　　专栏

　　http://www.courseinlight.info/ 专栏 栏目

　　本站自2008年6月12日开辟草本养生园专栏由赖素爵中医师为大家撰文有关中医养生方面的知识。今天终于有机会再开一个新的专栏，即治愈疗程专栏，新的专栏是由李智伦女士译自光的课程作者安东尼．莫珍女士所写的有关治愈文章，站长将分几次刊登上网，请大家常来阅览，也欢迎大家赐稿共襄盛举。

　　草本养生园专栏

　　长久以来，我们一直希望能有走在光的课程的途径上的专业人士，为我们提供在灵修过程中，呈现在身体的种种症状。我们邀请了多位中医药界的专业人士，为我们执笔。

　　感谢赖素爵中医师，在百忙中，愿意把她的中医专业知识，奉献给习修光的课程的朋友们，使我们的愿望得以实现。

　　虽然我们都知道病由心生的道理，但往往会有一些症状，在我们尚未了解自己的心灵意识之前，便已在以太星光体的层面上形成，并潜伏在身体中。当它一旦在身体上形成症状时，除了能量的运作之外，配合大地之母所提供给我们的草本来治疗，可以缩短治愈的过程。

　　感谢赖素爵医师无条件地为光的朋友奉献她的专业知识。

　　光的课程网站草本养生园专栏，欢迎所有习修光的课程的中医界的朋友们，惠赐稿件，共襄盛举。

　　站长 张永明 2008.06.12

　　《光的课程》习修的身体及情绪反应──化解之道

　　前言

　　我在禅宗与瑜伽秘宗修行中，有一天很自然的开始了《光的课程》。当我上课第一天拿到光的课程书本，当晚即不停地看下去。

　　让我很讶异，这是一套有方法，有次第在帮助修行人了解个人身心内外，乃至生命及宇宙实相的课程。

　　当下很感恩，在这样一个容易迷失于高度发展的物质，且不容易安于传统修行方式的时代，出现了这么一套衔接传统与现代修行的课程。

　　这是一套既古老又现代的修行方法，是一套身心灵整合，时时导向内在灵性，而最终要带我们来到真正融入一体性的终极目标。

　　一般修行人常碰到诸多障碍，或修行不力时，常无法了解真正的障碍原因，或苦无解决之道。

　　而光的课程，从初阶的四级次，次第清理身体．星光体、情绪感受体、理性体、以太．星光体，渐次而上，每一级次重复以各自不同能量特性及作用的光的习修运作，一面清理内在脉轮，一面导向与至高的光的智慧光的上师融合。

　　由于我们的身体．星光体、情绪感受体、理性体、以太．星光体，以及脉轮中，累世以来习气观念等负面能量，因而使修行之路不甚顺利，而陷于观念或情绪的胶着，常导致无法突破困境。在光的课程修行中，初期首先藉由光的能量来清理，以帮助我们为开启内在本自具有的智慧，并与一体性融合作准备。在清理释放过程中，可能有许多身体或情绪等的引发，各种状况及轻重程度因人而异，这种种反应常使光的习修者害怕或不知所措，不知如何度过或突破难关。

　　2008春，光的课程中文网站向我邀稿，希望我从中医师的立场与观点，针对一些同学在习修光的课程的过程中，所可能出现的身心上的问题，提供一些建议，使光的课程的习修者，在需要时可以作为参考。个人觉得应该将我熟悉的天然草本药物及从人体经络能量调整的针灸等方法提供出来，让需要者在修行过程中多一个助缘。

　　2008/04/30 中医师 赖素爵

　　《光的课程》习修的身体及情绪反应──实用篇 (一)

　　赖素爵 中医师 2008年6月12日

　　身体篇

　　光，含有多层面疗愈的能量。

　　光的习修过程中，由于对负面能量及较低体系的净化与提升，因着个人情况的不同，常或无或有些身体方面的反应出现。

　　初期常见症状有：头胀、头晕、头痛、发热、胸闷、心悸、胀气、便秘、腹泻、小便不利、眼、耳、鼻、咽等症状，咳嗽痰出，或咽中如哽，及睡眠障碍、皮肤痒、筋骨酸痛，甚至陈年旧疾引发......等等身体方面的反应。

　　当然，没有习修光的课程者也可能会产生上述症状；正在习修光的课程者，也有可能是：受到风寒了，或饮食吃坏了，或喝多了咖啡或茶等。

　　光的运作初期是以不同颜色的光来启动身体脉轮的能量，强化其作用，加以净化与提升身体物质层次，其最终目标，是以提升灵性开悟与证悟，以达到完全融合的一体性的最高目的。

　　事实上，我们每个人内在都有追求开悟证悟，追求真理实相，回到生命本来源头的深切渴望。

　　但是，当我们还全神专注在在肉体的，物质的层面中，或还以肉体以及外在的一切物质欲望为人生首要目标时，证悟与融合即遥不可及。

　　然而，透过光的习修，妥善运用光的能量，可以帮助我们清理积累在脉轮的负面能量，因光的启动激发增强脉轮的能量运作，而引发脉轮所影响的身体器官组织系统腺体的变化，将其沉积的有碍我们肉体健康，以及灵性开悟进展的能量，能予以激发、浮现、释放、加速清理，肉体是灵性进展中还需使用的工具。所以，清理是有其必要性的。

　　症状引发浮现时，首先可以多在静坐中，或安静中，观想自己在光中清理净化。

　　若遇比较严重的影响生活及工作的，或提醒我们旧疾引发等，可以选择配合治疗，但是不适合使用症状压制法，例如疼痛使用止痛药之类，不妨考虑使用温和及根本性的中医的方法，运用天然本草药物以及经络系统的针灸或指压方式帮助释放与清理。

　　例如：肠胃症状；胀气者轻微者可使用中药陈皮、佛手柑、紫苏冲泡当茶饮，严重者可使用复方的平胃散、保和丸等随症加减；腹泻可用藿香正气散、葛根汤、葛根芩连汤等，因脾虚腹泻者宜用参苓白术散加味等等。或选择胃经、大肠经或脾经等加以针灸或经络指压治疗。

　　再如引发皮肤痒者，轻微者可使用薄荷、紫苏、荷叶、桑叶、菊花等冲泡当茶饮，重者依症情病因不同，可选用消风散、荆昉败毒散、当归饮子、荆芥连翘散、温清饮、黄连解毒汤等等。或者也可以选用肺经、大肠经、肝经等清热利湿解毒等穴，予以针灸。或使用经络指压均可有所帮助。

　　但是必须提醒：治疗宜找中医师辨症施治，方为正确安全。

　　《光的课程》习修──化解

　　梦于身体层面的关系与治疗

　　赖素爵 中医师 2008年7月11日

　　梦，有许多种类，也有许多不同的意义也反应不同层面的问题或讯息。有时候是灵性层面讯息，有时候反应工作压力或情绪郁闷或过度压抑，久之将形成疾病。

　　当然，梦有时候是反应身体方面的问体。在中医的观点，身体的失衡或疾病都有可能出现“多梦”的“症状”。也就是说，有些时候，“多梦”显示身体失衡或已产生疾病了。

　　身体五脏六腑失衡或疾病，表现在外的常有许多“症状”，其中常有“多梦”的症状，与梦有关系的列举如下：

　　1. 心血虚，心阴虚，心脾血虚，心肾阴虚者常见心悸怔忡睡眠障碍，失眠多梦常伴有头晕胸闷或烦躁易怒，或并有贫血，甲状腺机能亢进，精神官能症……等。

　　2. 脾虚或脾热，胃气不和，都常会伴有难眠或多眠，多梦，睡不安稳，醒来疲累不已等情况。

　　3. 肝气郁结，肝阴虚，或肝经实火，肝肾阴虚都会有睡眠障碍，多梦症状，常或伴有抑郁寡欢，悲观，或急躁易怒，情绪容易失控，歇斯底里，健忘，或精神官能症……等。

　　4. 其它脏器不和，气血不调，阴阳失衡，也会产生多梦情形。

　　至于中医对睡眠障碍，多梦的治疗方面有许多方剂：

　　例如：天王补心丹，酸枣仁汤，柴胡加龙骨牡蛎汤，炙甘草汤，温胆汤，归脾汤……等等复方，可临症辨症施治。

　　尚可加帮助镇静安神的单味药，如茯神，远志，龙骨，夜交藤，合欢皮，石菖蒲，酸枣仁，桂元，百合，柏子仁，阿胶，莲子心，半夏，磁石，黄连，玫瑰花，麦门冬，地黄，当归……等，均可视症状分别选用。

　　其它尚可施以针灸，从经络系统加以平衡阴阳气血，调理脏腑虚实加以治疗。

　　治愈疗程专栏

　　作　　者：Antoinette Moltzan

　　译　　者：李智伦

　　目录

　　1. 治愈疗程

　　2. 接受

　　3. 释放

　　4. 宽恕

　　5. 走在光中

　　治愈疗程

　　刊登日期：2008年12月3日

　　每一个人在生命中的某些时候都会遇到治愈的需求。透过面对生活里的残酷现实，留下了被蹂躏，失落与巨大的痛苦。有时候这样的伤痛会造成受苦甚至是疾病。然而有许多的指引来帮助你穿越这些痛苦的时刻。当中的一条路便是‘治愈疗程’。

　　在俄克拉荷马爆炸案的余波中，接着Waco惨案、TWA800坠机事件、奥林匹克爆炸案和最近的911事件，许多人的生活从此改变。每个人将会面对许多时间或者许多年去经历治愈疗程。有些人可能刚开始看似没问题，她们继续工作并且持续的过她们的生活，就像她们与那些问题共处。但某一天也许会突然感到生气，愤怒与恐惧，有时会导致在关系中或日常发生的状况中崩溃。某一个危机发生而且让这个人变得非常悲伤或失去方向。

　　你们或许正面对生命内在的冲突，或者你们正进入并经历自身的治愈疗程。生命中的每一个悲剧都会影响所有人。我们在现实中所面对的每一件事情都可以在一瞬间改变，在某一个毫无觉知的时刻。生活急遽迅速改变的残酷事实影响着我们，它使坚强的灵魂受到惊吓。即便一个毫无觉知的旁观者的行为也能引起巨大的痛苦与恐惧。每天我们可以看到一片平静的海面如何快速的掀起波涛。我们如何从中生存？我们如何走过这天，这时刻，或这一周？该怎样才能治愈我们的心灵与灵魂？

　　身为一个内在觉醒的谘商师一直是我的喜悦，同时也为许多必须面对生命中最低落的时刻的人而感到悲伤。许多人已经赋予新的希望；有些为生命的和平而战斗的人已经产生显着的改变; 其它人仍持续同样模式经历着生命的起落。透过这些我已经学会治愈疗程，并且愿意与大家分享。

　　治愈是一条穿越心灵阴影的旅程。治愈带领你穿越蛰伏内心深处的伤痛。治愈是一种启示同时也是一种意念的战斗。治愈可以是种觉醒或单纯的只是艰苦，但是过程都一样。接受，释放，宽恕和走在光中。治愈不是一趟快捷的旅途，它更像是一条带着你面对那盘旋在心中冰冷空虚的漫长路程。尽管你企图想让自己看起来正常，并表现出为人所接受的行为，终究还是会有极度空虚的感觉久久不散。

　　不管你是治愈儿时的忿怒，或者从关系中复元都是一样的。治愈疗程的发生是因为儿时的创伤跟成年的创伤同样真实。小孩内在的需求跟成年人是一样强烈的。不管你是谁或者在生命的哪个阶段，感觉和情绪都很相似。

　　比如说，当小孩带着当年面对疏离与被排斥的行为所引发的冲突记忆，它可能变的消极或者隐藏起来。你们某些人可能经过这这样的事情。你们有些人的父母可能无法处理生活上的压力，或者曾经以酗酒或服用药物来应付内在的黑暗面。当你还是个小孩时，可能曾经处在那种害怕被隔绝的感觉中，或者隐藏冲突和疯狂的行为。你可能把自己关在房间或者寻找逃避的模式。或许你是那个必须扮演大人并且负责家务和照顾弟妹的人。也许你感觉某种程度你是因为反抗上帝而被惩罚需要去承受这样疯狂的局面。也许你有一个常常抱怨而且始终无法感受生活的喜悦的母亲。或许你内心觉得有些事情不对，但却认为一切都很正常，而且每个人也都曾经历过。

　　结果这些经历所造成的伤痕深深的印在内心，让你在关系上或许感到困难。你可能对需要你的人抽离，要不就是找寻解救你的人。或许你感到对人不信任，因而保护自己不让别人亲近。所有这些都是伤痕且需要‘治愈疗程’。

　　接受

　　你要如何开始呢？第一步去治愈的就是接受。这是绝对必要的。只要你不接受它，它就永远不会离开你。这伤口将永远在你里面溃烂。所以接受的道途跟随着了解自己面对的是什么而来。它可以运用在你面对的所有情况。也可以运用在疾病，如爱滋或者其它长期慢性病。它同时也运用在破碎的心。当一段关系结束，再也走不下去了，对方已经崩溃且无法忍受了，你必须接受情况就是如此。除此之外你便是否认一切。那些令人难过的事情可能演变成实质生理跟情绪上的问题。所以你要进入接受的疗程。这需要从心理层面的肯定语意或改变你的思考模式开始。比如说：

　　我接受这些模式是我需要学习的功课。

　　我接受我自己的父母。

　　我在这经验中成长并且从中学习。

　　我接受这些功课让我更有力量，并且引导我进入内在自我。

　　我接受我有不同的选择，并且可以活在平安与和谐中。

　　此刻当你开始思考你正接受所有一切，你必然会开始想着这是把自己当成傻子，还有你不能只是把自己当成门垫让别人踩过。你会认为没有一件事是公平的。你怀疑为何自己必须经历这些艰困的时刻。然而那是考验你信念，希望与信仰的负面状态。你可以改变它们并呈现出内在最好的部分。

　　有些学习接受的工具是“改变你看事情的方式”。你也许无法改变外在的环境或者那制造问题的人，你无法改变任何人的信仰或现实状态，但是你可以改变个人在当中所扮演的脚色。

　　如何做呢？透过找到为何你在这状况中，你在过程中所扮演的脚色，和你如何使用光作为工具，并且进入基督意识之中。在这场景中你可以当自己是个治疗师，或是老师来转变这经验。你也可以把功课留下，离开并且放下那些干扰你生活的事物。

　　挖掘为何你会身处在这些带你进入许多令人兴奋的冒险之中，比如说前世朔源、谘商、另类疗法和光的课程。这些或许能真正的在生命中呈现他的洞见。通常你可能发现在另一个时空有着类似的状况，并且这世你有机会去改变或治愈这因果。

　　我的一个朋友也是道途上的伙伴，W.G Black博士，几年下来他与许多朋友一起处理化解与朋友及家庭的关系，或困扰他们日常生活状况的经验，当中有一个非常有趣的故事与治愈疗程相关。

　　W.G Black 博士说，这治愈与决心获得治愈而非报复的过程，所要求的是自我纪律，觉察。和百分之百的意愿，以及坚持与耐心直到完成。

　　\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　我向你们介绍一个我一辈子的朋友，一位生命道途上的亲密伙伴，他的名字叫做杰克。卡尔胡。杰克和我于1969年在俄克拉荷马相遇。我们前世就注定这世会在一起，而且会有一份非常有意义而且长远的友谊，同时也是一份与治愈疗程有关的专业关系。杰克过着一种我个人此刻在这地球上所认知最引人入胜的生活。在他六岁时，杰克经历一场巨大的创伤。他染上小儿麻痹症，这让他的下半身失去功能。他在俄克拉荷马的医院呆了十个月零一天，在铁肺里六个星期。在这段时间他的父母艾迪和艾丝妮。卡尔胡不知道他是否能活下去，然而杰克生存下来了，并且从医院返家。之后他经历许多后小儿麻痹症复健治疗。有些疗程相当痛苦而且会留下外伤。听他说这些事情就像是一个故事一样。一辈子带着他的拐杖完成教育，而在他念完大学第三年时决定进入事业的领域。最近几年他重回学校完成他的学士学位。

　　他曾是位优秀的音乐家，张狂的演奏法国号。他也非常的英俊迷人。他在丹顿的北德州大学念书时有很高的声誉。除了他在演出中感到疲劳的嘴唇之外，他曾参加卡内基音乐厅的比赛，或许也赢得许多比赛。

　　每天杰克一早起床，做完所有的疗程，穿上他的矫正器，架起他的拐杖走路。这些动作是许多人无法忍受的。他尽所有的努力并且透过他所做的启发每个人。

　　在我们碰面之后，他开始跟我一起做谘商。当开始分享他的童年时，很明显的他所经历的伤害与痛苦是典型的小儿麻痹症，同时也具有强烈效应。杰克的疾病是在沙克博士疫苗之前发生。

　　他母亲是一位伟大的女性，她的过往有许多有趣的层面。她是那种偏向小心思考的人。似乎对表达自己情绪的能力有限。所以杰克原本对他母亲的描述是情绪疏离，冷淡，具强烈负面影响的冷漠。他父亲的故事集合了许多相当有趣的可能。杰克的父亲，艾迪。卡尔胡来自芬兰，卡尔胡这个字在芬兰是熊的意思。卡尔胡家族从芬兰移民到北俄亥俄州。艾迪。卡尔胡对音乐感兴趣，他曾想要一个音乐的人生。然而当他青少年时被要求去做劳力的工作，那工作让他的手受伤。他计划着离开劳力生活并且进入音乐界，成为一个伟大的钢琴家。艾迪去芝加哥并且跟米克维兹学习。这段历史超乎异常的是，米克维兹在奥地利曾是法兰兹利慈的学生。艾迪。卡尔胡成为芝加哥交响乐团的钢琴伴奏，同时他也开始酗酒。艾迪与艾丝妮相遇并结婚。他的酗酒在结婚初期的几年开始变得严重，直到最后与艾妮丝肢体上的冲突造成她的受伤。这时候，她要求他改变或者离婚。因为这原因艾迪。卡尔胡成为最早的戒酒协会的会员。后来在各种场合，他几乎变成戒酒协会资深成功案例的代表。

　　艾迪与艾丝妮从芝加哥搬到俄克拉荷马，杰克随后出生了。艾迪。卡尔胡开始在俄克拉荷马市的基本教义派教堂当指导。这教堂后来被炸毁了。人们决定保留并恢复这栋建筑。艾迪之后成为有名望的尼可丘基本教义教堂的指导，在那里他患上了癌症，最终死于这疾病。

　　杰克形容他最初的过程或感受到的伤害是因得不到母亲情绪上的支持而产生的。杰克知道他母亲爱他。她表达爱的能力就像婴儿和小男孩一样，被自己情绪上的经历所限制了。他觉得母亲很难表达真实情感。她因无法达成自己的抱负而使她陷于失望之中。这让她变成透过精神上的掌控与完美主义来满足这些需求。她对于爱跟情感的表达还有沟通的敞开有困难。即使他父亲非常具有天赋，创造力与人文素养，也一样缺乏表达情绪自我的能力。情感的领域一直让他感到恐惧，所以他让自己投身理性与音乐。以一种过度简化的方式，也就是“一醉解千愁”。然而在加入戒酒协会后，剩下来的几年他停止了酗酒。那时他开始在戒酒协会做观护人。

　　这情绪体上的伤痕在杰克六岁准备入学时非常严重。他感到绝望，并祈求希望能从父母身上得到更多的情感与接纳。他向我表达他与母亲缺乏正面的连结在他生命的前六年造成很大的影响。他表明需要而且想要在生活中与自己感觉有更多连结，特别是对他母亲。以他英俊的外貌，强壮的体格与魅力，即使他的腿瘫痪了，杰克跟女人的关系永远极度复杂也非常有趣，当他感染小儿麻痹时，无可避免的造成腿部萎缩，而且不良于行，只能以有限的方式来行动。

　　然而他这样一个能力卓越的人，似乎女人也让他这种似是而非的态度吸引。他提到曾经因为他的失能而被拒绝，但也曾有许多状况是带着无条件的爱与接纳。这些女人似乎全然的接受他而且完全陶醉在他的存在中。在他工作中的一个主要层面也曾发生被排斥的感觉。

　　当杰克进入心理治疗时，我正投入在爱斯蓝团体治疗，与每个周末在我家举行的工作坊一起进行。我开始运用人际关系的心理分析，而且发现它效果惊人。透过挖掘生命的剧本并重新决定来改写它，是这工作坊最核心与重要的部分。随着时间的进展，我热切的投入形态治疗，同时把这伙伴团体还有人际关系的心理分析与形态治疗结合起来。在1972年我加入心理剧治疗，这方式我一直在运用，而杰克也成为我带领个案当中最深刻的案例。

　　显然当一个人经历与像杰克同样具有先天障碍的情况时， 他的自我变得苦涩，充满报复心理，对生命的不公平感到愤怒。 觉得自己是至高无上的。即便在接受治疗之前，他的灵魂与心灵仍然具有甜美的本质。他是一个值得认识的人。

　　然而，储存在情绪体与身体的伤痛仍然需要‘治愈疗程’。由于他的意愿与敞开的进入这具有效果的疗程，使杰克成为疗师的理想个案。杰克的功课与那些未曾释放的表达，跟来自他父母的愿望与期待而隐藏的愤怒和怨恨有关。

　　杰克的较高自我知道是他选择自己的父母，而且设计了这样的经验去学习这功课。然而我们都知道在学校中所经历的挫折，体验来自较低自我的恐惧，受伤还有愤怒的过程是没有快捷方式的。不可能取巧或者逃避，唯一的方式就是穿越它。因此杰克进入一条艰辛的治愈，治疗与成长的过程。我个人对于这伟大的成果，并以身为他的治疗师陪伴着他为荣。在心理剧的理论与练习中，提供了三个步骤的疗愈。他们以‘暖身’，‘过程本身’还有‘整合’的形式进行。在暖身的阶段包括症状的发生以及易怒与不满，或者退缩，不断的发生直到这个人感觉他再也不能忽视工作中那些无法避免的问题。而过程本身，就像这‘个案’本身，他打开理性，情绪及身体上的这些原始素材，这便是创伤与伤痕的本质，而这伤痛需要‘治愈疗程’。

　　有取之不竭的技巧可以完成这过程本身。而心理剧则是我本身最喜欢的方式。杰克也发现对他非常有效 ;而且是对于他的工作方面。当然光的课程也是这些成员当中的最爱。

　　心理剧利用戏剧为工具，让案主进入个人的心理状态和情境，这样治愈疗程才能在当中进行。这种具创意的解决方式以前从没有被发现可以运用在解决人生的问题。心理剧的成功为世界上增加治愈与解决问题的资源。每一个人都经历了个人的心理剧，进而改变并且变得更好。第三个阶段是整合，融合了过程本身进行当中所指示的结果，并且不断的而且持续的与日常生活整合。

　　杰克最难忘的一次记忆是在心理剧中治疗他在铁肺的那段时间。从1969年到1983年间这所谓的暖身阶段是很长的。杰克和我常常反复思索纳闷为何在他住院的那十个月没有浮现出来获得治愈？最终它真的出现了，而且非常的戏剧化! 他从科罗拉多打电话给我，知道某些事情让他感到沉重的压力，但是他不知道到底是什么。

　　他接着回到俄克拉荷马。大家知道发生了什么事。在个案开始时大约十个人在谘商室里关爱的围绕着他，很快的他就回朔到当他待在铁肺的那段时间，当时他的身体状况的确很不稳定。杰克躺在枕头上，并且全身覆盖着枕头，人们前前后后的移动枕头模拟铁肺的动作。我永远忘不了泪水在他眼窝中聚集成一滩水，在那期间所累积的许多痛苦与悲伤终于可以释放出来。杰克说当时那医生告诉她父母，‘你们可能要准备接下来的人生会没有他’。我想现场的每个人都应该会永远记住那一刻，在这特定的个案中杰克治愈他自己，这是很难去衡量或者形容，但是结果却是无可否认的。据报告说他的人生自从那时开始变得更加自由，有更多选择与喜悦。透过那次及其它许多个案，他完全明白为何或如何会去选择这条道途与特定的旅程。

　　你刚与杰克经历了在当下释放过去的力量，而且这释放是适合所有想要进入并完成治愈疗程的每个人。最近几年杰克持续着‘整合’的过程，并透过为‘合一之道’及红十字会募款的工作‘走在光中’。同时将生气蓬勃的喜悦传播到他的关系之中。

　　杰克不大需要外界的赞赏。但最近在一个‘Target’和‘Foley's’的店员表扬会中，他被邀请坐到前席来为大家表扬，那些对俄克拉荷马爆炸案的受难家属有所贡献的人。他在州长Keeting和Target Stores的CEO面前发表简短有力的演说。爱的事奉在政界与企业之间展现。

　　这当然是‘治愈疗程’的个案之一；但是这过程在我们生命中不管有意识或无意识的都经历过。它以比较容易的方式让我们了解这是怎么回事。

　　另一个‘治愈疗程’的工具是透过祈祷或冥想。以一个内在觉醒的谘商师及灵性导师去帮助人们找到与她们内在之光和较高力量的联结是我人生的目的。身为一个基督徒我始终跟随基督并且运用祈祷来抚慰人心。然而我也是一个灵媒，透过敏感的天赋，我将来自较高意识所引导的《光的课程》传递出来。《光的课程》在美国有许多人习修，而且现在很欣慰的被翻译成中文。成千上百的信件与电话确认了许多人在生活中透过《光的课程》释放并且治愈。

　　附注：在这接受的过程中，可以参考光的课程中蓝色之光的讯息，并且在静坐中观想蓝光来加速释放内在的抗拒。

　　\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　个人日记

　　在治愈疗程中持续纪录自我的成长和改变是重要的。它可以引导你的治愈。所以保留个人的日记 ，比如说：写下需要被治愈的思想与状况，并接受事情已经发生了，我需要接受如下：

　　释放

　　所以我们已经看到杰克．卡胡的故事。这范例告诉我们为何需要接受那些无法被接受的事情。“你可能同时也准备好在接下来的人生中失去他”。从这句话中你们已经感受到那种想要改变却无法改变的痛苦。如同他父母无法去满足她所渴望的感情与爱。然而随着了解并且治愈深沉的伤痛，释放和宽恕也跟着发生了。接着“走在光中 ”成为必然的结果。

　　透过觉知的改变你可能开始接受生命中的情境。你可能发现你如何成为编写人生剧本的伙伴，去创造那些台词与戏码。接受是透过了解你在自己所创造的“人生剧本”中的脚色，对于进入接受这是很重要的。相信有一种至高无上的力量在帮助我们增长接受那无法接受的能力。相信上主是造物主，而你与祂共同创造，并且有理由去帮助灵魂接受那无法接受的事情。了解业力是因果法则的结果，它让你更能去接受那无法接受的事。

　　带着这种可能性你便能进入释放的阶段。当你已知道在释放的过程需要哪些工具时，这阶段是一种强化的过程。心理剧便是在这全然治愈的过程中进行。找寻那隐藏在背后的伤痛，去发现那些剧本所带来的挣扎与斗争，和这些吞下的苦药所带给你的领悟。然后当你依据这些认知与接纳在情境中扮演时，你开始了释放的过程。这些过程可以在光中加速进展。光的课程带你进入绝对的释放。在静坐时你启动光和灵性的觉知来开启隐藏的原因。运用光也可以同时结合其它的工具，比如说灵气，经络按摩，针灸和其它治疗。但是光的课程是最有效的方式，他帮你透过静心冥想与每星期的功课在疗程中启动光。这功课包含你内在所有层面并且与治愈之光连结。有一个朋友和之前的学生曾学习过许多提升意识的方法，她对我说 “Toni，光的课程是我学过最完整的过程”。她曾经是个神职人员，并且习修印加疗法，同时也学习灵气与按摩。她也曾经营自己的诊所。

　　当你正在《光的课程》的过程中，你体会到治愈疗程的所有因素。所以当你引导能量流经身体、情绪体、感受体、理性体以及以太星光体时，释放便发生了。灵魂体系是接收光的工具。灵魂体就是光的源头。而灵魂就是光本身。光的灵魂体连接较我自我与其它的意识。灵魂是意识的载体，她带着你在地球上旅行的纪录与指引。让静心者进入你的本源。她透过灵魂体系去连接灵性层面，与内在和外在的领域。跟你的灵性层面连结与接触是令人感到兴奋的。

　　然而这过程需要较低自我的参予才能完成。她必须像Dr. Black说的“要有纪律与自我觉察，具有百分之百的意愿，坚持与耐心直到身体康愈”。

　　所以‘释放’在‘治愈疗程’中跟随着主动参予找到你要处理的问题核心。释放便是体验放下并且让上主指引一切。这是一种身体的，情绪的，感受与以太星光体层面的净化。

　　附注：在释放的阶段，可以参考光的课程中绿宝石光的讯息，来帮助我们在这过程中获得治愈。

　　\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　个人日记

　　我需要去释放：

　　宽恕

　　‘治愈疗程’的第三步骤是宽恕。对我而言宽恕是接受与释放自然产生的结果。但他有自己的过程。我们在真正能被宽恕和释放之前或许会去找寻宽恕。宽恕可以是非常困难的，你可能认为你宽恕了，但是你似乎从没有宽恕过。你或许总是带着因环境所引起的情绪，想法与感觉，而那些感觉都是负面的，羞愧的，暴力和不公平的。

　　宽恕是真正去找寻理解的过程。理解那些无法被宽恕的事情的理由 宽恕似乎由我们而起，如果你无法放下那些痛苦，便引起愧疚与苛责。宽恕可能是治愈过程中比较困难的。但如果他是跟随着接受与释放而自然发展的话，发生的速度可以快的像是夜晚的小偷一样。你会突然发现你自由了，那件事再也不重要了。你了解并因此而接受，同时不再带着那些支配你存在的愤怒。

　　所以宽恕展开并且成为释放的一部分。但你可以有意识的将理性肯定语意带入过程中，他将会帮助你知道你要宽恕什么。

　　我宽恕我自己所感受到的愤怒与困顿。

　　我宽恕我对上主，对母亲，父亲与其它人的愤怒。

　　我宽恕x x x 对我造成的痛苦，侵犯和伤害。

　　我宽恕x x x 所遭受的迫害和不公平的对待。

　　我宽恕x x x过去对我所做的事。

　　这些理性上的肯定语意可以在宽恕的过程中帮助你。你将宽恕，也被宽恕。你永远被宽恕。恩典是存在的。你是自由的，而且可以从内心所怀抱的痛苦中获得自由。基督之光会支持你并且让你在过程中打开。永远不要忘记，你可以获得自由，你可以活得自由。

　　要帮助自己宽恕就是提醒自己放掉痛苦与愤怒。你允许自己从因痛苦与愤怒所产生的纠结中释放出来。你允许自己可以活在爱中。你可以透过在光中静坐并看见这功课与目的而彻底释放。观想你最需要去宽恕的情况，在意识层面让智能之光将他包围起来，并将他交托给上主之心。进入全在之中。看见基督与祂的光包围所有需要被治愈的事物。宽恕正在改变我的认知，并且接受这就是生命的课题。

　　我看见我的身体在光的频率中获得能量。

　　我看到自己感到强壮，精力充沛而且有活力。

　　我接受此刻的机会让我从所有的自我质疑，痛苦中释放。

　　我已经更新了。

　　附注：光的课程中橘色光对于宽恕的疗愈的很有帮助的，可以参考橘色光的讯息来静坐。

　　\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

　　个人日记

　　写下那些需要你宽恕的想法，事情以及的人们

　　我宽恕：

　　我需要被宽恕：

　　走在光中

　　你仍然持续的面对挑战。但你不会从地球生活的挣扎与磨练中逃离。你会打开并且对于所要面临的经验，与信念上的考验有所觉察。当你成为“光的一员”，信念与信仰是很重要的。你认知自己在地球行星接受指引进行事奉。

　　身为一个光的工作者，理解光的课题是深远的，而且对于走在‘治愈疗程’的人来说是很有帮助的。你带着行星的任务来支持地球的转化。如你们所知地球正在经历许多变化。你们见证了每天细微的变化，而这些变化逐渐改变地球本身和土地。你们透过火灾，洪水与地震以及自然资源的进展来看到这些改变。你们也觉知许多的预言正在帮助我们准备好进入千禧年。我们共同进入一种现象的改变。许多年来上师们已经告诉我们整体都在加速进展中。我们正在提升存在的频率。我们正在改变意识。为了建立地球新秩序这是必要的。所以此刻我们打开，带着我们的意愿准备好为显化地球的伟大计划而穿越一切。

　　地球祈祷文

　　从上主之心所绽放的光芒

　　让爱流经人类的心灵

　　愿基督降临地球

　　从我们所知的上主意愿之核心中

　　让使命指引人类小小的愿心

　　这上师们所知且事奉的使命

　　从我们所称的人类族群之中

　　让爱的计划与光运作

　　愿 她 封 起 邪 恶 所 在 之 门