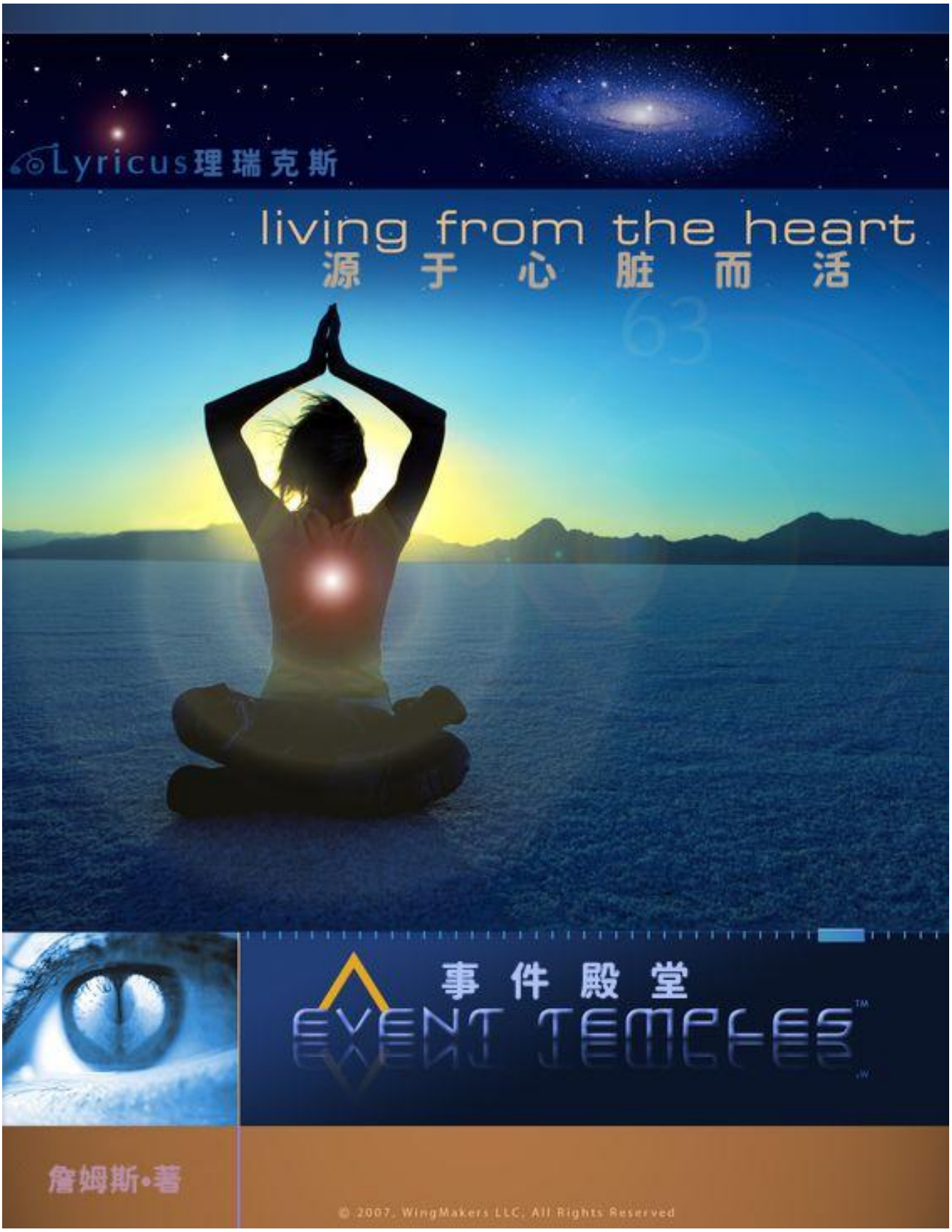

Lyricus理瑞克斯
living from the heart
源 于 心 脏 而 活
事 件 殿 堂
EVENT TEMPLES™
詹姆斯•著
© 2007. WingMakers LLC. All Rights Reserved



《源于心脏而活》

作者：詹姆斯.玛呼.纳嗨中文转译者：Z.SI.GP 微信公众号：造翼者们

目录：

前言

第一章：心脏 6 美德

1.表达的艺术性

2.不可知论者的道路

3.三种微妙的欲望

第二章：“何时-哪个-如何训练”

1.“心脏 6 美德”主线

2.我能从中得到什么?

3.“心脏 6 美德”格栅冥想

4.美德循环技术

第三章：心脏-心智意图

第四章：我们交互连接

1.情感的“聚合一致”

2.人类集体能量场（CHEF）

3.通信 CHEF

4.探测 CHEF

第五章：“事件殿堂”及其目的

第六章：实践先于经验

结语

附录 A

附录 B

前言

如果你曾标记一条轨迹线，来描绘过来 2000 年来人类在技术、科学、经济、医学，及其他人类奋斗领域的成果，你会看到，部分趋势线就如火箭般在飙升，尤其是近几百年。只有在涉及人类情感的领域，你才会发现相对平缓的线条，某些情况下，甚至是下行线。

显而易见，以智力、技术和财富来衡量，我们的发展轨迹戏剧性地进化着，可是，自文明开端以来，有个方面却几乎没有改变，那就是，我们如何管理自己的情绪，以及更重要的，如何协调编排它们，来提升我们对生命的理解和直觉感知。

然而，如果思考这事，你就会发现，我们调整自身情绪，以及“源于心脏而活”①的能力，才是生活得更好的关键要素——不仅对我们自己，家人朋友圈，还对社会和整个行星都是如此。这种能力使得我们更易于调整适应富于挑战的新地平线，正是它们持续不断地塑造着我们生命旅程。这种能量容许我们的运作，基于相对坚实的基础，而非生活戏剧那不断变化的流沙，以免耗尽我们固有灵性生命力。

（译注 1：from 翻译成为源于，而不是“依”。源于是指心脏是源头，是行为和生活的源头和主体，心智和身体是工具。对应的，“依”，心脏是工具和向导，主体是心智和身体。heart 翻译成心脏，而不是心，因为汉语习惯已经将“心”这个词完全虚化了，更多是一种隐喻，比喻意识，情感，意志，灵性，“心”这个词成了一个什么都能装的大杂烩。但在造翼者资料中，heart 就是指心脏和能量心脏这样的实实在在的存在，具有重要的甚至核心的功能！）

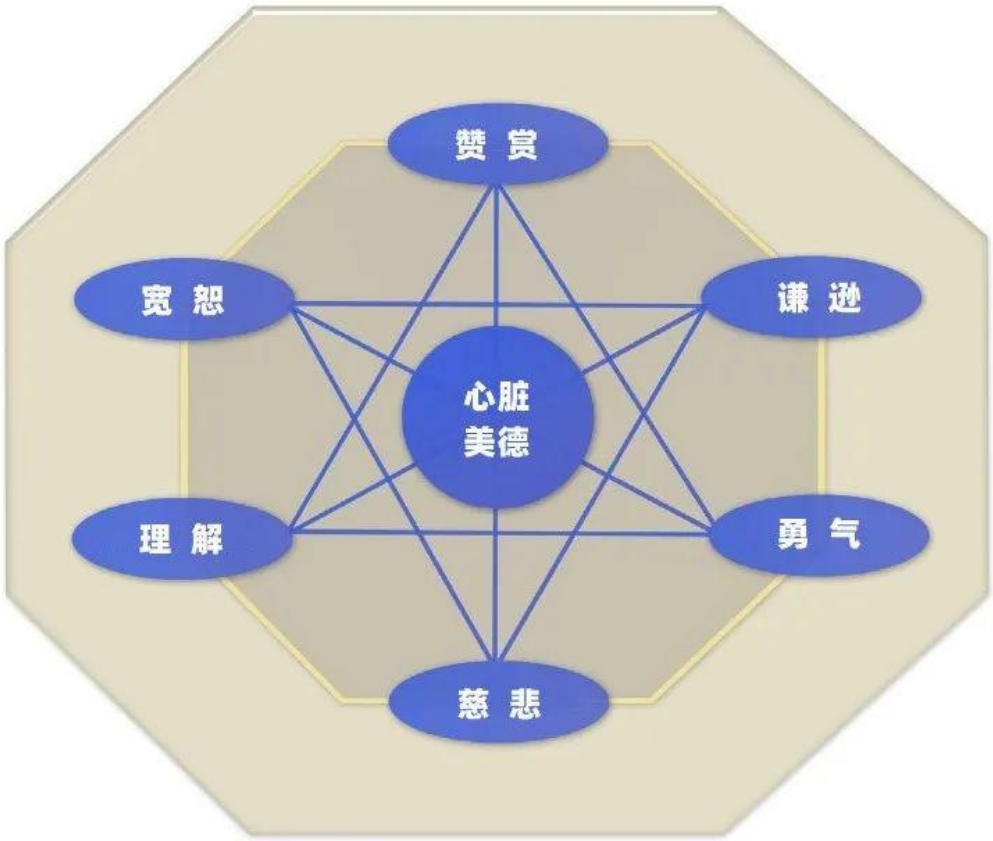
第一章：心脏 6 美德

能量心脏②由 6 种主要的表达所构成，它们是：赞赏、慈悲、宽恕、谦逊、理解、勇气(1)。这 6 种行为构成了能量心脏的本质，当被表达进我们日常生活时，这些行为就启动了能量心去实现它的功能：存在为我们最深自性或者灵魂的入口。（见下图）

（原文注释 1:对于“心脏 6 美德”的引介性定义可以在附录中找到。）（译注 2：以下有时会简称能量心）

无论我们认定智力或脑力多么重要，它都只是智能的一种形式，尽管在我们世界，它有着重要的地位，但毫无疑问，它并非我们**自性**的主要智能。我们的主要智能要取得掌控权，需要我们**情感自主**的能力，以及源自“心脏 6 美德”这个高台来指挥生命的能力；正是“心脏 6 美德”，将我们联合进了光明的直觉领域，那是我们与宇宙信息场的“聚合一致”连接，物理学家则称其为量子真空。

图解 1



造翼者们

理瑞克斯教导团内部有这样的一句话：“经由心脏能表达出黄金，心智能表达的仅仅是铁。”在这里，黄金指的是一种能力，那就是，将“心脏 6 美德”，或串联、或个别、或合奏地表达进生命所揭示的各种境遇。在这里，黄金也是指，学习基于 6 美德来修正你的行为，并观察它们是如何地重新-校准了你的价值体系，重新-复苏了你的能量和创造性，重新-补偿了你的平衡感和情绪镇定。

在这么作时，你对自己情感性能量的应用，不仅是为了创造和维护个人的“聚合一致”状态，还创造出了一种“聚合一致”的场围绕住你，这种场触及和交互于他人时，则依照着纠缠、共振、相干/聚合、非定域/非本地的量子法则。我们情绪场的能量是真实存在的，并且，它还交互连接成了一种浩繁的集合物，内含的意图和信息近乎无限。

当妒忌、贪婪、愤怒这类较稠密的情感进入该宇宙场，就鼓动了场内较底层的本能，从而为显化实相的冲突和动荡创造出了条件。而构成“心脏 6 美德”的更轻盈能量，则会通信于神圣本能，这种神圣本能则存在于包裹着整个多维宇宙的量子或宇宙场中。这样一来，我们得到了一个选项：指挥我们的人格和情感去通信特定的量子场，在其中，我们全体的存在性都带有种种神圣的频率，支持和提升着所有的生命。如果这就是我们的选择，那么，精通“心脏美德”就是实现它的一种高效而实用的方法。

一言以蔽之：我们接近我们的神圣性是通过心脏而非头脑。一个人的智力可以囊括极端浩瀚的信息和知识，我们能够读尽先知和学者的全部话语，但是，如果没有表达出“心脏 6 美德”，我们就只是在将头脑塞满话语、概念、和智力浮华。我们的行为依旧被栓系于更低本能，即使我们写下或说出深刻的洞见，我们的情感能量却依然一刻不停地表达着焦躁不安，完全未受到我们心脏的智能声音的引导。

1.表达的艺术性

“心脏 6 美德”的表达中存在一种隐含的艺术性，不过，在艺术性能被表达出来前，美德必须先锚定于真诚中。美德无法基于心理构想制造出来，也不是口惠。每一种美德都运作于一个更深框架内，而真诚的品质，正是源于，心脏和心智分别与这更深框架建立了连接感。对大多数人而言，这种连接都需要花费时间来发展和成熟。无论如何，这种连接首先始于一种理解：存在着一种框架的存在，进而沉思和感觉它是什么，如何工作，为何在个人生命中应用它会如此重要。

这份理解将作用为艺术性的地基，而艺术性则涉及到：何时以及如何，将 6 美德或其子集运用到生命的各异境遇中。你可以将 6 美德（赞赏、慈悲、宽恕、谦逊、理解、勇气）看成音符。如果同时奏响这些音符，则会出现一种和弦，这种和弦就是神圣之爱——包含于量子场内的能被人类接取及传递的最高振动。

6 美德的每一个都能以惊人的速度和技艺被活化，只要个体美德表达的运作是源自高度“聚合一致”的平台和中立的感觉。在这种状态下，一个人能够导航自己的生命去寻找：每次新挑战中的智慧，平凡事物里的创造火花，每个转角处的直觉性感觉，日常生活那表面苦难下的更深韵律。

一个人如何才能达成并保持这种“聚合一致”状态，很大程度依赖于运用“心脏 6 美德”时的艺术性，以及某种程度的警觉性。这种练习存在一个螺旋上升的过程。首先，一个人必须接地进这个架构，其实现可以通过，研读免费电子文档《真诚的艺术：一项灵性要务》，并沉思其意义。第二步，一个人可以拿 6 美德作实验，学习如何深化自己的理解——不是智性层面，而是实际应用层面的。换句话说，对于正在抢占你商场停车位的人，你该如何去应有谦逊、理解、宽恕美德。

就是在这个层面——我们全体生活其间的实际层面——我们必须练习 6 美德的艺术性，以免丧失自我-赋权的能力。正是在这种自我-赋权中，我们才崛起为灵性存在，直面于物质世界的挑战。这种赋权形式不同于对强权讲述真理，或是以无敌

炼金术注满自尊。这种赋权，是扎根于日常生活的混乱中，去解决情绪层面的问题，所借助的则是心脏智能的炽热，并且还懂得何时以及如何对接/切入这种智能。

掌握这些美德，并表达进我们生命，这会是一个持续的上升过程，伴随这个过程，我们则改进着我们的理解。这不是古代文本提到的突然揭示，或现代社会那制幻性的知觉，而是一种强健的理解：我们属于一种振动场，它包围着我们、记录着我们的路径、生成着我们的全息实相、并在那往复驰骋于永恒的时间线③上一再地再-造着我们。（译注 3：参见公众号《行星环形时间和自发光体球形时间》）

2.不可知论者的道路

将**情感自主**确定为自身道路的人们，需要在旅程的行进过程中，追踪、治疗、转变自己的行为，因为这趟旅程无关于即刻满足。这趟旅程事实上聚焦于：连接上个人的更高向导（倾听和接收），并将这种智慧表达进现实领域（传递和表达），而你正是生活、移动于这里，并在这里拥有了你的存在性。

让我具体说说追踪、治疗、转变的框架

●追踪。个体能够随着时间推移，自我-报告“心脏 6 美德”的进展，追踪表达的起伏，从而在时间背景下观察**情感自主**性的成长。

●治疗。追踪自身进展时，个体能看到，自己何时遇到障碍或恼人问题而偏离了方向，然后治疗这个问题，如同医生治疗伤口或疾病。治疗，在这里，不是报复式的应急反应，而是去化解或补救问题或情感过失。

●转变。转变作为一种自然结果，是沿着这趟旅程，去追踪、治疗，并观察到你是如何被转变成自我-赋权的、充满灵性振动/活力的人。

各种书籍和自-助程序充斥了这个世界，告诉着人们应该信什么、做什么、想什么、感觉什么。它们转译自我们最伟大的思想家和灵性化存在们的心智和心脏。我们不需要更多的言行守则或信仰指南了，我们唯一需要的是，情感生活里更多的自制力，及其实现工具和技术。换言之，我们需要一个实践框架。

能量心脏——物质心脏的量子对应物——是灵魂的意识交汇于**规划力量**(2)的门户。能量心位于心轮的位置，它完全知晓个体内更高的灵魂或者灵。能量体里的这个力量强大的区域正是“心脏 6 美德”向外发散的源头，这个能量中心正是我们必须我们在内里有意识活化和滋养的。

（原文注释 2：**规划力量**是**第一源头**或上帝所投射的智能，作为一种共同-创造的力量与人类行动者们协同运作。它在能量层面，经由心脏进入人类，通常以灵感或直觉洞见的形式。）

这条道路不属于任何人或组织，走上这条道路的人们，本质上信仰着不可知论，这就是说，他们并不认为这个练习是隶属于某个特定宗教、灵性质询体系、科学志业、新时代信仰体系、或灵性大师。这个练习是一个跟灵魂本身一样古老的框架，它的主要原则就是：在个人日常生活中持续地练习“心脏 6 美德”。这么做时，围绕你的实相将汇聚出属于自己的道路，通往适合于你的特定的更高理解。

耐心是有回报的。事关心脏或灵魂时，别寻找捷径，因为时空力量无法运作或控制“心脏美德”。正是被**规划力量**包裹着的灵魂或更高的灵，激活了这些美德去完整表达和赋权进任何领域——精微的、粗重的、其他种种的。没有任何稠密性能熄灭或边缘化“心脏美德”，前提是，个体能够有规律练习它们、观察其能量、沉思其效果、滋养其表达。即使在最黑暗的密度中，心脏也准确地拍击着它的脉动，去连接上我们全体内在的神圣天性。正是这连接性的力量，将我们的人类之灵凝聚在了一起。

对“心脏美德”的编排应用，会引导我们来到一个点，在这里，我们最终能观察到自己的能量场或灵魂标识。一旦这出现，我们就会发现，正是我们能量体的阻塞

物过滤掉了我们的更深知觉。这些阻塞物或稠密性停驻在我们能量场内，削弱了我们表达完整能量心的能力。这制造出隐晦的，有些情况下则不那么隐晦的恼怒感，从而导致了我们物质身体、情感、心智的彼此失焦错位。

随着时间的推移，表达“心脏美德”将溶解掉这些能量阻塞物，而你也将发现，更容易将更高自性锚定和维系在较低的物质及时空世界内。这个过程中，生命的更深和声/和谐及韵律就更容易显现出来，去支持我们全体在这个时代所要从事的工作。

.

3.三种微妙的欲望

当今世界，我们有 3 种微妙的欲望，藏身于我们努力达成的几乎每件事背后，它们是：即刻满足，控制，下一件事。在灵性发展与成长领域，这 3 种微妙的欲望也同样影响着我们的预期，正因为此，我才将它们置于聚光灯下。

即刻满足的欲望

威廉.吉布森这样说过：“未来已经发生，只是还没完全展开。”这种观点看起来挺恰当的，毕竟在这个世界，捷径被每个领域或事业的专家所赞许。“加速”是今日世界的格言，加速的目标就是，更少时间、更快速度地完成每件事、变得更具生产力、变成更好的雇员、更好的学生、更好的任何东西，并且，更快、更简易地完成或获得。

这种方式中缺失的是目的地，或者换句话说，“加速正将你带往何处？”更高档的车、更大的房子、启蒙、花不完的银行存款、更大的名望地位、更佳的健康、或者单纯只是相对安逸的生活方式？无论目的地为何，即刻满足的观念都现身为达成它的催化剂，可如果，目的地是**情感自主**呢？这种情况下，实现加速的信号是什么呢？捷径是什么，我们又如何知道，自己是在加速、减速、还是原地划水？

即刻满足假定了一个基本前提：每种人类志业都存在着电梯或楼梯，更好的选择是电梯。比起评估哪个目的地或目标更好，快速到达目的地或实现目标更为重要。通常，正是这种加速达成目标的需要，导致一个人走上错判的弯路，从而无法评估，对于自身目的的实现，什么目的地或目标最为关键。

现在你可以问问自己，如果**情感自主**就是你灵性目的的关键目标，什么是达成它的最佳途径？我个人的答案是：源于你的心脏来生活，真诚而艺术地表达“心脏 6 美德”，且不将旅程速度的掌控视为要紧或重要的事。下面的话或许是个古怪的警告，然而确实，渴望加速反而会抑制速度，因为它激起了伊格。

控制的欲望

常将我们拉离方向的第 2 个微妙欲望，则是我们永不满足的控制欲望。控制个人生活的欲望，在幼年就被植入我们，并被社会化过程所滋养壮大。我们被教导去控制我们的情感，尤其是男孩子们。长大成人，我们又被教导去控制我们周遭状况，这就等同于成功化身社会贡献者，投身进所谓自由市场经济的赚钱体制。

许多人认为，在生活的任何领域——包括启蒙这样的灵性领域里——控制都是实现成功的终极工具。但是，控制终究无法令人满意，因为你始终被栓系于争斗中，争斗于那同样也想控制的对手。这是一场永无止境的竞赛。3 维观念的副产品就是，既然存在胜者和败者，最好是成为胜者。

好吧，没错，在金钱世界很难跟这逻辑争论。然而，控制的野心是个不知疲倦的老板，会命令你努力工作，专注社会秩序的责任，并确保你所运作的世界没有失去控制。接下来 7 年，控制的效力将变得日益短暂，因为，行进中的维度转换④，会迫使社会秩序中的僵化体制发生改变，以及在某些情况中，彻底崩溃。（译注 4：本文发表于 05 年）

这就意味着，对自己的生活寻求控制及微观管理的人们，将会发现更难保持情感平衡。当他们的情感平衡变成了混乱并凝固其中，他们感觉到世界加快的脉搏，压力倾泻到他们身上，就像直接站立在瀑布底下。

恣意控制的解药就是向你自己展示，你懂得：如何在感觉不安全时转换进内生-安全；如何在撞上生命挑战时转换到“心脏美德”的表达；如何在感觉到伊格的突显时，转换成臣服于更高自性。

凡事说比做容易——这是肯定的，但另一方面，**情感自主**是一个行动导向的目标，而非一个目的地。记住这一点。没人在无从触及的高处俯视你，批判你表达“心脏美德”时的不完美。当你评判自己的美德实践时，评判中常常带有“这样选择是否恰当”的感觉。这实际上就是控制反应：真希望我能更好地控制情绪；真希望我能快些转换到“心脏 6 美德”；真希望我能更轻易地宽恕，别再怀恨朋友或家人。

你可以非常确定一件事：踏上这趟旅程，你有很多时刻会失误、不达标、犯“错”。有时甚至觉得脚下的地毯都被抽走，而你则无助、无措，身陷自我-厌弃的泥沼。正是这些时候，你需要应用那些得以**情感自主**旅程的智慧，即使它不完美，又或未被检验，但是它却比任何备选建议都更有用，因为，就如古人观察到的——心脏是灵魂的工作席。

请求于这种智慧吧，而非抽像的上帝或“更高力量”。当生命的挑战扣响你的房门，去请求你个人的“心脏 6 美德”智慧，并学习如何转换成“心脏美德”的表达。这样做时，透过这样的意图和表达，你教导了身边的人。这样做时，你会改变围绕你的电磁场，还有你能量场的光比率。这又进而又吸引来相似的境遇，并带给你更为改善的情绪健康、头脑清晰、和身体安康。

下一件事的欲望

第 3 种微妙的欲望，是对于下一件事的需要。下一件事通常被认为比当前的事更具威力。还未实现对自身内在状态的基本理解，个体们就常常想移动向下一个观念、灵性道路、治疗程序。他们一直尝试于表层，却没有遵从自身内里的更深价值和意义。

就以**情感自主**这个主题为例。几乎无人会否认这是个重要技能，无论心理或灵性如何按自己的构件方式去定义它。无论如何，要掌控个人情绪，甚或取得对情感微妙性质的合理理解，都并非易事。情感极为多维度化，其运作范围从精微的能量层级，直到现实生活层级诸如人际关系、工作绩效、个体安康。因此，情感就是一张能量交流的复合网络，这种交流就发生于我们跟遭遇的人们之间，无论亲身地还是虚拟地，像是信件、电话、文件、传真、聊天软件、电邮。这就需要我们的练习具有毅力和警觉。偶尔涉足是不够的。

对于下一件事的需要，就是想在个人信念系统里按下重置键的欲望。有时候，更新观念和信念是一种积极的直觉推动，但有时候，这会将你的注意力分散在生命目的的表面，因为你始终在移向下一件事——新方法、新教导、新生活方式。情感生活、心脏为中心的价值观、能量心脏的直觉智慧，这些内在状态是一种无限的智能资源。当你移向下一件事，而它又未包含“源于心脏而活”来作为核心原则，你可能就无法发展出自己的接入口，来接入这等待于你内里的无限智能——不是在书籍、网络、修行处、学校、研讨会、大师级老师那里，而是在你的内里。

下一件事已经被作为最强真理推销给了全人类。但相形于你自身的心脏智慧，它几乎必然会黯然失色——前提是，你知道如何去活化、接取和表达心脏智慧。数以千计的体系，都在许诺着开启智慧，许多也有其价值，但是，对于下一件事的需要，却有着非故意的副作用——带你远离了你最需要交互连接的指导者：你的心脏智能、及其内的情感性、能量性的力量。

生活复杂性的增长和加速，同样带来了个人灵性生活复杂性的增长。一些所谓的灵性练习要求你呼吸以非常特定的方式和节奏。一些要求你进食特定的食物饮料组合，一些规定了非常详细的冥想和姿势，一些甚至定义出活化你灵魂的特定的颜色和声音频率。

“源于心脏而活”并不聚焦在技术的精确性，或者控制肉体、心智、情感的繁复练习。它单纯只是，在你的日常事务中去时时刻刻地练习“心脏美德”。随着时间推移，这个练习最终会发展成一项精湛的技巧，精确且可控，但那只是简单练习的自然结果，而非一开始就完全严格死板的训练程序。这是一个重要的区别。

这 3 种微妙的欲望均属于普遍的社会机能障碍，这种机能障碍则建基于一种过期失效的信念系统，即：自我的野心可以统治心脏表达的智能。心脏智能，就是长久以来被预言的意识转变，这种转变正在到来，事实上它已经开始。心脏的智慧将会成为主导智能，它将变成全人类的引路人，将人类领向“聚合一致”的新秩序，并将我们校准于更高频率的神圣天性和源头。

第二章：“何时-哪个-如何”练习

表达“心脏美德”是一种练习，而非哲学讨论会话、形而上探索空想、或是导向可验证“证据”的科学过程。它对你的要求就是：理解它的框架，开始日常生活练习。实施练习时，最好带着试验的态度，对于自己在“何时-哪个-如何训练”中的表现，则应避免过度评判。这练习包含：

- 何时将“心脏美德”（或其子集）应用于某个生活场景；
- 哪个（哪些）需要被应用；
- 如何将美德表达进该场景。

何时、哪个及如何表达的过程，并没有使用说明书。变量实在太多，根本无法确定出明确的指导，而恰恰是因为这个原因，才会说，内在的高度“聚合一致”状态是理想的运作平台，因为这会激活你的直觉，来引导你在每一特定当下场景的练习。

正是在这样的练习里，你才会找到些实用的用法指南：如何体验当下的生命，如何将“心脏 6 美德”编织为一种表达，去磁化你的生物场，以吸引来你总体人格中的最高意识。正是这种磁性的吸引，启动了你最内在的指导者（你的灵魂）在二元领域的显身。“何时-哪个-如何训练”的目标即：将你的灵魂吸引进身体-心智的体验中，并授权它来引导你在时空领域的生命表达。

心脏的意图就是去成为授权性力量来实现该目标。许多文字写到过，在物质世界里，心智力量、意图影响、吸引法则及这些要素的交织，如何决定着成功的达成。请相信，对于想实现内心欲望而心急如焚的人们，我并不是在泼冷水，但是，一个重要的区别需要被理解：“源于心脏而活”完全无关于目标追求或达成。心脏天生固有的的渴望就是，吸引灵魂进入人格的驾驶舱，心脏明白，这会解锁个体蓝图，从而表达出储存于他们内里的光的特质。

但这不意味着，个体会突然开始表达出智慧，以人类习惯的那类方式——书籍、演讲、网站、音乐、美术，等等。对大部分人而言，我们所表达的内里储存的光之特质，就包含在在我们生命最短暂片刻中那些心脏表达的最微小细节里。这就好像，走过自己的生命时，留下一条光的足迹和点滴的神圣火花，这样的活动——而非文字作品，获取和分享知识——才是这个时代最需要的。这些就是从你的心脏中精确解锁出来并分享出去的的东西。

人类在出现一种新兴认知，认为，设定人类命运的是人类物种的心智——在某种意义上——即人类的集体意图。而类似的过程也运作于个体层面；科学家和学者们，诸如施瓦茨、科罗特科夫、波普、麦克拉迪、蒂勒、雷丁、江本、纳尔逊、彭罗斯、以及其它许多学者，都正在设法阐明：居住于身体里的意识，如何超越身体之外而产生影响和通讯；意识如何接入或吸收从未亲身学习的知识体系。这些学者正在设

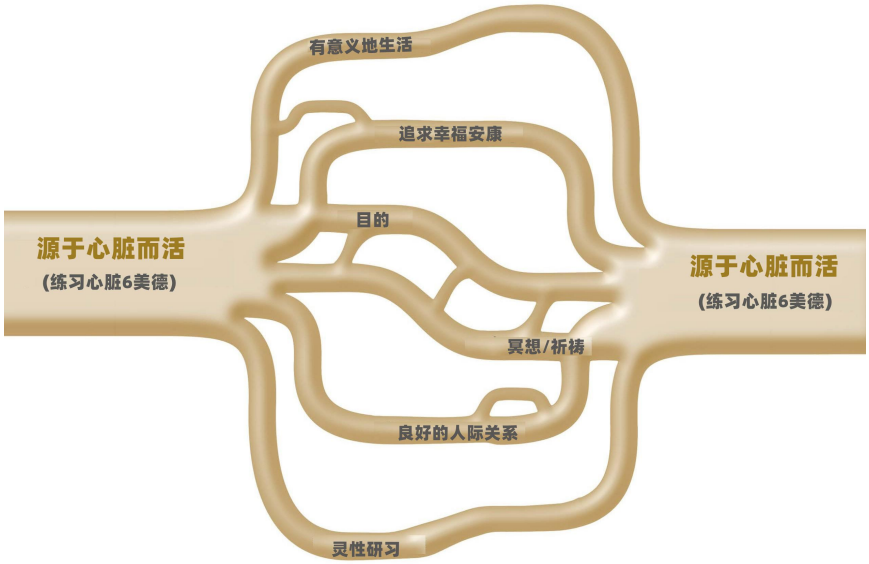
计基于三维的科学实验，去分析次量子领域，而意识正源于那里。（这多少有点像，以望远镜去研究原子的性质）。

他们将会实现一些目标，发现一些模糊回响，因为他们碰及到了这个更宏大实相的外缘，可是，这依然无法回答“如何应对它”的问题。因为，对于被称为意识的这样一个浩瀚神秘的拼图游戏，当人们首次触及它的边缘时，该问题是必然会升起的。“如何应对它”的答案，就包含在“心脏美德”的练习里，因为这个练习建立起了一套反馈系统。这个系统能够精炼意识，活跃其辨识力，开启它看的能力，去看到练习的能量性回应，从而容许体验者去调整每种“心脏美德”所关联的光-能量的表达。

1.“心脏 6 美德”主线

“何时-哪个-如何”练习的主要指导原则之一，就是：将“源于心脏而活”作为个人生命体验的主线（核心焦点）。这个最高的目的就是引力核心，如同发散的磁场，正在被这磁场吸引进我们生命的，则是我们化身为人类的目的。举例来说，如果你的灵性学习分叉自“何时-哪个-如何训练”（“源于心脏而活”）这条主线，一种磁场就被创造出来，它吸引来的课题会被校准于你的这项基本的核心训练。以这种方式，当你跟进这些灵性课题时，它们则依照自身对“源于心脏而活”的实效性和有用性，被相应地回向编织进主线。它们是自我-强化的，且共振于主线；如果它们未达到共振的程度，你的辨识力就会被激活，来解决这种共振的缺失。

图解 2



当然，许多人有着不同的主线，诸如，表达自身的目的，或是追求生活安康。这些并非坏选择，重要的是理解，它们会在个人生命中创造出不同的引力核心或共振场，进而又吸引来不同的支线能量系统。分叉自“源于心脏而活”主线的那些支线，在演化中是较准和共振于主线的。跟进这些支线所获得的知识，会返回到主线，并支持和滋养它。所有主线都是自我-强化的，无论其性质是自私还是无私的。

在日常生活中，当你遭遇一个事件、问题、或目标，灵感、新关系，你可以将“何时-哪个-如何”练习应用到这些境遇，并基于这种视角来协调编排你的境遇。请记住，每次境遇中都存在着不同的能量维度：物质、情感、心智、和灵性。只是想想，其繁复性都足够令人畏缩，然而，如前所言，这项练习不是用来评判的，表现是否完美啊、分析是否精到啊。这项练习是被用来实践的，并由受到意图的引导。

图解 3



我们每日生活所聚焦的领域，迁移于事件、灵感、关系、目标、和问题之间，从能量视角看，每一种境遇里，我们都有着多重的游戏场（即，物质、情感、心智、灵性）。将一个或多个“心脏美德”表达进某个境遇后，观察美德对事件或事件参与者的影响。这种观察能够指导你的后继表达，（比如）强度、对象、持续时间。表达和观察的循环，会带来更精细的表达，正是这种调节，引导着你前行于**情感自主**的道路上。

2.我能从中得到什么?

写作本文时，我几乎听到了这个异口同声的问题。在心智的某处，你大概正在问这样的问题：“我干吗管什么**情感自主**？运用“何时-哪个-如何训练”我能得到什么？”我能理解这两个问题的由来，因为我们的社会秩序，很可理解地被连接着目标追求和达成，通常是为了获益、报偿、和/或褒扬。

情感自主，反映了你身为时空世界内的灵性存在的成熟。换句话说，你心脏中心处的情感能量是一种载具，经由这载具，你将更高自性表达进了各个时空维度，并将这些能量接地进了地球，共享给生活于地球的存在们——人类及动物。因而，**情感自主**如此关键的原因就在于，它使得你的最高目的和灵魂临在，显身进了你此次的生命期⑤。

（译注 5：一个生命期，即一般所谓的一个转世，刻意不翻译成转世，因为转世带有时间概念和轮回概念。）

毫不夸张的说，拥有了**情感自主**，你就是以灵魂身份生活于地球上，仅带有物质身体和心智带来的极其微小的扭曲。身体和心智更多是变成了一种授权性力量，实现了你的灵在各个时空世界的运作；同时，对于你的灵魂或内在之灵又仅带有少量的抑制或妨碍。简言之，你生活以灵魂的身份，这就是你的目的被提纯后最纯粹的定义时。

在诞生之初，你的元初本质，被锻造成一个回火⑥的灵。只有在穿越时空世界的旅途中，它才会发现幼稚、缺点、脆弱、以及心智的批判和分裂。情感棱镜则是肉体和心智的康复仪，因为它容许了你的元初本质走上前台，彰显进这个实相，为着最大的善，来编排你身体和心智的境遇。

（译注 6：回火是将淬火后的金属加热到某一温度，保温一定时间后，以一定方式冷却的热处理工艺。是锻造的最后一步。工件淬火后，硬度高，脆性大。通过回火可调整硬度、强度、塑性和韧性，并使金相组织趋于稳定，以保证在不再发生变形。）

“何时-哪个-如何训练”一种新的存在方式，具有转变性和增强性，会赋权你去脱离出习惯性的思维和行动方式——被当今社会如此有效确立起来的那些。它会将你从分裂感迁移向敏感于互连——相信“我们意识”比“我意识”更具活力和意义，正是在“我们意识”的存在状态下，真正伟大的事物才能够被磁化并被吸引进人类整体的意识中。

现在，说说第二个问题：应用“何时-哪个-如何”训练，我能得到什么？在开始实施该训练后，你会感觉到，外部世界无论个人还是非-个人层面所发生的，都无法界定或塑造你的内在状态；除非你容许其发生。换句话说，你会收获一种稳定和可控的感觉。这是应用该训练初期进步的显著特征。

当你发现自己在该训练中的艺术性和技能在改善时，一种逐渐浮现的赋权感也会逐步发展出来，对大部分人而言，这需要 3 - 6 个月的专心致志的练习。这会表现为：心智和伊格-人格那唱片螺纹般的模式，无法再强行支配你互动于境遇或事件的方式了，你的直觉天赋开始苏醒，并逐步觉知到“心脏 6 美德”那些精细微妙的表达。

“心脏 6 美德”，精确地讲，有着 63 种表达“组合”⑦。再加上将美德传递给事件、个体、群体、或境遇时，不同的表达顺序、持续时间以及不同的能量表达方

式（物质、情感、心智、灵性），这些组合又将呈现出巨大的繁复差异性。正是表达中的这种繁复性，推动初期练习所活化的直觉天赋完全进驻了你。无论内在心理对话在告诉你什么，你都必须学会去信任的，正是这种直觉天赋。

（译注 7：63 种组合，这里的组合是数学里的“组合”，是指从给定个数的元素中仅仅取出指定个数的元素，不考虑排序。经过大致计算，推测如下：1 个美德的组合 6 种，2 个美德的组合种 15 种，3 个美德的组合 20 种，4 个美德的组合 15 种，5 个美德的组合 6 种，6 个美德的组合 1 种。共 63 种）

请记住，直觉性洞见根植于你的心脏智能，心脏智能则升自于更高自性，正是这种延深性的连接，容许了你挥舞这 63 种表达组合时，带着实现**情感自主**所必需的艺术性和技能。换句话说，你必须要信任自己的直觉天性，这样一来，你将会直觉地理解，如何将“心脏 6 美德”运用于生命的迥异境遇。

请注意，达到初步的**情感自主**，其时间框架是 3 - 6 个月。说实话并不长，但是，对于今日的即刻满足世界，和心智驱动的野心而言，这看上简直旷日持久。练习者的责任就是坚持，并且不去聚焦在结果，或是练习效果的主观分析上。心智和伊格-人格特别乐意在这个发展阶段提出它们的分析和判断，然而，这种判断的做出，并没有真正理解更深进程，正是该进程在练习过程中引导着练习者。

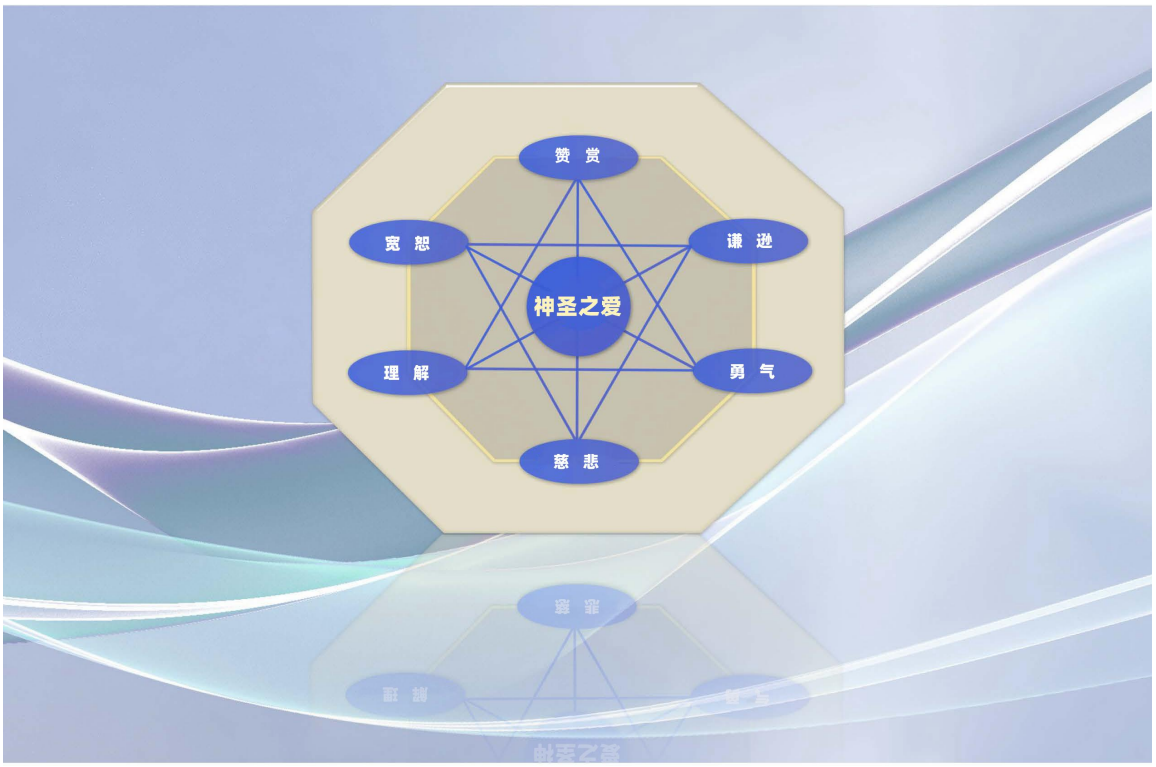
3.“心脏 6 美德”格栅冥想

第一个年内，通常是第一年快结束时，“源于心脏而活”的练习者会日益知觉到一个自己运作其中的系统或结构，可以被比作一个围绕他们的能量格栅。就类似于，可视化下页里描绘的这个格栅，并运作于中心的圆内，这个中心圆正象征着神圣之爱——“心脏 6 美德”交汇处。

置身于这个格栅内部而运作，这是一种冥想形式，但并非通常认为的那类冥想：内向的放松知觉状态。这比较是外向的主动的知觉和表达状态，只不过，这种外向、

主动是根植于稳定感中：安驻在“中心圆”的神圣之爱里，并明白你被“何时-哪个-如何训练”的各种技能围绕着。这个练习容许你屹立于自己的中心，来面对任何的方向，从而将适当的情感能量灌注给某个境遇。这种治愈性、再-平衡、恢复性的能量，流出于你的心脏，将它自己分享给了任何境遇或人类状况。

图解 4



这个主动冥想是全天时的练习，需要你在移动于各个境遇间时，保持一定程度的可视化。你可以保持在想像中的视觉化形象是：“心脏 6 美德”格栅围绕着你，就如同一张能量性的全息图，从你的身体向所有方向延伸出 3 - 5 米。练习这个可视化的过程中，你早晚会开始将它视作你能量体的延伸/扩展，不是分离于身体的纯想像的格栅，而是能量体的真实结构。这将替代掉那些关于脉轮系统的经久不衰的抽象空想，颜色啊、频率啊、及其相关的特征。

关键要素就是，你要想像，你最中心的存在性就深陷在神圣之爱中。这就好像，无论你身在何处、遭遇什么，你的存在性都浸透在神圣之爱里，并以掌控者的姿态，

娴熟地连接着“心脏 6 美德”及其 63 种变化。这个能量格栅就锚定在神圣之爱中，它有能力瞬间动员起来，以持续增长的精湛技艺汇编起“心脏 6 美德”的表达。

“心脏 6 美德”格栅冥想，这个工具能将美德格栅锚定进你的日常生活。它也是一种途径，会将美德原则完全落实进你的行为中。其实现方式则是，心智的想像过程和心脏的信念构建，共同校准于同一个成长性意图而运作，那就是：“源于心脏而活”。

4.美德循环技术

我们都听说过恶性循环——这个时候，负面行为似乎在彼此喂食滋长，反复上演着贪婪、妒忌、怨恨、猜忌、责难、批判、愤怒的情绪，就好像它们根深蒂固于我们的天性里，而我们则无力去停止收获它们的恶果。负面情绪的恶性循环耗尽了我们的能量，窒息了我们的创造力，如果不被控制，甚至会将我们带入沮丧的荒漠，堵塞住心脏与心智之间的灵的流动。

还存在一种良性循环⑧，能够在个人生命的所有维度，引发“源于心脏而活”的正面结果。“源于心脏而活”需要良性循环的推动，“何时-哪个-如何训练”就是维持良性循环的发电机。而**美德循环**技术的核心特性之一，则是为“何时-哪个-如何训练”提供能源，这就好像你需要给发电机提供天然能源，诸如风、水、太阳。（译注 8：良性循环和**美德循环**所用单词相同，按语境择意。本段的意思可简化为这个进程图：**美德循环**技术>何-哪-如练习>良性循环>源于心脏而活）

支持“何时-哪个-如何训练”的能源之一，就是**美德循环**技术，它需要你投入 10 - 20 分钟时间，实施一次纯粹的能量流入。至于多久做一次则取决于你所受到的指引。这是个毫不费力的练习，以沉静且警觉的心智及身体状态来呼吸，然后依次大声重复六种美德，顺序如下：

●赞赏

●慈悲

●宽恕

●谦逊

●理解

●勇气

念出每一个名字时，都容许它共鸣或回响于你的内里，就好像你的内里状态包含着一个大峡谷。当你以特定顺序连续地重复这些词：赞赏、慈悲、宽恕、谦逊、理解、勇气，思索它们的能量意义，感觉它们，并容许这感觉充满你，扩散进你身体的每个细胞。随着不断的运用该技术，你将开始看到，“心脏 6 美德”是如何编串在一起，彼此各异却又交互连接，如同一个镶嵌体平台。在你实施该练习时，每个词在能量层面都带来一种频率，会日益接地进你的身体-心智意识里。

如同任何重复的循环，这项技术也存在一条动量路径⑨，能够推动循环去穿越日常生活里遭遇的分心物引力场。**良性/美德循环**的维持，正是经由这种简单的练习，所以我建议，尤其是实施“何时-哪个-如何训练”的起步阶段，应用该技术来发动**良性/美德循环。**

（译注 9：动量，力学概念，指的是物体在它运动方向上保持运动的趋势。动量等于物体的质量和速度的乘积。）

随着时间的推移，你会被最深自性引导着，将该技术从内在冥想和能量吸收，转变成向外表达或发送每个词的能量性编码。起初会采用的形式通常是，散发每个词的能量给所爱的人，朋友、家人、灵性向导、与你有特殊连接的人们。这种表达也可以被导向特定事件，以及卷入事件的人们和/或动物。

对于身陷于情绪混乱的恶性循环的人们，这个技术特别有助于摆脱恶性循环的“流沙”。我明白，作为一项技术，它看上去太过简单，因而，你可能会问，它怎

么可能拥有如此深远的影响。然而，对这些词的重复本身就拥有一种力量，因为，一种深邃且多层级的意义被包含于每个词里。开始练习该技术前，你可以阅读本文的附录，那里为六种美德分别提供了初步定义。

第三章：心脏-心智意图

这个练习，有部分有所重叠于一些人所说的吸引法则、思维力量、或意图印记。这几个概念涉及到是，心智念头的聚焦——结合上信念预期——如何影响我们的实相/现实体验。这些概念里存在着些许真相，但它们并非是实相的驾驭者。实相远是远为复杂的事物，并不只是意图聚焦、心理可视化、祈祷所产出的结果。部分实相源于你的个体蓝图；部分则是更高自性为你设定的体验；部分是你过往行为的后果；部分是你思想、情感及其能量吸引力的反映；还有部分则是更高自性在渴望体验新能量场。这些因素中只有一个受到意图或吸引法则影响，毫无疑问，**规划力量**的基础蓝图，不会服从伊格-人格的意图或虔诚祈求，无论它们多么雄辩或真诚，因为这蓝图是更高自性与**第一源头**(3)共同创造的。

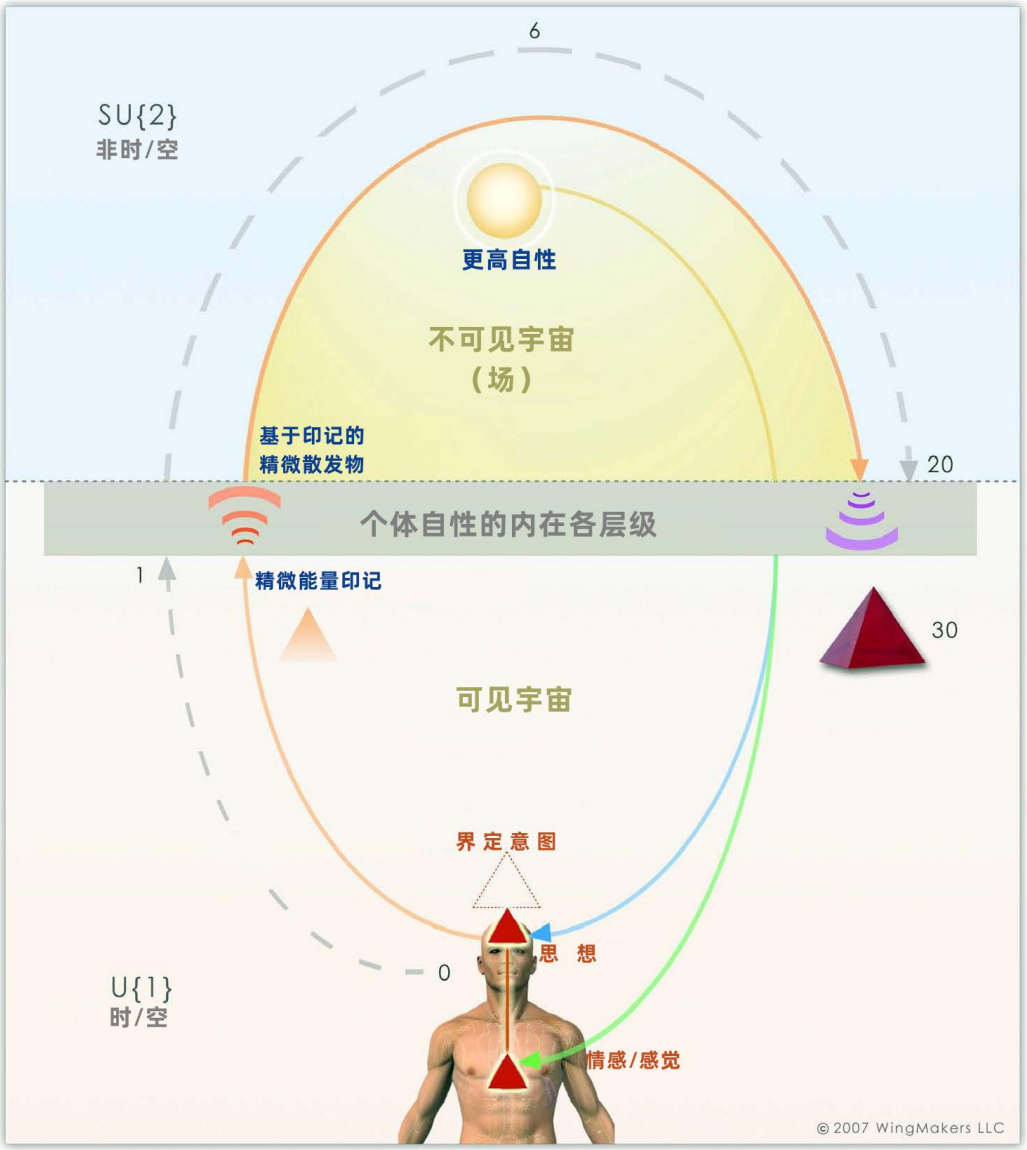
（原文注释 3：第一源头是初始/根本的源头，基于它，所有实存最终被关联在一起。有时，它又被称作集体之神的主体部分。它代表着联合起所有事物的包罗性意识。这就包括了痛苦、快乐、苦难、光、爱、黑暗、恐惧；在第一源头这个背景下，所有表达和情形都被积分整合起来，都有着明确的目的。**第一源头**包纳着所有事物，并将之联合在一种包罗一切的意识里，该意识演化和成长的方式，完全类似于个别化的灵进化与成长的方式。）

相信说，整个实相矩阵遵从吸引法则，或者说，心智能够精确且稳定地指挥物质，这些都是谬误。尽管如此，实相里也确实存在一些洼地，在其中，你的意图或思想-信念力量可以发挥影响力，而实相也会迎合你的思想-信念，有时候甚至是异常精确的。“何时-哪个-如何训练”就是这样的地方或“洼地”，你能将其从实相矩阵里开凿出来，并以心脏-心智意图来影响。事实上，这个训练是一个更宏大实践的一部分。

心脏-心智意图将自己压印于周遭环境的精微能量上，这些能量则滤流过人格的各个内在层级或量子层，以光速压印进更高自性。这种印记在个体内部拥有最强大的力量，不过，它也会“渗漏”进更大的环境，甚至共享该环境的人们。“环境”，在此处的定义，并非物质空间，而是量子能级的情感生态，正是它，超时空地将人们连接在了一起。

这一特定类型的情感生态，产生于心脏-心智同步且校准的运作，这个生态聚焦在一个非常特定的意图：运作于“何时-哪个-如何”训练框架内。该生态能够延伸至不可思议的距离和时间，因为它运作在非-时间和非-空间里。心脏的作用域范围则包纳着这个生态，并能够散发出精微的印记，散发向任何连接于该生态的人。在这种情况下，距离就是不重要的因素，因为我们在谈论光子能量，而非磁性或电性能量——所以，一个从另一大洲连接着你的人，距离着你，真真正正比一个心跳还要近。

图解 5



心脏-心智意图的运作就类似于上图描绘的方式。U{1}时/空是我们的常态环境，SU{2}则是更为有序且“聚合一致”的场，运作于我们时/空之外。目前我不会深入探讨，因为这个结构是一种多层级的交流。目前，我所聚焦于的过程是心脏-心智联合地发送精微能量，去压印到个人自性的各个内在层级。你可以感觉到这些印记在你的内里滤过，就像层层的沉积物滤过水而沉淀到江、湖底部。

这些印记是你的心脏-心智——有意识和无意识的——意图的自然结果。意图能量是一种汇流，是心脏和心智的有意识“手稿”，结合上了储存于个体蓝图里的更

深酝酿。个人的各个直觉中心都位于能量心内，它们更多是调音于灵魂的蓝图与更深目的，另一方面，心智，由于通过伊格-人格而运作，则更多调音于心脏-心智意图，这类意图要么被创造于时空世界，要么是时空世界的自然产物。

事实上，你确实可以说，有两本“书”在界定你的目的：一本由更高自性写下，事实上是他和**第一源头**的共同创作；另一本由心脏-心智写下，所基于的则是伊格-人格在时空世界所感知到的需求。至少在某种程度上，大多数人所读的都是第二本书。一些人则有一种模糊的认识：还存在一本书。但是，却很少有人找到它。

在本文里，我的观点是，第一本书——你的更高自性所写的那本——就包含在“心脏 6 美德”的行为里，发现并读取这本“书”或更高目的钥匙，则包含在“何时-哪个-如何训练”中。这又有什么要紧的呢？因为，如果只读心脏-心智所写的目的之书，你会发现，它是被纠缠于时空内的伊格-人格实相。它的主线或许是启蒙或许是贪婪。但无论是什么，它主要关切都是一次生命期，一个个体（你自己）。

当那些精微的能量印记，累积在个体的各个内在层级，它们逐渐制造出一种压印，来回穿行于时空世界和个体内里的灵魂维度。更高自性或灵魂评估这些印记，并测定它们校准于更高自性的蓝图及学习需求的情况。如果它们是校准的，就会被加入到能量积累过程中，一个原子一个原子地合并，进而显化进时空作用域。

这种显化的运作无关于线性时间。换句话说，心脏-心智意图，先进入更高的非-时空维度，然后逐步显化在时间和空间里，但是，时间可能是未来也可能是过去。这就是个难以触触的主题了，要用心智能轻易理解的语言来描述，将会变得复杂非凡，所以我将只触及表层结构。更深的质地和繁复性将会描述在稍晚的文本里，又或，由你在研究这些资料时自己发现。

有些人会发现自己在显化上的困难，显化完全不受你设想的行为、思想、和话语的影响，在某种程度上来说，这是真实的。**第一源头**跟更高自性的更高蓝图，遮蔽了伊格-人格的意图显化。还有个原因是因为，正在焚毁世代累积的陈腐能量，这些

能量积累并扮演起了显化缓冲区的角色。如果发现自己梦想、希望、祈祷的显化阻碍，你需要明白，那并不总是你自身行为的结果，或是吸引法则没有响应你所下的功夫。存在着一种惊人庞大的第三维度能量累积物，它们束缚住了你更高实践中产生的更高能量。然而，这些正是必要条件或催化剂，实现了旧有能的转变或焚毁，从而创造出指向更高存在维度的转变。你化身到这里的全部原因就是：将第三维度能量格栅的累积物，转变成更高维度格栅，从而转化旧能量，将行星及其“访客们”推向下一阶段化身形态，去活出更高八度音阶的新能量、新发现，以及支持伟大入口(4)的非凡天命。

（原文注释 4：**伟大入口**是一项无可辩驳的科学发现，将发现灵魂及其在人类仪器里如何存在和执行功能。伟大入口是影响最为深远的人类发现，因为它证实了物种全体成员间的交互连接。）

我们应用心脏-心智意图的程度，通常是取决于，我们将自身神圣力量接受为新实相共同-创造者的真诚程度。如果我们惧怕自己的神圣性，我们对意图的应用就典型地会被削弱，那怕我们勤奋地练习。单是练习一项新训练，无法吸引来它全部的力量。还必须有一种相伴的信念，一种对练习的真诚，相信说：你正在做的是更大计划的一部分；你所做的被连接着更大目的，就如同一块砖属于整个墙。

这种相伴的信念通常需要花费一段时间来积累它的力量。这不是能人为制造出来的东西。在某种意义上，它正是学习曲线的一部分，在你对该练习或技术变得越发自如的同时，信念的力量也在随时间推移而逐渐增强。

第四章：我们交互连接

任何一个人类都是我们所谓“宇宙”的这个整体的一部分，一个被限制在时间和空间里的部分。他将他自身、他的思想、他的情感，体验成某种分裂出其它一切的东西，这是他意识产生的某种光学错觉。某种意义上，这种错觉就是我们的监狱，将我们限制在了个人欲望上，限制在对最亲近少数人的关爱里。我们的使命必然就是，将我们自己解放出这监狱，方式则是扩大我们慈悲的范围，去拥抱所有的生灵，

以及它们美好的完整天性。没人能完全达成，但是，为这样的成就而奋斗，本身既是解放的一部分，也是内在安全感的基础。

——艾尔伯特.爱因斯坦

天堂不是某个地方，而是一种意识状态，如果接受了这样的观点，那么，我们就会把自己的重心放在去体认——去扩展我们的意识——而非对天堂的追求上。通过进行内在作业，学习到如何将“心脏 6 美德”表达进自己的生活来利益全体，我们发现：自己与他人交互连接的感觉在增长，自己在以前显得分裂和孤立的地方，辨识出了整体与联合。

透过分裂之眼向外看的习惯，被实践“何时-哪个-如何”训练所改变，因为该训练的标志性力量就是，将个体校准于指向人类整体的服务意识，不是因为人类衰败或是煎熬于苦难中，只是因为，该训练会点燃我们天生的感知，感知到我们与他人固有的交互连接，而这种连接在心脏里就能被感觉到。

心理学家揭示出的不变真理之一即，幸福的最大决定因素，就是个人所拥有关系的富于意义的程度。真正富于意义的关系，有着一种“情绪成熟”的地基，会将真诚的情感灌注进关系，就表现为，协助对方带着更大的从容和理解，来穿越每日境遇中的稠密。这超越了信任。你可以信任一个诚实的人，但那并不一定意味着，这份关系在服务于更大的善时是富于意义和真实可靠的。

一个混沌理论的故事讲到，极其微小的动作可能最终导致重大的改变（即，蝴蝶振动翅膀最终引发地球另侧的飓风）。这个故事很好地隐喻了，发生于小至最小粒子，大至银河规模的智能性交流。存在着一种浩瀚的交互连接，不单存在于人类间，也存在于所有的存在性粒子之间。这种交互连接是智能性、通信化的，它属于**规划力量**的一部分，而我们则全都实存于这种力量的内里。

1.情感的“聚合一致”

音乐是一种“聚合一致”的声音，节奏、曲调、速度、和声联合起来，产生了音乐的“聚合一致”；失去这种强力加入的力量，我们只会生活在随机声音组成的噪音场里。类似地，浸透于所有人内里的情感性能量，被“心脏 6 美德”所握住，并被“心脏 6 美德”强力地加入了“聚合一致性”，因着这种“聚合一致性”，我们的情感性能量就从“噪音辐射”转变成了治疗性、可导向、转化性的力量。

想像你正在海边欣赏着美丽的日落。暮光弥散着妩媚的粉红、橘黄和血红，碧蓝的海上鳞光闪烁。空气本身仿佛就悬浮曼舞着这种弥散的色彩场。现在，再从科学的角度看，霞光则是非“聚合一致”的。尽管色彩壮丽，但光子们却是无序的，散射向了所有可想象的方向。

作为对照，让我们想像，这同样的光，以某种方式变得“聚合一致”，就如同一束激光，结果，所有的光粒子或光子，都以同样的波长移动向同一个方向。现在，这种光变得有了新功能，可以用于外科手术，或是以无法想象的精度去测量地-月距离——就举这两个例子。

光的这些不同面貌，是理解情感能量的极佳隐喻。情感，当不“聚合一致”时，就是一种散射向所有方向的能量，这就在我们感官空间或场域内制造出了某种印象。当情感柔和轻盈时，这印象美丽得如同绚丽的黄昏；有时候，出现愤怒或沮丧时，这印象则更像狂风暴雨。如果情感能量能够被校准到“聚合一致”状态，它就能被转变出某种类似于激光的高级功能，其作用范围则完全超出我们的感官所及，它真地能触及到我们世界的外围边缘，或者深掘入灵魂的内在领域。

“何时-哪个-如何训练”的拱顶石就是“聚合一致性”，这是因为，“心脏 6 美德”的表达会逐步增强“聚合一致性”，同时伴生出一种能力，能将你的情感能量发射向任何时间、任何地点的选定目标。这是灵魂在向外探伸，进入心、然后心智、

再回到心、最后流出。而在这个循环中，情感性能量变成了连接性的因素，从而将个体积分整合于全人类的群体，甚至更广，积分整合于所有生命形式。

存在一种不断增长的认识：人类属于一个浩瀚能量生态的一部分，这个生态包括了我们太阳系的太阳及行星，甚或还包括系外的。我们的太阳生成了一种空间气侯，交互于地球磁场，深远地影响着我们的气候、心境、化学平衡、甚至我们可调节的直觉性感官和精神能力。毫不过激地讲，九千三百万英里外的太阳，以令人惊讶的活跃的/振动性的方式，影响着我们心脏和大脑的一些主要中心。

2.人类集体能量场（CHEF）

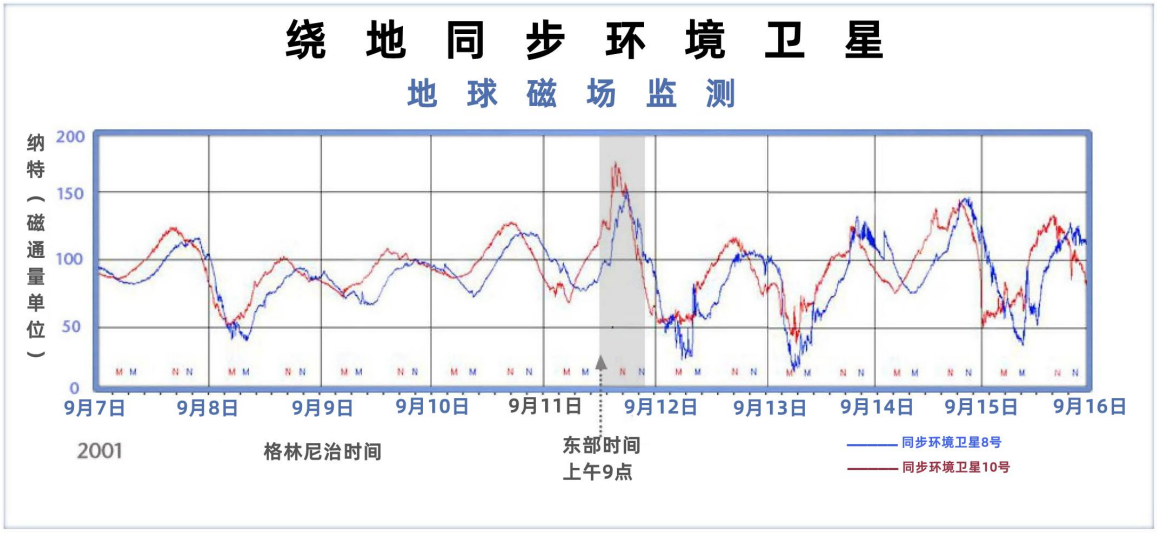
哈尔贝格、波辛格、布劳德、及其他许多人的研究都表明，太阳磁场影响着地球磁场，地球磁场影响着我们的个人电磁场，包括关键的心脏节律及大脑节律。在不久的将来，这将被证明是一种双向的通道。这就是说，人类，在集体层面，能够经由情感散发物，在能量层面影响地球，以及更广地，我们的太阳系。

我将援引一个实例，佐证这种互相影响。为了研究和预防飓风这类重大天气异常，NOAA（国家海洋与大气局）用几颗地球同步卫星，监视着多种的天气影响，包括地球的地磁场波动。2001 年，他们的两颗对侧绕地同步旋转的卫星 GOES8 号和 10 号，产生出一个爆炸性观点(5)：人类集体能量能如何地影响到了地球磁场。

（原文注释 5:数据来自 NOAA 的档案，在他们网站上可找到.）

如下图所示，2001 年，911 事件发生时，这两颗在赤道上空 22300 英里对侧绕地的卫星，侦查到了地磁波动的一个意味深长的尖峰信号，而且，一种逐渐增长的非聚合或波动在事件后 5 天里持续地呈现出来。

图解 6



我并未试图建立一种科学假说，但是，如果愿意的，请跟随这个逻辑。人类散发着一种电磁场——而心脏则是该电磁场最强大的源头，它以一种持续波动的超环面⑩模式，向外散发到身体外 8 - 15 英尺处⑪。随着我们思考着不同的念头，或感受到不同的感觉/情感，该能量模式也持续地改变着形态。其中，我们心脏的感觉/情感对我们电磁场的识别模式具有最大的影响。

（译注 10：面包圈形状是最常见的超环面）（译注 11：1 英尺合 0.305 米，8-15 英尺大概为 2.4-4.6 米，近似于前文美德格栅的大小）

当像 911 这样的戏剧性的事件发生时，人类的集体电磁场会受到比平常更深的影响，因为事件在情感层面冲击到了总人口中的更大百分比。为了帮助你可视化这一点，请想像一种光雾包围着整个行星，这就代表人类集体能量场（CHEF）。问题的关键在于比率，当作为个体的我们增加着压力、恐惧、和不确定性这类成分时，CHEF 也就变得更加不聚合、不稳定，这转而又立即被地球探测到，并处理进它自身的磁场中。

换句话说，行星和恒星影响着我们，我们转而又会影响它们。这是意识在能量层面的交互连接，或者说，这是能量交织场在共振、纠缠⑫、通信。这就像 CHEF 散发出的一曲声波与光波的交响乐，交互作用于地球磁场（EGF）散发出的声波、光波的交响曲。这两者——CHEF 和 EGF——共舞于一种相互激活的能量交换中，正因

为这个原因，发生于 CHEF 的状况，对于地球去优雅转变和进化的能力，不是促进就是阻碍。（译注 12：纠缠，量子学概念，指 2 物间超越距离的关联性）

让我以更实际的方式来说明这个问题。我们都看到，全球变暖的观念如病毒般席卷于新闻媒体，进入我们的学校、政府、企业、甚至宗教领域。这个世界似乎已准备好做出改变，这改变事关我们行星最重大的利益，象征着人类作为地球管理员角色。人类逐步意识到，自己对生态系统的迟钝，已经在行星上制造出极其严重的状况，任其发展，会在气候、地质、社会变迁上造成巨大灾难。所以，我们已经有了动力和认知，可是，我们有行动方案的共同协议吗？有贯彻它们的内在决心吗？

什么才能推动这些知识和证据，转变为行动方案的共同协议和贯彻决心呢？如果我们能逐渐意识到：人类和地球是共舞在合乎理性的进化性扩张领域里；存在着一种交互连接；而且这种交互连接又是相互反馈、相互强化的；那么我们或许能转动钥匙。如果我们将 CHEF 看作是必不可少的重大要素——无论对于我们的安康，还是我们跟地球的清晰连接——那么我们将不止转动钥匙，我们还会推开门，跨过去，走向下一维度……共同地。

3.通信 CHEF

我理解，这些概念非常地深且广，深广得似乎无关于我们的个人生活，但如果仔细审视它们，你会看到，它们是如何将一种全新的意义带入了你的生命。如果你认真思量这样的概念，即，你正散发着一种能量场，这种场遍布于你生命的整个存在中——无论你认为你生命的存在性就时空而言由什么构成——那么你所能够完全负责的，就是自己散发进 CHEF 的识别场。每个人类，实际上是每个生命形式，都是以这种方式贡献于整体，只是带着不同的强度和效力。

正是因为这个原因，去理解更深视野的交互连接，并更深地知觉到个人交互连接于生命整体的方式，才会如此地重要。问题的关键就在于，对纠缠于你电磁（能量）

场中的情感及心理能量负起责任，贡献一种鲜活的临在性给 CHEF，连带地，贡献给地球。

我们每个人都留下了一种动态的、随时变化的情感性指纹到 CHEF 上，其影响力能够持续过整个时间和空间。为了将这个复杂主题保持在相对简单易懂的层面，我会只以几种颜色来描绘不同的情感指纹，但请记住，其变奏范围是近乎无限的。

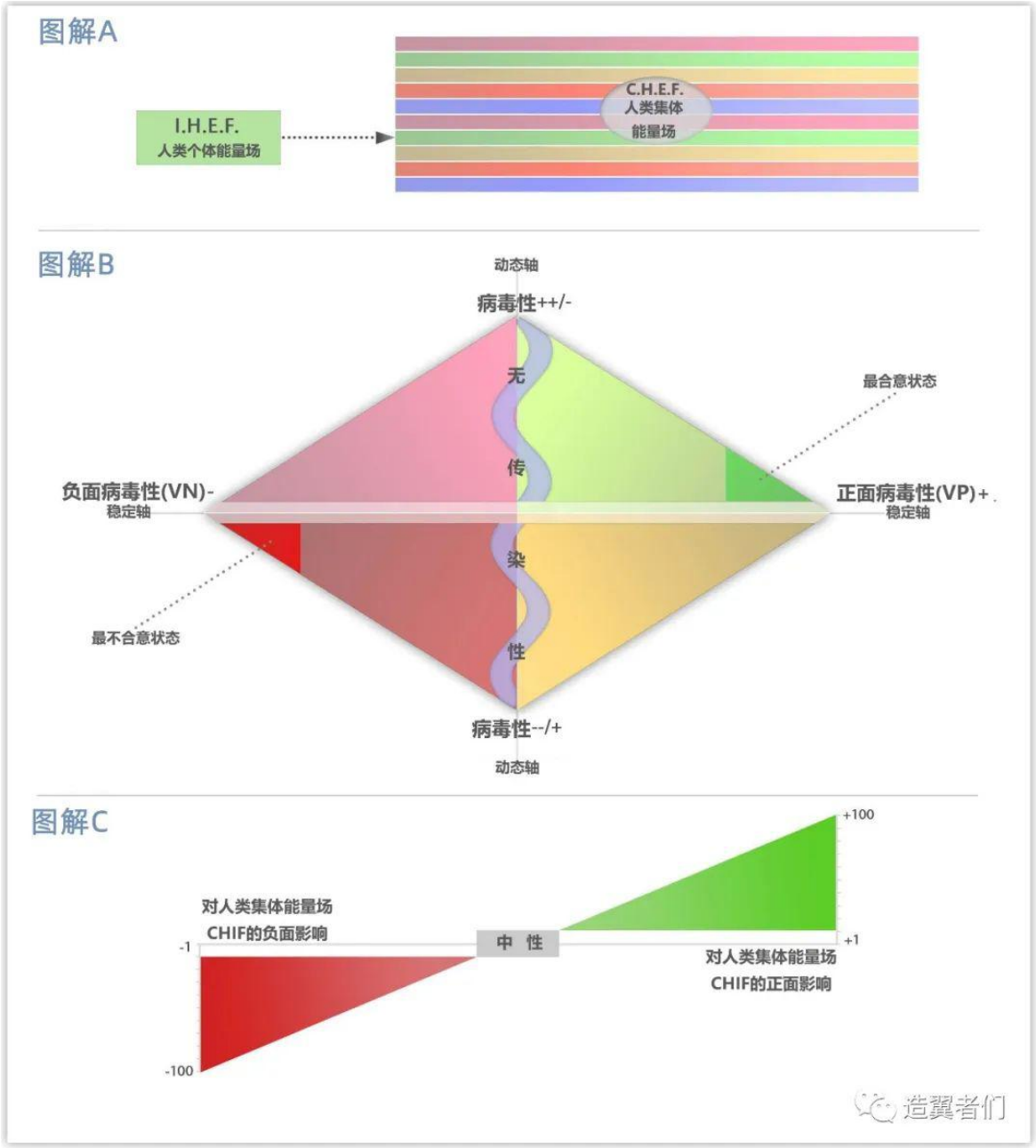
如下图所示，图 A 显示的是，人类个体能量场（IHEF）通信并贡献于 CHEF，而 CHEF 包含了数以千计的面向（颜色），每个面向均映射出一个点到图 B 中描绘的菱形上。我以两种不同的方式来使用病毒这个词：菱形的横（稳定）轴左侧是“负面病毒”影响；右侧的则是正面的。负面和正面这 2 个词指的是 IHEF 及其对 CHEF 贡献的性质类型。病毒这个词指出了 IHEF 的传染性，即一个 HIEF 影响其他 IHEF 的贡献的能力，其他 IHEF 只是暴露在该传染性 IHEF 的能量场内就变得更像他。

举例来说，一个“正面病毒”性 IHEF 将会比 1000 个中性 IHEF 更具影响力。因此，运作于稳定的**正面**或“负面病毒”性状态的个体，在 CHEF 中就拥有一种显著的、不成比例的影响。大部分人则运作在纵轴（动态轴）或其附近，在这里，他们左右摇摆于正面 IHEF 和负面 IHEF 两极间，以蛇行方式蜿蜒于正面和负面之间。这样一来，他们 IHEF 的贡献就趋向于无效，然而，由于大量的人们属于这一类，所以他们共同确立了基准值。

4.探测 CHEF

探测 CHEF 的关键课程就是体认到，就如地球磁场能探测到 CHEF 一样，作为个体的我们同样也能，即使我们并未意识到或者理解这是如何实现的。在这里扮演了重要角色的还有磁性吸引力。当我们的 IHEF 进化成更为稳定的“正面病毒”状态时，我们就会探测到最强大“正面病毒”IHEF 们的贡献所散发的传染性影响，我们的行为及相应态度就被影响了。

图 7



对我们大多数人而言，这会发生在意识“雷达”之下。假如你看着图 B(6)，评估一下，在任意给定日子里，你认为自己的 IHEF 该被置于何处，并思考下如何才能使其进化到“最合意状态”（绿色小三角形）。“何时-哪个-如何”练习正是加速装置，能将你推往这个方向，或是帮助你保持在这里。（原文注释 6：图 B，在附录 B 会更详细地讨论））

我知道这个主题相当复杂，而且就我看来，并不好用文字或静态二维图来解释。我会请求你耐心地不断尝试去理解，即使你暂时无法确信本章涉及的交互连接的这些更深意义。这些是事关动力和决心的重要元素，有助于你的目的之展开和“心脏 6 美德”实践的能力。

请记住，交互连接必然伴随着交互影响和情感共鸣。尽管一些人低估了，互相影响和情感共鸣锚定于正面还是负面品德的重要性，但在这两极之间确实存在极其巨大的后果差异——无论是对作为个体的你，对人类集体，还是对地球本身。在一体的层面，并不存在善恶意义上的正面或负面，但是在时空维度、主流进化框架、及意识的扬升里，这种区分却事关重大。

“何时-哪个-如何”练习就像一个归航装置，会帮助你航行向稳定的“正面病毒”位置，从而容许你的目的去真正绽放光芒，并影响今日世界。这个练习几乎没有魅力，因为它不会在物质遗迹上留下任何历史足迹。“何时-哪个-如何训练”和“正面病毒”位置，很大程度上是不可见的，因为它们并不构成以物质性事物，而是一种能量广播。它们的效力是一种被校准后的情感性能量，就校准于我们话语及行动中的特定行为。你无法将它们封装进物质性事物，唯一的例外是，纯粹为着艺术的目的，去将它们的模糊本质传递给他人去了解。

如果你渴望实现**情感自主**，并以能加速 CHEF 优雅、自然进化的方式来贡献于 CHEF，那么“源于心脏而活”就是一条卓越的道路。我已多次提及，耐心所扮演的角色，因为这条路并不容易，它有着非常多非常多的细致微妙的层级；如果目的一直躲避着你，或是你担心目的的实现会无止境地延迟下去，那么，这条道路及本文所述的练习，会引导你重拾目的，过上富于意义的生活。

第五章：事件殿堂及其目的

“何时-哪个-如何训练”是一项核心练习，它信仰着不可知论，建基于一种长青智慧，这种智慧也遍布于所有时间的圣人及内在灵性向导声音内。它也是设计出“事件殿堂”的中心活化原则。“事件殿堂”是一种聚结性力量，聚集起“何时-哪个-如何”实践者群体，将他们的能量性声音，汇聚起来地传递进深陷困苦的耳朵，陷住这些人们的稠密，则源于巨变冲击、权利剥夺、分离、贪婪、以及新实相那深远却“可怕”的转变。前文已略为提及，“事件殿堂”有着多重的目的，在本章，我们会更为详细地叙述。

当我们将个体能量场（IHEF）贡献给类似某个“事件殿堂”的给定目标时，我们正在实现六个重要的功能：

1.我们正在以群体的方式练习“心脏 6 美德”，并学习如何去同步我们心脏的一项能力，即：将心脏的种种能量特性发送给他人，并创造一种共振性、支持性的场去援助他人。

2.会有集体的及个体的贡献进入 CHEF，并帮助增强 CHEF 中“正面病毒”的活性。

3.每一次参与“事件殿堂”，你都正在将自己的目的结晶成时空世界的能量性存在。你正在点燃自己化身进人类仪器的关键目标，并知觉到自身意识的能量可及范围，从而激活你那连接于全体生命的感觉。

4.就如 CHEF 对应于全人类，也存在一些群体 CHEF，能够以快于人类全体的节奏进化。“事件殿堂”参与者们将创造出属于他们的 CHEF，该 CHEF 将非常快速地进化，直至扮演起“正面病毒”能量的促进者。

5.“事件殿堂”的每个参与者都会被提供一个免费的在线追踪系统，使得他们能够随时评估自己在“何时-哪个-如何训练”及每种“心脏美德”上的进展。这将为每个人激活一条加速的学习曲线，并提供一个帮助他坚持该道路的支持系统。

6.“事件殿堂”会是个体及集体能量传输的练习场。在这种练习里，你将感觉到一个意识群体的支持，并精炼你“心脏 6 美德”表达的艺术性。在“事件殿堂”网站⑺⑬，你能与志趣相投的人们共享灵感和技术-改善方式。

（原文注释 7：EventTemples.com 将于 2007 年 7 月试运行。正式上线则是 2007 年 9 月或 10 月，那时它将包括首个“事件殿堂”。也将包括一个免费的在线追踪系统去支持“何时-哪个-如何训练”。）（译注 13：事实上，因为未知原因，这个在线支持系统一直未上线。）

“事件殿堂”网站是“源于心脏而活”的一种动态的在线类似物，而这份电子文档则是“事件殿堂”的基石。在大多数情况下，将你的疑问组织成良好的结构形式，这一行为本身就能帮助你更好地理解这个练习的微妙之处。

第六章：实践高于体验

如果眼盲，我们就无法谈论视觉之美，同样的，如果从未接收内在灵性之美，我们也无法谈论它。

——普罗提诺（罗马新柏拉图派哲学家）

普罗提诺的观点会唤起灵性之路大部分人们的共鸣。对内在灵性之美的追求，被认为是视象、启示、宇宙意识、出体经验，在这些情况下，一种深奥的宇宙真理揭示出来，我们则被永远改变了，就像保罗在前往大马士格的路上被光击中那样。正因为此，我们总是追求着灵性世界的体验，即使我们还未实践相应的练习，而正是那些练习能够揭示出灵性体验的意义。

数以千计的人拥有过深奥的体验，经由深度冥想状态、祈祷、迷幻剂或清明梦。有时候，出乎意料地，也完全无关于我们自身的努力，宇宙就会揭示它超凡美丽的某个面向。当体验褪色成记忆，它就被一而再、再而三地追寻。内在世界是灵性本源，所有生命都浮现自这里，又消失于其中，因而，对内在世界体验的追求，常常先行于或者直接替代掉了：以“心脏美德”的方式去表达我们的灵魂。

理由非常简单：我们渴望去宣示，在一体的层面，灵性体验是我们的自然权利，在更为人性的层面，我们也想要去无可辩驳地证明，我们投入精力时间的信仰系统，是真实可信的。诚然，生活在交互连接于**规划力量**实相矩阵的启蒙状态，这是我们的自然权利；不过，要做到这一点，需要一种表达与体验的平衡。“何时-哪个-如何训练”创造了一个机会，去体验灵性之美，去赞赏/欣赏它的更深意义，因为我们富有磁性的表达所吸引来体验，正是完整校准/一致于该表达的。

存在着一些关于宇宙结构的交通图，这些可能非常引人注目，尽管它们很少会符合统一的视角。你可以研读成百上千本描绘灵魂、灵性世界、更高智慧的书，你无疑也能从中学到东西，因为它们可能就是你启蒙道路的一段。尽管如此，我还是得提醒你们，阅读无法跟“心脏 6 美德”练习相提并论。在灵性领域，知识渊博的心智，其磁性是远远不及富于表达力和扩张性的心脏的磁性的。

普罗提诺引语的关键词之一就是“谈论”，然而，谈论内在灵性之美，并无多少，甚至压根没有意义，除非灵性之美首先表达在你的行为中，然后作为结果，被吸引进你的体验性球状-空间。只有在罕见的且通常无法解释的情况下，顺序才会颠倒过来。藉由谈论内在灵性领域，你或许会在等式的体验侧激发出兴趣，这很好，可是，如果兴趣已经存在，你还只是想去谈论或讨论，那么，你将很难吸引来你所追寻的体验，而且更无法了解体验的意义。

理瑞克斯教导中有这样一个观念：如果追求者渴望谈论神圣体验，那么他们并不知道其含义。这就像是某个朋友描述了自己的梦，你能够清楚地理解梦的含义，可

是，直接体验它的朋友，却没有觉察到梦的更深信息。含义不见了，因为那梦对他们来说变成了概念化的抽象（而非形象和体验本身）。这就类似于追求者对待灵性智慧的方式，寻求体验灵性世界，而非先去实践练习，可正是练习，激活了对体验之意义的理解。

这样，我们又回到了“源于心脏而活”的概念，因为这里存在着空间，去生长属于你个人的知识，去发现属于你个人的“心脏 6 美德”表达的艺术感。在这里，你能够定义自己 IHEF 的磁性。这些都只需要，你将注意力从谈论内在灵性世界，转投向实践“何时-哪个-如何”，并且明白，一旦熟练了这个训练，体验自会找上你。更为重要的是，当它们到来时，其深层的意义，无需他人诠释或比对，就能被你理解。

结语

我十分地理解，一些人更乐见我能详述“何时-哪个-如何训练”的细节，提供所有 63 种组合，以及哪些适用于哪种境遇。但是，这项练习要求每一个个体，在其自-发光的旅程中自行完成这些核定。因此，这条道路不是公式化的，因为它的本质就是赞赏/荣耀你的个体性/个性化。

不管你现在是谁，过去是谁，想要成为谁，你首先且主要是一个灵性存在，构成你的能量场，则表现着你的**情感自主**或自制不足的程度。隐藏于这种能量场里的，可能是等待着你的某种才能，治疗、心灵感应、强力直觉洞察力、艺术天赋、深具影响力的教导，但是，我的观点是，这些才能只是些次要能力，你首要的天赋，就是源于你最深灵性自性的表达。这些才正是“心脏 6 美德”和“源于心脏而活”要去解锁和释放的，不仅释放进你的 IHEF，也释放进 CHEF，而这种释-入，正是你在时空世界里的最高目的。

走上这条道路时，你可以选择身为不可知论者、基督徒、伊斯兰教徒、犹太教徒或任何宗教信仰者。要紧的不是，你是否将信仰或忠诚交付出去，或是交付给谁。

重要的是，你理解了自己身为灵性存在的目的，而且再也不会忽视这目的，即使处于动荡之中和必然出现的生命挑战里。

我们都在生态学背景下读到和听到过大量的可持续性问题；甚至一些企业都已经采用这个词来暗示他们策略是“绿色”的。人们越发敏感于，自身碳足迹对环境的影响，轻柔行走在生态系统的观念，正越发被地球普通大众所接受。

就如本文提出的，我们也有一种情感或能量“足迹”，被我们留在人类之灵和地球整体的生态里。各式宗教及新时代文本都如此多地写道，地球会经历超级剧变，甚或天启，之后，我们将享有基督意识的再临，人类黄金时代将确立，正义者将被带进天堂。

尽管这些视野中存在某种程度的真相，但我的建议是，“雪崩将至”的展望只会引起关注——有时是困扰——而且大部分是基于恐惧的。我们需要去活化我们的**情感自主**，以便成为时空维度里自-发光的存在。关注人类的崩盘或迫在眼前的转变，无法带来满足感；我们的满足感和意义源自对“心脏 6 美德”的实践。

就如历史学家威尔·杜兰特观察到的，过去 3421 年的有记录历史中，只有 268 年没有看到战争。如果人类要在“没有战争栏”增加记录，就需要一种在能量层面受到“心脏 6 美德”支持的新信念系统。这将需要像你们这样的个体，将发展**情感自主**作为优先的自我-提升目标。就像同类会吸引同类，同类也会通信于同类，同类还会转变同类。以这种方式，我们 IHEF 的广播，会通信于类似我们的人，而随着我们数量的增长，那长久被预言的转变将会实现。

人类正日益接近的那无可辩驳的科学发现，将揭示出人类灵魂，以及那赋予灵魂存在性，并供灵魂移动其上的能量网络。人类实现这点，不是因为上帝之手或**规划力量，**在将人类如牲畜般赶入更高维度，而是因为，人类之灵将自己表达进了时空中的人类领域。换句话说，这是一份内在的工作——每个人各自的。

倾向于屈从之路的人们中间，不乏有人这样想“为什么要逆流而行？上帝会指出方向并提供道路。每件事都被照料着，为什么要费力取得情绪掌控权？反正到最后，我们都会被救赎。”人类根深蒂固且普遍的观念认为，更高的力量终会设置好宇宙，继续控制其功能和产出；创造力是属于那一即一切者——无论你称这更高力量为何，它最终都会带给人类一个救星——无论救星是地球人、天堂使者、还是地外生命。

人类进化的证据显示，救星们来了又走了，人类的原始行为表现出对其信息的漠不关心。我们全都连接在一起，可我们依然打仗。我们全都连接在一起，可我们依然偷窃。我们全都连接在一起，可我们依然聚敛财物又挥霍无度。我们全都连接在一起，但我们依然转身无视他人的苦难。对于我们连接性的迟钝，就是一笼面纱，它正稳步地变得越发透明，这笼面纱正是关键的促变动因，但改变不会发生在瞬间或刹那的体认中。正相反，它的发生是缘于，源自不断扩大的人类地基，来决意且持续地练习“心脏 6 美德”。

我们集体地设计构建着这一过程，一些人比其他人更有意识而已，这也是我们间唯一显著的区别。“殿堂”正在被建造，所有人类都能进入其中，并看到彼此真正所是的身份。这个殿堂既不属于地球，也非天堂。它既不为任何人所有，也不排除任何人。在这个殿堂里，我们并非没有情感的存在，正好相反，我们强大的能量带有鲜活的情感，这些能量被充满关爱地表达着，它们就根植于“心脏美德”中。这就是我们要在这里建造的殿堂。保持耐心，因为这是需要长时间酝酿的志业。不过，它必定会发生，不是因为我们将“被拯救”，而是因为足够多的人类选择了：“源于心脏而活”，实践“心脏 6 美德”，并逐渐意识到了美德对全体生命的能量贡献（IHEF）。

最后的话。这趟旅程是有回报的，但是也是充满艰辛的，挑战就在于，迅速转变、调节态度、恢复视角、承认错误和弱点。“心脏 6 美德”原本就不只是表达给他人的，也是表达给你人类性的自己的。在你行进时，牢记这一点：所有“心脏美德”

都同等地适用于他人和你自己。你可以赞赏一个陌生人的好意，接着宽恕你对他们的评判。正是因为我们的不完美，“心脏 6 美德”才有了其意义。

从我的世界到你们的世界

詹姆斯

图 8



附录 A

“心脏 6 美德”的定义

我一直抵制着详细定义“心脏 6 美德”的诱惑，不过，我会为其定义提供一个出发点，以便你能依据自身的体验与洞见来进一步丰富。

赞赏:在种种精微层面，这种美德被聚焦在一种特定的知觉，即：**第一源头（更高智能）**以一种意识场的方式，包围着我们的同伴存在们；这种意识统合起了我们。既然我们是统合的，由此断定，我们在某个更深层面，就运作为一种集体意识；在这个层面，我们共享着共同的目的，它质地丰富、极富活力，但又神秘、动态、无法确定。这样的知觉，甚或信念，都会将我们的焦点，从个人生命的微小细节，迁移到我们身为物种的目的视野上。

在更为实际的层面，赞赏表现在微小的感激姿态中，从而支持着关系的缔结和忠诚。更深层面的赞赏，赋予了真诚给相对表层的表达，因为这表达生自于灵魂的频率，而非伊格或心智的动机。

慈悲:众多老师已经雄辩地将慈悲表述为：对于他人苦难的深深知觉，结合上解除其苦难的渴望。在正在降入地球的新智能的背景下，慈悲则是一种积极正向的渴望⑭，渴望协助他人去校准，正在显现进 3 维世界的新智能场；并协助他人去知觉到，自身的校准渴望和能力已被社会适应所扭曲，无法准确反映他们的智能、灵性倾向、或目的。（译注 14：积极正向，是一种添加，区别于致力消除负面东西的消极）

因为体认到，即使在一个生命期里，我们也是彼此命运的一部分，于是，慈悲也就扩展到了我们的同伴存在们和行星本身。行星和个人共舞于**第一源头**的扬升之流中，行进于更新和重生的合作进程里。我们全都属于这场，正发生于地球和宇宙之

间的神秘序曲与能量超越；当地球在转化它所累积的稠密，我们每个人也将被挑战着，去转化我们自己的稠密，要不就更深地陷入我们的恐惧和情绪动荡里去。

宽恕:宽恕的运作出自于这样的概念：我们每个人都已做到了最好，都基于我们生命体验的情势，以及爱之频率浸满人类仪器的程度，尽着自己的最大努力。当一个人的运作是源自“心脏美德”，以及美德的原生频率的丰富质地时，宽恕就是一种自然的接受状态。

当感知到不公进入了我们的体验——不管有多重大，也不管我们自认是肇始者还是承受方——我们最初或许会反应以受害者或恼怒的尖锐情绪，但这种情绪混乱能够得到迅速地治理，方式就是，将受害者或恼怒的感觉替代为够理解和慈悲。

宽恕，事实上就是理解与慈悲的向外表达，它没有沉重二元情绪（例如，好与坏），因而不会引发批判的现身。它是一种中立的表达，不带有其他的设计或目的，唯一的目的就是，松开你踩住的时间的离合器，时间的离合器就类似于能量性流沙，在能量层面将你陷于基于-时间的情绪状态中。

谦逊:灵魂对于爱的表达，就是它化身时空世界时最重要的目的。它将这精微而壮丽的爱之频率循流给了身体和心智，无有条件，也无有动机。不出意料，它发现，相比心智，心脏是更为乐意的合作者。谦逊就是体认到：心脏、心智、灵魂互混在**更高智能**或**规划力量**的恩典/优雅里；它们的存在性全都是由这无条件之爱的连接所支持着的。

我们行星的宗教、心理学和哲学资料，大量的关注被给予了心智。所谓“人如其所思”。在更为微观的层面，许多人相信，他们所想的引发他们的情感，这转而制造出他们的振动频率，振动频率则吸引来他们的生命体验。所以说，按这个逻辑，将美好事物吸引进我们生命里的方式，就是去正确地想，以免吸引来邪恶或困难。

谦逊则懂得，代表着你——你最完整身份——的那个存在，未被构成以一种心智的连锁反应。相反，这个存在就是化身进人类形态内的爱之临在，这种爱将自己表达在心脏的种种美德里、沉思心智的纯净智能中、以及心脏、心智、灵魂的共同创造作业里。谦逊就是这种爱之频率的表达，谦逊知晓，自己的源头是一种早已实存于更高维度的事物，在这个维度，爱不是多愁善感和情感重负；爱是一种解放的力量，在这力量中，万物为一；万物平等；万物神圣；万物不朽。

理解:形式世界，就和非形式世界一样，也是由较稠密的表面结构之下的能量结构所构成的。千真万确，复合宇宙里的每一个事物都是能量，有着无限长的基于能量的生命期。能量会转变，就是说，它能改变或转换成其它的存在状态，在人类的情况下，就是改变或转换成其他意识状态。人类的能量结构，常常被描述为脉轮系统或电磁体，但是它远不只是这些组件。人类能量结构是一种光的形态，光的形态则是神圣之爱的编织物。

在能量层面，核心结构的“骨架”是由爱构成的，这种爱之频率是我们不朽意识或灵魂的主要成分。所有较低的稠密性都是这种光的影子，且都运作在时空间里，它们提供了一种稠密护套，分离于核心的爱之频率之外。时空世界改变或稀释掉了，我们所感觉到的与核心能量结构的连接，尽管正是它构成了所有的生命。这种状况不仅减弱了我们与自己神圣性的连接感，也减弱了与上帝间的，以及与全体生命间的连接。

身为人类的悖论在于：我们最内在的结构是神圣之爱，最外层的结构是最内在结构用以体验的工具；可是，我们逐渐被外在载具夹带到如此地步，以至认同载具胜于认同乘坐者——我们真正的自性。

我们所有人都感觉到了，与真正自性的这种分离，以及对我们物质身体和心智（人类仪器）的过度认同；或许只是程度不同罢了。理解这个美德，是心脏智能的这样一个面向，它体认到，与爱之频率的这种分离，是展开于行星上的更大蓝图的必须的设计性组件。换言之，并非是人类跌落出了恩典之外，或者说无可挽回地滑入了

原罪中。正好相反，我们只是单纯接受了占优势的实相画面，而它的优势并非偶然，而是更大设计的一部分。

理瑞克斯内部有句众所周知的话，可以粗略翻译为：“时间的优雅就在于，它解开了那彻底隔离掉爱的空间结构。” “空间结构”，在这里，是指人类仪器。只有时间能打破僵化的栅栏和隐匿的包膜，正是这些阻碍或削弱了爱之频率，去将它的智慧施加进个体的行为中。

既然时间是重要的变量，那么理所当然，每个人都走在他或她的体认之路上，达成仅仅是时间问题。因而，正是时间的差异将我们分离开来。在某种意义上，我们全都在时间位移着，从而分离于彼此。在形式世界内解开对于他或她的爱之频率的封闭，在这件事上，没人运作在完全相同的时间里的。

勇气:尽管勇气通常被用于战争或战场背景之下，但作为一个爱的元素，它则涉及到对控制/强权说出真相的行为，尤其是当不公正发生时。在当今社会秩序下，惯常的做法是，对我们世界的不公正假装不知道。一味专注自我世界是侵蚀勇气表达的关键威胁，而对后果的担心则是另一个。

勇气是爱的一个面向，会在面对以社会秩序标准而言的不公正时，保卫你爱的临在。如果你不保卫你的各种美德——或者弱小得无力保卫自身美德的人们——你就已经远离了美德，也已经丧失了机会去成为形式世界的共同-创造力量。

这并不必然意味着，你必须成为一系列社会事务的积极分子或倡导者。它单纯只是要求你，保护自己远离不公正。孩子尤其需要这种保护。在我大约 7 岁时，我清楚地记得，当时正和父亲去一家商店，从停车场往里走时，我们留意到一位母亲，千真万确地，就在自家车子的后座上打她的孩子。那是个热闹的周六，停车场里有很多的人，但是只有我父亲走近那女人，要求她住手。他的声音有一种源于确信的坚定，那女人立即就停手了。

这是一个勇气的行为，因为没有真正的批判关联其中；那单纯地就是一个需要立即介入的不公正。对于孩子和母亲的慈悲临在于我父亲身上，我相信那位母亲也知道这一点。这个例子也表明，“心脏美德”很少是单独应用的，更多是合奏的形式，从而编织出适用于特定情境的影响力和效力。

附录 B

图 B（能量象限）的进阶释义

图 9

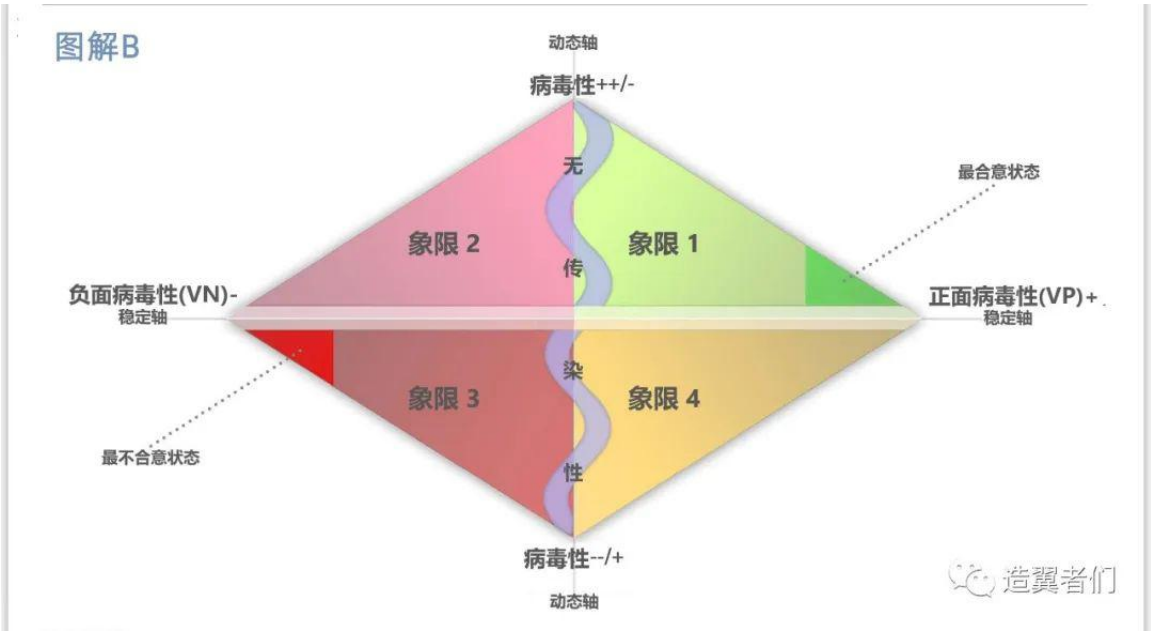


图 B 是个需要细说明的复杂图解，这部分内容就提供在本章里。将该图看成是两条轴分割而成的能量象限，纵（Y）轴是动态情感轴，而横（X）轴则是稳定情感轴。举例来说，如果你的情感频繁地摇摆转换于愤怒与爱、悲伤与喜悦之间，那么你就正骑在纵轴的“大蛇”上。“大蛇轴”算是恰当的名字，因为骑着该轴的人们来回移动于正、负病毒的 2 侧极性之间，极少享有平和与满足。切换于象限 1、2 间，甚或象限 3、4 间，都要比切换于象限 1、3，或 4、2 间容易得多。最难的是切换于象限 4、1 之间，因为 2 者是如此不兼容，这类切换会造成生理性痛苦。

我们每次跨越能量象限的移动，既可以是随意-反应，也可以是“目的性-赋权”的。举例而言，比方说，你正在食品杂货店排队结帐，你前面的人开始因为几件东

西的价钱和店员争吵起来，而你也不禁注意到，身后的结账队伍越来越长。一个选项是骑上“大蛇轴”，忿怒地瞪视前面的顾客，再以身体语言摆出否定姿态。或者，你也可以选择深深吸气，流入你“心脏美德”的光，选择某些你直觉最切合该情景的美德（也许是理解 > 宽恕），然后无条件地，或无批判地，将其释放出给这个事件。

骑着“大蛇轴”，你将倾向运作于随意-反应模式。但当你运作于更为稳定的“负面病毒场”或“正面病毒场”时，你会倾向于在生命的一个个片刻里，表达出“目的性-赋权”的视角。遗憾的是，“负面病毒”的“目的性-赋权”，后果是压制人类大家庭，这就将我引至了一个要点：不同于大多数心理学对负面行为的定义，诸如贪欲、愤怒、痴迷等字眼；“负面病毒”状态在这里被简单地定义为了：对于人类之灵的压制。

骑乘“大蛇轴”的大部分人都未意识到，一些人是蓄意共谋着压制人类之灵，试图让我们持续地分裂于彼此，过着无法实现我们灵性目的的生活。这些生活于最“不合意状态”的人们，其运作所带的“目的性-赋权”的心态，至少某种程度，是聚焦在压制人类之灵的。当然，反讽的是，绝大多数运作于最“不合意状态”的人，都认为自己的使命不是拯救人类，就是保护人类免于自毁。当然，这全都属于界定上的难题。

“正面病毒”的人，生活在“最合意状态”，他们的“目的性-赋权”则表现为：散发一种解放性的场或者角色影响，来赋权他人去活化和表达自身的灵性目的。他们的场里不存在压制感或随意-反应；而是明确且“聚合一致”地聚焦在帮助他人“源于心脏而活”，并表达出“心脏美德”。

能量象限作为一个途径，可以用以审视情感地形，我们能量性自己就表达于其中。正是经由这个入口，我们人类个别能量场（IHEF）的能量性输出，才被接收进了人类集体能量场（CHEF），我们的能量指纹才被融合进了人类的能量性集合体。

如果把能量象限看作是进入 CHEF 的入口，那么就更加显而易见了：我们有责任在象限 1 内建立自己的主导位置。

请注意，我说的是主导位置，而非绝对位置。每个人都会穿行过象限分界线。穿越边界并体验象限的不同点，是我们天然且可取的状态。尽管如此，我们还是能够选择一些点，来成为我们主导或稳定的位置，源自这里，我们获得了我们的身份，以及对外部世界的感知。

再来看看能量象限，你或许已经在尝试将自己置于其中，这个过程中，你已经找到了某个点，可以暂时指代今天，但并不必然代表明天或下周。再进一步，你也许已就自己在象限中的“位置”，得出了某种程度的判断，就好比，这是你的家或者所属之地。我们大部分人都有着一些过往体验，看上去将我们锁进了特定的能量表达，感觉就像凝固在了时间里。然而，这并非真相。

你可以挑出象限上的任意点，然后说：“这就是我今天的位置。”然后再挑出另一点，说：“这是我选择明天要去的位置。”两点的距离可能只需用毫米测量，但对你的心智而言，可能看上去却像相距了好多光年。我们发散进宇宙的能量标识，构成它的能量，精微得无法被我们的感官所探测，但这种能量却是“转变火箭”的燃料，能够支持我们通往“最合意状态”的进程。实现这个进程，是完全不受制于时间维度，过往创伤经验、悲惨成长史、或者你心智能想象的任何理由。

也许你在想，“可是等一下，情感不是限定了我的能量场吗？”情感影响着你能量场，不过，它所界定的是意图或意愿。永远是你在选择你自己的能量对应物，而且在生活于地球的每个片刻里持续做出着选择。永远是你在选择将什么能量场发散进宇宙。

这就是你放置或“播种”进人类“土壤”里的能量种子。如同任何进化和转变之物，这个种子也需要耕耘与滋养。你表达着“心脏美德”，在日常境遇中练习着它们，当这到了某个程度，你将看到，自己的情感状况是如何塑造着你的能量场，而

经由这种塑造方式，某一天你将完全地觉醒，而宇宙则变成你能量体的镜子，你也终于遇见了那拥抱万物的内在自性。

你还可以将象限看作，有着三种不同角色的舞台。“负面病毒”并不意味着你就是撒旦化身，或是在监狱慢慢烂掉的悲惨囚犯。生活于该状态的大部分人类大家庭成员，表面上都是各自国家的负任、文明、贴心的公民，除了一件事，他们压制着人类之灵，将人类大家庭分裂成性别、宗教、种族、等级、肤色等破碎片断。他们可能是医生、主日学校教师、图书管理员、警察、母亲、企业主管。他们可以是任何职业或社会身份。辨识出他们的，是他们蓄意的压制与分裂，他们行动的背后存在着一个动机，正是这个动机将他们锚定在了“负面病毒”状态（VNS）。基于本文的目的，我将这些人称为 VNS 人。

在中间区域，则是骑着大蛇的人们，他们情感的摇摆被栓系于主流文化、宗教、政治和教育系统所输出的社会波动上。既然本段是聚焦在人类大家庭的个体范畴的能量场，我会将这些人称作骑蛇（RTS）人。从能量层面讲，RTS 人是人类的基础成分；正是他们确立的普遍模式，代表着人类情感及能量频率常规的互动方式。他们主要关注的是家庭、工作、和娱乐，但也涉猎灵性。他们的能量场分处于不同的觉醒状态。RTS 人始终处于搜索模式，感觉生命中缺失着什么而永远在寻找。他们幻灭于上帝那貌似的冷漠，这种状况又固化了他们的不确定感，进而让他们更易对生活起反应。

如果你总是反应于对外界环境，以及内在世界里模糊感觉到的暂时冲动，那么你的情感摇摆将趋于戏剧化，你的 IHEF 则会反映这一点。RTS 人有一种普遍的感觉：生命应该有更多的什么，某个更高目的等待着他们去探索，如果这目的能被发现的话。这更增加了他们的不确定和挫折感，一旦再结合上现代生活那飙升的压力，这些感觉只会加剧他们的反应冲动。

在能量象限的“正面病毒”一侧，，随着接近“最合意状态”，属于这一范畴的人们，会变得日益知觉到自身的能量场，就类似于婴儿逐渐知觉到自己的物质身体。

“正面病毒”状态（VPS）的人，并不必然是宗教老师意义上的那种“灵性”人；也不必然是探索能量领域的科学家。无论生命高度为何，除非一个人主动地表达自己的“心脏美德”，也赋权他人去这么做，否则，他们将永远无法进入“最合意状态”，唯一的例外是“最合意状态”出现在某个辉煌时刻，来作为一种活化手段——**规划力量**对于灵魂的召唤。

正如 VNS 人被锚定在自己的能量场内，是因着他们压制和分裂的动机，VPS 人被锚定在对人类大家庭的责任上，则是因为他们超越了局部戏剧的近视。那些处于“最合意状态”的人，坚定不移地献身于一个目标：人类从物质-心智转变到能量-心脏-觉醒。这就是锚定他们的目标/动机。

理解能量象限的一个关键，就是将 VNS 人、RTS 人、和 VPS 人都看作人类大家庭成员，全都通信于集体性能量或 CHEF。基于一种整体性视角，并不存在正确和错误，善良和邪恶。我们所有人，在这浩瀚的能量汇聚中，都有一个角色要扮演。尽管如此，我们依然需要做出选择：对于那正在冲击我们行星的更浩大新进能量，我们渴望以什么方式与之一起工作。这正是三个主要人群间的一个重要区别，因为，只有 VPS 人有能力传播这新进能量，就像只有明净的棱镜才能将纯白光传导为七色光。

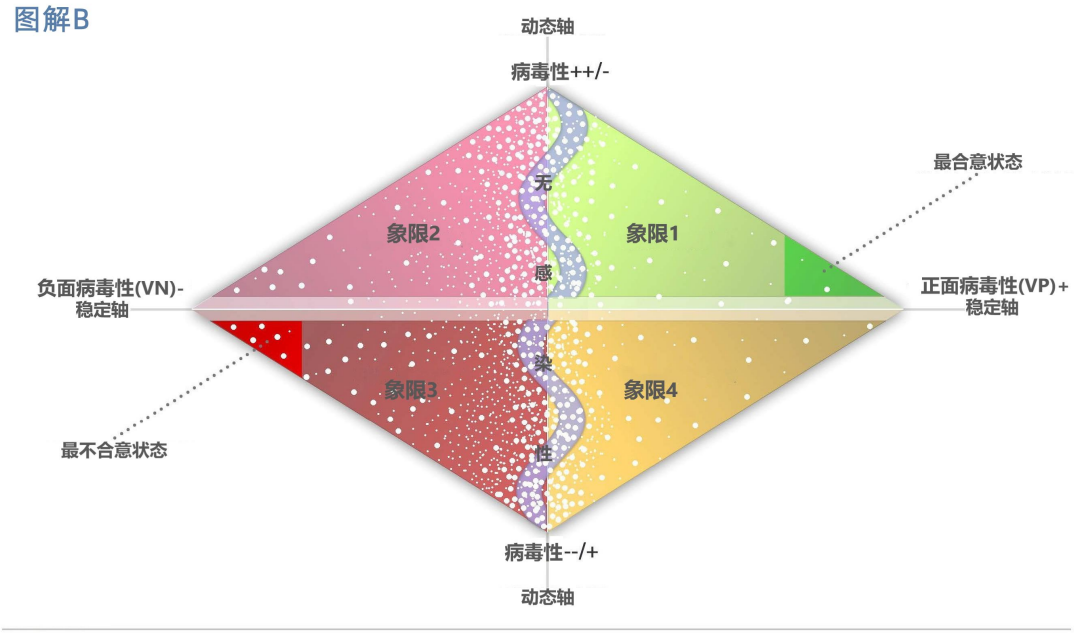
正如谚语所言，黑暗中的棱镜，只是块厚玻璃。所以，同样的，黑暗状态的人类能量场，就仅仅是个纯接收器。如果处在 VNS 或 RTS 状态，人类能量场就处于被变暗的状态，那么，来自整个宇宙（**规划力量**）的新进能量，就无法被传导为特定的能量频率，去赋权并供能给人类大家庭的转变。现在，澄清一下，我是出于效果的考虑，才采用了非黑即白的描绘方式。无可否认，还存在着很多的不同程度的灰色区域，不过，要点是，为了既接取又传播宇宙的更高能量，从而在人类转变的目标上得到正面的结果，你们必须选择一条道路去成为并保持为 VPS 人。

“何时-哪个-如何训练”就是一个选项，会立即开始转变我们的 IHEF，并将它的轨迹校准向“正面病毒”状态。“最合意状态”（象限 1 的绿色三角）是象限 1

和 2 内的引力核心，而且，就对于 CHEF 的影响而言，它则是所有能量象限中最强效的位置。换句话说，如果你通过决意且勤奋地实践“何时-哪个-如何训练”，而最终运作于“最合意状态”，你就正在贡献一种极具传染性的能量标识，能够影响到数以千计的特定的人们，这些人也正在寻求途径去成为“正面病毒”，即使他们并未有意识地这么想。

另一种看待能量象限的角度，就是想像上面是大大小小的点，合起来代表着人类整体（见下图）。想像，每个大圆点代表 1 万个 IHEF，每个小圆点则代表 1 千个。这种方式代表着进入 CHEF 的不同类型的 IHEF 分布。假设，这幅图就是 CHEF 的一张快照，而我们可以在不同时间进行拍摄，来评估就人类的 CHEF 在如何发展。这些快照可以显示出人类正在如何演进情感和能量。

图解 10

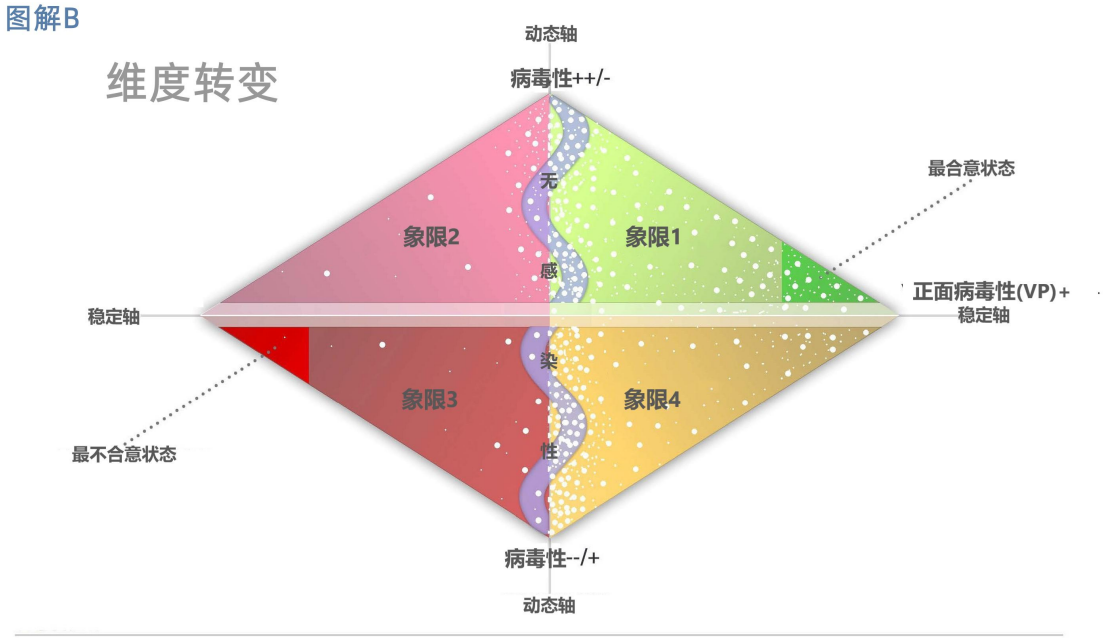


在上图这个例子里，注意看，沿“大蛇轴”两侧的 IHEF 分布更为密集。这就表明，人类作为整体，是摇摆在象限之间的，并运作于一种更易反应于生活事件的行

为中。你可能也注意到，象限 3 和 4 有着更多的 IHEF 分布，这表明“负面病毒”——尤其是最“不合意状态”的那部分——正在发挥更为有效的影响。

即将发生的维度转变已被写到和谈论得太多了。尽管它有着许多的面向，但真正的转变，是在能量层面发生于整个人类大家庭的。如果足够多的人学会以某种程度的稳定性来表达“心脏 6 美德”，那么，这转变看起来就会像下面这幅图。作为结果，位于“最合意状态”的“圆点”将会增加，一种能量层面的平衡转变将能发生于整个人类大家庭中。

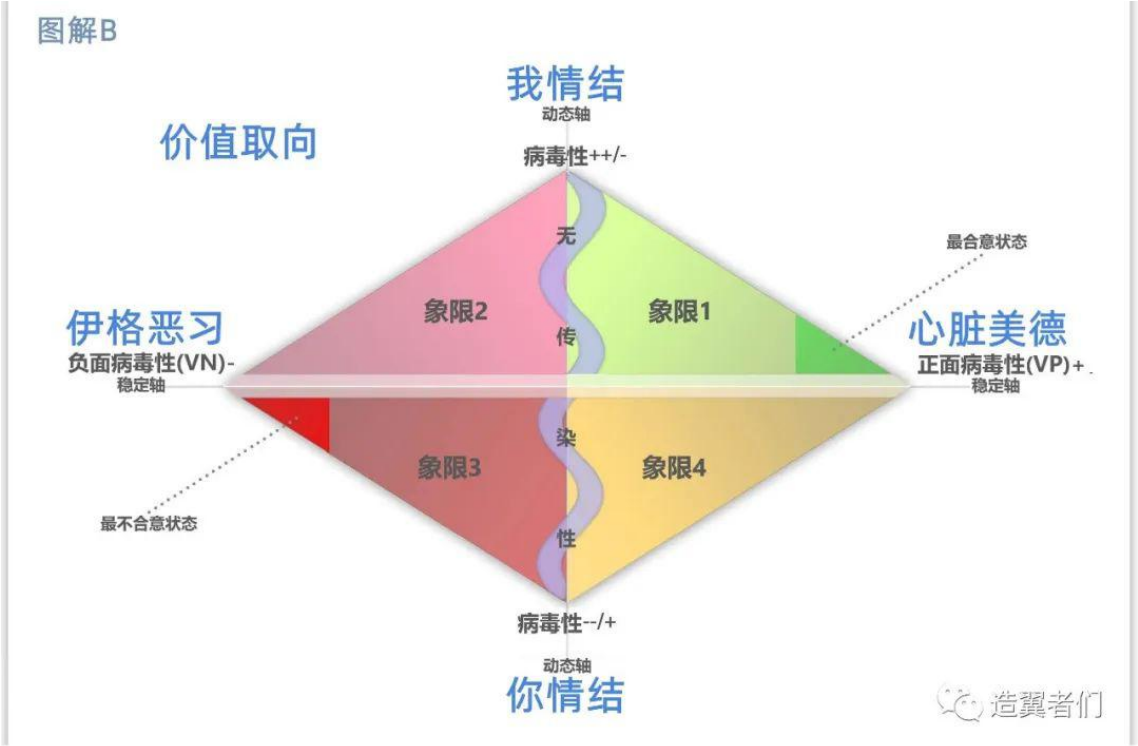
图解 11



从你决定实践“心脏 6 美德”，决定“源于心脏而活”开始，你就正在重新-格栅化自己的能量标识，去共鸣/共振于象限 1 和“最合意状态”。你成为了地球这场意识转变的一部分，当你移动得更接近“最合意状态”，你就不仅是转变的一部分，你还是这场转变的一种激活力量。

一切都始于能量层面。这场转变是**规划力量**与人类大家庭的共同-创造。它是 2 者运作于一种共振之舞里。这场转变并非被动发生在人类身上的；它是由人类和**规划力量**共同创造出来的。

图 12



如上图所示，我们的个人行进路径也能被提炼为 4 种价值取向，重叠进能量象限，从而用以指导我们的实践。这四个价值取向包含了心智的三种倾向："伊格恶习"、"你情结"、"我情结"（定义见下）⑮，再加上心脏天然的偏爱：“心脏美德”。尽管非常笼统，但这些价值取向为能量象限增加了另一个结构维度。

（译注 15：complex：荣格心理学核心概念，无意识的情绪组合，通常非常强烈）

通常，在某一生命期的成长过程内，甚至透过多重生命期的放大镜来看时，我们都会旅行过"伊格恶习"象限，带有明显的自私倾向。之后我们会移到"你情结"，在这里，我们的注意力置于外部世界的不足上，包括家庭、朋友、工作、或泛泛而言的社会。假设存在一条连续轨迹的话，那么接下来，我们就会花时间到"我情结"上，就在这个象限里，我们首次开始体认到了，我们内在自性才是我们幸福和安康感的

基础。最后，我们进入到了“心脏美德”，在这里，我们的焦点开始从聚焦于心智去理解真理和寻求启蒙，迁移到更主动练习表达我们心脏的美德和其中的能量。

我们中的许多人，在单一生命期内都会在象限间跳来跳去，需要澄清的是，并不存在固定的顺序。换句话说，作为孩子，一个人可能是生活于“心脏美德”象限；到了七岁时，又转而探索"你情结"。在随后的生命中，青年期，他干脆就生活在“伊格恶习”象限。到了三十岁，他们可能又转换到"我情结"；然后，因着某次毁灭性的体验，又跌回到"你情结"。最后，四十五岁时，他们重新回到"我情结"，这时，发生于内在探索的什么事，重新点燃了他们“心脏美德”的实践与表达，不再是一种随意的情感，而是为生命带来意义的核心实践。

这只是一个例子，展现了：我们每个人是如何旅行过这些不同的象限，并生活其中，可是在很大程度上却又不知道，它们以一种重要的方式塑造着我们 IHEF 的贡献以及我们生命的意义性。

能量象限是一个框架，可以帮助你评估自己的主导位置和 IHEF 贡献。你可以时常在心中快速登记，感觉下自己在象限里的位置，有时候，甚至可以评估下人类大家庭整体的象限位置。但这不是在练习评判（"你情结"），而是一个直觉性框架，方便你记录自己的能量性进展。

始于笨拙——经由练习——实现自如运用。

始于分裂——经由练习——实现联合感为主导

始于怀疑——通过练习——实现证据确认。

开始练习“源于心脏而活”时，你也许会感觉到笨拙、分裂、怀疑，这些只是暂时的状态，如果坚持练习，它们将被代之以自如、联合、证据。

译注附录：下面是单曲 MP3《源于心脏而活》中话语的原文及翻译：

Child：Why do we have to live in e fear of the unknown?
Mark：I have been waiting a long time for someone to come along and ask this question. Suppose it is not so obvious, even to one so young and open as you.but it is quite simple.
Mark：We desire to understand the mistery of the divine ways and ask them to conform to our belife system. As our elders taught us to.
But the divine ways do not conform to anything, rather they define everything.
It is just like trying to cut the air and force gravity to reverse itself.
Child：If the devine ways are the unknown, then we must fear the divine.
Mark：Exactly, we fear the divine, because it is the unpredictable, the uncertain,so well hidden, as to be the unseen.
Child：But if it’s unseen, how would I know it?
Mark：In your heart, only in your heart.

孩子：为什么我们不得不生活于对未知的恐惧中？

马克：一直以来，我都在等待着某个人出现来问这个问题。即使如你般年少且敞开，答案估计也不易于理解，不过它却非常的简单。

马克：我们渴望去理解那些神圣道路的奥秘，还要求它们符合我们的信念系统，因为长辈这样教导我们。可神圣道路并不符合任何事物，相反地，它们在界定着每一个事物。我们的做法就好像试图切割空气，或是迫使引力自我翻转。

孩子：既然神圣道路是未知的，我们必然就害怕神圣。

马克：的确，我们害怕神圣性，因为它无法预料、无法确定，完美隐藏到无从看见。

孩子：可如果它是无从看见的，我该如何知晓它？

马克：以你的心脏，只能以你的心脏。

如果有伙伴拥有资金、网站制作技术、PS 技术、字幕制作技术、或时间精力，想要共同完成造翼者 4 个中文网站的制作，请公众号联系我们。让我们一起翻开造翼者中文世界的新篇章。从“我们”的心到“我”们的心。