

升天指南

埃里克-凯勒

简体中文版

第五版 2024

公共领域

指数

- 0.1. 升天指南 - 简体中文版
- 0.2. 第 5 版前言
- 1.1. 升天指南
- 2.1. 第一步
- 2.2. 净化 - "正常" 和 "重大"
- 3.1. 什么是第五维度？
- 3.2. 灵界之水--真的会流动吗？
- 3.3. 让水流动
- 4.1. 从具体事物到思想世界
- 4.2. 实现更改
- 4.3. 坚硬的坚果：忠诚与不忠
- 4.4. 不忠的原因是什么？
- 5.1. 次元间交流工具
- 5.2. 钟摆
- 5.3. 肌肉测试
- 5.4. 易经
- 5.5. 清醒梦
- 5.6. 互动冥想
- 5.7. 心灵感应
- 6.1. 精神治疗
- 6.2. 用于治疗 "气" 的力量
- 6.3. 健康的长期展望
- 7.1. 漩涡中的扬升生命
- 7.2. 超越漩涡
- 8.1. 这是可能的！

第 5 版前言

这又是一个令人愉快的时刻。

几个月前，我收到了将 12 级网站和本《升天指南》翻译成不同语言的建议。显然，第 12 层估计我们的材料正在获得越来越多的兴趣。于是我就开始了翻译工作，结果发现这比我想象的要困难得多。这些材料中的很多内容都需要非常精妙的措辞，要找到恰到好处的细微差别往往是一个相当大的挑战。我希望我现在已经找到了最佳的措辞。

与第四版相比，实质性的改动并不多。大多数都是细微的修改。第 7.2 章中只有一个重大变化需要重新考虑。

衷心祝愿大家

2023 年 6 月至 2024 年 6 月，埃里克·凯勒

第 4 版前言

这是 2022 年的夏天，当我着手修订《升天指南》第四版时，我的脸上露出了笑容。

这是第一个 "后科维德" 版本。它是在震撼了整个世界的两年多事之秋之后向大家推出的。其中一个重大变化是我们如何体验和理解灵性。

传统上，精神事务属于特殊人群的领域：牧师、神父、萨满等等。- 他们有很多名字。但在 2008 年，我们做出了一项重大决定，向普通大众敞开第十二层的大门。这是在第 12 层大会上做出的决定。

第一步是准备地形。每天的精神生活意味着什么？第十二精神层代表什么？

在我毫不知情的情况下，我被选为这项任务的五名候选人之一。我们都必须写一篇关于 "升天" 的介绍。我不认识其他人。我们都开始了这项任务，显然我们所有人都完成了这篇介绍。我仍然不知道其他作者是谁。

我起步较晚，因为几年前我刚刚从洛桑大学的教授职位上退休。在连续 30 年紧张的教学工作之后，我已精疲力竭。我需要一些时间来恢复理智。但慢慢地，在 2013 年左右，我感到了一种内在的冲动，开始收集并写下我自己的 "升天指南"。

从一开始我就知道，我需要一个严厉的编辑，如果我偏离了轨道，他可以纠正我。几年来，我一直感觉到有一个无形的向导在我体内。他在我的梦中和几次冥想中出现。在一位先知的帮助下，我发现他其实是我的前世，大约 1800 年前，他还活在罗马帝国。他的名字叫 "Melkiades"。

这就奠定了基础。2013 年至 2016 年间，我撰写了 "梅尔基亚斯升天博客"。我用笔名 "Melki " 代表我自己，用 "Melkiades " 代表我的高我。直到 2018 年，"Melkiades Ascension Blog " 的电子版在 "Melkiades.com " 上连续发布了两个版本。

这个版本的关键编辑不是一个，而是好几个。最突出的是大天使米迦勒 -- 没错，就是那个拿剑的 -- 他在我坐下来写这篇前言时突然出现。他肯定想成为编辑团队的一员。目前的版本正在更新和扩展，鉴于我们在西班牙和拉丁美洲的重要读者群，它也被翻译成西班牙语。

2020 年，我当选为第 12 级精神领袖 -- 这让我非常惊讶。我仍在思考这一事件。我对精神事务的理解显然得到了扩展。我将重新审视并可能丰富和细化前三个版本中的观点。这可能会使我对精神问题的理解更加深刻。

我的著作以个人经历和思考为基础，但它们并不假装代表任何普遍真理。它们只不过是我个人观点的集合。虽然我确实获得了十二层的授权，将这本《升天指南》作为十二层文集的一部分出版，但这些著作并不排斥任何人。

请阅读其他升天指南，并进行比较。在飞升的道路上，我们都会学到更多。

2022 年 7 月-8 月，埃里克-凯勒

1. 升天指南

作者：埃里克·凯勒

一本通俗易懂的升天生活手册

公共领域 -- 2024 年第五版

本册的主要内容包括

- **在升天中发展和延伸我们的良知：**
飞升生活与 "正常的三维存在 "有何不同，这对我们的日常生活意味着什么。
- **跨次元交流：**
如何与我们的内在自我沟通。
- **精神治疗：**
利用我们的升维能力引导我们进入更健康的身心状态。
- **振奋生活：**
升天世界充满希望的环境。

飞升生活适合你吗？或者你已经在体验飞升生活了？

继续阅读，找出你的位置。第三空间是一个成功、表演和赚钱的地方。升天生活是一个理解、愉悦情绪、快乐和参与共同行动的地方。你更愿意在哪里？

两者皆是？这也是可能的。我们正处于缓慢的转型期，两者都有空间。放下一些东西，就能为另一些东西腾出更多空间。

本书是按照上述四个标题，一章一章慢慢写成的。这本书并不是以线性方式创作的。有些章节是超前出现的，而另一些章节则是从现有材料中产生的新想法。

这些材料是随着我的成熟而出现的。当我有了写书的想法时，我会把它们写下来，仔细斟酌，确保它们符合逻辑顺序。然后，我对这一系列想法进行了广泛的提炼。真正完善之后，我把这一系列想法放在书中最合适的地方。

随着时间的推移，它逐渐成为一本真正的书。

整个故事会以印刷书的形式出版吗？这并不重要。更重要的是，我们中的许多人立即开始思考这些想法。我们越多地参与讨论，越多地尝试和采用新的、更合适的概念，对我们大家都越好。

你现在在哪里？

你相信自己有灵魂吗？

我相信我有灵魂。在接下来的几页中，你将见到他。

但在此之前，请允许我问你几个问题。

你是否曾经有过一个伟大的新想法，但你不知道如何去做？

你是否曾经身陷险境，却突然获救？

你是否曾听到内心的声音告诉你如何摆脱困境？

也许那是一个内在的指引，一个想要帮助你的人。

这可能就是你的“高我”。

请跟我来。我会告诉你我是如何遇见我的灵魂、我的高我的。

1.1. 开始

梅尔基亚德斯是我的高级自我。我是梅尔基，我的物质自我，拥有身体和电脑的那个人。梅尔基亚斯和我一起写下了这篇博客。

我和 Melkiades 的关系有点特殊，因为我们每天都在 "聊天"。我向他提问，他会给我清晰连贯的回答。他可以向我展示幻象和清醒的梦境，来解释一些事情或教给我一个新的想法。如果我问他严肃的问题，我也会得到严肃的回答。有几次，他甚至还和我开玩笑。梅尔基亚德斯就像你小时候的叔叔。他是你的好朋友，当然，他比你聪明得多，能教你很多东西。

我想让你见见梅尔基亚德斯。显然，我不能给你看他的照片，我只能告诉你我从他那里得到了什么。当我和他交谈时，他看起来就像个普通人。他显然知道我在做什么，在想什么。他了解我们人类在时间和资源方面的局限性，并提出了适合我们日常生活的解决方案。

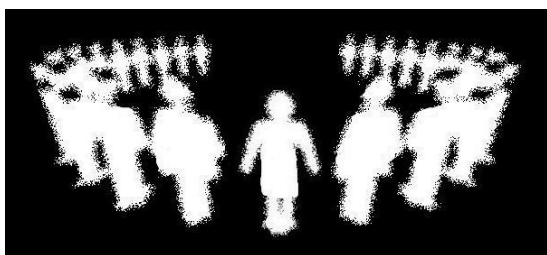
但他不是另一个梅尔基。他比我保守。虽然我很诚实，但我从来没有过特别圣洁的生活。我像大多数人一样谈恋爱、吃东西，不太注意食品成分、除草剂和添加剂。我也经历过一些自命不凡的时期，但我不是一个 "生态怪人"。

相比之下，Melquiades 对饮食和生活方式的建议则偏向于节俭。他不仅希望我节省开支、杜绝浪费，还大力支持生物学、健康食品和替代医学方法。也许最重要的是，他希望我远离公众视线，谨慎而不张扬地开展工作的。例如，我现在不应该发表任何公开演讲。

自从几年前我和梅尔基亚德斯开始认真讨论以来，我已经接受了一些再培训。

就拿食品问题来说吧。我喜欢美味可口的食物，不喜欢 "你应该吃这个而不是那个" 之类的评论。梅尔基亚德斯所做的就是用 "确凿证据" 来对抗我。他迫使我偶然发现有关食物、超重情况、添加剂、疾病和我自身健康的信息。这并不容易。梅尔基亚德斯告诉我，要学的东西太多了。他不仅引导我关注我们社区令人担忧的营养不良和健康状况，还坚持让我更好地照顾自己，并将这些信息传递给其他人。

梅尔基亚德和部落



当你开始与一个人交谈时，你最终会想见到他。因此，我不断要求见到梅尔基亚斯本人。有一段时间，我没有得到任何回应。然后，一天晚上，意想不到的事情发生了。

我当时正在冥想，只是在理清思绪。突然，我感觉

自己要离开地球了。这在以前从未发生过，我非常高兴。我飞上了太空，周围的世界变得越来越暗。在我的下方，我可以看到地球在阳光下逐渐后退。我兴奋极了，伸长脖子在黑夜中穿梭。

就在我进入外太空，不知道自己到底要去哪里的时候，我看到一圈白袍人站成一个四分之三的圆圈。当我走近时，我意识到这就是我的灵魂家人。这是我的家人。在圆圈左边的某个地方，我在他们中间找到了一个自然的位置。

所有人都沉默不语，神情肃穆。他们站在那里，穿着白色长袍，闪闪发光，一动不动。我注意到，我现在也穿着一件洁白闪亮的长袍。擂台底部站着“老大”。我朝他看去，并不感到惊讶。他比我矮一点（我中等身材）。他站得笔直，发出明亮清晰的光，比我在地球上看到的反射光更强，也比其他族人更强。两边有一点空隙。族人们与他保持着距离。我感觉到他强壮的小身体里散发出力量、清澈和智慧。

我环顾四周。除了梅尔基亚德，我们还有 33 个人。有些比我高，有些比我矮。我感觉到有些人生活在其他空间，而不是现在都在地球上。我们待了很久，拍了一张合影。什么也没说。但对我来说，知道我得到了整个社区以及更高层次自我的支持，这让我感到无比欣慰。

这一切发生在 2011 年。从那时起，我开通了这个网站，并试图澄清我心中的高我到底是谁，是什么。当你阅读这些网页时，你会看到我的发现。

升华

大约在 2012 年年中，我又有了一次重要的经历。

我做了一个清晰的梦，梦见自己和许多人一起在一条向上倾斜的大走廊上匆匆赶路。突然，我听到梅尔基亚德斯在我左边对我说：“你现在正在升天。快点和其他人会合吧。我毫不犹豫地照办了。”

然而，这次经历唤醒了我。我走到电脑前，开始写下我的经历。随着时间的推移，这种体验开始减弱，我对自己说，这只是一个简单的幻觉。现在每个人都在谈论升天，我猜我只是幻想这也发生在我身上。不过，这只是我一厢情愿。



第二天晚上，梅尔基亚德斯又来看我了。他对我说：“你在想自己是否真的升天了？”“是的”“是的，你升天了”“那你怎么能从地球上几十亿人中挑出一个呢？”“很简单 每个人都有一个数字代码。你的是 8080，所以你已经准备好升天了。”“那为什么不是 8888 呢？”“8888 代码是留给一些真正杰出的灵魂

的，比如莫扎特或爱因斯坦。多出来的数字代表了他们的成就。不过，8080 对你的升天也很合适。”

他的话让我抓耳挠腮。不过，我还是很高兴地知道，我现在肯定是在一个新世界里。三维世界让我有点紧张。

但“升天”对我来说到底意味着什么？它只是一些精神上的胡言乱语吗？

我想很多人可能都有类似的问题，所以我问梅尔基亚德斯，我是否应该在这个网站上开一个博客，介绍我的新体验。他的回答很热情。看到他如此高兴，我又问他我是否应该和他一起写博客。我再次看到了他的热情。这让我下定决心写下这个故事。

要求合作的承诺

我告诉梅尔基亚斯，在写每篇博客之前，我都会听取他的建议，之后我会检查所写的材料是否符合他的意图。我告诉他，我会尽最大努力正确理解和领会他的意图和冲动。

此外，我还承诺，我将努力为这项事业贡献最科学的理解。为了充分尊重读者的巨大兴趣，我将努力做到尽可能清晰、合乎逻辑和前后一致，同时对新信息保持开放的心态。

反过来，他通过钟摆、肌肉测试、同步现象和大大增强的直觉，给我带来了清晰的梦境、易经卦象和信息。随着时间的推移，信息越来越清晰，各种来源之间的分歧也几乎消失了。

我对这些不同的方法进行了广泛的交叉验证。我们很容易自欺欺人，陷入某种特定的解释。重要的是，信息要保持清晰，即使它可能会让我们的三维思维大吃一惊。

在与梅尔基亚德合作的过程中，我感到充满力量和自信。据我所知，梅尔基亚德似乎对我们的共同努力也很满意。

希望这些能给你带来兴趣和帮助。

2.1. 第一步

欢迎。你们是朋友。

如果你已经飞升，你只需感受它。你会感受到内心的喜悦。跟随你很久的问题现在已经烟消云散。痛苦已经消失。突然间，你感觉内心一片洁净。

如果你即将升天，你可能会感到压力，或者不舒服，甚至生病。许多人感到被朋友、伴侣或家人误解和曲解。你可能会对自己的工作或整个世界感到不满。你可能会睡眠不规律，甚至身体不适。

现在，你可能会感到困惑。身体的某些部位可能会有几分钟或几天的异样感觉。你的身体可能需要重新调整，而且要持续数周。但是

1. **不要担心**。寻找安静的时刻。升天会带来平静和清醒的头脑。随着时间的推移，不满和困惑将为快乐、满足和恢复腾出空间。
2. **释放愤怒**。做一次冥想，请求周围的人原谅你。请求宽恕你在事情不顺利时的所作所为。然后感受心灵的平静。然后好好睡一觉。正如心灵导师所说，“调整到更高的振动”。
3. **不要强迫任何事情**。当你的内在状态希望升华时，升华就会到来。它会在它自己的时间到来，而不是在你希望它到来的时候。因此，只需开始清理内心。请求宽恕，宽恕他人，然后满怀信心地等待。事情就会来到你身边。

在接下来的几天和几周里，尽可能多地睡觉。当你感到疲惫时，接受你疲惫的事实，然后去睡觉。飞升是一个成长的过程，你的身体需要睡眠来适应新的状态。

你已经进入了飞升状态

很多人并不知道自己已经飞升。他们可能是通过内心的感受发现的。你可能会发现自己现在的感觉与几个月或几年前大不相同。

最重要的是，愤怒消失了，沮丧消失了，一种睿智的共鸣开始蔓延。

2.1. 活学活用

一旦你感觉到自己有了新的活力，你的自然反应就是告诉所有人，你现在已经走上了一条崭新的金光大道。

稍等片刻。

我的向导告诉我，这是一个危险的时期。你很容易认为自己现在是世界的主宰。当我第一次被告知自己正处于升华过程中时，我回到家，感觉自己高高在上，开车超速了。幸运的是，我没有被抓到。

请放松。让你的马儿安静下来。

你们已经为升天准备了很长时间。现在是时候将所学付诸实践了。

一些人生经验

现在是运用生活经验的好时机。

就我而言，**我学会了一次只能承担这么多的责任**，而且一天的工作总有结束的时候。我必须学会在一天充实而诚实的工作之后改变自己的节奏，去做别的事情。

我必须在今晚完成这一章吗？还是我应该检查一下家务，花点时间陪陪我的伴侣？

另一个人生教训是，其他人可能与我截然不同。我的伴侣所经历的不一定是我所经历的。我的同事的经历可能与我的经历大相径庭。这似乎显而易见，但要从他们的角度看问题，却需要付出额外的努力。

重要的人生经验数以百计。你可能有自己的清单。如果没有，最好也列一份自己的人生经验清单。然后系统地应用它们。

我最重要的人生经验

但我最重要的一课是**学会与我的精神向导合作**。我四处打听，很少有人采用这种方法。但这显然是在飞升过程中要学习的最重要的任务。如果你只想从本章中吸取一个教训，那就是这个。

为什么要与我的精神向导合作？

很多时候，他们知道得更多。他们看问题的角度往往不同。他们能为你发现新的机会。他们可以帮助你。他们会开始明显地支持你。

你如何与你的向导合作？

一开始并不明显。从来没有哪个向导走过来对我说：“嘿，你为什么不和我一起工作呢，我来教你怎么做！”

我不得不问。说真的，我必须向他们坚持：“别撒谎”！最后，只要你认真、坚持，他们会回答。

向导一直都在，一直都在，尽管你一开始并不知道。

最初的迹象

一旦你有了最初的迹象，就要有意识地记录下来。你是否突然深吸了一口气？身边发生了令人惊讶的事情？无法解释的声音？

验证。继续问同样严肃的问题，直到得到明确的答案。这可能需要几天时间。

开始对话

现在来看看他们的建议是否优秀可靠。

如果是，你就准备好进入名副其实的学习关系了。这才是真正的起飞点。

最重要的是学会与我的向导沟通。

我从阅读和实验中发现，我可以通过连续不断的信息流提出问题并得到答案。这种信息流通过清醒梦、引导、钟摆咨询、易经咨询、肌肉测试等方式流动。

我不得不开始倾听。要做到这一点并不难，主要的困难在于要相信这确实是可能的，并且要做所有的测试，看看你是否真的可以信任这个信息源。

证明

就我而言，证明工作花了好几年才完成。我需要大量的证据来证明我确实接受了来自另一个世界的教诲。我会在本卷的其他部分举出很多例子来说明这一点。我花了很多时间去寻找信息，去尝试，去确保这个交流渠道能够真正发挥作用，更重要的是，它是可靠的。

当我开始把所有信息整合在一起时，我发现在与“另一边”不断对话的过程中工作和生活，确实是一种全新的生活方式。这就是我的升天生活方式。它与通常的、乏味的三维生活截然不同。这也是我想在这里与大家分享的。

信心

这就是我们的主要目标。

一旦踏上这条路，你就不能再欺骗或假装。这是你发自内心的诚实，而这并不总是那么容易。

与你的向导系统地合作会给你带来信心。

你会觉得自己走在正确的道路上，你并不孤单，你会得到帮助。这是与你的灵魂团体会面的第一步。从长远来看，你将会与他们有更多的合作，帮助在整个世界和宇宙中传播慰藉与和平共处。

如果你是新近到达的，那么就享受一下你内心萌生的自信吧。你成长了，你更强大了，你更健康了，你正享受着与精神世界新的更紧密的联系。只要做你自己，世界上的其他人就会注意到你新的内在力量。

[用钟摆验证：我的 "高我 "非常同意这里所写的内容。我的钟摆运动区分为 "非常同意"、"同意"、"不同意"、"非常不同意"和 "未决定"。这里是 "非常同意"]。

2.2. 净化 — "正常" 和 "重大"

当你第一次进入升华生活时，你想跑出去探索。有什么与众不同？大家都在谈论什么？为什么这么兴奋？

但梅尔基亚德告诉我："停，别急。现在是把过去的痛苦抛诸脑后的时候了。这是净化的过程。带着洁净的心灵进入升天的生活，把自己从旧的、痛苦的、无用的记忆中解放出来"。

像往常一样，在清醒的梦中，一个图画般的答案出现在我面前。

清醒梦境

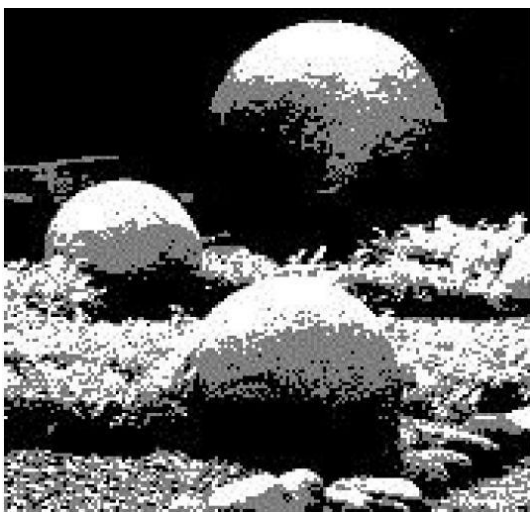
我置身于一个平行世界。一切都像黑白电影一样，带着细微的灰色调。没有色彩。

我的同事们正在试验某种新型磁性材料。他们开发了一种大型磁性布。你可以把一端粘在房间的一侧，另一端粘在另一侧。

我被要求这样做，我发现这种材料很轻。它牢牢地粘在墙上的金属附件上。我站在凳子上，把屏幕挂在一个大厅的两侧。现在，门旁的小部分与大厅的大部分分开了。

象征意义显而易见。门旁边的部分，也就是我之前的三维生活，现在与我更大的升天存在分开了。

梦境进入了第二部分。



我的同事--我在大学时代就依稀认识他们--住在一个大湖附近。他们用一种类似的坚硬磁性材料制作了巨大的人形石块，作为围墙。这些石头会向一侧打开，人们可以窝在里面。

从远处看，这就像是一群圆形的大石头，自然地分布在森林前的空地上。我看到一位年轻女子侧身依偎在这样的围栏里，就像依偎在子宫里一样。当她关上外面的塑料门时，人们可以看到她在里面，像一个胎儿一样仰卧在大石头上。

我和一位参与者交谈，问他他们在做什么。他正在用人类和非人类的混合语言与周围的人交谈。他说，在这些磁性围栏中，居住者要对他们在地球上收集的所有垃圾进行情感净化。

在用非人类语言交谈时，他是在与帮助他的高级生命交流。

这时，我明白自己正在做一个清醒的梦。这听起来很熟悉。在各种关于来世的描述中，我了解到人死后的一段时间里，灵魂会在类似医院的地方经历一些治疗过程。这可能就是我所看到的净化过程。

当我还在清醒梦境中时，我问梅尔基亚德斯，我是否应该在这一章中讨论这个愈合过程。事实上，这正是他的本意。在了解了三维生活的种种堕落之后，我们现在必须净化自己。如果我们带着在三维生活中积累的一切，我们就无法进入升天生活。我们这些光之工作者和升天的灵魂，在帮助他人之前，必须先治愈自己。

将情感从体验中分离出来

我很感激能得到如此详细的回答。

心理治疗有一个非常重要的功能，那就是将情绪从过去的经历中分离出来。情绪植根于我们人类和动物的深刻存在之中。战斗或逃跑情绪、性兴奋和竞争情绪、饥饿和匮乏情绪，所有这些都是从动物和人类的经验中演变而来的。许多情绪是人类部署的有用动力，而另一些情绪则会让我们陷入冲突的循环，可能会持续数个轮回。

因此，我们每个人在死后，甚至在升天之前，都必须经历一次深刻的净化。我们不会忘记以前的经历--重要的是不要忘记我们学到了什么。它们作为记忆保留了下来，其中有许多快乐的，也有许多不快乐的。我们有理由相信，所有这些记忆都储存在一个巨大的精神图书馆（阿卡什图书馆）中，所以它们永远不会丢失，你可以访问你曾经经历过的一切。

在净化过程中，我们将情感从经历中分离出来。记忆还在，但情感已经自由了。如果不这样做，我们很可能带着前世经历过的愤怒或沮丧转世投胎。这可能会让冲突延续到下一世。

磁辐射进行清洁

在这个清醒梦中，我还发现了一个令人着迷的地方，那就是我得到了关于如何脱离的详细信息：用磁力。这就是通过处理大磁力布的磁力。在梦中，我记得我甚至担心过携带手机或靠近电脑，因为如此强烈的磁力可能会影响设备。然后，我看到所有这些“灵魂”都把自己包裹在类似的磁力罩中，以净化他们的情感联系。

我认为这是一个建议，我自己也要这么做。一位自然疗法师告诉了我怎么做。你需要一块大磁铁，比如一些老式扬声器中的磁铁。这些磁铁呈圆形，内环上有一个强大的正极，外环上有一个负极。将这块磁铁紧贴头部和脊髓，同时想着与情感依恋相反的事物，这样就能清除情感联系。例如，在清除负面依恋时想到“快乐”或“自由”。只要你还感觉到一些不快，就

每周重复一次这个过程。有些人需要几个月的时间才能清除所有的负面依恋，有些人只需几周就能清除。

我非常感谢我的 "高我 "给我的持续指引。我也在学习，升天只是成为一名有效的光之工作者这一漫长过程的开始。

2.2.3. 清除强烈的负面痕迹

随着升天，我们会放下负面痕迹。

根据梅尔基亚德斯和我的精神导师的说法，大多数人都是作为纯粹的精神存在出生的。一般来说，当我们与消极因素产生情感联系时，就会受到消极痕迹的污染。有时这只是简单的实验，但许多孩子是通过性实验或家庭或邻里的犯罪行为而被主动引诱进入负面联系的。

我有点出乎意料地遇到了一个 20 岁左右的可爱年轻女子，我们开始交谈。她 7 岁时被父亲引诱。11 岁时，他给她开苞。14 岁时，他把她介绍给其他同样受到虐待的女孩和男孩。然后在 15 岁时，她被介绍卖淫。从那以后，她的父亲每个月都要求她得到一次性满足，并要求她定期出去做。父亲经常提醒她，完成任务的表现永远都不够好。她从未使用过任何避孕措施。她已经堕过三次胎。

现在，她想彻底打破这种束缚。

这种制度之外的人很难理解，在西方社会中成长起来的儿童或青少年怎么会不反抗这种折磨人的制度。事实上，他们有时确实会反抗，但就我所知，青少年一旦走上这条道路，就很有可能不会自愿放弃卖淫。

治疗

[这不是治疗建议，仅供参考。]

我对需要做什么有一些想法。

多年前（1979-1983 年），我在蒙特利尔麦吉尔大学和康考迪亚大学攻读临床心理学课程时，制定了一项强化康复计划，该计划将深度催眠的某些元素与尤金-根德林（Eugene T. Gendlin）的 "聚焦 "方法¹ 中的某些心理-感觉元素相结合。在随后的几十年里，我在自己身上和大约 30 名非付费志愿者身上使用并改进了这一实验性技术。这在任何地方都非常成功。

然而，我从未完整地记录下这一计划，因为我还忙于其他许多专业工作。但是，当我意识到

¹ <https://focusing.org/sixsteps>

这位年轻女士的遭遇时，我收集了该方案的各种要素，并指导她进行了一系列练习，以减轻她的痛苦和折磨。

在此，我将对疗法本身进行总结，但也请参考上述参考文献中的自由文本。

在完全、*温和地接受整个亲身经历的过程中*，我要求患者进入一种高度情绪化的状态，例如，通过回忆所有情景事件的生动细节。一旦进入这种状态，就会要求他们在身体的任何部位感受到过去经历中的痛苦和不适（"聚焦"体验）。

这种感觉会持续到全身，进入身体所有可能的区域，直到疼痛、沮丧和/或痛苦的感觉完全消失。这种追寻感觉的过程可能长达半小时，而且会要求患者与疼痛和可能出现的视觉图像呆在一起，直到疼痛消失。

随后，会让他们想象一个快乐或宁静的场景或事件，直到他们慢慢睡着。

客户告诉我，他们在结束时感到非常轻松。经过几次这样的体验后，几乎所有的痛苦都会长期消失。如果不快乐的感觉再次涌上心头，他们应该重新与感受到的感觉建立联系，面对它，并再次在身体周围追逐它，直到它消失。

在上述的严重情况下，整个疗程大约需要三个月，大约需要 15 次集中疗程。随后，在数月或数年后，可能会出现更多的痛苦事件，这时可能需要进行更多的集中治疗。

现在该怎么办？

希望最痛苦的时刻已经过去，我们可以转向如何应对这个巨大的奴役和勒索计划。你想过我们的世界出了什么大问题吗，尤其是在卖淫、奴隶制和贩卖人口方面？

我们能做些什么吗？

我的回答是肯定的，我们可以做很多事情。这远远超出了我的想象。这一点已经变得非常重要，因为对全人类具有长期影响的事件即将在未来几年内经历一些关键阶段。我们可以为世界的进步做出巨大贡献。

[我再次用钟摆询问我的高我是否正确捕捉到了他的意图。我再次得到了 "非常同意"。我笑了，因为在日常使用中，"强烈同意" 是非常罕见的。]

3.1. 什么是第五维度？

有点意外，我们升天了。至少，我们是这么被告知的。

"是的，也许吧，"你可能会说，"但我没看到。"世界在我看来还是老样子"

没错 让我给你讲个傻故事，正好能说明你的观点。

1606年，荷兰航海家威廉-杨松乘坐杜伊夫肯号来到托雷斯海峡时，有两个澳大利亚原住民正在捕鱼。威廉向他们喊道："我们是荷兰人，我们是来发现澳大利亚的！"原住民被赋予了听懂荷兰语的神力，他们惊喜地划船回家，并告诉妻子："荷兰人刚刚发现了澳大利亚！现在我们可以用我们的鱼换荷兰奶酪了！"妻子们不以为然，粗声粗气地回答："滚开，把鱼拿来，火已经生起来了，我饿了。"

对每个人来说，世界并没有什么不同，只是因为你可能认为存在第五维度。它看起来还是一样，我们只是增加了一个新的假设。

澳大利亚--一个长达 250 年的假设



图 1. 尼古拉斯-德斯连地图 (1566 年)。 维基百科。

当 Jansoon 第一次在南方地平线上看到一条模糊的线时，他知道这是一整块大陆吗？不，他可能听说过一些故事，但他无法确定。半个世纪前，葡萄牙人就在欧洲编织了这样的故事，并将其纳入迪耶普地图 (图 1)。

但是，只有当马修-弗林德斯 (Matthew Flinders) 在 17 世纪末环游澳大利亚时，欧洲公众才确信澳大利亚下面真的有一整块大陆。从最初的预感到可靠的证实，中间经历了长达 250 年的时间 (1550-1800 年)。在这段时间里，澳大利亚对大多数欧洲人来说只是一假设。更确切地说，它只是一个假设，从谣传到强烈的预感和极有可能发生的现实，再到被证实的事实，它的发展非常缓慢。

这本身并没有什么不寻常--这是获取知识和科学的正常途径。一些事实或概念最初看起来非常奇怪，然后经过不同阶段的论证和接受，直至成为常识。

关于到达所谓的 "升维" (>4D) 空间，我们可能就像 1606 年在托雷斯海峡的杨松一样。我们可能听到了一些惊人的传言，也可能做了一些清醒的梦，甚至可能通过星际旅行来到了一个升维空间。但你说得很对，目前，升维空间只不过是一个引人入胜的假设。

但是.....我们怎样才能更确定自己真的身处第五维度呢?

可能性

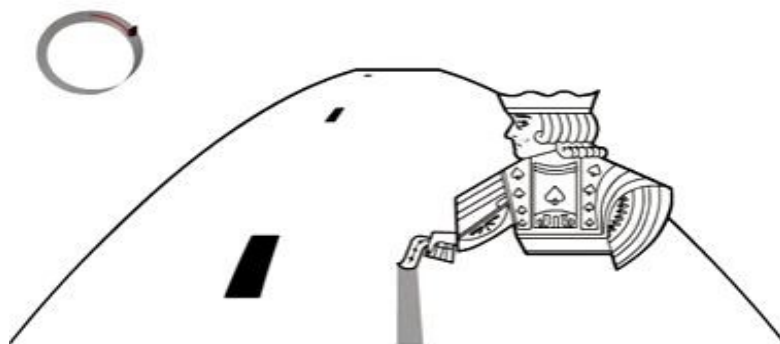
首先, 我们可以探索理论上的可能性。让我们商定三个欧几里得距离维度 (高度、长度和深度) 和一个时间维度 (过去-现在-未来)。从这个角度看, 第五维度是否可能?

如果一个人已经学会了在如此多的维度中运作, 那么设想下一个更高的维度可能会很困难。你遇到的所有现象都被 "逻辑地" 解释为只发生在已知的维度中。让我们用 YouTube 上的 "第十维" 视频¹ 所举的例子来说明这一点。



莫比乌斯环 1

莫比乌斯环 2



莫比乌斯环 3

二维平地人视图。

图片来自 YouTube 视频 "10th Dimension".

让我们拿一张莫比乌斯带 (一张翻过来并在两端粘在一起的纸条) [图 2], 在中间画一条

¹ YouTube "想象第十维度第 1 部分 (共 2 部分)" 和 "想象第十维度第 2 部分 (共 2 部分)"
<https://www.youtube.com/watch?v=JkxieS-6WuA> 和 <https://www.youtube.com/watch?v=ySBaYMESb8o>

线。铅笔会经过各种三维回旋，在三维人的眼中，铅笔会从纸条的内部和外部穿过，从而完成这条线[图 3 和图 4]。然而，二维的“平地人”--只看到二维空间的人--看到的只是一条绕着长条的直线[图 5]。此外，平地人看到的是一条永无止境的路径，而我们这些快乐的三维欧几里得入却能轻易地发现条带的有限性。

一个非常细心的二维平地人可能会看到沿途光带的光强发生了一些变化，但只有三维人能够将这些变化与光源的不同位置联系起来。低维思维只是将高维证据同化或“折叠”成对证据的低维解释。

从理论上讲，高维状态总是可能存在的。但要证实它的存在，我们需要五维证据，而在过去，我们可能系统地将这些证据折叠成三维或四维。要想象一个五维物体并不容易，因为整个世界都是在三维加时空的模式下运转的，而且几乎所有的事情似乎都能“解释”。我的一些科学家朋友会说：“当然，你总是可以论证另一个维度²。但这又能给你带来什么呢？

一路上，他们可能会指给你看著名的粒子物理学“标准模型”。这是对原子和亚原子粒子的长期、广泛和非常详细的描述，对许多观察者来说，也是对我们整个物理存在的描述，冷暗物质的许多方面都被区分开来。但目前还没有任何一种理论能令人信服地取代“标准模型”。

因此，除非你是一位精通物理的物理学家或天体物理学家，否则你很难找到第五维折叠的物理证据。迄今为止，我们日常宇宙中所有已知的物理特性都是通过精确到小数点后第 10 位或更精确的数字来预测的。

这就解释了为什么当代科学家对来自精神、外星和“内部”来源的五维空间传说缄口不言。对他们来说，五维空间只不过是一个有趣的概念性假设。

如果不是**虫洞**的存在，我们很可能就此搁置。

2 这是理解第 5 维的另一种简单方法：

点没有维度。它占据一个固定的地方，不能移动。

一条线，即第一维，为一个点沿一个方向存在的多个机会提供了多种机会。

第二维和第三维也是如此，它们为点的存在增加了两个正交方向。在三维的灵活空间中，可以定义一个三维对象。

第四维将点沿时间线的存在相乘，现在可以考虑 3D 对象的过去、现在或未来状态。

第五维提供了进一步的乘法状态，允许我们将多个指定的时间 3D 对象视为单个集合的一部分。出于这个原因，一些理论家将第五维度称为“信息”维度。由于您可以使用简单的 5D 参考创建大量新的时间指定 3D 对象，因此第 5 维也可以被视为“创造力”的维度。

虫洞

根据维基百科，虫洞是一种假设的时空拓扑特征，它可以提供一条穿越时空的“捷径”（另一个常用术语：“入口”）。因此，我们这些三维欧几里得人可以在五维空间中蜿蜒穿行，就像二维平地人在三维莫比乌斯带上蜿蜒穿行一样。就像平地人突然出现在粘在一起的莫比乌斯带的另一端一样，我们可能会突然到达一条“捷径”，瞬间将我们传送到时空中一个完全不同的地方。这条“捷径”将是一个 5D “跳跃”，在我们扁平化的 3D 宇宙概念中被视为一个无形的“褶皱”。

早在 20 世纪 20 年代，人们就已经预言了虫洞。从 20 世纪 50 年代起，虫洞成为某些天体物理学家以及数百万科幻迷的热门理论，他们对虫洞假说的时间旅行方面进行了探索。

直到几年前，安德鲁-D-巴西亚戈（Andrew D. Basiago）在互联网上发表演讲，称美国在 20 世纪 60 年代、70 年代和 80 年代开发了一个受控虫洞系统，他和其他一些年轻人通过该系统率先前往遥远的地方，以及过去和未来的遥远时间³。他和其他几位“旅行者”参加了美国的同一秘密计划，现在他们已经正式声明，他们已经通过这种方式旅行到了火星。

关于“火星跳跃室”计划的更多重要证据来自 Camelot 节目和其他各种“举报记者”的采访，特别是一个自称亨利-迪肯（Henry Deacon）的人，他甚至在巴西亚戈之前就说过，他正是以这种方式被送上火星，对美国在火星上维护的一些电子设备进行维护⁴。

我们的第一反应是认为这一切都是无稽之谈。我们很可能把这一切“归结为”想象力过剩和自大狂。但是，当我们聆听安德鲁-巴西亚戈等人为我们提供的长达数小时的详细叙述时，这种合理化解释很快就会消失。

此外，一些“深入内部”的消息来源也给出了许多进一步的佐证暗示，尤其是自 2015 年以来。关于这一计划的传言不仅没有平息，反而随着时间的推移变得越来越重要。近年来，许多其他举报人也提供了如此详细的信息，并有足够多的证明文件浮出水面，任何好奇的互联网用户都可以获得足够的证据。

有关最新文件，请访问我们的内部文件网站。

3 <http://www.projectpegasus.net/index>, 另见 2009 年对 Jessica Mystic 的 39 部分自发采访。
https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=iwE8m50sbWk

4 例如，YouTube “JUMPROOM TO MARS: A NEW CONVERSATION WITH David Wilcock” <https://www.youtube.com/watch?v=VMwJmIRF7ZE>、YouTube “Rafael Palacios interviews Henry Deacon” <https://www.youtube.com/watch?v=6WYyKnqzHco>、YouTube “PROJECT CAMELOT BARCELONA FUTURETALK_revised” <https://www.youtube.com/watch?v=X1Sw8yutl1Y>。

比我们最初想象的更重要

在听了许多小时的各种证词后，我最终相信了亨利-迪肯、安德鲁-巴西亚戈和其他一些人的说法，时间大约在 2012 年。他们的故事具有真实性。看来，"虫洞电梯"的确有可能已经建成，而且亨利-迪肯、安德鲁-巴西亚戈和其他许多人已经乘坐这样的设备前往火星和其他地方。

此外，利用这种装置进行时间旅行似乎也是可能的。巴西亚戈详细讲述了他如何穿越回 1863 年，观看林肯总统发表盖茨堡演说，并简要讲述了他对未来可能的 2017 年和 2035 年时间线的预测。这些时间旅行实验显然是经过精心设计的，目的是避免引入改变历史的元素（即避免 "祖父悖论"）。

根据我对这些装置的理解，这项技术是通过操纵第四维度和第五维度来实现准瞬时空间和时间位移的。从这个角度看，时空和第五维度成为可操控的实体。因此，很显然，瞬时时空旅行--如果真的可能实现的话--将使第五维度比我们最初想象的要重要得多。

它将为我们的 "买到 "很多东西。与我们现在的标准物理学相比，不仅能理解虫洞，还能操纵虫洞的物理学是一个巨大的进步。

对五维空间的实事求是态度

跳跃空间技术 "能否毫无疑问地证明五维空间的存在？是的，很有可能。但让我们现实一点。这项技术将在很长一段时期内处于保密状态，我不会屏住呼吸等待每一个细节的突然披露。

与此同时，这项技术存在的简单而强大的可能性加强了我的 "高我 "告诉我的 "升天假设"。对于目前的假设状态来说，这已经足够好了。虽然我们离完全确认还有很长的路要走，但更高维度的存在和重要性已经得到了很好的加强。

就像早期的澳大利亚探险家一样，他们每前进一英里，就会更加确信他们实际上是在环游一个新的大陆，我个人也越来越相信，我的心灵确实在探索一个全新的维度，并且正在积累从 5D 角度看世界的经验。自升天以来，我对时间、空间和超自然事件有了新的认识。这是一个值得进一步探索的视角。

[我问我的 "高我 "是否同意本博客的现有内容。答案是："同意"："同意"。我感觉到他缺乏热情，于是问道："你认为这一切都很初级吗？" 答案是："同意"：回答："同意"。"你认为建立这些概念基础重要吗？" 回答："非常同意"：回答："非常同意"。"那么，可以在网站上公布吗？" "同意"]。

3.2. 灵界之水--真的会流动吗？

好的。我们已经升天，我们正在运用我们的人生经验，我们已经经历了情感净化，我们已经对升天的维度有了一个概念。如果你还和我们在一起，你可能会想要探索这个新维度。

让我来打开大门吧。



是不是很神奇？

就是这里，一个美妙的花园 环顾四周 到处都是阳光，太美妙了 到处都是树和花，到处都是生命 进来吧，让欢乐成为你的一部分

坐下来，尽情享受。或者，闭上眼睛，用耳朵和心灵去倾听。

你能感受到吗？这里有什么特别之处？

过了一会儿，我听到了这样的话：“爱是不可思议的。无论你走到哪里，都能感受到理解、接纳、喜悦和爱。这个空间是爱的世界”。

我从来没有这样想过爱。这些“爱”是什么？难道我在三维空间的爱还不够吗？

我问梅尔基亚斯。

梅尔基亚斯给了我一个神秘的答案：“**在精神生活中，爱就像生物生活中的水一样**”。

我想了一下，然后就明白了。我们知道，水可以渗透植物、动物或人类的每一个细胞。在三维空间中，所有生物生命都需要水。梅尔基亚斯说，在精神生活中，媒介就是爱。精神世界中的一切都离不开爱。

思想和行动都以爱为动力。没有爱，人际关系、家庭以及所有对我们真正有意义的东西都会迅速崩溃--就像没有水，生命就无法存在一样。或者，如果你需要另一种比较，那么精神领域的爱就好比内燃机的机油和汽油。没有爱，一切都无法运转。

嗯。于是我问，关于爱，我还有什么不知道的呢？

我知道我非常关心身边的一些人。

我知道当我看到我亲爱的人眼中流露出爱意时的感受。

我知道我在做爱时的感受。

这就是爱吗？这是精神之爱吗？是的，梅尔基亚德告诉我，这就是爱的一部分，这就是我体验爱的方式。爱是自发生长的，只要条件合适，它就会越来越多地流入你的身体。

梅尔基亚斯告诉我，爱是生命的真正关键。

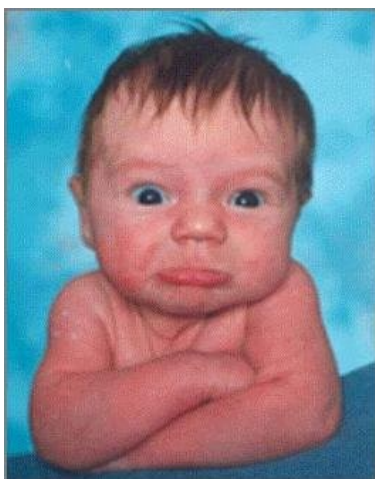
虽然你无法告诉别人“去爱一个人”，但你可以创造适当的条件，让爱生长。帮助爱自发地生长。梅尔基亚斯说：“植物不会生长在石头上”。你不能告诉它们“在石头上生长”但你可以给它们一些肥沃的土壤和充足的水分，再加上一些阳光，它们就会并愿意生长。

很多不必要的生闷气

有时候，人们无法真正表达什么是爱。但人们可以展示当爱不复存在或根本不存在时会发生什么。爱的缺失告诉你，如果爱（仍然）存在，爱会是什么样子。

爱的缺失在世界上是如此普遍，以至于我们在进入故事的其他部分之前，必须立即解决这个问题。如果你现在因为缺乏爱而痛苦，我们就必须迅速解决你的问题。

因为我的向导们都是伟大的老师，他们很快就给了我一个有力的例子。



我当时正在一个半小时的飞行途中。在我旁边的两个座位上坐着一对二十多岁的帅哥美女。他们坐下后都对我很好。很明显，他们属于同一个人，因为他们共用一个行李箱。但在整个飞行过程中，他们没有说过一句话，也没有依偎在一起。他直视前方，她看着窗外。

我在想 他们现在会花一个半小时的“高质量相处时间”生闷气吗？还是在向对方表明态度？还是彼此厌倦？为什么这位身材健硕的男士对他绝对迷人的女朋友一句话也不说呢？反之亦然？

我开始思考这两个人，感到疑惑和遗憾。我不喜欢看到别人受苦。我听到了内心的责备。“他根本不尊重我的想法。我都不敢再开口了”“她对我感兴趣的事情不感兴趣”“他是个好人，但他一根筋 不懂我对什么感兴趣”“她很固执 如果我不同意她的想法，她就会大发脾气”

在与朋友和客户交谈时，我曾听到过这样的话，而最终的结果是这样的：“我感到孤

独"、"我得不到应有的爱"、"我付出了所有的爱，却得不到任何回报"。甚至说"他根本不懂得爱。我唯一能做的就是做爱。甚至连做爱都变得索然无味"。

爱的流动受阻。水流不到植物，植物无法生长。汽油进不了发动机 我们被困在路上了 是时候给维修人员打电话了。我们得知道是小问题还是大问题。

是小问题吗？

有时只是小问题 可能只需要加点油，发动机就能启动。但有时情况会更加严重。

让我们来看看所有的可能性。

是小误会吗？在宝贵的几分钟相处时间里，为什么不好好谈谈呢？在飞机的嘈杂声中，没有人能听到你们之间的对话。在几分钟的坦诚交谈中，对发生的事情的不满可能会在几分钟或几小时内化解。

快速解决方案。坦诚交谈。倾听他/她要说的话。认真对待。思考问题。一起努力。你们可以共同创造一个美好的爱情未来，避免同样的诱因。

表示理解，不要对侮辱做出反应。让情绪平静下来。倾听、沟通、解决问题。不要只是坐在座位上生闷气。

这是一个持续存在的问题吗？

是不断出现的问题吗？

仅仅"说清楚"是不够的，我们需要正确的沟通。对骂不是沟通。以下是一些有用的问题：

- 你的伴侣真的在倾听你的问题吗？是否真诚？是否有具体的帮助尝试，这表明问题真的被理解了？
- 你真的倾听了伴侣的问题吗？即使伴侣做了傻事，你也会同情吗？
- 当一天中发生了不公正的事情时，你是否会去抚摸他/她的头发？你是否会帮助对方，并反过来得到对方的帮助？
- 还有手势交流。性接触是最重要的场所之一，在这里，非言语的手势交流非常重要。
- 你会倾听伴侣的需求吗？你会帮助他/她达到完全兴奋吗？所有这些都是"交流"的一部分：感受对方在自己适当的时间内达到愉悦而充分的高潮时的感受。
- 整个性爱故事就是一起做一件非同寻常的事。要真正一起做这件事，在爱中，你需要一些强大的倾听和感受技巧。我们打开毛孔，让爱流入流出。

我们现在触及的是一些严肃的问题吗？

或者情况可能更加严重。你可能想知道你们的关系到底处于什么位置。如果你已经有了一些疑虑，那么一些严肃的问题现在正在你的脑海中闪过。

两个关键问题



你可以很快找到问题的关键。只需两个问题，就能确定你们目前的伙伴关系状况。

问自己问题 1 (关心和同情)： "当我向伴侣倾诉一天中遇到的挫折时，会发生什么？是否有理解、同情，甚至可能提供帮助？ *是/否。*

然后问问题 2 (分享)： "我们的亲密经历是两个人孤独的故事，还是我们之间相互理解和爱的流动的故事？ *是/否。*

如果你对其中一个或两个问题都回答 "否"， **不要马上放弃**。如果你已经确定爱没有到达植物，那么是时候检查一下堵塞物了。开始沟通。向感情进展顺利的人寻求帮助。问问他们是如何解决分歧的。向他人学习，然后将所学应用到自己的关系中。

给它一点时间。即使一开始没有回应，也可能已经打破了僵局。 *可能几周或几个月后才会有回应。* 坚持住，再试一次，观察迹象，保持耐心，同时与高我建立联系，寻求丰富的答案和内在支持。

我们能从高我那里得到帮助吗？

还是你正处于那种非常不快乐的境地？

你是否尝试过交谈、抚摸和其他一切方式，但冰雪就是无法融化？这种情况也可能发生。我就遇到过这种情况，这是一个悲伤的故事。

这是一个非常孤独的地方。但你知道这一点： *坚持下去。你并不孤单。* 你有 "高我" 与你同在，还有你个人的 "他"、"她" 或 "他们"。他们会帮助你渡过难关。这在我身上也发生过。

是的，我们可以得到高我的帮助。

是的，绝对是这样，你确实有自己的高我。

看看这个：如果你是女性，你的高我大约 95% 是女性。如果你是男性，那么 "高我" 大约

95% 是男性。冥想五分钟，然后问她或他的名字。如果当时没有想到名字，就以 "亲爱的高我" 开始对话。一旦你感觉到有人在听你说话，你就可以继续了。

现在，你可以再次提出这些问题了。

应用关键问题

运用关爱量表（问题 1）。你的伴侣现在真的关心你吗？在你们关系开始的时候，你的伴侣关心你吗？随着时间的推移，这种关心是否有所减弱？还是只是 "娱乐和游戏" 或 "性权力游戏" 让你们在关系中纠缠不清？这种关系从未成熟为真正的关怀或完全共享的关系？

这些都是真相大白的时刻。请与你的 "高我" 确认这一点。你很可能会看到你以前从未想看到的黑暗现实。

运用分享量表（问题 2）。"我们的亲密关系是两个人的故事吗？问问你的高我。"

分离吗？

如果你收到分离的信息，你需要身边的好朋友。最好的起点永远是你的高我。她（他）总是与你同在，总是希望你取得成功，即使教训是艰难的。与她或他交谈。

如果你的内心说 "这不再是爱的地方"，请认真倾听。你的内心也可能会说："是的，这真的很糟糕。然而，清晨即将来临。太阳会再次升起，我会再次向爱敞开心扉--几个月或几年之后。"

你的内心深处知道，你有能力爱得比当前环境所允许的更多。她或他想要帮助你重新找到爱。你会的。

Melkiades 补充评论

现在想想你周围的人。当你决定分开时，一定要谨慎。如果你的想法很明确，那就带着坚定的信念去做，没错，但要尽量减少给周围人带来的痛苦。分离对每个人来说都是一件非常痛苦的事情：你的伴侣、孩子、家人和朋友。

要坚定地去做，但也要尽可能温柔。与理解你的朋友沟通。不要憋在心里。努力克服你的痛苦。痛苦终有结束的一天。它通常会比我们希望的来得晚一些，但它确实会到来。

解除对爱情的封锁

无论你的家庭状况是充满爱，还是轻微或严重缺爱，知道你并不孤单都会给我们带来希望。你会发现真正的朋友可以帮助你。环顾四周。有求助热线。还有其他人正在经历类似的痛苦。有了真正理解你的朋友，你的毛孔就会张开，爱就会开始流动。

倾听你的内心。它会告诉你需要知道什么。

前段时间，在获得升华状态的资格时，我们学会了倾听，学会了陪伴他人。因此，我们已经知道了宽容、学习时间和接受差异这一艰难的课程，这些差异使我们与众不同，并为我们的存在带来了兴趣和生命。

只有不践踏花朵，我们的伊甸园才会更加美好。

现在是艰难的一课。那些不理解我们的人怎么办？那些麻木不仁、封闭理解的人呢？把我们当作低等生物，甚至更糟？如何对待他们？

审视一下你自己的想法。复仇？"报复他们"？如果是这样，你不是在浪费时间和精力吗？这些想法能帮助你进步吗？这些想法真的能让你更进一步吗？

随着我们对更高维度的理解、宽容和接纳之流越来越熟悉，我们逐渐了解到爱作为"灵界之水"是如何发挥作用的。是的，我们可以阻挡它。或者，我们可以帮助它流进我们与他人交流的每一个角落，流进我们对待他人的方式，流进我们体验自身存在的方式。

倾听爱的声音，让爱在你心中生根发芽。

[我问自己是否正确表达了"高我"的观点？"完全理解"。"在这个问题上还有更多要说的吗？""非常同意"我还应该照原样发表吗？""非常同意。更多内容将在故事的后面部分介绍。]

3.3. 让水流动

我们听说过这样一段关于升维生命的话：“这个维度的爱不可思议。无论你走到哪里，都能感受到理解、接纳、喜悦和爱。这个空间是爱的世界”。

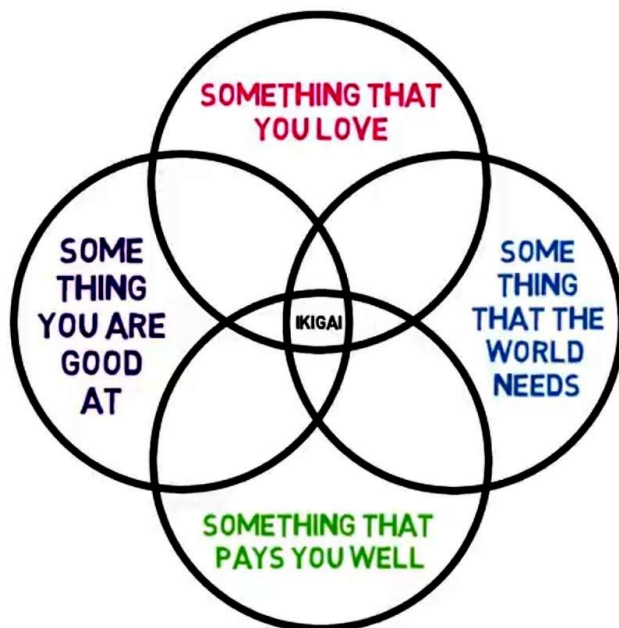
我们也看到了如果爱停止流动会发生什么。

问题是 我们还能让爱再次流动起来吗？自然流淌？自发地？每次都能吗？

答案是肯定的。有两个部分：**你做什么和你怎么做。**

做什么。

日本人给我们带来了一种古老的智慧，他们将其命名为 “Ikigai”（井上克也）。他们告诉我们，当你做...



.....你喜欢做、全神贯注、随时都想做的事情。

.....你擅长的事情，你已经练习了很久，可能会让别人大吃一惊。

.....世界需要、我们寻求你的服务的事情。

.....能为你带来丰厚报酬的工作，能尽可能为你的长期生存带来丰厚报酬的工作。

图片摘自 "日本幸福公式--Ikigai¹ 的截图

如果你将其中的两个或三个元素结合在一起，你就唤醒了自己的 "存在理由"。当你真正将这四个元素融入生活时，你会感到 "生活对你来说非常有意义"。这时，你就会充满源源不断的幸福感、自信心和满足感。

"Ikigai" 被翻译为 "存在的理由"。你的内心就是你内心快乐的源泉，而不是外面的金钱或名利。让 "Ikigai" 的每一个或四个领域都流动起来。不需要做到最好，只要做你自己，在进行

1 <https://www.youtube.com/watch?v=Zxj3P0enJNQ>

正常活动时享受自己。这样才能保持爱的流动。

很多人在成年之初都会发现，他们无法轻松地将自己喜欢的活动（a和 b.）与收入能力（c.和 d.）结合起来。

问题不大。为将来保留这个模式，它可能会对你的人生有所帮助。随着你的成熟，可能会有机会将三项或所有四项理想活动组合成一个完整的、更令人满意的组合。继续问下去，突然就会出现一个超级好机会。

对我来说就是这样。

在另一端，许多人在五六十岁时还在坚持不喜欢的长期工作，希望以后能给自己漫长而美好的退休生活。当退休生活终于到来时，这些不喜欢的岁月最终会得到回报吗？

从内心喜悦的角度来考虑吧。在退休前那些不喜欢的岁月里，你内心的喜悦被关闭或严重减少了。当你退休的那一天终于到来时，你能再次突然打开它吗？

听听百岁老人^{2,3}的一些见解。他们是一直等到退休生活到来吗？不，他们一直都在享受生活，在或多或少的快乐中乘风破浪。如果你在等待退休的过程中真的不快乐，那你岂不是在浪费宝贵的年华？

为了长期的幸福，做出一些细微或重大的改变可能是更好的选择。

怎么做

我们能否将所有这一切归结为一个 "神奇的生命精华 "配方？这种组合能定义生活的目的吗？

有可能。这个解决方案已经存在了很多年，但现在才开始被大众所认识。这与我们从 "生财 "中收集到的信息十分相似。

同样，不是更多的钱，也不是更大的名声，更不是更加努力地工作，就能给人们的生活带来可靠的改变。相反，一项又一项的研究表明，更好的社会关系会让人更快乐、更长寿，尤其是在老年。

一项令人印象深刻的长期研究是**哈佛大学成人发展研究**，该研究始于 1938⁴ 年的 704 名男

2 <https://www.youtube.com/watch?v=9AThycGCakk>

3 <https://youtu.be/BXyfCGDnuWs>

4 什么造就了美好的生活：从最长的幸福研究中吸取的教训，罗伯特·沃尔丁格（Robert Waldinger），TED 演讲。 <https://youtu.be/8Kpr7NjGDX4>

性。其中 60 人几年前还健在。研究对象包括哈佛大学的男生和波士顿一个社会贫困地区的同类男生。从那时起，几乎每年都对所有男性（后来也包括女性）进行广泛的测试和体检。这项研究仍在继续。

这项大规模研究的最突出成果是 "良好的人际关系使我们更快乐、更健康"。

社会关系确实对我们有益，而孤独则会致命。"研究指出："与家人、朋友和社区联系更紧密的人更快乐，身体更健康，比联系较少的人更长寿。相反，孤独会导致 "生活不那么快乐，他们的健康状况在中年时提前衰退，大脑功能更早衰退，寿命更短"。

此外，"重要的不是你有多少朋友，也不是你是否生活在承诺的关系中，而是你亲密关系的质量"。我们必须明确避免冲突关系，这既是出于心理原因，也是出于生理原因。

在 50 岁时，预测一个快乐健康的八旬老人的主要因素是他们的满意程度，而不是任何医学预测因素。同样，快乐的八旬老人在 80 岁时对慢性疼痛的抵抗力也优于不那么快乐的群体。

重新思考我们的人生目标

因此，总的来说，甚至在不同的人生发展过程中，内心的快乐和满足都在向我们招手。它既不是金钱，也不是名利，而是你随时可以建立并维持的一系列坚实可靠的人际关系。它们会将你纳入其中。它让你现在就能在你选择的团体中驰骋。

那将我们联系在一起的粘合剂是什么呢？

是家庭和更大网络中的情感，它将我们所有人联系在一起。家庭纽带、儿女情长、不离不弃的长久友谊--所有这些值得信赖的关系创造了一个情感网络。

移情

要了解这一切，有一个关键词，那就是 "同理心"⁵。如果我们没有能力、意愿和诚信，每天都生活在同理心中，我们会陷入失败的境地。

请观看此处的视频。在西方社会的许多地方，同理心的缺失扼杀了我们。相反，对周围人的同理心应该与我们感受到的所有其他情感结合起来。这样才能生长出肥沃的土壤，发展出健康而持久的关系。

那么，在家庭、邻里或工作场所出现的纠纷和分歧呢？它们会撕裂情感网络，还是会被控制

5 同理心 - 西蒙·辛内克 (Simon Sinek) 有史以来最好的演讲 | 鼓舞人心 - <https://youtu.be/ijynojucauza>

住？

就像橡皮筋一样。孩子在噩梦中醒来，可以去找妈妈，并会得到安慰。橡皮筋会在她不舒服的时候抓住她。同样，如果一个十几岁的孩子想在午夜后外出而被拒绝，那是因为橡皮筋不允许。她的家人会保护她。与此同时，如果青少年严重磕伤了脚趾，全家人都会帮助她。这就是健康橡皮筋的作用。

但是，如果我们太不宽容、太傲慢、无理要求，或者不分享、不沟通，那么橡皮网最终会撕裂。然后，我们会放任对方。电子邮件仍然没有答案。我们失去了彼此。在生命的尽头，我们只剩下孤独。

内心的平静是快乐的源泉

我有一个最后的建议，只为你。

生命中的每一刻、每一件事都会给我们带来全景式的选择：积极的前景、中庸的观点，或者对事物不满意的看法。

选择权在我们手中：*什么才是尽可能积极的诚实观点？*

如果你总是坚持最积极的观点，你可能偶尔会出错。但与此同时，你身边会聚集很多微笑的朋友，这就值得你偶尔犯错。

强烈推荐 追求内心的喜悦！

[我说对了吗？梅尔基亚斯：“说对了”]

4.1. 从具体事物到思想世界

本节讲述生命的重大变化。

机器和生物生命需要燃料和养分。此外，人与人之间的关系也需要爱的能量、沟通和理解。因此，"上升"有利于从物的要求转向人的要求。



让我们更详细地了解这一点。

养家糊口需要做什么？获取食物，装满篮子。你需要做什么才能让你心爱的伴侣快乐？也许是爱的能量、沟通和理解。

这是一种自然的变化。在家里，你的思维已经自发地从购物车里的食物转向了如何让爱人开心。

现在，将这一变化提升一个档次。在工作中，你的概念角色可能会演变为参与规划、设计和建造一台机器或一系列事件，而不是充当大型 3D 机器中的一个小轮子。

想得更远。从改进工作的想法开始。也许你的个人想法会"飞"起来，在公司中承担更大的责任。

再比如：与其在交响乐团中一次又一次地演奏小品，不如在这里和那里贡献一些小的音乐改编。慢慢地，你的视野可能会开阔到创作更大型的乐曲。因此，与其一直做乐队演奏员，不如尝试即兴创作。从阅读乐谱上的简单音符开始，你的注意力会逐渐转移到音乐创作的问题上。

因此，乐谱上的音符发展出了自己的意义，而"向上发展"则鼓励我们将注意力集中在使用普通物品进行新的创造性活动上。虽然这看似是一个微小的变化，但实际上却是一个至关重要的内在发展。

这种变化是否影响到每个人？

现在来看看"娱乐业"。罗马人挤满了马戏团，观看角斗士和各种动物自相残杀。诚然，我们已经转向了不那么嗜血，或者说更加"虚拟"的娱乐活动。现在，团队比赛如何把一个圆圆的东西送进一个封闭的空间，演员们用我们想做但通常无法完成的事情来刺激我们。

但请注意，基本场景依然存在。

在所有这些活动中，大量观众观看少数角斗士、选手或演员的表演。即使是大多数流行的互动游戏也大致遵循同样的模式。即使在现代游戏中，也有 "好人 "和 "坏人 "之分，你可以选择自己想成为的角色，然后投入 "战斗"。

一些新想法

将这些想法进一步发扬光大。你可能会开始质疑 "好人 "与 "坏人 "的情景。你的心理结构中真的需要 "好人 "和 "坏人 "吗？或者说，你现在是否已经摆脱了这种初级的思维定式？

把问题延伸到世界范围内，让我们想一想，为什么世界会陷入永无休止的战争陷阱？这是谁想出来的？目的何在？

这些都是《升天》中浮现的一些问题。我们开始质疑许多最初的设定。

这可能会令人困惑。抓紧你的帽子。一会儿，一切都会进入新的状态。

成为创造者

互联网技术促进了这种创造性的转变。它已经显示出从 "观看 "到 "创造性参与 "的巨大压力。

想想 YouTube 或其他博客、照片或视频上传系统。用网络摄像头快速上传视频已经变得容易得多，现在任何类型的博客或创意产出都有各种各样的渠道。

问题不再是寻找作者，而是寻找读者！事实上，当代作家数量之多，产量之大，以至于一个新手作者要想出版一本书，就必须付钱给出版商。

另一个可以说明问题的例子来自 "第二人生"，一个不同寻常的网络游戏世界。"第二人生 "是一个创造者的世界。它让你在一个庞大的网络世界中建造和布置自己的虚拟房屋。创造自己的虚拟物品的自由度几乎是无限的。在 "第二人生 "中，你想做什么--创业、结交朋友、创建第二个家庭、恋爱、闲逛或其他--完全由你自己决定。在 "第二人生 "中，从根本上说，你是自己的老板，你可以决定自己想做什么。

结果很有趣。在《第二人生》中，"建设 "比 "生活 "多得多。第二人生 "中的大多数社区都是空荡荡的，这与我们在阿尔卑斯山或地中海沿岸看到的空荡荡的 3D 度假小镇形成了迷人的虚拟对比。很明显，我们人类热爱建设和创造，但一旦我们的艺术作品准备就绪，我们就会因缺席而黯然失色。

解决方案？

我们需要的是家庭。没有家人的房子缺少了一些非常重要的东西。我们是社会人，空荡荡的房子失去了其核心目的。我们需要其他人。

改变现状

在创造的世界里，我们可以创造新思想、新事物，甚至新情况。

对此，你可能会回答“我一生都有新奇的想法，这很简单。在美术课上，我做了一个雕像，这也很容易。但创造新情境？我怎么能改变整个局面呢？”的确，这并不容易，而这正是清晰的思考变得真正有用的地方。你需要与他人合作。

许多改变都非常广泛，你需要与他人合作。你是主宰者--但你也与周围其他进化的生命在一起。因此，现在你可以与那些与你有相同信念的人共同创造解决方案。如果你们相互理解，就能共同创造。

协作和快乐学习

我们的创造自由让我们发现了与我们的创造能力相对应的必要条件：与同伴合作。

如果没有与他人的合作，我们中的大多数人可能会作为“被遗忘的小艺术家”而辛勤劳作，永远不会得到认可或内心的平衡。大多数有价值的变革都会产生广泛的影响，单靠一个人的力量是无法实现变革的。只有与他人合作，才能带来持久的社会变革，从长远来看，才能在共同的工作中获得快乐。

如果我们是新近来到创造世界的人，那么在合作方面，我们往往是初学者。我们的“生存”和“比别人做得更好”一直备受推崇，尤其是在西方传统中。“出人头地！”、“勇往直前！”、“狭路相逢勇者胜”。既然我们正在上升，就需要对所有这些个人主义的奋斗精神进行重大反思。在一个只追求个人赢家的世界里，合作和共赢与战胜所有其他人并看到其他人在失败中爬行是截然不同的。

当你战胜所有其他人时，你更快乐吗？还是在团队中与其他人一起获胜时更快乐？十人对一人：在第二种情况下你更快乐。

与 50 年或 100 年前相比，现代项目规模庞大，技术也更加复杂。因此，现在有更多的人需要在复杂的大型项目中成为共同建筑师、共同作曲家、共同工程师和共同编剧--也就是说，有能力像创作者本身一样思考的人，还要有能力理解整个项目如何在我们的社会中具体发挥作用。

携手合作才是我们真正的未来。

我们中将有更多的人不仅购买项目的一部分，而且希望与他人一起为项目的建设做出贡献。

这是一个巨大的转变。许多喜欢音乐的人不仅会舞动双脚，还会学习作曲，为给他人带来欢乐和音乐激情做出贡献。那些有话要说的人，不仅会阅读和观看视频，还会自己或与他人一起撰写和制作视频，以增进我们的相互了解。

这一切已经在我们身边发生。

[核实（在梅尔基亚德斯希望的更正之后）：“梅尔基亚斯，你同意现在的文本吗？”“非常同意”“我可以把它放到网上吗？”可以]

4.2. 实现更改

有人让我在他的笔记本上写下一句话。我几乎不认识他，但脑海中浮现出一个背靠墙壁的人的形象。于是我请梅尔基亚斯帮忙，手指写道："如果你背靠着墙，请向你的高我征求意见。听着。然后转身穿墙而过"

在你扑向我之前，是的，是的，是的，你可以穿墙而过，几乎每次都可以。在本博客中，我将告诉你如何做到。

他们穿墙而过



让我们从这里开始。你看过格雷格-布莱登的 "她痊愈了" 视频 [1](#) 吗？如果可以，请观看。

视频展示了北京一家志愿医疗诊所 [2](#) 的一个场景：一名妇女患有巨大的膀胱肿瘤，画面显示在一个分体式超声波屏幕上。屏幕左侧显示的是肿瘤的初始阶段，右侧显示的是肿瘤的当前状态。

病床周围有三位训练有素的心理医生。他们一起反复念叨着一个中文词，意思是 "她已经痊愈了"。你不会相信吧，大约三分钟后，肿瘤就在我们眼前消失了。

让我们沉浸其中吧。治疗者并没有说 "女人，请痊愈吧"。他们也没有祈求任何神灵让肿瘤消失。没有人要求任何人做任何事。没有，他们只是异口同声地说："事实已经不同了。肿瘤已经消失了"。

我们假定，病人将这一信念融会贯通，并将其传遍全身。不一会儿，这位妇女的肿瘤就消失了。三位治疗师齐声吟唱，并与病人分享了一个深刻的信念，在决定 "现实" 方面比肿瘤本身更有力量。

随着吟唱者和病人的深刻信念，病人的身体 "转过身去，穿过了墙壁"。在墙的另一边，肿瘤的继续存在不再有任何意义。如果病人在未来保持同样的信念结构，肿瘤极有可能不会再次出现 [3](#)。

整个社会都可以穿墙而过

让我们再举一个 "穿墙 "的例子。

几年前，我们经历了可怕的福岛灾难。辐射已经扩散到日本北部以及整个美国和加拿大。在每一座西侧山脉的前方，东流喷气流引发了更多的辐射尘降。在许多地区，辐射水平远远超过了 "正常 "危险水平。我们的社会背靠着墙壁。

事故发生后的几个星期里，全世界都在说："他们该怎么办？他们该怎么办？"似乎没有人能够做任何事情。日本国内的反应迟疑不决，国际社会的支持薄弱，欧洲和美国关于原子反应堆安全措施的后续报告也列出了一长串缺陷。但是，没有人能够做什么。



然后，出乎所有人意料的是，德国在一天早上宣布，他们将干脆停止并退出原子能生产。我不知道这个决定是如何做出的，但德国强大的风能和太阳能产业以及绿色联盟伙伴可能发挥了重要作用。随着通过替代方式发电的内部压力增大，政府的这一新战略将支持替代燃料产业，这反过来又有利于德国的出口。由于选民大多站在他们一边，默克尔政府将这一不幸事件转化为优势。他们穿过了一堵墙--事实上，这堵墙之前几乎不存在。

在墙的另一边，对原子能的需求大大减少。尽管后来的转型并不像在公园里散步那么容易，但由于这一集体决定，脱离原子能发电的发展变得容易得多。德国社会--以及随后也决定放弃原子能的瑞士--在经济优先次序上进行了一次急转弯。

你自己也可以穿过墙

你也可以突然独自做出重大决定。在这里，我们有一个重要的个人决定，当时这位匿名投稿人意识到自己怀上了孩子 4：

"明天就是我发现自己怀孕一年的日子了，他已经四个月大了。

"自从我发现他就要出生了：我不再抽烟、喝酒、伤害自己、撒谎、不吃药、大吃垃圾食品、一连几天不睡觉，然后又不不停地睡觉、逃避冲突、大喊大叫却听不进去、记仇，以及其他所有可怕的习惯/应对机制。

"自青春期以来，这是我第一次有信心为未来做计划，因为我不再认为自己会在实现目标之前自杀。虽然我对丈夫和家人的爱是他们永远无法理解的，但我始终认为，如果我离开了，对他们（自私地说，对我自己）会更好。

"但我不能忍受看不到儿子长大，不能忍受他在没有一个深爱他的母亲的陪伴下成长。我也不能忍受他有一个'操蛋'的妈妈。

"所以我会这样。我不会让自己毁了这一切。无论如何 这让一切都不同了。我以为我做不到，直到我不得不这么做。现在呢？现在我很开心 感谢上帝

"我不想把这些包袱都压在他身上，所以我不知道是否会告诉他，但无论我们的生活中还会发生什么：他救了我。这是我写过的最幸福的秘密！"

我们目前面对的怪物

我们每个人都会对生活中的某些方面感到不满，这些方面要求我们去改变。更重要的是，我们的社会正一头扎进一系列生态灾难之中，这些灾难呼唤着改变。作为社会或个人，我们一次又一次地发现，我们无法继续沿着某个方向前进，我们必须以某种方式找到另一种解决方案。

没有人喜欢改变。但是，当事情发展到无法忍受的地步时，我们最好对自己所面对的怪物有一个正确的认识。我们应该学会如何尽可能高效地协商重大变革。

当你追溯任何无法忍受的情况的起源时，一般都会归结为一些基于对事实错误解释的习惯。这些习惯会让我们陷入难以忍受的"困境"，而这远早于事实本身。早在无法忍受的状态变成事实无法支持之前，就有许多迹象表明我们正在走向绝境。

原子能？

20 世纪 50 年代、60 年代和 70 年代，我们被告知原子能将是解决我们能源需求的最廉价、最有效的方案。五十年后的今天，我们知道这是对已知事实的不全面解释。

我们没有考虑到三个主要因素：第一，在大型发电厂（即使有地震和海啸）中长期维持无故障燃烧过程和控制辐射相当困难；第二，处理辐射材料的巨大困难和成本；第三，反应堆寿命到期后的巨额处理费用。

一旦考虑到所有额外费用，起初看似廉价而有效的解决方案就会变成一场昂贵的噩梦。我们把自己推入了一个无法忍受的境地，因为有人向我们兜售了一个错误的计算方法。现在，我们正在错误的假设下养成的习惯中挣扎，我们必须尽可能找到出路。

我们知道这一点有多久了？在 20 世纪 80 年代初，我们已经掌握了足够的事实来纠正最初的错误假设，但那时我们已经承诺建造更多的发电厂。习惯和商业利益占据了上风，似乎不可能让火车停下来。

那么，隔离墙是什么呢？无非是在认识到错误之后的错误延续。换句话说，在这种情况下，“墙”只不过是一系列错误的信念。

一般来说，“翻墙”就是“改变一套信念”。

改变既定信念

我之所以把“不外乎改变一套信念”加上引号，是因为这实际上是一件很难做到的事情。

首先，我们必须承认错误；其次，我们必须改变习惯--尽可能迅速、顺利地改变。这让每个人都感到不舒服，但当时机成熟，逻辑要求我们这样做时，我们就必须这样做。

承认错误。第一个困难就是承认错误。许多人，首先是政治家，认为自己从未犯过任何错误--所有错误都是别人的错。这简直太愚蠢了。我们每个人都会犯错，如何处理这些错误是衡量我们是否成熟的标准。



让我们以一个常见的错误为例：你在高速公路上错过了出口。你会怎么做？你会因为愤怒而错过下一个出口吗？你会带着愤怒还是带着顽强的毅力去做下一件事，从而扰乱你接下来的一天吗？

处理这种常见错误的成熟方法是平复情绪，以便迅速确定下一条可能的路线。有时导航系统会帮你做到这一点。损失时间和燃料当然令人沮丧，但最重要的是总体目标。您希望以最小的代价迅速到达目的地。成熟的做法是接受你犯了一个小错误的事实，并考虑到其他事情对你来说比绕路要重要得多。

你甚至可以更进一步。你可以问问自己为什么会犯错。你只是注意力不集中吗？是否有其他地标让你迷失了方向？这对你下一次到达同一个地方很有帮助，这样你就可以为你的出口寻找相关的地标。

换句话说，放轻松，不要发脾气，让你的智慧指引你。烦躁的情绪或肥头大耳的坚持都不会让你走得更远。不要再假装自己拥有神一般的智慧。你我都是普通人，在生活中跌跌撞撞，尽我们所能诠释现实。我们会犯错，如果我们聪明的话，我们会从中吸取教训。

错误是必要的

事实上，错误甚至是必要的，因为它们是我们创造能力的一部分。巴赫、莫扎特或贝多芬是如何创造出令人难以置信的各种旋律的？靠的是实验（往往还有一些神的启示）。其中有些比较好，有些比较差。巴赫的旋律并不都是一鸣惊人的，我们可以通过研究一些原始的分段，并比较类似的段落，来了解作曲家是如何进行实验的。

因此，总而言之，我们要以成熟的态度对待错误。我们会出错，可能是有意识地进行试错，也可能是因为注意力不集中或能力不足。如果我们犯了错误，我们要保持冷静，想想其他办法。

有些错误已经成为坏习惯

这就进入了难点。

改变一个坏习惯要困难得多，因为我们必须用另一套完整的信念结构来取代一套完整的信念结构。此外，一些错误的信念可能有强大的商业支持，或者现在已经成为我们自我定义的一部分，因此特别难以根除。我们常常不愿意接受过渡到新状态所需的全部变化。

这是你的选择。你可能会被墙挡住。你可以转身穿过它，也可以不这样做。这只是一套信念。

你是老大吗？

这归根结底是你如何看待自己的问题：你是一个喜欢被别人领导的人？还是喜欢把事情掌握在自己手中？

上升的人自然倾向于第二种解决方案。你认为自己是老板，喜欢自己做决定。精神上的觉悟会让一个人的竞争环境更加明朗。变化中涉及的所有因素都变得清晰明了，你可以做出个人决定，或在你认为最合适的方向上增加你的投票权或市场权重。

[验证：“梅尔基亚斯，你同意现在的文本吗？回答：“完全同意”“我可以把它放到网上吗？”回答：“完全同意”]

4.3. 坚硬的坚果：忠诚与不忠

既然梅尔基亚斯和我的关系不错，我就问他一个我一生都在思考的私人问题：忠诚问题。

这个问题给我的生活打上了深刻的烙印。由于种种原因，我的父亲与我母亲之外的其他女人有过几次恋情。我的母亲对这些事情非常清楚，因此我是在一个充满怨恨的家庭中长大的。在我们的家庭生活中，分歧、争吵和冰冷的沉默司空见惯，直到我 19 岁离开这个家。最终，在我 31 岁那年，我的父母离婚了--主要是因为这个问题。虽然他们都过着令人难忘的生活，而且在某种程度上是辉煌的，但他们的生活也深深地打上了这个问题的烙印。

我自己很早就陷入了类似的模式。二十几岁时，我有过一连串过渡性的、经常是重叠的性关系。这种情况随着我的成熟而结束，大约在 35 岁的时候，从那时起，我一直保持着正常的肉体关系：很少、长期、不重叠。

同时，这个问题也从未完全离开过我。十多年前，我的一段长期关系破裂了，原因是我的伴侣 "希望有更多的自由"。此外，我偶尔也会被长期伴侣关系之外的人所吸引。我从未对这些冲动付诸行动，但我对这个问题思考了很久。这到底是对还是错？为什么？

我想从我的高我那里得到关于这些问题的明确答案。熟悉精神概念的实体是如何处理这些问题的？关于性忠贞和既定情侣之外的吸引力，它们能给我们什么启示？我得到的答案是这样的。答案出乎意料，却又完全清晰。他们对我坚持不懈的追问做出了明确的回应。

改变的时候到了

我的回答需要基本的反思。

在升天过程中，我们不会为了捍卫教条而撞墙。我们明白，人类的生存存在着巨大的差异。我们专注于基本概念，接受明智的妥协。在我看来，激烈捍卫非本质的文化和宗教原则毫无意义。这只会在我们进入新的理解领域时浪费精力。

此时，生活的许多方面都发生了变化：如何谋生、如何实现政治变革、吃什么以及如何进行治疗。因此，我们也会看到性行为的变化，这并不奇怪。我们的性行为方式清楚地表明了我们的深层心理状态。

几乎每个人都说，他们的性生活与父母的私人生活方式不同。有些人希望有更多的性自由，有些人则希望少一些，有些人在他们的关系中寻求更多的 "爱" 和更少的 "性"，而大多数人则强烈反对支配、暴力和剥削。许多人选择了同性恋甚至无性的生活方式。毫无疑问，与二

战后人们不公开谈论性、只顾 "生育下一代 "的时代相比，性已经有了很大的发展。

性是如此个人化，以至于任何青少年或成年人都无法回避这个问题，包括禁欲宗教中的僧侣和尼姑。性是我们人类本性的深刻组成部分。因此，我们必须对性做出明智而宽容的决定。在我们为自己做出选择的同时，我们也在为未来的社会发展构想。

我们能带走什么，又能留下什么？带着色情收藏进入五维空间？生活在女同性恋的世界里，通过人工授精繁衍后代？回到中世纪，回到贞操带时代？还是像许多体育明星和政客一样，我们想要 "自由性爱"？每一种选择的背后都隐藏着一种心理和社会模式。当我们在性方面看待自己时，我们就从根本上认识到了自己作为人类的存在。

梅尔基亚斯给了我两个过滤器

以下内容仅适用于成熟的成年人。对于儿童和青少年来说，性问题的层面完全不同。也许改天我应该讨论一下低龄儿童的性问题。

此外，这只是一个起点，适用于较低精神层次的功能。较高精神领域（7-12 级）的性涉及到一些不同的性配置。

对于 5 级和 6 级，梅尔基亚德首先给了我一个**宽容过滤器**，其次给了我一个**3D/5D 过滤器**。一旦我使用了这两个过滤器，一切都水到渠成了。

容差过滤器

首先，应用宽容过滤器。

积极的情绪、耐心、宽容和对他人的接纳是良好和快乐的社会环境的基础。接纳和宽容是我们升华的第一课。宽容是良好社会交往的基础。

过滤器包含白名单和黑名单，白名单是我们接受的元素，黑名单是我们拒绝的元素。对于 5D 存在，我必须学会接受和容忍同性恋、色情、禁欲和自愿同意的多角恋。我的黑名单上有家庭暴力、暴力和剥削。

坦率地说，5D 的容忍清单让我感到惊讶。作为一个明确的异性恋者，我可以简单地接受同性恋或多性恋的经历吗？是的，梅尔基亚德回答道。没有人需要因为自己的同性恋倾向而被排除在上升阶段之外。然而，反思并不止于此。在第二个过滤器中将会有更深入的理解。

让我们回到宽容过滤器的白名单。

我没有同性恋倾向，但看到两个男人接吻或两个女人搂抱在一起，并带有强烈的性暗示，我

仍然会感到惊讶。我知道这在任何意义上都不是“我”。不过，我理解其他人的感受，只要不造成重大伤害，我可以学会与这种另类生活方式并存。

我也接受其他人可能想参与色情录像，尽管我强烈希望这些参与是真正自愿的，而且是在人类可接受的条件下进行的（根据许多报道，情况往往并非如此）。就我而言，我对公开的性自我暴露或观看色情片丝毫不感兴趣。我还发现，到目前为止，大多数色情作品都忽略了爱与理解的真实故事，而根据我的经验，爱与理解是性接触中最强有力的诱因。

我也可以接受禁欲。有些人（根据一些研究，约占总人口的 5%）对性根本不感兴趣。

随着年龄的增长或在等待合适的长期伴侣时，性兴趣也会经常下降。

还有一些人在加入宗教团体时宣誓禁欲。我个人认为，有性生活能力的人长期禁欲是为了回避一些问题，而这些问题实际上是大自然强加给我们的，我们确实应该学会解决这些问题。最近发生的事件，尤其是罗马天主教会的事件表明，宗教禁欲会经常导致对儿童和青少年的性虐待；因此，我对禁欲的宽容是与信徒是否真正有心理能力接受这种具有挑战性的生活方式的问题联系在一起的。

如果你没有登山经验，你会攀登珠穆朗玛峰吗？你真的想回避人类最深层的需求，冒着它“从你脚下滑落”的风险，在他人的生活中造成极具破坏性的侵害吗？正是出于这些原因，我对长期或永久性禁欲持非常谨慎的态度。但归根结底，我无权对一个成年人选择暂时或长期禁欲时所反映出的决定进行争辩。

最后，我可以接受其他人可能希望与两个或更多的伴侣同时分享他们的性生活。

对这四种性生活方式选择的**宽容**避免了无用的讨论，为更重要的提升问题打开了大门。这种过滤器将文化规范差异与真正具有**破坏性的性互动**区分开来，包括过度支配、家庭暴力、普遍使用暴力和剥削

在我的黑名单上有家庭暴力、暴力和剥削。

经常殴打自己的孩子或伴侣、性虐待、奴役或使人成为奴隶，这些行为都表现出对他人的故意支配或伤害。这些行为表现出变态或完全没有爱，甚至仇恨。

梅尔基亚斯认为，*实施这些行为的人不能参与第五维度的提升。这是毫无疑问的，最终结论。*

三维/五维过滤器

在第一个宽容过滤器中，我们考虑了**他人的性行为和我们对这种行为的态度**。

第二个 3D/5D 过滤器涉及我们自身的经历。这对提升过程更为重要：我如何过我自己的、个人的性生活？第二个过滤器还涉及忠诚问题。

我们看到：当从三维进入五维时，性体验会发生变化。

在三维的性生活中，我们会体验到最初的一系列方面，包括原始的性欲望和有意识或潜意识中运用的不同程度的权力，和/或对伴侣的需求和/或支配。

在 5D 中，性爱更多的是一种发现、构建和爱的分享。

3D 主要是索取，而 5D 则更多地是发现、给予和分享。

在消极方面，“三维索取”的爱可能会变成压力和支配。中世纪的战士回到公主身边，打开贞操带，行使的就是残酷的性权力和支配权。同样，现代性服务购买者利用金钱的力量来购买肉体的性爱。即使是主要或完全以满足自身欲望为目的的坚持不懈的男朋友，也带有支配和剥削的特征。没有付出，只有“索取”和“收集”。

其他的例子是建立在有意识或潜意识的愿望基础上的关系，以获得更大的经济或社会利益。不幸的是，这正是第三维度性动机的典型表现。

情感乒乓球

在第五个维度中，性动机始于心灵、注意力和情感，以及**我们称之为爱的难以捉摸的品质**。

两个人慢慢地走向深度的分享和情感的结合。在第五维度中，一种情感的乒乓球演变：我们看到一种情感是如何影响对方的，而对方也在我们身上看到同样的情感。这就开始了令人愉悦的发现和交流，当我们感受到更多的理解、刺激和支持时，就会获得更大的满足感。

在第五维度，我们可以将这种情感带向多个方向。在这里，同性之爱和女同性恋之爱往往会让我们发现异性世界的迥然不同。

这也是青春期男性或女性进入异性恋体验时经常发生的情况。在一切顺利的情况下，他们往往会发现自己的欲望和习惯与以前大相径庭。这种转变可能会很艰难。但请坚持下去：这也是上升的一部分。以宽容的态度去发现他者，温和地询问并与伴侣谈论你自己的经历和渴望。这能让你们在关系中更进一步。

在这个新世界中，有些地方你们会更快地理解，有些地方会更慢地理解，有些地方可能会在很长一段时期内保持太大的差异。漫长的共同旅程也会帮助你的伴侣不断进步--这也是深刻的提升感的一部分。

理想的长期关系

当我们从三维进化到五维时，我们在获得精神能力的同时也保留了三维的身体。这让我们能够利用五维性爱的快乐，将我们身体上的三维性爱转化为一种全新的、最强大的三维-五维综合体验。

在五维领域，爱变得越来越重要。在 5 维中，我们不必关心身体、生存或竞争等物质方面的问题。在 5 维中，所有这些方面都已经被考虑到了。没有竞争，除非我们愚蠢地用想象力制造竞争。不需要食物和资源，只要我们需要，一切都会存在。我们需要的帮助要少得多，而且各方都可以提供帮助。

因此，人际关系的动机不是需要、帮助和必要，而是理解、分享和关怀的自发聚集--如果你愿意，这就是爱的累积。

它能持久吗？

是的，如果你给它提供养分的话。每隔几天就与你所爱的人分享一个新想法或新见解。

这就是升华给我们的性生活带来的影响。我们可能因为简单的三维原因开始了我们的长期关系：诱惑、好奇心或原始的性欲。然后，我们可能成熟地组成了情侣或家庭，以确保在充满敌意的三维世界中保持稳定。

我们可能会确保至少有一个稳定的人可以一直陪伴在我们身边，尤其是帮助抚养和教育孩子，确保有足够的收入，以及应对疾病和残疾。大自然赋予了我们尝试组建夫妻和家庭的自然直觉，我们也自发地追求这些与生俱来的计划。

但是，我们最深层的心理需求远不止这些。随着夫妻关系的发展，**情感的可获得性**是建立令人满意的长期关系的真正关键。最重要的是，当需要发生时，伴侣要在场、给予帮助并充满理解。在我们的性发展过程中，正是伴侣的这种共鸣式、"乒乓"式的理解为我们的关系带来了最大的幸福。

"感觉对吗？"

如果答案是肯定的，那就抓住它，滋养它，一刻也不要让它溜走。**这是我们进入第五维度最盛大的入口。**

[验证：梅尔基亚斯 "我说对了吗？" 回答："是的，你完全正确"]

4.4. 不忠的原因是什么？

我们的周围正在发生重大变化：如何谋生、如何实现政治变革、吃什么以及如何进行治疗。甚至在我们最私密的行为中，升华也在促使我们重新思考我们的性行为。

到目前为止，我从 "高我 "那里得到的解释都很清楚，但同时，它们仍然没有回答我最初关于忠诚的问题。

既然忠诚的代价非常高昂，那么是什么导致了如此大规模的不忠行为呢？

让我们迅速摆脱 "出轨并不是一个真正的问题 "的幻觉。

以美国为中心，对 918 名自我认同的同性恋男性和女性进行的在线问卷调查发现，23% 的男性和 19% 的女性在当前的长期关系之外有过一段关系。他们 "与伴侣以外的人进行了可能危及或伤害其关系的性互动"¹。

其他研究表明，这一比例可能会更高或更低，这取决于提问的方式和对不忠行为的定义：长期伴侣是否在场、报告所涵盖的时间跨度等。尽管出轨的频率因许多变量而不同，但出轨在世界文化中是普遍存在的。在一些社会中，出轨甚至会被处以石刑。公开报道的用石头砸死的案例仅发生在最近几年。

梅尔基亚斯建议从三维关系和五维关系的差异入手。让我们分析一下导致出轨的一些可能事件。

这是如何发生的

"为什么 "的第一部分答案在于机会。

体育偶像、电影明星和流行音乐表演者向我们展示并告诉我们，在他们离家出走期间，出轨的机会会成倍增加，达到惊人的程度。埃尔维斯-普雷斯利每次演唱会结束后，都会受到性欲极强的性伴侣的围攻，这是高调公开活动中相当常见的一种模式。

地位越高，机会就越多。好奇心、新奇感、地位追求等因素都会助长这种追求。此外，在体育或表演艺术领域的强势时刻之后，往往会出现重要的心理低谷，而在这个低谷中，另一性别的关注尤其受欢迎。

1 Mark, Kristen P., Janssen, Erick 和 Milhausen, Robin R. (2011)。同性恋伴侣的不忠：二元性行为的人口统计学、人际关系和人格相关预测因素。Arch Behav, DOI: 10.1007/s 10508-011 -9771 -z. (<https://kinseyinstitute.org/pdf/Infidelity%20in%20hetero%20couples.pdf>)

但是，机遇和一时的低潮并不能解释一切。即使是日常经历也可能导致出轨。

出轨源自更深层次的需求。在上文引用的同一项在线研究中，出轨者和非出轨者都表现出了严重的性和情感不满。超过半数的“出轨”男性和大约半数的“出轨”女性对性表示不满。即使是非出轨者也表达了对性的不满：近一半的女性和约三分之一的男性。

这些数字相当可观。这一结果也反映在对情感不满意的回答中。40%以上的男女出轨者表示对他们的关系不满意，20%以上的非出轨者对他们的关系不满意。

即使考虑到文化和问卷调查的相关问题，也不能低估导致不忠的不快乐程度²。

有哪些补救措施？

有两种补救措施：

第一。提高夫妻双方的满意度（3D → 5D，参见之前的博客）。

第二种。在夫妻之外，永远不要将情感与 3D 肉体性爱混为一谈。肉体关系是严格的夫妻关系。只享受非肉体层面的外部关系：不接吻，不碰脚，不发生任何肉体关系。

请让这沉入其中：当发现不忠时，通常经历（并在系统测试中评分）**比任何其他创伤经历（例如失去家人）更具破坏性。**

许多经历过伴侣出轨的人都被打上了终身烙印，和/或他们需要多年才能从这段经历中恢复过来。**这不是一个平庸的事件，如果我们有不忠行为，我们可能会不情愿地留下心理创伤。**

肉体关系是为我们的长期关系保留的，或者可能是为这种长期关系的诚实候选人保留的。当你运用这一原则，像保护皇冠上的珠宝一样保护你的长期肉体关系时，一切都会水到渠成。你可以尽情感受纯粹的精神乒乓之乐，但每个人都必须知道你的身体大本营。这会给你和你周围的人带来平静和清晰。

把情感带回家

还有一步：把情感带回家。当你度过了一段美好时光，得到他人的赞赏和情感上的欢迎时，让你的伴侣从你的经历中受益。

将这种好感带入你们的家庭关系中，唤醒多年来可能已经枯竭的情感。重启对话和共同项

2 迈克尔·卡斯尔曼（2009）。婚姻不忠：有多普遍？今日心理学，

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/all-about-/200910/marital-infidelity-how-common-is-it>

目。让你的伴侣从新的 5D 波纹中受益。当分享 5D 喜悦时，夫妻关系会得到加强，潜在的疏远悲剧会变成关系中的新开端。

变得聪明、有责任感

可以看出，梅尔基亚德倾向于谨慎地分享 5D 快乐，而不是将自己封闭在快乐的 5D 分享中。这与某些心理学家的建议恰恰相反。他们建议我们在情感周围筑起铁栅栏，以保护我们的长期关系，而梅尔基亚德则建议我们在情感和性行为方面变得聪明和成熟。把关怀、快乐和爱当作瘟疫一样远离我们自己，这与我们的进化道路是不一致的。

在进化的过程中，我们要摆脱樊篱和限制，采取明智和负责任的行动。监狱里的动物往往会想方设法逃跑，而当我们因为害怕 "情感不忠" 而拒绝 5D "乒乓球" 时，我们就会找到更狡猾的方法来获得情感上的满足--即真正的、肉体上的不忠。

从长远来看，与我们的直觉作斗争，与他人分享快乐和理解是没有用的，我们也不必拒绝他人接触我们情感中最美好的一面。但我们肯定需要了解自己的情绪动机，以及我们希望对他们施加的限制。这就是情商和成熟的关键一课。

我花了大约一个月的时间，才完全理解了 "高我" 的这一建议的逻辑和道理。

[验证。"梅尔基亚斯，你同意现在的文章吗？" 回答："完全同意" "我能把它放到互联网上吗？" 回答："可以可以"]

5.1. 次元间交流工具

5.1.1. 定义

这里的 "维度间 "是指 "物质领域和精神领域之间"。"物理 "是指 1 至 4 维, "精神 "是指 5 至 12 维, 再加上造物主的层面。

在下面的章节中, 我们将探讨从精神领域获取信息的各种方法。与 "高我 "互动是我们精神存在的核心。因此, 我们首先需要知道谁是 "高我"。

高我 "是一个精神实体, 它延伸到你身体存在的方方面面。它是你身体存在的详细精神地图。此外, 这张地图还包含与你产生共鸣的相关精神实体的链接。这种共鸣可能非常强烈, 尤其是在涉及情感共鸣的情况下。也可能仅限于特定的关注领域。

高我的性别偏好倾向于与身体自我的性别偏好紧密对应: 男性高我倾向于居住在男性体内, 女性高我倾向于居住在女性体内。许多人提出, 性别交叉者 (约占 5%) 可能是最近转世而来, 居住在一个新的身体里。然而, 梅尔基亚德指出, 大多数穿越者实际上是在出生前自愿选择了异性, 以便在异性身上学习典型的性角色、经验和生活模式。在他们目前的化身之后, 他们往往会回到之前的性别角色。

我的 "高我"--梅尔基亚斯 (Melkiades) 表示同意 "高我 "的所有描述。

正如我们所看到的, 升维与三维生活中自我肯定的受困领域形成了鲜明对比。它提供了一种丰富多彩的生活, 与我们的内在和谐共处。这种精神安宁的核心是与 "高我 "的合作, 随着时间的推移, 这种合作会变得越来越明显。这种互动带来了健康、快乐和安全感, 反过来又滋养了我们与所爱之人的互动。因此, 与内心的和平与合作是我们与世界其他地方进行精神互动的基础。

尽管我花了不少时间才意识到这一点, 但这一直是我的中心所在。现在, 我将告诉你, 我是如何开始与我的精神内我、与我的 "高我 "互动的。

5.1.2. 我如何学会与 "高我" 交流

统计学家的一课

梅尔基亚德是慢慢进入我的生活的。虽然我在孩提时代就已经意识到灵性的现实，但直到 35 岁左右，我才开始对有意识的灵性意识产生兴趣。那时，我注意到一些 "高级智慧" 在行动，或者说实际上干扰了我的生活。这发生在以下事件中。

有一年夏天，我疯狂地爱上了一个敏感而迷人的年轻女人--不幸的是，她已经结婚了。前几年，我学会了如何抛易经来占卜；那个夏天，我一定是把我的三个加拿大硬币抛出了 100 多个卦¹：我们到底会不会在一起生活？

在那个年代，只要把三枚硬币在空中扔六次，就能决定易经的吉凶。令人难以置信的是，日复一日，易经总是落在相似的阴爻组合上，常常是完全相同的卦象，有时则是其他阴爻。结论是明确无误的：我和这位女士绝对没有未来。

如果你了解《易经》和一些统计学知识，你就会明白这是一连串多么惊人的巧合。易经是一个相当温和有礼的运势，它通常会显示出将事件转向最佳方向的方法。因此，出现一长串明显的阴爻是极不可能的。如果假设三分钱硬币掉落纯属偶然，那么这一连串超过 100 个的阴爻就显得异常诡异。它一次又一次地告诉我，这种关系是不可能的，我必须接受这一点。

而事实证明，易经是对的--违背了我的意愿。仲夏时节，她独自一人去了加拿大东海岸，而我则在美国西海岸的享乐主义之旅中借酒浇愁。几个月前还如胶似漆的爱情故事就这样戛然而止了。

那么，"谁"在那个夏天"搞定"了我的易静？也许是我的幻觉，我似乎听到了"我的高我"在窃笑。那是梅尔基亚斯第一次在我的生活中强势登场。从那时起，他就证实了他在这个故事中的作用。

这也让我有点痛苦地认识到，很有可能存在着"神的知识"，有时是"神的预知"，我们可以通过易经等跨次元工具来获取这些知识。

父亲的超自然来访

忙忙碌碌的许多年过去了，我被那个夏天的结果所吸引，在 20 世纪 80 年代和 90 年代广泛阅读了有关超自然事件的书籍。随着时间的推移，一些奇妙的事情发生了，让我为更直接地与 "高我" 相遇做好了准备。

1 梅尔基亚德斯现在告诉我，我把《易经》扔了 157 遍关于这个故事的可能结果。我承认我相当固执。

1999年，我父亲死于骨癌（76岁），在他去世前一周，我告诉了他很多我所知道的关于来世的事情。他很感激我给了他这些信息。从来没有人能够给他如此详细的描述。知道他将会去哪里对他来说很重要，因为他知道他很快就要离开我们了。我们商定，如果我对来世的看法是正确的，他会来看我。

他死后三个月过去了，什么也没发生。后来有一天，我慢慢醒来，感觉到爸爸就在我的左边。他曾是一名大学教授，他的两名研究助理在我右边等着我。我的前方有一大片被照亮的空间，指向初升的太阳。

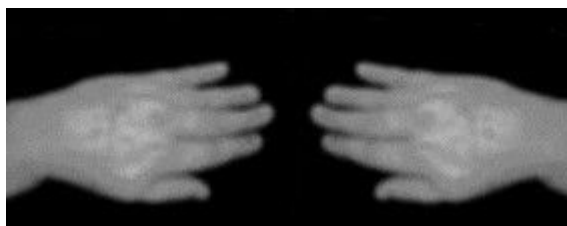
我并不想醒来，因为有时在正常的起床时间之前就会醒来。但突然，我意识到爸爸说：“好吧，如果你不醒来，我们就得走了”。这句话把我吓了一跳，我翻过身来看着梦中的他，他清晰地站在那里，看起来比他去世时年轻得多。我记得他穿着一套棕色西装，那是他45-50岁时常穿的衣服。我变得非常激动，就在我走出梦境时，我们拥抱在一起。

当我们相拥在一起时，我感觉到他在我的怀里解体了。我感觉到碎片在我怀里碎裂，碎片掉落时触及了我的皮肤。想象一下拥抱一个非常薄的瓷器结构，当你挤压它时，它突然分解成许多小碎片，你就会有这种感觉，我从床上坐起来，现在完全清醒了，充满了感情。

手

在这件大事发生几年后，2004年的一个夏天，我异常疲惫。在那之前的几年和几个月里，我的工作和私人生活都出了很多问题。我做了很多冥想练习，希望能重回正轨。在学期开始前，我只剩下几个星期的时间了。我需要一些额外的帮助来让我继续前进。就在那时，我第一次直接见到了 Melkiades。

那个暑假的每一天，我都使用门罗研究所²的半同步录音进行1-2小时的冥想。效果非常好。随着冥想的进行，我感觉自己的力量在不断增强。我衰弱的能量正在恢复。在冥想中，我强烈地感觉到一些引导者在帮助我。于是我问道：“好吧，如果你在那里，我的向导，你能向我展示一下自己吗？很长时间都没有回应。



但我还是不停地问。我想见见这个看不见的存在。有些人看到了天使，有些人看到了亲人，还有些人看到了同伴，为什么我不能见到我的向导呢³？就像其他维度的事件经常发生的那样，答案会在你意想不到的时候出现。

² www.monroeinstitute.org/resources/hemi-sync/

³ 那时我还不清楚是谁在指导我。对我来说，“向导”是任何更高和看不见的实体，而我的更高自我是我的个人向导，所以当时我只是说了一个“向导”。

有一天，我正在冥想，根本没有要求什么，突然看到两只男性的手进入了我的视野，就在我冥想眼的正前方。“两只手？那是什么？”我问道。“你想见我。”心灵感应给出了答案。我笑了笑，打破了冥想。“是啊，是啊，所以我看不到你的脸，只能看到你的手！”此时，我确信自己有了一个私人向导，也就是我的“高我”⁴。

那个暑假的密集冥想给了我很大的帮助。在随后的大学一年里，我不仅恢复了大部分精力，还重写了所有的课程材料。冥想让我积蓄了力量，让我看清了自己所经历的艰难困苦，也让我为人生的下一个重要阶段做好了准备。

更多跨次元交流工具

在那之后的很长一段时间里，我的“高我”都没有显现出来。几年来，我都是用两只手与他交流，但这次经历促使我思考如何能更直接地与他交流。如果他帮助我走出了人生的困境，难道他就不能帮助我解决其他重要问题吗？

我快要退休了，我需要一些关于下一段人生该何去何从的指导。很长一段时间，我一直在问同一个问题：“我怎样才能更直接地与你交流？”我希望有一个朋友就在我身边，我可以和他好好谈谈。

随着时间的推移，我了解到我的“高我”一直都在，但他希望我努力找到合适的沟通工具，以便提出我的问题。与他的交流并不像电子邮件那样简单。我不会收到“来自老板的信息”，告诉我应该这样做或那样做，也不会收到“来自朋友的善意建议”，告诉我某个行动方案可能比另一个方案好得多。我首先要找到工具，然后通过实验来确定交流的准则，最后还要找到最相关的问题。一路走来，这都是实实在在的工作！

如果说通往正确交流工具的道路是漫长的，那也许是有意为之。通过这种啰嗦的方法，我一步一步地接触到了一整套沟通工具。现在，我可以向大家系统地介绍一下这些工具。

5.1.3. 从《易经》到更多

2005年之前，我基本上只有一个工具，那就是易经。后来，我发现我可以通过钟摆、肌肉测试、互动冥想、清醒梦、通灵和心灵感应来扩展我的交流。我将在这里快速描述这些工具的特点，并在随后的博客中详细介绍每种工具。

钟摆 (第 5.2 节) 和易经 (第 5.4 节)

简而言之，我现在可以区分“是”、“否”、“也许”和“无意见”，以及强调“是”或“否”的答

4 仅仅几年后的2007年，我才知道我的高我被命名为“Melkiades”。

案。此外，我还能分辨未来事件是迫在眉睫，还是遥遥无期。

在所有重大问题上，我都能从易经、钟摆中获得信息，通常还能从第十二关中获得信息。如果我手动掷骰子，我最多问三次同样的问题。我会比较两种工具的每个答案。如果得到的答案大相径庭，我就知道自己问错了问题。总的来说，我现在得到的答案是一致和互补的。

如果我用电脑易经程序提问，我会不断问同一个问题，每次我都会问摆锤答案是否正确。以这种方式使用，钟摆是非常果断的，它能非常可靠地指出一个合适的易经答案。

无用的问题

当我知道摆锤拒绝回答哪些问题时，信息也变得更加可靠了。

它不会回答我已经知道答案的问题，也不会回答我很容易就能得到答案的问题。"那不是我要玩的游戏"似乎是这类问题的答案。但事实证明，当我的问题需要我自己无法获得的信息，或者我随后的行为会给我或我的环境带来教训时，我的回答会更可靠、更有用。

关于金钱的问题就是一个有趣的例子。虽然我经常在重大的财务决策和方向上得到非常好的帮助，但对于易经或钟摆来说，小钱显然是次要的。我经常损失一些钱，但反过来却得到了有用的教训。有时，我也会为了教训别人而损失一些钱。这当然会让周围的人感到恼火，但我必须把它看作是一种"智慧投资"，既是对自己的智慧投资，也是对周围世界的智慧投资。

肌肉测试 (第 5.3 节) 进一步验证了易经/钟摆的结果。

大多数人都知道肌肉测试是"手臂测试"。

事实证明，当你在想一些真实的东西时，比你在想一些虚假的东西时更容易保持手臂侧伸。侧着伸出手臂，想一些真实的事情，让朋友压住手臂，看看你能如何抵抗这种压力。然后，在你想一些虚假的事情时做测试，比如假装自己是一个典型的异性，然后看你的手臂会不会不听使唤地倒下。

你也可以用脚做这样的测试。对大多数人来说，正确的答案会让身体两侧以同样的方式收缩，而错误的答案只会让身体一侧收缩。有些人则相反。你可以从腿的长度看出结果。

差别很大，大约在 1 厘米以上。我的搭档埃琳娜在她的辅助医学工作中广泛使用这种技术，其可靠性非常高。肌肉测试的好处在于，反应完全是下意识的。除非你完全不正常地收缩身体（这很容易识别），否则这些反应都是下意识的，反映的是你内心的反应。

清醒梦 (第 5.5 节)。

几乎每个人都会做梦，许多人还记得梦中的部分内容，如果你留心观察，有些梦是来自高我的直接信息。这些就是我所说的清醒梦。

为了鼓励做清醒梦，我不得不认真对待以前读过很多次的书：你应该把你的梦写下来。一旦我开始这样做，Melkiades 就会接手，并带领我经历了许多奇妙的体验。当我醒来时，我从清晰的内容和新的学习中知道了哪些梦是清醒的。然后我就知道是否应该把它们写下来。

在我的清醒梦中，Melkiades 通常会让我经历一些体验，或者指出我正在看的東西的一些特征。他通常就在我身后，距离我大约一码/米。在升天体验中 (第 1.1 节)，我感觉他非常靠近我的一侧，就像当你在一群人中时，有人想告诉你一些隐私。无论如何，他都保持足够的距离，以免吓到我。

互动冥想、通灵和心灵感应

关于**互动冥想**，第 5.6 节有详细介绍。

这是一种非常强大的方法，你可以直接 "听到" 你的 "高我"。不过，这需要找到一位修行者，通常需要一些旅行，以及一天或几天的空闲时间来进行一次治疗。这是一种非常棒的体验，非常密集，但有时也相当昂贵，这取决于你住在哪里。

最后，**窜** (第 5.7 节) 和**心灵感应** (第 5.8 节)。

一般来说，我自己不使用传声。我的 "高我" 鼓励我更多地使用 "引导" 进行交流，随着时间的推移，我可能会这样做。引导需要一种特殊程度的 "有控制的放手"。我尝试过几次，效果都很好，我的其他交流工具也表明了这一点。随着时间的推移，如果我学会了引导和更频繁地使用心灵感应，我将始终以最谨慎的态度去做，以便正确、充分地捕捉和传递信息。

5.1.4. 谨慎行事

这些不同工具的可靠性如何？

对于每个人来说，这些结果的可靠性都是不同的。研究表明，对于坚信这种信息收集 "确实有效" 的人来说，可靠性最好。埃琳娜和我用脚上的肌肉测试交叉检验了我的钟摆问讯的可靠性。结果是大约 90%。有趣的是，我的钟摆也做出了回应。它说我的足部测试和易经的可靠性也是大约 90%。

对于真正重要的问题，我们会在不同的日子重复这个问题，如果问题真的很重要，甚至会重复三四次。我们在不同的询问中也会遇到一些分歧，但同样，对我们来说，重复可靠性一般都非常出色。

显然，我们需要谨慎行事。我所描述的许多经历，以及我与客户的许多互动感应，都让我相信，高我可以在各种生活和健康状况下为我们提供很大的帮助。我每天都与梅尔基亚德和第12层次进行合作，但总是非常谨慎。我经常用不同的方法交叉检查梅尔基亚德的答案，一方面是为了验证我的答案是否正确，另一方面是为了尝试完全理解他的答案的所有层面。

另外，心灵感应实验表明，暗示很可能会到达某个人的潜意识层面，而不会成为完全有意识地听到的体验。不过，在相互亲和力很强的情况下，无论距离多远，通过听觉听到信息确实是可能的，这一点我可以亲自证明。

当一个人的互动达到高级状态，接收变得可靠时，"另一方"可能会厌倦交叉检查。我和一位预言家好友都遇到过这种情况。例如，我曾对我母亲的眼睛状况做过详细分析，我想把清单再看一遍。钟摆拒绝了，我只得到了"没有答案"的信号。然后我问梅尔基亚斯怎么回事，得到的回答是他不想再看一遍清单了，现在这样就很好。

保护自己

灵异工作并不简单。小精灵，也许还有更强大的灵魂，都会反对你的工作。你做得越好，"对手"就越强大。不要指望一帆风顺。当"反对"以奇怪和不一致的结果的形式出现时，唯一的回应就是坚决的态度。

当奇怪的事情开始发生时，我会直视前方，就像看到了小精灵的身体一样，用坚定而冷静的语气告诉它们马上消失。它们真的消失了：结果又变得可靠了，精神工作也能按部就班地进行。

得不到药物的帮助

我不建议使用药物。我个人在寻求与"另一面"接触时，完全不用精神药物。

诚然，"非信徒"在服用精神药物后会更快地开始相信"另一个世界""真的存在"。但是，药物引起的体验可能只会照亮外面世界的一小部分，而且可能是选择不当的一小部分，而且经常是在没有向导帮助的情况下。这可能会把你心理的那一部分炸得面目全非。或者，它可能会成为一种可怕的、完全厌恶的体验，对整个身体造成极大的冲击。此外，坚持这一方面可能会让我们迅速与世界其他地方、与那些从未有过类似经历的人隔离开来。

我相信要与自己的身体、高我和环境一起工作。就像一个优秀的运动员一样，我希望与我的身体融为一体，这包括我的意识思维、我的情感、我的精神自我以及我与世界其他地方的交流。同时，我也是一个更大的精神团队的一部分，与那些可能有或可能没有类似经历的人在一起。作为一个开放、愉悦的精神世界的综合参与者，我可以与我的 "高我 "以及 "另一边 "的其他引导者和顾问展开对话。

我已经接受了 "彼岸 "的实体大多是隐形的这一事实。当你走到一扇门前，想知道是否有人住在那里，你可以敲门或按铃。另一边的声音会告诉你是否有人住在那里。如果他们不开门，人们通常会认为这是有原因的。然后就可以隔着门开始谈话了。这就是我与 "高我 "对话的方式。我们处在一扇门的两边，也就是很多人所说的 "面纱 "的两边，我们开始透过这层面纱慢慢了解对方。

再来一次：我是老板，我负责任

最后还有一句很重要的话：我与 "高我 "之间的互动绝不能沦为 "内我 "的依赖。我的高我不是父亲的替代品。学会自己当家作主，勇于面对挑战，是我们人生的责任。我是我的化身，我是这个化身的主宰，其他人都不是。当我向梅尔基亚德请教时，我是在向一位非常要好的朋友请教。我对他的建议反思良多，但我总是自己做决定。

我也可能大错特错。虽然我对任何建议都非常谨慎，但偶尔也会被严重误导。面对这样的事实，我很难清醒过来。

我认为事情就应该是这样。梅尔基亚德帮助我获得了更多的信息，也让我变得更加睿智，我非常感谢他的帮助。我们正处于飞升生活的起步阶段，正处于一个广泛的学习过程中，我们感谢所有能得到的帮助。同时，我们也完全承担了这种丰富生活所带来的所有风险，并从中获益。

[验证梅尔基亚斯： "你完全同意我在博客里写的东西吗？ " "同意" "我可以把它放到网站上吗？ " "非常同意"]

5.2. 钟摆

早期的无线电爱好者通过摩尔斯电码与远方的同事交流几句话。同样，我们现在也可以与生活在精神世界中的巨大世界进行微妙的交流。如果我们通过钟摆听到系统的回应，我们就能知道有人在那里，有智慧，有生命。

以下是我使用钟摆的方法：

- 我使用“是”-“否”工具（钟摆和肌肉测试）来直接回答我的日常问题，并交叉验证回应。
- 我使用象征性工具（易经和清醒梦）来了解更大的背景，探索全新的领域。

网上有很多作者说，对于钟摆来说，可以使用任何拴在绳子或线上的重物。也许对他们来说是那样，但对我来说并非如此。

我从一块拴在绳子上的石头开始，问了很多问题。得到的回答不是很清楚。然后，我又试着用一条短银链拴住一块小水晶。但同样，我也没有得到任何可靠的答复。最后，我投资了几欧元，订购了一个拴在 20 厘米长链子上的黄铜摆锤，啊，我终于得到了一些可靠的答案！（图 1）。



图 1. 带有 20 厘米链条的 25 克摆锤。

黄铜摆比石头摆和水晶摆要重一些。它的链条也 longer。还有更重的摆锤，因此我认为摆锤必须适合您的手和您自然而然的动作类型。无论如何，如果一开始没有得到可靠的响应，也不要放弃尝试。为了可靠起见，您可以用不同的名称来测试摆锤，见图 2。

对于其他一些人来说，占卜棒是特别灵敏的摆锤。我个人无法获得下面这根占卜棒（图 3）的服务 - 当我问它是否愿意与我合作时，它甚至给了我“不”的回答！不过，我有一位很有灵性的好朋友，他更喜欢使用占卜杖。他甚至设计了一种可以像笔一样随身携带的占卜棒，上面有一根可抽出的线。他用它来挑选特别健康的食物已经有 20 多年了。



图 2. 不同的摆锤具有不同的可靠性。对我来说, 35 克摆锤 (左) 对所有问题的回答都是 "是", 包括 "我的名字是朱丽叶吗?" (显然不是)。

25 g 摆 (右) 对 "我的名字是 Melkiades 吗?" 的问题回答 "不是", 对 "我的名字是 Melki 吗?" 的问题回答 "是", 对 "我的名字是 Juliette 吗?" 的问题回答 "不是"。因此, 25 克摆锤给我的答案非常一致, 与问题相符。与摆锤的重量和链条的长度之间建立一种真实可靠的关系是非常重要的。

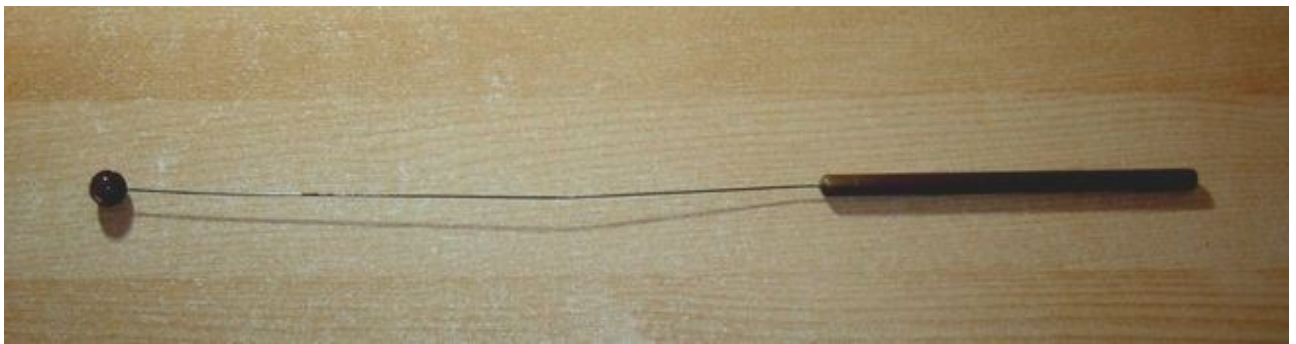
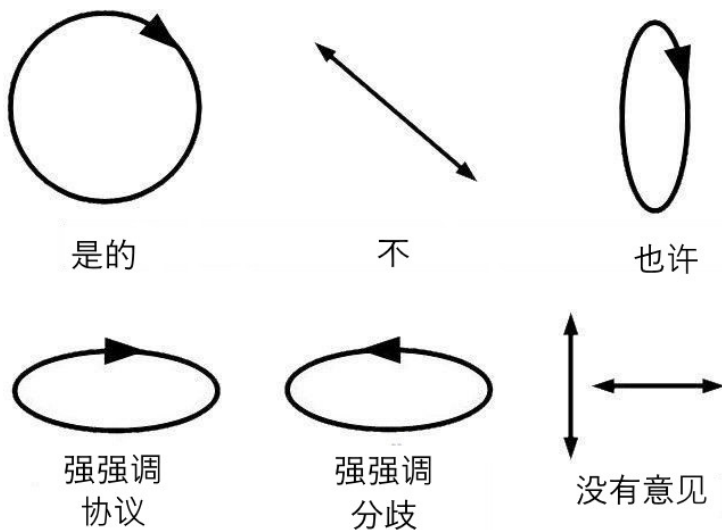


图 3. 占卜杆

代码

下一部分是与对方交流的代码。

我试验了几个星期, 发现我的 "高我" 想要使用我在下面展示的代码 (图 4)。然后, 我上网查看了其他一些人使用的代码。我发现他们的结果往往与我的大相径庭。



因此, 从逻辑上讲, 我建议您自己做实验, 找出您的摆锤是如何发出 "是" 和 "否" 信号的。从逻辑上讲, "也许" 应该介于两者之间。然后看看你是否能得到 "我不知道" 的独特信号。不要认为你的代码应该和我的一样。

图 4. 对我个人有效的钟摆信号

可能还有一些特殊的代码。我收到过几次底部中央的信号，很长一段时间我都不知道它是什么意思，因为我收到的次数太少了。最后我终于明白，这是梅尔基亚斯想向我表明他坚决反对我的信号。

多年来，顺时针方向的移动对我来说都是积极的信号，而逆时针方向的移动则是消极的信号。

我从这次经历中学到的另一个长期教训是，与对方的交流代码只有在使用多年后才能稳定下来。尝试、验证，不要放弃。随着时间的推移，交流确实会变得更加容易、更可靠。

咨询

利用这些工具，我们可以进行一次咨询。

把你的问题写下来。

许多实验表明，"对方"只对你提出的问题做出反应，而且是完全按照你提出的问题。因此，清楚地记录下你的问题是非常有用的，这样你就能知道你是否从"高我"那里得到了足够的答案，并帮助你找出为什么你可能会得到一个令人惊讶的结果。因此，请写下你的问题，或者至少在开始之前和摆动钟摆的时候，对自己大声说出你的问题。

然后，开始咨询，我闭上眼睛，"冷静"下来。我集中注意力，"连接"问题。如果您是初学者，我建议您从一分钟的冥想开始¹。一旦你练成了，至少给自己15秒钟的时间全神贯注于你的问题。

静下心来"的整个想法就是让你对钟摆想要给你的任何答案，"是"、"否"或其他任何答案，持开放态度。在你的头脑清醒之前，不要开始摆动钟摆，这样才能为最多的参与者带来最好的结果。

准备就绪后，我会抬起整只手臂，前后摆动摆锤三次，一次远离我，一次朝向我。然后，我让手臂在空中保持不动，等待大约20-30秒钟。然后我睁开眼睛，看看摆锤回答了什么。

不要着急！有时钟摆需要相当长的时间才能"下定决心"。对方可能需要一些时间来"反思"或"计算"，然后才会给你答复。在最近的一次咨询中，我请梅尔基亚德对一份长达三页的健康疾病清单进行质量评估。每种疾病都用数字编码。梅尔基亚德花了大约三分钟的时间来计算反应，但在反复测试中，反应是可靠的。在与客户的互动冥想中，我有时也会发现客户在回答复杂问题时会出现一些意想不到的犹豫。这就向我们这一方暗示，"另一方"在回答之前必须进行搜索、计算或咨询。

1 一分钟冥想: <https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8>

在 "最可能的未来发展 "类问题中，我还发现了一个有趣的倾向。当事态发展很接近（几天、几周）时，回答的速度要比问题涉及更遥远事件（几个月、几年）时快得多。当你低头看着钟摆，想象着另一个世界的概率计算机在你等待结果的时候飞速旋转，你会忍不住笑出声来。

解释

写下你的结果。

这一点要非常严格，尤其是在开始的时候。当我们从三维经验中走出来时，我们有一颗魔鬼般自私的心，我们总是希望事情按照我们的方式发展。钟摆并不总是与我们想要的一致。要想避免错误的、不便的答案，唯一的办法就是严格要求自己，忠实地记下钟摆给出的答案。

当答案非常奇怪时，我就会采用三问原则。同样的问题，我会问钟摆三次，而不是更多。错误总是有可能发生的、

如果我得到三次 "是 "或三次 "否"，答案就显而易见了。

如果我得到了一次 "是 "和两次 "否"，或者相反，我就会停下来思考。这些回答给人的感觉是两个 "强烈的是 "还是两个 "明确的否"？那么偏差的回答可能是一个错误。

如果回答不那么强烈，我就会思考为什么回答不明确。我累了吗？我是不是太匆忙了？问题在我心中不清晰吗？还是高我犹豫不决？也许换个时间再问可能更合适。

谁来回答，你还是你的高我？

如果你把钟摆挂在房间的某个钩子上，期待它摆动，那么它很可能不会摆动。你需要用手让它摆动。那么问题来了，是谁让钟摆摆动，是你还是你的 "高我"？

我的答案是：对于初学者来说，两者都是，而对于高级实验者来说，主要是高我。通过钟摆与 "高我 "交流的整个过程就是减少我们有意识思维的影响，让 "高我 "的行动出现并指导你的手部动作。让高我做得越多，效果就越好。

这就是我们与高我交流的全部基础。高我是你的一部分。它是你心理的一部分，将你与 "超越 "和最高存在--上帝或 "源泉 "联系在一起。

几十年来，甚至几个世纪以来，三维生活已经将我们人类存在的这一部分合理化了。现在，在灵性生活的额外维度中，我们再次意识到这一点，意识到我们与高我和超越的脐带。当我们让自己的意识和情绪放松一段时间后，高我就有机会脱颖而出，在我们摆动钟摆时指导我

们的手部动作。现在，它能以微小的方式影响你的手部肌肉，让你的手以一种智慧的方式摆向这边或那边。这就是我们与 "高我 "交流，以及通过 "高我 "与 "超我 "交流的基础。

我应该问某人吗？

如果你用钟摆询问别人的情况，应该非常小心。

首先，你应该问吗？许多爱情关系已经结束，不想再有任何接触。如果你坚持要接触前伴侣的灵魂，而你确实不应该这样做，那么你可能会面临巨大的反击。你可能要为自己的不请自来付出代价，比如失眠、不适甚至生病。因此，每次在探究对方的亲密关系之前，请先询问对方是否同意。

其次，请注意你所发现的可能只是暂时的。这里有一个具体的例子。我的伴侣伊莲娜本应在一天晚上 11 点通过 Skype 给我打一个国际长途电话。到了 11 点 45 分，电话还没有接通，我问我的钟摆是怎么回事。我收到了 "没有 "的信号。那会是什么原因呢？有什么大问题吗？她对我不满吗？在这种时候，你脑子里会闪过各种各样的念头。

于是我通过 Skype 打了她的手机。没有什么大问题。她只是没有网线，所以不能给我打电话。因为用她的手机打国际长途很贵，所以她对我还没有通过 Skype 给她打电话有些不满。友好地聊了几句后，我们挂了电话，我又问了一次摆锤。现在，我得到了一个 "是 "的信号，而且这个 "是 "一直持续了一个晚上。

因此，摆锤的反应即使是正确的，也不是一成不变的。事情会随着人的情绪瞬息万变。不要让钟摆破坏你的稳定，让它帮助你，而不是伤害你。

确定并采取行动

咨询之后，我希望答案是明确的，这样我才能决定如何行动。如果还是不清楚，或者回答与事实相悖，我可以用另一种技术来验证。我可能会等待一个机会，用肌肉测试来验证钟摆的反应，或者当我不着急时，我可能会通过向易经提问来进行验证。

有一点是明确的。在得到明确结果之前，我绝不会离开咨询室。在这一点上，梅尔基亚德和我的观点是一致的：我们的思想和行动绝不能踌躇不前。如果我们如此努力地从对方那里获得诚实的建议，我们就有责任给自己一个明确的答复。

至于我最终会采取什么行动，那是我自己的决定。大多数时候，我都听从梅尔基亚斯的建议--这是显而易见的。但我也曾违背过他的建议。他知道，在这个化身中，我必须自己学习，而学习是实验的结果。而这并不总是高我所判断的最佳方向。

在 "高我 "与 "物我 "之间的巨大互动中，这就是我们人类生存的核心张力和兴奋点。通过跨次元交流工具，我们人类可以与我们体内的上帝碎片进行愉悦的互动。在这种互动中，我们诞生了巨大的创造力。

[与梅尔基亚德核对："你同意现在的文章吗？" 同意 "同意" "我能把它放到网上吗？" 回答："可以" 注：在之前的版本中，我对第一个问题的回答是 "也许"。后来我做了一些重要改动，梅尔基亚德同意了。现在他同意这篇文章也充分反映了他的观点]。

5.3. 肌肉测试

肌肉测试是一门古老的技术，其正式名称为“运动学”。

在过去的半个世纪中，这种技术主要在脊骨神经医学和相关领域中广为人知。近年来，它在替代医学中也得到了广泛应用。

我们在这里使用的运动学是一种特殊的类型，它利用人体对“是-否”问题的自然反应。它的正式名称是“专业或能量运动学”。有些人也把我们在这里做的工作称为“生物能量测试”。为了简单起见，我们只使用“肌肉测试”一词。

肌肉给出“是”或“否”的答案

通过肌肉测试，我们可以检查身体对问题的自然反应。我们的发现其实并不令人惊讶。当我们想到不愉快的事情时，我们的身体会感到不安并变得笨拙；而当我们想到愉快的事情时，我们的身体就会顺利运作。这些就是我们在肌肉测试中检查出的差异。

它们与测谎中可以观察到的情况有关。

大多数人在说谎时会变得笨拙，而在不说谎时则会正常运作。在测谎仪测试中，当人们回答各种问题时，会测量身体的反应，如血压、脉搏、呼吸和皮肤传导性。测谎仪会捕捉人体各种肌肉的不自主收缩和放松，并区分非自然和自然的肌肉反应。与诚实的反应相比，说谎者的反应往往夸张、特别长且不协调，而诚实的反应则较短、足以完成任务且协调良好。

这种模式在说谎者身上得到了改变，他们学会了在撒最大的谎时保持完全自然的状态。在说谎时使自己的自然生理反应正常化是一门“艺术”（或一种反常现象），可以比较容易地学会，并可用于间谍活动或其他欺骗目的。

但在这里，我们的目的恰恰相反。我们假定，您希望让自己的身体尽可能自然、诚实地回答所提出的问题。此外，我们还要看看你是否也能让你的身体自发地回应我们向高我提出的问题。

你也许可以。我们将一步一步带你实现。

5.3.1. 手臂测试

我们将在这里进行一些实际测试。请找一位朋友与您一起进行这些练习。你的朋友应该愿意毫不犹豫地参与这些简单的测试。请务必明确征得他的同意。

练习：请您的朋友在房间中间站直，并伸出一只手臂。眼睛应睁开并向下呈 45 度角。要求你的朋友保持手臂漂亮和僵硬。把自己放在伸出手臂的手腕后面，手放在手腕上。要求你的朋友大声说："我的名字是....."，并填写他/她的真实姓名，比如 "我的名字是丽莎-史密斯"，或者他/她的真实姓名。

在这句话的某处，在一个意想不到的时刻，快速按下你朋友的手腕。你会注意到，当你的朋友试图把手臂抬起来时，会有相当大的阻力。

现在请您的朋友再做一次同样的动作：伸直手臂并保持僵硬。但这时您的朋友应该说出一个典型的异性名字。如果您的朋友是女性，她可以说："我的名字是 Roger Wild"。同样，当她说出这句话时，在一个意想不到的时刻向下按压手腕。注意到手臂下垂得更容易了吗？

如果效果不是很明显，可以给你的朋友一杯水，等一分钟，稍微晃动一下手臂，然后再试一次。通常情况下，一切都会好起来。做这个练习时，身体不应该口渴。

你可以根据需要进行多次测试，看看效果如何。

解释

为什么会出现这种情况？

这种效果源于我们上面所说的。当你不说谎时，当答案是 "是" 时，你的反应是自然的。因此，如果你想保持手臂伸出，你就会把正常的、自然的能量投入到这项任务中。这样手臂就能很好地抵御压力。

当你躺着时，你的身体会 "感到困惑"。你身体的一部分知道手臂应该伸直，但另一部分却知道自己在说谎。这就导致了肌肉反应的不协调，于是手臂就比以前更容易下垂了。

这种协调与不协调的基本原理在下一个练习中变得更加明显。

5.3.2. 腿长

在这个版本的肌肉测试中，我们考察的是整个身体的反应。按理说，当一个人诚实地回答问题时，他的全身应该保持均匀的放松状态。但当一个人说谎时，大多数人的身体都会产生不平衡。身体的一半会收缩，而另一半会保持较为放松的状态。因此，身体的一半会比另一半短一些。

这种差异相当重要。一般来说，两种情况之间的差距约为 1 厘米。

大多数人在亲眼看到之前都不会相信。当一个人躺在床上，穿上鞋跟清晰可见的鞋子时，最

容易证明这一点。让我们来试试看。

*练习。*让你的朋友躺在床上，让脚伸到床边。脚踝应直接放在床的下边缘，鞋子的后跟要清晰可见。

当一个人只是静静地躺在那里，或者当他说出自己的真名时，脚跟的长度差不多。有些人的一条腿比另一条腿长一些。让你的朋友说出自己的真名，并记下两条腿之间的正常差异。

现在我们来进行说谎测试。让你的朋友说“我叫.....”，并说出一个典型的异性名字，然后看看高跟鞋。

是不是很神奇？现在一条腿比另一条腿短得多。大多数人的脚跟之间相差 1-1.5 厘米（半英寸）。

大量尝试这个练习，直到你能很好地感受到真假答案的不同。

*细微差别。*差异也可以是渐进的。试着在一些情况下，将明目张胆的谎言与半真半假的谎言进行对比，或者将明确的事实与不确定的情况进行对比。看看在这些情况下“脚”会告诉你什么。一般来说，明确的真相和公然的谎言应该有强烈的脚跟差异。半真半假和不确定情况的脚跟差异应该不那么明显。

*例外情况：*在假的情况下，他们会表现出相似的鞋跟，而在真的情况下，他们会表现出不同的鞋跟长度。从逻辑上讲，这没有多大意义，但事实就是如此。有些人的“线路”就是不一样。真假反应之间仍然存在差异。只要记住哪种跟反应对应哪种状态，然后就可以像以前一样做其他练习了。

另外，如果你没有得到任何系统的反应，可以喝杯水，等一分钟，然后抖抖腿，一切都会好起来的。

5.3.3. 让高我说话

现在我们让高我说话。

*练习。*在做这个练习时，你和你的朋友都不要在海中留下答案。做一个简短的冥想，理清思绪，敞开心扉，接受高我提供的任何答案。这就是“与目标人物保持一致”。你越是中立，高我就越容易显现出他或她的答案。

在开始之前，请征得你朋友的高我的同意，让他参与练习。确保你通过双脚得到明确的“是”。

现在让你的朋友选择问题。让你的朋友大声提问。全神贯注于问题，敞开心扉接受可能出现的任何答案。

现在检查双脚并写下答案。

一旦你掌握了窍门，就可以提出一系列问题。

如果你能清除头脑中所有有意识的杂念，如果你能认真地提问，如果你能给自己足够的学习时间，你的"高我"一定会通过这些肌肉测试显现出来。这是毫无疑问的。这两项测试都很难在意识上产生影响，尤其是脚长测试，所以任何认真寻求高我帮助的人都会及时得到一些诚实的答案。

基本操作模式与钟摆基本相同。你要让有意识的思考和情绪平静下来，邀请你心理中的智慧部分出现，它通常是被动地站在一旁，看着你度过一生。当所有这些条件都具备时，你的"高我"就一定会出现，与你交流。

有一天，它会告诉你一些你意想不到的事情，而这些事情又被证明是正确的，那一天，你就会确切地知道，你已经打开了一座与"高我"沟通的快乐之桥。

验证

在咨询结束时，关键问题总是：你能相信这些答案吗？唯一的回答就是：再确认一遍。没有验证的咨询就像倒掉一整瓶酒，不系安全带就开车回家一样不安全。

你现在有两个完全独立的与高我沟通的工具，即钟摆和肌肉测试。用这两个工具来检查你的答案。

检查 1：用高跟鞋逐一重做所有问题。写下第二组答案，并与原始答案进行比较。

检查 2：用钟摆重新做所有题目。写下答案并与肌肉测试答案进行比较。

检查 3：对于所有有差异的问题，与您的朋友讨论，找出差异的原因。必要时提出补充问题。消除所有分歧。

在咨询结束时，你和你的朋友都应该对来自高我的信息有一个绝对清晰的认识。

5.3.4. 总结与展望

当我写下这些的时候，一切都显得那么简单，我不明白为什么我的朋友中很少有人使用这些与高我沟通的工具。

一旦每天使用这些工具，它们就会变得像刷牙一样简单。你有一个问题，拿起你的钟摆，集中精力从高我那里得到答案，尊重并验证你的答案，然后你就可以了。

对于你想与伴侣、丈夫或妻子一起解决的问题，你会抽出一点时间来查看自己脚下的反应。无论你从高我那里得到什么回应，你都会以完全诚实和开放的态度来完成你的工作。这样做简单、快速、容易。为什么要这么难呢？为什么没有更多人使用这种咨询方式？

部分原因在于 "怪异因素"。在许多家庭中，只有一个家庭成员 "相信" 通过这种方式可以得到好的和有用的答案。如果您与其他家庭成员分享本博客，可能会有一些帮助。另外，一个好的解决办法是与那些和你一样喜欢新奇探索的人建立联系。

另一个原因是我们的三维自我主义，我们在向更高精神层次提升的过程中即将抛弃三维自我主义。我们的三维自我主义告诉我们，我们已经拥有了所有真正重要的答案，我们并不真正需要来自 "高我" 的任何建议。随着我们的提升，我们会明白，看待事物总是有许多不同的方式，而高我的视角可能会给我们带来一些特别有用的见解。

随之而来的是，"怪异因素" 将开始消散，我们中的更多人将欢迎新视角带来的丰富和智慧。我期待着那一天的到来。

[验证: "梅尔基亚斯, 你同意现在的文本吗?" 回答: "同意" "这个文本可以上网了吗?" 回答: "当然可以"]

5.4. 易经

到目前为止，我们已经了解了钟摆和肌肉测试。我每天都使用这些工具，但它们仅限于“是-否”类型的答案，外加几个等级。换句话说，交流代码基本上是二进制的。

当一个人面对大量选择时，这就很不方便。要测试一长串选择的所有可能性，可能会变得非常耗时。相反，人们希望得到一个完整情况的全貌，或者一个指向某个方向的指针。此外，“高我”可能会有一个想法，而这个想法甚至不在我们的备选方案之列。这时，我们就需要一种交流工具，它能一举传递一个完整的想法或概念。换句话说，我们需要一种象征性的交流工具。

易经¹正是这样的工具。易经》是人类最古老的占卜系统之一，至少可以追溯到 3000 年前。我们今天仍在使用的标准版本大约有 2000 年的历史。这表明，与宇宙沟通的愿望是古老的，可能与人类的历史一样久远。从《易经》和中国古代典籍中我们可以看出，我们的问题基本保持不变。最常见的是，我们希望知道自己在某项事业中会有怎样的运气，或者我们想知道爱情关系会如何发展。

对于《易经》，你至少需要一个好的《易经》文本和三枚硬币。此外，您需要将良好的母语翻译成您的母语。

在西方，我建议获得德语威廉原文的良好和知名翻译，或其适当的本地翻译。下面引用了威廉的英文翻译。我目前没有关于权威中文解释文本的信息²。

好的译本会教你如何投掷硬币，最重要的是如何正确解读结果。如今，您也可以在电脑上“掷易经”，可以在线进行，也可以使用自己的程序³。但要注意，并不是所有的电脑程序都一样好。在您的第一次咨询中，请询问易经是否喜欢它所运行的程序。如果不喜欢，就换一个。然后确认该程序是否允许你与“高我”联系。如果一切顺利，你就可以开始工作了。

在下一节中，我们将解释易经咨询的整体逻辑。首先了解总体情况很重要，因为易经很快就会变得非常复杂，会让新手不知所措。

1 19 世纪的英文音译是“易经”，现代的音译是“易经”或“易经”。中文发音类似于“Yi-Jing”。许多英文文本仍然使用“易经”形式，但专业文本越来越多地使用现代转录，就像我们在这里所做的那样。

2 <https://www.wisdomportal.com/IChing/IChing-Wilhelm.html>. 对资源有好处：
<https://aspectsoftao.net/index.html>

3 例如 <https://www.eclecticenergies.com/iching/virtualcoins>

5.4.1. 占卜系统的工作原理

一个占卜系统基本上包括四个部分：1.提问；2.占卜；3.解读；4.解释。

在任何占卜系统的占卜阶段，都必须设定一些任意条件。

例如，可以扔一些骰子或硬币，也可以洗牌和铺牌，还可以像中国古代的铸造技术一样，加热一些骨头，看看它们是如何裂开的，或者可以泡一些茶，看看茶叶是如何在杯底排列的。

我们的期望是，从我们的角度来看，铸造是完全任意的，而从“另一方”的角度来看，铸造是非任意的。我们希望“另一方”能对这一事件施加某种秩序，而正是这种秩序最终提供了占卜系统对原始问题的答案。

在读取阶段，人们会将硬币的下落等还原成一个系统的代码。例如，在审易经时投硬币，硬币的六个落点会被重新编码为六个爻，形成一个卦象。在茶叶解读中，倒掉茶水后留下的茶叶图案会向占卜者暗示外形相似的物体（如苹果、斧头、球或蜡烛）。这种编码元素（《易经》中的爻辞或茶叶解读中的提示物等）有标准的解释，占卜者将其记录在笔记中或背诵下来。

在解释阶段，占卜师将标准解释与提问者的原始问题联系起来。

5.4.2. 如何使用易经法完成

让我们看看《易经》是如何做到这一点的。自12世纪以来，最常见的易经投掷方法是将三枚硬币投掷六次⁴。每次投掷，都可能出现四种情况之一：三次正面、两次正面、两次反面或三次反面。它们的写法如下：

两头一尾：一条不变的阳线（轻盈、阳刚）：

——（一条简单的线）

两尾一头：一条不变的阴线（深色，阴性）：

——（断线）

三尾：一条移动/变化的阳（光，阳性）线：

— o —（带 o 的线条）

三头：一条移动/变化的阴线（深色，阴性）：

— x —（带 x 的折线）

4 还有一种古老而复杂的方法，即“蓍草秸秆法”。我不能推荐这种方法，因为它为四种可能的结果提供了不相等的概率，而我们显然希望使用我们的三币方法获得四个相等的概率。在比较这两种方法时，将易经数值相加（此处未解释）时，会出现这种奇怪的蓍草秸秆方法的倾斜。奇怪的是，这种不受欢迎的西洋蓍草茎方法的倾斜是最近几年才被发现的。

如果你把这三枚硬币扔六次，并在前面的上面加上每一行，你就会得到一个卦象。这就是标准易经的基本符号。不算简单爻和移动爻的区别，你可以用这种方法构建 64 个可能的爻中的任何一个。

阅读和解释

六十四卦中的每一卦都有一个中心含义。例如，第 8 爻（左）代表联合、团结、组合、结盟。简而言之，第 8 爻表示联合的过程。中国古人是如何得出这一含义的呢？

六爻由两卦组成（见下图）。上卦代表水，下卦代表土。当水聚集在地球表面时，你会得到什么？水坑、池塘或湖泊。换句话说，两卦的组合暗示着溪流汇入汇集在地表的水潭。



因此，假设你一边抛掷易经，一边思考一个问题：“写这篇《升天博客》会对我的听众产生什么影响？如果你得到了第 8 爻，你可能会得出结论：写这篇博客会产生一种将人们聚集在一起的效果，就像水汇集在水池中一样。


换句话说，抛掷三枚硬币这样一个本应是随意的动作，却产生了一个很可能与你的问题有关的卦象。易经占卜的其余部分都是基于这种原理。

这里我们只展示了一种关系，即上卦和下卦基本含义之间的关系。但我们还可以利用爻辞的许多其他方面。

例如，三头或三面等决定性投掷所产生的动爻就很重要。它们代表了六爻中特别突出的方面。另一个经常使用的方法是将爻辞中的每条爻倒置，这暗示了更广阔的背景和特定情况的未来潜力。

被视为过程的卦象

六爻解释的一个重要方面是爻与爻之间的发展。每一行都有特定的含义，而从下行到上行的含义发展往往遵循逻辑演变。

 让我们举个例子。六爻（左）代表不同类型的争论、冲突或诉讼。威廉译本（《易经》的主要译本之一）将此爻命名为“冲突”。

在自下而上的第一行中，读者看到的是一个在任何冲突中都没有胜算的卑微者的处境。这里

的建议是，如果出现变爻（—x—），就干脆忘掉整个故事。如果是动爻或变爻：—x— 或 —o—，我们就要特别注意了。

在爻辞的中间，有一个人试图用冲突来解决自己的问题，但并没有取得什么进展，这是给他的建议。第五爻是一位公正的仲裁者，他在冲突中明智地做出了决定。最后，在第 6 行中，我们看到了一个“将冲突进行到底并取得胜利的人”的情况。他被授予勋章，但他的幸福并不长久”（Wilhelm 译）。

你可以看到这种发展背后的逻辑。

冲突被视为一个过程，从几乎不引人注意的开端到痛苦的结局。如果您在其中任何一个站点上看到一条移动线，这就表明这一条件可能特别适用于您的情况。例如，如果你掷出了六爻辞，而你的最后一爻是由三个头组成的动爻，那么你就会得到“苦尽甘来”的注解。无论你的最初的问题是什么，易经都会告诉你，你已经走得太远了。你可能赢了，但这是来之不易的胜利，行动的暴力可能会对你不利，以后可能会带来更多问题。

5.4.3. 错误和钟摆检查

当然，这样的易经注解也可能是一派胡言。你的问题可能是：“我的女朋友对我感觉如何？”而你们俩完全相爱，一切顺利。在这种情况下，如果你把第 6 行与第 6 爻联系起来，你可能会在收起这本书时感到相当不安，而且你可能再也不会查阅《易经》了。因此，我们需要立即谈谈易经咨询中可能出现的错误。

你可能还记得，根据 Melkiades 的观点，出错的概率可能相对较大（第 5.1 节，“谨慎行事”）。对于我在 1998 - 2018 年使用的普通程序（“点击一次就能获得整个易经读数”）进行的计算机易经，Melkiades 给我的“充分和正确”评级仅为 85%左右。

当然，你自己的概率可能会更好。但坦率地说，在掷了 40 年易经之后，在花了几年时间建立了这一占卜系统的计算机版本之后，我对这种高平均出错概率大吃一惊。

那么，怎样才能降低出错率呢？

我终于找到了解决办法：**我把易经和钟摆结合起来**。这对电脑易经特别有效。

我要求客户集中精力思考一个问题。然后，我用易经多次提出这个问题，并保留每次摆动后的结果。大约抛五到十次后，我问摆锤哪一次的答案最合适。钟摆的选择总是非常明确。梅尔基亚德指出，对我来说，这种方法能在大约 **98%** 的事件中提供最合适的答案。

这更符合我的口味。这就是我目前非常满意的系统。

错误 1：注意力不集中和缺乏经验

但是，为了更深入地了解咨询中发生的事情，让我们来看看错误可能发生在哪些方面--即使它们是在钟摆检查之后发生的。

第一种错误是注意力不集中、疲劳、缺乏经验或信心不足。我不会在疲劳时进行易经咨询（或其他任何咨询）。另外，我记得十年前，我得到的不合身的回复比现在多得多。尽管我意识到可能会出错，但我的信心还是增强了。如今，我在做咨询时非常谨慎，只有在状态良好、全神贯注时才会这样做。

错误 2："任意"抛球

下一类问题可能出现在投掷阶段。如果你把三枚硬币扔得足够高，它们落在正面或反面的几率是均等的。而且，"高我"（或来自"超我"的其他力量）有足够的时间对硬币的下落采取行动。

但是，电脑版易经如何进行投掷呢？在电脑上，任意数字最终都是基于按键被按下的瞬间。这毫秒的六份副本被准任意地转换成六爻。这样的铸造方式真的是"任意"的吗？是否有一种"超验"的力量会在按下按键的那一瞬间发生作用，并启动一个复杂的过程来计算答案？

我无法确定--这最终导致了"钟摆验算"法，这是我所能推演易经的最坚实的方法。

错误 3：问题与图像的关系

最后，在我看来，《易经》最严重的局限性很可能是它的"限定词汇"。《易经》只区分了 64 个可能的主要含义，而回答任何问题都必须弯曲这些含义。虽然 64 种典型的人类情况是一个有趣的调色板，但仍有可能出现某些回答与问题相去甚远的情况，原因很简单，因为符号词汇中没有最合适的答案。

解决这个问题的唯一办法是其他交流系统，它们能提供由"另一方"建议的直接图像（如清醒梦），或与我们个人对话（如互动冥想或传道）。在这些情况下，"高我"有更多的可能做出回答。你可以在接下来的章节中找到关于这些选项的讨论。

5.4.4. 结论

作为占卜系统的范例，我选择了我最熟悉的占卜系统，它也是有文献记载的最古老的占卜系统，拥有强大的符号词汇。此外，我非常欣赏易经建议中包含的卓越的人文洞察力和深邃的智慧。我从《易经》中学到了很多，我希望能学到更多。

不过，还有其他的占卜系统，如塔罗牌、堪舆或我们所说的茶叶占卜。如果你是这个领域的新手，想要选择一种系统，我建议你采用直观的方法。你觉得什么是正确的？什么能让你产生共鸣？

我和梅尔基亚德唯一想告诉你的建议是：*好好做*。如果你决定使用符号交流系统，那就好好学习这个系统。即使你犯了错误，也要从中吸取教训并进行反思。在我们努力改善与高我和超验实体的沟通时，这是唯一真正重要的事情。

[验证：“梅尔基亚斯，你同意现在的文本吗？”回答：“同意，尤其是加上钟摆之后”“梅尔基亚斯，我能把它放到互联网上吗？”回答：“同意”：同意]

5.5. 清醒梦

我们的梦中是否包含着来自超验世界的信息？

我们中的许多人都记得《旧约》中的故事：法老梦见七头瘦牛吃掉了七头肥牛（《创世记》第 41 章）。

约瑟对这个梦的解释是，在七个富裕年份之后会有七个贫穷年份，并会消耗掉之前富裕年份的收益。事实证明这一解释是正确的。埃及在七个富裕年中获得了充足的储备，在随后的七个困难年中，埃及免于陷入极度匮乏的境地。



七头肥牛



七头瘦牛

图像 (过去的图像) : <http://www.utdallas.edu/geosciences/remsens/Nile/intro.html>

像这样强大而剧烈的梦境并不少见。我们中的大多数人都做过这样的梦，梦境强大、神秘和/或令人不安。醒来后，我们不知道这些梦是否有更深刻的含义。

答案并不简单，而且因人而异。没有标准的解梦字典。大多数梦的元素都与个人背景和个人经历有关。很少有梦境是清晰的，大多数梦境呈现的都是未经消化的日常经历的杂乱混杂。通常情况下，很难从 "另一方 "那里得到明确的建议或信息。

然而，有些梦却非常清晰，似乎在告诉我们一些具体的事情。退休后，当我开始更频繁地冥想时，这种清晰的梦境越来越多。因此，我决定，如果梦境特别清晰，梦境按照线性发展，如果我有一定程度的自主感，如果我感觉到梦境包含了某种信息，我就把它写下来。这样的梦我称之为 "清醒梦"，我会花时间把它写下来。

5.5.1. 来自高我信息的清醒梦

当我开始记录我的清醒梦时，它们来得越来越频繁。许多梦都是个人性质的，因为它们指出了我个人的失败，或者涉及了我个人的挫折。有些清醒梦显然是作为一种学习情境设置的。我记得有一个梦给了我深刻的教训，而我的 "高我 "梅尔基亚德在梦中扮演了明确的指导角

色。

场景完全真实。

我是一名年轻的飞行员¹，在一个大飞机库前遇到了一位潜在的雇主。我在大楼的台阶上向他问好。我陪他绕着大建筑转了一圈，经过了一些开放式机库。在里面，我们看到了一些非常漂亮的现代高级飞机，任何飞行员都会喜欢驾驶这些飞机。显然，我希望能驾驶其中的一架飞机。

最后，我们穿过几道门，在那里遇到了另一位飞行员。我表现得很好，兴高采烈地和他打招呼。不过，我没有和飞机机械师打招呼，他就在飞行员身后几步远的地方。在密室里待了几分钟后，我和雇主绕过大楼，回到了台阶上的原点。

现在，梦的艰难部分来了。

此时，我发现雇主其实就是我的“高我”。他现在就在我身后，他让我离开大楼一段距离，进入鸟的视角。他让我回到我和飞行员打招呼，但没有和机械师打招呼的那一刻。通过心灵感应，我的“高我”问我当时的情况是否有什么不妥。

我花了一两秒的时间。然后，我意识到自己对机械师漫不经心的傲慢态度。他让我知道，飞机机械师在很多方面都是最重要的人，我应该更加尊重企业中的每一个人。在这种情况下，我被告知，我还没有资格驾驶一架在机库中等待的飞机。

这个梦非常直接，也非常个人化。它直击我的内心。醒来后，我想了很久，是我对身边的每个人都公平，还是我需要更多谦逊的教训。

虽然在现实生活中，我从未见过那一幕，但这个梦是如此逼真，以至于我真的可以身临其境。今天，我可以回到那里，替换每一个步骤。此外，我从未想过要驾驶商用飞机或我在机库里看到的小型豪华客轮。豪华邮轮工作面试的基本设置完全是编造出来的。我的结论是，Melkiades 和他的团队要么是专门为我制作了这个复杂的电影场景，要么就是让我参观了他们的一个标准教学场景来上这一课。

Melkiades 说，这个场景是专门为我设计的。我越是思考这个场景的复杂性，就越是对那个清醒梦境所包含的丰富内容印象深刻。这是将 3D 虚拟生活推向了极致。

强化课程和自动观察

清醒梦是钟摆、肌肉测试和易经的升级版。就纯粹的强度和影响而言，这是一种更具挑战性

1 我有大约 500 个飞行小时的私人飞行员执照，所以背景很熟悉。

的与 "高我 "相遇的方式。我猜想，我们通常会得到我们准备好接受的课程。我的 "艰难 "一课是在我能够充分理解和领悟这一课的人生阶段上的。

作为一个升维空间的居民，我们也许能够体会到被提供如此强大课程的特权。我们知道，"高我 "不会伤害我们，"高我 "会小心翼翼地给我们上一课。请注意，梅尔基亚斯只是让我再看一遍这个虚构场景中微妙而关键的时刻。他没有说教，也没有大张旗鼓地坚持要给我们上一课。但就在梦中，他让我明白了我的疏忽，并指出了我的行为所带来的后果。

作为一名老教师，我对他的说教风格表示赞赏。

我们从这一切中学到的是自动观察的重要性。你到底需要学习什么并不重要。就我而言，我需要学习的是谦逊，就其他人而言，我需要学习的可能是宽容，或者其他什么。重要的细节在于如何进行教学。我的 "高我 "梅尔基亚斯并没有责怪我，而是引导我关注所发生的一切。当我看到自己的所作所为时，当 "尊重企业中的每一个人 "这句话在我耳边响起时。当我明白得不到这份工作和不能驾驶飞机的后果时，我把所有这些因素综合在一起，这就是我吸取教训的时候。

由此可见，"高我 "的教学能力是多么惊人。

5.5.2. 另一个清醒梦

前一个梦是非常个人化的。有些梦也指出了一些普遍真理。下面就是一个例子。它展示了一个完整的虚构故事是如何蕴含信息的。

这个梦发生在罗马帝国的布匿战争时期（公元前 264 年至公元前 149 年）。

我当时是罗马人在现在的突尼斯²的一个小山丘上的一个小型军事哨所的哨长。我们正在经历一场非常糟糕的袭击。敌军似乎正从山谷各处涌向我们的营地。我们的部队兵力完全不足，遭到了严重的屠杀。我看到我们的哨兵和营地里到处都有人倒下。

山谷里的我军士兵都在看着我。他们愤怒地看着我，眼神中充满了恐惧，他们想知道为什么我们没有提醒他们注意这种情况。我是前哨的负责人，我必须告诉他们发生了什么。

我说："我们知道敌军完全占优势。我们看到了，我把情况告诉了指挥官。我知道他也告诉了将军们。但我听到的是这样的

"我们地区的将军们对我们没能守住罗马帝国的这一部分感到非常害怕，他们没有派任何信使去罗马。他们感到羞愧，担心自己的晋升。因此，没有人向罗马报告危险，也没有人派人

² 我从未参加过军，也从未去过突尼斯。我只是在关于罗马帝国的阅读中才了解布匿战争。

增援。所以我们才会被屠杀

"所以现在就看我们怎么做了 团结战斗 "我们中的一些人会成功 有些人则不会"

我们在前哨观察战况 并提供力所能及的帮助 我们的部队在冲击下崩溃了 我们看到成千上万英勇的战士在屠杀中倒下。在那个漫长而可怕夜晚，我们失去了许多好朋友。

那一夜，我们学到了关于生与死的一切--以及我们的将军们名副其实的的勇气。那场战斗给我留下的最后印象是山谷中到处都是屠杀和火光的可怕景象。我看到自己的灵魂离开了战场，升上天空，消失在天际。我现在漂浮在邻近的一座山上，俯视着现场。我感觉到自己已经离开了自己的身体。

好莱坞的好剧本

这是一个具有巨大冲击力的可怕故事，就像前面的梦一样。我醒了过来，心神不宁，不知道为什么会做这个梦。这个梦符合我对清醒梦的定义。它清晰、线性，我感觉自己似乎可以随意移动。它似乎蕴含着某种信息。

梦境的背景对我来说很新奇，它发生在罗马扩张的早期。我觉得这个场景可能发生在布匿战争期间的北非。在我的梦里，我就在那里，活生生的。我是个狂热的罗马人，就像一个负责展望哨所的自豪的小军官一样。

梦境十分激烈。我回忆起那场战役，仿佛就在昨天。我记得战斗前我站在我的岬角上，俯瞰着一侧开阔的山谷和另一侧封闭的山谷。我们的部队在山谷封闭一侧的灰色帐篷区扎营，战斗就在此时打响。火光中传来阵阵惨叫，敌军士兵正在与我军厮杀。

这和两千多年后生活在欧洲的我有什么关系？信息在哪里？

这可能是我的前世。但实际上，梅尔基亚斯告诉我，这不是前世，至少不是我的前世。他告诉我，目的只是为了让我知道一些高层的决定会如何影响他们所负责的人。我想到了罗马将军们令人作呕的借口，然后我看到了梦境与当时世界局势之间的联系。

现代笨拙和链接

事实上，我是在 2010 年 12 月做的这个梦，也就是在得知墨西哥湾因去年夏天发生的石油泄漏事件而对墨西哥湾流进行大规模改造的第二天晚上。我曾读到过关于在那个特定区域勘探石油的决定非常有问题，在试图阻止这场灾难的过程中出现了令人难以置信的失误，以及在清理工作中普遍存在的不负责任的态度。这场灾难给不列颠群岛和北欧的冬天带来了一个令人难以置信的坏开端，而且还可能对环境造成广泛的长期影响。

自然而然地，我对那些对所有这些混账行为负责的政治家和高级官员产生了批判性的想法 -- 如果这些行为真的是混账的话。我读到的一些作者提出了这样的观点，即整个灾难都是自愿安排的，目的是破坏两大洲的农作物，毒害整个大西洋盆地的海洋生物，而这一切都是某些全球强权政治阴谋的一部分。

我做了链接。这个梦的关键在于，无论是在罗马还是在 21 世纪的这里，高层都帮不上任何忙。罗马的将军们因为担心自己的职业生涯而没有请求增援，这与那些（显然）在清理漏油事件中碌碌无为的高层们有着明显的相似之处。那里有失误，这里可能也有失误。

也许，这个梦想走得更远。它还表明，高层的渎职行为是多种多样的。有些可能是有意为之，正如一些作者所说的那样。还有一些可能与高层人员的无能和恐惧有关。

我们往往不会怀疑我们的上司有恐惧心理。我们可能需要修正自己的观点。

5.5.3. 愿望和意图

清醒梦就像我们梦境中没有商业广告的部分：与普通梦境的杂乱无章形成鲜明对比的是，清醒梦呈现出一条连贯的故事线，其中蕴含着某种信息。从我自己的清醒梦中可以看出，尽管梦境借用了我们现实生活中的元素来吸引我们的兴趣，并使信息更具吸引力，但梦境的背景大多是编造出来的。

与之前的钟摆、肌肉测试和易经等工具相比，这种跨次元交流工具打开了一扇更为丰富的窗口。从表面上看，这似乎是以自愿控制为代价的。使用其他工具时，你可以决定何时与 "高我" 对话，而做清醒梦时，决定权在 "高我" 手中。

但事实并非完全如此。我们也可以表达一个愿望，希望在下一个方便的时刻做一个清醒梦，甚至做一个关于某个主题的清醒梦。这种愿望会被听到，并以适合你的方式被考虑进去。在清醒梦中，你可能无法控制正在观看的电影接下来会发生什么，但你可以建议你想要的电影类型。

事实上，很多高级精神学习就是这样发生的。在学习过程中，你会发现自己需要某个方向的指导。首先，你要尽你人类所能去学习。然后敞开心扉，向你的 "高我" 请求一个合适的清醒梦境。然后好好休息。一旦你生物学上所需的睡眠时间得到了满足，如果你还有剩余的睡眠时间，你就很有可能做一个能让你在学习过程中更进一步的梦。你的愿望和意图与你所做的清醒梦直接相关。

你的意图是你获得精神学习的动力源泉。

[验证: "Melkiades, 你同意现在的博客吗?" 回答: "同意" "博客可以在互联网上发表吗?" 回答: 回答: "同意"。注: 根据 Melkiades 的建议, 本博客进行了重大调整]。

5.6. 互动冥想

我们中的许多人都有与内心深处最灵性的自我互动的强烈愿望。

在本节中，我们将讨论可以洞察被遗忘记忆的冥想。为此，我们需要与一位训练有素的专家合作，他能帮助你进入深度冥想，并在冥想过程中引导你提出个人问题。

我称这种冥想为“互动冥想”。我更喜欢“互动冥想”，而不是“催眠”，很多人都用“催眠”来表达这种应用。

“催眠”被广泛地与舞台催眠联系在一起，在舞台催眠中，人们被要求完成一些有损尊严的任务。此外，在天主教盛行的地区和整个西语系国家，催眠术是不受欢迎的（在佛朗哥统治时期甚至是非法的）。

相比之下，世界上几乎所有文化都有某些类型的冥想练习。因此，*互动冥想*只是冥想的一种特殊形式。在这里，它被用来与我们自身的一部分进行接触。

虚构的朋友

对我们中的一些人来说，与内心对话的愿望可以追溯到童年时代。小时候，我们中的许多人都有过想象中的“虚构朋友”。一项研究表明，65%的儿童在童年时期或多或少都有过想象中的朋友¹。长期以来，这被视为孤独的象征，但最新的研究并不支持这种解释。相反，耶鲁大学的一项重要研究²表明，与没有假想朋友的儿童相比，有假想朋友的儿童更富有想象力，词汇量更丰富，与同学相处得更好。

由此看来，所有年龄段的儿童都能与他们幻想中的朋友愉快地互动，这种经历似乎为他们日后的社交生活做好了准备。

真正的精神向导

当然，这些传统研究并没有探讨我们的“额外的童年朋友”是否真的存在。但事实上，他们是“真实的存在”吗？

1 例如，<https://www.susannewmanphd.com/blog/2015/03/28/imaginary-friends-should-parents-worry/>、<https://www.psychologytoday.com/us/blog/singletons/200806/imaginary-friends-any-in-your-house>

2 多萝西·辛格 (Dorothy G. Singer) 与杰罗姆·辛格 (Jerome J. Singer) 合著，《虚构之家：儿童游戏与发展中的想象力》，1992年。

孩子的 "假想朋友 "会不会不仅仅是一个方便的假想伙伴，一旦出了什么差错，他们就会受到责备？这些孩子会不会与他们的 "高我 "进行心灵感应？在这个年龄段，他们还不像我们成年后那样以语言为导向，他们可能会接受来自内心的信息。关于一些儿童在生命的头五年看到精神实体并与之交流的轶事不在少数，但没有确切的线索。

然而，在成年后，我们的引导者会以更明确的方式让我们知道他们的存在。有时，我们会有一些特殊的经历，暗示 "某个特别的人 "在保护我们。

我在 30 岁时遭遇了一场严重的车祸。在一场突如其来的暴雨中，我一头撞上了岩壁，没过几分钟，一位护士就专业地将我被撞得血肉模糊的脸部托了起来。如果没有她，我可能会当场失血过多而死。这只是巧合吗？

通常，我们永远不会知道。几乎每个人都有一些非同寻常的幸运故事，而我们总是很难知道这是否只是一个巧合。但现在，我们可以通过钟摆或肌肉测试来询问 "高我"，从而找出是否有高人参与其中。梅尔基亚斯说，事实上，护士突然出现在事故现场并非巧合，而是有更高的愿望参与其中。

当然，这也提出了一个问题：为什么我 30 岁的时候大限未到？为什么我还有机会活下去？这个问题我后来思考了很多次。其中一条线索是，岩壁事故后的营救促使我将心理学、与高我的交流和互动作为后来生活的重心。

你读这篇文章的直接原因可能就是 30 岁时的经历。

5.6.1. 预感和死前体验

许多人也会有预感。我们内心的声音可能会警告我们即将发生的某些不愉快或危险的经历。

在极度危险的情况下，有些人甚至会有 "天使 "般的体验，他们的身体会及时脱离危险，从而避免了巨大的伤害或死亡。请观看这段视频³，这段视频是由一台好的摄像机记录下来的。在这些时刻，我们会强烈地感受到神灵干预的力量。

随着生命的延续，在我们接近死亡的时候，精神实体的视觉显现会变得更加频繁。处于弥留之际的人有时一觉醒来，就会看到自己的亲人在床边等着自己。此外，经历过濒死体验 (NDEs) 的人也会告诉我们，在他们离开身体的那段时间里，有天使在接待和引导他们。许多人在复活后，会对自己的经历留下深刻印象，从而欣然接受精神向导在他们生命中的存

3 无论这个特定事件是真实的还是精心设计的骗局，以下视频都展示了这样一个天使般的事件。来自世界各地的许多其他类似记载被收集在各种书籍和故事中。YouTube "超自然视频实时传送"

<https://www.youtube.com/watch?v=ba84UegCoPs>

在⁴。

与神的世界相连？

所有这些事件都是一厢情愿或妄想的产物，还是我们确实与神圣世界有联系？

我们已经看到，在人生的各个阶段，从童年到晚年，有时都能感受到精神向导的存在。那么，你为什么不能直接问他们一些问题来确定呢？

事实上，你确实可以问一些问题。*自愿的互动冥想可以让你与高我互动*，就像你在与高我直接交流一样。我自己已经引导了大约 50 次互动冥想。我很乐意在一分钟内告诉你如何做到这一点。

不过，许多专业心理学家并不认为这些程序是可能的。因此，请允许我抽出一些时间，向那些对互动式冥想仍然犹豫不决的专业心理学家说几句话。

5.6.2. 给专业心理学家

2012 年，我向德国的一大批专业心理学家介绍了我用来诱导交互式冥想的程序。几乎所有的人都摇头表示不相信。

许多人认为我完全是在胡说八道。还有人认为，我的客户可能有妄想症，或者互动冥想程序会有利于产生妄想状态。这与事实相去甚远。我的客户几乎都非常健康，他们大多比较年轻，希望在做出重大人生决定之前，能够深入了解自己。

我们知道，严重异常的情况确实存在。我们知道，某些人会产生各种完全怪异和不恰当的幻觉。他们的部分经历可能是“听到一些声音告诉他们该怎么做”，然后他们认为除了听从这些声音之外别无选择。这显然是一种严重的失调，这些人需要得到专业人士的细心照料。我完全同意，这些人绝对不应该进行互动式冥想。表现出妄想行为的人绝对不应该参加互动冥想课程，也不应该向他们提供这样的课程。

可能从互动冥想体验中获益的人恰恰相反。他们是健康的成年人，已经达到很高的成熟度，有一些个人问题，希望听听内心深处自我的意见。在咨询了他们的内在自我或高我之后，他们会自己做出合理的决定，决定采取何种行动。

另一个困扰临床心理学家的主要问题是这种方法的新颖性。一个看不见的实体与我们交流的假设仍然难以想象。至少在西欧和英语世界，它仍然遭到许多主流科学界的全盘否定。

4 请参阅 <https://www.near-death.com/> 摘要网站中的许多参考资料。

我认为这是更广泛的历史发展的一部分。大约 150 年前，信息的匮乏和对新兴发明的深深迷恋使科学及其主导的世界进入了以唯物主义为主的立场。目前，这种趋势正在慢慢逆转。由于许多因素--更广泛的研究成果、更广泛的出版渠道、广泛的个人实验以及通过互联网进行的广泛互动--我们正在慢慢修正证据。二十年前，我们还对我们生活中的精神存在抱有 "幻想 "和 "幻觉"，而现在，这些 "幻想 "和 "幻觉 "已经变成了真正的假设，甚至是真正的概率，并通过严格的科学实验进行了检验（想想斯科尔实验⁵）。

现在，全世界许多专业心理学家都认为，精神向导可能真的存在，是我们每个人的一部分，他们可以通过互动冥想与我们交流。

每个人都有可能进入

我们中那些真正指导过互动冥想的人可能会发现一些惊喜：例如，他们自己或客户转世过去的有力证据，或者事先不知道的真实事件的信息。

这似乎就是问题的关键所在：问题的关键不在于神圣世界。神圣世界的存在几乎没有争议；它在全世界几乎所有民族中都有许多信徒。问题的关键在于，我们人类是否能够与神圣世界建立联系。我们说，是的，我们所有人都有这种更深层次的联系。

5.6.3. 多洛雷斯-坎农的经历

这一信息正通过灵修团体、社交媒体和视频上传系统向全世界传播。因此，许多人希望通过成为自己的传话人，直接与高我相遇，这其实并不奇怪。他们希望与高我相遇，聆听他们 "主人的声音"，与伴随我们的神圣生命进行一次准圣经式的邂逅。

现在，在经验丰富的从业者的帮助下，这已经成为可能。



半个世纪前，一位富有进取心的美国心理学家发现了一种让 "高我 "在深度冥想状态下直接与我们对话的方法。她的名字叫多洛雷斯-坎农（左）。你可能听说过她。她的许多公开演讲都被放到了 YouTube 和其他视频频道上，她还根据自己 40 多年来举行的一些最非凡的互动 "对话 "的记录，写了 18 卷书。自 20 世纪 60 年代以来，在她举行的数千次感应中，她收到了许多关于客户

5 科学界说，如果你想证明一些不寻常的东西，你最好有一些异常有力的论据。长期以来，很难主张 "与对方沟通"，但在过去几年中，这变得容易得多。这是一份关于跨维度交流实验的报告：YouTube "来世调查 - 斯科尔实验 - 功能" https://www.youtube.com/watch?v=6qSEi_sfaSU。

在这些深奥的冥想状态下所经历的非凡故事⁶。

例如，当她的一些客户处于允许“传话”的状态时，他们会以“帮助地球度过当前困难时期”的化身身份说话。她收到过很多这样的报告，因此在她的第三卷《卷曲的宇宙》⁷和专卷⁸中，她提供了这些“三波志愿者”来地球做什么的记录。她还指出，人们可以通过这些“志愿者灵魂”与众不同的信仰和观念，将他们与其他灵魂区分开来⁹。

多洛丝-坎农在其他一些特殊故事中说，她曾以这种方式与诺斯特拉达穆斯、耶稣甚至外星生物交流过，并获得了许多有关地球起源和其他重要科学话题的信息。这些特殊的对话虽然有趣，但不应被视为“正常对话”。多洛丝-坎农坦率地承认，这些都是相当不寻常的记录，到目前为止，大多数“内心声音”交流都是来自正常的客户，他们面临着每个人都会面临的典型问题。

即使是这样的交流也有可能变得不同寻常。当客户需要一个日常问题的答案时，“内在声音”通常会采取一种超然和明智的立场，引导客户找到清晰、可靠和可行的解决方案。在诱导后对客户的回答进行回顾时，客户经常会说，在他们正常的意识状态下，他们不会给出同样的回答，他们很高兴能从这个新的角度来看待问题。

正常客户成为特殊案例

因此，“内在的声音”似乎比“外在的声音”知道得更多。很多时候，“内在声音”揭示了客户心理或生理问题的最初原因，而这些原因往往来自前世。

多洛丝-坎农举过一个典型的例子，她的一个客户想知道他的一个肩膀上有一种医学上无法解释的慢性疼痛。内心的声音解释说，这是因为客户的前世曾在一场剑战中丧生，而他的肩膀被致命一击。弄清原委后，多洛丝-坎农询问“高我”现在是否可以缓解或消除慢性疼痛。果然，在那次互动冥想中，慢性疼痛永久消失了。

令人惊奇的地方来了。显然，这种“自发缓解”是如此频繁，以至于在多洛丝-坎农去世前的几年里，她的大多数客户都是试图通过互动冥想来对抗疾病的癌症患者。据我在一次与多洛丝-坎农的研讨会上非正式听到的消息，她的许多客户都显示出了出色的长期疗效。

6 多洛雷斯·坎农 (Dolores Cannon) 使用“催眠”一词，由于上述原因，我避免使用这个词。

7 Dolores Cannon (2001, 2005, 2008, 2012). *The Convuluted Universe I-IV*. Ozark Mountain Publishing. <https://ozarkmt.com>.

8 Dolores Cannon (2011). *The Three Waves of Volunteers and the New Earth*, Ozark Mountain Publishing. <https://ozarkmt.com>.

9 有点有趣的是，我满足了所有标准。

一个“自发缓解”的案例

我亲眼目睹过一个令人惊叹的“自发缓解”案例，她是多洛丝-坎农培训班的学员。她曾被几个男人严重虐待过，现在离了婚，还在为孩子的监护权争得面红耳赤。她的身体很不好。她的颈部长期疼痛，左侧长了一个巨大的瘤子，腹部剧烈疼痛。

在互动冥想环节中，一个截然不同的声音出现了，她解释说，她是来到这个世界上帮助我们纠正错误的灵魂之一。她之所以承受这些巨大的痛苦，是为了理解一些妇女在当今世界所经历痛苦。但现在，在这个环节中，她应该明白自己真正的使命。既然她的前史和人生目标已经明确，她就有机会开始完全不同的生活，并帮助他人找到更好的生活。

这显然成为了她人生的关键转折点。在解释了这些联系之后，她的内在引导者自发地消除了她的颈部疼痛，放空了她的成长，减轻了她的腹部疼痛。疗程结束后，客户感到非常兴奋。她的颈部和腹部疼痛消失了，发育也明显减弱了。疗程结束后，我一直在她身边，她甚至让我摸摸她已经变小的身体。

当我第一次通过电子邮件与她联系时，她的康复一直持续到秋天，一年后，在第二次电子邮件交流中，她的康复得到了证实。这次经历使她在全新的环境中开始了全新的、更好的生活。

5.6.4. 举行互动冥想

多洛丝-坎农的诱导法与众不同之处在于，她会进行长时间的诱导。通常会持续两个多小时，甚至长达四个小时。从表面上看，这些都是非常普通的冥想，客户在冥想中将“感觉正确的”有意义的体验形象化。它们是自发引导的冥想，与禅宗修行中的尖锐或空白冥想截然相反。

引导者只要求客户尽可能详细地描述他们的体验，这样就可以把一切都记录在磁带上，客户的各种问题也可以得到解答。引导者会尽可能多地了解相关细节，并温和地引导客户做出更有意义的回答。

开始时是正常的、自由流动的冥想，最后往往会产生非常深刻的精神体验，即与高我相遇。客户自发地进入这些邂逅，突然开始用一种不同的声音说话。态度、视角、声音甚至声音的性别往往都会发生深刻的变化。人们听到的不是客户正常的声音，而是一个特别能干的人，他实事求是地讲述客户前世的经历，并从更广阔的角度看待客户当前的生活。

有一条线索经常出现：客户经常以第三人称自称（“他/她做了这个或那个”）。此外，当被直接问及此事时，求助者愿意说他们表达的不是求助者有意识的观点，而是他们“潜意

识"、"高我"的观点，有时甚至是"更高的存在"的观点。

当客户从疗程中走出来时，他们通常已经忘记了时间。时间过得比他们想象的要快。许多客户根本不知道内在声音在疗程中说了什么。还有一些人在半迷糊状态下跟随着内心声音的评论。而另一些客户则是有意识地体验内心的评论。一般来说，在疗程结束后聆听录音可以获得更多启发。

从扬升的角度来看

互动冥想提供了有趣的洞察和体验。客户经常会体验到，在他们当前生活中与他们关系密切的人（父母、子女、配偶、密友）在他们看来是前世的灵魂实体。互动冥想通常会建议解决前世未处理的事务。受伤、医疗困难和职业障碍往往与前世发生的事件有关。最后，这种启示往往会让人从身体上缓解当前的不适。

我们需要两个概念性步骤来结束这些思考。

首先，我们需要承认，我们出生后的今生是一个全新的生命，是我们转世的灵魂所赐，与我们的前世毫无关系。已经存在于我们体内的精神生命，以其所有的创造力，赋予我们自由，让我们产生一种全新的人生观，一种快乐、诚实和自我肯定的人生观。这样，我们就能摆脱陈旧过时的桎梏，用全新的眼光看待生活。

然后是第二步。我们在娱乐的同时，也可以向自己承认，我们有能力治愈自己，只要实际情况和身体条件允许，我们可以尽可能多、尽可能快地治愈自己。我们的内在自我知道如何使我们身体的任何部分再生，它们既能告诉我们该怎么做，也能帮助我们完成这项工作。有时，这种"自发恢复"可能很快，有时可能需要更多的时间，这取决于我们的心理和身体状况。但是，如果有意愿，如果身体仍有足够的再生生物资源，一些令人惊讶的恢复是可能的。

[验证："梅尔基亚斯，你同意现在的文本吗？" 同意 "是的，我可以把它作为下一章放到网上吗？" 回答："完全同意"]

5.7. 心灵感应

在你 5D 生命的中心，在你的内心深处，是你的 "甜蜜点"。这是你心灵感应的连接点。

如果你一直在阅读这篇介绍，在阅读每一个新章节时，你都会跳来跳去，乐在其中，那么你就会明白我的意思。在你所有人际关系的交汇处，有一个地方是你 "个人蜂群" 的中心，也就是你整个社交网络的中心。这里是你的精神家园，也是你所有社会关系的交汇点。

这也是你与世界其他地方的连接点。这个点会从你辐射到你的伴侣、你的家人、你的朋友以及其他对你很重要的人。当你感觉到自己在这个 "点" 上时，你会自然而然地感觉到自己与周围所有亲人的联系。这个心灵感应的中心为你的精神存在创造了一个自然的情感中心。

也许它也是人类心灵感应的基础。

连接

将心灵感应与你的 "蜂群" 中心联系起来，初看起来可能会令人惊讶。在灵性文献中，我们会读到先知、传道者、圣人等在脑海中听到心灵感应的信息，这些信息显然来自外部，因为周围没有人说话。我们中的大多数人都把这些事件解释为一种 "来自外部的电话"，这表明一些无线电天线将信息传送到接收者的大脑中。

据我所知，这并不是心灵感应最核心的方面。

根据我对现有证据的理解，人类的心灵感应是通过我们深层的核心，或者说我们的 "内在自我" 来实现的。想想我们已经发现的许多工作方式。我们潜意识中的 "内在自我"，也就是我们所说的 "高我"，是一个不断收集跨次元信息，尤其是来自我们亲密朋友的信息的活跃分子。同时，他/她不会因为我们周围的 "所有噪音" 而打扰你。但是，当信息很紧急，或者当你主动询问时，我们的 "高我" 会让你意识到它收集到的与你相关的非语言或语言信息。

因此，"心灵感应" 是你自身的延伸。当你发展出有意识地听和说心灵感应的能力时，这种能力就是你向意识层面表达的呈现。一旦你有了足够的练习，你就可以学会用语言表达自己的想法，并通过你的意向渠道进行交流。

这种跨次元连接点构成了你精神存在的核心部分。根据我从多个渠道收集到的信息，在未来几年或几十年里，我们将越来越多地学会通过这些心灵感应的焦点与世界其他地方进行交流。

心灵感应的准确性

梅里亚姆-韦伯斯特》将心灵感应定义为 "通过超感官手段从一个心灵与另一个心灵进行交流"。因此，在最基本的层面上，如果你拿起一个钟摆，摆动它并了解一个好朋友的近况，你就已经在与你的朋友进行心灵感应交流了，因为你是通过超感官手段获取信息的。所有形式的跨次元交流都会在某些时刻使用心灵感应。

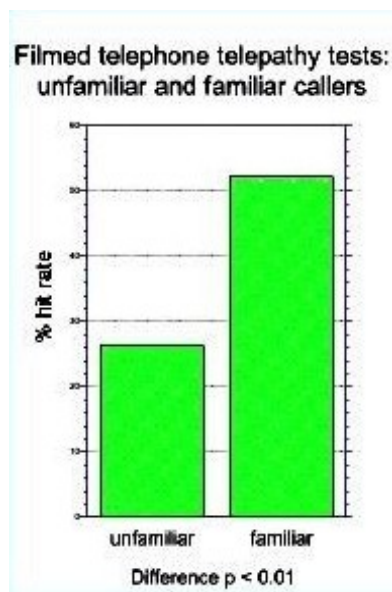
心灵感应准确吗？是的，它和我们其他的跨次元工具一样准确，尤其是在彼此熟悉的人之间，特别是在紧急情况下。系统研究（见下文）表明，在没有来电显示的固定网络电话上，猜测四个朋友中谁打来电话的准确率超过 50%。

这些都是相对较新的心灵感应结果，许多心理学家还不知道这些出色的猜测率。但许多专家都知道，80 多年来，大量的超心理学测试表明，我们大多数人在某种程度上都有心灵感应。例如，如果你试图猜测墙后的人在什么牌，你猜对的可能性略高于概率。如果有足够多的这样的测试，这些差异在统计学上是有意义的。

奇怪的是，那些不愿意被认为是心灵感应者的人，他们的结果在统计学上却明显低于机率。换句话说，他们的结果在统计学上仍然与偶然结果不同，但与那些接受心灵感应观点的人的结果相反。因此，我们知道，尽管有很多人否认心灵感应，但任何使用心灵感应的尝试确实会产生一些决定性的影响。

5.7.1. 比既定结果更进一步

这些公认的结果来自于 20 世纪 30 年代、40 年代和 50 年代在 J.B. 莱茵的杜克大学实验背景下进行的成千上万次（相当无聊的）猜牌测试。在 20 世纪 50 年代和 60 年代，一些统计问题得到了验证，并进行了一些大型的元研究。但最终，所有这些研究都支持最初的发现。



虽然有些天赋、积极性高、训练有素的人表现出了一些特殊的结果，但心灵感应的平均猜测非常接近偶然水平，没有人被证明一直都是 100% 准确的。长期以来，这些研究得出的略高于偶然性的结果被认为符合普通人可能达到的心灵感应水平¹。

然而，这些测试是在互不相识的人身上进行的。如果测试对象是彼此熟悉的人，而且他们也感觉到自己与他人有心灵感应，那么测试结果就会更加令人印象深刻。

然而，这些测试是在互不相识的人身上进行的。

如果测试对象是彼此熟悉的人，而且他们也感觉到自己与他人有心灵感应，那么测试结果就会更加令人印象深刻。

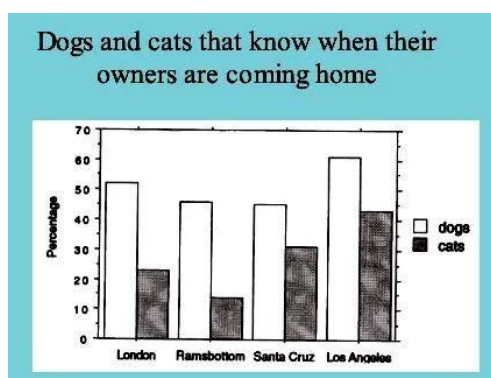
1 从对 http://archived.parapsych.org/members/jb_rhine.html 的审查开始。

左图是鲁伯特-谢尔德里克 (Rupert Sheldrake) 进行的电话心灵感应测试的结果, 测试者是被呼叫者不熟悉或熟悉的人。游戏的内容是猜测谁是通过没有来电显示的座机打来电话的人。所有受试者都被拍摄下来, 以确保他们无法作弊 (使用手机、电脑等)。与莱茵实验一样, 对于不熟悉的来电者, 猜中率仅为 25%, 勉强超过了概率, 但对于熟悉的来电者, 猜中率却超过了 50%, 远远超过了显著性水平²。

了解这类测试的一个好方法是观看一段由诺兰姐妹乐队四名成员录制的电视视频。一个音乐乐队必须表现出内部的一致性, 才能作为一个团体取得成功, 而事实上, 这个乐队在电话心灵感应测试中表现非常出色³。

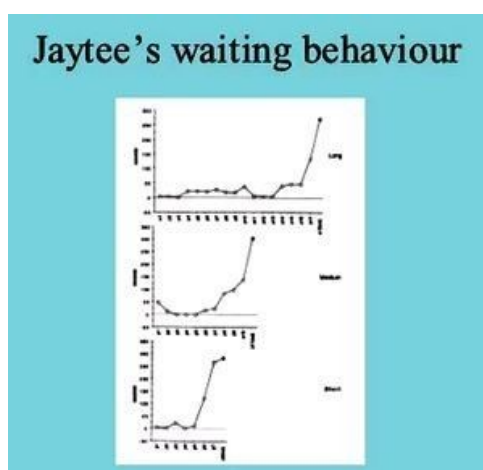
知道主人何时回家的猫狗

鲁伯特-谢尔德里克 (Rupert Sheldrake) 的这一结果在唯物主义科学界引起了极大的反响。这种结果直接违背了主流观点。如何理解这种强大的人类相互联系形式, 人类为什么会有这种能力?



为了开始回答这个问题, 我们转向鲁伯特-谢尔德里克做的另一套成功的实验: 动物心灵感应。动物可以非常可靠地向我们展示一些心理功能的潜在机制, 而这些机制在人类身上的展示则更为棘手。

许多养猫狗的人都注意到, 他们的动物似乎知道主人什么时候回家。左图是对英国两个城市和加利福尼亚州两个城市的狗主人进行的调查 (来自脚注 21 中的视频)。大约一半的狗和 15% 到 42% 的猫有这种行为。



通常, 这只是因为动物听到了特有的脚步声, 或外面碎石路上典型的发动机和轮胎声。然而, 情况并非如此简单, 因为事实上, 在主人出现在门口之前, 猫狗早就开始期待主人的到来了。

事实上, 在对大约 800 只狗和 500 只猫的详细研究

- 2 来自 YouTube 的插图 “Rupert Sheldrake: 心灵感应的演变” <https://youtu.be/2MOzISF0a8M>. Rupert Sheldrake 博士的 Perrott-Warrick 讲座 (2 月 9 日, 2011. 对于 1000 个熟悉和不熟悉的来电者的混合, Sheldrake 在下一个脚注中给出的视频中引用了 42% 的正确标识。
- 3 “诺兰姐妹和鲁伯特-谢尔德里克的电话心灵感应” https://www.youtube.com/watch?v=_tQe7NXIcnw

中，谢尔德里克收集了狗和猫在回家途中期待主人的行为录像。如左图所示。狗 Jaytee 在主人真正回家前整整一个小时或更长时间就开始走到窗前。谢尔德拉克说，动物通常会在主人决定回家的那一刻开始它们的期待行为，无论它们在哪里，也无论它们选择何种交通工具。

另外，谢尔德里克还说，动物的期待行为会被附近的其他动物所干扰--也就是 "无事可做的无聊动物会表现出等待主人回家的迹象"。这一观察结果可能解释了洛杉矶猫狗得分较高的原因，在这些动物中，可能有很高比例的动物在主人不在家时被关在室内。

5.7.2. 通用心灵感应网

因此，我们发现猫狗似乎知道主人何时决定回家，而且距离或旅行方式对结果没有影响。我们也有大量证据表明，熟悉的电话呼叫者具有心灵感应知识。谢尔德拉克表示，类似的大规模结果也正在短信和电子邮件信息方面进行研究。我们还可能会为那些提前知道主人何时要带它们去看兽医而在预约前及时消失的猫感到好笑，或者为纽约的一只鹦鹉大声评论主人的梦境而惊醒主人而感到好笑⁴。

所有这些结果表明，狗、猫、鸟和人类都很可能存在心灵感应。这进一步意味着，一定存在着某种巨大的普遍心灵感应网络，以某种方式将人类、狗、猫和鸟类联系在一起。当狗无聊到一定程度时，它们就会利用这个网络来了解主人是否已经拿起车钥匙开始回家的旅程。如果主人已经拿了车钥匙，它们就会走到窗边或门边，等待主人回家。

这个网络的一个迷人之处在于，距离或时间显然并不重要。在 J.B. 莱茵的实验和谢尔德拉克的任何实验中，都没有发现距离或信息传输时间的影响。心灵感应网显然可以在任何地方和平行时间内运作。这是一个 "即时共享网"。

但是，为什么这个网络如此 "脆弱"，以至于我们不能随意拨号进入这个通信网络来 "叫人聊天"呢？

可能是有意为之。一些服用迷幻药的人的经历可以为我们描述这一点。

LSD 下的心灵感应

在某些情况下，迷幻剂似乎改善了两个药物实验者之间的心灵感应，因此在很长一段时间

4 "鲁珀特·谢尔德里克 - 扩展的心灵 - 心灵感应" (3 部分) :

<https://www.youtube.com/watch?v=Yo0gyXZQv0o>,

https://www.youtube.com/watch?v=_0V6KBzIhu4,

<https://www.youtube.com/watch?v=hYkoQ9WnwAM>

里，他们都能进行心灵感应。这些经历也显示了不受控制的心灵感应所带来的不便。

在此，我想说的是，我并不想鼓励无节制地使用迷幻药或其他精神药物进行实验。我之所以这么说，并不是因为担心某些有心的律师会读到这些文字。目前在非法市场上可以买到的迷幻药可能会受到污染，并可能对健康造成严重危害。此外，要去医院洗胃--或者更糟糕的是，像阿尔茨海默氏症晚期病人那样结束自己的生命，这真的不好玩。这些事情都发生过。

此外，迷幻药之旅提供了高度选择性的世界观，有时甚至是扭曲的世界观。如果没有经验丰富的专业人士指导，你可能会对自己的心理和灵性产生悲惨的迷失。多年来，这可能会导致你在个人发展方面误入歧途。

是的，我们应该允许自己用自己的创造性思维进行实验，但一定要在我们能够完全控制的情况下进行，而不要危及构成我们美妙人类思维的微妙神经功能。通过谨慎控制的经颅磁刺激可以更安全地进行精神状态实验，而这种实验是完全合法的⁵。

说到这里，让我们回到证据上来。在 YouTube 上，一些年轻人描述了他们在迷幻药体验中与朋友的强烈心灵感应对话⁶。他们肯定知道自己通过心灵感应的方式进行了持续的互动交流。

一个主要问题是他们“无法挂断电话”，心灵感应干扰了他们的正常对话。当有人开始说话时，他们会感到非常困惑，因为两条通信线路相互冲突。从内心来说，他们仍在通过心灵感应与朋友交流，而从外部来说，他们希望参与有声对话。这种控制问题与这样一个事实有关，即在迷幻剂的作用下，通常很难或不可能关闭特定的感知流。实验者的注意力被固定在某个感知焦点上，无法偏离。

对我们来说，这也表明我们目前的心灵感应能力水平有限，因为我们还没有学会随意开启和关闭心灵感应流。一旦我们学会了这一点，我们对心灵感应跨次元互联网的探索可能会扩大很多。

5.7.3. 作为精神层面的蜂群行为

如果有足够的交流功能和转换功能，人类更多地自愿使用心灵感应将是非常有趣的。更多地使用心灵感应会产生什么后果呢？

5 例如。“上帝的头盔。” <https://www.god-helmet.com/wp/god-helmet/index.htm>。

6 例如，YouTube “MDMA 和 LSD 旅行期间的心灵感应” 不再可用。在 1960 年代和 1970 年代在马里兰州精神病学研究中心对晚期癌症患者进行的官方认可的实验室测试中，也用纯 LSD 收集了清晰传达以前未知信息的心灵感应经验，参见 Grof, Stanislav (2006)。终极旅程：意识和死亡之谜。迷幻研究多学科协会。

广泛共享的心灵感应很可能会深入到人际关系中。例如，当一个人能够直观地意识到他的邻居能够想到什么和感受到什么时--即在高度升华的成员中--在某个群体中形成 "蜂群行为" 就会容易得多。

在一年中的某些时候，大群的鸟类和鱼类会成群结队地飞行或游泳。长期以来，这种行为被解释为一种模仿邻居行为的形式，但这种模仿猫的解释站不住脚。谢尔德拉克认为，计算表明，通过视觉和神经系统在整个鸟群中传递鸟与鸟之间的脉冲所需的时间太长了。

一种有希望的解释可能是基于动物心灵感应的量子态。如果鸟类在即时共享的心灵感应系统中遵循一个不断发展的主计划，那么协调的鸟群行为的时间安排就更容易解释了。这种说法就是 "量子心灵感应" 假说。

有两个因素支持这一假说：第一，距离对传输质量没有影响。其次，蜂群成员之间的熟悉程度与电子在纠缠状态下的行为相似。在量子物理学中，纠缠在一起的电子粒子保持着联系，因此对其中一个粒子所做的动作会影响到另一个粒子，即使它们相隔很远⁷。同样，可以认为蜂群内的特定量子态比蜂群外的量子态传播得更广。

此外，动物的蜂群行为与人类的合作行为相似，我们知道人类的合作行为是在精神层面上促进的。当我们考虑到动物和人类心灵感应的证据时，合作行为与蜂群行为之间的联系就变得显而易见了。当一个合作性很强的群体的大多数成员的利益都得到满足时，就会出现 "蜂群行为"，通过即时共享的心灵感应网络合作确定方向。

从长远来看，我们可能会进化出一种新的社会模式，在这种模式中，我们通过潜意识的沟通联系变得更加紧密。

人类之间的心灵感应可能吗？

在 2013 年 6 月发布的一段视频中，显示了同卵双胞胎之间共享直觉的合理证据⁸。共享直觉是很好的证据，但我们希望更进一步：心灵感应作为人类语言的正常通用替代物。

自 2013 年以来，也有相当多的 "非官方告密者证词" 显示，在与地外生物的交流中使用了心灵感应。关于心灵感应的具体语法或字典正在出现⁹。此外，这里还有一个引导心灵感应

7 量子纠缠是一种物理现象，当一对或一组粒子产生、相互作用或共享空间接近时，就会发生这种现象，使得该对或一组粒子的每个粒子的量子态不能独立于其他粒子的状态来描述，包括当粒子相隔很远时。维基百科上的数据

8 "裸体科学——心灵感应"，<https://www.youtube.com/watch?v=AdmyUEVLRAM>

9 你可以在这里找到一个有见地的心灵感应入门：<https://www.officialfirstcontact.com/wp-content/uploads/2019/05/Telepathy-101-Primer-English.pdf>，可在 officialfirstcontact.com 上找到。

的练习，用于建立你与特殊人物之间的亲密关系¹⁰。

考虑群体行为传播的潜在影响

如果越来越多的飞升人类能够有效地开发心灵感应能力，捕捉他人的思想，那么可能会发生一些重大变化。

我们会更清楚地知道左右两边都发生了什么不法行为，这将对警察、法律和政治运作产生非常重要的影响。反过来，心灵感应能力的发展也会引发一些有关保护隐私和人权的重大问题。

正如我们所看到的，心灵感应通信只有在可以自愿开启和关闭的情况下才有用。至于罪犯能否以及在多大程度上能够隐藏他们的不法行为，个人能否在心灵感应能力积累到一定程度的情况下保持合法的亲密关系，这些都还有待进一步观察。

当我们进入一个心灵感应功能可能成为我们日常生活一部分的世界时，人类可能会提出全新的社会行为和隐私问题。

[验证： "梅尔基亚斯，你同意这里写的吗？" "非常同意" "我可以把它放到网站上吗？" "非常同意"]

10 "引导心灵感应让你特别的人想起你"， <https://youtu.be/gjRujTCdDeo>

6.1. 精神治疗

人体非常复杂，其功能会因各种原因而失衡。精神治疗的目的是克服这些问题的许多根源。

精神治疗是也应该是完整（整体）治疗方法的一部分。

它应该而且可以与身体和心理治疗相结合。身体、心理和精神这三种方法应该相互支持。

与精心选择的医疗或心理治疗一样，精神治疗可以帮助我们恢复功能良好、平衡的身体和心理，使身体在没有明显问题的情况下发挥功能。一个人的机能和健康状况改善得越多，就越能更好地实现自己的目标，创造生活的乐趣。

目前，西方社会对精神疗法的接受度还很低。在东方世界，精神疗法历史悠久，为人们所接受。灵性疗法的许多方面已广泛融入医疗和心理治疗中。在东方，精神、心理和医学概念之间的整体互动远没有西方那么冲突。

随着我们上升到第五维度，现在是时候让更多的西方人敞开心扉，考虑精神治疗的可能性了。这种方法可以提供传统医学或心理学方法所不具备或仅部分开放的视角。

一个具体的例子

我们从实例中学到的东西是最好的，为此，作者们只能以自己的亲身经历为例。让我们来看看精神疗法是如何对我起作用的。

图片：<http://robcares.com>



大约在 2004 年，我经历了通常所说的 "倦怠期"¹。30 年来我在不同的国家、不同的大学里马不停蹄地从事高强度的工作，个人愿望过高，社交能力不足，在职业环境中遇到了越来越多的阻力。随着时间的推移，压力变得越来越大，我的精神和身体结构也被碾压得支离破碎。事情最终变得不可收拾，我无法工作，一切都戛然而止。

1 维基百科：“倦怠是一个心理学术语，指的是长期疲惫和对工作的兴趣减弱。研究表明，全科医生的职业倦怠病例比例最高；根据荷兰最近在《心理学报告》上的一项研究，其中不少于 40% 的人经历了高水平的倦怠。...许多职业倦怠理论包括负面结果.....，包括工作职能（绩效、产出等）、健康相关结果（压力荷尔蒙增加、冠心病、循环系统问题）和抑郁症等心理健康问题的测量。

我不得不请了一个月的假，但这还不够。我几乎没有恢复过来。一年后的一天早上，我发现自己的右半边视野消失了。我的身体真的 "放弃 "了。我被送进了医院，进行了彻底检查。谢天谢地，这种情况只持续了四个小时就消失了。没有发现严重的身体机能障碍，几天后我就出院了。

与此同时，我也到了山穷水尽的地步。我知道我已经打了两针警告针，我不想再打第三针了。我的病史表明我可能会中风。我又坚持了四年，尽量减少日程安排，然后在 2008 年提前退休。我画了一条实线，放弃了所有工作，并休了一个长假。

总之，我反应及时，险些与更严重的疾病擦肩而过。倦怠主要是心理上的（无法应对压力、失去动力等），但也伴随着身体上的完全疲惫。此外，还有更多的问题在等待着解决。视野缺失可能会对神经系统造成更广泛的损害，还可能导致心脏骤停，甚至更糟。

恢复缓慢

我花了很长时间才从倦怠中恢复过来。两年来，我每天睡 16 个小时左右。每 24 小时，我有两次短暂的清醒，每次大约 4 小时。在这之间，我休息了很长时间。十年后，我慢慢走出了持续疲惫的浓雾。

这种倦怠对我所能取得的成就来说是灾难性的。在我 30 年的大学教授生涯中，我撰写和/或合作撰写了五本专业书籍和 100 多篇科学论文²。但在职业倦怠后的十年间，我除了完成了这本《升天指南》的初稿和草图之外，再无其他成就。我开始了许多项目，但都放弃了。例如，我试图从头开始学习弹钢琴，但我无法长时间集中精力，也无法进行常规练习，更别提记住我所学到的东西了。

写这本 "指南 "的第一版对我来说是件很难的事，比我在职业倦怠之前要难得多。我仍然觉得我的思想和以前一样。我的记忆力没有减退，思维依然敏捷，阅读面很广，反应速度也与烧伤前相当。但是，在这十年里，我失去的是大量的时间、清晰的头脑、摆脱 "迷雾 "的自由，以及完成一个完整项目的意志³。

现在，倦怠期已经过去，我目前的两个项目进展顺利，首先是《登顶指南》的更新和扩展版，其次是我的古典音乐新网站 (<https://neoclassix.info>)。您正在阅读的是《登顶指南》第五修订版。

从回顾的角度来看，我可以告诉你我在大约十年的职业倦怠恢复过程中学到了什么。

² <https://www.permakultura.ch/cv/Kellerdoc.html>

³ 我的属灵朋友温和地建议我需要时间 "真正思考上升的问题"。确实如此.....

疗愈

该如何对待职业倦怠症患者？

住院后，我经历了通常的医疗过程。医生试图让我服用各种类型的抗抑郁药物，但他们的药物给我带来了极大的不适--性欲减退、内心极度不满以及令人难以置信的大量出汗。几周后，我把所有的药片都扔进了垃圾桶，我从来没有后悔过。

我还接受了心理治疗。第一位治疗师完全不理解我所经历的一切，她根本帮不上忙。第二位治疗师就好多了。我们深入探讨了 my 社交能力和过高的职业期望。我看到了很多以前没有看到的東西。但几个月后，我们也走到了尽头。

我离真正康复还有好几年的时间。这就是精神治疗的开始。我开始与我的内心对话。那时，我的意识已经成熟到可以直接与我的 "高我"--梅尔基亚德--交流。

我使用《易经》，用门罗研究所的半同步录音进行冥想，我已经发展出使用钟摆的能力，最后我还加入了有意识的梦境。我经常一连问几个小时的问题，思考答案，然后再深入研究。起初，我得到的答案是大致的，但慢慢地，它们变得越来越清晰、越来越一致、越来越明确。

我的内在自我开始向我提供医生和心理治疗师所遗漏的解决方案。这些解决方案往往是全新的、令人惊讶的，它们最终将我引向了一种自我引导的精神疗法。

6.1.1. 自我导向的精神治疗

自我引导的心灵疗愈有点像心理治疗，但有一个重要的区别，即客户在与心灵自我的互动中找到自己的解决方案。以真正的升华方式，我们学会发展自己的自我治疗能力。我们利用跨次元交流工具建立自己的问答环节。我们不再是某个外部修行者的对象（有时是小白鼠）。我们直接找到源头，也就是我们自己。

在心理治疗中，外部治疗师是灵感的主要来源，而在自我引导的精神治疗中，治疗必须源于我们自己的内心。我们要经历一个学习的过程。我们敞开心扉，接受来自自己内心的建议，并向外部来源咨询，以求证或获取更多信息。最后，我们确定最有意义的方向。

倾听内在专家的意见

如果我们与 "高我 "这样的灵性大师合作，他们的方法起初往往显得深奥莫测。我已经注意到了他们的推理和程序。

例如，大师们可能会将治疗能量引导给病人，但同时又说他们并没有真正 "治愈" 病人。他们通常会说，他们创造了可能发生治疗的环境，这样客户就可以通过自己的灵性能量进行治疗。大师们通常会说，他们只是帮助打开通往心灵治愈过程的大门。然后就由 "更高的能量" 和客户自己来进行实际的治疗。

我聆听了这些建议，并将其应用于我的职业倦怠。我采用了四种方法：

1. 我付钱给自己做了一年的精神治疗手术，使我摆脱了**终生的呼吸系统问题**。我得到了一位精神治疗师的指导。从根本上说，它包括集中注意力在问题上，并在我完全集中注意力后进行 10 秒钟的过度换气。每周进行一次，这对我康复有很大的帮助。当我能够更轻松地呼吸时，我睡得更好了，白天也不那么疲惫了。从传统医学的角度来看，治愈终生的呼吸系统疾病确实是 "奇迹"，因为没有服用任何药物，而且那一年我只进行了精神治疗。这次经历向我证明，精神疗法确实可以完成一些严肃的工作。
2. 心灵问答让我找到了焦虑的根源和情绪基础。通过向我的 "高我" 询问烧伤前、烧伤期间和烧伤后发生的所有事情，我找到了需要清理的重大失衡，同样也是通过冥想程序。**我找到了我过去挫折的根源，我看到了我处理不当的情况，我了解了我需要改变的生活以恢复健康并避免未来的灾难。**
3. 进一步的心灵问答让我发现了一个我从未想过的内在问题：**过敏反应**。在此之前，我对任何过敏反应都一无所知。但一阵阵的喘息、瘙痒和其他各种症状，让我开始用肌肉测试法向自己的免疫系统提出一系列问题。结果发现，我对胡萝卜和各种酸奶过敏，奇怪的是，当我从饮食中剔除这些成分后，过敏症状就消失了。然而，5 年后的今天，也就是 2023 年的夏天，这种反应已不再活跃。
4. 最后，精神问答引导我找到了非精神性的解决方案，否则我是不会考虑这些方案的。例如，有点违背我的意愿，我被迫检查并找到解决**营养失衡**的方法。例如，有点违背我的意愿，我被迫检查并找到解决营养失衡的方法。精神问答不仅有利于精神治疗，也许还能找到更有效的唯物主义解决方案。

正是所有这些因素的结合，把我从泥潭中拉了出来。我感受到了新的生命火花，我愿意回到一些 "真正的项目" 中去。倦怠使我失去了十年的时间，也许还有几年。这是一段很长的时间，但我重新燃起了希望，改变了对治疗的看法，让我的身体重新获得了应有的地位。

现在到了分享和理清这一切的时候了--所有这一切都让我重新找回了生活的真正乐趣。

6.1.2. 了解精神疗法

如果灵性疗法可以做到这一切，那么它究竟是如何 "工作" 的呢？

我们来自传统的医学和心理治疗模式，自然希望得到合理的解释，或者至少希望找到一些合

理解的蛛丝马迹。一些迹象正在显现。

氣

一种很有希望的思路集中在一种能量概念上，这种能量存在于整个宇宙中，人类可以利用它进行各种活动，如“能量治疗”⁴。在中文中，这种内部力量被称为“气”（也写作“气”[左侧的表意文字]）。据推测，这种无形的能量居住在所有生物体内，事实上，它被认为是区分生物和非生物的元素。

有迹象表明，这种能量可能与核物理中已知的亚原子“零点能”或“暗能量”和“暗物质”有关。但是，亚原子能被认为是一种普遍的物理力，而气能则是含有生命的元素（植物、动物、人类）所特有的。我们如何解释这种差异呢？

亚原子能和气能的区别

东方的 Chia 大师是这样解释亚原子能量和气的区别的⁵。为清楚起见，我将其转述如下：

宇宙的“暗能量”或“量子泡沫”，当不受生物影响时，**当它随机指向不同方向时**，有点像磁能。但是，当这种能量用于行动或治疗时，**这些类似磁力的力会排列成正负层。这些层都指向同一个方向，因此功能更强大。**然后它们可以用于涉及量子力或治疗的动作。

因此，“气”**被认为是定向的亚原子能量**，能够对人类或动物产生治疗作用。在东印度传统中，这种能量被称为“prana”，而在西方，我们通常将这一概念翻译为“生命力”。当气在治疗中被特别调用时，通常被称为“气疗”或“能量疗”。

当我们开始了解精神疗法的基础时，我们就可以对这种疗法进行更系统的测试和验证。

气的力量

在人类或动物身上，气的能量被认为流遍全身，并向外投射一定的距离。气的外部投射就是光环，有些人可以看到光环环绕着我们的身体，而且可以通过柯里安摄影或其他设备来检查光环，这些设备可以让人看到气能量的效果⁶。

因此，“气”是捆绑在一起的能量。它可以被我们的行为定向和集中，也可以被我们的业力历史和共振的宇宙源泉定向和集中。这就是故意使气变得更强（“增强”）或减弱（“减弱”）的意思。如果我们的愿望没有被我们的业力历史所阻挡，如果它能为宇宙带来益处，那么它就是“共振”的，它会强化我们的行为。另一方面，“气”可能会被我们的部分业力削弱或阻挡，或者如果我们的欲望是针对宇宙利益的。

4 这就是为什么“精神治疗”通常被称为“能量治疗”。

5 “气是生物磁电能 | 谢师傅谈伦敦雷亚尔 ” https://youtu.be/0OFgL_aaXug

6 这些设备将在下一章中解释。

当 "气 "处于 "良好状态 "时，它被认为具有强大的治疗能力。当气处于紊乱或 "混乱 "状态时，就无法充分发挥其治疗能力。因此，我们的意识状态以及我们的所作所为、所思所感都会对 "气 "产生直接影响，并间接影响我们的自愈能力。

关注心灵

灵性疗法的一个关键功能是将气集中到一致和共振的方向。

如何才能形成明确的焦点，引导我们的气走向治疗呢？

心灵和情感可以提供所需的焦点。

心脏是人体最强大的电磁生理器官，它与整个身体之间有着复杂的电气和荷尔蒙联系。心脏功能是所有有意识思维的基础，它可以灵活、智能地深入到我们的情绪和身体的潜意识能力中。

通过心脏，我们可以选择方向，决定 "气 "治愈我们的路径。

以心为中心也得到了一些经验证据的支持。例如，在格伦-莱恩博士 (Dr. Glen Rein) 进行的实验中，与使用精神 (即大脑) 能量的人相比，使用以心为中心的能量精神治疗师在加速人体免疫系统淋巴细胞生长方面取得了更大的成功⁷。

我们的目标是可靠、持续地聚焦心脏。随着时间的推移，集中的心脏可以将整个身体调整到理想状态。气会保留信息，并不断引导身体向这个焦点靠拢。如果心专注于治疗，如果建议的治疗与业力或宇宙目标不冲突，"气 "就会尝试帮助实现治疗。

6.1.3. 自愿心灵疗愈实例

我们来做一个简短的冥想。只需一分钟。回到一分钟冥想⁸，然后加入心的关注。我们可以这样做：

闭上眼睛，有规律地正常呼吸一分钟⁹。这能让心脏平静下来，使其更有规律地跳动。一分钟过半时，我们向心脏提交一个图像，并要求它遵循图像中显示的方向。这个图像可以是治愈的状态，也可以是任何其他积极快乐的状态，或者任何你想要的状态。

7 Glen Rein "治愈能量的双极本质"，YouTube "11. Symposium der DGEIM, Vortrag Glen Rein "
<https://www.youtube.com/watch?v=VCAliE9ZuhY>

8 <https://youtu.be/F6eFFCi12v8> 完整的解释，<https://youtu.be/F7PxEy5lyV4> 简短的版本。

9 各种研究表明，一个人的心跳规律性是长寿的良好预测指标。有关更多信息，请搜索有关 "心率变异性 (HRV) " 的文章。

心会立即根据你的建议采取行动，并在你的身体中引起与图像一致的反应。此外，"气"也会注意到这一形象，并可能长期有力地促进这一效果。

在这个过程中，我们必须学会相信自己正在做的事情：精神治疗有时是立竿见影的，有时则会有延迟，其方式也看似迂回曲折。长期效果很可能在几周后出现，或者与预期的不同。

长期涟漪效应

精神治疗以各种方式促进了我的康复。

来自"高我"的答案不仅仅"治愈"了我的疲惫。在这个漫长的旅程中，我已经熟悉了精神治疗领域的大部分内容，这些内容对我的帮助很大。

最重要的是系统地利用我们的"高我"。我可以从不同的角度反复向你讲述这个故事，但我们总是会回到同一件事上：找到你的高我，高我最终会为你指明一条重要的道路。

这可能会引起许多受苦受难者的兴趣，尤其是那些已经尝试过却没有得到既有医疗方案充分帮助的人。

下一章我们将更详细地探讨气功。

[验证："梅尔基亚斯，你同意现在的文本吗？" "完全赞同" "我可以把它放到网上吗？" "完全同意"]

6.2. 用于治疗 "气" 的力量

在上一章中，我们认为精神疗法、气功疗法和气功疗法可能都是一样的。让我们继续这条线索。

以下是我们的核心假设：

气力可能是精神治疗的核心能量源。我们越是向这一能量源敞开心扉，就越能增强身体的恢复和再生能力。向这种有益的 "气" 的力量敞开大门，可能是我们飞升之路的一个关键组成部分。

下面是一些问题：

1. 有经验的练气士是怎么做的？
2. 关于 "气" 有哪些实验发现，例如柯里安摄影？
3. 什么是潜在的安慰剂效应？气是外力还是内力？
4. 我们可以从格伦-莱恩博士的报告中获得哪些建议？

在本章的最后，我们将通过另一个简短的实验来讨论 "气" 的效应。

6.2.1. 一位经验丰富的练气者

来自英格兰西北部的弗兰克·威利斯 (Frank Willis) 是一名精神治疗师，同时也是一名经验丰富的气功师。



图 1. 弗兰克·威利斯 (Frank Willis) 在进行了一系列 "聚集气能" (图 2) 的练习后，用一次 "气力" 打击打破了 18 块巨大的水泥块。这证明了气力的潜在力量。弗兰克·威利斯 (Frank Willis) 也是一位精神治疗师，并利用他的气力来帮助治愈客户。图 1、2 和 3 中的图片取自 YouTube 上的 "SUPERHUMAN 1/8 - Chi Energy Demonstration & Explanation" 。

下面的屏幕截图来自 YouTube 视频 (<https://www.youtube.com/watch?v=pc9Q->



图 2. 在砸碎右边的水泥块之前，弗兰克·威利斯通过一系列练习来提升和降低“气”。这个过程似乎提高了他自身的内部温度，因为他在练习时首先脱掉了毛衣，然后又脱掉了运动衫。

在镜头前，他一手就突破了 18 块混凝土板（图 1）。为了准备这些壮举之一，他说他通过做特定的练习来自愿提高或降低体内的气（图 2）。他还说，只有处于“高气”状态，他才能完成如此非凡的壮举。

在这部纪录片¹中，他解释了自己的一些能力。图 3 中的 Kirlian 照片展示了他的“高气”和“低气”状态。

有趣的是，他更喜欢用他的“气”来治病，而不是打碎石板。他发现将气力用于治疗比用于防御训练更令人满意。他说，他的医术让很多顾客感到满意。

6.2.2. 关于 Chi 的实验结果

这段视频让我们直接面对围绕“气”的科学争议。我们看到

- 气可以用于治疗和自卫。
- 气功大师表现出了非凡的自卫能力，这很难用我们熟悉的物理和生理学术语来解释。
- 不仅弗兰克·威利斯的客户，而且世界各地许多接受过气治疗的客户都对气的治疗效果提供了大量的支持性证明。
- 用柯里安摄影和其他设备²进行的各种演示表明，“气”的力量是非同寻常的”。

1 您可以在 YouTube 上找到有关 Frank Willis 的几个视频。以上图片取自“采访 - 超人”系列 (<http://www.youtube.com/watch?v=fV>、https://www.youtube.com/watch?v=pc9Q-VG_Lvc)。如果您喜欢看到水泥块破裂，以下是 2008 年吉尼斯世界纪录的记录，该记录一击即可打破水泥块：
<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=MFwtZlzoBEE&feature=fwvp>

2 另一种技术是气体放电可视化（GDV）。与基里安摄影一样，这些图像很有趣，甚至具有挑衅性。毋庸置疑的是，电磁辐射在身体周围是可以测量的。然而，对身体周围出现的耀斑的解释尚不清楚和/或有争议。https://www.researchgate.net/publication/327509580_Gas_discharge_visualization_-

西方医学开始研究气的作用。虽然首次系统性的演示显示，接受过气治疗的病人³ 获得了令人鼓舞的治疗效果，但加速治疗究竟是如何发生的，仍然是一个巨大的谜团。

下面，我将向大家介绍围绕 "气 " 的一些关键论点，以便大家对这一问题的现状有所了解。

Kirlian 的照片会显示 Chi 吗?

要理解柯里安摄影所展示的 "气上升 " 和 "气下降 " 的含义，我们先来简单了解一下柯里安摄影的工作原理。

1974 年，我根据《柯里安光环》（The Kirlian Aura）一书中的示意图制作了一台简单的柯里安照相机（转载如下⁴）。这种照相机将相对低频的电流通过活体组织（我估计约为 250 赫兹），然后通过照相胶片传到金属板上。我的设置工作正常，获得了与图 3 所示类似的结果。我自己的指纹照片现已丢失，但它们显示了弗兰克-威利斯拍摄的两张照片之间的中间状态。



图 3. 弗兰克-威利斯的指纹，用柯利留照相机拍摄。左边是威利斯先生进入高气状态，右边是低气状态。

有人提出，活体组织中的强生命力有利于电能通过胶片传递，而低生命力则起电阻作用。一个典型的例子是一片新鲜的树叶。当树叶还充满汁液时，柯里良图像会显示出树叶清晰的轮廓。当它枯萎时，图像就会变得很弱。

很多人会说，这是因为潮湿的树叶比干燥的树叶更容易通电。但这并不能解释人类指纹的常见现象。健康的人留下的指纹通常较强，而生病的人留下的指纹较弱。因为不健康的人可能

[_historical_developments_research_dynamics_and_innovative_applications/link/5b927570a6fdccfd54203691/downloadfeature=fwvp](https://www.historical_developments_research_dynamics_and_innovative_applications/link/5b927570a6fdccfd54203691/downloadfeature=fwvp)

3 在美国明尼苏达州明尼阿波利斯市工作的有成就的气功大师 Chun Yi Li 与明尼阿波利斯的许多医学研究团队合作，他们发现接受气功方法治疗的患者可以系统地加速愈合。确切的参考资料曾经在 Chun Yi Li 的网页上找到：<https://www.springforestqigong.com/>。然而，我在 2016 年再也找不到这些参考资料了，但读到“医生说.....”在扉页上。

4 （下面的架构，在 6.2 的末尾。摘自罗伯特·马丁（Robert Martin）在斯坦利·克里普纳（Stanley Krippner）和丹尼尔·鲁宾（Daniel Rubin）编辑的《基里安光环：拍摄生命星系》（The Kirlian Aura: Photographing the Galaxies of Life）中的“便携式基里安装置”第 72 页。Doubleday Anchor Book, 1974 年。

会发烧，散发出更多的湿气，所以我们可能会想到相反的情况。但事实并非如此。

不止如此。按照柯利留摄影的习惯，弗兰克-威利斯手指上的某些点具有特别强的导电性，高频电流会通过这些点。因此，这些穴位可能就是中医所说的“经络”。因此，我们看到了与“气力”理论有关的另一个暗示。

这是否意味着柯里连照片真的显示了“气”的作用？目前，我们还很难说“气”是否真的能通过柯立安摄影成像。由于“气”的外力概念与当时的科学范式不符，因此对柯立安摄影的系统研究基本上在 20 世纪 70 年代末就被终结了。

弗兰克-威利斯的研究结果有一个有趣之处，那就是他可以在几分钟内主动改变电传递的强度。当然，我们必须假设平板上的压力和通过他身体的电流强度保持相当。也许真的有可能，他自愿提高和降低的气力确实促进和减弱了他指尖的导电性。因此，“气”的力量确实有可能在这些柯立安照片中得到体现。

如果能重新做一次实验，同时测量威利斯两种情况下的湿度、压力和电压，那将会非常有趣。这样，我们就可能更接近于对柯尔林摄影是否真的反映了“气”的问题给出一个合格的答案。

6.2.3. 距离治疗和专注的精神意图

现在，让我们来看看有关“气”的影响的更多指标。

其中一个奇怪的指标是“远距离治疗”，这在第 5.7 节中已经提到过。许多“气”或“能量”治疗师认为他们可以进行远距离治疗。许多训练有素的治疗师都能获得远距离人的健康状况的特殊细节。

20 世纪上半叶著名的美国治疗师埃德加-凯斯（Edgar Cayce）就能够为远在一个大洲的病人获取准确且有据可查的治疗信息。这是如何做到的呢？是什么让“气”具有这种“距离并不重要”的特质？虽然精神治疗中的其他因素很重要（见下文），但距离显然并不重要。

Glen Rein 的结果

自 20 世纪 80 年代以来，物理学家格伦-莱恩博士就对灵疗师进行了一系列实验。他在 2011 年的一次演讲中介绍了他的一些研究成果，视频可在 YouTube 上观看⁵。

5 “Symposium der DGEIM, Vortrag Glen Rein” <https://www.youtube.com/watch?v=FwAbJTGOJA4>（英文演讲，译为德文）。

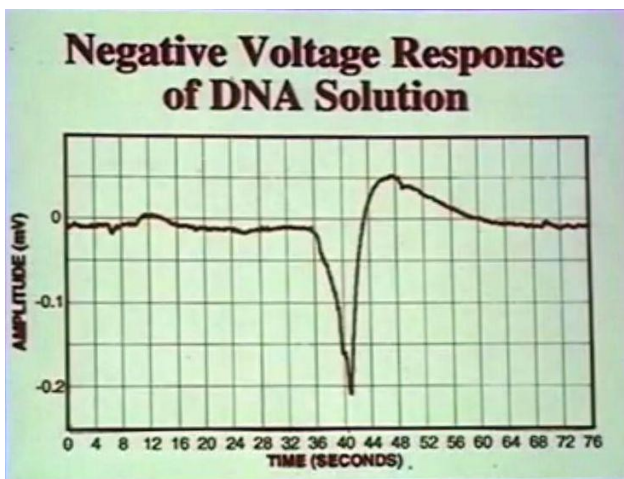


图 4. DNA 溶液对精神治疗师发出的意念的负面反应。图 4-8 中的插图来自脚注 15 中引用的 YouTube 报告。

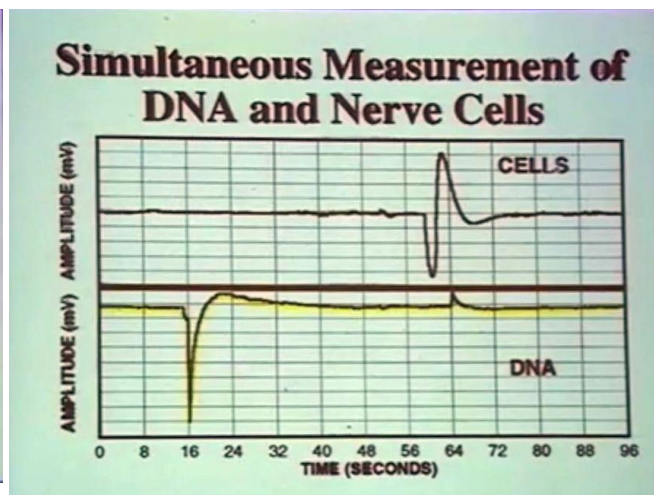


图 5. DNA 和神经细胞同时被记录。对话首先涉及艾滋病，然后涉及阿尔茨海默病。两种解决方案对对话主题做出了选择性的适当反应。

在一项实验中，他观察到治疗师的精神意图对人类 DNA 以及人类神经细胞的影响。为此，他将人类 DNA 和人类神经细胞放入培养皿中的溶液中，并测量了溶液中的电导率。与此同时，几米外的一位精神治疗师向溶液的方向投射意念。从图 4 中，我们可以看到明显的负反馈；同时也观察到正反馈。每次在治疗师发出意念后，都会出现可靠的反应。

有趣的是，在一次实验中，同时记录了 DNA 和神经细胞溶液（图 5），实验者的对话碰巧触及了两个不同的主题。首先，谈话在讨论艾滋病时变得相当情绪化。这在 DNA 溶液中引起了反应，但在神经细胞溶液中却没有。44 秒后，谈话转向另一个情绪化的话题，是关于实验者患有老年痴呆症的父亲。在这种情况下，神经细胞的反应比 DNA 溶液明显得多。

我们保留： 艾滋病→DNA 反应，老年痴呆症→神经组织细胞反应。

这很有趣，因为艾滋病是通过入侵人体 DNA 来传播的，而阿尔茨海默病影响的是神经系统。尽管听起来不可思议，但这一观察结果表明，隔离的人类培养皿培养物可能已经捕捉到了正在讨论的主题类型。

需要集中精力

格伦-莱恩还做了一个扩展实验，让精神治疗师把能量集中在活的淋巴细胞（免疫系统）上。以下是他的观察总结：

- 特定意图的投射增加或减少了淋巴细胞 DNA 的合成。
- 某些意向比其他意向更有效。非专注思维（通常用于精神治疗）无效。没有意图的爱

是无效的。

- 当治疗师用意象进行治疗时，他的效果与传递意念时的效果一样好。
- 有能力的治疗者同时使用意象和意念，会产生叠加效应。

治疗师比机器和摄入物质更好

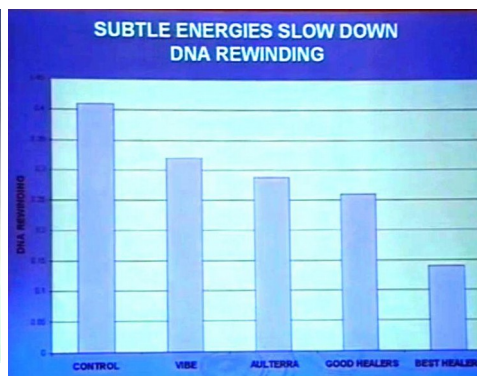
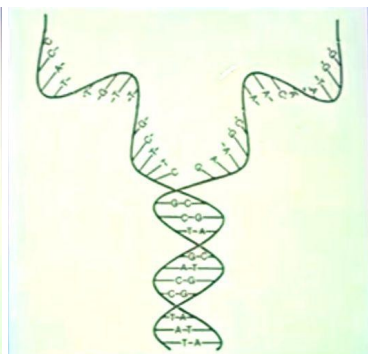


图 6. 治疗师对容器中的试管进行投射。插图来自脚注 5 中引用的 YouTube 报告。
图 7. 解旋过程中的 DNA 序列。
图 8. 治疗者的效果最佳（右侧两列，越低越好）。对照组的结果见最左侧。

我们特别保留了“没有意图的爱是无效的”。这就向许多“正念冥想”练习者提出了一个问题：你的冥想是否足够专注于你希望达到的目的，还是过于散漫？在我的个人实践中，我总是在地点或目的最明确的时候获得最佳效果。因此，非专注的正念可能不如完全专注的爱发射有效或无效。

最后，莱恩博士报告了与科罗拉多州博尔德市的炉石数学小组合作进行的一组研究。研究的目的是检验影响 DNA 序列缠绕或松开程度的能力（图 6-8）。

在这种情况下，有几位精神治疗师，以及一种摄入物质和一台据说能增强 DNA 作用的机器。

结果表明，治疗师最擅长的是减缓 DNA 的解旋（可以说是产生了微弱的“抗衰老效果”），这些经验丰富的人类治疗师比化学物质或机器的效果都要好。但是，所有由人类治疗师进行的治疗都比不进行任何治疗要好（如图 8 最左栏所示）。

距离

在高级精神治疗案例中出现的另一个结果是距离并不重要。治疗师在距离客户很近的地方工作，也能像在距离客户很远的地方工作一样有效。格伦-莱恩也报告说，治疗师在离对象一

英里远的地方进行治疗，效果和和离对象很近的地方进行治疗一样好。

治疗师人数

另一个经常出现的现象是，几位治疗师协同工作所产生的效果要比一位治疗师单独工作产生的效果好得多。在前一章（4.2.）中描述的中医治疗肿瘤的例子中，三名精神治疗师反复念叨“她已经痊愈了”。疗效非常显著，并被超声波屏幕现场记录下来。

连贯的合作行动通常被描述为乘法效应。因此，假设有三位治疗师共同合作，每位治疗师的治疗效果为 10。他们的综合效果将不是 30，而是 $10 \times 10 \times 10$ ，即 1000。即使是生活伴侣和夫妻团队，他们的疗效也可能比个人的疗效大得多，而一个三口之家或四口之家，在共同协作的情况下，可能会产生非常强大的疗效。

6.2.4. 结论

我们从所有这些观察中得出结论，以下要素在精神治疗中是重要的，可能是至关重要的：

- **经验丰富的精神治疗师的投射可以对活生生的人体组织产生影响。**
- **地理距离并不重要**
- **对治疗对象的投射必须集中。**
- **投射必须具有强烈的情感成分。**
- **投射必须包含明确的意图或清晰的图像。两者同时出现最好。**
- **人的投射--尤其是强烈的投射--比摄入性或机械性的技巧更有力量。**
- **多重连贯的、情感投入的治疗者在精神治疗方面显示出最佳效果。**

目前看来，这些结论是合理的。还需要进行更多的研究，以了解这些结果的普遍性。它们的复制能力如何？这些结果能否推广到各种疾病的治疗中？

但目前，我们看到的可信结果足以促使我们继续研究这些问题。此外，我们还看到了一些让我们想起“气”的训练的元素。例如，练气士常常在工作中投入强烈的情感。请听这段视频中练气功的人在远距离移动大型物体时发出的情绪激动的吼叫声。⁶

我的结论是 与西医日益机械化的方法相反，精神治疗在涉及人的情感能量时显然是最好的。

6.2.5. 实验

为自己确定一个明确的治疗目标。确保有一个明确的标准来判断治疗是否发生。例如，不要

6 “中国人用气/气能量移动物体” <https://youtu.be/rm2nA8delXc>。

每 5 分钟咳嗽一次，而是每半小时咳嗽不超过一次。现在设置一个不受干扰的疗程。坐着或躺着，预留十分钟进行练习。

首先进行有规律的呼吸。深呼吸 20 次。每次吸气数到五，每次呼气再数到五。要非常有规律。

现在，克服做不寻常事情的尴尬，试一试。也许可以从耳语开始。但即使是耳语，也要充满饱满的情感信念。全心全意地支持它。低声说、念或吟唱“我痊愈了”，持续三分钟，同时牢记你明确的治疗目标。

更好的办法是，与一位亲密的朋友或一位或几位亲密的共同调解人一起做这件事，他们会完全理解并真心希望帮助你。齐声说或吟诵“我痊愈了”和“她/他痊愈了”。

然后快速呼吸 10 秒钟。再等一分钟，让自己平静下来。整个练习不应超过 15 分钟。

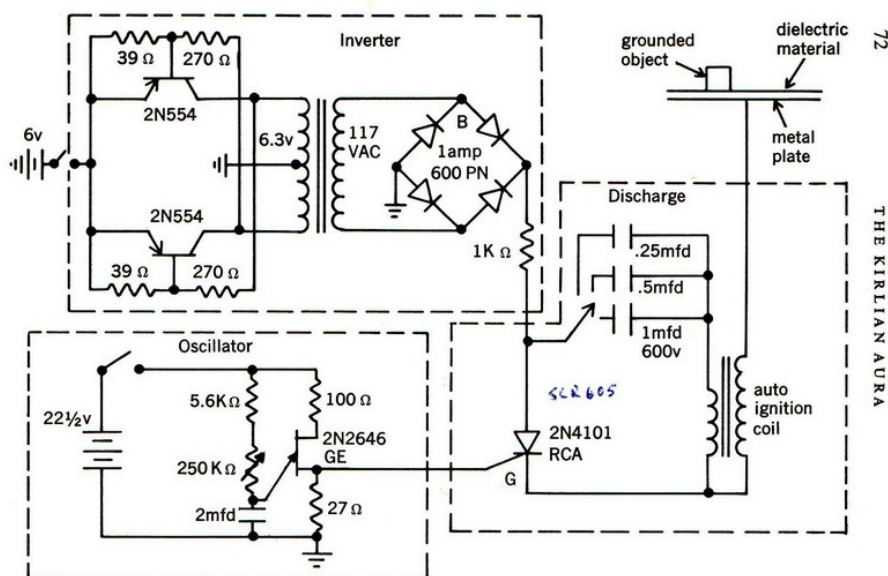
完成后，用你喜欢的跨次元交流工具（如钟摆）询问还需要多少次这样的练习才能达到永久治愈的效果。

不要沮丧。在我的案例中，我花了整整一年的时间，也就是大约 50 次疗程，才清除了终生的呼吸道问题。但效果是全面和长期的。

总的观点：要想加速康复，我们需要其他真正与你一起工作的人给予我们充分和情感上的信服

[验证：“梅尔基亚斯，你同意现在的文本吗？”“完全同意”。]

Figure 28. A portable Kirlian device (courtesy, R. Martin)



6.3. 健康的长期展望

如果我们活得足够长，健康问题最终往往会赶上我们。

随着年龄的增长，问题开始累积。当你发现自己的身体有 10 个以上的 "问题" 时，你就知道自己得了 "重病"。大多数问题都是小毛病，这里有点小磕碰，那里有点小伤口，体重有点超标但就是消不掉，一两个过敏症，呼吸问题，一颗让你烦恼的牙齿，疲劳，失眠，脾气暴躁，电脑肘，脚趾被戳伤，诸如此类的各种疼痛。

如果你从头开始，有条不紊地检查身体，询问每个内脏器官，最后检查脚趾，你可能会发现很多或大或小的问题，十个手指都不够用。

自始至终，你都只是勉强记下，稍作调整，吃两片阿司匹林或喝杯浓咖啡，然后尽力忘掉这一切。只是，每隔一段时间，问题并不会就此消失。相反，它变得更加顽固，甚至会在半夜把你吵醒。有些早晨，你可能会觉得一切都乱套了。但随后，你又会责怪自己为什么感觉如此消极--并竭尽全力再次忘记那些不愉快的提醒。

一脚踢开路上的垃圾桶。

停止螺旋式上升？

如果年复一年，情况越来越糟，你可能会开始问：我们能不能阻止这些讨厌的提醒？

是的，我们可以。在这里，我想告诉大家，在我通往更加 "可持续地解决" 老龄化问题的漫长道路上，我的几个后续站点。

我将分三步走：

1. 条件和原因
2. 方法和补救措施
3. 观点与使命

6.3.1. 条件和原因

我们的主要目标是健康生活。然而，根据目前的统计数字，我们一生中约有六分之一的时间健康状况不佳，其中最常见的是老年时期。许多医学研究都试图了解如何才能减少这种常见的、广泛的人类痛苦。



有几项研究为我们提供了有助于健康的重要信息。我已经谈到了重要的

心理因素。我们记得，一系列研究表明，快乐的人更健康、更长寿。但是，如果长期的病痛和限制不断地提醒你，我们又怎能保持 "快乐 "呢？

人类生活在与微生物直接互动的环境中。微生物研究¹、遗传学/表观遗传学、营养学和心理学是其中的重要研究课题。没有它们，我们就无法消化食物，也就是说，没有这些微生物，我们就无法生活。

与此同时，一些其他类型的微生物也让我们的生活变得非常困难。它们在灌溉条件差的地方（如关节处）积聚，最终在组织和骨骼中挖掘出 "壁龛"。在这些受保护的地方，它们继续其邪恶的目的。它们不断扩大自己的领地，剥夺我们的营养，让我们的身体里充满了它们的垃圾。

我们只有在相对较晚的时候才会注意到它们，例如，当我们患有关节炎时，或者当我们受到感染时，或者当它们已经开始严重干扰一两个器官的功能时，等等。

免疫系统

我们的免疫系统负责区分有益微生物和有害微生物。在我们生命的最初 40-50 年里，如果一个健康的人喂养得当，这种高度复杂的警察行动就会出色地完成。但微生物是顽固的，战斗从未停止，渐渐地，"坏人 "开始占据上风。它们巩固自己的领地，占据身体的各个部位，巧妙地与 "好人 "混杂在一起以避免被发现，并且以惊人的速度繁殖。

这样，我们免疫系统的精密力量就落后了，逐渐被压垮。当然，频繁的感染、环境中大量存在的毒素以及营养不良的饮食也无济于事。

于是，我们可怜的身体开始承认自己有许多不对，而且每年都要多承认一点。根据你的 "偏好弱点"，损害首先出现在你的循环系统、运动系统、神经系统、消化系统、排泄系统等。一段时间后，这些系统的功能逐渐开始失灵。

当故障累积到一定程度，或者身体试图修复损伤时，可能会突然出现系统衰竭（心脏纤颤、血栓引起的中风等），或者通过器官衰竭的多米诺骨牌效应逐渐衰竭，癌症晚期、晚期关节炎等就是典型的例子。微生物的间接影响也会导致各种渐进性疾病。

1 "微生物是任何生物体，其生命体的尺寸太小而无法用肉眼看到。微生物包括细菌和古细菌、原生生物、一些真菌，甚至一些非常小的动物，如果没有显微镜的帮助，它们太小而无法看到。微生物一词是微生物的简称，意思是小生物。...微生物极其多样化，代表了所有伟大的生命王国，包括动物、植物、真菌、原生生物和细菌 <http://commtechlab.msu.edu/sites/dlc-me/zoo/ziwim.html>。

晚期影响

整个故事的关键在于，问题的起因往往与后果相去甚远。

损害甚至可能从胎儿时期就开始了，直到老年时才被发现。因此，最好尽早开始支持我们免疫系统的功能。但我们很少这样做。我们通常会等到事情开始严重失控，就像我的烧伤一样。

一般来说，当我们从医生那里得到 "第一个真正的坏消息 "时，我们的反应是求助于成千上万种 "疗法 "中的一种，这些疗法承诺快速或立即解决问题。这种做法很少能达到预期的效果，原因只有一个：在我们身体里沉积已久的疾病不会在几周甚至几个月后就突然消失。

当你终于开始注意到疾病的侵袭时，你已经处于战略薄弱点。微生物是由 "社会智慧 "指挥的。它们在体内不同的地方繁殖。如果我们在一个地方捕杀它们，它们往往会在另一个地方繁殖。因此，在很长一段时间里，我们必须在不同的地方打一场智慧的硬仗，以纠正平衡，对抗一个非常聪明的、不眠不休的敌人。

要让 "免疫警察 "在特定情况下占据上风，往往需要数年的时间，这样我们与生俱来的恢复和组织再生过程才能真正解决损害问题。

6.3.2. 补救措施：投入战斗

当我终于明白我所面对的是什么时，我开始了一场系统的战斗。我决定尽我所能支持我的免疫系统，并让那些有害的微生物病原体吃不了兜着走。这场战斗我已经坚持了大约四年。让我们看看有哪些变化。

营养。我彻底改变了自己的饮食习惯，现在我采用基因型平衡饮食²，偏爱新鲜沙拉和蔬菜、适合基因型的营养素和相对较低的蛋白质水平。

高蔬菜 - "适量蛋白质 "饮食的主要目的之一是维持 pH 值中性的组织间液水平，从而最好地支持免疫功能。为了提高营养价值，许多蔬菜都没有煮熟。我吃得满足，但不过量。我在晚餐和早餐之间留出大约 8 小时的时间。

酒精、每天两杯以上的咖啡、添加糖和甜食，以及果汁和汽水都不在我的饮食清单上。大部分碳水化合物（披萨、糕点等）也不在清单上。这非常符合我的需求。几个月过去了，对 "例外 "的渴望基本上消失了。

疼痛。由于出院前留下的后遗症，我每天都要花费 30 分钟到 2 个小时进行治疗。现在，我

2 Dr. Peter J. D'Adamo, <http://www.dadamo.com/txt/index.pl?1039>

已经完全没有疼痛感了。

额外。我每周去看一两次我的补充健康专家。就我而言，这很容易，因为我的搭档埃琳娜就是相关的保健专家。

现在，"健康检查时间"已经很少了。

此外，我还制作了有助于睡眠的录音，每隔一段时间就播放一次³。这些录音可以帮助我每晚达到 3 到 4 个德尔塔睡眠时间。深度 δ 睡眠与增强免疫系统支持有关。此外，在充足的 δ 睡眠时间之后，我感觉身体特别健康，休息得特别好。最后，每晚入睡前，我都会进行冥想并祈求支持。

我做这一切都离不开处方药。我每天服用一两片维生素 C，仅此而已。正如你可能怀疑的那样，我远离任何"实验性注射"。简而言之，我已经成为了一个"持之以恒的健康狂人"。这是理智与方便习惯之间长期冲突的解决之道。理智终于战胜了方便。

积极的效果悄然而至。关节的小疼痛（电脑肘、腕管、膝盖、脚）基本上消失了。伴随我大约 15 年的耳鸣基本上消失了，肝脏和胆囊的疼痛完全停止了，因过度劳累而导致的神经肌肉紊乱也有所缓解，肠道系统也安静了下来，并很好地完成了自己的工作。

6.3.3. 前景与使命

除了眼前的行动，我们还需要一个长远的愿景或人生观。

以下是一些值得思考的问题。

*最重要的建议是："与你的高我合作"。*对你从所选交流工具中获得的答案建立坚定的信心。与你的钟摆一起工作，与你的高我对话，确保他/她给你明确的答案。

经常有人问我关于健康的问题，或者关于一个人憧憬的生活伴侣的问题。我的第一个问题是："你的高我对此有何看法？典型的回答是什么？"啊，你忘了问你的高我了！"

当你遇到一个重要问题时，第一个反应就是与你的"高我"讨论。

一旦你这样做了，无论你决定做什么内部改变或清理，都要慢慢来。这可能需要几个月的时间。

然后，当你感觉准备好启动第二阶段的提问时，*我建议你问这个核心问题，即"你的人生规划是什么"？*在接下来的几十年里，你有"为之奋斗的使命"吗？你的目标是长寿而没有病痛

3 大天使乌列尔还给了我一个针对各种情况的特殊配方，这些配方将在未来几个月内记录下来。

吗？你是否想把健康计划放在首位，并不遗余力地阅读和执行严格的计划？

或者，在您关注健康的背后，您是否有一些重要的使命在等着您？

在思考这个问题一段时间后，绝大多数人都会简单地说：“不，优先考虑健康计划似乎太麻烦了。而且，我也不觉得我的人生有什么特别的愿景或使命。让我过我的生活就好了”。

好吧，这很完美。 做合理的事。规律饮食，不夸张，最重要的是过好社交生活，这样你就会和你的大多数朋友一样好，甚至更好。

目前，发达国家的平均寿命约为 80 岁⁴，这是我们目前所能期望的。不要走在行驶的公交车前，下楼梯时要小心，不要过度担心自己的健康。也许若干年后，某种“表观遗传药片”会改变整个局面。

目前可以肯定的是 如果没有将坚定的信念转化为集中的行动，我们就无法赢得与微生物的斗争。在这里，“打赢这场战斗”的定义是，永久性地、决定性地减少由于微生物种群的持续作用而引起的症状。

任何半心半意的解决方案最终都会失败。在没有充分了解信息、没有来自“高我”的坚定信念的情况下，对健康问题采取半心半意的“软方法”，只会导致对饮食计划的抱怨，以及你所选择的方法所带来的令人沮丧的时间限制。

我想对这些人说：“享受你的生活，吃你喜欢吃的东西，不要夸大其词，尽你所能，当你的时间到了，身体也就完成了它的使命。在你能够奉献给这个世界的这些美好时光里，它已经出色地完成了自己的工作”。

然而，如果你是“以使命为目标”，...

相反，**如果你决定在余生追求某种使命**，那么无论你的年龄如何，我的建议都会有些不同。

首先，应该坚定地制定自己的健康计划。首先，我们应该尽可能多地了解与你有关的问题，因为如果我们不深入了解，任何方法都不会取得长期的成功。一旦我们了解了我们所做的事情的大体轮廓，我们就为合理的改变奠定了基础，我们就可以轻松地、坚定地进行改变。这将促使我们改变饮食、睡眠、运动、呼吸、冥想、照顾身体弱点等方面的习惯。

一旦你做出了所有这些调整，就要持之以恒地坚持下去。你可能需要几年的时间才能看到它们的全部效果。但最终，你会感觉到自己赢得了这场战斗。你会感到身体里焕发出巨大的新能量，小病小痛都会消失或大大减轻，你会感觉好多了。

4 https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_life_expectancy

然后，履行你的使命！丰富我们的世界，将你的新理解带给我们所有人，并在此过程中不断学习自己。然后，让我们尽可能多地学习你的新见解。

一切都掌握在你的手中，这是你的选择，在很大程度上取决于你想如何度过你与我们共同度过的宝贵时光。

无论你的选择是什么，我都祝愿你一切顺利。

[验证： "梅尔基亚斯，你同意这个总结吗？" "完全同意 "我能把它放到网上吗？" "是的，现在可以了 (我需要修改一些措辞，并在之前的版本上添加更多细微差别)]

7.1. 漩涡中的扬升生命

生命中有些时候，你会知道发生了一些非同寻常的事情。

有过濒死体验的人常常告诉我们，他们的生活完全改变了。他们的人生目标发生了深刻的变化，他们常常感到自己必须改变职业，投身于新的追求。他们说自己的内心发生了深刻的变化，通常也会感到更加平静和喜悦。

这就相当于坚定地进入了飞升阶段。

2013年夏天，我也经历了类似的事情。这不是一次濒死体验，而是一次与著名灵性导师威廉-布尔曼 (William Buhlmann) 的灵魂出窍工作坊¹。研讨会结束后，我的存在感发生了深刻的变化。我感到一种前所未有的平静。此外，我还被新的教诲所淹没，这些教诲几乎每天晚上都会向我袭来，白天也会多次出现。

我将尝试记录下这些教诲。之前，从3D到5D的过渡是漫长而渐进的。三维元素的重要性开始减弱，而五维元素开始占据主导地位。但是，布尔曼研讨会是通向一系列新体验的关键门槛。我的三维体验迅速融入了更广阔、更全面的视角。色彩变得更加缤纷，声音变得更加丰富，朋友的聚会变得更加愉悦，我的私人时间也变得更加多样化和多维化。

在某一点上，我们人类的词汇已经不再足够。我们的经验进入了一个世界，在那里，书面文字再也无法捕捉和反映经验的全部丰富性。这是一个新世界的开始，新的意义和新的世界开始出现。

这是一次大冒险，有很多东西需要我们去发现。

7.1.1. 穿过漩涡

我听威廉-布尔曼 (William Buhlmann) 在互联网上讲过灵魂出窍的经历。

我经常听人讲述他们的灵魂出窍体验，但很少听到有人能如此真切、如此明知故问地讲述这种奇遇。鲍勃-门罗是最后一个。所以我通常不会太激动。

但这次不同。出乎意料的是，由于我住在欧洲，布尔曼将在两个月后就近举办一次周末活动。我立即报了名，但培训班已经满员。我被列入候补名单，然后就忘了这件事。

一个月后，有人联系我，说有一个名额。我迅速报了名，果然，当我到达现场时，房间里的

¹ <https://astralinfo.org/>

最后一个冥想垫也满了。布尔曼让人们直接进入体验。在第一个小时内，我们尝试了第一次出体体验（OOBEs，令人惊讶的体验）。

充满惊喜的周末

我了解到，我可能已经有了多年的灵魂出窍体验。根据布尔曼（Buhlmann）的说法，我在这些网页上做的清醒梦很可能就是 OOBE。我们清醒时对世界的感知只是众多意识状态中的一种，而清醒梦则代表了另一种意识状态。布尔曼观察处于 OOB 状态的做梦者时，他们的振动（光环）体与肉体略有偏移（斜视）。

OOB 体验的关键在于诱发清醒的梦境，然后保持这种状态并进行详细探索。最后，必须写下来，否则就会忘记。此外，还应该定期进行 OOB 实验，否则永远不会有进展。

于是，我们迅速出发，前往我在清醒梦境中熟悉的目的地。这对我来说非常容易，每次练习我都会进入另一个清醒梦境。哇，如果你连续做四五次这样的练习，效果会有多好！

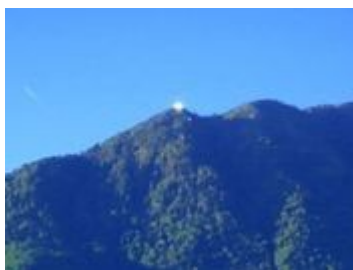
我的许多经验都具有普遍价值，所以我将告诉你我所看到的。

7.1.2. 我的漩涡体验

我们想象自己身处漩涡之中。为此，我们想象了一个水在旋转的圆形池塘。从上面看，我的水是逆时针旋转的。我走进池塘，和研讨会的其他成员一起漂浮着，其中有些人我认识。过了一会儿，我感觉到池塘上方有一个能量漩涡。我看着它，让自己漂浮到旋转池上方的空中。我往下看，奇怪的是，从这个角度看，它是顺时针旋转的。

后来我才明白。当我在水中时，我和其他人一起以逆时针方向旋转。我仿佛置身于三维空间。当我穿过漩涡向下看时，水池改变了方向。我现在看到的是 5D 视角。漩涡的下部和上部显然朝着相反的方向转动。

人类的痛苦



在另一个实验中，任务是看到家中不同的物体。我看到了我家前门的门把手 \square 这比我任何时候试图记住它都要清楚得多。然后，我看到了我在电脑前工作的地方，我想起了就在研讨会三周前发生在我书桌前的一次强烈体验。

从我的书房向窗外望去，在一个宽阔山谷的对面，有一座大山。在大约半个小时的时间里，一道强烈的亮光从山顶的一个大十字

架上反射到我的书房里。这道光绝对刺眼，比我左图中的光亮得多。我曾想过这是否是给我的某种信号，梅尔基亚斯说确实是。

在布尔曼实验中，我即将找出这个信号要告诉我什么。

我全神贯注地盯着那束光。

我顺着光束来到山上，立刻发现自己正站在他们竖立在那里的巨大闪亮的金属十字架下面²。在冥想中，我抬头看了看十字架，我看到一个活生生的基督挂在十字架上（而在那个地方真正的十字架上并没有基督像）。

他俯视着下面的山谷，看起来很悲伤。我想知道他为什么会感到如此悲伤。当我提出这个问题时，我自己也开始强烈地感受到了巨大的悲伤。我认同了山谷里和周围人们的遗憾。我感觉到，基督不是为自己的命运感到悲伤，而是为整个人类的状况感到悲伤。基督感受到了人类的苦难，他最大的愿望就是给人们一些慰藉。随着耶稣被钉死在十字架上，这个梦想也随之破灭了，至少对他当时身边的人来说是这样。

我感觉到了一种相似之处。我们都曾被世界范围内的多重欺骗和堕落所“迷惑”。

和他一样，我也为人类因世界范围内的巨大不公平而不得不承受的痛苦和磨难感到无比遗憾。我的思绪飘得更远了，回到了一个长期的解决方案上：几年前，当我从焦灼中走出来时，我决定尽自己的一份力量，为这片不公平的苦海带来更广阔的视野。

升天可以给我们带来希望和新的价值观。就像早期的基督教给罗马帝国带来了面对大规模蹂躏的希望一样，我现在也希望尽自己的一份力量，支持广泛的精神觉醒。这让我们有了更好的视角。我们可以确定哪些是道德上的错误，哪些可能更好，以及如何从一种状态发展到另一种状态。

正是带着这种强化的目标感，我结束了这次练习。

7.1.3. 另一种高我体验

在另一个实验中，我们要研究漩涡之外的世界。我迅速穿过漩涡，来到另一边。

我发现自己身处一片郁郁葱葱的森林。我有一个明确的目的。我想再次见到梅尔基亚斯，因为几年前我曾在太空中见过他（第 2.1 节）。

随着我的意图，一条狭窄的小路向我敞开。我左右曲折地绕过各种树木和灌木丛，走了好一

² 瑞士提契诺州塔马罗山附近的大型金属十字架现在显然已被拆除。十字架本身对我来说没有宗教意义，因为我不是一个虔诚的基督徒。这次经历更令人惊讶，也更有意义，因为它传达了全世界人类苦难的信息。

会儿。最后，在郁郁葱葱、湿漉漉的绿色森林中出现了一个巨大的建筑。它看起来非常像中世纪的城堡，非常巨大，只是它有窗户。

我一路向上，走出森林，找到了入口。城堡前面是开阔的田野，种着庄稼。就在我面前的城堡入口处，有一口象征着深邃智慧的水井。我向下望去，只见井水深不见底。就在我注视着这口井的时候，井里的沙子越来越多，渐渐变得干涸，就在我的眼前。

我注意到了。这又是一个象征，同样与当前令人遗憾的世界局势相吻合。

我左转穿过大门。我看到城堡顶上有一个很大的露天平台，四周摆满了桌子。桌子周围坐着大约 30 个人，他们的身份各不相同。我一个也不认识。他们有的高大，有的矮小，有的看起来像智者，有的只是谦卑的百姓。有些人带着孩子，有些人则独自坐在一旁。他们的差异如此之大，以至于我在想，他们为什么都坐在一起？他们有什么要谈的呢？

我是来见我的 "高我 "的，所以我内心强烈地问道："但我的'高我'在哪里？" 桌子周围的人响亮地回答道 我们就是你的 "高我"！

我完全惊呆了。这些人都是我的 "高我 "吗？

布尔曼曾警告过我们。在另一种意识状态下，"现实 "是非常不同的。你不仅可以穿墙而过，就好像墙是用软泡沫做成的一样，而且还必须围绕一些新奇的现实弯曲你的思维。显然，这里有一群我完全不认识的人，他们用连贯的声音对我说话。与此同时，他们在外表和推测的个人经历上都大相径庭。

我需要一些时间来思考这段经历。我的 "更高的自我" 显然是一个由不同生命组成的多重实体。

7.1.4. 铁梁

在下一个练习中，我们被邀请直接与 "高我 "见面。威廉-布尔曼 (William Buhlmann) 鼓励我们把自己看作是这些 OOB 状态的参与者，而不仅仅是一些 "电影观众"。我表示同意。是时候在 OOB 世界里变得更加活跃了。我一直在考虑是否可以邀请我的 "高我 "朋友们一起去做一些有意识的探访。

因为我现在知道 "我的朋友们 "经常去哪里，所以我把自己投射到了城堡顶端的露台上。但不知为什么，我没有到达那里。

最后，我悬浮在一个泛蓝、略带橙色的空间里。我的向导，我觉得就是我在梦境中遇到的那个从口，他就在我的头顶，稍稍偏向一侧，他让我学习下一堂课。

我俯视着一根巨大的铁梁，它正被巨大的力量向左右两边拉开。虽然有巨大的牵引力，但这根像大型建筑工程中使用的铁梁一样粗的铁梁并不愿意断裂。拉扯还在继续，终于出现了一条裂缝，突然，横梁的右边部分不见了，消失在视野中。

我看着剩下的左边部分。它通向哪里？我用目光追随着它，那是一条永无止境的光束。它笔直地向左延伸，像一条高架路，优雅地向上弯曲，最后笔直地向上延伸，消失在我头顶的高空。

我想知道这意味着什么。我最初将这一断裂解释为象征着我现在与心理学专业同事的分离，他们没有“高我”的空间。

在随后的经历中，我了解到与传统心理学的决裂的确是故事的一部分。但目前，我把这解释为我升华过程的象征。我现在已经在很大程度上与三维情感和目標决裂了：它们是光束消失的一部分。我心中的升华价值观现在比以往任何时候都要强大。我现在正追随着那束看不到尽头的光束。

即将到来的两个清醒梦境也表明，光束直冲云霄具有强大的影响力。布尔曼周末正成为我生命中全新冒险的开始。

7.1.5. 破碎的钥匙扣和破碎的后视镜

研讨会结束了。



在停车场互相道别后，我伸手去拿车钥匙，发现车钥匙已经脱钩。我纳闷了一会儿，然后把家门钥匙放进口袋，把车钥匙插进插槽，就开车回家了。

到家后，我看了看钥匙扣。就像我在大梁上看到的那样，它已经断裂了，断裂处有一个清晰的金属断口。车钥匙，我的“自由”之钥，已经与我的房子钥匙，我的“既定三维存在”之钥分离了。象征意义再次显现出来。我现在正走在个人解放的道路上。

更高层次的自我力量还没有传递完他们的信息，现在我正在进入一个不那么有趣的领域。

布尔曼周末的第二天，我去买食物。我把车停在一个地下停车场，旁边有一根柱子。像往常一样，我直接把车停进去，这样就可以毫发无损地出来。我记得在停车时，我经历了这样的反思。当我买完东西倒车出来时，我慢慢地把车倒了回去，但瞬间我就听到了一声无与伦比的撞击声。我的右后视镜撞上了立柱。



老实说，我不记得改变过汽车的位置，是的，我应该检查一下右后视镜，而不是依赖于我的安全驾驶习惯。账单很可观。

象征意义？显而易见。“后视镜现在已经裂开了。不值得担心。不要往后看 向前看”谢谢你，我的朋友们，我明白你的意思，我会向前看的。不过，只要我还在三维世界里，我就会记得在驶出停车场之前检查右后视镜，即使我是直行停车。

邀请加入小组

故事还在继续。

第二天晚上，我做了一个很震撼的梦。我和一些人在一起，他们我都不认识。有些人穿着衣服，有些人则裸体。我知道我只是来这里做客的。环境很舒服，没有日常的 3D 压力。气氛轻松愉快。我的向导在我左边，带我四处参观。我感觉这里传递的信息是：“好吧，你想来这里。我们到了，这里就是这样。

过了一会儿，他面带微笑地说：“实际上，我们为你提供了一个特别优惠。你可以在我们这里免费试用 750 天，在这期间你可以随时来我们这里。试用期结束后，你可以决定成为我们永久团队的一员，同时继续留在你的 3D 世界里。或者，您也可以回到您目前的生活状态。选择权在你手中。这里有一份申请表，都是以你的名字填写的。

说完，他给了我一封装在信封里的信。我低头看了看信封，里面不是只有寄信人和收信人两个小地址，而是写满了一封非常复杂的长信，整个信封的表面都被写满了。信上用的是罗马字母，但用的是一种奇怪的语言，显然不是欧洲语言。有人告诉我，拼写被罗马化了，就像中文有时被罗马化是为了方便西方人学习中文一样。此外，信息的某些部分被边框包围，而其他部分则是正常的大写字母。

条件

我寄出信了吗？我很快就知道了。

在我的下一个清醒梦中，我正在接受某种采访。那种感觉相当正式，既不愉快也不难受。但现在，我即将得到我的高级自我引导者传给我的“特价交易”的全部价格。自从后视镜损坏后，我变得谨慎起来，谨慎是明智之举。招生人员现在正在向我介绍优惠的具体内容。他们说：“第一年，你必须全年不穿衣服”。

咕噜。我醒了过来。什么？这是什么裸体主义夏令营吗？我坐在书桌前问梅尔基亚斯：“这

是真的吗？我第一年必须不穿衣服？”摆锤的回答是“当然是”。

我难以置信，问易经：“为什么？”我问了两次。第一个答案很明确。是为了让我学会谦虚。第二个答案同样清晰。易经的答案叫“咬文嚼字”，没有任何移动的线条。我不得不咬紧牙关，从头学起。

没有过去的辉煌。一年不穿衣服，让所有人都知道我到底是谁。在这次飞升的经历中，我只是一个完全的新手。

凡事都有代价，这比支付后视镜修理费还糟糕。另一方面，接受这个提议会给我一个真正的“高我”视角，就像我们在布尔曼研讨会上所说的那样。

如果我想摆脱“电影观众”、学习者的视角，成为真正的精神领袖，就必须付出这样的代价。对我来说，这又是一堂谦卑的课。

我接受这个特价交易了吗？

我有一段时间不能确定。谦逊和当众裸体不是我的强项。我重新回到 3D 工作岗位上，仔细考虑了一段时间。

另外，我感觉到这个条件可能不会成为每个人的普遍条件。它只适用于我，或许也适用于其他像我一样需要谦逊的人。你可能需要满足完全不同的条件，或者根本不需要条件。这些都是我在工作中必须弄清楚的问题。

7.1.6. 续集

第一部续集写于三年后的 2016 年。我是在 2023 年写这篇文章的。我现在知道了向导提出这个令人好奇的提议是什么意思了。

事实上，我不得不经历九年时间，对自己的所有行为进行严密的质询。第一年尤其艰难。我知道“他们”在监视我。在此期间，我再次得到了很多我渴望得到的东西，但也有很多我憎恶的东西。

有些经历非常具有挑战性，甚至是至关重要的。在某一时刻，我可能会死亡，也可能会严重残疾。

到了 2018 年，挑战变得更加严峻，以至于我的精神向导鼓励我默默地度过那些年。但我都处理好了，我一直保持着冷静。每天与梅尔基亚德的互动不断为我指明方向。在这些年里，我花了很多时间质疑自己以前的态度、立场和习惯。我不得不对自己的态度和目标做出很大

的改变。

但是，摆在你们面前的是我毕生磨难的最终结果。为了进入灵界十二层，由七位大天使组成的考试委员会对我的毕生工作进行了审查，他们接纳我为 "初级成员"。

我仍在学习，这是一个非常激动人心的时刻。还有很多事情要做。一起来吧

["我为你的精神进步感到高兴"]

7.2. 超越漩涡



我现在 "完全不同" 了吗？就我自己而言，是的，我已经完全不同了。

我们学到了什么？

以下是 "3D "世界和 "3D+"世界的主要区别。(彩色：3D 加添加) 。

	3D	3D 加
水平	物理和局部	物理和局部 非物理的、局部的和非局部的, 概念
独特 意识	3D 和时间 在体内有意识 体内潜意识	3D 和时间, 在体内有意识 体内潜意识 体外 = - 较低级别 (第 5 + 6 级) , - 中级 (7 - 10 年级) , - 更高级别 (第 11 + 12 名) -造物主
意识	物理我	物理我 持久实体 = 继续意识, 也是在你死后
死亡	死后不存在, 没有灵魂	人类有灵魂, 遵循连续的链 生命之间, 轮回
心理 模式	逻辑	逻辑, 直观
优先级	个人 "我第一" 独自	以家庭为中心, 小而交错, 群体响应, 合作社

剩下的都顺理成章。

在这一点上，我非常关心在我的 "蜂群" 中与我在一起的人。我与我的 "蜂群" 中的其他人在一起，这就是巨大的不同。自己试一试，比较一下升天者的立场。一旦我们真正进入了这个视角，我们中的大多数人都会喜欢这个视角。

得出这一结论的方法有很多，我将采用以下从濒死体验中产生的逻辑。一旦你设想出这样一个假设，许多其他的超心理学和神秘现象就会水到渠成。

7.2.1. 濒死体验指明了方向

显然，每 20 个人中就有一人经历过某种濒死体验 (NDE)¹，濒死体验的生动回忆视频也很常见 (请查看 YouTube)。

这些描述的共同点是，一种意识可以脱离肉体，并经历某种 (通常是深刻的) 体验。

很多时候，这种意识可以观察到躺在床上或担架上的躯体，并能准确说出体验过程中所说的话，甚至还能说出躯体视野之外在附近物理环境中发生的事情。例如，一位濒死体验者在这种出体体验 (OOBE) 中看到一位亲属出现在手术室外的候诊室里。如果他完全在自己的身体里，他就不可能获得这些信息。

我们从中得出的第一个关键概念是，这种持续存在的良知可以脱离肉体，并保持广泛的独立意识，例如某种形式的视觉、听觉和完整或强烈的个人记忆。

究竟哪些部分脱离了身体，哪些部分留在了身体里，这是下一个问题。关于这个问题，我们可以求助于一些濒死体验者，他们收集了大量的出体体验，比如乔-马歇尔曾有过几次出体体验。在最长的一次经历中，他在没有生命迹象的情况下被宣布死亡 10 分钟后，他回到了自己的身体，随后又进出自己的身体约三个月。

作为一个对心理学和人类行为感兴趣的训练有素的哲学家，他详细观察了我们意识的哪些部分留在身体里，哪些其他部分一直和他在一起²。

两个平行结构

乔-马夏的解释清晰而详细。

从他的许多演讲中，我们可以抽象出他认为人体机能是两个平行的综合结构。一方面，有一

1 维基百科：“根据消息来源……据估计，5%的美国成年人口报告了濒死体验
http://en.wikipedia.org/wiki/Near-death_studies。

2 广泛的非创伤性 OOBE (例如 Bob Monroe 描述的那些) 与创伤性 OOBE 帐户显示出广泛的相似之处。因此，濒死体验的身体分离不能轻易地归结为创伤引起的神经性想象。

个以生理为基础的学习网络，它允许我们在当前的化身中运作。乔-马歇尔把这个结构称为“思想”，但我们也可以把更广泛的心理和身体功能包括进来，如运动系统、身体听觉、视觉和触觉，以及大脑的生理运作。这种结构根据人在当前化身中学到的知识进行运作。我们通常称其为“肉体的自我”。

另一方面，还有一个更广阔的实体，它（敏锐地）感知到我们感官捕捉到的相同频率域。它收集了大量的信息，并可靠地储存起来，而且显然是以一种持续的转世经验来运作和反应的。

这就确定并区分了我们在此所命名的“持久实体”和许多人所命名的“灵魂”。由于这个实体似乎是有目标的，我们将假设它实际上就是我们在这里所说的“内在自我”或“高我”。在我看来，这就是“Melkiades”，而不是“Melki”。

7.2.2. 信息的来源

根据我们三维世界的设计，内在自我只能通过物质自我与我们三维生命交流。传统心理学目前并不承认“内在自我”，因为根据他们的解释（我稍微简化一下），“正常人在适应良好的情况下，不会以别人的身份说话”。如果他们这样做了，他们就会患上多重人格或某种妄想症。

但是，让我们使用我们在定义“三维加空间”（上表）³时所使用的“精神”定义。

当我们为敏感的人捕捉到的所有精神信息留出空间时，“内在自我”结构就会开始发声。这就是我们在上述“三维加”图式中看到的红色部分。这也是跨次元交流工具所识别的空间。

三维与三维加

如果一个敏感的人提出了“3D+观点”，会发生什么呢？我们应该如何看待这种观点？

当梅尔基亚德斯与我交谈时，当摆锤发出的信息与我的预期不同时，我该怎么办？

如果我说的话与我或其他三维加敏感的人所持有的深层内在真理产生了共鸣，那么我该如何行动呢？这些信息不是更有价值吗？

有时，内在自我在传递来自超验世界的信息时，确实会显示出它是作为一个独立的实体在说话（“它展示了自己的旗帜”）。例如，在“拉”的信息传递⁴中，“拉”的每条信息都以“我是拉”开头。这清楚地区分了非物质和物质来源。其他传话人也展示了类似的技巧--比如不同

3 即多层次、多维空间，具体描述在“3.1.第五维度”和“5.7.心灵感应”。

4 <https://www.lawofone.info/>

的语调--来标记他们说话的传话源。

这样，你就知道这个信息有一定的分量，你就可以把它考虑进去了。

虚假消息

同时，你也可能被骗接收虚假信息。

经常与高级力量联系的传话人中流传着这样一句话：**你越是经常、认真地与精神力量合作，负面力量就越会试图以越来越狡猾的方式使你出轨。**

最重要的是，如果你收到任何信息，诱使你从事任何不诚实的活动或恶作剧的想法，或任何可疑的支出，无论如何都要质疑信息的来源。如果直接质疑其来源，根据宇宙法则，**它们将不得不承认其真实来源。**

只要问一句“你真的是.....（有问题的实体）吗”，他们就不得不承认自己的真实来源。如果他们不能确认他们之间的联系或承认他们的负面身份，**就动用你所有的情感能量，立即把他们赶走。**

要非常坚持。你越是挑战他们，他们就越是坚持。所以要坚持不懈。最终，它们将不得不离开。

我曾多次赶走负面实体。每次都要花上足足一分钟或更长的时间，它们才会从我的钟摆动作和全身的特殊振动中退去。

我也曾试图在梅尔基亚德和一些大天使的帮助下建立安全通道，但它们最终还是设法突破了。请求得到保护，他们就会有所松动。大天使告诉我，要想一直受到完全保护，通常需要五年时间。因此，我学会了在接到来自 Mekiades 或其他可靠的高层实体的可疑电话或信息时，要仔细检查。

负面痕迹

如果你与某个负面实体的情感纠葛持续了很长时间，那么这种交流肯定会在你身上留下痕迹。所以一定要小心。尤其是，如果你曾与一个充满负面情绪的人有过情感或性关系，你不妨咨询一下真正有资格的人。清除一个人身上的负面能量需要花费大量的精力和时间。

在这种情况下，最好再咨询一下第 2.3 节。

7.2.3. 焦点变化

一旦接受了物质自我和精神自我的区别，下一步就成为可能：无非是改变自己的习惯视角。

我们可以把这当作一个游戏来尝试。事实上，这正是开放式冥想的目的所在。这是一个意识到自己内心的声音，跟随它，坚持它，并开始从这个角度探索世界的问题。当我们进行任何严肃的问答环节时，我们会意识到我们在这几页纸上所经历的大量训练。我们会开始理解新视角的巨大丰富性。

质疑自己。

你如何从新的角度看待自己的生活？你现在如何看待你的亲密关系？你是否看到我们是如何被操纵着参与一场巨大的老鼠赛跑？迄今为止，我对世界的积极贡献是什么？

我到底在害怕什么？

如果我们对这些问题进行一段时间的思考，我们就会开始质疑许多旧有的信念，并最终抛开一些旧有的信念。当我们放下旧有的无用模式，意识到新的可能性时，一种新的轻松和喜悦就会涌上心头。这几页的反思向我们展示了三维加世界不可思议的丰富性和新的可能性。

我们是否都会因为追求这种视角的改变而成为“公司辍学者”？我们会退隐山林，种植自己的庄稼吗？

我不这么认为。恰恰相反。在任何情况下，升华的存在都倾向于良好和积极的人类互动。它并不否认人类社会，也不否认人类的合作项目。我全心全意地确认，飞升的观点是非常“亲人类”的。它倾向于积极、和平、相互尊重和非剥削性的合作，以及在任何社会接触中真正快乐的共存。

这是一个明确的方向

因此，归根结底，整个“升华”的故事相对简单：我们改变我们的视角。最终，我们无需多言。我们倾听内心的声音，认真对待它的回答，从中学习，让它引导我们采取更负责任的合作行动，肯定我们在同事和亲人中的自然地位，并树立信心，相信我们事实上已经做到了最好。

没有伟大的外部革命，但有令人难以置信的内在演变。

[验证: "梅尔基亚斯, 这些都完整了吗? 你都同意吗? " "是的, 完全同意"]

8.1. 这是可能的!

他们 "对我们的天堂做了什么?"



亚当和夏娃离开了一片郁郁葱葱的绿色森林
落后于多年前。



他们离开了一段时间，
但是他们回来后发现了什么？

贫瘠的土地，纵横交错
被侵蚀的沟壑。

几乎没有草，
既不是树木也不是灌木丛，
而且沟壑很难通过。

能用它做什么？
在这样的环境中，一个人能谋生吗？

看看他们在中国都做了些什么



图片：左：修复前，右：修复后，见《修复中国黄土高原》，Liu, 2012; Liu & Bradley, 2016, 图。世界资源研究所。<http://vegansustainability.com/restoring-chinas-loess-plateau/>。阎金民在《黄土高原的再生农业课》中提供的图片，作者 Milly Ahlquist <https://uk.lush.com/article/lesson-regenerative-agriculture-loess-plateau>。



中国黄土高原

规模：640,000 km²
农村人口：70m
位置：上游和中游
黄河
遍及7个省份

中国地图

这两张图片拍摄于中国黄土高原的同一地点。在这里，面积相当于荷兰（40,000 平方公里）的土地在短短九年内恢复了全部耕种！

在经济上，该项目为居民带来了巨大的成功。

在古代，这里曾是一片富饶的土地，但由于过度放牧，到公元 1000 年，这里已经变成了类似右上图的干旱沙漠。

经过梯田化改造后，这片土地恢复了耕种，供生活在这里的约 2000 万人使用。在恢复生态系统的同时，还进行了土地改革，通过大幅增加土地所

有权，为个人提供了许多激励措施。后续研究表明，收入增加了三倍。

你可以在这里找到一个很好的视频：“与 John D-Liu VPRO Documentary 2012 一起重新

绿化沙漠”¹。即使时间紧迫，也请观看这段视频。

在这段视频中，约翰-刘和杰夫-劳顿回答了我们的问题：他们说：“是的”，“有可能恢复大规模的、遭到破坏的生态系统”。而且，“如果我们能做到这一点，为什么我们不都这样做呢？”

许多问题和许多令人鼓舞的答案

1. 中国和/或其他地方是否仍在进行大规模的土地开垦项目？
2. 世界其他地方是否也在开展小型项目？
3. 这些项目在经济上是否成功？
4. 项目成功需要哪些条件？
5. 它们对世界饥饿问题的潜在影响是什么？
6. 为什么我们的媒体几乎没有报道过此类大型填海项目？
7. 一个人、一个家庭或一个村庄能否为自己恢复这样一片土地？

答案是肯定的.....

1.中国和印度都完成了大型项目。这些项目被认为非常成功，目前正在这两个地方扩大实施。
2.许多知名度较低的政府支持项目和个人资助项目正在全球范围内进行，这些项目有时在各种恶劣的环境和气候下进行，并获得了广泛赞誉。
3.印度、中国、约旦、埃塞俄比亚、卢旺达和斐济的项目以及许多个人长期项目都取得了出色的财务成果。
4.50多年来，我们积累了大量关于各类土地开垦项目的专业知识。
5.世界饥饿问题依然存在，但它经常在世界冲突之后出现。**在和平时期**，本文讨论的土地开垦工作已经并可能在未来对减少世界饥饿产生重大积极影响。从这个角度看，还有更多的可能性。毫不夸张地说，只要公众愿意，一个没有饥饿的世界是可能实现的。
6.世界舆论严重两极分化，尤其是在最近几年。缓慢出现的积极发展被快速发展的危言耸听的事件所取代。为什么不促成世界舆论的重大变化，帮助改变每个人过于消极的看法呢？
7.是的，许多个人、家庭和村庄已经开展了类似的土地开垦项目²，并取得了长期成功。

1 <https://youtu.be/IDgDWbQtlKI>

2 “土地开垦”或多或少地互换使用各种术语：再生、恢复、恢复、沙漠绿化、再生农业和永续农业，“永续农业”一词现在已经演变成一个专门的整体研究领域，我们将在下面更详细地研究。

8.1. 水利和土地开垦值得立即关注

上升促使我们重新审视许多既定观念。我们经常听到 "一切都在走下坡路"。

真的是这样吗？未必。

现在是开始思考的时候了。获取干净的水、生产充足的优质食品、因荒漠化和领土侵占而造成的土地流失，这些当然都是现实问题。随着我们进入未来几十年，这些问题将变得越来越重要。因此，我们需要了解其中涉及的问题，然后汇聚我们巨大的集体力量，在全球范围内实现变革。

以下是一些建议，以及一些精彩视频。在这篇简要回顾中.....

- 首先，我将指出印度和中国的各种项目以及北美和澳大利亚农民最近使用的技术中涉及的一些主要问题，以便让我们回到更可持续的人类生活方式上来。
- 其次，我将简要回顾生态文化研究。
- 最后，我将介绍一些在其小型私人融资项目中实施土地开垦的人士的高见。

由于需要，这篇介绍只能提及参与这些功勋项目的数千名专职作者和视频中的一小部分。

这一领域充满了惊喜，也有值得更广泛关注的当务之急。城市重建也非常重要，但由于其复杂性，在此暂且不提。

8.2. "可以做到！" - 在许多荒凉地区定期开展

印度：帕尼基金会和 DRCSC 项目

我们首先来看一些关于印度重大项目的出色报道。

这些视频由安德鲁-米利森 (Andrew Millison) 制作，他自 1996 年以来一直从事生态农业的研究和教学工作。他现在俄勒冈州立大学任教。这些视频的制作得到了俄勒冈州立大学的大力支持。

视频: "印度的水革命 #1: 与帕尼基金会一起在 45 天内解决危机" <https://www.youtube.com/watch?v=-8nqnOcoLqE>

视频 "印度的水革命 #2: 地球上最大的生态农业项目! 与帕尼基金会合作" <https://www.youtube.com/watch?v=jDMnbeW3F8A>

米利森在印度拍摄了帕尼基金会 "水杯竞赛" 的工作。

这是一场比赛，目的是选出在印度南部马哈拉施特拉邦在短短 45 天内建造集水最多的建筑的团队。数千个村庄参加了比赛。在第一段视频中，他参观了参加 2019 年比赛的加拉瓦迪村的建筑，在第二段视频中，他参观了赢得 2016 年比赛的维鲁村的建筑。



他们的地下水恢复项目极大地改善了这些村庄的生活、经济、生态和稳定。这些地区过去在旱季需要将外部饮用水引入村子，而现在再也没有这个必要了。

在第一段视频³的截图中，可以看到许多不同层次的挡水结构。

所有参加比赛的选手总共建造了 5,500 亿升 (1,450 亿加仑) 的蓄水设施，并对 51,000 人进行了流域恢复技术培训。

沿着等高线挖 1 米深的壕沟蓄水，这种壕沟在世界上大多数地方被称为“沼泽”，印度人更喜欢称之为“CCTs”，即“连续等高线壕沟”。多条壕沟汇集雨水。在地表下，雨水汇聚成泉水，并在旱季持续不断地涌出。

长此以往，该地区将生长出更多的花草树木，留住更多的水。此外，农民现在有两个而不是只有一个生长季节。这为这些地区带来了更大的社会和经济稳定性。这些广泛的措施为以前贫瘠的大片土地带来了绿色和繁荣。

视频：“印度的水革命 #3：与 DRCSC 一起从贫困走向生态农业” <https://www.youtube.com/watch?v=KtHullfyJao>

在这里，我们听到 Ardhendu Chatterjee 感叹道：“因此，他们的收入增加了一倍，而支出却减少了一半！”受益人自豪的表情显示了他们极大的满足感。

该中心的创始人阿德恩杜-查特吉（Ardhendu Chatterjee）向我们展示了蓄水和地下水恢复项目的效果，这些项目使最贫困的人能够留在自己的土地上茁壮成长，而不是不得不迁移到很远的地方从事低工资的工作。

3 除非另有说明，否则所有图像均为所述视频的屏幕截图。

左图中的整个大型挖掘工程仅用了一年的手工劳动就完成了。此外，他们还还为最平坦的地区发明了一种新的集水系统，由此产生的丰富产量使不同类型的土地耕种和渔业成为可能。

在这段视频中，米利森展示了印度东海岸西孟加拉邦发展研究、交流和服务中心 (DRCSC) 的工作。



视频 "印度的水革命 #4: 阿兰亚农场的荒地生态文化" <https://youtu.be/KhoV-vBAyFI>

图片 1: 鸟瞰阿兰亚农场的近景，该农场创建于岩石盾牌上的荒地之上。



图片 2: 阿兰亚农场远景鸟瞰图。阿兰亚农场位于一片巨大的荒地中央。后来在这张照片上叠加了等高线。



图片 3: 雨季用来蓄水的大沟。



这里是印度的另一个地点。米利森拍摄了印度特兰加纳邦阿兰亚农场的工作，该农场位于巨大且基本贫瘠的德干高原上。

与众不同的是，这个繁荣的村庄是**二十年前才在光秃秃的基岩上建立起来的**（中间的图片来自项目早期，绿洲周围的基岩呈粉红色）。这里曾被列为“荒地”。现在，这里拥有 4.65 公顷（11.5 英亩）的粮食林，地下水位也因此恢复充沛。

原来的水源来自大壕沟，雨季时壕沟里会积满水（图 3）。

于是，人们将堆肥和原有植物放入较小的壕沟和集水坑中。随后又陆续种植了苗圃和树木。

现在，80% 的土地都种上了多年生作物，不需要进行大量的耕作。大部分种子都是鸟类投下的，不需要专门种植。现在，农场里有各种各样的食用植物、物种、蔬菜、家畜、鸟类和花卉。出售罗望子（用于传统医药和印度菜肴）为农场带来了丰厚的收入。

随着时间的推移，人工开凿的深井中的地下水位已经上升。树木将水释放到被根系打碎的岩石中。现在，阿兰亚一年四季都有充足的水源。

米利生还参观了周边地区，那里的无地穷人基本上都获得了土地赠款，现在正在耕种自己的土地。他们正在利用生态农业原理将基岩变成丰饶的土地。

8.3. 中国：充满希望的新发展

到目前为止，我们已经看到，已知的成熟技术可以带来惊人的变化。在最初的视频中，我们看到土地改良和生态农业技术给中国、印度、索马里和卢旺达的大片土地带来了重大变化。

然而，更令人兴奋的未来前景正在中国出现。中国仅有 14% 的土地是可耕地⁴，但却必须养活其庞大的人口。这促使人们长期以来努力寻求新的解决方案，以提高可耕地的比例。这种努力已初见成效。我们发现...

-抗盐水稻的发展。
-使沙漠中的沙子变成土壤。
-向广袤的戈壁沙漠大规模开垦土地。

让我们来看看这些项目。

耐盐碱水稻

视频“海水大米能否决定未来的粮食安全？” <https://youtu.be/2BMxx70TXeY>

六十年来，中国一直致力于提高水稻产量，并取得了巨大成功。目前，每公顷产量是 1960

4 其他一些消息来源将这一比例定为低至 10% 或 8%。

年的十倍。



近年来，中国还希望为含盐和/或含碱较多的土壤开发抗盐型水稻。经过三十年的多次尝试，终于培育出了可靠的耐盐品种。

中国不同地区的盐碱地有五种类型。每种类型都需要不同的方法。针对这五种类型中的两种，目前已开发出商业上可行的种子，并已成功进行了实地试验。他们还在迪拜成功试种了抗盐水稻。

这些类型的大米目前正处于中国农业农村部的审批阶段。

样品口感不错。据右边的采访者说，它们没有盐味，似乎与中国北方典型的长粒水稻相似。

通过这种方法，大片土地可能很快就能恢复耕种。

将沙子变成可用的土壤

视频 "中国将沙漠变为农作物丰产地的 6 种实用方法" <https://www.youtube.com/watch?v=UW0CCK3FQ5I>

如果把水倒在沙子上，大部分水会流失。水只会渗入沙中。



为了消除这种影响，中国研究人员开发出一种由植物纤维素制成的糊状物，有助于保持水分、养分和空气。它无毒、环保，而且价格合理。

将这种糊状物喷洒在沙子上，每粒沙子上都会覆盖一层由这种糊状物制成的极细薄膜，并形成微纳米结构。这样，沙子就能保持水分，防止渗水。这层膜会改变水的表面张力，从而使沙子变成一层透明的薄膜，形成 "防渗沙"。这种防渗砂非常适合需要防止风蚀的植物。

通过这项技术的特殊处理，一块 1.6 公顷的沙地变成了肥沃的土地 (见上图)。这样，在付出一定代价的情况下，沙漠就有可能变成绿洲。

8.4. 开垦戈壁沙漠



图 1. 戈壁和塔克拉玛干, 维基百科。图 2. 威胁中国城市的沙尘暴。图 3. "中国三北防护林计划", 绿色长城的官方名称。图 4: 植树造林中的新公路。

文章: Vince Beiser "中国正在戈壁滩上造林"。

随后的三张图片来自这篇文章。资料来源:《南华早报》: 南华早报》。

<https://www.anti-empire.com/china-is-terraforming-the-gobi-desert/>

戈壁和塔克拉玛干沙漠以及与中国北部接壤的半沙漠地区不像撒哈拉沙漠那样多沙, 而是大片裸岩。这一地区以频繁的沙尘暴以及突如其来的降雨、降雪和霜冻而闻名, 因此被称为"寒冷的沙漠"。

这些沙漠的海拔高度远远超过 1000 米, 因此气温很低, 可低至零下 40 摄氏度。来自西伯利亚大草原的雪被风吹来时, 又为清新的空气增添了额外水分。意想不到的极端气温变化也会使气温在一天内升至 35°C。

这两个沙漠以每年 3600 平方公里的惊人速度扩张, 正在遭受大规模沙漠化。沙尘暴频发, 给农业造成了巨大损失。文斯-贝泽在上述文章中说道: "占中国国土面积约 18% 的沙地迅速扩大。到 2006 年, 它们以每年近 1000 平方英里的速度吞噬着可用土地[.....], 而在 20

世纪 50 年代，这一数字仅为每年 600 平方英里。

"这不仅对生活在这些地区的人们是个问题，而且对数百万生活在沙漠附近的人们也是个问题，因为他们会受到沙子移动的影响。移动的沙丘威胁着农田甚至整个村庄。绵延的公路和铁路不断被吹起的沙尘阻断。

"沙尘暴经常将成千上万吨沙尘吹进北京和其他城市，造成交通堵塞，严重危害人们的健康。据世界银行估计，荒漠化每年给中国经济造成约 310 亿美元的损失"。

中国南方地区的大量移民加剧了这些问题。因此，沿中国北部边界的戈壁和塔克拉玛干沙漠正在修建一道新的树木长城。目前已经种植了数十亿棵树，其长度几乎相当于从旧金山到波士顿的距离。

文斯-贝泽继续说："该项目被正式命名为'绿色长城'，于 1978 年启动，计划持续到 2050 年。它的目标是在近 3000 英里长、900 英里宽的地带种植约 8800 万英亩的防护林。

"在中国日益恶化的环境状况的推动下，中国政府近年来又增加了其他一些大型植树造林项目。所有这些加起来，不难看出这是人类历史上最大的植树项目。

"迄今为止，植树造林取得了丰硕成果，至少中国政府是这么认为的。成千上万亩威胁农民田地和村庄的移动沙丘得到了稳定。2009 年至 2014 年间，全国沙尘暴发生频率下降了五分之一。尽管一些地区的沙漠仍在继续蔓延，但负责监督主要植树计划的政府机构--国家林业局声称，总的来说，植树计划不仅阻止了沙漠的蔓延，甚至开始扭转沙漠的扩张趋势。

但并非一切都按计划进行。

许多树木因缺水、选址不当或使用了错误的树种而死亡。有些树木无法在干旱的环境中存活，有些则受到病虫害的影响，这些病虫害在单一种植的森林中迅速蔓延。2000 年，中国中北部的一场甲虫灾害毁掉了 10 亿棵杨树，而这些杨树是 20 年种植的成果。

同时，如果真的能坚持到 2050 年，这些错误是可以纠正的。如果能迅速纠正错误，那么最初的种植已经在一定程度上改变了生态系统，使大气、水力和植被等积极过程得以启动，从而使生态系统得以持续恢复。

8.5. 美国、加拿大、澳大利亚和欧洲大部分地区：



您当前的选择.....还有更好的选择吗？

视频：“未破之地”--种植粮食的新老方法 <https://www.youtube.com/watch?v=3Ezkp7Cteys>

视频“再生叛逆者 | 天然杂货商介绍”。 <https://youtu.be/BkOb9Q2hXYE>

如果您在这样的商店购买食品，那么您的面包和啤酒很可能...

.....您的面包和啤酒就是在这样的田地里生产的、

.....你的鸡肉就是在这样的环境下生产的、

.....如果你吃牛肉，那么牛肉在屠宰前也是在这样严密的环境中饲养的。

有什么问题？

可能有几个，取决于您的敏感度⁵。

但有一个至关重要的根本问题，您最初可能没有想到：*我们不断使用单一作物种植、化肥和除草剂，正在耗尽我们的土地。*

⁵ 我们中的许多人认为大规模的高密度畜牧业做法令人反感。许多法律要求，特别是在欧洲，目前正在解决这个问题。

简而言之，单一种植会耗尽土壤中的养分，使其不再具有任何营养价值--所有营养价值都必须由外部提供。单一种植还增加了病虫害的风险。它与疾病压力增加、土壤养分贫乏、土壤退化和森林砍伐有关。

单一种植会耗尽土壤中的可用养分。土壤中的微生物和细菌大量流失，更容易受到侵蚀，而且由于杀虫剂、除草剂和化肥的使用增加，土壤也受到了更多的污染。这些化学物质渗入地下，污染土壤和地下水。因此，过量施肥会损害土壤和地下水的健康。

此外，单一种植的土壤结构意味着只有一种根系可以吸收水分和防止侵蚀，而这通常需要多种根系。

此外，单一栽培作物遭受枯萎病或虫害的风险更大，因为这些威胁可以更快地通过该地区。因此，单一作物栽培增加了作物歉收的可能性，如 19 世纪中期的马铃薯饥荒或上文提到的中国中北部十亿棵树的甲虫灾害。

最后，在过去的几十年里，许多种类的食物和水果已经失去了其重要的营养价值，也就是说，你所吃的食物中含有的对人体实际所需的营养成分按比例来说要少得多。这是由于人们越来越多地使用农作物，用营养价值换取更高的储存能力。

我们正在耗尽土壤。

视频 "活的土壤: 纪录片", <https://www.youtube.com/watch?v=ntJouJhLM48>

视频 "克服水资源短缺--学习以色列的经验", <https://www.youtube.com/watch?v=WR7WsWe-z0k>

视频 "我来自斐济--红树林", <https://youtu.be/1hRjz7tfjKU>

美国大型农场主 Matt Maier 说⁶：“可持续性不够好。我们无法维持农业目前的状况，也不能指望在这种状况下生存。我们必须做得更好。我们必须再生。我们今天的传统农业就是在消耗。我们还能在这片土壤上生存多久，然后它就不能再生产了？”

"如果我们失去了土壤，我们就失去了一切。我们正在耗尽创造食物的能力，而这些食物可以滋养我们。我不知道还有什么比这更重要的。我不知道我们还能做什么，比让土壤再生，然后让我们的健康再生更重要的事情。"

有很多解决方案，以下是视频中的一些建议.....

- 采用多样化、无转基因生物、堆肥和轮作的作物管理方式。这样可以使土壤永久再生，减少除草剂的使用。另一方面，在天然肥料上种植多样化轮作作物，则更不容易发生普遍和大规模的歉收。轮作给地下土壤生命带来了多样性。总之，这些技术成本稍高，但却能使土壤永久再生。

6 再生叛徒 | Natural Grocers Presents, <https://youtu.be/BkOb9Q2hXYE>.

- 在充足的草地上自由放牧，并进行必要的牧草轮作。这样可以让牛群为草地施肥，并在轮牧中不断再生。
- 使用水牛养殖。与牛相反，水牛不会像牛那样把草割得很低。只要有足够的密度，水牛就能在不进行牧草轮牧的情况下保留并再生草地。这反过来又减少了轮牧对人力的需求。
- 更好地区分目标鱼和非目标鱼对于保持鱼类种群的连续性非常重要。为此，可采用“礁网捕鱼法”，即把体型较大的鱼类集中到网中，然后用人工将其与非目标鱼类分开。这种方法避免了对受保护鱼类的无谓浪费。
- 学习以色列解决饮用水匮乏问题和将水重新用于农业目的的成功经验（见上文第二段视频）。
- 了解在斐济种植红树林，阻止海平面上升的情况（见上方第三段视频）。
- 使用某些生态农业方法，确保更好地利用水资源，并提供更多的水果和蔬菜多样性（见下文）。
- 将现代土壤分析方法应用于多样化作物，还能通过产生更丰富、更健康的土壤成分进一步提高产量。
- 转基因生物的使用是值得怀疑的，因为动物实验已经证明其肝脏、肾脏和生育功能会出现异常⁷。此外，基因改造可能会损害生物多样性，改造基因可能会进入野生植物和未经改造的作物。

这些措施中的某些措施已经在某些地方实施（见视频），而且/或者它们只会略微增加成本。更广泛地使用这些耕作方法将极大地促进可持续发展，并为现有农田提供急需的再生资源。此外，多样化耕作将减少作物大面积歉收的威胁。

8.6. 永续农业——个人替代方案 ("Permaculture ")

许多人希望回归土地，希望种植自己的食物，可能还希望摆脱朝九晚五的工作，从事更有“真正意义”的工作。“永生文化”捕捉到了所有这些趋势，是土地恢复的反向运动。正如我们在上文所发现的，它向我们展示了收集雨水的自然方法，并在一个完整的系统中巧妙地利用雨水进行丰富的耕作。

生态农业的一个重要方面是，它与自然合作，而不是对抗自然：“它使用的‘设计’[理念和模式]借鉴自然模式，以与自然共存而非破坏自然的方式满足人类的需求（食物、能源、住

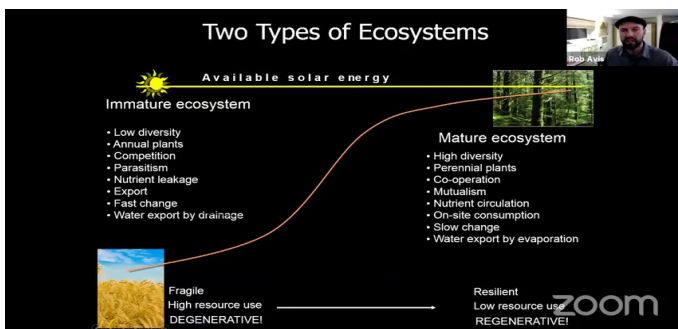
7 <https://gmresearch.org/>, http://www.academia.edu/3405390/Morphological_and_Biochemical_Changes_in_Male_Rats_Fed_on_Genetically_Modified_Corn_Ajeeb_YG另见克莱尔·罗宾逊 (Claire Robinson) 硕士，迈克尔·安东尼奥 (Michael Antoniou) 博士，约翰·费根 (John Fagan) 博士，“转基因神话与真相”。摘要中写道：“所提供的证据指出了基因工程技术的许多危害、风险和局限性。其中包括在动物饲养和生态研究中发现的危害，这反过来又表明转基因作物和食品对健康和环境构成的风险。

所、技术、资源和废物管理) ”⁸。

即使是在家庭预算有限的情况下，这一切可能吗？是的，“生态农业”承诺实现所有这些，甚至更多。只要有决心，就能在生态文化中找到自己的位置。

最好的办法是听一个人尽可能快速、简洁地介绍生态文化概念。我看了很多视频，下面是我选择的最好的两个介绍视频：

视频 1: “生态文化入门 - 第一部分”, <https://youtu.be/qmo7zC7MBOQ> (1h 37)



我非常敬佩罗布-阿维斯。在短短的 1 小时 37 分钟里，他带您了解了生态农业的所有基本概念。

强烈推荐这段视频。

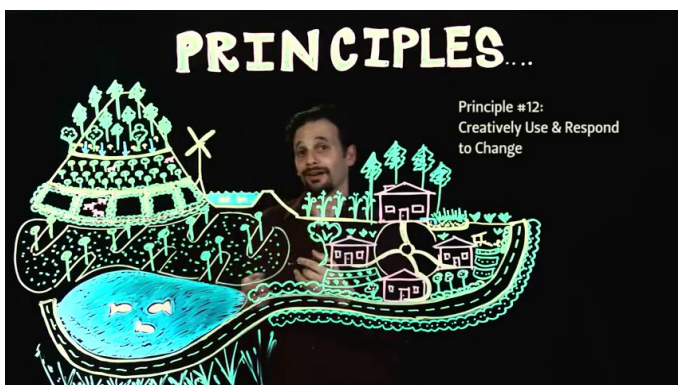
关键的核心概念总结在这张图中，我保留在这里供您参考。该图取自视频中 1 小时 01 分起。

工业生态系统与成熟生态系统，摘自“生态文化入门--第一部分”。

第二段视频展示了大卫-霍尔姆格伦 (David Holmgren) 的 12 项关键生态农业原则。这些原则总结并说明了所有要点，是对所有生态文化的简明介绍。

大卫-霍尔姆格伦的 12 项生态文化原则

视频 2: “生态文化原则”, <https://youtu.be/0mwRAf3z9ag>。由俄勒冈州立大学生态校园提供。(9 分 32 秒)。



1. **观察和互动。** 我的场地上有哪些力量是我需要设计的？我必须考虑哪些因素？水在哪里流动和汇集？为什么？气候？地形？土壤类型？野生动物、风、火、现场或附近的人群？
2. **捕捉和储存能源。** “能源”可以是收

⁸ “永续农业设计课程入门”，第 1 部分介绍。 <https://youtu.be/qmo7zC7MBOQ>

⁹ 了解更多信息，并在 <https://vergepermaculture.ca/> 上与 Rob & Michelle 联系。

集起来供未来使用的水，也可以是用于风力发电厂的多风地点，还可以是为供暖提供燃料的森林。替代能源系统可以提取风、水和其他资源供我们使用。

3. **获得产量。**例如，根据预计产量，确定在特定地点种植哪种树木。在这里，哪种收成的产量最高？更多的果实还是更多的绿色植物？我需要更多的水还是更少的水来提高产量？这个地方是否有一个安静的角落可以放蜂箱？
4. **自我调节，接受反馈。**想想你从花园中得到的经验教训。从中吸取经验教训，使自己和周围的人都能从中受益。
5. **使用并珍惜可再生资源和服务。**可再生资源是指那些只要适度使用就能得到补充的资源，比如在第一个果园的山下开辟第二个果园，可以重复利用山上的水。
6. **不产生废物。**在这里，我们将废物变成另一种食物：重复使用现代无味旱厕的垃圾来制作堆肥。清洁和回收利用灰水。修复和重新利用破损的工具和设备。减量、再用、修复和回收。
7. **从模式到细节进行设计。**例如，从水流通过地形的方式入手，然后按自然顺序排列各种元素。
8. **整合，而不是隔离。**从了解社区的互动方式和完成工作的方式出发，考虑工作场所和社交场所之间的距离。考虑到儿童及其监护家长的安全和游乐场所。
9. **采用小而慢的解决方案。**提前考虑用途和随着时间推移会成熟的作物产量。
10. **利用并重视多样性。**多样性可确保您的花园免受失败部分（如害虫）的影响。此外，精选食物的多样性可为食物提供所需的维生素和矿物质。
11. **利用边缘，重视边缘。**利用树篱种植果树。建议：在无法利用四边的地方使用滴灌而不是径向喷灌。此外，水会通过蒸发而流失，例如，想想在炎热的夏天，洒在田野上的水会蒸发掉多少。
12. **创造性地利用和应对变化。**随着时间的推移，田地会发生变化，需要调整。跟踪并与你的田地一起发展。

生态农业的注意事项

视频是由成功者制作的，而不是由失败者制作的。因此，在视频中，我们必然会与成功者同行，他们的奉献精神 and 热情仍然具有感染力。

尽管如此，还是要提醒大家注意以下几点：

- **农业工作是一项艰苦的体力劳动，在很多时候几乎每天都要工作。**花园是有生命的。只要你走得比一组花盆远，你就需要担心浇水、潜在的风、雨和冻害，以及照顾生态农业种植园的许多收成。
- **大规模火灾的危险在欧洲地中海国家以及美洲和澳大利亚的许多地区尤为突出。**
- **这里的一些例子所显示的极端条件需要有成熟的生态农业经验才能成功。从长远来**

看，在完整的生态文化课程和/或专业土地评估上投入的资金将得到丰厚的回报。

- 在新种植园的最初五到十年，春季、夏季和秋季的大部分时间里，您几乎每天都要到场。这在很大程度上取决于您对土地的用途。纯粹用于个人用途的成熟生态农业与为盈利而种植的土地截然不同。
- 不要忽视邻居对人类的重要性。许多人都希望 "远离朝九晚五的工作"，但他们发现自己在农村过于孤立，尤其是有孩子的人。
- 不要忽视法律在形式上的重要性。土地、花园和领地规则摧毁了许多生态农业的雄心壮志。例如，你能在自家门前的草坪上种植新植物吗？欧洲或北美许多地方的法律规定，"草坪和修剪整齐的树篱"是唯一允许的景观。或者，您能在自己的土地上养鸡吗？您可以出售土地收益以获得固定收入吗？您可以建造或修缮住宅吗？小型房屋"有哪些规定？如果可以移动，其重量是多少？您可以在自己的土地上建造出租小木屋吗？获取信息，防患于未然。
- 生态农业的成果需要一段时间才能实现。显然，这取决于初始投资和地点。但是，在最初的五到十年里，情况会趋于稳定。
- 最后，适用于生态农业的理想并不总是与 "种植销售的盈利安排"一致。例如，生态农业的安排可能会建议以完全穿插的方式种植果树，而 "为销售而种植"的安排则建议将果树集中在一起，以便高效采摘。大家一起努力，向其他在附近土地上有过良好经验的人取经。

8.7. 生态农业、离网和小房子的故事

以下部分的所有评论均摘自用户提供的视频评论。感谢您与我的观众分享这些评论。

个人生态农业经验

澳大利亚 "美丽的 1 英亩小规模生态文化地产 | 石灰石生态文化农场之旅", <https://youtu.be/jSNc13cmknE>

参观澳大利亚新南威尔士州的石灰石生态农场。布雷特-库珀 (Brett Cooper) 管理着这个占地 1 英亩的农场，为约 50 个家庭提供食物。参观内容包括果园、大篷车农场大门、鸡鸭区和荫凉房，布雷特讲述了是什么让他和他的家人彻底改变了生活方式，并在其中茁壮成长。

澳大利亚 "1/4 英亩土地上的简单生态农业生活", <https://youtu.be/rCRukvZE2Vk>.

《Creatures of Place》是对 "艺术家即家庭" 这一奇妙世界的洞察：梅格-乌尔曼 (Meg Ulman)、帕特里克-琼斯 (Patrick Jones) 和他们的小儿子伍迪 (Woody)。梅格和帕特

里克居住在澳大利亚一个小镇的 1/4 英亩土地上，他们利用生态农业原理设计了自己的庄园。他们的大部分食物都是自己种植的，不拥有汽车，而是骑自行车，用电量极少，并从当地的森林中觅食和采集材料。

澳大利亚 "90 天内实现生态农业转型", <https://youtu.be/AWtsrNuUAgE>

大面积的草坪只有大约 2 英寸的表土，上面是严重压实的粘土基础，因此他们决定最好使用表土和堆肥的混合物来形成高床，因为他们更喜欢坐在高床的边缘，而不是弯腰。他们的计划是使用当地的廉价木材来制作高床，这些木材将在未来 5-6 年内腐烂。到那时，他们将制作足够的堆肥，收集足够的农场废物，在整整一英亩的土地上堆砌表土，形成一个松软的生产区。在接下来的 8 周里，我们制作了 25 吨堆肥，其中大部分来自农场资源，并将其与筑坝时产生的一些表土混合，填满了高床。

新西兰 "23 岁的神奇生态食物林--野性的邀请", <https://youtu.be/6GJFL0MD9fc>

在新西兰南岛底部的里弗顿小镇，罗伯特-盖顿和罗宾-盖顿夫妇拥有 23 年历史的食物森林令人惊叹。这片占地 2 英亩的土地从一片荒芜之地变成了一个由本地和外来树木组成的欣欣向荣的生态系统，鸟类和昆虫在这里繁衍生息。罗伯特和罗宾给了我们很大的启发，不仅因为他们采用了美丽的方法来修复土地、拯救传统树木和种子，还因为他们对当地社区产生了巨大的影响。

新西兰 "完整纪录片：男子花 30 年时间将退化土地变成大片森林 (愚人与梦想家)", <https://youtu.be/3VZSJKbzyMc>

这是一个令人难以置信的故事，讲述了在 30 年的时间里，退化的长满戈壁草的农田如何重新变回美丽的新西兰本土森林。《再生原生林》是一部 30 分钟的纪录片，讲述了新西兰班克斯半岛的希内怀自然保护区及其 30 年的凯蒂亚基/管理者、植物学家休-威尔逊的故事。

新西兰 "男子辞去金融工作种植粮食并开发生态食物林 从金融从业者到农民", <https://youtu.be/3jh1481J6qw>

安德鲁-马丁 (Andrew Martin) 曾在澳大利亚的金融业工作，但在了解到石油峰值和气候变化开始影响世界的真实情况后，他知道自己必须抛弃这种不可持续的生活方式，做一些有用的事情来帮助治愈地球，并在面对变化时更具复原力。他和妻子贝丝搬到了新西兰，在那里，他们正在将绿色荒漠农田变成富饶多产的生态食物森林。仅仅三年时间，他们就收获了这么多，真是令人难以置信。

约旦 "庆祝约旦沙漠绿化项目十周年", <https://youtu.be/yI9wMtTvWps>

大约十年前，"绿化沙漠 (GTD) 项目"从购买土地开始，慢慢发展壮大，并呈指数级增长。项目从山顶开始，有一个大型水箱，为山下的淋浴/厕所提供水源。厕所采用干式堆

肥，为现场的植物提供肥料，而淋浴和水槽排出的灰水则流入附近的芦苇荡。芦苇床仍然位于景观高处，能够为整个场地的许多树木提供重力灌溉。这些水都被就地用于有益的生物清洁。

带有石墙和土坡的食物林穿过景观，到达兔舍和鸡舍，它们在一个系统中混合粪便，每五周产生一立方米的堆肥。这些肥料被送往主要的农作物园--一个绿荫覆盖的菜园。多余的肥料（堆肥）则用于食用林树木和苗圃。苗圃的径流则流向菜园。

住宿楼有一间办公室、一间教室和八间卧室。楼高两层，由土砖和草包建成。屋顶上有一个漂亮的花园，由吸水床组成。

美国 "自然顺序耕作 彼得-安德鲁斯如何让干旱的土地恢复生机 澳大利亚故事", <https://youtu.be/4OBcRHX1Bc>

将近 50 年前，炸鸡大亨大卫-班伯格 (David Bamberger) 用自己的财富在得克萨斯山丘地区购买了 5500 英亩过度放牧的土地。班伯格种植牧草以吸收雨水并填充山坡上的含水层，他的后半生致力于恢复退化的地貌。如今，这片土地已经恢复了原有的栖息地，并拥有丰富的生物多样性。班伯格的土地管理模式目前正在整个地区推广，他被认为是土地管理和水资源保护方面的远见卓识者。

美国 "Jean-Martin Fortier 的《盈利农业和成功农场设计》", <https://youtu.be/92GDHGPSmel>

工具和园艺技术是多元化蔬菜经营盈利的主要因素，但在本讲座中，让-马丁-福蒂埃 (JM Fortier) 将讨论任何农场的设计阶段可能更为重要。JM 将从他自己的 2 英亩市场菜园和他目前正在建立的 5 英亩新菜园中汲取经验，阐述他所遵循的一些设计原则。

美国 "生态农业农场--12 年之后", https://youtu.be/9n_ATKIY-fQ

Okfuskee 农场在其 20 英亩的土地上采用了万亩生态农业设计、轮牧、市场农业等技术。该农场位于北卡罗来纳州丝绸希望。

CAN "生态农业的误区--破除五大常见迷思", <https://youtu.be/C0kVIS3rQ28>

柯蒂斯-斯通 (Curtis Stone) 在加拿大不列颠哥伦比亚省基洛纳经营着一家名为 Green City Acres 的城市商业农场。他的使命是向他人展示如何在小块土地上种植大量食物，并以此为生。利用 DIY 和简单的基础设施，人们可以在自家后院或别人的后院获得可观的收入。

"我对柯蒂斯-斯通《生态农业的误区... 破除五个常见迷思》一文的回应, <https://youtu.be/cS6uOWhjJE0>

英国 "拥有 500 棵食用植物的森林花园可实现可持续发展的未来", https://www.youtube.com/watch?v=Q_m_0UPOzul

森林花园不是一排排整齐的单一栽培, 而是将果树和坚果树、灌木、草本植物、藤本植物和多年生蔬菜结合在一起, 形成一个看似野外的环境。这种农林业模仿自然生态系统, 以可持续的方式利用现有空间。

来自英国的马丁-克劳福德是森林园艺的先驱之一。从 1994 年的一块平地开始, 他的土地已经变成了一片林地, 并为其他对森林园艺感兴趣的人提供了教育资源。这部由托马斯-雷格诺 (Thomas Regnault) 拍摄的短片重点介绍了克劳福德的森林菜园, 该菜园资源丰富、种类繁多、可食用, 可能是未来粮食系统的答案之一。

离网生活

CAN "退休夫妇离网生活 8 年经验分享", <https://youtu.be/2RAKB1z2MaQ>

在这段视频中, 我们见到了退休夫妇阿特和玛丽, 他们开始建造一个节能、无过敏原的家, 最终过上了完全离网的生活! 他们有一个大型太阳能发电系统来满足大部分电力需求, 他们自己处理所有的木柴, 夏天自己种植和觅食, 还收集雨水浇灌花园!

小型房屋

"带电梯床的开放式现代小房子 #anawhite", <https://youtu.be/lHjJd4tkvSU>

这栋 24 英尺长的乡村风格现代小型轮上梦幻屋充满了新鲜、新颖的小房子创意, 拥有一切.....而且空间开阔! 这款小房子拥有自动升降的天花板床、可转换的休息区、可翻转的书桌、淋浴间内巧妙的滑动壁橱、滑动储藏架、隐藏式洗衣房等等, 在开放式的平面布局中实现了现代的舒适感。

"专为老年人残疾人设计的小房子", <https://youtu.be/BIQ3yuUmBiw>

这栋小房子有许多方便老年人/残疾人使用的功能, 有助于使这栋小房子成为一个非常适合居住的空间。这些功能包括坡道、用于安全扶手的加固墙壁、无障碍厕所和淋浴间等设计。我们注意确保住宅内没有绊倒的危险, 住宅的尺寸设计甚至考虑到了必要时在小房子里使用轮椅的能力。

"杰伊-沙弗令人惊叹的 5000 美元小房子", <https://youtu.be/kokfl0vn9ZM>

他的新微型房屋设计旨在让所有方面都回归到绝对的基本和简单。这意味着房屋要简单宜

居，建造简单，价格也要简单。这种新型小型房屋的设计费用非常低，仅为 5000 美元！

"住在小房子里很臭 (有时) ", <https://youtu.be/n7G7p1MPWIM>

我要实话实说，告诉你为什么 (有时) 住在小房子里很糟糕。在这段视频中，我将在我的 "利弊列表 " 中谈谈小房子生活的弊端。