

该电子书来源于网络，只用于分享学习，  
请勿用作商业用途，更多免费的灵性电子书，

请添加微信公众号：mzlg23



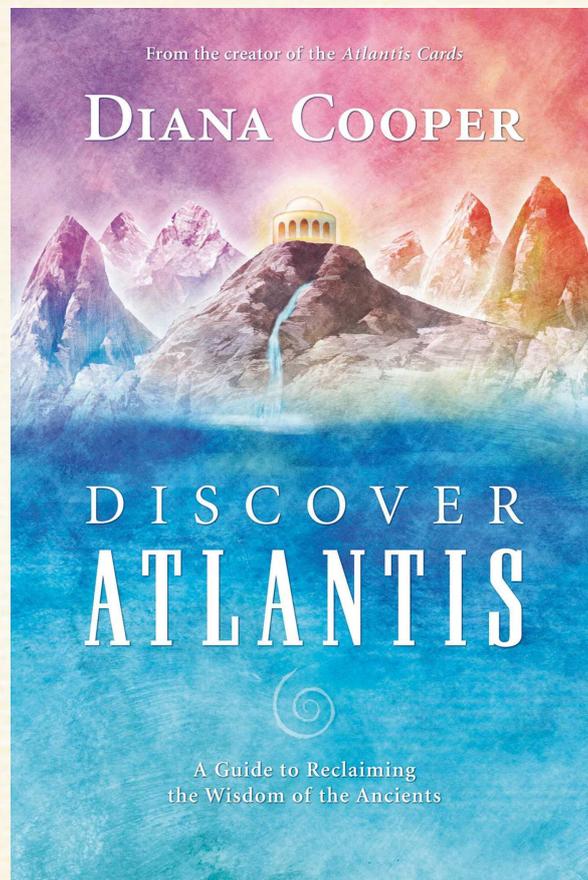
或者添加个人微信号：muzilingguang



# 发现亚特兰蒂斯

携手回归黄金时代

Diana Cooper



资料由<列木里亚>整理制作

<http://lmly.taobao.com>

您的支持是我们的动力

列木里亚  
LMLY.TAobao.COM

# 目录

写在前面的话.....	3
第一章 亚特兰蒂斯的建立.....	4
第二章 亚特兰蒂斯的早期.....	27
第三章 亚特兰蒂斯的生育、婚姻与死亡.....	43
第四章 动物.....	59
第五章 家居与休闲.....	80
第六章 农业.....	95
第七章 第二代以后的生活.....	108
第八章 社会演化.....	124
第九章 灵性.....	140
第十章 能量天罩.....	157
第十一章 神庙.....	173
第十二章 祭司.....	193
第十三章 高等男女祭司.....	207
第十四章 亚特兰蒂斯的能量.....	222
第十五章 基因疗愈.....	241

列本里亞  
LMLY.TAobao.com

第十六章 亚特兰蒂斯的脉轮.....	254
第十七章 心灵技艺.....	282
第十八章 亚特兰蒂斯的心灵力量.....	310
第十九章 运用及能量改变.....	329
第二十章 启动第三眼.....	355
第二十一章 占星学.....	370
第二十二章 数字学.....	384
第二十三章 疗愈.....	405
第二十四章 水晶运用.....	424
第二十五章 水晶和 13 颗水晶头骨.....	440
第二十六章 2012 年改变之年.....	471
练习：2012 能量构筑.....	484
第二十八章 导师水晶.....	501
第二十九章 亚特兰蒂斯的陨落.....	530
第三十章 十二部族.....	550
第三十一章 准备迎接能量.....	568

## 作者简介

### 黛安娜·库柏 (Diana Cooper)

一位临床医学家、治疗者，自从四十二岁生命低谷时期，天使第一次出现给与协助之后，开启她灵性的视野，持续接收到扬升大师及天使的讯息，拥有许多独特的灵性经验。

黛安娜目前是“黛安娜·库柏天使与扬升学校” (Diana Cooper School of Angels and Ascension) 的负责人，筹办天使日活动 (Angels Awareness Day)，也提供授证的课程，也时常参加电台广播，出现在世界各地的电视节目上。透过书籍创作、占卜卡、工作坊与治疗工作等，帮助许多人实现他们最高的灵性渴求与生命目的。

著作包括《新世纪扬升之光》、《启动天使

之光》、《灵性法则之光》、《跨越 2012》及《亚特兰蒂斯神谕占卜卡》等（以上均由生命潜能出版）。

## 莎朗·顿

娴熟许多个人与灵性发展的领域，包括心理治疗、通灵、占星学、掌纹学、方向疗愈与水晶。目前她专门投入于灵性解读，藉此助人理解并达成此生真正的目标。

## 译者简介

### 林瑞堂 (Rainjana)

台大外文所硕士，译有《五大元素疗愈瑜伽》、《西藏医药》），以及心理、商业、文学多种类型书籍，自二〇〇二年起投入密宗瑜伽锻炼。

## 写在前面的话

在亚特兰蒂斯黄金时期一千五百年的时间里，我们星球的灵性能量达到有史以来最高的状态。当时的地球仿佛就是天堂，每个人都具有不可置信的灵性力量。现在，我们有机会将纯粹的亚特兰蒂斯能量带回地球。指导灵「库弥卡」(Kumeka) 希望透过黛安娜·库柏与莎朗·赫顿，来解说在那个黄金时代所具备的独特天赋、特质与力量等。同时，她们也要在这本书中介绍许多特别的练习，让读者能够自己发展出这些能力。几乎地球上的每个人都曾化身在亚特兰蒂斯，这里累积著伟大的灵性与高科技知识，远超过现在我们的理解。现在时候到了！

古老的智慧该要回归，好展开下一个黄金纪元！

## 第一章 亚特兰蒂斯的建立

亚特兰蒂斯是位于欧洲与美洲之间的陆块，目前已经沉没于大西洋之下。在将近 24 万年的时间内，这块大陆代表一个神圣的实验，要试验人类是否能一方面以物质身体的形态生活，同时另一方面保持自己与“万有”（All That Is，又称为造物主、神、神性或本源）的连结。在这么长的一段时间内进行了不同方式的实验，但是每一次实验的终结都更清楚地指出：具备自由意志的人类将会更深入物质与自我毁灭，并且远离他们的“神圣源头”。在第五次也是最后一次重新设定条件的时候，黄金亚特兰蒂斯出现了。在为期 1500 年的时间里，人们保持自己的纯净，维系与造物主的合一，享受惊人的灵性、心灵与科技力量。本书

将会解释他们如何生活、他们的修持以及现在的我们该怎样做才能回到那个状态。

最初，神圣源头分出自己的不同面向——称为神圣火光或“单子体”（Monads），进入宇宙所有的次元去体验及成长，目的是要他们最后要将自己的经验带回神性之中。其中有些来到地球，在这里他们能够自由地做主。这样庞大的工作需要进行管理，因此宇宙能量便组成了“星际议会”来监督其运作。

地球一直是个特别的地方：由于地球与“大中枢太阳”（Great Central Sun）的连结，因此它在平衡我们这个宇宙的能量上极具关键。这里发生了几场刺激的冒险。第一场发生在南大西洋一块称为“姆”（Mu）的大陆，不过上面的居民都没有化身在亚特兰蒂斯

大陆上。后来的冒险发生在利莫里亚，这是位在南半球的一块大陆，在那里诞生了利莫里亚人。他们的存在都是乙太的——没有我们所理解的物质形体，而且是阴阳同体，因此他们自身即是完整，透过自由意志与能量转换而繁殖。但自足的状态也代表他们无法经由足够的挑战来成长。

刚开始他们保持完全的通灵与感应状态，维持自己纯粹的能量并与本源合一。但是，一天天过去，他们的本质开始感到不满足。他们就和所有的灵一样能够感知，但是他们也想要体验感觉。他们从未做过爱，从未碰触过一片草叶，从未品尝过食物，从未闻到玫瑰的芬芳也未曾碰触爱人柔软的脸颊。他们渴望知道透过物质身体深入物质世界会是什么样的感

觉，渴望享受性、碰触、味道、美景与天籁。  
他们向神圣源头如此祈求。

神圣源头知道，如果同意了这一点，物质的生命会出现自我耽溺与享乐的倾向，感官的吸引或许也会将他们从灵性的智慧引诱到肉体的幻象之中。所以它提出一个选择。只有在某种条件下，它才会同意他们的要求。他们可以化身为肉身来体验这些感觉，不过他们也必须同时去体验相关的所有情绪。由于情绪能协助根植大地，这会让人们为自己的行动负责，也因此会触发人类去寻求与理解灵性。

当他们的要求获得同意，每一个灵魂都分成两个生命：一个阳性、一个阴性。为了繁衍后代，他们现在必须与异性交配。终于，他们有机会能够体验五官的感觉，同时感受情绪。

亚特兰蒂斯正是为了这些具有肉身的生命所准备的，而这块大陆刚开始连接着非洲、欧洲、北美洲与南美洲。这些伟大的生命是最先以我们所知的男性与女性形态出现的生命，也是最早的亚特兰蒂斯人。一个全新独特的神圣探索开始了。每个人类开始那永恒的渴望，想要再次找到自己的另一半。

地球是独特的。在所有宇宙之中，神圣源头只在地球进行这项独特的试炼，也只有在这里，灵能够以物质的化身出现，以便体验所有的感觉、情绪与性。这是个前所未见的美好机会。这些灵魂将会学习管理、支持并滋养自己的物质身体以及“盖娅”（Gaia）——也就是地球。除此之外，他们灵魂的本质也将会建立自己的骨骼架构，同时他们的思想将会创

造肉身的形态。因此，他们完全该为自己的身体与生命负责。此一实验的目标就是要知道神圣火光是否能够在完全物质的生命中存活，并同时仍然保有自己与本源的连结。

化身在亚特兰蒂斯的人，他们的基因密码让他们金发碧眼、又高又壮。然而亚特兰蒂斯只是地球上发生的许多实验之一。在地球的不同部分，不同的基因组合构成不同的种族，各自要圆满不同的任务。这种状况的直接结果之一，就是此刻的地球上有着彼此不了解的文化差异。

几乎地球上的每个人都曾化身在亚特兰蒂斯，这里累积着伟大的灵性与高科技知识，远超过我们现在的理解。

现在时候到了！古老的智慧该要回归，好开展

下一个黄金纪元！

亚特兰蒂斯成为地球上最长、最伟大的文明，从西元前 25 万年持续到西元前 10000 年。在这段期间，星际议会有好几次终止这个实验。在第一次与第二次，人们失去了与神性的连结，朝兽性堕落并使用黑魔法。由于这两次实验没有任何斩获，在第三次试验中，星际议会决定要以不同的方式来为亚特兰蒂斯注入生命。这次他们让这块大陆成为货真价实的天堂。他们从不同的宇宙中邀来许多居民并给与他们一切。住家、神庙，以及所有他们需要或想要的一切都等待着他们。他们带来惊人的科技与灵性技能，没有什么是需要学习的。刚开始他们饱受宠爱，在很短的时间内，这些新来的人就分成两个阵营。有些变得相当懒惰，只顾享乐，

充满执着。他们被称为“恶魔之子”（Sons of Belial），追求着各种物质与感官的满足。贪婪、肉欲、嫉妒、好吃与暴力成为引导他们的力量。这些人引发出“七大原罪”（seven deadly sins）的概念。相对地“合一法则之子”（The Children of the Law of One）努力维持自己与神圣的连结。他们知道自己的目的是要保持与神合一，因此专注于爱、光明、平衡、纯净、正义以及宇宙的智慧。两派间的差异终究导致冲突；尽管他们获得如此丰硕的赐予，但是不和谐仍然发生了。

这个时期另外还出现了一个问题。由于演化的缘故，动物变得更加巨大，因此巨象、猛犸象、大型的猫、马、乳齿象、巨型的科摩多巨蜥与鸟类开始在地球上肆虐。这些动物受到

另一世界的某个存在所策划，变得非常有攻击性，这也让人类在地表的生活变得非常艰难，尽管人们尝试了所有和平的方式想要控制这些动物，但都没有成功。最后，由五国组成了一个会议来讨论这个处境。他们运用自己所有的力量，将来自俄罗斯、苏丹、印度与秘鲁地区的代表传送到亚特兰蒂斯。由于情况是如此急迫，因此他们决定制造许多核子弹，希望能够杀死这些猛兽。这些炸弹的精密结构我们已经不得而知，但是大约在西元前 52000 年左右，这些弹头在地底引爆，造成巨大的地震，而余震消灭了这些动物。不过，这也损害了自然的平衡，因此人类也不能生存。所以地球的居民死去，灵魂回到家乡的星球。也由于这样的干扰，在西元前 50000 年左右，地球的轴心转

变了，亚特兰蒂斯也变成五座岛屿。

在西元前 28000 年左右，星际议会开会，他们的智慧让他们决定再次重新在亚特兰蒂斯上编排物质生命：男人、女人与动物。再一次，邀请函广发到各个宇宙，而生命从其他许多的星球与银河前来赴约。现在的人类几乎都不认识他们。他们之中只有少数是曾经定居在地球上的利莫里亚人。

这次议会决定，让志愿者来到地球时过得太舒适并没有帮助。他们降临地球时已经具备生活所需的实用与心灵技能，但是他们的住家与神庙并未建造好来等候他们。他们必须自己建造，而这样的合作让他们团结在一起一段短暂的时间。祭司是为了这个挑战而受训做好准备的人，有更先进的知识能够帮助志愿者。然而，

这次的实验还是和之前一样失败了。合一法则之子致力于保持他们与神圣的连结，但是转世投胎的恶魔之子变得比纯净的人更为强大。这些人失去了与自己内心的连结，并且运用科技与黑魔法来剥夺与控制群众的力量。好战分子肆虐。

这些恶魔之子很多后来也投胎转世了。希特勒、成吉思汗、墨索里尼就是其中的三位，萨达姆·海珊是另一位。在整个历史中，其他恶魔之子也继续回到地球，常常隐身幕后影响着灵性脆弱的领导者。这个情况即便至今也在发生着。

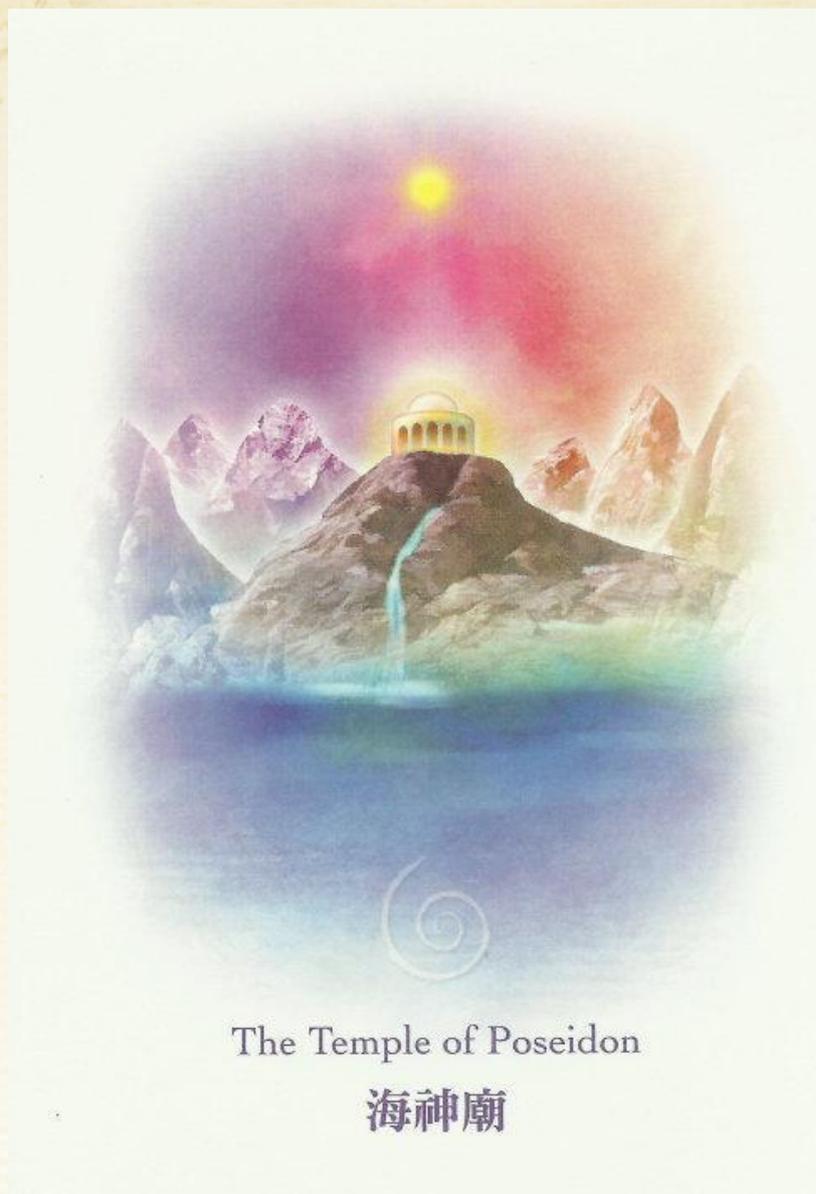
第四次实验的时间约长达 10000 年之久，直到西元前 18000 年。这次星际议会决定，由于发生了滥用力量的情况，亚特兰蒂斯

必须再次结束。他们决定要移动地球的磁极，用彗星造成突然的灭绝。这引发了冰河时期，也是净化地球的方式之一。陆块再次重组，而亚特兰蒂斯的五座岛屿现在变得更小，只剩高地被保留下来，形成了一串连结北美洲的岛链。

一旦前一个时期结束，星际议会便开始计划亚特兰蒂斯的全新阶段。就在他们用 2000 年的时间研究并思考的同时，冰河时期使地球获得净化与排毒。亚特兰蒂斯变得比较小，聚集在现在的大西洋的中心。百慕达三角洲（Bermuds）、加那利群岛（Canary Islands）与亚迷尔群岛（Azores）是这个伟大大陆现今仅存的部分。兰扎罗特岛（Lanzarote）也是其中的一部分，但是在这个计划中从未有人居住。

尽管先前的尝试失败了，但是议会还是非常希望这次新的地球移民能够维持纯净与高度的灵性，因为有了先前实验的经验，这次的设计截然不同。星际议会决定，为了确保这次任务的纯净能够维持，包含着亚特兰蒂斯大陆的这个区域将要接受隔离与保护。这也代表新的可能性将会在受控制的环境下进行测试。

终于，黄金时期 ( Golden Age ) 的计划准备完成了。首先，星际议会建立了“海神庙” ( Temple of Poseidon ) ——这有时也称为“神圣高峰教堂” ( Cathedral of the Sacred Heights )，这里容纳了“巨大水晶” ( The Great Crystal ) ——是亚特兰蒂斯的创造水晶。

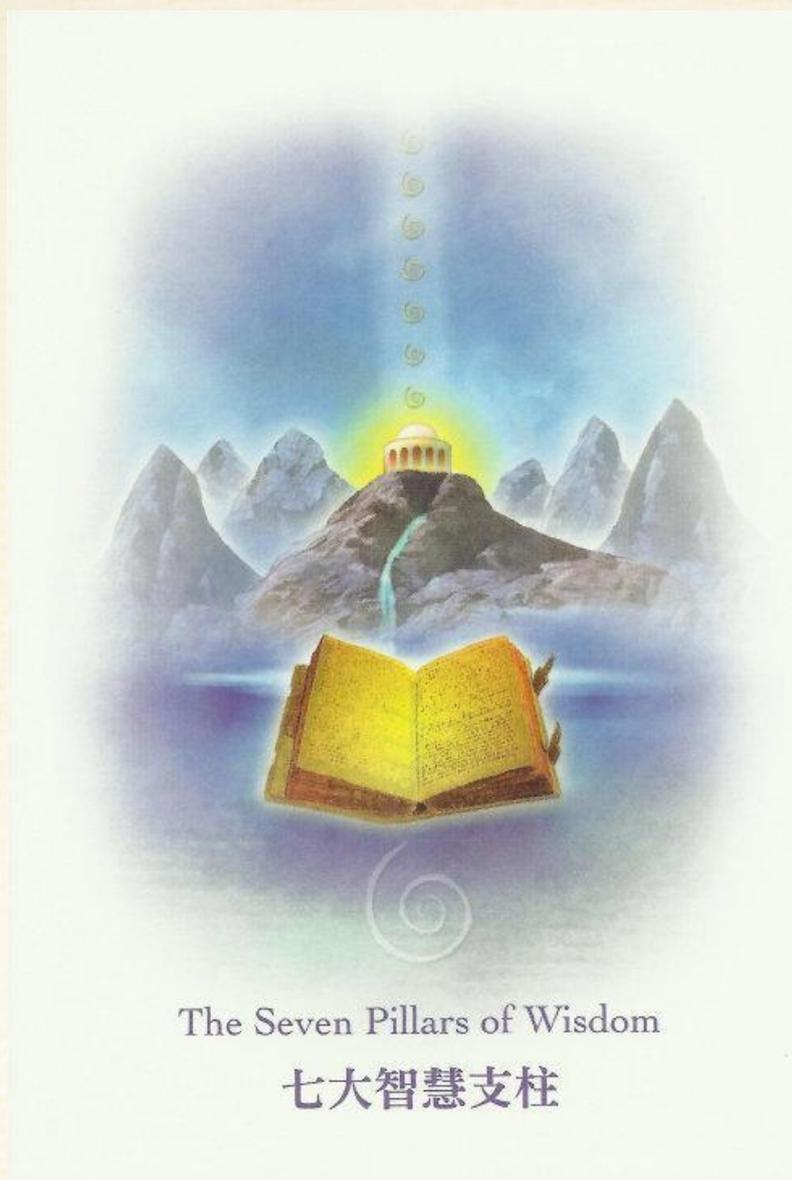


The Temple of Poseidon

海神廟

这座神庙建立在亚特拉斯山（Atlas Mountains）的环抱之中，构成了第七峰。这些山峰象征着“宇宙七大支柱”（Seven Spiritual Laws）——也就是掌管人类的宇宙

能量。



合一法则：代表这项法则的，就是位在亚特兰蒂斯中央那座伟大的神庙本身，它并肯定指出生命不曾与神分离。这个法则说的

列木里神  
LMLY.TAOBAO.COM

是：我们都是整体的一部分，因此我们的行动均会影响整个宇宙中的每一个生命个体。举例来说，一只北极熊在北极打个喷嚏，那么一粒沙子将会在撒哈拉沙漠中飞起。

业力法则：所有一切外在事物都在灵性引导下运作，哪怕这可能耗时一生才会发生。思想、语言、行动都是能量，会以你所发出去的能量同等地回到你自己身上。最后，你如何给予，就会如何获得。

显现法则：同样的事物会相互吸引。你的思想、言语、行动会吸引相似的事物，也会吸引物质的事物、人、经验进入你的物质生命中。你就是创造你生命中一切事物的力量。

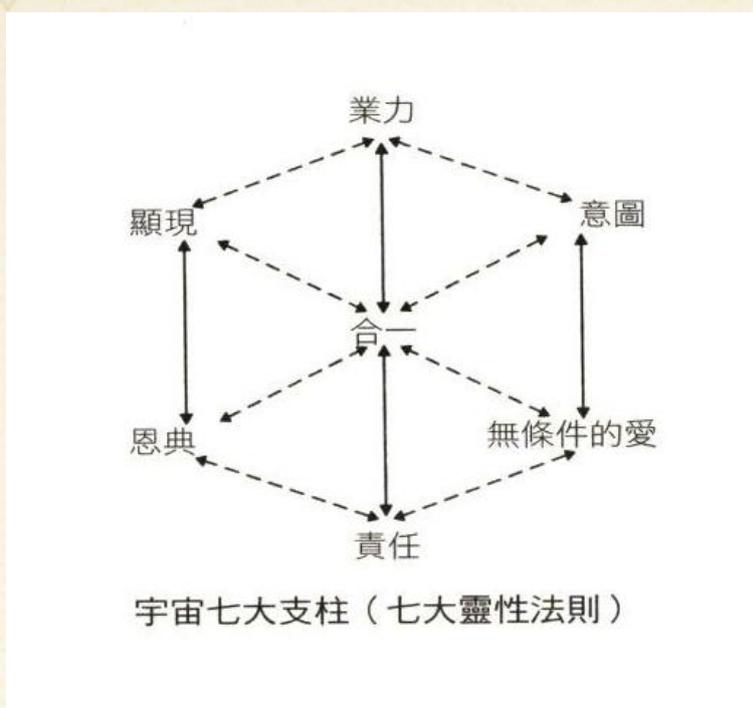
恩典法则：无条件的爱、宽恕与慈悲将会带来恩典，化解业力并累积祝福。

责任法则：当你为自己的思想、言语、行动负起责任，你就掌握了自己的生命。你就能够以合适的方式回应自己所有的经验。

无条件的爱的法则：无条件的爱是一种接受与不执著的心境，没有情绪的束缚。当你以这种方式去爱，你便会让自己与他人自由。

意图法则：当得到清明的那一刻，你就能做出决定。这会让宇宙能量协助你，让你获得前进的力量。如果你的意图是纯净的，你就不会创造业力，无论其结果为何。举例来说，假设你为了想协助弱势群族而扩展自己的事业，但是过程中某些员工不幸地要被开除，那么这不会成为你所要承担的业力。相反地，如果你开除人们的时候照顾他们的不幸，只是为了庞大的一己私利，那么你将会在灵魂准备好的时

候承担此业力。



星际议会是亚特兰蒂斯的建造者。他们透过 12 位高度发展的灵魂——高等祭司和女祭司——来工作，这些高等男女祭司透过在第五到第六次元频率之间振动的物质身体而显现。他们通称为“阿尔他”（Alta），是主要的建造者，进行这块大陆设定的种种实际决定。同时接受来自议会的各项指示。例如，他们藉由“透特”（Thoth）来为地球导入灵性法

则；透特是一个亚特蒂提斯的高等祭司，后来在埃及被当作神来膜拜。亚特兰蒂斯分为 12 个区域，每个区域都由一位阿尔他治理，所以每个区域自然都有不同的焦点。在黄金时期最早的阶段，只有这十二位伟大的“启蒙师”（Initiates）能够进入海神庙；后来他们也点化了其他人。

在这个最后实验的一开始，志愿者到来的时候彼此都不认识，并且都是以他们从未经验过的物质身体形态出现。这次星际议会知道，如果这些来到地球的志愿者要维持自己的神圣连结，并且以具备身体的形态来进行学习，他们必须彼此合作、分享并一起工作。这会帮助他们维持较高的频率。所以等待他们的只有水、土壤、植物与树木。其他一切都没有准备。在

黄金时期的 1500 年之间，星际议会与光之存有们透过这个宇宙敬畏地看着这些化身在亚特兰蒂斯的人维持着神圣的单纯，展现难以置信的科技成就，并发展出奇妙的灵性力量。这些来自全宇宙的移民将天堂带到地球，创造这个星球前所未见的最高灵性时代。

然而，最终历史还是重演了。控制、欲望、残忍、贪婪席卷了多数的人。尽管议会进行许多次尝试要帮助这个星球，最终还是要结束亚特兰蒂斯最后一次实验。大约在西元前 10000 年左右，海神——也就是亚特兰蒂斯的高等祭司，宣布亚特兰蒂斯将被洪水淹没，这个事件也记录在圣经与世界其他的文学之中。伟大的大陆终于在海浪间消失。某些灵魂回到自己的故乡，但是那些造成毁灭的灵魂却难以避免地

与地球绑在一起，直到他们偿还了自己的业力。

高等男女祭司后来成了埃及与希腊的神祇，引导自己部族中纯洁且有意愿的成员到世界上其他特别为他们准备好的地方。在本书的最后章节中，我们会对此进行详细介绍。透过对新居所当地人婚姻结合，他们便能在地球繁衍并维持亚特兰蒂斯的基因智慧。

12000 年之后，我们再次发展到人类堕落的深渊。在无数的岁月以来，这个星球都是如此地黑暗与沉重，因此议会只能以重大的伤害来与我们连系，他们并不愿这么做。现在，终于人类开始寻找灵性，因此构成人类阴影的混乱与灾难得以释放。这个星球开始变得轻盈，天使的力量与更高的存在也能再次与我们连结。

亚特兰蒂斯那难以言喻的纯粹灵性智慧与科技知识已经被记录并保存起来。这些伟大的存在有许多都已经在宝瓶纪元之际以化身回来，要协助带回纯粹亚特兰蒂斯的能量。现在时机正好，所有准备好的人都可以取用并带回这样的光明，让黄金时代的能量得以回归。

## 第二章 亚特兰蒂斯的早期

在亚特兰蒂斯的黄金时期开始之初，当海神庙一完成，星际议会便向整个宇宙发出邀请，邀灵魂前来化身并且参与这最后一次的实验。

来自许多星系和宇宙的灵魂都回复了这项邀请，而高等男女祭司（也是十二族的领导者）便针对个别的区域挑选具有特定能量的存在。这些亚特兰蒂斯人看起来和现在的人类不同，因为他们带有更高频的光，也散发出这样的光，因此他们看起来如梦似幻。另外，原始的族群也不像人类是经由母亲而诞生，而是利用瞬间移动（Teleport）过来或是透过太空船等我们仍不了解的方式到来。

和许多化为肉身的生命一样，他们必须穿

越“遗忘帷幕”（Veil of Amnesia），遗忘自己神圣的起源，任何来到地球的人都必须经历这个过程，因此对于那些以成人形态前来的人一定更为困难，因为他们少了父母亲为新生儿提供的支持、慈爱与教导。

星际议会充满兴趣地观察这最后一次实验的进行。这些灵一旦进入物质身体，产生所有人类的需求与渴望，届时他们还能掌控欲望吗？这些人还能维持自己与万有的合一状态吗？他们可以生活在和平、合作与和谐中吗？在早期，获选的志愿者全都是处在第五次元频率范围的最高点。这会造成任何差异吗？

每个部族都各有 7000 人化身，总共有 84000 人，其中男女约占各半。他们基因の設定让他们能够行走、说话、进食、从事人类活

动，并且还有某些他们必须多加练习并发展的基本技能。每个人也具备 12 股的 DNA。在亚特兰蒂斯沉没之后，人类的 DNA 股数才缩减为 2 股。许多讯息仍在我们内在沉睡，等到我们准备好了就能复原。那些处在这个第一阶段的人一定感觉很奇怪，因为他们的灵从未包裹在物质形态之内。

起初，新来的人得到某种大型的像丝质般的帐篷让他们遮风避雨。另外，他们也得到某些食物与基本的服装。他们共同出发扎营，后来也建造了坚固的结构当做住家。他们开始种植并收集食物。从一开始，他们将彼此的天赋凝聚起来以追求众人的善。星际议会明智地设计这个计划来鼓励人们彼此合作。当人们为了集体的生存而合作，他们就会创造出社群。由

于他们拥有最高的善作为愿景，因此他们的振动频率仍然相当稳定。他们并没有悠闲生活的权利，必须藉由依循那主管这个星球的灵性法律来赢得这样的权利。不过，在那时候，人们要在地球上创造天堂比起现在容易多了，因为他们到来的时候并没有业力的束缚。

就和现在一样，没有人是孤独的。神圣源头指派了守护天使来看顾每个人，并且担任他们与神性之间的使者与媒介。这些天使掌握了这些人生命任务的神圣蓝图。由于他们的频率是如此的高，那时候的守护天使拥有与现今正在帮助人类的天使们相近的频率。

这块为这些人所准备的土地长满了树木。河流由山脉流下，流经并灌溉着平原，提供纯水作为饮用及洗浴之用。土壤非常丰饶，青草

鲜绿饱满。一收集到可供食用的植物，他们便本能地知道什么最符合自己的需求。他们也本能地知道该如何制作饮料，例如用花草植物泡茶等。星际议会所提出的设定是，如果新来者需要什么利于生存的事物，那么这些资讯将会在他们的意识中升起。无论哪里天气都很温和，不过在五个岛屿上还是略有差异，例如北方就较南方更为凉爽。

早期的移民刚开始必须利用既有的自然材料建造自己的居所，同时要组织自己的社群。当然他们也必须创造家具、烹饪器具、衣服甚至是道路，但是他们的第一优先是要建造神庙。这十二个部族各族都建造了一个简单的崇拜场所，一个真正供作感恩的所在。每天傍晚，当他们完成了建筑与创造的工作之后，他

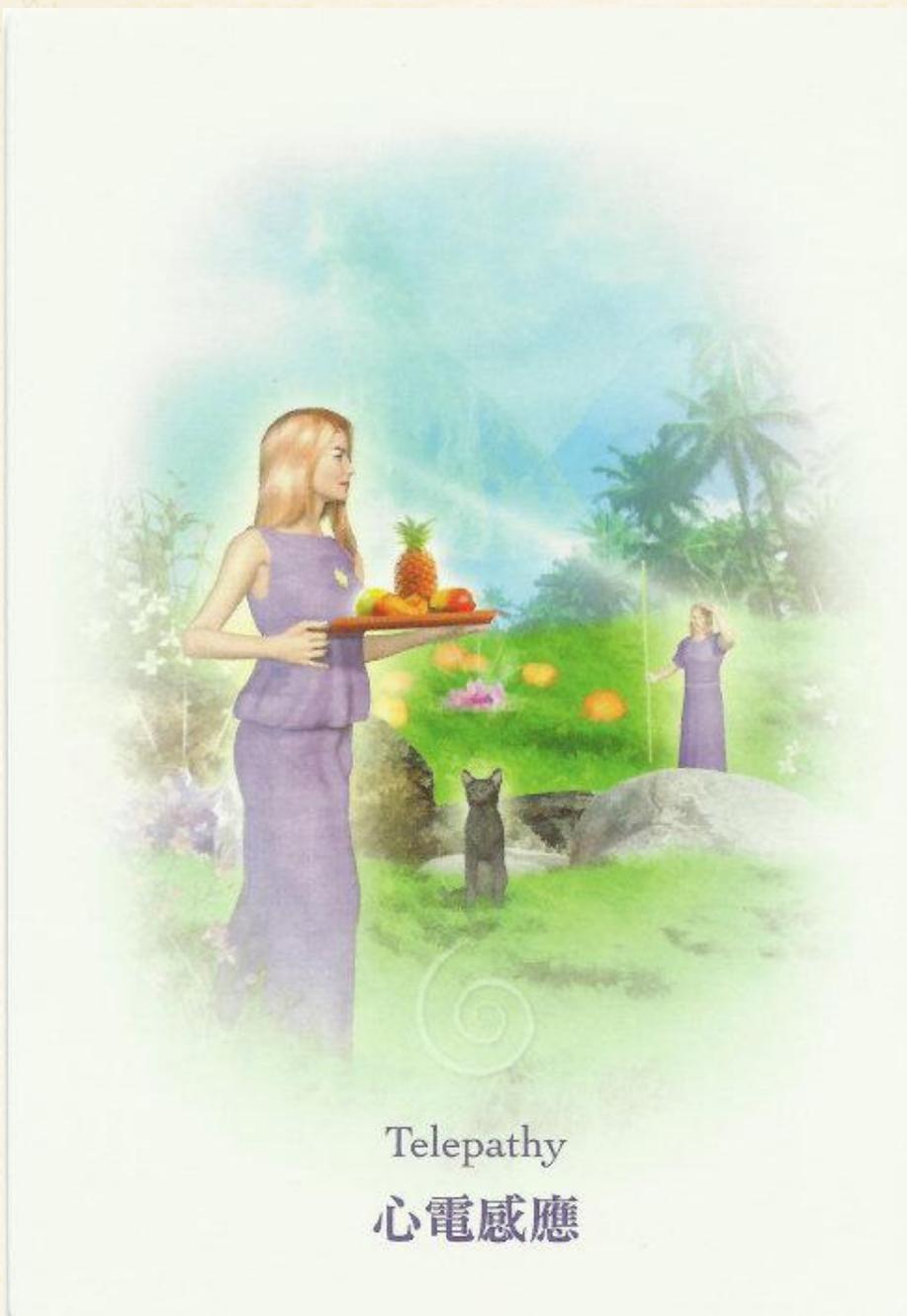
们便前往神庙去感恩这样的机会与神圣的慷慨给予。他们完全活在当下，喜悦地礼赞自己拥有的一切，不去设想明天。

每个神庙的核心都是一颗水晶。这些水晶都彼此连结，同时也连结到海神庙里的那颗伟大的创造水晶。由于流水为他们带来和谐与平静，因此他们很快就在这些感恩的场所中建造了喷泉。后来，建筑用来提供教育以及担任社群聚会的中心，社会化的聚集在此产生。这个时期的亚特兰蒂斯人也喜爱在大自然中向神圣的一切感恩。他们建造了环状列石（Stone Circles），这些石圈与某些星辰有所连结，藉此让人们能由银河中汲取智慧与知识。他们所源起的每个星辰都受到荣耀，因此他们的能量能以这种方式与地球产生连结。

## 动物

起初这里是没有动物的，但是在人类定居亚特兰蒂斯不久后，动物就化身前来。刚开始是提供服务的动物，例如乳牛、山羊、绵羊、马匹与其他载货动物。所有早期的亚特兰蒂斯人都是素食者，尽管他们会接受动物所生产的物品。人类与这些动物有心灵与语言的连结，在骑乘马匹之前会征求它们的同意。当时骑马是不用马鞍的。他们接受牛羊的乳汁、绵羊的毛以及母鸡的蛋。这些都是透过沟通得来，并有助于社群的发展。就在提供服务的动物来到亚特兰蒂斯之后，猫、狗和其他的家庭动物也随之而来，同时还有野生动物。所有这些生物都希望能参与这个星际间提供灵性成长最独

特的机会。



灵性 & 心灵天赋

列本里亞  
LMLY.TAOBAO.COM

每个人都具备诸如灵视力、超听觉力、超感应力、疗愈及心电感应天赋。然而，其他的天赋，例如心灵传动、心智控制、瞬间移动、漂浮等则需要发展。领导者决定，如果这个黄金时期的早期移民来到的时候已具足所有的天赋力量，那么合作的基础便不存在。在现今的时代也是这样。婴儿出生时已具有在许多星系的无数世中所累积的天赋基因符码。这些天赋需要练习、锻炼及发展：一个具有天赋的音乐家需要练习才能成为大师，就像天生的园艺家也需要练习如何与他的植物合作。

## 情绪与性生活

当时的人不仅要学习如何在完全未知的领域上生存，更必须发展并整合自己的情绪与

性生活——这两个层面都是这些新来到地球的人未曾经历过的。另外一项挑战是那种寻找灵魂伴侣的本能渴望；当阴阳同体的利莫里亚人决定要分裂为阴性与阳性的身体，这样的渴望就烙印在人类的 DNA 里。从那一刻起，人类就努力追寻自己的另一半，也就是自己的双生火焰。

目前，人类沉陷在第三次元的频率里，因此性往往是基于感官与需求。今天，性高潮让人体验当下的那一刻，这通常是人最接近与神连结所带来狂喜感受的时刻。在亚特兰蒂斯的早期，移民们处在第五次元的频率中，人们对没有爱的性不感兴趣。他们只寻找自己的灵魂伴侣，一个能在情绪、心智、灵性、物质层面上与他们深深共鸣的人。藉由性所表现的爱不

仅是气场的融合，也让他们能完成自己失落的完整（Wholeness）。

## 体验感官

这些早期、勇敢的探险家承担着一项重大的责任。他们来到陌生的领域，居住在来自不同星系的陌生人之间，因此需要和所有众多不同的生命合作，学习与他们建立关系并创造新的社群。他们一方面的这么做，一方面得维持和谐与最高的人格，并且用和平、爱、喜悦与感谢来行动。

这些新来者真的很欣慰有这样的好运，能够由无数的志愿者中被挑选出来，透过人类的身体来体验生命。想象一下，每天早晨太阳光

辉地在蓝天冉冉上升时，他们所感受到的敬畏。他们带着喜悦观看，每个生命的能量场都在清净的空气中闪闪发亮。他们狂喜地聆听鸟儿的歌声、蟋蟀的鸣叫、树叶沙沙作响。他们会拍拍叶子，用手指划过冷冽的流水，享受这样的感觉。当他们碰触那温暖潮湿的土地，他们可以闻到那丰饶的气味，惊讶与花香的甜美。生平第一次，他们能够听见朋友的声音，感受到爱的情感充满自己的心。他们可以相互依偎拥抱，享受这身体以及朋友的温暖与贴近。对他们而言，这非常独特而充满惊奇。哪怕只是像吃根香蕉这样简单的事，都足以让他们观看、碰触、嗅闻、品尝，因此他们一直感觉这种能够化身的机会真是一项祝福。在整个宇宙之间，天使与灵，不管层级高低，都渴望

这样的经验。即使在现在，已经化身到地球许多次的我们，都还是能体会地球独特的美好，像是灿烂的夕阳或是花朵的香味，因为所有化身的人都具备这样的基因符码。早期的亚特兰蒂斯居民根本没有来过这里，因此会受到更深刻的影响。

我们当前的世界是如此吵杂，因此我们不再能够轻易地找到宁静。然而，当时的大地沉寂静谧，人们充满着深度沉静的感觉。他们学习到，如果他们缓漫地呼吸，他们就能够维持这样的宁静感，并享受这个新世界里的一切。

## 亚特兰蒂斯的领导者

高等男女祭司原本是照料人民的人，提供他们生存所需的事物——食物、居所、服装，

直到他们能够自己创造为止。等到人们能够自给自足，这些伟大的启蒙师便专注于教导水晶的力量以及如何运用。只要人们愿意学习，他们下一个训练的部分会相当令人赞叹。这包含了心智控制，让人们能够进行漂浮、隔空移动、传送以及显化的能力。他们的训练也包含运用声音与光的频率。最终，如果他们达成了巫师 (Magi) 的等级，他们便能学习飞翔以及和其他银河系沟通。在这第五次实验中，星际议会用较慢的速度来导入科技。资讯通常都存放在高等男女祭司的内在；等到他们觉得人们已经准备好接受下个层次的学习，他们会先与议会讨论，然后再开始教导众人。

祭司有不同的等级：高等男女祭司 (High Priest and Priestess )、巫师、启蒙师、进

阶祭司（Adept）以及初级祭司（Novice）。境界最高的就是高等男女祭司，他们与星际议会连系并且与巫师及启蒙师沟通。刚开始，领导者的职责就是去寻找具备潜能、能够让自身成为灵性之光的人做继承人。为此，他们寻找那些展现出领导者与纯粹灵性风范的人。他们也会去挑选展现出某些特别才性的人，以符合未来黄金亚特兰蒂斯时期的需要。管理与组织技能是早期阶段最重要的，事实上在这整段历史中都是不可或缺的。他们需要人才来管理文化事务、建筑设计、教学、疗愈与生命其他的层面。

我们不能低估这第一批人所需要经历的训练，或是他们需要为了帮助亚特兰蒂斯准备好所做的工作——这不仅是为了他们自己，也

是为了将来的世代。然而，这些黄金亚特兰蒂斯最初的居民已经进化为伟大的生命。他们许多人都已经回到自己灵魂出生的星系，带着自己更新更高的认知与智慧。他们将这些教导给故乡星球的生命，藉此将纯粹亚特兰蒂斯的能量散播在整个银河系间。

同样的挑战与机会目前正提供给此刻每一个来到地球的人。现在灵性提升的机会远非过去所能及。

### 练习：返璞归真

这是一个回归原点的邀请。要你体验以身体存在的基本精神。想象你是一位早期的亚特兰蒂斯人，而且这是你第一次来到地球。走到户外，用一种来到他乡的异乡人的感官来感受

地球。举例来说，走到不同的树木面前，用指尖感受树皮。拾起一颗鹅卵石或石头，敲敲它，或者保持完全的宁静，聆听鸟儿的聲音。

### 第三章 亚特兰蒂斯的生育、婚姻与死亡

等到亚特兰蒂斯这个阶段最初的志愿者，都已经学会藉由合作来创造社群以满足自己的生存所需，就有更多的灵魂受邀来此定居。但是，他们必须经由物质身体来诞生，并且婴儿与童年时期得到照护。为了承担这个责任，伴侣们必须共同承诺且在受到祝福的状态下结合。他们不会交换戒指或其它信物，因为他们认为，没有人可以在这个由自由意志创造出来的地方拥有或限制他人。这样的结合是为了彼此照应、学习与抚慰。在那个时候，没有关

系之外的性行为，因为生育与照顾下一代被视为神圣的责任。

在婚姻获得许可之前，祭司会检视候选伴侣的气场，看看他们在灵性及情绪体上是否相配。这是为了确保婴儿能够得到平衡的情绪教养，能够在塑形期接触到阳性与阴性两者的能量。在诸多宇宙间，所有的生命都关注这里发生的一切。性是否会造成败坏？或者性能够维持一种美好的、超越的经验，并丰富伴侣的生命让彼此更加靠近吗？观察亚特兰蒂斯居民带着完美的人格来处理人际关系、性、生育及死亡，这些生命了解到，这能为学习和成长提供许多的挑战与丰富的机会。化身进入一具物质身体被视为是最高的挑战。那时与现在一样，都有许多生命争相要获得这样的经验。

在亚特兰蒂斯早期，如果伴侣决定自己已经准备好承担为人父母的责任时，他们便会讨论自己适合担任哪种灵魂的父母。接着，他们便会有意识地与符合这个标准的志愿者的灵魂做沟通。做爱过程中所创造的能量会吸引这个特定的存在，完成一个灵性的承诺，并且在母亲的子宫内启动怀孕的物质程序。在当前的时代，同样的灵魂选择方式也会发生，但是所进行的决定往往是在意识觉知的范围之外完成。而在亚特兰蒂斯，每一个婴儿都是有意识地受到选择与邀请、欢迎与关爱。

## 前进

在最初的 84000 个灵魂进入亚特兰蒂斯时，其中大部分都注定会结为伴侣。可是，星

际议会注意到，关系之中的伤痛与情感破灭通常会成为早期实验的问题。所以，这次有些志愿者的特定目的就是要保持单身。其意图是希望他们能够保持自由，构成一群在情绪上保持清晰的谘商者与引导者。这些人有许多都受训成为初阶祭司，另外则有些单身的成人要照顾孤儿。

在亚特兰蒂斯的这个阶段，人之所以死亡是因为他们预先同意要离开这次的实验，好让其他人能够体验分离与丧失的情绪。即使是在我们现在这个时代，死亡都是灵魂预先进行的选择。我们仍然在有意无意之间选择自己过世的方式，而这通常都是为了家人的灵性成长，有时甚至是为了唤醒我们所爱的人。某些时候，人们会在灵魂层次上决定要以更为缓慢的

方式死亡，好让周遭的人有机会做好情绪的调整来面对即将来临的离别。

和现在一样，在亚特兰蒂斯，许多人之所以离开物质层面，是因为那时他们该要前往其他次元进行光之工作。或者，某个人的高我同意要在自己的孙子或曾孙化身的时候，从灵性领域提供协助。或者，他们在其他的银河还有教学或疗愈的工作需要进行。此外，与现在一样，总是有些人没有完成自己前来地球的目标，因此他们在睡眠时就需要得到指引与谘商。在睡眠时，我们的灵会离开自己的身体，前往其他星球来得到灵性帮助。他们或许会获得协助以决定自己下个阶段的灵性旅程，因为我们全都走在回归神性的道路上。亚特兰蒂斯就和现在一样，那时人们并不因为某个人去世

就失去了他。他们只不过像是走进“无限”( the Infinite ) 这栋大宅邸中的另一个房间，因此只要愿意，他们就还能再度相见。现在也是一样。

## 社群生活

在社群生存的最初阶段过后，下一阶段学习就是要在社群中创造家庭生活。当伴侣依承诺而结合，他们会建造自己的家，而且每个人都会帮忙，会自由地贡献出自己的时间、技能与想法。他们运用自然材料，例如木头、稻草、泥巴以及当地可供运用的材料来建造房子。

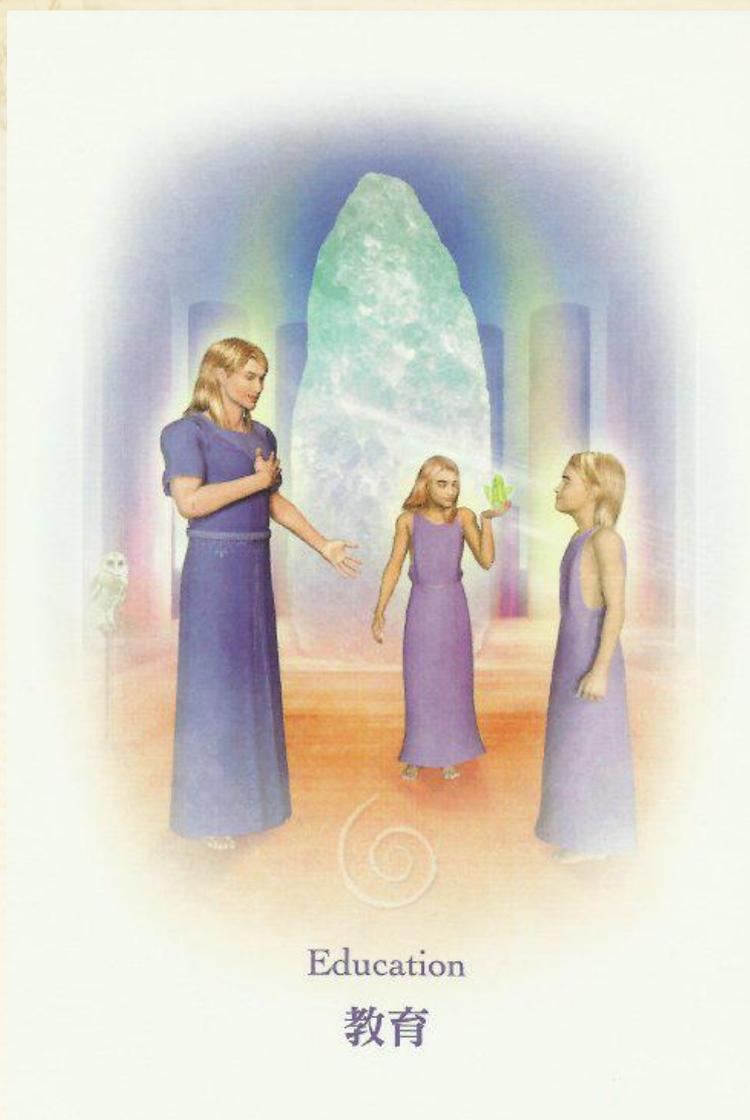
那时业果还没被创造出来，因为每个人付出都会得到回报，而每个得到回报的人也都会有所付出。这促成了这样的社群所需要的无私、感恩、创造、慷慨、尊重与所有更高的品

质。没有私有制度。当时相信私有制度会促成差异、分离与贪婪，但宇宙的实验是设计来建立分享、关爱、信任与合一。

每个人都被鼓励去做自己最喜欢的事。农人们一起合作，家具制作者、烘焙师、厨师、建筑师、裁缝师与其他所有专门技艺团体也都是这样。他们将自己的产品集合起来满足众人的需求。这个时候金钱尚未存在。

第一批化身的婴儿得到众人的惊叹与尊敬。每个人都相当珍惜与关爱他们，因为他们属于整个社群。不过，他们的父母必须满足他们立即的物质与情绪需求。由于双亲与婴儿都具有心灵感应，因此他们会在心灵之间进行沟通。这代表双亲会自然地就收到孩子的需求。他们等待并协助磨练孩子的潜在才能。整个社

群也会伸出援手，满足每个婴儿的社会与教育需要。当孩子还小的时候，他们有些时间会待在育婴房接受照顾。育婴房的工作人员因为他们具备爱、关心与智慧的特质以及教导孩子的能力，获选来帮助孩子进行社会与灵性的发展。训练有素的祭司则会协助维持这些育婴房的灵性能量。



## 教育与发展

祭司对每个孩子的评估是根据他们带到亚特兰蒂斯的灵性与心灵天赋，同时祭司会引导出这些天赋。即使在婴儿阶段，这些进入亚特兰蒂斯的新生命也被鼓励去发展与表达自己所擅长的事物。因此，他们带着自我价值、

喜悦、归属于连结的感觉成长。他们获得滋养以便成长为平衡且有爱的成人。这会创造一个包容的社会，没有人会觉得疏离或孤单。当他们做好准备——最早大约是三岁，那时他们会聚集起来接受教育。教育在大自然中进行，孩子们得到鼓励去自由地表现创造力，并且藉由歌曲、戏剧、音乐、艺术与游戏来学习。目标是要扩展他们的右脑，让他们与神圣源头的连结保持畅通。他们的心灵能力也都获得鼓励及指引。

祭司是由男性和女性共同组成。孩子七岁时便到神庙接受教导。课程相当轻松并充满乐趣，因为教师们知道年轻的孩子需要自己的童年，不可以拔苗助长。孩子最先受到发展的特质是觉知与尊重。小孩学习如何与自己环境中

的一切保持连结，学习观察植物、动物、人类与其他万物的能量，这样他们才能知道植物或动物是否需要帮助。他们能够感觉到周遭一切的需要与感受，更由于他们将一切都视为自我的延伸，因此他们能在细胞的层次上知道，伤害任何事物就是伤害自己。由于有开放的心灵，因此他们能够看到一切内在与外在的能量，深入到原子内在的结构。即使最年幼的孩子都能看见气场。因此，没有秘密，也就是说，人们可以安全地开放自己的心，所以不会有罪恶感、羞愧、憎恶、恐惧或愤怒。开放、和平、爱、喜悦、天真与信任创造出安全且包容的社群。

高等男女祭司藉由星际议会获得相关资讯来理解，什么是给孩子的最完美教育。这样

的资讯在祭司与教师间代代相传，也具有足够的弹性容许个别的差异，因此这样的指导方针也能够持续运用在未来的世代。

在学校里，孩子们的灵性与心灵天赋不仅获得鼓励，也得到细心的培育。他们学到自我纪律以及基本的心智控制。例如，假设一个孩子饿了，想要吃树上的苹果，那么他只能将他的心智集中在那颗苹果上，苹果便会飞到他面前。这种心灵天赋的发展带给年轻小孩很大的力量与责任，因此也帮助他们获得灵性的成长。

由于孩子相当的安全无虑，并且信任自己的环境，因此他们能够让身心达到真正的放松，以便接受祭司所要传达给他们的宇宙讯息。祭司们藉由心电感应的方式来教导，好让

学生更容易吸收资讯。如果孩子觉得要理解某个宇宙概念相当困难，祭司会将纯粹的白光投射到孩子心里，让每个细胞更加放松，进而让这样的理解能够被接收也更容易接受。神庙会运用音乐帮助孩子进入一种放松的状态。在出神的状态中，亚特兰蒂斯人会练习观想。由于观想是显现（Manifestation）的第一步，因此让小孩子学习这样的技能很重要。我们在后文还会更详尽地介绍他们后来所发展出来的能力。

## 健康

为了让一切保持和谐与平衡，情绪必须立刻处理及面对，也就是不让怨恨或问题潜藏起来。因此，亚特兰蒂斯的人们都相当快乐健康，

孩子在满足的家庭中成长。

星际议会相当清楚人体的脆弱。每个神庙最先着力的部分就是疗愈。家庭成员会定期地拜访神庙来检查身体，过程中，祭司会运用声音和水晶来平衡并调整每个人的心智、情绪与灵性体，好让他们的身体保持最佳状态。因此在早期阶段，没有疾病的发生。如果有意外或创伤发生使得某人的气场失衡，祭司将会提供深度的疗愈。

当时高度重视家庭生活，此外，他们都喜欢花很多时间在户外，在自然中一同野餐并玩乐。孩子能与单纯的生活产生共鸣，能在自然簇拥且具生态的家屋外游玩，四周绿荫环绕。他们也会在小溪、湖泊或水泉中游泳玩水。随着最初的婴儿成长为幼儿，动物也来到亚特兰

蒂斯协助工作，提供它们的产物并且增进家庭生活。

## 练习：鸣声光球

要将你的更高能量与爱传送给另一个人，这是最简单有效的方式。你可以用它来疗愈人际关系，或让某人沐浴在爱与丰盛、富有、智慧或其他献礼中。这个方法是如此有效，我们已经知道有人接收到用爱发送的鸣声光球时，产生了身体的疗愈。有个年轻人在工作坊里向他忧郁的母亲投射出一颗疗愈的鸣声光球。尽管意识里并不知道发生了什么事，但是她确实看到那颗球如同一道金色的光进入自己的房间。她的沮丧消失，再也没有回来。

就如同静心或祈祷一样，这个练习会开启

你的心。你必须依照下述的指引，在结束前将自己好好收拢。

1、安静地坐着。你可以独坐或是与其他人一起。心中决定好要将这个能量送到哪里，以及要送出什么样的能量。

2、双手放在身前，好像捧着一颗球那样。

3、请天使与你一同进行

4、专心观想你捧着的那颗球充满着你想要传送的能量特质。在这么做的同时，轻轻地哼出声音，想象某个颜色充满这颗球。

5、当你的鸣声光球随着你想传送的特质与爱开始产生共振，观想你要投射的对象，想象他们接收到这颗球（你也可以在心中将这颗球投射到某个地方、情境或是你从未见过的人）。

6、 藉由十字架或是对你有意识的护身符轮流置于脉轮之上，轻触每个脉轮，将你的内在收拢。

## 第四章 动物

星际议会想确认进入物质身体的定居者仍能够完全了解并尊重万物内在的神性。他们很高兴人们会先征求植物的同意才采摘果实，并为它们歌唱且除去阻碍根部成长的杂草作为回报。人们甚至会在除草之前先征得杂草的同意。如果需要从树木上去除某根枝干，亚特兰蒂斯人会先向树木解释自己将要做什么，好让树木能将自己的能量由那根树枝上收回。这样就能无痛地切除。他们会与水晶内的元素说话，而这些元素也乐于帮助他们。他们会先证

得水精灵的同意才下水，因此他们都相当安全。任何时候，他们都尊重并敏锐感受所有生命形态的振动。

## 服务动物

在最初的志愿者安顿下来之后，议会便安排动物来到亚特兰蒂斯。首先来到的是服务动物：马匹、乳牛、山羊、鹿、绵羊、蜜蜂与鸡。它们参与亚特兰蒂斯实验的灵魂目标与人类一样。它们的灵魂是否能化为肉身同时又保有神性呢？它们是否能在肉身的局限之内与地球的挑战下，仍能无条件地爱人类与彼此？刚开始着相当容易。人类与动物彼此尊敬并互相服务：人们深深感恩动物提供自己的产物，而人们也提供动物食物与庇护所作为回报，关爱

着它们并且让它们自由。

## 乳牛

乳牛来自天狼星（Sirius）星系中一颗名为“拉库玛”（Lakuma）的星球。它的振动远较我们现在所能感应的更高，因此我们尚未能看见它。乳牛主要的服务就是提供牛乳。它们也学习要发展刻苦、稳重、坚固、可靠、温和等特质，当然，它们也发展出“给予”的奇妙能力。它们表现极端的阴阳能量对比：母牛带来滋养与关爱；公牛充满力量与防御性。

近年来，当牛群们允许狂牛症进入自己的系统之内，它们其实是在向人类展现出我们对它们的需要远大于它们对我们的需要。让自己臣服，牺牲在燃烧的火葬柴堆上，正是提醒人

们注意的方式之一。火焰也帮助它们净化数千年来人类施加在它们身上的痛苦与苦难的波动。然而，在亚特兰蒂斯的早期，乳牛与人类和谐共存，人类视它们如同家人。它们付出并获得了真正的爱。

## 马匹

马也是来自拉库玛。它们是高度进化的生物，贡献着自己以支持那些参与亚特兰蒂斯实验的人类。它们被用来作为运输工具，骑乘时不需配备马鞍或马衔。骑士会其在赤裸的马背上，握住马鬃来保持平衡，同时透过心电感应来给与指令。这些美丽的生物与人类之间有强大的爱的连系。马匹显现出尊贵、自我价值、荣耀与爱等特质。一直到亚特兰蒂斯的振动开

始衰退的时候，马匹才开始披上马鞍、缰绳并为了金钱赌赛而骑乘。

## 鹿

这些温和甜美的动物也是来自拉库玛。它们有点神经质、小心翼翼且非常紧张。它们是来学习信任的，而且它们现在仍然在教导人类信任。如果你看见一只鹿，代表你需要更信任人，或至少要检视自己的信任程度。

## 鸡

鸡是由一个未知宇宙的遥远星球来到地球的。它们的服务是提供鸡蛋和羽毛。早期的时候，所有其他的能量都相当缓慢、懒惰、平和的。鸡提供了平衡，因为它们相当活跃、充

满动态与敏捷。在存在的世界中，它们表现出行动。它们学习生活、服务并贡献出自己。

## 山羊

山羊前来是为了提供奶水，它们也是处理废物的专家。此化身来自猎户星座（Orion），那里正是这个银河系的灵性大学，提供种种启蒙的课程。

## 绵羊

在首次前来的服务动物当中，会聚集成群的就是绵羊，它们来自昴宿星团（Pleiades），要提供羊毛、舒适与善意。

## 蜜蜂

蜜蜂也是来自昴宿星团，是要来学习生命的甜美并带给人类蜂蜜。它们的服务是协助花朵授粉，展现出重视方法、秩序与神圣几何的面向。当然，在早期它们并不需要螫针。

等到这些前来直接服务人类的动物安顿在地球上后，星际议会便派遣出居家动物。

## 居家动物

### 狗

狗均为相同品种，只是颜色有所不同。现在最接近当时的狗就是猎犬种（Lurcher）的狗。它们主要的角色是陪伴孩子，让孩子在考量宠物的需要之际，学会理解对他人的责任，同时知道如何照顾并同理其他的生物。相对地，狗儿将会体验与人类共同生活。它们的目

标是要学习照顾孩子，保护孩子安全没有意外。当一个孩子出生时，狗儿会受到孩子能量的吸引，出现在家门口。父母亲会期待有狗儿在他们的孩子出生时前来，有天一开门就看到它在那里。每个孩子都有一只狗，每个家庭平均有三个孩子，所以每个家庭至少会有三只狗。孩子与自己的狗会彼此相伴，而这也是一种多层次的共生关系。狗儿甚至会陪孩子上学。

狗的自然寿命约为 13-16 岁，大约等于人类伴侣的童年阶段。在这段时间的最后，人类或许会找到自己的伴侣，或是搬到单身者的住所，在那里受训成为祭司或其他的专职人员。等到这件事发生时，人与狗都知道彼此已经服务了彼此，也完成了这个共同的目标。他们的

能量这时就会分离，狗儿会离开，它的灵回到位在大犬星座（Canis Major）的故乡星球。

然而，在亚特兰蒂斯陨落之后，人类开始为了自己自私的目的而畜养狗儿。

## 猫

猫是开悟且独立的存有。它们这个物种来到地球时已是如此地进化，以致于它们没有什么要向人类学习之处，因此也不需要人类。它们来自猎户星座这个伟大的灵性星球，这也是为什么它们的能量如此纯粹。即使在现在，它们还是非常独立。早期，所有的猫都是黑色的，也都是埃及猫的样子。黑色是深度神秘与神圣艺术的颜色，是最究极的阴性振动。

猫来到每个家庭是为了帮助维持纯粹的

能量。到了后期，它们的任务变成要提升居家的能量。在黄金时期，猫科动物都是素食者，就像所有高频生物一样，它们也愿意接受人类的喂食。它们不需要爪子来捕杀猎物，但是它们喜欢爬树，与树木相当亲近。神庙会特别雇人来照料它们的需求，而它们也受到相当的尊敬。它们会在神庙是因为它们具有高度的心灵力量，能够参与各种仪式并且需要时加入自己的能量。

治疗师( Healer )总是会养猫来提升力量。如果用来疗愈的水晶阵稍微失去平衡，猫儿将能够进行调整，确保水晶发挥最大的疗愈力量。猫儿也总是参与死亡。在当时，这些灵魂往往需要指引，因此它们的猫会灵魂出窍来陪伴它们，确保它们不会迷失。

巫师也会养猫。几百年后，当纯粹的存有开始发现亚特兰蒂斯出了问题，他们请猎户星座派遣更多的猫来帮助稳定地球的光。在纯粹的亚特兰蒂斯，没有任何由黑暗思想构成的实体，但是后来在衰退的时期，猫会照顾自己的家庭，保护人类免于这些实体的侵扰。它们仍然如此工作，试着守护自己的主人与这个星球。

## 兔子

第三种居家型动物是兔子。和狗儿一样，兔子是孩子的守护者也是玩伴。狗儿相当认真地看待自己守护者的工作，运用它们慈爱但不随便的方式来帮助孩子培养阳性特质。为了平衡，兔子提供的是阴性能量，代表光、乐趣与

柔顺。孩子感到受伤时，会由兔子那里得到抚慰，因为它们会帮助疗愈心灵。

狗儿与兔子为孩子提供保护者与照顾者的角色，而孩子们也非常地爱它们。狗儿陪伴孩子上学，兔子在家中维持能量。和猫儿一样，兔子也是来自猎户星座，因此常常会看到猫与兔子在交谈，因为它们知道自己来自同一个故乡只不过被指派了不同的工作。猫儿具有皇家风范，知道自己是老板；兔子比较实际且愿意伸出援手。

## 其他生物

### 猪

猪也是第二波抵达地球的动物，来自昴宿星团。它们是为了生态平衡、吃掉剩余的食物

而到来。当时它们和母鸡一样都非常迅捷且活跃。也由于自己的聪明才智而受到尊敬。它们并不是家庭的一分子，但也为人类提供了友谊、爱与关怀。

## 鸟类

许多鸟类都由天狼星投身到地球，在受制于物质身体的状态下学习掌握地心引力，同时要维持自己与生俱来的特质。它们前来教导宁静、尊严与平静，并对受限于大地的生物提醒着自由。色彩亮丽的鸟儿会以它们的歌声、美丽的羽毛来取悦人类，同时带来自由的讯息。

在亚特兰蒂斯，天鹅的皇家气质、和平与高雅姿态特别受到尊敬与赞赏。它们清楚地展现自己的生命目标，即使到了现在仍被视为皇

室的鸟儿。所有纯粹的白色生物都以高等的频率振动。

## 鱼类

鱼类志愿者从双鱼座来到地球，肩负起生态保护的任务。它们要保持海洋与河流的洁净。

## 红松鼠

红松鼠是美丽且高度进化的聪明生物，来自猎户座，带来自由、快乐与活泼。

## 家鼠与野鼠

它们并非在黄金时期被派遣过来，但是随着亚特兰蒂斯衰退，各种鼠类被派遣过来清除

星球上的垃圾。野鼠更具侵略性且会主动觅食；家鼠的能量较为温和，会善用任何恰当的时机现身。

## 海豚

海豚是这个星球的智者，从天狼星带来它们的高等能量、智慧与知识。它们是宇宙知识的守护者，如同电脑般存放着资讯。在心电感应的时代，人类向它们寻求知识，就如同现在我们运用网络那样。

海豚化身为导师。它们是通灵管道——海洋的高等男女祭司，维系着海洋的频率。亚特兰蒂斯人为海豚建造巨大的水池并与它们一同游泳，藉由心电感应的方式接收指导、资讯与智慧。

随着亚特兰蒂斯开始衰退，星际议会决定要收回神圣古老的知识与智慧，并将此资讯下载到海豚之内。当亚特兰蒂斯最后崩解之时。某些主导其毁灭的人进入了海豚的身体。所发生的每一个细节都被记录了下来，而星际议会运用这些海豚当做记忆库来分析亚特兰蒂斯为何衰退、如何衰退。

狮身人面 ( Sphinx ) 掌握着与我们的星球整体相关的所有资讯，掌握了过去、现在、未来的一切，不光是亚特兰蒂斯而已。它一直都是如此。在第 25 章讨论的天使海豚 ( Angel Dolphins ) 与导师水晶头骨 ( Master Crystal Skull ) 保守着亚特兰蒂斯的所有智慧。但是议会想要完全地确定这些资料能够保存下来。所以个别的档案也传送给不同的生物进行保存。

不同种类的海豚都各保存了十二分之一的资讯，而个别的水晶头骨也是如此。

## 来自其他实验的动物

其他动物不包含在亚特兰蒂斯之内。举例来说，大象、长颈鹿、骆驼化身在非洲是因为其他不同的实验，鳄鱼及有袋动物来到澳洲则是因应银河系的部分测试。

狮子、老虎、豹与其他大型猫科动物也是地球上不同冒险的一部分，而它们甚至比黑猫更具有皇家风范。随着亚特兰蒂斯衰退，星际议会派遣更多“更厉害”的助手来到这块大陆。他们透过围绕这个实验的能量生物场（the Energy Biosphere）带来大型猫科动物，好让它们难以置信的频率能够被运用。后来，在

埃及，大猫与法老王共同合作，由于法老王并不像亚特兰蒂斯人那样纯洁，因此需要更多支援。

## 星芒实体

### 蚊子

蚊子并非神圣的生物，而是星芒实体（Astral Entities）。人类无时无刻都在发送意念，在低频时代，如果人类受到高度干扰，他们就会强力地将自己的愤怒与挫折投射到以太层中，这终究会变成一个思想形态，然后转化为物质，因而蚊子诞生了。与所有黑暗力量一样，蚊子持续服务着我们，透过引发人类的不悦或是在人类不悦时受其所吸引。

## 苍蝇

苍蝇也是星芒实体，是由人类嗡嗡作响的愤怒思想形态所创造出来。它们是人类的力量与神圣共同创造的黑暗面。等到亚特兰蒂斯毁灭，世界开始开展而且人们开始旅行。在纯粹亚特兰蒂斯发展出来的生态法则不再受到遵循。废弃物成为问题，因此，苍蝇开始散布蔓延。

在亚特兰蒂斯黄金时期 1500 百年的时间，动物与人类都是朋友，他们彼此尊敬且相爱，没有危险或恐惧，许多动物都是家庭的一部分。即使在人类与动物开始吃肉以后，这种吃肉的行为仍是在神圣的契约下进行。举例来说，饥饿的人会透过心电感应的的方式连系动物群，而最弱的动物成员将会贡献自己作为食

物。这种牺牲让它变得神圣，也是双方交流的一部分。这个法则仍然在美洲原住民的族群中运作，而他们的智慧正是来自亚特兰蒂斯，他们会在心里先请求动物的允许，然后再进行捕猎。

为了将纯粹亚特兰蒂斯的能量带回地球，我们必须再次学习尊重动物，并且成为它们的朋友。

### 练习：与动物沟通

如果你有养狗、猫或马，甚至是老鼠或兔子。你都可以与它进行这样的练习。如果没有，你的对象可以是邻居养的友善宠物，或许有时鸟儿会前来与你说话。不然，牧场上总会有马或牛。你与对象动物的友善关系愈强，就愈容

易与它连结。不过，最重要的还是你气场中散发出的爱、同理与善意。

如果你的动物就在身边，那么这个练习会容易许多。如果没有，可以隔空传送沟通的讯息。

1、静静陪着你的动物坐着。如果愿意，也可以抚摸它并对它轻声说话，但这不是必要的。

2、想象粉红色的光由你的心轮出现，逐渐围绕着你。接着，让这道光包围这只动物。

3、在心中告诉这只动物你爱它，让它知道你想与它沟通。

4、当你感觉你们已经建立了关系，用心电感应的方式问它一个问题。

5、让内心保持能够接收的状态，直到答

案出现在你的心中。这通常会以一个念头的形式出现，而你或许会以为那是你自己的想法。

你练习得愈多次，就愈能快速地分辨自己的想法与动物的回应。

6、有时候那如电光一闪的回答会晚一点出现，甚至会到第二天。

所以请你放轻松，享受这样的练习，不要有任何期待或压力。

## 第五章 家居与休闲

### 家屋

在黄金时期，亚特兰蒂斯的居民，包括祭司，都是爱家、重视家庭的人。他们的住家相当简约，是圆形或长方形的房屋，并且以自然材料建成。人们会运用风水学，所以一切都是

弧形或圆形——因为人们相信这样会使得人的心灵更为调和，也更能导入宇宙的能量。柔和的形状同时也礼赞着阴性的法则：温柔、关怀与包容。

每个家庭都有自己的家屋，但是工作是集体的。当然在早期时，人们都是单身，因此每间家屋都是基本的一房住宅，只是为了提供每个人遮风避雨的地方。在下一个阶段，他们会考虑到长远的需求。这个时候，他们开始建筑两层楼的住所，将楼下当做起居室而楼上则作为卧室。卧室是没有门的分隔空间。有些人透过瞬间移动术 ( Teleportation ) 前往楼上的房间，但不是每个人都会这么做。许多人宁愿爬楼梯。人们会尽量多加运用自己的身体，因为他们知道自己是来这里体验拥有身体的生活。

除此之外，传送比起爬楼梯要耗费更多的能量。

当时没有浴室。在温暖的天气里，每个人都一起在户外的水池与温泉洗浴。一切都不浪费。早期，社区的厕所在户外，让人类的排泄物能够充当肥料。尽管他们具备令人惊讶的科技长才与知识，但是当时的生活相当单纯，非常自然且重视生态。

## 装饰

装饰也相当简单，往往只是由艺术家为屋主在楼下创作一张图画或是壁画。他们会描绘动物、自然界充满启发性的场景，或是具有高等灵性能量、色彩亮丽的抽象画。一切都是设计来维持神圣的频率。

由于色彩会如此深刻地影响人们，因此他们会谨慎地选择及应用色彩。例如，红色是用于在工作场所，需要创造力的房间会用橘色，而孩子的房间也通常是这个颜色。不同的年龄团体会使用适当的颜色。为了和平，为了提升频率，神庙会漆成蓝色、淡紫色与绿色，而灵感则是透过洋红色来导入。早期唯一的装饰品是在晚间发光的水晶或是会发光的金属。

## 家具及陈设

几乎所有的家具与日用品都是手工制作，而且是用爱来雕塑，因此它们散发的高等频率会直上天际。由于人们喜爱动手制作物品，因此事物不常直接经由乙太显化，即便人们有能力自由地做到这一点。他们觉得自己亲手创造

事物会更有满足感。每件事物都会散发能量。那些在充满恐惧或挫折的环境中大量制造的事物，都会释放出黑暗的能量，会影响所有碰到它的人。在亚特兰蒂斯的这个时期，每件事物都是在爱中所创造的，并被认为是神圣的。

床是用木板制造，稍微高起，有柔软的棉织盖被。亚特兰蒂斯人非常实际，他们绝不会伤害任何动物，但是如果动物自然死亡，他们会使用牠的毛皮；软坐垫则是用小鸡的羽毛或是绵羊毛所填充。

住家里面都有火，主要是为了烹饪而非取暖。女性通常担负起养育的角色，因为她们选择化身为一个女性的身体，来学习并表达她们的阴性能量。现在，女性仍是为了同样的理由而化身为女性。然而，在那些温柔的时代，女

性被当成是灵性的存在，而她们照顾家庭的技能也广受赞赏与重视。此外，女性在所有创造性与艺术领域的天分都得到尊敬与鼓励。她们与男性平等，绝对不是家中的小妇人。她们也具备某种力量以简化自己的生活。例如，女性能够弹弹手指，让某个器具从房间另一边漂浮到自己的手中。

## 户外生活

大部分的花园都会有火让人们能够煮食。家人和朋友喜欢坐在星空下，围绕着营火，一同说故事或唱歌。他们是非常热爱社交的人，而他们之所以如此满足的关键就在于频繁的庆祝。他们会礼赞并感谢生日、丰收、满月、特别的雨水或任何意义重大的事。自然地，他

们会一起用餐，祝福自己的食物。直觉告诉他们，受到祝福的食物充满了神圣的能量。

早期他们不需要酒精或是药物，因为他们快乐的灵魂来自内在。直到亚特兰蒂斯的振动开始衰退时，人们才开始使用帮助心情转换的药物。

由于自然与户外对人是如此重要，因此亚特兰蒂斯人喜爱自己美丽又自然的花园。他们喜欢野花，但不种植。早期他们也不整理自己的花园，不过会养山羊或绵羊来吃掉园内的草。他们周遭的环境因雕刻精美的木头或特殊的石头而更加丰富。流水对他们的生活福祉有着重要的作用，许多人的家里或花园都有水池或喷泉。他们会花很多时间在水边冥想或单纯地待着，在水的声音与流动中放松。后来，城

镇里出现很多游泳池。神庙供作崇拜的中央区域也有流水或喷泉。

亚特兰蒂斯人知道，每一件事物包括石头、水晶、树木、植物、动物内在，都是神圣生命力的化现。一切都是神。因此，他们礼赞并接受一切，知道每一件事物都在自己的生命里扮演重要角色。由于这些单纯的人体认识到万物中的神性，因此水晶、植物、动物都会回应他们并与他们合作。例如，他们可以与树木内在的元素生命力沟通，请它们成长为能够遮风避雨的样貌。

在宝瓶纪元，我们努力重新回到神的状态；亚特兰蒂斯人知道自己就是神。

亚特兰蒂斯人透过放松、享受休闲与爱好社交来维持自己的高频振动。他们轻松、充满

乐趣、是快乐的人。家人共同生活，随着更多的世代加入，他们会扩建自己的家居或至少会居住在同一个区域。他们喜爱他人的陪伴，因为这样能够交换能量。所以，他们会邀请其他家庭团体来到自己的家并分享简单的食物。他们用音乐、说故事、表演与舞蹈来让这样的聚会更加活泼，而这些也都是聚会常见的娱乐。由于他们的右脑相当发达，因此他们的记忆库相当大，非常能够记住许多故事的繁复细节。

他们的娱乐单纯。他们会全家人共同摘采野莓，也能享受独自或与他人自然中漫步或在河边野餐。他们全都像鱼一般悠游，特别喜欢和他们的海豚朋友一起在海中或是在特别为牠们建造的水池里游泳。或者，他们也会制作木筏，或在小船上张起船帆来捕捉风。他们

也会一起游戏：类似足球的游戏或接投球，一切都是单纯的乐趣。

## 社会与文化

亚特兰蒂斯人爱他们的住家、家庭，也爱他们的动物；动物向来是家庭的一部分，也被视为家里的重要成员。

女性会在户外一同坐着，制作陶器、一起编织。他们的衣服相当简单，用的是羊毛、棉花与丝，并且用天然的植物或贝壳进行染色。人们穿的是束腰外衣，用许多骨螺贝壳染成紫色。而唯一的装饰就是能与更高意识共鸣的水晶。

早期的居民很快就开始创作音乐。刚开始是管乐器，例如例如用芦苇或动物的骨头制作

的笛或横笛。因为一切都不被视为理所当然，所以他们会在动物死前询问动物，是否能够使用牠们的骨头。当然，在早期所有的动物都是自然死亡。

鼓、钹、钟一开始就相当受到欢迎。很快地，人们制作不同长度的金属管，并且将它们绑在一起，看起来就像一排排的排笛。他们会用柔软的东西包住木棒，然后敲击这些管子来制造美丽的声音。当时金属是来自其他的星球，所以我们现在无法再造这些乐器或声音。亚特兰蒂斯人也会将水晶悬挂起来以制造旋律。最后，他们也发展出相当的技能来制造竖琴那样的弦乐器。

人们喜欢一起歌唱或吟咏，也喜欢听音乐，让波动流进自己的身体。一首曲子可能让

人体验到力量，也可能让人全然体验到平静。音乐会是以某种特殊音乐为主，例如神圣的吟唱或鼓舞人心的曲子。他们建造巨大的音乐厅——有独特的音响效果，音乐会会在这里举行，而人们也会聚集在这里参与社交活动并获得启发。他们也在神庙中创设声音房（Sound Chamber）来进行疗愈。

各种层次与品位的音乐都有提供，不过没有重金属音乐。当时孩子并未像现在失去平衡，所以不需要重金属音乐。只有在后期的亚特兰蒂斯，由于频率不再和谐而人们需要表达这种不协调，摇滚音乐才变得流行。

创造与艺术均受到重视与鼓励。艺术展览相当流行，因为艺术家希望能散播自己创作的能量让人们体验。绘画中的形状、色彩、构图

都发散着独特的波动；早期亚特兰蒂斯艺术家希望能表现出创造的光辉。逐渐地，人们建造了多层楼的大型展览厅，而每一层楼都针对特定的频率。每层楼所有的绘画、雕塑、音乐与灯光都和同一种律动共鸣。渴望那种音频的人会前来浸淫其中。他们也会在展览中认识属于自己的朋友，因为人们很重视这些活动的社交层面。

亚特兰蒂斯人致力于保持自己的身体健美，也会彼此挑战赛跑。比赛都只是为了有趣，为了让自己进步；竞争从来不是出于自我（Ego），而是一种追求完美的过程。最终，一个城镇会邀请另一个城镇来比赛，每个行政中心也会轮流主办这些比赛，而这样的比赛最后成为现今奥林匹克运动会的前身。这些礼赞

和友谊的场合，是扩展物质界限的机会。马匹也会彼此竞赛。牠们在没有骑士的情况下赛跑，这是因为牠们想这样跑，而不是受训来这么做。

亚特兰蒂斯人了解到，单纯是让他们维持能量纯净的关键之一。他们的日常生活包含了工作、社交与家庭生活、冥想、休闲以及感恩。

### 练习：表现你的创造力

- 1、先决定一种你想表现的特质。它或许是宁静、喜悦、渴望或任何你想要的一切。
- 2、找一个你想用来创造的媒介物，或许是油彩或蜡笔、沙子、粘土、木材、音乐或是某种完全不同的东西。
- 3、坐下来沉思片刻。感觉自己内在的特

质，并专注在它之上。

- 它是什么颜色？
- 它会发出什么声音？
- 它的触感如何？是厚的、薄的、光滑、

粗糙或感觉... ..

- 它是否表达某种元素，水、火、气、土或是以太？

- 它闻起来或尝起来如何？
- 它有什么形状？
- 它看起来像是什么？

4、现在，用你所选的媒介物来表现它。

这不一定要是天才级的作品。不需要让其他人看到。那只是你自己神圣层面的一种表现。你愈经常进行这样的练习，就愈能深入吸收这样的特质，并且能够将它表现在你的生活中。

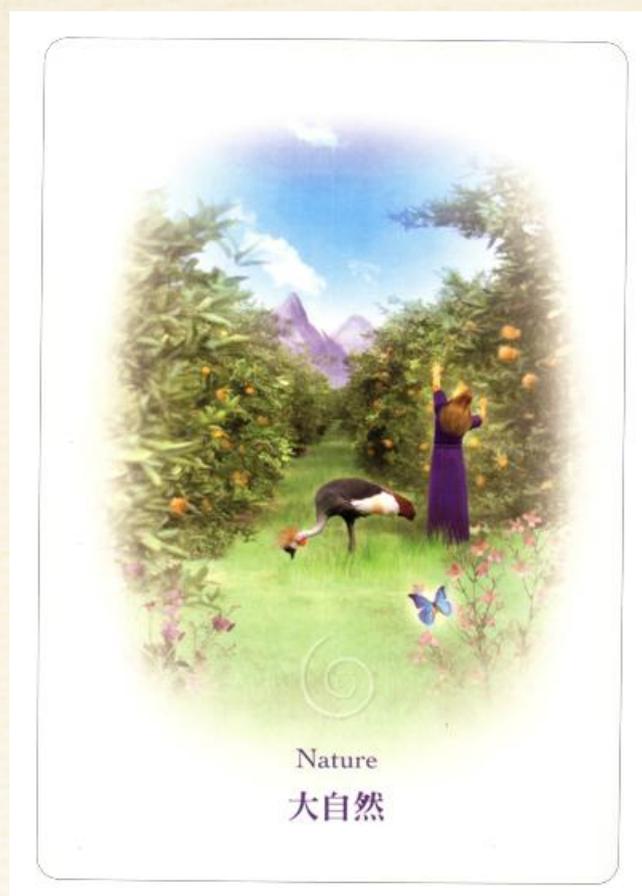
## 练习：礼赞

每一天都是一个礼赞。今天你能庆祝些什么呢？你想要怎样庆祝呢？点支蜡烛来礼赞自己的健康，表达你的感谢吧！说几句感谢的话语礼赞花朵的美丽。以开展双臂的一种敞开的姿势，来礼赞美好的夕阳。

## 第六章 农业

在亚特兰蒂斯衰退之前，所有人都是素食者，尽管人们会接受动物的贡献，像是羊毛、乳汁、羽毛或蛋。他们相信吃肉会降低自己的频率并关闭心灵能力，因此，他们的食物主要来自植物、坚果、种子、莓果、蛋与乳制品。刚开始，所有植物都是生吃，但随着社群的演进，

很快地他们开始稍微烹饪这些食物。



## 与自然合作

由于人们的灵性生命与自然世界关系密切，因此他们尊重并重视自然的节奏和需要。所以，农夫会根据月亮的周期，以恰当的方式种植并收成不同的植物。亚特兰蒂斯人也会依季节交替而饮食。他们理解到人类的身体与自然的一切保持和谐，因此在适切的时节会有正

确的食物来满足身体所需。土地也是一样。生长在北方岛屿的食物完全符合当地人的需求，而南方岛屿也是如此。这些原则在目前仍然是神圣的真理。当季种植的食物充满了当地人需要的各种营养素。黄金时期的人们理解这一点，因此不会将神所赐予的食物运输到其他地方。科学家现在已经发现，黄豆里的氨基酸会因生长的区域而有所变化，符合每个区域的动物与人类的需求。

农夫会将配套植物（Companion Plants）种在一起，以提供彼此支持与保护，并观察和倾听自己的作物，同时藉由心电感应的从它们那里接受讯息。伟大的透特——后来以三倍伟大的赫尔墨斯（Hermes Trismegistus）为大众所知，他教导早期的定

居者，让他们知道宇宙的每个存在之间都是和谐而对应的，包含星球的移动、潮汐水流、动物、人类、植物、水晶等一切事物。宇宙的一切都以天然和谐与联合的音调相应，而它们都对应着同样的音谱。这代表适当的旋律与节奏，一旦与人类的细胞结构同步，便能够疗愈那个人。正确的音调也会帮助植物健康地成长及丰收。亚特兰蒂斯人学到，植物会回应某一类的音乐，因此人们会向着植物歌唱吟诵，用一种和谐与慈爱的振动来鼓励它们的收成。人们也认为坐在这些植物之中并向它们说话是件美妙自然的事。这会让生命能量或普拉那（Prana）之流，能够在人类与自然之间交流。我们稍后会针对声音疗愈进行更深入的探讨。

现在，当某人对花朵特别有连结，让花朵

长得特别好，我们会说他是个绿手指（Green Fingers）。这些人全都能和他们的植物交谈。爱是一种宇宙力量，会影响人类、植物、岩石与大地之母盖娅本身。有许多实验都指出，植物要是暴露在摇滚乐之中将会凋萎甚至死亡。相对地，若是播放古典乐，尤其是巴洛克时期音乐或是神圣的印度音乐，那么植物将会更为茂盛与多产。

## 给植物的水晶

亚特兰蒂斯人会在植物四周放置能自动与它们共鸣的水晶，这会帮助植物成长与保持健康。其他容易长得太多并占领环境的植物，则是透过特殊设计的石英水晶来说服它们接受抑制。

树纹玛瑙 ( Dendritic Agate ) ——会强化作物的气场，也用来维持居家植物的健康。它也会稳定地球能量场的涡旋。

百吉神石 ( Boji stones ) ——是在高密度的沙中所形成的，其外层包含高压所集合的铁粒子与沙粒，因此摸起来像铁一样。它们所散发出的特别波动有益于作物与植物的生长，因此它们会被安放在簇叶之间。百吉神石有两种，一种光滑而带有阴性能量，一种则有许多凸起且带有阳性能量。两者以完全平衡的方式使用。

锂石英 ( Lithium quartz ) ——产量相当多，常常用来疗愈植物与动物，同时能让水净化，当然这点在黄金时期并不太需要，但是到了后来，这种晶石会放在水池及饮水之中。

在现代，可以将一块锂石英放在装着饮用水的水瓶或水杯中来净化水。如果水是放在蓝色玻璃杯中并且置于阳光下，那么水将会因此充满神圣能量。要记得，如果你将这种神圣的液体倒一点在当地的河水或水池中，它将会以顺势疗法的方式作用，帮助大规模的水体进行净化并提升振动频率。

绿碧玺 ( Green Tourmaline ) ——相当受欢迎，因为它能够疗愈所有植物并维系花园的能量。这有部分原因是因为它与“提婆” ( Deva ) 有很强的连结；提婆指的是自然的灵，它们看护着树木、植物、河流、高山与自然界的的所有层面。农夫清楚意识到各种精灵、仙子、地精灵、火精灵、水女神与其他自然界的灵，并会与它们合作。

由于农夫与自然和谐地工作，他们所生产的食物充满着远超乎现在的我们所能想象的营养。这当中也包含了普拉那-----神圣的生命力，因此人们不需要太多食物。

## 培育

作物与植物都由专业的农夫照顾，不过整个社群也都会自发性地协助收成。一切都储藏于仓库内，各个家庭都能需要在需要时自由取用。他们的主食以玉米为基础，不过也会种植马铃薯、各种蔬菜、坚果与水果。

即使是最早期，亚特兰蒂斯人便已经运用某种形式的水耕来确保植物获得充足的水分与阳光。人们会建造有盖的立架，高度大约及腰际，在里面提供良好的条件培育种子。它们

看起来有点像我们现在的温室，不过既不用塑胶也非玻璃建造，而是用非常高效率的材料，但是现在我们已经没有生产这种材料的科技。

构成黄金亚特兰蒂斯的五座岛屿散布在广大的区域。南北之间有很大的距离，也因此有着气候的差异。在北部，人们栽培葡萄、蓝莓、混种草莓、樱桃和坚果类，不过因气温太暖尚无种植苹果。往南边走，人们种植柳橙、柠檬、莱姆、葡萄柚、无花果等。在最南边的岛屿则盛产芒果、凤梨、椰子、木瓜、石榴等。亚特兰蒂斯人喜欢制作各种水果饮料，特别是石榴口味的。

其他热爱动物的专家则照料着牛群、羊群以及其他生物。这些农民全都在社群中协力工作、彼此支援，并享受自己扮演的角色。他们

尊敬动物，重视它们提供的食物。人们从不认为自己有权取走牛奶或羊毛，而总是向动物开口请求，并且在获得之后都深表感恩。热心的蜜蜂照顾者会照顾蜜蜂并建造简单的蜂巢，请求蜂群允许他们取得蜂蜜。

## 树木

树木是这个星球的肺，负责平衡大气层。它们非常和善，散播着爱。人们会感觉到这点，因此，即使在我们现在这个犬儒的时代，人们仍然喜欢坐在树下或在数林间漫步。树木同时也保存着古老智慧，它们储存了这块大地的历史与智慧。树木能够告诉你，此处四周的土地上从亘古以来发生了什么。如果有污染、昆虫危害或是气候变迁，它们会留住这些资讯。亚

特兰蒂斯树木同时保存着实验的资料数据，好让星际议会能够依它们所记载的资讯来理解哪里出错并从中学习。

不同的岛屿生长着不同的树木。那时没有现在生长在北方气候区的橡树、白蜡树、榆树、山毛榉、栗树、落叶松或梧桐树。不过棕榈树、尤加利树、枫树、柳树、白杨、橄榄树、松树、檀香、柏树以及某些现在已经绝种的树木，当时都相当茂盛。亚特兰蒂斯人特别喜爱树木。他们会坐在树下、靠在树旁，藉此回复自己的平衡与能量。他们也会在仪式中围绕着树跳舞。

在黄金时期，土地丰饶肥沃。天气相当温和，雨量不多不少，全都由围绕着亚特兰蒂斯的能量生物场所控制。植物依据宇宙能量的节

奏而成长，充满风味与养分。因此，人们不需花太多时间或能量，就能满足自己基本的营养需求。除此之外，他们没有物质的渴望要囤积财物或是证明自己比别人更好，因此他们的时间都用在创意的追求上：素描、绘画、雕塑或创造美的事物。他们喜欢演奏音乐或是在自然中放松，同时与自己的家人、朋友和动物一起玩乐。

当我们变得忙碌，花太多时间思考，我们便与真实的自我分离。早期的亚特兰蒂斯人过着和平、沉思、和谐的生活，因此让自己与灵性世界的连结保持纯净，让自己的右脑得以开启。他们花整天的时间在户外与大自然中，而由于自然与神圣之间的连结，他们得以保持着与神圣源头合一的状态。

植物与人一样，会回应正面与负面的情绪与振动，无论是透过音乐、思想所传来，或是来自温和或粗鲁的话语。

试试以下的练习，看看会发生什么？

### 练习：运用爱与恨的力量

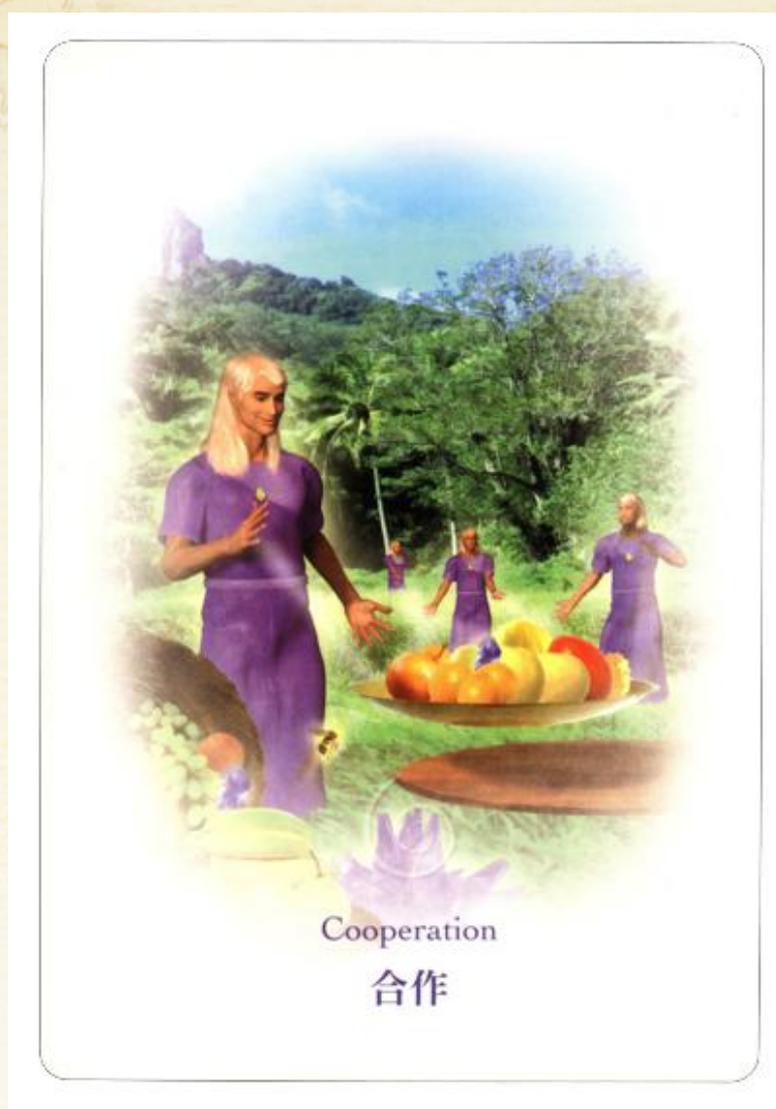
1. 找两个相同的花盆，放入相同的土壤并种下相同的种子。
2. 在一张纸上写下“爱”、“和平”、“感恩”，然后将纸粘贴在其中一盆上。
3. 在另一张纸上写下“讨厌”、“没用”、“恐怖”，将它粘贴在另一盆上。
4. 用同样的方式为两盆浇水，浇水同时，告诉第一盆的种子说你爱它们，告诉它们说你们很棒。观想它们长得很好，告诉它们你有多

喜欢它们。

要说你以它们为荣。但是，对第二盆的种子说它们不好，说你讨厌它们，它们好丑、好恐怖，不配长得好。

5. 观察结果。

## 第七章 第二代以后的生活



## 和谐的社群

在数百年的时间内，亚特兰蒂斯人在地球上过着天堂般的生活。人们培养并重视的特质包括分享、关怀、个人发展、责任等，因此整个社群都相当繁盛快乐。

治理着部族的高等男女祭司会在海神庙

列古里亞  
LMLY.TAOBAO

待一段时间，剩下的时间则待在社群里，为居民提供咨询。他们广受尊重与敬爱，被当成具备最高人格与荣誉的人。他们所做的每一个决定都是为了居民最大的益处，而居民也理解并尊重这样的决定。除此之外，由于领导者是公正的，因此每个人都接受这是个公平的体系。这代表领导者与所谓的被领导者之间有着高度的互信。因此，人们相当投入社群中的每件事务，没有什么是为了追求个人的益处。

在衰退之前，金钱尚未使用，因为没有这样的需要。各种产品，例如食物、服装、家具、绘画或工具都放置在行政中心的建筑里，人们可以依照自己的需求自由取用。由于资源相当充足，因此每个人不会拿取超过自己当前所需的数量。为什么他们这么做呢？开放的心不会

担忧任何匮乏，而是拥抱丰盛。他们呼应着平衡的灵性法则，总是会以某种方式把自己所得到的再进行给与。由于每个人都感到快乐与价值，他们自由地奉献并因获得的回报而心满意足。人们感到充实，心就没有地方容纳嫉妒或猜忌。既然整个社群都朝向一个远高于他们个人的理念而努力时，就没有人受欺瞒和背叛。没有贪得无厌的税赋系统，因此也就没有避税或逃税。每一个个体都是愉悦地支持并慷慨地为整体出力。

四处都是平静的氛围。没有车辆、电动工具、吵杂音乐或喧闹的噪音。每个人都与自然还有盖娅的安宁沉静达成和谐，所以每个人都感到宁静与满足。他们有许多休闲时间，总是感受到爱与包容。他们藉由从事自己最想做

的事来服务整个社群，因此相当健康。那是个充满笑声与快乐的时代。

## 女性成年仪式

早期的亚特兰蒂斯就和现在一样，那时的女性会经历一连串的内在启蒙过程。第一就是月经的开始，代表女孩成为女人，因此这会得到欢迎与礼赞。月事成为女性骄傲与荣耀的缘由之一。第二项更深层的启蒙就是分娩，过程虽然疼痛但并非无法忍受。在婴儿出生后，人们会惊讶地发现母亲的气场变为美丽的浅蓝绿色（Light Green-blue），会包裹、滋养并保护着新生儿。在孩子出生后，这个颜色仍会在母亲的气场中维持两年的时间。在这段时间内，如果母亲得远离孩子，她会观想自己的

婴儿被这种蓝绿色所围绕，好让孩子感受到母亲带来的安全感。到了现今，当母亲分娩时，圣母马利亚与她的天使们会用较深的蓝色（Deeper Blue）包覆着母亲与孩子。之所以需要这种更强的蓝色，是因为我们活在频率较低的时代，需要更强大的保护层。正如同在亚特兰蒂斯时期，母亲的气场会包含这种发亮的蓝色为期两年。如果孩子得离开与其他人在一起，那么让孩子围绕在马利亚的蓝色中是非常重要的，好让孩子感到安全无忧。要做到这点：观想孩子由美丽的蓝色所围绕。之后，第三项启蒙就是在停经后，此时女性转变为智者，并由于她所能提供的知识与经验而为人所尊敬。

## 男性成年仪式

男性成为男人的启蒙发生在 13 岁的年纪，那时男孩会离开他的家人，并接受特殊的教育以及身体耐力的测试。当他返回社群之内，他会以身为一个男人而感到骄傲与充满自信。他总是准备好要运用自己超人的体能去照顾并保护年幼及弱小者，同时成为其他成长中男孩的模范。

## 庆典

这个时候的人爱好社交与聚会，他们热爱庆祝。聚在一起庆祝的社群通常也都是快乐的一群人。感恩派对与庆典会让人们在共同的目标下更为紧密。

这些人不会滥用药物毒品，或是使用任何

改变心灵与情绪状态的物质。他们没有这个需要，因为他们无需与压力战斗，也不会觉得不满或需要逃避内在的恶魔。他们很清楚某些植物的果实，例如大麻、烟草或咖啡，会让气场污浊并遮蔽心灵的洞见，所以他们不想这么做。

LSD 迷幻药是种人造的化学物质，会改变脑波使得使用者的心灵失衡且无法回复。它会摧毁这一生与灵性产生连结的可能性。具有类似效果的药物是在亚特兰蒂斯的纯粹与力量开始衰退之后才被制造。那时居民的心灵力量已经衰弱，于是常常要使用这些药物让自己开启好再次成为通灵管道。

当前旧事又重演了，许多年轻人藉由各种药物来追求生活的解放，触发出神的经验。但

是，这所创造的是虚假的经验，并非基于坚强的灵性基础。使用这些药物的人在内在所看到的通常是幻觉与投射，只不过是他们的观想非常清晰，让他们相信那是客观的真实。在纯粹的亚特兰蒂斯，所有的庆典都是高度灵性、不依赖药物的感恩时刻。

在当前的时代，许多人有一种切身的渴望，想要与神圣连结。莎朗透过她所进行的灵魂解读（Soul Reading）发现，许多人甚至会无意识地滥用酒精、毒品与其他改变情绪的物质，好让自己能够参与匿名戒酒者协会十二阶段的戒酒方案。这个方案基本上就是要全然臣服于更高力量，尤其是第三与第十一阶段，它们分别为：

第三阶段：我决定要将自己的意志与生命

交给我所理解的神，请它照看着我。

第十一阶段：我寻求透过祈祷与冥想来增进自己的意识与我所理解的神连结；我只祈祷自己能够知识上地理解它对我的希望，并祈祷自己有能力加以奉行。

这十二阶段是朝向为自己负责的绝佳跳板，通常代表个人灵性旅程的开始，并最终导向扬升的道路。

## 右脑与左脑

在亚特兰蒂斯的太平盛世，人们大多以右脑为主。和许多右脑导向的社群一样，他们有着高度的包容力，因此每个人都得到照顾并感受到慈悲。受到重视的特质包括爱、慷慨、分享与关怀，此外还有创造力与艺术表现。人们

相当放松，喜好冥想，倾向于神秘主义。他们初始与充满创造力的的心灵让他们能够发展出灵性的艺术，其运用往往令人目眩神迷，但它们总是对人类、动物与自然无害——因为这些是受到敬重与荣耀的。

所有拥有超越自身视野的文明，例如原住民、北美印第安人、夏威夷的巫医等，都是延续于此（右脑为主导），不像后期的亚特兰蒂斯或是现在以左脑导向的社群，让派系、阶层分立、支离破碎的政府占主导地位。在人们费力、忙碌、感到压力的地方，情绪都会受到否定或压抑。于是，头脑与心分开了，致使个人与政府会非常残忍地行事，因而造成暴力、虐待与战争。今天，人们在不满中挣扎，运用科学与技艺来推动整个世界，但却掠夺地球的矿

物与石油，且对污染置若罔闻。如果对自然不抱持尊敬，就会感觉与自然分离，而这也让人们觉得自己有权利去改变自然，改造它的基因、去进行复制，或砍伐森林与污染河流，让自然受到伤害。在亚特兰蒂斯衰退的时候，同样也发生了这种与内心失去连结及后续的残忍、奴役与不公。不过，即便在情况最糟的时刻，他们仍然拒绝使用石化燃料，因为他们知道那会造成地球多大的损伤。话说回来，在最黑暗的时代，人们确实会针对人类与植物进行复制、基因改造与移植。

右脑导向的社群绝对是以孩子为中心，因为孩子被当成赐给整个社群的礼物。在亚特兰蒂斯，孩子会得到人们的爱与尊敬，而且最基本的决策过程都有孩子的参与。社群认为集体

的责任就是要传承传统与智慧给下一代，因为他们没有个别的财富可以留给后人。

### 练习：右脑或左脑主导

做做下面这个简单而快速的测验，来看看你是右脑或左脑主导的类型。

先将答案遮起来，最后再一起核对。阅读下面的陈述，在你感受到共鸣的陈述旁打勾。

做完测试之后，翻到本章最后核对答案，看看你所勾选的陈述代表的是 L（左）或 R（右），并且将它标注在后方。

计算 L 与 R 的数量，而数量高的就代表你的主导类型。如果两者数目很接近，这代表你能够均衡地使用左右脑。

-----

## 陈述

- 1.我重视整齐清洁。
- 2.我会写日记。
- 3.我常常做白日梦。
- 4.我喜欢在大自然中散步。
- 5.我的猜测常常正确。
- 6.我是个好的编辑。
- 7.我在讲话时会用手势配合。
- 8.我会用逻辑的方式解决问题。
- 9.我会为自己想要的东西而努力。
- 10.我靠直觉行事。
- 11.我认为自己是个脚踏实地的人。
- 12.我对世界抱有愿景。
- 13.我能流利地用言语表达自己。
- 14.我想成为艺术家、设计师或音乐家。
- 15.我喜欢奇幻故事。
- 16.我对数学很在行。
- 17.我是目标导向的人。
- 18.我喜欢跳舞。
- 19.我喜欢实际一点。
- 20.我总是依循自己的直觉。
- 21.我无法认同心灵、超自然的事物。
- 22.例行事物会让我很烦。

- 23.有人问我问题时，我的头会向左转。
- 24.我总是走常走的那条路。
- 25.我喜欢知道事实。
- 26.我想当会计师、律师或牙医。
- 27.在做决定之前，我想知道所有的事实。
- 28.有时候我会忘记时间。
- 29.我喜欢满月。
- 30.我喜欢例行工作。
- 31.我喜欢音乐。
- 32.有人问我问题时，我的头会向右转。
- 33.我会列清单。
- 34.我的想象力很活跃。
- 35.有时候我就是知道答案。
- 36.我喜欢与别人合作。
- 37.我比较喜欢阅读书本，胜过看原著改编成的电影。
- 38.我喜欢掌控一切。
- 39.我喜欢看到事物的全貌。
- 40.我会感觉到房间里的气氛。

练习题答案：

1.L    2.L    3.R    4.R    5.R    6.L    7.R    8.L

9.L    10.R    11.L    12.R    13.L    14.R    15.R    16.L  
17.L    18.R    19.L    20.R    21.L    22.R    23.R    24.L  
25.L    26.L    27.L    28.R    29.R    30.L    31.R    32.L  
33.L    34.R    35.R    36.R    37.L    38.L    39.R    40.R

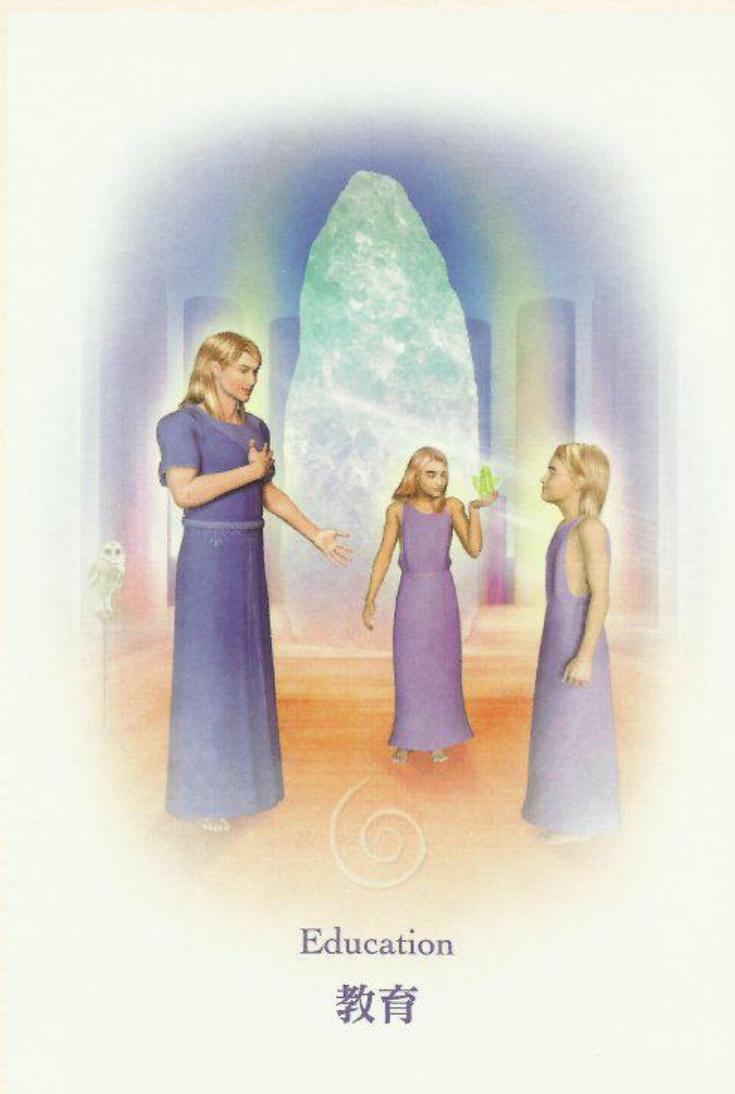
一个左脑导向的人注重逻辑、理性、重视脑力、很实际、注意阶层、很准时、喜欢例行工作、追求秩序与纪律，他们重视细节。其缺点在于他们的头脑与心是分裂的，因此会造成缺乏对他人的感觉。他们也常常会有愤世嫉俗的倾向，因为他们与自己的灵失去连结。

右脑导向的人有包容力、慈悲、有远见、不受束缚、有艺术与创造力、充满想象、有灵性倾向、充满流动的心灵能力。其缺点在于因为缺乏专注力而常常无法完成事情，而且进步较缓慢。他们也常会恐惧与迷信。

新纪元的目标就是要平衡左脑与右脑的

特质。

## 第八章 社会演化



### 教育与发展

随着人口增加，祭司接受不同专业领域的训练，其中之一就是教育。部分的神庙便是特

LMLY.TAOBAO

别投入这类的教育工作。正如同他们在第一批孩子刚抵达时所做的，身兼教师的祭司会透过心电感应进行教学。他们会在小孩放松且对更高知识开放的状态下传递灵性资讯与宇宙真理。除此之外，每个个体也都拥有自己的教学水晶。

水晶具有意识。它们彼此有连系，并能够传送能量。石英能够将资讯直接传送给石英，两颗紫晶彼此间也能够清楚地沟通，不过紫晶与粉晶的沟通就没有那么清晰了。这是相容性的问题。正如同我们会与某些人起共鸣，同样地，水晶也会自动与其它具备同样工作形态的水晶产生共鸣。

当主要的教学祭司在海神庙规划一项课程的时候，也会在一颗水晶内输入他希望能传

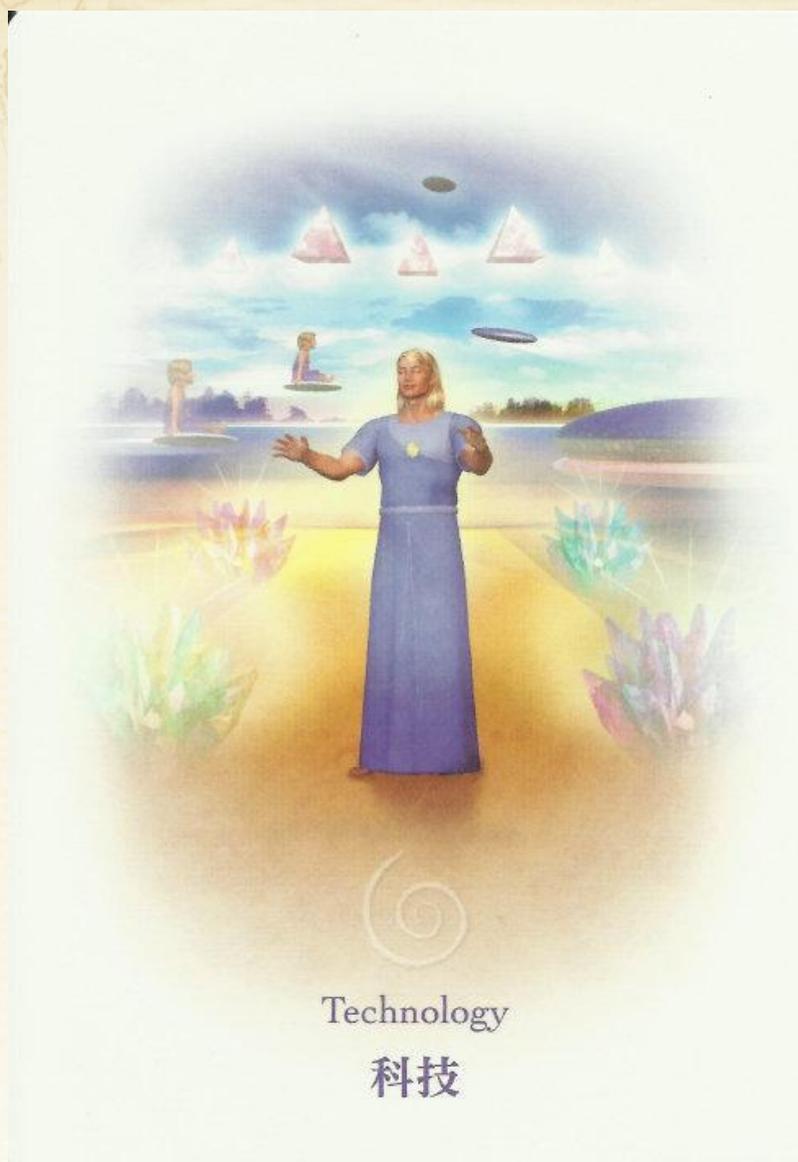
递给孩子或成人的资讯。等到课程输入这颗水晶，它的周围便放上五颗、二十颗甚至是更多的水晶，准备要接收这样的资讯。它们可以放在一起几分钟或几个钟头，好让资讯转移得以进行。完成之后，主要的教学祭司会将水晶利用心灵传送到适当的学校。如果有几个孩子需要同样的课程，那么这个档案将会传送给所有人。孩子会学习将石英教学水晶放在第三眼上，下载自己需要的资讯。男孩与女孩平等但有差异，会根据自身不同的性情来接受教育。

教学神庙是设计来要让学生能够深度地放松，要教导处在任何一种压力状态下的学生是无意义的，因为这会阻碍学习的能力。所以“学校”是一个宜人友善的环境，播放着让人平静的音乐，同时还有放松的香芬与轻柔的灯

光。即使处在更高的层次，当时的人们仍然知道如果课程有趣，学生将更容易学习。这里会根据孩子的年纪与接收能力来使用适当颜色的灯光，因为颜色相当有助于学习的过程。

我们的网路系统也反映了亚特兰蒂斯人工作的方式。巨大水晶具备所有的知识，不过人们不是按几个键将所有想要的资讯下载到笔记型或桌上型电脑，而是透过专注在水晶上来取得他们能够取用的资讯。他们会问问题，并直接由第三眼接收讯息。

那时就和现在一样，不是所有人都能取得所有资讯。今天，你需要一组密码进入管制的区域，因为人们用密码来限制存取。在亚特兰蒂斯，祭司能够藉由自己意念的力量来阻挡并重新引导资讯。



## 科技

等到星际议会相信人们已经准备好接受另一个层次的科技时，他们便会在巨大水晶内输入新的科技资讯。他们进行的方式完全与我们现今的电脑设计一样，不过他们用的是心电感应而非键盘。在十二社群内的每一个主神庙

里，都有一个具有电脑功能的大型石英水晶。资讯由“主机”——海神庙的巨大水晶，下载到个别神庙的水晶。巫师，也就是指派到每个中心高度进化的萨满，会进入深度的神入状态然后由水晶中汲取资讯。等到他们接收并了解资讯，他们便会传送给其他人。举例来说，当星际议会决定现在该要建设道路来取代石头路时，这样的远见以及建造街道所需的科技将会透过教学水晶传送下来。

当地人民会规划什么地方需要道路，会进行观想。这是他们对整个计划的贡献，让每个人都感受到自己参与了这场联合的计划。巫师得到社群的支持，会传送能量流，让它创造出平坦光滑的材料覆盖在道路上。组成这项材料的成分已经消失在地球上了。它看起来有点像

现在使用的柏油，不过成份完全不同。

## 旅行

刚开始，人们沿小径而走，这些小径是他们在不同地点之间长期用双脚走出来的，但很快地，他们发明了拉车并请求马匹协助拉动车辆。马匹知道这是牠们服务契约的一部分，因此非常乐意提供协助。根据人们乡间的生活形态，他们就是这样将一袋袋的玉米从一个地方搬移到另一个地方。

没多久，建造道路的科技就向下传递给他们，让普罗大众更容易旅行。祭司以及人民中具备高度进化技能的人，则会运用瞬间移动以及心灵传送（Telekinesis）来运送货品。

很快地，人们透过自己的灵性力量发展出

其他旅行的方式。在孩子 7 岁的时候，他们会在当地声音神庙经由某种仪式（后面章节将会详细说明），获得一个与他们的名字共鸣的金属盘（Metal Plate），藉由他们便能够在环绕星球的地磁线（the Ley Lines）——也就是能量线（Energy Lines）上旅行。

金属盘的主人会坐在盘子上，用特殊的木棍或称魔杖来敲击盘子，创造出特殊的振动让它能够漂浮起来。他们接着专心观想自己想前往的目的地，如此一来，便能引导盘子前往该处。许多成人也以同样的方式在地方上旅行。我们相信关于魔毯这种普遍的神话。便是源自于这种盘子流传下来的故事。

每个盘子的金属都是根据这个人的故乡星球来决定，而大多数的这些金属材料，现在

都不再出现在地球了。宇宙是根据“因需要而拥有”的基础来运作。如果需要某件东西，那件东西就会存在，而等到人类的频率再次提升，那么人们将可以再度拥有目前暂时消失的宇宙材料。

由于地磁线的磁力场是由太阳或月亮来供给能量，因此在白天或满月时较容易旅行，而日蚀或月蚀时就绝对无法旅行的。依据巫师拥有的先进日历，能够告诉众人月亮的周期，预测日蚀或月蚀的发生。知道什么时候会没有能量是非常重要的，因为那些时候所有飞行机具都必须停飞。

当然，最适合旅行的时候就是满月了，那是伟大阴性能量的时刻，因为这也是女性集体月经来潮的时刻（在依照生命自然循环而工作

的原住民文化中，或是在一群女性例如尼姑或修女共同居住的状态下，仍会发生这样的状况)。在每个月的那天夜里，某些具有天赋的女性们会沿着能量线飞行会面，对话、分享彼此的秘密，并扩展她们的神圣知识。

在早期的亚特兰蒂斯，由于当时女性智慧受到尊敬和景仰，因此这样的行动被视为相当平常。不过，随着亚特兰蒂斯的衰退，优秀的女性智慧与力量被男性视为威胁，因为男性不像女性那样共同工作。生理上较强壮的男性们开始让女性成为附庸，甚至强迫她们将头部遮盖起来，并且佩戴戒指来象征自己的低微与所有权。

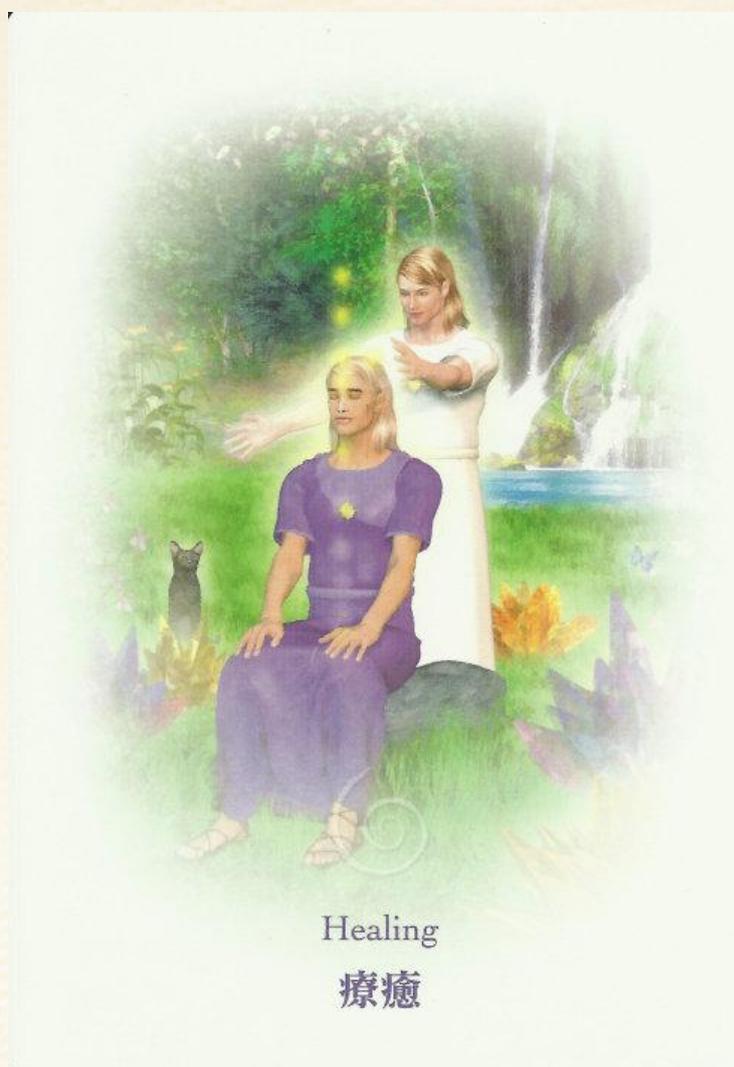
几世纪后，在中古世界的黑暗时代，当男性能量主导的教会企图摧毁女性能量时，聪慧

的女性、通灵管道、治疗师与草药师都被烧死。为了恐吓人们接受这点，聪慧的女性被描绘为身着黑衣的女巫飞过满月。这是人们从亚特兰蒂斯以来一个残留在意识中的扭曲记忆。

亚特兰蒂斯家庭通常会待在一起，并且扩建自己的家屋来容纳新世代的成员。在此同时，血缘内的通婚不被允许。因此有许多社群间相互交流的场合，运动会、创意展示、音乐会以及庆典，邀请其他部族前来参加，好让年轻人能够认识彼此并结婚。新郎或新娘会加入伴侣的家庭，因此常有许多相互拜访的旅行来保持连系。

很多人会搭乘大型的空中巴士旅行，沿着不同高度的不同频率飞行。他们会在机场会合并搭乘自己的交通工具，而这些交通工具都以

现今难以想象的超高速度飞行，相当安静也没有污染。



Healing  
療癒

## 心灵疗愈

因着社会的扩展，随之而来的就是意外以及个人脉轮失衡所造成的疗愈挑战。病患会送往疗愈神庙，让技艺高明的疗愈祭司使用水晶

雷射魔杖 ( Crystal Laser Wands ) 进行手术，创造特定的音调与旋律，好连结骨骼或使肤色红润，让人重新平衡。

如果失衡发生在心灵，而且案主的行为已经出现反社会的情形，他便会送往疗愈神庙。由于每个人都散发出第五次元的频率，清楚意识到灵性法则，因此个人总是会希望能重新调和与自己真正的灵魂能量。首先，他会接受祭司的谘商，由祭司寻找问题的根源。接着，案主会自愿让祭司运用磁力来催眠自己，让自己的灵离开身体。在这时，巫师会检视此人，标记处失衡是出现在身体的哪个区域。必要时，治疗师会将能量光束投射到这些特定的点上，使得输送血液到特定器官的血管萎缩或让细胞能够充满血液。

在这个状况发生的时候，受过训练的祭司会以心电感应的方式与案主的灵沟通，提升他的意识好调准他真正地灵魂振动。与这个疗愈方式相似的现代方式就是催眠疗法（Hypnotherapy），藉此让案主处在出神状态，同时处理他的情绪、心智、灵性问题并加以重新规划。尽管我们的理解没有亚特兰蒂斯时代那么先进，但是这种疗法如果由训练有素的治疗师来进行，仍会相当有助益且有效。

在亚特兰蒂斯的时代不需要拘留所。在疗愈神庙接受治疗之后，就没有人会再重新体验那样的经验。

### 练习：满月终结

由于满月是完成的时刻，因此它非常有助

升木甲靈  
LMLY.TAOBAO

于疗愈，能释放并关上不再有益于你的一切。许多人进入新阶段的同时却未关闭旧阶段。举例来说，当你离开家的时候，你是否拥抱了未来却未曾藉由仪式来终结过去？你是否曾经开始一项不同的工作却未曾关上前一份工作的门？你是否曾经离开一段关系却未曾真正的道别？我们不再会去庆祝结束，不过这却相当重要，因为不这么做，便会在气场中留下能量碎片。

在接近满月的前几天，列出生活中有哪些部分是你想关闭的。接着，在满月当晚，进行以下的冥想，尽可能在户外进行。如果不行也不要太过担心，因为月亮的能量还是会有助于你的意图。

1. 点上一支蜡烛和一盏油灯或香
2. 播放轻柔的音乐，如果有月光石（Moonstone）可以戴在身上或放在身边。
3. 代表完成的颜色是金色，所以将你的蜡烛放在金色的丝巾上。
4. 闭上眼睛，让月光照在你的脸上，如果在室内的话，就想象并感觉月光照在脸上。
5. 观想你想关闭的第一个场景。在你回顾这个场景时，有意识地说“再见”。接着感谢这些人与事带给你这个经验，而使你能成为今天的你。
6. 感觉你自己释放过去的情绪、心理、生理、个人的每个层面，并看着它消失。
7. 针对任何你想关闭释放的场景重复这个过程。

8. 静坐几分钟，感觉月光净化着你。
9. 张开眼睛。深呼吸并且喝一杯水。

## 第九章 灵性

### 石圈阵仪式

亚特兰蒂斯的人们喜欢参与各种仪式和庆典，而这些神圣的庆典会凝聚整个社群。人们知道发自内心的感恩是最强大的能量之一，确实会促使宇宙进行回应，因此所有灵性的祈祷（式）都是基于感恩。人们会专注在传送出一连串的感激之流，并且会细数自己蒙受的恩典。每次不论是谁这么做，他们的气场就会发光，也会吸引更多好事降临到自己身上。早期的亚特兰蒂斯人散发着光。

由于气候受到阿尔他的控制而且相当温

和，因此社群能够在户外美好的自然环境中聚会，在那里他们建造了石圈阵。每颗石头的形状与质地都经过细心挑选。有些石头是经由隔空传物、声音或水晶的力量由远处送来，然后小心翼翼地放至定位。石头通常是凹形的，因此整个石圈会变成一个音箱，让祭司在里面吟咏发声。

任何时候只要有聚会，参与者便会沿着地磁线走向石圈阵，而地磁线能让他们经由双脚吸收到特殊的磁能。这会提升人们的振动，让他们开始进入为仪式预备的神圣的调和。然后他们会以顺时针方向绕着石圈阵走。一边歌唱吟咏，藉此提升石圈的振动频率。祭司会进入石圈，进行感恩，然后吟唱特殊的声音或音调举行召唤。

结束之后，他们会以逆时针的步伐走，藉此松开能量，恰如你行走在神圣迷宫那样。

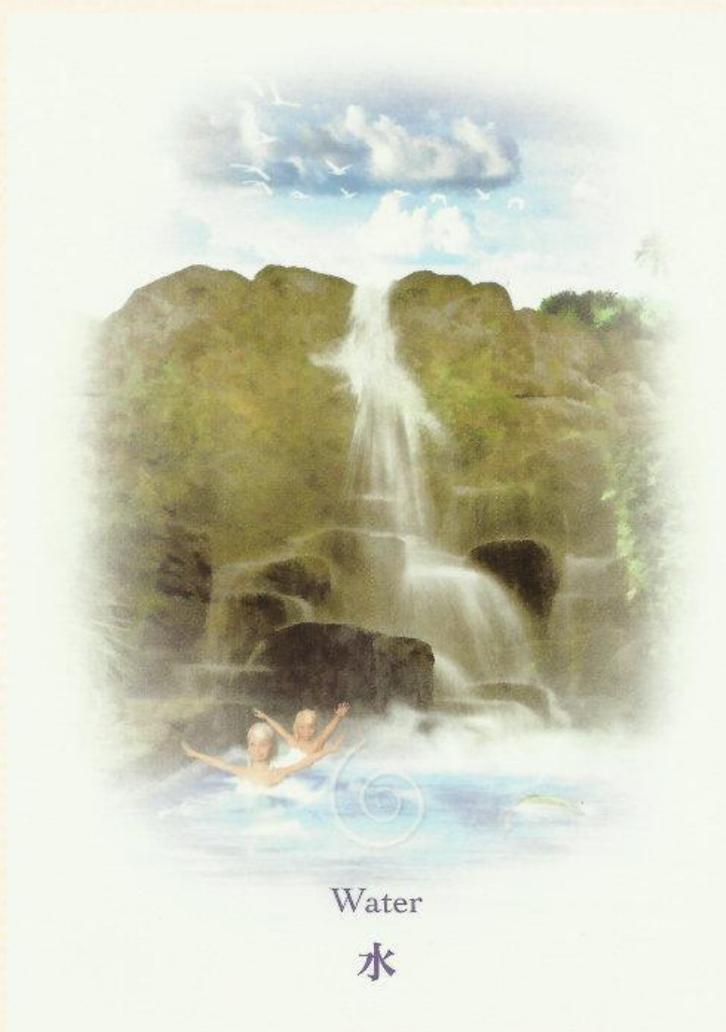
人们也会把石圈阵的一角对向其中一个恒星星系，例如猎户星系，这样在进行仪式的同时便能够汲取猎户星系长老的智慧。或者他们也会根据昴宿星系来校准石头而导入疗愈能量，或者依据天狼星来校准以带来灵性科技。

接着，他们便会沐浴于来自该星系的高频之光，并将它吸收到自己的意识中。

石圈阵所建造的地点通常都在地下水流交汇点之上，因此仪式的力量以及外星的智慧会透过围成一圈的人进入水中，接着藉由水道系统送到亚特兰蒂斯的每个地方。这代表当时的水不仅清澈与纯净，更持续受到祝福并充满

高频的能量，所以当人们饮用水、用水洗浴或在水中游泳，他们会接收到持续的祝福。

在我们的时代，吃的食物常常是没有生命的，而水的品质也令人堪忧。除此之外，大多数人已不再祝福食物或饮水。



祝福会唤醒食物或饮水的内在灵性力量。  
针对祝福前后的食物所进行的克里安气场摄影

( Kirlian and Aura Photographs ) 显现出令人惊讶的差异。

祈祷所召唤的大量神圣之光，真的为食物带来生命。

水也是一样。人体有 90%是水，水对人的健康与幸福相当重要。如果水受到污染和毒害，我们的频率也会大大下降。

在江本胜 ( Masaru Emoto ) 所写的《生命的答案水知道》 ( The Hidden Message in Water ) 一书中，他展示出了水结构的照片。来自全世界各大城市的自来水结晶都是暗淡、变形、丑陋的，而出自纯净自然的水却有令人震惊的美丽结晶。

某些最美丽的水结晶是来自经过祈祷洗礼或是充满爱或感激意念的水。作者示范，即使

是在一张纸上写下“谢谢”或“爱”，然后贴在装满水的水瓶上，都足以影响液体的结晶。每次我们站在湖边、溪边、河边或海边，我们都能用我们的爱、感恩、祈祷来改变水的品质。

在黄金亚特兰蒂斯的太平盛世，当家庭与社群在仪式之后都充满着光与喜悦，他们会在石圈旁聚集，说故事、唱歌或吟咏。孩子们会得到鼓励去说故事好练习充分利用自己的记忆库。人们体验深刻的平静与归属感。

动物们会受到仪式的能量所吸引，前来加入人类并沐浴在辉煌的光明中。

## 灵性迷宫

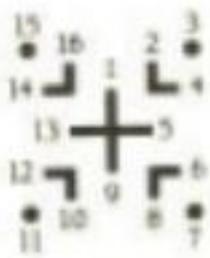
与现在一样，当时迷宫也是一种强大的象征符号。当你进出这个在地面上标记出的迷宫，

或只是用手指描绘纸上的迷宫，你都是象征性地  
在自己神圣的生命之旅中漫步：进入自己存  
在的核心，然后再回归你所在的这个世界。

迷宫本身的核心有一个十字，由螺旋所围  
绕。许多人认为迷宫（Labyrinth）与迷路圆  
（Maze）相同，然而后者是一个谜题，需要  
运用左脑来解题；前者则是一种右脑的冥想之  
旅，它会开启你的灵性。

## 描绘迷宫

为了要描绘你自己的迷宫，请依据下列步  
骤及相关附图说明。



Step 1  
第一步

第一步：首先依据上图描绘出最初的方阵。

第二步：由 2 到 1 画一条线段。

第三步：由 3 到 16 画一条线段。



Step 2  
第二步

第四步：由 4 到 15 画一条线段。

现在，根据以下指示继续画出其他线段。

第五步：由 5 到 14。



Step 3  
第三步

第六步：由 6 到 13。

第七步：由 7 到 12。



Step 4  
第四步

第八步：由 8 到 11。

第九步：由 9 到 10。

## 穿越

亚特兰蒂斯人了解轮回转世的法则。他们知道身体死后，灵魂会继续旅行，有段时间还会回“家”进行一段重新调整与学习。他们的灵或许会在其他银河或星系接受非常良好的训练，然后再回到地球继续学习或帮助他人。

在纯粹的亚特兰蒂斯并没有污染或浪费。身体不会火化或掩埋，而是被传送到特定的房间，在那里藉由特殊的振动将物质身体再次转化为能量形态，家人会将身体装饰以做好下一步转换的准备，然后将它带到更大的房间——就好像放置在大型棺木一般的空间里。这样的仪式被认为是相当重要的，而且是由巫师主持。

如果有人过世，每个人都会带来鲜花，因

为纯粹的能量就像火箭推进器，能协助死者的灵魂继续旅程。在亚特兰蒂斯早期，许多人能够有意识地选择自己什么时候要离开地球，他们可以在控制之下离开。而在现今的时代，具有高频振动的人还是能够这么做：例如，受人景仰的上师尤伽南达（Guru Yogananda）就告诉弟子自己什么时候要离开肉身。

生活在地球上的经验之一就是要体验并处理情绪，尽管他们是高层次的灵性觉知者，但是亲人过世时，还是会哀悼并感受到强大的失落感。人们了解这点，也被鼓励去表达自己的情感好让情绪的能量可以得到释放。

他们很快就知道，如果否定这些情绪，它们就会像厚重的云层那样停留在自己的能量场内，造成健康恶化。



Unicorns  
獨角獸

## 天使与独角兽

由于亚特兰蒂斯能量是如此纯净，因此只有最纯洁、最美丽的光之天使能担任守护者。当时守护天使之光与现在的大天使频率相当接近。当时还有许多其他的天使在帮助着

人，它们全都具有相当高的振动。

也正由于这种高频振动，当时的人能够见到并感受到这些天使，也能透过心电感应与它们沟通。与现在一样，天使持有每个人神圣的生命蓝图，在人们耳畔轻声鼓励着。由于每个人都具有高度的接受力，因此这被视为理所当然。

同样地，每个人都有天使来指引并协助自己的旅程一样，每个人也都拥有一头独角兽。这些美丽、纯净的白马具有纯粹的光，透过螺旋的角从它们的第三眼散发出来，成为可见的灵性能量。这种能量与天使之翼相同。独角兽来自拉库玛，那是天狼星附近的上升星球，也是所有马的灵性家乡。在黄金时期，它们坚定保持纯净地振动与神圣的天真而存在在地球

上。它们也是神话与魔法的保存者，它们散发出尊严、自我价值、荣耀、美丽、恩典、疗愈、喜悦、平静、转变与清晰，如此人们会无意识地受到这些伟大特质的影响。

等到亚特兰蒂斯开始衰退，定居者不再能触及独角兽与高度进化的光之天使。由于这些纯净本质无法停留在低层次的振动中，因此它们便撤退了。而现在地球已经再次开始进化，天使甚至大天使都聚集起来要帮助人类。近年来，独角兽也已经开始回来协助这个过程。整个宇宙的焦点就在地球，它们全都希望我们的星球能够提升。

### 练习：感谢的步行

到自然中散步，在心中对你所见到、听到

或体验到的一切道谢。

例如：谢谢温暖的太阳、清凉的风、温柔的雨滴、鸟的歌声、美好的树木或是你见到的一棵植物。

### 练习：感谢的冥想

这是关于细数自己蒙受的祝福。准备工作就是先写下你在生命中所蒙受的每一份祝福。

记住水、食物、爱、友谊、你的身体与感觉，以及实质的礼物。

- 1、找个让你能够安静且不受打扰的地方。
- 2、点上一根蜡烛。
- 3、闭上眼睛并深呼吸，一直到你能完全地放松。
- 4、观想你生命中一切美好的事物，一一

向它们道谢。

5、张开眼睛。

## 练习：向你的健康道谢

我们常常把焦点放在身体哪里不对劲。有些人整天都烦着细微不足的事。有些人生理出现严重的状况，注注就一发不可收拾。

我们想什么都会让它扩大，所以聚焦在健康问题只会带给它更多的能量。

如果我们冥想并感谢身体所有运作正常的部分，我们的身体将会有正向的回应。感恩会带来健康与疗愈。

- 1、找个让你能够安静且不受打扰的地方。
- 2、点一根蜡烛。
- 3、闭上眼睛并深呼吸。一直到你能完全

放松。

4、观想你身体内所有的部分都舒服并正常运作，然后一一向它们道谢。

5、张开眼睛。

### 练习：对水的祝福

在一张纸上写下“谢谢”或“爱”，并且将这张纸贴在你的滤水器或装满水的水瓶外，放置一晚。

早上起来你就会知道，水中的结晶将会充满生命力。

### 练习：感恩

这个练习是要我们正视生命中我们常视为理所当然的一切。这是一种向这些事物表示

感恩的方式。

一种让你知道自己对那些事物有多感恩的方式就是想象你没有那些事物，不过不要想得太过。

例如，请用一两秒的时间想象自己过着盲人的生活。

找个本子，在接下来的一个月的时间，每天列出五种新的事物是你要感恩的。

是的，每天要找五件“新的”需要感恩的事。花几分钟时间想想这些事物，想想它们对你的意义。这些可以是物质的、情绪的或灵性的事物。

例如：你的视力、你的家或是你感受到天使的能力。当莎朗在为人进行灵魂解读时，她会看向窗外美丽的花园，但是她同时也会想

象，如果那是一堵墙或是车水马龙的街道时自己会有什么感觉，因此，她会为自己所拥有的更为感恩。

一个月以后，每天写下两件事。

如果需要的话，那么届时你可以开始重复以前写过的事物。让这个练习成为你一生的每日功课。

## 第十章 能量天罩

### 能量天罩

星际议会知道亚特兰蒂斯内外所发生的一切。他们希望这个实验能在受控制的独特条件下进行。

所以，有个纯净、高频能量组成的广大保护伞被放在大陆之上，创造出一种能够让元素

与大气受到控制的生物场。它原始的功能之一就是调节这五座岛屿的天气。它的能量非常的强，让这里不会有地震，也能将各种暴风雨隔绝在外。

星际议会能够调整这个系统中任何一部分的频率，好让雨水能适量地落在不同的区域。在每个地方都创造出完美的在地气候。

能量天罩 ( the Energy Dome ) 也是一种保护层，因为亚特兰蒂斯特别要与世界其他地方隔开，不相往来。从外在世界，没有人能够穿越那不可见的屏障而进入五座岛屿，系统的设计也会让不小心走近疆界的亚特兰蒂斯人本能地回转。当然，这表示亚特兰蒂斯的灵性科技远超越地球其他地方文明所有用的。

正是这点让亚特兰蒂斯如此特别。

## 供给亚特兰蒂斯能量

这个能量天罩有点像我们的臭氧层，不过它同时也是电力网络以及灵性网际网路。它是依据以下的方式创造的：

巨大水晶，一个类似电脑主机的巨型能源产生器，会连结到水晶金字塔（Crystal Pyramids）的网络上。这些都高悬于世界的大气层之上，以三角形的形态漂浮着，创造出一个磁性能量阵。每个金字塔顶部都有一颗大水晶（Large Crystal），有点像卫星电脑那样运作，藉由金字塔中心向上湧升的高频能量让它们保持固定位置。对主要能源站而言，这些大水晶就有点类似灵性能量分站，而它们本身也是供应器。

这些金字塔就像天线，会向整个亚特兰蒂斯传送信号给需要充电的细胞。现代生活中能与之类比的大概就是行动电话系统：一系列的基地台能覆盖整个区域，作为天线以传送电波信号，并将信号传送到手机。当你和手机离开某个行动电话基地台的区域，手机便会接收到下一个基地台的信号。

两者唯一的差别在于，现代使用的无线信号相当危险，会影响人体的细胞组织，尤其是孩子。在亚特兰蒂斯，巨大水晶与金字塔水晶是由神圣源头那接收能量，因此所传送的完全是纯净的振动。这些水晶组成无形的能量罩，而这个全面性的磁性能量矩阵则供给整个亚特兰蒂斯能量，并保持整个星球维持在轨道上。它们也类似我们现在的电力系统——人们

能够插电汲取自己所需的能量，而水晶正是插头。

换句话说，假设你打开运输机具的引擎盖想看看引擎，你只会看到一颗水晶。

在地面上，大水晶可以由此一全面性的矩阵汲取力量来供给光、热、运输或其他需求。它们也像是储存能量的电池。

举例来说，交通车内部的水晶会与最接近的金字塔共鸣并藉此充电。你甚至可以设定一颗水晶来帮助植物成长。

这种程式设计会与能量罩共鸣并运用其能量。除此之外，这些发电水晶也用来进行运输：具有能够穿越时空并突然重现在某处的能力。

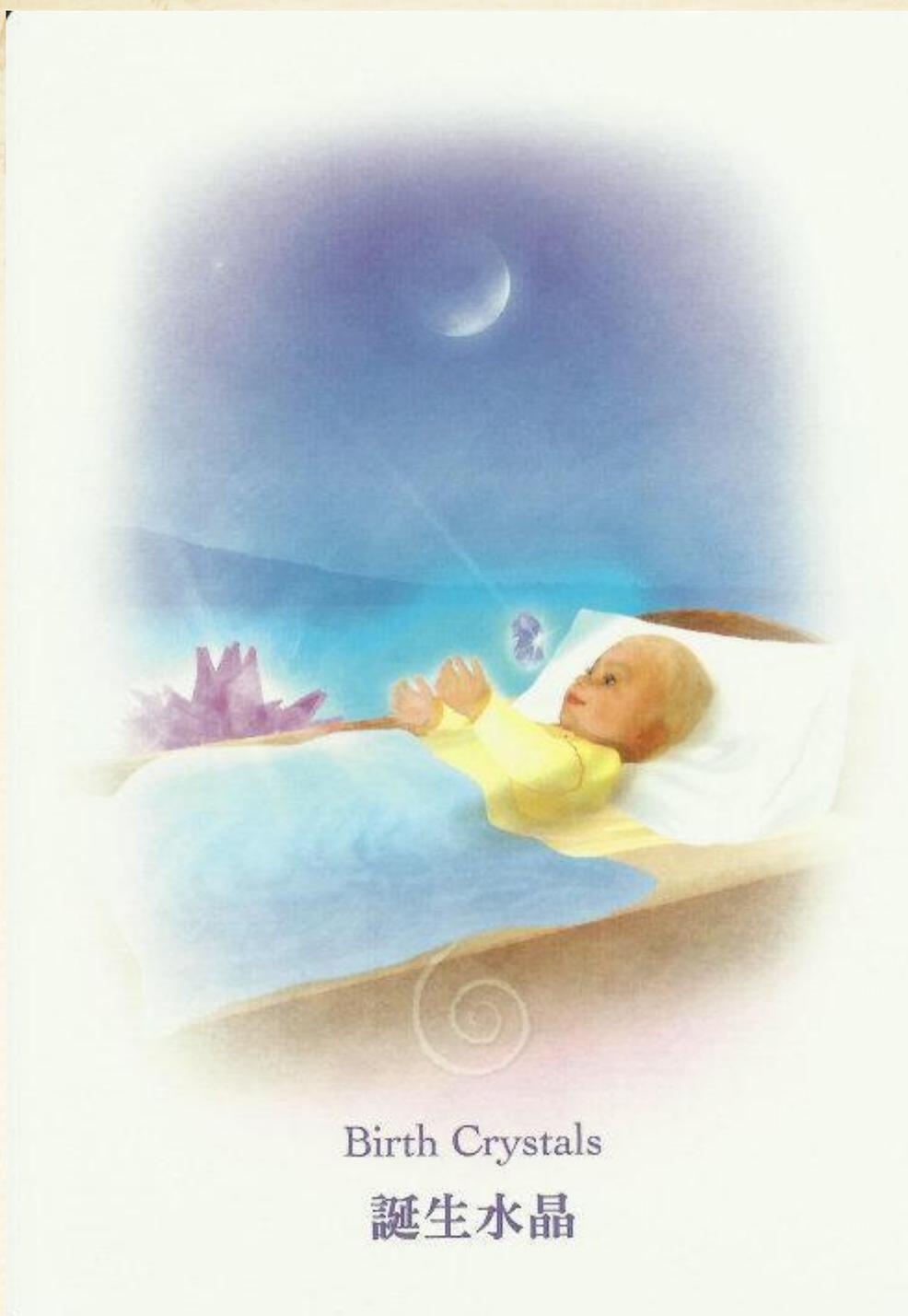
亚特兰蒂斯人只能够藉由保持自己纯粹

的高频振动来运用这些水晶。

灵性的纯粹是亚特兰蒂斯力量的关键。

这星球上的一切都不会被浪费。如果无法重新回到地球再循环利用，它会被去物质化并回归到纯粹的能量。

训练有素的祭司有能力由其他星球汲取金属、原料与物体。它们的耐久性都能够永续存在，因此等到服务期满，它们会被送回宇宙。水晶阵的力量也用在这种去物质化的过程。



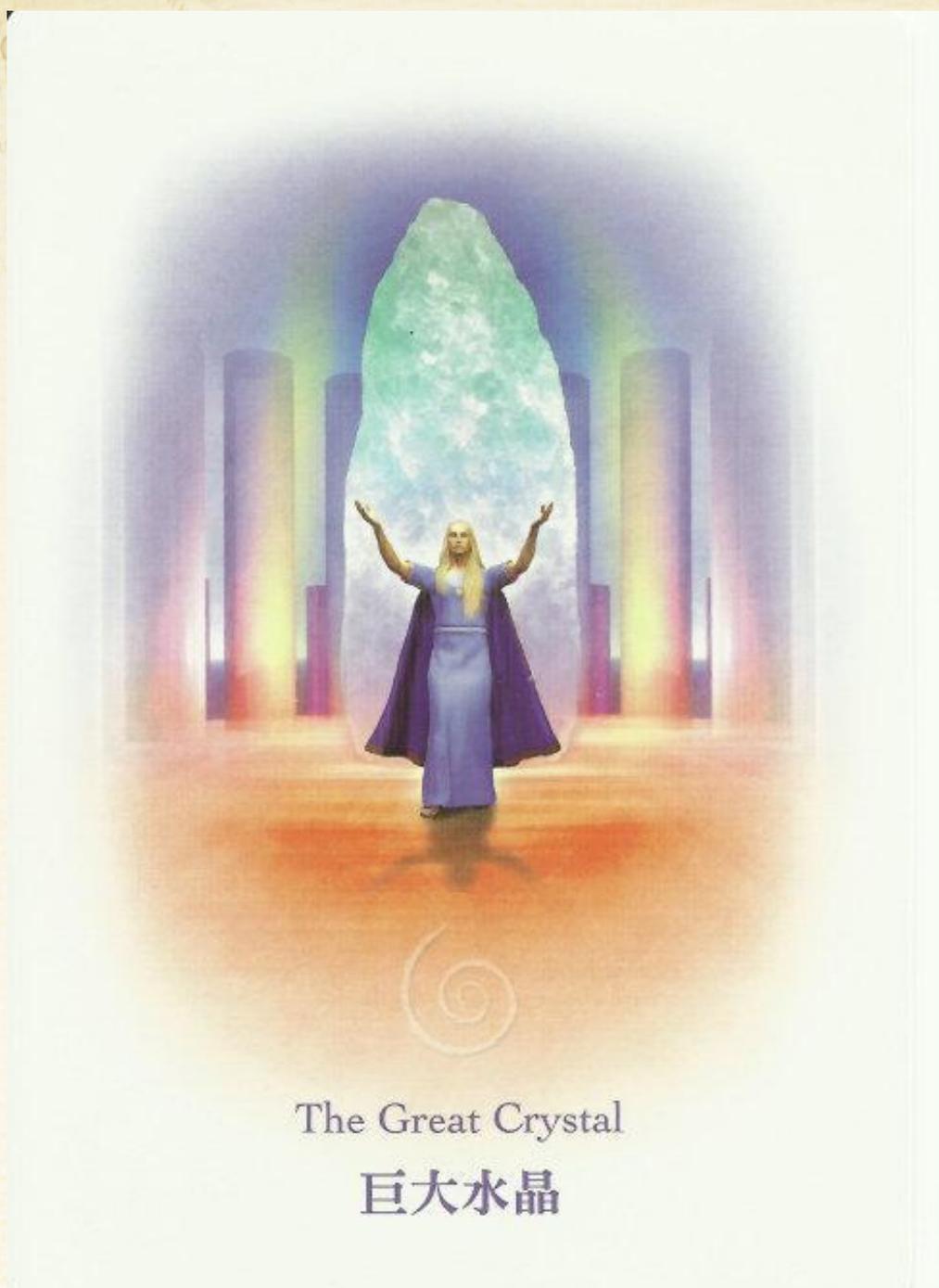
Birth Crystals  
誕生水晶

诞生水晶

出生的那一刻，每个人都会带来与自己故乡星球共鸣的水晶，不管故乡有多远。

例如，如果有人想要与位在猎户座的家乡共鸣，或是想与位在五万光年之遥的故乡共鸣，他们会将自己的诞生水晶插入水晶阵来强化信号，让他们能进行连结。他们不会意识到自己正在这么做，也不会意识到与自己故乡的亲人正在进行沟通，但是当它们这样运用自己的诞生水晶，他们会清楚感知到幸福与平静。

同样地，现在有些人或许手中握住某种特定的水晶时，会说：“不知道为什么，但是我碰到这颗水晶的时候就觉得好多了。”这是无意识的力量作用的关系。



## 巨大水晶

巨大水晶同时也是跨次元的传送门，就像是宇宙中的高速公路。它有许多交流道，而朝

注所有方向的道路都会通到不同的星辰。只有高等男女祭司与某些巫师懂得运用这个地球的出口。

例如，假设土星大议会 ( Great Council of Saturn ) 要开会，那么他们或许会藉由这种方式前注。

十二个区域各个皆与巨大水晶连结，彼此之间则透过地磁线连结，就像主要干道那样。有地方道路，当然也有主要高速道路通往其他区域。它们上头还有不同频道的能量频率，透过这些频道，人与运输工具能够在不同的高度旅行。供孩子与成人使用的沿着地磁线飞行的金属盘，便插在主要的能量矩阵里。

大型的空中巴士乃至太空船也是如此，尽管人们不常使用。

那些对自己能量场有足够控制力的人，能够绕着自己编织一个空气力学的漩涡，利用瞬间移动沿着高速公路将自己传送到大教堂参与会议。他们会以完整的物质身体出现来执行自己的任务。

## 水晶金字塔

大部分的水晶金字塔已经不存在于我们的物质世界，但是它们仍以能量的形态存在，吸引着人们前去接受磁性的启蒙。

在亚特兰蒂斯沉没之时，许多的金字塔都回到内在世界（Inner Planes），不过有些仍留在乙太层，作为导师与大天使的灵性家园。你可以在冥想或是做梦时前去拜访这些地方。

以下列出几个地点：

- 大天使加百列 ( Archangel Gabriel ) 在地球上的灵性家园，位在美国加州的雪士达山 ( Mount Shasta, California ) 。

- 亚利桑那州的塞多那镇 ( Sedona, Arizona ) 是个吸引许多人前往的重要能量点。

- 埃及的卢克索 ( Luxor, Egypt ) ，这是属于瑟若佩斯贝 ( Serapis

Bey ) 的灵性家园，他是亚特兰蒂斯灵性盛世时的高等祭司。

- 西藏的圣山具有奇妙的磁性能量，你可以在这里与迪瓦库 ( Djwhal Kuhl ) 连结。他是个伟大的导师，目前监督着地球的演化。

- 在戈壁沙漠中有一个香巴拉 ( Shamballa )

王国，是光明导师僻静之所，也是经常带有行星标志的圣塔·库玛拉（Sanat Kumara）的家。他是宇宙的主宰者，也是最伟大的圣者。他负责整个星球的扬升程序。目前他已经回到金星，但仍会来地球访视，与他亲近的人能够清楚感受他的强大能量。

•怀俄明州的皇家泰顿区（Royal Tetron Retreat in Wyoming）。这是个以物质形态存在的扬升所，而且你真的可以坐在里面。不过，你必须向内在世界探索才能获得前注的指引以及使用的许可。你也可以在冥想或睡梦时拜访这个地方，就如同拜访其他僻静处一样。

上述的地点并不在亚特兰蒂斯境内，但由于水晶阵是个包括整个星球的系统，而且由于不同的理由而运用在许多的实验中。其中一个

理由就是它们可以让人留在自己的实验中，让他们不会在无意间走进不该去的地方。

目前，全世界所有实验的参与者都已经相互融合。

在星际议会撤退，并容许地球人任意行事、没有引导的久远时日以来，这个星球都处在黑暗之中。

不过，现在人们已经渐趋灵性，也再次请求协助。有些传送门已经重新开启，让我们能够使用。尤其是喜马拉雅山，它已经再次成为光之所在，让人们得以更容易与神圣连结。

目前，星际议会正在考虑再次导入水晶金字塔以加速整个星球的扬升。

**练习：拜访导师或大天使的僻静居所**

再次阅读导师或大天使僻静居所的清单，  
选一个直觉上吸引你的地方。

1. 找一个不受干扰的地方静静坐好。

2. 如果你在室内，点支蜡烛，将它献给你  
即将建立的连结。

如果你在户外，去感受太阳的能量，并在  
心里做出同样的奉献。

3. 闭上眼睛，观想由黄金色的基督之光  
( Christ Light ) 以蛋的形状包裹着你。

基督之光是最高、最纯粹的能量，其本质  
为无条件的爱。

4. 每次吐气时，都要感觉自己正在放松，  
并且让你的气场充满金色。

5. 请求让你自己能被带到你所选定的僻  
静居所。

6. 感觉面前有座看似无限的阶梯向宇宙延伸，然后开始走上这座阶梯。

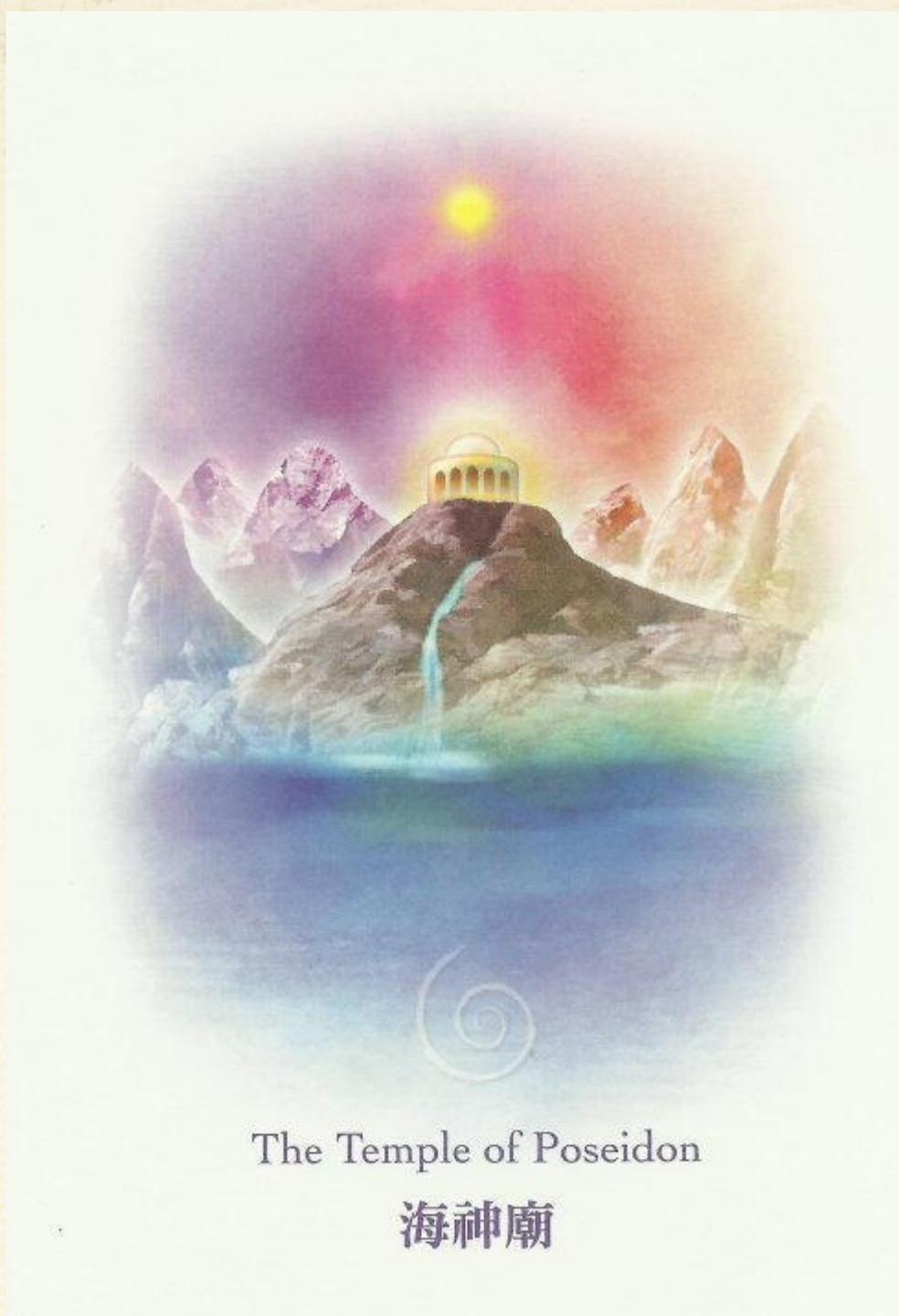
7. 感觉自己来到这个僻静居所，四处看看。

8. 见到这位导师或大天使，保持开放的心以接受任何讯息。

9. 结束后，感谢这位伟大的存在，并由阶梯回来。

10. 睁开眼睛，清楚地感觉自己的双脚踩在地上。

## 第十一章 神庙



海神庙

海神庙，有时又称为神圣高峰教堂

LMLY.TAOBAO.COM

( Cathedral of the Sacred Heights ) ，  
乃是七大智慧支柱之一，代表合一法则。那是  
全亚特兰蒂斯力量最强大的地方。它以治理着  
海洋的海神命名，因为这块陆地原来位在海面  
之下，是为了实验才被带到海面以上。最后，  
还是回到了海底。

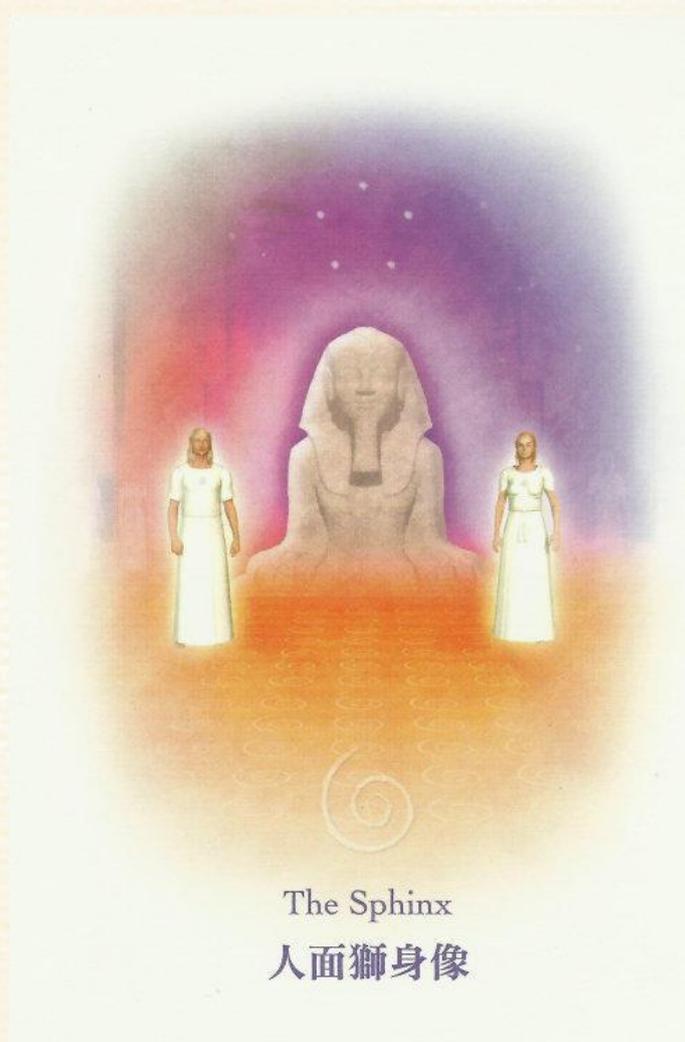
此神庙为长方形，长 182 公尺，宽 92 公  
尺，整栋建筑物是根据神圣几何与风水学所建  
造，且没有锐角。建材完全使用白色、黑色与  
红色的在地石头，墙面布满“山铜”

( Orichalcum ) -----这是亚特兰蒂斯山脉盛  
产的粉红带金色的金属，让俯视着亚特兰蒂斯  
平原的教堂在阳光下闪闪发光。金属与占星学  
相关；金属内的离子会随着与自己有关联的天  
体移动而产生共鸣。山铜与太阳共鸣，因此增

加其力量与威力。印加人与阿兹特克人都使用了这种金属，而我们知道，现在这种金属在安第斯山脉可以找到。铜与金星共鸣，锡与木星共鸣，其他的金属则已经消失了，因为它们来自其他的星系。

像是金、银、白金与铁等是后来才在亚特兰蒂斯发展出来的金属，在纯粹时期并未使用。后期则透过巫师运用他们的力量，以炼金术使得黄金从贱金属中诞生。最后，这成为智慧与开悟之金属，后来透特更将它放在光之星辰网（the Planetary Web of Light）的轴上，以保持这个世界特定地区的高频振动不致衰落。神庙的地板与内部的墙是纯白大理石筑成，墙面温润，刻工利落。除了镶嵌适当的水晶以提升意识之外，别无其他装饰。有一简单

的祭坛作为灵性仪式的核心所在。在教堂的中心有一巨大惊人的石英水晶，晶莹剔透，被称为“巨大水晶”，来自造物主且为造物主的一部分。它是纯粹的本源能量。其他大型的水晶则在不同的时代创造出来以提供服务。



## 狮身人面

神庙东门外有一座巨型的狮身人面像

( the Sphinx )，是纯洁的独特象征，其目的是要成为一个地球上力量的泉源。构成此像的材料现在在地球上已不可寻。

狮身人面代表着亚特兰蒂斯的神祇，其中包含所有宇宙中过去、现在、未来的纪录。此称为宇宙的阿卡西纪录 ( Universal Akashic Records )。此材料如储藏于图书馆的书本一般，不过因振动频率很高，只有高等男女祭司能取用。在海神庙这一只强大生物的双爪之间，有一道仿佛暗门的装置，会在人民齐聚其下举行仪式时开启。然后，阿尔他与启蒙师便站在传送门前，将光导向人民。他们让人民沐浴在纯粹的爱、灵性知识与疗愈之中，鼓舞他们并维持他们频率的高等。仪式进行中，亚特兰蒂斯的伟大天使们 ( the Great Angels )

会聚集在人民上方，为他们维持住这道光。由于亚特兰蒂斯的一切都是平等互惠的，因此人们会将爱与感恩聚焦回领导者，回报鼓舞他们的能量。用一个粗浅的比喻，这有点像是观众热情的鼓掌会为演员充电让演员更卖力表演。次能量交流会鼓励众人持续为众人最高的善而努力，同时允许至高者（High Ones）为人民做决定。人民完全信任这点。

埃及的狮身人面像是目前它在地球上的对等之物，保存了地球的阿卡西纪录。那是在代表勇气、美丽与爱的狮子纪元（Age of Leo）开始建造的。此像远比现代科学家所认为的更为久远，原来漆为红色，象征神圣的战士力量，同时代表它作为星球守护者的角色。当狮身人面具具备百分之百力量时，会传送纯洁

与强大的光，使侵略者在接近地球时会受到阻挡。由于地球灵性力量的消退，如今的狮身人面几乎毫无力量保护地球。很重要的一点是，全世界的人们必须从此刻起专注在爱、和平与光之上，如此它才能重新获得力量。在黛安娜的《光之网络》（The Web of Light）出版时，狮身人面的生命力已经降低到 2%。因此有许多人进行了该书的练习而活化了非洲的光之网络，因此几个月内它的生命力就提升到 5%。如果我们每个人都尽我们的部分而努力，地球将希望无限。

## 启蒙

海神庙内有大启蒙室（Great Initiation Chamber），在此所有受启蒙者会接受深刻的

试炼。若是在这个层级的启蒙失败，灵魂将会衰退好几百世的生命。所有渴望成为高等男女祭司的伟大存有必须在这间大启蒙室中接受启蒙，之后才能成为阿尔他的一部分。他们定期地接受挑战，甚至选择去面对试炼以净化自己。最后，星际议会会决定申请者是否正式获选。

渴望成为阿尔他一份子的人都是高度发展的存有，是宇宙中许多著名训练所的毕业生。为了获得这个经验，在他们获得这份敬重之前，除了先得经历艰困的试炼之外，他们也必须进入人类的身体并经历相应的所有试炼与考验。之所以要拥有身体最主要的原因就是，让他们能够同理人们的感受，能够了解以物质形态存活的生命会遭遇的问题与局限。

由于遗忘帷幕 ( Veil of Amnesia ) 的作用，化身于亚特兰蒂斯的人不会意识到自己正参与一个神圣的实验。不过，阿尔他却知道，而这更高的视野让他们能够客观而有智慧地处理所发生的问题。

要进入海神庙只能藉由漂浮术，因此只有启蒙者以及掌握了重力、能够控制自身能量场的人才能前往。只有极少数人准备好要运用这种高阶能量。另外，尽管训练有素的资深祭司能够让自己去物质化并在其他地方重新物质化，但是偶尔他们也需要整批地移动人民。在这样的情况，他们会引导人民进入巨大的传送室里，然后让他们在不同的地点重新物质化。只有高等男女祭司以及启蒙者才能操作这些传送室。

## 与家乡连结

有一个仪式每年举办一次，这时每一个人都会聚集起来并被带往神圣高峰教堂。一般人仅能进入主要区域，从来无法进入神圣的中央控制室。在这个特定的场合中，人们大约有相当于我们现在一个小时的时间，能重新与自己的故乡星球连结。我们现在是第三次元的存在，因而相信时间呈线性发展且有界限，但是在亚特兰蒂斯，人们并没有这种受限的概念。不过，这种特别的经验是奖励他们参与亚特兰蒂斯实验的一项礼物，于是在这些珍贵的时刻里，遗忘帷幕会暂时解除，之后才重新生效，好让人们在意识层面遗忘发生的种种，仅留下快乐的感受。今日还有这种现象发生，当我们

带着快乐的感觉苏醒，却往往无法忆起梦中去了哪里。

一代一代的人们每年都获得这样的奖励。不过，随着亚特兰蒂斯的衰退，不满终究在族群中浮现。某些人恍惚间或在梦中见到自己故乡的星球，但他们并不了解。少数人开始经验令人不解的起源记忆，而这样超出他们所能理解的生活的感觉更加深他们的疏离感。遗忘帷幕愈来愈难重新生效。但若是人们记得自己真正的身份，这又违背实验的宗旨，也就是要了解志愿者是否能在物质频率中生活而同时保持自己与神圣源头的合一。最后，这样的奖励不再继续，让多数的人为了少数的人的不满而受苦。

到了后期，伟大神庙纯粹的单纯失落了，

因为每一任的高等男女祭司都希望为它增添什么来超越自己的前任。最后，随着亚特兰蒂斯的衰退，神庙装饰着珍贵的金属、珠宝与纺织品，而领导者们也都穿着奢华有精致装饰的袍服。如同箴言所说：“单纯系灵性，繁复为自我。”

## 十二行政区域的神庙

在每个城镇中央的高地上都建造了神庙，因为那是社群关注的焦点。风水学相当受到重视，因此这栋独特的建筑永远是最高的建筑，存

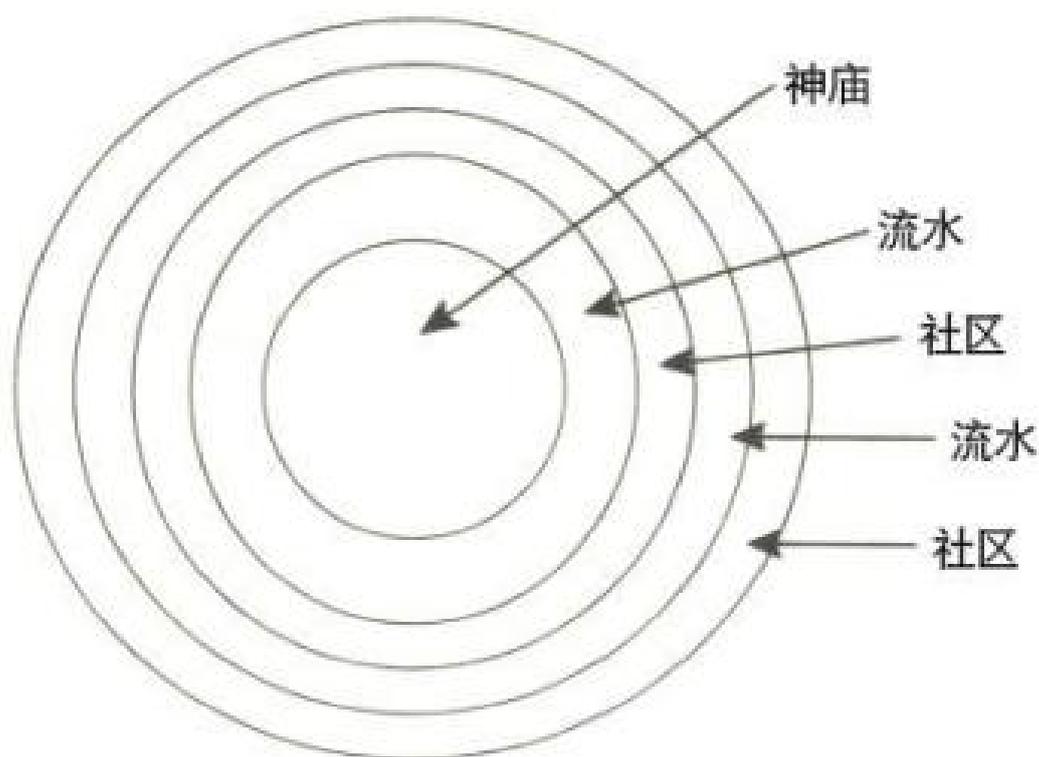
放着该区域的导师水晶（Master Crystal）。这些神圣的建筑是圆形，以光彩炫目的油彩画上提升性灵的壁画。窗户以石英

水晶打造，这些大量的水晶让神圣的殿堂更显特殊，因为一般的居家并没有窗户。

所有的元素在敬拜之所中都有符号代表，并依照方位摆设，如同现今美洲原住民那样：北方是风，南方为水，东方是火，西方为土。神庙唯一的装饰是水晶。这些都依照某种模式安放，此乃取决于高等男女祭司希望为社群创造出的能量。水在灵性上相当重要，所以神庙内有泉水池，而主要建筑之外有运河围绕。运河之外则有房屋以环形一一建造，然后又是另一圈河流水环绕，河流之外则又是另一环房屋，以此类推。因此，他们的城镇是以同心圆的方式建造：房屋、流水、房屋、流水。流水必须保持清洁与纯净，供作身心休养和洗浴等用途。后来随着商业与利益进入亚特兰蒂斯人

的意识，船家会携带商品并沿着运河兜售。当然，在社区刚开始设计建造时，房屋间皆有相当的距离，四周围绕着大片绿地与树丛。

亚特兰蒂斯人认为，圆是了解生命奥秘的符号。地球是圆形的，太阳、月亮与星球也都是。太阳的起落也是依据圆形的动态轨道，季节更迭也是。鸟儿建造圆形的巢，动物也标记出圆形的领域范围。因此，亚特兰蒂斯人建造圆形的家。



亚特兰蒂斯社区平面图

## 亚特兰蒂斯的社区

如果神庙规模已不足以服务城镇，人们会征询巫师，选择另一块高地并将神庙中央的神圣水晶移到此处。接着，社区会围绕着水晶建造一座新的建筑。这座新的中心也会有学校、疗愈室以及个人的梦想室、声音与水晶室，以提供所有技艺。以它为中心会建造起更大的另

一环房屋，会结合原有的城镇。于是旧的神庙以后则供教学与疗愈使用。

起初，举行仪式的会堂结构相当单纯，是以天然材料建造而成。随着几世纪的岁月过去，亚特兰蒂斯主要的疗愈神庙变为环状的建筑，直径 18 公尺，有着高耸的圆形天花板，且镶嵌着水晶。神庙装饰着美丽的黄金。

随着亚特兰蒂斯扩展，人们需要保持平衡与疗愈。声音神庙应运而生，建筑呈圆形且根据特定的长宽比建造——高度为最长处的一半。这代表内部的声音是完美的。声音可以用来疗愈、肢体再生、排毒，以协助维持高频振动。人们也会前往这些疗愈声音室校准自己的脉轮。每个孩子都是在声音神庙里获得自己的第一个旅行盘，而能够沿着地磁线飞行。

我们才刚开始能像亚特兰蒂斯人那样运用声音，不过，我们的方式仍是相当初阶。譬如，我们运用声音科技在语言信箱的声音上，此运用乃是建立在电子信号上。相较于亚特兰蒂斯人使用的知识，现在的知识相当粗浅。

后来又有梦神庙（Dream Temple），在这里，人们可以前来接受梦的引导，藉此获得疗愈的讯息。祭司们研发出捕梦网（Dream

Catcher），可以协助过滤梦魇并让人记住好梦。美洲原住民现在仍然使用着捕梦网，而本书第 30 章将会介绍自制捕梦网的方式。有些神庙还包含针对不同目的所设计的水晶室。例如，婚姻室充满了透石膏（selenite），因为这种晶石代表灵魂与物质的结合。而针对本书稍后将会介绍的太阳冥想中，房间的地板则

是以赤铁矿 ( hematite ) 打造，让人保持稳定。

由于亚特兰蒂斯的气温是由五座岛屿上空的能量天罩所控制，因此南方较暖而北方较冷。不过，气温也能做地区性的调整。在十二座主要神庙之内都各有一个特殊的仪器，长的有点像竖琴，但琴弦较粗。它是由来自地球以外的一种发亮材料所制造，可用来影响大气层，如同冷气、暖气、湿度控制器三合一的高进化仪器。祭司会向它挥舞水晶魔杖来改变温度，而这也带来奇妙的音乐。虽然创造音乐并非其主要目的，但亚特兰蒂斯人就是会运用任何机会来发挥声音与水的疗愈能力。这也能用在户外来提高或降低湿度，例如在户外派对或聚会的场合。随着亚特兰蒂斯开始衰退，神庙出现更精致的装潢，祭司的服饰也更加奢

华。某些人开始戴上戒指以象征自己与上帝的婚姻，由于变得执着与自我，祭司会戴上头饰来强调自己高高在上：帽子愈高，地位愈受尊崇。这代表他们比群众更为重要。人们失去与自然的连结，开始在室内崇拜，崇拜的内容也以祈求取代感恩。透过感恩而得到喜悦与显化的法则已经不在。

### 练习：十二分钟的“嗡”

你可以自己进行这个练习，但如果能与其他人一起做会更有效，特别是围坐成一圈来做的时候。

嗡（OM）是神圣且力量强大的声音，包含 Y（Ahe）、Ṛ（oh）、Ṣ（Mm）等声音。当它以恰当的方式发声，它会激活第三眼与顶

轮。反复地吟咏嗡声 20 分钟，身体的每个细胞将会受到这个振动所触及。

刚开始你可能感觉 20 分钟似乎很长，但是随着声音流经全身并充满整个房间、提升了你的频率，时间感也会随之消失。如果你是与坐成一圈的人一起进行这个练习，每个人都会有不同的呼吸长度，因此效果将是持续循环的嗡声。

1. 独自坐着或与其他人坐成一圈。让一个人留意时间就好。

2. 在圆圈中央点一根蜡烛，或是每个人面前点一根。

3. 闭上眼睛，专注在吟唱或自己念咏嗡声。如果你完成一次嗡的念咏，先吸一口气，然后再念咏下一次的嗡。

4.当你完成之后，保持静默。

如果你愿意，你可以将这声音用在显化个人的愿望，或是献给整个世界。

## 第十二章 祭司

亚特兰蒂斯最初的八万四千名志愿者中，有些人具备担任男女祭司必要的技能与特质。十二位领导者——阿尔他挑选出那些天生具有这种角色倾向的人。之后，他们会积极鼓励他们培养自己的天赋。所有等级的祭司均为亚特兰蒂斯境内灵性的守护者。

随着第二代的移民来到，已确立的男女祭司会检视孩子的气场来发掘他们的潜在天分，进而彰显并培养这些天分。然后，他们会挑选并协助培养未来将成为祭司的学徒。祭司有男

有女，因为亚特兰蒂斯人知道祭司的工作需要平衡，他们也知道，男女是平等成双的。男女祭司可以结婚并建立家庭。

只有在神圣之所工作的人才需要保持独身，他们居住在神庙的单人住所，将生命奉献于此。性主要是一种自然且根本的经验。祭司受训能提升自己的性能量并将之用于服务神性。他们的奉献获得荣耀。要记得，只有准备好要如此奉献自己性能量的人方能获准这么做，因此误用情况不会发生。

就祭司工作而言，不同等级者会穿着不同颜色的袍服。

初阶祭司（Novice）是浅绿色，进阶祭司（Adept）是浅蓝色，启蒙师是白色。

巫师是受过高等训练的萨满与炼金术士，

穿着橘红色的服装。

领导者素色宽大的袍服则是深蓝色的。服装颜色与自我无关，因为人人尽皆平等。不同颜色的穿着只是为了识别。

## 培训

亚特兰蒂斯大陆的十二个区域都以完全相同的方式训练祭司。

## 初阶祭司

在训练第一年，大约是在 13 岁时，学徒们会完全离开社群。他们

会住在神庙附属的修道院，住在宿舍里。在此他们要学习自律，同时会被要求展现出真正的慈悲与感同身受的能力。他们被训练要活

在当下并了解其力量。

他们 85% 的时间都用来准备进入寂静，透过吟诵、冥想、观想与静定。这种优雅的状态能让他们体验合一。剩下 85% 的时间用来学习能量场并练习基础疗愈、心智控制、脉轮校准。训练师会仔细观察他们的特殊技能，以便协助他们连结到适当发展的灵性层面。

受训的祭司完成第一年训练的住校课程之后就可以结婚。不过，如果他们想成为进阶祭司，他们就得保持独身，直到完成全部必要的训练。在训练的第二年，他们再次回到社群生活，测试看看他们能否在世俗生活中保持某种程度的定静。从没有人不及格，因为他们都是由于自己的灵性特质而获选，训练师也很清楚他们就是要担任祭司。不过，如果学生有什

么不足之处，他们会学习到如何将之化为长处。

在这段时间里，他们学习更先进的疗愈技巧，基本的水晶设定与心智控制。他们学习到感恩的力量与心灵传送、瞬间移动与漂浮等技能。他们会学习更进阶的心智控制，例如如何导引能量让手变热或是降低体温，或者如何将水杯由一个地方传送到另一个地方。

最重要的是，他们会持续准备让自己成为更高能量的载具。在这个受训阶段，他们学习能量塑形（Precipitation），能巧妙地操纵纯粹能量使之化为固体形态的一种运用，以及通灵与显化。

进阶祭司

列木里亞  
LMLY.TAOBAO.COM

进阶祭司会进行为期三年的训练。第一年在神庙内进行，过程中不会离开。完成之后，他们会住在社群中。起初他们的课程包括疗愈、风水、主持仪式以及教导初阶祭司的技巧。他们也开始学习克服引力。

第一年，他们会选择一项特殊技能来专攻，此乃是根据伴随他们来到地球的天赋。某些人成为教师或学习水晶或灵性疗愈。某些人则接受谘商师、灵性导师或神庙人员的训练。

在课程的第二与第三年，他们会整合学习经验并在启蒙师的指导下工作。教师会进入教学神庙。

灵性谘商师能够探讨人际关系内的失衡或是协助家庭处理情绪。完美的健康被视为常态。这代表，早期亚特兰蒂斯没什么需要疗愈

的，而疗愈祭司所做的也不过是平衡个人内在的能量场。神庙人员会主持在地的葬礼仪式、庆生和为婴儿命名。他们也协助训练初阶祭司。有些进阶祭司会结婚，但更多人致力于保持独身。如果在神庙服务必须一天 24 小时执勤，他们的工作就是他们生命的全部。

## 启蒙师

要成为启蒙师，进阶祭司必须接受挑战，完成某些特定任务以证明自己的能力。

这是一种进阶仪式，不过他们在整个训练过程中也是时时接受评估的。只有非常少数的进阶祭司一毕业就成为启蒙师。

要这样，他们必须证明自己有能力克服引力，因为飞行能力才能让他们进入海神庙。

启蒙师是高度进化的，他们必须完全掌握自己的身体，能够控制心跳、血糖与体温。他们可以走在钉子或烧红的煤炭上。

这些全心奉献与高度灵性的生命对自己的能量场能够完全掌握，甚至可以让自已隐身。启蒙师施展先进的漂浮术，并以高度自律来施展心智控制。他们也会接受灵魂复元 ( Soul Retrieval ) 的训练。这些先进的生命能运用金字塔的能量，协助维持亚特兰蒂斯的频率。他们也监督所有层级的祭司，并主导某些仪式。

## 巫师

少数最有力量、最虔诚、最纯净的启蒙师会成为巫师。他们是相当训练有素的科学家、

炼金术士、占星师、天文学家、掌纹学家与数字学家。他们有能力控制元素，也是萨满，所施展的巫术能与死者沟通、复元灵魂、预言及占卜。巫师能够清楚地看到未来。他们能照看超越我们世界的景观，因此能对地球遭遇的攻击提供预警。

自史以来，所有部族的萨满都穿戴羽毛。对巫师而言，羽毛相当重要，而他们也知道羽毛能散发高频能量脉冲。羽毛同时象征着天使的能量。

他们和启蒙师一样都能施展灵魂复元。他们能找到失落的灵魂——如果是到处漂流的，则能引导它走上正确的道路。在黄金时代，几乎所

有人都能顺利前注自己的目的地，所以巫

师能发挥之处只在于死亡是出于意外或充满痛苦，导致灵魂受到冲击而迷失。这样的离去通常出于意外，不过有时也来自分娩，可能牵涉到妈妈或婴儿。诚如我们前面提到的，这些灵魂都是选择要以这种方式死去，好让其他家人朋友能够体验失落、哀痛、恐惧、愤怒等相关情绪。

在地球的服务期满之后，巫师会前往特殊设计的天然水晶室，在那里放空自己的身体且不再回来。他们会飞升回自己的故乡星球。

训练让巫师力量得以强大。在 1500 年间，他们将这种力量奉献给众人最高的善。不过，也正是他们造成亚特兰蒂斯最后的衰退，因为他们想要将这种力量用在自我膨胀上。

那些还能维持自己完善人格的启蒙师与

巫师，现今已成为灵界的教师与谘商师，帮助我们选择自己的下一个来世并在等待化身的空挡教导我们。他们是最高的灵性指引与导师。他们在亚特兰蒂斯所实践的天赋，现在都用来帮助这个世界。等到地球上的我们都准备好要带回黄金亚特兰蒂斯的纯净与力量时，他们将会重新化身。

## 阿尔他

高等男女祭司不接受伴侣，因为他们的所有能量都投入在这个伟大的志业中。

共有十二位领导者：祭司王与祭司后，称为阿尔他。

他们多数的时间都在神庙中，不过他们在自己的故乡城市里会有自己的家，有点像现在

的政治人物那样。

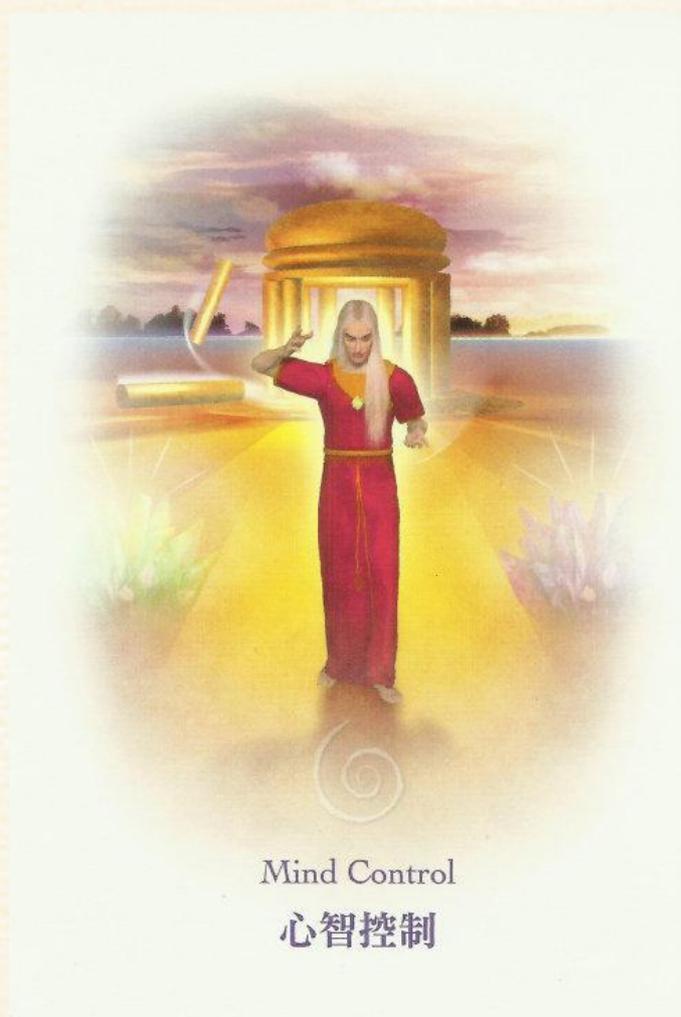
他们与星际议会保持联系，汇报亚特兰蒂斯实验的进度给大议会，并与他们共同决定未来走向。他们的工作之一就是要让巨大水晶传送门保持纯净与受到保护。高等男女祭司也负责校准大陆能量生物场的层级与频率。他们无法个别行事，所以他们得和谐工作、集体决策。

在特别的节日，阿尔他会将高频的光投射到人群中，保持人类的振动纯净。他们偶尔也会主持重要仪式，包括不同等级祭司的升迁仪式以及欢迎新的季节到来。

伟大的高等祭司透特藉由通灵，将七项灵性律法与其他次要的律法导入亚特兰蒂斯。后来耶稣将之简化为三十三项灵性法则以及三

项超越宇宙的法则（请参考《灵性法则之光》）。

高等男女祭司每个人都要负责自己的部族，根据自己不同的能量进行管理。星际议会起初之所以要创造十二个部族，就是希望这会让他们有更多机会顺利完成实验。



## 心智控制

这个技能有许多实用之处，包括改变你的

血压、血糖指数、体温等。现今心智控制主要用在缓解疼痛与改善睡眠。当然，这是深沉冥想与远距疗愈的基本面向。

远古所流传那些行走在火上、睡钉床或是在冰冷的环境中入睡等技能，过去主要在东方出现，但是目前也已传至西方世界。

以下有个例子你可以自己试试：

### 练习：心智控制——改变体温

我们都有能力控制自己的体温——不过这需要心灵专注。

- 1.注意自己双手的温度与颜色。
- 2.闭上眼睛，将全部注意力放在右手上。

想象它泡在一盆很舒服的热水里。

花点时间去感觉那温度。感觉自己的毛细

孔张开，双手变得温暖。

3.将注意力放在左手上。想象它浸在一盆冷水里。感觉那温度。想象一块块冰块碰到你的皮肤。感觉自己的手变冷。

4.张开眼睛，注意你的手有什么感觉，并观察手的颜色。

持续练习，直到你真的能够改变双手的温度为止。

### 第十三章 高等男女祭司

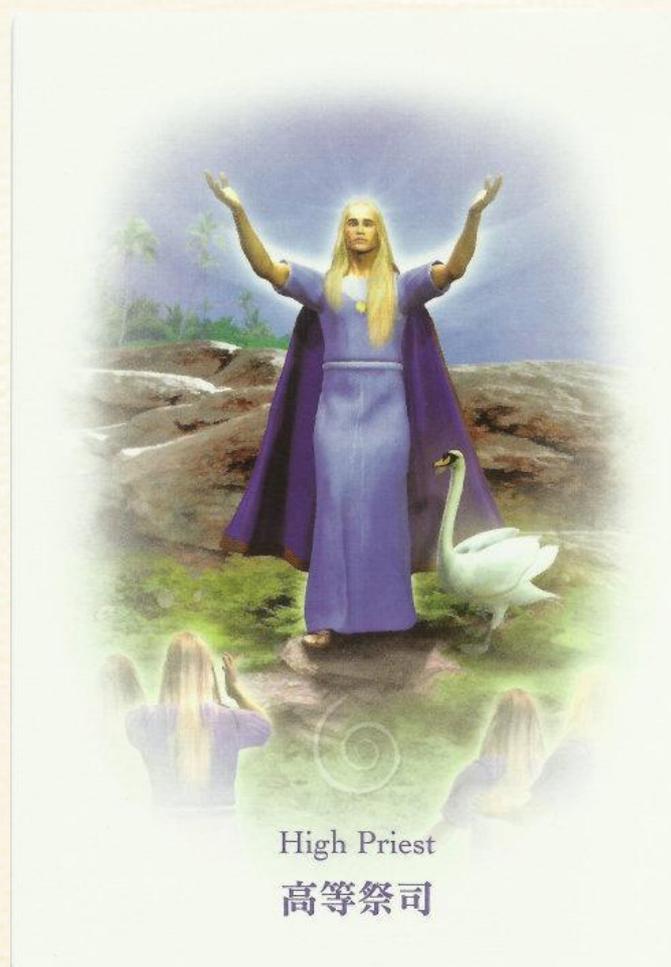
在黄金时期，许多伟大的生命来到地球体验物质化身，并接受成为启蒙师或高等男女祭司的训练。后期，任何特定的时候都有十二位高等祭司。随着亚特兰蒂斯的进化，具备能够在当时主导实验所需的知识、智慧与经验的合

适生命，都会获邀担任这个角色。其中包含海  
克力斯（Hercules）、雅典娜（Pallas  
Athena，真理神庙的高等女祭司）与波提  
亚女士（Lady Portia，正义女神）。



这些智者的力量与能力超乎我们想象。例  
如，身为第一位高等祭司的透特，他很清楚古  
时候地球曾与另一星球相撞，而在两者最后分

离时，地球吸纳了彼此所有的矿物，因此拥有丰富的金属与矿物。在地球内部熔化的金属，其流动创造出一个磁场。透特运用自己的力量，引导这股力量形成直线以构成环绕地球的能量网栅（或地磁线）。人们在这些地磁线上方的旅行更为容易，而且如前所述，他们把它当做空中的公路。



High Priest  
高等祭司

## 十二道光束

亚特兰蒂斯时代有十二道光束，每道光都将一种神圣的特质传送到地球，且携带不同的频率、颜色与特质，影响地球上的众人。随着亚特兰蒂斯失去纯净以及力量遭到误用，五道较高频的光束（又称为导师之光，Master Rays）逐渐消退。只剩七道光聚焦于地球。近年来，人类与地球盖娅的频率已经再次提升，因此在 2001 年星际议会同意，第八与第九道光束的能量能够重新导向地球，使每个人都能获益。第十、十一、十二道光束也在接下来的两年中到来。黛安娜与莎朗的指导灵库弥卡正是第八道光束之大师。它并未化身在亚特兰蒂斯，但也是来自灵性世界中一个非常高度进化的生命，担任一个监督者的角色。当前其

他的十二道光束大师 ( Chohans ) ， 则均曾化身于亚特兰蒂斯。

## 光之大师

第一道光束：代表力量、意志与目的，光之大师为艾莫亚 ( El Morya ) ， 来自水星。

在亚特兰蒂斯沉沦时，它带着知识与智慧前往幼发拉底河区域，并在美索不达米亚文明的建立中扮演关键角色。它监督文字的发展，好让人们能以粘土板进行纪录，也协助发展出伊斯兰信仰与艺术。

第二道光束：代表爱与智慧，光之大师为蓝道 ( Lanto ) 。

它曾经是某个伟大的中国哲学家 ( 同名同

姓)，而在这次转世中，它将无条件的爱发展到极致，让自己的心轮散发出金色光芒。在那之后，它监督着地球的某个孪生行星的发展，而这个星球远比我们更加先进。它真是个伟大的生命！

第三道光束：代表才智与创造活动，光之大师为威尼斯的圣保罗（Paul the Venetian），又称为大师保罗（Master Paul）。

在亚特兰蒂斯时期，它为政府工作，担任文化事务首长。

第四道光束：代表和谐与平衡，光之大师为斐若佩斯贝，来自金星。

它在亚特兰蒂斯时期是个伟大的祭司与

阿凡达（Avatar，神人化身），掌管白色火焰（White Flame）。

现在，它常被当成埃及人，因为在亚特兰蒂斯沉沦时，它与梅塔特隆（Metatron）及天使合作，影响了金字塔的建造，据传它的教导就隐藏其中。

第五道光束：代表科学、智慧与知识，光之大师为大师希拉灵（Master Hilarion）。

它在亚特兰蒂斯的真理神庙内工作。太阳系的首都在土星，而它目前仍在土星议会中担任地球的联络人。

第六道光束：代表理想与奉献，光之大师为抹大拉的玛利亚（Mary Magdelene）。

在新纪元中，它的角色是要打破人们心中的教条，带回真正的灵性，如同亚特兰蒂斯所了解的那样。

第七道光束：代表仪式、庆典与魔法，光之大师为娜达女士（Lady Nada）。

它还担任业力之主（Lords of Karma）委员会的一员，是亚特兰蒂斯爱之神庙的女祭司。

第八道光束：代表深刻的转变，光之大师为库弥卡。

它来自另一个宇宙，要帮助人类让自己与地球做好准备以扬升进入更高灵性的频率。

它在亚特兰蒂斯黄金时期的发展中扮演

一个重要的角色。

第九道光束：代表和谐，要平衡人类的心智与灵性，光之大师为沃斯洛（Vosloo）。

它是亚特兰蒂斯最高度进化的高等祭司之一。藉由服务，它能理解什么地方出了错，因此现在致力于确保人们不会再犯同样的错。它与埃及也有很深的连结。

第十道光束：代表和平与智慧，让人能够脚踏实地找到生命的实际目的，同时也带有佛陀的能量。

光之大师为释迦牟尼（Lord Gautama），后来成为佛陀，在亚特兰蒂斯时它正是透特。（佛陀，意思是觉悟的人）

第十一道光束：代表清明、神秘与疗愈，光之大师为拉克兹（Rakoczy），后来转世为圣哲曼大师（St Germain）。

它是亚特兰蒂斯的高等祭司之一。

第十二道光束：代表无条件的爱，光之大师为观音（Quan Yin），可说是东方的圣母马利亚。

目前它代表业力委员会的第六道光，看护并管理地球的业力。在亚特兰蒂斯，它又称为慈悲女神，就像现在在中国一样。

当你阅读或大声念出这些光之存有的名字，高频的光波会自然流进你的内在，提供灵魂养分。

当你大声召唤它们，这会给你很大的灵性

能量，因为这会吸引它们的祝福与光明到你身上。

本章末会提供两个可行的召唤方式。

## 十二道光束的演化

在这十二位高等男女祭司中，有六位所连结的能量后来变成希腊，因此最终成为希腊的神祇。剩下的六位连结到未来的埃及，因此成为受到尊崇的埃及神祇。

最初的十二位高等男女祭司获选，是因为他们有能力照顾并鼓舞人类通过计划最初的阶段。就好比我们刚开始进入幼稚园就读时，我们的老师接受的训练都是特别针对这个年龄阶层的。随着我们的成长并进入中学与高中，接着进入大学甚至研究所，我们都是从适

合的教师那接受教育。亚特兰蒂斯人也是如此。

最初的十二位是基础教师。随着亚特兰蒂斯演化，议会会更换领导者来导入新的能量与学习。在演化的最高点，相当高等的宇宙导师会获选来担任高等男女祭司的角色。和基础教师相比，他们就像大学讲师。这些研究所层级的教师之一就是沃斯洛，它目前已经返回担任第九道光束之大师。在亚特兰蒂斯灵性发展达到高峰并开始堕落时，不同的高等男女祭司也根据他们自己的光的等级而受到指派。在实验终结的那一刻，整个世界又回到幼稚园的等级。所以这些初级阶段的高等男女祭司又被派遣回到亚特兰蒂斯，去带领部族离开那末日的大陆。他们具备完善的经验与能量，能够领导

幸存者进入未知的世界。他们的目标是要重新带回那份纯朴。他们领导自己的部族前往各个特别为他们准备的区域，这在后面我们会讨论。到了以后，他们帮助人们重新适应低频的生活。

在最初与最后都留在亚特兰蒂斯的，分别是透特、艾西丝（Isis）、荷鲁斯（Horus）、拉（Ra）、赛特（Sett）与印和阗（Imhotep），后来都与埃及产生连结。赫尔墨斯（Hermes）、宙斯、爱神、阿波罗、海神与海拉（Hera）都与希腊产生连结。他们带领部族到哪里、又传授了什么智慧，这些都会在后面的章节探讨。

## 练习：召唤一位光束大师的力量

1. 凭直觉选择一位光之大师。
  2. 静静坐好，闭上双眼，可以的话大声呼求，或在心里默念：“现在我召唤伟大的艾西丝，请你的能量碰触我。”
  3. 感觉光之大师的能量环绕着你，让你自己敞开，好接收任何形态的资讯或引导。
  4. 完成以后，依次碰触自己的脉轮并收拢自己的心。你可以在每个脉轮上用手指画个十字来封印它。接着，透过观想自己的根向下深入大地内部来确认你是踏稳地上的。
  5. 写下你的感觉或经验。
- 当你持续记录你的经验，你会注意到这些经验是如何地改变与深化。

## 练习：召唤所有光束大师的力量

在召唤所有光之大师之前，请先确认自己有足够的时间。

1. 静静坐好，将这本书打开放在面前，或是列出亚特兰蒂斯光之存有的清单。

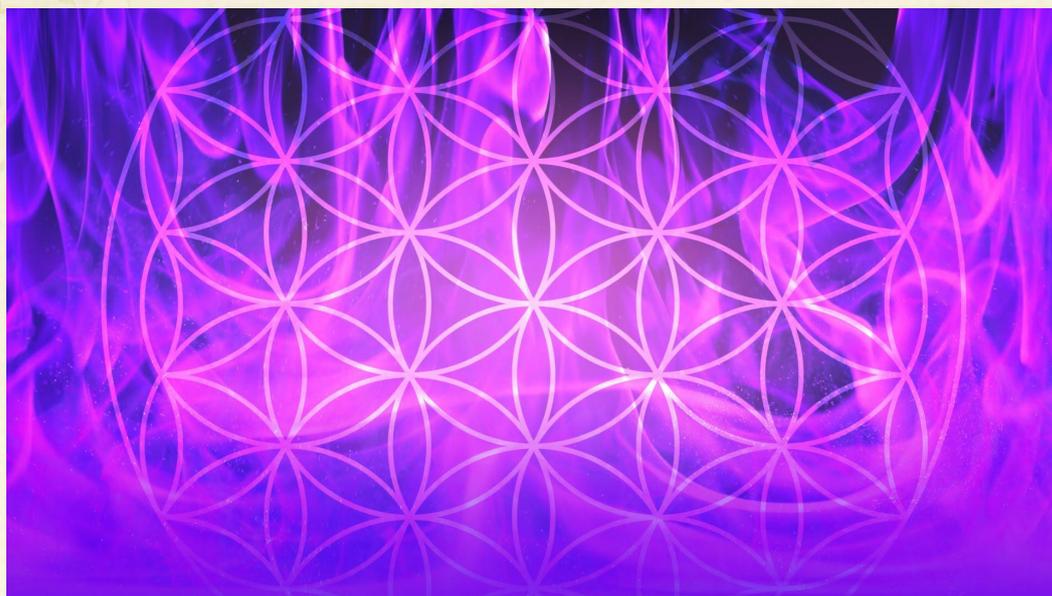
2. 大声或默默地召唤每一个光之大师。用以下的方式：“现在，我召唤伟大的（填入名字），请以你的能量充满我。”

3. 在每次召唤之后，允许自己有足够的时间吸收能量与感觉。

4. 完成之后，收拢自己的心，确定你是安稳的，就像按照前一个练习那样。

5. 写下自己的感觉与经验。

## 第十四章 亚特兰蒂斯能量



### 紫色火焰

在亚特兰蒂斯过去失败的实验里，大多数的居民皆苦于自己与他人的黑暗思想之中。这些思想形态犹如云朵，弥漫人们的气场并产生深刻的影响。最后，星际议会决定帮助他们转化这些可怕的负面成分。他们给予紫色火焰——由非常纯净的光所构成，足以消融几乎所有人所散发的恐惧与愤怒粒子。这个火焰的组成颜色从薰衣草、紫丁香一直到最深的紫罗兰

色，需要时便得以召唤。

有鉴于过去的经验，议会决定在新实验中仍然保留紫色火焰以备不

时之需。起初，黄金时期的人们让自己保持平衡并过着和谐的生活。不过，由于得处理物质身体、人际关系与情绪，有时不免会有负面想法浮现心头。

当黑暗只是被暂时驱离，它仍然活跃且会影响甚至伤害别人。负面成分必须转化成正面：疾病转化为健康、贫穷转化为富足、嫉妒转化为自尊、贪婪转化为慷慨、绝望转化为希望。人们学习如何在紫色火焰中消除负面能量，并以正面能量取代。由于他们具备灵视力，因此能够见到朋友们的气场中任何阻碍的情绪所构成的黑斑，也能够召唤紫色火焰来将之

转变为有益的物质。他们是以这种方式来服务彼此。

如果有人散发出如蛇一般嫉妒或愤怒的气流，这是藏不住的。为了保持自己与彼此的纯净及不受污染，家人会将这些意念在紫色火焰中清理，并且用爱与光明来取代。他们能够运用这火焰来消解身体任何的疼痛或是朋友的疼痛，甚至用来疗愈人际关系中的不和谐。由于他们练习心智控制，能够觉知任何意念与感觉的升起，因此更容易藉助紫色火焰的帮助让自己的能量场保持纯净。

与所有强大的能量一样，这个能量也可能受到滥用，因此，它在亚特兰蒂斯后期就被收回了。几千年来，在地球上的我们总是与自己的黑暗情绪奋战，却没有这个神奇的工具，直

到最近为止。在 1987 年 8 月的和谐会聚 ( Harmonic Convergence ) ，有如此众多的光之工作者祈求整个星球的疗愈，因此圣哲曼请求神圣源头给予协助。也因此，在

12000 年后，紫色火焰再度回到我们身边供我们使用。由于光之工作者持续投入以提升整个地球的频率，因此更进一步的神圣赐福又在 1998 年发生。恩典与和谐之银色神光与转化的紫色火焰融合。这是给全人类一个伟大的礼物。当你召唤银紫色火焰，负面能量会得到转换，并自动以更高频的事物取代。

## 默哈玛能量

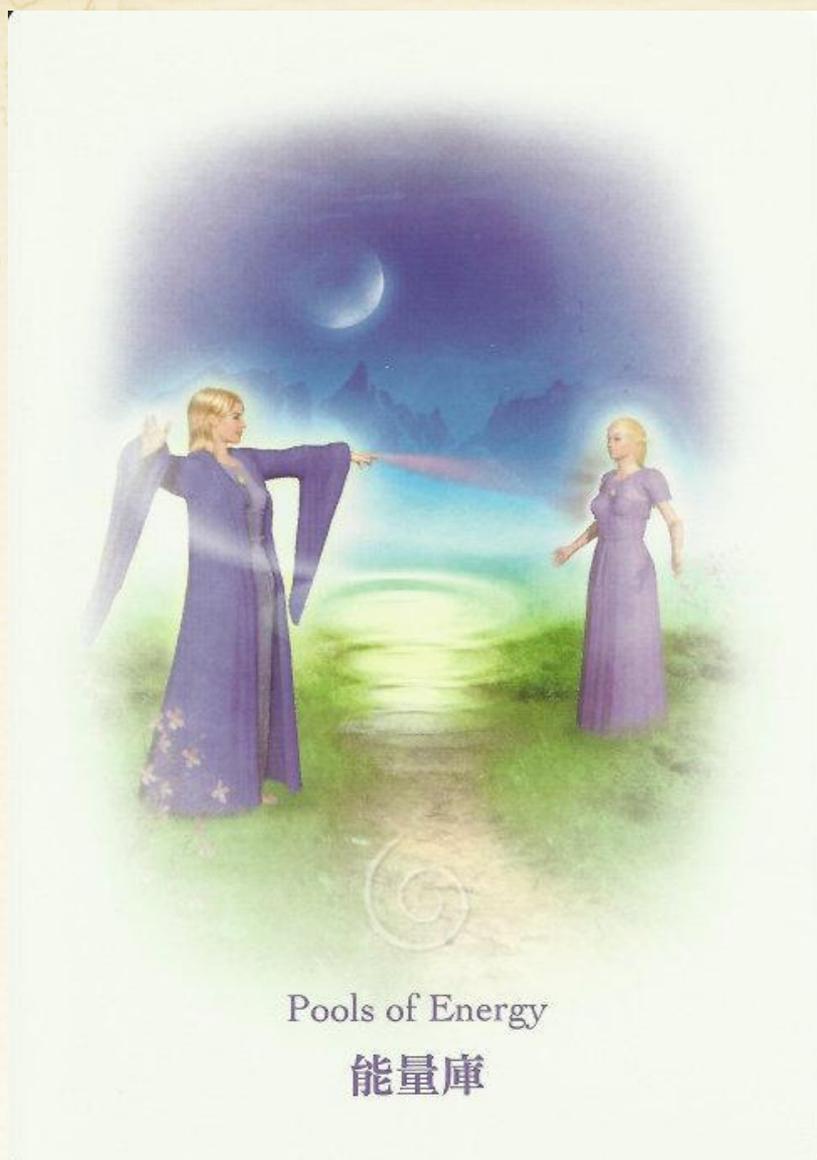
默哈玛能量 ( Mahatma Energy ) 是一种

高频、金白色的宇宙能量，由一个群体意识构成，包括十二道光束、佛陀能量、基督能量——它们在亚特兰蒂斯时期形成，为的是在事情出错以后能协助祭司。这是神圣源头用以协助这个实验的礼物，其目的在于，一旦召唤这股能量它便能让祭司保持纯净，如此祭司便能够依次也让人民保持纯净。它是一股高频能量，流经人们的心智、情绪、灵性与物质身体。在亚特兰蒂斯人召唤这股金白色的能量时，它会流经气场的不同层次，然后再进入大地，过程中会打破坚硬如结晶般的思想形态与情绪模式。因此，这会协助解决个人的问题，并能够传递给其他人来进行疗愈及解决问题。它具有惊人的疗愈能量，能够为腺体充电，帮助人保持年轻并改善性生活，平衡新陈代谢，同时

强化免疫系统。就灵性上来说，它会快速建造人们的光体并加速扬升过程。

后来，在亚特兰蒂斯，默哈玛能量与紫色火焰同样因为受到滥用而被收回。人们被告知说，等到地球准备好了，它就会再返回。结果再一次地，由于人类在 1987 年和谐会聚所进行的祈祷，使得人类可以再次运用它。这是目前人类所能触及到的最高能量，同时能以千倍速度加速人类扬升之路。任何人都能使用它，不过你必须去要求，正如所有灵性事物那样。

默哈玛能量希望能尽速在目前的地球上安顿下来，因为人类正是神圣源头与地球的桥梁。



## 伟大的纯粹能量库

高等男女祭司创造出一个纯粹的能量库，它具有难以置信的力量，能强化并净化任何碰触到的事物。人们可以取用它以协助疗愈。显化、传送、降雨等。当人们召唤这个能量，无论朝任何方向它都会增强力量。这种能量类

似能量生物场所使用的能量。黄金时期的力量在于它的纯净。除了纯粹的能量之外，没有其他存在。亚特兰蒂斯的频率是如此的高，因此人们藉由自己心灵的力量，就能够使用能量库的能量并且将之转化为物质形态。在早期，巫师有权也有能力完全运用这种能量，而他们均能完善地使用。这就好像一般人能使用六十瓦的灯泡，而训练有素的启蒙师能够使用一千瓦的灯泡那样。他们全都知道该如何明智地使用这个力量。

人们用它来创造建筑物、道路、游泳池、交通工具或任何为了最高的善而所需的一切。他们取用能量库的能量，用艺术的手法来塑造。他们所创造的一切，都有着我们现在无法想象的壮丽与风格。

就在一个巫师了解到这个能量可以用在私人用途时，这个实验就开始堕落了。在这之前，亚特兰蒂斯只有高度进化的光之天使。比起目前正照顾着我们的守护天使，它们的频率更为光明。可是就在巫师开始用纯粹的力量服务自我的那一刻，最初的黑暗天使就进入了这块大陆。

最后，治疗师、灵性导师、光之工作者以及祈祷的人民等的诸般能量开始为重建光明而准备。

星际议会正在观察着我们的努力，而内在层次的伟大存在则因受到吸引要来协助这个过程。

水晶宝石光束

列木里亞  
LMLY.TAOBAO.COM

和现在一样，在亚特兰蒂斯，伟大的大天使麦可（Michael）、乌列尔（Uriel）、拉斐尔（Raphael）与加百列（Gabriel）将自己的光倾注地球，为人们照亮道路。

它们不仅投射出自己的特殊能量，也将之化为固态的形式进入大地，藉此帮助地球并供给能量给地磁线。

- 大天使麦可深蓝色的光创造出蓝宝石。
- 大天使乌列尔紫色与金色的光创造出红宝石。
- 大天使拉斐尔亮绿色的光创造出绿宝石。
- 大天使加百列纯净的白光创造出钻石。

许多其他大天使也照亮并影响了水晶。例如，大天使萨基尔

( Zadkiel ) 这位转变与慈悲的伟大天使，其能量创造出紫水晶。它的神圣伴侣或者说双生火焰，就称为紫晶女王 ( Lady Amethyst )。大天使夏弥尔 ( Chamuel )，这位爱的天使，运用粉晶协助软化人心的藩篱并使爱充满。

在早期亚特兰蒂斯生活很简单，人们会佩戴一颗微调好的水晶或宝石来提升自己的意识。随着这个实验开始衰退，城府渐深的人穿戴愈来愈多的珠宝。珍贵的宝石提升佩戴者的频率，促成与大天使的直接连结，藉此给予力量。

不幸地，这些后期的亚特兰蒂斯人是如此堕落，他们因这种力量而走向腐化。同样也是在这段时间，珍贵的珠宝增进了佩戴者的社会地位与尊荣，因为只有领导者或是具备财富及

影响力的人才负担得起。现在，

富有的人仍然会佩戴这些珠宝，在无意识中知道自己可以由校准这些珠宝而获得强大力量。明智使用这种力量的人将能够藉此获益。

蓝宝石——蓝宝石会增进佩戴者的权利与力量，让佩戴者能够清楚地沟通，无论是透过心电感应或口语沟通。

它内含古老的知识，让佩戴者能够取用并导引出自己的智慧。宝石的能量藉由大天使麦可的双生火焰——费丝女士（Lady Faith）所影响，带来平衡与软化，它并增添了神圣女性的智慧。

红宝石——这是皇家之石，因为它内在的紫色包含皇家的蓝色、红色与金色。

这给佩戴者力量采取果决的行动，但不失其智慧与自然的风采。

大天使乌列尔的双生火焰奥罗拉 (Aurora) 带来和平与安静，让创造性的点子能够在受这种石头吸引的人的心中萌芽并开花。

绿宝石——大天使拉斐尔倾注自己神圣的信赖、疗愈与智慧之光进入这样的石头，让它能够将人带至一个高度的灵性层次。

它的双生火焰是圣母马利亚——天使之后，为此增添了爱与慈悲的特质，因此心轮导向的领导者会佩戴绿宝石。

钻石——钻石象征纯净、永恒、清明、信赖与荣誉，也因此，即使现在，它经常被选为订婚戒指。

大天使加百列运用这种能量来破除幻象，并带领人们进入更高的层次。它的双生火焰是荷伯（Hope），增添了喜悦的彩虹。

白金色光束——这是喜悦与狂喜之光，代表阴阳能量完美的平衡。海豚会与这种光共鸣，藉此连结到银河更高的能量。

牠们是亚特兰蒂斯神圣智慧的保存者，此刻牠们也正寻找着足够纯净与进化的人，好让他们带回古老的知识并将之传送给全人类。

### 练习：银紫色火焰

你可以将这当成一种冥想练习，或者可以在散步或除草时做，不过别在开车或操作机器时进行。

这是一种高阶的灵性能量，能使你开启，

所以要请求大天使麦可为你披上那深蓝色的斗篷。要观想它包裹着你的身体。

1. 在心中召唤银紫色火焰。观想一个紫丁香色、薰衣草色、紫色、深紫罗兰色与银色的火焰围绕着你。

2. 想象银紫色火焰白天时在你面前燃烧出一条道路，在你遭遇任何黑暗能量之前就将之消融。

3. 将这火焰送给生病的人。观想火焰将他们身边任何的负面成分烧成灰烬。

4. 将你自己的愤怒、恐惧、伤痛或负面成分放进火焰，直到它们消融。

5. 观想不和谐的人们处在火焰之中。

6. 观想火焰开始行动，或者请求天使将火焰带去净化战争或不安的能量。

7.如果你的身体感到任何疼痛或紧张，允许银紫色火焰在那个部位游走。

8.将这火焰送进电话线或网路线来净化网路。

9.完成之后，放一个十字架或任何保护性的符号在身前或背后，依序关上你的脉轮。

### 练习：默哈玛能量

1.闭上眼睛，放松自己。

2.想象自己的根向下生长到大地之中，让自己稳定。

3.召唤默哈玛能量：观想一道白金色的光向下进入你的顶轮。让这光依次洗涤、安抚你，平衡并为你的每一个腺体充电：

•顶轮为松果体，散发并吸收光，让我们

引本里  
LMLY.TAobao

保持神圣的和谐。

- 第三眼为脑下垂体，掌管其他腺体，代表永恒的生命。

- 喉轮为甲状腺体，掌管新陈代谢与抗体的生长。

- 心轮为胸腺，掌管免疫系统。

- 太阳神经丛为胰腺，处理糖分与养分，让我们能够吸收情绪与心理的甜美。

- 生殖轮为性腺、卵巢与睾丸，掌管身体的性与生殖器官。

- 海底轮为肾上腺，根据身体决定要战斗或逃脱的反应来分泌肾上腺素，同时协助代谢废物。

4. 让默哈玛能量经由你而流入大地。

5. 观想自己生活中一个问题或困难的处

境，接着观想默哈玛能量流向它，打破旧有的振动。

6. 观想一个世界性的问题，接着想象默哈玛能量流向它，打破旧有的振动。

### 练习：与宝石连结

如果你拥有一件由本章介绍的某一种宝石所制成的珠宝饰品，那非常好，你可以握着它进行这个练习。

如果没有也别担心，你的心与意向能够让你契入这个状态。

首先，决定自己想要连结到钻石、红宝石、绿宝石或蓝宝石的能量。准备一个地方让你能安静且不受干扰。点支蜡烛，播放轻柔音乐，如果你愿意，也可以点支线香。

1. 舒服地坐着，调整呼吸好让自己进入一种放松的状态。

2. 想象自己走进一个与世隔绝的林间空地。美丽的树木环绕着一块舒服的草地，附近有小溪潺潺流动。

你感觉自己非常宁静与安全。

3. 当你站在那里等待，你或许会注意到花朵并闻到它们的芬芳。注意那些宁静等待着其他动物或鸟儿。

倾听潺潺流水，看着水花与泡沫如何反射着阳光。

4. 在这树木环绕的中央，有颗巨大的宝石出现了。它比你还高、透明且闪闪发亮。

5. 走向它，轻轻触摸。观察它的每一切面是如何光滑闪亮。

6. 感觉自己进入宝石内部，体验它的能量。

7. 现在，大天使来到你身边提升你的频率并传达一个讯息给你。

8. 大天使与宝石逐渐消逝，而你仍停留在这林间空地几分钟，想想你所获得的经验与学习。

9. 张开眼睛，写下自己希望记得的事物。

## 第十五章 基因疗愈

### 基因疗愈

亚特兰蒂斯人生活在第五次元频率之中，能够运用十二个脉轮（或灵性能量中心）。在亚特兰蒂斯衰退的过程中，随着人的灵性连结松弛，上面三个脉轮开始沉睡。这三个脉轮

分别为星系门户 ( Stellar Gateway ) 、 灵魂之星 ( Soul Star ) 和业力轮 ( Causal Chakra ) ， 传送的意识层次与今天我们所知的脉轮相去甚远。与现在相比，那时的人头颅较长、脑部较大。他们头部后方极其狭窄，有点类似我们在埃及图画中所看到的那样。现在有某些婴儿出现类似的头颅结构，这再次让人类可能如古人那般运用到发达脑部的 90%。现在的我们只用到我们 ( 相对 ) 较小的脑部的 10%，因此正是时候发展这种运用能力。

随着人类愈来愈自我中心，他们的焦点由灵性连结转移到物质身体。自我感增强的结果，痛苦、孤单、分离纷纷到来。由于人的能量都用来满足个人欲望与声誉，纯粹的能量便受到污染。早期的人们散发着生命力，现在此

光芒已经暗淡，人的能量也变得混浊灰暗。只要在物质层面还有课题未完成，就不可能与那些更高层的脉轮连结。不过，许多灵性人物现在已经完成自己的课题并平衡了自己的业力。除此之外，有越来越多人达成此一目标并且扬升，其他人就会更迅速地跟上。

自从亚特兰提蒂斯沉没以来，人类持续退化，因此十二个脉轮中已经有五个关闭起来，它们的连结目前也已经切断。我们现在运作的是七个脉轮的系统，但是这即将改变，因为人类的 DNA 组成与脉轮有密切关联。

## DNA

亚特兰提蒂斯人知道该如何放松身体的每个部位，包含细胞，而这也正是他们何以能维

系自己力量与神圣连结的方式。我们体内每个细胞都自成一个小小世界。DNA 就位于每一个细胞细胞核的染色体中。它是个双股螺旋形态的分子，看起来类似两条串珠像蛇一样彼此缠绕。

DNA 每个双螺旋内都含有上千组基因，这些基因会指挥我们的细胞来执行基本的身体功能，例如：呼吸是因为基因传送指令给自主神经系统。基因的编码也决定了我们的身体组成，例如：我们眼睛的颜色、头发的粗细或者罹患特定疾病的倾向。我们身体内的每个细胞都包含了全身的基因编码。你那特定的基因编码是在出生前便完成的灵性决定，此决定乃是根据你的业力以及你的灵魂希望接受的挑战与课题。不过，你生活的方式还有你的意念

与情绪，也都会对它产生深刻的影响。

科学实验已经发现，当爱、平静、喜悦、感恩与欣赏的感觉聚焦于装有 DNA 的试管，双螺旋串珠将会展开、延伸、放松与连结。当研究者将愤怒、恐惧、挫折或压力投射到试管上，双螺旋会紧绷并纠缠。双螺旋上串珠般的密码子（codon，遗传密码的单位）也会失衡且分离，只有偶尔才会彼此碰触，使某些氨基酸无法形成。这有点像收音机的频道没有调好因而让节目失去信号或断断续续。这对身体的免疫系统与我们的灵性生命有着严重的影响。

结果，随着纯粹亚特兰蒂斯的堕落，双螺旋开始紧绷，DNA 内许多决定基因构成的编码自动关闭。如此一来，我们心灵与灵性的能

力也失去了连结。

这些编码（或者说生命的小积木）包含了氧、氢、碳、氮的六十四种可能组合。不过，在今天，只有二十种组合是启动的，其他四十四种处在沉睡状态。44 这个数字代表纯粹亚特兰蒂斯的智慧：它代表灵性的纯洁。这十四种编码组合真正的目的为何？我们该如何再次启动它们？我们该如何重新获得人们在亚特兰蒂斯时带所拥有的 DNA 完整十二股螺旋呢？

在神圣的亚特兰蒂斯，尽管每个人的细胞内都拥有十二股螺旋，但是当时神圣的清明仍然混浊不明，因为人们得经历“遗忘帷幕”才能安住在自己的物质身体内，也才能透过自己的物质性与环境互动。

当我们再次启动切断的编码，我们就会重新获得完整的 DNA 十二股螺旋，并因此能与神圣万有合一。这些失去连结的编码包含我们心灵与灵性的天赋、心电感应、心灵传送、显化的力量、灵视力、超听觉力、自我疗愈以及所有等待着我们的力量。重新连结这些编码能够带回所有过去世生命全部的基因资讯；这会揭开遗忘帷幕，并且将我们的过去与未来重新引导回自己身上。透过用爱提升我们的频率并且深刻地放松，我们可以做到。然后，这一切将会自然地发生。

附带一提，现今某些具有心灵天赋的孩子生来便有十二股螺旋的 DNA，不过由于大气太过污浊而无法发挥作用，因此他们会展现出诸如自闭症的倾向。当我们清理这个星球，提

升其频率，就会找到自闭症的“疗法”；当然这其实也是因为频率的提升，让自闭症的人能够完全发挥自己的潜力。人们常常问到，该如何全力协助他们的水晶小孩、靛蓝小孩或自闭症的孩子。以一个灵性角度来看，你能给他们最大的礼物就是净化自己，提升自己的频率，也就是要先自我疗愈、宽恕、时时选择平静与爱。

此刻，星际议会正传送着许多的宇宙能量脉冲，让灵性做好准备的人再次启动自己的上层脉轮并扩展意识。最终，人类有可能回复十二个脉轮，而十二股螺旋的 DNA 便能够重新开启。关键就在爱、慈悲、同理心、喜悦、慷慨与正向的生活。不过，它们必须配合一种享受放松、沉思的生命。

## 白色金粉

当亚特兰蒂斯的灵性纯度降低，巫师希望能够保有自己的心灵力量。藉由炼金术，他们制造出白色金粉 ( White Powder Gold )，能够让松果腺以一种高频率的方式运作，并强化觉察、感知、直觉。它也能滋养光体。后来，法老王会食用这种白色金粉来保持能量纯净与校准。

这种粉状的金属目前已经再次出现为我们所用，不过只有高度进化的灵魂能够食用它而不受伤害。此刻，人类还不够进化、也不够负责任，因此无法处理食用这种粉末的后果——就是强化个人特质与性格中主导的部分。例如，如果某人有精神病的倾向，那么这将会

受到强化；一个具有战士精神、希望能以自己的方式处理事情的人，将会更加受到自我的驱使；轻浮的人将会变得更加不可靠。相对地，如果是由开悟上师食用，那么他的灵性能力将会更加增强。

## 基因史

当男性将他的精子留在女性体内，男性全部的基因史将会与这个女性的基因史结合。这是因为即将创造出的孩子需要父母亲两者的故事线（StoryLine）。交合就是让两个对半合而为一。

在母亲分娩之后，或者当她意识到结合并未导致受精，这时女性需要观想精子离开自己的身体——这指的是精子的能量而非物质层

面。有时候，女性会放不下精子的能量，因而接收了男性的基因资讯并纳入自己的生命中。那些透过她们的男人而产生自我认同的女性、爱的太多的女性、妓女等都常会太过执着。这当然是女性自己的选择，不过这会影响到她且可能带来疾病，甚至是癌症。库弥卡说，女性若是能够主动冥想去自己释放与过去所有性伴侣的连结，那么罹病率将会大大减少。

当然，如果你想要怀孕，那就不要做这个观想。另外，不管你多么深爱你的伴侣，这个练习并不是要让他离开，而是要净化自我，释放你所吸收的对方的基因业力。

## 女性的练习：释放性伴侣的能量

1. 闭上眼睛并且放松。

2.想象那位与你发生性关系的男性。如果你因为某种原因无法做到，那就想着这件事就好。

3.感觉或想象精子的能量：它包含着对方全部的基因史，如同蛙卵或果冻那样留在你的内在。

4.想象它们被冲洗干净。一点也不剩。

5.观想你自己正站在莲蓬头下淋浴，从头到脚洗净。

6.观想一道纯净白色的天使之光将一件白袍披在你的身上，象征净化与释放。

### 练习：与你的 DNA 连结

1.专注在你的呼吸上，尽可能深深地放松。

2.在你心灵之眼中，想象身体的一个细

胞。细胞内有两股螺旋的串珠。注意它们是处在放松或紧绷的状态呢？

3.想象细胞充满了金黄色的光。用呼吸将爱与感恩注入其中。

4.观想它开始扩展，两股双螺旋串珠开始延伸，就像一个人躺在一个温暖阳光下的沙滩上。

5.让更多对双股螺旋串珠加入它们，直到一共有十二对。每一股都放松而舒适。

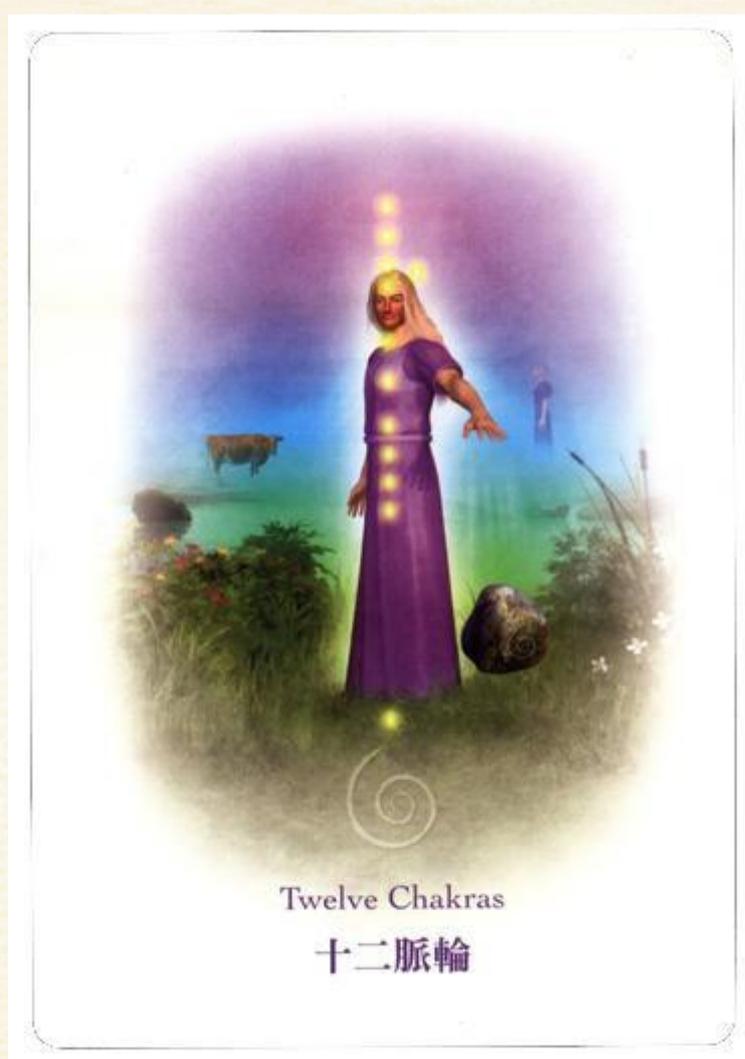
6.请这十二对双股螺旋串珠合作为你带来疗愈、和平与开悟。

7.停止并睁开自己的眼睛。

要记得，你的细胞们会彼此沟通，而每次你做这个练习，它们就会将疗愈、和平、爱与更高能量散播到你的全身。

它们会让你准备好去开启自己全部的神圣潜能——也就是你的灵性与心灵天赋。

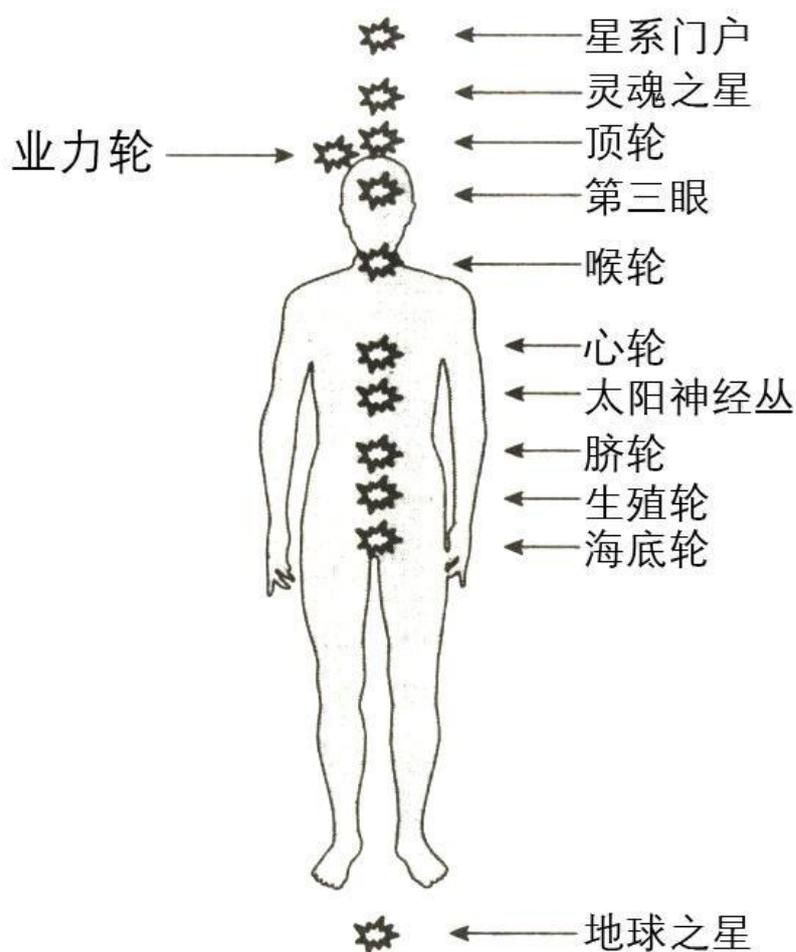
## 第十六章 亚特兰蒂斯的脉轮



脉轮是我们的根本，是体内光之振动所构成的轮子，带来智慧与内在知识。它们影响了

LMLY.TAobao.com

我们生命的每个面向，让我们觉知到自己内在具备的灵性、心理与物质力量的财富。要充分运用这股经由脉轮注入你身体的能量，你必须每天强化并净化这些精细的身体能量（参见本章末所附的练习）。



附图：十二脉轮

我们知道，在纯净的亚特兰蒂斯，有十二个完全运作的主要脉轮，分别为：

1、星系门户 ( Stellar Gateway ) ——此脉轮大约位于现代人头顶上方 30 公分处。

2、灵魂之星 ( Soul Star ) ——在现代，此脉轮大约是在头顶上方 15 公分处。

3、业力轮 ( Causal Chakra ) ——在现代，此脉轮大约位于头顶正后方 8-10 公分处。

4、顶轮 ( Crown Chakra ) ——位在头顶。

5、第三眼 ( Third Eye Chakra ) ——位在两眼之间，前额的中央。

6、喉轮 ( Throat Chakra ) ——位在喉部。

7、心轮 ( Heart Chakra ) ——位在胸部中央偏低的位置。

8、太阳神经丛 ( Solar Plexus ) ——位在太阳神经丛

(心窝肌处)。

- 9、脐轮 (Navel Chakra) ——位在肚脐下方。
- 10、生殖轮 (Sacral Chakra) ——位在下腹部。
- 11、海底轮 (Base Chakra) ——位在脊椎底部。
12. 地球之星 (Earth Star) ——此脉轮位在脚底下方约十五公分处。

## 星系门户

在亚特兰蒂斯的黄金时期，每个人的星系门户脉轮都是开启的，因此所有人都可以触及神圣源头。随着自我开始显现，最先失去的就是使用这个脉轮的能力。在这个脉轮完全运作的时代，人们的头颅与脑部都相当大，而这个脉轮就相当接近头的后面，不过没有碰触到。

现今，这个脉轮位在头顶上方约 30 公分

处，但一直都在身体之外。

它永远不属于某一件事物，因为它一直都是万事万物。

透过启动这个脉轮，灵性高度发展的人会经验到至上的意识。目前，只有极少数人——他们独自住在远离人群的地方，将自己的生命奉献给灵性，他们能够启动星际门户。不过，更高的能量目前正降临地球，人类的灵性潜能快速地醒悟，因此有更多的人将会建立这个连结。唯有当这个脉轮启动时，人类才能真正地理解自己与神圣源头的合一。要能这样，我们的头脑与心必须能够由所有与人格及自我相关的事物中抽离，同时我们的灵魂也需要被开启。

对合一的认知深植于我们内在，就如同步

行的景象会敦促婴儿学步、跌倒许多次、终于学会平衡并靠着自己的两条腿前进。偶尔，人们会尝试透过迷幻药来触及星系门户，不过这类尝试会伤害大脑，妨碍那一世生命有任何灵性的进展。有些人会在无意识间尝试着做连结，却没有做好灵性、情绪、心智或身体上的准备，因此伤害了自己的神经传导路径，造成精神分裂症或躁郁症等疾病。

不过，现在时机已到，那些做好灵性准备且感官稳定的人能够前往扬升的道路，这将会打开他们的星系门户，让他们能够重新带回黄金时期的纯净与惊人的灵性恩典。要记得，亚特兰蒂斯的能量正在回归。就是现在！

## 灵魂之星

灵魂之星是星系门户与业力轮和顶轮之间的连结。它的目的是要导引星系门户的纯粹能量，并且将之过滤到现在做好灵性准备的人的灵魂层次中。

在死亡那一刻，灵魂会离开物质身体并进入灵魂之星。这里，灵魂会开始体认自己与万有合一，也只有当它“知道”这点时，才能够前进到下一阶段。灵魂之星独特的能力就是能够将光同化，不过启动这个脉轮的先决条件是地球之星脉轮也处在运作状态。它们是一体的两半，因此必须维持平衡。

灵魂之星是第十一个脉轮，而 11 这个数字代表一个新的开始，表示我们所具备的更新生命的潜能——这正是亚特兰蒂斯人生活在

黄金时期的方式。目前，灵魂之星位在头顶上方，不过过去它其实是位于大脑构造中。

等到我们能够体认到一切万物都共享着同一个空间，具备同样的灵性本质，那时无条件的爱将回归人类。那时我们平衡的阴与阳，在我们内在的男性和女性，将会在世界发光，并结束人与人之间日益扩张的鸿沟。现在是该要倾听我们内心与灵魂的时候，因为我们的理智从不能教我们认识全貌。全世界的所有知识都比不上爱。

为了要开启灵魂之星，我们必须努力中和在第十一脉轮区域的心灵污染。我们与祖先不和谐思想与信念已经固结，这些需要加以清理。

方法如下：

1. 让自己安稳。将黑碧玺放在脚边的地板上就能让你安稳。

2. 观想一道金白色的能量球在灵魂之星脉轮处闪耀。要记得，每次你出现不健康的想法、投射或想象时，这都会再次污染那个区域，因此这个练习需要持续进行。其他会污染这个区域的事物包括毒品、忧郁、较低层级的星光体旅行——也就是在梦中或愤怒的想象里。

当你终于启动了灵魂之星，你会体验到一种与万物深刻的连结。透过水晶能够帮你完成这一点。星系门户与灵魂之星两者会促成灵性与世俗能量的结合。星系门户让纯粹的神圣本质由上而下流入，而灵魂之星则汲取来自大地的拙火（kundalini 昆达里尼）与动物本能。

这些能量会混合而变成我们所知的更高意识：  
我们的神性自我（Godselves）。

## 业力轮

这个脉轮能够将灵魂力量散播到心智体之内，前提是我们必须能够充分地将我们自己从后天习得的信念中抽离。也就是说，我们必须开启自己的右脑，学会看到事物的全貌，并寻找更扩展的概念。为了让灵魂之星能够传送宇宙频率，心智需要开启。在亚特兰蒂斯时期，这个脉轮位在居民更加先进的大脑构造中。

我们需要藉由业力轮，才能从更高的灵性领域来接收讯息或下载概念。也只有对心智的掌控建立后，这个脉轮才得以开启。心智的和平与内心的宁静非常重要，可能需要好多年的

冥想，人类才能做好准备让业力轮完成其真正的目的。只有汇集了这些条件，你才能开始接收星系的资讯传递到你的想法中。

静心冥想时使用蓝晶石能够为你带来宁静与沉寂。这会让你在混乱中保持沉着，而让你能超越世俗生活的汹涌波涛，并保持宁静的心。

要记得，观念就如同种在土壤中的种子，需要时间发芽并长出地表。

观念在业力轮中孕育，需要时间来显现。

下层脉轮会将来自业力轮的资讯散播到身体其他部位。

## 顶轮

这个脉轮以在头顶的千瓣莲花为象征，会

开启并接收来自灵魂的光。大天使约菲尔 ( Archangel Jophiel ) 负责这个脉轮的发展。

### 第三眼脉轮

这个脉轮位在前额中央，又称为眉心轮，主管灵视、神圣智慧与高等心智疗愈。由大天使拉斐尔看顾这个脉轮。

### 喉轮

大天使麦可掌管这个脉轮。透过它，人们表达自己的真理。当我们抗拒自己神圣的道路，我们的后颈部会感觉紧张，这是喉轮的后侧。

如果这个中心获得适当的开发，我们就会成为强大的共同创造者 ( Co-creators ) 。

## 心轮

这个脉轮会随着我们培养同理心、同情心、慈悲心与无条件的爱而开启。

## 太阳神经丛

这是知识的中心，许多人却将恐惧存放在这里。随着它的发展，它会因为知识而变成金色。我们会愈加宁静、平静、感受深度的和平，同时我们会再次获得过去累世的智慧。

## 脐轮

这是情绪、感官与社交生活的所在。

## 生殖轮

此处存放所有性的驱力与感受。

## 海底轮

这个脉轮是要满足我们基本的生存需求，包括住所、食物及安全。

## 地球之星

地球之星与脚底的两个次要脉轮构成一个尖端朝下的三角形。这个三角形会引导神圣的本质经由物质身体而进入地球，创造我们与地球的合一。

物质层面是由二元对立的平衡所决定：

“在上的，如同在下的。”也就是说，星系门户、灵魂之星与业力轮（换句话说也就是最高等的脉轮），必须在地球之星苏醒的状况下才

能完全表现自己的光。因此，我们必须在启动三个上层脉轮的同时，也启动地球之星。要记得，地球之星只能藉由三个超越个人的脉轮所散发的宇宙之光来激发，因此它无法独自开启。更高能量的意识要根植于物质元素的生命种子丰富收成，渴望从中找到自己的究极的实现。由三个更高脉轮所构成的三角形与地球之星所达成的平衡，便让永恒力量的神圣临在能够更新地球，并疗愈人类对它所造成的种种伤害。只要有足够的人带有这份更高能量，金字塔的力量就能更新。目前它们的能量已经耗尽，因为它们已经不再直接连结到自己原先所根据的星辰系统。这种偏离是由于地球在金字塔建造后所发生的轴心转移。然而，人类意识的提升将会为它们重新充电。

等到地球之星脉轮充分运作，灵性与物质的结合才会再次发生。这代表人类所摧毁的将会再次获得补充，地球也将能够疗愈自己。这也代表我们人类将能够完全地疗愈自己，与亚特兰蒂斯人用同样的方式生活。目前，所有让我们犹豫不前的只是对未知的恐惧。埃及的狮身人面像提醒着我们：人类的动物性若是得到更高意识的指引，就能将我们提升至神圣意识。现在对我们的要求就是，要学习以和谐与无条件的爱的法则来生活，因为这两者乃是神圣的管理法则。

## 次要脉轮

次要脉轮位于双手掌心、肩膀、手肘、膝盖、脚底等，这些脉轮也都能用以聚焦灵性能

量。当某人进行双手疗愈时，疗愈能量会流过掌心脉轮（PalmChakras）。对许多人而言，他们开始成为疗愈管道的第一个征兆就是，当他们对某人感到慈悲的同时，他们的双手也变得温暖或麻痒。能量开始经由他们的心轮而流动。

肩膀脉轮（Shoulder Chakras）连结到心，心的能量会连结到这一点。它们也直接连结到脚底。当一个治疗师把双手放在一个接受疗愈者的肩膀上时，脚的脉轮会自动打开，帮助接受灵性疗愈的人能够保持稳定。这会让光流经全身。

膝盖脉轮（Knee Chakra）是一个连接处，因为地球与海底轮之间有很长的距离。同样地，手肘也是肩膀与双手之间的连结。脚底

下方的脉轮是我们与大地的连结。在亚特兰蒂斯，人们每天常常打着赤脚走上好几里的路，因此人与大地有紧密的连结。即使在最近 2000 年以来，僧侣每天也会走上三里的路（约 4.8 公里）来保持自己的稳定性，因此他们可以安然地让自己的灵性飞升。

## 音调与频率

每个门户都有自己的频率与音调

- 星系门户是第六次元，其音调为高音 Do 升三度。

- 业力轮是第五次元，其音调为高音 Do 升二度。

- 灵魂之星是第四次元，其音调为高音 Do 升一度。

- 顶轮的音调为高音 Do。
- 第三眼的音调为 Ti。
- 喉轮的音调为 La。
- 心轮的音调为 So。
- 太阳神经丛的音调为 Fa。
- 脐轮的音调为 Mi。
- 生殖轮的音调为 Re。
- 海底轮的音调为 Do。
- 地球之星的音调为低音 Do 降一度。

## 颜色

每个脉轮都有对应的颜色，而颜色会随着脉轮频率的提升而改变。对于多数想要带回十二脉轮能量的人来说，可以使用下文所列出的颜色。

星系门户——金色：黄金的能量代表圆满。我们完成自己的旅程，赢得自己在最高点的位置。我们透过累世所获得的灵性成就得到认同。

灵魂之星——紫红色：紫红色代表在高度灵性觉知和大地连结之间取得平衡。这是神圣女性的颜色：世俗的智慧与灵性知识两者的结合。

业力轮——白色：这是纯粹、清晰与完美的颜色。它代表启发，带来全知与全见的特质，让我们能够向更高的智慧开启。

顶轮——紫罗兰色：紫罗兰色的高度灵性频率代表对灵性的奉献。

第三眼——靛蓝色：靛蓝色拥有心灵疗愈及高等心灵发展的力量。

喉轮——土耳其蓝：这个颜色能表达你真正的感觉，让你说出心中的真理。

心轮——绿色：绿色是大自然的颜色，代表平衡与和谐。

太阳神经丛——黄色：这是心灵的颜色，能促进思绪清明。

脐轮——橘色：这种橘色结合了红色与黄色，代表友善亲切与情绪的平衡。

生殖轮——娇嫩粉红色：这是温柔的颜色，代表“性”的精神而非粗浅的性欲或欲望。它抚慰与平静人心，促进爱与滋养的感受，升华性的接触，让美与喜悦回到性所表现的爱。

海底轮——红色：这个颜色让我们能够满足自己的生活所需。

地球之星——黑色：这个颜色代表复苏与

更新，保有我们所具备的潜力。黑色鼓励我们要静默，充满信心静静地等待重生。这里，所有世俗的一切正等待着我们有新的开始。

### 练习：脉轮净化与增强

闭上眼睛，专注地放慢呼吸。依序观想所有的脉轮。它们是纯净还是污浊的？或许它们并未转动？努力清理每个脉轮，直到你能够感觉它们成为发亮的彩色圆盘或是美丽的花朵。等到每个脉轮都净化了，它们就能够依照自己的速度转动，只要你觉得那样的速度感觉舒服且准确，一旦你到达了星系门户，请观想所有十二个脉轮都发亮且将它们的力量与能量散播你身体的每个细胞。吸收这个能量，直到你准备好张开眼睛为止。持续进行这个练习，能

够帮助你保持心智、身体与灵性的平衡。

在亚特兰蒂斯时代，只有高等男女祭司与少数获选的启蒙师能够进行以下的练习。在每天日出与日落时刻，他们会静心冥想来与太阳的能量连结，同时校准并补充能量给十二个脉轮。这些练习具有强大的力量，千万不可以随便进行。

第一个练习将会特别启动上面三个超越个人的脉轮。

### 练习：十二脉轮呼吸

现在你要深深吸一口气穿过所有十二个脉轮，造成一个由十二个颜色构成的彩虹从星系门户的顶端流洩而下。逐步练习每个脉轮，先观想地球之星脉轮，看着能量由地球之星脉

轮向上移动到海底轮，再往上进入生殖轮，以此类推。

1.在日出或日落的 10 分钟前，赤脚站好。理想状态是在户外，好让双脚踏在泥土上，同时面对太阳。找一颗赤铁矿或黑碧玺放在脚边的地上。

2.闭上眼睛并深呼吸，同时举起双手，让手掌对着太阳，保持手臂伸直，感觉太阳的温暖碰触到你的手掌与第三眼。

3.将注意力放在地球之星，大约是两脚下方十五公分的位置。

4.深呼吸，观想自己由地球之星汲取一股黑色的能量，感觉这道能量进入你的双脚，透过双腿再进入海底轮。

5.持续吸气，逐步在每个脉轮上诊断检查，观想每个脉轮的颜色，并且将所有颜色加到位在海底轮的**能量彩虹**上：

- 海底轮：红色
- 生殖轮：娇嫩粉红色
- 脐轮：橘色
- 太阳神经丛：黄色
- 心轮：绿色
- 喉轮：土耳其蓝
- 第三眼：靛蓝
- 顶轮：紫罗兰色
- 业力轮：白色
- 灵魂之星：紫红色
- 星系门户：金色

6.当能量构成的彩虹由星系门户顶端冲出，这时开始吐气，观想彩虹流洩而下，环绕着你，形成一个充满纯粹能量振动的泡泡。接着，能量重新进入你脚边的大地，开始重新由地球之星返回十二脉轮的旅程。

7.继续这样的循环呼吸，让地球之星的能量与超越个人的脉轮连结，保持下去，眼睛闭着，直到太阳下山或是太阳升起。

8.然后放下手臂，张开眼睛，让你的气场与身体吸收彩虹的能量，同时好好享受日出或日落，

除非你能毫不费力进行前面的练习，否则不要尝试进行下一阶段的练习。

练习：连结太阳

列木里重  
LMLY.TAOBAO.COM

以下是亚特兰蒂斯高等男女祭司每天进行的太阳仪式。

在太阳完全落下或升起前，有段短暂的时间是你可以用边缘视线看向太阳的。千万不要直视太阳，假如你在间接地看着太阳时觉得有任何不适，可以闭上眼睛休息一下，然后再试着看看。

如果你无法间接地看着太阳超过 30 秒，请无须担心，因为这仍然会有效果。在太阳升起或落下前的三到五分钟内，千万不要直视太阳，因为这会对眼睛造成严重的伤害。

- 1.等到你已经完成了十二脉轮呼吸，张开眼睛，将第三眼正对太阳。

- 2.当你的第三眼正对太阳，这会建立起一个强大的连结。重要的是，一定要持续进行十

二脉轮呼吸，好让地球之星与星系门户能够达成平衡并且彼此校准。这两个强大能量的汇合或许会造成你感觉上的一些改变。

- 你或许能够感觉地球与太阳的引力连结。

- 你可以获得过去在其他星球上的经验。

- 如果能维持完全的寂静，意识将能够离开身体并且与神圣万有合一。

3.在太阳升起或落下时，要持续进行十二脉轮呼吸，并充分觉知自己的身体。将你的双手掌心在胸前中央贴合，做一次深且长的呼吸，与你当前的环境重新连结。

4.感觉地球稳定的能量经由脚边的赤铁矿或黑碧玺升起。感觉它沿着你的背部爬升，由双脚双腿沿着脊椎直上头部，然后由身体前

侧慢慢下降，经由双腿双脚而逐渐透过水晶回到地球。感觉能量的循环，直到你感觉自己再一次地根植大地。

如果你能感觉到地球之星与星系门户的强大能量在进行校准，如果你能够处理并安定自己的灵性能量，那么你可以每天练习这个冥想。

否则，就只要持续并规律地进行十二脉轮呼吸的练习，藉以净化并校准自己的十二脉轮系统。

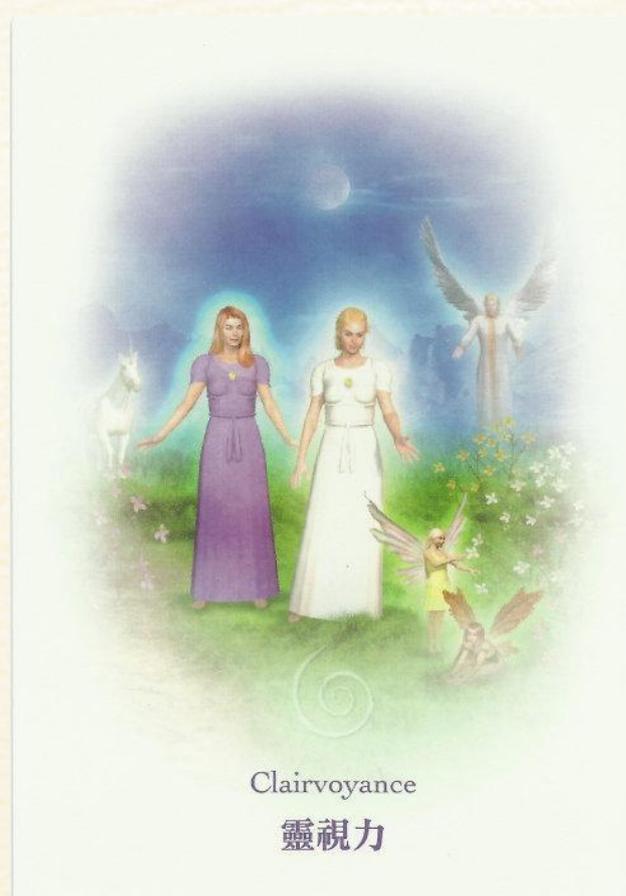
## 第十七章 心灵技艺

在亚特兰蒂斯的黄金时期，心灵的天赋受到高度重视。人们从未将之视为理所当然，甚至非常尊敬、重视并致力发展所有潜能的天

赋。每个人都具有某种程度的超自然能力，但并不是每个人都具有完整的能力。例如，某甲可能具有灵视力，某乙可能具有高度的超听觉或心灵感应能力。

只有训练有素的祭司才是全部的能力都高度地发展。

本章，我们会介绍亚特兰蒂斯时期用来发展心灵能量的练习。



Clairvoyance  
靈視力

## 灵视力

起初，所有人都在第五次元的频率中生活，因此第三眼也完全开启。第三眼是一个灵性能量的涡旋，又称脉轮，位在额头中央、两眼之间。这是内在的眼睛，就像一颗水晶球，让具有灵视力的人能够藉此看见物质幻象之外的诸多世界。

亚特兰蒂斯人能够看到元素精灵的国度（Elemental Kingdom）：仙子、精灵、地精灵、火精灵、美人鱼等，还有过世的人的灵魂。最重要的是，他们能够接触到灵性领域，感觉到天使、独角兽与其他灵性存有。

他们也能由这些更高等的生命那里获得指导，藉此在他们第三眼出现栩栩如生的动态影像。除此之外，他们可以透过传送图像来波

此沟通。就好像能够在心灵之间以电子邮件传送多媒体照片一样。

例如，在亚特兰蒂斯，如果某位女士藉由心电感应与另一个人谈到她最近游玩过的某座美丽瀑布，那位朋友或许会想看看。那么，这位女士便能运用灵视力来让对方看到，而这些心灵的影像会非常清晰。

在目前的时代，由于频率较低，多数具有灵视力的人都只能得到片段的资讯。

我们仍会将图像放进其他人的心里，不过这通常是在无意识间发生。

## 超听觉力

在黄金时期，具备超听觉力 ( Clairaudience ) 的人能够听见一连串提供指

导的有声句子。天使与更高存有能与他们直接沟通。不过，这些声音并非仅是来自没有躯体的生命。

如果某个母亲与她的孩子分开了，她可以调整自己进入孩子的频率，然后她就可以听到孩子在远方对她所说的话语。如果某人想直接跟朋友沟通，他可以连结进入朋友的心，从好几里的地方导引朋友。

在目前这些低频率的时代，超听觉力的“电话线”常常会短路，因此多数具有这种能力的人仅会收到支离破碎或不完整的句子。但是，即使在今日，许多人也会惊讶地发现自己听到清晰的话语，特别是来自不可见存在的警告。

我们认识一个人，她在非洲露营。当她正

准备起床去上厕所时，有个巨大且具威严的声音说：“不要起床！”当时没有别人在。不过那个不具形体的声音如此强而有力，因此她整晚都躲在被窝里动都不敢动。她至今仍想知道，是否附近有毒蛇或毒蜘蛛会咬她，但是她毫不怀疑是有个更高的生命——或许是守护天使救了她的命。

一次又一次地，人们告诉我们他们的故事，说自己夜晚听到天使为他们歌唱，尤其是在他们最悲伤最需要的时候。美好的是，天使通常在我们睡着以后在床边歌唱，只有极少数的人能听得见。

尽管如此，爱、和平、疗愈的振动依旧遍洒在我们身上。

今天，还是有些具有天赋的超听觉者存

在。黛安娜在澳洲时，有个新朋友开车载她。他们要前往一个两人都没去过的城镇，需要找个停车位。那个朋友说：“我会请我的指导灵来引导我们。啊，他说我们要在下一个红绿灯左转，走个两百公尺，圆环处右转，在下一个转角左转就会有停车场。远处第三排会有个停车位准备给我们。”

结果真的就有！在亚特兰蒂斯，每个人都具有这种超听觉能力。

## 超感应力

这个能力让你能感觉到其他人的痛或物质感觉在你自己身上。如果你走进某个吓人的地方会感觉寒毛直竖，那么你就是感觉到那个地方的氛围。如果你是那种“我骨头里知道”

或“我身上的水分知道”，那么这就是超感应力（Clairsentience）。如果遇见某个人会让你身体紧绷，你的感觉就是提醒你要小心。生殖轮正是超感应力的脉轮。

现在有许多人都不知道自己有超感应力。你或许用头痛的方式知道天气就要改变。你或许因为感觉到身体的放松而知道孩子考试过关了。有位女士某天晚上醒过来，觉得恶心且很不舒服，心里担忧先生是否出了什么事，后来先生回来说自己没事。恶心感消失了，不过还是有某种焦虑持续着。后来她才知道，当晚先生与另一个女人在一起。

另外，有位女士长时间背痛，而她认为这和自己年老的母亲有关，不过原因不清楚。接着，一通电话告诉她，她的母亲跌倒并让人

送注医院。背痛当下就消失了。

身体的感官就像天线，能够感知危险。敏感的人通常能藉由自己不同器官的紧张感来感觉世界另一端发生的危险。通常他们不知道会发生什么事，不过身体的“天线”能够感知到危险。

一旦他们看到新闻播报上发生的暴力事件或灾厄，紧张感就立即消失。

身体是你周遭世界的气压计。如果你对身体传达的讯息保持觉知，你会学到很多。

不幸地，我们经常接收到混杂的讯息，特别是在童年的时候。当我们的身体告诉我们这里有点状况，但是父母亲却说一切都很好，然而并非如此。这会造成混淆，直到我们再也不相信自己的直觉。

我们能带给家人、朋友以及同事最大的礼物，就是诚实并言行一致。当我们没有意识到身体的讯息，疾病可能就在无意间来临，人际关系也可能在我们不注意时崩溃，而我们也无法解读生命的讯息。

等到我们开始注意并觉知自己的身体，我们的直觉与心灵觉知将会像花朵般盛开。

在亚特兰蒂斯早期，他们的这种能力非常敏锐，因为他们都是高度觉知且言行一致的存有。

## 看见气场

每个生命都会散发气场，或是一种电磁能量场，它会呈现你的一切：你的生命史、最深的思想、恐惧、希望以及当下的感觉。

如果一个真正的通灵者契入你的气场，那么你就仿佛赤裸地站在对方的前面，因为一切都揭露在清晰的振动之下。

在今日，多数人对一个人只是一种感觉，唯有极少数人有能力看透全部。

我们一感到羞愧就会想隐藏起什么。立刻，我们就会关闭自己的心，担心被发现或被批判。

在过去那诚实与荣耀的光荣岁月，没有评判。所有的心都是敞开的。当你的心打开并散发着爱，美丽的粉红光束会流泻出来，向外接触并包裹周遭一切人事物。

在最早期的亚特兰蒂斯，每个人都能看到彼此能量场的光辉色彩，一切都无法隐藏，所以也没有秘密。所有人都开放、诚实与真诚。

## 心灵测试

每件事物都充满着所有者的能量。在亚特兰蒂斯的这个时期，假如某人找到一个小孩的玩具，他一捡起来就会立刻知道该将玩具带到哪里还给谁。

那时，心灵测试（Psychometry）是用于占卜关于过去的神圣资讯，通常是关于拥有那件事物的人的一生。

## 遥视力

遥视（Remote Viewing）这种心灵能力让人能知道目标物的细节，尽管此目标物由于距离、时间或遮蔽物而无法由正常的感官来感觉。心灵能够见证宇宙中的任何事件、事物

或生命。心灵让你能够准确地体验、知觉、感受、品尝、嗅闻、听见，并详细描述任何过去、现在、未来存在过的人事时地物。

理论上一切都是遥视的对象。遥视力或许看似和灵视力及其他心灵法门没什么不同，不过有两件事让它很不一样。

第一点，遥视通常牵涉到所有的感官，所以你不仅能看到影像，更能品尝、嗅闻、倾听并触摸到它。当观察的对象是人，你可以感觉他们的想法与情感。

第二点差异在于，遥视力可以搭配离开身体的经验，也称为分身术（Bi-location）。这代表你有部分的觉知存在于你当下的位置，另一部分的觉知则处在观察对象的位置。

练习遥视力能够强化你对自己精细感受

与直觉的觉知。这也可以用于个人与灵性的成长。

发展遥视技能相当容易。不过，这需要时间，而且你必须按部就班。这是非常深奥且牵涉广泛的主题，本书难以全盘讨论，不过我们会在本章末提供一个简单的练习给有兴趣的读者：

想对遥视有更全盘了解的人，可以由网络查询更多的资讯。

遥视力的应用几乎是没有限制的，不过亚特兰蒂斯的祭司将它运用在以下几个方面：

- 1、评估——遥视力让祭司能够评估建造新神庙、疗愈室或居家的时机与地点。运用像是占星学、数字学、风水学等技能，他们已经能够确定特定的地点与开始兴建的时间。

为了确认没有遗漏任何关键事物，亚特兰蒂斯人会用遥视力来体察未来已完成建筑的样子。这让他们可以精确地评估接下来要导入什么样的技术。

2、定位——遥视力让祭司能够寻找矿脉或失踪人口。现今警方仍运用这个技能。

例如，1974 年旧金山柏克莱警局便联系了史丹佛研究机构，请该中心具有遥视能力的人协助寻找被绑架的亿万富翁继承人派翠西亚·赫斯特（Patricia Hearst）。

3、诊断——他们会运用遥视力来扫描身体的疾病或是定位物理问题，或是寻找健康、安全与环境的危险之源。

4、预报——地震、火山活动、政治情势、科技发展全都是如此获得预测。

亚特兰蒂斯人之所以能够长期维持平衡的状态，原因之一正是他们能够藉由遥视力而看到未来，因而让他们能够预防潜在的问题，同时创造正面的事物。

这代表他们没有任何恐惧。

## 疗愈力

亚特兰蒂斯时期使用了心灵疗愈与其他类型的疗愈，我们将于第 23 章深入探讨。

## 心灵发展

当我们人类远离自然生活，我们的心就会变得僵硬。若是缺乏对生长的尊重，那么生命很快就不再尊重动物与其他人。

亚特兰蒂斯人深爱自然，也由于他们与自

然的持续互动，他们普通的感官有高度的发展。因此，他们能够运用其他的内在感官，这也扩展了他们意识觉知的领域，让他们具有更多的心灵能力。

现代人活在拥挤社区，大城镇与都市人已经不再如此接近自然世界，因而普通的感官与感觉能力并未获得适当的练习与发展。这代表，我们只用了自己感官能力很少的一部分。

而亚特兰蒂斯人知道，当他们适度微调自己普通的感官，他们的意识觉知便会扩展。这给了他们现代人所谓的超感官的知觉——也就是高度发展的第六感。

为了唤醒第六感或心灵感应，首先我们需要唤醒触觉、味觉、嗅觉、视觉与听觉这五种感官。

好好运用这些感官能力是唤醒内在心灵感应的第一步，而这是每个人都能够练习的。

## 练习：唤醒感觉

1、把你自己带到大自然，到树林间一处平静的地方。可以在山边或是水边。即使在现代都市里，应该还是可以在公园里找到一些由自然之美围绕的所在。

2、找一棵附近有空间、树干也够宽大的树。坐下来，面对太阳的方向，背靠着树干，好让你能舒服地坐直，让树干来支持你的背。

3、现在，用几分钟的时间根据如下步骤专注在你的感觉上：

•视觉：观察阳光在树木的叶片上跳舞，注意树叶丰富的色泽变化。探索花朵与灌木的

颜色和树叶褶皱的纹样。

冬天时，探索树木枝干的质感与树枝的分枝与枝条。观察云朵如何在天空中移动。注意小草在你脚边的摆动。

观察身边任何动物、鸟类或昆虫的动作。将你所有的注意力投入观察与凝视中。

•听觉：现在，将全部的注意力用来倾听。就只是倾听大自然的声音。听风在树林间的低语、鸟儿的歌声、小动物移动的沙沙作响、昆虫的低吟声。

•触觉：专注在触觉上。感觉太阳照在你脸上的温暖、风儿轻抚你的发丝、雨水轻吻你的嘴唇。

脱下鞋子，让双脚沉陷在下方柔软有弹性的土壤中。感觉你与大自然合而为一。

•嗅觉：嗅闻草香、花朵的芬芳、脚下泥土潮湿的气息。将全部的注意力放在嗅觉上，深深吸入自然的芬芳。

•味觉：嗅觉与味觉是连结的。空气中有什么气味，张开嘴巴，让舌头探索它的味道。

当你的味蕾回应这份崭新的气味，你的口水或许会开始分泌。

如果你花个至少五分钟的时间如此运用每个感官，你将会体验到一种或许你从不知道的与大自然的连结。即使你每星期只用半个钟头沉浸在这样的宁静中，几个星期之后，你会发现感官的开启，直觉与创造力更加敏锐，更能觉知事物的灵魂。总有一天，在你进行这个练习时，你会觉知到大地背后的声音，大自然中隐含的声音。这正是亚特兰蒂斯人所能触

及使用的。

## 练习：心灵测试

征得对方同意拿一件对方拥有了很久的物件，最好是金属或木头材质。可以是一只表、珠宝饰品甚至是一把钥匙。

我们要确定这个物件的持有人知道它的历史，因为在你练习心灵测试时，你要打开自己接收物件本身包含的所有能量。

将物件握在双手掌心，闭上眼睛，深呼吸 3 次来放松你自己。

保持眼睛闭上，将物件放在手中把玩。莎朗喜欢转动物件好接触它的每一面。

你或许会发现保持物件静静放在手中较有利于了解，这是一个非常个人的经验，所以

就按照对你有用的方式进行。

接着与物件所有者分享你所接收到的任何影像、字句或感觉。

某位女士曾将她的表交给莎朗，而她立刻看到一个耶稣节的景象：火炉生着大火，有两个年轻女孩，一个牧师，还有一只狗。莎朗详细描述了 this 场景与人物，而那位女士告诉莎朗说，她看到的是她与她的双胞胎妹妹，她们的父亲与她们的狗，那已经是许多年前耶稣节的事了。这个技巧使用的越多，就会越加进步。

### 练习：解读气场

最容易看到的气场来自晴朗阳光下的树木。

放松，接着用半闭的眼睛看着一棵树。你或许会看到有一道白色的光围绕着它，有时候，这道光会伴随着银色的闪光。

山丘与山岭也会散发高等的生命能量，相当容易看见。就算你刚开始的几次中看不到也不要气馁。

要记得，放松并且别太用力尝试。

你也可以练习解读朋友的气场，这个练习相当有趣，而且也能发展你的心灵能力。

这可以找单一对象练习，不过以小组来练习也不错。

不要期待一定能“看见”什么东西。你可以用上你的所有感官来解读气场。

- 1、保持光线明亮。
- 2、请一个人坐着，背靠着素面的墙壁。

3、当你注视着那个人，说出心中浮现的第一个念头。你或许会感觉一种颜色闪现，或者是一段过去世的感觉，或是一种满足感。

你或许会意识到他们的指导灵或是知道了什么事。唯一让你无法参与的是来自自我对失败的恐惧感。

## 遥视实验

要进行一个简单的遥视练习，你需要四个人：控制者、两个观察者以及观看者。

之所以需要控制与检查，是因为人很容易便以心电感应而非遥视来传达资讯。

控制者选择图画或影像当做“目标”——这是观看者将要描述的对象。

这些图像必须彼此不同而且相当明确。例

如，一排建筑就不是适当的主题，因为它们太过相似。

不过，白金汉宫或是任何独特的建筑都很理想。只有控制者才会知道是什么图像。每个图像都密封在不透明的信封袋里，也可以将这个信封放在另一个信封袋里。每个信封都要编号。

在一个指定的日期，其中一位观察者将会随机挑选一个信封，将它带离观看者。可以是另一个房间，另外一个城市甚至是另一个国家。根据预先排定的时间，他要打开信封，看着图画或目标，观看的时间长度也要预先决定好。

观看者需要一支笔与笔记本，甚至是录音机。他需要待在一个尽可能没有外在干扰的地

方。目前发现较暗的灯光比较有益。

另外，最好花点时间放松并且洗净自己的内心，尽可能保持开放且愿意接受的心。

第二位观察者将与观看者待在同一个房间。

在预先决定好的时间里，观看者专注在目标上，并且用口语、文字或图画来描述自己的印象。如果感到困难，陪伴着他的观察者可以协助提问。

由于他不知道是什么样的图像，这些问题必须具体但概略。例如，你看到什么颜色？或者你听到什么声音？

假设第一位观察者看到的图像是自由女神像。如果观看者已经提到，例如“我看到一个很高的金属结构”，那么该问的问题是：“这

个结构是在户外吗？是实心的结构吗？这个结构带给你什么感觉？”

等到预定的时间到了，第一个观察者将目标放回信封内，标注密封的时间与日期。

他可以回到观看者所在的位置，将这个信封交给控制者。

四个人可以聚在一起，好让观看者获得回应——这是很重要的步骤，能够强化观看者的技能。

这里我们要提到对观看者的期许。

以自由女神像的例子来说，观看者告诉你或画给你的或者是很初步的印象——要记得，这是一项你正在发展的技能。

例如，你可能看到类似图上的速写。观看者或许会用类似“很高的金属结构”、“支柱”

或“高塔”等字眼。

当询问他对自己所看到的事物有何感觉，他可能会说“有趣的”、“刺激的”、“恐惧的”等字眼，假设他有恐高症的话。

如果你问他能闻到、听到或看到什么，接着他或许会说“光”、“音乐”、“炒洋葱”、“棉花糖”、“甜到令人作呕的气味”或“大海”。不太可能在这个阶段他就能说出是自由女神像。不过，等到这个技巧经由规律而持续的练习而获得完全的发展，就可能明确说出你所认定的目标。

## 第十八章 亚特兰蒂斯的心灵力量

从很小的时候，孩子们就会学习心灵的力量。你的思想如同士兵；个别来说，它们无法造成太大的伤害或达成一个很大的目标。

不过集结起来，它们就会形成由你的心灵所指挥的军队。当你下命令给一队训练有素、纪律森严的士兵，它们便能成就伟大的事。同样地，如果你的思想完全地专注于所希望的结果上，心灵就会成为创造的决定性工具。

要能这样，你的命令必须清楚而且彼此不相矛盾。当然，如果你率领的是散兵乱卒，他们只会在你身边打混。同样地，如果你的思想散乱，那么你的心灵便控制着你。矛盾的思想会创造内在的冲突。

而此冲突会反映在你的外在世界。亚特兰

蒂斯人学到，一颗平静沉寂的心才是健康的心，不断打转且拥挤的心是生病的心。而只有透过宁静且有秩序的心才能与天使力量及光的导师们沟通。

因此，在亚特兰蒂斯黄金时期，人们会尽可能在自然中沉默地静心冥想或倾听适合的音乐。

## 通灵

当你使心灵宁静，提升频率并藉此由更高的灵性生命带入资讯，你就是在通灵。

在祭司阶级中，只有高等男女祭司运用通灵的方式由星际议会那获得资讯及指引。

不过，通灵的技能是从所有祭司接受新人训练起就已经开始学习与使用。当时一般人民

并未发展这项技巧。不过，现在有很多光之工作者——他们是祭司转世，会忆起如此汲取资讯的美好，因为他们回忆起自己古老的天赋。

现在正是时候，该要让自己的心灵宁静，重新与光和爱的力量连结了。

你或许已经在无意识之间通了灵。对许多人而言，那就像是无意间的灵光一现或创意流动。

每个人都能练习与自己的指导灵沟通，但你需要提升自己的频率才能与天使及光的存有连结。一定要记得，更高存在只会用爱、启示与慈悲来对你讲话。

你的意图十分重要，左脑的专注与集中需要与右脑的创造力、直觉、开放达成平衡。

如果你非常熟悉自己的天使、指导灵或导

师，你或许没注意到自己已经在运用他们的振动。

话说回来，如果你还是新手，你或许会感觉到热或是扩展，或者感应到颜色、香气、音乐或光。

有时候，人在通灵时会出现灵视的影像，有些人则是接收到心电感应的下载或感觉像是自己想法的意识流动。

不论如何，实际上，透过通灵所获得的资讯具备独特的清晰、纯洁与自发性，都让你知道这样的知识来自更高的源头。

当你如此与更高力量连结，你将会携带更多的光。

占卜

列木里亞  
LMLY.TAOBAO.COM

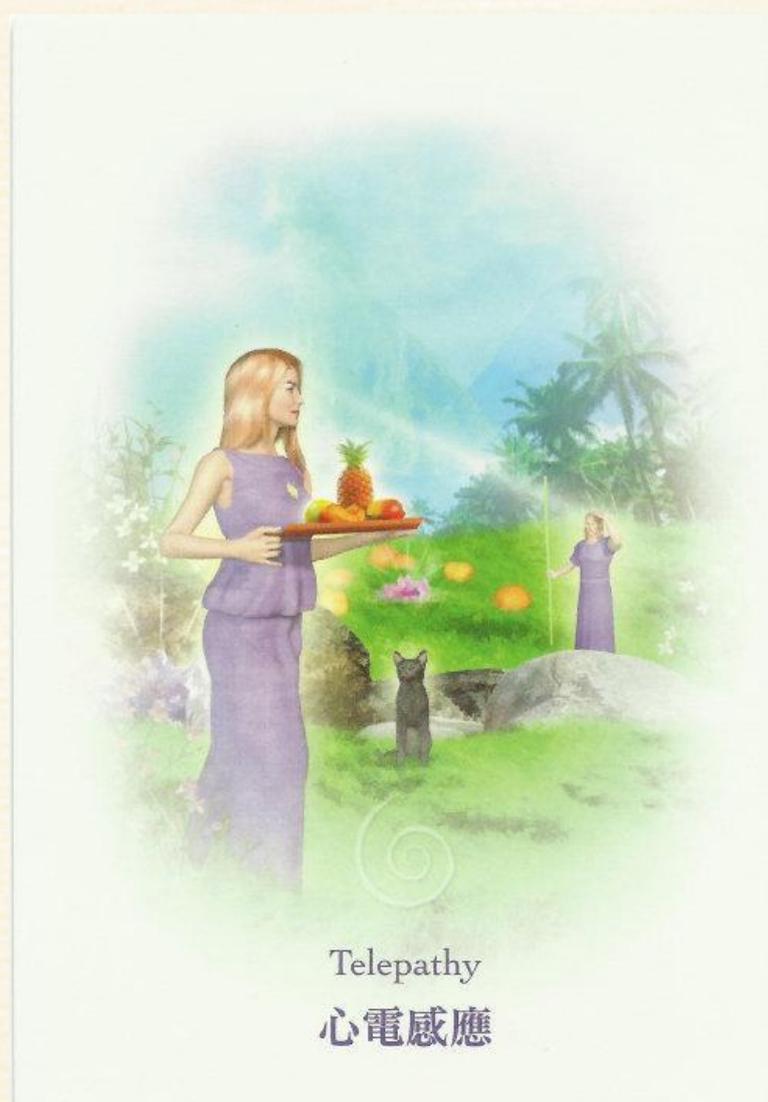
亚特兰蒂斯黄金时期的人很少运用预测未来的技艺，因为他们知道“当下”的思想、言语、行动必然会创造出未来。随着亚特兰蒂斯的纯洁开始腐化，祭司提倡用占卜为将来可能发生的事寻求保证，减少灵魂的恐惧。现在，我们能以一个正向的方式加以运用，让我们对自己的未来更加清晰与肯定，藉此我们能够对自己的方向做出更高的决定。

## 塔罗

目前，塔罗牌使用的重点通常用来预测未来，就此本身而论也相当有效。

不过，在亚特兰蒂斯的时候，这纯粹是用来当做灵性指引的一项工具。家庭会拥有塔罗牌，而因为那时的能量更光明，所以塔罗牌是

用来获得洞见与更广的视野。他们会一起问问题。每个家庭成员会选择一张牌来理解自己在整个计划中所扮演的角色，同时也了解自己能做出什么贡献。藉此，人们可以发展出自己的目标并且规划一张藏宝图。



心电感应

列本里亞  
LMLY.TAOBAO.COM

心电感应是心灵对心灵的思想转移。在亚特兰蒂斯早期，人们彼此之间不需要说话，因为他们能有意地施展心电感应。多数人能够短距离地使用心电感应，不过受过训练的人更能够跨越数公里外与彼此沟通。

当一个小孩离家时，母亲会用心电感应来联络孩子，确定孩子在哪里。如果她想与在田里工作的先生说话，她会调到他的频率并且与他沟通。

当然，在教学神庙里，祭司也是以心电感应的方式教学，因为这会跨越意识心灵的批判性藩篱，让宇宙资讯流进更深的心灵。尽管现在的我们或许会质疑这一点，觉得这会让某人左右他人的意志，但是在纯净的时代，所有的教学都是为了至高的善，因此不需要担心。

## 星际心电感应

在黄金时期的早期，当高等男女祭司从星际议会通灵导入资讯时，那就好像调整收音机信号一样。他们接收到的指导非常清楚。

阿尔他与巫师也与其他星球的领导者建立心电感应的连结，以交换知识与资讯，接收有益于他们的智慧。

不过，当亚特兰蒂斯开始衰退而腐化与混乱时，有越来越多问题需要处理。那时，他们需要更频繁与星际议会进行双向交流，因此他们便运用心电感应。

不过，由于地球的频率开始沉重，这种沟通方式要耗费更多能量，也非常累人。

在陨落之前，亚特兰蒂斯十二位伟大的领

导者有时需要聚在一起以补充能量，如此才能与议会进行准确的心电感应交流。

## 掌纹学

身体是全相图像。眼睛、耳朵、双足、双手，你的每个部分都包含你自己整体的讯息以及你的灵魂任务。

就手而言，非主要使用的手掌包含了生命的蓝图以及你该在这一世的生命完成什么。

主要使用的手则反映你实际达成了什么，因此也反映你未来想要成就什么。这会告诉你是否走在自己的神圣计划上。

一个技巧纯熟且具有灵性的掌纹师能够引导你走向神圣的使命。在纯净的亚特兰蒂斯时期，掌纹学其实不是必要的技能，因为他们

有其他的天赋来获得类似的资讯。

在亚特兰蒂斯腐化之后，黑巫师想要取得亚特兰蒂斯的治理权。他们有自己的计划，想要控制人类并夺取权力。

他们需要知道人们是否遵循自己命定的计划，或者受到巫师野心的吸引。那时，他们便运用掌纹来度量自己掌握了多少信众。

## 占星学与数字学

这两个主题因牵涉较广而且非常重要，我们将用另外一整章来进行讨论。

### 练习：心灵扩展一

现今，我们只用到自己心灵的一小部分，所以这个练习是要扩展我们的脑容量。

不要轻易放弃，在尝试扩展心灵时要坚持下去。

另外，练习时也要勇敢，因为启示往往以最惊人的方式出现。

1.找一颗陨石类的水晶和一块亮红色的天然布料，最好是丝质的，不过棉的也可以。

2.把你的水晶与布料带到一个宁静的地方，可以的话最好是在大自然中。

3.坐在地上，将这块陨石水晶放在你的面前、在红色布料的中央。

4.非常专注地将这块水晶当做冥想或静心的对象。

5.你可以依照下列方式在四个角落放置水晶来帮助自己，因为扩展的见解将会来自这些方向。

- 北方：雪白色石英石。
- 南方：红色碧玉。
- 东方：黄色碧玉。
- 西方：黑玉。

开启意识的征兆有时候显现为光，接着是文字或影像。有时候会收到大量的资讯。

不过，就算当下没有接收到任何讯息也不要失望，因为它需要时间与多次尝试才能揭开帷幕。

你练习得越多次，就越快能开启自己的心灵并获得神圣的传达。

## 心灵扩展 —— “成为”

这个练习称为“成为”（Becoming），最初亚特兰蒂斯的定居者就已经在使用。

现今，美洲原住民仍会进行这样的练习。这个特定的练习目的就是要“成为”其他的事物，而这也有助于加深你与其他造物之间的关系。

这会让你能够建构和谐与内在和平。

这个练习最好能使用切面水晶，因为这会帮助你考量到你将要成为的对象的各个层面。

现在，前往一个能够不受干扰的安静处所。

选择某个共事的对象。可以是一棵树、一株植物、一朵花、一颗石头或是水晶。

如果是小东西，你需要将它握在手上。

你可以摘一朵花，当然先要取得它的同意，不论如何，不要连根拔起。如果你选的是一棵树，那么就坐下来，双手贴着树干。

不管选的是什麼，記得要先取得它的同意  
再進行這個練習。

以下的練習是以石頭當做例子：

1. 坐在地上，雙手手掌包圍著石頭。不要  
擠壓，單單只是舒服地握著它就好。

2. 將注意力專注在石頭上。

3. 想像，而且知道自己正在變成石頭。

4. 感覺石頭的清涼、堅硬、內外的結構、  
耐久性與其生命力。

5. 想想石頭是如何地永遠存在。

6. 想想石頭如何服務人類，而人類又是如  
何對待石頭。

7. 想想宇宙如何運用石頭，而石頭又教了  
我們什麼。

8. 向另一種意識打開自己的心。例如，石

头是静态的、坚固的、有耐心的、缓慢的、永恒的。

9. 尽可能地保持这种状态坐着，直到开始不适为止。由于你或许进入了石头的意识，因此在你站起来之前，花点时间深呼吸三次，让自己归于中心。

如果站起来还是感觉头晕，那么双脚用力在地上踏步几下。

### 练习：发展心灵能力

为了获得最好的效果，请先进行第 17 章最后“唤醒感觉”的练习。

找一张白色的厚纸板，制作一套六张的卡片，卡片上画着下列的符号：

为了让影像更为清楚，请用粗体深蓝色的

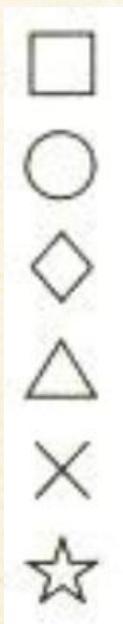
笔将这些符号画在白色卡片上，不过从纸板的另一面不能看到这些符号。

你需要一本笔记本来记录自己的进展，因为这可以帮助你检视自己的进步程度。

在笔记本的左手边标示 1 到 21 的数字。

持续有规律的练习，换言之，每次都尝试同样的次数。我们建议每一回练习进行 21 次。

符号如下：



1.将这六张纸牌洗牌，好让你看不到里面的符号。

2.将纸牌面朝下，在你面前的桌上排成一列。

3.选一张牌，并将牌移到你的面前，不要去  
去看背面的符号。

4.现在，温和地将注意力放在纸牌上。

5.记下你想到的第一个符号。你或许是看到、听到或只是感觉到，这取决于你天生具备的是灵视力、超听觉力或超感应力。

6.等到你感觉到那张牌是什么——记得要依随自己的第一印象，就将牌翻过来。

7.每次正确就记录在你的笔记本上。

8.再次将牌收集起来，重复前述步骤，直到你进行 21 次的练习为止。

9.每次完成之后，统计正确的次数并记录。

就算刚开始时分数很低也别担心。要记得，你是在学习一项新的技能，也会愈来愈进

步。

另外，如果有段时间似乎愈来愈糟，也不用担心。这是因为你的心通常会抗拒这种改变的努力。

不过，不用多久，心最终还是會配合你的。

等到你掌握了这些符号，你可以在黛安娜或莎朗的网站（[www.dianacooper.com](http://www.dianacooper.com)；[www.shaarohutt.on.co.uk](http://www.shaarohutt.on.co.uk)）找到更多的符号。

你可以用同样的方式来练习这些更具挑战性的符号。

**练习：（与高我连接）**

准备好纸笔，以便记下你内心所接收到的资讯。如果你无法感到安全、温暖与被爱，请

张开眼睛并脱离出神的状态。

1. 决定自己想问的问题。你或许想知道由某个特定情境要学到什么，或者希望就个人或世界的局势得到某些见解。

2. 观想自己的脚踏在地板上，像树根那样深深与大地连结，这可以保持你的稳定。

3. 静静地深呼吸几分钟的时间，放松身体与心灵。

4. 观想一道金色的光芒流进你的头顶并散布全身。

5. 感觉金色光芒化成斗篷包覆着你、保护着你。

6. 让你的心充满这种白金色的颜色。

7. 当你准备好以后，说出你的问题。这一刻，你或许感到自己与一个更高存在有所连

结。

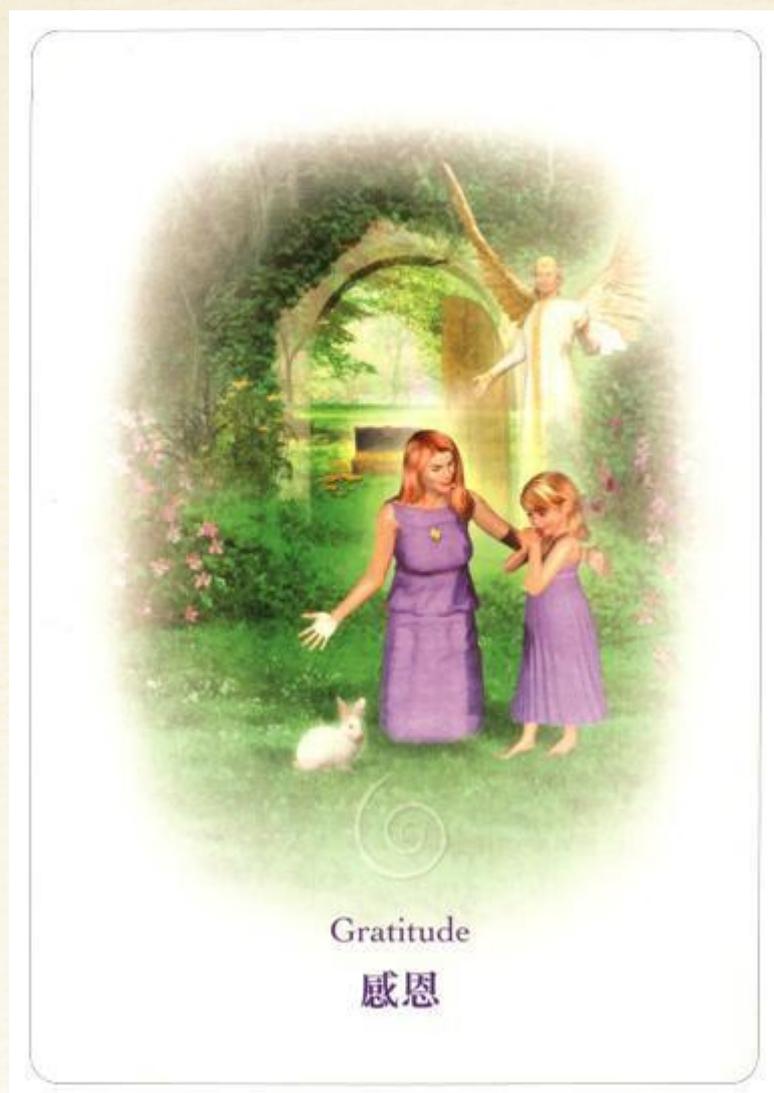
- 8.如果愿意，可以询问这个存在的身份。
- 9.放松，让意识流进你的内在。
- 10.感谢这个提供资讯的生命，然后将自己收回、关上。
- 11.视情况做点记录。

## 第十九章 运用及能量改变

一切都是能量，只是密度有所不同。有些能量密度很浓稠，甚至成为一个物质体，有些能量则轻如空气，我们无法看见。人类有许多方式能改变能量的密度与形态，让能量变得可以触摸。

我们知道，我们传送的每个念头与情绪都会开始改变能量能量并创造生命，不过在第三

次元中，这是个缓慢的过程。



## 祈祷

祈祷是祈求某件事物。如果你出于一个安稳的境地清楚提出要求，然后放下对结果的执着，那么你的祈祷将获得回应，前提是这必须符合最高的善。

这条灵性法则是由信念所启动，它清楚指出：“祈祷，相信，那它将获得满足。”

宇宙能量也会以一个开放的心回应祈祷，彰显慈悲与爱。

## 物质化

物质化（Materialisation）也很类似，不过你要观想并专注在自己梦想的渴望，肯定它已经存在。

同样地，你必须放下自我的欲望，信赖天使界将它带来给你，前提也是这必须符合最高的善。

## 影像化

早期亚特兰蒂斯有许多人运用影像化

( Imaging ) 来将事物从不可见的层面显现到物质层面。

这种强大的工具可以引出不可见层面的事物，而不需要天使界的介入。由于当时的人致力于控制自己的心智，因此每个人都能创造强大的思想形态。

他们也从小学习专注于结果而非手段。所以他们以高度的专注力来将自己想要的结果影像化。

想象需要创造出某件事物的图像或感觉，是显现的基础之一。不过，要使某件事物影像化需要更集中的力量，需要非常清楚地观想每一个细节，好让你能感觉、体会、听见甚至品尝到它。

最重要的是，接下来你必须能清晰地体验

生活中拥有那件事物的情绪。

## 能量塑形

能量塑形是一个能够将看似难以捉摸的纯粹能量塑造成实质事物的过程。训练有素的祭司与巫师能够以声音、水晶与心灵力量来如此运用能量。他们发展出惊人的能力。

即使在现在，有一些瑜伽士能够将能量塑造成具有神圣疗愈力的圣灰（Vibbhati Ash），或是戒指等其他珠宝。许多人都戴着印度上师赛巴巴凭空创造出来的戒指。

根据库弥卡的说法，能量塑形其实是一种信念，要相信，任何纯粹的能量都能变得紧密。

在黄金亚特兰蒂斯的初期，高等男女祭司与巫师就开始建造一个高频能量库。这个能量

库花了好几个世代才建造完成，完成之后，祭司、萨满和具有特别职责的人能够取用其全部的能量。

然而，每个居民某种程度上也能从中吸引部分的能量。这可以用来强化远距离的心电感应，用在显现、能量塑形、疗愈、肢体重建、灵魂复元或者任何需要大量能量的情境。

早期并不太需要能量塑形的能力，因为人们会亲手制作需要的东西给整个社群。不过，随着越来越多的世代化身及人口的增加，他们需要更多更大的房子与神庙。

他们运用能量的技巧也增强了。一群来自祭司的专家由于他们心智控制与能量塑形的能力而获选。他们受过特别的训练，开始规律运用这些能力，提供他们的服务给整个社群。

他们汲取纯粹能量库的力量，可以创造出房子、建筑物、神庙、道路、游泳池、喷泉，后来更制造出漂浮公车这种交通工具。

他们也用现在我们所不知的材料来建造太空船以及许多其他事物。

伟大能量库现在正由光的存有、治疗师、化身的光之工作者开始进行重建，而他们也无意中将自己的光贡献给了社群的能量本源。

要记得，早期的亚特兰蒂斯人也是相当有天分的工程师、建筑师、设计师、匠师，而且他们宁愿从运用这些世俗的技能中得到满足。不过，为了收集建筑所需的材料，他们会运用心灵传动的技能来搬动物体。他们特别会收集山铜——一种当时在地发现的粉红带金色的金属，以及其他像是石头等的天然材料，当然

还有不存在于这个星球的资源。

他们运用心灵传动将巨大的石头放置在正确的位置。同样地，这也需要能够改变物体的密度，运用心灵的力量使它们变轻。这关键是在于要知道并相信自己能做的到。

觉知就是信念，包含爱与合一，是宇宙中最强大的能量。

例如，假设他们想要显化一种类似飞行船的交通工具，首先设计师必须能够感知到它。为了让能量由纯粹与轻盈的状态变成紧密且可以触摸，它的每个细节都必须非常清晰地投射。我们只能讶异于这个思想程序所需要的一切。

要记得，即使是当时的普通人都比我们拥有更强大的大脑力量。我们在这本书讨论的一

切，都是我们在此刻能够达成的，只要我们具备能够运用的素材。

当然，外星的材料与水晶已经早就被收回，目前无法取得。

此外，现在由于脑力受限，我们不能运用能量塑形来创造诸如汽车这样复杂的事物，因为我们缺乏知识、训练或思绪清明来将这类的设计安定在我们的心智之中。

不过，我们可以塑形一些较为简单的事物，例如一个盘子，或者藉由观想热度来让水在杯中沸腾。

## 心灵传动与自体传送

心灵传动 ( Telekinesis ) 是一种能将某件外在物体去物质化，并且在另一个地方将它重

新物质化的能力。在亚特兰蒂斯，心灵传动被认为是一种普遍的能力，每个人都能用它来移动东西。

水晶有自体传送（Apportation）的能力，也就是让“自己”去物质化，移动到另一个地点，接着重新再物质化。黛安娜曾经有过这样的经验：几年前，她在自家举办了一个水晶工作坊。那个星期结束时，主办者请她挑选一颗水晶当做礼物。她选了一颗很清澈的石英，那是一颗阳性水晶。主办者告诉她说，她应该挑选另一颗云状石英——一颗阴性水晶。但是黛安娜仍然坚持自己原来的选择，所以主办者就把那颗遭弃选的水晶打包起来带回家。

几天之后，黛安娜走进花园里的工具间，却发现那颗云状石英就躺在中央的地板上。她

立刻打电话给主办者，问他是否将水晶留在她家。但是他肯定地说没有。不过，他也说这颗水晶看来是有意回到黛安娜身边，所以她必须收下。

几年之后，库弥卡证实那颗水晶确实是自体传送而来，因为这两颗水晶是要来一起工作的。它们是伙伴，而这也是它们的使命。它们只会前往需要它们的人身边。黛安娜本来只试图选择房间里的任一颗水晶，不过当她选中两者其中之一，她也无意之间选择了两者。选了那一对水晶的其中之一，再加上黛安娜留下它，这就足以创造出能量让另一颗水晶自体传送回伙伴身边。爱是宇宙的黏着剂。黛安娜仍然留着那一对水晶，也将会永远让它们在一起。

## 瞬间移动

瞬间移动 ( Teleportation ) 就是能够让自己穿越时空, 并且重新在另一个地方将自己物质化。

在传送过程中, 身体的细胞结构将会化为原子能量流, 也就是在地磁线上移动的纯粹的光。

人将会在另一边重新物质化。这个过程会要克服万有引力。

## 漂浮术

亚特兰蒂斯人所运用的真正的漂浮术 ( Levitation ), 是要你必须发展出控制全身能量场的力量, 藉此让全身能够升起。飞行的

瑜伽士是因为他们修持某种静心方式，让他们能够控制自己的拙火能量，藉此来部分地、短暂地让自己离开地面。

有种简单的漂浮术所有人都可以试试看。一个人坐在椅子上，四个人围绕着他。每个人都伸出一只手指指着坐着的人。是的，就是一只手指。真的试着将他举起——当然举不起来，除非你是超人！一旦你确认自己无法将朋友举起来，就将手指收回。让所有站着的人后退一步，让自己归于中心一会儿。接着，每个人轮流将自己的右手放在那个人的头顶上，四只手交叠在一起。接着是左手。轻轻放着，同时心中观想朋友漂浮起来。将手拿开，再次伸出手指指着朋友，将他举起。

黛安娜参与过几次这样的漂浮术练习，看过块头很大的人能够离地好几公分，让众人都很惊讶。但不见得每次都会成功，不过有趣的是，如果它成功了，你一定会知道。库弥卡说这取决于信念。如果你相信会成功，就会成功。当然，有些人无意识地相信，他们的能量能够让这个人升空，其他人有意或无意地怀疑，那么这个人就无法升起。如果全部的人都相信，那么坐在椅子上的人就一定会飘起来。

## 清明梦与筑梦室

大部分的梦都是来自无意识或潜意识心灵的讯息，提醒你那些尚未处理的情绪。其他的梦则来自超意识，是关于内在层面的更高连结与灵性指导。

清明梦 ( Dream Chambers ) 是一种能力，让你能有意识地影响梦的结果。这代表情境、物件、人物与世界都能被创造与转变。我们才刚发现清明梦的力量，但是对亚特兰蒂斯人而言，这是他们生命中每天或每晚都会做的。就如同现在我们运用观想作为改善生活的一项工具。亚特兰蒂斯人会运用梦中的灵魂能量。他们会控制影像，改变成自己想

要的结果。这种内在层面的工作将会在物质层面展现出来，因此力量非常强大。这样的运用必须以最高的人格要求来进行。

筑梦室 ( Dream Chambers ) 是会在影响整个社群的目标上。启蒙师会带领着一群特别拣选的人进入共同的清明梦之中。

西藏佛教导师塔桑祖古 ( Tarthang

Tulku) 在他的书《开放的心》(Openness Mind) 中曾写道：“梦是只是与经验的泉源，但是人们常忽略梦也是探索实相的工具。在梦境里，我们的身体休息，但是我们仍能观看、聆听、移动甚至学习。当我们善加运用梦境，这就好像我们的寿命增加了：我们活了两百年，而不是一百年。”

现在正是时候可以教导个人清明梦的艺术，因为它愈来愈成为解决问题、自我疗愈及个人成长的一项工具。在清明梦的世界里，生命没有局限，看似不可能的都会成为可能。

## 藏宝图与梦想书

亚特兰蒂斯人另一个用来提升生命的工具就是藏宝图。这是一种有趣且创意无限的方

式，可以聚集在目标的显化上。个人、家庭或这个社群都可以创造藏宝图。一般的目标设定原则为：定义、聚焦与释放。在他们清楚自己的目标以后，整个家庭会聚集起来创造一个图像式的藏宝图，可以展示在客厅的墙壁上，他们以描画和彩绘呈现他们的目标或感到乐趣。举例来说，如果他们需要一个更大的地方来住，他们会根据自己想要的居家创造一个非常详细的图画（藏宝图）。这包含详尽的平面图、每个人享受新居的画面、宠物的图画以及来自庭院的压花，当然，都是先取得花儿的同意才摘下。另外，他们也会放入亲友前来拜访的影像，以及所有人庆祝与快乐的影像。除此之外，藏宝图也会包含关于他们梦想的肯定语以及下面这句话：“这个或者更好的，现在都为

我们显现，以满足最高的善。”

等到他们满意自己制作的藏宝图，他们就会将它挂在容易看到的地方。接着他们便会将这个目标释放，让宇宙使它显现。在接下来的几天，家中每个人注视着这个藏宝图，回想起制作时所感到的乐趣，他们便会为自己梦想的显现增添正向的能量。

现今，当我们制作藏宝图时，可以运用许多现成的事物，例如照片等，而使用藏宝图仍然会为我们带来许多乐趣。找到想用的照片本身就充满乐趣。透过现代的科技，我们可以在杂志里找到适合的照片，并且修改里面的人来反映我们自己。我们可以剪下期刊里的新郎与新娘并换上我们自己的脸。

亚特兰蒂斯人是非常开放、互相支持的

人，彼此间没有秘密，然而在现今的社会，我们有时候会觉得很难以前述的方式展现自己个人的梦想。这不代表你不能运用同样的能量。你可以不用制作公开展示的藏宝图，而是为自己做一本梦想书——自己收藏、自己观看。决定自己的愿景，开始制作藏宝图或梦想书。你可以与朋友、同事、家人一起就共有的愿景来制作，让它增进你的人际关系并协助显现你的愿景。

### 练习：关于目标的宝藏拼贴

藏宝图的另一种形式就是列出一份在一定时间内你想完成的目标清单。例如，假设目前你五十岁，你或许可以列出六十五岁前要完成的六十五件事。接着，你为每一件愿望找出

代表的图像或象征，将它们裁切拼贴在一张纸上。要确定这是你亲手剪辑的。当你完成清单上的一件事，你就在上面画上一颗银色或金色的星星。莎朗是用银色的小星星来代表比较容易达成的事物，例如听音乐会；银色的大星星代表挑战性较高的事物，例如在沙滩上独自放松两个月；金色星星代表大的挑战，例如写作并出版一本书。

这个练习的好处是，能让你的心放在自己想做的事情上，看见自己的梦想逐一实现，同时给自己星星作为奖励。

## 为清明梦做准备

为了尝试清明梦，至少你必须能够回想起每晚的一个梦。一旦人们领悟到梦的重要性，

他们就会开始记得这些梦。以下是培养回想能力的基本法则：

要有足够的休息，因为你睡得愈久，梦的周期就愈长。我们经历最短的梦大约持续十分钟，通常是在入睡后不久的时段发生。梦会变得愈来愈长，到了睡眠的后半段甚至会持续一小时。许多人醒来后都记不得自己的梦，因此他们会说自己没有做梦。事实上，在快速动眼期间（rapid eye movement, REM）所有人都会做梦，而我们记得的梦通常是醒来之前做的梦。最后的快速动眼期通常是在入睡后的四个半钟头、六个钟头或七个半钟头后发生。一个秘诀就是将你的闹钟设定在上述这些期间之内。

• 水是梦与情绪的元素。睡前喝一大杯的

水。这不但会让你醒过来，也会帮助你记得。

- 睡前不要吃大餐。如果想要由梦中获益，晚餐要轻食并尽早吃完。古人常常进行断食来触发意义重大的梦。

- 如果身体很累，你或许会睡得太沉而无法将梦导引到意识层面。

- 随时准备笔记本和笔，好让你能立刻记下自己的梦。它所带来的额外好处是确认你的无意识心智中想要记得梦所传递的讯息。如果无法立刻回想起梦也无须担心。静静保持自己睡眠的姿态，将心放空，好让梦能重新出现。如果还是没有，专注于自己醒来时的感觉，因为这会有助于引发影像。

- 保持每天写梦的日记，可以帮助你了解梦所传递给你的讯息。当你阅读自己好几晚或

几星期的梦境，你会看到模式的出现。持续写梦的日记还有另一项好处：你越记录自己的梦，你就越可能回想起晚上做的其他的梦。如果你真的想达到清明梦，在梦的日记中会有更多值得你去研究的讯息。

开发回想梦境的能力有时候会有个缓慢的过程，不过持续的练习将会使你进步。

### 练习：清明梦

接连几天都要确认自己要在某特定日子进行并成功地回想起清明梦。同时，要清楚而有自信地告诉自己：你将会记得在那天晚上做梦时认出自己正在做梦。

每天两次，想象你发觉自己正处在梦境中，愈清晰愈好。

另外，观想自己清明梦的目标。例如，你或许决定要前往一座美丽的热带海滩，欣赏灿烂的日出或日落。从一开始，就要非常清楚地确认自己想要体验的是什么，要让一切尽可能单纯。

在进入清明梦之前，你需要有所谓的“梦的记号”（Dream-sign）。你可以选择当你看到某件东西时，便可以让自己确认这是在清明的梦中。

选择简单的东西去想，例如满月或类似的符号。无论你选择的是什麼，你要确认自己在观想阶段就把它纳入了。

1、在平常的时间就寝，不过闹钟要调整到比平时早两个钟头。闹钟一响就立刻起床，在半个钟头内随便做些什么事。接着回到卧

室，在接下来的半个钟头想着：自己想在清明梦中完成什么。要记得，愈详细清楚愈好，保持单纯。想想自己想做什么，你想要见到谁，或者你想去什么地方。

2、现在，躺回床上，慢慢放松你自己。首先专注在自己的呼吸，让呼吸逐渐变得深沉。透过鼻子吸气，让气深入腹部，然后透过嘴巴吐气。重复这个动作三次。

3、接着从脚部开始，慢慢让每个部位的肌肉紧绷而后放松。弯曲，让肌肉绷紧，维持这个姿势十秒。放开以后，感觉这个部位的肌肉群放松。然后再绷紧、维持、放松。所有的肌肉群都如此重复进行：腿部、臀部、背部、腹部、肩部、颈部、下巴、前额、上臂、下臂、手腕。在你运动过每个部位的肌肉群之后，深

吸一口气，再大声地叹气呼出。我们叹气时，会比平常的呼吸释放更多压力。

4、再次将闹钟设定为两个钟头后响起，或者让别人叫醒你。如果请别人叫你，记得要对方不要和你说话，并立刻离开房间不要打扰到你。

5、现在单纯地放松并且睡觉。在这两个钟头之中，你应该会至少经历一次快速动眼期，甚至可能会有两次。

当你相信自己正处于清明梦之中，请四处看看，寻找梦的记号来确认。接着，创造自己想要的结果。

## 第二十章 启动第三眼

第三眼是灵性脉轮，位在前额两眼中间眉心处。它向来都受到高度重视，因为它是内在之眼的所在。这个部分的自我乃是朝向灵魂领域深探。如果这个脉轮完全地开启，而且每个部分都清晰地运作，它就会像一颗水晶球：一个通向其他世界与次元的入口。灵视力让人能够由灵性世界接收影像，并且观看未来。先知之所以称为先知，是因为他们是能够看进人心与未来的古老的智者。

第三眼也是一座宝库，储藏我们累世获得的智慧与在其他地方获得的经验。当我们从这一点传送纯粹的光出去，我们就能疗愈其他人的心灵甚至物质身体。

大天使拉斐尔负责人类第三眼的发展。它

是盲人的守护者，无论盲目的是身体或是心灵，它会协助每个人开启自己内外的洞察力。幻象的七种帷幕会遮蔽第三眼，而七种帷幕之舞（The Dance of The Seven Veils，可参见《跨越 2012》）这样的图像正象征着我们放下这些幻象。当这些幻象消融，你就能找到完美的灵性清明。

我们生来便具有某种程度的心灵能力，而他人回应我们的方式会影响到我们去发展或扼杀这些天赋。某些人生来就具备完整的灵视力，并维持着这样的能力。有些人则是在之后的生命过程中才突然开启，但多数的追寻者都是经由逐渐校准才寻获这样的能力。直觉是第三眼的功能之一。某甲可能会看到影像，某乙可能是接收到知识的闪现。许多人开始开启时

会看见颜色，甚至看见树木或人身边的光芒。但也有可能你的第三眼在没看见影像或仙子、天使与灵魂的状态下，就已经完全开启。每个人都不同。

### 照顾第三眼

我们的身体与脉轮是由我们吸收的事物所造。某些东西会阻塞第三眼，特别是在过渡摄取的状态，包括肉类、高油脂或精致饮食、含有过量杀虫剂的蔬菜水果、糖以及烟、酒。当然，纯粹、轻盈、自然、新鲜、有机的食物会让全身具有活力，让第三眼这个细致的仪器能发挥最大的效能。

持续的担忧、恐惧或过渡思考会遮蔽这个脉轮；平静和谐的生活则让它放松且正常运

作。美好的音乐可以放松并抚慰第三眼，维持它运作良好；此外，温和的运动、冥想与保持静默也可达到类似功效。紫水晶会带来深度的平静，将你带到一个接收宁静的状态。蓝铜矿协助你面对让你执着于过去的恐惧，进而消融这些恐惧。但是，只有在你真的完全

准备好要面对心灵的这块领域时，才能运用这种水晶。舒俱来石能协助你去了解在这一世中恐惧所要教导你的课题，如果搭配矽化宝石使用，则能够帮助你由过去与未来的恐惧中获得领悟与学习。

对亚特兰蒂斯人而言，第三眼随时保持纯净是相当重要的。他们会将紫水晶与矽化宝石放在眉心轮来活化第三眼，以超越时空的幻象，进入灵魂的层级。

阿尔他、巫师与启蒙师都有每日修持的功课协助净化第三眼，而现在我们也可以进行这样的练习。

### 练习：释放来自过去的恐惧

在亚特兰蒂斯，人们不需要进行这部分的练习。但现在，因为我们不像亚特兰蒂斯人那样纯洁，所以库弥卡要求我们加入这部分的预备练习，好让我们能充分地从事第二与第三部分的练习中获益。

请不要独自进行这个练习，因为这会让人感到不安。

找个人陪着你，让你在完成之后可以有人陪你说话。

## ◎ 第一部分

### 预备练习：步骤一

当你准备好面对自己最深沉的恐惧，这时躺下来——可能的话到户外，到你不会受到干扰的地方。理想的状态是在你能听见水声的地方，但不是海边，因为那力量会太强。最理想的是在河流或是瀑布边，或至少可以在你的庭院，听得见水管里水流声音的地方。如果不能在户外进行，就想象自己处在美丽的大自然中，旁边有水流。如果有室内喷泉或用 CD 播放水流的背景音也很有用。

- 1、躺下或坐好，将蓝铜矿晶石放在你的第三眼上。闭上眼睛，注意力放在呼吸上，直到自己放松。

- 2、想象水晶的蓝色缓慢地流进你的第三

眼并直达其中心。

3、 注视着它静止片刻，接着慢慢开始旋转，然后随着旋转的动作让蓝色扩散到整个第三眼。让旋转的速度持续增加，只要你还觉得舒服。当你一开始觉得不舒服，便观想它的速度逐渐减缓，直到你感到舒服为止。

4、 让蓝色以这个速度旋转，直到它自己停下来。旋转的时间因人而异。要感觉旋转的水晶正在收集将你束缚于过去恐惧中的相关资讯。

5、 等到颜色停止旋转，感谢它，并且让蓝色回到水晶上。

6、 花点时间重新调整自己的身体，然后等你准备好了，将水晶由眉心轮移开。

7、 将这水晶带在身边，要知道，等你准

备好它会将你的恐惧的相关资讯释放到你的意识心智中，并且帮助你消融它们。

这个资讯或许出现在梦中，或许会在日常事务中进入你的思绪之中。

每次你注意到这样的想法出现时，都要将它记录下来。当你能够这么做，好好想一想它们，然后放下。

### 预备练习：步骤二（A）

每晚入睡前，将舒俱徕石放在眉心轮上一会儿。要确认身边备妥一杯纯水。

1、将你的注意力放在呼吸上，直到自己放松。

2、用心灵之眼看这个恐惧，并让舒俱徕石帮助你了解该要学习的课题是什么。允许任

何的想法或影像进入你的心。

3、如果没有任何想法或影像出现，要求舒俱缬石为你带来这样的资讯。要知道，当你准备好，资讯就会向你显现。

4、让你自己重新接触环境。做点伸展。现在你可以喝点纯水。

在起身之前，给自己一点时间。如果还是有点头晕，那么可以蹬一蹬脚来帮助你稳定。未来，你或许可以找一颗黑碧玺放在脚边，让你在练习中保持安住。

### 预备练习：步骤二（B）

等到你理解恐惧的课题，并准备好要释放恐惧，那么你就可以躺下，将蓝铜矿放在眉心轮上。

要记得，身边要备妥一杯纯水。

1、专注在呼吸上，直到你感到放松。

2、看着你准备放下的恐惧，观想蓝铜矿的颜色围绕并包裹着恐惧。要知道，这个恐惧不再能束缚你。

3、看着颜色回到蓝铜矿上。

4、重复这个练习，直到你释放了所有这次要处理的恐惧为止。

5、完成之后，让自己回到完整的意识之中。做点伸展，可以喝一点纯水。让自己休息一会儿再站起来。和前一步骤一样，如果你还是觉得头晕，可以蹬脚几次让自己安稳。以后，试着在脚边方块黑碧玺，这样可以让你在练习中保持安住。

如果你想用这个练习来处理来自过去世

的恐惧，那么你可以用上述的蓝铜矿，然后再用舒俱来石及矽化宝石来显现并了解课题。

## ◎ 第二部分

假设你成功释放了恐惧，那么现在你可以继续进行第二部分的练习。

这个部分的练习将让你能唤醒自己的内在感觉，同时特别强化你精准传达自己感知的能力。

所用的矽化宝石愈纯粹，所达功效会愈高。你需要两块这样的水晶来进行这项练习：

- 1、握住两块矽化宝石，然后躺下来。
- 2、将其中一块放在眉心轮上，另一块放在喉轮上。
- 3、闭上眼睛，专注在呼吸上，直到完全

放松。

4、 专注在眉心轮上，感觉砑化宝石的能量进入你的第三眼。它的力量非常强大，因此随着它的能量进入第三眼，你可能感觉到脊椎收缩，或是你可能需要做一个深呼吸。这表示能量正在你的内在运作。

5、 感觉搏动的能量探索着、扩展着、放松着你的第三眼。就只是允许砑化宝石做它的工作，因为它会净化并扩展你的第三眼。

6、 当你准备好了，试着去感受喉轮上的砑化宝石，感觉它搏动的能量进入你的喉轮。

7、 感觉它探索并散布到你的喉轮还有声带。让自己在这个能量中停留一会儿。

8、 过几分钟后，感觉这两块砑化宝石沿着彼此创造一种循环的运动。第三眼将它的

能量传送到喉轮，喉轮也将能量传回第三眼。要知道，将来无论第三眼感知了什么，你都能够准确地将之传达给其他人。任何时候你希望成为一个清晰的通灵者，只要闭上眼睛，接触这个能量就好。

9、等你准备好，试着觉知你的环境，慢慢并温和地让自己回到房间里。

10、慢慢坐起来，喝下一杯纯水，给自己几分钟的时间休息之后再站起来。

和之前一样，如果觉得头晕，可以试着在练习的过程中在脚边放一块黑碧玺。

这个练习每周至少做一次，好让传导的能量保持开放。

## ◎ 第三部分

紫水晶是对第三眼最重要的石头，因为它能使第三眼感知内在智慧。

规律进行这项练习，能够增进你所接收讯号的强度。

除此之外，紫水晶还会保持你的心灵平静而不受干扰，带来和平与宁静。用紫水晶做这个练习常会让人睡着，不过不要担心，因为无论你有没有意识到，紫水晶都会持续进行自己的工作。

1. 躺下来，将紫水晶放在第三眼（眉心轮）上。闭上眼睛，专注在呼吸上，直到完全放松。

2. 专注在眉心轮上，感觉紫水晶的能量进入你的第三眼。你可能会感觉它包裹着全身，或许会有一种漂浮的感觉。这通常是非常滋养

的感觉，会让你十分享受。不是每个人都会有这样的感觉，所以没有也别担心。

3.将注意力带回第三眼上，感觉紫水晶的能量。你会感觉非常舒适，全身都很放松。你可以感觉紫水晶疗愈的能量在心中流动，稳住心。

4.要知道，你与紫水晶的清澈紫色光芒的连结愈来愈强也愈来愈好。

5.尽可能时常进行这个练习，因为这不仅会强化你与紫色光束的连结，更会疗愈你的心灵。

紫色光束是尊荣的、高度灵性的能量，能让你与神圣连结。

这个练习的一个良好副作用就是，你会对世界感到更加平静与和谐。

6.等你准备好，开始注意自己的环境，然后缓慢并温柔地让自己回到这个房间里。

7.慢慢坐起来，喝下你预先准备好的那杯水，给自己几分钟的时间休息然后再站起来。

要记得，如果觉得头晕或不稳，可以在练习时在脚边放上一块黑碧玺。

## 第二十一章 占星学

### 占星学

亚特兰蒂斯人无须理解未来或是宇宙透过天体运动对生命造成的影响。他们永远活在当下，知道祭司们会照顾他们。不过，巫师需要了解这些事情，因为人们可能会证询他们。例如说何时是开始建筑计划的最佳时刻。他们整合占星学与数字学来确定最吉祥的日子好

进行重要活动。

确实，占星学与数字学之间相互关联。例如，在占星学中，第一宫是关于发展意志与人格的宫。在数字学中，数字 1 代表冲劲、独特性、决心。这对两者而言，一都代表开始、起源、最初、出生等。

巫师另外还要预先警告日月蚀的到来，因为社群需要知道太阳与月亮的力量何时会消退，才能决定飞行交通是否该暂停。

近代西方所认识的占星学其实源自美索不达米亚及埃及，这些知识是由当时离开亚特兰蒂斯的十二部族之一带过去的。到了那里之后，占星学发展出不同的版本，不过它们的基础与结论永远都是相同的。

我们转世化身所带来的业果，标示着我们

需要学习的课题。这些会在我们的诞生生命盘中显现。不带任何业果来到地球的生命，理论上该会有完全清楚的占星盘，但却不是如此。来自猎户座的水晶与靛蓝小孩没有业果，但是他们的命盘上清楚标示着他们需要学习的课题。库弥卡说，这些课题不是为了孩子，而是为了其父母、家人的成长与学习。

亚特兰蒂斯人知道，在每个生命进入肉身时，它会开始和宇宙进行化学互动。除此之外，他们也知道出生的时间与地点会赋予个体独特的特质、技能与挑战。亚特兰蒂斯用了一年的时间来完成人类定居的程序，藉此确保能量与元素的平衡，并且容纳最广泛的人格与技能种类。个人藉由了解自己的太阳星座，他们可以知道自己正在哪个生命层面上努力。太阳

标示着我们在这一世的目标，而这也指出我们正待成长的生命课题是什么。

## 太阳星座定义

占星学是我们所拥有的一门广泛且繁复的知识，因此我们在此仅简要介绍每个太阳星座与其目标。

### 牡羊座

牡羊座出生的人，生命目标是要开启计划并探索新的观念。他们是人群中的队长、领导者或先锋。冒险精神与热忱是这个星座的典型特质。这些人喜欢面对并克服困难，所以他们在生命的战役中常常获胜——多数的牡羊都位居或扮演领导者的地位和角色。促使他们前

进的动力乃是对未来的希望，尽管这些有时候会显现为缺乏耐心或抗拒权威。牡羊座最大的成功之处通常在于行动与冒险事业之中。

## 金牛座

金牛座的人的生命目标是要制造与建设。他们的性格较为稳定与坚毅，非常了解系统与方法的重要性。他们最著名的就是静默而坚持地面对困难，在逆境中也绝不动摇，拒绝受人催促、恐吓或逼迫到任何不真实的位置——无论是在心智、身体、情绪或灵性层面。他们在建造类型的工作中追求成功，而此成功必须是永续的，或者对家族或族群具有恒常的价值。促使他们前进的动力是一种对和平与稳定的渴望。他们追求一个安稳的休息处所。

## 双子座

对双子座的人而言，生命的目标就是要让自己与他人的生活更有趣、更美好。他们通常都已具备心智的能量，而这种能量必须表现出来，最好是多方面的表现，通常是在实验科学、艺术与文学的领域。他们持续前进，寻找新的心灵挑战。他们较有可能在心智的成就或艺术的表现中获得成功，而且往往是两者兼备。许多双子座的人都具备两种生命目标，可以分别或同时进行。推动它们的力量是能量的满溢，促成寻找许多出路。

## 巨蟹座

巨蟹座的生命目标是要透过提升理念来

鼓舞并启发人们。他们能够感受喜悦、悲伤、慈悲、畏惧等种种情绪，而且他们也能让别人感受这种情绪。他们是居家型的，因此家庭对他们相当重要。巨蟹座的人是出类拔萃的教师。这些人会在教学或传道等工作中得到成功，也非常善于启发其他人的想象力与同情心。他们的作风是图像式的，非常鲜活也非常戏剧化。推动他们的力量与族群的成长、演化、福祉等相关。爱国心就是最好的例子。

## 狮子座

狮子座的生命目标是要为他人注入勇气与决心，鼓励他人尽力而为。这些人喜欢站在舞台上，不过他们相当有自信也很信赖人性，能够理解并欣赏他人的特质。他们的作风是简

单而直率的，他们的能量适合主掌大型的企业、机关或计划。狮子座的成功通常来自于能让他们在众人眼中闪耀的领域。他们希望能发光、发亮，能启发或调和他人的能量。推动狮子座的力量是一种对万物之善的充分信任。

## 处女座

处女座的生命目标是要透过明辨与对细节的注意来教导净化。他们通常都头脑清楚且非常节俭，很努力工作，很实际，具有清楚的愿景与评断的力量。多数处女座的人都将自己奉献于服务他人之上。由于渴望成就完美，因此他们通常都很有健康意识。这些人会想办法表现自己敏锐的明辨能力。他们喜欢有机会专注于看似不重要的细节上。他们的职责或许就

是协助进行必要的净化工作，以促进个人或国家的健康成长，或者他们会参与某些伟大的公众事务。推动处女座的力量是对神圣、完美纯洁或健康的渴望，这样的冲劲会促使他们为完美而努力。

## 天秤座

天秤座的生命目标是要传授平衡与伙伴关系的技能。天秤座的人天生机智圆滑，优美、乐观且言行有据。他们很公正、慈悲、能够调和且温和待人。他们需要介入那些需要全方位能力而非特殊专精的事务。如果他们有所专精，那么通常是指音乐或艺术，或者任何使人类生命美好且完整的领域。推动天秤座的力量是对美好与平衡的渴望。

## 天蝎座

天蝎座的生命目标是要教导他人如何自制。他们通常较为沉默，但具有决断的力量、意志与决心。他们贯彻始终，热情且不易动摇，主导一切，具有分析能力，充满权威与英雄气质。许多天蝎座的人都是不自知的通灵者。他们通常能在需要高度专注与个人魅力的领域中获得成功。他们所需要的工作必须是能够带来活力、更新或以某种方式主导的。推动天蝎座的力量是一种满溢而需要出口的能量，而这通常是用在创造新形式或者摧毁旧形式的领域中。

## 射手座

射手座的生命目标是要启发人们去探索灵魂最深处，并且认识真正的自己。他们喜欢旅行、探索与其他心灵接触，并且探究不熟悉的哲学、法律或神学系统等。由于他们独特的心智活动能力，他们需要参与的工作必须要有理性的运用及逻辑能力的发展。他们喜欢探索事物的真相，也对人类的福利与教育由衷地感兴趣。推动射手座的力量是对智慧的渴求，这让他们决心要透过理性运作来寻找智慧。

## 摩羯座

摩羯座的生命目标是要教导一种历史、传统与权威感。他们是外交官或斡旋者，追求不变的行为标准并希望确定界线。他们相当传统，事事目标导向。他们会成功通常在于能满

足他们个人或更高愿景的渴望，特别是持续有攀升机会且能受人仰望的领域中。推动摩羯座的力量是对至高点的崇敬与虔诚，这让他们非常渴望要达到高峰。无论他们成就什么，成就本身就是他们最重视的事物。他们希望自己的成就能赢得他人的热爱或尊敬。

## 水瓶座

水瓶座的生命目标是要鼓励他人扩展视野与疆界。他们是真理的追寻者，经常带着扩展的视野来寻求。他们公正、心胸开放、不带任何偏见或迷信。他们有耐心，不激情也不感疲倦。在水瓶座追寻真理的过程中，他们的成功在于对现象的观察与记录，或许会参与能改变自己生命观的工作。推动水瓶座的力量是对

开悟的渴望以及对知识的热情，尤其是那些生命中的神秘所隐藏的真理。

## 双鱼座

双鱼座的生命目标，是要向他人真实展现如何不在意外来影响，而坚持自己内在的信念。典型的双鱼座很敏感，几乎没什么世俗的野心，对阶级或权力毫不在意。他们需要感觉自己的内在能够自由地去经验、梦想、成长并依照自己本质进化。这让他们无视于世俗生活的限制与阻碍。他们会在自我牺牲与隐世的领域中获得成功。对灵性世界的直觉知识、以及相对之下较不重视外在表现的倾向会协助他们。推动这个星座的力量是爱，而这样的爱会显现为高度渴望与安住于每个人内在的挚

爱（更高自我或基督）完美合一。

亚特兰蒂斯人认识到这些是太阳星座普遍的特质，但是他们也知道，每个人都受到自己出生与转世化身期间其他星球的位置所影响。

### 练习：为什么我会出生？

运用前述的资讯当作引导，请思索，为什么你的灵魂决定要降生在某个特定的太阳星座。

你如何在生命中表现这样的能量？你该如何实现自己的生命目标？

### 练习：太阳星座的表达

找出家人与朋友的太阳星座。他们如何表

列本里亞  
LMLY.TAOBAO.COM

现自己的太阳星座特质？ 这个练习可以自己  
做或者与他人共同进行。

## 第二十二章 数字学

亚特兰蒂斯人对数字的意义有些许认识，  
而巫师完全掌握了数字对人们生命与命运的  
全盘影响。与占星学一样，这个力量强大的占  
卜工具在黄金亚特兰蒂斯时期并不需要，因为  
每个人自然而然都掌握了自己的灵性道路。不  
过，巫师用它来搭配占星学以确认重要的活动  
该于何时进行，例如营建神庙。后来，在黑暗  
时期，数字学被用来检验与控制群众。如今再  
一次地，数字学已经重新获得它应得的地位，  
成为获得更高灵性理解的工具。

每个数字都具备一种宇宙的共鸣，也是一

种能量形态。等到数字降临地球，它已经经过稀释淡化。尽管如此，每个数字仍散发一种精细的振动，会影响你的生命道路与灵魂的目标。每一年的数字会影响你，而姓名的字母数字也是。人们受到磁性吸引力的影响，会进入某些门牌号码的房子或是某些车号的车子。由于数字有强大的宇宙影响力，某些日期适合进行某些特定的活动。

数字学与占星学一样，是个广泛且繁复的主题，因此本章仅讨论每个数字所包含的能量种类。

数字学处理的是 1 到 9 的单一数字，少数的例外是具有特定意义的两位元数字。英文字母也对应到数字，而每个字母根据它在字母表上的位置会对应某个数字。以下列出英文字母

与其相对应的数字：

1 - - *AJS*

2 - - *BKT*

3 - - *CLU*

4 - - *DMV*

5 - - *ENW*

6 - - *FOX*

7 - - *GPY*

8 - - *HQZ*

9 - - *IR*

## 生命表现

亚特兰蒂斯人很清楚，姓名的振动对生命具有深刻的意义，能与灵魂所选择要表达的天赋产生共鸣。因此，正要降临的灵魂会选择自己的名字，接着再以心电感应的方​​式传达给父母。在黄金亚特兰蒂斯这是有意识的选择，但是今天我们是在无意识中进行。每次只要有人

想到或说出你的名字时，这个姓名相对应的数字特质便会在你的生命中产生共鸣。

在亚特兰蒂斯，人们总会慈爱地说出或吟唱名字，如此大人小孩都能在自己生命的表现中感到安全且受到支持。如果你愤怒或粗鲁地说着某人的名字，特别是针对孩子，那么他们会在精细层面上感觉到要发展自己的潜能是困难的。

## 找到你的生命表现

要了解你选择要在生命中表达什么，就从你出生时的全名开始。假设是 Janet Mary Smith。对照前面的表格，将每个字母代表的数字相加，总和便是姓名的数字学共鸣。

## 范例

JANET:  $1 + 1 + 5 + 5 + 2 = 14$ ;  $1 + 4 = 5$ 。

MARY:  $4 + 1 + 9 + 7 = 21$ ;  $2 + 1 = 3$ 。

SMITH:  $1 + 4 + 9 + 2 + 8 = 24$ ;  $2 + 4 = 6$ 。

$5 + 3 + 6 = 14$ 。

由于数字学只用一位元数字，因此你需要将二位或三位数字根据以下方式变成一位数字。就用 Janet Mary Smith 这个例子，这个名字的数字是 14，而  $1 + 4 = 5$ ，所以这个名字的数字最后是 5。每次她的名字被人想起或说出，5 这个数字的能量将会在她的意识之内共振。

以下是其他的例子：

37: 会变成  $3 + 7 = 10$ ; 10 进一步计算变成 1

列本里亞  
LMLY.TAOBAO.COM

$+ 0 = 1$ 。

62. 会变成  $6 + 2 = 8$ 。

125. 会变成  $1 + 2 + 5 = 8$ 。

## 签名

另外要记得，你在签名时所用的字母也相当重要，所以要确认你的签名背后的数字学。每次你签名，你都在无意识中召唤这些字母的能量。

### 1 到 9 数字的能量

你的姓名数字的能量所具备的特质，会反映出你的人格与生命道路：

1——代表独立、不遵循传统、强调个人。它象征开始、源头、创新者、首创者、开

拓者与独特。这是阳性的，代表坚强的勇气与领导者气质。充满野心且目标导向，方向清楚且对自己的行动方针从不怀疑。具有高度的能量、动态的力量以及对自己的命运具有一种毫不犹疑的冲劲，是这个数字的特质。

**2 - - 代表和平创造者。它的振动是合作、折冲有度且圆融行事。**

它是所有数字中最温和也是最有韧性的。2 是王权皇冠背后的力量，是支持的力量，通常扮演顾问的角色。它非常阴性且细致，充满慈爱、敏感、虚怀若谷的。爱好任何形式的音乐与和谐。这个数字不喜欢冲突，很容易受伤，不善于处理批评。

### 3 - - 是阳光的数字。

最核心的特质是自我表达与沟通。它享受生命，不会过于严肃地看待事物，是所有数字中最淘气的。它具备一种随遇而安的气质，既乐观又热情。它非常有创造力、启发性、活力十足。而且具备一种扩展与向外移动的能量 - - 尽管能量容易四散，容易鼓舞四周的人。

### 4 - - 是所有数字中最实际的。

对细节十分敏锐，追求秩序、系统、方法与精准。它很可靠、准时、值得他人信赖。它说一不二，诚实、可信、完全没有心机。它也很顽固、不喜欢改变。它需要掌握一切，喜欢习惯与例行。它就像磐石与地基，构成一切活动的基础。

## 5 - - 是旅行者的数字。

这是最有活力的数字，充满勇气且爱好冒险。它很有说服力，是个推广家，也是绝佳的业务人员。它多才多艺，能适应环境，是实验者也是探索者。它也很聪明，反应很快，具有一针见血的特别反应力。它喜欢同时进行许多专案，但是也很容易分心，因为它爱好感官的愉悦与当下的满足。

## 6 - - 是所有数字中最充满爱的数字。

除了全心投入、关爱、同情、具有保护性与养育能力之外，它也很负责、愿意牺牲自我且不爱要求。它是居家的、母性的、家庭导向并有社群意识。它是导师，也是治疗师，照顾

着较为脆弱的人们。它具有视觉艺术的才能，具有创造力，也是一位工匠。这个数字代表父亲与母亲的精神。

**7——是最灵性的数字，是真理的追寻者。**

**7 也是隐士的数字。**

它是理智的、分析的、专注的、沉思的、冥想的，是理性与抽象的思考者，累积着知识与智慧。这个数字通常是退隐且自我的导向，但是充满洞见与理解。它是一个内省的内在反思旅程，代表单独与宁静的满足。

**8——是愿景的数字，是所有数字中最结果导向的。**

它代表物质与灵性世界之间的平衡，力量

强大，充满野心，具备高度的金钱意识，了解金钱是一种工具。它是领导者与生意人，怀有远大的梦想与计划。它是监督者也是管理者。由于用坚强与坚毅的精神看待事物，它通情达理、宽容、心胸开阔。这也是个赌客的数字。

### **9 - - 是所有数字中最人道精神的。**

这代表不求报酬的努力与牺牲。它是给予、分享、关爱与照料。它是政治家、政客、律师、作家、哲学家；更是理想家。它具备世界性的意识，是天才与统合者。具备创造力与艺术精神：建造师、园艺家、设计师。它很高贵、不受世俗羁绊、具有贵族性格、更是许多人的疗愈者。

## 大师数字

11、22、33、44 这几个数字比其他数字具备更多潜力。由于具备高度能量且难以处理，因此需要时间、成熟度与高度的努力，才能将它们与人格结合。

11 是最直觉的数字，代表不带理性思维的洞见，感性、光明以及通往潜意识的管道。它也是梦想者，腼腆、不实际且神经质。数字 11 位在伟大与自毁的界线之上。它的成长、稳定与个人力量取决于它是否接受直觉的理解或灵性的真理。对数字 11 而言，和平并不是建立在逻辑上，而是在于信仰，这也是通灵者的数字。

因为 11 同时也是 2（1 加 1 等于 2），因此它也具备所有数字 2 的特质，例如魅力、

领导者气质、启发性。它具备与生俱来的二元性，创造出动力与内在冲突。它的出现往往成为一个触媒。

22 在所有数字之中力量最强，常常被称为建造大师。它可能是所有数字中最具成功潜力的一个，能够将充满野心的梦想化为真实。它具备数字 11 的许多启发性与直觉性的洞见，同时结合数字 4（2 加 2 等于 4）的实际与按部就班的本质。它不受限制但又有纪律，将梦想化为具体并让愿景成真。如果 22 没有使用自己天赋的实事求是，那么它便浪费了自己的潜能。11 和 22 都必须放下自己个人的野心，追求以全人类福祉的远大目标而努力。

33 这个数字与基督意识共鸣。它可以化为 6，追求结合与爱。

44 是神圣的数字，是导师的振动，与亚特兰蒂斯的纯洁共鸣。这个数字是所有对立与多层面的绝对平衡，它提供不同的方式来看待宇宙，对宇宙法则有充分而精准的理解，能够大大加速人类进化的速率。44 的颜色为紫红色。

44 可以转化为 8，而 8 代表无限。数字 8 代表物质与灵性世界的平衡，也是灵视者的数字。人的大脑有八个端点，而这将于第 28 章水晶头骨的章节详细说明。

44 也代表物质、情绪、心智与灵性体，以及意识的四个层次：意识、潜意识、无意识、超意识。意识心智掌管觉知的物质世界，潜意识心灵包含心理的信念，无意识心智负责情绪的感受与理解，超意识心智是全知者的灵性层

级。

## 生命道路数字

每个生命道路都连结了个别的挑战与课题：

1 - - 要学习并体验独立、自信与领导者气质。

2 - - 要学习并体验服务与支持他人，并学习调解。

3 - - 要学习去体验，并为他人带来源于沟通的喜悦及智慧。

4 - - 要学习成为稳定、可靠、有组织、实际的人，并且成为他人的楷模。

5 - - 要学习具备一个弹性的展望，并且建设性地运用自由。

6 - - 要学习明智地给与并接受爱，并且在任何情境中创造和谐。

7 - - 要寻找对生命的深刻体悟，并且明智地散播这样的体悟。

8 - - 要学习如何使灵性与物质达到和谐。

9 - - 要学习无私与慈悲，并放下不再协助你成长的一切。

11 - - 要学习接受直觉的理解，依据灵性真理来生活。

12 - - 要朝向实现超越个人的目标去努力，以实际的方式来服务世界。

13 - - 要学习耐心与把握时机艺术。

14 - - 要接受并且运用纯洁，加速自己的扬升。

## 练习：找到你的生命道路

运用你出生的日期——数字学中最重要  
的数字，试着进行下述练习来找到自己的生命  
道路数字。

将出生日期的日月年各个数字相加，将最  
后总和的数字转化为一位数字。以一九五三年  
一月二十六日出生的人为例：

日：2 加 6 等于 8。

月：0 加 1 等于 1。

年：1 加 9 加 5 加 3 等于 18；接着 1  
加 8 等于 9。

8 加 1 加 9 等于 18；1 加 8 等于 9。

他的生命道路数字为 9。

出生日期便是以上述方式转化为一位数

字，除非其中出现 11、

22、33、44 等大师数字。曾经有人修改数字运算来获得大师数字，

不过要注意，这些数字同时也代表着高度挑战性的生命。

## 灵魂渴望数字

这会展现出最接近你内心的梦想，因此能呈现你所作所为隐含的动机。将你名字内的母音代表的数值相加。将它们转化为一位数字，最后将这些一位数字相加。要记得，大师数字则保持二位元的状态，如同以下的例子。另外要注意，如果音节中没有其他的字母，例如 Lynn 或 Carolyn，那么 Y 也要视为母音。如果 Y 前面是母音，并且共同发一个声音，例

如 Hayden, 那么这时 Y 也是母音。如果 W 前面是母音, 并且共同发一个声音, 这时 W 也算是母音, 例如 Bradshaw 这个名字。

## 练习: 找到你的灵魂渴望数字

范例一: Y 当作母音

PETER: 两个母音 E。E 代表数字 5, 5 加 5 等于 10; 1 加 0 等于 1。

HENRY: 母音 E 与 Y。5 加 7 等于 12; 1 加 2 等于 3。

JONES: 母音 O 与 E。6 加 5 等于 11; 为大  
师数字所以不相加。

1 加 3 加 11 等于 15 等于 1 加 5 为 6。

这个例子中, 灵魂渴望数字为 6。

范例二: W 当作母音 ANN: 一个母音 A 等于 1。

SHAW: 母音 A 与 W, 1 加 5 等于 6。

1 加 6 等于 7。

这个例子中, 灵魂渴望数字为 7。

## 平衡数字

这个数字告诉你, 你倾向用什么方式来回应生命与其挑战。

### 练习: 找到你的平衡数字

将你名字所有的开头字母的数值相加, 将加总的数字转化为一位数字。就这个数字而言, 大师数字也要转化为一位数字, 因为它反映出某种天分或特殊能力, 但平衡数字要指出的是某种态度或取向。

范例：

*Peter Henry Jones* 将会成为：

$P=7; H=8; J=1。$

7 加 8 加 1 等于 16；1 加 6 等于 7。

这个例子中，平衡数字为 7。

## 以水晶强化数字

每个数字都有自己的频率，这个频率能够藉由矿物界相应的振动来强化。运用适当的水晶能够帮助你理解并完成此生的课题。

以下是一些范例。

数字 1：海蓝宝石、拉利玛石、绿松石。

数字 2：蓝宝石、烟水晶、西瓜碧玺。

数字 3：紫水晶、绿玉髓、青金石。

数字 4: 紫黄双色水晶、蓝晶石、白水晶。

数字 5: 蓝纹玛瑙、红玉髓、葡萄石。

数字 6: 黄水晶、拉长石、黄玉。

数字 7: 萤石、孔赛石、粉晶。

数字 8: 天青石、蛋白石、透石膏。

数字 9: 玉髓、彼得石 (pietersite)、帝王黄玉。

数字 11: 玉。

数字 22: 方铅矿。

数字 33: 黑珊瑚。

数字 44: 晕色玛瑙。

## 第二十三章 疗愈

完美的健康在亚特兰蒂斯黄金时期是常态。在非常早期的阶段，疗愈祭司只需要保持每个人的心智、情绪与灵性体处在校准状态，

让物质身体能够展现完美的活力与平衡。

亚特兰蒂斯的心灵疗愈方式与今日的大同小异。原则都相同，不过因当时的人们都是如此纯净的能量管道，因此效应更为立即与持久。与现在一样，每个人都能进行某种程度的疗愈。而随着人们更加进化且接受更多训练，管道会更为清净，疗愈也会更强。无论是过去或现在，意图与爱都是最重要的因素。

当你的心轮开启，你会开始感觉双手有点麻痒，而这也是现今人们开始知道自己是治疗师的最初征兆。在早期的亚特兰蒂斯，每个人的心都是敞开的。灵性能量持续在他们内在流动，因此他们全都能够给予彼此神圣的疗愈。

你们的灵魂前来地球所签订的同意书之一就是，如果你离开时仍有负债，那么你必须

回来偿还。这是业力法则。在太平盛世的黄金时期刚刚开始时，一切都维持平衡，所以死去时并不会亏欠任何业债。

你的灵魂能自由地继续前进。随着一代又一代的生命进行，保持完全的平衡变得愈来愈困难，因此人们偶尔会在灵魂记录中留下业债。当那个人重新转世，这会呈现为情绪或心理的阻碍，而且注定会随着时间发展为生理的问题。当然，这就更难于重新取得平衡，需要更先进的疗愈方法。

## 药草的使用

亚特兰蒂斯人是知识丰富的草药师，非常了解药用植物的特性。

自然的一切都是根据神圣几何来建造，因

此每种草药都包含特别的几何结构，人类身体的每个部分也是如此。如果心智、情绪或物质体的某个部分与神圣几何不同步，疾病便会发生。亚特兰蒂斯人知道，什么草药与身体的某个部位具有同样的几何结构并能完美地共鸣。如果服用这种药草，它便会找出体内受损器官的蓝图，促使器官调整、疗愈并重建。

疗愈祭司非常善于准备及运用有用的植物。植物通常是依照月亮周期，在最适当时间的白天或夜晚摘下，藉此维持其生命力的高峰状态。亚特兰蒂斯的女性运用她们天赋智慧的方式之一就是担任草药师，由此她们获得高度的敬重。一直到亚特兰蒂斯堕落之后，她们才被贬抑为女巫。

## 水晶

水晶也是以类似的方式运作：一颗石头的振动会永远试图使自然世界（包括人）依据最高的能量达成和谐。当然，不同的水晶具备不同的特质与性能。亚特兰蒂斯人清楚这一点，因此能够使用适当的晶石来疗愈或校准人们。他们能够运用其他水晶切面所折射出的光束来加持另一颗晶石并增加其能量。切面的数量会决定带来的力量多寡。

举例，假设某人割伤了手臂，此时位于神经与组织中的分子将会受到影响。亚特兰蒂斯人会用一颗雷射水晶来校准受伤范围的频率，使其能量彼此调和。当水晶聚焦于伤口上，那么疼痛将会立刻消退，伤口也会愈合且不带疤痕，因为分子会进入正确的几何结构之中。水

晶室是用来增加或减少细胞率（cellular rate）以符合疗愈所需。

近年来，人类的集体无意识之中认为肢体重生是不可能的事。但由于亚特兰蒂斯人没有这种信念的桎梏，因此他们能够使肢体重生，方法是让人待在具备该组织振动同频率的水晶室之中。这样，正确的细胞率就能够重建，让生长得以发生。他们心中也会观想完美成长的肢体来协助此一过程。另外，人们会老化是因为振动减缓。水晶室的频率能加速细胞振动的速率，让回春能够发生，尤其是在搭配默哈玛能量的状态下（参见第 14 章）。

水晶也能藉由摆设来接收源自其他星球的疗愈共鸣。来自昴宿星系的生命仍然向我们持续传送着疗愈的能量。在亚特兰蒂斯时期，

疗愈能量也会下载到较小的水晶来协助人类维持平衡与健康。

声音与颜色都以不同的频率振动。较高的频率会创造颜色，而随着频率降低则转变为声音。这些振动经由水晶传导以使能量聚焦，带来细胞的疗愈。例如，聚焦的声音会经由一根断裂的骨骼传递振动而来促成它的接合与疗愈。

假设某人怀念自己的故乡星球而患了思乡病——我们可以称这个状态为轻度沮丧，那么他会前往声音室或者某个特定的演奏会，去倾听光辉的、具启发性的音乐，好再次鼓舞他的精神。

具有音乐天赋的人会用声音调整自己的脉轮，使它们净化并再次回到平衡。有些人会

躺在以植物染料着色的水池里，吸收颜色的能量。

这种疗愈方式现今仍为我们所用，只要找到适当颜色的植物染料，将它添进温水，然后好好放松个半小时。播放舒缓的音乐，点个适合的精油也会强化这样的经验。

以下是颜色与其特性的描述：

- 红色带来能量。
- 橘色带来友善与亲和力，能够平衡性欲，它并鼓励创造力。
- 黄色带来平和与心灵扩展，让你能更清晰地思考。它也会使你感觉更有力。
- 绿色协助平衡并使你稳定。
- 粉红色能调和你的心，尤其是在你感到受伤

的时候，带给你无条件的爱的感觉。它也会发展出一种对是与非的深刻领会。

- 土耳其蓝能让你进行更清楚的沟通并且诚挚地说话。

- 深蓝色能让心灵保持宁静与稳定，启发并发展你的直觉，让你能对灵性事物敞开。

- 紫罗兰色能让你沐浴在开悟的纯净灵性之光中。

## 芳香疗法

在亚特兰蒂斯时期，芳香疗法可以多种方式进行，一般常用在灵性的疗愈上，还能同时回复情绪与心灵的平衡。事实上，他们和我们现在做的一样，使用于按摩、吸嗅、油膏、敷剂与芳香浴等。

所有的疾病都是源自心理或情绪失衡导致最后以物质形态显现的结果，所以下面我们要分享一些配方来处理这些失衡的状况。由于现代提炼的精油与亚特兰蒂斯时期不是同样纯粹，因此需要谨慎地使用。为此，除非你是符合资格的执业者，否则请依据建议的配方来使用，不要以其他方式任意混搭。将适当数量的滴数添加至香氛器的水中，然后与它处在同一个房间里至少一个钟头，间歇性地进行一次缓慢的深呼吸。

- 如果你偏好分析，较有疏离感，使用三滴天竺葵、两滴檀香、一滴广藿香可以为你的心灵增添温暖。

- 容易激动、神经质的人，使用三滴薰衣草、两滴橙花醇、一滴佛手柑可以获得平静。

• 需要增强决心可以使用四滴雪松精油和两滴的薑精油。

• 要增进心灵活力，去除单调乏味，可使用三滴胡荽（编注：荽，音 sui，一声。胡荽：实际上就是北方人所说的香菜，又名芫荽、香荽、胡菜等）、两滴广藿香和一滴佛手柑。

• 要提振你的精神可以使用三滴茉莉、一滴伊兰精油和一滴柑橘。

• 假如你容易健忘可以使用三滴松树精油、一滴柠檬与一滴迷迭香，来协助回復清晰的记忆力。

• 失意与烦躁不安的人，可以使用两滴柑橘、两滴佛手柑及两滴洋甘菊来改善。

• 如果有负面、紧张或挫折感的困扰，可以使用三滴佛手柑、两滴柑橘及一滴橙花醇来让自己平静。

• 压力过大、没有幽默感的人，可以使用三滴柠檬加两滴茉莉来改善。

• 使用三滴佛手柑、两滴薰衣草和一滴薄荷，可以回复人的耐心与包容度。

• 规律地使用两滴牛膝草、两滴快乐鼠尾草及两滴柑橘可以让正面的感受取代负面与消极。

• 规律使用两滴玫瑰加两滴茉莉可以改善缺乏自我价值感的状况。

• 使用两滴百里香、两滴松树精油及两滴雪松精油可以增进气。

• 如果你过度忧虑或是内心常常思虑太多，可以使用四滴的檀香加上两滴的香根草，协助安抚过渡活跃的心。

• 使用三滴香柏、两滴杜松与一滴安息香可以舒缓对改变的抗拒。

• 焦躁不安且容易分心的人，可以使用三滴乳香加两滴天竺葵以寻求平和与专注。

• 突然涌现的恐惧可使用两滴天竺葵、两滴香根草与一滴玫瑰来抚平。

• 紧张与疲倦的人，使用三滴快乐鼠尾草、两滴香柏与一滴薰衣草会很有帮助。

## 练习：运用精油来放松

- 1、由上述清单中选择适合你的配方。
- 2、坐在房内靠近香氛器的地方，闭上眼睛并做一个深呼吸。
- 3、嗅闻这股香气，感觉它穿过鼻腔内的接受体，觉知它正在作用于你的心智与灵性，带来正向的影响。
- 4、保持坐在椅子上放松的状态，在适当的时

候再次地深呼吸。这个练习适合经常做，每次可花半个小时，这将非常有效。可能的话请每天进行。

## 练习：疗愈

如果你想进行疗愈，以下是几个简单的步骤：

重要的是，疗愈必须来自灵性而非来自你自己的能量，如果你的自我牵涉其中便可能如此。例如，假如你非常希望对方能够获得疗愈，那么你的自我便已经参与了。

要记得，天使可能会将疗愈导引到对方的心智、灵性或情绪体，而不在物质身体。你必须将自己从结果的意图抽离，并接受神圣的意志。你只是一个媒介。要确定对方完全允许

你给予疗愈。如果你要碰触对方的顶轮，要注意在进行之前确定这是可以的。

1、请伙伴侧坐在椅子上，好让你能碰触到他的正面与背后。

2、双手放在对方的肩膀上，说出一小段祈祷，奉献自己给神圣的服务。肩膀连结到脚的脉轮，它将会开启并协助接受疗愈的人保持稳定。

3.观想你们两个人都进入了保护性的圆之中。

4.当你感觉疗愈的能量开始流动，双手移动到你感觉最需要的地方。你可以碰触物质身体或是气场（离身体三到五公分之处）。如果不确定，可以将手由上往下移动，依次碰触每一个脉轮，先由背部开始，然后再依序碰触正面的部分。

5.握住伙伴的双脚几分钟，这会带来抚慰并协助引导神圣的能量进入他的全身。

6.结束时，可以温柔地抚慰伙伴的气场，这会很好。

7.再次站到伙伴背后，双手按住他的肩膀，感谢灵性界经由你所带来的任何疗愈。

8.甩一甩，将对方的能量从你的双手抖开与拂掉，这可以将你与对方及疗愈的结果分开。

### 练习：一对一脉轮调音

你需要与另一人共同进行这项练习。（我们建议练习之前不要吃大蒜！）

发声（Toning）指的是发出任何声音。你可以发出“啊”或“嗡”的声音，或是任何你觉得容易且自然的声音。最重要的是，你要让自己向天使敞开，请天使运用你所发出的声音。唯一羁绊着你的是你的自我，换句话说，

就是那种“是我自己正在进行这件事”的信念。当你有清楚的意图要让自己成为纯粹的灵性管道，那么完美的、能疗愈或校准他人的声音便会出现。这代表，在你发声时，你请求疗愈天使运用你所发出的声音来完成对接受疗愈的那人的最高的善。你的任务是确定自己的意图，并允许一个和谐的声音由你而发出。你不需要擅于歌唱或是专精音乐。

1. 与你将要合作的人说话。确认对方想要整体的平衡或是哪个脉轮需要特别的能量补给。例如，如果说他自己的喉咙痛，那么你会知道他的喉轮需要能量。如果说自己消化不良，那么你会知道他的生殖轮或太阳神经丛需要特别治疗。

2. 请你的伙伴站着、坐着或躺下。如果是坐着，请他侧坐在椅子上，这样你才能触及正面与背面

的脉轮。如果他躺下，那么你就从正面开始，由上往下，完成了之后再请对方翻身好让你为他背面的脉轮调音。

3. 专注于自己，先做几次深呼吸并放松喉轮。

4. 记得，在发声之前，先确认你的意图是为了最高的善来重新平衡或疗愈对方，并请求疗愈天使运用你的声音来进行。

5. 吸气，然后依照前面的说明来发声，所发出的声音针对对方的顶轮。你的嘴要距离对方身体 8-20 公分。

6. 完成之后，往下进行到第三眼，然后是喉轮。先做正面或背面皆可。

7. 如果你先由正面脉轮开始，现在可以进行背面的脉轮。

8. 最后，花点时间彼此分享经验。

## 练习：团体脉轮调音

原则相同。选出一个需要进行脉轮平衡、疗愈或充电的人，请对方靠墙坐好，或是在圆圈中坐下或躺下。

1. 请此人告诉团体成员他所希望特别处理的脉轮。

2. 给此人一点时间好好放松并准备接受。

3. 疗愈团体内的每个人都要专注进行深呼吸并放松喉轮。

4. 要记得，发声之前要确认自己的意图是为了最高的善来重新平衡或疗愈此人，并请求疗愈天使运用你们的声音进行疗愈。

5. 所有人都做一个深呼吸并对此人发声，原则与前一练习相同。在心中要将这个声音导向对方

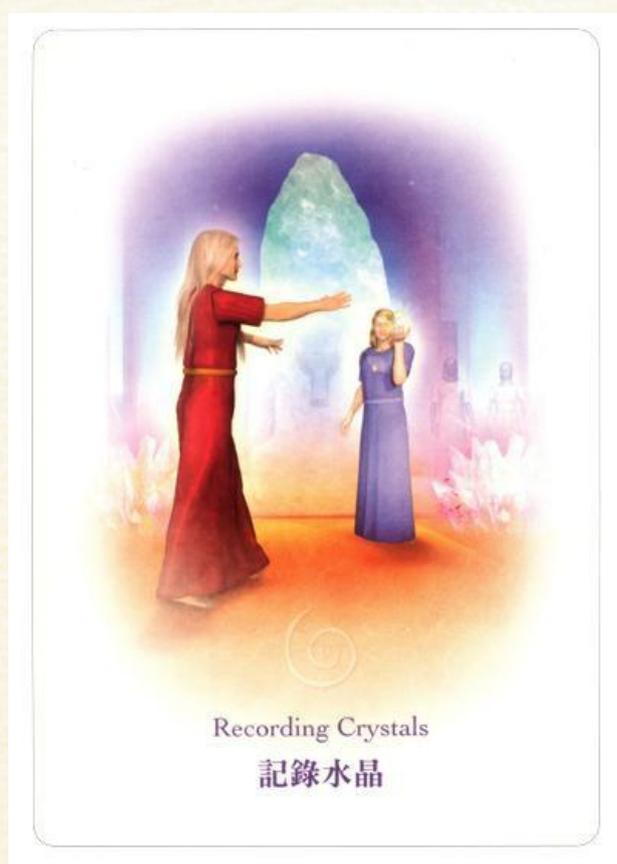
的顶轮。

6.完成之后，将这个声音导向第三眼，接着是喉轮。先做正面或背面皆可。

7.如果你先由正面脉轮开始，现在，可以进行背面的脉轮。

8.最后是分享彼此经验的时间。

## 第二十四章 水晶运用



在亚特兰蒂斯所有实验之中，水晶都在人民的日常生活中扮演重要角色，同时也在疗愈与仪式之中具有一个专门与独特的功能，它们也是能量的供给来源。

以下的几章将揭露人们如何运用水晶的方式，并提供练习让你能运用这样的知识，开始驾驭水晶的纯洁与力量来改善你的生活。

水晶会在你准备好的时候来到你的身边。这可能以许多方式发生。它或许是个礼物，或是你发现的，或许它就出现在你的家中，更常见的是你受到它的吸引而买下它。

## 水晶与电脑

西方社会的人主要是使用左脑，因为现在阅读、科技、理智、理性思考受到的重视远胜

过创意与艺术性的表现或原则的概念。然而，随着新纪元的到来，情况已经开始改变。理想的是，左右脑的能力应该平衡发展，如果这样，我们将会再次创造出具有高度发展心灵能力的生命。

在不久以前，人类仍在纸上书写清单、事实、图画。他们或许以心算或纸笔来进行加减乘除。这些劳心的工作都运用大脑的左半部——也是心灵的阳性部分。有趣的是，电脑运用石英水晶萃取出的矽晶来储存资料，现在已经发明并用来进行这些基于逻辑与推论所进行的重复性工作。

灵性世界之所以容许电脑在现今的地球上发展，是有更高的灵性目的。它们相信电脑能带给人类更多时间来运用右脑——也就是

心灵的阴性、创意、通灵与灵性的部分。

截至目前我们并未善用这样的机会。相反地，我们让电脑加速了时间。例如，在电脑出现之前，一个人可能一个早上写完八封信，但是现在，他可以分别发出八十封的电子邮件，然后拷贝并传送给上千个收信人。这不仅在同样的时间框架中多次传送出更多信息，更产生了多到无法计数的左脑工作。现代懂得电脑的人类已经让时间加快了十倍，但这并不符合灵性的意图。在亚特兰蒂斯，水晶电脑进行左脑工作，让人们运用剩余的时间放松、沉思、与自然连结、享受生命并进行创意。

## 水晶力量

亚特兰蒂斯人做每一件事情几乎都运用

水晶。水晶是他们的力量与惊人科技的泉源。水晶具有意识，彼此连结，能够保存、维系、传递能量密度，藉此跨越距离来将能量聚集并传递。

高度进化的亚特兰蒂斯人运用水晶来增强疗愈、觉醒并发展心灵能力，帮助人们在冥想中与神圣源头进行连结。锁在水晶内的神圣能量帮助人们增进自我的心灵能力，让思绪清晰且专注。伟大的石英水晶发电机协助亚特兰蒂斯人让事物去物质化以进行传送。石英水晶也有助于心灵传动、漂浮与传送物体，特别是大块的石头。巨大的水晶塔或金字塔为亚特兰蒂斯的沟通网络及能量场供给能量，同时也控制着大气。

## 水晶阵

亚特兰蒂斯人会使用特定的水晶阵 ( crystal layouts ) 协助分娩：白水晶能赋予能量及活力；粉晶能培养关爱的心；

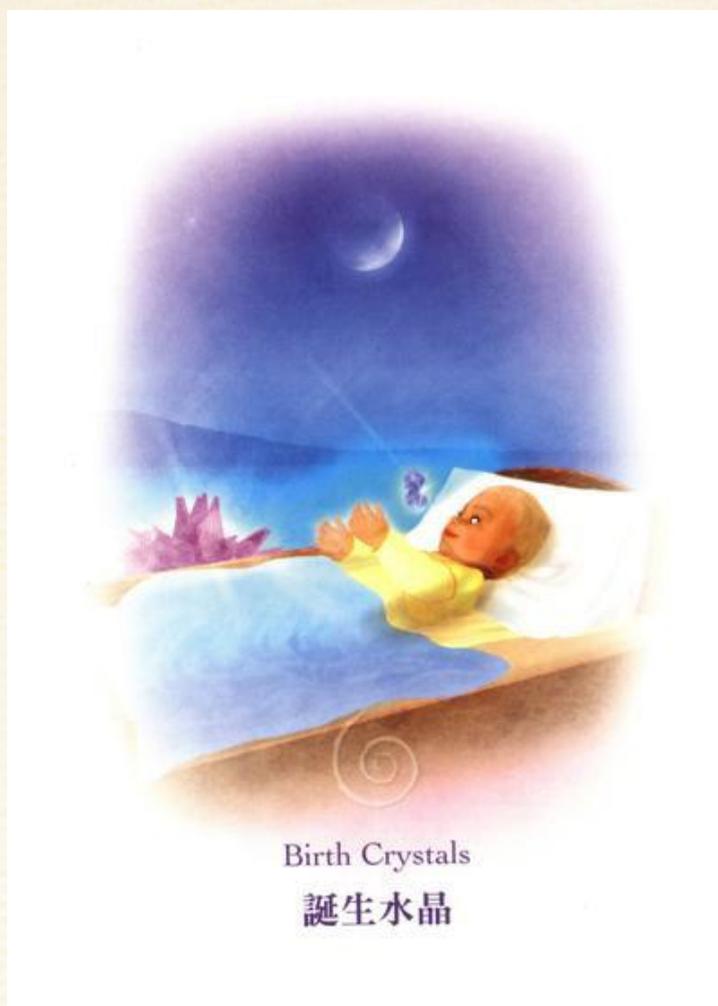
蓝纹玛瑙带来平静与抚慰；

绿松石能协助开放与诚实的沟通。

亚特兰蒂斯人也会建造水晶洞。假设，某人经由医学检查发现具有某种失衡，则治疗师会带他前往这些水晶洞进行冥想一段时间，所进入的水晶洞将根据他的需求而定。

水晶阵也会在晚间放置于人的四周以协助疗愈与放松。这些水晶阵会鼓励人的灵在睡眠中前往特定的目的地。或者，他们会安排水晶让他们能拜访特定的光之存有以获得指导、净化或其他协助。许多光的存有与大天使都能

在你的梦境中帮助你，只要你能指示自己的灵前去拜访它们。



## 诞生水晶

在灵魂降生到亚特兰蒂斯的时候，他们需要用以连结自己与故乡星球的水晶也会出现。由于遗忘帷幕的作用，人们可以拿着水晶并感觉良好，但他们不会想起任何自己故乡的记

忆。但是，在他们化身的这段时间，假如他们的灵魂想要拜访故乡星球，可以在睡梦中进行。这种情况下，这些特别的诞生水晶会围绕着人的身体排列，帮助灵魂找到方向。水晶伴随着他们离开自己的故乡星球，并且在人死亡时随之消失，陪着他们一起回家。因此现在我们在地球上，已经找不到这样的水晶。

在目前，人通常不被允许去拜访自己的故乡星球，即使在睡梦中也不行。一般认为，回归的渴望将会阻碍他们完全参与自己在地球上的任务。所以此刻，会吸引人的通常是捷克陨石，这是一种来自外星球的陨石，能够连结人和宇宙，同时帮助人们在这里感觉扎根与落实。

## 保存记忆水晶

亚特兰蒂斯的历史学家们将地球上所发生的一切保存在他们内心的纪录中。她们受过特殊训练，因此记忆容量也相当惊人。这个角色通常由女性担任。后来，她们将这一切的资讯藉由思想的能力保存到纪录水晶内。

现在，我们用电脑的晶片来保存纪录与其他知识，就如同几千年前的人们一样。那些仍保存着所有神圣亚特兰蒂斯知识的古老纪录水晶偶尔会出现，让具有相当高度意识的人能够藉由心电感应而汲取其中的资讯；他们只需将水晶放在第三眼，就能让程式开始下载。

在过去几千年间，历史都是由权力斗争的胜利者所书写，因此相当主观，甚至出现扭曲。而在亚特兰蒂斯，安放在纪录水晶之内的资讯

都是客观且诚实的。

适当的水晶会设定来协助植物生长。它们也能够配合植物、树木、种子或任何生物的能量场，以便强化其能量。

## 水晶合作

水晶是具有生命的元素能量。心灵导向的亚特兰蒂斯人感觉自己与万物合一，因此他们能够让自已的频率与水晶的元素能量连结，请水晶发亮。由于这爱的连结，也由于心灵的校准，水晶都会回应。情感是能量，而心正是开关。

房屋也是如此藉由纯洁、干净、自然的水晶之光来照明。水晶也运用在疗愈神庙，由祭司负责开关。不过，水晶之光不只是一种照明；

当水晶发亮，它的能量也会增强。

我们知道，现在有人已经能再次做到让水晶发亮。真的，黛安娜曾经与这些人交谈，他们曾经有让水晶发亮的经验。有位女士说她能够开启自己的一块大型石英水晶，让它点亮房间。另一位女士说，她能命令她的紫水晶发亮。黛安娜也曾听过珍——一位在英国德文郡的女士所说的故事。珍说她的儿子当时正过得很艰苦，因此她送给儿子一颗美丽的粉晶。粉晶能与心轮共鸣。她的儿子将粉晶摆在床边，几天之后，他的女朋友夜里突然醒来，唤醒她的是水晶所散发出光彩夺目的粉红色光芒，充满整个房间。她立刻将他叫醒，两人都看到那样的光。我们认为，是母亲的爱，以及这对情侣彼此之间的爱，让水晶开启并赋予其能量。

在亚特兰蒂斯早期，意识仍然崇高且纯净，因此水晶的力量能提供居家与城镇的热能、冷却等能量。此外，水晶科技更让亚特兰蒂斯的人能够以目前我们科技发展难以想象的速度来旅行。这如何做到呢？答案很简单：人们请水晶配合，而水晶也答应并设计来执行所需的工作。灵性的纯洁具有强大的力量。在灵魂进行旅游时，启蒙师会将自己的身体留在水晶打造的特殊房间里。在他们的心灵离体时，水晶力量能够加持并保护他们的身体。通常，如果他们知道自己死亡的时刻已经到来，启蒙师就会将自己的身体留在那里，不再回来。



亚特兰蒂斯种子水晶 (Seed Crystal) 是完美无瑕的水晶，象征着灵性法则，也就是“在上的如同在下的”即上下相应。它们就像花朵一样生长在土壤之内。亚特兰蒂斯人有接受必有给予，因此他们通常把种子水晶当作礼物。由于种子水晶能用来疗愈心灵，因此它们是相当受欢迎的礼物。

### 练习：鼓励右脑活动

这是个能够刺激右脑活动的练习。你需要下列的水晶各一颗：

列木里  
LMLY.TAOBAO.COM

黑碧玺（安定）、矽孔雀石（创造力）、紫色的菱锌矿（心灵能力）、紫水晶（平衡）与帝王黄玉或称金黄拓帕石（灵性）。

如果可以，请盘腿坐在地上。如果感觉不舒服，可以坐在一张椅子上，双脚贴地。

1、将黑碧玺放在你的脚跟旁边。

2、另外四颗水晶要围着你以正方形放好：

- 紫水晶放在左前方，靠近你的左膝盖。

- 帝王黄玉放在右后方。

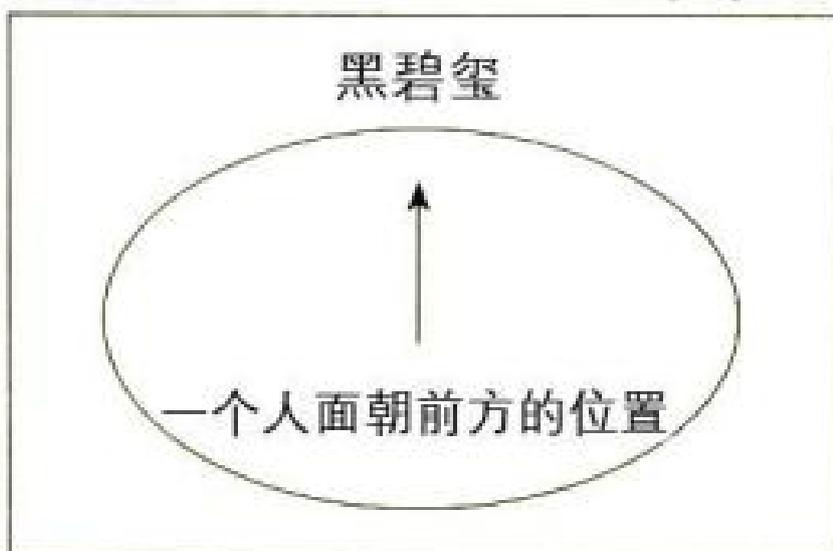
- 菱锌矿放在左后方。

- 矽孔雀石放在右前方，靠近你的右膝盖。

3、要确定你位在这正方形的每一个点之内（参见下图）。

紫水晶

矽孔雀石



菱锌矿

帝王黄玉

扩展右脑的水晶阵

- 4、双手放在大腿上，手掌打开朝上。
- 5、闭上眼睛，做三次缓慢而深长的呼吸，接着在心中观想四个角落每一颗水晶的能量向外伸展到其右方的水晶。

- 紫水晶的能量伸展到矽孔雀石。
- 矽孔雀石的能量伸展到帝王黄玉。
- 帝王黄玉的能量伸展到菱锌矿。
- 菱锌矿的能量伸展到紫水晶。

里亞  
LMLY.TAOBAO.COM

现在，你被水晶的能量所围绕。观想每颗水晶的能量向上向内升起，因此在你的头顶上方形成金字塔并包围着你。

6、现在，感觉水晶的光充满你所端坐的空间。感觉光完全地包覆着你并流经你全身，为你注入能量。

7、像这样至少坐着两分钟，如果愿意，可以坐久一点。

8、规律地进行这个练习，注意自己右脑所代表的创造力、通灵能力、神圣连结、艺术表达与开放性，感觉它们开始在你的生命中显现。

## 第二十五章 水晶和 13 颗水晶头骨

### 水晶头骨

几世纪来水晶头骨 ( Crystal Skulls ) 一直让人着迷。在密教圈里它一直被认为是在亚特兰蒂斯时期打造的，里面包含了伟大的秘密，只有当人类准备好的时候才会重返。

在黄金时期，藉由心智控制与意念的力量打造出十二件水晶头骨。每一件都是来自坚实的石英，十二个部族每族保管一件。这个特殊的形状是经由深思熟虑而挑选出来，为了要保存神圣的资讯。高等男女祭司咨询过星际议会，决定人类的头骨是意识的表达，也象征一个人最神圣的部分。人类尊称头骨为灵魂、才智与人格之屋。选择身体的这个部位也是象征着灵性与灵魂有能力旅行到其他的世界。

每一个水晶头骨的大小与人的头颅相当，下颚可以活动，好让它们能够唱歌、说话。在水晶之内设有棱镜与透镜的网络，能够点亮脸部与眼睛之美。

水晶头骨是先进的电脑，每一个都包含整个部族所累积的知识。高等男女祭司也将人类起源与生命奥秘输入水晶头骨中。这一切的一切全都储存在这个形状奇特的电脑之内，好让未来世代的人类能够在准备好的时候了解这些概念。这就是等到人类敏锐到足够调整至水晶头骨的高频振动并“解读”所包含的资讯。

就在亚特兰蒂斯最后毁灭前，神庙的女祭司们冒着很大的生命危险将这些神圣的头骨带离亚特兰蒂斯。这十二件头骨目前躲藏在全世界的各个角落。

截至目前，只有一件被发现：玛雅头骨。一九二七年，一位年轻的女孩安娜协助她的父亲，考古学家米雪儿海吉斯博士，在卢巴安顿（Lubaantum）古老废墟的雨林深处，探索一个失落的玛雅城市。当时此处仍为英属宏都拉斯（现为贝里斯），这个国家位在加勒比海，在墨西哥与瓜地马拉之间。安娜在祭坛下方发现了水晶头骨，从那以后就一直保存着它。

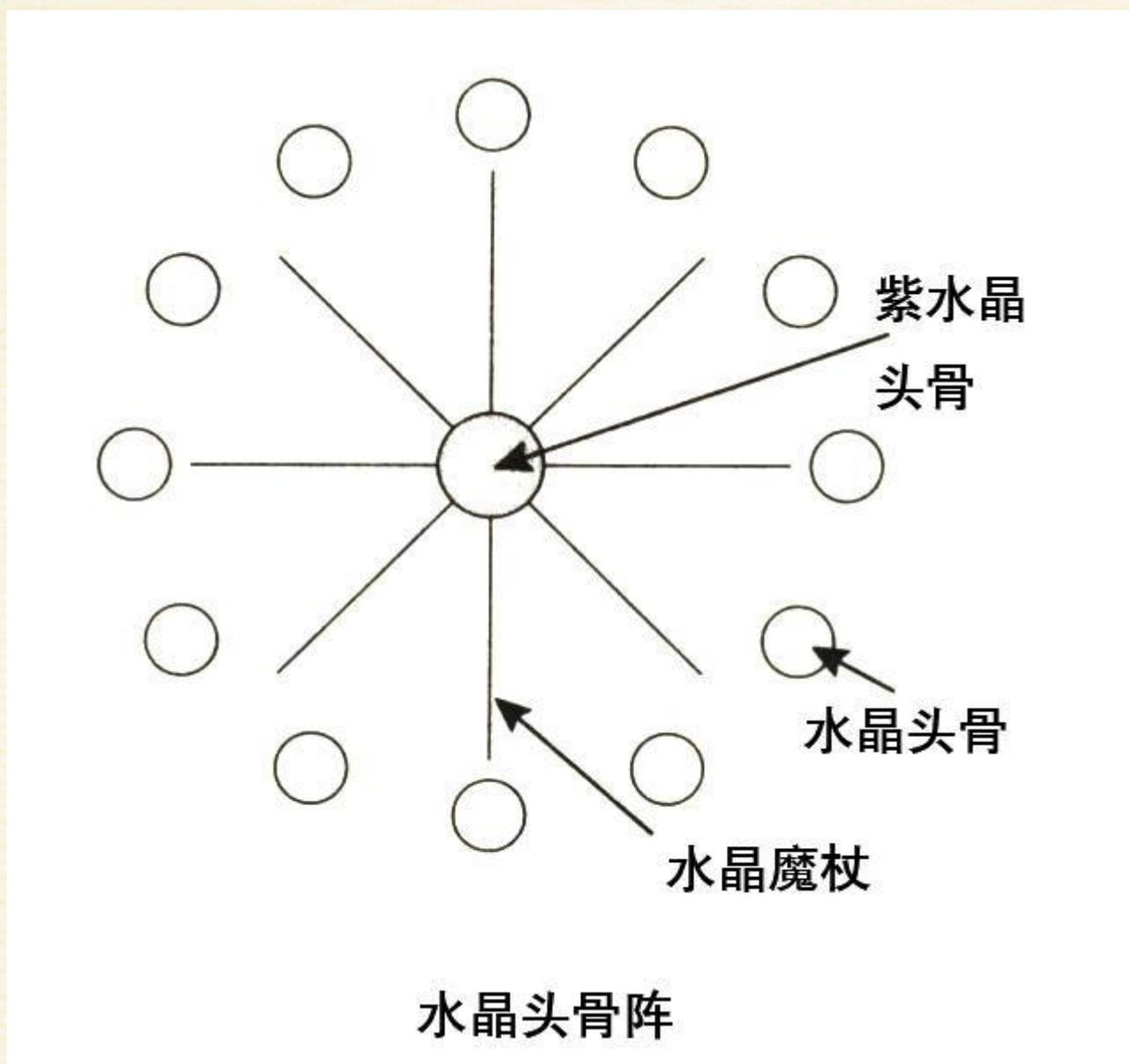
由于人类早已失去创造这个头骨的力量，因此科学家根本找不到任何痕迹，能显示它是用金属器具所雕刻而成。就算以钻石工具与目前最先进的工具来施作，人们估计需要持续工作三百年才能将头骨由一整块水晶磨制而成。当然，科学家想由物质科技而非灵性科技的角度来寻找解答。人们相信这颗头骨具有奇特的

力量。敏感的人有时可以看到有气场环绕着它，或闻到酸甜的气味。有人听到它发出铃铛或是合唱的声音。许多人会看到影像，并宣称它有能力协助疗愈与做出预言。也有其他水晶头骨已经被发现，但它们并非来自亚特兰蒂斯。它们是由离开亚特兰蒂斯后，前往埃及的部族巫师所制作。它们所包含的资讯，没有最初那十二件水晶头骨那么完美与纯粹。

还有第十三件头骨，以完全相同的方式制作但其材料为紫水晶。这个头骨包含了其他十二件头骨所有的知识与智慧。它具有非常高等的频率，然而目前它已经消失，人类在目前的进化层次是无法看见它的。目前它由它在地球的保管者狮身人面所看守。等到全部十二件头骨都找出来，并搭配八件特殊的水晶杖，这时，

第十三件紫水晶的主导头骨将会由狮身人面像释放出来。在此之前，它将继续隐藏着。

在下图中，图形象证神圣源头：



每个头骨都包含了它所代表的亚特兰蒂斯族群的灵性知识。

八根水晶杖代表人类颅骨的八个部分：枕骨、左顶骨、右顶骨、额骨、左颞骨、右颞骨、蝶骨与筛骨；因此它们象征智慧。等到紫晶头骨加入这个水晶阵，黄金亚特兰蒂斯的纯净能量将会再次回到地球。

此水晶阵的简图如上，然而目前我们仍不能够得知头骨与水晶杖所要面对的方向。我们尚待进化到能够明智地运用这股力量。

## 亚特兰蒂斯能量水晶

近年来，为了导入亚特兰蒂斯能量而特别出现在地球的水晶，已经在世界各地发现了。一直以来，它们均被视为是新时代水晶。这些石头前来服务我们，愿意贡献其生命力量来帮助我们踏出人类历史过程中最重要的一步。当

我们学会调整自己好接受它们，它们将会对我们的的心灵与能量系统产生精细但强大的影响。届时，我们将能迈入更先进的健康照护体系，成为更高等进化的生命。不过，水晶内的意识能量需要我们的付出：要能每天表现并分享更多的爱，好让地球离开目前这条毁灭性的道路。

几世纪来，水晶都被当成疗愈的工具，不过最近出现的水晶乃是针对我们目前的需要。它们来到地球，是要协助处理许多源自现代生活影响与能量所导致的生理、情绪与心灵上的问题。除此之外，它们也是要来告诉我们，看似出现新的意识与生活方式的可能性，其实是亚特兰蒂斯能量回归地球所带来的。过去人们无法察觉的颜色与能量，现在正反映在这些水

晶上。有愈来愈多这样的水晶被发现。

下面，我们会列出某些水晶以及它们所提供的课题与协助方式（注意：没有星号的水晶，代表它们与亚特兰蒂斯人合作处理许多的功课，这些水晶为地球本地所产。

有一个星号的水晶并非源自地球，但是它们前来地球是要帮助人们提升振动，以准备迎接亚特兰蒂斯纯净能量的回归。

有两个星号的水晶是基础水晶，具有高等的频率，而且已经在地球上协助人类一段时间。它们非常主动且意识清晰地工作，要迎回亚特兰蒂斯，这是它们第一优先的工作）。

### 紫水晶 (Amethyst) \*\*

紫水晶教导谦卑。自我基本上任何让你

与他人分离的信念或想法，它阻碍着许多人。当你学会谦卑、放下自我，宇宙的力量便能给你指引与教导。紫水晶提醒你要放下并信任。这种温柔的水晶会让你知道，当你放下一切，你便能领受更多。那时，神圣万有便能让你充满爱与智慧。

## 天使石 ( Angelite )

这种水晶能帮助你培养慈悲，并接受无法改变的事物。等到抗拒的心消融，你受阻的能量便得到自由。那时，天使石就能提升你的觉知，增强你的感受。它能深化你校准的程度，让你和宇宙知识连结。

## 阿赛斯特莱石 ( Azeztulite )

这种神圣的水晶只有在你准备好的时候才会到来。那时，它能扩展你的意识并提升你的振动。它能将你调整到最高的频率，让你与灵性保持连结并加速灵性发展。

## 黑曜岩 ( Black Obsidian )

黑色象征秘密、神秘与未知。它也代表我们可以成就的潜能。这是力量非常强大的水晶，所以请勿低估它的力量。它能唤醒你所需要处理的一切，所以你必须做好准备！它不会考虑人的脆弱。例如，黑曜岩帮助你导出你的自我隐藏的层面，像是自私、恐惧或僵化，让意识之光能照耀其上。当你释放无意识自我中的黑暗面，你便能在物质世界中更快乐地运作。当然，如果你的荣耀处于隐晦的状态，它

也能将之唤醒。

## 天青石 ( Celestite )

这种天界般的水晶能够藉由开启你和宇宙能量的连结，来刺激灵性发展。它会协助理智与本能之间的平衡，让人能调整自己进入完美的和谐。这是开悟之石，因为它潜移默化的影响让你能够信任“永恒”。你可以在家中任何你想提升其振动的房间放置天青石。

## 黄水晶 ( Citrine Quartz ) \*\*

这种奇妙的黄色水晶代表富足。它能为你充电，让你充满生命力量，好让你能吸引自己心中的渴望进入你的生命。使用黄水晶的水晶球，能够帮助你进入更深的冥想状态。

## 萤石 ( Fluorite ) \*

这种美丽的外星之石能够扩展心灵。它会教你释放第三次元世界所创造的幻象，让心灵触及灵性界并跨越次元。它通常称为“天才之石”，因为它会协助你平衡意识的正向与负向层面，让你能掌握无限的概念与宇宙灵性法则。

## 矽化宝石/宝石等级的矽孔雀石 ( Gem Silica / Gem-quality Chrysocolla )

这是和平的水晶，能够精细地帮助你释放压抑的情感，变得更容易感觉、更开放、更敏感。当你发展出这些特质，你就不会再伤害自己或他人。除此之外，它还能刺激人们发展出

耐心、善良、包容、慈悲与谦卑等特质，最终为整个星球的和平做好准备。

### 紫锂辉石 (Kunzite)

紫锂辉石能让你与自己的灵魂连结。它会协助你释放你与过去纠缠不清的恐惧与悲伤，藉以促进情绪的平衡。它能让你连结到内在的心——那是无尽的爱的泉源，是你自己的神圣本质。

### 拉利玛石 (Larimar)

这种淡蓝色的石头是来协助地球的疗愈与净化。它带来宁静、和平、沉静与灵性的加持，好让你能安心地培养自己的创意与喜悦。它能温柔地疗愈过去的任何创伤，鼓励那活泼

纯真的本质显现，藉此帮助你的灵魂踏上自己真正的道路。它的服务之一就是协助让你的身体与灵魂达成和谐，达到新的振动频率。

### 捷克陨石 ( Moldavite ) \*

这种力量强大的外星水晶能让你随时保持与自己的更高目的连结，因此能够加速灵性成长并有助于扬升的过程。当你运用捷克陨石，它会帮助你取得阿卡沙秘录。这种石头目前正在协助靛蓝与水晶小孩。

由于捷克陨石拥有比我们更高频的振动，因此它能帮助这些孩子接受并调适自己的人类形态。

### 纤维钙矽酸石 ( Okenite )

这种水晶能协助你了解自己的过去如何影响着现在，藉此清除你生命道路上的障碍。这会让你与高我连结，让你有意识地去显化自己的目标，并帮助你实现它。过程中，它会让你完结自己的业力循环。当然，这会更进一步加速你灵性的成长。

### 叶长石 ( Petalite )

叶长石会帮助你净化自己的气场，让你非常平静与清晰，如此你能与更高层次的灵性知晓连结。接着它会协助你诉说在灵视过程中所见到的一切。

### 红纹石 ( Rhodochrosite )

红纹石能够扮演上层脉轮与下层脉轮之

间的桥梁，藉此促进物质与灵性层面的结合。它那高雅的粉红光会教导心灵保持开放，接受并吸纳生命的经验与伤痛。这会为你的生命注入更高层次的能量，对于那些遭受性侵犯的人而言，这是能提供支持与协助的最好的水晶。除此之外，当你在冥想时运用这种水晶，会帮助你厘清个人的生命使命。

## 粉晶 ( Rose Quartz ) \*\*

粉晶疗愈心灵。这种美丽的水晶具有爱与滋润，这样的特质是这个时代几乎人人都需要的。当你运用这种水晶，可以将它放在睡觉的枕头下或佩戴在心脏附近，它会滋养你内在的爱。当你的心很完整，你会感觉喜悦与平和。你也可以无条件地爱人，没有任何期待或执

着。

## 烟水晶 ( Smoky Quartz ) \*\*

这种力量强大的水晶能促使你释放自我之中不想要的部分，例如物质享受的欲望、骄傲、逃避的倾向等。它能净化你，启发你将生命变得更好，帮助灵性能量在你生命中流动。

## 舒俱徕石 ( Sugilite )

这种水晶会使阻碍能量的原因浮现，藉此促进疗愈。它能让你了解造成身体物质失衡的情绪与心灵模式，帮助你将它们清除以重获健康。

它能协助你明智地运用这种疗愈能量帮助自己与他人。靛蓝与水晶小孩能够由这种水

晶所带来的理解中获益。

## 碧玺 (Tourmaline) \*

碧玺有绿色、黑色与其他颜色，能协助稳固地球上的宇宙法则，将有限的人类意识转变成为扩展的觉知，它能鼓励你依据更高力量来调准自己，并且将光明导入你的生命和整个世界。

### 练习：转化能量

要将较低层能量转化为灵性及乙太层面的高频能量，你可以在床的四角分别放置一颗紫水晶。

晚上睡觉前，请求天使在你入睡时转变并净化你的愤怒、恐惧与其他负面能量。

## 练习：释放压力

要释放压力，静静地坐着，双手掌心打开并且朝上。双手手掌分别放置一颗烟水晶。闭上眼睛，缓慢地深呼吸，感觉烟水晶的能量与温暖从手掌进入你的身

体。这就像感觉太阳的温暖在你体内游走。在它开始让你放松时，你会明显地感觉到自己在颤抖。

## 练习：睡眠中运用水晶能量

要将本章讨论的任一种水晶与其能量导入你的生命，你可以在夜间于床的四个角落分别放置一颗水晶，创造自己的水晶阵。这样在睡觉的时候，你将会吸收水晶的能量。要记得，

每次只使用一种水晶。

## 练习：汲取水晶能量

你需要笔记本与一支笔来做这个练习。

1.坐在椅子上，脚掌平贴地面，脊椎打直。点一支蜡烛放好，烛火要与你的眼睛同水平高度。

2.手掌上各平放着一颗水晶（一定要是同一种，例如：两颗黄水晶或两颗红纹石）。

3.眼睛温柔地凝视烛火。呼吸缓慢、深沉、有节奏。

4.感觉水晶的能量进入你的手掌并在全身游走。像这样地静坐着，时间长短随你决定。

5.等到你准备好要结束时，闭上眼睛，双手握住水晶，将手举到脸上。

6.将握住的双手放到第三眼上。双手紧握，让

第一节指骨靠在第三眼上。像这样静坐片刻，感觉你的第三眼与水晶进行沟通并交换能量。

7.准备好的时候，将双手慢慢放下，手掌打开，将水晶搁在你的面前。不要让自己受到房间里的任何人事物的干扰。

8.最后，张开眼睛，立刻记下你看到的任何事物或是在这个练习中所接收到的任何讯息。时时在笔记本中记录，并且注意资讯的数量与清晰程度如何随着练习的次数而增进。

与此主题相关文章：

《跨越 2012》正文（08）二零一二年之水晶骷颅头

在黄金亚特兰蒂斯有十二个水晶骷颅头，每一个属于一个部落，是用某种灵性科技制造出来的，这个技术最后会回到我们手上。它们每一个

都是由水晶组成，藉由使用意念控制与意念的力量来制造，此时我们那没有经过训练且只有部分运作的心智，无法使用这个技巧。

这些骷颅头和人类头颅的大小一致，下颚是可以活动的。在这个水晶中有一个以棱柱与晶体构成的特别网络，让骷颅头的脸和眼睛可以发光。

它们可以说话、唱歌，因为它们进化的电脑，内含所有他们部落的知识与智慧。最高祭司与女祭司们也会进入它们以读取密藏的资讯，这些资讯和人类起源与生命的秘密有关，也因为这样地球的真正历史才没有遗失。最重要的是，这些骷颅头保有合一意识的愿景，那些被它们能量所触动的人们即使在远方也可以感觉得到。当人们频率够高的时候，将能够与这些骷颅头协调一致，读取它们所包含的档案。

在这些骷颅头中所保有的知识当中，被认为非常重要的，全部被放在一个紫水晶的大师骷颅头内，它的振动非常地高。当亚特兰蒂斯殒落后，紫水晶骷颅头就被去物质化，然后被带入内在次元中。它只有在地球行星准备好的时候才会回来，假若以我们现在的意识状态想要进入它，将会造成无法测量的伤害。

所有地球行星，从初始时刻的资讯档案，都被存放在狮身人面像中的一个高频率带内，而在骷颅头中的资讯也被放入狮身人面像中。当人类准备好与其协调一致，就能在一个心灵的层次进入它，以读取资讯。当亚特兰蒂斯被摧毁的时候，祭司们带着部落水晶骷颅头跟他们一起到为存活者准备好的新地点。它们躲藏在那些地方，直到正确的时刻来临才会出现，到目前为止只有一个

骷颅头已经现身。

## 马雅骷颅头

有一个骷颅头已经被释放出来，就是马雅骷颅头，也被称为爱的骷颅头，内藏有爱芙萝黛蒂（Aphrodite）所统帅之部落的所有智慧。她是从金星来的，也就是爱的行星，她的人民也了解金星的运行。当她把她部落的幸存者带到南美洲时，他们就变成马雅人，并从亚特兰蒂斯把天文与数学知识带到这边来。这也是为什么他们有特别的资讯，能让他们把马雅历制定出来。马雅历涵盖的年代从西元前三一一四年到西元二零一二年，包含着不可思议的正确预言。他们的知识让他们能建造九层的金字塔，完美的与天上的星星连结。九层的每一层都代表人类的一个转化阶段，从时

间开始的时候起，每个部分都确实地告诉我们：我们的行星意识所在为何——直至二零一二年。

这些金字塔是宇宙电脑，被设计由星星的能量于二零一二年启动。接下来，它们将会唤醒潜藏于骷颅头中的力量。

每一个马雅神庙与它们周边的居民在当时是完全自给自足的。他们从亚特兰蒂斯带来的资讯不只神秘，而且非常的实用，所以他们非常清楚如何种出食物，不单单只是以比较便利的方式，还有我们现在无法理解的方法。

古代马雅人的意识中保有黄金亚特兰蒂斯时期的智慧，然而，那个以前的天文学家与占星家曾经拥有或是现在仍部分拥有的智慧，依旧能被使用于黑暗的目的。举例来说，他们能在适当的时期发动攻击，以伤害他人。当马雅人被那些意

识状态太低，以致于无法有智慧地使用这些知识的部落侵略时，他们就决定离开地球。除了一些隐藏在水晶骷颅头的神圣档案，他们带着亚特兰蒂斯的智慧扬升。

马雅人认为他们让这个区域受到保护且得到高度的管理。他们打算让这个地方好一段时间都没有办法有人能进出，所以把他们自己以高频率的能量完全包覆，将它一起带走。他们相信这将会让这块陆地维持在和平当中，并微细地影响之后的世界。然而，那些留在周边区域的人们，意识很快的降低，从金星来的存在体的确介入打算扭转这个趋势，但是当时地球上的黑暗势力阻止了他们的介入。

在内任次元讨论之后，星系议会决定将马雅骷颅头释放出来，希望他们能够扭转地球的下降

趋势，并消融战争的能量，它就像涵盖着世界的一朵暗云。所以伟大且包含奇妙资讯的马雅骷颅头，在西元一九二七年被释放出来，虽然我们几乎无法开始读取或了解那些资讯。安娜·米契尔·海吉斯（Anna Mitchell-Hedges）是一个年轻的女孩，她当时协助她身为考古学家的父亲，在深入雨林的卢巴安顿（Lubaantum）遗址探索一个失落的马雅古城，现在则在贝里斯（Belize）。她发现这个骷颅头放置在一个祭坛下，一直到她过世前都是它的持有者，它现在由比尔赫曼（Bill Homman）管理。

## 印加骷颅头

透特（Thoth），之后转世为赫尔墨斯（Hermes），是最高祭司，带着水晶骷颅头从

亚特兰蒂斯来到秘鲁。它教导我们在宇宙万物中存在着和谐与连结，包括天体运行、潮汐与海流、动物、植物、水晶与所有一切。整个宇宙回应某种音符的和谐与组合，这是调频至同样等级的。当音符正确，就会有完美的平衡与疗愈。它那无限且详细的知识都被保存在印加的水晶骷颅头中，在适当的时候，当我们能进入它，并在意识上了解并使用其知识，就能带来对大自然世界、动物与人类之完全连结与疗愈。

当亚特兰蒂斯人抵达南美洲后，他们就成为印加民族，在马丘比丘建造了伟大的双向次元间通道。和马雅人一样，祭司们全部扬升，并且相信这个通道是有被保护着的。我在我的三部曲小说的第一本——寂静石中，描述了马丘比丘的秘密。

【被带到秘鲁的亚特兰蒂斯水晶骷颅头，将会在二零一二年之前，于当地被一个属于它真正保管者的团体发现。他们将辨认出它，而且因为他们知道它的力量会造成的冲击，他们将会小心并私下保管，维持它的神圣。】虽然绝大多数人将不会知道这件事，但是它将会以智慧和它所绽放的光来影响每一个地方的意识，并协助提升二零一二年的能量。

有些敏感的人将能接收到这个骷颅头所绽放的光，并能使用一些保存在它之中的资讯与知识。在将来世界上大多数地方都会使用透特的智慧来维持完美的健康状态，也会用来让他们的植物和动物维持健康。

目前已经被发现的其他水晶骷颅头并不是亚特兰蒂斯的，但却是离开亚特兰蒂斯的魔法师部

落所制造出来的，他们在最高祭司拉（Ra）的带领下前往埃及。这些之后才制造出来的骷颅头与原来的骷颅头相比，所保存的资讯并没有这么干净，也没有那么广泛。

在未来有六个原始的亚特兰蒂斯骷颅头会出现，而且会在世界的灵性意识上造成不可思议的冲击。你可以与这些骷颅头一起静心，并询问你是否可以读取那些你能用来帮助世界的资料。

### 【练习：与水晶骷颅头一同静心】

- 1、 找一个可以安静不受打扰的地方。
- 2、 点燃蜡烛，并将它奉献给你的愿景或世界服务。
- 3、 花几分钟藉由呼气放松你的身体，直到你觉得真的很舒服。

4、要求与其中一个水晶骷颅头连结，并观想有一条银色的线将你与它连结。

5、感觉一下你的第三眼，你也许会看到颜色，或是有一种感觉，或是你也许不能感觉到它开启。

6、你也许会接收到画面一闪而逝，或是感觉与更高智慧连结非常舒服，也或许资讯会晚一点才给你。

7、当你预计要结束你的静心，谢谢水晶骷颅头。

8、回到完全清醒的意识状态。

## 第二十六章 2012 年改变之年

2012 年被预言为一个重大的改变之年。阿兹特克与玛雅历书都停止于这个时间点，因为他们的智者无法看穿这被视为未知的日期。根据印度教的想法，这一年标示着梵天（Brahma，创造神）入息与出息之间的停顿点，在此时间将会短暂静止，特殊的事件会发生。随着这个时刻

逐渐接近，我们必须让自己做好准备，好迎接此时将会出现的崭新能量。

这一次冬至是在 2012 年 12 月 21 日的上午 11:11 分（世界时间）。

在这个时候会出现一个罕见的天文现象，牵涉到的行星包括天王星、冥王星、海王星；这样的现象每 26000 年才会发生一次，表示

地球与人类开始进入一段为期 20 年的过渡期，也将开启另一次 26000 年的循环。

过去，由于人类意识发展较低，因此这样的调整被视为是战争与气候改变的征兆。这个罕见的现象将对我们有深刻的影响，因为它牵涉到行星间的互动，必定伴随着信念与态度的转变，并带来启发、创造力、想象力、灵性、梦想、幻象等特质。

另外，这次我们还获得一段为期八年的时间来让自己准备迎接更高的可能性。其中一项我们所获得的宇宙大礼就是特殊而吉祥的校准现象：因为金星凌日（Venus to Transit，指金星运行至地球与太阳之间）

是一种很罕见的天文现象，而每当金星凌日出现都是两次为一组，中间会有 8 年的间

隔上一组金星凌日发生在 1874 年与 1882 年。为了要为 2012 年 12 月预做准备，有一次金星凌日已经于 2004 年 6 月 8 日发生，而第二次则发生在 2012 年 6 月。这个美好而特殊的组合会开始平衡阴性与阳性的对立。提供所有人绝佳的机会来成长并加速自己与整个星球的扬升。根据玛雅人的看法，金星凌日代表太阳意识重大的复苏。很重要的是，在这两个日期之间，我们一定要尽我们所能去协助整合世界，如此一来我们能以灵性觉醒来转变自己与地球。这需要创造一个全新的意识——要能对所有生命形态与地球的资源都抱持高度的尊重。

某些谣言指出 2012 年会有可怕的事件发生，反对者则说这一年地球会有巨大而正向

的灵性转变。谁的说法才对？库弥卡告诉我们，就现在而言，两种结果都可能出现。它解释道，地球上的状况就如同正在拉锯的正向与负向暂时达成平衡。我们必须愈来愈聚焦在正向的端点上，好让这个星球能朝向光明、和谐与爱的方向运行。我们每个人都可以也必须在还有机会的时候为此贡献心力。每一个人都需要主动投入于提升自己的振动，这样一来，地球的频率也终将提升。这会造 2012 年正面的结果，最终，随着我们逐年接近纯粹亚特兰蒂斯的黄金能量，每一个人也能从中获得无比的益处。

在 2012 年的冬至，少数确实做好准备的人也将转变和扬升。其他能扬升得人则决定要留下来保持光明的稳定。在这个时间点，某些

人也会继续朝更高的第四次元前进。

**以下是库弥卡要传达给人类的讯息：**

2012 年的冬至，是一个某些旧有的事物会死去而某些暂新的事物会诞生的时候。在这本书中，你已经得到许多资讯，让你能发展一个更深的灵性意识，这正是当前迫切所需的。除此之外，同样重要的是，你更需要尊重自己所居住的星球，温柔且慈悲地对待它。由于无知，许多人仍在摧毁着地球的美好与活力，所以你的目标就是要帮助人们去觉知地球的需要。我们将会在内层界尽己所能协助你来提升你的意识，但是，你跟你所有认识的人也都需要帮助自己的星球。如果你没有星球能够居住和体验，那么拥有新的意识又有什么意义？现

在正是时候，所有人类都应该觉悟到一种真正的伙伴关系：人类彼此以及和地球、和宇宙的伙伴关系。这样人类才能成为宇宙的公民，会照顾并滋养着地球，同时这也是滋养着自己。

有四种水晶被派遣到地球上，来协助人类准备接受这股新的能量脉冲。随身带着这些水晶，规律地带着它们进行冥想，你就能提升自己的频率，开启自己来接收更高的力量（参见本章所附“练习：2012 能量构筑”）。

### 透石膏 ( Selenite )

如同第 16 章所谈到的，这种水晶在灵魂之星的启动上扮演着一个非常重要的角色。不过，我们现在就可以取用它的能量。透石膏可

以让我们知道该如何将神圣的律法和法则导入自己的生命。它也可以教导我们如何结合灵性与物质，好让我们能将灵性之光的力量与物质身体结合。事实上，灵性将会在每个人的内在找到安居之所。这是个缓慢而温和的过程，因为我们的身体与心灵还无法快速地适应这种新的能量。

## 蓝晶石 (Kyanite)

这种水晶的主要功效就是将我们的能量与业力轮重新连结。直到我们为此做好准备之前，蓝晶石将一股非常温和、几乎察觉不到的力量传导给我们。它的能量就像是伸出来要拯救我们的手。我们或许因太过害怕而无法清楚地看见它。不过，它确实存在，而我们只需要

准备好要看到它，并且伸出手来促成这个连结。

人们相信蓝晶石更能调和的是针对乙太界而非物质界。我们心灵的更高力量已经沉睡了数千年，随着蓝晶石开始重新启动这些力量，我们将会获得能力把自己的物质身体传送到自己想去的方——不需要坐飞机。而这只是我们将会重新唤醒的众多能力之一。我们神经传导管道所需要的改变可能因为太过强大，并非一夜间就能发生，但是致力于运用这些水晶将能建造所需的管道。

对现代人而言，蓝晶石或许是相对较新的水晶，但其实它已经存在了好久。随着新的灵魂诞生，亚特兰蒂斯人运用蓝晶石来处理新生灵魂的大脑失衡。蓝色的蓝晶石可以搭配透石

膏、方解石、赤铁矿来开启并净化身体的精细能量管道。亚特兰蒂斯人也将它聚焦在经脉的端点来刺激体内能量的流动，并且清除脉轮中心的能量阻塞。

近来蓝晶石也能帮助诞生在地球上的靛蓝与水晶小孩。常用在合格的水晶治疗师手中，这种水晶能协助治疗癫痫、自闭、中风症候群与其它形式的脑部或心灵失衡。它治疗的方式是透过创造新的能量线路，藉此将光之泉源与患者的心灵连结起来。

## 方解石 ( Calcite )

方解石的课题简单却意义深远。它来这里教导我们“存在”的艺术。运用方解石会让你排除使用心智，因为它只要你敞开自己让教导

流入。它能带来最纯粹感的“知道”。让我们解释一下。有多少次某人问了你一个问题，而你能不假思索地回答，但是后来你才发现自己根本不可能知道那个答案。这就是真正的“知道”，而它正是来自单纯的“存在”。当你运用这个水晶，它能改善你看诗实相的方式。与蓝晶石一样，它的能量非常温和，所以你不会经验到突然的转变。

运用方解石会带给我们许多益处。透过这种水晶，我们最终能够取得目前仍超乎我们所能理解的宇宙知识。它也会帮助你知道并理解自己这次化身所要学习的灵魂课题。当你有任何无法理解的模式或循环在生命中不断重复，这时方解石能帮你获得需要的洞见。它也能让你开启自己，接收到要解决这个处境根本的理

解。

## 赤铁矿 ( Hematite )

在介绍透石膏时，我们提到它的目的是要将灵性导入物质身体并且融合灵性与物质。赤铁矿的角色则是要将灵性与我们的血液流动结合。这让灵性的讯息成为每个细胞基因编码的一部分。藉此在每个人内在建立一份更为纯粹、赋予能量更有活力的蓝图。最惊人的是，新的正面模式将会取代旧有的模式。

在此刻的地球上，赤铁矿是能够启动地球之星最主要的水晶，因此在这强大的水晶四重奏中，它代表稳定的元素。

库弥卡要我们知道，尽管我们说这股新的能量将于二〇一二年出现，但是它其实现在就

已经到来！当我们取用这股能量，我们也将会强化这股能量。

下列的水晶正与今日的脉轮合作，帮助我们回归亚特兰蒂斯纯粹的能量。

海底轮：鸡血石、石榴石、黑曜岩、蓝玛瑙、烟水晶、鸡冠石、蔷薇辉石、黑碧玺。这些水晶让你能慈爱地运用物质界，让灵性力量能在物质身体内保持安住。

生殖轮：琥珀、红或橘玉髓、黄水晶、红宝石与彩钼铅矿（wulfenite）。这些水晶能够帮助你导向自己的目标，让你彻底发挥自己的创造力。

太阳神经丛：磷灰石、方解石、黄水晶、硫磺、黄色或橙色的黄玉。这些水晶能够协助你消化并吸收自己的经验。它们也能让你显化

自己的目标并且正向地运用个人的能力。

心轮：东菱玉、绿铜矿、翡翠、紫锂辉石、孔雀石、摩尔根玉（morganite）、翠绿橄榄石、粉晶、红纹石以及绿色或粉色碧玺。此刻我们要释放自己情绪中所压抑的所有创伤，因为这些会阻碍这个脉轮的表达。上述矿石内含的意识将能帮助你，在你每一天的言行中贡献无条件的爱。

喉轮：蓝纹玛瑙、天河石（amazonite）、海蓝宝石、天青石、砗孔雀石、砗化宝石、绿松石。这些水晶专门帮助你清楚表达出真实。

第三眼脉轮：紫水晶、蓝铜矿、萤石、青金石、蓝宝石、方钠矿（sodalite）、舒俱来石等。这些会平衡你的心境，净化你的第三眼，好让你能进入真正的虔诚并在万物中感知到

神圣。

顶轮：钻石、金绿柱石（heliodor）、透石膏、白水晶、金色黄玉。

它们会协助你获得平静与智慧，进而与神性合而为一。它们也会让你体认到自己与无限的连结。

### 练习：2012 能量构筑

透石膏、蓝晶石、方解石、赤铁矿这四种水晶各找一颗。请注意它们都非常脆弱，会因为水、阳光或碰撞而受损。净化它们最好的方式就是敲击西藏的饶钹，让此乐器的声音环绕着水晶，如此声音会穿透并净化它们。你也可以使用诵钵。

随身带着这些水晶，晚上则将它们放在床边。它们随时都要在你身边约一公分之内，所以你可

以将它们放入小袋并佩戴在颈部。尽可能地时常将它们取出——最好每天或至少每周一次，并且用它们进行下面的冥想：

1. 注意要找个不会受到打扰的地方。点一支蜡烛，如果愿意，你也可以播放轻柔而舒缓的音乐。闭上眼睛，让自己进入一个宁静之所，在那里，你是放松也保持专注的。

2. 将水晶放在手中，双手合十。

3. 将双手举到你的心轮位置，感觉水晶温和的能量与你的心连结。观想和感觉一个能量圈由水晶出现，环绕至你的心，然后再回到水晶。当如此进行中，水晶正在将你的身体调整到它的振动频率。如果水晶运用其全部的力量，那对你的身体会造成太大的冲击。因此它们内在的意识将会自动调整能量输出到你能接受的范围。请不要担

心它们会让你超载。它们不会的。

4. 双手保持这个姿势坐好，进行十一分钟的冥想（11 这个数字是大师数字，比起其他数字具备更多潜能。关于数字学更详尽的讨论参阅第 22 章）。

5. 等到十一分钟到了之后，将双手举到鼻子与嘴巴的位置。用鼻子与嘴巴吸入水晶的能量，接着移开双手，吐出负面的能量。

如此进行三回合（这是为了用水晶正向的能量取代我们所背负的负面能量）。

不要期待会有立即的效果，因为这个练习的效果将会非常温和。事实上，或许需要一些时间练习，你才会注意到自己的改变。不过，我们必须此刻就开始进行这个练习是非常重要的，因为每次我们这么做，我们都在帮助光明能在这场拉

锯战中积累更多正面力量。

## 练习：水晶冥想

挑选一颗特别的、专门为了这个练习所使用的  
的水晶。

- 1、运用烛火或是线香先将水晶净化。
- 2、坐下来，脊椎打直。想象一条金色的线由你的顶轮向上延伸到天界。感觉这条线拉紧，进而让你的脊椎打直。
- 3、做三次深呼吸：以鼻子吸气，嘴巴吐气。
- 4、双手放在水晶周围但不要碰到水晶，直到你能感觉你的能量场与水晶融合。轻抚水晶四周的空气，感觉手中的空气逐渐变得温暖。
- 5、现在，凝视水晶，吟诵“嗡”声三次。
- 6、持续凝视水晶，直到你能感觉到与它合而

为一旦无隔阂。

7、现在观想自己进入水晶。等到你进入水晶，让你自己熟悉它的许多层面。接着，更深入水晶内在，让它引导你去观看、倾听、感受或被给予你所需要的一切。

8、等到你准备要离开，此时观想自己后退并离开水晶。

9、向水晶道谢并张开眼睛。

记得，在进行这趟旅程的前后都要净化你的水晶。

水晶强大的振动可以轻易地转移到水中，而这种内含水晶能量的水就可以制成精华液，可以内服、外用或沐浴。某些时候，你也可以将此制剂放入喷雾器来喷洒在房间内。要记得，水会回应你的想法与意图，因此在你运用精华液时，请

保持思绪集中与纯洁。

## 制作水晶精华液

水晶精华液 ( Crystal Essence ) 很容易制好，可以在无法携带或佩戴特定水晶时服用，或者用水强化水晶的功效。以下这些水晶都是可以取得的，不过某些水晶可能较为昂贵或不易获得。不是所有水晶都适用于制作精华液，因为某些水晶可能会造成伤害，甚至具有毒性。请参阅下列水晶的注解说明来进行制作。如果你仍有疑问，请咨询合格的水晶治疗师或干脆不要使用那个特定配方。

制作水晶精华液有两种方式：直接的与间接的。如果你选择的是某种具有毒性或较为脆弱、易溶于水的水晶，那么请使用间接方式。

## 直接方式

首先，挑选水晶并视需要加以清洁。你必须使用不会剥离且不具毒性的水晶。请注意，以下列出的水晶皆符合此项条件，不符合者我们会标示出“请用间接方式”。

将水晶放在玻璃碗或瓶中，加入约 500 毫升的泉水，将它放在晴朗直射的阳光下（进行的最佳时间是在早晨 8 点到 11 点，那时是一天最新鲜与崭新的时段。不过，这并非必要条件）。经过 3 个小时之后，取出水晶，将精华液换装入有密封瓶盖的暗色玻璃瓶内。如果水晶精华液要保存超过一周的时间，请加入 25% 的伏特加或白兰地作为防腐剂。存放阴凉的地方，保存期限为一年。

## 间接方式（易碎或具毒性的水晶适用）

具有毒性、易碎、可溶于水或精致而容易受损的水晶，会清楚标示出以“间接方式”进行制作。进行方式如下：

首先挑选水晶并加以清洁。接着在碗里注满约 500 毫升的泉水。

将水晶放入一个小玻璃瓶内，再将此玻璃瓶放入碗内。要注意，绝对不要让水渗入瓶中。在晴朗直射的阳光下放置三个小时。

之后取出玻璃瓶，将精华液储存在气密的深色玻璃瓶内。与直接方式一样，要将水晶精华液储存超过一个星期的话，你必须加入防腐剂，亦即将精华液与 25% 的伏特加或白兰地混合。存放于阴凉的地方，可以保存一年。

这样的精华液就成为你的母剂 ( Mother Essence )。将 10-20 滴的母剂加入 2 盎司 ( 约 57 克 ) 的掺水白兰地之混合液, 便制成了子剂, 之后你就可以把它用于治疗。在精华液瓶上要标示使用的水晶、制作日期以及该精华液为子剂或母剂。

### 如何应用水晶之药

可以将 2-5 滴的精华液滴于舌下, 每天 2-4 次, 或者将 10-20 滴的精华液滴于水壶中每天啜饮。精华液也能外用于皮肤或是加入洗澡水。你可以将精华液加入喷雾器以供房间使用或净化气场。如果将乳液使用于脸部或是喷洒在房内时请多加注意, 因为精华液可能会接触眼睛而引起不适。另外, 如果要使用在眼部附近, 就不要在精

华液中添加酒精成分。

## 水晶油

不易碎的水晶也可以置于油与油膏中，以供皮肤照护与按摩使用。选择同样用于制作成药/精华液的水晶，将此水晶单纯置于高品质的油或乳液之中，例如荷荷巴（Jojoba）油可以让肌肤柔软，榛果油可以滋养并紧致肌肤，杏仁或桃子油可以滋养脸部，夏威夷果油可以保护肌肤、对抗日晒老化的作用。对坚果类过敏的人不要使用坚果油。

使用前先将水晶置于油中 48 小时，并且将水晶持续置于油中直到油使用完毕。等到油品用完，取出水晶、清洗干净，然后将它置于阳光下重新充电。

这里有一些在亚特兰蒂斯所使用的水晶之药与其疗愈特性：

玛瑙 ( Agate )：能够促进消化过程并缓解胃炎。

蓝纹玛瑙 ( Blue Lace Agate )：在亚特兰蒂斯时期，这种水晶是用来治疗脑液的失衡与脑水肿，而现今，它最为人熟知的则是舒缓的特性。

苔纹玛瑙 ( Moss Agate )：这种水晶之药可以外用于皮肤来治疗真菌及皮肤感染。

天河石 ( Amazonite )：这种水晶有助于处理钙质缺乏。

琥珀 ( Amber )：这是一种绝佳的天然抗生素。

海蓝宝石 ( Aquamarine )：海蓝宝石水晶之药是一种全面性的补品，具有强化的功效。它能

使脑下垂体与甲状腺体保持和谐，因此对喉咙痛、腺体肿胀、甲状腺问题非常有帮助。它也能协助处理眼睛、下颚、牙齿、肠胃方面的问题。

文石 (Aragonite)：文石能放松肌肉，防止夜晚的痉挛或肌肉抽筋。另外它也有助于骨骼的愈合。

东菱玉 (Aventurine)：东菱玉有助于处理任何种类的皮肤问题。

蓝铜矿 (Azurite)：这种水晶之药在亚特兰蒂斯被大量使用，有助于处理疗愈的危机。

绿宝石 (Beryl)：这是用来治疗喉咙的感染。

方解石 (Calcite)：方解石有助于处理皮肤溃疡、疔以及流脓的伤口。

白铅矿 (Cerussite)：加作喷雾可以消除居家

植物的害虫。

紫龙晶 ( Charoite ) : 能够在危机或混乱中稳定情绪, 对身体有绝佳的净化功效。

菊花石( Chrysanthemum Stone, 间接方式 ): 有助于消除赘生物 ( 瘤 ) 与排毒。

绿玉髓 ( Chrysoprase ) : 温和的绿玉髓抚平压力, 特别是焦虑带来的肠胃症状。

黄水晶 ( Citrine ) : 黄水晶制成的水晶之药有助于舒缓经期与更年期的症状。

翠铜矿 ( Dioptase ) : 有助于消除头痛与其他疼痛。

萤石 ( Fluorite ) : 能够对抗病毒。

方铅矿 ( Galena, 间接方式 ) : 如果皮肤下出现水泡或发炎, 可以运用此水晶乳霜外用于没有伤口的皮肤来缓解发炎与出疹。

赤铁矿 ( Hematite, 间接方式 ) : 有助于舒缓发烧。

赫尔基摩钻石 ( Herkimer Diamond ) : 这种水晶之药可以当做绝佳的环境喷雾剂。它也有助于降低地球辐射与电磁波污染的影响。

白纹石 ( Howlite ) : 规律服用这种水晶之药数滴可以平衡身体的钙离子, 进而改善失眠。

碧玉 ( Jasper ) : 这种水晶之药有助于平衡身体的矿物质。

紫锂辉石 ( Kunzite ) : 这是种力量强大的水晶处方, 对心理失衡症状与沮丧有益, 帮助身体由情绪压力中复原。

锂云母 ( Lepidolite ) : 这种水晶之药对更年期症候群有益。

月长石 ( Moonstone ) : 这种水晶制成的药

方携带者月亮的能量，有助于改善失眠。

雪花黑曜岩 ( Snowflake Obsidian )：制成乳霜会对皮肤有益，制成水晶之药则对眼睛有益。

纤水矽钙石 ( Okenite )：这种舒缓型的水晶药方能治疗皮肤发疹。

蛋白石 ( Opal )：有助于放松眼睛。

软锰矿 ( Pyrolusite，间接方式 )：这种水晶之药能够平衡喉轮，调整新陈代谢，增强视力并治疗支气管炎。

粉晶 ( Rose quartz )：这种温和的水晶药方能舒缓烧烫伤、水泡与其他皮肤问题。制成乳霜则能柔和气色。

红纹石 ( Rhodochrosite )：这种水晶之药能够平衡甲状腺、舒缓发炎并照顾皮肤。

蔷薇辉石 ( Rhodonite )：这是用于惊吓或创

伤，用法与现今的急救花精（Rescue Remedy）相同。

流纹岩（Rhyolite）：这种水晶之药能带给人能量与力量，有助于滋养肌肉组织。

蓝矽铜矿（Shattuckite）：这是全面性的补品，特别是用于春天。

硫磺（Sulphur，间接方式）：仅能外用。这种水晶制成的乳霜能够缓解疼痛的肿胀与关节问题。

拓帕石（Topaz）：它能够增进视力。

绿松石（Turquoise）：这会强化身体与精细层面的免疫系统，对于气脉及能量场也是如此。它具备抗发炎的功效，因此能舒缓痉挛、痛风与风湿。这种美丽水晶制成的药方能有助于全身的疗愈及排毒，特别是眼睛（包括虹膜）。

钠硼解石 ( Ulexite, 间接方式 ) : 这种水晶制成的乳霜有助于平缓皱纹。

绿帘花岗岩 ( Unakite ) : 这种药方协助表皮组织与头发的生长。

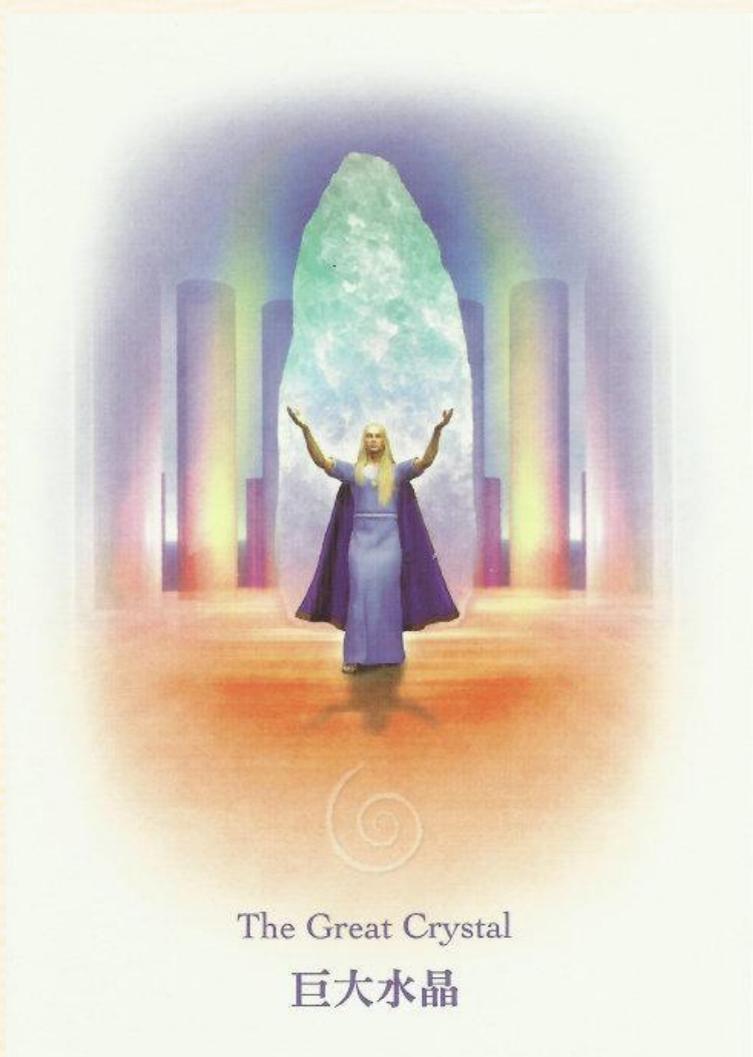
钒铅矿 ( Vanadinite, 间接方式 ) : 钒铅矿乳霜, 外用涂抹于胸部, 可救助呼吸困难与肺部阻塞。对于常常感觉精神不济或头晕脑胀的人, 可以内服这种水晶药方几个星期。

沸岩 ( Zeolite ) : 服用这种水晶药方可以消除水肿并排除身体的毒素。它也能戒酒者提供支持。

当然, 在现代, 使用精华液、药方或乳霜前都要与医师咨询。如果你的问题仍持续发生, 请务必就医。近来有愈来愈多的人化身时带着太多个人、家庭甚至祖先的业力。这或许意味着身体、

心智或情绪症状由来已久，也许需要医疗的照护。  
而在纯粹亚特兰蒂斯的最早期，人们化身时并未  
带有业力，因此精华液、药方与乳霜只用于支持  
或协助重拾平衡。

## 第二十八章 导师水晶



如同本章标题所指出的，以下描述的水晶都是导师。每一颗都有它自己独特的目的，不过它们都是要教导我们神圣的法则并带来天界的讯息。神圣源头设计它们就是为了这个目的。我们有幸能在现代的水晶店铺中找到这些水晶，因为这代表人类已经准备好要领受并理解广大的知识、思想与概念。

要有效运用这些水晶，你需要训练自己的心保持静定。要以绝对的尊重与纯洁的意图来使用它们。由于你不会希望有其他外物影响到你的水晶，因此当你在主动使用这些水晶时，避免让其他人碰触这些水晶。

## 通灵水晶

在亚特兰蒂斯时期，每个人都运用通灵水

晶 ( Channelling Crystals ) 当作个人冥想的工具，来为自己在日常事务中取得清明与智慧。另外，如果他们想要询问问题，或是需要针对某个处境获得特定的资讯时，他们会使用本身具有特定目标的水晶。例如，假设他们想清楚知道自己该做的工作，或者是针对自己想结婚的对象获得指引，那么他们或许会使用这类水晶。现在也是一样。我们许多人都想更确认自己的工作或是自己要结婚的人是合适的。目前，这些水晶的角色就是要教导我们该如何运用自己内在的智慧，由我们内在生命深处纯粹的光明，引领出我们的真实。

古老亚特兰蒂斯的领导者所设计的通灵水晶仍然存在。准备好要领受这些水晶的人会受到它们的吸引，直觉会告诉他们该运用这些

水晶做些什么。

## 如何辨认通灵水晶

这样的水晶会是一个大的、其中心处有七边的面的水晶，背面则是一个正三角形。

数字 7 代表追寻者，会由水晶领受资讯；数字 3 象征这个人有能力将更高知识藉由语言向外界表述。

## 练习：运用通灵水晶

要记得，在运用水晶时，绝对的尊重与纯净的意图是非常重要的。

当你运用通灵水晶，千万要避免它受到不必要的其他外在影响，所以，请不要让其他人碰触或使用它。

1.闭上眼睛并专注在呼吸，让自己进入深沉的冥想状态。

2.让水晶七边的那一面碰触眉心轮，亦即第三眼的位置，并做一次深呼吸。

3.静静坐着，允许你的心开始静定、开放与接收。

4.如果你有特定的问题，可以在心中发问。

5.接受任何进入你心中的影像、铭印、符号或感觉。刚开始，这些资讯可能模糊或细微不易察觉，但是随着你经常练习运用这些水晶，资讯将会更轻易、更不费力地涌出。

6.结束以后，感谢水晶为你提供这些资讯。

7.用暗色的天然布料——最好是丝质的，将它包裹起来，并收藏在安全的地方。

## 雷射魔杖

无论是在雷穆里亚 ( Lemuria ) 或是亚特兰蒂斯，这些充满动能又力量强大的水晶都被使用于疗愈神庙。它们也用于为众人或地方创造能量力场或保护罩，也协助创造亚特兰蒂斯上方的能量生物场。

在后期，因为亚特兰蒂斯的领导者必须在不为人知的状况下知道城市里发生的一切，因此他们就是用雷射魔杖 ( Laser Wands ) 来让自己隐形，好让他们在不为人知的状态下自由移动。他们不会真的消失，而是有一道光会投射在他们四周，好让其他人看不见他们。

在亚特兰蒂斯最后的实验尾声，这些雷射魔杖被收回并储藏得很深的地底密室以进入沉睡，等待时机再度到来，贡献它们独特的力

量以疗愈人类与地球。若是能够在个人冥想中运用这些水晶，据信它们能够教导人们在雷穆里亚与亚特兰蒂斯时所施行的先进疗愈技艺。雷射魔杖所携带的不仅是雷穆里亚与亚特兰蒂斯文明的知识。还有着它们的起源星系宇宙的知识。它们的目的在于创造了地球与星系、内在与外在的桥梁。雷射光设计的秘密就藏在这些水晶内。目前，我们仅能使用它们潜在知识的一小部分。在正确的人手中，它们是力量强大的疗愈工具，不过在错误的人手中，它们可能创造出巨大的损害与负面结果。当我们提升人群集体的频率，我们将能够再度充分地运用它们。

如何辨认雷射魔杖

列木里亞  
LMLY.TAOBAO.COM

这些水晶注注第一眼看来都不怎么起眼。它们看起来较不吸引人，不过这种形貌背后是有一个用意的。这会确保只有那些已经了解外在显露的真实且开发了第三眼灵视力的人，才能辨认出它们的力量与真正的美好。

雷射魔杖是细长状，有点像手指。它们的形态指出它们能透过自己投射并引导能量。经由持续地使用，雷射魔杖的力量与知识将会愈加增长。通常这些水晶都会带着类似象形文字的符号标记。符号的多寡代表每个独特的魔杖所具备的力量与知识等级。

雷射魔杖独特的地方在于它们的角度并非直线的，而是弯曲的。

然而，它们仍具备直接、不受干扰的能量频率，无论当时它们是否担任传送者的角色。

它们的形态看似不完美，但它们的能量、本质、投射都是纯净的。这象征着这样的水晶所教导的主要课题。

## 使用雷射魔杖

在技术高超、经验丰富的人手中，雷射魔杖可以用于心灵的手术，但这是一种非常专门的技能，因此任何手术都必须由合格的人士所执行，且应作为持续治疗疗程的一环，包含谘商。

在使用雷射魔杖时，当你不是刻意地要引导它的能量，就千万握住端点远离你的对象，因为能量束可能会因此切穿对方的气场。这有点像在某人的外衣上割一个洞，会让对方容易受到风寒。如果某人的气场出现孔洞，这

可能会让他招致负面思想或病毒的影响。

### 练习：保护你的居家与车辆

将魔杖握在双手之间，让端点握在手上。闭上眼睛，深呼吸直到自己放松。双手持续握住魔杖，并且将食指向上抬高带到眉心轮。投射居家与车辆安全的想法到魔杖里。

完成之后，睁开眼睛，背对着居家或车辆站好。手臂向前平举到与肩同高，好让魔杖的端点直指你的前方。保持魔杖的水平，将端点离开你与你的目标，好让你位在魔杖与它们之间。现在，感觉能量自魔杖搏动而出，然后，沿着住家或车辆外围绕行，保持魔杖指向外面。

在心中观想一个无法穿透的盾牌建立在

你与你想保护的一切的四周。

感谢魔杖的工作，并感觉它的光束回到休眠的状态。

### 练习：保护个人

将魔杖握在双手之间，端点放在手上。闭上眼睛，深呼吸直到完全放松。双手持续握在魔杖上，将食指向上抬高到眉心轮。投射某个人安全的想法到魔杖里。

之后张开眼睛，背对着你想要保护的那个人站好。手臂向前平举到与肩同高，这表示你仍站在那个人的气场范围之内，将魔杖端点指

向外面。感觉能量自魔杖搏动而出，然后，沿着这个人的外围绕行，保持魔杖朝外指。在心中观想一个无法穿透的盾牌在你与你想保

护的人的四周出现。如果对方正躺在桌子上准备接受疗愈，那么沿着这张桌子绕行，并保持背对着桌子。

感谢魔杖的工作，并感觉它的光束回到休眠的状态。

## 传送水晶

在亚特兰蒂斯时期，传送水晶（Transmitter Crystals）是用来针对特定个人或状况取得相关的宇宙智慧，或是用来与宇宙的真实校准。它经常被当作初阶祭司的训练工具，但进阶祭司也会用它来寻求资讯。传送水晶所教导的课题之一，就是要使思想形态与沟通更为精纯。它教导清晰。除此之外，这种水晶也会将你的思想形态引导到宇宙中去

寻找答案，也因此清晰非常重要。亚特兰蒂斯人会运用这些水晶进行跨世界的沟通。

要能运用传送水晶，你必须感觉自己是值得获得由宇宙带回的讯息，因此，需要先进行一个自我净化的过程，之后才能有效地使用这种水晶。

如同通灵水晶一样，传送水晶也展现出 7:3 的比例。水晶的中心处会有一个正三角形，它连接到两个七边的面——三角形的两边各一个。这些数字都具有深刻的含义。

数字 3 代表个人力量的增长，藉由一对数字 7 来平衡，7 代表神性自我或超意识。

7 边代表七种特质：自由、喜悦、知识、爱、显化、和平、合一。

## 练习：运用传送水晶

使用传送水晶，你需要准备一个祭坛或一处特殊的场所，让水晶能不受干扰地以直立的方式放置 24 小时。将它留置在一个能够尽可能接收自然光源的地方（日光或月光均可），但是同时要能让其他人不碰触到它。如果这块水晶没有平底，你需要用一块天然的木头去支撑它。要设定传送水晶最理想的时间为日出或日落时分。

在你设定传送水晶之前，你务必要厘清自己的问题或请求，或者所寻求的指引为何。可以写下自己的问题，并进行冥想以确定这真的是你想要询问的。古老的俗话说得真好：

“小心你的所求，因为它很可能会成真。” 举例来说，某个人决定自己想和现代的青少年合

作，以协助扩展他们的心灵，这就是他向宇宙的请求。结果，他成为毒贩，贩售伪扩展心灵的毒品。你的请求一定要清楚明确。

等到你厘清自己的请求，请将水晶握在左手。闭上眼睛，好好放松，静静坐着并深呼吸。专注于那七边所代表的特质：自由、喜悦、知识、爱、显化、和平、合一。在你的心中清楚地定义想问的问题，接着慢慢举起水晶，将三角形碰触第三眼。现在，将问题投射到水晶里。

第二天，尽可能在同一时间，静静坐好，闭上眼睛，依据前述七项特质来调整自己。让自己的心完全静定，而且变得非常开放、愿意、有高度接受性。再一次将水晶的三角形碰触第三眼，接受它所传递的讯息。

当你结束运用水晶时，感谢它将讯息传递

给你，并将它立在预先准备好的祭坛上。重要的是，以这种方式运用通灵水晶时，不要让它受到不必要的外在影响。

## 地球守护水晶

许多神话、传说或宗教经典都提到，有生命从天而降并形塑了亚特兰蒂斯、雷穆里亚、姆（Mu）等古大陆。正是他们创造了地球守护水晶（Earthkeeper Crystals）。等到这些外星移民来到并定居在地球，水晶让他们能够与故乡更高的频率校准。它们是力量强大的水晶，任何进入它们气场的人都会受到它们力量的影响。在西元 2000 年，地球守护水晶在非洲的那米比亚被挖掘出来。另外，这些水晶其中有一块目前保存在夏威夷群岛中的考艾岛

( Kauai' s Island ) 。

在亚特兰蒂斯，高等男女祭司使用这些水晶来物质化食物、水以及其他初期移民在早期建设社区时所必需的物资。人们不清楚阿尔他的力量，也不知道这些供应品从何而来。亚特兰蒂斯、雷穆里亚、姆等文明最后的覆灭也是由于误用了这种水晶，为己谋私利而造成。

当最终亚特兰蒂斯的实验结束，某些移民决定留下来。最终，他们与地球所有不同的部族融合，产生的基因融合带来了演化上伟大的一步。结果，新世代的人类因此诞生，新的循环也因此开始，要万古之后才会告一段落。

在亚特兰蒂斯结束时，地球出现了大规模的移民出走，所以地球守护水晶被埋藏在地球内部。它们确实成为地球的守护者，将会看顾

并记录地球上的所有事件。

尽管地球守护水晶目前处在不活动的状态，但是它们很快将会由携带古老知识的人所启动。接着，它们会将地球演化的知识传达给星际议会，好让意识能在其他世界发展。为了启动地球守护水晶，我们需要 21 个人愿意放下自己的自我感，能够有意识地融入更伟大的全体。那样，我们就能够集体地将自己的意识与这个知识及能量连结，否则根本无法触及。

地球守护水晶的目的就是教导我们活在一个物质身体、物质世界却不受其束缚的奥秘。等到它们被重新启动，我们将再度获得纯粹亚特兰蒂斯时期的资讯，而且也能像他们一样地生活。

## 如何辨认地球守护水晶

地球守护水晶是巨大的水晶块。第一块地球守护水晶是在 1986 年发现的，没多久隔年就有了和谐汇聚。地球守护水晶重量大约都在 3200 公斤到 3800 公斤之间，尺寸大约在 1.5-2 公尺长之间，通常都是在地底下 9-18 公尺之间发现。有少数几颗已经被发掘出来，放置在室内，在冥想仪式中使用。当然，能在它们发现的原地点进行冥想会是最好的。

## 如何运用地球守护水晶

这些水晶会导致正向的行动。如果一群人在冥想中运用这种水晶，个人将能够扩展他们的“理想自我”，去包含所有其他的团体成员。只要团体成员情感、心智、灵性都能合而为一，

他们就具有惊人的力量来促成正向的改变。随着个人学习以这种方式合一，整个星球都会经历重大的提升。

## 元素水晶

就在亚特兰蒂斯最终实验之前，这些水晶（Elestial Crystals）被创造出来并且赋予了地、水、风、火四大元素的能量。有时，它们会改变自己的颜色并且呈现出烟状，藉此反映火元素的烟。接着，拜访地球的星级议会代表用它们来净化、疗愈与唤醒地球，好准备接受后续的实验。因此，它们能够传递无上的知识和宇宙意识。

等到实验开始进行，这些元素水晶便用来为人们带来平衡与幸福。它们与连结以协助人

们在新的、更为沉重的环境中站稳脚跟。对任何面临死亡的人而言，这些水晶会带来很大的抚慰，能够帮助他们释放任何离开身体时所造成的恐惧，并再次回归到纯粹的灵魂能量。

## 辨认元素水晶

这些水晶源自天界，被派遣到地球好协助全面的净化、疗愈与唤醒——这些此时就正在发生。它们一向都在水边被发现，通常里面有泡泡的，代表着风水晶。与其它石英水晶不同的是，它们没有破面或钝面，但整个水晶体本身布满自然的端点，让它们闪耀着光芒。最独特之处在于，它们似乎具有蚀刻或堆叠而成的几何花纹或符号，但这些全都是自然形成的。

## 练习：运用元素水晶

元素水晶具有难以想象的力量，不可以随意把玩。在你运用这种水晶之前，必须先向合格且有运用经验的人学习如何使用。想象一下：

你会给人一枝装满子弹的手枪让他出去玩吗？任意运用这种水晶的危险性就像这样。然而在对枪充满敬畏并训练有素的人手中，枪枝将是很有效的工具。

今天，它们主要的目的就是要协助我们向天界开启。不过，要能如此，我们需要先一一解决人格与自我的问题，好让我们能够成为纯粹的管道迎接它们的能量。

当你运用它们，可能会发生两种状况。对于已经完成必须的工作使自己净化的人，元素

水晶会开启顶轮并让他们和宇宙能量连结。如果尚未完成足够的净化工作，那么元素水晶会告诉你，有哪些人格与自我仍然需要处理。你或许会觉得美丽是你唯一的长处，或者觉得自己在某方面很特别、很不一样。例如，假设你以自己的聪明才智为荣，也根据这点建构了一个强大的自我认同，那么元素水晶会让你发现，由更开阔的视角来看，你的真实远远不仅如此。

人如果还没有准备好要面对真正的自己，那么其结果将是摧毁性的。我们常常自以为自己已经努力也清理了许多问题，结果某件事情发生让我们知道自己其实仍受到影响，只有当我们准备好要去处理那些最深层自我的面向时，元素水晶才会出现在我们的生命中，请欢

迎它成为你的朋友。这代表，你已经准备要承担自己真正该有的天使般的身份。

## 窗子水晶

在亚特兰蒂斯，窗子水晶（Window Crystals）有许多的运用方式。它们协助初阶祭司与进阶祭司更深入自己内在，以了解自己还需要进行什么工作，藉此找到他们寻求的纯净。这种水晶会反设在他们内在能量的运作，然后，藉由这样的知识，初阶祭司与进阶祭司能采取所需的行动。启蒙师也会运用这种水晶来解读人们的气场，以判断他们的灵性目标。例如，如果一对情侣表示他们想要结婚，窗子水晶会被用来协助判定两人相处的融洽程度。它们也被使用于发现什么角色最能满足个人

的灵性目标；如果某人或某物不见了，祭司会将遗失事物的影像清楚投射进这种水晶内部，观察它的反射结果。

亚特兰蒂斯人，如果他们准备好要经历死亡经验好让家人能够体验相应的情绪，他们会使用窗子水晶当成准备工作之一。在他们死前，他们被允许能够观看物质世界之外而看进灵性界。好让他们的心灵能朝向灵魂层次校准。

## 如何辨认窗子水晶

窗子水晶非常难发现，不过如果你愿意清楚、诚实地看着自己，你或许会吸引一颗这样的水晶进入你的生命。它们中心处正面会有一颗钻石形的“窗子”。这个窗子又大又清楚，让

你能看见水晶的中心。

此钻石窗子的上下两端点分别对应水晶的上下端点。两边的点相连所形成的角度会构成两个相对的面。

窗子水晶不会针对自己所见证的事物保存纪录或记忆，它们纯粹反射。如果你在水晶中看见某些让你不舒服的事物，要注意，那正是你某个部分的反射。这不能怪罪于上一个使用水晶的那个人。

这些水晶是通往灵魂的窗子，让你可以看穿幻象而进入自己的本质。它们可说是导师或上师，因为它们不会对所展现的事物——无论黑暗或光明有所分别，而只是纯粹以图像形态反映出它们所见到的事物。

窗子水晶的力量随着你愈使用将会增强。

它们将会“属于”你，很容易就被认为是可以担任冥想伙伴的角色，鼓励你深入内在并审视自己。

## 练习：运用窗子水晶

以下列出两种运用窗子水晶的方法。

可以试试这两种方式，并选择自己觉得较为舒服的其中一种。这纯粹视个人的喜好而定。

### ◎ 方法一

- 1.记得身边要带笔记本和笔。
- 2.静静坐好，闭上眼睛并专心呼吸，直到自己放松。保持心灵的静定、放空、接受的状态。
- 3.准备好的时候张开眼睛，直接凝视水晶钻石

形窗子的内在。不要瞪大眼睛，要让自己的视线放松。

4.接受它所展现出的任何影像。你愈常使用水晶就愈容易看到影像。

5.完成之后，感谢水晶，将它放到旁边，立刻记下所看到的影像。这很重要，因为影像的意义可能不是当下就清楚的。

## ◎ 方法二

1.记得身边要带笔记本和笔。

2.静静坐好，闭上眼睛并专注在呼吸，直到自己放松。保持心灵的静定、放空、接受的状态。

3.思考你想要针对什么状况来获得资讯。

4.准备好之后，将水晶的窗子碰触自己的眉心轮，在心里将这个状况的图像投射进水晶。然后

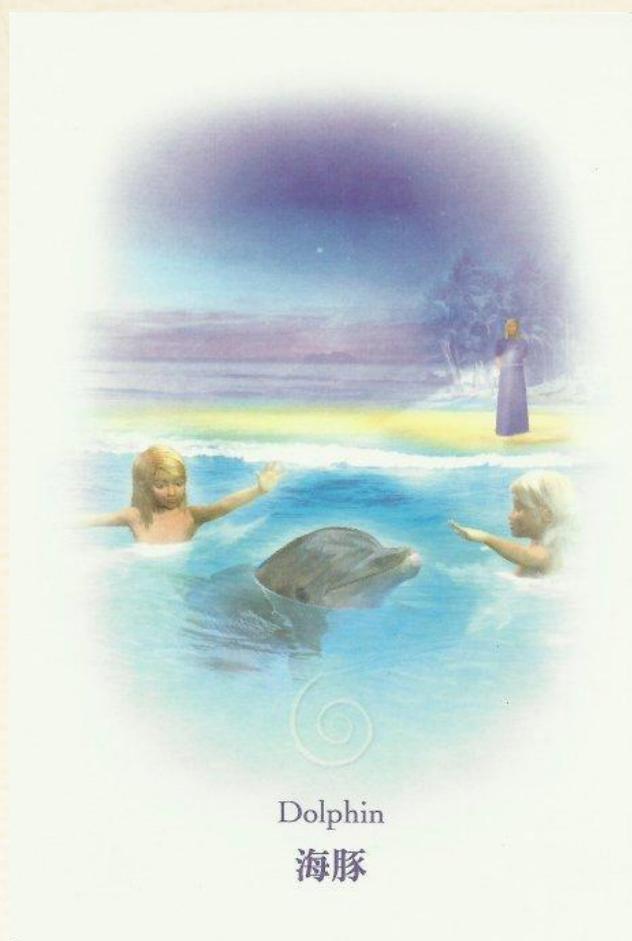
让心静定，放松并开放自己去接受水晶所反射回来的影像。

5. 当你感觉满意时，表示自己已经得到所有的资讯，这时，张着眼睛并在笔记本中记下所接收到的影像。

无论你是用哪种方式，影像的意义或许并不总是当下就清楚。如果这样，不要试着当下就要理解。关上笔记本，将它放在床上，留到第二天。夜里，或是在接下来几天，你会发现意义会藉由梦境、所读到的内容、某人随口的一句话或是其他许多自然的方式而让你明白。

发布者注：关于水晶的知识已经重现地球，当人们的集体意识提升到和谐、爱与团结的频率时，此部分内容将被释放。

## 第二十九章 亚特兰蒂斯的陨落



在亚特兰蒂斯黄金时期的 1500 年间，人们致力于合作、感恩以及对所有生命形态的崇敬。因此，在这整段时间，他们保有内在平衡、喜悦与灵性纯洁。这代表只有光之天使——其惊人的振动频率相当于目前的大天使，才会进入亚特兰蒂斯上方的能量罩。

由于每个人都由高等男女祭司所创造的纯净能量库汲取所需，因此他们能够维持高频振动并发展惊人的心灵天赋。特别是巫师，因为他们是受过高度的训练且具有独特天赋的祭司，所以他们的能力远超过现在我们所能做到的。他们用这种力量来服务众人。然后有一天，一位巫师发现自己可以使用能量库来满足个人的利益。有史以来第一次，贪婪进入亚特兰蒂斯意识，因此这让第一位黑暗天使进入这个大陆。很快地，个人利益与权力的概念就开始散布，因此某些巫师开始认为自己比一般人的地位要崇高。这种自我感创造出与神圣的分离，进而吸引更多的黑暗力量。从那时开始，在经历 8500 年的期间，这个曾经是全宇宙希望的实验开始堕落，直到它太过邪恶而难以为

继。

由于自我感的触发，恐惧与怀疑悄悄进入随之而来的就是振动的降低，人们也不再能维持自己的心灵力量。由祭司层级所开始的衰退逐渐散播到大众，让许多人开始失去他们天赋的灵性能力。

## 气场

在亚特兰蒂斯黄金时期，几乎每个人都是治疗师。疗愈祭司可以传导非常纯粹的灵性疗愈，而且他们也用最高的人格来使用它。在那些日子里，每个人都是敞开的，都具有心灵天赋，也相当推崇这些天赋。不过，等到贪婪、需求、恐惧出现在人的心中，社会结构开始崩解，许多人便失去了心灵天赋。这些无法通灵

的人被当成次等人而放逐。有些人甚至被当成奴隶。在这堕落的时代，多数的祭司与启蒙师、某些巫师甚至有少数的高等男女祭司，都将自己出卖给黑暗力量。大陆陷入混乱与不安。那些仍然保有纯净灵性价值的人祈祷这样的滥用能够停止，因此星际议会请求神圣源头派遣天使来给与他们符号。这些符号被放入受侵扰的人的气场内，让他们得以提升到一个较高的振动，以回復他们的心灵与灵性天赋。

随着亚特兰蒂斯陨落，灵气 ( Reiki ) 符号被带注西藏，在这里，它们仍然用于疗愈并提升人的频率。某些才刚完成调整的人开始又用它们获得个人力量，因此最后，人类被判定不再能被信任可以使用符号的能量，而它们也被收回了。

几千年之后，某些符号已经回到西藏的臼井医师（Dr.Usui）——一位过去曾经在亚特兰蒂斯努力从事光之工作的人，好让他能开始启蒙适合的人重新使用灵气。多年来，他们的存在都是被严格保密的，

只在口耳相传之间流通。但是，现在有愈来愈多的符号透过其他管道回来了，也有一群治疗师广泛地使用它们来疗愈人类，并重新调整人们进入更高的频率。

## 与大自然分离

分离的感觉代表亚特兰蒂斯人失去自己与自然合一的感觉。接着，他们便忘记自己应该尊崇这个具有生命的世界。他们不再能理解举行仪式、遵循季节规律、在特定月亮周期进

行耕种的重要。他们也不再像以前那样滋养并爱着他们的作物，所以收成的食物不再丰盛，孕育的生命力量也更低。必然地，他们需要更多食物来满足自己的需要，也必须更加努力工作来获得食物。他们休闲、沉思、玩乐的时间变得更少，尽管这类活动能让他们的能量保持纯粹。

那个时候，即使是家人都感觉彼此疏离，所以他们自然会切断对所有生命的关爱与理解。他们不再平等对待动物。由于某些原因，人类开始觉得自己更为优越、更为进化，有权控制其他物种。他们未经询问便取走这些过去的朋友的产物。他们相信自己拥有宠物，而非与它们关系平等。这个实验开始以来第一次，动物变得恐惧人类，反之亦然。在这之前，从

未出现不信任的状况，因为这些居民从未化身在亚特兰蒂斯之前物种会彼此害怕的时代。

时光飞逝，人类开始随意砍伐树木。水出现污染，因为人类不再为水祝福，并为它注入高频能量。另一方面，流经这块大陆的水也不再带着爱、和平与智慧的能量，而是在物质与灵性层面上受到人类及动物的恐惧与愤怒所污染。

一个个世纪过去，人类对痛苦不再敏感。他们牺牲动物，饮下它们的血，相信这会带来动物的勇气与力量。他们乐于血腥的斗牛，驱使其他动物彼此战斗。马匹曾经享受奔跑的单纯乐趣，但现在它们得披上马鞍，让人类骑乘驱赶着奔跑，人们以其结果来赌博。随着实验接近尾声，残忍的人类强迫动物为他们工作，

训练动物加入战争。人用动物进行战斗并以难以言喻的残忍方式攻击敌人。

高频的天使与独角兽离开了地球。银紫色火焰、默哈玛能量、灵气等伟大能量也由人类身上取走。最后，大自然藉由地震、火山爆发、作物欠收、虫害、飓风、洪水等形态来反扑。亚特兰蒂斯人并未聆听盖娅的讯息，而是试图控制或改变自然。他们将种子进行基因改造来增加收成，复制动物并强迫喂食，将类似晶片的物件植入人类及动物体内。

## 失去灵性

由于失去了灵性与心灵的连结，不满开始在人群之中挣扎。由于缺乏更高的生命愿景，个人开始变得自我中心，变的贪婪、具有野心、

追求物质、感官与性的满足而非灵性之爱。生命变成一种负担，因此人试图用酒精、改变心情的药物、宴会、狂欢、沉重的食物、甚至是忙碌来忘却痛苦。追求卓越的竞赛被扭曲为个人才能与自尊自大的竞争。不和谐的音乐开始流行，反映出普遍的心情状态。

当伴侣结婚，他们开始交换手链以象征着他们属于彼此。在此之前，他们都是自由的灵魂，出于爱与承诺而选择在一起。现在他们感觉到束缚，心灵的枷锁开始令关系中的男女窒息。在黄金时期，能够维持灵性与心灵连结的右脑活动为人所奉行。创造力、艺术表现、社会互动、沉思、冥想、音乐、幽默的乐趣受到尊重。然而，一旦人们与孩子无法再由水晶汲取教导或进行心电感应，祭司开始教导人们

书写以进行沟通。这开发了左脑。所以现在孩子得学习阅读写作，学习天文学与数学。随着人们追求更高的知识，科学与技术取代了灵性。它成为神。说故事的社交层面没落了，因为人们不再需要维持运用记忆库这种右脑的能力。家庭与社群开始崩解，担忧与忙碌占了上风。

人们开始为了金钱而交易，也开始囤积金钱。后来，借贷开始要偿付利息，因此富有的人更富有，也变得更疏离。

在亚特兰蒂斯的高峰，每个人都散发着喜悦与灵性实现的光明。他们不需要额外的装饰，只需要一颗简单的水晶来连结自己的高我。

随着内在之光变得暗淡，个人的外表变得

愈来愈重要。因此人们穿戴精心制作的服装与珠宝。感觉自己特别优越的人会穿上更昂贵的衣服来彰显自己崇高的地位。同时，建筑物变得更为繁复且镶嵌着珠宝。

一般的公民不再能开放自己接受由海神庙所倾注而下的高频之光。疗愈能量现在已不再对他们产生作用，但是维持纯洁的高更男女祭司、巫师与启蒙师仍然向众人透射光明，因为他们希望自己能将趋势导向灵性。

逐渐地，失去平衡的人数太多，祭司也无法起任何作用。于是，诉诸犯罪行为的人被带上枷锁并且羁押。无论在哪里，天生治疗师的脉轮都是封闭的，而心胸开放且仍然提供疗愈的人受到怀疑并视为罪犯。各种疾病、病毒、心灵失衡开始蔓延。

在纯净的时代，人们喜爱在大自然或在简朴的圆形房屋中表达感谢。但是现在，人在愈加繁复的神庙内进行崇拜。感恩变为祈求，因为他们恐惧未来，担心自己的需要无法被满足。在信任与单纯的信仰中生活了许久的人，受到生存恐惧的包围。

接着人开始屠杀动物，开始不经动物的同意而吃肉，此加速使自己的振动粗钝化，更加磨损了自己的心灵能力。

## 祭司阶层的堕落

以往曾经是明智的谘商师、朋友兼同侪（编注：侪，音 chái，二声，字意为等辈，同类的人们）的祭司，现在开始掌控。他们觉得自己更为优越，宣称自己是神所拣选者，只

有他们才能与神直接连系。

他们在群众之间操控力量的方式就是虚伪地宣称自己能与祖先及恶魔沟通。他们恐吓群众会有看不见的生命前来复仇，藉此要求人民的金钱与忠诚。迷信加深，造成教条的建立，因为当某件事有了正面的效应，它就会被不停地重复直到成为人民的真理。

为了表现自己的优越，神庙有更繁复的装饰，同时祭司穿上更昂贵的袍服。某些祭司开始穿戴戒指来象征自己与神独特的连结。他们也戴上头饰来暗示自己能够接触神圣层次，藉此彰显自己比群众更重要。祭司的阶级愈高，所戴的帽子也愈高。他们也剥夺女性的权利，

宣称女性较为次等，迫使女性戴头巾来象征这点。而且他们要求男性要进行割礼残害他

们力量的象征。

某些训练有素的黑巫师也运用自己深奥的神秘力量来惊吓并控制人群。例如，他们会显现出黑暗而吓人的影像，告诉人们如果不服从就会被吞噬。

道德也急速沉沦。由于人们不再有能力连结到宇宙的智慧，因此亚特兰蒂斯分裂为不同派系，许多派系都由黑巫师所领导。甚至有某些高等男女祭司也受到污染，而由于他们掌握巨大的力量，邪恶的浪潮开始席卷整个大陆。

领导者在会议前会献祭动物，饮用动物血混合的酒来强化自己的力量。他们试图控制人民，而人民也害怕并憎恨这些领导者。他们在许多公民的背上放置控制箱（Conditioning Boxes），遥控着他们，强迫他们成为奴隶或

军人。对应现今就是用来维持控制的晶片。

## 失去神圣连结

包覆着亚特兰蒂斯的能量罩变得衰弱，因此心意坚决的人便能穿越它的天然防御。由于亚特兰蒂斯人不再满足于在自己的故乡作威作福，因此他们致力于扩张自己的领域。由于道德沦丧，不可避免的情况发生了：军队变得残忍而且惨无人道。囚犯受到虐待，女性受到强暴。这种展现男性的支配和鄙夷的方式，令黑暗占了上风。

在指挥官攻击一个国家之前，黑巫师会使用黑魔法来操控他们所要征服的人民。亚特兰蒂斯人运用独特的武器科技，成为高度侵略性的帝国并违背每一条灵性法则。

在黄金时期，我们的星球向宇宙散发着光明，成为某些先进太阳系提供协助与关注的焦点。我们接收到科学与技术资讯、疗愈方法、智慧和许许多多的光明。随着亚特兰蒂斯堕落，人民失去自己灵性与心灵的力量，他们不再能和宇宙的智慧存在沟通。地球的人认为来自外星球的生命是异族，抗拒并恐惧他们的指引与协助。我们变得在宇宙中疏离，而这让光之存有们非常担忧。

## 准备终结

星际议会一再提醒并警告亚特兰蒂斯人。他们被给予许多机会改变自己的生命，但是他们却选择要继续这种堕落与放荡的生活方式，与对力量的错误滥用。最后，使用科技与黑魔

法来控制群众，让那些黑暗者受到如此沉重且不和谐的振动所包围，致使光明的力量再也无法触及他们。星际议会决定这个实验再一次失败了，必须加以终结。

当然，并不是由洪水在一夜之间淹没整个大陆。最后阶段耗时数百年，因为必须准备一些地方让十二部族的光明者能够居住。高等男女祭司，无论纯洁或邪恶，都需由最初的祭司取代，因为后者具备训练与能力来带领部族开始新的生活。十二个水晶头骨被制造出来，随时更新全部的理解与智慧。无论它们被放置在哪里，照顾它们的纯洁女祭司必须随时准备带着它们进到外在世界。另外还要决定，亚特兰蒂斯的巨大水晶该如何处理。是否该将它去物质化并还给本源？或者要留在地球，藏在没人

能滥用其力量的地方？后来的决定是它可以留在地球上，这样等到海神庙沉没到大海时，巨大水晶也会跟着沉到海底，躺在现在的百慕达三角洲的中央。当然，第三次元的人无法看到它。等到星际议会由于星球相关计划需要将它启动时，附近的一切都将出现快速的跨次元转移，它会从人类的视线中消失。

## 保存智慧

许多造成亚特兰蒂斯堕落的人都是来自天狼星，是他们将科学与技术的资讯带到地球，后来因出于自私自利而加以滥用。海豚也来自天狼星，但牠们努力抑制自己同乡的过度发展。无法避免的是，在亚特兰蒂斯衰亡时，仍然具有未偿还业力的人得留在地球直到业

力清偿。对许多人而言，这需要几百世的化身。

当时还决定，某些来自天狼星并且在亚特兰蒂斯滥用力量的人，在大陆沉没时将化身海豚。如此一来，他们可以留在地球，但却不再能像过去化为人身那样滥用自己的力量。他们偿还业力的方式就是维持海洋的振动，并且运用自己庞大的力量与理解来为人类提供疗愈或带来喜悦。这些海豚的大脑就像巨型电脑，保存亚特兰蒂斯的所有知识，也记录了它沉没的原因。牠们现在开始透过心灵感应将伟大的知识归还给某些恰当的人。每种不同种类的海豚都保存着十二分之一的知识。

相对于知识，最光荣时期的所有智慧都由亚特兰蒂斯的天使保存；光明、荣耀、纯白且具有不可思议高频的天使。在全宇宙，许多声

名狼藉的生命都想获得这些资讯以为自己的私利或权力之用。亚特兰蒂斯天使想要找个没人想得到的地方隐藏这些资讯。还有何处比造成亚特兰蒂斯大陆堕落的生命更为适合隐藏的呢？它们决定自己也要化身为海豚。由于这些天使海豚比其他海豚的频率更高，因此目前牠们不会受到伤害。鲸鱼、海龟、鲨鱼还有其他海洋生物全都致力于保护天使海豚，希望能在适合的时机将部分的智慧带回自己的故乡星球。不过，由于海洋目前受到污染，牠们全都变得更容易受到伤害。

亚特兰蒂斯的天使现在正在寻找某些人，他们必须足够纯洁，并且愿意致力于接收某些智慧然后宣扬于全世界。这有助于带回纯粹亚特兰蒂斯的能量。

因此，最后亚特兰蒂斯沉没到海里。不过，黄金时期的智慧并未失去。随着十二部族与四处的在地居民婚配的结果，这些智慧散布到全世界。这种独特的知识仍然在我们内在，铭刻在我们的 DNA 内。

它伟大的智慧与光明的秘密现在正回到我们身边，提供我们一个荣耀的机会获得灵性成长与进化。

### 第三十章 十二部族

在亚特兰蒂斯沉没之时，最初的高等男女祭司每一位都领导一个部族前往新的地点。在那里，流亡的移民者与当地的居民相互婚配，并与他们分享自己的知识与智慧。这造成全世界文明高度的进步。由于他们皆为金发碧眼并

满溢着能量，也由于他们相较于一般人类更为先进，因此他们被奉为神明。这种力量强大者与一般人民融合的最终目的就是，让更多人将亚特兰蒂斯的智慧留在自己的基因里。现在全世界的人都重新在寻找灵性，而且整个星球的频率也在提升，因此这种内涵的基因资讯正在释出，让纯粹亚特兰蒂斯的能量能够回归。

十二部族最终发展成以下的文化：

### 埃及体系

透特（Thoth）：他将自己的部族带往南美洲，在此他们成为印加文化，以黄金工艺而闻名。他们这些祭司与建筑师建造了马丘比丘（Machu Picchu），也在这里建立了伟大的双向跨次元传送门。艾西丝（Isis）：她来自金

星，带领她的部族前往南美洲并且成为后来的阿兹特克文明，以惊人的艺术与对占星的知识闻名。著名的阿兹特克历法以金星的诞生开始。其推算乃是根据先进的天文学知识。

荷鲁斯（Horus）：这个部族成为后来的巴比伦人，是商人更是交易者，教导人类如何依据灵性法则与完善的人格来进行交易。他们是建筑与花园的匠师，发展出巴比伦的空中花园。

拉（Ra）：这个部族成为埃及文明，形成后来的法老王并携带着许多医学知识与所有自然疗法的资讯。他们也带来狮身人面像及金字塔的设计。

赛特（Sett）：这个部族成为伊努伊特人（Innuit），他们是萨满，与水元素连结并且

和动物建立共生关系。他们带来许多古老的故事与传统。

印和夙（Imhotep）：亚特兰蒂斯伟大的高等祭司所领导的部族带着智慧西行，形成了美洲原住民文化。契洛基人（Cherokee）是智者，带来亚特兰蒂斯的秘密。他们带着萨满和灵魂复元的知识给人类，还带来他们使用捕梦网来运作梦的特殊能力。

他们在亚特兰蒂斯结束时所保管的天赋之一就是礼敬大地与所有在大地之内、之上所居住的生命。美洲原住民从那以后就一直是古老智慧的保管者。部族的智者现在仍持续在提醒人类轻轻踩在大地上是很重要的，因为地球并不属于我们所有。

根据古老的契洛基传统，他们的祖先是

昴宿星来到亚特兰蒂斯的五座岛屿并在此定居。后来，在亚特兰蒂斯灭亡之时，整个部族便带着他们的智慧航向美洲。

## 希腊体系

赫尔墨斯 (Hermes)：这个部族前注夏威夷成为卡胡那族 (Kahunas)，为人类记住最强的是祈祷仪式：胡那祈祷 (Huna Prayer)。他们也带来力量强大的海豚连结。

宙斯 (Zeus)：这个部族前注西藏，带着静定、和平、不伤害所有创造物的特质，并且发展成为佛教的传统。

爱芙萝蒂特 (Aphrodite)：她来自金星，将这个部族带注南美，成为玛雅文明，以天文学与数学知识闻名，带给人类玛雅历法以及根

据星辰安置并建造金字塔的法则。

阿波罗 (Apollo)：就我们所知人类现今的西方占星学是源自美索不达米亚，不过它的起源其实是亚特兰蒂斯。这个部族也带给我们灌溉的知识。

海神波塞冬 (Poseidon)：这个部族前注希腊。他们携带的知识包括如何运用星辰、潮汐、风向在地球上航行。他们是伟大的学者，在迦太基的图书馆中可以找到某些航海图，其中在现在大西洋的位置描绘了亚特兰蒂斯大陆。他们协助人类发展医学与疗愈。

海拉 (Hera)：这个部族前注纽西兰并成为毛利人 (Maori)，他们是神秘学者与萨满。教导人类神圣的咏唱、歌唱与说故事的艺术，另外也带来独特的农业知识。

## 捕梦网的用途

在亚特兰蒂斯，祭司使用捕梦网进行梦的分析，因为他们有能力由捕梦网提取出恶梦。藉由这种力量，他们能够帮助人们无须重新经历忆起梦魇的伤痛。当印和夙与他的部族离开亚特兰蒂斯，这就是其中他们所带走的一项传统。时至今日，捕梦网仍是美洲印第安原住民传统的一部分，也有愈来愈多人注意到并开始使用捕梦网。

目前，捕梦网的目的就是在梦通过时捕捉它们。好梦会藉由捕梦网的中央找到出口而穿离（参见附图），恶梦则会被捕梦网缠住，最后在白天的光明中消失殆尽。

以下我们会介绍如何制作你自己的捕梦

网。



步骤一



步骤二



步骤四



步骤五

## 练习：制作捕梦网

1. 找一个 20-25 公分的环，用你喜欢的材料将它缠卷起来。要让材料缠紧而且不要扭曲（美洲印第安原住民经常使用鹿皮带）。

2. 将完成的材料两端黏在圆环上，用衣夹夹住固定待干（参见步骤一图）。

3. 接着按照指示，将一条天然或合成的纤维绳的一端绑在环上，绕着环打直径约一公分的松结，每个松结之间距离大约四公分。保持松结之间的绳子紧绷（参见步骤二、三图）。在选择材料制作捕梦网的绳网部分时，记得此材料必须显而易见。

可以使用一般绳子、厚棉绳、尼龙绳等。真正的美洲原住民或亚特兰蒂斯的捕梦网会以动物肌腱来制作。

4.使用刚刚打好的松结来制作下个阶段的网（参见步骤四图）。

5.继续打松结及穿绳，保持绳子绷紧（参见步骤五图）。最后绳子中央会有一个洞。在绳子上打个双环结，点一滴胶水保持固定。等到胶水干了，剪掉多余的线头。

6.捕梦网的装饰需要用约六十公分长的毛线或绳子来穿珠子或羽毛。将毛线或绳子均匀切成四段后，分别穿好珠子并将羽毛绑在绳子尾端。将这些装饰好的绳串绑在捕梦网的底部、两侧以及中央。

7.最后，在上方绑条挂绳（参见步骤六图）。

## 胡那祈祷

当我们祈祷并相信它将得到应许，那么它便已经显现了。这是祈祷法则。不过，多数人的无意识中还是有怀疑、恐惧与受限的信念，这阻碍祈祷的有效性。体认到这一点，夏威夷的卡胡那族由亚特兰蒂斯带来一种祈祷方式，可以运用灵性法则来让请求变得更有效率。

他们记得，对许多人而言，潜意识、意识与超意识心智都需要参与祈祷才能让它实现。胡那祈祷完全运用这三个层面的力量，因此相当有效。卡胡那人知道我们的高我——来自神圣源头的最初火花，掌握我们真正身份的完美神圣蓝图。这个部分的自我知道自己是神圣的，也见证我们在地球上的人格。另一方面，潜意识心智是我们储藏自己的信念、价值感、

记忆、情感压抑的所在，它是低层自我，位在意识自我与神圣层面之间，而它通常会阻挡我们领受祈祷的回应。另外还有意识心智，它是活在当下保持觉知的部分。这个部分的我们是能够也愿意接受祈祷的丰富与结果。

胡那祈祷运用两个因素来使得祈祷能够成功。首先，我们的意识心智必须召唤足够的能量来推动祈祷穿越无意识心智并进入高我。这是透过舞蹈、祈请、吟唱、拍手任何增强生命力量的事物来达成。再者，等到祈祷确实被接收到，我们的高我这时便能与天使力量及光之

存有们连结，让它们协助导引我们的请求。他们教导我们要每天重复祈祷 3 次，连续 30 天。重复会在潜意识心智留下深刻印

象，就如同肯定语一般，有助于消融阻塞的部分。

## 胡那祈祷之步骤

1.你需要净化自己，清出通往高我的道路。当你要重复进行胡那祈祷之前，念诵以下句子，因为这些净化的技巧能够确实净化你的气场。例如，你可以写下并燃烧你的愤怒，可以召唤银紫色火焰（参见第 14 章），或者你可以进行以下宽恕的肯定语，可以大声或在心里念诵，完成后再进行胡那祈祷。

胡那祈祷之前为净化所做的宽恕肯定语：

我宽恕每一个曾将伤害过我的人，无论伤害是有意或无意造成无论伤害是发生在此世或其他世，无论是在这个宇宙、这个次元、这

个星球或其他存在的层次。我给他们恩典。

我为自己曾经有意或无意所造成的伤害请求宽恕，无论那是在此世或其他世，无论是在这个宇宙、这个次元、这个星球或其他存在的层次。

我请求恩典。

我宽恕自己曾经有意或无意所造成的伤害，无论伤害是在此世或是其他世，无论伤害是在这个宇宙、这个次元、这个星球或其他存在的层次。

我接受恩典。

我自由了。所有的枷锁与局限全都消散。我拥有完全的力量，是自己的主人。

2. 向你希望能获得回应的光之存在进行祈祷。

例如，你可以这样开始自己的胡那祈祷：

“亲爱的佛陀、耶稣、马利亚、阿拉、默罕默德、圣哲曼... ..” 或者可以简单地说：

“亲爱的神圣源头... ..” 你可以自己选择要向一位或多位祈祷。

3. 清楚而单纯地写下自己希望能够显化什么。

4. 藉由舞蹈、吟诵、观想、拍手、宣告等方式，提升自己的生命力量。宣告是一种对宇宙的命令。

5. 大声说出你的祈祷，说三次。大声而清楚地说：“就这样，它成真了” 来结束祈祷。

6. 导引自己的潜意识心智来将祈祷与所有必要的生命力量：玛那 (mana)、气 (chi)、普拉那 (prana) 或任何必须能量带注高我。

观想它穿越你的潜意识心智并离开你的顶轮。

7.完成之后放松半分钟，好让低层自我不受扰动。你或许可以静静地吟诵“嗡”声。

8.坐下并让掌心朝上保持接收的姿势，口中说：“神啊，让祝福的雨水落下吧！”和所有的祈祷一样，你必须愿意倾听回应。只要直觉告诉你这是对的，那么你必须准备好采取行动。在你的祈祷中，可以列入某些你想要感恩的事物。当然，你也可以在祈祷中结合一个以上的请求。

### 胡那祈祷范例

亲爱的神圣源头，我现在全心全灵祈祷并祈求“能与伙伴建立一段彼此关爱并充实生命的关系”（这可以视个人需求而替换）。

感谢您“给我机会表达我生命中的爱”(可以替换为自己想要感恩的任何事物)。

你要重复祈祷文三次，接着说：“就这样，它成真了”。

接下来要说的是：“亲爱的潜意识心智，我在此要请你运用所有必须的能量，将这个祈祷带注我的高我、我的神圣源头，并使它成真。阿门。”

等待十五到三十秒的时间，同时观想这个祈祷穿透自己的潜意识心智与顶轮。

要确定自己掌心朝上并保持接收的状态，接着说：“神啊！让祝福的雨水落下吧！”

### 练习：创造胡那祈祷

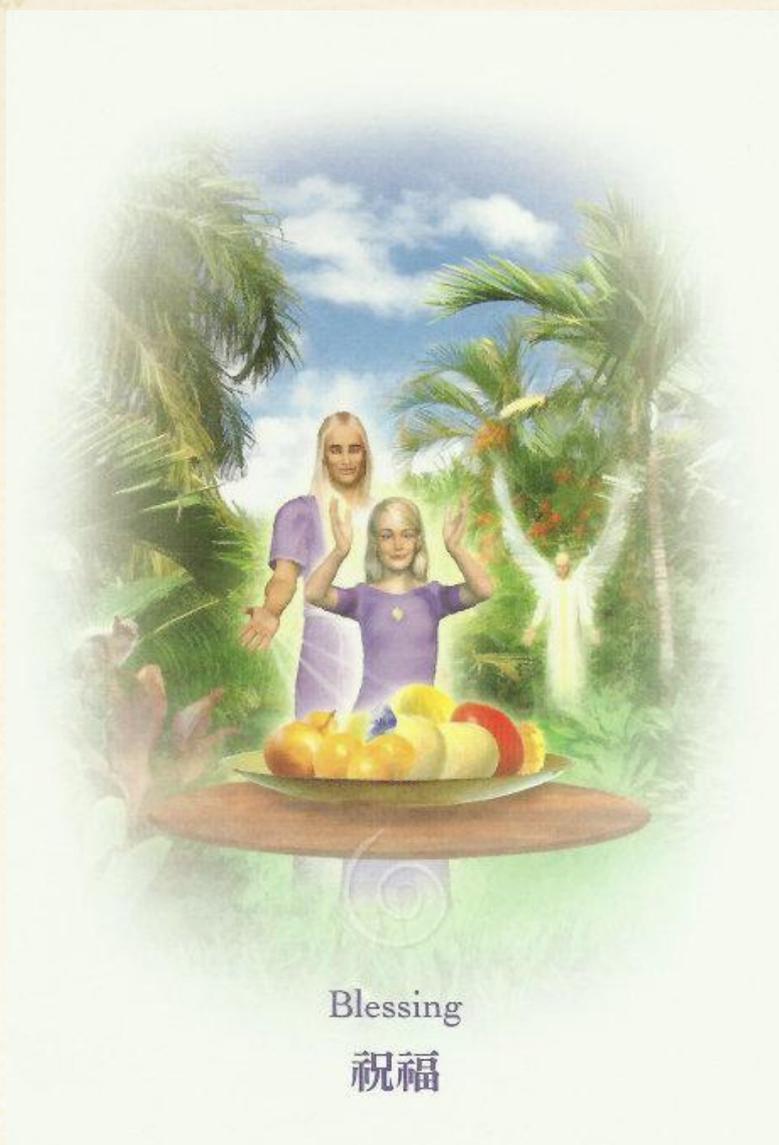
运用以上的范例创造自己的胡那祈祷。

## 练习：你想如何被记得？

将一群朋友聚集起来，每个人要说个故事。这个故事是要关于你们为下一世代留下的遗产。这里指的不是金钱。

例如：你的遗产是你曾经帮助过的人、曾经分享过的爱、或是曾经教导过的孩子？或许，那是你曾经种下的树木、曾经清理过的荒地、曾经捡拾过的垃圾、曾经照顾过的动物、曾经进行的疗愈、或是那些你曾经用微笑支持过的人或你所曾分享的智慧？

## 第三十一章 准备迎接能量



此时对于你个人和整个星球而言，未来都是相当令人振奋且至关重要的时刻。如果你希望能协助带回亚特兰蒂斯的能量，你必须能够传导高频率的光，以下几个步骤能帮助你在细胞层面达成这个目标。

## 净化

水具有全面净化的特质，因此淋浴或盆浴不仅是洗涤，更是心灵的净化。你愈能意识到自己正在领受灵性的进化，它的功效就愈强。

所以，在你淋浴、泡澡、洗涤或游泳时，请觉知水的能量穿透你的细胞，同时要有意识地开启自己以获得内在的净化。即使是走在水边，请祝福水并召唤水的净化力量。同样地，你用于沐浴的水愈纯净，效果愈好。要记得召唤银紫色火焰来转变负面想法、语言或周遭任何与你不和谐的事物。观想紫色火焰，并感觉它主动地让你从心灵污染中释放。

## 放松身体

1. 向上伸展，吸气，接着身体向前弯，发出“啊”

的声音，同时内心专注于释放压力。重复这个过程 3 次。

2. 摇一摇肩膀，接着放松身体其他部分。

3. 头部慢慢地向每个方向转圈。

4. 身体前弯，手背尽可能向上拍打脊椎，同时发出“呜”的声音。如果你没有办法这么做，可以请一位朋友帮忙。

5. 拍打胸部，发出“啊”的声音，像泰山那样。

6. 花点时间按摩肋骨间的肌肉。

7. 躺在地板上，膝盖弯曲，脚底平贴地面。慢慢让自己放松，

直到脊椎打平。放松并专注在伸直但放松的脊椎上，时间随你高兴。

疗愈

列木里重  
LMLY.TAOBAO.COM

物质、情绪、心智、灵性体需要尽可能完成疗愈，以便接纳目前正在席卷地球的高频能量。在大自然中漫步、接受近距离或远端疗愈、检查并平衡物质身体都很重要。要能疗愈情绪及心理，就必须非常仔细地观察自己的感觉与思绪。你可以在银紫色火焰中消融这些情绪，或者在纸上将负面情绪写下然后烧掉。接着记得要写下正面的事物用以取代。

## 维持高等频率

灵性体要维持纯洁是靠健全的阅读，花很多时间在静心冥想与沉思、参与高频的音乐会、谈话、工作坊、祈祷与感恩。祈祷、神圣的吟唱以及美好的思维能保持你的高等频率。

## 放下

同样地，我们需要释放物质、情绪、心智与灵性的执着。你可以打扫混乱的住家象征性地来达成这个目标。当然，你不能在家中装进更多的垃圾来代替。黛安娜听过一个美好的故事可以证明这一点。她有一个朋友打扫了自家的车库，让他往垃圾场跑了好几趟。破天荒第一次他的车子可以停在车库里。但是他看到自己破破烂烂的车子，心想他才不要让这辆车子停在干净整齐的车库里。他把车子停在外头，告诉宇宙说他想要有更好的车子来取代这辆车。这是一个非常强大的象征性讯息，结果第二天，他就获得意外的加薪，让他能够买辆新车。

当我们规律地让自己与对财产、人、信念

与理解的执着分离，我们就能自由。物质的财富被当成束缚，是因为当我们试着保有它们，我们的能量就会受困。拥有可爱的事物没有问题，但是当我们需要它们来证明自己的价值感，它们就能控制我们。

## 练习：让自己自由

1. 找个地方让你能安静且不受打扰。

2. 点支蜡烛，将它献给你的自由与最高的善。

你要为了最高的善来进行，因为你说不定已跟某人或某物签下契约，要在一段时间内将自己的能量给与与他们。

3. 闭上眼睛，专注呼吸，让自己舒服又放松。

4. 让一个你所执着的人、某种情境或事物出现在你面前。

5.告诉这个人（或情境、事物）说你现在希望释放他们。

6.想象你与这个人事物之间有条绳子连着。这可能是条钢铁的绳子。它或许正让你或对方窒息。这或许很粗或很细、有颜色、味道很臭或者像飘薄的云。它或许向外伸展并纠缠着其他的人。让你自己去感觉它。

7.以任何你觉得适合的方式切断这条绳子，接着，确认所有来自两端的根也都已经拔起。你或许可以请大天使麦可来帮你的忙。

8.将这些根抛入火焰，看着它们燃烧成灰。如果你希望，也可以烧掉自己在内心影像中所穿着的衣服。你也可以在河流或瀑布中清洗自己。观想自己进行一切所需来净化自己，并给自己的无意识心智一个强烈的讯息说：自己是认真想要放

手。

9.感谢这个人事物促成你的成长。

10.张开眼睛，吹熄蜡烛，感谢蜡烛用光来协助释放你自己。

## 强化

这是关于增进你的自我价值与自信的层次，换句话说就是重拾自己的力量。

莎朗常常教别人的一项有效的练习就是，挑战他们去做一件自己从未做过或体验过的事。或许只是走另一条路去上班这么简单的事，也或许自己去看电影，去游乐园坐碰碰车，或许邀请你想多加认识的人共进晚餐。这些小事能让你走出一成不变，漫漫地强化自己的力量。

然而，你也能扩展自己生命的可能性。如果你害怕在陌生的地方开车，可以一周一次开车前往新的地方去探索。你是否已经想过要搬进新的房子呢？勇敢去做吧！这所带来的所有挑战都会让你更加强壮。如果你想去看看某个地方，现在就动身吧！

每个人觉得具有挑战性的事物都不相同。如果你每周做一件新的事情，然后每月做一件更大一点的事，那么你很快就会变得更强壮、更有自信。

### **练习：每天运动以强化肌肉与器官**

当我们的身体强壮而健康，我们就能携带更多氧气，会更健康，身体也能掌握更高的频率。

每天散步有益物质身体的健康幸福。我们说的不是漫步而是充满活力的健行。慢跑、游泳、打网球、爬山、航行、跳舞或者做任何会运用全身的运动都能调整你的生命。每周三次前往健身房运动也是很好的运动方式，不过可以的话，户外的活动更好。现在就开始规划自己的运动吧！

## 练习：深呼吸

这个练习让你能在细胞层次深度放松，好让自己的内在潜能能够被释放出来。

它能增进体内含氧量，扩展肺活量。

1.以放松的姿势站好，两脚分开，双手自然下垂。

2.以下的呼吸进行时，两肘要向上向外举起，

好扩展你的肺活量：

- 慢慢深呼吸，双手在面前虚握，手肘弯曲。
- 双手举到腹部。
- 双手举到腋下。
- 手臂向两侧伸展。
- 双臂上举至头上，双手贴合。

3. 慢慢吐气，同时让向两侧伸展的手臂慢慢回到开始的姿势。

4. 重复前述步骤，次数多寡视自己的能力而为。

## 练习：让身体排毒

毒素会阻碍我们与神圣之间连系的管道。毒素会堵塞细胞，让生理与心理的运作历程变得缓慢。

- 1.站着，两脚与臀部同宽，膝盖放松，双手在两侧自然下垂。
- 2.慢慢举起手臂，聚集能量，直到双手在头上交会。
- 3.掌心打开，朝向地面，慢慢将手在身前放下到腹部的位置。观想自己将腐坏的能量排挤出来。
- 4.想象双手正在收集一个能量球。
- 5.双手再次面对地面。
- 6.慢慢弯腰，将双手盖过膝盖。
- 7.感觉所有毒素经由你的双脚流出。
- 8.重复数次。

## 适当的营养

吃什么就会变成什么，或者，更精确地说，你就是你所消化了的东西而成的。你无法消化

的食物会阻塞你的系统并且减缓你的振动。不仅如此，它们还会让你感觉迟滞并降低你的自然生命力量。乳制品和油炸食品就属于这一类的食物，而心灵较为敏感的人通常消化系统也较为细致，更是无法吸收各式各样的食物。一个基本的原则就是尽量摄取当地种植的新鲜有机食物。植物、蔬菜与坚果具有纯净的振动。鱼类的振动较为粗钝，肉类就更是如此，而且也包含了动物在活着与被屠宰时所感受的恐惧。

在纯粹亚特兰蒂斯时期，人天生就是素食者，所有人的血型都是 A 型。在后期的亚特兰蒂斯，人群产生变化，开始允许食用肉类。亚特兰蒂斯之后，随着当初的实验者开始在全世界与他人融合，人群产生变化并开始出现血

型为 O 型、AB 型、B 型的人。不过，每个人都必须用直觉选择正确的食物进食，而某些血型的人需要肉类。灵性上来说，最好能吃以有机方式并带着爱、感恩与尊敬来生产的食物，而不要成为带有优越感来批评肉食者的素食者。

要谨慎摄取小麦、咖啡因、可乐、糖及酒精。

要享受并祝福你的食物。

## 有趣的玩乐时间

库弥卡说游戏时间比起许多人所了解的更为重要。许多人都专注于忙碌、赚钱甚至过度重视灵性，因而忘记要让生命单纯。笑声、喜悦、纯真的乐趣、与同伴的欢笑都很重要，

能让我们轻盈、健康、快乐并保持与神圣的连结。

列出一张表出来，上头有你所有喜爱的、有乐趣的事物。你喜欢打扮以及玩猜字谜游戏吗？不要抱怨。假如你喜欢演戏的游戏，将它列在你的游戏清单上。如果你喜欢游泳，你是否将它当成一个认真严肃的活动——计算每次游的圈数，或者你也容许自己同时玩得开心？

黛安娜过去经常到游泳池游泳，每次都要自己游一个小时，这让她觉得很无聊。有一天她的儿子陪她去，而他会游在她的下面，从她后面游过来，在她脚底搔痒，这让她发笑并让游泳成为有趣的事。做你喜欢做的事，然后让它觉得有趣。

你上一次野餐、踩水、爬树是什么时候的事？生命本不该是沉重的旅程，而且当我们一同游历时，它应该会很有趣。每一次你做自己游戏清单上所列出的活动时，要给自己一颗闪亮的金色星星作为奖励。

## 祝福

要记得经常祝福每个人，祝福每件事。不要让人注意到你正在这么做。将你的手伸出来，在心里祝福所走过的水洼并感谢造成水洼的大雨。让它们充满你所能想到的一切关爱、和平、喜悦及其他特质。

像祝福朋友一样地祝福陌生人。祝福疾驶而过的车辆与里头的乘客。

祝福并感谢树木与大自然中的一切。给予

通常比接受更为容易。要保持平衡。开放自己来接受在不可见领域围绕着的你的天使、伟大导师、指导灵所给与的祝福。如果你能拜见一位以肉身存在的导师，请不吝花时间前往导师的所在并领受他们所给与的神圣祝福。举例来说，阿玛( Amma )这位抱圣之母( the Hugging Mother )在世界各地行走，打开人们的心并给与奇妙的祝福。她的网站：  
[www.ammachi.com](http://www.ammachi.com)。

我们现在活在充满机会的重要时代。在此之前，地球的历史上从未有过一个时代让人的灵魂有这种开悟与扬升的机会。灵魂要托付你带回历史上最灵性时代，也就是亚特兰蒂斯黄金时期的能量与魔法。

等到你决定要让自己携带着光明，你将会

改变自己、朋友、家人以及你所接触到的所有人的生命。你的灵魂会得到远超乎自己此刻所能想象的报酬，无论是在此刻的生命或是在未来的发展之中，这是礼赞、感恩、行动的时刻。

你所需要的工具都在这本书中。

愿亚特兰蒂斯的天使祝福你的旅程！

( 全文完 )