

作者：Dirk Gillabel

文字與圖像 © 版權所有 2001 · 作者：Dirk Gillabel

[點擊圖片查看放大版本](#)

本文還有 [PDF 格式](#)

前言

雖然以前只有薩滿知道，但現在我將這些知識呈現給精神追求者並造福人類。

1989 年，我在比利時安特衛普遇到了一位匈牙利薩滿，喬斯卡·蘇斯 (Joska Soos)，他透過私人「薩滿」和課程幫助人們。多年來，我學到了很多東西，並獲得了我從未在任何文獻中讀到的有關薩滿教的新資訊。其中就有七層意識的系統。儘管他沒有談論太多，但對我來說，這是一個非常有用的系統，因此我自己進一步研究了它。我開始明白，我過去的一些精神體驗與這些意識水平相對應。此外，我開始看到與其他薩滿和精神探索者的經歷的相似之處。大多數宗教、深奧或其他教義都知道某些層次，但不知道其他層次，或只強調一個層次。在這本書中，我向您展示了所有七個意識層次，它們都不可分割地聯繫在一起，形成一個完整的人類經驗系統，並且它向所有人開放。

本書以講座的形式編寫，深入解釋每個層次的內容以及如何體驗它們。

目錄

[介紹](#)

[1. 個人意識](#)

[2. 人類意識](#)

[3. 兩棲意識](#)

[4. 球形意識](#)

[5. 水晶意識](#)

[6. 光意識](#)

[7. 健全的意識](#)

[意識之輪](#)

介紹

人與動物的不同之處在於他有自我意識。他能夠反思自己並分析發生在他身上的事情，他的環境如何影響他以及他如何改變他的意識。從史前時代開始，人類就意識到他能夠將意識轉移到其他存在狀態。由此，他得以發現並體驗其他領域、其他存在和其他能量。他將自己視為神所編織的巨大網絡的一部分，以在神秘的宇宙中表達自己。意識使接觸宇宙不同領域的能力成為可能。

神性是無條件的意識。它是永恆的、靜止的、潛在的。神識是人腦無法理解的。當神性反思自身時，另一種意識——濕婆——出現了。它開始意識到它的形式，它的動態方面，**Shakti**。因此，它承認自己是觀察者和被觀察者。這樣，宇宙的創造，意識就受到了限制。發生了極化，破壞了平衡。神聖在其靜態方面變成了意識。這個靜態的面向被稱為濕婆 (**Shiva**)，它是個體意識看待其動態的面向 (稱為夏克蒂 (**Shakti**))。Shakti 是顯現的意識。這創造了第一個振動，創造的聲音，奧姆真理教，或道。這是七個意識層次的開始。最終，意識在完全無知的情況下發現自己存在於人體中，認為自己是外在世界中獨立的物理存在，顯然與他所認為的自己無關。雖然上述情況可以被視為發生在時間之初，但實際上它每時每刻都在發生。時間只是一種物理表現。它也不會發生在「外面」。它發生在任何地方，包括你的內心。所有的意識層次都存在於每個人身上並且可以被存取。作為創造而體驗到的東西也可以在你自己的內心體驗。

對意識的探索一直是古代神秘教派、薩滿、瑜伽士和神秘主義者的中心。你也能夠擴展你的意識。

1. 個人意識



醒來吧，親愛的，醒來吧！
終於，睜開了眼睛。
甦醒！放棄你的幻想睡眠。
一直睡覺是愚蠢的。
斯瓦米·穆克塔南達

你剛剛踏出了靈性成長的第一步。你問自己最重要的問題：“我在這裡做什麼？”這種感覺始終存在，在表面之下，有時會讓你感到不安。這讓你坐立不安。耶穌說：“尋找的人要繼續尋找，直到找到。當他找到時，他就會陷入困境。當他陷入困境時，他會感到驚訝，而他將統治一切。”在這一生中，你始終是個尋求者。這是注定的。在你轉世之前，你，作為你的本質，或你的更高自我，選擇轉世為一個能夠導致生命中精神價值逐漸覺醒的人格。你賦予你的個性好奇心、決心、精神興趣，或許還有神祕的經驗。這最終會讓你意識到你的存在。儘管聽起來很簡單，但大多數人只是模糊地意識到它們的存在。他們的生活就像在夢中一樣。他們不懈地追求物質利益和身體感覺，除了眼前的快樂之外，他們意識不到自己。生命流逝，不知不覺間，死亡就抹去了他們瑣碎的生命。

靈性之路的覺醒始於這些重要的問題：我在這裡做什麼，生命是什麼，我是什麼？你開始思考你的個人生活。這將你帶到七個意識層次中的第一個層次；個人意識。在這個轉世中你是誰？在每一次轉世中，你都會為自己形成一種人格。你的個性是今生發生的一切的產物。這要從你的構想開始。在那個神聖時刻，你父母的環境、情緒和感受，將最基本的能量品質注入到與你的精神相連的原始細胞中。當你的身體載體在子宮裡成長時，它記錄了發生在你母親身上的一切。喜悅和悲傷，憤怒和沮喪，每一種情緒都被你的精神所感受到。一開始這些衝動對你來說並不那麼重要，因為你仍然與精神世界保持著良好的連結。在懷孕的頭幾個月裡，你至少有三分之二與宇宙保持聯繫。當心變得更強時，聯繫就只剩下三分之一了。心臟的跳動使我們更獨立於母親。隨著你的出生，與宇宙的連結完全消失了。人類有責任覺醒並努力重新建立這種連結。

出生是如此重要的事件。九個月來，你在母親溫暖的肚子裡漂浮，沐浴在宇宙的舒緩之光中。通過產道是一個巨大的考驗，但它並沒有讓你為進入外部世界做好準備。突然，重力拉扯著你的身體，雙手撫摸著你的皮膚，但動作不太輕柔。明亮的燈光讓你目眩，刺耳的聲音震耳欲聾。它們倒掛著，讓你的脊椎伸展，痛得要命。但每個人都對你的痛苦感到高興。他們並不知道更多，他們已經失去了與大自然和自己的連結。醫生不知道嬰兒的感受如何。醫生的病人很多，但時間卻很少。因此，出生對你來說是一次巨大的創傷，在你脆弱的靈魂上留下了另一個重要的印記。幸運的是，人們對「自然分娩」（將創傷減少到最低限度）的興趣正在與日俱增。許多人在這方面做了巨大的工作。如果你不是自然出生，請閱讀弗朗索瓦·勒博耶的《無暴力出生》，了解你進入這個物質世界時所經歷的一切。

你生來就有胎膜嗎？那麼你就是擁有屬靈恩賜的幸運者之一。當胎膜（包裹胎兒的膜）沒有破裂並且嬰兒出生時整個胎膜完好無損時，這個人就具有強大的通靈天賦。大多數時候他是有洞察力的。正常的分娩是困難而漫長的，孩子可能會缺氧。這會導致負責超自然感知的細胞死亡；這些腦細胞不會自我恢復。使用胎膜分娩不僅可以保護嬰兒，還可以防止這些細胞死亡。出生時，部分胎膜到達肩膀，或僅覆蓋頭部，會導致通靈能力下降。過去，出生時具有完整或部分胎膜的人通常會受到當地薩滿的啟發，以發展他們與生俱來的通靈能力。

是的，從出生那一刻起，你的身體和靈魂已經被外界的能量浸透了整整九個月。一旦出生並與母親分離，你就成為一個獨立的存在。宇宙為你騰出了空間，並為你這一生的個性提供了獨特的藍圖：你的星座。分析你的星座很重要。雖然它僅限於靈魂，但星座運勢提供了有關您性格傾向的寶貴資訊。請注意，沒有積極或消極的模式。這一切都與情況和你想要的有關。例如，如果你能言善道，你可能會在社會階梯上佔據較高的地位，但在需要時你也可能很難閉嘴。這完全取決於平衡以及如何利用自己的才能或傾向。請記住，最重要的事情都是注定的。在你轉世之前，你的更高自我就選擇了這一生。你的星座也是如此。是你的更高自我決定在那一刻誕生，因此它可以獲得那個特定的恆星藍圖。這個藍圖，你的星盤，可以讓你探索某些靈魂特質。生活就是學習。我們在前世沒有學到的教訓需要在今生得到解決。這就是為什麼我們會得到現在的星座或性格。它使我們能夠認識到自己的傾向和問題，以便我們可以平衡和協調它們。因此，照照靈魂的鏡子，找出與你的個性相關的你是誰。誠實並警惕頭腦，因為它會欺騙你。通常你不會喜歡你所發現的東西，甚至更多時候它會是痛苦的。但記得問問自己，什麼地方太鬆了？有很多方法可以引導自我發現。你可以分析你的夢。夢想不會說謊。當身體疲倦並入睡時，靈魂會處理前一天的事件、情緒和想法。夢是你內心發生的事情的象徵性表現。每天晚上睡覺前，給自己制定以下計劃：“當我醒來時，我會記住每個夢的每個細節。”漸漸地你就能記住越來越多的夢，最多可達七、八個夢，甚至更多。每次醒來時，將夢寫在床邊的一張紙上。當天晚些時候，在日記中寫下你所有的夢想，並附上解釋或評論。您很快就會發現您不會喜歡某些夢，因為其中包含暴力或性內容，或者因為它們揭示了不誠實的傾向，或者您反覆夢見成為受害者。夢想往往並不討人喜歡。他們向您展示你是誰，你的弱點在哪裡。一開始，你的大腦會告訴你不要寫下夢的某些部分，或稍微改變它。不要屈服。你需要認識自己愉快和不愉快的部分。請記住，這不是你，而是你的傾向。你是一個神聖的存在，你的個性就像你為這次轉世所使用的載體。就像汽車一樣，它需要不斷地修理。寫下夢的每個細節很重要。透過寫下來，你可以充分意識到自己隱藏的、無意識的傾向。透過分析夢並洞察它的象徵，你就認識到了問題所在。下一步是改變你的夢想。是的，你可以這麼做。如果你在夢中受到攻擊，你想擺脫受害者的模式。閉上眼睛，有意識地重現夢境。改變夢想，轉身面對襲擊者並殺死他。是的，用愛殺死他。夢中的攻擊者代表了你靈魂中的一種能量，它正在抑制你捍衛自己的力量。殺死你心中的攻擊者是化解這種壓抑能量的象徵性行為。攻擊者隨後將轉化為仁慈的能量，成為夢想中的朋友。能量不會消失，只能轉換。在這裡，我們將其轉化為友善的能量。因此，當你在夢中殺死敵對勢力時，要帶著愛去做，或至少是出於必要，永遠不要帶著憤怒的情緒。要改變這樣的夢想需要多次嘗試，但結果是有保證的。

了解自己是靈性進化的關鍵。「認識你自己，認識你自己，你就會認識神」（希臘德爾斐神諭上的銘文）。在你生命的前二十

年中發生在你身上的一切都已成為你存在的基礎，原因很簡單，作為一個孩子，你無法保護自己免受外界影響。成年後，你學會瞭如何保護自己，但那時你的腦海中已經充滿了父母、學校和其他對你有影響的人灌輸的計劃。這也適用於事件。例如，童年時期的性虐待會對一個人的餘生的靈魂產生巨大的影響。由倫納德·奧爾發起的重生過程是接觸、重新體驗和釋放過去的情緒障礙的好工具。它最終將消除原始的創傷，並將出生的潛意識印象轉變為溫柔而覺醒的事件。

回顧一下你的童年，看看那些日子裡發生了什麼事。你現在所有的關係都是建立在你與父母的關係如何發展的基礎上的。孩子的性格很大程度上是由周圍的環境所塑造的。孩子將其環境視為「世界就是這個樣子」。它認為世界的其他地方和他周圍所經歷的一樣。這樣他就形成了他的性格。如果一個孩子在虐待的父母中長大，他可能會認為虐待是這個世界上生存的唯一出路，他會在以後的生活中虐待別人。或者他自己可能被視為無助的受害者，並且永遠被利用。你對你的父母、兄弟姊妹有什麼感覺？他們對你做了什麼你不喜歡的事或什麼讓你受到了創傷。諸如「你是個煩人的小子」、「我從來沒有想要過你，你只是個意外」之類的簡單句子可能會產生毀滅性的影響。被錯誤地指責，即使是一件微不足道的事情，也可能會給孩子帶來很大的罪惡感。在你的記憶中尋找那些被遺忘的創傷，並發現它們與你目前的行為有何關聯。最重要的是，原諒傷害過你的人。這並不總是那麼容易，但如果你不原諒他們，你就會抓住痛苦以及惱怒、內疚、恐懼等感覺。沒有必要親自告訴他們。寬恕必須發生在你自己的內心。對自己要誠實和真誠。當你原諒那些傷害過你的人時，你必須是真心的。寬恕是解放，是所有負面情緒、想法和恐懼的解放。

注意最後一個字：恐懼。誰沒有恐懼？你是？當然不是。你可能認為你是，但這只是驕傲。我們都有恐懼。你的恐懼潛伏在表面之下，抓住一切機會表達自己。害怕不贊同、害怕權威、害怕受傷、害怕失去伴侶、害怕受傷，這樣的例子是無窮無盡的。有些恐懼是本能的，以保證你在這個星球上的生存。然而，您一生中產生的大多數恐懼都是心理根源。恐懼會削弱和喪失能力。它奪走了生活的樂趣。列出你所有的恐懼，即使是那些看起來微不足道的恐懼。再次誠實並接受你的恐懼。接受是康復的第一步。接下來是釋放。您可以採取心理學方法並使用完形治療等。由於恐懼也鎖定在身體中，尤其是肌肉中，因此良好的羅爾芬按摩可能是解決方案。巴赫花療法或順勢療法在能量層面發揮作用。還有許多其他方法。選擇一個你覺得舒服的。

不要忘記，你生活中的問題都有一個目的：讓你意識到內心的不平衡。你真的必須找到問題或恐懼的根源，並採取措施解決它。如果你不改變根本原因，由他人進行的治療只能是暫時的解決方案。疾病或恐懼最終會捲土重來。真正的療愈只能靠自己來完成。因此，你需要了解這一生你是誰。你的性格由什麼組成，你的不平衡是什麼，你的恐懼是什麼。努力吧，工作，工作，工作！每天你都需要為此努力。無情地。這是艱苦的工作，但結果是值得的：實現你真正的潛力：地球上的光。

現在你發現自己擁有豐富的內在，儘管並不完美，但它讓你意識到作為一個個體，你正在與他人互動並受到他人的影響。構成人類整體的人。沒有人是孤立的，我們都是相互連結的。現在你已經準備好在意識的階梯上更進一步了。讓我們進入人類意識的層次。

2. 人類意識



人類是一體的，
所有人
在其創造物方面都是相似的。
巴托洛梅·德拉斯·卡薩斯

大多數人都生活在以自我為中心的基礎上。他們的世界圍繞著自己，追求自己的幸福和慾望的滿足。透過離開你自己創造的保護外殼，你已經向前邁出了一大步。你開始意識到你是人類的一部分。成為龐大的智慧生物群體的一員是一種榮幸。自我傾向於認為它所做的一切以及它所是的一切都是其自身行為的結果。它對其成就和成功感到自豪。當自我遇到失敗時，它會怪責外在世界。它不明白自己生命的一部分是由其有限視野之外的原因決定的。了解這一點很重要。自我可能認為自己與所有其他存在分離，但實際上並非如此。你是這個地球上人類的一部分，因此你與所有其他人類在物質和微妙層面上都有聯繫。

閱讀卡爾古斯塔夫榮格關於集體無意識的書。集體無意識是人類曾經擁有過的所有經驗的寶庫。它存在於我們每個人身上。它不僅賦予你物種生存所必需的動物本能和慾望，而且還賦予我們使我們成為智慧生物的一切。它是一個巨大的潛力庫，等待那些敢於進入其領域的人使用。與集體無意識的接觸是透過夢來實現的。清醒與睡眠、直覺、恍惚和冥想之間的意識狀態。但請注意，並非您遇到的所有東西都是玫瑰的氣味。你需要做好迎接地獄惡魔的準備。許多人害怕面對人類內心的惡魔。重要的是要明白，你遇到的一切都是你自己存在的反映。金三鏢客。基本上遇到的只是能量形式。其中一些是令人愉快的，所以我們稱它們為好。其中一些是令人不愉快的，我們將它們標記為壞的或邪惡的。當你使無意識變得有意識時，你必須接受能量的本來面目。宇宙中沒有什麼是好或壞的；這些術語僅適用於我們的經驗。在冥想中或透過其他進入集體無意識的方式遇到惡魔或魔鬼並不罕見。你必須透過面紗，透過面具，透過形式，認識它背後的能量，同時詢問它為什麼會呈現在你面前。大多數情況下，你會遇到代表你自己壓抑能量的形式。然而，這些並不是你獨有的，其他人也有。因為我們都有同樣的挫折感、同樣的恐懼等等，所以我們很容易受到其他人的情緒和能量的影響，甚至沒有意識到。身為人類意味著你參與其他人所經歷的一切。你不僅在微妙或充滿活力的層面上與其他人 and 他們的經歷聯繫，而且你不斷受到這些能量的影響。卡爾·古斯塔夫·榮格體認到，人受到集體無意識原型的強烈影響。他將原型理解為自人類誕生以來不斷重複的人類經驗。

自我喜歡控制，閱讀本章可能會讓你有點不安。為了在進化中取得進步，自我需要逐漸溶解，意識擴展。人類意識有兩個層次可以擴展：遺傳意識和業意識。

遺傳意識包含了至少三千萬年前的整個人類經驗。過去幾十年來，遺傳學領域進行了大量的研究。由於我們現在生活在物質社

會，基因的精神層面被忽略了。基因也攜帶來自我們父母和祖先的能量訊息。魯珀特·謝爾德雷克 (Rupert Sheldrake) 將包含前幾代人的記憶和智慧的能量形式稱為「形態發生場」。這樣，經驗、知識、天賦和智慧就代代相傳。莫札特家族就是一個很好的例子。整個家族都具有音樂天賦，培養了許多優秀的音樂家。同樣的情況也發生在心靈天賦上。千里眼和其他通靈能力往往代代相傳。曾經有一個歐洲人問一個俄羅斯人為什麼俄羅斯有這麼多通靈者。俄羅斯人回答說：“我們在蘇聯有更多的通靈者，因為天主教會沒有像在歐洲那樣消滅這裡的通靈基因。”

基因意識可以透過在墓地行走來發展。慢慢腐爛的屍體在墳墓中累積了非常強大的能量。感受這些能量，以及那些人是什麼樣的。或只是感受整個墓地。墓地是人類生活的見證。它來了又去，在大自然中留下了印記。這是墓園中一種非常特殊的能量，定期參觀會讓你對它更加敏感。我需要警告你嗎？觀察並感受能量，但不要吸收周圍的任何東西。這適用於任何情況，甚至在日常生活中。不要成為靈能的吸塵器！

強烈建議參觀神聖的空間，特別是在歐洲，那裡的地球能量點以巨石為標誌。參觀石圈、紀念碑和其他神聖的石頭是非常值得的。其中一些地方仍然非常活躍，甚至連普通人都能感受到它們的能量。參觀那裡的教堂，尤其是大教堂，因為其中許多都是建在前基督教、異教聖地的基礎上的。天主教會也意識到地球的能量漩渦，並在其上建造了“上帝之屋”，以便利用這種力量為自己謀取利益。

了解更多關於你自己的祖先的信息，以及他們有什麼才能，或有什麼創傷。發現你的遺傳基因可能會鼓勵你發展你從未關注過的才能。如果祖先的創傷遺傳給了你（某些身體疾病或精神疾病貫穿整個家庭），那麼是時候解決這個問題並消除這種不健康的能量了。您可能認為解決不屬於您的創傷是不公平的。好吧，這樣想：在你轉世之前，你選擇這個家庭、這個身體是有原因的。生活是一所學校。為了在進化中取得進步，你需要吸取教訓。你目前轉世的選擇部分取決於你前世所做的事情。這就引出了第二個面向：業力意識。

業力意識對人的一生有著深遠的影響。Karma 的意思是「因果」。宇宙的構造方式是，每個動作都會引發一種效果，而這種效果又會產生另一種效果，依此類推。無論你做什麼，總是會產生後果，無論好壞，取決於你的觀點。你前世的行為所產生的影響不僅塑造了你今生的個性，也塑造了你身上已經發生和將要發生的大多數重要事件。是的，你確實有自由意志，但自由意志是有限的。你的性格是在出生時由行星的位置形成的。根據你前世的行為，你注定會在生命中遇到某些人並經歷某些事件。你在地球上是為了學習和成長。只要你還沒有發現你真正的內在自我，你就會被束縛在業力之輪上，永遠為眾生的進化而旋轉。透過反思你的生活、夢想、問題、天賦和才能，透過與志同道合的人交談以及研究深奧的書籍，你可以與你前世的能量聯繫。你前世的記憶在你內心深處，也就是通常所說的「因果體」中。有千里眼的人也可以訪問它。多了解你的前世是很有用的。它澄清了您當前生活中的某些問題。尤其是當你一直在問為什麼某些事情會發生在你身上時。發現你前世所使用的才能並進一步發展它們是非常有幫助的。通靈者往往有許多世都擁有通靈天賦。儘管通靈天賦對許多人來說很有吸引力，但這裡有一個警告。過去，尤其是在古代文明的神秘神殿中，往往會訓練一個擁有通靈天賦的人，將某種特定的通靈天賦發揮到極致。這有利於神職人員獲得有用且準確的訊息，但卻造成了心靈的嚴重失衡。如今，許多通靈者仍然在與不平衡的心靈作鬥爭。這是他們業力的一部分。始終知道您在做什麼以及您的行為將產生什麼影響！

作為一個人，你參與不同的業力。你的個人業力涵蓋了你的現在和所有的前世。然後還有與人群相關的業力，例如你目前所屬的國家和種族。隨著時間的推移，人類在這個星球上也有自己的業力。因此，有必要意識到人類的歷史或演化。不，這不是你在學校歷史課本上能找到的，那隻是世俗人物、日期和地點的集合。你需要了解人類是如何產生的以及人類如何發展自己。人類在這個星球上的起源是多種多樣的。當地球冷卻時，以太位面上已經有靈魂正在經歷緻密化過程，以獲得物理身體。有靈魂接管了動物形態並將其塑造成人類形態。隨著時間的推移，人類也被從其他星球帶過來。地球上一直居住著緩慢發展的人類和來自其他行星的更進化的生物，他們充當嚮導和幫助者。在利穆里亞時代，原始人對事物和事件有意識，但沒有記憶。他活在當下，與環境融為一體。他透過感受生命形式內部正在發生的事情來感知、理解和與自然交流。他沒有語言，但唱出了他的感覺。他的歌曲由源自大自然的原始聲音組成。利莫里亞人有開放的接觸，並受到其他行星的物理和空靈生物的引導。隨後的亞特蘭提斯種族發展了圖像記憶和思維。亞特蘭提斯人將他的意識向外延伸，並開始發展出一種語言。隨著情感體的成長，自私的愛和自我主義第一次出現。亞特蘭提斯人口由一小部分菁英統治。他們的科學家——牧師獲得了高度發展的科學。這些實驗室大多位於地下，以防止秘密洩漏給公眾。儘管亞特蘭提斯人仍然與外星人有聯繫，但亞特蘭提斯人智力的發展與自我主義相結合，導致他們對外星人指導的接受度逐漸下降。透過背離指導靈，人類獲得了自由意志。不幸的是，自由意志意味著犯錯的可能性。人類失去了天堂。如果沒有指導，人類就會迷失在錯誤的迷宮中，並被自私所蒙蔽。你們現在生活在後亞特蘭提斯時代。人的智力的提升是以記憶力為代價的。他的自我意識擴大了，但他的自我主義也擴大了。他的注意力主要集中在他的身體和物質世界。無論他是否意識到，他幾乎意識不到周圍的精神力量確實影響著他。

了解人類的演化非常重要，因為你就是它的產物。你需要知道你在這個演變中的位置和時間。知識就是力量。大自然不會原諒無知。接觸其中的能量更為重要。人類的整個歷史都在你的內心。解鎖它。閱讀魯道夫·斯坦納、埃德加·凱西、W·斯科特·艾略特和 HP·布拉瓦茨基的書籍。他們都寫了大量關於人類演化的文章。

當你最終感受到與人類、它的歷史、它過去和現在的行為、它的情感、它的思想和感受的連結時，你就準備好進入意識的下一個階段：兩棲意識。

3、兩棲意識



—沙見世界·
—花見天堂·
—掌中握無限·
—剎那間永恆·
威廉布萊克

你開始意識到你自己和你的個性。你發現你是人類的一部分，分享人類的所有經驗。現在是時候超越人類的範疇了。你是存在於宇宙多個維度的龐大生物網絡的一部分。宇宙就像一張網，一張掛毯，由無數的線編織而成。神聖編織者在他的織布機上編織他的作品。所有受造之物都是相互連結的。當孩子還在子宮裡時，它就透過臍帶與母親連結。同時，孩子體驗到一種兩棲意識，感覺自己與整個創造物及其所有能量相連。在大自然、高山、沙漠中漫步，深呼吸，感受與周遭事物的連結。在微妙的層面上，你一直與它合一。然而，你卻從來沒有注意過它。一切都是生命的，動物、植物，甚至是岩石和水晶。大自然也充滿了無數的靈體。你是其中的一部分。你是一切存在的一部分。是時候放棄你是一個獨立存在的幻想了。人並不是分離的，也不能像他目前所做的那樣，繼續將自己與環境隔離來掌握、控制和濫用環境。他正在傷害自己，因為他與環境密不可分，任何虐待都會反過來傷害他自己。

過去，當人類與大自然更加融洽的時候，他們建造了許多神聖的地方，例如地球上特殊能量點和能量漩渦上的巨石遺址。他用這些來改善他的生活條件，刺激農作物生長，用於治療目的和魔法儀式。其中一些地方不僅完好無損，而且能量仍然活躍。前往這些特殊的能量點不僅可以與您的祖先建立聯繫，還可以延伸您的微妙繩索以與其他存在層面建立聯繫。地球上的能量點全部相互連接，形成一個包圍整個地球的巨大網絡。它甚至連接到來自宇宙的能量。這些神聖的地方就像門口，通往其他地方、其他領域、其他存在、其他能量的入口。在一些支石墓的屋頂板上可以找到一個小的圓形開口。民間傳說死者的靈魂可以透過這個開口進入天堂。這是古人的隱約記憶，他們會躺在支石墓內，看著石墓的開口，原因略有不同。處於能量點並凝視開口將有助於從普通意識過渡到兩棲意識。透過跨過這個門檻，無數的網狀設計圖案呈現在眼前。就好像一個人以極快的速度穿過它們。有時它發生得太快以至於人們幾乎無法注意到它們。可以學習降低你的“速度”，然後你就能清楚地看到它們。這些不是心靈的產物，也不是幻想，甚至不是夢境的圖像。它們是宇宙的結構，是存在於整個創造物中的空靈能量纖維。穿過它們，你就會進入其他存在的領域。透過兩棲意識，你可以體驗宇宙的多維性。宇宙中的一切事物都有結構，而每一種結構都有洞。世界各地的薩滿巫師都利用這些洞來實現轉變。這些孔可以在能量點、晶體、空氣等。當愛麗絲睡著的時候，她掉進了這樣一個洞，兔子洞，發現了仙境。

兩棲意識的圖騰動物是青蛙。青蛙的姿勢可以釋放體內的元氣。當處於該位置時，青蛙的聲音可以從十個發出聲音的位置發出：腹部、胃、胸部、喉嚨、嘴、舌頭、上顎、牙齒、嘴唇和鼻子。僅僅發出這些聲音是不夠的，人們需要感覺像一隻青蛙。因此，擺出青蛙的姿勢，有節奏地來回移動，移動手臂就像游泳一樣。當雙手合攏時，拍手。為了釋放第一脈輪的能量，從腰部開始移動是很重要的。雙手由內向外移動（如游泳）代表離開水，反之則代表入水。這個功法要持續到體內升起一股乾熱的能量為止。將這種溫暖傳播到整個身體，並持續下去，直到這種溫暖變得容光煥發和刺痛。這釋放了體內的生命能量。這些生命能量存在於宇宙各處。它們使一切有生命的事物充滿活力，並將它們連結在一起。透過這些能量，你可以與整個創造物取得連結。與所有此類練習一樣，不要過度練習，這一點非常重要。

兩棲意識對應於兩棲類離開水域進入陸地的演化階段。正是在陸地上，人類的身體和他的獨立身分最終得以發展。水或海洋將所有生命連結在一起。海洋生活促進了一種團結感，一種與周圍一切融為一體的感覺。以青蛙為圖騰動物的兩棲類代表了兩個階段之間的過渡。在探索意識層面時，你會回到海洋、水中、子宮。在那裡，你將與所有維度的所有生命重新連接，並體驗使一切生命充滿活力的生命能量。青蛙作為圖騰動物遍布整個古代美洲。這是一個秘密邪教，因為獲得宇宙的生命能量意味著強烈的責任。不熟悉的人可能會毀掉自己和其他人。在童話故事中，青蛙常與噴泉或深井連結在一起，象徵通往另一個世界的大門。在世界各地，青蛙都與生命力息息相關。作為一種兩棲動物，既生活在水中，也生活在陸地上，青蛙將生命的、空靈的、精神的、無意識的能量（以水為象徵）與有形的、物理的、有意識的能量（以土地為象徵）連接起來。

當兩棲動物進化時，小腦或小大腦開始發育。它控制身體動作的平衡和平穩，並持續監控和調整動作的進展。在微妙的層面上，小腦負責心靈或超自然的感知，並擁有兩棲意識的記憶和能量。

另一個釋放體內生命力的練習是用低聲喉音唱歌，就像薩滿或佛教僧侶一樣唱歌。試著盡可能低聲唱歌，感受從腹部發出的聲音。你可以使用Mu的聲音，在精神上與Lemuria時期的身體聯繫，當時體內的生命能量非常強大。

當體驗到兩棲意識並且你感覺到與宇宙多個維度中的其他生命形式有聯繫時，你最終將發展出一種與海洋相連的新感知方式，兩棲動物就是從海洋中產生的。你現在正在獲得所謂的球形意識。

4. 球形意識



我像球體一樣膨脹，以令人難以置信的速度向各個方向向外運動。我的視野是球形的，我可以看到內部所有地方中最小的地方，現在可以看到外面最大的地方。諾姆·保爾森

隨著這個地球上生命的進化，意識變得更加明確和定向。經歷七個意識層次是一個反向運動。在個人意識層面上，你將自己體驗為一個具有特定個性的個體，使你成為一個與其他不同的獨立的人。在人類意識的層面上，你參與了全人類的經驗。兩棲意識讓你與宇宙中的其他生命形式接觸。在這裡你的意識仍然集中在一個方向。當你用肉眼時，你只能看到眼前的事物。左、右、上、下、後的內容是看不見的。當靈眼觀察內在世界或靈性世界時，也是如此。現在是在意識探索上更進一步的時候了。

有了球形意識，你就能學會同時觀察各個方向。球形意識感知周圍的一切。你的前面、左邊、右邊、後面、上面、下面，從各個角度，都可以同時觀察。你可能會覺得難以置信，因為你一輩子都習慣於單方面的、定向的觀察。實踐將證明你具有球形感知的能力。

球形意識對應於僅在海洋中發現生命形式的進化時期。魚類、幼蟲、浮游生物和單細胞生命體的整個身體都具有球形感知。身體本身，尤其是皮膚，以球形的方式感知其環境。越是原始的有機體，這種意識就越強。這些原始生物的感官遠不發達，他們了解周圍發生的事情的唯一方法就是用身體以球形方式「感覺」。

你怎麼才能帶來這種球形意識？認同海洋的生命形式。感受他們的生活是什麼樣的，他們如何看待他們的環境。將自己想像成單細胞。你沒有眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴或皮膚。唯一的方法就是「感覺」周圍的事物。想像你是一個球形的存在。感受一個不斷擴大的球體。這會讓你很好地了解什麼是球形意識。它還會讓您與自己的身體細胞接觸。發出魚的聲音，發出「哇哇哇」的聲音，就像在製造氣泡一樣。持續十分鐘，你就會與水生生物建立連結。

發展球形感知的另一個好方法是在腦海中想像五個柏拉圖立體。五柏拉圖立體或多面體是具有相等邊、相等規則面、相等立體角的三維立體，所有這些都可以內接在球體中。這些規則形式只有五種：四面體、八面體、正方體、二十面體和十二面體。這些形式在自然界的晶體和原始生命形式中隨處可見。首先從書中複製柏拉圖立體。將它們畫在一張紙上，並弄清它們的結構以及它們如何相互連結。最好用紙板製作它們。然後閉上你的眼睛，想像你正坐在其中一個裡面，並立即在你周圍創建你所選擇的多面體的形狀。不要建立形式，它必須在眨眼之間出現，並儘可能長時間地保持這個圖像。做到這一點的唯一方法是鍛鍊你的球形感知，並在每個時刻清楚地意識到形狀的每個角落、線條和表面。一開始這並不容易。不放棄！堅持會有回報。

球形感知也可以透過冥想來發展。以舒適的姿勢坐下。保持脊椎直立並完全放鬆。當身體和情緒上的緊張消失後，想像你周圍有一個球體，這是你唯一的感知能力。你所有其他五種身體感官都完全安靜。然後擴大球感，感受周圍的事物。您可以將自己限制在當前環境中，也可以按照自己的意願進行。感受你的村莊、你的國家、地球、太陽系、宇宙。

定期運動還可以提高您日常生活中的球形意識。你會更加意識到周圍發生的事情，不僅在物質層面，而且在微妙層面。您將變得更容易受到環境中的能量的影響。一個只有個人意識的人只能意識到他自己。球形意識的發展將你的意識擴展到你的環境（距離不是障礙），不僅在物理層面上，而且還擴展到所有微妙或精神領域及其相應的能量和存在。

要了解球形意識的描述性體驗，請閱讀約翰·C·莉莉 (John C. Lilly) 的《旋風中心》。莉莉是意識探索的先驅。服用一劑迷幻藥後，他發現自己身處一個巨大而空曠的地方，除了光之外什麼都沒有。金色的光芒瀰漫在整個空間之中，無所不在，四面八方，無邊無際。他是意識、感覺和知識的單一點。在安靜的空間裡，他沒有任何身體的感覺。某些改變精神的藥物，在適當的精神狀態和環境下，可以促進其他意識狀態，但它們會讓你處於較低的水平。過去，藥物主要由薩滿用於特定目的。如今，毒品被廣泛濫用和誤用。儘管用戶自稱是善意的，但其意圖和情況很少是正確的。此外，物質會產生依賴性，並且不會提高您的力量或個人發展。最好是透過鍛鍊、態度和意圖自己達到不同的意識層次。當 LSD 被列入非法藥物清單時，約翰·禮來 (John Lilly) 發現，即使沒有 LSD，他也能達到同樣的意識水平。

你們已經回到了意識的進化過程中，從一個複雜的人類到這個地球上最早的生命形式。體驗了第一個有機生命形式 - 單細胞的球形感知之後，下一步要去哪裡？好吧，現在是時候離開有機領域並探索水晶意識了。

5. 水晶意識



透過了解晶體的性質，
我們將能夠理解
它發出的光線和反射。
南開諾布

意識階梯上的每一步都會帶來全新的體驗。從球形意識到水晶意識的轉變帶來了全新的意識層次。在球形意識層面，你的感知仍然受到感官的束縛。感知被五種身體感官、情緒和思想所扭曲。你透過這些感官所獲得的所有資訊總是會被感官本身著色、操縱和變形。發生這種情況是因為作為一個人，你有各種各樣的雜質。你的身體不純淨是因為你飲食不正確。某種營養素總是缺乏或過多，或者您正在給自己餵食與身體化學成分不相符的物質。現在的環境、氣候、工業毒素無所不在，讓你的身體偏離了純淨的狀態。身體也會受到情緒體和心智體的影響。誰是完全沒有負面情緒的？誠實，檢視自己，認知到你的焦慮、恐懼、沮喪、憤怒、惱怒、嫉妒等等。它們都在很大程度上扭曲了我們的感知。你的心態、觀點、想法和先入為主會造成更大的扭曲。只要你執著於這些不淨，你的知覺就永遠不會清晰。

從球形意識到水晶意識的轉變是關於淨化的。意識的前四個層次本質上是有機的。水晶意識是無機的。它無需身體、情緒或心

智體的幫助即可感知。水晶意識是一種人如實地感知一切的狀態。知覺是完全純淨的，不被任何感官扭曲。它是純粹的、直接的、完整的。

水晶意識對應地球結晶的演化階段。在任何原始生物體出現之前，在任何細胞形成之前，只有結晶物質存在。不管現代科學如何宣稱，宇宙中沒有任何東西是死的。一切都是生命的，這包括物質。物質也是一種生命形式，因無所不在的生命能量而充滿活力。物質已經被創造出來，它具有結構，它具有生長（晶體）的能力，並且它會老化。水晶意識帶你接觸所有物質及其晶體形式、晶體結構、分子和原子；以及亞原子粒子和量子能量。

世界各地的薩滿祭司一直擁有水晶。水晶在異教徒和新時代的人們中很受歡迎。人們對晶體的興趣不僅限於石英。人們為僅具有觀賞價值的寶石支付高昂的價格。然而，他們似乎對純淨的水晶寶石如此著迷，以至於無意識地渴望購買它們。水晶將我們與純淨、清澈、光彩、輝煌、永恆和廉潔的體驗聯繫起來，即使在無意識的情況下。

獲得一塊透明的石英晶體並接觸它的意識。將其視為一種生命形式並與之交流。盡可能平靜身體的緊張、情緒和想法，與水晶合而為一。這可以為你帶來很多洞察力，而這些洞察力通常不會出現在你身體的有機感官過濾器中。冰雪也可以讓你接觸到純淨、水晶般的意識，尤其是經歷了一夜的大雪之後。經過一夜的降雪後，清晨去散步。不要認為意識層次是某種遙遠的心理狀態。它無時無刻不在我們身邊。你不必成為薩滿。你只需要調整它。

調入水晶意識的一個絕佳方法是透過著名的水晶頭骨。其中一些頭骨與真人大小相同，由各種石英製成。亞特蘭提斯時代的傑作包含了大量可以理解的知識。資訊主要由調整到頭骨靈能的靈媒獲取。一個能夠調諧到水晶意識的人可以獲得更多的信息，因為這是水晶頭骨真正運作的水平。這些傑作是由能夠在水晶意識層面發揮作用的存在創造的，並不總是人類，也不總是在這個地球上。他們使用了人類未知的技術。水晶頭骨是個令人著迷的物品。閱讀 Sandra Bowen、FR Nick Nocerino 和 Joshua Shapiro 所著的《揭開水晶頭骨之謎》，或造訪他們的網站。

水晶的象徵用於大圓滿的修行。大圓滿，或大圓滿，是西藏所有修行的精髓。在大圓滿中，人們練習心變得清晰並找到自己的內在本質。這種清晰的心態顯示了存在的根本基礎，無論是在普遍層面還是在個人層面，兩者本質上都是相同的。認識一個就是認識另一個。水晶意識存在於每一個生物體內，無論是有機的還是無機的，並且不能被摧毀，儘管當一個人進入二元論領域時，這種狀態的意識就會消失。水晶被用作象徵來展示二元論中存在的分離性幻覺，其中一個存在將自己體驗為與「外面」世界分離的封閉自我。當陽光照射到晶體上時，會被晶體反射和折射，導致光線和光譜顏色圖案的出現。它們看似與晶體分離，但它們是源自於其自身特性的功能。同樣，一個人自己的能量被他自己的感官感知為一個顯然是外在現象的世界。事實上，不存在外在世界，也不存在獨立的能量或物體。我們的感官感知到二元性，但在最基本的層面上只存在統一性。水晶球被用作一個符號來表明，即使是內心經歷的圖像，在頭腦中，也只是能量的反射，表現為看似真實的物體。放置在水晶球附近的物體會球內顯示為似乎是真實物體的圖像，但反射的是個體自身的能量。當水晶球放在紅布上時，它看起來是紅色的，當它放在綠布上時，它看起來是綠色的。水晶球本身沒有任何顏色。因此，你需要以定力，將其不淨見轉為清淨見。然後你就會意識到，周遭和內在的經驗都只是你真實本性的反映。你需要將自己視為無色的水晶球，本質和本質始終是純潔的，不會被二元世界不斷流動的能量所改變。

為了達到這個水平，你需要放鬆心靈，盡可能地感受自己的真實本質。頭腦的清晰度和純潔性不僅需要在冥想期間得到鍛煉，而且在一天其餘時間也需要鍛煉。它並不像看起來那麼簡單。我們都習慣於用情緒來應對生活中的一切，從而使我們遠離我們的中心。我們不斷地思考一百萬件事，昨天我們做了什麼，我們該做什麼，我們將要做什麼，別人該做什麼。我們從來沒有活在當下。在水晶意識中，心智清晰，只有此時此地、當下才能找到真實的自我。因此，要了解目前正在發生的事情。情緒和思想只要是當下所經歷的，就其本來面目而言，都是好的。同時始終保持在你的中心。放鬆是這裡的關鍵。當一個人真正放鬆時，心本身就會轉變為自然狀態。這是一種微妙而自然的練習，保持自然狀態的存在，而不試圖將其固定到任何概念框架或希望它以任何特定形式顯現。放鬆並做真實的自己變得如此困難，因為你習慣以特定的方式做事。實踐會告訴你方法。只需在不受干擾的情況下放鬆即可。一開始，你清醒的心態可能只會持續片刻。不用擔心。所有偉大的大師都和你一樣開始。所需要的只是你保持純淨的心，而不陷入觀察主體感知被觀察對象的二元情況。這一切都是為了保持當前的意識，而不被環境分散注意力。南開諾布的《水晶與光明之路》是一本精彩的書，能夠以清晰直接的方式引導你了解大圓滿的教法。

體驗水晶意識的另一種方式是唱水晶的聲音，鼻音高的「eeeeee」。這種歌唱存在於許多文化中，從蘇菲派到薩滿教。在原住民文化中，薩滿認為晶體是凝固的光，光自身結晶，這將我們帶入下一個層次：光意識。

6. 光意識



大自然發出光芒，人們可以透過它的光芒來認識她。但在人身上，除了與生俱來的光之外，

還有另一種光。它是人類體驗、學習和理解超自然的光。那些在自然之光中尋求的人，從自然的知識中說話；但那些以人之光尋求的人卻從超自然的知識中說話。帕拉塞爾蘇斯

晶體受熱後開始輻射光。當你透過水晶意識上升時，你最終將穿越白光。這就是光意識的層次。陽光使這個星球上的生命成為可能。你也接收到星星的光。你有沒有想過這道光需要多長時間才能到達你身邊？宇宙中的一些光在到達你之前已經傳播了數十億年。在那段時間裡，它收集了有關宇宙的資訊。星光包含事物本質的訊息：化學、物理特性和微妙的能量。還有其他種類的光來自其他維度。為了到達這些其他的光，你可以召喚它們，或者你可以讓自己進入一種與它們存在的地方相同的意識狀態。

除了物理現象之外，對光現象的體驗也很常見。不幸的是，我們當今的文明世界並沒有注意到這一點。有過這種經驗的人常常會被懷疑、逃避或嘲笑。現在是恢復神聖的時候了，因為它對人類的生存至關重要，就像食物對肉體一樣。這個星球上的生命是在太陽光的照射下誕生的。拿走太陽，地球很快就會變成一顆死亡的行星。人同樣需要來自微妙領域的光。許多光現象的經驗呈現在他的腦海中。這在昆達里尼體驗方面是眾所周知且有據可查的。根據印度傳統，昆達里尼是一種在人體內處於休眠、潛在狀態的能量。當這種能量被喚醒時，它會沿著脊椎的中軸衝到頭頂，在那裡產生一種神秘的意識狀態。喚醒昆達里尼會導致精神精神轉變，在此期間會發生許多精神和心理現象。光有多種形式，是昆達里尼覺醒的一個重要方面，也被所有宗教傳統的神秘主義者所報導。在煉金術文獻中，光經常被提及為精神煉金術士的重要經驗。煉金術士經常區分“自然光”和“超自然光”，“自然光”是創造世界中無所不在的創造光，而“超自然光”是非創造的、精神的，存在於精神或神聖領域。他們警告不要進入不同種類的彩色光，而要繼續“蒸餾”或“淨化”，直到體驗到明亮的白光，即非受造之光。瑜伽士也給了同樣的建議。

水晶意識包括對身體感官知覺的淨化。透過這種無機感知，你可以看到所創造的世界，物理的和微妙的，如它們真實的樣子，不受感官的修改。光意識高於創造的世界。它存在於精神領域或非受造領域。這些是我們的本質、我們的神聖精神所處的世界。光之存有在這裡生活和工作。他們創造並維護宇宙。他們照顧一切眾生。他們富有同情心，充滿無盡的愛。當你進入光的領域時，你不僅體驗到活生生的光本身，而且體驗到它無限的愛。聖光散發出包容一切的愛和美妙的、包容一切的接受。光意識是一種充滿神聖、愛、和平、喜悅和狂喜的感覺。雖然每個人的經歷因他或她的性格、個性和環境而不同，但光對每個人來說總是一樣的。聖光不歧視，它不知道二元性。光中的一切都是統一的。在光中，你不會將其他人與你自己分開。在光中，我們都是相連的，你將另一個人視為一個美麗的存在，無論他或她在地球上是什麼或做什麼。沒有種族主義，沒有政治，沒有仇恨。在光中我們都是充滿愛的存在。

自我無法獲得光的體驗，它屬於較低的形式領域。前一個意識層次可以由意志誘發。光意識的發生是由於祢的高我、光之存有的恩典、偶然或死亡。有過瀕死體驗的人經常報告說，他們在穿過隧道並進入明亮的白光時，經歷了與上述類似的經歷。有時他們會遇到光之存有，幫助他們了解發生在他們身上的事情，並經常引導他們回到他們的物質身體。這種光被體驗為靈性的、全維度的。意識非常清晰、真實。光之存有總是散發著偉大的愛的能量。與這些生物的溝通不是透過心靈感應，而是透過了解的感覺。有過瀕死體驗的人都會深刻地體認到，在宇宙的根本層面上，存在著一個沒有時間和空間的現實，一個人就在那裡，充滿了永無止境的愛。儘管你每天都在憂慮和世界上的痛苦，但永遠記住，你過去、現在、將來都是一樣的。你是一個光之存有。

祈求祢的高我、光之存有或神將你提升到光意識的層次。如果時機成熟且情況合適，它就會發生。你的自我對此絕對沒有發言權。自我是你頭腦的虛構，你必須被放棄。當你進入光意識時它就會被拋在後面。這並不意味著你必須坐下來忘記光意識。精神工作者不斷地為自己努力。因此，每天以一種或另一種形式冥想，分析你的情緒、思想和行為，以淨化你自己。永遠要意識到你自己是一個光之存有。

注意自己內心正在發生的事。

清醒和睡眠之間的狀態有利於進入其他意識狀態，包括體驗不同種類的光。您可以嘗試物理光形式，例如凝視燭光，或透過睫毛觀看陽光（不要直視太陽！）。古代文明和原始人的許多太陽符號都源自於幻想經驗。當你看的時候你會發現，但是要有耐心。你不必成為聖人或聖人才能獲得光的體驗。許多普通人確實有這些經歷，但他們通常不會談論它，因為這是一種個人經歷。當需要或當它們真正可以幫助你沿著你的精神道路前進時，光體驗就會發生。

雖然光的體驗可能是你曾經擁有的最美妙的體驗，但它並不是最高的意識層次。光是一切被創造事物的基礎，但在精神領域或非創造領域中的光仍然是振動。當意識提升時，你會聽到光的振動，因為聲音是創造和非創造世界中一切事物的基礎。這引導我們進入下一個層次：健全意識。

7. 健全的意識



你的音樂讓我的靈魂翩翩起舞；
在風的呢喃中，我聽見你的笛聲；
海浪伴著我舞步的節奏。
透過整個大自然，
我聽到你的音樂演奏，我的摯愛；
我的靈魂在跳舞時用歌聲訴說著它的喜悅。
哈茲拉特·伊納亞特·汗

聲音是一切存在、創造和非創造的基礎。在東方的精神教義中，神發出的第一個聲音是原始振動奧姆，也稱為 **Shabda-Brahman** 或神之聲。根據世界各地的瑜伽士和神秘主義者的說法，原始聲音就像一群蜜蜂。這是一種嗡嗡聲，嗡嗡聲，可以透過冥想聽到。然後這個聲音可以向內轉化為內在的光。沐浴在這幸福的光意識中會照亮一個人的思想，聽到原始聲音會讓你接近神聖意識。在你的日常生活中，雖然這種聲音無所不在，但你卻聽不到。因此，坐下來冥想，讓心平靜下來，聆聽內在自我的聲音。專注於原始聲音，最終你會聽到它。薩滿教的做法是用嘴唇幾乎壓在一起發出嗡嗡聲，發出類似蜜蜂嗡嗡聲的聲音。警告：當您聽到原始聲音或可能彈出的其他較小領域的聲音時，請立即將其關閉。就像收音機一樣，您需要對聽到的聲音進行絕對控制。重複打開、關閉，直到完全掌握為止。如果您從一開始就不這樣做，您可能無法關閉聲音。你會每天二十四小時不斷地聽到它。不是每個人都能處理這個問題。你不是第一個被關進瘋人院的人。

當你的思想將自己調諧到這種振動時，原始聲音無所不在，可以隨時聽到。它確實起源於很久以前（它超出了時間），正如聖經有時提到的那樣。神聖的文本經常說“太初就有這個詞”，但要注意時間是一種物理體驗。創造是一個持續的過程。原始聲音是一種連續的聲音，在整個宇宙中迴響，每時每刻都在創造、維持和毀滅它。你是其中的一部分。在你存在的最基本層面上，你是健全存在的。此外，你們所有的身體，精神的、星光體的和身體的，都會振動並有它們自己特有的聲音。一切事物都有它的聲音、生物、無機物、能量，甚至是抽象的概念和心理問題。

為了達到健全意識的完整水平，你需要成為或認識到自己是一個健全的存在。一個開悟的人可以更進一步，透過成為一個聲音存在，他成為一個創造者。神性存在於所有生物體內，它使我們自己成為創造者。人類進化到達到健全的水平需要很長時間。然而，在較低的創作層次上處理聲音是很容易的。這將對您的個人發展有很大幫助。

對聲音的認識就是對宇宙的認識。因此，您需要了解聲音是什麼以及您可以用它做什麼。聲音可以用來引發改變。當您保持純潔的意圖時，您可以使用聲音或音樂來造福自己和他人。在過去的幾個世紀裡，音樂被分成三個。**Musica Mundana** 是宇宙、宏觀宇宙、測量、重量和數字（哲學意義上）、季節、夜晚和白天的和諧。**Musica Humana** 是靈魂的音樂、人的和諧、微觀宇宙，是宏觀宇宙的反映。器樂是由受祝福的人創造的音樂，他能夠接收神聖的宇宙之美與和諧，並將其轉化為人類的器樂音樂。赫爾墨斯哲學家們根據自己的經驗談論了天體的和諧，他們在其中與自然合而為一，在其中感受到並生活著自然的音樂。

許多人沒有意識到，你生活在一個不斷充滿聲音的世界。您每天都會受到連續的聲波的影響。鬧鐘叫醒你，你開著吵鬧的車，在更吵雜的路上去上班。汽車收音機為您提供早晨新聞。在工作中，您會長時間受到電腦或工廠機器運作的聲音的影響。經過疲憊的一天後，您回到家，坐在電視機前，播放著大肆宣傳的廣告和電影聲音。即使你在一個完全安靜的地方，你也會聽到耳朵裡的聲音、體液和其他功能產生的聲音。你被訓練對某些聲音做出自動反應：消防車的警報聲、警察的警報聲、救護車的警報聲、電話鈴聲。尋呼機的嘟嘟聲等等。聲音可以產生深遠的影響。當嬰兒哭的時候，誰能不受影響呢？老闆的語氣可以決定辦公室一整天的氣氛。聲音可能會激怒你，也可能會讓你放鬆。薩滿巫師利用撥浪鼓和鼓聲來誘導催眠狀態。

音樂不僅能提升靈魂，還能在許多微妙的層面上帶來改變。聆聽或聆聽和諧的音樂，或至少是讓您感覺更好的音樂，這一點很重要。如今有太多不和諧的音樂，在靈魂層面上產生了不和諧的能量。尤其是對孩子來說，他們天生就容易受到外界影響，這對他們的成長非常有害。在微妙的層面上，聲音和舞蹈生物（舞蹈是聲音的表達）對振動和更高的美學極其敏感。聲音和音樂的不和諧以及不連貫的動作會讓他們感到噁心和憤怒。這一點你應該永遠牢記在心。不要低估這些生物的重要性，因為它們無所不在。它們發出與人類命運相關的強烈振動。聲音和動作愚鈍的人，不該指望宇宙的運氣。他的態度擾亂了自己的氣場，因此良好的振動越來越難以到達他身上。同時，他變得容易受到聲音存有和舞蹈存有的憤怒的影響。他願意接受負面力量。注意你對自己做了什麼。聲音是一種強大的力量。這在魔法中也得到了認可，尤其是在咒語中。魔術師知道，人聲的振動可以改變星光的可塑性，進而對靈性存在和人類產生影響。不幸的是，許多使用魔法的人並不了解他們行為的後果。自我想要自我滿足，並不總是對後果感興趣。你發出的東西最終會收到。你產生的聲波遲早會回到你身邊。除非你是一位經驗豐富的魔法師，並且對因果法則有著清晰的洞察力，否則最好還是利用聲音來促進你自己的靈性發展。

要解決某個問題，首先要感受它的振動。問題可能是多方面的。它可以是身體、心理、精神問題、挫折、情緒、工作中或與伴侶之間的問題。無論是什麼，您都需要感受一下它「聽起來」如何。坐在一個安靜的地方，開始用聲音表達出來。讓聲音以簡單原始的方式發出來。至少花半小時到一個小時的時間來將這些聲音發展成與您的問題相關的咒語或簡單的歌曲。這就是咒語的創建方式。只有聲音才重要。聲音、單字或句子並不重要。這就是薩滿們唱歌的方式。他們使用喉音，而不是言語，也不使用古典歌曲。每天唱這句咒語，以正確的專注和注意力，將直接作用於問題的微妙原因。咒語由兩個方面組成。消極的一面是人在身體、心理、精神層面的封鎖。正面的一面是尚未滿足的願望。咒語可以解除封鎖，激發被封鎖的能量自行解放。除了唱歌之外，您還可以哼唱。

由於自然界和宇宙中的一切事物都有自己的聲音，因此您可以透過其聲音振動來接觸它們：人，物體，雲，石頭，水晶，甚至宇宙和神聖。感受它們的振動和節奏，唱，唱，唱。當你使用聲音時，你就生活在一個充滿靈感的世界，不受自我意志的影響。為了達到這個目的，你必須無條件地開放。你接受發生的事情、你的感受、你的經歷、你的經歷，沒有任何批評、沒有任何判斷、沒有任何意見。宇宙就是它原本的樣子。它不判斷、不劃分、不分類、不解釋。

大自然是一位了不起的老師。坐在溪邊，聽聽水流過的聲音。電流越強越好。瀑布是一個絕佳的地方。聆聽聲音，以及聲音中的聲音。聆聽並區分不同的頻率。感受這些聲音對您的身體、靈魂和精神的影響。然後，以空白的頭腦聆聽聲音，接受聲音而不試圖分析它。聽聽它的本來面目。這可能是一次強大的體驗。

有一天你會找到屬於你自己的歌曲。當這種情況發生時，你就會意識到自己的神聖性。

意識之輪

然後他感知到精神的顯現，
並穿過七個脈輪，
或脊柱的中心，
看到七個聖人。

現在您對薩滿意識的七個層次有了很好的了解，您可能已經注意到與人體七個主要脈輪的相似之處。在印度教傳統中，脈輪被認為是微妙身體中的主要力量點。它們被形象化為幾何圖形、輪子（脈輪的意思是輪子，它們通常被視為旋轉的）或蓮花。它們分佈在精體的垂直軸上，大致對應於脊椎和大腦。脈輪將宇宙的微妙能量轉化為身體特定的生命能量。每個脈輪負責身體的一部分。當脈輪處於良好的工作狀態時，身體就會健康。由於負面情緒、不純潔的思想和忽視身體的身體需要，一個或多個脈輪的功能會受到損害，並發生疾病。脈輪通常被視為能量水平，但您需要了解能量也是意識。這完全取決於你從什麼角度來看它。脈輪是意識的表現。每個脈輪代表特定的意識水平，負責身體的特定區域。來自我們周圍宇宙的訊息被傳送到身體，以保持身體的活力和功能。

之前我們談到昆達里尼，它是一種存在於體內的精神能量。昆達里尼也被視為意識。當純粹意識降臨顯現的宇宙時，它七次留下了一部分力量。每一種力量都創造了一個查克拉。當第七個脈輪，海底輪，脊椎底部的根脈輪，被創造出來時，它就在這個脈輪中「睡覺」。這裡它被稱為 Kundalini-Shakti (Shakti 是宇宙固有的巨大力量)。還記得白雪公主的故事嗎？雪白代表純粹意識。當她找到七個小矮人的房子時（房子是身體的象徵），她試遍了所有的小床，最後在第七張床上睡著了！當人體在子宮內形成時，宇宙層面上發生的事情也會發生。純粹意識下降到身體中，創造了七個脈輪。因此，你身體中的每個脈輪都與七個意識層次相連。當你做前面章節提到的練習時，最好同時使用對應的脈輪。為此目的，對脈輪和意識層次之間的聯繫進行解釋。

海底輪或根脈輪是你的身體身分的所在地。在這裡，個人意識透過物質世界的生存問題表現出來。你的性格主要與保持身體活力有關。在這個層面上它只關心它自己。這就是恐懼的根源。一切威脅身體的事物都會引起恐懼：害怕沒有足夠的錢、害怕孤獨、害怕無法成功、害怕死亡。由於身體在這個意識層面上受到最多的關注，它想要感覺良好，因此透過感官追求身體感覺。根脈輪給你對你的身體、它的快樂、它在這一生所經歷的、繼續它的存在所需要的感覺。個人意識擅長於今生所取得的成就，並展望未來可以獲得更多。

Svadhista 或性脈輪是與異性密切接觸的所在地。這是大自然為確保人類不會滅絕而提供的動力。無論貓咪們打鬥得多麼激烈，周圍總是有足夠的小貓。性是一種強大的力量，它讓你出去追求異性。透過這種方式，你可以接觸到其他人類及其經驗。你發現別人的經驗和你的經驗是一樣的。基因是共享的，結合形成新人類，他們繼承了祖先的生物和形態發生藍圖。

臍輪或臍輪是我們與環境連結並吸收印象的地方。它是薩滿意識第三層次中所見的關聯網。許多星光帶從臍輪延伸到我們認識的人。牢固的關係形成牢固的繩索。透過這種聯繫，我們能夠感受到對方的感受。這種聯繫不僅限於其他人類，也包括所有其他生物。透過這個中心，你可以與周圍的一切聯繫起來，包括動物、植物、我們的房子、花園、你居住的村莊。當你走進大自然並眺望風景時，你可以透過臍輪感受到它。當你有意識地與環境聯繫時，你可以發展你的感覺並從中獲取大量資訊。

Anahata 或心輪不僅是愛的所在地，也是你在宇宙中的位置。心中存在著個人「我」的感覺，即自我。自我是中心，其他一切都是它周圍的球體。在這裡，我們用球形意識來觀察。自我感意味著他周圍的一切事物都與自身不同。自我就像脈動的心跳。它像一個球體一樣膨脹，與周圍的所有生物聯繫起來，然後收縮，以保持他作為一個獨立存在的感覺。它的所在地，心臟，是身體及其存在的中心。當心臟衰竭時，身體就會死亡。心輪是第四個脈輪，位於七個脈輪的中心。

喉輪或喉輪是淨化印象和經驗的場所。傳統上，它被視為一個轉化站，從較低的脈輪收集印象和經驗並淨化它們。糟粕被拒絕，只有純粹才能延續。這樣你就獲得水晶意識了。意識的四個較低層次本質上是有機的，並且與身體的身體部分相連。喉輪就像身體和頭部之間的橋樑。從喉輪開始向上，印象和體驗現在是純淨的、不變的。這些是無機的意識層次。喉輪使頭腦清晰純淨，以便以正確的方式在身體層面上發揮作用。頭腦清晰是水晶意識的基本品質。

眉心輪或內眼輪是宇宙意識的所在地。它控制著整個人格並協調其所有功能。它提供了所有精神問題的洞察力。在這裡你連結到所有生物的本質，而本質就是光。眼眉脈輪具有打開光之精神世界之門的潛力。薩滿、神秘主義者、瑜伽士，在他們靈性工作的某個時刻，他們會打開這扇門，光明會充滿頭部。這種光是用內眼看到的，並且被體驗為充滿頭部內部甚至整個身體。這種光將釋放多種精神品質，例如有意識地離開肉身、千里眼或能夠讀懂他人的想法。

頂輪或頂輪與神聖意識相連。在這裡，你體驗到神聖的原始表現，即聲音。它是意識存在或有意識存在的中心。一切事物的振動都是在非二元性中體驗到的，因為它是你最高自我、你最內在本質的所在地。頭頂傳來原始的聲音。

穿越七個意識層次就像穿越自己的身體一樣。要知道，開悟的鑰匙都存在於你的自我之中。您唯一要做的就是轉動鑰匙。