方式，好把每一个人彼此联系在一起、并和(宇宙)造物联系在一起。

你明确地谈到了、学习根据第四密度的方式来生活。所以，我们接下来查看一下

「第四密度」这个词语。如我们已经说过的，实体们根据其本性而成长。一个实体之所是的事物是不会因为一种要改变的渴望而改变。那个被渴望的改变需要在物质界和形而上两方面对于该成长中的实体是可能的。一只青蛙无法从头上长出一枝玫瑰。你们的科学家可能找到一种方式去克隆(clone)一只头上长出玫瑰的青蛙，但是，在地球的自然环境中，这将不会发生。

因此，我们会对叫做 P 的实体说，对于一个要去成长的第三密度实体，除了开始探索在第四密度将继续被发展的自我元素之外，没有其他方式了。因此，我们会以两种方式重新引导你的询问。

首先，我们会向你建议一个伟大的中心特质：掌握极性。因为在第三密度之内，成长是一个选择其存在性的方式的课题。它将主要地服务它自己吗？或者，它将对他人有所服务？通过使用任何一种途径，毕业都是可能的。要进入第四密度，唯有使用这两条途径的其中一条通过毕业(典礼)才是有可能的。

因此，掌握极性的重要性、决心以坚持不懈和奉献精神来追寻你已经选择的道路，这在加速成长的过程中是非常重要的。直到这个中心点被拿起并内化之前，

关于在学习、你需要在什么锻炼上坚持不懈以便于加速你的成长步伐，这答案对你都将是完全不明显的。

我们理解，无论是从个人意义而言的你自己的部分，或者从你作为该团体的一个代表、你是它的一部分、的意义而言，在那一点上都是没有模稜两可的。关于你已经选择的极性，你和你的团体已经选择服务他人作为你们的极性。

然而，我的弟兄，一个通过服务他人的方式极化的人生进程不是通过你可以看到的事物来衡量的，虽然你进行服务的努力结果肯定地表明很多事情、并且可以被假设为沿着极化路线的进度之暗示。

在你体验你与自己和其他人的相互作用的时候，一些想法的习惯以及你和自己以及其他实体建立联系的方式，通过它们隐藏和部分被揭露的课程，这是无限微妙的。

纯粹的服务他人极性在你们的密度中是非常难以达成的。我们(美式)文化的偏向性和那些内化的偏向性、在你体验为你自己的惯性思维中是难以置信地具侵略性与普遍性，而这种偏向性是你的假设网络和你觉得你知道的事物的一部分。因此，有一种对你自己不断加深的诚实因素，它对于你去进行寻求是非常有帮助的。

在你的内化自我中做这项工作，这是很好的。你越是工作自己的想法、你就越少需要使用这座镜子大厅[器皿经常这么称呼它]，当你不去做内化的工作、去探索你的想法和你存在的特性，相反地，把你的存在和想法投射到你周围的那些人的面孔，就是出现镜子大厅了。

当你从你周围的那些人身上收到那些影像的时候，你可以假设这些影像在某种程度上是扭曲的，就好像一面坏了的镜子将让你变得更瘦或更高，或者在影像回看你的方式上变得弯曲和卷曲。

你可以在自己的内在进行相同的、无止境的成像(工作)，或者你可以在任何时候选择拉开面具、态度、假设，接着进入当下此刻和现在的新鲜状态。

我们了解到、这不是精确的语言，但是有一层膜把你和这个器皿所称的快速道路隔开了。这是一种无法看见的膜，一种半月形弯液面，它是由你的自我觉知和你所拥有的、无论什么把你维持在目前的存在方式的能量所组成。

你拥有什么隐藏的阻碍，而无法释放你自己到达当下此刻的各种可能性？

这个器皿作为一个团体的一部分已经发现，在成为一个社群的一部分的镜像效果上工作，这是非常有用处的。我们觉察到，在这个团体中有其他人也已经发现镜像效果非常有帮助，即使有些挑战性。我们会建议你们全体、为了更好地使用这个镜像效应，你们首先要使用自我的内在在镜子。如果你能够的话，每天都做这个内在分析吧。我们会建议在一个私人的环境中，带着一支笔和一张纸工作，或者在计算机上，或者在你自己心智的隐秘处，做这项工作。

我们已经谈过成长的特性，以及某个实体的特性、他尝试去描绘一幅对成长有帮助的三维环境图像，尝试去成长进入第四密度。在第三密度中，你无法成为一个第四密度的存有。然而，你可以成为一个已经变得成熟的第三密度实体，不再执着于那些限制，也就是已经被假定会限制第三密度中的成长可能性的那些东西。

因为你通过执行灵性的工作而发现存在的本质，你觉察到你正在前进的方向。你知道当你学会无条件之爱的方式，你将准备好自己迎接毕业、进入一个环境，在其中，无条件爱是显化的、明显的、公开又显而易见的。

你可否生活在一个私人的宇宙中，你自己的存有之内宇宙，你自己心中的宇宙，

在那里，无条件的爱已经成为日常的秩序？你可否去爱而不期待任何回报？毫不漠视那些贬低你、嘲笑你或愚弄你的实体？

这个器皿稍早曾谈到、尝试在网站上创建一个家园，她称之为 Bring4th[2]，为了那些实体—明确地想要去批评或嘲笑这个器皿或她参与提出的概念。这个器皿的确看见这个悖论：想要给那些想要严厉地批评她、推翻她的观点的人一个家园。

然而，就这个器皿的谦卑意见，该组织所代表与钟爱的理想是坚定的、不会因为受到批评而陷入被推翻的危险。

她也不会过度地担心对她的讽刺或嘲笑会造成她爱人的能力有任何差异，她能力去爱那个正在嘲笑她的实体。她已经赢得权利去表达她的意见。她相当敢于笨拙地在这个阴影世界中、尝试去表达一种无条件的接纳与爱的氛围。

我的弟兄，你如何才会敢于作出这种优雅的姿态呢？它就从你开始；它从这个器皿开始。它从你们每一个作为个体的人类的内在开始。

你的存在的方式成为一粒种子。在任何当下的给定时刻，你已经成为一粒要被种下的种子，好让其他人可以观察你成长，可以看见你开花，接着、当你枯萎并把你的收获物献给秋天的风和收割者，其他人将能够使用你在自己内在收集到的光就仿佛它是食物一般，并因为你的存在鼓舞而供能他们自己的成长。

你们已经说过，你们想望这个团体于物质界聚集在一起，但是我们发现创造物质界的聚会的有效方法在性质上是非物质性的。它开始于你的奉献、去成为一粒种子，把自己埋在了你想望去创造的团体的地基之中。

对于该特殊器皿，这说法是非常引起共鸣的，对于 Jim 实体肯定也是如此，因为在很多年以前，在深深的、个人的谦卑与聚焦中，他们献出自己和全部的生命，一开始是分开进行，然后是一起努力，尝试去创造一个灵性导向的团体，如果有可能的话，以此服务太一无限造物者。这个团体现在就被知晓为 L/L 研究中心，它是一个团体，我们已经在好一段时间中以这样或那样的方式、和这个团体拥有一种持续不断的通讯，我们相信这种通讯是为了我们相互的益处。

那么，你们就不是从零开始；你们可以基于已经在 L/L 研究中心的环境中开花结果的工作，继续往上建筑。

但是，那个将你的愿景送入显化的事物并非直接地在你的控制之下。在你的控制之下的事物是你自己的完整性、诚实、和你坚持不懈的努力—寻求去揭开真实的自我本性。当你在这个假定是均匀分布且协调一致的自我之中挖掘得更深，你将发现很多事物脱落了，而你作为一个人也开始散开了。这种散开是一个一个必要的部分：它使你准备好去面对自我的核心与菁华。

在第三密度之中或在肉身之中，这种菁华都不受束缚。它在哪里呢？

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

我们建议你在静默的神圣之中寻找它。在那静默之内，当你和造物者一起来到你的时间的尽头，带着一种观想、看见你希望在未来显化的事物—关于实体们的聚会，藉此完成那个冥想和沉思的时间。

不要观想一个正在试图或尝试或作出努力的人。相反地，花时间在知晓、赞美、欢庆上，并且感谢那些因为你自己和无限太一的能量而自然地聚集在一起的事物。圣灵已经将你带到这个时刻。同时信任你自己和信任圣灵，这是很好的。

在你们的年龄组别中有很多人做好准备去觉醒于这种共同和共享的愿景：以爱的方式生活。这就是为什么我们会对你们说：要了解到，把实体们在物质界聚集到一起的工作，其中大部分的内容是通过不直接与物理相关的方式来联系他们。你们的人群已经创造出来的、这个器皿称之为互联网(internet)技术就提供了在全球范围内沟通的方式。

因此，我们鼓励你们使用在你生活中的简单、普通、平凡的方面，去创造通过互联网和那些实体沟通的方式，你衷心地且平静地相信这些实体的存在，我们鼓励你通过一直不完美的言语方式来分享在你的愿景中所持有的爱。

这个器皿通知我们必须继续前进，因此，我们在此刻要问，是否有另一个询问？

Jim:（朗读 P 的问题）基于你们的经验，你们可否讨论一下在学习的环境中减少扭曲的一些方式？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。的确，减少扭曲是一件我们全体都大为想望的事情。

然而，要注意的是，没有扭曲就不会有表达。没有扭曲，就一个绝对的意义而言，就不会有(宇宙)造物。就我们所知的范围，你们将必然地、永久地跟扭曲打交道。

你自己就是太一无限造物者的一个变貌(扭曲)，因为你已经被给予了一个所在位置。不过，在一个无意识的基础或层次上，你的内在蕴含着绝对的清晰度。你可否接纳扭曲和清晰度都存在于内心的悖论？这两者贯穿彼此并且以各自拥有的礼物提供给对方、祝福着彼此。

当你向内凝视你的存有之深处、向外凝视着白天或夜空的深处，尝试去减少扭曲以在你自己的私人时间的环境中、歇息于静默中，这总是有帮助的。看起来有些极大增强的机会给予寻求的自我、它变得能够联系通往智能无限的门户，进入当下此刻、最终在没有时间与空间的平安之中歇息。

你能够活在那儿的每一刻、都有爱与光充满你，这些爱与光足以持续一万年被用

在日常生活的喧嚣之中。不过，要在每一天和每一刻都在当下此刻中休息，这是非常困难的，也许是近乎不可能的。扭曲将呼叫前进。你将以这样或那样的方式被拉扯。你将会失去那种清晰度—当你处于不受打扰的状态下所拥有的清晰度。

我的弟兄，我们会鼓励你在各种扭曲的染色经过你面前的时候、去拥抱它们。爱它们全体。仔细地注视它们、接着放开它们。不要对你的任何扭曲过度地印象深刻，无论它们在表面上是负面的、还是在表面上是正面的。它们同样都是面具，接着当你脱下其面具，你会发现里头也是一个面具。当你站在这个器皿称之为尘世生活或第三密度生活方式的舞台之上，你正在扮演的角色是没有尽头的。

但是，如果你能够放开每一分控制的残余物，你就对这情境拥有不可思议的力量。你已经忘记了，你写下了这齣戏剧。不过，你的确做到了，而且你能够在你前进的时候重写它。没有任何事物或任何其他他人、能够阻止你重写你在每一天开展的那齣戏剧。

你们也是观众，我们鼓励你们带着欣赏(感谢)去看。

由于你也是一位评论家，我们要求你磨亮你的机智，并审视于你内在和周围展开的那齣受难剧。和你的戏剧一起游戏。让它成为游戏。

名为 V 的实体最近和这个器皿说起达赖喇嘛的故事，这一位实体在你们的人群当中的某些地方备受尊崇，被视为一个高度发展的灵性存有。(某天，)这个实体在一块草丛上坐下，这块草丛是为他准备好的、要给他坐的；接着，他发现该草丛是有弹性又柔软的。因此，这个实体，在所有那些等待着从他的双唇掉落下一粒珍珠的人群面前，欢庆这块柔软的草丛的弹性、接着花费了好几秒享受他在座位上的弹跳状态。他记得要轻松地对待生活、并且引介生活的一个喜剧面向，某个为之欢笑的事情，某种「无来由*」就去享受的事情。

(*编注：原文为 just because，也可译为没有什么原因)

引介奇思妙想、轻松愉快，以及你所居住的仙境和提婆领域的所有面向，同样引介你高于一切的严肃性和受到驱策的奉献精神[属于你的希望和意愿]吧。

我们发现这个团体之内的能量开始衰微，因此我们在此刻会再多接一个询问。请问在我们离开这个器皿之前、有最后一个询问吗？

B：我有一个问题。你们提到了「非局部的收割」。就我的印象，收割是位于空间/时间中、并且导致肉体和

环境上的改变。你们可否澄清那一点？

我们是你们知晓的 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们为那个问题而感谢你。非局部的收割是太一无限造物者的收割。该收割物是非局部的，那是通过增加灵性重力的过程、而被拉入造物者自身的事物；你作为一个形而上实体、在这个(宇宙)造物的八度音程之内，该收割是你的生命循环的一部分。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

B：我理解了。我先前就没有想到那一点。谢谢你们。

我们感谢你，我的弟兄，容我们说，在此刻和你们分享能量，这是怎样一种祝福呀。和你们所有人分享能量，这是一个祝福。

通过这个器皿的心智，我们觉察到你们此刻聚集在一起感谢、一同欢庆节日[3]。愿你们不只尽情享受物质界的食物，还要尽情享受你们的笑声、你们的爱、你们共享的能量[也是一种食物]；因为你们是彼此的祝福；亲爱的弟兄姐妹，你们全体对于我们真是美丽啊。

我们感谢你们的出席，感谢你们在此刻呼唤我们来到你们身边、使得我们能够服务，接着感谢你们存在的美丽。这让我们感到谦卑，大大地祝福我们。

我们在太一无限造物者的爱与光中、在祂的大能与平安中离开你们，就如同我们发现你们的时候。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai.

原注

[1] 在音乐中，一个八度音程是由十二个按顺序排列的半音的音符或者八个音符的音阶通过大调音阶、小调音阶或者调式音阶的配置组成的。我们知道的大调音阶是来自 1950 年的音乐剧，《真善美/音乐之声》的「Do Re Mi Fa So La Ti Do」。无论我们是在谈论十二音符的音阶还是八音符的音阶，最后的音符

「Do」是跟第一个音符相同的音符，但高一个八度音程。以同样的方式，第一密度是从无时性开始的，随着密度的发展，在可以感知的时间终点，在第七密度中，无时性再一次开始了。当时间再次浮现的时候，它位于下一个八度音程的第一密度的中期。

[2] 该网站: www.bring4th.org

[3] 紧接着这次冥想，该团体之后一同在 Camelot (住所) 庆祝感恩节，这是在实际节日之前的星期天。

Translated by T. S.

(V) 2016 Reviewed by cT

Q'uo 文集 第 24-15 篇: 密度与振动

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

2005 年十月 15 日

PLW[1] 投票选取的问题：你们能谈论关于密度或振动层次的概念？我们听到了不少关于这些词语的内容。他们真正的意义是什么呢？我们如何将它们应用在我们于此的日常生活当中呢？

(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致意，在为祂的服务中我们今天来到你们中间。能被你们的寻求圈所呼唤是一种快乐和荣幸，我们感谢你们。我们非常高兴在这个主题[密度和振动率]上被请求、和你们分享我们的想法。

一如既往，我们会要求你们、你们每一位考量我们话语的人，在聆听这些言语或阅读的时候、在应用你们自己的完整分辨力方面，要非常小心谨慎。要觉察到你们是唯一仲裁者：决定什么事物进入你的头脑，以及你要释放什么事物、而不去考虑它。每个实体的宇宙都是独特的。每个人都是一个创造自己的宇宙的存有。结果是，在一个时候对你为真的事物可能在另一个时刻就不适合你了。对于你是真实的事物、对于其他人可能不是真实的。

因此，当你聆听我们说的那些事情，你们要带着一只寻求[对于任何特定想法的]共鸣的耳朵来聆听，我们会对你们在这方面的小心谨慎非常地感激。如果一个想法似乎使你起共鸣，请随意地探索它。如果它似乎对你不合适，无论什么原因，我们会要求你把它放在一边。以那种方式，我们将感觉更能够自由地述说我们的想法、知晓我们不会侵犯你们的进程。我们不想成为任何人的演化道路上的一块绊脚石。我们感谢你们在这方面的考虑。

在谈到「振动」和「密度」这两个术语的时候，我们在一定程度上被你们的文化的概念所局限。就标准的文化概念而言，这两个术语仅代表一个系统的术语。我们的理解是：当我们使用这两个术语，我们不是在谈及一种系统、而是两个类型的系统。

一个是你们牛顿学派物理学所代表或讨论的古典系统。它是共识性实相，或者我们会说，空间/时间的世界。它是物理宇宙。这两个术语所应用的另一个系统是形而上的宇宙，时间/空间的宇宙。

空间/时间的宇宙是你的智力在其中发挥作用的宇宙。你的大脑是一个工具，它受限于空间/时间的考量：分析、解决问题，和其他推理和合理化的抽象机能。

时间/空间的世界是无形领域或内在层面的世界。它是你的意识和心之领域。如果你偶尔感觉到你有一个分歧的想法，你是敏锐的、确确实实是正确的。因为你拥有两个类型的心智(mind)：你拥有大脑和你的心。大脑对于解决你们的共识实相的问题是一个杰出的工具。你的心则是在直觉和洞见的范围。它接收来自灵性的领域的提示、异象、梦境、灵感。

这个器皿经常说，从头部到心的十四英吋是灵性工作中的最长距离。关于这两个思考方式，不要否定或歧视任何一个，我们建议你们的目标是综合这两个(思考)方式去使用作为一个人或灵魂既有的机能。

对于空间/时间与时间/空间的宇宙，这两个术语[振动和密度]对于这两个宇宙是同等适用的。然而，必需记住的是：有两个互为倒数的(宇宙)造物，它们彼此相互贯穿并创造了你们的内在与外在的世界。

为了你们能够更有效地使用这些概念，让我们首先查看一下振动的概念。同时在空间/时间和时间/空间的

宇宙之中，每一个存在于你们的宇宙中的事物都拥有一个振动率。举例来说，你的身体是由各式各样的能量场组成。你的每一个细胞是能量场，而组成那些细胞的原子是微小、但非常强力的能量场。每一个原子和细胞都有一个振动率。这些细胞一起聚合、创造你的身体的各个系统，接着，各个系统有一个主宰的统合能量场、它有一个振动率。你的整个身体，坐着、站着，或着在骑车中的身体，同样地，它有一个复合式的场域和振动率。

在空间/时间的世界中，你拥有能够测量许多这些振动率的仪器设备。该振动在你们的物理学系统中被表达的方式是被称之为正弦波的事物。那是一个无止境的「S」形状。该振动沿着一条中心线上下移动，这条中心线就是那个振动性表达的中心点。当你思考一个想法，该思考过程就创造出了一个弱电子振动。

你们居住于其上的星球拥有一个复合的振动率，也有一个复合的能量场。在空间/时间的宇宙中、每一个物体都拥有一个固有的场域与振动率。当你考虑你的宇宙绝大部分是由空无的空间组成的时候，记住这点是重要的。就是这些场域创造了你们视野中的稳固幻象。

当你看着一张椅子，你似乎正在看着某个非常固态的东西。然而，你们的科学家将对你解释，你实际上注视着个幻象，它绝大部分是空无的空间。一个原子的系统看起来非常类似于一个非常小的恒星及其行星群，电子就好像众行星一样地运转。

在所谓的物质中，科学家从未能够看到任何物质。他们要嘛能够定位一个原子的电子的运行之能量路径，要嘛能够确认在空间/时间连续体中维持住的原子位置。在能够牢牢确定某种拥有质量、被称为物质的东西这方面，他们从未能够做到这件事。实际上，你们的空间/时间宇宙和时间/空间宇宙都是一个能量的宇宙。

结果是，当我们谈到密度，我们不是在谈论某种就物质意义上的稠密东西。毋宁说，我们是在谈论各种各样的层次、[我们会称为]光之密度。如果你能够接受包含你的想法的一切事物都拥有一个振动层次，那么你就可以对这个概念足够熟悉、以便于我们谈论密度的层次。

当你想到自己的时候，你想到你的肉体，带着你的眼睛、鼻子、嘴巴，身体的样子，它有多重，头发的颜色是什么，你的皮肤拥有怎样的质地，如此等等。当你想到你是谁的时候，这些考量会来到你的脑海。

实际上，你的身体有一部分存在于时间/空间之中。它不是你肉体的形而上或时间/空间的部分。在某些哲学系统中，它被称为脉轮系统。在其他地方、它可能被称为电性体。实际上，如果一个人检查在宗教信仰和灵性寻求的系统被用来表示这种无形但有因果关系的身體之术语，它有很多个名字。容我们说，它是在你出生的时候、被生出来的身体的预配置的储存库。脉轮体或电性体包含了你整个身体系统的理想或完美的系统设定。

在这个器皿最熟知的脉轮系统之内有七个脉轮，每一个脉轮都是身体能量的一部分。

红色光芒或根脉轮处理生存和性欲(特征)方面的议题。

橙色光芒位于下腹部，它处理自我对自我的关系，以及个人层面上、自我及其

周围的人的关系。

黄色光芒或太阳神经丛脉轮处理团体与自我的议题。例如，如果你与伴侣结婚了，那股能量就从橙色光芒的振动移动到黄色光芒的振动。家庭、工作环境、你和一些团体[好比教会或其他的社群等]之间的关系，所有这些例子都拥有黄色光芒工作的特征。

心的脉轮或绿色光芒脉轮是能量有可能转移(出去)的第一个脉轮，它包含了这个器皿称之为基督属性的能量或无条件爱的能量。绿色光芒能量系统是你的身体接下来的脉轮之跳板。

喉部脉轮或蓝色光芒脉轮处理开放的沟通和包容性。

靛蓝色光芒或眉心轮处理意识中工作的议题。例如，如果你是一个享受冥想的人，你就在做靛蓝色的工作了。如果你享受在大自然中散步、阅读启发性的资料、或者在视觉化观想中工作，这些也是靛蓝色脉轮的工作。

剩下的这个脉轮，位于头部的皇冠位置，它是紫罗兰光芒的脉轮，它是在任一个特定时刻、你的系统范围的振动率的一个单纯的读数(readout)。

总之，这个脉轮系统不仅仅是在无形领域中的你自己，那个进入投生中的自己、以及将和你一起离开此生的自己。它也是就能量和菁华而言的你的身份，好比我们自己这样的实体所关注的身份。当我们注视那些坐在这个特定的寻求圈中的人们，我们不看你们的肉体，而是看你的脉轮系统的彩虹。你们每一个人在你们的染色和能量上都是完全独特的，而那个读数[属于你在时间/空间中的彩虹存有]远远比你的名字或你在空间/时间或共识实相中的样子更加准确又完整地辨识了你。

这个空间/时间和时间/空间的系统，外在和内在的自我，在这一刻、即为你在行星地球上的人生中的、你之所是。你作为一个永恒和无限的居民，它承载你之所是的全部脉轮系统。同时，承载着你的肉体、极其短暂而瞬息的能量。你的肉体是被生出来的，它将穿过死亡的大门并不再存在。你的形而上身体或脉轮系统将行旅穿过死亡的大门、和你一起进入更大的生命，就你自己的经验或意识的意义而言，在死亡的过程中的任何时刻，你的意识将不会经历任何的停顿或停止其存在一会儿。当你离开这次投生的时候，你将离开我们称之为一次第三密度的人生。而那一点就把我们带到关于密度的讨论。

密度在一个宏观的层面上重复了你的身体的脉轮系统。

第一密度等同于红色光芒脉轮。它是土、大气*、风、火的元素密度。就是在这个元素的红色光芒或最初的密度中形成了你们的行星和你们的身体。你们身体中的元素就在第一密度上振动着。

(*编注：似乎漏掉了水元素)

第一密度和第二密度相互贯穿，第二密度的居民或居住者是由那种寻求成长、运动、光的能量所管理。第二密度包括了尚未具有自我察觉的植物和动物。大自然的世界是第二密度的世界。无论是第一密度、还是第二密度都跟创造它的爱没有任何形式的分离，因此，第一密度和第二密度的实体与菁华的所有面向与每一颗微粒都完全地觉察太一无限造物者的爱与光。

无论如何，第三密度是一个被遮蔽的密度，在其中，这些居住者跟那种觉知分隔了；那是对于爱与光之初的、瞬息的、本能的觉知。对于第三密度的居住者，有一个造物者，或他们和造物者是合一的，这并不是显而易见的。该第三密度由那些已经开始觉察到自己的第二密度动物所栖息着。如果你凝视你的宠物，你将注意到、你的宠物尚未自我察觉。它在没有自我意识的情况下进行其生活。

另一方面，你是无止境地自我察觉的。你总是在查看你自己、问你自己：你在想什么、你感觉如何，以及你是谁。你察觉到其他实体正在看你，你可以变成自我知晓、创造出形形色色的关注方式，这些关注跟你将如何与其他人打交道有关系。第二密度的居民从来不会为牠们要如何打交道的担心所困扰。另一方面，你则是自我关注的。

第三密度是一个被遮蔽的密度，人们对于太一无限造物者的直接知识被遮蔽起来，以便于你可以在完全的自由中选择你存在的方式。造物者，在创造你此刻正在享受的宇宙之中，想望去认识祂自己。而你是造物者的火花，你正在着手进行认识你是谁的工作。这种观察的收获物，连同其学习的进程与领悟，都是你的生命将在你的投生结束时、献给太一无限造物者的礼物。

那种收获物即是你登峰造极的成就了。所有你已经想过的、感觉过的、选择过、决定过的事物都成为一个思考的系统、拥有一种一致性，并作为一种振动的菁华而存在。这种菁华就是那保留下来的事物，不是你的人格，不是任何和你的物质性有关的东西，而就是这一束束的想法和感觉、你将其发展为你之所是的自我。这是你最高的成就。所以，就你作为一个寻求者正致力于心智、身体、灵性的演化进程的意义而言，它对你自己是非常有价值的，在此刻，它构成了你在第三密度之内的基本振动。

注意到这点这点是有趣的：在我们继续前往讨论第四密度的部分之前，在此时，你们的第三密度世界正在生产它的第四密度自我。地球或盖娅(Gaia)此刻正在耗尽它的第三密度的身份。而在贯穿第三密度地球[或盖娅]的无形领域中、有一个婴儿盖娅。它正在被生出来，它是发育完全的，伴随着无法避免的整点报时、它正在游入协调一致性之中。第四密度地球诞生的时候到了！

我们高兴地说，生产(过程)进行顺利，该婴儿是鲜活的。在此时，你们在第三密度地球上经历的许多挑战跟风 and 气候有关，它们是第三密度盖娅的生产阵痛、因为她在调整其振动率、以便于同时在它的空间/时间和时间/空间的面向中帶出第四密度的地球。然而，在这个时刻，这是一个时间/空间的现象，地球将不会成为一个第四密度的空间/时间的实体、直到第三密度的

居民已经被彻底且安全地从该星球上被清空为止。

在此刻，值得注意的是：该星球的演化跟你从第三密度到第四密度的个人演化是分开的。你们如此乐于在这个特定时刻进入投生、其中一个原因就是你们的星球处于一个挑战性时刻。当你们的星球进入这个转换时期，你的心就跑到它的身上了，你希望成为该星球自身的一个服务员和爱人，因为你可以帮助它取得一个软着陆，容我们说，进入第四密度的存在状态。当一个行星改变密度的时候，这同样是那些已经投生到这个星球上的实体们、选择其存在性方式的时候。所以，作为一个第三密度的存有，在此生结束的时候、你将被给予机会——从第三密度的经验毕业进入第四密度的经验。

即将决定是否现在就是你继续前进、和你的星球一起进入第四密度的时候，那个决定者就是你自己。在你死亡之际，你将要走上这个器皿正在被展示的光之阶梯，每一阶都将会比前一阶成为一个稍稍更加饱满的光之振动。在第三密度的最高层次和第四密度的最低层次之间有一个量子裂缝。在那个点、光在其性质上发生改变。如果你对于第四密度的光感到舒适，那么你将继续走上那些光之阶梯、进入第四密度。无论你停在什么地方，那就是你将发现在你下一次选取形体和投生的时候、你所存在的方式。

如果你停留在第三密度的振动层次范围之内，那么，你将需要移动到其他地方的第三密度行星、以便于继续你的学习/教导、教导/学习，以及你的寻求进程。如果你停止在光之阶梯上行走的时候、你站在第四密度的光中，那么你的下一次投生将是作为一个第四密度的存有、来到第四密度的行星地球。这个陈述会有一些例外情况，我们在将不会在此刻讨论它们。一般而言，这是正确的信息。

第四密度被称为爱的密度或理解的密度。在第四密度，爱的各种课程将被探索。在一个第四密度的行星之中、所有实体的全部想法都会被彼此所知晓，工作是由各个团体所完成，而非单独地完成。

第五密度通常被称为智能的密度。

第六密度经常被称为合一的密度。这一个密度探索爱与光之间的平衡。

第七密度已经被称为永恒的密度。在这个密度中，作为造物者的一个火花，灵性重力的能量开始把你紧紧地握住。（起初，）造物者把你抛入第一密度，祂同时理解并知晓、在一种无限延伸的时间/空间与空间/时间的范围之内你将再一次被完整地拉回、进入造物者。第七密度是：你在此做好准备、接着穿过最后阶段、返回太一无限造物者。

在这个密度的尽头，这就仿佛你进入一个黑洞，的确，你们的科学家已经看到的物理性黑洞就是这个形而上过程的物理面向，该过程攸关灵性重力和一切万有返回进入太一无限造物者之心。这个密度系统的终点被这个器皿称为「八度音程」，因为她是一个音乐人，她看见当（宇宙）造物的七个音调或颜色被完成的时候，就有一种返回（的过程），回归天父[如这个器皿会用的称呼]的原初造物。当造物者之心跳动之际，容我们说，整个过程将再一次开始。它是一个无限的循环。

造物者是无尽地好奇的。

现在，在这些密度中、每一个密度都要花费相当长的这个器皿会称为的时间。你们的密度，第三密度，是所有密度中、最短的密度，它在长度上只比你们的75,000年多一点[2]，如果你熟悉星象学的研读的话，它等于三个黄道十二宫星座的时代长度。你们目前正在结束一个时代、开始另一个时代。双鱼座时代正让道给水瓶座时代。这个75,000年的周期被称为一个选择的密度。

你们问道：「我们如何才能使用密度的概念呢？」就我们所知的，使用这个概念的最重要方式就是去了解：你们现在正居住其中的密度、其目的是去创造一个环境，在其中有着完全的自由意志而没有任何的强迫性，因为你所拥有的知识只能通过内在而来，或者如这个器皿所说的，单单通过信心而取得，你做出一个特定的选择——成为一个枢纽，你的途径就在其上进行、穿越第四密度、第五密度，以及第六密度的一部分。

该选择就是对于你的极性的一个选择。

在第三密度之内，你有两个可以作出的前进方式或道路的选择。一条道路是服务他人的道路。另一条是服务自我的道路。任何一条道路，只要你坚持不懈地、专心一致地去跟随它，它都将引领你从第三密度毕业到达第四密度。

为了通过服务他人的道路从第三密度毕业，你需要作出各种选择，于是到最后、你成为有一半时间选择服务他人超过服务自我的人，也就是说，服务他人超过51%或更多时间的人。一个51%或更高百分比的选择之成绩或层次将是使你取得合格资格的极性层次，通过服务他人的道路毕业到达第四密度。

另一方面，如果你选择跟随服务自我的道路以便于在负面极性中毕业，你必须做出各种选择，创造出这样一个人，到最后选择用95%或更高的时间去服务自我，也就是说，拥有5%或更少的服务他人的层次。

我们了解，一个这么低的正面成绩会保证毕业、这也许看起来是失衡的，因为51%通常不被认为是一个及格的分，反之，为了在服务自我（道路）上毕业，一个实体必须拥有95%或更多的服务自我导向、一个几乎完美的分数。然而，我们向你们保证，取得超过一半时间的无私选择和取得95%的时间的自私选择，都是一样困难的。

这原因是：你们被包含其中的文化、基本上是一个服务自我的文化，因此它创造了一个显著而实质性的偏向，该偏向必须被那些渴望在无条件的爱中或服务他人的极性中振动的人所克服。在以自我为代价的情况下选择去服务他人，对此进行讨论是困难的，在这个问题和这次的工作集会的范围之内，我们只会指出一个关于该问题的谈论方向：有很多例子展现那些实体，他们已经选择在牺牲的层面上服务他人。

每一个父母都是一个例子：选择以他们自己的舒适、时间、方便为代价、无条件地去爱。肯定地，诸如佛陀、名为耶稣的实体，以及其他走在灵性道路上的古鲁和大师，这些典范都是以他们的一生彰显无条件爱

的选择，这些是显而易见的例子。

当一个人考虑这点的时候，也有服务自我的范例，这是同等显而易见的。这个器皿马上想到了叫做希特勒的实体，还有很多其他例子、它们引用服务自我的原则。服务自我的原则简单地认为自我是有价值的，而其他人的存在就是要服务自己。藉由服务自我，那些其他实体将会学会心智的纯净度和单一性，这将使得他们能够在他们的极性中变得服务自我。

无论一个人选择服务他人还是服务自我作为道路，这是一个如何去爱的选择。如过你提供的是服务他人，你就是在通过将那无条件的爱作为你的振动性礼物、提供出来而表达那在你的存在核心之处的爱。你正在允许光通过你闪耀出来，恰恰和一个灯塔让光闪耀出来的方式一样。

如果你正在表达服务自我，你就是在将光吸引到你身上、而非允许光从你身上放射出来。所以，你的确可以说，服务他人的极性是放射的道路，反之，服务自我的道路是磁吸的或吸引的道路。

这是你的选择。你想望如何来表达那创造了你的爱？你感觉你存在的真理与中心是什么？你想望跟随好比耶稣·基督、释迦牟尼或者向你讲述无条件爱的古鲁等等的实体？或者你想望去跟随那些属于负面道路的范例，那条道路将教导你如何去净化自我，并创造一个宇宙，在其中，所有事物都导向你，所有其他实体都为了服务你而存在？

重点就是去作出一个选择。如果你不作出一个选择，那么你将随着你的文化，向前走一步、接着向后退一步。你将做出一个服务他人的行动、接着成为自私的。你将永远不会获得力量、直到你开始作出选择，不只是那个初始的选择，还有接下来，坚定你的决心去以这样一种方式生活，即你后续的所有选择将建构在那个初始的选择之上。通过你所作出的每个始终如一的选择，你就在建筑你的极性了。你在增强你在意识中工作的能力，你正在变成一个魔法的、强有力的存有，那个你本来就打算成为的存有，当你踏出那大胆又无法想象地勇敢的一步，你正在成为那个你想望成为的那个存有，当你踏出这一步，你抛弃你是谁的所有记忆、以便于进入这个第三密度的幻象世界，于是你就能够单凭信心来选择你的表达方式。

我们请问叫做 S1 和 S2 的实体，对于我们初始的陈述，是否有任何后续的问题呢。我们是 Q'uo。

S1：实际上，我们的确有。在过去几天，我们遇到了 S2 所称的瘴气，一种看起来似乎没有聚焦在任何特定事物上的迷雾或沮丧。我们对于它有各种各样的表达或观念。Q'uo，对于这种我们最近遇到的能量性感觉，请给予我们一些你们的看法。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。叫做威利·尼尔森(Willie Nelson)的实体曾经在这个器皿听过的一次访谈中说过，他不理解为什么人们如此称赞这些旋律。他说：「这些旋律就在空中。当我需要一个的时候，我就开始聆听并拾起一个。」

正是以那种方式，当遍及整个星球、所有内在与外在表达的行星影响力穿过必须的惊人改变，好创造出第四密度的盖娅，它正在唱出许多种旋律。

有些旋律来自于行星自身。

有些旋律来自于那些在此提供帮助的人，他们要协助那些正在尝试沿着服务他人路线毕业的实体。

一些旋律是从无形的世界被制造出来的，它们来到这里协助那些在服务自我的道路上呼唤帮助的实体。

因此，一些旋律是难以想象地光明与美丽的，而其他旋律则是困难且阴暗的。在此刻，这些旋律全部都拥有其权利、在地球的影响圈内唱出它们的歌曲。它们中的每一首旋律都拥有一种美。在光明和黑暗的旋律中、都有一种特定的诱惑力或说服力被包含在其中。

一如既往地，你们每个人的选择都是关于你将拾起什么样的旋律并把它带入心中，以及你将选择不聚焦于那些旋律中的哪一首。

现在，就纯粹的物质性感觉而言，选择什么旋律来聆听和选择什么旋律去忽略，你们每个人对于这个过程都很熟悉。每一台有背景音乐(Muzak)的电梯都在向你播放一首首的旋律，你十分有可能希望忘记它。你进入的每一个商店，尤其是在这一年中、即将来临的那段时间*，都在向你播放播放你可能会哼唱或可能决定忘记的旋律。

所以，在此刻冲击你们行星的事物就带着这些惊人的能量波，无论它们来自这个行星、还是来自包围着你们星球的影响圈的无形领域。

我们首先建议你们尊重并荣耀所有这些旋律。
(*编注：接近年底的时间)

其次，我们建议你确定一个选择点，哪一种的能量波是你将与之合作的，哪一种的能量波是你将不会去抵抗、而单纯地不去严肃对待。你们所谈到的暗黑能量，如你们每个人都已经表达过的，不仅仅是已经被你们所感觉到的一种能量，也被许许多多[你在过去几天与之交谈的]其他人感觉到了。

如果你跟随这些能量波，并起向你已建立联系的那些实体询问它们，你将会发现这些能量波是在全系统范围的。它们是全球性的。整个星球上的实体都感觉到它们。所以，我们问你们：「你将会选择什么？」

我们会建议你们，没有必要只因为正在播放暗暗的旋律而有任何的恐惧。相反地，选择去唱：「哈利路亚、哈利路亚」，你就将会调音到更为正面的旋律。即使你没有感觉到你能够唱出一个音符，让你的心为你歌唱吧。这些听不见的歌曲是最甜美的。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

S1：最后一个问题将是非常古怪的，为了我们的一个亲密朋友而问。Q'uo 喜欢巧克力吗？E 想要知道。

(笑声)

我们是 Q'uo，如果这个器皿停止咯咯笑，我们就能够尝试回答你的古怪问题，我的弟兄。让我们说，巧克力的形而上面向是我们喜爱的东西。

(笑声)

我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们，如发现你们时一样。Adonai。Adonai。

原注

[1] 行星光之工作者杂志

(www.planetlightworker.com)。

[2] 这个数字比较接近 78,000 年、而非 75,000 年，等同于三个星象学周期。星际邦联源头看起来将一个小周期「下舍」到 25000 年、而非「上入」到 26000 年。在一个主周期中，有三个小周期，(目前的)主周期在一次毕业期结束。因此，实际上，金牛座/白羊座/双鱼座时代正让位给水瓶座/摩羯座/射手座。

Translated by T.S. (V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 24-16 篇: 重复出现的问题

Copyright 2005 L/L Research

周日冥想

2005 年十一月 6 日

团队问题：今天的问题是跟我们在日常生活中遭遇到的、似乎是重复的问题有关。在一段时间后，它们似乎是无法解决的。看起来，你能够去做的最好事情就是一直和它们舞蹈、和它们一同工作。对于这个问题的，我们想知道 Q'uo 是否有任何评论，它可以阐明在一个寻求者的生活中正在发生什么事情，当你遭遇到一些问题，可能是人际关系中的问题，也可能是你和自己的问题？它是心灵致意吗？它是某种你自己内在的东西，它想要向你展现出黑暗面以便于你可以在其上工作？Q'uo 可否评论这些在我们生活中反覆发生的问题，它们看起来似乎真的不会消失？

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。当我们在此刻和你们说话，我们正处在造物者的服务中。今晚，为了被你们圈子呼唤的荣幸和快乐，我们感谢你们。

一如既往，我们会要求你们在聆听我们所说的内容的时候、运用你们的分辨力。使用有帮助并且看起来和你们有共鸣的材料，同时把其他部分留在后面。如果你愿意对于做这项工作承担责任，它将使我们能够自由地发言、而不用担心我们可能会侵犯你们的自由意志。

当我们进入今天的问题之际，俗丽的珠宝和你们秋天落叶的土褐色调正在这个器皿的脑海中盘旋。的确，当我们沉思着回应你们的问题的时候，你们问题的俗丽和土褐色调盘旋着。我们感谢你们，为了这个询问，关系到你们每个人的人生中、似乎无法解决与循环往复的挑战。

没有什么事物是已知的，这是你们现在所居住的密度的一个特征。一切事物都是一个幻象。你们假定的问题和挑战、它们的彩虹颜色跟一个百货公司的橱窗中对这个器皿所展示的美丽衣裳拥有同样诱人的价值。人类心智的工作方式就是去收集这些想法的衣裳彷彿它们是装饰物和成套的服装，它们彼此协调，所以，一个人正在穿着一套协调的心智与情绪的装束。

要去注意的是：思想模式的发展在很多方面是简单的，就如同一个简单的穿衣习惯，好比这个器皿，她习惯于走进衣橱、为当天挑选一套在颜色和样式上协调的装束。

现实世界有一个超现实的面向、无法被抖落或被消除。它是人类情况的一部分。它是人类情况的一个巨大的部分。第三密度被创造为这样一个密度：在其中，一切事物都无法被知晓；于是，那些进入这个密度的人就能够做原本就为这个密度设计的工作了。那工作在表面上是简单的，但实际上，选择你存在的方式将会是无止境的刻苦工作。

时常丢下思想、感觉、情绪等所有类型的信念，并把自己脱光，直到只剩下一个真实的自我、各个分枝都光秃秃为止，这是很有帮助的事情。这个器皿最近在她的日志[1]中谈到脱光那些情绪和人格衣服的需要，而这些衣服在她看来、已经不再表达出任何她自己内在的真实存在性了。她正在寻找在她的人格中、光秃秃的分枝、根部、主干，以便于找到关于她真正之所是的更多内容。我们会向你建议，就如同带着多彩树叶的实质之树，它的树叶必须掉落并不时地脱落下来，这样改变和成长才可以发生，就是在这个图像的延伸背景中，去查看这些周期性重复出现的主题性挑战，这是很好的。

不管他们什么时候来到第三密度的投生，这点对于所有的实体都是真切的。对于一个好比这个器皿或在这个团体中的成员等实体，这尤其是真切的，因为这个寻求的圈子里的每个人都已经和自我做出了去加速灵性成长步伐的有意识协议。因此，在这样的实体身上、可以预料的是：这些自我遭遇阴影面自我的循环，容我们说，将会被加强。

这儿有另一个因素、提供了强化作用的另一个层次或等级。那个额外因素是你们现在正生活其中的时代。

从我们的观点，让我们来沉思你们正生活其中的时代。因为我们相信这可以为你自己在此刻的思考添加一个维度。我们之前已经说过，此刻，你们的地球正在诞生为一个第四密度的行星，它的确是活活生生的、安好的。

生出婴儿[盖娅]的第三密度行星——我们可以称之为第三密度的盖娅(Gaia)实体，已经在养育她所有的第三密度部落与家族当中、表达出她大量的能量。你们称之为盖娅或泰拉(Terra)的地球存在是一个爱她的孩子的母亲，她充满喜悦地养育它们，一直保护着它们，而在同时，在每一个孩子的心中 and 灵魂中存在着成长与转变的渴望，她与之保持协调一致。

随着她接近她活跃的适宜时间的最后十年，她已经看到那些已经选择的人们的收割量仍旧是微薄的。那些已经在此刻投生的人们，他们是在充分知晓在你们的星球上、用来作出选择的时间很短的情况下投生，该选择即为如何去存在 (be)。

你们中有一些人是从其他的密度和其他星球旅行到这个密度的行星地球，你们希望成为那股在行星地球上创造光之表达的能量的一部分，它将帮助实体们觉醒于一种认识，即认识到他们作为灵性存有的身份，并且认识到、就选择他们存在的方式而言，他们来到这里要做什么事情。

有其他一些实体，他们的希望是醒来，因为他们其他的第三密度周期之中没有能够醒来。

你们每个人和其他人所共享的事物是：无论你正尝试

在第三密度的梦境中醒来，或者你已经在这个梦境中醒来、而你正在正希望去帮助他人醒来；你的觉醒对于你都是珍贵的，它是你选择在此刻投生的中心原因。这就仿佛你们所有人都在承受毕业的压力。

如果你能够回想一下你上一次(从学校)毕业，你可能记起这种情景创造的那种压力。有一种被测试的感觉，而且很想知道你是否拥有了正确的知识可以回答在考试中出现的问题。有一种发狂的感觉，(因为)尚未拥有足够的知识，并且知道你没有你想要有的时间好组织你的想法。看起来，大量的事情被压缩进入一个非常短的时间额度之中。

你的整个人生都会有此刻的这种强度，如我们说过的，这种强度的原因有数个层次。它是强烈的、因为你是强烈的。它是强烈的，因为地球是一个强烈的地方。因为你们每个人在此刻去进展顺利的渴望、而被进一步地加剧，因此你实际上是自己的双亲，鼓励并催促你自己更加努力地学习以获得好分数。

C 实体是正确的，他说：一次投生的循环性、主题性的挑战并非旨在被解决。Carla 实体在描述和这情景共舞，而不带有任何解决或影响那个情景的希望，她也是同等正确的。对于一个在其他方面可能看起来是非常令人沮丧的情景，这些都是积极有爱的观念。

当一个人尝试去解决一个无法解决的问题，这似乎是令人沮丧的。有一种自然的渴望，要在任何生活或思考的模式中创造秩序与美丽。我们鼓励你尽你所能地让你的想法、情绪、和你的存在变得美丽。我们会要求你们去记得，你的目标是成长、进步、蜕变。你正在要求自己去改变，去成为那你尚未理解的事物。

当你向圣灵请求成长、改变、蜕变的机会，圣灵一直都准备好为你提供那些机会。当成长的机会被给予你的时候，它们将倾向于就你的主题性、投生性的课程方面来表达它们自己。

这并不是说，每一次、这样的周期性问题出现的时候，你都获得一种直接的重复。每一个你体验的情景，在这个相同的主题上，无论你认为它跟先前在你的生活中

发生的事件多么相似，在这个主题性的挑战当中，这个现今的、新鲜的、崭新的版本中所拥有的意识是一个新的存有面对着一个新的问题。

幸运地，你们已经辨认出重复发生的、主题性的投生课程，你们拥有极大的优势，否则你们就不会提出这个问题。单纯地了解到，成长是如何工作的以及成长的机制是什么，这是一种极为强有力的资源。

对这种不舒服感觉舒适，这同样是非常有帮助的资源。我们享受在这次通灵集会开始之前进行的对话，因为当 Carla 实体和 C 实体谈到他们重复发生的困难之际，那儿有真诚的笑声。那不是愤怒或歇斯底里的笑声，而是对于真正有趣的事物的放松式享受。你们在进行这种类型的灵性工作之际，最强有力的资源之一：

一种比例感或幽默感。我们非常高兴你们能够对彼此放松、并且对你们的不舒服感到舒适。我们承认那种不舒服并对其感到同情。

在自我内在创造出那种欢迎成长的氛围，这并不是一件舒适的或轻松的事情。我们最近已经和这个团体谈到，放下一个人的生活和想法的现有模式、并清空所有偏见的心智和情绪的口袋所需的惊人勇气，这样一个人会说：「我是空无的，我要问圣灵现在想要对我说什么。我可以如何服务？我可以如何学习呢？我可以如何成长？」把那些请求抛到灵性的风中，这是一个美妙的强力行动。

接下来发生的事情经常是这个器皿称之为愚蠢的季节。天空看起来落到一个人的身上。所有的模式似乎都陷入混乱。通常以这样或那样的方式运转的实体们，突然之间，改以其他的方式运转。

无论你体验的挑战的形状和性质是什么，因为你已经要求去成长，它都会把你从整齐而有序的生活范围带入一个表面上更加黑暗和远远更加朦胧的氛围之中，在那里，看到各个角落或前方极远处是不可能的。会有一种感觉：处于黑暗之中且无法分辨其他人的想法和感觉的形状与真实形式，以及确实，连自己的想法和感觉都无法分辨。会有孤立的感觉，甚至有一种感觉：你被搁浅在一个远离舒适的地方，过去的鬼魂挤满四周并且对当前的情况做出粗鲁的评论。

在你们开始因为这种黑暗而感觉到阻塞的时候，我们会要求你们向后退，因为帮助就在附近。那帮助并不存在于第三密度和这个幻象的世界之内。那帮助来自于一个和你们的第三密度幻象相互贯穿的世界。在那一个世界，真理、美丽、智慧、公义如同实体一般地行走其中。那是时间/空间的世界或形而上的世界。

你的灵感就来自于那个地方。你的心在全时间都居住在这个形而上的世界中。为了穿越这些周期性的艰难时刻，你需要的那个安全位置就存在于你的内在之中。而你必须向着你出发，就好像你是一个从远方而来的陌生人、来到你自己的心之城门。

你的内在之心在其自身即是一个世界。它携带着你的真理。它携带着你的身份。它是太一无限造物者的歇息场所。当你睡觉的时候，你的人格外壳蜷曲起来休息一下，你的真理跑出来玩耍、表达、舒展它的肌肉和感测。在梦境与异象中，你的这个真实自我跟它的表面自我尽其所能地进行沟通。当你冥想并进入静默，你就可以希望进入神圣与真理的那些领域了。

我们发觉，和你们的人生课程一同舞蹈，这是个非常贴切的措辞与形象，因为，在某种程度上，你的整个人生就是真理和幻象们一起舞蹈，这些幻象对于创造一个环境是必须的一而真理的影子在其中是可见的。在某种程度上，那就是第三密度生命的本性了。它是一个阴影的生命。不过，那阴影包含了在一个学习的环境中所能承载的、尽可能多的真理。

你已经把自己放置在一个环境中，可以成为你想望它成为的任何事物。对于很多人，他们对于舒适的渴望是如此地巨大、以致于他们全部的关心都只是把任何让光进入的可能性都密封起来，这样他们就可以安全地保持在沉睡的状态。

然而，我们不是在对那些想望保持睡梦状态的人说话。我们在对那些真诚地、真正地想望去觉醒的人说话，他们想望去迎接那已经被给予他们的日子、去把

握并重视这次投生，而这次投生就是在他们踏上这趟旅程之前就打算好的，该旅程即是在第三密度中、从出生到死亡的过程。

我们感觉到，你们要去完成这个成长与服务的模式的巨大渴望之实情。我们无法找到足够的方式来向你们表达、我们发现你们的冒险是多么地令人激动啊。我们太过清楚地看到：造物者的计划之完美。我们觉察到你们的目盲。正是因为这一点，看到你们如此勇敢地向前踏入日常生活的竞技场，只用你的信心来装备自己，这让我们非常激动。

肯定地，如何找到信心，这就其自身而言就是一个问题，因为信心是从空无中被创造出来的。也许你们觉察到塔罗牌的第二十二号原型图像：一个傻子走出悬崖的边缘踏入空无。我的朋友，那就是你们要如何找到信心的方式。所以，就是在这舞蹈中、你在进行你的投生课程。当你听到音乐并认出你的主旋律[2]正再次地为你播放，我们鼓励你们不必为了自己不知道舞蹈而担心。站起来，加入舞蹈。当你藉由放弃你的座位的安全性、而释放自己、自由地体验它们，那些舞蹈就会来到你身边了。

现在请问有另一个询问吗？

Jim：我有一个来自 G 的问题。他说一的法则之卷一有一段来自 Ra 的引文，它是这样说的：

我们被允许去给予的事件具有神秘与未知的质量、希望可以让你们的人群觉察到无限的可能性。当你们的人群掌握了无限，在那之后也唯有在那之后，通向一的法则的大门才能被打开*。

(*出处：一的法则 7.12)

关于为了打开通向一的法则的大门而需要掌握的这种无限，Ra 这么说的意思是什么呢，Q'uo 能否在这一点上给予任何的想法？它是什么、它不是什么？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。当我们谈及共识性实相或幻象世界和形而上宇宙或时间/空间世界之间的差异，我们正在谈论的是一个有限的宇宙而非无限的宇宙。你们每天的共识性实相都是可衡量的，一个人能够衡量你在其上行走的星球。一个人能够衡量你的心脏跳动和你血液的压力。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

一个人能够使用仪器来衡量你思考的每一个想法的精确电荷。

形而上的世界则无法被这类的仪器所衡量，也就是说，你在日常生活的世界中了解的仪器。在这一个世界之中、任何事物都是有可能的，因为无论什么局限都无法束缚你，除了那些你为自己创造的局限。

时间/空间的世界是意识的世界。它是无限与永恒的世界。我们很难向你们描述这个世界的原因是：你们的心智是一个空间/时间的人造物。(逻辑)智力的大脑，那个了不起的解决问题的生物计算机，它是无法掌握无限的。它只能通过说：「哦，这是超过了那种限制的事物」来掌握它。但是，既然心智是以有限的方式来思考，那个超越的地方就总是会有一个终点。接下来，无限就必须再一次被唤起，好让那个局限再次被超越。

就我们所知的范围，以智力的方式来构想无限是不可能的。然而，体验无限是有可能的。无限就是那个在其中、你不戴着任何面具而存在的世界。为了在意识中进行工作，你们已经旅行到这个有限的世界，这份工作必须在不依赖那种充满爱、智慧、知识的观点的情况下被完成。

因此，我们会对你说，我的弟兄，无限的价值只能在直接体验无限当中被你知晓。那就是在意识中的工作对自己所关注的内容。

你即是一个活生生的、呼吸着的交汇处，有限和无限在此交会，在你身体的每一个细胞中交会。有一个面向、体验生与死的面向；同时，有一个永远不曾出生也永远不会死亡的面向。那个无限的面向并不知晓它自己，因为它被卷起来并迷失在造物者自身之中。

你，作为一个有限的存有，伟大的真理与无限的价值在此交汇；那个环境创造了形式并为造物者之舞赋予了外形，好让造物者不断学习以知晓祂自己。

从一个特定的视角来看，一切的(宇宙)造物可以被视为异想天开的。为什么造物者想望去知晓祂自己？祂早已是祂自己了。你就是造物者拥有一个古怪面向的确实证据。

我们提供这些想法，我的弟兄，接着，我们乐于在稍后的时间欢迎在这一点上的进一步问题。现在有另一个询问吗？

Jim：这是一个来自该器皿的问题，她询问：「我们社群的两个成员在上周非常痛苦地跌倒了，人们以一种不同寻常的方式表达了不和谐。关于这些不和谐，你们可否以任何你们觉得有益的方式评论？」

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。名为 Carla 的实体在谈到黑暗中绊倒和跌到的体验时、她曾说，她认为在黑暗中遭遇的不幸是高度象征性的。我们会同意她的说法。有时候，关于一个象征性事件的最简单和最明显的要点也是在思考这样一个事件的性质之际、最有帮助的要点。

在创造任何团体当中都有一定额度的骄傲。那些创造了这样一个团体的人假定是他们拥有某种愿景而创造该团体。当这样一个团体聚集在一起的时候，愿景的问题成为中心的问题。因为在该团体中、每个成员都是造物者，而每个人或多或少把其他人视为造物者。

这样一个团体的白天就是那种氛围：所有实体都记得彼此是造物者。当该团体中的实体忘记了其他自我和造物者的绝对身份时，这样一个团体的黑夜就降临了。

当一个好比 L/L 研究机构的团体聚集到一起、开始尝试作为一个整体而工作的时候，把实体们聚集到一起的原初推动力必须被检验。因此，镜像效应就开始了。每个人都在凝视着其他人的感知镜子并开始看到所有那些自己最不希望看到的部分[属于该自我]。那是因为，对于一个在灵性层面上运转以帮助彼此变得更加接近太一无限造物者的团体，它是这样一个团体的非常正面且有帮助的功能。这个工作被完成的方式是通过养育自我的所有迷失的羔羊，自我的所有这些

没有被救赎、被爱、被接纳的部分。

对于这样一个团体中的每个成员，在很多场合中，当关于阴影面的信息被给予、单纯地将一个人淹没。世界变黑了，阴影加强了。在黑暗中，要迷失一个人的道路、绊倒、摔倒，这是很容易的。无论是就实际的意义、还是就象征性的意义而言，跌倒是一种多少有点痛苦的经历。跌倒就是一种相当激烈的表达方式，它通过比喻表达的是，有时候，放下你认为你知道的事情是必须的。

当你跌倒的时候，碰触到大地。和你脚下的地面重建联系吧，这种建立联系同时通过物质性的方式与形而上的方式。了解到，在已经跌倒的脉络中，你一直都是安全的。存在的地面是非常真实且可信赖的，就好像你脚下的土地一样。在所有这种成长的过程中，你一直可以通过让自己跌倒来找到存在的地面。的确，因为跌倒而欢庆吧！因为表达出这种能量而欢庆吧；而它以前一直在心智和情绪中的挫折被表达。

你将如何掸去自己身上的灰尘，接着再一次开始呢？你会简单地假设你现在站立的世界跟你在其中跌到的世界相同吗？我们鼓励你开放你的心智，对于你站在一个新世界中的可能性开放。你将使得这个新世界成为什么？你将会如何成长？

此刻有另一个询问吗？
(没有进一步的询问)

我们是 Q'uo，觉察到我们似乎已经耗尽这个寻求圈在此刻的问题储备了。能和这些问题一同工作，这是我们的快乐，我们感谢你们每一位，为了你们每个人留出时间和能量来花时间寻求和探寻真理。我们希望这些卑微的想法对你们有一些小小的价值，我们可以毫不含糊地向你们保证，你们的问题对我们非常有价值，就好像体验你们的美丽对我们非常有价值一样，你们的美丽总是使我们大为惊叹。我们打从心底感谢你们，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们，如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] Carla 在网站 www.bring4th.org 的 Camelot 栏目下纪录她每天工作的日志。它被称为 Camelot 日志。Camelot 是他们在路易斯维尔附近的家，它是 Jim、Carla 和 Don Elkins 于 1984 年建立的。相伴的地产是 Avalon 农场。Camelot 日记和 Avalon 日记都是在线纪录的，以便于读者能够和 L/L 光研究中心正在进行的工作保持联系。

[2] 主旋律(leitmotif)：一段音调优美的乐曲或乐句，尤指在华格纳歌剧中，常和某一特定的人物、环境或因素联系在一起；一个支配性的、重复出现的主题，就好像在一部小说中一样。

Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

爱与光图书馆选集 第 25 辑

Q'uo 文集 第 25-1 篇: 爱与第四密度

Copyright 2003 L/L Research

周日冥想

1981 年八月 16 日

(Jim 传讯)

我是 Hatonn，我在太一无限造物者的爱与光中向你们致意。在大喜悦中，我们一直在聆听这个团体的歌声与振动；今天傍晚可以加入你们的团体是伟大的特许与荣耀。我们 Hatonn 有一个单纯的任务和单纯的服务，我们乐于提供给你们团体，那就是分享爱，和所有寻求我们服务的人分享无限造物者的爱之振动。容我说，在爱的振动之道中，我们是古老的；在跟许多团体[好比现在这一个]谈话方面，我们是古老的。

长久以来，我们寻求在你们的星球上，和呼求我们服务的人群分享简单的讯息。在你们的地表上，许多人寻求爱的经验。容我说，这是你们密度的课程，许多地球的学生却没有注意到，虽然到处都在教导爱的课程。若没有包含爱的课程[至少一个面向]，你无法走在街上，无法躺在任何一张椅子上；你无法爬任何一座山；无法体验任何一个地球上的事件；不过，许多地球人似乎并不觉察：这就是他们选择在此时、在这个密度中要学习的课程。

许多人寻求其他的课程、其他的目标。许多人寻求世间之道、它似乎赐与那些受到大多数人所荣耀的奖赏。我们讲的是权力的位置、社会名声、金钱系统的奖励，以及你的同伴对于这种或那种成就的认可。我们并不会说这些寻求无关紧要，因为每一种寻求的核心都包含爱的课程。我们确实建议：当一个人只寻求外在的装饰，好以我们刚才谈到的那些，一个人可能发觉其学到的课程多少有些空洞，接着在适当地考量之后，发觉该课程有些令人失望。

但是，我的朋友，这也是一个重要的课程，因为它指点寻求者再前往另一个方向，因为在你们星球上、每一个实体的存有深处都有这份知识：我为什么在这里，以及学习爱的课程之伟大渴望。时候到了，每个寻求者都将转向，开始有意识地寻求爱。在你们星球上，要多久时间让许多人开始寻求，我们说不上来，但只要有人要学这爱的课程，我们的确总是尽力奉献自己去教导。

那么，我的朋友，什么是爱？在你们星球上，已经有许多人花了好些年、甚至好几辈子在寻求这个问题的答案。诗人们写了一本又一本的诗集描述爱的本质。我的朋友，我们不会说我们可以回答这个谜题，但我们可以说，我们或许已经在这条小径上行旅了蛮远的、超过大多数的地球人，于是，当你们人群发问，我们就提供一些微薄的爱的理解。爱是我们的密度，就我们对这个振动的体验，它即是藉由无限造物者、无条件地接纳一切万有。

我的朋友，这似乎是一个简单的陈述，但在反思之后，我们认为你可以在其中找到更多的奥秘，因为谁是造物者，什么是(宇宙)造物？在你们星球上，许多

人也思量这些问题，持续许多年、好几辈子，似乎没有尽头。我们 Hatonn 正在学习爱的课程，这过程教了我们：除了造物者，什么也没有。今天傍晚，你们每个人聚集在这个团体中，你们都是造物者。你们每个人都是太一无限造物者的起初思维的各种表达。你们每个人都有一个基础：太一无限造物者，在你的存有之内，你可以发现你和地球上的所有其他存有的连结，和这个密度之内、生活的每一个面向的连结，以及遍及整个宇宙、和所有受造物的连结。

我们知道，对于许多人，这段话听起来是对于爱之本质过于简单的描述；而对于其他人，则听起来太过抽象。这是任何寻求的任何寻找的特性，因为太一无限造物者始于神秘、终于神秘；而每个踏上返回造物者途径的寻求者都将以独特的样式经验爱之实相。每个实体都是造物者的一个独特表达，每个实体都应当思量宇宙造物的爱之奥秘，凭借着自己的存有，接着从这个思量过程中，你将找到自己对于奥秘的解答，虽然你的解答可能跟其他人的不一致，不过，它们都是相同的，因为所有答案最终通往合一、造物者的一体性。

因为，我的朋友，你们将踏上的旅程深入你自己存有的深处、为自己发现那些爱与智慧的话语，它们为你敲响真理的铃声。这即是该冒险旅程的本质、这是你自己存有的本质、这是爱的本质。

在此时，我们会停顿一下，好让我们的 Laitos 弟兄得以在你们当中穿梭，对于每个请求他的服务的实体，Laitos 弟兄将给予他们一个星际邦联的调节振动的体验。这样可以帮助你们的冥想状态深化，并且有助于放松你们的心智与身体。在此时，我们会停顿停顿一下，好让我们的 Laitos 弟兄得以在你们当中穿梭。我是 Hatonn。

[停顿]

(Carla 传讯)

我是 Hatonn，现在和这个器皿同在。再一次地，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。

我的 Laitos 弟兄感谢你们每一位、给予特许和你们意起工作，接着，当我们以温和的方式透过这个器皿说话，Laitos 将调节 C 实体。我们将透过这个器皿继续。

我的朋友，你们可以做什么好最有效率地寻求你自己的本质、宇宙造物的本质，或爱的本质？你们可以去哪里？你们可以执行什么活动，该活动致使你找到那些在你存有深处响起真实铃声的东西？当你聆听周遭的世界、体验其各种分心事物，很清楚地，你现在居住其中的世界[即带着吵闹振动与令人困扰的感觉、念头、活动的外在世界]不是一个促进有效率寻求的地方。我的朋友，有一座圣所是无人可以阻挡你进去的，也没有栅栏可以在它旁边建造。这就是你自己的内我的圣所。这是真实的圣幕，因为没有人可以通过，没有人可以使你分心，没有人可以对你说否、或以任何方式败坏你的名声。

在你们人群当中的通常情况是：当你开始寻求去分享你的想法、感觉，以及你对于未知奥秘之惊奇；接着，你发觉对方[听你说话的人]的反应是几乎不理解、不支持、没有答案，只有困惑的反应，因为他不想要离开这个幻象，那是他已经把自己放置其中的地方。但你们每个人，我的朋友，都有能力向内寻求，

进入你自己的静默之圣所，因为你的内在蕴含着对于伟大理解的伟大知晓，一条伟大的和平途径可以一步一步地导引你，虽然对于外在的眼睛，它似乎多少有点混乱的。对于内在之眼，那儿有个目标、有个学习，以及在每一种可能降临于你的情境都有祝福。没有人可以从你身上拿走这种能力，或阻止你去寻求它。你只要去冥想、在静默中聆听，接着在那静默、微小之声的回响中醒来。你可能什么也没听到，不过，在抉择点上，你需要选择自己必须前往的方向，你已经寻求的爱将对在静默中你说话，接着你的选择将变得容易。

因为爱[我们不是指你们人群如此搞乱的爱]是伟大的简化器。当你寻求，于是你将找到。你们知晓的耶稣老师曾经说：「我的屋子必是祈祷之屋」。我的朋友，屋子可以被摇晃、吹走、消散。意外的阵风、偶然的暴风都可以把你在这个物理幻象中的财物拿走。你有一栋屋子，虽然你可能总是经过它的门楣，这栋屋子是你自己的肉体、心智、人灵。那么，让你的屋子惯性地栖息着冥想、静默、聆听；因为爱就在里面等待。宇宙造物中最伟大的要素，爱，就在里面等待。

一如往常，我们请求你们不是因为我们是睿智的而聆听我们，因为我们不睿智；也不因为我们是完美的而聆听我们，因为我们不完美；而是犹如我们是你们的弟兄姊妹，我们的确是的。我们在爱中伸出双手给你们，我们渴望去服务、藉由提供这个简单的讯息。我们要透过 C 实体收尾。我是 Hatonn。

(C 传讯)

我是 Hatonn，我和这个器皿同在。今晚，我们的简单讯息虽然对我们似乎是简单的，我们知道，在你们的世界、你们要理解有巨大的困难。我们只能希望，透过我们简单的讯息，你们将继续寻求爱，并且以此方式去生活，于是你继续成长，同时寻求和你同在、围绕着你的爱，在这个生活方式之内的所有时刻都是如此。

我们 Hatonn 很荣幸对这样的团体讲出我们谦卑的爱之话语，你们是寻求者、并且愿意聆听。现在，我们于太一无限造物者的爱与光中离开你们。我是 Hatonn。

Adonai，我的朋友。

(Carla 传讯)

我是 Latwii，我在无限造物者的爱与光中向你们致意。我们正在调节 L 实体，但我们发觉、L 器皿多少有些分心，所以，我们今天傍晚将使用这个器皿，并且温柔地感谢 L 实体。

如果此时现场有任何问题，我们愿积极兴奋地回答它们。在此时，请提出任何你可能有的问题，我们将尽最佳的努力[虽然是贫乏的]构筑出某种答案。

C: Latwii，我有一个关于通灵的问题。今晚，当 Hatonn 转移到我这里，我在这方面还是新手，当我在通灵之际，我能够感觉到接收振动过程中的改变。星际邦联的成员在调节或传导讯息给一个器皿时，他们是否恒常地在调整好使该器皿更放松、或找到一个更舒适的水平？他们是否没有停顿地、恒常地这么做，或者今晚发生了甚么事？

我是 Latwii。我的弟兄，你将会注意到，从这个器皿的发声器官出来的语音水平的气力时有变异，我们的确恒常地尝试调整以适应一个器皿的特殊振动，好让我们得以传递那些我们要提供的想法，而不会造成(器皿)任何不必要的不适，由于这类通讯必须的小额度控制。

还有一个额外的因素，它是该团体的恒常变化的能量流。当一个团体多少变得统合了，当一个成员或许变得疲惫、于是跟该团体比较不统合，然后返回跟该团体统合的状态，在这过程中，该团体的能量就在不断变动的状态，而这股能量和该器皿忆起运作，很象是一种电池。结果是，你将三不五时地感觉到能量的改变。既然你们没有这一种电流计，你无法看见这点，无论如何，这情况的确会发生。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

C: 不了，感谢你们。

我们也感谢你。此时，是否有另一个问题？

L: 我有一个问题，Latwii。我似乎正处在一个反覆出现的成长周期的边缘，再次地启蒙，我了解，你们禁止给予特定的信息；无论如何，如果有某些领域是你们愿意建议的、为了我们注意力或冥想，我感激你们能够提供的任何忠告。

我是 Latwii。我的弟兄，我们欣赏你理解到我们完全地服从自由意志法则的必须条件。我们无法在任何特定领域谈论、那可能导致你的未来的改变；这么做会对于你自己成长的一种负面影响，容我们说。我们不愿使得你依赖一个(地外)兄弟或姊妹，因为你自己就是你最伟大、最强壮的盟友。你自己有许多部分即是你呼求协助的对象。当你对于自己的成长周期感到灰心，我们建议你善用自己的这些部分、在此时可以协助你；因为你自己的某些部分并不是这些周期的一部份，不过它们完全地跟你合一，以你自己的独特振动性配置，它们就是你。有些人称之为较高自我。还有其他实体或指导灵和你同在，等待着你的请求去服务，它们可以支持你对于心境平安、自信心的请求。

我们可以进一步建议你：考量天父的造物拥有一个无限的成长过程，而这种成长无法被终止，因此当一个人变得舒适，然后他必须进一步前进，进入可能是未知的事物之中。显意识自我可能考量在某个点上的自我探索是令人灰心的，不过，这些心与灵的不确定性和不舒适是在一个成长样式中、一个必须的部分。

最后，我们认为，衡量一个人的灵性温度不是明智的。你正在用的温度计不是准确的。你是造物者的一部份，不管你的显化在此时呈现甚么样子。你们必须了解与衡量你基础的本质，接着当你已经对于这个本质获致某个结论，你必须寻求去看见这个本质为你真实的自我，而(你的)行为与显化为一个在幻象中持续进行的经验。一个是真正的(本质)、一个是梦境。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

L: 你已经给我许多题材去发展了。我有另外一个问题、关系到你刚才告诉我的某些具体细节。参考到支持性的实体，在过去一段时间，涉及其他一些实体，

我在此不给出名字。它们是相同的实体，或者其中某些实体是相同的？

我是 Latwii。我们扫描这份信息，发觉这些实体并未和你个人有连结，而是和一些地理位置有连结。我们谈论的实体被你们人群称为守护天使或指导灵。无论如何，如果你在你心智的里面寻求，它们并不需要特别的介绍，你可以找到某些感觉〔我们不会说那是忠告〕来到你这边，你可以辨认出那不是自己的直觉的一部份，而是一种支持性的影响。几乎彷彿是，在你自己的能量汇流之内、蕴含着一种双亲〔父母照顾式〕的影响…

(录音带第一面结束)

… 聆听那个支持性的声音，即使是有些偏见，在这股能量的影响中得到安慰，因为那正是其用意。

我们可否进一步回答你？

L：不了，我感谢你们（…听不见）。

一如往常，我们感谢你，因为若没有这些问题，我们就不会有机会和你们分享这些想法。此时，是否有另一个问题？

M：是的，Latwii。Ra 描述这颗行星正要进入第四密度，随后将有一场收割，因为第三密度的实体无法承受这种光。当一个星球进入第四密度之后，所有的灵性实体都将是第四密度吗，我问这个问题和第二与第一密度的生命形态有关。

我是 Latwii。你一定要了解，Ra 实体在我们的一个密度之上，因此，拥有比较直接的内幕消息；无论如何，我们将尝试和你分享我自己的理解，虽然它可能是相当受限的。

每个实体有一个真实颜色，如我们在你们的心智看见这个描述性的术语。因此，第一密度将拥有真实颜色、红。在第四密度之中，第四密度的存有将拥有真实颜色、绿色核心振动。那么，支持他们的环境也将是真实颜色、绿。无论如何，在这个真实颜色、绿色密度之内，将有一些套叠层：第一密度、红色，第二密度、橙色，等等；因为没有觉知是超越该(第四)密度的生物体的恰当密度。

是故，你们拥有第四密度的基本振动性样式，致使第四密度的生物得以体验一辈子。然而，第二密度的生物，举例而言，动物与植物都将拥有其原本的特征，没有第四密度的加强，正如同在第三密度中，你们已经体验的情况，虽然这个密度的核心是真实颜色、黄，第一与第二密度的生物仍然拥有其经验以及它们的密度的颜色套叠。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

M：所以，当地球进入第四或绿色密度，确切的矿物表达通常是第一密度，该星球实质上是矿物，其灵体是第一或第四密度？或者它们同时共存？

我是 Latwii。不只它们是共存的，你们拥有第一、第二、第四(密度)，以及第三密度〔在你们的未来的某个时点将停止活跃〕。无论如何，长期而言，你们将拥有

每一个同时发生的密度，所以，该行星球体拥有第一、第二、第三、第四、第五、第六，以及第七(密度)。这是成熟的行星体系。当另一个(密度)启动，这一个(密度)不被抛弃；每一个密度都同时和其他密度一起运作。

这是一个困难的课题，因为心智或许尝试合理地辩解，一棵第二密度的树木活在第三密度，和第四密度中的一棵第二密度的树木，两者是否相同。是的，我的弟兄，那是相同的树；但是，在第四密度的振动中，它将拥有稍微不同的特征，它将能够通讯简单的第二密度感觉给第四密度的实体。它保持为相同的树，但依照各个密度观察者，它的能力随之增长，那是让观察者理解其菁华的能力。

我们可否进一步回答你？

M：只有一个快速的问题。OK，树木。在(密度)变迁之后，第二密度的灵体仍然会有第四密度的身体。是否正确？

我是 Ra。有一段时间，它将是第二密度，套叠着第三与第四密度。

我们可否进一步回答你？

M：不了，谢谢你们。

我们感谢你。此时，是否有另一个问题？

R：当一颗行星是第四密度，它将永远不再支持第三密度，或者只是暂时持续一段时间？

我是 Ra … 我们更正这个器皿。我们正在尝试把这个器皿从出神状态中取回。请保持耐心。

我是 Latwii。我们怀有这个器皿。由于该题材之故，这个器皿正要进入出神状态。我们现在和这个器皿同在。我们将继续透过这个器皿说完全无意义的话，持续一会儿，愿你们有耐心，好让我们可以获得对这个器皿的良好管控。

L：有没有任何我们可以协助的方式？

我们正在达成良好的管控。感谢你的提议。我是 Latwii。有时候，朋友们，我们在联系这个器皿的时候比较不小心。

现在，回到刚才提出的问题。第三密度可以比拟为一种身体；第四密度是比较密集的身体类型。在第四密度中，有一种经验和这种身体是互相协调的。这种经验对于这种身体是崭新的，如同任何一个小孩，该身体必须成熟与成长。如果第四密度对于第三密度是可见的，第三密度的各种过程会受到大大的干扰，因为在第三密度中，若第四正面密度或负面密度是可见的，这整个选择的过程会被废除。

结果是，当第四密度的行星复合体是年幼的，第三密度就保持不启动。这通常只有一段受限的时间额度，直到第四密度实体经历成熟与形成社会记忆复合体的过程，变得能够挪移他们的密度，离开第三密度的视野。

当这情况毫不费力地变得可能，第三密度的经验得以再一次地成为可用的，给那些从第二密度毕业的实体使用，容我们说。

我们可否进一步回答你？

R：那些无法被收割的第三密度个体是否维持在一种灵薄狱(limbo)的状态，如果你愿意这么说，或者他们被允许重新使用另一个第三密度星球，虽然这一个对他们并不适合？

我是 Latwii。如这个器皿会说的：「(你说)我们是甚么意思，白种人？*」在我们所知的范围，灵薄狱的概念并没有特殊的好处，因为一个实体不会停止体验。如果任何实体并未发现自己在可毕业的班级中，于是发觉自己准备好重覆第三密度，它将选一个好时机，或许可以这么说，被带到另一个星球，在那儿、第三密度的经验正要开始其周期。

(*译注：这句的原文是“What mean we, white man?” 有心人可以上网搜寻其典故。)

灵薄狱的用途可以被有益地讨论，如果你们愿意给我们一会儿。如果你们考量它是一种治疗的形式，这个概念是有益的。在你在这个幻象中的短暂体验的尽头、你的肉体载具中止之际，这情况的确会发生。有时候，在该实体可以回顾其人生[如你的称呼]之前、必须要有一些治疗；接着，做出某种判断，厘清他可能需要怎么处理下一次的体验机会。这些审讯会可能被称为灵薄狱，因为它们是一些休息的时期，但确实的，不只是休息，还有准备迎接进一步体验的过程。

我们可否进一步回答你？

R：不了，谢谢你们。

我们感谢你们，并且容我们感谢这个团体支持这个器皿。方才，我们恐怕会失去她到出神状态，对于所有相关人等、那会是十分不便利的情况。

此时，是否有另一个问题？

C：是的，今晚，你们全体经验到甚么颜色？

我们正在经验红-紫罗兰的颜色。这是一种组合，一种我们正在检验的色泽。它是你们行星球体的外壳，在此时，我们正在尝试评估该外壳的气力与纯度。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

C：不了，谢谢你们。

此时，是否有另一个问题？

L：是的。在 Ra 集会的结尾，为了该器皿的益处、都会进行一些程序。由于刚才在此的短暂 Ra 通讯，进行该程序的任何一部份是否可取？

我是 Latwii。在灯光打开之前，我们要求提起该器皿的名字，无论如何，就我们的判断，这个器皿和我们同在，如你的说法。当然，我们感谢你的关切。

是否有另一个问题？

[停顿]

我是 Latwii。请饶恕我们、在这次的通讯期间对你们吼叫，但这是我们取回这个器皿的方法，好使她回复完全的意识，我们已发觉这是有用的。我们可以对你们说，我们大大地感激轮到我们分享一些想法给你们，并且感觉你们每一位献给造物者的爱与光，我们一起共享这个过程。在此时，我们在快乐的合一状态加入你们。我的朋友，在这爱与光中、我离开你们。我是你们认识的 Latwii 群体之一员。

Adonai, 我的朋友。Adonaivasu。
(V)2016 Translated by cT.

Q'uo 文集 第 25-2 篇: 分心物的价值

Copyright 2010 L/L Research
周日冥想
2006 年二月 5 日

Tim：今天的问题，Q'uo，和各种分心物有关。对于任何寻求者、想要以一种灵性的方式来寻求我们松散地称为真理的事物，看起来好像在无论什么时候都一直有某种类型的分心物出现在周围，并且考验我们是否能够保持我们的聚焦。我们想要知道将分心物用作一种成长的催化剂、最佳的门径(方法)是什么，无论分心物可能是，如我们在谈话圈中讨论过的，咆哮的狗、一首想要出现的诗歌，或一台不管用的计算机，或者仅仅是突然跳出来、将我们的注意力从我们真正想要它待着的位置拉开的事物。分心物是我们的寻求的一个负面的面向吗？因为分心物考验了我们并使得我们更为强有力，它们是我们寻求的一个正面的面向吗？当我们正在尝试去在这种具体的灵性意义上进行聚焦之际，对于我们而言，跟分心物打交道的最佳方式是什么？

(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向你们致意。我们在造物者的服务中前来、向你们提供我们谦卑的评论。一如既往，我们会请求你们每一个人成为你们的注意力的谨慎管理员，在我们的想法当中、分辨那些可能对你们有用的想法和那些听起来并未响起真实铃声的想法。如果你们愿意好好守护你们的分辨力，那么我们将是非常满意的，因为我们既不想望侵犯你们的自由意志，也不想望去打搅你们进程的完整性。我们感谢你们在这方面的考量。

当我们凝视着你们今天的询问，我们发现自己会对我们概念化的过程重新校准、以便于用有可能的最佳方式来和你们分享。关于分心物的问题，它是从这样一个立场询问的：在其中假设一个实体打算要做的事情是清晰的，所有那些并不被包含在那个意愿中的东西、都被评估为一种分心物。虽然我们喜欢这个立场，它和我们看到的图像并不是相同的。毋宁，我们看到一个更大的模式，在其中，你们考虑为分心物的东西，实际上是一个平衡的、有帮助的模式的一部分，在这种模式中，你们不仅仅正在完成那些你知道自己正在完成的事情，和你现在把注意力放置其上的模式相比，你也正在一个更大的模式中前进。

无论如何，我们察觉到，在回应你们的问题的过程中，给予你们踏脚石是重要的，这些踏脚石会使你们

从一个立场移动到另一个立场。两个视角都是有帮助的。

对于那些想望去完成任何外显工作的实体，把一种稳固、牢固的焦点保持在要进行的工作区域上是很有帮助的，即使在这个已聚焦的立场来看，很多可能一开始就进入一个人的注意力领域中的事情，看起来极象是分心物。

因此，让我们返回到我们的观点，那个更宽阔的观点、带着一个更宽广的视野，在这种观点中，在一生中，所有的五月柱(Maypole)之舞的彩条都被视为在飘扬着，不是在风中自由飞舞，而是在好比小仙女或淘气鬼之类的精灵实体的手中飞舞。在你们穿越第三密度中的人生旅程之际、它们正带着这些缎带或彩条舞动着。

就在这种模式的最中心之处，在这个器皿的想象中、占据了五月柱位置的事物就是造物者。造物者已经选择在你之所是的那个构架中表达祂自己。这并不是说，你们扮演了造物者的角色，而是说，你们就是造物者的一部分。你们是把五月柱钉到土地中的东西。你们是活动以及能量的中心，它已经创造了一个场域，在其中，空间和时间就可以被欣赏与使用。藉由你们选择去进入肉身之中，你们已经把无限与有限连接在一起，把永恒和时间连接在一起。在那个你们的意识之所是的能量场之中，那么，一场生命的舞蹈就开始发生了。

这个器皿在今天稍早时候进行了一场测试[1]、检查其人格的各种面向，发现到，这个特定实体的人格外壳有这样与那样的面向。你们每个人都拥有独特的结构。你们诚实地藉由这个构架出现。经过多生累世，你已经建构了自己之所是的那个能量场，它是你的意识与你的投射，容我说，进入这个空间与时间的幻象。

从每一次投生，你都已经选取了一些特定的事物、似乎是非常正面并且对你有用处，你已经让它们附着在你自己的身上。日常生活的许多机会与改变看起来是相当奇特或完全是偶然的，它们实际上都是在投生之前、就被你和高我规划好的。我们向你们担保，你已经规划的、似乎是困难的东西，至少和似乎是礼物的东西一样多[也是你已经规划的]。当你在制定这些计划的时候，相较于你目前享受的观点，你(那时)所持的观点跟我们自己的观点要靠近许多，并从那里观察事物。我们相信这样说是安全的：每一个人对于投生的计划都包含了大量这个器皿会感觉为分心物的东西。为什么你们每个人都如此仔细地在自己的道路上规划了表面上是分心物的东西？容我说，就一个底层的观点，它是一种动态关系、对于第三密度是自然的，它被设计来成双的对立面。当一组对立面被引发的时候，就有一种自然的能量，也就是说，一种对于该环境是自然的能量，而非对于在该环境中的灵魂或人灵是自然的，它会呼唤出那个极端的动态关系。因此，任何你付出的努力[聚焦于一个目标]，它将(强制地)要求你把注意力从那些你先前可能已经发觉有趣的事情上移开。

在一个新的焦点开始的时候，相较于你的新兴趣出现之前(的情况)，将有一些事情需要越来越多地被忽略，这可能对于你不是明显的。无论如何，任何新的聚焦都必须在心智中、意愿中、在心轮中，占用空间

和时间，它们被放在你先前聚焦其上的事物[在你选择一个新的焦点之前]。再者，一个人先前的焦点创造了它自己的动态关系，在开始创造一个新焦点之际，该关系的范围经常是不被看见的。因此，一个希望去创造一个新的焦点的实体不仅仅需要进入新的焦点，他也需要开始察觉到一个更大的范围，超过现在正发生的、被留下的模式之衍生物与牵连事物。

关于这一点，这个器皿的脑海中蕴含一个简单的例子，它跟计算机有关。这个器皿一直在尝试去创造一个新的计算机设定。直到她尝试去做这个工作之前，这个器皿都不知道要做到什么程度：她先前使用计算机的习惯以及过去和那些计算机的方法变动一起工作的方式，都需要被完全清空，以便于一种新的设置可以发生。

在类似一台计算机设定的事情中，在其中，有个物体是一个人可以参考的，去看到一个情况，在它能够成为一个好的解决方案之前，有多么必须从内到外地重新思考，这是相当明显的。当一个人于心智上或情绪上、正在从一个焦点移动到另一个焦点之际，去洞悉那个必须被释放、被留在后面的事物，这就不如此容易的事情。在一个模式开始的时候，那个可能看起来是真正分心物的东西，可能会被证明是在演化行进[从你过去所在的位置移动到你想要去待的位置]中的一个完整必须的部分。

对于非常简单的情况，它可以被视为：特定一组的事物必须被留在后面、以便于采用或拥抱一套新的价值。然而，询问这个问题的实体同时在多于一个层次当中工作着。而我们感觉到需要讲述这个多重层次的情况，(因为)对于那些觉得这些言语似乎将有帮助的实体，这个情况就是他们大多数人将会遇到的情况了。如果在一个情况中、有多于一个学习与服务的层次同时出现，在这个情况中，我们会请你们单纯地在沉思中进入一个空间，在其中，你们不评判关于那个情况的任何事情。你们单纯地尝试去慢慢爬进它的核心，这样，如这个器皿先前说过的，你开始感觉到你处于一朵花的中央，这朵花的花瓣正在你的四周展开。

我们对于这个器皿感到高兴，她在观察自己的分心物的模式方面已经有过这个体验，因此我们能够良好地使用这个形象，我们感谢这个器皿已经进行足够多的工作，以致于我们能够从她已经到达的位置、开始进行工作并尝试令你们对于这朵花的模式感到更舒服一点，我们把这个模式称为「分心物之花朵」。

想象这朵花是非常美丽的、多彩的、有着许多的花瓣，非常类似于一朵雏菊，但带有更多的花瓣。想象你自己坐在这朵花的中心，注视着这个属于各种想法、感觉、议题的彩虹的美丽，在你穿越认识每一个花瓣的过程之际，时间流逝了。想象你自己逐渐形成了这样一种认识：即你并不准确地知晓如何评价各种各样的这些花瓣。你并不知道挫折是否为一个花瓣的一部分，或者挫折是你对于看到一个尚不理解的花瓣的反应。因此，你遭遇了这些感觉，你首先聚焦在这种能量上，感觉或感知它，或者对它进行思考。接下来，当你已经给予了它充分的审查，欣赏了它，甚至以之为荣之后，你继续移动到下一个花瓣，再下一个花瓣。

在某个点，当你围绕着这个有许多花瓣的自我体验周

围工作的时候，将有一种感觉出现在你脑海中，你正在开始领悟，这朵花将如何绽放。你开始感觉在花瓣系统中、什么地方是强烈的点，那些点在何处，因为你已经荣耀了它们，它们将会单纯地卷起来并把自己收拢起来，因为它们已经被荣耀了。

当你已经对一个令人感到挫败的情况做了这个练习之后，你将会体验到两件事中的其中一件。首先，假设没有实际上反对性的能量正在尝试去破坏你已经发现的旋律，或尝试损坏你已经发现的和谐，你将会单纯地使得足够多的工作被完成，以致于这个分心物的模式被创造出来、好提供给你，这样你就会接收到你所寻求的美丽、样式、理解了，它们不一定来自于你认为你正在尝试去抵达的目标，而是来自于这种分心物的样式——这个去抵达目标的尝试已经制造或创造的样式，为了你的快乐和理解而创造。

其次，你可能发现一种能量，它并不属于那个有许多花瓣的舞蹈的一部分。你可能开始能够辨认出这种能量前来的方向，因此，你就可以开始拥有多一点清晰度、关于一种真正令人分心的样式的特性方面。

我们会在这里区分两种分心物的样式，这两种分心物的样式是你和高我已经植入到你的样式之内，以便于让你转头离开一个你在投生前[作为一个灵魂]并不希望去刺穿的极端，以及那些不是高我和你对于此生的计划的一部分的模式。

在第三密度的投生中，这情况是相当罕见的：有一些实体高度地聚焦在一个心智的环境或一个情绪性的环境之内，而足以创造出灵性能量的(高)强度、呼唤了这个器皿习惯称之为超心灵致意(psychic greeting)，而一些人已经称之为超心灵攻击(psychic attack)。因为这个特殊的器皿先前已经体验到相当不寻常类型的心灵致意，我们能够透过她带着多一点的轻松表达这样一种保证，对于绝大部分人，从一个外部的源头接超收到心灵致意，这是不寻常的；也就是说，对于一个(寻求的)实体，正在灵性进程上工作并且现在是行星地球上的生命的一部分，那是在该实体的平衡机制的外部的一个源头。

我们希望这声明会让每一个人都感到安慰与高兴，知道你们正在体验到的分心物非常不大可能属于那种类型的分心物：独立于自我人格、(外来的)超心灵致意。

绝大部分的分心物：叫嚷的狗，运转不良的计算机，必须写下的诗句，这些全都是适当的[2]、良性的样式，甚至是对你们成长有帮助的范例。

我们会要求你们和我们一起进入该考虑之中，属于T实体所表达的困难，因为在这里，我们拥有了一个特定议题的非常清楚的例子，它就是外部噪音的分心物。当一个实体，要嘛藉由冥想，要嘛藉由任何其他类型的沉思，正在尝试去休息、放松、进入静默之际，也许最不理想的状况就是环境变得吵闹。不过，如被知晓为T的实体说过的，怪异的事情是，仿佛他越是寻求静默，该环境中就有越多噪音在狗吠声和装满孩子的巴士的高声喧闹中产生出来了。

有没有邪恶被包含在这样的分心物之中？我们能够真诚地、诚实地向你们保证：那里没有邪恶。在这样的催化剂中有没有隐含的选择？再次地，当催化剂出现

的时候，很清楚地，会有选择被提供出来。你如何接受这样一个分心物？T的实体谈到、尝试去拥抱表面上随机的噪音能量，并允许它出现在冥想的环境中。他是否成功？在某些(时)点，他在其上是完全成功的。无论如何，演化的能量周而复始地螺旋着，分心物同样也如此在它的能量中变动着。

偶尔，这样一种分心物成为喜悦的、可接受的，并作为冥想的一部分完全处于平安状态。在该螺旋中的另一个点上，那种容易与放松不见了，因为有一种无法被抑制的、对于一种更纯净的、更优雅的环境之渴望。在T实体感觉到渴望有更大纯度的环境的时候，他并不是不正确的，而当他能够跟那种分心的声音一起滚动的时候，他也不是正确的。毋宁说，这个实体正在为自己创造出一个每时每刻的舞蹈。那些正在指挥多缕彩带[代表那种噪音]的小妖怪(imp)、仙女、小精灵们将会在阳光中或在月光中带着喜悦而舞蹈，还是它们将带着忧伤而舞蹈呢？对于那个在这种花瓣体验当中歇息的实体，围绕着该实体的潜在的原型能量是什么？

有一些未知的事物。这些事物唤起一个特定类型的神秘。我们说不上来T实体正在汲取的能量从何而来，那是从底部支撑与支持性的能量。无论这股能量来自何方，它都将会为各种各样的信使或代表创造出潜能。它可能是那些属于第二密度的实体非常乐于表达的噪音，可能是它们感觉到正在支持并从底部支撑T实体的能量，不一定直接来自于你，而是来自于T实体周围的那些(鲜活)能量；它们是比较睿智的能量，并且在移动能力方面是更加流动的能量，不仅仅在物质世界中如此，也在形而上的时间与空间的连续体之中是如此。

那么，我们会建议，总的来说，无论它是一个非常简单的分心物，还是你在今天正在注视的、一个非常复杂且多层次的分心物，你都可以假设它是你的人生样式的一部分。去表达这种样式的最简单方式就是说，你仅仅察觉到你在投生前已经希望发展的注意力焦点的一部分。当你看到逆流以及在表面上的分心物正在切入你的日子的平顺涟漪之中，请知晓、你已经受到祝福，带来一个更大的模式、更大的图像、更大的自我，和你通常会察觉到的状况相比而言。如果你能够避免跟那一天的皱褶和安排去争论与争吵，时间为了创造出你的体验而让它自己在空间上产生出皱褶，然后，也许你就将会能够在那些自发性的逆流出现的时候，更为优雅且更有技巧地和它们一起移动。

在这个寻求圈开始其集会之前，这个器皿的讨论基本上是正确的，当时，她说，她觉得有一个更大的模式、只是她过去没有看见。当你遭遇一个你并不理解的模式之际，把你的希望和信心转变为你最佳的朋友。让你所有的希望单纯地是：比你现在看到的事物多看到一点。你并不需要看到完整的模式。如果你需要看到完整的模式以便于在此生中工作，你就会被给予那个礼物(天赋)。

(磁带第一面结束。)

(Carla 传讯)

如果你没有看到那个样式，或者如果你只看到它的一部分，在此生中，这实际上对你更有帮助，这样你就不会努力去更深入地去洞悉它，而是看着在此刻已经被给予你的事物。在一种「知道」中休息，同时拿起离你最近的那片花瓣，把它抚平，荣耀它，完成你在

那片花瓣上看到的事物。接下来，移动到下一片，再下一片，同时愿意，的确，热切地去注视下一个分心物的位置，去荣耀它、完成它。

我们为了这个询问感谢你们，我们会在此刻询问，在此时，是否有任何后续的问题或其他的问题。我们是 Q'uo。

这个器皿已经在心里请求我们问一个她从英国学习小组收到的问题。如同它在这个器皿的脑海中的样子，该问题是：「一个人如何才能无条件地爱而又握住米加勒(Michael)之剑呢？」

我们是 Q'uo，觉察了这个询问。当 Carla 告知 Jim 实体这个问题的时候，他简单地说：「一个人无法同时做两件事。一个人要嘛必须爱，要嘛必须讲述真理。」

我们同意那是该问题提出的动态关系。如果一个人要成为有爱，他如何能够成为睿智的？如果一个人要成为睿智的，如何成为有爱的人？

我的朋友们，这个问题，单就其自身而言是一个悖论，并且无法以言语来回答。不过，我们能够告诉你们，因为你们知道、在你的脑海和心中拥有活生生的榜样，在你们的历史中、那些典范已经同时体现了爱与智慧。你将如何在你的人生中同时显化这两者，这是个巨大的挑战。但是，我们鼓励你们无惧地面对它。

记住，米加勒之剑是由一位大天使(archangel)举起的一把原型(archetypal)之剑。

ark 或 arch 字根也是创造了建筑学(architecture)这个词的字根，当一个实体举起那把剑的时候，他正在做的事情就是去使用这个器皿所称的「火」的力量。在原型意义上，火有时候可以意味着真理。它有时候可以意味着那创造的存有。它有时候可以意味着那毁灭的存有。

它是一种似乎不会跟无条件的爱有关系的能量，不过，生命之火就是光。光代表了那个创造了一切万有的思维[它即是爱]所思考的东西。米加勒，作为一个原型的临在，举起真理之剑，但它是一个赋予生命的真理。如果你对这个悖论感兴趣，我们再怎么鼓励你在心智中，在你的意识之内，进入一种冥想状态，都是不够的；在此，你将允许熊熊的真理之火与爱的绝对祝福占据你。

不要尝试去和它一同工作。这些能量远远过于强大、以致于你无法命令。歇息并允许它们在你注意力的圈子之内玩耍，根据你的心与意运作的方式，你将开始看到一些形象或形状，色彩或感觉。我们并不知道对于你、将会出现什么具体的东西，但请允许你的指引之天分在你的意识画布上玩耍，使用那些你已经在思想中带出的能量调色盘。你可能看见某个东西，或者，它可能会在一个无意识的层次上全部为你出现。尽管如此，要了解，你正在进行这个问题的的工作，就如同你把自己作为一个器皿提供出来，好被教导另一个音符、另一首歌曲、另一支旋律来歌唱。

我们愿再次询问，在我们离开这个器皿之前，是否有另一个询问。在此刻，有最后一个询问吗？

提问者：Q'uo，你们能够谈谈我如何才能支持一条通往造物者的、更有奉献的途径呢？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我的弟兄，我们凝视着这个问题，同时寻找那些可以向你提供的项目，因为我们在回答这个问题的过程中是处于一个敏感的区域之中，因为它是你活跃的过程的一部分。虽然如此，我们相信，我们可以说一些可能为你提供资源的事情。

首先，当你在奉献上头工作的时候，拥有一个客观的参照物是有帮助的。最佳的客观参照物对于你是独特的，但是，我们愿向你建议，检查你的记忆、你的选项以及那个属于你的巨大信息的储藏所，接着选择一个、或两个、最多也许三个实体，他们对于你、似乎示范与体现了你正在寻求的那种奉献。至少在这里，会有一种你可以认出的能量。它是你能获致的最接近方式：去量化某个实际上完全是一种质量的事物，但这是有帮助的：在你的心中和脑海中、拥有这种形状、

感觉、质地一属于你已经抓住其奉献能量的那个人或那些人。

其次，以一种严格的智力与分析性的方式，去沉思那些实体可能有的感觉，这可能会对你有帮助。这个实体如何完全地被造物者所笼罩、以致于他或她能够在奉献中失去自我？

第三，我们愿单纯地建议，你把自己开放给奉献。你无法知晓造物者，除了成为造物者，或在他人身上看见造物者。所以，你无法想出你奉献的途径。确实，你要变得更有能力成为奉献的最佳途径，就是去看到你自己正在接近自己的心。在你的心里，在你存有的最核心之处，蕴含着全然的造物者—你自己的某个部分。

接下来，你的奉献的目标就在你存有的最核心之处等待着。

在此生中，在没有某个无限领悟的位置的情况下，你很可能不会知晓你是造物者，这种领悟是作为一个礼物而出现，而不是作为一个计划出现的。但你是完全能够接近你自己内在的那个事物，并且知晓等待着你的事物就是一个带着一种无法描述且完全的能量去爱你的实体。奉献早已在流动着。你正在接近那个奉献流动的位置。它首先从造物者流到你身上，然后，仅仅通过映射，允许那股能量流回它的源头。

如果你仅仅思考「造物者」这个词，你可以开始非常接近于有能力去体验那种奉献。如果你思考「奉献」这个词，它可能移动你到相同的位置。和这些词语、感觉一起玩耍，也和你在日常的、平凡的心智与思考中、能够对其取得一种掌握的各种面向一起玩耍。

在这个情况中，你正在接近自己的心，你是多么渴望去揭露了那种如此纯净、有活力且活生生的能量呀！我们不知道你如何可能防御你自己、和那种奉献的纯粹之美隔绝。你可能必须要有耐心，允许你自己揭开那些盖子、一个接着一个地。你想要去荣耀自己的那些敏感的部分，它们是你可能已经保护起来的部分，

因为

你曾决定这样纯粹的情绪对于你内在的人是太多了、以致于无法处理。当每一个敏感点出现的时候，荣耀它，并确信，你并没有移动太快，超过你的肉体以及心智与情绪的平衡会允许你舒适移动的速度。在宇宙造物中，你拥有全部的时间。

然而，在渴望去穿透在此生中的神秘的方面，你是对的，我的弟兄。对于那些基于奉献开始行动的人，目标就是寻求智慧。对于那些从一个寻求奉献的点开始行动的人，目标就是把该平衡从智慧更多地移动到无条件之爱。

我的弟兄，我们可否进一步回答你？

提问者：感谢你们，Q'uo。那是一个精彩的回答。

我们感谢你，我的弟兄。我们感谢你们每一个人，我们在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿及其团体。和这个团体一同工作一直是一种真实的荣幸，我们感谢每一个人和全体。

我们是你们知晓的 Q'uo。我们在爱与光中离开你们，现在与永远。

Adonai。Adonai。

原注

[1] 这个测试是 Meyers Briggs 的「人格类型」测试。一个人能够在以下的网址阅读这个测试的更多内容：

www.personalitypathways.com/type_inventory.html

[2] 根据 www.dictionary.com，某个适当的 (condign) 事情是：「相当值得的，合适的，充足的。」

Translated by T.S.

(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 25-3 篇: 致力于结果

Copyright 2005 L/L Research

周日冥想

2005 年十月 16 日

团队问题：今天的问题跟我称之为致力于一个结果有关。当我们消耗我们的能量，当我们做事情的时候，我们希望它将产生一个特定的结果。通过让我们自己致力于这个结果，我们聚焦我们的能量。我们使得自己将实现那个结果更有可能是了。然而，如果我们碰巧没有达到目标，这就给我们了一个理由来质疑自己，对我们自己感到生气，感到无价值，如此等等。我知道，致力于一个结果是否和情绪的产生有关，或者，我们感觉的情绪如何在我们奉献自己到特定结果上起作用？Q'uo 能够与我们谈论那一点吗？

(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致意，在祂的服务中、我们今天来到你们当中。能和你们分享这个时刻，这是怎样一种祝福和荣幸呀！感谢你们呼唤我们加入你们的寻求圈。我们很

高兴在今天和你们谈论这个议题：致力于一个结果是如何影响你们、以及这种动力学如何在你们的进程中起作用。

一如既往，我们会请求你们一件简单的事情，却是最为重要的事，好让我们能够随意地和你们谈话而不用担心我们会侵犯你们的自由意志。我们会请你们每一位承担起责任、用一双挑剔而小心谨慎的耳朵来聆听我们所说的内容。不要太快地认为我们是正确的。不要单纯地因为我们带着一种拥有自己的经验的权威之声说话而接受我们的权威，就仿佛我们是高于你们的权威一样。要了解，你们掌管着自己将与之工作的内容、以及你们的进程将如何发展。因此，聆听我们的想法中、那些似乎真的和你们起共鸣、启发你们并使得你们想进一步探索的部分。如果它们没有立刻对你们产生影响，那么它们可能在此刻并不适合于你，我们会建议你们把它们留在后面。如果你们愿意这样做，那么我们将大大地感激你们的关照。

我们感谢 Jim 实体、为了这个涉及致力于一个结果或成果的动力学的问题。通过提出这个问题，你们谈到意志与力量的动力学。指引焦点并为意志创造出一条路径，这是一个精妙的问题。你作为一个存有，你在内在所拥有的力量额度是庞大的。

有一些人格外壳，他们指引力量和指引意志的能力是有限的。另外有些实体，好比 Jim 实体，以及在一定的程度上，还有叫做 C 的实体，Carla 实体，叫做 T 的实体，他们拥有一种天生的能力在一个持续不断的基础上聚焦他们的意志。所以，他们熟悉什么是感觉起来强而有力。无论如何，那种力量的极性问题是令你们每个人苦恼的，容我说，很可能对于每个已经有能力去指引他们的意志力量并开始觉察到该力量的人[，他们的确天生就拥有该力量]，那也是使他们苦恼的问题。

一个人需要在他收集他的意志并指引其意志的时候、对牵涉的感觉变得警觉与敏感，同时感测到的那个意志的极性与那些感觉一和收集那个意志与使用那种意志的适宜性有关。致力于一个结果是一个基本的人性决定。第三密度充满了这样的选择；它们是构成你们密度的原材料。我们不想去干扰对那种力量的使用、或者以任何方式暗示使用意志的力量是不明智的。

若我们注视正坐在这个寻求圈中的那些人的内在对意志的使用，我们可以说，对于在座每一个实体，意志的使用和致力于一个结果都已经在你们每个人的人生中创造了扎实(可靠)的价值。

对于 Jim 实体，许多草坪已经被修剪，Jim 的草坪服务的生意已然兴旺。相似地，这个实体拥有的各种各样的、对于家庭、家人、人际关系的关心已然兴盛，因为致力于这些成果而付出的仔细照料与持续不断的关心。为了透过最有效率并最具创造性的方式使用时间和能量，大量的牺牲已经进入对于意志的应用和锻鍊自我之中。

对于 Carla 实体，使用意志以致力于结果、这已经使得很多有益的工作得以完成，这些工作已经从她的桌子移动到那些要把资料放在互联网上的人的桌子上，于是，遍及你们全世界的实体们、就会在这些被分享的想法[该实体编辑与准备这份供互联网使用的资料]

当中找到有用处的内容。

对于名为 C 的实体，致力于她觉得重要的工作的结果导致她成为一个有效且有爱的经营者、属于她的家庭和她的生意。

对于名为 T 的实体，致力于那些他在生活中觉得有价值的事情的结果，已经导致一个精心照料的、有爱的伴侣关系，以及有创意又有效的工作、用于完成一个长期与重要的目标、写作这个实体目前正在收尾的论文。

若没有致力于这些结果，没有意志参与其中，你们这些坐在这个圈子中的实体将没有人能够带着当前的你们尽其所能创造出来的舒适和宁静的感觉坐在这个圈子里。我们为你们致力于结果的优秀表现而称赞你们，也为了你们细心地寻求那种奉献、并且以你们的意志的原力、坚持不懈的勇气与决心来支持那种奉献而称赞你们。

我们想要和你们一起探索的、是多少有些困难的事物，因此，在我们寻找分享想法的途径之际，我们要求你们保持耐心。

在成为一个有魔法的人，成为一个专注的、承担责任的、强有力的人的过程中，有一些挑战牵涉其中了。如果你在心智中创造了一个世界，如果你把它视为完整与完美的，就会倾向去把那根意志之救火水管聚焦在维护那个结构上头。我们刚刚已经说过，在某种程度上、你们每一位都在做这件事并且在这样做的方面是成功的。

如果你在这样做的方面过于成功，于是你就倾向于为自己创造出一块绊脚石，它是难以看见的。那块绊脚石就是你已经创造了一个结晶化和停滞的环境，而它正是你正在持续工作以维持的环境。在那形象化之中、没有给圣灵自由驾驭的空间。

圣灵拥有一种可预料的和有用的倾向一想要去改变你奉献意志去创造的那种形象化。圣灵有一种可预见的、周期性的渴望去推倒那种形象化的结构。每一天，甚至有时是每一刻，圣灵都希望去地毁灭并重建你的宇宙。自我过度地投身于具体的结果会阻碍那些圣灵的能量，这些能量想要帮助你成长、改变、变得更有爱、更睿智、更为强而有力、更为自我察觉。

这创造了一个动力学、属于两个正好相反的对立面，因为你清楚地看到你的宇宙令人满意的形状并希望去花费每一分努力并提供你的存有的每一个长处以便于在此刻继续创造你的人生理想的进程的那种形象化。

同时，自相矛盾地，有一股流经你的能量，它非常想要最大化你的成长机会。这种成长的能量有时候似乎就好像一种正在解构你的现实的能量，从秩序中制造混乱的能量。因此，一个人对这样的成长的能量的首先反应是不喜欢和激怒。「为什么某种管用的事情必须改变呢？」你可能会问你自己，「为什么这么有用的结构必须被拆掉、又重建？」「这种能量的功能运作的目标似乎要去违反一种有秩序的生活和可理解的生活？」

不过，成长的能量受到你的心之最深刻探索所驱动。因为你就是造物者的一部分。作为创造性原则的一部

分，你渴望去认识自己。在那种探索蕴涵着你的本质，在某种程度上，它即是你的目的。在你的人生中，这是一种无法抵抗的力量，无论改变与成长来得缓慢或快速，这样一个过程都会发生，这是无可避免的。

你的选择是：你想望留在那条(慢)车道上、缓慢地朝着八度音程前进并最终返回造物者，或者，你想望去进入一条快速移动的车道呢？在这个团体中、你们每个人都倾向于想要进入快车道，你们想要成长。你们想要精炼你的存有之矿石、想要找到在你的本质中的珠宝与黄金。

接着，你想要回向分享那礼物，分享给你自己、你周围的世界、你周围的人们、最终和造物者分享。结果是，你拥有一种持续不断的渴望，去维持你现在所拥有的理想形象，同时创造新的理想、新的造物、新的宇宙，它们比你在此刻已经创造的宇宙和你在此刻已经宣誓效忠的理想甚至更好。

我们绝对不会以任何的方式或形式对你们说：你们对于执行你面前的责任时感到热情，这样是不明智的。你致力于实践你觉得属于你的每一个责任与每一项杂务，在我们看来，都是值得赞扬且在道德上是适当的。

我们会对你们说，对于诸如你们这样的强有力实体，去了解你们的力量从何处而来，这是十分有益的。你的力量并不来自于你，除非你选择该存在的方式到了某个程度。你的力量的基本源头通过你而流动，它是你内在的造物者觉知的一个机能。

如果你尝试去履行你的各项义务并就一个自我的观念追寻你的理想，该观念在其自身牵涉到自我为一个强有力的东西，那么你的力量将不会持续很久。你将会用尽可用的力量，耗尽你自己，如这个器皿会说的，燃尽你自己，发现你自己空空如也、疲惫不堪，坐在灵性的路边气喘吁吁。

当该实体了解到、内在魔法的源头来自于无限造物者的能量，他就将拥有持久不变的力量：坚持度过这些解构和重新构建你的宇宙的周期性的时期。

也许我们会说，一个人能够想象自己为一个收集物品的人，他在进行工作的时候、把这些物品放在手中。他会看到这件要做的事和那件要做的事，以及在待办事项之列表上的每一件事都会变成，好比说，一件握在手中的物件。那么，我们会定期地建议：完全让你的手空出来，去休息，非常有意识地请求圣灵修剪你并拿走所有那些不再有用的观念，这样是好的。

圣灵会从你的手中拿走那些物件中的一样或两样，或者它可能会把大部分都拿走，因为灵性的指导系统是无法预测的，但是，它在对你真正需要什么、你不需要什么上的直觉是无误的。

你需要为要抛弃的事物腾出空间。因为，你已经花了相当长的一段时间来做某件事情、并不一定意味着你必须在人生的剩余的部分继续做它。

因此，对于那些你已经使自己致力去做的事情，保持你对这些事情的感觉敏锐吧。你在这种努力上的热情还是新鲜的吗，就仿佛是从一个无尽的源头或泉水中

涌出来的一般？如果一个喷泉看起来充满活力又强而有力，那么你可以相信、在那热情和能量之下存在的事物在你的进程中是新鲜且充满活力的。

你可以挑选一些其他的项目，它们代表了那些你曾在过去有热烈感觉的议题。当你拿起一个项目的时候，你发现它感觉起来是使你厌倦。不要对那种感觉置之不理，而是去检验它、注意它、跟随它。

在不同的日子，一天中的不同时刻，在你自己的能量支出的不同位置，重新检查这个议题好几次，这样你就不会在考虑那个牵涉的议题的时候总是感到厌烦。看看你是否真的开始对于这个特殊的例行工作或职责感到疲惫。

它可能是有价值的。的确，既然你已经选择它，它一定对你是有价值的。问题始终都是，它仍旧是那个会令你朝气蓬勃的事物的一部分吗？它仍然是新鲜的吗，它从你的内在喷涌而出吗，它涌现的方式暗示着它在你的心中是强而有力的？如果答案经过了一段时间之后继续是多少有些否定的，那么你可以开始放心地探索把你自己从对于一个结果的特定奉献中解除出来的方式。接下来，那个事物成为了你做好准备去放下并抛下的事物，它不再对你管用了。

这个事物可能是某种小事物，诸如一个嗜好，一种你在过去已经完成的志工可能性，或者也许不再对你起作用的一个关系，一份友谊。或者，它可以是相当巨大和意义重大的，比如那些当一个诸如伴侣关系之类的主要人际关系因为那些超出你的控制范围的原因而变得无法维持，你发现甚至对灵性祈祷和恳求之后，（破碎的）矮蛋哥（Humpty Dumpty）也无法被再一次被拼起来了。当这样一种人际关系无法维持它的完整性，很容易感觉到你失败了。很多的灵魂和它们自己交战，却无法感觉到它们的努力是去维持那无法被保存的事物。

我们并不是说轻松地释放这样的主要关系是明智的或是合适的。和诸如婚姻咨询顾问和你们文化系统中的权威等更为传统的提供建议的来源一道，我们也感觉到，对于已经陷入混乱的关系、在修复、更新、使其恢复生气的尝试中，尽最大限度的努力是非常重要的，尤其当它们是伴侣关系时。一种强劲运行的伴侣情谊的价值对于那些想望进行灵性工作的人而言是无限的。

因为在许多方面，你居住在一个封闭的环境中，也就是说，在关于你是谁和你真正的本质是什么的信息直接来源的方面，这环境是封闭的。

而你的同伴跟你越亲密，你和这些同伴的关系越是以灵性为导向，镜像系统就会更有效了，通过这个镜像系统，那个实体会把你谁和你给人的印象是怎样的对你反映出来。在周围拥有诚实又有悲悯心的镜子也许是一个灵性寻求者能够拥有的一项最巨大的资产。有个可以谈论生命的困惑的人，这具有无尽的价值。某个共享能量的人会为你创造出最佳的可能环境，为了你[作为一个光之仆人]的成长。

不过，有些时候，这样意义重大的关系来到一个尽头。Carla 实体已经体验过这情况，我们会对这个器皿说，当她在将近四十年前作出决定、允许她和 D 实体

的关系自然结束的时候，她为自己和 D 实体做出了一个明智又有爱的决定。

这是与她的文化状况相悖的，为了在一个机能不健全的关系上坚持下去，她好几年都投入了充足的精力来严格地遵守她的承诺，因为她觉得自己需要遵守承诺。我们无法说那个决定是一个错误，因为该决定教会了她很多有价值的课程，向她展示出她有能力维持一个困难的情况，仅仅因为她觉得这是对的。

我们将会说，她为自己创造出了一段延长的受苦时期，它并非真是必须的。如果她乐于更早地放下这个承诺，就那种关系能量的方面来说，她会缩短其四旬节斋戒，接着创造出更早的复活节盛宴，的确，当该关系被释放的时候，那些能量也被释放了。

有时候清空一个人的双手，把双手中的东西递出去，在祈请圣灵的过程中分享它们，同时请求圣灵修剪自己，这是必须的。这个器皿最近得知，在秋天，一棵葡萄藤会被修剪掉百分之九十的部分、以便于新的成长得以在来年发生。

作为人格体或小我(ego)，那个修剪的过程听起来是糟糕的。因此，我们鼓励你们超越那个思考的层次，拒绝那个因为修枝大剪刀而引起的退缩之恐惧，接着邀请那些在你的生命中赋予健康的大剪刀的啃咬。如果有些东西被从你身上拿走了，我们会建议你考虑那把灵性的修枝大剪刀正在工作的可能性，因为对于你自己的成长而言、发生那种修剪是必须的。

当然，一次的修剪感觉起来并不象是成长，恰恰感觉起来就像其相反面。感觉起来，就彷彿你正在失去自己的那些有价值的部分。我们确信，在你人生中的每一步，无论它看起来象是失去或得到，都是有用的和必须的，这不是从一个人类的或线性的视角而言，也不是就对智力有意义的方面而言。

无论如何，我们正在建议的是：相比你们称之为共识实相的世界的势力和逻辑智力的力量，在这里有远远更多的东西在起作用。你们同样居住在无限和永恒的领域，灵性的力量就是想望在每一天和每一刻都让你重新开始、更新你、恢复你的生气。

让你对这种动力学的觉知使你无惧吧。当你感觉到双手太满的时候，清空它们。把所有东西都放下来、请求圣灵的修剪。

你的问题暗示 Jim 实体已经开始觉察到情绪与意志的相互作用。我的弟兄，容我说，你的感知是敏锐的，它把我们带到了一个位置，在那里，我们对你们所说的事情几乎是超越言语可以表达的容量。

你要比你的言语远远大得多。因此，你比你能够思考或想象的事物要远远大得多。而你感觉当下此刻有令人满意又有用的面向，在这方面，你是完全准确的，然而，你并没有拾起当下一刻的那些面向，因为你有太多的存在状态投资于你已经理解的事物。再次地，进入静默之中、无惧地拥抱空无，这些是你最佳的同盟。

允许你自己不知道什么是真实的，什么是正确的，什么是合适的。允许一些时间，在其中，你强有力地探寻不知晓。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

变得空无，并且知晓这也是一种极有成效且有帮助的能量与环境，你可以居住于其中。

当寻求者拥有勇气去追寻超出表面之外的感觉和情绪，情绪就会开始表达真理。我们不会说表面的情绪是错误的。但是，我们会建议：当越容易感觉到一个情绪，它就越不可能包含任何情绪的纯净度。

的确，表面情绪是那些我们也许希望找到另一个词语来描述它的能量！因为情绪本身是极大地有价值。当你能够净化愤怒、爱、沮丧、失望、悲伤、嫉妒，如此等等的情绪，你开始进入在你心智深处流动的原型河流，它把你带到在你存在之中的、越来越真实的地方，把你带到力量的聚集地，就如同水被收集到一个蓄水池中一般。

你可能使得你的情绪变得迟钝，由于你执着于某些在你人生中的样式和造物，

你先前已经对其倾注了能量、时间、天赋、意志。因此，情绪本身是某种可以被检查的事物，正如同你通过智力来检查你的一些抽象想法。

允许你的心去检查你的情绪的质量与形状。看看你能够做什么以通过你的人格周期性地起起落落，于是，那个在情绪上驱动你的事物就如同你的理想一样，对于你自己而言是稳定与真实的。

在此刻，我们要允许这场谈话在其性质上改变，因为这个器皿正在告知我们，已经用完在这个问题上我们可用的时间和该团体可用的能量。我们仅仅刮去了这个非常令人兴奋且有趣的问题提出的一系列关注点的表层，我们感谢 Jim 实体的想法。

此时，有没有你们想要提出的后续问题，或者有另一个问题？

T: Q'uo，我有一个来自 F 实体的问题，她正在体验一种昆达里尼的觉醒。关于她如何才能最好地处理这些强烈的能量、以及她在头部和顶轮体验的强烈头痛，你们能给予建议吗？在肉体载具上会有任何变化、任何危险吗？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们会对 F 实体说，在昆达里尼的升起所代表的、自我与自我的再连接的发展过程中，的确会有些时候，它有容量与潜能造成大量的身体不适。自然地，我们在此刻可以提供的有些事情上有一些限制。我们愿提供三个建议。

首先，为了满足那些自然的担心，尤其是 F 实体周围的那些关心她的人的担心，我们会建议有一种持续的医疗照顾，这样就可以绝对确定没有系统性的问题、在严格意义的肉体的部分没有需要去照看，以便于确保不会出现肉体上的系统崩溃。

尽管你们的医疗系统在解决人类的整体问题方面的确是薄弱的，容我们说，有些时候，可以获得的帮助是有帮助的。如这个器皿在早些时候、谈到她自己在此刻的肉体困难的时候，她很感激有药物减轻了让她难

以呼吸的肉身痛苦。遗憾地，

她发现这种药物有副作用，她必须反过来和这些副作用打交道。不过，在此同时，因为不必为每一次呼吸都进行抗争，对她来说，运用身体思考和四处移动就更加容易了。

同样地，单纯地采用你能够从 F 实体最信赖的医疗人士那里、获得最佳的建议，并单纯地确信没有什么纯粹的肉体问题是无法解决的，这样是好的。

其次，我们会建议名为 F 的实体，尽管昆达里尼的升起是一个强有力的过程，它不仅仅需要从个人发展的方面被理解，它同样也需要从一个比个人或甚至一个能量系统[好比脉轮或电性体]更大的方面被理解。昆达里尼的升起是一种造物者对造物者的表达。它是一种运动，位于造物者位置的一个微小部分，在该位置，在空间与时间中的造物者和在空间和时间之外的造物者相遇。

如果这些能量被视为从脉轮系统开始之前开始，并且在脉轮系统结束之后结束，也许就可以看到，没有必要在一个封闭的系统里去观想能量。它的确是一个开放式的系统。

关于这种能量能够停留在什么地方，其实没有限制。因为当位于时间和空间之中的实体，也就是人类，遇到没有限制的自我之际，那个系统的调音如何被那个实体的意志和信心合适地影响，如何被该实体的开放性和他对太一无限造物者的爱与光之渴望所影响，该调音过程实际上没有任何限制，

观想该脉轮系统的开放，这样头顶的皇冠就不是可能看起来是有限的事物了，这甚至可以是有帮助的。允许那能量从头部的皇冠上喷涌而出，若他如此渴望的话，因为群星甚至都不是限制！那能量能够被带到哪里是没有限制的。

我们不是建议你以任何方式去推动能量或戳刺它。我们单纯地建议你，从你对这个过程是如何起作用的观想中、抛开任何想法上的限制。这不仅仅是 F 实体内在的工作。它正在造物者之内工作，而 F 实体是在空间和时间中的一个位置，允许这个过程发生。因此，这并非只是她的进程，而她在允许能量随意流动的过程中受到妥善的照顾。

根据安全的意义，这个过程发生在自然的能量场之内，就形而上而言。肯定地，那样的话，它无法离开那个能量场，我们会用这个器皿所称的尖椭圆光轮(visicapiscis) [1]来指称这个能量场。但故事还没完。

所以，我们在此的建议是超越所有思想的局限性，或者甚至不要尝试理解这个过程，单纯地放手，这样你可以允许能量以一种不被你的担心所限制的方式移动，这在某个程度上是有帮助的。

第三，我们会鼓励 F 实体以你对待肉体成长的时间的相同方式来对待这个成长的时间。在肉体成长的时间，你会喂养自己更多的维他命。你会确信你获得足够的运动练习。你会观察你吃的食物的质量。从各个方面[就营养以及有益健康的练习之角度]，你会通过给予自己各项有利条件来鼓励这个肉体成长的过程。

正是以相同的方式，当你进入一段强烈的时期，位于你的寻求和演化的进程之内，就灵性的意义而言，你特别地注意你的营养和练习的安排上的规律性，这是很好的。如果有一种进入静默的方式是你偏好的，但你尚未如你可能想望去做的、坚持去跟随它，现在就是你去把这种进入静默的方式规律化的时候了。

就灵性而言，问问你自己、什么练习是最吸引你的练习。对于某些实体，那种练习会是跟 T 实体最近开始的练习一样，和梦境进行更多的工作。

其他的实体可能偏好规律化一种和内在的指导灵系统的对话。这种对话是这样完成的：拿起一叠纸和一支笔，或者坐在一个计算机前，通过书写或打字写一个问题，接着慎重地、有意识地进入一场跟你的指导灵系统的对话中，接下来，当一个印象进入你的脑海，写下或打字纪录你收到的答案内容。通过写下你的下一个问题回应你自己，接着聆听你的下一个印象，然后将那个印象打字写下来，直到一个稍晚的时候再去评估这场对话。

如果这对你有吸引力，那么我们会建议你记得，在这场对话结束之后，一直要到你已经实践了在这场你与指导灵系统的会谈的过程中、你已经收到的无论怎样的指导之后，那种能量才能被合适地表达出来。去实践你收到的、无论什么的建议。专心注意你的指导灵提供给你的智慧与爱，认真对待它。

记住，我的姐妹，绝大多数的灵性能量是轻松、愉快、喜悦、自由的。尝试在你能够做到的范围内、不要陷入你的工作的重要性的泥潭中。相反地，保持一种比例感和轻触。记住你居住在不知晓的密度中。你不只不知道任何最终的答案，而且，在这个密度中你也无法知晓任何最终的答案，这是很有帮助的提醒。

你可以获致一些相当深奥又真切的了悟与瞥见，但是，就好像寻求者瞥见山的全部的荣耀和美丽一样，那种瞥见无法持久。它是短暂的。首先有一座山。接下来，没有山。然后，有山。那是该器皿知道的老生常谈，当它开始实现，并且成为了你现在牵涉其中的过程时，它是非常真实的。

记住将轻触的因素考虑进来，它允许你对着完整的过程微笑和轻松地对待它，同时用你全部的心、全部的灵魂、全部的心智与力气，你让自己致力于成为你真正之所是。再次地，那悖论出现了：奉献，接着把所有的奉献释放给包罗万象的、对于造物者自身的奉献。信赖这个过程。放松、随它去吧。

容我们问，有没有任何进一步的方式，让我们可以回覆这个问题，我的弟兄？

T：没有了，Q'uo。那是一个全面的答案，我将转给 F，看看她是否有任何其他的问题。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的弟兄，这让我们非常满意。

Jim：我有一个来自该器皿的问题。当该器皿请求圣灵平衡她的脉轮系统以符合最弱的脉轮的能量，正在发生什么事呢？有没有任何事物是可以被完成的、好更佳的支持那个最弱的脉轮？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们会说，当你请求能量被平衡以平衡最弱的脉轮，在你调音的过程中，我们觉得你解读自己的脉轮系统的这种调整的适当性，在这方面是准确的。我们发现这是对于你的调音程序的一个明智调整，我的姐妹，我们很高兴你已经开始从事于照顾你的整个脉轮系统，而非凭借着你的强项，如同拖动锁链一样地拖动落在你身后的弱点。让整个系统保持较少的系统气力、却于内在有最佳的平衡，这是远远更多的方式。

至于支持最弱脉轮的方式：这是该器皿活跃中的工作，除了说拥有一个最弱的脉轮不是什么丢脸的事情之外，我们无法对此评论。如果在你们的(人类)种族当中，在任何人身上发现一种脉轮系统，在其中，没有一个脉轮与脉轮之间的气力上的变化，这会是一件相当异常的事。每一个实体都将拥有其系统所特有的强项和弱点。

当然，有必要去探寻意识中的工作，以便于允许恐惧脱落，并且允许成长的能量被增强，这是很好的。

如一个人之所是地接受自己，接受它原封不动的优点和缺点，这同样是非常有益处的。和你的系统一同工作。允许较弱的脉轮就是较弱的，就下来，通过请求灵性重新平衡脉轮、以便于保护这个系统，并且适应那种情况，使得该(脉轮)系统是安全的，可以在意识中工作。那就是当你进行调音以便于进行一次通灵的会议时，你请求你的系统进行的工作。难道你不想望和你的系统一同工作，同时你不会因为拥有那个系统而评判你自己？

因此，我们鼓励你继续工作来支持那个较弱的能量，我们清楚地知道你是了解它的，那些低落的自我价值或低自尊的能量是 Carla 实体自从非常年幼的时期就已经携带了。不要浪费时间尝试去擦亮或除去低自尊与低落的自我价值。

一个系统中、每一个扭曲都有其价值。它不应该被切除就好像是一种需要被除去的某个瘤(成长)一样。如果在低自尊之中有用处，找到它。如果在自卑中有价值和信息，挖掘它，不是带着你将找到它、然后除去它的想法，而是带着你将找到它、珍惜它、感激它、钟爱它的想法。

现在有最后一个询问吗？
(没有进一步的询问)

我们是 Q'uo，发觉我们已经耗尽了这个团体在此刻的问题了。这是很好的，因为这个器皿及其团体的能量开始衰微。容我们感谢你们每一位、为了你们的陪伴带来的快乐。请容我们表达对你们每一位的美丽的感激。和你们分享能量并欣赏每一片花瓣与皱褶[属于你们令人惊叹又勇敢的存有]，它让我们感到难以言喻地感动。感谢你们在此刻聚集在一起。它真的是一种荣幸。

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]尖椭圆光轮(visicapiscis)：一个尖形的椭圆形，在中世纪的基督教艺术中，它被作为一种围绕着一个

神圣人物的光晕。它被 DrunvaloMelchizidek 用来表示一个灵魂的灵性体、思想体或「飞碟」的神圣几何形状。

Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 25-4 篇: 改变的四季

Copyright 2005 L/L Research
周日冥想
2005 年十月 9 日

团队问题：今天的问题跟改变的四季有关，我们作为有意识的寻求者、在道路上穿过这些季节。我们很想知道，这些改变如何显化在我们的生活之中。我们知道，当我们经历入门的过程，这些时期是相当困难的，接着我们学到特定的课程，而如果我们确实学会了它们，那么我们就是一个更高级的初学者，我们在通向行家并在某天指向精通的道路上工作着。这些改变是如何显化的？当我们在道路上、感觉到阻碍或困难时，那是进程的一部分吗，或者，我们实际上把事情弄得更加困难[对于自己而言]？

接着，我们面对阻碍或穿过困难的方式似乎是重要的。Q'uo 能不能对我们谈谈关于改变的四季、属于灵性寻求者的人生？

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在为祂的服务中，我们在今天来到你们中间。能被你们的寻求圈所呼唤，这是一种极大的荣幸与快乐。我们为这种荣耀而感谢你们，我们非常高兴和你们谈论关于有意识地加速一个人的灵性进程，其中的各种考虑以及在一个人的寻求中出现的某些议题。它是这个器皿所称的、一个丰富有趣(juicy)的问题，我们期待和它一起工作。

但是，在我们分享在那个主题上的任何想法之前，我们会对你们所有人提出要求，你们要勤奋地使用你们的分辨力。我们向你们提供一些想法。它们不是那些比你们更高级的、或那些拥有更高权威者的想法。

事实上，从形而上的工作方面来看，你们每个人都是你的宇宙的唯一权威。在人类的世界中，在你们的共识性实相中，容我说，的确有一种感知上的权威系统和一个感知上的真理层次，它可以被指派给你的寻求的各种各样的层面。我们不是要求你们去在人类属性或共识实相的世界中去寻求，你们也不是向我们寻求在那种脉络之中的意见。

在想法的世界中、在时间/空间的世界中，你们要求我们的意见。在那个世界中，想法就是东西。如果你没有为自己的存有之魔法特质承担起完全的责任，那么你就会听凭你所遭遇到的每个想法的小小魔法所支配了。

我们会要求你们佩戴起力量的魔符[1]，无论它对你可能是什么东西。开启你于自己内在拥有的知识，那属于你自己的知识，并知晓你是一个强有力又有魔法的存有，你们完全有能力并且值得做这个工作。你，只

有你才能够负责，或者应该负责决定什么想法是你将愿意考虑的，什么想法是你将不予理睬的。

原注：[1] sigil：一个被认为有魔法的符号或图像。

当你聆听我们所说的内容的时候，请做好充分的准备对我们的想法不予理睬。如这个器皿说的一样，成为一个严格的听众(a tough room)。不要过度地对我们感到满意，而要仔细地聆听那内在的共鸣述说：「这个想法可能是一个好资源，我将要追寻它」。

如果你愿意以那种方式来对待那些你允许进入你的思维的更深区域的内容，那我们将会完全自由地、在此刻跟你们分享我们谦卑的想法。我们极为感谢你们在这方面的考虑，我的朋友们。

跟随一个人的想法的过程是一个永无止境且持续不断的、诱人的过程。既然你的心智与意识在你的大脑中共享相同的空间，你会恒常地在 M 实体先前说到的两个世界之间不断的切换。(认为)它们是平行宇宙并不是精确的，但是，它们肯定是交替相间的宇宙。事实上，它们是交互对等的(reciprocal)。

在两个世界之间切换同时是一个简单的过程和一个微妙的过程。它是简单的，因为有两个被清晰定义的宇宙，它们被灵性的穿梭器给分开了。在身体中的你，你的心智与灵性构成了一个链结(nexus)或一个交汇处，那两个世界重合的一个地方。

在你的身体的每一个细胞中、都携带着无条件爱的太一伟大起初思维的印记。你的身体的每个细胞、在一个远远超越显意识思维的层次上充分地察觉太一无限

造物者的爱与光。事实上，它是如此远远超过显意识思维的范围、以致于这个珍贵的、无限的、永续的资源是大多数实体未注意到且未使用的。

我们会鼓励你们每个人越来越多地察觉到太一原初思维的亲密性。它离你的身体、你的心智或你的灵性都不远。它在你身体的每一个细胞中、你的大脑的每个细胞中、和你的意识每一颗微粒中，在无论怎样的层次上、无论怎样的宇宙中，装满着、充满着、洋溢着爱与光。你的系统或能量场之内持有的能量是无限的。

你和这个无限资源的隔绝程度和你对于短暂想法的专注程度成正比。在全时间都对于你在地球上的形而上任务有一种充分且有意识的认识，这并不是必须的，也不是被渴望的目标。在那个形而上的世界中，想法就是东西，你的目标好比「我在地球上的任务是什么？」，这类的问题拥有一定程度上的实质意义。就形而上方面而言，你的人生体验有一个可观部分，完全适合于保留给那些可能看起来是无意义的活动。

将你的生活的相当大的一部分保留给好比「我应该吃什么呢？」、「今天我应该穿什么好让我免受炎热或寒冷呢？」等问题，这也是好的。既没有羞耻也没有不好的评判涉及寻求尘世、世俗事物的选择。

当你在两个宇宙之间的混合和切换方面取得了一定程度的舒适和熟练的时候，物质性宇宙和形而上宇宙聚集到一起并共享你的心智、身体、灵性的空间，接下来，你可以开始允许那两个宇宙通过灵性的穿梭器聚

合起来，这样最简单的尘世责任就会开始拥有潜能、被纯粹形而上的意义所充满。

从交互对等的方面而言，当你变得越来越能够同时享受两个宇宙而没有偏好一个胜于另一个的时候，你就可以逐渐地更加有能力体现你取得的进展、在跟随你的想法的形而上本质当中(得到进展)。

我的朋友们，这是一个微妙的工作，无法被快速地完成。它无法被方便地完成。评估一个人的进展的方法充满着困难。这个器皿先前谈到过这种困难。她在这个团体分享了在这次通灵会议之前的对话：最近她一直在意识中工作出现的盲点。她特定的绊脚石碰巧是一个心理与情感上的心态，如这个器皿对它的称呼，在没有检查过前提的情况下、该心态假定这个器皿在一段时间中一直在做的工作、就是她适合去进行的工作，因此唯一需要考虑的就是她在二十四小时的时段中能够完成多少工作。这个器皿是幸运的，她不仅仅拥有那些关心她的灵魂健康的顾问，她还乐意去听取那些她可能不想望听到的信息，这是该独特实体的特征。她所聆听的人们都认为她正在因为其热情和奉献而被绊倒。这是失衡的。该器皿自己无法看到这现象。

因此，让我们看看那个两难情况，因为它影响了每一个在[她为自己定义的]寻求道路上的人。当一个寻求者掌握了意识中工作的指挥棒、并且接受该事实：那个实体有一种可得的力量来加快心智、身体、灵性的演化速率，那个寻求者就进入一个完全且彻底的形而上世界。

在形而上宇宙之中，时间是一个场域。所有的时间，过去、现在、未来，都变成了单一的。它明确地是一个非物质的世界。这个世界的东西或物体是携带着振动的各种想法。

一个想法是一个物体，但是，一个想法不是一个扁平的物体。一个想法被各种各样微妙与乙太的(etheric)附着物所环绕着，这些附着物不是抽象的，相反地，它们是包装材料和染色、属于创造出一个特定振动的情绪。你可以说一个想法或概念，在说出那个想法的过程中，言语本身就携带了特定的球形或振动性染色。

然而，当你想到那个想法、你发现自己在其中的心智状态，以及被包裹到那想法和观念的造物中的所有情绪，它们创造了那个想法的特定振动、染色、球体或形状。那个想法在两个时间或在两次重复中都不会有相同的形状。

这就是为什么该工作是如此地微妙。你是你所思考的每个想法的一部分。你是如何来到那个想法，你对那个想法感觉如何，你如何回应你先前在那个想法上已经完成的工作，所有这些都为你创造了那个独特的瞬间，在其中，你就是一个振动和一个场域的创造者，它不仅仅是一个想法或一个观念，它也是已经获得生命的事物，所以，它就是一个生灵、一个存在于你的宇宙中的生灵。

当你工作这个想法之际，当你使这个想法稳定下来，然后它就成为一个菁华，

你变得能够把它用作一个建造的基石，借以进一步地

创造一些发展中的想法或概念、沿着该进程的路线进行，路线起点是：你已经开始聚焦于这个特定想法。

涉及这个过程的绊脚石从这个事实开始：它是你的宇宙、不是任何其他人的宇宙。在一定的程度上，你们可以彼此分享观念。但是，这个程度不是在使用言语的开放沟通层次上、这通常是在跟他人之间的友谊关系中令人满意的组成部分。你无法成功地、直接地，分享那位于言语背后的完整视野或完整振动，当你说出或写下这些言语，它们扁平地存在于空气中或在纸上。简而言之，因为你的进程的孤立性，你毫无防备了(blindsided)。

因此，作为灵性的寻求者，你首先的蒙福就是指导(系统)。

你的第二个蒙福就是乐意于去聆听你收到的指引。

有很多不同的指导来源。这个器皿花费了她的大量的时间通过信函、电子邮件、个人的谈话，跟那些在她的灵性社区的延伸家族中的人们沟通交流，对于好比这个器皿之类的实体，她的指导来源是众多的。这个器皿与之通信的每一个人都会通过一个无法预料且意想不到的角度出现、可能询问任意数量的问题或可能提供建议。在每一次的接触中，都会有启发和指导的可能性。重点在于我们先前谈到的、应用分辨力的力量和聆听共鸣。

也许你可以观想，如这个器皿通过观看如此多部二战电影而了解到，声纳系统的乒乓信号(ping)表示一个正在被搜索到的水下物体，当该物体变得越来越近，乒乓信号也会变得越来越响。用你的声纳系统来聆听在你的能量系统之外的隐藏式指导的资源吧。

你是否认识那个正在和你互动的人，这并不重要。那个人是创造性原则的一部分，他是你自己的一面镜子。它可能是一面临时的镜子。它可能是一面非常扭曲、基本上无用的镜子。

另一方面，任何人，任何地方都可以成为你看着却不察觉的天使。那是我们共享宇宙的特性，它是统合的。每一个人都能够和每一个人交流。

问题在于，当你收到惊人大量的通讯，你在聆听到指引方面有多么熟练与灵巧，的确，其中大部分并没有帮助。(有效)信号在哪里，噪音在哪里？让你的声纳系统运作吧，聆听那个乒乓信号。

重要的是：不去轻蔑那些看起来尚未觉醒或尚未寻求的人的陪伴。所有实体都被(宇宙)造物的潮汐所推动，无论他们是否有一点知晓自己成为你的指导系统的一部分，当他们经过你的时候，凭借他的存在性，就在那一刻，他就是你的指导系统的一部分了。荣耀、尊敬、珍惜这些陌生人，聆听那乒乓信号吧。

的确，我们会敦促你们甚至去聆听无生气的来源，好比一些不可避免的同时性：

当你路过招牌、路上的广告，以及在你经过某个噪音之际、(原来是)广播电台或电视正在宣告一些事项。任何事物都能够成为一个提示或启示的来源。聆听乒乓信号。

有些领域，属于绝望的感觉和其他纠缠不清的情绪，倾向于把专注的灵性寻求者和外部的指导灵隔绝。很多寻求者基本上感觉到他们几乎在一个钟形玻璃罩里面寻求，那个玻璃的外壳将日常生活的灰尘和寻求的进程隔开了，它也不知不觉且有效地进行工作、创造出一种内在的孤立感。一个人是孤单的，这情绪上的感觉能够在那个强烈寻求的钟形玻璃罩中累积。这在其自身就能够成为一块绊脚石。

当你感觉到那种内在的隔离感，我们鼓励你找到自己内在的能量来请求存在于你心中的指导系统开始发挥作用。的确，这个器皿经常在遇到深沉沮丧之际发现，坐下来用一个本子和一支笔写下其问题是有帮助的。这个器皿会和她的指导灵系统说话，她称之为「荷莉」(Holly)。她的开场真言是：「荷莉，帮帮忙！」

接下来，她就会说出或写下她的两难情况，当她已经问了一个写下来的问题，她就会收到一个印象。

这个过程是一个有效且有意义的对话。我们会特别鼓励那些感觉到他们在外在世界中[就友谊和开放沟通的能力两方面而言]、没有很多帮助的人去利用那内在蕴含的指导系统。

无论你的指导来自于一个明显外在的来源，还是来自一个明显内在的来源，它的效果受到你的选择所限定，该选择是你要不要听从这个指导。这是实质必要的：你得聆听你收到的指导并跟随它。

那就是这个器皿在上一周做的事情了，她回应了周围那些人对她的要求：沉思她是否明智地使用她的时间，在每一周的全部七天中、把所有可利用的时间工作她感知到的任务。给予这个器皿的建议是：她没有重视自己，她应该花一些时间，也许是每周用一天来荣耀并尊重那些她自己的私人关注，无论那些关注可能是什么，同时完全地和自己感知到的工作分开，那些作为灵性群体的一个引导者的工作。

让这个器皿吃惊的是，在她的内在有可观的、对于和她正在进行的工作分开的阻力。让她进一步地吃惊与高兴的是：她发现在达成一种和她感知上的工作分开的状态之后，她在自己内在打开了一个惊人的能量来源，这个能量来源是她尚未完全理解的。虽然如此，她察觉到它，她察觉到、因为听到共鸣信息的乒乓信号以及因为通过回应那种共鸣而改变了她的行动和想法，她因此可以获得新的生命和新的成长。

什么东西构成了一个绊脚石呢？在每一个寻求者身上，那个答案是不一样的。通常而言，实体们创造了自己的绊脚石。它不是一种从外部强加的能量。我们可以告诉你们，在这里的一个关键词是平衡。

有些绊脚石是很容易辨认的。当一个人看到其偏见和偏向已经限制了自己的思考，指派(他人的)过失是很容易的。如叫做 T 的实体在之前说过的，他对宗教信仰和教条的不喜欢已经成为一块绊脚石，妨碍他更深入地思考真实的基督本性，或者思考那个包含无条件爱的思维，位于你们每个人的灵与肉的交会处之内。他无法思考无条件爱的本质在耶稣·基督的实体身上体现，因为他在童年期间受到如此的折磨，在他的童年中，耶稣、玛利亚、众圣徒、教宗以及其他的神秘人物交织成一个密不透风的监狱，在那里，(各种)观

念无法兴旺，在那里，爱在气喘吁吁地等待认可的过程中消亡。

他在教会中发现了审判、罪行、死亡。他没有找到基督。

对于每一个看起来会限制一个人的创意的可感知教条也是如此。我们鼓励并敦促你们不必去接受那些你没有感到共鸣的局限性。无论如何，我们鼓励你们去看到在表面底下的事物，在那里、你会遇到一种情况，获得一些有潜力的观念。注视[被那些相信教条主义的人所暗示的]教条和局限性底下的事物，听见那美妙旋律、它把生命给予一个扁平的事实或颜色、给予一个扁平的著作。搜寻那些灵感的时刻—述说着某种事物有潜力，而那个教条正在尝试去扑灭那些时刻。

(磁带第一面结束)

(Carla 传讯)

不要害怕去分别你头脑中的那些舞动的美妙旋律、和看起来限制那旋律的用处

的禁锢式言语。允许你自己成为一个非字面性的歌者、唱出感觉和想法。

在谈到灵性进程中的绊脚石的时候，我们在此非常谨慎细心地行走，因为，虽然真实的情况是你创造了自己的绊脚石，同样真实的是绊倒和摔倒是成长过程中的一个必须且正当的部分。

既然这是你的宇宙，除了你自己还有什么其他人能够创造这些跌倒的机会？因此，在你的每一个错误中都蕴含着一个令人惊讶且意想不到的礼物，就好像在后见之明中自我感觉到的一样。跌倒是一个礼物。当你擦破了灵性的屁股并对着你的瘀青沉思苦想的时候，你可能不会感激那份礼物。然而，每一个绊脚石都是信息。

那么，我们鼓励你去保持你的自我感、比例感、幽默感。不要用自我感知到的错误来责骂自己或回避那个错误，去寻找它的动态对立面吧。你恰恰是以这样一种方式犯错，这是有其原因的。凝视那个模式。尝试去检查你自己的某些偏向。你骄傲吗？你假设了吗？如果有，你的假设是哪些呢？

我们不想望看起来太过不尊重这个过程。但是，在很大的程度上，它就是一个游戏。在这个游戏中，假定有一条线性的进程、从一个新手到成为大师。在许多方面，的确有一个线性的进程，它是可以被看到的，尤其是后见之明，就在一个人回顾一条已经结束的灵性过程；或者换个方式说，一首歌已经被唱到其自然的结尾。后见之明是一件美妙的事。

在另一方面，没有这样一个进程。毋宁说，有个拼接在一起的模式，这非常类似编织的过程、最终会在织布机上创造了一个复杂又美丽的图案。有各种各样创造了工作的想法，有各种各样的、和能量一同移动的技巧，那些能量是你在一个特定时刻可以利用的能量，因为你把那些能量拿在手中、就好像它们是多根线，根据你的织布图案、你创造了已完成的织物。

这就仿佛你的一些概念是「A 轴」，容我们说，垂直的线。而你的各种感知、直觉、感觉是你「B 轴」或水平轴上编织的线、透过你正在使用的这些事先存在的

观念进行。

你选择编织的图案极大地被你已选择的、意识中的工作所影响，无论它是冥想、观想、沉思启发性的文字，或任何其他看起来对你有帮助的技巧。在做这项工作的过程中，你正在创造的事物是一件材料，接下来是你瞬间的创造作品，一个带有颜色、形状、质地的东西，一件你献给自己和太一无限造物者的礼物。

容我们说，这些祈祷者的毯子是你为自己创造出来的，单就其自身而言即是具有极大的美丽和用处的事物，这是肯定的，它们可以在你前进的时候为你构成一个资源。至少，它们是在这个特定的瞬间、你所在的地方和你之所是的纪念品。它们可以很好地映射到你瞬间的、每天的、日常的经验之中，接着，当你变得更加熟练、在两个世界之间切换，你的日常经验会反过来给予你灵感来创造你的下一块祈祷者的毯子、下一个概念、下一个问题或一份爱。

我们为这个问题而感谢你们，我们很高兴能和它一同工作，此刻，在你们的脑海中是否有其他询问呢？我们是 Q'uo。

R：我有一个问题，Q'uo。你们在开始的时候谈到了造物者的爱在身体的每一个细胞中，它是一个与我们非常接近、却经常没有被使用的资源，为了跟进你们对这个问题的解释，当我查看它时，我在那个主题或建议上没有看到入口，至少用我的(逻辑)智力心智没有看到。你们能够通过某种我们能够与之工作的方式、谈论一下造物者之爱在每一个细胞中振动着？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们可以起一个头，我的弟兄，欢迎你在涉及那个开头的含义上、于稍后的时刻询问。的确，我们所谈很多的内容都有大量的隐含意义，并且对进一步的问题开放，我们会欢迎这些问题。

你的身体的每一个细胞都是由原子组成的，它们是场域，这些场域被包含在分子的更大场域中、接着在创造细胞的有机生命的发展过程中被组合起来。这些原子、分子等等拥有独特的旋转能量和场域值。每一个原子都是无条件爱的太一起初思维的铭印的外部工作，在它的进程中、铭印在时间与空间上头。

这种爱、空间、时间的串联或组合创造了光，光被爱铭印并以这样的方式行动，接着创造出特定种类的原子、分子等等，它们构成了自我的场域。

你的身体是由爱与光组成。那就是为什么我们在太一无限造物者的爱与光中、向你们致意。以这样一种致意，我们在时间中、在空间中标记了这一刻，当我们离开你们的时候，我们在一体性的房屋中离开你们，你们在其中居住在无限与永恒之中。

被保持在这样一种场域中的光是相对无扭曲的，在它的信息中承载着，容我们说，「出厂规格」，在婴儿的身体中，造物者设计的印记。因此，你身体中的每一个细胞充满了真理。

留意人类心智的力量。你能够在细胞的层次上重写指令或信息，你经常会因为惯性的思考方式而这样做、以致于损伤你的健康的完善状态。

我们经常和这个团体谈论关于思想的力量和你告诉自己的事情的力量。如果你从一个被恐惧所统治的位置、给予自己关于你的环境的信息，也就是说，如果你对自己的健康感到害怕，对你的供应来源、或对任何事情感到害怕，随着这些重复性思想的继续，它们最终开始在细胞层面上影响你的身体系统，削弱它们并使得它们对于环境的输入变得敏感。

例如，如果你惯性地以这样的方式对激起的恐惧感到担心，如果你的身体对于某种过敏和疾病是敏感的，无论它是癌症、心脏疾病，或者在你的基因体质中的任何事物，你都会逐渐地在细胞的层次上为自己建构一种倾向、去抓取这些基于恐惧的输入并且重写你的细胞信息，于是你就变得越来越容易生病了。

类似地，如果你尽全力以一种无惧的方式思考，真诚地、恒常地这么做，肯定你的自我价值，肯定你的健康，或者肯定你的物质性供给的充足性，你就逐渐地在细胞的层次上告知你的身体、它不必对这种恐惧性质的环境输入作出反应，从而开始让你越来越少地受到惯性的恐惧想法所造成的伤害之影响。

你相信什么以及你如何相信它，这不是抽象的事物。它们是进入你身体的每一个细胞的强有力输入。当你假设你的身体在，出厂的新鲜状态，容我们说，新生的、完全自由地取用在行星地球上生活的益处，认为这是合适且正确的，那么你就已经为自己设立了一个你可以信赖的预设值了。

然后，你的显意识心智只需要返回新生儿的预设位置，也就是你进入此生的出厂标准，未受伤害的规格。肯定那些预设值。请求身体自己重新编程、到达那些出厂设定，丢弃那些文化的瘴气造成的覆写。

信任和信心把你的意识与肉体载具的优秀性连结在一起，它们在这方面是全然重要的。在将你的意识与你基本的想法与感觉[无论它们可能是什么]连结在一起的方面，在其更加微妙与精微(etheric)的形式上，这也是真实的。

我们可以进一步回答你吗，我的弟兄？

R：不用了，谢谢你，Q'uo。有更多的我们可以跟进的问题，但是我认为该团体变得疲倦，能量变低了。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的弟兄。现在有最后一个询问吗？

T：我有一个先前想到的问题。我经常感觉到、我在冥想中没有取得进展。Q'uo 能够谈论一下：感知到进展对比(vs.)实际的进展？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。就我们的进展来看，似乎远远地在你们的前面，然而，我的弟兄，这个问题对我们产生巨大的共鸣，因为我们的进展速率比起你们在第三密度中的进展要远远慢得多。的确，你们的进展在我们看起来、以一种令人目眩的速度前进，因为在你们的外部环境的沉重之中，在你们的体验中、似乎必须艰苦跋涉穿越物质性生命以便于到达生命的形而上部分，你们真正地处在一个难以置信的丰富环境中，到处都是意识中缔造改变的机会。

我们已经有好些时间一直在穿过一个精炼的过程，如你们会说的，在我们的发展的层次上、我们的进展是非常难以看见的，甚至在后见之明中也难以看到。我们必须，比你们更多地，对我们正在穿过的过程的优秀性抱持信心。我们必须对我们做的事情正在结出果实保持信心。我们仅仅能够鼓励你们做同样的事情。

我的弟兄，每隔一段时间，会有一份来自圣灵的礼物。它是一份领悟的礼物。在那个时刻，你的进程是清晰的，你在实现这个领悟的过程中已经付出的努力、其价值也是很清晰的。珍惜那些时刻并感谢那些礼物吧。它们是罕见的。

在大部分的时候，一个人对其进程的感觉必须交给信心。在你周围的世界中，灵性的进程(似乎)有相当的程度透过从后面把一个人向前推达成，透过罪咎、罪过和更正它们产生推力；(或)透过执行某种被感知为有美德或有益的事情达成。这几乎和灵性的进程没有任何关系。

事实上，我们相信那个进展是一个有机的过程，它使用你所是的每一件事物，一方面持续编制和重新编制脉落、另一方面使用你所思考的实质的每一个想法来创造出一个具备色彩、质地、形状，变幻不定的万花筒。

因此，当你冥想的时候，请相信你无需从后面被推动来取得进展。造物者正从一体之圆的阿尔法与欧米加对你呼唤。灵性的重力正在你里面累积，你从超越自己的地方被呼唤一直向前，带着无可避免的天气、税金等等。

你不得不进展。你唯一的问题是你是否希望比你周围的气氛或环境更快速地进展，而你就是来自那个环境。

自然地，你希望比人类[作为一个种族]的进展更快地前进，因为你们在行星地球上的人类种族拥有系统性的苦难，这些困难是深入且实质的。它们不必令你担忧，而你必须且确实作出一个有意识的决定、去把你自己从那种氛围分开来、进入一种远远更加个人化且创意性的个人环境。

通过冥想、沉思、阅读、白日梦，你为自己创造了一个温床、温室，一个增强性的成长环境。你正在持续地为自己创造出成长的各种条件。

接下来，聚焦在那些你拥有控制的事情上。给予你自己阅读启发性思维的礼物。给予你自己静默的礼物。做那些你感到有共鸣的事情。换句话说，把你自己放置在你所知道的、最深和最丰富的土壤中。要求你自己清空自己的预想成见与骄傲。让你自己被种植。让你的土壤做它的工作。把水和阳光带给你自己、透过那些你呼唤进入环境中的事物。不要事后猜测(你的)成长。它不是按照你的时间，而是按照造物者的时间发生。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

T：不了，再次谢谢你们如常的清晰。

我的弟兄，我们同样感谢你。能和你们分享能量是一种极大的快乐。这个器皿告知我们，的确，我们必须离开这个团体，因为能量确实衰微了，我们带着极大

的爱和大量的感谢这么做，谢谢你们陪伴的荣幸和快乐。容我们称赞你们的美丽、以及我们和你们共享这些时刻当中所感到的喜悦。

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。

Translated by T. S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 25-5 篇: 善用时间

Copyright 2005 L/L Research
周日冥想
2005 年九月 18 日

团体问题：今天的问题，Q'uo，和这样一个事实有关：此刻在地球上，我们如此多人已经发现大量要去做的事情，我们都是想望对他人有所服务的人。我们高速生活着，以计算机、喷射飞机、通勤工具的速度生活。对很多人而言，问题似乎是，如何把每一件他们想要做的事情都完成。似乎某些事情必须被丢下！在一天中没有足够的时间让一个人去做他先前为自己设置的工作。你如何在服务他人的领域中、排好你能量支出的优先级呢？你会去聆听你的心，它对你说：将你拥有的一切都给予每个人，一次处理一个？或者你会尝试去使用某种智慧，你会尝试以逻辑的方式卸下你所承受的负载、好让它更易于管理？我们会感激你们在这个领域的任何想法，关于组织我们的能量、有所服务，并且不使我们自己精疲力竭、由于尝试去做在我们面前的每一件事。

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在为祂的服务中、我们很荣幸地在今天来到你们这里。我们为你们的存在之美和致力于寻求真理的力量而感谢你们。我们感谢你们形成了一个寻求圈并呼唤我们和你们谈论：关于在你们有效的时间中、你们的时间的用途。

一如既往，我们会向你们要求一件响亮清澈的事，当我们对你们说，在聆听我们的想法的时候、你们要承担起分辨的责任，我们会和一个小号(喇叭)一样地清晰。如果你愿意守卫自己的圣殿，那么我们就可以自由地提供观点而不用担心我们可能会侵犯你们的自由意志。你的成长进程是珍贵的，它需要不被干扰，而且非常有机地成长。

你们今天的询问关系到如何最大化你们的时间用途。在这个问题中，我们理解你们走在服务他人的道路上，因此这不是一场关于如何在服务自我和服务他人之间作出选择的谈话，不过，这一场谈话涉及服务他人是如何运作的这个问题。

你们团体在过去的一小段时间中、已经向我们提出很多关于存在性质的问题，当我们听到的这个关于利用时间的问题，我们发现自己把这个问题与存在的问题关联在一起。就在这个确切世界中*，你的确是从内在的存在之泉流出。

(*编注：原文为 In the best of all possible worlds, 请参考 Wiki 百科的解释：

https://en.wikipedia.org/wiki/Best_of_all_possible_worlds)

名为 Jim 的实体已经发誓要时时祈请「放松、享受」的真言，特别在他察觉到自己失去了平衡、不再能够在他自己的平安与力量中休息的时候。这句真言对于任何想望去好好地服务他人的实体都是非常适用的，我们以这句话作为开始。时光竞赛不是发足狂奔就会得胜；该竞赛的胜利者是一个记得停止奔跑并歇息的人。明显地，我们的意思并非单就字面意义而言。即使是最深奥、最抽象的工作也涉及运动。一旦作出任务的选择，心智和身体就会一同工作、在先前没有任何东西的地方创造出各种样式、想法、观念。

那些通过比较物质性的方式来工作的人、必须使用机器或使用他们的身体来进行工作，以便于从大自然慷慨馈赠的混沌中创造出更多秩序，就好像 Jim 实体在他的园艺工作中所做的事情。肯定地，名为 C 的实体、她忙碌于租赁生意的模式中以创造出秩序和美丽，她必须采取很多步骤，爬上很多个梯子并探究多种故障和困难。无论你做何种工作，你们在今天对我们提出的问题，其主旨不是关于工作本身，而是关于你对两件事情的选择：在任何给定的日子或时刻，你会明确地选择什么任务呢，当你奉献自己于服务之际，你将选择什么态度或观点？

在你们人群当中、对于能量的支出的理解是很少的。你们不理解你的能量来自何处。有一种持久的信念：能量是个人的，能量属于你。当你睡觉的时候，你想的是恢复你的能量。当你作出一个努力，你把它想成你的努力。这是完全可以理解的。

尽管如此，你的能量是造物者的能量。你的生命是造物者的生命。你的道途是太一无限造物者的道途。你是一个奇迹，在你的完美中、令人惊叹，在你的光辉中、令人屏息，而你自己并不知道。

你是一个链接(nexus)，容我们说，一个十字路口。你把自己奉献给此生、以便于在一个第三密度的存在环境中，创造这个虚幻实相的链接或十字路口。你选择进入第三密度的生活中、创造出这个潜能点，因为在你凝视着地球层面的时候、你了解到，你想望去在这个确切的环境中、表达太一无限造物者的爱与光。

我们不必去描绘你们环境的荒凉景象。对于大自然世界的所有非凡之美[组成这个环境的绝大部分]，人类的受难剧已经创造了一齣戏剧，在你面前呈现出迷失的人类、带有悲痛与混淆的外部表达之细节与模式。你不是来这里添加这个环境的忧伤与悲痛。毋宁，你在此时带着一种坚定的意愿进入此生、要成为照亮地球的事物的一部分。你前来为不可言喻且无边无际的价值[怜悯、智慧、无条件爱]提供一个本地住所。

以某种方式可以说，你前来拯救世界，不过，你不曾以任何方式对自己说：「我必须来拯救世界。」你曾对自己说的是：「我前来为太一的光与爱作见证，那是我所跟随的太一、那个理则，也就是造物者。」

什么是为光作见证呢？什么是跟随爱的化身呢？这肯定不是可触知的事情。然而，它比你的身体对你更加真实、比你的呼吸更加靠近你。

关系到你们当前的幻象，当那种能量有一个本地住

所，能量支出才是有可能的。因此，你作为一个心智、身体、人灵进入显化，以服务造物者。要移动到这样的能量支出的深处并探索其源头，一个人必须向造物者本身请求。

这个器皿一直在研究 Ra 群体在《一的法则》系列的第四册中所阐述的原型心智的特性、以便于回答在她的一个电邮论坛群组中收到的问题。她觉察到 Ra 的陈述：原型心智是在这个第三密度的本地住所中、所有肉身中能量支出的蓝图或已打造的结构。因此，从逻辑上来说，对于能量支出的最适宜选择的探究、就转为研究原型了。

亲爱的弟兄姐妹，我们了解到，你们现在去沉思原型心智的能力和熟练地使用那种巨大又强大的资源，这两者之间的缺口深度是极大的。或许，你甚至觉得去跨越那个缺口是不可能的。我们会对你们说，在某些方面，在此生中要能够掌握原型的各种过程，尤其当它们正在你们的能量系统中持续进行，这实在是不可可能的。

然而，故事和神话的礼物是那样的：在不知道你们知道什么事或你们如何知道它的情况下，在彼此讲述你们的故事的过程中，你们不经意地触及你们原型心智的各种各样的面向。举个例子，这个团体今天会面，不仅仅问我们一个问题，同时也对彼此讲述你们的故事，这是很有帮助的。

那些听到你的故事的聆听的耳朵与理解的心创造许多共鸣、支持并证实你的原型过程的资源。你们不会通过分享故事而知晓你们已经解决了任何问题，不过，你们已经花费了造物者的能量，在分享你们的菁华的过程中，增强了你们每个人，也增强了该团体自身的坚持性与持久性的能量。

此外，你们已经警醒广大的能量来源，它们在你们存在的层面中是无形的，不过，它们可观地增加了该系统里面的可用能量，那是坐在这个圈子中的团体创造出来的系统。任何两个在一种支持性的氛围中、彼此聆听的实体都拥有大致相同的动力关系。任何跟随指导系统交谈的实体，如果该实体在请求指引之后，聆听它、听进去、在持续进行的日常生活的背景中回应，都会创造出这种相同的动力关系。你不是在向一种空无祈祷。在每一个祈祷之中、都有一场和你内在神性之对话。

我们了解，你们的询问是如何选择在任何一天要完成哪些任务。或许，你们可以开始看到，就我们的思考方式，那个问题缺乏优先性。就我们思考的方式，在任何一天中、需要放在首位的优先事务为：「造物者今天给我的意愿是什么？」我们想望把你们的想法从具体事物移开、进入你存在的潜在本质，你的存在就是自我，它来到此刻、开始做当天的工作。

深入地察看这个问题，好从所有细节的碎裂性影响中，取回你完全与整体的自我。

当你开始工作，让那个开始那项工作的自我成为前来为光作见证的自我。让那个自我在它自己的本质中休息。的确，亲爱的人们，当你决心在保持你的本体(identity)的方面毫不妥协。接下来，你所做的事情就会流动过你，而不是从你身上流出。你的人格可以你之所是的菁华自我背后流动、沿着它有汨汨的水

声、同时享受光。

但那个人格外壳并不需要是一个在执行工作的人格外壳。知晓造物者正在通过你的链结运作。作为该器皿调音程序的一部分，她祈祷说：「充满?的信实者的心

，于她内在、点亮?的爱之火。遣送?的大灵，她将被创造，而?将更新地球的面貌。」

无论你是否正在修剪一个草坪，撰写一篇论文，修理一扇窗户或者在回覆一个笔友，你工作着、如同一个代理者，属于太一无限造物者的蜕变性力量。你是有魔法的。当你忆起，自己在这里仅仅是为光作见证，你所做的事就毫不费力了。你在这里跳舞、演奏管乐器与铃鼓、成为一切万有的回旋韵律的样式的一部分。

如果你能够保有对你的观点的这种基本回忆，那么，我们确实要邀请你使用有意识的、智力的、分析性的心智来作出那些选择：你将挑选什么任务、你将如何着手进行。当你作出那些选择的时候，敞开你自己迎接内在的那些神圣脉冲，它会感觉到当下此刻的正确性。

举例来说，这个器皿已经表达过、她觉得每一个和她联系的实体都是一个人灵、有一种被听到的需求。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

然而，当这个实体开始察觉到写信给她的人请求帮助的呼喊，她是那个正在对早已领收的帮助作见证的实体，不是因为她回覆了，而是因为宇宙本身回应每一个求助的呼喊。请求这个器皿确认的行动为一个寻求帮助的人激活了一系列的事件，这过程完全与她无关，无论她是否回覆该通信对象。

就在请求的那一刻，该通信对象已经从他或她内在的指导系统、从围绕着那个通信者的灵性环境，为他或她内在流动的能量创造出通道。

事物并非它们表面看起来的样子。它们不是线性的，它们也不被空间与时间所局限。然而，正因为你们每个人都通过投生的好处、成为空间与时间中的一个位置，于是非局部的过程得以运作。

我们会建议你们每个人深深地呼吸，吸入并呼出，知晓生命是一次一个呼吸，不过，生命又是无限的。

我们建议你们带着同样的双重领域来注视着自己，你是本地的（局部的），有血有肉，一个十字路口的集合点，透过它，圣灵得以说话和移动，在此同时，你是一切万有：非局部的，不受自我身分所局限，仅仅被你的觉知局限，该觉知属于你已经处理、收获、发展的所有能量收成，它们转变为一朵花，也就是此刻的你。

此时，我们要问这个团体是否有任何进一步的询问呢？我们是 Q'uo。

（没有进一步的询问）

我的朋友们，在我们的演讲结束之际没有任何问题，这是罕见的！但是，我们透过这个器皿的听力器官仅仅听到沉默，因此我们假设今天的问题基金已经被花光了。容我们说，能在此刻与你们分享我们谦卑的想

法、和你们一起在意识的波浪[从造物者流向造物者]上歇息，这是怎样的荣幸和快乐呀！我们在太一无限造物者的爱、光、大能、平安中离开你们，如发现你们一样。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai, Adonai。

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

—

Q'uo 文集 第 25-6 篇：活出一的法则

Copyright 2006 L/L Research

特别冥想

活出一的法则会议，伍登峡(Wooded Glen)，印第安纳州

2005 年八月 21 日

团体问题：我们已经花了这个周末的时间在这里学习一的法则。关于我们今天的问题，Q'uo，我们想要问你们，我们已经在这里创造出来的能量是如何对我们的星球有所服务，我们如何才能把这种能量带回到我们生活的地方、作为个体和共同体继续活出一的法则？

（Carla 传讯）

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在为祂的服务中、我们在这个傍晚来到你们当中。能被这个团体所呼唤，这是我们极大的荣幸和快乐。我们感谢你们，为了你们的存在之美，为了你们巨大奉献一留出这段时间聚集在一起，作为一个圈子来寻求、选择呼唤我们来到你们团体以参加这次的工作集会。

我们非常高兴在这个傍晚和你们谈论关于在这个周末的工作之功效，并谈论你们的询问、关于你们如何在这个已经形成的团体中继续下去。但是，在我们解决这个问题之前，我们会要求你们承担责任：在这次的集会期间，谨慎地分辨你们

通过这个器皿听到的那些言语。

我们不是为了被相信而来到你们这里。我们和你们一样是寻求者，而不是知晓者。我们对你们提供诚实与真诚的意见，希望它们可以成为你在此刻的一个资源。因此，我们会要求你们聆听我们的想法，如果它们看起来对你美好又有共鸣的，请随意使用它们。但是，亲爱的人们，太一无限造物者的光与爱之兄弟姐妹，如果它们看起来并不美好、也似乎不起共鸣，请把它们留在后面。在你寻求真理的时候，我们不愿意成为你面前的一块绊脚石。

就我们所知的范围，真理是一件个人的事。在此刻，对于你是真实的事物、对于另一个人[在他的过程中]可能就不是真实的，正如同今天对于你是真实的事物可能在另一个时间就不再是真实的一样；因为你们正在发展、成长、学习。不要害怕把旧的真理从其束缚中释放出来。如果你愿意为我们做这件事情，我们就可以自由地与你们分享一些意见而不用一直担心我们正在侵犯你们的自由意志，这将对你们是一种极大的服务，我们为此感谢你们。

你们聚集在一起的期间，我们和这个团体在一起，随着这个周末的进展，你们当中的几位规律性地呼唤我们。我们只能感谢你们、由于你们致力于寻求真理、和一同服务的真诚。

我们向你们保证，你们在这座圣殿中已经创造的爱与光一直是至为有帮助的，而该圣殿是透过你们聚集在一起、由你们的希望和梦想所打造的。接着，如你们希望的，已经有一种显著的安慰与使人放心的效应、通过一种非局部性的方式、通过一种有益的方式，作用在你们称为盖娅或地球的行星实体上。

在此同时，在开放的交流中、已经完成了伟大的工作，它从开放的心喷涌而出，所以，你们每个人就是彼此的老师，你们每个人像是干渴的海绵、已经从彼此吸收到爱、智慧、力量。你们聚集到一起的美和你们已经形成的结晶之美使我们谦卑。

我们向你们献上我们的感激。我们感谢每一个在活出一的法则的会议[1]上、尝试发言的人。每一个已发言的人都已经进行长期而深思的思考，考虑要说什么，要分享什么以及如何述说它。我们向你担保，你声音的能量远远超过你说出的言语、它已经完成你所希望去做的工作，并且携带着有爱的交流之金色能量、就在你和这个团体共享的生命气息之中。

我们感谢另外一些人，他们如此努力地工作、或许没有说很多话、或许什么都没说，他们在幕后的付出已经带来一种能量，如果没有他们，这种能量是不会被该团体所携带的。我们在这个周末已经数次听到(你们)说，该服务越是谦卑，它就越深刻，的确是如此。

我们感谢你们每一个前来学习并留下来教导的人。你们的智慧、爱、美丽也开放了我们的心。

我们同时感谢动物、野生动植物、树木、灌木、草地和所有的大自然原力的提婆(devas)与灵体，我们感谢元素和内在层面的存有们，在这个周末，它们聚集在这个团体的周围。就在你们脚下的大地一直怀着喜悦歌唱着。

你们问我们的意见：你们如何才能把这种体验带在身边、对它的记忆忠实，并继续你们已经在这个地方开始的事情。我们首先的想法或脉冲是去单纯地强调与加强你们已经从这个周末的讲者那里听到数次的事情。那就是，当你们从这个时间和这个地方继续向前，重点就在你们的里面，就在你们的工作过程里面[那是意识中的工作]，就在你们的存有里面，换句话说，即你的服务之中心与核心存在之处。

在这个周末，几位讲者说得真切：你最大的礼物就是去成为自己。这件事情说起来非常简单，要在一种每日的基础上来完成它却是多少有些复杂和挑战的。但是，所有服务的核心都是存在、允许你的存在去照耀。我们对你们说「允许」，因为允许你自己去成为非常深入又真实的自我，需要极大数量的勇气。

你们每个人都想知道，你们迄今发现的真理是什么，你们对于自己的考量有多少是确实的真理。我们会在此刻向你们承认，的确，你们能在第三密度的投生中、在一个有意识的层次上察觉的事物仅仅是冰山的

尖端，并且就你作为一个灵魂光流而言，经常是一个误导性的尖端。因为你并未把你收集到的资源和资产的全套装备都带入此生中。

在投生前，携带着一个相当小的篮子却有一个巨大的储备库要从中选择，你们小心谨慎地挑选了那些你将带入此生的人格质量，以及那些天赋和局限作为你人格的精髓(soul)。你非常谨慎地、一丝不苟、经济节省地选择。如果你有时候感觉到不完整，那是有个理由的。第三密度的意识无法携带全部的灵魂光流(stream)。无论身体或心智都不是被设计来支持在空间/时间中的完整自我。

所以，容我说，你留下大量的衣物，在家里的衣柜。因为你是一个活在无限与永恒之家中的一个生灵。在一个非常短的时间和非常短的空间之中，你栖息在时间和空间中、为了一些非常好的原因。你在选择去投生的方面的关注是尖锐、响亮、明确的。这些关注推动你在这个十分有趣的时间、在你们的行星上头、

进入此生。

你的某些资源是为了它们会带给你的困惑而被选择。很多在投身前被同意的关系明确地为了它们将会引起的悲痛和受苦而被选择，因为你全心地想望不只成为一束光、照在国家和祭司一般的人群上头，你也想望工作爱、智慧、力量的平衡，这三者都在你灵魂或灵魂光流之内；这个器皿通常称呼这整个经验性链结[也就是个体灵魂在其全体性之中]为灵魂光流。

你们每个人都选择了希望去分享的礼物(天赋)，这些礼物构成你外在服务的各种可能性。的确，你们大多数人都已经给予自己远远比你们需要的更多天赋，因为如此经常地，某些计划会出错。因此，就有一种冗余机制被内建在你的系统中。如果一条途径被关闭了，就有其他的途径就位。

在你的人生中，你将不会无法服务。如果你此刻在你的人生中，看起来是，如娱乐业的说法，自由空闲着(at liberty)，而在你更深的外部服务方面、表面上失业了

，不要失望。不要灰心。放轻松，保持自信，在你的心中处于平安与歇息的状态。如被知晓为 Ra 的群体在过去透过这个器皿说过：(宇宙)没有错误，虽然有一些惊奇。

这个器皿在她发言的期间、作为一个人类而非一个管道、已经谈论关于你的存有的本质，你的结晶体、强有力的特性，以及你在意识中做功的能力，这种能力可能甚至看起来是不可思议的。这不是一个要去骄傲的时间，也不是一个要过度谦卑的时间。这是一个在安静与自信中歇息的时间、知道你的指导系统规划了一次你能够完成并且正在完成的人生。

然而，我们鼓励你们不要把自己视为那些好比你们的宝石、花岗岩、岩石之类的结晶体，必须纹丝不动并精确地保持本来的样子。因为改变正一波接一波地洗刷着你们的行星。我们敦促并鼓励你们允许自己在合作中回应，带着一种无惧来面对你们正在体验的改变、以及将在未来体验的改变。

我们无法告诉你们那些改变将是什么，因为你们正在书写行星地球的历史。我们仅能告诉你们，许多团体[好比这一个]，尽管它们在表面上数量很少、表面上非常不显眼，事实上，它们有能力在星球的层次上创造出非常正面的、非常实质的改变。

我们已经透过这个器皿说过许多次，你们每个人就如同一座灯塔。照料你的光、让它闪耀。擦亮灯塔自身的玻璃墙以确认那正在通过你流动的光可以把它自己向外投射、进入你周围的世界而不会遇到障碍或变得模糊。你不是光。你不能控制光。你是一个器皿、允许太一无限造物者的爱与光流经你，向外流入一个黑暗的世界。

你们的神圣著作说：「光在黑暗中照耀，而黑暗却不认识光。但是，黑暗不能胜过它」。信任这一点智慧吧。除了你自己的恐惧之外，你无法被任何事物阻止或克服。因此，不要灰心，却要单纯地坚持不懈，感知当下此刻、找到你渴望的中心，接着带着热情以及专一的念投追寻那个渴望，如这个器皿会说的。

在这个周末，你们已经带着堪为模范的热情完成你们的行星的工作，经常地聚集在一起，代表盖娅冥想、为了个人与全球的和平。我们可以鼓励你们，继续那个工作，在任何时候、以任何你们能够的方式加入这些盖娅冥想；因为这是已经

很好地开始的工作，环绕着全球，你们加入大量的(有心)人群，他们早已奉献出时间与心能量、以一种非局部又令人宽慰的方式照亮这星球的能量。

在这个周末之前，名为 B 的实体告诫这个器皿鼓励人们不要去聚焦在局部的问题，不要聚焦于政治、宗教结构或任何在第三密度的行星地球中、可感知的困难点，因为这种关注以一种方式能够损伤第四密度的行星地球的发展，它结晶化、向后聚焦于第三密度。为了创造新的结构、没有必要去打破旧的结构，这单纯

是因为当你在第四密度的网格上工作的时候，你并非尝试去修复第三密度的行星地球。你单纯地在加入天使般的力量，它们早就一直在把金色的丝线编织为一张爱与光的网络、在此刻围绕着你们的星球。

这个器皿经常看到众天使用它们金色的丝线调和越来越多的实质，不断地使用它们的针来强化、增强爱的网络。欢迎你们使用这一个影像；它是一个真实的影像。有很多方式去观想、把你的注意力和爱转到盖娅的大业。你可以观像色彩，很多人已经看见紫罗兰颜色为增强爱之网络的最佳方式。其他人将金色之光本身视为一种方法、聚焦自己的爱并指点自己的注意力。[2]

无论适合你的图像或标志是什么，那就是我们鼓励你们去使用的东西。因为你真的是独一无二，在宇宙中、没有任何其他实体和你类似。容我们说，你们每一个人在这项工作中都是绝对不可或缺的，因为你们每个人都是独特的，你的贡献无法被复制。信赖那种独特性，不要尝试去模仿某个其他人，但要跟随你自己的心

感觉、共鸣，执行你来此要做的事工。

这是某种你似乎正在独自进行的事情，然而，你现在

携带着一种身份：作为一个家族的一部分。这个团体已经变成了一个部落、由爱打造并致力于服务。一个实体开玩笑地称呼这个团体为「伍登峡家族」。你可以随你的意愿为它命名，但是我们向你们保证，你们联结的特性是坚固与真实的。

因为你就是你之所是，你已经把指导系统带在身边，你们当中有些人是某个社会记忆复合体的代表，(所以)也把该复合体带在身边，那些社会记忆复合体的成员在某些情况中多达亿万个！你已经把天使般的力量带在你身边了，它们同样拥有家族的连接。你们现在是一个家族、带有很多很多的亲家、表兄妹、叔叔、婶婶、祖母、祖父以及孩子们；它们当中的大多数时体都是无形的、很多实体都是你完全不认识的。

也许在这个周末，你们作为一个团体的最大成就就是转向共同属性(commonalities)

。当你们彼此支持、彼此聆听，你们已经将你们的意图的罗盘转到一个方向，而那个方向一直是无误的。继续信任把你带到这里的能量、并让它欢喜地遣送你们。

在此刻，我们会开放这个会议给其他问题。因为这个器皿在她的人生中的这个时刻、听力不是很好，我们要求 Jim 实体[此刻正握住该器皿的手]作为一个仪式主持人来为这个器皿提供那些问题、并重述(收到的)问题。现在，请问在这个团体中有一个询问吗？

P：有没有我们明年聚会的一个吉利时间？

我们是你们知晓的 Q'uo，觉察了你的询问。对于灵性而言，吉利时刻就是现在、当下此刻。对于那些负责产出这个周末集会的人，我们不知道怎样的当下此刻会是吉利的。

在某些方面，考量这类周期和你们的阴历与星相历法联系在一起，这是有帮助的，因为有一些周期性能量包围着你们的行星。不过，我们会同时指出，这个特定的周末是发生在如这个器皿会说的水星逆行的时候，而它并不会在你们希望去完成的事上阻止你们、甚至不会妨碍你们。

有些人尽一切努力在这个周末找出时间来到这里，这在 Jim 实体的身上肯定是这样的，他一直在修剪草坪、到了最后一刻才在这个会议开始前十分钟抵达会议。

他对草地在两个月的干旱后开始生长感到吃惊，正是在这一周、他希望有多一点额外时间！所以，我们无法告诉你们某个进行集会的有利时间，但我们把它留给那些策划者的自由意志、他们非常谦卑地寻求服务，藉由规划这样的周末和聚会时间。

如这个器皿在这个特殊的工作集会开始之前请求的，我们会要求你们每个人花时间沉思：在这个重聚的时刻，什么是你想要去学习、探索、发现的事物，什么是你希望将在下一次发生的事情，这样，当你再次进入该部落的氛围并使相互彼此都认识到有更多一同进行的工作的时候，你们将拥有一种进展中的调查研究的感觉，(共同)探究爱与光、活出一的法则。

我的弟兄，我们可否进一步回答你？

P：不用了。

现在有另一个询问吗？

L1：我们当中的某些人，好比我自己，对于和提婆（deva）王国更加紧密地工作感兴趣，但尚未被引介一种方式能够和它们进行交流，没有这方面的真实体验，你们有没有任何的建议，关于我们如何才能启动那个过程、好能够执行行星层面的工作？

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，觉察了你的询问，我的弟兄。首先，在我们说任何更进一步的事情之前，我们会对你说，在访问阿瓦隆神圣成长中心之际、我们会鼓励你聆听 V 实体和 B 实体；该中心是爱/光研究机构致力于和各个密度协调一致并为所有在阿瓦隆山谷中的人们创造的一个安全场所。这两个实体已经拥有大量和提婆王国一同工作的体验，她们乐于在你走在那个神圣的土地之上的时候创造一个教导/学习的圈子，那片土地刚刚开始被赋予充分的权限去繁荣兴旺、并向那些走在她的草地和山丘上的人述说真理。在你听过这些具有奉献精神、盖娅的爱人与服务员的想法之后，你将或许感觉到一种灵感，它拥有一个矢量、将你指到一个可以理解的方向。

除此之外，我们会对你们说，宇宙，作为一般而言的整体以及你踏足其上的任何地点，它已经在以它感觉到、你将听见它的程度和你交流。为了强化和增进这种交流，你只必须去带着一种没有任何前提的心智、在谦卑与真诚中请求，接着聆听那正在发生的事物。

名为 V 的实体在早些时候谈到、注意并留心那些大自然表达的细微事物。她谈到三只蜘蛛排成一列前进，她说：「这可能在表明什么呢？」

我们想起这个器皿曾多次拿起一朵花、看见一场鸟的大会、或有母鹿带着两只小鹿来拜访，这些信息流入她的感知网络与原型工作中，因为她单纯地注意到…

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

…此刻的礼物。首先，重点是一个单纯的信心，接下来，则是跟焦点有关。不去留心、让心智漂流并做梦返回到那个商业丛林、快餐、那一刻的担忧世界中，这是多么容易的事情呀。

如果你想望去和众提婆一同工作，它们是无所不在的，它们对于有机会被听见感到十分兴奋。自然地，对于你们绝大多数人，在一开始要带着确定性来感觉到提婆希望去表达的内容，这将是困难的。然而，单纯的重复询问会带来它自己的结果。我们向你们保证，单纯地知晓你站在提婆的领域中、对那个王国表达那份知晓，这将产生出惊人的、有效的结果。

你甚至没有必要以一种有意识的方式知道那种已经发生的交流的性质，因为提婆王国的大量工作是在一个无形的内在层面中被完成。而那种伙伴关系以及人类与提婆聚集在一起的结果创造了繁茂旺盛的环境给那些提婆所支持的植物和动物。这个器皿经常说她的丈夫仅仅是看起来修剪草坪并整理花园。而实际上、他驾驶着双轮战车驶入提婆的领域、跟它们一同舞蹈。而那些获得他和提婆的舞蹈祝福的造物部分的确在闪耀。

当你处于心智的聚焦状态，当你在大地上行走，感觉风并以一种有意识的方式活在造物者的王国之中，你无法不和提婆一起互动。带着喜悦走到它们面前，知道它们也带着喜悦走到你面前。如果你无法带着感觉到的喜悦（全身）旋转与盘旋，让你的灵性盘绕、旋转、跳出那支舞蹈吧，它对你和它们是如此地有益。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

L1：我非常感谢你们。

我们是 Q'uo，我们非常感谢你，我的弟兄。

L2：你们可否告诉我、如何最佳地聚焦我的能量来增加我的超心灵（psychic）觉知？

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，觉察了你的询问，我的姐妹。我们检验这个问题来寻找我们可以对你说的内容，因为有很多事情是我们无法对你说的。你正在工作以作出选择、作为你在此刻的过程的一部分，我们不愿意作出明确的建议而侵犯你在此刻的自由意志。我们能够毫不犹豫地、带着绝对的真诚说：你正在执行一项精彩的工作。你在全心地聆听与寻求。寻求，你将会找到。敲门的人，门将会被他打开。不要质疑你的过程或直觉。我们对你拥有完美的信任。我们相信你、爱着你，因为你用全部的心去希望、做事、服务。

透过有意识的心智来开启潜意识的材料、进行更深入的使用，这即是超心灵事物的菁华，在注视这方面的一般性问题的时候，我们会要求你单纯地保持谦卑、空无，对这个知识相当地确定：你不知道，也无法知道你服务的效果或成功程度。

的确，你应该不信任那些安逸的感觉，那些人吹捧你、告诉你早就多么具备超心灵（力量）等等，他们喂给你那些感觉。允许时间与静默来滋养你。

接着，当你感到共鸣、强而有力，你拥有领悟的时刻，在那个时刻中休息、只要它将以一种自然的方式延续下去，不要抓住它，不要尝试去从中收集比在那里的事物更多的东西，而是允许该过程运作。

对于那些愿意去增进其超心灵特性深度的人、提高对于自己的进程的觉知的人，

他们可用的资源已经在这个周末被相当多地谈论。取决于你的本性、人格以及在过去已经管用的方式，你可能对于意识中的各种类别的工作多少更加地敏感。

对于一个实体，梦境的日志是最佳的方式、以一种安全又稳定的方式进入意识中的工作。对于其他人，好比这个器皿，在她的人格中的古怪和怪癖[属于心灵主义]是如此这般、以致于当她打开那扇门开始为她的梦境作笔记的时候，她无法睡着、创造出了如此多的材料以致于要工作梦境是不可能的。结果是，对于这个器皿，提高超心灵能力的最佳的方式就是在每天抽出一段时间放松一下，如这个器皿会说的，离开劳动、歇息着，不要怀着任何程度的不耐烦向前推进，而毋宁信赖：对于她自己的进程，一个有意识地活出的日子、其中的材料足以为她的进程添加燃料，绰绰有余。

我们会建议你和各种各样的探究原型心智的方式一同玩耍。我们会建议的其他事项：冥想、在大自然中散步、跟那些心思相似的人们一起讨论，阅读可能获得启发或令人鼓舞的材料。以上叙述并不会耗尽进行寻求的冗长的寻求方式的列表，

但它可以给你一个概念、关于可能对你有帮助的焦点之种类。

支持这类工作的生命是继续地探究各种可能性、在每一件事物、每一个想法、每一项杂务与每一刻之中都看见神圣性。深化一个人的超心灵能力的工作不是脱离购物、烹饪、抚养孩子、打扫清洁的工作。如这个器皿会说的，它无法分开地和生活的要点(nuts and the bolts)交织在一起：活出最单纯的生活形式，同时感知与达成在你面前看到的各种职责。

事实上，所有带着爱完成的事情都是神圣的。当你居住在尽你所能以爱的行为与想法创造的宇宙之中，你正在为自己创造一个最佳的环境，在其中，你可以用一种稳定而有意识的方式深化你的超心灵能力。

需要质疑的是某些深化超心灵能力的方式：把你带离你的家庭、工作的核心，以及所有那些被认为是世俗的关注。我们不鼓励你隔开(世界)、认为你自己在进行一个特殊任务。

相反地，我们会鼓励你允许这份天赋在日常生活当中发展。然而，我们会特别鼓励你为自己看到时间的价值、并且给予你自己时间的机会。我们并不知道你会希望用这个时间来做什么事情。对于这个器皿，带着她对仪式的极大热爱，她给予自己时间致力于她称为早晨奉献和盖娅冥想的时间。进一步地，她非常喜欢在穿过一天的过程中、工作自己的调音，在去开门或接电话或开始写一封信之前，花时间请求帮助被送给自己，好清理她自己的能量、于是它不会污染或损害那个时刻所面临的环境。

如果这些想法对你起共鸣，我们鼓励你尝试去贯彻执行它们当中的一些，但我们会说，以玩耍、轻松的方式进行这项工作，着眼于什么事物使你喜悦，什么事物使你欢笑。因为我们想要放在你身上的不是一个重担。

有人说：「祂的轭是容易的，祂的担子是轻省的*」，我们在使用这个器皿的心智内容[完全且深入的基督徒心智]感到抱歉。这就是我们在此刻要传递给你的能量，也就是说，当你寻求以最严肃与最深入的努力奉献你自己、你的生命和服务给太一无限造物者，该平衡在于取得一种对于目标之轻松感，这种轻松与你决心向前进的深刻程度是相等的。

(*编注：出自马太福音 11:30)

让那些拥有超心灵天赋的人们失衡的事物是急切与一种强烈的紧迫感觉，以及其他这类的能量，它们把你脱离缓慢与稳定的进展、该进展使你保持在身体、心智、情绪之内；对于很多拥有超心灵天赋的人，那种自我完整性的失衡是多少有些脆弱的。

当你和超心灵天赋一起工作的时候，你正在和大量各种各样的无形能量、菁华、实体一同工作，这些实体

不必然是你的朋友，它们会对你恶作剧，让你从这条路上分心，甚至把一个楔子插入你的人格外壳、使你的清醒人格完全地失衡。

因此，如果你在沿着想望去执行的服务线路上、没有一个有经验的灵媒和你同在，或者，若你没有在指导系统之内工作，我们鼓励你不要以有意识的超心灵方式工作。如果你停留在指导系统之内，那么你就不会被外部影响力所侵犯，那些影响力不属于你、也不会把你最佳的利益放在心上。那些在你的指导系统之内工作的方式包括很多事物、你已经在这个周末听到一些。写日志是和自我创造一次安全对话的一种清醒方式，它深化一个人对于超心灵能力的觉知。你可以单纯地写下一个问题、然后等待，当某些想法进入你的脑海时，把它们写下来，不要尝试跟其他人分享这份智慧，而只有你自己聆听它。

我们可以进一步回答你吗，我的姐妹？

L2：不用了，非常感谢你们。

我们全心感谢你，我的姐妹。为我们看到的这种决心、奉献、以及你们对造物者，对工作和对彼此的爱，我们感谢你们每一个人。在你们面前，我们感到谦卑。

此刻有最后一个询问吗？

M：我有一个关于良心的问题以及它是如何和指导(灵)系统连接在一起。我不知道是否这个问题太过于广泛。良心是什么呢？

我们是 Q'uo，相信我们觉察你的询问，我的弟兄。你询问的东西关于良心，而非关于意识，那是否正确？

M：正确。

「良心」是一个可以和「道德觉知」互换使用的词语。良心，如同道德一样，是一件非常个人的事情。在这个周末期间，已经有谈了很多关于开始觉察自我为一个做选择的人，肯定地，这个器皿是个一流的例子，她的人生从很早的年纪就已经全神贯注地陶醉于良心的两难情况。

我们会对你说，良心是一件非常个人的事情。它是自我本能性网络的一部分、

定义了第三密度的觉知。我们说「第三密度的觉知」并非意指对于生命的简单觉察，毋宁说，意指在投生的过程中觉醒的东西，由于一种不断增长的渴望，渴望往底层穿透问题的表面，好比「什么是对的？什么是错的？什么是公平的？什么是不公平的？什么是公正的？什么是不公正的？」等问题。

每一个实体都带着一套稍稍不同的、对于伦理或道德的两难困境的敏感度而进入到此生。有些实体的布线比较粗略地或不敏感，因此他们要花费大量的时间才能觉醒于良心的苦痛。其他人是如此精密地布线、以致于几乎没有一件事不会唤醒良心与质问的过程。这是一件非常个人的事。

当你作为一个实体感觉到有个问题是什么是要去做的、做对的事，你可以信赖你已经唤醒良心。我们会

单纯地鼓励你去跟随、当这些关注升起时、你有的想法。

但我们也会鼓励你们去记起、你们带着去爱和服务的渴望来到这里，记得你不是来这里来评判的。因此，在追寻道德和伦理的行动之中，我们会鼓励这一种尝试：公平冷静、悲悯地、系统性地尝试成为爱的代理人。

我们会鼓励你去祈请自己的创意、并请求指引。因为总是会看见一幅更大的图画、一个更宽广的观点，立足于其上，所以，你的良心就会在你最高与最佳的回应中觉醒。

我们可否进一步回应你，我的弟兄？

M：非常感谢你们。

我们感谢你。这个器皿的能量衰微了，在允许我们的能量以一种特别缓慢与谨慎的方式流过她这方面，我们今晚一直是小心谨慎的。我们感谢在这个圈子中的每个人、你们把爱与光借给这个圈子。这使得该器皿能够以一种比她进入这次通灵时的状态远远更好的状态结束这次通灵。那是这类团体[好比这一个]的力量的一部分。团体的综合能量就是这样的：虽然每一个人都是不完美的、有很多缺点的，团体能量要比它的任何一个成员都远远更加强而有力，在服务上、也是远远更加有效的。

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，我的朋友们。
Adonai。

原注

[1]「活出一的法则」是这次团体工作坊的标题。这次的通灵集会是该工作坊的最后活动，该工作坊从 8 月 19 号进行到 21 号。在 8 月 22 号，附带一次前往阿瓦隆的旅程、给那些选择留下来的人一个可选择的周末延长期。

[2]要获得关于每日爱/光研究机构的盖娅冥想信息，你可以前往 www.llresearch.org 并点击盖娅冥想 (Gaia Meditation) 的导航按钮。

Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 25-7 篇：星际邦联与地球

Copyright 2005 L/L Research
特别冥想
2005 年七月 16 日
游骑兵聚会

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在为祂的服务中，我们在今天来到你们中间，能被你们的寻求圈呼唤，这是我们的荣幸和福分。我们感谢你们每个人适时地创造了这个时刻、以便于要求我们的意见，在理解你们的自由意志将不会被删减的前提，我们非常乐于和你们分享一些意见。为了如此创造这个前提，我们会请求你们

每个人承担起绝对的责任、发挥自己的分辨力。我们前来提供的真理确实是一件棘手的事。它是主观的，并且是完全个人的。因此，我们会请你们在考虑我们的每一个想法时，检查你自己的能量来寻求和这些想法的共鸣。如果我们的点子和你们有共鸣，那么务必自在随意地和它们一同工作。如果它们因为任何理由于你们没有共鸣，我们会要求你们毫不犹豫地把它放在一边。我们的希望是提供有益的评论，但是，我们更大的希望是不要成为你们的路上的一块绊脚石。如果你们可以对这种分辨力承担起责任、了解到你是一个权威并且你是自己的唯一权威，那将使我们能够自由地发言。我们为你们在这方面的考虑非常感谢你们每个人。

我们在此刻的理解是：你们想望进行一次百乐餐 (potluck) 式的集中问与答，因此，我们会问、此刻是否有一个问题呢？

B：我们正在启程、开始一场阿瓦隆 (Avalon) 和我们游骑兵之间的探险。我不禁想知道、你们是否拥有某种历史，关于星际邦联及其建立的过程。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。你提出的问题看似迷惑地简单，而答案必须被小心谨慎地考虑，因为有一些我们的创立过程与存在方式的元素是易于分享的，也有其他部分在某种程度上必须隐藏于奥秘之中。服务于无限造物者的众行星邦联是我们的团体为了有个名字而被给予的不精确命名，它是一个被创造出来的名字。你们人群如此珍爱的命名在你们的第三密度之外并没有被使用，

因为言语与概念截然相反，在其结构上、言语是相当粗糙的、甚至是原始的；它是由词语与字母等等事物以及你们的某部分意识[和第三密度的大脑或生物计算机重度地捆绑在一起]所界定。因此，我们星际邦联的源头，虽然是相当真实的，让我们说，它拥有好些面向。

你们每个人，当你今天坐在这个寻求圈中，不仅仅代表你、你自己、造物者之田野上的一朵独特又珍贵的花儿。你在身边携带着一个无形临在的家族。例如，在这个圈子中，有重叠的团体。在这个团体中有多于一个实体不只是一个人，同时还是第五密度与第六密度中的家族所代表的社群的一个家族成员，你们从自己的(星际)家族来到行星地球上头服务，作为流浪者、给自己冒着巨大的风险将你们的真正自我奉献出来，你希望藉由活在肉与骨之中，藉由在一个的确陌生的土地上成为一个陌生人，你能够献出那种无条件爱的能量，它会帮助当下正在被安放于行星之内的第四密度能量锚定下来，当我们说话的同时，地球正在生出盖娅，那是第四密度、正面导向的一颗行星。

那么，你们每个人不仅仅代表自己，还代表一个存有的延伸家族，可以说，这些存有在这个时间和空间的阶段将它们自己和各种各样的伙伴结成了联盟。在你们的星球上、有一个进行中的时间，在其中，你们所有的能量都被呼唤来为太一无限造物者的爱与光做见证。我们，我们自己，作为 Q'uo 原则的成员，是几个群体中的一部分：我们是 Latwii，你们知晓的第五密度社会记忆复合体，我们此刻正在通过这个器皿发言；以及被知晓为 Ra 群体的社会记忆复合体，Ra 群体作为这个原则的一部分，和我们 Latwii 团体、也和 Hatonn 团体在我们花时间通过这个器皿通灵之前，一

起讨论问题。

除了 Q'uo 之外，有很多的社会记忆复合体或星球性或社会性的团体，它们作为一个群体、同时选择提供流浪者给忧伤的兄弟姐妹们[此刻正在你们星球上显化]，以及当像你们这类的团体透过这类管道请求时、选择在这个时候提供他们自己，回应这请求；或者作为替代(方案)，选择向那些呼唤我们的人——他们的振动和我们的振动有共鸣——提供我们自己做梦境中的工作，和异象一起工作，以及在你们称为的灵感时刻之内工作。

在你们的星球上、你们目前正在经历的时代之前，这种松散的、却又完全和谐一致的邦联能量就已经产生出来了。这个实体经常为地球祈祷、她称之为「脆弱的岛屿家园」[1]。我们同样处于一种持续不断的祈祷状态、来支持这个脆弱的岛屿家园，在它盘旋进入一个全新的空间与时间的区域之际，对比于第三密度的空间/时间，它是一个拥有相异特征的区域。

原注[1]那个措辞是该器皿的人群祷词(Prayers of the People)的一部分，属于圣公会的圣餐礼仪。

关于你们认识为盖娅或地球的行星，在你们藉由自己真正的存在去锚定第四密度之光的努力过程中、我们希望可以成为其中的一个微小部分。我们希望回应你们的需要、并且依照要求奉献我们自己。在空间/时间中相对靠近你们的六个(星际)文明、每一个都是这个星际邦联的创立成员，随着你们地球困境的加深，许多、许多的其他文明和我们结成了联盟。我们在很久以前就开始关注你们星球的文明。大约两万五千年以前，你们星球上第二个收割期[共有三个收割期]来了又走，只有大约 150 个你们地球上的存有赢得该权利、通过收割的程序进入第四密度以学习爱的课程。在谦卑与感激中，我们要指出：与其作为一个微小却重要的社会复合体、向前进并开始第四密度的课程，所有这些实体，作为一个团体，选择停留在第三密度之内、立刻选择寻求再次投生为第三密度的实体，仅仅仰赖着他们的心和意志好让他们之所是的记忆返回。这些实体被该器皿称为长老种族(Elder Race)，值得注意的是：在这个圈子之内、有些人也是该团体的代表、地球的第一批毕业生，他们立刻地、毫不犹豫地牺牲了可以在他们的未来进行的任何爱之课程，只为了他们可以花费不只一次投生、不只两次或三次，而是随着第三次收割周期的进展，在[价值]两万五千年的期间、持续不断地、坚持不懈地转世轮回进入地球(人间)的瘴气与混淆之中。

我们已经称呼自己为忧伤的弟兄姐妹，因为我们是地球持续不断的忧伤的弟兄与姐妹。朋友们，为什么我们把它描述为忧伤呢？这是由于不断增强的深切苦痛与悲哀，而体验到这些的人已经重复不断地、一次又一次地、尝试在人生的梦境中觉醒过来并记起他们是谁、为什么他们在这里，接着，紧紧抓住他们的意愿去成为充分有意识又觉醒的爱之生灵。在你们的人群当中，这样的渴慕并未完全消失。在其渴慕之中，它大声呼喊要成为对爱觉醒的一部分，就在你们的脚下、这颗行星正在体验到的爱。然而，诱惑一次又一次地出现，诱人从爱前往恐惧，从一致前往不协调，接着，从真正地共同目标一同工作的不可思议体验、前往分离与敌意的各种声音。

事实上，通过重复性的练习，结局都是帝国、战争、分离，你们已经被那些掌权者束缚与击倒，他们已经在你们的星球上紧紧抓住权力和领导力，这情况严重到

你们整个行星球体都已经被放置在正常的时间/空间与空间/时间的光流之外、一条这个器皿称之为时间旁轨(time lateral)之上。它是一种转轨，在此，一辆火车可以从主要的轨道离开、直到它被修好为止。你们的星球，简单地说，正在经历修复过程，这种修复不是简单地从帝国一次或两次的重复运行中进行修复，而是，容我们说，从至少半打的宏伟且实质的帝国试验中进行修复。在你们的人群中，一次又一次地，那些被太一无限造物者所鼓舞的实体已经呼吁这个星球的人群在彼此之间、在爱中，面对你们作为人类的合一实相，负起对于这个星球的责任。这些宣扬伦理、美德、更高道德的嘹亮号角已经被听到，许多人已经受到鼓舞去寻求太一造物者并为祂服务。然而，一次又一次地，恐惧的原力引诱了实体们、足够地远离对光的坚守，以致于那光一直无法在你们的行星球体之内确立那种能量，该能量会开始累积一种灵性类别的质量；再次地，累积一种灵性类别或形而上类别的重力。

在这个时点，分配给这样一个时间旁轨的时间在接下来的几年中就要用完了。毕业成为第四密度的正面的盖娅的一部分的机会将要结束了。我们欣喜地说，那些被恐惧所统治的人和那些想望创造这个器皿所称的末日之战(Armageddon)的人已经失败。这一次，虽然在你们行星表面上的绝大多数人仍是深深困惑的，他们不会再被愚弄了。他们不再相信那些讲述分离、敌意、控制资源、战争的优点的人的真理。这些势力肯定是混乱且困惑的。然而，在一个行星的层次上，在心的层次上，如这个团体先前谈到的，有一种感觉开始升起，遍及所有的大陆与地球人，这种感觉正在所有人群当中逐渐增长。有一种逐渐增长的知晓：人类真的是一体的。在普通人与平常人当中有一种逐渐增长的认识，即已经被给予权力的领袖已经误用了权力，他们不可被信赖。

这个基本的突破是在最近发生的，它的确是许多团体[好比这一个]的一项成果，在贯穿你们过去的四十年到五十年期间，这个团体已经尝试带着力量说出他们的真理。实体们已如巨浪般来到你们当中、并且开始记起他们是谁了。他们已经共享了幽默、艺术、故事、歌曲。他们已经活出鼓舞很多人的生命。他们以各种方式去爱，如同个别的光点以非常真实的方式开始锚定第四密度价值，甚至是在你们的文明中、明显有敌意的领域也是如此。

我们是那些代表者，代表你们和天父之造物的更大家族之间的纽带；天父之造物，器皿经常用这个措辞来称呼这个在本质上是形而上的造物。

我们拥有一股这个器皿会感知为女性(feminine)的能量。在这个时候，在锚定太一

造物者的爱与光的过程中，平衡性的能量是关键；因为对于盖娅，这个通道是，容我们说，女神的能量。

我们尝试不去使用带有情绪性的弦外之音的词语。很

难找到一个代表造物者而又没有充斥着情感的词语，同时表明了女性能量的实质性平衡；凝视着这个器皿会称为的旧约-造物者、亚威或耶和華的形象，女性能量是这些造物者形象的动态对立面。先知默罕默德的和名为阿拉（Allah）的唯一造物者都同样是一种男性的、高耸的、权威性的能量。在你们地球上，有一段时期，这种能量是适合的。那个时期早已过去。不过，那些已经投生到这里的人，从亚特兰蒂斯到巴比伦，再到罗马，如此等等，他们已经一次又一次地尝试去紧紧抓住这种不断增强地、贫瘠且徒劳无益的造物者-能量，这种能量是该器皿所称的阳性（Yang），它是侵略、控制的典型能量，在演化的过程中，那些事物已经变成了服务自我而非服务他人的代表。

你们可以观察到很多已经尝试表达这种女性能量的人物。名为耶稣的实体，名为（圣母）玛利亚的实体，名为观音的实体，以及很多其他已经表达阴性造物者能量的实体，这种阴性的造物者能量是全然悲悯的、全然有爱的、全然理解的、全然包容的，不带有附着性的评判机制。作为一个邦联，那么，我们的希望，就是在这个行星的内在层面、太一无限造物者的爱与光之中歇息，这个器皿经常笑著称之为停车库。很多那些来自宇宙造物的其他地方的实体现在就栖息在你们的内在层面的休息部分或停车库，栖息在和我们的振动有共鸣的子层面中。我们和许多盟友、你们的第一、第二、第三密度等等、你们所有的密度的那些菁华一起在这里休息，他们使你们的内在层面变的生动活泼又充满生气，他们帮助那些此刻在第三密度中的人们、创造一个果实累累的地球层面。

深入我们的行星起源或那些我们在路上已经学到的课程，成为我们之所是和我们目前所在之处，我们对这些问题感到不自在；因为在很多的情况下，觉醒过程[属于好比你们这样的人群]的一部分是开始觉察到你们和一个非常实质的家族团体之间的、不可思议的各种连结，这个家族团体在其家族关系、盟友、灵性基础的关系之系统中，包括了内在层面，外在层面，和这个八度音程的所有密度。这互联性，不仅仅属于我们团体，还包括我们和你们每个人之间的连结，再怎么强调这点都不为过。

我们可否进一步回答你，我的弟兄？

B：是的。你们说地球的「困境」使你们关切。但是，你们已经察觉到它是一颗第四密度的正面行星。那么，为什么有一个困境呢？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。你们的行星的困境在于，直到此刻为止，它缺少这个器皿所称的第一百只猴子的效应。在你们的实体中、只有非常少的人已经成功地穿过选择的过程并获得已选择的极性。在这些实体当中、只有很少人将毕业到服务自我的第四密度。（另一方面，）有一个更大的团体、和你们地球上已经觉醒的全体人群联系在一起，但它仍然是一个非常小的团体，那些已经觉醒的人群通过他们已经作出的选择、而成为相当有实力的候选人、得以毕业进入第四正面密度的地球。他们将继续作为第四密度的先锋在这里。到目前为止，当他们自然地通过进入更大生命的大门、接着经历毕业的过程，那两种族群已经成功抵达，或者有潜力到达成功点。

无论如何，有数量庞大的一群实体到目前为止、无法完全地觉醒于他们之所是和为什么他们在这里。那就

是为什么流浪者来到你们中间的原因了，那就是我们进入这个世界的原因，容我说，好进入舞台工作区等待我们的机会、通过一些器皿[好比这一个]发言并同时多少希望去呼唤人们记起、觉醒、成为行星地球的那个有意识部分的一员，随着毕业进展的过程，该部分能够首先形成一个社会复合体，然后形成一个社会记忆复合体。

我们的心非常珍视该困境，如同流浪者和那些此刻已经觉醒的地球原住民，他们的心珍视该困境。这就彷彿你们极为接近于发展出一个足够大的团体，所有成员一起记得他们是谁。但是，他们正处在稳固形成结晶体的边缘上，该结晶体选择以一个整体、振动着太一无限造物者的爱与光。当有足够质量的实体加入这项工作，他们是聪明的、有意识的、做出选择的实体，就会有一种加速效应或倍增效应。

当共同属性把实体们融合为团体、接着把那些团体融合为光的源头，你们每个人之所是的结晶体就能够选择成为远为强大的（结晶体）。

好比这个团体每天进行的盖娅冥想的努力就是一种如此结晶的努力，的确在经过了你们的一段岁月之后、它已经开始影响地球。该选择是：一种非局部导向的、每日的见证，为了地球的利益而进行的祈祷和冥想，于是创造了一股能量；它和你们星球上面的许多点，或者，容我说，在靠近你们地球表面的位置是共通的，容我说，它们的能量焦点都是阴性的、而非阳性，它们代表了或创造了机会，

通过一些参与盖娅冥想的个体感受的热忱而，容我说，感染更大的（人类）群体。

这些爱的非局部要点以一种我们无法理性描述的方式呼唤着那些尚未作出选择的人们的内在觉醒过程，它们的作用如同这个器皿所称的「叫醒闹钟」、好把他们带到某个增强的觉醒点，在那里，他们比较能够看见这个器皿所称的更大的图像，看见他们是谁，为什么他们想望觉醒，当他们觉醒时、想望去作些什么。然而，那个触发第一百只猴子效应的点尚未发生。尚未有相当大量的光之工作者觉醒。所以，基本上，该困境就是要去呼唤人们觉醒而不会侵犯他们的自由意志。容我说，你们的人群中、那些服务自我导向的人和处在领袖位置上的人正在尝试去很有意识地拖曳人群的心智...

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

...与心轮，在恐惧、愤怒、侵略和以恐惧为基础的行为当中，尝试去控制资源。

这些能量的诱惑性特质蕴含于高等第二密度价值观的某些简单事实中。好比你们知晓的类人猿就属于高等第二密度，你们每个人目前正在其中体验生命的第二密度载具。

这些服务自我导向的实体清楚地觉察到、他们所陈述的价值观反应了类人猿身体的本能价值观，单就其自身而言，这不会触发一种警告给第二密度身体的头脑。

在类人猿当中，去保护部落和家庭，收集牠将需要的资源并去抵抗那些侵犯牠的人，这完全是自然的、完

全是本能的行为。要觉醒转为第三密度的自我对于被第二密度身体所承载的该意识是个挑战。

第三密度的意识，就其本性，不仅觉察到自我，它的本能还会去寻求爱，寻求被爱，寻求成为一体。然而，透过在帝国中的重复性经验，你们的人群已经获得某些心智的习惯，它们强烈地阻碍一种充分的觉醒过程、使得人们觉察到自我为一个可作选择的自我。于是，你们地球的人群的已经反覆地倾向于把它的力量献给那些擅长于创造帝国的人。因此，在此刻，该困境仍旧存在，要去帮助那些已经在醒来方面不断重复失败的人、帮助他们在这一次取得成功。

那么，该巨大的挑战就是成为一股原力、帮助人们觉醒而不以任何方式侵犯他们的自由意志。选择去离开恐惧的领域、大胆向前踏入无条件爱的未知领土，选择释放评判、拥抱所有实体，该选择是令人敬畏的。这里并没有如此做的习惯。

如果你们和我们都成功创造出那个第一百只猴子的效应，在接下来的几年间、就有机会更大量地唤醒你们的人群，使他们知道他们的可能性，接着，相当快速地把他们带到一种能够毕业的状态。这一种可能性拥有一种不断增强的可能性漩涡。你们所有人以及所有此刻正在觉醒的人拥有可观的潜力去改变你们星球的面貌并帮助很多很多实体去抓牢他们真正之所是。我们只能带着极大的谦卑说，我们非常欢喜地成为这个努力的一部分，我们感谢你们每一位、已经奉献生命的经验给（该任务）：唤醒地球及其子民。它真的就从你们每个人身上开始，正是这一个时期，相对少数的实体能够在收割过程中缔造出一个关键的不同。

你们必须了解到、你们有许多许多的人群，他们是多么地靠近觉醒，不只如此，还靠近这个状态：拥抱他们的造物者-自我，爱之心就在他们的里面，他们却并不真的知道自己在渴慕什么东西。

我的弟兄，我们可否进一步回答你？

B：不用了，谢谢你们。

这个器皿正在告诉我们，我们需要觉察到、现在就是开始总结这个工作集会的时间了，所以，我们要问、此刻是否有另一个询问、我们可以用来结束这次集会？

B：关于如何去帮助那些感到困惑的人、或那些即将觉醒并了解到他们是谁的人，在这方面，你们有没有任何建议？

我们是你们知晓的 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们会对你说的内容可能在表面上没有帮助，不过，它是我们给所有人的信息核心，那就是，你来到这里要做的工作就是工作你自己。你是单一的个体。你是游骑兵团体的一个成员。你是人类部落的一个成员，你是创造性原则的一个成员。当你行动的时候，你为自己行动、凭借自己行动，不过在同时，你作为一个游骑兵，作为一个人类和一个造物者而行动。你自己的所有这些面向都是同等真实的。

你能够有意识地工作的面向即是个人的面向。因此，我们会鼓励你，在你自己的内在工作，在每一天、每一刻，把你自己带入你能达到的最锐利焦点，带到最

高的调音、那是你能够以一种稳定且有意识的方式承载的调音，带到你能够舒适达成的、奉献与服务的最高图像。你无法知晓、这也并不重要，当你工作自己的时候，你同时也在工作你的游骑兵团队，也在工作你的人类部落，作为造物者而工作着。看入你自己的这些更深、更宽广的部分，这并不是必须的。重要的是：单纯地保持意识焦点的明亮，于是你就是一根蜡烛。我们曾多次透过这个器皿说：一根蜡烛似乎是一个非常微弱的东西，不过，若视线没有被阻碍，一根蜡烛可以在超过一英里以外的地方被看见。一根在黑暗中（燃烧）的蜡烛就是希望。

所以，你知道自己代表了一个人、一个过程、一份献给无限造物者的爱；不过，你也是那风无法吹灭的蜡烛，黑暗无法胜过它，而那些拥抱黑暗的人、无论多么地拒绝承认都无法否认它。你存在着，光与爱的一个点。单纯地知晓当你在做你的工作，当你吸入爱并再次将它呼出，如果你有意识地在能量通过你的时候祝福它，你就在影响你的团体、你的部落、以及造物者自身。

事实上，我们会鼓励你，不要为我们今天提供给你们的那些观念而展开运动。重点不是分享信息，重点是唤醒整体人类的心。它更多是一个传染的过程。你是信心和希望之类的能量的秘密代理人。当你周围的实体们看见你没有因为周围明显的混乱而沮丧时，当他们看到你在面对所有事物时、你一点都不否定它们、反去拥抱它们，你是满怀希望的；那些过去不敢去希望的实体、在引人注目的希望可能性面前、光出现在他们的内在。当实体们看到你如同一个傻子、把自己投入半空中、单单凭借着信心跃入深渊，然后，当他们注意到你正在喜悦中飘浮在那深渊上头，在那些先前对信心感到陌生的人的胸膛中、就会唤醒另一种查看行星地球之幻象的可能方式了。当你穿透幻象的时候，你的双眼清楚地看见太一无限造物者的光与爱，而那些看入你的眼睛的人、知道了那些他们无法表达的内容、看见他们无法描述的事物，于是第一次，他们相信了信心的可能性。

因此，你们每一位就如同一个骑上渴望之战马的人，一旦瞄准了那种渴望，它就会引导你在光之盔甲中、朝向这个器皿所描述的一种骑士身份了。你正在形成你的联盟。在对真理的寻求中向前进吧。我的弟兄，你会在骑行时分享什么真理呢？当你的眼睛凝望着所有你看到的事物时，你的眼睛会看到什么礼物？现在就是去想象、梦想、接着去把你的想象和梦想巩固到你的血与肉、你的生活之中的时候了。

我们向你们每一位致敬。我们希望你将记得去请求帮助。我们和所有那些准备好帮助你的实体一样、无法在你没有表达请求的情况下去帮助。所以，请打开你内在的通讯、寻求你的指导灵系统准备好给予你的所有帮助吧。和你一起分享地球的梦想和希望的那些人，记得向他们寻求帮助。因为有很多在肉身中的天使，此刻，他们正等着一句话、一个求助的问题。

最重要的是，我们鼓励你们每一位变得无惧、在寻求真理、寻求自己的心、寻求太一造物者的过程中都是无惧的。在此刻，我们大大地鼓励你们绽放开花、因为你们人群都是真实的花朵，那是你的本质。

信赖你的美与良善，信赖你的本性。

在此时，我们会在太一无限造物者的爱与光中离开这个团体和器皿，如我们发现你们时一样。我们在你们面前感到谦卑，我们全心感谢这个分享的机会。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai. Adonai.

Translated by T.S.
(V)2016 Reviewed by cT.

Q'uo 文集 第 25-8 篇: 亚伦与 Q'uo 对话之二十九

The Aaron/Q'uo Dialogues, Session 29
Copyright 2007 L/L Research
1995 年 11 月 18 日
(这次集会之前有一段调音和冥想)

亚伦：晚安，对你们全体献上我的爱。我是亚伦。我带着许多的喜悦重新加入这个光的圈子。我们一直在谈及奉献的生命的不同面向。我们来到一个大的方面，就是小我(ego)渴望去责怪。以某种方式，这个把自己识别为实体的小我可能体验了痛苦，或已经感受到一种羞辱感，或已经体验到一种沉重的情绪。在这些升起的情绪中、任何一个都是令人不舒服并且使得小我侷促不安。

假如感知到威胁，为了感到安全，就有渴望去准确标定那个威胁的原因。假如受到谴责，就渴望去为自己辩解、把谴责丢到其他地方。假若有伤害透过别人的话语或行为而来到自我面前，就有升起愤怒之盾牌的渴望。这些全都是人类的自然反应。它们不是必要的反应—好比皮肤被刺破了、身体的反应是流血；不过，它们依旧是情绪体的自然伴随物。

去感觉愤怒与紧握不放那个愤怒是不一样的。想要去防卫与攻击另一个人好上演那个防卫是不一样的。把另一个人排斥到你的心的外面，这会保证业力的持续，而围绕着这个业力的议题会周而复返。在奉献中生活是愿意去反思你的恐惧、愤怒、痛苦，反思将这些事物紧握不放的方式已经允许小我感觉安全、起到了固化小我的作用。

去反思这维持愤怒的执着就是开始考虑那个愤怒或责怪可以被释放。释放那个责怪和愤怒就是去宽恕。活出奉献的生命是学习如何去宽恕。宽恕切断业力，完全地消融业力。

在业力被形成之处，我们总是发现有一个能量的紧缩。业力不是关于「A 对我做了这件事情」，而是关于自我在「A 对我做了这件事情」周围的固化方式。业力是关于这样一种曲解，即「我必须愤怒地对付 A、否则就成为 A 的擦鞋垫。」[1]

G 在早些时候谈到对她的先生升起悲悯心。她谈到关于深深地洞悉他的恐惧、洞悉什么事情驱使他暴怒。她谈到，虽然她理解他的暴怒根源并且感觉到悲悯，但是，她依旧感到痛苦。当我们感觉痛苦时，就会自然地渴望藉由进入到控制的幻象返回安全之中，该幻象即是去控制痛苦的催化剂。宽恕就是愿意去承受那种伤害，并且承认：「我是人类。我将感觉到伤害，不过我不必须由于那种伤害而使自己维持分离。」

然后，你就改变了你和整个催化剂的关系。悲悯心就出现了；有技巧地对虐待说不的能力出现了。悲悯心触及了你自己的情境、你自己的伤害，悲悯心同样触及了包含催化剂的痛苦与恐惧。这不是说，你因为他的痛苦把你的悲悯给了他，也不是说，你为了自己的痛苦把你的悲悯给了自己。你的痛苦是彼此的一部份，悲悯只是悲悯。它开启你的心并且允许宽恕的可能性。

最终，带着深化的怜悯心，没有对于宽恕的需要了，因为没有剩下任何事情是要去宽恕的。不过直到抵达那个点之前，宽恕都是一个非常强有力的练习。如同我已经说过的，藉由完全地改变你与催化剂的关系而切断了业力。

宽恕是一个过程而非一个事件。你轻轻地进入宽恕中。可以把它比作在春天第一个炎热的日子、你走进冰冷的湖中的方式。空气是温暖的，你升起了游泳的渴望；但是、当脚趾接触到湖水时，它因为冬天的冰而依旧是寒冷的。正如同这样一个过程，心可能因为冬天的冰而仍旧是寒冰的。仁慈不会要求你走到码头的尽头、跳入水中。慢慢地涉入水中。假如它是感觉良好的，甚至有可能走入水中。在双脚麻木，感到不舒服的位置，就要走出来，接着等待、直到水可能变得更温暖些。明天，心可能已经更多地融化一点点。所以，宽恕是一个过程。

去考虑宽恕的可能性、就是带着诚实去碰触在自我内在最深的受伤位置，诚实地承认想望去上演痛苦以回报痛苦，承认对于安全与舒适的巨大渴望。而承认这些力量是不够的，一个人必定要在没有评判的情况下这样做。是故，宽恕的过程从自我开始。

恐惧是一个幻象。小我已经开始执着于这一个幻象。这是一个习性。活出奉献的生命就是去爱神性、爱到足以去抓住那只伸出的手，献上 Q'uo 谈到的那些棕色石头、并允许神性把它们转变为闪亮的宝石；去释放恐惧、去观察并释放对于恐惧的各种执着。重点是去深入注视已被恐惧的幻象作为保护的各种方式。

然后，你遇到你的存在之真理：神圣的大我没有保护的需要。你可以使自己从这个恐惧的幻象中解脱出来，拥有爱和信心返回、在你存在那个神圣真理之中歇息，它是无惧的。这不是对于恐惧的一个谴责式声明。这是单纯地对于一个较高真理的声明。

当你练习宽恕，它必须来自内心的一个开放地方、向往越来越接近那个真理，而不是来自于一个批判的地方，批判会说：「我不应该恐惧。我不应该谴责」。要做到这一点要花费许多练习，当批判升起、练习去注意到批判，在宇宙以无数种微小方式邀请你去打开心的过程中，练习单纯地开放心。

此时，我想要将这场集会传递给我亲爱的朋友 Q'uo。在今晚稍后的时间，我想要引导你们进入我称为的一次宽恕的冥想。我感谢你们的关注。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo 原则。在太一无限造物主的爱与光中再次地致意。

或许你们已经注意到，我们没有给予你们一套指令，一个要去做的事情的教条，以便于活出在灵性上受指引的生活。因为我们的观念是，有多少人想望这样活

出在灵性上受指引的生命，就会有多少种这样做的方式。我们无法告诉你们、要在冥想中花费多少小时的时间，或者在祈祷中花费多少小时的时间，因为在需要多少时间去维持被渴望的态度方面，对于一位寻求者而言、二分钟会是保守的估计，而对于另一位寻求者而言，那个时间会是 20、30 或 60 分钟。的确，我们对你们提供的想法是：对于那些[如这位器皿会说的]狂热追求灵性修炼的人，他们遭遇一种非常真实的危险。

造物主不是温顺的。那点燃(宇宙)造物的爱也是毁灭造物的爱。和神明(Deity)的亲密接触可以是致命的。贯穿你们整个历史、有着那些神话传说的人物，也有非常实际且真实的实体，他们的困难和死亡诉说他们自己的故事。为了敬拜并且聚焦于神明而集合起来的习俗是一种最实际的防护措施；因为在奥秘和团体之间的对话的动力关系是全面性的，它温柔地触及每一位独特的心灵(psyche)，该接触的能量会由于志趣相投的寻求者团体而获得缓冲。我们不想去吓唬你们，而我们仅仅对你们表达我们的偏好，那就是：在灵性修炼上节制稳健，不要太急，这是很好的。因为你们拥有无限数量的时间去进展；反过来说，你仅仅只要有数分钟、数小时，仅仅只要有数百万天的时间，然后你就会到达该体验的尽头。我们更正这位器皿的话：如果一个实体拥有数百万天的时间，那确实是一个长寿的实体了！在这方面，我们的感觉是，这个人生体验是珍贵的，任何来到这个幻象的实体的意图都不是为了去忽视它，或是保护他自己、不和社会接触。

灵性寻求者倾向于把意识中的工作想成和较高能量中心一同进行的工作，当然，这可能是真的。然而，灵性寻求者最普遍的错误是：因为其热忱而进入较高能量中心去进行他感知到的工作，却没有维持全然重要的、较低能量(中心)的健康与平衡。

面对这些能量中的缺点、阻塞或压力的时候，它们是涉及自我与自我、以及自我与他人打交道的过程中的能量，人灵会轻率地冲到沟通(脉轮)并且在内在层面上工作。这就仿佛一个屋主要在房子盖上另一层楼，而这个房屋在地基上却有裂缝一样。地基不是坚固的，更高与更重的重量非常可能进一步使得地基断裂，而整个结构可能最终倒塌、化为碎片。

我们会鼓励你们每一个人去查看在这些较低能量中心之内的工作，这工作确实包括那些关系上与你亲近的人，同时对于这个器皿已称为的 180 度法则带着极大的尊敬与认识；该法则即是：假若对于世俗的智慧、某件事看起来或感觉起来是对的，

那么它很可能是错的。如果你渴望回避和某件事打交道，现在很可能就是处理它的时机了。如果寻求者迫不急待想有一个结果出现，明智的寻求者可能将那种轻率的渴望当作一个信号，即需要更多时间就灵性方面评估这情况。

奉献的生活的核心是心与意的一种态度。我们可以描述这种态度的一个方式为忆起；对于一位记得自我是谁的人，也就是，记得自我是无限造物主的一个孩子，他将会在那个身份的结构之中、回应催化剂。对于拥有奉献态度的人而言，所有的时刻都一样是发生在神圣地面上的时刻。

180 度法则同样也适用于那些世俗感觉重要的事情。这个世界不会重视洗盘子的劳工，而毋宁重视外科医生、成功地从一位病人身上切除病变因而延长其生命。然而，假如外科医生在他的碰触之中没有一份爱，那将只是治疗而不是疗愈。反之，假如这洗盘子的寻求者拥有那种对于所有生命的神圣本质的忆起，当他深情地清洗、漂洗并且感激每一个盘子之际、他将照亮该行星的意识；而那些盘子自己真的会在赞美中提高它们微小的声音。

对于正努力学习去骑那辆奉献人生之脚踏车的寻求者而言，正是这些每日的小事情，如这个器皿会说的，生活中的伐木/挑水、家务事、重复性的作业[2]，包含了最有潜力成为那个寻求者的辅助轮的一部分。每天都要完成的事情就是那些寻求者可以每天练习的事情。形成习惯是人类心智的本能；每天都要完成的事情会成为习惯性的，经过你多年来的重复之后，这样家常普通的例行工作可以变成永久的。

这个器皿正遇到说出我们的概念的困难。我们可以找到的、最接近的词语是神经结或结点，其作用如同一个记忆的唤醒者，在每天中、多次把那种回忆带到注意力的面前。你们每一个人都有过大量的心智上的享受，沉思那些时候一生命可以变得更简单的时候；而我们会鼓励这样的想法；因为这个器皿所称的小生活子，默默无闻的生活与适度的成就，就是在那种生活之中、更有可能达到每日忆起的质量，反之，表面上光彩夺目的生活通常是里面没有种子的外壳。

这个世界会从大量方面来思考，世俗对于获利、权力、权威有野心，反之，对寻求者而言、最富有成效的道路并不包含巨大的野心。那些创造硕大的、灿烂的人生的事情有时会是一个人投生来做的事情。不过，在正面导向的灵性寻求者的例子中，这样一种世俗的成功将会单纯地绽放，自然地发展而没有能量紧缩以及通过野心的固有推动；因为在世俗的意义上、野心与寻求造物主的渴望是相反的两极。对于一个寻求造物主的人而言，对于生活的所有面向的副歌就是：「不照我的意志，而是照祢的…」[3]

正是这没有被野心猛推的内心、使得意识发现自己带着喜悦持续向上冒泡。我们的意思并非建议任何人逃离一种世俗性质的成功，因为影响态度的事物不是成功、而是朝向成功的驱动力。你们经常听到这样的措辞：「在世而不属世」[4]。亲爱的兄弟姐妹们，这个是每一个地球人的情境了。许多人感觉到他们是来自另一颗星球的流浪者；但是，我们对你们说，你们全都是永恒的原住民，你们全体已经流浪到这个地方、以便于在一起帮助彼此，好在自我、在他人，在每一个人以及每一个显化的微粒中看见造物主。你们星球上的鲜活植物群落在永恒的旋律中唱着它的四季歌谣。当我们谈论时，环绕在你们住所周围、巨大的树木生灵对着夜空举起它们那瘦骨嶙峋的手臂。当它们内在的能量把自己包裹起来进行冬眠之际，会有赞美与感恩的晚祷。这是有可能的：单纯地藉由忆起万物是活的、觉察的、万物都被无限太一所爱而触及这种能量。

此时，我们要传递麦克风给我们亲爱的兄弟亚伦。我们在爱与光中离开这个器皿。我们是 Q'uo。

亚伦：我是亚伦。我亲爱的朋友(Q'uo)已经做出许多重要的观察。我尤其要强调，在你造房子之前，坚固

地基的重要性。他也谈到，假如一个人要活出在灵性意识之中的生命，（需要）简单生活、不要对成就紧握不放。我想要在这个陈述上扩展一点，也对于 Q'uo 的陈述，关于与神性亲密的接触可能是致命的，进行一点扩展。

我会在发言之前先做出这个声明，亦即在根本议题上、我们通过相同的声音来谈话；但是，当然，我们每一个人的确都有自己的偏向。我们不害怕那个偏向性，不过，我们对于我们的多样性感到欢喜。在我们的偏向性中、存在着多样性，它不会引导我们进入到无法调和的差异，而毋宁会引导我们进入扩展的过程，我们每一个人都随着理解的深化而同样向着包容彼此的偏向性移动。最后，我们当中没有一个人需要是对的，因为我们知道在这里、我们不是谈论对或错，而是谈论对经验的诠释。

Q'uo 说和神明亲密接触可以是致命的。是的，它可以的。不过我会扩展这个叙述、透过这个观察：即假如没有打好基础，和神明亲密接触可能是致命的，因为那种接触所产生的高频率振动、必须有支持的基础。那个基础是藉由你每日生活的工作而建立的，就像 Q'uo 所指出的：和较低能量中心一起工作，和人际关系、肉体等等一起工作。

和神明亲密接触或是对灵性开悟的紧握不放来自一个恐惧的位置，而不是从一个爱的位置开放，这样就会在地基上留下一个致命的裂缝。当地基是坚固的时候，当家庭作业已经被照料了，而向神明开放是从一个没有恐惧或紧握不放的位置开始、那是一种有爱之心的自然开放；那么，它永远不是致命的，而是扩展性的、美妙的。然而，你们依旧在肉身中。你无法承受那种接触的强度。寻求如此做就是去鼓励另一个致命的裂缝。必须有意愿返回、进入相对的人类之中。

我在刚才谈过在偏向性方面一种差异。我的发言来自一种存有的偏向性，这种存有已经穿越地球层面上的较低密度。我相当同意 Q'uo 说的、不要急促。我知道 Q'uo 相当同意我说的，每一个投生的时刻都是一个珍贵的礼物，不要浪费每一个投生的时刻。不过，根据我的人类体验，我确实感觉到一种 Q'uo 不会感受到的强度。我们没有一个人是错或对。我们每一个人仅仅从自己的观点来谈论。

这个强度必须被小心谨慎地处理。假如它变成 Q'uo 所说的紧握不放，那么你就有了致命的裂缝。当强度源自一颗有爱的心，而这颗心是如此深深地向往去净化其能量，如此深深地向往去移动自己进入和谐，那么，该强度就成为一个强而有力的高举装置，推动寻求者在它的道路上继续前进。当强度源自恐惧的声音，那股声音会把它视为缺陷的事物固定在它自己里面，那么它就正努力在有裂缝的地基上方建造第三层楼。

因此，对于哪一个声音是占优势的、必须要有逐渐加深的认识。通常，两种声音将会混合起来。极少有人会单单基于一种声音或另一种声音而行动。而那个动机同时来自爱之心与恐惧的位置。为了不对恐惧做出反应，你不需要摆脱恐惧。你不须摆脱恐惧以便于从一个爱的位置来发言与前进。不过关于恐惧的存在、你需要是诚实的、学习为它制造空间，于是它就不会控制你。

在你们国家的历史上，有一位智者说过：「除了恐惧本身，我们没有任何要去恐惧的东西」[5]……害怕恐惧，害怕盲目地陷落到恐惧的支配之中。不过当我们学会、甚至和我们的恐惧深情地建立联系，然后它就不再控制了。它无须消失；单纯地，它不再控制了。它不再拥有力量去驱策你去建造第三层楼。它允许你去照料地基。

在此，我要传递麦克风给我亲爱的兄弟/姐妹/朋友 Q'uo。那就是全部。

Q'uo：我们再一次和这位器皿在一起。我们是 Q'uo。

我们已经谈论好几个挑战性的观念，此时将会暂停并且请问，是否有些问题、关于亚伦实体和我们已经提供的内容等等？此时，有没有我们或弟兄亚伦可以回答的一个问题、好使我们的观念可以更加清澈或更加聚焦？

R：你是说我们应该为了最好的努力奋斗、而不是为了最好的结果奋斗？

Q'uo：我们是 Q'uo。我的兄弟，我们是说，当一个人正在尽己所能地努力，不要对自己太过严肃、这样是有技巧的。当缺少努力的时候，就有相反的可能性，即没有付出足够的努力、活出那个时刻的最高限度。这种倾向是为了可见的、或重大的目标而奋斗，并且把生活的微小家务事的具体细节视为阻碍一个人履行职责：活出灵性生命，相反地，正是在那些费时的、个人的杂务中，出现了灵性工作的最大机会。因为每一个行动、每一个关系、当天的每一个细节和微妙之处都充满了爱、美丽、真理的花朵。

如果一个人的成就对于世俗而言是辉煌的，而他个人朝向生命的卑微面向的大部分取向是：完成那些卑微的面向只为了实现那些重要的事情；相比于一个能够在朴素的事物中看见神圣的人，后者拥有更伟大的人生。

我的弟兄，我们可否进一步回答你？

R：我想我需要等待并寻找光明面。感谢你们。

Q'uo：我们是 Q'uo，我们感谢你，我的弟兄。此时有更进一步的询问吗？

I：你们刚才提到，灵性开始接触尘世心智时、伴随着高频振动。我想要更好地理解那个类比。较高频率、就什么方面而言？

Q'uo：我们是 Q'uo。我的弟兄，你熟悉八度音程的观念吗？所有密度与子密度的整个音域就像钢琴上整排的键，它们是同等美丽且值得受赞颂的；不过有些音符是低音，其他音符是高音。肉体载具的各种能量中心以及随之而来的精微体如同钢琴，在其中、有所谓的较高与较低能量之间的八度音程共鸣。

当三个一组的较低能量受到照料，然后，往上移动到下个（八度）音阶，再下一个，如此等等，这是单纯与自然的。当较低能量中心走音时，这就象是音乐家拿起弦去碰触一半的位置*以产生一个（八度）音阶。那个（八度）音阶在创造的方面也是走调的，它在基础的位置已经变得扭曲了。因此，所有属于灵性范畴的事物

都会发出严重走调的声音，除非该基础首先被调音。

我的兄弟，我们要进一步的回答你吗？
(*编注：有心人请参考吉他调音的影片-
<http://tinyurl.com/pur5m77>)

I：我得到的印象是，我们以某种方式正在参与为灵性建造一个家的过程，而建造坚固的地基允许那个房屋被很好地架设。把住所的位置提升到一个更高层次的舒适度，这似乎也是一个要点。可能因为错误的拜访或感知而出现的裂缝，其实是仁慈的裂缝而非缺点。我很抱歉，Q'uo，我无法阐述更进一步的问题。谢谢你。

Q'uo：我们是 Q'uo。对照家务事[整理肉体载具所居住的房屋]的类比或许是一个更加清楚的类比。较上层的房间是令人愉悦的；不过那里没有餐厅，没有厨房，因此房子的居住者必须先把楼下清理干净、使它成为可接受的，把冰箱填满，拥有让你按顺序烹饪食物的器具，整理、清洗、打扫，使得窗户闪闪发亮。当较低楼层是平静与井然有序时，这时候就可以爬上楼梯，享受小窝、休息的房间，以较高和较远视野凝视窗外，看见广阔许多的景象。

我们的意思是单纯地建议：在你的体验中、那些卑微和世俗的事情是珍贵的，而人们太过频繁地不了解这道理；在缺乏这种观念的情况下，缺少技巧的灵魂能够把自己弄得不舒服。接着自我想着：「我怎样才能收拾这情况呢？我将要多冥想。我将要更多地沉思。我将要阅读良好的著作。」不过实际的出发点反而时常在于回到那些简单的事情、并且给予它们荣耀与尊重，那种你会给予明显是灵性事物的荣耀与尊重。

有一个态度的极大转变，这种态度就是我们在此刻鼓励每一个人去考虑的事情。在形而上的世界中，想法就是事物；这个属于较高的(八度)音阶的真理拱起那些较小的真理。或许你已经听过古老的格言：「如在其上，如在其下」。^[6]

人生中不起眼的具体细节就是神明，许多较低的音阶；但是，碰触这些较低的音符，整个八度音程发出共鸣。

在此时，有没有另一个要给亚伦或我们自己的问题？

K：Q'uo 和亚伦，你们可否谈论即将到来的、地球收割的主题，以及在关注那个未来收割的方面，我们可以有任何的意向？或者这侵犯到自由意志？由于收割的介入[或可能存在无论什么的东西]，有一个更大比例的反对势力当前在地球上或正在影响地球，或者这会使得我们更难维持平衡或保持调音状态？

亚伦：我是亚伦。我的姐妹，我能谈论你的问题吗？是的，的确有一种更大的反对势力。这不是一个问题。这不是坏的/负面的。当你举重时，假如你以越来越重的重量来练习，你会发展更强壮的肌肉。当你练习将把爱回报给越来越沉重的催化剂，你强化了去爱的能力。就是这种去爱的能力的增强，将会给予宇宙进入其光之潜能的能力。

黑暗不是你的敌人；它是你的老师。在接近收割的过程中，宇宙拥有潜力去达到一个新的平衡。请记住，不仅仅是正面极性要被收割，负面极性也要被收割。

但是，也请记住、在第六密度之内一个特定位置上，负面性变成一个死胡同。

关注点是在第三与第六密度之间，负面性能够成为造成如此大量的苦难与伤害的势力。因此，你逐渐增加的该能力是一股将会改变平衡的主要力量；该能力是把爱回报给负面性、并且不听从负面性。无法引发恐惧的负面性是无处可去的。这是你的工作。这真的就是这场收割的核心原因：将所有成熟的、深情的、智慧的能量尽可能带入这场强有力的演奏之中——向负面性说不，不是带着恐惧，而是带着爱。

我的朋友 Q'uo 想要对于这个问题进一步谈论。我暂停。这个器皿回到一个更深的调音中。请开始录音。

Q'uo：我们是 Q'uo，与这个器皿同在。这… 我们必须暂停，因为这个器皿多少需要重新调音。我们是 Q'uo。
(暂停)

我们想请求你再次(以声音)振动该询问。

K：我和伴侣、以及许多我们周遭的人，对于即将到来的收割、在关于我们的服务与目标的方面，我们目前感觉到急迫性，我需要更深地理解这急迫性。

Q'uo：我们感谢你，我的姐妹。该振动允许这位实体完全地返回它正在寻求的调音中。

或许你已经听过这句话：「要收割的田地已经成熟了，但是从事收割的工人在哪里？」^[7] 你们星球的田地已经充满了庄稼，而改变的时机已经开始了。这是一个过程，它将会花费你们的一些年岁，也许要长达二世纪的时间来充分地表达。

那些已经来到这里帮助这场收割的人已经被启动了，假如他们对于自己的心跳是敏锐的话。在这个(被启动的)时刻之前，他们通常有一种知觉，有某种作为一个收割者的特殊任务要去完成。有时候、的确有特殊的任务。但是，每一个来到这里服务的人、主要的任务就是成为你之所是；因为这个存有的菁华就是你给这个星球、在收割方面的最大礼物。当越来越多的收割者被启动，就会加速这累积效应，这就仿佛是一个人接触二个人，二个人接触四个人，四个人接触八个人，如此类推。

藉由成为你自己，藉由寻求去成为你之所是、那个更加真实与更加独特的实体，你正在田地上工作着。因为这场收割是一种形而上的收割；当行星的振动点亮的时候，正面导向的气力成长了。坐在这圈子中、被知晓为 M 的实体对这位器皿说过，在一段长时间的挣扎[要去知晓他的服务是什么]之后，他终于领悟到，他正在灵性储备之中，于是在他收到启动通知之前，满足地继续等待。

我的姐妹，我们可否进一步地回答你？

K：谢谢你们。

Q'uo：我的姐妹，我们十分真心地感谢你，并且鼓励你去戴上皇冠，那项皇冠在你的头上是沉重的。

今晚，我们将离开这位器皿并且转移麦克风给亚伦实

体，为了你们和我们分享的美丽与菁华，我们只能暂停够长的时间来感谢每一位。

我们感到无法抗拒(overwhelmed)。我们是 Q'uo。

Adonai。我们在奥秘的爱与光中离开你们，那奥秘创造了一切、即是一切。

亚伦：我是亚伦。当这位器皿返回一种更深的调音之际，我们暂停一下。
(暂停)

亚伦：我是亚伦。我在稍早已经请求这机会，在一段冥想中引导你们进入宽恕的练习。在此，我邀请你们加入。我知道你们疲倦了，我将保持简短。

请把你爱的人[对方也爱你]的影像或临在带入你的心与意之中。无论在你们之间可能有多少的爱，有些时候，这个人伤害过你；有些时候，你伤害过这个人。

我们由请求宽恕开始，以开放的心对挚爱的人说话。你可否给出这些话语：「无论是有意或无意的，我已经伤害了你，透过某些我说过话、或做过的事、或甚至是想法。我已经伤害了你。我爱你而且不想望去伤害你。在说话的是我的恐惧。我为我恐惧的发言负责、并且为我对恐惧的反应导致我伤害了你感到抱歉。我请求你的宽恕。透过你的悲悯与仁慈的深度，你能够宽恕我吗？」

尽可能地放松并且感觉到宽恕被献给你。感觉你自己被允许重回这个人的内心。它可能对你说：「是的，因为某些方式、你已经伤害我，或者你对我说过什么、做过什么，甚至想过什么。是的，我宽恕你并且我欢迎你回到我的内心。」

他将会向你请求同样的开放。想到这个人已经伤害你的方式，无论是有意或无意的。你可能想望去告诉他或她：「爱已在我们之间存在着，不过也有痛苦。透过某些你说过、做过甚至想过的事情，你已经伤害了我。我宽恕你。我理解你的痛苦之深度、而我宽恕你。我邀请你回到我的内心。」

当你们之间的那道墙倒塌时，你能够感觉到疗愈的奇迹吗？在宽恕中有如此多的空间。现在我们转移到某个更加难以宽恕的人，这个人就是自我。请注视着自我、就像你刚刚观察挚爱的人一样。需要被宽恕的是什么：恐惧的显化作为需要去控制、作为愤怒、作为贪婪、还是作为骄傲？观察充满恐惧的自我基于那种恐惧的偏向而行动、造成痛苦的方式，不只对其他人造成痛苦，也对自我造成痛苦。观察自我不是藉由展现自我的完整性、反而躲藏在一处小小的地方而伤害自己的方式。

在此，我想请求你对自我说出自己的名字，并且将已经完成的、看似难以宽恕的事情带入心中：「我是如何虐待了自己呢？我以什么方式谴责了自己、或是如此严厉地逼迫了自己，以致于我无法稳定地忍受呢？这些行为是被恐惧之声所引起的。」

对你自己说出你的名字，你说：「我邀请你进来。你一直在害怕，并且对那个恐惧做出反应。我爱你。我听见你。我宽恕你。」对自我说出这些话是困难的：「

我爱你。我宽恕你。」不过，这些话语成为了基础，打下了一个稳固的地基。它们变成最终消融恐惧迷思之基础，就象是在一个温暖的日子走入冰凉的水中一样。

进入这个宽恕之水域、感觉其中的平静。对你自己说出你名字：「我爱你。我拥抱你。我宽恕你，而我将表达出进一步的宽恕深度，以致于我将会对自己以及对所有的存有更深地开放我的心。」

我的朋友，你们的能量是低落的，所以我将要结束。这个过程有个第三部份是我想请你在自己身上实验的。当你变得能够将宽恕拓展到那个已经伤害你的挚爱者，能够接受来自那位挚爱者的宽恕，接着能够将宽恕延伸到那个似乎不完美的自我；你能够更进一步走入冰冷的水中、向着那个你曾经和他有过深刻痛苦的人的伸出手吗？你能够从这位存有身上请求宽恕吗？然后，即使只为了实验的缘故，你能够吸气并试着说出：「我宽恕你」的话语吗？

记住，这是一个过程。当你对于你的痛苦的广阔性、以及你的爱之无限特性开放心胸的时候，你就正在碰触宽恕的可能性。

愿每个地方的所有存有都去爱与被爱。

(铃声)

愿所有的存有都知晓宽恕之心的无限开阔与喜悦。

(铃声)

愿所有的存有都追随这条放手的途径、进入他们自己存在的最深真理，并在那里找到完美的平安。

(铃声)

我感谢你们全体、邀请我们进入你们的圈子。我爱你们全体，祝愿你们晚安。

那就是全部。

原注

[1] 如同在先前的集会，亚伦使用字母 A 和 B 表示在关系中的两位个体。

[2] 《劈柴、挑水：在日常生活中发现灵性实践的指南》里克·菲尔兹与佩吉·泰勒，雷克·斯伟勒和里克·英格斯合著。纽约：圣马丁出版社，1984 年。

原文书名：Chop Wood, Carry Water: A Guide to Finding Spiritual Fulfillment in Everyday Life .

[3] 圣经，路加福音 22：42。

[4] 《席间闲谈：活出一个人的自我》威廉·黑兹利特着，1821-1822。

原文书名：Table Talk: On Living to One's Self

[5] 《首任就职演说》弗兰克林·D. 罗斯福着；1993 年 3 月 4 日。

[6] As above, so below 出处：《奥义之书-凯巴莱恩》，匿名者着。

原文书名：The Kybalion

[7] 圣经，马太福音 9：37，路加福音 10：2

Translated by M.D.

(V)2016 Reviewed by T.S., and cT.

-

Q'uo 文集 第 25-9 篇：亚伦与 Q'uo 对话之三十

团体讨论：该团体建议进行一次问与答的集会，可能更多地讨论有关宽恕冥想的内容。

Q'uo：我们是你们知晓的 Q'uo 原则，怀着一颗明亮与愉悦的心，我们在太一无限造物者的爱与光中问候你们。和你们花费几个小时一起寻求一种更加清晰的变貌、属于单一伟大的起初思维[也就是爱]，这是何等的一个祝福。

谈论关于在信心和奉献中活出一次人生，这是何等令人高兴的一件事情。当被知晓为亚伦的实体说、他可以用几乎是无限的长度来讨论这个主题，它也代表我们发言了，因为以奉献的方式生活是你们的希望，也同样是我们的希望。如逻辑学家所说的，我们不断地抵达目标前方的中间点，接着目标前方的(下一个)中间点，然后目标前方的(下一个)中间点，越来越接近；然而，那目标依旧在我们面前，被宏伟的奥秘包围着。

有些相对容易的灵性练习，好比冥想、祈祷、沉思，阅读启发性的作品、聆听启发性的音乐，在(灵性)团体中，好比这一个，共享敬拜(仪式)，这些练习照亮你们的星球，特别是在这个安息日。有些是相对困难的灵性练习，好比在杂货店、站在结帐队伍中，以及刷洗厕所马桶。你在这里活出奉献的生命、或者根本没有。在你们星球上、人们有一个普遍的希望是在某一天隐退到一处愉悦的、与世隔绝的地方，在那里，你终于可以奉献自己给敬拜；但我们对你们的建议是：奉献的生命是当下被活出的生命，无论你在哪里。重点是内在的信实和焦点，它把光秃秃的土地转化为圣地，带着超凡的、无限制的、整体的爱之炽热光芒燃烧。

你的挑战是去找到方法、对当下此刻以及其中的爱敞开心。依据你的严厉批判，你将会失败，一次又一次地失败。我们要求你们深深地、确切地知晓，每一个失误、错误、每一个错失的机会，都是献给无限太一的礼物，正如每一个恰到好处/处于最佳状态[当你这么评价自己，套用这位器皿的说法]的时刻同样是礼物。无论是臃肿的或优雅的，笨拙或是流动的，你的灵完全地被爱着。

开始允许你自己去感觉到，在内在的世界中、你永远不是孤单的，永远不是孤立的，永远不是疏离的，这个世界对你们每一个人如同外在世界一样地真实。在那个世界中、你有许多的无形的同伴、你们称之为天使，还有好比我们这样的实体，当一些人坐下来冥想或当忙碌于每天生活的琐事时，如果他们带有渴望请求我们，我们就会陪伴他们。当你忘记你的中心在哪里，愿你鼓励自己。当你可以感觉到(宇宙)造物的旋律与一切万有的正确性，愿你安歇在心满意足中，并且赞美那些庄严的时刻。

你是宇宙的缩影，就象是一张全息图，你是完全与完整的、如同这无限的幻象[你们和我们都居住在其中]一般。要知道，当你经由锻鍊与精炼你自己来服务，或者成为另一个人的生命良善的一部分、以此来服务；你都服务了光。

感谢你们、为了这个巨大的荣幸。被知晓为亚伦的实体和我们再怎么表达我们对你们[朝圣者灵魂]的爱都是不够的。祝福、祝福、祝福。多么令人不情愿啊，我们在街头演说箱(soapbox)上头的时间要结束了。啊，这个肥皂箱(soapbox)、这座讲台。我们滔滔不绝地讲述真理，接着我们走下来和你们一起滚下山丘、落入温暖的水中，在阳光下戏水、玩耍。愿你们就像水獭一样一起玩耍。愿你们和彼此相处是愉快的。愿你们分享彼此的负担和喜悦。愿你们知晓自己正在从事造物者的业务。

我们现在开放这次工作时间给你们的问题。如我们挚爱的亚伦说的，单纯地表达你希望我们哪一位回应呢，接着我们将从那里开始。我们可以有第一个询问吗，请？

I：我有一个想要问亚伦的问题。这是我对于他在昨晚谈到某些事情的理解。我将会朗读这个陈述并且请求他增进我的理解。对于投生的自我而言，宽恕是一个过程；然而宽恕作为整体大我的一个面向而放射，所以宽恕的过程是从一个思维点移动到一个已知空间的运动的一部份，一种无处可去。亚伦可以评论吗？

亚伦：我是亚伦。右手需要去宽恕左手吗？假如婴儿，胎儿，在晚上踢闹、吵醒了母亲，她需要去宽恕胎儿(fetus)吗？在第一个例子中，右手和左手清楚是相同存有的一部份。母亲和胎儿仍然体验那个没有分离的状态。

你自己的天使面向知晓祂是没有分离的、而且永远不曾是分离的。祂知晓祂的合一性的水晶般透明度，祂的合一性永远不会变成暗淡无光的。进入此生就是去接纳分离的幻象，同意这个遗忘你真实存有的罩纱。因此，你进入该幻象，你的翅膀上有着污点，你的身体和头脑某种程度上是不纯净的。

你们全听过我称呼你们为穿着地球衣裳的天使。是的，我，从人类的观点而言，因为有过对人类是痛苦的体验，所以你练习宽恕，而这宽恕的练习打开心。它不只带领你回到你过去所在的地方；你那时就是爱。你可以表达的爱是没有数量限制的。假如有一个限制，就没有理由进入投生中。因为你知道，宇宙不是在线性的时间上运转；没有急迫性，没有时间表。因此，你将会在星光层面上休息，当课程来到时，你轻易地拾起那些爱的课程，直到你已经到达那个位置，在那儿，你可以说：「我已经学会该课程了」。

如同 Q'uo 刚刚表达过的，那道闪亮的光总是在前面。一个人从来都未曾完结过，甚至是在第六密度。我没有完结。关于爱永远有更多的事情要去学习。你已经在信心中进入投生，这是一个工具，它将会帮助你去学习爱，不是到一个完结的点，而是继续增进慈爱的过程。

我们发现的奇观与美丽：那些已经从地球层面毕业的人会对宇宙的其他部分教导爱和怜悯心。真的，在我们的宇宙中，爱的大师是已经穿越地球之催化剂的那些人。它是一位非常强而有力的老师。是的，我喜欢你的意象：少量的事物扩大了。

从来没有任何事情要去宽恕，不过，就人类的观点而

言，你已经练习宽恕。那个练习把你拓展、脱离那个渺小的小我，进入我们全体分享的心，进入那个地方——

没有个性化的自我被视为真实的，不过，当你正在学习的时候，也只有个体化自我的幻象。是故，你练习宽恕，不是有如此多要去宽恕的事物，虽然那是在相对心智中的一个观念，而是去拓展心，走出你的各种分离幻象。

你们是未平衡的。今天早上，我对你们一些人说过，你们进入投生中、接着你们立刻拿起厚厚的镜片做为显微镜。它们是让你去打结并解开结，去看见你在做什么事情。不过它们隔绝了你们进入投生之前所拥有的宏大观点。

假如某人举起这些显微镜的镜片一会儿，你向外看、接着说：「哇！那儿有全部的空间。」然后，镜片滑回去了。你多么迅速地就忘记了那个空间。当你透过任何灵性的练习，规律地练习进入那个空间，你学习非常稳定地歇息；不过缠结仍然需要被系上和解开。假如有人踩到你并且请求你的原谅，你仍然需要和痛苦、伤害一同工作，接着来到该处：人类可以给予宽恕，释放其恐惧、愤怒、分离的地方。

宽恕的练习引导你重复地回到天使(身分)。不过宽恕的练习也允许人类戴回他的显微镜、并且以一种更有技巧和更慈爱的方式和投生的各种缠结一起工作。

这回答你的问题吗？我，或者，容我进一步谈论它？我暂停。

I：有一些新的观念。我有感觉我正在用天使状态的观念来代替抹去肉身中自我(incarnate-self)的观念，我不认为这是对的。亚伦谈到关于一个伙伴关系，一种平衡。

芭芭拉：在相对自我与终极自我之间的一个平衡。亚伦说伙伴关系(partnership)是一个完美的字汇。

I：我最近在这二者之间游走。

芭芭拉：亚伦说[我转述亚伦的意思]，起初，一个人倾向来回地跳动。他说，想象你自己独自一人在跷跷板上，试图使它维持平衡。首先你从这一端跑到另一端，然后，你开始理解如何让你的重量平均地在二端上平衡。他请求你们也忆起在无限广阔的房间中、他的盒子的影像。相对(实相)安歇在终极(实相)中。你无法离开终极(实相)，仅仅忘记了它一会儿。

亚伦：我是亚伦。当然，对于天使而言、没有任何事情要宽恕。怎么会有呢？当然，对于人类，如果深深地困在他自己的小我中，宽恕几乎是不可能的。你正活在这两者之间的一个平衡中，两者之间的一种伙伴关系，因此人类不会听到没有任何事情要宽恕，因为对于人类而言，有某件事要去宽恕。不过，宽恕是可能的，因为你认出天使的存在，从人类到天使、你同时处于两边，该平衡总是依据那个时刻的需要与清晰度轻微地改变。我先暂停。

I：我喜欢这个想法，把宽恕当作一种灵性的练习。

亚伦：我是亚伦。当你成为那个正在宽恕的人的时候，

仅仅去留意易于突然出现的骄傲与自以为是。假如它们确实突然出现了，接着，把宽恕练习转换到去为那个已经在他的道途上、发现骄傲的人找到宽恕。我暂停。

我们可以聆听你进一步的问题吗？我先暂停。

K：请亚伦和 Q'uo 就骄傲的方面跟我们进一步地谈论、带着更多深度。我们是天使。当我们发现这一点，我们如何能够同样不穿上骄傲的外衣呢？

亚伦：我是亚伦。我听见你的问题，我的姊妹。穿上骄傲的外衣就只是穿上骄傲的外衣，正如感觉愤怒的升起就只是去感觉愤怒的升起，正如踩在一只图钉上面，直到从你的脚流出血来了，这就只是踩在一只图钉上面而且流血了。特定的情况引起特定的内在环境。是的，最终你将会到达一个点，在那里愤怒和骄傲不会升起，至少，几乎不会如此频繁或猛力地出现，但这不是透过意志力来完成。

你们是人类，对此有一种深深的谦卑和理解；当你理解你的天使性，骄傲升起了：「在这里，我是天使；突然间出现了骄傲。所以还有什么其他的新东西？我无需对那种骄傲采取行动，也不用摆脱它，只要去注意到，骄傲在这里。」

骄傲是恐惧之扭曲的一部分，那个想要成为重要人物，想要是安全的、处于控制中的一部分。慈爱的心如何能不开放给那个想要感觉安全与处于在控制中的人类？当你拥抱没有感到安全的、恐惧的自我时，那些引发骄傲的情况开始减少了。以那样的方式，骄傲开始消融。当没有剩下任何人感到不安全，接下来骄傲和愤怒、以及其他这样的情绪将会停止升起。容我进一步把这个问题传递给 Q'uo？我暂停。

Q'uo：我们是 Q'uo。我的姊妹，或许你回想起了耶稣老师的、关于法利赛人和税吏的寓言。寓言是这样的：有二个人在庙宇里。一位是法利赛人，另一位是税吏，在那个时候，税吏等同于不诚实的、贪婪的、完全不受欢迎。因此法利赛人祷告：「主啊，我感谢你，我和其他人等不一样：强盗、小偷、伪君子。我一星期禁食二次。我向神殿缴纳什一税。」

另一方面，那个税吏跪下来祈祷：「主啊，开恩给我，因为我是个罪人。」[1]

这两个人当中、哪一个有适当地祈祷呢？

原注：[1] 圣经，路加福音 18：10-13

在可预见的未来，骄傲的议题将会是你们以及每一位寻求者的亲密伙伴。我们请求你，仅仅去观看自我就好像你过去是一颗粗糙的、巨大的小行星，有着深深的山脊与河谷，一个大块参差不齐的球形，在太空的无限范围中，它是非常微小的。宇宙的影响和本质如一团精炼的火焰在发光、辐射着，它哀叹地在所有这些骄傲与显化中灵魂有关的错误山脉上方玩耍。以最少扭曲的话来说，在适当的时候，这些山脉将是平滑的；经过亘古的生命，带着勤勉刻苦的完全性，你的意识的道路与轨迹将会变得平顺而且接下来会更加平顺，直到最后，如同地幔岩石覆盖着你们的地表，肉

身也覆盖着内在的活生生存在，它们最终将会被磨光，你的意识之所是巨大宝石将会出现、变得如同太阳一般。最后这个恒星体将没有骄傲，因为它将单纯地存在。不要着急地冲向那个命运。享受你不完美的外壳。它们将不会伤害你的灵性，而只会给予你的意识所寻求的催化剂，以便于擦亮和磨光，并慢慢地将你最不真实的自我部分腐蚀掉。

知道所有的事情都是可接纳的。每个实体看见他自己的阴影；(人)灵越渴望、越渴望摆脱人性，人性就越发无法服务你并教导那些你来到这里要学习的事物。我们建议你，单纯地停止抗拒那些麻烦的和难以捉摸的倾向。因为你正在开始闪闪发亮、使得这些影子变得暗黑。测量灵性的温度就是评判；当你发现自己陷入骄傲和批判时，微笑。拾起你存有的那些碎片、并将它们上交给无限太一。当你带着一颗诚实与悔悟的心交出它们，在那双强有力的手中，它们将被改变并且返回百倍的祝福。在此同时，恰恰就是在这个造物与该精确的时刻、你进入其中、前来找到你的造物者。在喝着你的咖啡之际，你把这世界带入平衡之中。

我的姐妹，我们可否进一步回答你？

K：在这勤勉刻苦的完全性中，我们发现自己进入了完美主义者的行为，努力去达到我们早已知道的我们之所是。知道似乎没有多大帮助。我们对于这个吓人的罩纱感到受挫。我们无法是完美的，不过，我们知道我们本是(完美)。这是怎样的一种挣扎啊！

亚伦：我是亚伦。我听到你的痛苦。然而，假如你已经在人类的方面是完美的，为什么你会投生呢？罩纱对你不是负担、而是一个礼物，它时常不是一个令人愉快的礼物；不过它恰恰正是你需要的催化剂。

我请求这个器皿进入更深的一个出神状态。有一个故事讲述的是、关于灵性的导师葛吉夫。在他的社群里住着一个粗鄙的男人。他没有做他那部分的工作。他身上甚至发出臭味，因为他没洗澡。他厌倦别人对他的否定而离开了。葛吉夫追上他并且请求他回来。当其他人付钱以在社区中生活，葛吉夫对他说：「假如你愿意回来，我将付钱给你。」刚开始这男人不情愿，但他是贪婪的；既然葛吉夫提出要付钱给他，他就同意并且回来了。

那些在该社群的人们吓得目瞪口呆。他们说：「你怎么能够邀请他回来呢？你怎能付钱给他回来？」葛吉夫说：「他是面包的酵母。如果在这个地方、每一个人对相互彼此都是仁慈又慷慨的，你又有什么别的方法来学习悲悯呢？」

孩子，这种在你里面的、对完美的渴慕，这种去成为它已经是的事物的自我奋斗、这些恐惧与反应的模式、骄傲，所有这一切都是你的面包的酵母。在这星光体层面之中以及之外，你将会练习无形的技巧，练习你的完美。为什么要在肉身之中寻求练习那种完美？这不意味着、你不会热望于完美。而是理解，人类在其不完美之中就是完美的。

我也会谈论关于你的热望的气力。因为你看见神性的这种灿烂光明，接着你看见在自我之中的阴影、并感到：「我永远配不上那道光」，因此你们许多人的内心会有这样的痛苦。接着你如此强烈地希望去摆脱阴

影。这个是每一位寻求者的道路的一部分，那个灵魂之暗夜的部分。不过当你穿越暗夜时，你开始看见 Q'uo 刚刚说过事情的真相——阴影被看见只因为你的存有的固有光明性。你越发明亮地闪耀，阴影就会越发明显。就让光闪耀吧。成为光并且给出仁慈，而非鄙视这个已经同意也去携带阴影的存有。我可以进一步回答你的问题吗，或者这样就够了？我先暂停。

K：更为深入地爱是一个走出完美主义的方式吗？

亚伦：我是亚伦。它是唯一的方式。我先暂停。

Q'uo：我们是 Q'uo。我的姐妹，你将会进展。在你们当前的幻象中，你将不知道如何(进展)或由于什么刺激物(而进展)。事实上，这个幻象的全部要点就是：使得那个有知觉的自我如此困惑、昏乱、恼怒，以致于你最终停止试图去完全弄懂它，接着从头脑移动到心。我们要求你运用你大量拥有的事物：幽默感。你的人生难道不是一齣令人惊奇的情境喜剧吗？在音乐会中、你有许多次体验过当指挥要求安静、轻轻地唱歌的时候，合唱队开始变得沉重而且本能性地开始唱得更慢而失去了节拍。创造愉悦的钢琴声的努力压住那种韵律感。

对于被感知到的错误、答案不是增加智慧，毋宁是提升起来进入旋律中。当你体验这个挫折与痛苦时，提升起来。提升起来并且对人类喜剧[一个良好的称谓]大笑吧。在无限造物主之中、有着伟大的幽默。

亲爱的朋友，我们可否进一步谈论？

亚伦：这里我想要加入某个东西。当我说爱是唯一的方式时，我的意思并不是，你必须找到一个爱的开关、并且将它从关拨到开。爱的给予是一个调光器开关。你已经找到开关。你持续地把那个开关向上轻推、藉由我们这个周末已经谈过的许多练习，经由祈祷和冥想，经由慷慨行为的实践，经由留心觉察负面和有害的情绪是如何升起的，经由向上伸出手去触及神性；并且接受被提供给你的、提升你的帮助，经由培养信心与耐心，。

就像一个人在黑夜中已经走了一段漫长的道路，她无法清楚感觉已经走过什么地方，但是黎明来临时，她发现自己在山上的更高地方往回看，并且能够说：

「啊！那儿是我在其中被绊倒的山谷，那儿是有泥巴的陡峭地方；我已经全部穿越它们了。」接下来，你转身观看，你注意到山脉不断上升，上升再上升。你正在过程中。

你与生俱来的爱不能不显化其自身，假如你给它机会如此做的话。我们可否进一步地谈论，或者这样就足够了？我先暂停。

K：我同时感谢你们二位。

Q'uo：我们是 Q'uo，我们和你，我的姐妹，在这个议题上似乎是意犹未尽；但我们单纯地拥有这样一场爱的谈话。关于这方面，我们有最后一个建议，那就是你为自己采用这个座右铭：「上帝祝福这团混乱」。

我们是 Q'uo，此时我们开放进一步的询问。

K：我有一个重复出现的梦，在一个情境中，人们全都

围绕着一座巨大的污水槽站立着，我发现有命令要我潜入这座水槽。我没有选择。当我穿越这座污水槽时，我没有感觉痛苦；我突然间到达一个L型的白色房间，和那些围绕着我、穿白袍的人在一起。我觉得感激，因为这些人是我的兄弟姐妹，或许是同事和老师。这就是当我们在睡觉时、不在地球上的时候，我们在其中学习的学校吗？

亚伦：我是亚伦。我听到你的问题。K，首先容我说，这个梦是我曾听过的、对于投生过程的一个完美说明。一堆泥浆… 是的，如同Q'uo说过的，「祝福这团混乱」。

有二种不同的梦：象征性的梦、以及我们称为教导性的梦。这个梦似乎同时拥有二个类型的一部分，跳入污水槽是象征的部分；觉察到，只有当你穿越投生的混乱、一具身体和各种情绪的混乱，才会浮现你之所是的天使。

你陈述他们似乎是老师，不过或许也是同事。K，这些人很可能是老师，不过老师也是同事。一个人没有学习是无法教导的。这是一种共同参与。

这场梦在我看来、不仅仅代表一种抵达这个房间的愿望，同样也是准备就绪的一个陈述。当冥想练习没有充分地被发展以允许你们在一个更有意识的状态中来聆听我们时，我们在较高的层面使用教导性的梦，所以我们绕过那种有意识的状态进入梦境。它是和你们接触的一种非常有效的方式。唯一的问题是：人们通常没有练习在睡醒后去记住梦，所以它就不会像在冥想的状态下一样清晰地被整合到投生的状态中。对于那些当身体处于我们所称的醒着的状态而不是睡着的状态中、已经进一步发展了聆听其老师的能力的人，他们发现教导性的梦似乎减少了。

K，我从你的陈述中听到的是，有一种进入这个领域的准备就绪。我想要建议的是、假如这个是一个重复性的梦，或是在冥想中重复其自身的话，你允许自己对那间房间的经验开放，接着你做出非常坚定的陈述：「我需要学习的是什么？我是开放的。请教导我。」只是看看你听到了什么。现在容我把这个问题传递给Q'uo？我先暂停。

Q'uo：我们是Q'uo，我们几乎没有甚么要补充我的弟兄说过的内容了，我们只说，身为已经穿上地球的外衣的白袍者，你所能做的最仁慈的事情就是：去信任并且与你正在开展的命运之旋律合作。允许事物在它们自己的时间掉落。允许那些描绘了灵性事物的特性的矛盾、对立面、谜团去把你缠绕起来，允许它们以自然的方式被解开。

我们担心时间渐晚了。此时，我们请求最后一个询问。我们是Q'uo。

(没有进一步的提问)

亚伦：我是亚伦。在穿越你们投生的过程，有许多时候、在你自己和他人身上只有痛苦。我时常被问到：「什么是有帮助的呢？什么会允许我带着更多的仁慈来触碰那个痛苦？」

有一个源自藏传佛教的非常有力量的练习。它被称为施受法(Tonglen)或「给予/接受的练习」。我发现它

是一个在自我之内或之外受苦的情况下、可运用的非常强有力的工具。我想要把它教给你们。

我请求你们把某个正在受苦者的形象带入你的心和意中。他们不一定是因为受苦而束手无策的人，而是某个正在体验痛苦的人。可以是这个房间的某个人，在你家中或是你的朋友圈中的某个人，甚至是某个你曾在电视荧幕上看过面孔的人，一场[属于这类或那类的]灾难的受害者。通常，在我们做这个练习之前、我们请问这个人、这个人的高我：「我可以和你一起做这个练习吗？」我们不会将我们去服务他人的需要强加在这个人身上。

所以，第一步是邀请这个人进入你的心与意，接着问：「我可以和你一起做这个练习吗？」观像或感觉你自己坐在一束光柱之中。既然你已经坐在光柱中，这不是某个你需要去想象的事情。单纯地用无论什么适当的方式向着那种光的体验开放你自己。假如想象就是管用的东西，那就没问题。但要记住，你不是正在藉由你的想象力来创造，你只是允许自己进入一个不同的实相层面。

吸气，让那道光穿过顶轮，下降到心轮。吐气，感觉光置于心。吸气，有意把光送出去、到达正在受苦的地方……吐气，把它送出去，要嘛作为从内心出来的一道光束，要嘛你可以感觉它是一束经过第三眼的光，或它甚至是伴随着呼吸而来的；或者来自于无论什么你感觉到最为自然的位置，把它送出去。吸气，光进入心轮……吐气，让它稳住……吸气……有意去释放……出去，释放……进，光……出，稳住……进，意图……出，释放……进……出……进，释放。

现在我们即将增加这个练习的第二部分。伴随着下一次吐气，注意到苦难是一团沉重的、黑色的、柏油状的物质。吸入它，把它带入心轮。注意到、对于允许那个苦难进入自我的任何抵抗。吐气出去，感觉它的沉重。你无需去负担这个重量。你仅仅是它所穿越的载体。吸入，有意去释放它……吐气，释放它向上通过较高的脉轮和顶轮，接着返回神性，让它离开……吐出……再次从头开始……吸入，光……吐出，感觉它充满心……吸入，有意去释放……吐出，释放……出去，巨大的、黑色的物质……吐出，感觉它的重量……吸入，有意去释放……吐出，释放……

你可以用这个速度或是双倍的速度或是一半的速度做这个练习。换句话说，吸入光，并且送它出去……吸入黑暗并且送它出去。这是双倍的速度。或者：吸气，光进入心中……吐气……吸气，感觉那道光的充满，吐气……吸气，注意释放的意图……吐气……吸气并且接下来以吐气释放它……吸气，将那个沉重的黑暗拉入你自己……吐气……吸气，感觉它的重量……吐气……吸气并且带着释放的意图送出去……吸气，感觉它从心的中心聚集并且上升……吐气，送它出去。

我将保持安静几分钟。请以你感觉最佳的速度来工作。请选择一个速度、并在这几分钟的期间保持它。现在，我将保持静默。

(暂停)
(铃声)

愿这个房间之内的爱与光把自己照耀出去、进入这个宇宙中。

(铃声)

在这个宇宙中每一个地方、愿所有的存有都开始知晓自己作为光的器皿的无限能力。

(铃声)

伴随着那个能力的持续拓展，愿所有的存有找到他们进入光中的方式、并且开始知晓他们真实的存在，从而找到完美的平安。

没有言语可形容我对于你们的无边无际的爱与感激。当你们走在这条道路上、有时候感觉孤单时，请记住，你是如何深深地被珍惜着、并且觉察到所有在爱中伸出的那些手、它们在这条路上陪伴你们。我把这个通讯传递给 Q'uo，好让它也有机会说再会[只有一会儿]，当然，因为当一个灵魂对另一个灵魂说话，永远不存在一个再见。那就是全部。

Q'uo：我们是 Q'uo 原则。一路顺风(Bon voyage)。我们在浪潮上和你们同在。

Adonai。在太一无限造物主的爱与光中、我们离开这个器皿和你们。我们是你们知晓的 Q'uo。

Adonai。Adonai。

Translated by M.D.

(V)2016 Reviewed by T.S, and cT.

Q'uo 文集 第 25-10 篇：接触指引系统

Copyright 2005 L/L Research

特别冥想

2005 年十月 11 日

来自 K 的问题：我感觉到非常的沮丧，因为我似乎无法以一种更具体的方式、更直接地接触自己内在的指引、直觉或灵性。你们能否在如何增强我的知晓的这个面向上评论并给予任何建议？这个议题让我在尝试去服务他人的方面、感觉多少缺乏一种指导性的影响并经常让我感觉不受到支持。

(Carla 传讯)

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，我的姐妹，太一无限造物者的爱与光中、我们向你致意，我们同时也向 Carla 实体和 Vara 实体致意，在为造物者的服务中、我们今天来到你们这里。一如既往，我们很高兴被你们的寻求圈所呼唤，我们很高兴向名为 K 的实体谈论这个有趣的询问和其他你们可能有的问题。

无论如何，为了在和你分享我们的想法的时候、感觉到完全地自由，我们对你们有一个请求。我们会要求你们每一位[听到我们的言语的人]在你这方面的责任上保留一种坚定的认识：对于你将会考虑什么问题，以及你将不会考虑什么问题，你是唯一的辨别者。也就是说，我们可能提供很多想法。在这些想法中、有一些可能创造出你并不想要的、通向问题的途径。我们会请你聆听自己的分辨力、丢下在我们的评论中、任何看起来和你没有共鸣的部分。如果我们的评论的任何内容确实是有道理、并且确实看起来导向在意识中的有益工作，那么我们会乐于让你和它们一同工作。

我们所关心的、只是不侵犯你自然且自发的灵性发展的过程。如果你愿意遵守这个要求，那么我们就能完全自由地以我们的想法来评论。我们不希望成为某种类型的外在权威，这可能会在一个未来的时刻为你制造一块绊脚石。感谢你们在这方面的合作。

K：是的，我理解。

我们是 Q'uo，我们感谢你，我的姐妹。当我们开始处理你关于指引的问题的时候，我们愿指出，指引系统属于你，的确，它属于每一个寻求的实体，你的指引系统是你的系统中、一个非常实质性且稳固的部分，它比你的呼吸离你更近、比你的心跳离你更近，它也是一种精细又微妙的影响力。所以，我们会以各种各样的方式评论。

我们首先的评论是：你的指引系统不是一种强求性的、或侵占性的存在，它在其自身不会动摇你、或作为一种自行唤醒你或警告你的闹钟而行动。一个人必须寻求、请求它的帮助。这是一个简单的事实，而它是一个经常被那些寻求者所忽视的事实。

指引是一种能量，它是你的非常大的一部分、以致于它和你一同进入此生。而它来自于这个器皿称之为时间/空间或形而上的宇宙，或者说，和你的身体与心智在此刻享受的物质性宇宙相互贯穿的造物。它不是空间/时间或共识性实相的一部分。它稳固地保持固定在形而上的或灵性的宇宙中。因此，一段短小的祈祷词就可以提醒指引系统、你已经准备好去接收信息。的确，在每一天最开始的位置、去请求指引系统开放并在当天都保持开放，这是一个好主意。

它将自然而然地、作为睡眠和梦境体验的一部分，和梦境、以及你在清醒状态下接收的印象一起工作。你无需请求你的指导灵与你说话、好让它在(你)做梦和睡觉的过程中和你一同工作。

然而，当你是醒着的、带着大脑[空间/时间的一部分]一同运作并在问题解决的模式下工作的时候，去请求指导灵能够对你说话，这是很好的。一个简单的请求就是一切所需的事物了。无需大声地说出来。它可以是完全的心智过程，只要你的心智过程使你能够在无须大声说出的情况下、作出一个清晰而明确的要求。如果你的内在对于这一点有任何疑虑，我们会建议你继续大声说出来。

这个器皿经常这样做，因为她知晓其心智过程[就她的智力心智的意义而言]的力量与力气。所以，她会说：「来吧，圣灵！填满信靠?的人的心，在她里内、点燃?的爱之火焰。遣送?的灵，她将受造，而?将更新地球的面容。」

这是她为了调音经常使用的一个祈祷词。我们把这段文字提供给你们、作为让你考虑的一种可能性，如果它看起来和你有共鸣的话。

这个祷词的一个更短形式是：「来吧，圣灵！即刻快快来！」，这是该器皿偶尔也会用的祷词。

你也可以简单地说：「帮帮忙。」这个器皿有时会那样做，对她的指引系统说：

「荷莉，帮帮忙吧！」她称呼她的指引系统为荷莉

(Holly)。

任何看起来最自然的、于你最有共鸣的、表达这种要求的方式，我的姐妹，都是一个我们愿建议的方式。

这个请求不仅仅在一天的最开始的时候可以是有效的。在一个你选择的时刻，在你有一点空闲的时间，容我们说，可以被用来和你的指引系统建立更加稳固的联系，你可以坐下来，休息并清空你的头脑，接着就这样重复我们向你们提供的那些祷词[作为你们可以使用的资源的例子]当中的任何一个。

当你希望和你的指导(灵)正式开始一次实际的对话，我们有两个建议给你们考虑。你可以就字面意义上采用；也可以象征性地采用、被使用的是该建议的菁华而非形式。

第一个建议是：你坐下来、拿着一迭纸或一个便利的计算机键盘，在清空你的头脑之后，和你的指引开始一次对话。就你对进行这项工作感觉自然的方面，你为自己确定、希望用来称呼你的指引系统的名字，这是有帮助的。例如这个器皿，作为一个神秘主义基督徒，她将其指导灵系统识别为圣灵(Holy Spirit)，她在很久以前就为祂取个绰号：荷莉(Holly)；她觉得让该指引拥有一个人类的名字、而非简单地称之为指引系统、圣灵等通用名字，这样更加恭敬、更为个人。

每一个人的指引系统都是独一无二的，结果是，当你单纯地呼唤指引，你正在呼唤指引的一般性版本，它是有帮助的，但不如呼唤或祈请你个人的指导(灵)那样地有帮助。

当祈请指导(灵)的过程已经完成，我们接着会建议你写下[或打字]你基本的关注事项。你是因为一个特定的关注、而来到这个请求指引的时刻。你可以向指导(灵)表明那个关注事项、请求它在此刻可以向你提供任何的信息、资源或评论。

手上拿着你的笔或把手指放在键盘上，无论你的下一个印象是什么，写下它。

阅读你已经写下来的内容，你将据此形成一个对指导(灵)的进一步的意见。把它写下来[或打字]。再次地，等待下一个想法从你的脑海中跳出来。

当你开始得到那个念头，再次地，不带有评论、批评或质疑，把你留下印象的内容写下来。

再一次，阅读你已经收到的内容，形成你的下一个问题或意见，把它写下来。

以这种方式，你就安全地停留在你的指引系统之中，它是受到保护的，它完全地位于你的以太体与电性体之中。只要你完全地在这些参数之内聚焦、这是一个受保护且安全的程序。

这就是第一种方式：(你)变得能够感觉到、更坚实地锚定在你的指引系统中并且更具体地感觉你有能力接收来自指导(灵)的信息。

我们会向你建议的第二种方式多少有些更为复杂，但是我们觉得，在你的情况中，我的姐妹，花时间去经历该基本程序、为自己创造一个内在工作的场所，这

可能是很好的。该器皿已经这样做了，她发现它是有帮助的。这是一个她从一个实体那里学到的程序，该实体教导的是他从被称为西尔瓦心灵控制术(Silva Mind Control Technique)中学到的原则。这个器皿使用的程序不是对那些技术的一个精确的重现，它实际上是把该器皿发现有帮助的那些技术做一种修改。我们将使用这个器皿的技术来对你解释该器皿所称的、创造一个工作场所的基本过程。

步骤一是：问你自己在这个地球上的什么地方，就位置和地理的方面，你最喜欢的居住地。你在何处最有在家的感觉，感觉最受到保护、最安全、最安心？当你牢牢地把那个地点放在脑海时，然后，我们会进展到步骤二。

步骤二：涉及在那个地方、为你自己创造一个工作的场所。如果你已经选择的地方是一座建筑物或包含了一个建物，那么，我们会建议你为自己在那个实际的建筑中、创造一个用心智构建的房间。它可以是在那个住所中、一个实际的房间的复制品，或者，它可以是一间你完全通过想象而创造的房间。然而，因为它在你的脑海中、和那个安全的地方联系在一起，它被非常有意识地创造为一个神圣的场所。

如你会想望它的样子创造它。如果你觉得需要一个厨房，就为自己制作一间小厨房。如果你觉得需要一间浴室，就为自己制作一间浴室。如果你觉得需要一间办公室，就为自己制作一间办公室，最重要的是：如果你想要拥有一个内在的圣所，那是你进入这个基本的神圣的场所后会去的地方，就为你自己创造那个至圣所，它就是你将进行实际工作的位置。

在你继续前进任何一步之前，为你自己创造每一项舒适条件、每一种便利、每一个设施。例如，这个器皿觉得，因为她想要所有的信息都在身边的舒适，她为自己创造了一个房间，在其中，有办公室档案、一张桌子、一台计算机，等等，这样她就她知道她需要的所有信息[用以做她的工作]都在身边，如果在任何时候、她想望去咨询那些信息中的任何项目，她就能够在心智中、去到文件柜并要求合适的文档交到她手上。

实际上，这个器皿从未打开过那个文件柜，因为在灵性中、没有做这类事情的实际需要。然而，因为它有助于为这个器皿创造一种安全感和稳固感，这样她就能够更好地做她的工作了，她已经用她最喜欢的那种地毯、最喜欢的那种办公家具、她最喜欢的照明，如此等等，来布置这个办公室。

在这里，目标不是去创造一个特定种类的工作场所，而是去创造你理想的工作场所。为了让你创造出一个非常可识别的、安全的、神圣的工作场所，让这种构思和可视化的过程需要多长时间就持续多久，需要有多仔细具体、就做到那样地仔细具体。

当你照顾到所有其他的细节，我们会请你在你的工作空间中，无论它是一个房间或你已经创造了一个内在的圣所，创造两扇门分置两边，中间有一个屏幕。这个屏幕是一种方式，在你的心智过程中、具体化你的灵性工作可视化的过程。在这个中间屏幕两边的门代表通往圣灵[如这个器皿对这种能量或你的指引系统]的入口。

为了平衡你对指导(灵)的请求，屏幕左边的门代表指导的男性能量。中心屏幕右边的门代表进入你的指导系统的能量的女性部分。

为你自己创造做工作的最舒适的坐着、休息或站着的姿势。这完全是由你决定的。有很多人会观想以盘腿而坐的姿势从事他们的工作，这个姿势经常被那些和东方冥想系统一同工作的人们所使用。这个器皿使用一个斜躺椅作为她想象的最舒适的座位。

为你呼唤的指导(灵)观像两个位置，在你两侧、一边一个。

当你准备好做你的工作，站在你为自己创造的座位前。在心智中打开屏幕，于是它是活跃的、点亮的，准备好接收印象并给出图像。接下来，呼唤你的指引，你说：「我呼唤指引」或「圣灵，来吧」；或者使你最满意的措辞[无论是什么]，用以表达你的渴望、想要指引系统对你显化它自己。

在这个练习开始的时候，一次呼唤指导(灵)的一个面向是好的。当你首先呼唤你的男性指导时，你可以向那扇门伸出你的手、请求那个指导出现。你将收到一个正在向你走来的实体的印象。在你所接收到的印象之范围内、观察那个实体。这个实体可能有一个名字。它可能有一张你熟悉的面孔。或者它可能是你不熟悉的。

开始熟悉这个实体。你可以问它的名字、或者你可以单纯地欢迎它并感谢它。

接着，通过姿势或言语转向另一扇门，呼唤(圣)灵的另一个部分。再一次，在开始的时候、花时间注视这个实体，使你自己熟悉它、和它对话。它可能有一个名字。它可能有一个可辨别的、或是一张陌生的面孔。欢迎它、感谢它。

当你已经向你的指引系统的这两个面向致意，邀请它们和你坐在一起。如这个器皿的做法，请求它们牵起你的手，这可能是有帮助的，这样你就可以就观想的方面、通过身体的方式和你的指引系统联结在一起。

这个程序就是通过这种可视化的方式、为你在该工作场所中做好准备、执行

意识中的工作。

在我们进入如何从这个位置继续前进的讨论之前，我们会返回一些评论：关于在你开始进入该工作场所之际、你自己的内在工作。

为你自己确定一种调音的方法、好调频你的存有以进行这种意识中的工作，这是非常有帮助的。正常或日常的意识状态，即使属于这个器皿会认为的、我们当中的最佳人选，也低于进行意识中的工作的最佳调音位置或最佳的振动频率。取决于你在头脑中思考的是什么、或你的日程计划是什么，你很可能会处于一种多少有些散乱的心智框架中，你会把自己描述为不是你最佳的或最高的自我。

那么，你的目标就是去为这个你之所是的、非常强大的实体调音，从它现在的、日常的、平常的心智状态上升到一种心智状态、那是你以稳定且有意识的方式

能够承载的最高与最佳的调音。你相当地清醒、相当地警觉，你不想超过你能够承载的范围。但是你的确希望去进行必需的工作来锐化、打磨你的真实自我，这样，当你开始和你灵性上的指引建立联系时，你就在表达你之所是的、最高与最佳的版本了。

当你已经实现了这一步的时候，接下来就可以靠近你的住所大门了。如果你在这最喜欢的场所中、没有实际拥有一个住所，那么你单纯地需要去构建这个神圣空间的外部墙壁，诸如水上的艘船、沙滩上的小屋，或者不管什么东西、只要适合于这个[你已经为魔法工作选择的]环境。

当你的调音过程完成、你感到满意的时候，接着，可以请求你的神圣空间的守护者站出来。这是该器皿从唯灵派教会(Spiritualist Church)的仪式学到的一种习俗。

我们不是在建议你们创造一种降神会(seance)的氛围、或者你和任何种类的内在灵体对话。然而，在我们看来，拥有一个守门者的惯例是一种强有力且有帮助的惯例。守卫你的背后的责任就是交给了这个守门者，当你完成调音的时候，请求你的看门人出现。直到你请求之后，你才会知道这个守门者像是什么样。

取决于你的个性和训练，这个守门者实际上可能是任何人或任何事物。然而，如果它是一只动物，牠将拥有和你进行沟通的能力。如果它是一种颜色，它将拥有分享信息的能力。对于大多数做这种工作的实体，守门者结果会是一个人，无论是属于这个世界的人还是属于内在层面的人。这个实体并不必须有一个名字。Carla 实体称呼她的看门人为「守门者女士」，因为当她创造其工作场所的时候，她是在某一个地方创造它的，该地方已经有一个女人住在那里。她是一所学校的院长的妻子，而这个器皿最喜欢的地方碰巧就是在一个大校园里的建筑物之一。因此，称呼她的守门者为守门者女士，但是，她看见一位中年女性的令人愉快与饱经风霜的脸庞，她担任这所特殊学校的所有学生的母亲与守门者。

当你向守门者(郑重地)说话时，简单地问你是否正处在一个良好的位置以进行意识中的工作。如果你收到「是的」，那么，在感谢该守门者并请求他留在岗位上、如果发生无论什么问题时，警告你，然后你就可以继续前进。在你能够做到的范围内，聆听守门者，并说出你的担忧。一旦你对于工作没问题(OK)了，然后你就可以踏入你的住所或神圣空间了，关上你身后的门，开始我们先前描述过的礼仪程序。

当你已经完成了你在意识中的工作，记得去感谢以两种方式显化的灵、并让它离开，关上屏幕并从实质地离开那个神圣空间。当屏幕是打开的并且你正在和(圣)灵一起工作时，该程序可以完全按照我们在先前描述的步骤，用一迭纸与笔，或者用计算机与键盘作为你沟通与纪录的方式。

它也可以全部都在心智中进行。

把你的言语写下来和将来自灵性的建议写下来，其优点是：它是具体化的，可以在你的未来查阅它。当你希望去跟随你的指导的建议时，这一点会变得更重要。我们会建议你，一旦你已经接收到来自你的

指导的建议，跟随指引、回去查阅那些在该过程中已经作出的建议、并在你可能做到的范围内、尽力跟随这些建议，这个过程是极为有帮助的。

指导(灵)拥有交互作用的质量，那些质量会因为聆听指导(灵)和跟随指引的过程而变得敏锐且清晰有力，或者变得更加具体。这并不意味着你必须跟随任何类型的指令。它意味着，在一次与指引的沟通会议之后，你和你先前请求指导(灵)的那个当下是一样地主动活跃。

在我们离开关于指导(灵)的一般性主题之前，我们会进一步评论。你带着一个由三部分组成的指引系统进入此生。指导(灵)的三重属性在某种程度上是一种惯例，但是，意识到指引的能量、于你正在获得的信息种类的方面不是过分简化或单一性的，这是非常有帮助的。指导(灵)有着该器皿所称的阴性或女性的面向，它跟无条件爱的滋养与密接性有关。

指导灵有着可被称为男性的阳性部分，它和力量以及正确地使用力量有关，它也包含了智能与分辨的能量。

在很多的魔法、哲学、宗教的系统中，这两种能量被调换了，我们描述为女性能量的部分被指定给男性或阳性的能量，反之亦然。

你如何定义男性和女性、阳与阴、负面与正面的质量，对于我们而言并不大重要。远远更重要的是：你要看见爱与智慧之间的动力关系，如此等等。

你天生被赋予的指导(灵)的第三个面向可以被描述为雌雄同体或无性别的，因为它是统合指引的共同地基。它也是那种能量，它和以下过程极其紧密地协调一致：

移动进入那个穿梭器[即是灵性本质]、以便于从你的深入心智与一般的内在层面的资源带给你在一个特定时刻对你非常有帮助的那些能量。

没有必要给这个第三实体一个住所、一个场所、一个你身边的座位如此等等。远远更加有必要的是你接触男性与女性、阳性与阴性、正面与负面的动力关系。就是在你的身体、心智、灵性中，你统合这种动力关系。但是，如果你通过一种特别的方式、尊重与荣耀你的指引系统中的爱与智能的动力关系、以此来祈请圣灵，这样做是好的。

你也拥有你的指导(灵)的其他面向，它们增长到你的菁华上、由于你在此生中正在进行的工作、正在提供的服务、你的意图纯净、你的灵魂的全然之美(而受到吸引)。在一次投生的开始，你的指导(灵)将会最终发展为什么，这是未知的。例如，这个器皿拥有超过一打以上的实体、与很多很多的菁华，它们因为欣赏她的本质、她的奉献，或因为欣赏她在此生中所完成的服务他人的工作，而把它们自己和她联系在一起。

我的姐妹，你也拥有一个多重面向的指引系统。你没有必要去确定或知晓指导(灵)的所有不同的层面。你仅仅需要知道：它们因为其本性、不会去伤害你或给你粗劣的信息。

一旦你已经请求帮助，它们也将会工作。当你位于你

已经创造的这个神圣空间之外的时候，它们将在你的汽车里、在商店和店铺中的对话过程中、在路边为你工作。因此，一旦你已经为当天祈请了指导灵，所有你看到的事物都将拥有潜能充满来自指导(灵)的信息。

因此，我们鼓励你们在路过时留心街道的标志、商业机构的名称、广告牌以及其他完全随机的信息源头。注意那些街道的名字、商业的名字如此等等、和你起共鸣或向你跳过来的事物。

(磁带第一面结束)
(Carla 传讯)

考虑它们，考虑涉及的短语或词语的含义。注意经过你的路上的鸟或动物，问问你自己，它们给你怎样的感觉，如果确实有任何感觉，在你感觉方式的方面，它们可能给你什么建议。

这个器皿通知我们z需要前进了，否则这次会议就会变得难以控制的冗长、而我们将会在我们抵达你们各种询问的尽头之前就z用光能量了。是故，我们将请问，现在是否有第二个询问？我们是 Q'uo。

K：我最近在情绪上经历了一段非常难受的时期。有一个医者，和我一同工作、并且是我非常信任的人，他确定我同时被暗黑能量和暗黑实体感染了，而后者是在我这次人生的出生过程中就进入或附在我身上的。一旦我们辨认出这一点，它的确感觉上是对的、并且是我有共鸣的。你们可不可能确认这一点、并且进一步地评论以帮助我理解这种暗黑能量、和一般的实体附着(attachment)，为什么我会在人生中特别显化出这样一种体验？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们发现、专门地辨认一个如你所描述的特定附着物，这样会是越线且侵犯你的自由意志。然而，我们发现自己想望同时向你和 Carla 实体说明，这样一个实体的附着、而非一般的能量(附着)，其原因跟两件事情的其中一件有关。

在你这边、它们可能和你与一个特定实体致力于解决一个特定议题有关，那就是说，你将会与之拥有一种持续性关系，双亲或是在你的投生过程中的某个人。它也可能是一种连结、由于你已经在意识中或在服务中完成的工作而拾起的连结，在这些工作中、你为自己创造出了被这个器皿称之为一个「灯塔」的特征，在其中，你有意识地、带着奉献和坚持不懈，非常近且尽可能地靠近太一无限造物者的爱与光。

人们经常说，当你站在一种更加强烈的光中，你就会投下一个更锐利的影子。在强烈的光中，你的阴影自我变更为醒目地明显。该实体看到这个更清楚的影子，接下来、就会看见它进入你的能量系统的最佳途径。任何你投下的影子，或者换句话说，任何在你的光之盔甲上的缺口都可以构成这样一个弱点的位置，它使得实体们有可能进入你的能量系统；那个缺口出示了你对于爱、光、智慧、真理等等事物的错误思考或不成熟的理解。

无论是否牵涉到一个实体，和较暗黑的能量打交道的步骤是完全相同的，除非你想望透过知晓一个实体的名字、进行工作以控制它或其力量等等，而特别地和

它交战，我们并不推荐这种控制的方式，因为尝试去控制任何菁华、实体或能量从来都不是服务他人（的方式）。

我们会单纯地建议你意识到、无论是否涉及一个实体，你已经吸引这种能量的原因是：你非常有爱且充满光的本质。它唤起了你的阴影面或该阴影面向的一面镜子，因为难道万物不是一体的？因此，即使它是一个有名字、有背景等等的实体，而在其精华中，它仍旧是你自己，更具体地说，它正在向你映照你自己的一部分，你的这个部分尚未被自己的接纳、宽恕、爱所救赎。因此，向这样一个能量或实体送出你最深的理解、接纳、爱，在我们看来，就是和该器皿所称的超心灵致意打交道的最有效方式了。

请问现在有另一个询问吗？

K：你们能够评论以下内容吗？在我们的世界中、有各种对于个体或个人层面的行为的道德与社会性期待，有时候，这似乎直接地和一个人在灵魂的层次上需要的事物是矛盾的。例如：我曾经结婚，现在是离婚的。丈夫和我、双方都感觉到我们的婚姻已经死了，尽管我们努力去挽回它，我们没有成功并决定分开。我某种程度非常强烈地感觉到，如果我更进一步地努力去留在那种关系中，我的灵魂就会死去了。然而，在离开我的婚姻的情况下，我就打破了我作出的一个誓言。我的问题很大程度不是一个宗教的问题，虽然宗教同样对我也有意义。它是一个如何去处理矛盾的问题；该矛盾是：在一个灵魂的层次上应该去做的事情、似乎和日常生活的个人层次上被期待的事情是抵触的。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。容我们说，这也是一个对该器皿产生极大共鸣的问题，在回答这个问题的过程中，我们将使用她的例子，就她着手解决相同悖论的方面而言。

该悖论涉及做出一个承诺：同时在共识实相和形而上实相中意图成为神圣的；而空间/时间中的承诺与时间/空间中的承诺是两个完全不同的动物或生灵。

在空间/时间中的一个承诺，事实上，就能量消耗的方面而言，和黄色脉轮连结在一起，黄色脉轮在涉及处理你自己和团体之间的问题的能量上工作。当你在共识性实相中做出了一个诸如婚姻之类的承诺，你实际上签订了一个合同。

合同之道在于绑定那些合同的各种限制，它可以通过你们世俗的或文化系统的方式被解开。通过解除你们所作出的协议，你们已经遵从了那些约定。这完全地消除了你在能量层次上的任何问题，因为你的能量已经与这个星球的文化行为连结在一起。

剩下的事情和你正在尝试去解决的事情，我们相信，是你作出的神圣承诺或那个承诺的神圣面向。这个器皿所知晓的哲学家伊曼努尔·康德创造了一份文献资料，在其中，他认为有一些规则是无法打破的，或者更确切地说，有一些规则是绝对至上的，所以，它们就其本质是绝不会被打破的。

这个建议是相当有破坏性的，就它和那些在共识性实相中已经为行动承担责任的人的交互作用的方面而言。实际上，在共识性实相中，我们并不相信有如康

德实体建议的、可能存在任何绝对至上的必要责任。我们的理解是，那些人尝试去创造一种无法动摇的或不可改变的规则，他们将会发现自己被钉在那些规则的要点上。做出这样一个决定是可接受的，就是在那个情况中，我们不会因此去批评任何保持婚姻的人，例如，在婚姻的协议中、即使对两个人的灵魂都没有健康的希望，仍然保持婚姻状态。

实体们会想望去折磨自己，只为了不打破这样一个承诺，为了他们可以是无污点的、没有任何可察觉的原罪，这是我们可以理解的。然而，我们用这个器皿自己的经验来解释观察这样的神圣承诺的另一种方式的可能性。

这个器皿在尝试去荣耀与她第一任丈夫的婚姻承诺的神圣性的过程中、当她的第一任丈夫请求她允许解除婚姻的束缚，她才能体验到深深的慰藉（宽心）。然而，这个器皿请求允许和第一任丈夫详尽地讨论此事，在神圣协议的层面上、改变了协议并且具体地以神圣的词语陈述了改变。

因此，他们经历了必要的言语方式、承认这样一个承诺的神圣义务，接着释放彼此，不仅仅释放法律上的承诺，也释放了神圣的承诺。然后，他们一起跪下来、请求造物者祝福他们在协议上的改变。

通过承认这样一个承诺的神圣面向、不只是法制的面向，我们相信它可以很好地减轻你在此刻对于经历额外步骤的担心，无论它是你和伴侣之间、还是在你自己和太一无限造物者之间，这个额外的步骤即，向造物者，如果你愿意的话，向这个在你的人生中、和他的束缚已经解除的实体，详诉这些束缚被解除的具体细节，并请求太一无限造物者对于这种协议的改变的祝福。以这种方式，这个器皿所称的情景性或相对性的道德就可以被援引、而不会忽略或放弃该责任：荣耀神圣的誓言。

请问现在是否有另一个询问？

K：这个问题关系到一个关系。我非常爱的一个男人似乎是服务自我导向的，并且往那个方向有相当的极化。他在超心灵领域也是非常强大的。我认为自己更多地导向于服务他人的极化。当我们开始变得更加亲密时，他看起来非常回避，我觉得是因为我们的联系正在使他退极化或产生恐惧或一种失去力量的感觉。这是一个准确的理解吗？另外，这个人可能被他并不知晓的第五密度实体所影响？我已经担心这一点有段时间了。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们发现自己在关于这个问题上发言的能力是严重受限的。这些理由是多重的。首先，这是你在此刻的灵性进程中的一个活跃点。我们不想望以任何方式替代你的学习。

其次，相比于评论另一个实体，即位于你的能量系统之外的其他自我，我们可以以一种远远更为不去侵犯你的自由意志的感觉来评论关于你自己的问题。

那么，我们会想望去做的事情、就是单纯地在你自己与你此刻的感知打交道的方式上评论。我们要求你放下所有的恐惧、并领悟到，在能量工作的方面，这个实体在你的系统内并不拥有存在性，但是它作为一面

镜子或一个反射的表面而起作用，它向你反射出、在你自己内在的那些能量，那是你跟这个实体的动态关系、

在你的过程中产生出来的能量。

因此，如果你正在体验负面性或它的结果——来自你跟这个实体的动态关系，就你的能量工作而言，它们出现不是为了让你去跟这个实体打交道，而是让你在自身的能量系统之内工作，使用你已经接收到的、关于你的阴影面的信息，如同镜面影像从这个实体反射回你身上；你自己、如同他看你的样子，或者，当他在反应和你的动态关系之际，你唤起他自己的本性。

吸收这个信息就仿佛它是一次超心灵致意。关于你自己的这幅图像，问问你自己可以从中学到什么？这副你自己的图像如同一个骄傲的人，或没有耐心的人，或一个虚荣的人，你可以学到什么？如此等等，无论正在被带到你面前的自我、有哪些方面是你宁愿不去注视的，这些来自于该实体的刺激会为你创造机会、最终选择去直接地注视它们。首先准确地找到这个阴影图像的性质是什么，然后问你自己、是否能够去爱、接纳、宽恕、转换这些能量。

而在跟其他实体打交道的方面，那是一个完全不同的主题。

在你自己的工作方面，使用这个关系的动力、以及每一个关系的动力，作为关于你自己的信息，并且总是带着最深入的双眼、最神圣的爱与悲悯，来查看因为这个镜像过程而引起的各种议题。

我们发现我们拥有一定额度的能量，我们会问 K 实体、在她的脑海中是否还有任何剩下的问题，或者她希望对于这些问题提出后续的任何问题？我们是 Q'uo。

K：非常感谢你们在这伟大的服务与仁慈中所分享的一切。在上一个关于人际关系的问题上，我有一个后续问题，因为我一直在进行这项工作、并一直尝试去做你们正在建议的事情，我觉察到的事情是：以某种方式，该镜面影像是关于我的感觉，好像我知道什么对这个实体是更好的。而这正是某种我指责他正在对他人做的事。这会不会是关于我的阴影面的一种正确理解？

我们是 Q'uo，我们可以为你确认这种理解。容我们说，一个实体能够如此地注意到镜像效应是如何工作的微妙之处，这是罕见的。你已得到这个结论，这的确是非常有帮助的。

我们可否进一步回答你，我的姐妹？

K：我想就这样了。那就是我在今天能够吸收的全部内容了，我非常地感谢你们，因为它是非常有帮助的，你们今天的服务[包括所有各种各样的传讯]十分令人感激。我也感谢 Carla 与 Vara 实体，以及所有我今天感觉到的、在场的指导灵与其他的辅助者。我将光与爱送给你们。

我们是 Q'uo，觉察了你的评论，我的姐妹。在此刻，我们无法告诉你、我们多么喜欢这个和你们分享能量的机会。

我们觉察到、Carla 实体有一个询问，但是，我们此时建议她保留这个询问、在以后的时间询问它，因为能量的确在衰微中，因此，我们会在太一无限造物者的爱与光中离开这个器皿，离开那些在场的人、以及所有有如 K 实体说过的参加这次会议的无形朋友。祝你们在欢庆中前进。我们是你们知晓的 Q'uo 原则。

Adonai。Adonai。

Translated by T. S.

(V)2016 Reviewed by cT.

-

Q'uo 文集 第 25-11 篇：生命中的改变

Copyright 2005 L/L Research

特别冥想

2005 年九月 5 日

来自 V 的问题：我的健康经历了重大的改变，我现在无法驾驶很长的距离或如我所习惯一样地生活了。我在这些改变中感觉到一种巨大的悲哀，就好像我已经失去生命一样。因为我的丈夫不能搭乘飞机，因此我不再自由自在地旅行了，这使我觉得陷入了困境，好像一只在一个实验室的迷宫中的老鼠，无法逃离。我如何才能避免感觉到自我怜悯呢？我的医生无法为我找到治疗方案，我如何才能与由此而感觉到的绝望打交道呢？我如何才能在记忆出现缺陷、自信已经被完全破坏的时候，重拾对自己的信任呢？我如何才能学会接受我生命中的这些改变呢？

（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向你们致意。我们感谢叫做 V 的实体在关于生命的改变和适应这种改变的方式的问题上、请教我们的观点。我们非常高兴在此刻分享我们的能量和想法。我们同样感谢 Carla 实体和 Vara 实体、在她们忙碌的生活中，留出时间来创造了这个寻求圈。

在开始之前，我们想请求你们和任何可能读到这些数据的人一件事：简单地说，就是请每一个考虑我们所说的内容的人在决定是否聆听我们的任何想法的时候使用他们的分辨力。一些想法可能看起来是非常有帮助的，如果是这样，我们会乐于让你们多思考一下这些想法。然而，一些想法看起来可能不会有帮助。在那种情况下，我们请你们将那些想法简单地放在一边并抛开它，因为它们在此刻没有用处。以这种方式，你们在使用我们的材料时、承担起自己的分辨力的责任，由此，为我们创造机会来自由地分享我们的想法而不会过度地担心我们可能会在不小心的情况下，打搅了你们自己的灵性演化的进程。我们极其感谢你们每一位在这方面的考虑。

我的姐妹，我们的心对你的问题感到了极大的共鸣。而且，在这个器皿的心智、想法、经验中，我们的确找到许多的共鸣和你的问题所提出的各项议题直接相关。

例如，这个器皿正好在今天早上选择给她的教区牧师写一封信。她在这个教区中、作为合唱团的一名成员，经常上教堂已经有三十七年的时间；然而，这个器皿因为经历了一些健康上的变化，就在今天，她选择了在生活方式上作出相应的、适当的改变，这些改变反映了她无法长时间地保持坐直、而只能稍斜地躺

在她的座位里的实情。因此，她改变了教区，从一个开车要半个小时路程的教区转为一个离她的房屋才两条街距离的教区，这样她就能够走去那里或驾驶她的电动轮椅去那里。

容我说，这个决定造成了一种极大的悲伤重负。该重负作为供这个器皿使用的催化剂，在她承认和处理自己合理且真实的感觉与情绪的过程中、成为这个器皿的一个礼物。改变是很难适应的。这个器皿，她自己，尚未在一个有意识的层次上、察觉到这种悲伤的重负或礼物，以及其他和这个改变教堂的决定相关的、随之而来的貌似负面的情绪。这里有愤怒和挫折感，它不是针对其他人，而是针对她自己的。她怎能愚蠢地让自己的身体变得如此虚弱呢？她怎么可怜到无法继续坚持一种与她的生活及性格相契合、长达三十七年的模式呢？

不过，因为这个器皿倾向于直接了当地处理自己觉察到的催化剂，她已经开始了一个演化的进程，这个进程是她做了这类改变之决定必然会导致的结果。

就是以这样一种方式，我的姐妹，你终于面对着这些已经在生活中发生的改变，以及这些改变带给你的催化剂的重负与礼物。所以，我们首先来谈谈改变本身。

你们目前在地球上的生命经验的性质是：必须重复不断地、周期性地和改变打交道。有从婴儿时代到成为一个学生的改变，这些改变是非常困难的；有从儿童到成为十几岁的青少年，从一个十几岁的青少年到成为一个年轻人，以及诸如此类的类似改变。生活的每一个循环都有一个自然的周期性。

其中有当一个新的生活的周期是全新的、每一件事情都令人激动的时候。也会有当新生周期的第一波喜悦消失、而迎来周期的繁茂又兴旺的部分的时候，而那些为适应新周期所做的改变而导致的困难也会以类似的方式来形成、发展、终结。在鼎盛时期或一个周期的盛夏的时间，有一种美妙的感觉，置身于一个新的环境之中，并使它成为自己的环境。当这个时节发生的时候，很容易觉得似乎这种生命的状态可以在一个人全部剩余的地球生命中、舒适且快乐地维持不变。

不过，不可避免地，按时地，那个周期也有它的白日逐渐减少、夜晚提前到来的时节。最终，那个周期来到了一个终点，而另一个周期已经开始了。

这就是那些常被称为灵魂的暗夜之时期。因为当一个人在一个周期中、经历自己旧我之死的时候，要去保持对自我潜在的强健有足够的信心，并且确信这个刚开始的新周期既拥有益处也同时会引起更加令人不舒适的改变[而它似乎以某种方式在暗示自我的死亡]，这绝对不是容易的事情。

改变及其所有伴随而来的奋斗、沉思、调整的礼物，以及所有的情绪性重负或礼物，好比对于必须改变感到挫折与愤怒，对于自己是否能够令人满意地经受得住改变、缺乏自信，凡此种种，没有人会觉得有帮助或舒适。一个人会很想要问自己，为什么一个人必须经历这些改变。我的姐妹，在这里的基本问题是：为什么生命就是关于重复不断的改变时刻。我们会请你用一种你也许先前尚未用过的方式来审视自己，从而回答这个问题。

我们请你将肉体视为一座灵性的精炼厂，一个炉子，或者如果你愿意的话，把它视为一个熔炉，在那里面烧毁旧的东西，把它转变为新的东西。在物质世界中，转变的性质通常包含了一种毁灭的元素。如果一个人想望在炼矿时、从粗矿中提炼出宝贵的金属，他必须把矿石放置在精炼的火焰中。在那里，原初的材料藉由将它熔化而实际上被转化了；粗矿被还原成其组成部分，在精炼的过程中，矿渣及废物被除去，只收集纯洁的宝贵金属。

我的姐妹，在你的身体之中承载着意识这个珍贵礼物。你希望通过将这巨大而魔法般的意识放置在你的身体之杯中、来把它带入一种就时间和场所的意义是丰富的环境中，你的全部意识被装在了一个微小的杯子里，这个杯子就是你的身体。

你给予了自己人格的礼物，也给予自己受限制、甚至迷惑的礼物。在投生之前，根据你无限且永恒的灵性进行判断的最高与最佳的视野，你的判断是，你内在的爱、智慧、力量或意志可能没有达到完全的平衡状态。因此在投生前你与高我(higher self)，或者如这个器皿有时所称的、指引系统，坐下来为你在这个你称为实相或人生的幻象系统中的这次投生、仔细地规划了其形式与一般的主题。

在你这边，你仅仅拥有信心的机能，你想望在这个地球上的生命之烈焰熔炉中、用一生来好好检查自己内在拥有的这种平衡，它在很大程度上是在爱与智慧之间的平衡。

对于很多进入此生、已经符合毕业到第四密度的条件的实体来说[我的姐妹，这就是你的情况]，你们的爱与智慧之间的平衡，通过你们自己的判断，是在爱的一边较长而在智慧的一边较短。实际上，这也是该器皿的投生课程之一。因此我们同时对你们和这个器皿两个人说，你们俩在生活中的很多改变都和如何驾驭你们拥有的这颗极其巨大的心和这种去服务的巨大渴望有关，也和在与爱、智慧之间找到一种稍稍增强的平衡有关；在你对自己的想法赋予价值时，若将更大的比重偏向智慧，就会找到这种稍稍增强的平衡。

对你们两人来说，智慧似乎并没有那么重要，不如开放的心和你们两人都如此珍视的绝对之爱。然而，缺少智慧的爱会创造一种殉难者的感觉、并且经常会为一次人生制造出一个缩短的结局，因为一个实体会一直在超出她所能够给予的范围之外、持续地付出，直到她完全损坏其健康情况、并且因此被疾病带离此生。因此，这个器皿在一个有意识的层面上、花了数年的时间进行长期而辛苦的工作、来使自己越来越多地意识到寻求智慧之礼物的重要性。

有很多寻求智能的方式。这个器皿的方式是进入一种冥想的状态、接着简单地问自己：「在这种情况下、最高和最佳的自我会做什么？」通常，在这个时刻进入到脑海中的建议是一个对于清醒的人格而言没有吸引力的建议。例如，这个器皿第一次考虑将她的会员资格从一个圣公会教区转到另一个教区的时候，出于对她目前的教堂热忱的珍爱，她那颗温暖和友爱的心简单地关闭了对话。直到重复的疼痛和折磨引起这个器皿重新访问其内在在对话时，她才能够承认这个智能的礼物、进入到蜕变的烈焰熔炉中，在全然的谦逊中问：「最高和最佳的自我在这种情况下、会指引我做

什么？」

当这个器皿最终以那种方式询问这个问题，答案是即刻且简单的：现在就是作出改变的时候。不仅如此，现在就是拥抱那种改变，期待那种改变并奔向那种改变的时刻，即使她之前并不知道、现在也仍不知道接下来将会发生什么。

我的姐妹，我们会向你建议，你此刻适逢人生中的一个周期的开端。这个周期可以被定义为从中年进入老年，从精力充沛的健康情况变成慢慢衰退的健康情况，这样的转变时期。我们请求你在此刻有意识地认识到，这过程单就其自身并不是一种负面的改变。它是你的身体、心智、灵性在行星地球上的投生之中的自然进程的一部分。

我们会进一步向你建议，随着身体开始衰弱，如果你有勇气去抓住这个礼物并使用它，发生在你身上貌似负面的事情的礼物是：你不是你的身体，这对你已变得显而易见。

在你提出的问题中，你陈述自己的记忆出问题了；然而根据大多数实体的现实，我们有很大的把握预测，关于你如何感觉自我存在的那种记忆是完整无缺的。你将不会在贯穿这整个周期的过程中、失去你有意义的身份的任何部分。

当你在这个周期的尽头、进入更大生命的大门时，你的身份将仍旧是完整无缺的，正如当你通过出生的大门、而进入这个你称为的轮回或人生之中一样。

真的，对于贯穿你人生过程中、你所经历的一切表面上的改变，我们会对你说，你真实、内在的身份改变非常少。这是预料之中的。你是一个永恒的公民。这次投生旨在让你能够在永恒的本性中、矫正其微妙的平衡点、给予你服务的机会。

服务他人在某种程度上是对感知上的其他自我的服务。它在某种程度上是对位于你内在的更广大意识的服务，因为当你以越来越深入的内在挖掘来发现自我之真实本性时，你其实是在为造物者服务。进一步地说，这是对无限造物者的服务。

当你进入更大生命的大门，穿过死亡的过程并开始回顾这次的投生，你就会有在结束对此生的回顾时发现，这种回顾是你有可能献给造物者的最珍贵礼物。你在人生中已经极其努力地对自己的一个个经历进行准确的观察和深入的思考。你的心因为人生之中的许多事情变得开放而喜悦，这颗心也因为在同一世中、许多其他的事情而变得忧伤又破碎。这些喜悦和忧伤都在你的能量体之中、铭刻出图案并为你的能量体增加了一层锐利、专注、清晰的色彩。你学到了很多，你已经掌握了那些所学的课程。你所学会的每一件事情都是你献给无限造物者的一个礼物。

造物者在创世之初派遣你出来，作为一个经验的收集者、观察者、转变者。你的工作一直都是、并且将继续是：观察所有的事情，就自己对那些事情有何感受在内心创造明确的认识，在你查看如何感觉的时候，提出问题、找到你渴望的核心，然后让你自己沿着这条[为了有所回应而]选择好的道路向前进。

一次又一次地，你被呼唤，从满意进入不满意，从不

变进入改变，从稳定进入蜕变所带来的表面上的混乱。对你以及这个器皿来说，此刻正是这样一个蜕变的时刻。我们会简单地请求你带着一种不屈不挠与无惧的信心、来迎接那些在你的人生中、此刻从你身上唤起的改变，那信心即为：一切都好，这些蜕变性的改变不会对你造成危害，尽管这个世界会用那种方式看待它们。

我们请求你拥有信心，超越所有的叙述与疑虑，知晓所有正发生在你身上的事情都是完美的。正在发生的事物恰恰是在这次投生的这个点上应该发生的。我的姐妹，遭受损失的素材是丰富的素材。

我们来谈一下关于自我价值的议题。一个因为失去自我价值的感觉而受苦的人，他体验损失的方式跟一个自信的人体验损失的方式是完全不同的。在这一点上，你和这个器皿再一次拥有很多共同点，因为你们两个人都曾多次有过自信几乎被完全毁坏的经历。这个器皿的情况主要是发生在幼年时期而很少是在成年时期。然而，出于一种本能和自发的反应，这个器皿倾向于花费时间、却不慎落入自卑和缺乏自信的误区。

我们发现，我的姐妹，你们两个人都在童年时期和成年时期受到了那些不尊重你们并质疑你们价值的人的挑战。这是非常难以忽略的催化剂，它倾向于被内化，于是那些来自外在的、说着「你是不值得的」的声音就成为你内在的声音，它说：「你是不值得的、你有缺陷、你出错了」。

我们对名为 V 的实体和 Carla 实体建议，每当你发现你在对自己用已经内化的语气说话、正在审判自我的时候，你要用言语、有意识地大声说出来，以便于更正那个说法。如果你说：「哦，V，你真是太蠢了！你忘记打电话」，立即停下来，我的姐妹！因为你有精炼火焰的工作要做。

因为你并不愚蠢，只是一个记忆有缺陷的女人。那并不会使你无价值，它只使你成为了一个记忆有缺陷的女人。把自己捡起来，如一首歌曲唱的，掸掉自己身上的尘土，并对自己说：「你是有价值的，你是完美的。现在，我们应该如何处理那通电话呢？让我们更正那个错误。让我们继续前进。每一件事情都没问题。一切都好。」对你远为重要的事情是让自己内在获得那种自我价值的感觉，而不是为了忘记一通电话而忧虑或烦恼。

这个器皿也有记忆问题。这个器皿和 Vara 实体觉得也许需要给叫做 V 的实体打电话联系。当她们意识到该打电话的时间来了又走、一起笑了[1]。Vara 实体对 Carla 实体说：「你根本不知道失忆是怎么回事，对吧？」两个实体对此哈哈大笑，因为 Carla 实体的确记忆很差，她已经制造了数不胜数的情况，在其中，她不只造成 Vara 实体的不便，还造成她身边所有人的不便。

原注 [1]：因为临时忘记了她参加通灵会议的预约，V 为她的预约打电话的时间比她预计的晚了半小时。但我们能够如期进行集会。

当下此刻的环境既不是正面的、也不是负面的，在此

时，它们是你们的灵性演化的完美条件。你正竭尽全能以一种非常合理且正当的方式来让自己确切地感受你如此渴望的自我价值和心智的平静；懂得这一点之后，你可以从中追寻的目标是什么？它是去了解、你在此时的工作是和你自己在一起，鼓励并支持自己。

这是你人生中、把自我所有松散的头绪都收集起来的时刻。你正拥有这个机会：把它们作为你自己的一部分，全盘地爱它们、接受它们。如果你以评判的眼光来查看自己，你将毁坏你的平静，你将永远地处于一种沮丧和忧伤的状态。另一方面，如果你站在一个绝对信心的立场，从一切本该如此、一切都好的视角开始，那么每一件发生在你身上的事件就可以以这种眼光去检查：那件事情让你感觉如何、那些情绪正在向你提供怎样的信息。接下来你就能够检查那些情绪，以便看到你正在评判自己还是在爱自己。

（磁带第一面结束）

（Carla 传讯）

接下来，你将能够从接纳与鼓励的立场来和每一件发生在你身上的事情打交道。这种立场使人得以在处理任何一件事情时，一方面寻找解决问题的方法，另一方面，在一个更深的层次上，于自我内在完整地收集丰盈的信息，藉由检视那些因为任何困难点而引发的情绪与感觉，而获取这些信息。

在投生的每一阶段里许多东西会消失。精炼的火焰会除去不需要的废物。那些不需要的东西的确会消失，而留下的就是金子。

最后，在我们开放这场集会给进一步的问题之前，我们来看看、在你们的里内包含着什么金子，拥有什么珍宝。如我们在这次谈话开始之前说过的，你内在的矿石或你带入此生中的内在自我是巨大的，它比一个人格或人类的自我身份能够想象到的、要远远大得多。你们，以及所有造物者的火花，都是太一无限造物者的一部分。

你是一个造物者，此外，尽管你对自己是造物者的认识还很不完美，但你拥有双手和声音，你能够伸出手来改变环境，而当你在这个共识性实相的镜像和幻象的环境中看到真理的时候，你可以发声来表达真相。如此，你就能够成为太一无限造物者的双手与声音。

你内在的金子即是你最深的自我。当你在人生中经过了许多次蜕变之后，你也许已经注意到，随着事物从你身上脱落，随着你变得成熟，你越来越少地成为一个人格的生灵，而越来越多地变成了拥有一颗开放之心的生灵，自我身份不是由她在做什么，穿什么以及她去哪里所界定，而是由她之所是来界定。

这是你投生中的一个部份，它将你极其直接地跟「我是谁」这个终极问题联系在一起。如果你用演化的炉渣与废料来定义自己，你将和你的身体、人格、旧有的习惯待在一起，你将为你的失去而哀伤与悲痛。

另一方面，如果你能无惧地拥抱在你的身体中发生的改变，你就可以看到，这些改变是一件礼物，它以自己的方式让你更深入地看见你真实的本性。

V 的真实本性是什么呢？她存在的方式是什么呢？最近，这个器皿的一个熟人对她说道：「我一直认为我是一个物质界的人、拥有灵性经验。」我现在终于开始

领悟到、我是一个灵性的人、拥有物质经验。」从我做为一个人、妻子、母亲等等的个体转变为领悟自我做为无限造物者的一部分，这是一场巨大的转变。进一步地说，它是一种从行动到存在的转变。

有三年时间，这个器皿无法在她的床上坐起来或以任何方式工作，这种情况在她的胸中引起的情绪是十分苦涩的。为了和这种催化剂一同工作，这个器皿做了一件事，这件事也是我们会鼓励你尝试去做的。她在双眼前方的一个[她必定会看到的]地方、放置了一些对个人很有意义的话语。她为自己贴了两条标语。一条标语很简单：「信心：最后的疆界。」另一条标语是引用圣保罗书信的一段话。那段引文是：「因为如果我们活着，我们活在基督中，如果我们死去，我们在基督中死去。所以，无论我们活着还是死去，我们都在基督中，而基督也在我们之中。」当除了存在之外的每一件事物都从这个器皿身上被拿走了，在（流下）许多眼泪和接连不断的绝望与无助之后，这个器皿最终将所有的自我怜悯与一切的评判都从她身上清空，而让自己致力于成为空无。

当她是真正空无时，她所发现的事情是：天使们就在她的周围，圣灵也和她在一起。光流泻到那个空杯中，以致于她躺在床上，怀着喜悦发光并振动着。她没有任何要去做的事情，只是和那个她相信是最深的自我合为一体，这个自我就在她开放的心中、在她的渴望[想要透过活出绝对信心的生命来跟随耶稣基督]中找到了。

信心是最后的疆界。当你去抓住那信心的时候，即使为了抓住它、你不得不跃入未知的深渊，我的姐妹，你会发现你将在那未知的半空中获得稳固的支撑。那些你无法看到的能量和你同在，天使全都环绕着你，祂们想望去做的一切、就是爱你并支持你。你是被爱的，你十分有资格来做这项工作。

我们也和你同在。你只需通过心智、在冥想中请求 Q'uo 群体，我们就会和你在一起强化你的冥想、并用我们对你的信任来加固你；我们相信你是有价值的、美丽、完美的，因为我们看见你真正之所是：太一造物者的孩子，创造性原则的一部分，一个丰盛礼物的赠予者，该礼物就在你自己的全然本质之中。

此时，这个器皿正在要求我们开放这场集会给你们可能有的、任何进一步的问题。我的姐妹，你在此刻有没有任何进一步的问题？

V：我想我没有问题了。我从未在此之前感到如此充满着爱，我真的感动得想流泪，因为这太完美了。我现在只期待拥有这个录音带、好从头到尾重听一次，我感觉太蒙福了。除了感谢你们之外，我想我没有别的要说了。

我们是 Q'uo，我们觉察了你的陈述，我的姐妹，我们在和你们分享这个时间与空间的过程中、相似地感觉蒙福。我们是 Q'uo，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。

Adonai，我的姐妹，Adonai。

V：非常感谢你们。

Translated by T. S.

(V) 2016 Reviewed by Sunny & cT.

Copyright 2005 L/L Research

特别冥想

2005 年五月 20 日

Jim: (朗读来自 C 的问题)「我相信我是一个第六密度的流浪者。Q'uo, 你们能确认这一点吗? 在做为流浪者的方面, 请你们提供任何感觉可能有助于我考虑的评论吗?」

(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致意。在为祂的服务中, 我们在今天来到你们中间。我们感谢这个器皿、C 实体以及所有加入到这个团体中的人们留出时间、付出精力并出席以便于创建一个寻求圈。能加入到你们中间、并响应你们对于提出的问题想要对话的请求, 我们发现这是一种极大的荣幸, 我们很高兴回答这个问题以及来自 C 实体的所有问题。

然而, 在我们开始之前, 一如既往, 我们想要非常小心地请求 C 实体以及任何可能看到这些言语的人, 在聆听这些言语的时候, 请使用最大的谨慎与分辨力。我们不是权威, 在我们分享我们的观察和观点的时候, 我们并不期待你们相信我们。的确, 如果你们对我们说的每一件事情都当作真实的来全盘接收, 这会成为对我们的警示。我们请你意识到, 在你寻求的进程中, 你——你自己——是唯一有能力来把握一个想法和观点在此刻是否对你有用处的人。对你有助的想法会有一种共鸣, 当你听到它们的时候, 就好像你不是第一次听到, 而是正在被温柔地提醒某种你早就知道, 但却暂时忘掉的事物。如果我们的想法对你并没有产生这种类型的共鸣, 我们会请你们毫不犹豫地将其放在一边, 因为我们不愿意成为你面前的一块绊脚石。如果你愿意注意去小心地聆听并分辨我们的各种想法, 仅仅选择那些对你们有益处的想法, 那么我们在自由地分享想法时就会感到心安。最重要的是, 我们不希望侵犯你们的自由意志或打扰你们灵性上的演化进程。

我的姐妹, 我们能够确认, 你是一个流浪者, 你来自所谓的第六密度或合一的密度。我们会在做为一个流浪者的条件方面提供一些观察和评论, 我们很高兴你在这个问题上?求我们的意见。

流浪者冒着遗忘的风险进入此生中来服务他人、并为此作出了极大的牺牲。这是一个需要勇气才能作出的决定, 我们祝贺 C 实体为了这样一个有爱的、服务他人的原因而跃入第三密度中的人生。

服务他人的本质在各类人群中经常被极大地误解, 因为其重点, 如我们最近对 T 实体说过的, 常常是由为他人所做的、外在的事情来构成, 这些事情累积起来就会在外界的眼里显得有价值。肯定地, 你们已经在本次投生中向他人提供了一种极有份量的服务, 它的确已经让世界注意到了。然而, 我们请你们将自己视为一个水晶的存在, 你的本性从根本上来讲是去和这个世界、和你自己、和无限造物者分享你的美丽。如果你能够把自己视为一颗宝石或一块水晶, 那么你也或许能够大致懂得我们以下的话语: 我们说服务他人的核心是在你存在的菁华中、而不在你外在服务的具体细节之中。

当你观察一块水晶或一颗宝石的时候, 只需凝视它的美丽就很让人满足。你能够看到宝石的各个面向捕捉光的方式, 你能够看到正在从各个光点、以及从宝石或水晶明显的真实色彩中、辐射出来的美丽。你不会要求水晶做某种事情, 相反地, 你会观察它的美丽; 而当你观察它时, 它则用自己的方式改变了你。这同样是你自己存在的本性。你已经来到了地球的人群当中, 来呼吸空气, 来打开你的心, 带着爱与慈悲凝视着这一刻在你面前看到的世界。你自我所是的全部都在你的心中被收集到一起, 从你身上辐射出来, 就好像灯塔中的光向外辐射到空气中, 辐射到环境中, 以便于向所有靠近它并享受它的放射之美的人们致意。被认识为耶稣·基督的实体说: 实体们允许自己的光在人类面前闪耀出来、而不去把它藏在阴影下, 这是一件很好的事。最重要的是, 我的姐妹, 这正是我们会鼓励你做的, 让你的光和真理在所有那些你接触到的人们面前闪耀出来。

我们不是在鼓励你们去分享信仰的观点或其它细节, 那样的话, 我们鼓励的就是行动而不是存在 (be)。我们只简单地鼓励你找到打开自己的心的方式, 并做必要的工作来保持那颗心的开放。你的菁华被闭锁在那个非常神圣的空间里。当你早上醒来的时候, 甚至你从床上起来之前, 我们会鼓励你们进入那颗心, 进入你内在的那个神圣空间, 造物者自己就居住在那里。我们会鼓励你触及你存在的核心, 在一天之中的每一个点, 当你感觉到自己正在被拉离那个中心之际, 当你能够并且在方便的时候, 花一点时间, 温柔且坚定地, 把你的意识移回其中心, 让它闪耀。

你之所是的全部都在那放射的能量中; 而且我们向你保证, 我的姐妹, 你和造物者一同为你准备好的、作为外部的服务该去做的那些事情, 将被吸引到你身上, 它们将在你准备好把它们拾起来、并实际做它们的时候, 出现在你面前。当你每天醒来的时候, 我的姐妹, 知晓这将是丰饶的一天, 这一天将成为你献给太一无限造物者的礼物。

我的兄弟, 你愿意振动 (发声) 第二个问题吗?

Jim: (朗读 C 的问题)「我已接收到一些前世记忆, 这些记忆与我生活中的人们有直接关系。这让我相信自己陷入业力的束缚。你们可否进行确认? 如果答案是对的话, 就我可以用什么样的方式来平衡这些业力这一点, 你们可否给我一些建议? 如果你们无法确认我是在业力上被束缚的, 你们可否以一种对我此刻有益处的方式、评论这个概念?」

我们是 Q'uo, 觉察了你的询问, 我的姐妹。我的姐妹, 我们无法确认你被束缚在你和这个器皿同时都称之为「业力」的事物中。的确有一些实体受困于附着性业力, 他们曾经不仅仅是自身, 而且与另一个实体一同陷入了一个模式, 他们的这次投生就是为了找到对这个模式的平衡和宽恕。然而, 我的姐妹, 这不是你的情况。实际上, 你是在不带有任何附着性业力的情况下进入当前的人生; 而且, 就你和 T 实体来说, 你们共享一个平衡的业力, 在其中, 你们两个人在前生就曾作为一个团队、一同工作过。这种团队工作延伸超越了你和 T 实体而进入无形的领域; 因为那些属于你的社会记忆复合体的实体、他们在那些无形的领域[既是内部又是外部的]之中, 也就是说, 同时包括这颗行星的本土居民以及这个星球之外的实体。你们

两个人都在致力达到此次投生的目标，而那些实体们也在帮助你和你 T 实体实现这些目标。以这样的方式，你们被许多无形的朋友所包围、并且跟一个你们可用的、非常强健的指导系统在一起；就此而言，你们有一个设置得非常稳固的基础。

然而，我们觉察到，你的问题涉及你会认识到其他实体的（生命）模式的原因。藉由对自己提供这些关于你的，容我们说，人格外壳一部分的信息，你在进行一种服务，对此我们会在此刻提供一些评论。在投生前，你和指导系统一起，用很多种不同的方式讨论了你个人所抱有的种种希望，这些希望都是关于你如何来向行星地球上的人们提供服务。你强烈地响应了帮助全体人类的概念，但是你的灵魂光流中有一个部分、希望将服务带入微小的细节中，带给在这次人生中你会遇到的一个个实体。你的希望是：藉由有意识地觉察那些涉及你所接触的实体的潜意识材料，你能够以一种充满慈悲与无条件爱的方式来看入这些模式。

在过去世以及在两世之间（中阴阶段），你已经在友爱的实体们与整个文化、社会中做了大量的工作。这是一种牵涉到大量的专注与聚焦的行动，因为在做这个工作之际，你不是在达成任何事、而是如同一条不间断的光流、源源不断地放射绝对的爱，很像这个器皿所称的一道激光光束；这样，那个你钟爱地注视着实体或文明就会感觉到它们是毋庸置疑地被爱的。这道爱的光流，穿过漫长的岁月，不顾一切的阻碍，这是一种你在过去就已经极为擅长的活动，也是你在这次投生期间的希望。不管由肉体提供的许多分心物如何抛出每一个障碍，不管那个身体的人格外壳的情绪如何散乱，当你因为周围有那些需要这类安慰的实体而被激励时，你能够去爱；不仅仅是一般地去爱，还会非常具体地、根据一个人格模式的微妙之处与细微差别，根据那个人格与所谓的极性之力之间的动态相互作用去爱；你将能够用你活生生的、有意识送出的爱之光包围并拥抱他们。有很多实体，因为在过去遭受过伤害，而在这次人生中无法轻易接受通过开放性交流所给予他们的爱。你能够给予这些实体的礼物[在他们那边、不会有任何的障碍或者抵抗]是无言地、未被宣告地、默默地放射无条件之爱。

我们不是在暗示你没有任何可提供给这类实体的东西。我们只是说，你在投生前为自己创造的、和这种感知其他实体内在模式的能力有关的服务，即是单纯地作为一个爱的临在与他们在一起。如果实体发现他们结冰的心在你的爱心临在中被融化，进而开始发现，有可能进入和你的交流之中，我们不会为此感到惊讶。肯定地说，我的姐妹，如果这样的交流是由你所挚爱的另一个自我起的头，你可以随意提供任何你当时想到的信息或产生的灵感。虽然如此，我们请你意识到，这只是这个器皿称为的锦上添花。你能够与这样的实体们分享有用的想法和观点，这是美妙的，但是，你真正的服务是让那个实体感受你的爱来完成的。

我们会在此刻询问 Jim 实体是否有另一个问题。

Jim:（朗读来自 C 的问题）第三个问题是：「通过观察在我的生命中周期性发生的模式，我相信我的一项投生课程是克服遭受遗弃的幻象。在所有的方面都遭遇过它之后，我相信我已经驾驭了这个幻象。你们能确认吗？你们能以任何对我有帮助的方式谈论这个概

念吗？」

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。对于 C 实体，我们会说，的确，她已经在感知那个爱的投生课程方面，完成了大量的、有用、有帮助的工作，该课程是藉由感知诸如被抛弃、拒绝、背叛等等的负面响应来进行的。我们不会说 C 实体已经驾驭这个催化劑。因为当一个人在选择一个投生性的课程的时候，其考虑不是为了驾驭那个课程或通过某种看似外在的考试，而是选择一个主题或主旋律，它将在整个投生的期间持续下去。当这样一个课程被选择的时候，至少对于那些来自第六密度的流浪者来说，它几乎肯定是因为想在爱与智慧的能量之间找到一种更细腻或更精致的平衡。爱的能量在其自身不会拥有平衡，智慧的能量在其自身也不拥有平衡。在你的灵魂光流选择其极性之后、但仍旧保持一种个体灵魂的形状的期间，这种爱与智慧之间的平衡就构成了你的灵魂光流的活力。换句话说，我的姐妹，你选择了这个明显感知到被抛弃或被背叛的主题，以便于给予你自己一种经历，让你在响应这种已感知的催化劑时，不是单纯地用爱或单纯地用智能响应，而是用一种不断增强的、对那两种能量之间的平衡的认识来响应。

如果你被抛弃了，而你完全怀着爱来响应，你就已经非常成功地藉由一种对应性的、正面的回答平衡了传递给你的负面情绪。然而，当这个经历中的负面情绪通过你的脉轮系统[或这个器皿称为的、你的能量体]的时候，你，你自己，已经被这种情绪性冲击打倒，你的回应是从这个倒地的位置出发的。如果你带着纯净或纯粹的智慧来响应被抛弃的体验，你不会有那种在情绪上被压扁或碾碎的体验。你单纯地继续前进，同时选择完全不去作出反应。然而，这种行动没有完全地拥抱、包含、接纳那个抛弃你的实体的价值。因此，你为自己设计了这个，可以说是，投生课程的主题或主旋律，使你有可能在响应中努力取得那种，用这个器皿的话说，最悦耳、最结晶化的平衡。

想象你自己为一个管乐器，好比说，一个回应风的风铃。当风铃的组件被风吹动并四处晃动的时候，它们彼此碰撞并制造出声音。你在这个练习中的希望，不是单纯地去爱、拥抱、接纳那个已经在表面上向你提供负面催化劑的实体，不是去单纯地保持不被这个经历所压碎和打倒，而是把这些元素结合起来，用以提升自己，免受压扁效应；同时，对于那个在表面上无理对待你的人，以你持续不变的爱也将他提升。那么，以这种方式，你的希望就是去平衡你内在的爱的力量与智慧的力量，而同时在服务他人时保持高度正面的极化。以这种方式，当催化劑冲击寻求者的时候，不可避免的苦痛就被荣耀了，接下来，体验被提升成为一份给太一无限造物者的奉献。以一种非常微小的方式，如名为耶稣·基督的实体已经体验过的，这种苦难被巨大的无条件之爱救赎的体验，会带给你十字架上的体验以及复活的体验。

一般而言，我们可以说，在每一个流浪者为自己选择的人生课程中，目标不是单纯地学会一门课程。目标是以这样一种方式来实践这课程：于你目前正在体验的行星地球和投生的火焰中，正在实践这门课程的灵魂光流被一点一点地提纯精炼；这样，灵魂的菁华就会变得越来越美丽，并越来越完整地奉献于服务太一无限造物者。因此，在很大程度上，并不是你在学习这些课程，而是你在学习如何在每一个想法和行动中、将你自己作为一个礼物献给造物者，因为你是如

此无条件地爱着造物者，祂也如此无条件地爱着你。

我的兄弟，现在，纸上有另一个询问吗？

Jim：（朗读 C 的问题）还有一个：「十二年来，在梦境状态中，我一直在睡觉的过程中养育婴儿。我向它们提供身体上的照顾，它们向我提供心电感应式的教导，它们似乎比我更有意识。我在普通的地球类型的的养育院里照顾过这些婴儿，也在水下的养育院里照顾过它们。有些婴儿不属于地球，它们具有一种重力的中心、使得它们在我们的地表上无法稳定下来；我将这些孩子们送到船上，在那里，我假设它们原本的星际家族将继续照料它们。你们可否确认我在通过这些行动当中给出一种真切的服务？」

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。你不是第一个向我们询问关于服务这些婴儿的实体，我的姐妹。我们可以向你保证，藉由你用来养育并拥抱它们的爱、以及你对它们的照料，你对它们是一种非常真实、纯正的服务。容我们说，这些实体确实不属于你们的人种，但它们和你们的行星球体、和人类拥有亲密的纽带；它们通过自己的方式成为所谓的地球内在层面的流浪者，它们来到地球内层中进行服务。你对它们的服务是非常真实的，我们为你的一丝不苟，用以处理这种高度非正统的服务，而感谢你。

它们的确被你自己和其他实体照料，而且照料它们的区域不止于你在梦中体验到的区域。你此刻在投生中的服务主题，如你所看到的一样，是几乎不被你们地球上的人们所理解的，因为你来到这里要去爱。我的姐妹，通过每一种你能够找到的方式，来让你自己带着一颗完整的心和未被扰乱的心智、致力于这种服务、致力于这次投生，我们为你在这方面已付出的极大努力而感谢你。

容我们说，任何时候，若你希望呼唤我们来深化你的冥想、或者在梦境时间中和你在一起，你仅仅需要在心智中请求我们与你一起，我们就会非常乐于将我们的振动加在你的振动上。

此刻，我们请问 C 实体是否对我们所说的内容有任何后续问题，或者，除了我们所说的内容之外有任何问题吗？

C：那些属于负面极性的孩子，它们已经努力去（听不见）..... 我已经能够影响它们当中、至少一人抛弃另一方..... 我是否参与这过程：把光带入这群孩子中的一个较暗黑的元素？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们相信你已经清晰地说明该情况。你如同灯塔一样，用你的爱与光照耀在暴风雨的水域之上。有些实体可能正在被诱惑加入所谓的自我服务的左手途径的较暗黑面，而你对于无条件爱之忠诚，凭借其本性就能够以一种特殊方式在这些实体的内在创造出觉知，这种方式使他们看到眼前的光，而无法否认那光之真理。当然，他们的意志是自由的，他们可以选择那条较暗黑的途径.....

（磁带第一面结束）（Carla 传讯）
.....但是，他们在充分的认识中选择它，唯有你的友爱临在带给他们这样的认识，觉察到他们确切的情况。请觉察到，在你梦境中的这种特殊建构里，有很

多事物在特性上都是原型的、而非实际的（样子），所以，（梦中的）婴儿不是真正的婴儿，看起来正在前往其他行星的宇宙飞船实际上是在这个行星的内在层面之中，如此等等。然而，该情况本身和正在进入这种特定模式的实体们[希望在此时以它们自己的方式有所服务]、对于你带入他们的情境中的那种能量极为感激。这是无限造物者又一个令人难以置信的合一状态的范例；在其中，延伸跨越种族群体、恒星位置以及你们内在领域的所有无限的子层面，每一个实体都成为彼此的老师。

我们可以进一步回答你吗，我的姐妹？

（暂停）

我们是 Q'uo，在我们关闭这次集会之前，我们要问是否有最后一个询问。

C：我会很感激得到该信息：关于那颗我在全时间都能看到的蓝色恒星。我外在的眼睛和内在眼睛都看见它。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们发现无法在这一点上与你分享，因为在你的过程中，你目前正在进行工作的一个模式有一种特色，你问的正好是这个特色。我们可以向你指出，这颗星星的颜色及其水晶的属性是两个关键；在跟这种形状与颜色的能量一同工作的过程中，你可以使用它们。在你自己想法的原型系统中，而且从字面意义上讲，在你能量体的星座中，这些形状和颜色的具体细节都拥有它们的回声。也就是说，这颗星星的蓝色暗示着蓝光脉轮，而它的水晶属性或融合属性，容我们说，也是一个在追寻这个图像时可能会有帮助的元素。当你和它进行工作时，请了解到，你不必立刻完全解释它或破译它，因为它不仅仅可以被视为信息，而且被视为伙伴。

我们在此刻在太一无限造物者的爱与光中离开这个团体，如我们发现它的时候一样。我们感谢在场的每一位，为了他们的美丽，为了他们通过请求分享我们的观点而向我们提供的服务。能够这样做是一种真实的荣幸。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.

Translated by T. S.

(V) 2016 Reviewed by Sunny & cT.

Q'uo 文集 第 25-13 篇：个人与造物者的关系

Copyright 2016 L/L Research

周六冥想

2016 年十月 1 日

团体问题：我们今天的问题是关于我们个体与造物者之间的关系。Ra 以及其他来自于星际邦联的实体都谈到自我如同造物者，更大的灵性觉知源自于这种领悟。

然而，（另一方面，）一些最伟大的神秘主义者与灵性老师所归属的灵性系统则教导造物者如同一个外部的对象，甚至是造物者的拟人化版本。甚至 Ra 自己也谈到一种在个体自我与造物者之间的渴慕。在第三密度中、拥有这个客观且外部的、对于造物者的感知，这是否有益，或者甚至可能是必须的？

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我们今天在爱与光中向你们各位致意。感谢你们邀请我们加入你们的寻求圈。在今天被你们邀请、对于我们是一种巨大的荣耀。我们对于和你们在一起总是感到荣耀。我们的服务方式就是能够去讲述你们呈现给我们的询问。我们会在今天请求你们帮个忙，你们一直都知道这点的，那就是，请你们使用分辨力来判定，那些我们所说的言语中、对于你们有价值的言语，并把其他的都留在后面。我们并不想成为任何真理寻求者的一块绊脚石。我们也许已经在你们发现自己处于其上的那条道路上旅行了更远一点，我们很高兴向你们提供我们已经从这条已经走过的旅程所学到的事物，但是，我们不是终极的权威，我们是你们的弟兄姐妹，因为整个(宇宙)造物确实都是一个存有，而我们每一个人都在那一个存有、在太一无限造物者之内找到我们的源头。在这趟寻求和太一重新结合的旅程上，我们全都是弟兄姐妹。

今天我们发现你们已经具体地询问了关于这个太一造物者的本质、以及造物者如何可以被那些寻求祂的人所观察。因为在该问题中，有一点是所有人一致同意的，那就是：在无论什么文化和宗教中讨论的造物者，每一个人都寻求太一造物者。无论造物者被描述为一种原力或源头，存在于每一个实体的内在，的确，存在于太一造物的每个部分之中，或者，如果造物者可以被视为表面上在自我外部的造物，和自我是分开的，并且可以用一种方式描述祂、具体化太一造物者的特性。

我们具体检查一下这个器皿已经拥有体验的基督徒宗教，这个器皿一直都是在，容我说，该宗教的范围之内被抚养长大，并且一直受到它的影响。在这个宗教中、有很多人一事实上、大多数实习它的人一都会感觉到造物者确实是跟自我分开的，存在于一个经常被称之为天堂的领域中，至少是在远处的某个位置的一朵云上，这个造物者跟自我足够地分开，以致于那些遵从基督徒宗教的人可能会通过你们称为祈祷的部门来为了这样或那样的益处向造物者恳求，可能恳求造物者给予特定的祝福、特定的疗愈、一定程度的理解，如果造物者不是具有一个，容我说，心智来以肯定的方式响应这样的供养与祈祷，这种恳求或许就不可能有结果了。不过，在这相同的宗教中、有其他人采取一种更为神秘主义的，容我说，倾向，并感觉到造物者确实就在每一个存有的内在，在成为上帝之子这方面，

耶稣实体做出表率或设置了标准，这个地位、职位、证悟是可以为所有人取得的，因为被知晓为耶稣的实体不是说过：「你们将要做的事、比我现在做的更伟大」？除非这个证悟造物者之子身份(的过程)向所有人开放，这句话怎么可能是真的？

如此少的人实践了这个证悟，在这些少数人中、甚至更少人是被认识的，而这个事实并未移除该可能性：这就是你们在某个(时)点的命运，我的朋友。如果不是在这次的投生，那么就在另一次投生。因为如你们全都知晓的，你们的旅程不只有这一次的人生。你们已经在这条旅程上、花费了许多许多次的人生，你们将继续在这条旅程上、花费更多、更多次的人生，因为在很多方面、它是一条无限的旅程，正如同造物者即是无限自身。

当你们使自己沿着那条灵性的道途前进的时候，你们

发现自己看到的、被称为真理或实相的事物在这一个时期与另一个时期有着不同的意义，而真理或真实之物怎能改变呢？那就是这样一个旅程的神秘的一部分了，我的朋友。你们每一个人都不仅仅在你自己的存有内在拥有这些问题，你们每一个人同样拥有答案。我们是服务于太一无限造物者之众星球邦联，我们并未假设要教导你们任何你们在内心和灵魂深处并非早已知道的事情，因为你们全都来自太一造物者，你们全都存在于太一造物者之内，所有实体都将充分证悟那儿子身份，容我说，它不是只保留给男性。它是一个职位。太一造物者以及所有成为儿子的实体都呈现出一种男性质量的原则，该质量将生命延伸或给予了(宇宙)造物的所有其他部分——作为一个女性原则等待着那种生命的给予，无论你们在生理上是男性或女性。你们等待着太阳的给予生命之射线：造物者的智能能量。是故，在你们和造物者之间会有一种关系，那种关系确实就是：造物者寻求你们，而你们寻求造物者。

在此时，我们将这个接触转移到被知晓为 Steve 的实体。我们是你们知晓的 Q'uo。

(Steve 传讯)

我是 Q'uo，我们和这个器皿在一起。我们想要在通过这个器皿开始通讯之际，感谢这个器皿已经提供给我们的挑战，以及他已经严谨地注意到一些浮现的诱惑，不断如此轻微地使他偏移和我们之间[一起寻求]的纯粹接触。因为我们是具有一种特定性质的一个源头，我们已经将它描述为服务他人，而它涉及一颗开放的心，这样一颗心不会带着对其他人的评判来服务，而这里的其他人就是打算去服务的对象。在(宇宙)造物之中、也有那些属于造物者，但并不用这种方式来服务的实体，我们已经发现，这两种服务的形态是和油与水一样、无法混合起来，所以，事实上，一个人必需选择其服务的方式，一个人必须带着最大的严谨苛求、在每一个新的时刻重新选择这种服务的方式。这种严谨实际上将会成为你们在其中寻求的道路的一部分，因为一切道路最终都确实在寻求造物者。以一种特定的方式来寻求造物者，那就是你们现在走在其上的道路的一个必要条件了。

现在，要藉由我们已经描述为「服务他人」的途径来寻求，这确实看起来在建议，你们必须提供的服务，你们寻求恒常更好地提供的服务，确实是献给除了你自己之外的存有的一种服务。我们愿承认，这可能看起来是相当自相矛盾的，因为难道不是一切万物都是一体的，一切都在万有的太一造物者之中？我们确实肯定，这是真实的。仍旧，它确实是有道理的，在我们尽可能说到的范围内，那有道理的事情等同于在寻求的过程中，以这样一种方式来安置你的寻求，这种方式会把它开放，于是它在表面上善于接纳了不是它的事物。你们的寻求似乎拥有这样一种结构，它延伸进入它还不是的事物，那个尚未成为自我的部分的事物，该自我寻求让自己和它建立关联。你寻求让自己跟在周围的其他自我、跟那些你已经学会去爱的人，那些也许你已经学会去恐惧，喜欢、不喜欢、去回避、受到吸引的人，所有这些和其他自我打交道的选项都确实是寻求过程的一部分，和你自己建立联系。看起来，在寻求中，藉由将你们自己与你们不是的事物联系在一起，你们正在向另一个人伸出手，你们正在向其他人，其他事物伸出手，如果它能够被认为是最终的话，这就会暗示，你寻求的事物并不是你已经是的事物——因为如果它就是你已经是的事物，的

确，为什么你还需要去寻求呢？

简言之，这里有个寻求的悖论，如我们已经说过的，因为你们是造物者，而你们也是，这样说是合理的，你们寻求的造物者的一部分。在寻求的过程中，你们寻求去成为，在成为的过程中，你们成为不一样的其他事物、和自己在经历那个成为过程之前曾经是的事物相比而言。不过，我们对你们说，这种你们确实寻求的其他状态(otherness)，这种你们确实成为的其他状态，事实上，终极地说，其他状态和[你确实早已是的]自我并无不同。

我们会藉由以下的建议来阐释这个要点：建议你们考虑自己如何和那些你们认为是朋友的人，那些你们认为同样属于一个更大团体的人建立关联，藉由纽带、连接，以及那个属于爱本身的材料。你爱的那些人，如果他们伤心了，难道你不会和他们一起伤心吗？你爱的那些人，如果他们欢喜了，难道你不会和他们一同欢喜？所以，无论是忧伤或欢喜，当你能够以一种真实与开放的心之道和他们在一起，这情况难道不就是逐渐减少自我和自我之间的边界、到了某个程度产生一种相互依存的关系？接着，这种相互依存为每个人开启一个更深沉、更广阔的存在之道，甚至在打开心轮的经验产生之前、这一个结果是过去无法想象的。

所以，当心开始打开时，一个奇怪的现象似乎在发生，那个现象就是一个人发现，那个它已经是自我，藉由能够去将其他自我包含在自己的内在，而已经扩大了——注意，不是以一种能够支配那个自我的方式，而是以一种方式、能够去允许一个人的自我内部的要素向外流动并遭遇到其他自我的内在事物的一样向外的流动、而参与自我身分的冒险。在那个相交的位置，一个人拥有一个更大的自我，如果这种相交能够稳定成为一种具有可支持性的关系，以致于在某个位置上、它同样能够向着更进一步的包含过程开放自己，接下来，你们就会拥有我们已经称为一个「社会记忆复合体」的事物的开端——也就是说，就一种自我性的观念，相比于自我停留在一个自我封闭的真相，它是更为宽广的。

现在，一个人可以一步接一步地、拓宽这种自我性的观念，同时包含越来越大的团体和越来越大的参考架构，接着，一种思考造物者自身的方式就是去将造物者考虑为可设想到的、最宽广的包含，包含在(宇宙)造物中所有可联系自我。现在，请确信，那个想法包含了一个巨大的跨越，在该事实点上，它跨越了一个相当巨大的体验性鸿沟——也就是说，中介的步骤是为数众多的、多变的，以及漫长的领悟。现在，那个(事实)点自身给予该可能性：反思造物者为拥有一个类型的存有，虽然祂确实居住于内在、赋予每一个生灵活力，该存有也能够被思考为某种事物，这的确有一定额度的道理：设想一个人自己正在向外伸出手，设想自己正在寻求，设想自己也许尚未有相当的领会，即使相比于领会者和自己之间(的距离)，祂是更接近领会者的。

因此，造物者能够适当地被认为是向着在每一个生灵内在的造物者伸出手。(宇宙)造物的剧本被无限地反复传讲、在所有已知造物之中，一层接着一层，一步接着一部，造物者找到返回祂自己的道路，透过受造物——这个人。虽然这些寻求的漫长步伐正在进行中，去形成一个，容我们说，形象，或一个，容我们说，

概念，作为寻求的终点站，这是完全有道理的，使用「造物者」这个名字，使用「上帝」，使用「安拉」、「梵天」，或者一个人选择去附加在一切万有的单一源头上的无论什么名字、来表示这个终点站，都没有任何错误。「我寻求造物者」暗示着造物者是某种更大的事物、超过我能够在目前的寻求点上让我自己成为的事物。

现在，即使我确实进一步地理解到，我参与其中的寻求过程不是一种对存在于当前已知的世界中的事物的寻求，我这样说还是相当适当的。现在，它确实标记了在寻求过程中的一个转折，在所有当前世界中可以被寻求的物品中，在它们当中、没有任何一个东西最终可以满足存在于我内心最深处的寻求，去指出这一点是非常有代表性的。所以，这样说是有意义的：会有一个发现的瞬间，在那个瞬间，一个人了悟到，更深入的寻求为寻求存在于内在的事物。

现在，再次地，我们会在这建议，在关于寻求方式(modality)的方面，恰恰就在这一点、有一个道路的分隔，对于某些人，他们已经决定，即使他们已经得出结论、那个更深入的寻求在寻求蕴含于内在的事物，那个确实蕴含于内在的事物能够被描述为仍旧在该自我的掌握范围之内，而该自我把它自己和(宇宙)造物中的所有其他部分分开。这一种寻求方式的确有可能跟随一条灵性发展轨道、超越你们当前享受的阶段(第三密度)，所以，有一些实体寻求自己高于一切其他事物；他们能够享受一种第四密度的体验。还有一些自我致力于使它们自己追寻与造物的其他部分分开，他们能够享受第五密度的体验；接着，符合这种描述的极少数自我、已经能够完成转换时期、进入第六密度体验的早期阶段。对于那些以这样的方式寻求自我的实体，那是一条可能相当漫长的途径，这些实体拒绝了这个观念：这个自我可能失去其边界、允许所有(宇宙)造物的其他部分涌入；而如果心是开放的话，他就会允许了。所以，那儿有一条道路，它不是一条我们鄙视的途径，我们不会这么告诉你们。它是一条通往造物者的小径，造物者的某些部分已经选择的途径，跟我们已经做出的选择不同。那不是我们的途径，它不是我们必须和你

们分享的途径。倘若它是我们的途径，我们就不会对你们打开心了。若它是我们的途径，我们不会感觉到自己和你们是一体的。但是，我的兄弟姐妹，我们确实感觉到自己和你们是一体的，和你们成为一体单纯地就是我们选择服务他人的道路的标志，因为我们确实感觉到，在这个寻求圈中的所有人都已经做出一样的选择了。那意味着我们是处于这样一种情况中的，从你们所占据的位置来看，这情况可以看起来是自相矛盾的。

你们是我们挚爱的他人(他者)——我们体验为除了自己之外的他人，不过，也体验(他人的)一种自我性，一个固定在造物自身的存在状态之中的锚，我们，我们自己，共享的存在状态。我们同样系在相同的源头上，这是因为，我们的喜悦就是去体验你们的喜悦如同我们自己的，我们的忧伤就是体验你们的忧伤如同我们自己的，事实上，我们发现、存在于你们和我们之间的他者状态在和你们分享我们的存有体验、你们和我们分享你们的存有体验当中溶解了。我们说，这就是开放之心的道途，在其中，他者状态一次又一次地溶解在相同性之中，但是，这么做总是会再次向着造物的伟大冒险开放，新的他者状态会一直浮现。这

就是我们所能够的、最趋近我们对于造物者自身体验祂自己的方式的理解。造物者成为和祂自己不一样的事物，接着，已经成为和祂自己不一样的事物，祂再一次和自己合一。祂向外流动、向内流动，祂向外流动、无限地向内流动。一个人能够在这种伟大的[向外和向内、向外和向内之]流动中找到自己，一个人能够发现自己陷入(宇宙)造物的旋律之中，而不必在任何特定一点决定，他体验的这个或那个要素

属于内在，或是属于外在。

所以，我们发觉今天已经提出的问题确实是一个深奥的问题，因为如果它被适当地回答，就必须参考到整个造物呈现出来的明显悖论。是的，我的朋友，寻求造物者是有意义的。该寻求(过程)看起来在建议，一个人并未和被寻求的事物是同一的，而我们也会在这里建议，在这个寻求过程中、涉及的每一个可能的发现，都再一次地引领一个人返回自我的一个更深邃的部分，在那儿，造物者早已在共鸣着。

我们是 Q'uo，感谢你们邀请我们参与你们[所有在场的人]已经集体在这个场合创造出来的那个存在，那个存在呈现出一个单一自我的闪耀之光，带着一颗开放之心寻求的自我，在同时间，它代表很多渴慕的心正在开放。我们在爱与光中离开你们，并返回到被知晓为 Jim 的实体。

Adonai，我的朋友们。Adonai。

(Jim 传讯)

我是 Q'uo，我再次和这个器皿在一起。在此时，我们要请问，是否有我们可以述说的任何后续询问。

Gary：Q'uo，P 写道：「那些因为战争而受伤的灵魂如何能够最佳地复原、并再次变得健全？」

Q'uo：我是 Q'uo，觉察了你们的问题，我的兄弟姐妹。那些实体[属于你们的第三密度]发现自己参与了战争活动[在你们的幻象中是如此盛行]，他们奉献自己给特定的理想(cause)，他们已经发觉在支持那个理想的过程中、有必要拿起武器来对抗其他看似不属于自己同类的其他人；那就看似某种类型的侵犯武力或能够造成伤害的能量源头，的确如此，如果没有使用武器驱逐他们的话。在这个地球上，在你们第三密度的体验中、已经如此盛行的敌意态度，已经在一段很长的时间与体验中被发展出来了，不只是在这个特定的地球上，也在其他的星球影响圈、它们提供了一些人口给这个星球，因为它们自己的毕业尚不能够被全部的人群所领会，于是这群人的某部分需要能够重新体验第三密度，以便于最终做出那个选择：服务他人或服务自我。是故，在当前，很多战士实体体验到的创伤，不仅仅是在当前的人生中的创伤，也是在灵魂、还有心灵(psyche)上的创伤。这些伤口是深刻的，我的朋友。它们是一些误解、有希望教导一种特定课程。该误解是：有些作战的对象是跟自我不一样的实体——它们是如此地不一样、以致于或许它们并不值得存在于这个幻象之内。

对于所有参与这样的好战活动的实体、其疗愈必须不仅仅触及身体的损伤层次，它们只是更深入的创伤的表征，也必须深入触及灵魂的层次，这样就会有一种疗愈可以使得破损的事物变得完整，就有一种疗愈允许视线更清晰地看见在这个幻象中、每一个实体都是其他自我，一样地光荣的、一样有才智、一样地敏

感、一样渴望寻求更高的真理，如同任何实体，包括那些和他们战斗的士兵。因此，这种类型的疗愈发生，以便于，可以说是，受伤的士兵可以为所有同样已经受伤害的其他自我，不仅仅在这辈子，也在其他转世中的自我，在自我内在深处寻求一种类型的和解，这是很好的。许多受伤的士兵将不能够和其他转世建立一种联系，因为这个幻象的密度拥有一种相当有效的遗忘罩纱，但是如果这些受伤的士兵能够检查当今在全球、各种各样的国家中、各种各样的交战派别，纠纷的剧本中的情境，并以某种方式把每一个实体都视为自我，把每一个实体都视为造物者，接下来，以这种方式全新地看待在先前没有被正确看待的事物，在这个人的内在也许就能够有一种疗愈了。这要花费大量的奉献，不只是那个受伤的士兵在此生中的奉献，还有对于那些会在这条寻求真理的旅程上、支持这样一个实体的人的奉献。可能发生的疗愈是：这样一个受伤的士兵开始自己的灵性旅程，并感觉到悔恨，作为一种开始的情绪、以及作为一种致力于支持真理的情绪，这样就有一个新的世界对该实体开放了。正是因为那种来自内在的奉献、这个新的景象会从内在出现，这个景象可以成为对于该实体的疗愈因素。

我的朋友，有没有进一步的询问？

Gary：Q'uo，你们指出，这种好战状态在很长一段时间一直都在这个群体上发生着，P 接着问：「这样对待彼此的周期，伴随着战斗状态、暴力、战争，如何在这个地球上结束呢？」

Q'uo：我是 Q'uo，觉察了你们的问题，我的兄弟姐妹。这不是一个容易回答的询问，如你们可能猜到的，因为会有很多很多的个体、团体、宗教信仰、派别正在参与这样的交战活动。在你们的第三密度的幻象中、残存的这类活动在短时间内结束的可能性是非常小的，然而，我的朋友们，希望一直都在，在某个点，已经加诸在这个星球的人群上的毁灭、可能对于所有看见它的人变得如此令人厌恶，以致于能够瞬间做出一个选择：放下武器、开放心、重新寻求一种和所有周围的人共享的人性。这(结果)将需要全体有意识实体的大量努力、察觉到需要在每一颗饥渴的心之内找到一种平安。这是多生累世的旅程、随后在一瞬间结出果实。这(结果)曾在天父的造物中如此稀少地出现。你们特定的星球居住着很多发觉有需要重复这个密度的实体，好让这些实体最终得以做出爱与服务他人的选择。

我们建议有意识的实体们、大家继续把觉醒带给周围的人，尽可能一步一脚印地前进，把言语带给那些有耳去听、有心去理解的人，并在这种伟大而光荣的追寻的努力中毫不停歇。也许，那不可能的事情就将会成为不可能的梦想获得实现！

我的弟兄，是否有进一步的询问？

Gary：那回答是格外美丽的。谢谢你们，Q'uo。一个名叫约翰的寻求者写道，在他对圣方济的祷词的研究中，他发现有一些诗文是从最初的祈祷词中被删除了的。这些诗文中的一句是：「就是在遗忘中、我们找到了。」

他想要知道关于那个诗句，他询问任何人如何在遗忘中找到价值；以及当一个人知晓过去没有遗忘的事

物，其中的价值。

Q'uo: 我是 Q'uo, 觉察了你的询问, 我的兄弟。遗忘也许是对于错误事物的遗忘。如我们刚才在先前的问题中谈到的, 看见一个敌人实际上是另一个自我, 等同自我; 遗忘这个(世界的)幻象、它把合一的真理从所有事物中隐藏起来, 遗忘一个人虚假的特性、即对于真理的特性是什么的想象。也许, 这样一种遗忘确实是有价值的。

我的兄弟, 是否有最后一个询问?

Gary: Q'uo 可否评论圣方济把那个美丽的祈祷词形成文字的启发源头, 是否为星际邦联或是其他的源头?

Q'uo: 我是 Q'uo, 觉察了你的询问, 我的弟兄。被知晓为圣方济的实体在先前的转生中、有过一个我们可以称为「修士」的历史, 在创造你们谈及的祈祷词的那一世、他继续是修士。在他过去的好几世、遍及各种各样的、在秘鲁的山区中的体验, 给予了他机会去了解, 幻象的各种各样的特性是如何如此轻易地被大众人群接受, 所以, 如果一个人确实能够怀着光平衡黑暗、怀着喜悦平衡悲伤、怀着希望平衡绝望、以疗愈平衡伤害, 如此等等, 就会有一种巨大的释放, 容我们说, 将被紧紧捆绑的爱与接纳的能量释放出来。是故, 在这个实体的转世历史中的许多体验给予了他灵感来创作出这首诗, 它是如此简明地描述在这个幻象中、宽恕的可能性: 宽恕每一颗看似已经迷失、离开爱的心, 宽恕那个已经跟随着这样的迷途的自我, 宽恕所有已经伤害任何其他自我的实体。因为在宽恕中、停止了业力之轮, 此刻, 在这个地球上、在如此多的实体的旅程中, 业力扮演了一个如此巨大且无法阻挡的角色——来自过去的转生、各个星球、各种幻象的业力。

我们是你们知晓的 Q'uo。我的朋友, 为了你们今天邀请我们出席, 我们再一次感谢你们。我们已经如此喜欢体验你们的开放之心的爱, 体验爱创造出来的光、以及你们和彼此关联在一起的时候、在你们当中的友爱情谊。我们将高于在你们所称的未来再次加入你们。我们是 Q'uo, 我们在爱与光中、在平安与力量中、在赞美与感恩中离开你们。
Adonai vasu borragus。

(V)2016 Reviewed by cT. Translated by T.S.

Q'uo 文集 第 25-14 篇: 新盖亚的诞生

Copyright 2016 L/L Research
周六冥想
2016 年十月 15 日

团体问题: Ra 说过*, 我们这些在第三密度中的人、就如同在子宫中的存有的双亲, 该存有就是地球或盖亚(Gaia)。在那个时候, 于 1981 年, 它们说过, 该分娩并不是顺利进行着。我们把盖亚比作我们的母亲, 提供我们在这次人生中所需的每一个事物, 包括我们的身体。另一方面, 我们个体的演化可能促进盖亚更容易地转换到第四密度, (于是)扮演盖亚的某种类型的母亲。在关于我们与盖亚之间的关系, 看起来有一种极性, 一个人可以把它描述为父母/孩子与孩子/父母的极性, 如同我们体验跟自己的孩子之间的关系一般。Q'uo 愿意谈谈这个可能性吗? 我们在这个国家

(USA) 中看到的、极度政治性的两极化会如何影响盖亚在物质界的第四密度分娩呢? 我们这些想要有所服务的实体, 如何于现在、2016 年, 同时就个人与团体两方面, 帮助这个诞生过程?

(*编注: 参看一法 65.17)

(Jim 传讯)

我是 Q'uo, 我们在爱与光中向你们各位致意。对于在这个下午被请求加入你们的寻求圈、我们感到十分荣耀。你们已经创造一个协调的团体, 它充满爱、充满光、充满对于更深真理的寻求。它是今天在这里、每一条被行旅过的道路的一部分。我们会请求你们, 如同我们一直都请求的, 采用我们所说的言语中、那些对你们有意义的部分, 并把所有没有意义的部分留在后面。以这种方式, 我们寻求不成为任何真理寻求者的一块绊脚石, 而只是去帮助那些实体、他们可能在我们于今天下午和你们分享的事物中、找到有价值的内容。

你们的询问关于你们居住于其上的星球, 也就是一些人称为盖亚的实体, 其出生过程的特性, 盖亚: 在这个行星上、所有实体的母亲, 因为所有你们在物质领域中知晓的事物、都已经由这个行星制造出来了。你们是盖亚的一部分, 她是你们的一部分。

如你们已经假设的, 在关于养育或教导, 以及作为孩子的学习或成长方面, 在你们之间有一种非常紧密的关系。你们, 作为后代, 确实是从盖亚创造出来的, 那种原力已经在过去的 75,000 年的时间中以许多种形式、活在这个行星上, 几十亿的实体已经从万物的母亲取得其营养。在这种关系中, 一直有着大量的互动, 如你们清楚察觉到的一样, 这些互动并非总是具有协调一致的特性。在你们星球上、很多人已经发现必须加入这里的第三密度体验, 因为他们过去在其他地方尚未学会。他们身上已经带来了该困难的象征物, 好再一次在时间的巨大的延展与空间中的体验中被表演出来, 这就为你们创造了一次接一次的投生机

会。因为你们在一个第三密度的体验中, 要嘛在这里, 要嘛在别的地方, 已经投生过如此多次、几百次甚至几千次了, 你们熟悉这种体验是如何在每一次投生中、在每个实体选择要被学习的课程的领域中进行的。这些课程希望的结果是: 解决这个星球上的众多人群的不协调, 就是这种不协调已经把你们引导到这里, 并且已经造成他们重现不协调的关系与情况 [贯穿整个有记载的历史以及更早的时代], 在此刻, 这些不协调在第三密度体验的结束之际、正在如此明显地把它们自己在世界的舞台上表演出来。

每一个在这里投生的实体都想望成为一个祝福, 容我们说, 对于在物质界生育了他与一切事物的母亲的祝福。这种去祝福、去爱、服务地球母亲以及在其上的所有伙伴的渴望, 接下来必须穿越你们所称的「遗忘的罩纱」, 为了可以有一个纯净的机会做出投生前的选择, 产生各种可能性、实相、祝福、爱的给予, 在最基本的意义上滋养这个星球的生命原力, 流经每一个实体的生命原力, 同时尝试去在每一个其他实体之内看见造物者, 尝试这样去和每个人建立联系: 仿佛你与他人都是一体的。

这不是一个容易的课程, 我的朋友, 纵使在投生前、它是显而易见的, 当你们穿越遗忘的罩纱之际,

确实会有一种对于(宇宙)造物的所有基本真理的遗忘，它们是：你们全都是太一造物者的一部分，你们在其中移动、生活、拥有你们的生命的造物是由爱的力量制成的，是由你们所称的光，以各种各样的振动层次与角度振动的光子所形成的。所有这些真理在投生前都是明显的，在投生之后几乎不会被料想到，仅被模糊地猜测着，但愿在某个(时)点发现它们。

你们这些有意识的真理寻求者、已经在你们自己的人生体验中、把自己带到一个点，在那个点，你能够取得大量在投生开始之前、已经选择去学习的事物。你们知晓能量与体验的一般主题或大纲、把它提供给其他人，也提供给盖亚。在大部分的时间，爱的观念被包含在其中，使得已经破损的东西变得完好，疗愈那些厌倦或生病的人，或者疗愈那些由于某种原因变得有些扭曲的人；该原因是他和一切事物、包括自己、在建立和谐关系方面遭遇困难；当你们追寻这些模糊不清的回忆好为它们，可以说是，赋予血肉，给予它们色彩、生命、生动性，你们就和周围的人以一种你们所称的教导方式在分享了，这样，你们就能够一起工作好将拼图的碎片拼在一起，这就是所有实体的投生的主要目标，那个伟大的存在(existence)之拼图，那个伟大的存有(being)之拼图，那个伟大的拼图、攸关进入万物合一的进程，以及跟太一造物者的合一。

因此，你们聚集成团体[好比现在这一个]，以及在这个地球上、很多其他的团体，一起分享你们感觉到的事物，你们相信的事物，以及在一些情况中、你们相当确信的事物，以这样一种方式，你们提供能力让这个圈子中的每个人都因为你们分享的事物而获得增强、变得丰富了。这些种子被每一个实体在所有人的内在种下了，所以，你们就有可能变得更大、超过你今天来到这里之前的你之所是；以类似的方式，当你进入周围的世界的时候，你通过对于周围所有人的服务[有意识或无意识的]、奉献了你自己，你们更进一步把种子播种在那些可能同样是有意识的寻求者之内在，或者那些可能尚未察觉到寻求真理的过程的实体，或尚未察觉到向自我揭露自我，向较小自我揭露更大自我的过程的实体。

在此刻、你们星球上有很多人是沉睡的，他们以一种无意识的方式四处移动、同时做出反应，而非创造，他们以种种可能是防守性的，防御性的，混淆的，困难的方式响应，对于生命是关于什么，生命是否有目的，他们缺少任何一幅具有整体性的描绘图像，除了这些目的：日常生活的活动、要追寻的野心，要取得的金钱，要行使的资格或地位，以及凌驾他人的权力。

藉由你们的寻求，藉由你们播种已经在自己的生命体验中找到事物，其他人和你们分享的事物，以及你们和其他真理寻求者分享的事物的种子，你们就提供了机会、让已经被隐藏起来的事物揭露出来，在这个地球上、所有实体都有一个目的，就是把他们的服务提供给这个星球，把他们自己的爱作为一颗种子、播种在这个地球上、在他们接触的每一个部分之中。这可能以任意数量的方式发生。在这方面，唯一的上限就是想象力。

如果你的渴望与意愿就是去服务他人，在地球母亲诞生其第四密度存有的过程中帮助她，在一个未来的时间[如你们的称呼]、该存有就是你们和许许多多其他人之所是的存有，那么，你们就可以看见机会、以任

何数量，以任何形式，和任何实体，在任何时间分享爱，因为，的确，每个瞬间都包含爱。你们的存在的伟大谜题的一部分就是去在所有的瞬间中找到爱。

如你所知的，在大多数情况中，这是相当容易的，某些时刻看起来不包含任何的爱。如果你看来、任何你体验到的时刻都没有爱，也许接下来，你的机会就是去把你的爱提供给那个时刻。我们并不是请你们成为福音传道士、或者使人改宗，我们请求你单纯地将存有之心放射出来，因为在每一颗心之中、都跳动着爱的旋律，都有光的启示，合一的真理，都有天父于内在休息。在你自己之内、以及所有其他自我之内，无论以什么对你有意义的形式来寻求造物者，无论它是爱，或它是服务，或者是光，或者是实践的潜能，或者是尚未被实现的希望，或者是在这地球上、具有一种更为协调经验之梦想。

是的，你们所有人同时都是你们地球母亲的老师与学生，地球母亲同时是你们的老师与学生。贯穿整个太一造物，在每一颗星球—其上拥有任何类型的智能—

这都是真的。我的朋友，我们向你们保证，每一颗行星都拥有某种形式的智能生命，因为一切都是由太一造物者的智能能量所制成的。

在此时，我们会暂停一下，好让任何精炼好的问题得以被询问，我们可以就此响应。

F: Q'uo, 美国目前正在发生的政治两极化，是否影响于这个(时)点诞生物理的第四密度之过程？

Q'uo: 我是 Q'uo, 觉察了你的询问，我的姐妹。确实，此刻，所有在你们星球上发生的事情都有个目标：协助这个诞生过程，即使是那些你们可能发觉多少有些倒胃口的、破坏性的、不协调的活动[以如此多的方式呈现]，以及你们在电视上看到的、在你们的当天报纸上读到的坏新闻。确实，容我们说，在这个世界的舞台上[包括这个国家和其他国家]，那些正在该舞台上演出的演员，他们的戏剧是那些，容我们称之为，舞台中心的供物、首要的课程、潜在的课程，以及渴望找到另一种方式的课程。因为一场戏剧的特殊细节，经常可以提供一种挑衅(刺激)去做相反于该戏剧正在描述的内容的事情。换句话说，时常有那些实体、提供自己作为一个坏榜样，于是，那些观察的人[容我们这样称呼这些观众当中的实体]就可以做出其他的选择了。

在你们更大规模的总统选举过程中，你们看见在新闻中、从几年前就已经如此盛行的事情、直到今天，如此多的事情对于观察的观众、有很大部分已经是令人不快的，当(赞成)主张和反对主张从相反的方向被做出时，如此多的事情已经令人混淆，那些支持一个主张或候选人的群众会诋毁其他人，分界线看起来被更清楚地划出来了，两极化作用被更鲜明地表达了。

在某个(时)点，会有产生决议的机会。在某个(时)点，将有一场选举，将有一个新总统，将有和解的机会，将有那些已经跟随某个候选人的群众去向那些跟随其他候选人的群众伸出手的机会，找到一种方式，藉此有可能一同工作、一同前进，因为，确实，所有人都属于同一个国家，难道不是吗？所有人都关心在你们的国家中、在这个或那个区域中、好的或不好的事物。每一次，产生一个困难类型的表达，属于某些

能量、观念、行动，此时，也会有机会伸出手给那些并不赞同成为，容我们说，更大气的人[带着一个更开放的头脑、一颗更开放的心]。

这些是潜能、这些是可能性。它们是否将会发生取决于每个实体。你们每个人，当你们穿越日常的活动之际，将会以很多方式有机会对多样性的问题与困难去做完全相同的事情[容我们说，属于较小的种类]。每个家庭、每个小区、每个教堂、每个工作都拥有一个政治系统，因为在你们的幻象中、政治总是涉及人群，以及他们如何跟彼此建立关联，力量是如何被分享或不被分享的，该团体可得的财富要如何跟团体中的所有成员分享。你们人群的政治就是人与人彼此交互作用的过程。你可以影响你要去影响的事物。当然，你会影响你的家庭，同样地，你的小区，教堂，生意(职业)，你认识的那些人，以及你不认识的那些人。

如果你带着心中的爱之光前进，尽你最佳努力、寻求分享你所要分享的事物，那么，你就已经做了你所能够做的事了。你还能做得更多吗？

向前去吧，在一切事物中看见造物者，在一切事物中去爱造物者，成为一个这样的人：具备足够广大的心智和足够开放的心胸，可以把一切事物包括在你的祈祷之中。为那些感觉敌意的人[以为他们是你的敌人]祈祷，为那些恶意利用你的人祈祷。祈祷那些实体可以和你成为一，你可以和他成为一，因为一切万物真的是一体的。最终，这个真理将会在你们的幻象之内诞生。这个星球的第四密度居民将会出现。它将会花费多长时间、取决于你们人群做出的选择。

在此时，是否有进一步的询问？

D：我很好奇，是或否有任何方式我们能够调频到晶体网格，或者作为一个团体，我们如何能够利用这个晶体网格来帮助第四密度的诞生？

Q'uo：我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。这个围绕着你们的星球的能量网格是一个具有多个入口(portals)的网络，它允许来自你们称之为恒星体、子理则的能量，这个爱之实体的智能能量的通过。它流经每一个入口，并且，容我们说，获得加速或增强，尤其是在这个转换进入第四密度的时间，于是，那些敞开的实体、对爱与理解[第四密度的主要质量]的概念敞开，接下来，他们就可以和周围的人分享那些质量，尤其是在冥想状态或沉思的状态中，使用观想或无论你选择的什么方式来(分享)。

你们可以看到来自理则、子理则、你们的太阳体的能量穿越这些力量的十字交叉线的网格，进入行星的网络或其地表，并成为那些需要爱的实体可以使用的能量，那些实体在其存有之中缺少爱的质量，(于是)在混淆中、在痛苦中、在困难中大声呼求帮助。你们可以看见这些入口增强了爱、可以给所有这样的实体使用，然后，以另一种方式，这些入口也可以为那些正在通过那种转换过程[你们称为死亡或进入更大的生命]的实体所使用。当每个实体接着能够通过这样的入口，从这些入口进入的光就是这些实体会朝着它移动、以便于测量自己的，容我们说，可收割的能力或毕业进入第四密度的能力。正是这种欢迎与享受流经这些入口的增强之光与爱的能力，将为每个进入到更大生命的实体判定，接下来它要被放置在什么位置上[依照它自己的、欢迎与享受这种增强的爱与光之能

力]。

在此刻，有进一步的询问吗？

F：正在这个星球上发生的创伤性事情，它们可以和出生过程的分娩痛苦关联在一起吗？

Q'uo：我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。确实，分娩的痛苦横跨了整个星球，因为每一次，当有一个人群，容我们说，好比来自中东的众多移民，在他们自己的国家中遭受困难、轰炸，承受那些不赞同主流观点的人群的杀戮和恐怖统治，在任何具有这种特性的痛苦或苦恼出现时，你们都可以把它视为等同于一种分娩的痛苦。无论某些实体是在另一个国家因为其种族、性别、政治信念、宗教学说而被歧视，这些情况也会产生出一种痛苦，能够被视为是一种分娩的痛苦。

在任何时间，在任何团体中有一种不协调，或者有任何个体缺少爱、缺少理解，缺少对于这样的实体的接纳，就会产生一种痛苦，这种痛苦具有心智的特性、灵性的特性、情绪的特性、身体的特性。所有这些痛苦在此刻都可以被比作你们地球母亲的分娩痛苦，因为你们和她是一体的，你们是由她制成的，她是你们的母亲，她正在诞生的、也是你们的孩子。在你们全体之间的关系是一体性的关系、合一的关系。在某个层次上，全体都感觉到这样的痛苦，也许不是有意识地，也许不是在心智上，十分经常地在灵性的意义上被感觉到，所以，在冥想状态中，你们就可以调频进入正在这个星球上发生的痛苦的层次，如果你愿意并且足够地强健，去感受这样的痛苦、同感这样的痛苦，或许一个小小程度的痛苦就足以向你揭露、在万物之母身上的大规模的痛苦体验的特性了。

在此刻，有另一个询问吗？

Gary：Q'uo，在(一法的) 17.1 节，Ra 在描述进入第四密度的转换，它们说：「在短期内，由于在第四密度特质和第三密度自我服务导向之间的尖锐轮廓之极化条件，也会有负面导向或极化的心/身/灵复合体与社会复合体急遽增加。在这个星球上，那些留在第四密度之中的实体将会是所谓的正面导向(实体)。」

那个想法也在星际邦联的哲学的其他地方得到共鸣：地球将是一个第四密度的正面星球，那里将不会有负面导向的家园。所以，我的问题是：服务自我如何面对其尽头呢？在这里不再有服务自我之前，它会找到一个高潮的结局吗？它会逐渐地退出吗？如果 Q'uo 能够述说那一点，请。

Q'uo：我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。虽然看起来有大量的负面能量在你们的星球上运转，这些就负面意义上、实际有能力达成收割的实体是(少数)个体、而非团体，在数量上，它们比那些可以被正面收割[或具有收割可能性]的实体要远远少得多。

因此，那些表达服务自我的负面极性之个体将会忙于把自己和周围的人分开，尝试去控制在他们周围的人，如此通常地，在一个非公开可见的位置上这么做，因为这类的负面导向实体要，容我们说，在阴影中移动，这样是远远更容易的、以一种看不见的方式进行工作、并且令他们的工作由那些喽啰来完成。是故，你们将会看到特定的能量大规模地活动或运动，

超过个人的层级，看起来包含了大量不协调的事物、大量具有暗黑属性的事物、大量具有分离属性的事物，即使那些可见的实体、那些执行这些计划的实体，他们自己可能都无法被收割到负面极性；而是那些指导他们、激励它们，差遣他们去做工作的实体，容我们说，那些实体才得以找到自己的可收割能力。

这些实体，在它们穿越，如你们对它的称呼，死亡的大门之际，将会把它们自己收割到另一个星球的影响圈，那个星球将是它们在第四密度中的家乡星球。它们将会投入你们所称的一场权力的斗争，为了获得凌驾负面极性的其他面向的力量。这场斗争将会和该第四密度中、具有类似特性的实体一起进行，所以，这场战争[容我们说]是关于光之存有在心智上被派出去执行负面意义的工作，在该战争结束的时候，当所有这类的权力斗争完结了，并且每一方都同意，该结盟就是它应该是的样子，然后，该社会记忆复合体将会在那个第四密度的负面星球上、开始它的体验。

我的弟兄，对于这个问题、有后续的询问吗？

Gary：如果我理解了，Q'uo，你们是说，在我们的空间/时间体验中、位于这个第三密度的星球上，那些负面导向的实体将完成它们的投生时期，移动到其他地方，不会有新投生的、具有负面导向的实体来替换，所以，藉由那个机制，在这里，负面的极性将会减少。那是否正确？

Q'uo：我是 Q'uo，这是正确的，我的弟兄，因为负面的极性拥有一个相当费力的要求。在它的想法、言语、行为当中，有百分之 95 都必须成功地朝向负面端点极化，相对地，正面导向的实体只需要在服务他人方面、展现出百分之 51 的想法、言语、行为，就能够毕业到达第四密度。是故，不会有足够的时间[容我们说]给新进的、有希望到(负面)第四密度的实体在你们第三密度剩下的时间中投生。因此，它们无法，容我们说，在剩下的时间中执行它们必须(完成)的工作

我是 Q'uo。我们发觉这个器皿疲倦了；他的集中力正在开始分散。我们会建议现在离开这个器皿。一如既往，我们感谢各位的邀请、出席你们的寻求圈。我们感到十分荣耀、可以和你们在一起。因为你们邀请了我们，我们就能够在你们当中拥有一种存在状态，并且能够享受你们有爱的、充满光的振动。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，我的朋友，Adonaivasuborragus。

(V)2016 Reviewed by cT. Translated by T.S.

Q'uo 文集 第 25-15 篇：圣诞祝福：献给地球

Copyright 2001 L/L Research

周日冥想

2001 年十二月 23 日

(编注：爱与光选集一曾经发布这篇文章，以下是重新校对的完整译稿)

团体问题：今天的问题来自 B 和 S。B 想知道是否一个社会记忆复合体拥有一种意识、能够参与它的成员之间的能量交换，无论这种能量交换是以有意识的方式还是无意识的方式进行，或者社会记忆复合体单纯就是它的成员的集合？我们[在这次冥想之前的谈话中]

的假设是，一个社会记忆复合体确实可以参与一种对话、非常亲密且持续不断地和它的所有成员对话。如果那是正确的话，你们能够详述那一点吗，你们能让我们了解吗？因为 S 问：当我们开始形成一个社会记忆复合体的时候，有任何我们能够做的事情会促进正面性、涉及服务他人的行为、心智的态度、冥想、仪式以及所有任何事情？

(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向你们致意，在祂的服务中、我们存在。一如既往，能向这个团体发言是一种极大的荣幸，我们感谢你们再一次形成一个寻求圈。能够分享你们的圈子的振动，这对我们是一种极大的福分，能够藉由讲述我们的想法而进行服务，这对我们是一种极大的福分。一如既往，我们请你运用辨别力来选择哪些是你想保留的想法，哪些是你不适合于你的想法。我们并未声称我们是真理的供货商。我们仅仅声称我们是来分享迄今为止的旅程中、已经得出结论的事物。而我们非常乐于这样做，我们确实相信这是一条服务的有效途径。

今天的问题非常适合于一年的这个时间，而这次集会就在这个时间举行，因为圣诞节接近了，在全世界的每一个国家，百万千万颗心都在这个季节转向和平、爱、给予的想法。在你们的星球的人群的能量中的这个巨大高峰点而产生的催化剂是光明与黑暗、恐惧与爱的自然循环的一种产物。如我们在早些时候说过的，基督徒的圣诞节是一个相当古老的覆盖物，在其下是来自于一个更早的时代和宗教的更古老的仪式。它是一个社会之心对于最大额度的黑暗与最小额度的光明的一种反应。它是对于进入意识之中的事物的一种反应，而这个事物是在一个如此深入的层次上进入意识之中、以致于不会防御它。光的缺少创造出一种心境，那种心境的倾向性是朝向这个器皿所称的负面性想法模式的痛切且强烈的感受，原因很简单，因为在第三密度中的生命，除了其他的事物之外，经常还是一种痛苦的时刻的堆积，而特定的场合似乎会把这种痛苦带到更靠近记忆表面的地方。

无论如何，对于圣诞节能量的表达、从未有人比耶稣·基督表现地更加精确了。这个实体表达它的方式跟一个社会记忆复合体的形成的问题联系在一起。现在，这个实体在他的母语被称为 Jehoshua，但因为这个器皿的变貌和你们所有人在其中生活的文化变貌，我们将他称为耶稣。耶稣以他自己的方式成为一个政治家，但他正在竞选的公职位于另一个世界，如他曾说过的：「我的王国不属于这个世界。」这个实体将他的王国视为天堂国度。我们感觉、这个实体的讯息已经出现了可观数量的扭曲。然而，在他真正说过的话当中、剩下的部分已经足以开始形成一个观念，这个观念即：需要什么好形成一个社会记忆复合体。

举个例子，当一个人注视这个器皿所称的真福八端(Beatitudes)的时候，值得注意的是：谁是蒙福的。贫穷的人有福了、温顺的人有福了、饥饿的人有福了、为公义缘故而受难的人有福了，身处逆境的人有福了，敌人有福了，那些恶意利用你的人有福了。换句话说，不管你做什么，你都将获得祝福。当这个实体在十字架上正痛苦地死去的时候，一个小偷问耶稣，当耶稣到达(天上的)王国的时候、是否会记得他？耶稣实体对他说：「今天你就要与我一同在乐园里。」

耶稣不是个傻瓜。他并不觉得所有事物都是好的。他感觉到一些事情是罪恶的。然而，他在每一个情况中、都将它带到更高的层次，他说：「过去的已经过去。重新开始你便完全且彻底地被原谅。」但愿围绕这个实体的声音都有同样的信息。而大量的信息却遗失了，因为其他人立刻误解了他并感觉到，在这个实体所生活的时代、这个实体应该成为一个政治人物并统治一个国家、一个物质性的国家，一个由十二个部落所组成的国家。耶稣立即拒绝了建议。因此，如果耶稣正在给予关于一个社会记忆复合体的振动的讯息，那么，那些想望去帮助形成一个社会记忆复合体的实体、他们需要走的方向是宽恕与爱。宽恕敌人、宽恕自己。乐意去创造一个新的开始。这些看似有限的质量在形而上世界中却是无限的。一旦灵魂已经刺穿遗忘的面纱，去拓展和强化光的自由是完整的。

现在，一个社会记忆复合体的一个很微小的范例会是极为亲密的夫妻或家庭，他们是如此亲密，以致于实体们已经开始彼此调频、并奇异地在不必说出口的情况下知道对方将要说什么，对方正在感觉到什么，以及对方的情绪是如何的。当在两人之间有了一种完全的信赖之际，就有一种来自灵魂层面的不断增长的 인식。

从形而上的方面而言，要达成这点是困难的，它需要花时间，即使他们尝试在这个或那个方面去做的每一件事上都彻底失败的情况下，需要两个人继续坚持不懈。结果是，宽恕被建构在信赖中了，这样，当实体们处于一种完全信任的伙伴关系之中的时候，他们就被容许拥有做错事的空间。他们被容许拥有源自于那种信任的支持。他们被容许拥有重新开始的机会。

这些质量[宽恕、忘记、继续前进]就形而上的方面而言、确实是甜美的，因为它们纾解了能量系统与能量体。T 实体正在询问关于恐惧、以及那是否改善愤怒，也就是恐惧的一个覆盖物。我们会说，所有被拿开的覆盖物都是改善。因为叫做 T 的实体的练习，恐惧现在正在暴露出来。他现在能够看到并察觉到潜藏着的情绪真正是什么，确实，无论负面导向的情绪是是什么，我们向你们保证，它就是某个类型的恐惧。无论它是愤怒、悲伤、还是任何其他以负面方式被感觉到情绪，动力关系总是介于爱与恐惧之间。

现在，在提前形成一个社会记忆复合体的方面，第三密度的实体们如何达成这样一个轻率又有野心的企图呢？在寻求者表达自己个人的渴望、成为行星地球的善与爱的一部分的方面，几乎寻求者能想到的任何方式都有帮助。灵性的演化有如此大的部分和全然的渴望以及坚持不懈地跟随那种渴望有关。渴望就是那驱策的火焰。它可以是红色、橘色、黄色、蓝色、靛蓝色或紫罗兰色光芒的火焰。这些渴望中的每一种类型的渴望或数个类型的渴望的混合物，都具有它自身的特征。一个实体为了进步并不需要跟随他人在某一门课程或学习上的观点，毋宁说，每一个实体都需要去跟随自己的心、自己的直觉、自己在书店里对这本或那本书的预感，或者他去考虑这样或那样的想法。

你们每一个人都早已是萌芽中的社会记忆复合体的一部份，但是在此刻，它正处于一个非常低的层次，因为时间还没到。打帮浦是一个促进发展的渴望，渴望它最好在明天或后天就发生，并在每一个渴望出现的

时候都抓住机会去请求的问题，那个请求即：「向我展现、祢的道路，教导我如何去服务。」交托那种聪明才智、好向更深的指引、更纯粹的火焰开放。因为对于那些想要提升的人，必有援助出现。如同器皿常说的，有大量的天使和存有的陪伴，它们只想望帮助实体们发展，希望在实体们发展的时候、爱护他们并希望从形而上的意义上让他们处于安全和舒适的状态。天使们包围着你们每一位。它们真心想要服务。当你坐在静默中的时候，你可以仰赖这援助并请求那无形的伙伴给你信号，给你灵感，用指引和线索来帮助你，好让你可以选择一条你觉得最有共鸣的、属于自己的服务道路。

耶稣实体尝试将第四密度的观念应用到第三密度的社会。我们领会这种观念从那以后并未普及开来，我们相信我们理解其原因，同时了解耶稣实体能够敞开他的心并且信赖无限的供给。在你们人群中、和耶稣的观念最接近的观念是共同拥有一切事物，它已经成为在理论形式上的各种社会主义与共产主义的社会，在其中，每个实体被视为完全地平等、并且平等地应得生存的权利，有地方可居住的权利，有食物可以吃的权利。而你们文化在这个时候、却有能力在许多其他的事情中容忍许许多多实体吃不饱的情况；容我们说，这会拖慢该星球的演化。因为它反映出：在其成员之间的一种漠不关心、以及缺乏对人性质量的欣赏，该质量

即为：即使在一个实体还没证明自己有用之前，也值得人性的对待。

我们请你考虑你是谁。根据作家西琴(Sitchin)以及其他人的说法，你们的肉体载具过去被创造出来、做为外星人的黄金矿工。结果是，有很多人都相信外星人、相信外星人和地球人之间的互动过程，于是相信复活是不可能的，因为肉体载具只是尘土，只是被创造出来做奴隶。但我们对你们说，一个肉体载具就只是一个肉体载具。你们的(肉体)，如同这个宇宙中的大多数生命形式一样，都已经遭受几次的干涉。但是，这种干涉跟意识几乎没有或完全没有关系，意识接受了协议和肉体载具一起共度一生。你们每个人真的都是永恒的公民。你的身体组成是什么并不重要，无论它是由圣经中的上帝用六天时间创造出来的，还是由外星人创造出来的。事实是：在你正在体验的幻象之中，你就在这里。有一个小小的标志、带着一个箭头说：「你就在这里」。无论你的年龄是多少，无论你的身份地位是什么，无论你的挑战是什么，此时，这个幻象就是你正在其中玩得很高兴的游乐场。

当你在这个游乐场上头玩得很高兴之际，开始相信你正在一个游乐场上享受各种游戏，这念头是很有诱惑力的。然而，总是要超越那个游乐场，超越那些灯光、那些闪闪发光的装饰物，超越那出群众戏剧：人们对彼此进行的公正与不公正的行为；这是一个有帮助的想法。返回存有之心，这是有可能的，在这个世界上存在之前，那个存有之心就在那里，当这个世界最终再次变成能量的时候，那个存有之心仍将在那里。身体与意识是一种不安适的联合，但是，这种肉身与灵性的联合恰恰就是第三密度所需要的事物了。你拥有的载具对于你想望去做的工作是健全的。

我们鼓励人们在寻求的过程中，带着奉献的强度与轻松的方式来加快演化的步伐，展现第四密度的某种表达。你会发现当你持续地寻求平安的时候，各种观念

就会出现在你的脑海中。我们鼓励你们去回应这些想法，因为你们每个人都是造物者。或许你的礼物(天赋)是可以和他人变得更亲近、或产生别人想不到的新念头。我们向你们保证、你们每个人都唱着一支不同振动的旋律，所以你们每个人都有要给出的独特礼物。这些礼物早已是地球全人类所共有的。在此刻、行星地球上有一个萌芽状态的正面性质的第四密度社会记忆复合体正在形成。它正在发生。

名为 B 的实体正在尝试通过开办一个小区来做这项工作。Carla 实体[即这个器皿]已经以她自己的方式奉献其人生、带来更多的光；在第三密度的系统之内运转第四密度的能量。遗憾地，该实体在她个人的人生中、并未完全有效地完成这项工作。但是，从形而上效用的方面而言，B 实体和 Carla 实体都已经做出良好的努力。就是在这些持续的努力上，也就是信心的延续，这将让大多数人受益。因为爱有一种教导你的方式，不是一种显而易见的教导，不需要 2x4 英吋的小木板来敲击(你的)额头。经常，人们不会醒来就察觉到爱的课程，毋宁是，你会发现你的观点发生一点点转变，你发现有了一种不同的光，而你正在藉由这种光观看相同的事物。改变可能是微小的，但如果这就是你正在确认或寻求的事情，它就很可能有更多第四密度(的成分)。

当你正在表达这股新生的第四密度能量，如果你是非常觉察的，你将感觉到它作为一种能量交换，即使你正在沟通的那个实体位于地球另一端。对于那些一同在爱中振动的人，他们彼此之间在第四密度的层面上会有一种能量交换，这种能量交换对于两个实体都是令人振奋且非常疗愈的，我们鼓励每一个人尝试在所有关系中都以第四密度的爱、接纳、宽恕、乐意做为起点、由此前进。这就是学习的模式，不要逗留在负面情绪中过久，毋宁在任何负面情绪升起的时候，去荣耀它，和它坐在一起，不管需要和它在一起坐多久，以便于它被接纳，以便于它获得荣耀。接下来，当它被荣耀的时候，当一种和平、平衡、某种小小的理解已经出现的时候，现在你就可以说：「阿门。我很抱歉。我重新开始。」允许自己犯错，但当你犯错的时候、要停留在太一无限造物者的爱与光中，每次犯错之后，请容许你去爱自己而非审判自己。因为，你当然会判断并掌握你在错误中学到的功课，但是，接下来的时间就是去释放它了。

在你们的人群当中、和平的巨大障碍跟在一个家庭里，家人意见不一致又坚持放着问题不去解决时的障碍是相同的。Jim 实体曾经说过许多次，这个世界需要大量的爱。这在个人层面是真实的。它在社会层面、族群的层面、地球层面上同样是真实的。

一个社会记忆复合体拥有自己的沟通交流的能力吗？肯定有。甚至在一个婚姻中就有一种社会记忆复合体。今天，在这个只有四个人类[具体在场者]所代表的团体中，就有一个强壮与健康的社会记忆复合体，它正在帮助每一个成员。这并不是说，每一个人变得极其有能力去在人类的感知的方面彼此安慰与支持；而是说，就在这个房间坐着的四个人的心中，他们这么做的愿望是纯净的。在这样的氛围中，既然所有事物真的都是一，自然地、在过了一段时间之后，不仅仅这四个灵魂合而为一，这四个灵魂和造物者也合而为一，于是，造物者与自我产生倍增效应，乘以造物者在第二个自我之中、造物者在第三个自我之中、造物者在第四个自我之中，其结果是强而有力的、远远

超过其各部分的总和。当实体们以灵性的方式聚会、尝试彼此相爱的时候，甚至在他们行为不当的时候，甚至在他们经历困难时刻之际，都有一个回馈系统开始运行。

你们每个人都会以或大或小的方式遇到很多很多的机会。它们是把一个实体视为自我或其他人的机会。我们并不是说、要去忽略肉体生命的需要。我们并不是说在遇到困难的时候去设置边界、保护自我免受伤害是错误的。你们是第三密度的实体，你们需要对自己感觉到的苦痛与苦难有所回应，如果你不去响应它，如果你坚持所有时刻都是爱与光，而不去处理你的感觉，不去处理你的暗黑面，你们将永远无法创造一个社会记忆复合体。

所以为了形成一个社会记忆复合体，你首先要爱的实体就是自己。如果你能够和自己的 360 度存有的阴影面相爱，你就已经变得远远更容易受到第四密度的崭新光线的影响。你呼唤如此大量的光到你自己身上、这些光是被你的渴望与情感的?结所创造的，你就在其中寻求光。所以，光的所有层面都在为第三密度转变为第四密度供能，因为光的所有层面都可以被爱照亮。爱使得食物更好吃，爱使得花园盛开更多花朵，爱使得孩子成长得更健康，爱使得生意兴隆。爱也会使得正面第四密度出现，因为在你们很多人群内在的爱正逐渐接近那种已经毕业的第三密度的能量，即基督能量。

如果有某个人说耶稣是个圣人，或说他是神圣的，或者说他比旁边的罪人要更好，耶稣会对这个人笑得很厉害、笑得很久。这个实体并没有感觉那些事情，这个实体寻求变得更温顺、更贫穷、更饥饿，并且寻求去获致更多苦难。为什么这个实体要这样做？这是从第三密度移动到(正面)第四密度的奥秘。为什么这个实体把脸颊转到另一边(给人打)的时候找到如此的喜悦？在拥抱死亡的时候、他想着藉由那种牺牲、他将能够拯救他人免于苦难吗？为什么这样一个非常不完美的人类举动[选择为了某件事而死]，却深深地吸引你们文化的注意力、长达两千年之久？这就是我们觉得在此刻、给你们思量的最有益处的问题了。因为该实体在这个时候来到地球。耶稣实体每一年都来到黑暗之中，黑暗却不了解耶稣，对于黑暗而言，耶稣只是个错误，一个傻子，一个必须被阻止的麻烦制造者。因为这个实体单纯地只想去爱。他不求任何回报，只是单纯地想望说出天父的话，行使天父的旨意。

愿你们追随你们的心。愿你们追随该器皿所称的十字架，因为第四密度是个十字架形状(cruciform)、尤其是在早期第四密度。那儿涉及十字架，有一个牺牲的印记(sigil)、需要以一种言语几乎无法企及的方式被领会。静默本身、心的至圣所、那些充满无限祝福的无声言语、那个安静而微小声音，它将带给你所需的東西。我们鼓励各位每一天都寻求那静默，并且确信一切都好，一切都将是好的，确信可以在信心中活出人生。这种信心所给予的休息会再次释放一个人去爱。它使得无惧成为可能。在你们星球上、没有一个人真正在所有的情况下都是无惧的，但温和且坚定地在那种恐惧上工作，在那种分离的情绪上工作，并了悟到、所有以爱的方式被表达的行为在形而上方面都是正确的，这是很好的。在地球的层面中要做出一个纯净的选择，这经常是不大可能的，因为如果你追寻一条完全纯净的光的道路，肉体载具将会无法承受

它，或者预算无法经受它，或者家庭无法承受它，或者某个你想望去聚集起来的事物会分崩离析。如我们说过的，会有一些时候、一个人必须作出看起来不是特别有爱的决定。但是，如果这些决定是被小心谨慎地、深思熟虑地、因为爱而作出的，那么我们会说它是杰出的工作了。它可能不是对的，但是，成为对的并不重要。重要的是成为有爱的。因此尝试去成为对的。尝试去驾驶那艘你拥有的船。但更多地尝试开启心去爱。

我们会在此刻转移这个通讯给名为 Jim 的器皿。我们感谢这个小组问了这样一个好问题。在此时，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，再一次，我们通过这个器皿在爱与光中向各位致意。在此刻我们会寻求提供自己、(响应)在场的人的脑海中可能存留的任何进一步的询问。在此刻，有任何我们可以谈论的、较为简短的询问吗？

S：最近出现在我脑海的事情是：因为昨天我们的车尾被撞了，而数日之前、我们遇到了另一次事故，我很想知道，是否有某种我已经错过的课程？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们表示抱歉，因为这个器皿需要工作其录音装置而造成延迟。对于你的询问，我们在这里无法看到任何特殊的课程，除了总是会有意料之外的事物，有时候，它们会在没有任何表面上的韵律或理由的情况下发生，而一个人可以用在他的人格的结构之内占优势的、无论什么方式或态度来对诠释它。这种心智的态度接下来会被设定好工作即将到来的、无论什么的催化剂，它将产出必要的调整以便于包含新的催化剂在已经被建构好的思考方式之中。然后，真理的寻求者就可以利用任何催化剂来取得，容我说，被渴望的视野了。当一个人用他灵性的双脚坚定地站立的时候，就不会有任何催化剂可以动摇其存在的基础。那么，所有的催化剂就如同，容我说，磨坊的谷物一样变得可以使用了，催化剂就成为一个人用来寻求存有之心的手段，如果这是他的偏好的话，或者，一个人可以对于催化剂寻求更容易被取得的表面诠释，如果一个人想望，容我说，在这个议题的表面上快速掠过，或者在一个人的存有体验之周围移动的话。我的兄弟，有另一个我们可以响应的询问吗？

S：我的妻子一直感觉某种沮丧和低落，我认为它可能是一种超心灵致意，或者可能是精神不振，但是，她似乎无法找到一个原因说明她怎会有这样的感觉。你们对此有任何的观点？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们向这个器皿展示了冰块和破损踝关节的图像。我们建议名为 C 的实体可以在身体复合体的记忆中、回忆在大概距今一年前发生的事情。身体的记忆是比第三密度中的大部分实体所察觉到、或归因于身体所拥有的记忆要远远强大的多。然而，我们向你保证，身体确实记得那些创伤的体验，这记忆从潜意识渗漏出来、成为在表面上没有方向、没有源头、带有一种恐惧感或焦虑感的事物。有另一个询问吗，我的弟兄？

S：那个说明十分有帮助，我相信 C 也会感激它。我对上一次集会所涉及的、偶尔会攻击 Carla 的第五密度朋友[属于负面极性]感到很好奇。这个实体有一个名

字吗？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。这是正确的。有另一个询问吗？我的弟兄？

S：这个实体的名字是什么呢？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。我们建议谨慎地考虑(你)是否渴望这个知识。因为，去知道一个人在表面上的敌对者名字，这是显著地往负面方向极化的行为。去知道这样的事情就是开始着手尝试去支配那个实体。有另一个询问吗，我的弟兄？

S：我接受这暗示，就到此为止。最后一个问题是：Q'uo 群体以及天上的众天使在此刻有任何想要提供给我们团体的讯息或事情吗？

我是 Q'uo，我们无法抗拒地说：呵！呵！呵！此刻有另一个询问吗？

S：我没有问题了。谢谢。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的弟兄。此刻有另一个询问吗？

Carla：我已经注意到圣诞节对于很多人是一个非常困难的时间，以致于他们必须努力度过令人煎熬的圣诞节，去弄一些熟食和影片，好把恐惧关在门外直到圣诞节过去为止。这是一种对圣诞节的极为负面的看法，或许是因为没有人可以分享、或者由于一种差劲的回忆。我想知道为什么会这样，能够做什么事是可以让人们对于圣诞节感觉更好？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。对于你称为圣诞节的季节，如同任何的节日、日子或事件，都有无限多种可能发生的反应或响应。对于相同的经验、谁能够说明白为什么这一个实体感觉到如此大的喜悦，而另一个实体感觉到如此的悲伤呢？在所有(宇宙)造物中、你们每个人和我们每个人都是单一个体，一个来自太一造物者的相同火焰的一个火花，但它是一个映射：基于各种已做出的选择、已拥有的体验、已采用和未采用的方向，而产生的千变万化的映射。没有方法基于某一个实体对相同催化剂的反应来评估另一个实体对于催化剂的反应。因为所有的生命都是被一个灵魂藉由多次的体验而书写出来，某些生命在生命模式的书页上留下深深的印记，而其他一些生命在似乎相同的周边演员表的情况下、就不被注意。生命在绝大多数情况是一个伟大的奥秘。要开始，我们强调开始，去解开这些情节和人物的各式各样的缠绕与转向，那是一个实体毕生的工作。简言之，我的姐妹，我们无法给你一个对治圣诞节忧郁(blues)的解药。此时有另一个询问吗，我的姐妹？

Carla：没有了。感谢你，Q'uo。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的姐妹。在此刻有另一个询问吗？

T：当 Carla 问这问题的时候，一个想法出现在我的脑海。有时候，在我看来、一些人在圣诞节会感受到兴高采烈的气氛，人们会度过一段快乐的时光。一些人看到这种情况说，并不是所有时候都是这样子的，他们会觉得沮丧。你们能够就此评论吗，请？

我是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。确实，对于很多人而言，他们就是这样的。有些人看到被渴望的事物、却没有获得实现，并且从他的体验中被移除，（该体验）似乎聚焦在短暂易逝的事物、看起来是一场骗局，似乎是虚假的。其他一些人也许看到这时节的商业特性并不再抱有幻想。其他一些人会更多地响应光的匮乏，白天正变得更短。其他一些人也许会响应在早些时候失去挚爱的人，现在无法和他们分享喜悦了。其他一些人也许会响应在世界的舞台上、在一年周期的这个时候看起来更为显著的某些事件。如我们在先前提到的，在一年中的这个特殊事件，实体们有很多的原因去以负面的方式回应喜悦或悲伤。我的弟兄，有另一个询问吗？

T：没有了。非常感谢你们。

我是 Q'uo，我们感谢你，我的弟兄。我们利用这个机会感谢在场各位的衷心问题。在每一个问题之下潜藏的关注、对我们而言是十分显著的，对于那些拥有巨大渴望的人们，渴望去知晓真理、分享真理、成为真理；我们总是为了能够对他们发言而感激。我们在这条旅程上和你们同行，如同其他很多在此刻看不见的实体一样，但是他们的心和你们一起歌唱、共同处于你们自己的寻求和服务的喜悦之中。

在此刻，我们将离开这个器皿和这个团体。一如既往，我们在太一无限造物者的爱和难以言喻的光中离开你们。我们是你们所熟悉的 Q'uo。
Adonai，我的朋友们。Adonai。

(V)2016 Reviewed by cT. Translated by T.S.

Q'uo 文集 第 25-16 篇：面对超心灵致意

Copyright 2005 L/L Research

特别冥想

2005 年六月 17 日

来自 D 的问题：自从 1997 年以来，随着我觉醒的发生，我承受了沮丧和焦虑。我以前对实相的看法已经彻底改变。公元 2000 年，我完全崩溃了。我的感觉是：我的这种疾病和崩溃已被超心灵 (psychic) 致意介入。我感觉到、我已经不慎将那些非友善的思想形态 (thought forms) 邀请到了我的生活中。你们能确认这一点吗？

（Carla 传讯）

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，我的弟兄，我们在太一无限造物者的爱与光中向你致意，在对祂的服务中，我们今天来到你们身边。请允许我们感谢你们为神圣的寻求留出这段时间，并感谢你们为我们呈现了你们的振动之美。我们在你们的振动中，分享了光并将我们无限的爱返回给你们。在任何你们乐于询问的主题上、可以和你们分享想法，这是我们的荣幸和快乐。

一如既往，我们会向你们请求一个礼物，那就是请你们带着一种有偏见且评判性的心智*，来聆听我们所说的那些事情。如果我们所说的任何事情对你听起来不是真实的、准备好去忽略我们。我们既不是一贯正确的实体，也不是权威，我们是你们的寻求同伴。如果你愿意承担起责任、仅仅响应那些和你们有共鸣的想法，好像它们是我们帮助你恢复的记忆，并将所有其他的、听起来不是真实的想法都放在一边，那么，这

将解放我们，并使我们能够和你们谈话而不用担心我们会侵犯你们的自由意志、或者成为你的进程中的一块绊脚石。我的弟兄，我们大为感谢你在这方面的考虑。

（*编注：这里有点类似 Ra 说的、一切万物都有扭曲，这一句应该没有负面的意涵）

为了响应你关于超心灵致意以及你所经历的体验的问题，我们会首先说，我们的确可以确认，发生过你会称之为超心灵致意的事情；事实上，发生了两个不同类型的超心灵致意。我们能够与你分享这个信息，那是因为我们觉得，你对于正在发生的、究竟是什么事情、已经多少拥有一个成形的概念，我们只是来深化你的理解。

首先，在考虑致意的问题时，我们会说，有一种超心灵致意，你们人群普遍这样认识它，不过也有人称之为超心灵攻击，它的确来自于一个不属于你们密度的实体。这是当一个实体，因为某种原因，吸引了一个无形或内在层面的、服务自我的实体的注意力时，会发生的事情，这种情况相对罕见。你对真理之光寻求的纯净与聚焦、吸引了这样一个实体的注意。你在这种寻求中是义无反顾的；我的弟兄，你需要这样做。如果你希望发掘自己的实相或菁华的一个更深的部分，你就无法可怜你在此刻享受的那个人格外壳。你必须单纯地询问，在询问之后，不去看别的地方。这一点、你已经做到了。

这种勇气有一种性质，它是这个器皿所称的、伦理上或道德上的性质。那些带着这样的意愿而寻求的人、站立之处离他们寻求的光很近。因为你看，我的兄弟，你所寻求的事物已经和你在一起；在寻求中，你已经获得；在接受真理的同时，你接收到非常纯净的光，而这就引起了我们所说的、一个淘气的服务自我之实体的注意，它希望把你从寻求的旅程上引开。

在随之而来的受苦过程中，你燃尽了这个实体用来打搅你生命的机会。这并不是说，这个实体想望离开你了，它至今仍不想离开；而是说，你已经取得一种能力去爱它、接受它、拥抱它，知晓它为你自己的一部分。这个实体对自己如此被爱感到很挫折，所以它在大多数时候被迫从和你的灵性、心智、情感的近距离接触中退出来。你可能会时常感觉到，你再一次被致意了。这是一个老朋友，不是吗，你可以再一次对它说：「老朋友，你是我的一部分。我爱你，我接纳你，我拥抱你。」它可以任性地作出任何反应，而你 will 安然无恙。它无法用任何实质性的方式触及你。

其次，我们接着要谈及另外一类的超心灵致意[如这个器皿对它的称呼]，它在你们的人群当中更远为普遍。我们在之前和 I 实体的谈话中，提到过那种所有的实体都具有的结晶属性。你就如同一块水晶一样，接收、传送、转换能量。你会特别钟爱进入你存有的、某些种类的光；你发展自我中的那些相关面向，将自我的水晶转变为接收那类光的基地台，你耐心地、无止境地、带着喜悦和它一同工作。因此，你自己的那些部分得到了发展，变得精炼，强化了它们和太一无限造物者的连接。

这块你之所是的宝石还有其他的面向，它们是你不喜欢注视的；因此，你把它们推离光源、并选择不去发展它们。一个实体不希望跟内在的谋杀者、小偷、说谎者、或者自我中任何一个这类的角色与面向一同工

作，我们能为此责备他吗？

但自我的那些角色和面向的确创造了那些有效且有价值的部分，属于你所代表的存在之圆。你是一切事物；你并非如你们的人群或文化所认为的那样，只是好的那一部分；你是万事万物。你怀有一切的情绪，拥有一切的想法。

在你们的人群中常见的那种超心灵致意，即是自我对自我的致意；它是一种藉由自我投射而产生的对自我的致意。在镜子中，你看到了自我的想法或另一个自我的想法或行动；这些想法或行动和你产生共鸣，并从你身上唤起需要，想在某种程度上去查看并体验你自己的那个部分，也就是你身上被激发的那个面向所代表的事物。那些潜意识中的自我面向尚未被你发展，你尚未欣赏到这些能量的深刻与深奥。一个人想望去伤害另一个人，在他的眼里和想法的后面蕴含着什么呢？在恐惧的大门背后蕴含着什么？当一个实体感觉到他的生存受到威胁时，在他的自我保护能力的背后蕴含着什么？

要检验这些事情是多么困难呀。不过，这就是你们到这里来要做的工作。你到这里来发展自我那些尚未被发展的部分，接着整合到你存在的圆之中，使得它们也可以变得有能力去捕抓光、聚焦于太一无限造物者的力量与和平，并且把它们自己作为你存在中的底层部分和你整合起来。这些部分给了你坚毅、决心，以及坚持不懈，它们是你自己美妙的一部分。当它们获得发展的时候，它们将构成你最佳的部分，恰如你存在的每一个面向都构成你的最佳部分。当你把它们整合起来，并开始贯穿整个存在的圆中看到共同属性的时候，你会在这个人生中、第一次变得能够去爱你自己。

当服务他人的人生的全部要点就是去爱他人、服务他人之际，为什么这一点是重要的？我的兄弟，我们对你们说，要点是：你无法超越爱自己的能力而去爱另一个人。当你们停止评判自己、宽恕自己是易于犯错的、就是凡人，宽恕了自己尚未发现的、尚未被发展的光的时候，你们才能够理解和宽恕周围那些人的缺点。你在自己的核心存在之中，成长为一个抚育者和爱众灵魂的人，而这正是你们一直迫切渴望和寻求的目标。

因此，这些严酷且不间断的受苦时期发生在你身上，不是来惩罚你的；它不会用任何你没有选择的方式来扭曲你。毋宁说，它允许你有时间和空间来观察自己。不是单单去观察自己令人愉快的部分、你可以拿出来夸耀并展示给家人和朋友看的部分，而是，更加重要地，去观察那些你得辛苦工作的部分。当你第一次看到、自我的一个居然被忽略的部分如同一个垃圾堆藏在你的灵魂深处时，这是怎样一场噩梦呀！你多么希望它不是你呀！但是，所有的事物都是你，你是所有的事物。

你已经安然穿过了这道火焰。不过，这一种火焰在此生中永远不会熄灭，因为它就是你精炼你的存有的机会，因此，这些察看自我中尚未被发展部分的种种模式将会持续下去。你可以把这个过程想象成你在一个螺旋上，一直向上朝着光移动。当你投生的主题好像歌剧中的主旋律一样再次出现的时候，你听到了那旋律。你说，「啊哈，帕西法尔已经抵达。」或者，「啊哈，这是彼得」，或者是「狼」。这就是在你的

管弦乐作品中认出角色的体验，那些角色是你一再遇到的自己的一部分，它们唱着自己的歌曲，向你讲述着它们的故事。不要感到沮丧。你来到这里就是来面对自己的这些部分，来和它们一起踏上一段旅程，来聆听它们的音乐、听它们讲故事。每一次这个主题重复的时候，主旋律会引导你进入一个不同层次的工作中，你不会做重复工作。每一次、它们重复发生的时候，你都在该螺旋上的一个不同的地方。因此，不要假设你已经知道那个故事，你尚未听过这个版本！为这个工作的出现欢庆吧。当你带着喜悦而非勉强地拿起它的时候，主旋律将过来问候你、慷慨地和你分享它的真理。

这个器皿经常谈到，在她过去几个月、几年的团体生活背景中，她体验到、一个团体如同一个放满镜子的大厅。她经常说：「你在那个镜子大厅的最大希望是：这些镜子可以温柔地、钟爱地、诚实地对你说话。」你遇到的每一个人都是你的一面镜子；我的弟兄，它们大多数不是亲切的，肯定也做不到诚实。因此，你感到自己仿佛身处在一个嘉年华里面，在充满疯狂的镜子的屋子里，它们展现的你不是太高、太矮，就是太胖、太瘦，而那些形象都不代表你真实的形象。随它去吧。让那些扭曲的继续扭曲，然后说：「我在这面镜子里看到的東西，有什么能够帮助我成长？」

你将开始珍视那些反映你真实形象的镜子；真的，它们是无价的。

请问现在有另一个询问吗？

D：这种具有一种表面上不友好性质的、所谓的致意是一件坏事吗？或者，它属于觉醒过程的一部分吗？请以任何你们觉得可能有帮助的方式评论。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。毫无疑问，我们肯定觉得，这个过程虽然严酷，却是极有帮助的，那的确是你特定道途的一个必须部分。你没有选择一条容易的道途，你选择了去坚守一条非常精准的、螺旋向上的光之线路。你想要真理。

我们会在此刻对你说，我的兄弟，保持你的聚焦，但放松你对这个决心的严厉(态度)、接受这个决心已经成熟的了解。你将不会偏离你的寻求。你在此刻不必防守你自己。我们送会给你一个词汇，那就是「记得」。每当你有了疑问，不知道这个在经验火焰中精炼自我的过程究竟有何益处时，请你自己去记得，这个过程将会带回给你那整个滚滚的知识洪流、其中包含自我知识以及一切你曾体验过的经历。我们希望你会开始尊敬你所经受过的苦难，因为它的本质是：一个服务、针对你自己的寻求。

对于有些人来说，其聚焦的选择不会呈现出这种激光般的质量；这种聚焦有一种柔和性，你甚至可以将它视为蓬松的、棉花糖似的，或甜蜜的。那并不意味着他们没有做他们的工作，而是意味着他们正在受苦的事物具有一种不同的质量。

它会是，容我们说，一种你可以称之为凌乱或模糊的特性。不过，他们正在受苦；要达到他们能够开始放松地进入自己的真理的那个点，他们的过程将要比你的过程漫长许多。你想望走一条坚硬岩石上的、比较陡峭的路径，因此你一直在攀登一座山峰。现在，我

们必须对你说，这里有另外一个挑战。你听过那条「首先有座山；然后没有山；然后又有一座山」的谚语吗？这个器皿是通过唐纳文实体的一首歌曲知道这些话语的。现在就是你去看到没有山、而只有爱与光[属于太一无限造物者的奥秘]的时候。

将会有一个寻求激光视野的时刻来临。当它来到时，穿上你的登山装备，抓起你的登山钉，向前去攀登那座山吧。但是，当你如此攀登的时候，知晓你是在一个幻象的世界中，而这个幻象世界和无山阶段上的幻象世界相比，多少有些不同。

现在，没有山的世界也是一种神秘。一个激光般的视野对它没有价值，因为它虽能永远一直穿透无限而仍旧没有山。这里只有一种存在的状态，在其中，真理通过菁华、而非通过光来表达它自己。换句话说，在一个特定点，你进入那个自我的链结、位于爱的平衡与光的平衡之间，你从光移动到爱，从智慧移动到爱，从清晰表述的理解移动到精要的理解。去接受一个你无法探索、无法表达的奥秘，这是一种调整，那是可观的调整。给你自己一些时间来调整当你深陷其中时会有动作；当你坐进一把新椅子里、或第一次驾驶新车时会感觉到这些动作。

驾驶菁华的汽车与驾驶一束寻求真理的激光是有点不同的；但知晓你并没有停止追寻真理，而是你必须平衡这样的精准工作，以这样的时期来平衡：允许一切万有成为你在其中游泳的海洋、成为你呼吸的空气、你行走在其上大地、成为温暖你的火焰。你无法在这种时期抓住事物来谈论它们或穿透它们。就某种意义而言，你已经从悬崖边上移步、迈入半空中。你将会掉下悬崖呢，还是你所持的、「一切都好」的信心把你保持在舒适与安全的状态？

我们相信，这整个过程正在精确地沿着你的高我和你、在首次考虑进入行星地球的投生时选择的路线前进，我们相信一切确实都好。这是我们的感知。我们希望你也在这种感知中找到某种真理；我们希望，你可以让自己从担心和忧虑中解脱出来，不再担心你也许错过了一个步骤、或白受了一场苦。我们相信你的模式正在绝对的完美中展开；当你在勇气、信任、和平中前进时，我们和你在一起，我的兄弟，很多实体和灵界的菁华也和你在一起。

此刻有另一个询问吗，我的弟兄？

D：你们能否谈谈，在我觉得自己多少曾体验的那种极端苦难之中、涉及怎样的灵性原则，以及我所经历的那种极端苦难本身。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。涉及你曾经历过的苦难中的灵性原则是平衡的原则。让我们说，一种对服务他人的极大渴望、有可能把你从投生中那个对你的身体、心智、灵性都很有益处的平衡点上拉开；相对于你做为一个乐器(器皿)来为自己的灵魂歌唱时，这会让你变得不是那么得心应手。如太一无限造物者的所有乐器一样，你是个独一无二的歌手，有一首很个人的、独特的歌曲要唱。

那些特别在童年期间产生并强化的扭曲会造成这种不平衡。当这种不平衡发生时，内在的自我必须选择它再次进入平衡的方式，并再一次变成一个更真实、调音更好的乐器。造物者希望去最甜蜜地弹奏你。你作

出的决定是去刺穿困惑的阴霾，你也实际这样做了。就牵涉的苦难的方面而言，这是一个代价极高的决定。它也是极其有效率的。你烧掉了大量累积的困惑。你藉由巨大的活力与勇气磨亮了你那宝石的一个个面向。我们向你敬礼，我的弟兄，你是一个具备火焰与原则的人，你是一位，容我们说，屠龙者。你为自己创造了一条非常友善的龙，它仍旧喜欢火焰，但是它将为你烤面包。你已经越来越多地进入平衡了。

这种搜寻会把你带到何处？我们不知道，这完全取决于你。但是，藉由这样极端的苦难，你不仅爬上了一个你所感知的不正确所带来的十字架，你还把自己从那个十字架上释放，扬升到你的下一个天堂。在那里，你将同样找到受苦的途径、学习的途径，以及最重要的，找到对你自己亲切与悲悯的途径。当你在信心的半空中休息的时候，知晓你是一个无条件爱的生灵，知晓当你完成苦难的十字架之际，你现在获得了对自己的救赎与理解。

这个平衡点是一直移动的，你的工作永远不会完成，正如任何一个人的工作都不会完成一样。这条路，正如在这个器皿记忆中、她唱过的一首歌里头说的，无穷无尽地向前延伸。欧曼兄弟乐团和这个器皿都极为喜欢这首歌。这条路，我的弟兄，的确无穷无尽。没有任何事情会完结，它只是在向上盘旋，一直寻求爱与光；爱与光并非在你之外，因为你藉由自己的寻求呼唤它，让它降临到你内在之中，并安置它在你心之深处。因此，在信心的半空中，知晓你是在自己的开放之心中休息。

我们可以用任何更进一步的方式回答你吗，我的兄弟？

D：不用了，谢谢你们，那很好了。非常感谢你们。

我们感谢你，我的兄弟，我们会请问，这个在神圣的寻求中聚集到一起的团体、在此刻是否有最后一个询问呢？

(没有进一步的询问)

那样的话，我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们。我们感谢你们，为了你们给予我们的这份时间和空间的珍贵礼物、以及我们无法言喻的这般美好。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，如我们发现你们时一样。

Adonai. Adonai.

(V) 2016 Reviewed by Sunny & cT. Translated by T. S.

Q'uo 文集 第 25-17 篇: 心之渴望

Copyright 2005 L/L Research

特别冥想

2005 年六月 18 日

圣奥尔本斯唯灵派教会，圣奥尔本斯、赫特福德郡，英格兰

(这次会议的前半部分是 Carla 的一场介绍性演讲。请点击以下连结：

http://www.llresearch.org/speeches/speech_2005_0618.aspx)

Carla：如果你们有兴趣在互联网(Internet)上查看来

自我们团体的信息，我们拥有两个网站。我们的团体叫做爱/光研究机构（L/L Research），所以我们的网址是 www.llresearch.org。另一个网站比较像是，容我们说，一家容纳各种观念的咖啡厅，在那个网站上有很多不同的观点，而不止是我们自己的观点。第一个网站是我所有的通灵、演讲以及如此等等的档案库，它全是免费的，不用订阅。两个网站都不用订阅。另一个网站是 www.bring4th.org。欢迎访问我们的网站。我在身边带了一些信息，是由 Ra 传递的《一的法则》的五本书中的第一本；我还带来了一些小册子，如果你们想得到这个系列丛书的其他部分，你们可以在稍后把小册子寄给我们来订购它们。

实际上，我写了一本用户手册。我最终决定我们需要一本！我们有一些火花塞，我们就需要知道如何去更换它们！因此，那本书叫做《流浪者手册》，在（大厅）后面有一些副本。还有一些我挚爱的伴侣与研究伙伴 Don Elkins 的录音带，叫做《UFO 的灵性意义》。关于他的研究，他做了许多许多次的演讲，可我没有很在意去把它们录下来；但是，有那么一次，我将他的演讲进行了录音，于是我们就保有了一个他所作的优秀演讲。如果你们想听他所说的内容，后面有一些录音带。

还有一个我在 1980 年代制作的录音带。全世界很多讲英语的人写信给我说：「你愿意发送一些你们通灵的样本吗？」我就制作了一份汇集不同通灵管道的录音，这些管道各有不同的事情要说，而有趣的是，如果管道是正面的，信息就会是全然和谐的。所以无论你是佛教徒、还是基督教徒、或者无论怎样的信徒，如果你的着眼点是灵性、而非严格地笃信宗教，你就会发现这些信息巧妙地和谐一致。这些信息中有一些是 UFO 实体，有一些不是。反正，录音带就在这里。

这里还有一些着色图画书。如果你有孩子，想给孩子找些灵性的书籍，这一本着色图画书叫做《什么是爱？》*，你的孩子可以用它来涂色。

（*编注- 中文版已上市：

<http://www.books.com.tw/products/0010735637>）

我为那些已经拥有灵媒能力、并尝试去发展它的人们写了一本书。它不是去教你如何通灵的！它叫做《通灵手册》，也许我在那本书中谈到的一些原则可能会对你有帮助。我想这些就是我们带来的东西。

当然，我们带了很多小册子，这样你们就可以将我们的小册子带回家，也许以后会用它们来订购些什么。

好，你们彼此之间都交谈过了。你们的想法是什么呢？你们是想在这里提问，就在我和你之间？或者宁愿体验一次通灵？

团体：（一致同意选择举行一次通灵）

Carla：好的，那么，你们能提出一个团体问题吗？穿红色 T 恤的那位先生提出了一个非常有趣的、关于渴望的问题。他说，他不断地、越来越多地发现，他此刻的进程中的关键是渴望（欲望），但是 he 对自己的渴望检视得可能还不够深入；他说自己的注意力一直都放在他所渴望的东西上头，而不是询问他的心，心之渴望是什么。他想知道能否稍稍多一点地了解渴望是如何运作的。如果我们想要的话，我们可以接受一个接一个的（个人）问题，或者我们可以作为一个团体，

提出一个问题。这对我都没有问题。

提问者：有可能一个接一个地提出问题吗？

Carla：没问题。现在我们需要让 Vara 坐在我旁边，因为我易于离开我的身体，而我不想那样做，我想要保持有意识的状态。作为一个人，这样对我更健康。因此，如果你们想要那样做，那么.....

（Vara 移动坐到 Carla 旁边，麦克风被调整了）下一件事情是，我们需要找到一种方式来调频该团体，我们有一点散乱。我们可以一起唱一首你们所有人都喜欢唱的歌吗，或者，你们想要说主祷文？我想找到某种将我们的声音聚集到一起的方式，因为呼吸是灵性，而我们是管乐器，因此，当我们说那些词语的时候..... 主祷文可以吗？

团体：（一致同意）

Carla：那么，当我们说那段祈祷词的时候，我会请你们思考你们正在说的是什么。在祈祷词中、它们是非常简单的想法，但是，它是一个有趣的祈祷词；尤其是，你们知道，一些措辞像是：「让它在尘世中如同它在天堂里一样。」天堂的确在你们的内在、而且你们能够知晓天堂的想法；当你们终于能够接受这个事实的时候，你们就会开始内化那段祈祷词了。因此，当我们一同说祈祷词的时候，让我们那样做吧。如果你们愿意的话，向 P 提问 [Carla 指的是坐在 Vara 旁边的 P] 然后由 P 来问我。因为我有听力问题，我有时候会听不见，但是 P 将直接对着我说话，并重新提出那个问题，这样我就能更好地听见了。

如果这没问题，接下来，既然我们将要提出一系列的问题，我们将尝试让回答保持简短，我将从心智上要求我们不要在任何一个问题上花太长时间，但是我们将在这里去尝试获得一些将会成为你们所有人的资源的答案。

Vara：你感觉舒适吗？要我给你再拿一个靠垫吗？

Carla：我刚刚好。让我把我的手放在你的手上。好了，没问题了，让我们一起祈祷吧。

团体：「我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免了我们的罪过，如同我们免了人的过失。引领我们不陷入诱惑，救我们脱离邪恶。因为国度、权柄、荣耀全是你的，永远到永远。阿门！」

（Carla 传讯）

我们是你们知晓的 Q'uo 原则。我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在对祂的服务中，我们来到你们中间。请容许我们感谢你们、给予我们这个机会，来看到你们的灵魂之美。我们同样也感谢你们留出时间和空间、来创造了一个神圣的寻求圈，并感谢你们邀请我们来和你们分享一些想法。

在我们开始之前，我们请求你们一件事情，那就是，请你们带着一种非常小心谨慎的分辨力的感觉来聆听我们，来听取那些和你们有共鸣的想法，就好像我们让你们回想起了一个你们已经知道的真理一样。请不要将我们作为一个权威的形象而接受。如果我们和你

们分享的任何想法听起来不像是真实的，我们会请你们毫不犹豫地把它留在后面。因为真理是一种至为主观的东西。在你的内在，你个人的真理是活生生的、并且不断地演化，昨天对你真实的事情，可能明天对你就不真实了。因此，为了让我们知晓我们没有侵犯你们的自由意志，我们会请你们作为小心谨慎的分辨者，仅仅使用我们的想法当中的、那些似乎对你们有帮助的想法，作为一种供你们自己成长的资源。如果你们能够为我们那样做，那么我们就能够自由地与你们分享我们的想法，而不用担心我们会构成你面前的一块绊脚石。我们为你们的这种考虑而感谢你们。

我们会请问现在是否有一个问题呢？我们会请 P 实体，在他听到问题并将其提炼成可以向我们发问的形式后，向我们问一个问题。我们将在接到第一个问题之前暂停。我们是 Q'uo。

P：问题是：「渴望应该来自于心(轮)、还是应该来自于心智？为什么渴望在生命中是一件如此重要的事情？它是从哪里产生的呢？」

我们是你们知晓的 Q'uo，觉察了你的询问，我的弟兄。这个器皿一直谈到自我如同一块水晶。无论是那些你在至此为止的一切投生中体验到的事情，还是那些你在这次投生中体验到的事情，所有进入你的进程的事情、都为你创造了一种独一无二的水晶体特性。这种水晶体特性拥有，容我们说，一个广播电台所拥有的那种力量。你拥有接收能量的能力，你拥有传输和发送能量的能力，你拥有改变你收到的能量、并以一种不同的方式把它发送出去的能力。这被称为转换(transduce)能量。

作为一个水晶，你的一个渴望，容我们说，就是去使这块水晶的各个方面变得整齐且协调一致，并由此能够变得齐心协力、专注聚焦。要做到这一点的关键，是某个东西、这个器皿会称为意志。工作以锐化并打磨意志，这是很多辈子的的工作。我的兄弟，在你这次投生的过程中，在你进程上此刻所在的这个位置，你对自己的力量的理解已经变得成熟，这就解除了你能量上的束缚，从而能够来构想该可能性：你可以如何收集并聚焦那股力量。

为了聚焦意志，你也许已经体验过各种各样的渴望[它们是你服务于太一无限

造物者的渴望的某些方面或部分]，它们已经开始对你显得似乎不那么专一、不那么令人满意。你了解到，要表达你的真理，你需要去整合、协调这些不同的良善渴望，把它们统合为单一焦点。你此刻的焦点就是你现在所寻求的事物。就好像，作为一个水晶的存在、作为神性原则的一个面向，你具有一种魔法的本性；当你接受了自己的力量和你的魔法本性之后，你现在希望去成为单一的事物，从而让意志的那个已统合的渴望闪耀出来。这种渴望还有很多我们无法谈论的方面，因为它们是你的进程中、非常活跃的部分，我们无法替代你学习。

当你工作（听不见）极其正面且准确的感知（听不见）的时候，我们可以向你建议的是：聚焦于你的存在、而非聚焦于你正在做的事情。这是一个在你们文化当中的人群、很难理解的概念，因为你们文化中的人群一心一意地在外在世界中行动并达成目标。没有被理解的事情是：行动是由存在所带动的。你内在的

菁华创造了，容我们说，一个磁铁、一种磁化效应，它为你带来了那些你需要的事物，使你作为一个水晶般的存有，能够继续发展并绽放、继续更深地呼吸、能够更单纯且更纯净地放射、能够允许精炼的过程调谐所有事物。这样，在你的核心存在中，你会将那些你希望去作的事情吸引到你的生活中，以便于有所服务。

我们了解，你的询问和我们谈论的每一个问题、都比我们能够探索的部分要远远多得多；但是我们希望这些少许的言语能给你一些种子想法，你可以在闲暇的时候去发展它们。

我们请问 P 实体，现在是否有第二个询问呢？

P：（朗读）「请告诉我们，如何才能更多地和圣灵、我们的守护灵联系呢？」

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。这个器皿在稍早已经说过，你所寻求的事物就在你的里面。你的指引位于你的存在的最深部分。我们会对你们说，它就好像你最高与最佳的自我，在经历了爱的课程、智慧的课程，以及在爱与智慧之间的平衡课程之后，从未来的位置上和你在一起。这个器皿称她的指导灵为圣灵。其他人会用许多不同的名字称呼指导灵。有些人通过一个古鲁(guru)和指导灵联系在一起；有些人投入大自然的世界，在池塘的寂静中，在风中树叶的耳语声里、找到他们的指导灵。无论你喜欢如何想象你的指引系统，我们会鼓励你去做的是，你可以相信你拥有它。它就像你的呼吸一样是你的一部分，它其实比那个呼吸的过程离你更近。

当你请求指引的时候，它早已在回答你了。因此，你的挑战是去记得询问，而询问之后，去认识到、有指导灵正在回答你。它对于你可能不会立刻就显而易见。有时它得需要一段时间，以便于你那些关于指导灵实际上如何运作的期待升起又消散，因为指导灵可能会在无言中到来。指导灵可能因为你感觉到平静而到来。你不知道为什么，但你突然间领悟到、一切都好，而你却不能够证明它；有时，其实是常常，这正是指导灵的中心讯息。因为当你不知道它、当你无法感觉到它的时候，你保持在一个平稳的水平之上。你可能感觉到周围的困难和混乱，感觉到你非常困惑，而你一旦请求帮助，帮助就在身旁。

你知道在塔罗牌组中、那个从悬崖跨入稀薄空气中的傻子图像吗？当你怀疑你的指引的时候，这是一个你带在身边会有帮助的图像。怀疑和恐惧让你远离你的指引。拿起这个傻子图像，像那个傻子一样，走下悬崖进入信心的稀薄空气中。当你祈请的时候，祈请信心，接着等待宇宙对你说话。这个器皿，因为有着和灵性一同工作的漫长历史，她会直接和内在的圣灵对话。她会说，「荷莉，帮帮忙吧！」荷莉就会立即帮助她。这个器皿和 Vara 实体在今天开车到这里时迷路了，不是一次，而是数次。Vara 会看她一眼说：「你又在祈祷了，不是吗？」这个器皿会承认是，于是 Vara 会说：「这一次是向谁祈祷呢？」它可能是圣帕特里克；这个器皿祈请它，因为圣帕特里克将蛇赶出了爱尔兰，为什么他不能将迷惑赶出我们的路线图呢？或者它可能是圣奥尔本。为什么不请求圣奥尔本将我们带到他的身边，带到他在这片美丽的英伦土地上的宝座旁呢？有一次，当 Vara 询问的时候，这个器皿只单纯地呼吸，吸入太一无限造物者的爱与光，因

为她忘了成为自己，她开始进入到恐惧中了。通过检查这个器皿的心智，我们可以说，行驶在 M25 号(公路*)中间有可能感到恐惧？

(*编注：这条公路又称为：伦敦外环高速公路)

请问现在是否有另一个询问，我的弟兄？

P：（朗读）「我们刚才在讨论关于地球被各种振动(波)轰击的事，以及是否会有影响地球及其居民的改变。这有可能是一种渐进的过程、或是比那快得多？它将如何被它的居民感觉到呢？」

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们了解到、这个特定的问题关系到此刻正在轰击你们行星的能量波，这个问题和「扬升」的问题联系在一起。这个器皿之前对这个寻求团体中的一个人说过，当查看这个问题的时候，有机会掉进恐惧。因此，我们会对你们说的第一件事情就是：鼓励你们不要进入恐惧之中。这个器皿经常对自己引用她所钟爱的、来自圣经的内容：「如果我活着，我在基督中，如果我死了，我在基督中，因此，无论我是死还是活，我都在基督中，而基督在我之中。」这样，她就停止恐惧了。

然而，我们同样会说，在我们看来[我们也可能看错]，我们相信这个「扬升」的过程，这个进入和这些新时代能量合作的感觉之中的过程，逐渐地影响你们的人群，已经有一段时间了。实际上，名为耶稣·基督的实体在两千年前就谈到这些能量了。这个扬升的过程早已开始，因为根据我们看待你们行星周期的方式推算，你们现在体验的、被这个器皿称为第三密度的周期，在你们年代的七万五千年前就开始了，因此，最近的两千年，从灵性的方面讲，正是这个周期的最后时间。你们从出生起就已经生活在这个终结阶段中。大量的事物在你们的星球上已经迅速改变。在区区两百年的时间中，你们看到你们的文明从蜡烛(时代)前进到计算机(时代)，从驴车、双轮马车、四轮马车前进到喷气式飞机和宇宙飞船。但是，你们人群的心改变了吗？

我们鼓励你们视这个轰击的过程为一件非常正面且必要的事。这个行星的诞生是不可避免的。我们很高兴地说，婴儿情况很好，婴儿是活跃的，婴儿正安然通过它的产道。你们中很多人发现了事情正在发生变化这个事实；很多人都在谈论这些正在冲击这颗行星的宇宙能量。对这种看起来常常如此令人不舒服的事情，一个人如何才能与之合作呢？我的兄弟姐妹们，这里的挑战，就是不要企图控制它。这不是一个发生在你身上的过程，这是一个发生在这个星球和人类全体身上的事情，你自己无法做任何事情来改变它。这个过程是此刻该星球应有的过程。因此，在这里我们会鼓励你们去追随的目标是：开放你自己、迎接这个从你的内在唤出的改变。

你并不想去注视的那些点点滴滴，都被这些能量波带到了你的面前。看看它们吧。不要害怕去深深地凝视它们向你展现的镜子。无论你的电视显像管向你显示什么，看着它说：「你有什么东西要教我的？」接下来，给它自由，释放控制。

你已经考虑过它，你已经响应它，继续前进吧。允许这些能量在你身上工作。它们的本质就是转变，因此具有挑战性；允许这个挑战性的过程发生。做个赤裸裸的、坦诚、不设防的人；想哭时就哭，高兴时就大

笑、起舞，然后如秋天的叶子一样飘落。让事情改变，因为改变正在发生；你越多地拥抱它，越多地感觉你真的就是它的一部分，你就会越多地从该[正发生在你们当中以及你们星球上的]转变中受益。

请问，现在是否有另一个询问呢？

P：（朗读）「首先，这个(Q'uo)群体会通过其他的管道传讯吗？其次，该信息会被它进入的不同文化染色吗？」

我们是 Q'uo，觉察了你的询题。我们为在这个问题上发言的机会而感谢你，因为，聆听这种通灵的实体们经常会有一种担心，不知道通灵的源头是否正当，或他们是否应该严肃地考虑它。

服务于无限造物者的星际邦联通过很多渠道说话，而且，在你们的内在(次元)平面中、有很多实体也通过很多的管道说话。收听爱的信息的方式多种多样。通过这个特定器皿说话的 Q'uo 原则[群体]，只通过这个器皿说话。原因是：这个器皿在为通灵调音时，请求和基督能量或意识建立最高、最佳的联系，这种通讯是她能以一种稳定且有意识的方式接收到的。为了构成一种资源、清晰且透明易懂的信息，给那些寻求者，她想望最佳地利用她的能量和时间，所以她对于自己所请求的事物是非常精确的。

因此，我们将我们自己专门地创造为一种原则、以便于通过这个器皿发言。很多其他的实体，在调音和对挑战灵体方面不那么谨慎小心，以致于你可能会一再、再而三地发现，你在阅读一份传讯信息时不得不将它放下，因为它听起来不真实。这不是器皿本身的错误，该器皿是服务他人的；毋宁说，它是一种调音不清晰的错误。也许管道并不准确地知晓她是谁，也许她没有以一种(根本)名义来挑战想通过她通讯的灵体；而她为该名义而活、愿为该名义而死。当这种情况发生的时候，调音不清的器皿会接收到貌似正面的信息。这些信息会以某种方式转变为一种恐惧导向的通灵，然后你会听到一些具有排它性的说法。这些说法专门针对一些人、而排除另一些人，或说有些人能进入天堂而别的人不能；或者你可能会听到传讯来源说，你必须相信这个、那个，然后你就会开悟(enlightened)。

如果你能够小心谨慎地分辨，你可以阅读任何资源而仍然能够在其中发现有益的内容。因此，我们鼓励你们，不要去坚持把这个特定管道或我们作为一个特别的来源；毋宁是，当你阅读任何似乎鼓舞人心的资料时，去聆听那种内在的共鸣，那种我们今天刚开始透过这个器皿通灵时谈到的共鸣。既不要信赖该管道，也不要信赖某个权威或来源，信赖你自己；因为在你听到属于自己的真理时，你会知道，那就是你的真理。

我们发现这个器皿的能量开始衰微了，因此，我们会请问，此刻是否有最后一个询问。

P：（朗读）「你们认为将会有耶稣·基督或弥赛亚的回归吗？或者这种回归会是一种特殊能量的回归？」

我们是你们知晓的 Q'uo 原则，我的姐妹，我们相信你已经开始替我们回答这个问题了。我们真诚地相信，你们都是基督。我们相信，你们每个人都是从天父那里[这个器皿如此称呼太一无限造物者]遣送的、祂的

女儿和儿子。火舌已经触碰你的嘴唇，灵性已经降临到你头上，你们已经受造！你们将改变地球的面貌。

我们了解到、你们是年轻的人灵，你们是年轻的共同造物者。然而，创造的力量属于你们。你所宽恕的事物就被宽恕，你提举的事物就被提升，你伸手去治疗的事物就被治愈。要承担基督身份的最终责任是艰难的，然而我们对你们每个人说，那个你视之为自己的个体性，那个你称为「我」的事物，它是一个幻象。当你在地球领域里工作时，当你在做那些你到这儿来要做的事情，也就是活着、呼吸、存在、绽放时，你正在体验的人格外壳会很有帮助；然而，它不是你的全部，它不是你的泥土(earth)。当你一次又一次地请求：「在每一天，引发我去看到我之所是，帮助我领悟我的真实本性」，你就一点一点地开启了一条路，来开始感觉到那个菁华、那个「我」即是爱之意识。

名为耶稣的实体不想望被崇拜，耶稣实体希望被视为一个正在执行天父意志的人。我们问你们每个人：

「你的意志是什么？谁是你的造物者？今天，你将如何跟随天父给你的意志？」这个器皿每天早晨都祈祷她可以听见道（Word），好让她的肉体、种种错误、种种动作都可以被使用。你只需开放自己、迎向内在的基督具有的可能性，你将理解，「我是」（I Am）真的就是你，祂就是道路、真理、生命。

我的兄弟姐妹们，我们在你们面前感到谦卑。你们的寻求之美使我们惊异。在通过了如此多的困难、经受了如此多的考验之后，你寻求的勇气和决心将你带到了这一刻。请允许我们遣送你们、在你们灵性的力量中欢庆。容我们鼓励你们去知晓，你就是你所寻求的事物，你能够做到你到这里来做的事情。不是通过做，而是单纯地成为你之所是。我们和你们在一起，许多天使和指导灵也和你在一起，帮助你深化你的冥想并且提供（其它）帮助。在那些你们寻求灵感的微小片刻中，愿你们在祈请的时候感觉到我们的临在，愿你知晓你并不孤单。愿你们知晓，你们是如此深深地被爱着。

我们在太一无限造物者的爱与光中离开你们，如我们发现你们时一样。我们是 Q'uo. Adonai. Adonai。

(V) 2016 Reviewed by Sunny & cT. Translated by T. S.

Q'uo 文集 第 25-18 篇: 电影: 第六个太阳时代

Copyright 2005 L/L Research

特别冥想

2005 年六月 19 日

地点：弗瑞斯特-罗、东-苏塞克斯，英国

（N 正在为这个会议录像）

N：很多观众可能觉得通灵的概念很怪异，为了他们的缘故，你能解释一下为什么你为了这次集会握住 Vara 的手？

Carla：好的。我们在之前和你谈到过我与 Ra 群体建立的通讯；通过这个通讯，我们获得了《一的法则》。那次通讯是不同寻常的，因为与我从 1974 年开始并持续至今的其他通灵不同，它是出神的(trance)通灵。我从来都不知道我如何做到出神通灵，但它是一种非常强有力的体验，其中传讯的数据显著地比我

其他的通灵更加精确、更加清晰，所以，那份通灵数据就被出版了，它是最广为知晓的。在我挚爱的伙伴唐·艾尔金斯(Don Elkins)于 1984 年去世后，我就停止作出神通灵，因为我曾被 Ra 群体告知，在没有唐和吉姆同时在场做为我的电池的情况下，继续进行出神通灵对我的健康非常有害，更不用说我的生命了。因此，我确实停止了它，但是，我发现自己会不由自主地离开身体，并由此经受了好几次很艰难的身体创伤，因为有人在不知道我已经出体的情况下触碰了我。这种触碰不光挫伤了我的肋骨，或者碰伤了我的肺部，而且还几乎把我带离了这个人生，得了一场心脏病，如此等等。因此我发展出该技巧：一直抓住另一个人的肉身、另一个人的身体，好真正有效地、稳固地接触外界，这样我就不会离开身体了。因为身体不会让自己毫无防守。所以，只要有另一个身体的侵犯*，身体就会留在自身中，守卫自己。所以，我这样做纯粹是为了保护。

(*这里单纯地意指握住手)

在这个世界上，我最好的电池是我的丈夫，Jim，因为我们一起工作了如此长的时间，但 Vara 是仅次于最好的，因为我已经和她一同工作了好几年。我们对彼此的身体都非常熟悉，我们的能量已习惯于交融在一起。实际上，当她住在魔法王国的家中[1]时，Vara 的卧室就在我的隔壁，我们的头通过墙壁相当靠近在一起，因此，我们的灵光场在全时间都在接触。对我来说，优游在 Vara 的能量中是非常舒适的，她对我的能量也不觉得困扰。因此，我会与之接触的人，如果不是她，就会是你，或者团体中的某一个人。这和我对 Vara 的喜爱没有关系，尽管我大大地喜爱她；它只和约定的规程有关。

当我准备好要对 N 说话的时候，我会捏一下 Vara 的手。

N：那么，容我感谢你们、为了你们同意在今天前来。首先，我可以向你们询问、我该怎样称呼你们？

（Carla，传讯）

我们是被称为 Q'uo 的群体。我们在太一无限造物者的爱与光中向你们致意，在对祂的服务中，我们今天来到你们中间。在此刻被请求和你们分享一些想法是极大的荣幸，我们想要为此感谢你们，并为你们的寻求圈之美而感谢你们，因为对于我们而言，你们每个人就如同一块宝石一样美丽。你们能量的色彩是相当可爱的。当你们创造这个神圣的寻求圈时，你们的能量相互交织的方式使我们感到谦卑。

在我们开始之前，我们会向你们每一位和所有听到这个声音的人请求一件事情。那就是，请每一个听众承担起责任，分辨我们所说的内容、哪些资源对你们此刻有帮助，以及哪些资源多少没有切中要害、听起来并不真实可靠的事情。如果我们所说的事情和你没有共鸣，我们请你们毫不犹豫地把它放在一边，因为我们不愿意成为你们面前的一块绊脚石、或者用任何方式侵犯你们的自由意志。感谢你们在这方面的考虑。

N：我们正在制作一部叫做「第六个太阳的时代」[2]的影片，我们希望藉此帮助唤醒这颗行星上更多的灵魂。我想请问，从你们的维度，从你们的密度，有什么信息要直接传递给那些将观看这部影片的人们呢？你们想要跟他们沟通什么呢？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们会对你们行星上的人群说，我们和你们都是一个特定种类的生灵，那个种类就是爱。

我们会对你们说，我们所有人、（宇宙）造物的全部都是同一个事物，那一个事物就是爱。这个字对于你有什么意义？你觉得要如何去表达这个字的真理？在察看无条件之爱的质量时，你能获得某种和该质量的认同感吗？

我们会对你们说，我们已经听到你们。我们前来对那些想望加速他们的心智、身体、灵性的演化速率的人说话。在有关这个寻求生命真理的旅程的种种方面，我们希望给予你们一些想法、对你们可能会有帮助。

我们前来告诉你们，你们不是孤单的；指引遍布你的周围，不仅在各种器皿[好比这一个器皿]的声音中，也在你遇到的每个人的声音中，在天父的造物中，在你自己之中，在此刻之中。

我们可以进一步回答你吗，我的姐妹？

N：我们先前接收了一些关于这部影片所使用的光之特性的通灵信息，我发现它们非常、非常地有帮助。我想请问，就那种光的质量，以及从本质上讲，我们如何在这部影片里使用光、色彩、声音，你们有任何要对我说的事情吗？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们会对你说，你倾向于去寻找一种斑驳的自然之光，这种光在我们的自然环境里，从树枝间、灌木丛之类的植物中潺潺流过，这是非常睿智的，我的姐妹；因为你加入了（自然）造物之舞，你正在请求。

在这次通灵会议之前、你们的对话谈到了长老。你们正在召唤大自然或第二密度中的长老，这些实体拥有大量的东西可以奉献给光本身。因为，如你们说过的，光可以是一个幻象，它也可以是相当虚假的。但是，那种在自然环境中被树枝和树叶之类过滤的光，它是已经被软化却没有被消声的光。它被染色，却没有被造成虚假的。你们邀请了一种非常强有力的源头[属于爱与智慧]的合作。我们鼓励你们继续寻求，容我们说，适当的光、感觉你的路，不仅仅凭借你的眼睛或你的器皿，还要用你的心来这么做。

我们可以进一步回答你吗，我的姐妹？

N：我想要问你们关于声音，以及人类在过去、现在、未来的转变过程中，声音所扮演的关键角色。

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。你向我们提出一个多么有趣的问题呀！你真让我们高兴！声音的特性，单就其自身而言，是神圣的。声音是通过一定的媒介产生出来的，那个媒介就是风或（圣）灵。所以，所有的声音，无论是已开发的、或是尚未开发的，都保留并表达了神性或神圣的各种各样的面向。的确，有一些声音和声音的组合就好像钥匙一样，能打开这个器皿所称的内在和外层面面的次元，打开那些除此之外就是关闭着的门。

那么，声音的世界就是一座圣殿，一座不被各种人类观念所束缚的圣殿。当一个人进入纯净的音调或声音

时，他正在进入一个世界，在那里有巨大的治愈力、能量、转变的潜能。对于一个想去创造一个魔法乐器去感动人心的实体而言，对于声音的质量敏感和反应会是一个极大的资产。你也许可能已经注意到，当人们停止说话并开始唱歌的时候，他们打开自己的心并挣脱智力局限的能力就极大地增强了。的确，每一个实体都是一个乐器（器皿），每一次呼吸都标明了，你作为一个人类属于哪一种乐器。你是一种管乐器，你被灵性演奏。愿你们向彼此发出的声音都是属于善良、慈悲、诚实、真理的声音。

我们可以进一步回答你吗，我的姐妹？

N：我们在过去几周中做出了一次大胆的跨越，将这部影片从纪录片的风格改为一部标准长度的故事片。在影片中，主人翁是一个高度进化的存有，它和一个不同寻常的男孩建立起友谊。他们在整部影片中指引我们，在路上遇见一些长老、

并和他们谈话。你们能否为我澄清一下，在引入一条故事线的方面，我们是否走在正确的路径上？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们通过这个器皿微笑，因为我们透过这个器皿的耳朵听到狗叫声[3]，它代表了周围世界的疯狂，该疯狂已经嵌入这场对话之中，正在以它自己的方式评论。

如你可以从所有的对话中看到的，当你引进一个故事时，你也引进了一个魔法般的淘气灵体。你的问题是：你是否想望去拥有那个淘气的灵体！因为我们向你保证，那个故事将以它自己的淘气和魔法来讲述自己，你将不能完全控制这个过程。

我们无法对你说，这样讲故事是否是一个好主意，它完全是一个属于你自己的分辨力与评判的产物。我们可以对你说，在选择讲什么故事的时候，你加入了一个漫长的行列、排满具有智慧与魔法的人，他们决定通过比喻而非讨论来进入原型的领域。在展开你已经选择的目标时，在你着手使用你的分辨力和你的心的时候，我们鼓励你变得无所畏惧。我们鼓励你相信自己，并对自己抱有绝对的、坚定不移的信心。

我们可否进一步回答你，我的姐妹？

N：我们的社会似乎一心要藉由它们编程的各种选择来把我们送入一种永久的睡眠，而非唤醒大众。在这种情况下，能否请你们告诉我，你们如何看待制作这种题材的电影的重要性？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们在这个器皿的心智中发觉，她极大地赞同你对这个主题的判断。我们会说，这种被创造出来的情况是「垂死之龙」所做的一种协同努力的一部分，如这个器皿先前提到的，（这龙）象征政府和国际性的控制、它们努力将这些星球上的实体们，如这个器皿会说的，「变成笨蛋」或者让他们保持沉睡。我们会对你说，你们正在选择尝试为那些想望聆听和学习的人创造一种教学工具。你们正在创造一个带来启发和信息的工具，好增加这次的收割量；我们要问你，此刻还有比这更好的事情可做吗？我们自己极其清楚地了解，通过语言媒介来创造出毫无扭曲的真理、这是几乎不可能的事情；然而，因着我们对服务太一无限造物者的渴望，在此时，我们的表达就是被包含在这个通讯之中。

我们可以进一步回答你吗，我的姊妹？

N：稍早，我谈到一份抄录于1974年的通灵讯息、来自Hatonn。在其中，他们说，就演化的意义来讲，我们行星上的大多数人就好像浩瀚宇宙中的孩子们，而孩子们永远无法理解我们谈到的那些事情，不管我们如何用语言表述它，准备它，或者将它包装起来以看起来漂亮一些；因此，我们必须聚焦在寻找那些、就演化的意义，正在寻求的成年人。我再一次就我们的影片问这个问题。有些观众能够理解并将这份信息当作一个学习的工具来使用，而非把它作为一种工具来唤醒那些拒绝醒来的沉睡人群，我们是否应该瞄准这样的成年人、作为我们最理想的观众？

我们是Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。我们发现，虽然我们热爱为你服务，我们却无法替代你处理这个问题。当你播下一粒种子，它就是一粒播下的种子。它的习性、形状、它全部的花朵、它的收成都在那里是可见的。我们也许可以问你，你是否觉得你的影片种子会关心它自己将要在其中成长的环境呢？

我们可以进一步回答你吗，我的姐妹？

N：我想要问你们，如果在那种目前正在通过我们行星的更高(频)振动之中，爱的真理变得更加明显了，那么爱的体验也会被这种更高的频率放大吗？我们如何才能在视觉上、以一种不被幻象所遮蔽的方式看到这一点？

我们是Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。实体们以很多方式在每一天都看到奇迹般的事件发生，他们简直对看到奇迹变得习以为常了。在你们的人群中，已经有很多新型的治疗方式变成主流，至少在这个器皿所处的环境中是这样。有些人开发出、以触摸另一个人的方法来治病；有些治疗方法使用声音，有些治疗方法采用能量的精微形式，好比灵气(Reiki)能量，这个器皿对它有所了解。在这类治疗方式中、发生的就是奇迹，它们却被简单地视作另类疗法，和通过服用药物来治病相类似。也许，我们会建议，当人们改变他们的想法时，发生在他们身边事情要比任何其他形式的可见迹象更多。人们已经越来越能掌握并改变自己的心智，越来越能凭借力量选择去说出他们的真理。对于他们而言，这个世界已然改变。

在这些实体当中、许多人遇到的困难是：他们接着想望在这新发现的真理之美的周围创造出一种结构、通过它，他们可以教别人他们所发现的事情，然后那些人接着也成为这件事情的教师。他们将自己的真理固化成一种新形式的教条，而他们的真理是完全主观性的；最后，那个教条会像果壳一般死去，因为当种子发芽时，果壳就被冲破了。

我们可以进一步回答你吗，我的姐妹？

N：我有一个围绕着心与爱的问题。我关切这部影片在视觉上是否明显地形象化。爱看起来像什么呢？不透明度会改变吗？颜色会不一样吗？至于我自己，我想象那些在我们的三维层面上不存在的色彩，我要做的就是将那些色彩传达给观众。关于爱看起来像什么，你们能够告诉我什么其他的事情吗？

我们是Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。对于第三

密度和第四密度的色彩之间的差异，的确，你作出的评论是多么地准确呀。很多经历了领悟的觉醒时刻的人，很多人已经通过神圣奥秘的入门[这个器皿称作白魔法仪式]的人，都有过这种时刻：看到该器皿所称的金色光球[4]。

在第四密度中，色彩的体验不大相同，就好像你们在第三密度的共识性实相中，从一部黑白电影里，突然间走出来进入彩色的自然光之中一样。色彩，跟所有其他事物一样，在爱的造物中是活生生的。它不会被你们物种的身体局限所限制[5]。因此，它如同河流般地流动。它拥有(广阔)维度，而不是一种扁平的感知。

为了获致那种质量，你已经极好地选择了这种光斑效应，阳光透过山毛榉、橡树、枫树的长老时产生的(效应)，它创造了一种移动中的质量。这样，这些色彩就可以被视为流动的小溪、放射的光束、鲜活的。这就是你想望去捕捉的质量，这就是区别。当然，如果你真能拍到第四密度的色彩，那会是一种强有力而深刻的体验；在这种体验中，色彩看起来像是被不可思议地强化，而且还是鲜活的、移动中的。

我们相信，有很多无形的，以及，容我说，神秘的方式，它们使得每一个机械性或技术性的方面，都可以通过提婆或灵体、所有你采访的实体们、和所有你选择举行的那些采访场所来增强。于是，当你在影片中创造魔术般的、已强化的质量时，你实际上正在接收大量的协助。藉由你专注的纯净度，你为你的机器创造出了潜力。你利用它们的镜头来看见你感觉到的事物。请允许我们感谢你、为了你在创作这个教学、分享、学习的工具的过程中所带来的爱！可以和你在此刻分享，这是对我们的一种祝福。

现在有最后一个询问吗？

N：是的，我的最后一个问题是这样的。当声音达到一定的谐波或频率的时候，诚如几百年前、就有人实践了，它会沿着振动的等级到达一个点；在那个点、声音变成了光、变成了色彩，直到它最终到达治愈发生的地方，是不是这样？

我们是你们知晓的Q'uo群体，我的姐妹，我们很高兴尝试通过这个器皿谈及她尚不知晓的事情。

你正在内在(次元)平面中的某个场所内工作着。我们只能对你描述，那个场所就如同金字塔的冠石(capstone)点，在那里，能量从一个种类转变为另一个种类。当光/爱的振动从那个末端上升之际，你正在尝试去捕捉该振动螺旋上扬的流动；我们只能藉由这个器皿表述，那个末端为靛蓝色(脉轮)中心的末端，在那儿，

光/爱的能量向上盘旋转为火焰，成为时间/空间连续体、属于爱的密度或次元。

再者，你还尝试把你已经做过的工作结合起来，使你能够在这个特定、精确的时刻，带着你心中的能量，把自己变成一个治愈的催化剂。

现在，根据这个器皿的词汇，我们可以接着说，开放与神圣的心有一种能量混合体，你正在和它一起工作，它能创造一种水晶般的效果，这种效果将光、或

声音、或振动、或神秘散出去；物质世界的空间/时间和形而上世界的时间/空间之间、有一个连结；你的能力可以将那个连结点短暂地保持在一个稳定的状态，使得一个需要治疗的实体能够在那个瞬间，在那个特殊的环境中生活、居住、体验。这为你作为治愈催化剂的能力、创造出了一种风味或类别。在那种治疗过程中，病人不仅藉由自己的选择而被治愈，不管是在心智、身体、或灵性上，还是它们当中的任何组合，选择一种扭曲较少的平衡，他还能够选择去和那种能量一起螺旋进入那个点。在那个点，他可以凝视第四密度的世界，还可以完全自由地，如果希望的话，选择去参与那个环境，从而在那个你已创造的声音、振动、神秘的瞬间点，把天堂带到尘世。

我的姊妹，我们可以进一步回答你吗？

N：我还有一个问题，你们也许可以给予我指导。它关系到我的世界、而非你们的世界。我如何最有可能地、为这个项目找到全额资助，或者一些忠告以帮助我融资？

我们是 Q'uo，觉察了你的询问，我的姐妹。容我说，这个器皿也向我们问过这个问题，我们毫无办法去回答她，现在也无法回答你。然而，我们会请你抱持信心，毫不怀疑地知晓，在你显化这个点子的过程中，任何需要发生的事情，都将在你需要的那一刻，如你所愿地发生。

简言之，我们的回答是「没有」。我们没有其它有用的可说，除了说一切都好以外。在信心中前进吧。非常精确地观想你需要的事物，接着了解到，我的姊妹，你已经创造这个事物，因为想法就是事物。让它插上翅膀！让它在自己内在里工作，如这个器皿一直在学习的[6]。不要把它紧握不放、反复重复那些你需要的东西，而是每天做一个完整的观想，用你全部的心来请求、然后释放它。

名为耶稣·基督的实体不是说过：祈祷「在今天、给予我们每日的食粮」？重要的是：把焦点保持于局部，在当下呈现时把握那个当下，同时知晓，作为一个具备力量的人，你观想到的，你就将创造出来。我们总是对这个器皿说……留心你在请求的东西，因为你将领导它。

我们发现这个器皿的能量确实开始衰微了。她现在没有察觉到它。只有当她离开我们和你们的陪伴、返回到一种更为日常的生活[她在其中分心，离开她的真理、焦点]以后，她才会察觉到这一点，她的聚焦……（摄影机的胶卷用完了，这个通灵会议同时结束）

原注

[1] Rueckert-McCarty(夫妻)在肯塔基州、路易斯维尔市附近的家，经常被 Carla 称为魔法王国。

[2] 这部影片<Time of the Sixth Sun>是一个开创性的故事、以纪录片的方式呈现，它包含了几十个人物。这些人察觉到一些信息，表明我们的行星正在经过一个巨大的转变期。他们尝试去帮助这个行星安全地完成那场转变，同时也试图帮助那些对改变自己有兴趣的人们和这个行星一起，完成这种转变。

[3] 这个通灵会议在 Brinch-Haghighi 的家中拍摄时，附近街坊中有一只狗突然开始歇斯底里地叫起

来，制造出一种非常吵闹的背景噪音。

[4] Q'uo 很可能指的是「金色黎明」的入会仪式，它是「金色黎明」这个玄学组织里的一大盛事。这个组织的生涯令人眼花缭乱，Carla 曾研究过有关材料的历史及其五花八门、多变的追随者。在积极的方面，它提供了一种强有力的构架，供很多人学习并学有所成；在消极的方面，在 Carla 看来，它播下了很多混乱的种子。

[5] Carla：我相信他们的意思是，人的眼睛受到光学局限性而无法看到这种限制之外的事物。

[6] Carla 和 Vara 一直在阅读一本叫做《新典范手册：给你的个人讯息*》的小书，作者不详，由 Bridger House Publishers of Carson City, NV 出版社出版。那本书提出了一个概念：「将一个想法放飞给它的自我行动之后，它会应验并载誉而归；其丰采比专一但有限的心智可以想象的更为灿烂。」（摘自那本书的第五页）

(*原文书名：Handbook for the New Paradigm: A Personal Message for You)

(V) 2017 Reviewed by Sunny & cT. Translated by T.S.

盖亚冥想

说明：这是由爱、光(L/L)中心发起的盖亚(Gaia)冥想，每晚于 21:00 开始，有心参加的朋友可以在任何地方朗诵或默念以下的祷词：

我们以爱之名来到这里，打开我们的心与意与灵魂，送出爱、光、疗愈能量给地球妈妈(盖亚 Gaia)，而她正在诞生第四密度的新地球。

We come in the name of Love and open our hearts, our minds, and our souls to send love, light, and healing energies to Mother Earth as she brings forth a New Earth in fourth density.

今晚，我们请求太一无限造物者的无限爱与光与疗愈能量治疗地球上每一个身处痛苦中的灵魂。

We ask that the infinite love, light, and healing energies of the One Infinite Creator heal the heart of each soul in pain on Earth tonight.

愿地球上所有的灵魂在心与意中 感受到我们的爱、光、疗愈能量。阿门。

May all souls on Earth feel our love, light, and healing energies in their hearts and in their minds. Amen.